

菩提道次第廣論略講

◎ 宗喀巴大師造論【第三冊】中士道

◎ 最尊貴的淨蓮上師講授

荷影書苑 編排





最清修实证
悲智圆满的上师有一偈颂：

欲度众生先无我，善观缘起随缘行
自性当中本圆成，何须法门千万千

短短四句偈
道尽一代上师理事圆融
善巧方便的慈悲与自在



◎ 本册 PDF 文档信息

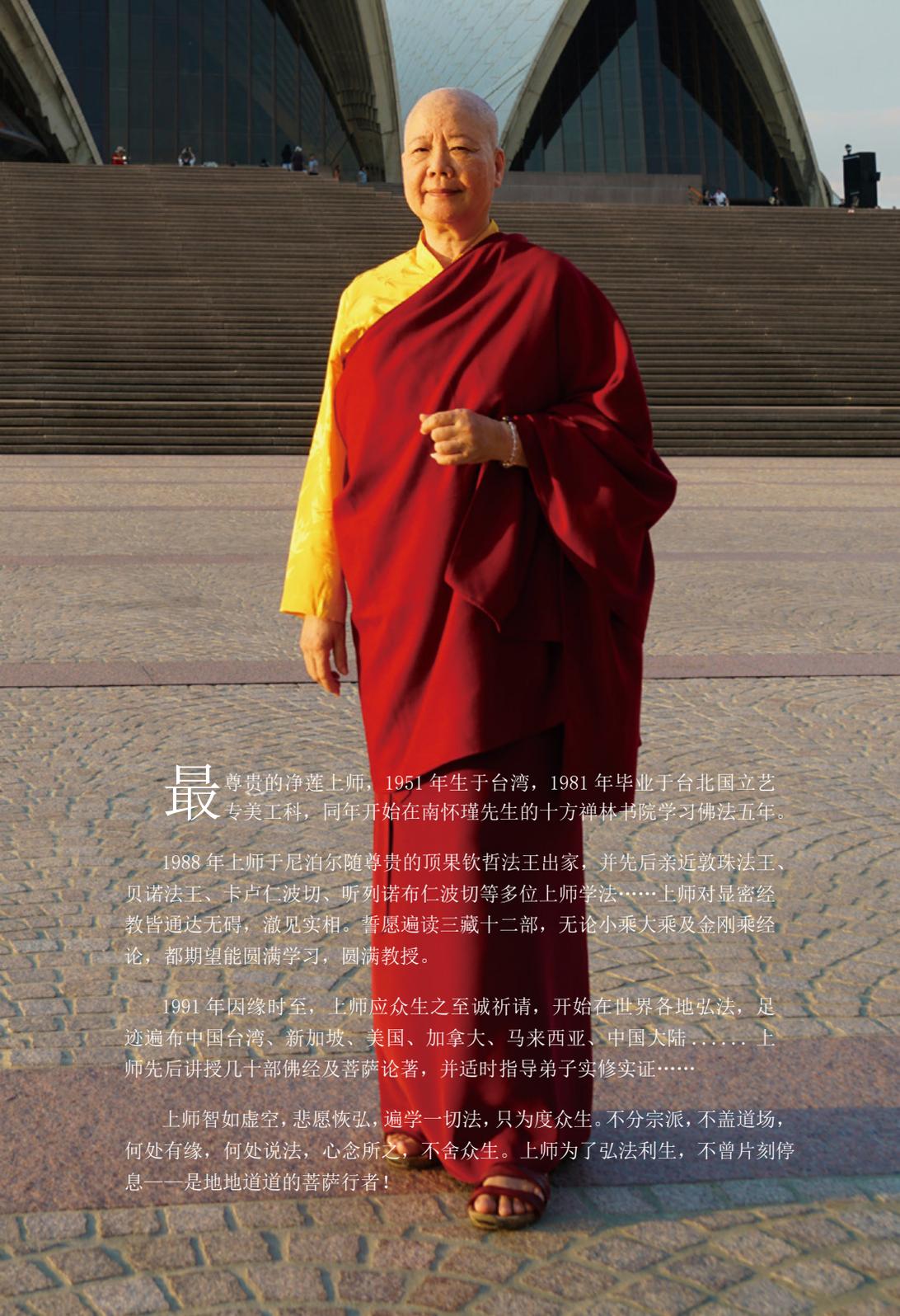
法宝名称：《菩提道次第广论》第三册（中士道）

著述作者：最尊贵的净莲上师

编辑设计：荷影书苑编辑小组

注意事项：仅供荷影书苑内部学习！

方正字体：由方正电子免费公益授权，特此感恩！



最尊贵的净莲上师，1951年生于台湾，1981年毕业于台北国立艺专美工科，同年开始在南怀瑾先生的十方禅林书院学习佛法五年。

1988年上师于尼泊尔随尊贵的顶果钦哲法王出家，并先后亲近敦珠法王、贝诺法王、卡卢仁波切、听列诺布仁波切等多位上师学法……上师对显密经教皆通达无碍，澈见实相。誓愿遍读三藏十二部，无论小乘大乘及金刚乘经论，都期望能圆满学习，圆满教授。

1991年因缘时至，上师应众生之至诚祈请，开始在世界各地弘法，足迹遍布中国台湾、新加坡、美国、加拿大、马来西亚、中国大陆……上师先后讲授几十部佛经及菩萨论著，并适时指导弟子实修实证……

上师智如虚空，悲愿恢弘，遍学一切法，只为度众生。不分宗派，不盖道场，何处有缘，何处说法，心念所之，不舍众生。上师为了弘法利生，不曾片刻停息——是地地道道的菩萨行者！



至诚祈愿法界一切如母众生

离苦得乐

永脱轮回苦海

早证菩提

早成佛道



最尊贵的净莲上师法宝修证次第

缘起

上师讲经说法数十载，所述法宝，浩如烟海、博大精深、理事一如、性相不二、显密圆融；故有弟子，忧其不得其门而入，问及当从何处下手修行，方能次第分明，脚踏实地，实修澈证，以期早日利益一切如幻如母众生。上师悲悯众生，慈悲护念，为摄受弟子，亲自撰写纲要，示弟子以门径，并嘱学人见地行持并重。

师诲曰：学佛修行，首重基础，基础须牢，不牢则信心不固，难免中途退转；次重见地，见地须正，不正则堕邪知邪见，终落外道；再重行持，须依法行持，不行则何异于望梅止渴、画饼充饥。

故学人修行，首重基础、次重见地、再重行持，理可证无上甚深般若之空理，行可具无尽绵密慈悲之万行。切莫口谈玄而心实未明，语高妙而行持放逸。如此依教而行，方可不负佛恩，早日成就菩提，普利群生。

以上次第，虽则是三，实则不二。

最尊贵的净莲上师手书纲要之图示

次第	修习侧重	上师讲授法宝系列	讲授概要	备注
首重基础	两部论典	菩提道次第广论	道前基础（学修基础） 下士道（来生人天道） 中士道（小乘解脱道） 上士道（大乘菩萨道）→发菩提心	
		大智度论	大乘佛法重要论书 以二谛阐释实相般若甚深之理	布施 持戒 忍辱 精进 菩萨六度 1 菩萨六度 2 菩萨六度 3 菩萨六度 4
次重见地	五部唯识	百法明门论 八识规矩颂 唯识二十颂 唯识三十颂 成唯识论	一切法无我 万法唯心所现，唯识所变	
再重行持	四部止观	天台小止观 六妙门 释禅波罗蜜次第法门 摩诃止观	奢摩他（止）→禅定 毗婆舍那（观）→智慧	菩萨六度 5 菩萨六度 6
	进阶止观	觉知的训练（日修行）	四部止观是《觉知的训练》的基础	
	高阶止观	梦瑜伽（夜修行）	《觉知的训练》是《梦瑜伽》的基础	
		

补充说明：

1、《不净观白骨观》、《十六特胜与四禅八定》等内容隶属《释禅波罗蜜次第法门》；

3、学修以上各部论述之同时，可穿插学习师父讲授的《华严经净行品》、《心经》、《金刚经》、《圆觉经》等佛经，以达到相辅相成，融会贯通之效果。

菩提道次第廣論略講

◎ 宗喀巴大師造論 〔第三冊〕中士道

◎ 最尊貴的淨蓮上師 講授

荷影書苑 恭印



目录



第五十一讲.....	1
※ 思惟苦谛	
八苦	
第五十二讲.....	19
※ 思惟苦谛	
六苦、三苦	
第五十三讲.....	33
※ 思惟苦谛	
别苦	
第五十四讲.....	43
※ 思惟集谛	
烦恼的内容：十根本烦恼	
第五十五讲.....	59
※ 思惟集谛	
烦恼之产生	
第五十六讲.....	75
※ 思惟集谛	
烦恼造业之理	
第五十七讲.....	83
※ 思惟集谛	
死缘、死心	

第五十八讲.....	111
※ 思惟集谛	
神识离身、中阴身、投生之理	
第五十九讲.....	143
※ 思惟集谛	
三种中阴境相	
第六十讲.....	177
※ 思惟十二缘起	
十二缘起（一）	
第六十一讲.....	201
※ 思惟十二缘起	
十二缘起（二）	
第六十二讲.....	219
※ 思惟十二缘起	
十二缘起（三）	
第六十三讲.....	251
※ 生起出离心、除邪分别、解脱正道	
第六十四讲.....	269
※ 戒学的重要、缘起观、慈心观	
第六十五讲.....	293
※ 不净观	



菩提道次第广论第三册

第五十一讲

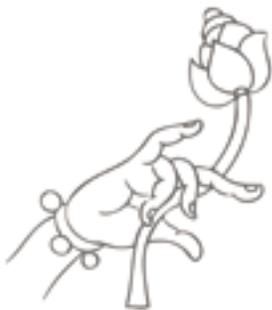
○ 中士道：本讲概要

◎ 思惟苦谛

- 八苦



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



我们今天进入中士道的部分。

前面“道前基础”一开始是礼敬文殊菩萨，代表智传承，智慧的传承；这里是礼敬的弥勒菩萨，代表悲传承。这说明什么？就是本论悲智圆满，慈悲跟智慧这两个传承都很圆满。

前面“下士道”是希望死后不要堕恶趣，有人天果报。但只是得人天果报，这样就够了吗？虽然得到人天果报，但只要还在三界中轮回，就没有真正的安乐可言，并不能脱离三界的苦。我们就知道，虽然得了人天果报，但还不究竟，因为虽然生在善趣，但等福报享完，还会堕恶趣。而且在善趣时，还会继续造恶业，造恶业就还会再堕恶趣。即使得人天果报，修行也还没有圆满，因为还在三界当中。



PDF 學習 文 佛



所以有智慧的修行人，他都把人天善趣，也看作像恶趣一样的厌离，他不会觉得人天果报就满足了，因为还没有解脱三界，还不能除三界的苦，因此他希望能解脱三界。如果连自己都不想解脱，又怎样发起想要帮助众生解脱的菩提心呢？因为所谓菩提心，就是自己解脱之后，不忍见到众生还在三界苦海中漂流，所以希望能帮助众生也解脱。

可是，如果自己都没有解脱，也不想解脱，又不知道解脱的方法，那你又怎么帮助众生解脱三界呢？所以不管你是自己想解脱，或者想帮助众生解脱，而发起菩提心，都一定要先能生起希求解脱的心。怎样生起希望解脱的心呢？有两种方法：第一，思惟苦谛和集谛的内容；第二，思惟十二缘起的道理。这两个方法都能帮我们生起希望解脱的心。

我们首先介绍思惟苦谛的内容。为什么要思惟苦谛呢？除非我们知道三界只有苦，没有真正的乐，我们才会想要出离三界。因为从无量劫以来，众生就是以为三界轮回有真正的安乐，才不想出离三界，结果呢？只是继续增长串习对三界的贪爱、继续增长无明愚痴而已；这里所谓的无明愚痴，就是以为三界有快乐可以追求，这是一种颠倒想，一种“乐倒”，以为有快乐可以追求，这是因为无明愚痴，不明白真相。事实的真相是什么？就是只要你还在轮回之中，就没有真正的快乐，根本没有快乐这个东西。可是我们居然无明愚痴，以为有快乐，而且每天都在追求快乐，这就是一种乐的颠倒。所以为什么要思惟苦谛？因为只有思惟苦谛，才可以对治你不断不断的欲求，才



能对治对三界的贪爱，而且还可以破除无明愚痴，不再有乐倒这种颠倒想，所以我们必须思惟苦谛，才能生起希望解脱三界的心。

苦谛的内容有哪些呢？它有总苦跟别苦的差别。所谓的生死总苦，就是三界中所有的苦，就是总苦。三界中到底有哪些苦呢？它分成八苦、六苦、和三苦来介绍。别苦，就是六道各别、各别的苦。

我们先介绍八苦的内容。生死总苦中，第一个是思惟八苦。

八苦的第一个是生苦，就是生老病死的生、出生。不管是卵、胎、湿、化，哪一种出生的方法，都有无量的苦。像寒冰地狱的众生，因为他是冻死的，所以他是从冰中出生，非常的苦；烧热地狱，他是热死的、或烧死的，所以他是从火中出生，也是非常苦，就是这样活活烧死，就直接到烧热地狱去了。饿鬼道的众生，他是饿死或渴死的，所以他是从饥渴中出生的，也是非常苦，就这样活活地饿死、渴死。像我们人道是胎生的，是经过妈妈黑暗狭窄的产道，活生生的逼迫出来，是这样生出来的。那也是非常的苦，被挤在又黑、又暗、又窄的空间里，这样硬挤出来。卵生的众生，在形成卵时非常的苦，要破卵而出时也非常苦，所以卵生的众生有双重的苦，我们就知道，不论是哪一种方式出生，都有无量的苦，这是生苦的第一种。

第二种生苦，就是只要你一出生，烦恼就跟着来了，这是指我们身心无法自在的苦。因为三界的众生，在出生时，他



就带着过去所有烦恼习气的种子，这个种子一遇到外缘，它就生起现行。所以为什么每个人的想法、说法、作法不一样，身口意三业每天造作的都不一样，就是他过去生带来烦恼习气的种子生现行，遇到不同的外缘，就生起不同的现行。我们都以为是我在作主，是我这么想的，是我想好才这么说出来的，每件事不是经过我考虑，然后才去做的吗？是这种吗？我可以自在作主吗？其实事实的真相不是这样，而是你那个烦恼习气的种子生现行了，是它在作主。你为什么会喜欢这样做？就是烦恼习气的种子现行了，你说不是我每天在决定我早餐要吃什么、中餐要吃什么、晚餐要吃什么，不是我自己在决定的吗？不是！是你那个习气的种子、烦恼的种子在决定，每个生活的小细节都是习气的反应而已，所以你是完全不能自在作主的。你过去熏修串习了什么种子，它遇到外缘就生现行，所以不是你在作主，而是习气、烦恼的种子在作主。每件事都是这样，每个起心动念、你说的每句话、你做的每件事都是习气的反应而已，不是你可以作主的。只要你一出生，你的身心就没办法自在作主，因为带着过去的种子来出生的，所以是种子生现行，现行再熏回去成为未来的种子，那就是你烦恼、习气的种子。这是出生之后第二种苦。

第三种生苦，你既然出生，就有老病死的苦，有了生命，就一定会老，一定会病，最后一定会死，所以有了生命，老病死就跟着来了。

第四种生苦，就是身心受烦恼逼迫，所以是苦。既然出生了，



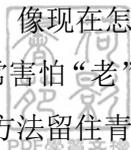
每天我们就要面对不同境界，生起不同的烦恼。面对乐境，你就生贪；面对苦境，你就生嗔；面对不苦不乐境，你就愚痴无明，所以每天你面对不同的境界，就生起三毒烦恼，这三毒烦恼又依各式各样不同方式来逼恼你的身心，所以是苦。我们身心长时在三毒的逼迫中，没办法安乐，所以只要一出生便烦恼不断、受苦不断。

生苦的第五个，就是最后一定要死的苦。有生就有死，因此有了生命就一定会死亡，死时不管你是多么的不愿，最后一一定要抛下你最贪爱的财产、名闻、利养、地位、亲朋好友，满怀着悲伤，忧苦地离开，不能随着自己的意愿不死，所以是苦。每个人迟早一定要面对死亡，想不要都不可以，因为有生就一定有死。

以上是所谓生苦的五个内容，我们就这样来思惟。

八苦的第二个是老苦。生老病死，是人生一定要经过的，从出生之后一定会一步一步慢慢变老，没事就生个病，最后一一定会死亡，这就是要面临的第二种苦——老苦。也有五个内容来帮助我们思惟：

第一，是年轻时的容貌和身体都衰退了，所以是苦。人到老年，腰也弯了、背也驼了、头发也白了、皮肤也皱了，实在不好看。不再年轻美丽，不再英俊潇洒，所以很苦。像现在怎样维持年轻的方法越来越多，那就说明我们人类非常害怕“老”降临在我们身上，所以要无所不用其极，想尽各种方法留住青



春，不让它衰老，可是没办法，一定会老！所以是苦。

第二，是气力衰退不如从前了，所以是苦。年纪老了，越来越没有力气，行动也越来越吃力，好不容易坐下来，要再站起来也很辛苦。坐下来很辛苦，站起来很辛苦，走起路来更辛苦，行动越来越迟钝，这就是年纪越来越大，行动越来越不方便的苦。

第三，是六根衰退，渐渐不能发挥功能，所以是苦。眼睛也花了、耳朵也聋了、鼻子也不灵光了，舌头不管吃什么，都好像没什么滋味了，不再像以前那么好吃，想吃什么什么……，就觉得好像都不再那么好吃了，讲话也口齿不清了，眼前的事转身就忘了，头脑整天昏昏的，记忆力慢慢减退，严重一点就变成老人痴呆症。

第四，是受用境界的能力一直在衰退，所以是苦。就是慢慢的没办法享受色声香味触等等境界了，所以是苦。因为眼根退化，可能有青光眼、白内障、老花眼，视力模糊，所以没办法享受色尘境界种种的美。耳根也慢慢退化，所以越来越听不清楚、听不见了，就是有重听的现象。鼻根也慢慢没办法享受香。舌根没办法享受味道。牙齿也慢慢都蛀了或掉了，太硬的也没办法吃，所以常常胃口不好，饮食难消化。这些都说明我们慢慢没办法享受种种六尘境界了。

第五，是寿命不断在减少，越来越逼近死亡，所以是苦。我们不可能越来越年轻，只有越来越老。越来越衰老，越来越接近死亡，所以心中充满恐惧害怕、忧虑不安，因为不知道哪



一天就走了，越老越怕死，越没有安全感，越想抓，可却越抓不住，所以心情就越来越沮丧。这五个是所谓的老苦。

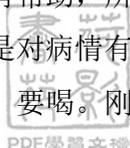
八苦的第三个是病苦，也是分五方面来思惟：

第一，是身体变坏，所以是苦。因为生病，身体越来越差，功能退化，器官也慢慢衰竭。你可能生病，病到只剩皮包骨，或皮肤已经变成枯黄、蜡黄色。

第二，是心多住忧虑、烦恼，所以是苦。身体生病，心情一定不好，心情不好，又再使病情加重，就这样一直恶性循环。尤其是慢性病，或者没办法治癒的绝症，心情更是忧伤痛苦。这就是指我们生病时，心情一定不好，所以久病厌世而去跳楼自杀的很多，就是因为心情实在是非常沮丧痛苦。

第三，是不能随欲自在享受，所以是苦。因为一旦生病的话，所有对病情有害的事，我们都不能做。像糖尿病就不能吃太甜，肾脏病不能吃太咸，高血压心脏病不能吃太油，因此想吃的不能吃，想做的也没法做。譬如说中风、半身不遂，你行动就开始不方便，或者有的病是不能坐，有的病是不能躺，有的病是没办法走，所以都是很苦的。

第四，是虽然不是自己愿意的，但也必须勉强接受，所以是苦。像不喜欢吃的饮食却一定要吃，因为对病情有帮助，所以不想吃也要吃，或者那个药不想喝也要喝，只要是对病情有帮助的，即使你不想吃、不想喝都不行，一定要吃、要喝。刚



PDF 學習文庫



才是想吃、想喝的没办法受用，现在是不想吃、不想喝的一定要吃、要喝，所以很苦。而且很多治疗的方法也很苦，像脊椎弯曲的要经过整椎，也很辛苦、很痛，或者有的要刮痧、拔火罐，或针灸，有的要开刀，都是很苦的，可你不得不勉强接受。

第五，是如果你的病没办法治好，很快就会没命，那就非常非常苦了，所以我们最怕听到医生说你这个病，是目前医药没办法医治的，我们听了就心情很不好。所以我们一听到医生宣布你只有一个月、三个月或半年的寿命，那好像就被判死刑的囚犯一样，生不如死。尤其是又耗尽了所有家财还治不好的话，那真是苦上加苦，因此我们知道生病也是非常的苦。

八苦的第四个是死苦。也分为五方面来思惟：

第一，是死时必须舍离可爱的财位。就是你打拼一辈子，省吃俭用的这些财物，一毛钱都带不走，这时候实在是非常遗憾。

第二，是你最亲爱的眷属也带不走。

第三，是你的至亲好友、你最好的朋友、你的忘年之交、你的知己，这时候都必须要跟分离。

第四，是你最贪爱执著的身体，这时候四大分散，你也必须要舍弃了，生前不管你怎么照顾它，可是这时候你就是留不住，身体也要死亡。

第五，是临终时有四大分散的身苦。身体的四大分散非常苦，



你心中又充满了恐惧害怕，所以非常的苦。再加上刚才前面讲的，你的财位、眷属、朋友、身体都带不走，想起来就更苦了。

八苦的第五个是怨憎会苦。怨，就是怨恨；憎，就是讨厌；会，就是遇到。你怨恨、讨厌的人事物，偏偏就遇到了，不想遇到的遇到了，所以是苦。它也分五方面来思惟：

第一，我们最讨厌遇到怨敌，如果我最讨厌的人出现在我面前，或者跟我结怨的人、和我有仇恨的人，我遇到了，身心就马上引发很强烈的忧苦，这是遇到仇人时的心情，非常的苦。

第二，是害怕遭受到法律的制裁，譬如说被判刑去坐牢，大家都不愿意碰到这种事。或者受到处罚，譬如说你交通违规收到罚单那时候一定心情不好，受到种种处罚时都会觉得很苦。还有，我们也害怕被别人伤害，怕被绑架、被撕票、或者挟怨报复等等，这些都是我们心中非常恐惧害怕，不希望碰到的事。

第三，是害怕坏名声。我们都怕受到人家恶意毁谤，或者背地中伤，使我们的名声不好。

第四，是害怕苦恼而死，就是碰到所谓的横死。有九种横死，我们都希望不要发生在自己身上。像生病看医生时我们最怕什么？延误医药而死，就是耽误病情而死。犯人就怕被判死刑、被枪决，或死在牢里。喝酒就怕酒精中毒，怕喝酒闹事，跟人家打架互殴，结果被打死了，或者酒醉驾车，结果出车祸撞死了，我们都很害怕遇到这种事。还有，我们也很害怕遇到火灾，



害怕被烧死，所以到公共场合，先把逃生门看好，万一有火灾就赶快跑。玩水游泳时，很害怕被淹死。爬山时很怕走到悬崖上，掉下来摔死。去原始森林游玩，又害怕碰到恶兽、毒蛇，结果被咬死。喝药怕喝到毒药被毒死；吃东西怕食物中毒而死，怕饿死、怕渴死。以上这些都是我们很害怕遇到的事，这种死，我们称为横死，就是不是寿终正寝而死的。

第五，是害怕死后堕恶趣。我们都希望死后不要堕恶趣，因为堕恶趣就有无量的苦等着我们。这就是怨憎会苦的五个内容，不希望碰到的却偏偏碰到。

八苦的第六个是爱别离苦。我喜欢的偏偏要分离，这个爱，就是贪爱，就是自己所贪爱的人事物偏偏要别离，这时所引发的忧苦，我们就称为爱别离苦，也有五个内容：

第一，我们最舍不得的，就是我们最亲爱的家人、朋友，一旦分开的话，心中就会引发非常强烈的忧伤悲苦。

第二，这时候我们就会发出种种忧愁悲叹的言词出来，所有文学名著就是这样来的。因为，心中舍不得那种爱别离苦，会让人文思泉涌，这时写出来的文章是最感人的，诗人、文人就写了许多的诗词歌赋、文章小说等等，描写的什么？就是爱别离苦，这是第二个，因为跟最亲爱的人分离，而引发种种忧愁悲叹的言词，然后把它写出来，成为很有名的文学作品。

第三，引发我们身体上的侵扰或苦恼。因为跟爱人别离，



所以就茶不思、饭不想，身体日渐消瘦，容貌逐渐憔悴，这是身体上的种种苦。

第四，思念上的苦。因为长时间的思念、忧虑、牵挂，引发意念上的热恼，这是心上的苦、意念上的苦，因为思念的缘故，所引发种种的苦。

第五，是资生用具有所缺乏时，所引生的苦。资生用具，就是我们生活上需要的，可是你想要什么，就偏偏没有，你最喜欢、最贪爱、最需要的东西偏偏没有，所以很苦，这也属于爱别离苦。

八苦的第七个是求不得苦。求不得苦，和爱别离苦是相同的，都跟贪相应，都是因为贪不到所引发的苦。譬如你很辛勤地耕作，但收成不好；努力地工作，但赚不到钱；投资做生意，偏偏赔本，这就是非常的苦。凡是经过努力追求，却得不到应有的结果，因此就心灰意冷，这时候所引发的忧苦，都称为求不得苦。

八苦的第八个是五取蕴苦。取，就是执取，执取五蕴为“我”所产生的苦，就称为五取蕴苦。五蕴是什么呢？色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。简单的讲，就是色法跟心法，这是构成我们身心活动最主要的内容。色，就是我们的色身；受想行识，就是我们心识的活动。这五蕴本来是一连串生灭的作用，它不会产生苦，可是为什么会苦呢？就是我们执取这一连串生灭的作用，把它当作是我，所以苦就产生了。我们都以为这个色身



是我，这个身体是我的，不然是谁的？它就属于我的，所以你把色身当作是我，生老病死苦就跟着你了，因为你觉得这个身体是我的，所以它出生，还有它会老、会生病、最后死亡，你都觉得非常非常苦，就是你执著这个色身、这个色蕴是我，所以是苦。

可这个色蕴是我吗？什么是色？就是色法，色法是什么？《百法》里面讲的色法有十一个，眼耳鼻舌身——五根，色声香味触法——六尘，五根六尘，这十一个色法，而五蕴的“蕴”，就是积聚的意思。所以色蕴就是由色法所积聚的五根六尘的内容，我们把它当作是我，我的眼睛、我的耳朵、我的鼻子、我的嘴巴、我的身体……，这个色身所有的内容都是我的。

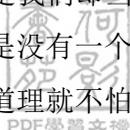
可是，是这样吗？色法它只是物质的聚合而已，它是整个物质世界的构成，五根六尘只是物质的现象。可是一切物质现象，一切色法都是生灭无常、无自性的，是无我的。那我们把这个生灭无常、无我的物质，把它当作是我，就是因为不明白事实的真相，以为色蕴是我。可是色法是物质现象，是生灭的，怎么可能是我呢？所谓“我”，就是永恒存在的，那才符合“我”的定义。可实际上它现在是生灭无常的、无我的，可见色蕴不是我，它只是物质的现象而已，我们不明白，不明白“无我”的道理，叫做无明，所以才会以为这个身体是我的，身体会生老病死，可见它每一刹那都在生灭，既然是生灭的，就不是永恒存在的，那怎么可以说是我呢？如果我是永恒存在的，它应该不会改变，不会有生老病死的变化，因为它是永恒存在的，



“我”是永恒存在的，它不可能生，然后又变老，没事又生病，最后还会消失、死亡、不见了，那我怎么可能会消失不见呢？可见这个色蕴不是我，如果你把色蕴当作是我，你就苦了。这就是五取蕴苦的色蕴苦。

那么，受蕴是我吗？那就先要讨论感受是怎么生起的。根、境、识三缘和合而生触，然后有三受或五受，所以触、受是由根境识三缘和合而生起。我们的眼根看到色尘，再加上第六意识的分别，你才知道你现在看到了什么，所以它是因缘所生。因缘所生的都是生灭无常、无我的，所以你生起的种种感受不管是苦受、乐受、不苦不乐受、还是忧受、喜受，有三受或五受的差别。不管是什么受，只要是生起种种的感受，它都是因缘所生，无常生灭的，所以并没有一个我在感受，因为它是生灭的。如果苦受是永恒存在的，它应该不会消失，我就永远苦，没完没了；如果乐受是永恒存在的，我应该永远快乐，它不会消失，那才叫做恒久。可是，不是啊！你的痛苦是因缘所生的，苦受生起，它会消失，快乐生起，它也会消失，会生起、会消失的，就说明它是生灭的，生灭的就是无常的、无我的，所以受蕴不是我，可是我们以为我在受苦、我在受乐，把种种的感受当作是我在感受，所以就苦了。

刚才讲根境识三缘和合而生触，之后生起三受或五受，它都是因缘所生，是无常生灭，不是永恒存在的，可是我们却当作是我在受苦，所以就苦的不得了。可事实的真相是有一个我在受苦，一切的苦受都是生灭无常的，明白这个道理就不怕



受苦了，因为它是生灭法，它会消失的。只要不把“我”放进去说我在受苦，那个苦当下就变得很轻了，它就是生灭法而已，因缘所生。所以苦受生起，它会消失的，你不理睬它，它很快就消失了。你觉得我好苦、好苦，你就苦不完，每天都好苦、好苦，那都是你想出来的，你把生灭的、无常的苦受抓得紧紧的，不让它消失，所以你就苦苦苦，每天都苦，事实上受蕴不是我。

想蕴是不是我？是我在思想吗？是我在打妄想吗？没有一个我在想！刚才讲了，种子生现行，现行熏回去成为未来的种子，都是反应，过去所熏习的习气、烦恼、业力，并没有一个我在想。打妄想也是种子生现行，现在每个念头不就是种子生现行吗？你怎么想，然后又熏回去成为未来的种子，遇到不同的缘，那个种子又起来了，你又打了一个妄想，所以不是我在想，它也是生灭无常的。所谓的“想”是怎么来的？就是我们六根面对六尘，认识外境之后所产生的分别心，那称为想。当眼根看到一个什么，那个念头就生起来了，所以它是我们在认识外境之后所产生的分别心，所打的妄想，种子生现行的习气反应，并没有一个“我”在打妄想，因为每个念头也是生起就消失了。可见它是生灭法，生灭就是无常的、无我的，所以没有一个我在想，因此想蕴不是我。

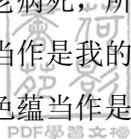
同样的，行蕴也不是我。什么是行呢？念念不停的内在执著有一个我，它是我执的根本，这就是行蕴的作用，念念迁灭，也是第七识的作用。第七识恒审思量，执八识的见分为我，所以也不是有一个我。念念不停的内执有一个我，这是颠倒无明，



不是真实有个我。既然是念念迁灭、念念不停，“念念”，每个念又是生灭无常的，所以这个行蕴也不是我。

识蕴，这个“识”，就是第八阿赖耶识。我们过去所有善、恶、无记的种子，都含藏在八识田里，种子一遇到外缘就生起了现行，现行又熏回去成为未来的种子，种子生现行，现行熏种子，这样生灭、生灭、生灭……，没有一个我的存在。因此不是我在看、我在听、我在想、我在说、我在做，都是种子生现行，现行熏种子，都是识蕴的作用，都是生灭、无常、无我的，所以识蕴不是我。

由此可知，五蕴只是一连串生灭相续的过程而已，并没有我的存在，五蕴不是我。而一切众生因为无明，不明白无我的道理，才会把五蕴当作我，于是就受苦不断、轮回不断。所以怎么解脱轮回？只要了解五蕴不是我，五蕴本空，它是生灭无常的。所有身心的作用，只是因缘所生，并没有我的存在，没有我，就不会生烦恼；不会生烦恼，就不会造业；不会造业，就不会受报受苦；因为没有业力让我们到三界投胎轮回，这时候轮回就断了，苦也断了。所以要怎么断苦？怎么断轮回？就是要明白五蕴不是我的道理，你就能切断轮回，彻底地断除三界的苦，要不然你就有五取蕴的苦，你把五蕴当作是我，你这个身心五蕴就会变成一个苦器，就是装苦的器具，里面装满了苦苦、坏苦、还有行苦。只要有五蕴身心，就有老病死，所以这个五蕴又成了老病死的所依。如果把这个色蕴当作是我的色身的话，你就有生老病死苦，都是因为你把这个色蕴当作是



