【菩提道次第略論】講記

濟群法師

中

目录

2【第三十課】 第三章 共下士道修心次第 5
第一節 念死無常 5
一、不念死的過患 5
二、念死的勝利 10
15【第三十一課】 三、發何種念死心 16
四、修念死之法 17
1. 思惟定死 17
① 死王必來而無法避免 18
② 壽量無增而日減 18
③ 生前無暇修法而死必決定 22
23【第三十二課】 2. 思惟死期無定 25
① 人壽無定 26
② 死緣甚多，活緣甚少 27
③ 身極危脆，死期無定 29
3. 死時除佛法外餘皆無益 30
34【第三十三課】 第二節 念三惡趣苦 38
一、思惟惡趣苦的意義 39
二、思惟地獄苦 41
1. 大有情地獄苦 42
2. 近邊地獄苦 47
3. 寒冰地獄苦 49
4. 孤獨地獄苦 51
53【第三十四課】 三、思惟傍生苦 54
四、思惟餓鬼苦 56
60【第三十五課】 第三節 皈依三寶 61
一、皈依之因 62
二、思惟皈依境的殊勝 64
1. 抉擇應皈依之境 65
2. 明可皈依之相 65

《心 匙》.....68
75【第三十六課】 三、如何修習皈依.....78
1. 知三寶功德.....80
① 佛功德.....80
·身功德.....80
·語功德.....82
84【第三十七課】 ·意功德.....85
·事業功德.....91
96【第三十八課】 ② 法功德.....97
③ 僧功德.....98
2. 知三寶差別.....98
3. 自誓皈依三寶.....99
4. 不皈依餘處.....102
104【第三十九課】 四、皈依後應學之次第.....105
1. 各別學處.....105
① 遮止學處.....105
② 奉行學處.....107
·敬佛像.....107
·敬佛經.....110
·敬僧寶.....112
114【第四十課】 2. 共同學處.....115
① 隨念三寶功德.....115
② 勤行供養.....115
③ 隨念大悲.....121
④ 啓白三寶.....122
123【第四十一課】 ⑤ 既知勝利，勤修皈依.....124
⑥ 守護不捨.....128
134【第四十二課】 第四節 深信業果.....140
一、思惟業果總相.....140
1. 業決定之理.....140
2. 業增長廣大.....142
3. 業不作不得.....143

4. 業作已不失 144
145【第四十三課】 二、十不善業道 147
1. 殺 生 149
2. 不與取 152
3. 邪 淫 154
156【第四十四課】 4. 妄 語 157
5. 離間語 159
6. 粗惡語 160
7. 綺 語 161
8. 貪 業 161
9. 嗔 業 162
10. 邪 見 163
165【第四十五課】 三、依不善業論業果輕重 166
1. 依《本地分》說六種業果輕重 167
2. 依四門力大說業果輕重 169
① 田門力大 169
② 依門力大 171
③ 物門力大 173
④ 意樂門力大 173
176【第四十六課】 四、十不善業果報差別 178
1. 異熟果 178
2. 等流果 179
3. 增上果 180
五、依十不善業說十善業 181
六、業的種類 183
1. 引滿差別 183
2. 定不定受差別 184
3. 決定受差別 185
185【第四十七課】 七、完美人生的因果差別 187
1. 異熟功德及業用 187
2. 異熟之因有八 189
193【第四十八課】 八、不善業的認知及對治 196

1. 總說對治 196
201【第四十九課】 2. 四力淨修之法 203
① 能破力 204
② 對治現行力 204
③ 遮止力 207
④ 依止力 208
九、下士道發心之量 211
十、除邪分別 212
215【第五十課】 第四章 共中士道修心次第 215
佛法修行的根本 216
三士道的相互關系 218
承上啓下的中士道 219
出離的實質 220
解惑的正見 221
第一節 共中士之發心(出離心).....222
第二節 思惟輪回之苦(苦諦).....226
227【第五十一課】 一、先說苦諦的密意 228
二、思惟輪回總苦 236
241【第五十二課】 1. 思惟八苦 243
① 生 苦 243
② 老 苦 244
③ 病 苦 247
④ 死 苦 248
⑤ 怨憎會苦 249
⑥ 愛別離苦 249
⑦ 求不得苦 250
⑧ 五取蘊苦 250
2. 思惟六苦 252
254【第五十三課】 三、思惟輪回別苦 257
1. 三惡趣之苦 257
2. 人道之苦 257
3. 阿修羅之苦 259

4. 天道之苦 260
① 欲天之苦 260
② 上界天之苦 262
263【第五十四課】 第三節 思惟流轉次第(集諦).....264
一、煩惱發生之相 265
1. 正明煩惱 267
① 貪 267
② 嗔 268
③ 慢 269
④ 無 明 269
⑤ 疑 270
⑥ 壞聚見 271
⑦ 邊執見 272
⑧ 見取見 273
⑨ 戒禁取見 273
⑩ 邪 見 273
274【第五十五課】 2. 煩惱生起次第 276
3. 煩惱的過患 278
二、業積集增長之相 281
1. 業的認識 281
2. 業如何增長 283
284【第五十六課】 三、死亡與結生相續之相 287
1. 死 緣 287
2. 死 心 288
3. 暖從何收 291
4. 死後成中有之理 291
5. 生有結生之相 294
第四節 中士道發心之量與上士發心差別 298
一、發心之量 298
二、除邪分別 299
301【第五十七課】 第五節 抉擇解脫道之自性(道諦).....302
一、依何身滅除生死 304
311【第五十八課】 二、修何道而爲滅除 312





第三章　共下士道修心次第

第三十至四十九課

· 第三十課

三士道中，下士道是人天乘的修行。從它自身來説，是以成就人天福報爲目的。那麽，人天乘的修行和現實人生的追求有什麽不同？我們生活在這個世界，不論人也好，動物也好，首先需要生存，進一步是獲得幸福。人有這種需求，動物也有這種需求。在這個層面，人和動物没什麽區别。但人天乘修行的不同在于，它是以追求來世的暇滿人身爲重點，現世幸福衹是附帶的。

下士道的内容分爲四點，一是念死無常，二是念三惡趣苦，三是皈依三寶，四是深信業果。

首先是念死無常，主要對治以追求現世幸福爲究竟的心態。在很多藏傳大德的開示中，都説到“捨弃今生”，這句話非常關鍵。“捨弃今生”不是讓我們捨弃生命，而是捨弃對今生的貪著，其中蕴含着重要的原理。從修行來説，如果不捨弃今生，我們就没辦法從凡夫心走出來。從現實人生來説，如果單純以眼前利益爲目的，就可能爲此不擇手段。這正是現代社會的真實寫照。很多人爲了眼前的享樂和私利，不顧道德準則，從而造下種種罪業，造下輪回之因。

如果真正能“念死無常”的話，對現世的貪著立馬就會減少。因爲一切的

一切，在死亡面前都顯得蒼白無力。不管你有多少家産，地位有多高，如果明天或今晚就要死了，這些都變得一文不值。這個世界上有很多亡命之徒，説什麽“殺頭的生意有人做，賠本的生意没人做”，那他們是真的不怕死嗎？其實不然，不過是存有僥幸心理。如果這是一千萬，這是你的命，衹能任選其一，你要什麽？有没有人會選擇一千萬而不要命？可見，那些販毒、偷盗、搶劫的，不是真的不怕死，衹是心存僥幸罷了。

其次是念三惡道苦。如果我們認識到，一旦造下不善業，未來生命將墮落惡道，就不敢胡作非爲了，同時還會生起尋求皈依和拯救的心。那什麽才是我們在世間最可靠的依賴？第三部分就告訴我們要皈依三寶。最後是深信業果，這是生命活動的規律。我們獲得快樂，遭受痛苦，是遵循“如是因如是果”的規則。認識到“業不作不得，業作已不失，業决定之理”的原理，我們就會謹言慎行。因爲造業後，業力是不會失去的，必定會感果受報。如果我們深信這一規則，基于對自己的負責和愛護，自然不會幹壞事了。

這四部分是下士道的内容，也是中士道和上士道修行的基礎，又稱共下士道。比如念死無常，從下士道的修行來説，是讓我們遠離對現世的貪著；從中士道的修行來説，是讓我們生起出離、解脱之心。《阿含》教法主要是講無常無我，這是發起出離心的動力。衹有深刻認識到死和無常，我們才能捨弃今生，從凡夫心走出來。如果没有這種思考，即使出家了，還是會把出家生活當作過日子，這種現象還是有一定的普遍性。所以，生起出離心，要以下士道的念死無常、念三惡道苦爲基礎。

對上士道的修行來説，對無常和惡道苦有深刻認識，才能發起真實無僞的菩提心。想到輪回本質是痛苦的，就必須尋找出路，而最好的出路就是發菩提心。我覺得對發菩提心來説，念輪回苦更符合常人的心理，比修自他相换、七因果更直接。相關道理之前就説過。因爲當我們恐懼時，自然要尋找拯救，尋找出路，這是一種本能。而七因果和自他相换是激發人的高尚情操，要調動生

命深層的東西，并不容易。所以説，念死無常和念三惡道苦，既是下士道的修行，也是和中士道、上士道共有的。

再如皈依三寶，既是學佛的開始，也是學佛的最終成就。從皈依三寶，到最終于自身成就自性三寶，整個過程都没有離開皈依。我們受五戒要以皈依三寶爲基礎，發菩提心、受菩薩戒還是離不開皈依三寶。佛法中一些高級的觀修方法，也是直接以三寶品質爲觀修對象，以佛菩薩的無限慈悲和智慧爲觀修對象。當我們這樣觀修時，當下就在成就佛菩薩的品質。像净土宗講自性彌陀，唯心净土，禪宗講即心即佛，大圓滿講心本來是圓滿的，都是建立在對佛菩薩品質的認知上。所以皈依三寶不僅是下士道的修行，也貫穿着整個佛法的修行。

下士道的這幾個内容，從念死無常、念三惡道苦，到皈依三寶、深信業果，雖然看似簡單，尤其對讀過佛學院的人，很普通，很不顯眼，但其中的内涵很深厚。因爲這就是佛法最基本的要領，如果我們理解透了，將爲修行打下非常堅實的基礎。

第三章 共下士道修心次第

第一節 念死無常

一、不念死的過患

今後當死之一念，雖盡人皆有（知），然以于日日中，每念今日不死，今日又不死，則心將執于不死之一面。若不作意于彼對治，而爲如是心所障蔽，隨起久住此世之心，便覺現前一切皆爲需要，專務于求此世樂、除此世苦之方便。于後世及解脱成佛等大事不加觀察，心不入道。

縱或聞思修，然以趣重今世之故，任作何善，其力定然薄弱，且必摻和惡行咎戾而轉，其不雜惡趣之因者鮮矣。縱使緣及後世，思欲進修，亦必不能滅除推延之懈怠，及以睡眠、昏沉、喧雜、飲食等事紛擾度時，不能精進如理而修焉。又不特此也，爲求現世圓滿故，煩惱及其所引之諸惡行等漸漸增長，背甘露法，引入惡趣，孰有甚于斯之不善耶？

《四百頌》雲："三世自在主，自來作死緣，而我猶安卧，不善孰勝斯。"（上師口授頌文爲：誰爲三界之死主，自死而無他作者。）

又《入行論》雲:“須捨一切去，于此自不知（我未如是知）。爲親非親故，而造種種罪。”

二、念死的勝利

若生一真實念死之心，且如若知我今日明日定死，稍知法者，即見親等無可共住，遂能遮制于彼愛著，并任運生起從施等門而取心要。且能見及爲利養恭敬等之世間法而致力者，一切皆無堅實。遮諸惡行，積集皈戒等善業。自身既得勝妙之位，亦能接引諸餘有情，于彼安置，更有何事較此爲重要者哉。

諸經于此念死之心，曾以多種譬喻而爲稱贊。如《大涅槃經》雲：“諸田業中秋實勝，一切迹中象迹勝。一切想中，無常及死想是爲最勝。”以由此能除遣三界貪著、無明、我慢故。復以爲頓能摧壞一切煩惱惡業之錘，頓能成就一切善妙之門等而稱嘆之。

總之，能有修行之機會，唯是得此殊勝之身（人身）時。我輩長劫處于惡趣，雖偶一得生人天，亦多無暇，不得修法。縱或一次得堪修之身，而亦不能如理修法者，蓋爲住此今日不死之想耳。

心執不死者，乃一切衰損之門。念死者，乃一切圓滿之門也。是故莫執此爲諸無餘深法可修者之所行，或雖爲應修，唯宜初時略爲修習，非恒常之所修也。應于初中後三皆必須修此法之理，心起决定解而修習之。

第三章　共下士道修心次第

第一節 念死無常

下面正式講述下士道的内容。第一節是念死無常，相關内容共有四點：第一是不念死的過患，第二是念死的勝利，第三是發何種念死心，第四是修念死之法。這四部分也可以作爲觀修程序，很符合我們的認識規律。

一、不念死的過患

世間的人最怕講到“死”字，但從修行來説，我們必須面對現實，而死亡正是人生最大的現實。直面這種現實，我們才會變得清醒。否則，人往往活在自己的情緒和想法中，并不是真正活在現實。學佛需要從妄想和情緒中走出來，

如果不憶念死亡這種現實，會有哪些壞處呢？

“今後當死之一念，雖盡人皆有，然以于日日中，每念今日不死，今日又不死，則心將執于不死之一面。”今後要死這個道理，應該没有誰不懂的。我們既然懂，爲什麽不放在心上呢？是不是我們不怕死呢？顯然不是。究其原因，或是不敢面對，或是麻木，或是忙于一些别的事。《道次第》提出的原因是，我們活着一天，就説明自己還没死。我們前天活着，昨天活着，今天還活着；前年活着，去年活着，今年還活着。因爲一直活着，所以就産生了錯覺，以爲自己還可以活很長時間。人活在哪裏？就是活在自己的感覺中。在理性上，我們知道每個人都要死，甚至隨時會死。現在天灾人禍這麽多，除非你是傻瓜，否則怎麽會看不到各種意外？現在保險業那麽發達，這個保險那個保險，説明在理性上，大家都能考慮到意外死亡的情況。但死亡没有發生在自己身上時，我們總覺得那是别人的事，覺得死亡離自己非常遥遠。因爲在感覺中，我們還覺得自己活得蠻健康的。正是這種錯覺，使我們祇想到生存，想到活得更好，却忘了自己隨時可能死亡，忘了現在所做的一切，在死亡面前没有任何意義。我們覺得自己可以活很長時間，其實是一種錯覺，所以要糾正這種常見。

“若不作意于彼對治，而爲如是心所障蔽，隨起久住此世之心，便覺現前一切皆爲需要，專務于求此世樂、除此世苦之方便。”如果不修學佛法，不通過觀察修對治，我們將被“還能長時間活着、和死没啥關系”的錯覺影響，生起久住此世之心。關于不念死的過患，《道次第》主要講到四點。第一是“隨起久住此世之心”——把這個世界當作久居之地，想在這裏永遠過下去，生兒育女，傳宗接代，幹一番事業。當我們有了這種認識之後，會把生存和過好日子作爲人生目的，祇求此世樂。從現實人生來説，首先要有衣食住行等基本生存條件。但作爲凡夫來説，并不會滿足于此。世界發展這麽快，物質這麽豐富，所以人的欲望無限膨脹，妄想特别多，攀比心特别强，要吃得好，穿得好，住得好，添置各種生活用品，還要汽車代步，這就得花時間賺錢。甚至出家人也

是一樣，把出家生活變成過日子，每天忙于地位、身份、衣食，把追求現世快樂、滿足欲望作爲人生目的。

“于後世及解脱成佛等大事不加觀察，心不入道。”對人生應該成辦的大事，即去除痛苦、追求後世快樂，以及成就解脱、成就無上菩提，反而不當作一回事，所以心不入道，和修行不相應。這是不念死産生的第一點過患，其實大多數人都是這樣。我們對照一下，看看自己的生存狀態是不是這樣？

“縱或聞思修，然以趣重今世之故，任作何善，其力定然薄弱。”第二點過患，不管在家還是出家，如果過分關注現世快樂，意識不到無常，即便也會讀讀經或念念佛，除了工作、享樂以外，每天有那麽幾分鐘、半小時做一下，但所做的這些都屬于點綴式的。因爲執著于現世，無法從世俗心走出來，修行就没有力度。雖然在念佛，可還是在散亂心中，一邊念佛一邊打妄想。爲什麽會打妄想？因爲不念無常的話，就會執著世俗生活，修行絶對無法相應。出離心的根本，是出離世俗心，而不是出離環境。真正的出離心，是讓心從執著中走出來。否則，所有修行都是建立在世俗心的基礎上，勢必没有力量。即使念一些佛，或修一些善行，也夾雜着貪嗔痴，夾雜着我執和名聞利養。這也是一種普遍現象。

“且必摻和惡行咎戾而轉，其不雜惡趣之因者鮮矣。”現在的人修行也好，做善事也好，很難有純粹的出離心和利他心，大多建立在世俗心的基礎上，最後成就的還是我執，還是凡夫心。雖然我們修的是佛法，做的是善行，但因爲用世俗心做，所以在招感的果報中，也夾雜着三惡道之因，純粹的、不摻雜惡趣之因的善行非常少。佛教重視動機，也就是發心。你用什麽心做，就决定了你會成就什麽。因爲修行不是爲了成就客觀結果，而是完成心念的轉化。就像佛菩薩發心度化一切衆生，但并不是把一切衆生度盡了才能成佛。如果這樣，衆生早被過去諸佛度盡了，我們也該成佛了。所以説，利益衆生在于心行的圓滿，對衆生都能生起平等的慈悲心。當然這不是説你要接觸一切衆生，因爲還

有因緣的問題。而是説，你對接觸到的每個人都能平等對待，就説明你已具備平等的慈悲，能對每個衆生心生慈悲。如果其中夾雜世俗心，善行的純度勢必很有限。

“縱使緣及後世，思欲進修，亦必不能滅除推延之懈怠。”第三點過患，即使我們已經想到後世，也想要修行，但出于對現世利益的執著，也不能滅除推延的懈怠。不少學佛人還是相信輪回，相信因果，知道學佛修行不衹是爲了現世，更主要是爲了未來的解脱和幸福。但雖然有了修行的想法，還是會説：等我年紀大了再修吧，等我有空再修吧。什麽叫有空？每個人都是 24 小時，所以忙也是借口。因爲我們會把時間優先放在自己覺得有意義的事，喜歡幹的事。做自己覺得有意義、喜歡的事，一定是有空的。如果你覺得没多少意義，或可有可無的，那就會没空，就會很忙。所以當我們説有没有空的時候，就蘊含着自己的選擇，説明在我們心目中，什麽重要，什麽不重要；我們喜歡做什麽，不喜歡做什麽。

“及以睡眠、昏沉、喧雜、飲食等事紛擾度時，不能精進如理而修焉。”如果我們不念死，不能從對現世的執著中走出來，即使想到修行，也很容易拖延、懈怠。每天在睡眠昏沉、生活瑣事中忙來忙去，忙于飲食男女，忙于改善環境，把大量時間花在瑣事和欲望中，把生命耗費在没意義的事情上，反而没多少時間精進修學佛法。當然這不僅是感覺、認識的問題，也是生活習慣的問題。生活是什麽？其實就是習慣的積累，所謂“江山易改，秉性難移”。因爲串習是長時間養成的，如果没有深刻意識到這個問題的嚴重性，没有堅强的意志，要改變習慣是很難的。但不改變的話，你的生命將在惡性串習中，永遠處于輪回的痛苦中，永遠没有出路。雖然改變是痛苦的，但改了才有出路，而不改簡直一點希望都没有。

“又不特此也，爲求現世圓滿故，煩惱及其所引之諸惡行等漸漸增長，背甘露法，引入惡趣，孰有甚于斯之不善耶？”第四點過患是，因爲執著現世，

以現世生存爲目的，就希望自己的生活盡善盡美。比如家庭、孩子、生活條件、名聲、地位、權力，每一樣都要圓滿，要超過别人。這種攀比心和執著追求，會不斷引發煩惱，滋長貪嗔痴。爲了滿足權欲、財欲、色欲，就會造作殺盜淫妄種種罪業。這些不善行又會使煩惱不斷增長，所以那些地位高、錢財多的人，往往煩惱特别重。這樣就會嚴重背離佛法，最終把我們導向三惡道，世間還有什麽比這個結果更糟的呢？

以上是關于“不念死”的四種過患。

“《四百頌》雲：三世自在主，自來作死緣，而我猶安卧，不善孰勝斯。”三世就是三界，欲界、色界、無色界。《四百頌》説，三界一切有爲法，最終都要被死神所破壞。佛法講諸行無常，一切生命最終要被無常毁滅，所謂“有生無不死”。無常是不是外在的東西？死神是不是真有神在管死的問題？在民間傳説中，閻羅王找上門時，無常鬼用鐵鏈往你脖子一套，管你走不走，都給你拉走。但佛法所説的無常，其實是一種規律——所有的生最終都要毁滅。世間有没有人不死？不論帝王還是文豪，不論英雄還是狗熊，一百年前的人都死了，我們再過幾十年也要死亡。包括佛陀和歷代高僧大德，也已經入滅。道家修長生不老，有没有活幾百歲的仙人？哪怕能活幾千年，終歸還是要死的。所以有些大德會在房間貼一個“死”字——當我們對死亡有深刻認識，妄想和昏沉都會被嚇跑。念死的力量産生時，再來念阿彌陀佛，就會很專心了。如果没有關于死、無常、三惡道苦的觀修基礎，可能邊念邊打妄想。雖然念了八個小時，還不如用心而有質量地念半小時。如果認識到死神時時和我們在一起，可我還安然地睡着，還有什麽問題比這更嚴重的呢？

“又《入行論》雲：須捨一切去，于此自不知。爲親非親故，而造種種罪。”《入行論》説，我們終歸要捨弃這一切。世人都在忙着，但忙的意義是什麽？追求外在事物的意義是什麽？我們在世間的所有努力，家庭、事業、名聲、金錢、感情，一切的一切，都是建立在脆弱的身軀上。而這個色身必定死亡，就

像太平洋的一艘破船，不管你花多少功夫，把它裝飾得多漂亮，最終都會沉没，衹是遲早的問題。最後船一沉，你就一無所有了。又像必然倒塌的大厦，即使建得再高，裝修得再豪華，都是要倒的，你的一切努力就没有價值了。每個人都要死亡，都要捨弃現實的一切。不論事業、家庭、地位、金錢，還是人際關系，對我們來説，衹有暫時的意義。當你擁有的時候，可能覺得很熱鬧，最終却什麽都帶不走，所謂“生不帶來，死不帶去”。在生命長河中，什麽衹有暫時的意義，什麽才有永久的意義？如果我們有頭腦，應該會算。帕姍喀大師在《心匙》中説：“你看起來很精明能幹，不過衹要還執迷現世表相的兒戲，就是傻瓜。”因爲你看不透現實的虚幻，反而沉迷其中，爲了生存，爲了家庭，爲了事業，爲了眼前的暫時利益，不惜造各種罪業，這是非常可悲的。爲什麽看不破？因爲没有智慧。如果我們認識到死亡是生命的真相，就能避免對現世的貪著，避免造業。

二、念死的勝利

下面介紹念死有哪些殊勝的利益。

“若生一真實念死之心，且如若知我今日明日定死。”這裏的關鍵在于“真實”兩個字，就是你真真切切地念死，真真切切地想到，死亡隨時可能在我們身上發生，而不是隨便想想。真切到什麽程度？就是把生命中的每一天，都當作最後一天來過。如果你的生命衹有 24 小時，甚至衹有 12 小時，那你準備怎麽使用這些時間？死亡没在我們身上發生時，好像很遥遠，和自己没什麽關系。問題是，一旦死亡真的發生，我們就死定了。世間很多人，事業做得很成功，却年紀輕輕就患上不治之癥，内心根本没做好死的準備，可死亡已經降臨，非常痛苦。一方面是對生的留戀，一方面是對死的茫然，到底會去哪裏呢？不知道，衹有無盡的恐懼。對于學佛者來説，我們隨時要做好死的準備，把每一天當作最後一天來過。能够這樣的話，好處多多。

“稍知法者，即見親等無可共住，遂能遮制于彼愛著。”稍微知道無常法的人就會明白，夫妻、父子、兄弟姐妹等六親眷屬，是不可能長期在一起的。不必説色身的無常，人心本來就是無常的。每對夫妻在戀愛時，感情肯定都很好，否則就不會結婚了。可一段時間後，離婚或有外遇的實在太多了。因爲心念無常，建立在無常心念上的愛情，自然也是無常的。天長地久的愛情之類，衹是妄想而已。認識到無常的道理，可以遮止我們對六親眷屬，以及財物、名譽、地位、人際關系的愛著。因爲這種愛著衹會帶來痛苦和煩惱，没有别的。

“并任運生起從施等門而取心要。”認識無常還可以減少貪著，使我們樂于把財物等布施給他人。捨是佛法修行中最基本的一步，非常重要。出離心就是捨心，捨弃對世間的一切貪著。究竟來説，是捨凡夫心。所以，學佛要以捨弃今生幸福爲前提。有人擔心，捨弃今生的幸福，是不是會痛苦不堪呢？其實不然。這種捨弃是對現世的一切不起貪著之心。當我們看破放下了，才能真正自在，真正幸福。如果認識不到無常，我們就會貪著，就没辦法從凡夫心走出來。

“且能見及爲利養恭敬等之世間法而致力者，一切皆無堅實。”認識到無常之理，我們會發現，世間所有的努力和奮鬥，包括名利、事業、感情、地位，都是虚幻的。所謂的成就，就像泡沫那樣，終歸是要破滅的。衹有愚痴的凡夫，才會把泡沫看得很實在。而對有智慧的人來説，再大的泡沫，也衹是泡沫而已。通過學《阿含》，學《般若》，我們可以在認識上獲得無常的正見，認識到有爲法的無常。但真正了知一切都是因緣假相，如夢幻泡影，還要對空性有所體悟。這樣才能確認，現實中的一切衹是影像而已，并不實在。

“遮諸惡行，積集皈戒等善業。”認識到無常和有爲法的虚幻性，我們就會遮止惡行，不會爲了世間虚幻的名利不擇手段地幹壞事，同時積集皈依、持戒等善業。佛法修行貫穿着兩個内涵，一是止惡，一是行善。行善，是從皈依三寶到五戒十善、六度四攝等善業。

“自身既得勝妙之位，亦能接引諸餘有情，于彼安置，更有何事較此爲重

要者哉。”如果我們種下善因，將來就能感得殊勝的果報，同時也有能力接引衆生，引導他們走向解脱。世間還有什麽事比這更重要的呢？所以，念死對修行意義重大。

“諸經于此念死之心，曾以多種譬喻而爲稱贊。”佛教各種經典，都在稱贊念死無常的殊勝。尤其是《阿含經》的修行，主要從無常門契入空性，契入涅槃。相對空、無我來説，念死無常更容易被我們接受，在修行上也更容易契入。因爲佛法所説的緣起、無自性空，需要很高的智慧來接受，對一般人是有難度的。但如果講無常，講生老病死，每個人都能感受到。如果真的想到死，想到無常，很容易生起出離心。

“如《大涅槃經》雲：諸田業中秋實勝，一切迹中象迹勝。一切想中，無常及死想是爲最勝。”正如《大涅槃經》所説，在農民耕耘的田地中，秋天的果實是最殊勝的；在一切動物的脚印中，大象的脚印是最殊勝的；在佛法的一切觀想中，無常想和死想是最殊勝的。

“以由此能除遣三界貪著、無明、我慢故。”無常想和死想能遣除三界的貪著、無明、我慢，如果對死亡想得真切，貪著很快就淡了。不論我們擁有什麽，在死亡面前都顯得很蒼白，毫無意義。關鍵是通過觀修，生起真切的念死之心，并把它變成内心的主導，而不是執著于不死之心。關于這個問題，僅僅通過觀想，力量可能還不够。佛陀在世時，很多比丘就在墳場邊修行。通過相應的環境來激發，比單純坐在房間想着自己隨時會死更有效。我們也可以經常到火葬場看看，到醫院走走，通過這些對境，能直觀地激發念死之心。

如果念得真切，真正讓念死之心形成力量，是可以解脱的。當年佛陀的父親要出家，佛陀對他説：你年紀這麽大，不必出家，觀無常足以得道。爲什麽觀修無常有這麽大的好處？佛陀在菩提樹下證悟時發現：一切衆生皆有如來智慧德相，衹因執著妄想不能證得。我們之所以有很多煩惱，之所以不能證悟涅槃，都是因爲對世間的貪著。如果能生起真切的無常想，貪著就會被瓦解，心

也就隨之清净了。可見，無常法看似簡單，但衹要修得真切，也是非常殊勝的。如果衹是偶爾想一下，輕飄飄地想一下，自然是不管用的。我們要摧毀的凡夫心，來自無盡生命的積累，是鋼鐵長城，如果没有相當大的力量，不發起真切猛利的出離心，是難以摧毀的。

“復以爲頓能摧壞一切煩惱惡業之錘，頓能成就一切善妙之門等而稱嘆之。”無常想能立刻摧毀煩惱惡業。煩惱不外乎貪嗔痴，而惡業則是殺盜淫妄。所有這些煩惱惡業，都和無明、貪著有關。如果我們能深刻地念死無常，貪著之心减少了，就不會爲此造作煩惱惡業。同時，還會使我們成就一切善妙之門。認識到無常，基于對未來生命的負責，就要趕快修善業，否則就可能淪落惡道。這是贊嘆死想和無常想的殊勝。

“總之，能有修行之機會，唯是得此殊勝之身時。”無始以來，我們沉溺輪回，不能解脱，唯有現在得到暇滿人身，才有了修行機會。我們要經常思考現有身份蘊含的價值，生起修道之心。

“我輩長劫處于惡趣。”在無盡生死中，我們多數時候都在地獄、餓鬼、畜生三惡道中。有情是很健忘的，就今生來説，過上好日子的時候，就把苦難的日子忘了；冬天時，很難想象夏天那麽熱；夏天時，很難想象冬天那麽冷；痛苦時，很難想象快樂時怎麽會那麽快樂；快樂時，又很難想象痛苦時怎麽會那麽痛苦。因爲我們有很多心，當某種心出現時，就會陷入相應的感覺中。今生尚且如此，何况過去生在三惡道所受的痛苦，現在改頭换面，就更想不起來了。但真正落到那個處境時，就悔之晚矣。

“雖偶一得生人天，亦多無暇，不得修法。”我們很多生都在惡趣中，偶然因爲某種善業生到人道或天道，也往往屬于八無暇的狀况，不一定就能修學佛法。現在世界有幾十億人口，真正能聽聞佛法的極少，修行的更少，就是因爲没有修學因緣。

“縱或一次得堪修之身，而亦不能如理修法者。”即使得到一次暇滿人身，

可以修行佛法了，又不能如理如法地認真修習。看看現在的世界，有情百分之九十九都在三惡道，可能還不止；得到人身的，衹有百分之一二能聽聞佛法；聞法後又能真正修行的，可能百分之零點幾都不到。基本就是這樣的比例。

“蓋爲住此今日不死之想耳。”爲什麽不能如理修法？宗大師總結得非常精確，很能抓住要害：就是因爲没有想到死亡，想到無常，結果貪著現世的快樂幸福，對生活的關注勝于生死。

“心執不死者，乃一切衰損之門。念死者，乃一切圓滿之門也。”心執不死者，就是貪著現世，這是一切衰損之門，煩惱、造業、生死都由此産生。而念死可以幫助我們捨弃凡夫心，發起真實無僞的菩提心，所以説是一切圓滿之門。《道次第》中，關于衰損和圓滿之門的公式用過兩次。一次是講到念死，一次是講到自他相換，告訴我們，“我執是一切衰損之門，利他是一切圓滿之門”。

“是故莫執此爲諸無餘深法可修者之所行，或雖爲應修，唯宜初時略爲修習，非恒常之所修也。”所以宗大師提醒我們，不要小看念死無常。我們現在説到修法，總是向往高深的法門，一定要修無上大法，看不上無常、念死這些基礎法門。這是錯誤的。如果不念死無常，就無法從凡夫心走出來。即使修再高的法，衹要建立在凡夫心上，都是不相應的。所以我們不要認爲，没有其他深法可修的人才修無常；或者認爲，無常衹是剛開始學佛時修一修，不必作爲長期修習的法門。這都是錯誤的。

“應于初中後三皆必須修此法之理，心起决定解而修習之。”在修行過程中，初期要修無常，中期要修無常，最後還是要修無常。初修無常可以幫助我們入道，擺脱凡夫心；中修無常可以幫助我們發起精進；後修無常可以幫助我們證悟涅槃，圓滿解脱道或菩薩道。念死無常之所以重要，因爲它可以引發出離心。三士道中，上士道的核心是菩提心，中士道的核心是出離心。生起出離心，又以念死念無常爲契入點。所以不要小看念死，不管修念佛法門也好，修禪定也好，如果以念死無常爲前提，修法就很容易相應。

當我們對死和無常念得真切時，昏沉、掉舉都會没掉。反之，如果不修念死無常，就没辦法生起真切的出離心，也很難和修行相應。在《道次第》中，念死無常和修菩提心的地位差不多。菩提心的核心就是大悲，關于大悲的修習，也是初、中、後都要修。

· 第三十一課

三、發何種念死心

若以親等當離而生怖者，是乃常人之心，此處非爲生起彼心也。若爾雲何？謂由煩惱業所受之身終不免死，僅于此生怖，暫時亦不能遮止。須念惡趣之因未滅，現上决定善因未修，此當畏死也。若于此興怖，則能起修，死時無恐。若不修此義，總于流轉不能解脱，别于惡趣或將沉墜，死時追悔熱惱而已。

四、修念死之法

1. 思惟定死

① 死王必來而無法避免

任所受何身、所住何地、隨在何時，皆爲死王所壞（皆爲死王所能摧毁），此《無常集》所言也。死王若來，縱以迅速騰躍、極大勢力、財物咒藥，無能逃避，此《教授國王經》中説也。昔噶當大德噶馬巴有雲："現在即須畏死，死時不須怖惱（恐怖）。我輩則（恰）與此相違，現在不畏，臨死乃以手椎胸焉。"

② 壽量無增而日減

如《入胎經》所説，壽量百年者希矣。縱然能到此邊際（縱使能達到百歲），亦于彼之中間，年爲月、月爲日、日爲晝夜而盡之。每一晝夜，仍爲上午、下午等而使之盡。壽之總量，去日已多，所餘亦無增，且無間而減故（所餘亦唯有減而無增）。

《入行論》雲："晝夜無有（少）住，此壽常滅壞（壞滅），無有餘可增，我豈能不死。"

又如織師織布，及被殺之牲畜牽赴殺（屠）場，步步逼近，與牛爲牧兒所使（所鞭策），不能自在，被驅入住處等，多喻爲門（多門設喻）而思惟之。

如《大戲樂經》雲：“三有無常同秋雲，衆生生死等觀戲（劇）。衆生壽行似空電，如崖瀑流（如懸崖瀑）疾疾行。”以此種種譬喻而詮顯之。蓋于心内明了者，外一切物無不示現無常。以是從多門中屢次思惟，生起决定。若僅修少次，心則難生，殊無所益。

如噶馬巴雲：“汝言思而不生，汝于何時思耶？晝日散亂，夜間睡眠，汝勿説妄語。”吾人非但壽盡始爲死王所壞，而往他世。即于現生存在（生存）之間，亦皆是不住之時。蓋自入胎以來，無一剎那暫停而不向後趣者。雖于中間稍得存活，亦唯爲老病死者引赴死所而行。故不應于此存活之際，認爲不趣後世而得安住，輒生歡喜。譬如從高崖墜時，其中間尚未至地之際，不應喜也。

《四百頌注》中引雲：“人之勇識如初夜，若于世間住胎已，從此彼于日月中，無少止憩而趣死。”

③ 生前無暇修法而死必决定

縱能至彼許之壽算，亦無有餘暇修行。如《入胎經》言：“初嬰兒時，于十歲内未獲修法之意樂。垂老之二十年，無修法之氣力。中時亦爲睡眠耗去一半，復以病等耗去多時，僅少許光陰可修法耳！”

如是現生一切圓滿，當思皆同作夢，于臨死時僅成一種意境。死仇既其（既然）必來，胡爲現世（胡爲彼現世）之心所欺而猶喜耶？應于必須修法生起决定，多爲誓願。

《本生經》雲：“噫嘻世間惑，匪堅不可樂。此夜開花會，亦當成念境。”

三、發何種念死心

這一段告訴我們，應該以什麽樣的心行來念死。

“若以親等當離而生怖者，是乃常人之心，此處非爲生起彼心也。”念死之所以會成爲修行動力，也包含怕死的成分。但如果我們想到，總有一天要離開我的財産、事業、妻子、丈夫、兒女、父母，因爲捨不得才怕死，才念死，這是常人之心，并不是修行人應該具備的心態。

“若爾雲何？謂由煩惱業所受之身終不免死，僅于此生怖，暫時亦不能遮止。”或是另一種情況，我們想到這個煩惱招感的業報身終歸是要死的，想到

一切人都要死去，因而心生恐懼。僅僅這樣念死，也是没有力量的，不能成爲修行動力。我們念死的目的不是爲了念死，而是爲修行服務的，是爲出離和解脱服務的。

“須念惡趣之因未滅，現上决定善因未修，此當畏死也。”我們應該怎樣念死？要想到三惡道的苦，想到輪回的苦。在無盡生命中，我們曾造下許多惡道之因，并没有懺悔幹净。雖然我們此刻還過得好好的，一旦死亡降臨，下一刻就可能進入地獄道、餓鬼道、畜生道，那是慘不忍睹的。現上决定善因，就是人天果報和無上菩提之因。對于這些善因，我們還没能很好地修習，所以對生死没有把握。如果死的話，到底會去哪裏？因爲這兩個原因，所以我們要怕死。

“若于此興怖，則能起修，死時無恐。”如果我們從現在開始，對這些問題生起恐懼心，認真修行，死亡時就不必害怕了。

“若不修此義，總于流轉不能解脱，别于惡趣或將沉墜，死時追悔熱惱而已。”如果不修念死，我們將流轉生死，無法從凡夫心走出來，當然也不能解脱。一口氣不來，就可能墮落惡道，長時間地沉淪，到那時就衹有後悔的份了。所以念死固然重要，但關鍵在于用什麽樣的心念死。

四、修念死之法

在《道次第》中，念死分爲三根本、九因相、三决定。首先是三種根本：第一，死是一定的；第二，什麽時候死是不一定的；第三，死亡時，除佛法外别的都不管用。然後每一點又從三個方面來憶念。通過三種根本和九種因相的憶念，最後得出三種結論。這是我們在念死過程中應該獲得的觀念和心態。

1. 思惟定死

第一種根本，思惟我們一定是要死的。關于定死，可以從三個方面來抉擇。

⑦ 死王必來而無法避免

“任所受何身、所住何地、隨在何時，皆爲死王所壞，此《無常集》所言也。”第一，思惟死王必定到來，任何方法都不能避免。不管你是什麽樣的身份，人和動物固然要死，甚至佛菩薩和歷代祖師，色身也是要入滅的。没有什麽生命可以不死。所以説，一切有爲法都是無常的，這是我們必須確定的。不管你住在什麽地方，在水裏、空中還是陸地，在天上還是地獄，最終都要被死神所摧毁。道家修長生不老，壽命可能長一點，因爲色身確實可以通過修行改變，但最終都會死。這是《無常集》説的。

“死王若來，縱以迅速騰躍、極大勢力、財物咒藥，無能逃避，此《教授國王經》中説也。”當死亡將在我們身上發生時，縱然以神通飛到天上，或是用世間的權力、財富、咒語、藥物，都抵不過無常。現在的人要健康長壽，用盡各種方法，衹是暫時的效果。死王到來時，没什麽能抵擋得住。這是《教授國王經》中説的。

“昔噶當大德噶馬巴有雲：現在即須畏死，死時不須怖惱。我輩則與此相違，現在不畏，臨死乃以手椎胸焉。”當年，噶當派大德噶馬巴曾開示説：我們現在念死、怕死，就會好好修行，死的時候就不用害怕了。就像古代很多高僧大德，來去自如，還怕什麽呢？死亡其實也是一種心理歷程，是解脱的機會。活着時開始念死，將來就可以生死自在。平常人恰恰相反，現在不想到死，也不害怕死，真正死亡到來時，就捶胸頓足，痛哭流涕。

這是第一種因相。思惟死王到來時，任何辦法都不能避免，不要對逃避死王存有任何期望。

② 壽量無增而日減

“如《入胎經》所説，壽量百年者希矣。縱然能到此邊際，亦于彼之中間，年爲月、月爲日、日爲晝夜而盡之。每一晝夜，仍爲上午、下午等而使之盡。

壽之總量，去日已多，所餘亦無增，且無間而減故。”第二，思惟我們的壽命，每活一天就減少一天。所以，活着就是走向死亡的過程。正如《入胎經》所説，不管古代還是現代，能活到百歲的人很少。即使能活到一百歲，在這個過程中，又分爲一年年。然後每年分十二個月，每個月分三十天，每天分白天和黑夜，每個白晝又分爲上午和下午，就那麽分完了。我們每過一個晝夜，就少一個晝夜；每過一個月，就少一個月。我們每天做功課時都會念：是日已過，命亦隨減。過去的日子已經不少了，剩下的還有幾天？還能在這個世界活多久？剩下的日子是不會增加的，而且每天都在減少。現在説話的時候，一秒就過去了。再過一會，一個鐘頭又過去了。再過一會，一天又過去了。没過的日子，我們可能覺得還不少。但回頭來看，過去的十年、二十年、三十年、五十年，過得實在太快了。這是很多人經常感嘆的。在已經過去的日子裏，我們做了多少有意義的事？生命有了多少改善？要經常這麽想一想。

“《入行論》雲：晝夜無有住，此壽常滅壞，無有餘可增，我豈能不死。”《入菩薩行論》説，晝夜是不會停息的。在我們的感覺中，日子好過的時候，覺得時間很快；難過的時候，覺得時間很慢。但這是你的感覺而已，事實上，時間都是一樣在流淌。孔老夫子看到流水説：逝者如斯夫，不捨晝夜。分分秒秒，它穩定地延續着，一秒也停不下來。生命就在這樣的流淌中走向衰老，走向死亡。我們要想到，自己每天都在走向死亡，活一天就少了一天，活一秒就向死亡靠近一秒。

“又如織師織布，及被殺之牲畜牽赴殺場，步步逼近，與牛爲牧兒所使，不能自在，被驅入住處等，多喻爲門而思惟之。”這幾個比喻也很生動。就像織師在織布，而綫是有限的。在織的過程中，梭每在織機上穿一次，剩下的綫就少了一點。又像牲畜被拉向屠宰場，雖然此刻還在路上走着，但它每一步都向屠宰場靠近。又像牧童趕着牛回到牧場，牛是不能自在的，衹能被牧童驅使着，一步步被趕回住處。這些都比喻死亡的迫近。我們的壽命也是一樣，衹不

過不是別人把你宰掉，而是自己走向死亡。我們還可以思惟，就像運動員百米賽跑，跑的過程中，時刻都在接近目標。又像燒一支香，燃燒過程中，時刻都在變短，最後剩下一堆灰。要從各個角度思惟，我們的壽命所剩無多，這樣才會加倍珍惜。

“如《大戲樂經》雲：三有無常同秋雲，衆生生死等觀戲。”下面又引《大戲樂經》説，三界的無常，就像秋空的雲彩那樣無常變化。衆生在生死輪回中的身份變化，就像我們看戲一樣。演員一會扮演這個角色，一會扮演那個角色。我們在輪回中也是這樣，一會以人的身份出現，一會以畜生的身份出現；一會當爸爸，一會當兒子，一切都是不確定的。

“衆生壽行似空電，如崖瀑流疾疾行。以此種種譬喻而詮顯之。”衆生的壽命就像空中閃電，石火電光。人哪怕在世間活過百年，對宇宙來説，也是非常短暫的。甚至千年萬年，也是微不足道的，一下就過去了。我們奔向死亡，就像瀑布從懸崖往下落的速度那麽快。所以我們不要覺得現在還年輕，轉眼十年過去，再轉眼又十年過去。你們現在二三十歲，很快就四五十歲，然後就垂垂老矣。佛經中，用各種比喻來顯示無常變化的道理。

“蓋于心内明了者，外一切物無不示現無常。”我們衹有用無常的眼光和智慧看世界，才會看到無常的真相，看到一切事物都是無常的顯現。人的觀念和心態非常重要。平常人因爲没有無常的觀念，總是以常的眼光看世界，所看到的一切，都會把它看作是常的。但無常才是世間的真相，而常衹是衆生的錯覺而已。這種錯覺會給我們帶來無盡煩惱和痛苦，使我們造業并輪回。

“以是從多門中屢次思惟，生起决定。若僅修少次，心則難生，殊無所益。”我們通過念死無常，用無常的智慧看世界，從多個角度反復不斷地思考，才能對這個正見生起决定。在觀念和心態上，確定一切都是無常的。獲得這種觀念和心態後，修行會省力得多。如果不用心觀修，衹是偶爾修一下，無常的心行是没有力量的，對修行也幫助不大。

“如噶馬巴雲：汝言思而不生，汝于何時思耶？晝日散亂，夜間睡眠，汝勿説妄語。”噶馬巴是噶當派的大德，本論繼承了噶當派的思想，而藏傳佛教講究傳承，所以引用了很多相關開示。噶馬巴説，有人説我也想過無常了，但這樣的心生不起來，没什麽作用。這好像針對我們説的一樣。我們也在憶念無常，也在憶念輪回苦，但没什麽力量。爲什麽會這樣？噶馬巴指出：你是不是真切地想？想了多長時間，怎麽想的？你白天多數時間都在胡思亂想，晚上又去睡覺了，什麽時候想的呢？就别説妄語了。

“吾人非但壽盡始爲死王所壞，而往他世。即于現生存在之間，亦皆是不住之時。”説到死亡，并不是我們死的時候，死神才到來，無常也不是説你死了才開始的。我們現在還活着的時候，壽命時時都處在無常中，時時都在生滅變化。

“蓋自入胎以來，無一剎那暫停而不向後趣者。雖于中間稍得存活，亦唯爲老病死者引赴死所而行。”自從識最初去投胎以來，無常没有一剎那停止過。剎那是非常短暫的時間，説明這種變化没有一時一刻停過，時時都趣向老病死。現在的人尤其可憐，墮胎現象很嚴重，搞不好投胎没幾天就被人弄掉了。即使出生後存活了幾十年，其實也是不斷奔向老病死的過程。

“故不應于此存活之際，認爲不趣後世而得安住，輒生歡喜。譬如從高崖墜時，其中間尚未至地之際，不應喜也。”所以不該在現前活着的時候，認爲自己可以永遠活着，從而心生歡喜。其實這是一種錯覺。就像你從懸崖掉下來，雖然還没掉到地上，但不能爲此歡喜，因爲很快就要摔到地上了。

“《四百頌注》中引雲：人之勇識如初夜，若于世間住胎已，從此彼于日月中，無少止憩而趣死。”《四百頌注》説，識最初去投胎、住胎後，經歷成長的歲月。在此過程中，無常從來没有停止過。也就是説，從投胎的這一刻起，每時每刻都在走向死亡。

這是第二種因相，思惟壽命無增而有減。

③ 生前無暇修法而死必决定

第三，如果我們活着的時候不修法，但死是一定的，時間過去就來不及了。

“縱能至彼許之壽算，亦無有餘暇修行。”對一般人來説，即使能活到七十或八十歲，但仔細算一算，在這七八十年中，究竟能拿出多少時間修行，又有多少時間耗費在無謂的生活瑣事中？

“如《入胎經》言：初嬰兒時，于十歲内未獲修法之意樂。垂老之二十年，無修法之氣力。”正如《入胎經》所説，從嬰兒開始到十歲以内，是比較無知的階段。其實照我看，多數人二十歲前都是不懂事的。到年紀大了想修行，又没力氣了。除非你年輕時已修行有成，那麽老了還能繼續。否則，到六七十歲開始修行，那是很難的。佛陀是三十五歲成道的，很多祖師大德也是青壯年時成就的。所以修行要趁早，在精力旺盛時修。不要等年紀大了，體力和心力都不够。更何况，可能年紀還没老就完了。

“中時亦爲睡眠耗去一半，復以病等耗去多時，僅少許光陰可修法耳！”即使中間這一段，比如二十歲到五十歲，這三十年是最好的黄金時段。但在這段時間，如果每天要睡八小時，吃飯再花幾小時，就去掉一半了。再加上生病、煩惱、鬧情緒，還有各種雜事，這麽七除八扣下來，即使活到七十歲，也没多少時間修法。在家居士學佛真是很難，白天要上班，晚上要做飯、帶孩子，還有這事那事的，衹有一點點時間可以用來修法。

“如是現生一切圓滿，當思皆同作夢，于臨死時僅成一種意境。”即使我們今生各方面都很圓滿，地位、名利、事業、家庭，事事如意，也不過是一場夢。到死亡時，衹剩下一種意境。其實不要説死亡，到七八十歲時，回顧今生經歷的事，和夢中的影像也没什麽不同，結果可能更糟糕。因爲在幾十年生活中，雖然現象都過去了，但留下一堆愛恨情仇和苦辣酸甜的感受，可能因此造下很多惡業，還要帶到未來。這一生看似圓滿，結果却成爲未來的痛苦之因。

“死仇既其必來，胡爲現世之心所欺而猶喜耶？應于必須修法生起决定，

多爲誓願。”既然死是必然到來的，爲什麽我們要被世俗心所欺騙？爲什麽還要忙來忙去？通過這些思惟，要作出決定：我們所做的一切，包括世間的一切，衹有暫時的意義，唯有修法才對生命具有永久的意義。如果我們追求人生的終極價值，就必須修學佛法。否則，今生將活得一點意義都没有。

“《本生經》雲：噫嘻世間惑，匪堅不可樂。此夜開花會，亦當成念境。”《本生經》説，世人根據無明建立起來的種種幻化的事業和名利，一點都不堅實，没什麽可樂的。因爲它們是壞苦，本質上是痛苦的。世間一切快樂，都是有爲有漏的，是建立在欲望和執著的基礎上，所以這種樂往往會成爲痛苦之因。我們曾度過很多日子，參加過很多熱鬧的聚會，做過很多事，現在想起來就是一種影像。什麽叫念境？就是記憶中的影像。我們想想幾十年經歷的一切，現在剩下的是什麽？衹是記憶中的影像，還伴隨着苦辣酸甜的感覺。除了這些，還有什麽呢？因爲無常，外在一切衹有暫時的意義。

·第三十二課

2. 思惟死期無定

今日以後，百年以前，死王必來。然于此未來之中間，究竟何日當到，亦無决定。即如今日死與不死，亦不能定。雖然，心則須執于死之一面，發起今日必死之心。

若想今日不死，則心必執于不死之一面，力謀此身久住之準備，不修後世之資糧。于其中間，終爲死王所縛，則懷憂而死焉。若于日日中常爲死備，則便多作後世義利。設或不死，修善固佳。若即死者，尤屬正當所需要也。

① 人壽無定

北拘盧洲壽量决定，餘雖于自類壽量不能决定，然亦大多有定。而贍部洲者則極無定也，劫初壽有無量歲者，將來十歲即爲長壽之最大限量。即如現時，于老壯少間何時當死，皆無定準。

《俱捨》雲：“此間壽難定，未十初無量。”將諸師友等未滿天年，忽遇内外死緣奄然命過者而爲作意，如是我亦不免，數數思之。

②死緣甚多，活緣甚少

于此生命，有情無情之損害甚多。謂人與非人、魔類之所損害，各種畜生之所吞噬，內諸疾病、外諸大種之侵凌，而細思之。復次自身者，內四大種之所成，彼等亦互爲克損，此大種界稍失調和而增減者，即有病生，能奪壽命。彼等與自俱生，故于身命，有似堅實，無可保信（而實無可保信）。

《涅槃經》謂："修死想者，當知此生壽命恒爲多數仇怨圍繞，剎那剎那，念念損壞，全無爲作增長者也。"（命根常爲衆多怨敵所圍繞，剎那剎那，但作損害，決無作饒益者。）

《寶鬘論》亦雲："人住死緣內（人在死緣內），如燈在風中。"故雖在生時，仍恒常無間趨于死地，自謂生緣多，實不（無）可保信。

《寶鬘論》又雲："死緣者甚多，生緣唯少許，雖生常趨死，故當勤修法。"

③身極危脆，死期無定

人身如水泡，最極微劣，無須重大損害，但以一荊棘刺之，便可摧壞身命，諸餘死緣毀之亦易。

《親友書》雲："大地迷盧海，七日出燒燃，況此微脆軀，那不成煨（灰）燼。"如是思已，死王何時當壞身命既無定期，趁茲有暇，應決定即從現在須勤修佛法。

喜乍迦打米者雲："國主如是假借身，未病未老安樂住。即此時中修心要，于老病死作無畏。若時老病衰苦來，爾時雖念有何用。"

三根本中最扼要者，即思死期無定，故于此當勉力修之。

3. 死時除佛法外餘皆無益

若見及此身定須趨于後世，爾時雖極憐愛之親友圍繞，無一能留住（不死）。雖盡其所有悅意之財聚，一微塵許不能攜去（亦攜不去）。即與生俱有之自身骨肉亦須弃捨，何況其他。

由此三種因相，應知此身一切圓滿，決定終當捨離于我，我亦有終當捨離彼等而去他世之一日，須念今日即是彼日（即是彼時）。故應決定不爲眷屬、身命、受用等緣所轉，而專修佛法焉。

此心雖難發生，然爲入道之根本，故有勵力思察之必要。

博多瓦雲："我能除現世之榮耀（心）者，即修此無常。此既能遣除親眷、資具等現前一世榮貴之愛著，又知唯己一身，更無二伴同趣後世。便念除佛法外，更無一事可作者。心不貪于現世，無常之觀乃生，故于此心未生以來，即是障隔一切佛法之道也。"

多巴雲：“集資净障，對于本尊本師啓白祈禱，勇悍殷勤，數數思惟。縱經百年不生，亦如是修。然有爲之法必不恒常安住，何由不能生起耶。”

又有人欲改修所緣境，以問迦馬巴，迦馬巴但仍教如前。若問餘者，則答不知。

如是，若依止善知識與暇滿、無常等諸法品類，凡經論中所有者，于彼彼等皆可了知，取而修習焉，則易得佛之密意。其餘法類，亦當如是了知。

2. 思惟死期無定

第二個根本，思惟什麽時候死是不一定的。宗大師認爲，三個根本中，思惟死期無定對修行最爲重要。

“今日以後，百年以前，死王必來。然于此未來之中間，究竟何日當到，亦無决定。”從今天之後，到百年以前，死王一定會來。但你不知道它現在到了哪裏，是已經到門口，還是剛下飛機，還是在什麽地方。死王究竟什麽時候到？不知道，但一定會到。這是比較可怕的。就像 911 事件後，美國人心惶惶。像美國這麽强大的國家，如果真要和哪個國家打仗，其實是不怕的。爲什麽人心惶惶？因爲它看不到敵人，不知道恐怖分子在哪裏。死神也是同樣，不知什麽時候到來。

“即如今日死與不死，亦不能定。雖然，心則須執于死之一面，發起今日必死之心。”即使今天會不會死，也是没有一定的。今天不一定會死，但也不是絶對就能活下去。雖然有這兩種可能，但我們要觀修今天可能是最後一天。

“若想今日不死，則心必執于不死之一面，力謀此身久住之準備，不修後世之資糧。”如果想着今天一定不會死，就會以爲，明天也不會死，後天還不會死。不少人從來都没想過死，結果一檢查就成了晚期肝癌之類。如果每天想着不死，就會形成錯覺，不再想到死，從而對現世更加貪著，把追求現世快樂變成生命目標，而不爲後世積集資糧。反過來説，如果我們每天想着今天可能是最後一天，就會對無常有深切感受。有了這種感受後，促使自己遠離貪著，

精進修行，爲死亡做好準備。所以，這個思考主要是爲修行服務的。

“于其中間，終爲死王所縛，則懷憂而死焉。”我們往往以追求現生快樂爲目的，整天忙于世間的名利和事業，但要知道，死亡終有一天會降臨的。如果馬上要嗚乎哀哉，却一點準備都没有，我們就手忙脚亂了，最後死得痛苦不堪。這是很多人的現實。

“若于日日中常爲死備，則便多作後世義利。設或不死，修善固佳。若即死者，尤屬正當所需要也。”如果我們每天都爲死亡做好準備，就會把心放在修行上，以未來利益而不是現世生存爲目的。雖然這麽想着，但今天并没有死，那我們修習善行總是好事，不會虧本。即使真的要死，也能坦然面對，本來這一切都是無常的。如果不死也很慶幸，今天睁開眼：我還活着，趕快好好修行。明天睁開眼：今天又活着，趕快好好修行。這樣每天都會過得很開心，很精進。

⑦ 人壽無定

思惟死期不定對修行意義重大。關于這一點，又可從三方面説明。第一是思惟“贍部洲人壽無定，故死期亦無定”。按佛教的世界觀，把世界分成四洲，我們這裏是南贍部洲，還有東勝神洲、西牛賀洲和北俱盧洲。這和我們現在説的四大洋五大洲不一樣，是古印度的傳統觀點。以須彌山爲核心，然後有太陽、月亮、行星、四大部洲。圍繞須彌山建立欲界、色界、無色界，形成一個小世界；一千個小千世界就是中千世界；一千個中千世界就是大千世界。由小千、中千、大千，組成三千大千世界，就是一位佛陀教化的區域。

“北拘盧洲壽量决定，餘雖于自類壽量不能决定，然亦大多有定。”在四大洲中，北俱盧洲的壽量是决定的，可以活到一千歲。西牛賀洲、東勝神洲的壽量雖然没那麽確定，大體也有一定範圍。

“而贍部洲者則極無定也，劫初壽有無量歲者，將來十歲即爲長壽之最大限量。”而南贍部洲人的壽量是最不確定的。劫初和劫末相差特别大。最初的時候壽量很長，這個無量不是真的無量，而是表示很長。到劫末的時候，人的

壽命不過十歲而已。

“即如現時，于老壯少間何時當死，皆無定準。”即使我們現在，在人的一生中，多大年紀死去也是没有一定的。

“《俱捨》雲：此間壽難定，末十初無量。”《俱捨》説：南贍部洲的壽量没有一定，末劫的時候，人的壽命最長衹有十歲。而劫初的時候，壽命是很長的。

“將諸師友等未滿天年，忽遇内外死緣奄然命過者而爲作意，如是我亦不免，數數思之。”想想我們身邊，很多親戚、朋友、師長都英年早逝，没有正常活到七八十歲，五十、四十、三十、二十死的都有，有的甚至還没出生就被人解决掉了。多看看身邊這些人，對無常會有很深的感觸。佛經講有四種馬，最好的馬看到鞭的影子就跑起來了；遲鈍一點的馬，鞭子打在身上才會跑；再遲鈍一點的馬，要用力打才會跑；最遲鈍的馬，哪怕用很大力氣打，它還是不跑。我們對無常的感覺也是同樣。有人聽到無常就有觸動；有人要看到身邊人的無常，比如父母或親朋好友死亡才有感覺；也有人等無常發生在自己身上，還執迷不悟。這是因爲慧根的深淺不同。看到别人死，再想想自己，每個人都難免一死。當我們這樣思惟時，就能生起修法之心。

② 死緣甚多，活緣甚少

對于這個有漏色身，能使其毁滅的因緣很多，而使其活着的因緣很少。就像這個世界，適合人類生存的環境并不多。科學家探索太空，希望發現有生物的星球，但現在還没發現適合人類居住的新地方。雖然這衹是科學的説法，但也是活緣很少的證明。

“于此生命，有情無情之損害甚多。謂人與非人、魔類之所損害，各種畜生之所吞噬，内諸疾病、外諸大種之侵凌，而細思之。”對我們現有的五蘊生命體，能構成傷害的因緣很多。包括戰争、謀殺、醫療事故等人爲的損害，還有各種妖、魔、鬼、怪等非人的損害。當然，現在人被畜生吞噬的可能性不大，但也不排除虎狼、毒蟲的危害。還有生病死亡，是再普遍不過的。現在癌癥、

艾滋病等致命的疾病很多，此外還有抑鬱癥等心理問題。除了自身疾病，外在的地水火風也會帶來各種傷害，如火山爆發、海嘯、地震、風灾、水灾、火灾等。在大自然面前，人類是渺小而脆弱的。我們過去以爲人定勝天，肆意破壞大自然，最後引來大自然加倍的報復。除了以上所説的，現在能對生命構成傷害的因緣更多，各種交通事故頻頻發生，車禍、沉船、飛機失事等等，什麽時候會死，真是説不準。

“復次自身者，内四大種之所成，彼等亦互爲克損，此大種界稍失調和而增減者，即有病生，能奪壽命。”我們的色身，是由地、水、火、風四大種和合而成。中醫治病講究陰陽調和。佛經也講到，要讓四大保持平衡，如果四大不調，就會引發各種疾病。生得輕還能治療，重了就要致命，造成死亡。

“彼等與自俱生，故于身命，有似堅實，無可保信。”四大和合的色身看上去很結實，其實非常脆弱。因爲生命體就是一種因緣假相，是妄想的産物，充滿各種不確定和不穩定的因素，如夢幻泡影，不可保信。對這個色身，我們要作無常觀和無我觀，認清生命的真相。

“《涅槃經》謂：修死想者，當知此生壽命恒爲多數仇怨圍繞，刹那刹那，念念損壞，全無爲作增長者也。”《涅槃經》説，修死想就是要知道，我們的壽命被許多仇怨圍繞。這個仇怨不是説你的怨家仇人，而是代表對生命構成傷害的因素。生命時時被這些力量破壞，刹那刹那都在敗壞。我們的身體由很多細胞組成，每天要死掉上百億，同時又生出很多新細胞。因爲這些新陳代謝，身體才會健康。但很多時候，身體也會出現不健康的細胞，甚至癌細胞，如果我們没有抵抗能力，就會産生疾病，最後嗚呼哀哉。但我們往往看不到這些危機。

“《寶鬘論》亦雲：‘人住死緣内，如燈在風中。’故雖在生時，仍恒常無間趨于死地，自謂生緣多，實不可保信。”《寶鬘論》也説，一個人活着，時刻面臨死亡的威脅，就像風中點燃的燈，隨時可能被吹滅。我們雖然活着，其實每天都在走向死亡。世人每天忙于生計，尤其現代人，以爲賺很多錢就有安全感，

買了保險就有安全感。事實上，這些真能保障我們不死嗎？其實是没辦法的。因爲無常就是世間真相，在無常的人生中，充滿着各種不確定。

“《寶鬘論》又雲：死緣者甚多，生緣唯少許，雖生常趨死，故當勤修法。”《寶鬘論》還説：這個世間，將我們置于死地的因緣非常多，但使我們繼續生存的因緣衹有一點點。雖然我們現在還活着，但時刻都在奔向死亡，所以我們應當精進地修習佛法，决不懈怠。

這是我們應該思考的第二點，死緣多，活緣少。

③ 身極危脆，死期無定

第三，思考我們的身體很脆弱，不結實，没辦法把握什麽時候死。

“人身如水泡，最極微劣，無須重大損害，但以一荆棘刺之，便可摧壞身命，諸餘死緣毁之亦易。”人的色身就像水泡一樣。現代科學説，身體有百分之六七十都是水，等于每天裝着一桶水到處跑。微劣，就是不結實，質量不好，不需要很大的力量就能摧毁，被荆棘刺一下就不行了。這裏所説的荆棘，應該指毒刺。總之，這個色身很脆弱，很容易被各種因緣毁壞。

“《親友書》雲：大地迷盧海，七日出燒燃，况此微脆軀，那不成煨燼。”迷盧就是須彌山。《親友書》説，世界要毁滅的時候，劫火生起，七天内就可以把大地、須彌山和大海燒光，何况區區的色身？你看火葬場，人放進去一會兒，就剩下一點點灰了。

“如是思已，死王何時當壞身命既無定期，趁兹有暇，應决定即從現在須勤修佛法。”這樣想一想，死亡什麽時候在我們身上發生，實在没有定期，也實在是不能預料的。我們要做的，就是趁現在還有因緣、有能力的時候，趕快修習佛法。

“喜乍迦打米者雲：國主如是假借身，未病未老安樂住。即此時中修心要，于老病死作無畏。若時老病衰苦來，爾時雖念有何用。”喜乍迦打米者説，我們現在假借這個因緣和合的色身，没有生病，也没有衰老，而是安樂地活着。

就像在座諸位，處在人生的黃金階段，身體健康，没有衰老，也不必爲生存操勞，要趕快修學佛法，爲老病死做好準備。不要閑時不燒香，忙時抱佛脚。現在青春年華時衹顧吃喝玩樂，等老病死來了，三惡道現前，就衹能苦苦惱惱，一點辦法都没有。所以要趁着人生的大好時光做足準備，老病死來了，我們就能坦然面對。如果修行有成，有足够的智慧和定力，老病死亡就不會構成傷害，因爲那衹是因緣假相而已。但没有智慧和定力的話，老病死就能摧毁我們的一切。所以，“于老病死作無畏”很重要。一旦老病死已經發生，你再要修行，已經没力氣，也没能力把握自己了。

“三根本中最扼要者，即思死期無定，故于此當勉力修之。”在三根本中，思惟死期無定最有警策意義，所以要努力觀察修，幫助自己獲得危機感，看破并放下對世間名利和衣食住行的執著，迫切地生起修行之心。這是思惟死亡的意義所在。

《道次第》的三根本，第一種根本的結論，是一定要修佛法，否則就没有出路；第二種根本是生起决斷，因爲死期不定，所以我們必須從現在開始抓緊修行，否則就來不及。這些决斷正是念死的目的。我們不是爲了思考死亡而思考，那是没什麽意義的。念死的目的，是讓自己獲得正確的觀念和心態：那就是一定要修學佛法，并且從現在開始修行。

3. 死時除佛法外餘皆無益

我們要進一步思考，當死亡降臨時，除佛法以外，世間任何東西都派不上用場。

“若見及此身定須趨于後世，爾時雖極憐愛之親友圍繞，無一能留住。”我們要看到，色身一定會死亡，這是没辦法的。當我們要離開世間時，父親、母親、妻子、兒女、親戚朋友圍繞在身邊挽留：“你不要走，不要扔下我們，我們没你不行。”但誰能留得住呢？每個人都要面臨生離死别。世人在死亡時，

感到難過的主要有兩方面：一是要離開他的親友、事業，離開曾經擁有的一切，二是不知到底去哪裏。如果我們不修行，一樣會面臨這兩個問題。幾十年生活形成的各種執著没放下，修行功夫没上去，同樣面臨去向的茫然。這時候，親友什麽都幫不上。即使過去的帝王，擁有整個國家，擁有多少軍隊，也打不過死神。

“雖盡其所有悦意之財聚，一微塵許不能携去。即與生俱有之自身骨肉亦須弃捨，何况其他。”當死亡到來時，不論擁有多少富可敵國的財富珍寶，此時連微塵那麽一點都不能帶走，更不可能用錢財與死神進行交换。幾十年苦心經營積攢的財物，必須統統放下，對我們没有絲毫利益。即使和我們關系最密切的、從出生起就相伴一生的血肉之軀也不可能帶走，更何况其他的身外之物。

“由此三種因相，應知此身一切圓滿，决定終當捨離于我，我亦有終當捨離彼等而去他世之一日，須念今日即是彼日。”通過對以上三種因相的思惟，知道死亡時親友無益、財物無益、色身無益。也就是説，我們在世間擁有的一切，妻子、朋友、財物、地位、兒孫滿堂、富甲天下，没什麽能幫得上。可見，即使今生一切圓滿（這是指世間所説的圓滿，即世人追求的你都有），但死亡到來時，一樣也帶不走，都是要捨弃的。能這樣想，就會减少貪著和煩惱。因爲一切煩惱都是建立在貪著的基礎上，一分貪著就有一分煩惱，兩分貪著就有兩分煩惱，没有貪著就没有煩惱。所以，我們要把每天當作死亡這一天來看待。如果馬上要死亡，你所擁有的一切，自然就微不足道，不值得貪著了。

“故應决定不爲眷屬、身命、受用等緣所轉，而專修佛法焉。”我們應該生起决定，不要被六親眷屬、財産、地位所轉，要把這些統統放下，專修佛法。這是第三種决定，要放下一切，專心修行。

“此心雖難發生，然爲入道之根本，故有勵力思察之必要。”這個心雖然難以生起，但如果你不發起的話，就始終没有離開凡夫心，無法入道，也無法和菩提心、空性相應，最終成就的還是世俗心。認識到死亡對修行的幫助，就要

深刻思考，死亡到來時，除佛法外，其他一切都派不上用場。

“博多瓦雲：我能除現世之榮耀者，即修此無常。此既能遣除親眷、資具等現前一世榮貴之愛著。”博多瓦對此有一段精彩開示，講了自己的修行經驗。他説：我之所以能去除現世的榮耀心，就是因爲修習無常。世俗的榮耀之心，是來自財富、地位等。作爲出家人，被人恭敬慣了，接受供養多了，也容易生起榮耀心。博多瓦作爲一個大德，有身份、地位、名聞利養，但因爲念死無常，就能遣除對親屬、財産等外物的貪著心。事實上，要從貪心走出來，不花一點功夫是不容易做到。

“又知唯己一身，更無二伴同趣後世。便念除佛法外，更無一事可作者。”還要進一步思考，當我們要離開世界時，衹能自己走，没有誰能陪你一起。我們要出家時，父母、妻兒等六親眷屬會設置種種障緣，希望你和他們活得一樣，興趣一樣，追求一樣，希望你和他們一起輪回。如果你要離開，他們就失去輪回的伙伴了。但當我們要離開這個世界時，誰也幫不上忙。生的時候彼此需要，可真正要離世時，你該去哪裏，誰也没辦法對你負責。衹有你學的佛法能對你負責，别的都不管用。所以説，現實中的一切確實没什麽意義。要説有意義的話，衹是一種暫時、虚幻的意義。如果我們要尋求究竟的意義，唯有佛法。

“心不貪于現世，無常之觀乃生，故于此心未生以來，即是障隔一切佛法之道也。”我們不貪著現世，才能生起無常觀。這句話非常經典。如果無常的心没有生起，我們就没辦法從世俗心走出來，也不可能與佛法相應。反過來説，如果要和佛法相應，必須念死，修無常觀。衹有捨弃世俗心，才能生起出離心和菩提心。

“多巴雲：集資净障，對于本尊本師啓白祈禱，勇悍殷勤，數數思惟。縱經百年不生，亦如是修。然有爲之法必不恒常安住，何由不能生起耶。”有人覺得，我對無常和念死修不起來。其實我們衹要努力，没什麽修不起來。大德多巴開示説：我們修任何一種法，首先要積累資糧，懺悔業障，這在六加行都

有。此外，修法需要確立本尊，比如以觀音菩薩、阿彌陀佛等作爲修行依止。在修法前啓白本尊，然後勇猛精進地反復思惟，修不起來誓不罷休。如果有這種幹勁，一定能修起來。尤其是念死、念無常，是比較容易修起來的。有爲法就是因緣法，衹要不斷創造因緣，一定能成就。

“又有人欲改修所緣境，以問迦馬巴，迦馬巴但仍教如前。若問餘者，則答不知。”有人修念死無常，修着修着没興趣了，覺得這個法太平常，就請教大德迦馬巴，想改變觀修所緣境。迦馬巴還讓他修念死無常。這人再問，迦馬巴就説“不知道”。因爲一般人没認識到，念死對修行究竟有多大意義，所以不肯用心，這也是我們修行上不去的原因。如果我們能深刻觀修無常和死想，對擺脱凡夫心有很大作用。

“如是，若依止善知識與暇滿、無常等諸法品類，凡經論中所有者，于彼彼等皆可了知，取而修習焉，則易得佛之密意。其餘法類，亦當如是了知。”《道次第》所説的各種法門，從依止善知識到思惟暇滿義大難得，到思惟無常等，所有這些，論中都提供了實用而規範的觀修方法。但我們修行時，無須局限于這些内容，整個大小乘經典中有關這方面的開示，都可以借鑒。包括世間各種知識，現實生活中發生的一切，衹要能幫助我們觀修無常或暇滿，也都可以參考。總之，就是把緊迫感生起來。認識到暇滿人身的重大意義，認識到修行的機會隨時會失去，所以要迫切地抓緊修行。這樣就容易得到佛陀的密意。其餘法類，就是以下要説的各個法門，道理也是一樣的。

關于怎麽念死，《道次第》總結了三根本、九因相，引導我們從九個方面思考。在三根本中，尤其是第二“思惟死期無定”，很有警策效果。念死是幫助我們獲得危機感，這樣才能抓緊修行，否則很容易沉溺在世俗追求中。如果我們不能從凡夫心走出來，無論修多高的法門，都難以相應。因爲不管我們怎麽努力，不管是蓋廟、説法、禪修，還是在世間做多大的事業，最終都會被凡夫心利用，成就的還是凡夫心。可見，擺脱凡夫心是修行的關鍵所在。而念死、

念三惡道苦，正是對治凡夫心的最佳手段。凡夫心是無盡生命中積累而成的，所謂冰凍三尺非一日之寒。如果那些冰已形成南北極冰山那麼大的規模，即使把火爐拿來，也不是一下能融化的。在修行過程中，見道後還要花那麼多時間修道，就是爲了消融習氣，消融凡夫心。一超直入如來地，不是説一下就成佛了，而是你的見地可以達到，但消融習氣和凡夫心，還需要有很多功夫。所以我們要認識到念死在修行中的重要性，不是開始修一修，而是對初期、中期、後期的修行都很重要。

· 第三十三課

第二節 念三惡趣苦

如是决定速死，此生無暇，不能久住，死後復非斷滅而復受生。所受之生不能出乎苦樂二趣。彼亦非能自主，當爲業所自在之故，以任白黑業之所牽引而受生焉。如是想念：我若生于惡趣，我將如何？則宜思惡趣之苦也。

一、思惟惡趣苦的意義

如龍猛雲：“鎮日須憶念，極寒熱地獄。亦當念饑渴，逼迫諸鬼趣。多愚苦傍生，當視當憶念。斷惡修樂因，難得贍部身。得時于惡因，當勵力斷盡。”（當日日憶念三途，如地獄之寒熱，餓鬼之饑渴，畜生之鞭撻等苦，而斷除其因，尤其得南洲身者，須勵力將惡趣因斷盡方可。）

彼中總于流轉，特于惡趣之苦而修習之，最爲重要。（雲何重要）謂若思惟墮此苦海者，則心生厭離，遮止傲慢。及見苦是不善之果，于其罪惡深生羞耻，由不欲苦而希安樂，又見樂爲善果，喜修諸善。

復自觀察，據己爲量，隨于他所發起悲心。于流轉中心生厭離，而求解脱。又以怖苦故，則能殷重皈依等事，爲衆多修行心要之大總聚也。

彼苦之功德，《入行論》中雖就自身已有之苦而説，然于未來當受之苦，亦應如是思。

二、思惟地獄苦

1. 大有情地獄苦

由此地下越三萬二千瑜繕那下，有等活獄，彼下每隔四千瑜繕那，遞次復有餘七也。如是八中：

初，等活獄者。謂彼有情多共聚集，業增上故，種種苦具次第而起，更相殘害，悶絶躃地。次，虚空中發大聲曰："汝諸有情可還等活。"彼諸有情欻然復起，復由如前所説苦具更相殘害。由此因緣，長時受苦。

二、黑繩獄者。謂彼有情多分爲諸所攝獄卒以黑繩拼之，作四方等多種文像，即于其上以鋸解之。

三、衆合獄者。謂彼有情同處集時，爲諸所攝獄卒驅逼令入如羺頭等兩鐵山間，彼既入已，兩山迫之。既被迫已，一切竅門血便流注。

四、號叫獄者。謂彼有情尋求捨宅，便入大鐵室中。彼才入已，即便火起，由此燒燃。

五、大號叫獄者。與前相同，其差别者，此爲二層鐵室也。

六、燒熱獄者。謂彼所攝獄卒，以諸有情置極熱燒燃多瑜繕那大鐵鑒上，猶如炙魚。復以熾燃鐵串從下貫之，徹頂而出，由口目鼻耳兩兩孔中，及一切毛孔，胥皆焰起。復以有情或俯或仰，置于熾燃大鐵地上，以極熾燃大鐵椎棒，或爲擊打，或築搗之。

七、極燒熱獄者。謂以三支鐵串從下貫之，徹其兩膊及頂而出。由此因緣，于口等諸門猛焰流出。又以燒燃極熱鐵鍱遍裹其身，倒擲于熾燃灰水滿鐵鑊中而煎煮之，上下漂轉，涌沸而行。待皮肉血皆銷爛已，唯留骨瑣存在之時，尋復漉之，置鐵地上，令其皮肉血脉復生，還置鑊中，餘如燒熱獄説。

八、無間獄者。謂從東方多百瑜繕那，周遍燒燃大鐵地上，有猛熾火騰焰而來，于彼有情皮血筋骨如次壞已，以徹其髓，燒如脂燭，一切身分遍成猛焰。所餘三方，亦復無所間缺。如是四方火來，和雜聚集，領受是苦。唯以發叫受苦之聲，乃知彼猛火中尚有有情存在而已。又于鐵箕盛滿最極燒燃鐵炭而簸揃之，復置熱鐵地上，令登大熱鐵山，逼其上下。從其口中拔出其舌，以百鐵釘釘而張之，令無皺褶，如張牛皮。復更仰置熱鐵地上，以大鐵鉗而開其口，以熱鐵丸置其口中，灌以烊銅，燒口及喉，徹于腑臟，從下流出。其餘苦况，如極熱説。

如是受彼諸苦，經幾許量。如《親友書》雲："如是最極劇烈苦，縱然經百俱胝歲，倘其惡業猶未盡，彼于諸苦不能離。"

又于人中五十年，爲四天王衆之一日。此三十日爲月，此十二月爲年之五百年，是四天王衆之壽量。以此全量爲一日，此三十日爲月，此十二月爲年之五百年，乃等活地獄之壽量也。如是人中百年、二百年、四百年、八百年、千六百年者，如其次第，是三十三天至他化自在天之一日也。其壽量者，

天之千年、二千年、四千年、八千年、萬六千年也。彼等如其次第，是從黑繩至燒熱各各之一日，能至其各各自年之從千至萬六千年也。極燒熱者，半中劫。無間者，能至一中劫。此如《俱捨》及《本地分》中詳說也。

2. 近邊地獄苦

彼八地獄，各有四岸四門（亦有八，四邊四門）。彼等之外，鐵城圍繞，彼城亦有四門（四門外繞以鐵城，城復四門）。于彼一一門外，有四四增上有情地獄（門外均各有四獄，乃四增上有情地獄），謂塘煨塹、尸糞泥、刀刃道等及無極大河也（一、塘煨塹，二、尸糞坑，三、刀刃道，四、劍葉林，總名劍刃獄）。

彼中初者，有陷膝許之火灰。彼諸有情出求宅捨而過彼者，放足之時，皮及肉血悉皆銷爛，舉時則皮肉等復生也。

第二者，與彼鄰近有臭如尸之糞泥，諸覓捨有情過時，倒擗其中，首足俱没。泥中有蟲，名曰利嘴，彼等穿皮入肉，斷筋破骨，取髓而食。

第三者，與彼相鄰有刀刃仰布之道，諸尋捨有情行至于此，下足之時，皮肉筋血悉皆爛壞，舉足則復生也。與彼相近有劍葉林，彼諸有情爲求宅捨經過于此，才依陰住，劍葉墮落，斫截支節。彼等擗已，諸獒犬來，掣背而食也。又彼鄰近有鐵刺林，覓捨有情于此行時，即便登林，登時刺鋒向下，下時則上承也，以是等刺割截支節。又有大烏名曰鐵嘴，來集于肩，或住其頂，啄睛而食之。以上同是器械所損惱，故合爲一也。

第四者，于鐵刺相鄰有無極河，灰水騰沸，充滿其中。求捨有情于彼墮已，上下游煮，猶如豆等煮于沸水之大鑊。于河兩岸，有諸執持棍鉤網者排列而住，不容得出。又復持鉤網取出，仰置熾燃大地，問何所欲？彼若答曰："我今無知無見，唯是饑渴。"便以熾焰鐵丸、騰沸烊銅灌其口中。

《本地分》中，說近邊與孤獨二者壽量無定，然若應受彼等苦楚之業力未盡，則當于爾許時不能得出也（彼等之業力未盡，則不能得出）。

3. 寒冰地獄苦

于八大有情地獄平面相距萬瑜繕那處，從此三萬二千瑜繕那下，有疱獄在焉（此獄亦有八，自八大有情地獄橫直一萬瑜繕那處，其下三萬二千瑜繕那，爲寒疱獄）。彼下二千二千瑜繕那所隔，有餘七也。

彼八之中，初疱者，爲大風所吹，一切身分寒縮如疱。二、疱裂者，縮如已破裂之疱也。三、額哳吒。四、郝郝婆。五、虎虎婆者，就發聲而立名。

六、裂如青蓮者，謂遭大風，色變瘀，裂成五破或六破也。七、裂如紅蓮者，越青轉紅，裂爲十分，或復更多。八、裂如大紅蓮者，皮轉極紅，破爲百數，或復多于彼數。是等出《本地分》中説。

壽量者（此獄之壽量），以摩羯陀國盛八十斛之胡麻篇，而以胡麻高盛充滿。次每百年取麻一粒，彼麻取盡無餘，如斯長時，而疱之壽量較之尤爲遠甚。下諸獄壽量，各較前前者爲二十倍之遞增雲。

4. 孤獨地獄苦

孤獨地獄者，即于熱地獄、寒地獄之近邊有之，人世間亦有，《本地分》中説也。近大海岸亦有，如《僧護傳》中所説。

生于彼等中之因者，如下所説，其生甚易。吾人于日日中積集衆多，在先既有所集，今亦相續造作，于此不應安然而住，應思彼等苦果而生怖畏。蓋與彼等之間隔，唯此悠悠一息耳。

《入行論》雲："地獄業已作，雲何宴然住。"

《親友書》亦雲："具罪唯以出入息，于其中隔地獄苦，若人聞已空無畏，當是金剛爲自性。見畫地獄及聽聞，憶念讀誦作形相，猶起怖畏而厭離，如何正受斯异熟。"

其苦之猛烈，如《親友書》雲："一切安樂中，愛盡樂爲最；一切苦莫比，無間地獄苦。人間一日中，屢刺三百槊，比地獄輕苦，毫分寧相擬。"

發生如是苦之因者，當知唯是自内惡行（所積），縱微少惡行，亦應盡其功力，勉勵莫使有染。又即彼書（《親友書》）雲："如是諸惡果（種種地獄苦），種由身語意，汝勤隨力護，輕塵惡勿侵（染）。"

下士道的第二部分内容，是念三惡道苦。在修行上，和念死無常具有同樣的作用，通過對三惡道生起恐懼心，從而擺脱世俗心，生起出離心。當然對受過唯物論教育的人來説，接受起來有一定困難。如果一個人覺得人死如燈滅，根本就不會相信三惡道的存在。而在早期的印度和西藏，對輪回的信仰很普遍。通過念惡道苦，尋求依賴和拯救。什麽可以作爲皈依對象？可以幫助我們出離三惡道？就是三寶，由此生起皈依之心。

此外，思惟三惡道苦還能幫助我們止惡行善。三惡道從哪裏來？就是從十種不善因而來。如果真正對惡道苦心懷恐懼，一定不敢造作不善，而會積極行

善。在佛教中，善的内涵很廣泛。從人天乘的五戒十善，到解脱道的戒定慧、菩薩道的六度四攝，都是善的内容。總之，不論人天乘、解脱道還是菩薩道的修行，都不外乎止惡行善，這是佛法修行的根本。

念三惡道苦的内容分四塊。第一是思惟惡趣苦的意義，第二是思惟地獄苦，第三是思惟傍生苦，第四是思惟餓鬼苦。通過這些思惟，讓我們對三惡道生起恐懼，這是修行的基礎。

第二節　念三惡趣苦

“如是决定速死，此生無暇，不能久住，死後復非斷滅而復受生。”我們通過念死認識到，死是一定的，死期是不定的。生命不能在世間久住，活着不能永遠活着。好花不常開，好景不常在，青春、美貌、健康、財富、地位，都要被死神吞噬。但死了之後，并不是什麽都没了。如果那麽簡單，可能什麽時候死都一樣。十歲死還是一百歲死，時間雖有長短，其實都很短暫。如果人死如燈滅，那一切都没什麽價值。因爲死了終歸是一把骨灰，一堆泥土。你説這堆土和那堆土有什麽兩樣？這樣的話，幹好事和幹壞事，堯舜和桀紂，流芳千古和遺臭萬年，都没有很大差别。事實上，生命并不是那麽簡單的。在我們死亡之後，還要繼續受生，去輪回，去接受果報。

“所受之生不能出乎苦樂二趣。彼亦非能自主，當爲業所自在之故，以任白黑業之所牽引而受生焉。”生命形式不外乎苦趣和樂趣。佛教講到六道，即三善道和三惡道。天、人、阿修羅三善道相對快樂，地獄、餓鬼、畜生三惡道則充滿痛苦。我們將去什麽地方受生，是不能自主的，就像我們對念頭不能自主一樣。如果我們能把握念頭，不受情緒影響，對輪回就能自主了。對凡夫來説，因爲不能自主，衹能隨着臨終的心念，隨着長期積累的業力流轉。業力把我們帶向哪裏，就投生到哪裏。臨終時善業現前，就可能生在善道。如果嗔心生起，就可能落入地獄。因爲嗔心是和惡業相應的。總之，衹能任隨白業（善

業）和黑業（不善業）的牽引而受生。

“如是想念：我若生于惡趣，我將如何？則宜思惡趣之苦也。”我們現在就要想一想：如果生到惡趣，那該怎麽辦？因爲這是有可能的，而且可能性非常大。所以我們要知道，三惡道究竟有多苦，這樣才能生起恐懼之心，對自己的行爲才會如臨深淵，如履薄冰，才會小心謹慎地不幹壞事，才會對凡夫心有所收斂，有所限制。

