



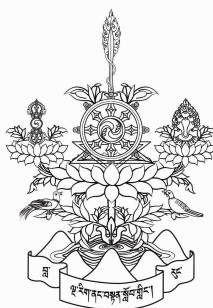
科判

辛二、於共中士道次修心分三.....	16
壬一、連接文分三.....	16
癸一、敬禮句.....	錯誤！尚未定義書籤。
癸二、須修中士意樂分三.....	16
子一、歸攝下士道內容.....	錯誤！尚未定義書籤。
子二、爲引生菩提心、趣入上士道之故	錯誤！尚未定義書籤。
子三、不以下士道爲足的理由....	錯誤！尚未定義書籤。
癸三、對於輪迴圓滿不修厭離則無解脫，故應勤修..	錯誤！尚未定義書籤。
壬二、真實義分五.....	23
癸一、正修意樂分二.....	23
子一、明求解脫之心分三.....	23
丑一、認定解脫與繫縛.....	錯誤！尚未定義書籤。
丑二、認定求解脫之心.....	錯誤！尚未定義書籤。
丑三、遣除對解脫的增益.....	錯誤！尚未定義書籤。
子二、發此之方便分二.....	26
丑一、連結文.....	錯誤！尚未定義書籤。
丑二、真實義分二.....	27
寅一、由苦集門中思惟分二.....	27
卯一、思惟苦諦生死過患分二.....	28
辰一、顯示四諦先說苦諦之意趣分三.....	28
巳一、設疑.....	錯誤！尚未定義書籤。
巳二、真實回答分二.....	28
午一、略答.....	錯誤！尚未定義書籤。
午二、廣答分三.....	29
未一、依次宣說苦集滅道之必要分四.....	29
申一、先說苦諦之意趣..	錯誤！尚未定義書籤。
申二、苦後說集之意趣..	錯誤！尚未定義書籤。

菩提道次第□□□□

(四)

益西彭措堪布 講授



四川色達喇榮五明佛學院



申三、集後說滅之意趣	錯誤！尚未定義書籤。
申四、滅後說道之意趣	錯誤！尚未定義書籤。
未二、以教證成立	錯誤！尚未定義書籤。
未三、以理證成立	錯誤！尚未定義書籤。
巳三、反面論證	錯誤！尚未定義書籤。
辰二、正修苦諦分三	37
巳一、思惟生死總苦分三	37
午一、思惟八苦分六	37
未一、安立八苦之出處	錯誤！尚未定義書籤。
未二、觀待根機的差別而修行之理	錯誤！尚未定義書籤。
未三、雖是觀察修，然須遠離沉掉而修習之理	錯誤！尚未定義書籤。
未四、三乘一切功德以如是修行成辦之理	錯誤！尚未定義書籤。
未五、八苦修行之理分八	42
申一、思惟生苦分三	42
酉一、思惟生苦五相	錯誤！尚未定義書籤。
酉二、特別思惟住胎之苦分五	46
戌一、處胎不淨之苦	錯誤！尚未定義書籤。
戌二、母食之苦	錯誤！尚未定義書籤。
戌三、住胎熱苦	錯誤！尚未定義書籤。
戌四、以母威儀飲食引生之苦	錯誤！尚未定義書籤。
戌五、出胎之苦分二	50
亥一、生產時所受之苦	錯誤！尚未定義書籤。
亥二、初生後所受之苦	錯誤！尚未定義書籤。
酉三、攝義	錯誤！尚未定義書籤。
申二、思惟老苦分五	54
酉一、盛色衰退	錯誤！尚未定義書籤。
酉二、氣力衰退	錯誤！尚未定義書籤。
酉三、諸根衰退	錯誤！尚未定義書籤。



酉四、受用境界衰退	錯誤！尚未定義書籤。
酉五、壽量衰退	錯誤！尚未定義書籤。
申三、思惟病苦	錯誤！尚未定義書籤。
申四、思惟死苦	錯誤！尚未定義書籤。
申五、思惟怨憎會苦	錯誤！尚未定義書籤。
申六、思惟愛別離苦	錯誤！尚未定義書籤。
申七、思惟所欲求不得苦	錯誤！尚未定義書籤。
申八、思惟五取蘊苦分二	68
酉一、廣說	錯誤！尚未定義書籤。
酉二、教誡珍惜心要修行之理	錯誤！尚未定義書籤。
未六、其感受生起之量	錯誤！尚未定義書籤。
午二、思惟六苦分二	72
未一、真實義分二	72
申一、略說	錯誤！尚未定義書籤。
申二、廣說分六	73
酉一、無定過患分二	73
戌一、他世無定	錯誤！尚未定義書籤。
戌二、現法無定	錯誤！尚未定義書籤。
酉二、無飽足過患分七	79
戌一、以生死而苦樂無厭足之理	錯誤！尚未定義書籤。
戌二、輪迴之樂猶如癩，受樂不能令意滿足反生大苦	錯誤！尚未定義書籤。
戌三、病重難癒之苦	錯誤！尚未定義書籤。
戌四、往昔輪迴苦樂都已經受，但仍然未能離貪	錯誤！尚未定義書籤。
戌五、須感受極為難忍無邊業苦	錯誤！尚未定義書籤。
戌六、憶念往昔無量好壞之身悉皆空耗而精勤於菩提道	錯誤！尚未定義書籤。



戊七、以如是修行感受生起之量以及依古德教言行持之理 ...	錯誤！尚未定義書籤。
酉三、數數捨身過患	97
酉四、數數結生過患分三	98
戊一、標明出處	錯誤！尚未定義書籤。
戊二、以教理遮破錯解	錯誤！尚未定義書籤。
戊三、明彼修行之理 .	錯誤！尚未定義書籤。
酉五、數數高下過患分三	102
戊一、引《親友書》說明 .	錯誤！尚未定義書籤。
戊二、解釋相關詞句的意義	錯誤！尚未定義書籤。
戊三、歸攝心要而修行之理	錯誤！尚未定義書籤。
酉六、無伴過患	錯誤！尚未定義書籤。
未二、六苦歸攝為三種之理	錯誤！尚未定義書籤。
午三、思惟三苦分二	114
未一、依廣大行派分七	114
申一、壞苦	115
申二、苦苦	錯誤！尚未定義書籤。
申三、行苦	錯誤！尚未定義書籤。
申四、由三種受中產生煩惱之理	錯誤！尚未定義書籤。
申五、從煩惱中產生痛苦之理	錯誤！尚未定義書籤。
申六、須從三受中以三觀遮止之理	錯誤！尚未定義書籤。
申七、標明出處	錯誤！尚未定義書籤。
未二、依甚深見派分二	123
申一、以遍行苦造作而周遍之相	錯誤！尚未定義書籤。



申二、有漏受沒有自性安樂的自體	錯誤！尚未定義書籤。
巳二、思惟別苦分三	129
午一、思惟人間之苦	錯誤！尚未定義書籤。
午二、思惟非天之苦	錯誤！尚未定義書籤。
午三、思惟天人之苦分二	137
未一、欲天三苦分四	138
申一、死墮苦分二	139
酉一、死殁苦	錯誤！尚未定義書籤。
酉二、墮落苦	錯誤！尚未定義書籤。
申二、悚慄苦	錯誤！尚未定義書籤。
申三、斫裂殺害驅擯苦 ..	錯誤！尚未定義書籤。
申四、散亂苦	錯誤！尚未定義書籤。
未二、上二界粗重苦	錯誤！尚未定義書籤。
巳三、攝義	錯誤！尚未定義書籤。
卯二、思惟集諦流轉次第分四	152
辰一、連結文	錯誤！尚未定義書籤。
辰二、煩惱發生之理分三	153
巳一、生死之因，以煩惱為主	錯誤！尚未定義書籤。
巳二、應當善巧了知煩惱 ..	錯誤！尚未定義書籤。
巳三、抉擇煩惱發生之理分四	155
午一、正明煩惱分二	155
未一、煩惱總相	錯誤！尚未定義書籤。
未二、煩惱別相分二	156
申一、十種煩惱	錯誤！尚未定義書籤。
申二、二十種隨煩惱分三	162
酉一、十種小隨煩惱 ..	錯誤！尚未定義書籤。
酉二、二種中隨煩惱 ..	錯誤！尚未定義書籤。
酉三、八種大隨煩惱 ..	錯誤！尚未定義書籤。
午二、如何生起之次第分二	182
未一、煩惱生起之根本分二	182



申一、承許薩迦耶見與無明他體 **錯誤！尚未定義書籤。**

申二、承許薩迦耶見與無明一體 **錯誤！尚未定義書籤。**

未二、此根本如何生起其餘煩惱之理分二 184

申一、略說 **錯誤！尚未定義書籤。**

申二、進而剖析 **錯誤！尚未定義書籤。**

午三、能生煩惱之因分七 189

未一、所依 **錯誤！尚未定義書籤。**

未二、所緣 **錯誤！尚未定義書籤。**

未三、猥雜 **錯誤！尚未定義書籤。**

未四、言教 **錯誤！尚未定義書籤。**

未五、串習 **錯誤！尚未定義書籤。**

未六、作意 **錯誤！尚未定義書籤。**

未七、攝義 **錯誤！尚未定義書籤。**

午四、煩惱的過患分四 199

未一、具有極大過患之理 **錯誤！尚未定義書籤。**

未二、計煩惱是怨敵之理 **錯誤！尚未定義書籤。**

未三、對照祖師教言，宣說修習對治法 **錯誤！尚未定義書籤。**

未四、攝義 **錯誤！尚未定義書籤。**

辰三、彼集業之理分二 211

巳一、正明所集之業分二 212

午一、思業 **錯誤！尚未定義書籤。**

午二、思已業分四 212

未一、真實 **錯誤！尚未定義書籤。**

未二、思已業的體性 **錯誤！尚未定義書籤。**

未三、此處集諦中的業是指何者 **錯誤！尚未定義書籤。**

未四、有漏善惡業對應三業之理 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳二、如何集業之理分八 215

科判

菩提道次第廣論講記



午一、造集善不善業與引生死業的作者不同，**錯誤！尚未定義書籤。**

午二、能引生死業的作者.. **錯誤！尚未定義書籤。**

午三、以此集業之理..... **錯誤！尚未定義書籤。**

午四、入道資糧、加行道的思業是隨順集 **錯誤！尚未定義書籤。**

午五、是故須引發出離心及無我見 **錯誤！尚未定義書籤。**

午六、出離心、無我慧、菩提心三者之外多數善業
僅是輪迴之因..... 222

午七、三界之業爲了二受積集之相分三..... 222

未一、爲樂受義故增長... **錯誤！尚未定義書籤。**

未二、爲捨受義故增長... **錯誤！尚未定義書籤。**

未三、攝義..... **錯誤！尚未定義書籤。**

午八、出離心所攝之業是解脫之因 **錯誤！尚未定義書籤。**

辰四、死歿及結生之理分五..... 226

巳一、死緣分四..... 227

午一、壽盡死..... **錯誤！尚未定義書籤。**

午二、福盡死..... **錯誤！尚未定義書籤。**

午三、未捨不平等死..... **錯誤！尚未定義書籤。**

午四、破除邪見，樹立惜福正見 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳二、死心分三..... 236

午一、善心死分五..... 237

未一、以善心死..... **錯誤！尚未定義書籤。**

未二、以善惡二事不平等串習之死心，**錯誤！尚未定義書籤。**

未三、以二事平等串習之死心..... 237

未四、彼時善終之相..... **錯誤！尚未定義書籤。**

未五、造妙業者死苦輕微..... 238

午二、不善心死分六..... 239



未一、以不善心死 **錯誤！尚未定義書籤。**
 未二、一般造不善業死的惡相 **錯誤！尚未定義書籤。**
 未三、造上品不善業者的惡相 **錯誤！尚未定義書籤。**
 未四、造中品不善業者的惡相 **錯誤！尚未定義書籤。**
 未五、對解肢節苦遣除疑惑**錯誤！尚未定義書籤。**
 未六、於三種死心需要以愛結合之理 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午三、無記心想分二 243
 未一、粗想位 **錯誤！尚未定義書籤。**
 未二、細想位 **錯誤！尚未定義書籤。**
 巳三、從何攝煖 **錯誤！尚未定義書籤。**
 巳四、死後成辦中有之理分十一 246
 午一、從何處成辦中有 ... **錯誤！尚未定義書籤。**
 午二、成辦中有之因 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午三、中有身形等 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午四、遣除對“於前世身不起欲樂”之誤解 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午五、造善不善中有顯現現前之相 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午六、中有所見 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午七、中有顯色 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午八、中有何處有無 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午九、中有行態 252
 午十、中有壽量 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午十一、中有者將成其他中有之理 **錯誤！尚未定義書籤。**
 巳五、次於生有受生道理分九 254
 午一、以貪愛往趣之理 ... **錯誤！尚未定義書籤。**
 午二、起顛倒見 **錯誤！尚未定義書籤。**



午三、以瞋恚死沒結生 255
 午四、於何境以何種方式神識結生 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午五、福德厚者或薄者結生時的聲音及顯現，**錯誤！尚未定義書籤。**
 午六、住胎身體圓滿之理與降生時間 258
 午七、中有是否趣往受生處，可決定受生與否**錯誤！尚未定義書籤。**
 午八、受生旁生等生處之相 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午九、四生中濕生、化生、卵生之相 **錯誤！尚未定義書籤。**
 寅二、由十二緣起思惟分四 263
 卯一、支分差別分三 264
 辰一、總說 **錯誤！尚未定義書籤。**
 辰二、分說分十二 265
 巳一、無明分二 265
 午一、無明體性分三 265
 未一、大小乘共許的無明體性，**錯誤！尚未定義書籤。**
 未二、持薩迦耶見為無明的宗派所許無明的體性 **錯誤！尚未定義書籤。**
 未三、持無明與薩迦耶見不是一體的宗派所許無明的體性 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午二、無明差別 **錯誤！尚未定義書籤。**
 巳二、行分三 269
 午一、行之體性 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午二、行之差別 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午三、無明緣行之理 **錯誤！尚未定義書籤。**
 巳三、識分二 272
 午一、識之體性 **錯誤！尚未定義書籤。**
 午二、識的差別分二 272



未一、受生惡趣的因位識與果位識 **錯誤！尚未定義書籤。**

未二、受生善趣的因位識與果位識 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳四、名色 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳五、六處分二 275

午一、真實義 **錯誤！尚未定義書籤。**

午二、遣除疑惑分二 276

未一、斷除體性的疑惑 .. **錯誤！尚未定義書籤。**

未二、斷除界的疑惑 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳六、觸 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳七、受 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳八、愛分三 280

午一、愛的體性 **錯誤！尚未定義書籤。**

午二、遣除愛因緣的疑惑 . **錯誤！尚未定義書籤。**

午三、愛的差別 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳九、取分二 284

午一、取的體性 **錯誤！尚未定義書籤。**

午二、取的差別 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳十、有分二 285

午一、有的體性 **錯誤！尚未定義書籤。**

午二、有的釋詞 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳十一、生 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳十二、老死 **錯誤！尚未定義書籤。**

辰三、攝義 **錯誤！尚未定義書籤。**

卯二、支分略攝分三 289

辰一、按《集論》歸攝為四支分六 289

巳一、歸攝為四支 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳二、別別宣說 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳三、遣除疑惑分二 290

午一、提出疑問 **錯誤！尚未定義書籤。**

午二、解答疑惑分二 291



未一、答第一問 **錯誤！尚未定義書籤。**

未二、答第二問分三 291

申一、爲了顯示果的差別 **錯誤！尚未定義書籤。**

申二、爲了顯示因的差別 **錯誤！尚未定義書籤。**

申三、以教證說明 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳四、引的道理 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳五、生的道理 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳六、成辦之義分二 299

午一、如何以惡業引、生惡趣. **錯誤！尚未定義書籤。**

午二、如何以善業引、生善趣. **錯誤！尚未定義書籤。**

辰二、按《緣起心要》歸攝爲三道 **錯誤！尚未定義書籤。**

辰三、按《稻稈經》歸攝於四因.. **錯誤！尚未定義書籤。**

卯三、幾世圓滿分六 303

辰一、真實義 **錯誤！尚未定義書籤。**

辰二、沒有作者和受者的我.. **錯誤！尚未定義書籤。**

辰三、不知唯法諸支產生之理的過患分二 306

巳一、唯法因支起唯法果支之理. **錯誤！尚未定義書籤。**

巳二、不知此理之過患 **錯誤！尚未定義書籤。**

辰四、如是了知的必要 **錯誤！尚未定義書籤。**

辰五、宣說業和煩惱二者，了知煩惱是主要怨敵**錯誤！尚未定義書籤。**

辰六、能作三士道之基 **錯誤！尚未定義書籤。**

卯四、此等攝義分三 314

辰一、應珍愛能生出離心與正見從而蘇醒證果習氣的方便分三 314

巳一、如何修行 **錯誤！尚未定義書籤。**

巳二、如此修習的利益分三 317



午一、能破愚暗 錯誤！尚未定義書籤。
 午二、能除邪見 錯誤！尚未定義書籤。
 午三、能生起出離心的感受 錯誤！尚未定義書籤。
 巳三、攝義讚歎 錯誤！尚未定義書籤。
 辰二、對此顯密教典都有宣說 錯誤！尚未定義書籤。
 辰三、以往昔因緣證明分三 323
 巳一、宣說生死輪的緣起 .. 錯誤！尚未定義書籤。
 巳二、介紹生死輪的組成及意義 錯誤！尚未定義書籤。
 巳三、以公案策勵精進 錯誤！尚未定義書籤。
 癸二、彼生起之量分四 327
 子一、真實生起之量 錯誤！尚未定義書籤。
 子二、雖已生起然須進修 錯誤！尚未定義書籤。
 子三、以膚淺的出離心，無法真正投入修解脫道 錯誤！尚未定義書籤。
 子四、應取為上、中士道教授的心要 . 錯誤！尚未定義書籤。
 癸三、除遣於此邪執分別分二 334
 子一、邪見之相 錯誤！尚未定義書籤。
 子二、遣除邪見分八 336
 丑一、倒執不怖畏輪迴的經義是大錯謬 錯誤！尚未定義書籤。
 丑二、遣除倒執三有見為勝利義之理 錯誤！尚未定義書籤。
 丑三、應怖畏以業惑轉生，但應歡喜以悲願力受生 錯誤！尚未定義書籤。
 丑四、未如理辨別而宣說犯菩薩戒 錯誤！尚未定義書籤。
 丑五、諸智者承許的遠離有寂二邊的行為 錯誤！尚未定義書籤。
 丑六、相違《菩薩地》所說 錯誤！尚未定義書籤。
 丑七、以出離心為基礎，發起大悲之理 錯誤！尚未定義書籤。

科判

菩提道次第廣論講記



丑八、金剛乘也以出離心為基礎 . 錯誤！尚未定義書籤。
 癸四、此等攝義分五 348
 子一、煩惱分四 348
 丑一、煩惱的總相與差別 錯誤！尚未定義書籤。
 丑二、煩惱生起的次第 錯誤！尚未定義書籤。
 丑三、能生煩惱的因緣 錯誤！尚未定義書籤。
 丑四、煩惱的過患 錯誤！尚未定義書籤。
 子二、以煩惱集業分二 350
 丑一、認定所集之業 錯誤！尚未定義書籤。
 丑二、集業的方式 錯誤！尚未定義書籤。
 子三、十二緣起分五 352
 丑一、十二有支生起次第 錯誤！尚未定義書籤。
 丑二、歸攝為四支 錯誤！尚未定義書籤。
 丑三、歸攝為三道 錯誤！尚未定義書籤。
 丑四、一念十二緣起 錯誤！尚未定義書籤。
 丑五、思惟十二緣起的利益 錯誤！尚未定義書籤。
 子四、出離心的量 錯誤！尚未定義書籤。
 子五、往生淨土與思惟苦集諦的關係分三 356
 丑一、由思惟苦諦，發起往生正因 錯誤！尚未定義書籤。
 丑二、由思惟集諦，激發往生的願力 . 錯誤！尚未定義書籤。
 丑三、攝義 錯誤！尚未定義書籤。
 癸五、抉擇能趣解脫道性者分二 362
 子一、連結分四 362
 丑一、對輪迴痛苦鬚生起厭離之理 錯誤！尚未定義書籤。
 丑二、怖畏今後仍須輪迴而應精勤摧毀 . 錯誤！尚未定義書籤。
 丑三、唯有出離心還不夠，必須摧毀輪迴之因□□煩惱 錯誤！尚未定義書籤。
 丑四、珍愛摧毀煩惱的無謬圓滿之道 . 錯誤！尚未定義書籤。
 子二、真實抉擇道的體性分二 370



丑一、以何等身滅除生死分二	371
寅一、現在獲得暇滿身時須斷生死 . 錯誤! 尚未定義書籤。	
寅二、所依以出家為妙之理分五	373
卯一、總說	錯誤! 尚未定義書籤。
卯二、須思惟在家過患以及出家功德分四	374
辰一、如是思惟的利益	錯誤! 尚未定義書籤。
辰二、在家的過患	錯誤! 尚未定義書籤。
辰三、了知居家相違正法後，發願出家 錯誤! 尚未定義書籤。	
辰四、出家的功德分四	379
巳一、一日出家的功德分二	379
午一、以公案說明	錯誤! 尚未定義書籤。
午二、引教證說明	錯誤! 尚未定義書籤。
巳二、發出家心向靜處邁一步的功德 錯誤! 尚未定義書籤。	
巳三、無意之中結出家緣的利益 錯誤! 尚未定義書籤。	
巳四、總說出家的功德 錯誤! 尚未定義書籤。	
卯三、當如是發願分四	390
辰一、出家也須知足及安住阿蘭若 錯誤! 尚未定義書籤。	
辰二、應當歡喜行持頭陀行 . 錯誤! 尚未定義書籤。	
辰三、須如古德發願般隨學 . 錯誤! 尚未定義書籤。	
辰四、發願觀修無常並串習無我 . 錯誤! 尚未定義書籤。	
卯四、成為佛法所緣	錯誤! 尚未定義書籤。
卯五、顯密教中讚歎出家 錯誤! 尚未定義書籤。	
丑二、修何等道而為滅除分二	403
寅一、認定道而連結	錯誤! 尚未定義書籤。
寅二、真實抉擇分五	404
卯一、三學數量決定分三	404



辰一、觀待調心次第決定數量 錯誤! 尚未定義書籤。	
辰二、觀待三學的結果決定數量.. 錯誤! 尚未定義書籤。	
辰三、觀待所斷決定數量.... 錯誤! 尚未定義書籤。	
卯二、三學次第決定	錯誤! 尚未定義書籤。
卯三、三學的自性分二	407
辰一、教證	錯誤! 尚未定義書籤。
辰二、宣說教證義分三	407
巳一、戒學的自性	錯誤! 尚未定義書籤。
巳二、定學的自性	錯誤! 尚未定義書籤。
巳三、慧學的自性	錯誤! 尚未定義書籤。
卯四、將於下文宣說定慧二學. 錯誤! 尚未定義書籤。	
卯五、宣說戒學分三	412
辰一、護戒的功德	錯誤! 尚未定義書籤。
辰二、不護戒的過患	錯誤! 尚未定義書籤。
辰三、如何學修分八	418
巳一、教誡修學斷除墮罪的四種對治. 錯誤! 尚未定義書籤。	
巳二、即便輕微的佛制學處也不能放鬆. 錯誤! 尚未定義書籤。	
巳三、若以罪業染汙，須立即懺悔. 錯誤! 尚未定義書籤。	
巳四、如是不護戒，則不能解脫輪迴. 錯誤! 尚未定義書籤。	
巳五、當今護戒功德極大之理 錯誤! 尚未定義書籤。	
巳六、以“造罪可悔而不防護”極不應理. 錯誤! 尚未定義書籤。	
巳七、修密者也須如是護持淨戒分四	428
午一、在家修密者也要修學多數律儀 錯誤! 尚未定義書籤。	
午二、由不護戒不但沒有三種成就，也不得善趣安樂	錯誤! 尚未定義書籤。



- 午三、當依大德的傳統修學“戒和修行互為助伴的方法” **錯誤！尚未定義書籤。**
- 午四、一切所作須對照三藏 **錯誤！尚未定義書籤。**
- 巳八、單獨教誡煩惱的對治分四 434
- 午一、總說對治分六 434
- 未一、不鬥煩惱，戒不能淨**錯誤！尚未定義書籤。**
- 未二、煩惱雖起，然須精勤斷除煩惱的相續 **錯誤！尚未定義書籤。**
- 未三、煩惱雖然相續不斷，但若觀為怨敵則容易退除 **錯誤！尚未定義書籤。**
- 未四、煩惱若退不再恢復 **錯誤！尚未定義書籤。**
- 未五、須精勤於退除煩惱的方便 **錯誤！尚未定義書籤。**
- 未六、能摧毀一切煩惱的無上方便 **錯誤！尚未定義書籤。**
- 午二、別別教誡分六 439
- 未一、教誡依止愚癡的對治**錯誤！尚未定義書籤。**
- 未二、教誡依止瞋恚的對治**錯誤！尚未定義書籤。**
- 未三、教誡依止貪愛的對治**錯誤！尚未定義書籤。**
- 未四、教誡依止貪著世間八法的對治 **錯誤！尚未定義書籤。**
- 未五、教誡依止慢疑的對治**錯誤！尚未定義書籤。**
- 未六、教誡依止隨煩惱的對治 **錯誤！尚未定義書籤。**
- 午三、調伏煩惱是主要的悉地。 **錯誤！尚未定義書籤。**
- 午四、讚歎摧伏煩惱是勇士 **錯誤！尚未定義書籤。**
- 壬三、攝義分二 457
- 癸一、總說 **錯誤！尚未定義書籤。**
- 癸二、別說分二 458
- 子一、聖教根本□□別解脫戒分二 458



- 丑一、別解脫戒成為聖教根本的理由。 **錯誤！尚未定義書籤。**
- 丑二、別解脫戒的體性□□出離心分二 458
- 寅一、所禁 **錯誤！尚未定義書籤。**
- 寅二、能禁 **錯誤！尚未定義書籤。**
- 子二、道的核心□□修習人無我空性.. **錯誤！尚未定義書籤。**

附：

《菩提道次第廣論講記》思考題 465

辛二、於共中士道次修心分三：一、連接文
二、真實義 三、攝義

壬一、連接文分三：一、敬禮句 二、須修
中士意樂 三、對於輪迴圓滿不修厭離則無解
脫，故應勤修

癸一、敬禮句

敬禮勝尊具大悲者足。



此處宗大師敬禮的目的，是爲了能圓滿撰造共中士道的修心次第，真實利益眾生。

所頂禮的對境，是勝尊具大悲者，也就是具足大悲的道次第所有傳承上師。

癸二、須修中士意樂分三：一、歸攝下士道內容 二、為引生菩提心、趣入上士道之故 三、不以下士道為足的理由

子一、歸攝下士道內容

首先承前啓後，扼要歸納下士道的內容，即：四個修法——修念死無常、三惡趣苦、共同皈依與黑白業果，和一個目的——獲得善趣果位。其中四個修法當中，前二者是發起下士意樂的方便，後二者是獲得後世義利的方便。

如是隨念當死及思死後墮惡趣之道理，能令其心厭捨現世，於後善趣發生希求。

通過思維即將死亡，而且死時今生的身體、受用、眷屬等法毫無利益，能令自心厭捨今生；其次，通過思惟死後若墮入惡趣，所受痛苦極其深重而漫長，而令自心對後世善趣生起希求。由這二種修法，能將希求今生為主的心，轉換成希求後世善趣為主的心。這就是發起下士的意樂。

次由共同皈依及由定解黑白業果，勵力斷惡修善，則能獲得善趣妙位。

然後通過皈依以及對善惡業果規律生起定解，努力

中士道・思惟苦諦



斷惡修善，則後世就能往生善趣。

要避免來世墮入惡趣，首先，必須了知唯有三寶才能救護自己，所以要寄希望於三寶，一心皈依具有救護能力的三寶。而皈依的重點，是按照佛陀所開示的教法行持。對共下士道而言，這個教法就是業果，即：清晰辨別黑白業果，而且對此產生定解之後，努力斷惡修善，這樣必定能獲得善趣果位。

“定解黑白業果”是見，“勵力斷惡修善”是修行，“善趣妙位”是果。若要獲得善趣果位，除了致力於遮止惡趣之因、修習善趣之因以外，再也找不出其他方法。對此生起定解才會精勤取捨業因，如此才能真正獲得善趣果位。所以這個道理是真現實，毫無迷信、虛假的成分。

下面再來分析，在整個菩提道上，修習共下、共中二道的究竟目的何在？為何在下士道之後、上士道之前，必須修習共中士道的意樂？

子二、為引生菩提心、趣入上士道之故

然非以此¹便生喜足，是令發起共下士之意樂及發共中士之意樂，厭捨生死一切事已，依此因緣而發大菩提心，引入上士。故於此中²，須修中士之意樂。

如果以下士道作為究竟所求，那麼就是唯下士了。然而，在此處的道次第引導中，修行人並不是以下士道

¹ 以此：以下士道。

² 於此中：在道次第的引導中。



爲滿足。而是爲了依次發起共下士意樂和共中士意樂，厭捨輪迴中的一切事之後，能依此因緣，發起大菩提心而引入到上士道。所以，在這個道次第的引導中，修行人必須修習中土的意樂。

這一段的要點是：從整個道次第的引導來說，修行人究竟所求是無上菩提，最終必須趣入上士道。因此，不是以下士道和中士道爲究竟，而是以下、中二道作爲引生菩提心的準備階段，如論中所說：“厭捨生死一切事已，依此因緣而發大菩提心。”“此因緣”就是緣自己修苦而引發無偽的求解脫心，以此作爲方便可以助發菩提心。具體來說，在共下與共中二道當中，是緣自身而思惟苦諦，深切體會到自己的痛苦之後，將心比心，再緣整個三界有情而思惟苦，自然就能引生大悲，發起度脫一切有情出離生死的誓願。相反，若連自己的痛苦都沒有體會到，尙且不能爲了自己而發起希求解脫之心，怎麼可能發起救拔一切有情出離苦海的菩提心。所以，爲了引生菩提心，必須進一步修習中士意樂。

中士道・思惟苦諦

子三、不以下士道為足的理由

不能以下士道爲滿足的理由，其要點是：如果一個法究竟是善，就可以以它爲滿足；如果一個法究竟是惡，便不能以它爲滿足。

所謂雖得人天勝位，然仍未能出於行苦。若即於此執爲樂性，實爲顛倒。故於真實全無安樂，其後定當墮



諸惡趣，邊際惡³故。譬如有一無間定當墮於懸險，現於險崖暫爲休息。

雖然獲得人、天善趣的果位，但仍然不能脫離行苦。如果將人、天勝位的本質執著爲安樂，實際上是一種顛倒。因此，善趣其實沒有絲毫的安樂。爲何這樣說呢？因爲善趣引業窮盡之後，必將墮入惡趣，最後仍要得到惡果。譬如：有人馬上就要從懸崖上墮入穀底，那麼現在於懸崖上暫時休息，就不能說是真實的安樂。

總之，因爲究竟是惡的緣故，可以肯定善趣無有安樂。

《入行論》云：“數數來善趣，數受諸安樂，死後墮惡趣，常受極大苦。”

《入行論》中說：我們已經無數次來到善趣，頻繁享受了種種安樂，但在善趣死後卻要墮入惡趣，長時感受各種難忍之苦。

由此可見，善趣也不是真實安樂的地方，要不然，爲何最後還會墮入惡趣萬劫受苦呢？

《弟子書》中亦云：“諸常轉入生死輪，而於暫憩思爲樂，彼定無主漸百返，漂流等非等諸趣。”

《弟子書》中也說：那些在生死輪迴中浮沉的眾生，如果執著善趣暫時的圓滿爲安樂，那麼必定將毫無自在漸次數以百次地漂流在善惡趣中。

“諸常轉入生死輪”：是指生死的苦相。“常”是

³ 邊際惡：究竟是惡。



說時間長遠，從無始以來至今一直相續不斷。“輪”有上下不定、旋轉不斷的意思。此處是以輪比喻眾生在煩惱與業的推動下，時而升善趣、時而墮惡趣，相續不斷地生死。

“而於暫憩思為樂”：“暫憩”是指暫時獲得善趣，就像暫時休息一樣。

“彼定無主漸百返，漂流等非等諸趣”：執著善趣為安樂的人，決定會毫無自在地漸次數以百次地漂流在善惡趣中。“無主”是指不自在。“等”是說與上文的“暫憩”相等，都是指善趣。“非等”是和“暫憩”不相等，是指惡趣，即受猛苦逼迫。

頌中的“定”字很重要，它顯示了一種因果關係：因是“於暫憩思為樂”，果是“決定會不自主地百返漂流”。“思為樂”是執著生死為安樂的顛倒心，它的作用是隨順生死，決定不能引生出世間的道。換言之，只要有人執著善趣為安樂，便可斷定此人的解脫希望等於零。也就是說，只要執著善趣為安樂，就必定不能發起出離輪迴的決心。因為心上的規律是決定的：思為樂的心和思為苦的心相違，貪著生死的心與厭離生死的心相違。兩者的作用也正好相反，即前者引的是順生死業，後者引的是順解脫業。換句話說，當心貪著善趣的安樂時，完全沉迷其中，根本不會有出離輪迴的遠見，更不可能投入全部身心去成辦出離輪迴的因，所以必定會不斷地漂流生死。

癸三、對於輪迴圓滿不修厭離則無解脫，



故應勤修

故於善趣亦當厭患，猶如惡趣。

因為善趣究竟是惡，所以對善趣也應厭離，如同對惡趣一樣。

《四百論》云：“諸智畏善趣，等同奈洛迦，不畏三有者，此中遍皆無。”

提婆菩薩在《四百論》中說：諸智者怖畏善趣就像怖畏地獄，不畏懼三有⁴的人，在智者當中決定沒有。換言之，凡是有智慧能觀見三有苦諦的人，必定都會怖畏三有。

“諸智”：真實通達輪迴過患的人。這些智者很清楚生死是如何流轉、緊隨善趣而來的是什麼。

對此有人疑問：地獄極其痛苦，善趣舒適安樂，二者苦樂懸殊，為何智者卻怖畏善趣等同地獄呢？其實，這就像將毒藥放入甜食中，吃的時候暫時感覺安樂，但終究要感受大苦。同樣，善趣暫時是安樂，可是其後必定會墮入地獄，因此智者怖畏善趣等同地獄。

《攝功德寶》中亦云：“諸具貪生死意恒流轉。”

《攝功德寶》⁵中也說：凡夫若有貪執生死圓滿之心，就會恒時流轉於生死中。

“貪生死意”：貪愛生死的心。以愛而取，以取而有，以有而轉生，如此不斷輪迴，所以恒時流轉。從這一句可以知道，不斷流轉的根源就是貪生死意。

⁴ 三有：三界，三界的生死有因有果，所以叫做“三有”。

⁵ 《攝功德寶》：《般若攝頌》。



《弟子書》中亦云：“如如於諸趣中起樂想，如是如是癡暗極重厚；如如於諸趣中起苦想，如是如是癡暗極微薄。如如修習淨相極增長，如是如是貪焰極熾然；如如修習不淨極增長，如是如是貪焰極殄息。”

月官菩薩在《弟子書》中也說：如果有人對輪迴諸趣生起安樂想，他的愚癡黑暗就會變得很厚重；如果有人對諸趣生起痛苦想，他的愚癡黑暗就會變得很微薄。如果串習輪迴清淨之相的習氣力增長，貪欲的火焰便會非常熾盛；如果串習輪迴不淨之相的習氣力增上，貪欲的火焰便會止息。

此段是以對比的方法，顯示出非理作意與如理作意二者在作用上的差別。

以下接著解釋這兩頌的要義：

此說從無始來，執著三有盛事為樂，增益串習諸淨妙相。能治此者，若修苦性及不淨相，彼等便息。若不修習，便增癡貪，轉諸有輪。故修諸有過患為要。

這是說眾生從無始以來都是非理作意，執著輪迴中圓滿興盛之事為安樂，又對輪迴中的圓滿增益串習種種清淨美好之相。能對治這非理作意的，就是數數如理作意，串習苦相和不清淨相。如理作意的習氣一旦增上成熟，心中自然只會現前苦相與不淨相，愚癡、貪愛便會止息。相反，如果不這樣串習，任由非理作意增上，再三地計苦為樂、計不淨為淨，就會增上愚癡和貪愛而流轉輪迴。因此，修習三有輪迴的過患非常重要。

《寶性論》中也說：“依於非理之作意，生起諸業



及煩惱，依於業及煩惱水，生起有漏蘊處界。”

壬二、真實義分五：一、正修意樂 二、彼生起之量 三、除遣於此邪執分別 四、此等攝義 五、抉擇能趣解脫道性

中士道次修心分四：一、正修意樂；二、彼生起之量；三、除遣於此邪執分別；四、抉擇能趣解脫道性。

癸一、正修意樂分二：一、明求解脫之心 二、發此之方便

初中分二：一、明求解脫之心；二、發此之方便。

正修中士意樂分二，即認定求解脫之心以及發起求解脫之心的方便法。

子一、明求解脫之心分三：一、認定解脫與繫縛 二、認定求解脫之心 三、遣除對解脫的增益

丑一、認定解脫與繫縛

在認定解脫時，首先要知道繫縛的體性，這是關鍵。今初。

言解脫者，謂脫諸縛。

所謂解脫，就是脫離種種繫縛。

此復業及煩惱，謂於生死是能繫縛。

而將眾生繫縛在生死之中的，唯是業和煩惱。

以下具體宣說繫縛與解脫的體性。



即由此二增上力故，若依界判，欲界等三；以趣分別，謂天趣等或五或六；依生處門，謂胎等四。即於其中結蘊相續，是繫縛之體性。故從此脫，即名解脫。

也就是說，由於煩惱和業增上的緣故，如果按照“界”來劃分，就是欲界、色界、無色界；若依“趣”而分，就是天趣等五趣⁶或者六趣；若按“受生處”來分，就是胎生、卵生、濕生、化生。眾生就是在這三界、六趣、四生當中結蘊相續，此即繫縛的體性。所以從這繫縛當中脫離，就叫解脫。

所謂結蘊相續，就是由業和煩惱，使心相續與蘊身緊緊結合而不斷受生。《攝大乘論》中譯為結生相續。《無性釋》說：“連持生故，名為相續。攝受生故，名為結生。”

丑二、認定求解脫之心

欲求得此，即是希求解脫之心。

想從結蘊相續中求得脫離，就是希求解脫的心。

丑三、遣除對解脫的增益

如果安立“解脫就是生而息滅”，有什麼過失？

又此解脫，非為惑業諸行生已息滅。以諸生法，於第二時定不安住，不待修習能治等緣，則不須勵力，一切解脫便成過失。

另外，解脫並非指煩惱與業等諸行生起之後息滅。

⁶ 五趣：將阿修羅歸在天趣中，就是五趣，即地獄、餓鬼、畜生、人、天。



因為一切依靠因緣所生之法，在第二剎那必定不會安住，這並不觀待修習任何能對治等因緣。如果生而息滅就是解脫，便有不須努力，一切有情自然解脫的過失。

故若未生對治，當於未來結生相續。由其發起對治力故，結生相續即便止息。

因此，如果沒有發起煩惱的對治力量，就會在未來結生相續，流轉輪迴，這就是繫縛。相反，由於發起煩惱的對治力，結生相續就會止息，這才是解脫。

比如，森林起火時，大火剎那生滅不住，如果未加以對治，便無法止息火的相續。只有加以對治，止住火的相續，才是從火中解脫。同樣，乃至未現前出世間的對治，今生死後轉為天身，天身五衰相現前，又入驢胎，如此一個五蘊緊接著一個五蘊，始終脫離不了結生相續，這就是繫縛。只有真正發起煩惱的對治，斷盡三界煩惱而不再轉生三界，這才是解脫。所以，阿羅漢成道時說：“梵行已立，所作已辦，不受後有。”

子二、發此之方便分二：一、連結文 二、真實義

第二，發此之方便者。

正修中士意樂當中，第二發此之方便。

“發此”即發起希求解脫之心。“方便”是指觀見取蘊苦性的過患。在這引導中，應著重觀察五取蘊苦性的過患。在這關鍵處入手，就能引發求解脫心。

丑一、連結文



譬如，欲得止息渴苦，由於渴逼，見非愛相。如是欲得諸取蘊苦寂滅解脫，亦由觀見取蘊苦性所有過患。故若未修三有過患、於彼發起欲捨之心，則於苦滅不起欲得。

比如，想要止息口渴的痛苦，就必須依靠見到乾渴逼迫的不可愛相。換句話說，只有體會到乾渴的種種不可愛相，才會發起止息渴苦的欲求。同樣，想獲得五取蘊痛苦寂滅的解脫，也要依靠觀見取蘊痛苦本性的所有過患。因此，如果沒有修習輪迴的過患、對輪迴發起想捨離的心，那麼對於滅苦也不會生起想要獲得的心。

總之，發求解脫心的方法，就是觀察取蘊的苦性。

“諸取蘊”：色、受、想、行、識五蘊。《俱舍論頌疏》說：“有漏名取蘊者，煩惱名取，能執取生死故也。蘊從取生，故名取蘊，從因為名。”因煩惱能執取



生死，所以稱為“取”。五蘊是從取而生起的，所以從因上安立“取蘊”的名稱。比如，由水力所發的電，從因上取名為“水電”。

《四百論》云：“誰於此無厭，彼豈敬寂靜，如貪著自家，難出此三有。”

《四百論》說：如果有誰對取蘊不生厭離，他怎麼可能希求寂滅取蘊苦的解脫。比如，有人貪著自己的家，就不會離家去往他鄉。同樣，如果有人貪著三有的取蘊，就很難出離三有。

丑二、真實義分二：一、由苦集門中思惟二、由十二緣起思惟

希求解脫方便分二：一、由於苦集門中思惟；二、由於十二緣起思惟。

發起希求解脫之心有兩個方法：一是從四諦中的苦集進行思惟；二是從十二緣起的流轉門進行思惟。這樣思惟的目的，都是為了真正發起希求解脫的心。

首先宣說以四諦⁷而言，如何才能引生希求解脫的心。

寅一、由苦集門中思惟分二：一、思惟苦諦生死過患 二、思惟集諦流轉次第

初中分二：一、思惟苦諦生死過患；二、思惟集諦流轉次第。

⁷ 四諦：全稱四聖諦，即聖者所見的四種真理。“諦”是真實無欺的意思。聖者智慧所見的苦集滅道完全符合真實，所以稱為“聖諦”。



卯一、思惟苦諦生死過患分二：一、顯示四諦先說苦諦之意趣 二、正修苦諦

初中分二：一、顯示四諦先說苦諦之意趣；二、正修苦諦。今初。

辰一、顯示四諦先說苦諦之意趣分三：一、設疑 二、真實回答 三、反面論證

巳一、設疑

集諦爲因，苦諦是彼之果，故集是先，果應是後。何故世尊不順彼義之次第，而作是說：“諸苾芻，此⁸是苦聖諦，此⁹是集聖諦。”耶？

有人這樣問：集諦是因，苦諦是集諦之果，所以應當先說集因再說苦果，爲何世尊不按照這個因果次第，反而說“比丘們，這是苦聖諦，這是集聖諦”呢？

巳二、真實回答分二：一、略答 二、廣答

午一、略答

大師於此違因果次第而宣說者，以有至大修持扼要，故無過失。

無礙了知解脫方便的大師佛陀，之所以沒按因果的順序，而以果因的次第宣說苦集，是因為這其中蘊含著修持的關鍵，所以並沒有“無意義”、“有失誤”等過失。

中士道・思惟苦諦

⁸ 此：以業和煩惱爲因而生起的器情世界。

⁹ 此：煩惱以及依煩惱所生的業，以此能招集生死之苦果，故稱爲集。



“至大修持扼要”：果因的次第是生死心還滅¹⁰的次第，按照這個次序修持，就能善巧地將心轉入解脫。

午二、廣答分三：一、依次宣說苦集滅道之必要 二、以教證成立 三、以理證成立

未一、依次宣說苦集滅道之必要分四：一、先說苦諦之意趣 二、苦後說集之意趣 三、集後說滅之意趣 四、滅後說道之意趣

申一、先說苦諦之意趣

此復云何？謂諸所化若於生死，自先未發無倒希求解脫之心，根本斷絕，彼於解脫云何能導？

這是爲什麼呢？因爲如果被教化的有情自己對生死沒有先發起無顛倒希求解脫的心，那麼根本已經斷絕，如何能引導他趣向解脫呢？

“根本斷絕”的“根本”，是指無倒¹¹希求解脫之心，它是解脫道的根本。因爲修行人只有以此心攝持，才能進入解脫道，否則，不論如何修持，都是隨順生死。我們觀察自心便可知道，單憑貪著輪迴中諸事圓滿的心，能趣向解脫嗎？再從另一方面觀察，如果所化心中的根本已經斷絕——不具足最根本的希求解脫之心，又怎麼能引導他趣向解脫呢？如果他本人沒有意願，縱然對他宣說很多解脫法，也沒有多大利益。比如，一個農民無意學習彈琴，你怎麼能引導他彈奏？又如阿難尊者

菩提道次第廣論講記

¹⁰ 還滅：還歸於寂滅，也就是修道後證得涅槃，與“流轉”相對。

¹¹ 無倒：遠離顛倒。



的兩位外甥，在見到三有苦相之前，一直執著輪迴中的圓滿，無法遮止放逸、懈怠，即便是阿難尊者也無法令他們趣入解脫。然而，當他們觀見三有的痛苦自性後，自然生起了猛利的求解脫心，不必他人勸誡，自己就如救頭燃般勇猛修行了。

以諸所化無明暗覆，於諸苦性生死圓滿，執為安樂，顛倒所誑。如《四百論》云：“此大苦海中，悉無諸邊岸，愚人沉此中，云何不生畏？”先須為說：“此實是苦，非有安樂”，說多苦相令起厭離，是故於初先說苦諦。

因為所化眾生被無明黑暗覆蓋，將本性是痛苦的生死圓滿執著為安樂，被這顛倒想所欺騙。就像《四百論》所說：“在這生死的大苦海中，如果沒有生起苦因的對治法，痛苦肯定是沒有盡頭的。可是，無智的愚人正沉溺其中，為何他們毫不畏懼呢？”由於所化眾生被短暫的快樂所顛倒蒙蔽，因此必須為他們首先說明：“此生死圓滿實際上是痛苦，沒有安樂”，而且應廣說多種苦相，讓他發起厭離心，因此最初必須先說苦諦。

心的特徵是見到好處便歡喜，見到壞處便厭離，而且見到的越具體形象，就越能讓心轉變。所以，首先宣說輪迴的多種苦相，讓眾生從多方面觀察，這樣就能引發他的厭離心。

總之，解脫的根本在於追求解脫的心，眾生若未能發起這種願望，就無法將他引入解脫道。所以，為了遮止其違品——對輪迴的顛倒樂執，首先必須多說苦相。

中士道・思惟苦諦

菩提道次第廣論講記



申二、苦後說集之意趣

此後自見墮於苦海，則於苦海欲求脫離，便見其苦必須滅除。此復了知未止其因苦終不滅，便念其因復為何等？由此始能了知集諦，是故集諦於苦後說。

修苦之後，便能反觀到自己正身陷在苦海中，這時自然會希求脫離苦海，並開始意識到必須滅除輪迴之苦。而且按照因果規律，自己便能明白：若不止息苦因，痛苦終究不會無故息滅。於是就會去追究造成痛苦的原因？在此心推動下，才能開始去瞭解集諦。因此，集諦應在苦諦之後宣說。

這些都是修苦之後，自然的心理反應。對於其中的道理，以下再分別從正反二面推證。

如果不先為所化眾生宣說苦諦，他就無法知道自己目前正身處苦海當中；不知自己身陷苦海，便不會有離苦的動機；若無離苦的動機，就不會主動探究苦因；若不探究苦因，就不可能在自心上了知集諦的內涵。因此，知苦之後，才會有離苦的動機；有了離苦的動機，才會主動尋找苦因——集諦；有了對集諦的探尋願望，這時再為他宣說集諦，便能相應。苦諦之後再說集諦的道理，就在於此。

進一步則須觀察能否斷集。首先觀察痛苦的源頭，這樣了知集諦之後，再觀察能否斷除。

次知生死眾苦，皆由有漏業¹²生，其業復由煩惱發

¹² 有漏業：造業時和煩惱相結合的業。



起，煩惱根本是爲我執，便知集諦。

其次則應知道，生死當中的苦苦、壞苦、行苦等果的痛苦，都是由因的有漏業所產生，有漏業又是由煩惱所發起，而煩惱的根本就是我執。這樣由果尋因，便能了知集諦。

《入中論》中也說：“慧見煩惱諸過患，皆從薩迦耶見生。”還有《釋量論》中說：“有我則知他，我他分執瞋，由此等相繫，起一切過失。”

申三、集後說滅之意趣

認定生死的根源是我執之後，如果繼續觀察到我執有止滅的可能，便能發起證滅的誓願。

若見我執亦能止滅，誓願現證滅苦之滅，故於集後宣說滅諦。

如果見到只是眾生顛倒妄執五蘊爲我，真實中並沒有人我，確信以諦觀無我必定能止滅我執，這時就會發起大誓願：一定要現證滅苦的滅諦。也就是見到苦因決定能滅之後，便會發起求滅的猛利誓願，所以在集諦之後宣說了滅諦。

以下是出疑破惑。

若爾，開示苦諦之後，即於解脫發生希求，苦諦之後應說滅諦。

有人提問：倘若如此，則爲眾生開示苦諦之後，他便能對解脫產生希求之心，所以應於苦諦之後宣說滅諦才是。

中士道・思惟苦諦

菩提道次第廣論講記



答云無過。

回答：在苦諦與滅諦之間，宣說集諦沒有過失。

因爲僅僅知道苦諦還不足夠，只有在了知集諦之後，才能真正引發證滅的誓願。

爾時雖有欲解脫心，欣得寂滅眾苦之滅，然猶未明眾苦之因，未見其因定能遮止，故於解脫不能定執爲所應得、定當證滅。

因爲知道苦諦後，雖然已有想解脫的心，渴求獲得寂滅眾苦的滅，但此時還不知苦因的來源，也不知道苦因肯定能被遮止，所以對解脫還不能決定執爲應證，也不能發誓定要證得寂滅。

換句話說，尋求解脫的人，若未觀見苦因的集諦，就沒有把握現證滅諦。比如：雖然渴望解脫病苦，但這只是期望而已，心中並沒有把握一定能夠解脫。但若能診斷出病因，且確信可以治癒，這時才能很自信地生起解脫病苦的誓願。

申四、滅後說道之意趣

如是若執定當證滅、定當解脫，便念何爲趣解脫道，趣向道諦，是故道諦最後宣說。

當修行人認識到一定要證得滅諦，並肯定可以解脫之時，便會思索：什麼是趣向解脫的路徑？這樣自然就會令心趣向道諦，所以道諦應當最後宣說。

佛教中所說的次第，有講說的次第、趣入的次第、完成事業的次第、相續中生起的次第、現觀生起的次



第、略和廣的次第、粗和細的次第、殊勝和下劣的次第。此處所說，是現觀生起次第¹³。

未二、以教證成立

如是亦如《相續本母》云：“如病應知斷病因，當得樂住應依藥，苦因彼滅如是道，應知應斷應證修。”

這也如《寶性論》所說：譬如，應知病苦，應斷病因，應得樂住，應依良藥。同樣，應知痛苦，應斷苦因，應證苦滅，應修其道。

以下，從五方面具體分析上述比喻以及相應的喻義。

一、人：比喻，希求遠離病苦、獲得痊癒安樂的智者；喻義，希求遠離取蘊苦，獲得寂滅解脫的智者。

二、應知：比喻，應當知道疾病的自性；喻義，應當知道取蘊苦性的過患。

三、應斷：比喻，應當斷除病因、禁忌的食品等；喻義，應當斷除業和煩惱所攝的一切集因。

四、應證：比喻，應當獲得無病的安樂；喻義，應當現量證得寂滅眾苦之滅。

五、應修：比喻，應當善巧依靠治病方便的藥物；喻義，應當依次依止趣向解脫的五道。

未三、以理證成立

如是四諦大小乘中皆數宣說，是為善逝總攝生死流

中士道・思惟苦諦

菩提道次第廣論講記



轉、生死還滅諸扼要處，故修解脫極為切要，亦是修行大嘜陀南，故須如是次第引導學者。

苦集滅道四諦在所有大小乘教典中都曾經多次宣說，它是善逝總攝生死流轉與生死還滅的各種扼要之處，所以對於修習解脫而言，四諦極其重要，它同時也是修行的總綱，因此必須以這樣的次第如法引導學者。

換言之，世尊將生死流轉的扼要歸攝為“苦”與“集”，將生死還滅的扼要歸攝為“滅”與“道”，如此辨別世間與出世間的染淨兩重因果，其作用就是能真正了知取捨——厭捨苦集、取證滅道。所以，對於修習解脫而言，四諦極為切要。

以下從反面宣說，必須以四諦次第引導的理由。

已三、反面論證

若未真實思惟苦諦，厭捨生死，則求解脫亦惟虛言，隨其所作悉成集諦。

如果沒有真實思惟苦諦而厭離生死，那麼所謂希求解脫也只是空話而已，毫無實質。因為這樣不論做什麼事都是以貪愛生死的心攝持，所以一切所作都將成為痛苦之因的集諦。

首先，應知貪著生死的心與希求解脫的心二者狀態相違，不能並存，即一個生起時，另一個肯定不現前。所以，當心仍然貪著生死時，希求解脫唯是空言。

其次，須知二者作用不同。若以求解脫心攝持而修習善業，這是後有愛的對治品，所以能引生出世間道。

¹³ 現觀生起次第：從資糧道到成佛的修習次第。



相反，若以貪著生死之心去作任何世間與修法的事情，則是愛欲所攝，都將成為苦因的集諦，必定轉生死輪。比如：難陀最初出家時，沒有真實思惟苦諦而厭捨生死，因此他的所作所為都只是追求生死圓滿，因貪愛所攝的緣故，全部成為集諦。

若未思集、善知感業生死根本，猶如射箭未見鵠的¹⁴，是即斷截正道扼要，遂於非脫三有之道妄執為是，勞而無果。

如果不思惟集諦，不能善巧了知煩惱和業是生死的根本，就如同射箭時沒有看見目標，這是截斷了正道的扼要，會將不是解脫三有的邪道妄執為是解脫三有的正道。這樣非因計因而修持，必將徒勞而無果。

解脫正道能斷三有之因，能令心從煩惱中解脫，而邪道是與煩惱不相違的道，不能對治煩惱。

在這一段中，須著重觀察心上輾轉的因果關係：“思集”、“善知生死根本”、“把握正道扼要”、“趣入解脫正道”，這四者以前前為因能引起後後。相反，若不思惟集諦，就不能善知生死的根本是煩惱；若不知生死的根本是煩惱，就不能對治煩惱。如此一切所修不能違逆生死之因，從而截斷了正道的扼要。此時，內心處在不能把握扼要的迷亂狀態中，始終無法認識解脫三有之道，而以無明力將非解脫道執為解脫，儘管在外表上修各種苦行或談玄說妙，其實都與解脫無關。這樣緣

¹⁴ 鵠(gu)的：箭靶的中心，指目標。



木求魚，即便歷經無量劫也是徒勞無果。

若未能知應斷之苦集，則亦不明靜苦之解脫，故欲求解脫，亦惟增上慢耳。

如果不能了知應當斷除的苦集，也就不能明白靜息痛苦的解脫。因此，所謂的欲求解脫也只是增上慢而已。

對於四諦安立的次第，心中生起定解之後，接下來首先就要進入修習苦諦。

辰二、正修苦諦分三：一、思惟生死總苦
二、思惟別苦 三、攝義

第二，正修苦分二：一、思惟生死總苦；二、思惟別苦。

思惟總苦，即思惟總的六道生死痛苦；思惟別苦，即分別思惟每一道特有的痛苦。

巳一、思惟生死總苦分三：一、思惟八苦
二、思惟六苦 三、思惟三苦

初中分三：一、思惟八苦；二、思惟六苦；三、思惟三苦。今初。

午一、思惟八苦分六：一、安立八苦之出處
二、觀待根機的差別而修行之理 三、雖是觀察修，然須遠離沉掉而修習之理 四、三乘一切功德以如是修行成辦之理 五、八苦修行之理 六、其感受生起之量

未一、安立八苦之出處



如《親友書》云：“仁和¹⁵應厭於生死，欲乏¹⁶死病及老等，無量眾苦出生處。”應如是修。此中修習厭生死者，謂思惟彼是眾苦根源。苦者，謂已顯說欲乏等四。“等”字攝四，共為八種。此八種苦，是薄伽梵於多經中，明苦諦時數所宣說。

如《親友書》所說：“國王！你應當厭離生死，因為它是求不得苦、死苦、病苦、老苦等無量眾苦的出生之處。”應當依照這樣來修持苦諦。其中，修習厭離生死，是指思惟生死是眾苦的根源。所謂苦，即論中已明顯宣說的欲乏等四苦以及等字中所包含的四苦——生苦、怨憎會苦、愛別離苦、五取蘊苦，總共是八種。此八苦是佛在眾多經典中說明苦諦時，多次宣說的內容。

宣說八苦的佛經有：《菩薩藏經》、《入胎經》、《住胎經》、《四諦經》、《正法念住經》、《教王經》、《涅槃經》、《中阿含經》、《廣大遊戲經》、《毗奈耶經》、《教誡頻婆娑羅王經》等等。這些經典中，有些宣說八苦，有些宣說其中部分苦。

未二、觀待根機的差別而修行之理

修共中士一切所緣法類¹⁷，如共下時所說共法¹⁸，此亦應取。諸不共¹⁹之修事，若有慧力，如下所寫皆當

¹⁵ 仁和：對國王的稱呼。

¹⁶ 欲乏：求不得苦。

¹⁷ 所緣法類：自心所觀修的各種法。

¹⁸ 共法：與共下士道共同之法。比如，三惡趣苦、粗無常、業果等。

¹⁹ 不共：與下士道不共之法。比如，細無常、行苦、煩惱的體相與其生起的次第等。



善修。若慧劣弱，可暫捨置所引教文，惟當修習應時義體。

在修習共中士的一切所緣法類時，如共下士道時所說的共法，在這裡也應當取來修習。對於和下士道不共的修法內容，如果有足夠的智慧力，則對以下所說的內容都應善加修習；如果智慧力低劣，則可暫時擱置所引的經教內容，只修習和自己條件相宜的法類。

未三、雖是觀察修，然須遠離沉掉而修習之理

此等雖是思擇而修，然除應修諸所緣外，餘善、不善、無記等上悉不應散，當於所緣遮心掉等，亦莫令隨昏睡沉沒增上而轉，當令其識極為明淨，漸次修習。

對這些所緣法類雖然是以觀察修的方式修習，但並不因為是“觀察修”，就可以隨意散亂，而是除了應當修習的諸所緣之外，在其他善法、不善法、無記法等上，都不應當散亂。也就是必須一心專注於應修的所緣上，不向其他所緣上散亂。應當對自己應修的法遮止內心的掉舉等，也不要讓心被昏睡、沉沒控制，並越來越嚴重，應當讓心識極其清明澄淨，如此逐步地修習。

所謂沉沒，本論後文中說：“沉沒謂心於所緣執持力緩，或不極明，故雖澄淨，若取所緣不極明顯，即是沉沒。”沉沒，即心執持所緣的力量松緩或者所緣行相不是很明顯。所以即便心中澄淨，但如果所緣行相不是很明顯，也是沉沒。



此段宣說了三個要點：一、所緣應專一，不向他緣散亂；二、對應修的所緣，須遠離沉掉，在心識明淨的狀態中觀察；三、須依次第漸次觀察修。前代祖師們說：修的時候，要在心中憶持“菩提道次第論”的文句。在遠離掉舉與沉沒後，讓文句慢慢在心中顯現，然後觀察修。這是道次第殊勝的密意，這樣修行非常善巧。

《入行論》云：“雖長夜修行，念誦苦行等，若心散亂修，佛說無義利。”此說一切散亂善行，其果微少。

《入行論》說：“雖然長時間修行念誦與苦行等，但如果是以散亂心而修，佛說這並沒有義利。”這是說一切散亂的善行，其果利微少。

《入行論》中所說“無義利”，並非全無義利，是因其“果微小”而以否定詞說“無義利”，也就是不能直接導向解脫，所獲的只是暫時的人天善果，所以宗大師這裡解釋為“其果微少”。

未四、三乘一切功德以如是修行成辦之理

又《修信大乘經》云：“善男子，由此異門，說諸菩薩，隨其所有信解大乘、大乘出生，當知一切皆是由其不散亂心，正思法義之所出生。”此中不散亂心者，謂除善所緣，不向餘散。法及義者，謂文及義。正思惟者，謂以觀慧觀察思擇。由此顯示隨修一切功德之法，皆須此二。

另外，《修信大乘經》說：“善男子，由這些不同的方法，說諸菩薩所有信解大乘以及以大乘所出生的功



德，都是菩薩以心不散亂、如理思惟法義所出生的。”經中的“不散亂心”是指除了善所緣之外，不向其他所緣散亂。“法”、“義”分別是指文句與意義。“正思惟”就是以觀慧觀察思惟抉擇。由這段經文顯示，不論修何種功德之法，都需要這兩個必要條件——“心不散亂”和“如理思惟法、義”。

《辨中邊論》中也說：“隨法行二種，謂諸無散亂，無顛倒轉變，諸菩薩應知。”

故說引發三乘一切功德，皆須二事：一、除善所緣心不餘散、專一而住真奢摩他或其隨順；二、善觀察善所緣境如所有性盡所有性，毗鉢舍那或其隨順。

所以說，凡是要引發聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘等一切功德，都必須具足兩個條件：一、除了善所緣之外，心不餘散、專一而住的真實奢摩他（止）或者奢摩他的隨順；二、善觀察善所緣境如所有性和盡所有性的真實毗鉢舍那（觀），或者毗鉢舍那的隨順。（真實止觀與止觀隨順之含義，在本論後文將詳釋。）

如是亦如《解深密經》云：“慈氏，若諸聲聞，或諸菩薩，或諸如來，所有世間及出世間一切善法，當知皆是此奢摩他、毗鉢舍那所得之果。”

這也如《解深密經》當中，佛對彌勒菩薩說：慈氏，你要知道，不論聲聞還是菩薩或者如來，這一切世間以及出世間的善法，完全都是由奢摩他、毗鉢舍那中所獲得的果。

此中若無真實止觀及隨順二，則三乘一切功德，非定皆是止觀之果。



如果此處不是指真實的止觀以及止觀的兩種隨順，那麼三乘一切功德就不一定是止觀之果。

換言之，如果只限定在真實止觀的範圍之內，而沒有包括止觀的兩種隨順，如此則因有些三乘功德不是真實止觀之果，就不能一概決定三乘功德全是止觀之果。因此，上文所說能成就三乘一切功德的止觀，必須包括真實的止觀以及止觀的兩種隨順。

未五、八苦修行之理分八：一、思惟生苦
二、思惟老苦 三、思惟病苦 四、思惟死苦
五、思惟怨憎會苦 六、思惟愛別離苦 七、
思惟所欲求不得苦 八、思惟五取蘊苦

申一、思惟生苦分三：一、思惟生苦五相
二、特別思惟住胎之苦 三、攝義

酉一、思惟生苦五相

如是八苦之中，初思惟生苦分五。

八苦中首先思惟的是生苦，分五種苦相：一、眾苦所隨之故；二、粗重所隨之故；三、眾苦所依之故；四、煩惱所依之故；五、不隨所欲離別法性之故。

眾苦所隨故，生為苦者。謂諸有情那洛迦中，及諸一向惟苦餓鬼²⁰，並諸胎生、卵生，如是四類，於初生時，便有無量猛利苦受隨逐而生。

因為眾苦所隨逐的緣故，所以生是痛苦。有情地

²⁰ 一向惟苦餓鬼：餓鬼可分為兩類，第一類是非一向苦餓鬼，這種餓鬼有福報，不是一向痛苦；第二類是一向唯苦餓鬼。此處是指後者。



獄、一直感受痛苦的餓鬼，以及胎生、卵生這四類有情，在受生的同時，就有無量猛利的苦受跟隨產生。（以上四類有情以外的濕生與化生，不會出現受生時的猛利苦受。）

粗重所隨故，生為苦者。謂三界一切諸行，為煩惱品粗重所隨，無堪能性，不自在轉。三界有情諸行生起，皆為煩惱品類粗重隨逐。總之，由有生住增長煩惱種子隨逐流轉，故無堪能安住善事，亦不如欲自在而轉。

因為粗重所隨逐的緣故，生是痛苦。依靠業和煩惱所引生的三界一切諸行，都是被煩惱品粗重所隨逐，沒有堪能性，不能自主。三界有情各種行的生起，都有煩惱品粗重隨逐不離。總之，因為有新生的、安住的、增長的煩惱種子隨逐流轉，所以不堪能安住在善法上，也不能隨意自在而轉。

這個苦相就是沒有能力自主。苦因即粗重隨逐。比如：黃金當中攪雜鐵等成分，就會導致散裂，不能隨意打造成飾品。同樣，相續中有煩惱品的種子，以此習氣勢力的反作用，便會導致心不堪能安住在善法上，不能隨意自在而轉。比如：不能自在地令心不散亂，不能自在地使心思擇諸法，不能自在地實修加行等。

“粗重”是法尊法師參照玄奘大師的翻譯，從藏文直譯為取惡處，即會以此獲取惡趣果之意，指留存在心相續中，能使顛倒心識輾轉增長的習氣勢力。

“煩惱品粗重”即煩惱所攝的惡取處。

《瑜伽師地論》說：“又於諸自體中，所有種子。若煩惱品所攝，名為粗重，亦名隨眠。若異熟品所攝，



及餘無記品所攝，唯名粗重，不名隨眠。若信等善法品所攝種子，不名粗重，亦非隨眠。何以故？由此法生時，所依自體，唯有堪能，非不堪能。”

《瑜伽師地論》中宣說了三類：一、既是粗重也是隨眠，即煩惱品所攝的種子；二、是粗重而不是隨眠，即異熟品所攝的種子和無記品所攝的種子；三、既不是粗重也不是隨眠，即信、精進等善法品所攝的種子。

眾苦所依故，生為苦者。謂於三界既受生已，由此因緣，便能增長老病死等無邊眾苦。

因為眾苦所依的緣故，所以生是痛苦。在三界受生之後，由於這個受生因緣，就能增長老、病、死等無邊眾苦。

換句話說，在依靠業和煩惱而受生的當下，以法性理，法爾就具足衰老病死等痛苦。所以，這一相是由所引的老病死苦等，對能引的生安立為苦。

煩惱所依故，生為苦者。謂於生死既受生已，便於貪境、瞋境、癡境發生三毒，由此能令身心苦惱不靜、不安樂住。謂諸煩惱由種種門逼惱身心。

因為是煩惱所依的緣故，所以生是痛苦。在生死中受生之後，便對貪境起貪、對瞋境起瞋、對癡境起癡，由這些因緣，能使有情身心處在苦惱不寂靜、不安樂的狀態中。也就是種種煩惱將從各個方面逼惱身心。

唐譯《瑜伽師地論》說：“云何煩惱所依故苦，謂受生已，於愛境愛、於瞋境瞋、於癡境癡，由是因緣，住不寂靜昏蕩身心不安穩苦，故名煩惱所依故苦。”受



生之後便會隨境引發貪瞋癡，由於這個因緣，而使有情處在不寂靜、昏蕩身心不安穩的痛苦中。所以，這一相是從所引的煩惱不寂靜、不安穩苦，而對能引的生安立是苦。

不隨所欲離別法性故，生苦者。謂一切生最後邊際，鹹不出死，此非所愛，此復能令惟受眾苦。

因為生具有違背自己的意願、終將離別的法性，所以生是痛苦。即一切生的最後邊際都不出死亡，這不是有情所喜愛的，由這個因緣能使有情唯一感受眾苦。

唐譯《瑜伽師地論》說：“云何不隨所欲離別法故苦？謂諸有情，生者皆死，生必殞歿，所有壽命，死為邊際，死為終極。如是等事，非其所愛，由此因緣，唯受眾苦。是以不隨所欲離別法故，說生為苦。”（什麼是因為生具有違背自己的意願、終將離別的法性，所以生是痛苦呢？諸有情凡有生者都將死亡，生必殞沒，一切三有的壽命都是以死亡為終點。但是這些有情並不喜愛，由於這個因緣，有情唯有領受眾多大苦。這是因為不隨所欲離別法性的緣故，而說生是痛苦。）

四大假合之生，必定以四大分離而死，這是生的離別法性。有情貪生卻無法逃避死，這是不隨所欲。由此因緣，有情只有感受痛苦。這一相是以所引的不隨所欲苦，對能引的生安立是苦。苦因是生本為離別法性。

以下是生苦五相的攝義。

故應思惟如是生時，眾苦俱生、粗重俱生，生復能引衰老病等煩惱死亡，此亦能令受苦道理。

所以，應當思惟在受生的同時，眾苦伴隨而生、煩



惱品粗重伴隨而生。又從能引來說，生能引起老病等痛苦、能引起煩惱、能引起死亡，應當思惟由這些因緣也能使有情受苦的道理。

酉二、特別思惟住胎之苦分五：一、處胎不淨之苦 二、母食之苦 三、住胎熱苦 四、以母威儀飲食引生之苦 五、出胎之苦

戌一、處胎不淨之苦

特住胎時，受何苦者，如《弟子書》云：“極猛臭穢極逼切，最狹黑暗遍蔽覆，住胎猶入那洛迦，身屈備受極重苦。”

特別是住胎時，遭受的是何種痛苦呢？如《弟子書》所說：極其濃烈的臭穢、極其逼切的苦觸、極為狹小的空間，完全籠罩在黑暗當中，有情住胎就像墮入地獄一樣，身體彎曲，倍受極其深重的痛苦。

“極猛臭穢”是說處母胎時臭穢之苦。“極逼切”是說種種苦觸逼迫切身。“最狹”：胎在生藏之下、熟藏之上，空間極為狹窄。“黑暗遍蔽覆”：漆黑一片，沒有絲毫光亮。“身屈”：身體被擠壓而彎曲等。

此諸文義，如《入胎經》²¹云：“無量不淨周遍充滿，多千蟲類之所依處，具足最極臭穢二門，具足非一骨鎖穴孔，復有便利、清腦²²、腦膜²³、髓等不淨。生

²¹ 《入胎經》：唐譯《大寶積經》中的《入胎藏會》。

²² 清腦：腦漿。

²³ 腦膜：大腦表皮組織。



藏之下、熟藏之上，面向脊骨、背對腹皮，於月月中，出諸血相以之資養。”

《弟子書》中這兩頌具體的含義，就像《入胎經》中所說：母親腹中周遍充滿無量的不淨物，有數千蟲類寄生，具有最臭穢的大小便道，而且有許多骨鎖的穴孔，此外，還有尿、清腦、腦膜、骨髓等不淨物。位於生藏之下、熟藏之上，胎兒²⁴面向母親的脊椎、背對母親的腹皮。母親每個月出月經資養胎兒。

戌二、母食之苦

“母食食時，以二齒鬚細嚼吞下。其所吞食，下以口穢津涎浸爛，上為腦膜之所纏裹，猶如變吐。所有食味，從母腹中入自臍孔而為資長，漸成羯羅藍、頰部陀、閉尸、健南，手足微動，體相漸現。”

母親吃食物的時候，用兩排牙齒細細咀嚼後吞下。所吞的食物，下面被口水浸爛，咽入喉嚨時，上面又被腦膜纏裹，就像嘔吐物一樣。所有食味流到母親的腹部，再輸入胎兒的臍孔。胎兒依靠這樣的不淨物做為資養而生長，逐漸變成羯羅藍、頰部陀、閉尸、健南，最後手足微動，胎兒的體相漸漸顯現。

根據《瑜伽師地論》，“羯羅藍”等是指胎藏八位（階段）的前五位，即：第一個七日，父母的不淨精血和合凝結，猶如生酪，稱為羯羅藍位。第二個七日，表裡

²⁴ 這是以男胎為例說明。



如酪，還沒有到肉位，稱為頰部陀位。第三個七日，已經形成肉，但還很柔軟，稱為閉尸位。第四個七日，肉已經堅厚，肉團堅實，稍微能觸摩，稱為健南位。第五個七日之後，肉團增長，支分相現，兩髀、兩肩、身、頭等形分出現，稱為鉢羅奢佉位。此後，發、毛、爪出現，稱為發毛爪位。再後，眼等根出生，稱為根位。最後，根的所依處分明顯現，稱為形位。

“手足面等胎衣纏裹，猶如糞穢生臭變臭猛暴、黑暗不淨坑中上下遊轉。”

胎兒的手、腳、臉部等都纏裹在胎衣內，就像在充滿了糞便的惡臭變臭極為強烈、黑暗的不淨坑當中，上下遊轉一般。

“以諸苦、酸、粗、鹹、辣、淡，猶如火炭食味所觸。猶如蒼蠅，以不淨汁而為資養。如墜不淨、臭穢熾然淤泥之中，命根非堅。”

母親所吃的種種苦、酸、粗、鹹、辣、淡等食物，輸入胎兒體內時，成為如火炭般，一接觸便令人痛苦的食味所觸。胎兒又像廁所裡的蒼蠅、蛆等一樣，依靠污穢的液汁來資養身體。胎兒的處境，就像沉溺在骯髒、惡臭的淤泥當中，生命非常脆弱。

“命根非堅”：胎兒的身體非常脆弱，就像風中的水泡。

戌三、住胎熱苦

中士道・思惟苦諦

菩提道次第廣論講記



“又母身內所有火力，煎炙、遍炙、極遍煎炙²⁵，燒熱、遍熱、極遍燒熱，燒然、遍然、極遍燒然，受諸猛利、粗惡、難忍²⁶非所悅意極大苦受。”

另外，母親體內所有的火氣，煎炙、周遍煎炙、極為周遍地煎炙著胎兒的身體；燒熱、周遍燒熱、極為周遍地燒熱著胎兒的身體；燒然、周遍燒然、極為周遍地燒然著胎兒的身體。胎兒因此感受種種猛利、粗惡、難忍不悅意的極大熱苦。

由於母親體內的火氣有微弱、中等和強烈等差別，對胎兒造成的熱觸也有弱、中、強的差別，所以經中分別以煎炙、燒熱、燒然來表示差別。其中，又以程度的差別而分成三類，例如，“煎”又分為煎炙、遍炙、極遍煎炙。比如：母親發熱、喝熱水、劇烈運動時，胎兒會感受不同強烈程度的熱苦。

戌四、以母威儀飲食引生之苦

“如如其母轉動、遍動、極遍轉動，如是如是如被五縛，亦如投擲煆煨坑中，受諸猛利、粗惡難忍、非所悅意、難以為喻極大苦受。”

當母親行住坐臥，做輕微、較大以及劇烈運動時，胎兒的頭和四肢就像被五花大綁，有時又像被扔進煆煨坑中，因而感受極其猛利、粗惡難忍、不悅意而又無法形容的極大痛苦。

²⁵ 煎炙：熬煮、燒烤。

²⁶ 猛利、粗惡、難忍：猛利指作用，粗惡指體相，難忍指形相。



如其母，若受飲食太多、太少及食太膩、太乾、太冷、太熱，鹹、淡、苦、酸及太甘辛。若行欲行，若太急走，若跳若倒，若住火前或蹲居坐，亦說於胎起大痛苦。生藏上壓、熟藏下刺，如被五縛插之尖標。

母親吃得太多或者太少，以及吃得太油膩、太乾、太冷、太熱、太鹹、太淡、太苦、太酸、太甜以及太辛，都會使胎兒感受痛苦。母親行姪欲或者走得太急，或者跳躍，或者臥倒，或者靠近火邊，或者蹲坐也都會使胎兒感受很大的痛苦。而且生藏壓在上面、熟藏頂在下面，胎兒的身體就像是被五花大綁插在尖標上，痛苦萬分。

比如：母親吃得過飽時，胎兒就像被夾在山崖中間一樣痛苦；母親饑餓時，胎兒像墮入深谷般痛苦；母親的飲食過熱時，胎兒像被火燒灼般痛苦；母親飲食過冷時，胎兒就像被浸入冷水中。

古德曾說：在胎兒諸根長成之時，其感受的痛苦不可思議。

戌五、出胎之苦分二：一、生產時所受之苦
二、初生後所受之苦

從胎產時及產出時所有眾苦。

特別思惟住胎之苦的第五相——出胎之苦，包括從母胎生產時以及初生後的所有痛苦。

亥一、生產時所受之苦



亦如《弟子書》云：“此漸如硬壓油具，壓迫其次方得生，然未爾時即捨命，惟是受苦業力強。”

如《弟子書》說：胎兒經過狹窄的產道時，如同被使勁擠壓榨油的油具擠壓一般，必須承受被壓迫的痛苦之後，才得以出生。然而，胎兒雖受到這樣強力的壓迫，卻沒有喪命，這是因為感苦的業力強大所致。

“漸”和“其次方得生”是描述胎兒必須經過極為艱辛的過程才得以出生。

“住不淨中顛倒身，濕爛裹胎極臭穢，猛逼切痛如潰瘡，猶如變吐宿念捨。”

胎兒住在污穢的子宮當中，身體顛倒反轉，頭向下、腳向上，被濕爛的胎衣所纏裹，非常臭穢。胎兒的皮膚薄嫩，在出產道時，被母親的左右骨輪擠壓，因而感受強烈逼迫的切身痛苦，那種痛苦就像瘡口潰爛一般。胎兒想儘快脫離母胎，就像要儘快嘔吐出來一樣。因為痛苦太過猛利，而使以往的記憶全都喪失，即住胎或以往的事都會忘記。

此諸文義，如《入胎經》云：“次彼漸生一切肢節，從²⁷其糞廁腐爛滴墜不淨，暴惡生臭變臭，黑暗可怖，糞尿熏粘臭氣垢穢，血水常流瘡門²⁸之中。”

《弟子書》中這兩頌的具體含義，就像《入胎經》所說：經過胎中五位之後，胎兒的頭和四肢逐漸長成，然後即將從產道出胎。產道就如同廁所一般，滴墜著腐

²⁷ “從”到“之中”，一氣呵成，整句都是描述產道的不淨。

²⁸ 瘡門：產道。



爛的不淨物，散發著強烈的生臭、變臭，而且籠罩在一片令人恐怖的黑暗中。大小便會熏²⁹粘全身，而且產道中常常有血水流淌。

這一段是說生產時胎兒被逼迫的大苦。

“由其先業異熟生風，吹足向上、令頭向下，兩手縮屈。被二骨輪逼迫、逼迫、周遍逼迫，由諸粗猛難忍非悅最大苦受，令其身分悉皆青瘀，猶如初瘡難可觸著，身一切根悉皆楚痛，極穢胎垢遍粘其身。由乾渴故，令其唇喉及以心臟悉皆枯燥。住此迫迮³⁰難忍苦處。”

經中說：由宿業成熟後所產生的風，將胎兒的腳吹向上、頭吹向下，雙手縮屈。在經過骨輪時，胎兒被母親的左右兩個骨輪所擠壓，由此粗猛、難忍、不悅意的最大苦受，而使胎兒全身變成青瘀。就像剛剛癒合的傷口皮膚薄嫩，難以忍受輕微的碰觸一樣，身體的一切根都處在痛苦之中。極其污穢的胎垢粘滿胎兒全身。因為乾渴的緣故，胎兒的嘴唇、喉嚨和心臟都枯竭乾燥。生產時，胎兒就是處在如此狹窄逼迫、難忍的痛苦境界中。

《普賢上師言教》說：胎兒從整個盆腔中間出來時，就像通過斧頭上的鐵孔一樣地痛苦。我們每個人在誕生人間之前，都要經受一次眾合地獄的痛苦。

“此由因緣增上，宿業異熟生風吹促，至極艱辛，始得產出。”

由於因緣，被宿業異熟生風吹動，胎兒經過極度的

²⁹ 熏：是從臭氣上來說。

³⁰ 迫迮：狹窄、逼迫。



艱辛，才從母胎中產出。

蓮花生大士曾說：“母子二人中陰邁半步，母除頷骨餘骨皆分裂。”

亥二、初生後所受之苦

“生已無間，被外風觸如割塗灰，手衣觸時如利劍割，當受粗猛難忍非悅極大苦受。”

嬰兒剛一出生，被外界的風吹觸時，就像用刀割破皮肉之後，又在傷口上塗灰一般疼痛；手或衣服等觸及嬰兒身體時，就像利劍割身一樣。因此，新生嬰兒須感受粗猛、難忍、不悅意的極大痛苦。

又說如牛剝皮，被蟲所食，及如癩人遍身潰爛，加諸鞭撻，極受楚切。

這種痛苦又像是活牛被剝皮後，牛身被利嘴的小蟲啃食一樣，或像麻風病人全身本來已經潰爛，還要被鞭打一樣，感受極其逼切的苦楚。

又產已無間，取懷抱等及寒熱觸，亦當受諸粗猛難忍非悅意苦。

而且落地後，嬰兒馬上又被抱入懷中或放在床上等，以及受寒、受熱等時，也要感受粗猛、難忍、不悅意的痛苦。

《普賢上師言教》中說：嬰兒出生以後，被放到墊子上時，就像落到荊棘叢當中一樣痛苦；剝脫嬰兒背上的胎膜時，就像活活被剝皮一樣痛苦；擦拭嬰兒身上的不淨物時，就像被荊棘的鞭子抽打一樣痛苦；被母親抱



在懷裡的時候，就像小雞被鷹叨捉一樣痛苦；……嬰兒被放在床上時，就像沉入糞尿當中一樣痛苦。《心性休息頌》中也說：“業風所感倒頭生，險死苦如眾合獄，生後接觸如剝皮。”

酉三、攝義

八苦之中，特於此初及於最後，須殷重修。故如前說，當以觀慧數數觀察而善修習。

在八苦當中，特別對最初的生苦和最後的五取蘊苦，必須認真修習。所以，應如前文所說，以觀察智慧反覆觀察而善加修習。

這是強調必須重點修習生苦和五取蘊苦，因為這對引生出離心有直接的幫助。

申二、思惟老苦分五：一、盛色衰退 二、氣力衰退 三、諸根衰退 四、受用境界衰退 五、壽量衰退

思惟老苦分五。

思惟老苦分五個方面：一、盛色衰退；二、氣力衰退；三、諸根衰退；四、受用境界衰退；五、壽量衰退。老苦就是由這五種衰退所導致的痛苦。

酉一、盛色衰退

盛色衰退者，謂腰曲如弓，頭白如艾，額如砧板、皺紋充滿，由如是等，衰其容貌令成非愛。

人老之後青春容顏衰退，腰彎成了弓，頭髮花白，



額頭就像用久了的砧板，佈滿了皺紋，由這些變易衰退了容貌，變成了不悅意之相。

“盛色”：青春容貌。人一旦衰老，容貌完全衰變、退失，這是有為法無法改變的規律。

“腰曲如弓”：原來腰板挺直，年老時腰也彎了，背也駝了，如弓一般。坐的時候，頭和身體都不能挺直。

“頭白如艾”：青絲換成白髮，就像青草在入冬之後都會枯黃。同樣，當業力成熟時，鬚髮顏色衰變，無法轉變。

“額如砧板、皺紋充滿”：原先皮膚光滑細膩，年老時額頭就像切菜的砧板一樣，佈滿一條條皺紋。

“由如是等，衰其容貌令成非愛”：由於這些身體色蘊的變易而使容貌衰變，變成了不可愛之相。

“等”字包含了所有形色、顯色的衰變，前文雖然僅列舉了三例，但實際上一切容貌都會被老摧毀。比如，顴骨突出，臉上出現黑斑，形容枯槁、沒有光色，牙齒脫落等。應當全面觀察由老而衰退容貌之相，才會明白衰老所帶來的痛苦。人人都幻想自己能青春永駐，所以老來盛色衰退時，便有一種無法面對的痛苦。

現代人想以美容等手段留住容顏，只是自欺欺人而已。有智者應當從此處善加觀察，覺悟人生是苦的真相之後，一心尋求出離。

酉二、氣力衰退

氣力衰退者，謂於坐時如袋斷索，起如拔樹，語言



遲鈍，行步緩慢等。

人老之後氣力衰退，坐下時如掛著的袋子突然斷了繩索；站起時猶如拔樹，異常艱難；語言遲鈍，行走緩慢等等。

“坐時如袋斷索”：老人關節僵硬，坐的時候，就像懸掛的口袋斷了繩索，“撲通”一聲重重地摔下。

“起如拔樹”：老人起身也很困難，就像要把樹從地裡硬拔出來一樣。老人要用雙手支撐，才能勉強站起來。

“語言遲鈍”：老人因為沒有氣力，所以語速緩慢，說話口齒不清。

“行步緩慢”：老人行走時腳步不能迅速起落，就像小孩抓小鳥一樣，只能彎著腰、低著頭，慢慢地行走，稍走快些，便會氣喘吁吁。而有些老人只能依靠拐杖站立和行走。所以，年老氣力衰退，行動非常艱難。

“等”字還包括其他的相，比如，因身體的風脈衰退，老人身心的承受力、忍耐力都很脆弱等。

米拉日巴尊者說：“拔出牧樁之起式，悄捉小鳥之走式，重物落地之坐式，倘若具足此三時，祖母身衰心意敗。”

學習老苦之後就應知道，凡夫出生之後，就註定了老苦的降臨，所以我們必須出離輪迴。實際上，年老時顯現的衰相，都是在對我們顯露輪迴本質是苦的真相。如果能對此苦深入觀察，就會發現，除了走解脫道，別無選擇。同時，年輕人也要警策自己，趁現在氣力旺盛、