PDF 學藝文庫



我才有的，所以这一世的五蕴之身，就成了老病死的所依。这样来思惟五取蕴苦，是希望从中了解怎样彻底地断苦、彻底地解脱轮回。

以上，我们把八苦的内容介绍完毕。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第三册

第五十二讲

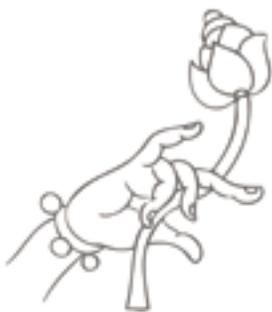
○ 中士道：本讲概要

◎ 思惟苦谛

- 六苦、三苦



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



我们继续介绍“生死总苦”的第二部分，思惟“六苦”，三界里面都有这六种苦。

第一，是思惟没有决定的过患。

这是说在六道生死轮回中，每一世的关系是没有一定的，完全由业力来支配。这一世是亲人关系，也许来世就转为怨敌；那也可能曾经是怨敌，这一世转为最亲爱的眷属；也可能原来是中庸的关系，既不是亲人、也不是怨敌，也会转为怨敌或亲人，就是在生死轮回当中，每一世彼此之间的关系是不一定的。一位有智慧的修行人，他知道怨、亲、中庸这三个关系是没有一定的，因此他不会对目前的关系产生贪嗔痴，眼前虽然是怨

PDF 學習 文庫



敌，但他不会产生嗔恚，为什么？因为他明白每一世的关系都不一样，即使在一世当中，这个怨、亲、中庸的关系也会改变，所以不是永远的。今天对你不好，他不会永远都对你不好，因为因缘会改变的，想到这一点，我们就恨不起来了，因为某种因缘，他将来可能成为你的大恩人、大贵人也不一定。目前呈现怨敌的状态，就是你过去跟他结的恶缘现在先成熟了；目前觉得相处得很和睦，那是你过去跟他结的善缘先成熟了，也都是因缘所生，无自性的，它是会改变的。

同样，我们这一世最贪爱的亲人，也不是永远都对你好，可能今天吵个架、明天出个什么状况，因此就结仇了，变成怨敌了。所以那个亲友对你好，不能保证永远对你好；那个怨敌对你不好，也不能保证永远对你不好，它不是永远稳定可靠的。所以，如果我们是智慧的人，当面对怨、亲、中庸不同的对象时，就不会引发贪嗔痴。因为对亲人贪爱，就会产生贪欲；对仇敌，我们就会引发嗔恚；对跟我们目前好像没有特别关系的中庸，就是愚痴无明。由于不明白这个道理，因此才会产生不同的差别对待。面对不同的对象，我们会引发贪嗔痴种种不同的烦恼，这个烦恼就让我们造业，轮回不断，将来还要受报、受苦。当我们明白了这个道理，对不同的对象就不会再引发贪嗔痴三毒，也不会继续造不同的业。因为不同的烦恼、造不同的业，为了这个业力还要继续轮回，就不会有这种过患。

所以当我们对这一世最亲爱的人，那个贪爱很耽着难舍时，我们就要多多思惟不定的过患，那只是眼前的（亲人关系），



可是因缘会改变，你常常这样想的话，就能从心中舍下对他的那份贪爱。对那个我最恨的仇人也是这样来思惟，就可以慢慢减轻你对他的仇恨感，这是第一个我们要思惟的苦。

第二，是思惟没有饱足的过患。

这个没有饱足，是形容我们的欲望永远没有满足时。我们活着每天就是想要追求欲望，因为我们觉得欲望能让我们感觉快乐，可是欲望真的能让我们感觉快乐吗？你得到时引发贪，得不到就引发嗔，不管你得到还是得不到，都会引发不同的烦恼。所以我们不断地追求欲望，想要追求快乐，满足我们的欲望，其实它是一切烦恼和痛苦的根源，绝对没有满足时，我们的欲求永远不会满足，我们不断不断追求，追求种种快乐，想要满足我们的欲望，实际上我们只是继续在串习增长我们的贪爱而已，也是因为这个贪爱让我们不断不断地轮回，所以追求欲望的结果，就是两个过失：第一，增长我们的贪爱；第二，不断不断轮回。经常这样来思惟的话，就能断除我们不断不断想要追求欲望的欲求心，想要追求快乐的心，就能慢慢、慢慢地断除。所以也应该多多思惟不知满足的过患，这样你才会生起想要解脱三界的心。

第三，是思惟数数舍身的过患。

就是我们每一世，这一世死亡，你这个身体就必须舍下，下一世死亡，你的身体又必须要舍下，我们无量劫轮回了这么久，每一世所舍下的身体，如果把它堆高的话，比须弥山还要



高，这表示我们轮回得太久了，为什么会轮回这么久？就是每一世都没有看破、放下，所以就不断不断地轮回。既然数数舍身，每一世都会舍弃我们的身体，死亡之后又怎样？还要再投胎。所以第四种苦就是：

第四、是思惟数数结生的过患。

你舍身之后，还会再轮回，所以就再受生，我们也是轮回太久了，不断受生的数量，如果要数的话，也是多到没办法计算，可是如果我们现在还是一样，没有看破、放下，还不想出离三界的话，那我们还会继续再投胎、再轮回，这样永远轮回不断，所以我们要多多思惟数数舍身、还有受生的过患，希望能早日解脱三界。

第五，是思惟数数高下的过患。

数数高下，就是有时候高、有时候下，比喻我们在六道轮回中，有三善趣、三恶趣，有时在善趣，有时在恶趣，就是有时候高、有时候下，有时殊胜、有时低劣。所以有时在天界享福，有时在地狱受苦，它也是没有一定的，完全是按照我们的善恶业来决定，不断不断在三界中流转，是完全不能自在作主的。就是我们的业力在支配，善业先成熟，就先享善趣；恶业先成熟，就先堕恶趣。所以数数高下的过患，就是每一世你在六道的哪一道投生，也是不一定的，完全由你的善恶业来决定，就算你暂时在人天享福的话，也会因为恶业再堕恶道受苦，也不能保证你永远享福，即使生在善趣也不究竟，因此我们应该多多思



惟数数高下的过患，来求早日出离三界，这才是比较究竟的。

第六，是思惟无伴的过患。

无伴，就是没有人陪伴，因为死时，没有任何人能陪伴我们，只能孤零零的一个人离开。所以尽管活着时，和你多么相亲相爱的人，你死时，他也没办法陪伴你一起走。你活着时，他可以说“有我在！天塌下来，有我帮你顶着！”好像很有安全感，是永远的保证，可是死时，他就再也没办法说“我保证陪你走”还是什么的……，他就说不出来了。这到底要我们思惟什么呢？就是早一点放下对亲人、财物、或对自己身体的种种贪著，在我们活着时，就要练习放下，因为贪著的这些东西，死时也带不走，这些身外之财，一毛都带不走，所以为什么不活着时，早一点去成就你的布施呢？你最亲爱的家人、朋友也没办法陪伴你一起走，所以活着时，就要舍下对他们的贪爱，并不是说不照顾了，还是要尽心尽力的照顾，但你心中没有耽着难舍，没有强烈的贪爱。对我们的身体也是，活着时要好好照顾，是为了要学佛修行，可是我们对身体没有任何执著，知道死时，也要抛下它。所以思惟无伴的过患，就是要练习在生前，对我们贪爱的亲人、财物、或者我们的身体，提早舍下对他们的贪，与其对他们贪爱，还不如行善累积功德比较实在，因为这个善业是带得走的，其他的東西都带不走，所以经常这样思惟，也能早日生起出离的心。

思惟总苦的第三个部分，是思惟三苦。



PDF學藝文社



三苦的第一个，坏苦。什么叫坏苦？就是乐受坏灭时，所产生的苦，叫做坏苦。因为我们都以为有真正的快乐，所以乐受生起时，不但增长我们的贪，而且还很耽着难舍，很难舍弃那个乐受，所以当这个乐受坏灭时，就会引发种种苦恼，称为坏苦。因为我们无明愚痴，以为有快乐可以追求，实际上三界是没有快乐的，不明白这个道理，我们就会不断地追求乐受，而引发很多的苦恼。

第二个，苦苦。苦苦是指会引发我们苦受的种种苦，譬如八苦，这些都会引发我们的苦。我们在三界中轮回，本质就已经是苦了，可是在这个轮回中又有很多很多的苦，不断不断侵害我们的身心，让我们的身心产生种种热恼、苦恼、烦恼，所以是苦上加苦，我们称为苦苦。苦的本质，再加上种种的苦，因此我们就知道它是跟苦受相应的。刚才那个坏苦，是跟乐受相应的，乐受坏灭时，就引发坏苦。

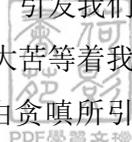
第三个，行苦。行苦是跟舍受相应的，就是不苦不乐，它没有很强烈的苦受，也没有很强烈的乐受生起，可是它却是最重要的，因为它所主宰的行蕴，就是我们轮回的根本。我们会不断不断轮回，就是业力来轮回的，这个业力的种子，遇到不同的缘，就会生起不同烦恼，当不同烦恼生起时，我们就会感觉到苦。在受苦的当下，我们又不能忍受，而生起烦恼，然后又造种种业，这个业力的种子再熏回第八识，成为未来业力的种子。就这样，业力的种子生现行，然后再熏回去成为未来业力的种子，不断地种子生现行、现行熏种子，就推动我们轮回。



轮回就是业力在推动的，没有业力不会来轮回。这个业力的种子，就是你每一念的贪嗔痴再熏回去，成为将来贪嗔痴业力的种子，当烦恼生起才会造业，因此这个业是由贪嗔痴等等烦恼来的，因为烦恼生起时，你不能忍受，所以会继续造业。

因此我们过去所造的这些业力种子，遇到不同的外缘，就不断不断生起种种烦恼，时而有种种的苦，因为不能忍受这个苦，又继续生烦恼、继续造业，这个业力的种子再熏回我们八识田中，就这样形成了轮回。所以行蕴是轮回的根本，它虽然没有特别强烈的苦受或乐受，它是跟舍受相应的，你没有任何感觉，可是它就是默默地推动轮回的力量。所以三苦当中，行苦是最重要的。它的苦，就是以为有一个我的存在，执五蕴为我，以为有我，就会生烦恼，生烦恼就造业，造业就受苦，所以行蕴的苦就是这样产生的。推动轮回的力量，就是行蕴，它会让我们产生种种的烦恼和痛苦，所以称为行苦。

我们就知道坏苦、苦苦、行苦，会引发我们的乐受、苦受、舍受。这三受又会不断不断增长我们的贪嗔痴，因为乐受增长贪欲，苦受增长嗔恚，舍受增长愚痴，所以我们每天面对这三苦，不断地引发三受，不断地串习增长我们的贪嗔痴三毒。增长贪欲的结果，就是种下将来不断不断轮回的因。因为是贪爱让我们轮回的，所以增长贪爱的结果，就是不断不断轮回，不断不断受苦。增长嗔恚的结果，就是造种种的恶业，引发我们这一世身心忧苦，而且死后还会再堕恶趣，有无量大苦等着我们。增长愚痴的结果，就是我们的行苦会不断；由贪嗔所引



发的坏苦、苦苦也会不断，因为有了轮回之后，苦苦跟坏苦就跟着来了。

所以，我们在这三受生起的时候，应该怎么防止三毒的继续串习、增长呢？这就非常重要。我们平常就要这样来修：当乐受生起时，应该怎么来思惟呢？就是三界当中没有真正的快乐，它的本质是苦，这样就能灭除我们想要追求乐受的那个贪欲；所以当乐受生起时，我们就这样思惟，告诉自己，根本没有真正的快乐，快乐是一种假象、一种妄想而已，并不是真正的快乐。苦受生起时，我们就思惟，这一切的苦受，都是因为以为有我，有我的话，就会生不同的烦恼、造不同的业、受不同的苦，这一切都是以为有我来的，所以我们就要经常思惟无我的道理。舍受生起时，我们就应该修习无常观，思惟一切因缘所生，无自性、空的道理，来灭除这个愚痴。就是经常思惟无常、苦、空、无我观，来对治这三毒，这样就不会继续串习增长我们的贪嗔痴。

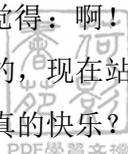
我们刚才讲这三苦当中，是以行苦最重要，行苦怎么来的？就是以为有“我”，执五蕴为我，才会引发烦恼，由烦恼而造业，由业力来轮回，由轮回而受苦，这就是行苦，由行蕴所引发的苦，称为行苦。它是一切苦的来源，我们刚才讲由业力推动轮回，所以它是一切轮回的根本，你一旦轮回，就有三界一切的苦。它也是一切苦的根本，有了行苦，就有苦苦跟坏苦，所以它又是这两苦的根本。如果我们想要除一切苦，想要断轮回的因，就要多多思惟行苦的内容，这样才能生起厌离三



界的心。除非证到无我，因为以五蕴为“我”是一种颠倒想；多多思惟无我的道理，明白一切法本来无我，就能断我执，我执一断，就没有烦恼，没有烦恼就不会造业，没有业力就不会推动轮回。所以最主要就是必须证到无我，这样才能真正切断轮回，彻底灭苦。

为什么说只要在轮回中，就没有真正的快乐可言呢？因为所谓的快乐，只是痛苦的减轻，所生起的一种妄想而已，它并不是真实存在的。三界轮回中没有真正的安乐，这是我们一定要弄清楚的。可是，你说我不是每天活得很快乐吗？每天都很开心，那是真的开心吗？我们可以想一想，我们是在什么情况下，那个乐受能生起呢？可能是我饿了三天，刚刚断食完，刚刚参加八关斋回来，这时看到我已经想了好几天的食物，吃下去的当下非常快乐，对不对？那你知道为什么会觉得那个乐受生起了？为什么会觉得那么快乐呢？是因为你前面已经饿太久了，懂吗？所以它是饿的苦受减轻，所生起的一种妄觉，不是真正的快乐。如果吃饭是真正的快乐，它应该愈吃愈快乐，对不对？那你吃吃看，一碗、两碗、三碗……再吃，那个大胃王比赛，比赛谁吃得多，你问他快乐不快乐？他一定跟你说“苦死了！”那就可以证明吃饭这件事不是真正的快乐，它只是饿苦的减少，对不对？

各位坐在这边，愈坐愈难过，等一下站起来就觉得：啊！好快乐！对不对？身体好舒服！因为坐得腰酸背痛的，现在站起来的那一刹那觉得：啊！乐受生起了，那是不是真的快乐？



也不是，因为你刚刚坐得太苦了，所以它是减轻你刚刚坐的那个苦受的感觉，你刚才坐的苦熄灭的当下所生起的感觉，那是痛苦的减轻，不是叫快乐，懂吗？所以所谓的乐受，只是痛苦的减轻而已，我们生起的一种错误妄觉。妄觉，就是虚妄的感觉，虚妄的感觉就不是真实的感觉，它是假的，它只是除前面的苦而已。

我们每天要不断不断地换姿势，像你晚上睡觉也要不停地换姿势，每个姿势都是除前面那个姿势的苦而已，不是这个姿势很快乐。如果坐的姿势很快乐，应该愈坐愈快乐，可是你就是没办法坐太久，坐得太久，躺下来就好舒服。如果躺下来很舒服，那应该愈躺愈舒服，也不是啊，你也没办法躺太久，还是要起来，就像你睡了一晚上，第二天也一定要起床，没办法再睡，可见睡觉也不是一件快乐的事，它只是除你白天的身苦而已。可见任何姿势都不是真正的快乐，它只是除前面那个姿势的苦。我们每天的每个行动都是除苦而已，只有这一个目的，我们活着只是为了除苦，没有真正的快乐。天气很热，所以你要吹冷气，那是除热苦；北方很冷，要开暖气，那是除冷苦，所以吹冷气也不是一件快乐的事，吹暖气也不是真实快乐的事，它只是为了除苦而已。

明白这个道理，就不会生起想要追求快乐的欲望，因为每个动作只是除苦而已。我吃饭为了除苦、睡觉为了除苦、去运动为了除苦、吃药为了除苦、病苦，没有一件事不是除苦的。所以我們也可以在每天日常生活中这样来练习，当乐受生起时，



就想想看，这个乐受到底是除什么苦，你马上就可以追到答案，它一定是除什么苦，你现在才会觉得很快乐；因此它只是痛苦的减轻而已，没有真实的快乐。经常这样思惟，每天都这样练习，那个贪欲很快就降下来了，就不再会生起要去追求什么的念头，以为会觉得快乐，你就不再会生起那种欲望，因此贪欲就会再减少。

刚才也讲，贪欲是让我们轮回的那股最强的力量，是那一念的贪让我们再轮回的，如果我们贪爱不断不断减轻的话，那等于离轮回愈来愈远，离解脱愈来愈近了。所以要认清，除非从三界解脱，才有暂时涅槃的安乐、解脱的安乐，它也不是究竟圆满的安乐。最究竟圆满的安乐，就是成佛时，才有究竟圆满的安乐。在三界轮回中没有真实的安乐，三善趣也不是真实的安乐。

我们就得到一个结论，最彻底解脱的方法是什么？就是断我执，彻底地明白没有我的存在，这样后面都没有了。没有我，就不会生烦恼，没有烦恼就不会造业，没有业力就不会轮回。所以想要解脱轮回，除非证到无我，这才是彻底除苦的方法。那我们现在思惟苦谛的目的，就是不再继续串习、增长贪爱，就能彻底地断苦，达到解脱。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮





菩提道次第广论第三册

第五十三讲

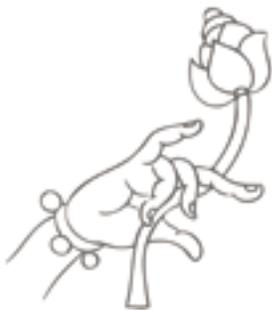
○ 中士道：本讲概要

◎ 思惟苦谛

- 别苦



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



前面已经介绍了整个生死轮回的总苦，只要在三界中就有这些苦。今天介绍六道各别有哪些苦。因为三恶趣苦在前面已经介绍过了，在这边就不再重复；所以我们今天就介绍三善趣苦。（编按：三善趣包括人道、阿修罗道、天道）

第一，人道有什么苦？前面介绍的生死总苦，人道统统有，有生老病死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、五取蕴苦，还有坏苦、苦苦、行苦，人道都有。

第二，非天苦。非天，就是阿修罗道。阿修罗道到底有什么苦呢？为什么称为非天？因为他虽然有天的福报，但却没有天的功德，所以我们称为非天，不是天人，但他有天人的福报。为什么他没有天的功德呢？他跟天人到底差别在哪里？因为他的嫉妒心强、嗔心大，所以他没有天的功德。他嫉妒谁呢？嫉

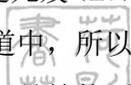


妒天人。一般所谓的嫉妒，就是见不得人家好，见到别人比我们强，就生起嫉妒心，嫉妒是跟嗔恚相应的，所以一旦嫉妒心起来，我们的身心也是非常热恼。现在阿修罗的苦，就是他的嫉妒心非常强，他跟天比，不论功德或相貌，总是比不上。

我们知道，阿修罗因为脾气坏，所以他的果报就是身形非常丑陋，他见到天人的相好，功德也没天人大，就心生嫉妒。如果比势力的话，也没天人强，因为每次打仗，互相打斗，都是阿修罗输的比较多。因为他嗔心非常强，所以常常找天人作战，可是大多都打败仗，然后伤痕累累的回来，愈想愈生气，恼羞成怒，因此他身心长时间都在忧苦中。所以虽然他比我们人有智慧，可是没办法修行，他没办法思惟苦集灭道四圣谛，也没办法开悟解脱。所以我们在人道，如果只修福报，但脾气不好、嫉妒心强的话，果报也是这样，就是身心长时间在热恼中，没办法学佛修行，没办法入道。这是非天的苦。

第三，天苦。还有很多人想死后生天，觉得可以享受天福，但天人就只是享福，没有苦了吗？所以我们要知道，天人到底有哪些苦？天人的苦分成两个部分：一是欲界天的苦；另外是色界、无色界天的苦，他们的苦是不一样的。

欲界天有哪些苦呢？欲界天有三种苦：第一种苦，就是死时很苦。因为死时，五衰相现前，所以第一种苦，是死歿（mò）苦以及墮下处苦，死时很苦，而且死后大多墮在恶道中，所以是苦。欲界天人活着时，虽然都在享受五欲之乐，可是等他面



PDF 學 器 文 庫



临死亡时，尤其是五衰相现前时，那时候所引生的苦，比他生前的快乐要大上好几倍。什么是“五衰相”现呢？就是五种衰相现前，欲界天人在死亡的前七天，会有五种衰相现前，当这五种衰相现前时，他就知道自己快死了。哪五种呢？

第一，身色变得不可爱。欲界天的天人，身上都会放光，这时候他的光慢慢消失，他就知道自己快死了。欲界天人身上的光，不管白天、晚上都是在一片光明中，所以欲界天不是看白天太阳升起来、晚上月亮升起来，而是看花的开合，花开就是白天，花合起来就是晚上，用这个花开、花合表示白天或晚上。由于白天晚上都是一片光明，所以分不出来，当自己的身光慢慢消失时，他就知道快接近死亡了。

第二，不乐本座。我们知道欲界天的天人，他至少要得欲界定，死后才能生在欲界天。所以他活着时虽然享受五欲之乐，但他在欲界天时，暂时能安住在他的本座中。可是当死亡的衰相现前时，他就开始坐卧不安了，坐也坐不住、躺也躺不住、坐立难安，这时候他就知道他的死期接近了。

第三，花鬘枯萎。就是头上的花冠开始凋谢、枯萎。

第四，衣服开始染上尘垢。本来天衣是不沾灰尘的，可是这时候，尘垢会沾在衣服上，这也是一种衰相。

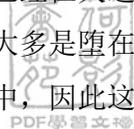
第五，身体第一次出汗、发臭。本来生在天人之后他都不会出汗、也不会发臭，但当衰相现前时，他开始出汗，身体开



始发臭。

这就是所谓的五衰相现前。当这五衰相现前时，天人看到就知道他快要死了，于是就互相传递消息，说某某天人快要走了。这时候，平常跟他共相嬉戏的这些天女，都非常厌恶地离开了，因为不喜欢，味道不好闻，也不再放光了，头冠也不再美丽，所以都纷纷离开他，只剩他一个人独自面对死亡的悲伤。虽然是七天，可是它非常非常漫长，等于我们人间的七百年。这么漫长的时间当中，他要孤独的面对死亡，所以欲界天的坏苦非常非常长。虽然他活着时是在享受五欲之乐，可是相对这个死苦来说，是没办法比的。因此死苦非常非常的苦，就是因为他坏苦的时间非常长，而且必须一个人独自面对。这时候没有任何天人来安慰、鼓励、或帮助他，全部都跑光光，只剩他独自一人。

而且，他们大部分有天眼通，一看！天啊！我就要到畜生道去当猪了；或者一看，地狱有一个正烧得滚烫的热锅等着我！我这边一下去就直接进油锅里面炸；或者一观，看到自己就要堕在饿鬼道中，饥渴的不得了，五百年才能等到人家吐的一口痰。他看到这些现象，又是忧伤得不得了，这就是所谓的堕下处苦。因为从天道死了之后，如果没有留下一点点善业可以生善趣的话，就一定会堕在地狱、畜生、饿鬼这三恶道的任何一道中。为什么？因为他们善业所感得福报都已经在天道中享完了，只剩下恶业还没有受报，所以天道死后大多是堕在恶道中。天人可以看到自己将会堕在恶道的哪一道中，因此这



时候非常伤心，无可奈何，一定要去，没办法改变，这是业力所感的果报。所以他的苦，就是当五衰相现前时，还有知道自己要堕三恶道的这个苦，是欲界天的第一种苦。

第二种苦，就是恐惧害怕的苦。因为虽然都是生在欲界天，但过去如果积的善业比较多，福报就大；过去积的善业比较少，福报就小。这些福报比较少、比较薄的天人，看到福报大的天子出生时，他心里就会感到非常惊惶恐怖，为什么？因为害怕受到他们的凌虐、欺负或逼迫，所以非常恐惧害怕。

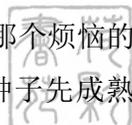
第三种苦，就是跟阿修罗打仗时，一定会身负重伤，不是手脚被砍断，就是头被砍断。如果头被砍断的话，当场就死亡；如果只是四肢受伤、或身体受伤的话，他还可以慢慢复原。可是毕竟受伤也是一种苦，这是受到被砍截破裂、或残害的苦。再者，是被驱摈的苦，因为势力比较强大的天子，经常会欺负比较弱小的天子，只要他一发脾气、一不高兴，就把这些弱小的天子赶出他们的宫殿，然后强行霸占他们的宫殿和眷属，都占为已有，所以这些弱小的天子也是非常非常苦的，自己住的宫殿和眷属随时就不见了。这就是欲界天的三种苦。

欲界天到底能不能修行呢？我们知道，欲界天每天都在享受五欲之乐，在享受五欲之乐的当下，他是什么心情呢？就是贪欲炽盛！强烈贪欲之火在心中燃烧，没有片刻安宁，这就是他们的心境。因为耽着五欲之乐，心经常处在放逸、散乱、掉动当中，因此没办法修禅定。所以欲界天的定力为什么没办法



证到色界？没办法证到四禅八定？就是因为他的心非常的散乱，偶尔得欲界定，但时间非常短，因为大部分都耽着在五欲之乐中，所以他的心动荡不安，没办法修定。没办法修定，当然就没办法开悟、解脱，所以欲界天的天人是没办法修行、没办法修成正果、没办法证圣道、或开悟解脱的。因此有智慧的修行人，绝对不会想要死后生天去享福，因为这并不是真正的安乐，而且福报享完还要堕落。由此可知，它是没办法解脱三界的，没办法真正除苦，这是欲界天的苦。

色界跟无色界，最主要是行苦。为什么会生在色界跟无色界中呢？就是他生前除了修十善业之外，还修四禅八定，所以生前如果证得四禅八定，又有十善业的业因，死后就能生在色界的四禅，就是初禅、二禅、三禅、四禅。生前证四空定，死后可以生无色界的四空天。因为大部分都是在定中，所以没有苦苦跟坏苦，但他们烦恼的种子还在，这些烦恼的种子生起现行之后，还会造业，所以他们还会随着业力轮转三界。这些烦恼的种子是什么时候现行呢？就是当他们定力消失时，什么时候定力消失？就看他们住劫的时间有多长。像空无边处定的天人，他住劫的时间可以长到两万劫；识无边处，可以长到四万劫；无所有处，寿量是六万劫；非想非非想天，住劫的时间可以长到八万劫，这么长的时间。可是他住劫的时间一到，他的定力就消失，出定之后烦恼马上就生起来，因为他烦恼的种子还在，只是暂时被定力伏住了，当他一出定，那个烦恼的种子马上现前，就看哪一个烦恼、哪一个业力的种子先成熟，



PDF 學習文庫



他就投生到那一道去，所以他还是必须在三界中继续轮回，不能解脱三界。

因此他最大的苦，就是生死不能自在的行蕴苦，色界跟无色界的苦，只剩下行苦了，其他的苦都没有，是因为他长时间都在禅定的状态中，可是只要他一出定，还是要继续轮回。所以，我们修定的目的是什么？难道是你生要在色界、无色界天吗？如果我们修定的目的只是要得定，要求自己定力很高的话，那还是不能解脱三界。所以我们修禅定的目的，不是要希求定力高，而是希望由禅定，开发无我空性的智慧，这样才能出三界、出六道轮回，不然就还有这个行蕴的苦。

思惟六道的总苦跟别苦，介绍完了。我们得到什么结论呢？就是只要还在三界中轮回，就只有苦，没有乐，轮回的本质是苦，没有所谓的快乐。什么是快乐呢？我们以为的快乐，只是痛苦的减少所生起的一种妄觉而已，并没有真正的快乐可言。既然知道三界只有苦，没有乐，那我们就希望能出离三界，也只有真正的出离三界，才能真正除苦。

我们想要除苦的话，必须先了解苦是怎么生起的？苦的因是什么？这个苦是怎么来的？是烦恼来的，因为有烦恼，所以会造业，有业力才会投生六道，然后受各种不同的苦。所以，烦恼是因，苦是果，我们不想得到这个苦果的话，必须先除去苦因，就是要先除去这个烦恼，没有烦恼才不会造业，才不会轮回，才不会受苦。那什么是烦恼呢？烦恼是怎么生起的呢？



它又是怎么造业，然后推动轮回的呢？这就是我们接下来要探讨的课题“思惟集谛”，就是讨论烦恼的内容，知道烦恼是什么，才知道要怎样断烦恼，就不会再造业，不会再受苦，这才是真正的除苦。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮





菩提道次第广论第三册

第五十四讲

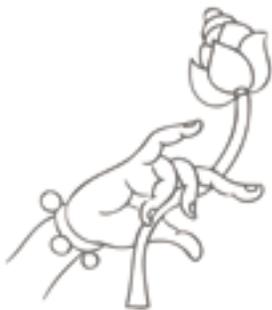
○ 中士道：本讲概要

◎ 思惟集谛

- 烦恼的内容：十根本烦恼



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



我们知道，只要还在三界中轮回，就只有苦，没有所谓的快乐，想要彻底除苦，除非解脱三界。怎么解脱呢？首先要知道，是什么让我们轮回？为什么会轮回？因为业力，善业生三善趣，恶业生三恶趣。业力怎么来的呢？自己造的。为什么会造业呢？因为有烦恼，只要烦恼一生起，就会造业；生贪烦恼，造贪的业，这是生饿鬼道的因；生嗔烦恼，造嗔的业，这是生地狱道的因；生痴烦恼，造痴的业，这是生畜生道的因；生嫉妒，造嫉妒的业，这是生阿修罗的因；生慢烦恼，就造慢的业，这是生天人的因。轮回就这样形成了，是我们自己的业力造成了轮回。虽然是业力形成了轮回，可是如果没有烦恼的话，你就不会造业，所以烦恼才是形成轮回的真正原因。

我们从今天开始，就要讨论“集谛”，就是烦恼。我们已



经知道烦恼是轮回最主要的原因，如果我们能断除烦恼，是不是就能不再轮回呢？可是我过去不是还有很多的业还没有受报吗？难道我可以不用轮回吗？我过去的业怎么办？过去我们所造的这些业，成为业的种子，含藏在我们第八识，如果没有遇到外缘的话，它是没办法生起现行的，一定要有外缘去牵动那个烦恼的种子、业力的种子，它才可以生现行。可是如果已经没有烦恼了，那些业力的种子就没有机会生起现行。这种情况，就好像植物的种子，种子如果没有把它丢到土壤里去，没有浇水、没有经过水的滋润，它是没办法发芽的。同样的，我们这些业力的种子，如果没有烦恼的滋润，也不会生出轮回的苦芽来。

由此可知，烦恼是轮回最主要的原因，想要解脱轮回，除非你断烦恼。尽管过去还有很多业没有受报，但只要你能断烦恼，就可以暂时不来轮回。这就是为什么阿罗汉仍有许多过去的业还没有受报，却可以入涅槃的原因，就是因为他那些业力的种子没有感果的因缘，由于没有烦恼去牵动那个业力，所以他可以暂时入涅槃，暂时不来轮回。相反地，如果我很精进地把过去无量劫以来的罪业，全部忏悔清净的话，可是却没有断烦恼，我还要不要轮回？刚才讲，为什么会轮回，是因为有业力，是业力让我们轮回的，可是我们的业障现在都清净完了，那还要不要轮回？重点是我还有烦恼啊！就算我每天修忏悔，可以把过去的业全部清净，可是如果我没有断烦恼的话，我还会继续造业，对不对？而继续造的这个新业还会让我去轮回。

所以，重点不在你过去还有多少业没有报，而是你还有没



有烦恼？你的烦恼断了没有？如果我们一面修忏悔、一面生烦恼、一面造业，那要忏到什么时候？所以我们修忏悔法门，也不能彻底解决一切问题，也没办法了生死，也没办法解脱轮回，原因出在哪里？就是因为你的烦恼还在，有烦恼就会造业，虽然你不断不断地忏，业也一直在清静，可是因为你烦恼还在，所以你会不断不断造新业，所以永远也忏不完，永远也没办法解脱、证果。我们就知道断烦恼很重要，对不对？烦恼是什么？烦恼有哪些种类？接下来我们就要来好好地介绍介绍。

什么叫烦恼呢？只要能使我们的心相续处在不寂静的状态，就叫烦恼。我们常常说“我的心不安”，为什么不安？就是因为有烦恼，所以不安。因此只要我们心生烦恼，就会一直处在不寂静的状态，所以是烦恼让我们没办法持戒清静。只要烦恼一生起来，就容易破戒；有烦恼，就没办法让我们得定，因为定是安住、寂静，可是我们心不寂静，所以也没办法得定；既然持戒不清静，也没禅定的功夫，有没有办法开发智慧？没有啊！所以不开悟是有原因的，因为有烦恼，所以戒律持不好，也没办法得定，没办法见空性，所以烦恼是让我们没办法圆满戒定慧三学最主要的原因。

前面讲过，轮回真正的原因就是由于有烦恼。烦恼有哪些内容呢？有十个根本烦恼。一切烦恼都是从这个根本衍生出来的，有大随烦恼、中随烦恼、小随烦恼，也可再细分成八万四千，可是何止八万四千！我们的烦恼其实是无量无边，只是把它浓缩、归纳整理成十个根本烦恼，一切烦恼都是从这个