一、思惟惡趣苦的意義

“如龍猛雲：鎮日須憶念，極寒熱地獄。亦當念饑渴，逼迫諸鬼趣。多愚苦傍生，當視當憶念。斷惡修樂因，難得贍部身。得時于惡因，當勵力斷盡。”這裏引了一段龍樹菩薩的開示：要時刻憶念八寒和八熱地獄的痛苦，憶念餓鬼每天處于饑寒交迫的痛苦，憶念畜生的痛苦。你們到屠宰場看一看，到農貿市場看一看，真是慘不忍睹。我們以前經常到市場買東西放生，那些人殺泥鰍，板上釘一根釘，把泥鰍一條條放在釘上拉，一天不知要殺多少。所以動物一方面是愚痴的痛苦，一方面是被人欺凌和傷害的痛苦。要經常想着三惡道的痛苦，更要想到，可能很快就輪到你了。不要以爲這些和你没關系，如果不修行，很可能是你未來的處境。通過這些憶念，生起避苦求樂的願望，從而止惡行善。當我們得到千載難逢的南贍部洲的寶貴人身時，必須謹言慎行，斷除一切感得惡趣的因緣。

“彼中總于流轉，特于惡趣之苦而修習之，最爲重要。”我們要思惟流轉的苦，思惟輪回本質是痛苦的，尤其要思惟三惡道的痛苦。衹有深刻思惟這一切，才不會被輪回的快樂假相所迷惑。這點很重要。

“謂若思惟墮此苦海者，則心生厭離，遮止傲慢。”下面具體説明，思惟惡趣苦到底有哪些好處。第一，思惟三惡道苦，想到我們不好好修行的話，就可能墮落惡道。同時意識到，現在的享樂可能成爲三惡道之因，對享樂還有興趣

嗎？如果對此深信不疑，對世間的貪著就會減少。進而看到，現世的圓滿都很虛幻。你有錢不是永遠有錢，有地位不是永遠有地位，青春美貌也不是永遠青春美貌，有什麽值得驕傲和自豪的？看到這一切如此短暫，就會遮止傲慢，不會覺得自己比別人優越。

“及見苦是不善之果，于其罪惡深生羞耻。”第二，認識到苦是不善之果，不敢造惡。下面關于業的部分會講到業决定之理，善因招感快樂的結果，不善因招感痛苦的結果。世間哪怕絲毫痛苦，都是不善行的結果。基于對三惡道苦的恐懼，我們就會對現在的不善行生起深深的慚愧和懺悔，這是修行的動力。因爲害怕惡道痛苦，自然就不敢種不善因。問題是，凡夫一向是害怕結果而不是原因。世間很多人，對待他人和動物殘忍得不得了。當他們自己生病或遭遇不如意時，看起來也很可憐。但他們從來就没去想，自己是怎麽對待他人，怎麽對待動物的，所謂“菩薩畏因，衆生畏果”。

“由不欲苦而希安樂，又見樂爲善果，喜修諸善。”第三，思惟惡道苦具有修善的功能。一切生命，不管人還是動物，生存目的都是爲了快樂幸福，同時也在不斷逃避痛苦。這是有情共同的願望。人類幾千年文明，都是爲了能在這個世界過得更幸福。但世人因爲無明，没有智慧，不懂得怎樣才能真正幸福，也不懂得怎樣才能究竟遠離痛苦。人類雖然創造了良好的物質條件，但煩惱和痛苦并没有減少，甚至活得更累，就是因爲認識不到痛苦的根源和獲得快樂的方法。佛陀爲我們揭示了因果道理，如果我們認識到幸福是行善的結果，自然就喜歡修習善行。

“復自觀察，據己爲量，隨于他所發起悲心。”第四，認識到惡道痛苦，想到還有無量衆生因爲不斷作惡，在輪回中飽受痛苦，由此推己及人，生起悲心。衆生看不透輪回假相，把虛幻當作真實來執著，活得很痛苦。看到這一點，我們就能對他們心生慈悲。

“于流轉中心生厭離，而求解脱。”第五，因爲認識到惡道痛苦，對輪回生

起厭離心。輪回實在太不好玩了，關鍵是我們没有能力玩。如果真正成了大菩薩，像普賢菩薩、地藏菩薩那樣發起大願，就可以游戲神通，乘願再來，在輪回中和衆生在一起。但我們現在没有這種能力，所以要希求解脱。

“又以怖苦故，則能殷重皈依等事，爲衆多修行心要之大總聚也。”第六，因爲對三惡道和輪回的恐懼，生起迫切渴望拯救的心。就像我們乘着小船在太平洋航行，隨時可能沉没，特别希望有艘大船經過，把我們救上去。殷重，就是虔誠地生起皈依之心。在輪回苦海中，我們也要對三寶生起强烈渴望拯救的心，認真地持戒修善。所以念三惡道苦在修行中非常重要，是發起出離心、擺脱凡夫心的增上緣。

“彼苦之功德，《入行論》中雖就自身已有之苦而説，然于未來當受之苦，亦應如是思。”關于對苦的思惟，《入行論》主要是從現實人生的種種痛苦來説，如生老病死苦、愛别離苦、求不得苦，這是我們現前所能觀察到的。但對未來可能遇到的痛苦，即三惡道的苦，我們也要深入思惟。

二、思惟地獄苦

關于地獄，《俱捨論》和《瑜伽師地論》都有詳細介紹。本論主要繼承這些内容，把地獄歸納爲四類，即大有情地獄、近邊地獄、寒冰地獄、孤獨地獄。其中，有些地獄極熱或極冷。平時天氣熱了，我們覺得不舒服，太冷也覺得難受，可和地獄苦相比，這些實在太微不足道了。還有些地獄充滿酷刑，比電影中的嚴刑拷打慘烈得多。地獄苦最要命的，是求生不能，求死不得。現實中受了刑罰，死後就結束了。可在地獄中受苦，被折磨得昏死過去，可還是没死，一陣風吹來又醒了，還要繼續受苦，繼續遭受折磨。所以，地獄苦實在是人間所有痛苦無法相比的。

1. 大有情地獄苦

“由此地下越三萬二千瑜繕那下，有等活獄，彼下每隔四千瑜繕那，遞次復有餘七也。”第一類是大有情地獄，即八熱地獄。先介紹它的地理位置。瑜繕那就是由旬，一由旬約四十公裏。從地下經過三萬二千由旬，有等活地獄。再下去，每隔四千由旬有一層地獄，共有七層。可能有人會説，怎麽現代科學没探測到那麽多地獄？那是因爲，地獄的境界衹有地獄有情才能看到，是地獄業力招感的。就像我們生活在這個世界，因爲人道的共業，看到的大體相同，但鬼看到的就不一樣了。

根據唯識的觀點，衆生都活在自己的世界。唯識宗有個典型例子，同一種境界，四類有情看到的却不一樣。比如水，人看到的是水，天人看到的是琉璃世界，餓鬼看到的是膿血，魚看到的是生活環境。我們看到的世界，是内心呈現的影像。業力不同，呈現的境界也不同，所謂境由心造。如果没造地獄的業，就無法到地獄去，也看不到地獄境界。如果你能看到地獄，有兩種可能，一種是地獄業已經成熟，快去報到了。所以有些人病到一定程度，會看到鬼來抓之類，就是業力的顯現。餓鬼的世界也一樣，一般人看不到鬼，如果你能看到，説明你作爲鬼的業力快成熟了。另一種是你有特殊功能，比如天眼通等。六道各行其道，但看不到不等于没有。比如我昨晚做個夢，夢裏再熱鬧，别人也看不到。同樣的，每個人看到的境界和自己的心有關。就像你戴上有色眼鏡，戴緑色就看到緑色的世界，戴黄色就看到黄色的世界。總之，我們看到的境界受認識局限，不要輕易否定自己看不到的。

“如是八中：初，等活獄者。謂彼有情多共聚集，業增上故，種種苦具次第而起，更相殘害，悶絶躃地。”大有情地獄共有八種，第一是等活地獄。那裏有衆多有情聚集在一起，每人手上都有各種武器。因爲業力的關系，看到其他人都覺得是仇人，生起强烈的嗔心，然後用武器互相傷害。你打我，我打你，打得鼻子、耳朵、手脚都掉了，一個個肢體不全，昏倒在地。

“次，虚空中發大聲曰：‘汝諸有情可還等活。’彼諸有情欻然復起，復由如前所説苦具更相殘害。由此因緣，長時受苦。”這時虚空中有個聲音説：你們都可以復活了。這些有情一個個全都活了過來，但醒來看到對方後，又嗔心大起，抓起武器開始打，最後又打得肢體不全，昏倒在地。接着再復活，繼續没完没了地打。由于這些因緣，就會長時間地受苦。我們看起來好像覺得很奇怪，其實，輪回中的衆生都是這樣。我們做過很多錯事，悔恨不已。然後又會再做，做了之後又悔恨；但悔恨之後還會做，再悔恨，没完没了。這是等活地獄的慘狀，也是凡夫的心理規律。

“二、黑繩獄者。謂彼有情多分爲諸所攝獄卒以黑繩拼之，作四方等多種文像，即于其上以鋸解之。”第二是黑繩地獄。其受刑方式，就像木工要鋸木頭時，用墨鬥拉出綫，在木頭上彈一下，然後按照這些綫開始鋸。在黑繩地獄中，獄卒用黑墨在人身上畫出各種形狀，然後用鋸子分解，就是把人體拿去雕花，實在太可怕了。但這也是衆生的業力所感，看看世人對動物的各種虐待、宰殺、烹調，我們遭受這些果報，其實都算不了什麽。（這裏説到獄卒，那麽這些獄卒到底是不是真的有情呢？《唯識二十論》專門討論過這個問題。有人説獄卒是真的有情，也有人説那是地獄衆生業力所感，幻現出來的。如果是真人，在地獄那麽惡劣的環境中，怎麽能受得了呢？）

“三、衆合獄者。謂彼有情同處集時，爲諸所攝獄卒驅逼令入如　頭等兩鐵山間，彼既入已，兩山迫之。既被迫已，一切竅門血便流注。”第三是衆合地獄。這個地獄的有情，被獄卒趕到兩座鐵山之間。進去後，鐵山會合攏起來，把兩山間的人壓得渾身往外冒血，最後剩下一堆肉泥血漿。

“四、號叫獄者。謂彼有情尋求捨宅，便入大鐵室中。彼才入已，即便火起，由此燒燃。”第四是號叫獄。地獄有情在尋找住的地方，找着找着，就走到大鐵室中。進去之後，鐵室馬上有猛火燃燒起來，有情在其中大聲哭喊慘叫，不忍聽聞。

“五、大號叫獄者。與前相同，其差別者，此爲二層鐵室也。”第五是大號叫獄。這和號叫地獄有相同，也有不同之處，區別在于這裏有兩層鐵室。外室起火時，有情就痛苦地往内室跑，内室又接着起火，燒得有情厲聲慘叫。看看我們對動物的態度，不少地方賣什麽水煮活魚，還有泥鰍豆腐，把生泥鰍扔到鍋裏煮，讓泥鰍鑽到豆腐裏，一直煮到没反應。人讓動物遭受種種地獄般的痛苦，以後不下地獄才怪。

“六、燒熱獄者。謂彼所攝獄卒，以諸有情置極熱燒燃多瑜繕那大鐵鏊上，猶如炙魚。復以熾燃鐵串從下貫之，徹頂而出，由口目鼻耳兩兩孔中，及一切毛孔，胥皆焰起。復以有情或俯或仰，置于熾燃大鐵地上，以極熾燃大鐵椎棒，或爲擊打，或築搗之。”第六是燒熱地獄。獄卒把罪人放在燒得非常熱的大鐵鏊上，就像煎魚一樣。這個鐵鏊有好幾由旬那麽大，而每由旬達四十公裏。想一想，世人煎魚的時候，魚所感受的就是地獄苦。獄卒又拿着鐵串，在犯人身上從下往上穿過，從嘴巴、眼睛、鼻子、耳朵到身上各個毛孔都往外冒着熱焰，慘不忍睹。現在人喜歡燒烤，就是這樣對待動物的。如果不招感這些果報，真是天理不公。在煎的時候，還要一會兒翻過來，一會兒翻過去，就像人煎魚一樣，這邊煎黄了再换一邊。最後把犯人放在地上，用燒得很熱的大鐵棒去敲打或捶搗。如果我們没解脱輪回，一口氣不來，這些可能很快會成爲我們的處境。當我們深刻思惟地獄苦，生起恐懼心的時候，就能認真修學佛法。

“七、極燒熱獄者。謂以三支鐵串從下貫之，徹其兩膊及頂而出。由此因緣，于口等諸門猛焰流出。又以燒燃極熱鐵鍱遍裹其身，倒擲于熾燃灰水滿鐵鑊中而煎煮之，上下漂轉，涌沸而行。待皮肉血皆銷爛已，唯留骨瑣存在之時，尋復漉之，置鐵地上，令其皮肉血脉復生，還置鑊中，餘如燒熱獄説。”極燒熱獄和燒熱獄有相同之處，衹是受苦受罪更加一等。同樣是把罪人放到鐵鍋去煎。在極燒熱獄，是用三支鐵串將犯人身體由下往上穿，兩個胳膊和頭頂都被穿透了，嘴巴、鼻子、耳朵等到處都在冒烟。獄卒又拿燒得極熱的鐵鍱把犯人

裹起來，扔到鐵鍋去煮。在煮的過程中，罪人會在水中漂來漂去，煮到後來肉都爛掉，就剩下骨頭。再把他從鍋裏撈出來，放在地上用水去澆。澆水之後，犯人身上的皮肉很快又復原了，接着再把前面所受的痛苦重受一遍。這是地獄有情的業力，求生不得，求死不能，想死都死不了。

“八、無間獄者。”第八是無間地獄，受罪最嚴重，而且没有停息。如果在其他地獄，還有那麽一分鐘冷風吹來，可以快樂一下，再接着受罪。但在無間地獄，受苦是没有停息的。而且無間地獄的犯人身體特别大，地獄的刑具有多大，犯人的身體就有多大。身體大，就意味着受苦的面積也大。所以，這是最痛苦的地獄。

“謂從東方多百瑜繕那，周遍燒燃大鐵地上，有猛熾火騰焰而來，于彼有情皮血筋骨如次壞已，以徹其髓，燒如脂燭，一切身分遍成猛焰。所餘三方，亦復無所間缺。如是四方火來，和雜聚集，領受是苦。唯以發叫受苦之聲，乃知彼猛火中尚有有情存在而已。”無間地獄中，從東方幾百由旬那麽大的鐵地上，有大火往外冒，有情身體的所有部位都被大火燃燒，骨肉燒爛了，一直燒到骨髓，像蠟燭一樣融化。不僅東方這樣，其他的南方、西方、北方，到處都在冒火。火非常大，而且看到的全部是火，根本看不到人，但會聽到慘叫聲。通過這些慘叫，才知道其中有人在受罪。

“又于鐵箕盛滿最極燒燃鐵炭而簸揃之，復置熱鐵地上，令登大熱鐵山，逼其上下。從其口中拔出其舌，以百鐵釘釘而張之，令無皺褶，如張牛皮。復更仰置熱鐵地上，以大鐵鉗而開其口，以熱鐵丸置其口中，灌以烊銅，燒口及喉，徹于腑臟，從下流出。其餘苦况，如極熱説。”接着用鐵箕盛滿鐵炭，把犯人放在其中上下顛簸。再把犯人放在熱鐵地上，逼着犯人去登極熱的鐵山，在那裏上上下下。再從犯人口中拔出舌頭，在上面釘幾百個釘子，把舌頭綳得没有褶皺，就像綳牛皮一樣。再把他放在熱鐵地上，用鐵鉗把嘴撬開，以燒化的銅往嘴裏灌，從嘴巴、喉嚨一直燒到五臟六腑，然後再流出來。真是慘不忍

睹。其餘的痛苦情況，像極熱地獄中所説。我們要不斷思惟地獄苦，相信佛菩薩是不會騙我們的，這樣才能對三惡道和輪回生起恐懼，真切地發起出離心。你必須信得很真切，否則就像看《西游記》一樣，觀察修是修不起來的。不要説地獄，即使在人間，有人被煩惱折磨，有人被病苦折磨，雖然活着，其實也像地獄一樣，被煎熬得很痛苦。

“如是受彼諸苦，經幾許量。如《親友書》雲：如是最極劇烈苦，縱然經百俱胝歲，倘其惡業猶未盡，彼于諸苦不能離。”人在快樂時，時間過得很快；而當人痛苦時，時間就過得很慢。地獄衆生不但受苦，壽命還特别長，比天人長得多。《親友書》説：地獄有情遭受的劇烈痛苦，縱然經過很長時間，如果他的惡業没有報盡，就無法從痛苦中解脱出來。

下面對八熱地獄有情的壽命加以説明。

“又于人中五十年，爲四天王衆之一日。此三十日爲月，此十二月爲年之五百年，是四天王衆之壽量。”《俱捨論》有這樣的説法：人間五十年，是四天王天的一日。欲界天共有六重，四天王天是其中最低的一重。按三十日爲一月，十二月爲一年的五百年，那麽四天王天衆的五百歲壽命，相當于人間的多少年？是幾萬年還是幾十萬年？需要數學好的人算一算。

“以此全量爲一日，此三十日爲月，此十二月爲年之五百年，乃等活地獄之壽量也。”但四天王天的五百歲，衹相當于等活地獄的一天。然後又是三十日爲月，十二個月爲年的五百年，就是等活地獄有情的壽量。你們可以做個表，或者拿電子計算器算一下。

“如是人中百年、二百年、四百年、八百年、千六百年者，如其次第，是三十三天至他化自在天之一日也。”人間一百年是三十三天的一日，人間兩百年是夜摩天的一日，人間四百年是兜率天的一日，人間八百年是化樂天的一日，人間一千六百年是他化自在天的一日。

“其壽量者，天之千年、二千年、四千年、八千年、萬六千年也。”三十三

天的壽命是一千年，夜摩天的壽命是兩千年，兜率天的壽命是四千年，化樂天的壽命是八千年，他化自在天的壽命是一萬六千年。

“彼等如其次第，是從黑繩至燒熱各各之一日，能至其各各自年之從千至萬六千年也。”按這個次第，三十三天壽命的一千年，相當于黑繩地獄的一日，而黑繩地獄的壽命又是一千歲。也就是説，按那麽漫長的一天，必須過上一千年。然後以此類推，到他化自在天的一萬六千年。這要列個表才容易説清楚。

“極燒熱者，半中劫。無間者，能至一中劫。此如《俱捨》及《本地分》中詳説也。”極燒熱地獄的壽命是半個中劫，而無間地獄的壽命是一中劫。劫也是時間單位，有很多算法。其中比較常見的是，人類壽命從八萬四千歲，每百年減一歲，一直減到人壽十歲。這個過程就是半個小劫。然後再從每百年增加一歲，一直增加到人壽八萬四千歲。這一增一減所需要的時間，就是一小劫。這些内容在《俱捨論》和《瑜伽師地論・本地分》有詳細説明。我們看到地獄的壽命這麽長，可以聯想到，人生是多麽短暫，而人的身份是多麽難得。

2. 近邊地獄苦

“彼八地獄，各有四岸四門。彼等之外，鐵城圍繞，彼城亦有四門。”第二類是近邊地獄，也有八個。每個地獄都四邊有岸，還有四個門。在近邊地獄外有鐵城圍繞，也各有四個門。

“于彼一一門外，有四四增上有情地獄，謂煻煨塹、尸糞泥、刀刃道等及無極大河也。”每個近邊地獄四邊都有四種地獄，叫作煻煨塹、尸糞泥、刀刃道、無極大河。

“彼中初者，有陷膝許之火灰。彼諸有情出求宅捨而過彼者，放足之時，皮及肉血悉皆銷爛，舉時則皮肉等復生也。”第一是煻煨塹。其中有燒得非常熱的草木灰，一直堆積到膝蓋那麽高。有情在等活地獄受完罪往外跑，想找個休息的地方，就來到煻煨塹的火灰上。衹要脚踩進去，皮肉馬上被燒焦，可抬

起來就好了，再踩下去又爛了。這樣反復不斷地受苦受折磨。我們衹要没有出離輪回，就没辦法逃脱這些地獄。

“第二者，與彼鄰近有臭如尸之糞泥，諸覓捨有情過時，倒擗其中，首足俱没。泥中有蟲，名曰利嘴，彼等穿皮入肉，斷筋破骨，取髓而食。”第二是尸糞泥。在塘煨塹的鄰近，有像尸體腐爛那麽臭的糞泥。有情從地獄逃出，經過此地，結果一下子被臭氣熏得暈倒其中，頭和脚都埋在臭糞泥中。泥中有種叫“利嘴”的蟲，嘴巴很利，能穿皮入肉，破開骨頭，把骨髓吃了。

“第三者，與彼相鄰有刀刃仰布之道，諸尋捨有情行至于此，下足之時，皮肉筋血悉皆爛壞，舉足則復生也。”第三刀刃道。在尸糞泥地獄的附近，地上布滿很多刀刃。那些從上一個地獄出逃尋找房捨的有情，走在這條路上，脚踩下去就踩到刀刃上，皮肉都被刺爛了，脚抬起來時又好好的。再踩下去，皮肉又刺爛了。這樣不斷地受苦。

“與彼相近有劍葉林，彼諸有情爲求宅捨經過于此，才依陰住，劍葉墮落，斫截支節。彼等擗已，諸獒犬來，掣背而食也。”在此附近有劍葉林，樹上不是樹葉而是利劍。有情從上一個地獄逃出之後，看到很多樹，就躲在樹蔭下。結果樹上的劍紛紛往下落，把他們的全身砍得支離破碎。在他們暈倒後，就有很多凶狠的狼狗來吃他們。

“又彼鄰近有鐵刺林，覓捨有情于此行時，即便登林，登時刺鋒向下，下時則上承也，以是等刺割截支節。”附近又有鐵刺林，犯人經過這裏，要往樹上爬。他們爬樹的時候，劍鋒就向下；可他們要從樹上下來的時候，劍鋒又轉向上。就這樣，反復割開他們的肢體。

“又有大烏名曰鐵嘴，來集于肩，或住其頂，啄睛而食之。以上同是器械所損惱，故合爲一也。”又有很多鐵嘴大鳥，飛到犯人的肩上或頭上，啄食犯人的眼睛。以上都是被各種器械損惱的地獄，所以合爲一種。

“第四者，于鐵刺相鄰有無極河，灰水騰沸，充滿其中。求捨有情于彼墮

已，上下游煮，猶如豆等煮于沸水之大鑊。”第四，刀刃道附近有無極大河。其中灰水騰沸，有情走到那裏，就會落入河中，在水裏被煮得上下翻滾，就像豆子在沸騰的大鍋中。

“于河兩岸，有諸執持棍鉤網者排列而住，不容得出。又復持鉤網取出，仰置熾燃大地，問何所欲？彼若答曰：我今無知無見，唯是饑渴。”便以熾焰鐵丸、騰沸烊銅灌其口中。”當有情想從河裏往外逃跑時，兩岸站着很多獄卒，不讓他們逃走。等罪人在河裏受够了罪，又用鉤或網把他們撈上來，仰面扔在燃燒的大地上，問他們現在需要什麽。他們如果回答：我現在什麽都不知道了，就是很饑渴。獄卒就以冒火的鐵丸和滾燙的烊銅灌到他們口中。

“《本地分》中，説近邊與孤獨二者壽量無定，然若應受彼等苦楚之業力未盡，則當于爾許時不能得出也。”《瑜伽師地論·本地分》説，近邊地獄和孤獨地獄有情的壽量没有一定，衹要有情的業力没有報盡，痛苦就没有受完的時候。

我們看了這些，不要覺得和自己没關系，不要當作小説來看。在座每一位過去生都曾受過這些地獄苦，衹是忘記了。衹要我們没有解脱輪回，没有生死自在，就不敢保證未來不會墮落這些地獄。可人很健忘，我們現實中過的苦日子和受的罪，很快就會忘記。就像我們夏天會忘記冬天的寒冷，冬天會忘記夏天的炎熱，快樂時就想不起痛苦，痛苦時又會忘了快樂。

3. 寒冰地獄苦

第三類是寒冰地獄，和八熱地獄的不同在于，它是以寒冷使罪人倍受痛苦。

“于八大有情地獄平面相距萬瑜繕那處，從此三萬二千瑜繕那下，有疱獄在焉。彼下二千二千瑜繕那所隔，有餘七也。”從八大有情地獄的平面，相距一萬由旬，然後從這裏往下三萬兩千由旬，有寒疱地獄。每隔兩千由旬就有一個地獄，共七個，所以寒冰地獄也有八種。在我們這個地球上，冷的地方很冷，像南北極；熱的地方很熱，像非洲。但非洲的熱比起八熱地獄，實在算不了什

麼。當然，地獄景象和我們看到的不一樣，如果一樣的話，那我們離地獄就不遠了。所以看不到還好，因爲你的業力還没成熟。除非你有天眼通，也能看得到。但看不到不等于没有，衹是因爲我們没這個業力和能力。下面説一下寒冰地獄的情況，比較簡單。

“彼八之中，初疱者，爲大風所吹，一切身分寒縮如疱。”八個寒冰地獄中，首先是疱地獄，那裏整天被大風所吹。今天的風就吹得有點冷，再冷就要生凍瘡了。但即使生凍瘡，和寒疱地獄比還差得遠。那裏的風很冷，吹得犯人整個縮起來，凍成一個疱那樣。

“二、疱裂者，縮如已破裂之疱也。”第二是疱裂地獄，比疱地獄受的罪更嚴重，身體不但縮成了疱，還凍得破裂了，所以叫疱裂。

“三、額哳吒。四、郝郝婆。五、虎虎婆者，就發聲而立名。”三、四、五這幾種地獄，都是根據犯人被凍之後發出的聲音命名的。地獄有情被凍之後，發出各種“嗬嗬”聲。我們一冷還可以開空調，地獄可没有空調。如果受凍的是我們，那就不好玩了。想到六道衆生中，還有那麼多有情在地獄受苦，我們衹有發起出離心和菩提心，才能幫助他們解脱。否則的話，自己都是泥菩薩過河，自身難保，不要説去度别人了。

“六、裂如青蓮者，謂遭大風，色變瘀，裂成五破或六破也。”第六種地獄，犯人被凍得身體蜷縮成疱，然後遭遇大風，變成青瘀色，并破裂成五六瓣。

“七、裂如紅蓮者，越青轉紅，裂爲十分，或復更多。”第七種地獄，身上的疱裂開後，從青色轉成紅色，像紅蓮一樣，裂成十瓣或者更多。

“八、裂如大紅蓮者，皮轉極紅，破爲百數，或復多于彼數。是等出《本地分》中説。”第八種地獄，身上的疱裂得像大紅蓮那樣，顔色變得很紅，而且裂成上百瓣甚至更多。以上介紹出自《瑜伽師地論・本地分》。

“壽量者，以摩羯陀國盛八十斛之胡麻篙，而以胡麻高盛充滿。次每百年取麻一粒，彼麻取盡無餘，如斯長時，而疱之壽量較之尤爲遠甚。”寒冰地獄

的壽量有多長呢？摩羯陀國和憍薩羅國是當時印度恒河流域的兩個大國，佛陀一生常在兩地説法。斛，是摩羯陀國的一種容器，像鬥一樣。篙，裝糧食的圓屯。在可以裝八十斛胡麻（相當于芝麻）那麽大的篙中，把胡麻裝得滿滿的。每過百年，從中取出一粒胡麻，直到把篙裏的胡麻都拿完爲止。這個時間已長得難以計算了，但疱地獄的壽量遠甚于此。每百年取一粒胡麻，把八十斛胡麻都取盡了，疱地獄的壽量還没有盡。

“下諸獄壽量，各較前前者爲二十倍之遞增雲。”疱地獄以下各地獄的壽量，都比前一個地獄長二十倍，依次遞增，實在没辦法想象。

4. 孤獨地獄苦

“孤獨地獄者，即于熱地獄、寒地獄之近邊有之，人世間亦有，《本地分》中説也。近大海岸亦有，如《僧護傳》中所説。”第四類是孤獨地獄，位于熱地獄和寒地獄旁邊，人世間也有，這是《本地分》説的。靠近大海的岸邊也有，這是《僧護傳》説的。

“生于彼等中之因者，如下所説，其生甚易。吾人于日日中積集衆多，在先既有所集，今亦相續造作，于此不應安然而住，應思彼等苦果而生怖畏。”生到以上所説的各種地獄的因，下面會介紹。其實地獄離我們并不遠，投生那裏是很容易的。因爲我們無始以來就在無明中度過，積集煩惱和貪嗔痴。學佛之前固然是這樣，學佛後是不是就能如法修行，過清净生活？其實還是没有做到，依然造作殺盜淫妄等招感三惡道苦果的罪業，從來没有好好懺悔。我們既然想到自己在無盡生命中造作了許多地獄之因，現在怎麽還能若無其事地安然過日子呢？當我們想到地獄的苦，應該生起極其恐怖的心，這是我們追求出離解脱的極大動力。我們要不斷思考，如果不思考，没有出離解脱的强烈願望，哪怕學了再多教理，衹是增加了很多佛法知識而已，對改善生命没有絲毫幫助。我們所學的佛法，如果不能落實到心行，成爲瓦解我執、遠離貪著的力量，最

終都會被貪心、嗔心、無明、我慢所利用，成爲貪心、我執的增上緣。所以我們每天都要花時間來念死，念三惡道苦，這一天就不會白過。如果不這樣思惟，我們很容易馬馬虎虎地，在凡夫心中忙些瑣事，很快浪費了一天。

“蓋與彼等之間隔，唯此悠悠一息耳。”我們和地獄的間隔到底有多遠？這裏說得很透徹——一口氣不來，我們面臨的就可能是地獄。如果我們不能把握心念，臨終時就可能與嗔心相應。當惡業現前，當下就會墮落地獄。

“《入行論》雲：地獄業已作，雲何宴然住。”《入菩薩行論》說，我們曾造下許多地獄惡業，這些惡業都要償還果報的，現在怎麼還能安然地過日子呢？

“《親友書》亦雲：具罪唯以出入息，于其中隔地獄苦，若人聞已空無畏，當是金剛爲自性。見畫地獄及聽聞，憶念讀誦作形相，猶起怖畏而厭離，如何正受斯异熟。”《親友書》也說，我們曾經造下許多罪業，雖然現在還没下地獄，還是以人的身份出現，但不等于以後不下地獄。因爲人命無常，這個身份是不能長久的。我們這一生與來生，就在一息之間。如果有人聽到地獄苦一點都不放在心上，這人其實像金剛那麼頑固，要不就是極端無知。如果看到、聽到地獄的情況都要心生恐懼，覺得慘不忍睹，怎麼可能去承受地獄之苦呢？

“其苦之猛烈，如《親友書》雲：一切安樂中，愛盡樂爲最；一切苦莫比，無間地獄苦。人間一日中，屢刺三百槊，比地獄輕苦，毫分寧相擬。”槊，指長杆的矛。地獄痛苦的猛烈，就像《親友書》所說，在一切安樂中，斷盡煩惱是最快樂的，那是涅槃之樂，是息滅煩惱、證悟空性的快樂。世間一切痛苦，再苦也無法和無間地獄的痛苦相比。即使在人間，一天被人刺三百槊，都没辦法和地獄最輕的苦相比。

“發生如是苦之因者，當知唯是自內惡行，縱微少惡行，亦應盡其功力，勉勵莫使有染。”這些地獄苦是怎麼來的？它的因是什麼？我們要認識到，在無盡生命中造作的不善業，都是地獄的因。所以即便造下微小的不善行，也要盡力盡心地懺悔，要勉勵自己，勿以惡小而爲之，勿以善小而不爲。不要覺得

這些是小惡，做一點没關系。“水滴雖微，漸成大器；刹那造罪，殃及無間；一失人身，萬劫不復。”你看水一滴一滴，根本不起眼，但滴着滴着就一桶了。雖然造的罪不大，但這也是在强化、熏習不善的念頭，習慣了，就會造下大罪。

“又即彼書雲：如是諸惡果，種由身語意，汝勤隨力護，輕塵惡勿侵。”《親友書》還説，我們應該盡自己的力量，精進護持身口意三業，守護根門，不要放縱貪嗔痴，造作種種不善業。哪怕是塵埃般微不足道的惡業，也不讓自己有所違犯。

以上主要講述了地獄的痛苦。如果我們每天思考一下無常，思考一下地獄苦，這一天就會精進修行。時常保持這樣的觀念和心態，我們就不敢放逸，不會造作不善行了。

·第三十四課

三、思惟傍生苦

諸傍生中，其力强者而凌其弱，且爲天、人之資具，自無主權，唯隨他力，任其殺打損害。

《本地分》説：“與人天同住，别無住處。”

《俱捨釋》則雲：“彼等之根本住處爲大海，諸餘者乃彼之所流出耳。”

復次，有生于暗中或水中者，皆老死于其中，與負重疲勞，及以耕耘、剪毛、驅使等，而殺害之法亦有多種不同所迫惱。又由于饑渴、風日所困，及獵者等于多門中而爲損害，隨于何時，唯念恐懼。于其諸苦惱法，當思而厭患，生起出離心。

其壽量者，《俱捨》雲：“諸傍生（畜壽無定），勝者長一劫（長者可至一中劫）。”謂壽長者可至一劫，短則無定耳。

四、思惟餓鬼苦

諸上品慳吝者，生餓鬼中，彼等皆感饑渴之苦，皮肉血脉枯如株杌，以發覆面，口甚幹焦，以舌舐之。其中有三：

一、于飲食有外障者。彼等若馳至井泉池海諸處，爲餘有情手執劍矛槍等行列守護，令不得趣。或强趣之，便見其泉變爲膿血，自不欲飲也。

二、于飲食有内障者。謂口如針孔，或口如炬，或復頸癭，或腹寬大，縱無其他有情爲遮，自得飲食，亦不能飲啖也。

三、于飲食自體爲障者。有名猛焰鬘者，一切飲食皆爲火燃而燒之。名食糞穢者，飲啖糞溺與不净臭惡，及唯能于損害下劣等物而飲啖也。又有一類割自肉食，縱得香美而不能食。

彼等（餓鬼）住處，《俱捨》謂于王捨城下，隔五百瑜繕那有之，餘者皆彼中所分出。

其（鬼之）壽量，據《本地分》及《俱捨》雲："人間一月，爲其一日，可至其自年五百歲。"《親友書》雲："惡行之業以爲索，堅固纏縛諸餓鬼。其間受苦無中斷，五千及萬亦不死。"其《疏釋》雲："餓鬼一類壽五千歲，一類爲萬歲。"《本地分》説："三惡趣之身量無定，以不善業力有大小種種故也。"

如是，若思彼諸苦者，試以身手入于熱灰，置一晝夜。或于嚴冬風吹冰窟，不著衣裙，于中而住。又或一日二日斷絶飲食，或于身上蜂蚖螫噬。若此微事猶難忍者，念我雲何能于熱寒地獄、鬼畜諸苦而堪忍受。

以今推比，乃至未生至極怖畏之間，應勤思惟。以現前賢善之身如是思者，應懺洗從前所集罪惡，止息後流。先所集善，則以猛利欲樂發願令其增長，于新作者以多門而爲趣入。

又于日日中，皆使有暇之身作有義利。若現在不思彼者，墮惡趣時，雖欲求一能從彼等怖畏中作救護皈依者亦不可得。爾時，于所應作及不應作，取捨之處心無力矣（應不應作之取捨，已力不從心矣）。

三、思惟傍生苦

第三，是思惟傍生的苦。

"諸傍生中，其力强者而凌其弱，且爲天、人之資具，自無主權，唯隨他力，任其殺打損害。"傍生就是動物，其生存法則是弱肉强食，弱的要被强的欺凌。而且，動物還被當作天、人的勞動和娱樂工具，没有一點自主權。那些當寵物的猫狗還好些，要是當了猪，到時候就要被主人吃掉。人家要打你就打你，要殺你就殺你，要吃你就吃你。

"《本地分》説：與人天同住，别無住處。《俱捨釋》則雲：彼等之根本住

處爲大海，諸餘者乃彼之所流出耳。”《本地分》説，傍生和天道、人道的衆生同住，没有其他住處。《俱捨釋》則説，動物主要來源于大海。其他那些陸地、空中的生命，都是從海裏演化而來。這個説法和現代科學有相通之處，生物學家也認爲生命源于大海。

“復次，有生于暗中或水中者，皆老死于其中，與負重疲勞，及以耕耘、剪毛、驅使等，而殺害之法亦有多種不同所迫惱。”此外，有些動物一生都在黑暗中，生于暗中，死于暗中；有些動物一生都在水中，生于水中，死于水中。還有很多動物要爲人服務，比如牛負重耕耘，羊被剪毛，都要受人驅使，當作勞力，最後還被殺了吃掉。殺害方式也有種種不同。像古代有酷吃，吃動物的方式極端殘忍。

“又由于饑渴、風日所困，及獵者等于多門中而爲損害，隨于何時，唯念恐懼。”很多動物生活在惡劣的環境中，風餐露宿，飲食也不能保證，萬一碰到打獵的就没命了。所以它們時時都處在恐懼中，没有安全感。其實現在的人也没有安全感，社會競争越來越激烈，有人想多賺點錢才有安全感，可多賺了還是没有安全感。即使是富豪，自殺和被殺的也不少。因爲世間是無常的，充滿着不穩定，你想抓住不變的東西，其實是不可能的。關鍵是有安定的心，這才是最重要的。如果没有安定的心，想依賴外在這些不可靠的東西獲得安全感，那是做夢。

“于其諸苦惱法，當思而厭患，生起出離心。”在無盡生命中，我們曾當過各種動物。在解脱生死前，我們還可能成爲畜生。我們要不斷思惟這些痛苦，認識到輪回本質是痛苦的，發起出離心。從上士道的修行來説，思惟惡道苦的目的是發起慈悲心，想到如母有情還在六道受苦，我們要趕快修行，才有能力幫助他們。

“其壽量者，《俱捨》雲：‘諸傍生，勝者長一劫。’謂壽長者可至一劫，短則無定耳。”傍生的壽命到底有多長呢？《俱捨論》説，壽命長的可以達到一

劫。像龍王也屬于傍生，壽命就很長。像我們的圓圓和方方（西園寺的兩個斑鱉），已經活了四五百年了。這是人間能看到的。可是短的就很短，“朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋”，不少低級生命甚至是朝生暮死。

四、思惟餓鬼苦

“諸上品慳吝者，生餓鬼中，彼等皆感饑渴之苦，皮肉血脉枯如株杌，以發覆面，口甚幹焦，以舌舐之。”什麽人會生到餓鬼道？上等慳貪、吝嗇的人，將來的果報就是如此。餓鬼的痛苦，是一天到晚都在饑渴中，永遠没有滿足的時候。因爲饑渴，身上没有水分，身體幹得就像木頭一樣。頭發很長，把臉都蓋住了。嘴巴渴得又幹又焦，衹能經常用舌頭舔一舔，可是口水也不多，越舔越幹。所以不能慳貪，不能吝嗇小氣，否則會當餓鬼。吝嗇屬于貪心所的範疇，貪得無厭，永不滿足，就屬于餓鬼的心態。

“其中有三：一、于飲食有外障者。彼等若馳至井泉池海諸處，爲餘有情手執劍矛槍等行列守護，令不得趣。或强趣之，便見其泉變爲膿血，自不欲飲也。”餓鬼的痛苦有三種，第一種是對飲食有外在障礙。餓鬼因爲口渴，到處找水喝，找到井邊或泉邊時，却發現有很多守衛者手執刀槍不讓他靠近。但餓鬼實在渴得不行，就不要命地往前衝。衝到泉邊一看，水全都變成膿血，自己惡心得不想喝了。

“二、于飲食有内障者。謂口如針孔，或口如炬，或復頸癭，或腹寬大，縱無其他有情爲遮，自得飲食，亦不能飲啖也。”第二種是對于飲食有内在障礙，就是身體没能力接受。盡管很饑渴，可没法正常地喝水吃飯。或是嘴巴衹有針孔那麽大，或是嘴巴直冒火，或是脖子很細，或是肚子很大，所以一天到晚就是餓，但什麽也吃不進去。世間也有人生這樣的病，所以説，人間就有地獄，是真實不虚的。因爲衆生的貪嗔痴，的確會化現這些東西。人被貪嗔痴折磨的時候，是非常痛苦的。

“三、于飲食自體爲障者。有名猛焰鬘者，一切飲食皆爲火燃而燒之。”第三是飲食本身出現障礙，也有幾種情況。一種是猛焰鬘，雖然找到飲食，但這些食物馬上變成了火。當年目犍連尊者的母親下了地獄，尊者到地獄看望母親，雖然他是神通第一，但送去的飯一到他母親手中就變成了火。目犍連尊者很痛苦，請求佛陀慈悲開示。佛陀對他説，靠你自己的力量是不行的，要靠僧衆的力量。所以才有了七月十五的盂蘭盆會。

“名食糞穢者，飲啖糞溺與不净臭惡，及唯能于損害下劣等物而飲啖也。又有一類割自肉食，縱得香美而不能食。”此外還有食糞穢者，這類有情衹能吃骯臟、不净、下劣的東西，就像蛆那樣，總是呆在糞坑裏。還有一類有情，肚子很餓的時候，會從自己身上割肉。雖然他們感覺肉很香美，但還是吃不下去。人間也有這樣的，有些人因爲煩惱而自虐，不停地折磨、摧殘自己，這都是業力使然。

“彼等住處，《俱捨》謂于王捨城下，隔五百瑜繕那有之，餘者皆彼中所分出。”這些餓鬼的根本住處，《俱捨論》説是在王捨城地下五百由旬處，其他餓鬼都由此地分出居住。鬼和我們的業力不同，雖然在同一個世界，但互不妨礙。人看到人的世界，鬼看到鬼的世界。

“其壽量，據《本地分》及《俱捨》雲：人間一月，爲其一日，可至其自年五百歲。”這些鬼的壽量，根據《瑜伽師地論·本地分》和《俱捨論》説，以人間的一月作爲他們的一天，壽命是五百歲。

“《親友書》雲：惡行之業以爲索，堅固纏縛諸餓鬼。其間受苦無中斷，五千及萬亦不死。其《疏釋》雲：餓鬼一類壽五千歲，一類爲萬歲。”《親友書》説，餓鬼的果報是因爲他們所造惡業招感的，從而造成這種内障和外障。一旦成爲餓鬼，受苦將没有中斷，五千乃至萬年都不會死。佛經講的鬼，不衹有餓鬼。鬼也是各種各樣的，有富貴的鬼，貧窮的鬼，有地位的鬼，没地位的鬼。餓鬼衹是其中一種類型。《疏釋》説，有的餓鬼壽命爲五千歲，有的爲一萬歲。

“《本地分》説：三惡趣之身量無定，以不善業力有大小種種故也。”《瑜伽師地論·本地分》又説：三惡道的衆生身形大小及壽命長短是不確定的，因爲他們所造的惡業也有多少和大小等種種不同。

“如是，若思彼諸苦者，試以身手入于熱灰，置一晝夜。或于嚴冬風吹冰窟，不著衣裙，于中而住。又或一日二日斷絶飲食，或于身上蜂虻螫噬。若此微事猶難忍者，念我雲何能于熱寒地獄、鬼畜諸苦而堪忍受。”地獄的苦，我們没辦法身臨其境，也没有辦法想象，但可以在現實生活中稍微試一試。比如把手伸到燒熱的火灰中放一天一夜，或者冬天不穿衣服到寒風中站着，或者一天兩天完全不吃不喝，或者身上被蜜蜂、牛虻螫刺。如果我們連這些小小的痛苦都不能忍受的話，怎麽能忍受地獄的苦？

“以今推比，乃至未生至極怖畏之間，應勤思惟。”我們想一想，在没下地獄之前，趁着現在有這個可以修行的身份，應該趕快修行。等下地獄的時候，再想修行就晚了，來不及了。所以我們要不斷思惟地獄的苦，引起警覺。否則修行的念頭很容易被邊緣化，進入世俗心，把暇滿人身都用在過日子上，使之成爲人生的一切。結果過完今生，就要面臨無盡的輪回，面臨三惡道的痛苦，實在是極大的浪費。所以説，人生最大的浪費，就是浪費我們這個身份。

“以現前賢善之身如是思者，應懺洗從前所集罪惡，止息後流。先所集善，則以猛利欲樂發願令其增長，于新作者以多門而爲趣入。”趁現在還擁有暇滿的賢善之身，還能如理思惟，應當對三惡道痛苦生起真切的恐懼，發自内心地懺悔無始以來所造的罪業，後不再造。業力如果不斷造作，力量就會越來越大，成爲生命中的串習。我們現在要通過持戒，止息生命的不善之流。同時對曾經修習的善行勇猛精進，使善業增長。三十七道品中有四種正斷，即已生惡令斷，未生惡不生；已生善令增長，未生善令生起。

“又于日日中，皆使有暇之身作有義利。若現在不思彼者，墮惡趣時，雖欲求一能從彼等怖畏中作救護皈依者亦不可得。”每一天，我們都要用這個暇

滿人身來實現生命的最高價值，那就是修行、解脱、成佛，而不是浪費在無益的瑣事上。如果現在不思惟、不去做的話，一旦墮落三惡道，你再想皈依、修善，就一點機會也没了。

“爾時，于所應作及不應作，取捨之處心無力矣。”那時你再要修行，一點力氣都没了。不要説下地獄，就從我們現生來説，如果你修行功夫不是很好的話，環境惡劣時没辦法修行，心情不好時没辦法修行，身體不健康時没辦法修行，夢中的時候没辦法修行，面臨死亡時更没辦法修行。

修行就要趁現在年富力强，趁身體還健康、精力還充沛、心態比較好的時候趕快抓緊。閑的時候，是爲忙的時候服務的。真正到了處境不好時，我們根本就没能力修。如果修行上去了，當我們煩惱、生病、死亡的時候，就能坦然面對：生病也自在，逆境也自在，死亡現前還是自在，那才是真正的自在。否則現在把時間浪費了，真正面臨煩惱、逆境、死亡的時候，一點力氣也用不上，就後悔莫及了。

思惟三惡道苦和念死無常的作用一樣，是幫助我們生起出離心和菩提心。衹有深刻意識到三惡道苦，才能生起真切的出離心，才會知道皈依對我們有多大的意義。這是皈依的主要原因，也是止惡行善的重要力量。每一個法門，不管念三惡道苦也好，念死無常也好，我們都要作這樣的觀察修。通過憶念對佛陀生起信心，强烈地希求救度。當我們生起這種心再來念佛，就會念得很真切；再來懺悔，也會懺悔得很真切。我們打坐修行時，可能會散亂、昏沉，但如果想到死亡很快會發生，想到三惡道苦，妄想一下子會被嚇跑，很容易打起精神。所以這個觀修可以貫穿整個修行。

在《道次第》中，下士道和中士道都是上士道的前行。我們首先要念死，念三惡道苦，才能發起真實無僞的菩提心。所以大家不要把這個法看得很平常。我自己在禪修前，也會作念死無常和三惡道苦的觀修。修起來的時候，妄想全没了，心一下子就空掉，很容易安住在没有造作的狀態，效果非常好。這比有

意地對治妄想、昏沉好用得多。難怪藏傳大德對念死無常這麼重視。藏傳佛教的修行有四共四不共。所謂四共，就是念死無常、念三惡道苦、深信業果、思惟暇滿人身的義大難得，這是各宗修行共同的。其實漢傳佛教也重視這一塊，祇是一般人聽疲了，没當作一回事。實際上，能這樣觀修的話，修行會很有力量。如果進入習慣性的麻木，這個法就再也不會對我們産生作用了。所以要通過觀察修引起重視，有了心行基礎，再修任何一個法門，都比較容易修上去。原理就是這樣。

· 第三十五課

第三節 皈依三寶

一、皈依之因

總論皈依之因，雖有多種，然此中則據上所述，今世不能久住須速死，死後隨業流轉，不能自在。

如《入行論》雲：“如于昏夜黑雲中，電光剎那才一現。如是設以佛陀力，世間福慧少許生。以是唯有微弱善，常時罪力極暴惡。”白業力弱，黑業力强，思惟由是墮入惡趣之理。既于惡趣生起怖畏，又唯深信三寶能救，以是二心而行皈依。但若徒有言者，則皈依之效亦僅爾。若彼二種發心殷重堅固者，則其皈依必能變更心境，故應勵力修此二因。

二、思惟皈依境的殊勝

1. 抉擇應皈依之境

如（功德君）《百五十頌》贊雲：“誰于一切惡，從本悉皆無，誰于一切中，住一切功德。設若有心（智）者，于彼應皈依，贊彼恭敬彼，住彼教應理。”謂若自有能分別可皈、非可皈之慧者，理應于佛薄伽梵前而行無欺誑之皈依。法及僧衆，比例類推。

《皈依七十頌》雲：“佛、法及僧伽，求解脱所依。”

2. 明可皈依之相

須自己解脱一切怖畏，又有令他解脱怖畏之方便善巧，對一切行大悲無親疏之分，于一切有恩無恩作義利者，是則所應皈依。然此唯佛爲能，自在天

等皆無斯德，故唯佛是所皈依處。又彼教法及聲聞僧衆，亦是應皈依者。

（依《戒經》)《攝抉擇（分）》雲:“于此等引生决定專一之心，而能求（凡求）作依怙者，無不救護，是故應起决定之心。”于二因中，雖外因無缺，然以内因至誠皈依之心不生，則唯是其苦矣。

第三節 皈依三寶

從念死無常、念三惡道苦可以看到，世間一切有爲現象都是非常脆弱的。包括我們的身體，也是不可靠的，不足以作爲生命的真正依賴。不論家庭、事業、地位、人際關系、金錢、愛情……所有這一切衹能滿足我們暫時的需要，没有永久的意義，在死亡面前都顯得蒼白無力，一文不值。無始以來，我們一直在生死苦海中沉淪，在地獄、餓鬼、畜生三惡道飽受痛苦。即便在人道和天道，快樂也如石火電光般無常，其本質是痛苦的。我們認識到三惡道乃至輪回的苦，就要尋找擺脱痛苦的方法。幾千年來，人類一直在尋找離苦得樂之道，却没能找到正確方法，所以依然痛苦。

這就需要尋找真正可以皈依的對象。《道次第》告訴我們，三寶才是究竟的皈依處。皈依三寶對我們來説并不陌生，但很多人對皈依的認識非常膚淺，僅僅是作爲學佛入門的手續。事實上，皈依本身蕴含非常重要的修行，既是學佛的開始，也伴隨着整個修學過程。直到成佛，都没有離開皈依的修行——因爲三寶就代表佛法的全部。

當年阿底峽尊者在藏地到處講皈依，很多人聽後覺得：怎麽講這麽簡單的内容？尊者説：我不知道除了皈依三寶以外，還有什麽更高的法。可以説，皈依蕴含整個佛法的修行，因爲一切修行都没有離開三寶。學佛要做的，不外乎轉變觀念，净化心行。如果我們生起真切、虔誠的皈依心，就能達到轉變觀念和心行的效果。問題的關鍵在于，我們現在的皈依輕飄飄的。想一想，三寶在心目中究竟有多重要？比起親人、名利、地位，究竟什麽重要？我們需要觀察，是否把三寶作爲生命唯一的歸屬和依賴？如果三寶在心中有最重要的地位，我

們就會以三寶作爲生命目標，人生方向。這樣做的過程中，心行就會向三寶功德看齊。就像一個人崇拜歌星或球星，會想盡辦法摹仿他們的生活方式。如果三寶在我們心中有至高的地位，同樣的，我們的心行也會不斷接近三寶功德，并最終成就三寶功德。所以皈依絶不簡單，而是包含着重要的修行。

皈依三寶的内容，本論主要分爲四部分。第一是皈依之因，爲什麽要皈依；第二是思惟皈依境的殊勝，爲什麽選擇三寶作爲皈依對象；第三是皈依之法如何，即如何在憶念三寶的過程中，使心行不斷接近并成就三寶功德；第四是皈依學處，即皈依後應該遵循哪些準則。

一、皈依之因

我們需要皈依的原因有很多種，不同的人理由往往不一樣。下士道的皈依，是出于對輪回、生死的恐怖，需要尋找依賴；中士道的皈依，不衹是尋找依賴，還要解脱生死；上士道的皈依，不僅自己要尋求解脱，還要帶領一切衆生皈依，乃至成就佛道。這是不同層次的皈依。

“總論皈依之因，雖有多種，然此中則據上所述，今世不能久住須速死，死後隨業流轉，不能自在。”皈依的理由，即發起皈依之因，雖然有多種，但總的來説，是因爲我們在世間擁有的一切都是無常的，不能久住，最後都要走向死亡。輪回路險，除非生死自在的聖者，凡夫都會隨業流轉，不能自在。不僅死後不能自已，現生也不能自已，所謂“人在江湖，身不由己”。我們生不知從何而來，死不知往何處去。就像我們來到這個世界，不能選擇生在什麽樣的家庭，選擇什麽樣的父母。在現實生活中，也不是想怎樣就能怎樣。現在尚且如此，死時更不能自在。因爲這一切都是不可靠的，所以我們要尋找可靠的依賴。皈依三寶就是究竟的依賴，是離苦得樂的方法，能幫助我們解脱煩惱和生死。這是我們需要皈依的基本理由。如果把這種理由推及一切衆生，就是大乘的發心。

“如《入行論》雲：如于昏夜黑雲中，電光刹那才一現。如是設以佛陀力，世間福慧少許生。以是唯有微弱善，常時罪力極暴惡。”《入行論》説，衆生獲得的所有快樂和幸福，都離不開三寶。在無盡輪回中，佛陀出世是非常稀有的，億萬年才有一位佛陀出世。就像暗夜的黑雲中，電光一閃，很快就消失了。爲什麽佛陀出世這麽稀有？因爲衆生没有福報。而衹有佛陀出世并説法，世間衆生才能由此培植福德因緣，獲得幸福快樂，才有覺醒的希望。除了這些微弱的善業，衆生長時間都在貪嗔痴惡業中。

“白業力弱，黑業力强，思惟由是墮入惡趣之理。”現在這個社會風氣不好，有善心的人很少。一個善良的人要去幫助他人，對方可能還懷疑你。很多人都在説行善難，因爲不善的勢力太大，已經成爲人們的習慣，使人長時間在貪嗔痴的不善行爲中。如果善業的力量很弱，不善業的力量很强，死後將墮入三惡道。通過對三惡道的不斷思惟和觀察，我們一定會對此生起怖畏之心。除非你完全不信，覺得這和我没關系。如果你還有點相信，却一點都不害怕，那真是麻木不仁，和木頭没什麽兩樣。

“既于惡趣生起怖畏，又唯深信三寶能救，以是二心而行皈依。”皈依的因主要有兩種，一是對輪回痛苦深信不疑，生起恐懼心理；一是對三寶功德深信不疑，深信三寶一定能拯救我們。這樣的皈依才是殷重而真切的。當我們皈依後，還要把皈依變成修行，在内心産生作用，而不是泛泛地皈依一下就可以了。

“但若徒有言者，則皈依之效亦僅爾。”如果僅僅把皈依停留在口頭，對輪回苦和三寶功德没有認識，皈依産生的效果不過如此而已，對改變生命没有多大作用。《道次第》講的這些，我深有體會，覺得非常真切。爲什麽很多人學了佛法，對生命一點没起作用？原因是什麽？就像《道次第》説的“徒有言者”。如果真正落實到心行，任何一個法門，如無常、無我、空，都會産生很大的威力，讓生命發生巨大改變。問題在于，我們衹是説説，没有真正覺得就是這麽回事。書上這樣説和你有什麽關系？必須你覺得確實如此，才會産生作

用。這就需要不斷觀察修，在思惟過程中，發現佛法所説真實不虚。佛法是以信爲能入。其實，信不僅是能入，很多高級的法門直接是通過信來修行的。不僅净土法門强調信，禪宗、大圓滿等也是通過信契入的。比如“你就是佛”，你能不能信？如果能信，那麽直下承擔、繼續保任即可。所以信很重要，貫穿整個佛法修行。當然，不同的修行法門，對信的要求也不同。

“若彼二種發心殷重堅固者，則其皈依必能變更心境。”如果對皈依的兩種因堅信不疑，一定會使我們的觀念、心行、生命品質得到重大改變。這樣，我們將以成就三寶功德爲人生目標，心行將與三寶相應并不斷靠攏，最終于自身成就自性三寶。所以我們要不斷憶念三寶，在憶念過程中，强化三寶在心目中的地位，使我們的心和三寶功德相應。這些都要建立在信的基礎上，如果信没有達到一定高度，是做不到的。皈依能不能改變心境，能産生多大作用，關鍵在于我們對三寶的信仰，以及對三寶内涵的認識和憶念。

“故應勵力修此二因。”所以我們應該努力修習這兩種因，一方面不斷憶念輪回苦，一方面不斷憶念三寶功德。藏傳佛教的四不共中有修皈依，皈依上師和佛法僧三寶——南無古魯貝，南無布達耶，南無達瑪耶，南無僧伽耶。在念誦四皈依前，先要思惟三惡道苦，通過思惟把恐懼的心引發起來，思惟到毛骨悚然爲止。接着憶念三寶功德，藏傳佛教的皈依上師，和皈依佛、法、僧三寶是一體的，是圍繞慈悲和智慧，這是三寶品質的核心内涵。通過對三寶功德的憶念，獲得極大的信心。在這個前提下念誦四皈依，并在念誦過程中觀想，將每一念融入三寶功德。這樣不僅在强化皈依，同時也幫助自己成就自性三寶。

二、思惟皈依境的殊勝

我們爲什麽選擇三寶作爲皈依處？在這個世間，除了佛教還有許多宗教，如基督教、伊斯蘭教等。佛陀在世時，印度就有九十六種外道。在中國，則有道教和各種信仰。此外，甚至還有各種邪教。在没有宗教信仰的人中，有人皈

依權力，有人皈依地位，有人皈依金錢。那麽，我們爲什麽皈依三寶？這就需要審視，自己所皈依的對象，能否幫助自己成就解脱，離苦得樂。我們通過不斷審察，發現唯有三寶才能究竟解决生命的痛苦。

1. 抉擇應皈依之境

“如《百五十頌》贊雲：誰于一切惡，從本悉皆無，誰于一切中，住一切功德。設若有心者，于彼應皈依，贊彼恭敬彼，住彼教應理。”《百五十頌》有贊嘆三寶的偈頌：是誰究竟斷除了一切惡，將生命中的不善行連根拔起，没有絲毫過失？當然就是佛陀。因爲佛陀已斷除一切惡行，圓滿成就生命中的一切功德。真正有智慧的人，應該選擇三寶爲皈依，懂得贊嘆并恭敬佛陀，同時懂得依照佛陀的教法修行。

“謂若自有能分别可皈、非可皈之慧者，理應于佛薄伽梵前而行無欺誑之皈依。法及僧衆，比例類推。”如果自己有能力分别什麽是可以皈依、什麽是不能皈依的，應該懂得選擇佛陀爲皈依處。薄伽梵是佛陀十大名號之一，具有種種功德，能斷除煩惱，善巧説法。依此類推，法和僧也是同樣。因爲佛法僧是一體的。

“《皈依七十頌》雲：佛、法及僧伽，求解脱所依。”《皈依七十頌》説，佛法僧三寶是我們追求解脱的所依。

選擇皈依，其實包含皈依和不皈依兩方面。我們要皈依的是三寶，不皈依的是佛教以外的其他宗教。

2. 明可皈依之相

“須自己解脱一切怖畏。”我們選擇皈依處，應該具備四個條件，佛陀正是如此。哪四個條件？第一，自己已經斷除一切恐懼，是解脱自在的聖者，世上没有任何東西會讓他恐懼。不論財物、地位還是生死，没什麽能影響他，傷害他。世人一天到晚患得患失，對感情、事業、地位、生死有種種執著和牽挂，

從而帶來很多恐懼。所以，首先是自己解脱一切怖畏。

“又有令他解脱怖畏之方便善巧。”第二，不僅自己解脱，還有能力引導他人走向解脱。如果我們的皈依對象自己解脱了，却没能力引導他人走向解脱，那我們皈依也是白搭，因爲他不能幫助你。

“對一切行大悲無親疏之分，于一切有恩無恩作義利者，是則所應皈依。”第三，我們的皈依對象必須成就無緣大慈，同體大悲，能平等對待一切衆生。儒家所説的仁還有親疏之别，其他宗教説的博愛也有教徒和异教徒的分别，有人和動物的分别。而佛陀是把自己和衆生視爲一體，這種認識是任運的，因爲佛陀已親證平等無二的空性，破除了我執和我所執，能自然生起無緣大慈和同體大悲，没有親疏和高下之分。凡夫之所以不具備圓滿的慈悲，一方面是因爲没有證悟和衆生的同體無别，一方面是還有我和我所，才有親疏之分。所以，我們皈依的對象必須有圓滿的慈悲，否則他看不上你的話，你就没招了。

《略論釋》還講到第四點，不重財供，唯重法供。佛菩薩對衆生的度化，不是因爲你供養得多才救度你，而是看你能否依法修行，這才是最讓他高興的。正如《普賢行願品》説，“諸供養中，法供養最”。佛教以法供養勝過財供養，依法修行才是真正的供養。具備這四個條件，才能作爲我們皈依的對象。

“然此唯佛爲能，自在天等皆無斯德，故唯佛是所皈依處。”因爲佛陀具備這些德行，所以我們以佛爲皈依對象。印度教的大自在天，還有其他宗教的神祇，從佛教觀點來看，他們祇是天人而已，本身没有了脱生死，天福享盡後還要繼續輪回。其次，他們還有愛有嗔。《聖經》中，上帝會發火，還會來場洪水懲罰人類；佛經中，天人和阿修羅經常打仗。此外，婆羅門教把人分爲婆羅門、刹帝利、吠捨、首陀羅四種姓，基督教則有上帝選民和非上帝選民之説。按這些皈依條件來説，他們都不具足。

“又彼教法及聲聞僧衆，亦是應皈依者。”佛陀是我們的精神導師，但真正解脱煩惱，還要靠佛陀所説的法。法是正皈依處，是幫助我們開發智慧、離苦

得樂的方法。如果僅僅皈依佛，不皈依法，肯定是不行的。至于僧，在現實中，我們以僧作爲修行的伙伴和楷模。但嚴格來説，皈依僧不是皈依某個人，而是以賢聖僧成就的無漏無爲的功德爲皈依對象。在佛教中，必須四人以上才能稱爲“僧”，一個人是“别”。所以，皈依僧是皈依這個清净和合的團體。佛法在世間的流傳，需要有住持三寶。而現實中的僧人良莠不齊，有聖賢，有凡夫。所以佛教特别强調親近善知識，并不因爲皈依僧，就要向所有的出家人學習，而是選擇具德善知識作爲修行的依止。

“《攝抉擇》雲：于此等引生决定專一之心，而能求作依怙者，無不救護，是故應起决定之心。”根據《瑜伽師地論·攝抉擇分》，對三寶的皈依要專一。我們在皈依時宣誓：“盡形壽皈依佛，如來至尊等正覺爲我所尊，終不皈依邪魔外道。盡形壽皈依法，三藏十二部爲我所尊，終不皈依外道典籍。盡形壽皈依僧，清净僧團爲我所尊，終不皈依外道邪衆。”其中就包含皈依和不皈依兩方面，這是我們對三寶的承諾和誓言。作出這種承諾時，我們要慎重。衹有認識到皈依的意義，我們的承諾才有力量，才會起到改變生命的作用。如果認識不到皈依的意義，這種承諾將是輕飄飄的。尤其現在這個缺乏誠信的時代，我們衹有不斷憶念輪回苦，憶念三寶功德，才能對三寶生起專一的依止心。普賢菩薩十大願王中有“稱贊如來”，直接以如來功德作爲觀修對象，通過憶念和贊嘆來修行，來成就如來功德。這種修法是建立在皈依的基礎上。因爲佛陀具有無緣大慈，同體大悲，凡是祈求救護的人，衹要因緣成熟，佛陀無不救護。所以我們一定要對三寶生起堅定不移的信心。

“于二因中，雖外因無缺，然以内因至誠皈依之心不生，則唯是其苦矣。”皈依需要具足内外各種條件，外因包括如法的皈依儀軌等，内因是强烈的皈依之心。在内外兩種因緣中，雖然能具足外因，但如果内心未能生起至誠皈依的願望，仍是有名無實的皈依。這樣的皈依，是難以擺脱輪回之苦的。

皈依的内容先講到這裏。我們來誦一遍《心匙》：

《心匙》

仁慈的上師，請垂顧這個可憐憫者——
我這一生的作爲，是如何地自欺！
請您慈悲，垂視這個愚痴凡夫！

這是給你自己的至要忠告
——心匙——
謹記在内心深處。
切莫掉以輕心！切莫掉以輕心！
打從内心最深處，慎重地省思這一生的境況。

無始以來的輪回，直到現在還没有終止，
雖然流轉生死無數次，
多生多劫經歷種種苦樂，
你却始終没有從中獲得絲毫利益。

雖然現在你獲得這麽難得的閑暇和幸運，
可是，直到目前都是這樣，
空洞而無意義地虚擲生命。
善業才是盡未來世安樂之本。

你看起來很精明能幹，
不過，祇要還執迷現世表相的兒戲，
就是傻瓜。
你會束手無策地，突然被恐怖的死神吞没，
毫無希望，無法苟延殘喘。
這將發生在你身上！

雖然你一直都安排着明天、明天，
就在那時，突然間你必須馬上走了。
這將發生在你身上。

你雜亂無章地抛下工作，剩餘的飲食，
毫無選擇地，必須離開這個世界。
這將發生在你身上。

從今以後，你再也没有時間鋪床、睡覺了。
你像老樹般倒在最後的床上。
别人没有辦法用他們最柔軟的手爲你翻身，
衹能用力拉你的衣服和毯子，
這將發生在你身上。

雖然最後的内外衣把你的身體全部包起來，
從今以後，就由不得你穿這些衣服了。
當那具軀殼僵硬得像土石，
你第一次注視自己的尸體。
這將發生在你身上。

雖然你掙扎着，要説最後的遺言，
并表示哀傷，
可惜舌頭幹燥，講不清楚，
你深陷在强烈的哀痛中。
這將發生在你身上。

雖然别人把最後的食物、聖物、捨利子，
和着水滴，送進你的口中，
你却連一滴都吞不進去，
水從尸體的口中溢出來。
這將發生在你身上。

雖然四周圍繞着近親、知友以及貼心的人，
他們懷着慈愛、眷戀，
爲這最後的相聚傷痛、哭泣，
就在那時，你必須永遠别離。
這將發生在你身上。

雖然經歷像浪潮汹涌般的恐怖幻相，
飽受不堪忍受的劇苦，
你却無計可施。
今生的景象，像太陽一樣隱没。
這將發生在你身上。

雖然上師和金剛道友，
出于忍無可忍的大悲心，
在你耳邊祈求，以期喚起一絲關鍵的善念，
雖然他們滿懷慈心地這麼做，
可惜無濟于事，
你就是提不起善念。
這將發生在你身上。

死時，你的呼吸愈來愈急促，
發出刺耳的嗦嗦聲，
最後像琴斷了弦，
走到人生的盡頭。
這將發生在你身上。

時候到了，
往昔你珍惜的可愛身軀，
而今可悲地喪失了，
被稱爲死尸，
腐壞而令人作嘔。
這將發生在你身上。

時候到了，
那連一根刺都忍受不了的身軀，
會被剁成碎片，骨肉被撕開。
到時候，那連虱子、跳蚤都忍受不了的身軀，
會被鳥、狗吞食，直到一點都不剩。
這將發生在你身上。

雖然你噗…噗…地費力吹着，
穿上最好的衣服。
時候到了，
那個軀體會被放入火化室。
那連一支香的星星之火都受不了的軀體，
勢必要在熊熊烈火中焚燒。
這將發生在你身上。

時候到了，
那連粗糙的衣服都無法忍受的軀體，
所有的骨肉都會在烈焰中燒成一堆灰，
或者被緊緊楔入土中的一個洞。
這將發生在你身上。

時候到了，
宣說你甜蜜的名字時，
首尾會冠上已故的某某，他或她。
這將發生在你身上。
到時候，
到處充滿你摯愛、親密的伴侶以及僕從的嗚咽聲。
這將發生在你身上。

時候到了，
你會面臨恐怖的四大敵：
陷在滿是岩石、瓦礫的土堆，
及埋在爆裂的崩土中，
這樣的景象出現時，你怎麼辦？
漂流在海面上，被强烈的旋浪卷走，
這樣的景象出現時，你怎麼辦？

心和耳被嘶嘶劈拍作響的熾火震裂，
那時，你怎麼辦？

被劫末的黑旋風卷起、掃蕩，
這樣恐怖的經驗出現時，
該怎麼辦？

當你被强大的紅色業風吹襲，
被恐怖的黑暗吞没時，
該怎麼辦？

當牛頭、蝎頭的獄卒，
以種種可惡的方式折磨你時，
該怎麼辦？

當你在死神閻羅王面前，
被估量善惡的黑白業時，
該怎麼辦？

當閻羅王揭穿你的謊言，
說你把生命虛耗在貪、嗔、虛僞中，
那時，該怎麼辦？

在閻羅王的法庭上，
惡業成熟的果報被判决，遭受處分，
那時，你該怎麼辦？

當你光着身體，
被攤放在熱地獄熾熱、燒紅的鐵板地上，
那時，你該怎麼辦？

雖然身體被如雨的兵器切碎，
却仍然活着受罪，
那時，你該怎麼辦？

雖然被放在熔鐵中煮，
直到肌肉剥落，骨頭散開，

你依然要活着受罪，
那時，你該怎麼辦？

雖然身體和燃燒的烈火難以分辨，
你依然要活着受罪，
那時，你該怎麼辦？

當身體被凍人的寒風刺骨，
裂成千萬片，
那時，你該怎麼辦？

一旦墮落到餓鬼的慘境，
饑渴交迫，必須挨餓好多年，
那時，你該怎麼辦？

當你變成愚蠢、痴呆、不幸的畜生，
活生生地互相吞食，
那時，該怎麼辦？

當惡趣難以忍受的諸多苦難，
實際降臨到你身上，
那時，該怎麼辦？

現在，切莫掉以輕心！
拉—烏—拉—烏—
快一點！現在是你立下遺囑的時候了。

不但時候到了，
簡直已經太遲了！
就在當下！就在當下！
拉—烏—拉—烏—
好自爲之吧！

這是上師—慈父的聖誡，

勝者羅桑權威教說的心要，
清净、圓滿的經續道法門。
這是在你的心流中注入實際經驗的時候了！

死神閻羅王，
或者你每天盡力地修行心要，
實現永恒之夢—自他的福祉，
哪一個會先到呢？
結合身語意三門，
傾全力修行吧！

你們有没有念得渾身發抖、臉色發白？經常念一念，對我們的修行很有警策意義，可以提醒自己不要放逸，趕緊聞思修行。《心匙》的名字很好，打開凡夫心，就是要靠念死，念三惡道苦，這是對下士道的觀修方法。我們念誦的過程，就是觀修的過程。藏地大德類似的開示很多，講得很直接，對修行幫助很大。我們念了這些，須知這一天不知什麽時候就來了。你説明天離我們近，還是死亡離我們近？人命在呼吸間，一口氣不來，轉息便是來生。

我們一方面要不斷思惟惡道苦，思惟無常，另一方面要不斷思惟三寶功德。在思惟過程中，心行就隨之轉變。一個人關心什麽，就會思惟什麽。商人總想着賺錢，還有人總想着提拔。我們想什麽，就會有什麽樣的人生，即佛經所説的“若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造”。唯心造不外乎兩方面，一是觀念，二是心態，兩者密不可分。有什麽樣的觀念，久而久之，就會有什麽樣的心態。我們想通過佛法改變觀念和心態，就要不斷思惟這些法義，否則就很難從凡夫心走出來。因爲世俗生活是和凡夫心相應的，是成就凡夫心的增上緣。所以觀察修非常重要，可以幫助我們調整心行，安住正念；然後再調整，再安住。在這個過程中，就能逐步轉化我們的觀念和心行。

· 第三十六課

皈依三寶是《道次第》的重點，也是佛法修行的重點。三寶是佛法的核心，皈依三寶是學佛的根本。判斷一個人是不是佛教徒，標準就是你皈依了没有。皈依了，就是佛教徒；没皈依，就不是佛教徒。學佛從皈依三寶開始，最終要把自己變成三寶。這不僅是形式上的，因爲在座的研究所學僧已經是三寶的一部分，但還要“裝藏、開光”，才是真正的寶。

我們知道，没有裝藏、開光的佛像，衹是藝術品而已。同樣，我們要成爲名副其實的三寶，必須具備三寶的品質，那就是究竟的解脱，以及無限的慈悲和智慧。事實上，每個人都具有自性三寶。雖然有，但被無明遮蔽了，還有待開發，這就需要修行。我們對佛法能否信受奉行，取决于是否對三寶生起真切的皈依心。如果皈依之心真切，就能信受奉行。反之，我們所學的佛法，也就是學一學，説一説，對改變生命不會有太大作用。

佛教的八萬四千法門，都是皈依三寶的延伸，都没有離開念佛、念法、念僧。可以説，離開三寶就没有佛法了。有些法門是建立在念佛的基礎上，有些法門是建立在念法的基礎上，比如相信因果，憶念因果；相信無常，憶念無常；相信苦，憶念苦；相信空，憶念空；相信八正道，憶念八正道……都屬于念法的延伸。由此可以看出：皈依三寶不僅是學佛的開始，也貫穿着整個修行，直到成佛，都是對皈依的不斷深化。

遺憾的是，現在整個教界對皈依的認識太薄弱，太不足了。很多人覺得，皈依三寶衹是入門的基礎。皈依後，就没有進一步憶念三寶功德。因爲缺乏憶念，使三寶在我們心目中没有多少地位，没有多少分量。我們也不能對三寶生起强烈的歸屬感和依賴感，心始終處在漂泊的狀態。因爲凡夫心是没有根的，是一大堆混亂情緒和錯誤想法的綜合體。學佛，要對這個亂七八糟的生命體進行規劃。如何規劃？就是通過修習皈依。如果我們對三寶生起强烈的歸屬感和

依怙感，心就不會漂泊。不論出家人也好，在家佛子也好，都需要不斷憶念三寶功德，强化三寶在心目中的地位。

我覺得，學佛修行有兩大根本——皈依是佛法的根本，發心是修行的根本。如果不重視皈依，將失去佛法的根本；如果不重視發心，將失去修行的根本。這兩個問題，值得我們花幾十年的努力去弘揚。因爲這正是漢傳佛教目前最薄弱的環節。很多人之所以修不上去，就是因爲忽視了這兩大根本。南傳佛教很重視皈依，每天的定課都要念皈依，每個齋日要到寺院修習皈依，這是佛教徒的常規修行。藏傳佛教同樣重視皈依，皈依後要不斷念誦四皈依，念幾十萬乃至數百萬遍，爲加行之一。

我們不斷憶念三寶功德，以三寶爲核心生活，就會得到三寶加持。反之，如果三寶在心中没有分量，我們的生活將以串習爲核心，很難從中走出。我自己在修行過程中，也越來越感到這種意願的重要性。對學佛來説，禪修固然重要，但以下兩點跟不上的話，打坐是坐不好的。

第一是强烈的意願，當它生起時，可以把所有念頭趕跑。如果目標明確，我們就不會徘徊。就像我一定要到某個地方，對别的都没興趣了。一旦生起這種强烈的心，就不會被任何東西所幹擾。爲什麽我們修行時雜念那麽多？還是因爲目標不明確，意願不强烈，結果三心二意。

第二是認識的超越，這在修行中很重要。基督教每個星期天都要做禮拜，就是在强化他們對上帝的信仰。有鑒于此，我特别編寫了一個“周日皈依共修儀軌”。作爲佛教徒，尤其是在家衆，應該有這種以皈依爲核心的常規宗教生活。我們在這方面太欠缺了，所以很多人皈依後，還是找不到歸屬感。這就必須通過不斷的觀想和憶念來完成。如果認識不到三寶功德，從不憶念三寶功德，三寶怎麽會在心中有地位？

作爲出家人來説，同樣要以皈依三寶爲核心，完成自己的修行功課。皈依的修行可深可淺。淺，就是强化三寶在心目中的地位，生起真誠的皈依之心；

深，就是以三寶功德爲觀修對象，把心安住其中，念念融入三寶的功德。所以淺則人人可修，深則深到頂點，最高的修行也不過如此。像净土宗的自性彌陀，唯心净土，就是實相念佛；禪宗的即心即佛，了悟本心，也屬于念佛的範疇。可見，再深的法門也能落實到皈依三寶。而從淺的方面來説，學佛的每一步都要從皈依三寶來修習。接下來，我們研究所也要以皈依三寶的修行爲重點，爲大家打下良好的修學基礎。

皈依三寶共有四個問題，前面講到兩點：皈依之因和皈依的選擇。首先是皈依之因，爲什麽要皈依？一是認識到三惡道苦，認識到輪回的痛苦本質；二是深信唯有三寶才能救護我們。

其次是對皈依的選擇。我們爲什麽選擇三寶作爲皈依對象？因爲三寶具備了三種品質：一是已經遠離恐懼，成就解脱，得大自在；二是有大智慧；三是有大慈大悲，對一切衆生不論親疏、不要任何條件地生起無限悲心。佛陀之所以爲佛陀，就是因爲他圓滿了悲智兩大品質。我們尊敬這種人格，向往佛陀的慈悲和智慧，所以選擇三寶作爲依怙。

在選擇皈依的過程中，我們也要對佛教和其他宗教做一定的比較。爲什麽我們不皈依神？一方面，他們自身還有煩惱，還會生氣；另一方面，他們自己還在輪回中，没有解脱生死；至于他們的法，至多衹是讓我們生天，不能讓我們究竟解脱煩惱，最後還是要墮落的。而佛法能引導我們認識生命真相，證悟空性，開發生命内在化解一切煩惱的能力。選擇三寶作爲皈依對象，是因爲唯有三寶才能究竟解决我們的生命問題。

三、如何修習皈依

1. 知三寶功德

① 佛功德

· 身功德

念佛相好，如《譬喻贊》(《相好贊》) 雲："佛身相莊嚴，端妙眼甘露，如

秋空無雲，衆星而嚴飾。能仁具金色，法衣以嚴身，似于金山頂，彩雲而圍繞。佛雖不莊飾，面輪自圓滿，彼滿月離雲，亦所不能及。佛口如蓮花，日照而開敷，蜂見以爲蓮，不猶豫而住。佛面具金色，珂白齒端姝，猶如金山峽，無垢月光入。應供右手中，輪相妙嚴飾，于世恐怖者，以手拔令出。能仁游行時，雙足如妙蓮，印畫于地上，真蓮無此美。”

略贊如是，當憶念之。

·語功德

盡世界中所有有情，于一時中，各以异義而見質問。佛以一刹那心相應之慧而領攝已，即以一音答一切問，彼等亦各領知爲答自語。于兹甚奇希有之德，當思念之。

如《諦者品》雲：“此諸有情了義語，多種一時來問難，心一刹那遍了知，即以一音各答復。如是當知佛于世，以妙梵音而宣演，度出人天諸苦厄，極善轉于妙法輪。”

三、如何修習皈依

皈依是通過特定儀軌完成的。這種形式的作用，建立在我們内心的願望和對三寶的承諾之上。這種願望和承諾必須有心理基礎，否則衹是一句空話。現在千千萬萬的人皈依三寶，但很多人的信仰没有深度，甚至流于迷信，爲什麽？就是因爲他們皈依時對三寶還没什麽認識。所以在參加皈依儀式前，必須有認識的前提。《道次第》中，主要講到對三寶功德的憶念。我覺得，憶念前還要有幾個前提。

第一是認識暇滿人身的重大意義。這點非常重要。這個意義究竟有多大？有一天我突然認識到，暇滿人身蘊含的意義，整個宇宙的財富都比不上。我不是説暇滿人身的本身，而是其中蘊含的意義。真正把這種意義開發出來，超過整個宇宙的價值。因爲暇滿人身的意義就是成佛，這個功德是無限的，而整個宇宙的財富是一種有爲法，是有限而有漏的。怎樣才能實現暇滿人身的重大意義？就要皈依三寶，否則是不可能實現的。如果我們能建立這樣的認知，就會對皈依三寶生起稀有難得之心。

第二是念死無常。生命如此脆弱，死是一定的，死亡是不定的，在死亡面前，除佛法外，世間一切財富都没有用。當我們這樣思惟之後，就會認識到，衹有皈依三寶、修學佛法，才對生命具有長遠的意義。相反，我們在世間的所有努力，對生命衹具有暫時的意義。不管身爲總統也好，還是成爲富豪也好，都是成就了一堆泡沫。區别衹是在于，有些人的泡沫玩得大一點，有些人的泡沫玩得小一點。這種大和小有什麽意義呢？可能對看不透泡沫本質的孩子來説，泡沫玩得很大的時候，他會欣喜若狂。但如果我們看透世間的真相，就會知道，泡沫終歸是泡沫，不會對此生起絲毫的貪著和愛戀。“一切有爲法，如夢幻泡影。”即使你玩得再大，當死亡到來時，它都毫無價值，甚至會帶來更多痛苦。所以，念死無常是生起皈依之心的重要基礎，不可缺少。

第三是念三惡道苦。我們想到三惡道，想到地獄、餓鬼、畜生的苦，尤其是八熱地獄和八寒地獄，似乎離我們很遥遠，没多少關系。但《道次第》説得很清楚：那兒離我們衹是悠悠一息。一口氣不來，可能馬上就三惡道現前。衹要没有脱離輪回，難免墮落惡道。即使生而爲人，也不一定能像今生這麽幸運。我們看世間的人，爲生存奔忙的，被煩惱和病痛折磨的，大有人在。當我們這樣思考之後，就需要尋找依怙，生起强烈的求救之心。

這些都是皈依三寶前應有的認知。當我們以這些認知爲基礎，自然會對三寶生起求拯求救的心。因爲我們已經看到自己的處境多麽脆弱，多麽危險，多麽可怕。在無盡輪回中，我們一直在苦海中漂泊沉淪，一直被煩惱和痛苦所折磨，現在生而爲人，又能聽聞佛法，是多麽不容易的事，所以趕快要尋求拯救。誰能拯救我們？唯有三寶。

我們爲什麽向三寶尋求拯救？世間的人，可能會以金錢、地位、感情、能力、技術、文憑爲依賴，或是以其他宗教甚至鬼神爲依賴。這是因爲他們没有智慧，看不清真相，所以會以這些虚幻的假相作爲依賴對象。我們修學佛法後，以智慧審視，發現這些都不足以依賴。那爲什麽可以依賴三寶？是因爲我們認

識到三寶的功德，這是生起皈依之心的根本。

佛陀經常教導佛弟子通過憶念三寶功德來修行。《阿含經》有六念法門，即念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。大乘佛教中，對三寶的憶念更是發揮得淋灕盡致。我們經常讀誦的《普賢行願品》中，禮敬諸佛、稱贊如來、廣修供養都屬于憶念三寶的修行。我們衹有認識到三寶功德，才能生起皈依之心。就像世人選擇任何一種依賴，選擇任何一個職業或婚姻對象，都要認識到對方的好處，才能生起信心。同樣，我們也要認識到三寶的功德，才能以佛法僧作爲究竟的依賴。

1. 知三寶功德

關于三寶的功德，第一是憶念佛的功德，第二是憶念法的功德，第三是憶念僧的功德。

① 佛功德

首先是念佛的功德，包括四方面。一是憶念佛身的功德，二是憶念佛語的功德，三是憶念佛陀意業的功德，四是憶念佛陀事業的功德。

· 身功德

“念佛相好，如《譬喻贊》雲：佛身相莊嚴，端妙眼甘露，如秋空無雲，衆星而嚴飾。”我們經常説，佛陀具備三十二相八十種好。印度人認爲，這是最圓滿的相。除佛陀以外，轉輪聖王也具備三十二種相。但同樣是三十二相，佛的三十二相和轉輪王的三十二相是否一樣呢？其實還是有質量的差别，有圓滿不圓滿的差别。佛陀的三十二相八十種好無比圓滿，無比端正，無比殊勝。佛陀的眼睛像甘露那麽清澈，就像秋天没有雲彩的天空。這個贊是藏地一位大喇嘛寫的。西藏的天空真是很清澈，没有一點雲彩，晚上滿天繁星，感覺星星都要掉下來了。

“能仁具金色，法衣以嚴身，似于金山頂，彩雲而圍繞。”能仁就是釋迦，牟尼就是寂静，所以經中常以“能仁”稱呼佛陀。佛陀的色身是紫磨金色的，《佛寶贊》形容是“巍巍丈六紫金容，覺道雪山峰”，贊嘆佛陀像一座金山那樣，金光閃閃，披上莊嚴的袈裟後，就像山頂圍繞着雲彩一樣。

“佛雖不莊飾，面輪自圓滿，彼滿月離雲，亦所不能及。”佛陀雖然不裝飾自己，但面容自然呈現出圓滿的莊嚴。世間那些名人，每次出臺都有人爲他收拾一番，才有模有樣的。而佛陀不需要裝飾，他的相好莊嚴是修行功德感召的，圓滿無瑕。哪怕没有雲彩遮擋的十五的圓月，也不能與之相比。

“佛口如蓮花，日照而開敷，蜂見以爲蓮，不猶豫而住。”佛陀的口型像蓮花一樣，而且是陽光照射後蓮花盛開的樣子。蜜蜂看到還以爲是蓮花，毫不猶豫地撲了上去。當然這是比喻，比喻很像真的蓮花，連蜜蜂都看錯了。

“佛面具金色，珂白齒端姝，猶如金山峽，無垢月光入。”佛陀的牙齒非常潔白，就像金山中的峽谷一樣，被月光照亮，無比莊嚴。大家課後可以看看佛典中對佛陀三十二相八十種好的描述，可以幫助我們憶念佛陀的功德，這是生起皈依之心的必要條件。很多學佛人總覺得什麽都不要著相，一切都是空的，了不可得。事實上，每種心行訓練都需要相應的觀修。因爲空、無相、無所得不是一步可以到位的，一方面自身要有特殊的善根福德因緣，另一方面要有高明的老師指點。如果没有這兩點，你一天到晚喊着空、無相，衹是自欺欺人，一點用都没有。我們的心靈世界非常復雜，要突破妄念，認識真理，不僅技術性强，而且需要理論指導。實修就像技術，教理就像理論，需要以理論指導技術，以技術落實理論。

“應供右手中，輪相妙嚴飾，于世恐怖者，以手拔令出。”佛陀應供時右手托着鉢，手掌有千輻輪相，非常莊嚴。對于處在無盡生死和恐懼中的有情，佛陀能用他的手安慰并引導衆生。當然這也是比喻，因爲佛陀是以他的教法，以他的慈悲和智慧引導衆生，將衆生從生死輪回中救拔出來，不是真的用手去拔。