中士道・思惟苦諦



條件具足之時，及時把握這一段寶貴的黃金時期，不要將精力用偏了。否則，老來氣力衰退，行動不便時，再要修行就非常困難了。比如，車子好的時候，不向既定的目標奮發前進，一旦車子的引擎、輪胎等都已磨損時，就無法再行進了。所以，今生既已獲得難得之人身，又能修持佛法，就應趁年輕精力充沛時，全力以赴積累解脫資糧。如果以此寶貴的人身去追求世間八法，則十分可惜。

酉三、諸根衰退

諸根衰退者，謂眼等不能明見色等，重忘念等、減念力等。

人老後諸根衰退，眼睛不能看清楚東西，記憶力嚴重退失、念力損減等。

“眼等不能明見色等”：以眼根為例，眼根衰退後，無法看清遠處和細微的東西，連看書也困難，需用放大鏡才能看清。“等”字包括其他根的衰退，比如，老人耳根衰退後，在他耳邊大聲說話，他才能稍稍聽清楚；舌根衰退後，已分辨不出各種味道；牙齒也一顆顆掉落，無法咀嚼食物等等。

“重忘念等、減念力等”：老人意根衰退，導致記憶力嚴重退失、念力損減，所以往往才剛說過的事情轉身就忘，遇見熟人卻說不出對方的名字，想不起來自己將東西放在何處。老人就是處在這種糊塗的狀態中。《心性休息》說：“根失蔽眼不見色，聲香味觸皆不覺，憶

菩提道次第廣論講記



念不清癡沉眠，享用外境力微弱。”

酉四、受用境界衰退

受用境界衰退者，謂受飲食等，極難消化，又無堪能受諸欲塵。

人老後受用境界衰退，所受用的飲食等難以消化，又沒有能力受用色聲香味觸等欲塵。

比如，老人沒有能力聽聲音、看色法、用心思惟等。一般世間老人五根功能衰退，雖然心裡還是非常羨慕五欲的享受，但卻心有餘而力不足。

這一段是緊接前文而來的。受用境界的工具，是眼耳鼻舌身意六根，因諸根衰退的緣故，受用境界的能力自然也隨之衰退。因受用境界的能力衰退的緣故，而感受老苦。

年輕時雖然精力充沛、六根明利，但人們卻天天用它來追逐欲塵。舌根好，就用它來受用美味，或者說惡語、綺語，唱流行歌曲等；身根好，便用它來造惡、散亂，跳舞、打架；意根明利，卻很少用在行善斷惡上，反而用來追逐世間八法。所以，年輕時雖然六根明利，但如果沒有把握好方向，就會變成造惡的工具。

以佛法來說，在自己六根有能力時，應該善加利用，學習佛法。眼根好，就應用來行持善法、深入經藏；舌根好，就要用來宣說善法、持咒念佛；身根好，就應為佛法、為眾生服務。這樣才是真正善用了人身。

中士道・思惟苦諦



酉五、壽量衰退

壽量衰退苦者，謂壽多減盡，速趣於死。

人老之後壽量減少，一生大半的壽命已經用盡，很快就會趣入死亡。

老人的心態很複雜，一方面不堪老苦，希望早日結束這不悅意的人生，另一方面又總是害怕死亡到來。這就是老人的痛苦。

應當數數思惟此等。

應當反覆思惟以上老苦之相。

《廣大遊戲經》中亦云：“由老令老壞少壯，猶如大樹被雷擊，由老令耄朽屋畏，能仁³¹快說老出離。”

《廣大遊戲經》中也說：老會毀壞年輕、健壯，就像大樹被雷擊一樣，不論是支分還是根本，都被摧壞。老使人身心衰敗，就像身處年久失修的危房中，時刻畏懼房屋垮掉一樣，老年人時時都害怕死亡到來，整個身心瓦解。能仁！請您快宣說出離老苦的方法。

這段經文的緣起是這樣的：往昔，釋迦牟尼佛示現為悉達多太子的時候，在東門見到老苦，在南門見到病苦，在西門見到死苦，他便向隨行的人詢問原因，隨從回答：老病死苦無人能逃避，不論是誰都要一一領受。太子走到北門，見到一位羅漢形象的比丘行者時，他心想：此人是否具有解脫諸苦的方法？於是用上面的話向行者闡明諸苦，向他請教厭離諸苦的方法。

³¹ 能仁：能遮止三門惡業之人。

菩提道次第廣論講記



“諸男女眾由老枯，如猛風摧娑羅林，老奪精進及勇勢，譬如士夫陷淤泥。”

悉達多太子繼續說：世上眾多男女由於年老而個個衰枯，就像一陣大風將娑羅樹林刮得只剩枯枝敗葉一樣，老會奪走精進以及身體的勇健和心的勢力，猶如勇士陷入淤泥一般。

人年老時身心衰敗，六根功能衰退，年輕時的勇猛氣勢全被奪走，會陷入一種無能為力的狀態。

“老令妙色成醜陋，老奪威德奪勢力，老奪安樂做毀譽，老奪光澤而令死。”

老使容顏盡失，變成醜陋不堪；老會奪走威德和勢力，使人變得怯弱無能；老會奪走身心的安樂，倍受他人欺負，使人身心陷入痛苦；老會奪走光澤，最後將人送往死路。

以下是語錄。

僅哦瓦云：“死苦雖重，而時短促。此老最重。”

僅哦瓦說：“死亡的痛苦雖然嚴重，但是斷命根的時間短促，而此老苦最為深重。”

這是以老苦漫長來顯示老苦的深重。

迦瑪瓦云：“老漸漸至，故稍可忍，若一時頓至，實無能忍之方便。”

迦瑪瓦說：老漸漸來到，因為它是漸漸來到，讓人在不知不覺之中慢慢地適應，所以稍微還能忍受。假如老苦在一時之間頓然來到，那麼實在是沒有辦法承受。



申三、思惟病苦

思惟病苦分五。

思惟病苦分五個方面：一、身性變壞之故；二、憂苦增長多住之故；三、於可意境不能受用之故；四、於不可意境非其所欲強受用之故；五、能令命根速離壞之故。

身性變壞者，謂身肉銷瘦、皮膚乾枯等。

第一，病後身性會變壞：生病時身體消瘦憔悴、皮膚乾枯、臉色臘黃等。

增長憂苦、多住憂苦者，謂身中水等諸界，分不平均、增減錯亂，身生逼惱、心起憂痛，而度晝夜。

第二，病後增長了憂苦、多處在憂苦之中：身體內地水火風四大種不平衡、增減發生了錯亂，導致身體產生了逼惱、內心憂慮痛苦，晝夜都在身心痛苦的狀態中度過。

不能受用悅意境界者。謂若有云，諸可意境於病有損，雖欲享受而不自在。如是諸威儀道，亦多不能隨欲。

第三，不能享用喜歡的境界：如果某些喜歡的東西對治病有損害，那麼雖然想要享受也不得自在，而且行住坐臥的各種威儀，也多不能隨心所欲了。

諸非可意境受用，雖非所欲須強受用者。謂諸非悅飲食藥等，須強食用。如是火炙及刀割等諸粗苦事，皆須習近。

第四，對不稱心的境界雖然心中不願意而必須勉強



受用：爲了治病，必須勉強服用自己不喜歡的飲食、藥物等，被迫感受藥味的苦、澀、酸等痛苦；而且爲了治病，必須承受火烤、開刀、扎針、放療、化療等痛苦的治療。

速離命根者，謂見病難治，便生痛苦。

第五，速離命根：見到疾病難以治癒，便憂心忡忡，害怕馬上死去。

由於以上這五種原因，所以說病是痛苦。

當於此等審細思惟。

對於以上五種病苦之相應當詳細思惟。

以下引教證。

《廣大遊戲經》云：“多百種病及病苦，如人逐鹿逼眾生，當觀老病壞眾生，惟願速說苦出離。”

《廣大遊戲經》說：數百種疾病以及由病痛所引生的身心憂苦，如獵人追逐鹿群一般，逼惱眾生。應當觀察衰老和疾病是如何損壞眾生，唯願能仁儘快說出離痛苦之法。

“譬如冬季大風雪，草木林藥奪光榮，如是病奪眾生榮，衰損諸根及色力。”

猶如寒冷冬季的大風雪，奪走青草、樹木、園林、藥草的繁茂。同樣，疾病奪走了眾生的健康，令眾生的六根、容貌、氣力衰損。

“令盡財谷及大藏，病常輕蔑諸眾生，做諸損惱瞋諸愛，周遍炎熱如空日。”

疾病會耗盡病人的財產、穀物和積蓄，常常輕蔑侮



辱眾生，不斷損惱眾生的身心，破壞悅意的境界，此疾病如同空中烈日般炎熱難耐。

申四、思惟死苦

思惟死苦分五，謂捨離圓滿可愛財位，捨離圓滿可愛親族，捨離圓滿可愛朋翼，捨離圓滿可愛身體，死時當受猛利憂苦。

思惟死苦分五個方面：一、由於要捨離所愛的圓滿財位，而導致憂苦；二、由於要捨離所愛的圓滿親屬，而導致憂苦；三、由於要捨離所愛的朋友，而導致憂苦；四、由於要捨離所愛的身體，而導致憂苦；五、命終時備受種種強烈的憂苦。前面四者都是由捨離所愛而導致的痛苦。

乃至意未厭此諸苦，當數思惟。

乃至沒有對這些苦相心生厭離之間，應當數數思惟。

前四爲苦之理者，謂見當離此四圓滿而發憂苦。

前四種之所以是苦，是由於見到死亡時必須捨離生前時所貪執的四種圓滿而滿腹憂愁的緣故。

《廣大遊戲經》云：“若死若沒死沒時，永離親愛諸眾生，不還非可重會遇，如樹落葉同逝水。”

《廣大遊戲經》說：當已死或正在死或將要死時，死者必然要和親愛的人永遠別離，從此不可能再相遇，就像落葉飄落，不再復生，又似江水流逝，不可返回。

“死令王者無自在，死劫猶如水漂木，獨去無伴無



二人，自業具果無自在。”

死亡令國王也沒有自在，死亡劫走一切生時的圓滿，就像大水沖走木頭一樣，只有一人獨去，沒有同伴，唯有隨自己的業力決定未來的果報，而沒有自在。

“水漂木”：“水”比喻死亡，“木”比喻生時的自在、力量等。死亡完全奪走了自在、力量等，就如大水沖走木頭一樣。

“死擒多百諸含靈，如海鯨吞諸眾生，猶龍金翅象遇獅，同草木聚遭猛火。”

死主抓走成百上千的有情，就像大海中的鯨魚吞食眾生一般。眾生遇見死主，就像龍遇到金翅鳥、大象遇到獅子、草木遇到烈火一樣，必定遭受毀滅。

“如海鯨吞諸眾生”：海中的鯨魚一口可以吞盡大量的海水、大小魚類以及人類。死魔就如同大鯨魚一般，以它的力量可以吞食大小各類的有情。

申五、思惟怨憎會苦

思惟怨憎會苦分五。

怨憎會苦分五個方面：一、與怨敵相遇而生憂苦；二、害怕怨敵報復；三、害怕怨敵散佈自己的惡名；四、害怕被怨敵傷害悲慘死去；五、因怨敵而違越正法，恐墮惡趣。其中包括一種憂惱苦相與四種怖畏苦相。四種怖畏，即：治罰畏、惡名畏、命終畏、惡趣畏。

“怨憎”從廣義而言，包括自己所不喜愛的色聲香味觸五境。但此處主要是就有情來說。



謂如遇怨敵，便生憂苦。

第一，如果遇見怨敵，心中便會生起憂惱之苦。

俗話說：“仇人見面，分外眼紅”，見到怨家對頭，自心就惱亂不安定，眼神、表情、動作都變得很緊張。

畏其制罰。

第二，害怕怨敵以種種方式制罰自己，比如，拳打、腳踢、槍殺，或者暗中使絆、貶官，或對自己的親人報復等等，所以整天提心吊膽、惴惴不安。

怖畏惡名，遭非讚頌。

第三，害怕怨敵散佈自己的惡名，揭露自己的惡行或者散佈謠言、大肆毀謗等，使自己名譽掃地，受到別人的非議。

畏苦惱死。

第四，害怕自己被怨敵傷害等，在痛苦中悲慘地死去。

違正法故，畏懼死後，墮諸惡趣。

第五，由於瞋恨怨敵而一時衝動，造下身語意的惡行，違越正法戒律，因此害怕死後墮入惡趣。

由於以上這五種原因，所以說怨憎會是苦。

當思此等。

應當思惟以上五種怨憎會的苦相。

申六、思惟愛別離苦

思惟愛別離苦分五，謂若捨離最愛親等，由此令心發生憂戚、語生愁歎、身生擾惱，念彼功德、思戀因緣，



令意熱惱，應受用等有所缺乏。

思惟愛別離苦分五種苦相。

“若捨離最愛親等”是五種苦相的總前提。“捨離”即暫時的分離、永久的告別等。“親等”之“等”字，包括朋友、親人，所愛的財富、名聲、地位等。廣義是指所喜愛的色聲香味觸等。

由捨離所愛而造成的五種痛苦：

第一，“心生憂戚”，即內心憂傷。

第二，“語生愁歎”，即言語中透出哀愁歎息。

第三，“身生擾惱”，即頓足、捶胸、拔扯頭髮，或者呆坐不動、飲酒解愁等。

第四，“念彼功德，思戀因緣，令意熱惱”，即憶念所愛的功德，比如，憶念對方的音容笑貌、對自己的關懷體貼，或者想起孩子的聰明可愛等。在這些可愛相浮現心前時，由此思戀的因緣而令心熱惱、無法安定，甚至茶飯不思、難以成眠。一想起來就傷心難過，淚流不止。

第五，“應受用等有所缺乏”，即本來覺得應該享受到的東西，由於因緣不具足，而導致缺乏。所謂“受用”，比如，共處戲笑、歌舞、飲食、歡娛而住，或者互相受用色聲香味觸的境界等種種生活中的歡樂。在受用等缺少時，就會有淒涼哀怨的憂愁。

《大涅槃經》說：“因愛生憂，因愛生怖，若離於愛，何憂何怖。”因為愛而引生憂惱，因為愛而引生恐怖，所以愛得越深，別離的憂苦也越深，害怕失去所愛



的怖畏也越深。如果遠離貪愛，哪裡會有憂傷、恐怖？

《法華經》說：“諸苦所因，貪欲為本。”《淨名經》說：“從癡有愛，則我病生。”因此，痛苦的根源就是貪欲。

當思此等。

應當結合自身的經驗來思惟這五種苦相。

申七、思惟所欲求不得苦

思惟所欲求不得苦分五。如愛別離。

求不得苦分五種苦相，和愛別離相同。

對於所欲求不得時，便因此心生憂戚、語生愁歎、身生擾惱，因為念彼功德、思戀因緣而令意熱惱，由受用等有所缺乏而生憂苦。求不得苦和愛別離苦本質也相同，都是因貪愛引起。

求不得者，謂務農業秋實不成，及營商賈未獲利等，由於所欲勵力追求而未得故，灰心憂苦。

求不得苦：比如務農，從春天開始播種，經過半年的辛苦勞作，到了秋天卻沒有好的收成；又如經商，苦心投資經營，卻得不到利潤等。這都是因為努力追求所欲，卻不能如願以償，所以心灰意冷，憂愁苦惱。

永明延壽大師的《宗鏡錄》中說：“故求不得苦者，有其二種。一者，所希望處，求不能得；二者，多役功力，不得果報。”（求不得苦有兩種：第一種是對所希望之處，追求而不能得到；第二種是費盡功夫，卻得不到結果，前功盡棄。所以內心失落痛苦。）



申八、思惟五取蘊苦分二：一、廣說 二、教誡珍惜心要修行之理

酉一、廣說

思惟宣說五種取蘊總為苦義分五，謂是當成眾苦之器，及依已成眾苦之器，是苦苦器，是壞苦器，是行苦器。於此諸苦當數思惟。

五取蘊有五種苦義：一、是生苦器（五蘊能產生眾苦）之故；二、是依生苦器（依靠生就有痛苦的器，也就是依靠已形成的五蘊而有眾苦的器）之故；三、是苦苦器之故；四、是壞苦器之故；五、是行苦性之故。對這些苦應該不斷思惟。

其中初者，謂依受此取蘊，能引來生以後眾苦。

第一，五蘊是生苦之器：依靠受此五取蘊身而起煩惱造業，由造集有漏惡業便能引生後世眾多痛苦。

比如，人類依靠取蘊身而起貪欲、造殺業，由此能引生後世地獄之苦；起競爭心與人爭鬥，能引後世修羅之苦。依此類推，此身日日不斷起貪瞋癡、造有漏惡業，而成為能生痛苦的容器。

第二，謂依已成之蘊，為老病等之所依止。

第二，依生苦器：現在已經形成的五取蘊，又成為衰老、疾病等痛苦的依託之處。

如果沒有這一生的五取蘊，此生的衰老疾病從何處產生呢？老子也曾說：“吾所以有大患者，唯吾有身，假吾無身，吾有何患。”（我之所以有大過患，就是因為有這個



身，假如沒有此身，我有什麼憂患呢？）

身是苦本，老病死等痛苦依五取蘊身而有，所以五取蘊是苦器。

第三、第四，謂彼二苦粗重隨逐，能生彼二。

第三苦苦器和第四壞苦器：因苦苦與壞苦的粗重種子如影隨形的緣故，而能產生苦苦與壞苦。

第五，謂初成取蘊，即便生為行苦自性，以一切行為宿惑業他自在轉，是行苦故。於三苦時，此當詳說。

第五，行苦性：五取蘊一經生成，就具有行苦的自性。因為一切行都是被過去的煩惱和業所支配著，所以是行苦。下文講述三苦時，將詳細說明行苦的自性。

酉二、教誡珍惜心要修行之理

若於生死取蘊自性，未能發起真實厭離，則其真實求解脫心，無發生處。於諸有情流轉生死，亦無方便能起大悲。故隨轉趣大小何乘，然此意樂極為切要。

如果對生死取蘊的自性不能發起真實厭離，那麼，真實的求解脫心就無從生起，而且對有情流轉生死，也無法引生大悲。所以，不論是趣向大乘還是小乘，這個厭離的意樂都極為關鍵。

這一段教誡我們，對取蘊的自性發起厭離非常重要，理由是：如果不能真實厭離生死取蘊的自性，就無法引生求解脫之心和大悲心。

雖然，我們自詡為大乘修行人，但如果沒有通達苦諦，希求解脫的真實信願就無從生起，而且，面對從無



間地獄直至有頂之間的無邊眾生，也不可能真正產生希望救拔他們脫離苦海的大悲心。如此一來，“大乘修行人”的名稱只是自欺欺人而已。所謂修學佛法，也只是流於形相而已，和世間人的想法並無實質性的差別。

那麼，依靠哪種方法才能生起真實的厭離心呢？

發生此者，亦隨當從無垢聖語³²、如量解釋³³，先正尋求清淨瞭解，次須長時觀擇修習，引發其心猛利變動。故薄伽梵令知苦諦生死過患、宣說八苦所有密意，如聖無著極善決擇而為宣釋。

若要對取蘊自性發生厭離，也應當依從經論，首先尋求正確無誤的瞭解，然後必須長期不斷地觀察修，引發自相續巨大的改變。因此，這裡對佛陀為了讓眾了知苦諦的生死過患而宣說八苦的所有密意，按照無著菩薩在《瑜伽師地論》³⁴中所做的極其圓滿的抉擇，做了宣說和解釋。

前文曾說在八苦當中，特別對於生苦和五取蘊苦須認真修習。為什麼這麼說呢？

其中有兩層道理：

第一，對於生苦和取蘊苦必須依賴了達經論的意義之後，反覆串習，才有能力去思惟。而對於其他六種苦

³² 無垢聖語：佛經。即以現量、比量、教量觀察而清淨的佛語。

³³ 如量解釋：論典。菩薩等具有造論的上中下三種條件，所以對佛經所作的解釋真正堪為標準。

³⁴ 八苦當中，每一苦的五種苦相，都是《瑜伽師地論》的原文。見《瑜伽師地論第六十一卷》。



的內容，即便是不瞭解經論內涵的人，依靠自身的經歷也能理解、思惟。

第二，其他六種苦，都是因生苦和取蘊苦而有，所以生苦和取蘊苦是罪魁禍首，是一切輪迴痛苦的根本。知道這個道理後，應將解脫道修行的重點放在止息結蘊相續上，如果能截斷這個根本，也就同時滅除了輪迴無量支分之苦。否則，有了生苦和取蘊苦之後，依靠業和煩惱為因，隨著煩惱品粗重，其他老病死等痛苦必然隨之生起而無法遮止，決定是一苦未息、一苦又起。

總之，特別須認真思惟修習生苦與取蘊苦的理由有二：第一，必須努力思惟此二苦，才能引起思慧；第二，此二苦是諸苦的根本。

未六、其感受生起之量

如博朵瓦云：“於六趣中，隨生何趣，其後發生病痛死等眾苦惱者³⁵，是病者病，是死者死，非彼不應，忽爾而起。是生死相，或生死性，住生死時，必不能越。”

就如博朵瓦尊者所說：“在六趣當中，不論轉生到哪一趣中，此後會產生的病痛、死亡等眾多苦惱，該病的病，該死的死，不是本來不應如此而忽然憑空產生的。這是生死本來的相狀，或者是生死的自性，住在生死期間，必定不可能超越。”

我們應從這段話中，去體會生死輪迴的自性和不斷

³⁵ 於六趣中，隨生何趣，其後發生病痛死等眾苦惱者：這整個是一句，意思是說，對於輪迴中所發生的種種痛苦，我們應當如何看待呢？



發生的各種痛苦相之間的關係，即：由於生死本性是苦，所以在生死中必定會顯現無量的痛苦相，這是法爾如是的規律。就像廁所自性不清淨，所以在廁所中只有無量的污穢相，不可能有絲毫潔淨。

“我等於此若起厭離，須斷其生，此須斷因。”

我們如果對此生起了厭離，就必須斷除輪迴轉生，而要斷除轉生，就必須斷除轉生的因——業和煩惱。

無垢光尊者在《心性休息》中說：“如是一切人世間，苦因果故無安樂，為脫此苦思善道，當求解脫輪迴法。”一旦瞭解到生死唯一是苦因苦果，便知生死之中不可能有真正的安樂，這時內心就會有所轉變，而開始真正步入尋求解脫法的修行之路。

當於前說生老病死等已生眾苦，如是思惟。

對於前文所說生老病死等已經產生的眾多痛苦，應當按照這樣來思惟。

午二、思惟六苦分二：一、真實義 二、六苦歸攝為三種之理

未一、真實義分二：一、略說 二、廣說

申一、略說

第二，思惟六苦者，《親友書釋》³⁶宣說七苦，其最後者是別過患，故於此中當思六種。

第二，思惟六苦，即思惟《親友書釋》所說七苦中

³⁶ 《親友書釋》：印度大阿闍黎大慧論師所造。



的前六苦。此六苦分別是：無定過患、無飽足過患、數數捨身過患、數數結生過患、數數高下過患、無伴過患。七苦中最後一苦是宣說各苦分別的過患，已包括在六苦之中，所以沒有單獨列出。

申二、廣說分六：一、無定過患 二、無飽足過患 三、數數捨身過患 四、數數結生過患 五、數數高下過患 六、無伴過患

酉一、無定過患分二：一、他世無定 二、現法無定

戌一、他世無定

其中無定過患者，謂於生死流轉之時，父母等親，於他生中轉為怨敵，諸怨敵等轉成親屬。如是父轉為子，子轉為父，母轉為妻，妻轉為母等，惟是次第輾轉流轉，是故全無可憑信處。

所謂無定過患，就是在生死流轉中，今生的父母、夫妻、兒女等親屬，到了後世便會轉成和自己不共戴天的怨敵；今生的怨敵或者無厲害關係的陌生人，下一世又會轉成與自己相親相愛的親屬。依此類推，眾生在輪迴中轉生就像演戲一樣，不斷變換角色，毫無實義。父親可以轉為兒子，兒子可以變成父親。這一世是母親，下一世卻成了與自己共枕的妻子；這一世是妻子，下一世又變成自己的母親。怨親只是像這樣次第輾轉流轉，所以，生死中根本無法找到可以依靠、信任之處。



《親友書》云：“父轉爲子母爲妻，怨仇眾生轉爲親，及其返此而死歿，故於生死全無定。”

《親友書》說：父親轉爲兒子，母親轉爲妻子，仇敵轉爲親人，以及與此相反，即兒子變成父親，妻子變成母親，親人變成敵人。所以，生死當中根本沒有固定不變的關係。

下面以二則公案說明。

《法句喻經》中說：當年，舍衛國有一婆羅門很富裕，但性格慳貪，每次吃飯時，都要關緊大門。有一天，他家煮雞吃，夫妻倆關著門一起享受美味。小孩坐在二人中間，他們時不時地夾雞肉給小孩吃。

佛陀知道此人以宿世的福德，到了應該度脫的時候。於是，佛化現成一個沙門，直接出現在他們面前。婆羅門看見後，生氣地說：“你這個道人真是無恥，爲什麼跑到我們家裡？”

沙門說：“是你自己愚癡，你殺父、娶母、供養怨家，怎麼反而說道人無恥呢？”

婆羅門不明白這句話的含意，便詢問原因。

沙門說：“餐桌上的雞，是你前世的父親。因爲他性格慳貪，所以常常墮爲雞身受苦。這小孩前世是羅刹鬼，你前世常被他損害。你們之間的宿業未了，所以他又來投胎當你的小孩，讓你償還宿債。你現在的妻子是你前世的母親，她對你感情深厚，所以今世又轉爲你的妻子。這種輪轉的戲劇，愚人不知，只有道人看得清楚。”

中士道・思惟苦諦



佛陀顯現威神，讓婆羅門看見自己的宿命之後，婆羅門便懺悔受戒。佛爲他說法後，他就證了初果。

在《中阿含經》中也曾說：都提的父親死後轉生爲都提家的狗，偷吃盤中食物。旃檀的父親轉生爲乞丐，乞討至旃檀家時，被看門的人打斷手臂。

安士先生評論說：世間極爲駭異之事，正是世間極平常之事。這些不是駭人聽聞的特異現像，而是家家戶戶極平常的現像。我們身處的環境，正是輪迴。一旦認識自己正身陷這樣的處境中，才知輪迴是令人厭惡的大苦海。

《安士全書》中記有這樣一則公案：

清朝順治年間，有個名叫梁石柱的富商，十分疼愛兒子。兒子十九歲時身患重病，梁某因此非常悲痛。

有一天，兒子忽然直呼父親的名字說：“我前兩世住在徐州，有三百兩金子，當時和你一起做生意。路上我拉肚子上廁所時，你趁機用利刀刺入我的胸部，將我殺死。然後，你用刀割破自己的手腕，假裝我是被強盜殺死，你的手是因抵擋強盜而受傷。我死後投胎到睢陵縣的王家，二十年前的王某便是前一世的我。你比我晚三年死，死後也投生在睢陵，就是今天的你。

往年我一直找不到你。有一次，我上縣城交納條銀，在櫃檯邊忽然遇見你，當時我非常氣憤，用拳頭猛擊你。我也不知道自己爲何如此衝動。你因爲與我素不相識，反而不介意。數日後，我便憤悶而死。

死後，我就投生爲你的兒子，算算這十九年的帳：

菩提道次第廣論講記



小時候我出痘疹，你花了多少醫藥費？請老師教我讀書，又花費多少？替我成家花費多少？考試拜老師花費多少？還有其他零星的小費，總共是多少金子？錢債你已還清了，但命債還沒有還。看在這十九年，你對我很厚愛，我本來不忍心說，但我現在快要死了，怕陰府不會寬恕你。”

兒子死後，梁石柱傷心得早晚痛哭。他對別人說：“我兒子既孝順又聰明，他是怕我傷心，才編故事來安慰我。天下哪有父子是仇人的呢？”不久，他親手磨了一把長槍。有人問他磨長槍做何用？他說：“今年欠收，準備用這把槍來自衛。”有一天，他把長槍的木柄頂在牆上，把槍頭對著胸口，忽然大叫說：“兒子，你等我自已來撞槍。”說完便奮力朝槍尖猛地一撞，槍尖穿入胸部七八寸，一直釘到脊椎骨。

按照這個公案來思惟，便能對輪迴產生厭離。比如，你所疼愛的兒女可能是前世的債主，你能期望他對你做什麼呢？你只是在償還欠他的宿債，直到還完為止。像這樣的法可以依靠嗎？再如，自己現在所迷戀的妻子，上一世也許是條惡狗；或者現在所執著的親友，來世就變成專門壓迫、凌辱自己的怨家。因為輪迴中的法本來就沒有固定的自性。如此思惟，就會覺得輪迴法都是欺誑之處，心執著在這些法上毫無實義。

我們可以想像整個輪迴是個大舞臺，臺上有父、母、夫、妻、兒、女、親怨、豬狗、天人、餓鬼等各種角色；再將一生縮短為五分鐘，每隔五分鐘就變一次



相，夫變成子、子變成妻、妻變成狗、怨變成妻，如此不斷變相。這些假相，哪一樣值得我們貪愛或瞋恨呢？因此，看清輪迴的真相之後，應不再分別並且出離生死中的親怨。

戌二、現法無定

即現法中亦復輾轉，互為親怨。如《妙臂經》云：“有時怨敵轉為親，親愛如是亦為怨，如是一類為中庸，即諸中庸復為怨，如是亦復為親愛。”

不必說長久的多生累世，即便是在現前這一生當中，眾生也是輾轉互為親怨。如《妙臂請問經》所說：今生當中，有時多年前的怨敵，後來轉為親友，而且關係親密，三日不見還牽腸掛肚。親愛之人也可能隨著因緣而變成怨敵。此外，還有過去很親密的好友，後來關係日漸疏遠而形同陌路。也有以前是無親無怨的中庸關係，後來因為某種利益之爭而變成怨敵，恨不得置對方於死地。還有從前素不相識之人，以某種因緣而結成夫妻或拜為姊妹等。

因此，輪迴的舞臺上，天天都在上演這些戲劇。可笑的是，眾生沉迷其中愛得要死、恨得要死，全然不知一切都是假戲一場。

“具慧了知終莫貪，於親當止愛分別，於心善法安樂住。”

智者了知親怨不定之後，就不應該再耽著於親怨，也就是應停止內心對於親怨的愛恨分別。所謂愛、憎的



分別，實際上只是妄想執著而已，應將自心只放在善法上，安樂而住。

安樂而住的反面是貪瞋而住。如果心未安住在善法上，緣親友生貪愛，緣怨敵起瞋恨，則都是煩惱，不是安樂而住。安樂而住就是一心安住在法上，遠離貪瞋，因為法具有清淨安樂的本性。

輪迴當中，親怨等法沒有固定的自性，所以世間沒有一法可以真正依靠、信任。完全只是自己的分別心將一方執著為親友，將另一方執著為怨敵，其實親怨都只是分別心所假立。若心耽著親怨，天天愛恨情仇，最後必定落得一場空，得不到任何實義。因此，唯有聖法是真實的依靠，智者們應當將心唯一安置在聖法當中。

如是修習破於親怨分別黨類而起貪瞋，觀生死法，任何全無安心之處，應起厭離。

這樣修習就能破除緣親怨分別黨類而生起貪愛與瞋恨。同時，應觀生死當中不會有安心之處，從而生起厭離。

凡夫的心已習慣於分派，在人群當中，不自覺地就會把別人或歸於親友，或歸於怨敵，而流露出貪瞋的態度和行為，實際上這些都是錯誤的執著而已，必須以思惟親怨不定，來破除這種錯誤的取捨。

下面對第一無定過患做一總結：

理證：輪迴中轉生的凡夫（有法）怨親不定，因為被業和煩惱牽制的緣故。

比喻：如人被洪水沖走一樣。



西二、無飽足過患分七：一、以生死而苦樂無厭足之理 二、輪迴之樂猶如癩，受樂不能令意滿足反生大苦 三、病重難癒之苦 四、往昔輪迴苦樂都已經受，但仍然未能離貪 五、須感受極為難忍無邊業苦 六、憶念往昔無量好壞之身悉皆空耗，而精勤於菩提道 七、以如是修行感受生起之量以及依古德教言行持之理

無飽足過患者。

思惟六苦中第二無飽足過患，即不論如何受用，貪欲永無滿足的過患。

戊一、以生死而苦樂無厭足之理

此段以飲母乳為例，推及生死中一切盛事、苦事。首先宣說往昔所飲母乳之量，以及今後若不修解脫道則需喝更多的母乳。

如云：“——曾飲諸乳汁，過於四海於今後，隨異生性流轉者，尚須多飲過於彼。”

如《親友書》說：每一有情都曾無數次地在輪迴中轉生，若彙集生生世世所飲用的乳汁，其量已超過四大海水。如果今生還不出離生死，今後仍將隨著異生性不斷流轉，所需喝的乳汁比以往的總和還多。

謂當思惟，一一有情飲母乳酪昔飲幾許，今後若不學解脫道當飲幾何。

《親友書》中這段教言，是要我們思惟每一有情無



量劫來曾經喝過多少母乳，今後如果不修解脫道，還需再喝多少母乳。

“若不學解脫道”是說明學與不學的差別：如果精進修學解脫道，就能結束輪迴。若不修學，便不能生起輪迴的對治法，輪迴也就不會無故消失，而仍將結生相續，所以生生死死沒有止境。

此是略喻，更當思惟生死之中，盛事苦事無所未經，令心厭離。

喝母乳只是一個例子，更應由此推而廣之，思惟生死當中所有興盛事和痛苦事，沒有自己未曾經歷過的，由此使自心厭離生死。

此處的關鍵，是要認識貪欲所造成的後果，也就是因貪欲而不知滿足的大過患。以乘騎來說，過去世以轎子或馬為乘騎時，自己曾擁有過各類駿馬，而且有了一匹馬還想要更多更好的駿馬。到了今生，這種對乘騎的貪欲並未消滅。最開始是想買一輛自行車，然後又想要漂亮的摩托車，再看到小車好，就想儘快擁有一輛奧拓。再過幾年，覺得奧拓太低檔，開出去有失體面，於是又想買一輛賓士。將來，私人飛機盛行時，做夢也想擁有一架自己的飛機。死後若轉生天界，還想得到帝釋天王乘騎的天象。由於貪欲持續不斷，我們從無始以來至今生，未曾停止過追求。就單單以乘騎來說，自己累世以來使用過的象馬車乘等堆積起來，可以高過須彌山。如果再不學解脫道，以後還會不斷堆積上去。

又如，轉生為女性時喜歡漂亮，為了將自身打扮



得光彩動人，從無始至今不斷地更換服裝款式。到了今生，從小到大對世界名牌時裝頗多側目——範思哲、皮爾卡丹、夏奈爾……。但是，只要貪欲沒有止息，以後還是一年更換幾套、幾十套服裝，一有錢就會去買衣服。這樣貪執下去，單是衣服堆積起來的高度，也比喜馬拉雅山還高。想一想，一個凡夫的貪欲有多大，輪迴中盡做這些無意義的事，怎麼不生厭離呢？

又比如權力欲的過患，從今生的相續，完全可以推出前世的狀況。我們很多人不論是在何種場合都有官癮，總想指揮別人。比如，初入小學時就想當班長，當了班長還想做大隊長。長大成人之後，當了科長不滿足，還想做局長、市長……。以此往前世推，在無量世當中，大大小小的官乃至大梵天王等自己都曾做過，但這又能如何呢？還不是煙消雲夢，落得一無所有。今後是否還想繼續為權利而奮鬥？

按照這樣去思惟便能知道，由於貪欲，每一有情都曾受用過生死中的飲食、男女、住宅等各種色聲香味觸的受用。為何會造成如此無邊無際、錯綜複雜的輪迴呢？就是因為貪欲未能止息。只要不以解脫道來對治，貪欲還會發展，在貪欲牽制下，仍將一次又一次地去奮鬥、去享受，一生又一生地束縛在輪迴之中。

戌二、輪迴之樂猶如癩，受樂不能令意滿足反生大苦

下面是觀察通過受用生死中的苦樂，能否使貪欲



獲得滿足。這是要抉擇有關眾生心理方面的大問題，只有在此處得到完全確定，才能普遍厭離三界，否則仍會執著生死中的樂受。

若謂受樂令意滿足。

有人妄執：只有享受過五欲的安樂之後，我的心才能滿足。

比如有人會想，等到哪天我有實力擁有了舒適的洋房、轎車，享用了高檔的時裝、天下的美食等之後，我的心自然就會滿足，然後就不會再去追求這些東西了。

問題的焦點在於：以受用五欲為因，結果是促成貪欲的止息還是增上？論中回答：

然三有樂任受幾多，非但無飽，後復轉增長貪愛。

然而三有中的任何一種安樂，不論享用多少，不但不會滿足，反而會越來越增長貪愛。

我們可以結合自己的經驗來觀察。例如，求學時成績優秀的，一般都會貪著名聲，為了求得名聲而用功讀書，以期考試獲獎。比如，終於獲得了三等獎而感受到成名的快樂之後，貪欲會不會因此止息呢？肯定不會。得獎之後，整天都沉浸在興奮當中，這種狀態就是對名譽的貪執正在不斷增上，對名聲的渴望也就隨之升級。所以此後為了進而獲得一等獎，就會更加投入，而且在相關的許多方面都想出人頭地。一旦得不到，就會引起強烈的求不得苦，心情沮喪，感歎命運對自己的不公。

應當像這樣結合自己的經驗來觀察。比如追求財富、衣食、異性等，最初獲得時會生起短暫的歡喜，同



時也會激起更強烈的追求心。但經過一段時間之後，原先的享受已無法引起那種刺激的樂受，而在貪欲的驅使下，又會去追求更高更多更好的享受。須知，這是分別心法爾的規律，必定是“以受緣而生愛”，而所謂“以受樂而滿足”，完全是一廂情願的邪見。

下面再放開眼界，一直往無窮無盡的未來觀察。

由此³⁷常夜馳騁³⁸生死，經無量劫，受諸至極難忍大苦，然其安樂不及一分。

愛是生死之因，由於貪愛增長，結果導致在生死的曠野中常夜奔走，在無量劫中感受種種至極難忍的大痛苦。雖然也曾感受了安樂，但所獲的安樂遠不及所受痛苦的一分。

省庵大師的《勸發菩提心文》中，有一段話，形象地描述了“馳騁生死”的相狀。大師說：“心無常住，類商賈而處處奔馳；身無定形，似房屋而頻頻遷徙”。

（這個心識沒有片刻的安住，就像商人一樣東奔西走；這個四大的皮囊也沒有固定的形相，就像房屋一樣頻頻搬遷。）

此處須認識“貪愛”與“生死”的關係。可以確定地說：不論是父母妻子、功名財富、衣服飲食、林泉花卉、傢俱電器、小車洋房，只要你心中還有貪愛，就肯定不能超越生死。比如，毒草的種子再小，只會長成毒草，而不可能長出藥草。同樣，對輪迴的貪欲再小，也是輪迴後有近取蘊的因，不可能趣向解脫。所以，“貪

³⁷ 由此：由於貪愛增上。

³⁸ 馳騁：奔走。



愛”是生死的根本，放縱不得。如果一方面緊跟現代潮流，對高檔的物質生活充滿欲渴，另一方面還高喊要了生死、度眾生，這不是癡人狂語嗎？

智者們都是認識到貪欲增上的嚴重過患，才精進用功對治貪欲。當年，迦葉尊者頭陀行第一，世尊讚歎說：“頭陀行在，我法常住。”依此反推便知：貪欲增上，佛法就會隱沒。各位反問自己：現在我是想“抖擻身心出塵勞”呢？還是想做繭自縛，把自己困在生死當中呢？如果要走解脫道，就必須少欲知足、摧毀貪欲。否則，只要有一種貪執，就會被此貪執牽引而流入生死。

“長夜馳騁生死”：

如果以一個剎那的生滅做為一個生死，我們可以發現，由於貪欲的增上，自己的分別念必定是像流水一般念念相續，無法停息。這就是馳騁生死之相。當今時代，人們對外在欲塵的貪欲大幅度增上，對生活的要求很高，結果造成人類身心的痛苦加劇，內心分別念熾盛。如果再不回頭，那麼不說了脫生死，就連內心稍得安定都不可能，個個必定仍將沉溺在苦海中，繼續掙扎。

如果以一期生死為單位，我們就應該看到，有情每次唯一是因貪愛而投胎。在生之時貪愛增長，依靠貪就必定會執取後有的近取蘊，結果是馳騁生死。每一次轉世，就執取一個近取蘊，而近取蘊是生苦之器、依生苦之器、苦苦之器、壞苦之器、行苦性，所以必定要領受生老病死等痛苦。而且，依靠貪愛習氣的相續，仍將為貪求所欲而起貪瞋癡、造作惡業，故而再次流轉輪



迴。這樣看來，確實是“長夜馳騁生死，經無量劫，受諸至極難忍大苦”。所以古人說：“欲待了時無了時，即今休去且休去。”你想等到貪欲滿足之時，但貪欲肯定沒有滿足的一天，今天能休息就休息吧！當下就要下決心了斷，否則牽牽連連到何日才能歇息呢？

《大寶積經》說：“生死不斷絕，貪欲嗜味故，養怨入丘塚，虛受諸辛苦。”為什麼要為了眼前一口糖的安樂，而枉受生生死死的大痛苦？有智慧的人應當辨別取捨。《四十二章經》說：“財色於人，人之不捨。譬如刀刀有蜜，不足一餐之美，小兒舐之，則有割舌之患。”（人對財色都是貪著不捨。人們受用財色其實就像愚癡的小孩用舌頭去舐食刀刀上的少許蜂蜜，雖然稍稍嘗得一點甜味，但接下來的卻是割斷舌頭的嚴重苦患。）

大法王無垢光尊者在《心性休息大車疏》中說：“由於貪執五欲使煩惱增強，從而感受痛苦，猶如飛蛾因貪求色法而撲向燈光，以致被焚；野獸因貪聞琵琶妙音而遭獵殺；蜜蜂因貪享蜂蜜之源的花朵而縛於花叢中，閉氣身亡；魚類為魚鉤上的誘餌所欺惑而遭捕殺；大象因貪執清涼觸受而步入湖中導致送命。……煩惱從五種欲妙中產生，以此漂泊於無邊無際的輪迴中，這五欲比劇毒更可怕。”

如《親友書》亦云：“如諸癩人為蟲癢，為安樂故雖近火，然不能息應了知，貪著諸欲亦如是。”

如《親友書》也說：就像麻風病人皮膚中有蟲，奇癢無比，為了解苦受而將皮膚靠近火來燒烤，但是這



樣並不能止息苦受，外皮都燒焦了，仍然癢得難受。應當知道，對一切五欲的貪著都是如此。如果一再貪著，不但不會停止，反而會增上。

“癩人”比喻輪迴中的貪欲凡夫。“皮膚中的蟲”比喻內心的貪欲。“為蟲癢”比喻心中貪欲習氣蠢蠢欲動，無法遏制。“靠近火”比喻受到心中欲望的驅使而追逐欲妙，暫時擁有而受用。“不能息”比喻受用的同時非但不能消除貪欲，反而只會令習氣增上。

麻瘋病在漢地已經絕跡，大家對這個比喻會覺得陌生，我們再拿吸毒來看。吸毒者在最初半個月左右，會有高峰的感覺，全身飄飄然、很舒服，連手腳放在哪裡都不知道，徹底找不到自己。吸到一定程度之後，只有加量，才能找到那種感覺，量少了就不管用，而量加多了，又害怕吸毒過量致死。此時危難、刺激、美妙、恐懼時時纏繞內心。這時吸毒已不再是尋求享受，而是要克制毒癮發作時的痛苦。多數吸毒者最初都是心存僥倖：“試試吧，沒那麼可怕……”試了之後便一發不可收拾，最後紛紛墮入痛苦的深淵。

實際上，輪迴中的五欲和毒品一樣，越享受越會上癮，而且之後只有依靠更大程度的享受，才能維持原先的感覺。這樣下去，最後就會因無力滿足而痛苦不堪。對物質、名譽、性愛等受用，無一不是如此。

戊三、病重難癒之苦

《攝波羅蜜多論》云：“若獲彼等欲，如一日依止，

中士道・思惟苦諦



多積不飽足，豈有重此病。”³⁹

《攝波羅蜜多論》說：通過百般辛苦才得到衣食、名位等三有的欲妙，此後如最初受用時那樣，日復一日不斷地依止欲妙，如此不斷積累受用，但內心仍然不滿足，哪裡還有比這更大更嚴重的病呢？

“此病”是指貪欲的病，這是一切凡夫最大的通病，比癌症、愛滋病等更難治。此生死大病在眾生相續中已潛伏了無量劫，由它生起過一切生老病死等猛利大苦，所以是世間頭號大病。

戊四、往昔輪迴苦樂都已經受，但仍然未能離貪

《弟子書》亦云：豈有百返未經趣？

輪迴中上到有頂下至無間地獄之間，哪裡有自己不曾轉生過上百次的地方呢？也就是說，輪迴中任何一個生趣，自己都曾去過很多次。

豈有昔未多受樂？

同樣，上到梵天離欲的安樂，下至欲界人天享受五欲之樂，任何三有中的安樂，哪裡有往昔自己不曾反覆享受過的呢？

未得吉祥如白拂⁴⁰，豈有是事反增貪。

像白拂般吉祥圓滿的事，哪裡有自己不曾值遇過的呢？但其結果卻是，貪欲不僅沒有滿足，反而增上了。

³⁹ 這一頌法尊法師在翻譯中漏譯。

⁴⁰ 白拂：潔白、美觀的扇子，象徵令人歡喜的吉祥之事。



假如依靠享樂能使貪欲飽足，那麼我們都是輪迴中的常客，已經反覆嘗試過所有受用，為何今天見到種種妙欲時，仍然情不自禁呢？因此，我們應當覺悟：以受離貪，永不可能。唯有修解脫道，才能出離輪迴苦海。應當堅定自己出離輪迴的志向。

豈有昔未多經苦？

哪裡有往昔未曾多次遭受過的痛苦呢？

眾生遭受痛苦時異常可憐，但過後就好了傷疤忘了疼，轉而又去追逐貪欲了。

眾生無欲能飽滿。

沒有一個眾生是通過受用欲妙而使貪欲滿足的。

各位可以觀察，以縱欲的方式能否降低貪欲。總是達到了要求後，還想追求更好更多，休息不下來。

無有情腹未曾臥。

沒有一個有情的腹中自己不曾住過。

眾生從無始至今已轉生無數次，只要是胎生，每一次轉生都要入母胎，而任何一位有情都曾做過自己的母親，所以說“無有情腹未曾臥”。

以下總結：

然何生死不離貪。

雖然往昔輪迴的苦樂都曾一一經歷過，但是在經過那麼多的生死後，仍然沒有遠離貪愛。

“何生死”指任何一種生死，“不離貪”是不離開貪愛，這就指出了生死最大的一個特徵是一個“貪”字。



應如是思。

應當先牢記這些文句，然後心中按句義反覆認真思惟。

戊五、須感受極為難忍無邊業苦

又如《除憂經》說而思極能厭離。

再按照《除憂經》所說的內容來思惟，能令心對輪迴生起極大的厭離。

“極能厭離”是指按照以下句義思惟的效果。

如云：“數於地獄中，所飲諸烱銅，雖大海中水，非有爾許量。”

如《除憂經》說：多次轉生在地獄時所喝過沸騰的烱銅水，即使大海裡的水也沒有如此大的量。

如果爲了治病而需喝一年苦澀的中藥，我們都會生起厭離，不願接受，更何況是喝超過太平洋海水量的烱銅水，後者所須感受的痛苦遠勝前者。爲什麼還不出離這樣的輪迴呢？

各位可以觀想：一個山谷當中充滿烱銅水，這個量有多少？再往外擴展，整個四川、整個中國都充滿烱銅水，這個量又有多大？而這些都是自己過去世所受用過的。由此可見，輪迴有多麼漫長，其中所須感受的痛苦確實沒有盡頭。

“生諸犬豕中，所食諸不淨，其量極超過，須彌山王量。”

在輪迴中投生爲狗、豬時所吃過的不淨物，堆積起



來已遠遠超過須彌山王。

我們都靜下心來問一問自己：輪迴有何安樂可言，難道這就是生命的意義嗎？為何還沒受夠，還想繼續在生死當中這樣受用下去呢？

“又於生死中，由離諸親友，所泣諸淚滴，非海能爲器。”

此外，在無始輪迴中，我們每一生都曾有過自己的親友，而且最終都要生離死別。每一生中因離別而流下的淚水若彙聚起來，即便大海也難以容納。

我們都希望和親友永遠團聚，不願分離。但是，如果輪迴當中真有永恆的安樂，為何最終都要生離死別呢？由此可見輪迴無常的苦相。輪迴的本質毫無實義可言，這是令人深感悲哀的。今後若仍不學解脫道，往後不知又要流下多少離別淚。

“由互相鬥諍，積所截頭首，如是高聳量，出過梵世間。”

從無始至今的無量生世中，爲了爭奪財富、權勢、女人，我們參加過無數次的鬥爭，在每一生中，因鬥爭而被割截的頭顱堆積起來的高度，可以超過梵天。

想一想，如果我們連被切斷一根手指的痛苦都難以忍受，更何況是斷頭的痛苦。想像有這麼一個輪迴的歷史紀念館，裡面堆積的是自己前世被砍斷的頭顱，臉上還殘留著慘死時的表情，而這些頭顱堆得比天還高。既然我們已曾反覆經受如此難忍的無邊業苦，為何還這樣

中士道・思惟苦諦



癡迷而不願出離呢？

“爲蟲極饑虛，所啖諸土糞，於大乳海中，充滿極高盛。”

墮爲小蟲時，因極度饑餓所吃的泥土與糞便，若收集起來，倒入大海中，可以填滿整個大乳海⁴¹，而且比海面還要高出許多。

如果我們仍然癡迷不悟、貪著生死，恐怕萬劫千生中還要吃更多的土糞。

《新婆沙論》中說：有一比丘能回憶自己過去五百生中墮在餓鬼道時的情景。這位比丘回憶當時所受的饑渴病苦時，渾身流汗，深心恐怖憂惱。於是，他放下一切輪迴中的事業，長時精進修學，後來證得預流果。又有一位比丘，能回憶自己過去五百世中墮入地獄的情景。每當他一回想起所受的地獄痛苦時，全身毛孔便會流血，以致身體、衣服臭穢不堪，每天都要沐浴、洗衣。

《五母子經》中也有一則公案：往昔有一位沙彌，七歲時出家得道，他能知道前世的事情。因此，他很感歎地說：我這個身體，連累了五位母親爲我悲傷苦惱。當我做第一位母親的兒子時，鄰居家也生兒子，但唯獨我短命。母親見到鄰家的孩子長大，想到自己的孩子若還健在，也該有這麼大了，就異常傷心；做第二位母親的孩子時，我又是早年夭折。母親一見別人給孩子餵奶，內心就很痛苦；做第三位母親的兒子時，我十歲便

菩提道次第廣論講記

⁴¹ 乳海：謂世有一海，其味如乳，故名乳海。



死了。母親見到別人家小孩吃飯的模樣很像我，心裡就難受；做第四位母親的孩子時，我還未娶妻就死了，母親見到和我同齡的人娶妻，心裡也悲傷；現在是第五世，我七歲便出家了，每當母親想起我不在家時，心裡就悲傷。我一起生死輪迴是如此痛苦，就鞭策自己精進修道。

歸納以上內容：生死之中一切極其難忍的無邊業苦，都是基於輪迴輾轉投胎的緣故。認識輪轉生死的痛苦之後，就應發心出離輪迴苦海，精進於解脫道。

戌六、憶念往昔無量好壞之身悉皆空耗而精勤於菩提道

如是又如《華嚴經》云：“汝應憶念為諸欲，徒耗諸身前邊際，今求菩提具禁戒，由禁於此摧諸欲。”

這又如《華嚴經》所說：你應當憶念為了輪迴中的小安樂，自己已經白白浪費了曾經得到過的所有身體。現在應一心尋求菩提，通過止惡行善來摧毀種種貪欲。

“汝應憶念為諸欲，徒耗諸身前邊際”：“諸欲”是指色聲香味觸五欲，即輪迴中的小安樂，包括名位、財富、受用、資具、異性等。“徒耗”是無意義地空耗。

“諸身前邊際”，即從今生一直往前推到無始，也就是今生之前的所有身。

“今求菩提具禁戒，由禁於此摧諸欲”：“今求菩提”是指人生目標的改變，即以往愚癡，一切所作所為都是為了求得五欲而努力，現在則一心尋求菩提，這是



智慧的抉擇。“具禁戒”是具足禁行⁴²。“由禁摧諸欲”的“欲”是指貪欲，貪欲是生死流轉的根源。

我們應觀察，是否從前的所有生命全都浪費了？我們的精力是否用在追求和享受五欲上？比如，今生為了追求飲食、財富、功名、異性等受用，晝夜不斷地努力。為何我們會將身心虛耗在這上面呢？就是因為認為這裡有自己想要的安樂。但是真有安樂嗎？實際上，貪愛只會引起後後的痛苦，並無實義。所以，曾經付出的努力都沒有得到過任何大義，一切身都是無意義地空耗了。這樣一衡量，就能明白以往的路都是歧途。以前是隨順貪欲、放縱貪欲，而現在唯一要做的，就是儘自心最大的能力，通過禁行摧伏貪欲——生死流轉的根源，而解脫輪迴的結生相續。因此，生命的目的和行為，從此將有一百八十度的轉變。

“汝應憶念為諸欲，徒耗諸身前邊際，未能承事恒沙佛，未從佛聞如是語。”

你應當憶念：為了追求五欲，從前的一切身都已白白浪費了。在如此漫長的時間當中，自己也曾值遇過恒河沙數的諸佛出世，但是由於貪執五欲而未曾承事，也未能在諸佛面前聽聞這樣的法語。

追求五欲就是這樣障礙我們的菩提道。我們可以反觀自己的一生，是不是為了享受五欲而浪費了今生大好的時光。由於貪執五欲而障礙自己在善知識前聽聞正法，不能以依教奉行來承事上師。這就是無義空耗人

⁴² 禁行：“禁”是止惡，“行”是行善。



身。依此類推，是否往昔的無數身都已空耗？在這多生累世中，我們從來沒有為求菩提、求解脫而努力過，而是在長夜生死大夢當中，追逐五欲枉受辛苦，如今為何還不醒悟呢？

因此，如果不能明辨生死道與解脫道，人心便無法尋求、攝取真實的解脫義利，所以這一念出離心確實是解脫道的命根。如果不能真實生起出離心，我們整個身心就會被捲入五欲的狂瀾中，那麼，即便再活數億生也沒有意義。所以不如當下發起求解脫心，在解脫道上修一分法行，人生才有實義。

謂盡所得三有盛事，悉皆欺誑，領受無量無義大苦。如前唐捐無量色身，皆當憶念，若後仍不策勵勤修，更當如是。思惟此理，令起厭離。

應當常常思惟：三有中一切圓滿興盛的事都具有虛妄、欺騙的性質，為此我們往昔已經領受了無量無意義的大苦，此生之前已浪費了無量色身。如果今後仍不改變這種追求三有盛事的動機與行為方式，還不努力勤修解脫，那麼往後無量生中必定還是老戲重演。思惟這個道理之後，使自心生起猛利的厭離。

“盡所得三有盛事”：包括三有中一切圓滿興盛的事，即周遭看似繁華美麗的輪迴世界、你心目中所羨慕的那些美好的事物。

“悉皆欺誑”：一切都是欺騙人的虛妄之法。因為如果本質符合外表，這是真實；相反，外現的是一種安樂之相，而本質卻是苦，這就是欺誑。對此各位當以智



慧看破，即應觀察思惟：輪迴中看似圓滿、歡樂之法，是否真實？自己認為世上有永遠幸福的法，但真能永恆嗎？自以為具有很大意義的，是否真具實義？對此如果不能辨別清楚，就必定會被假相欺騙，身心會被貪欲牽引，而將精力用在追求三有盛事上，結果便是“領受無量無義大苦”。也就是由於貪愛求取而將引生無量毫無意義的大痛苦。如果受苦能有真實利益，那麼這個苦受得還有意義。但是，為了追求五欲而受苦，不但得不到絲毫善果，而且還似飛蛾撲火，只是枉受焚身之苦。因此，萬萬不可一錯再錯，應時時提醒自己，不要再誤入歧途。

戌七、以如是修行感受生起之量以及依古德教言行持之理

僅哦瓦云：“覺沃敦巴⁴³，從無始來曾受何身，然皆未修大乘正法，猶如今日，故須策勵。”

僅哦瓦尊者說：覺沃敦巴！無始以來不論我們曾經受過何種五蘊身，但從來沒有像今天這樣修過大乘正法。這確實是千載難逢的機會，因此要鞭策自己。

比如，世尊本生⁴⁴做薩埵王子時，見到母虎饑餓逼切，要吃小虎崽充饑。當時，只有新鮮溫熱的血肉才能救母虎。薩埵王子決定捨身飼虎，心想：“我在久遠的生死當中，雖曾無數次捨身，但都是無意義地空耗了，

⁴³ 覺沃敦巴：對弟子的稱呼。

⁴⁴ 本生：經中宣說佛在過去世中行菩薩道的種種事蹟。



或者是爲了貪欲，或者是爲了瞋恚，或者是爲了愚癡，從不曾爲法捐軀。今天遇到福田，爲何不能捨身救濟饑苦呢？”以如此思惟，而使王子的生命具有了重大意義。

我們應當在這樣分辨清楚了有意義與沒有意義的人生後，鞭策自己一心投入正法。比如，心中思惟：無始以來，爲了五欲曾浪費過無數生命，從來不曾聽聞過像《入行論》這樣殊勝的菩提心修法，現在有機會聽聞，就應當珍惜努力。或者放生時，心裡憶念：無始以來，爲了貪瞋癡浪費過無數生命，現在雖然寒冷，但是能以自己的身體救護一條生命，這是最有意義的。所以，我應當盡自己的力量來完成放生。應當像這樣思惟，來激發自己行善的動力。

又如桑樸瓦云：“此生死中須多仰覆⁴⁵，此於心中實覺不安。”

又如桑樸瓦所說：不能再墮入生死中了，一旦墮入，就要無數次地轉生善惡趣，在生死輪迴中浮沉，一想起此事，心中就覺得不安。

只要還沒有出離生死，今後必定還要無數次地轉生善惡趣，因此一想起生死流轉的大苦，心裡就應該有危機感，不能放逸、逍遙。

乃至未能起心如此，須勤思惟，縱起亦當恒常修習。

只要還沒有真實生起厭離整個輪迴安樂的心，就必

⁴⁵ 仰覆：“仰”是轉生善趣，“覆”是轉生惡趣。



須精勤地思惟。縱然已經生起，也應當持續不斷地修習，不能放鬆，因爲它是解脫道命根的緣故。

以下對第二無飽足過患做一歸納歸納：

理證：貪欲（有法）以享受無法滿足，因遇緣是增上自性的緣故。

比喻：大海以水無法滿足，明鏡以影相無法滿足，虛空以風無法滿足，烈火以薪柴無法滿足，穀響以聲音無法滿足，乾渴以鹽水無法滿足。

這些都是描述不滿足而增上的相。換句話說，往大海中灌水，海水只會越來越增長，不可能使海面靜止、降低乃至使大海乾涸。或者在烈火中投入薪柴，投得越多，火勢只會越旺，其他依此類推。《毗奈耶經》說：整個大地的高山、大海都變成珍寶，凡夫的貪欲也沒有滿足之時。如果能以智慧觀察到貪欲是遇緣增上的自性，就會覺悟：通過縱欲根本無法滿足貪欲，只會越來越滋長欲渴之苦。

西三、數數捨身過患

數數捨身過患者，如云：“一身體諸骨聚，超過幾多須彌峰。”謂一一有情受身之骨，若不爛壞，多於須彌。

思惟六苦中第三數數捨身的過患，就像《親友書》所說：每一位有情每一次受身的骨骸，如果不腐爛壞散，堆積起來可以超過好幾座須彌山。



我們每一次捨身轉世時，都給世界留下一具屍體。如果將這些屍體處理後保存下來，一具具排列開來，可以充滿全中國。如此思惟生死之相，就會覺得輪迴沒有安樂可言。

下面對第三數數捨身過患做一歸納：

理證：五蘊身（有法）已捨過無數次，因為輪迴無始，蘊身沒有起點的緣故。

比喻：就像果樹的果實不斷掉落一般。

酉四、數數結生過患分三：一、標明出處
二、以教理遮破錯解 三、明彼修行之理

戌一、標明出處

數數結生過患者，如云：“雖將地丸如柏子，數母邊際未能盡。”

第四，數數結生的過患，就像《親友書》所說：雖然取大地土做成像柏子那樣小的泥丸，以一粒泥丸代表一位母親，這樣大地泥土可以全部取盡，但是母親的數量卻無法數盡。

戌二、以教理遮破錯解

先說錯解：

昔諸先覺解釋此義，謂一有情為母之量，此非正義。

往昔先覺將“母邊際”的意義解釋為：一位有情累世曾經做過自己母親的數量。比如，某甲在我的前五世、前七十世等做過我的母親，這樣一直往前數，此人

中士道・思惟苦諦



曾無數次做過我母親。但是，這樣解釋並非論文的本義。

再以教證遮破：

即此釋中引經文云：“諸苾芻，譬如有人，從此大地執取諸丸，量如柏子，做是數云：此是我母，此是我母之母，而下其丸。諸苾芻，此大地泥速可窮盡，然諸人母輾轉非爾。”是顯自母及彼母等母轉次第。

《親友書釋》當中引用了一段經文說：諸比丘，比如有人取大地土搓成體積像柏子那樣大的泥丸。每搓一粒泥丸時，都說：“這是我母親”，放下後又取另一粒說：“這是我母親的母親”，又取一粒說：“這是我母親母親的母親”，這樣一直數下去，大地的泥土可以窮盡，但是諸人母親往前的相續卻不能窮盡。這段經文明顯是在顯示：自己的母親以及母親的母親等輾轉的次第，而不是一位有情曾做過自己母親的數量。

下面是以理證破斥：

此論亦說母邊際故。

而且《親友書》原文是說“母邊際”。所謂“邊際”是對相續而安立的，即某一相續的起點和終點叫做初際和後際，所以應當這樣解釋。

戌三、明彼修行之理

有人問：思惟這個道理為何會就能厭患輪迴呢？

此成厭患因之理者，如《四百論》云：“若時雖一果，初因非可見，見一亦增多，爾時何不畏。”

這個道理之所以成為厭離輪迴之因，理由就像《四

菩提道次第廣論講記



百論》所說：就算是一個果，它最初的因也無法見到。如果把一個果的因追溯上去，可以增多至於無量，想到這裡，為何還不畏懼呢？

比如，對於我們現前這個身體，若去推求它的因，就知道它是自己的心識依託父精母血，經過孕育而有的。也就是以母親的一點血做為種子，漸漸孕育後才有了現在的身體。所以這個身體的因，有一分是來自於母親。而母親的血又是從何而來呢？推究其因，是從母親的身體所出，而母親的身體又源自外祖母的血，外祖母的血又是依靠曾外祖母的血孕育長大而有。這樣一直往前觀察，追溯這個身體的根源，根本找不到盡頭。由此可見，這個身體確實是無始相續而來，有著和輪迴同等年齡的演變歷史，而輪迴當中任何一法都是如此。就如同不知從遠古何時開始，由種子變成西瓜，西瓜子又發芽長成西瓜，西瓜又孕有瓜子，這樣相續不斷而有了今天的一個西瓜，所以推究其因，確實找不到最初的起點。

再來推究眾生的結生相續：現在這個五蘊是果，它不可能無因而生，否則就有常有和常無的過失，也不可能是不隨順因生，所以必定是心識脫離前面的蘊身之後，和父精母血結合，才有這個蘊身。既然有前世蘊身最後的滅，那麼必定有前世蘊身最初的生，因為無生的法不可能有滅。由此再推前世蘊身的出生，同樣必定是前二世的蘊身與心識分離之後，和父精母血結合而有，這樣就推出有前二世的蘊身存在。如此一直往前推，便可知道我們這個蘊身是由前前的蘊身數數輾轉而



來。

其《釋》亦云：“此顯由諸難可度量稠林相續，令極難行生死大野，常應厭患，隨順於此，當如理修。”如此當知。

月稱菩薩的《四百論釋》也說：“這一頌是顯示，由有情以難以計算的、密集的無明相續，導致其奔走於極其難行的生死大曠野中。對此生死總體的苦相，應當常常厭患出離，隨順於此出離心，應當如理修習。”所以應該這樣理解。

“令極難行”，是說明生死歷程一剎那也不離開苦。無始以來輾轉至今，這一路走來充滿了痛苦、艱辛和血汗，為何會是這樣曠劫的苦難呢？根子就是以無明為因，由它相續不斷地引起三苦、八苦等無量痛苦。應從這裡看到“無明”為害之大。

《辨中邊論》說：“覆障及安立，將導攝圓滿，三分別受用，引起並連縛，現前苦果故，唯此惱世間，三二七雜染，由虛妄分別。”從無始無明開始，眾生便相續不斷地被無明覆障，以種種行安立轉生後世的種子，又以業識牽引而不自在地入胎，再由名色攝持三有的取蘊身，又由六處使名色的分位圓滿，再由觸分別所境之後，由受受用種種苦樂果報，再由愛引起後有，又由取連結後世，再由有使後有現前，又由生死現前苦果，如此周而復始連續不斷地逼惱眾生，使眾生在生死大曠野中一步步艱難地奔走。這個五蘊的相續是痛苦的依處，始終和三苦相連，即每一剎那不是苦受，就是暫時樂受



最後變壞，或者不論是樂是苦，都將成為後後痛苦的因。由於眾生無始以來數數結生相續，所以在輪迴中什麼樣的苦都曾一再地感受過。

一般人因為無法回憶前世，所以較難體會結生相續，但是我們可以通過今生來體會。比如，一天代表一生，早上醒來就是結生，晚上入睡是心識脫離今生的蘊身而進入中陰境界，這樣一天接著一天，如同生生世世相續。有時到黃山去旅遊，是取天人的蘊身；有時為了生活而四處推銷商品，是取餓鬼的蘊身；有時為了名利和人爭得面紅耳赤，是取修羅的蘊身；某時被關進監獄嚴刑拷打，是取地獄的蘊身。像這樣日復一日，內心始終昏昏濛濛，不自在地被業力牽著走，就是走在至極難行的生死大野上。造成這種隨業流轉的根源，就是心中的無明，所以只要破除無明，便不會再這樣天天醉生夢死。但如果從根本上對治無明，這個相續就還會再無限地伸展下去。對於如此不自在而數數結生的現狀，我們每個人都應深深生起厭離。

下面對第四不斷結生之過患做一歸納：

理證：五蘊身（有法）數數結生，因為輪迴沒有開始、身相續無數的緣故。

比喻：如時間一樣，沒有開端。

西五、數數高下過患分三：一、引《親友書》說明 二、解釋相關詞句的意義 三、歸攝心要而修行之理



數數高下過患者。

思惟六苦中第五不斷從高處墮落的過患，是指生死中的一切圓滿最後都以墮落告終的痛苦相狀。

由此可見，生死中的圓滿並不可靠，並不是真實的依靠，從它無常壞滅的自性便可以認定它痛苦的自性。

戌一、引《親友書》說明

下面這一頌是說明六趣中墮落的痛苦。

如云：“既成百施⁴⁶世應供，業增上故復墮地，既滿轉輪聖王已，復於生死為奴婢。”

如《親友書》說：一旦榮升為帝釋天王，就成為三十三天及以下所有人天的應供處，長期被天下人所崇拜和供奉；但是，當福報享盡之後，由於被業力牽引，又會墮落下地，一切都化為烏有。另外，轉輪聖王從登基開始，就以威勢統攝四大部洲，成為王中之王；但是福報享完之後，又會在生死當中墮為奴婢，只能低三下四地受人使喚。

如此類推以往的圓滿，便知並不真實，完全是具有欺誑性的假相，本質不離苦性。

以下分說天人是如何安樂，以及他的命盡後又是如何衰損。

下面這一頌是說明感受從樂觸轉為苦觸的變苦。

“天趣天女乳腰柔，長受安樂妙觸已，後墮地獄鐵輪中，當受粗磨割裂觸。”

⁴⁶ 百施：帝釋的直譯。



這一世在天趣中，長時感受天女柔軟乳腰的安樂妙觸後，不料後世便墮在地獄的鐵輪當中，感受被壓磨、割截、燒裂的劇烈苦觸。

從前面學過的惡趣痛苦中我們知道：墮在眾合地獄當中的眾生，被兩座大山迅速夾擊，全身碎成粉末，就像一個人縱身臥在鐵軌上，身體瞬間被呼嘯而來的火車壓成肉漿；或者墮在黑繩地獄，身體被鋸成四分五裂，就像砧板上的魚被利刀割成一片一片；或者墮在燒熱地獄，被放在熾熱的大煎鍋內，反覆油煎，全身被猛火燙得寸寸綻裂。

下面這一頌說明的是居住之處從高處下墮的變苦。

“長時安住須彌頂⁴⁷，安足陷下受安樂，後遊糖煨屍泥中，當念眾苦極難忍。”

今生長期住在須彌山頂，當腳踩在天界柔軟的大地上時，大地如棉花般自然陷下，非常舒適，舉足時，地面又平整如初，是這樣感受柔軟的妙觸安樂。

但後世卻又墮入糖煨坑中，雙腳深陷在熱灰裡無法拔出，膝蓋以下都埋在滾燙的熱灰中，皮肉和血被燒得焦爛。終於從此逃出後，爲了尋找住處，又來到屍糞泥，頭和腳都深深陷入屍糞泥中，無數小蟲以利嘴一直穿入皮肉，吸吮骨髓。應當思惟這些痛苦極難忍受。

下面這兩頌是說從悅意轉爲不悅意的變苦。

“天女隨逐受歡喜，遊戲端妙歡喜園，後當住止劍葉林，獲割耳鼻刖手足。”

⁴⁷ 須彌頂：三十三天。



天子被眾多天女們依偎、簇擁著，在美妙的歡喜園中一起盡情遊戲，享受天宮的幸福生活；但是，當天福享盡之後，就會住在劍葉林中，被隨風飛落的劍葉割去耳鼻、斬斷手腳。

“天女殊妙如金蓮，共同游泳徐流池，後墮地獄當趣入，難忍灰水無極河。”

先看天界的一幕景象：天宮的瑤池中，池水緩緩流注，猶如金蓮花般嫵媚動人的天女，和天子一起在池中歡快地遊戲。

再看天子後世的遭遇：天子命終之後墮入地獄，身陷在一望無際的無極河中，被不斷沸騰翻滾的鹽鹼灰水煎煮，如同沸水中的豆子，毫無自在地上下旋轉漂沒，苦不堪忍，一心只想逃離此處，可是無極河兩岸佈滿了監守的獄卒，要出去比登天還難。

天子在瑤池中盡享欲妙時，萬萬也想不到自己將來會葬身在灰河中。

下面這頌是說感受種種苦樂的變苦。

“雖得天界大欲樂，及諸梵天離欲樂，後墮無間爲火薪，忍受眾苦無間絕。”

雖然在欲界天享受了五欲安樂，在梵天得到更高級的離欲安樂，但是安樂過後，接著卻是墮入無間地獄，成爲熊熊烈火的薪柴，須忍受猛烈的眾苦而沒有一剎那的間歇。

可見，天界也非安身之處，也無法遮止痛苦的降臨。

下面這頌是說身體等光暗的變苦。



“得爲日月自身光，照曜一切諸世間，後往極黑陰暗處，自手伸舒亦莫睹。”

住在天界的日月宮殿中，自身的光明照亮一切世間，可是好景不長，後世便要墮入黑漆漆的陰暗世界，連自己的手伸在眼前也看不見。

通過以上這些衰壞之相，我們可以體會到輪迴變苦的自性。《心性休息》中說：“即生享受無邊福，一切高者死亡後，亦成貧苦可憐僕，如夢富足醒時無。苦樂無常變苦性，若深思惟更增厭，是故三界諸有情，莫貪有樂修菩提。”輪迴中的圓滿就像黃粱一夢，夢中雖然也有歌舞樓臺、錦衣玉食，時爲天人、時爲帝王或者富有四海，但醒來後什麼都沒有，落得空空一場。深深思惟這種變苦的自性之後，不要再貪著三有中的小安樂，應當一心趣入解脫。

戌二、解釋相關詞句的意義

磨等三鐵輪者，如其次第，謂於聚舍、黑繩、燒熱三中而有。

磨等三鐵輪，依次爲在聚舍地獄有磨壓的鐵輪，在黑繩地獄有割截的鐵輪，在燒熱地獄有燒裂的鐵輪。

天女隨逐者，謂爲天女之所依附。

“天女隨逐”，就是被天女依偎、簇擁。

天界欲樂者，謂忉利以上欲天所有。

“天界欲樂”，是指從忉利天以上五種欲天所有的欲樂。



日月光者，是如世間共許而說，未分能依及所依處。若分別說，乃是彼二宮殿之光。

“日月光”是按照世間共同承認的角度來宣說的，沒有分能依和所依之處。若分別來說，所依之處是日月宮殿，能依是日月天子，日月光即日月天子所住宮殿散發出來的光明。

戌三、歸攝心要而修行之理

此等爲喻，當思一切從高墮下所有道理，厭患三有，以其三有一切盛事，最後邊際，衰所攝故。

以上這些是比喻，應當再從各方面展開來廣大地思惟三有一切都會從高位墮下的道理，從而厭患三有。令人厭患的原因是：三有一切圓滿盛事，走到盡頭都是落在衰敗當中。

思惟以上內容時，最重要的是應聯繫自己的經歷以及周遭世界所發生的事例，這樣才會引起比較深刻的感受。

以下以當代的兩則公案爲例：

韓國大宇集團的主席金宇中，在十四歲時，父親便死於戰亂，從此擔負起養家糊口的重擔。他從賣蘿蔔、賣報紙開始，一步步開拓事業，最終成爲國際巨富。在韓國，金宇中可以算是超級工作狂，三十多年中，不曾休息過一天、休假過一次。他每天早晨五點鐘起床，深夜十二點才拖著疲憊的步履回到家裡。爲了掌握國際市場的動向，他經常到國外出差，而且時間安排得非常緊



湊，甚至一天之內在三大洲用餐：早上還在北美洲，中午已到了歐洲，晚上又飛到非洲。

金宇中創立的大宇集團，全盛時期名列韓國第二大財閥，在一百一十個國家雇傭了三十二萬人。大宇集團所涉及的行業包括汽車、造船、航空、機械、建築、電子、化工、金融、證券、保險等，甚至還為法國的葡萄酒業生產葡萄，在波蘭、烏克蘭、伊朗、越南、印度等國家建立了多個汽車工廠。金宇中締造了大宇的神話，被韓國人視為民族英雄，獲得無數的國家表彰。在許多國家，他都是受到國賓級的待遇。但是，一九九七年亞洲金融危機爆發，到了一九九九年十月，這個富可敵國的集團因為負債八百億美元而倒閉。金宇中流亡到國外，被國際刑警組織發佈國際通緝令通緝。五年多之後，他以欺詐、詐騙貸款、賄賂等罪名，而被韓國警方拘捕，銀鐐入獄。

另一則事例是關於美國的貓王，貓王是二十世紀世界流行樂壇上最重要的人物，他被稱為歷史上最偉大的演唱藝人。從五十年代到七十年代，他的影響力持續了二十多年。他所唱的歌曲經久流行不衰，在全世界擁有數億萬計的歌迷和崇拜者，專輯銷售量超過十億張，是唱片業歷史上銷售量最大的歌手。在他家中的獎品陳列館中，放滿了金唱片和白金唱片，以及來自世界各國的各種榮譽。但是不到二十幾年，他的事業就開始衰敗，更可怕的是，在生命的後期，他沉溺於吸毒，私生活糜爛，精神狂躁，健康迅速惡化。最終由於吸毒過量引發

中士道・思惟苦諦



心臟病而暴死，年僅四十二歲。

通過這兩則事例，我們應先觀察到輪迴圓滿的盡頭。金宇中和貓王都是他們各自領域中的頂級人物，通過不斷努力，他們獲得了最顯赫的名聲、地位和財富。但結果又如何？月滿則虧！水滿則溢！登高必跌重！兩位巨星被業風所吹，最終都轟然倒地，一個淪為囚犯，一個糜爛而死。這就是輪迴盛極必衰的苦相。

面對輪迴，有三種類型的人：第一種是像金宇中那樣，追求輪迴圓滿達到狂熱的地步，因貪欲的障礙，沒預料到未來的衰敗，這是目光最短淺的。第二種人智慧稍微深一點，能認識到盛極必衰、禍福相倚，所以他們在享福的同時，也會努力為未來種福。第三種人智慧更為深遠，明白輪迴的安樂不可依靠，瞬間就有可能樂極悲生，到頭來只是一場空。所以他們最初就能不被輪迴迷惑，一心出離三界，為自他求證菩提。我們學習中士道，就是要將自己轉成第三種人，這才是有智慧的表現。

此如《調伏阿笈摩》⁴⁸云：“積集皆銷散，崇高必墮落，合會終別離，有命鹹歸死。”

《律本事》中這一頌有一段緣起。往昔，舍衛城有四位商人，這四人各有所好：一位喜歡積財，一位好建房屋，一位喜歡和親友聚會，最後一位則沉迷養生術。世尊對應他們所希求的輪迴盛事，依次宣說了以下四句教言：“積聚的盡頭只能是消散，崇高的盡頭只能是墮

⁴⁸ 《調伏阿笈摩》：《律本事》。



落，會合的盡頭只能是別離，誕生的盡頭只能是死亡。”

雖然世尊只說了四類有爲法的邊際，但實際上一切有爲法最後的結局都是壞滅，並無堅固的自性。因此，在這三有世間哪裡有一種能真正安住不壞的安樂呢？世人之所以執著這些輪迴的盛事而不肯放下，都是由於未能真正認識到苦諦。

下面對第五不斷從高處墮落之苦做一歸納：

理證：有情（有法）會不斷升沉，由於業惑而必須在三有中不自在地流浪的緣故。

比喻：如同水車。

酉六、無伴過患

無伴過患者。

思惟六苦當中第六無伴過患，就是在生死關頭無依無靠的痛苦。

如云：“若能了知如是過，願取三福燈光明，獨自當趣雖日月，難破無邊黑暗中。”

如《親友書》所說：假如你能認識到生死的過患，那麼希望你能盡有生之年，努力獲得三種福德的光明，否則一旦死亡來臨，便須獨自走向連日月光明也難以照亮的無明黑暗當中。

這是勸誡世人，應趁現在得到人身、具有思惟能力時，依教法精進思惟，儘快打破相續中的邪見黑暗，否則，將來必定還是在無明黑暗當中，非常愚癡。

以下解釋此頌的相關詞句。



了知過者，謂當了知如前所說，須如是死，願取福光。

“了知過失”，就是應當知道前文所說的八苦、六苦等生死過患，希望你們能修習福德光明。

因為無始至今，我們一直是身陷在苦海當中，一剎那也不曾離開這些痛苦，如果連自己的處境都無法認清，又怎麼可能將眼光放在解脫生死如此高的目標上呢？所以一定要先認識苦諦。但是，僅僅知道生死的痛苦仍不足夠，還必須修習能去除痛苦的方便，才能擺脫痛苦。所以，龍樹菩薩就說：希望你們能修習福德光明。

三種福者，謂三門善事，或施所生等三種善事。

“三種福”有兩種解釋：一是身善、口善、意善；二是施所生福、戒所生福、修所生福。

以六度而言，前二度對應前兩種福，後四度——安忍、精進、禪定、智慧可以歸攝在修所生福當中。這些是生死路上真正的光明，沒有這些光明，人生就是一片黑暗。

無邊黑暗者，謂無明黑暗。

“無邊黑暗”是指內心的無明黑暗。因為無明而不能真正見到所知法的真相，所以是黑暗。

無伴而趣者，如《入行論》云：“獨生此一身，俱生諸骨肉，壞時尚各散，何況餘親友。生時獨自生，死時還獨死，他不取苦分，何須做障親。”

“無伴而趣向後世”，即如《入行論》所說：獨自一身漂零，與生俱來的骨肉身軀，在死亡時尚且還要分



離，更何況是身外的親人朋友，必定不可能伴隨著自己。在輪迴中生時是獨自生，死時是獨自死，自己身心的痛苦他人不能代受一分。既然這樣，又何必需要那些對我從輪迴中解脫做障礙的親友呢？

這是說在生死的緊要關頭，沒有任何其他依靠，唯有依靠自己努力修法，才能平安地度過。《無量壽經》說：“人在愛欲之中，獨生獨死，獨去獨來，苦樂自當，無有代者。道路不同，會見無期。何不於強健時，努力修善，欲何待乎？”每個凡夫在生死之際，都是孤身來、孤身去，苦樂都要自己承受，沒有人替代得了。生死路上唯有各隨業力漂泊，臨終時一經分手便是永別，所以執著親友相伴，對解脫也沒有什麼利益。為何不在自己強健時努力修行，除此之外還能依靠什麼呢？

下面對第六無伴過患苦做一歸納：

理證：有漏蘊身（有法）必定是無有同伴而獨自死亡，因為被業力所牽而各奔東西的緣故。

比喻：如同已經分別搭乘了開往東方和西方的火車一樣。

未二、六苦歸攝為三種之理

如是六苦總攝為三，謂於生死中無保信處，受彼安樂終無飽期，無始而轉。初中有四：一、於所得身不可保信⁴⁹者，謂身數數捨；二、做諸損益⁵⁰不可保信者，



謂無決定；三、於得盛事不可保信者，謂高下變易；四、於諸共住不可保信者，謂無伴而往。

以上六苦可以歸攝為三種：第一，生死之中沒有安全可靠之處；第二，感受生死中的安樂，永遠沒有飽足之時；第三，無始而轉。

第一，“於生死中無保信處”又有四種：一、身體不可保信，因為到今生為止，無量世的身體都已化為烏有；二、所做損益不可保信，即怨親不定；三、所獲盛事不可保信，即高下變易，任何興盛之法最後都會衰敗；四、一起共住者不可保信，雖然依靠暫時的因緣和親友眷屬共住，但是最後以別離的法性，仍要獨自一人趣往後世。

綜合起來看就會發現，輪迴中並沒有任何可信賴之處。我們一直以來都將希望寄託在自己的身體、輪迴中的圓滿、眷屬的繫屬以及扶親除怨上，但實際上這些都不是可信賴之處。只要是生死中的事物，必定像浮雲露水般不可依靠，這就是有漏法的本質。

我們應該好好地反問自己：現在通身就在毫無實義的輪迴當中，沉淪此中唯有受苦而已，為何還要苦苦執著不捨呢？全知麥彭仁波切在《隨念三寶經注釋》當中說：“一般依止此種彼種的一切有漏有為法，最終無不滅盡，所以雖然獲得轉輪王、帝釋、梵天的王政卻沒有依止，縱然獲得者自己對它沒有捨棄希求，但是從所得角度，必然成為無有依止或者不可取。聖法並非如此，依止者自己如果不捨棄聖法，聖法不能作為依止或者依

⁴⁹ 保信：可信、堅固。

⁵⁰ 原文中“前益”應改成“損益”。



賴之處，何時何處也不可能。”知道這個事實之後，道友們應當調整心念，一心皈依四諦法，從內心尋找真正的實義。

第三者，謂數數結生，輾轉受生不見邊際。

第三，“無始而轉”，就是從無始無明開始，眾生由於無明力而不斷地輾轉結生，從今生一直往前推，根本找不到轉生的起點，生死是如此漫長。

流轉的相續猶如火苗，如果不加吹滅，它可以一直燃燒到盡未來際。同樣，如果不能認識輪迴的根源而加以對治，決定見不到轉生結束的那一天。由此應當認識到：輪迴不可能通過追求而了結，一定要從今生發願超出輪迴的束縛。

如是總攝亦當思惟。

對於總攝為三種之理，也應當如理思惟。

午三、思惟三苦分二：一、依廣大行派 二、依甚深見派

第三，修三苦者。

“修三苦”，即思惟三苦之理。

未一、依廣大行派分七：一、壞苦 二、苦苦 三、行苦 四、由三種受中產生煩惱之理 五、從煩惱中產生痛苦之理 六、須從三受中以三觀遮止之理 七、標明出處

申一、壞苦⁵¹

謂譬如極熱或瘡或癰⁵²，若於其上灑以冷水，似為安樂，於生死中所有樂受，若壞滅時，還起眾苦，故名壞苦。

比如在嚴重發炎的熱瘡或者熱癰上面灑上冷水時，會產生一種好像是安樂的感受，生死中所有的樂受就像這樣，一旦壞滅時，還會生起眾多痛苦，所以稱為壞苦。

此復非惟其受，即此相應餘心、心所及為所緣諸有漏境，皆是壞苦。

不僅是樂受本身，包括和樂受相應的其餘心王、心所，以及所緣的各種有漏境等，都是壞苦。

比如：嚼口香糖時，會有香甜、清新的樂受。這個樂受不可能獨立出現，它需要由許多因緣聚合才能產生。其中，色法方面，包括能引起樂受的所緣有漏境——口香糖，又有身根、舌根，還有根依的舌頭、牙齒等；心法方面，除了受心所之外，還有和它同時相應的四種遍行心所——思心所、觸心所、想心所、作意心所，以及心王——舌識和意識等。這些都是壞苦。