十个演变出来的。

这十个根本烦恼，第一个是“贪”。什么是贪呢？对于喜欢的境界产生耽着难舍的心，就叫做贪。所以只要我们心跟外境产生难以分离、割舍的爱恋，这就是贪。就好像我们跟最亲爱的人分离时，那个心痛的感觉就是贪。你把你最心爱的东西，把它布施出去，人家说“劝人布施如钝刀割肉”，很钝的刀，但要割肉，怎么切都切不下去，那种难以割舍的爱恋，就是贪。我们每天眼睛喜欢看好看的，耳朵喜欢听好听的，鼻子喜欢闻好闻的，嘴巴喜欢吃好吃的，身体喜欢好的感觉，心里面想的是美好的事、美好的回忆。我们每天眼耳鼻舌身意，面对色声香味触法，只要有喜欢、追求这六尘境界，就是继续在串习贪爱的习气。

可是，我们每天不是都在追求这些吗？我一定是喜欢吃什么我才吃，我每天一定是听我喜欢的音乐，点的一定是我喜欢的香，喜欢沉香的就点沉香，喜欢檀香就点檀香，喜欢藏香就点藏香，喜欢点什么精油，就点什么精油，它有不同的功效。这样回想起来，我们几乎念念都在追求贪的享受，六根面对六尘，都在追求喜欢的境界，那个就是在串习我们贪爱的种子，每个种子都是轮回的因。小心！在那个耽着难舍的六尘境界上面小心谨慎，不要继续串习贪爱的种子。

第二个，是“嗔”。什么是嗔呢？前面的贪引发我们乐受，而引发我们苦受的，就称为嗔。不管是生气、忿怒、愤恨、恼怒、



PDF 學 醫 文 庫



还是嫉妒，当我们心里有这些感受时，都会觉得很苦。是谁惹我生气？就是那个家伙嘛！我为什么会发怒？就是因为那件事嘛！每天有很多的外缘引发我们的忿、恨、恼、嫉、害，这些都是嗔恚。那怎么排遣我们嗔恚、忿怒的情绪呢？就想办法怎么去报复、伤害，是再把他骂回去，还是怎样来以牙还牙，这些都是嗔恚。可是，这样能不能真正解决问题呢？可能就是逞一时之快，但也没办法真正解决问题，只是让我们嗔恚的习气愈来愈重，将来受报时，所受的苦愈来愈多，和众生结的怨结愈来愈深而已，没什么好处。

所以不要以为说我只是小小生一个气，发一顿小小的脾气，给对方一个小小的教训、小小的报复、一点小小的伤害没有关系。没那么简单！在每个苦受的当下，就不断串习、增长我们嗔恚的种子跟习气，只要我们一生气，那个苦受一生起来，我们觉得不能忍受，每一念、每个苦的当下，就都在串习、增长我们嗔恚的种子、嗔恚的习气。因此如果我们脾气坏的话，也不是现在才开始坏，因为不晓得串习多久了。如果我们是很容易记恨的个性，不肯轻易原谅别人，老是看人家不顺眼，没事自己也会生闷气，这不是没有原因的，都是嗔恚习气所造成的，所以它会影响我们的性格。

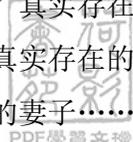
第三个，是“慢”。什么是慢呢？就是觉得自己高人一等，觉得自己比别人行，老是瞧不起别人，谁也没有把他放在眼里，这都是慢。我们都会常常觉得我很了不起，我这个也行、那个也行。“我好了不起噢”，这句话很严重喔！如果常常觉得自



己很行、很了不起，都胜过别人的话，这一念就在增长我们以为有“我”的邪见，在增长我见、萨迦耶见，这一念让我们离圣道愈来愈远。因为本来没有我，却以为有一个“我”，很了不起的那个“我”，就是大邪见。

圣者是要证到无我，可是我们念念有我，又很了不起，那你不是离圣道愈来愈远？这样就永远没办法证得无我，就连小乘的初果都没份。因为小乘的初果已经破萨迦耶见，已经没有我见了，他的念头里面、观念里面已经没有“我”了。而我们修了大乘、密乘很了不起的法门，修了半天，“我”愈来愈大，我慢愈来愈坚固，就是因为这个慢，障碍我们没办法证悟空性，没办法证果，当然也没办法解脱。所以我们想要趣向解脱道、或开悟成佛、见空性的话，就要趣向无我的正道来行就对了！想办法证到念念无我，而不是念念有我，然后那个“我”愈来愈坚固。

第四个，是“无明”。什么是无明呢？就是不明白，叫做无明。不明白什么？不明白事实的真相，不明白因果循环的道理，不明白众生如何轮回、如何解脱，所有的内容都不明白，叫做无明。因为不明白这些道理，所以就被愚痴蒙蔽，没办法开悟、解脱、证果。那什么才是事实的真相呢？什么是一切法的真实面貌？因缘所生法，它都不是真实存在的，它是无常生灭的、无我的，这是一切法的真实面貌。所以，根本没有一个“我”真实存在，一切法也不是真实存在的。如果我们以为“我”是真实存在的，这就是无明，以为我的房子、我的车子、我的儿子、我的妻子……，



他们都是我的，这也是无明。我不是真实存在的，一切法也不是真实存在的，那就统统丢掉了，对不对？都不是真的嘛，那都不要了，统统丢光光，抛家弃子，工作也不要了，什么都不要了，对不对？既然都是假的，都是因缘所生，都是无常生灭、无我的，所以统统都把它丢弃了。

一切法不是真实存在，这个“不是真实存在”的意思，不是说它没有，不是说它断灭空，根本没有这个东西，不是，因缘聚合时，它还是有的。我们说“一切不是真实存在”的意思，是说它是生灭无常的，只要生灭无常的，它就是无我的，因缘和合时，它还是有，所以不能说它根本不存在。“不是真实存在”不是根本不存在，不是没有，那是断灭空，是顽空，那是错的。所以，“我”不是真实存在的，但因缘假合，这个五蕴、四大的假合，它还是存在，不然大家坐在这里，这个是谁？五蕴的假合之身，你不能说它根本不存在啊，它只是“不是真实的存在”，说明它是生灭无常、是无我的，但不能说它没有。

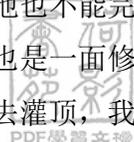
明白这个道理之后，我们就可以不执著地照顾这个五蕴假合的身体，不执著地过生活，随缘度日，这时候才是真正随缘度日，因为你已经明白了一切法的真实面貌——诸法实相，这时候就可以潇洒的过日子，没有丝毫执著。同样的，我们也知道一切法是因缘假合，无常生灭的，所以我们在面对六尘境界时，也能随缘的受用境界，但不会被境界转，也不会耽着在这个六尘境界中不能解脱。可以随缘受用六尘境界，但又不执著，所以你不会生烦恼、也不会造业，照样受用六尘境界，这就是



开悟之人所过的生活。他还是跟一般人过同样的生活，可是他的心明白一切法的真实面貌，所以他的无明就可以因为这种修证，逐渐逐渐减少，一品一品地破，四十一品无明都破完，就可以圆满究竟成佛。这就是第四个烦恼“无明”。

第五个，是“疑”。疑，就是怀疑、不相信。像有些人，虽然他开始听闻佛法，但他对于经论里面所说的内容，还是不能完全相信，他一面听，心中一面打问号“为什么他讲的，跟我想的不一样呢？跟我原来了解的不一样呢？”因为他用他的见取见，还有等一下我们要讲的边见、萨迦耶见、邪见、戒禁取见，用这五不正见来听闻佛法，因此他就一面听、一面怀疑，也不能相信，这就是疑，带着疑根来学佛修行。所以他听到三恶趣苦，地狱的景象，他就说“谁看过？那一定是编出来吓我们的！”同样的，他听到那些因果故事也会想说：那一定是要达到吓阻的作用，吓得我们不敢造业，因为因果、轮回、报应等种种的故事，就是用来吓我们的，让我们不敢再继续造恶业，它只是这种作用而已，那都是编出来的，所以还是很多人不相信因果、不相信轮回。

就算我们开始正式修行，跟了一位老师，我们也会一面修、一面怀疑，怀疑我们的老师“他是不是真的善知识啊？很难说！我看看去，他还有很多过失，有时候还会讲一些外道的东西，他搞不好是邪师！”所以，对我们亲近的善知识，他也不能完全相信，就是因为他还有疑根没断。修一个法门，也是一面修、一面怀疑，这个法门适合我吗？现在大家都一窝蜂去灌顶，我



要去参加灌顶吗？大家都说念佛法门最殊胜，我要念念看吗？我现在开始学静坐，每个人碰到我都说“小心走火入魔啊！”我是不是要放弃呢？真的有证果的人吗？谁看过？有的人说他开悟了，我看他八成是耽误的成分比较多吧！我这辈子勇猛精进地修行，真的可以开悟解脱吗？我实在很怀疑！我念佛真的能往生成就吗？这全部都是疑！

上街买个东西，我们也会怀疑啊！他有没有算我比较贵？所以我回来还要问别人“你买的多少钱？”那就是疑！交个男女朋友也是，一面交朋友，一面想说，他（她）会不会欺骗我的感情啊？就算有一天结了婚，他还会怀疑，我的另一半，会不会有外遇啊？他最近行踪有点可疑，最近对我特别好，他是不是在补偿啊？做生意也是，想说他会不会讹诈我啊？

所以每天有太多的机会，让我们串习疑根的种子，难怪现代的人愈活愈没信心，愈活愈没安全感，我们就知道躁郁症、忧郁症、精神官能症，都跟这个疑根有关。他长时间处在没有安全感、没有自信的情况之下，时间一长，他这种情绪慢慢、慢慢累积，就变成躁郁症、忧郁症、精神官能症，想不开就自杀了，所以疑根影响我们的心情也很大。

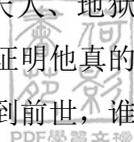
第六个，“坏聚见”，就是“萨迦耶见”，或称“我见”。以为有“我”的错误见解，叫做我见。明明没有我，可是我们以为有一个“我”的真实存在，这就称为坏聚见。为什么称为坏聚呢？“坏”就是指无常生灭；“聚”是指众多，不是唯一的。



这就说明，我们这个因缘所生的五蕴之身，是无常生灭的，是很多因缘和合而有的，并没有一个永恒不灭的、独一无二的“我”存在，没有这个“我”存在，所以叫做坏聚见。但众生却执著五蕴为我，以为有我、有所，这个错误的见解，就叫做坏聚见。为什么我们不能见空性、不能开悟、不能明白无我的道理，最主要的原因，就是我们有坏聚见，它障碍我们没办法开悟。

第七个，是“边执见”。有了我见之后，接下来就是“我”是永恒存在的呢？还是我死了以后就没有了呢？以为我是常住不灭、永恒存在的，这就落在有边；认为我死了以后就没有了，根本没有轮回，这就落在无边。落在有、无，执著这两边的，就称为边执见。如果我们每天还在计划我的千秋大业、生涯规划，忘记自己会死，认为我会永远活下去，所以我现在要开始建立我的千秋大业，永恒基业，这时候是落在有边；或者我们的亲朋好友突然死掉了，我们不能接受为什么好端端地就走了呢？有的人因为最心爱的人死了，不能接受，居然发疯了，就是他不能认清这个事实，这也是落在有边；或者我们认为有一个“我”，我相信轮回，因为我一直不断不断地在六道中轮回，有一个真实的“我”在轮回，这也是落在有边。

反过来，有的人认为人死如灯灭，死了以后就没有了，这就是落在无边。譬如他会想说“什么六道轮回、前世今生，我看过人道、畜生道，但其他的道，你们看过吗？天人、地狱、饿鬼、阿修罗，谁看过？没有人看过呀！那你怎么证明他真的存在？”所以他不相信有六道轮回。就算是催眠回到前世，谁



知道他看到的是哪一世？是不是真的有前世？也不能证明呀！说不定是他潜意识出来的景象，谁能证明是他的前世？还说我的前一世是唐朝，一千多年前了，那这中间我在干什么？所以他也不相信催眠，谁知道他看到是真的假的？还有，民间信仰有观落阴，可以把你死去不晓得多久的亲人的魂调上来问话，谁知道他调上来的是哪个孤魂野鬼，谁知道是不是你真正的亲人呢？佛法不是说七七四十九天一定会去轮回吗？为什么他已经死了这么久，还可以把他的魂调上来？也是不相信呀！所以会落在无边的人，他大部分是不相信因果的，是那种即时享乐型的，或者不怕造恶业的，因为他不相信因果，因此他也不相信造恶业会受到恶报。所以，这个边执见会障碍我们没办法体悟中道正见，那当然永远没办法开悟、解脱、证果。

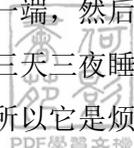
第八个，是“见取见”。什么是见取见呢？就是主观的见解，认为我的思想、我的观念、我的看法是正确的，“我的”！为什么说它错？它是由我见来的，刚才讲坏聚见、萨迦耶见、我见，我的想法、我的看法、我的观念、我的思惟。“我见”本身就错了，由我见来的那些见解，怎么会对呢？所以说它是错的。它如果不是从我见出来的，就是从边见来的，不是落在有、就是落在无，因为边见而发出来种种言论、见解，也不可能正确，因为它是依于边见而衍生出来的，所以它也是错的。要不然就是种种的邪见，种种邪见说出来的种种见解，当然也是错误的。邪见本身就错了，他再依于这个邪见，说出了一大堆道理来，当然是错误的。所以，我们说见取见是错误的，原因就



是它一般不是依于我见，就是依于边见，要不然就是邪见而说出来的种种言论、见解，因此说它是错误的。

可是，我们每天讲话不是都有“我”吗？都是我、我、我吗？我认为、我的感觉、我的感受，如果没有一个“我”的存在，那我要怎么形容？已经证果的人，他在说“我”时，到底是什么心情？到底可不可以用“我”这个字呢？可以啊！那叫做“假名我”，懂吗？这是随顺世间，世间都认为有一个我，因此我们讲话，不能光说那个、那个，“那个”是什么？所以还是要说“我”，可是他说“我”的当下，他的观念里面是没有我的，他知道都是因缘假合、无常生灭、无我的，那个称为“假名我”，随顺世间，假名有一个我，才能沟通，不然你跟众生怎么讲话？无我，怎么讲话？所以，除非你说话时是无我的，没有“我”的这个观念，讲“我”时，知道它是假名我，你是中观正见，不落在有、无两边，没有落在邪见，都是经论里面讲的正知正见，我们才说你没有见取见，因为这中间没有我见在里面，边见、邪见都没有。这是什么人？至少要证到初果的圣人才做得到，因为他的念头里面，已经没有“我”了。

一般只要还有我执的凡夫众生，他一定有见取见。所以当他说“我这个人最客观了！”“我”这个人最客观，那就是主观啊！就是见取见，懂吗？见取见为什么是烦恼呢？因为每个人都认为他自己最对！他的见解最高明，于是各执一端，然后争得面红耳赤，甚至动了肝火。一旦辩输了，回去三天三夜睡不着，愈想愈气，一定要想办法下次把他赢回来，所以它是烦



恼，让我们的身心焦虑不安。

第九个，是“戒禁取见”。什么是戒禁取见呢？就是我们对一些戒律、禁忌、或规则，坚持一定要这样做，这样才是最正确的，这就是戒禁取见。可是我们不是要持戒清净吗？那怎么说它是戒禁取见呢？为什么守戒律可以守到戒禁取见？就是因为死在那个戒相上面。我们看小乘的戒律，它称为别解脱戒，七众的别解脱戒，每一众都有他的别解脱戒，那佛制定戒律的目的，是让我们能开悟、解脱、证果的。可是你持戒持得太执著那个戒相，没办法达到最后的解脱，这时候我们就说你持戒持到戒禁取见。

其他的禁忌也是一样，有一些禁忌、规定、规则，说这个你一定不能犯，你一定要守这个规则，本来是好的，可是你以为守这些禁忌或规则，可以达到净除业障、断除烦恼、解脱轮回，就盲目的遵守，可是它并不能达到这种目标，这就称为戒禁取见。像一些外道，盲目苦行，或者一些莫名奇妙的规定，以为只要这样做，就能断除烦恼，但实际上不能达到断除烦恼的目的，它就变成你的戒禁取见。同样的，你盲目的守一些禁忌或规则，却不能达到解脱轮回目标的话，它就是戒禁取见。所以我们持戒，就是要有智慧的抉择，一定要能达到解脱的目标，能消除业障，能断烦恼，可以解脱轮回的，我们才要守这些戒律、禁忌或规则。

第十个，是“邪见”。邪见的范围很广，一般是说不相信因果轮回、不相信有解脱证果的人；这些都属于邪见。不相



信的话，当然永远不可能教他断除十恶业、行十善业，所以他永远没办法解脱、证果、或断烦恼，这就是他最大的障碍。

以上所说的，就是十种根本烦恼。我们虽然了解烦恼的内容，但并不能解决问题。所以想要断烦恼，我们还必须要进一步知道，为什么有烦恼？它是怎么生起的？烦恼发生的原因有哪些？那这些内容我们就下次再讲。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮





菩提道次第广论第三册

第五十五讲

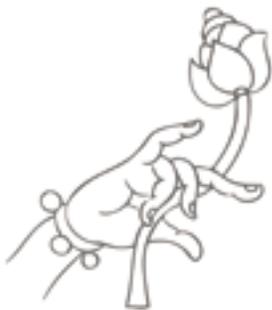
○ 中士道：本讲概要

◎ 思惟集谛

- 烦恼之产生



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



我们今天讨论：为什么有烦恼？烦恼是怎么来的呢？因为有“我”，才有烦恼，所以烦恼是萨迦耶见来的，是坏聚见来的，是我见来的，这三个是同样的意思。因为有“我”，才有我贪，我喜欢的我就贪。所以有“我”之后才有贪，贪不到就嗔。因为有“我”，就有你、有他，所以我就要跟你、跟他比较，比较的结果，谁最厉害？我最厉害，于是就产生了慢。因为有“我”，才有我存在、不存在的问题，就是我们前面讨论的，落在有或无两边，有边或无边。我是永恒存在的，是落在有边；我死了以后就没有了，那是落在无边。为什么要讨论这个问题？就是因为有“我”，才要讨论我的存在与不存在的问题，所以这个边执见也是由“我”来的。因为有“我”，为了消我的业障、断我的烦恼、自我的解脱，因此要持一大堆戒律，守一大堆禁忌、规则，就希望能达到这种目标。可是，偏偏你



就是弄错了，产生了戒禁取见，忙了半天、修了半天，都没办法达到这种目标。所以你的戒律、你的禁忌、你的规则都变成了戒禁取见。因为有“我”，我不相信因果轮回、不相信四谛、三宝等等所有佛法的内容，因此就有了疑、还有邪见。而这一切的烦恼，都是由“我”来的，有我见、萨迦耶见、坏聚见，不管用什么名称，都是以为有一个“我”的真实存在。所以我们可以说，这个“我见”就是一切烦恼的根本，因为一切烦恼都是从它生出来的。

可是，我们要进一步问：这个“我见”是怎么来的呢？为什么会有萨迦耶见、坏聚见呢？因为“无明”。不明白一切法本来无我，就以为有我、有法，以为“我”是真实存在的，以为一切因缘所生法是真实存在的，因此产生了我见、我执与法执。我见又是从无明来的，因为有无明，才产生我见；因为有我见，才产生了一切烦恼，所以一切烦恼的根本是因为“无明”。为什么有烦恼？就是因为有“无明”，才会产生一切烦恼。可是这些烦恼，如果没有种种因缘牵动的话，会不会生出烦恼的现行来呢？一切法既然是因缘所生，烦恼也是因缘所生，虽然有烦恼，可是如果没有种种因缘牵动的话是不会生起现行的。

所以我们要进一步去找，发生烦恼的原因有哪些？知道烦恼发生的原因之后，才知道怎样来断烦恼，找出断烦恼、或对治的方法，然后彻底解决烦恼这个问题。烦恼发生的原因有六个：



PDF學藝文



第一，烦恼的种子。

因为有种子，它才会生起现行，如果没有烦恼的种子，不管外缘怎么诱惑、怎么牵动，也不会发生烦恼。内在的种子加上外缘的牵动，内外相应，才会生起烦恼。如果内在烦恼的种子已经完全清净，不管外缘怎样牵动，也没有种子生现行。所以烦恼会发生的原因，第一个就是因为还有烦恼的种子。这些烦恼的种子在什么地方？藏在哪儿呢？蠢蠢欲动地藏第八识里。我们过去所有熏习的烦恼种子，全部含藏在第八识里，但它在八识田里不是安分不动，而是一种跳跃式的状态。一有外缘，马上就生起现行，速度非常快，是因为它在里面就已经不安分了。所以如果你的定慧力很高的话，在定中可以看到阿赖耶识里那个蠢蠢欲动的种子。可是一般我们是没办法看得这么深入，因为它是一种内缘的、内在的状态。定力高的话，就能看见它在里面跳动、不安的状态，只要一有外缘，马上就生起作用。为什么这么快？因为它在里面不安分，不是一种安定状态，所以遇到不同的缘，就会生起不同的烦恼。遇到喜欢的境界，就生起贪烦恼；遇到不喜欢的境界，就生起嗔烦恼；没有特别喜不喜欢的境界，就是跟愚痴无知相应。

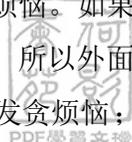
那么，我们八识田里面这些烦恼种子，到底怎么来的呢？是本来就有的？别人给的？还是自然有的呢？每个烦恼种子，都是我们自己把它种下去的，每天都在种。譬如说：我发一个脾气、生一个气，这时就种下一个嗔烦恼的种子；或者我见不得别人好，这时就种下一个嫉妒的种子；或者我瞧不起别



人，这时候就种下一个傲慢的种子。每个含藏在我们八识的种子，都是我们自己种下去的，过去种了很多，现在每天还继续地种，它的力量愈来愈强的原因就在这里。所以发脾气时不能怪别人，因为种子都是我们自己种下去的，都在自己的八识田里含藏着，因此就不能说“都是别人惹我，我才生气！”。如果没有嗔恚的种子，你会生气吗？别人怎么惹你，你也不会生气呀！所以，一个大前提，就是你还有烦恼的种子。这个是重点，不然外缘怎么牵动，它不会现行，问题还是我们自己烦恼的种子没有清净。如果我们想要断烦恼，但这么多烦恼的种子，怎么办？这就要从我们每天的修行下手。每天的修行，能不能让烦恼的种子慢慢地减少？还是一面修，烦恼的种子还继续一直增加？每个念头都有这种观照吗？是不是很清楚地看见每一念的当下，是在增长烦恼？还是在减少烦恼的种子？这是第一个。为什么会发生烦恼？就是因为你还有种子。那么，你一切的修行，是不是都在清净烦恼的种子？是不是都在修这种法门和功课呢？如果是的话，能有把握今天的烦恼种子比昨天减少，那么今天就是有进步。每天都有进步，总有一天，所有烦恼的种子都能完全净除，那就是圆满究竟成佛时。

第二，外面的境界。

烦恼发生的第二个原因，是外面的境界。因为我们内在有烦恼的种子，外面还有种种境界的牵引，才会生起烦恼。如果没有外面的境界，再多的烦恼种子也没有机会现行，所以外面的境界，是发生烦恼的所缘。遇到顺心的境界，就引发贪烦恼；



遇到不顺心的境界，就引发嗔烦恼；没有特别顺心不顺心的境界，就是愚痴的烦恼。既然都是外面的问题，我就收摄六根不要用，不要面对六尘境界、不要看、不要听，这样应该很安全吧？为了不引发烦恼，就统统把外面六尘境界全部都断光了，这样怎么过生活呢？没办法。所以我们不可能把外面所有的境界都遮断、不去攀缘，这是不可能做到的。

每天要面对六尘境界，怎么办呢？修止观，用定慧的力量。所谓定力，就是面对境界不动心。境界来了就来了，没有我贪爱难舍的境界，也没有我很排斥、很讨厌的境界，这样就不会引发贪爱跟嗔恚，对不对？什么境界来，我全部勇敢面对，然后心不动，就不会生起贪爱或嗔恚，这就是面对境界不起心不动心，这是靠定力，定力的摄持就可以做到。首先，你的心要先调好，才能做得到平等无分别。没有耽着难舍的境界，也没有讨厌、排斥的境界，可以一直安住不动在平等无分别的状态，这叫做定力，定就是不分别。所以面对境界时，心还是不动，平等无分别，没什么贪、嗔、喜不喜欢，都一样，了了分明，知道什么境界，这样就好了。

如果来不及的话，没关系，还有慧观，把它观破。就算你贪爱、或嗔恚的烦恼生起的话，赶快用智慧去观破它。观破它什么？贪爱跟嗔恚都不是永恒存在的，包含一切的烦恼，都是生灭无常、无自性、空的，所以都不是真实存在、留不住的。也不必担心烦恼这么多，你只要看着它，它就消失了。因为它没办法永远存在，只要起强烈的、高度的警觉性看着它，它就消失了、留

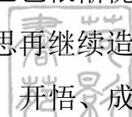


不住的，这就是智慧的观照。如果我们靠定力的扶持依然伏不住，还是生烦恼的话，可以再用智慧的观照，观破它，它是无自性的、不是真实存在的，然后就消失了。在日常生活中，我们就是用止观的力量、定慧的力量，使我们六根面对六尘时不生起烦恼。即使生起烦恼，我们也一样去照破它，让烦恼不会影响到我们，不会继续造业，不造业就不会受报。所以外面的境界我们也不怕，六尘境界尽管来，我们有定慧力的摄持，能让烦恼不生起。

第三个，恶友的杂染。

所谓恶友，就是会教导或影响你去追求名利、不断引发你生烦恼、造业的这些人都算恶友。譬如说，有一群玩马票的朋友，见面就谈马票的事；认识很多玩股票的朋友，或者自己在玩股票，见面就谈股票的事；跟贪欲重的人交朋友，在一起都是做贪欲的事；跟嫉妒心强的人在一起，不知不觉嫉妒心也变得很强。因为在一起都是谈这一类的事，做的也是做这一类的事；整天跟吃喝玩乐在一起的人，就是做吃喝玩乐的事；跟喜欢抽烟、喝酒、打牌、吸毒的人在一起，那当然也是跟着抽烟、喝酒、打牌、吸毒。所以交什么朋友，就跟他一起杂染，做同样的事、生同样的烦恼、造同样的业。

反过来，如果我们交的都是同参道友、同行善知识、善友，碰在一起就谈论佛法修行的事，看到别人精进，自己也很惭愧，赶快断恶修善，否则就被人家赶上，因此也不好意思再继续造恶业。然后慢慢也能生起出离三界的心，甚至解脱、开悟、成



PDF 學 器 文 庫



佛，往正道上走，这就是交善友，走正道光明的路；交到恶友，走的就是堕入黑暗的、沉沦的道路。因为恶友的杂染，会让我们有很多生起烦恼的机会，所以第三个原因，就是恶友的杂染。

第四个，受言教的影响。

因为亲近的是恶知识、邪师，所以听闻的都是邪法的言论和教导，因此修了半天，不但不能消业障、断烦恼，更不可能解脱证果，这一世的修行就是白忙一场。更严重的，还种下了很多邪法的种子，它会影响我们生生世世都不得解脱，一直错下去，直到听闻正法才能转变，不是影响这一世而已。为什么？因为每个邪法的种子，种到八识田里成为未来的种子，有错误的知见，就永远邪知邪见下去，直到听闻正法，才有机会转变。所以，不是听一听就算了，它们全部都会种到八识田里，影响的不止是这一世，而是生生世世，想要清净业障、断烦恼、证果，永远都不可能。怎么办呢？多多亲近善知识，听闻正法，种下正法的种子，这样才可能正确地消业障、解脱或证果。

第五个，串习力。

我们每天都不断不断地在串习，时间久了就会形成一股力量，那就叫做习气。我们都知道要断恶修善，可有时候做不到，为什么？就是烦恼习气的力量太强了。所以想断恶修善，习气不答应，就一点办法都没有。看到喜欢的，想不贪很难，对不对？好喜欢！这时候就是贪爱的习气在作主，不生起贪爱很难；看到不顺眼的，想不发脾气、不生气也很难，对不对？因为这



时候是嗔的习气在作主；想不动坏的念头、不说错话、不做错事也很难，因为都是烦恼的习气在作主，这就是串习力。所有烦恼的习气，都是我们自己每分、每秒、每天时时刻刻不断在串习，所以它的力量愈来愈强，烦恼就愈来愈难断，因为力量太强了。

怎么办呢？还是修止观，用定力把烦恼的习气伏住，然后再用慧力把它观破。用定力伏住的意思，就是面对顺心境界时，不生贪烦恼；不顺心时，不生嗔烦恼；没有顺不顺心时，不生痴烦恼，这就是有定力的摄持，用定力来伏住它，不让烦恼现行。前面讲，你的心安住在平等无分别当中，安住得很好时，不管什么境界来，都不会生烦恼。用慧力观破的意思，就是知道烦恼的自性也是空的、是生灭无常的，当你用这个智慧观照它时，当下它就消失了。当贪爱生起来时，看着它，它就消失了。可是如果当下做不到，面对贪爱的境界耽着难舍，就继续在串习贪爱的种子。同样的，嗔恚心起来时，有智慧的观照、看着它，知道它是无常生灭的，它就会消失。可是如果气不过，回去愈想愈气，每一念的生气，都是串习它一次。气一下就串习一次嗔恚的习气，气多久，就串习多久。所以，所有烦恼的习气就是我们长时间串习累积出来的，这就是串习力。怎么对治呢？就是用止观的力量，平时提高警觉，用止观的力量伏住它、观破它，不让它继续串习，烦恼的习气就能一直减少，而不是每一天、每一刹那都在增加。

第六个，非理作意。



PDF 學 器 文 禮



就是烦恼生起时，我们没有用止观、或定慧力来伏住它、或者断它，反而非理作意，继续地串习增长它。譬如说，当发脾气时，旧愁新恨涌上心头，愈想愈气，这时候一心只想报复、伤害对方。为什么会有这种结果？就是非理作意。怎么办呢？就是碰到事来时如理作意，而不是非理作意。如理作意有很多方法，所有佛法的正思惟都能帮你如理作意。譬如说，有人惹恼你，你很生气时可以这样如理作意“为什么会起嗔恚心？就是因为还有嗔恚的种子没有断，那怎么可以怪说别人惹我生气呢？如果没有嗔恚的种子，我应该不会生气。”所以我们应该先忏什么？先忏悔自己嗔恚的习气、嗔恚的种子还在，嗔恚的习气还很重，因此才会被惹恼。“没有关系，我先忏悔，我的嗔恚的习气还这么重，嗔恚的种子还在。我修了半天功夫太差，竟然没有定力、也没有慧力，没有止观的力量，才会发脾气。”你也可以这样如理作意，这是用忏悔来如理作意的方法。

也可以想：“今天他为什么会这样为难我？就是因为我去可能跟他结过怨，今天才会有让我非常恼怒的事发生，没关系，我就忏悔我过去所造的恶业，希望能清净过去的业障，消除和他之间的怨仇。”这是以业果来如理作意。“因果果报，我相信因果，我今天会碰到这种事，一定是过去我造的恶业，现在受报了。”所以深信业果的话，它也是一个如理作意非常好的方法。一碰到事，就一定是“如是因，如是果”的思惟：“我今天一切的顺心，都是我过去的善业成熟；我今天一切的不顺心，都是我过去的恶业成熟。就是这么简单，跟谁都没



有关系，是我自作自受。我过去造的业，现在成熟了，就是这样而已。所以很快就过去了，心结也打开了，也不会再跟他结怨了。自己造的业，现在受报，心甘情愿、理所当然。”它是一个很好的如理作意的方法，明白因果的道理。可以用智慧观照：“观照嗔恚它也是无自性、留不住、生灭无常的。所有的愤怒、仇恨的这些情绪，它也是生灭法，会过去的。”，这样用智慧观照它时，它很快就消失了。也可以想：“本来无我、无人、无众生，那到底是谁在生气呢？好奇怪，不是没有我吗？那谁在生气？不是没有你、没有他吗？无我、无人、无众生，一切法本来无我的，那是谁在生气？我现在是在气谁呢？气哪件事？那件事也是无常生灭的，也是无我的呀！”这也是如理作意，就是用无我正见来如理作意，所以就气不起来了。没有一个我在生气，也没有我气的对象，也没有生气的那件事，当下就化空，这就是如理作意的效果，非常好用的。

所以只要是佛法的智慧，全部都可以拿来如理作意，很快烦恼就能熄灭。用空性的智慧来观破它的话，那不只是息灭而已，连烦恼的种子都能清净。凡是让我们愈来愈烦恼的，就是非理作意的结果；能让我们的烦恼慢慢减轻、伏住，甚至连种子都清净的，就是靠如理作意。