“能仁游行時，雙足如妙蓮，印畫于地上，真蓮無此美。略贊如是，當憶念之。”佛陀經行時，脚印印在哪裏，哪裏就會出現蓮花般的圖案，真的蓮花也不能與之相比。以上衹是引用一個簡單的贊偈，我們要這樣憶念佛陀。

馬鳴菩薩造的《佛所行贊》，我們也可以找來讀一讀，激發對三寶功德的向往，培養對三寶的皈依之心。

·语功德

“盡世界中所有有情，于一時中，各以异義而見質問。佛以一刹那心相應之慧而領攝已，即以一音答一切問，彼等亦各領知爲答自語。”十方世界所有衆生，在同一時間向佛陀提出不同問題，佛陀的智慧能同時了知。平常人衹能聽一個人説話，同時聽兩三個人説話，可能也聽得見。但同時聽更多人説話，恐怕就不容易聽清了。因爲我們的心處在意識層面，思惟有相對性，而且心有所住。所以當心産生作用時，通常衹能做一件事，了解一個對象。當然也有人可以兼顧兩三件事，但效果就差得多，因爲我們心的作用很狹隘。

那佛陀的心和我們有什麽不同？當佛陀同時了知十方的時候，具有這一作用的心，是不是屬于意識層面的呢？是有心還是無心呢？可以説，佛陀既不是有心，也不是無心。我們所説的有心，其實是一種念頭。當佛陀在説法利益衆生的時候，是不需要起心動念的，否則就和衆生没什麽兩樣了。如果有心的話，那麽念頭的作用是有限的，對象也是有限的，不可能面對無量衆生。但如果佛陀是無心的話，和桌子有什麽兩樣？那不要説遍知，連平常人的知都没有了。

如果説念頭代表我們的心，當我們不起念頭時，我們有没有心？根據唯識的觀點，我們在深度睡眠、暈厥和進入無想定、滅盡定等幾種情況下是没有心的，但這種無心和桌子的無心不一樣。常人的念頭，總是刹那不停地在活動。我們一會兒想到書本，一會兒又想到桌子，這時書本的影像消失，桌子的影像出現了。但我們不會把桌子想上三天三夜，接着可能會想到房子，或想到某個人。在前一種想法到後一種想法之間，未必一定有什麽聯系，有時甚至是跳躍

性的。另一方面，這個念頭和下個念頭之間，即前念已滅後念未生之前，有時是有間隔的。

每個念頭都代表一個概念或圖像，它在我們心靈的大平臺上活動。這就是禪宗要我們參的地方——這個平臺是什麽？其實，就是佛菩薩具備的遍知的功能。成佛就是成就這種遍知，所以佛陀叫正遍知。佛陀之所以能同時接收一切語言、聲音、問答，能用一音解答一切問，因爲他的心行基礎是遍知的平臺，而不是建立在念頭上。對平常人來説，心的作用是建立在念頭上，而念頭是狹隘的，作用非常有限。但要知道，其實我們也具有遍知的功能，衹是力量很弱，雖有若無，還需要去發現它，熟悉它，這正是修行要做的。

所以，“佛以一刹那心相應之慧而領攝已”這句話要特别注意。一刹那心相應之慧，就是遍知的作用。佛陀領受之後，以一種聲音回答不同衆生的不同問題。每個人聽到佛陀的開示後，都覺得佛陀在對我説，在解答我的問題。《維摩經》也説：“佛以一音演説法，衆生隨類各得解，皆謂世尊同其語，斯則神力不共法。”佛陀以一音演説佛法，不同衆生都能隨類得解，都認爲如來在對我説法。這就是如來不共的神通所在。

“于兹甚奇希有之德，當思念之。”我們了解到佛陀甚深稀有的功德，要思念之。

“如《諦者品》雲：此諸有情了義語，多種一時來問難，心一刹那遍了知，即以一音各答復。如是當知佛于世，以妙梵音而宣演，度出人天諸苦厄，極善轉于妙法輪。”《諦者品》所説的内容，還是和前面一樣。有情以各種艱深的問題同時向佛陀請教，佛陀能在一刹那間全部了解，以一種聲音回答所有問題。所以佛陀出世，以他的微妙梵音演説教法，度化世間衆生走出輪回的痛苦，以無量善巧轉于妙法輪。

這些都是佛陀語業的功德。

·第三十七課

·意功德

有智德、悲德二種。智德者，于一切所知境，如所有性、盡所有性，如觀掌中庵摩羅果，悉能了知，無礙而轉。一切所知，佛智能遍。除佛而外，餘者則所知寬廣，智狹而莫能遍也。

如彼贊（麻的止遮《贊應贊》）雲：“唯有以佛智，遍一切所知（佛智遍所知），除佛餘一切，唯所知增上。”又雲：“三時所攝法，一切種相者（于一切種相），如持庵摩羅，佛心所行境。諸法動非動，一及種種別（謂一與异），如風行空中，佛心無滯礙。”

悲德者，如諸有情爲煩惱縛，則無自在。能仁爲大悲系縛，亦無自在。若見衆生有苦惱者，大悲無間相續而生。

《百五十頌》雲：“一切衆生類，惑縛無差別，爲解衆生縛，常爲大悲系。雖知世過患，悲願處生死，爲當先禮佛，亦先禮大悲。”

又如《諦者品》雲：“衆生處痴暗，無明常覆心，系世間牢獄，佛見生悲憫。”應如是思惟之。

·事業功德

以身語意業（任運）無間而饒益一切有情，此亦就所化方面堪引度者，能仁無不令其得樂離苦，凡所應作，決定爲之。

如博多瓦雲：“若數數思惟（常念三寶），信心漸增長，身心漸清净，能得加持。”故得定見（後，再）誠意皈依，修學學處者，其一切所作，皆成佛法。

然我等對佛之智，（通常人對佛信念，每）不及信一靈驗卜卦者。卦者若雲：“某知汝今年無忌。”則心安而去。若雲：“今年有大灾禍，此當作，此莫作者。”則必勵力而爲。倘未能辦，則思彼説我未能作，心必憂鬱。

佛雲“此及此應行，此及此不應作”之制，其心依耶？若未能作，心生不安否？而反雲：“法中雖如彼説，但以今日地方、時代之關系，彼不能作，當須如是如是作。”輕捨佛語，盡自所知而爲前行耳。反心内察，可知上言洵非誣也。

以是于佛功德數數思惟，必須勵力令心引起决定。彼若生起，則于法及僧亦起如彼之决定，是爲皈依之要處。彼若無者，况雲餘道（否則不但其餘之出離心、菩提心等生不起），即（最初）能改變意念之皈依，亦必無來處矣。

· 意功德

“有智德、悲德二種。”佛陀意業的功德，主要有智德和悲德，這是佛陀的兩大品質。成佛的修行，就是把錯綜復雜的生命體變得簡單。佛陀雖然能力非常大，但産生能力的基礎并不復雜，那就是智慧和慈悲。在修行過程中，當我們發現生命内在這兩種品質，并不斷强化，心就會越來越穩定，越來越自在，越來越安詳，各種亂相的幹擾會越來越小。最後生命中衹剩下智慧和慈悲，而且力量奇大無比。可見，修行就是對生命進行一次重大清理。如果有實際體證就會知道，這種清理後的生命確實是不一樣的。下面解釋智德和悲德的特點。

“智德者，于一切所知境，如所有性、盡所有性，如觀掌中庵摩羅果，悉能了知，無礙而轉。”佛陀的智慧有什麽特徵？就是對一切境界遍知無餘。佛菩薩的境界都是一切，利益衆生是一切，了知是一切。而常人總是那麽狹隘，因爲我們没能啓用生命内在遍知的功能。以現有的生命經驗，即使再豐富，也没辦法達到遍知。宇宙是無限的，人的經驗是有限的，有限的認識永遠没辦法認識無限。但佛法告訴我們，心本身就具有認識無限的能力，而無限的宇宙，正是心的顯現，是無限的心演化出來的，關鍵是啓動内在的遍知作用。這樣的話，一切所知的境界對我們來説都算不了什麽。

因爲佛陀具有正遍知，所以能了解如所有性、盡所有性。如所有性是一切現象的如實性，即空性，是一切法的真相。盡所有性則是世俗諦的差别，是緣起的顯現。一切法不外乎這兩種，一是諸法實相，一是緣起顯現。其實，緣起和性空并不是兩個東西，而是代表法的不同層面。因爲所有的顯現没有離開空性，所有的空性也没有離開顯現。佛教就是根據這兩個層面建立真俗二諦，所以龍樹菩薩在《中論》説：“諸佛依二諦，爲衆生説法，一以世俗諦，二第一義諦。若人不能知，分别于二諦，則于深佛法，不知真實義。”對于法的緣起假相和空性本質，佛陀悉能了知，就像看手掌上的庵摩羅果（印度水果），没有一點障礙。

“一切所知，佛智能遍。除佛而外，餘者則所知寬廣，智狹而莫能遍也。”佛陀成就了一切種智和道種智，所以能遍知一切。除佛陀外，世間其他外道、智者、哲人、聖賢，知道得再多也是不完整的。因爲宇宙太廣大了，而常人的智慧是建立在意識之上，是被自我處理和設定過的，即使再廣大，都是狹隘的。盡管世間各種哲學和宗教都在探討宇宙，終歸是霧裏看花，所見都是模模糊糊的。佛陀之所以能遍知，是因爲他撤除了設定，才能呈現出本有的遍知。

“如彼贊雲：唯有以佛智，遍一切所知，除佛餘一切，唯所知增上。”前面所引的贊嘆佛陀功德的《贊應贊》又説：唯有佛陀的智慧能了知一切，如實遍知。此外的一切，包括菩薩、聲聞、緣覺，乃至世間聖哲，衹能説他們認識世界的智慧很了不起了，但不能説他們是遍知。

“又雲：三時所攝法，一切種相者，如持庵摩羅，佛心所行境。”還是引《贊應贊》，再次稱嘆佛陀的功德。三時，是過去、現在、未來。一切種相，是指一切因緣，以及緣起所顯現的一切現象。過去、現在、未來一切時中發生的一切，在佛陀的境界中，就像看手掌中的水果一樣。《楞嚴經》説，在我們的心靈世界，宇宙、山河、大地就像片雲顯現在虛空。因爲心的遍知是無限的，而有爲法的現象不管多大，每個人、每件事、每種現象的緣生緣滅，都是相對的。再多的相對還是相對，再多的有限還是有限。

“諸法動非動，一及種種別，如風行空中，佛心無滯礙。”這是説一切法的差別，動是指有情，非動是指無情。一切有情和無情，法和法的關系，一和异的關系，佛陀了知這一切，就像風吹在空中，没有一點障礙。

以上贊嘆佛陀無礙的智慧，下面贊嘆佛陀的慈悲品質。

“悲德者，如諸有情爲煩惱縛，則無自在。能仁爲大悲系縛，亦無自在。”佛陀的慈悲究竟有什麽特徵？“諸佛如來以大悲心而爲體故”，就是説，諸佛如來以大悲心作爲生命體。凡夫的生命品質是一大堆亂象，而佛陀的生命本質就是慈悲和智慧。這個大悲，就是同體大悲。體會到這個層面，需要有對空性

的體悟。否則，“同體大悲”衹是一句空話。因爲我執，我們始終和世界是對立的，和衆生是對立的——明明你就是你，我就是我，怎麽可能同體呢？

要感受到同體，必須把“我”的設定撤掉，真正體悟空性，才能了知：十方諸佛和六道一切衆生本來就是平等無別的，根本不是兩個東西。這當然不是説，悟到這個體就能生起同體大悲，但至少有理解同體大悲的能力。真正生起慈悲心，還要不斷訓練。否則，盡管你已經認識到空性的體，一樣還是生不起同體大悲。凡夫爲無明煩惱所縛，經常陷入各種妄想和情緒。每種情緒都有相應的對象，每種妄想都有相應的境界，當心陷入其中，就被煩惱系縛，被煩惱傷害，不得自在。而諸佛菩薩被大悲系縛，也不能自在。但我們要知道，佛菩薩的不能自在，和凡夫的不能自在是不一樣的。

凡夫的心行是貪嗔痴，是有我、有限、有所得的，是對立、矛盾、衝突的。所以當我們被煩惱所縛，的確不得自在。但大悲的心行是無限、平等、無我的，是以空性慧爲基礎，是無相、無所得的，這一心行本身是自在的，因爲它衹會給自己和有情帶來利益，而不是傷害。這裏説的“能仁爲大悲系縛，亦無自在”，是以比喻説明佛菩薩悲心的强大，并不是説佛菩薩真的因爲大悲而不自在，并不是這麽回事。佛菩薩活在哪裏？就是活在無盡的悲願中。這種悲願是自在的顯現，不需要起心動念，也不需要像世人那樣絞盡腦汁地做些事。他是無心的，就像“千江有水千江月，萬裏無雲萬裏天”。不自在，是因爲有念頭系縛，但如果是無心的，哪有什麽自在不自在？

“若見衆生有苦惱者，大悲無間相續而生。”佛菩薩的悲心永遠都在那裏，是任運的，衹要看到衆生的悲苦，這種悲心就會産生作用，就自然顯現出慈悲。那麽，衆生能不能接收到這種悲心呢？關鍵就在于，你的天綫裝好没有。如果你的天綫没裝好，那佛菩薩的顯現對你是没用的。就像我們在這個教室，太陽再大也没辦法曬進來，因爲墻壁把它擋住了。同樣，我們要接收到佛菩薩顯現的悲心，也是要有因緣的。

“《百五十頌》雲：一切衆生類，惑縛無差別，爲解衆生縛，常爲大悲系。”《百五十頌》説，六道一切衆生共同的特點，就是被無明、煩惱、我法二執所束縛。别看他們身份不一樣，形象不一樣，但共同特點就是“惑縛無差别”。諸佛菩薩爲了解除衆生的束縛，常常安住在大悲中。其實，不論是否有衆生出現，佛菩薩都安住在大悲心中，不同衹是在于顯現和没有顯現。就像月亮在天上，必須地上有水，才能從水中顯現月亮。如果地上没有水，月亮就没辦法映照其中。雖然佛菩薩的大悲心是常在的，但作用的顯現要看因緣。

“雖知世過患，悲願處生死，爲當先禮佛，亦先禮大悲。”度化衆生是非常辛苦且不容易的。因爲衆生都活在無明煩惱中，活在自己的感覺中，一會兒想這樣，一會兒想那樣，不是説你給他傳授一個好的法門，他就有信心接受的。現在整個佛教界都是這種情況。多少出家人一天到晚忙來忙去，跑來跑去，總是根據自己的感覺在尋找，最後不了了之地離開這個世界。佛菩薩雖然知道世間的過患，看到三界如火宅，看到衆生的難以度化，還是本着他的悲願，盡力去做。衹管創造因緣，至于多少人有福報得到，那是他的事。對于佛菩薩來説，不是説一定要度多少，要完成多少指標。我們在做事的過程中，也要有無所得的心，否則會幹得很喪氣，很辛苦。總之，一方面要有慈悲，一方面要有智慧，了知一切本空。度衆生時不能有度衆生的想法，而要無我、無所得，要無相、平等。

正因爲佛陀品質的作用是悲心，所以我們禮佛，主要禮的是大悲。我們念觀音菩薩，也是念大悲心。漢地這麽多人信仰觀音菩薩，却没想到，成就大悲心才是念觀音菩薩的真正意義。我們衹懂得求觀音菩薩，不懂得學觀音菩薩，成就觀音菩薩的大悲。《普門品》説，念彼觀音力，可以化解一切灾難。靠什麽力化解？就是靠大悲心。當你有大悲心的時候，才有能力化解，不是靠觀音菩薩來化解。事實上，憶念每個佛菩薩，都是在憶念某種心行。我們念阿彌陀佛，是念無量光，無量壽；念地藏菩薩，是念地藏菩薩的宏偉願力；念文殊菩

薩，是念文殊菩薩的智慧，不是念別的。

觀音菩薩靠什麽尋聲救苦？是靠大悲心，幫助衆生度脱灾難。每一種灾難，其實都是妄想的顯現。而生命内在的智慧和悲心，是有能力化解一切妄想煩惱的。當我們發現并逐漸熟悉這種能力，在任何一個念頭生起時，當下就可以化解它。解脱不是以後的事，當你了解這種心行力量，當下就有能力解脱，不需要靠外在的誰幫助你。所以我們要知道，憶念佛菩薩的真正意義是什麽。這些都離不開信心。

“又如《諦者品》雲：‘衆生處痴暗，無明常覆心，系世間牢獄，佛見生悲憫。’應如是思惟之。”就像《諦者品》所説，衆生處在愚痴的黑暗中，無始以來，時時被無明遮蔽心性。無明就是不覺，正因爲不覺，我們每天都會陷入念頭和情緒中，不能覺知。佛和凡夫的區别，就在于覺與不覺。《壇經》説，“前念迷即是衆生，後念悟即是佛。”覺了就是佛，迷了就是衆生。念念覺就是念念佛，念念迷就是念念衆生，歸根結底，就是這麽簡單。但覺的訓練需要花時間。無明的系縛，使衆生在三界、五蘊的牢獄中不得自在，不得解脱。佛陀見到後，生起深深的悲憫心。我們要不斷思惟佛陀的慈悲，才能對諸佛菩薩生起景仰之心，像追星族那樣去崇拜佛菩薩。如果我們對佛菩薩的崇敬，還比不上那些追星族，是不是太説不過去了？

現代人學佛最缺乏的就是信心。爲什麽藏傳佛教這麽强調信心？如果你有一位好老師，在他的指導下老老實實地做，出現偏差時，他隨時給你指點，確實是修行捷徑。當然老師要選擇好，自己有些教理基礎會更保險。今後要弘法利生的話，還需要很多教理。但現在的人因爲有太多知識，心又漂泊不定，聽什麽都没感覺，心就在一大堆知識的亂相中飄來飄去，脚跟始終不能落地，這是蠻可憐的。還不如笨一點，老實一點，比起這種小聰明，對修行好得多。

爲什麽八難中有世智辯聰？我一直在反思，佛學院開太多課程確實是問題，看來今後要進一步調整，不能學這麽多。相對來説，我們這裏開得比較有序，

比較單純，但還是多。尤其在預科階段，必須非常單純。除非到高級階段，要把你們培養成弘法人才，教理、知見、修行的基礎都打得比較好，已經有能力處理各種知識了，再給你們大量的方便。這個次第比較符合佛教傳統，但你們現在還没有能力。如果程度不够，還開那麽多大經大論，中觀、唯識、天臺、華嚴，怎麽接受得了？

現在佛學院的學習普遍存在兩個問題，一是不得要領，二是無法落實到心行。我之前給閩南佛學院的畢業生開示，就講到這些問題。很多人學了不少，心還是漂泊、迷茫的。出家人也像社會上的人一樣，關心以後的出路問題。尤其是女衆，總想以後怎麽辦，有的買保險，有的搞精捨，有的考慮離開佛學院後住到哪裏，這種危機感很普遍。

所以不論從哪個角度説，都需要强調對三寶的歸屬感。爲什麽我們的心是漂泊的？因爲三寶在心目中根本就没地位。你還在凡夫心中，還在動蕩之中，每天考慮的和社會上的人一樣，是生存的問題，出路的問題，歸屬的問題。如果是真正的修行人，每天在念死無常，争分奪秒地計算時間，哪裏會考慮明天的問題？時時刻刻都要把現在用好。因爲暇滿人身實在太寶貴了。衣食哪裏是問題？一個人衹怕没有道，哪裏要怕没有吃住呢？

一個人有什麽想法，就説明你有什麽樣的心。我們擁有什麽樣的心，這才是最重要的。如果我們有大悲心，就有能力化解貪嗔痴，進而化解世間一切灾難。當然，這是對你個人來説的。不是説你有了大悲心，就可以化解所有人的灾難。那以後的修行人就没事幹了，也成不了佛，因爲不度衆生是不能成佛的。但你有大悲心，確實能幫助衆生。至于幫到什麽程度，要看衆生的福德因緣。

前面講到如何皈依，要對三寶生起真切的皈依之心，而不是一種形式。因爲形式上的皈依，對改變生命没有太大作用。如何才能對三寶生起真切的皈依之心？必須認識到生命的處境，認識到自己在輪回苦海，在三界火宅。對百分之九十九的人來説，我們都意識不到自己的處境。就像《法華經》火宅喻講到

的，長者有幾個孩子在起火的房子玩，根本不知道處境的危險。其實多數人就像這些孩子一樣，我們需要認識到這個險境，生起恐懼之心、急切出離之心。

另一方面，要深刻認識到三寶功德，而且不斷憶念，數數思惟，使自己生起向往之心，皈依之心。三寶功德是什麽？前面講到佛陀的功德，包含佛身的功德、佛語的功德、意業的功德、事業的功德。憶念這些功德有什麽利益？繼續看《道次第》怎麽説。

·事业功德

“以身語意業無間而饒益一切有情。”佛陀的事業，是以身語意三業，從不間斷地饒益一切有情。佛陀的心行是悲願無盡，佛菩薩生命的延續，就是悲願無盡的延續。這個悲願從哪裏來？不是天上掉下來的。如果他在因地没有修習願菩提心，證悟空性後不會自動成就悲願，而會入涅槃，成爲阿羅漢。所以悲願是以願菩提心爲基礎，這就説明了願菩提心的重要性。我們現在就要開始培養願菩提心，天天發願，并通過座上觀修和座下實踐强化。在座上，每天觀想自己利益衆生，帶領一切衆生修學佛法；在座下，衹要有因緣，就做各種利他的事。我們不斷去做，這種悲願就會成爲生命中的巨大力量。

這個道理很簡單。就像一個總在貪的人，内心會形成巨大的貪；喜歡嗔的人，嗔恨會成爲人格的主要力量；還有喜歡嫉妒、我慢重的人，嫉妒和我慢會成爲生命中的主宰力量。我們現在不要訓練這些，因爲貪嗔痴慢疑不是好東西，是自害害他的。我們已經受够它的傷害，現在要培養自利利他、自覺覺他的健康心行。這種心行來自無盡的悲願。在證悟空性前，我們要不斷訓練，把這個悲願作爲生命目標，作爲人生動力，使它的力量越來越大。那麽當我們契入空性後，悲願的力量一下就升級了，從有限進入無限。

佛菩薩的無盡悲願，也是在因地開始訓練的。十方諸佛都曾在因地發起巨大的願力，像阿彌陀佛的四十八願，還有地藏菩薩、觀音菩薩、文殊菩薩等都是如此。一旦契入空性，這個願力就會具足無限的力量，成爲人格的主導，乃

至一切。所以説，佛菩薩能以身語意業無間地饒益一切有情，是培養出來的。我們也可以培養，衹要方法正確，這種力量就會不斷增長。所以這完全是可行的，而且操作性很强。學佛的實質就是成就這些，不是學别的。

“此亦就所化方面堪引度者，能仁無不令其得樂離苦，凡所應作，决定爲之。”佛菩薩悲願無盡，發心廣度一切衆生，但并不是説，他能把一切衆生都度了。關鍵還在于，衆生要有被度的因緣，這點很重要。凡是因緣具足的，佛菩薩都會引導他們離苦得樂。這是佛菩薩的悲心所在。佛菩薩的事業任運無間，但這個任運要從作意開始。包括任何一種修行，乃至禪定，都要從作意開始。你要有意訓練，訓練到一定程度就會任運。世間任何能力的培養，都有這樣兩個階段。開始是作意的階段，要努力爲之，不斷練習，糾正錯誤，最後熟能生巧，不需要花什麽力氣就能做到。佛菩薩的悲心也是這樣形成的。

“如博多瓦雲：若數數思惟，信心漸增長，身心漸清净，能得加持。”就像博多瓦所説的，如果數數思惟三寶功德，信心就會漸漸增長。現在多數人是“學佛一年，佛在眼前；學佛三年，佛在大殿；十年八年，佛在西天”，最後完全根據世俗串習來生活。這説明什麽？我們開始學佛時對三寶有信心，爲什麽後來反而没有了？就是因爲三寶在心目中的地位逐漸淡化。如何增長并强化信心？必須不斷思惟三寶功德，使身心和三寶相應，信心就會隨之增長。我們思惟三寶功德，才會向往三寶功德。能以成就三寶功德作爲人生目標，自然依法而行。在觀修三寶功德的過程中，煩惱也會漸漸消融。因爲三寶功德是無限的慈悲、智慧和空性，我們觀想佛菩薩的大慈大悲，念念將自己融入三寶功德，并安住于此，是對内心最好的净化。總之，數數思惟三寶功德，就能增長信心，得到三寶加持。

“故得定見誠意皈依，修學學處者，其一切所作，皆成佛法。”如果我們經常憶念三寶功德，對三寶生起决定的信心，生起真誠的皈依之心，并按皈依學處修學，就能在三寶的加持下生活。生命就會以三寶爲核心，以成就三寶功德

爲目標。這樣的話，我們所做的一切都會成爲佛法。我學佛這麽多年，接觸的法門也不少，最後發現皈依三寶最根本，而且包含一切修法——什麽法都可以用皈依三寶來修，所以轉了一圈又回來了。有人説，我現在的弘法是“每况愈下”，早期是講空、唯識，講那些玄而又玄的，2003 年開始講發心，現在弘揚皈依。因爲我發現，這些正是修行的根本所在。

前面講到兩種根本，大家一定要記住——皈依三寶是佛法的根本，不重視皈依，將失去佛法的根本；發菩提心是修行的根本，不重視菩提心，將失去修行的根本。這兩點不僅是修行的基礎，如果我們知見跟得上的話，所有修行都可以在皈依和發心中體現。如果我們忽略這兩個根本，修行將成爲空中樓閣，飄忽不定，無法落到實處。我也是走了很多彎路，才意識到這個問題的重要性。現在人修行總喜歡玩些高深的，反而忽略了基礎和根本。就像一棵樹，如果没有根的話，還能不能種活？

“然我等對佛之智，不及信一靈驗卜卦者。”在此，宗大師指出一個普遍現象：很多人對佛陀智慧和説法的信任程度，還及不上對算卦人的信任。可能佛經看多了，覺得這些大道理和生活的關系不是很密切，反而不放在心上，不當作一回事，却對那些算命、看風水的唯命是從。

“卦者若雲：‘某知汝今年無忌。’則心安而去。若雲：‘今年有大灾禍，此當作，此莫作者。’則必勵力而爲。倘未能辦，則思彼説我未能作，心必憂鬱。”如果算卦的人説，你今年平安無事，運氣很好。我們聽了就很高興，心安理得地過日子了。如果算卦的人説，你今年有灾難，應該怎麽避開灾難，什麽事可以做，什麽事不能做。我們聽了之後就很放在心上，努力遵行。如果没按算卦者説的做到，内心就很鬱悶，覺得灾難可能就要降臨了，不踏實。這個現象説起來很可笑，事實上又很普遍。

“佛雲‘此及此應行，此及此不應作’之制，其心依耶？若未能作，心生不安否？”我們看了很多佛經，對佛陀所説的“此應作，此不應作”，有没有生

起依教奉行的决心？有没有這樣去做？如果没能做到，内心有没有一點慚愧？有没有一點不安？如果有慚愧心，那還有救；如果没有任何不安，就不可救藥了。《遺教經》説，有慚有愧則有善法。事實上，我們對此往往没什麽感覺。

“而反雲：法中雖如彼説，但以今日地方、時代之關系，彼不能作，當須如是如是作。”我們没有依教奉行，反而説，雖然法是那麽説的，但現在因爲地區和時代不同了，不容易做到了，衹能怎麽怎麽做。或者覺得這些道理本來就很高深，本來就是聖者的境界，凡夫做不到是很正常的。很自然地給自己找個臺階，好讓自己心安理得。這是我執最大的特點，它很狡詐，善于給自己找借口。

“輕捨佛語，盡自所知而爲前行耳。反心内察，可知上言洵非誣也。”就這樣，隨隨便便地捨弃佛語，不把佛陀所説的話放在心上，而是根據自己的想法和串習去生活，去修行。如果我們反省一下自己，會發現多數人都有這個毛病。這還是體現了對三寶的信仰程度，告訴我們，多數人對三寶的信心是不够的。怎樣提高信心？就要不斷憶念三寶功德。如果我們對三寶生起真切的皈依之心，一切都會以三寶爲依賴，爲歸屬。

“以是于佛功德數數思惟，必須勵力令心引起决定。彼若生起，則于法及僧亦起如彼之决定，是爲皈依之要處。”我們應該經常思惟佛陀的功德，由此引發對法和僧的信心。因爲對法和僧的信心都是建立在佛的基礎上。有佛陀出世，才有佛法在世間的流傳，才有僧伽和聖賢的出現。所以，對佛的信仰是根本。這種思惟要達到什麽量呢？每天都必須努力思惟。

我現在的修行也是不斷憶念三寶功德，在此過程中，意願非常重要。我們皈依三寶，要對三寶生起强烈的依賴感。就像我們處在非常危險的境地下，一心尋找救護。我們要通過對三寶功德的觀修，對輪回險境的思考，培養强烈的意願。衹有具備這種意願，將三寶作爲唯一的依賴和歸宿，才算真正生起了皈依之心。這樣的話，我們的整個生命將以三寶爲核心，并在三寶的加持下生活。

那麽，一定有能力從串習和自我中心走出來。

没有學佛的人，整個生活都建立在我執的基礎上，以自我爲中心，形成貪嗔痴等種種煩惱，形成混亂不堪的生命體。學佛要做的，就是轉移中心。如何轉移？如果衹是以某人某事爲中心，就像社會上的人，成家後以妻子、孩子爲中心，或是以事業、地位爲中心，這些都是我執的延伸，不能從根本上改變生命。唯有以三寶爲中心，才能徹底改變生命。我們要確立并强化這個中心，有了力量之後，我們才能從自我建構的生命狀態跳出來。否則，串習的力量太重，而自我又太狡詐，我們是没辦法的。如果真能從自我中心跳出來，以三寶爲中心，修行就成功了百分之五十。

學佛所做的，無非是捨凡夫心，成就聖賢品質。其實最難的不是證悟空性，反而是捨凡夫心。如果有高明的老師指點，認識心的本質并不是很難。所以古人講“大事未明，如喪考妣”，但“大事已明”之後，還是“如喪考妣”。爲什麽？因爲見到空性才是真正修行的開始，然後還要修道，還要經過十地，都是擺脱凡夫心的過程，而轉換中心正是最佳方式。藏傳佛教有“上師相應法”，就是以具格上師爲依止，依此修行和生活，這是一條快捷的路。現代人修行的最大問題，就是難以從個人感覺走出來。一方面，我們的感覺有問題；另一方面，我們的心飄忽不定，東一下西一下，哪天才能修好？所以要對三寶功德生起决定，以三寶爲中心，最終于自身成就三寶品質，那就是大慈悲和大智慧。

空性和智慧是不二的，所謂明空不二。如果我們對佛陀的信心生起决定，對法和僧也能同樣生起信心。因爲法是佛陀所説的，而僧是實踐法的典範。這裏所説的僧，主要指賢聖僧而不是凡夫僧。賢聖僧的品質，是智慧、解脱、涅槃、空性。僧的體和佛的體是兩個還是一個？當然没有兩個。但也不完全一樣，區别就在于圓滿和不圓滿。皈依的要處，是對三寶生起决定的信心，以三寶爲核心去修行，最後成就自性三寶，那才是名副其實的三寶。

“彼若無者，况雲餘道，即能改變意念之皈依，亦必無來處矣。”這句話很

關鍵。如果不能對三寶生起決定信心，把三寶作爲生命的核心，那麼對佛教的其他修行，如出離心、菩提心，以及對因果、無常的深信等，一切免談。我們對三寶的依賴有幾分，佛法在我們心中的分量就有幾分。如果三寶在我們心中有十分地位，那麼佛法在心中也會有十分地位；如果三寶在我們心中衹有兩分地位，那麼佛法最多衹有兩三分的地位。這是必然的。

《道次第》講的這些道理，我都有深刻體會，不是隨隨便便在給你們講。如果我們没能對三寶生起充分的信心，即使皈依了，觀念和心態也不會改變。衹有當我們對三寶生起足够的信心，生命方向才會隨之改變。學佛就是要改變人生的目標和觀念。很多人皈依後，觀念和心態并没有什麼改變，生活依然故我。問題出在哪裏？歸根結底，就是對三寶的信心不足，不能以三寶爲中心去生活。中心没有改變，所謂的修行，無非是串習的延續。

· 第三十八課

② 法功德

法功德者（思惟法功德），應敬佛之因相（當從佛功德之因相著想）。此具有無邊功德之佛者，從教證之法（皆由教證之法）、滅道之諦，斷除過失，修行功德，由修及現證而出生也。當如是念，此《攝正法經》之義也。

③ 僧功德

主要者，是諸聖補特伽羅，彼亦由念法功德（而生，應）于彼如理修習門中而爲憶念，是《攝正法經》義。

2. 知三寶差別

如《攝抉擇》中所言，由知三寶互差別已而皈依之。

3. 自誓皈依三寶

誓以佛爲所皈依之大師，法之涅槃爲正修行，僧則爲皈依之行伴。

4. 不皈依餘處

了知内外之大師、教法、學徒等之勝劣已，唯皈依三寶，不皈依于與此不順之大師等。此内外差别中，大師之差别者，佛垢净而德圓，餘教之師則與是反。

如《勝出贊》(如土頓尊者所著《殊勝贊》)雲:“我捨餘大師,而皈佛世尊。何爲皈依佛,無過具德故。”(彼贊)又雲:“于諸外道教,如如而思惟,各各細較量,我心愈信佛。其非遍智宗(謂外道非一切種智宗),以過壞其心。彼心既壞亂,不見無過佛。”

② 法功德

“法功德者,應敬佛之因相。”爲什麽要思惟、憶念法的功德?或者説,從哪裏認識法的功德?就要從佛陀開始,這是恭敬佛功德的因相。佛陀不是天生的,是依法修行、證悟法性而成就的。所以,法是佛的因。有人可能會説,那麽佛陀出世前有没有法,法從哪裏來?如果有法,佛出世做什麽呢?其實,法是代表宇宙人生的真相,即無常、因果、緣起性空等規律。不論佛陀是否出世,這種規律是亘古亘今的,所謂“有佛無佛,性相常住”。法不是因爲佛陀出世才出現,也不會因爲佛陀不曾出世就消失。佛陀不是真理的開創者,而是真理的發現者。佛陀因爲發現并證悟真理而成佛,然後又把這個法告訴大衆,所以法和佛互爲因果。佛因法而生,但如果佛陀不説法,不説出這些真理,以衆生的智慧是認識不到的。正是因爲有佛陀説法,才能引導我們去認識真理,解脱煩惱。

“此具有無邊功德之佛者。”前面説到,佛陀具備無量的智德和悲德。佛經中關于佛陀功德的開示非常多,《華嚴經·如來出現品》就詳細介紹了如來的功德。經中對佛菩薩神通、智慧、慈悲的描述,那種重重無盡、波瀾壯闊的境界,真是不可思議,所以有句話叫“不讀《華嚴》,不知佛家富貴”。

“從教證之法、滅道之諦,斷除過失,修行功德,由修及現證而出生也。當如是念,此《攝正法經》之義也。”那麽,具足無量功德的佛從哪裏出生?就是從教法和證法。教法偏向見地,證法主要指導我們怎麽用心。或者説,教法偏向理論層面,證法偏向技術層面。至于滅道之諦,滅諦是證悟涅槃,道諦是證悟涅槃的方法。成佛就是通過修習八正道,斷除無明、煩惱、貪嗔痴,證

悟寂滅涅槃，成就種種功德。修行不外乎兩方面，一是斷除過失，二是成就功德，即《道次第》常説的“捨凡夫心，成就佛菩薩品質”。斷除過失就是捨凡夫心，成就功德就是具足佛菩薩品質。我們應該對法作這樣的思惟，這是《攝正法經》所説的。

③ 僧功德

“主要者，是諸聖補特伽羅，彼亦由念法功德于彼如理修習門中而爲憶念，是《攝正法經》義。”聖補特伽羅，是指聖僧。僧功德指什麽？主要是思惟賢聖僧的功德，即無漏慧、解脱、空性，由憶念法的功德而出生。也就是説，僧的體性是通過依法修行成就的。念僧的功德，不僅是憶念賢聖僧具備的無漏功德，還要憶念他們如法修行的過程。這是《攝正法經》所説的。

以上所説的憶念三寶功德，是以佛陀的功德爲根本，依此建立法寶和僧寶的功德。這些内容都是幫助我們增强對三寶的信心，進而轉移生命中心，與三寶功德相應。

2. 知三寶差别

憶念三寶功德的同時，還要了知佛法僧三寶的差别。比如佛和法的差别是什麽，法和僧的差别是什麽。相關内容出自《瑜伽師地論・攝抉擇分》的“聞所成地”，其中專門講到皈依。《道次第》關于皈依的法義，不少出自這裏。

“如《攝抉擇》中所言，由知三寶互差别已而皈依之。”《攝抉擇分》説，因爲了知佛法僧三寶的功德差别，而生起皈依之心。

關于三寶差别，《瑜伽師地論》分爲六點，《菩提道次第廣論》全部引用了，簡述如下。

第一，相差别。前面講到佛法僧之間的關系，比如佛和法互爲因果。佛陀因爲證悟法性而成佛，那麽法是因，佛是果；因爲佛陀出世演説教法，世間才有法的流傳，那麽佛是因，法是果。法和僧也是這樣的因果關系。僧是因爲依

法修行而成就，那麼法是因，僧是果；因爲有僧伽弘揚佛法，世間才有法的弘揚，那麼僧是因，法是果。

第二，業差別。佛陀出世説法是引導我們走向解脱。法的作用是開顯宇宙人生真相，讓我們通過學法斷煩惱，開智慧。而僧就是依法修行，住持正法。

第三，信解差別。對佛的信解，主要建立在恭敬、供養的基礎上；對法的信解，主要建立在希求證得的基礎上；這裏所説的僧主要指賢聖僧，具有佛和法的内涵，所以對僧應有佛和法的俱生信解。

第四，修行差別，對佛應該供養承事，對法要真實修行，對僧應恭敬依止。

第五，隨念差別。了解佛有哪些特有的功德，法有哪些特有的功德，僧有哪些特有的功德，憶念佛法僧特有的功德。

第六，生福差別，三寶能令我們産生不同的福報。三寶又分兩組，佛和僧屬于有情，法屬于無情。對佛和僧的恭敬供養是依有情生福，對法的恭敬供養是依無情生福。

憶念三寶的功德差別，使我們進一步生起皈依之心，更好地踐行皈依，以此成就三寶功德。大乘佛法有很多觀修法門，都是以佛菩薩功德爲所緣。我近年弘揚的《普賢行願品》就非常典型。在憶念佛菩薩功德的過程中，念念把自己融入其中，從而捨凡夫心，成就佛菩薩品質。這是一種臨摹式的修行，屬于直接而高級的觀修。所以説，皈依不僅是參加儀式，還要進一步修習。

3. 自誓皈依三寶

“誓以佛爲所皈依之大師，法之涅槃爲正修行，僧則爲皈依之行伴。”我們認識到三寶功德之後，要發願受持皈依，以三寶作爲人生目標。以佛作爲我們究竟的皈依處，但真正解决問題要靠法，這是修行的途徑和方法，包含涅槃的修行和證悟。如果説佛像醫生，法就像藥方，而僧則是修行的楷模，是指導我們修行的伙伴，所以三寶是一體的。皈依需要通過相應的儀式完成，但儀式是

爲實際内容服務的。漢地的皈依儀軌很隆重，有時會讓人沉浸在氣氛中，反而忽略了實質。我們需要知道皈依的内涵是什麽，核心是什麽，否則就可能不得皈依體。

皈依的核心内容，是宣誓三皈依的部分。佛陀在世時，通常由弟子自己在佛前長跪宣説："我今皈依佛，如來至尊等正覺爲我所尊……我盡形壽不殺生，不偷盗，不邪淫，不妄語，不飲酒。"這是在《阿含經》或律典經常可以看到的，通過自誓的方式，自己在佛前作出承諾，核心内容就是"皈依佛，皈依法，皈依僧"。

道宣律師在《四分律删繁補闕行事鈔》中制訂了一套皈依儀軌：一是懺悔，二是發願，三是正授皈依。這也是現行皈依儀軌的主要内容。皈依前，我們先要懺悔無始以來所造的罪業："往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔痴，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。"其次發願，如果我們發出離心，追求個人解脱，就以出離輪回爲願望；如果我們發菩提心，修學大乘，就要發四弘誓願："衆生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。"這是響當當的宏偉願望，以救度六道一切衆生脱離苦海作爲生命目標。

第三是正式皈依。皈依前先要觀想，皈依的目的和實質是什麽，皈依和没皈依的不同在哪裏。我們皈依會得到皈依體，受戒則會得到戒體。就像佛菩薩要裝藏，皈依和受戒就是給自己裝藏，種下解脱的種子，菩提的種子，這是今後修行的根本。種子從哪裏來？就是從佛陀到歷代祖師，從印度到中國，一代代傳下來的。皈依是由我的師父傳授，師父的皈依則是由他的師父傳授，依此類推。這就是傳承。

我們皈依時，是通過隆重的儀式和莊嚴的承諾，接續這個傳承。在皈依過程中，有没有認真聆聽皈依師的開示，有没有真切地宣誓三皈依，都是得到皈依體的關鍵。這個皈依體，將成爲未來修行的根本力量。你能獲得什麽樣的皈依體，又和發心有關。心是皈依的載體，你用什麽樣的心來接受皈依？如果爲

成就佛道、利益衆生而皈依，會得到上等的皈依體；如果爲個人了脱生死而皈依，衹能得到中等的皈依體；如果爲保平安等眼前利益皈依，衹能得到下等的皈依體。

在和尚帶領宣誓三皈依的羯磨中，必須一字一句聽清楚，説清楚。如果這時迷迷糊糊，根本没聽懂或没説清楚，是不得皈依的。現在有些寺院爲人授皈依，填張皈依證，甚至起個名字就算完成了，這是不如法的。皈依這麽重大的事，却如此草率，結果使信衆不得皈依體。在皈依時，自己要清清楚楚地知道，爲什麽皈依，怎麽皈依，而且這個發心要和戒和尚所説的三皈依相應，心境相當，才能得到皈依體。包括受任何一種戒，都是這樣。

皈依過程中還有幾個注意事項，大家必須知道。第一，我們皈依的是佛法僧三寶，不是個人。如果你衹想皈依某位師父，而不是皈依十方三世一切僧寶，是不得皈依的。

第二，佛法僧三寶是完整的統一體，不可分割。如果僅僅皈依佛，不皈依法，將不得解脱；如果僅僅皈依法，不皈依佛，那也不行。因爲法由佛出，佛是最好的修行典範。而且，念佛或以佛菩薩功德爲觀修對象，本身就是很好的修行。現在佛教界有些二寶居士，衹要皈依佛和法，不要皈依僧。他們看到一些出家人之後，生起我慢，覺得還不如自己。像民國年間支那内學院那些人，就覺得現在的出家人都是自了漢，不必皈依僧寶，而且覺得自己也可以接受别人的皈依。關于這些問題，當年太虚大師領導的僧團和他們有很多争論。我們要知道，佛陀入滅後，佛法能在世間延續兩千多年，就是因爲有僧寶住持。

不管藏傳、南傳還是漢傳佛教，都很重視傳承。每個宗派從教法到證法，是一代代傳下來的。我們根據某個傳承修學，會省力很多。如果是具格上師，他的教授一方面代表傳承，另一方面也代表他幾十年修學的積累。你們剛出家學佛，即使再聰明，自己看書能看到什麽程度？一方面，你的理解很有限；另一方面，你的理解對不對？佛法不是世間知識。即使在知識層面的理解，你們

的所知也很有限。這就需要傳承。

雖然皈依僧是以整個僧團爲對象，不是皈依個人，但依止時需要有所選擇。佛教非常强調親近善知識的重要性，如果没有老師指導，三寶的功德再廣大無邊，靠自己也很難學好。我在修學過程中也深深感到，善知識確實重要，一切進步都離不開善知識引導。所以，要辯證處理好皈依僧的問題。一方面，是皈依十方三世一切賢聖僧，不是皈依個人；另一方面，還要親近善知識，依法得解脱。《瑜伽師地論》指出，皈依後要“親近善知識，聽聞正法，如理作意，法隨法行”，依四法行完成皈依。否則的話，皈依衹是一種形式，是空洞而有名無實的。

皈依後，相應的修學還要跟上，包括教授和教誡。教授就是教理，教誡就是學處。學處中，還有各别學處和共同學處。

在修學本論的過程中，我們應該經常對照新編目録，明確所學的每部分内容，了解這部分在整個《道次第》的地位，可以起到提綱挈領的效果。

4. 不皈依餘處

當我們確認以三寶爲皈依對象時，同時也包含着不皈依什麽。皈依本身也是一種選擇。人生時常會面臨選擇，社會上的人選擇學業、工作、婚姻，我們選擇出家，選擇來讀研究所。選擇是要有智慧的，否則就會跟着感覺走。在所有選擇中，信仰是意義最重大的選擇。選擇信仰，就是選擇生命的歸屬和依賴。

“了知内外之大師、教法、學徒等之勝劣已，唯皈依三寶，不皈依于與此不順之大師等。此内外差别中，大師之差别者，佛垢净而德圓，餘教之師則與是反。”我們對佛法和世間其他宗教進行比較之後，發現三寶才是究竟皈依處，值得我們盡未來際地依賴，發願“直至菩提永皈依”。這種選擇是對自己的承諾，也是對十方諸佛菩薩的承諾。我們選擇了三寶，就要立穩脚跟，不再皈依和三寶不相應的宗教領袖、教法及徒衆，不要三心二意。佛陀和其他宗教師的

差别在哪裏？佛是垢净而德圓，徹底斷除一切無明、我執、煩惱，功德和智慧究竟圓滿。而其他宗教的教主并不具備這種人格。我們比較後會發現，佛陀的確是最偉大的。

“如《勝出贊》雲：我捨餘大師，而皈佛世尊。何爲皈依佛，無過具德故。”正如土頓尊者撰寫的《勝出贊》所説：爲什麽我捨弃其他宗教的領袖，選擇世尊作爲皈依處？因爲佛陀徹底清除了人格中的所有過失，而且功德已經圓滿。成佛的修行就建立在兩方面：一是捨弃過失，就是捨凡夫心；二是圓滿功德，就是成就佛菩薩品質。佛陀有斷德、智德、恩德。斷德是斷除一切過失，智德是成就一切智慧，恩德是對衆生充滿無限慈悲。正因爲佛陀有如此高尚的人格，所以我們以他爲皈依對象。既然已經作出選擇，就要堅定信念，不再隨着感覺妄想顛倒。

“又雲：于諸外道教，如如而思惟，各各細較量，我心愈信佛。”土頓尊者的偈贊還説，對于外道的教法，如天主教、伊斯蘭教、道教等，包括世間各種哲學，如果全面思惟和比較之後，會發現佛陀教法的究竟圓滿，不比較是不知道的。對于没有相當智慧的人來説，你再和他説佛教好，他也未必有能力去認識。隨着我們修學的深入，智慧的增長，或是在尋求真理和解脱的過程中，通過上下求索、不斷比較，才會發現佛教的究竟圓滿。這種認識要有智慧爲基礎。

“其非遍智宗，以過壞其心。彼心既壞亂，不見無過佛。”其他宗教的教法，因爲不能成就一切智，和真理不相應，而且充滿無明、我執、煩惱，就會“以過壞其心”。内心既然已經先入爲主，就不能認識到佛法的究竟圓滿。就像很多人形成一定知見後，反而會障礙他們對佛法的認識。這種所知障，正是現代人接受佛法最大的阻礙。

世間聰明的人很多，你看政界、商界、文藝界，真是一個比一個聰明。現代人的特點，就是凡夫心特别發達。但從佛教角度來看，多數人都屬于八難之一的世智辯聰。雖然看起來很聰明，其實都是傻瓜。因爲他們看不透事物的虚

幻表相，沉迷在玩肥皂泡的游戲中，玩得津津有味，樂此不疲，不知老之將至，死之將至，不是傻瓜嗎？

・第三十九課

四、皈依後應學之次第

1. 各別學處

① 遮止學處

《涅槃經》雲：“若皈依三寶，彼即正近事。則于餘天等，終非所皈依。若皈依正法，應斷殺害心。又皈依僧者，不共外道住。”即不皈依餘諸天神，及不損害有情，不與外道共住也。

此中初者，縱世間威光熾盛之天及遍入等，猶非究竟之所皈依者，何況鬼類之地神及龍等哉。然此乃指于三寶捨信，于彼等依賴者謂爲不可，非謂于彼等覓爲現前如法事務之助伴亦不可也。蓋可如對施主乞作資生具之助伴，于醫師希求療病然。次，謂于人畜等，以意樂或加行作打縛、禁閉、穿鼻，及不堪負重、强與運載諸損害事，悉應斷之。第三，對于三寶不信或且誹謗者，不應隨順也。

② 奉行學處

・敬佛像

佛之塑畫形像，隨爲何種，美惡不應譏彈，置不净處及質當等。凡不敬重及輕毀等方便，悉當斷除，應視同真佛，爲可敬之田。《親友書》雲：“隨何等木雕佛像，諸有智者咸供養。”

又如《戒經》及《雜事》所説，劫毗羅變十八頭摩竭陀魚及善和尊者貌陋聲雅，各宿世因緣等。

又如大瑜伽者（貢巴瓦曾以四錢金請文殊像一尊），持以文殊像問阿底峽尊者曰：“此像好惡如何？”答雲：“文殊像無不好者，工稍次耳。”語畢置頂。

・敬佛經

凡于四句偈以上之法皆當恭敬，不應質當經典，作爲貨物。擱置露地及污穢處，或與鞋合持及跨越等，悉當斷除，如法寶而敬焉。

如善知識井拿瓦，但見佛經，必合掌起立。後年老不能起立，亦必合掌。

又如阿底峽尊者初抵藏衛時，有一持密咒者不從彼聽法。一日，見一寫經人以齒垢補經，尊者意良不忍曰："噫，不可，不可。"其持咒者嘆爲希有，因生信心，即從尊者聞法。

又夏惹瓦雲："吾等于法，任何游戲亦作。然對佛法及説法人不生恭敬，是壞智慧之因。以今之愚，亦雲足矣。若較此尤愚，當何至哉（以今之愚已屬至極，再愚增上，其何以堪）。"

·敬僧寶

或是僧衆，或僅具出家相，亦不應呵毀及妄分彼我派别而興仇視，應敬僧如寶焉。

如《勸發增上意樂經》雲："樂功德者住林下，他人過失不須視，亦不生心計我勝，及念自己爲第一。此憍是諸放逸本，慎勿輕視劣比丘，一劫不能得解脱，斯乃聖教之次第。"

又格西登巴（仲登巴）及大瑜伽者，但見黄布碎片于所行地，則不跨越，拾取抖净，置之净處。如此行儀，應當隨學。自能于三寶有爾許恭敬，則當感得衆生對己亦起爾許恭敬故。

《三昧王經》雲："造作如是業，當得如是果。"

四、皈依後應學之次第

《菩提道次第廣論》講到皈依學處，是繼承《瑜伽師地論》的思想，包括兩部分，一是行四依法，即親近善知識、聽聞正法、如理作意、法隨法行。二是修學相應的學處，護持皈依之心，不讓它在我們心目中失去地位。

1. 各别學處

① 遮止學處

學處包括各别學處和共同學處。其中，各别學處又分遮止學處和奉行學處。所謂遮止學處，即皈依三寶後不要做什麽。

"《涅槃經》雲：若皈依三寶，彼即正近事。"《涅槃經》説，皈依三寶的在家衆就是優婆塞、優婆夷，翻譯成漢語爲近事，就是親近三寶，修學佛法。進一步説，近事就是指皈依後，一天天接近涅槃。也就是説，從皈依三寶開始，

就在走向真理和解脱，成就智慧和慈悲。

“則于餘天等，終非所皈依。”皈依佛寶後，就不能皈依其他諸天。一般宗教的神，如上帝、真主安拉等，都不是我們要皈依的。

“若皈依正法，應斷殺害心。”皈依正法後，就不能對一切有情起殺害或損惱之心。

“又皈依僧者，不共外道住。”皈依僧寶後，就不能和外道同住。這主要是擔心你剛皈依，知見還没有穩固，會受到影響。

“即不皈依餘諸天神，及不損害有情，不與外道共住也。”皈依三寶後，就不能皈依天神，不能損害有情，不能與外道共住。下面有更詳細的解釋。

“此中初者，縱世間威光熾盛之天及遍入等，猶非究竟之所皈依者，何况鬼類之地神及龍等哉。”其中第一點，皈依佛，就不皈依其他諸天。即使那些威光熾盛的天人及遍入天等也不皈依了，何况世間的小鬼小神，更是免提。印度教信仰的大梵天屬于色界天，比一般宗教信仰的天人層次高多了。天帝有很多，欲界天就有六重，色界、無色界則有四禪天、四空天等。不同的禪定境界，就對應不同的天，初禪有幾重，二禪有幾重等等。在一個小世界中就有那麽多天，何况三千大千世界、十方無量世界，天人實在太多了。但在佛教看來，三界諸天還在生死中。從人格來説，大梵天還挺高尚的，比其他宗教那些發火、發洪水的神高尚得多，但難免有無明、我慢，因此也不是究竟的皈依處。

“然此乃指于三寶捨信，于彼等依賴者謂爲不可，非謂于彼等覓爲現前如法事務之助伴亦不可也。蓋可如對施主乞作資生具之助伴，于醫師希求療病然。”這裏説的不皈依，主要是説不可以捨弃三寶信仰其他。但如果你請他們參與做些如法的事，比如生意伙伴之類，并不受限制。尤其像密宗，每個宗派都有很多護法神，請這些天神作爲護持，也是可以的。關鍵在于，不能捨弃三寶而皈依他們，以他們作爲生命的歸屬和依賴。就像出家人向施主募化吃、穿、住，或是請其他宗教的醫師治病，都是没關系的。

“次，謂于人畜等，以意樂或加行作打縛、禁閉、穿鼻，及不堪負重、强與運載諸損害事，悉應斷之。”其次是皈依法，要斷除損害有情的心。我們皈依三寶後，對一切人和動物都不可以傷害。意樂就是願望，也會有傷害力。當然，一般人的意念力不是很强。如果你修到心力很强的時候，動個念頭就可以把對方搞定了。經論記載，印度有禪定功夫很深的外道，可以憑意念降下冰雹，把城市毀滅。包括佛教的很多神通，都是建立在意念的基礎上。所以，不能有傷害衆生的念頭。加行就是通過某種手段，對動物、僕人等，或打或縛，或者虐待，或者强迫他們幹重活，這些都是不可以的。因爲皈依法就是要培養我們的慈悲心，對一切有情都不能有傷害的心。

“第三，對于三寶不信或且誹謗者，不應隨順也。”第三是皈依僧之後，不要隨順那些不信乃至誹謗三寶的人。這比前面説的不應共住容易實行。很多家庭中，父母和子女的信仰不一樣，或是夫妻之間的信仰不一樣，不應共住就麻煩了。所以，“不應共住”的重點應該是在思想上不共住，不去隨順不信或誹謗三寶的行爲。在我們没辦法引導他人的情況下，就尊重對方的信仰。如果我們有辦法，就以慈悲心引導他人。

這是遮止學處的要點，就是不皈依外道、不傷害有情、不隨順不信或誹謗三寶的行爲。

② 奉行學處

奉行就是應該遵循的學處，包括敬佛像、敬佛經、敬僧寶。皈依後要恭敬三寶，在恭敬過程中，强化三寶在我們心目中的地位。

· 敬佛像

三寶有住持三寶，即佛像、佛經、現前僧伽。有化相三寶，佛寶是在世間説法四十多年、度化衆生的佛陀；法寶是佛陀三轉法輪，開示四諦、十二因緣，一生説法的内涵；僧寶是佛陀最初度化的五比丘。還有自性三寶、一體三寶，

這是三寶的本質。禪宗更重視自性三寶。

三寶在本質上有没有差别？佛的實質是智慧，是正遍知；法的實質是空性；僧的實質是了知遍知和空性不二，所謂明空不二。這種覺悟和空性本質上是一體的，就是理和。皈依三寶，最終是要成就三寶的本質，成爲名副其實的三寶。這個本質是每個人本來具足的，學佛就是要開發并成就這個本質。但認識自性三寶，要從恭敬住持三寶開始。在恭敬過程中，我們才能認識到三寶獨一無二的地位，這對成就自性三寶有很大幫助。可惜的是，我們過去都注意得不够，包括我自己。

“佛之塑畫形像，隨爲何種，美惡不應譏彈。”對于佛陀的造像，不論彩畫還是雕塑，都不要妄加評論。這是我們常見的毛病。很多人看到佛像會説，這個佛像怎樣，那個佛像怎樣。要知道，你在評論的不衹是一尊佛像，無形中也隱含對佛的評論。因爲你在評論過程中會把情緒帶進去，就會影響到佛菩薩在你心目中的地位。這種心態的變化，如果不是修行有素的人，是注意不到的。

“置不净處及質當等。”不能把佛像到處亂放，尤其不能放在不幹净的地方，或是和雜物放在一起。如果把佛像隨便放，那麽佛菩薩在我們心目中的地位就可想而知了。我們時時都要想着，把佛像放在恭敬處。這一方面體現了佛菩薩在我們心目中的地位，另一方面，當我們這麽做的時候，也是强化佛菩薩在我們心目中的地位。就像我們對自己尊敬的人，有關他的著作、形像，包括送給我們的禮物，我們都會用很恭敬的心對待。反之，如果是我們没什麽印象的人，他給的東西，我們也未必放在心上，可能隨手就扔了。所以怎麽供奉佛像，本身就體現了佛菩薩在我們心中的地位。

質當就是拿去做買賣。《梵網經》講到，不得販賣佛菩薩像和經書。這就涉及一個問題，現在寺院都有佛經流通處，這樣做到底如法不如法呢？我覺得，主要在于發心。如果你把佛菩薩像當作貿易，作爲牟利手段，絶對是不可以的。如果你想通過這個途徑，爲社會大衆提供方便。就以經書來説，如果都用贈送

的方式，有些人會不當一回事，反而自己花錢請的才當回事，那就另當別論。所以關鍵是從發心來考察，看你是爲了弘揚佛法，還是把經書、佛像當作牟利手段，不能從事情的表相來判斷。

“凡不敬重及輕毁等方便，悉當斷除，應視同真佛，爲可敬之田。”對不敬重和輕毁佛像的做法，應該徹底斷除，并把佛像看作真佛一樣。從修觀的角度來説，這是一種净觀。你把佛像當作真佛，就是以真佛爲所緣境，生起恭敬心、清净心、虔誠心。對你來説，這個佛像就是非常殊勝的修行因緣。反之，如果你將此作爲平常的塑像，那對修行一點幫助都没有。所以説，不是佛菩薩需要你恭敬，而是你用什麽心看待，就在培養什麽樣的心。用清净心對待佛像，就在培養清净心；用恭敬心對待佛像，就在培養恭敬心；用散漫、無所謂、不恭敬心對待佛像，也在培養相應的心行。除了對佛菩薩，恭敬師長也是這個道理。在恭敬過程中，就是在培養清净心、虔誠心，在更好地實踐法。恭敬的意義就在于此。《道次第》以依止善知識爲入道根本，原理也在這裏。

“《親友書》雲：隨何等木雕佛像，諸有智者咸供養。”龍樹菩薩在《親友書》説，不論用什麽木頭雕塑的佛像，我們都要對其生起供養心。當然凡夫的心力畢竟不强，很容易受到環境影響。如果你看到一尊像塑得很不莊嚴，或已經破損，很難讓人生起恭敬心，我們要不要管？是不是就讓大家去修觀想？其實也不行。一方面，我們要恭敬佛像；另一方面，佛菩薩像所在的壇場，也需要營造莊嚴、隆重、清净的氛圍，才有助于修行。如果有些像確實做工太差，或已破損，按照戒律，可以拿到山上或幹净處把它火化了，把灰存在山洞或撒入海裏。在處理過程中保持恭敬心，希望有更好的佛菩薩像讓衆生培植福田。帶着這樣的發心，目的是幫助自己和衆生生起恭敬心，讓更多衆生培植福田，就可以對破損的佛像加以處理。

“又如《戒經》及《雜事》所説，劫毗羅變十八頭摩竭陀魚及善和尊者貌陋聲雅，各宿世因緣等。”這裏舉例説明了不敬三寶的過失。《戒經》和《雜

事》記載，有個名叫劫毗羅的人，非常好辯。在過去迦葉佛的時代，他經常去找迦葉佛的弟子們辯論，但一直辯不過。他母親就對他説，你要用氣勢戰勝對方。劫毗羅看到迦葉佛的一些弟子形象有點特殊，就用十八種動物的名字來挖苦他們。因爲這種誹謗和謾罵，劫毗羅在很長時間内墮落在畜生道，變成一種十八個頭的魚。另有一位善和尊者，長得很醜陋，但聲音很好聽。據説是因爲他曾在别人造塔時，説這個塔基如何如何不好。塔造好之後，他感覺很過意不去，就發心造了很多鈴挂在塔上。因爲他批評塔基造得不好，結果就感得相貌醜陋。但因爲他供養了鈴鐺，所以聲音很好。這些都是宿世因緣。每個生命形態的出現，都有各自的前因後果。因果不虚，所以説話要謹慎，不能亂説。

“又如大瑜伽者，持以文殊像問阿底峽尊者曰：此像好惡如何？答雲：文殊像無不好者，工稍次耳。語畢置頂。”這個回答很有水平，是國際水平。曾有大瑜伽師拿着文殊菩薩的像問阿底峽尊者：您看這尊像怎麽樣？如果平常人，多半會隨口評論了。但阿底峽尊者回答説：文殊菩薩的像當然都好，衹是這尊像的做工稍微差了一點。説完後，就把像放在頭上頂戴。藏傳佛教這個傳統非常好，每拿到佛經、佛像都要頂戴，我們也要學習這個習慣。

· 敬佛经

恭敬佛經就是恭敬法，强化法在心目中的地位和重要性。衹有這樣，才談得上依教奉行。爲什麽我們對法的奉行程度很差？就是對法的恭敬不够，因爲法在我們心目中没有地位。

“凡于四句偈以上之法皆當恭敬，不應質當經典，作爲貨物。”凡是四句偈以上的法，都應該恭敬。恭敬從哪裏來？是通過培養恭敬心獲得的。每種心行都要培養，否則是不會有的。此外，不能把經典當作貨物來買賣或典當。前面説過，如果發心衹是爲了弘法，以流通作爲一種方便，也未嘗不可，但目的一定不是爲了牟利。

“擱置露地及污穢處，或與鞋合持及跨越等，悉當斷除，如法寶而敬焉。”

不能把四句偈以上的法寶放在露地或骯臟的地方，也不能把它和鞋或衣服褲子之類隨便拿在一起，或隨意從經書上跨越。這些做法就代表你的心行，説明佛法在你心目中的地位是否重要。了解一個人，看他做什麽，就知道他想什麽。因爲每種行爲都是内心的呈現，我們不會去做自己没想過的事。凡是不恭敬的做法都應該斷除，從而捨弃不恭敬法的心理，培養對法寶的恭敬心，强化法寶在心目中的地位，幫助自己依教奉行，走向解脱。所以説，我們不是爲了恭敬而恭敬，而是爲了更好地修行。

“如善知識井拿瓦，但見佛經，必合掌起立。後年老不能起立，亦必合掌。”就像善知識井拿瓦，凡是見到佛經，一定會合掌起立。後來年紀大了站不起來，看到佛經也一定會合掌。每一次合掌，每一次恭敬，内心就會得到一次净化，就在與三寶相應。心念是長時間的積累，真正的修行就是要一點一滴去做，不要指望找個法門修一下，什麽問題都解决了。禪宗也説，見性之後還要不斷歷境煉心，勤除習氣。

“又如阿底峽尊者初抵藏衛時，有一持密咒者不從彼聽法。一日，見一寫經人以齒垢補經，尊者意良不忍曰：‘噫，不可，不可。’其持咒者嘆爲希有，因生信心，即從尊者聞法。”阿底峽尊者最初到藏地時，有個密咒持得很好的人，并不想聽阿底峽尊者説法。一天，阿底峽尊者看到有個寫經者用牙齒的垢泥補經，尊者在旁看了很不忍心，連説“不可以”啊。這個持密咒者聽説後，對尊者的敬法之心非常贊嘆，認爲稀有難得，也因此對尊者生起信心，追隨尊者聞法。可見，表率作用非常重要。如果我們不恭敬三寶，不恭敬佛法，不恭敬師長，自己吊兒郎當的，怎麽指望社會上的人恭敬三寶？

“又夏惹瓦雲：吾等于法，任何游戲亦作。然對佛法及説法人不生恭敬，是壞智慧之因。以今之愚，亦雲足矣。若較此尤愚，當何至哉。”夏惹瓦尊者説，我們對法隨隨便便的，不放在心上，不當作一回事，這是壞智慧之因。如果不恭敬善知識，就生生世世遇不到善知識；不恭敬法，就生生世世聽聞不到

佛法，還能成就智慧嗎？佛法講因緣，世間一切都是因緣所成。我們能親近善知識，聽聞正法，是過去生中種下的福德因緣。這個緣有深有淺，還要繼續培植，那麼在盡未來際的生命中，才有可能生生世世親近善知識，聽聞佛法。尊者提醒説，以我們現在的愚蠢資質，已經很够嗆了，如果將來比現在還蠢，真是不可救藥。所以精進很重要，如果不勇猛精進，我們很難從惰性中出離。什麼叫惰性？不是躺在那裏睡覺，而是耽于不良習慣。無始以來，我們已經養成很多不良習慣，如果不用特别大的力氣，很難從中走出。

所以我對勇猛精進這四個字感觸很深。在修行中，衹要我們一鬆懈，就很容易落入串習。除非你二六時中都能保持精進，讓心像瞪着眼睛不眨那樣，時刻保持覺醒的狀態，才不會陷入昏沉、妄想、顛倒、情緒。當然這要有特别的用心方法，否則不一定用得上力。如果方法錯了，用的力氣越大，出的問題還越多。勇猛精進的前提是用對力氣，不然將南轅北轍。

· 敬僧宝

“或是僧衆，或僅具出家相，亦不應呵毁及妄分彼我派别而興仇視，應敬僧如寶焉。”對僧衆要恭敬，衹要現了出家相的，都不應該呵斥或毁謗，更不應該因爲派别不同而相互仇視。比如我是天臺宗，你是華嚴宗；或者我是净土宗，你是禪宗，互相不以爲然。當然，漢傳佛教的宗派觀念還不重，因此産生仇視的現象也不多，但還是要注意。總之，對一切僧衆都要當作珍寶一樣，恭敬有加。

那麼，僧人本身是不是都是寶呢？也未必。戒律中也講到這個問題，比如對某些犯戒比丘，或是素質特别差，甚至在社會上造成不良影響的出家人，居士應該怎麼對待？國王、大臣乃至護法居士可不可以制裁他？道宣律師説，如果這個出家人雖然犯了戒，但威儀形象很好，能令人生起善心，那麼在家居士就不可以責罰。通常情况下，在家居士要恭敬一切出家人。因爲敬僧就是培植福田的過程，是强化三寶在我們心目中的地位。衹是從正法久住來考慮，對一

些既不持戒，又給僧團乃至佛教帶來不良影響，已經没辦法讓民衆産生信心的出家人，有關部門就可加以責罰。

“如《勸發增上意樂經》雲：樂功德者住林下，他人過失不須視，亦不生心計我勝，及念自己爲第一。此憍是諸放逸本，慎勿輕視劣比丘，一劫不能得解脱，斯乃聖教之次第。”正如《勸發增上意樂經》所説，喜歡功德的出家人住在水邊林下。當然這不是一般的功德，而是無漏、無爲、解脱的功德，是成就智慧的功德。他們不去看别人的過失，也不認爲自己比别人了不起，不覺得“就我修行，你們都不修行；就我持戒，你們都不持戒”。如果覺得衹有自己最好，别人都不行，這種憍慢來自我執，是放逸之本，也是一切煩惱的根源。千萬不要輕視那些德行稍差的劣比丘，否則就會影響你的解脱。這是聖教的修學次第。因爲學佛就是從恭敬三寶開始的，首先要强化三寶在心目中的地位。衹有對三寶生起高度的信仰，才能從自我中心的生命誤區中跳出來，開始以三寶爲中心的生活。這個調整非常重要，是成佛修行的基礎。如果不改變中心，一切修行都會成爲凡夫心的增上緣，和解脱没有關系。

“又格西登巴及大瑜伽者，但見黄布碎片于所行地，則不跨越，拾取抖净，置之净處。”格西登巴是阿底峽尊者的上首弟子仲登巴，大瑜伽者就是禪師。他們衹要看到地上有黄布，就不會從上面跨過去。因爲這是僧伽的象徵，所以他們會把黄布撿起來抖幹净，再放到幹净的地方。你看他們真是會修行，不放過任何機會，通過各種做法净化内心，培養恭敬心。

“如此行儀，應當隨學。自能于三寶有爾許恭敬，則當感得衆生對己亦起爾許恭敬故。”這些行儀，我們都應當隨學。修行有三千威儀，八萬細行，每種行爲都代表我們的心態，同時也在培養某種心態。我們對三寶有多少恭敬心，也能感得衆生對我們有多少恭敬心。這就是因果之道，要認真學習，努力去做。

“《三昧王經》雲：造作如是業，當得如是果。”《三昧王經》説，我們造下恭敬的業，將來就能感得恭敬的果。

以上是各別學處，根據佛寶、法寶、僧寶分別建立學處。對于佛寶，有哪些應該做的，哪些不能做的；對于法寶，有哪些應該做的，哪些不能做的；對于僧寶，有哪些應該做的，哪些不能做的。

· 第四十課

2. 共同學處

① 隨念三寶功德

隨念三寶功德者，如前所説内外及三寶相互之差别，與彼等之功德，數數思之。

② 勤行供養

隨念三寶大恩者，隨自所生樂善，當知皆是三寶之恩，故當以報恩意樂而行供養。若供飲食而不間斷者，則少用功力而圓滿衆多資糧。于水以上者，任何受用之先，悉應至心而供養之。

夏惹瓦雲："非以糕之青者、葉之黄者，當擇精美者供之，茶亦不宜彈指灑空而供。"喻如有田肥美，常應播種時而不播種，任其荒廢。于此能生現後一切利樂之勝田，四季一切時無有間斷，常可播利樂之種，當以信犁耕種福田，如經所説。若不作者，殊爲可惜。于殊勝田，反不如農田之見貴，此乃我輩之不智。

故于三寶供養，一切時中當精進行之。如是作者，由勝妙田生長善根之力，于諸道之次第，心力漸能開廣。故于聞不能持其文，思不能解其義，修于身心不能生起，心力最微之時，但依田力，是即教授口訣也。

又供不拘物，唯在自之信心。若有信者，即以壇供及水與無主物供之亦得。無餘財物，當如是作。倘自有物而不能捨，但雲："我以無福極貧窮，餘可供物我悉無。"則將如博多瓦雲："若以有垢螺碗，稍置草香，而雲旃檀冰片之香水者，乃以盲欺明也。"

如普穹瓦雲："我初時唯有辣味之香草供養，次有四種香甜之香和合而供，今則有紫丁香、兜羅脂等上妙薰香可供矣。若嫌微而不供者，則一生之中終無增進之時。若先由微細，殷重引發，漸臻勝妙。"如彼所行，當修學之。後彼配香，每次以二十兩金辦之。

于資具獲得自在諸大菩薩，猶化身多億，一一身中化百千手等，往一切刹，

于諸佛所經歷多劫而行供養。則諸略有相似功德，便生喜足，而雲我不求如是菩提者，是乃于法無知之漫言耳。

《寶雲經》雲：“于諸嗦怛羅中（經部）聞其所説廣大供養承事，生决定後，當以殊勝增上意樂，于諸佛菩薩而回向之。”

③ 隨念大悲

隨念大悲者，應以悲心安立諸餘有情，各令隨其所能，令受皈依。

④ 啓白三寶

啓白三寶者，凡所作事及有所需，皆應仰賴三寶，以行其與彼等相合之供養。而于與彼不順之黑教等，及其他世俗法，則不當依從。唯宜一切時中，心依三寶耳。

2. 共同學處

共同學處，即對三寶必須奉行的行爲準則，共有六點。

① 隨念三寶功德

“隨念三寶功德者，如前所説内外及三寶相互之差别，與彼等之功德，數數思之。”第一是經常憶念三寶功德，生起皈依之心。我們選擇三寶爲皈依處，它的殊勝在哪裏？和外道的大師、教法、徒衆的區别在哪裏？我們要了知三寶各自的功德，經常思惟，强化皈依之心，强化對三寶的歸屬感和依賴感。

② 勤行供養

“隨念三寶大恩者，隨自所生樂善，當知皆是三寶之恩，故當以報恩意樂而行供養。”第二是憶念三寶大恩，經常修習供養。要認識到，善能招感快樂的結果，惡能招感痛苦的結果。我們所有的快樂都是建立在善法基礎上，而所有善法的生起，都離不開三寶的加持和教誡，所以要以報恩心常修供養。不是三寶需要我們供養，供養的過程，本身就是很好的修行。一方面，供養本身也是在修皈依，可以强化三寶在心目中的地位，培養對三寶的歸屬感和依賴感。另一方面，三寶是人間最殊勝的福田，供養三寶就是在培植福報。《行願品》

的第三大願就是廣修供養，由此可以獲得無量福德。

“若供飲食而不間斷者，則少用功力而圓滿衆多資糧。”如果能不間斷地供養飲食、香花、燈果，不用花很大的力氣，就能很快圓滿成佛需要的福德和智慧資糧。我們在世間的很多想法，乃至每項事業，都要靠福報來實現。否則你的想法衹是妄想而已，寸步難行。人天路上，修福爲先，没有福報什麽都辦不成。包括我們要做一些弘法事業，没有福報也是不行的。

“于水以上者，任何受用之先，悉應至心而供養之。”凡受用水以上的物品，比如喝一杯水，吃任何東西，或是穿新衣服前，都要先供養。花果、飲食乃至各種物品都可以供養。供養實在太劃得來了，供養之後，你的東西還在，還額外賺了一堆福報，真是好處多多。可惜世人認識不到，不懂得這樣去做。當然供養最主要是有捨心，不要帶着貪著，覺得反正就供一下，東西還在那裏。如果這麽想就完了，功德就被折掉百分之九十了。關鍵是用真正的捨心，用清净、感恩、慈悲的心去做，才能在此過程中成就供養的心，清净的心，感恩的心，慈悲的心。你用什麽心去做，最終就能成就什麽。這是幫助我們獲得福德，成就未來修行不可或缺的條件。

“夏惹瓦雲：非以糕之青者、葉之黄者，當擇精美者供之，茶亦不宜彈指灑空而供。”夏惹瓦説，要選擇最好的物品供養，不是隨便拿一些差的，茶也要一杯一杯地供，而不是沾點茶水彈到空中，這是不如法的。當然好和壞也有相對性，是在自己條件允許範圍内最好的供養，不是要和那些百萬富翁、千萬富翁比。有人很有錢，拿出幾千塊簡直微不足道，而有人一個月就幾百塊錢，拿出一千塊也很了不得。所以關鍵在于供養心，而不在于金額。這一方面是幫助我們捨弃貪著，你越是不容易捨的，如果能捨出來，捨弃貪著的修行效果就會更好。另一方面，當你用恭敬心盡心供養，所獲得的修行受用，對恭敬心和福德的培養，效果也是不一樣的。

“喻如有田肥美，常應播種時而不播種，任其荒廢。”關于供養的原理，宗

大師比喻説，就像我們有一塊非常肥沃的田地，應該按時播種，到了秋天就會有收獲。如果播種的時候不播種，任其荒廢，以後就不會有收獲。同樣，當你需要福報的時候没有福報，做什麽事都不順利，不要怨天尤人，而要從因上努力。我覺得我的福報也不够，做事不太容易，所以現在要發菩提心，多培養福報，就能更好地利益衆生。從我們個人來説，事情多做一點少做一點都無所謂。但從社會效益來説，如果因緣好，的確可以利益更多的人。

“于此能生現後一切利樂之勝田，四季一切時無有間斷，常可播利樂之種，當以信犁耕種福田，如經所説。若不作者，殊爲可惜。”三寶是殊勝的福田，四季一切時都可以不間斷地耕耘播種。我們生起一念供養心時，就播下了利益安樂的種子，其收獲比世間的耕耘所獲超過千萬億倍。我們要用信仰的犁耕種福田，因爲三寶這一福田是建立在信的基礎上，否則很快就荒蕪了。正如經典所説的那樣，這麽好的田不去耕種，實在太可惜了。三寶的田既是外在的，也是内在的。内在的自性三寶，和外在的三寶福田本來就是一體的。衹是無始無明的幹擾，人爲地設置了障礙。修行的過程，就是把内和外的這堵墻打破。

“于殊勝田，反不如農田之見貴，此乃我輩之不智。”對于如此殊勝的福田，如果我們不懂得珍惜，不懂得時時耕耘和播種，實在是没有智慧的表現。

“故于三寶供養，一切時中當精進行之。如是作者，由勝妙田生長善根之力，于諸道之次第，心力漸能開廣。”所以對供養三寶，我們在一切時中都要精進而行。如果能這樣去做，不斷耕耘三寶的勝妙福田，强化三寶在心目中的地位，就能得到三寶加持。在供養三寶、培植福田的過程中，同時也在增長善根。這樣的話，心就能漸漸步入軌道，時時和三寶相應，進而成就三寶那樣的福德和智慧。否則就是和我執、貪嗔痴相應，最終成就凡夫心。所以説，皈依既是《道次第》的修行核心，也是學佛的根本所在。我去年（2003 年秋）講菩提心的時候，感覺找到了修行的根本；現在講皈依三寶之後，發現找到了佛法的根本。

“故于聞不能持其文，思不能解其義，修于身心不能生起，心力最微之時，但依田力，是即教授口訣也。”很多人在修學過程中，聽了教理却記不住，思考義理時不知其中講些什麽，修行時不懂得怎麽用心，無法把心調整到正念上，面對凡夫心和煩惱、妄想時，有一種無力感。《道次第》告訴我們，感覺修行無力時，通過供養三寶、憶念三寶功德，就能得到幫助。這是教授口訣，即修行的秘訣。每個修行者都不同程度地經歷過這種無力感，關鍵是在善知識的引導下調整。人的内心有成千上萬的頻道，修行所要成就的，衹是其中那個正念的頻道。我們比較熟悉，而且力量比較大的，是其餘九千九百九十九個頻道。修行之所以會覺得無力，就是没辦法從這些頻道走出來。所以要不斷調整，把我們需要的正念頻道調出來——這需要花多大的力氣！

“又供不拘物，唯在自之信心。”説到供養，雖然要用最好的物品來供，但這并不是説，你没錢也一定要用很貴重的物品，關鍵在于信心。用貴重物供養，主要是幫助我們培養恭敬心，也體現了我們對三寶的恭敬程度。

“若有信者，即以壇供及水與無主物供之亦得。”如果已經具備信心和虔誠，即使以壇供或無主的物品，也是可以的。所謂壇供，就是藏傳佛教中的供曼達。在曼達盤上放着米等物品，然後觀想這些東西充滿整個世界，也能達到供養的效果，并不需要很多實物供養。無主物，比如山河大地、一切花草。我講《普賢行願品》時就説過，可以觀想山河大地的一切都變成花雲、鬘雲、香花燈果，以此供養十方諸佛菩薩。有人可能會問，山河大地不是你的，用來供養會不會犯盗戒？《道次第》對這個問題的解釋是，我們之所以能看到山河大地等各種東西，本身就是有福報的。比如你能看到藍天，看到花草，看到某個風景，本身就包含你的一份眼福。如果没有這份眼福，你是看不到的。當然，福報還有深淺的不同。有人可以擁有這個地方，有人能在此住幾天，有人衹能看上一眼。不管怎樣，衹要你能看到，就可以把自己看到的供養十方諸佛菩薩。至于如何運用觀想，并没有一定之規。

“無餘財物，當如是作。倘自有物而不能捨，但雲：我以無福極貧窮，餘可供物我悉無。”如果一個人真的没什麽供養物，可以這樣觀想。但如果他很富有，却捨不得供養，説什麽我没有福報，非常貧窮，没什麽可以供養，衹能供無主物之類。這麽做是不可以的，自欺欺人而已。如果我們捨不得供養，或是拿不好的東西供養，捨不得用好東西，説明還是有貪著心，這種供養根本達不到克服貪心、培養恭敬心的修行效果。其實佛菩薩并不需要供養，而是我們需要通過供養轉換心念。認識到供養的意義，有人甚至傾家蕩産、不惜一切地供養，使自己捨弃貪著，培養恭敬。我們做什麽，就在成就什麽樣的心。要是騙人的話，最後騙的還是自己。

“則將如博多瓦雲：若以有垢螺碗，稍置草香，而雲旃檀冰片之香水者，乃以盲欺明也。”如果一個人捨不得用好東西供養，而把很差的東西觀想成好的，也是自欺欺人。正如博多瓦所説，就像以有污垢的螺碗，稍微放點草香，却説成是旃檀、冰片配制的水，這就像盲人要欺騙明眼人那麽愚蠢。

“如普穹瓦雲：我初時唯有辣味之香草供養，次有四種香甜之香和合而供，今則有紫丁香、兜羅脂等上妙薰香可供矣。”普穹瓦講了自己供養的經歷。最初，他衹能以帶有辣味的普通香草來供佛。後來因爲供養的關系，福報越來越大，就能以四種香甜的香料和合供養。隨着不斷供養，福報越來越大了，現在有紫丁香、兜羅脂等上妙薰香可以用來供養。所以對供養來説，要盡量用自己最好的東西。通過這種供養，會不斷得到三寶加持，福報將隨之增加，供物也會越來越好。當然，在家居士以財供養爲主，出家人還是以法供養爲主，不必把追求最好的供養作爲重點。“諸供養中，法供養最，如是修行是真供養故。”作爲出家人，如果我們有物質條件，也可以修財供養，但不以追求這個爲主。如果覺得我没錢供養，就要去做生意賺錢，將來能更好地供養，那就莫明其妙了。不要錯解祖師的意思。

“若嫌微而不供者，則一生之中終無增進之時。若先由微細，殷重引發，

漸臻勝妙。如彼所行，當修學之。後彼配香，每次以二十兩金辦之。”普穹瓦以他的經驗告訴我們，如果你没錢時不供養，説没什麽好供養的，那你這一生的福報從哪裏來？供一杯水你總供得起，是不是？什麽都不供養，其實是不當一回事。修行也要有福報，否則就是“修慧不修福，羅漢托空鉢”。即使你修行成就很大，但没人緣，没福報，想弘法利生就有困難。當你以虔誠心去做，就會由微細的供養引發福報，按這樣去做，越供養福報越大。普穹瓦的做法，值得我們學習效仿。後來他每次供養所用的香，要耗費二十兩黄金，可見都是很高級的香。

“于資具獲得自在諸大菩薩，猶化身多億，一一身中化百千手等，往一切刹，于諸佛所經歷多劫而行供養。”宗大師進一步告訴我們，不但凡夫要供養，即使那些大菩薩，也會化身百千萬億，到十方世界去供佛。《彌陀經》説，西方極樂世界的衆生，早上第一件事就是到十方世界，“各以衣裓盛衆妙華，供養他方十萬億佛”，直到中午才回來。真不錯，難怪那麽多人要念佛往生西方。

“則諸略有相似功德，便生喜足，而雲我不求如是菩提者，是乃于法無知之漫言耳。”這是批評那些不重視供養的修行人。《道次第》上士道中，會講到“方便與慧，成佛缺一不可”，對其中道理闡述得很清楚。一些對空性有體悟的人，比如修習大圓滿或禪宗，在善知識引導下初見空性。這種見和證道者所見的空性，在本質上没什麽區别。但證道者的所見很穩定，一般人初見時却模糊而不穩定，有很大不同。可有人因爲這樣一些體悟，就得少爲足，不喜歡修福德，修布施，也不喜歡發心度衆生。這其實是對法不了解，對成佛的修行不了解，是偏空的表現。真正的修行，方便與智慧是缺一不可的。

藏地和漢地都存在這種情況。他們覺得自性中具足一切功德，不需要修什麽福報，或覺得自己修的是無相法，不重視有相的供養、布施等。比如過去的禪宗叢林簡樸至極，衹有説法的地方，連大殿都没有，叫“不立佛殿，唯樹法堂”。此外，“丹霞燒佛”等公案，以及達摩和梁武帝的對答，對很多人也有影

響。據説達摩當年去見梁武帝時，武帝問：我這一生蓋了這麽多寺院，度了這麽多人出家，有多大功德？達摩的回答是“没有功德”，當頭給他潑了一瓢冷水。要知道，這個回答所否定的是著相，因爲著相的福德和心性修行是兩碼事，但并不是否定這些善行本身。不著相的布施、供養和空性是相應的，不違背的。所以對這些問題要有全面認識，不能混爲一談。

“《寶雲經》雲：于諸嗦怛羅中聞其所説廣大供養承事，生决定後，當以殊勝增上意樂，于諸佛菩薩而回向之。”嗦怛羅，即佛陀所説的經教。《寶雲經》説，聽到經典説供養承事的重要性，以及通過供養承事能産生無量功德後，要生起定解，深信不疑。以殊勝的願望，對十方諸佛菩薩生起供養和回向之心。

③ 隨念大悲

“隨念大悲者，應以悲心安立諸餘有情，各令隨其所能，令受皈依。”第三是隨念大悲，憶念諸佛菩薩的悲心。佛菩薩之所以能成就，之所以能成爲我們的皈依處，就因爲他成就了大慈大悲。我們爲什麽要學佛？是希望擁有佛菩薩那樣大慈大悲的生命品質。所以在皈依後，要隨時憶念三寶的大慈大悲，以成就佛菩薩的圓滿悲心作爲修行目標。雖然每個人都有悲憫之心，但我們的悲心很渺小，需要擴大。我們認識到佛法真理，從中得到利益，但要知道，六道中還有無量衆生没能聽聞佛法，活在貪嗔痴中，被煩惱和痛苦所折磨。所以我們每天都要發願，帶領一切衆生投歸三寶的懷抱。一方面在座上觀修，一方面在座下實際去做。

在這一點上，佛教徒比基督教徒差多了。基督教的布教力量那麽强，信徒都那麽熱心于布教。而佛教徒通常比較無所謂：你信就信，不信的話，我自己還要修行，顧不上你。這其實反映出我們的悲心不够。因爲佛教博大精深，成佛當然更好，不能的話，成個阿羅漢也不錯，怎麽做都有道理。基督教就不一樣了，上帝覺得你表現不錯，你才有上天堂的希望。怎麽讓上帝看上你？就要多拉一些人回到主的懷抱，這是對上帝最好的奉獻。信者得生，信者得救。衹