以下歸納壞苦。

體相⁵³：流轉生死者所有的有漏樂受，在壞滅時會

⁵¹ 壞苦：藏文中直譯為“變苦”。

⁵² 癰：熱性膿瘡

⁵³ 體相：定義。



引起其他眾苦。

釋詞：產生和安住時似乎安樂，而壞滅時能產生痛苦，所以叫壞苦。

差別⁵⁴：在某時能產生痛苦的樂受，和此樂受相應的心王、心所，生起樂受之因的所緣有漏法。

舉例：總的說來就是一切有漏樂受。比如，天熱時吃西瓜、吹涼風，身體勞累時躺下來睡覺。

須知，這裡所說的壞苦不是苦受，而是苦的自性。

申二、苦苦

又如熱癰逼切，觸⁵⁵熱水等變異觸⁵⁶時，起極楚痛。如是當知，苦受隨才生起，便能觸惱或身或心，故名苦苦。譬如腎痛。

又比如熱癰發炎痛苦逼切難忍，又遇到熱水等能變異觸時，便會生起劇烈的疼痛。由此應當知道，苦受才一生起，就能觸惱身心，所以叫苦苦。比如腎痛。

此復如前，非惟其受。

和前面的壞苦一樣，不僅是苦受本身，包括和苦受相應的其餘心王、心所，以及所緣的諸有漏境，都是苦苦。

以下歸納苦苦。

體相：剛產生時，就對身心做逼惱的受。

中士道・思惟苦諦

菩提道次第廣論講記



釋詞：這種受剛產生以及安住時，就對身心產生逼惱——苦的作用，而且本性是苦，所以叫苦苦，也就是以苦為苦。

差別：剛一產生便能生苦的苦受，和此苦受相應的心王、心所，以及生受之因的所緣有漏法。

舉例：總的就是一切苦受。比如，死亡、遭遇車禍。

申三、行苦

又如熱癰，俱未觸會二觸之時，有漏捨受，為諸粗重之所隨逐，故名行苦。

又比如熱癰，在沒有接觸到冷水和熱水等時，沒有明顯的樂受和苦受，是一種有漏的捨受。這個捨受被粗重所隨逐的緣故，稱為行苦。

捨受有善、惡、無記三種，善的捨受中又分有漏和無漏。這裡所說的捨受排除了無漏捨受，因為無漏捨受不屬於苦諦所攝的緣故。

此亦如前，非惟其受。

和前面兩者一樣，不僅是捨受本身，包括和捨受相應的其餘心、心所，以及所緣的諸有漏境，都是行苦。

以下再說明行苦之相。觀察的對象是有漏近取蘊，觀察的角度有二：一、近取蘊是由業惑所造集，以遷流為苦相；二、由近取蘊能集眾苦，以粗重所隨為苦相。

此由先業、煩惱自在而轉，故名為苦。

有漏近取蘊由於受過去的業和煩惱支配而變化，所以稱為苦。

⁵⁴ 差別：內容。

⁵⁵ 觸：“觸熱水”的“觸”是動詞。

⁵⁶ 變異觸：指五境色聲香味觸當中的觸塵，此處的觸是名詞。



《三藏法數》說：“行苦者，即有漏之法，四相遷流，常不安穩故也。”一切有漏法是由業惑所造，所以難免有生、住、異、滅等四相遷流，是一種沒有剎那常住安穩的苦。經中說：“若非常，即是苦。”比如，射出去的箭，在飛行過程中，由於被動能所推動，每一剎那都在不由自主地向前飛行，這就是行苦。

一切由業和煩惱所引生的近取蘊，在它的自體當中，能生起一切煩惱與痛苦，因此“一切是遍行粗重所攝”。

及爲能發後煩惱種所隨逐故，名爲遍行粗重所隨。

而且是被能引發未來痛苦與煩惱的種子所隨逐，所以稱爲遍行粗重所隨。

“遍行”即周遍、充滿。三界六道，上到有頂下至無間地獄，不論是胎、卵、濕、化哪一種生命，時時刻刻都被粗重所隨逐，無一例外。或者無論是苦受、樂受還是捨受，都不離粗重性，充滿了粗重，所以稱爲“遍行粗重所隨”。換句話說，一切有漏的近取蘊都是行苦的自性，無一離開行苦。由於這個行苦，世尊才說“有漏皆苦”。

以下歸納行苦。

體相：與能生煩惱以及痛苦的粗重相應的有漏法。

釋詞：以業惑造作的五蘊，遍及於一切內外諸有漏法之中，所以叫遍行苦。

差別：有漏捨受，和捨受相應的心王、心所，以及所緣的諸有漏境。

中士道・思惟苦諦

菩提道次第廣論講記



舉例：總的就是一切有漏捨受都是行苦。比如，癱沒有遇到冷、熱兩種觸時的狀態。

由於凡夫一切時處都落在苦、樂、捨受當中，而這三種受，與受相應的一切心、心所，以及當時所緣的諸有漏境（如自己內在的根和根依、外在的色法等五境），都是苦的自性，含攝在痛苦當中，所以總的就說“有漏皆苦”。換句話說，我們現前從身到心、從內到外，一切的本質都是痛苦。

再看“爲能發後煩惱種所隨逐故”此句的含義。我們這個身心的取蘊是由業和煩惱所造集，一直被業和煩惱所控制。同時在這個取蘊當中，潛伏著能引發後後煩惱和痛苦的種子或功能，所以一遇到外緣，都會立即引發貪、瞋、癡等某種煩惱，隨著煩惱就會造業，造成了後世的痛苦。因此，後後的一切惑、業、苦，都是由於近取蘊中攜帶了煩惱種子的緣故。

以下先說隨著受產生煩惱之理，再宣說隨煩惱引苦之理。

申四、由三種受中產生煩惱之理

如是若起樂受，貪欲增長；若起苦受，瞋恚增長；苦樂俱非，隨粗重身，則於無常執爲常等，愚癡增長。

由於近取蘊被煩惱種子所跟隨，這樣如果生起樂受，隨著樂受貪欲便會增長；如果生起苦受，隨著苦受瞋恚就會增長；如果是不苦不樂的捨受，那麼就會隨著這個粗重身，對無常性執著爲常等，愚癡便會增長。



文中“等”字包括對眾苦執著為安樂、對不淨執著為清淨、對無我執著為我，加上對無常執著為常，就是常、樂、我、淨四種顛倒執著。

由此可見我們凡夫平日的狀態，一天二十四小時，不是歡喜就是憂，要麼就是愚癡。若不修解脫道，決定逃不出煩惱的狀態，毫無清淨可言。身心稍得一點樂受，便立即生起貪欲。比如，一嘗到味道鮮美的菜，馬上就生起貪欲，筷子不停地往這個盤子裡伸。又如一受到別人的吹捧，就心花怒放，露出幸福的微笑。凡夫就是如此地不自在。如果悅意境界現前，根、境一接觸便生起樂受，由樂受馬上就能引起貪欲，心裡便生希求之心。這就是因樂受而貪欲隨增。

相反，如果不悅意境現前，稍有苦受，便心生惱怒。所以，要讓凡夫發脾氣非常簡單，因為他的相續中本來就是粗重隨逐，心中早已埋好了炸彈，只要製造一點不悅意的色聲香味觸，做為導火線，他馬上就會勃然大怒。比如，罵他兩句，瞪他一眼，或者在他家門口潑點髒水，這一點小事，不懂得對治的人決定會由苦受而立即瞋恚隨增。

有人會想：我在不苦不樂時，既沒有貪也沒有瞋，這時會有什麼煩惱呢？實際上，雖然沒有貪著或者惱怒，但是卻落在顛倒的愚癡狀態中，比如對自己這個有漏的取蘊身，認為它可以永遠存活，認為它很好看、很乾淨，認為沒有苦樂的狀態已經很安樂，或者認為這個是實有的我。這些都是緣取蘊而生起顛倒執著，所以由



於捨受愚癡便會增長。由此可見，凡夫的特色就是一天到晚煩煩惱惱。

申五、從煩惱中產生痛苦之理

其中貪欲能感當來於五趣中生等眾苦。瞋於現法起憂戚等，於後法中感惡趣苦。癡於前二所感二苦隨逐不捨。

其中以貪欲三門造作有漏業，能感得將來在五趣中受生等眾多苦惱。以瞋心能感得在此生中心生憂惱、口中愁歎，由此因緣造作三門惡行，在來世中感受惡趣眾苦。又在不苦不樂的捨受當中生起四種顛倒想，這四種顛倒想的癡一直伴隨著貪瞋所生的痛苦中。

有人會問：以貪瞋而導致在後世中感受痛苦，為何前者所感是五趣中的痛苦，後者唯感惡趣苦呢？

這是由於因上煩惱作用的差別，而導致果的差別。以貪所攝可以造集有漏善業和有漏惡業，所以分別感得善惡趣的苦。比如，若貪求後世的人天異熟而做布施、持戒等，以此貪愛會引生後世在善趣中受生、死亡等苦果；若貪求現世八法而造惡，就會在惡趣當中受苦。而瞋恚則唯是損害他人的惡心，所以決定感召惡趣之果。

又有人問：為什麼愚癡會對貪瞋所感的二苦隨逐不捨呢？

“愚癡”的特色就是非理作意，而正是非理作意才引生並且增長貪瞋，所以說由愚癡而對貪瞋所感二苦隨逐不捨。也就是說，只要愚癡存在，貪瞋所感的二苦就



會在相續當中緊緊跟隨，無法擺脫。

例如：所謂的美女，其實只是一個外面包了一層皮膚的活動廁所，但是人們依靠非理作意，將此不淨相渲染成美麗潔淨的假相，而且會放大。於是，內心便會耽著這種美妙的假相，而導致貪欲不斷增長，如此必將感得三有的生等眾苦。由於這個道理，彌勒菩薩在《寶性論》上說：“依於非理之作意，生起諸業及煩惱，依於業及煩惱水，生起有漏蘊處界。”

應將以上這兩個科判的內容，歸攝在五取蘊行苦的自性上，這樣才能掌握關要。以上所說三有當中的無量痛苦，它的根子就是我們這個有漏近取蘊。只要我們仍有這個近取蘊，再加上非理作意，就可以斷定自己的一生乃至盡未來際，都會和煩惱永遠相隨，沒有片刻不起煩惱。

那麼，我們現在應該怎麼辦呢？只有一條出路，就是如理作意。全知麥彭仁波切在《觀住輪番淨修法》當中說：“三有輪迴諸過患，由自心力煩惱生，非理作意煩惱因，如理作意能除彼。”

因此，下面就宣說對治的方法。

申六、須從三受中以三觀遮止之理

“三種觀”就是觀樂受是苦，觀苦受如毒癰，觀捨受自性是無常壞滅法。

故於樂受，應觀為苦，滅除貪欲。

因此，對於樂受應當觀為苦，以滅除貪欲。

中士道・思惟苦諦



樂受表面上是樂，實際上是苦，以往未能如實了知，現在認識之後，就應認識到樂受痛苦的本質，從而遮止貪欲。也就是必須將“執苦為樂”改為“認樂為苦”。

於諸苦受，應做是思：此蘊即是眾苦因緣，苦從此生，猶如毒癰，滅除瞋恚。

對於苦受，應當思惟：這有漏五取蘊是眾苦的因緣，痛苦從此處出生，就像毒癰一樣，常常觸惱身心。應該這樣思惟來滅除瞋恚。

毒癰本來就會產生痛苦，同樣，有漏蘊本來就會產生痛苦，這是自然規律，所以不應當生瞋心。比如，家裡的廁所本來就會長蛆，不應責怪他人。

於諸捨受，應觀無常、銷滅為性，滅除愚癡。

對於捨受，應當觀它的自性是無常，以及五蘊具有通過修無我空性可以滅盡的自性，這樣思惟就能滅除一切常樂我淨的顛倒愚癡。

不於三受為三毒因。

總之，應當通過如理思惟，不讓三種受成為三毒之因。

申七、標明出處

此如《瑜伽師地》及《攝抉擇》意趣而說。

以上是按照《瑜伽師地論·攝抉擇分》(第六十一卷)的意趣而宣說。

未二、依甚深見派分二：一、以遍行苦造做



而周遍之相 二、有漏受沒有自性安樂的自體

申一、以遍行苦造作而周遍之相

如負重擔，隨其重擔當負幾久，便有爾許不樂。取蘊重擔亦爾，乃至執持爾時受苦。

如同挑負重擔，你挑負多久，不安樂就會持續那麼久。負荷五取蘊重擔也是如此，從最初取五取蘊開始，乃至未捨離之間，就一直都在受苦。

這段是以身負重擔來比喻行苦的相狀。

以此蘊中有苦、煩惱粗重安住，故為行苦。

因為這個有漏的身心之中，帶有果的痛苦和因的煩惱種子，所以這個有漏蘊自身就是行苦。

《披尋記》說：“即於其中，所有諸行，性有漏故，能隨順生現在一切煩惱，及與當來生等眾苦，是故安立名粗重性。”（這個有漏的近取蘊能隨順生起現在的一切貪瞋等煩惱，以及將來的生死病等痛苦，所以叫做“粗重性”。）

既有此已，雖於現在苦受未生，然其無間由種種門能起眾苦，故此行苦遍一切苦，及是所餘二苦根本，故應於此多修厭離。

一旦有了行苦或者五取蘊之後，雖然現在苦苦和壞苦還沒有生起，但是一遇到緣，馬上就會從各個方面生起很多痛苦，因此行苦周遍於一切苦當中，而且是其餘苦苦和壞苦的根本。所以對此應當多多修習厭離。

比如，身上長了熱癰，不論是澆冷水而感到些許的舒服，還是因烤火而痛苦逼切時，或者在不苦不樂時，

中士道・思惟苦諦

菩提道次第廣論講記



都沒有離開過癰的自性。而且，只要癰這種自性還存在，一遇到相應的緣，必定會立即引起苦苦和壞苦。如果去除了癰的自性，便不會引生相應的苦苦和壞苦。同樣，有漏蘊恒時都沒有離開過行苦，行苦是其餘二苦的根本。因此，若想要發起無偽的出離心，就必須著重思惟取蘊的行苦自性。

對此有人懷疑：既然行苦遍於一切苦，為何只把捨受歸為行苦呢？

《攝抉擇分》說：雖然行苦遍行於一切樂受、苦受、捨受，但在捨受當中，這種粗重性尤為明顯，所以只說：“捨受由行苦故苦”。在樂受和苦受當中，因為貪愛和瞋恚二法擾亂內心，所以這種粗重苦不容易明瞭。就像熱癰，只有遠離了由冷熱二觸所引起的樂受與苦受後，癰的自性苦才明顯起來。同樣，雖然安立由業和煩惱所產生的諸行是粗重所攝，但這種粗重性唯有在遠離了苦樂二受的捨受中，才特別明顯，所以只把捨受歸為行苦。

申二、有漏受沒有自性安樂的自體

又能增貪現前樂受，多是於苦漸息滅位⁵⁷，妄起樂覺，全無不待除苦所顯自性之樂。

又現在所感受的能增長貪欲的樂受，大多數是對前面痛苦逐漸息滅的階段，產生了安樂的錯覺，而完全沒有不觀待遣除痛苦所顯現的自性安樂。

這一句的重點是要我們認清：因為痛苦的減輕，而

⁵⁷ 位：階段。



產生了自性就是安樂的錯覺。

下面是以人們現量的感受來證明此理。

譬如太走爲苦，略爲住息遂生樂覺。現見此是先生大苦漸息滅時樂漸次起，故非性樂。

比如過度奔走後很累，坐下稍微休息一下，就會生起舒服、愜意的樂受。現量可見這是由於先前的大苦逐漸止息時，漸漸生起的樂受，因此並不是真正的安樂。

比如，從洛若鄉往山上不停奔走，到一定程度時，身體的苦受會逐漸加重，如腰腿酸脹、心跳加速、供血不足、頭暈眼花。此時若稍做休息，就會有一種身心負擔減輕的安樂感覺。

以下宣說根據。

若太久坐，仍復如前，生眾苦故。若是性樂之因者，應如苦因，隨其習近，其苦漸增。如是習近行住坐臥、飲食日陰等，亦應隨其幾久習近，便有爾許安樂漸起，現見太久惟生苦故。

如果坐得太久了，仍然會像前面一樣生起很多痛苦。如果坐是真正的樂因，就應當像苦因一樣，隨著不斷受用苦因，痛苦會逐漸增加。同樣隨著行、住、坐、臥、飲食、日曬、乘涼等時間的增長，也應當逐漸生起越來越多的安樂，但是現量可見，受用的時間太久只會產生痛苦。

因此，有漏受並沒有自性安樂的自體。

這個道理可以總結爲以下兩點。

一、自性安樂的受（有法）持續受用時，樂受將會輾



轉增上，因爲自性之樂不會轉變的緣故。

比喻：火是熱性，身體靠近火的時間越久，灼熱感會越強。

二、有漏之受（有法）自性不是安樂，因爲持續受用會漸生痛苦的緣故。

以下引教證。

如是亦如《入胎經》云：“難陀，行住坐臥諸威儀中，應當了知別別是苦。諸靜慮師，應觀彼彼威儀自性，若行度日，不住不坐不臥，彼則於行，惟別受苦。別別領受猛性、粗性、難可忍性、非悅意性。非於其行，起安樂想。”

《入胎經》當中，佛對難陀說：難陀，你要知道行住坐臥四種威儀中，每一種都是苦的自性。各位修靜慮的行者，你們應當善加觀察這些威儀的自性。比如，一天當中一直行走，既不停止，也不坐下或者躺下，在這行走的有漏法上，只是分別感受身體肢節等的苦，而且分別感受強烈、粗性、難可忍性、非悅意性等的苦受，並不會對行走生起安樂想。

餘三威儀亦如是說。

其餘住、坐、臥等三種威儀也是如此。

如果一直站立而不行、不坐、不臥，如果一直坐而不行、不立、不臥，如果一直臥而不行、不立、不坐，都會感受大苦，沒有安樂。

“難陀，然由彼彼威儀之苦，暫間斷故，遂於餘餘新生眾苦，妄起樂想。”



佛說：難陀，但是由於行持那些威儀時的痛苦暫時間斷的緣故，便對其餘新生的痛苦生起安樂的錯覺。

例如挑擔，右肩挑久了很疼，然後換到左肩，覺得有些舒服，這是錯覺。實際上這是暫時間斷了右肩負擔之苦，而左肩負擔之苦正在悄然生起，由於最初階段感覺不明顯，所以誤以為是安樂。

比如癌症，通過放射性療法，殺死癌細胞，暫時遏止了癌細胞的擴散，但這種療法卻嚴重衰損身體機能，並沒有從根本上帶來健康和安樂。又如一個補特迦羅，脫離地獄轉生成牛，在烈日下耕地，這並非是告別痛苦，迎來自性的安樂，而是另一種痛苦的開始。又如，精神病人在狂吼亂跳，拿刀到處砍人之後，稍稍平靜下來，照著鏡子傻笑，這也不能稱做是自性安樂。又如上班族週末到酒吧休閒，酒吧裡環境優雅、燈光迷離，營造著浪漫的氛圍，靠著舒適的坐椅，一邊欣賞著歌舞表演，一邊品著飲料果品，緊張的身心鬆懈下來，似乎非常愜意，但實際上也只是一種新苦的開端，時間一久，身心中單調乏味之苦又會凸現出來。

總之，在輪迴當中，凡夫都是以苦為樂，當一種苦相轉移為另一種苦相時，誤以為現前了新的安樂。實際上，這輪迴的本質早被世尊一語道破。

“難陀！生惟苦生，滅惟苦滅，生惟行生，滅惟行滅。”

佛說：難陀，有漏安樂的產生，其實是痛苦的產生；有漏樂受的息滅，也只是痛苦的息滅；當有漏樂受生起



之後，只是行苦的產生，第二剎那會產生造作痛苦的自性；當有漏樂受息滅時，也只是行苦的息滅，即造作痛苦的自性的息滅。

有人提問：依止有漏的樂受時間稍久，最後就會生起苦受，那麼，長久感受有漏的苦受之後，最後會不會同樣也轉成樂受呢？

以下解答。

《四百論》亦云：“如安樂增長，現見反成苦，如是苦增長，然非可轉樂。”

《四百論》也說：比如安樂增長後，現量見到它反而轉成了痛苦，但痛苦增長後，卻不可能轉成安樂。

因此，以苦受增上不會轉為安樂，證明自性是苦；以樂受增上，反而轉為痛苦，也證明自性並非安樂，唯是痛苦。

以上宣說了三苦、六苦、八苦，這是通於六道的總苦。

**已二、思惟別苦分三：一、思惟人間之苦
二、思惟非天之苦 三、思惟天人之苦**

第二，思惟別苦有六。

即思惟六趣每一趣當中各別特有的痛苦。

三惡趣苦，已如前說。

三惡趣的痛苦，在前面下士道中已經宣說，應如是思惟。

午一、思惟人間之苦



人苦者，謂饑渴、寒熱不可意觸、追求勞苦，復有生老病死等七，如前當知。

人間的痛苦，有饑餓、乾渴之苦，有寒熱不適造成的痛苦，即因為過寒過熱所引起的苦受，有追求生活的辛勞之苦，還有生老病死等七種痛苦。應當按前面所說的八苦、三苦等那樣去了知。

又如《資糧論》云：“惡趣苦無餘，人中亦現有，苦逼等地獄，貧如琰魔世。此中旁生苦，強力於羸弱，制罰及損害，相續如暴流。”

又如世親菩薩的《資糧論》所說：“所有三惡趣的痛苦其實在人間也都有它的同分：痛苦逼切等同地獄一樣，比如，遭受酷刑，被割去眼耳、烈火焚身、五馬分屍等；貧乏如餓鬼世界一樣，比如，非洲難民全身漆黑如炭，餓得皮包骨頭，終日惶惶，到處尋找充饑的食物；這人間也有類似旁生界以強凌弱的痛苦，弱者常常受到強者的壓迫、制罰、損害，也有類似旁生的役使之苦，出賣勞動力，一天十多個小時做牛做馬，身心毫無自在。上述痛苦，在人間就如瀑流般相續不斷。”

“有因貧乏起，餘從不足生，追求難忍苦，一切謀略殺。”

“有以生活資具貧乏而引起的痛苦，還有不能滿足貪欲所引起的痛苦，前者是窮人的痛苦，後者是富人的痛苦；在追求財富、地位、受用等過程中，會產生難以忍受的痛苦以及一切謀略、暗殺的痛苦，比如，為了獲取財富、權勢、女色等，身心所付出的辛勞之苦，還有



與人競爭、衝突之苦，也有全心投入卻一無所成失望之苦。”

《四百論》云：“勝者為意苦，庸流從身生，二苦日日中，能壞此世間。”

人大致有兩類：勝者精英和庸流之輩。總體上，勝者有意苦，而庸流有身苦。這兩種苦每天都在摧壞這個世間。

有身份、地位的人雖然不必做苦力，但是為了維持或者增上名聲、財富、地位等，妄想執著比常人多，意苦深重。一般下層百姓為了生存，身體要承受日曬雨淋、奔波負重、連續操作等勞苦。所以說以這樣的意苦和身苦能摧壞這個世間。換句話說，世人天天都要受到身苦和意苦的逼迫。古人說：“浮生一月之中，可開口而笑，只四五日矣。”說明做人樂少苦多，一生大半都在痛苦中煎熬度日。

以下兩則文章摘自網路，來說明人趣意苦及身苦。

做一個老闆、一個企業家，一個成功人士，是當代許多人的夢想，那麼成為所謂成功人士真有安樂嗎？

一、選擇之痛苦：

企業發展到一定規模，老闆面臨企業發展方向的抉擇，例如，企業到底要不要發展壯大？如果企業需要進一步發展，是自己管理，還是請職業經理人等。這種選擇的痛苦是企業員工所不能體會的。

二、風險之痛苦：

企業規模越大，風險也就越大。很多時候，老闆並



不知道自己的做法是否合適或者正確，一旦失利，後果還得老闆自己承擔。

三、親情之痛苦：

老闆的付出比常人多很多。早上八點鐘到辦公室，中午開會或者陪人吃飯，下午接待各種各樣的人，晚上還要應酬，等到回家的時候，小孩和太太都已經熟睡，老闆與家人之間基本上沒有溝通和交流，有的人做了老闆以後，由於利益的紛爭，兄弟姐妹朋友反目成仇，老闆成了孤家寡人。

四、身體之痛苦：

很多老闆不僅工作要動腦，而且還要交際應酬各種人士等，結果肚臍大了，頭髮沒了，身體垮了。成功的代價是犧牲了身體的健康和壽命。

五、孤獨之痛苦：

老闆的交際廣泛，但只是表面的風光。由於和家人疏於溝通而出現了裂縫；有了煩惱，不能對家人傾訴，不能跟朋友交流，更不能和下屬說，老闆高處不勝寒。不能隨便外出，不能隨意做事，一舉一動都要考慮企業的形象，享受不到所謂常態的快樂。

六、財富之痛苦：

有了錢比沒錢更痛苦。因考慮財富的安全，吃穿並不比以前更放得開，變相的敲詐隨時發生，黑白兩道都要應酬，大小部門也要“燒香”，誰讓你身價過億？

七、安全之痛苦：

在經營當中免不了得罪人，老闆總擔心自己的生命



安全，在家、出外都安排保鏢，無法享受常人自由自在的生活。

八、變態之痛苦：

老闆圈子裡流行著一句話：老闆們越來越過不上正常的生活，包括不正常的人際關係和心態。比如有的老闆會賭博甚至吸毒，有的老闆會包養二奶。這樣做法的代價，輕則被敲詐勒索，重則造成企業經營管理的很多漏洞，傾家蕩產。

九、責任之痛苦：

誰都可以死，偏偏老闆不能死。不管老闆大小，總是有幾百人、幾千人、幾萬人等靠他生活，如果因他離開而導致企業破產，那麼很多人都面臨著重新選擇崗位，甚至對整個產業都可能產生影響。

十、學習之痛苦：

老闆本身需要改變、學習，很多老闆是又工作又學習，不得不面臨改革的痛苦。

再來看一看普通人的生活。

吳媽梅二十五歲，是北京外來人口，在一家電腦公司打工。每天早晨五點半起床，準備早飯，收拾家務。六點半收拾完畢，吃完早點，出門坐公車去上班。由於路程遠，路上要耽擱一到二小時。但是由於房租便宜，所以只能這樣選擇。八點半到達公司，收拾公司裡裡外外，打掃衛生。九點鐘正式上班，這時來了顧客要忙著報價，拿樣品給顧客看，顧客不買，還得笑臉相送；顧



客不滿意，還得笑臉相陪；顧客砍價，還得據理力爭；顧客買了又挑三揀四，照樣端茶送水……，工作緊張而繁重。到中午十二點按理應該正常吃飯，但老闆規定只有三十分鐘就餐時間，超時扣工資！沒辦法，只好以速食麵充饑，吃得胃裡翻江倒海，難以忍受！二十分鐘用完餐後，十二點半繼續工作，下午收貨款，拿著欠條到處跑，求爺爺告奶奶，王老闆說：今天沒錢，改天吧。張老闆說：今天給你開延期支票。陳老闆說：先給你結一部分，剩下的以後再說。這樣下午就在焦頭爛額中度過，下午六點到了下班時間也不能回家，還得加班把當天出貨、入庫等各項帳目錄入報表，不能錄錯一個小數點，忙忙碌碌，頭昏眼花，萬一出了差錯，還得負責賠償。核對完帳目，將近晚上九點，才拖著疲憊的身體回家，路上一個半小時。十點半到家，做飯、吃飯、洗澡，又用去一個小時，到了半夜十一點半，渾身就像散了架，不知不覺中睡著了。第二天早晨一睜眼，又得重複頭一天的生活。她的朋友如此評論她的生活：“起的比雞早，吃的比豬差，幹的比驢多，睡得比狗晚”。

午二、思惟非天之苦

非天⁵⁸苦者。

本論按照《親友書》宣說非天的兩種苦——鬥諍之苦和不見聖諦之苦。



如《親友書》云：“諸非天中意苦重，由其性瞋天德故，此等由其趣性障⁵⁹，具慧不能見聖諦。”

如《親友書》說：“非天意苦深重，（照理來說，非天具有很大的福報和能力，為什麼心裡還那麼苦？）這是因為非天天性愛嫉妒，見到天人的福德勝過自己，便起瞋恚心，所以意苦深重。而且由於非天有趣入自性的障礙，所以非天雖然具有智慧，但是無法見到四聖諦。”

以下解釋論文含義。

此由不忍，嫉天富樂，令意熱惱。由此因緣，與天鬥諍，受割裂等傷身眾苦。

非天見到三十三天圓滿的享受時，內心無法忍受，嫉妒天人的富貴安樂，內心熱惱。由此因緣發動戰爭，與天人交戰，有些頭被砍斷、四肢斷裂，有些被天人的金剛、利矛、鐵輪等擊傷，感受割裂等身體受創之苦。

天界的如意樹，根長在非天的境內，果實卻供天人享用，所以非天難以忍受，與天人交戰，但多數是以非天的慘敗而告終。據說天人將寶劍輪繫在天象的鼻子上，派出天象，能殺死數十萬的非天，他們的屍體從須彌山頂紛紛掉入遊戲海，鮮血將海水染得通紅。

此等雖具智慧，然由異熟障故，於彼身中不堪見諦。

非天雖然也具有一定智慧，但是因為異熟障的緣故，以非天身就沒有能力現見四聖諦。

所謂異熟障，就是一轉生到非天趣，自然就具有此

⁵⁹ 趣性障：異熟障，下文會詳釋。

⁵⁸ 非天：梵語是阿修羅。



障礙，非天的所依身，終其一生也無法現見四諦。

《瑜伽師地論·卷二十九》說：“異熟障者，謂若生處，聖道依彼不生不長，於是生處異熟果生。或有生處，聖道依彼雖得生長，而於其中異熟果生，聾盲愚鈍、盲瞽喑啞，以手代言，無有力能解了善說惡說法義，是名異熟障。”異熟障可分為兩類：一、轉生到某一生處後，就無法修行佛法，在此生處成熟相應的異熟果；二、轉生到某生處後，雖然能修行佛法，但在這個生處成熟了盲聾喑啞、癡呆愚鈍等的異熟果，只能以手式代替語言，沒有能力理解各種善說和惡說的意思，這就是異熟障。在阿修羅道，因為被嫉妒煩惱所障，內心熱惱，相續難以調順，所以法爾無法見到真諦。

以人間而言，有一類人競爭心非常強，雖然擅於經商、爭權奪利等，但由於競爭成性，而成為現見無我空性的嚴重障礙，無法內觀，也可以說是人間修羅的障難。

反觀自相續，如果現前在因位具有嫉妒煩惱、競爭心等，以此煩惱種子隨逐，將來遇緣必定感受非天之類種種的鬥爭、嫉妒之苦。所以為求解脫，一定要厭離非天的痛苦和苦因。否則，若轉生為非天，便成無暇之身，如此空耗、毀壞自己，最後還會墮入惡趣。因此應如《心性休息》中說：“故求善妙寂滅眾，當速修持解脫法。”

《念住經》說此為旁生，《瑜伽師地論》說為天趣。

《念住經》將非天歸類為旁生，《瑜伽師地論》將非天歸在天趣當中。

非天的鬥爭和不堪見諦之苦，其根源就是行苦。因



為五取蘊當中，始終安住著煩惱粗重，所以一旦轉生到阿修羅道後，以天界的圓滿做為所緣境，會引發猛利的嫉妒、鬥爭等眾苦，如此痛苦必然會發生，無法逃脫。

午三、思惟天人之苦分二：一、欲天三苦
二、上二界粗重苦

思惟天苦分二：一、欲天三苦；二、上二界粗重苦。
今初。

在講述天苦之前，首先根據《瑜伽師地論·聲聞地》宣說欲界天的受用安樂。

《聲聞地》說：諸天享受廣大的天界富樂，非常愜意。天人的身體內外都非常清潔，沒有臭穢，也沒有塵垢、筋骨、脾腎、心肝等不淨物。天人長久安住在自己的宮殿當中，宮殿分別是由金、銀、琉璃所合成，以各種文采綺飾做為莊嚴，又排布有種種台閣、樓觀、窗戶、羅網等，非常美觀可愛，點綴著珠寶的耀眼光彩。

天宮當中有食樹，自然流出青黃赤白四種名為酥陀的美味食物；又有飲樹，流出甘美的瓊漿；又有乘樹，出現種種奇妙的車乘；又有衣樹，長出種種細軟妙色鮮潔的妙衣；又有莊嚴具樹，顯現寶珠、臂印、耳璫、環釧等各種莊嚴具；又有熏香鬘樹，出生種種塗香、熏香和華鬘；又有大集合樹，樹根深入地下五十由旬，樹身高大挺直有四百由旬，枝葉覆蓋方圓八十由旬，樹上盛開著五顏六色的鮮花，花香隨風飄散一百由旬，逆風也可熏到五十由旬，每逢三十三天四個月的雨季，天人們



聚集在大集會樹的樹蔭下，以天界的五欲盡情娛樂；還有歌笑舞樂樹，長出歌、笑、舞等用的種種樂器；還有資具之樹，長出飲食、坐臥等各種資具，天人們想要受用時，隨著自己的心願和福業，就會自然顯現。

天王帝釋的普勝殿，在一切天人的宮殿中最為殊勝。普勝殿中分佈有一百座樓觀，每座樓觀中又有一百個台閣，每個台閣又有七所房屋，其中有七位天女，每位天女都配有七個侍女。

天界地面如手掌般平坦，沒有高下凸凹。腳踩大地時，就會生起安樂，恒時都有曼陀羅華鋪滿大地。微風吹去枯萎的花朵之後，又會引來新的天花。

天宮四面都有天街，佈局美觀，排列整齊，街道清淨端嚴。天宮四面又有四座大門，規模宏偉，天門前有各類的妙色藥叉，常常守護天門。又在天門四面有四所林苑，分別名為續車、粗澀、和雜、喜林。

天人的身體會自然放光，如果天身顯現暗相，就知道白晝已經過去，夜晚正在降臨，天人們就紛紛在此時休息，各種天鳥也不再和聲鳴叫。

在天上，常常聽到各種歌舞、音樂、鼓噪以及戲笑等音聲，常常見到各種可意的色相，常嗅各種微妙香氣，又常品嚐種種妙味，又常觸及種種天女的最勝妙觸，天人就是這樣，常被種種欲樂牽著，以放逸散亂，荒度時光。

未一、欲天三苦分四：一、死墮苦 二、悚



慄苦 三、斫裂殺害驅擯苦 四、散亂苦

申一、死墮苦分二：一、死殁苦 二、墮落苦

初死墮苦中有二。

死墮苦中有二種苦，即死殁苦和墮落苦。

酉一、死殁苦

死殁苦者，如云：“諸天趣樂雖極大，然其死苦大於彼，如是思已諸智者，莫愛有盡天趣樂。”謂較昔受天欲生樂，將臨殁時，五死相現，所起痛苦，極重於彼。

死亡的痛苦，如《親友書》所說：“諸天的安樂雖然極大，但其死亡的痛苦更大，如是思惟欲天痛苦之後，智者們不應當希求終將窮盡的天趣安樂。”比較往日享受天界妙欲所生的安樂，天人臨死時，現前五種死相所起的痛苦，遠遠重於前者。

此處的死苦是指現前五衰相的痛苦。

五死相者，即如彼云：“身色變為不可愛，不樂本座華鬘萎，衣服垢染身出汗，是於先時所不出。”

五種死相者，就如《親友書》所說：“一、身色退變為不可愛，本來天身自具光明，臨終時天人身光首先退失；二、不能安坐在寶座上；三、華鬘枯萎；四、衣服出現垢染，本來天衣不會沾染灰塵，但臨終時天衣染塵；五、身體出汗，天人身體本來不會出汗，但臨終時，腋下出汗。”



《本地分》中說：天子臨終時，躺在樹林之間，眼睜睜看著所有的采女移情別戀，和其餘天子一起遊戲，內心的痛苦，比刀割還要難受。

“天趣報死五死相，起於住天界諸天，等同地上諸人中，傳報當死諸死相。”

“這五種衰相以前不曾出現過，每當天子顯現五衰相時，其餘的天子就會互相傳報此消息，猶如人間，輾轉傳報某親友行將死亡或者已經現出諸死相的消息。”

《心性休息大車疏》中還說：天人現前死相時，身體惡臭，其父母、親友會在遠處喊他的名字，而且說：“願你死後生在南瞻部洲的人間，在那裡行持十善業，將來再投生到這個天界。”如此邊說邊散花，然後全部離開。只留下天子孤單一人，極為淒慘，猶如人間傳染病患者被隔離出人群一樣。

西二、墮落苦

墮下處苦者，如云：“從天世間死歿已，設若全無少餘善，彼無自在往旁生，餓鬼地獄隨一處。”

墮落到下界的痛苦，如《親友書》所說：“在天界死亡之後，假如沒有一點其餘的善根，天人會不由自主地墮入旁生、餓鬼、地獄當中的某一處。”

欲界天人都具有神通，能知後世，所以臨死之前，又要承受知道自己即將墮落某處的痛苦。如同在離懸崖五百米的地方，小車忽然剎車失靈，快速衝向懸崖，車主會極度恐懼。或如十分鐘後，就要被就地槍決的囚



犯，恐懼得全身發抖。

《普賢上師言教》說：天人看到轉生之處而痛苦時，死亡的痛苦還沒有去除，又加上墮落的痛苦，使痛苦增長兩三倍。他們大聲哀嚎，這種情形要停留七天，三十三天的七天等同人間七百年。回憶起往日的快樂幸福，如今卻沒有自主繼續住留，感受即將死亡的痛苦；又見後世生處的悲慘，感受墮落之苦。遭受這兩種痛苦的折磨，天人內心的憂苦已經超過了地獄的痛苦。

下面歸納一下天人“死墮苦”的內容，天人死墮時，五衰現前：原本光耀燦爛的身體變得暗淡無光；原本喜歡的寶座再也無法安坐；身上的花鬘突然枯萎；原本一塵不染的天衣開始沾染灰塵；原本香潔從不出汗的身體開始流汗臭穢；原本屬於自己的眾多美麗天女無情地拋棄自己，和其他天子遊戲享樂。從此永別一切的美好與快樂，如此殘酷，令人難以接受。

更可怕的是，如果沒有其餘善業，死後唯有惡道可去，隨後而來的是極其漫長而劇烈的痛苦。

其實由死墮之苦充分顯露了天界欲樂的真正面目，天人一生之中的種種美好、享樂全是欺誑之法，並不是穩定不變的真實安樂。如果那些安樂是有自性、有實義，為何到頭來一切都消失得無影無蹤？其實從轉生天界的第一天起，就已經註定了死墮這一天的必然降臨，這就是輪迴行苦的自性，必定的規律。換句話說，被煩惱和業控制後，眾生剎那剎那不斷遷流變化，無論在何時何處，都無法避免最終的毀滅。



申二、悚慄苦

悚慄⁶⁰苦者，謂由有成就廣大福聚及上妙五欲天子生時，諸薄福天子見已惶怖，由此因緣受大憂苦。

悚慄苦者，即積聚了廣大福報和殊妙五欲⁶¹的天子誕生時，其餘薄福天子見到後，會驚恐不安。由此因緣，內心感受大憂苦，唯恐被強力天子排擠。

類似這種天界的痛苦，在人間也時有發生。比如，某人經過努力考取了電影學院，畢業後又出演了好幾部電影，成為頗具名氣的小明星。但是某一天，當他和一位國際大牌明星站在一起時，無論相貌、氣質、言談、舉止還是人氣、知名度等都是大明星遠勝一籌，這時他內心壓力極大，由於自我被壓抑，身心就會呈現驚恐之苦。其實從普通人發展成明星，就好像從人上升到天界，名聲、地位、財富等都遠勝以往，但是應當認識到，此取蘊行苦的自性並無絲毫的改變，正是由於相續中帶有煩惱粗重，所以一遇到更優秀的對境，就會馬上引發驚恐之苦。思惟這個上界苦的關鍵，就是要從行苦上體會。

申三、斫裂殺害驅擯苦

斫裂殺害苦者，謂天與非天鬥爭之時，受斷支節、破裂其身及殺害苦。若斷其頭，即便殞歿，傷身斷節，續還如故。

⁶⁰ 悚慄：驚恐戰慄。

⁶¹ 五欲：色、聲、香、味、觸。



斫裂殺害苦，即天人和非天交戰時，天人手持金、銀、玻璃、琉璃四種兵器上場應戰，在戰鬥當中，要承受砍斷支節、身體破裂以及被殺害等痛苦。如果天人的頭顱被砍斷，當時就會死亡，假如是傷身斷節，還能夠恢復如初。

驅擯者，謂諸具足強力諸天，才一發憤，諸劣天子便被驅擯出其自宮。

所謂驅擯之苦，即具足強大勢力的諸天子，才一發怒時，諸弱小天子就會被趕出自己的宮殿，變成無家可歸的天人。

申四、散亂苦

又如《資糧論》云：“所有受欲天，彼亦無樂心，遭欲貪熾然，內火而燒煮，若諸心散亂，彼豈有安樂？”

又如世親菩薩在《資糧論》中說：“所有享受五欲的天人，他也沒有真正安樂的心。因為以享受欲樂為緣，會令相續遭受貪欲熾燃的煎熬，如此心散亂在五欲上，他怎麼可能會有真正的安樂？”

耽著五欲的樂受，本質就是痛苦。

此六句當中，前兩句是所立，後四句是能立。

“非於無散心，剎那能自在。”

沒有散於五欲的澄定之心，一剎那也不能自在擁有。

“散逸擾亂性，終不能寂滅，等同有薪火，遍受大風吹。”



散亂在欲塵中的心，是以擾亂爲其本質，直接相違禪定，憑這樣的散亂，終究無法獲證寂滅的安樂。猶如乾柴烈火被大風勁吹，火勢必將越來越強勁。

這比喻中，薪柴比喻天人相續中的貪欲種子，火比喻貪欲，大風是指天界的妙欲，它是增長貪欲的助緣。乾柴、烈火受到大風遍吹，只會越吹越旺，這是比喻天人的貪欲遇到天界誘人的五欲，心中的貪欲很難息滅。如此便知以享受五欲，無法攝心入三摩地而獲得寂滅。

智者大師在《淨土十疑論》當中，根據《西國傳》宣說了這樣一則公案：以前，印度有三位菩薩，即無著菩薩、世親菩薩和師子覺菩薩，三人共同求生兜率天，而且相約誰先見到彌勒菩薩，就回來相報。後來師子覺先往生，很多年遙無信訊。之後世親菩薩往生，三年之後，才回來轉告無著菩薩。無著菩薩便問道：“爲何耽擱這麼久才回來？”他說：“到兜率天后，聽完彌勒菩薩一座法後，就立即回來，天上時間長，所以地上已經過了三年。”無著菩薩又問：“師子覺現在何處？”世親菩薩說：“他轉生在兜率天外院，此處生活太享受，他以五欲自娛自樂，自升天以來，從未見過彌勒菩薩！”由此可見，即便小菩薩在天界的五欲當中，也無法把持，何況一般凡夫，轉生天界後，以煩惱品粗重隨逐，必定無堪能性，會不自在地被五欲牽著鼻子走。這天界散亂之苦，其根源還是行苦。《薩遮尼乾子經》說：“諸天大繫縛，無過於女色，女人縛諸天，將至三惡道。”《安士全書》說：轉輪聖王除玉女之外，有兩萬

中士道・思惟苦諦



妙麗夫人。至於忉利天王，擁有的玉女更是數以萬億計，每位天女身邊都化現一位天王，以受娛樂。以如此大的欲妙引誘，大多數天人都在放逸當中，虛度時光，無法收攝身心趣入聖道，成爲等待墮落的無暇之身。正所謂“世上哪有雙全事，不負如來不負卿”？

又云：“如病癒未久，食所不宜食。”

又說：“猶如大病初癒不久，不知節制，吃了不宜的食物，導致重病復發，又陷入痛苦之中。”

此處“病”比喻惡趣的痛苦，“病癒未久”比喻暫時超出惡趣痛苦。“食”喻受用，“不宜食”比喻五欲，“食所不宜食”即耽著五欲，受用不捨，結果又墮入惡道。凡夫的特點是一入聲色富貴之鄉，就會迷惑顛倒，完全遺忘了貪欲的過患。五欲正如毒品，不宜多食，否則必定會爲欲而毀壞自己。

無慍禪師的《山庵雜錄》中有一則公案：元朝時江西的絕學世誠禪師，長期居山不出世，他座下有七人結盟修禪，其中一位年紀最小，有所心得，誠公以三關語斟驗，他都能應答。不幸他早亡，轉生在山下一戶人家。他出生時，父母親都有夢兆，五歲讀書時，不用麻煩老師教授，自己就能解釋意義。一天，父親帶他上山拜見誠公，誠公問：“你前生答過我三個轉語，還記得嗎？”小孩說了之後，誠公點頭說：“是我的話”，然後囑咐他父親善加培養。以後其他寺院的僧人送給他家豐厚的錢財，把他收爲弟子，讓他學習魚山梵唄。從此，他應施主家的迎請，常常得到很多供養，動了驕奢之心，世

菩提道次第廣論講記



俗不法之事無所不爲。誠公因爲此事，立三種大願警策學人。一般參禪人，在靜定中得個歡喜處，只是塵勞乍息，慧光稍現，不能以此爲究竟，只因八識田中還有無明的根本，如石壓草，若石一去，草必定復生。此公案也警戒後人，不應由受用利養而墮落。

未二、上二界粗重苦

二、上二界的粗重苦：色及無色上界諸天，雖無此諸苦，然煩惱隨逐，有諸障礙，於死於住悉無自在，故彼亦由粗重爲苦。

色界以及無色界諸天，雖然沒有欲界的苦苦，但仍攜帶著煩惱，並且有異熟障，對生和死都毫無自在，所以他們也由粗重而具有痛苦。

色界和無色界都有行苦。另外，色界天的一至三禪天有樂受，因此還有變苦，四禪天以及無色界只有捨受，因此沒有變苦。另外，上界天人也存在從上界復墮三惡趣的痛苦。

又如《資糧論》云：“色無色諸天，超越於苦苦，以定樂爲性，住劫不傾動。然非畢竟脫，從彼仍當墮。”

又如《資糧論》說：“色界和無色界諸天已經超越了苦苦（沒有下界種種身心逼惱的苦苦，沒有戰爭，不緣五欲而散亂）。他們以禪定安樂爲自性，可以多劫安住在定中不動搖，但這只是暫時的離苦，並非畢竟解脫，仍然會從上界墮落。”

“似已得超越，惡趣苦暴流，雖勵不久住。”



“上界天安住在有漏定中，似乎已經超越惡趣痛苦的瀑流，其實雖然努力修行世間有漏禪定，但也不可能長久安住。”

因爲有漏禪定不具有斷除煩惱種子的能力，並沒有超出行苦。

以下以比喻說明。

“等同空飛鳥⁶²，如童子力射箭，墮落爲邊際。”

“就像大鵬鳥在空中振翅高飛，也有體力耗盡無法維持之時；又如孩童射箭，即使用盡氣力，最後箭也難免墮落的結局。”

上界天人僅以有漏禪定爲因，必定無法超越行苦，因爲未能斷除煩惱，被煩惱和業驅使，於生死不得自在，最終仍會墮入惡趣。所以前面說似乎超越了惡趣苦，其實不是真正超越。

“如久然諸燈，剎那剎那壞，諸行變壞苦，仍當極侵惱。”

“又如長久燃燒的油燈，看似安穩不動，其實油在剎那剎那地消耗。同樣，上界天看似長劫不動，事實並非如此，仍有行苦，要感受諸行剎那變壞、遷流不息之苦，最後還要遭受墮落的大苦，所以說仍將被極度地侵惱。”

正如《親友書》所說：“雖得天界大欲樂，及諸梵天離欲樂，後墮無間爲火薪，忍受眾苦無間絕。”上界

⁶² 飛鳥：大鵬鳥。



天人最終的命運多數非常悲慘，究其原因，是因地修道所致。當初，在欲界修行時，他們認為修習上界禪定之因就是解脫道，又將禪定的成就當做解脫果，這就埋下了禍根。在定力消失而接近死亡時，他們見到自己行將墮落，因緣聚合，便生起嚴重的邪見，他們認為此解脫不可依靠，不再相信解脫是真正的依託之處。以此邪見而身陷無間地獄。《楞嚴經》說：比如第四禪的無聞比丘，妄稱自己已經證得聖果，在天報窮盡，衰相現前時，他開始毀謗阿羅漢，如此身遭後有，墮入阿鼻地獄。

由此可知，上界天雖然暫別惡趣的痛苦，但不是真正超越，最終還是要墮落，猶如仰天射箭，雖然暫時遠離地面，向著天空不斷上升，但勢力窮盡之時，就會徑直墮下，摔得更慘。

由此思惟，我們要能辨別暫時和究竟的方法。比如，以石頭壓草之方式能否究竟令草不生長？當然不能，這只是暫時的方法，沒有究竟利益。同樣，我們總是試圖維持輪迴暫時安定、美好的局面，但是輪迴自性是不堅固的，是註定要壞滅之法，如何維持也不可能變成堅固、永恆，如此便知為保持輪迴美好所付出的努力，最終都會付諸東流，毫無實義可言。

因此，應當思考：

以有漏的禪定能否避免墮落？

有漏定不同於空性慧，不能對治因煩惱和果近取蘊，所以仍受業惑牽制，不能遮止生滅遷流，也就是一直會被行苦左右。既然有漏禪定不是對治之因，只能壓



制不能根斷，相續中依舊潛藏著執著，那麼縱然努力修持有漏定，也無法跳出三界。

以尋求暫時安樂的發心能否超出輪迴？

我們總是錯誤地滿足於暫時的安樂，不再用心尋求究竟的解脫。以此短見，雖然每日布施、持戒，積累福德，但最終只流落在天趣。所以，一定要通過思惟，發起尋求解脫之心，要有超離三界之遠見。否則，因為貪執輪迴，限制了心量，執著狹小的現法和輪迴，則永世也難脫輪迴之苦。

已三、攝義

思惟輪迴的痛苦，雖然苦苦和壞苦也須要思惟，但相比而言，尤其要思惟行苦。因為旁生也會厭離苦苦，外道也會生起厭離壞苦的有漏樂受，如果僅此而已，則很難發起無偽的出離三界之心。宗大師在本論中也一再強調：如果對生死取蘊的自性，沒有生起真正的厭離，則真實的求解脫心就無從發起。

可以這樣比喻行苦之相：就像大海當中，馬上要沉溺的商主；又像大河當中，被大水無情沖走的孩子；又像手腳被縛，將要墮落懸崖的人；又像肯定要被敵人殺害的俘虜；又像剎車失靈的車子，隨時會車毀人亡。思惟這些比喻，讓人心生怖畏。觀察整個輪迴之法，觀察周遭的一切現像，個個都似剎車失靈的車子，無法控制地剎那剎那遷流，最後只能是毀滅。世人都無法掌控自己的身心，完全被煩惱和業控制，一切男女老少就像剎



車失靈的車子，不能掌握自己的命運，最後都要變成一具具屍體，天上的星星也是如此，終將殞滅。事實上，每一個被煩惱和業支配的法，不論外在如何清淨、迷人、充滿誘惑，如何引起人的幸福感，也無法保證它不消逝，其結果唯有壞滅。蘭仁巴大師曾如此比喻：比如，污穢所製成的物品，不論形狀色彩多麼漂亮，其性質仍然是污穢之物，所以不能以表面形狀的美醜做為理由，而對它產生好醜之心。同樣，凡是以煩惱和業造就的法，不論是好是壞，其本質都是無常，所以，對這類法應當生起厭離心。

可見，只要還沉淪在輪迴中，行苦就遍及一切生命的過程，此行苦和每個人的有漏取蘊密不可分，一切都受其控制，生而死、死而生，這就是輪迴。正因為一切都是被行苦所支配，所以應當善加思惟三有盛事的最終結局。思惟之後，就像對傳染病患者和他的衣服，都會恐懼一樣，輪迴中不論好壞之法，甚至對梵天和無色界天都必須平等畏懼，《四百論》說：“諸智畏善趣，等同那洛迦，不畏三有者，此中遍皆無。”

正因為輪迴之中，不論置身何處，上至天宮下到地獄，本性都是痛苦，是苦幻輪，無法脫離，所以輪迴世界並不是安樂洲，它唯似火坑、羅剎洲、蛇窟，或如不淨坑、利刀道、牢獄，根本不存在享受真實安樂的機會。

《正法念住經》說：“地獄眾生以烈火逼惱，餓鬼眾生以饑渴逼惱，旁生是以互相啖食逼惱，人類以壽命短促逼惱，非天以鬥爭逼惱，諸天以放逸逼惱。輪迴猶如針



尖，何時也沒有安樂存在。”彌勒菩薩在《寶性論》當中說：“輪迴生死無始際，眾生流轉於五道，猶如糞穢無香氣，五道之中無安樂。”蓮花生大士說：“對於輪迴，如針尖般大的安樂也沒有，即使有一點，也只是變苦而已。”《瑜伽師地論》說：“無漏界當中，一切粗重諸苦永遠斷除，因此只有這個是勝義安樂，應當知道此外的一切都是痛苦。”

必須深深思惟苦諦的意義，確定輪迴的一切所作都不可依憑，從心底深處生起厭離，就像在膽病患者面前，施予油食一樣，只會引起嘔吐。相反，假如還不能捨離輪迴和現世八法，則不論修多少法，都不會成為清淨的修行，所以必須厭離輪迴，如吐唾液般，將輪迴拋在一邊，然後一心嚮往解脫，這樣才能修行清淨正法。

在斷然放棄輪迴諸法之後，必須全力以赴地唯一修習菩提道。除了依止具相善知識，修法之外，在輪迴中，能吃飽穿暖就已經足夠，應當只在正法上得到真正的收穫。

如此，真實了達輪迴的自性後，就可以生起真實出離輪迴的求解脫心，也必然會發心修習解脫道以及求證涅槃果。因此，對所有修行道而言，不可缺少的前提就是思惟苦諦的妙法。做為大乘行人，通過瞭解輪迴之苦，才能對眾生發起大悲心，所以思惟苦諦的妙法也是大悲心的基礎。凡有虛空的地方，就一定有眾生，而有眾生的地方，就一定充滿著惡業和痛苦，而且所有眾生都曾是自己的父母，他們都隨著各自的業力，而感受無



盡的痛苦，面對諸母有情身陷苦海，我們應當發願：消除一切眾生迷亂的業和痛苦，獲得寂靜的涅槃。必須如此在修苦之後，推己及人，緣眾生的痛苦修習大悲。

卯二、思惟集諦流轉次第分四：一、連結文
二、煩惱發生之理 三、彼集業之理 四、死沒及結生之理

第二由集諦門思惟流轉生死次第分三：一、煩惱發生之理；二、彼集業之理；三、死沒及結生之理。

從集諦來思惟流轉生死分三個步驟：一、煩惱產生的方式；二、以煩惱造集種種有漏業的道理；三、死沒以及結生的道理。

辰一、連結文

如是思惟五趣、六趣總別諸苦，厭患生死意欲出離，便當觀察其因，念云如是生死以何為因。

思苦就是一一思惟五趣或六趣總的三苦、六苦、八苦，以及每一趣特別的痛苦；思惟到量時，認識到生死唯是苦性，法爾就會引發厭患，一心想出離生死輪迴；這時就會觀察生死諸苦的因，尋思究竟什麼是生死之因。

若以“思苦”、“厭離”、“察因”六個字歸攝此句，前後關係便可一目了然，即前前是因，後後是果。由思苦生起厭離，有了厭離心，自然就會觀察苦因。以此為動機就會轉入由集諦思惟流轉生死的前後次第。



辰二、煩惱發生之理分三：一、生死之因，以煩惱為主 二、應當善巧了知煩惱 三、抉擇煩惱發生之理

巳一、生死之因，以煩惱為主

今初。成辦生死之因，雖俱須惑業，然以煩惱而為上首⁶³。

導致生死的因，雖然必須具備煩惱和業二個條件，但二者之中，又以煩惱為主要。

以下從正反二面，以理證成立。

首先從反面觀察。

若無煩惱，雖有宿業超諸量數⁶⁴，然如種子，若無潤澤及其土等，定不發芽。如是諸業缺俱有緣⁶⁵，亦定不能發苦芽故。

如果沒有煩惱，雖然具有不可計數的宿業，但沒有能力感果，如同種子如果沒有水的潤澤以及土壤、陽光等助緣，決定不能發芽。同樣，諸業如果缺少俱有緣，也決定不能發起苦芽。

下面從正面角度觀察。

又若有煩惱，縱無宿業，無間新集，取後有故。

又如果具有煩惱，縱然沒有宿業，也可以由煩惱立即積集起新的有漏業而取後有。

⁶³ 上首：主要。

⁶⁴ 超諸量數：不可計數。

⁶⁵ 俱有緣：助緣，比如，種子近取因，俱有緣即水土陽光等。

以下引教證成立。

如是亦如《釋量論》云：“超度諸有⁶⁶愛⁶⁷，非餘業⁶⁸能引⁶⁹，滅盡俱有⁷⁰故。”

就如《釋量論》所說：“阿羅漢斷盡了三有煩惱，其相續中所餘的宿業不會感召後有，因為已滅盡了俱有緣煩惱之故。”

又云：“若有愛，仍當出生故。”

《釋量論》又說：“如果相續中還有愛取，仍然會出生能引後有的業。”因此會由造集新的有漏業而取後有。

小結：生死之因，以煩惱為主，因為如果沒有煩惱，縱然有業也不可能引苦，相反只要有煩惱，縱然沒有宿業，也能集新業而取後有。

如此便明瞭，斷集與了脫生死的重點唯一是對治煩惱。只要斷除煩惱，也就滅盡了引發生死苦報的功能。

已二、應當善巧了知煩惱

是故開示煩惱對治極為重要。此復賴於先知煩惱，故於煩惱應當善巧。

因此，開示煩惱的對治極為重要。而這又需要先瞭解煩惱，所以對煩惱的體相、生起次第、因和過患等，

⁶⁶ 諸有：三有，色有、無色有和欲有。

⁶⁷ 愛：煩惱。

⁶⁸ 餘業：阿羅漢相續當中剩餘的宿業。

⁶⁹ 能引：感召後有。

⁷⁰ 俱有：對成辦生死的近取因——有漏業而言，煩惱是俱有緣。

應當完全瞭解。

“於煩惱應當善巧”，即內心現起煩惱時，能清晰地認識到“這是貪”、“這是慢”、“這是邪見”等。由此可見，這是以自心上認識為善巧，而不是以詞句上能記能說為善巧。

已三、抉擇煩惱發生之理分四：一、正明煩惱 二、如何生起之次第 三、能生煩惱之因 四、煩惱的過患

此中分四：一、正明⁷¹煩惱；二、如何生起之次第；三、煩惱之因；四、煩惱過患。

午一、正明煩惱分二：一、煩惱總相 二、煩惱別相

未一、煩惱總相

今初。煩惱總相⁷²者，如《集論》云：“若有法生，即便生起極不靜相，由彼生故，令心相續極不靜起，是煩惱相。”謂若何生，令心相續，極不寂靜。

煩惱的共同特徵，如無著菩薩的《集論》所說：“如果心中有一法生起，當下就生起極不寂靜之相，由於它的產生，而令心相續現起極不寂靜，這就是煩惱之相。”凡是心中產生某法時，能令心相續極不寂靜，這就是煩惱的總相。

⁷¹ 正明：認定。

⁷² 總相：這裡指共同特徵，並非因明學中的總相。

以上說明煩惱的總相就是不寂靜性。

未二、煩惱別相分二：一、十種煩惱 二、二十種隨煩惱

申一、十種煩惱

各別相中有十煩惱。

煩惱的各別相中，有十種煩惱。

十種煩惱：五種非見——貪、瞋、慢、無明、疑，五種見——薩迦耶見、邊執見、見取見、戒禁取見、邪見。

以下從所緣與體相兩方面一一解釋十種煩惱。

貪者，謂緣內外可意淨境，隨逐耽著。如油著布難以洗除，此亦耽戀自所緣境，與彼所緣難以分離。

貪的所緣是喜歡的內有情五蘊或外色聲香味觸等五欲。

貪的體相是緣內外悅意的境界隨逐耽著。如同油沾在布上難以洗淨，如是耽著貪戀自己所緣境後，內心與所緣境難以分離。

因此貪是以染著為體相。比如，貪執某人時，幾天不見，就開始耽著，一心盼望相聚，無法平靜，見面後，又戀戀不捨，不願分離，諸如此類，便是貪煩惱之相。而且一遇到境緣，就會生起貪心所，耽著境緣，難以脫離。

瞋者，謂緣諸有情及苦、苦具——謂刀杖荊刺等，

發恚惱心，發粗猛心，於彼諸境思做無義⁷³。

瞋的所緣是有情、苦受以及能生苦受的器具——刀杖荊棘等。

瞋的體相是對有情、苦受或者導致苦受的器具生起恚惱之心，生起粗猛之心，對這些與自己意願相違的所緣境，內心想做損害。

比如，心裡想著仇敵如何損害自己，而生起了瞋恨心與粗猛心，想報復仇敵，或者荊棘刺傷腳時，對荊棘生起了恚惱心，想剷除荊棘。我們平時如果身心稍有苦受，或者外境稍有干擾時，馬上就會發脾氣，這是緣苦受生起的恚惱之心，非常不合理，應當時常觀察自己是否在起瞋心。

慢者，謂依止薩迦耶見，緣內外之高下好惡，令心高舉，高相隨轉。

慢的所依是薩迦耶見，慢的所緣是內有情法、外色法的高下好惡，慢的體相是高舉。總之，慢是依止薩迦耶見，心緣內外法的高下好壞，令內心高舉，外露高傲之相。

平常，如果自身的相貌、智慧、種性、口才或者外在資具、眷屬等超勝別人時，自己的心就會抬得很高，眼神、動作、語言等也流露出高傲之相，這就是我慢。而在自己與對方平等以及不如對方時，內心仍然高舉，不能低下，也是慢煩惱現行。起我慢的原因就是執著我

⁷³ 無義：此處無義是指損害。



我所，如果沒有我見，就不會有自他的對比，也就不會令心高舉，因此慢的所依是薩迦耶見。

本論在共下士、共中士道中，是依唯識以下的觀點安立無明之相，所以下文也是按照大小乘共同教證的意義，安立無明的體相。

無明者，謂於四諦業果三寶自性，心不明了，染汙無知。

無明就是對四諦、業果以及三寶的自性，心裡不明了，是以染汙、無知為體相。

《俱舍論頌疏》說：“無明為體，煩惱不淨，名為染汙。於境不悟，故曰無知。”當然，上上中觀宗等安立無明是內心不認識無我空性。

疑者，謂緣諦等三法，念其有耶無耶，是耶非耶。

疑就是緣四諦、業果和三寶自性等三法，猶豫到底有沒有、是對還是不對。

疑的所緣，廣義而言，即一切所知，此處特指諦等三法——四諦、業果和三寶自性。

疑的體相是猶豫，即無法確定是有是無或者是對是錯，心想：四諦是有？還是無？四諦是真實成立？還是不成立？

壞聚見者，謂緣取蘊計我、我所，染慧為性，我、我所見。

壞聚見的所緣是計五取蘊為我和我所的我見與我所見。壞聚見的體相是一種染汙慧。

壞聚見的所緣是我和我所，而我又是緣五取蘊的一



種妄執。就像在黃昏時，把花繩（五蘊）當作了是蛇（我）一樣。

以下解釋壞、聚的意義。

其中壞是無常，聚是眾多。為欲顯此所見之事惟是無常、非一之法，全無常一補特伽羅，故為立名曰壞聚見。

其中“壞”是指五蘊剎那生滅的無常，“聚”是指由色、受、想、行、識等眾多法組成，說明非一。為了顯示所見到的其實只是無常、非一的法，完全沒有常一的補特伽羅，所以立名為“壞聚見”。

顧名思義，壞聚見就是妄計壞滅、眾多之法為常一之我的見。

邊執見者，謂緣薩迦耶見所執之我，計為常恒，或見斷滅，無從此沒，結生當來，染慧為性。

邊執見有二種：把薩迦耶見所執的“我”，當作是常恒不變的，這是常見；或者此“我”是斷滅，認為從此世死亡後沒有結生，這是斷見。這兩種見都是以染汙慧為自性。

比如，有的外道認為：雖然今生的五蘊會滅，轉成下一世新的五蘊，但“我”始終不會變易，一直從前世到今生，又從今生到後世，如人換房，房子可以換，但人不會變，這是常見。相反，現代的斷滅論者認為：人死如燈滅，呼吸一停止，“我”就消滅，這是斷見。總之，執著“我”是常是斷，都是落在一邊，稱為邊執見。

以下見取見和戒禁取見都是把某種法執為最殊勝



的見，見取見是執著某種邪見為最殊勝，戒禁取見是執著某種邪的戒禁為最殊勝，它們都是以染汙慧為自性。

見取者，謂緣薩迦耶見、邊見、邪見，三中隨一，及彼所依——見者之蘊，執為最勝，染慧為性。

見取見是把薩迦耶見、邊執見、邪見，三者之中任何一種，以及此見的所依——見者的五蘊，執著為最殊勝，以染汙慧為自性。

“彼見所依——見者之蘊”：“見者”即執這種見的人，比如，執著常我邊見的人就是執常見者，此常見的所依就是此人的五蘊。如果我們崇奉某種見，就會將此見持有者的五蘊，也視為最高尚、最殊勝。比如，有人認為“生命的意義就是滿足自我、張揚自我”，如果認為這種薩迦耶見以及此見解所依的五蘊很殊勝，這就是見取見的煩惱相。

戒禁取者，謂緣壞戒可捨之戒，及諸行狀軌則、身語定轉所有邪禁，及緣彼等所依之蘊，見為能淨罪惡、能解煩惱、能出生死，染慧為性。

此段分二層分析：一、戒禁取見是取什麼為殊勝？二、什麼是取殊勝？

一、戒禁取見是取什麼為殊勝？

戒禁取見的所緣有三種，即戒、禁行和所依蘊。

“戒”：“壞戒可捨之戒”，指可以捨離破戒過患的戒。

“禁行”：“諸行狀軌則、身語定轉所有邪禁”，包括禁止與行持二者，即對外在身語的行為，什麼應當



捨、什麼應當取，如是抉擇而行持。“行狀”指外在身體的服飾姿勢，比如，印度有些外道，身披獸皮，頸戴人骨鬘，單足獨立；“軌則”指效仿豬、狗等行為軌則，比如學豬叫、學豬走、學豬的行為；“身語定轉”指規定身體和語言必須如是而行；“邪”是不正確。

“所依之蘊”：戒和禁行所依的五蘊。

二、什麼是取殊勝？

隨計為清淨、解脫、出離，認為以這種戒禁能夠清淨罪惡、解脫煩惱、出離生死。比如，裸形外道認為通過全身赤裸塗灰、禁語等苦行可以獲得涅槃。

上世紀末，曾經流行過一種氣功，認為每天演練一套類似體操的動作到一定程度時，可以超出三界、解脫輪迴。這種執著特定動作能解脫輪迴，是至高無上清淨之法，認為練功者清淨了罪惡，最為殊勝，就是戒禁取見。

邪見者，謂謗無前世後世及業果等，或計自在及勝性⁷⁴等為眾生因，染慧為性。

邪見可分為增益見與損減見二種，損減見即有見為無的見解，增益見即無見為有的見解。損減見是誹謗沒有前後世、業果等（包括四諦、三寶等），增益見是認為大自在天、自性等（包括上帝、真主、四大等）是眾生之因，以染汙慧為自性。

大自在天派認為常法自然遍知的大自在天思惟之

⁷⁴ 勝性：又譯為主物、自性。



後，創造了一切世間。數論外道安立二十五諦，承許常法、自性是產生其餘二十三種變異現像的因，這些都不符合實際狀況，只是增益的邪見。

以下標明出處。

此十煩惱，是如《集論》、《瑜伽師地》、《釋五蘊論》⁷⁵所出而說。

以上十種煩惱的體相，是按照《集論》、《瑜伽師地論》、《釋五蘊論》而宣說。

以下根據《成唯識論》具體宣說二十種隨煩惱。

申二、二十種隨煩惱分三：一、十種小隨煩惱 二、二種中隨煩惱 三、八種大隨煩惱

二十種隨煩惱當中，前十種是小隨煩惱，中間二種是中隨煩惱，後八種是大隨煩惱。

前面忿等十種煩惱純粹是惡性，獨自生起，範圍很小，所以名小隨煩惱；無慚、無愧二種隨煩惱通於一切惡性，範圍比較寬泛，所以名中隨煩惱；掉舉等八種心所通於不善、無記，遍於一切染心，所以名大隨煩惱。

酉一、十種小隨煩惱

如《成唯識論》所說：“云何爲忿？依對現前不饒益境，憤發爲性。能障不忿，執杖爲業。云何爲恨？由忿爲先懷惡不捨結怨爲性，能障不恨熱惱爲業。云何爲覆？於自作罪恐失利譽隱藏爲性，能障不覆悔惱爲業，

⁷⁵ 《釋五蘊論》：世親菩薩所著，又名《五蘊品論》。



謂覆罪者後必悔惱不安隱故。云何爲惱？忿恨爲先迫觸暴熱狠戾爲性，能障不惱蛆螫爲業，謂迫往惡觸現違緣，心便狠戾多發囂暴，凶鄙粗言蛆螫他故。云何爲嫉？徇自名利不耐他榮妬忌爲性，能障不嫉憂戚爲業，謂嫉妬者聞見他榮，深懷憂戚不安隱故。云何爲慳？耽著財法不能慧捨秘吝爲性，能障不慳鄙畜爲業，謂慳吝者心多鄙澀，畜積財法不能捨故。云何爲誑？爲獲利譽矯現有德詭詐爲性，能障不誑邪命爲業，謂矯誑者心懷異謀多現不實邪命事故。云何爲諂？爲網他故矯設異儀險曲爲性，能障不諂教誨爲業，謂諂曲者爲網帽他曲順時宜矯設方便，爲取他意或藏己失，不任師友正教誨故。云何爲害？於諸有情心無悲愍損惱爲性，能障不害逼惱爲業，謂有害者逼惱他故。云何爲僞？於自盛事深生染著醉傲爲性，能障不僞染依爲業，謂僞醉者生長一切雜染法故。云何無慚？不顧自法輕拒賢善爲性，能障礙慚生長惡行爲業，謂於自法無所顧者，輕拒賢善不恥過惡，障慚生長諸惡行故。云何無愧？不顧世間崇重暴惡爲性，能障礙愧生長惡行爲業，謂於世間無所顧者，崇重暴惡不恥過罪，障愧生長諸惡行故。云何掉舉？令心於境不寂靜爲性，能障行捨奢摩他爲業。云何惛沈？令心於境無堪任爲性，能障輕安毘鉢舍那爲業。云何不信？於實德能不忍樂欲心穢爲性，能障淨信惰依爲業，謂不信者多懈怠故。云何懈怠？於善惡品修斷事中懶惰爲性，能障精進增染爲業，謂懈怠者滋長染故。云何放逸？於染淨品不能防修縱蕩爲性，障不放逸增惡損善所依爲



業，謂由懈怠及貪瞋癡不能防修染淨品法。云何失念？於諸所緣不能明記爲性，能障正念散亂所依爲業，謂失念者心散亂故。云何散亂？於諸所緣令心流蕩爲性，能障正定惡慧所依爲業，謂散亂者發惡慧故。云何不正知？於所觀境謬解爲性，能障正知毀犯爲業，謂不正知者多所毀犯故。”

一、“云何爲忿？依對現前，不饒益境，憤發爲性。”

什麼是忿？所緣是現前不饒益境，即對自己不做饒益或者做損害的對境。緣此不饒益境怒不可遏、激憤而發，是忿的體相。

以下宣說忿的作用：

“能障不忿，執杖爲業。”

因爲忿與不忿相違，兩者不可能同時現前，故忿會障礙不忿，而且不對治忿煩惱，任它生起，會堅固隨眠，導致以後會進一步現行同類煩惱。

“執杖”：在忿煩惱的驅使下，不由自主地拿刀槍、棍棒等武器傷害對方。以下再進一步解釋“執杖”。

“謂懷忿者，多發暴惡，身表業故。”

心懷忿怒的人大多數會發起暴惡的身表業，身體會表現出暴惡的表情、動作、行爲等。《瑜伽師地論》說：“若瞋恚纏，能令面貌慘烈奮發，說名爲忿。”

二、“云何爲恨？由忿爲先，懷惡不捨，結怨爲性。”

什麼是恨？首先生起忿怒，在忿發作以後，一直心



懷舊惡，不肯捨棄，由於一直記著舊惡不能寬容對方，導致無法解開彼此怨結。《瑜伽師地論》說：“內懷怨結，故名爲恨。”

“能障不恨，熱惱爲業。”

以現前作用而言，一生起恨就障礙了不恨；以後續作用而言，如果對恨不加以對治，一憶起對境或者一遇境緣，就無法不現起怨恨。生起恨時，內心燥熱惱怒。

“謂結恨者不能含忍，恒熱惱故。”

心懷怨恨之人被仇恨的情緒左右，不能容忍對方，由此內心恒時生起熱惱。所以，恨別人對自己毫無利益，心懷怨恨，首先傷害自己，燒壞自己的身心，所以不對治相續中的煩惱，又怎能得到安樂？

三、“云何爲覆？於自作罪，恐失利譽，隱藏爲性。”

什麼是覆？唯恐暴露自己以往所造的罪業，而失去利養、名譽，所以將自己的罪過隱而不露。覆是以隱藏過失爲特點。

《法蘊足論》說：“云何覆？謂有一類破戒、破見、破淨命、破軌範，於本受戒不能究竟，不能純潔，不能圓滿。彼既自覺所犯已久，作是思惟：‘若我向他宣說、開示、施設、建立所犯諸事，則有惡稱惡譽，被彈被厭，或毀或譽，便不爲他恭敬供養。我寧因此墮三惡趣，終不自陳上所犯事。’彼既怖得惡稱惡譽，乃至怖失恭敬供養，於自所犯便起諸覆、等覆、遍覆；隱、等隱、遍隱；護、等護、遍護藏、等藏、遍藏；已覆、當覆、現



覆，總名為覆。”（戒律有破損、穿缺者自認為所犯時間已經久遠，心想：“如果我向別人說出自己的罪過，就會召來惡名，被人訶責厭棄，就不能被人恭敬供養。我寧可因此墮落三惡趣，也不願意自己陳述所犯罪過。”他因為怖畏惡名乃至害怕失去恭敬供養，所以對所犯罪業生起由輕到重，由現前到將來的種種覆藏。）

“能障不覆，悔惱為業，謂覆罪者，後必悔惱，不安隱故。”

覆的作用是能障礙不覆藏，會引發內心的悔惱，即心地不坦誠，在人前不肯說出自己罪過，將過失深深埋在心底。但這樣能讓內心自在嗎？有一種煩惱就會造成心理的一種痛苦，覆藏罪業的人雖然當時可以遮掩過去，但事後一想起自己的所作所為，就會後悔不已，引起內心極度的不安。因此造了罪業應當立即髮露懺悔，不可以覆藏，如果將罪毒埋在心裡，內心就無法安定。

凡夫損人利己的心態極其嚴重，對待自他的心態與採取的行為方式，截然不同。好談他人的過失，唯恐傳得不廣，可是對自己的過失，卻絲毫也不願透露，想方設法都要保全自己的面子，由“我執”引發這樣一種惡相，這就是覆煩惱之相。其實人非完人，孰能無過，若能放下自己，坦誠髮露，別人也會寬容、讚歎，自己內心也會輕鬆。假如一直隱藏在心，自己想起所作的罪行，就有負罪感，內心恐懼難以安定，豈不是苦了自己？何況如此下去，來世唯有惡趣可去。所以，如果不殲滅這個敵人，生生世世的前途，都會被它毀於一旦。

四、“云何為惱？忿恨為先，追觸暴熱，狠戾為



性。”

什麼是惱？惱是忿與恨進一步惡化的情緒。以忿、恨作為先導，追思對境以往的過惡，觸及到現前不適意的境界，內心突然暴熱狠戾⁷⁶起來，此即惱的體相。

“能障不惱，蛆螫⁷⁷為業，謂追往惡，觸現違緣，心便狠戾，多發囂暴，凶鄙粗言，蛆螫他故。”

惱的作用是能障礙不惱，會惡毒傷人。即追憶起以往對自己的損害，接觸到現前的厭惡境界，無法自控地從內心深處生起狠戾心，而且口出狂暴、兇狠、鄙惡刺耳的粗惡語，如同蜈蚣被觸惱後，會噴毒傷人一樣。

以下引一段名叫阿浩的人的經歷，說明“忿、恨、惱體相的差別”。

阿浩為了發財，想偷渡到韓國打工，但偷渡船在海上漂泊了十多天，始終無法靠近韓國海岸。船艙內空氣稀薄，當時又是寒冬，阿浩受凍挨餓，疲憊不堪，最後虛脫昏死過去，被船主殘忍地拋入大海。還算幸運，阿浩被好心人救起，送到醫院搶救。一個多月之後，阿浩身體尚未恢復，無法打工掙錢。當時他身無分文，又無住處，無依無靠的他只能每天跪在街邊乞討，受盡屈辱，又擔心員警發現，成天魂不守捨。阿浩想起他的親叔叔幾年前，也到韓國打工，就設法打電話給叔叔，但是叔叔表示沒有時間看望他，也不願出錢幫助，阿浩聽完後忿怒地掛掉電話。

⁷⁶ 戾：兇狠。

⁷⁷ 蛆螫：蛆是蜈蚣，螫是刺咬。



如此阿浩過了數月的乞丐生活，每每想起自己悲慘境遇以及叔叔的絕情，阿浩內心的怨恨與日增長。一位親戚想調和這對叔侄的關係，就約他們到飯館吃飯，但在酒桌上，叔叔似乎毫無愧疚，侄子再也無法按捺住惱火，狠狠地用筷子打叔叔的頭，一腳踢翻酒桌，酒席不歡而散。

此段中就有忿、恨、惱三種煩惱的現行，阿浩在異國潦倒街頭，向親叔叔求助，竟然遭到拒絕，緣這不饒益境，阿浩的怒氣激憤而發，這是忿煩惱。以此因緣，阿浩一直懷恨在心，無法容忍叔叔冷酷的行為，從此結下了不解的怨結，這是恨煩惱。多月以後，叔侄二人在酒桌上見面，以前面的忿恨作為先導，阿浩想起以前被拋棄，又看見眼前這個無法容忍的人，頓時暴怒、狠戾起來，一定要施行報復，這是惱煩惱現行。

五、“云何為嫉？徇⁷⁸自名利，不耐他榮，妒忌為性。”

什麼是嫉？自己追求某種名譽、利養，無法忍受別人獲得圓滿，以妒忌為性。

“能障不嫉，憂戚為業，謂嫉妒者，聞見他榮，深懷憂戚，不安隱故。”

嫉的作用是能障礙不嫉，有了嫉妒，內心不可能隨喜，只會引發憂戚。嫉妒者見聞到他人獲得財富、名聲、地位、恭敬時，內心深深憂戚，焦熱不樂，此嫉妒之心

⁷⁸ 徇：追求。



一起，心理頓時就會失去平衡，無法安住。

如果進行一個人類煩惱的試驗，讓兩位億萬富翁在一起聚會，或者讓兩位美女一起參加晚會，或者讓兩位高材生同處一間辦公室，或者讓某體育競賽的冠亞軍一起出席新聞發佈會，如此觀察他們身心的反應，大抵可以測出低劣者憂戚和優勝者驕慢的心態。

嫉妒的種類無量無邊，只要不堪忍受他人的圓滿，都是嫉妒。我們處處可以見到對功德、相貌、財富、權力、服飾、恭敬、名聲、供養等的嫉妒，一見到他人興盛，自己內心就會焦熱，而且會生起尋求方便損壞他人的惡心。

《法蘊足論》說：“有一類，見他獲得恭敬供養、尊重、讚歎、可愛五塵、衣服、飲食、臥具、醫藥餘資具，作是思惟：彼已獲恭敬等事，而我不得。由此發生諸戚、極戚，苦、極苦，妒、極妒，嫉、極嫉，總名為嫉。”

在觀察嫉煩惱時，可以比較一下，反觀自己，獲得榮耀時是否沾沾自喜？見別人捷足先登是否難以忍受，見到他就心生不歡喜？作為凡夫，這樣的煩惱幾乎是在所難免。為什麼同樣是獲得圓滿，落在自他不同的相續上，會有如此迥異的心態？根源就是我執。論中“徇自名利、不耐他榮。”此句中有“自”有“他”，道理就在此中，愛執自我時，自然無法忍耐他人的榮耀，引生煩惱的根本就是我執，所以只有放下自我，隨喜他人、成全他人，才能具足德性。



六、“云何爲慳？耽著財法，不能惠捨，秘吝⁷⁹爲性。”

什麼是慳？慳是一種耽著財物與法的煩惱心態。其體相是內心耽著某種財物、世間技藝或者道法，不能慷慨施捨，以隱藏、吝嗇爲性。

“能障不慳，鄙畜爲業，謂慳吝者，心多鄙澀，畜積財法，不能捨故。”

慳能障礙不慳，以慳貪而做鄙劣的畜積，以這種畜積無法成就自他二利，純屬愚癡的行爲，故以鄙劣形容。即慳吝者內心多有鄙澀⁸⁰，由此鄙澀而一再畜積財物或者法，不願與人分享。

例如，有些中學生特別執著參考書，尤其是名校名師所編的參考書，更是視若寶貝。心想：通過這本參考書，掌握很多解題思路及技巧後，我就能超過班上其他同學，考得高分。於是就將書包上書皮，藏在書包裡，自己偷偷看，不輕易出示，更不可能借給同學參考。

此例只是爲求得名聲、地位，而不肯施捨的知識慳，其實慳吝的種類無量無邊，只要是堅固執著某種所愛，不想施捨或與人分享，都是慳。比如，這房子屬於我，別人不能住，這是住處慳；這份工作屬於我，不能讓給別人，這是工作慳；老師只能表揚我，不能稱讚別人，即使稱讚別人，也不能超過我，這是稱讚慳；這項

⁷⁹ 秘吝：保守、秘藏、吝嗇。

⁸⁰ 澀：不流通。



技術只有我懂，不傳外人，這是技術慳；這位上師只能我供養，別人不能供養，即便供養，也只能做二施主，大施主永遠是我，這是供養慳。諸如此類，觀察自他之時，就會發現處處都有慳吝。

《順正理論》說：“令心慳著，說名爲慳，謂勿令斯捨離於我，令心堅執說名爲慳，耽著法財以爲上首，不欲離已，故名慳著。”

七、“云何爲誑？爲獲利譽，矯現有德，詭詐爲性。”

什麼是誑？誑是一種虛矯詭詐的心理，即爲了獲名利養、名聲，假裝具有功德，以詭詐爲其體相。

“能障不誑，邪命爲業，謂矯誑者，心懷異謀，多現不實，邪命事故。”

誑有二種作用：一是能障不誑，欺誑成性之人，言行之間處處詐現威儀，佯裝具有功德，現代社會鼓吹人要表現自我，但若沒有道德修養，一般人最後多數淪爲矯誑者，讓人痛心；二是會引起邪命，矯誑者都是表裡不一，多數從事狡詐的邪命之事，出家人不修正當道業，爲人看相、算命、卜卦等，也是屬於此類。《對法論》說：“詐現不實功德爲體，邪命所依爲業。”

比如，某歌星開演唱會時，面帶迷人的微笑，從台後款款而出，衣著華麗高貴，風度優雅，表情親切而熱情，聲音甜美而圓潤，邊走邊揮手問候歌迷：“大家好！我爲大家獻上一首歌，希望能把歡樂帶給大家。”她的



歌聲滿含深情，其間還要走下臺和觀眾親切地握手、擁抱，歌迷們的情緒被挑得如癡如醉。一曲終了，歌星依依不捨地走出舞臺，眼裡隱隱含著淚花。

演出結束後，歌星回到下榻的酒店，便迫不及待地數著大把鈔票，得意地想：今天又賺了十萬！

這位歌星在舞臺上的一切表現，服裝、臺詞、表情、表示等種種行為相都是詐現有德，其中心中只是追求金錢而已，毫無利他之心，由此可見誑煩惱醜陋的詭詐面目。

論中說“為獲利譽”，精確地道出了欺誑的目的。只要有名利之心，立即就會現前誑煩惱，學人可以客觀觀察：生意圈以及廣告界中，有幾個不誑？處處都在鼓說自己的商品；電視採訪時，被採訪者為了豎立良好形象，滿口都是仁義道德；修行人向外求名聲，也會在信眾面前，顯現很有威儀、修行的樣子，或者結跏趺坐，故做深沉，或者假裝慈悲，私下卻散亂放逸。諸如此類，遇到境緣，矯揉造作，表裡不一，全都是誑。

總之，若破不了名利關，誑在在處處都會現行。究其根源，都是被虛榮所害，如果為人正直，淡泊名利，這個誑又從何而起？

八、“云何為諂？為罔他故，矯設異儀，險曲為性。”

什麼是諂？以矇騙他人為動機，外現各種恭敬、柔



順的儀錶，做各種體貼、承事的行為，以險曲⁸¹為性。此句當中，“為罔他故”是動機，“矯設異儀”是手段。

“能障不諂，教誨為業。”

諂的作用是能障礙不諂媚和接受教誨。

“謂諂曲者，為網帽他，曲順時宜，矯設方便，為取他意，或藏己失，不任師友，正教誨故。”

諂曲者為了如漁夫捕魚、獵人籠鳥般網帽他人，便放低自己而隨順當時的情況，見機行事，矯設很多身口意的方便，目的就是為了取悅對方或者隱藏自己的過失，以心地不正直的緣故，不能受持良師益友的教誨。

諂曲是教育學的一大難題，人心如果諂曲，會障礙直心流露，而無法忠實受持清淨的教誨。

諂是討好的心理，專門吹捧對方的優點。怎麼會有這種心態、行為呢？就是因為人有私心，人若無私，必定不會滋生諂媚。此諂媚如何而來？就是“為罔他故”，比如，想博取好感、騙取信任、求得寬恕、遮掩己過、贏得青睞時，就會揣摩對方的心意，以各種方式投其所好，取媚於他。究其根源，還是以我執和我所執才生起險曲的心態，其實“網帽他”最終還是為了滿足自我，保全自我，所以諂是自私的心理。在各種求名、求利、求取異性的場合，凡夫人諂媚的一面會表現得淋漓盡致。比如，為了討好首長，求得升遷，他就獻媚說：