以上六种，就是烦恼发生的原因和如何修对治、断烦恼的方法。每天这样修，总有一天就能断除烦恼。断烦恼既然这么重要，如果不断的话，到底有哪些过失呢？



PDF學醫文庫



首先，烦恼一生起时，我们的心马上就不能安静了。前面讲过，什么是烦恼？让身心相续处在不寂静的状态，就叫烦恼。所以只要烦恼生起，不管哪一种烦恼，当下的心就没办法安住，无法安静。贪爱的心一生起来，整个心就被贪欲淹没，这时候什么闻思修、戒定慧，统统都丢到一边，万缘放下，先满足我的贪欲再说。这种情况，就好像一个人已经饿了很久，这时跟他说什么都听不进去，他说：“你都不要跟我讲这些，我现在只要好好的填饱肚子再说。”那个贪欲欲望的情况，就跟这个一模一样。贪欲如果不满足的话，什么事都没办法做的，这就是烦恼的过患，烦恼一生起来，就被烦恼淹没了。

嗔心起来时也是一样。一发脾气，忿、恨、恼、嫉、害都使整个身心热恼，这时候佛法根本没办法进去。一个人在生气时，佛法是进不去的，就是诵经，诵了半天也不知道在诵什么；想读经让心平静下来，读了半天也不知道在读什么，也是读不下去；或者一面持咒、一面念佛，口在念，可是心里面还在胡思乱想。我们就知道，当一个人烦恼生起来时，佛法是没办法进去的，所有的修行都完蛋，什么戒定慧，统统都没办法做到。我们会破戒有好几个原因，其中一个最重要的原因就是“烦恼炽盛”，就是我们的烦恼太强，串习的力量、习气太强，所以很容易破戒。没办法持戒的原因，就是因为烦恼一来就破戒了。当有烦恼时，不可能得定，对不对？所以没有持戒、没有禅定的话，也不可能有智慧，戒定慧就毁了。只要还有烦恼，带着烦恼修行，就别想成就。最主要的是，我们的心没办法契入佛



法所说的境界中，被烦恼、习气挡住，是进不去的。

所以烦恼生起来时，不但佛法没办法进去，而且还不断地造业，生烦恼就造业。造恶业的结果，不但伤害自己、伤害别人，有时候还会伤害大众，只会让自己生生世世有受不完的苦报而已。造业就受报、受苦，不断地造恶业，就不断地受报、受苦。所以带着烦恼修行，永远不可能解脱证果，只会让善法不断退失，让我们的恶名昭彰，受到上师、护法、圣者的呵责，临终时忧恼悔恨而死，死后堕地狱，这就是烦恼的过患。修了一辈子，结果就会生在八难处，很难再得到暇满人身。

烦恼也常常使我们患得患失，没有得到的，想尽办法想要得到；得到的，又害怕失去。所以我们的身心永远都处在大忧苦之中，这些就是烦恼的过患。

讲了半天，烦恼有这么多过患，可是我们却把它当作最好的朋友，每天百般呵护、悉心照顾。所以它的力量就愈来愈强，终于到了失控的地步，没办法控制它，我们反而成为烦恼的奴隶。就是刚才讲的，贪起来时，我们没办法作主，是贪在作主；嗔起来时，是嗔在作主，习气在作主，一点办法都没有。表面上，烦恼好像可以带来欢乐；实际上它却是损害我们最多的大怨敌。外面的怨敌不可怕，再怎么结怨，再多的冤亲债主、怨敌、恶友，都不会让我们下地狱；可是烦恼这个大怨敌，能在一刹那之间，就把我们丢到无间地狱的大猛火中烧烤。嗔心就是地狱的业因，所以每次发脾气、起嗔火时，当下就已经



下了地狱，当下身心热恼。但相对地狱的苦，那只是很微小的苦，死后堕地狱被猛火烧烤时，就不是这么小的苦而已。所以，外面的这些怨敌不可怕，最可怕就是烦恼这个怨敌，它让我们生烦恼、造业，受无量无边的苦报。可见，真正的敌人不在外面。我们自己的烦恼，才是我们最大的怨敌。外面的怨敌是短暂的、一时的，可能赔个罪，两个人又和好如初；可是烦恼这个怨敌，却是永久的，生生世世都如影随形。

但对于在修行上一点点身心上的小苦，我们就会起嗔恚心；对于像这样伤害我们最多，使我们吃最多苦的大怨敌，我们却百般的忍让，心中不会对它（烦恼）生起一点点忿、恨、恼、嗔恚的忿恚心。这个就叫做该忍的不忍，不该忍的反而忍了，这个是大颠倒！为什么会这样呢？就是没有认清实际上最大的怨敌，就是我们的烦恼。我们在明白了这些烦恼所造的过失之后，才会把烦恼当作是我们最大的怨敌，然后想办法彻底地把它断除。断除的方法，就是我们刚才讲的那六种，烦恼发生的六种原因，六种对治方法，那就是彻底消灭烦恼这个大怨敌的方法。每天每天这样修，我们的烦恼慢慢、慢慢地就能断除。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第三册

第五十六讲

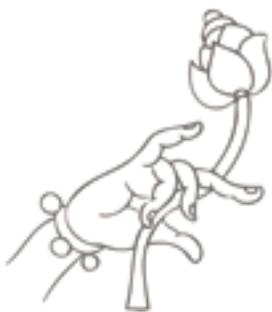
○ 中士道：本讲概要

◎ 思惟集谛

- 烦恼造业之理



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



我们知道生烦恼就会造业，但烦恼它是怎么造业的呢？想要知道这个答案，首先我们要知道业的种类。

业有哪些种类？有身业、口业、意业。这三业哪一个先呢？一定是先起心动念，才决定怎么说、怎么做，所以是先有意业，然后才发动身业或口业。

那业的性质呢？有善业、不善业、无记业。不善业，我们又称为非福业。无记业是什么意思呢？无记，就是无所记别的意思，没办法把它归到善性、或不善性，无所记别，那只有自成一类，叫做无记。所以它不属于善性，也不属于不善性，这一类我们就称为无记业。



PDF 學習 文庫



善业，又分为有漏的善和无漏的善。有漏，就是有烦恼的意思，跟烦恼相应所造的善业，我们称为有漏的善业。凡夫造善业时，都是跟烦恼相应的，因为有我执的关系。我们知道，因为有我见，才会生烦恼；所以一切烦恼的根本，就是因为有我见。为什么有我见？因为有无明。凡夫因为有我见，执著有一个“我”在行善，所以行的善都属于有漏的善，因为跟烦恼相应。那什么是无漏善呢？就是不和烦恼相应的善业。为什么可以不和烦恼相应来造善业呢？因为已经无我了，没有我见，所以造的一切善业，都属于无漏的善业。那是哪些人呢？阿罗汉、或菩萨，因为已经证到无我，能不生烦恼，所以他们所造的善业，就不跟烦恼相应，属于无漏的善业。这是善业，有有漏跟无漏的差别。

凡夫的有漏善业，再依三界众生的不同，分为福业和不动业。欲界众生所造的善业称为福业；色界、无色界众生所造的善业称为不动业。为什么有福业跟不动业的差别呢？因为欲界众生的果报是可以变动的，所以我们称为福业。譬如说，我们在人道行善，本来行善的果报是生天，临终的一念是引业，会引我们到六道中去投胎。可是因为临终时候的一念，引我们到畜生道受生，所以这个福报就到畜生道去享受，变成人家最爱的宠物、还是什么的，它是可以变动的，到另外一道也是一样受福报。我们本来可以生天的果报，可能到其他道，去把这个福报享用掉，所以欲界众生的果报是可以改变的。

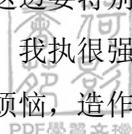
可是不动业的意思，就是色界跟无色界的众生，他们所造



下的有漏善业应该投生在哪一界，就投生在哪一界，果报是不会变动的，所以叫做不动业。因此我们以后听到福业，就知道它指的是欲界众生的有漏善业，称为福业；不动业，就是色界跟无色界众生的有漏善业，称为不动业。这就是凡夫有漏的善业，依三界的不同，分为福业和不动业。

我们知道了业的种类，还有业的性质。那烦恼是怎么造业的呢？虽然只要生烦恼就会造业，有业就会轮回，善业就生在三善趣，恶业就生在三恶趣，但圣人和凡夫有差别。什么差别呢？我们知道初果已经破萨迦耶见，没有我见了。没有我见的意思是什么？就是祂现在造作善业或恶业，不会继续累积投生善趣或恶趣的引业，因为已经没有我执，所以造新业的力量非常非常微弱，不会引生到善趣或恶趣去受报。即使造恶业也不会成为将来引生恶趣的果报，不会有这种引业。所以，我们说圣人跟凡夫造同样的业，但会有差别。

但凡夫就不一样，凡夫因为我执的力量非常强，所以造恶业就会引生恶趣。证初果以上的圣人，如果还有过去的业没有报，还会继续在六道中轮回，那是因为过去的业没有报完。证初果以后所造的善恶业，不会成为引生善趣或恶趣的引业。我们刚才讲过，引你到哪一道去投胎的，那个称为引业，初果圣人不会重新累积这种引业。圣者跟凡夫的差别，一个有我见，一个没有我见，他们造同样的业，但结果不一样，我们这边要特别说明这两者的差别。凡夫因为还有萨迦耶见的关系，我执很强，所以会继续积集流转生死的引业。如果因为我执生烦恼，造作



PDF 學習 文庫



杀盗淫妄等等的十不善业，就是在积集流转恶趣的非福业；如果能行布施、持戒这些欲界的善法，就是在积集流转欲界的福业；如果能修色界、无色界的四禅八定，就是在积集流转色界、无色界的不动业。

这就是烦恼是怎么造业的，业就这样形成的原因。众生因为追求不同的感受，所增长的业，我们称为增长业。凡夫众生一般都是追求乐受，喜欢打坐的，就是追求舍受。追求舍受跟追求乐受，所增长的业会不同。所以这个增长业，就是我们每天造作的业，为了追求乐受而增长的业，有非福业、福业、还有不动业。为了追求舍受而增长的业，就是有不动业这样的差别。

我们来解释一下，什么是为了追求乐受而增长的业呢？它有两种：第一，为了追求现世的快乐，就是一般的人为了享受色声香味触这些五欲六尘所生的乐受，所以他造的种种不善业，就是在增长非福业；如果是为了来世的种种欲乐所修集的一切善行，就是增长福业。我们说要行善、累积功德，这都是增长福业，将来有种种的福报这样而已。

第二，是由于修种种禅定所增长的业，就是在积集生色界初禅、二禅、三禅天的不动业。我们这一世修止观、修禅定，所增长的业就是不动业。如果活着时现证初禅，平常又修十善业，死后就会生在初禅天；生前如果证到二禅，死后就会生在二禅天。所以这一世因为修禅定的缘故积集的增长业，就属于不动业。我们知道，色界跟无色界的业都属于不动业，果报



是不会改变的，证到初禅、二禅、还是三禅，死后就是生在初禅、二禅、或三禅天，所以积集的就是生色界初禅天、二禅天、或三禅天的不动业，就是增长这种业。

那什么是为了追求舍受而增长的不动业呢？就是活着时，对欲界的五欲六尘种种的享受已经不再贪爱，对于色界的初禅、二禅、三禅所生的乐受也心生厌患。因为证得初禅会有喜乐，二禅是大喜，三禅是大乐，所以初禅、二禅、三禅都能让我们生起喜乐的感受。可是有些修禅定的修行人不眷恋、耽着这种禅悦，一心一意追求希望能达到舍受，所以这种修习，就是在积集生色界四禅天的不动业。四禅天就是舍念清静，从色界四禅开始都是跟舍受相应的，包含了无色界的四空定：空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，也全部都是跟舍受相应。所以生前修禅定的目标是舍受，不再耽着在喜乐中，一心一意只追求这个舍受，就会生在色界的四禅天、或无色界的四空天。因此有生之年所积集的是什么增长业呢？就是生色界四禅天、或无色界四空天的不动业，就是增长这种业。以上所说，就是有关业的内容，到这边刚好一个段落。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF學藝文禪





菩提道次第广论第三册

第五十七讲

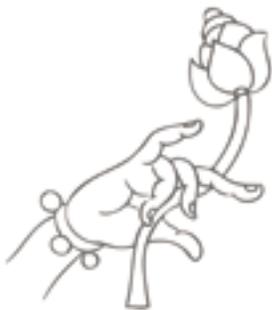
○ 中士道：本讲概要

◎ 思惟集谛

- 死缘、死心



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



我们今天介绍“思惟集谛”流转次第的第三个部分，就是死亡、还有如何投生的情况。人都会死，但我们知不知道为什么死？是时间到了死？福报享完了死？还是时间也没到、福报也没享完，但却横死？所以我们今天就介绍这三种死亡的因缘。

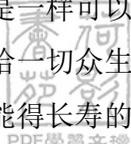
第一，寿尽而死。这是指过去宿世的业力所带来的寿量已经用完，因此死亡，就是一般我们说时间到了，所以就走了。过去的业力带来多少寿量，能活多久、该活多久，它是一定的，是过去世业决定的。所以有人问，那个八字到底准不准啊？八字是怎么排出来的呢？就是依照出生的年、月、日、时，排出来的八个字，从那八个字里面，可以推算出一生的命运。高明的命理师看八字，也能推算出来你这一世大概可以活到几岁。可是很多人说，算命是迷信！是迷信吗？如果以佛教的角度来



看，那八字就是业力的显现，过去造什么业力，就会在那个时间出生，排出来就是那八个字。说明过去世的业力，决定我们这一世的寿量，到底能活多久。

这样听起来好像是宿命论，难道不能改变吗？可以！命运是可以改变的。怎么改？既然是业力在决定，我就改业力，对不对？造善业得善果，造恶业得恶果，过去已经造的来不及改，可是我们每天都在造新的，这是可以改的。所以佛法一定不是宿命论，命运掌握在我们手里，不是别人可以决定的。修行人可以改变自己的业力，改变自己的命运，所以修得好的人，命盘都已经不准了。命理师说几岁会碰到什么事、几岁又会遭什么难，统统都改变了，懂吗？因为业力转变了，命运就跟着转变。

所以想要长寿很简单，造长寿的业得长寿，就转了！是不是？哪一些是长寿的业呢？大家都知道不杀生，不但不危害任何众生的寿命，而且还积极地保护一切众生的寿命，这样就能得长寿的果报。供养食物、饮水、医药，使别人不会饿死、渴死、病死，因为使别人的寿命延长，所以报在自己身上时，就是长寿；因此布施食物、饮水、医药等等，衣服也可以，因为布施衣服，别人可以不用冻死，这个也算。只要能让人延长寿命的布施，都能得长寿的果报。还有，大家也都知道诵药师经、修药师法、持药师咒，功德回向长寿，就可以得长寿。其他的经、咒可不可以？修别的法可不可以延寿？也是一样可以。所以诵其他的经、修其他的法、持其他的咒，回向给一切众生，希望一切众生能得长寿，能免除一切危难，我们也能得长寿的



果报，重点在这里。

但最最最殊胜的，就是发菩提心。慈悲对待一切众生，因为发菩提心而生起的慈悲，给众生快乐，希望能除一切众生的苦，这才是最殊胜的，所以也一定能得长寿的果报。这是有关于时间到了就会死亡的问题，它是可以改变的。

第二个死亡的因缘，就是福尽而死。福尽而死，就是指过去世所累积的福报已经享完，因此死亡。我们这一世的福报有多少，也是一定的，过去累积的福报如果用完，就算寿量还没有尽，也就是时间还没有到，可是因为福报享完，也会提早死亡。所以年轻时，如果很早把福报享完，就会提早死亡，为什么？因为没有福报了，没有福报就活不下去，懂吗？

这样我们还想不想要中马票、中乐透、中大奖、赶快发财啊？那个意外之财还敢不敢发啊？也可能中了一个大乐透的奖金，就是这一世所有的钱，就是这么多，现在中奖了，因为来的容易，很快就把它花完了，后面就很惨了。所以如果我们很早就把福报提前用完的话，可能到了老年，也是又穷又病，有一餐没一餐的。有一些饿死、渴死、冻死的，就属于这一类福尽而死的例子。因为福报享完了，所以就会碰到没有东西吃、或者天气很冷、或者发高烧就渴死了的事情。就好像说，我们银行有多少存款是一定的，如果一直提、一直提，把存款用尽就没有了。我们的福报也是，享完就没有了。

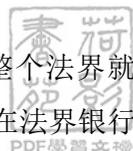
重点又来了，那可不可以改变呢？福报可不可以再修？可



以啊！我们大家每天都在修福报，不是吗？行善累积功德，就是在累积福报，可以继续地累积。所以我们不但要惜福，而且还要继续行善累积功德，福报就愈来愈多。就像银行的存款一样，你存的多、用的少，用的少就是很惜福，不会奢侈浪费、挥霍无度、很快就把福报享完，所以钱就能慢慢地用。同时又很精进地行善累积功德，所以银行又不断不断存钱，提出来的少，存进去的多，那福报就享不完。即使时间到了，应该寿尽而死的，但因为福报没有享完，还可以慢慢享、慢慢享，就能活得很长，寿命也可以延长。这是第二类，关于福报的问题。所以我们行一切善时，如果把行善的功德回向自己将来富贵、发财，这个功德还是很小，福报也很小；而应该把我们行善的功德回向什么，福报才会大？你们都不想成佛啊？回向无上菩提呀！这个功德才会大。

但一切善行，都没有发菩提心更殊胜，所以如果能真正发菩提心，再把功德回向无上菩提的话，这个功德就无量无边了。一般人行善，就是回向求福报，或者求什么。所以一般人行善，他不会把功德回向无上菩提，可是如果可以这样做的话，那个福报会比个人回向要大。这个回向无上菩提，不只是希望自己成佛，还希望一切众生成佛，可是这样还没有发菩提心，对不对？所以他的福报还是比较小。如果加上发菩提心，再把功德回向无上菩提，希望一切众生成佛，这就无量无边了。

这种情况，就好比我们把钱存在法界银行，整个法界就是我们的银行，功德回向无上菩提，这个功德就存在法界银行，



法界银行是不会倒闭的，所以这样比较稳当。如果我们行一切善时，都能把功德回向无上菩提，再发菩提心的话，这样生生世世福报都会享用不尽。就是在我们没有成佛之前，每一世福报都是很大的。为什么呢？就是因为现在把行善的功德都回向无上菩提，心量扩大，所以它的福报功德也变大了。

死亡的第三个因缘，是福寿未尽而死。就是说时间还没有到、福报也还没有享完就死了。这种死亡，我们称为“非时死”，或者叫做“横死”，明明他时间还没到，福报也还没享完，可是就遭到横死。这是另外一种死亡的因缘，跟我们的寿量、福报没有直接的关系，就遭到横祸死亡。所以遭到横祸、横死的人，不一定是时间到了，也不一定是福报享完了。一般遭到横死的，有九种情况。

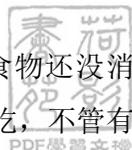
第一，饮食没有节制。就是经常暴饮暴食，每一餐都吃得过饱，结果引发胃肠道的疾病，终于造成死亡的因缘。一般都主张吃七分饱，但以养生的原则来讲，七分饱还是太多，最好不要超过五、六分。刚开始吃时是很饿，吃到感觉还有一点饿时就赶快停止，永远保持一个很轻的胃，有利于修行，这是瑜伽的饮食方法，就是永远保持一个很轻的胃。另外，吃时要细嚼慢咽，吃饭的速度也很重要，最标准的吃法是一口饭菜放到嘴里咬二十下才吞下，这才叫细嚼慢咽。可是有的人，我们才咬二十下，他就已经吃饱了。为什么要这么慢呢？因为咬二十下，脸颊两边会分泌含有消化酶的唾液，消化酶跟食物搅拌在一起分解食物，很容易就消化，而且因为已经咬得很碎，所以也不



会再增加胃的负担。而且，这样慢慢、慢慢地吃，很快就觉得饱了。因为感觉饱足的神经传递比较慢，如果吃得很快、很多，还来不及传到大脑，等吃饱的讯息传到大脑，就已经过量了。另外，吃的速度太快，也会对我们肠胃、消化道造成很大伤害。现在讲的第一个，饮食没有节制，如果长期吃得过多又快，而消化力又不是很强的话，就容易造成胃肠道的疾病。严重一点就是胃癌、肠癌，然后死亡。这也属于横死的一种。

第二，吃不适当的食物造成死亡。像我们常常看到食物中毒造成急性肠胃炎，来不及医治就死亡，这也属于横死。或者吃了不新鲜的食物上吐下泻，然后死亡的；或者吃到了有砒霜、汞、重金属的食物而死亡的，这就是污染的问题。现在污染问题非常严重，从空气污染到水质污染、环境污染，从动物到植物都有污染，很多海洋里的鱼虾、海鲜之类，也受到严重污染。有些为了卖相好看，或者让食物保持更久，添加过量的防腐剂跟化学药品，东西看起来很新鲜、很好看，就是加了一些危害人体的化学药品，吃多了也会中毒。所以这些食物长期食用会造成慢性中毒，或者引发各种疾病而造成死亡。或者，吃一些会引发宿疾的食物。譬如说，常年痛风或者慢性病，有什么一定要忌口不能吃的，因为老毛病已经很长的时间日积月累，所以有些食物一定不能碰，一吃就引发宿疾，可能使病情恶化而造成死亡，这也属于第二类横死的范围。

第三类的横死，就是积存在我们肠胃里面的食物还没消化又再进食。我们一般吃饭都是按照三餐的时间来吃，不管有



没有饿，时间到了就吃，可是肠胃里面的东西还没消化又再吃，时间一长也会造成胃肠道的伤害，引发种种肠胃疾病而死亡。其实比较合乎养生的原则，就是真正感觉饿时才吃，身体需要能量再进食，这是比较合乎养生的原则，而不是按照时间来吃三餐或点心。所以大多数肠胃毛病都是从这边来的，就是积存在肠胃里的食物还没有消化又继续再吃，就一直累积在身体里面。

第四类横死，应该吐出来的胃中物，没有吐出来。第五类，应该排泄出来的肠中物，没有排泄出来。中医有一些治疗法，就是让你把胃里面的东西吐出来，吐出来之后就好了。有的是开药方，让肠中应该要排出来的东西排出来，病就好了。可是该吐的没吐出来，该排的没排出来，该泻的没泻出来，严重的也会造成死亡，这一类因为疾病而死的，也算横死。

第六种，延误医药而死的。譬如说，碰到不好的医生误诊、误判，耽误病情，以致于来不及医治就死亡的。就是医生一直找不到毛病在哪里，等找到病因，不晓得第几期，或者已经末期来不及了，这一类死亡的就属于横死。要不就是自己延误了医治时间，看医生也已经来不及治疗了；由于没把它当回事，也没有每年定期健康检查，发现毛病时就一直拖，拖到来不及医治，这样死亡的也算。或者也有打错针、吃错药、开错刀死亡的，也算横死的一种。

第七类，不能判断对自己是有益还是有害的行为。这怎么



说呢？譬如登山是一种健行，结果遇到山难，饿死或冻死，来不及救。本来登山是很好的运动，但偏偏遇到山难，所以山难也算横死；游泳也是很好的运动，可是淹死了；坐飞机失事，空难；坐个轮船，碰到船难，结果淹死了；或者每天都会发生的交通意外，被撞死的；或遭遇台风、地震、海啸这些天灾而死亡；或者火灾被烧死的；水灾被淹死的，这些都属于横死。

第八类，做一些非时非量的事。非时的意思，就是不恰当的时机。譬如现在那一个国家有疫情传出，可是你偏偏就要去，结果就感染造成死亡，这就是非时。不恰当的时间、不应该去的，而你却要去。非量的话，就是开舞会、打麻将，打个三天三夜，通宵达旦，不知道节制，把自己累死，这就属于非量。身体很累，但还继续地不眠不休、通宵达旦吃喝玩乐之类的，把自己身体累坏了。

最后一个，第九，行非梵行。非梵行，就是行男女不清净的行为。譬如纵欲过度造成精枯而亡，这也属于横死。就是时间没到，福报也还没享完，但却死了。就有这九种横死的因缘。

现在知道了死亡的因缘有这三类。那死时，我们是怎么死的呢？是带着善念死的？恶念死的？还是无记死的？

第一类，善心死。就是死时是带着善心死的，这个善心可能是我们自己从心中生起的一种善念，也可能是旁边的人提醒，看到你临终快要走了，赶快在旁边说一些你平生的丰功伟绩，



一听欢喜，然后死了，这就是善心的。或者谈一些很欢喜、开心的事，然后一开心，气就断了，这都属于善心死的。所以有时候，是我们自己生起了善念，那是因为生前串习的善法比较多，善的习气比较强，所以临终时，很自然的善心就生起了，然后带着善念离开人世。由别人提醒的也是，临终前，可能身边的人提起生前行的一些善行，就忆念这个善而死亡；或者念佛的，旁人助念，让我们能忆念佛号，这样也算善心死的；或者临终时，刚好有上师或师兄在旁提醒生前所修的法门，因此可以融入所修的法门，这样往生的，这也属于善心死的。

所以会善心死的人，不一定生前造的善比较多，只是因为生前造善，善的习气比较强，很自然的就忆念这个善，这是很好的。所以平常就要多行善，临终很自然也会生起这个善心。可是这边讲的，有别人提醒的，不一定是平时造善比较多，也许福气比较好、福报比较大，或运气比较好，虽然平时造恶业比较多，但因为临终时，有人在旁边帮助他，让他能生起善心，然后往生。所以临终时，旁边有哪些人也是蛮重要的。临终那一念很重要，因为只能有一念，没有第二念，懂吗？临终如果是善念的话，其他的恶念、或无记就会消失，它只会有一念。临终如果是恶念的话，善心、还有无记心也会消失，所以就看最后这一念是什么，来决定你会投生到哪里去。因此，临终这一念非常非常重要，一旦善念生起，其他的念头就消失了。

我们怎么知道他是善心死、不善心死？还是无记心死的呢？就看他临终的状况。如果是善心死的，临终就会像平常做



梦一样，梦到种种可爱的景象。譬如说，走进春光明媚、鸟语花香，很漂亮的花园，里面的花草、植物都长得很美，像梦境一样，看到种种好的景象；或者看到花园里有天女在嬉戏；或者看到上师、菩萨、或看到佛、出家人，这些都是善心死时，会看到一些比较吉祥的景物，就在这样可爱的景象中安详死去。临死时，也没有很大的痛苦。我们都知道临死时有四大分散的苦，就是解肢节苦。善心死的人没有四大分离的苦，由于善心的关系，他是带着善念，所以身体也会很柔软，看起来死相很安详。因为是在很好的梦境里过去的，所以面貌看起来很安详。也因为身上没有很强烈四大分解的痛苦，只很轻微，脸上也没有很痛苦的表情。所以看他脸上的表情，还有身体的状况，就知道他是善心死的。

第二个，临死的心念是不善心死的。这也有两种情况，一种是自己生起了恶念；另一种就是旁人提醒，譬如平常最不喜欢看到的人，偏偏要断气时就出现在我们面前，旧仇新恨涌上心头，然后就这样死了，这是由别人提醒的不善心。要不就是自己平常生起恶念的机会或造恶业的情况比较多，恶的习气比较强，所以很自然的，临终也是恶念先现前，跟我们平常的习气有关。还有，就是自己这个放不下、那个看不开，一想到这个带不走、那个也带不走，心中有种种的不舍，不管是不舍这个身体，还是财物、亲人，临终有很多挂心和放不下的事，带着忧愁烦恼、种种不舍这样死的，都属于不善心死。还有自杀的人，带着强烈的怨念走的，这也属于不善心死。



PDF 學醫文庫



这些人在临死时，就会遭受很大的痛苦。四大分散的苦，在他身上可以明显的感觉到。因为对他来讲，四大分散的苦，就好像有人把他的头砍下来，拿很锐利的刀在身上切、割、砍，所以看到他很痛苦的表情就知道他是不善心死的，四大分散时非常痛苦。生前所造的这些恶业，也会像电视或电影银幕一样，一幕一幕出现在我们眼前，看了心中就充满了恐惧跟害怕，那也是因为我们第八阿赖耶识的恶业种子爆发，所以也会出现种种恐怖怪异的景物。这些景象，其实都是恶业种子所显现的，我们所造的恶业都含藏在第八识里，现在种子爆发了，所以会看到种种令人恐怖、害怕的景象。旁边的人看不到，可见临终看到的这些景象，是我们自己业力所显现。如果是真实的景象，应该旁边的人都看得到，而别人看不到，只有自己看得到，就是自己业力所显现的景象。

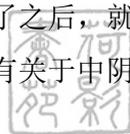
如果会堕地狱的话，临终应该会看到有鬼差前来抓人，或者有人在鞭打、攻击、追杀，然后害怕、全身汗毛直立，表情非常惊慌恐怖。如果是看他手脚一直乱动，可能就是被人追杀，因为被杀、被打，所以他就要赶快跑、一直跑，面部的表情很惊慌恐怖，有时候也会被吓得大小便都流出来。我们看他手在空中挥，那可能是有人要打他或抓他，他就会一直猛挥着手地对虚空说：“你不要过来！你不要抓我！你不要打我！”所以躺在床上，手在空中一直挥、一直挥，看到这种种的景象，我们就知道他堕地狱了。这是要堕地狱的众生，临终时，因为业力所显现的景象。有的会一直翻白眼，有的会口吐白沫，这



些都是征兆。如果看到这些景象的话，你就知道这个人八成会堕地狱。那些应该堕在饿鬼道或畜生道的众生，有一些恐怖的景象，跟地狱道的也很类似，可是有一些就不一样，因为不同的业力，就看到不同的景象。所以我们看到临终的状况，大概就知道是善心死、还是不善心死的。

第三，无记心死的。

就是糊里糊涂就死掉，临终时也没有特别的善念或恶念，是在一种无记心的状态下死去的。因为是无记死的，所以也没有特别苦或特别快乐的景象出现。如果看到没有特别痛苦、也没有特别安详，没有那种含笑的，好像没什么特别表情的，这大概就是无记心死的状况。我们人死时，最后会呼出三口气，然后气就不会再进来了，这是粗分心。这个粗分心，就通刚才讲的善、恶、无记，或者叫善、不善、无记，所以我们进入粗分心时，是通善、不善、跟无记性的。这时候希望自己，或旁边的人，能帮助生起善念。这个时间到底有多长呢？一般是吃一餐饭的时间，不是细嚼慢咽的，大概最长是二、三十分钟，然后就进入细分心的时刻。一旦进入细分心，我们的神识就处在一种昏昧的状态，也是一种无记的状态，这时候就没办法再改变了，所以这个昏昧的状态，属于无记性。这个时间有多长？一般来说，如果不是修行人，而是一般人的话，最长是三天半的时间，等到神识醒过来，细分心跟身体分开了之后，就进入了中阴身的状态，这时候就是中阴身的开始。有关于中阴身，我们下次再说明。



PDF 學 醫 文 庫



〔问〕慈悲的净莲法师，请问什么叫做灵光？什么叫做法身？临终时如何保持正念？

〔答〕我知道你要问什么，这个我们明后天介绍。

〔问〕请师父慈悲开示，佛教到底讲不讲或认同“找替身”？

〔答〕我们叫做“找交替”，替死鬼，你们叫做替身。这个替身有很多不同的意思，道教就有用纸人或草人，那也是一种替身，就是把你的恶运全部转到那个草人或纸人身上，然后把这个草人或纸人拿去烧掉或放水漂流，把你所有的恶业或病痛带走，那也叫做现在讲的替身，所以你说的替身是哪一种？因为在道教，有很多不同的法术可以用替身，譬如你现在有恶运，你就可以用替身的方法，帮你解这个恶运。如果你现在有不治之症，或久病缠身，他也可以修一些道教的法，找一个替身，把你所有不好的，全部都转到这个替身身上，然后再把这个替身处理掉，你所有的不好就跟着这个替身一起被带走了。如果是抓交替的话，我们佛教是没有讲抓交替的，你会怎样轮回，都是自己业力在决定的，没有所谓抓交替的现象。

〔问〕临终时如何保持正念？

〔答〕那要看你修的是什么法门？不同法门它用的方法是不一样的。

〔问〕请问法师，如果一个人一生从未听闻佛法，从未接触其他宗教，可去世时却非常安详，是因为什么因缘？



〔答〕就是刚才我们讲的，会善心死的就是因为他平常行善，默默帮助别人，或者他是乐于助人的这种个性，虽然他并没有信过任何宗教，可是他是一个好人，是一个大善人，所以他还是一样可以善心死。

〔问〕是因为只是死时一时的善念吗？

〔答〕刚才我们讲过了，你平常多多行善的话，你善的习气比较强，临终比较容易忆念善法，那就比较可能是善心死。

〔问〕金刚罪是专门对受过金刚戒的人才适用的吗？

〔答〕要看什么金刚罪，就是一般我们分性罪跟遮罪，如果是性罪的话，你虽然没有受戒，他还是一样有犯。遮罪的话，就是你有受戒才算犯，所以要看是什么内容，来决定他是性罪还是遮罪的范围。

〔问〕请问〈上师五十颂〉是应该在皈依上师三宝之后才来学习的，还是之前就应该学习？

〔答〕一般我们是皈依三宝之后，皈依上师之后学习的。

〔问〕十四根本堕戒中对上师的身不恭敬，包括从上师的鞋子、衣服、座位上面走过去，或踏到上师的身影等等，如果因为不小心而有犯到身口而非意不恭敬，也是同等获罪吗？如果上师本人开许的话，是否所有戒律都可以开缘？