要上帝説你行，你就行。但佛教不是佛陀説你行就行的，關鍵還要自己修行。這種教義的不同，導致佛教在傳播上的力度不一樣。八萬四千法門，我們這樣走也行，那樣走也行，選擇太多反而不好管理。

皈依三寶就要成就大悲心，這是最好的修行，也是對三寶最好的報恩方式。我們要引導一切有情，把他們帶回三寶的懷抱，回歸生命的本來。三寶的懷抱在哪裏？就在每個人内心深處。也就是説，皈依是幫助我們認識生命真相，認識生命本具的化解一切煩惱的能力。所以皈依不衹是外在的，同時也是内在的。

④ 啓白三寶

“啓白三寶者，凡所作事及有所需，皆應仰賴三寶，以行其與彼等相合之供養。”第四，做每件事情時，都要啓白三寶。如果三寶在心目中很有地位，那我們做重要的事，首先會想到三寶的加持。就像在現實生活中，我們做事有困難時，就會想到身邊有能力的人。皈依三寶之後，做每一件事，或是當我們有困難和需要的時候，都要祈求三寶加持。在此過程中，進一步强化三寶在心目中的地位和重要性。如果我們每天以三寶爲中心，不斷修習皈依，就會在三寶的加持下生活。這是一種非常理想的修行生活，衹要我們有足够的信心，并不是很難做到。關鍵要百分之百地信，這點很重要。所以凡所作事及有所需，都要仰賴三寶，同時修習供養，以此培養恭敬、供養之心。

“而于與彼不順之黑教等，及其他世俗法，則不當依從。唯宜一切時中，心依三寶耳。”對于和三寶不相應的其他宗教、外道、鬼神等，不要去依賴他們。我們要深信，三寶能幫助自己把一切問題搞定。因爲三寶代表生命中最强大的力量，也代表宇宙中最强大的力量。如果我們深信三寶，而且這種信達到一定高度，産生的力量是不可思議的。所以我們要不斷啓白三寶，一切時中都要依止三寶。

·第四十一課

⑤ 既知勝利，勤修皈依

既知勝利，勤修皈依，復有八聚。

一、入佛子數。總建立内外道之理雖有多種，然依阿底峽及馨底巴等，則以皈依爲判别，是當屬于得皈依體而未捨未失者也。若爾，則最初入佛子數者，是以三寶以至誠心認爲大師、正法、良伴。此心若無，則任作何種善業，皆非佛弟子也。

二、諸戒之本。《俱捨論注》雲："諸皈依者，乃進受一切律儀之門是也。"（月稱）《皈依七十頌》雲："近事皈依于三寶，彼是八種戒之根。"意謂以皈依而堅固涅槃之心，從此感發戒體也。

三、滅滅諸障。《集學論》中，爲示皈依能净罪垢故，曾引一猪之緣起爲喻。謂昔有將轉生爲猪之天子，由皈依故，未生猪中。頌曰："若皈依佛陀，則不墮惡趣。捨此人身後，彼當獲天身。"于法及僧亦如是説。

四、集廣大福。如《攝波羅密多論》雲："皈依福有色，三界器嫌小，如大海水藏，瓢所不能量。"

五、不墮惡趣。

六、人與非人不能爲灾，均如前應知。

七、隨願皆成。隨作何種如法之事，若能先于三寶供養、皈依、請白者，當易得成辦。

八、速得成佛。如《獅子請問經》雲："以信斷無暇。"由得閑暇，遇皈依境，入殊勝道，不久便當作佛。

以念如是等勝利，須于晝三夜三而行皈依。

⑥ 守護不捨

身命受用，終須捨離。若因彼故而捨三寶者，則一切生中常爲苦逼。故當立誓自决，任遇何緣，乃至失命，皆不捨離皈依。雖爲戲笑，亦不説捨三寶之言也。或謂行趣何方，便當皈依何方之佛。此學處出自何經，未見其所據也。

上述共同學處六條，出《道炬論注釋》。其各别學處中，初之三條出自經藏，後之三者則爲《六支皈依》所説。

違越學處，遂成退失皈依之因者，謂違于雖遇命難亦不捨離三寶一條，以是正捨皈依故。又于三寶雖未作弃捨，然若妄執與三寶相背之外道大師等與三寶功德無异者，亦即違犯不説有餘皈依處一條。既于皈依不能堅决信解，

故亦成弃捨。除此二事，若犯餘條，則但違越學處，非捨離三寶之因也。

皈依者（如是所講皈依因、皈依境、皈依學處），是入佛法之勝門。若有非僅口頭皈依之真誠心，以依止如是最勝力故，内外灾障皆不能侵。諸勝功德易生難壞，輾轉向上增長。故當如前所説畏苦及念德門中努力皈依，并不違越所受學處，斯爲最要也。

⑤ 既知勝利，勤修皈依

共同學處包含兩部分，一是皈依後的學處，二是皈依的功德利益。第五，就是介紹皈依三寶的利益。對凡夫來説，没好處的事是不願幹的。宗大師非常了解這些心態，所以闡述每一法的修行時，都會告訴我們，修了會有什麽殊勝利益，不修會有什麽過患。《道次第》的成佛之道，也是建立在兩大利益的基礎上，即現前利益和成佛的究竟利益。那麽，我們爲什麽要皈依三寶？有什麽樣的利益？

“既知勝利，勤修皈依，復有八聚。”皈依的修行，不是隨着完成儀式就結束了，還要勤修皈依。衹有了知皈依的殊勝利益，才能將此作爲常規法門，不斷修習。關于皈依的利益，這裏講到八點。

“一、入佛子數。”第一是入佛子數，即成爲佛子的基本標準。

“總建立内外道之理雖有多種，然依阿底峽及馨底巴等，則以皈依爲判别，是當屬于得皈依體而未捨未失者也。”佛教和外道的區别很多，如對緣起、無我、空性的了悟等，但按阿底峽和馨底巴（即静命論師）的觀點，都以是否皈依作爲判别標準。那麽皈依的實質是什麽？皈依不僅是一種形式，關鍵在于得到皈依體。如果没有得到皈依體，即使參加一百次儀式，也算不上真正皈依。如果得到後又捨了，或失去了，都不能算是佛弟子。

“若爾，則最初入佛子數者，是以三寶以至誠心認爲大師、正法、良伴。此心若無，則任作何種善業，皆非佛弟子也。”所以説，最初成爲佛弟子的標準，就是通過皈依儀式，以至誠心宣誓：以佛陀爲大師，以佛法爲正法，以清

净僧伽爲修行良伴。如果没有這樣的認識和發心，無論你做了什麽善事，也算不上真正的佛弟子。因爲所有這些善業，都不是建立在依止三寶的心行基礎上，不是以成就三寶功德爲歸屬。

“二、諸戒之本。《俱捨論注》雲：諸皈依者，乃進受一切律儀之門是也。”第二是諸戒之本，即一切戒律的根本。《俱捨論注》説，皈依是進入一切律儀的門。這裏主要是指别解脱戒。也就是説，受所有戒都和皈依有關。五戒要從三皈依納體，受沙彌戒、比丘戒等，也要從三皈依納體。

“《皈依七十頌》雲：近事皈依于三寶，彼是八種戒之根。”近事，即在家居士。《皈依七十頌》説，皈依三寶是八種戒的根本。因爲佛教戒律是基于對三寶的信仰，否則，這個戒是不管用的。宗教道德之所以能産生自覺的作用，關鍵在于戒律背後的内容。佛教戒律是建立在對三寶的信仰基礎上，基督教的戒律是建立在對上帝的信仰基礎上，總之，都是根源信衆對佛陀、上帝或因果規律的信仰。僅僅靠外在約束，作用是很有限的。現在很多佛弟子不太把戒律當作一回事，就和我們對三寶的信仰有關。因爲信仰力度不足，所以對戒律也不太認真執行。

“意謂以皈依而堅固涅槃之心，從此感發戒體也。”佛教戒律建立在對三寶的信心之上。通過皈依三寶，堅固向往涅槃、希望證悟涅槃的心，由此作爲成就戒體的增上緣。其實，皈依就是一種承諾和誓願，是以涅槃、解脱及圓滿智慧作爲人生目標。學佛就要建立在這個承諾和誓願的基礎上，否則，所有的修行不過是一句空話。

“三、滅滅諸障。《集學論》中，爲示皈依能净罪垢故，曾引一猪之緣起爲喻。謂昔有將轉生爲猪之天子，由皈依故，未生猪中。”第三，皈依能化解一切罪障。《集學論》引了個故事説，有位天子天福快要享盡，出現五衰相：在他的座位坐不住，頭上戴的花枯萎了，没有顔色，身上也没有光澤，直流臭汗。他知道福報已經没了，就以神通觀察一下未來去處，結果看到自己將到王捨城

一户人家當猪。他非常難過，問其他天子有没有補救辦法。他們就告訴説：你去皈依佛陀，就會有辦法。他皈依後不久就死了，其他天子就觀察，看他有没有到人間當猪，結果發現到處找不到，于是就向佛陀請教。佛陀告訴他們：這個天子因爲皈依三寶的功德，已經生到比你們更高的天，所以你們看不到。

“頌曰：‘若皈依佛陀，則不墮惡趣。捨此人身後，彼當獲天身。’于法及僧亦如是説。”所以有個偈頌説：如果皈依佛陀，就不會墮落惡趣。捨去這個人身之後，可以獲得天身，盡享天福。皈依法和皈依僧也是同樣的，所以説，皈依三寶可以滅除罪障。

在下面“深信業果”的部分，講到懺除業障的四種方法，其中就有依止力。要知道，皈依三寶的力量非常强大，不僅是外在的，也是内在的。我們皈依三寶，通過外在加持得到力量；而憶念三寶功德的過程，也是培養内在的心行力量。任何心行都有内外兩方面。我們的每種想法，看到的每種境界，都要以内在心行爲基礎。我們憶念三寶功德，在得到三寶加持的同時，也會産生與此相應的心行。這種外在加持和内在心行相應時，就能産生化解業障的效果。業障是什麽？是不是客觀、實在、固定不變的？其實，業障也是因緣法，建立在心的基礎上，是心念産生的結果，是如幻如化、没有根的。心具有造業的能力，同樣也具有化解業障的能力。所以我們要深信三寶，通過憶念，把這種心力培養起來。

“四、集廣大福。”第四，皈依三寶能積累廣大的福德。三寶是世間最大的福田，蘊含無量功德。這個福田既是外在的，也是内在的。世間一切成就都是建立在這個福田的基礎上。我們皈依三寶，憶念三寶功德，就是在耕耘福田，能産生無量功德，既不可思議，又真實不虚。

“如《攝波羅密多論》雲：皈依福有色，三界器嫌小，如大海水藏，瓢所不能量。”正如《攝波羅密多論》所説，如果皈依三寶所得到的福報有顔色（顯色）、有體積（形色）的話，用三千大千世界來容納都不够。爲什麽？因爲皈

依三寶是無限的功德，就像大海水無法用瓢來衡量那樣。我們耕耘這塊福田，能積集廣大無邊的福德。

“五、不墮惡趣。”第五，不會墮落到畜生、餓鬼、地獄三惡道。其實前面所引的故事也屬于不墮惡道。關鍵在于，皈依時有强烈的意願，生起强烈的依賴感和歸屬感，這點很重要。如果皈依時輕飄飄的，對改變生命就没有多大作用。如果平時依止三寶的願望不是很强烈，在臨命終等危急時候，三寶在我們生命中自然也没有地位，没有力量。修行中，意願太重要了。當我們的某種意願很强烈時，可以排除一切幹擾。尤其在臨命終時，最重要的就是念頭。如果我們念念都投歸三寶懷抱，融入三寶功德，這種意願非常强烈的話，一定不會墮落惡道。

“六、人與非人不能爲灾，均如前應知。”第六，人和非人都没辦法傷害你。因爲你依靠三寶，生命會有强大的力量爲後盾。就像你在世間依靠有錢有勢力的人，別人看到都要畏懼三分。何况你現在依靠三寶，這是宇宙中最强大的力量。當我們依靠這種力量時，任何灾難都不會降臨到身上，關鍵是生起真切的皈依之心。

“七、隨願皆成。隨作何種如法之事，若能先于三寶供養、皈依、請白者，當易得成辦。”第七，所有願望都能成就。任何願望都要以福報爲基礎，我們每做一件事，先供養三寶，啓白三寶，祈求三寶加持，會更容易成就。因爲這種供養和祈求，可以使你獲得無量福報，做事順緣更多。當一個人有了真誠的信仰，心靈有了歸屬和依賴，就是幸福的人。現代人最苦惱的，正是内心漂泊不定，所以要對三寶生起堅定、不二的信心。

“八、速得成佛。如《獅子請問經》雲：‘以信斷無暇。’由得閑暇，遇皈依境，入殊勝道，不久便當作佛。”第八，是速得成佛。因爲皈依三寶就是“我要成佛”的承諾。《獅子請問經》説，對三寶的信仰可以使我們斷除八種無暇。因爲得到能聽聞佛法的有暇身份，遇到可皈依的境，即佛法僧三寶，就能依三

寶修行，入殊勝道。如果我們依教奉行，不久之後就能成佛。

“以念如是等勝利，須于晝三夜三而行皈依。”我們認識到皈依的殊勝利益，所以要白天三次、晚上三次地經常修習皈依，不是皈依一次就行了。如果不反復修習，即使皈依三寶，對生命也没有太大改變。

很多人學佛幾十年，生命狀態依然故我，還是感覺彷徨、無助、漂泊，就是因爲三寶在他心目中没有地位和分量，這就很難走出原有的、以自我爲中心的生命狀態。所以皈依後還要不斷修習，强化對三寶的依賴感和歸屬感。這是實踐佛法的基礎，能起到轉移中心的作用，使我們不會迷失方向。否則，我們就很難走出凡夫心，更談不上依教奉行。皈依是尋找依賴，把這顆迷茫的心帶回家園，自在安住，不再漂泊。時時感受到三寶加持，我們才會活得很坦然，很有安全感。因爲凡夫心是漂泊的，如果靠我們自己，總會覺得很無助。不斷修習皈依，憶念三寶功德，能念念化解凡夫心，念念與三寶功德相應。如果我們認識到其中意義，按這樣去做，是非常直接的修行。

⑥守護不捨

共同學處的最後一點是“守護不捨”，即守護皈依體，不要捨弃，否則就不再是三寶弟子了。所以即使捨弃生命，也不能捨弃皈依。因爲生命終歸是要捨弃的。在無盡輪回中，我們曾經千生千死，萬生萬死，不知有過多少次捨生受生，可生命一直在無意義中度過，不能解脱，不能出離，就是因爲没有皈依三寶，没能修學佛法。可見皈依三寶比生命更重要，更有價值。

“身命受用，終須捨離。若因彼故而捨三寶者，則一切生中常爲苦逼。故當立誓自决，任遇何緣，乃至失命，皆不捨離皈依。”生命終歸是要捨弃的。如果因爲生存而捨弃三寶，我們將永遠在輪回中受苦，無法解脱煩惱。所以一定要堅定誓願，不管遇到什麽情况，乃至失去生命，都不捨離皈依。也就是説，我們要把皈依看得比生命重要百千萬倍。如果對皈依生起這樣的信心，我們一定能得到救護，解脱煩惱。

“雖爲戲笑，亦不説捨三寶之言也。”即使開玩笑，也不説“我要捨弃三寶”這樣的話。我們在這個世間能抓住什麽？其實什麽都抓不住。任何東西衹有暫時的意義，唯有三寶才對我們具有永久的意義。所以什麽都可以捨弃，但三皈依不可捨弃。三寶不僅是外在的，更是内在的。内在三寶就是無盡的智慧和慈悲，是生命的無價之寶，也是化解煩惱的能力。擁有這種力量，我們就能盡未來際地自利利他。和三寶功德相比，現實中的金錢、地位、情感，實在是微不足道的。

“或謂行趣何方，便當皈依何方之佛。此學處出自何經，未見其所據也。”當時藏地有人認爲，到了什麽地方，就應該皈依哪裏的佛菩薩。比如到五臺山就應該皈依文殊菩薩，到峨嵋山就應該皈依普賢菩薩。宗大師指出，這個説法是没有根據的。雖然我們要以十方三寶爲究竟皈依，但在實際修行中，也可以選擇三寶的代表，落實到某個佛菩薩或上師身上，使修行有着力點。比如藏地修習本尊法，漢地以念觀音菩薩或阿彌陀佛爲日常定課等。這些本尊和佛菩薩都是三寶品質的體現。

“上述共同學處六條，出《道炬論注釋》。”以上六條學處，主要出自《道炬論注釋》。《道炬論》即《菩提道燈論》，是阿底峽尊者的著作。

“其各别學處中，初之三條出自經藏，後之三者則爲《六支皈依》所説。”在各别學處中，前面“皈依佛，不皈依外道；皈依法，不殺害生命”等三條出自經藏，後面“敬佛像，敬佛經，敬僧伽”這三條，則是印度大阿阇黎畢麻禮在《六支皈依》中所説的。

對于皈依的守護不捨，主要體現在兩方面：一是不能主動捨弃，二是不要違背學處。有幾條尤其要注意。

“違越學處，遂成退失皈依之因者，謂違于雖遇命難亦不捨離三寶一條，以是正捨皈依故。”違背學處，就會成爲退失皈依的因。如果你現在因爲遇到命難而捨弃三寶，即使違背的是這一條，也是捨弃皈依。

“又于三寶雖未作弃捨，然若妄執與三寶相背之外道大師等與三寶功德無异者，亦即違犯不説有餘皈依處一條。”有些人雖没有公然説捨弃三寶，但覺得道教、基督教、伊斯蘭教等和佛教都一樣。比如有人搞什麽三教合一，覺得佛和老子、上帝的功德差不多，説的道理也差不多。如果有這樣的想法，也是捨弃皈依，因爲三寶在你心中已不是唯一的依賴，違犯了“不説有餘皈依處”這一條。皈依的本身强調專一，你衹有專一，才能依教奉行，按三寶的指引修行。如果信仰不專一，會給修行造成極大的混亂。

“既于皈依不能堅决信解，故亦成弃捨。”不能對三寶生起堅定的信心，把三寶作爲究竟皈依處，是多數人容易違犯的，這也是弃捨三寶的表現。如果不能生起堅定的信仰，三寶對我們的生命就産生不了作用。這種皈依和没皈依，其實差别不大。我們對照一下，落入第一條應該不多，落入第二條前半部分的有一些，但“不能堅决信解”的應該是大多數。這點很可怕。我們雖然皈依了，但因爲没有信解，結果根本不起作用。

“除此二事，若犯餘條，則但違越學處，非捨離三寶之因也。”除了以上所説的兩條，如果犯了其他的，衹是違背學處，但不等于捨弃三寶，結果是不一樣的。

“皈依者，是入佛法之勝門。”這段爲我們總結了，皈依究竟是什麽。皈依是進入佛法最殊勝的基礎。事實上，皈依不衹是基礎，也包含着最終的成就，就是讓我們自己成就自性三寶。可以説，整個佛法修行都是建立皈依之上，都没有離開念佛、念法、念僧。

“若有非僅口頭皈依之真誠心，以依止如是最勝力故，内外灾障皆不能侵。”如果發自内心地真誠皈依，而不是停留在口頭，這種心行力量會使一切灾難離你而去。真誠憶念皈依，不僅能感得外在加持，與三寶相應而産生的心行，本身就能帶來巨大的力量。

“諸勝功德易生難壞，輾轉向上增長。故當如前所説畏苦及念德門中努力

皈依，并不違越所受學處，斯爲最要也。”所有的殊勝功德都容易産生，難以變壞，并能輾轉向上增長。就像前面所説的，基于對生命脆弱的迫切感，對三惡道的恐懼，努力生起皈依之心。同時在皈依之後，不違背所受的學處。這點非常重要。

皈依不僅是學佛的基礎，也貫穿着整個佛法修行。這麽重要的内容，長期以來却被我們忽略了，是很大的缺憾。藏傳佛教的信衆皈依後，要修四加行或五加行，要念幾十萬乃至數百萬遍皈依。南傳佛教的弟子也每天要念三皈依，每做一件事都要啓白三寶，每個月的齋日都要到寺院修習皈依、受持八戒。漢傳佛教是不是没有這些内容呢？其實也不是。我們每天的功課同樣在念：“自皈依佛，當願衆生，體解大道，發無上心……”所以説，我們不是没有這些内容，而是在念的時候，已進入習慣性的麻木，有口無心，没有生起真誠的皈依之心。其實兩堂功課也挺好，有懺悔，也有對佛菩薩功德的憶念。如果我們做功課時有相應的觀想，在念誦佛菩薩名號時，念念把自己融入佛菩薩的功德中，和單純念誦的作用是不一樣的。

在未來的弘法中，我們需要特别重視皈依和發心。在藏傳佛教中，把皈依和發心作爲前行的核心内容，確實抓得很準。近幾年，我在弘法過程中逐步認識到，這兩點是修行的根本。正如前面所説，皈依是佛法的根本，不重視皈依，將失去佛法的根本；發心是修行的根本，不重視發心，一切修行都無從建立。修行修的就是心，如果你的發心没調對，發的是凡夫心，最後成就的就是凡夫心。所以用什麽樣的心修行，是最重要的。

爲什麽很多人的修行上不去？就是因爲没有抓住核心。如果三寶在我們心中的分量很重，就會有强大的凝聚力。現在這個核心太弱了，很多人不重視，所以整個教界一盤散沙。在家居士皈依後，怎麽進一步修行？要讀些什麽書，修些什麽法門？都不清楚，所以他們還是找不到依怙。

這一點基督教做得比我們好。他們每個星期都做禮拜，作爲信徒常規的宗

教生活。雖然他們的教理很簡單，但這些做法很實用，很規範。厦門的教堂因爲信衆多，周日做三次禮拜。那個教堂本身可以坐五六百人，還有兩個小一點的副堂，坐滿了差不多有八九百人，還是不能滿足需求，一天要做好幾場，而神職人員衹有幾個。再看佛教寺院，出家人住了幾十甚至幾百個，在弘法方面，反而冷冷清清的。

西園寺和南普陀還好一些，很多寺院根本没有弘法活動，信衆也没有相應的宗教生活。即使有，往往衹是傳統的講經，一講就是一兩個鐘頭，偏于説理，未必能滿足信衆的宗教需求。因爲人是活在感覺中，而不是活在理性中。固然有些人對教理感興趣，但多數人需要的是一種生活。所以，佛教界應該圍繞皈依制定一套宗教生活，以滿足普通信衆的信仰需求。這也會使整個教界更有凝聚力。最近，我編了《周日皈依共修儀軌》，每次有二十分鐘到半小時的開示，還包括懺悔、念誦三皈依、發願等其他幾部分内容，將來要找一些點開始推廣。

作爲出家人來説，我們也需要不斷修習皈依，培養對三寶的依賴感、歸屬感，强化三寶在心中的地位。這個過程的重要性，不亞于“五年學戒，不離依止”。佛陀在世時，之所以没把皈依當作學戒那樣專門規定，是因爲當時的出家人對三寶有强烈信心，向道心很切，不需要特别修習皈依，就可以直接進入某個法門。但現在不一樣，不論出家人還是在家居士，身處這個極其浮躁的時代，哪怕對三寶有信心，也是飄忽不定的。而且外緣特别多，妄想特别多，信心很容易被邊緣化。

如何讓我們的信心從邊緣回歸核心位置，成爲主宰生命的力量？就需要修習皈依，至少要深入地修上幾年。如果你的教理和知見能跟上，甚至可以修一生。因爲皈依本身就包含着佛法所有的修行。有位藏傳大德寫了篇皈依引導文，其中也是這樣講的。因爲皈依確實就是這樣，可深可淺。對于剛進佛學院的同學們來説，很多還出家不久，即使出家時間長一點的，内心也未必對三寶形成歸宿感，或是力量不够。現在最迫切需要訓練的，就是皈依之心。禪修是什

麽？就是培養持續、穩定的心行，然後安住于正念。長時間的安住就是定，飄忽不定就是散亂。如果你在行住坐卧中都能不散亂，能安住于正念，安住于三寶功德，那就是大定。

此外，我還編了一個供同學們使用的修行儀軌，包括四部分。第一是前行，念誦“諸佛正法賢聖僧”這個偈頌，其中包含皈依和發心兩大内容，這是一切修行的前行。

第二是觀察修，這是《道次第》特别重視的，其意義在于幫助我們生起强烈的皈依之心，然後安住于三寶功德中。我們平常也在稱念佛菩薩名號，但因爲没有皈依心爲基礎，很難念得有力量。觀察修主要是思惟暇滿人身、念死無常、念三惡道苦、憶念三寶功德。

第三是安住修，即念誦三皈依：“南無布達耶，南無達瑪耶，南無僧伽耶……”在念誦過程中，要觀想自己帶領六道一切衆生投歸三寶的懷抱，觀想自己念念融入十方三寶的無盡功德中。

第四是回向。我們現在一起來修一修。

首先要發心和皈依，合掌：“諸佛正法賢聖僧，直至菩提永皈依，我以聞思修功德，爲利有情願成佛。”

然後思考生起皈依的因。我們爲什麽要皈依？主要有四方面的原因。

一是思惟暇滿人身蘊含的重大意義。如何才能實現這些意義？唯有皈依三寶。這就需要生起皈依之心，否則將會浪費暇滿人身。

二是思惟死亡是一定的，死期是不定的。當我們將要死亡、離開這個世界時，除佛法外，世間的一切財物、地位、親友、感情都派不上用場。也就是説，衹有皈依三寶、修學佛法，對生命才有永久的意義。除此之外，世間一切衹有暫時的意義。當我們這樣思考的時候，就會對三寶生起强烈的皈依之心。

三是念三惡道苦。在輪回中，我們一定會面臨三惡道苦，這是無法避免的。我們要思惟地獄、餓鬼、畜生的痛苦，對三惡道心生恐懼，從而尋求拯救。衹

有皈依三寶，修學佛法，才能幫助我們出離輪回，出離三惡道。

四是憶念三寶功德，即無限的慈悲、智慧和究竟的解脱。這才是人生值得依賴的，是我們需要成就的。

當我們作這些觀修後，會對三寶生起極大的信心，然後帶着這樣的信心念誦三皈依。念誦的關鍵，是觀想自己帶領六道一切衆生共同念誦。我們學佛不僅是爲了自己，還要想到六道衆生沉溺在輪回中受苦受難，所以要帶着他們投歸三寶懷抱，融入三寶的無盡功德。我們要用强烈的意願來念誦，觀想衆生和我們一起念誦，一起尋求皈依。盡虚空，遍法界，任何衆生都不能漏掉。在念誦過程中，念念融入十方三寶的無盡功德。衆生是無限的，三寶功德也是無限的。在念誦過程中，心始終要緣這個無限的所緣境。

接下來觀想，十方三寶的無盡功德，包含無限的慈悲、智慧，就像虚空一樣，周遍法界。現在，我們把心安住在三寶功德中。在安住過程中，再以强烈的意願，强大的警覺力，把心投射到十方。讓這顆心也像三寶功德一樣，盡虚空，遍法界。

· 第四十二課

下士道最後一個問題是“深信業果”。業果理論是佛法的基本思想，不論漢傳還是藏傳、南傳都很重視。藏傳佛教的前行有四共四不共，其中，深信業果是四種共同的前行之一。其實，業力説并不是佛教特有的。印度早期的《奥義書》，就有關于業力的解説。《奥義書》有兩種思想，一是業與輪回，一是修行解脱。此外，印度其他宗教也有這方面的内容。當然它們對這個問題的理解，和佛教是不一樣的。説到輪回，多數宗教會提出輪回的主體，或是靈魂，或是神我，認爲生命有固定不變的主宰力量，并由這個業力推動生命主體去輪回。

佛法業力説的不同在于，認爲業力延續建立在緣起的基礎上，不需要有輪

回的主體。這個道理比較深奥。如果有一個主體，解釋如何輪回就比較容易，無非是有個神我或靈魂去輪回。雖然身份在不斷變化，但主體不變。可佛陀在菩提樹下發現，世間一切有爲現象都是緣生緣滅的。在因緣所生的世界中，没有我，也没有固定不變的載體，由此提出無我的輪回觀。雖然理解起來會有一定難度，但隨着修學的深入，我們會發現，在緣起的生命現象中，確實找不到固定不變的載體，找不到恒常的主宰力量。

生命是一種緣起現象，是無盡生命延續中的積累。從今生的成長來説，我們現有的心行，和小時候的經歷有關。從這一生來説，又和前生乃至無窮的過去有關。每一種心念，每一種生命形態，都來自生命的積累。在此過程中，核心力量就是行爲形成的業力。

佛法講到有情生命的延續，通常是以惑業苦來説明。惑就是無明，是不覺，業就是行爲。無明和行是什麽關系呢？其實，兩者很難截然分開。就像傻瓜幹了件傻事，這個傻瓜和傻事能不能分開？其實是分不開的。在一般人的理解中，行和識似乎也是兩個東西，認爲識代表生命的載體。事實上，生命有没有固定不變的載體？無我的生命觀告訴我們，生命并没有固定不變的載體，而是無常、無我、緣起的，充滿着不穩定。

我們的種種精神活動，都是相應行爲的結果。就像一個人貪心很重，是因爲經常貪著的結果；嗔心很重，是因爲經常嗔恨的結果；慢心很重，是因爲經常我慢的結果；心懷慈悲，是因爲經常培養慈悲的結果。每種識的形成，同樣離不開自身的造作。總之，識是行爲的結果，業力的結果。所以在這個世界，業創造一切，業决定一切。換句話説，行爲决定了生命的存在，你每天想什麽，做什麽，最後就會成爲什麽。因爲你的起心動念、言行舉止，就在培養不同的生命因素，這將成爲未來生命的主導力量。所以説，緣起的生命觀具有很强的可塑性，一切都是可以改變的。

有情行爲所形成的業力，是决定生命發展的核心力量。比如色受想行識五

蘊，是構成有情生命體的基本要素。這些要素從哪裏來？也是由不同行爲造成的。生命現象非常復雜，《百法明門論》中，以八識五十一心所來歸納各種心理。其中每一種都代表生命的積累。每個生命的活動内容不一樣，積累的生命形態也千差萬别。其中最關鍵的，是行爲的不同。所謂行爲，不外乎思想行爲、語言行爲、身體行爲，即身口意三業。

我們之所以能想些什麽，説些什麽，做些什麽，一定有相應的心理爲基礎，否則就不會去想，去説，去做，也就是平常説的“三句話不離本行”。你爲什麽會這麽想、這麽做？就因爲有相應的情緒或想法。如果没有這些心理，你是不會去做的。另一方面，當我們在想或做的過程中，也在張揚和强化某種心理。比如有些人感情很豐富，或是很有愛心，或是容易嗔恨，或是心胸狹隘，這些都代表生命的積累。有情的觀念不同，經歷不同，就會形成不同的生命力量。當它們表現出來并産生作用時，就决定了未來生命的存在形式，即六道輪回中的某個角色。所以説，生命是緣起的，其中的每種力量也是緣起的。

緣起生命觀的特點，是不常不斷，相似相續。任何一種心理力量都不是常恒不變的，但也不會無緣無故地結束。在生命延續過程中，這些力量奔流不息。如果不以懺悔、修行等特殊因緣對治，也不會自己消失。有情生命的存在，就是這種内在生命力量的存在；有情生命的延續，也是内在生命力量的延續。其中，有些力量比較强，有些力量比較弱。在每一期生命中，會以某種力量起到主導作用。這些不同業力的成熟，構成了六道輪回。所以説，輪回就是業力作用的結果。

生命是無盡的延續。不同業力在各個時期不斷成熟，一期一期地轉化着。這期生命結束，下一期生命出現；下期生命結束，再下期生命又出現了。《唯識三十論》有句話，叫“前异熟既盡，復生餘异熟”。什麽意思？就是前面的果報結束，新的業力又成熟了，繼續招感果報。當這個果報結束，另一種業力又要成熟，不斷推動有情感果。總之，業力是生命延續最核心的内涵，起着决

定性的作用。所謂業决定一切，業創造一切。

除了三世因果、六道輪回，四諦法門也是建立在業力的基礎上。四諦法門揭示了兩重因果，一重是雜染的因果，一重是清净的因果。雜染的因果即苦諦和集諦，告訴我們輪回是怎麽形成的，痛苦的人生是怎麽形成的。滅諦和道諦則告訴我們，如何依八正道解除輪回。所以三乘佛法的修行，也是建立在業力的基礎上。人天乘以五戒十善爲因，招感人天樂果；聲聞乘是以出離心爲因，通過戒定慧的修行，成就解脱聖果；菩薩乘是以菩提心、菩薩行爲因，通過六度萬行，成就無上菩提。整個佛法修行，不論從流轉還是還滅的角度來説，都是建立在業的基礎上。

我們要相信業，相信想法、語言和行爲對生命的作用。對命運的理解不同，對世界的認識不一樣，會形成相應的觀念和行爲。如果相信神創造一切，那麽我的行爲衹要向神交待，衹要神滿意就行了。再如唯物論、無因論，認爲人死如燈滅，不相信行善一定有樂報，會帶來快樂的結果；也不相信作惡一定有苦報，會帶來痛苦的結果，就没必要對自己的行爲負責。反之，如果深信因果原理，就一定不敢幹壞事了。因爲每個人都在乎自己的未來，而現在的所作所爲，就决定了我們的未來。

佛教認爲，命運取决于自己的業力，而業力取决于行爲，所以要謹言慎行，這是修行的基礎。世人之所以在春天播種，努力耕耘，就是因爲相信秋天會有收獲。如果農民不相信播下的種子可以收獲，他還會種嗎？一定不會。當然，緣起的生命觀不像種田那麽簡單，它的因緣錯綜復雜，但并不是不可以理解的。我們現在講三世，講輪回，很多人信起來比較困難。原因是什麽？我們更多關注外在的輪回，外在的結果。比如你幹了一件好事或壞事，會得到什麽報應，必須馬上看得見才相信。因爲現代人受到唯物論的教育，不相信未來的報應。

如果從心行結果來説明業果原理，就比較容易理解。每種行爲都會産生内外兩種結果。所謂内在結果，是我們的每種行爲或想法，會張揚人性的某種力

量。比如貪心在張揚生命中貪的力量，嗔心在張揚生命中嗔恨的力量，自大和自卑在張揚生命中慢心的力量……每一種心行，都在張揚不同的生命力量。如果這種力量是負面的，就會滋長負面情緒，當它們產生作用時，就會不斷傷害我們。同時，這些心行力量將成爲人格的組成部分，長久地產生影響。這種心靈因果，多數人是可以接受的，因爲現實中就可以看到。有些人貪心特別重，有些人嗔心特別重，有些人煩惱特別重，就會活得很苦很累。所以説，因果既可以從外在結果説明，也可以從内在心行力量的形成來説明。事實上，這種内在變化比外在結果更重要。

深信業果也是止惡行善的根本。因爲我們知道，幹了壞事或動了惡念，會給生命造成痛苦的結果；反之，修善行、動善念會給生命帶來快樂的結果。如果我們對此深信不疑，自然就會止惡行善，讓自己擁有更好的生命素質。同時也會明白，三乘教法能幫助我們成就三乘聖果。

《道次第》下士道的内容主要有四塊：念死無常、念三惡道苦、皈依三寶、深信業果。通過念死和念惡道苦，幫助我們生起皈依之心，進而通過皈依儀式，確立以三寶爲依止。但這衹是學佛的開始，還要進一步修學佛法，才能完成皈依的最高意義。

修行首先要深信業果，這是佛法的基本正見。整個佛法修行，簡單地説，可以歸納爲止惡和行善，這就必須建立在深信業果的前提上。否則，一切修行將無從談起。但我們還要知道，緣起甚深，要徹底通達業果并不容易，因爲緣起實在太深奥了。我們現在了解的，是業果的主要規律。

《道次第》中，是把業果作爲重要内容來介紹。關于這部分内容，論中有自己的科判，但現在人理解起來可能有一定難度。在新編目録中，是分八點來介紹：第一，思惟業果的總相；第二，説明十種不善業道；第三，依十不善業論業果的輕重；第四，十種不善業的果報差别；第五，根據十不善業來説明十種善業；第六，説明業的種類；第七，關于完美人生的因果差别；第八，如何

懺悔，即對不善業的認知及對治。直接和業果相關的内容是這八點。

最後還有兩點，是對下士道修行的總結。第九是下士道的發心之量，第十是對下士道修行誤區的説明，叫除邪分别。宗大師是從這十個方面，幫助我們了解業果。

第四節 深信業果

一、思惟業果總相

1. 業决定之理

謂諸异生及聖者，下至生于有情地獄，僅依凉風生起以上之一切適悦樂受者，悉從往昔所集善業出生。若從不善而生樂者，無有是處。又下至阿羅漢身中所受熱惱之苦以上，一切皆從往昔所集不善業生。謂善業生苦者，亦無是處。

《寶鬘論》雲："從不善生苦，而有諸惡道，從善有樂趣，并生諸安樂。"是故諸苦樂者，非從無因及自性、大自在等不順因生，乃從善、不善之總業生總樂苦，及諸種種别苦樂，亦從種種别别二業别别而生，無有爽誤也。

于此不虚謬之業果能决定者，説爲一切諸佛子之正見，贊爲一切白法之根本也。

2. 業增長廣大

由小善業能生甚大樂果，又由小惡業亦能生甚大苦果。蓋内因果之增長廣大，迥非外因果之增長廣大所可及。如《集法句》(《聚集句經》)雲："雖作微小惡，後世招大怖，能有大損失，如毒入腹中。雖作小福業，後世感大樂，能成大義利，如谷實成熟。"

3. 業不作不得

若于感受苦樂之因，業未積集者，則其苦樂之果决定不生。然于佛所積聚無量資糧之果，諸受用者雖不須集彼一切因，亦須集其一分也。

4. 業作已不失

諸作善、不善業者，出生悦意不悦意之果。《殊勝贊》雲："彼諸婆羅門，謂福罪可換，佛説作不壞，不作則不遇。"

《三昧王經》亦雲："作已無不受，亦無受他作。"

《戒經》(《毗賴耶阿笈摩》)雲："假使經百劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。"

第四節 深信業果

一、思惟業果總相

我們首先要了解業的存在特徵和基本規律，這裏講到四點。

1. 業决定之理

衹要造了業，就决定感果。從不善業産生痛苦，從善業産生快樂。任何痛苦，乃至絲毫的、微不足道的痛苦，都和你的惡業有關；任何快樂，乃至絲毫的、微不足道的快樂，都和你的善業有關。如果没有惡業，絶對不會招感痛苦；如果没有善業，絶對不會産生快樂。我們要對這個規律産生堅定不移的信解，所以叫業决定之理。

“謂諸异生及聖者。”异生是指見道前的凡夫。凡夫和聖者的差别，主要在于是否見道。見道的就是聖者，没有見道的就是凡夫。因爲凡夫是活在混亂的生命狀態，活在生命的差别現象中，隨類受生，所以叫异生。而聖者因爲同證法性，證得十方諸佛和六道衆生平等無二的體性，所以相對异生來説，聖者就是同生，同一法身。

“下至生于有情地獄，僅依凉風生起以上之一切適悦樂受者，悉從往昔所集善業出生。”這裏舉的例子很有意思。從這段話可以看出，“業决定之理”到底决定的是什麽。從凡夫异生到見道聖者，下至生在大有情地獄（八熱地獄）等惡道衆生，當他們被地獄的刑具折磨得死去活來、痛苦不堪時，那由凉風吹拂帶來的一點點快樂，也是從往昔善業産生的。如果我們對這個道理深信不疑，世間就没人幹壞事，都喜歡幹好事了。因爲衆生都不希望痛苦，都想離苦得樂，這是有情共同的願望。衹是多數人并不知道，快樂和痛苦真正的因是什麽。

“若從不善而生樂者，無有是處。”所以我們要對善業産生快樂的原理生起定解，如果説不善業可以産生快樂的結果，那是根本不可能的。

“又下至阿羅漢身中所受熱惱之苦以上，一切皆從往昔所集不善業生。謂善業生苦者，亦無是處。”證得有餘涅　的阿羅漢，身體也會生病，也會産生痛苦。當然這和凡夫的苦不一樣。凡夫是身苦心也苦，但阿羅漢衹有身苦，没有心苦。也就是説，包括阿羅漢身體所受的熱惱等痛苦，也是因爲他過去積集的不善業而産生。如果説善業會産生痛苦的結果，那也是不可能的。

由此可見，從善業産生快樂的結果，從不善業産生痛苦的結果，這是理所當然的。因爲不善業的業性就是不善心，其代表就是貪、嗔、痴，本身就是不安定的、制造痛苦的心理；而善業的業性是善心，其代表就是無貪、無嗔、無痴、布施、慈悲、慚愧等，本身就是和諧的、能引發快樂的心理。當我們處于不善心，就是煩惱現行之時，對自己也是衝突和傷害。反過來説，當我們産生慈悲等善心時，内心是和諧而快樂的。所以説，善業或不善業是由心理决定了它的屬性。

“《寶鬘論》雲：從不善生苦，而有諸惡道，從善有樂趣，并生諸安樂。”《寶鬘論》説，從不善的因産生痛苦的結果，招感地獄、餓鬼、畜生三惡道。從五戒十善等善行，招感天、人、阿修羅三善道的果報，并由此産生種種快樂和幸福。

“是故諸苦樂者，非從無因及自性、大自在等不順因生。”宗大師引《寶鬘論》之後作了總結：世間所有痛苦和快樂都是有因緣的，不是無因或偶然産生的。佛教是緣起論，反對偶然論、無因論。“自性”是當時印度外道的主張，認爲苦和樂的生起，是由自身不變的苦性、樂性所决定。“大自在”是指大自在天，由他决定衆生的痛苦和快樂。所有這些，在佛教看來都屬于不順因，就是因和果不相應，和善因招感樂果、不善因招感苦果的規律不相應。因爲緣起的道理非常深奥，所以印度各種宗教對世間苦樂之因有種種猜測。但由于他們智慧不够，所以産生了各種邪知邪見。

“乃從善、不善之總業生總樂苦，及諸種種别苦樂，亦從種種别别二業别

别而生，無有爽誤也。”佛陀以大智慧揭示了世間真相，那就是由善因產生快樂的結果，由不善因產生痛苦的結果。而善和不善又有總別之分。總業是指總的果報，比如我們生到三善道或三惡道，是由總業決定的。然後又由種種滿業決定衆生在某一道的境遇，比如生到人道後，壽命的長短、貧窮或富貴、長得好看不好看、家庭順利不順利、運氣好不好等等，這一切都是別業決定的。所以生而爲人不一定都過得開心，當動物也不一定都過得痛苦。總業和別業，也叫引業和滿業。引業感得總報，滿業感得別報。雖然同樣生而爲人，因爲別業不同，人生結果也會千差萬別，這是絲毫没有錯謬的。

“于此不虚謬之業果能決定者，説爲一切諸佛子之正見，贊爲一切白法之根本也。”對業果的道理深信不疑，相信由善業招感樂果，由不善業招感苦果，這是佛弟子必須具備的基本正見，是一切修行的根本，也是善法生起的根本。

我們不妨想一想，自己對業信到什麽程度，理解到什麽程度？業果之理確實深奥，不是那麽容易深信的。不僅藏傳佛教强調業果，漢地很多古德在開示中，也很重視業果之理，有大量因果感應録傳世。對于學佛來説，先不説緣起性空、諸法唯識、重重無盡等大道理，還是看看我們對業果信到什麽程度。如果你連基本的業果都不能深信，説那些有什麽用啊？因爲這是修行的基礎，是很現實的。

2. 業增長廣大

業是緣起法，是有彈性的，并非固定不變，而是會增長或萎縮的。

“由小善業能生甚大樂果，又由小惡業亦能生甚大苦果。”由小小的善業，能産生很大的樂果；由很小的惡業，能産生很大的苦果。大到什麽程度，是不一定的。業爲什麽能增長廣大？而且這種增長結果與原來的因相差巨大，有時是幾百萬倍、幾千萬倍，甚至感覺没有限量。佛經中相關的故事很多，因爲説了一句話或做了一件事，招感的果報竟然那麽重。可以説，因和果懸殊到無法

想象的程度。所以，正確認識業增長廣大的道理很不容易。

“蓋内因果之增長廣大，迥非外因果之增長廣大所可及。”業之所以能增長廣大，是因爲緣起法不是固定不變的，而是隨着因緣不斷改變。内在因果能産生的力量和作用，不是外在因果比得上的。關于外在因果，比如我們種下一粒龍眼樹的種子，將來能長出多少龍眼？而内在業果的增長廣大，遠遠超過外在業種的力量。

爲什麽這個因能産生這麽大的結果？一方面和善因、不善因的本身有關。因爲每種善因或不善因，潜在力量是無限的。就像龍眼樹的種子能長出那麽多龍眼，就説明它潜在的力量很大。業的基礎是心念，而每個心念的潜力是無限的。當然，這種潜在力量産生作用時，究竟能招感多大的果報，還要受到外在因緣的限制。所以感果輕重和很多條件有關，比如發心、供養對象等。

“如《集法句》雲：雖作微小惡，後世招大怖，能有大損失，如毒入腹中。雖作小福業，後世感大樂，能成大義利，如谷實成熟。”正如《集法句》所説，雖然造作微小的惡因，但它會幾十倍、幾百倍、幾千倍、幾萬倍乃至無限增長，最後招感巨大的果報，給生命帶來無窮無盡的過患。就像人吞下一點點毒藥，雖然量很少，但足以被害死。同樣，雖然做的是微不足道的福業，或是發起一念善心，或是修一點小小的布施，但這點福業會不斷增長，給你帶來巨大的快樂結果。就像種在田裏的稻種，成熟時會成倍成倍地增長。

3. 業不作不得

“若于感受苦樂之因，業未積集者，則其苦樂之果决定不生。”我們要深信，所有果報和遭遇都和過去的業有關。如果没有造作善惡業的因，一定不會感得相應的苦樂果報。反之，如果招感了快樂和痛苦的結果，一定是因爲你曾經造下善或不善的業力。

“然于佛所積聚無量資糧之果，諸受用者雖不須集彼一切因，亦須集其一

分也。”佛陀成就了無量的福德和智慧，我們現在有因緣聽聞佛法，得到三寶加持，也是要有善根的。雖然不必具備佛菩薩那麼多的功德，但多多少少是要有的。如果一點善根都没有，是没有因緣聞法的。所以要相信業不作不得，没有做過的，一定不會有果報。

4. 業作已不失

“諸作善、不善業者，出生悦意不悦意之果。”衹要造作過的業，都不會失去。造善業能出生悦意，也就是歡喜、快樂的結果。造不善業能産生不悦意，也就是痛苦、不歡喜的結果。

“《殊勝贊》雲：彼諸婆羅門，謂福罪可换，佛説作不壞，不作則不遇。”《殊勝贊》説，婆羅門教認爲罪福可以互换，比如有人認爲，我幹好事可以抵償罪惡，但佛教不這麽認爲。佛教認爲，你造作的業力不會消失，没有造作的業力則不會感果。我們造業後，會在生命中形成力量，這是不會自動消失的。世間的種子還可能腐爛，但我們種下善和不善的業因，會在生命中形成力量，而且永遠都在。因爲阿賴耶識有執持的功能，衹要造下的業，永遠都保持在那裏，不會自動消失。衹不過緣没出現的時候，它還不會感果，而是潜藏在阿賴耶識深層，一旦相關的緣出現，它就成熟了。

“《三昧王經》亦雲：作已無不受，亦無受他作。”《三昧王經》也説，你造了業將來一定要招感果報，而且佛教的因果原理是自作自受，不能互相代替。像中國古代講的“積善之家必有餘慶”之類，從佛法的因果觀來説，這個説法有點問題。當然也有一定的道理。因爲在一個家庭中，因緣和業果是相互關聯的。就像我們能生活在共同的環境，比如到西園寺學習，在這個大氛圍中，本身都有相似的福報和善根。同樣，生在一個家庭的人，比如父親有道德，有善行，就能感得好的兒子。從父親的角度來説，是他的善業招感了好兒子；從兒子的角度來説，他生在這個家庭，也有自身的福報。雖説業是自作自受，但緣

起法又有錯綜復雜的關系，不是孤立的。所以也會出現另一種可能，有的父母親德行各方面都很好，但感得的兒女未必出色；有的父母不怎麽樣，可生的兒女很出色。就像古代的三皇五帝，堯的兒子不怎麽樣，舜的父親也不怎麽樣。這是什麽道理呢？父親和兒子，兒子和孫子，能生在一個家庭，有各種復雜的因緣，可能是善緣，也可能是不善的緣。但總的原則是自作自受，其他情況有一定的相對性，不能絶對地説“積善之家必有餘慶，積不善之家必有餘殃”，衹是有這個可能。

“《戒經》雲：假使經百劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。”《戒經》説，即使再長遠的時間，即使經過百劫，業也不會自動消失。所有的業都儲藏在阿賴耶識中，這個儲藏室中的信息是不會自動抹掉的，不像電腦硬盤還會崩壞。一旦因緣成熟，必定是要受報的。

以上，是關于業的總則：業决定之理，業增長廣大，業不作不得，業作已不失。我們要反復思考這些原理，對業果法則生起定解。

·第四十三課

二、十不善業道

如是已知苦樂因果各各决定，及業增長廣大，不作不遇，作已不失者，當先于業果之理如何發起决定而取捨耶？

總之，善行惡行運轉之門决定爲三。十業道雖攝不盡三門之一切善不善業，然善不善之諸粗顯重罪，世尊攝其要者説十黑業道。若斷除彼等，則大義之要亦攝入十，故説爲十白業道也。

《俱捨頌》雲：“于中攝粗重，善不善隨類，説爲十業道。”

《戒經》亦雲：“護語及護意，身不作諸惡，此三業道净，當得大仙道。”是故《十地經》中稱贊斷十不善戒律之義。

《入中論》亦攝雲：“諸异生類及聲聞，獨覺定性與菩薩，决定善及現上因，除尸羅外更無餘。”如是，若于一種尸羅亦不數數修防護心而防守之，而雲我是大乘，此誠極爲下劣。

《地藏經》雲：“以此十善業道，當得成佛。若人乃至存活以來，下至一善業道亦不護持，猶雲我是大乘，我是求無上正等菩提者，此補特伽羅最爲詭詐，説大妄語，于一切佛前欺誑世間而説斷滅。如其愚蒙自作，其死必顛倒墮落。”言顛墮者，當知一切惡趣之异名也。

1. 殺 生

此中殺生之事者，謂他有情。于意樂三中，想者有四，謂如于有情作有情想及非有情想，于非有情作非有情想及有情想，想之一三不亂，二四者錯亂也。于彼發起有差别者，如欲唯殺天授而起加行，若誤殺祠授者，則不成根本正罪。蓋于彼中須想不亂。若于加行時，有念任誰亦殺之，總發起者，則無須錯亂與不錯之别矣。以此理趣，于餘九中，如應當知。煩惱者，三毒隨一皆可。發起者，希欲殺害。加行者，自作或教他作，二者皆同。加行體性者，或器或毒、或明或咒等門中，隨一而作。究竟者，謂以彼加行爲緣，或即爾時，或于餘時，死在己先也。

2. 不與取

不與取之事者，謂隨一他所守持之物。意樂三中，想及煩惱如前。發起者，他雖未許，而欲令彼物離其原處也。加行中之作者如前。加行體性者，以勢劫暗盜，任何所作亦同。又或借債及受寄托，以餘諂誑方便不與而取。若爲自爲他，或爲損惱彼等而故作者，皆成不與取業。究竟者，謂生得心。又若教他或劫或盜，彼生得心，即足成罪。譬如遣使殺他，隨彼死時，自雖不知，使殺者即生根本罪也。

3. 邪 淫

邪淫之事有四。非所應行者，謂母等及諸母所守護之女人，并諸男與不男及出家女也。非支者，除産門外之口等也。非處者，如師長等之附近，塔寺處等。非時者，婦女孕期中，或住齋戒等也。意樂三中之想者，《攝抉擇分》雲：“于彼彼想。”謂須不錯亂。毗奈耶中，不净行之他勝罪，謂想亂不亂悉同。《俱捨注》雲：“于他人妻作己之妻想而行欲者，不成業道。于他妻作餘人之妻想而行欲者，成與不成，其有二説。”煩惱者，三毒俱可。發起者，欲行不净行。加行者，于彼事進趣。究竟者，兩兩交會。

二、十不善業道

“如是已知苦樂因果各各决定，及業增長廣大，不作不遇，作已不失者，當先于業果之理如何發起决定而取捨耶？總之，善行惡行運轉之門决定爲三。”前面學習了業的總相，使我們了解到世間苦樂的因果原理，即行善招感快樂，作惡招感痛苦，進而認識到業增長廣大、業不作不遇、業作已不失的基本特徵。然後還要進一步認識業的差别，才懂得如何取捨。業的差别很多，主要是十種不善業和十種善業。這是欲界衆生最突出的業。此外，還有色界、無色界的業，解脱的業，包括菩薩從衆善奉行到饒益一切有情的修行，都屬于業的範疇。所有這些業，必須以止息十不善業、修習十善爲基礎。所以，宗大師首先爲我們講述了十不善業，主要表現在身、口、意三個渠道。

“十業道雖攝不盡三門之一切善不善業，然善不善之諸粗顯重罪，世尊攝其要者説十黑業道。若斷除彼等，則大義之要亦攝入十，故説爲十白業道也。”十種業道雖然不能涵蓋身口意表現的所有善業和不善業，但其中最粗顯的重罪，世尊歸納爲十種黑業，即不善業。如果能斷除十種不善業，就是十善業道。這是最粗顯的白業，而最粗顯的黑業就是十不善業。

“《俱捨頌》雲：于中攝粗重，善不善隨類，説爲十業道。”《俱捨頌》説，對于粗重的業行，即善業和不善業兩類，每類各有十種，即十善業和十不善業。

“《戒經》亦雲：護語及護意，身不作諸惡，此三業道净，當得大仙道。”《戒經》也説，持戒要從哪裏修呢？就是防護三業。因爲三業是所有善行和不善行産生的途徑。你要持戒，要止惡，就要防護三業。護語，不要亂説話；護意，防範貪嗔痴的生起；護身，不去做種種不善行。通過防護三業，達到防護十不善行的效果。如果三業清净，將圓滿成佛之道。

“是故《十地經》中稱贊斷十不善戒律之義。”所以在《十地經》中，把斷除十種不善也稱爲戒，即十善戒。所以説，十善就是菩薩戒的基礎。

“《入中論》亦攝雲：諸异生類及聲聞，獨覺定性與菩薩，决定善及現上

因，除尸羅外更無餘。”《入中論》也說，凡夫、聲聞、定性獨覺或菩薩，這些有情在修行中能生起兩種結果，一種是現前利益，一種是究竟利益。不論現前利益還是究竟利益的因，都不能離開戒律，此外并没有别的内容。從别解脱戒來説，是偏向止惡，止息不善行爲。而菩薩戒的範圍更廣泛，包括攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒，涵蓋了整個菩薩道的修行。尸羅是清凉的意思，代表戒律，因爲持戒能使我們身心清凉，獲得現前利益和究竟利益。

“如是，若于一種尸羅亦不數數修防護心而防守之，而雲我是大乘，此誠極爲下劣。”宗大師説，如果一個人對身口意三業都不防護，連基本的人天善行都做不到，一條戒都不持，整天殺盗淫妄，却説什麽“我是大乘”，這是極爲下劣的表現。菩薩戒是以攝律儀戒爲基礎，如果你連别解脱戒的止惡都做不到，還聲稱我要利益一切衆生，這不是自欺欺人嗎？

“《地藏經》雲：以此十善業道，當得成佛。若人乃至存活以來，下至一善業道亦不護持，猶雲我是大乘，我是求無上正等菩提者，此補特伽羅最爲詭詐，説大妄語，于一切佛前欺誑世間而説斷滅。如其愚蒙自作，其死必顛倒墮落。”這裏所引的内容，在《地藏菩薩本願經》没有看到，可能藏傳的譯本不太一樣。經中説，如果我們能修十善業道，以這樣的因爲基礎，將來才能成就佛果。這不是説光修十善業就能成佛了，要搞清楚。但如果連十善業都不修，成佛簡直就没有希望。如果我們不修十善業道，不持戒，不止惡，根本無法從凡夫心走出來，怎麽可能成佛呢？如果一個人從出生以來什麽善事都不做，貪嗔痴樣樣都來，殺盗淫妄樣樣都來，同時又自稱我是大乘，追求佛果，這種有情最爲狡詐，説的是大妄語，是在一切佛前欺騙世人。造作這樣的愚痴行爲，死後必然是要墮落的。

宗大師引這段話是有一定針對性的。當時藏地有些人專修密法之類，覺得心就是佛，我衹要觀心就行了，不需要修什麽善行。漢地一些禪宗學人也有類似思想：一切福德我都具足了，衹要看好這個心，就可以成佛，不需要修什麽

善行。這是錯誤的。成佛不僅要契入空性，還要成就慈悲，要悲願無盡，廣泛利益一切衆生。這種悲願的力量是逐漸培養起來的，要通過不斷發菩提心，然後修習布施、持戒、忍辱才能圓滿。不是説你證悟空性就什麽都具足了，不是這麽回事。甚至有人覺得，我證了空性，什麽都無所謂，做一點不善行也無所謂。這也是不對的。即使證悟空性後，還要不斷消融凡夫心。如果你不能看好自己的心，不斷長養凡夫心，即使見到空性，但因爲凡夫心的力量很大，一樣會遮蔽你的所見。所以證悟空性後，對緣起因果應該更加深信，更認真地止惡行善，衹是不執著于善惡之相。這個道理在後面會詳細講述。這種見屬于斷滅見，如果你執迷不悟，繼續這樣走下去的話，死後一定會墮落地獄。

“言顛墮者，當知一切惡趣之异名也。”前面所説的顛墮，是三惡道的另一種名稱。所以我們要深信因果，止息十不善，奉行十善業，這是一切善法的基礎，也是修習解脱道和菩薩道的基礎。

過去我曾講過《十善業道經》，後來整理爲《幸福人生的原理》。這部經告訴我們，十善行是三乘佛法的基礎，和本論的思路一樣。所以我們要了解業在修行中的重要性，在生命中的重要性，相信“業創造一切，業决定一切”，對身口意三業特别慎重。

下面正式講述十不善業的内容，每個業道都會從四方面來判斷。第一是事，即行爲的對象。比如殺生有殺生的對象，偷盗有偷盗的對象。第二是意樂，討論行爲的思想基礎，包括想、煩惱、發起三方面。第三是加行，即采取的手段。第四是究竟，就是這件事到底完成了没有。對于每個業行，都會從事、意樂、加行、究竟四方面，判斷有没有構成犯罪行爲，這個罪到底有多重。

1. 殺　生

“此中殺生之事者，謂他有情。”殺生的對象必須是有情，而不是無情。如果砍棵樹之類，就不屬于殺生的範疇。佛教把一切現象分爲有情和無情。有情

是指那些有情識的，而且以我們眼睛能看到的爲標準。比如一碗水，其中也有很多微生物，但你不能不喝水。所以衹要眼睛看不到，就不在殺生之列。從眼睛能看到的動物以上，一直到三世諸佛，都會成爲殺生的對象。比如出佛身血、殺阿羅漢，也屬于殺生。但生命層次不同，殺業構成的罪過也有大小。爲什麽有差别？這不是不平等嗎？其實，這主要是因爲生命的價值不一樣。比如人身很難得，所以殺人的罪過就特别重，而殺死螞蟻的罪過就相對要輕，因爲那個身份很容易得到。而諸佛菩薩是世間福田，如果出佛身血，就會影響千千萬萬衆生的利益，罪過就更不得了。所以同樣是殺有情，罪過大小是不一樣的。

“于意樂三中，想者有四，謂如于有情作有情想及非有情想，于非有情作非有情想及有情想，想之一三不亂，二四者錯亂也。”關于殺生的思想基礎，從三個方面説明。首先是想，就是你要殺哪個人的想法，和你所做的事是否相符。其中包括四種情況，一是有情作有情想，二是有情作非有情想，三是非有情作非有情想，四是非有情作有情想。其中，一和三是符合事實的，二和四是不符合事實的。比如我殺此人時，認爲他是有情，他本身也確實是有情，然後被我殺了，即想法和事實相符，將構成根本罪。如果我把這個有情當作是樹，一刀砍過去，即想法和事實不符。那麽雖然犯了罪，但相對比較輕。因爲你不知道這是人，就不構成根本罪。此外，把樹木當作樹木想，或是當作人想，判罪都不一樣。

“于彼發起有差别者，如欲唯殺天授而起加行，若誤殺祠授者，則不成根本正罪。蓋于彼中須想不亂。”如果行動和開始的想法有差别，比如我要殺某某人，結果殺錯了，殺了另一個人，就不構成根本罪。對罪的判斷，必須根據你的想法判定。想法和行爲吻合，才構成根本罪。佛法非常重視動機，這是判斷是否犯罪和罪行輕重的重要原因。戒律對每一條戒的判斷，都要看你是否有心，精神是否正常，這是關鍵所在。如果没有心，或精神不正常，罪過就會降低，甚至無罪。

“若于加行時，有念任誰亦殺之，總發起者，則無須錯亂與不錯之別矣。”如果有人説，我不管看到誰都要殺。那麽不論他殺了什麽人，都構成殺業的根本罪。因爲他是總的發起，并没有限定殺什麽人，也没有錯不錯的分别。

“以此理趣，于餘九中，如應當知。”根據這個原理，其他九種業行的判罪都一樣。

“煩惱者，三毒隨一皆可。”除了想法以外，每種犯罪還有煩惱的基礎，那就是貪痴嗔三毒。任何一種不善行都是建立在三毒的基礎上，或是因爲貪心，比如貪對方的錢；或是因爲嗔心，比如對方傷害了你的利益；或是因爲愚痴，比如信仰邪教、産生邪見之類。佛世時有個弟子叫央掘魔羅，皈依佛陀之前跟着一位老師學習。老師因爲聽信讒言而故意害他，讓他殺一千個人，説這樣做了才能生天。他信以爲真，結果造下很多殺業。前些年日本的奥姆真理教，在地鐵站放沙林毒氣，制造世界末日的恐怖氣氛。這些都是因爲愚痴，不一定是出于嗔心或仇視社會。總之，因爲三毒的任何一種煩惱造作不善行，都屬于犯罪。那麽，如果出于慈悲去做同樣的事呢？這在菩薩戒是有開許的，但不屬于十不善的範疇，也不屬于别解脱戒的範疇。可見，不同的戒有各自的尺度。如果持别解脱戒，就要按别解脱戒的規範，不要超越這個度，否則就是犯戒。

“發起者，希欲殺害。”三是發起，就是準備把他殺掉。每個犯罪行爲都有這些思想基礎。一是我想殺某人，這個想法和事實相符；二是煩惱生起的基礎，因爲貪心、嗔心或愚痴而造業；三是發起，决定要把他幹掉之類。這是意樂中判斷犯罪的三個思想基礎。

“加行者，自作或教他作，二者皆同。”接着是加行，即犯罪的手段和方式。其中包括自己動手或請人幫忙兩種，結果是一樣的。比如有人説，我受了戒不能殺生，買些魚叫别人幫我殺，這樣既能吃到新鮮的魚，又不犯殺生戒。没這樣的好事，罪過一樣大，甚至更重。因爲你讓别人也造了殺業，罪業就要加倍。

“加行體性者，或器或毒、或明或咒等門中，隨一而作。”關于殺生使用的

手段、工具和方法，或是用刀、槍、石頭、暗器等器具，或是用毒藥，或是念咒等，不管什麼手段，衹要把別人殺死了，罪過都是一樣的。

“究竟者，謂以彼加行爲緣，或即爾時，或于餘時，死在己先也。”所謂究竟，就是你動手之後，這人可能當時就死了，也可能過一兩個小時或一兩天再死，但有一個前提，必須死在你的前面。如果死在你後面，你就不會構成根本罪，衹是加行的罪。

我們判斷一種犯罪行爲，首先有業罪，如果你受了戒，還要加上戒罪。如果没受戒，衹有一重業罪。那是否不受戒更好呢？要知道，受戒的功德很大。你受持一條戒，功德是無量無邊的。所以自己要算一算，哪種對修行更有好處。

2. 不與取

“不與取之事者，謂隨一他所守持之物。”第二，偷盜的業罪，戒律中叫“不與取”，我覺得這個説法更精確。因爲盜顯得比較狹隘，而不與取的範圍更明確：凡是別人没有給你的東西，不管你用坑、蒙、拐、騙、偷、搶還是什麼手段，衹要你把它占爲己有，都屬于偷盜的範疇。偷盜的對象，就是別人擁有的東西。

“意樂三中，想及煩惱如前。”探討犯罪的心理基礎，主要是從想、煩惱、發起三方面來考量。其實不論學佛與否，我們每天都在發心，衹是平常人發心的基礎是貪嗔痴，而我們現在要發的是出離心、菩提心。不同衹是在于所發的心，但發心本身没什麼不同。比如我要讀書，我要吃飯，我要賺錢，其實也是發心。在三種意樂中，想、煩惱也和殺生的心理基礎一樣，可能因爲貪心去偷；可能因爲嗔心去偷，看别人發財不舒服；可能因爲愚痴去偷，比如有人覺得寺院的東西很吉祥，就隨便拿了回家。不論因爲貪心、嗔心還是愚痴而發起，都是一樣的。想也有亂和不亂的分别，不亂才構成根本罪，否則就構成方便罪。

“發起者，他雖未許，而欲令彼物離其原處也。”不與取的發起，是在對方

没允許的情况下，衹要把這個物品搬離原處，就構成不與取。比如别人的東西放在外邊，你不好意思馬上拿走，先把它放到偏僻處，讓物主找不到，最後再把東西拿回家。衹要以偷心搬動這個東西，就構成不與取。如果没有偷心的話，搬一搬是不會構成不與取的。可見，發心才是最根本的。

“加行中之作者如前。”認識到犯罪的思想基礎，然後是加行，即犯罪手段。這和前面殺生所説的一樣，包含自作和教他作。或者自己去偷，或者指使别人去偷，結果都是一樣的。

“加行體性者，以勢劫暗盜，任何所作亦同。又或借債及受寄托，以餘諂誑方便不與而取。”加行體性就是不與取的手段，比如以權力掠奪，或是暗中偷盜，或是坑蒙拐騙，或是借貸不還，或是吞没别人寄存的東西，或是説一通好話，讓人在迷迷糊糊之下，東西就被你拿走了。諸如此類的手段，都屬于不與取的範疇。

“若爲自爲他，或爲損惱彼等而故作者，皆成不與取業。”至于你的動機，或是爲了自己去做，或是爲了他人去做。比如有人説，我要孝養父母，不搞點錢没辦法。《阿含經》記載，捨利弗和目犍連在家時有個朋友，很能搞各種社會關系，弄了很多錢。捨利弗聽説他做了很多非法事，就質問他。結果他説，我的老婆很會花錢，我的父母又怎麽樣。捨利弗尊者就告訴他，這些都不是理由，不管你是什麽目的，衹要用非法手段，將來承擔罪業的是你自己。所以説，即使我們是爲了成就佛教事業，也不要用非法手段，否則將得不償失。還有一種是爲了讓别人生氣而故意做的，就像現在有些仇富行爲。總之，衹要不是别人給你的東西，拿了就屬于不與取。

“究竟者，謂生得心。又若教他或劫或盜，彼生得心，即足成罪。譬如遣使殺他，隨彼死時，自雖不知，使殺者即生根本罪也。”不與取業怎麽才算完成了呢？當你想着“我已經拿到手”的時候，不與取業就形成了。如果你叫别人幫忙去偷東西，當此人認爲“我已經得手”時，你的不與取業就形成了。就

像你派人去殺人，雖然你不知道對方是什麽時候死的，但當他被殺死的時候，你的根本罪就形成了。

3. 邪 淫

第三是邪淫，主要指合法夫妻以外的性關系。此外，即使是合法夫妻，如果在特定的日子、場所發生性關系，也屬于邪淫。

“邪淫之事有四。非所應行者，謂母等及諸母所守護之女人，并諸男與不男及出家女也。”邪淫也從四個方面來判斷。第一從對象來説，除了合法妻子以外的其他人，不應該成爲淫欲對象。包括有監護人的女子，還包括男子、不男不女和出家女衆。可見，同性戀也屬于邪淫的範疇。

“非支者，除産門外之口等也。”第二是非支，在正當産道以外的其他處行淫。這是指夫妻之間，雖然關系合法，但不在正當途徑去做，也屬于邪淫。

“非處者，如師長等之附近，塔寺處等。”第三是非處，即使是合法夫妻，在你尊敬的師長住處附近，或是在寺院、佛塔邊，都不可以有這些行爲。

“非時者，婦女孕期中，或住齋戒等也。”第四是非時，即使是合法夫妻，在婦女懷孕期間，或是持八關齋戒的日子，也不可以有性行爲。

以上是從邪淫的不善業來説。其實，邪淫的戒罪也可以從這些方面判斷。因爲戒罪主要是建立在業罪的基礎上，當然還有戒罪的判斷標準。比如每條戒都有幾個條件，有的是五緣成犯，有的是六緣成犯。具足相關條件就構成根本罪，否則就是方便罪。

“意樂三中之想者，《攝抉擇分》雲：‘于彼彼想。’謂須不錯亂。”意樂就是犯罪的心理基礎，其中的想，正如《攝抉擇分》所説，就是你想發生性關系的人，必須和實際對象是同一個。如果情況不同，判罪是不一樣的。

“毗奈耶中，不净行之他勝罪，謂想亂不亂悉同。”前面講的是業罪，有所想的和實際是否符合的區别。如果符合，犯的是根本罪；如果不符，犯的是方

便罪。但從戒律來判斷，不論你想的人和實際情況是否符合，衹要你做了，就犯根本罪。

“《俱捨注》雲：于他人妻作己之妻想而行欲者，不成業道。”再引《俱捨注》説：如果你把别人的妻子當作自己的妻子行淫，是不構成根本罪的。當然，如果你明明知道對方是别人的妻子，却把她當作自己的妻子來想，這是不可以的，是自欺欺人。這裏説的“于他人妻作己之妻想”，是你確實搞錯了，不是爲了達到某種目的，自己故意那麽想。

“于他妻作餘人之妻想而行欲者，成與不成，其有二説。”如果把某人的妻子當作另一個人的妻子，然後發生性關系，能不能構成根本罪？這個問題有兩種觀點，一種是成根本罪，一種是不成根本罪。

以上説的是邪淫的心理基礎，所想是否和事實相符，將直接影響到對犯罪的判斷。

“煩惱者，三毒俱可。”邪淫的心行基礎，不管是貪戀對方的女色，還是帶着嗔心去强奸對方，還是因爲愚痴，想多生幾個孩子之類，不管出于什麽樣的煩惱，結果都是一樣的。

“發起者，欲行不净行。”做什麽都有發心，犯罪也不例外。邪淫的發心，就是要和對方發生性關系。

“加行者，于彼事進趣。”邪淫的加行，就是實際去實施。

“究竟者，兩兩交會。”邪淫的究竟，就是這個行爲已經構成，而不衹是想一想，結果没做成。

如果這些條件都具備，就構成了邪淫的業罪。受過戒的人，還會構成戒罪。

·第四十四課

4. 妄 語

妄語之事有二，謂見聞覺知四，又與彼相反之四也。所知境者，能解義之他有情也。意樂三中之想者，于見等欲言不見等。煩惱者，三種皆可。發起者，欲變更而説。加行者，或語，或默然忍受，或動身表相，爲自爲他而説亦同。此中妄語、離間、惡口三者，雖教他作，亦成彼罪。《俱捨注》中謂："語業四種，教他亦成業道。"毗奈耶中則言："生彼等之究竟罪，須自説也。"究竟者，他了解也。若其不解，僅成綺語，此《俱捨注》中説也。離間、惡口亦同之。

5. 離間語

離間語之事者，謂諸和順及不和順有情。意樂三中，想及煩惱同前。發起者，于和順有情欲令離間，于不和者欲不和合也。加行者，隨以諦實、不實之語及雅、非雅之詞，爲自爲他而説俱可。究竟者，離間之語他了解也。

6. 粗惡語

粗惡語之事者，謂所忿恨之有情。意樂中，想及煩惱同上。發起者，欲説粗惡語。加行者，隨以實、不實之語，依彼種性、身體、戒律、威儀等過失而説不和雅之言。究竟者，隨其所説之境，彼解其義也。

7. 綺 語

綺語之事者，即諸無義利之言。意樂三中之想者，謂于彼作彼想。然此中即于所欲説之事隨想而説，不須了解之對境。煩惱者，三種隨一。發起者，欲不相續之雜亂而説。加行者，于綺（語）説進趣。究竟者，説綺語竟也。

8. 貪 業

貪心之事者，謂他之財物資具。意樂三中之想者，于彼事作彼想。煩惱者，三種隨一。發起者，欲屬爲我之所有。加行者，于所思事進趣而作。究竟者，想彼財物等，願當屬我也。

9. 嗔 業

嗔心之事及想與煩惱，同粗惡語。發起者，欲行打等。或作是念，曷當令其被殺及縛，又或由他緣，或自任運，于其受用而成衰敗。加行者，于彼所思而作加行。究竟者，决定爲打等之事。

10. 邪 見

邪見之事者，實有之事也。意樂三中之想者，于所謗事爲諦實想。煩惱者，

三毒隨一。發起者，欲爲誹謗。加行者，于其所思加行進趣。此復有四：于因謗者，謂無善行惡行等。于果謗者，謂無善惡二者之异熟。于作用謗中又分三，謗殖種及持種之作用者，謂無父殖種、無母持種也。謗去來之作用者，謂無從前世來于此世，及由此世趣于後世也。謗當生之作用者，謂無化生之中有有情也。于實有謗者，謂無阿羅漢等。究竟者，决定誹謗也。

此中意業思者，是業非業道。身語七支者是業，以是思惟所履之事故，亦是業道。貪心等三者，是業道而非業也。

4. 妄 語

“妄語之事有二，謂見聞覺知四，又與彼相反之四也。”第四是妄語的業罪。妄語的對象，主要是見、聞、覺、知四種，即我們看到、聽到、感覺到、知道的。見聞覺知是建立在六根的基礎上，是我們通過六根掌握的信息。見是眼根的作用，聞是耳根的作用，覺是鼻、舌、身的作用，知是意根的作用。此外，則是没有見到、没有聽到、没有感覺到和不知道的。所以妄語的事有八種，即八種真，八種妄。比如見到了説没見到，聽到了説没聽到，感覺到説没感覺到，知道了説不知道；或是没見到説見到，没聽到説聽到，没感覺到説感覺到，不知道説知道，這八種屬于妄語。反過來，見到了説見到，聽到了説聽到，感覺到了説感覺到，知道了就説知道；而不見、不聞、不覺、不知，就説不見、不聞、不覺、不知，這八種就是真實語，所謂“知之爲知之，不知爲不知”。所以説，妄語是建立在認識的基礎上。

“所知境者，能解義之他有情也。”妄語的對象，必須是能領會你所説意思的有情。對方能聽懂你的話，妄語才能達到欺騙目的。如果對方根本聽不懂你説的話，你想騙他也騙不成。比如你對不懂中文的外國人説中文，或是對鷄鴨猫狗，想妄語還妄語不成。因爲對方不能領會，你騙不了他。

“意樂三中之想者，于見等欲言不見等。”妄語産生的思想基礎，也包括想、煩惱、發起。想就是想法，比如你明明見到了，却準備説成没見到，等等。

“煩惱者，三種皆可。”我們有時是因爲貪心説假話，你看現在社會上做生意的人，爲了多賺一點錢，不斷地説假話。有時是因爲嗔心，因爲看不慣某個人，就不想好好和他説話，亂説一通。有時是因爲愚痴，都有可能。

“發起者，欲變更而説。”妄語的發心就是要改變事實真相，不讓對方知道實情。

“加行者，或語，或默然忍受，或動身表相。”加行就是通過什麽手段妄語。有時是自己説如何如何，自吹自擂。有時雖然没説什麽，但對别人的問話，以默然表示認可。比如别人説你證得阿羅漢果了，你不表示反對，等于默認，還讓人覺得你深不可測，這也是妄語。或是嘴上没説，但以動作表示一下，給人錯誤信息，同樣也屬于妄語。因爲身體也有語言，這些都能達到欺騙的效果，不一定説出來才是欺騙。所以不管用什麽手段，衹要想着欺騙别人，并且達到目的，就犯了妄語罪。

“爲自爲他而説亦同。”不管你説妄語是爲了自己還是别人，結果都一樣。現在社會上生存不易，最近在定慧寺講經，就有居士問，老板要我説假話，做假帳，否則飯碗就要砸掉，怎麽辦？要知道，雖然這麽做不是你的意願，但衹要你説了假話或做了假賬，犯罪也有你的一份。所以在家人修行很難，因爲他要吃飯，很多事身不由己。想想我們出家人真是有福，不必爲了生存操勞，每天可以學佛修行，爲真理，爲解脱。所以大家要珍惜這個福報，福報享完，你就當不成出家人了。你看很多人過着過着就不行了，結果離開僧團，到社會上去受罪。受到受不了，然後又回來，總在折騰。

“此中妄語、離間、惡口三者，雖教他作，亦成彼罪。”除了妄語外，包括離間語、惡口之類，如果你叫别人做，也會構成根本罪。十善業關于語業有四塊，即不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語。在五戒中，都統攝在不妄語的範疇，但這些還是有一定區别的。

“《俱捨注》中謂：語業四種，教他亦成業道。”《俱捨注》中説，語業有四

種，比如你教别人打妄語，或是説惡口、綺語、離間語，也會成爲不善業。

“毗奈耶中則言：生彼等之究竟罪，須自説也。”但戒律的判罪標準不一樣，從戒罪的角度來説，必須自己説，才構成根本罪。

“究竟者，他了解也。若其不解，僅成綺語，此《俱捨注》中説也。離間、惡口亦同之。”怎樣才算構成妄語業呢？就是你説了之後，對方知道你在説什麽。從欺騙來説，你説了假話，有人會被騙，也有人不會被騙，但不管對方是否上當，衹要他聽懂你在説什麽，你就構成了不善業。不會因爲對方没有被騙，就不構成犯罪行爲。但如果對方没聽懂你的話，那就屬于綺語，即没有意義的話。這是《俱捨注》中説的。離間語和惡口的性質也是一樣，你説了離間語或惡口，對方没聽懂，都屬于綺語的範疇。

十不善業是身口意三業表現出來的比較粗重的犯罪行爲。其中，身體的行爲有三種，即殺、盗、淫；語言的行爲有四種，即妄語、兩舌、惡口、綺語；思想的行爲有三種，即貪、嗔、邪見。這些不善業形成了三惡道之因，反過來説，十善業就是三善道之因。所以，十善和十不善是構成六道輪回的因。我們要擺脱輪回，就要從止息十不善業入手，修習十善業，才能繼續獲得暇滿人身，這是我們修學佛法、成就解脱乃至佛果的基礎。當然《道次第》也告訴我們，十善十不善并不能概括一切善行和不善行。尤其是善行，内涵非常深厚。了解十善和十不善，衹是作爲止惡行善的入手處。

5. 離間語

“離間語之事者，謂諸和順及不和順有情。”離間語也叫兩舌，就是挑撥離間，制造矛盾，破壞他人的和諧關系。離間語所緣的境，包括關系和諧或有矛盾的人。

“意樂三中，想及煩惱同前。”意樂即犯罪的思想基礎。第一是想，你要破壞的對象和事實是否相符。如果兩者是一樣的，將構成根本罪。如果你想破壞

的對象和事實不符，就不構成根本罪。第二是煩惱，這麽做是出于貪心、嗔心或愚痴，不論哪一種，構成的罪業是一樣的。

“發起者，于和順有情欲令離間，于不和者欲不和合也。”發起就是你要達到什麽目的，比如讓關系和諧的人鬧矛盾，反目爲仇，或是讓關系不和諧的人進一步擴大矛盾，你就可以從中撈取利益，或是達到某種目的。

“加行者，隨以諦實、不實之語及雅、非雅之詞，爲自爲他而説俱可。”加行是用什麽方法破壞對方的關系，不論説的是事實，還是不實之語；也不論説得文縐縐的，還是説得非常粗暴；或是爲了自己，或是爲了别人……不管用什麽手段，都會構成犯罪。

“究竟者，離間之語他了解也。”衹要你説了具備以上條件的話，而且對方了解，離間語的業罪就形成了，并不一定要破壞他人的和諧關系才構成犯罪。

6. 粗惡語

“粗惡語之事者，謂所忿恨之有情。”粗惡語也叫惡口，就是用粗暴的話傷害他人。粗惡語的對象，通常是你不喜歡乃至嗔恨的有情。

“意樂中，想及煩惱同上。”粗惡語的意樂中，想、煩惱和前面所説的妄語等一樣。

“發起者，欲説粗惡語。”粗惡語的發起，是在嗔恨心的狀態下，説一些話去傷害對方。

“加行者，隨以實、不實之語，依彼種性、身體、戒律、威儀等過失而説不和雅之言。”粗惡語的手段，不管用真實還是不真實的話，比如諷刺别人種性低劣；或者用身體的不足傷害對方，説别人長得難看；或者説别人的戒律持得不好，行爲不檢點……總之，帶着嗔恨心而不是善意，攻擊對方的某些不足或過失。可能對方并没有這個過失，是你故意醜化别人。也可能對方確實有某些缺陷，然後你用粗暴的語言去傷害對方，這些都屬于粗惡語的範疇。

“究竟者，隨其所説之境，彼解其義也。”當你説了粗惡語，而且對方能理解，就構成了犯罪行爲。

7. 綺 語

“綺語之事者，即諸無義利之言。”第七是綺語，就是説一些没意義的話，典型的吹牛。比如説些誨淫誨盗、情歌艷詞、八卦是非，凡是對你生活、工作、修行、人生没有改善的話，都屬于綺語。這是人們最容易犯的，罪過也相對較輕。因爲多數人都很無聊，很容易在一起瞎扯。這是對生命極大的浪費，就像嚼木屑一樣，一點營養都没有，衹能增加散亂、妄想、放逸。

出家人的莊嚴是什麽？就是寂静。你看那些話特别多的人，内心往往很浮躁。而聖者是非常安静的，除了必須説話時會説。如果對方没有需要，他的心就安住在寧静的狀態。而凡夫心總是飄浮着各種妄想和情緒，所以要不斷地往外倒垃圾。其實綺語就是倒垃圾，東家長西家短，是典型的凡夫行。

“意樂三中之想者，謂于彼作彼想。然此中即于所欲説之事隨想而説，不須了解之對境。”綺語其實没有特定對象，想什麽説什麽，一會兒東，一會兒西，一會兒南，一會兒北，也不一定要和事實符合。如果符合，就是單純的綺語。如果不符合，就是綺語加妄語。

“煩惱者，三種隨一。”綺語，隨貪心、嗔心或愚痴三者之一生起。

“發起者，欲不相續之雜亂而説。”綺語的特點，就是没有穩定的心行，比較雜亂。

“加行者，于綺説進趣。”綺語的渠道，就是不斷胡思亂想，以散亂心而説。

“究竟者，説綺語竟也。”衹要把綺語説出口，綺語業就形成了。

以上的妄語、兩舌、惡口、綺語，都屬于語業的範疇。最後是三種意業。

8. 貪 業

“貪心之事者，謂他之財物資具。”貪心就是貪婪的心，其對象是别人的財

物等，對此生起占有之心。這裏説的衹是占有之心，而不是已經占有了。如果用偷、搶等方式占有，就不衹是貪業，還包含不與取。

“意樂三中之想者，于彼事作彼想。”貪的思想基礎，在想的方面，是所貪對象和事實相符。比如我看上某人的汽車，看上某人的房子，這些想法和我要占有的對象相符。

“煩惱者，三種隨一。”煩惱就是貪的思想基礎，由貪、嗔、痴之一生起。

“發起者，欲屬爲我之所有。”發起就是想把别人的財物據爲己有，希望占有它。

“加行者，于所思事進趣而作。”加行就是不斷想着我應該怎樣得到對方的財物。

“究竟者，想彼財物等，願當屬我也。”所謂究竟，在想着他的財物要屬于我的過程中，貪業就完成了。

9. 嗔　業

“嗔心之事及想與煩惱，同粗惡語。”嗔恨心的對象、想和煩惱，和粗惡語一樣。其對象是所嗔恨的有情，想也存在亂和不亂的問題，煩惱還是三種隨一。

“發起者，欲行打等。或作是念，曷當令其被殺及縛，又或由他緣，或自任運，于其受用而成衰敗。”嗔心的發起，就是想要傷害别人。比如希望這個人被殺被抓，坐飛機掉下來，坐車給撞了，走路摔了跤，生意越做越虧本等等。通過希望對方倒霉來發泄嗔恨，從中得到滿足。嗔恨心也能帶來“快感”，但這是不正常的快感，不健康的心理。

“加行者，于彼所思而作加行。”加行就是手段，不斷想着這件事，也不斷創造條件使對方受害。

“究竟者，决定爲打等之事。”究竟是决定傷害對方，心裏發狠，覺得一定要給對方點顔色看看。産生這種强烈的意願，嗔恨心就完成了。

10. 邪 見

“邪見之事者，實有之事也。”邪見屬于痴的範疇。邪見的事，屬于真實存在的。

“意樂三中之想者，于所謗事爲諦實想。”邪見的思想基礎中，關于想的部分，是對自己所誹謗的事産生確定，認爲這是真的。比如認爲没有三寶，没有因果，没有前世後世，在他的觀念中，這些是真實不虚的，事實如此。比如邪見者認爲人死如燈滅，他確實覺得是這麽回事。

“煩惱者，三毒隨一。”産生邪見的煩惱，或貪或嗔或痴，三者之一都是可以的。就像前面説的四種語業，有的從貪生起，有的從嗔生起，有的從痴生起。

“發起者，欲爲誹謗。”邪見的發起，是準備要誹謗。

“加行者，于其所思加行進趣。”邪見的加行，是對自己所想的事不斷努力，比如宣揚人死如燈滅的觀點，或認爲没有因果等，并把這種觀點表達出來。

“此復有四：于因謗者，謂無善行惡行等。于果謗者，謂無善惡二者之异熟。”邪見是對真理的誹謗，破壞人們對世界的正確認識。當然作爲邪見者來説，他本身不是有心誹謗，而是在宣説自己的主張。衹是這種觀點的本身就在否定真實，誹謗真實。邪見包含幾種誹謗，一是對因的誹謗，認爲没有善行惡行，其實就是否定道德和罪惡的存在。二是對果的誹謗，否定善行將招感快樂，不善行將招感痛苦的結果。