“這些小事不用您操心，我們有義務為您效勞。”見到

⁸¹ 險曲：險是陰險，曲是不正直。





首長消瘦，就說：“您爲人民瀝心瀝血，應當保重身體，人民需要你。”接待有權勢者時，總是低頭哈腰、滿臉堆笑、端茶遞水、“是是”連連，諂相可掬，這就是“曲順時宜，矯設方便”，目的就是取悅對方，並非出於真誠。凡夫的面目就是如此醜陋，若不修解脫道，出離煩惱，我們就會墮在這種完全雜染的境界之中。

九、“云何爲害？於諸有情，心無悲愍，損惱爲性。”

什麼是害？對有情心無悲愍，以損惱他人爲性。缺乏悲愍是害心所的起因。《顯揚聖教論》說：“害者，謂逼惱有情、無悲、無潛、無哀、無憐、無惻爲體。”

“能障不害，逼惱爲業，謂有害者，逼惱他故。”

以害能障礙不害，而且會生起逼惱，即心存害心者會以手、石塊、刀杖或者各種製造痛苦的方式，壓迫惱害有情。

例如，隨意宰殺雞鴨等；繫縛、鞭打牛馬等；對怨敵恐嚇、貼大字報、關押、批鬥、遊街等；以現代各種恐怖主義的行爲——綁架、謀殺、襲擊等，傷害他人。

如此多種的迫害、損惱，到底從何而來？這都是源於害心所。換句話說，一個人若對有情缺乏慈悲哀憐的善心，以冷酷的害心所推動就會生起此等損惱的惡劣行爲。人類一直祈盼和平、安寧，如何才能實現呢？其方法必定是推行慈悲的教育，對治人類內心的害心所，如此才會止息人類相互的傾軋迫害，否則，和平、安寧不可能真正實現。



十、“云何爲驕？於自盛事，深生染著，醉傲爲性。”

什麼是驕？對自己所擁有的圓滿之事，比如，世間方面的年輕、健康、長壽、勇敢、富裕、具有權勢、出身高貴等，修行方面的持戒、修定、有聞思智慧、善於辯論等，深深地生起染著，以醉傲爲性。

經云：“無正聞愚夫，見少年、無病、壽命等暫住，而廣生驕逸。”

我們或多或少都有這種習氣，稍有長處就好表現，非常陶醉，根源就是我執，執著我相，以“我”與“我所有法”的圓滿，而深深地染著，不由自主地緣著自己的高相而陶醉隨轉。

“於自盛事，深生染著”：“自盛事”是所緣，即能令自我榮耀的法，就是自我的功德相。對具有功德的我染著，就是驕，即一種貪炫自德的心理。以所緣不同，驕可以分爲六種，即無病驕、少年驕、族姓驕、色力驕、富貴驕、多聞驕。廣義而言，凡是內心染著自己的所長，就是驕心。

現代女性如果容貌姣好、嗓音優美、有財富權勢、有體面的丈夫、學歷高、能說流利的外語、寫得一手好字，都會成爲可驕之處。比如，有些相貌稍爲出色的女性，常會攬鏡自照，自我欣賞半天，外出時常常趾高氣揚，神情高傲，好似萬花叢中的牡丹，自我陶醉，一直隨著高相而轉，這就是驕煩惱猛利的現行。當自己具足某種圓滿、功德或一技之長時，應觀察自己緣著能展示



自我的法時，是何種心態？若是深生染著，自我感覺良好，輕飄飄、醉醺醺，這就是驕，一定要殲滅這種驕敵。

“能障不驕，染依爲業，謂驕醉者，生長一切，雜染法故。”

驕的作用是能障礙不驕，而且成爲一切雜染法的依處，換言之，一個陶醉在良好自我感覺中的人，必定會生長一切雜染法。對此如何認識呢？請觀察自己處在醉傲的狀態時，最愛什麼人？是否最愛自己？如此強烈地愛執自我，肯定是生長雜染法之因，以我執是雜染法之因的緣故。

西二、二種中隨煩惱

十一、“云何無慚？不顧自法，輕拒賢善爲性。”

什麼是無慚？不顧及自己人格，並且輕視和拒絕賢善，是它的體相。

“能障礙慚，生長惡行爲業。謂於自法，無所顧者，輕拒賢善，不恥過惡，障慚生長，諸惡行故。”

無慚的作用是能障礙慚恥之心，能生長一切惡行。

不但對自己的人格無所顧忌，而且對賢善有德之人無所畏懼地隨意輕蔑，對賢善之法也輕視不敬重，絲毫不知慚恥和悔改以往的惡業，由此就會障礙慚恥，生長一切惡行。孟子說：“恥之於人大矣。”人一旦喪失恥心，就會淪爲禽獸。

《阿毗曇論》說：“何謂無慚？若自作惡內心不悔，是名無慚，復次無慚，若人無慚，於可恥法不恥，



於惡不善法不恥，是名無慚。”（什麼是無慚？如果自己造惡之後，心裡不追悔，這名無慚，而且，如果對可恥之法不恥，對不善法不恥，就名無慚。）

十二、“云何無愧？不顧世間，崇重暴惡爲性。”

什麼是無愧？即不顧及世間的公眾輿論以及他人的非議與責備，崇拜尊重暴惡之行。諸如崇尚迷亂、腐化的生活方式或者崇尚暴力，都是無愧。

“能障礙愧，生長惡行爲業，謂於世間，無所顧者，崇重暴惡，不恥過罪，障愧生長諸惡行故。”

無愧的作用是障礙愧，生長一切惡行，即對世間輿論無所顧忌，崇重暴惡，對自己的罪過毫無羞恥感，由此障礙羞愧，生長一切惡行。

《阿毗曇論》說：“何謂無愧？若自作惡，不差他人，是名無愧。復次無愧，若人不愧，於可羞法不差，於惡不善法不差，是名無愧。”（什麼是無愧呢？如果自己造惡，在他人前不知害羞，就名無愧，而且若人不知慚愧，對應當羞恥之法不差恥，對不善法不差恥，也名無愧。）

無慚與無愧此二煩惱，遍於一切不善心，一切不善業都是以無慚無愧而造就，其範圍比小隨大，比大隨小，所以名中隨煩惱。此二者的差別：無慚是不自羞恥，無愧是不羞於人。

西三、八種大隨煩惱

十三、“云何掉舉？令心於境不寂靜爲性，能障行捨、奢摩他爲業。”



什麼是掉舉？令心於所緣境不得寂靜，這就是掉舉。由於心不寂靜，所以能障礙內心平等、正直、無功用住的行捨與所修的奢摩他。

掉舉是浮躁不安的心理，修寂止須要內心寂靜，如果心浮氣躁，就會障礙奢摩他的成就。

十四、“云何昏沉？令心於境無堪任爲性。”

什麼是昏沉？令心對所緣境不堪能。比如，飽餐之後，身體沉重，頭腦混沌，坐著不願動，不堪能做任何事情，不久就會“呼嚕呼嚕”地鼓起風箱，沉沉入睡，這就是嚴重昏沉的相。

“能障輕安，毘鉢舍那爲業。”

昏沉作用是能障礙輕安和毗鉢舍那。

昏沉是一種昏昧沉重的心理狀態。我們修觀，必須要令所緣境明明歷歷地現前，才会有成就。而昏沉時所觀境不能明觀，所以能障毗鉢舍那。

十五、“云何不信？於實、德、能不忍樂欲心穢爲性。”

什麼是不信呢？對三寶的真實事理、功德以及三寶所具的能力，心裡不能忍可、不樂欲，以心穢爲體相。爲何不信以心穢爲性？因爲“不信”不但自己的體相是渾濁，而且能染汙其餘的心心所，如同糞便自體污穢而且能染汙其他法，所以“不信”是以心穢爲性。

“能障淨信，惰依爲業，謂不信者，多懈怠故。”

不信的作用是能障礙淨信，成爲懈怠的所依，即若對三寶不具信心，肯定會對善法，多有懈怠而不精進。



爲什麼不信者必定多懈怠呢？從反面觀察，信、欲、精進此三者有因果關係，由信能生欲，由欲就能生起精進，法爾如此，如果數數思惟功德等，心裡忍可，自然就會生起欲，具有欲後，就能對善法勇悍歡喜。相反，若對三寶的事實、功德、能力等，心中不具清淨的信心，也不可能生起希求心，內心自然產生懈怠的趨勢。因此，對治懈怠，應當在因上著手，找到能生起精進的方便——必須重視思惟三寶的功德。比如《廣論》在引導學人進入每一道支之前，都是先說功德、過患，讓學人先緣功德、過患數數思惟，生起信、欲、精進，道理就在此中。《辨中邊論》說：“爲斷除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，及所因能果。”

十六、“云何懈怠？於善惡品修斷事中，懶惰爲性。”

什麼是懈怠？對所應修之善與所應斷之惡，懶惰不做爲性。

“能障精進，增染爲業，謂懈怠者，滋長染故。”

懈怠的作用是能障礙精進，增長一切染汙，因爲懈怠者整天耽著睡眠、躺臥，如此串習成性，唯滋長懶惰而已，於聞思修行或者利他事業，很難生起勇悍之心。又由於懈怠而不修應修之善法，不斷應斷之惡法，如此必然會天天增長種種染汙法。

不但對斷惡修善懶惰是懈怠，而且對雜染之事努力也是懈怠，爲什麼“努力”也是懈怠呢？因爲努力行持雜染之法，必然會退失善法。比如，在看電影、看球賽、



唱歌、跳舞、上網、打牌、吃喝等方面很是投入，這些都是懈怠煩惱，會迅速增上雜染，因此不可認賊做子，玩物喪志，如此極易荒廢道業。

十七、“云何放逸？於染淨品，不能防修，縱蕩爲性。”

什麼是放逸？即對染品的法不能防止，對淨品的法不能修集，是以縱逸放蕩爲體性。

“障不放逸，增惡損善，所依爲業，謂由懈怠，及貪瞋癡，不能防修，染淨品法，總名放逸，非別有體。”

放逸能障礙不放逸，放逸是增長惡法、損減善法的所依，即由於懈怠和貪瞋癡導致不能防修染淨品法，對此總的安立“放逸”的名稱。所以放逸只是依於貪瞋癡和懈怠的一分而假立，而非另外有一種體性。

十八、“云何失念？於諸所緣，不能明記爲性，能障正念，散亂所依爲業，謂失念者，心散亂故。”

什麼是失念？對所緣不能明白地記持。以此原因能障礙正念，而且是散亂的所依，因爲失念者的心必定散亂之故。

此失念是正念的反面，就是常常忘記善法，不能記持心中，正念一旦忘失，繼而就會散亂。比如，居住在城市的修行人，如果不能常常提起正念，讓心緣善法而轉，不用一個月，就會嚴重地散亂。所以，每天應用一定時間閱讀聖賢書，這非常關鍵，古人說：“三天不讀聖賢書，面目可憎。”凡夫人都有健忘病，如果不對治失念煩惱，就很難克服散亂。如何對治呢？就是要“念



法”！日日憶念正法，日久天長就會養成習慣。

十九、“云何散亂？於諸所緣，令心流蕩爲性。”

什麼是散亂？對所緣令心流散放蕩爲其體性。

“能障正定，惡慧所依爲業，謂散亂者，發惡慧故。”

必須繫心一緣才能成就正定，以散亂自心無法收攝而專注在所緣上，所以散亂能障礙正定。另外，散亂是惡慧的所依，因爲內心散亂之人必然會生起種種不正確的惡慧。

須知心有一種勢力，若向外流蕩在欲塵中，它會緣著欲塵，生起顛倒見。比如，生活在城市中，如果不能收攝自心，任其流連忘返在五欲六塵中，必定會生起顛倒分別的惡慧。散亂能否引發惡慧，觀察現代都市人的語言，就能明白，這些生長在大城市的人所說所想看似有理，非常精明，其實是惡慧深重，爲何會造成這種病相呢？因爲從小生長在這種環境中，最容易培養助長惡慧。生長在農村的人，所緣境相對單純，思想比較單純，所以惡慧也相對少些。

二十、“云何不正知？於所觀境，謬解爲性。”

什麼是不正知？對所觀的境界顛倒理解，也就是不能真實通曉事理、因果。

“能障正知，毀犯爲業，謂不正知者，多所毀犯故。”

不正知的作用是能障礙正知以及毀犯戒行等，即不能正確了知所觀境的人，對道行會多有毀犯。如何理解



呢？如果不能正確瞭解各方面的事理因果，必定會引起取捨的錯誤，如此導致毀犯道德以及佛所制定的戒律。比如，不能正知某場合該去不該去或者時間是否適宜，不能正知某行為應作不應作，以這些顛倒的認識，就會造成很多戒行上的毀犯。《廣論》在座間修法中，強調“正知而行”也是基於此理。

午二、如何生起之次第分二：一、煩惱生起之根本 二、此根本如何生起其餘煩惱之理

第二如何生起次第者。

對此，首先宣說煩惱生起的根本，再說以此根本如何生起其餘煩惱的道理。煩惱生起之根本又有承許薩迦耶見與無明不同或者相同的兩種觀點。

未一、煩惱生起之根本分二：一、承許薩迦耶見與無明他體 二、承許薩迦耶見與無明一體

申一、承許薩迦耶見與無明他體

這是無著菩薩與世親菩薩的觀點，出自《瑜伽師地論》與《俱舍論》。

如許薩迦耶見與無明異者，譬如盤繩，略降黑暗，於繩實體不能明瞭，於彼遂起執蛇之覺。

如果承許薩迦耶見與無明不同，應當這樣理解：比如盤繩，在夜幕初降時，不能明瞭繩的實體，因此對盤繩生起是蛇的錯覺。



“盤繩”比喻五蘊體，“略降黑暗，於繩實體不能明瞭”比喻無明，“於彼遂起執蛇之覺”比喻由無明生起薩迦耶見。

如是障蔽明見蘊體，由無明暗誤蘊爲我，從此發生諸餘煩惱。

同樣，障蔽了明見五蘊的實體，由於無明黑暗誤認爲五蘊是以自性成立的我，由此生起其餘貪瞋等煩惱。

申二、承許薩迦耶見與無明一體

承許薩迦耶見與無明一體，是中觀論師以及法稱論師的觀點。

比如，中觀應成派月稱菩薩在《入中論》中說：“慧見煩惱諸過患，皆由薩迦耶見生。”此中並未分開薩迦耶見和無明。法稱論師在《釋量論》也承許二者是一體，後文所引《釋量論》的頌詞，就是證明。

如許彼二爲一，即薩迦耶見爲煩惱根本。

如果承許無明和薩迦耶見是一體，即是把薩迦耶見歸爲煩惱的根本。

總之，對煩惱產生之理，隨教典的論師們將無明安立爲僅僅不了知實相本性，承許是未證與邪證中的未證，而且將壞聚見僅僅承許爲我執，與無明他體。依此而言，首先從不明了五蘊自性的無明之中，生起執蘊爲我的壞聚見，再從壞聚見產生出其餘的煩惱。如同在稍降黑暗時，沒有明瞭盤繩的實體，依靠盤繩生起執著蛇的錯覺。



而隨理的論師們承許，壞聚見本來就是無明的一種，所以也承許是未證與邪證中的邪證，而且是一切煩惱的根本。

未二、此根本如何生起其餘煩惱之理分二：
一、略說 二、進而剖析

申一、略說

此復由其薩迦耶見，執爲我已，遂即分判自他差別。如是分已，貪著自黨，瞋恚他品，緣我高舉，執我常斷，於我見等及彼相屬所有惡行執爲第一，如是便於開示無我之大師，及師所說業果四諦三寶等法，邪見謂無，或復生疑爲有爲無是耶非耶。

由於薩迦耶見執著五蘊是我之後，隨著就分出了自他的差別。在分別自他之後，便貪著自己的一邊（此即貪），瞋恚他人的那一邊（此即瞋）；自高自大（此即慢）；執著我是常恒或者斷滅（此即邊執見）；對我見等惡見以及與之相關的各種惡行，執爲最殊勝（此即見取見與戒禁取見）；這樣就對開示無我的大師佛陀以及佛陀所說的業果、四諦、三寶等聖法認爲是沒有（此即邪見）；或者心裡懷疑此等有還是沒有？是還是非？（此即疑）

以上以薩迦耶見生起其餘煩惱的次第，只是總的按照大概情況而宣說，並非一定如此。比如，《俱舍論》中說：有首先不瞭解四諦的無明，以無明而懷疑四諦有沒有，然後依止邪師，聽聞邪言教，這樣串習成邪見而引生各種煩惱，造種種罪。



如《釋量》云：“有我知有他，執瞋自他分⁸²，與此等繫屬，生一切過失。”

如《釋量論》說：執著有自性成立的我，就有和“我”對立的“他”，於是貪執自黨，瞋恚他黨，以及與這些貪瞋等相連，而生起一切生老等過失。

這說明“我執”是一切煩惱與過失的根源。月稱菩薩在《入中論自釋》中也說：“從無始生死以來，起自無明地基，豎窮三界，橫遍十方，日日增長煩惱巉岩。”

申二、進而剖析

“由其薩迦耶見，執爲我已，遂即分判自他差別”：“我”是緣五蘊妄執具有獨立個體之相，有了我執後，就會在我上安立差別。相反，如果不存在施設基——獨立的自我，則如何在“我”上安立可愛的我、尊貴的我、純潔的我、永恆的我、富貴的我、成功的我、有自性的我、新潮的我、精彩的我？如同對石女兒無法安立差別一樣。

自從將多分無常的五蘊執著成自性成立的我之後，以此獨立的我，就會執著“我”之外的其他五蘊爲他，如此就有與我對立的他。

在引生煩惱之前，自己心中先是會顯現自他對立之相，有了自他的比較後，自然就會生起煩惱。分判自他差別之後，心前所現之法，如果隨順心意，就生貪著；

⁸² 自他分：不是自他分開，而是指自分與他分，貪執自分，瞋恚他分。



違逆心意，便起瞋恚；比自我高上，就生嫉妒；比自我低下，就起我慢；與自我平等，就生競爭。諸如此類，一定是心裡現起“我”“他”對立之相，以二者對比所生的差別，而生起不同的煩惱。比如，一位冠軍站在最高的領獎臺，首先戴上金牌，全場響起掌聲祝賀他，此時冠軍自我高大之相就會凸現，與自我對立的是其他選手低下之相，有了高低的對比後，他的心自然緣著高相隨轉，無法平息，俯視眾人，這就是高慢。如果這位冠軍當時能觀見，只有無數微塵與剎那假合的蘊，並沒有高大的自我，也沒有低小的他，必定不會生起我慢。可見是由心中分判自他差別之後，才引起我慢。

對“心前分判自他差別”之義，必須深入細緻地思惟。比如，甲同學嫉妒乙同學，這是由於甲心中現起與“自我”對立的乙的圓滿相，比如，乙的相貌、口才出眾，學習成績優異，常受老師表揚，在很多場合表現出色或者很多同學擁護他。當圓滿的他相一幕幕在心中顯現時，甲的自我會極其不忍，越分別越嫉妒。最初入學時，甲和乙也不熟悉，甲並不執著乙，這時對中庸境的乙只是執他實有的愚癡心。但是，一旦乙的功德差別相顯現，嫉妒就無法遏制地生起。如果下一學期，甲的成績反超乙，而且得到老師的讚歎，此時甲心前現出低下的乙相，就會由嫉妒轉成我慢，得意萬分：這次總算敗在我手下。所以，同樣是所緣境的乙，由於分判的自他差別不同，就會引起嫉妒與我慢二種不同的煩惱。假如沒有自他分判的差別，絕對不會引生煩惱的差別，否



則，就有“以同類因產生不同果”的過失。

再分析“貪著自黨，瞋恚他品”的含義。什麼是自黨與他品？從廣義而言，不僅是指補特伽羅，其實凡是一切相合自我心意、滿足自我的法都是自黨，凡是一切違反自我心意、不悅意之法都是他品，小至衣食、受用、環境、人、事，大到團體、宗派、見解、思想、民族、國家，都以自我的執著，而分成自黨與他品。一旦心前現起自黨，就會貪著不捨，而現起他品就會瞋恚排斥，這貪瞋的源頭就是執著自我。比如一件貼身時髦的衣服，能美化自我的形象，就會執著這衣服為自黨，貪著不捨。相反，如果能觀見無我，穿再美的衣服，也只是在無數微塵的聚合上包一層布，會生貪心嗎？既然無我，衣服能讓誰漂亮？沒有我，就不會有讓我悅意的衣服。如此觀察生活中的自黨，比如，對一輛小車、一幢別墅、一種飲食、一個可愛的人、一種文化、一首樂曲、一位崇拜的明星等，肯定是心中現起悅意相後，生起“我喜歡”之念，然後耽著不捨，其根子就是我執，一旦自我消失，到底“誰”在喜歡呢？

曾經某縣城的一位首富，首先購買了賓士，成為當地一大新聞。此人為了顯示闊氣，在買車的當天，戴著墨鏡，駕車來回巡遊城中的每一條街。這種對虛榮的貪執，根源就是我執，他這樣做唯一是為了滿足自我，否則，如果是木頭人坐在賓士中，不可能得意洋洋。

貪瞋二者關係密切，如同兄弟。瞋源自於貪，我們常說：“愛越深，恨越切”，因為貪是對某法耽著不捨，



如果另有一法障礙自我貪欲的實現，就會產生瞋恚。如同一隻手要緊緊握住某物，如果有人搶奪或者障礙求取，另一隻手就會揮拳出擊。我們內心的動作也是如此，“自我”不願捨離對境時，如果有外力造成妨礙、破壞，心執著越強，對這違逆境的抵觸心態也越強。比如，足球迷觀看世界盃足球賽的現場直播時，如果受人阻撓，就會爆發瞋恚。又如，天人墮落時會生起瞋心，產生大痛苦，追溯根源也是來自貪欲。存活的時候，天人對天界的五欲執著得厲害，失去這一切時，也就極為痛苦。此情形如同吸毒，吸毒時深深陷在強烈的樂受之中，自我得到極大的滿足。但沒有毒品或有人阻止他吸毒時，就會生起強烈的瞋恚，爲了吸毒可以不惜摧毀一切。

此外，以薩迦耶見爲根源會引起見取見、戒禁取見、邪見和懷疑。爲何如此？因爲凡夫基本上，念念都落在薩迦耶見中，對無我空性一無所知，這樣就可以斷定：乃至未聞思空性教法之前，不論他怎麼修道，所執之見始終不相違我執，種種行爲也不可能抓住對治我執這個重點。換言之，雖然會有各種外道或者類似外道的見解行爲，目的也是解脫，但是以薩迦耶見攝持之後，都會落在戒禁取見與見取見之中。相反，假如對人無我有所認識，必定不會將這些千奇百怪的見解行爲執著爲最殊勝。一般的人不要說修“無我”，連聽都沒聽過，他們認爲存在自我天經地義，以這種堅固的我執障礙，對開示無我的佛陀以及佛所說的四諦、業果、三寶等，



自然會猶豫，不能信受，因爲這和他內心深處的執著正好完全相反。或者說，因爲我執心強，念念執牢一個我，此時完全障蔽了智慧，如同盲人，不見真實的大師、三寶、業果，對此會否定、懷疑。相反，若能增上無我的見解，自然對大師、三寶、業果等會生起日益清晰的定解，就像逐漸消除眼翳後，自然明瞭一切顯現。

可見輪迴的根在於我執，凡夫的一念一言一行都是圍繞著我執而進行。比如，常人一天的所思所行，無非是爲了得到財富、名譽、地位、異性，追求此等又都是爲了滿足“自我”，一日如此，一生也是如此，生生世世都是如此。人人都圍繞著“我”執在轉，輪迴就此而形成。對凡夫而言，人生的意義就是實現“我”的圓滿，無論是地獄、旁生還是無色界天，都以“我”而存在。一旦“我”消失，就不會有業與煩惱，整個輪迴也就隨之消亡。可見，執我，輪迴立，不執我，輪迴亡，因此，我們所有解脫的修行都應當圍繞破除我執而進行。

以下宣說能生煩惱的因，《瑜伽師地論·本地分》中宣說了能生煩惱的六種因素，此中每一種因素，我們都要結合自相續觀察，認識六因與煩惱之間能生所生的關係。

午三、能生煩惱之因分七：一、所依 二、所緣 三、猥雜 四、言教 五、串習 六、作意 七、攝義

第三能生煩惱之因分六。

能生煩惱的六個因：所依、所緣、猥雜、言教、串習、作意。

未一、所依

所依者，謂煩惱之隨眠。

生煩惱的所依就是煩惱隨眠，即潛伏在心相續中的煩惱種子。

因為煩惱未現行之前，是處在種子位，尚未蘇醒，所以稱為隨眠。一旦值遇外緣，經過非理作意，因緣聚合，就會不由自主地萌發煩惱。就像由種子萌生果實的所依是種子，同樣，因為依煩惱種子生起煩惱現行，所以煩惱種子是能生煩惱的所依。《瑜伽師地論·卷八十九》說：“復次，煩惱品所有粗重隨附依身，說名隨眠，能為種子，生起一切煩惱纏故。”

單以煩惱種子還不能生起現行，必須具有所緣與非理作意。

未二、所緣

所緣者，謂順生煩惱境界現前。

煩惱生起的所緣境，即能隨順煩惱生起的境界現前。也就是隨著某種境界的現前，會引發相應的煩惱。

具體來說：我們心前現前可愛境時，心一執著，貪心隨即就會生起；現起不可愛境時，瞋心就會引發；現前高大境時，就會嫉妒或者自卑；現前低劣境時，又會

生起我慢以及藐視；現前平等境時，又會生起競爭之心；或者在觀眾面前，會狡詐詭譎。總之，隨著不同境的現前，會隨之生起不同的煩惱，此即“觸境生情”。相反，境界不現前，相應的煩惱就不會衍生，所謂“眼不見心不煩”就是這個道理。如此便知，隨順煩惱的境界現前，就是能生煩惱的所緣。

宋朝大儒程明道，年少時好打獵。後來他見到周濂溪先生，自認為已經改了這個嗜好，周濂溪說：“你說得太容易了，其實只是潛伏，未發作而已，一旦萌動，還如以往一樣。”十二年之後，程明道偶然見到獵人，果然還有歡喜心，這才相信周濂溪所說不謬。這是煩惱隨眠遇到境界現前，就生起煩惱的例子。

凡夫的相續如同一個大動物園，裡面睡著虎、狼、豬、雞、狐狸等。煩惱未現前時，如同野獸沉睡時，看似風平浪靜，但是一旦遇到境界，就像野獸醒來。比如，隨順生瞋的怨敵現前，心中的老虎就會躍起，怒目圓睜；遇到隨順生貪的五欲境界，心中的雞立即就會亂飛；平常在非悅意非不悅意的一般境界當中，就像豬一樣愚蒙，顛倒執著。

未三、猥雜

猥雜者，謂隨學惡友非善士夫。

猥雜者：猥即卑下、鄙陋，雜即混雜，能令心惱亂，趣向下流之法，就是猥雜。此處是指隨學惡友而不是善知識。



如何才能判斷誰是惡友誰是善友呢？單以外相很難辨別，即使表面的名聲、地位、眷屬、穿著、語言讓人覺得是善友，實際並不見得。關鍵要看此人對自己內心的影響。如果和他交往，會增上自己的貪瞋，或者令身心更散亂，這就是猥雜。相反，每次親近他，會讓自己內心得到淨化，更加明清，增上信心、精進等善心，這就是善友，能帶來善的影響，讓自己煩惱降低。

為什麼猥雜會助長煩惱？因為與人相處，自己身心會受之影響，如果惡友某種煩惱強盛，你隨學他，也會增上此煩惱。比如，電影銀幕中人物的言行，對觀眾起著示範作用，如果效仿，自己的心就會轉變。若是負面的言行，會讓人增上貪瞋等煩惱，若是正面的言行，也能讓人增上善心。

銀幕上光色與聲音組合的假相，尚且能影響自己，更何況現實生活中，有心識的惡友，其影響力更強。如果惡友的力量強大，所受的感染也會越深，往往會不由自主地模仿、隨學他的見解言行，不知不覺就會被他同化而淪為下流。比如，一位純樸的農村姑娘到大都市做保姆，女主人的生活方式成為她追求的目標，相處的時間一久，她的內心就有變化，原先好的品德逐漸消失，變得愛慕虛榮、追求物質享受、喜歡打扮、內心不誠實。所以“近朱者赤，近墨者黑”，以猥雜必定會增上煩惱。

相反，如果依止善友，因為他有清淨的見解、賢善的心理以及行為，自己的內心會被他感化，心態、行為



會被他攝持而趣入正道。

以下舉一則公案說明：宋代潭州的福嚴良雅和尚，傾慕真如喆的標緻可尚⁸³，但是不知他平常親近什麼人。一日，見他和大寧道寬禪師、蔣山贊元禪師、翠岩可真禪師同行，良雅禪師很欣慰，對真如喆說：“諸大士法門龍象，子得從之遊，異日支吾道之傾頹，新祖教之利濟，固不在予之多囑也。”（這幾位大士都是法門龍象，你能和他們相從交遊，日後拯救佛門的傾頹，彰顯祖道的利濟，就不用我再三囑咐了。）由此公案，就能看出依止善友的重要。一個人一生能有何等成就，和他跟什麼人隨學有絕大的關係。

未四、言教

言教者，謂聽聞邪法。

言教者，就是聽聞顛倒之法。

判別邪法不是在外在形式上，而應在內心感受上判別。人人都希望離苦得樂，所以邪法也都鼓吹是安樂之道，但關鍵在於，依止某法是否真能獲得安樂？或者此法所標榜的是不是真實的安樂？

要獲得安樂，一定要造安樂之因，這個因就是善心，如果一法能讓你增上利他心，減滅貪瞋煩惱，這就是正法。相反，如果讓你煩惱增盛，我執增強，這就是邪法。關鍵要觀察內心的變化，如此才能真正辨明邪法與正法的差別。

⁸³ 標緻可尚：風度好，讓人崇尚。



凡是邪教都會宣稱：行持某種行為可以獲得安樂；而不會說自己的教是讓人獲得痛苦的教。而且他們會製造偽證或假像，宣說相似的理論，動用宣傳工具或顯示有漏神通，加強影響力。如果聽者沒有辨別能力，不加思索地被動聽受，聽聞多了，內心就會逐漸加強對邪說的執著，不由自主地受邪見支配，整個身口意隨之而運轉，如此延續只會增上煩惱。因為邪法唯是增上煩惱的因，所以越是隨學行持，就越會染汙相續。比如，有人說：“追求物質享受是人生的意義”，世人如果信奉這種言教，後果就是增上對物質的貪欲，對生活的要求會越來越高，越來越不知足。又比如，納粹分子宣稱：“必須滅盡低劣的猶太人種，才能實現人類種族的淨化”，受這種邪見染汙的納粹黨徒，心中不由自主地生起對猶太人的瞋恨。所以，言教與煩惱的產生有直接的關係。

未五、串習

串習者，謂增長煩惱昔串習力。

串習，即是指能增長煩惱的串習力。

當煩惱現行時，如果數數不斷地串習，導致煩惱勢力強大，以此勢力能讓未來的煩惱增上而產生，所以串習也是能生煩惱的因素。比如，某人愛說綺語，在煩惱現行時，不斷地隨著煩惱而轉，以此串習勢力，將來綺語煩惱會更猛利地生起。再比如，一再串習貪心後，所貪境不必現在眼前，心緣著總相，就會強烈生起貪心。

未六、作意



作意者，謂妄增益愛非愛相，及於無常妄執常等非理作意。

作意者，即虛妄增益可愛或不可愛相，以及對無常妄執為常等⁸⁴非理作意。

比如，當心前顯現某人可愛相時，可以觀察心前的現相是否符合真實狀況？對境本來是以業和煩惱造就的不淨有漏法，五臟六腑腥臭污穢，沒有任何悅意之處，又是無數微塵暫時的聚集體，剎那生滅不已。但凡夫卻以非理作意，將它變現為清淨可愛之相，執著是固定不變、一體的可愛相，認假為真，這唯是以心假造放大之相，不符合事實真相，這就是增益相。隨此非理作意就會引生貪心。相反，以如理作意會不會增上貪心呢？若見到對境是有漏法，具有不清淨、無常、多分的本質，本來就沒有任何可以貪執的可愛相，這樣就會止息煩惱。

我們平時應當好好觀察分別心作意的方式，認清其虛妄的本性，否則，就會處處受其矇騙，切記分別心的作意方式一直都是非理，不可信賴。本來是多分之法，分別心卻將它單一化；本來是不斷變化之法，分別心卻將它固定化；本來是苦、不淨的本質，分別心卻將它執為安樂、清淨。原來我們是完全信任分別心，任其指揮，現在明白它只是非理作意之後，應當趕緊對治。

以上六因當中，第一所依（隨眠）、第二所緣（境界現

⁸⁴ “等”中包括無我執為我，不淨執為淨，苦執為樂等。



前)、第六非理作意，這三者是主因，不可缺少。《集論》以及《俱舍論》都這樣宣說。《俱舍論》說：“由具尚未斷隨眠，境住非理之作意，此三因中生煩惱。”而這三因當中，又以非理作意最爲主要。在未生起空性智慧之前，無法根除煩惱種子，由於因緣力，也無法避免出現所緣境，因此，遮止非理作意就顯得極其重要，修行的進步也體現在能否安住在如理作意上。

如果修行人一日之中，十分之九的時間都在非理作意，如此能否生起佛法的智慧？如果生活在大都市，不肯放棄追求現代時髦生活，腦袋就像煩惱加工廠，非理作意馬不停蹄，卻口口聲聲說自己在學佛，是不是以學佛爲時髦，拿佛法開玩笑？想證得煩惱大圓滿？

不要以爲自己真的在修行，這非理作意無勤就能生起，起心動念、一言一行都是受非理作意的指使。煩惱深重、心不清淨，念佛參禪、思惟觀想不得力，還是因爲非理作意的力量強大。如果不在此處轉變，聞法也是枉然，聽聞二分鐘正法，稍有感受，課後八十分鐘都在非理作意，聞法所得少許正知正念早已拋到九霄雲外，還妄想獲得寂靜安樂。

從下士道到上士道整個道次第的修心過程，就是數數如理作意而修心的過程，如果修學時間較長，而煩惱仍未減滅，不是法不得力，而是未能如理作意，未依法思惟，結果唯是虛學而已。皈依三寶最主要的是皈依法，皈依法的學處是“親近善士，聽聞正法，如理作意，法隨法行”，其核心是如理作意。聽聞聖法之後，緣聖



法如理作意，如此才能對治煩惱，轉化自相續，才能彰顯聖法的淨化功能。

未七、攝義

以上宣說了生起煩惱的六因是隨眠、所緣、猥雜、言教、串習和作意。以下對應當今的社會現實，逐一詮釋六因，就能明白如今人類煩惱爲何如此熾盛。

隨眠：對凡夫而言，無始以來深植在相續中的煩惱種子無量無邊，從古到今沒有差別。

所緣：如今誘發種子現行的外緣相比古代，有著翻天覆地的變化。如今社會物欲橫流，在都市的街頭，處處聳立著耀眼迷離的看板，商舖飯店森然密佈，我們的六根時時處處都被強大的欲塵包圍，所受刺激的強度遠勝古代千百倍。一接觸到這些六塵，自心就會不由自主地隨之而轉，潛伏的煩惱種子頓時猛利現行，很快就迷失在塵境中。同時，人們的思想、言行相互感染，從而增上煩惱濁與見濁。在激烈的競爭當中，幾乎每天都無法遏制地現行驕慢、嫉妒、虛榮、攀比等煩惱。

這個時代顯著的特徵就是資訊業發達，各種媒體資訊通過影視、網路、雜誌等衝擊著我們的視野，通過耳目直接挑起內在的煩惱，因爲所緣境紛繁迷離、閃現頻繁、感染性強，所以眾生的煩惱也就不斷地增上。

猥雜：古代人們是隨學聖人賢士，但現代人卻崇拜影星、歌星、球星以及商界、政界的成功人士，作爲自己行爲的導師。他們的生活方式成爲人們，尤其是青少



年的模仿對象。不論飲食服飾還是言行舉止，乃至於生活習慣都深深影響著狂熱的追星族。其實這些明星、成功人士，原本就是貪瞋煩惱熾盛的具縛凡夫，他或她如何能指引我們走向自我淨化的正道呢？

言教：古時候，人們恭敬聖言，以聖賢的經論教言為準繩，代代相承，沒有中斷。人們因為依止了聖言量，而具有正知正見，知道如何取捨，但傲慢無知的現代人不再尊崇聖賢，完全推翻聖言量，認為是迂腐、封建、迷信思想。一正不立百邪叢生，隨順煩惱以及宣揚貪瞋癡、斷常見的邪說紛紛粉墨登場，人們接觸的盡是如何享樂、欺詐、競爭的說教或自欺欺人的自我包裝技術……。這些令人眼花繚亂的種種方法都是誘發、增上煩惱的邪說，我們無始以來的煩惱已經夠深重了，再受這些邪見的薰染，導致內心更加污濁。

非理作意：現代人因為不依止聖言量，而喪失了取捨的智慧以及辨別善惡染淨的能力，遇到誘生煩惱的對境時，不知道防護對治，非理作意隨即現行，一發而不可收拾。

串習力：如果煩惱不加以對治，就不會止息絲毫，相續中的貪瞋癡只會不斷串習加強，即便遠離對境，在獨處乃至睡夢時，煩惱依然會湧沸，一旦失控，就會現前各種嚴重的心理疾病，甚至於精神崩潰、人格分裂、喪心病狂。

對此再以具體例子分析。比如，一位受性開放思想（言教）影響的青年，被朋友（癡癡）引到網吧上網，他下



載了黃色網站的資訊（所緣），當眼耳接觸到姪穢色聲時，內心毫無對治力，無間就生起非理作理（非理作意），相續中的貪欲種子（所依）如水決堤，洶湧澎湃，螢幕上有多少剎那的資訊閃動，相應就會現起多少剎那的不淨念頭，如此持續數小時後，煩惱不斷猛利增上，形成強大的串習力（串習力），即使他離開了網吧，仍然會沉溺在染汙的心態中。

以此為例，展開分析現代生活的各方面，我們就會知道現代人的煩惱為什麼如此深重，這個時代為什麼被稱為五濁惡世。

午四、煩惱的過患分四：一、具有極大過患之理 二、計煩惱是怨敵之理 三、對照祖師教言，宣說修習對治法 四、攝義

未一、具有極大過患之理

第四過患者。謂煩惱才生，先能令心雜染。

煩惱才生起就會蒙蔽自心，如同戴上墨鏡後，就不能客觀地看待所緣境。

倒取所緣。

心被煩惱蒙蔽之後，隨即就會顛倒執取所緣境，對無常、苦、不淨、無我生起常、樂、我、淨的顛倒。

我們生起煩惱時，整個心都是顛倒執取所緣境，毫無理智可言。比如貪欲，常言說“戀愛中的人十個有五雙智商是零”，就是因為以貪欲顛倒執取對境，不由自主地顯現清淨可愛之相，沉溺在其中，完全不管也不考



慮其他的事。又比如瞋心，《入中論》曾說瞋心可以奪去辨別理非理的智慧，瞋心才生起，就牢牢執取對方的損害相，並且一再強化，自心完全被瞋恚所控，無法回轉。又比如慢心，如果有位農民一夜暴富，成為世界首富，我慢心必定也會隨之驟起，執著自己是全世界最富有的人，不願放下高大的我相。知道上述內容之後，我們必須結合自身經歷思惟，觀察“自己生起各種煩惱時，是否處於顛倒執取所緣境的狀態？”這樣才能對煩惱倒取所緣的過患，生起真正的定解。

堅固隨眠。

生起煩惱時，會堅固煩惱種子，即令自相續中煩惱粗重的種子進一步轉成上品，難以破壞。

也就是煩惱生起一次，就會加強習氣勢力一次，數數起就會數數堅固，逐漸串習就會變得如生牛皮般，難以逆轉。

同類煩惱令不間斷。

生起煩惱時，會輾轉引發同類的煩惱，令同類煩惱一次次相續轉起。這種同類煩惱相續的過患，極其可怕，每個人應反觀自相續，何種煩惱最為粗重？如果沒有努力對治，這類煩惱是否會一遇到緣，就反覆現起？比如，為官多年者的言行舉止之間，自然流露出一副官派，只要留心觀察，處處可以看到他傲慢煩惱的現行。

於自於他於俱損害，於現於後於俱生罪，領受苦憂。

“於自於他於俱”是從受害的對象而言，煩惱對自己或他人以及自他雙方都會造成損害；“於現於後於



俱”是從損害的時間而言，以煩惱生起今生的罪業，生起後世的罪業，以及今生和後世都會生起的罪業。由於罪業的力量讓人領受身心的憂苦，失去一切快樂。

感生等苦。

以煩惱能引起受生等種種大苦。

這是因為煩惱是苦因的緣故。“等”字包括老、病、死苦或者生死流轉所攝的三苦、六苦、八苦等無量痛苦。

遠離涅槃。

煩惱能令相續遠離涅槃的安樂。

因為涅槃的境界以遠離煩惱而得名涅槃安樂，如果相續中仍有煩惱隨逐，就不能馬上獲得涅槃安樂。

退失善法。

相續中原有的種種殊勝善法會因為煩惱而退失。

比如，起一次瞋心，就會燒毀功德林，毀壞多劫布施修福所積累的善法資糧。如果煩惱頻繁而起，就會降低智力、心力，喪失記憶力，退失已有的信心、精進或者修法的境界，原先心底清明，遇事反應靈敏，如今心智蒙蔽，反應遲鈍，這些都是退失善法之相。

衰損受用。

能令資財衰損散失。

起一次煩惱，就會消耗很多福報，若日日起煩惱，最終必定會窮困潦倒，難以維持基本的生活。

赴大眾中，怯懼、無樂及無無畏。

走到大眾場合當中，內心會膽怯、恐懼、慌張，自



慚形穢抬不起頭，內心痛苦，無有安樂，不能心無畏懼。

所以煩惱會令自心陰暗、萎縮，相反，如果心無煩惱不造惡，俯仰無愧，就能無所畏懼，正大光明。

一切方所惡名流布，大師、護法、聖者呵責。

惡名會傳遍所有地方，常常被佛陀、護法和聖者們呵責。

臨終憂悔，死墮惡趣。

臨命終時，回憶起一生所造的大惡業，內心就會生起大憂悔，不但如此，而且此身壞滅之後，還要墮入惡趣中。

不能獲得自己義利。

不能證得殊勝的義利。

以下引《大乘莊嚴經論·梵住品》當中的一頌，宣說煩惱的十二種過失——三壞、六呵、三過。

《莊嚴經論》云：“煩惱壞自、壞他、壞淨戒。”

《莊嚴經論》中說：煩惱會毀壞自己、毀壞他人、毀壞淨戒。

三壞者：壞自者，就是以煩惱造下殺生等罪業，自己今生要遭受殺害或捆縛，後世轉生在地獄等惡趣中，被痛苦摧毀；壞他者，就是損壞他人的生命、財產、妻兒等，毀壞了其他有情；壞淨戒者，就是以煩惱造惡會損壞所受的戒律。

“退損、失利、護法大師呵、鬥諍、惡名。”

煩惱還會導致退失戒律，失去利養，護法、佛陀的呵責，同梵行的鬥諍以及惡名遠揚。



六呵責者：自呵責、他呵責、護法呵責、大師呵責、梵行呵責、十方人呵責。

“退損”對應“自呵責”，以煩惱而退損戒律者會自責：我已經捨棄了聖者們讚歎的善趣之道，反而趣入惡趣之道，我現在已經無藥可救。如是心生憂惱、後悔，極其沮喪、怯弱。

“失利”對應“他呵責”，以前的施主們也想：此人是造惡之人，不是應供之處。因此不再供養他，從此失去衣食資具等利養，生活非常困難。

“護法呵責”，以前具足戒律，未破損時，常受護法神等擁護保衛，現在卻遭到護法的呵責，從此不再護衛他。

“大師呵責”，佛陀也在律藏中以各種方式呵責：“此比丘不是比丘，毀壞了沙門之法，如騾之行，如死屍一般”等。

“鬥諍”對應“梵行呵責”，具足梵行者也說：“他是破戒者，我們不應與他共住。”以這種言語抑貶和諍論，進行制罰、驅擯等羯磨。

“惡名”對應“十方人呵責”，在十方都流傳“某某犯了戒，造了這樣那樣的罪業”。

“他世生難處、失得未得意、獲大憂苦。”

三過者：後得的三種過失。

一“他世生難處”，不但今生要受眾苦，來世還要轉生到地獄等沒有佛法的無暇之處；二“失得未得”，相續中已有的多聞、持戒、四無量心等功德，以煩惱會



退失、毀壞，未有的功德也不能獲得；三“意獲大憂苦”，內心會生起強烈的後悔與難以擺脫的憂惱愁苦。

未二、計煩惱是怨敵之理

《入行論》亦云：“瞋愛等怨敵，全無手足等，非勇智如何，彼令我如僕。”

《入行論》所舉比喻非常形象，學人可以隨之思惟：瞋恚、貪愛等怨敵，他們有沒有手足等肢體？一顆微塵也沒有。勇敢和智慧呢？也沒有，煩惱是無明的自性，肯定沒有任何智慧，而且只要現前對治法，它就無法對抗，所以也不是勇士。這樣一個不具形體、沒有智勇的敵人，為何能讓我如奴僕般俯首聽命，任之使喚？”

“安住我心中，歡樂反損我，於此忍不憤，忍非處⁸⁵應呵。”

“煩惱怨敵安住在我的心中，形影不離，我給他歡樂，他卻反而以地獄火燒等各種痛苦損惱我，對這樣一個怨敵本不應當忍讓，我卻一再忍受而不瞋恨，這是極應呵責的事。”

首先應當以智慧如理辨別敵友，之後對友人應當感謝，對敵人則不應安忍，應當奮起還擊，不能軟弱，成為任人支配的懦夫。如果錯誤對待，憤不應憤、忍不應忍，則非常不應理。



一般不具佛法智慧的人，都認為外敵是真正的怨敵，但是如理衡量所得的結論，卻完全相反。

外敵施害並非無緣無故，肯定是前世損害對方的等流果，按理應當順受，因為順受可以減免多劫的地獄大苦，是消自己的惡業。另外，外敵損害自己，正好成就自己的安忍波羅蜜多，是極為難得的逆增上緣。因此，對修行人而言，外敵如如意寶般難得。

但煩惱恰恰相反，煩惱只會損壞自己的善法資糧，如同盜賊，將相續中的功德財富洗劫一空，而且以煩惱造作惡業，必定會引生現世與後世的大苦，損害自他，喪失一切安樂，所以對它安忍極不應理。蘭仁巴說：“世人將應作親人的眾生視為仇敵，將傷害自己的煩惱反而不當作仇敵，這以佛法而言，是認識上的對錯顛倒。”

以下比較內外敵人所作損害的程度。

“一切天非天，設與我作敵，彼不能令入，無間大火中。此大力惑敵，若遇須彌峰，且不留灰塵，能剎那擲我。”

“即便所有的天與非天，一起與我為敵，最多也只能讓我失去一世的生命，只要自己不造地獄之業，外敵不可能將我擲入無間地獄的大火中。但勢力強大的煩惱敵，卻能在剎那之間，將我拋入無間地獄的烈火中，即使須彌山王遇此烈火，也會被焚盡無餘，不留些許微塵。”

再具體思惟此內容：

⁸⁵ 非處：此處是指不應安忍之處。



外敵是盡法界的所有天與非天，數量之多，可以佈滿整個虛空界，而且具有大威勢。然而，即便此等外敵使用寶劍、金剛等殺傷力最大的武器，以最殘酷的刀剮、車裂等手段加害我，又能如何？最多將我身體毀成粉末，斷我一世性命。

而煩惱敵的危害，卻遠遠不止於此。比如，在煩惱發作時，毀謗上師和正法，或者辱罵僧眾等，雖是剎那所造惡業，卻足以將我拋入無間地獄，感受烈火焚身之苦，彼時不見色身，唯聞哀嚎之聲，如此剎那不息之苦，需要持續無量劫，從地獄脫免後，還要墮為餓鬼、旁生，乃至做人也要感受痛苦的等流果。

比較這二者，就可以知道，縱然彙集所有天與非天外敵的力量，相對煩惱的損害力而言，只是九牛一毛而已。《別解脫經》說：“如果遇到毒蛇，不過喪命而已，然未對治煩惱，觸犯戒律，須十萬劫中在地獄受苦。”

再比較內外敵人的為害時間。

“如我煩惱敵，長時無始終，餘敵皆不能，至如是久遠。”

“煩惱敵長期無始無終地盤踞在我心中，只要我沒有對治，他就會不斷損害我，其他怨敵都不能如此長久地損害我，最多數十年與我為敵。”

煩惱損害我們的時間確實沒有初際，比如，現在生起的一念貪欲，一定是前面貪欲的等流，而前面的貪欲又是源自再前面的貪欲……，如此便可推知，一念貪欲實際是從無始相續而來。對凡夫而言，出世間的寂靜可



以說一次都沒有夢到，可是對煩惱卻再熟悉不過了，無始以來，始終盤存在心中，如果這樣還不能認識，則就太沒有自知之明了。

而且如果不加以對治，煩惱仍然會盤踞在心中，一遇境緣就會發作，每一次都是讓我們焦頭爛額之後，才肯甘休，而且一次又一次，不會自動終結。所以，若未發起對治，煩惱加害我們的時間也沒有後際。

由此可見，煩惱傷害我們的時間太漫長了，如果有外敵在億萬年中與我們為敵，尚且會覺得鬥爭漫長得讓人恐怖，而煩惱損惱我們又何止億萬年，身心被它控制的時間，真是無邊無際。因此，世上最殘酷、最長久的敵人唯一是心中的煩惱，受生以來，日日受其傷害，為什麼還甘願忍受呢？如果放任外敵欺負我，次數稍多，他也會自覺無趣，但煩惱並非如此，即使已欺壓我無數次，一有機會，仍然會仗勢欺損我，只要我不奮起反擊，它就會永無休止地毀壞我，從來不會心軟。

“若隨順承事，悉為作利樂，若親諸煩惱，返作苦損惱。”

“如果能隨順承事外敵，他們的心態也會改變，還能對我作利樂，但煩惱敵卻實在難以相處，越是親近、隨順，他反而越會損惱我。”

此中道理前文已經宣說過，就是因為隨順煩惱只會堅固隨眠，讓同類的煩惱相續不斷，所以煩惱如同毒癮一般，越隨順越讓人難以自拔，最後會導致毀滅。《佛子行》說：“一切妙欲如鹽水，如何享受越增貪。”

此說過患，皆當了知。

對此處所說種種過患，都要一一反覆思惟而瞭解。如此內心才會生起定解：世上最大的敵人原來是煩惱。

未三、對照祖師教言，宣說修習對治法

又如阿蘭若師云：“斷除煩惱，須知煩惱過患、體相、對治、生因。由知過患，觀爲過失，計爲怨敵。若不知過患，則不知爲怨敵。故如《莊嚴經論》及《入行論》所說思惟。”

又如阿蘭若師說：“若要斷除煩惱，必須先瞭解四個方面，即煩惱的過患、體相、對治以及能生煩惱的因。由了知過患，觀察過失，就能認識煩惱是怨敵。相反，若不知過患，就不會認識到煩惱是怨敵。因此應按《大乘莊嚴經論》以及《入行論》所說而思惟。”

又云：“知煩惱相者，亦須聽對法，下至當聽《五蘊差別論》，了知根本及隨煩惱。於心相續若貪、瞋等，隨一起時便能認識，此即是彼。他今生起，與煩惱鬥。”

阿蘭若師又說：“要想知道煩惱的體相，就必須聽聞《俱舍論》，最起碼應當聽聞世親菩薩所造的《五蘊差別論》，了知根本煩惱以及隨煩惱。如此心相續中貪瞋等煩惱，隨一生起時，就能認識，這就是貪，這就是嫉妒。知道煩惱現在生起後，就能立即與煩惱決鬥。”

朗日唐巴尊者在《修心八頌》中也說：“願我恒常觀自心，煩惱妄念初生時，毀壞自己他眾故，立即強行而斷除。”《佛子行三十七頌》也說：“煩惱串習則難治，念知士持對治劍，貪等煩惱安生時，剷除其是佛子

行。”對治煩惱刻不容緩，如同毒蛇噬指，應當機立斷，否則，一旦煩惱在相續中不斷增長，就難以對治了。

大恩上師在宣講《入行論》時，曾經說：“自己生起貪瞋煩惱時，應該好好用石頭、木棒打自己一頓，給煩惱怨敵一個深刻教訓，讓它老老實實，不給它一點輕鬆的機會。”

須如是知。

必須如是瞭解。

未四、攝義

在佛教中，“阿羅漢”意爲殺賊，含義極深。這是告訴我們應該與誰鬥爭、誰是勇士、何爲修行。告訴我們，聖賢之路是念念向內對治煩惱，此外再無修行成聖成賢之道。以前我們一致向外，認爲打敗競爭對手才是英雄，其實這樣並不能成爲英雄。不知一切過患的源頭是自心煩惱之前，很難成爲真正的修行人，只有認識到唯一的敵人是自相續的煩惱，才能明確人生的理念、目標乃至修行之道。

常常可以見到一個鮮明的對比，眾多強者在世間領域中都能勝伏敵人，就是無法戰勝自心煩惱，煩惱敵一來，馬上舉手投降，所以稱不上真正的強者。相反，若能降伏自心煩惱，內憂一除，自然就解決了外患，而且還能真正地利益他人，所以真正的大英雄是降伏自心、戰勝自己的人。《大乘莊嚴經論》說：“恒時誓勤作，殺賊爲無上。”這是描述菩薩精進的兩種自性，即以偉



大的誓願以及精勤的方便爲自性。所謂“殺賊爲無上”，是指菩薩修行精進，唯一是爲了殺自他煩惱賊，獲證無上菩提，這是大乘行人唯一應作之事。

學習煩惱的過患，知道了真正的敵人不在他處，正是盤踞在自相續中的煩惱，若不根除煩惱敵，永生永世都會受其損害，而出離輪迴之法，唯一是降伏煩惱，因此，我們應當每天挺起脊樑，與煩惱敵決鬥，這並非只是比喻而已，真實就是如此。只有對此生起定解，才能堅決地轉變行爲。

大修行人二六時中，念念對治自心的品格，並非與生俱有，而是因爲以智慧認定此理後，就不再向外追求、向外護親伏怨，不再作此等無義之事，心思完全內歸，致力於降伏自心。因此，抉擇清楚真正的敵人之後，身心就會有所轉變，從向外轉爲向內，唯一在自心上做功夫，唯有如此，才能堪稱是修行者。也只有這樣抉擇，身心才能踏實，相反，如果未能如此抉擇，就會始終無力決定自己的行爲方向。

因爲沒有佛的言教，無始至今，始終不知道真正的敵人，只是在外境上分析、比較，一遇到問題就指責他人，歸咎於他人，認爲一定要順從我的心意，一定要依我心意行事，違背了我的意願，我就不高興，不知道這是認賊作子，任憑煩惱指揮。現在發現煩惱才是真正的敵人，必須剷除，這就是我們認識上的轉變。

學習集諦如同瞄靶，找准靶子後才好射箭，若未看准靶子，難免會誤傷自他。看准靶子，就是找准敵人，



先前因爲沒有找准敵人，始終不能殲滅敵人，現在經過一番觀察抉擇，決定了敵人就是自己，因此以後所有精力，都要對準這個敵人，不再爲其他事情分心。

並非只有古人需要天天觀心，現代人可以任性胡爲，想怎麼貪就怎麼貪，要怎麼競爭就怎麼競爭，愛怎麼出風頭就怎麼出風頭，該怎麼包裝就怎麼包裝，這是讓煩惱當家作主。雖然時代不同，外境變化很大，但是苦的本質和煩惱的過患絲毫未變，因此離苦得樂的方法，古今並無差異，唯一是對治自心煩惱。如果不清楚誰是敵人，任由敵人指使，生生世世都要吃盡苦頭，所以沒有第二條路。

一方面要學佛解脫，另一方面還可以滋養貪瞋煩惱，既可以放縱煩惱，又能得聖者果位，世上沒有這樣的事，修行是向內對著煩惱革命，是一個淨化自己的過程，相續中的煩惱一分分減少，才能現證智慧，這是我們佛教的革命論與淨化論。因此，學了中士道後，對修行的認識，相比下士道更進一層，知道修行應當直接圍繞對治煩惱這一核心。

導致生死之因有煩惱和業兩個因素，其中以煩惱爲主要，以上講了煩惱產生之相，以下開始宣說煩惱集業的道理。

辰三、彼集業之理分二：一、正明所集之業
二、如何集業之理

第二彼集業之理分二：一、正明所集之業；二、如



何集業之理。

從兩方面分析集業的道理：一是認定以煩惱所集的業；二是以煩惱集業的方式。

已一、正明所集之業分二：一、思業 二、思已業

初中分二：一、思業；二、思已業。

午一、思業

今初。如《集論》云：“云何爲思？謂令心造作意業，於善、不善及無記中，役策心爲業。”謂令自相應心於境轉動之心所意業。

思業如《集論》所說：“什麼是思？令心造作的意業，在善、不善、無記當中，以役使心爲業。”即驅使與思相應的心緣著所緣境轉動並且趣入的心所意業。

對於思業，有部、經部、唯識、中觀四宗都承許是意業，包括心所的思以及它所安立的習氣。

午二、思已業分四：一、真實 二、思已業的體性 三、此處集諦中的業是指何者 四、有漏善惡業對應三業之理

未一、真實

第二者，謂彼思發起身語之業。《俱舍論》云：“業謂思彼起，思即是意業，彼起身語業。”

以小乘有部宗的觀點，所謂思已業即由彼思所生起的身業與語業。《俱舍論》說：“業是思和思所發起，

中士道・思惟集諦



思是意業，彼起是指身業與語業。”

未二、思已業的體性

於身語業分爲二種：有表、無表。婆沙師許惟是有色，世親論師破之，許爲與身語表俱轉之思，故二種業俱說爲思。

身語業又可分成有表與無表二種。有部宗論師承許唯是有色，世親菩薩在《俱舍論自釋》與《業成立論》當中破斥此觀點，承許思已業的體性是和身語有表同時而轉的思，比如，與殺生或惡口同時而起的思，就是思已業。因此，身語業的體性都說是思。

有部宗與經部以上的宗派，對有表與無表有不同的定義。

有部宗承許有表與無表都是色法而非心法。身表業是以形色爲體，即由於思力，分別現起如是的身體形⁸⁶相。爲何身體的形相是有表呢？因爲以身形可以表示內心的善惡。比如，有人五體投地，由此身體的外相可以顯示他內在具有恭敬心和信心。此身表是業，因爲有造作的緣故。語表業承許是言聲。

有部宗又承許：無表業是大種所造，也是以色業爲性，此點和有表業相同，但它不能通過身語的表示，令他人理解，所以稱爲無表。比如，通過儀軌獲得別解脫的戒體，戒體的色法雖然存在相續中，但從外在的身語等不能測知。總之，有部宗認爲思業與意業是一個意

⁸⁶ 形：形色，比如合掌、頂禮、砍殺、繫縛等身形。



義，思已業與身語業是一個意義。

經部宗以上的宗派，承許意樂、加行、究竟這三者當中，沒有到正行還在因位的意樂之業是思業。加行、究竟任何一者所攝的業，是思已業。思業可以分成善業、不善業和不動業，思已業包括身語意三業。因此，所集的業中，思業是生起身語業的因位意樂之思，思已業是和由此生起的身語有表同時俱轉的思。

未三、此處集諦中的業是指何者

總業有三，謂善、不善、無記，此說初二。

業總的可以分成善業、不善業、無記業三種，此處是說前二種。

善業有二，謂有漏、無漏，此明有漏。其中復二，謂聖人相續中有，及異生相續中有，此說後者。

善業有二種，即有漏善業與無漏善業，此處是說有漏善業。有漏善業又有二種，即聖人相續中具有の有漏善業，以及異生相續中具有の有漏善業，此處是指異生相續中具有の有漏善業。

總之，集諦中的業有二種，即不善業與異生相續中的有漏善業。

未四、有漏善惡業對應三業之理

其不善業者，謂非福業⁸⁷；福業者，謂欲界所攝善業；不動業者，謂色無色地所攝有漏善業。如是亦如《俱

⁸⁷ 非福業：會感得在惡趣中領受不悅意苦報的業。



舍論》云：“福欲界善業，不動從上起。”

不善業是指非福業；福業是指欲界人天所攝的善業；不動業是指色界和無色界所攝的有漏善業。如此也如《俱舍論》所說：福業是欲界所攝的善業，不動業是上二界所攝的善業。

以下解釋不動業的含義。

何故名爲不動業耶？謂如欲界中，應於天身成熟之業，有於人畜餓鬼之身而得成熟，果是可動。如是上界，應於此地成熟之業，除此地外不於餘熟，故名不動。《俱舍論》云：“由於彼地中，業熟不動故。”

爲何名爲不動業呢？比如在欲界中，應在天人身上成熟的業，有些會以人、旁生、餓鬼之身而得以成熟，果可以變動。但應在色無色界成熟的業，卻不會在其他地方成熟果報，因此名爲不動業。《俱舍論》說：由於在彼地之中，業果不變動的緣故。

比如，一位以布施將要轉生欲天的人見到莊嚴的大象，心想：能轉得這樣的身相多好。於是轉生爲護地神象，這說明應於天身成熟之業，以因緣的變化可以轉成旁生。但入了初禪應在色界成熟的業，不可能在其他地成熟。因此，動業是指欲界業的異熟可動，不動業是指上界業的異熟不動。

已二、如何集業之理分八：一、造集善不善業與引生死業的作者不同 二、能引生死業的作者 三、以此集業之理 四、入道資糧道與



加行道的思業是隨順集 五、是故須引發出離心及無我見 六、出離心、無我慧、菩提心之外的善業多數僅是輪迴之因 七、三界之業為了二受積集之相 八、出離心所攝之業是解脫之因

第二集業之理者。

以煩惱集業的方式，分八段宣說。

午一、造集善不善業與引生死業的作者不同

總諸聖者於諸善業發生增長⁸⁸，預流、一來亦有造集不善業者，然諸聖者定不積集善趣惡趣引生⁸⁹死業。

總的而言，聖者積集的是善業，但預流果與一來果聖者也會造集不善業，然而諸聖者必定不會積集召感善趣和惡趣的引生死業。

預流果聖者僅斷除見道所斷，未斷一分修道所斷的欲界煩惱，一來果聖者在此基礎上，斷除欲界上上品到中下品之間的前六品煩惱，而未斷細的三品。由於還有欲界煩惱，所以也會造集不善業，但是以猛利的出離心與見人無我空性的力量，能夠制伏我愛現行，所以不會積集引生死業。

《中觀論》云：“生死本為行⁹⁰，故智者不造，故

中士道・思惟集諦

愚為造者，非智見性故。”

《中觀論》說：“生死根本的近取因是行，諦見空性的聖者們必定不會積集引生死業，所以積集新的引生死業的有情是愚者，也就是凡夫，因為諸智者已經證達了空性。”

“非智見性故”：“非”是所立，“智見性故”是能立。智者並非積集新的引生死業的有情，原因是他們諦見了空性義。總之，不見空性義，必定執著有我，以我執所造之業都是引生死業。

世親論師亦云：“見諦無能引。”

世親論師也說：“見諦不可能再引生死。”此後一句是“離愛無後有。”

午二、能引生死業的作者

是故乃至自隨補特伽羅我執而轉，爾時容造能引之業。現證無我真實義已，雖於生死由業煩惱增上受生，然不新造能引之業。

因此，只要自己還被隨人我執束縛，就會造下能引生死的業，而在現證無我真實義之後，雖然在輪迴中由於往昔的業和煩惱的牽引仍要受生，但已肯定不會造下新的能引生死之業。

預流、一來亦能不忍，斷除我執，譬諸強力制伏羸劣，《瑜伽師地論》作此說故。

預流果與一來果也能不忍而斷除我執，如同大力士制伏體質弱小的人一樣，以《瑜伽師地論》如是宣說的

菩提道次第廣論講記

⁸⁸ 增長：這裡增長是積集之意。

⁸⁹ 預流、一來：羅漢四果之前兩果，後兩果為不還，阿羅漢。

⁹⁰ 行：十二緣起支的第二支。



緣故。

《瑜伽師地論》說：“又諸眾生將命終時，乃至未到昏昧想位，長時所習我愛現行。由此力故謂我當無，便愛自身。由此建立中有生報。若預流果及一來果，爾時我愛亦復現行。然此預流及一來果，於此我愛由智慧力數數推求制而不著，猶壯丈夫與羸劣者共相掙力能制伏之，當知此中道理亦爾。若不還果，爾時我愛不復現行。”（眾生臨命終時，在到昏昧想位⁹¹之前，因為無始以來長時串習的我愛生起了現行，會認為“我要沒有了”，便會愛執自身，由此而生成了中有的生報。如果是預流果和一來果的聖者，這時我愛也同樣會現行，但與凡夫不同之處在於：他們由智慧力不斷分析、推尋之後，能制伏我愛而不去執著，如同大力士打敗了瘦弱者一樣。不還果以上的聖者，這時我愛就不再現行了。）

總之，是否會積集引生死業，取決於是否現見人無我空性。在現見人無我空性之前，無一例外都是被我執牽制，而且我執具有強大的力量，所以具有造集引生死業的能力。造集引生死業，業力必須強大，而且我執力也要強大，預流與一來果的聖者以智慧力能制伏我愛，所以不會以我愛取業，就如幻師因為知道他所變現的東西是幻化的，所以不會去耽著一樣。

是故造集能引生死業者，謂住大乘加行道上品——世第一法以下一切異生。

因此，造集能引生死業的人，是住大乘加行道上

中士道・思惟集諦

菩提道次第廣論講記



品——世第一法⁹²以下的一切凡夫。

以下宣說如何積集非福業、福業與不動業。

午三、以此集業之理

如是若由染汙無明薩迦耶見他自在轉⁹³，三門作行殺等不善，集非福業；若行捨施守護戒等欲界善法，是集福業；若修靜慮無色地攝奢摩他等，是為積集諸不動業。

如果被染汙無明薩迦耶見所控制，身口意造作殺生等不善業，是積集能感惡趣的非福業；若行持布施、守戒等欲界善法，是積集能感欲界善趣的福業；若修習色界四靜慮和無色界所攝的奢摩他（止）等，是積集能感上二界的不動業。

此處將“染汙無明”與“薩迦耶見”合在一起宣說，是因為前文中對煩惱根本的說法有二種，一派承許無明與薩迦耶見不同，無明是煩惱的根本，另一派承許無明與薩迦耶見是一體。此處“染汙無明”是隨無著世親而說，“薩迦耶見”是隨中觀論師而說。

總之，積集三種生死業，有共同的集業根源，即薩迦耶見。受我見控制的三種造作方式——造惡、行善和修定，分別是集非福業、福業與不動業。

午四、入道資糧、加行道的思業是隨順集

⁹² 世第一法：四加行位之第四。因為是有漏智中的最極，世俗法中的第一，故名世第一法。

⁹³ 他自在轉：一直被動地被我執牽著走。

⁹¹ 昏昧想位：死心分粗想位與細想位，此是指細想位。



若爾，於三有中一切盛事見爲過患，希求解脫欲樂，發起修眾善業，又於無我義如理觀察慧，相應思諸善淨業，是否集諦生死因耶？

首先舉出二種特殊業：一是對三有中的一切圓滿見爲過患，由此生起希求解脫的欲樂，以此欲樂所發起的善業；二是與如理觀察無我義智慧相應的思的各種善淨業。即：一是以出離心攝持的善法，二是以無我空性慧攝持的善法。

此二業是不是生死之因的集諦呢？以下將集諦分成庸常集與隨順集兩分，說明以上二業不是真正能引生死的庸常集，而是隨順集。

總資糧道、加行道者，雖集庸常能引之業，然由如斯意樂所起，及於無我觀慧相應諸善淨業。

總體而言，資糧道和加行道行的修行者，雖然在沒有以出離心和空性正見攝持的時候，也會積集庸常能引生死的業，但是他們相續中的出離心和以出離心所攝的相應善業，以及無我觀慧和以無我觀慧驅使所做的相應善業，都不是庸常集，而只是隨順集。

以下宣說原因。

是後有愛能對治品，與生死本我執行相相違而轉，故非尋常真能引之集諦，然能隨順引後有集，故立爲集攝。

首先，後有愛是因爲未能見到“有漏皆苦”而貪執後有，而出離心則是能損害後有愛的正對治品；其次，輪迴的根本是我執，而無我觀慧及其所攝的善法正好與



我執狀態相違，因此這二者不是尋常真能引生死的集諦。但這二者都是有漏善法，與引後有集的有漏善法相似，所以安立爲集諦所攝。

下面舉出教證。

如是亦如《攝抉擇分》云：“問：‘若世間諸法，厭患後有，能背後有，引出世道，彼等何故集諦所攝？’”

《攝抉擇分》中提問：資糧道、加行道中的世間諸法厭患後有，能相違後有，能引出世間道，爲什麼還是集諦所攝呢？

這裡“世間諸法”是指資糧道和加行道行者相續中的出離心、通達無我空性的智慧，以及與彼等相應的善法，由於還沒有到見道，不是出世間法，因此稱爲世間諸法。

“答：‘雖彼自性，厭背後有，然能隨順後有身語意妙行，是故當知是集諦攝。’”

《攝抉擇分》中回答說：雖然這些法的自性是厭背後有，不會導向生死輪迴，但是與能引向輪迴善趣的有漏身語意妙行相似，因此還是集諦所攝。

換言之，轉生輪迴善趣的因是有漏善業，屬於集諦中的業，而凡夫資糧道、加行道的出離心等法也是有漏善法，在這一點上相似，所以是集諦所攝。

午五、是故須引發出離心及無我見

此說善思生死過患厭離生死意樂所起引出世道諸



善淨法，爲隨順集，故當勵力引此意樂及無我慧。

這是說如理思惟生死過患之後，發起厭離生死的意樂，以此出離心所發起的能引出世間道的諸善淨法，屬於隨順集，因此應努力引發出離意樂與無我智慧。

由此可知，只有出離心與無我慧，才是超越生死的根本所修。

午六、出離心、無我慧、菩提心三者之外多數善業僅是輪迴之因

由是因緣，若未由多異門，觀察修習生死過患，於生死盛事破除貪愛，獲得對治，又未如理以正觀慧觀無我義，又離修習二菩提心，餘諸善行，惟除少數依福田力，悉是庸常集攝，轉生死輪。

由此可知，如果沒有從不同的角度不斷地觀察、修習生死的過患，對生死中的圓滿破除貪愛，獲得對治，又沒有以真實的觀察智慧如理觀察無我之義，又遠離修習願、行二種菩提心，在這三者之外的任何善行，除了少數依福田力之外，全部爲庸常集所攝，其結果只能是輪轉在輪迴之中。

“依福田力”：譬如淨土法門中持念阿彌陀佛名號，以阿彌陀佛願力加持，終將獲得解脫。

沒有進入資糧道與加行道的初學者，如果沒有以出離心、空性見、菩提心任何一者攝持，所作善行大多會成爲轉生輪迴之因的集諦。因此，如今的修行人，如果具有菩提心與空性見，則屬於上等善根，若不具足，則



須以出離心攝持受持別解脫學處，這樣所作的善行才不會變成輪迴之因。

如果想令平時所作的善根成爲解脫之因，以出離心攝持是最有效、最具力量。一般人或許認爲出離心此法太低，還有更甚深的法，其實對初學者而言，相比其他任何一法，尤其要歡喜敬重出離心。

此處，還有一種特例，就是以具德上師迴向、發願攝持，自己雖然不具出離心與空性見，但因爲上師是殊勝福田，也能成爲解脫之因。除此之外，個人以身口意積聚的善法幾乎都成爲輪迴之因。

午七、三界之業爲了二受積集之相分三：
一、爲樂受義故增長 二、爲捨受義故增長
三、攝義

又增長業分爲二類：一爲樂受義故增長，二爲捨受義故增長。

積集的業分爲兩類：第一類是爲樂受義而積集；第二類是爲捨受義而積集。

未一、爲樂受義故增長

初中復二：一爲受用色聲等欲塵所生諸樂；二於外樂厭捨貪著，爲定生樂受，而增長業。

“爲樂受義故增長”又分有兩類：一是爲了受用外在色聲等欲塵所生的各種欲樂而積集業；二是對外樂的貪著厭離並且捨棄，爲了定生樂受而積集業。



雖然人們追求的都是樂受，但樂受也有內外、大小和清濁的差別，前一種是人們普遍追求的外在物質享受，欲界眾生日夜追求的內容都不外乎此。後一種是上界天人才具有的內在身心的喜樂，只有成就禪定後才可能生起。

“於外樂厭捨貪著”，即了知受用欲塵的安樂太小太短暫，和入定所生的樂受相比，味同嚼蠟，因此對下界的欲樂厭離捨棄。

舉例來說，蛆在廁所中，牛羊看牠們覺得噁心，但蛆不知是苦，還認為很快樂；牛羊在草原上吃草也覺得很幸福，但以人看來這種幸福微不足道；同樣，欲界所耽著的五欲樂受，上界天人則覺得索然無味，心生厭離。

初復有二：一正緣未死以前現法樂故，造非福業，二正緣來世諸欲樂故，增長福業。

“為受用欲塵樂受而增長業”又分兩類：一是緣未死以前的現法樂受而積集非福業；二是緣來世的五欲安樂而積集福業。

正緣定生樂受者，謂集能生第三靜慮，下至初禪諸不動業。

“正緣定生樂受而增長業”，就是積集能生第三靜慮下至初禪的諸不動業。

“定生樂受”是指初禪離生喜樂、二禪定生喜樂和三禪離喜妙樂。一入初禪，已離欲界的欲惡，獲得輕安，身心調暢；二禪不但無欲惡，連覺觀也止息，如同明鏡止水，身心適悅；到了三禪，連二禪的喜心浮動也遠離，



離喜寂靜，最極寂靜。若以山比喻相續，水比喻禪悅，則初禪喜樂如土石山頂上的水，二禪喜樂如純土山頂上的池水，到了三禪，妙樂則如純土之山放於大水池中，妙樂遍及身外，身體沉浸在妙樂之中。

未二、為捨受義故增長

若於諸欲捨離貪著，復由樂受令意厭患，為捨受故而作業者，謂集能生第四靜慮，乃至有頂諸不動業。

如果對各種欲望捨離貪著，又使心厭離樂受，唯一為捨受而作業，只是為了捨受而去造作各種業，則是積集能生第四靜慮乃至有頂的不動業。

“第四靜慮”：四禪捨念清淨地。“乃至有頂”：有頂是指非想非非想處地，包括無色界空無邊處地、識無邊處地、無所有處地、非想非非想處地。

此是世親論師意趣。

以上所說是世親論師《俱舍論》的意趣。

未三、攝義

以上這段論文給我們許多啟示，論文中多次出現類似的語句：為樂受義故、為捨受義故、為受用色聲等欲塵故、為定生樂受故等，由此可見，三界有情造業是以追求安樂為動機，由於對安樂的認識不同，導致所集的業有非福業、福業和不動業的差別。所有這些造作，都是積集能引生死之業，無論如何修持都不能解脫生死。

那麼，為什麼都是集引生死業而無法跳出生死呢？



原因在於，並沒有真正認識苦諦，把樂受、捨受誤認為是真實的安樂。

比如，一般世間人只是把外在五欲之樂視為真正的快樂，認為幸福人生就是享受悅意的色聲香味觸五欲，為了追求這些外在快樂，所作所為大都成了非福業，由此感召惡趣。

已入道的人通過思惟粗無常（生死無常）和惡趣苦，知道轉生惡趣苦不堪言，因此把目標放在追求來世的欲樂上，但這同樣是把外在的欲樂誤認為是真正的快樂，由此積集福業，只是欲界善趣之因。

外道修行者厭離了外在欲樂，尋找禪定的樂受，或者進一步厭離內在定樂而追求捨受，也是因為沒有認識到樂受是壞苦、捨受是行苦，而導致積集有漏不動業。

由此可見，如果沒有深入思惟有漏皆苦，就發不起厭棄一切三有的出離心，不論以何種動機造業，都只是隨順生死而已。

午八、出離心所攝之業是解脫之因

由此正理，若普厭棄一切諸有，為解脫故三門行善，則能漸遠生死，漸近涅槃。

通過這個正理，如果修行人能普遍厭捨三有輪迴，一心為解脫三門行善，則能漸漸遠離生死、趣近涅槃。

辰四、死歿及結生之理分五：一、死緣 二、死心 三、從何攝煖 四、死後成辦中有之理 五、次於生有受生道理



第三死歿及結生之理分五：一、死緣；二、死心；三、從何攝煖；四、死後成辦中有之理；五、次於生有受生道理。

巳一、死緣分四：一、壽盡死 二、福盡死 三、未捨不平等死 四、破除邪見，樹立惜福正見

今初。

按《瑜伽師地論》，死緣可以分為三類，就是壽盡死、福盡死和未捨不平等死⁹⁴。

午一、壽盡死

壽盡死者，謂如宿業所引壽量，一切罄盡而死，是為時死。

所謂壽盡而死，即以前世業力所引的壽量全部窮盡而死，這是時死。

一般來說，由於前世的引業，這一生的壽量是一個定數，連一生呼吸的次數也是決定的，如果沒有積聚增減壽量的因緣，在壽量用盡時，就會“壽終正寢”，這是壽盡而死。

午二、福盡死

福盡死者，謂如無資具死。

所謂福盡而死，指缺少衣食藥物等資生之具而死。雖然沒有耗盡壽量，但以福報消盡，也會導致死

⁹⁴ 未捨不平等死：唐譯為不避不平等死。



亡，比如，凍死街頭，或饑餓而死。因此，享福從另一方面來說，也是在消福，平常有福報時不可揮霍，總要為將來留一些才好。

弘一大師在孩提時，他的父親請人寫了一副清朝劉文定公的對聯，高高地掛在柱子上。上聯是“惜食，惜衣，非為惜財緣惜福”教誡要愛惜糧食和衣服，這不是在財物上慳吝，而是因為一個人要懂得惜福，不能鋪張浪費。大師的哥哥時常教他念，這一句念熟了，以後凡是遇到穿衣或者飲食，大師都十分注意，就是一粒米飯也不敢隨意糟蹋。而且大師的母親也常常教他，身上穿的衣服應當時時小心，不可以損壞或者污染。

在此奉勸學人，有福報時應當珍惜，最好省下自己的福報捨給他人用。修行人不應隨順現代人的作風，而應隨學儉樸惜福的古風。

午三、未捨不平等死

未捨不平等死者，謂如經說，壽未窮盡，有九死因緣。

所謂未捨不平等死，按世尊在《藥師經》等經中所說，有九種因緣導致壽量未盡而死。

以下一一說明九死因緣：

謂食無度量。

即飲食過多或過少，不能適量。

飲食不足，會令身體饑瘦虛弱；飲食過量，則使呼吸艱難，這都會加速死亡。



食所不宜。

即食物不適宜。食物在體內不能很好地消化。

不消復食。

因為飲食不平順，導致飲食不能消化，如果還繼續進食，就會導致消化不良或者引起各類疾病。

生而不吐。

引起了身體不適的食物，在尚未消化時就應及時吐出。倘若強忍不吐，將導致疾病，是減壽的因緣。

熟而持之。

即由過去因為飲食不知量、食用不適宜的食物、不消復食等等，因此在體內造成各種疾病，又不加以去除。這些疾病，由熟變所生，所以稱為“熟”，有而不去消除，稱為“持”。

不近醫藥。

即不去求醫問藥。

按照《瑜伽師地論·聲聞地》所說，為了去除由飲食引起的各類疾病，本應遵照良醫所開良方服藥，才能消除疾病，但自己不遵從，這也是死緣之一。

《四家注》對這一句解釋為，有些飲食與藥物若分開食用，不會產生疾病等致死因緣，混合使用則會導致中毒。

不知於己若損若益。

即在飲食、起居等方面，不知道哪些對身體有利，哪些有害，生活中不懂得取捨。

比如一個人挑擔，如果不知道自己力氣的大小，過



於蠻幹，則容易造成身體損傷。又如，生活起居沒有規律，或經常徹夜長坐，或在季節交換之時，不能按時加減衣服，都會製造死緣。

非時、非量行非梵行。

在非時行非梵行，以及過量行非梵行。

非時是指月經期間以及生病等不宜行姪之時，非量是指縱欲，過量而行。印光大師說：世間人由色欲直接致死的，有十分之四；由色欲間接致死的，即由色欲虧損遭受別種感觸而死，又有十分之四。

對以上九條，結合經驗細心體會，聰明的人就可以瞭解養生保命的方法。

午四、破除邪見，樹立惜福正見

針對“福盡而死”這條死緣，有必要展開破斥現代的邪見，樹立起惜福的觀念。

有一個故事，流傳很廣。有一位美國老太太一生中都以貸款提前消費，臨死前剛好把貸款還清。而一位中國老太太，天天省吃儉用，存錢準備以後享用，存到足夠錢的時候，她就得病去世了。這兩位老太太在天堂見面後，彼此交換心得。中國老太太說：“還是你聰明，哪像我，只是苦了自己。”

許多不明因果的人都認為這個故事很有道理，覺得應當提前消費才對得起自己。其實這是一個具有欺誑性的故事，體現的完全是斷見思想，誤導了許多人。

以因果衡量，這個故事應該這樣改版：有位美國老



太太貸款消費，在揮霍的同時，卻很少積累福報，於是她在法界銀行的赤字越來越大，由於福報提前透支，她無法償還債務，在貧病交加、饑寒交迫中死去。

中國老太太生活節儉，平常節省的錢都用來積福，結果福報越來越深，由於善業深厚，最後走的時候天樂鳴空，升到天堂。

以後兩位老太太見面了，一個是衣食自在、光明赫奕的天子，而一個淪為腹部大如泰山、咽喉細如針孔的餓鬼。美國老太太說：“當初，我只知道儘快享樂，沒想到還有三世因果，事實上，因果上的利息大大超過美國銀行的利息，貪求現世的享樂，真正害了我。現在我要在惡趣中遭受億萬年的痛苦，即使最終脫離，也還要做牛馬來償還，還是你這條路走得對。”

因此，不能隨順凡夫人的邪說，這些邪說不符合正量，在任何取捨上，唯一應遵循因果規律。

有人說：我自己賺的錢我自己花，不把錢花光享受，不是白賺錢了嗎？

我們可以通過比喻來思考，比如一個農民對著糧倉想：這是我自己種的糧食，當然應享受，不把它吃完不是白辛苦一年嗎？這顯然是愚人自絕後路的做法，不為明年留下種子，最後只會餓死而已。可見，不顧及後果的過分享受，將會耗盡福報，給自己的未來和後世帶來無量的痛苦。

我們再來看這樣一則公案：

明朝正德三年出現了大旱災，棟塘地方因為有水庫



而得以避免。第二年又出現大水災，也以堤壩高而沒有遭災。鄰近的幾個鄉連續好幾年沒有收成，唯獨棟塘地方接連豐收，而且他們乘形勢得到了官府的兩次免糧。於是這些村裡人廉價買進了各鄉的產業，生活變得非常富有。從此之後，該地樸素的風氣蕩然無存，奢靡成風。

當時，鄉民陳良謨對他的叔兄說：“我們村子會有奇禍發生！”叔兄問他是什麼原因，他答：無福消受罷了。不久果然全村發生了大瘟疫，存活下來的寥寥無幾。

先儒焦澹園說：“人生衣食財祿，皆有定數，當留有餘不盡之意。故節約不貪，則可延壽；奢侈過求，受盡則終；未見暴殄之人得皓首也。”人的福報有限，能節約不貪著，就可以延壽，如果過分奢侈，福報享盡了必定福盡而死。

有人想：現在時代不同了，物質條件日新月異，過時的東西都可以丟掉。半碗飯、一張紙不值幾個錢，不要搞得太約束。

這也是以撥無因果的斷見所滋生的邪見。從因果上思惟，就會知道其實浪費半碗飯、一張紙，也有很大的罪過。比如半碗飯來之不易，從播種、施肥、灌溉、收割、去殼、運輸到最後煮成米飯，其間有多少勞動者的心血，要耗費多少自然資源，才能端到口邊，供你享用。這半碗飯不是無因無緣產生的，隨意浪費不會折福嗎？實際上，因果絲毫不會空耗，浪費財富是損減自己的福報。因此，想起物品來之不易、業果不虛，我們不能不珍惜福報。古人說：“一茶一飯當思來處不易；一絲一



縷，恒念物力維艱。”有一首唐詩說：“鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。”我們能在這個世界上生存，需要勞累那麼多的父母有情，想到這一點，為什麼還不珍惜福報，反而以浪費為光榮嗎？

弘一大師在他的一篇演講中說：

我五歲時，父親就不在世了！七歲我練習寫字，拿整張的紙瞎寫，一點不知愛惜。我母親看到，就嚴肅地說：孩子！你要知道呀！你父親在世時，莫說這樣大的整張的紙不肯糟蹋，就連寸把長的紙條，也不肯隨便丟掉！母親這話，也是惜福的意思！

我因為這樣的家庭教育，深深地印在腦海裡，後來年紀大了，也沒有一時不愛惜衣食。就是出家以後，一直到現在，也還保守著這樣的習慣。諸位請看我腳上穿的一雙黃鞋子，還是一九二〇年在杭州時，一位打念佛七的出家人送給我的。又諸位有空，可以到我房間裡來看看，我的棉被面子，還是出家以前所用的；又有一把洋傘，也是一九一一年買的。這些東西，即使有破爛的地方，請人用針線縫縫，仍舊同新的一樣了。簡直可盡我形壽受用著！不過，我所穿的小衫褲和羅漢草鞋一類的東西，卻須五六年一換，除此以外，一切衣物，大都是在家時或是初出家時製的。

在古德中這樣的事例也隨處可見。古時候，雪峰禪師和欽山禪師一起在溪水邊洗腳，欽山見到水中漂有菜葉，很歡喜地說：“這山中一定有人，我們可以沿著溪流去尋訪。”