〔答〕因为在密教是先皈依上师，才皈依佛、法、僧，所



以上师为先。为什么上师为先？就是上师是三宝、三根本的总集，全部在上师一个人身上，就是代表三宝跟三根本，所以是以上师为先，这个没错。上师如果开许的话，不是所有的戒律都可以开缘，还要再看情况，不能说所有，因为有些还是要遵守的，听上师的话也没错。你这边的意思就是说如果上师本人开许的话，上师开许的就可以，但不包括所有的在内。

〔问〕假如我们自己的父母毁谤三宝，而我们与他们共住，这样违犯十四根本堕戒吗？

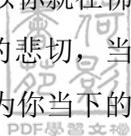
〔答〕没有违犯，还是要住在一起。十四根本堕戒上面讲到不跟毁谤三宝的人共住，共住的意思，就是一起同行，同一桌吃饭，平常互相往来，它共住是范围比较大，不是住在一个屋檐下的意思，当然也包含这种意思。就是说你有选择的话，譬如说你现在要租房子，要找室友，你就不要找那个毁谤三宝的，住在同一个屋檐下。可是我们无从选择时，我们一定要跟父母或亲人住在一起，可是他是毁谤三宝的情况，那我们不能说我要搬出去。所以这个共住的意思，就是不要跟毁谤三宝的人经常往来，因为在你修行还不稳定时，你会受到他邪知邪见、还有毁谤三宝这个恶业的影响。你不是很讨厌、排斥、远离他；不是，你是发菩提心，等我成就了，我一定度你。可是因为我现在自己修行还不是很稳定，因为共同处在一起就有共业的一部分，就是你必须要分担他毁谤三宝的业，你跟他在一起就有共业，虽然自己没有毁谤三宝，因为这个共业会影响你的修行。因为修行力还不够时，就尽量不要跟毁谤三宝的人共同相处，经常



往来，受到他共业的影响，障碍我们修行没办法进步，甚至有不好的、负面的影响，因此我们说不要跟毁谤三宝的人共住。

〔问〕尊贵的师父上人，修习自他交换，真的可以达到代众生苦的效果吗？

〔答〕看你有没有见空性？有没有真的发菩提心？它是有差别的。如果你已经见空性的话，你也发愿：愿一切众生的苦在我身上成熟，它就真的会过来，它是自动就过来了，你不用再提任何的念说：我现在要把一切众生的苦都成熟在我身上，不用，只要你曾经发过这种愿，愿一切众生的苦都在我身上成熟，然后你见空性了，它就会自己过来了，你不用再提任何念头，你也不用观想，它就自动过来，因为你的愿力引导它，众生的苦业就会在你的身上成熟。可是如果我们没有见空性，因为我执的关系，我执就好比铜墙铁壁，它怎么打都打不进来。所以虽然我们每天修自他交换，但众生的苦在自己身上成熟的效果很小，是因为我们还有“我”的执著。我是我呀！我的苦是我的苦，众生的苦是众生的苦，我跟他是没有相干的，不是同体的，所以虽然我修自他交换，发愿一切众生的苦都到我身上成熟，可是它就是过不来，懂吗？除非你很悲切时，会过来一点点而已，看你那个我执的强弱来决定它过来多少，我执愈强，它过来的苦就愈少。我刚才讲很悲切的情况，就譬如有些人因为亲人或父母，眼看他就要走了，可是你非常非常不舍，所以你就在佛菩萨面前发愿：“我愿意折寿十年给他！”非常的悲切，当下无我了，所以它就会过来，这时候是有效的，因为你当下的



心念非常悲切，当下已经忘我、无我了，它就会过来。可是那个我执非常强的，你念念都是我，众生的苦是众生的苦，我的苦是我的苦，我的苦不是他的苦，他的苦也不是我的苦，它就是过不来，因为“我”的执著会把它隔掉了，是这样一个情况。所以，你说有效果吗？那就看自己的情况来决定它效果怎样。所以也有人很害怕修自他交换，他的苦真的过来，他的业真的过来，我不晓得可不可以承受得了？我会说：你的我执都挡掉了，安啦！还有另外一个更安稳的方法，就是你们修过这个法门就知道，修自他交换时，我们观想一切众生的苦由我代受，虽然这样发愿，可是我们会观想化成黑气进到我的心中，然后化空，如果你这个化空，你的观想力很强的话，虽然过来，但你把它化空掉了，所以你还是很安全的。

〔问〕如果真的可以替代，因果定律不就推翻了吗？

〔答〕没有推翻，因为该报的还是报了，只是在你身上报而已，该受的还是要受。

〔问〕很多大师都开示我们不必担心修这个法会给自身带来伤害，因为它唯一所能伤害到的，正是那个伤害我们最大的东西，就是我执。

〔答〕没错，其实我执才是我们最大的敌人，我们自己会受到伤害，都是因为对我的执著。

〔问〕但也有一些人不主张初学者修这个法，认为我们尚



为凡夫，身见完全没有破，如果修这个法，反而会给自己修学带来障碍，到底哪一种观点正确？

〔答〕我刚才已经解答过了，只要你修自他交换的方法是正确的，就是观空，你是不会受到伤害的，你的修行也不会有障碍，所以它还是很安全的，还是可以修的，就是方法要正确，不要自己看法本，自己乱修，也没有上师的教导。有些人看了自他交换，他就开始修了，他也没有化空。不过还有一道墙，就是我执的墙，所以应该也还好，不会有太大障碍，除非他证到无我了，证到无我也无所谓，他也不怕了，对不对？

〔问〕可是，为什么藏传佛教历史上又确实出现过这种事例，就是运用自他交换，中止了当时正流行的疾病，而自己最终也死于这种疾病。

〔答〕没错，这种例子太多了。就是看到外面有人打狗，那个狗哎哎哎叫，后来那个狗不叫了，结果他上师的身上出现了好几条打狗棒的痕迹，就是刚才在外面打狗的棒子，是打在上师的身上，还有那个印子，这就是自他交换的一个例子。所以现在讲的，他把所有的疾病都在他自己身上成熟，也是有很多这种例子，就是自他交换确实是有它的效果。

〔问〕顶果钦哲仁波切在他的开示中，也鼓励我们努力地修这个法，直到代众生苦的症候在我们身上出现，才证明它已真正发生作用了。



PDF 學 醫 文 庫



〔答〕这就表示我执已经慢慢、慢慢在减少，它就会真正有这种现象出现，就表示我们慢慢见空性了，所以它就确实会发生作用。

〔问〕我们应该如何理解？是不是这些人将自己过去没有受报的恶业，运用他们的愿力，让它马上成熟而受报了？

〔答〕也可以这么理解。

〔问〕到底是修到无我了，才来用这个法，还是先用这个法来启发菩提心？

〔答〕先用这个法来启发菩提心，练习发菩提心的一个方法，就是自他交换。

〔问〕请教师父，您说修行人应该保持一个很轻的胃，在进食到还剩一点饥饿感时就应该停止，这是否意味着平时保持有一点饥饿感是正常的？《广论》中所讲的“饮食知量”的标准，和这一条是否相同？

〔答〕你觉得有点饥饿感，刚好是你的分量，就是饮食知量，因为每个人的量不一样，每个人的需要也不一样，每个人的修行力也不一样。我们现在说保持一个轻的胃，就是说你已经决定要走这样修行道路时，因为保持一个轻的胃，可以让你身心感觉比较轻安，你的呼吸不会那么不顺畅、不会那么粗，你的身体也不会那么粗重，所以你要修止观也好，修其他的法门也好，就比较容易上路。可是没有准备好要做这样一个修行的话，



你叫一般人保持一点饥饿感，他是有困难的。还要再看他的工作量，他如果每天需要很大的工作量，你说你不要吃太饱，他就没有力气来把工作做好，所以还要看情况。这个保持一个轻的胃，瑜伽修行者是一定会遵守这一条的，因为不管要练习瑜伽还是静坐，都要有一个轻的胃，才容易进入状况，收到很好的效果。所以他们每个月要断食，这时候就不是保持一点饥饿感，是完全不吃东西，断食三十六个小时，至少三十六个小时，如果想要效果好的话，是连一滴水都不喝的，那个不是困难更大？现在只是保持一点饥饿感，还可以吃一点。可是他们为什么要这样做呢？就是趁断食时，把你体内的毒素统统做一个大扫除，体内大扫除之后，身体比较轻安了之后，你要练瑜伽或者静坐，效果就更好，更容易进入三摩地、还是三昧，所以它是一种修练的方法，跟《广论》的饮食知量是没有矛盾冲突的。

〔问〕弟子最近在学习过午不食，前面一些天饥饿感比较强，可能是以往饮食过量的关系，后来这些天仍然会有一点饥饿感，且特别口渴，是否为正常舍现象？

〔答〕是正常现象，感觉很口渴时，你如果不想喝太多水的话，你就是含一口水滋润你的口腔，然后慢慢吞下去。就这样来解你暂时口渴的现象。因为当我们很饥饿时，或者比较长时间的断食，它并不主张喝很多水，因为水是比较凉的，你喝太多水，会有水肿现象，所以在断食时，或过午不食时，也不主张喝大量的水。



PDF 學 醫 文 庫



〔问〕如果真的对修行有很大的助益的话，是值得努力去克服这些困难的，时间一长，就会习惯，毕竟饥饿感觉也是虚幻的，请问这样是否如法？

〔答〕没错啊！饥饿除了你刚才讲的，平常饮食过量是其中一个，但更重要的就是我们有饮食的习气，其实是那个习气让我们感觉本来是吃三餐，现在变成过午不食，最主要那个饮食习气不习惯的关系。我们一直有饮食的习气在，所以我们现在吃少一点，我们的内在潜意识一直告诉我们：不够、不够，那就是习气在抗议：不够、不够；其实也是习惯就好。因为我们身体有生理时钟，当你习惯过午不食之后，你的生理时钟调好了之后，它就不会有饥饿感了，所以它也只是一个过度的时期而已。

〔问〕慈悲的净莲法师，请解答“动禅”。

〔答〕请参加我们五月份的“身念住”，那就是动禅，在行动中怎样保持你的定境，不但保持定境，还要在定境中体会什么是无常，什么是无我。

〔问〕慈悲的净莲法师，请问堕胎未成型的也有中阴身吗？

〔答〕这要听完我们后面中阴身怎么形成的，你就知道了。未成型，可是他已经父精母血，加上我们上一世的中阴身，三缘和合而成胎，这时候第八阿赖耶识，就是这个神识已经入胎了之后，他就已经形成受精卵，他就是胎儿了，虽然他还没有



成型，这时候就已经算是有生命了。所以你把他堕胎，他要再去轮回的，下一世轮回的话，他也会经过中阴身，也是有中阴身的。

〔问〕胎死腹中的也有吗？

〔答〕也有，只要是受精卵，一般都有。也有例外的，所谓的夺舍法，或菩萨要示现受生，等他长到很大，他的神识才入的也有，但这不是一般的状况。一般一定要父精母血，加上中阴身、神识，三缘和合，才能让胎儿有生命的迹象，要不然就没有生命的迹象，精子是精子，卵子是卵子，就不是一个生命诞生，没办法形成一个新的生命。所以一般来说，只要是受精卵，他都有中阴身。

〔问〕堕胎的、胎死腹中的、年纪很小，未成年就死了，这三种应怎么超度他们？

〔答〕可以啊，可以超度他们。

〔问〕净莲法师慈悲开示，回向法界是包括全部法界，如果修净土法门，是否要另外回向弥陀净土？

〔答〕你回向法界其实就包含你的弥陀净土，你要单独回向弥陀净土也是可以的。法界，当然就包含了所有法界在里面，所有净土也都在里面，包括你的西方极乐世界净土也在法界里面。



PDF 學 醫 文 庫



〔问〕请示师父，每月定时放生，是否会影响海洋生态？
每次放生几百条的鱼或螃蟹，会不会影响海洋生态？

〔答〕你如果放在不适应牠的地方就会影响海洋生态，因为不同的海域，有不同的鱼类，鱼、虾、螃蟹，你所放生的这些内容，有些不属于那个海域的，你放下去就有可能影响海洋生态。所以最好是了解海洋生态之后再放，牠应该在哪里的，你就把牠放在牠原来应该在的地方，这样就比较不会影响海洋生态。

〔问〕师父，宗教都讲行善，为何回教可行杀生？而佛教不许可？

〔答〕回教为什么杀生？他为了要护教，他们的杀生跟我们平常所说的杀生定义不一样。我们是慈心不杀，因为慈悲一切众生，众生都是爱命，跟我爱命是相同的，我们因为慈心，所以不忍心杀害他们，跟回教他们杀生的定义是不一样的。

〔问〕请问师父，为什么佛不要度神、天龙八部等等，才来一起救人？

〔答〕没有啊，佛什么都度，佛要度一切众生，一切众生也包含神、鬼、天龙八部都在一切众生里面，都要度，佛没有不度。

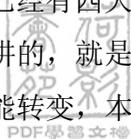
〔问〕为什么要我们先修行才去西方极乐净土？



〔答〕西方极乐净土是你发愿自己要去的，不是吗？你就再写详细一点，这样我不太懂你的意思。

〔问〕尊敬的净莲法师，如果亡者他的容貌显现不好的相，或者是已堕落的相，请问家人如何帮助他？可以挽救吗？

〔答〕这个我们明后天都会讲，他进入中阴身之后来得及、来不及救呢？什么情况之下才能救呢？我们刚才讲，他进入细分心就没有转变的可能了，可是像超度，还是有可能转变。在密教，即使你进入中阴身还是可以转变，所以它才有中阴身救度法。可是一般来说，如果你没有透过这些超度或者中阴身救度法的话，一般是刚才讲的那个粗分心，你是善心死、不善心死、还是无记心死，等他进入细分心，它是一种昏昧的状态，属于无记性，这时候就已经没有转变的可能，一般来说是这样。你看到他的容貌不好时，他这时候四大分散是还没有断气的，所以你赶快在旁边看能怎样帮他，做一些我们刚才讲的，提一些他的善行，或讲一些他开心的事，让他能生起善心这样来死亡。还要再看他有没有修行？他如果有修行，或有念佛，你可以在旁边帮他助念，或你在旁边持咒、念佛、或诵经回向给他，也可以，可是这个时间很短，恐怕来不及。因为我们刚才讲，粗分心的时间是一餐饭的时间，二十到三十分钟，这时候你看你要怎么帮助他，能让他转念，本来要恶心死的，看可不可以转成善念。或者说他已经容貌不好看了，就是说他已经四大分散的现象产生，你在旁边能做的，还是我们刚才讲的，就是在旁边帮助，看能不能让他生起善心。就是看能不能转变，本



来不善心死的，把他转成善心死的，就是粗分心的那个半小时之内，看你有什么办法能让他转变，看你会什么，他喜欢什么，因为也不是每个人都是念佛的，所以你在旁边念佛号，他不一定喜欢，他如果平常听到佛号就不是很喜欢听的，你这时候念佛也是没有效的。所以可能还要再看他生平，就是他生前喜欢什么，好乐什么，尽量说一些让他心情会好的事，在旁边不断地提醒他。四大分散时，我们讲话的声音会变得很小很小，他听起来是很遥远的，所以你可能要靠近他的耳朵近一点，跟他讲一些让他开心的事，或让他能生起善心的事。

都回答完了，我们就讲到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第三册

第五十八讲

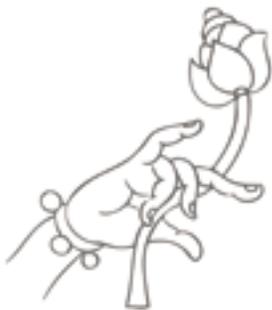
○ 中士道：本讲概要

◎ 思惟集谛

- 神识离身、中阴身、投生之理

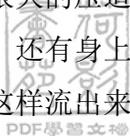


宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



我们今天介绍临终四大分散的次第，还有神识是怎么离开身体的。我们都知道身体是四大的假合，所以地水火风四大在临终时，就有这四大分解的现象产生。

首先是地大融入水大，这时候身体会觉得有很大的压迫感，感觉一直往下沉、一直往下沉，身体的力气也慢慢消失。本来我们活着的人脸都很有光采，这时候脸上的光泽也慢慢消失，然后变得很憔悴，那就表示说地大正融入水大。身体感觉一直往下沉，好像有很重的东西压在身体上面，有很大的压迫感。力气慢慢、慢慢在消失，脸上也慢慢没有光采，还有身上的水分也失去了控制，鼻涕就这样流出来，口水也这样流出来，



水分慢慢地失去了控制。全身会感觉又湿、又冷，就好像泡在水里泡了很久，你就知道，这时候我们的地大正在融入水大之中，这是第一个阶段。

第二个阶段，就是水大融入火大。这时候身体会觉得好像发高烧，口很渴，脚底也觉得很冷，这是因为慢慢失温，就是体温开始下降，身体慢慢变冷，所以会觉得脚很冷。这时候心里会想说，谁赶快拿一件又大、又厚、又重的棉被，赶快把我的脚盖起来，这时候就知道是水大融入火大。

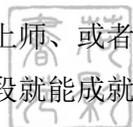
接下来，是火大融入风大。这时候就会感觉呼吸愈来愈困难，呼出去的气比较多，吸进来的气比较少，一直到呼出最后的三口气，就进入粗分心的时刻了。所以会觉得好像气喘不过来，进来的气愈来愈少，出去的气愈来愈多，一直到吸不进来了，最后三口，我们的肺叶就会因为没有气再吸进来，那两片本来张开的肺叶，因为没有气了，就会垂下来，然后包住心脏。这个就是临终四大分散的次第。

断气之后，就进入粗分心。这时间有多长呢？就是一餐饭的时间，二十到三十分钟。然后，神识是如何离开身体的呢？造善业跟造恶业，神识离开身体的状况不一样。如果是造不善业，将堕到恶道的众生，他的神识是从上半身先舍，然后渐渐冷到心窝，就是头部先冷；如果是造善业，将生善趣的众生，他的神识是从下半身先舍，也就是说从脚底先冷，然后再慢慢冷到心窝。所以我们看到他头先冷、还是脚先冷，就知道他



是生善趣、还是堕恶趣。不管头先冷、还是脚先冷，最后神识都是到心窝的地方。这个心窝的地方，就是心的部位，我们入胎时，也是依托在心的部位，现在命终时，神识离开身体，最后也是心的部位。就是说无论从上部先冷，还是脚底下部先冷，慢慢、慢慢地，那个神识会到达心的部分，也就是心轮的部分。如果生前不是修行人，而且生活非常不正常，气脉损坏的程度非常严重的话，粗分心的时间就会非常短，可能不到二、三十分钟，就进入下一个细分心的阶段了。所以就看他身体的健康状况，还有他气脉损坏的状况，来决定他粗分心的时间到底有多长。通常最长就是二、三十分钟，一般没有修行的人是长短的。

如果生前是修行人，身体很健康，气脉的状况也很好的话，就可以把神识一直保持在心轮的位置非常、非常长的时间，就看生前修行修得怎样，气脉修得怎样。如果身体健康，气脉的状况非常好的话，不管神识是从哪边先舍，不管头先冷、或脚先冷，最后都是到心窝，所以这时候修行人就可以一直把神识保持在心窝这个地方很长时间。譬如说你希望临终时有人去通知你的上师，或者那个修行很好的大师兄，希望能请他们前来帮助你，可是路途遥远怎么办？这时你可以把神识一直保持在心轮这个部位，然后就等候你的上师或大师兄到来，看怎么来帮助你。临终有所谓的临终中阴、实相中阴、还有投生中阴。在这整个中阴的阶段，都可以藉助某个修行力好的上师、或者大德，修行好的人都可以，帮助你在中阴身这个阶段就能成就，



PDF 學 器 文 庫



不再继续轮回六道。这就是讲，修行人可以把他的神识一直安住在心窝很长时间。

如果不是要等待什么人来，生前有修颇瓦，或上师曾经传过什么法，可以在神识到达心轮时，依照生前所修过的，不管是颇瓦法，或者上师教导的怎么在临终有把握可以成就的那个方法，就赶快用上。修颇瓦的，我们知道他希望把神识从顶轮离开身体，就可以成就，达到解脱，不来六道轮回。所以这时候，就可以一直保持清醒的状态。

粗分心接下来进入细分心，就是一种昏昧的状态，它属于无记性的，这时候是没办法提念的，没有能力去忆念。所以如果想修颇瓦或者其他方法达到成就的话，一定要保持清醒的状态，不让它进入细分心，因为一旦进入细分心，就是昏昧了，没办法忆念任何法门。因此这时候要一直保持清醒的状态，不让它进入细分心。怎么办呢？把神识沿着中脉一直往上推、一直往上推，推到从顶门离开身体，这样就可以达到解脱了。神识在心窝时，这个心轮，整个中脉，三脉七轮，心轮就是在中脉的上面，可以沿着中脉，把神识一直往上推、一直往上推，一直推到顶轮，从心轮一直推到顶轮，然后从顶轮离开身体。修行的人、生前修颇瓦法或其他有关这一类法门的人，都希望走顶轮离开身体，可以这样来忆念生前的修法。

可是一旦进入细分心，神识就陷入昏昧的状态，这时候就没办法提念了。如果你没办法由上面顶轮离开的话，它就会往下，



这时候神识就会沿着中脉一直往下降、一直往下降，一直降到脐轮，从心轮一直降到脐轮，脐轮下方就通左右脉。中脉在中间，然后左、右脉，由下面到上来，我们全身的孔窍都是通左右脉的，这时候神识就会依不同的业力，在不同的孔窍离开身体，然后投身在不同的六道中。所以这时，神识降下来之后，到达左右脉，如果是从梵穴离开身体，就是生在了无色界；如果从眉心离开，就是生在了色界；如果是从眼睛离开，就是生在了人道中；如果是从耳朵离开身体，就是投生在阿修罗道；如果是从鼻子离开，就是投生夜叉；如果是从肚脐离开身体，就是生在了欲界天；如果从嘴巴，就是生在了饿鬼道；如果是从尿道、小便的地方出来，就是生在了畜生道；如果是从肛门出去，就是投生在地狱道。

我们知道进入细分心之后，是大约三天半，有的经论是讲四天，就是三天半到四天之间，是昏昧的状态。等这段时间过后，好像从梦中醒过来一样，这时候就是中阴身的开始。所以我们知道，细分心的时间大约是三天半到四天。因此头七怎么算？是从这时候才开始算。我们一般是从断气时开始算，其实不是很正确。应该从三天半、或四天之后，进入中阴身开始，才算第一天。头七是中阴身开始的第一天到第七天，这是比较正确的算法。

死后中阴身的状况是什么情况呢？我们刚才说神识醒过来就是中阴身的开始，其实神识由身体的各孔窍离开身体的那一刹那，就是中阴身的开始。这时候就会醒过来，看到种种中阴身的境界。



PDF 學 醫 文 庫



中阴身它到底是怎么形成的呢？为什么会有中阴身呢？这是我们无量劫以来，一直熏习“我爱执”的缘故。也就是我们活着时，认为这个身体是我的，看到这个身体要死亡了，赶快去找一个身体，因为还要找一个身体这一念的爱取，中阴身就形成了。所以，中阴身是由这一念的爱取来的，十二因缘先有“爱”、“取”，然后才“有”、“生”、“老死”。因为爱取，然后才有后有，才有下一期的生命，所以中阴身是由这一念的我爱执取来的，就是“我爱执”。这个“我爱执”，就是执著这个色身是我。现在这一期的色身四大分散，身体死亡了，“我”要赶快再去找一个身体，认为那个身体是我的，所以就形成中阴身。

另外还有一个原因，就是我们过去所造的善恶业，形成一股强大的力量，推动轮回的力量，这股力量就叫业力。业力怎么形成的？就是我们过去自己造的，看是造善业还是造恶业，所以业力就形成了中阴身。不同的业力形成不同的中阴身，投生在不同的六道中，这是业力所变现的中阴身。

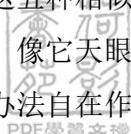
中阴身到底长得怎么样子呢？一般来说，造不善业的中阴身，长得乌漆抹黑的，那是造不善业的中阴身；造善业的中阴身，就会显得又白又亮。详细地说，将来会投生到地狱道的中阴身，就好像烧焦的木头，看起来焦焦黑黑的；投生到畜生道的中阴生，就是雾暗雾暗的，看起来灰蒙蒙的，好像蒙上一层烟的感觉。如果有天眼的人，看到中阴身长得这个模样，就知道他会生到畜生道。如果投生在饿鬼道的话，它就会看起来好像水



肿一样，圆圆肿肿的。如果是投生到人道、或欲界天的中阴身，就会带着金色的光；生在色界天，它就是白光，非常鲜白的白色，所以看到一团白的，就知道它会生在色界天中。无色界呢？无色界没有身形，所以没有中阴身。如果是从无色界投生在欲界、或色界，它是有中阴身的；可是从欲界或色界投生到无色界时，就没有中阴身，从命终的地方就直接进入了无色界，因为没有身形，所以就没有中阴身。

如果因为善业转生到天上，中阴身头会朝上，上升而去，就知道它生到天界去了；如果是转生为人，中阴身头是横着，头朝横的方向，横生而去，生在人道中；如果是因为恶业生在恶道的话，中阴身的头就会朝下，往下堕，那就知道他会在三恶道中。

我们怎么知道中阴身长得这个样子呢？因为中阴身它有相似的五种神通，也会看到同类的众生。它有相似的天眼通，所以可以预先看见要投生的同类；它也有相似的神足通，就是说可以一念就到达要投生的地方；它也可以穿过墙壁、穿过山，不受到物质的障碍；同样地，它也有相似的天耳通、他心通、还有宿命通。这五种神通是我们本来每个人都有的，我们说潜能开发，就包含了本来具足这五种神通的力量，我们活着时，如果没有把它开发出来的话，就是没有这五种相似的神通。可是中阴身因为离开了这个色身的障碍，所以这五种相似的神通就能显现它的作用，只是它没办法自在作主，像它天眼看到同类的众生，有时看得见，有时看不见，是没办法自在作



主的。所以我们为什么说它是相似的神通呢？因为跟真正证到漏尽通的圣者，证果的漏尽通而显现的神通，是有差别的。中阴身所现的神通，所看到的、所听到的种种境界，是自己业力所显现的景象；可是真正的神通，是清淨的天眼、天耳，所看到的是清淨的景象，不是业力所显现的，所以它是有差别的。

因此，我们只能说中阴身的五种神通是相似的神通，而不是真正的神通。而且真正的神通，才能自在作主，没有丝毫的障碍。这种神通能力，什么时候要用，什么时候都有，没有丧失的时候。也不会一下有作用、一下没有作用，它会一直都在，想用时，随时都有，没有丝毫障碍，这才是漏尽通所显的真正神通。

那一旦形成中阴身，有可能改变吗？一般来说，一旦形成了中阴身，就不能再改变了。因为是由过去所造善恶业的业力来决定成为哪一类中阴身，只有藉助外力的加持、或者中阴得度法，或者圣者的超度等等方法才能改变中阴身；否则，没有外力的影响，只会随着业力流转，一旦形成中阴身，就没办法再改变。一般来说，自己如果不是修行人的话，是没办法再改变的。中阴身到底会停留多久呢？如果没有受生的因缘，它就停留七天，再没有受生，就再等第二个七天。也就是说七天有一次受生的机会，如果这时候没有去投胎，第二个七的时候、就是第十四天又有投胎的机会，第三个七又有一次投胎的机会。一般正常来说，就是七个七，每个七都有一次投生的机会，最多不会超过七个七，就是四十九天之内，他一定会去投生。随



着业力的牵引，一定会遇到受生的因缘，因为是业力决定，所以没办法自在作主。

他是怎么投生的？怎么投胎的呢？如果以胎生的众生来说，下一世又会投生在人间的话，中阴身就会看到跟自己同类的有情，譬如说看到一对男女在花园里面嬉戏，听到嬉戏的声音，就很好奇的往前靠近，一靠近，就会看到男女在交合，然后中阴身就很自然的钻进去了。那是怎么钻进去的呢？一般来说，就是看到我们下一世的父母正在行淫，中阴身就会生起强烈的贪爱，那是因为过去无量劫以来熏习的淫欲习气，在这时候是非常非常强烈的。

中阴身的淫欲心，比我们活着时的欲望还要再强过千百倍，因为没有色身的障碍，所以随着念头转，就会出现不同的中阴景象。我们刚才讲有相似神通，所以这时候的力量非常强，因为已经没有这个色身的障碍，不管是动念也好，或想要运用五种相似的神通也好，力量都会非常非常强。这时候，它看到有人在行淫，那个淫欲心就起来了。如果它是女胎的话，就会很讨厌的把母亲推开，妄想自己跟父亲行淫；如果将来会投生为男胎，就会很厌恶的把父亲推开，妄想自己跟母亲行淫。等到父亲跟母亲挤出了精子跟卵子，互相结合的那一刹那，中阴身就带着强烈的贪跟嗔进入，三缘和合而成为受精卵。

所以我们的神识入胎时，就是带着强烈的贪跟淫欲心，贪爱父亲或贪爱母亲；然后把父亲或母亲推开，那就是嗔恚。所



PDF 學習文庫



以都是带着强烈的贪跟嗔去投胎的。神识进入父精母血中，也就是我们说精子进入卵子之后，慢慢卵子周围就会形成好像 yogurt（酸奶），软软的但有点凝固的状态，神识在那种状态之下进入的，然后就投胎了。一般我们知道，父亲都会比较疼爱女儿，母亲比较疼爱儿子，为什么会这样呢？就是因为中阴身以及过去共业所感得的，原因出在这里。

如果是福报比较差的众生，他就会生在下贱的种姓中，临终、还有入胎时，都会听到好像菜市场一样，非常纷乱嘈杂的声音，很纷乱景象；或者会看到自己走进芦荻中；或者走进很稠密的树林里，这是福报比较差的众生。如果造善业的众生，就会生比较尊贵的家庭里面，临终、还有入胎时，都会听到非常寂静、美妙的音声，好像天乐一样；或者看到自己爬上很高的亭台楼阁或宫殿。这是造善业的众生，临终或入胎时会看到的景象，就好像我们平常活着时在梦中的梦境一样。

一旦入胎之后，住胎的时间有多长呢？住胎的时间，一般是三十八个七天，在母胎完成了身体所有的构造以后再四天，所以一共是两百七十天就会出生。如果只有住胎六个月或七个月，我们就称为早产儿，就是不满两百七十天。

如果是投生在地狱的景象，譬如说有一些从事杀生职业的，杀猪的、杀鸡的、杀羊的，或者卖猪肉、卖羊肉、卖鸡肉这些。在中阴身时，如果是生前杀鸡的话，就会远远看到一群一群的鸡，因为生前杀鸡杀得很欢喜的习气，所以就会去靠近，一靠



近时，一整片一整片的鸡群不见了，他就很生气，这时候就生起了嗔恚心，当下看见的是种种恐怖的地狱景象。那个嗔心一起来，就生在地狱中了。所以它投生的那一刹那，都是贪加上嗔。

如果生前是专门卖羊肉的，就会看到一群一群的羊在很远的地方，也是当他高兴地靠近时，成群成群的羊不见了，出现的是地狱景象，同样也是生起嗔恚心之后，当下就生在地狱当中。生在热地狱的中阴身，它是希求暖热，因为那一念要求温暖的念头，就生在地狱中。生在寒冰地狱的中阴身，它是希求清凉，因为那一念要求清凉的心念，让它的中阴身靠近，然后就受生了。

如果是生在畜生道、饿鬼道、人道、欲界天、或色界天的中阴身，它都会在自己投生的地方，看见同类的众生。我们刚才讲，有相似的天眼通，所以它会看到同类的众生，那也是因为过去业力的吸引，生起贪欲的心，往前靠近，一靠近，一切本来美好的景象就会消失，一生起嗔恚，中阴身就灭去，然后就有了下一期的生命。整个胎生投生的情况，大概就是这种情况。

如果是卵生的话，和胎生的情况非常类似，没什么特别的地方。如果是湿生的话，因为湿生是贪求香气，那一念贪求香气的念头，它就受生了。如果是化生，它是为了贪求房舍、住处，然后就受生了。卵、胎、湿、化受生的情况，大概就是这样。这边刚好一个段落。看有什么问题，可以现在发问。

〔问〕请上师慈悲开示，显教中有法师说人投生依据下例，



哪一处最后冷，便是投生哪一趣：“顶圣眼生天，人心饿鬼腹，畜生膝盖离，地狱脚板出”。这个说法正确吗？

〔答〕没错，也有这种说法。我们现在介绍的是西藏密宗的说法。

〔问〕尊敬的净莲法师，亡者的中阴身神通能感应我们吗？头七是否一定会回家？

〔答〕不一定，这是一般民俗的说法，佛教没有这种说法。

〔问〕超度能帮亡者转他的中阴身吗？

〔答〕可以啊，如果是圣者超度的话是可以，我们明天讲中阴身的状况，你就会明白了，是可以转变的。

〔问〕除了超度，我们还可以帮他做什么？

〔答〕帮他诵经回向、修法回向、念佛回向、帮他做功德回向，可以做的事很多。也常常有很多同修问：“我的父母已经死了十年、二十年，我再帮他做功德有效吗？他收得到吗？”都收得到，为什么收得到？讲个理由来听听看。他不是已经投胎去了，还收得到吗？还收得到，因为法界是一体的，十法界都是相通的，所以不管他现在在哪个法界，你作功德回向，他就是收得到，他尽管已经投胎不晓得到哪一个法界去了，但他还是收得到，懂吗？所以还是可以尽量多为亡者修功德，功德回向给他，希望他早早证得无上菩提，这个回向是最好的。