“于作用謗中又分三，謗殖種及持種之作用者，謂無父殖種、無母持種也。”除了對因果的否定，還有對作用的否定，包括三種。首先是否定父母的意義，否定人間的倫理綱常。曾經有個居士的兒子寄了張剪報給她，内容叫“互不虧欠”。意思是父母生育子女，衹是父母的需要而已，本身就出于私心，不存在什麽恩德。中國古代也有這種思想，認爲父母生了兒女，對兒女并没有恩情可言。這在佛教看來是一種邪知邪見，屬于作用謗。

“謗去來之作用者，謂無從前世來于此世，及由此世趣于後世也。謗當生之作用者，謂無化生之中有有情也。”其次是誹謗生命輪回的作用。印度當時有些外道認爲人死如燈滅，順世外道就是典型，不認爲生命有前生今世。還有誹謗當生的作用，就是否定中有。佛教認爲生命有四個階段，分別是本有、生有、死有、中有。中有是這期生命到下期生命的過渡。這裏説的謗因、謗果、謗作用，基本是唯物論的特點。今天這個社會之所以道德淪喪，就和民衆的主流知見有關。

“于實有謗者，謂無阿羅漢等。”對真實有的誹謗，是否定阿羅漢等聖者的存在，認爲世間没什麽聖賢。就像達爾文的進化論，認爲人衹是比動物進化得完整一點，和動物没什麽兩樣。衹有高級動物和低級動物的區别，哪有什麽聖賢，哪有什麽前世來生。這是典型的邪見。

“究竟者，决定誹謗也。”邪見的究竟，不僅自己有這種主張，同時還把這種主張表現出來，達到否定真理的效果。

“此中意業思者，是業非業道。”這裏把業和業道作了區分。業道是業表現出來的渠道，而業是指這個行爲本身。意業的思，是意識和思心所相應而産生的。思就是造作，我們每做一件事都要經過思的階段，包括審慮思、决定思、動身發語思。比如我們要蓋三寶樓，首先用兩三年時間考慮怎麽蓋，這個過程是審慮思。然後做出决定，一定要蓋，這個過程是决定思。最後正式開始蓋，這個過程是動身發語思。所以業以思作爲它的體，而思代表業的本質。

“身語七支者是業，以是思惟所履之事故，亦是業道。貪心等三者，是業道而非業也。”十不善業中，有身業三支和語業四支。比如你殺生、不與取、邪淫、妄語等，本身是業，同時也是業表現的渠道。而意業的貪嗔痴三支衹是業表現的渠道，還没有構成業。

·第四十五課

三、依不善業論業果輕重

1. 依《本地分》説六種業果輕重

《本地分》中説六種業重：一、現行者，謂以三毒或極猛利無彼三毒所發起業。二、串習者，謂于長時親近修習，若多修習善不善業。三、自性者，謂身語七支前前重于後後，意之三業後後重于前前。四、事者，謂于佛法僧師長等處爲損爲益，名重事業。五、所治一類者，謂一向受行諸不善業，乃至壽盡而無一善。六、所治損害者，謂斷所對治諸不善業，遠離貪等，令諸善業離欲清净。

《親友書》亦雲："恒時耽著無對治，具德所依業由生，善與不善五大端，當勤修習彼善行。"此以三寶等爲功德所依，父母等爲有恩所依，分之爲二則成五也。

2. 依四門力大説業果輕重

① 田門力大

田者，罪福之田也，三寶、尊長及等同尊長與父母等是。于此等前，雖無猛利意樂，稍作損益，罪福大故。

又《念住經》雲："若三寶之物，雖極微小，不與而取，後仍歸還。其物屬佛及法者，即當清净。倘屬于僧，則在僧未受用以前，不成清净。若系食物，則墮大地獄。若是餘物，當于無間近邊之大黑暗獄中受生也。"

菩薩者，爲最有大力之善不善田。如《入生信力印經》雲："若以忿心背菩薩坐，而作是言：此極惡人，我不看視。較以忿心將十方一切有情逼入黑暗獄中，罪尤重大而無可數量。又于菩薩生嗔害心，出不雅言，較將盡恒河沙數諸窣堵波毀壞、焚燒，所生之罪，如上所説。"

《入定不定印經》雲："若于勝解大乘菩薩前，净信瞻視，稱揚贊嘆，較將十方剜眼有情以慈憫心仍生其眼，復將前諸有情放出牢獄，于轉輪王位或梵天樂而安立之，所生福德尤爲超勝，無可數量。"

《最極寂静神變經》雲："若于菩薩所修善行，下至一摶之食施于傍生之善爲作障難，較殺南贍部洲一切有情，或劫奪其一切財物，所生之罪，尤無數量。"故于此處應極慎重。

② 依門力大

如鐵丸入水，雖小沉底。若作成器，雖大上浮。不善巧者與善巧者所作之

罪，重輕亦同。蓋謂追悔先罪，守護後惡，罪不覆藏，修善對治者，是爲善巧。若不如是而作，從輕蔑門中知而故行，善巧自矜者，是則重焉。

《寶蘊經》亦雲："假使三千世界一切有情皆住大乘，具轉輪王位，一一持燈，油如大海，炷如須彌，供養佛塔，較之出家菩薩以燈炷沾油供于塔前，其福百分之一亦不能及。"此中意樂及田皆無差別，而物之相差雖巨，以依之力也明矣。

由是理推之，則以戒之有無，或具一具二具三之身而修行者，亦諸後後較之前前之進步爲迅速也，亦甚明。如以在家修布施等時，亦以住于齋戒者所作，與無戒者所作，二善根力之大小迥然不同焉。

《治罰毀戒經》雲："若破戒比丘以大仙幢相（身著三衣）覆身，于一日夜受用信施，所集罪垢，較之一具足十不善之人，長時無間于百年中積集其罪，尤爲衆多。"此亦由依門之罪大也。

《戒經》(《分辯笈摩經》) 亦雲："猛焰熱鐵丸，吞之猶爲勝，不以破戒身，向聚落乞食。"此説毀戒（犯戒）及戒緩（包括對于學處放逸而言）之二者。敦巴雲："依于法之罪中，則十不善罪是少分耳。"誠哉斯言。

③ 物門力大

布施有情中之法施，與供養佛中之修行供養者，較之財物施供特別超勝。據此爲例，餘亦當知。

④ 意樂門力大

《寶蘊經》(即《寶積經》) 雲："若有菩薩不離希求一切種智之心，雖僅散一花，其所得福，較之三千世界之一切有情各建佛塔，量等須彌，復于彼等塔，盡恒沙數劫，以一切承事而爲供養，所得福德，前者爲多。"

如是以所得勝劣及緣自他義利等之意樂差別，復于猛緩、久暫諸門，應當了知，于惡行中，亦以煩惱猛利恒長者力大，然彼中尤以嗔恚力爲大。

《入行論》雲："千劫所積施，及供如來等，凡其諸善行，一嗔皆能壞。"

又或于同梵行者，彼中更以嗔菩薩爲極重。《三昧王經》雲："若一于一作害心，持戒聞法不能救，静慮及住阿蘭若，施與供佛皆莫救。"

三、依不善業論業果輕重

第三個問題，是依十不善業討論業果的輕重，即從哪些方面判斷業果的輕重，什麽樣的業會感得重的果報，什麽樣的業感得輕的果報。這裏從《本地分》

和四門力大兩部分説明。

1. 依《本地分》説六種業果輕重

“《本地分》中説六種業重。”《本地分》出自《瑜伽師地論》，該論共分五部分，第一是《本地分》，是該論最重要的部分。其中講到，在六種情况下，業能感得重果。

“一、現行者，謂以三毒或極猛利無彼三毒所發起業。”第一是現行。如果我們以貪心、嗔心或愚痴造作不善行，或以極猛利的無三毒之心造作善行，就會招感重大的果報。前面講過，業能增長廣大，它所招感的果報，超過外在種子感果的百千萬倍。爲什麽業有這麽大的潜力？因爲業的本質就是心念。我們説業的潜力很大，其實是心的潜力很大。可以説，心的力量有多大，業的力量就有多大。因爲心是無限的，所以，任何一種業遇到適當的緣，産生的結果也非常壯觀。想一想，整個世界都是我們心念的顯現，包括太陽、地球、月亮。心確實就有這麽大的力量。如果我們了知心潜在的無限性，就不會奇怪，業能招感那麽重的結果。尤其是以猛利三毒所造的業，招感的果報當然特别重。

“二、串習者，謂于長時親近修習，若多修習善不善業。”第二是串習。業如果衹做一次，力量并不會很强。但如果不斷地做，貪的人經常貪，偷的人經常偷，嗔心重的人經常起嗔心，這種心行就會不斷積累，使念頭的力量强大無比。我們每做一件事，首先是起心動念，如果動了要殺生或偷盗的不善念，在做的過程中，又會不斷强化這種念頭，增長貪心或嗔心。久而久之，這種業行的力量會因不斷重復而壯大，果報也將巨大無比。持戒就是幫助我們止息不善行，并對已經做過的趕快懺悔，不讓它延續下去，業的力量就不會無限增長。

“三、自性者，謂身語七支前前重于後後，意之三業後後重于前前。”第三是自性，從業的自身來判斷。在十不善業中，哪種更重，哪種更輕？身業和語業七支，是前前重于後後。也就是説，殺生比偷盗更重，偷盗比邪淫更重，邪

淫比妄語更重……以此類推，都是前一種重于後一種。而在貪、嗔、邪見三種意業中，是後後重于前前，邪見最重，嗔心其次，貪心最輕。因爲人有邪知邪見後就會斷善根，將永遠沉淪，遇不到佛法。嗔恨心也厲害，是生命中具有極大破壞性的心理，可以一下子摧毁你所修的功德，所謂“一念嗔心起，百萬障門開”，比起邪見還是要輕一些。相對來説，貪感得的果報就更小了。

“四、事者，謂于佛法僧師長等處爲損爲益，名重事業。”第四是事，即造業的所緣境不同，業的輕重也不同。如果這些不善行傷害的對象是三寶，是師長，業報就會更重。在所有罪業中，有五種特别重，即殺父、殺母、殺阿羅漢、破和合僧、出佛身血，稱爲五無間業。相比之下，傷害普通人的罪過就比較輕，傷害動物的罪過就更輕。即使在動物中，傷害小動物比大動物的罪過輕，傷害看不見的動物比起看得見的罪過輕。所以説，犯罪的所緣境不同，構成的罪業輕重也不一樣。這個道理下面會進一步説明。

“五、所治一類者，謂一向受行諸不善業，乃至壽盡而無一善。”第五，如果一直造不善業，從來不修善業，也不懺悔，不善業從來没得到抑制或清洗，而且很執著地做着，對自己的殺盜淫妄很得意，覺得自己幹得很出色，最終要感得的果報將很重。反之，盡管你造了不少不善業，但經常懺悔，或是誦誦經、拜拜佛，不善業多少可以得到對治。

“六、所治損害者，謂斷所對治諸不善業，遠離貪等，令諸善業離欲清净。”第六，所對治的這些罪業被徹底斷除。前五條是從不善業的積累來説，第六條是從善業來説的。比如阿羅漢，通過戒定慧的修行遠離貪嗔痴，并斷除所有不善業，使修習的善業圓滿清净，所作已辦，不受後有。這種善業的力量是純粹的，非常强大，不受凡夫心的任何幹擾。

“《親友書》亦雲：恒時耽著無對治，具德所依業由生，善與不善五大端，當勤修習彼善行。”《親友書》的這個偈頌，包含前面所説的六種情況。在長期堅持并以猛利意樂發起、且未加對治的行爲中，能招感最大果報的，正是三寶

和父母這五種所緣境。也就是説，對三寶和父母行善將感得極大樂果，而對之作惡將感得無量苦果。所以，我們應該精進不懈地對三寶和父母修習善業。

“此以三寶等爲功德所依，父母等爲有恩所依，分之爲二則成五也。”這是以佛法僧三寶作爲功德的所依，父母作爲恩德的所依，如果把父和母分開計數，再加上佛法僧三寶，就是前面所説的“五大端”了。

以上引用《瑜伽師地論》，從六方面判斷業的輕重。

2. 依四門力大説業果輕重

接下來從田門、依門、物門、意樂門四個角度，説明業的輕重。

① 田門力大

“田者，罪福之田也，三寶、尊長及等同尊長與父母等是。”第一是田門力大。所謂田，就是我們造罪和種福的所緣境，這是招感痛苦、長養福報的土壤。因爲土壤不同，我們在田裏播下種子，將來感得的果實也不一樣，所以我們要培植福田。福田有悲田、敬田、恩田三種。三寶屬于敬田，恭敬三寶能獲得無量福報。父母屬于恩田，有恩于我們，理應報恩，也能因此獲得福報。

“于此等前，雖無猛利意樂，稍作損益，罪福大故。”我們對敬田、恩田等培植福德或犯下罪過，效果都是加倍的。哪怕你不是帶着强烈的供養心或猛利的犯罪心，但因爲所緣的特殊性，衹要稍微做一下，感得的福報或苦果都很大。反過來説，如果生起猛烈的意樂去供養三寶和父母，或是對他們犯下過錯，那麽，福報和罪過將是無量無邊的。我們知道，土地有貧瘠和肥沃之分。肥沃的土地上，稍微播一點種，就能長出很好的莊稼。而在貧瘠的土地，播種後即使小心呵護，也衹能長一點點。生命内在的田也是一樣。三寶的福田、父母的恩田屬于肥沃的土地，如果修供養或犯罪，産生的力量將非常大。

“又《念住經》雲：若三寶之物，雖極微小，不與而取，後仍歸還。其物屬佛及法者，即當清净。倘屬于僧，則在僧未受用以前，不成清净。若系食物，

則墮大地獄。若是餘物，當于無間近邊之大黑暗獄中受生也。”《念住經》説，哪怕很微小的三寶物，你不與而取，占爲己有，即使後來歸還了，會怎樣呢？如果屬于佛和法的物品，衹要歸還後，你的行爲就算清净了。但如果是屬于僧衆的物品，在僧衆受用前你就不與而取，即使歸還後，行爲也是不清净的。如果是盗用食物，將墮落大有情地獄；如果是其他物品，將墮落黑暗的近邊地獄。

“菩薩者，爲最有大力之善不善田。”菩薩也是世間最大的福田，不論生善還是生惡，都是最有力量的。

“如《入生信力印經》雲：若以忿心背菩薩坐，而作是言：此極惡人，我不看視。較以忿心將十方一切有情逼入黑暗獄中，罪尤重大而無可數量。”《入生信力印經》説，如果以嗔恨心背對菩薩而坐，然後説：這人很可惡，我不想看他，不想理他。當你對菩薩生起這樣的嗔心，罪過到底有多大呢？比起以嗔恨心將十方一切衆生都逼到黑暗地獄罪過更重，而且不知道重多少，難以計數。

“又于菩薩生嗔害心，出不雅言，較將盡恒河沙數諸窣堵波毁壞、焚燒，所生之罪，如上所説。”此經還説，如果對菩薩起嗔恨心，以不雅的語言誹謗，由此造成的罪過，比起毁壞恒河沙數佛塔的罪過更爲嚴重。

“《入定不定印經》雲：若于勝解大乘菩薩前，净信瞻視，稱揚贊嘆，較將十方剜眼有情以慈憫心仍生其眼，復將前諸有情放出牢獄，于轉輪王位或梵天樂而安立之，所生福德尤爲超勝，無可數量。”勝解大乘菩薩，就是勝解行地的菩薩，還不是見道的菩薩，衹是地前的菩薩。《入定不定印經》説，如果你以歡喜心親近菩薩，以清净心瞻仰菩薩，稱揚贊嘆菩薩的功德，這麽做的功德有多大呢？比起以慈悲心爲全世界眼睛被挖掉的有情裝上眼睛，同時將他們從地獄中解放出來，讓他們去當轉輪聖王，或生到梵天享受快樂，相比之下，親近菩薩招感的福德更爲超勝，不可限量。

“《最極寂静神變經》雲：若于菩薩所修善行，下至一摶之食施于傍生之善爲作障難，較殺南贍部洲一切有情，或劫奪其一切財物，所生之罪，尤無數

量。”《最極寂静神變經》説，如果你在菩薩修善行時設置障礙，哪怕是給猫狗一把食物這樣微小的善行，衹要你障礙了，由此産生的罪過，比起殺死南贍部洲的一切有情，或奪走他們的全部財物，還嚴重無數倍。

“故于此處應極慎重。”所以説，對三寶、菩薩這些福田要特别慎重，必須具足信心，避免不恭敬的行爲。

以上告訴我們，不同的田所産生的福報和罪過力量懸殊。

② 依門力大

依門告訴我們，以不同身份修習善、不善行，産生的功德和罪過是不同的。

“如鐵丸入水，雖小沉底。若作成器，雖大上浮。不善巧者與善巧者所作之罪，重輕亦同。”這裏舉了一個比喻。就像鐵丸雖然很小，可把它扔到水裏就下沉了。但如果把鐵做成輪船，哪怕是萬噸巨輪那麽重，一樣可以浮在水面。這説明什麽？就是善巧和不善巧的問題。如果有善巧，萬噸輪都能浮起來；如果不善巧，小鐵丸也會下沉。

“蓋謂追悔先罪，守護後惡，罪不覆藏，修善對治者，是爲善巧。”如果造罪後及時發露懺悔，發願以後再也不做，同時皈依三寶，以發心和修習善行來對治，就叫作善巧。再大的業，通過有效懺悔，都可在不同程度得以化解。

“若不如是而作，從輕蔑門中知而故行，善巧自矜者，是則重焉。”如果不懂得對治，造作惡行後不當回事，明知故犯，還覺得自己了不起，吃香喝辣，很風光，很得意。這樣的話，所造罪過會越來越重。這就説明，善巧不善巧的關鍵在于是否懂得懺悔。這是佛法修行的前行和基礎。

“《寶蘊經》亦雲：假使三千世界一切有情皆住大乘，具轉輪王位，一一持燈，油如大海，炷如須彌，供養佛塔，較之出家菩薩以燈炷沾油供于塔前，其福百分之一亦不能及。”《寶蘊經》説，如果三千大千世界一切有情都安住于大乘，具備轉輪王的身份，每個衆生都捧着燈供養佛塔，燈油像大海水那麽多，燈炷像須彌山那麽大。由此獲得的福德，比起出家菩薩拿着燈炷沾點油供在塔

前，甚至百分之一都比不上。這是説明出家身份的尊貴。

“此中意樂及田皆無差别，而物之相差雖巨，以依之力也明矣。”在上述比喻中，發心和供養對象没什麽差别，而所供養的物品相差很大。爲什麽微小供養招感的福德，遠勝于如此廣大的供養，差别主要在哪裏？就是所依的身份不同。爲什麽出家身份有這樣的作用？差别就在于戒律。因爲受持出家戒，修習供養的福報就特别大。

“由是理推之，則以戒之有無，或具一具二具三之身而修行者，亦諸後後較之前前之進步爲迅速也，亦甚明。”根據以上原理類推，有戒和没有戒，持一條戒和持兩條戒，持兩條戒和持三條戒，持五戒和持八關齋戒，持八關齋戒和持十戒，持十戒和持具足戒，都是後者比前者的力量更大。因爲身份不同，雖然做的是同一件善行，但由此獲得的福報完全不同。身份是福報的載體，也是善行和不善行的土壤。因爲土壤不同，同樣播下一粒種子，結果是完全不同的。所以這裏不是單純的身份問題，而是代表了土壤的不同。

“如以在家修布施等時，亦以住于齋戒者所作，與無戒者所作，二善根力之大小迥然不同焉。”在家人修布施等善行，有戒和没有戒，受過五戒和没受五戒，受過八關齋戒和没受八關齋戒，招感的功德也是不一樣的，原因還是在于土壤不同。心是業的土壤，土壤不同，果報也不一樣。就像有的城市土地特别貴，你要在上海東方明珠附近買塊地，增值起來真是不得了。而在偏僻的鄉下買塊地，就不太會增值。可見黄金地段和平常土地的價值不同，有戒和没戒同樣存在差别。

“《治罰毁戒經》雲：‘若破戒比丘以大仙幢相覆身，于一日夜受用信施，所集罪垢，較之一具足十不善之人，長時無間于百年中積集其罪，尤爲衆多。’此亦由依門之罪大也。”《治罰毁戒經》説，破戒比丘以大仙幢相（即三衣）披在身上，一天一夜受用信施，由此形成的罪惡，比起具足十不善行者在百年中不斷幹壞事犯下的罪過更多。這也是因爲他的身份不同。有了這個身份，造善

業固然感果特别大，當你犯罪或破戒時，招感的果報也特别重。

“《戒經》亦雲：猛焰熱鐵丸，吞之猶爲勝，不以破戒身，向聚落乞食。”《戒經》也説，寧可吞下燃燒的熱鐵丸，也不能以破戒身接受他人供養。爲什麽會這樣呢？因爲吞下熱鐵丸衹是當時的痛苦，但以破戒身接受供養，將招感的地獄果報，其痛苦超過前者百千萬倍。

“此説毁戒及戒緩之二者。”以上是説毁戒和不認真持戒兩種情况。戒緩就是戒的力量很弱，在學處上放逸。

“敦巴雲：‘依于法之罪中，則十不善罪是少分耳。’誠哉斯言。”仲敦巴尊者説，如果和戒罪相比，十不善業的罪過是非常微小的。也就是説，有戒之身所犯的罪比業罪重得多。確實如此啊。當然前面也説過，以有戒之身修行，所感得的功德和福報也大得多。

③ 物門力大

接下來是物門，即根據所施物討論罪業輕重。

“布施有情中之法施，與供養佛中之修行供養者，較之財物施供特别超勝。據此爲例，餘亦當知。”同樣是布施，法施勝于財施。你用財物供養上師，比不上你如説修行。因爲布施内容不同，招感的功德也不一樣。以此爲例，其他也可以此類推。

④ 意樂門力大

意樂就是發心，你用什麽樣的發心修習布施，功德大小也是不一樣的。

“《寶蘊經》雲：若有菩薩不離希求一切種智之心，雖僅散一花，其所得福，較之三千世界之一切有情各建佛塔，量等須彌，復于彼等塔，盡恒沙數劫，以一切承事而爲供養，所得福德，前者爲多。”《寶蘊經》即《寶積經》，其中説到，如果菩薩不離菩提心，在菩提心的引導下修習善行，哪怕善行非常微小，僅僅是在佛前供了一朵花，但他得到的福報有多少呢？比起三千大千世界的有

情，每人都建造佛塔，建得像須彌山那麽高大；同時在建塔之後，以恒河沙數劫那麽長的時間行四事供養。兩者的福德相比，還是以菩提心供一朵花的菩薩更多，可見當菩薩很劃得來。衹要以菩提心供一朵花，就超過三千大千世界的有情造那麽多塔，超過他們恒河沙數劫的供養。

以上所説的四門，是從四個角度探討業的輕重，一是對象，二是身份，三是供養物，四是發心。

“如是以所得勝劣及緣自他義利等之意樂差别，復于猛緩、久暫諸門，應當了知。”此外，做事時所緣的境是勝還是劣；目的是爲了個人還是他人利益；發心是很勇猛，還是若無其事地做着；是長時間地發心，還是暫時做一做，結果都不一樣。以行善爲例，供養三寶比布施他人所獲功德更大，爲利他行善比爲自利行善所獲功德更大，以猛利發心行善比以微弱發心行善所獲功德更大，長期堅持行善比偶爾爲之所獲功德更大。

“于惡行中，亦以煩惱猛利恒長者力大，然彼中尤以嗔恚力爲大。”在各種不善行中，以猛利的貪心或嗔恨心做，而且長時間地做，力量會更大。其中，尤以嗔恨心造作不善行的力量最大，果報更重。

“《入行論》雲：千劫所積施，及供如來等，凡其諸善行，一嗔皆能壞。”《入行論》説，即使你長達千劫地積累布施功德，以及供養如來等善行，當一念嗔心生起時，所有這些都可以破壞幹净，所謂火燒功德林。可見，嗔恨心代表着生命中最强大的破壞力。就像我們建一座蘇州這樣的城市，建起來多不容易，但戰争中發上兩顆原子彈，一下就完了。所以千萬不能起嗔心，而要培養慈悲心，這樣才能化解嗔心。

“又或于同梵行者，彼中更以嗔菩薩爲極重。”如果對一起修行的同修産生嗔心，或嫉妒他的修行，嫉妒他得到的供養，尤其是嗔恨菩薩行者，罪過是非常重的。

“《三昧王經》雲：若一于一作害心，持戒聞法不能救，静慮及住阿蘭若，

施與供佛皆莫救。”《三昧王經》説，如果對同梵行者起嗔心，將使你墮落，哪怕你持戒、聞法、修禪定、住阿蘭若、廣行布施并供養佛陀，這些都没辦法救你。可見嗔心的力量非常强大。

這部分主要講到，怎麽從四個方面來判斷業的輕重。所有這些内容都是和我們的心有關，因爲心就是業的土壤。業之所以能産生巨大的力量，是因爲建立在心念之上，而心念具有無限的潜力。如果是很具體的外在事物，力量不會有這麽大。對于業力招感果報的原理，以我們現在的能力，信起來的確有一定困難。但我確定這些原理是真實的，主要有兩個理由。

其一，業的基礎是心念；其二，心念有巨大的力量。建立在心念上，一切都有可能。因爲整個宇宙都是心念的顯現，那麽由心造作的善行和不善行，自然能招感巨大的果報。這不是外在種子可以相提并論的。業果原理之所以難以理解，正體現了佛經所説的緣起甚深。緣起是非常深奥的，一個心念或行爲能感得多大結果，一般人很難想象。

就像在座諸位今天能在這裏聞法，看起來好像很簡單，大家看到研究所招生就來了，没什麽稀奇。但如果能以天眼觀察，這裏的因緣有多深奥，無法想象。僅僅在地球上，水裏的微生物有多少？各種動物有多少？一個世界就那麽多衆生了，三千大千世界有多少衆生？十方世界又有多少衆生？所有這些衆生中，生到人道的有多少？生到中國的有多少？能聽聞佛法的有多少？能出家的有多少？出家後有緣在一起修行的又有多少？你要算一算，這個機率實在太低了。在無限的宇宙、無量的有情中，兩個生命不管以嗔恨心碰到一起，還是以歡喜心碰到一起，機率都很小。不知過去生有多少因緣，才使我們今生走到一起，而且以修學佛法的因緣走到一起，想一想，實在不可思議。所以大家能在一起修行特别難得，要珍惜這個緣分。

緣起甚深，就像我們的心靈世界那麽復雜。從這些角度來思考，雖然業力原理和常情的距離很大，但我還是能接受的。從心的力量來説，完全是可以做

到的。念頭的力量有多大？“若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。”十法界就是心造出來的。在這個世界，不論國家、社會還是公司的建設，源頭都是我們的心念。既然心可以創造一切，那麼心所形成的善業或不善業，將來能招感巨大的結果，完全是可能的。如果心念没有蘊含這麼巨大的潜力，世界就不可能形成。

當然，心念産生作用時，還要受到因緣的限制。但要知道，任何一個有限都是以無限爲基礎的。現代科學有全息觀，即身上的一個細胞，就包含我們的所有信息，還可以從細胞培育一個生命，不可思議。其實，佛教早就講過一即一切。每個有限的當下都蘊含着無限。這還屬于心念所顯現的物質現象的作用，比起心念的直接作用已經非常微小了。如果是心念直接的作用，更是不得了。

講到業力的原理，要知道業决定一切，業創造一切。從現在的起心動念到所作所爲，就决定了我們的未來。每個心念都潜藏巨大的能量。認識到心念的力量及不良心念給生命帶來的無窮禍患，就要對起心動念小心謹慎，調整并消除不良心態，培養并張揚良性心態，使生命擺脱負面心行，進入正面、健康的狀態。這是修行所要做的。因爲所有心行都來自念頭的積累。世界的一切差别，就取决于心的差别。我們有什麼樣的心，就會有什麼樣的生活，有什麼樣的人生，有什麼樣的世界。我們要改變人生，改變命運，就要調整心行，成就善念。

· 第四十六課

四、十不善業果報差别

1. 异熟果

十惡業道，一一依于大中小之三毒而有三品也。彼中殺生者十，大者一一能感地獄，中十一一餓鬼中生，小十一一畜生中生。此《本地分》所説。《十地經》中，小中二果，其説相反。

2. 等流果

出惡趣已，雖生人中，如其次第，壽命短促，受用匱乏，妻不貞良，多遭

毀謗，親朋乖離，聞違意聲，他不受語，貪嗔愚痴三者增上。

3. 增上果

殺生者，能感外器世間所有飲食、藥果等微少無力。不與取者，常值旱潦，果實鮮少等。欲邪行者，污泥糞穢，心所不樂等。妄語者，農事船業不興盛等。離間語者，地不平坦，高下難行等。粗惡語者，地多株杌、荊棘、瓦石、沙礫、渣垢等。綺語者，果不結實，或非時結果等。貪心者，一切盛事年月日夜轉衰微等。嗔心者，多有疫癘、灾害、兵戈等。邪見者，于器世間勝妙生源漸見隱没等。

五、依十不善業説十善業

白業者，于殺生、不與取、欲邪行中思其過患，具足善心，而作防護彼等之加行，與防護究竟之身業也。如是語四、意三，亦如是配。

其差別者，當説爲語業、意業，此《本地分》中所説。事及意樂、加行、究竟等，隨類配之。如配斷殺生業道，事者，爲他有情。意樂者，見過患已而欲斷除。加行者，于殺正防護而行。究竟者，正防護圓滿之身業也。依于此理，餘亦當知。

此中三果，初异熟者，以下中上善業，于人及欲天并上二界中生也。等流、增上二果，反不善業而配之，如理應知。

六、業的種類

1. 引滿差別

樂趣引業爲善，惡趣引業不善是也。

滿業則無一定，雖生樂趣，猶有支節及根不全、顏色醜陋、短壽多病、貧窮等者，以不善而感也。于傍生、餓鬼亦有受用豐饒者，善所感也。

如是于引業爲善引中，滿業亦有善與不善業二種。引業爲不善引中，滿業亦有善與不善業二種，共爲四句。

2. 定不定受差別

定受者，謂故思而作及積聚也。不定受者，不故思作與未積聚也。

作與積聚之差別中，作者，謂思或思已所起之身語也。積聚者，除夢所作等十種不屬之業也。未積聚者，夢所作等十業也。

3. 决定受差別

于决定受中，依受果時期有三。謂現法受者，彼業之果于彼生受之。順生受者，二世受果也。順後受者，三世之外而受也。

四、十不善業果報差別

第四是十不善業的果報差別，分爲三種，即异熟果、等流果、增上果。

1. 异熟果

异熟果包含三層意思。第一是异時而熟，因和果的時間不一樣。第二是异類而熟，因和果的性質不同，因有善惡，果唯無記。比如我們幹了好事或壞事，招感快樂和痛苦的處境，這個處境本身不能稱爲善，也不能稱爲惡。你不能説此人遭遇很不好就是惡人，也不能説此人一切順利，很有福報，就是善人。第三是變异而熟，從因到果有一個變化過程，就像埋在地裏的種子，需要發芽、出苗、長大，才能結成果實。在三個特點中，比較突出的是變异而熟。那麽，十不善業究竟能感得什麽樣的异熟果報？

“十惡業道，一一依于大中小之三毒而有三品也。”十不善業又分大中小，在造業過程中有兩種情況。首先是行爲生起的心行基礎有强有弱。殺盜淫妄的基礎是貪嗔痴，你以很强的貪心、嗔心行不善，和以普通或很弱的貪心、嗔心行不善，雖然做同樣的事，但因爲發起的三毒煩惱不一樣，心行基礎不一樣，將來招感的果報也不一樣。其次，除了三毒外還有事，同樣是殺生，殺聖人和殺普通人不一樣，殺人和殺動物不一樣。偷盜也是如此，偷僧團的東西，偷對你有恩的人或是偷普通人的東西，都不一樣。

“彼中殺生者十，大者一一能感地獄，中十一一餓鬼中生，小十一一畜生中生。此《本地分》所説。”同樣是殺生，因爲煩惱的程度不同，果報將分爲大中小。十種大的不善業，一一能招感地獄道的果報；十種中的不善業，一一能招感餓鬼道的果報；十種小的不善業，一一能招感畜生道的果報。這是《瑜伽師地論·本地分》説的。

“《十地經》中，小中二果，其説相反。”《十地經》中，關于小和中的兩種果報，和以上所説相反。就是説，小的不善業能招感餓鬼道的果報，中的不善

業能招感畜生道的果報。

异熟果的特點是因有善惡，果唯無記。比如一個人投生到地獄，不能説在地獄受苦是一種不善行爲；投生爲餓鬼，也不能説在餓鬼道受苦是一種不善行爲。因爲這不是因，而是果。受苦和受樂的本身，衹是無記現象，不能説成是善或惡。而善惡行爲將給自己的未來或他人帶來利益和傷害。

2. 等流果

第二種叫等流果。等就是平等，流就是相似，即因和果是相似的。

“出惡趣已，雖生人中，如其次第，壽命短促。”造作十不善業招感的等流果，和這些行爲給他人造成的痛苦相似。不善業首先招感的是异熟果。异熟受完、出離三惡道後，雖然生于人道，但這筆帳還没算完，還要繼續招感相應的等流果。比如你因爲殺生讓其他衆生壽命變短，將來的等流果就是自己壽命很短。現在的人殺業很重，很多胎兒在肚子裏就被處理掉了，這個果報非常重。

“受用匱乏。”偷盜使别人財物匱乏，將來招感的等流果就是自己財物匱乏。

“妻不貞良。”邪淫是破壞别人的家庭關系，使别人的妻子不貞潔，將來招感的果報，就是自己的妻子不貞良。

“多遭毁謗。”妄語是説假話，將來招感的果報是自己常常遭到毁謗。

“親朋乖離。”離間語是挑撥他人關系，將來招感的果報是自己的親朋乖離。

“聞違意聲。”惡口是説些讓人不愉快的話，將來招感的果報，就是總聽到自己不喜歡聽的話。

“他不受語。”綺語是説些没意義的話，將來招感的果報，就是你説的話人家也不當一回事。

“貪嗔愚痴三者增上。”貪嗔痴招感的等流果，是三毒的力量越來越强大。我們不斷地貪，未來生命中，貪的力量會越來越强大；不斷地嗔，未來嗔恨的力量會越來越强大；不斷地愚痴，未來愚痴的力量會越來越强大。

3. 增上果

等流果主要體現于自身，而增上果表現于外在世界。當然，這個外在世界是指和自己有關的生活環境。如果行十不善業，將感得不良的外境。

“殺生者，能感外器世間所有飲食、藥果等微少無力。”因爲殺生害命，使衆生失去生存機會，將來感得的果報，就是你生活環境中的飲食、受用，包括需要的藥果等，都很缺乏，而且食物没有營養，藥物没有療效。因爲你剥奪了别人的生存權，所以自己會招感這樣的果報。

“不與取者，常值旱潦，果實鮮少等。”不與取是損害他人的財物，將來招感的果報，是經常遇到水灾或旱灾，種植的東西收獲很少。

“欲邪行者，污泥糞穢，心所不樂等。”邪淫是不净行，會導致你將來的生活環境中污泥糞穢特别多，看到的一切都讓自己不喜歡。

“妄語者，農事船業不興盛等。”妄語是虚妄語，將來感得的果報，會使你的各種經營都不興旺。

“離間語者，地不平坦，高下難行等。”離間語是破壞他人的和諧關系，將來感得的果報，是你的生活環境充滿不和諧，到處都不平坦。

“粗惡語者，地多株杌、荆棘、瓦石、沙礫、渣垢等。”粗惡語的增上果，是你將來招感的環境有很多荆棘、砂石，粗陋不堪。

“綺語者，果不結實，或非時結果等。”綺語是説没意義的話，將來招感的果報是作物不結果實，或是不在正常的成熟期結果。現在都什麽反季節蔬菜水果，雖然物質豐富，但吃的都没營養，没味道，質量不好。這也是現代人的業障，因爲十不善業太普遍了，所以才招感這樣的世界。

“貪心者，一切盛事年月日夜轉衰微等。”貪心重的人，你的一切好事會逐漸衰落，走下坡路。

“嗔心者，多有疫癘、灾害、兵戈等。”嗔心重的人，會招感瘟疫、灾難、戰争等。

“邪見者，于器世間勝妙生源漸見隱没等。”邪知邪見的人，會招感世間的資源越來越少。就像現代社會，因爲不斷開發資源，使地球億萬年積累的資源，這麽幾百年就被折騰得差不多了。這和邪知邪見有關，以爲物質就是一切，把快樂都建立在物質基礎上，就會瘋狂地大肆開發。

所有痛苦都是由不善行爲招感的。對十不善業能帶來這些果報，我們要深信不疑。

五、依十不善業説十善業

下面簡單説一下白業，以及它所招感的結果。

“白業者，于殺生、不與取、欲邪行中思其過患，具足善心，而作防護彼等之加行，與防護究竟之身業也。”白業就是反黑業。不善業代表凡夫的心行基礎。善業的生起，要深刻認識到殺生、不與取、欲邪行的過患，思惟這些行爲帶來的异熟果、等流果、增上果，通過不斷思惟産生决定信解，這樣才能生起善心善行，防護不善。所以，善行是建立在認識不善行過患的基礎上，防護殺生、偷盗、邪淫、妄語這些身體的不善行，才能做到不殺、不盗、不邪淫、不妄語。這種防護要從發心、加行直到究竟，才能成就善行。

“如是語四、意三，亦如是配。”此外，對妄語、兩舌、惡口、綺語四種語業，和貪嗔痴三種意業，也像前面説的殺生和不殺生那樣來搭配。通過對妄語的防護，做到不妄語；通過對兩舌的防護，做到不兩舌……乃至通過對貪心的防護，做到不貪；通過對嗔心的防護，做到不嗔；通過對愚痴的防護，做到不痴。這些思惟非常重要。

“其差别者，當説爲語業、意業，此《本地分》中所説。”前面講了對殺生等三種身業的防護，其次是對四種語業和三種意業的防護，這是《本地分》説的。我們可以看到，本論繼承《瑜伽師地論》的内容特别多，這也説明了宗大師和深觀、廣行兩大思想傳承的關系。尤其是對瑜伽唯識（廣行）體系的繼承，

在本論處處可見，經常引用《本地分》《攝抉擇分》等《瑜伽師地論》的内容。

“事及意樂、加行、究竟等，隨類配之。”十善業的形成，是建立在十不善業的基礎上。認識十種善業，也要從事、意樂、加行、究竟這幾方面着手，根據内容來搭配。一是事，每個善行或不善行都有它的對象；二是意樂，無論善行或不善行，都有自身的認識基礎；三是加行，無論善行或不善行，都有完成的手段和途徑；四是究竟，無論善行或不善行，都有完成的標準。

“如配斷殺生業道，事者，爲他有情。意樂者，見過患已而欲斷除。”以殺生爲例，殺生的對象是其他有情，不是自己；不殺生對象也是其他有情，要對一切有情慈心不殺，生起防護之心。僅僅消極的不殺，還説不上善行，衹是一種無記行。真正的善行，還包含“我要不殺生”的决心，意識到殺生過患，生起斷除殺生的防護之心。同樣，因爲認識到偷盜的過患，决定“我一定不要偷盜”；認識到邪淫的過患，决定“我一定不要邪淫”；認識到妄語的過患，决定“我一定不要妄語”。這些積極防護是很重要的。

“加行者，于殺正防護而行。”加行，是對涉及殺生的行爲産生防護之心，其中也包含“不殺生”的人生信念和準則。我們要把不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語作爲自己的願望，這樣的話，自然會在生活中加以防護，做到不殺、不盜、不邪淫、不妄語等，這是生命内在的積極力量。

“究竟者，正防護圓滿之身業也。”善業的究竟，是讓這種防護直到圓滿。在任何可能造成殺生的情況下，不起絲毫殺心，不采取任何殺生行爲。同樣，在任何可能偷盜的情况下，都不起盜心，更没有偷盜行爲。

“依于此理，餘亦當知。”如何根據殺生來認識不殺生？兩者是什麽關系，又有什麽差别？這裏的文字雖然簡練，但説得很清楚。我們可以根據這個原理來認識十善業。

“此中三果，初异熟者，以下中上善業，于人及欲天并上二界中生也。”十不善業有三種果報，即异熟果、等流果、增上果，十善業同樣有這三種果報。

十不善業的异熟果，是三惡道的果報，而十善業將招感三種善道，并根據下、中、上三品善業，分別感得人道、欲界天和上二界的果報。

“等流、增上二果，反不善業而配之，如理應知。”十善業的等流果和增上果，和十不善業正相反。比如殺生的等流果是壽命短，不殺生的等流果就是壽命長；偷盜的等流果是受用匱乏，不偷盜的等流果就是受用豐富；邪淫的等流果是妻不貞良，不邪淫的等流果就是妻子貞良專一。增上果也是這樣搭配的。

以上，介紹了十善業道的果報差別。

六、業的種類

業的種類是從三方面來説。一是引業和滿業；二是根據其受報，有定業和不定業；三是決定受報的業中，也有幾種不同。

1. 引滿差別

“樂趣引業爲善，惡趣引業不善是也。”所謂引業和滿業，根據唯識的觀點，引業就像老師做模型，滿業就像徒弟在上面塗顏色。也就是説，引業招感的是總報，决定把你送到天道、人道還是地獄。滿業招感的是別報，你生到這一道後，會有什麽樣的生活條件，比如生得是不是漂亮，眷屬是不是圓滿，壽命是長是短，生活是貧窮還是富有，境遇好不好，這些都是滿業的作用。天、人、阿修羅三善道的引業是善的，是十善業招感的果報；地獄、餓鬼、畜生三惡趣的引業是不善的，是十不善招感的果報。總之，善的引業招感快樂的果報，不善的引業招感痛苦的果報。

“滿業則無一定，雖生樂趣，猶有支節及根不全、顔色醜陋、短壽多病、貧窮等者，以不善而感也。”滿業就不一定了。雖然在三善道，比如同樣生而爲人，生活境遇、自身福報的差別就很大。有的四肢殘廢，有的容貌醜陋，還有短壽、多病、貧窮等種種不如意，這些滿業就是不善業招感的。

“于傍生、餓鬼亦有受用豐饒者，善所感也。”即使生在三惡道中，比如畜生、餓鬼道等，也有條件很好的。你看大熊猫之類的動物，待遇可能比一般老百姓好得多。還有過去印度國王的象，現在那些有錢人的寵物，生活條件都很好。可見它的引業雖然不好，但滿業很好。

“如是于引業爲善引中，滿業亦有善與不善業二種。引業爲不善引中，滿業亦有善與不善業二種，共爲四句也。”在善的引業中，比如生到人道、天道，滿業却有善和不善兩種，所以每個人的遭遇不同。而在不善的引業中，比如地獄、餓鬼、畜生三惡道，滿業也有善和不善兩種。比如同樣是動物，境遇相差特别大。很多動物一生都要爲主人幹重活，最後還要被殺了吃掉。有些動物却過得很自在，就像小鳥在山林裏。這就是福報的不同。其中共有四種不同，分别是：引業和滿業都是善的，引業爲善而滿業爲不善，引業和滿業都是不善的，引業爲不善而滿業爲善。

2. 定不定受差别

定受和不定受的差别，即有些業力一定是要受報的，而有些業力不一定受報。關于這個問題，《阿含經》的觀點，是取决于有心造和無心造。有心造作的業力，通常是要受報的；不是故意造作的，就不一定受報，也不一定會有結果。在故意造作的業力中，懺悔和没懺悔又不一樣。如果懺悔了，就不一定受報；如果没懺悔，就一定會受報。《道次第》是怎麽説明這個問題的呢？

“定受者，謂故思而作及積聚也。不定受者，不故思作與未積聚也。”故思而作，就是故意做的。做了之後，會在内心形成業的力量，必定受報。不一定受報的情况，是指那些不是故意做的，也没有在内心形成業的力量。

“作與積聚之差别中，作者，謂思或思已所起之身語也。”前面説到作與積聚，下面就解釋兩者的不同。業是以思爲體，其本質就是思，是一種造作。前面説過，思有審慮思、决定思、動身發語思。比如我要做一件什麽事，準備怎

麼做，都屬于思的表現。最後通過思惟把它變成行動，即動身發語。這就是造業的過程。

“積聚者，除夢所作等十種不屬之業也。未積聚者，夢所作等十業也。”所謂積聚，就是造作後在内心形成業的力量，并且不斷增長。衹有夢所作等十種，不能積聚爲强大的業力。具體内容見《廣論》：一是夢所作；二是無知所作；三是無故思所作，不是故意做的；四是不以猛利意樂反復去做；五是狂亂所作；六是失念所作；七是非樂欲所作，不是喜歡做的；八是自性無記；九是悔所損害，造業之後悔恨的；十是對治所損。這十種情况雖然也能形成業力，但没有多大力量，也不具有增長的功能，和故意做的完全不一樣，所以叫未積聚。

3. 决定受差别

“于决定受中，依受果時期有三。”在定受的業中，又分爲三種情况。

“謂現法受者，彼業之果于彼生受之。順生受者，二世受果也。順後受者，三世之外而受也。”一是現生就受報的，二是來世才受報的，三是三世以後才受果報。當然，這裏所説的現法受，并不局限于今生就受完了，而是從現生開始受報，也可能受到第二生、第三生乃至幾十生，這是不一定的。有的業可能要連續受五百生，有的要受一千生。順生受是從第二世開始受報，也不一定第二世就能受完，可能要受十生、二十生乃至百千生。這是决定受的差别，根據受報開始的時間來區分。

· 第四十七課

七、完美人生的因果差别

思惟差别相者，斷十不善，雖亦能得賢妙之身，然若能有一德相完全、修習一切智之身者，則修道之進步非餘能比。故應修求如是之身。此中分二：

1. 异熟功德及業用

初中有八：

一、壽量圓滿。以先引業感得長壽，如引而住，以是于自他義利能長時中多集善業。

二、形色圓滿。形色姝妙，根無不全，竪横相稱，以是所化機等見生歡喜，聽從教授。

三、種族圓滿。于世間敬重，共所稱贊之高姓中生，以是勸導，無所違越。

四、自在圓滿。有大財位及廣大朋翼僚屬，以是攝諸有情而成熟之。

五、信言圓滿（威信圓滿）。由以身語不誑他故，令諸有情信受其語，以是能以四攝攝受有情，令其成熟。

六、大勢名稱（圓滿）。具足勤修施等功德，成諸衆生所供養處，以是于他一切事業而爲助伴，他便爲欲報恩故，速聽教化。

七、男性具足。具足男根，以是爲一切功德之器，以欲精進增長智慧，處衆無畏，與諸有情能爲共行，或處閑静，無能爲礙。

八、大力具足。以先業力，性少疾損，或全無病，以現世緣有大勇悍，以是于自他之事無所疲厭，堅固勇猛，得思察力，速證通慧。

2. 异熟之因有八

初者，于諸有情不加傷害，及遠離傷害之意樂。如有頌雲："若到殺生場，施放作饒益，遮止害有情，當能得長壽。恒作侍疾人，并施醫與藥，不杖石損他，當感得無病。"

第二，惠施燈明及鮮净衣等（能感形色圓滿）。如雲（如前論雲）："依于無忿惱，以施感妙色，不嫉妒果者，説感妙同分。"

第三，摧伏我慢，于師長前及餘人所敬重若僕。

第四，于求衣食等者常行惠施，縱其不求，亦作饒益。及于苦惱、具德之悲敬田中無資具者，悉作布施。

第五，修習斷除四種不善之語。

第六，發願自于後世能修種種功德，且于三寶、父母、聲聞、獨覺、和尚、阿闍黎諸師長所而修供養。

第七，樂丈夫德，厭婦女身，深見過患。于諸貪著女身之輩，遮止其欲。斷男根者，爲作解脱。

第八，他所不能，我爲代作。于可共合，爲作助伴，并施飲食。

彼八種中，若具三緣，當得殊勝异熟。

三緣者（一心清净，二加行清净，三田力清净），心清净中（復分自他之

二），觀待于自有二：一、修諸善因，回向無上菩提，不希异熟。二、及意樂至誠猛利而修諸因也。觀待于他有二：一、見同法者，上中下三，斷除嫉妒、校量、毀訾，心生隨喜。二、若不能者，亦應日日于其所行，多次觀察焉。

加行清净中，觀待自者，長時無間猛利所作。觀待他者，未受正行，贊美令受。諸已受者，贊美令喜，常恒無間，安住不捨。

田清净者，即彼二種意樂加行，獲多美果等同田也。

七、完美人生的因果差别

完美人生是相對而言的，真正完美的人生，衹有佛菩薩方能圓滿。通常所説的完美，是具足有利于修行的身份，可以修學佛法，弘揚佛法。

“思惟差别相者，斷十不善，雖亦能得賢妙之身，然若能有一德相完全、修習一切智之身者，則修道之進步非餘能比。故應修求如是之身。”思惟差别相就是知道，雖然斷除十不善業就能獲得寶貴人身，但如果擁有具足德相、能修習佛道的特殊身份，在修行路上就能進步神速，非他人所能及。所以，我們應當通過修行來成就這種圓滿的身份。

“此中分二。”這部分主要從兩個方面來説明。

1. 异熟功德及業用

“初中有八。”第一部分，説明這個身份應該具有的八種特徵。

“一、壽量圓滿。以先引業感得長壽，如引而住，以是于自他義利能長時中多集善業。”第一個條件是壽量圓滿。在過去生種下能感得長壽的業力，才有更多時間修行、弘法，長時間地積累福德和智慧資糧。如果壽命太短，就没有多少時間修行了。

“二、形色圓滿。形色姝妙，根無不全，竪横相稱，以是所化機等見生歡喜，聽從教授。”第二個條件是形色圓滿。長相莊嚴，六根完整，該有的都有，而且每一部分長得恰到好處。其實美就是協調，身材不高不矮，五官各就各位，

不增不减。佛陀具足的三十二相八十種好，就代表身相的莊嚴。這對個人修行倒没什麽，但對度化衆生有好處。如果形象莊嚴，衆生看到你就會心生歡喜，願意親近你，聽從你的教授。

“三、種族圓滿。于世間敬重，共所稱贊之高姓中生，以是勸導，無所違越。”第三，出身高貴。雖然佛法提出衆生平等，不以血統來論人的高低。可世間有這個傳統，一個人出身高貴，無形中就會更受人敬重。尤其在印度有種姓制度，如果是首陀羅，甚至不可以多看别人一眼，不然就會惹禍上身；走到街上還要敲着鑼，讓大家知道你來了，如果你碰到别人身上，就死定了。現代社會雖然没有這種歧視，但出身高貴也代表他的福報，如果再具備一定的智慧、福德、威嚴，在説法教化衆生時就容易被他人接受，不容易有障礙。

“四、自在圓滿。有大財位及廣大朋翼僚屬，以是攝諸有情而成熟之。”第四，自在圓滿。這個自在還是從世間法來説，就是有地位，有鈔票，有很多親戚朋友，人際關系好，做什麽都一呼百應，這樣就更有條件度化衆生。如果没有這些條件，想做什麽都很難，也不容易度化衆生。

“五、信言圓滿。由以身語不誑他故，令諸有情信受其語，以是能以四攝攝受有情，令其成熟。”第五，不打妄語，有威信。因爲經常説如實的語言，利益衆生的語言，别人就會相信你。你就能以四攝法門攝受有情，引導他們走入佛法。

“六、大勢名稱。具足勤修施等功德，成諸衆生所供養處，以是于他一切事業而爲助伴，他便爲欲報恩故，速聽教化。”第六，在社會上名聲很大，這也是弘法的增上緣。要有財富并善于布施，修習種種功德，同時自己也能成爲一切衆生的供養處。因爲你有名聲，而且能幫助衆生，别人自然樂意聽從你，接受你的教化。這些福報都要培養，否則想做點事可不那麽容易。如果是一個人在山裏修行，當然越簡單越好，但你要行菩薩道的話，各種因緣都不可缺少。

“七、男性具足。具足男根，以是爲一切功德之器，以欲精進增長智慧，

處衆無畏，與諸有情能爲共行，或處閑静，無能爲礙。”第七，具足男性身份。相對女衆的身份來説，男衆的身份更利于修行，容易成就功德。在修法時能勇猛精進，增長智慧。在大衆中則無所畏懼，有大丈夫的氣概。需要和别人共事時，能和大家一起做事；不需要在一起時，也能安静地獨自修行，在任何狀況下都没有障礙。當然，這裏的男女不僅指色身的差别，主要指相應的素質。

“八、大力具足。以先業力，性少疾損，或全無病，以現世緣有大勇悍，以是于自他之事無所疲厭，堅固勇猛，得思察力，速證通慧。”第八，大力具足。生命中具有强大的悲心和願力，意志堅强，身體健康，有丈夫氣概，可以戰勝一切。這也來自過去生積累的善業，所以今生很少生病，或是一點病都不會有，生理和心理都很健康。而且有堅强的意志，做什麽都有强大的願力，什麽事都做得成。這是一種心力，我們要通過發菩提心，培養生命内在的强大力量。這樣就能活在無盡的悲願中，勇猛精進，做事是不會累的。同時具備揀擇的智慧，能快速契入空性，證悟根本智。

具備這八個條件，是修學佛法的良好身份。

2. 异熟之因有八

要獲得以上所説的身份，必須修八種因。不斷努力後，生生世世都能獲得這樣的身份，不論修行或利益衆生，都會很順利。

“初者，于諸有情不加傷害，及遠離傷害之意樂。”第一，如何感得壽量圓滿，身體健康？如果光是長壽，活了九十歲，但一天到晚在生病，那還不如短一點，所以要又長壽又健康。想做到這一點，就不能傷害一切有情，甚至不能有任何相關的起心動念，而要培養慈悲心，遠離嗔恨心。我們傷害有情，就會感得不健康和短命的果報。衹有讓一切衆生健康地活着，自己才能健康而長壽，這是等流果。

“如有頌雲：若到殺生場，施放作饒益，遮止害有情，當能得長壽。恒作

侍疾人，并施醫與藥，不杖石損他，當感得無病。”就像有偈頌説，如果到屠宰場，設法把那些動物放了，停止傷害有情的行爲，就能感得長壽的果報。在別人有病時，去照顧對方，并且施捨醫藥，同時不以任何方式傷害他人，就能感得健康無病的果報。所以，健康長壽之身要從愛護有情、尊重生命中感得。

“第二，惠施燈明及鮮净衣等。如雲：依于無忿惱，以施感妙色，不嫉妒果者，説感妙同分。”如何感得色相莊嚴？就要供燈、布施幹净的新衣服。但這衹是外在的因，還有内在的因，那就是遠離嗔恨。端正從哪裏來？從忍辱中來。不管長得多好看的人，衹要起了嗔恨心，就是最難看的時候。反過來，一個人雖然長得難看，但衹要有慈悲心，一定是好看的。因爲他散發的氣息很安詳，别人也會感到舒服。所以説，遠離憤怒和嫉妒，修習忍辱和慈悲，能感得莊嚴的色身。

“第三，摧伏我慢，于師長前及餘人所敬重若僕。”第三，種族圓滿，身份高貴，這可以是有形的，也可以是無形的。因爲威嚴有時和身份没多少關系，比如有些人，别人看到就會心生敬重，這和福德因緣有關。怎樣才能獲得這樣的身份和福報？就要摧伏我慢。如果我慢很重，高高在上，瞧不起别人，就會感得低劣的身份，被人瞧不起。現實中就能看到，有些人自以爲是，覺得自己了不起，反而讓人討厭。反之，如果一個人很謙恭，反而會受人尊重。所以説，摧伏我慢，尊重一切人，尤其是尊重三寶和師長，將受到别人的尊敬，所謂“敬人者，人恒敬之”。你尊重别人，最後也會被别人尊重。就像常不輕菩薩，看到任何人就拜：我不敢輕視你，因爲你就是佛，你將來會成佛。這是大乘菩薩的修行法門，尊重别人，恭敬别人，贊嘆别人，這樣我們也能獲得别人的尊重、恭敬、贊嘆。這個世間是緣起的，你怎麽做，將來就會獲得什麽果報。

“第四，于求衣食等者常行惠施，縱其不求，亦作饒益。及于苦惱、具德之悲敬田中無資具者，悉作布施。”第四，如何感得自在圓滿，有大財富，大眷屬？就要修習布施。對于需要衣食的有情，要常行惠施。即使對方没有乞求，

你發現對方有困難，也要主動幫助。不論對有困難的衆生，還是具備道德的三寶，我們都要廣修供養，將來就會獲得大財富、大眷屬。在六度和四攝中，都是以布施爲首，人天乘的修行也很重視布施。能廣結善緣，就會有很多人樂于親近，我們才有因緣向他們傳播佛法。

“第五，修習斷除四種不善之語。”第五，怎麽才能説話有分量，讓别人容易接受？就要斷除妄語、兩舌、惡口、綺語等不善語業，不斷説真實、利他的語言，從而建立威望。如果你一天到晚説妄語、兩舌、惡口、綺語，在社會上肯定没有威信，没人信你。不必説來世，現世就會有果報。

“第六，發願自于後世能修種種功德，且于三寶、父母、聲聞、獨覺、和尚、阿阇黎諸師長所而修供養。”第六，怎麽才能在社會上有大名譽、大威望、名稱廣大？就要發願，生生世世都能修習種種功德，并在三寶、父母、聲聞、獨覺、和尚、阿阇黎處常修供養。在修供養的過程中，培養三寶和善知識具有的心行，德行自然會提升，威望也會越來越高。

“第七，樂丈夫德，厭婦女身，深見過患。于諸貪著女身之輩，遮止其欲。斷男根者，爲作解脱。”第七，怎樣才能具足男性身份？就要喜歡男衆的身份，不喜歡女身，看到這個身份的過患。有些女衆覺得做女人最好，生生世世都要當女人。對這樣的人，要告訴對方女衆身份的過患。對于那些失去男衆身份的人，也要開導他。社會上有些男衆追求女衆的身份，要做變性手術，你要告訴他：男衆身份很可貴，不容易得到。不過現在這個世界真是顛倒，男衆想變成女身的好像不少，女衆想變成大丈夫的反而比較少。

“第八，他所不能，我爲代作。于可共合，爲作助伴，并施飲食。”第八是大力具足。怎樣才能具備大勢力？别人做不到的事，我願意替他做。如果可以一起做，我願意協助他。然後在物質上幫助别人，同時培養自己的能力和心行。這就是四攝中的同事法門。

“彼八種中，若具三緣，當得殊勝异熟。”通過修習以上八種因，就能感得

八種圓滿的身份，這是我們弘法、修行、修習菩薩道的良好身份。修行過程中，如果建立在三種因緣的基礎上，將招感更殊勝的异熟果報。

“三緣者。”這三種緣，一是心清净，發心要清净；二是加行清净，手段要清净；三是田力清净，這是發心和加行的基礎。

“心清净中，觀待于自有二：一、修諸善因，回向無上菩提，不希异熟。二、及意樂至誠猛利而修諸因也。”首先是心清净，其中包括自己和他人兩方面。從自身來説又有兩種。一是把修習的所有善因回向無上菩提，而不是追求人天果報，追求短暫的快樂。二是以純粹、猛利的利他心修習善行，而不是鬆鬆垮垮的。

“觀待于他有二：一、見同法者，上中下三，斷除嫉妒、校量、毀訾，心生隨喜。二、若不能者，亦應日日于其所行，多次觀察焉。”在緣起的社會中，我們每做一件事，每修一種善因，都會和他人發生關系，所以從他人的角度來説也有兩點。一是當你修善行時，看到其他人也在修，不管是上等、中等、下等的善行，都要斷除嫉妒。不能因爲别人修得比你好就嫉妒，或是覺得我比别人修得好而起分别，甚至誹謗那些修得好的。要遠離不良情緒，隨喜他人的善行。二是如果我們做得没别人好，要經常觀察别人是怎麽做的，生起見賢思齊之心。這是發心清净需要做到的。

“加行清净中，觀待自者，長時無間猛利所作。觀待他者，未受正行，贊美令受。諸已受者，贊美令喜，常恒無間，安住不捨。”加行就是手段，也有兩方面。從自己來説，要長時間地精進修行。從和别人的關系來説，我們已經發起這樣的加行，看到别人還没有做，就要贊美這些善行的功德，鼓勵别人去做。如果别人這麽做了，我們就要贊嘆他，讓他更有信心，做得更有幹勁，長時間安住在這種善行中。

“田清净者，即彼二種意樂加行，獲多美果等同田也。”意樂和加行的清净，都是建立在田清净的基礎上。如果我們的意樂清净，加行清净，就會净化心田，

最後成就的田也是清净的。反之，如果我們的意樂不清净，加行不清净，最後的田也是不清净的。

這部分主要説明，我們要獲得修習菩薩道的良好身份，應該具備哪些特徵，從哪些因上努力。

· 第四十八課

在佛教中，業力是一個重要内容。從部派佛教的阿毗達摩到大乘論典，對業力都有專門的討論。《俱捨論》還有“業品”，可見業力的重要性。業力不僅是佛教的核心問題，也是生命的核心問題。平常人對業的作用往往認識不足，不清楚業在生命延續過程中究竟扮演什麽角色。一般宗教講到業力，往往建立一個靈魂，業力衹是推動靈魂的助緣。佛教不講靈魂，那是什麽在輪回呢？業所起到的作用是什麽呢？

佛教所説的輪回，是無我的輪回觀。這點很深奥，但如果你能看清，它確實就是這麽回事——無我無作無受者，善惡之業亦不亡。没有我，没有造業者，也没有受報者，但善和惡的業力不會消亡，輪回就是這樣建立起來的。原因在于，業和識不是兩個東西，當然也不能説絶對是一個東西。就像我們在跑步過程中，身上會長出肌肉。運動本身和運動形成的肌肉，是一個東西還是兩個東西？運動後會長肌肉，肌肉是因爲運動長起來的。事實上，業和識就是這樣的關系。

生命衹是一種因緣假相。在無盡的積累過程中，生命體的存在到底由哪些因素構成？阿毗達摩中，有五蘊、十二處、十八界、百法等種種分析。其中，有的力量大一點，有些小一點。比如貪心、嗔心、我慢心，及情感或理性等種種力量。每一種想法和情緒，都代表無盡生命的積累。我們做什麽，就在積累什麽，生命中就會形成什麽樣的力量。就像健美訓練，你鍛煉這一塊肌肉，最

後就長出這塊肌肉。心靈世界也是一樣，我們做什麽，想什麽，最後將成就什麽。這個過程就是“種子生現行，現行熏種子”。

《阿含經》説，業决定一切，業創造一切，甚至可以説，業就是一切。我們的行爲、語言、想法，構成了未來生命的一切。我們現在的生命體，是過去生行爲、想法的積累；未來的生命，又是現在行爲、想法的積累。除了這些積累，在緣起的生命現象中，確實没有别的東西，没有我，也没有我所。所謂的我，應該是固定、不變、可以主宰的。但我們通過禪修觀察，在生命現象中，確實没有這樣一種東西。所有的我和我所，都是我們的設定或誤解——我們覺得有這個東西，然後生起執著。

在緣起的生命現象中，每種積累形成後，確實有强大的力量。尤其在看不清的情况下，每一種情緒，每一種念頭，都可能成爲生命中的一切，左右我們的生命。但如果我們了知這一切都是因緣假相，是空的，無我的，有能力去化解，那也没什麽大不了的。

如何才能化解和改變業力？就要通過懺悔。其實，懺悔也是建立在人們的常規心行上。人本身就有後悔的心理，比如我們幹了某些事會後悔，就是懺悔法門的心理基礎。如果人不具備後悔的能力，也就没有懺悔法門了。可見，佛教很多法門的修行，都是以我們的心行爲基礎。不同衹是在于，有些心行比較明顯，而有些心行是潜在的，需要不斷培養。

除了佛教，其他宗教也有懺悔。相比之下，佛教的懺悔是最完整、最系統、最深刻的。漢傳佛教中，天臺宗特别重視懺悔。智者大師認爲，修行首先要懺悔，并爲此編了很多懺法。現在教界流行的懺法中，不少和天臺宗有關，以此作爲修行的前行。所謂前行，就是集資和净障，準備足够的資糧，同時掃清障礙。這是修行不可缺少的兩個前提。戒律就更重視懺悔了。犯了每條戒都要懺悔，所謂懺悔得清净，懺悔得安樂。經常懺悔，内心就能保持清净。否則，每種業力會不斷積累。一旦成爲巨大的力量，再要改變就困難了。

《道次第》關于懺悔的法門也很完整，主要有兩部分，即懺悔心如何生起和懺悔的重要性。

八、不善業的認知及對治

1. 總説對治

《入行論》雲：“從不善生苦，如何從彼脱？我晝夜常時，唯思此應理。”（此頌即謂應常思業果理趣之意）又雲（前論又雲）：“一切善品根，佛説勝解是。又彼之根本，常修觀异熟。”知黑白業果已，當數數修習，以其最極隱覆，難獲决定故。

如《三昧王經》雲：“月星可隕墜，山邑可崩壞，虚空變爲餘，佛不説虚語。”于如來語須生决定信。在未獲此無僞决定以前，隨學何法，亦不得佛所歡喜之决定也。

有一類人，自謂于空性已獲决定，于業果未能决定，于彼不作數者，其于空性之見解成顛倒矣。達空性者，即于空性見爲緣起之義，能爲于業果生决定之助伴故也。

前經又雲：“如同幻泡幻焰電，一切諸法似水月。雖然不緣身死後，往他世之數取趣。但已作業非成無，當如黑白熟其果。此道理門甚奥妙，微細難見佛行境。”以是當于黑白二業因果生起决定，常于晝夜觀察三業門，斷絶惡趣。若初于業果差别未能善巧，或稍了知而三門放逸者，是唯開惡趣之門。

《海問經》雲：“龍王，諸菩薩以一法而能正斷險惡趣之顛倒墮落。一法爲何？謂于諸善法數數觀察，念我如何住此度諸晝夜。”如是思已，遮止惡行之法者。

《諦者品》雲：“大王！汝莫殺生命，衆生于命極護惜，是以欲保長壽者，心中亦不思斷命。”于十不善等諸罪，雖唯發起之心亦不可輕動，應多修習防護也。

康隆巴對普穹瓦雲：“格西敦巴謂，唯業果甚關重要。吾意現今講説、聞修皆非希罕，唯修此業果者，難矣。”普穹瓦報曰：“如彼當作。”又敦巴雲：“仁者，心量莫粗，此緣起甚細。”

普穹瓦雲：“我于老時，唯依靠《賢愚因緣經》。”夏惹瓦雲：“隨生何過，佛不責餘，咸謂以作此緣，今生此過也。”

八、不善業的認知及對治

1. 總説對治

“《入行論》雲：從不善生苦，如何從彼脱？我晝夜常時，唯思此應理。”《入行論》説：從不善行將産生痛苦的結果。如何才能從輪回的痛苦中解脱出來？唯有每天不斷思惟，對業果生起决定信解。這也是每個人要思考的。因爲輪回實在不是好玩的，除非你真正有能力了，生死自在，那可以到輪回中度化衆生。如果没有自主力，不得大自在，就會陷入輪回，陷入情緒和欲望，不能自主。

“又雲：一切善品根，佛説勝解是。又彼之根本，常修觀异熟。”《入行論》還説，佛陀告訴我們，一切善法生起的根本，是對業果生起勝解。這就需要經常觀察每種業形成的异熟果、等流果、增上果。宗大師説，對業果生起信解，比對空性生起信解更難。我在修學過程中也覺得，深信業果確實很難，甚至不容易認識清楚。學佛人都知道業果，但衹是那麽説着而已，未必明白是怎麽回事。我們會説道理，和自己真正確信，其實是兩碼事。我們每學一個教法，學無常，學因果，都要問問自己：内心是不是確認？如果我們覺得，就是這麽回事，對這些法義生起堅定不移的認識，才叫作勝解。這是真正修行的開始。勝解行地的修行過程，包括資糧位、加行位。對業果的勝解，正是一切善法生起的根本。

“知黑白業果已，當數數修習。”知道黑白業果後，應該經常修習，觀察業果之理，深信業的四個原則，即業决定之理，業增長廣大，業不作不得，業作已不失。

我們學《道次第》，要把一些重要内容背下來。背誦是佛教的傳統，過去那些大德，隨便一背就是幾百個頌。藏傳佛教很重視背誦，他們説，提三十斤糧食到山洞裏，把《中論》背完才能下山。看來我們以後要在三寶樓弄一間，

給你們布置點任務。背了之後，哪怕你現在不一定都理解。但隨着認識的提高，慢慢地，你背的這些東西會不斷産生作用。就像牛吃了很多草，没事的時候再反芻，才能更好地消化。這點我們過去强調得不够，以後要加强。尤其在預科階段，要多背一些。我以前在佛學院也背了不少東西。

“以其最極隱覆，難獲决定故。”對業果要經常思惟，這是最隱秘、最深奥、最難理解的。剛開始學佛，肯定會從淺到深。從因果、戒定慧，到緣起性空、心即是佛，越學越高。到後來都講些高深莫測的内容，對前面的業果、皈依、發心等就不當回事了。可再回頭一看，又發現皈依、發心、業果都是深不可測的。你們現在學習業果，聽起來好像很平常，但如果能從大家覺得平常的内容，發現它的高深，需要相當的教理爲基礎。

“如《三昧王經》雲：月星可隕墜，山邑可崩壞，虚空變爲餘，佛不説虚語。”《三昧王經》説，月亮和星星會墜落，高山會崩塌，總之，有相的空間都在不斷變化中，這些衹是時間問題。即使這些事都會發生，佛陀也不説虚妄語。因爲如來是真語者，實語者。

“于如來語須生决定信。在未獲此無僞决定以前，隨學何法，亦不得佛所歡喜之决定也。”對如來所説的話，我們要生起决定信解。在獲得信解前，你學什麽都不會真正有效。可見信很重要，佛法就是以信爲能入。在修學中，雖然很多道理可以用理性來接受，但理性畢竟是有限的。人類認識的局限性，决定了有些東西在我們理解的範圍内，還有些東西不在理解的範圍内。就像魚可以理解在海裏怎麽游，但無法理解鳥爲什麽能在空中飛。人的認識來自二元的思惟，建立在無明和妄識的基礎上，有極大的局限性。比如業果之理，要靠自己的推理很難全面接受。同樣，空性也不是理性層面可以接受的。

“有一類人，自謂于空性已獲决定，于業果未能决定，于彼不作數者，其于空性之見解成顛倒矣。”有一類人認爲自己已體悟空性，但對業果還不能生起决定信解，也不把業果放在心上，覺得衹要體悟空性就行了。這種現象還有

一定的普遍性。宗大師批評説，如果你自認爲已證悟空性，却對業果不能深信，就説明你還没有證悟空性，這種證悟是顛倒的。如果真正證悟空性，一定能對業果生起決定信解。因爲業果正是空性的顯現，和空性并非截然不同的兩個東西。當我們證悟空性，就有能力深信業果，就能認識得更清楚。

“達空性者，即于空性見爲緣起之義，能爲于業果生决定之助伴故也。”真正通達空性的人，能通過空性了解緣起的顯現，有利于更好地了解業果之理。所以説，通達空性和了解業果是相輔相成的。

“前經又雲：如同幻泡幻焰電，一切諸法似水月。”前面所引的《三昧王經》還説，一切諸法的存在和緣起的生命現象，就像魔術師變化的幻術，像水泡，像陽焰，像閃電，像水中月，充滿無常性和虚假性。在佛教各種經論中，不論中觀還是唯識，常常用“假”字表述有爲法，它是一個假相，但不是没有。

“雖然不緣身死後，往他世之數取趣。”數取趣，指有情。有情從這一生到來生，并没有能主宰的主體。就像燈焰没有主宰，但燈一直在亮着；又像播放電影，一個場景接着一個場景；或是種子在地裏生長，都没有主宰。這是什麽道理呢？佛教有個術語表述得特别精確，就是“刹那生滅，相似相續”。生命就是這樣一種現象。

“但已作業非成無，當如黑白熟其果。”雖然没有主宰，但已造作的業力不會丢失，這是最要命的。凡是你有過的想法和行爲，都不會喪失，而會永久保存着。這個硬盘是不會崩掉的。你所造的善惡業，最後會招感苦樂的不同果報。

“此道理門甚奥妙，微細難見佛行境。”這個道理非常奥妙，要搞清楚很難。因爲這是佛陀的境界。佛陀在世時，有位老人要出家。捨利弗以天眼觀察，一直看到八萬劫，發現他一點善根都没有，不能出家。後來他碰到佛陀，佛陀説，他在八萬劫以前種過善根，可以出家。可見，因緣因果就這麽深奥，唯有佛陀才能徹底了解。每個人都會用自己的眼光看世界，因爲智慧不同，對世界的認識深度和角度都不一樣。受過專業訓練的人，能比别人多看幾個層次。就像下

象棋的，有人可以看到五步，有人可以看到七步，有人可以閉着眼睛下盲棋。因爲棋局是緣起的，你能看到什麽程度，取决于智慧和能力的深淺。

“以是當于黑白二業因果生起决定，常于晝夜觀察三業門，斷絶惡趣。”所以要對善業和惡業生起堅定不移的信解，經常觀察自己的身業、語業、意業。六根門頭就是犯罪的地方，而持戒是讓我們守護諸根，守護三業，不讓貪嗔痴有活動機會。不造不善業，就不會招感惡趣果報。

“若初于業果差别未能善巧，或稍了知而三門放逸者，是唯開惡趣之門。”如果我們對業果差别不熟悉，不了解，放縱貪嗔痴，放縱身口意三業，結果就是打開三惡趣之門。

“《海問經》雲：龍王，諸菩薩以一法而能正斷險惡趣之顛倒墮落。一法爲何？謂于諸善法數數觀察，念我如何住此度諸晝夜。如是思已，遮止惡行之法者。”《海問經》所引的内容，和《十善業道經》基本一樣。佛陀對龍王説：如果修一法就能避免惡趣，到底是哪一法呢？就是經常觀察并思惟，如何讓自己長時間地安住善法？通過不斷思惟，防護三門，深信業果，就能遮止不善法。

“《諦者品》雲：大王！汝莫殺生命，衆生于命極護惜，是以欲保長壽者，心中亦不思斷命。”《諦者品》説：大王，你不要殺生！任何衆生都非常愛惜自己的生命。如果我們希望長壽，就不要傷害其他衆生。對十種不善業，不但不可以做，也不可以起心動念。而且應該時時防護，不讓心陷入不善的念頭。但如果不加防護，想不陷進去都很難。因爲十不善業代表長期養成的習慣，比如我們殺蚊子蒼蠅，可能習慣性地就打了。别人説了我們，我們可能想都没想，就起嗔心了。可見，生命中有很多不良習慣，這些力量隨時都會左右我們。如果没有强大的正念，想不被它們拉走都不容易。所以要培養正念，那麽，當不善的想法和情緒生起時，對我們的影響就不會太大。

“于十不善等諸罪，雖唯發起之心亦不可輕動，應多修習防護也。”我們要防護十不善業，培養十種善業，這是代表生命中善的力量。比如不殺生，其實

我們并不是隨時都在殺生，關在房間也不會殺生，但這個不殺，不等于就在修十善業。所以除了遮止的不殺生，還要積極培養慈悲不殺之心。這樣才有防護的力量，用善行達到對治不善行的效果。

“康隆巴對普穹瓦雲：格西敦巴謂，唯業果甚關重要。吾意現今講説、聞修皆非希罕，唯修此業果者，難矣。普穹瓦報曰：如彼當作。”康隆巴對普穹瓦（都是噶當派大德）説：格西敦巴説，在整個修行中，深信業果最爲重要。我覺得，現在大談經教、深入聞思的都不希罕，唯有深信業果特别不容易。普穹瓦回答説，是這樣的，應該這樣去做。我們看看現在的佛教界，是不是也存在這種情況？能講法的不少，學教理的也不少，可真正能對業果生起决定信解、謹慎防護三業的人却很少。仲敦巴所説的現象，不僅當時的藏傳佛教存在，當今的漢傳佛教也存在。大家會説各種甚深法義，却很少能對最基本的業果深信不疑。

“又敦巴雲：仁者，心量莫粗，此緣起甚細。”敦巴又説：仁者，你的心不要太粗，緣起是很微細的。也就是説，對業果之理不要不以爲然，不要馬馬虎虎，以爲我懂了，大概就是這樣。其實業果之理不是那麽簡單的。業决定一切，業就是一切。生命形成的本質，以及其中的復雜關系，都是業的表現。生命現象的復雜性，就代表業的復雜性。

“普穹瓦雲：我于老時，唯依靠《賢愚因緣經》。”普穹瓦説：我年紀大了之後，唯有依靠《賢愚因緣經》來修行。這是一部專門講業果的經典。

“夏惹瓦雲：隨生何過，佛不責餘，咸謂以作此緣，今生此過也。”夏惹瓦説：不管出現什麽問題，佛陀都不責怪外緣。平常人遇到什麽問題，往往説誰怎麽樣，環境怎麽樣，現在政策怎麽樣，或是教界怎麽樣，會發很多牢騷。却不去思考：爲什麽出現這個現象？爲什麽你感得這樣的環境？其實，所有這一切是有因果的。

每個生命的形成，乃至所有行爲，都有自身的緣起。從緣起的角度看世界，

每個人素質的高低，從觀念、想法到所作所爲，都是正常的。因爲你種了什麽因，現在才會感得什麽果報。我們常常用某個標準去要求，覺得應該這樣，應該那樣，才會覺得這個對那個不對。當然，“正常”不是説對，也不是表示贊同。當我們説正常的時候，會對各種現象多幾分諒解。在諒解的基礎上，再以慈悲心去引導、幫助他人。不是認爲“正常”，就不需要改變了。

我們要從緣起和業果的角度看待并改變問題。首先是深信業果，了知惡業和苦果的過患，進而防護身口意三業。

· 第四十九課

2. 四力净修之法

如是于諸惡行，亟應努力，無使有染。若因放逸及煩惱熾盛等緣而生罪者，亦不可任意放置，當須勵力于佛大悲所説出罪方便。又彼墮罪還净之儀軌者，如三種戒中别别所説。罪還净者，當依四力。

① 能破力

第一，能破力者，謂于無始來所作不善多起追悔。欲生此心者，須修能感苦异熟等三種果之理趣。修時可依《金光明懺》及《三十五佛懺法》二種而作。

② 對治現行力

第二，對治現行力有六：一、依《般若》等經句受持讀誦等也。二、依勝解空性，住入無我而明顯之法性，深信本來清净也。三、依持誦百字等諸殊勝陀羅尼，如儀軌而持誦之。《妙臂經》雲：“猶如四月火焚林，無有遮障燃遍野，以念誦火戒風燃，精進猛焰燒罪惡。猶如日光照雪山，不堪威光而消融，戒日光明念誦熾，罪惡雪山亦歸盡。如于暗中置燈光，黑暗無餘而除滅，千生所集罪黑暗，以念誦燈速遣除。”此復乃至未見罪净相而誦之。相者，謂于夢中夢吐惡食，又酪及乳等，或飲或吐，或見日月，或于空行，或遇猛火、水牛、黑人，或見比丘、比丘尼之僧衆，或出乳樹、象及牛王、山與獅子座，并微妙宫殿而爲上升，或夢聞法。此《準提陀羅尼》中説也。四、依形像力，于佛獲信已，塑其形像也。五、依供養力，于佛及塔興種種供養也。六、依

名號力，于佛及諸大菩薩名號聞而持之。此等唯是《集學論》中所正出者，餘亦多矣。

③ 遮止力

第三，遮止力者，謂正防護十不善也。以是能摧昔所造作一切自作、教作、隨喜他作之殺生等三門惑業及法之障，此《日藏經》中説。意謂若無至誠防護之心而懺者，僅成空言，故律中問："後防護否？"廣釋中説也。是故，後不更作之防護心頗爲重要。然此心生起，又從初力而自在也。

④ 依止力

第四，依止力者，皈依三寶，修菩提心也。

總之，佛爲初心學人雖説多種懺悔之門，然對治圓滿者，四力爲善也。

罪净規者，于諸當生惡趣大苦之因，轉生小苦因。或雖生惡趣，竟不受苦。或但于現身稍患頭痛等，即成清净。如是諸須長期受苦之罪，或成短促，或竟不受。此亦視懺者力有强弱，及四力對治全與不全、力勢急緩、時期長短以爲等差而未有一定也。

經及律中謂"假使經百劫，所作業不亡"者，蓋對諸不修四力對治者而言。若以四力如説而懺者，則雖定當受果，亦能清净。此《八千頌釋》中説也。

由是諸以懺悔及防止等力，而壞出生异熟之功能者，縱遇餘緣，果必不生。如以邪見嗔恚斷壞善根，彼亦同之。此《分別熾燃論》(《燒戲論》) 中説也。

然以懺護清净，雖能令無遺餘，若初無罪染之清净，與懺已而净之二則大有差別。如《菩薩地》中言："根本罪生，雖能重受還净，然于現生不能證得初地。"

經 (《研磨經》) 中亦雲："若生經中所説一種謗法之罪，于七年中，每日三時懺悔，罪雖清净，然任如何疾速，欲得忍位時，須經十劫也。"以是無餘清净之義者，是于不悦意之果清净無餘。生起證道等者，則爲甚遠。故于從初無染，當勵力焉。

是故説言："諸聖者等雖爲命難，亦于小罪不知而故行。"倘若懺净與初即不生二者無别，則無須如是作矣。譬如世間傷損手足，後雖治愈，然與初未傷損終不同也。

九、下士道發心之量

發心之量者，往者爲求現世，心不虚僞，于求後世，僅隨言辭轉耳。若能易地而觀，求後爲主，求現爲兼者，是即生也。雖然，尤須堅固，彼雖生已，仍當努力修之。

十、除邪分別

除邪分別者，有一類人以經言“于一切世間圓滿，皆須弃捨”，而作錯亂之根據，作如是想：謂受用等圓滿善趣者不出世間故，于彼希求，不應理也。

夫于所求，有現時及究竟所求二種。世間身等圓滿者，雖求解脱人，現時亦所當求，由依彼身漸次輾轉而得决定善故也。所有一切身、財、眷屬圓滿之善趣，非皆世間之所攝。身等圓滿究竟者，是佛色身，及彼之刹土、彼之眷屬等故也。

于彼密意，故《莊嚴經論》中説：“以前四度，成辦身、受用、眷屬圓滿之善趣。”又多經中亦説，以彼等而成辦色身也。

已釋共下士道修心之次第竟。

2. 四力净修之法

想要改變業果，離不開懺悔。

“如是于諸惡行，亟應努力，無使有染。”了知業果的真實不虚，我們就應該積極努力，不使自己落入不善的念頭和行爲中，讓心受到染污。

“若因放逸及煩惱熾盛等緣而生罪者，亦不可任意放置，當須勵力于佛大悲所説出罪方便。”如果因爲放縱、姑息自己，或是因爲貪嗔煩惱的力量特别强大，控制不了而産生不善行爲，也不能放任不管，應該根據佛陀所説的懺悔法門，努力懺除自己在無明、放逸、煩惱熾盛等情况下造作的罪業。一旦犯了錯，就要趕快懺悔，趕快清洗。

“又彼墮罪還净之儀軌者，如三種戒中别别所説。罪還净者，當依四力。”墮罪是我們所犯的戒罪。使這些罪業清净的儀軌，正如三種戒中分别説的。别解脱戒有别解脱戒的懺罪方法，菩薩戒有菩薩戒的懺罪方法，密乘三昧耶戒有三昧耶戒的懺罪方法。根據戒律懺悔，主要懺除的是戒罪，此外還有業罪。要使所犯罪業徹底幹净，必須依四種力量，即能破力、對治現行力、遮止力和依止力。這四種力量構成完整而强大的懺悔系統。

第一是能破力，當我們犯罪後，對這一行爲生起强烈的後悔，這種心有能

力瓦解造下的業。這是心自身的化解作用。第二是對治現行力，通過特定方法對治罪業。第三是遮止力，發誓以後再也不做。第四是依止力，通過皈依、發心，由依止形成强大的力量，從而化解罪業。下面分別説明。

① 能破力

“第一，能破力者，謂于無始來所作不善多起追悔。欲生此心者，須修能感苦异熟等三種果之理趣。修時可依《金光明懺》及《三十五佛懺法》二種而作。”第一是能破力，對自己無始以來所造的罪業生起追悔心。很多人做了不善行之後，覺得理所當然，没什麽大不了的。真正生起追悔心，要通過觀察修，思惟我們所造的業力將感得异熟果、等流果、增上果，認識到惡業果報的恐怖，從而生起追悔心。懺悔還有具體做法。戒律中是通過羯磨懺罪，經教中是依《金光明經懺》《三十五佛懺法》等懺法修行。我們每天早晚功課念誦的《八十八佛大懺悔文》，也是非常好的懺悔儀軌。我們念懺悔文時，可以結合儀軌觀想，能達到非常好的懺悔效果。如果光是有口無心地念一念，恐怕質量是有問題的。同樣一個法門，你修得如法不如法，用心真切不真切，有没有相應的觀想，效果有天壤之别。尤其是懺悔，如果没有真切的心，懺悔什麽？

② 對治現行力

“第二，對治現行力有六。”第二是通過現行的力量，達到對治業力的效果，包括六方面。

“一、依《般若》等經句受持讀誦等也。”其一，讀誦大乘經典，尤其是讀誦《般若經》。因爲經中講一切都是空，無自性，無所得。我們在誦經過程中，不斷思惟空義，思惟一切都是因緣假相，如夢如幻。通過思惟達到化解業力的效果。所有業力都建立在我法二執的基礎上，當我們思惟一切法都是空，本身就在動摇我法二執。所以説，讀誦經典，思惟經義，有滅罪的功能。

“二、依勝解空性，住入無我而明顯之法性，深信本來清净也。”其二，通

過勝解空性，安住在無我及我所的狀態，也能達到懺悔業力的效果。在空性層面是本來清净的，不垢不净，不增不減，没有凡夫也没有聖賢。從而達到悔罪的效果。

“三、依持誦百字等諸殊勝陀羅尼，如儀軌而持誦之。”第三，通過誦金剛薩埵百字明咒。這也是藏傳佛教的四加行之一，要誦十萬乃至百萬遍，并且有專門的儀軌。在誦咒過程中，要按儀軌觀想，金剛薩埵如何以他的加持力，以他的光明和智慧消解衆生業力。我們的“皈依共修儀軌”中，有“七佛滅罪真言”，也是非常好的消業障真言。關鍵是我們在持誦過程中，一方面要通過如法的儀軌觀想，一方面要在佛菩薩的加持下，生起虔誠心和清净心，這是化解罪業的力量。