雪峰回答他：“你眼光太差，以後如何辨別人？他如此不惜福，爲什麼要居山！”

入山后果然沒有名僧。

有人說：人生在世，應當好好享受，必須擁有豪宅名車、高檔電器等，如果沒有這些物質享受，人生還有什麼意義呢？

首先應當辨別哪些是生活的所需，哪些與生活毫無關係。身爲欲界人類，雖然不能缺少衣食、臥具，但是普通的飲食、衣服，就足以保證生存，身高不到二米，也用不了多大的空間。除此之外的物品，都只是虛假的擺設而已。動物也知道尋求飲食、洞穴和配偶，如果生命的意義只有這一點，那和動物沒有差別。如果把一切精力都用於追求生活享受，這樣造作非福業，則連動物也不如。人生的意義在於能成辦自利利他的大義，不能少欲知足，就無法集中精力投入於修行，這樣就不能成辦大義，只是浪費生命而已。

中士道·思惟集諦

不但自己惜福，還要教育子女、學生惜福，爲他們而惜福。

袁了凡居士的妻子是一位善女人。有一年冬天，她給兒子做棉衣，家裡本來有絲棉，她把絲棉賣掉換成棉絮。了凡先生問她：“家裡有絲棉，爲什麼要換成棉絮？”她說：“絲棉太貴，賣了可以把錢送給別人，反正用棉絮也一樣可以保暖。”了凡先生聽了很高興，因爲這樣做就不愁孩子將來沒有福！

再來看反面例子：



古時候，有戶富人在孩子滿月時，請客大擺酒席，殺了許多生命。之前，有位算命先生給孩子算命，說他一生的命運如何如何好。可是孩子活到兩歲半就死了，富人埋怨算命先生，本來以爲他算命很准，爲什麼這次沒有算對。後來遇到一位有道高僧，高僧說他“折福太深，福盡而死”。

再看現代的青少年從小就知道享樂，亂花父母的血汗錢，衣服、鞋子、用具都要用名牌，每個月幾百幾千塊的零花錢像流水一樣用。家長也認爲：現在時代不同了，寧可自己苦一點，也不能讓孩子沒面子。他不知道孩子從小養成驕奢的習慣後，由驕奢必然多欲，多欲則無德。長大之後，不是成爲貪官，就是成爲匪類、花花公子、寄生蟲，百無一用。從結果來看，這不是愛護子女，而是毀掉子女。因此，從小要教孩子惜福培福。

我們都是大乘修行者，應當念念關懷眾生的苦難。想到自己享福的同時，世界上還有千千萬萬的人連飯都吃不上，爲什麼不能省下自己的福報施給諸母有情呢？以下是惜福捨福的事例：

宋朝的范仲淹讀書時，心中念念想著救濟他人。後來他做了宰相，把自己的俸祿全部拿出來購置義田，贍養一個家族幾百戶的貧寒之家。他的幾個兒子請求他買一所園宅，他說：“京城裡的大官園林很多，主人也不能經常去遊園，誰會不准我去遊他們的園林？何必要自己有花園才能享樂呢？”

范仲淹晚年把自己的住宅改爲天平寺，用來興崇三

菩提道次第廣論講記



寶。他的幾位公子共用一件好的衣服，外出時輪流穿著。范仲淹出將入相數十年，所得俸祿全部用來布施周濟別人，所以死的時候連喪葬費都不夠，而他的四個兒子都做到公卿的官位，個個能繼承父志，捨財救濟他人，因此范家的曾孫輩也極為發達。

某年舊曆十一月，天氣正冷的時候，蘇州城有位大紳士帶著工匠到印光大師的關房裝置洋火爐，印光大師堅決不肯接受，大師說：“人生不可享受過分，要是自己沒有德，空去享用，那就是折福。”這位大紳士非常誠懇，再三請求，必須供養，弟子也從旁邊勸請，印光大師說“安在外間的客廳裡吧！那裡時常來人，让大家一齊暖和，外間的空氣暖了，這間的空氣也會變暖。”

我們應當隨學過去的祖師大德，不僅惜福，而且把自己的福報捨給眾生。自己的生活可以過得清苦一點，省下來的錢讓別人享用，有這樣的善心將來才能利益無量眾生。心中應常常記掛天下苦難的眾生，常以福報迴向。寂天菩薩在《入行論》中說：“為利有情故，不吝盡施捨，身及諸受用，三世一切善。”又說：“如空及四大，願我恒成為，無量眾有情，資生大根本。”願我們如地水火風空五大種一樣，恒時成為維持無量有情生存的大根本。

已二、死心分三：一、善心死 二、不善心死 三、無記心想

第二死心分三：



以下死心可以按階段分為粗想和細想兩種，粗想是死亡時粗分的心識，細想是死亡最後階段的細分心識。

在粗想之中，又分善心死、不善心死、無記心想三種。

午一、善心死分五：一、以善心死 二、以善惡二事不平等串習之死心 三、以二事平等串習之死心 四、彼時善終之相 五、造妙業者死苦輕微

未一、以善心死

善心死者，謂由自憶，或他令憶，乃至粗想現行以來，信等善法現行於心。

所謂善心死，就是臨終時，自己憶念先前所修習的善法，或者通過他人的幫助使自己憶念，以這種因緣，在粗想現行階段，信心等⁹⁵善法在心中現行。

未二、以善惡二事不平等串習之死心

又行善不善補特伽羅將命終時，或自憶念，或他令憶，昔於何法多所串習，彼便力強，由此令心於彼流注，餘皆忘失。

行善或不善之人在命終時，或者自己憶念先前所串習的善或不善，或者以他人的因緣令自己憶念。生前對何種法串習得多，這時對此法的念力就強大，會令心緣

⁹⁵ 等：包括恭敬心、皈依心、智慧等。



此法流注，而忘失其他一切認知。比如，生前對善法串習多，臨終時善念強，心緣善法流注，惡念都會忘失；反之，生前若對不善法串習得多，臨終的惡念力強，心緣著惡法轉，善念也會忘失。

唐譯：“彼於爾時，於多曾習力最強者，其心偏記，餘悉皆忘。”（臨命終時，心只憶念生前串習多或力量強的法，其他都會忘失。）

未三、以二事平等串習之死心

若於二事平等串習，先憶何法便不退捨，不起餘心。

如果對善法、惡法的串習不相上下，則隨最初自己或以他緣憶念起的法，心緣這個法不退捨，不再生起其他心念。

未四、彼時善終之相

又作善者，如從暗處趣向光明，臨命終時，猶如夢中見有種種可意之色，非不可愛，安祥而逝。

平生行善之人如同從黑暗處走向光明一樣，臨終時猶如在夢中，會看見種種悅意的景象，而不會出現不可愛的亂相，如是安祥地去世。

《華嚴經》說：“臨命終時，會見到中陰相。平日造惡之人會看見自己在三惡道中受苦，有時看見閻羅王和鬼卒拿著刀杖要抓他，有時會聽到三惡道受苦的聲音。而平時行善即將升天的人，臨終時會看見天上莊嚴的宮殿、仙女遊戲、快樂的樣子。”



《淨土三昧經》說：“若人平時行善，臨終行將升天時，會見到天人拿著天衣和樂器來迎接。”

未五、造妙業者死苦輕微

臨死其身無重苦受，造妙業者，解肢節苦亦極輕微。

造善業的人臨終時身體沒有很重的苦受，解肢節苦也極其輕微。

“解肢節苦”：又譯為“斷末摩苦”，末摩是梵語，意為肢節或死穴。在有情體內有很多特異的支節，這些特殊部位如果被觸到，就會引發劇烈的痛苦，導致發狂或死亡。人臨死時，水大、風大、火大中只要有一大增盛，觸及到末摩，就會斷絕命根，這稱為斷末摩。所謂“斷”，不是指切斷末摩，而是觸及末摩使命根斷絕。《俱舍論自釋》中說：“於身中有異支節，觸便致死，是謂末摩。若水火風隨一增盛，如利刀刀，觸彼末摩，因此便生增上苦受，從斯不久遂致命終。”《俱舍光記》說：“末摩是身中死穴，其量極小，觸便致死。”

午二、不善心死分六：一、以不善心死 二、一般造不善業死的惡相 三、造上品不善業者的惡相 四、造中品不善業者的惡相 五、對解肢節苦遣除疑惑 六、於三種死心需要以愛結合之理

未一、以不善心死

不善心死者，謂由自憶，或他令憶，乃至粗想現行



以來，追念貪等，現行不善，臨死其身受重苦受。

以不善心死，就是自己回憶，或者因為他人而使自己回憶生前串習的惡法，從粗想開始後，追思憶念貪欲瞋恚等，心中顯現不善法，臨終時，他的身體將會感受極重的苦受。

佛世時，有位居士生前常常供養三寶，當他臨終的時候，妻子在身邊哀哭，使他心生貪戀，結果在妻子的鼻孔中化作一隻小蟲。這是由妻子的因緣使亡者心中現行貪戀而導致墮落的。

未二、一般造不善業死的惡相

造不善業當死之時，現受先造不善業果所有前相，謂如夢中多怪色相於彼顯現，如從光明趣向暗處。

生前造不善業的人臨終時，必定會感受先前所造不善業感得的不可愛果的所有前相，就像夢中顯現很多怪異的景象，會在他心前顯現，此情形猶如從光明走向黑暗處。

這一段中的“諸不善業”，包括殺生乃至邪見之間的不善業道。“不善業果前相”是指臨終前雖然還沒有產生不可愛果，但首先要感受它的相。由於此相有無量種不可愛色的相似顯現，因此稱為變怪色相。

“從明趣暗”，在唐譯中完整地表達為：“依此相故，薄伽梵說：若有先作惡不善業及增長已，彼於爾時，如日後分，或山山峰影等，懸覆遍覆極覆，當知如是補特伽羅，從明趣暗。”（依於現受不可愛果前相之故，佛說：如

中士道·思惟集諦



果有人先前造下不善業，並且作已積聚，在這種不善業成熟即將趣向惡趣時，它的前相就像從光明趣向黑暗。比如，在傍晚時分，日光被山峰的影子遮蓋住，隨著時間的推移，逐漸會出現初中後三個階段的障覆之相。起初，日光只是被遮住少部分，這叫懸覆，這一階段的暗相輕微；到了中位，日光已被完全遮蓋，暗相轉而深重；到後位，暗相極重，因此稱為極覆。造惡者從光明趣向黑暗的前相也是如此。）

下面具體說明造惡業者成熟不可愛果的前相差別。

未三、造上品不善業者的惡相

諸造上品不善業者，由見彼等不可愛相，身毛恐豎，手足紛亂，遂失便穢，捫摸虛空，翻睛咀沫，此等相現。

造作最深重不善業的人，由於看見各種恐怖的不可愛景象，嚇得身體汗毛豎立，手腳亂動，大小便失禁，並且手抓虛空，雙眼翻白，口吐白沫等，臨終時會顯現這類見變怪相所引起的惡相。

未四、造中品不善業者的惡相

若造中品不善，彼諸相中有現不現，設有不俱。

如果是造作中等不善業，以上的惡相之中，有些會顯現，有些不會顯現，不會全部顯現。

臺灣《覺世旬刊》上記載這樣一則現代事例：

在某鄉湯島附近的一條街上，有一個雞販子，在日本橋旁邊做生意，最初是和別人合夥，不久他有了自己的資產。五十歲以後，他得了疑難病症，從此對錢也漸

菩提道次第廣論講記



漸不重視了。五十七歲時，他的病情惡化，臨死之前他把大兒子夫妻倆叫到枕邊說：“苦呀！快把我身邊這些雞趕走。”說的時候看起來非常痛苦，他的孩子想問他原因，他說：“你們沒看見嗎？我以前所殺的雞統統都來了，這些雞拿雞爪踩我的身體，還用嘴來啄我，太苦了！有什麼辦法可以把這些雞趕走？太可怕！賺了錢有什麼用，不要再做這種生意了！”說完就斷氣了。以後他兒子夫妻倆也不做販雞的買賣了。

在這則事例中，雞販子心前顯現群雞用嘴啄他等變怪色相，這是墮落惡趣的前相。雞販子看見這些色相後，心神萬分恐懼，這是以見變怪色相所引生的惡相。

未五、對解肢節苦遣除疑惑

作惡業者，解肢節苦，最極尤重。又解肢節，除天、那落迦，所餘生處，一切皆有。

生前造惡的人解肢節苦最為慘重，這種解肢節苦除了天趣和地獄這兩類有情之外，其他人鬼旁生等生處都須要感受。

天人和地獄眾生都是化生，化生有情不是逐漸命終，因此排除在外。其餘生處的解肢節苦又分重輕兩種，重是指作惡業者，輕是指作善業者，北拘盧洲的眾生感受的都是輕苦。

總而言之，惡業越重，解肢節苦也越重；善業越重，解肢節苦則越輕，特別是具足清淨戒體的比丘，臨終時非常安祥。



未六、於三種死心需要以愛結合之理

又一切人臨命終時，乃至未到昏昧想位，長夜所習我愛現行，復由我愛增上力故，謂我當無，便愛自身，此即能成中有之因。

所有凡夫臨終時，在到昏昧想位之前，長期以來串習的我愛會現行，而且由於我愛的增上力，心中會產生“我將沒有了”的恐懼感，這時會不自在地愛執自身，這是產生中有的原因。

此中預流及一來者，雖其我愛亦復現行，然慧觀察制而不著，譬如強力制伏羸劣。諸不還者，我愛不行。

此中雖然預流果和一來果也會現行我愛，但他們以通達無我的智慧力不斷地觀察、分析，可以制伏我愛而不耽著，就像大力士制伏瘦弱者一樣。不還果的聖者，我愛已不會現行。

有人問：按前文所說，是由臨終時我愛現行並且以我愛增上力愛著自身而成辦中有，但是不還果聖者我愛不現行，那他成辦中有的因又是什麼呢？

答：成辦中有之因有二種：一是以我愛已生故，二是以無始樂著戲論已熏習故。雖然不還果聖者我愛不現行，但是還有樂著戲論而熏習。是對何法熏習呢？不還果聖者原先對靜慮正行串習很強，所以歡喜三摩地功德等，這是成辦色界中有的因。

午三、無記心想分二：一、粗想位 二、細想位

未一、粗想位

無記心死者，謂行善不善者或未行者，自未能念此二種事，無他令憶，此臨終時俱離苦樂。

以無記心去世，就是不管一個人生前造下的是善業還是惡業，或者善惡都未造，在臨終時自己未能回憶起善惡，也沒有他人使其回憶，是以非善心非不善心而死，既不是安詳而逝，也不是苦惱而死。

以上只是針對粗想現行的階段，將死心分爲善、不善、無記三種狀況。進入細想位時，一切都成爲無記狀態。

未二、細想位

善心死者，是於有粗想時，若細想行時，善心即捨，住無記心。彼於爾時，於曾習善亦不能憶，他亦不能令其憶念，不善亦爾。

所謂以善心而死，僅僅是指粗想位，當細想現行時，善心也會消失，只是安住在無記心中。這時即使對曾經串習過的善法也不能憶念，別人也不能使他憶念。以不善心死也是如此。

故細想行時，一切死心皆是無記。

因此，在細想現行時，一切死心無一例外都是無記的狀態。

《俱舍釋》說：“善不善心行相明瞭，不能隨順當斷死心。”

“當斷死心”：正當斷命根時的最細死心。“不能

隨順”：最細死心與善不善心的行相不同，一般人最後的死心狀態極其微弱，而善不善心的狀態卻很明顯，所以善不善心不隨順最細死心。最後死時唯一承許相應捨受，隨順無記心，因此最後死心是無記心。

以上所說，只是針對一般情況，以修行人來說，如果具有修證，臨終可以安住光明大圓滿的正道、大樂智慧或者大手印的境界，這時不是無記心。以淨土宗的行者來說，臨終能與阿彌陀佛相應，也不是無記心，原因是以阿彌陀佛的本願加持，安住在善心狀態中。

《悲華經》說：“臨終之時，我當與大眾圍繞，現其人前。其人見我，即於我前，得心歡喜。以見我故，離諸障暗。即便捨身，來生我國。……所有眾生若聞我聲，發願欲生我世界者，是諸眾生臨命終時，悉令見我，與諸大眾前後圍繞。我於爾時入無翳三昧，以三昧力故，在於其前而爲說法。以聞法故，尋得斷除一切苦惱，心大歡喜，故得寶真三昧。以三昧力故，令心得念及無生忍，命終之後，必生我界。”

從這些經文可以看出，淨土行者如果臨終信願真切，和阿彌陀佛的願力相應，以佛力加被，當時能生歡喜心而往生，因此和一般的狀態不同。這裡主要是就中士道的一般情況而宣說的。

巳三、從何攝煖

第三從何攝煖者，造不善者，識於所依從上分捨，上分先冷，乃至心處。造善業者，自下分捨，下分先冷。



二者俱從心處識捨。識最初托精血之中，即為肉心，最後捨處即最初托。

第三從何處攝煖，造惡者，識是從身體的上分先捨，即頂部先冷，逐漸冷至心的部位。行善者正好相反，是先從下分捨識，腳部先冷，一直冷到心臟。這兩種情況最後都是從心臟部位捨識。業識最初托生在父母的精血中，和精血和合，成為肉團心。臨終時，識與蘊身分解，最後捨識之處，正好是最初的托生之處。

如是先從上身攝煖至心，或從下分收煖至心。

同樣，造惡者先從頂部將煖收攝至心，而造善者則從腳底收煖至心。

次雖未說，從下或上，亦攝至心，然當類知。

雖然沒有說及此後身體另一分攝煖的情形，但是應當類推而了知，即：造惡業最後從腳底逐漸收煖至心；造善業者最後從頭部逐漸收煖至心。

已四、死後成辦中有之理分十一：一、從何處成辦中有 二、成辦中有之因 三、中有身形等 四、遣除對“於前世身不起欲樂”之誤解 五、造善不善中有顯現現前之相 六、中有所見 七、中有顯色 八、中有何處有無 九、中有行態 十、中有壽量 十一、中有者將成其他中有之理

第四死後成辦中有之理者。

第四死後是如何變成中有的。



之所以稱為中有，是指在死有和生有二者中間出生的緣故。

午一、從何處成辦中有

如前所說識從何捨，即於彼處無間而成，死與中有，如秤低昂。

神識從何處捨離，就立刻在那裡形成中有，死與中有猶如秤的兩頭，秤左邊低時就是右邊昂起之時。比喻捨識之時便是中有形成之時，中間沒有一剎那的間隔。

午二、成辦中有之因

依二種因，謂我愛已生故，無始樂著戲論已熏習故，善不善業已熏習故。

依二種因成辦中有：一是我愛已生的緣故；二是由於無始以來樂著無義戲論、虛妄分別的緣故，熏習成種子，能生所依所緣諸差別事。由於善不善業造作增長熏習力，因此能感五趣異熟的自體。

無始以來生死流轉，都是由這二種因力而成辦中有的。唐譯是這樣的：“云何生？由我愛無間已生故，無始樂著戲論因已熏習故，淨不淨業因已熏習故，彼所依體，由二種因增上力故，從自種子，即於是處中有異熟無間得生。”

午三、中有身形等

又此中有，眼等諸根悉皆完具，當生何趣即彼身形。而且，中有必定具足眼、耳、鼻、舌、身等諸根，



將要轉生到哪一趣，就會出現那一趣的身形。比如要轉生爲豬，中有會現豬的形相。

乃至未受生有以來，眼無障礙，猶如天眼，身無障礙，如具神通。

中有具有這樣的特徵，就是在尚未受生期間，眼根無障如同天眼，身根也所向無礙，如具神境通一般。

清淨的天眼能見種種光明色、微細色、變化色、淨妙色等，都無障礙；獲得神境通時，身體可以無礙穿過牆壁、城垣等障礙物。中有也有上述功能。

《俱舍》亦云：“爲當本有形，此謂死以前，生剎那以後，同類淨眼見，具業神通力，根全無障礙，不轉爲尋香。”

《俱舍論》也說：“中有顯現如同本有的身體形相，所謂本有是指受生第一剎那之後乃至死亡之前的生命形態。中有以同類中有和清淨天眼能看見，而且具有業力所生的神通力。中有五根完具，身根沒有障礙，連山岩等也無法阻擋，但不能穿過母胎與金剛座。中有形成之後，不會被其他因緣轉變，欲界中有以緣份的善惡而尋找香氣與臭氣，以香資養自身，尋香是中有的異名。”

下面對於頌詞中的“淨眼見”、“不轉”和“本有形”進行辨析。

此說中有是同類見，及修所得離過天眼能見。

這是說只有同類中有以及修行所得的離過天眼能看見中有。



以“修所得”說明以欲界天的報得天眼不能看見中有。

成辦何趣中有，次定不可轉趣餘生，《集論》中說容有轉改。

一旦形成了某趣中有之後，肯定無法再轉成其他趣的中有，但是《集論》中認爲可以轉變。

比如亡者生前信奉三寶、相信因果，某些與他有緣的成就者在中有期間修法超度他，或者在四十九日之內爲他做殊勝的善法等。由這些因素，本來已形成了惡趣的中有，也能轉變中有的形態而改在善趣受生，或直接往生到淨土。

在僧伽的二十種分類中，有一類是中有成就的阿羅漢，這類阿羅漢不會有生有，因此所謂“以中有轉爲生有”的說法也不是一概而論的。

《集論》說：“極住七日，或中夭，或時轉移，住中有中，亦能集諸業，先串習力所引善等思現行故。”

《瑜伽師地論》說：“又此中有，七日死已，或即於此類生，若由餘業可轉中有種子轉者，便於餘類中生。”

本有者，《俱舍論》中總說四有：死已未生是爲中有，當正受生初一剎那是爲生有，從此第二剎那乃至死有最後剎那以前是爲本有，臨終最後剎那是爲死有。

《俱舍論》中如是界定四有：一、中有，死亡之後乃至尚未轉生之間是有；二、生有，正受生的第一剎那就是生有；三、本有，從受生後的第二剎那乃至死有最後剎那之前是本有；四、死有，臨終最後一剎那是死



有。

以下糾正對《俱舍論》中“本有形”詞義的誤解。

此望將來受生之死有，是其本有，有誤解此說為前生身形。

《俱舍論》一頌中的“本有形”，是觀待下一世受生的死有而安立的本有，有人將此“本有形”誤解為前生本有的身體形相。

又有見說是後形故，說三日半為前生形，次三日半為後生形。

又有人見到既說“死以前”，又說“生剎那之後”表示也是後生形相，所以將二者折衷，認為中有前三天半是前生的身形，後三天半是後生的身形。

此說全無清淨依據，惟增益執。

這些說法根本沒有清淨的依據，唯是增益執著。

午四、遣除對“於前世身不起欲樂”之誤解

《瑜伽論》說：“識不住故，於前世身不起欲樂。”故有說云：見前世身而生憂苦，亦屬增益。

《瑜伽師地論》說：因為神識已經離開前世身體的緣故，對於前世身體不會生起欲樂。有人以此為依據，認為“中有見前世身體會生起憂苦”，這也屬於增益。

唐譯《瑜伽師地論》說：“先所依身已棄捨故，先我愛類不復現行。”（由於先前的所依身已經棄捨，先時執著前一蘊身為我的我愛已不再現行。）譬如，從城北遷居到城南，

中士道·思惟集諦



以前的住宅出售之後，對先前住宅的我所愛就不會再現行。因此，不能把“對前世身不起欲樂”理解為“見前世身而憂苦”。

午五、造善不善中有顯現現前之相

造不善者所得中有，如黑孺光，或陰暗夜。作善中有，如白衣光，或晴明夜。

造惡者所得的中有，如同黑色牛毛氈或陰暗的夜色，行善者所得的中有則如白衣光或晴明的夜色。

午六、中有所見

見已同類中有，及見自等所當生處。

中有眾生以如天眼般的眼根能看見與自己同類的中有，以及自己將要受生的地方。

午七、中有顯色

《入胎經》⁹⁶云：“地獄中有如燒杌木，旁生中有其色如煙，餓鬼中有色相如水，人天中有形如金色，色界中有其色鮮白。”

《入胎經》云：“地獄中有的色相醜陋，猶如被火燒焦的木炭，旁生中有的身色似煙霧，餓鬼中有如水，人天中有如金色，色界中有的形色非常鮮白。”無色界本來沒有中有，以無色之故。以上是顯示各趣中有色相的差別。

⁹⁶ 《入胎經》：《大寶積經·第五十六卷·十四會·佛說入胎藏會》。

此是顯色差別。

以上是顯示各趣中有色相的差別。

午八、中有何處有無

從無色沒生下二界則有中有。若從下二生無色者則無中有，於何處沒，即於其處成無色蘊。

從無色界死亡後轉生到欲界或色界，會有中有產生，而從下二界轉生到無色界，則無中有，在何處死亡，當處就形成無色蘊，直接受生在無色界天。

堪為根據諸教典中，除此而外，未說餘無中有之例，故說上下無間，皆無中有，亦不應理。

堪為根據的教典當中，除了受生無色界之外，並沒有說到其他沒有中有之例，因此，所謂“上下無間都沒有中有”的說法也不應理。

有人誤解“上下無間，皆無中有”此句意思是說下二界死沒無間受生無色界，以及上無色界死沒無間受生下二界，都不需要經過中有。

午九、中有行態

經中又說：天之中有頭便向上，人之中有橫行而去，諸作惡業所有中有，目向下視倒擲而行，意似通說三惡趣者。

經中又說：天中有頭部向上直立行走，人中有橫行而去，所有造惡業的中有都是雙眼下視，頭向下腳向上倒身而行，這似乎是通說一切三惡趣眾生。

中士道·思惟集諦

《俱舍論》說：人鬼畜三，各如自行。

《俱舍論》說：人、鬼、旁生的中有，各自的樣子還是如人、鬼、旁生。

午十、中有壽量

壽量者，若未得生緣，極七日止，若得生緣，則無決定。

中有的壽量，如果沒有獲得受生因緣，最長只有七天，如果得到生緣，則沒有決定。

若仍未得則易其身，乃至七七以內而住，於此期內定得生緣，故於此後更無安住。

如果第七日仍未獲得生緣，中有將會轉換一個新的身體，最多在七七四十九日內安住，在此期間肯定會獲得生緣，因此，七七之後不再安住中有之中。

堪依教典，悉未說有較彼更久，故說過此更能久住，不應道理。

在二聖⁹⁷六莊嚴⁹⁸的教典中並沒有說過中有能更久地安住，因此，所謂“中有能超過四十九日安住”的說法不符合道理。

午十一、中有者將成其他中有之理

如天中有七日死已，或仍生為彼天中有，或轉成辦人等中有，謂由餘業轉變勢用，能轉中有諸種子故。餘

⁹⁷ 二聖：精通戒律學的兩大論師釋迦光和功德光。

⁹⁸ 六莊嚴：謂裝飾南瞻部洲的六莊嚴，精通中觀學的龍樹和聖天，精通對法學的無著和世親，精通因明學的陳那和法稱。



亦如是。

例如，天中有七日死後，或者仍然轉為該天的中有，或者轉而形成人等的中有，這是由於以其他業的勢力能轉變中有的種子，因而由天中有轉成人中有等。其他情況可以依此類推。

“七日死”，“七日”是指一七至七七之間的任何一個七日，“死”是指中有安住七日後，勢力就會衰竭而不能再安住，因此需要投生，或者轉為下一個中有。如果是投生，就會按照已獲得的中有形類，趣入當生之處；如果是以餘業勢力轉變了中有種子，使中有的形態變異而受生，則是在餘類中受生。

已五、次於生有受生道理分九：一、以貪愛往趣之理 二、起顛倒見 三、以瞋恚死沒結生 四、於何境以何種方式神識結生 五、福德厚者或薄者結生時的聲音及顯現 六、住胎身體圓滿之理與降生時間 七、中有是否趣往受生處，可決定受生與否 八、受生旁生等生處之相 九、四生當中濕生、化生、卵生之相

第五次於生有結生之理者，

即中有業識於下一個五取蘊結生相續的道理。

結生有胎、卵、濕、化四種方式：胎生，就是經過胎藏諸位而圓滿肢節後，從母胎中降生，比如馬、象等；卵生，就是在蛋中經過七種變化成熟之後，蛋殼裂開而出生，比如鳥在蛋中成體後出生；濕生，不是卵生或胎



生的方式，而僅僅是以煖、濕出生，比如螞蟻、蝨子等等；化生，就是無有胎藏等依託，唯一依業力諸根一時頓起，比如地獄眾生和天人。五趣之中，天和地獄全是化生，鬼趣有胎化二種，人和旁生趣則四生都有。

午一、以貪愛往趣之理

若是胎生，則彼中有於當生處，見有自己同類有情，為欲看彼及戲笑等，遂願往趣當生之處。

如果是胎生，中有會在將要投胎之處看見自己同類有情，當時非常想看而且想與他們一起遊戲、玩耍等，以此欲望，很願意往趣當生之處。

午二、起顛倒見

次於父母精血，起顛倒見。爾時父母未行邪行，猶如幻變，見行邪行，便起貪愛。

然後中有對父母行房所出精血生起了顛倒見。當時父母雖並沒有行房，但如幻變般，以父母精血為基，顛倒見到父母正在行房，而引起了強烈的貪愛。

比如，幻師以咒語加持石塊，幻現出象馬，實際只是一些石塊，但觀眾卻顛倒見為象馬。同樣，以父母精血為基，中有顛倒見到父母在行房，而引發強烈的貪愛。

此復若當為女，欲令母離，貪與父會；若當生男，便欲父離，貪與母會。《瑜伽師地》是說：“非實見其父母，誤於精血，見行邪行。”

假如要轉為女身，當時中有就會排斥母親，想讓母



親離開，貪著與父親交會；若要轉為男身，就想父親離開，貪著與母親交會。《瑜伽師地論》說：“不是真實見到父母行房，而是緣於父精母血，誤見父母行邪行。”

對此，唐譯的說法有所不同：“顛倒者，謂見父母為邪行時，不謂父母行此邪行，乃起倒覺，見已自行。見自行已，便起貪愛。”對父母行邪行，顛倒見為自己在行邪行。

午三、以瞋恚死沒結生

生此欲已，如如漸近，如是如是漸漸不見男女餘分，惟見男女二根之相，於此發憤，中有即沒，而生其中。

生起愛欲之後，中有不由自主地漸漸逼近受生處，漸漸看不見父母身體的其餘部分，唯見男女二根之相，此時發憤，中有隨即隱沒，受生在精血之中。

對以上所說的顛倒見，有一些不同的說法：有說在父母邪行之處，對父母精血誤見為父母行不淨行；也有說是父母行房之後，精血在母胎中和合，雖然房事已經結束，但是以見精血凝合，仍然顛倒見父母行房。無論何種情況，共同點是首先見男女之相，漸漸只見男女二根之相。

午四、於何境以何種方式神識結生

此復父母貪愛俱極，最後決定各出一滴濃厚精血，



二滴和合住母胎中，猶如熱乳凝結之時，與此同時中有俱滅。

父母貪愛至極點時，最後雙方決定將各出一滴濃厚精血，在母胎中混合在一起，它的形狀就像牛奶煮熟後稍微冷卻，在牛奶表面凝結的一層浮皮。在精血和合的同時，中有隨即隱沒。

與滅同時，即由阿賴耶識力故，有餘微細諸根大種和合而生，及餘有根同分精血和合搏生，爾時識住，即名結生。

中有滅的同時，由於前世阿賴耶識熏習了五色根的種子或功能，依靠這阿賴耶識的功能力，在中有趣入精血時，無間出生後世身體五根部分微細大種，這些微細諸根與同分的精血和合聚集而生，這時識安住在精血當中，就叫結生。

當和合搏生時，相比原來單純的父精母血的體性，已經轉變成新生命胚胎的最前位。以比喻來說，在沒有加入酒麴之前，只是單純的牛奶，一旦酒麴與牛奶和合搏生，其性質已轉變成優酪乳的最前位，應當名為優酪乳，同樣，識趣入精血時，就名為結生。

“阿賴耶識力”：一切種子識的功能力；“諸根”：眼耳鼻舌身五色根；“微細”：以這五色根只有功能，還沒有出現色的實體，所以名為“微細”；“餘”：其體性不是識，所以說“餘”；“同分”：精血與諸根種類相似，所以叫“同分”。



諸有不許阿賴耶者，許爲意識結生相續。

經部宗和有些中觀宗論師不承許阿賴耶識，只承許六識，就這些宗派來說，就叫第六意識結生相續。

午五、福德厚者或薄者結生時的聲音及顯現

若薄福者，當生下賤種，彼於死時及入胎時間紛亂聲，及自妄見入諸蘆荻稠林等中。

如果是薄福之人，將會受生在下賤之家，他死時與入胎時的境像不妙，會聽到各種紛亂嘈雜的聲音，很不寂靜，而且出現幻覺，顛倒見自己進入到蘆荻或者稠密的叢林當中。

這些境像唯一是心識自現而已，如果煩惱深重、福德淺薄，則心前所現的環境、音聲等都是不寂靜之相。

造善業者，當生尊貴族，聞有寂靜美妙音聲，及自妄見升於高閣宮殿等處。

福德深厚者會生在尊貴之家，入胎之際所顯現的境界可意美好，沒有嘈雜紛亂，非常寂靜，能聽到很多美妙的聲音，比如天樂鳴空等，而且會妄見自己上升到高高的樓閣、莊嚴的宮殿等地方。這些相唯一是由福德力所顯現。

以夢境類比，比如，夢境非常恐怖、雜亂，這說明惡業重，相反夢境極其清晰、美妙、寂靜，見到自己升到莊嚴的宮殿中，聽到美妙的音聲，這是福德力所現。



平時觀照自相續時，如果夢境越來越不好，就很危險，是墮落的前相，如果每天夢境很好，則是進步之相。一切相都是唯心自現，當罪業逐漸淺薄、善根日益純厚時，必然會顯現寂靜美妙之相，此即唯心所現的道理。

午六、住胎身體圓滿之理與降生時間

又住胎者，凡經七日有三十八，胎中圓滿一切肢節。次經四日，當即降生。

一般胎兒是在母胎中安住三十八周（二百六十六天），在圓滿一切肢節之後，再過四天就會降生，也就是一般懷孕九個月（二百七十天），胎兒會誕生。

如《入胎經》云：“此經九月或過九月，是極圓滿；住八月者雖亦圓滿，非極圓滿；若經六月，或住七月，非爲圓滿，或復缺肢。”

《入胎經》中說到住胎的三種狀況：極圓滿、圓滿與不圓滿。新生命的孕育成熟需要時間，時間越圓滿越好，如果過早出生，會造成身體先天不足，將來身體會有缺陷。所以《入胎經》說：“住胎九月或超過九月，這是極爲圓滿；住胎八月降生，雖然也是圓滿，但不是極爲圓滿；住胎六月或七月就降生，這就不圓滿了，或者會肢體殘缺。”

這只是以普遍現相而言，以特別的業力所感，也會有更長更短的孕期。比如經中記載，羅睺羅尊者住胎六年，還有一位老小兒住胎長達六十年。

此等廣說如《入胎經》，應當了知。

以上詳細的解說應當按照《入胎經》來了知。

午七、中有是否趣往受生處，可決定受生與否

若於生處不欲趣赴，則必不往。若不往者，定不應生。

如果中有不願前去受生之處，就不會去，如果前往受生之處，必定不會在那裡受生。

故作感那洛迦業及增長已，謂屠羊宰雞或販豬等諸非律儀中有，猶如夢中，於當生處見有羊等。

如果先前造了感生地獄之業，而且作而積集，比如殺雞、殺牛、宰羊、販豬等這一類非律儀的中有，在受生時，猶如夢中一般，在將要受生之處看見生前熟悉的牛羊等有情，以及正在屠宰豬羊等情景。

由先所習喜樂馳趣，次由瞋恚生處之色，中有遂滅，生有續起。

由於先前串習力深，因此當他見到熟悉的屠羊等境界時，就歡喜地奔去，然後在當生之處被境界所礙，心中生起瞋恚，中有便從此息滅，生有無間生起。

為什麼中有看到這些境界會高興呢？這是以串習力不自在轉導致的結果。比如，獵人一見到獵物就會興奮，酒鬼聞到酒味就不由自主地貪求。同樣，由於生前的串習力，中有面對業力顯現的樂欲之境，就會喜樂而馳趣；相反，如果生前沒有串習，中有時決定不會顯現

中士道・思惟集諦

這類境界，不會逐取受生。因此，在生之時，就要努力對治一切不善習氣，否則，中有會因此而以愛取受生。

如是於餘似那洛迦癯鬼等中受生亦爾。

除地獄之外，在與地獄相似的癯鬼等生處中，也有類似的受生情形。

午八、受生旁生等生處之相

若生旁生、餓鬼、人間、欲天、色天，便於生處，見已同類可意有情。次由於彼起欣欲故，便往其所，瞋當生處，中有遂滅，生有續起。

如果轉生旁生、餓鬼、人間、欲界天、色界天等處，在受生之際，中有會在受生處見到自己同類的有情，隨後生起欣樂欲，在欣欲推動下前往受生之處，即將到達時，被所生處之境拘礙，頓時生起瞋心，中有因此息滅，生有隨即而起。

此乃《瑜伽師地論》說。

這是按照《瑜伽師地論》而宣說的。

若非宰雞及販豬等不律儀者，生那洛迦，理同後說⁹⁹。

如果所做的是宰雞、販豬等之外的不律儀者，受生地獄之相，與前文所說相同。

換言之，這類非不律儀有情受生地獄，也是由於顛倒見境界、生起前往的願望而受生的。唐譯說：“復起是心而往趣之，謂我與彼嬉戲受樂，習諸技藝。彼於爾

⁹⁹ 按藏文來看，“理同後說”應當是“理同彼說”。



時顛倒，謂造種種事業，及觸冷熱。”（在屠羊等非律儀中有受生地獄以外，又有一類中有心想：我和他們一起嬉戲受樂，練習技藝，而趣往受生之處。當時心識顛倒，見做各種事業或者觸到冷熱。）

“若離妄見如是相貌，尚無趣欲，何況往彼。若不往彼，便不應生。”（如果沒有顛倒見這些相貌，尚且沒有往趣的樂欲，更何況是真實趣往。如果不趣往那裡，就不會在那裡受生。）

午九、四生中濕生、化生、卵生之相

《俱舍論》云：“餘求香宅舍。”謂濕生欲香，化生求舍，而受生也。

《俱舍論》中說：“胎生之外的受生相，是內心希求香氣和屋舍。”其中，濕生有情心中希求香氣，化生有情貪著住處。

夏天河邊的草中，會出生很多小蟲，這便是貪求草的住處而受生的。

復如釋說，若是當生熱那洛迦，希求暖熱，生寒地獄，希求清涼，中有遂往。

這是說化生的受生情形，按照《俱舍論自釋》所說，要受生熱地獄時，中有希求暖熱而前往受生，要受生寒地獄時，中有是希求清涼而受生。

諸卵生者，《俱舍論》說亦同胎生。

卵生的受生方式，《俱舍論》中說與胎生相同。

下面一併交待出處。



死沒及結生之理，無特外者，皆如《本地分》說。

上述死歿和結生的道理，除特殊幾處之外，幾乎都是按《本地分》而宣說的。

發起希求解脫意樂的方便有二種，以上已經宣說了由苦集門思惟，爲了更清晰地認識如何由集生苦之相，以下宣說如何由十二緣起思惟，目的也是爲了發起希求解脫之心。

寅二、由十二緣起思惟分四：一、支分差別二、支分略攝 三、幾世圓滿 四、此等攝義

第二由十二緣起門中思惟分四：一、支分差別；二、支分略攝；三、幾世圓滿；四、此等攝義。

緣起是佛法最重要的一個課題，它的意義是“此有則彼有”，一切內外諸法都是緣起法，此處特以無明等十二支來說明內有情流轉的緣起。

瞭解十二緣起，就會明瞭生死既不是無因生，也不是自在天等非因生，而是十二支以前前支爲因緣引起後支，環環相扣地流轉延續。

爲什麼要思惟十二緣起？因爲只要不瞭解流轉的緣起規律，就會一直存在執著輪迴有我、有安樂、有實義的愚癡，由此無法趣入解脫道，如果能瞭解十二緣起，就可以認清自己真實的存在狀況，不會認爲輪迴是安穩、安樂之處，從而生起希求解脫之心。

外道也有苦苦、壞苦、粗無常等教法，而十二緣起則是佛教的不共法，在《般若經》、《稻稈經》、《緣起經》、



《緣起心要頌》、《瑜伽師地論》、世親菩薩的《緣起經釋》、《俱舍論》、功德慧的《緣起經廣釋》、蓮花戒的《稻稈經釋》等大經論中都有闡述十二緣起的法義。

佛陀初轉法輪，首先宣說四諦十二緣起，其目的何在？《陀羅尼自在王經》中有則比喻，摩尼寶師想要開發寶性山中的摩尼寶，首先是要以方便除去粗垢。其喻義是：佛陀見凡夫個個樂著生死，就宣說四諦十二緣起，讓凡夫認識輪迴的真相，由此激發他的厭離心，使他轉入解脫道。凡夫之所以無法遣除耽著生死之心，就是因為沒有通過觀察，認識生死真相。如果能在緣起上透視生死，一定可以引起出離意樂。

總之，思惟十二緣起，目的是要引發希求解脫的心。重點是觀察前前支引生後後支的流轉方式。

卯一、支分差別分三：一、總說 二、分說 三、攝義

辰一、總說

十二緣起支中。

十二支的每一支以及以前前引生後後的生起次第我們相續中本來就具有，自然應當結合自相續來思惟，而不是脫離自相續去另學一種知識。例如，學習“受緣生愛”這一條，就要觀察自己身心上是不是按這種方式生起。比如，物質世界的規律，並不是物理學家發現之後才存在，而是本來就蘊含在物質世界中，但人們不去思惟，也就不能瞭解。同樣，生死流轉的規律始終運轉



在凡夫人的身心中，而且是無數次發生過，但我們從來不在身心上如理如量地觀察，因此都不認識。現在佛陀開示了這個流轉公式，關鍵在於自己能否通過思惟認識到，只有以這種方式才能真正認識佛法。

辰二、分說分十二：一、無明 二、行 三、識 四、名色 五、六處 六、觸 七、受 八、愛 九、取 十、有 十一、生 十二、老死

巳一、無明分二：一、無明體性 二、無明差別

午一、無明體性分三：一、大小乘共許的無明體性 二、持薩迦耶見為無明的宗派所許無明的體性 三、承許無明與薩迦耶見不是一體的宗派所許無明的體性

第一支，如大黑暗般的無明，分成體性與差別兩部分，其中體性又有三種不同的承許，首先按照大小乘共許的觀點，宣說無明的比喻與意義。

未一、大小乘共許的無明體性

初無明者，如《俱舍》云：“無明如非親實等。”

《俱舍論》中以比喻如是描述“無明”：無明如同非親或非實等，“非親”是指怨敵，“非實”是指虛誑。

以下具體解釋這個比喻。

此亦如說怨敵、虛誑，非惟遮無親友、諦實，及異親、實，是說親友、實語相違所對治品。



所謂“怨敵”，是指親友的對立法，並不是遮除親友之後的餘法，也不是與親友不同的法，比如，陌生人是親友之外的法，但不是怨敵。“虛誑語”也是指真實語的正對治品，而不是真實語之外的語言，因為真實語之外的綺語、柔軟語、粗惡語等並不是虛誑語。

以下宣說意義。

如是無明，亦非僅遮能對之明及明所餘，是明相違所對治品。

如是無明也不是只遮除了能對治的明以及排除明後所剩餘的法，而是與明直接相違的所對治品，因此應當這樣定義：所謂無明，即明的違品或對立法，而不是明之外的法。

明是指了達無我義，在明之外還有一類法，比如布施、了達暇滿、粗無常的智慧等，既不是無明也不是明。因此，“明”是指了達無我義，而“無明”是指不了達或倒執無我義，這二者猶如光明與黑暗般，是無法並存相克的關係。

另外須知，無明的釋詞：“無”不是指沒有分別心而是指沒有它的能對治，“明”也不是指明分而是指智慧的明，即無明不是指沒有分別心的明分，而是指沒有能對治——智慧的明。

未二、持薩迦耶見為無明的宗派所許無明的體性

此中能治明者，謂正明瞭補特伽羅無我之義。此相



違者，謂補特伽羅我執薩迦耶見。

此中能對治的明就是真實明瞭人無我的意義，其違品就是補特伽羅我執的薩迦耶見，也就是緣多分無常的五蘊執著是常、一、自在我的薩迦耶見。

此乃法稱論師所許。

法稱、法護、清辯、月稱等論師，根據《十地經》與《月燈經》的觀點，對無明承許有見與非見兩種，其中將薩迦耶見承許是有見。

未三、持無明與薩迦耶見不是一體的宗派所許無明的體性

無著論師兄弟則許倒執實義、蒙昧實義二中後者，總謂邪解、未解二心之中，為未解心。

無著和世親二兄弟以及大多數小乘有部宗論師，根據《稻稈經》、《辨別經》等，承許無明是倒執實義與蒙昧實義這二者中的蒙昧實義，總之，是指邪解與未解二心之中的未解心。

然此相違能治上首，則同許為覺無我慧。

但以上兩派都一致承許，與無明相違的主要對治是了達無我的智慧。

在中觀論典和《釋量論》等中，都承許真正能破無明的是了達空性的智慧，其他慈悲、布施等只是助緣，單憑布施等法不可能直接破除無明。比如，以承許薩迦耶見與無明是一體的宗派來說，以智慧現見我唯一是多分剎那的蘊，並沒有常一的法相，這樣了達人無我，自



然就會破除倒執五蘊爲我的無明，猶如光明自然破除黑暗一樣，此外再沒有能破無明的正對治。

總之，法稱等論師承許無明是和了達人無我的智慧相違的顛倒邪解，無著兄弟等則承許無明是愚蒙不瞭解無我真實義的心態，僅僅是一種未解的心識。雖然他們界定無明的體相有所不同，但一致承許無明的對治是空性慧。

午二、無明差別

爲什麼要認識無明的差別呢？因爲瞭解清楚了無明的差別，才能辨明惡趣與善趣流轉的源頭。

又此愚蒙，《集論》中說略分二種，謂業果愚及真實義愚。

無著菩薩的《集論》中，將無明體性的愚蒙略分爲業果愚與真實義愚兩種。其中業果愚是指不知道業果，真實義愚是指不知道無我，此二者是衰損的源頭。

我們首先要瞭解造成輪迴大苦海的根源，如果不瞭解，就不會以強烈的希求心去尋求瞭解業果與空性，即使修行也只是在枝末上繞，不能直接在根本上用功。相反，若能認清楚生死的源頭，就會全力以赴對治根本。比如，知道惡趣的源頭是業果愚後，就能決定下士道修行的重點是通過思惟業果，對業果產生深忍信，這是轉生善趣最重要的基礎，是一切白法的根本，如果不能遮破業果愚，則必定會墮入惡趣。修習中士道是要出離整個輪迴，道的核心就在通達人無我空性，抓住這個要點

中士道・除邪分別

菩提道次第廣論講記



用功，才是從根本起修。

以下宣說無明的作用。

初能招集墮惡趣行，後能招集往樂趣行。

以業果愚必定招集墮落惡趣的業，以真實義愚能招集轉生善趣的業。

業果愚就是不瞭解自己的行爲會造成何種後果，由於不瞭解，就會盲目造作墮落惡趣的業。在十二緣起圖中，無明是以盲人行走在山道上來表示。凡夫如同盲人，每天都在愚蒙的狀態中不停地造作。

這業果愚具有巨大的能力，能造集墮惡趣的行。比如，當今社會，幾乎全民都落在業果愚中，因此，相比以往任何時代，現代人行持殺盜淫等更具有能力。

如果破除了業果愚而沒有脫離真實義愚，它會造作什麼行呢？在真實義愚的掌控之下，所造作的必定是往生善趣的福業與不動業。以外道來說，外道從未想過對治我執超出三界，他們執著自我真實有，在我執的推動下做各種修行，但無論如何在真實義愚的支配下，時時都處在集順生死業當中，沒有一刻能趨向解脫。因此，真正瞭解到輪迴是行苦的本質，才會義無反顧地出離世間，如果再能生起無我空慧，就可以截斷輪迴根源，這時才不會以我執造集有漏福業與不動業。

巳二、行分三：一、行之體性 二、行之差別 三、無明緣行之理

第二支行，就是能造作自己果的五取蘊或後有的



行。換而言之，能感召後世五取蘊身的因就是行。

午一、行之體性

行即是業。

行就是業。

午二、行之差別

此有非福業能引惡趣，及能引善趣業。後復有二，謂能引欲界善趣之福業，及能引上界善趣之不動業。

此處分析了三種行，業粗分為能引惡趣的非福業與能引善趣的業二種。能引善趣的業又分二種，即能引欲界人天的福業與能引色無色界的不動業。

名言之中，辨明差別極其重要，有了辨別才會正確取捨。要結合自心來認識業的法相，重點觀察平常自己是造了非福業、福業還是不動業，這樣細緻觀察後，才能清晰瞭解未來的前途。比如，若希求善趣，就應衡量自己造業的狀況，如果白業多於黑業，就有希望轉生善趣；若希求解脫，則要衡量自己有多少趣向解脫的業，如此便知有沒有希望解脫。能引出世間的業，唯一是以無偽出離心或無我智慧所攝的業，如果不具足這種業，就不可能趣入解脫。可以說，在沒有產生出離心與無我智慧之前，我們的相續中一直在密密麻麻地造集能引生死的業。

十二緣起圖中，行是以陶工表示。一位勤勞的陶工每天一早起來投入工作，在他的作坊中有泥、水、繩子、

中士道・除邪分別

菩提道次第廣論講記



火等，他不斷地製作各種形狀的陶器，日日如此。其實，凡夫人就是輪迴工廠中的陶工，三門就是造作的工具，隨著各種因緣的顯現，會造作種種語言、動作與心念。

午三、無明緣行之理

現在重點觀察無明與行的關係。造作的起因就是無明。我們每天在無明推動下，動很多念頭、說很多話、作種種行為，這些造作的根源確實是無明。比如，由於對業果愚昧，認為這樣做沒有關係而造下惡業，雖然有時會布施、持戒、聞思等，但也沒有遠離真實義愚，造業時念念有個我，總認為我做得如何，這樣最多造集能感欲界人天的善業，連不動業也談不上。

再觀察這個世界，人們的行為都是被業果愚推動。比如，都市人每天的工作就是以三門製造種種非福業，這樣大量、猛利、加速度造作的動力源頭就是業果愚。

從反面觀察也完全成立，一旦對業果生起勝解信，就會遮止非福業。比如，只要發現自己為了名利造業的結果唯一是墮入惡趣，自然就不願意再依此方式毀壞自己。因此，只要人們能深信業果，這個世界無數的行業就會自然關閉。破了業果愚，自然就遮止了非福業。

此外，如果能認識到本來無我，則分判自他、緣自起貪、緣他起瞋又有什麼意義呢！為什麼要念念以我而造作善業呢？這沒有任何必要。因此，一旦遮破了真實義愚，就會止息福業和不動業，每天在生死中勤作的陶工，也會從此休息。



總的須認識一條緣起：以無明爲緣產生行，相反無明滅則行滅。

已三、識分二：一、識之體性 二、識之差別

午一、識之體性

識者，經說六識身，然此中主要，如許阿賴耶者，則爲阿賴耶，如不許者，則爲意識。

第三支識是了知別別境的心，經中說到六識身，即眼、耳、鼻、舌、身、意六識。此處的識，按照承許阿賴耶識的唯識宗而言，主要指阿賴耶識，小乘有部、經部或某些中觀論師不承許阿賴耶識，則主要指第六意識。

午二、識的差別分二：一、受生惡趣的因位識與果位識 二、受生善趣的因位識與果位識

識分爲因位識和果位識：因位造業之後第二剎那熏於識田中的種子識是因位識；習氣成熟而受生時的識是果位識。因位識在種子位，果位識在異熟位。

未一、受生惡趣的因位識與果位識

此復若愚從不善業起苦苦果，造作增長諸不善業，此業習氣所熏現法之識者，是因位識。

此段是按無明生行、行生識的生起次第來解釋。“無明”就是對“從不善業生起苦苦果報的道理”愚

中士道・除邪分別



昧，由此業果愚自然會造作增長不善業，在造業的第二剎那，業的習氣留存在識田中，這個以業習氣所熏的現法識稱爲因位識。

由依此識，未來世中於惡趣處結生之識者，是果位識。

由此因位識的功能成熟，來世在惡趣結生時的識稱爲果位識。

例如，自己受賄時不知道以公謀私會引生惡趣苦果，這是業果愚。雖然收下賄賂後，業在第二剎那就息滅，但黑業習氣留存在心中，法爾具有引發苦果的能力，當時以業習氣所熏的識，稱爲因位識。死後現前中有，又見有人送禮，趕緊收取，由神識受拘礙而生瞋，從而墮入餓鬼胎中，當時結生的識就是果位識。實際上，造下黑業的第二剎那，因位識上已經具有變現餓鬼根身器界的功能，在果位以識的功能力將會無法遮止地顯現餓鬼的身體、受用、器世界等。

以上宣說了受生惡趣的因位識和果位識，以下再講受生善趣的兩種識，也是要認識如何由無明而生起行，再以行如何熏於識，這是緣起鏈，有前前必定會引生後後。

未二、受生善趣的因位識與果位識

如是由於無我真實義愚增上力故，未如實知善趣真苦，妄執爲樂，即便造集福、不動業。爾時之識，是因位識。

菩提道次第廣論講記



受生善趣根源是真實義愚。雖然瞭解業果，遠離了業果愚，但是對無我真實義蒙昧，以這種無明力的作用，心識被障蔽，不瞭解輪迴圓滿是苦的本質，而妄執是真正的安樂，以這種心推動，就會造集福業或者不動業。造集業的第二剎那，業的習氣會留在識上，這個因位的業習功能，稱為因位識，也叫種子。

由此可見，只要不瞭解欲界的欲樂和上界的樂受、捨受是苦的自性，就無法消除心對這種法的執取。換句話說，只要對苦諦愚昧，所造之業肯定不會超出三種情況：一是內心希求後世欲界的五欲安樂，以此動機行善，造集的是有漏福業；二是認為受用五欲的樂受短暫而沒有大義，只希求定生樂受，這樣努力修習禪定，造集的是不動業；三是連定生樂受也厭離，希求一種定生捨受，造集的是四禪和無色界的不動業。這些都是以真實義愚而引起有漏業，不能趣向解脫，在造作的第二剎那，就會在識田中播下種子，能引將來善趣的受生。

由依於此，遂於欲界上界善趣結生之識，是果位識。

由依於因位識，當習氣成熟時，就會在欲界和上界的善趣中結生，正結生時的識就是果位識。

因此，要全面準確地觀察輪迴，如果眼界狹小，無法拓開見識，往往會認假為真，心中實際尋求的只是有漏法，卻誤以為是在修解脫道。

緣起圖上，識是以猴子表示，我們的心識如猴子般無法靜止，永不停息地帶著各種業因在六道中輾轉，故以猴子表示識。



已四、名色

名色中名者，謂受、想、行、識非色四蘊。色者，若生無色，惟有色種而無實色，除此餘位羯羅藍等色，如應當知。

第四支名色，名是指受、想、行、識非色的四蘊，色是指色蘊，名色就是指五蘊。如果受生在無色界，其色蘊只有色種子而沒有實際的色。除無色界之外的其他生處的羯羅藍、安部陀等色，應當按照相應階段的體相分別理解。

為了表示名色，在緣起圖中畫了一條船，船上有很多人，船是代表色蘊，眾多乘客代表受、想、行、識四蘊。此圖還表示了名和色的關係：船無人不能行，人不依船也不能進，二者缺一不可，互相起作用。同樣，單有神識而不依精血，也只是中有身，無法轉成取蘊身；而沒有神識參與，父精母血只是一種色法，不會形成具足眼耳等六根的生命。當心識與精血結合成名色時，名和色彼此成為助緣，一方面由於阿賴耶識的功能力，精血會逐步發育成胎中五位，另一方面隨著色蘊的演變，名也會相繼出現受想行三者。

已五、六處分二：一、真實義 二、遣除疑惑

午一、真實義

六處者，若是胎生，由其最初識入精血，為羯羅藍，



與名俱增，成眼等四處，身與意處，於羯羅藍位而有。

六處是眼耳鼻舌身意六根。如果是胎生，在識進入精血成為羯羅藍之後，諸根隨著名的受想行識與日俱增，逐漸轉成眼耳鼻舌四處，身和意這兩處早在羯羅藍位就已經形成。

一顆種子看似微小，然而有了水土、陽光各種俱有緣的配合，會逐漸長出根莖枝葉花果。內緣起也是如此，父母精血與識和合，這是新生命的最初位，隨著時間和各方面因緣的變化，會逐漸成長。在最初結生後的第二剎那，已經具足身根和意根，但此時只是名色，不叫六處，等到經過了胎藏五位，胎兒的眼、耳、鼻、舌四根成形之時，才叫六處。

若是化生，結生之時，諸根頓起，無此漸次。

化生不經過母胎，也不是卵生與濕生，它是結生時就諸根頓起，沒有漸次長成的過程，比如，天人是化生，這邊死歿，那邊小天人的六根就一時而顯現。

卵生濕生，惟除住胎，餘者悉同。是《本地分》所說。

濕生是借助暖氣和濕的因緣而受生，卵生則是蛋生，這兩種除了住胎方式不同之外，其他都相同。以上是《本地分》所說。

午二、遣除疑惑分二：一、斷除體性的疑惑
二、斷除界的疑惑

未一、斷除體性的疑惑



有人懷疑：名色是五蘊，六處也含攝在五蘊之中，二者有什麼差別？

由是因緣，成就名色得身自體，成就六處成身差別，是為成就受用者。

這兩者有“得身自體”與“成身差別”的差別。比如，一顆花種播入土地的同時，已經得到了花的自體，但還沒有形成花的差別，隨著時間的推移，逐漸會顯現出花蕊、花瓣、花枝等支分，這時才成就花的差別。同樣，成就名色是指最初得到新的取蘊身的自體，而成就六處則是真正形成了身的差別，成就了能受用色聲等五塵的能受用者。

未二、斷除界的疑惑

又有人問：無色界有情有沒有六處呢？

五有色處者，於無色中無。

五有色處是指眼根乃至身根的五有色根。無色界沒有色蘊的實體，所以不可能顯現五有色處。此處，十二支中的六處支主要是針對人道而安立，其他的生命形態會有某些的差別。

緣起圖當中，六處是以空屋子表示，這間空屋有六扇窗戶，無人居住，給人一種空蕩蕩的感覺，這表示在六處最初形成時，六識尚未產生，如同屋中沒有主人一樣，到後一剎那，六識頓然生起，這時才能了別外境，如同屋中有主人居住一樣。

巳六、觸



觸者，謂由根境識三種和合，取¹⁰⁰諸可意、非可意、中庸三境。

第六支觸，就是以根境識三者和合而分判境界，境界包括可意境、非可意境、中庸境三種。

《本地分》說：“眼觸云何，謂三和所生，能取境界淨妙等義。”（所謂眼觸，就是以根境識三者和合所生，由此能取淨妙等境界之義。）比如一朵花顯現，我的眼根沒有損壞，又具足眼識，三者聚合立即就會判別顏色、形狀等，這叫眼觸。其他耳觸乃至意觸，應當隨各自的境界來瞭解。

在緣起圖當中，觸是以男女交合來表示。

說六處緣者，亦表境識。

經中說“以六處為緣生觸”，這是省略的說法，完整地說，應該是以根境識和合為因緣產生觸。我們可以觀察：一、境不現前不能生觸，比如，沒有喝龍井茶，就不會有舌觸；二、根有損壞也不能生觸，比如，盲人觀看球賽，不會產生分別球場競賽場面的眼觸；三、識不現行也不能生觸，比如，進入夢鄉後，五根識暫時不現行，即使在睡者的耳邊響起音樂聲，也不會生起耳觸。

已七、受

受者，謂觸取三境¹⁰¹，順生三受，謂苦樂捨¹⁰²。

第七支受，就是以根境識和合分別三種境為因緣，

¹⁰⁰ 取：藏文中有分判的意思。

¹⁰¹ 三境：可意境、不可意境和中庸境。

¹⁰² 苦樂捨：苦受是指非適悅受，樂受是指適悅受，捨受是指非適悅非不適悅受。



隨即相應生起苦樂捨三種感受。以觸生受無法避免，如果觸之後不生受，緣起就不能成立。緣起是此有則彼有，取境之後，受便隨之而來，而且取了可意境，就生起樂受，取非可意境生起苦受，取中庸境現前捨受，絲毫不會錯亂。

比如，高度近視者觀看電影，沒有戴眼鏡，看不清銀幕上光影，這時以觸會產生苦受，如果戴上眼鏡，能夠清楚地分別精彩的表演，樂受就會隨之生起。因此，當境現前時，由分判了別，隨即就會引發受，而且分判何種境，分判得是否清楚，直接決定了受的狀態。比如，藏族人聽漢人說話，雖然根境識和合了，但他無法判別話義，以這個觸會生起不苦不樂的捨受，如果判別得知這是罵他的粗語，苦受就隨之生起。再比如，品嚐一道好菜，鼻根、識與菜的香氣和合能分別香，嘗在口裡能分別味，這時樂受就會生起，如果患重感冒，對味香不敏感，樂受就不強烈。以上宣說了“以觸緣生受”的緣起規律。

以前世的煩惱和業，我們的身心天天會有很多感受，饑寒引生苦受，生活舒適就起樂受。比如，有人白天流浪街頭，晚上睡在漏風的房屋中，這些不悅境界以他的自業所顯現，心識了別之後，苦受就生起。這都是過去無明緣行熏發了種子，以種子力而自然引發起來，沒有那種無明、行和因位識，想顯現也不可能。比如，忽然胃病發作，身根、身識和體內的境界一和合，就生起疼痛的苦受，而這份苦受，別人根本無法代替，



這就是緣起而受。

緣起圖當中，受是用箭刺入眼球表示。眼睛很敏感，箭刺入眼球的苦受特別強烈，以此顯示受的行相。

以下總結從識到受五支緣起：以三世因果而言，識、名色、六入、觸、受這五支是以前世的因所感召的現世果報。投胎時，果位識攜帶了過去種子的功能，以此推動，不斷地現前身、受用等果報。名色是身的自體，六入是身的差別，觸是境界受用，苦樂捨受是異熟受用，以身與受用包括了一切果報內容。身有高矮、美醜，根有明利、遲鈍、健康、殘缺等；受用方面，如果過去造善業多，則生活圓滿、身心快樂，如果惡業多，則會有很多身心苦受。像這些都是以過去的無明、行、因位識造成今身果報的差別。俗話說：一娘生九子，九子皆不同。同一父母所生的孩子，他們的受用、相貌、性格、能力等都不相同。這些差別如果不是因為過去造業熏發的種子不同所引起，以其他道理根本無法解釋。而由十二緣起，就能知道前世因緣和今世果報有必然的關係。

已八、愛分三：一、愛的體性 二、遣除愛因緣的疑惑 三、愛的差別

午一、愛的體性

愛者，謂於樂受起不離愛，於諸苦惱起乖離愛。

第八支愛有兩種相，一般而言，以樂受為緣會引起不離愛，以苦惱為緣會引起乖離愛。



《本地分》說：“以受力故，於相似境，或求和合，或求乖離。”由於受的力量，領納現前的境界時，如果生起樂受，就會對此境生起不離愛，希求將來再享受這樣的樂受；如果生起苦受，則會對境界生起乖離愛，希求將來不受這種苦受。以這個道理，經中說“以受為緣生愛”。再反觀自心，在樂受生起之後，不離愛是否隨之而來？相反，如果沒有快樂感受，心裡會不會貪戀？比如，在寒冬臘月時，有兩間房屋供你選擇，一間燒著鋼爐，特別暖和，而另一間很冷，你是否就不願離開溫暖的房間，而在寒冷的房間中一刻也呆不住。這說明隨著受，就會立即生起愛。人與人接觸也是如此，如果某人能帶給你快樂，就樂意與他接觸，如果有人讓你難受，就不想見到他。

我們都有這樣的經驗，比如，欣賞一部精彩的電視連續劇，一集播完後，還戀戀不捨。為什麼會產生這種貪愛呢？原因是有過樂受的經驗，就會產生希求不捨的心理。假如表演拙劣，令人痛苦，你一看到，立即就會轉檯，這些心理的產生決非偶然，都是受緣起規律的支配。因此，應當看清楚內心的緣起規律，即何處有樂受，內心必定不想捨離，何處有痛苦，必定不願接受。這就是以“受緣生愛”。

如果深入體會由觸而受、由受而愛的過程，就會發現愛並不真實，只是一種緣起而生的虛妄分別。凡夫首先是以無明力不自在地執取外境實有，然後對此產生感受，又由不同的感受產生不同的情緒。按一般人的邏



輯，能帶給我樂受就是好，我就喜歡；能讓我痛苦的就是壞，我就排斥抗拒。我們的顛倒就在此處，完全是以主觀評判好壞而引起貪瞋，始終不知這是以自己的執著而生起的煩惱。愛是迷亂的情緒，並不是清淨之法，當愛生起時，要清楚它只是緣起法，不能信以為真，一旦順從了愛，後面的取有就會隨之而來。

午二、遣除愛因緣的疑惑

說“由受緣生愛”者，是從無明和合觸緣所生之受而能生愛，若無無明，雖有諸受，愛終不生。

所謂由受緣生愛，是指從無明和合的以觸緣所生的受能夠產生愛，如果只有受而沒有和無明結合，愛畢竟不能生起。

從愛這一支開始，我們可以有主動權，由受生不生愛，所生之愛是強是弱，都要觀待無明。如果受的同時，非理作意強，則愛也會強烈生起。相反，如理作意得力，在愛生起的同時，就能遮止它的增長，進一步如果具有空性智慧，即使以習氣力我愛現行，也能像強力制服羸劣一樣進行遮止。

《入行論·智慧品》中說：“何時無受者，彼時受亦無，彼時見此已，云何愛不退？”因此，以無明和合觸所生的受，才會生起染汙愛。相反，能安住受者空或受空的境界，即使感受強烈的苦樂，也不會引起貪瞋等。

由是因緣，觸是境界受用，受是生受用，或異熟受用，若此二圓滿，即為受用圓滿，



觸是境界受用，受是生受用或者異熟受用，觸與受這兩者圓滿，就是受用圓滿。“觸”是根境識和合而分別種種境界，所以是境界受用，“受”是由觸引生的內心種種感受，是真正的異熟受用。

其實真正的受用是異熟受用，比如，一位富人雖然能享受到超級的五欲境界，但只有這種境界受用並不算是真正的安樂受用。真正的樂受要觀待內心感受，如果內心愁苦，即使住在天宮中，還是感受痛苦；相反，有人雖然吃白菜，穿布衣，但只要內心安樂，也是安樂受用。因此，生受才是了義的真正受用。我們應當尋求的唯一是內心的快樂。

午三、愛的差別

其中三界有三種愛。

就三界而言，愛有欲愛、色愛與無色愛三種。

《本地分》說：“欲愛云何？謂欲界諸行為緣所生，於欲界行染汙希求，由此能生欲界苦果。色愛云何？謂色界諸行為緣所生，於色界行染汙希求，由此能生色界苦果。無色愛云何？謂無色界諸行為緣所生，於無色界行染汙希求，由此能生無色界苦果。”（欲愛如何呢？從因相而言，欲愛是緣著欲界五欲境界而生起；從自相而言，對欲界五欲染汙希求，此希求相就是愛的相；從果相而言，如果不斷除欲愛，只要能生欲界的功能成熟，就會生起欲界的苦果。因此，欲愛的作用是引起欲界的後有。色愛、無色愛依此類推而理解。）

以欲界人類來說，以受用五欲為因緣，生起樂受，



之後內心會渴求這種樂受，這就是欲愛，相反，以苦受為因緣必然會生起乖離愛；到了色界，會退失欲愛，希求更高層次的定生樂受，但仍然落在愛中，以味著禪定安樂仍然會引起後有；更進一層，對定生樂受也厭捨，希求的是定生捨受，還是不離開對受的耽著。總之，三界的爱都是耽著受，而且都成為生死的根源。

緣起圖中，愛是以酒鬼表示。喝酒到一定量有了感受時，就會對酒希求。凡夫如同酒鬼，遇到好的境界，有些享受，心就粘在境界上，這就是貪愛的狀態。從酒鬼之相廣而推之，有種類繁多的貪愛迷，比如球迷、歌迷、飲食迷、衣服迷、名聲迷、汽車迷、洋房迷等，三界到處充滿著貪愛。

巳九、取分二：一、取的體性 二、取的差別

午一、取的體性

取者，於四種境起四欲貪，

第九支取，是指取後有。取的體性是對四種境生起四種欲求貪執。

午二、取的差別

謂欲著於色聲等欲塵，及除薩迦耶見餘諸惡見，惡見繫屬惡戒惡禁，及薩迦耶見，是為欲取、見取、戒禁取、我語取。

取的差別有四種：欲求貪著色聲等的欲塵，是欲



取；欲求貪著薩迦耶見以外的其他惡見，是見取；欲求貪著與惡見相連的惡戒惡禁，是戒禁取；欲求貪著薩迦耶見，是我語取。其中，欲、見、戒禁、我語是所取，四種欲貪是能取。

以愛為緣生取，緣起圖中是以猴子想摘取果實，表示由貪愛產生了求取的心理。比如，小孩子每次和母親逛超市，見到玩具，都會愛不釋手，以這個愛的加強，最後要求母親一定要買，如果母親不答應，就會撒嬌哭鬧，不肯離開，這樣一種想要得到、佔有之心就是“取”。吸毒也是如此，當吸到生起快感時，就會生起愛，然後生起取，在毒癮強烈發作時，不惜傾家蕩產、賣身求取毒品，這就是取。

如果以愛耽著某種思想或邪見，一旦堅固了就會成為取。許多入邪教的人，受邪師、邪論的薰染，在領受的同時就產生了耽著愛，再發展到將邪派見解執著是最殊勝，這就成為見取。另外，在行為方面，效仿豬狗的行為，修持很多無義的苦行，當內心將邪禁邪行執著為最殊勝，就成為戒禁取。

執持不捨薩迦耶見的我語取，每個人俱生就有，人們常常說我如何如何，誰對我如何。天天把“我”放在心上、掛在嘴邊，這就是我語取的表現。

巳十、有分二：一、有的體性 二、有的釋詞

午一、有的體性



有者，謂昔行於識，熏業習氣，次由愛取之所潤發，引生後有有大勢力。

第十支有，往昔造種種業，在識田中熏發了業的習氣，這是因位識，只具引發後有的功能，還沒有現前果報，此後經過愛取的潤發，對引生後有具有強大的勢力，這時就是有。《瑜伽師地論》說：“由此愛取和合滋潤，令前引因轉名為有，即是後有生因所攝。”

以比喻而言，以行在識上熏發習氣，如同稻種播在大地上；業習氣經過愛取的滋潤，已具有必定感召後有的勢力，就像稻種經過水土的潤發，到了非生不可的地步。比如，造了地獄之業，讓它作而增長，一旦經過愛取的潤發，使勢力強大到無法遮止的時候，那就必墮無疑。很多人造惡之後，一直不知道懺悔回頭，等業習勢力加強到“有”支時，誰也無能為力。比如，癌症初期還能設法遮止，一旦癌細胞擴散到了晚期，則就無藥可救，只有等死而已。

午二、有的釋詞

是於因上，假立果名。

“有”是指因位之法，還是果位之法？是指因位之法，以因的勢力已經強大到必然要感生後有，所以對因假立果的名稱，叫做有。

緣起圖上，是以孕婦表示有，孕婦雖然尚未生產，但是已經具有了生子的勢力。

以取為緣會轉成有，好比種子經過水土的潤發，必



然會到“果實非生不可”的階段。《本地分》說：“由取力故，即令彼業於彼彼生處能引識名色等果。”

巳十一、生

生者，謂識於四生最初結生。

第十一支生，就是胎卵濕化四生中，識最初結生的剎那，也就是四有當中的生有。以胎生來說，中有眾生見到父母行房生起愛取，隨著“有”的勢力趣入精血而結生的剎那，稱為生。當然菩薩以願力或三摩地受生、諸佛示現化身等，不屬於此處的生緣起支。

緣起圖中，生是以婦女分娩表示，由於有的勢力，時辰一到，立即開始分娩，絲毫也不會耽擱，這是緣起的規律所致。

巳十二、老死

老死中老者，謂諸蘊成熟轉變餘相。

第十二支老死，從廣義來說，老是指受生後第一剎那直到死前的本有。結生之後，隨著業力的推動，五取蘊剎那剎那都在成熟，轉變成其他相，此即“老”的涵義。從狹義來說，老是指身心衰變，如《本地分》所說：

“依止變壞、鬚髮變壞、充悅變壞、火力變壞、無病變壞、色相變壞、威儀變壞、無色諸根變壞、有色諸根變壞，時分已過，壽量將盡。”

死謂棄捨同分諸蘊。

死是老的終點，一期生命走到盡頭，再也無法住



持，就會棄捨同分諸蘊。

“同分諸蘊”：指五蘊。色身剎那剎那在相續，心也如此，因此稱為身相續和心相續。臨終時，心相續仍然繼續，身體則被捨棄在此世，這就是死亡。

緣起圖中，是以背屍體的老人來表達老死的意義。

以結生為因緣，必定無法逃出衰老與最終的死亡。這是鐵定的規律。《無常集》說：“住於何處死不入，如是方所定非有，空中非有海中無，亦非可住諸山間。”

辰三、攝義

《瑜伽師地論·本地分》中這樣解釋緣起次第：“諸愚癡者要先愚於所應知事，次即於彼發起邪行；由邪行故，令心顛倒；心顛倒故，結生相續。生相續故，諸根圓滿。根圓滿故，二受用境。受用境故，若耽著，若希求。由希求故，於方覓時煩惱滋長。煩惱滋長故，發起後有愛非愛業。由所起業滋長力故，發起後有愛非愛業。由所起業滋長力故，於主趣生死中苦果生。若果生已，有老死等苦。謂內身變異所引老死苦，及境界變異所引憂歎苦、熱惱之苦。”（愚癡的眾生首先對所知愚蒙，然後對它生起邪行；以邪行，使心識顛倒；以心識顛倒，導致結生相續；以結生相續，諸根圓滿；根一旦圓滿，現前觸和受兩種受用境界；由於受用境界，生起耽著希求；因為希求，在正追求之時，將使煩惱滋長；再以煩惱滋長，將生起能生後有的愛非愛業；由於所生起業的滋長力，在五趣生死之中出生苦果；以苦果出生，必定有衰老、死亡等痛苦來臨。）

如此一輪緣起結束後，又再來一輪，仍然是從無明



到老死，這就是輪迴，凡夫月月年年都在這十二支中輪轉，這就是凡夫生命存在的狀態。

以下根據《集論》和《本地分》宣說支分略攝的內容。

卯二、支分略攝分三：一、按《集論》歸攝為四支 二、按《緣起心要》歸攝為三道 三、按《稻稈經》歸攝於四因

第二支分略攝者。

十二緣起可以從多種角度解釋，因此，遇到解釋有不同之處，也不必認為是相違。以下將十二支攝為四支，就有特別解釋的方法。

辰一、按《集論》歸攝為四支分六：一、歸攝為四支 二、別別宣說 三、遣除疑惑 四、引的道理 五、生的道理 六、成辦之義

巳一、歸攝為四支

如《集論》云：“云何支分略攝？謂能引支、所引支、能生支、所生支。”

按照《集論》，十二支可以歸攝為四支，即能引支、所引支、能生支、所生支。

巳二、別別宣說

“能引支者，謂無明、行、識；所引支者，謂名色、六處、觸、受；能生支者，謂愛、取、有；所生支者，謂生、老死。”



能引支有無明、行、識三支；所引支有名色、六處、觸、受四支；能生支有愛、取、有三支；所生支則有生與老死兩支。

已三、遣除疑惑分二：一、提出疑問 二、解答疑惑

午一、提出疑問

若爾，引生兩重因果，爲顯有情一重受生因果耶？抑顯兩重耶？

這樣歸攝爲引和生的兩重因果，究竟是爲了顯示有情一重的受生因果，還是要顯示兩重的受生因果？

若如初者，則已生起果位之識，乃至於受，後生愛等不應道理。

如果是要顯示一重受生因果，以能引支已經生起了果位識、名色、六入、觸、受，後面又說生起愛、取、有乃至生老死，這不合理，因爲一重因果已經宣說圓滿，後面又加五支，犯了重複的過失。

若如第二，則後重因果中缺無明、行及因位識，前因果中缺愛、取、有。

如果是要顯示兩重因果，後一重的因中缺少無明、行和因位識，前一重的因又沒有愛、取、有。換句話說，後一重的因中沒有無明、行以及因位識，直接出現愛取；前一重的因中雖然有因位識，但沒有經過愛、取的潤發增上勢力，也不會現前名色等，因此都有次第不完整的過失。



午二、解答疑惑分二：一、答第一問 二、答第二問

未一、答第一問

答：無過。謂能引因所引之法，即能生因之所生起。所引已生，即於此立生、老死故。

答：沒有犯重複的過失。以能引因無明、行、因位識這二支半所引的法，就是依靠臨終之前，能生因愛、取、有三支圓滿而得以生起，而且當所引的種子性已經生起時，就安立它是生和老死，並沒有重複的過失。

若爾，何爲說兩重因果耶？

對方：如此應當將無明、行、因位識和愛、取、有放在一起，將名色、六入、觸、受和生、老死放在一起，這樣不是更簡明嗎？又何必宣說兩重因果？

未二、答第二問分三：一、爲了顯示果的差別 二、爲了顯示因的差別 三、以教證說明

宣說兩重因果有兩種必要：一是爲通達所引果苦諦與所生果苦諦的差別；二是爲通達引生彼果之因——能引支與能生支作用的差別。因此，施設兩重因果是一種善巧方便，容易讓人領悟到生死流轉的方式。

申一、爲了顯示果的差別

答：爲顯引果苦諦，與生果苦諦相各異故。

果上安立所引和所生兩支，是爲了顯示引果苦諦和生果苦諦的體相互不相同。二者體相有什麼差別呢？



前者於所引位惟有種子，自體未成，是未來苦。後者已生苦位，現法即苦。

所引苦諦是在所引位只有種子，自體還沒有成就，只是將來會感受的苦。比如花種，現在雖然具有種子，但還沒有形成根莖枝葉等自體。同樣，由無明起行，以行在識中熏習氣，這只是現前了能引後有的功能，所以果位識乃至受只是引果的苦諦。而後者生和老死是已經生苦的階段，現前了果位的身體、受用以及二者的差別，現法就是苦。

總之，以上兩組就苦諦之相而言，有未來苦和現法即苦的差別，以階段而言，有種子位與成熟位的差別，因此有必要以所引和所生來區別。

以下再宣說安立能引、能生兩支的必要性：

申二、為了顯示因的差別

又為說明果之受生有二種因，謂能引因及此所引生起之因，故說二重因果。

因上分成能引、能生，是為了說明果的受生有兩種因，即能引種子之因以及能令種子所引果報直接生起的因。比如，開花有兩種因素：一是能引生花種的因素；二是能令花盛開的因素——水土、陽光等的潤發。同樣，無明、行、因位識是能引種子之因，愛取有則是讓種子所引果報直接生起的因。

總之，為了顯示果和因的兩種差別，所以宣說引和生的兩重因果。



以上解釋出自《瑜伽師地論·本地分》，下文引出教證。

申三、以教證說明

如《本地分》云：“問：識等至受及生、老死，若是雜相，何故說為二種相耶？”

提問：果位識、名色、六入、觸、受，跟生和老死，如果是此中含彼、彼中含此的混雜之相，為什麼要說成二種相呢？說為一類不是更清楚嗎？

“答：為顯苦相異故，及顯引生二差別故。”

有必要分成兩組：一是從果來說，為了顯示果位所引苦諦與所生苦諦的行相不同；二是從因來說，為了顯示引與生兩種作用的差別。一者的作用是能引，只是有可能會產生，另一者的作用是能生，是必然要產生。具有這些差別的緣故，需要分開來安立，否則就不能清晰顯示。

又云：“問：諸支中幾苦諦攝，及現法為苦？答：二，謂生及老死。”

《本地分》中又有提問：在十二支中，有幾支是苦諦所攝，並且現法是苦？

回答：有生和老死二支，是現法為苦的苦諦。

“問：幾苦諦攝當來為苦？答：識乃至受諸種子性。”

再問：有幾支是屬於當來為苦的苦諦？

回答：識乃至受這五支的種子性，屬於當來為苦的



苦諦。

以下再斷除對愛與受的疑惑。

是故能生之愛與發愛之受，二者非是一重緣起。發愛之受，乃是餘重緣起果位。

因此，能生後有的愛和發起愛的受這兩支不是一重緣起。愛是一重緣起的因位，而發起愛的受卻是另一重緣起的果位，以因位與果位不同，不屬於一重緣起。

巳四、引的道理

四相當知能引所引。

就是通過四相準確把握能引所引的因果關係。四相：“何爲所引”、“以何而引”、“如何而引”、“所引之義”，就是哪些是所引？以什麼法能引？以能引如何引發所引？所引的意義是什麼？這樣從因推到果、由果尋找因，不斷衡量的目的是要建立緣起的觀念。

一何爲所引，謂果位識乃至其受，共四支半。

第一，哪些是所引？即果位識這半支，加上名色、六處、觸、受四支，總共四支半。如前面所說，這四支半在所引位只有種子，還沒有成就自體。

二以何而引，謂依無明之行。

第二，以什麼法能引起果位識等種子？即依於無明所產生的行。這是由果尋找因，比如，根身、器界、受用等種子，是不是無緣無故而產生？如果不是，是以什麼而引生的？即以無明爲緣所生的行，因爲如果業不依於無明，就不會引發感召三有的種子，只有無明而沒有

中士道·除邪分別

菩提道次第廣論講記



造業，也不能引，所以能引是“依於無明的行”。

三如何而引，謂於因位識中熏業習氣之理。

第三，能引是以什麼方式引起所引？這引的方式就是在因位識中熏發業的習氣。

雖然造業的第二剎那業已滅亡，但是業的功能留存在因位識中，這樣就引出了所引。比如，電視節目中間不斷插播廣告：“腦白金，腦白金，送禮就送腦白金。”無意之間已在觀眾心裡熏發了種子，等某天到超市買禮物時，“應當買腦白金”的念頭會忽然冒出來，如果過去沒有熏發種子，怎麼會憑空起念頭呢？比如，從來沒有聽過“腦白金”的藏人，也就不會想到買腦白金，他只會想到送一塊好酥油。這就說明，造業之後必定會在識田中熏發種子，由此便具有未來遇緣而現行的功能。因此，“熏業習氣”就是引的方式。

四所引之義，謂若遇愛等能生，堪能轉成如是諸果。

“愛等”是指愛、取、有三個能生支。“諸果”是指果位識、名色、六入、觸、受這四支半。

第四，所引的意義如何呢？就是識田之中所熏的業習氣，具有感果的功能，一旦遇上能生因愛取有，就一定會轉成果位識、名色、六處、觸、受諸果。就像種子遇上水、土、陽光等能生支，很快就會轉成果實一樣。

例如，有人生活困難，向你借錢，你卻以慳吝心故意不借，這樣由無明推動造下慳貪業，造業的第二剎那就會在識田中熏發業習，播下了餓鬼種子，它具有能變現一切餓鬼果報的功能，能變現餓鬼的果位識，醜陋、



可憐的身相，種種饑渴的苦受，外界餓鬼器世界，冬日冷、夏月熱等種種顛倒的境界。如果這個種子遇到愛等能生，這些餓鬼的果報就會真實現前。

此例中，慳貪業是能引；所引是能變現餓鬼根身器界受用的種子；引的方式是當時緣著錢財執著不捨，在識田中熏了業習氣；所引的意義是此種子一旦具有能生支，就會具體轉成各種餓鬼的果報。一般人不知道一粒種子之中蘊含著一個世界，往往不在意一粒種子，這是對緣起愚昧，其實一粒種子具有變現無量法的功能，遇緣成熟時，就會變現出一個世界。

《安士全書》中有這樣一則公案：

冀州有個小孩，經常掏鳥蛋吃。一天，來了一個人對他說：“某地有很多鳥蛋，你可以隨我去取。”於是帶他到了一片桑田中。小孩忽然見到路的左邊有一座城市，城中熱鬧異常。他驚奇地問：“什麼時候出現了這座城市？”同行的人讓他不要說話，牽著他就進了城。

進城之後，城門忽然關閉，只見整個城市都是燒紅的鐵和火焰，小孩的腳被燒得痛苦不堪，他大聲呼叫著奔向城門，他跑到南門，南門已經緊閉，再跑到北門，北門也已關閉，東西二門都是如此，根本逃不出去。

這時候有個採桑人看見小孩在田地裡一直哭叫著奔跑，以為他發了瘋，就回去通知他父親。父親趕來叫他的名字，他這才應聲倒地，城市和火也頓時消失了。再看孩子的雙腳，膝蓋以下全被燒爛了。小孩述說了經過後，父親抱他回家，請醫生治療，但是以後膝蓋以下



都變成了焦枯的骨頭。

對此安士先生精闢地評論說：小孩聽到有鳥蛋，這是自心所現的無明蛋；桑田邊有城市，這是自心所現的冤業城；滿城烈火，這是自心所現的煩惱火；四門緊閉不能走出，這是自心所現的牢獄門。所以地獄不遠，就在眼前，都是隨各自的業報而顯現。

由此可知，一念瞋心起，在識田中熏下習氣，便具有能顯現刀山、劍樹、烈火、油鍋等一系列痛苦境界的功能，這就是所引種子，再遇愛等能生，地獄的境界就會一一現前，無法逃脫。