〔问〕请师父慈悲解答以下问题：如果一个人死于非命，必须经过解剖验尸，这会影响亡者的念头与去处吗？

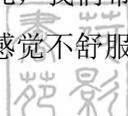
〔答〕会的。

〔问〕是不是死于非命，就会堕恶道？因为凡夫死于非命，都会解剖验尸。

〔答〕看他有没有修行。如果他是修行人的话，也不怕，他有能力，像你们念佛的就是，不是临终就跟着阿弥陀佛去了吗？对不对？所以解剖尸体时，其实神识已经跟着阿弥陀佛走了，所以他解剖的那个尸体已经没有神识，神识已经离开，所以没关系，修行人也不怕死于非命。我们昨天讲的九种横死也不怕，因为你有那个修行力可以让自己解脱。

〔问〕真的需要经过八小时的时间吗？如果在医院死了，通常马上就会被移动，这样就会堕落吗？

〔答〕如果神识没有离开身体，他就还有一些感觉的，你去动他或让他不舒服，多多少少都会影响他的心念，除非他是修行人，可以不受影响。如果有修行的话，是不怕搬动尸体或解剖尸体的，都没有关系，都不会受到影响。可是一般人的话，只要他的神识还在身体上，就是还没有离开的话，多多少少都会受到影响。我们说希望他能善心死，不要不善心死，我们希望他能生起的是善念，如果你移动他的身体，让他感觉不舒服而生起嗔恚的话，那他可能就会变成不善心死。



PDF 學 醫 文 庫



〔问〕请问道士的破地狱法有用吗？亡者的后事是道教的，过后送往光明山火化时，由法师念经。

〔答〕破地狱法是有用吗？这还是要看，如果他已经进入中阴身的话，假如他生前有修行，或生前他是行善的，他在中阴身时，也还是可以听到法师念经，还是多多少少可以有些影响。中阴身他会看到种种景象，所以由大德或法师帮他诵经，或帮他作超度，或者念诵中阴得度法，中阴身都可以听得见，为什么？就是因为他有相似的天耳通，懂吗？所以他可以听到你为他诵的经、念的佛号，因此我们为亡者做的任何法事都是有效的。

〔问〕请问播佛号的念佛机放在棺材上，亡者会听到吗？亡者会得利益吗？

〔答〕也是同样的，他如果在中阴身的阶段，他就会听到这个佛号。

〔问〕如果佛教寺院的超度法会是过了亡者四十九天，刚过几天才举办，那么有效吗？

〔答〕一般超过四十九天都已经投胎了。不过我们刚才也讲过，他尽管投胎，你为他做的功德，所回向的一切内容，他还是能受益，譬如说假设他已经投生的话，因为你有功德回向给他，他在那一道，日子也会比较好过，所以还是可以得到利益。

〔问〕如果亲友在国外遇难，找不到尸体，佛教有何办法找到？



〔答〕不用找，那个已经四大分散了，你还是帮他诵经、或者超度、或帮他念佛、回向功德。或者我们讲的中阴得度法，如果自己不会的话，请仁波切或喇嘛帮你修，也是可以。

〔问〕请问上师，四大分散是不是一定由地水火风开始？

〔答〕对！就是这种次第，就是一步一步这样四大分解的次第。只是有些人，有些情况比较明显，因为我们这个色身是由四大所组合的，有的人他生前的地大比较衰弱，有的火大比较衰弱，他虽然是按照地水火风四大分散这种次第，但因为他地水火风生前的状况不一样，所以会有些比较明显，有些好像不太明显。其实是有那个过程，只是我们从外相这样观察，好像有一些不是很明显，因为生前比较健康的地水火风的部分，会比较没有那么明显，衰弱的部分会比较明显。所以一定是按照这个次第，只是有些明显、有些不明显，并不是他没有经过那个阶段。

〔问〕慈悲的净莲上师，请问医生把脑死病人的器官移植到别的病人身上，这个脑死病人会往生善道？还是恶道？

〔答〕就看他临终那一念，他被切割的那一念，他是善心死？还是不善心死？他有没有起嗔恚心？所以这个也有很多争论，有些人不太提倡器官移植，就是怕他的悲心，发的菩提心不够，到时候一念嗔心起，可能就堕恶道。只要神识没有离开身体，他就会有感觉。因为移植时要把握时间，不然那个器官失去功能，移植就没办法成功，所以他要把握时间，这边一判



定脑死，那边就开始切割了，所以大部分神识都还没有离开身体。不过我们也讲过，他那个粗分心时间很短，就是二、三十分钟，如果进入细分心昏昧的状态，他就比较不会感觉这么痛、或这么苦；所以如果是在细分心时动刀，来移植他的器官，可能就还好。如果是在粗分心时动刀，让他引发很大痛苦的话，可能就要看他的念力强不强了。如果他悲愿力的念力很强，那个痛不会影响他的悲心的话，就没有关系。如果他生前发愿往生极乐世界，或者他生前修什么法门，说不定也一样可以成就的。所以就看修行力，看愿意捐赠器官移植的这个人修行力到达什么程度，来决定影响有多大。

〔问〕尊贵的净莲法师请慈悲开示，我与母亲的因缘是怨憎会苦，她相信算命所说，对我有偏见。我曾劝她念佛发愿求生西方，她又不接受。若她往生了，她中阴身的神识，是否会接受他人的开示，而念佛求生西方？

〔答〕求生西方有三个条件，就是信、愿、行。如果没有发愿要往生西方，你强迫她去，她可能也去不了。所以如果没有发愿要往生西方的话，我们希望她生善趣。能帮得上忙的，就是在旁边尽量让她生起善心，希望她是善心死的。善心死的，就能生善趣，这样对她比较有帮助。

〔问〕请师父开示，如果前世是罪恶之人，死后堕入地狱，受完恶业果报后，再得人身，是否前世恶业已完全净化？

〔答〕不会，没有这么便宜，还有余业要继续报。一般不



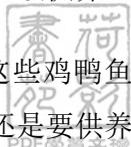
会说在地狱报完，然后所有的恶业就完全净化，不会，我们的恶业没有这么快就净化。我们不是有看过这样一个例子吗？佛当初看到一个蚂蚁窝，跟弟子说，牠已经无量劫来就当蚂蚁非常非常久了。所以不是蚂蚁死掉以后，就可以生在善趣，或者更好，不一定，可能下生还是再生在蚂蚁中，然后下生再生为蚂蚁，时间非常非常的长。所以不是说生在恶趣中，就可以把我们所有的恶业清净完，不会。即使生在三善趣，也是有带着恶业，我们每个人现在生在人道中，也不是百分之百善业来的，对不对？有善业，也有不善业。因为如果善心死的，即使过去以来还有很多恶业没有报，因为临终这一念是善，所以就生在善趣，可是还有很多恶业没有报，这样明白吗？所以不是说离开恶道，所有的恶业就净化，不是这种。

〔问〕若罪障已经净化了，再转世为人，那么未来的命运将如何？

〔答〕如果都净化的话，未来的命运就是很好命。像我们虽然生在人道当中，可是我们要遭受很多的苦，很多恶业的果报，那就表示我们虽然生在善趣中，人道算是善趣，但还有很多恶业没有报，也是生在善趣中之后才慢慢报的。

〔问〕敬请法师开示，饮食前应当不忘供养三宝，但如果食用荤腥食物，直接供养，是否不如法？是否此时不应该供养？

〔答〕还是应该要供养，可是要再帮你吃的这些鸡鸭鱼肉做超度，就是念一些咒语，观想牠生在善趣中，还是要供养。



不是吃荤的就不用供养三宝，只是把供养三宝的内容念完之后，再念一些咒语，看你会什么，因为不同的传承有不同的方法。或观想牠很快乐的离开了，然后生在善趣中。你还是要忏悔，忏悔为了滋养我的色身，为了要成就我的法身慧命，所以不得已才吃牠的肉，因为吃牠，跟牠结下善缘，希望结下将来度化牠的因缘，这样就比较如法了。

（问）努力修行可以改变命运，对修行人而言，命运不是固定的，佛在经中又常常授记某某阿罗汉，当于某某劫成佛，眷属多少，似乎又存在某种定数，如何理解这一个现象？

（答）这个授记是一种鼓励，我们修行到成佛这个修行的阶段，是需要佛菩萨常常来为我们加持、鼓励，我们就能更勇猛精进地朝成佛的方向迈进。这个授记的意思，就像上师鼓励你，希望你将来会怎样、怎样，你有大成就，或者说你将来会在哪边弘化众生，这都非常类似佛的授记，最主要就是鼓励弟子，让弟子增加信心，也确实有这样的现象。但这跟我们现在讲的，命运是不可以改变的情况是不一样的。我们现在说命运是可以改变的，也是鼓励不要因为学佛修行，就变成宿命论，反正都是因果在决定的，所以我就不要努力了，并不是这样。既然命运是由业力来改变，那业是可以改变的，看你每天造善、还是造恶业。业力可以改变，所以我们的命运就跟着改变。我们其实是鼓励不要认命，不要说反正我福报多少就是多少，我也不需要再努力去修福报，不是的，福报也是可以修出来的，行善也可以累积功德等等。所以我们其实是给众生一



条正面的、积极的光明大道，就是说业也是因缘所生，所以你造善业的话，将来就可以解脱、开悟，或者证果、成佛，都是可能的。可是，你如果每天都想“我业障深重，我怎么可能成就？”，那你就没有办法。或者说“算命的说我只能活到几岁，算命的说我这一世贫穷、又是坎坷、又是这个不如意、那个不如意”，然后你就认命，那算命先生他就变成说的很准，因为你就认命了，你没有试图改变。所以我们就要对这一类非常消极、非常悲观、觉得学佛修行没什么希望、消极悲观的众生，给他一些鼓励，加油打气，说命运是可以改变的，也确实是可以改变的，你只要转变你的业力，你的命运就跟着转变了。

〔问〕密宗讲即身成佛，禅宗讲见性成佛。上述两种佛，是否等同于释迦佛？或佛授记阿罗汉所成的佛？

〔答〕佛有法身佛、报身佛、跟化身佛，它成的佛是有差别的。像天台宗，把它分成藏通别圆，藏教的佛、跟通教的佛、跟别教的佛、跟圆教的佛都是不一样的，这个你清楚吗？清楚就不要讲了。有的还在十法界，有的不在十法界，有的是破一品无明，有的是四十二品无明都破了，可是我们都叫做成佛。只要破一品无明，就可以像释迦牟尼佛一样，示现八相成道，可是圆教的佛，是四十二品无明全部破了，才是圆满究竟的成佛。所以这个成佛有很多不同的境界，就是看你无明破了多少。

〔问〕金刚经：“一切贤圣，皆以无为法而有差别”，此处无为法，是否就是《百法》中的六种无为法？



PDF 學 器 文 庫



〔答〕你既然知道《百法》中的六种无为，你就应该知道现在讲的“一切贤圣，皆以无为法而有差别”，这边的无为法指的是什么，因为《百法》里面讲的六种无为，它都讲得很清楚了。所以这个无为法是《百法》六种无为其中的，但不是六种全部都包含在里面。

〔问〕请师父慈悲开示，若我们生前浪费食物，死的时候得先把那些食物吃了，才能去投胎吗？那是在哪一个七呢？

〔答〕没有这种说法，所以没有在任何七个，要把你生前浪费的食物全部吃完，才可以投胎。

〔问〕慈悲的净莲法师，请问什么叫做灵光？临终时如何保持正念？

〔答〕明天会讲三种中阴，里面就会告诉我们怎么把握灵光。临终中阴，你如果可以把握的话，你就可以成就法身佛；实相中阴，如果你可以把握的话，你就可以成就报身佛；投生中阴，如果你可以把握的话，你就可以成就化身佛。

〔问〕请师父指示，投胎时中阴身本身如何决定是男？是女？

〔答〕如何决定？一般都是完全由业力来决定，看是生男、还是生女。

〔问〕师父说中阴身受业力影响，中阴身本身有能力决定



他要往哪里去吗？

〔答〕中阴身，一般人没办法决定。修行人，看他修行的功力，如果修得不错，有办法的话，他就可以决定他要到哪里去，这可能还是要听完明晚的课，你就会比较清楚。

〔问〕师父，众生见到中阴身是不是不祥？若中阴身有求于我们，应该帮忙吗？

〔答〕如果是圣者，他的清净天眼也可以看得到中阴身。如果你讲的是众生，可能是一般的人，一般人看到中阴身是不太好的现象，我们正常人是看不到的，因为我们人道跟中阴身不是一道的，所以正常来说，是不应该会看到中阴身的。那你为什么会看到中阴身呢？就表示你的磁场跟他很相近，懂吗？因为磁场相近才会相感，你才会看得到。就好像我们看电视，你一定要转到那个台，你才可以看到荧幕，或者听广播，你一定要调到那个频道，你才可以听到广播出来的音声，那就表示说你的频率一定要一样，你才可以看得到。中阴是什么频率？什么磁场？你很清楚嘛，对不对？就是比较阴的磁场，能量比较低的磁场，那就表示说你会看到，你当下的身体一定是非常虚弱的，你的能量一定是很低的，你的磁场是比较偏阴的，你才会看到，所以是不好。有求于我们帮忙，有些人是会梦到死者跟他托梦要求什么。如果说看到中阴身，他跟你求什么，你愿意帮他的话也可以。你问说有求于我们，应该帮忙吗？应该啊！看他需要什么，你可以做得到就尽量帮。



PDF 學醫文庫



〔问〕师父，众生烧冥纸，死者会收到吗？

〔答〕这个常常有人问，烧纸钱到底有没有收到？民间信仰都说铁定他收到了，因为他要求我烧房子，我今天给他烧了房子，晚上就梦到他托梦说房子收到了，他现在有地方住了。好冷、好冷，麻烦你烧一件衣服给我，那我烧了以后，他就来托梦说收到衣服，从此以后就不冷了。你们认为是真的吗？这好像不太好说，因为会得罪很多人，你们相信的人就相信，不相信的人也没有关系，就不要相信。

〔问〕请问法师，念死无常，那是不是会变得很悲观、又无情吗？

〔答〕那你念死是念错了方法，请你再把“念死无常”这个部分，课本还是光碟再听一遍。你这样念得很悲观，念得很无情，不是正确的念死。念死不是要念到很悲观、很无情，所以这个是错误的方法。

〔问〕每天念“阿弥陀佛我爱你”，不是更好吗？更开心？那么阿弥陀佛不是也很开心？那么有了爱，我们才会发出慈悲心，重点就是要有爱。

〔答〕很好啊！你就爱一切众生，爱阿弥陀佛，爱西方极乐净土，你就应该可以去。

〔问〕为什么我们要修行才能成佛？



〔答〕因为一切众生虽然有佛性，但被无明遮障了，所以我们要修，就是修显，你不能说一切众生本来有佛性，本来是佛，就不用修了，可是你现在不是啊！为什么现在不是佛？就是因为无明还在。所谓的无明，就是以为有“我”，执著这个色身是我，执著那个妄想心是我的心，所以当下就不是佛了。修行的意思，就是把无明去掉，佛性就开显，就好像是金矿里面含着金子，可是有杂质，所以我们要不断不断提炼那个纯金。纯金就比喻我们的佛性，虽然埋藏在金矿里面，可是因为有杂质，那个杂质就是我们的无明、烦恼、业力等等的，那就把杂质去掉之后，成为纯金，那个时候你的佛性就完全开显。所以修行的目的，就是要开显我们本来有的佛性，而不是本来有，就不用修了，不是这个意思。

〔问〕为什么阿弥陀佛不把手给救了，带我们离苦得乐，就不用六道轮回，到底是缺少了什么？

〔答〕你缺少了正知见，所以阿弥陀佛也不来拉你一把。如果诸佛菩萨可以拉我们一把，我们就统统不用修了，不用讲半天、修半天，什么戒定慧、闻思修，好麻烦，三藏十二部这么多，修都来不及，就是因为没办法拉一把，一切的业都是自己造的，一切轮回的现象也是你业力的显现，所以别人帮不上忙，懂吗？

〔问〕净莲上师您好，想请问中阴身、灵魂、孤魂、游魂、和元神，应该是有所不同吧？怎样分辨？



PDF 學 器 文 禮



〔答〕对啊，不同。我们说的中阴身是神识，其他你说的什么神、孤魂、游魂什么，都不是。

〔问〕请问法师，由于没有受教育而不识字，不能阅读佛理，即使听佛法也不能理解，这样应该如何修佛、学佛？谢谢。

〔答〕不识字你可以用听的，只要你听得懂就可以了，你理解多少，就修多少，这样就可以。

〔问〕请问上师，什么是白明点与红明点？

〔答〕就是红、白菩提。

〔问〕目前社会上盛行试婚，从佛法来看，是否构成邪淫？

〔答〕试婚是邪淫，没错。

〔问〕如果这些男女青年是受过五戒，是否构成破根本重戒？

〔答〕对，没错。

〔问〕试婚之后，决定正式结婚或分手，对这个结果有影响吗？据这些人说，这样做的目的，不是为了邪淫，而是为了对婚姻的慎重，不想因为事先没有充分了解，而在事后造成婚姻不幸、甚至离婚，而这种了解必须通过试婚才能完成。

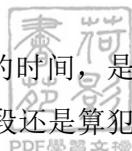
〔答〕这个是藉口托辞，不是这样的。会不会结婚？会不



会离婚？其实是跟这两个人互相的业力有关，就是他们过去结的缘，互相是善缘多、还是恶缘多，来决定他们这一世能相处多长时间，所以这个说法是不成立的。古时候，还有指腹为婚，还没生下来就注定跟他一辈子，他也没有说要试试看。父母决定子女的婚姻，也没有说要试试看，婚姻美满的也很多。所以这是现代人的想法，他为什么会有这些想法？最主要还是要自我保护，就是我执坚固，深怕万一结不好，对我有伤害，就是从头到尾，他们都认为“我”是真实存在的，为了要保护我个人的权益，不要受到任何伤害，所以来个试婚吧！这跟佛法的理论是互相违背的。佛法是走解脱的道路，解脱要怎么解脱呢？就是除非明白“我”不是真实存在的，“我”是非量的，现量、比量、非量，非量就是根本不存在的东西，这个“我”是根本不存在的东西，是因为无明，才以为有我，才产生萨迦耶见，就是我见，这个身见。其实事实的真相，是本来没有“我”的，他现在居然无明的以为有一个“我”，还要做很多无明的事，来增长我执、增长我见，何况他也犯了邪淫的罪，而且是根本重罪，佛法是不鼓励试婚的。

〔问〕进一步，如果说试婚的男乙双方都是自由人，不涉及第三者插足，而且他们的用意也不是邪淫，而是为了对婚姻、对社会负责任，按照大乘佛法的标准，应该于在家邪淫这条戒没有违犯，对吗？

〔答〕在他没有正式结婚之前，那一段试婚的时间，是算违犯，因为不是夫妻，不管他是什么目的，那一段还是算犯，



他还是需要忏悔的。

〔问〕邪淫戒的标准是：“凡是自己合法配偶之外的对象”都属于非法，那么在过去婚姻登记管理还不完善的情况下，很多都是事实婚姻（没有登记证书），也是合法的，这个合法的标准，是随着社会条件的变化而迁移？

〔答〕这个法律上也有讲，你就是没有登记的话，只要你结婚的当时有两个以上的证人，它就算是一个合法的婚姻，有没有登记是法律上的问题，可是你等于是在公开的场所宣布你们成为夫妻，这就算是合法的夫妻了。

〔问〕五戒中开缘关于“若心狂乱”一条是指什么？像饮酒造成的神智不清、行为失控，是否也包括在内？

〔答〕不算。“若心狂乱”是指精神病患，他不知道自己在做什么，对自己的行为，他是失控的，这个是若心狂乱；如果你喝了酒，脑筋不清楚，这个不是心狂乱。

〔问〕如果一个受五戒的人，他在饮酒致醉之后，犯了杀盗淫妄四种性罪，对于五戒来讲，他只是违犯了饮酒戒这一条？

〔答〕不对！他杀盗淫妄这四个性罪也都算是有违犯，就是五戒都犯。因为他也饮酒了，然后又犯了其他四个，所以他五戒都破了。

〔问〕手淫是邪淫戒所摄，有没有什么开缘？比如说没有



任何的性联想，纯粹是为了解决生理需要？佛教允许为了解决生理的需要而进行金钱和性服务的交易，这看上去好像比前者对社会的负面影响更大？

〔答〕手淫算是犯轻的，不算犯根本罪，但要忏悔。

〔问〕还是佛制定五戒，是对普通的在家众而说的，如果允许手淫的话，反而会使正常的欲求不能得到满足，从而导致身心的疾病，而且又很容易失去节制。是这种吗？

〔答〕不是这样。小乘戒来说，只要你身不犯，就不算犯。可是大乘戒来说，只要你动了淫心，只要你动了淫念，就算犯，即使你还没有实际的行为，就要忏悔。所以对于手淫这件事，你既然有身体上的一些行动了，就一定要忏悔。那你说用钱买的性服务交易，看上去好像比手淫对社会的负面影响更大，这个倒不见得是这样。我们当初讲五戒时也讲过，因为印度天气很热，如果佛没有制定戒律说这个淫戒用金钱买卖不算犯的话，那很多有这方面生理上的需求，可是他又不能用金钱交易，他性压抑之后，如果不能控制，反而会造成更多社会上或者家庭的问题，所以佛才会这样来制戒，因此用钱交易的性服务它是允许的。

〔问〕如果是在梦中境界，犯戒吗？

〔答〕也是要忏悔。就是我们刚才讲的，如果动了淫心的话，就要忏悔。如果纯粹只是生理上的现象，就好像一杯水它



PDF 學 器 文 庫



满了，就一定会溢出来，这是生理的现象，如果没有那个淫欲心在里面的话，那个严重性就没有这么大，如果是有淫心的话，就是要忏悔。

〔问〕梦中境界属于不增长业，是什么意思？

〔答〕就是不一定要报的。

〔问〕有些在家学佛的人，为了精进修行选择独身生活，但他们的程度不足以断淫，可是他们也不想为了满足自己的欲望去结婚，或去寻求性服务，那可不可在不得已的情况下，采取用上述自慰的方式（即心中没有任何淫欲的念头），来解决这个纯粹生理的问题？

〔答〕是可以，但还是要忏悔。

〔问〕据南怀瑾老先生讲：一开始作功夫到达一定的程度，也会出现欲求特别强的现象，应该如何解决？这些问题困扰着很多真心想出离生死，又很用功的在家居士，可是又觉得难以启齿，也不知到哪里去问，恳请您老人家大慈大悲为我们开示。

〔答〕如果很用功，一开始作功夫到一定程度，因为很精进修行，我们气血慢慢充盈，气愈来愈旺，尤其丹田的气愈来愈旺，可是功夫又不到家，你又没有证到初禅，或者甚至四禅，因为我们知道初禅就没有欲界身的习气了，男女、饮食、睡眠慢慢就能断除，可是你又没有证到初禅的功夫，但你的身体因为修行，气血愈来愈旺，那就难免会有遗精现象，这个发生在



很多修行人的身上，所以还是那一句话，就是如果有遗精现象的话，就是要忏悔。为什么忏悔这么重要？就是说你发生手淫也好，遗精也好，就表示我们第八阿赖耶识中还有淫欲的种子，那忏悔是要把这个业力的种子，藉着忏悔让它慢慢、慢慢地减少，甚至慢慢地清净。我们忏悔一次，这个淫欲心的种子、或者习气的力量就减一分，你忏一次，就减一分；然后你再发愿，希望早一点成就利益众生；或者你发菩提心，希望众生的淫欲心都在我身上成熟，希望一切众生都可以离欲，都可以因为这样而成就或解脱，就是你因为手淫或遗精之后忏悔、发菩提心，这样你的淫欲心就会慢慢地愈来愈淡薄，一直到完全清净为止。

〔问〕粗分心阶段，神识停留在心轮，这个事实与我们平时修睡眠瑜伽时，观想心间有一个发光点，这两者之间有何联系？

〔答〕这也是明天讲临终中阴时，你就会明白。我们刚才说，你临终中阴如果能认证那个明光的话，你就可以证法身佛。所以如果平常我们常常观想我们心间有白色的明点，它愈来愈亮的话，有助于我们认证临终中阴的明光。因为如果你已经很习惯白色的明点、或心间的光，习惯了明点放光那种情况的话，可能有助于你临终去认证这个明光。因为平常就是这样练习，它显现时，你已经很熟悉了那个明光。在临终时，你可能很快就能认证那个明光，而达到法身佛的境界，所以它可以说有这么一点点关联。



PDF 學 器 文 禮



（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与
众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第三册

第五十九讲

○ 中士道：本讲概要

◎ 思惟集谛

- 三种中阴境相



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



我们今天介绍三种中阴境相。

第一个，临终中阴。临终中阴是什么情况呢？在我们死的时候，呼出最后一口气之后，神识下降到心窝，就是心轮，这时候如果我们当下能体会根本明光的话，就能证法身佛。看你当下能不能认证那个明光，这个明光叫做根本明光。那是什么情况呢？我们上过大手印跟大圆满（课程）的师兄就很有概念了。像我们说练习时，你的心要安住在寂静无念的状态；或者我们有时候练习看天空，那个天空必须是无云晴空。这时候当下所现的那个境界，就很像我们平常练习的那个状态，它是一片朗朗无云晴空，我们就像是处在一种本然清净的状态。在这个状态之下所发的那个明光，你只要认证，跟那个光合一，你就能证得法身佛，后面的阶段就都没有了，就是当下认证，当下



PDF 學 器 文 庫



证法身佛。

如果这个机会你错过的话，接下来就有第二道，叫做续发明光。它是在我们神识要离开身体的那一刹那会产生震动，这时候就会现出一片澄明的心境，就是非常澄净清明这样一个状态，它是续发，连续所发的明光，叫做续发明光。这时候如果你能认证的话，也一样可以证得法身佛的境界。如果这个机会你也错过了，我们昨天已经介绍过，因为你的神识入了脐轮下面，通往左右二脉，然后从不同的孔窍出去，这时候就是中阴身的开始。

所以，临终中阴如果你不能把握的话，就会进入第二个，叫做实相中阴的状态。这个我们也讲过，是从死后的三天半到四天开始算，因为中间是一种昏迷的状态，是一种无记的状态，等你醒过来，就是中阴身的开始。

所以这时候，由你的业力会变现出种种中阴景象，从第一个七，从第一天到第七天会出现喜乐部的本尊，每一天会现不同的喜乐尊，每一尊放的是不同的光。由本尊放出来的光是非常耀眼的，可是伴随着同时会出现比较黯淡的光。譬如本尊祂放的是强烈的白光，你觉得非常耀眼，跟这个同时出现的是非常黯淡的白光。不同本尊每一天放的是不同的光，伴随这个，同时有另外一道比较黯淡的光，这个黯淡的光就是六道的光。所以我们如果学习过这个法门，到时候你就不要管那个黯淡的光，你就看那个强烈的光，你就直接进入那个本尊的心中，



你当下就证得报身佛。你只要有办法进入任何一位本尊的心中，就能证得报身佛，然后到那个佛净土。所以从第一天到第七天，出现的是喜乐部的本尊，从第八天到十四天，出现的是忿怒部的本尊。

我们搞不清楚什么本尊都没有关系，你只要看光就好了，任何一个强烈的光你只要进入，只要入到那个光里面，你就可以证得报身。因为那个本尊太多了，一共一百一十位，记也来不及。我们一般修过密教的都知道，所谓的文武百尊，其实它是有一百一十尊，不是一百尊而已，就是由我们顶轮所发出的本尊是五十八尊，由我们喉轮是十尊，心轮是四十二尊，加起来是一百一十尊。

所以太多了，我们也不用搞得那么清楚，我们看光就好了，就是那个本尊出现，祂会带着强烈的光，譬如说蓝光、红光、还是白光，祂是跟那个强烈的光一同出现，然后那个本尊强烈的光会向我们照射，我们一定看得见。我们只要进入那个本尊的心中，你搞不清楚哪一个本尊也没有关系，就是你只要进入祂那个很耀眼的光里面就可以了。不管你认证的是哪一道本尊的光，同样都能证得报身佛，这是第二个实相中阴的状况。

可是，如果你生前没有修习这个法门，或者你不是学佛修行人的话，因为业力的关系，你反而会很害怕那个很耀眼的光，你会想要逃；你反而会比较喜欢另外那道黯淡的光，然后去靠近，你就在六道中投胎了。



PDF 學 器 文 禱



至于什么颜色是哪一道呢？我们现在就稍微介绍一下。你看到黯淡的白色光，那是天道的光；如果你看到黯淡的绿色光，那是阿修罗道的光；如果你看到的是黯淡的黄色光，它属于人道的光；黯淡的蓝色，是畜生道；黯淡的红色，是饿鬼道；黯淡的烟雾色或黑色，就这样濛濛雾雾、黑黑的，这属于地狱道的光。这个光也一样向你投射而来，因为业力的关系，你就会跟那一道光好像吸铁石一样，就吸住了。那是因为业力的牵引，你很自然的就喜欢那个颜色的光，那个黯淡的光，然后你靠近，你就入到那一道。可是如果我们生前有修行过、或有学习过这个法门，我们就知道都不要去靠近那个黯淡的光，你就不会在六道中投胎。

进入中阴身之后，会由我们业力变现出种种中阴的景象，这其中有很强烈的音声，那个声音震耳欲聋，很像打雷，轰轰轰，一般我们中阴身会很害怕。或者你看到好像闪电，也会很害怕。就好像我们现在看到闪电、打雷一样，如果闪电很强，或雷声很大，我们都会怕怕。可是中阴身所看到或听到的那个闪电打雷，比我们现在看到的还要更强烈，所以中阴身都会很害怕。或看到火焰，燃烧的火焰。

这时候我们就要知道，这种种中阴身的景象是怎么变现出来的？是我们业力变现出来的，都是我们心意识的显现，不是外在有这些东西，所以我们就要告诉自己：都是心识所变现的，自己业力所现的种种中阴的景象，那你就不会害怕。因为中阴身属于意生身，就是意识所生的身体，就是说它已经没有这个



肉体了。

所以它不会受到伤害，你把它抓来千刀万剐，也剁不碎，为什么？因为它是意识所生的身体。所以我们有这种认知以后，就不会害怕那些闪电打雷，知道这时候的身体，意生身是不会受到任何外力伤害的，因为它没有像我们这个实在的肉体，这样我们看到不管怎样恐怖的景象，也会比较不害怕。知道那是我们业力显现的，没有离开我们心意识的作用；也知道中阴身是不可能受到伤害的，所以就不会那么恐惧害怕了。

如果经过这两个七，两个七就是十四天的实相中阴，如果你也没有投生到六道，也错过了忿怒尊或欢喜尊的本尊，祂们出现，你都没有进入祂们的光中，或进入祂们的心中的话，就会进入第三个投生中阴的阶段。就是没有进入喜乐尊或忿怒尊，没办法成就报身佛，那你也没有随着那六道光去投胎的话，就会进入下面这个投生中阴的阶段。

如果你有能力，或练习过这个法门，生前就已经熟悉这个法门，你这时候可以有办法关闭，能让自己避免入胎，它一共有五个方法。

第一，观想本尊。看你生前修的是什么本尊，都可以，你可以把你的本尊观想出来，由外而内逐渐化空，然后你就安住在那个空性的明光中，这样你就不会入胎了，这是第一个方法。

第二，我们前面讲过，像你要投生在人道，你会看到父母



交合，你只要一靠近，你就入胎了。所以我们看到男女交合景象时，我们不要去靠近，把这个男女观作是佛父、佛母，然后向他们礼拜，向他们礼拜，你就不会入胎。所以看到男女交合情景时，也没有关系，你不要靠近，你就不会入胎，把他们当作是佛父、佛母，向他们礼拜，这是第二个方法。

第三，我们前面也讲过，你会入胎是带着强烈的贪、嗔而入胎的。我们现在就能理解，因为这个爱、憎，才让我们入胎，才受这个无尽的轮回，所以你离开贪爱跟嗔恚，你也没有入胎的机会，这一点做到，也可以避免入胎。

第四，就像我们平时常常作观：“一切法如梦幻泡影”，如果你生前这样观一切法如幻，这种功夫做得很纯熟的话，这时候一念生起一切法如幻，你也不会入胎。都是虚妄不真实的，整个轮回，整个中阴境界，所有因缘所生的一切法都是如幻的，都是不真实的，你也不会入胎。