“《妙臂經》雲：猶如四月火焚林，無有遮障燃遍野，以念誦火戒風燃，精進猛焰燒罪惡。”《妙臂經》中，用三個比喻説明了念誦的力量。就像四月的森林着了火，火勢凶猛，整個森林没有一點阻礙地燃燒起來。念誦咒語的力量也像森林之火一樣，而清净的戒就像風助燃一樣，使念誦産生强大的力量。森林之火可以燒毁很多樹木，而念誦之火可以焚燒罪業。

“猶如日光照雪山，不堪威光而消融，戒日光明念誦熾，罪惡雪山亦歸盡。”就像强烈的陽光照在雪山上，積雪會在日光照射下融化。同樣，如果能嚴持律儀并誦咒，咒的威力將會很大，幫助我們消除千年積集的雪山般的罪業。

“如于暗中置燈光，黑暗無餘而除滅，千生所集罪黑暗，以念誦燈速遣除。”就像在黑暗中點燃一盞燈，千萬年的黑暗就會被照破，所謂“一燈能破千年暗”。同樣，念誦的修行也像明燈，能照破長期積累的罪業。

罪業可以懺悔的道理并不奇怪。因爲任何一個罪業，不管有多大，形容得多可怕，都是心念的産物。念頭是緣起的，所以就可以改變。罪業如果没有懺悔，就像我們没能力對治念頭的時候，確實是可怕的。如果有能力用智慧對治，其實每種罪業的力量都是微不足道的。從我們的念頭到所形成的世界，一切都

是無常的。包括業力，也是緣起的，無常的，可以改變的。我們的心能造業，本身也有化解罪業、自我解脱的功能，衹是我們要去培養并認識這種力量。

“此復乃至未見罪净相而誦之。”當我們誦咒後，罪就清净了。怎麽知道這些罪清净没有？在夢中會有一些特殊顯現。當你夢到這些東西，就表示罪業已被懺除清净。那麽，咒到底要誦多少？是誦十萬遍，還是二十萬、三十萬遍？同樣是誦咒，用什麽樣的心去誦，效果是完全不同的。比如念十萬遍三皈依，是不是就能對三寶生起皈依之心？關鍵是你在念三皈依時，有没有一定的觀察修爲基礎。如果有觀察修爲基礎，可能不需要念十萬遍就能達到這個效果。反之，可能念一百萬遍都未必有效。就像很多人念“阿彌陀佛”，衹是有口無心地念一念，根本没有念到心裏，那麽念得再多也是没有力量的。因爲你没有真正用心去念，你念的佛號，對你就起不到改變的作用。念佛的意義，是培養强烈的正念，以此改變生命。所以念佛也好，念咒也好，磕大頭也好，數量固然是一方面，但不是一切，關鍵是有質量。而質量的根本在于用心正確，必須用心去做，而且很真切。

“相者，謂于夢中夢吐惡食，又酪及乳等，或飲或吐，或見日月，或于空行，或遇猛火、水牛、黑人，或見比丘、比丘尼之僧衆，或出乳樹、象及牛王、山與獅子座，并微妙宫殿而爲上升，或夢聞法。此《準提陀羅尼》中説也。”通過念咒之後，如果罪業清净了，就會出現一些徵兆。比如你在夢中吐出不好的東西，或是在吃乳酪，或是吐出乳酪，或是在夢中見到日月，或是夢見自己在天上飛，或是在夢中遇到火灾、水牛，或是在夢中制伏黑人，或是夢見比丘、比丘尼，或是夢見樹在冒牛奶，或是夢見象、牛王、大山、獅子座，或是看到微妙的宫殿在上升，或是夢到自己在聽法。這些徵兆都是《準提陀羅尼》説的。有時候，你没懺悔也可能夢到這些東西。如果衹是平時夢到，那和懺悔是没關系的。衹有在你修習懺悔時夢到這些，才和罪業的清净與否有關。這點要搞清楚。不要因爲平常夢到這些，就覺得自己的罪業已經没了。關鍵是你修行、念

咒之後，煩惱是不是真正減少了，心態是不是轉變了，慈悲心是不是增加了，這才是最重要的，而不僅僅是考量一些表象。

“四、依形像力，于佛獲信已，塑其形像也。”其四，根據形像的力量。如果對佛菩薩生起極大的信心，然後塑其形像，也能達到對治罪業的效果。塑像有一個前提，就是以信心、虔誠心來塑造。其作用主要在于兩方面，一是因爲你對佛菩薩有清净的信心，這種净信本身就能消除罪業；二是由于這種清净信心，使你能和佛菩薩的功德相應，達到除罪的效果。

“五、依供養力，于佛及塔興種種供養也。”第五是依供養力，通過對佛菩薩和塔廟興種種供養産生的力量。在供養過程中，要以清净、虔誠的心去做。如果帶着世俗心，帶着有所得的、和菩薩做生意的心供養，是不能消除業障的。如果以净信修供養，這個心本身就和佛菩薩相應，自然能達到除罪的效果。

“六、依名號力，于佛及諸大菩薩名號聞而持之。此等唯是《集學論》中所正出者，餘亦多矣。”第六，依名號力。阿彌陀佛、觀音菩薩這些聖者的名號，本身蘊含佛菩薩的悲心和願力，是有加持力的。比如念大悲咒，就有很多佛菩薩的名號。衹要以虔誠、清净的心念誦，就能得到加持。如果不相應，就像信息不通，自然也不會有加持力。所以説，加持力必須建立在强大的心行基礎上。有了這個基礎，念一句“阿彌陀佛”才能消除無量罪業。不是隨便念一下，關鍵是以什麽樣的心去念。

以上所説的六種力量，都屬于“對治現行力”。其中，第二種“勝解空性”最難做到。其他五種也要如法地做，才能達到消除業障的效果。

③ 遮止力

“第三，遮止力者，謂正防護十不善也。”第三是遮止力，不讓罪業繼續發展。前面講到，有六種業比較重，其中就有串習力。業衹做一次的話，未必有多少力量。但你要做兩次、三次、四次，力量就會越來越大。這是心念的規律。比如我們覺得某人做了對不起自己的事，想到這個人，心裏就出現一絲不愉快。

這個念頭其實很弱，就像閃電一樣，很快會過去。但如果繼續想，這人曾經說過我的壞話，曾經借了我的東西不還，老和我過意不去，想到後來，一個微不足道的念頭會變成强大的力量，占據你的整個心，影響你三五天、一兩個月，控制你的一生乃至更久。所以對不善念要防護、遮止，不讓它繼續發展，不再給業的種子澆水。

“以是能摧昔所造作一切自作、教作、隨喜他作之殺生等三門惑業及法之障，此《日藏經》中説。”遮止力能摧毀過去所造和教他作的身口意惡業，以及隨喜他人惡業的行爲和修法障礙。這是《日藏經》所説的。

“意謂若無至誠防護之心而懺者，僅成空言，故律中問：‘後防護否？’廣釋中説也。是故，後不更作之防護心頗爲重要。”懺悔主要是生起至誠的防護心。不僅要懺悔過去的罪業，更主要是防護將來不要再作。所以律中關于懺悔的儀軌會問：“以後會用心防護，不再造作嗎？”這是廣釋所説的。可見，以後不再作的防護心很重要。

“然此心生起，又從初力而自在也。”防護心的生起，關鍵是建立在能破力的基礎上。初力，是指第一種“能破力”。但想要未來不再造不善業，還得以强烈的後悔爲前提。

④ 依止力

“第四，依止力者，皈依三寶，修菩提心也。”怎樣才能保證我們長時間地不造罪，同時化解業力？就要靠依止力，要皈依三寶，發菩提心。從自我中心走出來，開始以三寶爲中心的人生。如果我們能走出凡夫心，建立在自我基礎上的一切業力將失去基礎。

以下，是對四力净修法的總結。

“總之，佛爲初心學人雖説多種懺悔之門，然對治圓滿者，四力爲善也。”雖然佛陀爲初心學人説種種懺悔法門，但完整的對治，依這四種力是最好的。四力不是單獨運用的，而要有機結合起來。從能破力到對治現行力、遮止力、

依止力，按這個次第懺悔，就有能力把罪業清洗幹净。

“罪净規者，于諸當生惡趣大苦之因，轉生小苦因。或雖生惡趣，竟不受苦。或但于現身稍患頭痛等，即成清净。如是諸須長期受苦之罪，或成短促，或竟不受。”懺除罪業後有什麽變化呢？懺罪之後，使將要招感惡趣的重大苦因，轉變成小的苦因；或者雖然生到三惡道，應該遭受很大痛苦的，現在竟然不受苦；或者衹是現身感得頭痛、肚子痛之類的小苦；或者本來應該受幾百生、幾千生的痛苦，現在短暫地受一下，甚至没感到痛苦就結束了。

“此亦視懺者力有强弱，及四力對治全與不全、力勢急緩、時期長短以爲等差而未有一定也。”那麽具體情况如何，受報會受到什麽程度？關鍵看我們懺悔時力量是不是很强，用四力懺悔的過程中，四種力量運用得完整不完整，發心是强是弱，懺悔時間是長是短。這些情况不同，將來招感的果報也不一樣。

“經及律中謂‘假使經百劫，所作業不亡’者，蓋對諸不修四力對治者而言。若以四力如説而懺者，則雖定當受果，亦能清净。此《八千頌釋》中説也。”有人覺得，佛經和律典都説過，造業之後，即使經過百千萬劫，業也不會自動消失。宗大師的回答是，這主要是對不依四力懺悔，或根本不修懺悔的人而言。如果以四力懺悔，即使原先一定要招感的果報，通過懺悔也是能清净的。這是《八千頌釋》説的。

“由是諸以懺悔及防止等力，而壞出生异熟之功能者，縱遇餘緣，果必不生。如以邪見嗔恚斷壞善根，彼亦同之。此《分别熾燃論》中説也。”以懺悔和防護的力量，可以損壞我們播下的業種。那些本來要感果的業種，通過懺悔就没有感果的功能了。就像谷種，本來播到地裏是可以發芽的，但如果我們把它拿到鍋裏煮一下，種子就不能發芽了。同樣的道理，通過懺悔，業種就没有感果的功能了。邪見和嗔心能破壞善根，道理也是一樣的。本來這些善根可以使我們生生世世遇到佛法，但因爲邪見和嗔心，就使善根不能産生作用。這是《分别熾燃論》説的。

下面還要討論一個問題，即懺悔幹净和没有造罪一樣不一樣。

“然以懺護清净，雖能令無遺餘，若初無罪染之清净，與懺已而净之二則大有差别。”懺悔清净之後，雖然不再有招感果報的功能，但這和從來没有犯罪的清净，還是不一樣的。

“如《菩薩地》中言：根本罪生，雖能重受還净，然于現生不能證得初地。”正如《菩薩地》所説，如果犯了菩薩戒的根本罪，雖然懺悔之後可以清净，但現生不再能證初地了。

“經中亦雲：若生經中所説一種謗法之罪，于七年中，每日三時懺悔，罪雖清净，然任如何疾速，欲得忍位時，須經十劫也。”又引《研磨經》説，一個人生起謗法罪後，如果七年中每天三時懺悔，雖然罪業被懺除清净了，但要真正修行有成，得到忍位，必須經過十劫的修行。

“以是無餘清净之義者，是于不悦意之果清净無餘。生起證道等者，則爲甚遠。故于從初無染，當勵力焉。”説到懺悔清净，清净的是什麽？對修行有什麽影響？所謂懺悔清净，是指所造不善業本來會招感痛苦的結果，現在雖然不再招感惡趣果報，但對修行、證道還是有障礙的，使證道時間大大延長。

宗大師引這些是要説明什麽呢？有人覺得，反正可以懺悔清净，就對造罪不當回事。要知道，隨便造罪的結果，會使你陷入不善業的慣性中，這就是生死，就是輪回。所以宗大師告誡我們，不要覺得可以懺悔就隨便造罪，對此不能掉以輕心。

“是故説言：‘諸聖者等雖爲命難，亦于小罪不知而故行。’倘若懺净與初即不生二者無别，則無須如是作矣。”聖者們因爲明了因果原理，即便對微小的罪也不會明知故犯。如果説這種懺除幹净和最初没犯是一樣的，對罪業就不必那麽害怕，懺悔一下就可以了。事實上是不一樣的，所以我們不可以造罪。

“譬如世間傷損手足，後雖治愈，然與初未傷損終不同也。”就像一個人手脚斷了，後來雖然治好，但和從來没壞過是不一樣的。

業果的道理到此就講完了，主要包括：一、業的四大原則；二、十不善業是怎麽形成的，從發心、加行到究竟認識業的形成；三、關于業感果的輕和重；四、關于業的懺悔。這四部分内容，大家需要反復思考，獲得勝解。

下士道的内容還有最後兩點。《道次第》中，三士道的修行都以發心爲基礎，下士道是生起增上善心，中士道是發起出離心，上士道是發起菩提心。關于下士道的修行，這個心究竟發起没有，標準是什麽？我們需要有明確的認識。

九、下士道發心之量

“發心之量者，往者爲求現世，心不虚僞，于求後世，僅隨言辭轉耳。”下士道的心是怎麽生起的？在學佛前，我們是以追求現世的幸福和利益，作爲人生的一切。我們常説“這人很現實”，什麽叫現實？其實就是追求現世利益。至于未來的幸福，衹是説説而已。尤其對没宗教信仰的人，更不會放在心上，最多抱着“寧可信其有”的心態。

“若能易地而觀，求後爲主，求現爲兼者，是即生也。”所以要作出改變，以追求未來的幸福爲主，現世的幸福爲輔，這是下士道的心行特點。我們了知三惡道痛苦，了知因果法則，就要追求來生幸福，希望繼續保有人身，或生到天上。今生的幸福雖然重要，但僅僅看到眼前利益，可能會因此造下罪業，最終墮落惡道，所以要考慮來生的幸福，要服從于來生。也就是説，對今生幸福的追求要建立在善行基礎上，不要給未來生命造成無窮過患。這是下士道修行必須具備的認知。

“雖然，尤須堅固，彼雖生已，仍當努力修之。”如果我們以追求來生爲主，現世爲輔，就生起增上善心了。雖然生起了，但心是不穩定的，還要不斷念死無常，念三惡道苦，要皈依三寶，深信業果。這些是佛法修行的基礎，也是下士道應該具備的認知。

十、除邪分别

下士道的果報主要是幫助我們獲得暇滿人身。作爲修行人，是否需要具備圓滿人身呢？關于這個問題，長期以來有不同看法，所以宗大師特别加以辯析。

“除邪分别者，有一類人以經言‘于一切世間圓滿，皆須弃捨’，而作錯亂之根據，作如是想：謂受用等圓滿善趣者不出世間故，于彼希求，不應理也。”有一類人看到經中所説，應該捨弃世間的圓滿，包括色身、受用、良好的生存狀態等，結果就理解錯了，認爲學佛者不該追求世間的圓滿，不該追求圓滿的人身。其實佛經的意思是，你不要執著世間的圓滿，并不是説不要這些東西。

“夫于所求，有現時及究竟所求二種。”宗大師是怎麽解答這個問題的呢？他告訴我們，學佛的追求有兩種，一是現時的圓滿，一是究竟的圓滿。

“世間身等圓滿者，雖求解脱人，現時亦所當求，由依彼身漸次輾轉而得决定善故也。”現時的圓滿，就是色身、財富、眷屬的圓滿，追求解脱的修行者也應該具備。在“完美人生的八種因果”中，宗大師指出，擁有暇滿人身，才能更好地修行、弘法。否則，連佛法都没機會接觸，修行也會有種種困難，所謂“修慧不修福，羅漢托空鉢”。修行要有善根、福德、因緣，没有好的身份和環境是很難的。所以説，求解脱人也要希求世間圓滿，在這個基礎上修行，才能成就究竟的圓滿，也就是成佛。

“所有一切身、財、眷屬圓滿之善趣，非皆世間之所攝。”宗大師進一步説明，所有的身圓滿、財富圓滿、眷屬圓滿，并不完全是世間法所攝。成佛後，也具備圓滿的色身、圓滿的眷屬、圓滿的受用、圓滿的國土。西方極樂世界的阿彌陀佛，有圓滿的色身、報身，還有無量眷屬和弟子，這也屬于身等圓滿的範疇。所以身等圓滿不僅是人乘的範疇，也是佛乘的範疇，不應該摒弃。

“身等圓滿究竟者，是佛色身，及彼之刹土、彼之眷屬等故也。”對于這個問題，宗大師從兩個方面來解釋：第一，世間圓滿是成佛的基礎；第二，即使成佛也没有離開世間的圓滿，而且是最高的體現。人天乘是整個佛法修行的基

礎，有它自身的修行因果，同時也是中士道、上士道的基礎。不論中士道還是上士道的修行，都離不開念死無常、念三惡道苦、皈依三寶、深信業果。

“于彼密意，故《莊嚴經論》中説：‘以前四度，成辦身、受用、眷屬圓滿之善趣。’又多經中亦説，以彼等而成辦色身也。”對于其中蘊含的深意，《莊嚴經論》説，六度中布施、持戒、忍辱、精進四度能成就受用圓滿。其他經典也説，布施等善行能成就色身的圓滿。當然，我們成就受用圓滿的目的不在于享樂，而是爲了得到更好的修行機會和助緣，是爲成就解脱和無上菩提服務的。

“已釋共下士道修心之次第竟。”下士道的内容到此結束。大家不要以爲聽一下就完了，還要根據業的幾個問題深入思考，有什麽疑問可以提出來討論。對業果生起决定信解，是佛法修行的重要基礎。其中道理非常深奥，不要掉以輕心。我們對這些問題的思考，還可以參考和本論相關的資料，或是非《道次第》系統，但内容相關的論典。通過多聞多思，對這些義理有清晰的認識，進而産生信解——覺得人生就這麽回事，確實如此，真實不虚，佛陀講得太正確了。如果生起這樣的信解，對問題的思考就比較成功了。希望你們能養成一些好習慣，將終生受用不盡。



第四章　共中士道修心次第

第五十至五十八課

· 第五十課

第四章　共中士道修心次第

《道次第》的建構核心是三士道，道前基礎則是進入三士道的前行。前面所學的下士道，又是中士道、上士道的基礎。所以三士道是有機的統一體，這也是《道次第》的殊勝之處。宗大師最大的貢獻，是給我們提供了修學佛法的套路，而且有一定的共同性和普遍性。這一思想源自印度早期的論典，《俱捨論》和《瑜伽師地論》都有相關內容。宗大師的獨到處在于，對三士道進行了合理建構。當然，這也歸功于阿底峽尊者。

阿底峽尊者的《菩提道燈論》，對藏傳佛教後弘期的貢獻很大。論中，尊者對佛法修學的基礎作了特別强調，即重聞思，重戒律，重次第。在藏傳佛教中，不同宗派有各自的道次第，比如噶舉派有岡波巴大師的《解脱莊嚴寶》，寧瑪派有《大圓滿心性休息》《普賢上師言教》等。我們所學的《道次第》，是格魯派宗喀巴大師所造。這些論典的主要內容，都是從暇滿難得、念死無常、念輪回苦、皈依、發心，一步步往上走。有了這樣的套路，修學會省事得多。

佛法博大精深。很多人修學多年，往往存在兩個最大的問題：一是不得要領，盡管讀的經論很多，但抓不住核心；二是不能把所學佛法落實到心行，對生命没有多大實際改變。而《道次第》的作用就在于，一方面提供了修行的完整建構，一方面引導我們把每一法落實到心行。比如講暇滿難得，講輪回是苦，不是講一講就行了，而要通過對死亡的思惟，對無常的思惟，對暇滿、義大、難得的思惟，將此變成修行動力，幫助自己走出凡夫心。這就是《道次第》所説的觀察修。

修行做的無非是兩件事，即捨凡夫心，成就佛菩薩品質。如何才能走出凡夫心？《道次第》提供了一系列的觀修，幫助我們把所學經教和修行統一起來。過去很多人以爲，學教理才要動腦筋，要拼命思惟；修行就是往那一坐，什麽都不用想。因爲這種誤解，很容易把學教和修行打成兩截。事實上，修行并不排斥思惟。尤其是觀察修，本身就建立在思惟的基礎上，是需要分别的。通過思惟獲得某種心行，然後安住于此。這時的安住修屬于修止，才不需要分别。

【佛法修行的根本】

如何從教到觀，《道次第》提供了清晰的訓練方法。漢傳佛教不太重視次第，盡管我們有很殊勝的法門，像禪宗、華嚴、天臺，但因爲忽略基礎，使這些法門成了空中樓閣。須知，學佛有一些繞不開的基礎。如果我們想修行有成，想成爲合格的出家人，就必須具備這些基礎，否則什麽法門都很難修好。

關于基礎，藏傳佛教主要歸納爲四共四不共。其實，暇滿難得、念死無常、皈依、發心、懺悔等内容，在漢傳經典中比比皆是。關鍵是認識到這些法的重要性，有系統地培養，尤其要對心行作强化訓練。不然的話，盡管總在講皈依，講發心，但我們問問自己：對三寶生起信心了没有？信心有多大？信到什麽程度？如果我們對三寶没有足够的信心，一切修行將無從談起。這正是我把皈依作爲弘法重點的原因所在。此外還有發心，雖然這兩個字誰都會説，但我們同

樣要問問自己：菩提心有哪些心行特徵？自己到底發起没有？發心的力量有多大？是否穩定？這些要一一審察，并不斷修習，而不是挂在嘴上。

每種心行都是訓練出來的，没什麽是天生的。就像我們的貪心、嗔心、我慢、我執、嫉妒等，也是無盡生命中逐漸形成的，是經過百次、千次、萬次、百萬次、千萬次，甚至幾億次、百千億次訓練出來的。不是説你天生貪心就很大，也不是説你天生嫉妒心就很强。心是緣起的，既然是緣起的，就是有彈性的，可以改造的，關鍵在于怎麽訓練。

所有的凡夫心都是不知不覺中訓練起來的。而我們現在要成就的慈悲心、菩提心、慚愧心、對三寶的信心，需要有意識地培養。否則，正向心行剛剛發起，衹有一點點力量，在强大凡夫心的包圍下，那點心很快會被邊緣化，甚至被擠走。這就必須像《道次第》所説的那樣，通過不斷思惟，修皈依，修發心，使它們在生命中深深扎根。衹要我們深刻認識到發心的重要性，用心訓練，確實能把菩提心和對三寶的信心培養起來。當這些心行形成後，就有能力化解一切煩惱。

煩惱是心造出來的，但心也有能力化解一切煩惱。這就是我以前給大家講的，蛇會把自己像繩子那樣纏起來，同時也有能力自己解開。心本來就有解脱的功能，衹是因爲無明，才會制造各種煩惱。修行，關鍵是發現自我解脱的層面，認識它，熟悉它，否則很難從凡夫心走出來。

最近我給江西幾所佛學院開示，説到佛法的四種根本。第一，皈依是佛法的根本，不重視皈依，將失去佛法的根本。第二，發心是修行的根本，因爲一切修行都是心的轉化，不是成就什麽客觀結果。第三，正見是解脱的根本，如果我們身上長了腫瘤，要靠手術刀切掉，而正見就起到手術刀的作用。第四，戒律是僧團的根本。這些是佛法的根本所在，不管學天臺也好，學華嚴也好，學禪宗也好，都是不可或缺的。

現在的佛學院教學之所以存在問題，就是繞開了不該繞開的基礎。對三寶

的信心没有培養起來，對僧格、威儀的養成也不是很重視，知見方面更是薄弱。通常的學習，一種知見就够了，學得太多容易造成混亂。把一種真正學好，將來才有能力進一步學習更多知見。現在的佛學院，學生要學各種宗派，天臺、華嚴、唯識、三論，學了一大堆，就是不得要領，更用不上。這是教界普遍存在的誤區。

【三士道的相互關系】

佛法有一些共同的基礎。藏傳佛教各宗派的道次第，盡管對某些問題有不同知見，比如對業力，《道次第》和《大圓滿心性休息疏》就説得不一樣，但都重視基礎建設。而且是結合三乘來施設的，比如哪些内容屬于下士道，哪些内容屬于中士道，哪些内容屬于上士道。這個建構把佛法修行看作一棟三層樓房。你要進入第一層，要爬哪些樓梯；進入第二層，要爬哪些樓梯；進入第三層，又要爬哪些樓梯。同時告訴我們，第二層是建立在第一層的基礎上，第三層又是建立在第一、第二層的基礎上。也就是説，下士道、中士道都是上士道的基礎。盡管每一層有各自的内容，但同時又關系密切。

所以宗大師在《道次第》中，對下士道、中士道都加了“共”字，叫共下士道、共中士道。下士道不單純是下士道，同時也和中士道共有，和上士道共有。而中士道又和上士道共有，但不和下士道共有。除了共的部分，三士道還有不共之處。比如從發心來説，下士道的目標是成就人天果報，發增上善心；中士道是發出離心；上士道是發菩提心。

除了三士道各自的發心意樂外，宗大師還進一步以菩提心統攝三士道。比如下士道的内容，僅僅以增上善心去修，是人天乘的修行；如果以菩提心去修，就屬于成佛修行的一部分。中士道也是同樣，如果僅僅局限在出離心，是聲聞、緣覺的修行，如果以菩提心來修，就屬于上士道的一部分。上士道就不用説了，更離不開菩提心。這個建構非常殊勝。

【承上啓下的中士道】

我們現在所學的中士道，在三士道中起到承上啓下的作用。我們已經走完下士道，有人可能覺得，在這裏呆着很舒服，環境還不錯。中士道的修行就進一步指出，即使生到人天，也是不究竟的，不能解脱。盡管下士道也講到苦，但衹是講三惡道的苦，没有講人道、天道的苦。中士道就提出，不僅三惡道苦，整個輪回的本質就是痛苦的。認識到這一點，我們才能發起出離心，從下士道繼續向上。

中士道和上士道的關系也很重要。通過中士道的修學，我們認識到輪回的痛苦本質，生起出離心。這樣一種認知，恰恰是引發菩提心的關鍵。當然這也不是絶對的，不能一概而論。不是説生起出離心之後，一定能生菩提心。其中没有必然的關系。聲聞人發起出離心，觀三界如火宅，視生死如冤家，覺得世間太不好玩，衆生太不好玩，輪回太不好玩，就入山唯恐不深，不知到哪裏趣入寂滅，自己走了。可見，菩提心不是自動生起的。當然也有些人宿世曾有這方面的熏習，悲憫心和同情心特别廣大。當他發心出離後，自然會想到一切衆生，這是典型的大乘根性。

但宗大師在論中告訴我們，不論哪種根性的人，都需要進一步發起菩提心。本身有慈悲心的人，通過修菩提心，可以使慈悲心穩固下來，增長廣大。如果是聲聞種性，没有這種心，怎麽辦？就要通過七因果、自他相换的觀修，或思考省庵大師《勸發菩提心文》所説十種因緣，認識到獨自出離是不究竟的，從而生起利他心。

不管發出離心也好，菩提心也好，前提都是對世間不再有任何期盼，這樣的發心才能真切。否則一定是輕飄飄的，嘴上説着我要發出離心，發菩提心，可用心習慣還是凡夫心。凡夫心的力量太大了，不是説一説就解决問題的。如果不對自己下點功夫，很難從中擺脱。衹有真正認識到輪回的痛苦本質，由此

聯想到，六道衆生都在輪回中受苦。尤其當我們對空性有些體會後，會認識到自己與衆生本來就是一體。具備這樣的認知，更能生起同體大悲。

總之，中士道是起到承上啓下的作用。啓下，是從下士道走出來；承上，是引發真實無僞的菩提心。在很多人心目中，覺得出離心和菩提心是對立的。但在《道次第》中，宗大師把兩者處理得天衣無縫，非但不矛盾，而且必須有出離心，否則還不容易發好菩提心。

從内容來説，三士道的關系也非常密切。下士道除了增上善心的意樂外，修行内容是念死無常、念三惡道苦、皈依三寶、深信業果，這些都是中士道的基礎。此外，上士道和中士道也有相通之處。除了發心不同，上士道的重點是修菩薩道和止觀，中士道的重點是戒、定、慧、解脱、解脱知見，兩個階段都要修習止觀。所以在《道次第》中，中士道講得最簡單，原因就在于，它的一部分内容和下士道共有，還有一部分内容和上士道共有。

【出離的實質】

中士道修行以出離心爲根本，是從出離心的發起，到出離心的圓滿成就。就像成佛的修行，是從發菩提心開始，到菩提心的圓滿，即成就無上菩提。不論空性見還是菩薩行，都是幫助我們圓滿菩提心。中士道也是同樣。比如我們持比丘戒，如果没有出離心，所持的比丘戒衹能招感人天果報。衹有以出離心持戒，才能成爲解脱的資糧。而真正幫助我們出離的力量，是通過聞思修獲得的空性正見。

《道次第》的三主要道，是出離心、菩提心、空性見。我們認識到輪回本質是痛苦的，所以要發心出離。出離的實質是什麽？就是出離輪回。解脱的實質是什麽？就是解脱惑和業。我們解脱了惑業，就出離了輪回，出離了三界。正因爲如此，宗大師特别提出，出離心是中士道和上士道共有的。有人覺得菩薩不必出離輪回，不必解脱惑業，直接修菩提心就行。其實這個説法是有問題

的。對菩薩來説，如果没有出離惑業，不要説利益一切衆生，自己都會被惑業纏縛，所謂泥菩薩過河，自身難保。怎麽救度一切衆生？根本就做不到。

【解惑的正見】

如何解除惑業？靠的是見。不僅有聞思正見，還有心行正見；不僅有世間的見，還有出世間的見；不僅有有漏的見，還有無漏的見。可以説，見才是真正解除惑業的力量。

不僅正見是爲出離服務的，修定也是爲出離服務的。我們内心有很多情緒，很多想法，每種情緒和想法的力量都很强，使我們在其中飄來飄去，不得自在。這就必須通過定的訓練，把心安住在善所緣，别讓它到處亂動。但光有定還不能解脱，因爲你原來的種子及習氣、無明都還在，衹是暫時潜伏了，不起現行。要解除這些潜藏的問題，靠的是無漏智慧。修定，正是爲了開發這一智慧。

總之，中士道的修行核心是出離心。這就必須了知三惡道是苦，了知人道乃至天道都是苦的。真正看透輪回本質，没有一點期望，没有一點執著。當心達到這種程度，修行就好辦了。可見，觀念非常重要。因爲人的存在就取决于兩種東西，一是觀念，二是心態。觀念調整了，心態很容易跟着調整。反之，如果觀念有偏差，就會不斷地制造心理問題。

本論中士道的部分，主要以苦、集、滅、道四諦爲綱領，重點介紹了苦和集。四諦法門既是佛法的綱領，也是佛陀爲我們設置的修行次第——從知苦到斷集，從慕滅到修道。首先要真正認識到輪回本質是痛苦的，生起出離心，然後才談得上解脱道乃至菩薩道的修行。否則，一切的善行都是有漏的，夾雜着凡夫心，是和解脱不相應的。

下面正式講解中士道的内容。

第四章 共中士道修心次第

第一節 共中士之發心（出離心）

如是念死及思惟死後墮惡趣之理，反此世心而生起希求後世之樂趣。次從共同皈依及觀黑白業果決定門中，勵力斷罪修善。

如是于樂趣之位雖定可得，然不可執彼少許爲足，乃生起共下士之意樂，及生共中士遮止于一切世間耽著之意樂。依彼以發生菩提心而引導于上士，故須修共中士之意樂也。

蓋謂雖能得人天之位，以猶未能越行苦故，于彼執爲自性樂者，實爲顛倒。若以正言，全無安樂，其後仍決定墮于惡趣，終苦故也。

初言解脫者，謂從縛而解脫也。彼惑、業二者，是世間之能縛。由彼二種增上，以界分之，有欲界等三。以趣別之，有天等五或六。于生處之門，有胎等四。結蘊相續者，是縛之體性。從彼脫者，即解脫也。欲得彼者，即求解脫之心也。

第二節 思惟輪回之苦（苦諦）

譬之欲解渴苦，先是見渴苦有不欲樂而爲自在。如是欲得寂滅取蘊苦之解脫者，亦由見取蘊苦之過患而得自在。

若不修三有過患，起欲捨彼之心者，則于滅彼苦之解脫，即不生欲得之心。《四百頌》雲："于此若無厭，豈復愛寂滅（于彼若無厭，豈能敬涅槃，如貪著自家，難出此三有）。"

中士道共分四節，第一是發心，即出離心；第二是思惟輪回苦；第三是思惟流轉的次第，即輪回是怎麼産生的；第四説明中士道和上士道的發心區别。你們要對照目録學習，這樣比較容易抓住綱領。

第一節 共中士之發心（出離心）

"如是念死及思惟死後墮惡趣之理，反此世心而生起希求後世之樂趣。"如是，指前面下士道的内容。其中講到念死、念三惡道苦等，通過這些思惟，使我們認識到現世快樂是不實在的。事實上，急功近利，以追求現世快樂爲目的，恰恰是世人，尤其是現代人最大的特點。作爲有智慧的人，不能衹關注眼前一時的快樂，不顧未來生命。如果我們能用理性審視現實，用智慧作出抉擇，就

能看得更遠。在下士道的修行中，就是不追求現世快樂，而以追求後世的幸福爲目的。

“次從共同皈依及觀黑白業果决定門中，勵力斷罪修善。”我們想得到後世安樂，擺脱三惡道苦，就要皈依三寶，尤其要深信業果，了知業果對生命的重要性，即前面所説的“業决定一切，業創造一切”。業在我們生命中的作用有多大？簡直難以估量。因爲你想什麽，做什麽，你就是什麽。對于“業决定之理，業增長廣大，業不作不得，業作已不失”的道理，對黑白兩種業果，要生起决定信解，深信不疑。衹有這樣，我們才會努力斷罪修善。這和我們對業果的深信程度是成正比的，思想上能信到什麽程度，行爲上就能達到什麽程度。而不是説，你對業果的知識有多少。當然認知是前提，没有認知的信是盲目的。

所以説，首先對業有正確認知；其次是信，你信不信，信到什麽程度；然後才談得上行爲。如果我們有百分之百的信，自然會努力地斷罪修善。因爲每個人都關心自己，要對自己負責。雖然這是從下士道來説的，其實整個佛法修行都没有離開斷惡修善。成佛，就是善的最高成就。衹是善有不同的程度，不善也有不同的程度。從有漏的善到無漏的善，從成就聲聞緣覺的果位，到菩薩的果位，佛的果位，同樣都是善，但質量不同。

“如是于樂趣之位雖定可得，然不可執彼少許爲足，乃生起共下士之意樂，及生共中士遮止于一切世間耽著之意樂。”雖説你通過這些努力後，能得到人天乘的果報，但不要以此爲足，覺得我能做人能生天就可以了，而要進一步發起出離心，其特點是捨弃對世間的一切貪著。這句話，在邢肅芝翻譯的《略論》版本中，看起來更好理解：“從所發起共下士之意樂，引申中士道的意樂，遮止于一切世間耽著之意樂。”

“依彼以發生菩提心而引導于上士，故須修共中士之意樂也。”出離心的作用，可以使我們捨弃凡夫心，捨弃對世間的貪著，并以此爲基礎，引發殊勝的菩提心，進入上士道的修行。從另一方面來説，我們修下士道意樂的時候，不

能停留在下士道，要作爲進入中士道的基礎；修中士道的時候，也不可以停留在中士道，要作爲進入上士道的基礎。所以説，我們要引發上士道的意樂，先要修中士道，修出離心。可見，出離心在《道次第》中具有承上啓下的作用。

“蓋謂雖能得人天之位，以猶未能越行苦故，于彼執爲自性樂者，實爲顛倒。”爲什麽要生起出離心？爲什麽不能滿足于人天樂？因爲這些快樂還没有擺脱行苦，即無常之苦。世間一切快樂，不管欲界也好，色界也好，乃至生到無色界，生到非想非非想處天，都不是永久的，最後都要墮落。因爲它没有離開無常的苦，是不可靠、不究竟的。如果把人天之樂當作自性樂，那就錯了。唯有涅槃樂才是自性樂，而世間一切快樂都是有漏的、相對的、無常的。如果把這些不究竟的快樂，當作本質上的快樂，就是一種顛倒。

“若以正言，全無安樂。”從究竟意義上説，世間所有快樂的本質，其實都是痛苦的。佛經有個定義，叫作“有漏皆苦”。凡是由有漏的煩惱業力派生出來的快樂，本質上都是痛苦的，不是真正的快樂。三界之樂是有漏的，衹是一種假相。就像我們手脚很癢的時候，拼命抓會有一種快感，不抓就癢了。然後再拼命抓，覺得舒服一點，但不抓又癢了。這個快樂是抓出來的，是真的快樂嗎？如果你享受這個快樂，可就慘了，肯定要抓得皮破血流。有漏的快樂就是這樣。你想想，世間哪種快樂不是這樣？你肚子很餓，吃東西才會開心；走得很累，坐下來才會舒服；身上很臟，洗澡才會快樂。如果没有相應前提的話，所有這些事都不是快樂。讓你們在這裏坐上幾個小時，腿很酸，這時去走一走就快樂了。但走的時間長了，又會痛苦，坐一坐才快樂。可見，這些快樂是建立在痛苦上的，不是本質的快樂。這點説得很透徹。

“其後仍决定墮于惡趣，終苦故也。”最後還要墮落惡趣，産生痛苦。在輪回中，苦是常態，快樂是非常態。我們要認識到這一點，生起出離心。那麽，出離心有什麽特點？到底出離什麽，解脱什麽？

“初言解脱者，謂從縛而解脱也。”到底解脱什麽？爲什麽要解脱？就像人

被綁住了，現在把繩索解掉，就是解脱。修解脱道也是這樣，先要看看我們被什麽綁住了。

“彼惑、業二者，是世間之能縛。”我們究竟被什麽綁住了？就是被惑和業綁住了。惑是無明、我執、煩惱，業則是我們在煩惱基礎上編寫的各種生命程序。真正影響我們，使我們不得解脱、繼續輪回、受盡種種痛苦的，就是惑和業。下面説明由惑業建構的種種生命形態。

“由彼二種增上，以界分之，有欲界等三。”有情生命就是在惑和業的基礎上，有千差萬别的顯現。從世界來區分，有欲界、色界、無色界三個層次。欲界有情是以欲望的生活爲主；色界有情雖然没有欲望，但仍有形有相，有物質世界，通過修習禪定而投生此處；無色界純粹享受精神、禪定之樂，没有色身存在。

“以趣别之，有天等五或六。于生處之門，有胎等四。”以生存方式區分，有六道或五道。天等五就是天道、人道、地獄、餓鬼、畜生，六道就加上阿修羅道。有的講六道，有的講五道。從受生方式區分，有胎生、卵生、濕生、化生四種。

有情的種類雖然千差萬别，但作爲生命體的存在，都是以五蘊構成的。在佛教中，五蘊也叫取蘊、結蘊。所謂五取蘊，意即由五種煩惱形成的生命綜合體，也是一切有情的生命綜合體。結就是煩惱，因爲五蘊是惑和業的産物，體性就是有漏的。所以《俱捨論》説，“有漏名取蘊，亦説爲有諍”。結蘊，就像繩子打結一樣。本來我們的心是清净的，但因爲有煩惱，就形成很多疙瘩。結蘊相續，使生命不斷延續。衹要生命中還存在惑業、煩惱、無明，生死將没完没了。

“結蘊相續者，是縛之體性。”結蘊的相續，能産生系縛生命的力量。我們爲什麽不能解脱？因爲被惑業死死綁住了，修行要做的就是把它們解開。好在心本身有自我解開的力量，衹是需要去發現這種力量。如果你不熟悉這種力量，

惑業的延續將没有盡頭。

“從彼脱者，即解脱也。欲得彼者，即求解脱之心也。”輪回是無始的，也是没有終結的，不會自己停止。除非你修行有成，才能從惑業解脱出來。不論解脱道的修行，還是菩薩道的修行，最終都要解除惑業。你想從惑業解脱出來，就是出離心。如果不想解脱，没有出離心，一定是無法解脱的，最後積累的還是惑業。如果我們生命中没有强烈的意願，修行真是太難了。因爲人的惰性太厲害，串習的力量太大。就像你逃不出地球引力，怎麽跳也跳不出來。除非你想盡辦法，用火箭、宇宙飛船，用比地球引力更大的力量，才有可能衝出。

菩薩和聲聞的不同就在于，聲聞衹管自己解脱，最後就證悟涅槃了。而菩薩不僅要解除自己的惑業，還要幫助一切衆生解除惑業。所以他除了培養能解除惑業的能力，具足大智慧外，還要成就無限的慈悲。所以，菩薩是生活在無盡的悲願中。

第二節　思惟輪回之苦（苦諦）

我們想要解脱，關鍵是生起求出離、求解脱的心。我們審視一下自己，出離心生起没有？對解脱的追求是不是很强烈？如果我們不願忍受輪回之苦，就必須生起出離心，否則是無法解脱的。怎麽才能生起這樣的心？

“譬之欲解渴苦，先是見渴苦有不欲樂而爲自在。”就像一個人得了渴病，每天口渴，解除這個痛苦的前提，就是你不喜歡幹渴之苦，希望自在，没有痛苦。這是一個重要前提。

“如是欲得寂滅取蘊苦之解脱者，亦由見取蘊苦之過患而得自在。”同樣的道理，我們想要解除痛苦，使五蘊造成的惑業苦平息下來，前提就要認識到，有漏五蘊是痛苦的，惑業是痛苦的，輪回本質是痛苦的。必須非常真切地認識到，看得很清楚，没有一點懷疑和猶豫。

“若不修三有過患，起欲捨彼之心者，則于滅彼苦之解脱，即不生欲得之

心。”三有就是欲有、色有、無色有，又叫欲界、色界、無色界。我們必須經常思惟三界苦，思惟輪回本質是痛苦的，這種思惟是生起出離心的最佳途徑。如果不修三有的過患，就不可能生起捨弃三有苦、尋求解脱的心。反過來説，唯有深刻認識到三有過患，才能對三有生起真切的出離心，希望解脱痛苦。所以生起出離心的前提，就是認識到三界的過患，輪回的過患。

《四百頌》雲：“于此若無厭，豈復愛寂滅。”《四百頌》説：如果對三有苦没有生起厭離的話，怎麽會進一步向往寂滅之樂呢？

這一部分講的是出離心，是整個中士道修行的重點。

· 第五十一課

一、先説苦諦的密意

集者是因，苦諦是彼之果，是集先苦後。何故世尊不順彼之漸次，而雲：“諸比丘，此是苦聖諦，此是集聖諦耶？”大師于彼反因果次第而説者，以有修持之要義，故無過失也。

此復雲何？謂諸衆生若不先生無倒欲求解脱之心，則根本已斷，其餘解脱如何引導？蓋所化之機原爲無明暗覆，于世間圓滿之苦倒執爲樂，被彼欺誑。

如《四百頌》雲：“于此苦海中，周遍無邊際。汝沉于其中，雲何不生畏？”

此中以正言之，純苦無樂。説多苦相，令生厭患，故苦諦先説也。

由是若自見墮于苦海，欲從彼解脱者，必須斷苦。然若未斷苦因，知不能遮止，即思苦因爲何，而令知集諦。故于彼後説集諦也。次知世間苦，從有漏業生。業以惑起，惑之根本厥爲我執，便知集諦。

若見我執亦能斷滅，即誓于滅苦之滅諦而求現證，故説滅諦于彼後也。

或有難曰：若爾，示苦諦已，便起求脱之心，于苦諦後説滅諦，亦應理也。然此無過失，爾時雖欲滅苦而希解脱，然猶未認識苦因，未見彼因能斷，即思當得現證滅諦之解脱，然未决也。

如是若認識現證解脱滅諦者，即念何爲趣彼之道，轉入道諦，故道諦後説也。

如是四諦者，于一切大小乘中多次宣説，以是善逝總攝流轉世間及還滅世間之諸要處故，于修解脱最爲切要。故于如是次第引導弟子也。

若但從思惟苦諦門中，于世間輪回無一實能遮止其耽著者，則欲得解脱，唯成虚語。任何所作，俱成集諦。若但從思集門中，不善了知世間根本諸惑業者，如射箭未認鵠的，此是遮斷正道之諸扼要處，而于非解脱三有之道執以爲是，必勞而無果。若未知所斷之苦集，則亦不識彼寂滅之解脱，雖言求解脱，亦唯矜慢而已矣。

二、思惟輪回總苦

修一切共中士所緣品類，諸共同者，凡下士中所説者，于此亦應取修。諸不共之所修者，若有慧力，如書所示而修之。若心力弱者，則當捨所引教。隨于何處，唯修宗要正義。此等雖是觀察修，然亦除彼等所修之境外，任何其餘之善不善無記上，不應放置其心。當于所緣滅掉舉等，睡眠、昏沉俱不放縱，令心極清明，從澄寂中漸次修之。

《入行論》雲："念誦苦行等，雖常時修習，心餘散亂者，佛説爲無義。"蓋謂意于餘散亂之一切善行，其果皆微小故。

又《大乘修信經》亦雲："善男子，雖以此异門，如是諸菩薩信于大乘（隨其所有信解大乘），從大乘所出生，任隨何種，彼一切者當知皆從以無散心（皆是由其不散亂心）正思法義而出生也。"彼中無散心者，謂除善所緣，于餘不散亂。義及法者，謂義同文也。正思惟者，以數數分别心觀察而思也。以彼顯示修一切功德之法，必須彼二也。

以是之故，謂于三乘修一切德，皆須心除所緣，不應于餘散亂。正住于專一之止或彼隨順，及正于善緣别别觀察如所有與盡所有之觀或彼隨順，以此二種爲須要焉。

如是《解深密經》亦雲："慈氏！或諸聲聞，或諸菩薩，或諸如來，所有世間或出世間一切善法，當知亦是此奢摩他、毗鉢捨那之果。"于此若不行正止觀及二隨順，則三乘一切功德爲正止觀之果無决定也。

一、先説苦諦的密意

想要生起出離心，必須思惟輪回的痛苦。應該怎樣思惟？論中首先説明，爲什麽四諦法門中先説苦諦。從因果原理來説，集是因，苦是果，應該先説集諦，再説苦諦。但四諦法門是倒過來，先説果再説因。四諦本身包含兩重因果，

即流轉和還滅的因果，但在建構上，却把因和果倒過來説。事實上，這部分内容不僅闡述“先説苦諦的密意”，也包含佛陀這樣建構的意義。佛陀建立四諦法門，爲什麽先説苦諦，再説集諦；先説滅諦，再説道諦？

“集者是因，苦諦是彼之果，是集先苦後。”什麽叫集？就是能積集惑和業。生命就是在無盡輪回中，一大堆惑再加上一大堆業的集合。我在講座中常説，生命是什麽？就是錯誤想法和混亂情緒的綜合體——這就是你，所以不要把自己看得多麽高尚。這些想法和情緒從哪裏來？就是無盡生命中積累起來的。有人積累的是貪心，有人積累的是嗔恨，有人積累的是嫉妒。每個人的積累不同，呈現的生命形態也不一樣。《華嚴經》説，“心種種故色種種。”因爲有種種心，就會呈現種種生命形態。歸根到底，就是惑和業的積集。從等流果的角度來説，這些惑業都有前因。相對前因，它就是果。但生命中蘊含的惑業，又是招感痛苦之因，所以説“集者是因，苦諦是彼之果”。由惑業産生的結果是痛苦，按道理來説，應該集在前。事實上，苦果的實質還是惑業，這是有情生命的本質。我們看看，生命就是這麽個東西，就是不斷制造麻煩的機器，真是不敢領教。

“何故世尊不順彼之漸次，而雲：諸比丘，此是苦聖諦，此是集聖諦耶？”有人就問，既然集在先，苦在後，爲什麽世尊不按這個次第，先説集，再説苦？也就是説，爲什麽不先説因再説果，而是先説果再説因？這是什麽道理？

“大師于彼反因果次第而説者，以有修持之要義，故無過失也。”大師是指佛陀，按戒律來説，真正可以稱爲大師的唯有佛陀，其他人不可以隨便稱。那佛陀爲什麽反因果次第而説？宗大師的回答是：這是具有修行意義的，所以没有過失。因爲佛陀説法不是爲了説而説，一是出于事實，二是爲了利益有情。學過《阿含》的相關經文就知道，即使這個法是真實的，佛陀還不一定會説，主要看能不能利益有情，這才是最關鍵的。如果既是真實的，又對有情有利益，佛陀就會説。如果僅僅是真實的，但説了之後對有情没什麽利益，佛陀也是不會説的。可見佛陀説法非常實際，任何一法都有修行意義，不會玄談。

“此復雲何？謂諸衆生若不先生無倒欲求解脱之心，則根本已斷，其餘解脱如何引導？”這麽説的意義是什麽？如果衆生不能生起如實的、没有顛倒的出離求解脱之心，修行的根本就斷了。如果没有出離心，没有菩提心，什麽修行都談不上。也就是説，先説苦諦的目的，是讓衆生生起求解脱之心。如果衆生都不想出離，佛陀怎麽引導他們走向解脱？就像一個人根本不想到寺院來，你怎麽叫他來？所以，首先要引發他對寺院的興趣，這是前提。

“蓋所化之機原爲無明暗覆，于世間圓滿之苦倒執爲樂，被彼欺誑。”所化之機，即六道的衆生。衆生原本都生活在無明中，没有智慧，看不清人生真相。因爲看不清，就會産生種種錯誤和顛倒，把苦當作快樂，結果被假相欺騙。實質上，就是被自己的惑業欺騙。因爲你在世間看到的一切，都是惑業投射的影像。除了惑業，你看不到别的東西。而諸佛菩薩没有惑業，所以能看到世間真相，不會被欺誑。這裏説到“世間圓滿之苦”，“圓滿”二字用得很有意思。佛陀成就的功德是圓滿的，有情的痛苦也是圓滿的，看來“圓滿”并不都是好的。你們選擇一下，要哪一種圓滿。

所以從修行角度來説，先説苦諦是有特殊意義的，主要是幫助我們生起出離心。四諦是佛法的總綱，就是從了解苦到息滅苦，這是修行所要做的。了解四諦法門的安立原理，能幫助我們更好地認識并修學佛法。

“如《四百頌》雲：于此苦海中，周遍無邊際。汝沉于其中，雲何不生畏？”《四百頌》説，輪回的苦海是没有邊際的。五大洲四大洋還有邊際，可你要是没有解脱，生死苦海永遠都没有邊際。我們沉淪在苦海，爲什麽不害怕呢？其實是因爲無明，因爲看不清自身處境。如果我們有智慧，能看清楚，一定逃都來不及。

“此中以正言之，純苦無樂。説多苦相，令生厭患，故苦諦先説也。”關于輪回的苦，從究竟意義上説，是純苦無樂的。有人會覺得，生活中快樂的事情也挺多。吃得好，喝得好，玩得開心，怎麽能説純苦無樂呢？當然在人的感覺

上，佛教也認爲，受有苦、樂、憂、喜、捨五種。在身體上有苦有樂，在心靈上有憂有喜。之所以説純苦無樂，是從究竟意義而言，不是從感覺來説的。就像前面舉的例子，你的手癢，抓的時候感覺快樂。但手癢是一種本質上的苦，而抓癢得到的快樂是相對的，是苦暫時停息後産生的。

下面會説到，佛教所説的苦，有苦苦、壞苦、行苦之分，分别根據三種受而建立。根據苦受建立苦苦，即感覺上就是痛苦的；根據樂受建立壞苦，因爲快樂極不穩定，很快就要變壞；根據捨受建立行苦，即無常之苦。總的來説，人生就是苦的。所以有人説佛教徒很消極，衹看到苦，怎麽看不到樂呢？他們不知道，佛教所説的苦是幫助我們看透人生本質，看透生命現實，意義重大。經論中之所以不厭其煩地宣説種種痛苦，主要是幫助我們對輪回生起出離心，這是解除惑業、成就解脱的基礎。

“由是若自見墮于苦海，欲從彼解脱者，必須斷苦。”了知苦之後，怎樣才能斷苦？這是一個重要問題。斷苦不是佛教徒的專利，事實上，避苦求樂是一切有情的本能。人類五千年文明，從原始人的刀耕火種，到今天的科技文明，目的都是爲了避苦求樂。但今天的人是不是就比古人過得開心呢？其實不然。原因是什麽？就是對如何解除痛苦缺乏正確認識，缺乏正當方法。佛法是怎麽處理這個問題的呢？我們通過學佛，深刻認識到自己沉淪在三有苦海，實在不願再這樣下去，想要從中解脱。所以，我們要將解除輪回作爲生命中强烈的願望。怎麽斷苦？首先要認識到，苦是怎麽産生的。如果不斷除苦因，就不能解除痛苦。這是佛法和世人斷苦手段的不同所在。

世間所有斷苦的方法都是向外馳求，當欲望生起時，我們就改善物質條件，以此滿足欲望。但在滿足過程中，欲望又在隨之增長。我們衹能不斷創造條件，得到短暫的快樂。這種方法是揚湯止沸式的。就像燒開了一鍋水，火還一直在燒，你拼命往裏加水，它好像暫時不開了，但很快又開了。世人斷苦的方法就是這樣，盡管總在忙着，但苦永遠不會平息。甚至在斷苦的過程中，還在不斷

制造痛苦。這就是因爲他對苦缺乏正確認識。

“然若未斷苦因，知不能遮止，即思苦因爲何，而令知集諦。故于彼後説集諦也。”佛法是怎麽斷苦的呢？就要了知痛苦産生的因是什麽。把因斷了，才不會有結果。就像我們不想要庭院中這棵樹，把它的根挖掉，就解决問題了。這叫釜底抽薪，是從根本上解决苦因。我們要想一想，産生苦的原因到底是什麽？所以佛陀爲我們説了集諦：“此是苦，汝應知；此是集，汝應斷。”集就是産生痛苦的因，所以在苦諦之後説了集諦。

“次知世間苦，從有漏業生。業以惑起，惑之根本厥爲我執，便知集諦。”所以要進一步知道，世間的苦是從哪裏來的？或者説，集諦是如何産生苦果的？三界、五趣、四生，主要是從异熟果的角度來説。有情的五蘊果報體是怎麽産生的？是從有漏業生起的。有漏，就是有漏洞，不圓滿，是煩惱的代名詞。業又是怎麽産生的呢？是從惑生起的，而迷惑的根本在于我執。由此，便能認識到集諦。

“若見我執亦能斷滅，即誓于滅苦之滅諦而求現證，故説滅諦于彼後也。”苦從哪裏來？苦從業來。業從哪裏來？業從惑來。惑的核心力量是什麽？進一步追究，根本就在于我執，這是産生一切煩惱的根源，同時也是造業的根源。我們了知從惑生業，從業起苦果，這個過程就是集諦。但我執是可以斷除的，佛陀在菩提樹下證悟時，看到衆生流轉生死的根源，同時也看到，生命中還有解除煩惱的能力。佛陀發現了這個原理，告訴我們：“此是滅，汝應證。”阿羅漢就是因爲破除我執，才没有煩惱，自在無礙。

滅包含兩方面，一方面是滅除苦和集。涅槃就是息滅惑和業。惑業息滅後，是不是什麽都没有了呢？我們過去理解，阿羅漢灰身泯智後，什麽都没了。如果什麽都没有，豈不是斷滅？其實，没有的衹是惑和業，而不是什麽都没有。所以滅諦還有另一面，就是證悟寂滅的空性。空性既是所證的對象，也是生命中積極、能動的力量，可以化解一切惑業。

證悟滅諦就是證悟空性，證悟明空不二的實相。這樣就有能力化解惑業，所謂“此是滅，汝應證”。佛陀説，你們應該證悟空性，證悟滅諦，證悟涅槃，才有能力擺脱輪回，做生命的主人。否則輪回是没有盡頭的，痛苦也是没有盡頭的。所以在集諦之後説滅諦，這是給我們信心和希望，給生命目標和力量。我們既要看到輪回的有限性，看到生命的脆弱、渺小、無可奈何，同時還要看到生命的無限性和永恒性，以及它所蘊含的力量。如果看不到這一面，真的會很悲觀。佛陀開示滅諦，給我們指出了生命真正的出路，那就是證悟涅槃，其實質就是空性。離開空性，也没有涅槃。

“或有難曰：若爾，示苦諦已，便起求脱之心，于苦諦後説滅諦，亦應理也。”有人就問，如果這樣的話，聽佛陀開示苦諦法門後，我們已經生起出離、求解脱之心，應該在苦諦後馬上説滅諦，這也是符合道理的。如果佛法修行衹是苦和苦的息滅，那麽説完苦諦後，就應該説息滅苦之後是怎麽回事，爲什麽要説集諦呢?

“然此無過失，爾時雖欲滅苦而希解脱，然猶未認識苦因，未見彼因能斷，即思當得現證滅諦之解脱，然未决也。”針對這個疑問，宗大師的回答是，説了苦諦和集諦後，再説滅諦，這樣才符合修行次第，才不會有過失。説了苦諦之後，我們雖然認識到苦，生起希求解脱之心，但如果没能認識到苦因，也没能認識到作爲苦因的惑和業是可以斷除的，馬上就講涅槃，講空性，就不能使人在修行上産生决定的認識。

其實，苦和涅槃并不是佛教特有的，印度很多宗教都這麽講。關鍵在于，他們所認爲的涅槃，往往衹是無想定之類，不是真正的涅槃。原因就在于，他們没能真正認識苦的根源，采取的解决方法是不究竟的，所認爲的涅槃也是不究竟的。唯有佛法才能認識苦因，從解决苦的根源入手。尤其是證悟空性和涅槃，才能究竟地解决苦，否則衹是意識構建的境界而已，是不究竟的，不是諸法實相，不能把我們導向解脱。所以要解决苦，關鍵是認識并解决苦因。

“如是若認識現證解脱滅諦者，即念何爲趣彼之道，轉入道諦，故道諦後説也。”爲什麽最後説道諦？認識到滅諦，就會生起希望證悟涅槃的願望，并思考如何才能證悟。所以佛陀接着講道諦，内容主要是八正道，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。這是佛陀在菩提樹下證悟的古仙人道，三世諸佛走的都是這條路。你們不要以爲八正道簡單，其實這是對整個修行内容的歸納，包含了戒定慧，是完整的修行體系。可以説，八萬四千法門都没有離開八正道，都可以用八正道來統攝。

四諦法門的施設，是當時印度醫生給人看病的步驟。醫生看病時，首先要看一下你是什麽病，對癥狀有正確認識；然後了解病是怎麽産生的，出于什麽原因；進而評估一下，這個病到底能不能治好，治到什麽程度；最後正式開始治療。佛陀説的四諦法門也是這個次第。先判斷衆生的處境，即輪回的痛苦，然後指出痛苦産生的根源，進而指出痛苦解除後是什麽狀態，最後提出解除痛苦的方法。所以佛陀是大醫王，而没有解脱的衆生都是病者。在道前基礎的部分，聞法要離三種過，具六種想，其中就有病者想。必須把自己當作病者，把修行當作治療。這樣的定位和心態對學佛非常重要，如果我們覺得自己好好的，爲什麽要學佛法？不學一樣可以過日子，那就不可能和佛法相應。

“如是四諦者，于一切大小乘中多次宣説，以是善逝總攝流轉世間及還滅世間之諸要處故，于修解脱最爲切要。”善逝，佛陀十大名號之一，因爲佛陀的離去是圓寂，是圓滿的涅槃。以上所説的四諦法門，佛陀在大小乘經論中曾反復宣説。其中包含兩重因果，即流轉和還滅的因果。四諦法門是佛法的總綱，是對兩重因果的精要歸納。佛法所説的，無非是如何解决流轉及證悟還滅的問題，把流轉説清楚，告訴你如何從中解脱出來，進入還滅，證悟涅槃。

“故于如是次第引導弟子也。”認識和修習四諦法門，對證悟解脱最爲重要。佛陀就是以這樣一個次第來引導弟子。下面進一步説明施設四諦的意義。

“若但從思惟苦諦門中，于世間輪回無一實能遮止其耽著者，則欲得解脱，

唯成虚語。任何所作，俱成集諦。”首先説明，思惟苦諦有什麽意義。衆生最大的特點就是貪著輪回。凡夫心是有粘性的，不僅貪心會粘著境界，嗔心也會，乃至任何一種心都有粘的特點。比如你討厭某人，其實也是一種執著，不是説喜歡才執著。包括嫉妒，也是對所嫉妒的境界産生粘著。所以，不論這個心以什麽方式表現出來，都會帶有粘性，這是心的特徵。粘性表現出來就是情緒，并伴隨我們的各種思惟活動。因爲這種粘性，就産生了情，所以叫“有情”。不管人也好，動物也好，都帶有這種粘性，使我們的心粘著于五欲六塵，不得解脱。

不論我們執著什麽，比如女色、金錢、人際關系、居住環境，心就會被它粘住，成爲輪回之因，使自己不得解脱。怎麽才能解脱？就要有一種力量來遮止執著，否則，所謂的解脱衹是一句空話。因爲你的心還在執著中，怎麽解脱？如果我們的心還在執著中，不管是弘法還是住持道場、度化衆生，都是凡夫心的延續，衹是培養了很多福德，但和解脱是不相幹的。因爲你的心行伴隨着執著，所作所爲終將成就凡夫心。

佛陀説苦諦的意義，就是通過種種方式宣説世間是苦，輪回是苦，三界是苦，從而幫助我們遮止粘著。如果有人對你説：今天送給你一幢别墅，再加一百萬，但你接受之後，明天就要被殺頭，你還有興趣接受嗎？其實生命的處境就是這樣，衹是衆生看不清楚。所以佛陀指出真相，讓我們看到，輪回本質是痛苦的。

“若但從思集門中，不善了知世間根本諸惑業者，如射箭未認鵠的，此是遮斷正道之諸扼要處。”接着説明，思惟集諦有什麽意義。如果我們不了解世間的根本惑業，不了解痛苦的真正原因，就像箭射偏了，没有射到中心。也就是説，你想解决苦，却没有找到苦的真正根源。那樣的話，修行修什麽呢？到底解决什麽呢？就像你跑步，可根本不明確終點在哪裏，又該往哪兒跑？同樣，如果不了解苦的成因是無明、我執、貪嗔痴，不知道學佛要解决的是這些根本

惑業，你的修行將變成敲邊鼓，不得要領。所以説，如果不了解集諦是遮斷正道的扼要處，將障礙我們對正道的認識和踐行。

“而于非解脱三有之道執以爲是，必勞而無果。”了解痛苦産生的原因，才是斷苦的根本，否則修行將不得要領。就像印度其他宗教會有一些莫名其妙的修行，比如持牛戒、狗戒，修種種苦行，受盡萬般折磨，以爲那樣才能解脱。但因爲他們没能抓住痛苦的真正成因，肯定是没有結果的。

“若未知所斷之苦集，則亦不識彼寂滅之解脱，雖言求解脱，亦唯矜慢而已矣。”如果没有真正認識到所要斷的苦和集，就不能認識息滅苦和集的涅槃。因爲解脱就是建立在息滅苦和集的基礎上。那樣的話，雖然你在説着解脱，覺得我在修習解脱，其實和真正的解脱完全是兩碼事，衹是一種我慢而已。

二、思惟輪回總苦

《道次第》的所有法門都要落實到修行，講苦，講無常，講暇滿，講皈依，不衹是讓我們擁有相關知識，更是讓我們通過對這些法門的觀修，達到調整内心的修行效果。説到對苦的思惟，宗大師擔心我們純粹把它當作知識來學，所以先講一下，怎麽通過止觀來修習苦。關于止觀，下士道的略示修法中就有介紹，包括加行、正行、回向和未修中間。我們學任何一個法門，比如無常、苦、無我，都要放到這個套路中落實，才能讓法在生命中産生作用。否則，所學法義衹是知識而已，不能變成心行力量。

宗大師在《道次第》中提出的止觀，觀是指觀察修，止是安住修。這是把所學法義落實到心行的最好方法。修學任何法門，都不能忘了止觀。本論有三處講到止觀，一是下士道的略示修法，二是中士道關于思苦的部分，三是最後的止觀章，基本貫穿了整個《道次第》。在《廣論》中，“止觀章”幾乎是全論的一半，份量很大。我們現在所學的大勇法師翻譯的《略論》，止觀部分相對簡單，邢肅芝居士翻譯的就比較完整。在三主要道中，空性見就是止觀修行的

最高成就。

《道次第》説到的觀包括三種，一是觀察修的觀，二是觀想修的觀，三是直接觀空性。三種觀的安住基礎不一樣。觀察修是建立在思惟的基礎上，衹要會思惟就會觀察修；觀想修是建立在想象的基礎上，衹要會想象就會觀想修。所以觀察修和觀想修都不難做到，因爲我們對思惟和想象都很熟悉。但直接觀空性，既不需要分别，也不需要想象。如果用了分别和想象，那和空性都没關系。這是代表修行的不同層次。如果没有觀察修和觀想修爲基礎，直接修空性觀，確實很難。但有了基礎之後，一步步往上走，體悟空性就没那麽難了。因爲空性并不是那麽玄妙和神秘，在特定指導下，是我們的心可以觸及的。總之，所有經教的學習，終歸都要落實到止觀，否則是没有作用的。

在講苦之前，先説一段止觀的修行。看一看，宗大師是如何引導我們通過止觀來修習苦。

“修一切共中士所緣品類，諸共同者，凡下士中所説者，于此亦應取修。”《道次第》中，中士是與上士共有的，所以叫共中士。每個法門的修行，都有它的所緣對象。所緣就是你認識的境界，下士道修行有下士道的所緣對象，中士道修行有中士道的所緣對象。那麽，中士道修行的所緣境有哪些？凡是下士道所説的，比如念死無常、念三惡道苦、皈依三寶、深信業果這些内容，也是與中士道共有的，屬于中士道的修行内容。在岡波巴大師的《解脱莊嚴寶》，還有寧瑪的《大圓滿心性休息》《普賢上師言教》中，直接將這些作爲成佛修行的一部分，還不像《道次第》分爲下士、中士、上士，然後統攝到一佛乘。當然，宗大師的這種分法，既指出它們的特性，又指出它們的共性，會更清楚一點。

“諸不共之所修者，若有慧力，如書所示而修之。”中士道和下士道的不共之處，即中士特有的法門，如果我們有一定的思惟和理解能力，也要按《道次第》所説的去實修。除了根據《略論》，還可以根據《廣論》，幫助自己深入地

思惟苦，思惟死亡。《廣論》和《略論》的綱領相同，但不同在于，《廣論》提供了更廣泛的經證，來證明爲什麽要念死無常，以及怎樣思惟苦，讓我們對無常和苦産生更堅定的信解。

“若心力弱者，則當捨所引教。隨于何處，唯修宗要正義。”有的人理解力較差，接受《略論》會更方便。宗大師早年寫了《廣論》之後，擔心大家接受起來太繁瑣，然後又寫了《略論》。相對來説，我也更喜歡《略論》。我們可以根據《略論》，甚至根據其綱領《三主要道》，直接思惟《道次第》開示的法義，比如苦的要領是什麽，無常的要領是什麽。衹要抓住這些要領去思惟就可以了。

“此等雖是觀察修，然亦除彼等所修之境外，任何其餘之善不善無記上，不應放置其心。”首先説觀察修。我們過去講止觀，一般是先修止，在止的基礎上修觀。《道次第》中，宗大師是先講觀察修，然後才是安住修。當然，止和觀本身有密切關系，所以要輪番修。當我們通過觀察修把心調整到位後，安住的時間越長越好。如果散亂來了，昏沉睡眠來了，就要重新觀察，把心調整到位後再安住。等散亂來了，妄想來了，還要繼續觀察修。這個輪番修非常合理。還要注意，觀察修是有特定對象的，所緣境非常明確。我們要根據宗大師的引導，從幾個方面來思惟。比如觀修苦，就安住于對苦的思惟，不讓它跑掉，也不去觀察其他對象。

“當于所緣滅掉舉等，睡眠、昏沉俱不放縱，令心極清明，從澄寂中漸次修之。”在修習止觀的過程中，要擺脱心的兩種狀態。在思惟時滅除掉舉，就是心摇擺不定，失去覺察能力；還要滅除昏暗，即進入昏沉狀態，就像水變得渾濁，失去分辨能力。要專注而集中地思惟，從種種角度觀察苦，觀察無常，直到内心對此清清楚楚，明明了了。

那麽，要觀察到什麽份上？有没有標準？就是一直觀察到你生起强烈的出離心，然後安住于此，進入第二步安住修。如果你的出離心没了，被妄想占綫了，被昏沉幹擾了，就要再觀察，直到把出離心調動起來。然後就不要再分别

了，安住即可。《道次第》給我們提供的就是這麼一種訓練。説起來并不復雜，做起來應該也不難，關鍵是肯做。在觀察修的時候，也蕴含止的成分。前面講到，觀察修都有一個所緣。比如我們以這個鐘作爲觀察對象，你就專心觀察這個鐘。如果心跑到别的地方，就進入散亂、掉舉了，無法對這個鐘進行深刻觀察，也無法引發特定心行。所以在觀察時，必須止在一個對象，不要亂跑，這就是前面所説的“任何其餘之善不善無記上，不應放置其心”，這樣觀察才有效果，才能引發相應的心行。

“《入行論》雲：‘念誦苦行等，雖常時修習，心餘散亂者，佛説爲無義。’蓋謂意于餘散亂之一切善行，其果皆微小故。”《入行論》説，雖然我們平時都在念咒、誦經，但如果用散亂心修習，有口無心地修着，佛陀説爲“無義”。這個無義不是一點意義都没有，而是説它的作用很弱。因爲修行必須用心去修，内心才會産生變化。就像你要很專注地想着某人如何討厭，才能生起嗔恨心，否則，嗔恨心是生不起來的。念經也是一樣，必須專注地修，才能達到改變心念的效果。如果你不用心，不專心，就起不到什麽改變，或者説效果微不足道。

“又《大乘修信經》亦雲：善男子，雖以此异門，如是諸菩薩信于大乘，從大乘所出生，任隨何種，彼一切者當知皆從以無散心正思法義而出生也。”异門，就是種種方便。《大乘修信經》告訴我們，善男子，雖然從種種方法來修行，但衹要菩薩對大乘經論生起信心，依大乘法門修學，都將成就法身慧命，成就三乘種種功德。但前提是，一切修行成就都是以無散心思惟法義而獲得的。所以觀察修的關鍵也在于止，如果離開止，觀就没有力量。宗大師也舉過例子，就像風中點着一根蠟燭，燭光被風吹着，就看不清什麽了。衹有在無風的情況下，燭光非常穩定，才有更好的照明功能。

“彼中無散心者，謂除善所緣，于餘不散亂。義及法者，謂義同文也。”經中所説的無散心，就是除了善所緣以外，對其他境界不散亂。義及法，是指思惟法義。法和義是一體的，有法，必然蕴含着它的義。觀察修是建立在思惟法

義的基礎上，這就要訓練專注的能力。

“正思惟者，以數數分別心觀察而思也。”所謂正思惟，就是不斷以如理分別之心觀察和思惟。修行不是一下子就不分別的，而是先要通過思惟和觀察。唯識宗也是把思惟列入修的範疇。在加行位的修行中，要經過名、義、自性、差別四種尋思。名，即事物的名稱；義，即事物的實質。我們學習佛法之前，對事物的名和義，賦予了很多錯誤內涵，進而產生執著。學佛要做的，就是在佛法正見引導下，重新審視世界，獲得正確認識，也就是如實智。當然，這還屬于有漏的如實智，不是見道的如實智。所以，修行先要思惟、分別、觀察，由此獲得正見。衹有在正確分別的基礎上，我們才有資格談不分別。如果一開始就談不分別，那是自欺欺人。

“以彼顯示修一切功德之法，必須彼二也。以是之故，謂于三乘修一切德，皆須心除所緣，不應于餘散亂。”以上説明，三乘一切功德的成就，都離不開止和觀。所以修任何一種法門，都必須安住在特定的所緣，不在其他境界生起散亂心。

“正住于專一之止或彼隨順，及正于善緣別別觀察如所有與盡所有之觀或彼隨順，以此二種爲須要焉。”止觀的修習，必須安住在善所緣，或是它的隨順，即修止應該具備的相關條件。這是兩部分，一是止，一是和止相應的内容。同時還要觀察所安住的境界。比如把心安住于苦，就要從兩方面對苦加以觀察。一是觀察其如所有性，即它的實相，這是從空性角度觀察；一是觀察其盡所有性，即它所顯示的因緣假相的差別。空性本質和差別顯現，正是事物的兩方面，修觀也是從這兩方面觀察。

“如是《解深密經》亦雲：慈氏！或諸聲聞，或諸菩薩，或諸如來，所有世間或出世間一切善法，當知亦是此奢摩他、毗鉢捨那之果。”《解深密經》有一品叫《分別瑜伽品》，是佛陀爲彌勒菩薩所説，其中講到這樣一段話：慈氏！聲聞、菩薩、如來三乘聖賢，以及世間和出世間一切善法功德的成就，都是修

習止觀的結果。

“于此若不行正止觀及二隨順，則三乘一切功德爲正止觀之果無决定也。”如果不按止和觀修行，三乘聖賢的一切功德都不能成就，所以説“無决定也”。前面講到苦的時候也告訴我們，對苦的認識不能停留在知識上，而要通過止觀落實到心行。

·第五十二課

1. 思惟八苦

此八苦者：

① 生 苦

第一，思惟生苦中有五。一、生爲衆苦所隨。謂地獄有情，及一類純苦之餓鬼，并胎生卵生之四，彼等于生時，即具多種猛利苦受而生也。二、生爲粗重所隨。謂煩惱生住增長之種子，隨順和合，于善安住無所堪能，亦復不能隨欲而轉。三、生爲衆苦所依。依于三界而受生故，老病死等苦便增廣。四、生爲煩惱所依。謂若生世間，于貪嗔痴境三毒自生。由此身心極不寂静，唯苦無樂，以諸煩惱從多門中逼迫身心也。五、生爲不隨所欲法爾離别。謂一切生之邊際莫越于死，雖非所欲，但能令受苦。于彼等苦須數數而思之。

② 老 苦

第二，思惟老苦中有五。一、盛色衰退。謂腰若弓曲，頭如花白，額類砧板，皺紋滿面等盛色衰退，不可愛樂。二、氣力衰退。謂坐如重負斷繩，立同拔舉樹根，言詞艱鈍，行步遲緩等。三、諸根衰退者。謂眼等于色等境不能明了而見，以多忘念故，念等之力漸減也。四、受用境界衰退。謂于飲食等不易消化，于餘欲塵亦無能受用也。五、壽量衰退。謂壽盡泰半，漸近于死。于是等苦，當數數思之。并拿瓦雲：“死苦雖烈，爲時尚短，此老苦則尤烈也。”迦馬瓦雲：“老漸漸來，稍容易受，若同時而來，殊無法可忍矣。”

③ 病 苦

第三，思惟病苦中有五。一、身性變壞。謂身肉消瘦，皮幹枯等。二、憂苦增長而住。謂身中水等諸界輕重錯亂，逼惱其身，以是于心生起憂惱而度日夜也。三、于可意境不能受用。謂諸可意境，若雲于病有損，則不能如欲受

用。如是所欲之威儀，亦令無能動作也。四、于不可意境，非有所欲，須强受用。謂非所悅意藥飲食等，須强受用。如是火燒針刺等諸粗猛觸，亦須忍受。五、能令命根速離壞。謂見病不可治，生諸苦也。于彼等苦，須細思之。

④ 死 苦

第四，思惟死苦有五。謂當捨離受用、朋翼、眷屬、自身四種可愛圓滿之境，及其命終時，備受種種極重憂苦也。于此諸苦，乃至未成厭患，當數數修之。前四亦成苦之理者，謂見與彼等相離，而生悲苦也。

⑤ 怨憎會苦

第五，怨憎會苦有五。與怨敵會即生憂苦，與畏彼治罰之所依止，以惡名而畏懼，以苦逼命終而怖之，及越法死後疑墮惡趣而爲恐懼，于彼等應思也。

⑥ 愛別離苦

第六，愛別離苦有五。由離最愛之親屬等，以是于心而生憂惱，發怨嘆言，身生擾惱，念彼才德，欲戀逼心，及彼之受用有所闕乏。如是而思之。

⑦ 求不得苦

第七，思惟求不得苦有五，此用同別離苦。求不得者，雖作農而秋實不登，雖經商而利息不獲等。于其所欲，雖努力求之亦不得，心灰意冷而成苦也。

⑧ 五取蘊苦

第八，總之説思惟五取蘊苦之義有五。謂當成衆苦之器、已成衆苦所依之器、是苦苦器、是壞苦器及行苦性。于彼等當數數思之。

此中初者，謂依受此五取蘊，能引以後之苦也。第二者，謂此已成之蘊，爲能依之老病等之所依也。第三、第四者，謂彼苦之粗重，隨順和合，故生彼二也。第五者，謂但成取蘊，即于行苦性中生，以先惑業自在之一切行，皆是行苦故也。

若于取蘊性之世間，未生起真正之厭患，則真求解脱之心無所從出。而于有情流轉世間，亦無生起大悲之方便。故任隨趣入大小何乘，此種意樂極爲重要也。

2. 思惟六苦

思惟六苦者，《親友書》中説：爲無有决定、不知滿足、數數捨身、數數受生、數數高下、無伴之過六者。復攝爲三，謂于流轉中不可保信，于彼之樂任其受用亦無厭足之邊際，從無始而住也。

初中有四，于所得身不可保信者，謂數數捨身也。于作損益不可保信者，父子母妻之轉變及親怨之變易等，無决定也。于得圓滿不可保信者，從高而

墜下也。于共處不可保信者，當無伴而往也。從無始而住者，數數相續受生，不見生死之邊際也。如是數數當思惟之。

1. 思惟八苦

下面正式講苦，主要從總苦和別苦兩個角度來説。總苦是六道一切衆生共有的苦，別苦是六道衆生各自不同的苦。總苦又包括兩類，一是思惟八種苦，二是思惟六種苦。

“此八苦者。”八苦大家很熟悉，即生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五蘊熾盛八種。《道次第》中，對應該如何思惟八種苦，講得非常清楚。

⑦ 生 苦

“第一，思惟生苦中有五。”八苦的第一是生苦，可以從五個方面來認識。《道次第》説到八苦，每一種都是從五方面來説明。

“一、生爲衆苦所隨。謂地獄有情，及一類純苦之餓鬼，并胎生卵生之四，彼等于生時，即具多種猛利苦受而生也。”一、有情在出生的當下就伴隨着痛苦，比如地獄衆生，出生在八寒和八熱地獄那種極端的冰與火的環境中，當下就痛苦不堪。還有一類純苦的餓鬼。而其他胎、卵、濕、化的衆生，出生時也很痛苦。你看，每個孩子從母胎中出來時都在大哭。卵生也很痛苦。化生相對好一些，一下子就化現出來。但如果生到地獄，還是苦不堪言。可見，有情受生的當下就伴隨着痛苦。

“二、生爲粗重所隨。謂煩惱生住增長之種子，隨順和合，于善安住無所堪能，亦復不能隨欲而轉。”粗重，指煩惱種子。有情生命中蘊含着無量的煩惱種子，它們會不斷制造痛苦。衹要不是聖賢，生命延續都伴隨着煩惱。即使在我們想做善事或持戒修定時，也覺得力不從心，原因也是戰勝不了煩惱。所以在菩薩戒中，把犯根本戒叫作“他勝處”，就是被煩惱戰勝了。修行難在哪裏？就難在我們打不過凡夫心，打不過串習。

“三、生爲衆苦所依。依于三界而受生故，老病死等苦便增廣。”三、在五蘊色身中，本來就蘊藏着種種痛苦。有情依三界而受生，表現方式就是五蘊，這是一個有漏、有爲、無常、無我的色身。生的本身就是衆苦所依，因爲有生，就有老病死諸苦，所謂有生無不死。盡管我們都不願意衰老，不願意生病，不願意死亡，但生老病死之苦時時都在增長廣大。

“四、生爲煩惱所依。謂若生世間，于貪嗔痴境三毒自生。由此身心極不寂静，唯苦無樂，以諸煩惱從多門中逼迫身心也。”四、生又是一切煩惱的依止。我們内心都有貪嗔痴，在面對五欲六塵時，又會引發貪嗔痴，使身心不能寂静。本來我們可以很自在地生活，但貪心一起，嗔心一起，就不得自在了。什麽叫煩惱？就是擾亂内心安寧的力量。因爲煩惱會通過各種方式逼迫身心，使我們不得安寧，受苦受累。

“五、生爲不隨所欲法爾離别。謂一切生之邊際莫越于死，雖非所欲，但能令受苦。”五、有生就會有離别，包括死别。盡管這不是我們希望的，但一切生的邊際就是死，所以我們不得不面對，不得不受苦。

“于彼等苦須數數而思之。”關于生苦，可從以上五方面思惟。如果我們能如實思惟，對生苦就會有堅定不移的信解，出離心也就容易生起了。

② 老 苦

“第二，思惟老苦中有五。”第二，從五個方面思惟衰老的痛苦。

“一、盛色衰退。謂腰若弓曲，頭如花白，額類砧板，皺紋滿面等盛色衰退，不可愛樂。”一、青春逐漸從我們身上消失，表現出來的就是腰弓背駝，頭發花白，光滑的額頭生出皺紋，像布滿刀痕的砧板。這種衰老的樣子實在不可愛樂，但這是無常的規律。所以，青春美貌衹是一種假相而已，如果執著這種美，就會感到痛苦。

“二、氣力衰退。謂坐如重負斷繩，立同拔舉樹根，言詞艱鈍，行步遲緩等。”二、因爲年紀大了，氣力衰退，坐下時就像重物斷了繩子那樣，直接砸

到椅子上；站起時摇摇晃晃，就像樹被連根拔起一樣。年輕人要站多久都没關系，但老年人時間長了就站不住，没力氣。此外，語言表達遲鈍，走路也慢吞吞的。總之，整個氣力都在衰退。所以修行也要趁年輕精神好的時候，也就二十歲到六十歲這幾十年比較適合。以後年紀大了，一年不如一年，修行會越來越費勁。當然，如果發菩提心的話，會越來越有力量。

“三、諸根衰退者。謂眼等于色等境不能明了而見，以多忘念故，念等之力漸減也。”三、每個器官的功能都在衰退，表現在眼睛花了，看東西看不清楚，還有記憶力衰退，注意力不能集中等。總之，身體對外在世界的感受逐漸遲鈍。六根在年輕時是最好用的，然後就慢慢衰退。死亡時四大解體，像一輛破車那樣，最後衹好扔掉。身體就是這麽個東西，用的時間長了，就會不好用。像我們的電腦，時不時要换一换，身體也是如此。

“四、受用境界衰退。謂于飲食等不易消化，于餘欲塵亦無能受用也。”四、受用的能力也在衰退。年輕時什麽都想享受，欲望也多，貪戀種種聲色刺激，飲食男女，還有財色名食睡等。到年紀大了，吃多了還不消化；人家恭維你，你還聽不懂；好看的東西，你也看不清楚。因爲你的根已經衰退，錢再多，也没能力享受了。

“五、壽量衰退。謂壽盡泰半，漸近于死。”五、壽命一天比一天少。你活一天，就少了一天。這點在“念死無常”中講得很清楚，就像運動員在賽場上，每跑一步就靠近目標一步。我們每活一天，生命就減短一天，其實也等于死了一天。就像香一直在燒，很快就要燒到盡頭。更何况，死亡還是不定的。我們每天在念“是日已過，命亦隨減，如少水魚，斯有何樂”，念的時候有没有感覺呢？

“于是等苦，當數數思之。”對于衰老的痛苦，我們要經常對照這幾點，看看世間的現實是不是這樣，人生真相是不是這樣。不要光知道這些道理，最主要是觀察，這裏所説的盛色衰退、氣力衰退、諸根衰退、受用境界衰退、壽量

衰退，是不是事實？如果是事實，就一定要引起注意，要認識到暇滿人身的難得易失。通過對衰老的思惟，減少對世間的貪著，從而生起出離心。

“井拿瓦雲：死苦雖烈，爲時尚短，此老苦則尤烈也。”井拿瓦是藏傳佛教的一位大德，他説死苦雖然非常慘烈，但時間短，不像老苦是慢慢來的，時間很長。所以，衰老給人帶來的痛苦更加强烈。何况現在很多老年人，除了身體的問題，還有心靈的問題。年輕時忙來忙去，老了没有精神寄托，每天過得很無聊，打打麻將，混吃等死，却不懂得用來修行，簡直在浪費生命。如果再加上兒女不孝，孤獨無依，更是苦上加苦。所以年輕時不做好準備，衰老時就來不及了。

“迦馬瓦雲：老漸漸來，稍容易受，若同時而來，殊無法可忍矣。”大德迦馬瓦則説：老苦慢慢地來，還稍微可以忍受。如果這些老苦同時到來，讓人突然衰老，真是没辦法接受。

網上説有個韓國明星，本來長得很漂亮，但她覺得還不够，就做美容手術。結果做壞了，一下子老得像 90 歲的老太太。一個愛美的人突然變得那麽難看，她怎麽承受？還有那些富豪或高官，在社會上地位很高，各方面條件很好，結果因爲犯罪成了階下囚，在獄中備受折磨。這樣的對比，他們怎麽接受？一個人從快樂逐漸走向痛苦，或許還能接受；從痛苦逐漸走向快樂，就更能接受了。但很窮的人突然成了暴發户，往往會幹出很多蠢事。反之，如果一個人特别順利，也很難接受逆境。就像天人快死的時候，發現來生可能要去當猪，這種差距之大，心理上就難以調整。人的適應力很强，如果老苦慢慢來，還可以逐漸適應，甚至再大的痛苦都能適應。我們這裏叫堪忍世界，就是説人有很强的承受力。但這也是有極限的，地獄苦就適應不了。還没有誰説，我已經適應了地獄苦，不想出來了。

雖然苦是人生的現實，但因爲人有習慣性的麻木，并不是時時都能注意到這些痛苦。當然從感受來説，苦以外還有樂受。這就使人往往因爲一些短暫的

快樂，看不到“人生是苦”的本質。所以我們要經常思惟苦，以此引發出離心，引發迫切想要修行的心。

③ 病 苦

“第三，思惟病苦中有五。”第三，從五個方面思惟生病的痛苦。

“一、身性變壞。謂身肉消瘦，皮幹枯等。”一、生病使身體變壞，不能健康、正常地運轉。病的癥狀很多，有些長年躺在床上的病人，非常消瘦，最後就剩下一堆皮包骨。還有人得了肥胖癥，好幾百斤，也是病。疾病能摧毀色身，使之不能正常運轉，導致生命的枯竭。