通常，一粒種子被播在田地中，長成的果實要比種子大得多，同樣，我們心田中不斷播下的微小業種，將來遇緣引發的果報，與種子完全不成比例。我們不可忽視這個道理，應當“時時勤拂拭，勿使惹塵埃”，任何時處都要防護自心，不要在心田中播下惡種子，要知道一粒種子蘊含了一個世界。

已五、生的道理

三相當知能生所生。

即應當以三相來認識能生和所生的因果關係，三相是“以何而生”、“何為所生”、“如何而生”，也就是能生的主要因素、所生的內容與生的方式。

一以何而生，謂以愛緣取。

第一，以什麼法能生後有？即以愛為緣所生的取，能生後有。這個“取”是引生後有的關鍵。



比如打仗，如果能掌控咽喉重地，就能阻止敵軍長趨直入，如果關要之處扼止不了敵軍，那就會引起大禍患。同樣，認識到成辦後有的關鍵是取之後，應當提前對治不讓愛發展，一旦發展到取，就無法收拾。凡夫人免不了會對境生愛，剛萌生愛時，就應當及時對治。“不怕念起，只怕覺遲”，如果念頭初起時就能覺悟，就不會被牽入生死。

二何爲所生，謂生老死。

第二，什麼是所生呢？就是生和老死。

三如何而生，謂由行於識所熏業習潤此堪能，令有大力之理。

第三，能生是如何產生所生？生的方式就是由行在識田中薰染業習氣，當所熏的業習氣被愛取滋潤到具有引發後有的大勢力時，就會引生後有，這是生的方式。

比如，對花種不斷澆灌，開花的勢力積累到臨界點時，就不得不開花。這就是因緣聚合必然生果的道理。又比如，屠夫的殺業在因位還可以通過戒殺、放生等方便遮止果報成熟，但如果他不改殺豬的惡行，以愛取大力滋潤殺業習氣，到了臨死顯現豬相，這時誰也無能爲力。再比如，當年釋迦族慘遭劫難時，佛坐在樹下想救族人，神通第一的目犍連將釋迦族人舉到星宿之際，但此時“有”支已成，誰也無能爲力。這些都說明：所引種子一旦經過愛取之水反覆潤發，具有引發後有的大勢力時，就一定會生起後有。



以下是對所生的不同解釋：

《緣起經釋》中，以生一支爲所生支，老死則爲彼等過患。

在世親菩薩的《緣起經注釋》中，僅僅將生這一支作爲所生支，而將老死安立爲結生的過患。

已六、成辦之義分二：一、如何以惡業引、生惡趣 二、如何以善業引、生善趣

歸攝爲四支後，可以將十二緣起結合四支，進一步分析如何引、生善惡趣的生死。

此處“引”“生”與業差別中的“引”“滿”意義不同。所謂引滿，“引”是指能引總的果報，“滿”是指能圓滿差別果報。此處能引是能引總別兩種報，能生是能生總別兩種報。

以下先宣說如何以不善業引生惡趣，論中配合十二支，分成能引、所引、能生、所生四段，清楚描述了由不善業引生惡趣的次第。

午一、如何以惡業引、生惡趣

由是由愚業果無明起不善行，於識熏建惡業習氣，令其堪成¹⁰³三惡趣中果時之識乃至於受。

由對業果愚蒙的無明，發起身口意的不善行，造業之後不會沒有影響，而是在識田中無間熏起惡業習氣（這是能引），使得有可能成爲惡趣中果位時的識、名色、

¹⁰³ 堪成：有可能成。



六處、觸和受，已經引發了能感惡趣的種子（這是所引）。

次以愛取數數潤發，令彼業習漸有勢力，於當來世惡趣之中感生老死。

然後如果以愛取之水反覆潤發惡趣種子，令這種業習氣逐漸具有勢力後（這是能生），就一定會在未來世的惡趣中感得結生與老死（這是所生）。

學人平常應當結合自相續觀察：自己是否正在這條緣起鏈上。如果是，則要及時切斷。比如，精通養生術之人觀察自己正在製造病因，就會立即遮止、調整。同樣，認識了引生惡趣之相後，若觀察到自己正在引生惡趣，就要立即對治，事先遮止墮入惡趣。對緣起愚蒙的人，常常造作三惡趣的因，自己不但不能警覺，反而還不斷加強業習。事實上，造下一種惡趣的能引支後，就已經種下惡趣根身器界的種子，一旦具足能生支，就必定會墮落。

午二、如何以善業引、生善趣

又由愚無我真實義無明，起欲界攝戒等福行，及上界攝奢摩他等諸不動行，於識熏習妙業習氣，令其堪成欲界善趣及上界天果位之識，乃至其受。次以愛取數數潤發，令其業習漸有勢力，於當來世諸善趣中生起生等。

善趣分成欲界與上界，首先宣說善業引欲界善趣的過程。

“由愚無我義無明，起欲界攝戒等福行，於識熏習妙業習氣，令其堪成欲界善趣果位之識，乃至其受。”



由於對無我義愚蒙，發起了以欲界所攝的持戒、布施等福行，行善之後在自己識田中留存妙業的習氣（這是能引），此時已具有成就欲界善趣的可能，也就是具有能變現欲界人天果位識、名色、六入、觸、受的種子（這是所引）。

以下宣說如何以善業生欲界善趣：

“次以愛取數數潤發，令其業習漸有勢力，於當來世諸欲界善趣中，生起生等。”

然後再以愛取反覆潤發此妙業習氣，就是越來越增上持戒、布施等善法欲和精進，這樣使識田中的妙業習氣逐漸具有勢力（這是能生），一定會在未來世的善趣中生起生和老死（這是所生）。

比如，一位善士不知空性義，但他行持很多布施等善業，行善後在識田中留下妙業習氣，如果他堅持行善，而且很有意樂，如此強烈潤發相續中的妙業習氣，逐漸形成巨大的勢力，臨終之前圓滿了愛取有三支，結果天樂鳴空，天子迎接，安祥而逝，命根才斷就現前天人的身相、光明、神通和眾多欲妙享受，以後天福享盡，又會顯現衰老死亡。

以上說明欲界善趣都是以因緣而引、生，既沒有天生的天子，也不是以某種主宰的力量創造出來。因此，了達緣起，就可以打破無因生、不順因生等邪見。

以下宣說以善業如何引生上界：

“由愚無我義無明，起上界攝奢摩他等諸不動行，於識熏習妙業習氣，令其堪成上界果位之識乃至其受。”



次以愛取數數潤發，令其業習漸有勢力，於當來世諸善趣中，生起生等。”

由於對無我愚蒙，發起了上界所攝的奢摩他等不動行，造下不動行，在識田中熏發妙業習氣，就有可能轉成上界的果位識乃至受，也就是具有了引果的功能，如果再不斷以愛取潤發，使業習氣逐漸具有勢力，就會以有支直接生到色界或無色界，以後引業窮盡，仍然是死亡。

由以上分析可知，十二緣起是精確描述三界如何流轉的公式，普遍適用於三有一切地域、時間、眾生種類的大公式。

以下根據龍猛菩薩的《緣起心要論》，將十二有支攝為惑業苦三道。

辰二、按《緣起心要》歸攝為三道

如是十二有支，復於煩惱業苦三道，悉皆攝盡。如龍猛菩薩云：“初八九煩惱，二及十為業，餘七者是苦。”

龍猛菩薩這樣歸攝：十二有支中，無明、愛、取這三支屬於煩惱，行、有屬於業，識、名色、六入、觸、受、生、老死這七支屬於苦。所以十二有支歸攝起來，就是惑、業、苦三道。

辰三、按《稻稈經》歸攝於四因

《稻稈經》說：“十二有支攝為四因，謂無明種者，



於業田中下識種子，潤以愛水，遂於母胎生名色芽。”

《稻稈經》中將十二支攝為成就果實的四因，即種者、田、種子和水，分別比喻無明、業、因位識、愛，母胎中出生名色則以苗芽比喻。整個比喻是：如種田者般的無明，在業田中播下了因位識的種子，之後再以愛水潤發，就會在母胎中出生名色的苗芽。

對生死如何流轉的方式，要花時間思惟：首先要認清每一支的體相，然後思惟相鄰兩支的因果關係，再歸攝成四支、三道以及四因而觀察，從點到線，從線到面，最後認清整個生死引、生的方式。此教法極其珍貴，如果只是簡單地聽一聽，一知半解，錯過珍貴的教法，則非常可惜。

卯三、幾世圓滿分六：一、真實義 二、沒有作者和受者的我 三、不知唯法諸支產生之理的過患 四、如是了知的必要 五、宣說業和煩惱二者，了知煩惱是主要怨敵 六、能作三士道之基

辰一、真實義

第三幾世圓滿者。

從無明到老死的十二支或者說能引、所引、能生、所生四支，需要以幾生才能完成？快則兩生圓滿，慢則三生圓滿。

能引所引支之中間，容有無量劫所間隔，或於二世即能生起，無餘世隔；其能生支與所生支二無間隔。速



者二生即能圓滿。

能引支與所引支二者之間，長則間隔無量劫，短則兩世就能生起，沒有間隔其他世；能生支與所生支之間沒有間隔，一旦具足能生——愛取有三支，必然會引生果位。因此，快則兩生就能圓滿一輪緣起。

以下舉例說明兩生圓滿的情況：

如於現法新造天中順生受業，即於現法滿二支半，謂無明行及因位識，臨終以前圓滿愛取及有三支，於當來世圓滿所引四支及半，並圓所生二支分故。

比如，今生新造了要生天感受果報的業，即在今生圓滿了無明、行、因位識這兩支半，而且即生之中，又以愛、取不斷滋潤，臨終之前圓滿了愛取有三支，則第二世就會在天界圓滿所引的四支半與所生的兩支，這就是以兩生圓滿一輪緣起。

一輪緣起是由能引、所引、能生、所生四支組成，所引攝在所生之中不必要另計，剩下能引、能生、所生三支，如果一生中就完成能引與能生二支，第二生一定會產生所生，因此兩生就圓滿了一輪緣起。

以下宣說最遲三生圓滿：

遲久亦定不過三生，謂其能生及一所生並三能引，各須一生，諸所引支於所生支攝故，能引能生中間，縱為多世間隔，然是其餘緣起之世，非此緣起之世故。

一輪緣起的完成最遲不超過三生，即能引、能生、所生各須一生完成，所引攝在所生中，不必另外計算，即使能引和能生間隔很多世，但這都是其他緣起引和生

中士道·除邪分別

菩提道次第廣論講記



的時間，不屬於這一輪緣起，所以一輪緣起最遲是以三生圓滿。

比如，從種子到長出果實，總共包括播種、以水土等滋潤和結果三個階段，無明、行和因位識相當於播種，已具足能引名色等的功能；以愛取有滋潤，表示助緣具足；因緣和合現前果實，這是所生。因此，最多是以三世圓滿。

此未別算中有之壽，

此處沒有特別計算中有的壽量。

辰二、沒有作者和受者的我

如是已生諸果支時，然而全無實作業者及受果者補特伽羅之我。

這十二支都是以緣而起，所以無我。

不論在因位、果位或由因生果的時刻，始終沒有實有造業者我，以及受果者我，只是十二支不斷以前前法轉起後後法而已，所謂作者、受者其實都是唯名假立。

以下觀察十二支是否有我的存在。比如，無明是不是我呢？這要觀察無明是否具有常一自在的體相。無明若是常法，就不會有變動，永遠是無明，但無明隨著因緣加強或減弱，而且現前對治法時，可以被破除。另外，若是常法就不會有作用，無法產生果，但以無明會引起非福業、福業、不動業，因此不是常一之我。

再觀察行是不是我？也不是我。行以無明為緣才能產生。比如，將對境增益為可愛相，就會引起貪欲，無



明力越深，貪欲也會越熾盛；如果將對境觀為不淨相，就會止息貪欲，而且會轉為厭離，可見這種貪欲是隨無明因緣而起的不自在之法，而我是自性成立，不必觀待因緣的法，以體相不同之故，不能承許“行”是我。

再觀察因位識是不是我？造業時一直令心緣著境界轉動，這樣才在心識中留下業習氣，沒有造作怎麼會留下影響呢？所以因位識是觀待行而生起的法。比如，以瞋心罵人，心識一直緣著不可愛境轉動，在識上留下習氣，這個因位識是隨著瞋罵剎那剎那地造作而不自在地現起，根本不是常一自在的法。

依此類推便知，十二緣起的後後支都是觀待前前支而生起，觀待而生的法必定不是自性成立，因為有因緣才顯現，無因緣則不顯現，絲毫不見有獨立的自性。因此，漫長的生死流轉，實際只是十二支不斷緣起的過程，此中始終沒有一個自性成立的我。

辰三、不知唯法諸支產生之理的過患分二：
一、唯法因支起唯法果支之理 二、不知此理之過患

巳一、唯法因支起唯法果支之理

如前所說從唯法因支起唯法果支。

整個生命的流轉，僅僅是從一個個唯法因支生起一個個唯法果支的過程，並沒有一個實有的我從此處轉到彼處，僅僅是緣起而顯現。

什麼是唯法呢？雖然在名言中不能說有“我”，但

中士道·除邪分別



是存在五蘊相續，五蘊各有各的體相，色是變礙，受是領納，想了了像，行是造作，識是了別，再細分每一蘊，受又有苦樂捨等各種行相，想又有了別黑白青黃等相，色蘊又有地水火風等體相，但是這上面根本沒有一個“我”，因此是“無我唯法”。

另外，沒有“我”才會流轉，有我如何流轉？常一之法不可能不斷流轉，因此，唯一是從唯法因支起唯法果支，以前前因緣不斷轉為後後，此中就是沒有我。

以下正式宣說不瞭解緣起的過患，就是執著我由此不斷惑業苦輪迴的過患。

巳二、不知此理之過患

由不了知生死道理，於彼愚蒙妄執有我，求我安樂，故造三門善不善業仍復流轉。

由於不知道生死唯緣起無我的道理，對緣起法妄執有我，既然執著有我，就念念追求讓“我”安樂，所以三門造集善不善業，在感果的同時又集業，仍然不自在地隨業流轉。

故從三惑起二支業，及從彼業出生七苦，復從七苦而起煩惱，又從煩惱如前而轉，故三有輪流轉不息。

因此，從無明、愛、取三支煩惱，生起行、有二支業，又從行、有二支業出生識乃至老死的七支苦，完成一輪緣起之後，並沒有就此結束，又從苦起煩惱，從煩惱造業，從業感苦，所以三有之輪不斷流轉，從來沒有停止。

菩提道次第廣論講記



有人問：“爲什麼從苦又會起煩惱呢？”因爲取蘊身是行苦的本質，有無量煩惱粗重隨逐，所以，不可避免地遇悅意境起貪，遇不悅意境生瞋，遇中庸境起癡。換言之，在領受果報的同時，又緣苦生起煩惱，再以煩惱造業，以業感苦，真是一條無休無止的生死鏈。

因此，不必幻想輪迴會自動停止，相反它只會越走越複雜，以此觀點而言，如果獲得人身只是修集有漏的人天之因，那也很可憐。試想三界樂受哪裡是真安樂呢？其後際只有無量的痛苦，因此，必須出離這個三界。一般人只能看到輪迴短小的片段，看不見生死如何由來，未來又如何輪轉，所作所爲都是生死之事，真是可憐憫的對境。

龍猛菩薩云：“從三出生二，從二而生七，從七復生三，數轉三有輪。”

龍樹菩薩說：從三煩惱——無明、愛、取出生二業——行、有，又從二業出生七苦，再從七苦出生三煩惱，如此循環往復，輪轉不息。

辰四、如是了知的必要

若正思惟，由如是理，漂流生死，即是最勝厭離方便。

如理思惟從三支煩惱起二支業，從二業出生七苦，又從七苦出生三煩惱，這樣不斷漂流在生死大海中的道理，就是引發厭離心最殊勝的方便。

辰五、宣說業和煩惱二者，了知煩惱是主



要怨敵

從無量劫造集能引善不善業，異熟未出，對治未壞，今以愛取而爲滋養，由此增上，則當漂流善趣惡趣。

時間是無始至今生的無量劫，能引是安住在相續中的有漏善不善業的習氣，數量是無量無邊，這些能引還沒有出生異熟果，又未以對治——出離心、菩提心、空性慧損壞，如果現在再以愛取滋養，由此增上成爲“有”支，後世必定還要輪轉在善惡趣中。

諸阿羅漢昔異生時，雖造無數能引之業，然無煩惱，解脫生死。

從造下的能引業而言，阿羅漢以前在凡夫位時和我們一樣，造下無數的能引之業，爲何阿羅漢能解脫生死呢？原因是“無煩惱”。換言之，雖然有無數的能引業，但因爲破了我執，不會再以愛取滋潤，因此真正從結生相續中解脫了。

透過以上正反面的思惟，再次瞭解感召生死的核心因素是煩惱。因爲雖然有無數的能引業，只要沒有能生支的煩惱，必定不受後有，而既有能引業，又有能生的愛取，則必定會漂流生死。所以，解脫生死的重點就是對治煩惱。

若於是理獲決定解，則於煩惱執爲怨敵，於滅煩惱能發精進。

如果對煩惱是生死要因的道理，能獲得堅固的定解，則會將煩惱執爲大怨敵，對滅除煩惱能引發大精



進。蘭仁巴說：“在生存的道路上，對長遠禍福的選擇，就要看能否消除煩惱，人們理應針對煩惱開戰。”

辰六、能作三士道之基

此中樸穹瓦大善知識，專於十二緣起有支淨修其心，思惟緣起流轉還滅，著道次第。

“十二緣起有支”之“有支”是指緣起而有的支分，以說明不是自性成立的法。“思惟緣起流轉還滅，著道次第。”此句應改為“依道次第，思惟流轉還滅。”

噶當派的大善知識樸穹瓦，一生專門思惟“十二緣起”這個內容，按照道次第思惟如何遮止和進入。這是修行的關鍵。

比如，如果希求後世增上生的安樂，就應思惟如何遮止增上生的違品、趨入增上生的正道；如果希求解脫生死，就應思惟如何遮止隨順生死的集、進入解脫道；如果希求佛果的安樂，就應思惟如何遮止下劣作意和法我執、趨入大乘方便和智慧的道。因此，若始終在緣起上思惟遮止與進入，則能讓自心轉入三士道。

以下具體宣說思惟十二緣起能成為三士道的所依基礎：

此復是說，思惟惡趣十二有支流轉還滅，為下士類。

進一步說明“依道次第思惟流轉還滅”之理。何種思惟是屬於下士道的法類呢？思惟惡趣十二有支的流轉與還滅，是下士道的法類。

“惡趣十二有支的流轉”即前文所說：“由愚業果



無明起不善行，於識熏建惡業習氣，令其堪成三惡趣中果時之識，乃至於受，次以愛取數數潤發，令彼業習漸有勢力，於當來世惡趣之中感生老死。”

追溯惡趣生死的源頭就是業果愚，由於不認識以黑業感生不悅意果的道理，身口意隨無明力不自在地緣黑業而轉，再以愛取滋潤，就會現前惡趣的根身器界。相反，知道惡趣的根源是業果愚之後，破除業果愚，自然就會關閉惡趣之門。因此，下士道的核心就是思惟業果，如果不對業果生起勝解信，就無法遮止心緣黑業而轉的勢力。相反，如果相信業果，內心畏懼，連小惡也不敢造作。總之，從惡趣還滅的道理，即：業果愚滅，非福業滅；非福業滅，引惡趣習氣滅；引惡趣習氣滅，惡趣名色等滅，如此從惡趣流轉中還滅。

次進思惟二善趣中十二有支流轉還滅，為中士類。

“次進”以動機而言，不僅要超出惡趣，還要出離生死；以內涵而言，不僅要思惟惡趣的流轉還滅，還要進而思惟兩種善趣中以十二有支流轉與還滅的道理，這是中士道的法類。

為何要思惟流轉與還滅？其作用是認識了流轉善趣的因緣，就能針對引、生的因緣遮止，而且抉擇了從善趣還滅的因緣，就能如理趣入解脫道。

流轉善趣的因緣有能引和能生二支：能引是真實義愚——對人無我愚蒙，以它造福業和不動業，導致在心中熏業習氣；能生就是愛取有三支。

凡夫的特點是以受緣生愛，這個愛是導致流轉的關



鍵。前文世親菩薩具體列出了引生二種善趣後有的方式：緣來世五欲樂受耽著，增長福業，就轉生欲界人天；緣定生樂受耽著，增長不動業，就轉生色界一至三禪；緣定生捨受耽著，增長不動業，就轉生四禪天與無色界。

如何才能遮止流轉呢？只要能滅流轉的關鍵——愛，就能遮止流轉。滅愛的方便有兩個，一是要認識“受即是苦”，不論是五欲之樂、定生樂受、定生捨受都是行苦的本質，這樣生起厭離，才能遮止緣受生愛。二是要思惟、觀修“人無我”，眾生都是由我執增上貪瞋，集有漏業而受生，它的能斷唯一是對內外法的五蘊等了知無我。也就是在因位並沒有集業的作者我，只是以煩惱與業集業，在異熟果位也沒有受者我，僅僅是苦而已。若能了達無我，破除我執，貪愛自然會止息，由此遮止能引與能生。因此，以出離心與無我智慧攝持，才是真正趣入了解脫道，從此能漸漸遠離生死、趣入涅槃。

如是比度自心推想曾經為母有情，亦皆由其十二支門漂流生死，發生慈悲，為利彼故，願當成佛，學習佛道，為大士類。

這一句道出了思惟十二緣起成為上士道所依的道理。其實大乘菩提心七支因果的修法，都含攝在十二緣起中。

自己對苦有了切身的體會後，應將心比心，觀察他相續，就能體會三界有情的苦，推想曾經是自己母親的有情都是由十二有支的流轉門，相續不斷地漂流生死。透過思惟諸母有情生死之苦，一定會在相續中真正生起



大慈大悲。有了慈悲心，不忍捨棄諸母有情，就會發心救度他們出離無邊的苦海，而要達成這一目的，就必須成佛具足圓滿的智悲力。因此以大悲為因，就會生起“為利有情願成佛”的願菩提心。以願心攝持修行六度四攝，就是修學行菩提心。以上是屬於上士道的法類。

思惟苦諦之所以重要，在於它是引生大悲的因，若對苦諦認識不夠，認為苦諦只是苦受，不知樂受是壞苦，就更難認識行苦的微細行相。試想：若自己還不能體會諸受是苦，仍然耽著其中，又怎麼可能普緣三界有情平等生起悲心呢？《大乘莊嚴經論》中說，真正的大悲要具有平等的體相，如果只緣具有苦受的有情生起悲憫，而對具有樂受或捨受的有情生不起悲憫，這不是平等大悲。菩薩應觀見有情不論感受苦樂捨何種受都沒有超出三苦，從而悲憫有頂有情如同無間地獄眾生，這才是平等大悲。

我們思惟十二緣起，如果能對苦諦產生真切的認識，再緣其他有情觀察，就會明白三界有情都是以十二緣起不自在漂流生死的苦相，這樣將心比心，就會生起慈悲。比如，自己患有關節炎，感受過關節炎發作的痛苦，再看其他關節炎患者，就能體會他的苦處，願意幫助他。如果自己對這種痛苦毫無感受，就很難生起由衷的憐憫。所以，首先要在自身上認識凡夫是如何受緣起鏈的支配，從無始苦到今生，還要苦到未來，如此才能悲憫周遍虛空的三有有情。

有了慈悲心之後，就不忍眾生一直漂流在茫茫苦海



之中，想度他們出離生死，發起如《金剛經》中所說的大心：所有一切眾生之類——若卵生、若胎生、若濕生、若化生、若有色、若無色、若有想、若無想、若非有想、若非無想，我皆令入無餘涅槃而滅度之。但是有情種類繁多，根機與意樂也各不相同，單憑願力而沒有能力也無法實現大業，所以爲了利益眾生就要發心求證佛道，由這股動力推動，精進修學六度四攝，這時就成爲上士道的法類。

卯四、此等攝義分三：一、應珍愛能生出離心與正見從而蘇醒證果習氣的方便 二、對此顯密教典都有宣說 三、以往昔因緣證明

第四此等攝義者。

歸納十二緣起支分差別、攝爲四支、幾世圓滿的內容意義。

辰一、應珍愛能生出離心與正見從而蘇醒證果習氣的方便分三：一、如何修行 二、如此修習的利益 三、攝義讚歎

以下藏文是長句，可以分成兩段宣說：一是如何修行；二是如此修習的利益。

巳一、如何修行

如前所說，由業惑集增上力故，生起苦蘊生死道理，及特由其十二有支轉三有輪，於斯道理善了知己，正修習者。



此處歸攝了前面由苦集門中思惟以及由十二緣起思惟的內容。

第一，須思惟由集諦業與煩惱力生起本質是苦的五蘊身，這個流轉生死的道理。

“苦蘊”二字極其重要，重點不是在外法上理解苦諦，而是要認識到自己的取蘊身是苦的自性，一切三苦、六苦、八苦都要結合自己的取蘊身不斷思惟，在蘊身上透視到苦的本質，這是關鍵。

五蘊身爲何是行苦的自性呢？其根本原因就是由於蘊身被業與煩惱控制。此蘊身遇到三種境就會現起貪瞋癡三毒。爲什麼會如此？這是由取蘊身特殊的自性所決定的，即五蘊有能引煩惱的粗重種子隨逐，它在感果的同時，也攜帶有無數業和煩惱的粗重種子。由此就能斷定：只要沒有現前對治道，必定是不斷地遇緣生起貪瞋癡，再造業再受後有。讓人可怕的是：乃至沒有擺脫取蘊身，就會不斷地結生相續，感受無盡痛苦，即便是在一期生命之中，各階段的痛苦也是層出不窮。因此，只要一天沒有放下取蘊重擔，苦惑就會不斷隨之而生，這是取蘊身苦的本質。

取蘊身有無量的粗重隨逐，具有無量的能引支，是一種無比雜染之法，擅長製造痛苦。所以，“苦蘊”就是指本質是苦的五取蘊。此苦蘊又從何而來？它是以集——業和煩惱的力量而感召的。

第二，特別思惟以十二有支如何轉三有輪。從前前有支顯現後後有支，始終不停輾轉延續，這稱爲輪轉。



如果沒有發心出離，此輪子會無休止地轉下去，半點也不由自己，這便是生死的可怕。

如是結合十二緣起思惟輪迴，前文所說種種苦相的意義就會鮮活起來。因為數數結生苦、數數高下苦、不定過患、無飽足過患、無依靠苦，那麼多的投生、那麼多的血淚、那麼多種類的支分苦，歸根結底就是從結生相續而源源不斷地湧現，正是一直被十二緣起鏈牽拉結生，才造成了輪迴痛苦的大海。試想，如果任憑這緣起鏈繼續牽拉下去，其間出現的三苦、六苦以及八苦將會是何等深廣無量。如是見到生死苦長之後，就明白必須出離生死，今生不出離，往後的痛苦無有窮盡。

我們的眼光必須遠大，才能化解短淺的執著心。如果能對十二緣起思惟透徹，就能打開心量，眼光不僅可以看到後世，而且能觀照無盡生死之流。有智慧的人看清楚生死的前因後果以及無盡的流程之後，了達了生死的本質是苦、是欺誑性，從此不再希求而徹底放下。所以應當由點到線、由線到面、再由面鋪開統觀，只要能看清楚輪迴的面目，就不再受假相蒙蔽，必然會出離。

須知，此處沒有出離與不出離二項任人選擇，而是為了解脫痛苦必須出離三界。不然，似乎佛是最無情的人，要把我們從如此深愛的世間家庭、名利中拔出，這是多麼不盡人情。事實並非如此，《法華經》說得好，小孩子在火宅裡生活，熊熊烈火正在燃燒，卻玩得不亦樂乎，根本不考慮後面會發生什麼事情，三界就是這樣看似太平、實際沒有剎那安穩的大火宅。所以佛來到人



間，首先宣說四諦十二緣起，如果沒有這個教法，就無望轉變眾生樂著生死之心，如此就會永沉苦海，萬劫難出。因此，四諦十二緣起的觀修是解脫道的入門，和我們永生永世的前途息息相關。

決定了思惟的內容之後，應當如何修持呢？就是“於斯道理善了知己，正修習者”，對上述道理不是模模糊糊或者錯誤知曉，而是應正確、清楚地通達，在此基礎上不斷串習，這就是正修習。所謂修，就是將自心串習成那種體性。比如，遇到悅意境自然就生起貪心，認為此境清淨美好，這是很自然的心。為何如此呢？就是因為非理作意串習到一定勢力時，無間就會起來。現在要轉換這種顛倒心，變成如實觀照輪迴之心，最終達到一見輪迴就顯現苦、不淨、沒有實義之相的境界。

已二、如此修習的利益分三：一、能破愚暗
二、能除邪見 三、能生起出離心的感受

午一、能破愚暗

能壞一切衰損根本極重愚暗。

“極重愚暗”是指不了達無我的愚昧，之所以說是極重，是因為無始至今一直沒有突破，在漫長得不見前際輪迴中，每一剎那都在加強這種愚蒙，當然是極重的黑暗。

這種極重愚暗是一切衰損的根本，透過思惟十二緣起，就能發現一切輪迴的苦難確實都源自於無明。月稱菩薩在《入中論》中說：一切輪迴的過患都是從薩迦耶



見出生。以念念執著有我，一切過失就隨之而來。《釋量論》說：有我才知有他，有了自他差別，就會貪著自黨、瞋恚他黨，由此產生無盡煩惱、無邊惡業、無量輪迴的血淚辛酸。如果有一天，能破除人們的無明，這個世間一切紛爭災難、惡趣痛苦都會自然消失。

真正的黑暗是內心的愚暗，因為沒有了知緣起，無始至今，我們內心一直處在愚蒙之中，當務之急，一定要破掉內心的愚癡，才能拯救自他一切有情。世尊成道之後，四十九年不辭辛勞為眾生轉法輪，佛陀的慈悲，就在他以智慧光明照亮眾生的內心，讓眾生逐步產生緣起正見，從而解脫輪迴的繫縛。所以學習十二緣起極其重要，一步步深入下去，就會通達無我，這種破愚暗的力量來自它是無明的正對治。

以前我們愚昧，不知萬法的來龍去脈。學習十二緣起後，才知道人是如何以過去的因緣造就現前的身體和受用，而以現在的行為又如何引生未來的果報。沒有緣起教法的啓迪，我們確實非常愚蒙，生不知從何處而來，死不知往何處而去，既不知如何造就自己的未來，又不知如何遮止惡趣輪迴。因此，應當精勤瞭解十二緣起，不僅是瞭解字面，而要將每個法相、道理、生起次第，結合自己的身心，觀察是否如此。這樣以自己的五取蘊作為觀察對象，不斷認定、串習，就能通達緣起，破除愚暗。

午二、能除邪見



除遣妄執內外諸行從無因生及邪因生一切邪見。

這是說破除邪見的利益，邪見包括與緣起相違的無因生、邪因生等邪見。

“內外諸行”，即內有情世界與外器世界。此等內外諸法是從何而來？有人認為這是自然而有。比如，小時候問母親：“我是怎麼來的？外面為什麼有太陽和月亮？”母親會說：“你別想這麼多，能吃能睡就行。”她認為這不是問題，所以遮止你提問。其實這是生死大問題，只有從十二緣起的教法中才能得到圓滿的解答。

一般人執著無因生，比如，具足財富者以為自己天生有福氣；相貌姣好者認為自己天生麗質；智慧出眾者認為自己是天縱之才，他們只看眼前的一段，認為沒有前因，非常愚昧。

邪因生也叫“不隨順因生”，比如，有些宗派認為大自在天、上帝或者真主是能生因，以他們的力量創造萬民，以他們的意志支配人的苦樂沉浮。

佛教的緣起論主張此有則彼有，既不會因為布施而墮為餓鬼，也不可能以他人意志把你扔入八寒地獄。佛法完全隨順了真理，佛從來不說以外在主宰的力量可以支配人的死活，唯一是說一切從自己的因緣出生。對十二緣起有所瞭解後，就能看清楚器情世界的來龍去脈，同時也就破除了無因生、邪因生的一切邪見。

午三、能生起出離心的感受

增盛佛語寶藏珍財，如實了知生死體相，便能發起



猛利厭離，於解脫道策發其意。

“佛語寶藏珍財”可以理解為出離心。真正的寶藏就是佛語，而不是外在的黃金、鑽石、珊瑚等，這些外物並不可貴，可惜人們往往顛倒執著，對外物珍寶百般珍愛，卻將佛語視若瓦礫。試問：從古至今的成就者們，是不是依止佛語而成就？一切佛教的宗派是不是以佛語為所依？一切聞思修的所緣是不是佛語？佛語是不是具有引德除過的作用？信受奉行一偈佛語，是不是會引發無量利益？透過這些觀察，才知道佛語超勝外在寶藏無量倍，而在這無量的教法如意寶當中，有一種珍貴之財，就是出離心。

“增盛”是指只要能按四諦十二緣起的教法如理修習，心中的出離意樂將如海水高漲般，不斷擴大增上。

“如實了知生死體相”就是真正透視到生死的體相。我們現在身心迷惑，智慧眼未開，往往感覺外在的妙欲美好、溫馨、幸福，造成這種顛倒心的原因，就是內心愚蒙，不知生死的體相。另外有種人，口中也會說三有猶如火宅、苦海、羅剎洲，但這些比喻只是佛菩薩說的，自己有沒有真實的體會？說食數飽毫無用處，所以還得依靠自己如理觀察串習這些法義，才能真正透視到生死的自性。

只要能這樣如理修習，“便能發起猛利厭離”，有了猛利厭離心後，無須他人鞭策，自己自然會生起強烈的求解脫心，提起心力勇猛地修行解脫道，這就是“於解脫道策發其意”。



已三、攝義讚歎

是能醒覺諸先修者，能得聖位微妙習氣最勝方便。

如此觀察修習苦集、十二緣起，是能夠蘇醒諸先行者內心能證四聖果位微妙習氣的最殊勝方便。

古往今來，不可計數修行人捨棄世間的家庭、王位、財富，全身心地投入於修行，他們當時為什麼能毅然決然地走這樣一條不歸之路呢？原因就是他們透過觀察，真正瞭解到生死唯一是痛苦的自性，從而蘇醒了內在能夠獲得聖果的微妙習氣。

透過思惟四諦十二緣起，以教法的力量，能蘇醒聲緣種性者心中潛伏的證果習氣，再經持續地修習，就會現證聖果。更優秀的大乘種姓，經過這樣的潤發，很快就會趨入以救度天下蒼生為己任的大乘菩薩道，再經過持續修習，就會成就佛果。所以，這個世上並沒有天生的釋迦、自然的彌勒，都是由凡夫成就四種聖者果位，不同之處就是他們有幸值遇受持了教法，喚醒了內心深處成聖成賢的微妙習氣。

《寶性論·如來藏品》有這樣兩偈：“倘若無有佛種性，不能厭離輪迴苦，及不希求於涅槃，亦無希欲之願心，於彼輪迴及涅槃，觀見苦樂之功過，此依具有種性有，何故於無種性無。”每一位有情都具有如來藏，只要能借善緣激發，必定會蘇醒。透過對輪涅的如理觀察，看見了苦樂功過，此時自然就會厭離三有痛苦，由衷希求涅槃的安樂功德，從此走上生命覺醒之路。



辰二、對此顯密教典都有宣說

如是亦如《妙臂請問經》云：“於愚癡者，以緣起道。”

密宗續部的《妙臂請問經》中說：以緣起道對治愚癡。《時輪金剛續》也是這樣宣說。

《稻稈經》說：“善見緣起，則能遮除緣前後際，及緣現在一切惡見。”

《稻稈經》說：“善巧了達緣起，就能遣除緣前際、後際、現在的一切惡見。”

緣前際的惡見，就是不知道某個果法是從前面的因緣而來，認為此法是自然而有，或者是從非因產生。不知緣起的世人都是這樣愚昧，比如，雖然知道色法上一分緣起的道理，但問他人是怎麼來的，他認為是從受精卵分裂而來，至於前世則一概否認。

緣後際的惡見，就是不知道以現在造因將來會感召何種果報，認為一死永滅或者死後永遠升天。認為一死永滅的人最是可憐，他的人生渾渾噩噩，活著就是為了及時行樂，認為人活一世就是吃穿二事，不會觀察自己的生活行為與未來苦樂的關係。

緣現在的惡見，就是對於現在的一切，既不知前因也不知後果，在這種惡見推動下，一切行為取向都以自己的迷亂感覺來決定。

可以說不懂緣起，人們時時處處都是增上惡見，沒有緣起之光的照耀，整個世界就是一片漆黑，表面上，



現代的大都市都是耀眼輝煌，其實人們都生活在內心的黑暗之中。如果能如理思惟緣起善見，就可以徹底破除這些惡見黑暗。

龍猛菩薩云：“此緣起甚深，是佛語藏寶。”

龍猛菩薩說：此緣起法非常甚深，是佛語庫藏中的珍寶。這個法界無量時空極其微細、廣大深邃的緣起，唯有佛才能徹底了達，其他人無法完全通曉，所以說是佛語寶藏中的無上珍寶。這也告訴我們，應當隨順佛語來思惟緣起，其實學習佛法的過程，就是不斷深入認識緣起的過程。

辰三、以往昔因緣證明分三：一、宣說生死輪的緣起 二、介紹生死輪的組成及意義
三、以公案策勵精進

巳一、宣說生死輪的緣起

毗奈耶教中說第一雙¹⁰⁴所有現行，謂時時中遊觀五趣，遊觀之後還瞻部洲，為諸四眾宣說彼等所有眾苦。

在《律本事·宅舍事》中，說到當年佛陀弟子中的第一雙——智慧第一的舍利子和神通第一的目犍連，二人經常到輪迴的五趣中遊觀，返回南瞻部洲之後，就以現量所見為四眾弟子宣說輪迴的眾多痛苦。

諸有共住¹⁰⁵、近住¹⁰⁶弟子不樂梵行，即便引彼付第

¹⁰⁴ 第一雙：舍利弗與目犍連。

¹⁰⁵ 共住：同住一室。

¹⁰⁶ 近住：鄰居。



一雙，請為教誨。二人受已教誨彼等，得教授已，愛樂梵行，便能證得殊勝上德。

有些共住近住的弟子不樂梵行，修行懈怠，就將他們交給第一雙教育。第一雙接受之後，就給他們宣說輪迴的痛苦。這些弟子得到教授後，認識了苦諦，心想：

“生死這麼苦，今生一定要把握機會出離生死。”自然就愛樂梵行，如此就能修行證得殊勝的功德。

大師見此，問阿難陀。

佛陀見到這麼好的現像，就問阿難：這些人為什麼轉變這麼大？”

啓白其事。

阿難就向佛彙報，原來是第一雙的教育方法很好。

佛曰：一切時處，不能遍有如第一雙，應於門房畫生死輪，分爲五分，周圍當畫十二緣起流轉還滅。其次乃興畫生死輪。

佛陀說：教育方法是很好，但是不可能一切時處都有像第一雙這樣的好老師現身說法，所以應當在寺門的房屋外牆畫生死輪，總共分成五個部分，在生死輪的外圈和圈外應當畫十二緣起流轉還滅的表示圖。從此以後，才興起畫生死輪。直到現在，西藏很多寺院的外牆上都有生死輪的圖像，這也是根據佛言，如是而行。

《根本說一切有部毗奈耶·三十四卷》說：“爾時世尊告阿難陀，……是故我今敕諸比丘，於寺門屋下畫生死輪，……應差比丘於門屋下坐，為來往諸人婆羅門



等，指示生死輪轉因緣。”（世尊吩咐諸比丘在寺門的房屋下畫生死輪，而且應當派比丘坐在門屋下，為來往的人們，指示生死輪轉的因緣。）

下面簡單介紹生死輪的組成部分，以及各自表示的意義。

已二、介紹生死輪的組成及意義

生死輪圖總的是要表示四諦：生死輪的主體表達的是苦諦與集諦的含義；左上方的月亮，表示滅諦；佛陀以手指向月亮和兩首偈的偈文，則表示道諦。

生死輪的主體分成五個部分：

第一部分，生死輪最內圈畫有豬、蛇、雞，比喻愚癡、瞋恚、貪欲三毒。三毒煩惱是讓我們不斷輪迴生死的根本原因，所以畫在最核心的部位。

在旁生中，雞的特徵是貪欲強、不知滿足；蛇是瞋恚的象徵，只要輕輕碰一下蛇，牠馬上就會發怒、咬人還擊；豬是表示愚癡，沒有認識辨別所知法的能力，豬不會辨別好壞淨穢，只會狼吞虎嚥地吞食所有東西，這是愚癡的相。

另外，畫中蛇和雞都被豬咬住，從豬的口中出來，這是表達貪瞋源自愚癡的含義。由於我們愚癡，耽著自我，這樣才會對可愛境生起貪欲，又在得不到所欲時生起瞋恚，這就是貪瞋由愚癡出生的道理。

生死輪的第二圈是由黑白兩個半環的部分組成，是表達有關生死與中有的教法。



第三部分，在黑的半環中，畫有受生旁生、餓鬼、地獄道中有，背景是黑色，表示這三種中有的顯色如陰暗夜色，這些生前造作黑業的中有都是眼睛向下倒著走，這是將墮落受生惡趣之相；另一半環，畫的是善趣天、人、阿修羅的中有，這些中有的顯色如白衣光或者晴明夜色，所以背景畫成白色，他們頭部向上，表示造白業將會向上受生在善趣中。

第四部分，黑白圈的外圈描述了輪迴的處所——六道的情形，圖中分成六格，每一格畫的是六道某一道的景象。

第五部分，生死輪的最外圈，畫有十二緣起的表示圖。十二個圖各自比喻的意義，上文已經宣說過，此處不再重複。

整個生死輪被死主閻羅王控制，他用雙手抓住、用口咬住，表示一切六道眾生上至有頂下到地獄，都逃不出死主的掌握，即：只要不能斷除貪瞋癡，就無法脫離生死之輪，必定會相續不斷地結生。

生死輪之外，畫有十二緣起還滅，也就是道諦和滅諦的內涵。左上方的月亮表示苦和苦因寂滅的滅諦境界。佛以手指向兩段偈文和月亮，這是引導我們按照偈文中的教法行持，最終就能如佛一樣達到如月亮般諸苦寂滅的涅槃。

兩段偈文寫到：汝當求出離，於此法律中，於佛教勤修，常為不放逸，降伏生老軍，能竭煩惱海，如象摧草舍，當盡苦邊際。



你們應當尋求出離生死，精進修持佛法，常常不放逸地持戒、修定、觀修無我空性。依靠戒定慧三學就能降伏生死魔軍、枯竭煩惱大海，就象大象一腳踩壞苦惑業組成的草房，從此脫離生死苦海，抵達苦的盡頭。

對應十二支的還滅來說，以證語法性的智慧斷除無明之後，業和煩惱五支還滅，這是道諦。苦的七支在真如當中寂滅，就是滅諦。

已三、以公案策勵精進

又為仙道大王寄佛像時，於下繪寫十二緣起流轉還滅而為寄之。大王受已，至天曉時，結跏趺坐，端正其身，住對面念，善觀緣起二種道理而證聖果。

以前佛世時，印度有位仙道大王，當時影勝王給他回贈禮物，送了一幅佛像，在佛像下方畫了十二緣起流轉還滅的表示圖。這位仙道大王得度的因緣已到，他得到禮物後，在天剛破曉時，自己結跏趺坐，對著十二緣起圖思惟法義，善觀緣起如何流轉、如何還滅的兩種道理，由於他以智慧觀見此法，而證得聖果。

“住對面念”中的“念”，就是相應如理作意的正念，以這樣的正念，能夠遮止黑法、現前白法。比如，生起非理作意時，就會引起貪瞋癡等黑法，相反，如果通過自己的思惟、討論，引生相應如理作意的正念，就可以增上白法。

癸二、彼生起之量^{分四}：一、真實生起之量
二、雖已生起然須進修 三、以膚淺的出離心，



無法真正投入修解脫道 四、應取為上、中士
道教授的心要

第二生此意樂之量者。

此意樂就是中士道希求解脫的心，量即標準。確定標準很重要，如果沒有定好標準，往往會認為生起出離心很簡單，自己已經具足。但是如果定好了量，就會發現自己與標準之間的差距，這樣才能防止未得謂得、未證言證的妄語，也能策勵自己真實進修。明確了此處的量，就不能將暫時生起當作堅固，也不能將造作的出離心當作非造作的出離心，也不能將稍許表面的心態當成是由衷而起的猛利心態。

子一、真實生起之量

如是由於苦集二諦及其十二緣起支門，詳細了知生死體相，欲捨生死欲彼寂滅及欲證得。雖才生此，亦是出離意樂。

“欲捨生死欲彼寂滅及欲證得”應改為：欲求證得捨離生死及寂滅苦因。

首先觀察出離心的第一個層次：按照苦集二諦以及十二緣起的法義，觀照自己的五蘊，詳細知道生死的體相，如果能知道生死的本質是苦，自然會生起希求捨離痛苦以及寂滅苦因的出離心。雖然只是才生起，也已經是出離的意樂。

此處“詳知生死的體相”是引發出離意樂的要因，可見觀察非常重要，不可能憑空生起出離心。如果

中士道・除邪分別



心前顯現的輪迴都是安樂、清淨、美好之相，又怎麼會想要出離呢？因此，必定是依靠佛語，通過觀察自己、他人、周遭的現像，確實體會到以業惑所感的取蘊身並不是安樂的自性，只是遇緣就會不自在生起苦惑的法，知道取蘊身本質是如此污染、痛苦之後，才會想要解脫。或者思惟取蘊只是苦的自性，並非心中所求的安樂，這時才會幡然醒悟：在輪迴中尋求真實安樂，只是緣木求魚而已。總之，只有透過詳細的抉擇與思惟，認清了生死的體相，才會真正轉變人生的大方向，生起希求解脫之心。

這樣的出離意樂，是不是已經到量呢？還遠遠不夠，應當生起如下文比喻所說的強烈出離心才算到量。

然惟爾許猶非止足，如《六十正理論釋》云：“處於無常熾然大火三地之中，如入火宅決欲超出。”

只要我們能用心依教理思惟，或多或少都會生起少許出離意樂，但只有這些還遠遠不夠，應當達到下文比喻當中所說的量。

月稱菩薩在《六十正理論釋》中以火宅比喻三有，在三有火宅中，無常熾燃的大火不斷燃燒著我們的身心，這是比喻行苦之相。在三有世間，所緣境的色聲香味觸、苦樂捨三種受，以及與這些受相應的心王心所等，這一切都是行苦，外器世界是剎那成住壞空，內的身體是剎那生老病死，分別念也是剎那遷流不已。我們就深陷在這樣一種痛苦狀況之中，一刻也沒有離開過。

以比喻來說，火宅中的人，看到四周烈火正在燃

菩提道次第廣論講記



燒，再不出離必定會被燒成灰燼，因此他決志要出離。同樣，在生死之中，雖然暫時苦苦尚未降臨，但以煩惱粗重隨逐的行苦，無間就會召來各種痛苦，三有就是這樣不安穩，一想到輪迴沒有絲毫安樂，而且以後又必然充滿痛苦，所以必須趕緊超出。如果現在樂著生死，不肯出離，又怎麼能承受生生世世的大苦？知道這後果不堪設想，必定一刻也不願再住，所以是“決欲超出”。

如云：“如囚欲脫獄”等。

這是阿底峽尊者《攝求大乘道方便論》中所說頌詞，此處是略述，具體有兩頌：“如犯從牢獄，若有能逃時，與餘事非等，速從彼處逃。此大生死海，若有能度時，與餘事非等，應當出有宅。”

這是以囚徒的心情來描述出離心所應達到的強烈程度。比喻說：囚徒被關在監獄中，深知這樣下去唯有死路一條，所以只要能逃脫，再沒有比越獄更重要的事。他對整個監獄沒有半點留戀之心，唯一就想伺機逃脫。同樣，在三有大海之中，假如有個度脫的機會，任何世間五欲的享受都可以棄之如唾棄，任何事情都不如超出三有牢獄緊要。應當要有這樣強烈的出離心。

由此可以鑒別少許出離心和猛利出離心，出離心還沒有達到這種量時，雖然有時也會想出離，但實際上仍然眷戀紅塵，並不是當下必須出離的心。例如，開始覺得工作沒有意義時，會想換工作，但還沒到非辭職不可的程度。而如果一再出現這種想法，厭煩之心越來越強，最終會發展到一刻也不想再幹的地步。以此可以說



明猛利出離心的狀態，就是對輪迴不能再忍受一分鐘，必須要出離。

總之，少許出離心是偶爾生起，並未斷定，猛利出離心是斷定要出離、現在就要出離。

思惟到這一層次時，就知道人身之所以寶貴，在於以人身可以獲得解脫生死苦海的機會和能力，但如果沒有把握好今生這次機會，不知何年何日才能解脫？如果能體會到這些，就不願再將精力消耗在毫無實義的世間瑣事上，必定會分秒必爭地積聚解脫資糧。

如前所引，謂如誤入熾然火宅及墮牢獄，不樂彼處，能生幾許欲脫之心，即當發生如彼心量。

此處要求的出離心，相當前文所引想逃離火宅、牢獄的心情。比如，誤入一座大火猛烈燃燒的火宅，或者被關入牢獄，即將面臨殺身之禍，當時內心生起多強烈的求解脫心，就是此處要求出離心的量。

子二、雖已生起然須進修

次後更須令漸增長。

但這種心量仍然不夠，還要繼續讓它增長。由於無始以來串習成性，樂著生死的習氣非常嚴重，所以要繼續勤修，讓出離心逐漸增長，否則，仍然會貪著生死。

需要增長到什麼程度呢？就是稍微提一下，出離心立即就會生起，繼而要達到非造作出離心的層次。一遇到因緣見聞憶觸，內心無間就生起厭離，這就是不必造作、任運生起出離心。可以用輪迴的例子幫助理解，比



如，見到可意境時，不必作意自然就會生起貪心，這就是“非造作”。既然貪心可以非造作生起，同樣，出離心通過不斷串習也能達到非造作的境界。但對一般凡夫來說，要生起非造作的出離心，障礙還是很大。只因爲在輪迴中沉淪太久，對三有的貪執習氣太深，一遇境界就會流露。因此，如果不努力串習，所謂的出離意樂也只是停在表面而已。

在有些注解中說：應增長到下文所說的心態。就是對“取後有”，要像死刑犯看到劊子手正舉起利劍砍他一樣。

子三、以膚淺的出離心，無法真正投入修解脫道

如果出離心沒有真實產生，只有膚淺的少許，則尋求解脫也只是如影像般相似顯現而已。

又此意樂如霞惹瓦說：若僅口面漂浮少許，如酸酒上所擲粉麵，則於集諦生死之因，見不可欲亦僅爾許。

這種出離意樂，如霞惹瓦所說：假如只是在口上漂浮少許，那就像在青稞酒上撒一點糰粑粉，全部都浮在表面，不會滲入少許。同樣，如果不是透過如理思惟，將心一分分引起而且深入進去，則始終都是浮在表面。如果對苦諦只是詞句上的理解，而沒有真切的體會，則以下的厭患煩惱、希求解脫、緣眾生起悲心乃至發菩提心都會成爲表面文章。

“集諦生死之因”就是煩惱，因爲對痛苦的厭離只



有少許，那對煩惱不欲之心也必定只有少許。比如，膽病患者由於深知膽病之苦，故對致病的因素——油膩的食物，自然生起強烈厭離心，如果沒有認識膽病之苦，怎麼會厭患油食呢？又比如，如果有冤敵殺了自己的父母，又把自己的孩子傷害致殘，一旦知道冤家是誰，對他必定會產生無法容忍的心，相反，如果對此人厭惡不深，又怎麼發得起寧死也要報仇雪恨的強烈瞋心？

若如是者，則於滅除苦集之滅求解脫心，亦復同爾，故欲正修解脫道心，亦惟虛言。

如果對集諦煩惱，沒有生起一定要對治的決斷之心，則追求寂滅苦集的涅槃之心，也只是浮於表面，所以，想要真正修解脫道的心，也只是空話而已。

見他有情漂流生死所受眾苦不忍之悲亦無從起，亦不能生有大勢力策發心意無上真菩提心，故云大乘亦唯隨言知名而已。

而且，雖然見到其他眾生正漂流在生死之中，但由於不認識眾生所受深廣而漫長的眾苦，也就無從生起不忍眾生苦的大悲，最多只是緣苦苦或某類有情生悲，不可能生起遍緣一切有情的大悲心，其原因就在於沒有深刻瞭解眾生的苦難。又菩提心的根本是大悲，大悲不能猛利生起，也就無由生起爲度眾生誓願成佛的強有力的無上真實菩提心。因此，口中說大乘也只是隨言說名而已，心裡並沒有大乘真正的內涵。這就像兔子口口聲聲說“我是獅子王”，只是音聲而已，實際毫無獅子王的



氣味。

子四、應取為上、中士道教授的心要

故當取此中士法類，以為教授¹⁰⁷之中心。

因此應當取這些中士的法類，作為教授的心要。

癸三、除遣於此邪執分別分二：一、邪見之相
二、遣除邪見

第三除遣此中邪分別者。

子一、邪見之相

若作是云，若於生死修習厭患令心出離，則如聲聞墮寂滅邊，於生死中不樂安住，故修厭患，於小乘中可名為妙，然諸菩薩不應修此。

有人提出“菩薩不應當修厭離心”，如果對生死修習厭患讓心生起出離，則與聲聞人墮在寂滅邊一樣，對生死就不會歡喜安住，因此“修習厭患”對小乘可以說是善妙，能令他們出離生死，趣入解脫道，但菩薩不應當修習，因為菩薩須安住在生死當中，利益有情。

他們引教證說明。

《不可思議秘密經》云：“諸菩薩者，為欲成熟攝受有情，於生死中見大勝利，非於涅槃見如是利。”

《不可思議秘密經》中說：“菩薩為了想成熟攝受有情，見到在生死中利他具有大利益，而沒有見到處於

¹⁰⁷ 教授：口訣。



寂滅涅槃中有如是利益。”由於在生死中利他具有無量功德，因此菩薩不能捨離生死。“成熟有情”，實際就是要顯發有情相續中的善根。

又云：“若諸菩薩，於生死行境生怖畏者，墮非行境。”

又說：“假如菩薩對生死的行境生起怖畏，就已墮在非菩薩的行境中。”

《大乘莊嚴經論》中以遊花園來表達菩薩趣入三有的安樂境界。菩薩不應當將生死視為苦海而不願意安住，應當將入輪迴當成入花園一般，在輪迴中能享受遠勝一般人天、小乘的大安樂，菩薩是以此作為安樂資具的。菩薩在三有中，如幻化師遊戲般，自在地遊戲利益眾生，以此獲得極為殊勝的安樂。風和日麗的時候，人們喜歡去花園遊玩，安住在悅意的環境中，可以盡情歌舞、享受美味，又能遊戲、洗浴。洗浴能令身體潔淨莊嚴，菩薩在三有中利他，能淨化自相續，能以布施、持戒、般若等功德日益增長莊嚴自己。在花園中可以享受到很多美味，滋補身體，同樣，菩薩通過饒益有情，內心能獲得大歡喜，捨棄利他就等於捨棄了攝取極大安樂的機會。

因此，菩薩對生死行境應該如入花園般歡喜，本來就是求之不得的事，怎麼還要對它生起怖畏呢？這不是墮入非菩薩行境嗎？

又云：“薄伽梵，聲聞怖畏生死行境，菩薩返應周遍攝受無量生死。”



《入不可思議秘密經》中又說：“薄伽梵，聲聞人根性小，他們是怖畏生死行境，菩薩則不應如此，反而應當周遍攝受無量生死。”比如，小孩害怕獨自在空房中睡覺，但大人不應該害怕。

《大乘莊嚴經論》以七種大表示：所緣大，修行大，智慧大，精進大，善巧大，得果大，事業大，具有種種大相，故稱為大乘菩薩，能將無量眾生運載到生死彼岸。作為大乘菩薩，不但不應當厭離生死，反而應當在無量的世間界中，盡未來際周遍攝受無量的有情，這才符合大乘菩薩的身份。因此，菩薩厭患生死極不應理。

子二、遣除邪見分八：一、倒執不怖畏輪迴的經義是大錯謬 二、遣除倒執三有見為勝利義之理 三、應怖畏以業惑轉生，但應歡喜以悲願力受生 四、未如理辨別而宣說犯菩薩戒 五、諸智者承許的遠離有寂二邊的行為 六、相違《菩薩地》所說 七、以出離心為基礎，發起大悲之理 八、金剛乘也以出離心為基礎

丑一、倒執不怖畏輪迴的經義是大錯謬

此是倒執經義，成大錯謬。

這是顛倒理解經文的意義，而成為大錯謬。

一般人沒有如理辨別的能力，很容易顛倒執著經義，出現很多似是而非的問題。如果不破除這些顛倒理解，菩提道就無法如理如量地依次第行持，因此以理抉擇相當重要。



以下首先排除錯謬的理解，然後再顯示經文的正確含義。

經說不應厭離生死，此義非顯由於惑業增上力故，漂流三有生死病死是等諸苦不應厭離，是顯菩薩為利眾生，乃至生死最後邊際，擐披誓甲學菩薩行，雖總眾生一切大苦，一一剎那降自身心，然不由此厭離怖畏，於廣行勤發精進，於生死中不應厭離。

經中所說“菩薩不應厭患生死”，並不是要說明由於惑業力漂流生死，所受無量生老病死等各種痛苦不應該厭離，而是顯示作為菩薩為了利益眾生，乃至眾生生死的最後邊際，披上精進鎧甲修學菩薩行，此時一定要提起心力，發起猛利的大願：即使所有眾生一切種類的大痛苦，每一剎那都降臨在自己身心上，自己都應當荷負，終究不因為這種大苦而厭離怖畏，對廣大利益眾生的菩薩行應精勤發起勇悍之心，在生死中不應當厭離。

因此，對以業惑產生的苦，必須要厭離，因為這是行苦的自性，怎麼能不厭離？而為了利益眾生主動承受眾生的苦難，就不應該厭離。一種是由業惑顯現在自己身心上的苦受，另一種是以大悲心觀照眾生之後，為了利眾主動代眾生受苦，二者的性質截然不同，對菩薩來說，前者是迷亂，不厭離就會長夜流轉生死，後者與大悲相應，能迅速積聚成佛資糧，理應攝取。《大乘莊嚴經論》中有類似說法：當菩薩見到能令一位有情生起一剎那布施等善念時，為了實現此事，即使在百萬劫中精勤都心甘情願，沒有絲毫疲厭。



以下引《四百論廣釋》的教證說明菩薩不應厭離生死眾苦的內涵：

如是月稱論師亦云：“眾生眾苦無餘盡至，盡生死邊，剎那剎那種種異相¹⁰⁸損害身心，然不因此而起恐怖。眾生眾苦一時頓至，盡生死際，發大勇進。”

合集眾生一切生老病死的眾苦，全部降臨在自己身上，從現在起乃至生死海枯竭為止，在這無盡的時間長河中的每一剎那，此等痛苦以種種方式損害自己的身心，但菩薩並不因為痛苦種類之多、程度之深、時間之長而生起任何恐怖之心。即使一切眾生的痛苦同時頓然降臨在自己身上，也是歡喜接受，乃至輪迴未空之間，精進地利他。菩薩應當具有如此勇猛的大道心，沒有這個內涵又怎能堪稱法行菩薩呢？

另外，菩薩如是而行，有沒有利益自己呢？以這樣偉大的心行必定能產生真實的自他二利，遠遠超過人天、聲緣的利益，菩提心之所以具有巨大的積資懺罪、出生安樂的功能，也是源於菩提心的偉大勇猛。

以下宣說利益：

“剎那剎那悉能生起一切眾生一切種智無量無邊珍寶資糧。”

如是為利他不怖畏三有而承擔眾生的苦難，功德究竟有多大？生起一剎那這種心念，就已經修集了無量無邊的珍寶資糧，菩薩能這樣發心，每一剎那都能由衷生

¹⁰⁸ 異相：不同方式。



起為了利益一切眾生而成就一切種智的無量無邊的珍寶資糧。

“無量無邊”表示資糧以數量無法衡量；“珍寶”表示資糧極為難得可貴。我們若能有一念心真正體會到菩薩心行的偉大，再以隨喜心發願、嚮往，這也是真正的珍寶資糧。

“知此因已，應當更受百千諸有。”為證此故，引彼諸經。

在知道菩薩勇悍利他具有快速圓滿資糧的利益之後，應當數數在三有中百般受生而行利他事業。為了證明此點，論中引了種種經典。

可見利他具有無量的功德，正是看到了這種大利，發大心的人不甘於走自了小路，他要荷負起引導無量眾生獲得暫時究竟利樂的責任，所以不應怖畏在生死中救度眾生。

丑二、遣除倒執三有見為勝利義之理

又於三有見為勝利之理者，即彼經說：菩薩精勤義利有情，如於此事所發精進，如是其心而獲安樂。故不厭患三有之義，是於生死義利有情不應厭患，當於此事而發歡喜。

“於三有中見為殊勝利益”的真正含義，就是前文經典所說：菩薩精勤利益有情，對利他之事發起精進，這樣菩薩內心能獲得大安樂。因此所謂“不厭患三有”是指不應厭患在生死中利益有情，應對趣入輪迴利他生



起歡喜心。

由此可知，“不應厭患”是指不應厭患在生死中利益有情，而不是不應厭患沉溺生死。例如，如果自己不會游泳，就應厭離沉溺在洪水中，否則就會淹死，但是如果擅長游泳，就不應厭離入水救人，實際上，能在大水中勇猛救人，才真正體現出一個人的大義大勇。因此，不可混淆這二者，對自己沉溺生死之中，理應厭患，趕緊出離，對在生死中利益有情卻不能厭患。現代人往往以此作擋箭牌：佛法在世間，我們要在世間隨緣，也要會吃喝玩樂。這樣是將三有痛苦顛倒見為大勝利，並不是對在三有中利益有情見為大利益。

丑三、應怖畏以業惑轉生，但應歡喜以悲願力受生

若由煩惱及業增上漂流生死，眾苦逼迫，尚不能辦自己義利，況云利他，此乃一切衰損之門，較小乘人極應厭患，極應滅除。若由大悲願等增上於三有中攝取生者，則應歡喜。此二不同。

若是以煩惱和業不自在地漂流生死，時時被生老病死等眾苦逼迫，無法自在，如此尚不能獲得自利，更何況說是利他。因此，不能把貪執生死和在生死中利生混為一談，這是一切衰損之門，會導致無法出離生死，障礙自他。因此大乘行者不但要厭離生死，而且與小乘人的厭離相比，是極應厭離、極應滅除。相反，若是以大悲力、大願力入三有受生，則應當歡喜，這二者不同。

中士道·除邪分別



歷史上很多再來菩薩，他們自己已經超出三有，但為了利生，仍以願力、三摩地力不斷入母胎受生，佛陀為了救度人類也示現入胎出胎，示現和人類一樣的行爲，聖者們如此而行就是因為慈悲。雖然佛的法身盡虛空遍法界，但人類心量狹小，無法見到法身佛，所以為了救度眾生，佛以方便降生到地球上，示現與人類一般大的身量，說同樣的語言，這樣眾生就能親近佛而獲得救度，諸如此類的受生是極應隨喜、發願隨學的。

以下宣說，沒有區分以業惑轉生和以願力等轉生而如是宣說，犯行菩薩戒惡作罪。

丑四、未如理辨別而宣說犯菩薩戒

若未如是分別如前宣說，則此說者，若有菩薩律儀，《菩薩地》說犯一惡作，是染違犯。恐繁不錄。

假如沒有辨明何種厭患應理、何種厭患不應理，卻說菩薩不應厭離以業惑所致的生死諸苦，如果已經受了行菩薩戒律儀，按《菩薩地》所說，則犯了一惡作罪，是染違犯。詳細內容可參閱宗大師的《菩薩戒釋》，此處唯恐篇幅過長而沒有摘錄。

《菩薩地》說：“若諸菩薩安住菩薩淨戒律儀，起如是見，立如是論：菩薩不應欣樂涅槃，應於涅槃而生厭背，於諸煩惱及隨煩惱，不應怖畏而求斷滅，不應一向心生厭離，以諸菩薩三無數劫，流轉生死求大菩提。若作此說，是名有犯，有所違越，是染違犯。”

“何以故？如諸聲聞，於其涅槃欣樂親近，於諸煩

菩提道次第廣論講記



惱及隨煩惱深心厭離，如是菩薩於大涅槃欣樂親近，於諸煩惱及隨煩惱深心厭離，其倍過彼百千俱胝。以諸聲聞，惟爲一身證得義利，勤修正行，菩薩普爲一切有情證得義利，勤修正行。是故菩薩當勤修集無雜染心，於有漏事隨順而行，成就勝出諸阿羅漢無雜染法。”

《莊嚴經論》說：“頂戴眾生極重擔，菩薩緩行非端嚴，種種繫縛縛自他，應勤修行百千倍。”

《傳釋》說：“聲聞鈍根，尚能了知生死過患，深生厭離，何況菩薩是利根性具無量慧。”

丑五、諸智者承許的遠離有寂二邊的行為

故見三有一切過失，雖極厭離，然由大悲牽引意故，不斷三有者，是爲稀有。

假如有人見到了三有的一切過失，雖然是極其厭離，但由於大悲牽引，反而不斷地受生三有，願意將自己的生命奉獻在眾生界，成爲一切有情安樂的所依，這是極其稀有。

比如，精神病院的醫生，他自己是極其厭離精神病的痛苦，然而以悲憫心的牽引，他願意進入精神病院，長年照顧病人，幫助他們逐漸恢復理智，這種行爲是極其稀有而高尚。

若見三有盛事，如妙天宮，愛未減少，借利他名而云我等不捨生死，智者豈能將以爲喜？

相反，如果見到三有的各種五欲享受，猶如善妙的無量宮，自己的貪愛並沒有減少絲毫，反而以利他爲藉

中士道・除邪分別

菩提道次第廣論講記



口說：我們不應捨離生死。其實是難以捨離五欲。智者怎麼能對這種觀點歡喜呢？

因此，要正確認識取捨之處，如果分析不清世間和出世間的緣起差別，很容易混爲一談，所謂利益眾生，也可能變成“一盲引眾盲，相牽入火坑”而已。有些人雖然高舉大乘、無上乘的旗子說：“你是小乘出離，我的境界比你高，我要留在世間利益眾生。”其實只是耽著世間，不願捨離五欲而已。

《中觀心論》亦云：“見過故非有，悲不住涅槃，利他具禁行，而安住三有。”

清辨論師在《中觀心論》中也說：“菩薩由於具有見到三有過患的猛利出離心，所以他不是耽著三有的圓滿而束縛在三有中，完全被大悲心驅動，爲了利他而不安住寂滅涅槃。完全爲了利他具足大乘禁行的菩薩，是以大悲願力等特意安住在三有中。”

此處“具禁行”，“禁”是遮止，真正大乘的菩薩，已經完全遮止了自私自利和損害眾生的心念，唯一行持利他事業。

以下再引《菩薩地》的觀點，破斥上述觀點。

丑六、相違《菩薩地》所說

又《菩薩地》說：百一十苦是於一切有情發大悲之因，由見如是無邊眾苦，心生恒常猛利不忍。而云於生死不稍厭患，極爲相違。

《菩薩地》中，宣說一百一十種苦，是對一切有情



引發大悲的因（在上士道菩提心次第中還會具體宣說），正是由於見到三有充滿無邊眾苦，並非安樂世界，才會生起恒常猛利的不忍之心。但有人卻說菩薩對生死一點也不厭患，這與《菩薩地》的觀點極其相違。

為什麼要如此廣大、深入地思惟苦呢？因為思惟苦是引發大悲的因。其實，只有對眾生的苦難認識越來越深細，大悲才會修得越來越深廣。一位願意為他人著想的人，見到他人有苦難時，會不忍心拋棄他，同樣，菩薩見到無量老母有情正在生死中感受漫長而眾多的痛苦，他怎麼忍心捨棄呢？地藏菩薩發願“地獄不空，誓不成佛”，所有大乘菩薩共修的普賢行願也說：“虛空界盡、眾生界盡、眾生業盡、眾生煩惱盡，我願乃盡，以虛空界、眾生界、眾生業、眾生煩惱不可盡故，我此願王永無窮盡，念念相續無有間斷，身語意業無有疲厭。”因此，以理論而言，菩薩應當對輪迴痛苦極生厭離，《般若經》也強調大乘菩薩應當厭離輪迴。

但有人卻說菩薩對生死一點不厭離，這就相違了《菩薩地》的觀點。要知道“心生恒常猛利不忍”與“不稍厭患”內心狀態完全相違。心生恒常猛利不忍，緣自己就是出離心，緣眾生則是大悲心，自己已經認識生死之苦，內心厭患，推己及人，也能生起不忍的悲心，願意入生死去救他。

比如，見到愛子掉入糞坑，父親會不忍孩子受苦，以悲心跳入不淨糞中，但不論跳入之前與跳入之後，他始終厭離糞坑。



一般人智慧有限，不知樂受和捨受也是苦，而將樂受當成真安樂，覺得生活很幸福，就說：“不要將佛法說成是厭世之法，佛法應當是安住在世間。”對此需要善加辨別，執著有漏的輪迴法是安樂，大家一起安住在輪迴中，這既不是小乘佛法，也不是大乘佛法，而是生生世世最習慣的生死之法。

丑七、以出離心為基礎，發起大悲之理

若於生死心善出離，次見有情皆自親屬，為利他故入三有海，此道次第亦是《菩薩觀行四百論》之意趣。

此段告訴我們，大乘菩薩應當按照如理的次第發起大悲而趣入輪迴。如今很多修行人，不清楚修行次第，由此誤入修行的歧途。

真正按次第修行，首先要對生死生起無偽的出離心，然後見到有情都是自己往昔的親人，正漂流在苦海當中，不忍捨棄父母有情，只圖一己的安樂，因此為了利他，甘願跳入三有苦海，這種不捨離三有並非凡夫庸俗的貪著輪迴。這種道次第也是《菩薩觀行四百論》的意趣。

月稱論師於彼釋中亦詳明之，如云：“由其宣說生死過患，令意怖畏求解脫者，為令決定趣大乘故，世尊告曰：諸苾芻，有情類中，不易可得少數有情，經於長夜流轉生死，不為汝等若父若母兒女親族隨一處所。”

月稱菩薩在《四百論》的注釋中，也詳細說明了此理，比如他說：“通過宣說生死的過患，令內心怖畏三



有而強烈希求解脫，爲了讓他們決定趨入大乘而不墮於小乘寂滅，因此世尊才告訴他們：諸比丘，無量無邊衆多種類的有情，在長夜流轉的生死歷程中，沒有做過父母、兒女、親友的一個也找不到。因此，不能認爲輪迴中這麼多的有情與你無關，真實明瞭生死真相的人，理應生起利他心救度衆生，因爲他們並非旁人，都是自己過去世的父母、兒女，對自己都有過大恩德。人不可以忘恩，父母親人正等著你去救度，怎麼忍心獨自趣入寂滅而捨他們於不顧呢？”

了知世尊如斯言教，菩薩爲以大乘道筏，度脫無始流轉生死，爲父母等諸親眷屬，無依無怙諸衆生故，安忍躍入。

此句也是《四百論釋》的原文。

經過世尊的勸導，菩薩了達世尊言教的含義之後，他們提起心力，開始擔負起救度無量衆生的責任，發願以大乘道筏，度脫無始以來做過自己父母、親友，如今在生死苦海中無依無怙的苦難有情，以此緣故，菩薩以極其安忍的心，主動跳入生死大海。

“以大乘道筏度脫衆生”，此船筏不是個人所乘，而是能運載無量有情抵達涅槃彼岸的巨輪。此處的“安忍”，就是真正內心堪能，在艱苦面前不動心，不安忍就是面對衆生的非理邪行、種種度生的勞苦時，內心不能承受。

由以上教理可以知道，出離輪迴是大小乘的共道，所以叫共中士道，大乘同樣需要生起出離心、修習解脫



道。生起出離心之後，有兩條路：一是只解決自身問題趣入小乘；二是轉而關照衆生的痛苦，由衷發起大悲心、菩提心，趣入大乘道。這部《廣論》最終的目的，是要將學人引入大乘，而這必須要以下士道深信業果、行持十白業道，中士道出離心、無我正見攝持修持戒定慧，作爲必不可少的共道基礎。

以上是說大乘要以出離心爲基礎，以下再宣說不僅顯教大乘，密咒乘的修行者也要生起出離心。

丑八、金剛乘也以出離心爲基礎

無上密咒亦須此理，如聖天《攝行炬論》¹⁰⁹云：“以此次第，應當趣入極無戲論行¹¹⁰。其次第者，謂修行者最初當念無始生死所有大苦，求涅槃樂，遍捨一切猥雜，下至王位自在，亦當修苦想。”

這是以教證說明出離心是密乘行者必須具足的入密基礎。

《攝行炬論》說：以如是次第應當趨入密宗正行。這個次第就是修行人最初應憶念無始生死以來的所有衆苦，而發起希求涅槃安樂的意樂，完全捨離一切內心散逸在貪著輪迴的法，下至王位的自在，本質也是苦，應修苦想，不可貪執。不然貪執在欲塵上，怎麼能顯現密宗大清淨的境界？

以上通過教證理證痛快淋漓地破除了所謂“大乘

¹⁰⁹ 《攝行炬論》：聖天菩薩所著的密宗論典。

¹¹⁰ 極無戲論行：密宗正行。



行人自身不應當厭患生死”的邪分別。

癸四、此等攝義分五：一、煩惱 二、以煩惱集業 三、十二緣起 四、出離心的量 五、往生淨土與思惟苦集諦的關係

子一、煩惱分四：一、煩惱的總相與差別 二、煩惱生起的次第 三、能生煩惱的因緣 四、煩惱的過患

產生輪迴種種痛苦的因緣，就是業和煩惱，其中又以煩惱是主要，原因是：只有業沒有煩惱不會結生；而有煩惱即使消盡宿業，仍然會集新業而轉生。所以必須要斷煩惱，這又首先要認識煩惱的體相。

丑一、煩惱的總相與差別

煩惱的總相，即產生時讓心相續極不寂靜。

煩惱可以分為六種根本煩惱以及二十種隨煩惱等。本論只宣說了十種根本煩惱。

一、貪：緣可意境隨逐耽著，與所緣難以分離。

二、瞋：對不可愛境生起恚惱心、粗猛心，對所緣境思作無義。

三、慢：緣內外的高下好惡令心高舉，高相隨轉。

四、無明：心中不明了四諦、業果、三寶的自性。

五、疑：對四諦、業果、三寶等猶豫不定。

六、壞聚見：緣五蘊計為我和我所。壞是無常，聚是眾多，將五蘊聚集無常的法當成常一自在的我，名壞



聚見。

七、邊執見：邊是指常斷二邊，執著“我”是常或是斷，名邊執見。

八、見取見：將壞聚見、邊執見、邪見任何一種以及將持此見的五蘊視為殊勝。

九、戒取見：將戒禁與戒禁所依的五蘊，見為能清淨罪惡、能解脫煩惱、能出離生死。

十、邪見：有增益和損減兩方面，即執著沒有前後世、業果等，或者執著大自在天、自性等是眾生之因。

丑二、煩惱生起的次第

以無明不見五蘊的體相反而執著五蘊是“我”，以我執產生貪著自方的貪、瞋恚他方的瞋等一切煩惱。《釋量論》說：“有我知有他，執瞋自他分，與此等繫屬，生一切過失。”

丑三、能生煩惱的因緣

在《本地分》當中宣說了六種能生煩惱的因緣：所依，所緣、猥雜、言教、串習和作意。

一、所依：自相續當中的煩惱隨眠或種子。

二、所緣：能引起煩惱的境界現前。

三、猥雜：和惡友交往，受其影響。

四、言教：聽聞各種邪說。

五、串習：數數串習不斷。

六、作意：心中虛妄增益可愛和不可愛等的相。



六者之中，煩惱種子、對境現前、非理作意這三者是煩惱生起不可缺少的條件。

丑四、煩惱的過患

- 一、使心雜染，倒取所緣。
- 二、堅固隨眠，令同類煩惱不間斷。
- 三、對自他、對現世後世造成損害。
- 四、來世感得三苦、八苦等無量痛苦。
- 五、遠離涅槃，退失善法，衰損受用。
- 六、使自己在大眾中怯弱、畏懼，心不安然。
- 七、一切方所惡名流布，大師、護法、聖者呵責。
- 八、臨終憂悔，墮落惡趣。

子二、以煩惱集業分二：認定所集之業 二、集業的方式

首先要認定所集的業，然後是集業的方式。

丑一、認定所集之業

所集的業包括思業與思已業，思業是意業，思已業是身語二業。按經部的觀點，這兩種業的體性都是思，即身業與語業是和身語有表同時而轉的思。

按善、不善、無記三種來說，此處所集之業是指不善業和凡夫相續中的有漏善業。以非福業、福業、不動業三者對應，非福業是不善業，福業是欲界所攝的善業，不動業則是上界所攝的有漏善業。



丑二、集業的方式

一、造集能引生死業的作者範圍：大乘加行道世第一法以下的一切凡夫。

二、造集能引生死業的條件：乃至還在隨我執轉，就會造集能引生死之業。

三、如何造集引生死業，分三種情況：

（一）受薩迦耶見的支配，作殺生等不善法，集非福業；（二）受薩迦耶見的支配，作布施等欲界善法，集福業；（三）受薩迦耶見的支配，修四禪四無色定等，集不動業。

四、特殊的有漏善法：在資糧道和加行道，以出離心和無我慧所攝的善業。這些業不是庸常集，只是隨順集。它是後有愛的對治，與我執狀態相違，所以不是真正能引生死的集諦，只是在“有漏善業”這一點上和引後有集相似而安立為隨順集。

因此，除了少數依福田力的業，在三主要道——出離心、菩提心、空性見之外的業，都是庸常集所攝的引生死業。

五、三界之業是爲了樂受、捨受而積集。

總之，積集三界業的動機，就是爲了追求樂受和捨受。樂受包括內外兩種，即受用外在五欲產生的樂受和受用禪定所生的樂受。

具體有四種集業方式：

（一）緣現世未死之前的現法欲樂，集非福業；



(二)緣來世欲樂，集福業；

(三)緣定生樂受，集能生一到三禪的不動業；

(四)緣定生捨受，集能生四禪乃至有頂的不動業。

由理解上述集業方式，可以發現只有對受觀修“受是苦”、“受是空”、“受者無我”，才能遮止積集引生死業。

子三、十二緣起分五：一、十二有支生起次第 二、歸攝為四支 三、歸攝為三道 四、一念十二緣起 五、思惟十二緣起的利益

丑一、十二有支生起次第

所謂緣起，就是以前前為條件而生起後後。

以無明為條件，產生造作的行；以行為條件，在識田中留下習氣；此習氣功能成熟後變成名色；名色發展，形成身的差色，就是六處；根境識和合，分別可意、非可意、中庸三種境，就是觸；以觸分別三種境，相應引起三種受；由受產生對樂受的不離愛和對苦受的乖離愛；由愛產生欲求獲得五欲的取；由反覆欲求的取，成為勢必引起後有的有；以有就會結生；以生必定老死。

十二有支生起的次第，按照流轉惡趣與善趣可以分成二種：一、是以業果愚，不知造惡業會產生苦苦，以此無明招集能引惡趣的非福業，此惡業習氣留在識田中，功能成熟就會在惡趣中出現果位識、名色等果報；二、是以真實義愚，不通達人無我，以無明執著我，以我執造集能引欲界善趣的福業以及能引上界的不動



業，業習氣留存在識田中，功能成熟，就會在善趣結生等。

丑二、歸攝為四支

無明、行、因位識是能引，果位識、名色、六處、觸、受是所引，愛、取、有是能生，生、老死是所生。

以四支解釋流轉：以無明緣行在識中熏習氣，所引的果位識等功能，遇上能生的愛取有，就會產生生和老死。

建立兩重因果的必要，是為顯示引與生在因、果體相上的差別。在果相方面有種子與成熟的差別，也就是有未來苦與現法苦的差別，因此以所引、所生來區分。在本論中，明確說到：所引支——果位識、名色、六處、觸、受在所引位只有種子，尚未成就果的自體，是以能引無明、行、因位識所引的種子；而所生則是所引的種子遇到愛、取、有真正現前的果報。在因上，有能引所引之因以及讓所引生起所生之因的差別，因此以能引與能生來區分。

一輪緣起圓滿的時間是二到三生。

二生圓滿的例子：此生以無明推動造下受生人道的業，而且在識田中留下了習氣，臨終時，內心會經驗到強烈的不安，對此生的身體、財產以及下一世的取蘊身產生愛、取，以此有的勢力，神識入胎和父母的精血和合，這樣所引支的果位識乃至受的種子，就會逐漸現行，也就是會產生生和老死。



三生圓滿的例子：此生以不明無我的無明，行持布施等善行，在識田中熏下了升天的善業習氣，便有可能成為上界光耀、長壽的天人，但臨終時，如果其他業比這個生天的業更加強烈，就會在另一條緣起鏈上成熟識、名色等的七支果報。但是前面那個能引支，終究會在某一世由愛、取、有三支產生時，現前果報，所以總的是三生圓滿。

丑三、歸攝為三道

無明、愛、取是煩惱；行、有是業；其餘識、名色、六處、觸、受、生、老死屬於苦。

以三道解釋流轉：以三煩惱產生二業，以二業產生七苦，又從七苦產生三煩惱，再從煩惱產生業，業再產生苦，如此不斷輪轉，沒有止息。

丑四、一念十二緣起

此處的一念不是指極短促一剎那時，而是指實現善惡業的成事剎那。

以殺生來說，當時不明殺生有苦果更不知無我，這是無明；由無明起了殺心而造作，這是行；殺業習氣所熏的心，是識；以業識所現前的身心狀態，是名色；殺時的六根，是六處；根境識和合分別境界，比如，眼分別血肉，耳分別動物的哀號，這是觸（對動物而言，就是利刀開膛等時的觸）；以觸會生起感受，對動物而言是極為逼惱的苦受；由無明與受和合，產生對殺生的貪愛；在



愛的推動下，身心不自在地轉入屠殺，這是取；這樣猛利造作殺業時的五蘊，是有；以此不斷產生後後的造作，是生；殺生逐步展開，是老。最後殺業究竟，動物的命根斷絕，這是死。

丑五、思惟十二緣起的利益

一、能摧毀愚癡，包括不知道三世因果的愚癡、和不知道無我的愚癡；二、能遣除邪見，包括無因生、邪因生等一切邪見；三、能對生死發厭離心，能對解脫發欣求心；四、能蘇醒成就聖位的習氣。

子四、出離心的量

透過對苦集十二緣起的思惟，詳細瞭解生死的體相，從而生起希求證得寂滅苦和苦因的心，這就是出離意樂，但應增強到必須當下出離輪迴的強度，而且達到之後，仍然須要繼續增長。

宗喀巴大師曾經說：一旦不再對輪迴中的享樂，產生甚至一秒鐘的興趣或貪著，而尋求解脫的心日夜都不間斷，凡是發展出這種心態的人，便是已經實證了徹底的出離心。

此以公案說明：

朗日塘巴尊者是布朵瓦格西的高足弟子。有一次侍者對尊者說：“別人都稱上師是黑臉朗日塘巴。”尊者說：“一想到輪迴的痛苦，怎麼會有笑容呢？”據說有一次尊者的曼茶盤上有顆松耳石，有隻老鼠想搬又搬不



動，就叫來另一隻老鼠，然後兩隻老鼠一推一拉地搬走了，看到這副情景，朗日塘巴尊者笑了。除了這一次以外，尊者任何時候都沒有笑過。我們思惟苦諦，應當產生這樣的厭離心。

以上透過思惟苦集生起出離心的法義，宗大師在《攝頌》當中歸納說：

此生勤修白業因，一得人天賢善身，
自性之苦不能越，願出輪迴求加持。
有海飄流不自由，作此惡劇是惑業，
業復依於煩惱起，誓誅惑仇求加持。

全知麥彭仁波切在《開顯解脫道》中說：
具足眾多難忍之苦痛，彼現安樂欺意無常眾，
一切有漏五蘊痛苦因，三界輪迴猶處火坑中，
我等不知如是尚貪世，總集三寶上師悲眼視，
生起出離意樂求加持。

子五、往生淨土與思惟苦集諦的關係分三：
一、由思惟苦諦，成辦往生正因 二、由思惟
集諦，激發往生的願力 三、攝義

丑一、由思惟苦諦，發起往生正因

往生淨土的正因是信願，其中願是厭離娑婆，欣求極樂。如何才能生起切願呢？必須依靠思惟：思惟到娑婆世界痛苦，難以一生修行成功，才會厭離娑婆世界；而思惟極樂世界的安樂、功德利益，一旦到量，欣樂之心也會油然而生起。如此具足欣厭，念念希求往生，就能

中士道・除邪分別



相應阿彌陀佛大慈大悲的願王，而得到佛陀攝受。

因此，要實現往生，修習厭離心至關重要。如果厭離心不切，仍然貪戀輪迴，就會障礙往生。因此，修學淨土法門，也必須思惟苦集與十二緣起的內容。

如果對比娑婆世界的痛苦和極樂世界的安樂，就可以體會到極樂世界的功德莊嚴和往生的殊勝利益。

《阿彌陀經》說：“其國眾生，無有眾苦，但受諸樂，故名極樂。”《無量壽經》也說：極樂世界連痛苦、苦惱、惡趣、魔惱的名字都沒有，何況事實。

我們只要在三有中受生，必定無法超出苦苦、壞苦、行苦。這有漏取蘊身的本質就是苦。再加上各種身心的逼惱，苦上加苦，這是苦苦；即使有少許樂受，實際也不是真實的安樂，當樂變壞時，痛苦和不滿足就會隨之而來，所以是壞苦；即使在不苦不樂的捨受狀態，還是以業惑力不自在地念念遷流，身心一直被業和煩惱牽著走，自己毫無自在，這是行苦。