第五，像你们所练习的大手印或大圆满，或其他的禅修也可以到达这种境界，就是心任运自然，安住在法尔本然的状态之中，你也不会入胎。你生前常常练习安住在这样的状态当中，在这时候，你也可以忆念起你生前所修的（法门），让自己的心任运自然安住在法尔本然的状态之中，心很宽松自在，坦然而住，安住在这种境界，也可以不入胎。

如果没办法关闭我们的胎门，那我们就会进入下一个阶段，就是在六道轮回。因为中阴身有相似的神通，所以他有天眼通，



可以见到他要投生的那个六道景象。所以你可以自己选择你要不要进到这种景象中，那你进入哪一个景象，就是六道的哪一道，然后就受生了。如果我这一世万一不能成就也没关系，我这时候如果能自己选择入人道，再得暇满的人身，还可以再继续修行的话，也是可以，所以你就要看好，六道是什么一个中阴景象，然后你就选择那个胎门入胎，你就可以再得到暇满的人身。所以我们现在稍微介绍，六道是什么景象。

我们知道人道有四州，东南西北四州，所以如果是东胜神州的话，你会看到有雌雄的天鹅在美丽的湖面上。像修行人都不会喜欢到那边，因为那边是没有佛法的地方，所以我们就发愿不要入胎，不要生在东胜神州。所以我们看到天鹅在湖上，很优游自在的游来游去，我们就决定不睬他，你就不会生在东胜神州。

南瞻部州，那个我们就发愿要去，可以再得暇满的人身，所以它是什么景象呢？你会看到很多的大厦，很多美丽的房子，那就是生在南瞻部州，这个就可以投胎了。所以你就看愈大的房屋愈好，那里面就是你未来的父亲跟母亲住在里面，你从那边进去就没错了。反正看到大厦、或者很华丽的房屋，你就可以投生其中，那就是南瞻部州的景象，要记好！不要跑错了！跑到那个又黑又脏的小屋子，就生在贫穷人家。

如果看到雌雄的牛、马，三三两两，散布在湖边吃草，看起来很优闲的样子，这个就会生在西牛贺州。这个也不要靠近，



PDF 學習 文庫



因为那边也是没有佛法的，不能继续修行。所以我们看到有牛、马在吃草，也不要睬它，这样就不会去了。

如果看到有雌雄的牲口，在湖边、或林下，像看到森林里面有动物，或者那个湖边有动物在那边跑来跑去，那个也不要睬它。因为你靠近的话，你就会生在北俱卢州中，那里也是没有佛法的，所以我们也不去。

如果会生在天道中，当天神的话，你就会看到由金宝造成很快乐的宫殿。不过天道也可以暂时去住一下，把你现在累积的福报享完，然后再发愿到人道修行。所以天道也可以考虑去享福的，是可以去的。那你要看好，就是由金宝，黄金、或种种的珠宝，发出种种光，由它们金宝所造成的快乐宫殿，一排一排的，或者一片都可以，那就是天道，如果你靠近就会当天神。

如果你看到美丽的树林、或者有旋转的火圈的话，那就是阿修罗道，也不要靠近，因为脾气太坏、忌妒心太强、嗔心太重，很难修行，我们也不要靠近。像生前喜欢到漂亮的树林玩乐，生前就熏习这种习气的话，中阴身看到那个很熟悉，你就会靠近，就变成阿修罗了，所以小心！不要去。

如果你看到岩石里面有洞穴，或者地有凹陷，或者有雾气弥漫，这就是畜生道，所以也要小心，不要靠近。生前有些人喜欢爬山，钻山洞，还喜欢那个云雾缭绕，看起来有仙气，喜欢起雾、起云、看云海，迷迷濛濛的，觉得它很朦胧的、美的，那个要小心。像庐山，庐山烟雨浙江潮，喜欢那种濛濛的美，



又喜欢钻什么山洞、地洞，看到山洞、地洞就钻，你就要小心，现在钻习惯了，到时候一钻进去，哇！小猪、小狗、小猫，就是当畜生了！

如果我们看到那个草木非常荒凉，荒凉的原野，很干枯的景象，或者林园中有沼泽，这属于饿鬼道，也不要靠近。饿鬼道就是一副很荒凉的景象就对了，看来看去就是很枯槁的景象，不是那种很茂盛的，很浓密、很翠绿的景象，那就是饿鬼道。

地狱道，就是你要靠近之前，你就会听到很凄厉的号叫声，那个就一定是地狱道。所以生前不要喜欢看热闹，哪边在叫得很惨的时候，我一定要去研究看看到底是发生了什么命案、还是父母打小孩、还是怎样，一定要去观看，往前去研究个清楚的话，到时候也听到那个声音，要赶快去看看，到底发生了什么恐怖的事，好了，一看就到地狱道里面去了。所以这个也要小心，听到那个很凄厉的哀号声，我们千万不要靠近。或者看到那个地方阴森森的，也不要靠近；或者看到有白色的屋子跟黑色的屋子交相间杂的，这间是白的、那间是黑的，黑白相间的，一栋一栋的房子，一片，也不要靠近，那个也是地狱道；或者地上的黑洞，刚才是山洞，可能还亮亮的，现在是黑洞，黑洞你一钻进去就是地狱道；或者晚上我们走在夜路，好像晚上走黑路，都没有路灯那种路，那个也不要去看，那也是地狱道的景象。这就是六道的景象，我们一定要看好了，看清楚了，然后再决定入胎。



PDF學藝文



◎ 去投胎时的状态

一般我们大部分都是什么情况之下去入胎的呢？不是这样没事散步，轻松愉快，然后看到那边有房子就过去了，不是！是很恐怖的，逃逃逃，看到房子就钻进去。我们刚才讲过，中阴身种种恐怖的景象，就是说也许有鬼卒在后面追赶，有那个刀斧手，就是要来砍你、杀你的那个，然后你吓得一直逃、一直逃；也不是大白天、阳光普照，很美丽的景象，不是，就很像我们在梦中，它是黑黑的，充满了黑暗的景象；再加上你业力的风一直吹，可能寒风刺骨。所以它有强烈的风，那就是我们业力的风，强烈的风一直刮，非常暗。还有各种音声，刚才讲闪电、打雷，所以你会听到很多轰轰那种震耳欲聋的声音。有时候是倾盆大雨，有时候是下大雪，有时候是下冰雹，这些都穿杂在里面。这边又是闪电、又是打雷，然后又黑，后面又有鬼卒在追杀你，所以你就很恐怖，一直逃、一直逃，想要躲起来。这时候就会由你的意识想说：我要躲到哪里去？

我们讲过，所有中阴身的景象都是自己业力所显现，都是你心意识所变现的。这时候你为了要寻求一个庇护之所，所以就由你的心意识显现出刚才讲的六道景象，那也是你心识所变现的。为什么会变现这些？是因为你受到追赶，很惊慌恐怖，想要找一个地方躲起来，所以这时候你就会看到大厦，你一躲进那个大厦，你就入胎了；或者你看到岩洞、地洞，或者刚才讲的森林，这些景象会随念出现，随着我们心念就出现这种种的景象，我们就会躲进去了，想躲到这些景象。



它如果同时出现很多不同的景象，可能不是一次出现一个，可能是这边有大厦、那边有森林，因为你想要躲，你就会找一个地方去躲起来，躲进去以后就不敢出来了，因为怕鬼卒在外面等你，你这时候会告诉自己说：这时候出去一定很危险，我一定不要出去，所以你就住得很安稳。这个庇护的地方，就是母胎、或子宫，你就是这样进去的。

所以不是很快乐、很安详的选好，很大方的、慢慢的、很轻松愉快地走进去，不是这样的！而是逃到没办法去躲，一躲就入胎了，它是这种情况之下入胎的。

生前如果修过密教的，譬如黑努嘎、或马头明王、或金刚手菩萨、或者任何的忿怒本尊，只要这时候你可以忆念起来的话，那个在后面追杀你的，还有这种种恐怖的景象，就会在刹那之间消除。为什么是这三尊呢？因为这三尊本尊就是驱除邪魔特别有效的本尊，黑努嘎、马头明王、金刚手菩萨这三个忿怒尊。你生前如果有修过其他的忿怒尊也一样的有效，你只要这时候可以观想出你这个忿怒的本尊来，这些邪魔所有的境界都会化为微尘，在刹那之间消失了，所以变成你有选择胎门的能力了，你不会受到这些境界的影响。

那这些本尊从哪里来？是不是从外面来？自己观想出来的啊！所以这些本尊其实也是自己的三昧力，就是你定中，你的禅定力所生出来的，你观想出来的。所以你生前的定力修得好不好，这时候就能决定你观想得快不快，或者清不清楚，是



PDF 學 器 文 庫



不是很快就把他观想出来，那就是你生前所修的三昧力，就是这个禅定力量，到这时候就能发挥它的效果。你在生前修本尊，很快就能忆念，包含你在睡梦中，在很恐怖的境界，那个一刹那，你都可以把你的本尊毫不犹豫的，很纯自然的，就可以观想出来，就好像你没什么用力，他就自己跳出来，如果生前可以修到这种程度话，任何紧张、恐怖的境界现前时，你都可以在刹那之间起观，观出你的本尊，这时候就没什么困难，所以它也是看你生前修行的那个观想力到什么程度。

你说在后面追你的那些罗刹、饿鬼是怎么来的？也是自己业力所显现的，是你的恶业变现出这些妖魔鬼怪来吓自己，所以你明白了这个道理，也不会被这些种种的恐怖境界吓到，不会受到它们的影响，就不会恐惧害怕。所以这时候，就看你平常修行的能力到哪里，你就能尽量不受到这种种恐怖境界的影响，不受影响之后，你就可以自己选择。

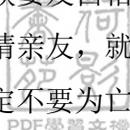
如果我生前是发愿往生西方极乐净土的，你这时候就发愿求生西方极乐世界阿弥陀佛的净土，你就在祂的座前从一朵莲花中化生，你就到弥陀净土。你说我不想到西方极乐世界，我想到兜率天找弥勒菩萨，这时候你当下发愿，往生兜率天，亲近弥勒菩萨，跟祂学唯识，可以。所以这时候都可以随念往生，如果你有选择胎门能力的时候，你有两种选择：一个是往生任何的佛净土，这时候都可以随念往生；另外可能是菩萨再来的，他也可以很欢喜的带着强烈的愿力来入胎，入到人道中。



另外一种情况，就是他不得不入胎的，你这时候也可以发愿，希望我生在什么、什么家庭，譬如说正信佛教的家庭，或者你喜欢富贵比较好修行，你选择生在富贵的家庭，这时候也可以动念。就是你修到有选择能力时，你可以这样发愿，譬如说我要生在有佛法的地方，人道有些地方没有佛法，像我们就希望再得暇满人身，要生在有佛法的地方，四众游行的地方，可以继续来修学佛法，能继续来利益众生。那个菩萨乘愿再来的，就是带着他的菩提愿力，希望能到人道来利益一切众生，所以他也可以在这时候选择入胎。

如果我们觉得自己能力不够，这时候也可以祈请本尊加持，然后入胎。我们看到那个入胎的景象，我们尽量保持平等，不要看到好的景象就生起欢喜的心，看到不好的景象就生起厌恶的心，不要欢喜或者厌恶，心住平等。如果你做不到的话，也不知道怎样选择胎门的方法的话，没有关系，就是我们刚才讲的，见到任何一个景象出现时，这时候自己没办法选择，你可以呼唤三宝，请求加持，或者祈请本尊或上师加持都可以，让你如果想去天道的，希望能进入那个白光，生在天道中；想投生在人道的，进入黄色的光，或者刚才讲的那个大厦、或华丽的房屋。

有师兄问到，我们能为亡者做什么？这个我们大家都知道，再复习一遍。第一，不要为亡者杀生。因为这时候要发白帖，请亲朋好友来家里的话，一定是素食，不要为了宴请亲友，就杀鸡宰羊。一般人大概都有这种概念，所以我们一定不要为亡



者杀生，因为这个杀生的业就算亡者的，因为是为他杀的，你不但帮不上忙，还增加他的杀生业，所以这时候我们绝对不杀生，不为亡者杀生。第二，大家也知道了，所有亲朋好友都不要遗体附近哭泣或哀号，不要做这种动作。第三，家人要帮亡者多多行善，他生前如果有一些财物，就帮他拿去作各种布施，就是帮他行善、累积一些功德，因为这个善行功德也算亡者的，这时候帮他累积福报，可以影响他在中阴身会投生比较好的地方。我们今天就讲到这里，看有没有问题。

〔问〕请问师父，自从我在七、八年前开始念《心经》到现在，我就没有梦，是不是等于往生时一片空白，不懂去哪里？

〔答〕希望你是证悟空性，到时候认证明光。一般我们都有梦，只是我们一翻身就忘记了，一般人是会做梦的，所以你能念到一片空白，希望是无念，念到无念、或证悟空性的话，就是明白了《心经》所说的般若性空的道理，这样是很好的。

〔问〕如果一位出家师父还俗，是否在佛法中有不如法？有没有罪？

〔答〕佛门本来就可以还俗的。

〔问〕请问同性恋的因缘是什么因果造成的？若今生是同性恋者，是否有罪？是否是因魔造成的？

〔答〕如果说一定要说魔，我们就说心魔，一般会同性恋的，他都是情执比较重，所以这一世会成为同性恋者，就是过



去世他的情执非常重，看不破、放不下，他这一生就会成为同性恋者，是这种。

〔问〕佛有神通，如果要解答你的烦恼时，是否会化现人身来同我们沟通？

〔答〕不用这么麻烦，还要化来化去的，你就觉得好像有灵感这样，那可能就是祂要告诉你什么，不用化。

〔问〕若指引我们去听光碟，有可能吗？

〔答〕有可能啊！你就会突然莫名奇妙有那个念头说我要去请光碟回来听。可能是佛菩萨慈悲，看你因缘成熟了，所以就给你这样一个灵感，让你去请光碟回来听，有可能。有一些是显化、有一些是冥化，就是说你不知道的，可是你会朝那个正法的路去走，朝学佛修行的路去走，好像冥冥之中有一些安排，那个感觉就是冥化。显化就是比较明显的，让你事后想起来，那好像是佛菩萨。我们听过很多这种故事，他在家里，结果突然看到一位来跟他化缘，他就布施、供养他，然后一回头就不见了，他才想到他大门是锁着的，他怎么进来的？那一定不是妖魔鬼怪，那八成是佛菩萨来显化的，所以这个是比较明显的，会让你有一点明白那可能是菩萨化现，比较明显，好像有轨迹可循的，那是显化，可是大部分我们都不知道，因为无明的关系，其实祂随时都在点拨我们，可是我们不知道，那就属于冥化。

〔问〕临终时，一般地水火风的分解会拖多久，才使病者



PDF 學醫文庫



进入粗分心？

〔答〕不会太久，因为每个人的情况不一样，就是四大生前健康、还是不健康？所以不一定多久，可是你在旁边仔细观察，他一定会有征兆的。

〔问〕眼耳鼻舌身意，六根有分解吗？

〔答〕我们念过《百法》就知道，色法的内容是什么？色法有十一个，眼耳鼻舌身五根，属于色法，色法属于色身的，所以眼耳鼻舌身，这个属于身根的范围，所以它也是有分解，不是说分解，就是说丧失它的功能，我们前面不是讲说你现在跟他讲话，他听起来很遥远、很遥远，表示说他耳根的功能已经慢慢在消失了，眼根也是一样，五根的功能慢慢在消失，不是分解，我们应该用消失比较正确。

〔问〕六根的分解和地水火风的分解有关联吗？

〔答〕有关联。就是在地水火风四大分散时，前五根也是慢慢在消失它的功能，它是同时在消失。

〔问〕修西方极乐净土，神识有没有经过中阴身这一段？

〔答〕这几堂如果都听清楚的话，就知道有没有经过中阴身。你可以在临终那一念就忆念，就跟阿弥陀佛走的话，就没有经过中阴身，可是那个时候没有走成功，就是我们刚刚讲的，你选择入胎的这时候，你选择要往生任何一个佛净土的话，你



那个时候可以随念往生，那个就有经过中阴身了，因为这时候是中阴身在选择要入那个胎门的，这样明白吗？所以有没有经过中阴身，就看你是什么时候跟着阿弥陀佛走的。

〔问〕如果没有，那亡者的过程是否过了地水火风的分解，断气就马上往生西方净土，是没有经过粗分心和细分心这一段？

〔答〕刚才已经回答了，看你什么时候跟祂走的。

〔问〕尊贵的净莲上师，《地藏经》说人死后会有冤亲债主变做父母或家亲眷属来迎接亡人，是在七七四十九天的哪时？如何应付？

〔答〕这个有时是临终就来了，我们不是说他会看到种种景象吗？有时四大分散时你就会看到，有已经往生的家亲眷属来，说你跟我走，或者冤亲债主，所以它不一定是哪个时候出现。

〔问〕临终时若修净土法门，即一心念阿弥陀佛，如何以显密双修？一定要修密吗？

〔答〕没有一定要修密，你如果修净土法门的，你发愿往生阿弥陀佛的净土，就是依照你平常念佛，念到一心不乱，不管是事一心还是理一心，都可以往生成功，不一定要修密。

〔问〕请问师父，人往生后可不可以马上火化？



〔答〕你说的马上，就是这边断气就马上拿去烧吗？当然



不可以，因为他神识还没有离开身体。

〔问〕人死后通常棺木会摆放三至五天，请问师父有何作用？

〔答〕古时候就有所谓的回魂，还阳，他又活过来了。奇怪？怎么棺材里面有动静，好像有人在敲门的声音，原来他活过来了。古时候都会停放在家里的中庭，放在那边，停放一段时间，就是怕他会还阳，也有这种例子，就是明明断了气，可是他又活过来了，神识可能出去玩了一圈，他又回到他的身体，所以他又活过来了。

〔问〕什么是灵光？临终时如何提起正念？

〔答〕我刚才不是讲过了吗？这好像连问三天，还是没有听明白我在讲什么。我今天都是在讲临终时如何提起正念，从头到尾不是都在讲这个吗？

〔问〕慈悲的净莲法师，请问如何对治五盖的过失？何谓菩提心？菩提心要怎样修才能生起呢？感恩法师开示。

〔答〕菩提心又要“推销”一下，请上网看，我在台湾已经把发菩提心的部分已经圆满结束了，那个很长，很长的意思就是要讲很久，我们就下不了课了。所以如果你想要详细了解的话，请你看宗喀巴大师所说的《菩提道次第广论》的“上士道”一开始，有很长的一部分都是在告诉我们怎么发菩提心的方法。



〔问〕怎么对治五盖的过失呢？

〔答〕一般我们是修禅定最快，我们也是说你什么时候五盖能暂时伏住，你就什么时候可以证初禅，所以修禅定是降伏五盖很好的一个法门，只要你能得欲界定进入未到地定，然后入初禅，这样五盖自然就能被降伏了，如果你没有透过禅定的力量，是比较困难的。

〔问〕慈悲的净莲上师，在英国宣布脑死病人，回到中国接受医治，现在已经活动自如，请问受五戒的医护人员，进行脑死病人器官的移植手术，有没有破不杀生戒？

〔答〕没有破，不算，因为他已经被宣布脑死，他已经死亡，所以不是他把他结束生命的，懂吗？因此这个生命不是由他来杀死，他只是移植器官而已，所以他不算是破不杀生戒。

〔问〕五戒弟子在谈情说爱时起淫欲心，有没有犯不邪淫戒？

〔答〕五戒弟子，以小乘来讲，只是生起淫欲心不算犯，你只是起了这种念头，你身体没有一些亲热动作的话，这样不算犯。可是大乘注重在心戒，你只要起淫欲心就要赶快忏悔，这样才可以把淫欲的种子跟习气慢慢减少，所以大乘来讲的话，只要生起欲念，淫欲的心，我们就当下要赶快忏悔，这样我们的淫欲，这种贪欲的心才会慢慢地减少。可是你说受五戒，这个应该是就小乘来说，只是生起这种念头，就不算犯。小乘的



戒律，就是你只要没有付诸身口，没有说出来、没有做出来，你心里怎么想，它都不管了，那都不算犯，你有实际做出来才算犯，小乘戒律是这样制的。

〔问〕请慈悲的净莲上师，再重讲一次，神识从顶轮离开，乃至肛门的先后次序。

〔答〕光碟出来，请你再复习一遍。

〔问〕请问法师，我时常会梦见已往生的亲戚朋友，梦境都很清楚，他们总是向我诉说他们的状况，有时也会提出要求。请问为什么我会做这种梦？这是真实的吗？

〔答〕看你怎么看了，一切法如梦幻泡影，那就不是真的了，你现在讲梦话。可是如果你真的想要帮助他们，他们提出什么要求，你觉得你可以做到也可以，就帮他们做，也很好的。那你说为什么会常常梦到呢？有两种状况，一个是你有发心，就是你曾经有发这种心，希望帮助死去的亲朋好友，所以你就有可能做这种梦。也可能是你忆念你死去的亲朋好友，因为忆念，日有所思，夜有所梦，所以晚上他们就来找你。另外，就是可能你最近身体比较不好，磁场比较低，运势比较低时，比较容易梦见往生的人，就是自己本身能量比较低时，这是另外一种情况，你看你是哪一种情况。

〔问〕尊敬的上师，我们怎么知道家属的中阴身已投生？

〔答〕我们不知道，我们前面讲过，只有圣者的清净天眼



可以观得见，我们凡夫的肉眼是看不到的，我们能为他们做的，就是刚才讲的那三个重点以外，就是看你还可以为他做什么？诵经、超度、还是什么，只能尽量地做，我们是没办法看到他已经投生了没有。

〔问〕如果时常梦见同一个境遇与同样的逃路，是否往生时也如是？

〔答〕不一定，因为你可能老是梦到一个地方，这一世没有去过的话，可能过去世有去过，或者过去世有发生过这种情景，现在在梦中出现，也有可能。梦的解析，它有另外一套解析方法，就是说你老是梦到这种梦境，表示你第六意识的潜意识可能有一些要打开的东西，或有一些心理的障碍，或者最近压力比较重或什么的，你就老是梦到那样的梦，跟你的压力、情绪等等有关联，不一定往生时就是这样。

〔问〕尊贵的净莲法师，现今我们已经听闻中阴身的法，我们平时如何把这个中阴身的情况牢记？

〔答〕就是《西藏度亡经》，你平常就可以多多拿来念。我们如果说要帮亡者读诵这个《西藏度亡经》的话，我们一般就是从他临终开始就诵，读三遍到七遍，希望他能忆念，因为你在这边读诵，他中阴身有天耳通，他可以听到你告诉他：“你现在出现什么情况，你不要害怕……”，他都可以听得见。我们自己可以这样修，也可以帮亡者这样修，诵三到七遍，慢慢讲，不然他来不及听，口齿要清晰，让他可以听得很仔细。不



要好像交代什么事，赶快把它念完，他也听不清楚你到底在讲什么。所以我们念的时候，就是非常非常的慢，尽量每个字都念得很清楚，他可以听得很清楚，就可以在不同的阶段，对他有不同的帮助。

〔问〕请法师开示，在寺院里师父们和工作人员用餐后有剩饭剩菜，我们去吃是否如法？

〔答〕可以吃啊，这是指在家众，对不对？这应该是指在家众，就是师父还有工作人员用餐以后剩下来的饭菜，如果是在家众合适，如果出家众就不合适。

〔问〕慈悲的净莲法师，请问生起次第与圆满次第有何不同？

〔答〕生起次第，举一个例子，如果是你要观想一个本尊，你把那个本尊的形相很仔细地观想出来，那属于生起次第；观想出来以后，我们会诵咒、持咒，持完之后会化光，化光之后安住，这时候属于圆满次第。所以圆满次第就是有助于你去体认那个无我空性的智慧，就是在安住无念寂静状态时，就是化空之后我们会安住一段时间，等开始生起妄念时，我们就停止了，所以在妄念还没有生起的那一段，那属于圆满次第，有助于我们体认空性。

〔问〕请问师父，将行善的功德回向十方世界一切众生，包括西方极乐世界，以及这一世还活着的家属吗？



〔答〕对，包含啊，我们一般功德回向十方世界一切众生，就包含已经往生的、现在还在的、还有十方世界一切众生，所以不管他是什么众生，全部都在十方世界里面。

〔问〕为什么说业不是真实存在的？

〔答〕因为一切因缘所生法，自性都是空的，所以说它不是真实存在的。如果真实存在的就麻烦了，我们造了之后，因为它真实存在，它没有改变的可能，我们忏也忏不完，懂吗？我们为什么忏悔能消业障，就是因为它是因缘所生法，它自性是空的，它是无常的、是无我的，因此你才可以慢慢藉着忏悔把它忏干净，这就说明业的自性是空的，所以我们说它不是真实存在的，不是说它不存在，懂吗？因缘成熟时，业力就显现了，你就会受报，就苦啊；善业时顺境，你就乐啊。所以我们不能说它没有，只是说它不是真实存在的，因为它是因缘所生，是无常的、是生灭法，都不是实有的。

〔问〕如何破除我执？

〔答〕明白一切因缘所生法自性是空的，所以它是无我的。明白这个我，它不是真实存在的，它是因为无明，才以为一切法是真实存在，因为无明，才以为有我、有法而生起了我执跟法执，所以是因为无明。所谓的无明，就是不明白无我的道理，所以你明白一切法本来无我的道理，只要是因缘所生，自性就是空的、就是无我的，你明白这个道理，自然就不会执著还有一个我真实存在，或一切法是真实存在的，这样就破我执还有



法执。

〔问〕请师父开示，若家里有高龄的老人家，现在头脑有些模糊，如何教导他们认识或分辨这些光呢？

〔答〕恐怕很困难，意识不清楚他怎么认识这些光？可是我们还是可以诵，现在讲的超度，或中阴身救度方法，为什么呢？因为中阴身有五种相似的神通，所以即使他生前是瞎子、是聋子，可是中阴身时他还是有相似的天眼、天耳，还是可以发挥，那个是我们的潜能。在中阴身时，我们潜在的能力就发挥出来，他有相似的五通，他还是可以得到利益的，所以你还是可以尽量帮他。中阴身的能力比我们活着时更灵光、更聪明、智慧更高，就是因为他有相似的神通，所以还是可以帮他读诵、或者你要念经、持咒或念佛都可以，还是可以帮得上忙。

〔问〕若中阴身已经去投胎了，他们还会眷恋在世的亲人吗？

〔答〕一般不会，因为他已经忘记前世的事，只有修行的人，看他修到什么程度，就是有宿命通的，他还可以记得。没有宿命通的，一般人没有办法，因为一般人入胎之后就迷了，不要说住胎不迷，还有出胎不迷，统统迷。所以我们还在那边难过得要命，实在是很冤枉，他老早把你忘记了，他已经依着他的业力到下一世去轮回了。

〔问〕请法师慈悲开示，用钱买淫不算犯戒，那么有家室



的男人在外买淫有犯戒吗？

〔答〕还是要忏悔。因为现在很多就是先生到国外去工作，不能常常回家，他可能一去就是半年、一年、两年，你说他怎么办？他有生理的需求，这种情况之下还是可以开许的。

〔问〕卖淫的妓女，将来会有果报吗？

〔答〕也是有啊。

〔问〕恭请师父开示，佛菩萨度众生都是随着众生的根机，请问这个根机是否就是善恶等的习气？

〔答〕对，这一世是上根利智、中根、还是下根，就是跟你过去世的业力有关，善恶业的习气来决定，我们常常说宿世善根深厚，那就是过去熏修的善根比较深厚，所以就跟过去的善恶等习气有关，这没有错。

〔问〕这就是“先以欲钩牵”的意思对吗？

〔答〕有时候是用这个先以欲钩牵，就是说佛菩萨为了要度众生，所以祂随众生不同的根机，然后宣说不同的法门，就是四摄法：布施、爱语、利行、同事。这个同事，有时候就是要跟他一同做他有兴趣的事，为了要度化他，这个利行跟同事，有时候就会用到先以欲钩牵，他喜欢这个、他好乐这个、他有这种习气，你为了要度他，你就先跟他打成一片，让他跟你的交情愈来愈好，愈来愈信任你，慢慢地你讲的话他愿意相

PDF 學習文庫



信、他愿意听、他愿意改，你就慢慢达到度化他的功能了，所以这个有时会用到“先以欲钩牵”的方法。

〔问〕还是说，一上来就让他从改变自己最深的习气下手，所谓的医病先医最重的病？

〔答〕这个比较难，一般我们是让他比较可能不太在乎的那个先改，比较轻的、比较容易改，反正他也无所谓，不在乎是说不是一定要、还是不要，这个就可以比较容易改。我们知道那个最深的习气，连我们自己都最难改，怎么可能一下手就要他先改那个最深的习气呢？这是比较困难的。

〔问〕菩萨“留惑度生”是什么意思？

〔答〕这个不是留惑度生，是留惑润生，菩萨为了要度众生，他会保留一些众生的习气，可是他的心是清净的。为什么要保留一些众生的习气呢？就是不要让众生觉得你不是人，因为人所有的习气你都没有，一般会喜欢的你都没有，你这个也不会、那个也不喜欢，你怎么跟他打成一片？对不对？因为人互相往来的话，就是要有一些同好，相似的嗜好、或者一些休闲活动，或者有的人好乐喝茶、有的人好乐吃什么、用什么，就是说一定要有共通点，这样你才可能让他觉得说你们是同一国的。像那个嚼槟榔的、或者抽烟的，他们只要递给对方一颗槟榔、或者一根烟，那个当下心灵是交流的，心灵的交通是非常融洽的，就在他帮你点烟的那一刹那，你们就是同一国的了，就有那个族群的认同感，这个很重要。所以菩萨他就要留惑，惑就是烦恼，



看起来他好像有一些贪、有一些嗔、有一些烦恼的习气，可是不是真的有，是他故意保留这一些，为了要跟众生感觉更亲近，是为了要度众生，所以他是留惑，留一些烦恼、一些习气，众生好乐的那些，跟他们打成一片，和光同尘，这样比较好利益众生，他的目的在这里。

〔问〕菩萨乘愿再来，其实也是借助过去未了之业（也即过去跟众生所结过的缘），才能帮得上众生对吗？

〔答〕你说的意思就是过去有跟他结缘，这世对这个众生才帮得上忙，大概是这个意思吧？是没错，佛菩萨不度无缘之人，就是说你没有跟他结缘，不管是善缘还是恶缘，就是度不了，因为过去没有结过缘，所以菩萨发愿再来，那祂能度的，也是跟祂有缘的人，不管是过去世结的缘，还是这一世结的缘，就是有缘才会碰到，不管是善缘还是恶缘。祂跟你吵一架、打一架就结下缘，恶缘没关系，菩萨不怕恶缘，祂一样可以让你转变，度化你，凭菩提心都可以做得到，所以祂也不管什么缘。那当然我们很怕结恶缘的，我们就结清净的缘，结法缘、结善缘，这样比较安稳，度得也比较没有那种觉得恶性重大的众生，特别难度的众生。

〔问〕师父您这样说：“欲度众生先无我”，这是说我们必须有见空性的智慧，意即我们自己要先开悟，然后才能觉悟众生，对吗？请问这个开悟是指至少登初地吗？还是说我们只要具有无我的正知见就可以了？



PDF 學 器 文 禪



〔答〕这就是说，你是凡夫僧？还是贤圣僧？我们一般说出家人有凡夫僧，他只是出家但他也没开悟，他也没见空性；另外一个圣僧，就是他已经开悟的。同样都可以度众生，只是如果他是凡夫僧的话，他的能力比较有限，如果他自己都没有证悟到空性，没有证悟到无我的话，他怎么帮助众生开悟呢？就比较困难，对不对？而且开悟的人，他也比较有摄受力，摄受众生的能力，不管他的智慧力、慈悲力、还是方便善巧，比那个没有开悟的强，所以他在度众生方面，会比较得心应手。没有开悟的话，你有无我的正见，只是自己没有证到，也可以方便随缘的来说。那个说，就是帮众生种下一些开悟的空性的种子，无我空性的种子，因为他听过，至少那个种子种下去也是好的，只是说效果没有这么好而已。

〔问〕中国黄念祖老居士这样讲：自己还没有觉悟，就急着去度众生，只有两个结果：无照行医和庸医杀人，目前有很多在家居士升座讲经，您对这个现象怎么看待？

〔答〕我们欢喜赞叹，没有意见。

〔问〕复讲的方式，真的能成就人？还是先要有真实的修行功夫，最好等开悟之后再来讲经？

〔答〕如果开悟之后才能讲经，世界上没有几个人可以讲。用复讲的方式也是可以，很多他自己没有开悟，可是他发愿讲经，他就是用复讲的方式开始慢慢练习，他也能讲，就是我们刚才讲的，你先跟众生结个缘、结个法缘、结个善缘，然后再



帮他种下一些佛法的种子，这样也是可以的，不一定要等到开悟才可以弘法讲经。

〔问〕中国夏莲居老居士说：“广学原为深入，专修即是总持”。请就这两句话给我们开示。

〔答〕这是他说的话，不是我说的，我只能用猜的。“广学原为深入”，就是说我们为什么要广学多闻呢？就是方便我们能更深入经藏。“专修即是总持”，“总持”我们讲过，那个“大总持”其实就是我们的真心，你专修的话就比较容易契入真心。