“二、憂苦增長而住。謂身中水等諸界輕重錯亂，逼惱其身，以是于心生起憂惱而度日夜也。”二、對于凡夫來説，身體病了之後，因爲對色身的執著，就會憂心忡忡，引發心苦。生病是地水火風四大不調，不管小病還是大病，四大失調之後，會使色身感到痛苦，内心就會生起憂惱，想做的事也不能做。所以，長年生病的人多半心情不好。因爲他的正常生活被打亂了，而且擔心生病的結果，尤其擔心死亡，這是産生憂苦的重要原因。反之，聖者唯有身苦，没有心苦。而且聖者有定力，身苦的程度也和凡夫不一樣。

“三、于可意境不能受用。謂諸可意境，若雲于病有損，則不能如欲受用。如是所欲之威儀，亦令無能動作也。”三、生病時，對自己喜歡的境界不能受用。如果醫生對你講，你病了，有些事不能做，有些東西不能吃，你就不能如自己希望的那樣去受用。不像健康的時候，想吃什麽就吃什麽，想做什麽就做什麽，可生病得遵照醫生囑咐，不能如欲受用。此外，生病時往往卧床不起，衣冠不整，無法表現出莊嚴得體的行住坐卧。

“四、于不可意境，非有所欲，須强受用。謂非所悦意藥飲食等，須强受用。如是火燒針刺等諸粗猛觸，亦須忍受。”四、對自己不喜歡的境界，比如吃藥、打針、開刀，出于治病的需要，一定要受用。因爲已經生病了，没辦法，必須忍受。

“五、能令命根速離壞。謂見病不可治，生諸苦也。”五、生病能使命根迅速敗壞。很多人本來活得好好的，突然查出晚期癌癥，結果精神一下就垮了。正常情況下還可以再活一兩年的，一聽診斷結果，三個月就嗚呼哀哉了。爲什麽？其實就是精神造成的。對死的恐懼，使他的生命快速走向死亡。

“于彼等苦，須細思之。”對于這些病苦，我們要經常思惟，以此提醒自己。其實每個人都生過病，多少會有相關經驗，回憶一下就很清楚。

④ 死 苦

“第四，思惟死苦有五。”第四，從五個方面思惟死亡的痛苦。

“謂當捨離受用、朋翼、眷屬、自身四種可愛圓滿之境。”當我們死亡時，要捨離原來受用的衣服飲食，以及親朋好友、六親眷屬，包括我們的色身。這四種我們認爲最可愛、最喜歡的境界，不想捨離也得捨離。這裏所説的圓滿之境，不是説這些東西本身是圓滿的，而是在每個人心中，自己所執著的東西是圓滿的。這是從主觀而言，不是客觀上的圓滿。客觀上的圓滿，唯有佛陀才真正成就。

“及其命終時，備受種種極重憂苦也。”在臨命終時，還要遭受四大分離的痛苦。下面會説到，死亡分善心死、不善心死、無記心死。如果以不善心死，會出現各種非常不好的境界，讓人感到很痛苦。

“于此諸苦，乃至未成厭患，當數數修之。”在無盡生命中，我們不知經歷過多少次死亡的痛苦，衹是現在忘記了。對今生來説，雖然死亡還没成熟，但現在就要思惟，這些是自己將來必須經歷的境界，無可避免。通過思惟，對此心生厭離。

“前四亦成苦之理者，謂見與彼等相離，而生悲苦也。”前面所説的捨離受用、朋翼、眷屬、自身，這四種之所以成爲苦，是因爲我們對它的執著。我們不願捨弃，可一定要捨弃，就會憂悲苦惱。死亡的痛苦，不僅在于死的本身，即四大解體的痛苦，還在于對未來的恐懼。死之所以可怕，很重要的原因，就

是不知死了到哪裏去。此外，生離死別也讓人難受。世人因爲長期以來的執著，短暫的離別都感到難受，何況要人天永隔，永久離別。所以，古人寫了很多感嘆生離死別的詩。

⑤ 怨憎會苦

“第五，怨憎會苦有五。”第五，冤家路窄的痛苦也有五種。

“與怨敵會即生憂苦。”一、和冤家見面時就會不開心。就像我們在生活中看到不喜歡的人，甚至衹要想起來，内心就會出現一個疙瘩，就不開心。真正讓你不開心的，正是内心的疙瘩。在生命延續中，我們有很多不同的積累，并形成相應的力量。冤家見面之所以會産生憂苦，就和我們内心的某種積累有關。

“與畏彼治罰之所依止。”二、和冤家見面，或者想到冤家，擔心被他傷害，也是一種痛苦。

“以惡名而畏懼。”三、擔心被冤家誹謗，由此産生恐懼。

“以苦逼命終而怖之。”四、擔心對方迫害你，乃至置你于死地。現在這種現象還不少。

“及越法死後疑墮惡趣而爲恐懼。”越法，即違背正法。五、因爲和人結怨，擔心自己未依正法修行，死後會墮落三惡道。

“于彼等應思也。”對于怨憎會苦，可以從這五方面思惟。簡單地説，怨憎會的苦包含兩點，一方面是客觀的，因爲我們有冤家，就可能遭受種種誹謗乃至迫害；一方面是内心的，因爲有冤家，内心就會有很多心結，想到都不舒服。

⑥ 愛別離苦

“第六，愛別離苦有五。”愛別離苦，即親愛的人不能在一起的痛苦，也從五個方面説明。

“由離最愛之親屬等，以是于心而生憂惱。”一是因爲離開自己最喜歡、最親愛的人，爲此憂惱難過，比如父母和兒女，或是夫妻之間不能長期在一起。

這是典型的愛別離。

“發怨嘆言。”二是用語言抱怨，覺得怎麼又要分開，不高興。

“身生擾惱。”三是因爲内心老想着對方，朝思暮想，甚至吃不好睡不香，身體也受到影響。

“念彼才德，欲戀逼心。”四是想到對方的種種好處，難過得要命。

“及彼之受用有所闕乏。”五是因爲親愛的人會給你帶來種種受用，不能和對方在一起時，這些受用也將失去，包括物質條件，也包括對方給你帶來的利益和快樂。

“如是而思之。”要從這些方面思惟愛別離的痛苦。

⑦ 求不得苦

“第七，思惟求不得苦有五，此用同別離苦。”第七，從五個方面思惟求不得苦。這和愛別離苦有相似之處，都屬于追求却不能得到的痛苦。

“求不得者，雖作農而秋實不登，雖經商而利息不獲等。”就像農民春天種地，秋天却没有收獲；就像商人辛苦做生意，却賺不到錢。對世人來説，求不得苦太普遍了。尤其在今天這個物欲横流的社會，因爲信息發達，你會知道別人是怎麼過日子的。你覺得別人有車有房，就會有攀比之心，從而引發欲望。如果你的經濟條件不够，追求的東西得不到，就産生痛苦了。過去在很簡單的條件下，人都可以生活，但現在有了太多比較，反而引發很多煩惱。

“于其所欲，雖努力求之亦不得，心灰意冷而成苦也。”對自己希望得到的東西，盡管努力追求，但總是不能如己所願，最後心灰意冷。

⑧ 五取蘊苦

“第八，總之説思惟五取蘊苦之義有五。”第八，是五蘊熾盛苦。我們的生命體就是五蘊，由煩惱和惑業所構成，是有漏的。五蘊包含的苦，也可從五個方面説明。

“謂當成衆苦之器、已成衆苦所依之器、是苦苦器、是壞苦器及行苦性。于彼等當數數思之。”一是當成衆苦之器，二是已成衆苦所依之器，三是苦苦器，四是壞苦器，五是行苦性。對于五蘊包含的這些痛苦，我們要經常思惟。這五種苦是什麽意思呢？

“此中初者，謂依受此五取蘊，能引以後之苦也。”第一，爲什麽説五蘊是衆苦之器？因爲它的實質就是惑業，不僅本身是苦的，還會因迷惑而造業，繼續引發未來的痛苦，制造未來的有漏五蘊。

“第二者，謂此已成之蘊，爲能依之老病等之所依也。”第二，由惑業形成的五蘊體，是老、病、死的所依，也是種種煩惱的所依。

“第三、第四者，謂彼苦之粗重，隨順和合，故生彼二也。”第三和第四，説明五蘊是産生苦苦的器皿，同時又是産生壞苦的器皿。所謂苦苦，即生老病死苦、愛别離苦、求不得苦、怨憎會苦、五蘊熾盛苦，是大家都感覺到的苦。所謂壞苦，是建立在樂受的基礎上。比如你肚子餓了，吃飯是一種快樂；身體臟了，洗澡是一種快樂；走得累了，坐一坐覺得快樂，但這種樂受不是本質上的。如果是本質的快樂，那麽坐一會兒很快樂，坐十天乃至一百天，也應該是快樂的。正因爲它不是本質的快樂，衹是讓煩惱暫時止息一下，所以痛苦很快就會回來。坐的時間長了，就開始難受，所以叫壞苦。五蘊身和苦苦、壞苦的煩惱種子隨順和合，由此産生這兩種苦，并没有自性的、究竟的快樂。

“第五者，謂但成取蘊，即于行苦性中生，以先惑業自在之一切行，皆是行苦故也。”第五是行苦性。有漏的五蘊中，本身就蘊藏着行苦，所謂“無常故苦”。那麽無常一定是苦的嗎？對聖者而言，無常是不是苦？比如佛陀的色身要敗壞，阿羅漢的色身也要敗壞，他們并不會因此感到痛苦。對凡夫來説，無常之所以會帶來痛苦，是因爲它建立在有漏的五蘊上。由惑業産生的果報身，以惑業爲基礎産生的無常現象，都屬于行苦的範疇。如果是無漏的五蘊，就不屬于行苦的範疇，所以無常并不一定都是苦的。同樣，前面講到的求不得、怨

憎會、愛別離等痛苦，也有一定的相對性。如果你没有追求，就没有求不得苦；没有冤家，就不會有怨憎會苦；對世間没有執著，就不會有愛別離苦。對聖者來説，疾病也會帶來身苦，但不會帶來心苦。可對凡夫來説，生命體建立在惑業基礎上，才會處處是苦。

“若于取蘊性之世間，未生起真正之厭患，則真求解脱之心無所從出。”如果没能看透五蘊本質是痛苦的，輪回本質是痛苦的，對有漏五蘊建立的世間没能真正厭患，就不會生起真切的解脱之心。盡管世間也有樂受，有欲望産生的快樂，禪定産生的快樂，但本質都是痛苦的。如果對此有堅定不移的信解，學佛就有希望了，修行就不再是難事了。否則，出離心就無從生起。

“而于有情流轉世間，亦無生起大悲之方便。故任隨趣入大小何乘，此種意樂極爲重要也。”對世間的厭患和出離，不論對聲聞解脱道的修行，還是大乘菩薩道的修行都很重要。如果我們没能看透世間本質，没能對此生起厭患，菩薩的大悲心也無從生起。當然，相似的大悲心可以生起，但真正的大悲心，一定要深刻意識到輪回本質是痛苦的。

2. 思惟六苦

前面講到八苦，接下來思惟六苦，也屬于總苦。在輪回中，不論哪一道有情都包含這六種苦。

“思惟六苦者，《親友書》中説：爲無有决定、不知滿足、數數捨身、數數受生、數數高下、無伴之過六者。”龍樹菩薩的《親友書》説，有情在輪回中有六種苦，一是無有决定，即關系不確定；二是不知滿足，永遠没有滿足的時候；三是數數捨身，即不斷地捨身；四是數數受生，即不斷地受生；五是數數高下，一會兒當皇帝，一會兒當乞丐，一會兒生天，一會兒下地獄；六是無伴之過，在輪回中，永遠衹有你獨自一個人投生或死亡。

“復攝爲三，謂于流轉中不可保信，于彼之樂任其受用亦無厭足之邊際，

從無始而住也。”《道次第》中，又把這六種苦歸納爲三類。第一，有情流轉輪回，充滿着不確定，没保障。第二，有情對欲望之樂的追求是無止境的，不會享受一下就滿足了。心是無限的，由心産生的欲望也是無限的。第三，生死是没有邊際的。簡而言之，輪回充滿着不確定，欲望没有邊際，死亡没有邊際。

“初中有四，于所得身不可保信者，謂數數捨身也。”爲什麽説有情在輪回中不可保信？可以從四個方面説明。一是自己所得的色身不確定，不是得到後就能永遠保有，而是經常在捨身。佛經説，有情流過的眼泪比四大海的水還多，留下的骨頭比須彌山還要高。也就是説，在生生死死的無盡輪回中，我們不知捨身了多少次，又受生了多少次，簡直無法計算。

“于作損益不可保信者，父子母妻之轉變及親怨之變易等，無决定也。”二是有情在輪回中的關系充滿不確定。可能一會兒母親變成妻子，妻子變成母親；一會兒冤家變成親人，親人變成冤家；一會兒動物變成人，人又變成動物，不停地變化。

曾經有位高僧看到一户人家在辦喜事，就念了四句話：“衆生實在苦，六親鍋裏煮，牛羊爲上座，孫子娶祖母。”爲什麽這麽説？因爲他以神通看到，現在鍋裏煮的牛、羊、鷄、鴨，都是這家過去世的親眷；正在大吃大喝的賓客，却是他家曾經養過的牛羊；而孫子找的媳婦，原來是他的祖母重新來投胎的。所以，真正看到輪回的真相，再來看這個世間，真是可羞、可耻、可憐。好在看不清楚，還能迷迷糊糊地過日子。否則，這日子就没法過了。因爲輪回中的關系充滿着不確定，而且没倫理。

“于得圓滿不可保信者，從高而墜下也。”我們所得到的世間圓滿，比如兒孫滿堂、有錢有勢，能不能永遠保有？顯然不能，説不定哪天就出問題了。你賺了錢，但財富是五家所有；你有了地位，也不是永遠都能當官。所以，世人追求的圓滿都是不確定、没保障的。如果我們看透它，以不變應萬變，就無所謂了。

“于共處不可保信者，當無伴而往也。”共處，即輪回中的伙伴。家庭是由輪回伙伴結合而成，但親人并不能永遠在一起。有時可能父母先死，有時可能兒女先死，再恩愛的夫妻，最後也要分離。當我們死亡時，誰也不可能和你一起走，衹有你獨自離開。人爲什麽會孤獨？如果你執著有個“我”，那你始終就是一個人往來于生死。

“從無始而住者，數數相續受生，不見生死之邊際也。如是數數當思惟之。”輪回是没有開始的，如果我們不修行，它不會自己終結，因爲惑業會制造輪回。《唯識三十頌》説，前面的异熟果報結束了，後邊的异熟果報又成熟了。因爲我們有煩惱，所以會不斷造業。舊的業結束了，新的業又成熟了，所以叫“業力無盡，生死無窮”。你會不斷造業，不斷隨業受生，看不到輪回的邊際。

思惟這六種苦，能從宏觀的角度讓我們看到輪回慘狀，很重要，很深刻。

· 第五十三課

復次，于貪增長，成現在多數之樂受者，是乃于苦稍抑而起之樂心也。蓋于除苦無有不對待之自性樂故。譬之過量行勞之苦，由坐而生起樂心，彼乃前行勞苦漸息，遂覺漸次起樂，非彼自性是樂也。苟坐復過久，仍如前生苦故。若以自性爲樂因者，如依苦因，任若幹時唯苦增長。如是依于行住卧及飲食、日陰等所生之樂，亦須在若幹時漸成增長若幹之樂，但若過久，實唯苦生，可知矣。此《入胎經》及《四百論本釋》中説也。

三、思惟輪回别苦

1. 三惡趣之苦

思三惡趣苦，已如前説。

2. 人道之苦

思惟人之苦者，謂饑渴、寒熱、不悦意之觸，追求與疲勞之苦。復有如前所説之生老病死等七者應知。

又《集法句》（即《資糧論》）雲：“無餘惡趣苦，人中亦有之，苦逼同地獄，窮似鬼王界。此中畜生苦，以力强凌弱，壓迫而損害，是如水瀑流。”

《四百頌》亦雲：“優秀勞其心，庸流苦其身，二苦令此世，日日而摧壞。”

3. 阿修羅之苦

思阿修羅苦者，彼以不忍于天人富饒之嫉妒，熱惱其心。依此爲緣，與天戰鬥，領受多種截身、破裂等苦，彼等雖具智慧，以异熟障故，説彼身不能見諦也。

4. 天道之苦

① 欲天之苦

諸天若于死時，見五死相，從彼所生之苦，較先受用天欲所生之樂尤爲重大。五死相者，身色不可愛樂，不樂本座，花鬘萎悴，衣著垢染及身出昔時所無之汗也。《親友書》雲：“若從天處墮，衆善盡無餘，任落傍生鬼，泥犁隨一居。”

悚懼苦者，于具有廣大福聚諸天，及有最極勝妙欲樂生時，諸薄福天子見之便生惶怖，由是而受廣大憂苦。

砍截等苦者，諸天與修羅戰時，受諸支節斷截、身體破裂及殺害之苦。若斷頭者，則便殞没。若傷身節餘處，續還如故。

擯逐苦者，强力天子才一發忿，諸劣天子便被驅擯出其自宫。

② 上界天之苦

上界天之苦者。上界二天雖無苦苦，然具惑與障，于死及住不得自在，以其粗重即彼苦也。

復次，《集法句》雲：“有色無色界，超越于苦苦，具有定樂性，經劫住不動。然彼非解脱，爾後仍復墮。從惡趣苦灘，暫似爲出越。雖勤無久居，猶如鳥飛空。如童力射箭，終有下墜時。似燈久燃燒，剎那剎那壞，爲行及變壞，諸苦所損害。”

思惟六種苦，爲我們指出輪回的本質是痛苦的。其中主要在于三點，一是輪回充滿着不確定，二是對快樂的追求没有邊際，三是生死没有邊際。論中接着告訴我們，我們在輪回中追求的快樂，實質是什麽。

“復次，于貪增長，成現在多數之樂受者，是乃于苦稍抑而起之樂心也。”快樂是怎麽産生的？是建立在貪著和欲望的基礎上。比如你貪吃貪喝，或貪著其他各種境界，都是因爲你對它有興趣，需要它。如果没有這種欲望和需要，

得到它會不會快樂呢？比如你不想洗澡，洗澡會不會讓你快樂？你不想吃飯，吃飯會不會讓你快樂？你不想當官，當官會不會讓你快樂？不會的。衹有當你生起這些欲望，那麽洗澡、吃飯、當官時，你才會感到快樂。所以説，一切快樂都是建立在貪著和欲望的基礎上。那麽，貪著和欲望的本身是什麽？就是煩惱，是有漏的，其本質是痛苦的。由此可知，一切快樂其實是建立在煩惱和痛苦之上，怎麽可能長久呢？因爲它的本質就是痛苦，它的心行就是在制造痛苦。所謂的快樂，不過是痛苦暫時平息後生起的，不是真正的快樂。

“蓋于除苦無有不對待之自性樂故。”我們都想追求快樂，避開痛苦。事實上，所有快樂都是相對苦而言的，是建立在苦的基礎上，并没有本質的快樂。換言之，没有一種快樂不是和苦相對的。

“譬之過量行勞之苦，由坐而生起樂心，彼乃前行勞苦漸息，遂覺漸次起樂，非彼自性是樂也。苟坐復過久，仍如前生苦故。”就像一個人走的時間長了，很想坐下休息，并因此感到快樂。這種快樂其實是以走累的痛苦爲前提。當你坐下，因爲長時間行走産生的痛苦漸漸平息，同時帶來了快樂。但這種快樂不是本質上的，如果我們坐的時間長了，一樣會感到痛苦。

“若以自性爲樂因者，如依苦因，任若幹時唯苦增長。”下面説到一個非常重要的道理，是我們平常没注意到的。如果覺得有什麽是自性的快樂，那它是否會像痛苦那樣，衹要不緩解就不斷增長？比如我們走路，走累了開始痛苦。如果一直往下走，不坐下的話，會不會快樂起來？再如洗澡時間長了，在水裏泡得很痛苦，然後你繼續泡，結果必然是越泡越痛苦。

“如是依于行住卧及飲食、日陰等所生之樂，亦須在若幹時漸成增長若幹之樂，但若過久，實唯苦生，可知矣。”這種因爲行住坐卧及飲食等産生的快樂，都是有期限的。如果延續時間過長，衹會帶來痛苦。任何一種痛苦，除非你加以轉變，否則是不會自動變成快樂的。延續時間越長，痛苦就會不斷增加。因爲建立在有漏五蘊上的痛苦是本質性的。如果世間的快樂也像痛苦一樣，是

本質性的，不是相對的假相，那麼我們得到快樂也應該像痛苦一樣，一旦生起之後，就會不斷增加。事實上，快樂非常短暫，很快就會消失。比如說你肚子很餓時吃到飯，真是開心得不得了，但一直吃下去，很快就不行了。我們走的時間長了，坐下來覺得很快樂，但這種快樂很短暫。坐的時間長了，很快就會轉變成痛苦。

“此《入胎經》及《四百論本釋》中説也。”這是《入胎經》和《四百論本釋》説的。可見，輪回中的痛苦是本質性的，而快樂衹是相對的假相。我覺得，宗大師把這個道理講得很透徹。

三、思惟輪回別苦

思惟輪回的別苦，是單獨介紹人道的苦、天道的苦、阿修羅的苦。

1. 三惡趣之苦

“思三惡趣苦，已如前説。”在前面下士道的部分，已經講到三惡道的苦，幫助我們對三惡道生起恐懼之心，發願通過修習善行，獲得人天善趣的身份。但在中士道的修行中，目的是要出離輪回，出離三界。所以不僅要看到三惡道苦，同時還要看到，整個輪回的本質是痛苦的，人天之樂衹是暫時的假相，不是本質的，也不是真實的。

2. 人道之苦

“思惟人之苦者，謂饑渴、寒熱、不悦意之觸，追求與疲勞之苦。”怎樣思惟人道的苦？人道有饑渴的苦，天冷天熱的苦，以及我們不喜歡接觸的色、聲、香、味、觸、法六塵境界，同時還有辛苦追求産生的疲勞之苦。尤其今天的人，對物欲的追求没有止境。還學外國的按揭買房子，買一套房子，要用十五年、二十年，甚至更長時間來還債。房子就像個棺材，把暇滿人身葬送其中。

房子本來是爲你服務的，但現在是你爲這個房子而活着。城市中那麽一個水泥盒子，扔到海裏，魚都不願住的，肯定更喜歡住石頭洞。人却要用一生，在城市的高樓大厦中買套房子，上不着天，下不着地。追求得那麽辛苦，不僅因爲生存，也是因爲欲望，真是可憐。但這也是衆生的業力，没辦法。我山上的房子邊有片竹林，鳥花三五天就造了很精致的窩，而且非常結實。竹子天天被風吹着，那個窩摇來摇去的，却安然無恙，比我們躺在吊床上還舒服。人要用幾十年時間奮鬥，它幾下就搞定了，没事就唱歌，生活得更自然，更自在。

“復有如前所説之生老病死等七者應知。”還有前面所説的生老病死等七種苦，我們應該有充分認識。這是人生常規的痛苦，是每個人都具備的。

“又《集法句》雲：無餘惡趣苦，人中亦有之，苦逼同地獄，窮似鬼王界。”“無餘惡趣苦”的“無餘”二字比較費解，在邢肅芝居士的譯本中，叫作“所有惡趣苦”，比較好理解。《集法句》説，所有三惡道的苦，人道中同樣具有。比如有的人被病苦折磨，有的人被煩惱折磨，求生不得，求死不得，就像地獄衆生一樣。還有些人很貧窮，就像餓鬼一樣。這不僅是物質上的貧窮，同時也代表心靈的貧窮。比如永遠處在欲望和需求中，没有滿足之時，就是典型的餓鬼心態。雖然他們的物質并不匱乏，但心靈貧窮，對欲望的追求永無止境，這也是將來成爲餓鬼很重要的因。所以，貧窮和富有不是單純以物質衡量的。真正的富有不僅是物質的，也是心理的。什麽樣的人最富有？當你一無所有，還不覺得自己缺少什麽，就是最富有的人。反之，雖然你擁有很多，但永不滿足，總覺得自己缺少很多，那就是貧窮的。尤其現代人，餓鬼心態比比皆是。

“此中畜生苦，以力强凌弱，壓迫而損害，是如水瀑流。”也有很多人過得像畜生一樣痛苦，像牛、羊、駱駝那樣被奴役。以前講地主剥削勞動人民，其實現在的資本家才厲害。以前的人多少還有點善心，但現在有些人唯利是圖，簡直没有道德底綫。因爲大量内地民工到沿海地區打工，工人很容易找，資本家就利用這一點，强迫他們幹很累的活，工作時間很長，工作條件惡劣，給的

錢却很少。尤其那些没什麽技術和文化的，真是苦不堪言，生活現狀比山上的小鳥辛苦多了。所以，三惡道苦在人道就有很多。

“《四百頌》亦雲：優秀勞其心，庸流苦其身，二苦令此世，日日而摧壞。”《四百頌》總結説，優秀的人勞心，比如知識分子等，每天都在動腦筋，做學問，很辛苦；而那些平庸的人每天勞身，幹苦力，一樣很辛苦。緣起的五蘊身，身和心又是相互影響的。身苦會影響到心苦，心苦會影響到身苦。很多知識分子用腦過多，引起五臟六腑的毛病；也有人因爲幹得太疲勞了，由身體痛苦引起心靈煩惱。總之，身和心兩種痛苦，令世人在光陰的流轉中不斷輪回。

3. 阿修羅之苦

阿修羅就是非天，有天人的福報，却没有天人的德行。

“思阿修羅苦者，彼以不忍于天人富饒之嫉妒，熱惱其心。依此爲緣，與天戰鬥，領受多種截身、破裂等苦。”阿修羅的嗔心很强，看到天人這麽富貴，非常嫉妒。因爲心裏惱火，總去找天人打仗。結果却打不過天人，經常被打得頭破血流，斷胳膊斷腿，痛苦不堪。

“彼等雖具智慧，以异熟障故，説彼身不能見諦也。”阿修羅也有理性思惟，但因爲异熟障，不能修行，不能見到空性。异熟障就是報障，即果報身的障礙，使他不能見諦。《法苑珠林》説，阿修羅有三種心態，即嗔恨心、我慢心、懷疑心。因爲這三種心，影響到他們對佛法的接受。

世間的人，當官的也好，知識分子也好，不少都很聰明，可就是不能接受佛法。我發現，他們也具備這三種心態，嗔心、慢心、疑心很重。不僅好戰好鬥，衹要他被你傷害，就一定要報復；還特别自以爲是，覺得自己可以戰勝一切，對真理和佛法都不相信，衹相信自己的能力，自己的理性。其實佛法也很重視理性，但理性對世界的認識能抵達什麽層面？其實很有限。我早年有個學生，後來到英國讀了個佛學博士，基本被西方人改造了。他對整個佛法，對佛

菩薩的境界和祖師大德的開示，都要用理性去審核，認爲必須剔除迷信的成分，才能接受其中客觀的部分。我説，空性可不可以用理性接受？神通可不可以用理性接受？佛菩薩不可思議的境界，可不可以用理性接受？如果不可以的話，這些都成了迷信，那佛法差不多就没有了。

事實上，理性所觸及的層面非常有限，所謂“書不盡言，言不盡意”。何况凡夫所謂的客觀，其實充滿着主觀。你説追求客觀，那什麽是客觀？通過你的眼睛和想法投射出來的，其實都是主觀，没有客觀。除非你有如實智，否則就别談客觀。因爲你認識的所有東西，都是被自己的主觀處理過的。就像我們戴着有色眼鏡看東西，你覺得那是緑色的，其實是你從緑色眼鏡看出去的。但現在人就是打着理性和客觀的旗號，結果阻礙了對真理和佛法智慧的接受，這就是報障，异熟障。

佛法要以信爲基礎。當然，我們不提倡盲目的迷信。但如果是真理的話，用信來接受，在修行上的確可以走捷徑。否則，要靠自己理解了再接受，可能不知要走多少彎路。因爲我們的感覺和理性是有問題的。現在研究佛學也提倡學術，但不少人接受西方學術那套方法之後，就被改造了，最後背離佛教傳統，落入自以爲是的我見中。

4. 天道之苦

⑦ 欲天之苦

“諸天若于死時，見五死相，從彼所生之苦，較先受用天欲所生之樂尤爲重大。”天人將死的時候，有五種衰相出現。這和他原來享受的快樂形成强烈反差，使天人産生極大的痛苦。

“五死相者，身色不可愛樂。”五衰相是什麽呢？第一，身色不可愛樂。天人身上是有光的，但將死的時候，光就黯淡下來。天人洗澡後，水不會沾到身上，洗完就幹了，但將死的時候，水就會沾到身上。天人本來很貪著他的身體，

將死的時候，這個色身就不可愛了。

“不樂本座。”第二，天人將死的時候會坐立不安。本來天人的寶座很莊嚴，坐起來比現在的按摩椅舒服得多，但將死的時候，他在自己的座位上就坐不住了，如坐針氈。

“花鬘萎悴。”第三，天人身上和頭戴的天冠有各種花，始終很鮮艷，但將死的時候，這些花就枯萎了。

“衣著垢染。”第四，天人的衣服由如意寶樹的樹葉形成，微風吹拂，使衣服時時都保持得很幹净，不需要用洗衣機洗。但將死的時候，衣服就會沾染塵垢，風吹也不管用了。

“及身出昔時所無之汗也。”第五，天人身上會散發微妙的香氣，但將死的時候，身上就會有汗，而且散發臭味。

天人知道自己將死，不是馬上就死，還會經過七個晝夜，這七天比人間長很多。比如人間五百年，衹是四天王天的一晝夜，越往上越長。這樣算，七天要多少日子？對天人來説，七天本來也過得很快，但在五衰相中生活，身心非常痛苦，時間就變得很長。而且天人有天眼，還能看到自己死後要到哪裏去當猪之類，就更難過了。很多痛苦都來自反差，衹要不比較，人對痛苦還有一個承受範圍。但反差太大的話，這個承受系統就會被破壞。

“《親友書》雲：若從天處墮，衆善盡無餘，任落傍生鬼，泥犁隨一居。”所以《親友書》説，天人將從天上墮落時，如果他往昔的善緣已經享盡，就可能墮落畜生、餓鬼或地獄的任何一道。這是墮落的痛苦。

“悚懼苦者，于具有廣大福聚諸天，及有最極勝妙欲樂生時，諸薄福天子見之便生惶怖，由是而受廣大憂苦。”因爲地位懸殊，同樣是天人，處境却大不一樣。有些天子福報特别大，那些福薄的天子看到後就會緊張惶恐，内心憂愁。天人也是凡夫，自然有凡夫的心理。就像鄉下人看到那些當大官的，害怕得緊張發抖，天人同樣有這種恐懼。

“砍截等苦者，諸天與修羅戰時，受諸支節斷截、身體破裂及殺害之苦。若斷頭者，則便殞没。若傷身節餘處，續還如故。”天人還有受傷的痛苦。因爲經常和阿修羅打仗，天人也會負傷，比如肢體被砍之類。如果僅僅斷了手脚還没關系，據説天上有個水池，衹要拿水洗洗傷口，馬上就長好了。但如果頭斷了，就玩完了，不可救藥。

“擯逐苦者，强力天子才一發忿，諸劣天子便被驅擯出其自宫。”天上還存在擯逐苦。那些有强大勢力的天子們一生氣，小天子們就待不住了，會被趕出天宫。

以上是説欲界諸天的痛苦。

② 上界天之苦

“上界天之苦者。”上界天，是色界和無色界的天人，他們有什麽痛苦呢?

“上界二天雖無苦苦，然具惑與障，于死及住不得自在，以其粗重即彼苦也。”三界中，欲界是有苦苦的，而色界和無色界天是没有苦苦的。但因爲他們没有解脱生死，還有惑和障。雖然這些天人有定力，煩惱暫時不起作用，但煩惱種子還在，生命中制造痛苦的力量還在，所以他還不能真正自在。這些潜在的惑業，就是他們的痛苦。

“復次，《集法句》雲：有色無色界，超越于苦苦，具有定樂性，經劫住不動。然彼非解脱，爾後仍復墮。”《集法句》説，色界和無色界雖然超越了苦苦，長時間安住在禪定的快樂中，粗重的煩惱種子不起現行，而且定樂比起欲望的快樂高級得多，但他們并没有徹底解脱。定是一種生命狀態，包括四禪八定，但這些衹是意識造作的狀態，是有漏的，并不是生命的如實相。禪定的果報結束之後，最終還是要墮落的。

“從惡趣苦灘，暫似爲出越。雖勤無久居，猶如鳥飛空。如童力射箭，終有下墜時。似燈久燃燒，刹那刹那壞，爲行及變壞，諸苦所損害。”天人衹是從惡趣苦難中暫時解脱出來，到天上去休息一下，但這裏并不是久居之地。就

像鳥飛在空中，不可能一直飛，終歸會停下。也像童子往天上射箭，勢力盡，箭還墮，最後還是要掉下來。又像燈燃燒時間長了，燈油慢慢枯竭，不可能永遠燒下去。同樣，諸天也面臨無常。因爲他没有擺脱惑業，所有快樂仍建立在有漏的五蘊之上，還是難免行苦。所以，天道也不是真正的安身立命之處。

我們要認識到三界的本質是痛苦的，輪回的本質都是痛苦的，才能真正生起出離心。因爲三界的基礎是惑和業，而惑業本身就是制造痛苦的工具。依惑業建立的生命體，不論以什麽形態出現，在究竟意義上都是痛苦的，不可能有永久的快樂。

· 第五十四課

第三節 思惟流轉次第（集諦）

一、煩惱發生之相

能成流轉之因，雖須業惑二者，然以煩惱爲主。若無煩惱，昔所集業縱越數量，如無水土等之種子，不能生芽。于業若無俱有因，亦不生苦芽故。若有煩惱，雖無先業，亦可于彼無間從新積集而取後蘊故也。

《因明論》(《集量論》即《因明論》，法稱作）雲："若已度有愛，餘業不能引，以俱生盡故。"又雲："若有愛者，更當生故。"是故依于煩惱對治，甚關重要。由知煩惱而得自在，故于諸煩惱當善巧也。

1. 正明煩惱

① 貪

第一，貪者。緣于或内或外悦意可愛之境，隨起貪著，如油沾布，難于滌除。此亦于自所緣耽著增長，而于所緣難離也。

② 嗔

第二，嗔者。緣于有情及兵器、棘刺等諸苦所依處，起憤恚心，心漸粗猛，于彼等境思作損害也。

③ 慢

第三，慢者。依于薩迦耶見，緣于外内之高下好惡，心生高舉也。

④ 無 明

第四，無明者。于四諦、業果、三寶之自性，心不明了，具有無知染污者也。

⑤ 疑

第五，疑者。緣于諦等之三，念其爲有爲無，是耶非耶。

⑥ 壞聚見

第六，壞聚見者。緣于取蘊，謂我、我所，具我、我所見之染慧也。彼中壞者謂無常，聚者是衆多，以此任何所有之事，唯無常與衆多，而無有常一之補特伽羅也。爲顯此故，立壞聚名。

⑦ 邊執見

第七，邊執見者。緣于壞見所執之我，或計恒常，或執此後無結生之斷見，以染污慧爲性也。

⑧ 見取見

第八，見取者。緣于壞見、邊見、邪見等之三中，任隨一種，及依彼等所生見聚，執爲殊勝之染慧也。

⑨ 戒禁取見

第九，戒禁取者。緣于應斷之戒，及器具、軌則、身語決定等禁，并依彼等而生之蘊，見爲净罪脱惑、出離世間之染污慧也。

⑩ 邪 見

第十，邪見者。謂執無前後世及業果等之損減，及執自在自性等爲衆生因之增益，具染污慧也。

此等乃就上下宗所共許之煩惱而言。《中論》佛護派者，于下當説。

第三節 思惟流轉次第（集諦）

以上講到如何觀察苦，思惟苦。認識輪回的本質是苦，三界的本質是苦，是生起出離心的根本。如果認識不到人生是苦，我們勢必無法從凡夫心走出來，一切修行將無從談起。這樣的話，所有努力都會成爲凡夫心的增上緣。思惟苦的最終目的，是究竟地斷除痛苦，證悟涅槃。因爲涅槃就是對苦的息滅，尤其是對苦因的息滅。如果我們認識不到苦因，是無法息滅痛苦的。所以接下來要講集諦，即思惟流轉次第。

有情生命的延續，從本質而言，就是惑業和生死苦果的延續。在大乘經教中，把惑業苦的人生稱爲三種雜染，即煩惱雜染、業雜染、生雜染。生就是結生相續。前面説到對苦的思惟，就是建立在整個惑業苦的基礎上，是對惑業苦所作的深刻透視和實質性説明，所謂有漏皆苦。集諦就是從煩惱、業和結生相續三個方面，幫助我們認識輪回的根源是什麽，造成生命痛苦的本質是什麽。那就是惑和業，惑是煩惱，業是有漏業。這部分共三點，第一是煩惱發生之相，第二是業積集增長之相，第三是死亡與結生相續之相。

一、煩惱發生之相

本論從三個方面來説明煩惱和業的關系。在介紹煩惱前，先説明煩惱和業力在有情生命延續中的重要性。

“能成流轉之因，雖須業惑二者，然以煩惱爲主。若無煩惱，昔所集業縱越數量，如無水土等之種子，不能生芽。”流轉就是輪回。輪回生死的因，雖然需要業和惑兩種，但其中以惑，也就是煩惱爲根本。因爲業是建立在煩惱的基礎上，有了煩惱，才會不斷造業，并使業産生作用。一旦斷除煩惱，縱然過去積累了無量無邊的業力，也不會産生作用。就像没有土壤，種子也不能發芽，不能産生作用。《地藏經》説：“閻浮衆生，舉心動念，無非是罪。”《普賢行願品》也説，衆生業力若有形相的話，盡虚空遍法界都不能容納。所有這些業，必須在煩惱的土壤上才能感果。否則就像種子没有水和土壤，是不能發芽的。阿羅漢可以灰身泯智，證悟涅槃，就是因爲他已經斷惑，所以生命中的業力都不能産生作用了。

可能有人會疑惑：如果這樣的話，爲什麽佛陀還會頭痛三日？難道佛陀的惑還没有斷盡嗎？爲什麽這個業還能産生作用？目犍連是神通第一的阿羅漢，最後却被人打死，又該怎麽理解？事實上，我們每造一種業都有兩種結果：一是心行的結果，二是客觀的結果。就像我曾經傷害過某人，也會帶來兩種結

果：一方面是我傷害了某人，在我的内心形成一種業力；另一方面是對方被我傷害，在内心留下嗔恨種子。如果我已經修行見道，徹底斷除煩惱，在我内心的業種子就不起作用了，但没辦法把對方内心的嗔恨抹掉。雖然佛菩薩、阿羅漢已徹底斷除煩惱，使自身的業種子不起作用，但客觀結果還在。所以，佛菩薩和聖者們受報，是因爲這份外在力量帶來的結果。這和論中所説是不矛盾的。

“于業若無俱有因，亦不生苦芽故。若有煩惱，雖無先業，亦可于彼無間從新積集而取後蘊故也。”俱有因，與業同時存在并輔助業力産生結果的因，也就是煩惱。煩惱是業的土壤，它和業同時存在，能使業力感果，帶來痛苦。對于業來説，如果没有俱有因，就不會發芽。反過來説，盡管一個人把業都消除了，但衹要有煩惱，有貪嗔痴，還是會不斷造業，并繼續招感生死苦果。當然這是假設，一般來説，如果没有斷除煩惱，不可能把業全部消除。所以在推動有情生命延續的惑和業中，是以惑爲主。也就是説，煩惱起到更重要的作用。

“《因明論》雲：若已度有愛，餘業不能引，以俱生盡故。”《因明論》（法稱造）説，如果擺脱了三有之愛，也就是煩惱，生命中的業力就不能推動你去受生，去輪回。因爲没有煩惱的土壤，業就失去力量了。事實上，所有的業都建立在煩惱基礎上。業力也是一種心的力量，如果心發生轉變，業就不能産生作用。

“又雲：若有愛者，更當生故。”《因明論》又説：衹要還有三有的煩惱，不管你有没有業，一定會繼續受生。即使没有業，它也會繼續造業，所以必然要受生。

“是故依于煩惱對治，甚關重要。”所以説，對治煩惱非常重要。佛法的整個修行，就是以對治煩惱爲重點。

“由知煩惱而得自在，故于諸煩惱當善巧也。”這句的翻譯可能有點問題，因爲僅僅知道煩惱還不能自在，必須在知道的基礎上，進一步斷除煩惱。《廣論》中，這兩句話的翻譯是：“此復賴于先知煩惱，故于煩惱應當善巧。”你要

徹底了解煩惱是怎麼回事，進一步，通過修習戒定慧加以對治，不是光知道就行了。

以上，説明惑和業在生死流轉中扮演的角色。下面正式説明煩惱，也分三點：一是正明煩惱，二是説明煩惱生起的次第，三是説明煩惱的過患。

1. 正明煩惱

生命中到底有多少煩惱？我們常説的“八萬四千煩惱”，在法相宗就有具體計算方法。而從《俱捨》《大毗婆沙》到《瑜伽師地論》《百法明門論》等論典，對凡夫心行分析得非常清楚。比如《百法》講到根本煩惱和隨煩惱，其中，根本煩惱是一切煩惱中最重的，也是其他煩惱生起的根本，有貪、嗔、無明、慢、疑、惡見六種。在《道次第》中，將此開爲十種。在最後的惡見中，又包含身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見五種。此外還有隨煩惱，是隨根本煩惱生起的。在《俱捨》和《百法》中，講到二十種隨煩惱，包括大隨、中隨、小隨三種。

我們學《道次第》，主要介紹十種根本煩惱。每個煩惱都有它的特徵，了解這些特徵，再去觀察我們的心，才知道現在有哪些煩惱，應該怎麼對治。

⑦ 貪

“第一，貪者。緣于或内或外悦意可愛之境，隨起貪著。”第一，對于自己的身體、相貌、想法、見解生起貪著，這是緣于内境，對五蘊身心生起貪著，也是人最容易産生的貪著。外境則是外在世界，包括色、聲、香、味、觸、法六塵。即好看的顔色，好聽的聲音，好聞的氣味，好吃的味道，舒適的環境等，所有這些都屬于貪的對象。貪的特點，是對喜歡的境界産生粘著，對不喜歡的境界心生厭離。

“如油沾布，難于滌除。”貪著的特徵是什麼？就像油沾到布上，洗都洗不掉。當心粘到所貪境界時，很不容易讓它放下。這種不容易的程度，就取决于

貪的程度。你貪得越深，粘得就越緊；粘得越緊，就越不容易忘記。

“此亦于自所緣耽著增長，而于所緣難離也。”同時，這一定是對你所緣的境界，否則是無法生起貪心的。還要注意的是，心是一種緣起法，是有彈性的，會在特定因緣下不斷增長。貪心會增長，嗔心會增長，懷疑也會增長。比如對貪的境界，如果不斷思念，貪心就會隨之增長，使得你和所緣境緊緊粘在一起，形成强烈的依賴，難以分開。一旦失去所貪對象，會覺得心都懸空了，甚至失去整個精神支柱。

② 嗔

“第二，嗔者。緣于有情及兵器、棘刺等諸苦所依處，起憤恚心，心漸粗猛，于彼等境思作損害也。”第二是嗔心，表現方式很多。在隨煩惱中，嗔的表現有忿、嫉妒、惱害等。嗔心的對象，通常是給你帶來痛苦的境界，包括人或動物，還有各種兵器、逆境逆緣等。我們爲什麽會對此生起嗔恨？因爲它傷害了你，給你制造痛苦，讓你很難受。面對這些制造痛苦的境界，我們會懷恨在心。一旦生起嗔恨，心就會漸漸粗重。這也是嗔心增長的表現。比如你對某人有點不高興，開始的念頭還很微細。然後再想這人哪天還傷害過我，老和我過不去。這樣想的時候，也是一種觀察修。如果不斷地想，這個念頭就會越來越大，最後奇大無比，甚至主導整個内心。當嗔心强大無比的時候，就會想着報復，想要傷害對方，覺得這樣才比較痛快。

每種心都是這樣。念頭剛生起時是微不足道的，但如果不斷給它增加營養，念頭就會越來越大，最後形成强大的力量，比吹氣球快得多。我前面給大家講過，每種煩惱都是有粘性的。不僅貪有粘性，嗔也有粘性。一個人想起他的冤家仇人，耿耿于懷，心就被粘在這個境界，被境界所控制，執著不捨，所以才有“君子報仇，十年不晚”之説。嗔恨的破壞性非常大，所謂“火燒功德林”，還有“一念嗔心起，百萬障門開”，及“千劫所積善，一嗔皆能毁”等。就像我們花幾十年蓋了棟房子，結果一念嗔心生起，就可以放火把它燒掉。戰争也

是嗔恨心的表現。中華五千年文明，本來應該留下無數文化遺産，可大部分毁于戰火，那就是“五千年文明，一嗔皆能毁”。嗔心不但對外在世界的破壞很大，對生命内在的破壞更是難以估量。我們要認識到，自己生命中蕴含着這樣一種可怕的心理，比原子彈不知可怕多少倍。如果不降伏它，生命一定没有安寧之日。

③ 慢

“第三，慢者。依于薩迦耶見，緣于外内之高下好惡，心生高舉也。”第三是慢，其特點是通過和别人比較，覺得自己比别人了不起，把自己的心高高舉起。慢是建立在身見、我見的基礎上，也就是薩迦耶見。緣于外内，就是由彼此間高下好惡的比較，自以爲是，瞧不起别人。

《百法》中除了慢以外，還有憍，即驕傲。憍和慢有什麽不同？《俱捨論》的解釋是，“慢對他心舉，憍由染自法”。慢是通過和别人比較，覺得自己更厲害。慢又分慢、過慢、慢過慢等。所謂慢，是覺得我比别人有學問，或是有其他長處，瞧不起别人。其實，即使對方確實不如你，你也不必瞧不起别人。所謂過慢，就是你和對方的學問一樣多，能力一樣强，但你還是以爲自己比對方厲害。所謂慢過慢，就是你明明不如别人，却覺得自己超過對方。可見，慢都是通過比較形成的，其表現方式還有很多種，就不一一解釋了。而憍則是對自己的長處很得意，很執著。比如我的書法寫得好，或者我的學問大，或者我的電腦水平高，或者我很會做生意，等等。尤其那些文人、藝術家，更容易沉溺在自己的長處中，覺得自己很了不起。慢也好，憍也好，都是我執的表現方式。

④ 無 明

“第四，無明者。于四諦、業果、三寶之自性，心不明了，具有無知染污者也。”第四是無明，就是對四諦、業果、三寶的自性不明了，不知道生命真相。無明就是不覺，是相對覺而言。每個生命都具有明性和覺性，這是成佛的

根本，也是在我們心行上可以觸及的。但對凡夫來説，同時也處在無明的狀態，而且是無始無明，俱生我執。無明和明非此即彼，如果我們處在無明的狀態，將感受不到明性和覺性的作用。如果在善知識引導下，認識到内在的明性和覺性，并安住其中，就能破除無明。

我們需要知道，明性和覺性是成佛的根本，無明和不覺是生死的根本。這是一個重要分歧，就看你往哪條路走。如果去認知這種明性，就是成佛之路。反之，生命就會進入無明的狀態，輪回的狀態，那就是煩惱、造業、生死流轉。所以在十二因緣中，第一就是無明。學佛爲什麽要從聞思修契入？就是幫助我們打破無明。八正道以正見爲首，這不是一般的正見，而是出世的正見，代表内心的覺性。修行的源頭就是這兩條路，看你往哪邊走。作爲凡夫來説，雖然生命中有覺性，但更多是陷入無明的狀態，不明四諦，不明業果，不明三寶。無明不是没有知識，而是没有通達真相的智慧。同時，因爲無明就是煩惱，所以它是染污的，是造成生命流轉的根源。

⑤ 疑

“第五，疑者。”第五是懷疑，也是一種根本煩惱。但在佛法中，“疑”也可以用來修行，禪宗修行就有“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”之説。爲什麽疑既是煩惱，又是開悟的手段？怎麽看待這個問題？煩惱也能成爲開悟的手段嗎？這裏有個很重要的區别，看你懷疑的對象是什麽。

“緣于諦等之三，念其爲有爲無，是耶非耶。”如果你懷疑四諦到底對不對？三寶到底存在不存在？業果到底有没有？因爲懷疑而不能信受，這是我們接受佛法的重大障礙，所以是根本煩惱之一。因爲這些是真理，應該用信而不是懷疑來接受。當然如果有足够的智慧，從疑入手，也能從疑走向悟。這個過程靠的是理性，但理性能抵達的層面畢竟有限，因此生起的信心也是有限的，還不如直接從信入手。

禪宗所説的“大疑大悟”，疑的對象是我們長期以來形成的錯誤看法。我

們學佛後要對生命重新審視，不要以爲自己想的、做的都是對的。比如“我是誰”，我們一直覺得這個色身就是“我”，我的想法就是“我”。現在學了佛法之後，要開始懷疑：“這個色身是不是我？”禪宗參話頭，參“一念未生前”，參“父母未生前本來面目”是什麽，這就是疑情。你現在是張三李四，似乎有明確的身份，但在父母没有生下你以前，你是誰？

我們現在有很多想法，很多情緒，每種想法和情緒似乎也代表“我”的存在。當這些念頭和情緒没有生起時，我們的心是什麽？我們現在的心，其實就是念頭，而且每個念頭都有特定對象。比如我想到這本書，這是一個念頭，而書就是念頭的對象；我想到桌子，這是一個念頭，而桌子就是在内心呈現的影像。每個念頭都包含特定對象，并以一定的形式出現。當這些念頭没有生起，對象没有出現時，心是什麽？我到底有没有心？是否就是一塊木頭呢？這就是疑情。在傳統的禪宗修行中，參話頭是引導我們追溯生命的善巧手段。這樣的疑就不是煩惱，而是開智慧的手段。所以，關鍵取决于疑的對象是什麽。

⑥ 壞聚見

“第六，壞聚見者。”第六，是壞聚見。我們這個五蘊身心由一大堆物質聚在一起，很容易變壞。我經常説，生命就是錯誤想法和混亂情緒的綜合體。這個説法是有根據的，和經典所説是一致的。在壞聚上産生的見，就叫壞聚見，屬于惡見。

“緣于取蘊，謂我、我所，具我、我所見之染慧也。”壞聚見就是身見，是把有漏的五蘊當作我或我所，是染污的慧，不是正見，不是清净智慧。所謂染污，即它本身是染污的，同時還會制造污染。

“彼中壞者謂無常，聚者是衆多。”壞聚見所説的“壞”，就是無常，説明五蘊身是無常變化的。“聚”是衆多，由衆多元素和合而成。阿毗達摩對世界最簡單的歸納，就是五蘊、十二處、十八界。其中，色身通常以五蘊來説明，即色、受、想、行、識五種元素。從物質方面，是地、水、火、風四大；從精

神方面，如《百法》所説的五十一心所，包括遍行五、别境五、善十一、根本煩惱六、隨煩惱二十、不定四。這還是簡單歸納，詳細地分，還有更多心理。這些物質和精神因素，共同構成我們的生命體，叫作“壞聚”。

“以此任何所有之事，唯無常與衆多，而無有常一之補特伽羅也。爲顯此故，立壞聚名。”不僅五蘊身心屬于壞聚，三千大千世界乃至整個宇宙也是壞聚。正如《金剛經》所説：“若世界實有者，則是一合相。如來説一合相，則非一合相，是名一合相。”世界是什麽？其實衹是一合相，即衆多條件的和合，其中并没有所謂的自己。從我們的五蘊身心到外在宇宙，都是因緣假相，包含衆多因素，是無常的，可以改變的。

佛教爲什麽講“無我”？因爲生命是緣生緣滅，時時變化的，没有常和一的主體。而所謂的“我”，是唯一、獨存、不變、具有主宰性的。印度宗教普遍講到小我和大我。每個生命體都是小我，或者説神我、靈魂；而大我是大梵天、大自在天，是宇宙的主宰。佛法否認這種主宰、獨存的力量，揭示一切現象都是緣生緣滅的。之所以把身見叫壞聚見，就顯示一切都是因緣假相，是無常與衆多的存在。

⑦ 邊執見

“第七，邊執見者。緣于壞見所執之我，或計恒常，或執此後無結生之斷見，以染污慧爲性也。”第七是邊執見，建立在身見、我見的基礎上。因爲執著有恒常不變的“我”在主宰宇宙，主宰生命的輪回。甚至認爲“我”是萬能的，想怎樣就能怎樣。這些觀念都屬于常見。與此對應的是斷見，認爲生命在死亡後什麽都没了，將不再延續，所謂“人死如燈滅”。當時印度的順世外道及現代的唯物論，都屬于斷見的範疇。這些都是由染污慧，即錯誤認識造成的。而佛教的生命觀是緣起的，就像燈焰、流水那樣，是相似相續、不常不斷的。所謂“無我無作無受者，善惡之業亦不亡”。雖然没有我，没有作者，没有受者，但業力不會結束，不會消失，是遠離常見和斷見的中道正見。

⑧ 見取見

“第八，見取者。緣于壞見、邊見、邪見等之三中，任隨一種，及依彼等所生見聚，執爲殊勝之染慧也。”第八是見取見，即執著以上所説的錯誤知見。對此産生執著後，又派生各種錯誤認識。這些認識是建立在壞見、邊見、邪見的基礎上，三者任隨其一。或是由斷見産生錯誤觀念，比如唯物論者的急功近利，今朝有酒今朝醉。或是由常見産生錯誤觀念，或是由邪見産生錯誤觀念，這些叫作見取見。這種見本質上是染污的。包括前面所説的五種見，都是以染慧爲體，但他們把這些錯誤觀念執以爲殊勝的見地。

⑨ 戒禁取見

“第九，戒禁取者。緣于應斷之戒，及器具、軌則、身語决定等禁，并依彼等而生之蘊，見爲净罪脱惑、出離世間之染污慧也。”第九是戒禁取見，即遵循一些不該遵循的戒律，主要指外道的各種戒律。佛世時，印度有各種外道。有人像向日葵那樣，整天跟着太陽轉；有人像狗或牛那樣生活，等等，有各種奇怪的生活準則。這都是出于錯誤知見。當然也和他們的修行有關，比如在禪定中看到一些特殊現象，由此産生誤解，認爲遵循一些特殊的苦行就能净化自身罪業，乃至出離世間。這都是由染污慧造成的。

即使到今天，印度苦行之風依然很盛。他們以爲，生死輪回是欲望造成的，這是一切罪惡的根源。如果你要生到天堂，脱離輪回，就必須禁欲。所以在印度，包括西方某些宗教，非常重視苦行，以爲衹要折磨自己就能解脱，就能生天。這些知見的問題在于，没能找到痛苦的根源。他們希望通過自苦其身解脱，和世間人通過物質享樂尋求解脱，從本質上説差别不是很大。真正解脱靠的是無漏智慧，而不是吃苦或享樂。

⑩ 邪 見

“第十，邪見者。謂執無前後世及業果等之損減。”第十種是邪見，也是最

可怕的，對生命的損害最重。因爲嗔恨心衹是壞善根，但邪見可能會斷善根。如果一個人有了邪見，就能把善根連根拔起。在今天這個世界，邪見特別普遍。其中有損減見，比如執著没有前世後世，人死如燈滅，没有因果等等。爲什麽叫損減？就是本來有，但你認爲它没有。或者本來有五個蘋果，你現在説衹有三個，也是損減。

“及執自在自性等爲衆生因之增益，具染污慧也。”還有增益見。他們執著大自在天能生萬物，就像其他宗教講的上帝創造萬物，或是執著自性爲萬物之因。印度六派哲學中有個數論派，認爲由自性和神我兩種元素産生宇宙萬物。事實上，宇宙中并没有派生萬物的力量。認爲有這樣的因，就屬于增益見。即本來没有的，你説是有。或者本來衹有五個蘋果，你説成七個。如果本來是五個，你也認爲有五個，就是如實見。唯識所説的中道正見就是這樣。事實真相是什麽，你就認爲它是什麽。

“此等乃就上下宗所共許之煩惱而言。《中論》佛護派者，于下當説。”《道次第》所説的十種煩惱，是根據上下宗，即聲聞乘和菩薩乘共許的説法，不是專門根據哪一派而説。關于《中論》佛護派的觀點，下面還會説到。

以上介紹了煩惱的差别相，告訴我們，生命中有哪些根本煩惱。

· 第五十五課

2. 煩惱生起次第

若許壞見與無明爲各别者，譬之稍暗之中有繩，以繩之本體不明，遂于彼起執蛇心。由于蘊之本體不明，而爲無明之暗所覆，于蘊誤執爲我，而其餘諸惑從彼生焉。

若許彼二爲一者，則壞見即煩惱之根本也。彼復由壞見執以爲我，遂判别自他。如是判已，于自則貪，對他起嗔。緣我則高舉亦生，于我執有常斷，而見有我等，并于後相續之惡行起勝執也。如是于宣示無我之大師，及彼所

說之業果、四諦、三寶等，謂無彼等之邪見，或復思量彼等爲有爲無，或是或非之疑惑亦生焉。

《釋量（論）》雲：“有我知有他，我他分愛憎，由此等和合，一切過當生。”

3. 煩惱的過患

《莊嚴經論》雲：“煩惱壞自壞他亦壞戒，衰退失利護及大師呵，鬥諍惡名餘世生無暇，失得未得意獲大憂苦。”

《入行（論）》亦雲：“嗔愛等怨仇，非有手足等，亦非有勇智，以我作奴僕。住于我心中，愛樂猶損我，此非可忍處，忍受反成呵。設諸天非天，一切皆仇我，然彼等不能，投入無間火。具力煩惱仇，若雖遇須彌，摧毀亦無餘，剎那能擲我。如此煩惱仇，常時無始末，其餘諸怨仇，不如是長久。若隨順承事，皆爲作利樂，順諸煩惱者，後反作衰損。”如是所說過患，當思惟之。

蘭若（噶當大德吉祥蘭若）者雲：“欲斷煩惱，須知煩惱之過患、性相、對治及生起之因等。”知過患已，則認爲仇敵而執之。若不知其過患，則于仇敵不識也。當如《莊嚴經論》及《入行》所說而思焉。

又若欲知煩惱之相，須聽《對法》，下至亦須聽聞《五蘊論》。知根本及隨煩惱已，隨貪嗔等生時，則認識此是彼耶，彼已生耶。如是念之，與煩惱而鬥也。如其所說，須當了知。

二、業積集增長之相

1. 業的認識

業分二類。第一，思業。謂自相應思（心所），于心造作，意業爲體，于諸境中（于五遍境），役心爲業。

第二，思已業。由心等起身語之業，毗婆沙師許爲表、無表二唯有色。世親菩薩破之，由許爲身語有表俱轉之思，釋二業爲思也。

此中不善業者，非福業是。福業者，欲界所攝之善業是。不動業者，色無色界所攝之有漏善業是。

2. 業如何增長

增長法如何者，若已現證無我者，雖猶有以惑業增上于世間生，然不新集能引之業。故積集世間之引業者，謂住大乘加行道世第一法以下之一切异生也。

又以彼身之三門作殺生等不善者，是集非福業。若行欲界善，布施、持戒等者，是福業。若修靜慮及無色界所攝之止等者，即集不動業也。

2. 煩惱生起次第

煩惱是怎麼生起的？有什麼樣的先後次第？《道次第》接着介紹了其中原理。首先要解决無明和我執的關系，這是支撑有情流轉生死的兩種根本。凡夫心的建立，雜染生命的形成，主要就是兩大基礎，一是無始無明，二是俱生我執。兩者是什麼關系？到底是一個還是兩個東西？佛教中有不同觀點，有人認爲是兩個，也有人認爲其實是一體的。這就像什麼道理呢？比如我不認識這張桌子，把它當作房子，其中包含一個還是兩個問題？是一種還是兩種心理？一種也説得通，兩種也説得通，即不認識是一種，把它當作房子又是一種。可見，兩者密切相關，很難區分。

“若許壞見與無明爲各别者，譬之稍暗之中有繩，以繩之本體不明，遂于彼起執蛇心。”如果同意我執和無明是兩種心理的話，就像我們夜晚走在路上，看到一條繩子，因爲天黑看不清，結果把繩子當作是蛇。看不清繩子，是無明的表現；因爲看不清，結果把繩子當作是蛇，是我執的表現。

“由于蘊之本體不明，而爲無明之暗所覆，于蘊誤執爲我，而其餘諸惑從彼生焉。”凡夫因爲無明，看不清五蘊本質上是無常與衆多的因緣假相，錯誤地把五蘊當作是“我”。這裏還是包含兩種心行，于蘊之本體不明，是無明；誤執爲我，是我執。因爲我執，一切迷惑由此産生。所以我執是煩惱生起的根本，其背後就是無明。

“若許彼二爲一者，則壞見即煩惱之根本也。”這是另一派的觀點，主張無明和壞聚見是一，認爲壞聚見就是煩惱生起的根本。那麼，我執是如何派生煩惱的呢？

“彼復由壞見執以爲我，遂判别自他。”因爲我執的關系，所以就執著有一個“我”，并設定“我是誰”“我從哪裏來”。事實上，這個“我”純粹是在無常與衆多的五蘊體上所作的設定。我們覺得這本書是我的，這種感覺和這本書有没有關系？其實没關系。這本書還是無常與衆多的因緣假相，所謂“我的”，

衹是我們在書上設定的感覺，和書本身没有絲毫關系，是我們一厢情願的設定。但書并不會因爲這個設定，就多了叫“我”的東西。任何一法都是這樣。這個世界是緣起的，從我們的起心動念，到一切存在的現象，都是因緣假相而已，没有我，也没有我所。所謂的我和我所，統統是我們的設定。這種設定恰恰是煩惱的根源，并制造了生命的一切痛苦，禍害無窮。所以説，我執是一切衰損之門。

“如是判已，于自則貪，對他起嗔。”所謂的“我”衹是錯誤設定，不是客觀現實。但衹要設定這張桌子是“我的”，在我們内心，它和别的桌子就形成了對立。本來這張桌子和那張桌子都是因緣假相，其存在和價值是平等的。但設定這是“我的”之後，就有他，有你，出現了世界的二元對立。對立從哪裏來？完全是我們自己造成的。然後，對設定爲“我的”東西，即我所，就會生起貪著之心。對于不是“我的”、和我没關系的東西，就會冷漠、不喜歡，甚至起嗔恨心。

“緣我則高舉亦生，于我執有常斷，而見有我等，并于後相續之惡行起勝執也。”因爲建立在我的基礎上，總覺得屬于我的就很特别，與衆不同。這裏有貪的成分，也有我慢的成分。凡是我的東西，都比不是我的更重要。此外還對我生起常見和斷見，或認爲我是恒常的，或認爲我死了什麽都没有，這些也是建立在我的基礎上。總之，對我所做的一切産生執著，將惡行執以爲正確的。

“如是于宣示無我之大師，及彼所説之業果、四諦、三寶等，謂無彼等之邪見，或復思量彼等爲有爲無，或是或非之疑惑亦生焉。”因爲我們衹相信自己，衹相信自己的感覺，對于和這個感覺不相應的，都没辦法接受，進而産生懷疑。尤其對佛法所説的業果、四諦、三寶等産生懷疑，因爲自己感覺不到，于是産生煩惱，懷疑這些東西到底有没有。可見，因爲無明和我執，就派生了貪、嗔、痴、慢、疑、惡見等一系列煩惱。

“《釋量》雲：有我知有他，我他分愛憎，由此等和合，一切過當生。”《釋

量論》即《因明論》，其中説到：因爲有我，所以就有他；如果没有我，那就没有他。一切本來是平等的，但有了我的設定後，就有非我；有了非我，就有我和非我的對立；有了我和非我的對立，就有愛和嗔。所以説，我和他的對立，使一切過失、煩惱乃至輪回由此産生。如果打破自他界限，我們就能用平等心看世界。

以上説明煩惱的生起次第。煩惱的根本是無明和我執，所以真正的修行要從打破無明、摧毁我執入手。佛法中一些高級的見地和修法，直接從無明的對立面契入，在認識明性和覺性的當下，斷除無明。當心安住在覺性狀態下，煩惱就像冰掉到火爐一樣，被徹底融化了。當然，開始修行還是要從皈依和發心入手。如果没有基礎，這些用心方法是用不起來的。

3. 煩惱的過患

爲什麽我們要斷除煩惱？因爲煩惱有太多過患，給生命帶來太多痛苦和麻煩。下面宗大師引兩個論典來説明。

“《莊嚴經論》雲：煩惱壞自壞他亦壞戒。”《莊嚴經論》即《大乘莊嚴經論》，是很重要的一部論典。其中説到，煩惱首先給自己帶來巨大的過患。如果没有煩惱，就没什麽能傷害我們。任何外在的東西之所以能傷害我們，都是因爲我們有煩惱，有相應的心。人家罵你，你會在乎，是因爲有嗔心；人家把你東西拿走，你會難過，是因爲有貪心。一切外在傷害都以煩惱爲基礎。當我們生起貪嗔痴時，不僅會傷害自己，同時也會傷害别人，還使我們不能如法地持戒修行。這些都是煩惱帶來的過患。

“衰退失利護及大師呵。”本來我們修行後應該不斷進步，增長善根，可因爲有煩惱，反而墮落、懈怠、放逸。因爲我們活在煩惱中，不能如法修行，導致諸佛菩薩、祖師大德和龍天護法的呵斥。

“鬥諍惡名餘世生無暇。”煩惱制造了世間種種鬥争，使人犯罪，使人臭名

遠揚，身敗名裂。不僅今生有這些果報，煩惱還使人在未來生得不到有暇身，生生世世墮落三途八難中。

“失得未得意獲大憂苦。”我們本來已經得到利益和善根，現在因爲煩惱，使自己失去了這些利益和善根，永遠都在輪回中，在憂悲苦惱中。這些講得很真切。

“《入行》亦雲：嗔愛等怨仇，非有手足等，亦非有勇智，以我作奴僕。”以下引《入菩薩行論》，説明煩惱的過患究竟有多重。論中説到，貪嗔之心既没有手脚，也没有勇氣和智慧，可它竟然有力量把我們變成奴僕。其實，世人百分之九十九都被煩惱左右，除非聖者或修行有成的人，否則都是煩惱的奴僕。

“住于我心中，愛樂猶損我，此非可忍處，忍受反成呵。”煩惱住在哪裏？就住在每個人心中。而且很多人都愛惜煩惱，在乎自己的感覺——我很氣，我很喜歡——這些感覺都伴隨着煩惱。我們在乎自我的感覺，就是在保護自己的煩惱。這種愛惜和保護的結果，使煩惱對我們構成更大的傷害。要知道，這不是我們應該忍受的地方，也不是應該接納的對象。如果忍受、接納、順從煩惱，反而會給生命帶來巨大的傷害，被佛菩薩乃至諸天呵責。

“設諸天非天，一切皆仇我，然彼等不能，投入無間火。”即使天人和非天（阿修羅）都仇恨我，一起傷害我，也不能把我投入無間地獄。如果我不幸墮落無間地獄，也是自己造成的，因爲勢力再大的人都無法把我扔進去。

“具力煩惱仇，若雖遇須彌，摧毀亦無餘，剎那能擲我。”煩惱有着巨大的力量，即使遇到須彌山也能摧毀。所謂“一念嗔心起，百萬障門開”，可見煩惱的摧毀力很大。前面説過，“五千年文明，一嗔皆能毀”，也是這個道理。因爲煩惱力大無比，剎那間就可以把我扔到無間地獄，這是一切諸天和非天做不到的。

“如此煩惱仇，常時無始末，其餘諸怨仇，不如是長久。”煩惱是我們最大的冤家。一方面，它對生命構成的傷害最大；另一方面，它對生命産生影響的

時間最長。任何外在的冤家仇人，都没有内在煩惱構成的傷害那麽久，都不會長時間地糾纏我們。

“若隨順承事，皆爲作利樂，順諸煩惱者，後反作衰損。”如果我們恭敬供養别人，不管佛菩薩也好，還是世間無親無故的人也好，都能從中獲得很多福報。但如果順從煩惱，承事煩惱，容忍煩惱，接納煩惱，結果將慘不忍睹，反而會被煩惱損害。

“如是所説過患，當思惟之。”對經論所説的煩惱過患，我們應該反復思惟。

“蘭若者雲：欲斷煩惱，須知煩惱之過患、性相、對治及生起之因等。”蘭若，指噶當大德吉祥蘭若，及住在阿蘭若修行的人。他們説，如果想斷除煩惱，不能稀裏糊塗的，必須知道煩惱的過患、性相（特徵）、對治方法，同時要了解每種煩惱是怎麽生起的。前面説過，斷除煩惱必須善巧，先要深入了解，然後才談得上對治。

“知過患已，則認爲仇敵而執之。若不知其過患，則于仇敵不識也。”如果深刻了解煩惱的過患，就會把煩惱當作冤家仇敵，不共戴天。如果不知道煩惱的過患，我們往往會像禪宗説的認賊爲子，把賊當作自己的兒子，結果所有寶貝都被偷走了。損法財，滅功德，都是煩惱造成的。

“當如《莊嚴經論》及《入行》所説而思焉。”我們應該按《莊嚴經論》和《入菩薩行論》所説的法義，思惟煩惱的種種過患。

“又若欲知煩惱之相，須聽《對法》，下至亦須聽聞《五蘊論》。”如果我們想深入了解煩惱的特徵，還要進一步研讀《對法》，如《俱捨論》等阿毗達摩論典。最基本的也要聽聞《大乘五蘊論》，其中對煩惱的分析非常清楚。

“知根本及隨煩惱已，隨貪嗔等生時，則認識此是彼耶，彼已生耶。”真正了解煩惱的特徵，當每種心行産生活動時，我們就能識破它。識破的能力有兩種，一是知識性的，二是觀照力。如果是後者，當下就有化解煩惱的功能。當然這要通過訓練，否則是無能爲力的。你雖然知道這是煩惱，但不管用，還是

會被它帶着跑。但如果懂得培養，慢慢地，觀照力就會越來越强。哪怕煩惱在你心上來來去去，對你也不會有影響。因爲那衹是影像，就像雲彩的來去不會影響虚空一樣。事實上，我們完全有化解煩惱的能力，但這需要培養。

“如是念之，與煩惱而鬥也。如其所説，須當了知。”我們要不斷思惟，了解煩惱的特徵，把煩惱看作冤家仇敵，在每種煩惱生起時保持觀照，當下把它照破。

以上，從煩惱的相、生起次第和過患三方面，對煩惱作了解説，告訴我們，造成有情痛苦、輪回的真正原因就是煩惱和業。我們要認清這一點，才懂得怎麽去解除它。唯有解除惑業，才能解除生死，否則，所謂的幸福衹是假相而已。不管它來自欲望還是禪定，都是短暫的、相對的、不究竟的。衹有了知苦的真正成因，從因上消滅，才是究竟的離苦之道，才能證悟滅諦，也就是涅槃。

二、業積集增長之相

關于業，下士道有大量的篇幅説明，中士道這部分講得相對比較簡單。我們先回顧下士道關于業的總則——業决定之理，業增長廣大，業不作不得，業作已不失。我們唯有深信業决定之理，才能謹慎行事，止惡行善，生命才能真正得到改變。

我們探討煩惱和業，似乎煩惱比業重要。其實從廣義的角度説，煩惱的積累，也是行爲的積累，是業的表現。比如起貪心，本身是一種心念的行爲，屬于業的範圍。所以在佛法中，業决定一切，業創造一切。當然從狹義的角度説，業就是業，煩惱就是煩惱，還是要分清楚。

業的内容從兩點來認識，即業的本身及業的産生。

1. 業的認識

“業分二類。第一，思業。”業分兩類，第一是思業。思是一種思想行爲，

爲五種遍行心所之一。思是造作義，所有的業都産生于思想，比如我要出去弘法或做什麽，就是從内心産生造作的力量，這是業的根源。所以業來自我們的心，如果没有心，也就没有業。

“謂自相應思，于心造作，意業爲體，于諸境中，役心爲業。”所謂思業，是意識和思心所相應産生的造作。我們要做什麽，幹好事還是壞事，包括想着怎麽幹，都屬于思的範疇。比如我要蓋房子，準備怎麽蓋，這個過程就是審慮思，是以意業爲它的體。役心是驅動我們的心去做某事，這是它的作用。總之，思業就是造業的思想基礎和實質。

“第二，思已業。”第二是思已業，我們想做一件事，不會停留在想法上，還會表現爲行動。佛教把造業的過程分爲三步：第一是審慮思，從想要做到怎麽做；第二是决定思，考慮好了决定要做；第三是動身發語思，正式去做，比如去蓋房子，或是弘法利生，或是做一件傷天害理的事。

“由心等起身語之業，毗婆沙師許爲表、無表二唯有色。”思已業，是思惟後表現在身體和語言的行爲。這裏的毗婆沙，指《大毗婆沙論》，共兩百卷，對整個佛法思想進行抉擇，是有部非常重要的論典。對于思已業，毗婆沙論師認爲，這是屬于表業和無表業。所謂表，就是表現出來，比如我現在説話、走路、拜佛或幹壞事，是大家可以看到的。此外，不論我們幹了善事或壞事，都會在内心留下影像，也就是種子，這是無表業。就像我們受戒會獲得戒體，也屬于無表業。今後想到自己受了戒，就不再敢幹壞事了。毗婆沙師認爲，表業和無表業都屬于色法，所以叫“表、無表二唯有色”。

佛教中還有另一派成實師，認爲無表業既不是色法，也不是心法。因爲色法是有形象、有體積、有質礙的，比如桌子。但造業在内心留下的種子，既没有形象也没有質礙，不可以説爲色法。但它又不同于心法。因爲心的特點是有分别能力，而我們所造的業雖然是一種力量，但本身没有分别能力，所以也不是心法。

“世親菩薩破之，由許爲身語有表俱轉之思，釋二業爲思也。”世親論師雖然同屬有部，但不太同意《大毗婆沙論》的觀點，還曾改變身份到迦濕彌羅學習此論，并以批判的方式造了《俱捨論》。他不同意把無表業當作色法，包括大乘佛教的唯識宗，也是把無表業列入心法的範疇。世親菩薩認爲，真正産生思已業的，是思心所。也就是説，一個人能説話、走路，其實是思心所的造作。任何事情，如果没有思想，没有造作的驅動力，是做不成的。佛法中，把思分爲審慮思、决定思、動身發語思三種。其中，真正能動身發語的是思心所。所以世親菩薩認爲，思業也好，思已業也好，都屬于思心所的作用。離開思心所，身語二業是不能産生作用的。這是世親菩薩的觀點，也是本論的觀點。

“此中不善業者，非福業是。福業者，欲界所攝之善業是。”業大體分爲非福業、福業、不動業三種。不善業屬于非福業，不能給我們帶來利益安樂。反過來説，福業是能給我們帶來利益和安樂的。這裏主要是從欲界的業力來説。

“不動業者，色無色界所攝之有漏善業是。”不動業，即所造的色界和無色界的有漏善業。反過來説，欲界的善業和不善業都屬于動業。所謂動和不動，動就是會變化的。比如我們造了欲界的業，將來招感什麽果報，這個過程會産生變化，不是百分之百地確定。但如果修禪定，將生到色界天或無色界天，這種業不會輕易改變，所以叫不動業。這是欲界業和色界、無色界業的不同所在。

2. 業如何增長

“增長法如何者。”下面講業增長的道理，即什麽情况下造的業能增長，什麽情况下造的業不能增長。

“若已現證無我者，雖猶有以惑業增上于世間生，然不新集能引之業。”聲聞乘的初果或菩薩道的初地，才能現證法性，真正證悟無我之理。但這衹是證悟，還不是破除我執。聲聞乘要到阿羅漢，菩薩乘要到七地八地，任運自如了，才真正破除我執。初地叫歡喜地，是最初證悟空性，但過去所造的業力還

在，還會招感生死。所有業力都建立在我執的基礎上，因爲我們把世間看得很實在，才會以自我爲中心，造種種業。在這種有漏心行的基礎上，執著才能形成强大的引業，推動我們流轉生死。如果已經證悟空性，對自我的執著不再那麽强大，同時看世間一切如幻如化，就不會再造强大的引業了。

“故積集世間之引業者，謂住大乘加行道世第一法以下之一切异生也。”世第一法以下，即見道以下。真正能積集引業的，是見道以下的异生，包括我們這些凡夫，也包括大乘的加行位、資糧位，都能造作招引五趣四生、三惡道的輪回之業。

“又以彼身之三門作殺生等不善者，是集非福業。”身等三門，就是身、口、意三業。作殺生等不善者，即殺盜淫妄。在造業的同時，就會積集不善業。非福業，就是没有利益、不能帶來快樂的業力。

“若行欲界善，布施、持戒等者，是福業。若修静慮及無色界所攝之止等者，即集不動業也。”如果行欲界的善，如布施、持戒等，就能招感福業。如果修四禪八定，所積集的是不動業，將招感色界、無色界的果報。

關于業的内容，中士道講得比較簡單。所以我們對業的理解，要結合下士道來學習。因爲業是佛法的重大問題，一些重要經論有專門論述，如《俱捨論》有《業品》,《阿含經》的相關經文也很多，需要認真理解。能否全面認識業果，對此生起真切的信解，是修學佛法的關鍵所在。

· 第五十六課

三、死亡與結生相續之相

1. 死 緣

壽盡死者，以先業所引之壽，一切皆盡，時至而死也。福盡死者，如無資具而死也。不平等死者，有九種因緣，謂食無度量等，如經所説。

2. 死 心

死心者，信等善心及貪等不善心。此二心者，或依自力，或依他使念，于想粗轉之中間令心發起。具無記心死者，于善、不善二心不自憶念，亦無他使念。

此中作善者，如由暗入明，死時如夢種種悅意色生，安樂而死，解支節苦亦甚微細。作不善者，如明趨暗，死時如夢顯現種種不可愛色，生起猛利之苦，受支解之痛亦極劇烈。支解者，除天及地獄外，餘趣皆有。具無記心者，如上所言之樂苦俱不生也。

死時善、不善二心者，何多修習，彼即現起，餘心則不轉也。若于善惡二種平等者，何者先念，彼先現起，餘不隨轉。心微細行時，善與不善二種皆止，而成無記之心。

一切死時，當其想心未至不明之間，以長時所習，我愛現行，由彼最後我愛增上，念我當無，便愛自身，此即受中有之因也。預流及一來，雖亦起我愛，繼以慧觀察而不忍受，如具力人打力弱者。若不來果者，則我愛不生矣。

3. 暖從何收

暖從何收者，作不善者，先從上身收暖，至心而捨。作善者，先從下身收暖，于心而捨，皆從心而出識也。于最初精血之中，識于何住，即成心藏。後從何出，即是最初之所入也。

4. 死後成中有之理

死後成中有之理者，如上所言。識從何出之時，由彼無間，如秤低昂，而成死與中有也。彼中有者，眼等根全，當生何趣，即具彼趣之身相。在未受生之間，眼如天眼，身如具通，俱無障礙，同類中有及修得離過之天眼能見之。

《俱捨》雖言，若成何趣之中有，次無遮止令于餘生，而《集論》則説有遮也。

作不善之中有者，如黑羺光，或陰暗夜。作善中有者，如白衣光，或月明夜。中有同類能互相見，并能自見生處。地獄中有如焦株杌，傍生中有如烟，餓鬼中有如水。欲天與人之中有如金，色界中有鮮白。此《入胎經》所説。

若由無色生下二界，則有中有。若從彼二生無色者，隨于何死，即于彼處成無色之蘊，無有中有也。

又天之中有向上，人之中有平行。諸作惡業者，眼目視下，倒擲而行。三惡趣之中有皆同也。

壽量者，若未得生緣，極七日住，得緣則無決定。不得亦須換身，于七七

日住。在此期内，定得生緣，無過此限。如天中有，七日死後，或復爲天，或變人等之中有，以有餘業能變中有種子故也。餘亦如是。

5. 生有結生之相

次于生有結生之相者，《瑜伽論》雲："若胎生者，于父母精血起顛倒見，爾時如父母未眠，而如幻見眠，于彼愛著。"《俱捨》説爲見父母眠也，彼復若生女身之中有，于母思離，貪與父交。若生男者，于男思離，貪與女交。是欲起已，從而趣向。如是，男女支體餘漸不現，唯見男女根相。對彼起嗔，中有遂滅，而成生有。復以父母貪愛俱極，最後有濃厚之精血各出一滴，相與和合，住母胎處，狀如凝乳。與彼俱時，則中有滅。與滅同時，以結生相續之識力，有微細餘根大種，和合攝彼同分之精血，而餘根以生。

爾時入胎之識，諸許阿賴耶者，爲阿賴耶。諸不許阿賴耶者，則爲意識結生也。

若于生處不欲去者，則不赴，不赴則不生。故已作增長生地獄之業，如宰羊、殺鷄、販猪等非律儀之中有，于其生處，如于夢中而見有羊等，以昔串習之愛樂，即往赴彼。次于生處之色起嗔，遂致中有滅而生有生焉。如是于地獄及大癭餓鬼中亦同。

凡當生于畜生、餓鬼、人及欲界、色界天者，于其生處，見自同類喜樂之有情，于彼歡喜，思欲奔赴。由于生處起嗔，中有隨滅，而生有生焉。此《本地分》中所説也。其非律儀販鷄猪等之生地獄，與此相同。

《俱捨》雲："濕化染香處。"謂濕生貪染香氣，化生貪染住處而生也。又若生熱地獄者思暖，若生寒地獄者思凉，中有趨之乃生，此注中釋也。卵生如胎生，亦出《俱捨論注》。

第四節 中士道發心之量與上士發心差別

一、發心之量

發心之量者，如是從苦集二門，審知世間之相。若僅生起希求捨離，及于寂滅希求證得，雖是出離之心，然猶嫌不足也。蓋必如居火宅及系牢獄，于彼宅獄生若何不樂，則欲求逃脱之心，亦當生起若何之量，然後仍須漸爲增廣此種意樂。

如夏惹瓦説："若置酒上之粉末，僅口面而浮者，則其厭捨世間之集因不過如是，而求滅苦集之解脱亦與相同。"是故雖欲修解脱之道，但唯空言，其不忍于他有情流轉世間苦之大悲亦無從生起。故能勸勉不假造作之無上菩提心力亦必不生，其曰大乘者，亦僅隨語而轉。此當數數修習之。

二、除邪分别

除邪分别者，或曰：若修厭患，令想出離，如同聲聞不樂世間，則墮寂静之邊。故修厭患于小乘爲妙，菩薩修此則不應理。以《秘密不可思議經》中説也。答曰：經謂菩薩于世間不應怖畏之義者，非謂于業惑所制而流轉三有之生老病死等苦不應出離，蓋謂菩薩悲願自在，爲益有情而于三有受生，不應怖畏也。

夫以惑業所制，流轉世間，爲衆苦所逼者，自利猶且未能，况雲利他者哉。此乃一切衰損之門，菩薩較諸小乘尤應厭離而滅除之。而于悲願自在，受生世間，則應歡喜焉。

又彼經亦雲："諸菩薩者爲令有情悉皆成熟、易攝受故，于此世間見有勝利，不住廣大涅槃。"如是未能簡别，若如前而説。于彼説者，設有菩薩戒，則生一染污之惡作罪。此《菩薩地》中所言也。

若于生死意求出離已，見諸有情是自親眷，爲利彼等而發菩提心者，是《四百頌》之意，月稱大阿闍黎于彼釋中説也。

三、死亡與結生相續之相

結生相續包含三個方面：第一，死的時候怎麽回事；第二，生命死亡後，如何過渡到中陰身；第三，中陰身怎麽去投胎。有情生命在輪回中有四個階段：剛受生時叫生有，受生後的生存階段叫本有，一期生命結束時叫死有，死亡後就進入中有。

現在先講死亡，有五項内容，一是死的緣，二是死亡的心，三是怎麽死，四是死了之後怎麽進入中有，五是中有怎麽受生。

1. 死 緣

"壽盡死者，以先業所引之壽，一切皆盡，時至而死也。"死亡的因緣，總的來説有三種。第一是壽盡死，即你的壽命到了。比如你應該活 70 歲還是多長時間，這是過去業力招感的壽命，現在死期已到。這種還算是好死。

"福盡死者，如無資具而死也。"第二是福盡死。雖然你的壽命還没到，可

你在有生之年拼命揮霍，把福報提前享完了。你本來可以活 80 歲，可 40 年就把 80 年的福報揮霍了，最後就没福報支撐了。所以我們要惜福，如果把福報提前享完，就會福盡而死。

“不平等死者，有九種因緣，謂食無度量等，如經所説。”第三是不平等死，即非正常死亡。《藥師經》講到九種橫死，用現在的話説就是意外死亡，其中大部分和吃飯有關。第一，食無量，吃得太多撐死了。第二，食不宜，吃了不該吃的東西。第三，吃了没消化又拼命吃。第四，吃了不好的東西没吐出來，結果病死了。第五，吃了不好的東西病了，没能有效地治療。第六，不近醫藥。第七，不知道吃的東西對自己有没有好處，亂吃。第八，非時非量。第九，縱欲過度。這九種，不是食就是色，所以古人講“病從口入”。現在橫死的方式就多了，比如飛機失事，被水淹死，被車撞死，還有被機器傷害等。所以要多念佛菩薩名號，多祈求三寶加持，就不容易出現不平等死。

2. 死　心

這是説明死時的心理狀態，以及對未來生命去向有什麽影響。

“死心者，信等善心及貪等不善心。”死亡的心理無非是三種，即善心、不善心、無記心。死的時候，出現善念會有什麽結果，出現不善念會有什麽結果，出現無記心又會有什麽結果。這叫死亡心理學，很重要。

“此二心者，或依自力，或依他使念。”二心，即善或不善。死亡時，可能有信等善心出現，或有貪等不善心出現。這兩種心的生起，或是依靠自力，因爲心念有延續性，平時常修善行的人，死亡時容易生起善心；反之，常行不善的人，死亡時就容易生起不善心。或是依靠他力，比如佛教有臨終關懷和助念。戒律也告訴我們，應該幫助臨終者引發善念。因爲人將死的時候心很亂，很恐懼，對念頭一點把持能力都没有。這時應該有宗教師引導他念佛，或告訴他，你這一生做過什麽善事。通過他人的力量，幫助他引發善念。通常情況下，人

臨命終時，親人往往哭喊挽留：你别走，没你不行啊。結果使他生起貪著。或是兒女們搶着分財産：你趕快寫遺囑，財産没分你不能走。結果使他生起嗔恨。總之，自己會生起善心或不善心，他人也會使你生起善心或不善心。