但是只要往生西方極樂世界，就可以解決這些問題。蓮池大師在《彌陀疏鈔》中說：“而彼國離欲清淨，則無苦苦。依正常然，則無壞苦。超過三界，則無行苦。”極樂世界沒有男女愛欲，都是蓮花化生，無血肉之軀，因此遠離了苦苦；不論有情世界還是器世界，都是恒常不會衰變，因此沒有壞苦；超出三界，所以沒有行苦。

以八苦來對比，娑婆世界，凡夫必然要受生。在胎獄中有難忍的住胎、出胎之苦；有生必然有老，各種衰退之苦都會逐漸現前並且增上，容貌、氣力、壽量、受

菩提道次第廣論講記



用境界、六根的功能等都會衰退；在生之日又有病苦，四大不調和，身體受逼惱，心中憂慮等；生的盡頭，就是死亡，死亡之時，財富、地位、親友、眷屬乃至最親密的身體都要分離，內心以愛執會產生強烈的憂苦；在短暫存活的時候，對親愛的人，盼望相聚卻偏偏分離；對冤敵想逃避反而天天相遇；心中的欲求，往往失敗，無法實現；五取蘊苦，貫穿一生。

而在極樂世界，這八苦都會遠離。《疏鈔》中說：

“而彼國蓮花化生，則無生苦；寒暑不遷，則無老苦；身離分段，則無病苦；壽命無量，則無死苦；無父母妻子，則無愛別離苦；諸上善人同會一處，則無冤憎會苦；所欲自至，則無求不得苦；觀照空寂，則無五陰盛苦。”

（極樂世界的人，從蓮花中自然化現，不必經過母胎，所以沒有住胎、出胎的大苦；沒有以時間遷變所導致的各種衰老之苦；身體遠離了分段生死，沒有病苦；以阿彌陀佛的願力加持，壽命無量，所以沒有死亡的痛苦；沒有三界的愛欲之事，便無父母妻子等關係以及彼此的情愛，所以不會有愛別離苦；與不退轉的清淨海會菩薩聚會一處，沒有瞋煩惱現行，所以不會有冤憎會苦；修學般若，觀照五蘊皆空，所以沒有五蘊熾盛的痛苦；心中希求何法，都會自然化現，故無求不得苦。可見，但得往生，即出苦輪。）

阿彌陀佛為什麼要成就西方淨土呢？就是不忍我們處在生死中，一直不停輪轉，受無盡的生死痛苦。《往生論注》說：“佛本所以起此莊嚴清淨功德者，見三界，是虛偽相，是輪轉相，是無窮相。如尺蠖輪迴，如蠶繭自縛。衣哉眾生，顛倒不淨。欲置眾生於不虛偽處，於



不輪轉處，於不無窮處，得畢竟安樂大清淨處，是故起此清淨莊嚴功德也。”（阿彌陀佛之所以要建立起淨土如此莊嚴清淨的功德，就是因為佛的慈悲。他見三界都是以業惑的迷亂力顯現的虛偽相，是隨業惑力不自在地輪轉之相，是結生相續的無窮生死相。眾生如屈伸蟲不斷輪迴，又似春蠶作繭自縛。觀見眾生如此顛倒雜染，阿彌陀佛發願將一切苦難眾生安置在不虛偽、不輪轉、從此了結生死、能獲畢竟安樂的大清淨世界中，所以經過累劫積功累德，建立起如此清淨莊嚴的功德。）

我們要小心體會阿彌陀佛建立極樂世界的悲願。體會之後，就要真為生死，念念皈依上師阿彌陀佛，這樣才能盡此業報身，解脫曠劫以來的生死輪迴。

丑二、由思惟集諦，激發往生的願力

從集諦的角度而言，如果此生不能斷盡三界所攝的煩惱，必定要在三界受生。但末法時代的惡劣凡夫，福薄障深，想憑自力斷煩惱可以說是千難萬難。

當今時代，環境惡濁，處處都是讓你產生貪瞋癡的境界；很難值遇善知識、善友，常常都是被惡友牽纏，相續受其染汙；自相續不良習氣串習很深，遇到境界就不自在地非理作意。因此，真正觀察起來，以自己的力量調伏煩惱的時候少，大多數時間都是處在煩惱中，遇到悅意境無間就生貪心，遇到不悅意境便起瞋恚，一般的情況也是不離愚癡。如此衡量便知，我們每一天都是在或大或小的煩惱影響下行動，這樣所累積的業力足以讓我們在每一種痛苦的生處流轉很多次。以十二緣起來



說，我們已經為無數條生死的緣起鏈完成了前三個緣起支，只要沒有止息煩惱，必定會轉生無數次。而我們的力量又是如此微弱，為了生活，修行的時間又是如此稀少，因此，並沒有把握以自力不墮入生死。

但是如果發願往生淨土，今生就可以橫出生死，一旦往生，就必定會止息三毒，成就道果。佛在《法華經》中說：“若有女人，聞是經典，如說修行，於此命終，即往安樂世界，阿彌陀佛、大菩薩眾，圍繞住處。生蓮花中，寶座之上。不復為貪欲所惱，亦復不為瞋恚愚癡所惱，亦復不為驕慢、嫉妒諸垢所惱，得菩薩神通無生法忍。”佛語證明，往生之後，不再被貪、瞋、癡、慢、嫉五毒所惱亂，能獲得無生法忍，必定超離生死。

換而言之，在西方極樂世界，花開見佛，常常親近阿彌陀佛，和無數的不退轉菩薩聚會一處，時時聽聞妙法；受用自然，不必為生活消耗精力；也沒有壽命短暫的苦惱，在諸佛的護念之下遠離魔事。因此，極樂世界都是清淨的緣起，時時處處都能增長道心，根本沒有煩惱現行的機會，這樣壽命無量、精進不退、順緣具足，必定可以速疾成佛。

丑三、攝義

通過比較，深知苦樂厲害之後，就應當決志往生。《念佛直指》中說：一個農民，只是為了一年饑寒的痛苦，都甘願日夜不停地勞作，常年都不疲厭。何況我們求生淨土的修行人，一念精勤就能超越歷劫生死的苦



難，何止是一年的饑寒；可以獲得九品極樂之安泰，何止是一年的溫飽。……比如說這是黃金，這是石頭，連三尺高的小孩也會自己捨棄石頭、求取黃金，原因就是認識了二者貴賤的差別。同樣，既然認識了娑婆是苦，西方是樂，此處是生死沉溺，彼處是自在解脫。必定會捨離這個惡濁世界，求生彼佛淨土。……平常見到糞便，就會捂住鼻子立刻離開，見到好衣服，就會歡笑，想儘快獲得。對這些暫時幻化的好壞境界，心裡都不能忍，何況現在是面對長劫極樂和長劫極苦的兩種去處，為什麼不生起欣厭之心呢？

因此知道娑婆痛苦以及淨土安樂之後，我們應當追隨大恩上師往生極樂世界。大恩上師的大願力，就是要攝受末法時代的眾生往生極樂世界。

在《勝利道歌》中，大恩上師迴向：

以此善根願諸眾，超越輪迴之深淵，
令諸心子皆歡喜，往生西方極樂刹。

在《懷業時語》中，大恩上師教導我們：

今起我等師徒之會眾，依於稀有總集之事業，
懷柔心境善巧之方便，令眾往生樂國我心語。

在《願海精髓》中，大恩上師如是發願：

凡結善惡之緣諸有情，此生命終往生極樂刹，
獲得阿彌陀佛親授記，祈願圓滿智慧力威德。

我們都是大恩上師的傳承弟子，應當敬依上師的教言，隨學上師發願，不但自己發願往生，還要以慈悲攝受一切有緣眾生往生極樂世界，永超生死苦輪。



癸五、抉擇能趣解脫道性者分二：一、連結二、真實抉擇道的體性

第四抉擇能趣解脫道性者。

能趣解脫道性，就是能趣入解脫之道的體性。

子一、連結分四：一、對輪迴痛苦鬚生起厭離之理 二、怖畏今後仍須輪迴而應精勤摧毀三、唯有出離心還不夠，必須摧毀輪迴之因——煩惱 四、珍愛摧毀煩惱的無謬圓滿之道

丑一、對輪迴痛苦鬚生起厭離之理

如室利勝逝友云：“沉溺三有流，苦海無邊底，喜掉無厭畏，何物在我心？”

印度班智達室利勝逝友在《寄月王書》中說：“雖然沉溺在如此廣無邊際、深不見底的三有苦海當中，可是我仍然這樣歡喜、散逸，生不起一點厭離與恐懼，到底是何物蒙蔽了我的心？”

“無邊底”是形容痛苦的深廣。其中，“無邊”指痛苦範圍的廣大：從時間來說，一直見不到痛苦的起始，如果不修對治，往後也沒有苦的盡頭；從種類來說，展開三苦、六苦、八苦、六道諸苦、各種相狀的痛苦，種類也是無量無邊。“無底”是形容痛苦的深度，從一個感冒的小苦開始，痛苦的程度可以一直加深到無間地獄難以思量的苦難。面對如此深廣的痛苦，反問自己：身陷在如此可怖的苦海中，不時襲來痛苦的波濤，可是



自己的心仍然毫不在乎，在苦因當中歡喜，日夜不斷地散逸在苦因上，到底是何物使我的心變成如此愚癡？

“貧難求護壞，離及病老衰。”

“貧”：物質與精神的貧乏，缺乏安樂；“難求”：求不得苦；“護”：獲得後害怕失壞的守護之苦；“壞”：在毀壞時，內心不堪接受破滅的憂苦；“離”：愛別離的痛苦；“病老衰”：分別是疾病、衰老以及種種輪迴圓滿衰敗的痛苦。

“入恒熾然火，覺樂寧非狂？”

“明明是進入這樣恒常熾燃的痛苦火宅，卻偏偏覺得有安樂，這不是狂亂又是什麼呢？”

此處“所入”沒有絲毫安樂的境界，唯有“貧乏”乃至“衰敗”的無量痛苦；“恒”是表示痛苦沒有間斷過一剎那；“熾燃”形容痛苦猛烈；“火”是比喻沒有絲毫清涼；“覺樂”是錯亂地將本質是苦的世間視為安樂，如同瘋子偏偏喜歡在熊熊燃燒的火宅中玩火，如果沒有學好四諦，差不多就是這種狀態。

又云：“噫世具眼盲，雖現前常見，後仍不略思，汝心豈金剛？”

論中又說：“噫！滿世界都是睜著雙眼的盲人，苦和集本來是輪迴唯一的內容，雖然常常親眼看見，卻仍然不用心稍作思惟，你的心難道堅如金剛，無動於衷嗎？”平常如果偶爾有些小病，你都會趕緊設法對治，現在面對如此曠大的生死苦難，為什麼不思惟解脫痛苦的方法呢？



“噫”是對世人的顛倒發出深深的感歎；“世具眼盲”是說眼睛雖然很好，但是因為不能認識生死的自性是苦，見不到苦因的集，更不知滅和滅因的道，這就是真正意義上的盲人。

當自策勵，修習生死所有過患。

因此，一定要鞭策自己，努力思惟生死的過患，不能再如此散亂下去，否則仍然會如瘋子般執苦為樂，仍然會如金剛般無動於衷。

以下舉七童女因緣顯示修苦的結果，鼓勵學人應當朝著這個方向努力。

七童女是支支王的女兒，她們厭離輪迴，為了出家，向父王請求開許。以下是她們對輪迴的體驗：

如《七童女因緣論》云：“見住世動搖，如水中月影，觀欲如瞋蛇，盤身舉頭影。”

七童女說：“我們見到住在世間的人們，剎那剎那都在動搖當中，就像水中的月影被風鼓動，沒有一剎那可以自主安住。在我們眼裡，這外在的五欲就像瞋恚的毒蛇正盤身舉頭的影像一樣。”

此處“動搖”就是剎那剎那壞滅無常。

“見此諸眾生，苦火遍燒然，大王我等樂，出離往屍林。”

“見到三有眾生到處都在被苦火焚燒，父王啊！我們一心嚮往出離紅塵，前往寂靜處修習解脫道。”

以下解釋“水月”、“蛇影”、“大火”三個比喻：



依正世間，剎那不住，滅壞無常，猶如水月為風所動。

這個器情世間剎那也不住，一直都在滅壞無常當中，就像水月被風吹動，止不住地波動一樣。

以下觀察水月波動的自性，比如，水月對波動的大小、方向、形狀、速度，能不能自主呢？當風往西吹時，水月能不能逆嚮往東波動？當風猛烈吹拂時，水月能不能停止或者微微蕩漾？顯然水月絲毫沒有自在。

為什麼水月如此不自在？就是因為受風的支配，完全被風推著走。風吹向那邊，水月就往那邊動；風如果加速，水月的波動也隨之加快，毫無自在。

“水月隨風波動”的比喻表示什麼呢？“水月”是比喻三界所有的器情世間；“風”是表示業和煩惱；“水月不停地波動”是指三有中的任何一法被業惑控制的緣故，無法安住一剎那。這就是行苦。

《入中論自釋》當中說：“一切眾生無明大水，被非理作意邪分別風鼓動不息，隨自業轉如同月影，剎那剎那受無常苦及自性空。”

諸欲塵者利小害大，等同毒蛇身所現影。

為什麼將“欲塵”比喻成蛇影呢？就是因為“欲塵利小害大”。“欲塵”是指輪迴中的圓滿，包括各種具有吸引力的色聲等境界；“利小”就是享受五欲暫時會有少許有漏的樂受；“害大”就是從長遠來看，損害極大，猶如刀口添蜜，最後會有割舌的大苦。換言之，以受用五欲決定增上貪愛，由此令人常夜馳騁生死，在



無量劫當中，感受極其難忍的大痛苦，所以色聲等欲塵如同毒蛇的身影。

我們想像一下，如果看到盤著身，昂頭吐舌的蛇影，會有什麼感覺？是不是一顆心頓時提到嗓子眼？為什麼會如此恐懼？就是因為預料到下一刻會產生何等可怕的後果，所以恐懼得渾身顫慄。雖然見到蛇影不等於是被毒蛇噬咬，但是災難緊隨其後。同樣，已經顯現了色聲等五欲的相，如果受用生起貪欲，此後必定要領受難忍的生死大苦。七童女修苦有強烈的體驗，所以她們看到世上各種各樣讓人心醉的欲樂，就像是一條條舉頭吐舌的蛇影一樣，正要吞噬自己。

又見五趣熾然三苦大火燒惱。

又見到五趣眾生沒有例外，何時何處都是被苦苦、壞苦、行苦的熾燃大火焚燒惱亂。

由見是故，厭捨三有，生如北方孩童之心，欣樂欲得出離解脫。

承接前文，“由見是故”是因，“厭捨三有”是果。

由於見到三有的真相——毫無自在的行苦，受用妙欲利小害大，三苦大火周遍燒惱，整個三有十方三世任何的生命形態以及生活內容，根本沒有超出苦的自性，面對世間這樣橫遍豎窮的苦相，自然從內心深處厭捨三有，生起如北方孩童那樣的心，欣樂獲得出離輪迴的解脫。

七童女正是見到生死的過患，再也無法安於世間生



活，所以一定要向父王請求出家。

以下再宣說北方孩童的心態：

北方孩童者，傳說北方炒麵¹¹¹稀貴，於日日中惟食蔓菁¹¹²。

傳說西藏的北方氣候寒冷、海拔高，無法生長青稞，糌粑都是從遠地馱運過來，所以當地糌粑又稀少又昂貴，一般家庭買不起，日常只有吃蔓菁這類低劣食物。

孩童饑餓，欲食炒麵，向母索之，母無炒麵，給以生蔓菁，云我不要此。

有個北方小孩餓了嘴巴饞，想吃糌粑，就向母親索要。母親沒有糌粑，只能給他生蔓菁，小孩就說：“不好吃，我不要！”

次給以乾蔓菁，亦云不要，次給以新煮者，又云不要，更給以熟冷者，亦云此亦不要，心不喜曰：此都是蔓菁云。

然後母親又給他更好吃的乾蔓菁，也說不要；再換成切成塊、剛煮熟的蔓菁，還是不要；又給他煮熟冷卻後的蔓菁，也不要。而且很不高興地說：“這些全是蔓菁！你騙我！根本不是糌粑，我不要！”小孩的眼睛很明亮，假就是假，根本騙不了他。

以下再說比喻表達的意義：

如是我等見聞憶念世間安樂，一切皆應作是念云：

¹¹¹ 炒麵：糌粑。

¹¹² 蔓菁：形狀象蘿蔔，是白色、圓形的食物。康區這一帶，上個世紀八十年代人們還以之為食物，以後生活條件好了，蔓菁就成了犏牛的食物。



此是世間，此亦世間，此皆是苦，非可治療，發嘔吐心。

我們平常看到、聽到、憶念起世間的安樂時，一切都應這樣作意：這是輪迴，這也是輪迴，這些都是苦。這樣生起嘔吐之心。這是描述厭惡的狀態，沒有一點希求之心。

丑二、怖畏今後仍須輪迴而應精勤摧毀

如是思惟，昔從無始漂流生死，厭患出離，及思今後仍當漂流，令實發生畏懼之心，非惟空言。

這是教我們從過去、未來兩頭思惟：過去從無始輾轉至今，不停地漂流生死，總是重複從生到死、從死到生的程式，出了一個胞胎，又入一個胞胎，捨一個皮袋，又取一個皮袋，不論在哪一世，都只有迷亂而痛苦的生活，應當厭患這種輪迴生涯而生起厭離；再思惟未來，如果仍然這樣延續，必定還要一生又一生地不斷漂流，如果按受生次數計算痛苦的種類，確實是苦海無邊。如此反覆思惟後，要從內心深處真實生起恐懼心，而不是僅僅停留在口頭上。

如《親友書》云：“生死如是故當知，生於天人及地獄，鬼旁生處皆非妙，生是非一苦害器。”

如《親友書》所說：“生死的真實狀況就是如此，所以應當知道，不論生在天上、人間，還是地獄、餓鬼、旁生等趣，都不是善妙之處，這個“生”是充滿眾多痛苦和損害的容器。”

“皆非妙”：以苦果而言，六道之中不論受生何



處，都是受煩惱和業的支配，完全依順業和煩惱而流轉，自己不能自主，所以都是行苦，此行苦之相遍及三有的一切時空，六道受生平等都是處在行苦當中；以苦因而言，受生的同時無量煩惱種子隨逐，絲毫沒有斷除，所以，未來就會有無量痛苦不斷湧現。因此，以沒有超離苦因和苦果的緣故，六道受生的自性本非善妙之法。

生生死中乃是一切損害根本，故當斷除。

受生在生死當中，此“生”本身是一切損害的根本，所以應當斷除。

說到要厭離而且要斷除“生”，不由讓人感歎：世人都喜歡新生命的誕“生”，舉辦很多生日喜宴，慶祝“生”，人們總是說祝你生日快樂，其實是祝你輪迴快樂，這是世人的顛倒。“轉生”的過程本身就蘊含著苦，生是苦害的容器，是一切損害的根本，所以想起“生”，應當痛哭才對，因為“生”迎來的只有新的漫長的苦難。

丑三、唯有出離心還不夠，必須摧毀輪迴之因——煩惱

“想斷除”不等於“能斷除”，若以緣起衡量，要解決問題，必須從因上下手。只是想我要斷除輪迴，這還不夠，必須斷因，才能根除。

此復要待滅除二因，謂煩惱業。



要斷除輪迴就必須觀待滅除輪迴的二種因：煩惱和業。

此二之中，若無煩惱，縱有多業亦不受生；若有煩惱，縱無宿業率爾¹¹³能集。故應摧壞煩惱。

業和煩惱這二者當中，如果沒有煩惱，業再多也不會受生；如果有煩惱，沒有宿業也會立即集起新業，所以道的重點就是摧壞煩惱。

佛教當中，“比丘”這個稱號，有“破惡”的意義，即能破煩惱九十八使，這是真正的勇士。

丑四、珍愛摧毀煩惱的無謬圓滿之道

壞煩惱者，賴修圓滿無謬之道。

摧壞煩惱也是依賴修習無謬而圓滿的道。此處“無謬”是指本質正確，說明並非不具有對治功能的似道或邪道；“圓滿”是指道的數量和次第圓滿，數量圓滿就是具足支分，完整無缺，次第圓滿就是以前前引生後後，毫不紊亂。

子二、真實抉擇道的體性分二：一、以何等身滅除生死 二、修何等道而為滅除

此中分二：一、以何等身滅除生死；二、修何等道而為滅除。

真實抉擇道的體性包括身和道兩方面，先抉擇能使生死滅除的身，也就是能滅除煩惱的身。

¹¹³ 率爾：立即。



丑一、以何等身滅除生死分二：一、現在獲得暇滿身時須精進斷生死 二、所依以出家為妙之理

今初。

以何等身滅除生死的重點是“了生死”須以暇滿身，在有暇身當中又以出家身為最好。

寅一、現在獲得暇滿身時須斷生死

如《親友書》云：“執邪倒見及旁生，餓鬼地獄無佛教，及生邊地蔑戾車，性為駘啞長壽天。隨於一中受生已，名為八無暇過失。離此諸過得閒暇，故當勵力斷生死。”

如《親友書》所說：“執著邪見，受生在旁生、餓鬼、地獄任何一趣，處在無佛出世的黑暗時代，出生在邊地成為蔑戾車¹¹⁴，生性呆啞，生在長壽天，只要受生在以上任何一處中，就名為八無暇過失。現在已經遠離此等過失而獲得了有暇身，就應當利用這個人身努力斷除生死。”

以下再提出要義著重強調：

是須於現得暇滿時斷除生死，生無暇中無斷時故，如前已說。

必須於現在獲得暇滿人身時，斷除生死，如果今生錯過，來世轉生在無暇當中，就沒有了脫生死的機會。

¹¹⁴ 蔑戾車：野蠻人。



就像前文宣說暇滿時所說的那樣。

對應“斷生死”解釋八無暇：如果生在邊地、六根不具、沒有佛教住世，就會障礙瞭解何法應取何法應捨，不知道生死是苦應當厭離、集是業惑應當斷除、滅是解脫應當希求、道是解脫之因應當勤修。如果執著邪見，即使聽聞四諦教法也不能信解。如果生在三惡趣，很難生起修法之心，即使生起少許，也因為痛苦逼惱，身心不能轉入修行，所以對於斷除生死，惡趣身的所依幾乎是無能為力。如果轉生在上界天，欲界天散亂嚴重，無想天不現行心和心所，都發不起希求解脫的善根。

而以暇滿人身，可以知道染淨取捨，能分辨世間因果和出世間因果，而且內心能隨順聖法，有心力趣入解脫道。

這樣衡量就知道，人身的價值在於他有能力修習解脫道，所以現在要把握住這個千載難逢的機會，將人身唯一投入於實現解脫，如果消耗在其他無義的事上，如同以黃金容器裝污穢糞便，實在不值得。

月稱菩薩在《入中論》說：“若時自在住順處，設此不能自攝持，墮落險處隨他轉，後以何因從彼出。”古人也說：“此身不從今生度，更待何生度此身。”

大瑜伽師云：“現是從畜分出之時。”

大瑜伽師滾巴瓦說：現在獲得人身，是要和旁生分個差別的時候。意思是獲得人身，一定要有超勝旁生的地方。



如果一個人只是為了此世而努力，則就等同旁生；如果以人身實現後世增上生和究竟決定勝的義利，才有超勝旁生之處。如前文宣說暇滿時說：“為欲引發畢竟樂故，若未清淨修習正法，僅為命存以來引樂除苦而勤苦者，旁生亦有，故雖生善趣等同旁生。”辨別此點之後，就知道以人身要為更長遠的後世以及解脫而努力，否則和旁生沒有差別。

博朵瓦云：“昔流爾久未能自還¹¹⁵，今亦不能自然還滅，故須斷除。斷除時者，亦是現得暇滿之時。”

博朵瓦說：往昔流轉那麼長久，也未能自然還滅，今天也不會自然還滅，所以必須主動斷除，而斷除之時正是現在獲得暇滿的時候。

寅二、所依以出家為妙之理分五：一、總說二、須思惟出家功德以及在家過患三、當如是發願四、成為佛法所緣五、顯密教中讚歎出家

卯一、總說

此復居家，於修正法有多留難¹¹⁶，及有眾多罪惡過失，出家違此，斷生死身出家為勝，是故智者應欣出家。

“此復”有進一層的語氣，即斷除生死的所依是暇滿人身，而在暇滿人身當中又以出家身為殊勝。

對修習正法而言，居家有很多障礙以及罪惡過失，

¹¹⁵ 自還：自然還滅。

¹¹⁶ 留難：障礙。



出家則相反，障礙和罪惡過失都少，斷除生死的所依身以出家為殊勝，所以智者們應當歡喜出家。

卯二、須思惟在家過患以及出家功德分四：
一、如是思惟的利益 二、在家的過患 三、
了知居家相違正法後，發願出家 四、出家的
功德

辰一、如是思惟的利益

若數思惟在家過患、出家功德，先已出家令意堅固，未出家者安立、醒覺妙善習氣。

如果能反覆思惟在家的過患以及出家的功德，已經出家的人可以讓自己的心更加堅固，還沒有出家的人也可以在心中安立以及覺醒妙善的習氣。

所以，如是思惟的利益，以出家眾來說，就是“令意堅固”，“意”包括出離心、珍愛出家身的心、尊重出家戒的心、勤修三學的心等；以在家眾來說，通過思惟，以往沒有妙善習氣的，可以由此安立，已有妙善習氣的可以借此因緣蘇醒。“妙善習氣”是指出離輪迴、希求解脫的習氣，也就是出家求道的習氣。因此，數數思惟在家的過患以及出家的功德，能直接引發與堅固出家善根。

此中道理當略宣說。

對在家過患以及出家功德的道理，以下簡略宣說。

辰二、在家的過患



其居家者，富則守護劬勞為苦，貧則追求眾苦艱辛，於無安樂愚執為樂，應當了知是惡業果。

居家之人，富貴者有守護、維持、增上財富的辛苦，貧窮者有為生活而日夜追求的各種痛苦和艱辛，人們對本無究竟安樂之法妄執為安樂，應當知道這是惡業成熟的果報。

前輩上師們都這樣說：如果耽著並無安樂的在家生活，就像豬狗歡喜糞便，唯是以前世惡業力成熟的果報。

比如，狗喜歡吃不淨糞，對本來是臭穢的東西，執著是真正的美食，吃起來便不知滿足。這是以前世惡業成熟果報，導致心識顛倒，不由自主地這樣執著。同樣，輪迴當中的欲塵“利小害大”，雖然有少許微樂，但沒有究竟的安樂，在家人卻將這沒有究竟安樂、後患無窮的法，妄執為具有究竟安樂。之所以會產生這種以苦為樂的樂顛倒，就是因為前世惡業成熟的緣故。

《本生論》中說：世尊因地身為菩薩時，生在一個富有家庭中，成為眾生仰賴的怙主。那時，他看到居家的種種過患，而且父母也相繼去世，於是他對家產生了強烈的厭離心。菩薩將家中財物和無數珍寶全數布施之後，就獨自走出家門，到幽靜的森林中出家修行。在此期間，他父親的一位親友來看望他，對他說：“你現在變成乞丐一樣，過這樣缺衣少食的生活，很不合理。所以，你還是好好住在家裡修習佛法。”當時，這位親友說得很殷勤，菩薩因此對他宣說了以下居家的過患。

《本生論》云：“於同牢獄家，永莫思為樂。”



《本生論》說：“對於如同牢獄般的家，永遠不要認為有真實的安樂。”

“或富或貧乏，居家爲大病。一因守煩惱，二追求艱辛，或富或貧乏，悉皆無安樂。於此愚歡喜，即惡果成熟。”

“不論富有還是貧乏，居家本身就是大病。富者因爲守護資財而煩惱，窮人也有爲生活奔波的艱辛，所以貧富都沒有真正的安樂。對這樣的居家生活歡喜耽著，就是惡業果報成熟之相。”

以下進一步說明出家的所爲：

是故執持眾多資具，求無喜足非出家事，若不爾者居家無別。

因此，執持眾多的生活資具，而且一追求起來便不知滿足，這不是出家之事。如果不在道業上精勤，這和在家又有什麼差別呢？

辰三、了知居家相違正法後，發願出家

又居家者與法相違，故居家中難修正法。

又因爲在家和正法相違，所以在家很難修習正法。

“與法相違”是在家難修的原因。

以下引《本生論》具體宣說相違之處：

即前論云：“若作居家業，不能不妄語，於他作罪者，不能不治罰。”

如果行持在家的事業，爲了自利便不得不說妄語。因職業的關係，對犯罪的人也不得不施行懲罰。



這是舉身語的例子，說明在家人爲了生活會造很多身口意的罪業。

“行法失家業，顧家法豈成。”

“法”是代表出世間的道業，“家”是代表世間的事業。法和家豈能雙全？要成就一者，就要拋棄另一者。一心修法，就顧不上家業；一心繫在家上，法又怎能修得成？

《宣說大種變經》說：“依止世間五妙欲，以及貪著於子女，依於應呵居家者，定然不得正覺果。任何居家之有情，能得無上勝菩提，昔無一佛能如是，當來成佛無是處。”這兩頌說得斬釘截鐵，不容含糊。佛說：日日內心依止世間的五欲，以及耽著子女，依靠這些應呵斥之處的居家者，決定無法證得正覺果位。所謂居家者能獲得無上菩提，過去沒有先例，將來也絕不可能有。

“法業極寂靜，家事猛暴成。”

法業極爲寂靜，而家業都是在粗猛急暴的心態中辦成的。

寂靜和猛暴是相反的狀態。學人可以反觀：誦經、說法、思惟、修心時內心是什麼狀態？是不是更寧靜，貪瞋減輕；追求名利、男女時又是什麼狀態？是不是極不寂靜的煩惱狀態。因此，心緣在法上，就會寂靜，緣在家上，就會猛暴。

何以如此？可以從動機、意樂、行爲、結果等方面觀察：出家一心求法，而法本性離欲，出家人日日講聞正法、受行正法、思惟正法、依止法、供養法，這樣的



法業是向內調伏煩惱，所以極為寂靜，最終必將現證涅槃；而在家則一心追求名利財色，不離貪欲，日日分別執著此等，不論成功或失敗，決定唯一是增上煩惱，所以是猛暴，結果是流浪生死。

再從是否害他的角度來說，出家心緣於法，遠離害他的意樂和行為，所以是寂靜；在家爲了家而須與人競爭，大都是以害他來獲取自利，意樂行為既然如此惡劣，何來寂靜可言呢？

“故有違法過，自愛誰住家。”

因此，居傢俱有相違聖法的過患，真正想利益自己的人誰願意住在煩惱之家呢？相反，只有愚人才甘於陷在煩惱的淤泥當中，不思奮發。

又云：**“驕慢癡蛇窟，壞寂靜喜樂。”**

在家耽著在欲塵上，擁有財富名聲時，就會生起驕慢，而且貪著五欲時，心識被蒙蔽，不見五欲的過患，從而增長愚癡。安住在這種充滿驕慢、愚癡等煩惱毒蛇的蛇窟中，只會毀壞涅槃的安樂。

“家多猛苦依，如窟誰能住。”

家是眾多猛苦的所依，猶如蛇窟，是無盡痛苦的源頭，有智慧的人誰會去安住？安住其中極不合理。

應數思惟如是等類在家過患，發願出家。

應當反覆思惟諸如此類的在家過患，從內心深處發願出家。

《郁伽長者經》說：“在家之人，多諸煩惱，父母妻子，恩愛所繫。常思財色，貪求無厭，得時守護，多



諸憂慮。流轉六趣，遠離佛法。當作怨家惡知識想，應厭家垢，生出家心。無有在家修習無上菩提之道，皆因出家得無上道。”

辰四、出家的功德^{分四}：一、一日出家的功德 二、發出家心向靜處邁一步的功德 三、無意之中結出家緣的利益 四、總說出家的功德

思惟在家過患之後，應再思惟出家的功德，如此從正反兩種角度思惟，效果就會明顯。

此處轉心的方法，即首先通過思惟過患引發厭離心，再由思惟功德引發欣求心，自然就會趣入正道。所以，自己修也好，教導別人也好，都要懂得這個要領。

以下逐步以公案和教證說明出家的功德。

巳一、一日出家的功德^{分二}：一、以公案說明 二、引教證說明

午一、以公案說明

《出家功德經》說：

一日，佛和阿難到毗舍離城乞食。有位王子和一群采女正在高樓上娛樂。

佛聽了聽音樂聲，就對阿難說：“王子過七天就會死，如果不出家就會墮入地獄。”

阿難便主動勸王子出家，王子接受了阿難的勸告。前六天中，王子盡情享受，到第七天時，他便來到



佛前請求出家，一日一夜修持淨戒。以此因緣，他死後升到四天王天，轉生爲北天王毗沙門的兒子，和采女共用欲樂；五百歲的天壽窮盡後，又轉生爲忉利天帝釋的兒子，壽命一千歲；然後轉生爲夜摩天的王子，壽命二千歲；又轉生爲兜率天的王子，壽命四千歲；轉生爲化樂天天王之子，壽命八千歲；以後又轉生他化自在天，仍是王子，壽命一萬六千歲。如此七次往返六個欲天。最後，這位老資格的天人又投生人間，生在富貴之家，財富應有盡有。到了老年，他生起了厭世心，出家修道成就辟支佛果，度化了不可計數的天人。

七返六欲天的時間極其漫長，若匯集其間所享受的天福，決定是天文數字。因此，一天出家所獲的利益是：滿二十劫不墮惡道，常生天上受福自然，又可種下證果之因。由此可見出家功德無量無邊，無法比喻。經中說：假使有充滿四天下之多的阿羅漢，有人在百年當中，盡心供養他們衣食、臥具、湯藥，從無缺少，乃至阿羅漢涅槃之後，又分別爲他們各自建塔，以花香瓔珞等種種供品供養，如此所獲功德不如有人爲了求證涅槃一日一夜出家持戒的功德。

所以，出家之法極其珍貴，千萬不要爲了些許財色而貪著世俗、流浪生死，苦了自己生生世世。

《雜寶藏經》說：以前盧留城有位優陀羨王，了達許多事理。他有位夫人名叫有相，相貌端正無比，又有德行，深得國王的愛敬。

當時國家法規規定，國王不能自己彈琴。一天，有



相夫人和國王在內屋遊戲時，她仗著國王的寵愛而讓國王彈琴，自己伴舞。她的手才揮起，精通相術的國王便發現她的死相已現前，活不過七天，就把琴放在一邊，長聲歎氣。

有相夫人便問國王爲何哀歎，國王先是不肯回答，在多次勸請之後，只好如實告知。

夫人聽後非常恐懼，就對國王說：“我聽說只要以信心出家一天，就能升天。我想出家，求您開許。”

國王對她愛戀深重，放捨不下，就說：“這樣吧，到第六天時可以允許你出家。”

到了第六天，國王又對夫人說：“你答應我，升天之後一定回來看我，我就可以開許你出家。”

有相夫人發誓之後，便獲得許可而出家受戒。當天，她飲用石蜜漿後，腹中絞結，至第七日早晨就去世，因善緣而升天。

因天人都能知道宿命，有相夫人轉生爲天人之後，便按照承諾前去會見國王，當時身光照亮了整個王宮。

國王問：“你是誰？”

天人說：“我是你的前妻有相夫人。”

國王非常高興，就請他入座。天人說：“我現在看大王，就覺得您髒得讓我難以接近，只因先前已有誓願，所以才來見你。”

國王聽後頓時覺悟，感歎說：“夫人出家一日便升爲天人，神志高遠，令我自慚下賤，我今天爲何不出家呢？聽說天人的一片指甲就和閻浮提的大地價值相



等，我這個國家又何足為貴呢？”於是讓位給兒子，自己出家修道，證得阿羅漢果。

本來國王福報比夫人大，為何事隔一日就產生如此戲劇性的變化，尊貴的國王在夫人面前竟然感覺下賤？

《大智度論》說：“孔雀雖有色嚴身，不如鴻鶴能遠飛，白衣雖有富貴力，不如出家功德深。”（孔雀雖然有豔麗的羽毛莊嚴身體，但卻不如白鶴能高飛，在家白衣雖有富貴力，但畢竟比不上出家的功德宏深。）有相夫人憑著出家受戒的功德力，已經變成高飛的白鶴，優陀羨王只能抬頭仰望他的境界。

午二、引教證說明

《本緣經》云：“以一日一夜出家故，二十劫不墮三惡道。”

《僧祇律》云：“以一日一夜出家修梵行者，離三百六十三萬六千歲三塗苦。”以一天一夜出家修梵行，可以遠離三百六十三萬六千年的三惡趣苦。

《大寶積經》云：“設滿恒沙界，珍寶供養佛，不如一日中，出家修寂靜。彼則近菩提，摧破魔軍眾，出家不放逸，白法恒增長，不壞眾善根，遠離諸煩惱，捨於家業累，順道聖所讚。捨家離惱縛，除惱離魔縛，心解行無染，不久證菩提。”

巳二、發出家心向靜處邁一步的功德

《難陀出家經》說：“如果三千大千世界的所有眾



生，在一大劫中布施兒女，所得的功德，不如發出家心向寂靜地邁一步所獲的功德。”

巳三、無意之中結出家緣的利益

《優波羅花比丘尼本生經》中說，佛在世時，優波羅花比丘尼獲得了六種神通、證了聖果。她到貴人家時常常讚歎出家之法，而且勸貴夫人：“姊妹們，你們可以出家了。”

這些貴夫人說：“我們年輕，相貌又好，持戒恐怕很困難。”

比丘尼說：“破戒就破，只要出家。”

她們就說：“破戒會墮地獄。”

比丘尼又說：“墮地獄就讓他墮。”

貴夫人問：“在地獄中要受大罪苦，怎麼可以墮呢？”

比丘尼解釋：“我憶起自己前世曾是戲女，穿過各種衣服，說很多綺語，有時也穿比丘尼的衣服演戲。以這個因緣，迦葉佛時，我出家作比丘尼。當時，因依仗自己出身高貴、相貌姣好，生了驕慢心而墮入地獄受種種痛苦。苦盡之後，在今世值遇了釋迦牟尼佛，隨佛出家後獲證阿羅漢果。雖然破戒，但依仗出家因緣畢竟可以證果。”

再引公案說明：

佛在祇桓精舍時，一次，有個喝醉酒的婆羅門乞求出家，佛就叫阿難為他剃髮，穿上法衣。此人酒醒之後，



驚恐萬分：自己怎麼會出了家？於是趕緊逃跑。比丘們問佛：“爲什麼讓醉婆羅門出家呢？”佛說：“無量劫以來，他都不曾發心出家。今天因爲喝醉酒，暫時生起微弱之心，以此因緣，以後他會出家得道。”

在《萬善同歸集》中，永明延壽大師對以上公案評論說：“乃至醉中剃髮、戲裡披衣，一晷時間，當期道果，何況割慈捨愛，具足正因，成菩薩僧，福何邊際？”

（乃至於在喝醉酒時剃髮，或在唱戲時披出家人的法衣，在這麼短暫的時刻中，就已經種下了將來證果的因緣，何況真正割捨了家庭眷屬，具足出離正因而成爲大乘的菩薩僧，這種出家的福德又怎麼會有窮盡呢？）

以上宣說了出家一日、向靜處邁出一步以及結出家緣的功德。如果以微小之因尙且能感得如此殊勝的果，那麼一心爲了解脫、爲了成佛、爲了利益眾生而出家長期精進修法，功德更是不可思議。

巳四、總說出家的功德

《寶積經》云：“菩薩最勝利益，所謂出家。若樂出家者，則能攝取十種功德：一者不著諸欲；二者樂阿蘭若；三者行佛所行；四者離凡夫行；五者不著妻子，及以財產；六者離惡道因；七者修善趣法；八者宿世善根皆不損減；九者恒爲諸天之所讚羨；十者一切鬼神恭敬守護。”

《宣說大種變經》云：“大千界眾生，皆發趣菩提，假令盡一劫，男女以奉施。若人發道意，以信而出家，



隨佛而修學，其福勝於彼。過去未來世，一切諸如來，無有不捨家，得成無上道。三世一切佛，稱讚出家法，若樂供養佛，當依佛出家。”

《文殊問經》云：“佛告文殊師利：一切諸功德，不與出家心等。何以故？住家者無量過患故，出家者無量功德故。住家有障礙，出家者無障礙；住家者行諸惡法，出家者離諸惡法；住家者是塵垢處，出家者除塵垢處；住家者溺欲淤泥，出家者出欲淤泥；住家者隨愚人法，出家者遠愚人法；住家者不得正命，出家者得其正命；住家者是憂悲惱處，出家者是歡喜處；住家者是結縛處，出家者是解脫處；住家者是傷害處，出家者非傷害處；住家者有貪利樂，出家者無貪利樂；住家者是憤鬧處，出家者是寂靜處；住家者是下賤處，出家者是高勝處；住家者爲煩惱所燒，出家者滅煩惱火；住家者常爲他人，出家者常爲自身；住家者以苦爲樂，出家者出離爲樂；住家者增長棘刺，出家者能滅棘刺；住家者成就小法，出家者成就大法；住家者無法用，出家者有法用；住家者爲三乘毀訾，出家者爲三乘稱歎；住家者不知足，出家者常知足；住家者魔王愛念，出家者令魔恐怖；住家者多放逸，出家者無放逸；住家者爲人僕使，出家者爲僕使主；住家者是黑暗處，出家者是光明處；住家者增長嬌慢，出家者滅嬌慢處；住家者少果報，出家者多果報；住家者多諂曲，出家者心質直；住家者常有憂苦，出家者常懷喜樂；住家者是欺誑法，出家者是真實法；住家者多散亂，出家者無散亂；住家者是流轉



處，出家者非流轉處；住家者如毒藥，出家者如甘露；住家者失內思惟，出家者得內思惟；住家者無歸依處，出家者有歸依處；住家者多有瞋恚，出家者多行慈悲；住家者有重擔，出家者捨重擔；住家者有罪過，出家者無罪過；住家者流轉生死，出家者有其齊限；住家者以財物爲寶，出家者以功德爲寶；住家者隨流生死，出家者逆流生死；住家者是煩惱大海，出家者是大舟航；住家者爲纏所縛，出家者離於纏縛；住家者爲國王教誡，出家者爲佛法教誡；住家者伴侶易得，出家者伴侶難得；住家者傷害爲勝，出家者攝受爲勝；住家者增長煩惱，出家者出離煩惱；住家者如刺林，出家者出刺林。文殊師利，若我毀訾住家，讚歎出家，言滿虛空，說猶無盡。此謂住家過患，出家功德。”

經中還有這樣一則公案：

有一天，阿難問佛：“出家有何種功德？”佛說：“如果你在百年當中問我此事，我以無盡的智慧，除飲食之外，在百年當中爲你廣說，也說不盡此人的功德。此出家人常常生在天上、人中作國王，常常享受天人的安樂。如果有人在我們的沙門法中讓人出家，成全他人的出家因緣，此人也會在生死之中常受快樂。我滿百年宣說勸人出家的福德也無法說盡。”

若能按照以上所說，自心常常憶念出家功德、居家過患，決定能令已出家者堅固道心，未出家者安立或蘇醒妙善習氣。

以下再結合一則公案重溫上述法義。



《雜譬喻經》說：以前，有對富豪兄弟，擁有無量資財，父母去世後，二人失去了依靠。兄弟倆志向不同，哥哥喜歡修道，弟弟喜歡經營世間家業。

見哥哥對家業不感興趣，弟弟不高興地說：“父母過世了，我們本應維持好家業，你反而捨棄家業去隨沙門聽經，沙門能給你吃穿享受嗎？現在家境變得貧困，被人恥笑，你這是敗廢家業。唯有繼承家業，才是孝順。”

哥哥說：“五戒十善、供養三寶、以道化親，才是真正的孝。道與俗相反，道人所好的正是俗人所厭離的，俗人所珍愛的正是道人所捨棄的。智與愚不同，就像明和暗相違一樣。所以智者應該去暗趨明，以修道證得真如。你今天所喜歡的法實際上是苦惱的假相，你爲何不能醒悟這是苦呢？”

弟弟不信哥哥的話，生氣地扭過頭去。哥哥見他這樣，就說：“你貪著家事，以財富爲寶貴，我是歡喜離道，以智慧爲珍寶。我現在要出家皈命福田。我們暫時住在世間，就如飛動的塵埃一般，無常忽然降臨時，只有被罪業牽纏而去，所以我要出離危脆的世間，尋求真正安穩之地。”

於是，哥哥離家作了沙門，晝夜精進坐禪思惟，行爲如法，成就了道果。而弟弟貪執家業，整日忙忙碌碌，不曾爲法用心。死後轉成一頭肥壯的大牛，被商人買去運鹽。在往返多次以後，牛已經過度勞累，疲乏無力，再也無法走動，匍匐在地上不起身。商人用鞭子狠狠地



抽打，牠才勉強搖著頭起來。

恰好此時哥哥在空中飛行，遠遠看見自己的弟弟，就對他說：“過去你是居住在田宅中，現在你在何處？是在畜牲道中做牛。”

哥哥以神通讓牠知道宿命，牛認識後，流淚自責：因為我不行善法，慳吝嫉妒，不信佛法、輕慢聖眾，又不聽從哥哥的勸告，內心抵觸，自以為是，所以今天才墮落為牛，如此辛苦，但後悔又有什麼用？

哥哥知道牠心中非常哀傷，就對牛主人訴說這頭牛的來歷，商人隨即將牛奉送給他。哥哥把牛帶回寺廟後，讓牠憶念三寶，牛死後便升到忉利天。

商人們心想：我們追求財富而不布施，又不認識道義，死了恐怕也是這種後果。這樣覺悟後，就一起走出家門，捨棄妻子、珍寶，作了沙門。後來精進不懈，都成就了道果。

此公案顯示出人生兩條道路不同的結果。兄弟二人志向不同，人生的追求不同，即哥哥求法，弟弟求財。弟弟沒有認清苦樂，將非安樂執著成安樂。在他的心目中，認為為了追求財富而奔波才是人生的意義，哥哥捨棄家業，追隨沙門聽經學法毫無實義。這種顛倒認識正是惡業成熟的果報。相反，哥哥因為認識到法具有真正的大義而認為：能夠行持五戒十善供養三寶，以佛法教化有情，這是真正的盡孝。

二人對功德和過患的認識差別很大。哥哥知道家和法相違，不能兩全，所以說：“修行人喜歡的，是世間



人厭離的；世間人執著的，是修行人所厭離的。”因此，真正的智者在辨明苦樂、真假之後，會斷然去除黑暗、趨往光明。一般人執著身體、財富、住宅、小車、衣食，以財富為樂，但這其實是小利。智者是尋求佛法，以智慧作為珍寶，因此需要出家。

正因認識上有差別，導致行為也是差別極大。

哥哥真正看清了出家功德和在家過患，因此出家之後，日夜精進坐禪思惟，身口意都力求相應正法。他以人身行道，攝取真實的功德財富，最終成就了聖果，是真正的智者。所以，在獲得暇滿人身時，應將精力投注於了脫生死。

弟弟既然將家業執為殊勝，自然會捨棄出世間的道。因顛倒的認識，導致他全身心執著家業，不但沒有以人身攝取心要，反而以人身作為造罪業的利器。我們可以想像，他從早到晚，是怎麼一心顧著家業，根本沒有時間修習正法，而且，為了私利，要說很多妄語，做很多損人利己的事，造許多罪業，後果是墮落成旁生。

由此讓我們想到滾巴瓦尊者所說“現是從畜分出之時”。弟弟利用人身所追求的，只是現世的受用，並沒有超勝畜牲之處。結果也是恰如其因，墮落成一頭牛，身心毫無自在，每天要受役使、負重的痛苦，連稍微喘息的機會也沒有。因此，以慳貪會墮入如此不自在的險處。貪圖眼前一點小樂，卻導致生生世世的無量大苦，五欲確實是利小害大。

由此分析便知，出家和在家是兩種見、兩種發心、



兩種行爲、兩種果報，但遺憾的是：明明白白兩條路，萬萬千千不肯修。

因此，不論在家、出家都要尋求出離。在家人生活要簡單化，應當一心嚮往解脫，抓緊時間修行。否則，短暫的人生中，如果大部分精力都用於世間八法，後果決定和公案中的弟弟一樣。可以觀察自己：一天有幾個念頭是緣正法，所想所行有多少是利益眾生、出離世間？有多少念頭是耽著世間八法、追求世間享受？須知這些都是非福業、是惡趣的因，如此衡量自身，一天有多少非福業，一年、十年有多少……。可見，如果顛倒取捨，以人身造作黑業，則連畜牲都不如。因此，應該放低家的位置，將法放在最高位，這樣才具有修解脫道的條件。

出家所爲是爲了求菩提、求解脫，否則，雖然外相上剃髮、披法衣，心中卻一直執著世間八法，這和在家有何差別？《禪林寶訓》中說：黃龍禪師和文悅禪師一起在湖南行腳時，看到一個出家人出門，雇人挑很重的箱子。文悅禪師很吃驚，皺眉呵責：“你這樣放不下家中物，還拖累別人，不是太勞累了嗎？”意思是說執著財物、名利，不是出家的本分。

卯三、當如是發願分四：一、出家也須知足及安住阿蘭若 二、應當歡喜行持頭陀行 三、須如古德發願般隨學 四、發願觀修無常並串習無我



辰一、出家也須知足及安住阿蘭若

復應願以粗劣衣鉢乞活知足，於遠離處淨自煩惱，爲他供處。

又應當發願依靠簡樸的衣服以及托鉢乞食而存活，知足少欲，在遠離喧囂的靜處淨除自己的煩惱，成爲他人的供養處。

“粗劣衣鉢”：極其樸素的衲衣、鉢盂。

“乞活”：只是爲了存活而求衣食，並不是爲了享受。出家人吃飯時，對飲食應作藥石想，僅爲延續生命而受用衣食，目的是要修習清淨的梵行。

“知足”：對生活的要求很低，能解決基本的溫飽即可。在乞食時，別人給什麼都很滿足，不會挑剔說：“這樣好，那樣不好。”

“遠離處”：寂靜之處，梵語是阿蘭若。住在靜處是爲了淨除相續中的煩惱。

“爲他供處”：心裡祈願“別人供養我，我要好好修行，給他們種福田。”

以下補充有關“糞掃衣”等知識，有助於學人理解出家生活的清淨、高尚、純潔。

“糞掃衣”，在《十誦律》中說有四種：一、塚間衣，即包裹死人、棄於墳間的衣服；二、出來衣，包裹死人再施給比丘的衣服；三、無主衣，在聚落當中，放在空地沒有所屬的衣服；四、土衣，扔在路邊、墳間或者垃圾堆裡的衣服。這些別人不要的破舊衣服或者碎布



洗淨後縫成的衣服，叫“糞掃衣”。

《毗婆沙論》中引佛語說：“糞掃衣，少、容易得、無罪。”世友尊者解釋：不必費力就能獲得之故，以及不是很多人受用之故，稱為少；隨時隨地都能獲得之故，稱為易得；佛所開許之故，智者受用之故，稱為無罪。

《毗婆沙論》還說到穿著糞掃衣能得十種利益：一、慚愧；二、防寒、防熱等；三、表示沙門的儀法；四、天人恭敬；五、無貪好；六、隨順寂滅，沒有煩惱熾燃；七、自己造惡業容易觀察到；八、無需其他裝飾品莊嚴；九、隨順八聖道；十、精進行道，沒有染汙心。

因此，糞掃衣是比丘所穿衣服中最高尚、殊勝的衣服，超過華貴的好衣，因為它能讓人離貪，與法相應。

“鉢器”：梵語鉢多羅，譯為應量器。即飲食應量，鉢不能過大，一般以鐵或瓦等製成，顏色須樸素。這樣用鉢也是為了對治貪心，

“家家行乞”：挨家挨戶按次第討飯，不加選擇，討完即返回，也不留戀、觀望。

乞食有很多利益：一、降伏我慢；二、不貪口味，不論別人布施什麼食物都不執著；三、專心修道，不必為了飲食而浪費時間；四、讓見者生慚愧心，即出家是為了度眾生，度眾生首先要斷煩惱，斷煩惱又必須苦行，如果自己如法行持，能讓一般人見而心生慚愧，他們見到出家人乞食，心想：“為了度眾生如此刻苦，我們怎能貪口味、圖安逸呢？”這樣可使別人道心增長，



俗念減少。所以，乞食對眾生大有利益。

“阿蘭若”：譯為遠離處、閒靜處。天臺大師說：“不做眾事，名之為閑；無憤鬧故，名之為靜。”也有譯成無諍，即居住之處不與世人諍論，也就是離開聚落五裡的地方。肇公說：“忿競生乎眾聚，無諍出乎空閒，故佛讚住於阿蘭若。”（競爭都是產生在人群當中，在空閒、寂靜處，自然遠離諍論，因此世尊讚歎安住在阿蘭若。）

如《七童女因緣論》云：“願剃除發已，守持糞掃衣，樂住阿蘭若，何時能如是？”

如《七童女因緣論》說：“何時我能剃除鬚髮，守持糞掃衣，安住在靜處修行？”

“目視輓木許¹¹⁷，手執瓦鉢器¹¹⁸，何時無譏毀，於家家行乞？”

“何時我能目視前方一輓木許的地方，手持鉢盂，無有譏毀地挨家乞食？”

“何時能不貪，利養及恭敬，淨煩惱刺泥，為村供施處？”

“何時我能不貪圖利養恭敬，淨除所有如刺泥般的煩惱，成為村人的供施之處？”

“煩惱刺泥”：煩惱能傷害人，所以比喻為刺；能染汙相續，所以比喻為泥。

以下引幾則禪宗大德的公案說明。

¹¹⁷ 目視輓木許：走路時，眼睛不能看得太遠。

¹¹⁸ 瓦鉢器：用瓦做成的、很簡單的鉢。



宋朝真淨禪師住持寶甯寺時，一次，王安石供養禪師白絹。

禪師問侍者：“這是什麼？”侍者說是紡絲羅。禪師又問：“做什麼用？”侍者說能做袈裟。禪師指著自己穿的布伽黎說：“我平常披這個，別人見了也不會嫌棄。”當時就讓人送入庫房，賣掉供養僧眾。

對使焚鉢：宋皇佑年間，宋仁宗召懷璉禪師到化城殿開示佛法，賜號為大覺禪師。大師持戒嚴謹，有一次皇帝派使者賜給他龍腦香木做的鉢盂，大師當著使者的面把鉢燒掉了，並說：“佛法穿壞色衣，用瓦鉢吃飯，這個鉢不如法，不應使用。”使者回去奏明皇帝，皇上聽了讚歎不已。

荷衣松食：唐朝大梅山法常禪師，得到馬祖禪師即心即佛的要旨後，就隱居深山，無人知道。一次鹽官寫信招見他，他謝絕不去，回偈說：“一池荷葉衣無盡，數樹松花食有餘，剛被世人知住處，又移茅舍入深居。”

辰二、應當歡喜行持頭陀行

“頭陀”：譯為抖擻、淘汰、浣洗等，即抖擻衣服、飲食、住處三種貪著的修法。

《善住意天子經》說：“頭陀者，抖擻貪欲、瞋恚、愚癡，三界內外六入，若不取不捨，不修不著，我說彼人名為杜多。”《小品經》說：“須菩提，說法者，受十二頭陀：一作阿蘭若，二常乞食，三納衣，四一坐食，五節量食，六中後不飲漿，七塚間住，八樹下，九露地



住，十常坐不臥，十一次第乞食，十二但三衣。”

又應希願用草為座，臥無覆處霜露濕衣，以粗飲食而能知足，及於樹下柔軟草上，以法喜樂存活寢臥。

又應當發願：以草作為座墊，在露天沒有衣被蓋身之處睡眠，清早起來，讓霜露濕潤衣服，受用粗劣的飲食而能知足，以及在樹下柔軟的草地上，依靠聖法的喜樂而存活、睡眠。

“何時從草起，著衣霜濕重，以粗惡飲食，於身無貪著？”

“何時我能從草地上起身，霜露弄濕身上的衣服，以粗劣的飲食維持生存，對身體不起一點貪著？”

“何時我能臥，樹下柔軟草，如諸鸚鵡綠¹¹⁹，受現法喜樂？”

“何時我能靜臥在樹下如鸚鵡綠般翠綠的柔軟草地上，感受現法的喜樂？”

唐朝通慧禪師三十歲出家。進入太白山時不帶糧食，日常以野果為食物，渴了喝一點水。平常倚靠大樹休息，起來就坐禪思惟，如此經過了五年。

一次，禪師拿木頭打土塊而大徹大悟。晚年，他也只有一條裙子、一條被子，腳上穿的麻鞋二十年都沒換，身上的衲衣縫縫補補，冬夏都不換。

通慧禪師就是頭陀行的典範。他是真正抖擻塵勞，一心修法，最終大悟。

¹¹⁹ 鸚鵡綠：象綠鸚鵡那樣的綠色。



宋朝武甯的慧安禪師和圓通法秀禪師，同參天衣懷禪師。後來，安禪師住在武甯的荒村破院當中，孤身一人三十年。而秀禪師應詔住持法雲寺，威光顯赫。

後來，圓通秀寫信給安大師，說要推薦他，安大師信都不看便扔了。侍者問他，他說：“起先我認為秀有精彩之處，現在才知他是呆子。出家人應該在墳間樹下，辦那事如救頭燃，無緣無故在城市四通八達的街頭蓋大房子，養幾百個閑漢，真是睜開眼尿床，我還有什麼好對他說？”

“睜開眼尿床”：明知不是地方卻還去做。城市的環境喧鬧嘈雜，不適合辦道，為什麼還去呢？既然出家，就應當在墳間樹下安住，以法樂存活，應當以“了生死”作為頭等大事。當然，這些都是大禪師彼此之間有必要的遊戲，圓通秀禪師示現的是大菩薩的行為，自有他的立場，我們不能起任何輕視之心。

佛在世時，大迦葉尊者專修頭陀行，年老後也不捨棄。佛憐憫他年邁，就說：“你長久修習苦行，應當稍微放鬆一下。”迦葉尊者卻仍然苦行如故。

佛讚歎說：“你能為一切眾生作依止，和我在世沒有差別。如果有如你一般的頭陀行，我的佛法將會住世，如果出家人不能這樣行持，我的法就會隱滅。你真是荷擔大法的人。”後來，大迦葉成為西天禪宗的初祖。

辰三、須如古德發願般隨學

以下是噶當派大德博朵瓦的一段典故。



房上降雪，博朵瓦云：“昨晚似於《七童女因緣》所說，心很歡喜，除欲如是修學而無所餘。”

西藏冬天非常寒冷，在一個下雪天，雪花紛紛飄落，博朵瓦尊者簡陋的房頂上壓了厚厚一層雪。（這是形容當時的環境很艱苦。）在這種情況下，尊者說：“昨天晚上，似乎是《七童女因緣》中所說那般，我內心非常歡喜，除了想這樣艱苦修法之外，我別無所求。”

憨山大師十九歲時，聽無極大師宣說清涼大師的《華嚴玄談》，而了悟法界圓融無盡的意義。他十分仰慕清涼的為人，便為自己取名“澄印”。

因為見到清涼山有“冬積堅冰，夏仍飛雪，曾無炎暑，故號清涼”的語句，他從此無論行走或站立，冰雪境界居然現在眼前。大師決志要在五臺山居住，世間無一事能讓他歡喜，離世之心一刻也不忘記。

元朝高峰原妙禪師，在龍鬚的九年時間中，自己用木柴編成一個小龕，冬天夏天就穿一件衲衣。後來，他到天目山的西岩石洞中，建了一間船形的小屋子，題名死關。小屋上面滑溜，下面是爛泥巴，風雨飄搖。大師謝絕供養和侍者，衣服和日用品等一概不要，不洗澡、不剃髮，切下半截鐮子做鍋，幾日吃一餐，自得其樂。這個山洞，沒有梯子上不去，他去除梯子斷絕來路，即使弟子也很難見到他。禪師如此苦行而獲得大成就。

唐宏覺禪師教戒徒眾說：“汝既出家，如囚免獄，少欲知足，莫貪世榮，忍饑忍渴，志存無為，得在佛法中，十生九死亦莫拋棄。”（你們出家就好像囚犯被放出牢獄



一樣，應當少欲知足，不要貪求世間虛榮，要能忍耐饑渴，要志在無爲法，能在佛法當中十生九死也不可拋棄。）

辰四、發願觀修無常並串習無我

又應希願住藥草¹²⁰地流水邊岸，思惟水浪起滅無常與自身命二者相同，以妙觀慧滅除我執，三有根本、能生一切惡見之因，背棄三有所有歡樂，數數思惟依正世間如幻化等¹²¹。

又應當發願：坐在流水岸邊的藥草地上，思惟流水的起滅無常如同自己的身命，以妙觀察智慧滅除三有的根本、能生一切惡見之因——我執，捨棄三有所有歡樂，反覆思惟器情世間如同幻化等一樣。

“水浪起滅無常與身命相同”：人命一天一天流逝，永遠也回不來，在這點上，人命和流水的性質相同。所以，在河邊應當思惟“人命如流水，一去不復返”。

“背棄三有所有歡樂”：人們所看重的享樂，都要拋棄。

“何時住水岸，藥草滿地中，數觀浪起滅，同諸命世間¹²²？”

“何時我能坐在水邊、長滿藥草的地上，反覆觀察波浪的起滅如同生命的無常？”

“破薩迦耶見，一切惡見母，何時我不樂，三有諸

¹²⁰ 藥草：此處“藥草”是一種藏語詩學的寫法，就是指很好的草，而不是指中藥，藥和毒的區分，能利益眾生的是藥，損害眾生的是毒。

¹²¹ 等：包括夢、陽焰、水月等比喻。

¹²² 諸命世間：具有生命的有情世間。



受用？”

“何時我能破除一切惡見之母的薩迦耶見，不歡喜三有中的一切受用？”

“何時我通達，動不動¹²³世間，等同夢陽焰，幻雲尋香城？”

“何時我能通達動與不動的世間，等同夢境、陽焰、變化無窮的雲彩以及海市蜃樓？”

此等一切，皆是希願作出家身，作此諸事。

以上這一切，都是發願以出家身行持修行之事。

卯四、成為佛法所緣

伽喀巴¹²⁴云：“若能以大仙行，住苦行山間，始爲文父¹²⁵真養子。”

伽喀巴說：“如果能持三法衣而安住在苦行的山間，我才算是真正的男子漢。”

霞惹瓦亦云：“於諸在家事忙匆時，應披妙衣往赴其所，令彼念云出家安樂，則種未來出家習氣。”

霞惹瓦也說：“在在家人工作忙碌時，應當披上法衣到他那裡去，讓他生起“出家好安樂”的念頭，如此能讓他種下未來出家的習氣。”

卯五、顯密教中讚歎出家

¹²³ 動不動：“動”指有情世間，“不動”指器世間。

¹²⁴ 伽喀巴：伽喀是墳墓之意，這位修行者沒有家，住在墳墓當中觀無常，故得名爲伽喀巴。

¹²⁵ 文父：指本師釋迦牟尼佛。



《勇猛長者請問經》亦云：“我於何時能得出離苦處家庭，如是而行，何時能得作僧羯磨、長淨羯磨、解制羯磨，住和敬業？彼當如是愛出家心。”

《勇猛長者請問經》也說：“我何時能出離痛苦之處的家庭，這樣修行？我何時能安住在作僧羯磨、長淨羯磨、解制羯磨、彼此和合恭敬當中？應當具有這種愛樂出家的心。”

“愛出家心”：將出家真正視為特別殊勝的心。

“僧羯磨”：“羯磨”是梵語，翻譯為“業”或“作業”。僧眾作授戒、懺悔等業事的一種宣告儀式，由這種宣告而成就業事。僧眾作羯磨總共有一百零一個，歸納為三種：白一羯磨、白二羯磨、白四羯磨。

“長淨羯磨”：“長淨”梵語是布薩或者布沙他。長淨羯磨，是一種能增長善法、淨除墮罪的儀軌。對出家人而言，有定期長淨和不定期長淨。定期長淨是每半月（十五日、二十九或三十日）集合僧眾誦戒，使比丘等安住在淨戒中。不定期長淨有三種：在開光等吉日舉行的長淨，稱為吉祥長淨；為了制止已出現傳染病等災害或為避免出現災難而作的長淨，稱為息災長淨；為和解僧眾分裂而作的長淨，稱為和合長淨。在家居士作布薩，是在六齋日持八關齋戒。

“解制羯磨”：“制”是“遮止”，為了避免安居期間僧眾發生諍論而分離，不能圓滿安居，所以安居期間一律遮止互相問及違犯墮罪之事以及分配安居期間所得的財物。“解”是解除這種制定。比丘眾先要作解



制的預備：安居結束的七天前，要作遠期和近期加行，遠期加行是啟請三藏法師，修整裝飾經堂，告訴周圍的居民十四日夜晚有法師講經，當天法師會為在家出家眾整晚作開示。近期加行是在十五日僧眾互請諒恕之後，由所派執事啟請僧眾作白一羯磨。正行是在加行之後，由所派執事發草給僧眾，念誦三遍解制偈，行墮犯解制和財物解制。到十六日，為了斷絕貪戀安居地，僧眾離開該地，結伴遊方。

此說在家菩薩應如是願。此之主要為慕近圓。

這是說在家菩薩應當如是發願，此處主要是希願比丘戒。

《大般若經》說：“菩薩志性好遊諸佛國土，隨所生處，常樂出家，剃除鬚髮，執持應器，披三法衣，現作沙門。”

《普賢行願品》中，普賢菩薩如是發願：“我為菩提修行時，一切趣中成宿命，常得出家修淨戒，無垢無破無穿漏。”

寂天菩薩發願：“我未登地前，願蒙文殊恩，常憶已宿命，出家恒為僧。”

《莊嚴經論》云：“當知出家品，具無量功德，由是勝勤戒，在家之菩薩。”

《大乘莊嚴經論》說：“應當知道，在家眾具有很多諸如散亂、貪瞋等的煩惱和痛苦，出家眾則具有與此相反的無量功德，因此，出家菩薩的所依身勝過精勤持戒的在家菩薩。”



如是非但修行解脫、脫離生死，歎出家身，即由波羅蜜多及密咒乘修學種智，亦歎出家身最第一。

不但是小乘修行解脫、脫離生死，讚歎出家身殊勝，即使是大乘當中由波羅蜜多乘以及密咒乘修學一切種智，也讚歎出家身最為第一。

《大乘本生心地觀經》說：“出家菩薩勝在家，算分喻分莫能比，在家迫迕如牢獄，欲求解脫甚為難，出家閑曠如虛空，自在無為離繫著。”

本論前文宣說業果時，曾引《寶蘊經》說：“三千所有一切有情，皆入大乘，具輪王位，各以燈燭器等大海、炷如須彌，供養佛塔，其福不及出家菩薩，於小燈燭塗以油脂，供養塔前，所得福德百分之一。”可見依靠出家所依修道能力大於在家身。

不但是顯教，《時輪金剛》等無上密續也同樣讚歎出家的所依。《金剛鬘本續》說：“外現比丘，內修生圓。”《時輪本續》說：“修密法以比丘身為勝。”《金剛橛續》、《時輪金剛》中異口同聲說：“三者比丘為最勝，中等即是諸沙彌，彼中在家位最低。”所以，對修學大乘來說，所依出家身極為重要。

出家律儀，即三律儀中別解脫律儀，故當敬重聖教根本別解脫戒。

以上顯密經續中所讚歎的出家律儀，是別解脫律儀、菩薩戒律儀、三昧耶戒律儀三者中的別解脫律儀，因此應當敬重聖教根本的別解脫戒。

由此可見，佛教的基礎就是別解脫戒。



整個抉擇解脫道的體性，包括抉擇身和抉擇道兩部分。以上從兩方面抉擇了身：修解脫道，在家眾須具有八暇十滿的人身，如果是出家身，則是最好的所依。以下抉擇“道”。

丑二、修何等道而為滅除分二：一、認定道而連結 二、真實抉擇

第二修何等道而為滅除者。

修持哪些道可以滅除生死呢？

寅一、認定道而連結

如《親友書》云：“或頭或衣忽然火，尚應棄捨滅火行，而當勵求無後有，因無餘事勝於此。”

如《親友書》所說：“即使頭上或者衣服忽然起火，尚且應放下滅火的行動，而當努力尋求遮止後有的道，因為再無一事比求證涅槃更為緊要。”

這是顯示修行涅槃特別須要精進，即使有燃眉之急也不必管它，沒有比斷盡後有更殊勝、更有必要的事。那麼滅除後有的方便是什麼呢？

“應以戒慧靜慮證，寂調無垢涅槃位，不老不死無窮盡，離地水火風日月。”

唯一應以三學求證涅槃果位。“戒慧靜慮”是能證，後兩句是所證。

“寂調”指無餘涅槃，即已寂滅有漏的五蘊，所謂“身滅受成脫，想盡及行滅，並識亦隱沒，此成即苦



邊。”“無垢”是指沒有煩惱的雜染。“不老不死無窮盡”是描述涅槃：涅槃沒有年齡的遷變，所以不老，沒有命根變壞，所以不死，而且永遠存在，何時也沒有窮盡。“離地水火風日月”是說明超勝外道的解脫，解脫並不是具有形相或顏色的色法，而一些婆羅門教認為：今生修持能獲得太陽、月亮的果位，或者解脫是地水火風四大種的本性，這些都是邪說，並非真實的解脫。所以，能趣入解脫道的自性是三學，解脫須以三學獲得。

寅二、真實抉擇分五：一、三學數量決定二、三學次第決定 三、三學的自性 四、將於下文宣說定慧二學 五、宣說戒學

卯一、三學數量決定分三：一、觀待調心次第決定數量 二、觀待三學的結果決定數量 三、觀待所斷決定數量

應學寶貴三學之道，其中三學，數定有三。

應當修學寶貴的三學之道，其中三學的數量決定為三。如何決定呢？以下分別觀待調伏心的次第、三學的結果以及所斷煩惱來宣說決定之理。

辰一、觀待調心次第決定數量

初觀待調心次第數決定者：謂散亂心者令不散亂，是須戒學；心未定者為令得定，謂三摩地，或名心學；心未解脫為令解脫，是謂慧學。

觀待調心次第而決定數量之理：心散亂要讓它不散



亂，這須要戒學；心不穩定讓它得定，這種道稱為三摩地學或者心學；心未解脫讓它解脫，稱為慧學。

由此三學，諸瑜伽師¹²⁶一切所作，皆得究竟。

內道修行人一切修法都是由三學而得以成功。換言之，三學是實現一切佛法所作的必須之道，不具備三學，無緣成就任何佛法。

因為外道等教法中沒有三學，僅僅內道聖教才有，以不共的緣故，而稱為增上三學。

辰二、觀待三學的結果決定數量

觀待得果數決定者：謂不毀戒果，是為欲界二種善趣，毀犯之果，是諸惡趣；心學之果，謂得上界二種善趣；慧學之果，即是解脫。

觀待結果而決定數量的道理：持戒之果，可以轉生欲界人天善趣，破戒之果是墮入惡趣；心學之果，轉生上界色界和無色界的善趣；慧學之果，就是解脫。

總其所生，謂增上生及決定勝。初有上下二界善趣，故能生法亦有二種。

總的來說，所生只有增上生和決定勝兩種，前者又分成上界善趣和欲界善趣。由於所生是三種，可以決定能生的數量為三，就是決定勝的能生——慧學，以及增上生兩種善趣的能生——戒學和定學。這是按大小乘共同的觀點而宣說。

¹²⁶ 瑜伽師：修行人。



此二即是《本地分》說。

以上觀待調心次第以及觀待得果決定數量，此二者出自《瑜伽師地論·本地分》。

辰三、觀待所斷決定數量

又諸先覺，待所斷惑亦許三種，謂破壞煩惱，伏其現行，盡斷種子，故有三學。

噶當派的先覺們觀待所斷的煩惱也承許為三種：破壞煩惱，是戒的作用；制伏煩惱現行，是定的作用；根除煩惱種子，是慧的作用，所以有戒定慧三學。

卯二、三學次第決定

次第決定者，《本地分》中引《梵問經》顯此義云：“初善住根本，次樂心寂靜，後聖見惡見，相應不相應。”

《本地分》當中引用《梵問經》顯示三學次第決定的意義：最初戒律根本極為堅固，其次內心歡喜寂靜，最後能相應無我聖見，捨棄執我的惡見。

此中尸羅是為根本，餘二學處從此生故；次依尸羅能得第二心樂靜定；心得定者見如實故，能得第三成就聖見，遠離惡見。

三學之中以尸羅為根本，因為其餘定慧二種學處是從尸羅得以產生；然後，依靠尸羅能獲得第二者——內心特別歡喜寂靜的禪定；再以心得定，依於定心如實見無我的緣故，能獲得第三——成就聖見、遠離惡見。



“成就聖見”：成就證悟無我的智慧；“遠離惡見”：遠離我執和法執。

以下宣說三學各自的特性。

卯三、三學的自性分二：一、教證 二、宣說教證義

辰一、教證

三學自性者，如《梵問經》云：“應圓滿六支，四樂住成就，於四各四行，智慧常清淨。”

三學的自性，如《梵問經》所說：“應當圓滿六支，獲得四種樂住成就，智慧恒時清淨了達四諦各自的四種行相。”

辰二、宣說教證義分三：一、戒學的自性 二、定學的自性 三、慧學的自性

巳一、戒學的自性

此中戒學，圓滿六支。

圓滿六支：一、具淨尸羅；二、守護別解脫律儀；三、軌則圓滿；四、所行圓滿；五、於諸小罪見大怖畏；六、受學學處。

具淨尸羅，守護別解脫律儀，此二顯示解脫出離尸羅清淨。

“具淨尸羅”：受戒之後，身語方面業際沒有顛倒失壞，以及沒有過失。《瑜伽師地論》說：“云何名為安住具戒，謂於所受學所有學處，不虧身業，不虧語業，



無缺無穿，如是名爲安住具戒。”

“守護別解脫律儀”：雖然有七眾所受的別解脫律儀，但此處主要是指守護比丘戒。《瑜伽師地論》說：

“云何名爲善能守護別解脫律儀，謂能守護七眾所受別解脫律儀。即此律儀，眾差別故，成多律儀。今此義中，唯依比丘律儀處說，善能守護別解脫律儀。”

以這兩支的圓滿，顯示解脫出離尸羅清淨。

軌則所行俱圓滿者，此二顯示無所譏毀尸羅清淨。

以軌則圓滿和所行圓滿這二支顯示無所譏毀而尸羅清淨。

“無所譏毀”：不被世間譏毀、不被善士呵責。

“軌則圓滿”：《瑜伽師地論》說：“云何名爲軌則圓滿，謂如有一，或於威儀路，或於所作事，或於善品加行處所，成就軌則。隨順世間，不越世間；隨順毗奈耶，不越毗奈耶。”

於威儀路成就軌則，對所應當行，依此而行，由這樣行走，不被世間譏毀，不被善士等呵責，同樣，對所住、所坐、所臥也是如此，稱爲於威儀路成就軌則。

於所作事成就軌則，所作事就是衣服、大小便、用水、漱口的楊枝、進入城市乞食、受用事、鉢盂、安置、洗腳、敷設臥具等事。對這些所作事按照所應作的如是而作，由於如此而行，不被世間譏毀，不被善士等呵責，稱爲於所作事成就軌則，隨順世間不違越世間，隨順毗奈耶不違越毗奈耶。



於諸善品加行處所成就軌則，比如，對正法受持讀誦；對尊長修和敬業，參見承事；對病人生起慈悲心，認真服侍；對如法宣白加行；對正法請問聽受，沒有懈怠懶惰；對有智慧的同梵行者，盡自己身體的力量，修習恭敬承事；對別人的善，常常精勤讚歎、鼓勵；常常樂意爲別人宣說正法；入於靜室，結跏趺坐，繫念思惟，諸如此類以及其餘無量的所修善法，都叫作善品加行。對這些加行，按照所應作的如是而作，由於這樣行持，不被世間譏毀，不被善士等呵責，稱爲於善品加行處所成就軌則，隨順世間不違越世間，隨順毗奈耶不違越毗奈耶。

如果圓滿具足上述行相軌則差別，稱爲軌則圓滿。

“所行圓滿”：比丘大約有五種非所行處¹²⁷，如果能夠遠離這些處所，而且對無罪的行處能了知時間而行，稱爲所行圓滿。

於諸小罪見大怖畏者，顯無穿缺尸羅清淨。

於微小罪見大怖畏：微小罪，現行毀犯學處，叫作罪，毀犯之後，稍微用一點功力就能還淨，叫作微小。怎麼對它見大怖畏呢？即應如此觀想：我不要被這個毀犯因緣，而不能獲得預流果、上學果、阿羅漢；我不要被因此而接近、前往惡趣，或者由此將會被自己呵責，被大師、諸天、有智慧的同梵行者以法呵責；我不要被因此

¹²⁷ 五種非所行處：五種不應當去的地方，一、殺生處，二、妓院，三、酒肆，四、王宮，五、屠戶。



而惡名流布。總之，對以毀犯的因緣產生現世及未來的種種苦果，見大怖畏。由此，對小學處、隨小學處，縱遇命難也不故意違犯。如果某時某處忘失正念而違犯，也立即如法髮露而還淨，這稱為“於微小罪見大怖畏”，顯示無穿缺的尸羅清淨，就是連微小罪也不染汙。

受學學處者，顯無顛倒尸羅清淨。

受學學處：最初受具足戒時，從戒師處聽到少分學處的體性，又從親教軌範師處聽到其餘的別解脫經。自己發誓修學所有二百五十三條比丘的學處。又跟從其他經常討論、交往、關係好的人，聽聞學處。又在半月誦戒常念別解脫經時，聽聞所學的學處，自己發誓要修學一切。因為受學一切學處，故稱為獲得別解脫律儀。

從此之後，對於學處，已經善巧的能夠不違犯；若有違犯，隨即就如法懺悔；若有學處未獲得善巧，未能瞭解，由於先前誓願受持的緣故，能在現在求受善巧，有欲樂尋求瞭解，向親教師或軌範師請問前面所說的學處。已經善巧和明瞭之後，隨著所傳的教誨不增不減受學，能無顛倒地受學尊重和似尊所說學處的文字和意義。這稱為受學學處。

以“受學學處”顯示無顛倒的尸羅清淨。

已二、定學的自性

四心住者，謂四靜慮。此於現法安樂住故，名樂成就，是為心學。

四心住即指四靜慮或者四禪。這是在現法安樂而住



的緣故，稱為樂成就，這是心學。

《瑜伽師地論》當中說：“（靜慮）或名樂住，謂於此中，受極樂故。所以者何，依諸靜慮，領受喜樂、安樂、捨樂、身心樂故。又得定者，於諸靜慮數數入出，領受現法安樂住故。由此定中現前領受現法樂住，從是起已，作如是言，我已領受如是樂住。”

已三、慧學的自性

四謂四諦。各四行者，謂苦中無常苦空無我，集中因集生緣，滅中滅靜妙離，道中道如行出。達此十六有十六相，是為慧學。

上文引《梵問經》說：“於四各四行，智慧常清淨。”

“四”是指苦集滅道四諦；“各四行”即每一諦有四種行相，分別是苦中的無常、苦、空、無我四行相，集中的因、集、生、緣四行相，滅中的滅、靜、妙、離四行相，道中的道、如、行、出四行相。了達這十六行相，就是慧學。

慧學就是修所成慧，由於對無常等十六行相證悟有深淺的不同，因此分出资糧道、加行道、見道、修道的各種階位，到無學道，慧學就是如所有智和盡所有智。

卯四、將於下文宣說定慧二學

若導尋常中士道者，此應廣釋於三學中引導之理，然非如是，故修止觀心慧二學，於上士時茲當廣釋，今不繁述。



如果只是引導一般的中士道，此處應當廣大解釋在三學之中包含的引導道理，但共中士道的側重點不同，只著重於如何引入上士道，所以在上士道時再廣大解釋修習止觀的心學和慧學，此處不再贅述。

卯五、宣說戒學分三：一、護戒的功德 二、不護戒的過患 三、如何學修

當略宣說學戒之理。

雖然此處先不說定慧二學，但有必要簡略宣說學戒的道理。包括三個內容：一、護戒的功德；二、不護戒的過患；三、如何學修？即怎麼去學戒，要注意哪些事項，這是宣說學戒的方法。

辰一、護戒的功德

此中最初當數思惟尸羅勝利，令其至心增長歡喜。

最初學戒時，應當數數思惟尸羅的利益，讓自己至心增長對持戒的歡喜心。“數數思惟利益”是因，其作用是能“增長歡喜”。

如《大涅槃經》云：“戒是一切善法之梯。”

“如”意思是以以下教證為例，要如是思惟。

《大涅槃經》說：“戒是趣入一切善法的階梯，戒是趣入上上五地十道的階梯。”

“戒是根本，猶如地是樹等根本。”

“戒是一切功德的所依，猶如大地是一切花草樹木、高山湖海的所依。”



“戒是一切善法前導，如大商主是為一切商人前導。”

“戒是一切聞思修善法的前導，猶如大商主是一切商人前導。”大恩上師制定的紀律當中，清淨戒律放在聞思修之前，也是這個道理。

“戒是一切法幢，如帝釋幢。”

“戒是一切善法從違品當中取得勝利的法幢，猶如帝釋天的勝利幢。”

“戒畢竟斷一切罪惡，及惡趣道。”

“以戒能夠徹底斷除一切罪惡以及惡趣之道。”此處，所斷有因果二方面，“一切罪惡”是因，“惡趣”是果，《無貪子請問經》也說：“具有淨戒者，不生於四處，無暇無佛刹，惡趣蔑戾車。”

“戒如藥樹，治療一切罪惡病故。”

“戒猶如藥樹，能治療一切罪惡的大病。”雪山有一種藥樹，可以遣除各種身體的疾病。

“戒是險惡三有道糧。”

“戒是險惡三有輪迴道路中的糧食。”如果沒有糧食，人就無力走路，同樣，在輪迴當中，如果沒有戒，就無法趣向安樂的道果。

“戒是甲劍，能摧煩惱諸怨敵故。”

“戒是甲劍，以戒能摧伏貪瞋等煩惱怨敵的緣故。”“甲”比喻戒如防彈衣般，能遮止煩惱的侵入。

“劍”是比喻戒能破壞煩惱。

“戒是明咒，能除煩惱諸毒蛇故。”



念誦有些咒語可以驅走毒蛇，戒即是明咒，能遣除煩惱毒蛇的緣故。《律本事》說：“諸比丘，恒時持戒，則能住於三摩地；能恒住三摩地，則能生起智慧明；恒修智慧，則自心定於貪瞋癡中得到真實解脫。”以戒得定、以定發慧的緣故，能除煩惱諸毒蛇。

“戒是橋樑，度罪河故。”

“戒是橋樑，能度過罪業河流的緣故。”

《別解脫經》說：“戒為趣善趣，渡河之橋樑。”

龍猛菩薩亦云：“戒是一切德依處，如動不動依於地。”

龍猛菩薩也說：“戒是一切功德的依處，如同一切有情法和無情法都依靠大地才能存在一般。”

即欲界人天的圓滿，上界四禪四無色定，出世間三乘的菩提，這一切都要依靠戒律而實現。

《妙臂請問經》云：“一切稼穡依於地，無諸災患而生長，如是依戒勝白法，悲水灌澆而生長。”

《妙臂請問經》說：“一切莊稼都是依靠大地，沒有災患時就會生長得很好。同樣，殊勝的善法依靠戒律，再以大悲水澆灌，就能增長廣大。”

《法集經》說：“世間出世間一切勝妙果報，皆由持戒而得，依因淨戒根本力故。”

《師子月佛本生經》當中有一則公案：

往昔燃燈佛出世時，有一位比丘在山澤當中修持佛法，證得了阿羅漢果。

有一隻獼猴常常等比丘入定後，立刻取過袈裟披在



身上，摹仿比丘的行為。

比丘出定，見到此情景，就告訴牠：“你現在既然披上了袈裟，就應該發起無上道心。”

獼猴聽到後頂禮比丘，比丘為牠傳授了三皈五戒，而且代牠懺除罪業。

獼猴起身合掌，歡喜地說：“大德，我今天皈依佛法僧，奉持五戒，願求懺悔。”這樣說了三次，然後歡喜踴躍爬上高山，攀著樹枝跳躍舞動，不幸墜地而亡。獼猴以皈依和受戒的功德，捨了畜生的業報，轉生在兜率天上，在補處大菩薩前聽法證果，得了宿命通。他觀察到自己往昔曾經在寶慧如來的像法當中出家作比丘，因為邪命諂曲不持戒律，死後墮在地獄當中，得脫後，又轉為旁生長劫受苦。

《涅槃經》當中有一則公案：波羅奈國有位屠夫廣額，每天要殺無數隻羊。後來見到舍利弗尊者，生起了信敬之心，在一日一夜之中受持八關齋戒，以此因緣，命終之後轉生為北方毗沙門天王的太子。

總之，如《教誡比丘經》所說：“此戒最勝樂，此戒解脫道，此戒功德本，此戒成佛因。”

應如思惟。

應當如是反覆思惟。

辰二、不護戒的過患

若受不護，過患極重。

如果受戒之後不守護，過患極為嚴重。



如《苾芻珍愛經》云：“或有戒爲樂，或有戒爲苦，具戒則安樂，毀戒則成苦。”此說受學通於勝利、過患二品，是故亦應善思過患，敬重學處。

如《比丘珍愛經》所說：“有些人受了戒是安樂，有些人受了戒是痛苦，具有戒則能安樂，毀壞戒則成痛苦。”這是說受學戒律，以守護和毀壞，有勝利和過患兩種結果。受戒是成爲安樂還是痛苦，完全取決於自己是不是守戒。因此，除了思惟護戒功德之外，也要好好思惟破戒的過患，恭敬尊重學處。

《律本事》中宣說了破戒的十種過患：一、被大師佛陀呵責；二、諸天稱他是盜匪等惡名呵責；三、被同梵行者呵責；四、如理作意時也遭到自己呵責；五、理應受依法呵責；六、臭名遠揚四方八隅；七、不能聽聞未曾聽過的法，遺忘曾經聽過的法；八、不生地道證悟功德；九、在追悔莫及之中死去；十、死後隨入惡趣。