“于想粗轉之中間令心發起。”臨死時心有兩個過程，先是粗心，然後進入細心。按密宗的説法，從粗心進入細心時，呼吸和脉搏已經停止，但并没有死，仍在生的階段。如果有禪定功夫，可以入定三天再走。當然不是所有人都能在細心階段保持三天，有的很短，衹是過渡一下。臨終關懷要在粗轉之際，開始收暖時加以引導，如果進入細心就没辦法了。藏傳佛教有“中陰身救度法”，此時要提醒亡者：某某人，死亡已在你身上降臨，你將經歷什麽境界，哪種境界你不要跟着跑，哪種境界你要抓住，這是解脱的最好機會。因爲死亡是四大解體的過程，也是意識瓦解的時候。藏傳佛教認爲，此時心性的明光會顯現出來，衹要當下契入明光，就證悟涅槃了。在中陰階段把握好，包括修破瓦法之類，是很好的解脱機會。這些都要在粗心轉時進行。

“具無記心死者，于善、不善二心不自憶念，亦無他使念。”還有人屬于無記心死，善的念頭也没有，不善的念頭也没有。那麽在死亡時，不同心理會産生什麽效果呢？

“此中作善者，如由暗入明，死時如夢種種悦意色生。”如果臨終時生起善念，就像從黑暗進入光明，又像夢見種種美好的境界。所以有人在此時會説，自己看到佛菩薩來了。這種顯現像夢中一樣，别人看不到，衹有他自己能看到。

“安樂而死，解支節苦亦甚微細。”因爲臨終時生起善念，看到喜歡的境界，所以死得安心自在。本來死亡時的四大解體非常痛苦，但對善心死的人，這種解體的痛苦也很輕微。

“作不善者，如明趨暗，死時如夢顯現種種不可愛色，生起猛利之苦，受支解之痛亦極劇烈。”如果常行不善且臨終生起不善念的人，死的時候就像從光明趨入黑暗，看到很多亂七八糟的景象，如猙獰的牛頭馬面、鬼魂等各種地

獄相的顯現。因爲看到這些景象，所以感到非常恐懼，而且四大分解的痛苦也非常劇烈。

死亡是四大分解的過程，地歸地，水歸水，火分解時暖氣就没了，風分解時氣息就没了。然後意識也會分解，從有心進入無心。整個身心分解之後，自性明光會在特定時刻顯現。按藏傳佛教的觀點，這是解脱的絶佳機會。

“支解者，除天及地獄外，餘趣皆有。”這個四大分解的過程，除了天道和地獄道之外，其他道都有。

“具無記心者，如上所言之樂苦俱不生也。”如果是無記心死，以上所説的這些苦樂都不生起。

“死時善、不善二心者，何多修習，彼即現起，餘心則不轉也。”死亡時，平時經常修善的人，善心就會生起；平時經常修不善的人，不善心就會生起。當善心生起時，不善心就不起活動了；當不善心生起時，善心就不起活動了。總之，二者不會同時存在，所以説“餘心則不轉也”。

“若于善惡二種平等者，何者先念，彼先現起，餘不隨轉。”如果在這一生中，善心和不善心的力量差不多，那是什麽情况呢？臨終時如果善念先成熟，先出現，不善念就不會現起。反之，如果先出現不善念，那麽善念就不會現起。

“心微細行時，善與不善二種皆止，而成無記之心。”從粗心進入細心時，善心和不善心都停止了，成爲無記心。因爲善心和不善心都屬于比較粗的心，而細心非常微細。當細心離開身體，才是真正的死亡。

“一切死時，當其想心未至不明之間，以長時所習，我愛現行，由彼最後我愛增上，念我當無，便愛自身，此即受中有之因也。”“當其想心未至不明之間”這句話讀起來有點拗口，根據《廣論》，當一個人將死時，未至昏昧想位，還處在粗心狀態，没有進入細心時，因爲長時間我愛的習慣，擔心死後就没有“我”了。因爲害怕斷滅，進而對自我産生執著。這種執著的力量，正是導致中有的因。所以説，一切有情的生命延續，都離不開我執的動力。

“預流及一來，雖亦起我愛，繼以慧觀察而不忍受，如具力人打力弱者。若不來果者，則我愛不生矣。”證悟預流果、一來果的聲聞聖者，雖然也生起我愛，但因爲無漏智慧的力量，知道這是我執現起，就不會接受，不會進入我愛的狀態，被它帶着跑。而凡夫因爲没有智慧觀察，我執生起，馬上就進入這個狀態。就像有力氣的人打没力氣的人一樣，穩操勝券。如果已經證悟不來果，就不再生起我愛我執了。

3. 暖從何收

“暖從何收者。”死人和活人的最大區别，就是壽、暖、識，由此形成生命體的延續。壽是壽命，而我們之所以活着，是因爲有識在支撑這個色身。有識的時候，四大没有解體，使色身正常運轉，身體就會有暖氣。反之，當識離開，四大隨之解體，身上的温度就没了。不知你們有没有摸過死人？一口氣掉下去，馬上冰凉冰凉的。奇不奇怪？就差這麽一口氣。死的時候，身體從哪裏開始冰凉？從中説明什麽道理？那些經常助念的人，摸一下亡者什麽地方還暖着，就知道是生天還是下地獄了。這個做法是有根據的，《俱捨論》《瑜伽師地論》等經論中，對結生相續的原理都講得很清楚。

“作不善者，先從上身收暖，至心而捨。作善者，先從下身收暖，于心而捨，皆從心而出識也。”常行不善的人，從頭上開始冰凉，最後到心口，識就從心口離開。常修善行的人，從脚下開始收暖，到最後，識也是從心口離開。

“于最初精血之中，識于何住，即成心藏。後從何出，即是最初之所入也。”中陰身最初投胎時，和父母的遺傳基因結合，識就住在心藏。這是識最初進去的地方，死亡時還是從那裏出來。當識從心藏出來，就正式宣告死亡。

4. 死後成中有之理

當識出來後，就進入中有，即下一個生命程序。中有是這期生命到下期生

命的過渡階段，不屬于六道的哪一道。

“死後成中有之理者，如上所言。識從何出之時，由彼無間，如秤低昂，而成死與中有也。”死後成爲中有是怎麽回事呢？根據前面所説，識從心藏離開時，死有結束而中有出現，之間没有任何間隔。就像秤，這邊翹起來，那邊就低下去；這邊低下去，那邊就翹起來。也像玩蹺蹺板一樣，低下和翹起幾乎是同時發生的。

“彼中有者，眼等根全，當生何趣，即具彼趣之身相。”中有到底什麽樣？和我們現生的相貌一樣嗎？這裏告訴我們：中有的六根是全的，但相貌會隨着有情未來投生哪裏而顯現。比如他將投生爲猪，那麽中有就是猪的身相；如果他將投生爲人，中有就是人的形狀。民間那些招魂的，能把某個亡者找回來，他就像生前一樣出現了，還可以説些生前的什麽事。其實招魂找回來的，并不是真的那個人，而是他有鬼通模仿的。其實那個亡者早都不知去哪裏了。有些死了多少年的他都能找回來，而且全部投生到鬼道。要知道，鬼衹是六道之一，有些會投生爲人道，還有很多下地獄或當畜生去了，按佛教來説，四十九天内就要投生六道。怎麽可能都被找回來呢？這就有問題。

“在未受生之間，眼如天眼，身如具通，俱無障礙。”中陰身很厲害，他的眼睛和天人一樣，能看很遠。而且他有神足通，看準要投生處，一下就過去了，没有任何阻礙。所以，不管銅墻鐵壁還是什麽地方，都有衆生存在。這就説明中陰身哪兒都能去，否則那些地方就没有衆生了。

“同類中有及修得離過之天眼能見之。”什麽人能看到中陰身呢？同一類的中有彼此能看到。到什麽地方投生，關系好的就約了一起去。此外，已經修成離垢天眼者也能看到。

“《俱捨》雖言，若成何趣之中有，次無遮止令于餘生，而《集論》則説有遮也。”中陰身一旦形成後，比如形成傍生道的中陰身，或形成天道的中陰身，或形成人道的中陰身，在没有投生前，有没有可能改變？這個問題有兩種説法。

一是《俱捨論》的觀點，認爲變成某道的中有後，就必定會去那一道，没辦法改變。二是《阿毗達摩集論》的觀點，這是大乘唯識的經論，認爲是可以改變的。哪種説法更合理呢？本論比較贊同後一種，即可以改變。如果不能改變的話，那麽多人打普佛，我們的經白念了嗎？所以是可以改變的。通過超度，本來應該當猪的，現在也許可以當人，也許可以生到天道。如果不能改變，超度就没用了。

“作不善之中有者，如黑羯光，或陰暗夜。作善中有者，如白衣光，或月明夜。”中有是什麽相貌？造作不善業的中有，呈現出一片漆黑，就像黑羊毛的顔色，或是像陰暗的夜。因爲它的業力就是黑業，所以呈現出一片黑乎乎的樣子。造作善業的中有，就像穿了白衣服，或是像月明之夜，看起來很舒服。

“中有同類能互相見，并能自見生處。”同類中有能互相看到，并看到自己將生到什麽地方。比如地獄、餓鬼、傍生的中有，因爲能看到投生處，就被業力牽引着往那個地方奔。中有投胎的速度極快，比坐火箭還快，就像光的速度，心念的速度。

“地獄中有如焦株杌，傍生中有如烟，餓鬼中有如水。欲天與人之中有如金，色界中有鮮白。此《入胎經》所説。”不同的中有，顔色也不一樣。地獄的中有像燒焦的木頭一樣，傍生的中有像烟一樣，餓鬼的中有像水一樣，欲天和人的中有是金色的，色界的中有是潔白的。這些是《入胎經》説的。

“若由無色生下二界，則有中有。若從彼二生無色者，隨于何死，即于彼處成無色之蘊，無有中有也。”如果從無色界生到下面的色界、欲界，就會出現中有。如果從欲界和色界生到無色界，生命一結束，當下就進入無色界，是没有中有的。

“又天之中有向上，人之中有平行。諸作惡業者，眼目視下，倒擲而行。三惡趣之中有皆同也。”這是説明中有投胎時的行動方式。將生到天上的中有，就像火箭升空一樣，直直往上。人道中有去投胎時，是平行的。而那些造作惡

業、將墮落惡道的中有，是眼睛向下、身體倒着墮落的。三惡道的中有都是這樣的。

“壽量者。”中有的壽命到底有多長？有的衆生死了一天半天，甚至剛死，馬上有生緣，就去投生了。尤其那些造了重大善業和惡業的人，中有階段非常短。下地獄的馬上就下地獄，生天的馬上就生天。但一般來説，要經歷一段時間尋找生緣。就像很多人辭了工作，到處找新工作，這個過程就類似中有。但這不是你主動就能找到的，關鍵是業力有没有成熟。如果可以主動找，那大家都會找處境好的地方，就違背業果法則了。

“若未得生緣，極七日住，得緣則無决定。不得亦須换身，于七七日住。在此期内，定得生緣，無過此限。”如果没得到投生的緣，中有最多存活七天。如果得到投生的緣，就不一定了。如果中有得不到受生機會，七天死掉後，馬上又會出現，一共可以反復七次，即七七四十九天。在此期間一定會有投生的因緣。爲什麽超度要在四十九天内進行？就因爲在此期間，它未來的生處還没有决定，還有可能改變。如果去處已經注定，超度的影響就不是很大了。

“如天中有，七日死後，或復爲天，或變人等之中有，以有餘業能變中有種子故也。餘亦如是。”天道的中有，在七天之後，可能繼續以天道的中有身出現，也可能因爲某種業力的改變，變成人的中有。比如通過超度，地獄或畜生的中有，也可能變成人的中有。這是因爲有其他業力，使中有的身份發生改變。所以，宗大師傾向能改變的觀點。

5. 生有結生之相

中有結束後，下個階段就是怎麽去投胎。

“次于生有結生之相者，《瑜伽論》雲：若胎生者，于父母精血起顛倒見，爾時如父母未眠，而如幻見眠，于彼愛著。”關于生有是怎麽出現的，《瑜伽師地論》説，如果胎生的有情，會對父母的精血生起顛倒見。這裏所説的“眠”，

就是看到父母行邪行。也就是説，胎生有情的中陰身看到父母發生性關系時，就對他們生起愛著之心。怎麽生起顛倒見呢？下面引《俱捨論》進一步説明。

“《俱捨》説爲見父母眠也，彼復若生女身之中有，于母思離，貪與父交。若生男者，于男思離，貪與女交。是欲起已，從而趣向。”《俱捨論》説，中陰身投胎時帶着强烈的貪染心，看到父母在發生關系，如果要投爲女身，就希望母親離開，想象自己和父親發生性關系。如果將投爲男身，就希望父親離開，想象自己和母親發生性關系。當它生起這種幻想後，中陰身就會立即投生。可見，所有投生都和貪染心有關。因爲你對那種境界感興趣，産生貪染的心，中陰身就會直奔而去，完成投胎。如果對不感興趣的境界，是不會靠近的。

“如是，男女支體餘漸不現，唯見男女根相。對彼起嗔，中有遂滅，而成生有。”貪心生起後，父母的整個身體逐漸看不見了，衹看到男女的根相，對彼起嗔，中有隨之滅去，而成生有。“對彼起嗔”這句話，漢傳的《瑜伽》《俱捨》好像都没有，衹説到起染著心，然後就進入子宫住胎，此時中有消失，把父母的遺傳基因執以爲“我”，構成生有。而《廣論》和《略論》都説到起嗔的問題，就是在投胎時，如果對母親産生貪著，就會對父親生起嗔心；如果對父親生起貪著，就會對母親産生嗔心。西方心理學家弗洛伊德也講到戀父情結和戀母情結。在現實生活中，兒子對母親，女兒對父親，在感情上多少有些偏愛，也能説明這一道理。

“復以父母貪愛俱極，最後有濃厚之精血各出一滴，相與和合，住母胎處，狀如凝乳。與彼俱時，則中有滅。與滅同時，以結生相續之識力，有微細餘根大種，和合攝彼同分之精血，而餘根以生。”投胎過程是怎樣的呢？當貪染心達到某種高度時，就出現父母的遺傳基因，即精和卵的和合，然後進入母親的子宫，狀如凝乳。與此同時，中陰身就消失了。此後因爲識的力量，使精和卵的遺傳基因，從微細的根，逐漸長成人或動物，形成生命體。在《瑜伽師地論》和《俱捨論》中，對孩子怎樣在母親子宫中成形有詳細描述：第一個七天長成

什麼樣，第二個七天長成什麼樣，第三個七天長成什麼樣……從最初那點東西，如何長成像模像樣的人，講得非常清楚。

“爾時入胎之識，諸許阿賴耶者，爲阿賴耶。諸不許阿賴耶者，則爲意識結生也。”到底是哪個識去入胎呢？按唯識家的説法，阿賴耶識才有資格扮演這個角色。因爲前五識經常間斷，第六意識也有間斷，都不能作爲結生相續的生命體。唯有第八阿賴耶識從不間斷，才能擔負起結生相續、連接生命的角色。而部派佛教則認爲，是意識在投胎。

“若于生處不欲去者，則不赴，不赴則不生。”這是説投胎時的一些情況。有情前去投胎，是因爲對投胎的境界感興趣，才會帶着愛染心執取。如果對那個境界不喜歡，就不會生起愛染心，也不會去投胎。因爲投胎不是別人趕着，而是你自己的業力在推動。所以這個境界一定是你喜歡的，執著的。有人可能會覺得，誰會喜歡地獄的境界呢？要知道，中陰身看到的并不是地獄境界，衹有當它進去後才顯現爲地獄，不是説它明明知道那是地獄還往前衝。這就是業力問題，下面説得很清楚。

“故已作增長生地獄之業，如宰羊、殺鷄、販猪等非律儀之中有，于其生處，如于夢中而見有羊等，以昔串習之愛樂，即往赴彼。”有人造了下地獄的業，比如生前做了宰羊、殺鷄、販猪等不善業，那麼在中有將要投生的地方，就會看到很多羊，或很多鷄，或很多猪，因爲他的串習和業力，會不知不覺地往那裏衝。

“次于生處之色起嗔，遂致中有滅而生有生焉。如是于地獄及大癭餓鬼中亦同。”但真正走到那裏一看，馬上顯現爲地獄的大火，根本不是什麼猪羊，反而出現刀山等恐怖景象。這時亡者就會嗔恨：怎麼會這樣呢？當嗔心生起時，中有就滅了，立即成爲地獄有情。地獄和大脖子餓鬼的受生大體相同。

“凡當生于畜生、餓鬼、人及欲界、色界天者，于其生處，見自同類喜樂之有情，于彼歡喜，思欲奔赴。由于生處起嗔，中有隨滅，而生有生焉。此

《本地分》中所説也。”凡是生于畜生、餓鬼、人及欲界、色界天者，都是對投生的境界心生歡喜和貪著。因爲這份歡喜和貪著，使他奔赴那個境界。但到了生處又起嗔心，結果中有滅而生有出現，構成結生相續。這個道理是《瑜伽師地論・本地分》説的。

“其非律儀販鷄猪等之生地獄，與此相同。”什麽叫非律儀？有人生長的家庭就是專門殺鷄的，或是殺猪的，所以他從小就打算今生以殺鷄殺猪爲終身職業。以這種不善行作爲自己的發願，就屬于非律儀。這些人投生地獄的過程，和上面所説的相同。

“《俱捨》雲：‘濕化染香處。’謂濕生貪染香氣，化生貪染住處而生也。”《俱捨論》説，濕生有情是因爲貪染香氣而生，化生有情是因爲貪染住處而生。可見，所有的受生都離不開貪染之心。

“又若生熱地獄者思暖，若生寒地獄者思凉，中有趨之乃生，此注中釋也。卵生如胎生，亦出《俱捨論注》。”那些生到八熱地獄的有情，是因爲中陰身冷得受不了，看到前面火燒得很暖和，就想前去烤火，走着走着，一下子鋪天蓋地全是大火，被燒得連骨灰都找不到。因爲地獄有情是化生，馬上又恢復了。然後冷得不得了，又看到前面一大片火，暖和得很，太有誘惑力了。剛才受過的苦已經忘了，所以他又往前奔，想去烤火。結果進去之後，馬上四處都是火焰，被燒得痛苦不堪。所以在地獄是千死千生，真是求生不得，求死不能。墮到八寒地獄也是一樣，因爲身上熱得受不了，比發高燒難受千萬倍，衹想跳到冰凉的地方去。此時看到八寒地獄，感覺很清凉，中陰身就往那裏跑。結果一跑去，馬上進入寒冰地獄。所有這些顯現，其實都是我們心的顯現，業力的顯現。卵生的受生情況，和胎生是一樣的。這些都是《俱捨論注》中説的。

第四節　中士道發心之量與上士發心差別

一、發心之量

以上講了苦諦和集諦，都是幫助我們生起出離心，進而通過戒定慧的修行，解除惑業，證悟涅槃。這是解脱道的修行程序，其中的關鍵，就是發起出離心。這個心要發到什麽程度？不是説想着出離就可以，而要達到一定的量才有作用。

“發心之量者，如是從苦集二門，審知世間之相。若僅生起希求捨離，及于寂滅希求證得，雖是出離之心，然猶嫌不足也。”發起出離心的量，是建立在對苦和集的認識基礎上。我們通過智慧審察，認識到輪回本質是痛苦的，從而生起捨離輪回、證悟涅槃的心。但衹是生起希求心的話，還遠遠不够。應該怎樣呢？

“蓋必如居火宅及系牢獄，于彼宅獄生若何不樂，則欲求逃脱之心，亦當生起若何之量，然後仍須漸爲增廣此種意樂。”必須觀想自己就像呆在四處着火的房子中，不逃出來馬上就要被燒死；或是被關在監獄中，一心衹想馬上離開。我們想從火宅和從監獄逃出的心有多强烈，對三界和輪回的出離心也要有多强。如果達不到這個量，説明出離心的量還不够，就没辦法擺脱凡夫心。生起出離心之後，還要通過不斷修行，不斷念死無常、念三惡道苦，使出離心越來越堅固，力量越來越强大。否則的話，這份出離心很快就會淡化，被邊緣化。

“如夏惹瓦説：若置酒上之粉末，僅口面而浮者，則其厭捨世間之集因不過如是，而求滅苦集之解脱亦與相同。”正如夏惹瓦所説，就像在酒上放些粉末，是浮在表面的。如果修行達不到一定量的話，我們生起的出離心，希望解脱、希望證悟空性和涅槃的心，也是輕飄飄地浮在表面。

“是故雖欲修解脱之道，但唯空言，其不忍于他有情流轉世間苦之大悲亦無從生起。”如果希求出離解脱的心不真切，所謂的大悲心、菩提心、利益衆生的心，一定不能真正生起，衹是説説而已。在《道次第》中，宗大師反復强

調出離心和菩提心的關系，特别重要。這點正是我們過去不太注意的。

“故能勸勉不假造作之無上菩提心力亦必不生，其曰大乘者，亦僅隨語而轉。此當數數修習之。”如果没有真切的出離心，就無法引發真實無僞的菩提心。即使一天到晚説自己是大乘行者，也衹是説法而已，并没有真正成爲名副其實的大乘行者。所以説，出離心必須發到一定的量，必須對下士道所説的三惡道苦，以及中士道所説的輪回苦，進行全面而深刻的思惟。尤其要認識到，通過惑和業建立起來的輪回，本質上就是苦的。這點特别重要，必須反復思惟，確定無疑。

二、除邪分别

“除邪分别者。”很多人覺得，菩薩要入世度化衆生，怎麽可以像聲聞一樣生起出離心呢？宗大師就這個問題作了説明，告訴我們，菩薩的入世度生是在什麽意義上説的。

“或曰：若修厭患，令想出離，如同聲聞不樂世間，則墮寂静之邊。故修厭患于小乘爲妙，菩薩修此則不應理。以《秘密不可思議經》中説也。”有種觀點認爲，如果修厭離心，希望出離惑業，出離輪回，就會像聲聞人那樣不喜歡這個世間，從而契入涅槃。所以説，衹有聲聞解脱道行者才要修厭離心，作爲菩薩來説，不應該修習對世間的厭患。這種説法也是有根據的，出自《秘密不可思議經》。

“答曰：經謂菩薩于世間不應怖畏之義者，非謂于業惑所制而流轉三有之生老病死等苦不應出離，蓋謂菩薩悲願自在，爲益有情而于三有受生，不應怖畏也。”宗大師對此的回答是：佛經所説的菩薩不應該怖畏世間，并不是説，不要出離惑業産生的輪回和生死。菩薩之所以積極地入世度衆生，是慈悲和願力所致。因爲悲願自在，所以才不害怕乘願再來，并非對輪回本身不厭離，不是這麽回事。

“夫以惑業所制，流轉世間，爲衆苦所逼者，自利猶且未能，况雲利他者哉。”下面就解釋其中原理。如果菩薩没有擺脱惑業對自己的影響，就是“泥菩薩過河，自身難保”。如果生命還在惑業的狀態下，自利都很困難，何况利他呢？

“此乃一切衰損之門，菩薩較諸小乘尤應厭離而滅除之。”惑業是一切衰損之門，是造成輪回一切過患的根源。所以在厭患惑業、厭患生死、厭患輪回的問題上，菩薩行者應該比聲聞行者有更大的厭離心，以更大的毅力和智慧去消除惑業。唯有這樣，才能自利利他。否則的話，自利都無法做到。

“而于悲願自在，受生世間，則應歡喜焉。”雖然厭離輪回，但對于以悲願利益衆生，菩薩還是應該歡喜承擔。

“又彼經亦雲：諸菩薩者爲令有情悉皆成熟、易攝受故，于此世間見有勝利，不住廣大涅槃。”《秘密不可思議經》的另一個説法是，佛菩薩爲了讓有情善根成熟，乃至引導他們走向佛道，覺得在世間度化衆生很有利益。因爲這樣的悲心，所以不住涅槃。正如《行願品》所説：“諸佛如來以大悲心而爲體故，因于衆生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正覺。”諸佛菩薩要成就大悲，離不開衆生，否則就無法成就。菩薩有悲智兩大品質，因爲有智慧，所以不住生死；因爲有悲心，所以不住涅槃。

“如是未能簡别，若如前而説。于彼説者，設有菩薩戒，則生一染污之惡作罪。此《菩薩地》中所言也。”有人不懂得簡别菩薩入世的意義，把因爲悲願的入世和遠離惑業的出世對立起來，這是不對的。如果説菩薩不要怖畏惑業，不要遠離惑業，不要厭患輪回，在菩薩戒中屬于犯戒行爲，是惡作罪。這是《瑜伽師地論·菩薩地》説的。

“若于生死意求出離已，見諸有情是自親眷，爲利彼等而發菩提心者，是《四百頌》之意，月稱大阿阇黎于彼釋中説也。”菩薩出離生死後，因爲看到六道一切衆生都是自己的六親眷屬，爲了利益衆生，所以發菩提心，以悲願住世，

利益衆生。這就是菩薩的慈悲精神。所以説，菩薩并非不畏懼惑業，而是本着悲願，所以才到世間度化衆生。這是《四百頌》所説，月稱大阿阇黎在相關注釋中加以説明的。

中士道苦和集的部分就講完了，其中，重點是出離心。如何生起出離心？關鍵在于對輪回苦和惑業的認識。包括什麽是出離心，出離心怎麽生起，佛教所説的解脱和世間的解脱有什麽不一樣，還有對惑和業的認識。尤其是煩惱，包括煩惱對生命的影響，煩惱的差别，煩惱的生起及過患，煩惱在生命中究竟扮演什麽角色，我們應該如何去認識它。希望大家圍繞這些問題深入思考。

·第五十七課

第五節 抉擇解脱道之自性（道諦）

如上所言，以修三有之過患，于生死中，生起猛利欲求出離。

一、依何身滅除生死

以彼生死，當須滅除。如《親友書》雲：“除八無暇過，閑暇既已得，爾可務當生。”謂須于此暇滿時而滅除之。若居無暇，則無滅除之時，已如前説。

大瑜伽者雲：“現在是從畜生中分出之時也。”博多瓦亦雲：“昔經爾許之流轉（自昔漂流，如許之久），未能自返，今亦不能自返，故急須還滅之。得還滅之良機，亦正在此得暇滿之時也。”

又若在家者，不但修法之障難甚多，且易生過咎。出家者則與彼相反，故滅除生死之身，以出家最爲殊勝。若善巧者，當于出家而欽慕焉。

《具力所問經》（《勇猛長者請問經》）雲：“居家菩薩當願出家（我于何時能得出家）。”此中要意（義），謂願近圓也。

《莊嚴經論》亦雲：“應知出家分（身）無量功德具，勝比勤持戒在家之菩薩。”如是非但爲修解脱生死贊嘆出家，即由顯密門中修一切種智，亦説出家身爲殊勝也。出家戒者，是三種戒中之别解脱律儀，于教法根本之别解脱戒，當敬重之。

在整個修學佛法中，下士道成就的是人天果報，中士道成就的是解脱涅槃，

上士道成就的是無上菩提。其中，中士道是承上啓下的關鍵環節，引導我們出離輪回，了脱生死。但《道次第》修行的最終目的，是把我們導向無上菩提，而不是個人解脱。所以，中士道對怎樣出離輪回講得比較簡單，重點是揭示輪回和生死的本質，即煩惱、業、結生相續。告訴我們，凡夫的生命實質和輪回根源，就是惑和業。

當然，上士道的修行必須基于對惑和業的了解。如果我們没有解除惑業，怎麽度化衆生？必然是泥菩薩過河，自身難保。事實上，輪回就是惑業的相續，這種生命是不能自主的。在中士道部分，重點就是圍繞惑和業展開的。出離生死，就是出離惑業；解脱輪回，就是解除惑業；證悟涅槃，就是對惑業的息滅。如果没有息滅惑業，衹能不斷輪回。所以，惑業是生死的罪魁禍首，也是給我們制造痛苦的罪魁禍首。

第五節　抉擇解脱道之自性（道諦）

接下來是解除惑業的修行，幫助我們認識，解脱道的修行是什麽，以及如何趣向解脱。

“如上所言，以修三有之過患，于生死中，生起猛利欲求出離。”以上所説的苦和集，是爲了幫助我們認識三有過患，其目的是對輪回生起猛利的出離心，這是中士道的要領，也是修習解脱的基礎。

《道次第》的核心是三主要道，中士道的重點是出離心，上士道的重點是菩提心，止觀的重點是空性見。整個解脱道的修行，都可以説是出離心的完成。圓滿出離心，也就解脱了，所以我們不要小看出離心。當然，世俗出離心的發起，衹是代表生命的一種强烈意願，就是我要出離，我要解脱。這種意願非常重要。如果我們的出離心很真切，對世間的貪著自然就會减少，甚至斷除。就像你在一個地方已經呆不住，一點興趣都没有，肯定不會貪著。之所以會貪著，就因爲我們對輪回還有興趣。所以深刻意識到輪回是苦，三惡道是苦，是生起

出離心的根本。在發起出離心的過程中，需要通過種種觀察。觀察輪回的過患，觀察煩惱、生死、六道的過患。所以，中士道是以觀察苦和認識苦，作爲生起出離心的重要基礎。如果你真正看透輪回本質，對輪回没有絲毫期望，修行將成就一大半。爲什麽佛陀在世時，弟子們那麽容易證得阿羅漢果？就因爲他們有一份强烈的出離心。

前面所説的煩惱雜染、業雜染、生雜染，主要是讓我們深刻認識到輪回的過患。我們必須通過不斷的觀察修來强化，不是隨便想一想，而要反復觀察，直到在自己的認識中，對輪回的痛苦和過患生起堅定不移的信解，即教下所説的勝解行地。這樣的話，凡夫心的力量才會減弱。因爲所有凡夫心都是建立于對輪回的貪著，一旦觀念轉變，粗重的煩惱很快會隨之瓦解。當然，如果没有戒定慧的修行，是不可能徹底解决問題的，但煩惱的力量會隨之變弱。你很難想象，轉變觀念對修行究竟有多重要。

過去的修行不太重視這一塊，以爲必須通過禪修。禪修固然重要，但轉變觀念也很重要。因爲很多煩惱都是建立在錯誤觀念的基礎上。不管南傳還是藏傳，都很重視觀察修，即通過思惟來修行。漢傳佛教中，尤以唯識宗爲最。觀念的轉變，就是獲得聞思正見，之後再作相應的奢摩他、毗婆捨那，就可契入空性。如果觀念没有轉變，想要證悟空性，簡直就不可能。所以要通過觀察修，認識到三有的過患，輪回的過患。每天要花一定時間思考三惡道苦，思考人生是苦。如果這一天不思考，就會進入凡夫心强大的相續中。如果這一天思考了，貪著自然少了。哪怕没在那裏打坐，你的心都是清净的。反過來説，如果没有這樣的思惟，即使一天到晚在那裏念佛，也可能是有口無心的。因爲你根本没能力去戰勝强大的執著和凡夫心。

中士道要解决的問題就是生死輪回，這就必須于生死生起“猛利欲求出離”。其中，“猛利”二字非常重要，不是輕飄飄的，而是通過不斷思惟，生起强烈的出離心。看看我們的修行，有没有這個發心基礎。要知道，當你生起强

烈出離心的時候，就是解脱的心。因爲在這個當下，建立于五欲六塵的貪著就烟消雲散了。所以，中士道修行是以出離心爲根本。中士道的圓滿，就是出離心的圓滿。

修習解脱道，不管是持戒，還是了知輪回苦，還是獲得正見，都是爲出離心服務的，都是幫助我們圓滿出離心。所以解脱不是外在的東西，就是心解脱，慧解脱。就這點來説，你有没有想要解脱的心，是關鍵所在。解脱道的修行内涵是戒、定、慧三無漏學，還有五分法身，即戒、定、慧、解脱、解脱知見。《清净道論》就是以戒定慧爲綱領，通過對戒定慧的認識和修行，抵達解脱。楊鬱文編寫的《阿含要略》，也是圍繞增上戒學、增上心學、增上慧學展開，前面還有增上信、增上善爲基礎。總之，主要内容都是戒定慧，由此成就解脱——用戒定慧解除生命中的惑業。

《道次第》中，重點談的是戒。因爲别解脱戒是解脱道修行特有的，同時也是菩薩道的基礎。關于定和慧的部分，則是聲聞乘和菩薩乘共有的，所以在上士道詳細説明。《道次第》關于解脱道的修行中，强調了兩個問題，一是你想出離生死輪回，什麽身份最好用？二是你用什麽樣的方法？

一、依何身滅除生死

“以彼生死，當須滅除。”生死輪回是修行必須解决的問題。不管聲聞乘還是菩薩乘，都要滅除生死，解脱輪回，不是説大乘行者就可以不解除惑業。因爲生死輪回的根本是惑業，衹有滅除惑業，菩薩才有能力度化衆生。這是中士道修行的目標。

“如《親友書》雲：除八無暇過，閑暇既已得，爾可務當生。”正如《親友書》所説，因爲過去生的修行，使我們免除八種無暇（八難）的身份。既然現在已經得到暇滿人身，有條件又有能力聽聞佛法，就應該爲生命的未來打算，而不是光考慮現在的生存。反過來説，無暇就是有能力但没條件聞法，或是有

條件但没能力聞法，或是既没條件又没能力聞法。

“謂須于此暇滿時而滅除之。若居無暇，則無滅除之時，已如前説。”也就是説，我們必須在得到暇滿人身時滅除生死，成辦解脱大事。因爲這是我們滅除生死的最好機會，其可貴之處在于，我們有能力也有條件修行。除此之外，别的身份都没能力或没條件修行。如果這時候不用它來成辦生死，那用它來做什麽？所謂“此身不向今生度，更向何生度此身”。一旦失去這個可以學佛的身份，想要修行，想要解除輪回，可就没戲了。很可能，連想的機會和能力都没有，不要説成辦了。

“大瑜伽者雲：現在是從畜生中分出之時也。”這句話非常經典。大瑜伽者説，現在這個暇滿的身份，正是區别你和畜生不同的時候。如果一個人僅僅追求生存，要過得快樂一點，這種生活和動物有什麽兩樣？甚至某些動物都比我們高明。因爲動物活得簡單，更容易快樂。而人太復雜了，尤其今天的人，生存壓力很重，思想又混亂，煩惱特别多。那些山林裏的鳥，花三五天就可以蓋好房子。想要吃的，反正滿山都是野果和蟲子，吃飽了就在那裏唱歌，也不用上班。比起很多每天關在辦公室、一年没多少假期的人，要自由得多。所以從生存意義上説，雖然現在物質發達，但人們活得并不輕鬆。

得到暇滿人身，最有機會彰顯人和動物的不同所在。我們可以發揮理性的作用，去追求真理，追求智慧，追求解脱。而動物因爲愚痴，没能力修行，也没能力追求智慧和解脱。生而爲人，我們應該充分利用自身優勢修行，而不僅是滿足動物般的欲望。現在你還可以做那些和動物不一樣的事，如果失去這個身份，想和動物不一樣也做不到。所以我們要認識暇滿人身蘊含的巨大價值，用這個身份了生脱死，開發生命的無盡寶藏，也就是成佛作祖。如果現在不利用好，這個身份就會一文不值，甚至成爲積聚負面心行的累贅，那就太不值了。

“博多瓦亦雲：昔經爾許之流轉，未能自返，今亦不能自返，故急須還滅之。得還滅之良機，亦正在此得暇滿之時也。”又引另一位噶當派大德博多瓦

所説：我們曾經歷無盡生死，一直在輪回中沉浮，不能自已。就像我們現在，對自己的念頭，對生命中貪嗔、愛恨等種種相續，根本就不能自已。無始以來，我們衹是隨着心念的相續，隨着種種欲望去追逐，不斷造業。每一種欲望、執著、煩惱，都是强大的自相續，這些業力一會兒把我們推到天上，一會兒又推向地獄，使我們在輪回中沉浮，傷痕累累，辛苦萬分。

如果今生不通過修行獲得自主力，這種相續將不斷繼續，像瀑流那樣無窮無盡，不會停止，也不會解除。你過去不能自主，現在也不能自主，未來還是不能自主。衹能每天隨着自己的欲望，瘋瘋癲癲地忙來忙去，永遠都是這樣。想起來真是蠻可憐，也蠻可怕的。因爲我們積累的相續力量太强大了，而且不會自動解除。我們的每個起心動念，每種煩惱、情緒、心靈陷阱的形成，都會在生命中形成巨大的力量。因緣没有成熟時，它還不會顯現。一旦因緣成熟，它馬上就主宰着你，把你扔到哪裏，你就摔到哪裏，一點反抗力都没有。因爲惑業和輪回不會自動解除，所以，當我們獲得解除它的機會時，要趕快要抓緊。一旦錯過，不知什麽時候才有這個機會。

人身太難得了。當今生走到終點，如果臨終時把握不好，另一種業力出現，很可能把我們導向三惡道。在這個自相續中，我們根本没有能力自主。所以現在得到暇滿人身，正是脱離輪回的最好時機，要趕快解除惑業，解除生死。前面告訴我們，要認識暇滿人身蘊含的重大意義，天天都要思考，知道真正的寶貝就是這個身份。相比之下，外在的所有都一文不值。利用好這個身份，才是無價之寶。如果光是用這個身份填飽肚子，就是人生最大的浪費，世間没什麽比這更大的浪費了。

對學佛來説，有人因爲活得太累，學佛衹是爲了緩解一下，但感覺輪回還是好玩的，衹要不玩得太痛苦就行。如果是這種想法，以在家身份學佛也没什麽。但如果真想解除輪回，宗大師認爲，出家身份是最好的。當然不僅宗大師這麽認爲，在古印度，各宗教都有出家制度，認爲這是追求解脱的最好身份。

爲什麽出家有利于修行？下面就解釋。

“又若在家者，不但修法之障難甚多，且易生過咎。”如果在家，想修行很不容易。其實現在出家人修行都不容易，不要説在家人了。我們經常説現在是末法時代，爲什麽？按道理來説，現代人日子過得那麽好，物質享受前所未有，但是不是比以前的人活得幸福快樂？不一定。另一方面，現代社會誘惑衆多。爲什麽説現代人修行難？因爲修行要靠環境，凡夫最大的特點是心隨境轉。當我們面對環境的巨大誘惑，内心又有强大的惑業，你怎麽能自主，怎麽能控制得住自己？其實多數人根本没能力控制。不要説在家人，出家人也很難。而且在家人還有生存負擔，每天要上班，哪有時間修行？到晚上就没多少精力了。此外，還有家庭的問題，感情的問題，工作的問題，每天要忙于應付這些，容易産生煩惱。又因爲職業的需要，很容易造作罪業。再加上各種娱樂的誘惑，心根本就静不下來，所有這些都屬于修行的障礙。

所以從生命追求來説，現代人比過去低了很多。古人崇尚的是哲學，是宗教，而現代人崇尚的是金錢，崇拜的是歌星、影星、球星。唱一首歌，就有幾十萬甚至更多的人跟着瘋狂；一場足球賽，小球一轉，整個地球也跟着晃起來。從這個價值取向，就可以看出今人和古人根機的深淺，生命素質的高低。所謂末法時代，就是現代人對物欲的執著特别强，對智慧和真理的追求却很弱，心不容易和法相應。雖然很多人説信佛，但真正修學的其實不多。多數就那麽信一信，增加一點人生内容而已。

“出家者則與彼相反，故滅除生死之身，以出家最爲殊勝。若善巧者，當于出家而欽慕焉。”出家就不一樣了。真正的出家很單純，没有感情、地位、家庭的幹擾，也不用爲生存問題操勞，可以專心地修行、弘法，過一種追求真理和解脱的生活。所以説，想要究竟解除生死，出家是最好的身份，有智慧的人應該選擇這種生活。解脱要從環境開始，出家首先是對環境的出離，從五欲六塵的復雜環境中走出來。而出家的根本意義，是通過對環境的出離，解除生

命内在的惑業。如果不這樣做，衹是換一個環境，其實没用，那叫“身出家，心未出家”。反過來説，在家居士如果内心對輪回充滿厭離，不貪著五欲六塵，雖然身没有出家，心一樣可以出家。當然，這是比較難的。

“《具力所問經》雲：居家菩薩當願出家。”下面繼續説明出家身份對修行，尤其是對解脱道修行的意義。《具力所問經》説，在家菩薩應該發心出家，以出家作爲人生目標。盡管你現在不能出家，但要有出家的心。如果生起這樣的心，對世間的貪著也會減少。

“此中要意，謂願近圓也。”出家身份的核心内涵，就是受具足戒，獲得比丘身份，也就是“近圓”。在七衆别解脱戒中，在家戒爲五戒、八戒，出家戒爲沙彌戒、沙彌尼戒、正學女戒、比丘戒、比丘尼戒。别解脱戒是通向解脱的基礎。《戒經》説，“戒是正順解脱之本。”告訴我們，持戒是順應解脱的。當然，真正解脱的能力不是戒，而是慧，是無漏的空性正見。一旦證悟空性，就能像拿起手術刀那樣，一刀將惑業割掉。但證悟空性不能没有定，而得定不能没有戒。所以説，戒是順應解脱，不是戒的本身就能解脱。很多人搞不清，以爲持戒就能解脱。結果持得很著相，每天在是非得失中糾纏，痛苦不堪。因爲當今教界缺乏持戒環境，如果你每天拿某個標準去照别人，這個看不慣，那個看不慣，自己又一無是處，還怎麽過日子？戒本來叫别别解脱，最後變成别想解脱了。

在家居士（優婆塞、優婆夷）也是如此，他們和社會上没學佛的人有什麽不同？就在于皈依體和戒體。皈依體蕴含着對三寶的信心，是成佛的種子，而戒體則代表行爲的標準，健康生活的標準，這是未學佛者没有的。出家身份之所以可貴，之所以能成爲修行的良好器具，也在于我們是有戒之身，有沙彌戒和具足戒。如果没有戒，僅僅穿件衣服的話，不過是光頭俗漢。雖然我們現在穿的和在家人不一樣，但這也不是正式的僧裝。正式僧裝是袈裟，是三衣。

總之，出家身份的内涵就在于戒，進一步還有定和慧。生命的差别在哪

裏？就在于你擁有什麽樣的品質。佛菩薩之所以爲佛菩薩，就因爲他們具備無盡的慈悲和智慧。反過來説，凡夫之所以爲凡夫，也是因爲我們具有凡夫的品質。如果把生命内涵换了，貪嗔痴在生命中没有力量，甚至被完全消除，衹有無盡的慈悲和智慧，那我們就是佛菩薩了。所以佛菩薩不是一種代號，也不是地位和身份，而是内在品質。你是什麽，并不在于你的地位和身份，而是因爲你擁有什麽樣的品質。擁有戒定慧，才是真正的出家衆，是合格的法器，是人天師表。這種品質决定了生命的可貴，而不是外在形象。這點大家要注意，是騙不了自己的。

“《莊嚴經論》亦雲：應知出家分無量功德具，勝比勤持戒在家之菩薩。”《大乘莊嚴經論》也説，我們應該知道，出家身份具有無量的功德。當然這裏説的出家身份，不衹是把頭發剃了，更是包括它的内涵，即如法地持戒、修行，這才是最重要的。這個幹净、如法的出家身份蘊含無量功德，是爲修行服務的良好法器，勝過那些精進持戒的在家菩薩。

“如是非但爲修解脱生死贊嘆出家，即由顯密門中修一切種智，亦説出家身爲殊勝也。”佛經中，不僅從解脱生死的角度，贊嘆出家身份的可貴。在顯教和密教一切法門中，要成就一切種智，成就無上菩提，也以出家身爲殊勝。佛陀就是以出家身份修行成佛的，不是以在家身份。

“出家戒者，是三種戒中之别解脱律儀，于教法根本之别解脱戒，當敬重之。”出家戒屬于别解脱戒，能將我們導向解脱。雖然究竟解脱是靠見，但戒是通過遠離來導向解脱。凡夫的特點是眼不見心不煩，遠離不善環境，心就容易平静。這裏所説的三種戒，指聲聞别解脱戒、菩薩戒、密乘戒。其中，菩薩戒和密乘戒都通在家和出家。雖然别解脱戒也通出家和在家，但這裏特指出家别解脱戒。

在這三種戒中，乃至在整個佛法修學中，别解脱戒是什麽地位呢？宗大師告訴我們，别解脱戒是一切修行的根本，屬于根本戒。不管菩薩戒也好，密乘

戒也好，都要建立在别解脱戒的基礎上。如果忽略别解脱戒，菩薩戒和密乘戒也會有問題的。所以，在家居士受菩薩戒，通常要有五戒、八戒的基礎。“瑜伽菩薩戒”就要求先有漸次戒，有别解脱戒的基礎。當然，“梵網菩薩戒”屬于頓立戒，有點特殊。别解脱戒有七種，每個人可以根據實際情況，或受五戒，或受沙彌十戒乃至比丘戒，不能没有。

過去印度那些大乘菩薩，如龍樹、提婆、無著、世親等，都有雙重身份。他們既受過聲聞戒，具有聲聞的身份，同時又在修學并弘揚大乘，具有菩薩的身份。漢傳佛教也有這個傳統，出家人同時具有聲聞和菩薩的身份。明清以來的受戒方式是三壇正範，三壇一起受，我覺得不太合理。事實上，有些人衹適合受聲聞戒，不一定要受菩薩戒。而且受每種戒，從沙彌戒到比丘戒，應該有一定間隔。沙彌戒持了一段時間，感覺没啥問題了，可以再往上。就像爬樓梯一樣，一步步地往上走。從比丘戒到菩薩戒，也應該有一定間隔。

以上主要贊嘆出家身份對修行的重大意義。出家身份的可貴就在于，它是有戒之身。戒是什麽？就是防非止惡。從表面看，我們止的是殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒，但實質上，它是止息凡夫心的串習和相續，止息殺盜淫妄的心理基礎，也就是貪嗔痴。當我們止息殺盜淫妄，就是在止息貪嗔痴，這才是持戒的真正意義。

當然，這種止息衹是不給它條件，不讓它相續而已。因爲每種煩惱的現行都要有條件，如果没有助緣，煩惱就不容易現行。比如我們貪著什麽，但總是没有相應環境，久而久之，貪的力量就會逐漸變弱。反過來説，如果你總是得到環境支持，貪的力量就會不斷張揚并壯大。我們受持戒律，就是不讓煩惱有活動機會。但要知道，雖然煩惱暫時不起現行了，可它的力量還在。衹是没機會去貪，没條件去殺盜淫妄，不等于没有這種心理了。進一步，還要靠定把這些心理鎮住，最後用慧徹底解除。所以，持戒可以幫助我們止息生命内在的相續，對修定、發慧非常重要。這也是宗大師特别强調别解脱戒的深意所在。

·第五十八課

二、修何道而爲滅除

修何等道而爲滅除者。

《親友書》雲：“縱使烈火燃頭上，遍身衣服焰皆通（透），此苦雖急猶可置，求證無生較此要。爾求尸羅及定慧，寂靜調柔離垢殃，涅槃無盡無老死，四大日月悉皆亡。”謂于三學當修學也。

于此，若僅于中士道而爲引導者，亦須廣説以三學引導之方便。然此不爾（然此處非僅爲中士説），以慧觀及心學生止法者，于上士時當説，今此略言戒學耳。先須于戒之勝利數數思惟。心既决定，則勇猛增長。

《親友書》雲：“衆德依戒住（戒是一切德所依），如地長一切（如動指有情界，不動指器世界，依于地）。”

《妙臂經》亦雲：“如諸禾稼依于地，無有過患而發生（無諸灾患而生長），如是依戒勝白法，以悲水潤（悲水灌溉）而生長。”當如説而思焉。

于戒受已而守持者，勝利甚大。若不守護，過患亦甚。經雲：“或以戒得樂，或以戒感苦，具戒則安樂，毁戒則苦惱。”

《文殊根本大教王經》亦雲：“持咒若壞戒，不得上悉地，中品亦不成，亦不成下品。佛于毁戒人，不説咒成就，亦非趣涅槃，境處之方際（所）。于此惡异生，何有咒成就？此毁戒衆生，如何有樂趣？既不成現上，亦不成勝樂，况佛説諸咒，而能成就耶？”

如是所示不守護之過患，當數數思之。如《三昧王經》雲：“于居家白衣，我所説學處，爾時諸比丘，彼戒亦不具。”于此所説，謂比丘不能守護五戒之時，（有居士能）精進持戒者感果甚大，故當努力。即彼（前）經（又）雲：“盡于恒沙俱胝劫，而以信心備飲食，并以傘幡燈燭鬘，承事俱胝由他佛。若于妙法極欲壞，善逝正教將滅（隱微）時，于日夜中行一戒，此福比前最殊勝。”

如何修學之法者，謂于四種生罪因中，無知之對治者，應聽聞諸學處而了知也。放逸之對治者，于取捨之所緣行相不忘憶念。及數數觀察三門，了知于善惡何轉之正知。以自或法爲增上，于罪生羞耻之慚，及念爲他所呵而起羞耻之愧。怖畏惡行之异熟，而生防護之心。不敬重之對治者，于大師及彼所制，并諸同梵行者，皆當敬重也。煩惱熾盛之對治者，觀察身心，何種煩惱增上，當努力從而對治之。若不如是勵力，意謂違越少許，其過輕微，于

所制而放縱者，最後結局唯得苦惱。

《戒經》中雲：“若于大師悲憫教，以爲輕微少違越，由彼彼苦得自在，如折籬壞庵摩羅。世間有違王重敕，或者猶獲不治罰，非理若違能仁教，如墮傍生醫波龍。”

以是故應努力，勿令罪染。設有染犯，亦莫不念而弃置之，于墮罪還出之儀軌，應如説勵力而作。如是守護之法，雖是具別解脱律儀者，然于修密咒者亦同之。

《妙臂經》雲：“以我所説別解脱，净戒調伏而無餘，居家持咒唯除相，及軌則外餘應行。”謂居家持咒者，唯除少數出家衣相之類，及羯摩軌則并單制之軌則外，其餘從調伏中所出之戒條，猶須行也。則出家持咒者，更何待言哉。

康隆巴雲：“若饑饉時，則一切事皆注向于青稞上去，如是一切亦皆輾轉于戒上去（顯密諸乘，一切精神集中于戒），是故于此當勤修學。然欲戒清净，不思業果必無成就，故思惟業果是（守戒之）秘妙教授也。”

夏惹瓦亦雲：“總之，生何善惡皆依于法。于佛法中，若依戒律所説而依止行之，則無須猶豫。内心既净，則常喜樂，後亦善妙也。”

善知識敦巴亦雲：“一類依律而捨咒，或則依咒而弃律，而不知咒爲律助，律爲咒伴也。若非我師所傳之語，則無如是教授。”

又阿底峽尊者亦雲：“我印度或有大事，或有非常事時，則集諸受持三藏者，問：三藏中無遮耶？不與三藏相違耶？抉擇已，即如彼而作。于蓮花戒寺，更加問：菩薩行中未遮耶？不與彼相違耶？凡有一事，皆以律師（文）爲依據而處理焉。”

已釋共中士道修心之次第竟。

二、修何道而爲滅除

前面講到以什麽身份修習解脱道最好，下面説明用什麽方法。

“修何等道而爲滅除者。《親友書》雲：縱使烈火燃頭上，遍身衣服焰皆通，此苦雖急猶可置，求證無生較此要。”這段話總的提出，解脱道修行的内涵是什麽。《親友書》説，縱然頭上着了火，全身衣服都被火燒透了，這個痛苦雖然很急，但還可以挺一挺，相比之下，求證無生更爲重要。無生即無生法忍，是涅　的代稱，指息滅生死，無生無滅。世間没有什麽比這更重要的。因爲你

的頭乃至全身着火，衹是今生的事。如果你没解除生死，就要盡未來際地受苦受累，而且是没有盡頭的。也就是説，解除頭上着火，對生命衹有暫時的意義，而解除生死才具有盡未來際的意義。你説哪個重要，哪個次要？從道理上説，肯定是解除生死重要。當然從實際來説，還是趕快把頭上的火撲了再説。

“爾求尸羅及定慧，寂静調柔離垢殃。”那怎麽求證無生、證悟涅槃呢？離不開尸羅和定慧。尸羅是戒的梵語，爲清凉義。尋求解除生死、煩惱、輪回的方法，必須通過戒、定、慧三學，以此成就解脱、解脱知見。所以，涅槃和解脱的意義是一樣的，它的特徵首先是寂静。生命内在有很多煩惱惑業，及制造痛苦的心理因素，都在蠢蠢欲動。涅槃就是息滅這些負面力量，展現生命内在的强大寂静。當心安住于空性，本身就會散發巨大的寂静，有能力化解所有煩惱。所以寂静不衹是被動的消除，同時也是一種主動的力量。

我們過去理解的涅槃，更多是偏向消極，説空性，好像是什麽都空掉，其實不然。空性是我們息滅煩惱後，生命内在呈現的巨大力量。這種力量不是有，也不是無，它超越了一切對待。如果我們對空性有一定領悟，就能體會到這種强大的威力。如果内心生起貪嗔，充滿煩惱，就會很粗重，甚至不能自控，從而讓自己很難過。一旦息滅煩惱，心就會調柔而自在。因爲生命中讓你不自在的東西都被克服了，不起作用，剩下的就是解脱和自在。它代表生命内在的强大力量，是由覺性散發出來的，也是我們可以體認的。一旦開發這種力量，自然就能遠離垢和殃，即煩惱和灾難。

“涅槃無盡無老死，四大日月悉皆亡。”涅槃是無盡的，没有滅或不滅，也没有死或不死。我們所説的滅，代表煩惱的息滅，不是説涅槃有生滅。其實，每個生命都具備涅槃的潜質，即“自性清净涅槃”。聲聞的無餘涅槃，不但息滅了煩惱，把煩惱惑業所生的有漏之軀也息滅了。如果内心已經證悟涅槃，但色身還在，就是有餘涅槃。總之，在涅槃的境界上，是没有生也没有滅，没有垢也没有净的，不是世間相對的境界可以衡量的。世間一切終歸是無常的，即

使日月和星球，也要經歷成住壞空，最終走向毀滅。所以我們不要貪著，應該以涅槃爲樂，而不是以世間欲望爲樂。

“謂于三學當修學也。”以上所引《親友書》的内容告訴我們，如果想徹底解除生死，就要修習戒定慧三學。

“于此，若僅于中士道而爲引導者，亦須廣説以三學引導之方便。”如果把中士道作爲單獨的内容，就應該像《清净道論》那樣，按戒、定、慧三學的次第，詳細而全面地介紹。因爲《清净道論》就是解脱道的完整建構，也是修行綱要，直接圍繞戒定慧展開，是南傳佛教的權威著作，感覺比北傳的《俱捨論》更簡明。將來如果有機會，大家可以學一學。

“然此不爾。”但作爲《道次第》的建構來説，不是以建立中士道的修行爲目的，而是要把每個學佛者引向菩薩道。中士道衹是成佛修行的一個階段，即《法華經》所説的五百由旬中的三百由旬。所以在《道次第》中，并没有單獨對中士道作詳細介紹，而是和三士道結合起來説明。

“以慧觀及心學生止法者，于上士時當説。”慧觀，即空性慧。心學生止，就是定學，是對心的訓練。《道次第》中，把止和觀放到上士道以後介紹，此處就不多説了。關于空性慧的問題，宗大師的觀點和漢傳佛教的傳統説法不太一樣。《道次第》認爲，空性慧是三乘共有的，菩提心才是大乘不共的。也就是説，大乘真正不共的是菩提心，不是空性見。而漢傳佛教的《般若》等經典講到空性見時，則分爲三乘共有和大乘不共的般若。因爲從究竟意義上説，圓滿的空性見唯有佛陀才徹底證悟，其中必須包含慈悲心。而菩提心和大慈大悲的修行，是聲聞乘没有的。但普通的空性見，確實是三乘共有的。所以這個問題可以一分爲二地説，宗大師所强調的，側重從共的方面來説，而不是從圓滿的角度來説。

“今此略言戒學耳。”因爲定和慧主要在上士道宣説，所以中士道重點講的是戒，并强調了别解脱戒的重要性，以及對修學大乘乃至密乘的作用。之所以

特别强調，應該是針對當時藏傳佛教的狀況，即有些學大乘或修密乘者不重視別解脱戒。在漢傳佛教來説，雖然比較重視受聲聞戒，每個出家衆一定先受別解脱戒，再受菩薩戒，但在持戒方面也做得不是很好。

“先須于戒之勝利數數思惟。”我們想持戒，先要思惟戒有哪些殊勝利益，爲什麽要持戒？道宣律師所造的《四分律删繁補闕行事鈔》，爲南山三大部之一。其中第一篇叫《標宗顯德篇》，廣泛引用經律論三藏，説明持戒有哪些功德，破戒有哪些過患，内容非常好。對每一法的修行，我們首先要思惟修習的勝利和不修的過患。這是《道次第》的常見套路，很符合凡夫心理：對我有好處的我才幹，没好處的就不幹。我們要經常思惟這些利益和過患，直到深信不疑，覺得確實就這麽回事，持戒就有這些好處，破戒就有這些過患。

“心既决定，則勇猛增長。”在思惟過程中，對每個法在認識上充分確定的話，就像電腦按了保存鍵，才把文件真正輸入進去。如果不確定，不保存，思惟了也没用。如果在你的認識上確定——就這麽回事，雷打不動。那我敢保證，這個觀念和法門一定會對你産生作用。當然，作用大小取决于多種因素，有時還和你的習氣有關。但衹要確定，必然有不同程度的作用。就像很多人對某件事想不通，想得睡不着覺，吃不下飯，有一天突然想通，問題就解决了。可見，認識上的確定非常重要。當你確定之後，就會認真修習，懂得下一步該怎麽做。因爲衹能這樣，没有退路。這是説明如何思惟持戒的功德和破戒的過患。

“《親友書》雲：衆德依戒住，如地長一切。”《親友書》説，所有功德都是建立在持戒的基礎上。《成實論》有句話叫“道品樓觀，以戒爲柱；禪定心城，以戒爲郭；入善人衆，要佩戒印”，説明一切修行都要以戒爲基礎。就像大地可以生長萬物，同樣，有了戒才能長養一切功德。

“《妙臂經》亦雲：如諸禾稼依于地，無有過患而發生，如是依戒勝白法，以悲水潤而生長。當如説而思焉。”在佛教中，善法又叫白法，代表潔白無瑕，清净無染，而不善法則是黑法。《妙臂經》説，就像莊稼依于大地，才能没有

灾患地生長。同樣，修行也要依靠戒，依靠悲水的滋潤，才能使善根功德不斷增長。所有的修行，不論是修定，還是修布施、忍辱、精進等，都要建立在別解脱戒的基礎上。比如布施，必須以不殺生、不偷盗、不邪淫、不妄語爲前提。如果你的布施充滿殺盗淫妄，夾雜不善心行，那算什麽布施？本身就在造罪。所以説，菩薩道修行必須以五戒十善爲基礎。如果你説自己在利益衆生，同時又在繼續造作不善行，甚至通過犯罪行爲幫助他人，顯然不是佛法倡導的修行。就像社會上很多人，因爲没有持戒，雖然也在修善行，但其中夾雜着種種不善的因素。

如何使善行變得清净、如法而圓滿？一定要以戒爲基礎。因爲修行修的是心，你用什麽樣的心在做？平常人每做一種善行，多少夾雜着凡夫心，夾雜着貪嗔痴。盡管做了很多好事，最終還是在成就凡夫心，成就貪嗔痴，成就名聞利養、人我是非，和修行毫無關系。因爲它們都在不善的自相續中。如果没有正確發心，没有如法持戒，你做的是善行，張揚的却是不良心態。人的心理很復雜，我們每做一件事，都有善和不善等各種心理。如果不持戒，不良心行就會增長。所以要反復思惟持戒的利益和不持戒的過患。

“于戒受已而守持者，勝利甚大。若不守護，過患亦甚。”受戒之後，守護戒的功德很大。反之，不守戒的過患也很大。

“經雲：或以戒得樂，或以戒感苦，具戒則安樂，毁戒則苦惱。”佛經中説，有人因爲持戒感得快樂的果報，也有人因爲犯戒感得苦果。如果我們具足戒，依戒修行，就能得到安樂，而毁戒則會帶來苦惱。因爲持戒是在止息不善相續，當你内心没有任何不善，自然就充滿快樂。反過來説，犯戒是在縱容我們的貪嗔痴。同時，又因爲有一種“我要修行，不能犯戒”的心理，内心就會充滿挣扎。而且犯戒還在張揚不善的相續，本身就是痛苦的根源。如果我們縱容生命中制造痛苦的力量，怎麽會有快樂可言？所以，即使不從因果去理解，不考慮將來是否下地獄，從我們現有的心相續，就可以認識這些道理。

《道次第》中，中士道着重講的是戒。因爲定、慧是和上士道相通的，留到以後再講。關于戒的部分，着重講了別解脱戒。聲聞戒和菩薩戒的不同在于，聲聞戒要求少事少業，盡量少做事，而且很多事不適合以出家身份去做，做了就會犯戒。而菩薩戒要求多事多業，如果發菩提心、受菩薩戒之後，看到利益衆生的事不去做，也是屬于犯戒。

這兩種戒都是爲修行服務的。聲聞戒是爲解脱服務的，菩薩戒是爲成就無上菩提服務的。如果一個人想解脱，確實少事少業比較好，否則容易在做事中張揚習氣。我們可以發現，越能幹的人，往往習氣毛病越重。所以佛陀制戒時規定，如果在家時做什麽職業，出家後就不可以做相關的事。因爲每個優點都隱藏着缺點，每種長處都夾雜凡夫心的相續，在起心動念中，容易帶動無始以來的串習，而修行恰恰要從這些相續中跳出來。

我最近講皈依三寶時發現，皈依最重要的意義就在于，當我們對三寶生起極大信心後，才能從自我爲中心的生命中跳出來，開始以三寶爲中心的人生。我們現有的相續，人格的構成，各種心理的積累，都是以自我爲中心形成的。做事時，自然也是凡夫心的相續。即使做的是佛教事業，也會在不知不覺中增長凡夫心。衹有對三寶生起强烈的信心，才能開始以三寶爲中心的人生。這種轉換對修行非常重要。

聲聞戒强調遠離，從環境的遠離，到内心的遠離，由此走向解脱。但要知道，我們真正要出離的并不是環境，而是對環境的貪著。我們要遠離内在種種心結，種種情緒，種種執著，這才是最關鍵的。因爲這些正是生死的根本，輪回的根本。如果不遠離這些，解脱是没有希望的。所以一個人修到什麽程度，完全可以自我檢驗。那就是，環境對你的影響有多大，貪嗔痴的相續對你的影響有多大。

修行并不是玄乎其玄的事。別解脱戒就是幫助我們解脱，包括兩方面：一是止持，止息貪嗔痴，止息不善的行爲和相續；二是作持，遠離對環境和衣食

住行的貪著。所以，戒律中很多是對衣食住行的規定。佛陀建構了一套如法的生活制度，幫助我們止息對外在環境的執著，進而止息內在的不善相續，爲修定和開發智慧營造心靈氛圍。

菩薩戒要求多事多業，故有三聚净戒，包括止惡、修善、饒益衆生，在上士道會詳細介紹。聲聞的解脱衹要斷除煩惱、證悟空性就行了，但菩薩不僅要解脱，還要成就大慈大悲的品質，這就需要通過利益衆生來完成。所以菩薩要從發菩提心入手，凡是利益衆生的事，衹要有因緣都得去做，不能少事少業。不僅要做，還要不斷告訴自己：我要利益一切衆生，我存在的價值、意義和目的就是利益衆生，此外没有别的目標。在做的過程中，一方面可以克服我執，克服貪嗔痴；另一方面，慈悲心、利他心會得到張揚。所以，菩薩是以菩提心爲前提，通過六度四攝等菩薩行，在利他中成就自覺。

而别解脱戒是以出離心爲前提。如果没有這一心行基礎，我們所持的别解脱戒衹是人天善行。同樣，如果没有菩提心的基礎，我們所持的菩薩戒也衹是人天善行而已。就像布施，聲聞人也會布施，那麽聲聞和菩薩的布施有什麽不同？區别就在于出離心和菩提心。如果我們以出離心持别解脱戒，是成就解脱的增上緣；如果我們以菩提心持别解脱戒，那麽别解脱戒也將成爲菩薩戒的一部分。可見發心非常重要。過去多數人對發心認識不足，其實，這種强烈意願正是未來生命的重要導向。

因爲凡夫心太混亂了，如果没有强大的意願爲引導，生命就會隨着業力和混亂的心念沉淪，無法從中走出。就像一個人發願，今生一定要做成什麽事業，即使把命搭上也要去做。如果你有這個决心，就很可能成功。如果你覺得有因緣就做一做，不做也行，那就很難説了。因爲我們内在的情緒和想法太多，外在世界又太復雜，没有很强的意願，每天都會受各種想法和外境的影響。所以，持戒必須認識到發心的重要性，必須建立在對解脱的追求上。

事實上，發心和持戒是相輔相成的。發起强烈的出離心，戒自然容易持好。

因爲戒的持犯都關系到用心，每一條戒的犯緣，首先是心的參與。就像法律，如果犯罪者精神不正常，判罪時就會判得比較輕，甚至無罪。如果我們的出離心很强，即使犯了戒，因爲心的參與很弱，在生命内在形成的力量也很弱。同樣的殺生，你帶着强烈的嗔心，和嗔心很小、甚至不帶嗔心地做，于生命内在形成的力量都不一樣。因果雖然是客觀規律，但不是純唯物的，而是建立在心的基礎上。就像一顆種子會長成大樹，本身是一種規律。至于能長成什麽樣，和種子的質量、生長的水土都有關系。它可能是參天大樹，可能衹是小小的樹，也可能很快死去。這和内因、外緣都有關系。强大的出離心能幫助我們持好戒，反過來，持戒也能幫助我們强化并成就出離心。可以説，整個解脱道的修行，就是出離心的圓滿。

而菩薩道的修行，就是菩提心的圓滿。這一念菩提心你能真正發起來，發得準確，發得到位，發得圓滿，當下就和佛無二無别。《華嚴》的境界説，初發心即成正覺。因爲成佛不是成就外在的什麽，而是成就生命内在的品質，成就和佛菩薩一樣的心行。所以，我們不要把成佛想得太過遥遠，關鍵是落實到發心。菩提心是生命的指向和引導，也是修行的巨大動力。發心的力量有多大，修行的力量就有多大。所以，修行是要靠意願的。没有强烈的意願，即使在世間也可能一事無成。而學佛是要斬斷生命内在的混亂相續，如果没有推動力，吊兒郎當地就想把佛學好，是不可能的。我們必須認識到發心的重要，以及持戒對修行的幫助。

“《文殊根本大教王經》亦雲：持咒若壞戒，不得上悉地，中品亦不成，亦不成下品。”《文殊根本大教王經》中，講到修密宗和持戒的關系。這裏的戒，指别解脱戒。持咒，指念誦真言。密宗認爲每個本尊都有各自的心咒，如觀音菩薩心咒、文殊菩薩心咒、蓮花生大士心咒等。我們可以通過念咒和本尊相應，得到加持。比如修觀音本尊，念觀音心咒，憶念觀音菩薩功德，觀想自己是觀音菩薩，最後將成就觀音菩薩的品質。但要知道，持咒的重點不是在咒語本身，

因爲古印度其他宗教和中國的道教等都有咒語，可以驅使鬼神，花樣很多。當然，佛教的咒語主要來自佛菩薩，内容不可同日而語。但關鍵還是要有戒，有正見，有德行，有菩提心，這是最重要的。如果没有這些爲基礎，持咒很可能被貪嗔痴所利用，就像藏地有人修息增懷誅之類，把念咒用來發財，甚至用來傷害他人。而傷害他人的結果，必將傷害自己。所以持咒必須有戒和見的基礎，否則的話，將不能得到上等的成就。非但如此，連中等乃至下等的小小成就也得不到。

“佛于毁戒人，不説咒成就，亦非趣涅槃，境處之方際。”佛陀對于毁壞戒律的人，是不説念咒能够成就的。既不能成就涅槃，也不能成就解脱。境處之方際，就是成就涅槃的境界。要成就涅槃、解脱，必須以戒定慧爲基礎，否則持什麽咒也没用。

“于此惡异生，何有咒成就？”异生，指見道前的衆生。因爲他們没能證得十方諸佛和六道衆生共同的法性。每個生命都以自我爲中心，形成混亂的綜合體，你是你，我是我，所以叫异生。而十方諸佛所證的法性是相同的，就不是异生而是同生了，所以説三世諸佛是同一個鼻孔出氣。如果你證得空性，也能和三世諸佛同一個鼻孔出氣。對于這些不持戒的衆生，即使持咒也是不可能成就的。

“此毁戒衆生，如何有樂趣？”這些毁戒的衆生，是不會有樂趣的。因爲毁戒就在縱容自己的欲望，縱容不善的相續，縱容生命内在的貪嗔痴。盡管也會得到短暫的快樂，但這種不善的相續會不斷傷害自己，不可能有持久的快樂，因爲他在放縱制造痛苦的力量。

“既不成現上，亦不成勝樂，况佛説諸咒，而能成就耶？”因爲毁戒，既不能得到現生的上等利益，也不能成就殊勝的究竟安樂。現上，指人天乘的快樂；勝樂，指成佛的快樂。總之，暫時和永久的快樂都不能得到。既然這樣，即使念誦佛説的這些咒語，也是不能成就的。所以有人説我行菩薩道，或是我

修密宗，不要持聲聞別解脱戒，這是騙外行人的。宗大師在這裏講得清清楚楚。

“如是所示不守護之過患，當數數思之。”對于前面所説的不持戒的過患，要經常思惟。同時，還要思惟持戒的利益。

“如《三昧王經》雲：于居家白衣，我所説學處，爾時諸比丘，彼戒亦不具。”佛法流傳到一定時期後，進入末法時代。佛陀曾在《三昧王經》説，到末法時代，出家人不要説持好比丘戒了，能把在家五戒完整持好的都不多。這是末法時代出現的現象。

“于此所説，謂比丘不能守護五戒之時，精進持戒者感果甚大，故當努力。”也就是説，在比丘連五戒都持不好的末法時代，如果佛弟子能精進持戒，哪怕持好一條戒，招感的功德也特別大，所以我們應當好好努力。因爲在正法時期，你能持戒，乃至持好整個比丘戒，都不那麽稀奇。但在末法時代，很多出家人連在家五戒都持不好的時候，你還能把比丘戒持好，哪怕衹是一部分，都特別了不起，功德也特別大。

“即彼經雲：盡于恒沙俱胝劫，而以信心備飲食，并以傘幡燈燭鬘，承事俱胝由他佛。若于妙法極欲壞，善逝正教將滅時，于日夜中行一戒，此福比前最殊勝。”這部經還説，有人在佛法將要滅盡的末法時代，用恒河沙劫那麽長的時間，以最恭敬的信心準備飲食，還有傘、幡、燈、燭、鬘等各種供養具，以這些供品供養無量無邊的諸佛菩薩。我們知道，這麽做的功德當然很大。但比起在佛法將要壞滅時，有人能在一日夜中持好一條戒，後者的功德更大，超過前面所説的那麽多供養。這就説明，諸供養中，法供養最。一個人如法修行，將超過一切外在供養。所以在六度中，持戒比布施難，功德也更大；忍辱比持戒難，功德也更大，是一步步的。因爲布施他人，給人一百塊、一千塊，衹要有錢都能做到。但持戒要約束自己的欲望，要和習氣作鬥争，這就比較難。所以我們要認識到持戒的功德，破戒的過患。尤其在末法時代，如果我們能依戒修行，功德將特別大。

“如何修學之法者，謂于四種生罪因中。”如何才能更好地持戒？這就需要了解，造成犯罪的原因有哪些。在此，宗大師爲我們歸納了四點，以及如何改善這些情況。

第一是無知，就是對戒律不了解。比如出家人受了比丘戒、沙彌戒，或在家居士受了五戒、八戒，却根本不知道戒相是怎麽回事，不知道應該做什麽，不該做什麽。持戒，并不是“不知者無罪”，不知道也是犯，而且還增加了無知罪。因爲這些本來是你應該了解的内容，你却不好好了解，怎麽能因此減輕過錯？法律也是一樣。中國長期以來是人治的國家，民衆不太有法律觀念，還有很多法盲。但不會因爲這些人不懂法律，幹了壞事就不算犯法。知道是犯，不知道也是犯。如果受了戒却不學戒，就會因爲無知而犯戒。

第二是放逸，就是放縱自己的欲望和情緒，放縱貪嗔痴煩惱，不想去約束它，覺得順着欲望很舒服。現代人有個口號是“越墮落越快樂”，這就是肆無忌憚的放逸。如果放縱自己的煩惱，肯定是要犯戒的。

第三是不敬，就是不尊重戒律，認爲戒律是佛陀在兩千多年前制定的，現在早就過時了。或者覺得戒律衹是生活制度而已，和修行没有太大關系，不把戒律放在心上。因爲你心中没有戒律，不犯戒才奇怪。

第四是煩惱熾盛，某種煩惱的力量特别强大，或是對財色名食睡的欲望特别强大。如果不通過戒定慧對治，當這種力量大到一定程度，你根本就無能爲力。其實，我們的每一種欲望和煩惱都是自己培養起來的。一旦你把它養得很大，它就不聽話了，想要控制就不容易了。

這是造成不能持戒的四種原因，如果我們對此加以改善，就不容易犯戒了。

“無知之對治者，應聽聞諸學處而了知也。”第一，怎麽對治無知？就應該聽聞并學習戒律。學處，即比丘或在家居士的學處，也就是戒律。受戒之後還要學戒，出家衆要學出家的戒，在家衆要學在家的戒，才懂得怎麽持戒，才不會犯戒。所以，對治無知就需要學習。

“放逸之對治者，于取捨之所緣行相不忘憶念。”第二，怎麽對治放逸？就要每天告誡自己：此應作，此不應作。簡單地説，戒律就是告訴我們這兩句話，給我們一個行爲標準，一個道德底綫。現代人最缺乏的就是這點，没有行爲標準，没有道德底綫，衹要有利益就往上衝。作爲佛弟子，我們要以戒律爲行爲準則，知道自己可以做什麽，不能做什麽。其實，戒律是對我們的保護，就像法律保護公民那樣。如果社會没有法律，我們就不會有安全感。作爲佛弟子，如果不守戒的話，就會放縱自己，最後真正傷害的還是自己，不是别人。所以説，戒律是保護修行人的準則，法律則是保護社會大衆的規則。

“及數數觀察三門，了知于善惡何轉之正知。”我們要經常觀察身語意三門，這是産生身體、語言、思想行爲的三個途徑。每天要觀察：我做了什麽事，説了什麽話，動了什麽念頭？在以智慧觀察的同時，了解什麽是善，什麽是惡；什麽可以做，什麽不能做。如果你連善和惡都分不清楚，很可能會好心辦壞事。所以要具備對善惡的正知，有這樣的認識爲前提，始終知道自己可以做什麽，不能做什麽，就不會隨便放逸。即使他想放逸，因爲有道德約束力，放逸也會受到限制。這種道德約束力非常重要，這是用來保護我們，而不是給我們設置障礙的。

“以自或法爲增上，于罪生羞耻之慚，及念爲他所呵而起羞耻之愧。”我們要想到，我是什麽身份，我的人生目標是什麽。比如我是出家人，我是佛弟子，我想要解脱，想要了生死，想要成佛作祖，想要利益一切衆生。經常這樣告誡自己，我們就不敢放逸了。一旦放逸，就會生起羞愧心：我怎麽能做這樣的事呢？這種做法不是和我的人生目標距離太大了嗎？這是基于對自己人格的認識而生起羞耻心，也就是慚。此外還有愧，是基于社會對某種行爲的鄙視而生起的。當你準備做什麽時，想到社會上的人都瞧不起這種行爲，是公共道德不允許的，我作爲佛弟子怎麽能去做呢？就會生起羞愧心。總之，基于對自己、對法和對社會公德的認識，使我們對不善行生起慚愧心。有了慚愧心，自然就不

敢犯戒了。

“怖畏惡行之异熟，而生防護之心。”异熟就是果報。基于對三惡道苦果的恐懼，害怕造作犯戒行爲後，將墮落三惡道。不僅今生受苦，還會影響到未來生命，從而對身口意三業生起防護之心。

“不敬重之對治者，于大師及彼所制，并諸同梵行者，皆當敬重也。”第三，怎麽對治不敬重戒律的問題？就要對佛陀、佛陀所制的戒律，以及身邊一切持戒的人，生起恭敬心。因爲這份恭敬，使自己對持戒引起重視。

“煩惱熾盛之對治者，觀察身心，何種煩惱增上，當努力從而對治之。”第四，怎麽對治煩惱熾盛的問題？在我們的生命相續過程中，有很多煩惱。每個人的煩惱不同，有的人貪吃，有的人貪睡，有的人貪財，有的人貪色，有的人嗔恨心特別重，有的人我慢心特別重，有的人很自卑，有的人很自信，有的人喜歡嫉妒……這些不同正是來自相續中的不同熏習。如果你不斷嗔恨，就會形成嗔恨的巨大相續；喜歡嫉妒，就會形成嫉妒的巨大相續；不斷地貪，就會形成貪的巨大相續，這種貪婪將成爲你性格乃至人格的特徵。每種生命都是如此形成的。佛陀根據衆生的根機，制定了很多法門。比如説多貪衆生，尤其是貪著男女色相的，要修不净觀。業障重的修念佛觀，散亂的修數息觀，嗔心重的修慈悲觀。包括念死念無常，都是爲了對治不同的煩惱。

我們需要觀察自身，到底哪種煩惱的力量特別强，哪種煩惱最容易導向犯罪，平時就要開始對治。當煩惱産生作用時，就像三歲嬰兒和大力士打架一樣，你根本就無能爲力。任何一種情緒和妄想，如果不加對治，就可能成爲你生命中的一切，讓你上刀山，下火海，所以平常就要培養對治的力量。如果對治力很强，煩惱生起後就會被發現，就不會有太多影響了。

“若不如是勵力，意謂違越少許，其過輕微，于所制而放縱者，最後結局唯得苦惱。”對以上四種問題，如果不努力對治，以爲犯點小戒没什麽了不起，這是平常人容易産生的心理，結果就會不斷縱容自己，張揚煩惱，最後越犯越

大，把自己導向痛苦。

“《戒經》中雲：若于大師悲憫教，以爲輕微少違越，由彼彼苦得自在，如折籬壞庵摩羅。”《戒經》説，對佛陀以慈悲心爲我們施設的教法，不管戒律還是經教，如果以輕視的心犯戒，還希望從中得到快樂，結果一定會帶來痛苦。當你放縱時，暫時會有滿足感，但痛苦很快取而代之。因爲這是在放縱煩惱，在制造痛苦的因。這裏舉了一個例子，就像莊園種了很多庵摩羅果，就要圍上籬笆，防止牛羊跑進去。同樣，我們的内心也要靠戒來防護。前面説過：“道品樓觀，以戒爲柱；禪定心城，以戒爲郭；入善人衆，要佩戒印。”戒可以保護善心，幫助我們成就一切功德。如果破戒，相當于把籬笆拆掉，牛羊就會跑進去把果實吃光。所以説，一旦壞戒之後，内在的功德、善根就會被破壞。

“世間有違王重敕，或者猶獲不治罰，非理若違能仁教，如墮傍生醫波龍。”在古代社會，如果違背國王的旨意，就要受到懲罰。我們學習佛教後，如果違背佛陀的教法，也要受到懲罰，墮落爲傍生。這并不是佛陀懲罰我們，而是自己的不善行爲在懲罰，是因果在懲罰我們。

“以是故應努力，勿令罪染。設有染犯，亦莫不念而弃置之，于墮罪還出之儀軌，應如説勵力而作。”所以我們要特别努力，不讓自己犯戒。萬一有所違犯，决不能隨隨便便地不放在心上，而要想辦法按懺悔的儀軌，努力懺除罪業。在出家戒中，有專門的出罪儀軌，比如你犯了波羅夷、僧殘還是波逸提等，都有相應的懺悔方式，所以要按羯磨如法出罪。

“如是守護之法，雖是具别解脱律儀者，然于修密咒者亦同之。”關于戒律的修行，即如何持戒，如何對治犯戒，聲聞行者固然應該這樣去做，菩薩行者包括修密宗的人，也應該這樣去做，因爲他們的修行也要以别解脱戒爲基礎。也就是説，這些做法對聲聞、菩薩、密乘行者同樣有效。

“《妙臂經》雲：以我所説别解脱，净戒調伏而無餘，居家持咒唯除相，及軌則外餘應行。”《妙臂經》説，修習密乘的行者，對别解脱戒應該持什麽態

度？佛陀告訴我們：對于我所説的別解脱律儀，尤其是關于調伏身心、斷除煩惱的止持部分，必須全部受持。在家密乘行者，除出家人特有的外在形相和羯磨儀軌外，其他戒條也應嚴格受持。

“謂居家持咒者，唯除少數出家衣相之類，及羯摩軌則并單制之軌則外，其餘從調伏中所出之戒條，猶須行也。則出家持咒者，更何待言哉。”如果是在家行者，除了屬于出家人的形象威儀，包括出家人特有的羯磨不需要受持以外，其他那些止持的戒條，尤其是五戒等居士戒，在家密乘行者也應該認真去做。對于出家行者來説，還有比丘等身份，更不能違背別解脱戒。比如密宗的雙身法之類，不能以出家身份來修。如果要修，必須把出家身份徹底捨弃，否則是不可以的。

“康隆巴雲：若饑饉時，則一切事皆注向于青稞上去，如是一切亦皆輾轉于戒上去，是故于此當勤修學。然欲戒清净，不思業果必無成就，故思惟業果是秘妙教授也。”康隆巴尊者以一個例子説明戒是修行之本：在饑饉年代，吃飯是頭等大事，所以一切事都圍繞着青稞，要趕快把青稞種好。在我們漢地，就是趕快把稻米、紅薯這些糧食種好。從修行角度來説，必須把戒的基礎打好。如果我們想要持戒清净，就必須思惟業果之理，思惟持戒的勝利和不持戒的過患，否則是難以成就的。所以説，思惟業果是令我們持戒清净的竅訣所在。

“夏惹瓦亦雲：總之，生何善惡皆依于法。于佛法中，若依戒律所説而依止行之，則無須猶豫。内心既净，則常喜樂，後亦善妙也。”此處又舉另一位大德夏惹瓦的開示。如果是漢地的論，就會説道宣律師怎麽講，智者大師怎麽講，吉藏大師怎麽講。夏惹瓦説，修行要依法，依戒。佛陀在世時是以佛爲師，佛滅後則是以法爲師，以戒爲師。戒是佛教僧俗弟子的基本行爲準則，幫助我們獲得健康的生活方式。如果我們按戒律行事，就不會後悔，也不必猶豫什麽該做而什麽不該做。因爲戒律已經規定“此應作，此不應作”，你照着做就是了。平常人在做事過程中，是隨着自己的情緒或好惡，或是因爲智慧不够，就

會做錯事，經常要後悔。而戒是導向解脱的，如果我們依戒行持，會使内心保持清净，自然就容易快樂，更能招感未來的殊勝果報。不管在家還是出家，衹要能按戒律和法律生活，可以少很多事。現在社會問題這麽多，如婚外戀等各種亂七八糟的現象，所有這些問題，就是因爲人們没有能力管理自己的感情和情緒。如果大家都持戒，那每個家庭會很安穩。作爲出家人來説，持戒則能使僧團和諧共處，如法如律。

“善知識敦巴亦雲：一類依律而捨咒，或則依咒而弃律，而不知咒爲律助，律爲咒伴也。若非我師所傳之語，則無如是教授。”仲敦巴是阿底峽尊者的上首弟子。他説，有些人衹懂得持戒，但不懂得念咒；還有一些人衹會持咒，但不遵守戒律。其實從密宗修行來説，戒律的基礎特别重要，和持咒是相輔相成的。一方面，持咒有助于更好地持戒；另一方面，持戒也有助于更好地持咒。就像從戒定慧的修行來説，戒和定是相輔相成的。没有定的基礎，欲望和煩惱的力量很大，會給持戒帶來困難。有了定力之後，煩惱本身没有多少力量，持戒就很輕鬆了。如果有了持戒的基礎，就不會接觸不該接觸的環境，從而保護自己的心，使之處在安定的狀態，修定和開發智慧就容易多了。仲敦巴尊者説，如果不是我的上師阿底峽尊者開示其中原理，别的教授没辦法説得這麽殊勝。

“又阿底峽尊者亦雲：我印度或有大事，或有非常事時，則集諸受持三藏者，問：三藏中無遮耶？不與三藏相違耶？抉擇已，即如彼而作。于蓮花戒寺，更加問：菩薩行中未遮耶？不與彼相違耶？”阿底峽尊者曾經説過，他在印度時，如果在寺院要處理比較重大的僧事，或比較特别的事，就要召集精通經律論三藏的人，詢問他們：此事在經律論三藏中有没有遮止？與經律論三藏是否違背？抉擇之後，才按照經典或律典的規範而行。在另一座蓮花戒寺，還要再加問：這種做法在菩薩戒中是否允許？和菩薩戒的規範不違背嗎？

“凡有一事，皆以律師爲依據而處理焉。”總之，任何事都要依戒律來處理。因爲僧團是法治團體，依法攝僧，僧事僧斷，一切都靠法和律來判决。僧團的

所有决定都要通過羯磨會議處理，請精通戒律的律師主持事務。律師根據戒律處理後，還要由整個僧團來評判。比如裁定某人犯下什麽罪行，準備對他如何制裁。宣布也有不同的羯磨，有的直接宣布結果，有的要徵求一遍意見，有的要徵求三遍。如果大家覺得律師判得很合理，就默然表示同意。没人反對，這項决定就算通過了。如果有人提出反對意見，此事就要再議。

“已釋共中士道修心之次第竟。”中士道的内容到此就講完了。

雖然解脱道在《道次第》所占的篇幅不大，但在修學佛法過程中，這是很關鍵的一塊，可以幫助我們認識有漏的生命相續，以及如何解除惑業，解除生死，解除輪回。我給你們講一講，自己也蠻有收獲，感覺宗大師的建構，和我們過去所學的《俱捨》《瑜伽師地論》等論典不太一樣，確實很有特色。希望大家把本論作爲重點，反復修學。如果没能力學别的經論，把這一本學好，在修學上就够用了。因爲宗大師爲我們建立了非常簡明的修學套路，就像現在的多少式太極拳那樣，你衹要按這樣去練就是了。否則，佛法博大精深，很多人學了一生都不得要領，就需要有這麽一個簡明的東西。