《成就真實戒經》當中說：“猶如無眼不見色，無戒之人不見法，猶如無足不入道，無戒之人不解脫。”

《達磨多羅禪經》說：“如天德瓶，守護不壞，常出珍寶，隨意無盡。修行如是，不毀淨戒，則常出生功德寶。輕德毀瓶，珍寶即滅。若破戒瓶，則永失法寶。”

（就像天德瓶，若能守護不壞，則能常常隨意出生珍寶，沒有窮盡。同樣修行能不毀壞清淨戒體，就像手持如意妙瓶，隨意可以出生禪定、智慧等功德。如果輕視而毀壞妙瓶，從此再也不會出生珍寶。同樣毀壞戒瓶，將會永遠失去法寶。）

經云：“尸羅不淨，三昧不現前。”《瑜伽師地論·



聲聞地》說：“破戒者被擯斥，無緣聽聞正法，已聞之法也會忘失，地道功德全然不生。”《毗奈耶經》說：“破戒者在追悔當中死亡，死後墮惡趣。”

托嘎如意寶在《讚戒論淺釋》中說：“這些人受到種種譴責，不知不覺已到了衰老之時，他們感受劇烈痛苦的同時，憶念今生所造的破戒罪過，此刻內心備受種種痛苦逼迫。最後死亡臨頭之時，一方面心中戀戀不捨財、子、妻等，但他們也不會跟隨自己，一方面想到以所造的五種墮罪必將墮入地獄受種種痛苦折磨，因此必定會生起熾燃烈火般或如駿馬也無法追及的大追悔之心。所以我們從現在起就應精進護持淨戒。”

在《佛說犯戒輕重經》當中，佛對目犍連尊者說：“諦聽諦聽，今爲汝說。若比丘比丘尼，無慚無愧，輕慢佛語，犯眾學戒，如四天王壽五百歲墮泥犁中，於人間數九百千歲。復次目連，若無慚愧，輕慢佛語，犯波羅提提舍尼，如三十三天壽千歲墮泥犁中，於人間數三億六千歲。復此目連，若無慚無愧，輕慢佛語，犯波逸提，如焰摩天壽二千歲墮泥犁中，於人間數二十四億四十千歲。復此目連，若無慚愧，輕慢佛語，犯偷藍遮，如兜率天壽四千歲墮泥犁中，於人間數五十億六十千歲。復此目連，若無慚愧，輕慢佛語，犯僧伽婆尸沙，如不驕樂天壽八千歲墮泥犁中，於人間數二百三十億四十千歲。復次目連，若無慚愧，輕慢佛語，犯波羅夷，如他化自在天壽十六千歲墮泥犁中，於人間數九百二十一億六十千歲。”



大恩上師說：“一切增上定勝等，悉皆依此而生故，倘若破戒墮惡趣，切莫迷惑當取捨。”（一切人天增上生和三乘菩提決定勝的功德，都須依靠清淨戒律才能出生，如果破戒，不但無法獲得任何佛法的成就，還須墮入惡趣長時受苦，所以切切不要迷惑，應當謹慎取捨。）

辰三、如何學修分八：一、教誡修學斷除墮罪的四種對治 二、即便輕微的佛制學處也不能放鬆 三、若以罪業染汙，須立即懺悔 四、如是不護戒，則不能解脫輪迴 五、當今護戒功德極大之理 六、以“造罪可悔而不防護”極不應理 七、修密者也須如是護持淨戒 八、單獨教誡煩惱的對治

巳一、教誡修學斷除墮罪的四種對治

四種對治：無知對治、放逸對治、不敬對治、煩惱熾盛對治。

如何修學之理者，四犯因中，無知對治者，謂當聽聞，了知學處。

四種犯因當中，無知的對治是應當在善知識、善友處聽聞，求得對學處的瞭解。《正法念住經》說：“一切法覺，要因聞法，若不聞法，於法不覺。”（所有對法的覺知要通過聞法而獲得，如果不聽聞，就不會理解法。）通過長期聽聞戒律學處，知道戒律的開遮止犯，就能對治無知。

放逸對治者，謂於取捨所緣行相不忘憶念，及以正知，率爾率爾觀察三門，了知轉趣若善若惡。



放逸的對治有二方面：一、不忘記、憶念取捨的所緣行相，時時銘記於心；二、以正知時刻觀察自己的身口意正在做什麼，知道自己是在趣向善、還是在趣向惡。《入行論》說：“欲護學處者，策勵當護心，若不護此心，不能護學處。”

依自或法增上力故，羞恥作惡是為知慚，恐他譏毀羞恥為愧，及由怖畏惡行異熟懷恐懼等。

這一段宣說了“知慚”、“有愧”、“懷恐懼等”三個方面。知慚有愧又有依自和依法兩方面。

“依自”是以自己而言，內心自責：“我是菩薩，不應當做這種行為。”如是對作惡羞恥，是知慚。或者想：“作為修行人我如是而行，連世人都會譏笑。”這樣害怕別人譏毀，是有愧。

“依法”是以菩薩藏衡量自相續：“我這樣做與菩薩藏相違，完全是明知故犯。”如此羞恥作惡，是知慚。或者想：“我這樣做，別人會批評我根本不符合戒律。”這樣羞恥是有愧。由於怖畏惡行的異熟果報，心裡害怕嚴厲的因果等（“等”字包括害怕由作惡會使善法功德消失、不善法增上）。

當如是學。

應當這樣以“正知正念”、“知慚有愧”、“常懷恐懼”來對治放逸。

不敬對治者，謂於大師師所制立，同梵行所，應修恭敬。

“大師”是佛，“師所制立”是戒，“同梵行所”



即按照佛法修行的道友。

不敬對治，就是對於佛、佛所制立的戒律以及同梵行的道友，應當修持恭敬。如果能從內心深處行持恭敬，就會斷除不恭敬、輕捨之心。

煩惱熾盛對治者，應觀自心何煩惱盛，勵修對治。

煩惱熾盛的對治，即應當觀察自心何種煩惱熾盛，時常針對這種煩惱努力對治。比如，貪心強，努力修不淨觀；瞋心強，努力修慈心觀；癡心強，努力修因緣觀。

已二、即便輕微的佛制學處也不能放鬆

若不如是策勵修學，思：違越此許其罪輕微。於諸佛制放縱而轉，當獲純苦。

如果不能依以上的對治努力修學，而心想：違越這一條罪過很輕吧！對佛所制定的學處三門放縱而轉，結果只有獲得痛苦而已。

如《分別阿笈摩》云：“若於大師大悲教，起輕微心少違犯，由是而獲苦增上。”

如《毗奈耶經》所說：“如果對大師以大悲心所宣說的教法，生起輕視心，而稍微有些違犯，由此會使痛苦增上。”

“折籬失壞庵沒林。”

“庵沒林”即芒果林。“籬”是用來保護芒果林的籬笆牆。這比喻什麼呢？在比丘戒當中，根本戒如芒果林，支分戒如週邊的籬笆。籬笆被破壞後，裡面的芒果林就會失壞。如是支分戒守不好，則根本戒也有失壞的



危險。

“現或有於王重禁，違越而未受治罰，非理若違能仁教，如醫鉢龍墮旁生。”

現在違反了國王的法律，有時還能僥倖逃過，不受治罰，但是如果非理違犯了佛制的學處，決定會如醫鉢龍墮為旁生那樣，墮入惡趣。

“醫鉢龍”的公案：

過去迦葉佛時，有位比丘前往他處應供。途中他的法衣被樹枝掛住，因為輕視墮罪，他以瞋心折斷樹枝。這位比丘死後轉生為龍王，頭上長有大翳鉢樹，樹根深深地紮在龍頭上，風動樹搖，血膿流注，感受各種難忍的痛苦。龍王變化身形來見釋迦佛時，也被世尊嚴厲呵責，始終不給牠授記何時才能解脫龍身，只是讓牠等待彌勒佛出世後再去請示。

這則公案讓人觸目驚心，之所以感受如此漫長的痛苦，就是因為往昔輕毀如來學處。

《寶蘊經》說：“若出家之人，輕視學處，不敬法衣，蓄髮留須，塗敷脂粉等，命終之後墮入孤獨地獄，彼雖入地獄仍不失僧形，於三衣及鉢墊等中烈火熾燃，燒身受苦。”

《寶雨經》說：“菩薩見違犯中，如微量塵，深生怖畏，下至小罪，心懷大懼。況多違犯，而生隨喜。何以故？由如來說，比丘當知，多服毒藥能令人死，少服毒藥亦令人死。比丘當知若多犯罪，即生惡趣，若少犯



罪，亦生惡趣。菩薩如是正思惟時，驚怖違犯。”

故應勵力，莫爲罪染。

因此，應當努力在最初就不要被罪業染汙。

已三、若以罪業染汙，須立即懺悔

假設已染，莫不思慮而便棄捨，當如佛說還出罪犯，勵力悔除。

假如已經染了罪業，不要粗心不懺悔就放過去，而是應當依照佛說，使罪業還出，努力懺悔淨除。

《梵問經》云：“於彼學尋求，及勤修彼行，終不應棄捨，命難亦無虧。常住正行中，隨毗奈耶轉。”

《梵問經》說：“一定要主動尋求戒學，以及要精勤地修習戒學，千萬不要捨棄戒律如意寶，即使遇到生命危險，也不能虧損戒體。平常要安住在正行當中，隨戒律而轉，以戒爲師，不要隨自己的想法而轉。”

《成就真實尸羅經》云：“諸苾芻，寧可離命而死，非可毀壞尸羅。何以故？離命而死，惟令此生壽量窮盡。毀壞尸羅，乃至百俱胝¹²⁸生，常離種姓，永失安樂，當受墮落。”

佛在《成就真實尸羅經》中教誡說：“比丘們，寧可失去生命，也不可以毀壞戒體。爲什麼呢？因爲捨命而死只是使今生的壽量窮盡，而以持戒後世將會轉生善趣或者淨土。可是毀壞戒律，乃至在一百個千萬生中，

¹²⁸ 俱胝：千萬的意思。



都得不到人天的種姓，在如此漫長的時間當中失去善趣解脫的安樂，要感受墮落的痛苦。”

此具因¹²⁹說，故當捨命而善守護。

此非方便之說，而是有根據的，因此寧可捨棄生命也要守好戒律。

所謂根據，從結果而言，捨掉壽命頂多只是犧牲這一世，而毀壞戒體是要在十億生世當中受苦，而且受苦的程度超過斷命根。這樣對比，就知道戒重於生命，爲了護戒可以捨命。

《蘇摩王經》中記載：往昔，世尊曾經是條大力毒龍，以眼看眾生或者吐氣觸及眾生，就會立即致死。

有一次，毒龍發心受一天齋戒，因爲喜歡寂靜就來到深林當中。當時毒龍感到疲乏，很快睡著了。毒龍熟睡時，總是把身體縮小成一條蛇那樣，龍身上的花紋五彩斑斕，不幸被獵人發現了。

獵人激動地說：“這樣稀有的蛇皮，獻給國王作衣服，一定會重賞我。”他用木杖按住龍頭，操刀剝皮。毒龍疼醒後，心想：“我把這個國家搞個天翻地覆也是易如反掌，小小的獵人怎麼能奈何我。可是今天我在持戒，應當信受佛語，以戒爲重，不應當顧全自己的身體。”因此他閉上眼睛、屏住呼吸，安然忍受，而且對獵人生起了憐憫之心。皮被剝完之後，他的身體血肉淋漓，裸露在地上，招來很多蟲子咬食。當時，天氣炎熱，

¹²⁹ 因：根據。



毒龍痛苦難忍，想入水謀求一條生路，又怕傷到蟲子而犯戒，最終還是保持不動。心想：“今天我把身肉布施給蟲子，滋養他們的身體，來世我成佛時，一定要以法饒益他們的法身。”發願之後，命終立刻轉生到忉利天上。

《賢愚因緣經》中記載：安陀國有一位沙彌，有一天快要過午時，沙彌按師父的吩咐，到施主家去催齋飯。施主全家出門，只留下一個女兒看家。她見到沙彌時，心裡歡喜，欲火熾燃，就在沙彌面前作出各種嬌媚的姿態，強迫沙彌和她行姪。

沙彌無法脫身，心想：“我有什麼罪業竟然遭遇這樣的惡緣？今天我寧可捨命，也不能毀壞三世諸佛所制定的戒律。往昔，比丘到姪女家中，寧可投在火坑當中死去，也不肯犯姪戒。還有位比丘，被強盜劫走，用草綁住身體，他在風吹日曬、被蟲齧咬之時，也不肯斷草而去。又有比丘雖然看到鵝吞下了珠寶，但在被主人痛打，萬分痛苦時，也不肯說出，這也是爲了守戒的緣故。又有航船損壞時，下座比丘將逃生的木板讓給上座比丘，自己被淹死在海裡，這也是爲了守戒。難道只有這些人是佛的弟子、能持戒律，而我不是佛弟子不能持戒嗎？難道佛只是他們的導師而不是我的導師嗎？我今天已經遇到善知識，爲什麼還要做惡法呢？我寧願捨棄生命，也不能破戒，玷污佛法僧、父母師長。”

他轉念又想：“我如果逃走，此女姪欲心強，一定會到門外拉我、誹謗我，街上的人看到，同樣會污辱出



家人的形象，看來我要在此處捨棄性命。□

等女人去關門時，沙彌拿起一把剃刀，雙手合掌，向著拘尸那城佛涅槃的聖地發願：“我今天不捨棄佛法僧，不捨棄和尚阿闍黎，也不捨棄珍貴的戒律。爲了持戒，我寧願捨棄身命，但願下一世不論我轉生何處，都能夠出家學道，修持清淨的梵行，斷盡煩惱而成道。”發願之後，就用刀割頸而死。

《賢愚因緣經》說：“持戒之人，護持禁戒，寧捨身命不毀犯。何以故？戒爲入道初基，盡漏之妙趣，涅槃安樂之平途。若持戒，計其功德，無量無邊。”

大恩上師說：“在文化大革命那樣困難的時期，守戒修行時刻都會遇到命難，我們這些老比丘經過艱難險阻，最終能守護清淨的戒體，現在你們持戒修行的環境這樣好，爲什麼不珍惜寶貴的戒體呢？”

若不能爾，則應審思，我剃鬚髮披壞色衣，空無所義。

如果不能這樣做，就應當考慮：沒有守戒，我剃鬚髮、披壞色衣，也沒有任何意義。

如《三摩地王經》云：“於佛聖教出家已，仍極現行諸惡業，於財谷起堅實想，貪諸乘具及象車，諸不殷重持學處，此等何故而薙頭？”

如《三摩地王經》所說：“已經在佛的聖教中出了家，仍造很多惡業，把財物糧食看得很實在，貪著乘具、象、車等各種物質享受，不能認真守持各種學處。既然如此貪求，爲何要落髮呢？”



已四、如是不護戒，則不能解脫輪迴

若欲逃出有為生死，趣解脫城，壞戒足者，非僅不能實行，反當流轉生死，眾苦逼惱。

如果想逃脫有為生死，到解脫城，可是毀壞了戒足，不但不能真正到達，反而會重新流轉在生死中，繼續被三苦、八苦等無量眾苦逼惱。

並及譬喻如《三摩地王經》云：“若人為諸盜賊逼，欲活命故而逃避，如其人足不能行，仍為賊執而摧壞。”

這種情形，就如《三摩地王經》所說的比喻：“比如，有人被強盜逼迫，為了活命想逃跑躲避，如果他的腿斷了，還是會被強盜抓住而免不了砍頭之苦。”

“如是愚人毀淨戒，而欲脫離諸有為¹³⁰，由戒壞故不能逃，為老病死所摧壞。”

“同樣，愚人毀壞了清淨戒律卻想脫離生死，可是毀壞戒律如同斷腿，根本無法逃走，結果仍會被生老病死的強盜緊緊抓住而摧毀。”

已五、當今護戒功德極大之理

故此經又云：“為著居家服，我所說學處，爾時諸苾芻，亦無此學處。”為近事¹³¹說五種學處¹³²圓滿守護，苾芻亦無。

先說末法時代守戒艱難的狀況。

¹³⁰ 有為：生死。

¹³¹ 近事：居士。

¹³² 五種學處：五戒。



《三摩地王經》中又說：“我為穿在家衣服的居士所說的學處，到了那個時代，即使是比丘們也不具足。”對居士要求的五戒，連比丘也不能圓滿守護。

正是由於守戒這麼難，所以功德尤為巨大。

若於此時精修學處，其果猶大，故應策勵。

如今正是佛授記的末法時代，如果此時能勤奮修習學處，其果報遠勝在正法時代護戒，所以應當策勵自己好好守戒。

即此經云：“若經俱胝恒沙劫，淨心以諸妙飲食，傘蓋幢幡及燈鬘，承事百億俱胝佛。”

《三摩地王經》說：“比如，有人在俱胝恒河沙數大劫當中，恒時都以清淨心，用各種高級美妙的飲食、傘蓋、幢幡、明燈、花鬘等，在百億俱胝諸佛面前，一一供養承事。”

“若於正法極失壞，善逝聖教將滅時，晝夜能行一學處，其福勝前俱胝倍。”

“如果有人在正法極度失壞、佛教接近毀滅的時候，能在一晝夜之中行持一分學處，此福德已經超過前者千萬倍。”

已六、以“造罪可悔而不防護”極不應理

又若念云毀犯可悔。無後不犯防護之心，放逸轉者，說可還出，如食毒藥。

如果心想：犯戒不要緊，反正可以懺悔。這樣沒有今後誓不再犯的防護心，三門放逸而轉，還說可以使罪



業還出，這就像服毒一樣。

如《彌勒獅子吼經》云：“慈氏，末世末劫後五百歲，有諸在家出家菩薩，出現於世。”

在《彌勒獅子吼經》中，佛對彌勒菩薩說：“末法時代末劫的後五百年，有在家和出家菩薩出現於世間。”

“彼作是云：悔除惡業能無餘盡，造作眾罪造已當悔，增上毀犯而不防護，我說彼等是作死業。”

“他們這樣說：通過懺悔，能令惡業無餘消盡，造罪之後應當立即懺悔。如果增上毀犯而不下決心防護，我說他們是在造死業。”

“云何為死？謂如人食毒，此亦同彼，命終之後，顛倒墮落。”

“怎麼說是死業呢？譬如有人服毒只會自取滅亡，同樣，自己取毀戒的罪惡，死後一定會顛倒墮落。”

“又云：慈氏，於此聖法毗奈耶說為毒者，謂諸違越所制學處，故說汝等莫自食毒。”

“佛又說：慈氏，在聖法毗奈耶當中所說的毒，就是指諸多違越佛制學處的罪毒，因此才說你們不應自服毒藥。”

已七、修密者也須如是護持淨戒分四：一、在家修密者也要修學多數律儀 二、由不護戒不但沒有三種成就，也不得善趣安樂 三、當依大德的傳統修學“戒和修行互為助伴的方



法” 四、一切所作須對照三藏

午一、在家修密者也要修學多數律儀

若具別解脫律儀，應以如是道理守護，密咒¹³³亦然。如果是具有別解脫的律儀，應當依上述道理守護，而對修密法者而言，同樣也強調要守護好律儀。

如《妙臂請問經》云：“佛我所說別解脫，淨戒調伏盡無餘，在家咒師¹³⁴除形相，軌則諸餘盡當學。”

如密續《妙臂請問經》說：“佛我所說的別解脫淨戒調伏所有佛子，在家修密法者除了出家法衣等形相、專門為出家眾制定的軌則之外，其餘內容都應當修學。”

此說雖諸在家咒師，除出家相、羯磨軌則少分遮罪，尚如調伏所出而行，況出家咒師¹³⁵。

按續部所說，在家修密者除了出家形相、四種羯磨和軌則等少分遮罪之外，凡是律藏制定的戒都必須如法行持，何況是出家的密咒師，更應當如法守戒。

“少分遮罪”：比如，觸火、除草、蓄頭髮、穿白色衣服等，在家眾造了不犯。

午二、由不護戒不但沒有三種成就，也不得善趣安樂

又能成就密咒根本，亦是尸羅。

¹³³ 密咒：總指一切密法。

¹³⁴ 在家咒師：在家修密的人。

¹³⁵ 出家咒師：出家修密的人。



而且能成就密法的根本也是戒律。

《妙臂請問經》云：“咒本初爲戒，次精進忍辱，信佛菩提心，密咒無懈怠。”

《妙臂請問經》中說到咒的根本有七法：一、戒；二、精進；三、忍辱；四、對佛有信心；五、菩提心；六、密咒；七、無懈怠。

“如王具七寶，無厭調眾生，如是咒成就，七支能調罪。”

“如同轉輪王具足七寶，能夠無厭足地調伏眾生，同樣，修密法者如果能具足這七個條件，所有的罪業都能調伏。”

換言之，人王要調伏很多眾生，必須具足七寶¹³⁶才行；密咒師要調伏相續中的罪業，也必須具足七支，不可缺少。

在《曼殊師利根本續》當中，首先宣說了很多持咒的功德，但前提是不能毀壞戒律。一旦毀壞戒律，則不能成就悉地。

以下宣說這個問題。

《曼殊室利根本續》云：“念誦若毀戒，此無勝成就，中悉地亦無，又無下成就。”

《文殊根本續》說：“如果毀壞戒律，念誦不但沒有殊勝的成就，也沒有中等的成就，連最下等的成就也不會有。”

¹³⁶ 七寶：金輪寶、摩尼寶、玉女寶、大臣寶、白象寶、駿馬寶、將軍寶。



“能仁未曾說，毀戒咒能成，非趣涅槃城，境域及方所。”

“佛也沒有說過毀壞戒體能成就密法，以毀壞戒律，不能趣向涅槃城的內部與邊緣。”毀壞戒體，不但不能安住涅槃，連接近涅槃都不可能。

“於此愚惡人，何有咒能成？此毀戒有情，何能生善趣？且不得天趣，又無勝安樂，何況佛所說，諸咒豈能成？”

“對這些愚癡的惡人來說，怎麼會成就密咒呢？此毀戒者怎麼能轉生善趣呢？天趣尚且不得，也沒有殊勝的安樂，更何況佛所說的密法，怎麼可能成就呢？”

關於密法的三種成就，有兩種說法：

一、薩迦班智達在《三戒論》中說：真正的大乘成就者，須現見萬法實相真如的本性。下等成就是見道，中等成就是八地，上等成就是成佛。

二、《燈明論》中說：下等是能成就息增懷誅四業，中等是能成就八種共同悉地，上等是獲得佛果。“八種世間悉地”，即《帷幕帳續》中所說：“眼藥成就與神行，寶劍成就及土行，丸藥成就與飛遊，隱身以及金丹術，此等共同之成就，依令師喜速獲得。”具體而言：依靠特別的眼藥能夠見到地下寶藏；神行就是依靠神變可以在空中行走、停留；依寶劍成就，任何外敵不能毀壞，並能遣除一切違緣；土行指可以在地中無礙行走；丸藥成就，就是吃此丸藥後壽命會延長很久；飛遊也稱爲夜叉僕，得到這種成就，所有的夜叉和非人會作他的



僕人，另外也有解釋成以神變飛行到別的地方，有白天醒覺的飛遊和夢中飛遊兩種；隱身是以神變令他人見不到自己的身體；金丹術就是精華取精，依靠這種丹丸甚至可以在十多年中無需吃飯、喝水。這是八種共同悉地。

午三、當依大德的傳統修學“戒和修行互為助伴的方法”

康壘巴亦云：“若年饑荒，一切事情皆至糧麥，如是一切皆繞於戒，當勤學此。”

康壘巴說：“到了饑荒之年，事情全都集中在糧食上，這是最要緊的事。同樣，修行時一切都要圍繞戒，應當精勤地學戒。”饑荒時，如果沒有糧食，就會失去最根本的命根；修學時，如果沒有戒，一切功德都會失去。因此，一切都要圍繞命根一般的戒，護持好戒。

“又戒清淨，不思業果必不得成，故思業果是真教授。”

“但要保持戒律的清淨，若不思惟業果決定無法做到，因此，思惟業果是真實的教授。”

所以學戒時，必須學好黑白業果，思惟業果是學戒最好的善巧。

霞惹瓦亦云：“總有禍福皆依於法，其中若依毗奈耶說，無須改易，內心清淨，堪忍觀察，心意安泰，邊際善妙。”

霞惹瓦也說：“總之，不論遭遇禍還是福，都要依靠佛法，其中如果能依止毗奈耶所說，則具有以下利



益：一、無須改易，即如果最初依戒律行持，中間不必改變，不然最初學的雖然高，但中間無法上進，仍須回頭學戒；二、內心清淨，即安住戒律，心地會清淨善良；三、堪忍觀察，即經得起觀察，行為可靠，讓人信任；四、心意安泰，因為內心清淨，心情會很好；五、邊際善妙，即結果會善妙，換句話說，以依律而行，生在善趣，最後成佛。”

因為“戒相無熱惱”，所以安住在戒律當中，不會以罪業之火焚燒而令內心悔恨憂惱，所以內心清淨、安泰。《聽聞經》說：“具戒隨其寤寐間，一切時中悉安樂。”（具足戒律，睡也安泰，醒也安泰，一切時處恒時安樂。）《成就真實都經》也說：“具戒之人諸歡喜，具戒之人清涼水，具戒之人世間讚，人天聖位以戒得。”

善知識敦巴云：“有一類人依律毀咒¹³⁷，依咒輕律，除我尊長教授，無餘能使調伏為咒助伴，及令密咒為調伏伴。”

仲敦巴仁波切說：“有一類人學了戒律，就毀謗密法；另一類人依於密法，就認為戒律是小乘而輕視，只有我上師噶當巴的教授，能使戒律成為密咒的助伴，又能使密咒成為調伏的助伴。”仲敦巴仁波切的尊長是將戒律和密法互相視為助伴而修行。

午四、一切所作須對照三藏

¹³⁷ 咒：密法。



覺沃亦云：“我印度中，凡有大事或忽然事，集諸受持三藏法師，問三藏中不曾遮耶？既抉擇已，於此安住。我毗迦瑪拉希拉諸師，則於其上，更須問云：菩薩行中不曾遮耶？不違彼耶？安欲根本隨持律轉。”

阿底峽尊者也說：“我們在印度時，凡是有大事或者突發事件，就召集受持三藏的法師們商議，問三藏之中是否遮止此事？抉擇之後，就依此標準而定，即未遮止者可以行，遮止者則不做。我們戒香寺的法師們，在以三藏衡量的基礎上，還問一條：在菩薩行中遮不遮止，違不違越菩薩行。所以當時的印度，一切大小事務都依據三藏和菩薩行來決定、處理。”

“安欲根本”即能讓內心決定下來的所依。不依三藏，自己的心猶豫不定，很難抉擇應不應作。瞭解了佛的制定，心裡就很踏實，所以是安欲根本。

已八、單獨教誡煩惱的對治分四：一、總說對治 二、別別教誡 三、調伏煩惱是主要的悉地 四、讚歎摧毀煩惱是大英雄

午一、總說對治分六：一、不鬥煩惱，戒不能淨 二、煩惱雖起，然須精勤斷除煩惱的相續 三、煩惱雖然相續不斷，但若觀為怨敵則容易退除 四、煩惱若退不再恢復 五、須精勤於退除煩惱的方便 六、能摧毀一切煩惱的無上方便

未一、不鬥煩惱，戒不能淨



如是戒淨，又如內鄔蘇巴云：“現在於內與煩惱鬥，惟此為要。不鬥煩惱，戒不能淨。”

如是“戒律清淨”，又如內鄔蘇巴所說：“現在向內與煩惱搏鬥，只有這個是緊要。若不和煩惱鬥，則戒律不能清淨。”

之所以會違越學處，都是因為煩惱的力量所造成。因此，要使戒律清淨，一定要向內與煩惱作鬥爭。如果隨著煩惱走，戒律很容易失壞。

“若爾不生伏斷煩惱定學慧學，當須畢竟漂流生死。”

“如果戒律不能清淨，就不會產生制伏煩惱的定學和斷除煩惱的慧學，如此終須在生死當中漂流。”

又如前說認識煩惱，思彼過患離彼勝利，以念正知而為防慎。煩惱稍出，即應用矛數數擊刺。

而且應當如前文所說，認識自相續中煩惱的體相，思惟煩惱的過患以及遠離煩惱的利益，以正念正知謹慎地防護，時刻觀察相續中有沒有煩惱。煩惱剛出來，就要用矛反覆擊刺，要立即對治。

此復自心隨何煩惱生已無間，視如怨敵與之鬥戰。若不爾者，初起忍受非理作意，令其資養成無可敵，惟隨彼行。

而且自己內心任何煩惱最初生起時，就要立即視為怨敵，和它戰鬥。如果不如是而行，在最初生起時，容忍它認為沒關係，這樣非理作意，將煩惱資養壯大，變成沒有對手時，只有隨煩惱而行。



《佛子行三十七頌》中說：“煩惱串習難對治，執持正知正念劍，貪等煩惱初生時，立即剷除佛子行。”

未二、煩惱雖起，然須精勤斷除煩惱的相續

如是勵力縱未能遮，亦當速斷莫令相續。應如畫水，莫如畫石。

這樣努力即使暫時還不能遮止，也應當迅速截斷，不要讓它相續、發展，應當如畫水而不應如畫石。

如《親友書》云：“當了知自心，如畫水土石，煩惱初為上，樂法應如後。”

如《親友書》所說：應當知道自心，有三種心態：一、如畫水般不穩固，如在水上畫花紋，馬上就會消失；二、如畫土般較穩固，如在土上畫花紋，能保持一段時間，但風一吹也會消失；三、如畫石般極穩固，如石上刻字，千百年不會變動。我們心中起煩惱應如畫水，不留存在心裡，而希求善法之心應如石上刻畫，永遠都不變，即行持善法，要持之以恆，不能改變自己行善的意樂和行為。

若於法品，與上相違。

如果是對善法，心態應當與對待煩惱時相反。煩惱不能如畫石般久留，而應如畫水般，生而即滅。修法則應如畫石，永遠留存在心中。

《入行論》亦云：“我應記恨此，與此共戰爭，如是相煩惱，除能壞煩惱。”

中士道・解脫正道

菩提道次第廣論講記



《入行論》也說：“為了摧伏煩惱，我應當一直記恨煩惱，與它戰鬥，我非戰勝它不可。雖然對於修法而言，不能生起這種瞋恨煩惱，但是排除能壞煩惱、對煩惱的瞋恨。”

“我寧被燒殺，或被斷我頭，然於煩惱敵，終不應屈敬。”

“我寧可被焚燒、槍殺或者砍頭，但是對煩惱敵人終究不應屈服。”

未三、煩惱雖然相續不斷，但若觀為怨敵則容易退除

善知識樸穹瓦亦云：“我雖忽被煩惱壓伏，後我從下而為切齒。”

樸穹瓦也說：“我與煩惱搏鬥，雖然煩惱比我厲害，把我壓伏，但我在下面最起碼也是咬牙切齒。”這是表示他不向煩惱屈服的態度。

博朵瓦聞之曰：“若能如是，當下即退。”

博朵瓦大師聽到後說：“如果能如此而行，煩惱當下就會退去。”

未四、煩惱若退不再恢復

世庸怨敵，一次擯逐遂居他方，待得力時仍來報怨。煩惱不同，煩惱於身，若能一次拔出根本，無往他方，亦無報復，然由我等不能精勤破壞煩惱之所致耳。

煩惱和世間怨敵不同：世間怨敵，一次被驅逐到其



他地方之後，等到他養精蓄銳有了能力時，仍然會來復仇。煩惱則不同，如果能一次從根拔除，它不會逃到他處，也不會報復，可是我們仍然被煩惱控制，這是由於我們不能精勤地斷除煩惱所致。

《入行論》云：“擯庸敵出國，攝受住他方，養力仍返報，煩惱敵不爾。”

《入行論》說：“一般的敵人被驅逐出境之後，他會盤據在其他地方養精蓄銳，等力量充足時，仍然會回來報復，煩惱敵人並非如此，它是一斷永不復返。”

“煩惱爲惑慧眼斷，遣離我意能何往，豈能住餘返報我，惟我志弱無精進。”

“煩惱一旦以智慧眼斷除，遣離我的心中，能到何處去呢？它豈能安住他方對我還擊，只是我的意志薄弱，沒有精進力，所以才沒有取得一勞永逸的勝利。”

未五、須精勤於退除煩惱的方便

女絨巴云：“煩惱起時不應懈怠，當下應以對治遮除。若不能遮，應即起立設曼陀羅及諸供具，供養祈禱尊長本尊，次緣煩惱，忿怒念誦，即能折伏。”

女絨巴說：“煩惱生起時，不應當懈怠，當下就應以對治遮除。如果遮除不了，應當立即起立設曼陀羅和供養具，供養祈禱上師本尊，然後緣著煩惱念誦忿怒本尊的心咒，就能折伏。”

朗日塘巴亦云：“彼又云移動住處，勁舉項頸，亦能折伏，可見彼與煩惱鬥爭。”



朗日塘巴也說：“女絨巴還說：移動一下位置，換一種姿勢，向上伸展脖子，也能折伏煩惱。可見當時他和煩惱鬥爭的情況。”

未六、能摧毀一切煩惱的無上方便

此復應如阿蘭若師云：“晝夜惟應觀察自心，豈有餘事？”

有人問阿蘭若師：“您修習何法呢？”阿蘭若師說：“日日夜夜唯一應當觀察自心，此外哪有其他的事？”應當效仿阿蘭若師而行。華智仁波切在《自我教言》中說：“總之時時刻刻中，自觀自己極爲要，出世世法亦歸此。”

依此而行，乃能生起。

按這樣行持，就能摧毀一切煩惱。

又傳說大覺沃一日隨見幾次，爾時定問“生善心否”。

又傳說一日之中不論見到阿底峽尊者幾次，他總是要問：“你善心生起沒有？”善心與煩惱相違，善心沒有生起，就是在煩惱當中。

午二、別別教誡分六：一、教誡依止愚癡的對治 二、教誡依止瞋恚的對治 三、教誡依止貪愛的對治 四、教誡依止貪著世間八法的對治 五、教誡依止慢疑的對治 六、教誡依止隨煩惱的對治

針對貪瞋癡慢疑五根本煩惱，別別教誡應當依止相



應的對治。

此諸煩惱如何斷者。

以下宣說如何斷除根本煩惱和隨煩惱的方法。

未一、教誡依止愚癡的對治

謂癡罪重極難遠離，為餘一切煩惱所依。

愚癡業罪重，極難遠離，是其他一切煩惱的所依。換言之，以愚癡執著我，從我執生起一切貪、瞋、傲慢等煩惱。

彼之對治，多修緣起，善巧生死流轉還滅。若能修此，則五見¹³⁸等一切惡見悉不得生。

愚癡的對治就是多修緣起，善巧生死流轉和還滅的道理，如果能這樣修，則可以遣除五見等一切惡見。

三種愚癡的對治：

一、業果愚蒙的無明，它的對治是通達黑白二種業果的緣起修行之理；二、真實義愚蒙的無明，它的對治是通達十二有支流轉還滅的道理；三、執著人我的薩迦耶見無明，它的對治是緣起性空的緣起修行之理，由於內外一切法都是以因緣緣起而產生，因此沒有一個作者和受者的補特伽羅，觀修此義便能遣除薩迦耶見。

未二、教誡依止瞋恚的對治

瞋與現後二世大苦，斷諸善根，是大怨敵。

瞋恚帶給我們現世和後世的大痛苦，摧毀我們多劫

中士道・解脫正道

菩提道次第廣論講記



辛勤積累的善根，是真正的大怨敵。

以現世而言，執著瞋恚，內心不寧靜，難以生起喜樂，心情煩躁，坐臥不安，而且損壞自己的名聲，讓親友遠離，沒有好人緣，也使容貌不莊嚴，今世後世都讓人們不樂看見。而且動瞋心會使智力下降，失去辨別是理非理的理智，以瞋心又會引發各種殺盜淫的惡劣行為。以後世來說，瞋恚會讓人迅速墮落惡趣。

瞋心能毀壞善根，佛在經中說：曼殊師利，以能壞百劫所修善根，故名瞋恚。

如《入行論》云：“無罪能如瞋。”

如《入行論》所說：“沒有比瞋恚更嚴重的罪業。”

《佛遺教經》說：“瞋恚之害，則破諸善法，……劫功德賊，無過瞋恚。”由於瞋心是失壞善法的根本，具有頓時摧毀善根的作用，所以是極嚴重的罪。

故一切種莫令生起，勵修忍辱。若不生瞋，則於現法亦極安樂。

因此，任何時候都不要讓瞋恚生起，應當努力修忍辱。假如能不產生瞋恚，則於現法也會很安樂。

如《入行論》云：“若能勵摧瞋，此現後安樂。”

如《入行論》所說：“如果能夠努力摧滅瞋恚，在現世和來世都會感受安樂。”

比如，如果能遣除瞋恨，就可以無憂無慮，睡覺也安心。在《菩薩地論》中說：修習安忍的人能摧伏瞋恨，所以沒有不安樂，臨終時天人也會降臨，在鼓樂聲中迎接他。《親友書》中說：“斷瞋獲得不退果，此乃佛陀

¹³⁸ 五見：薩迦耶見、邊執見、見取見、戒禁取見和邪見。



親口說。”

一切時候不讓瞋恚生起的方法，就是修習慈心和依止安忍，另外，可以多多思惟瞋恚的過患和慈心、安忍的種種功德，這些在上士道當中會詳細解釋。

慈悲觀：一切有情都希求安樂、不願意感受痛苦，站在有情的立場上，替他著想，體會有情都是自己毀壞自己的安樂、自己製造自己的痛苦，非常可憐，則能生起哀憐之心。又觀一切有情往昔都曾做過自己的父母、兄妹、子女、利益自己的人等，如此以一顆平等的慈心護念十方一切六道有情，想讓他們得到利益安樂，心裡生起這樣的慈心就能對治瞋恚。

未三、教誡依止貪愛的對治

貪愛能令先造一切善不善業漸增勢力，能生生死。

貪愛能讓以往造作的一切善業和不善業，逐漸增上勢力，由此令有情受生在生死當中。

這是按十二有支流轉生死的道理而宣說的，“先造善不善業”是能引的宿業，以貪愛的滋潤能使業習氣逐漸增上勢力，如此具足能生支之後，必然在生死當中由善業受生善趣，由不善業受生惡趣。

又欲界者，從受用境觸緣生受，味著生愛，應多修習內外不淨及貪欲塵所有過患，而正遮除。

特別以欲界而言，是從受用五境的觸因緣而產生受，由耽著受而引起貪愛。對治方法是多多修習內身和外境的不淨觀，以及貪著欲塵的過患，由此遮除貪愛。



世親大阿闍黎云：“鹿象蛾魚蠅，五類被五害。”

這是以旁生比喻人類貪著五欲的後果。鹿、大象、飛蛾、魚、蒼蠅這五者分別被聲、觸、色、味、香所損害，它們都是因為貪欲而喪身。

鹿好音樂，獵人就利用牠這個執著，彈奏音樂，鹿被音樂聲引誘過去後，就葬身在獵人槍下。

公象在發情期，獵人就以母象誘惑牠，公象貪著和母象身體的接觸，結果被獵人捕獲。

飛蛾貪著光色，見到燈光就飛撲過去，結果被燈火燒死。

魚貪著味道，釣魚的人以魚餌引誘，魚兒就會上鉤成為他人盤中餐。

蒼蠅貪著刀刀上蜂蜜的芳香，結果死於刀刀之上。

“一害況恒常，近五何不害？”

耽著五欲中的一種，尚且有生命危險，何況人類日夜恒時依止追逐所有的五欲，怎麼可能不遭損害呢？

從長遠觀察，我們欲界眾生都是因為貪著五欲而引生各種煩惱，而長夜漂泊在無邊無際的輪迴當中，因此貪著五欲比服毒還要可怕。

總之，由於分別心是緣可愛境而引起無厭足的貪著，因此，可以以不淨觀和輪迴苦觀對治貪心，只要內心能現出不清淨、不悅意之相，就能勝伏貪心。比如，貪執某人時，就觀對方只是一層外皮漂亮，裡面其實充滿了三十六種不淨物，沒有任何可愛之處。還可以作九想觀、白骨觀等。對治貪心的具體修法，將在《觀住輪



番淨心法》當中解釋，此處不再贅述。

未四、教誡依止貪著世間八法的對治

又易生難離，謂愛四事利譽稱樂，及於此等四相違品意不歡喜，當修對治。

容易產生又很難脫離的就是耽著世間八法。順緣方面是貪愛利譽稱樂四法，利是利養，譽是名譽，稱是稱讚，樂是各種享樂；逆緣方面是不歡喜相違的衰毀譏苦四法，衰是衰敗，毀是毀辱，譏是譏諷，苦是痛苦，應當對這四種不離愛和四種乖離愛修習對治。

其實，世間所求的四法和所厭的四法都是平等的。為什麼呢？因為所厭的四法，得到時會產生痛苦，所欲的四法，退失時也產生痛苦。以不欲直接產生痛苦，以所欲間接產生痛苦，所以平等的帶給人們痛苦。以不欲的四法暫時產生不安樂，而以所欲的四法在將來產生不安樂。另外，所欲的四法和不欲的四法，平等都是剎那不住、壞滅的自性。壞滅之後，同樣是無有利益。死亡時，也是平等需要捨棄。捨棄之後，同樣沒有樂和苦的差別。而且二者都是行苦的自性，也都是能使有漏法增上的助緣，對解脫生死而言都沒有利益。而且都沒有自在，二者的結局也都是不堅固。

總之，輪迴所有的過患，都是以這二者直接或者間接產生。所以，一切輪迴的過患可以歸攝在世間八法的過患當中。

此復總修生死過患，特修念死，即能退除。



歸攝來說，通過修習生死過患、特別是修習念死，就能退除對世間八法的耽著。

未五、教誡依止慢疑的對治

慢於現法最能障礙當生之道，及是當來奴賤等因，故應斷除。

慢煩惱從現法來說，最能障礙要生起的道，而且會成為當來地位卑賤等痛苦之因，所以應當斷除。

在《正法念住經》和《慧海請問經》當中，更具體地宣說了慢的種種過失。

為什麼傲慢最能障道呢？因為以傲慢緣著高相隨轉，內心沒有取捨智慧。不能知道法和非法，不知該不該說、該不該做，也不知是處非處。導致不該做的去做，應該做的不能去做。

被傲慢惱亂的人不能知道業因和果報，不能分辨善道和非善道，不知道威儀、地點、時節，不知道裁量足不足夠，在他的心目當中也不知道有大眾。所以，以傲慢的緣故，不能了知持戒的方法。

為傲慢所障礙，雖然聞了法，卻不能依法真實修持，對不曾聽過的法，也不能發心希求，也不會向別人謙虛請教。而且傲慢會障礙修禪定，如同被風吹動的微塵四處飄散一樣，傲慢者的內心時常散亂不安定。由於心意散亂，不能修習禪定、收攝自心，非常貪著外在五欲的境界。這樣無法讓心安住在善法中，所以也不可能真正以利他心調伏他人的相續。



以上從戒、定、慧、利他的角度，分析了傲慢最能障礙當生之道。確實是我慢高山不出功德之水。

斷除道理。

斷除的道理，就是思惟自己的五取蘊只是苦的自性，沒有一點值得傲慢。

如《親友書》云：“當數思惟老病死，親愛別離及諸業，終不能越自受果，由對治門莫驕慢。”

如《親友書》所說：“老、病、死、愛別離等這些世間苦果以及造成苦果的因——種種有漏業，自己這樣一個凡夫，無論如何都不會超越自造業自受苦的迷亂境界。反覆思惟此理，就能對治緣種姓、相貌、智慧等所起的傲慢。”

或者從行苦思惟，一切世間的圓滿都是被業和煩惱牽制，不會超出行苦的自性，因此自己再好，也只是被業和煩惱牽著走的凡夫，有什麼可以傲慢呢？

或者由人無我的修法根除傲慢。在輪迴當中，我們有的只是五取蘊，色蘊可以分成地水火風四大種，每一大種再分析下去，最後分到無分微塵，其他心法的四蘊，也可以分至無分剎那，而且微塵和剎那都是剎那壞滅的自性。在這一堆多分、剎那的法當中，哪裡來的常、一、自在的我呢？既然沒有“我”，哪裡有“聰明的我”、“高貴的我”、“漂亮的我”、“有能力的我”？實際不過是一種四大種假合的法在不斷變動而已，這樣觀修就能對治傲慢。



以下是疑的對治。疑煩惱有很多過患，對真實和非真實疑惑，會障礙對真實義產生定解。疑的種類眾多，此處是以懷疑業果、三寶為例說明，其實對下士道、中士道、共下士道、共中士道、菩提心、六度萬行、二諦法的本性無法產生定解而懷疑，都屬於疑的範疇。

若於四諦三寶業果獲得定解，則不復生疑惑隨眠。

如果對四諦、三寶、業果得到定解，就不會再產生疑惑隨眠。

未六、教誡依止隨煩惱的對治

又睡眠、昏沉、掉舉、懈怠、放逸、無慚、無愧、妄念、不正知等諸隨煩惱最易生起，障修善品，當知過患修習對治，率爾率爾令漸微劣。

隨煩惱的特點是最容易生起，障礙修習善品。我們應當在知道它的過患之後，時時修習對治，讓它的力量逐漸減弱。

其過患者。

以下引經論說明睡眠等隨煩惱的過患。

如《親友書》云：“掉悔瞋恚及昏沉，睡眠貪欲並疑惑，應知如是五種蓋，劫善法財諸盜賊。”

如《親友書》所說：“心散逸在境界中的掉舉、對往事的追悔、損害他人的瞋恚、心識內收的昏沉、極度內收的睡眠、對有漏五欲的貪欲、對道果等疑惑，應當知道這五蓋是劫奪善法財富的盜賊。”此處掉舉和後



悔，昏沉和睡眠，以性質比較相似，所以合爲一蓋計算。

《勸發增上意樂經》云：“若樂睡眠與昏沉，痰癰風病及膽疾，其人身中多增長，令彼諸界極擾亂。”

《勸發增上意樂經》說：“喜歡睡眠、昏沉的人，體內的痰病、風病和膽病會多有增長，導致四大種擾亂不平和。”

“若樂睡眠與昏沉，集飲食垢腹不清，身重容顏不和美，所發言語不清晰。”

“如果喜歡睡眠和昏沉，會導致飲食不消化，在體內積聚飲食污垢，使腸胃不清，而且身體沉重，心無法專注在善法上，還會使相貌不和美，比如，皮膚不潔淨、粗糙等，說話時吐字也會不清晰。”

又云：“若樂睡眠與昏沉，其人愚癡失法欲，凡稚退失一切德，退失白法趣黑暗。”

又說：“如果喜歡睡眠和昏沉，對取捨之處會愚癡，而且會退失修行善法的意樂，這個凡夫退失一切功德和白法，以具有深重的無明黑暗而趣入惡趣。”

《念住經》云：“諸煩惱所依，獨一謂懈怠，誰有一懈怠，彼便無諸法。”

《念住經》說：“諸煩惱的所依，唯一是懈怠。誰具有這一種懈怠，他就沒有一切善法。”

《菩薩本行經》當中，佛告訴阿難說：“夫懈怠者，眾行之累；居家懈怠，則衣食不供，產業不舉；出家懈怠，不能出離生死之苦。一切眾事皆由精進而得興起。”



（懈怠會令一切行業停止不前；在家懈怠，衣食無法供應，事業也不能發達；出家懈怠，不能出離生死痛苦。一切事情都是依靠精進而得以興起。）

《遺教經》說：“汝等比丘，若勤精進，則事無難者。是故汝等常勤精進，譬如小水常流，則能穿石。若行者之心數數懈怠，譬如鑽火，未熱而息，雖欲得火，火難可得。”

《百喻經》中說：

往昔，有個國家在節日時，婦女們都以優鉢羅花做成花鬘的裝飾，戴在身上。一次，有位窮人的妻子對丈夫說：“假如你能送優鉢羅花給我，我可以做你妻子，否則，我就捨你而去。”

這位丈夫以前擅長學鴛鴦的叫聲，他就潛入國王的池塘裡學鴛鴦叫，趁機偷取優鉢羅花。池塘的看守聽到池中有響動，就高聲問：“裡面是誰？”

窮人失口說道：“我是鴛鴦！”

看守立即把這隻“大鴛鴦”從池塘裡提出來，帶著他去見國王。一路上，這位窮人不斷地學鴛鴦叫，看守說：“前面該叫你不叫，現在你再叫有什麼用？”

這則公案說明什麼道理呢？

佛說：世間的愚人都是如此，一輩子損人害人造作很多惡業，沒有修好身語意，將三門轉成調柔賢善，等到臨死時，這些人才說：“現在我要修善法。”可是獄卒要把他交給閻羅王，即使想修善法也來不及了，就像這位愚人在被押往國王面前的路上，再學鴛鴦叫有什麼



用。所以，現在存活之時懈怠，死時一定會追悔莫及。

《正法念處經》也說：“若求現未樂，應離於懈怠，放逸懈怠人，如狗等無異。”

以下這頌的緣起是：往昔，在舍衛城有兩個商人，一個多財，另一個少財。多財的富商貪愛女人和賭博等，沒過多久他就喪盡財產淪為乞丐。少財的商人安住在精進當中，到大海的寶洲取寶，後來逐漸富裕起來。勝光王得知此事之後，稟告佛陀，佛就宣說了以下一偈。

《集法句》云：“若行於放逸，即壞凡夫心，如商護財貨，智當不放逸。”

《集法句》說：“如果一個人的行為常常在放逸當中，那就會失壞自相續。如同商人護持財富一般，智者應當不放逸地守護自心。”

《薩婆多論》中有這樣一則公案：往昔，目犍連尊者因為弟子有病，就升到忉利天去向醫師耆婆問診。當時正趕上天人們進入歡喜園，目犍連在路旁站著等待，沒有一個天人看他。只有耆婆最後到的時候，看見尊者，向他舉起單手致意，然後乘車飛馳而過。

尊者心想：他在人間本來是我的徒弟，現在耽著天上的欲樂，都忘本了。

於是尊者以神通力定住耆婆的車。耆婆不得以只好下車，向師父目犍連頂禮。

尊者以種種因緣訓斥他。耆婆回答說：“因為我在人間是您的弟子，所以才舉一隻手向您問訊，您見到其他天人有這麼恭敬嗎？”



目犍連尊者就去勸誡帝釋天王：“佛陀出世很難值遇，為什麼天人不時常親近佛陀，請受正法呢？”

帝釋沒有正面回答，他想讓尊者瞭解一下天上的情況，就故意派使者去傳某位天子，反覆傳了三次，最後不得已，此天子才來見帝釋天王。天王就以此事告訴尊者：“這是最貧困的天子，只有一個天女和一種伎樂的享受，就足已使他染欲情深，割捨不下，何況天王擁有各式各樣的宮殿、樓閣，有無數的天女陪伴，有百味飲食可供享用，有百千天樂可以娛樂，天人陶醉在這樣的欲妙中，看著東邊就忘了西邊，他怎麼能學進正法？所以，雖然知道佛陀難遇、正法難聞，但是耽著欲樂而被纏縛，不得自在，知道又能如何？

以下一頌的緣起是：往昔，世尊做菩薩時，誕生在婆羅門的家族當中，他上學時，老師為了觀察學生們的內心，就故意說：“我很貧窮，你們去偷取別人的財物奉獻給我。”其他學生都答應了，菩薩不但沒答應，反而說：“不說為了這種小事去偷盜，就是為了獲得帝釋天的財富，我也不願意無慚無愧地去做偷盜等事，我寧願持瓦鉢去討飯，也比這個好。”

《本生論》云：“捨慚為天王，意違於正法，寧瓦鉢蔽衣，觀敵家盛事。”

《本生論》說：“如果為了獲得天王的安樂而捨棄慚愧，心與正法相違，還不如手持瓦鉢、身穿破衣，到怨家門口乞討。”

作為出家人，應如《大智度論》所說般知慚有愧。



《大智度論》說：“入道慚愧人，持鉢福眾生，云何縱欲塵，沉沒於五情？（入道具有慚愧的修行人，手持瓦鉢給眾生種福，為什麼還這樣在欲塵當中放縱自己，沉沒在五毒當中？）著鎧持刀杖，見敵而退走，如是怯弱人，舉世所輕賤。比丘爲乞士，除發著袈裟，五情馬所制，取笑亦如是。（穿著鎧甲手持刀杖的戰士如果看見敵人就往後逃走，這樣的怯弱者只會被全世界的人恥笑。而一個比丘做爲乞士，剃了頭髮穿了袈裟，卻還被五毒的野馬牽制，同樣會被世人取笑。）又如豪貴人，衣服以嚴身，而行乞衣食，取笑於眾人。比丘除飾好，毀形以攝心，而更求欲樂，取笑亦如是。（貴族們以衣服莊嚴自己的身體，如果他們去乞討衣服飲食，一定會被人們取笑。而比丘放下了一切外表的裝飾，毀形以收攝自心，卻還去追求五欲的享樂，同樣也會被世人恥笑。）已捨五欲樂，棄之而不顧，如何還欲得，如愚自食吐。（已經捨棄五欲的快樂而不再顧戀，怎麼又生起追求的心呢？這就像愚人把自己吐掉的食物撿起來吃一樣。）”

《親友書》云：“大王應知念身住，善逝說爲唯一道。”

龍樹菩薩告誡樂行王說：大王！你應當知道，於身住身念，佛說這是求解脫者唯一的道路。

佛說：“諸比丘，能清淨一切眾生、能超離不悅意痛苦、能辨別如理之法、能現前涅槃的唯一途徑，即此身正念也。”應當知道，此處只是以身作代表，完整說來，就是不忘記身口意該作什麼的正念，因此還要加上“於口住口念”、“於意住意念”。

“故當勵力勤守念，失念則壞一切法。”



因此，應當努力精勤地守護正念，一旦忘失正念，就會失壞一切善法。

以下引一則公案，說明如何精勤守護正念：

《法句喻經》說：過去有位比丘，每天都要到城外的屍陀林，路上要經過一位農夫的田地。一次，農夫生氣地罵比丘：“你是什麼修行人，在我的田地裡縱橫行走，留下這麼多腳印。”

比丘告訴他：“我要打官司，找一個證人，所以才穿過你的田地。”

這位農夫以宿世的因緣，到了該得度的時候。他暗自跟著比丘想去看個究竟。他看到空曠的屍陀林當中屍體狼籍，鳥和野獸吃剩的屍骸到處都是，有吃乾淨的，有沒吃乾淨的，有些像灰鴿子的顏色。很多蟲子聚集在屍體上爬進爬出，屍體發出的臭味讓人難以接近。

比丘說：“這些鳥獸就是我的證人。”

農夫很奇怪地問：“他們怎麼會是證人？”

比丘回答他：“我的心病是有很多煩惱，我觀看這些骨骸惡露的不淨相，返回房屋反觀自身，從頭到腳和它並無兩樣，可是我這顆心仍然在各種境界中散逸，追逐虛假的欲塵，我就告誡自己的心：‘心哪，你要知道，你不應當這樣起念頭，讓我下地獄下餓鬼道。’我是個凡夫，沒有解脫煩惱，而我這個賊子之心不聽從我，所以我每天去屍陀林爲他解說惡露不淨之相，而且和他商量：‘心哪，你又粗暴又散亂而且錯謬不安定，你從今以後要改正，不要再造惡緣了。’”



聽了比丘這一席話，農夫感動得以手揮淚，哽咽無言。當時比丘和農夫在屍陀林當中觀想，都證到初果。

《入行論》云：“雖諸具多聞，正信樂精進，由無正知過，而令有犯染。”

《入行論》說：“雖然具有多聞、正信、精進等功德，但是由於沒有正知，相續仍然會被罪墮染汙。”原因就是以不正知，不能時刻覺察自己三門的狀態，由於失去覺察，煩惱賊很快就會起來造惡，染汙相續。

不能如是斷諸煩惱及隨煩惱，然當不順煩惱，不執彼品，視如怨敵，是為現在必不可少。故應勵力攝對治品，破除煩惱，清淨自內所受尸羅。

假如還不能這樣斷除煩惱和隨煩惱，至少也應當不隨順煩惱，不執著煩惱，應當視煩惱為怨敵，在現階段，這是必不可少的。因此，應當努力攝持對治法破除煩惱，而令自己內在所受的戒律保持清淨。

午三、調伏煩惱是主要的悉地

大覺沃弟子吉祥阿蘭若師謂內鄔蘇巴云：“智然¹³⁹，後有人問汝弟子眾，以何而為教授中心，則定答為已發神通或見本尊，然實應說於業因果漸漸決定，於所受戒清淨護持。”

阿底峽尊者的弟子阿蘭若師對內鄔蘇巴說：“益希巴！以後有人問你的弟子以什麼做為教授的中心，他們肯定回答：已經顯發神通或見本尊。其實應當說：對業

¹³⁹ 智然：內鄔蘇巴的名字，藏語是益希巴。



因果越來越具有深忍信，對所受的戒律能清淨地護持。”

故修之成就，當知亦是無明等惑漸趣輕微。

因此，所謂修法的成就也是指無明等煩惱越來越輕微。其他諸如護持氣脈明點、能在天空當中飛行、能在石頭上留下手印或腳印、能夠遙視等，旁生和外道也具有，不算是內道真實的悉地。

阿底峽尊者說：“殊勝的悉地是煩惱減少，殊勝的成就是少欲知足。”

袞巴瓦說：“聞的標準相是行為寂靜調柔，修的標準相是煩惱減少。”

哥的仁波切說：“在家事業斷除故，可謂出家；恒時調伏自相續，可謂修行者；對斷除煩惱者，可以安立成就者。這三者要牢記在心中。”

大恩上師在《直斷要訣釋》中說：“如果沒有絲毫信心、悲心等正道的驗相，則無礙地穿越山崖，在空中如鳥一樣飛，在水中如魚一樣遊，大的變小，小的變大，看他人一眼，就能把他的病治好，在山崖、虛空中取出佛像等伏藏品，將一般的魔降伏後收作眷屬，這些都是魔所作違緣的驗相，因此不能認為是正道。應當以慈悲之心降伏魔眾，以智慧之眼照見並趣向解脫之道。”

午四、讚歎摧伏煩惱是勇士

能感現後二世純大罪苦，謂與他鬥爭，然於爾時一切眾苦，捨命強忍，其傷疤等返自顯示，謂此即彼時所



傷。

能導致現世和後世純粹大罪苦的業，就是以瞋恨心和別人鬥爭。而在這樣造罪業的時候，一個堅強的人尚且能不畏犧牲，強忍一切痛苦，而且還會自我炫耀傷疤：這是在那次戰爭中英勇掛彩的。

若斷煩惱發精進時，忍耐苦行，極為應理。

如果斷除煩惱，能獲得現世來世的大安樂，所以，爲了斷除煩惱生起精進時，忍耐暫時的小苦極其應理。

《入行論》云：“無義被敵所毀傷，若尙愛爲身莊嚴，爲大義故正精進，小苦於我豈爲損？”

《入行論》說：“毫無意義被敵人傷害之處，尙且自愛地視爲身體的莊嚴，現在是爲了解脫成佛的大義而真實精進，小小的痛苦對我而言又有什麼損害呢？”不僅沒有損害，反而唯一是利益，因此應當依止。

若能如是戰勝煩惱，乃名勇士。戰餘怨敵如割死屍，雖不殺害自亦當死。

如果能這樣刻苦而戰勝煩惱，則稱爲勇士。戰勝其餘外在怨敵，等於是割殺死屍，因爲即使不殺害他，他也會在百年之內自然死亡。

《入行論》云：“輕蔑一切苦，摧伏瞋等敵，勝此名勇士，餘者如斬屍。”

《入行論》說：“在這場和煩惱搏鬥的戰爭中，任何困難和艱苦我都不在乎，我會勇敢地摧伏瞋恚等敵人。能戰勝煩惱，才是名副其實的勇士，此外殺死世間

中士道・解脫正道



的怨敵如同殺死屍一般，並不能稱爲勇士。”

故又如論云：“住煩惱聚中，千般能安住，如野干圍獅，煩惱不能侵。”

所以又如《入行論》說：“安住在煩惱堆中，無論在何種情況下都能鎮定安住，猶如獅子被狐狸圍攻，毫無懼色一樣，煩惱也不能侵害我。”

道所治品，莫令侵害，而當勝彼。

道的所治品，是指煩惱。上面這一頌，是說不要讓煩惱侵害而應當勝伏它。

已說共中士道次第。

以上共中士道次第的內容，已經宣說完畢。

壬三、攝義分二：一、總說 二、別說

癸一、總說

修習中士道修心法門時，首先通過正念憶念總的輪迴過患和六道中每一道的過患，對輪迴生起猛利的厭離心，再反覆思惟解脫正道和解脫功德，對涅槃生起猛利的希求心。結合此二者就可以生起中士道的意樂——無偽的出離心。然後對自己所受的戒律，以非常珍惜的方式守護，尤其應當依止煩惱的對治而與煩惱戰鬥。如果有過失染汙相續，也要通過如理懺悔的方式及時淨除。

由於本論的目的，是在共下士和共中士的共道基礎之上，將學人引入上士道，因此在中士道時，四諦中的道諦和滅諦不必多說，在後文上士道宣說真正道時，會

菩提道次第廣論講記



有深廣的解釋。

本論抉擇能趣解脫道的體性，宣說了兩個方面，就是滅除生死的所依身和道，其中所依身，一般是暇滿人身，最殊勝的是出家身，解脫道則是戒定慧三學，以戒為基礎，以慧為正對治。

以下從二方面總結：

癸二、別說分二：一、聖教根本——別解脫戒 二、道的核心——修習人無我空性

子一、聖教根本——別解脫戒分二：一、別解脫戒成為聖教根本的理由 二、別解脫戒的體性——出離心

丑一、別解脫戒成為聖教根本的理由

因為如果隱沒了別解脫戒的傳戒儀軌，就不會出現新的出家比丘等，最終導致出家人會消失；如果沒有出家人，他們所作的講聞、思惟、修行的相續就會中斷；以相續中斷的緣故，就不會生起實修的功德；以沒有實修的緣故，就無法現前整個佛法的證法。

所以，別解脫戒是整個聖教的根本。

如此別解脫戒的體性是什麼？就是出離心。以下從“所禁”和“能禁”方面來解釋：

丑二、別解脫戒的體性——出離心分二：一、所禁 二、能禁

寅一、所禁



必須禁止什麼呢？觀察自己的心態，現在我們的心在追求什麼？並不是為了獲得後世的解脫菩提，只是耽著現世，追求愉快、舒適、名譽或者衣服、飲食和稱讚。這種分別心，就是所禁，它的根本是耽著現世，而耽著現世的根本其實就是我執。

再進一步比較，就能找出主要的所斷：相比追求愉快、追求舒適，是不是更難斷除追求名譽，相比追求衣服、飲食，是不是更難斷除稱讚？例如，世人在格鬥時，明知有生命危險，敵人就在某處等待他，但他還是會很勇敢地前往戰場，所以是寧可遠離愉快和舒適，唯一想求得名聲。試想，為了死後能留下美名，連生命都可以捨棄，這是不是深重的迷亂呢？又比如作為修行人，衣食受用節儉，能刻苦精進地修行，但是別人稱讚自己“修行好”時，心裡便歡喜不已。所以，他可以放下對衣食的耽著，卻放不下別人的稱讚。其實，對維持生命、保養身體來說，衣服和飲食不可缺少，對此都能放下，反而希求一些如穀響般毫無實義的稱讚，這也是大迷亂。

平常，我們或許會這樣想：無論是佛法還是世間法，我們都必須在別人面前無慚無愧，做得有光彩。其實這種念頭，就是為了獲取名譽和稱讚，而開始在三門上造作。

由以上比較可知，在一切所斷當中，耽著名譽和稱讚最為主要。

應當知道，“我執”和“耽著現世”此二者，是實



現世間或者輪迴所有願望的根本，基於這種意樂，會生起各種各樣的邪分別念。

比如心想：“不管完成修法還是世間事業，都是以財富、物質為基礎。修法也不能脫離物質基礎呀！如果衣服、飲食、臥具、住宅、電器等不能圓滿，修法也不可能成功。在世間生活，一切快樂、舒適、名譽的根本，唯一是財富，擁有財富就意味著擁有了人生的一切。因此，如果不能獲得今生所須的財富，只是擁有少許，從長遠來看，恐怕沒有經濟上的保障。”諸如此類，是現代人普遍具有的惡劣心態。

順著這樣的分別念發展，又會妄想：“為了成功致富，最好的方法是什麼呢？那些成功人士，他們和我同樣是人，看他們的經歷，也是開公司經商，而且都是非常勤勞才創造起財富。我如果走這條路，只要勤勞能幹，我也可能做得到。假使做不到，也必須盡力而為。必須瞭解所有經商的策略，如果不能全面知道，也一定要努力掌握必要的策略。”

或者這麼想：“你看某某人，那麼多人恭敬他，供養很多，過得真是快樂啊！其實我也有條件成為他那樣，我的性格也很好，也能行持善法和閉關的修行，男女的貪心也不強烈。就算不能成為上師，獲得一個好的師父或者當家的地位，應當不成問題。”諸如此類，就是謀求財富、利養的惡劣心態。

在以上兩種心態中，以前一種分別念會導致心中完全捨棄所有善法和實修。整日忙碌於世間法，處理各種



世間瑣事度日，計算商品的價格、顯現各種狡詐的行為，一天二十四小時當中，都是這樣不斷地循環往復。在經商的過程中，事務繁忙，與熱鬧的城市聯繫頻繁，還要疏通各種管道，打點黑白兩道。所以連靜下心來品一杯茶的清閒都沒有，日日夜夜都在無義中散亂度過，這真是自我捨棄。

可以毫不誇張地說，連想一想“自己快不快樂，這樣生活有沒有意義”的念頭，都生不起來。下至於好好穿一下衣服，稍微繫緊一點皮帶，心都專注不了，心想到什麼就直接去做。這樣的人生，連屬於自己快樂、放鬆一上午的時間都沒有。這就是以自己毀壞自己。

後一類耽著現世的修行人，都是表面行持善法，自己束縛自己：自己的心已經飛到別處，還顯示各種威儀做那些狡詐的行為；將自相續的迷亂放在一邊，不去對治，身口卻精進地修持善法；捨棄了智慧本尊，卻修一些財神和世間護法；相續中並無慈悲，主要做的都是自私自利之事；生起無量迷亂分別念之後，在自己的門上貼著閉關的標籤；自相續中沒有絲毫斷證的功德，心裡卻在計算我已經閉了幾年幾個月；相續中，沒有布施一口飯的捨心，口中卻念著布施身體、請你拿去我的血肉等斷教詞句；心中對三寶沒有信心，卻打著鼓、搖著鈴，求三寶保佑；經書、供品、法器已經成了求取財富的工具，還說自己在實修念誦和供養；在大眾場合，害怕別人揭露自己不是上師、比丘，外表顯現狡詐的行為，而在家裡，完全是安住散亂、做一些世間瑣事度日；本尊



咒語是在路上念，大念珠是在人群當中數，一切善法都成了賣弄。

這樣的人過了幾年，竟然加入到上師、老師的行列。白財和黑財如天上降雨般堆滿了精舍。美食、恭敬、承事、施主們的信心、寺廟僧人的恭敬等源源不斷現前時，我們這位大德再也不會觀察自相續，決定會產生無意義的傲慢。即使佛陀現在眼前，他也沒有信心和恭敬。他有的只是觀察道友的過失，對施主這樣那樣的不滿意，對各種受用的不滿足，在房間裡待不住，還有就是“我什麼都需要！”

如此他相續中貪瞋如烈火般燃燒，在他的周圍充滿了各種人情面子、世間八法的事，都是護持在家人和施主的心。他的行為只會讓真正的出家人痛心。

因果的觀念逐漸遠離他的相續，唯一就想：我現在怎麼做都可以。因此，三門放逸、隨意而行。漸漸魔鬼會來攝受他，還誤以為是現見本尊，其實自己已經成了魔鬼的同類，與聖道完全相違。自相續和佛法完全背道而馳，他的下場是死後立即墮入孤獨地獄。

可見以上兩種惡道的根本，就是追求現世的分別念，所以是我們唯一的所禁。一切追求現世的所作都可以歸納在上述的惡道當中，這些就是所斷法。

寅二、能禁

上至有頂下達無間地獄以上，不論受生在三界的何處，周遍都是痛苦的自性，都是痛苦的幻輪。就像身處



火坑、廁所中或者針尖上，連毛尖許安樂都沒有。已作的全部是痛苦的自性，沒有芝麻許實義，因此，今生世間的事業毫無用處。

如果我們能這樣如理作意：現在獲得暇滿人身，遇到了具相的上師，在可以自由修持聖法時，我一定要修持解脫輪迴苦海的方法。唯有內心深處猛利產生的這種心，才是真正的別解脫戒。

一切四部律藏、二百五十條戒、聲聞緣覺的論典以及三藏的意義，都可以歸納其中。可以說，這是一切道的基石、一切善法的根本、一切乘的基礎。所以，心中生起捨棄追求今生的無偽出離心時，就是進入了解脫道的第一道門。因此，應當真實生起這種出離心。

如果尚未生起，就應當數數觀察總的輪迴痛苦，以及自他一切所作是無常、痛苦的自性，必須依此方法通過勇猛精進，在相續中生起出離心。

因此，別解脫戒的體性就是無偽的出離心。沒有這個根本，別解脫的八關齋戒乃至比丘戒都無法獲得，最多是善願戒和怖畏戒。所以，下至受一天齋戒，也應以真正的出離心攝持而受持。

另外，菩薩戒中的願行菩提心兩種學處，或者自他交換，這一切都要落在體會到眾生具有大苦這個要點上。如果沒有思惟苦諦的體會，發菩提心也只是空話而已。因為菩提心是以大悲為因，而大悲來自瞭解眾生的痛苦。相反，不能認識眾生的痛苦，必定不能生起菩提心。如此大乘的修行也就沒有所依。



總之，以出離心爲體性的別解脫戒，是一切聖教的根本或基礎。

子二、道的核心——修習人無我空性

正如《入中論》所說：“慧見煩惱諸過患，皆從薩迦耶見生。”一切輪迴諸苦來自自無明業，業由煩惱造作，煩惱以薩迦耶見引起，因此，我執是輪迴的根源，是集的根本。相反，要解脫輪迴的結生相續，必然應當在因上斷除煩惱，而真正能從根上斷煩惱的唯一對治就是通達人無我空性的智慧。所以，解脫道的核心就是修習人無我空性。

所謂“人無我”，即常一自在的我絲毫也不成立，也就是在微塵和剎那的蘊聚相續上，除了不觀察假立爲“我”之外，再不會有其他實有自性的我。由此可知，常一自在的我，只是以第六意識執著的遍計、假立的我，對“我”的執著只是一種虛妄分別而已，因此一定可以通過修人無我空性遣除。總之，所空是以自己第六意識執著的人我觀念，能空就是無我的正見。具體抉擇人無我的正見，在《辨中邊論》、《入中論》、《入行論·智慧品》等大論典中都說到了詳細的方法和理論，在《觀住輪番修心法》中有實修的引導，應當配合這些法要，真正修習無我正見。

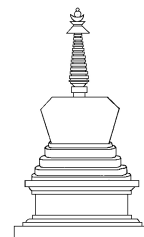
如果能安住在無我的正見當中串習，一直顛倒執著“我”和“我所”的觀念就會轉成“無我”、“無我所”的觀念，一旦空性的習氣成熟，就能退除我執，由



此自然就能制伏乃至根斷，由我執所引起的緣著自黨起貪、緣著他黨起瞋，緣著自我高相起慢等煩惱。如此息滅輪迴的苦因——煩惱，以及以煩惱感召的取蘊身，就是滅諦的境界。

總之，本論修習解脫道的內容可歸納爲《攝頌》中的兩頌：

業惑增上成流轉，結生相續繫縛堅，
離此當得無漏樂，勤希解脫求加持。
爲脫有苦依三學，出家身德佛所稱，
生生願持解脫戒，如護眼珠求加持。





《菩提道次第廣論講記》思考題

希求解脫

- 一、爲什麼對善趣也應當如對惡趣一般厭患？
- 二、解釋頌義：
諸常轉入生死輪，而於暫憩思爲樂，
彼定無主漸百返，漂流等非等諸趣。
- 三、修習苦性和不淨相有何必要？
- 四、什麼是繫縛的體性？
- 五、如果把解脫定義爲生已息滅，有什麼過失？
解脫真正的含義是什麼？求解脫之心是何種心？

思考題

思惟苦諦

- 一、解釋頌義：
誰於此無厭，彼豈敬寂靜，
如貪著自家，難出此三有。
- 二、爲什麼在集諦前宣說苦諦？
- 三、爲什麼不在苦諦後而在集諦後宣說滅諦？
- 四、解釋頌義：
如病應知斷病因，當得樂住應依藥，
苦因彼滅如是道，應知應斷應證修。



- 五、不真實思惟苦諦有什麼過患？
- 六、爲什麼說“不以思集善知生死根本，是斷截正道扼要”？
- 七、爲什麼在思擇修時應當令識極爲明淨？
- 八、欲引發三乘一切功德，都須要哪兩種事？
- 九、思惟八苦：
 - (一) 如何思惟生苦五種？
 - (二) 如何思惟老苦五種？
 - (三) 如何思惟病苦五種？
 - (四) 如何思惟死苦五種？
 - (五) 如何思惟怨憎會苦五種？
 - (六) 如何思惟愛別離苦五種？
 - (七) 如何思惟求不得苦五種？
 - (八) 如何思惟五取蘊苦五種？
 - (九) 爲什麼八苦中對生苦和五取蘊苦特別須要認真修習？
 - (十) 對生死取蘊自性未能生起真實厭離，有什麼過患？
- 十、思惟六苦：
 - (一) 什麼是無定過患？如何思惟無定過患？
 - (二) 什麼是無飽足過患？如何思惟無飽足過患？
 - (三) 解釋頌義：
汝應憶念爲諸欲，徒耗諸身前邊際，
今求菩提具禁戒，由禁於此摧諸欲。
汝應憶念爲諸欲，徒耗諸身前邊際，

菩提道次第廣論講記



未能承事恒沙佛，未從佛聞如是語。

(四) 如何思惟數數捨身過患？

(五) 按本論所說，“雖將地丸如柏子，數母邊際未能盡”的意義如何？為什麼由思惟此義能引發厭患生死？

(六) 如何思惟數數高下過患？

(七) 如何思惟無伴過患？

(八) 如何把六苦歸攝為三種？

十一、說出三苦的體相、比喻以及相互關係。

十二、說明隨苦樂捨受生起非理作意和生起如理作意的差別。

十三、為什麼說“於五取蘊乃至執持、爾時受苦”？

十四、行苦既然遍一切苦，為何只在捨受上安立？

十五、以理成立四威儀等中沒有自性的安樂？

十六、如何把八苦攝為三苦？

十七、解釋頌義：

惡趣苦無餘，人中亦現有，
苦逼等地獄，貧如琰魔世。
此中旁生苦，強力於羸弱，
缺罰及損害，相續如暴流。
有因貧乏起，餘從不足生，
追求難忍苦，一切謀略殺。

十八、說出非天之苦。

十九、說出欲天死歿苦、悚栗苦、斫裂殺害苦、驅

思考題



擯苦。

二十、解釋頌義：

(一) 所有受欲天，彼亦無樂心，
遭欲貪熾然，內火而燒煮。
若諸心散亂，彼豈有安樂？
非於無散心，剎那能自在。
散逸擾亂性，終不能寂滅，
等同有薪火，遍受大風吹。

(二) 如病癒未久，食所不宜食。

二十一、上二界粗重的內涵是什麼？

二十二、解釋頌義：

色無色諸天，超越於苦苦，
以定樂為性，住劫不傾動。
然非畢竟脫，從彼仍當墮，
似已得超越，惡趣苦暴流。
雖勵不久住，等同空飛鳥，
如童子射箭，墮落為邊際。
如久然諸燈，剎那剎那壞，
諸行變壞苦，仍當極侵惱。

思惟集諦

一、為什麼首先應對煩惱善巧？

二、煩惱的總相是什麼？

三、說出貪、瞋煩惱的相？

菩提道次第廣論講記



四、說出壞聚見的相及立名的理由。

五、說出壞聚見與邊執見的關係。

六、說出戒禁取見與見取見的相及二者的差別。

七、說明煩惱生起的次第。

八、解釋頌義：

若我知有他，執瞋自他分，

與此等繫屬，生一切過失。

九、能生煩惱的六因是什麼？應如何對治六因？

十、煩惱才生起就先能令心雜染倒取所緣是一種什麼狀態？請按自己的體會舉例說明。

十一、解釋《莊嚴經論》頌義：

煩惱壞自壞他壞淨戒，退損失利護法
大師呵，鬥爭惡名。他世生難處，失得未
得意獲大憂苦。

十二、以理成立煩惱是真正的敵人？

十三、應如何與煩惱鬥？

十四、說出二十種隨煩惱的相和作用：

(一) 忿；(二) 恨；(三) 覆；(四) 惱；(五) 嫉；(六) 慳；(七) 誑；(八) 諂；(九) 害；(十) 驕；(十一) 無慚；(十二) 無愧；(十三) 掉舉；(十四) 昏沉；(十五) 不信；(十六) 懈怠；(十七) 放逸；(十八) 失念；(十九) 散亂；(二十) 不正知。

十五、按經部宗以上說出思業與思已業的體性。

十六、集諦中的業包括哪些？

思考題



十七、說出立名為不動業的理由。

十八、以理決定造集引生死業的作者。

十九、說明如何集業之理。

二十、為什麼資糧道、加行道行者以出離心或無我慧攝持的善淨業，不是能引生死的庸常集，卻是集諦所攝？

二十一、確切說出為庸常集所攝的業的範圍。

二十二、分別緣何種受，會造得(一)非福業；(二)福業；(三)能生三禪以下不動業；(四)能生四禪及無色界不動業。

二十三、說出三類死緣。

二十四、為什麼要惜福？

二十五、名詞解釋：善心死；不善心死；無記心死；解肢節苦。

二十六、解釋“作善者從暗趣明”的涵義。

二十七、解釋句義：

善不善心行相明瞭，不能隨順當斷死心。

二十八、比較善心死、不善心死、無記心死三種死亡狀態的異同。

二十九、瞭解有關死心的法義之後，我們應當如何為死做準備？

三十、導致中有的因是什麼？

三十一、說出中有的生處、身形、顯色、行態和壽量。

三十二、解釋中有、生有、本有、死有。

菩提道次第廣論講記



三十三、解釋頌義：

爲當本有形，此謂死以前，
生剎那以後，同類淨眼見。
具業神通力，根全無障礙，不轉爲尋香。

三十四、說明胎生受生之相。

三十五、名詞解釋：結生。

三十六、薄福者和多福者於人間受生之際，顯現的相有什麼不同？

三十七、說明對地獄業作而增長的非律儀中有受生之相。

三十八、說明受生旁生乃至色界天等之相

三十九、說明濕生化生的受生之相。

十二緣起

一、由十二緣起門中思惟的目的是什麼？

二、解釋句義：無明如非親實等。

三、對於無明的體相，法稱論師和無著論師分別如何承許？二者差別何在？無明有哪些差別？

四、行具體有哪些差別？

五、解釋因位識和果位識的體相以及二者的差別。

六、如何以無明爲緣生行？如何以行爲緣生識？

七、解釋名色、六處以及二者的差別。

八、觸的體相是什麼？觸有哪些差別？

思考題



九、受的體相是什麼？受有哪些差別？如何由觸緣生受？

十、愛有哪些？如何由受緣生愛？何種情況以受緣不生愛？愛有哪些差別？

十一、取具體有哪些差別？

十二、愛和取有什麼差別？如何以愛緣生取？

十三、解釋“有”的含義。

十四、生、老、死的確切定義是什麼？

十五、十二支如何攝爲四支？

十六、辯答：

引和生這兩重因果是爲了顯示有情一重受生因果，還是兩重，如果是初者，那已經生起果位的識乃至於受後面再說生起愛等，不應道理。如果是第二，那後面一重因果當中缺少無明、行和因位識，前面因果當中缺少愛取有。

十七、回答：

（一）能引所支中，何爲所引？以何而引？如何而引？所引之義是什麼？

（二）能生所生中，以何而生？何爲所生？如何而生？

十八、以十二有支配合能引所引能生所生的關係，解釋：

（一）流轉惡趣的緣起；

（二）流轉欲界善趣的緣起；



(三) 流轉上界的緣起。

十九、如何把十二有支攝為煩惱、業、苦三道？

二十、《稻稈經》當中如何把十二有支攝為四因？

二十一、能引者需要幾世圓滿成熟果報？

二十二、認識幾世圓滿之理後，對於我們實現離苦得樂有哪些方面的啓示？比如希求即生往生淨土，在十二緣起方面應當如何把握能引、能生的緣起，才能達成往生的目的？

二十三、為什麼在對十二有支的思惟當中可以包括下、中、上三士的法類？

二十四、對於苦集和十二支流轉的道理善巧了知之後如理串習，會產生哪些功德利益？

二十五、具體解釋句義：

善見緣起，則能遮除緣前後際，及緣現在一切惡見。

二十六、解釋十二緣起圖。

二十七、學習十二緣起之後，談談你的體會。

二十八、中士道要求的意樂之量如何？

二十九、解釋句義：

處於無常熾燃大火三地之中，如入火宅決欲超出。

三十、出離意樂浮於表面，會有什麼過患？

三十一、為何要把中士法類做為教授中心而修習？

思考題



除邪分別

一、遣除邪分別：

若於生死修習厭患令心出離，則如聲聞墮寂滅邊，於生死中不樂安住，故修厭患於小乘中可名為妙，然諸菩薩不應修此。

二、何種不捨生死應當捨棄？何種不捨生死應當隨學？何種厭患生死應當捨棄？何種厭患生死應當隨學？

三、如果菩薩和聲緣一樣厭離生死，那有什麼超勝於聲緣之處呢？如果超勝於聲緣，菩薩的厭離生死和聲緣的厭離生死有何不同呢？

四、六祖大師說：“佛法在世間，不離世間覺”，此處說需要厭離世間，兩種觀點如何融合呢？

五、以什麼理由能成立大乘比小乘人極應厭患生死極應滅除生死？

六、解釋文義：

眾生眾苦無餘盡至，盡生死邊，剎那剎那種種異相損害身心，然不因此而起恐怖，眾生眾苦一時頓至，盡生死際，發大勇進，剎那剎那悉能生起一切眾生一切種智無量無邊珍寶資糧。知此因已，應當更受百千諸有。

七、解釋頌義：

(一) 沉溺三有流，苦海無邊底，喜掉無厭畏，

菩提道次第廣論講記



何物在我心？貧難求護壞，離及病老衰，
入恒熾然火，覺樂寧非狂？

(二) 噫世具眼盲，雖現前常見，後仍不略思，
汝心豈金剛？

(三) 見住世動搖，如水中月影，觀欲如瞋蛇，
盤身舉頭影。見此諸眾生，苦火遍燒然，
大王我等樂，出離往屍林。

八、以理成立“生”是一切損害根本。

九、為什麼破除煩惱須要依賴修習無謬圓滿之道？

十、解釋語錄涵義：現是從畜分出之時。

十一、你是如何理解“於無安樂愚執爲樂，應當
了知是惡業果”？

十二、以你的體驗和觀察說出居家的過患。

十三、解釋四句體相：

身在家心在家；身在家心出家；身出
家心在家；身出家心出家。

解脫正道

一、解釋頌義：

咒本初爲戒，次精進忍辱，信佛菩提心，
密咒無懈怠。如王具七寶，無厭調眾生，如
是咒成就，七支能調罪。

二、爲什麼說“不思業果戒不能清淨”？

思考題



三、解釋句義：

總有禍福皆依於法，其中若依毗奈耶
說，無須改易，內心清淨，堪忍觀察，心意
安泰，邊際善妙。

四、爲什麼需如荒年一切事都放在糧麥上，一切
都圍繞戒呢？

五、對於煩惱忍受將會導致何種後患？

六、解釋頌義：

當了知自心，如畫水土石，
煩惱初爲上，樂法應如後。

七、破除世間怨敵和破除煩惱有何不同？

八、阿底峽尊者見人必問“生善心否？”有何密
意？

九、解釋頌義：

鹿象蛾魚蠅，五類被五害，
一害況恒常，近五何不害？

十、慢煩惱有哪些過患？

十一、解釋頌義：

當速思惟老病死，親愛別離及諸業，
終不能越自受果，由對治門莫驕慢。

十二、分別說出對治以下煩惱的方法：

(一) 癡；(二) 貪；(三) 瞋；(四) 慢；(五)
疑。

十三、說出以下隨煩惱的過患：

(一) 睡眠昏沉；(二) 懈怠；(三) 放逸；(四)

菩提道次第廣論講記



無正知；(五)忘念；(六)無慚無愧。

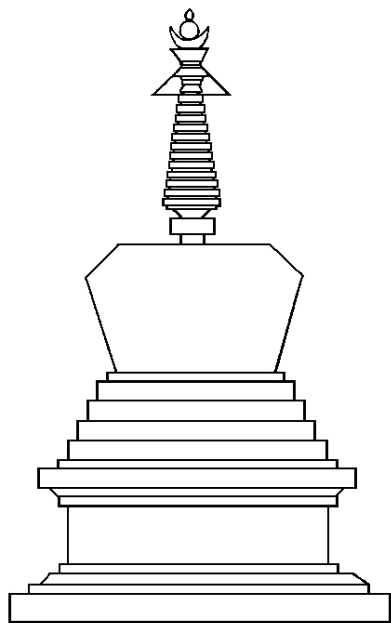
十四、修的成就相是什麼？

十五、什麼是真正的勇士？

十六、解釋頌義：

住煩惱聚中，千般能安住，

如野干圍獅，煩惱不能侵。



大菩提塔

思考題