〔问〕专修是否指的是只供一尊佛、唯读一部经、和只念一句佛号？如果还有别的，就是杂修不能成就？

〔答〕这个是很多修净土法门的大德讲的话，法师或大德说的话，就是说不要夹杂，你就专诵一部经，或持一句佛号，这样就可以了，不要夹杂。这个也是有道理，因为你要念到一心不乱的话，夹杂的话，如果你不是那个根性，你可能读愈多的经，这个宗派的经论也看，那个宗派的经论也看，这是指没有开悟的人，还有那个比较喜欢分别执著的，这种根性，他看愈多，反而愈乱，因为他看一点，他就要分别，懂吗？他就马上想：这个跟我原来的那个怎么不一样？它为什么不一样？到底是哪一个对？他就永远没办法得一心不乱。所以对那个分别执著，很喜欢打妄想的这样一个根性来讲，他就很适合只诵一部，很单纯，你就念一句佛号好了，不要再夹杂了，这样就不会增



长你的分别、执著、妄想心，也比较容易得一心。可是不是每个众生都是这种根性，对不对？有一些好乐广学多闻的，他可能曾经无量劫以来，他都发心说我要成就一切法，三藏十二部我都发愿要精通、要弘扬，像这种人的话，他就不能只诵一部经，只研究一部经，或者只持一个佛号。所以那个根性也很重要，就是看自己属于什么根性。那个他不管怎么看，他都可以融会贯通，全部都回归到自性里面，这种根性就可以，你怎样广学多闻都不会混乱、不会打架、也不会矛盾冲突，然后都会融会贯通，因为其实它是融会贯通的，只是我们的分别、执著、妄想把它分门别类。他要归类，因为分别、执著的关系，这个对、那个错，整天就在搞这个，所以他没办法好好地得一心不乱。可是那种根性比较利的，他就不管讲什么，他都可以回归到他的自性中，看到最后全部融会贯通，然后就遍学一切法。所以自己来决定，这种说法也不错，不能说他错，就是说适合这样根性的人，就这样来做，这样比较不会得罪人。

〔问〕有人说：历史上许多大德都是广学了许多法门之后，最后还是归心净土的。

〔答〕对！没错！所以他前面也是全部学了，他全部遍学了之后，他发觉净土法门最适合他，他就弘扬净土，有很多是这种情况。

〔问〕由此可见，我们一开始学佛，就应该专学净土，最好唯读一部经、只念一句佛号，其他经论、宗派等一概不涉及，



否则就是好高骛远、不老实，将来会走一大段弯路，最后还不一定能绕得出来，弟子也深信佛所说的：末法时期，净土成就，可是这不能理解成其他法门不能成就，对吗？

〔答〕对啊！选择自己相应的法门，每个法门都能成就，因为都是佛说的。

〔问〕而且往生极乐世界是靠信愿，在我们还没有达到信愿坚定之前，适当地通过经论的学习来建立信愿，还是很必要的。

〔答〕没错！我们为什么要研究经论，就是帮助我们建立信心，前面你没有深入经藏，你就念那一句阿弥陀佛也是念得糊里糊涂的，也不知所以然，只是说很好很好，你就念，可是不明白那个道理。但是你深入经藏之后，研究经论之后，你就会知道其所以然，那就可以增加你的信心，然后到信心坚固，就是你明白道理了，所以念得很有信心，念得很相应。

〔问〕就像有的人，如果他需要吃七个饼子才能饱，就不应该说前面吃的六个都是浪费白吃了，弟子的这个想法是否存在偏差？

〔答〕这个就是刚才你讲的意思，只是你现在举例子而已。

〔问〕进一步，上述不允许涉猎其他经论的见解，看来就像《广论》中所破斥的大邪见：由于开悟是无分别的境界，因此在开悟之前，一切的分辩、思择都是我们修行的障碍，这个说法实际上是一种邪见？还是弟子本人的想法才是邪见？



（答）不允许涉猎其他经论，这就要看，因为有一些大德他是用心良苦，明明他的弟子，就是每天忙着分别、执著、妄想的那种根性，你这时候叫他再看其他的经论，他就夹杂了，反而没办法得一心。所以我们只能说，那个大德会这样说，其实是爱护弟子，护念弟子的一番苦心。因为一个人的寿命有限，你说每个都发愿广学多闻，结果还没有学好、还没有研究好就走了，所以先抓一句佛号，稳定中求发展，就是把这一句佛号先念好，如果你还有多余的时间、精力、精神的话，你觉得也不会夹杂的话，你就再研究经论，也是从一经一论这样开始下手，这样是比较稳当的。至于净土又跟禅、又跟密双修，还是禅净律密一起修，还是什么禅净双修，那个就是都是有一个主修的，另外一个帮助的，就是说进可攻、退可守，都很稳当。因为你有一个主攻的，这是非常稳当的，然后有其余的时间、力气、精神的话，你就再去研究其他的，这样如果这个没有得手的话，还有另外一个机会，有一些人觉得这样比较稳当，所以他就来一个什么禅净律，什么双修、三修，还是什么的，就是弄了一堆这样。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第三册

第六十讲

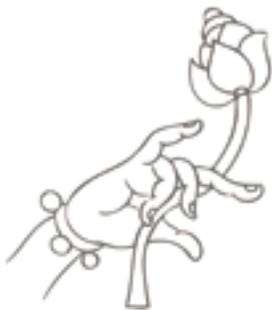
○ 中士道：本讲概要

◎ 思惟十二缘起

- 十二缘起(一)



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



我们今天介绍“十二缘起”。帮助发起希望解脱的心量有两种方法：第一种是通过思惟苦谛和集谛的内容，这个部分我们已经介绍过了。今天介绍第二种方法，就是思惟十二缘起的道理。

什么是十二缘起呢？大家都很熟悉，无明缘行、行缘识、识缘明色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死，它是环环相扣的，一环接着一环，一个缘一个，构成了轮回的锁链，把我们紧紧锁在生死中不得解脱。所以，如果想要从轮回中解脱，就要先了解它们是怎么形成的，才能进一步知道如何解脱。因此，我们首先要说明“十二缘起”的内容。



PDF 學 器 文 庫



十二缘起的第一支，“无明”。什么是“无明”呢？不明白事实的真相，叫做“无明”。什么才是事实的真相呢？一切法本来无我。一切法，就是因缘所生法，指的是有为法，不是无为法，一切有为法，它都是因缘所生的，只要是因缘所生的，就没有它的自性，因为因缘生、因缘灭，没有它自己的自性，所以说是无我的、无法的，无我也无法。

可是我们如果不明白这个道理，没有见到事实的真相，就会以为有我、有法，而起了所谓的我执跟法执。这个“我”并不是真实存在的，因为它是因缘所生，不管你是分析五蕴的内容、还是四大的内容，或者三十二分、或者三十六分，不管你分成几个部分去分析它，你身心的内容都是因缘所生，只要因缘所生，就没有它的自性，因此说是“无我”的。

五蕴，就是色、受、想、行、识，这个色蕴不是“我”，是由四大的假合，四大也是因缘所生；受蕴不是我，不管你生起什么感受，生起它马上就消失了，一下苦受、一下乐受、一下舍受，所以它是会改变的；我们的想蕴也是，一个妄念接一个妄念，它也是生灭的，我们不可能生起一个念头，然后它就停在那里不会消失，生起马上就消失、生起马上就消失，只要是生灭无常的，它就是无我的，色、受、想、行、识都一样，都是生灭、无常的。

所以分析的结果，就是身心不是“我”，五蕴不是“我”，因为都是因缘所生，都是无常、生灭的，因为是无常、生灭，



所以是无我的，这才是事实的真相。本来没有“我”的，我们以为有“我”，以为有“我”之后会有什么过失呢？起了我执，就会为“我”生起贪、嗔、痴、慢、疑……等等的烦恼。

如果一切法无我，你明白了，你的念念都是无我的，没有“我”这个念头的話，不会执著有“我”的真实存在的話，你是不可能生烦恼的，因为没有有一个“我”要贪，没有一个“我”要嗔，所以一旦起了我执之后，贪嗔痴慢疑，一切的烦恼，根本烦恼、随烦恼就跟着这个“我执”而生起了。

因为我喜欢就生贪；我不喜欢就生嗔；没有特别喜不喜欢就是愚痴的状态；“我”很了不起，就是慢；“我”怀疑不信，就是疑，贪嗔痴慢疑，都是因为以为有“我”才生起的，一切烦恼也是由“我”来的。一旦有了烦恼就会造业，生烦恼就造业，造了业，因为业力就会轮回，所以“我执”是轮回的根本。

但为什么会起我执呢？刚才讲了，因为无明才以为有“我”，不明白“无我”的道理，才会以为有“我”，是因为无明，因此无明才是造成轮回真正的原因，这就是十二缘起的第一支——“无明”，轮回就是这样开始的，一念无明开始的。所以推动轮回第一个缘起是“无明”。有了无明，就会生起我执，生起我执，就会有烦恼，有了烦恼，就会造业，因此推动轮回的第二个缘起是“行”。

行，就是造业，有烦恼就会造业，造作恶业就堕三恶道，造作善业就生三善道，所以是业力让我们轮回六道，善业生三



善道，恶业生三恶道，但不论是善业还是恶业，都是我们自己造的。这些我们曾经造的善、恶业都到哪里去了？如果造完业就没有的话，那将来就不会受报，因为造完就没有了，我们说善有善报，表示它一定有，它不会消失的，都藏到第八阿赖耶识去了。

一旦造了业，就含藏在第八识，成为业力的种子，等到因缘成熟，它就感果，善业的种子生善果，恶业的种子生恶果，所以我们的第八识已经含藏了无量劫以来各种善业、恶业的种子。等到我们中阴身要投生时，这些业力的种子就会引导我们去受生，善业的种子引生善道，恶业的种子引生恶道，这就是所谓的“引业”，引导我们去投生的业，引生善道或恶道的这个业，我们称为引业。所以，中阴身会带着我们过去这个业力种子去投胎。

在没有受生之前，这个含藏无量业力种子的第八识，我们称为“因位识”，它只是含藏而已，我们造了业，这个业就含藏到第八识，成为未来业力的种子，造完就含藏在第八识，没有感果之前都在因位识；那受生之后，就是引业引导我们去受生，看是善道还是恶道，这个第八识我们就称为“果位识”，因为已经有了结果，是生善道还是生恶道，业力的种子感果了，这时候的第八识，我们就称为果位识，所以，十二缘起的第三支——“识”，它包含了因位识和果位识。在种子位时是因位识，一旦受生就变成了果位识。这个识，指的是第八阿赖耶识，看它是在因位、还是在果位。有了果位识，就由果位识中的种



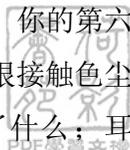
子生出五蕴身心。

所以，十二缘起的第四支，是“名色”。名色，就是五蕴身心。我们知道五蕴就是色、受、想、行、识。这个色蕴，就是现在讲的名色的“色”；还有受、想、行、识，它属于心法，属于“名”，所以五蕴身心，就是十二缘起的第四支——“名色”的内容。

有了五蕴身心，就生出六根，也就是所谓的“六处”，或者称为“六入”。所以，十二缘起的第五支，是“六处”。六处，就是眼、耳、鼻、舌、身、意这六根，我们称为六处或六入。

有了六根，在面对六尘境界时，就会生起六识的作用，这就是“触”。所以，十二缘起的第六支，是“触”。触，就是六根在面对六境产生六识的作用。触，就是接触的意思，我眼根看到色尘，眼根看到色尘就接触；耳根听到声尘，耳根接触到声尘，所以我听到了；眼睛看到色尘的那个当下就是接触了，你的眼根跟色尘接触了，所以它才称为“触”。眼、耳、鼻、舌、身、意，接触色、声、香、味、触、法，六根面对六境，这个接触，就称为“触”。

我们在看的当下，如果第六意识没有加进去的话，就是眼根接触色尘，后面就没有了。可是一般我们看了以后，就会马上生分别，对不对？这就是你的第六意识加进去了，你的第六意识在接触的那个当下，马上生分别，所以你的眼根接触色尘时，第六意识加入了分别，你马上就知道你看到了什么；耳



根接触声尘，加上第六意识的分别，你就知道你听到了什么音声；鼻呢？就是嗅到了什么香气、或者什么气味；舌根，就是尝到什么味道；还有身体种种的感觉，属于触尘；第六意识，相对的是法尘境界。

所以，“触”接下来就是“受”。触、受是怎么生起的呢？就是根、境、识三缘和合而生起的，六根面对六尘境界，加上六识的分别，因此就产生触、受。所以，十二缘起的第六支，是“触”；第七支，是“受”。因为我们在根、境、识三缘和合而生“触”，第六意识分别了之后，你就知道你看到了什么，马上就有喜欢、不喜欢、没有特别喜欢还是不喜欢这三种受出来，这就是缘起的第七支——受。对于喜欢的就生起乐受，不喜欢的就生起苦受，没有特别喜欢不喜欢就是舍受。对于这三种感受，我们会有什么反应呢？喜欢的就生贪，耽着难舍，不想远离，所以这时候就产生所谓的“不离爱”；对于苦受就想赶快远离、赶快逃离，这时候就产生“乖离爱”。

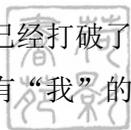
这就是十二缘起的第八支——“爱”。这个“爱”，就是“不离爱”跟“乖离爱”，最主要是这两种，所以我们就知道这个“爱”，不只是对顺境、乐受所产生的不离爱，还包括了对逆境、苦受所产生的乖离爱。喜欢的，就希望永远不要分开，那是不离爱，跟贪相应的；不喜欢的，生嗔，希望赶快远离，这两种爱都是十二缘起第八支“爱”的范围。

取



有了爱，就产生取着。所以十二缘起的第九支，就是“取”。“取”有四个内容：这个取，不但内在取着以为有一个真实的“我”，内在恒审思量，执八识见分为“我”，这个我们称为“我语取”，就是对“我”的取着，以为它是实有的，然后执著得不得了，我们每个人都对“我”非常执著，这个就是“取”，就是“我语取”。

还自以为自己的主观见解是对的，这个叫“见取”。为什么称为主观见解？那是由“我”来的，我的看法、我的想法、我的见解……，这个都属于见取，我们每一天的观念都是见取，只要那个“我”还没有去除，都还以为有一个“我”是真实存在的，只要我们还有我执（对“我”的执著叫做“我执”），我们所有的观念都是由“我”来的，那就是“我见”，就是我的见解，就是现在讲的见取，也就是五不正见的那个“见取见”。因为这个见解是由我来的，不是完全客观的，是主观的，是由“我”而生起的种种见解，所以它称为见取，称为主观的见解。一直要到这个“我执”去除了，那你所说的种种见解，跟佛法里面经论所说的道理相应时，而且你表达时，你在说时是没有“我”的观念在里面的，没有很坚固的执著说：“我这个看法一定是正确的！我是对的！你是错的！”。不会跟人家争执，只是宇宙事实的真相是怎样，他把它表达出来这样而已，观念里面没有“我”的执著在里面，这时候的见取见才去除。那个我语取也是一样，除非你对“我”的执著已经打破了，明白一切法无我的道理，本来没有“我”，根本没有“我”的



PDF 學 器 文 庫



存在，这时候就没有我语取了。没有我执，所生起的种种见解，跟佛法相应的正知正见，这时候就没有见取。

要不然，我们就是错把一切禁戒当作教条来守，这时候就称为“戒禁取”。像无益的苦行，你遵守这个禁忌、或规范，但并不能达到解脱、或消除业障，不能达到这种种的目标，或很正确地累积功德，很正确地消业障，都没办法达到这种功效时，只是守一些没有真实利益的禁忌或规定，我们都称为“戒禁取”。

每天面对色、声、香、味、触这五欲也不断不断生起欲求，这个称为“欲取”，这就是我们每天面对色、声、香、味、触这个五欲，我们要不断不断地去追求它来满足我们的欲求，这个称为“欲取”。看到喜欢的，就想占为己有，听到好的也是，每天都耽着在这个五欲之乐中，这都属于“欲取”。就是这四种“取”：我语取、见取、戒禁取、还有欲取，使我们的身口意持续造业，而引发后有。

所以，十二缘起的第十支，是“有”。引发后有，就有生，因此第十一支，是“生”。有生，就有老死。所以第十二支，是“老死”。所谓的“生”，就是前面讲的，五蕴形成了我们叫做“生”，生了之后，五蕴每天、每一刹那、每一分、每一秒都在衰败，这个叫做“老”。到最后五蕴分散时，我们给它一个名称，叫做“死”。从有五蕴的生，到它不断不断地衰败，一直到最后五蕴分散，这个就是生、老、死，事实真相是这样。



我们就知道它是因缘所生，其实没有一个“我”在生，也没有一个“我”在老，也没有一个“我”在死，“我”根本不存在。

因此，事实的真相不是有一个“我”，每一天在不断不断地衰老、不断不断地步向死亡，最后总有一天“我”会死亡，从出生到老、然后到死，并没有一个“我”，它只是五蕴因缘的聚散而已，五蕴的出生，然后不断不断地衰败，一直到它的分散的一个过程，其实并没有一个“我”的真实存在，只是五蕴因缘的聚散而已。聚，就是有，就是生了；散，就是死了，所以事实上是这样一个状况。

这就是十二因缘的内容。我们今天就讲到这里，有问题可以发问。

〔问〕请问师父：人是怎样形成的？

〔答〕父精、母血、中阴身三缘和合而成胎，也是因缘所生。

〔问〕请师父上人慈悲开示，如何由生、老死再连续无明，及其他的因缘而形成轮回呢？

〔答〕这个我们明晚、后晚再详细说明。

〔问〕师父好！阿弥陀佛！请问六境是什么？

〔答〕六境，就是六尘境界。就是眼相对的是色尘；耳根相对的是声尘；鼻子，香尘；舌，味尘；身，触尘；意，法尘。所以，我们的眼、耳、鼻、舌、身、意六根相对的，我



们刚才说“触”，它接触的就是六尘境界，就是色、声、香、味、触、法，这就是六境。

〔问〕“第六意识”又是什么呢？

〔答〕管分别了知的是第六意识。我们一共有八个识，有前五识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，第六识就是我们现在讲的第六意识，它是管分别的；还有第七末那识，它是我们执著的来源，第七识末那识翻译成“染污意”，我们为什么会有对“我”的执著呢？就是第七识的作用；第八识，就是阿赖耶识，它含藏无量劫以来的种子，全部都含藏在我们第八阿赖耶识里面，所以第八阿赖耶识它有能藏、所藏、跟执藏这三个功能，所以它又称为“藏识”，它的来源就在这里，就是因为它能含藏无量劫以来轮回的种子。我们所有过去造业的那个业力种子都到哪里去了呢？都含藏在第八阿赖耶识里，成为未来的种子。这种子什么时候生起现行呢？外缘来牵动这个种子，你外在的因缘成熟，这个种子就生起现行，生起现行以后就是造业，这个造业的种子又回熏到第八阿赖耶识，成为未来的种子，所以我们每天六根面对六尘境界，再加上第六意识的分别、第七识的执著，所以第八阿赖耶识，这些含藏的种子不断不断地生起现行，因为你每天碰到不同的外缘，所以它就牵动我们第八阿赖耶识的种子，不同的种子，然后生起现行，我们就叫做说“果报成熟了！”、“我今天在受报！”怎么会受报呢？就是种子生起现行了，这个种子是你过去造的，譬如说，今天好不顺啊，又是挨骂、又是碰到这个不顺心、那个不如意，



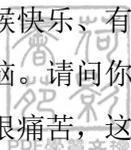
这就是你过去曾经造的那个恶业的种子，现在碰到这个外缘，它感果了，种子生现行，这个外缘去牵动你这个种子，让它生起现行，你今天就碰到种种不如意、不顺心的事，它是这样来的。所以你过去造的业力到哪里去了呢？它就藏在我们的第八阿赖耶识中，成为未来感果的业力种子，它没有感果之前叫做“因位识”，因为还处在“因”，所以它含藏在第八阿赖耶识时，我们称为“因位识”；感果之后，就称为“果位识”，那个“位”，就是它在什么位，在因位还是果位？还没有感果，就在因位；感果了，就在果位，这就是因位识、果位识名称的来源。

〔问〕我们有多少个意识呢？

〔答〕我刚才回答了。就是八个识，前五识、第六识、第七识、第八识，一共有八个识。

〔问〕我是活生生存在的，我有各种感觉，除非我死了，不然怎么说“无我”呢？

〔答〕他有一个“我”，然后活生生的，而且每天有各种不同的感觉，这就是我们刚才讲的五蕴身心都是因缘所生，你所谓的“我”，因缘所生，五蕴的假合。活生生的存在，有各种感觉，感觉是什么？感受嘛！对不对？什么是五蕴？色、受、想、行、识，我每天活生生的存在，有各种感觉，它是哪一个？受蕴嘛！感受！有种种感受啊！有时候高兴、有时候快乐、有时候悲伤、有时候苦闷、有时候痛苦、有时候生烦恼。请问你种种的感觉感觉完了，它还是一直存在吗？我现在很痛苦，这



个痛苦是永恒存在的吗？它会不会消失？我刚才快乐，现在又悲伤了，我刚才的快乐到哪里去了？我现在好苦、好苦，它会一直苦下去吗？它会不会消失？会啊！等一下就不苦了嘛！所以不管你哪一种感觉，我们每天的受，都没有离开这五种感觉的范围。重点是：你种种的感受它会消失吗？会消失，对不对？会消失就说明它是生灭的，生灭、生灭，痛苦生起、消失，快乐生起、消失，那个叫生灭，生灭就是无常的，无常就是无我的，所以你虽然活生生的存在，有各种感觉，可是还是无我的，不是有一个“我”活生生的存在，然后每天都有各种不同的感觉，那可见“我”是存在的，“我”是真实的；因为是生灭法，它就是无常的，无常就是无我的。所谓的“我”，一定要合乎“我”的定义，就是独一无二的，全世界只有这个，没有第二个，那是“我”的第一个定义。第二个定义，永恒存在，不会消失的，不会生灭，它不是无常的，那个才合乎“我”的定义，不然感受如果是“我”的话，我快乐的感受消失，那“我”也跟着消失吗？所以生灭法，它就不能合乎“我”的定义，因为它会消失，我会消失，那“我”就不见了，我会随着我的种种想法消失，我会随着我的种种感受消失，或者随着我这个身体种种的变化消失。身体种种的变化，譬如说我动一个手术，把我的肝拿掉，“我”是不是跟着肝一起也被拿掉了？不是嘛！所以你身上不管是五脏六腑，还是发毛爪齿皮，我们不净观不是把身体分成三十二个部分吗？每个部分都是生灭、无常的，每个部分都是无我的，所以它加起来还是无我的，所有生灭无常的部分加起来，它还是生灭无常的，还是没办法构成一个永恒



的“我”，然后它不会消失的，它是永恒存在的，找不到这个东西，懂吗？色、受、想、行、识，它全部是生灭无常的，找不到那个真实的“我”存在，没办法让我的色、受、想、行、识永恒存在。你的身体出车祸，断了一只手，“我”也跟着我的手一起消失了吗？一起断了吗？不是嘛，所以只要是生灭无常的，它就是无我的。以为有一个“我”的真实存在，就是我们今天讲的第一支，“无明”。就是不明白它本来“无我”的道理，以为有一个“我”的真实存在，这就是无明。我们现在为什么要听经闻法？为什么要学佛修行？就是希望能明白“无我”的道理，因为它非常重要，它是轮回的根本，我执的根本，一切烦恼的根本，所有的根本都在以为有一个“我”的真实存在，你这个根本没有把它解决掉的话，你学佛修行再久，都不会有什么结果，因为你都是绕着那个我执，然后不断不断地生烦恼，生烦恼就造业，有业力就轮回。所以无明如果没有被破除的话，那就会永远永远轮回下去，因为无明就会以为有一个“我”，有我就生烦恼，有烦恼就造业，有业就轮回，所以你想要解脱轮回，除非你打破对“我”的执著，只要你明白了本来没有“我”，这个轮回就不存在了，懂吗？所以轮回也是生灭法，轮回的自性也是空的，轮回根本不存在，它怎么会存在？就是因为无明，以为有“我”，有“我”生烦恼、造业，有业就轮回，这都是生灭、无常的，都不是真实存在的，所以想要解脱轮回，就要明白无我的道理，只要明白没有“我”，就不会生烦恼，没有烦恼就不会造业，就没有轮回，轮回就断了。



PDF 學 醫 文 庫



〔问〕请问法师，如何能让第八识不续藏种子呢？

〔答〕你不回熏，它就不会续藏。我们刚才讲，第八识含藏种子，这含藏的每个种子都是自己熏回去的，你现在造一个业，它就含藏在第八识，怎样让你的第八识不续藏种子呢？就除非你的电脑不再存档，你不再输入，它里面就没有档案了。

〔问〕师父，无明是第一因吗？有何异同？

〔答〕无明不是第一因，我们说无始之始，没有开始，没有结束，像一个圆，圆周，你没办法说这一点是起点，这一点是终点，所以无明不是第一因。第一因就是它有开始，你可以说出来这一点是它的开始，这个是第一因，但无明不是第一因。

〔问〕请问师父，从果位修、因位修的差别在哪里？是不是要依止一位真正得证的上师？谢谢！

〔答〕有从果位修、也有从因位修的。如果你能依止一位真正得证的上师，那当然很好。因为我们从小乘到大乘的无量法门，它有从果位修、也有从因位修的，不同的法门都可以，就看自己的根性或因缘。

〔问〕尊贵的净莲法师，请慈悲开示，若非佛教徒或不受三皈依的人，是否可以修习净土法门往生西方？

〔答〕可以的。你们常常去助念的，他也不一定是佛教徒，你叫他跟着你念阿弥陀佛，你也相信他很诚心念，你们也很诚



心助念，他应该也可以往生成就，不是这样吗？可是他可能生前没有皈依三宝。我念“南无阿弥陀佛”，我有没有皈依阿弥陀佛？对啊！所以有人说是教人家念四字洪名、还是六字洪名呢？“阿弥陀佛”就没有皈依，“南无阿弥陀佛”就皈依了，“南无”就是皈依的意思，所以对没有三皈依的，你可以请他念“南无阿弥陀佛”，他等于在念阿弥陀佛时，他就皈依阿弥陀佛，你如果教他念“阿弥陀佛”，那就没有皈依。

〔问〕如何帮助神智不清的人念佛求生西方？

〔答〕神智不清的人就很难，你们修净土的也知道，往生那一念神智清不清楚，就是他能不能往生成就的关键，如果你念一辈子的佛，但你临终时是陷入昏迷，神智不清的话，你还是没有把握能往生成就。所以神智不清的人，我们帮助他的话，也是只能助念，我们还是一样可以帮他助念。我们上一次讲中阴身时也讲过，他临终时神智不清，但他进入中阴身之后，他有相似的天耳通，也能听到你帮他助念的那个佛号，他也一样可以忆念起那个佛号来，所以我们还是一样帮他助念。

〔问〕请师父上人慈悲开示，弟子还不明白因位识及果位识的内容，并请师父再细说十二因缘法它们之间的关联，师父可否多以例子来说明十二因缘法，弟子顶礼。

〔答〕因位识、果位识我们刚才已经又讲一遍，相信你已经听明白了。我们明后天还要详细说，所以敬请期待。



PDF 學 器 文 禮



〔问〕请问法师，如果一个人他这一生做了很多善业、善事，但他临终堕落恶道，因为他临终起了嗔恨念，那以因果论来讲，这是不是符合因果的逻辑呢？

〔答〕符合！他恶业先成熟啊，懂吗？就是他临终起了嗔恨，我们说烦恼就造业，那他生前一定也有很多的嗔业，临终看你是善业先成熟、还是恶业先成熟，虽然你做了一辈子善事，可是你还是多少有一些过失，就是很微小的恶业可能还是有，所以临终如果说嗔恨心起来，或恶业先现前的话，那可能会先生到三恶趣，但并不表示这就不合乎因果的逻辑。我们刚才也讲了，你过去造的善恶业的种子全部含藏在第八识，哪一个先感果？那就看外缘，外缘让你起嗔恚心，那就是嗔恚业先成熟。可是你那些善业还含藏在第八阿赖耶识没有消失，因缘会遇时，果报还自受。所以将来因缘成熟时，就是有外缘来牵引这个善业成熟感果的话，它也一样能得到善报。所以就是看因缘，什么因缘让你感果，是善业先成熟、还是恶业先成熟，就是看你外缘的牵动，是牵动你善业的种子成熟、还是恶业的种子成熟，这绝对是因果论，没有违背因果的，不能看眼前。

〔问〕他是个好人，可是临终的一分钟的坏念就堕恶道，那么如果一个坏人造恶，可是他临终生起善念，就不用受恶报吗？

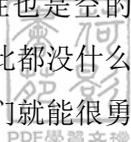
〔答〕没有啊，将来还是要受，赖不掉的，就看哪一个先成熟。我们也看了很多助念，让那些恶人也能往生成就的例子，



就是他为恶多端一辈子，但临终他有因缘遇到善缘，有人提醒他，或教他来念南无阿弥陀佛，他很诚心地念，也很忏悔他这一世所造的所有的恶业，结果他也是往生成就，也有这种例子。

（问）请法师慈悲开示：诸法实相无我，没有真实存在，那我们所造的业力、善恶种子是否也无我？能如何做到在受报的当下，安住无我？

（答）我们说，我们所造的善恶业的业力种子都含藏在第八识，善恶业的种子或善恶业这个业力，它是真实存在的吗？我们刚才讲过，真实存在就是它不会消失的，叫做真实存在，懂吗？真实存在就是不生不灭，叫做真实存在，生灭无常的都不是真实存在，因为它会变，它生起就消失、生起就消失。我们所造的善、恶业它会永恒存在、不会消失的话，那我们忏悔就没有用了，因为它不会消失，就是因为业的自性也不可得，业的自性也是空的，所以我们忏悔才可以把它忏干净，就是因为它也是生灭、无常法，它也是因缘所生法，所以我们不用担心。因为业的自性也是空的，所以只要你真实忏，它都能清净，因为你从造业到受报，这个都是生灭法。怎样做到受报的当下安住无我呢？就是你明白这个道理，你就不怕了，一受报的当下没有一个真实的“我”在受报，这种种果报的自性也是空的，所以再怎么严重的果报都没什么可怕的，因为它是生灭无常法，它是无我的，自性是空的，我——受报的人，自性也是空的，所以受报的“我”不可得，所受的果报不可得，因此都没什么可怕的，所以我们如果有无我、空性智慧的话，我们就能很勇



敢地面对一切果报，因为业障的自性、一切障碍的自性、所有的业的自性都是不可得的。

〔问〕祈请净莲上师慈悲开示，忏悔是否能忏除第八意识的种子？忏悔的意义是什么呢？谢谢上师。

〔答〕可以藉由忏悔把第八阿赖耶识的种子净除，这个也是我们忏悔希望达到最好、最好的功效跟目标，就是希望连种子都把它忏干净。所以你问说忏悔的意义是什么？什么叫忏悔？就是说你不但承认自己错了，而且痛改前非，下定决心以后不要再犯，所以“忏”，是忏过去已经造的，然后发誓以后不再造，这个是重点，不是经常造、经常忏，忏了再造、造了再忏，那个就不是忏悔的意义了；忏悔的意义，就是已经造了、来不及了，我只有忏过去，那我一定要下定决心，不要再造第二次，不要再错第二次，有很诚心要改过、悔改。忏是忏过去，悔是悔改，不要再重新造同样的错，这样就能清净第八阿赖耶识恶业的种子，业力的种子，都因为你真忏悔，把那个业力的种子都能净除。当然最重要能净除，还有加上我们刚才讲那个空性的智慧，你知道这些业力的种子都不是真实存在的，它是生灭无常的，你才能真正把那个种子从第八阿赖耶识彻底地净除。不但要忏过去，还要悔改将来，不要再造，同时还要明白业的自性也是空的，这样你才忏得干净，连那个业力的种子都能完全的拔除，这就是真忏悔。

〔问〕法师，阿弥陀佛！如何破我？请师父开示，谢谢！



〔答〕如何破我执，就要明白“我”不是真实存在的。在佛法里面有很多法门，从声闻小乘到大乘都有，像是空观、假观、中观，或者用分析的方法，或者当下观空，很多很多不同的法门，都可以教导我们怎样去破除对我的执著，就是明白它本来无我的道理。

〔问〕师父，因为基督教说人是由泥土造成的，佛教是说父精、母血、中阴身和合而成，我不明白第一个人类是怎样形成的？请师父开示，谢谢。

〔答〕色界天光音天的天人来到我们世界游玩，结果吃了太多的地味飞不回去，听说这个地味就是盐巴，盐巴会让我们的身体变重，经论上是这么说的，人类就是从这样开始的。

〔问〕请问法师，平时如何修学弥勒佛的法门，生兜率天，见弥勒佛？

〔答〕如果你发愿往生兜率天的话，也是一样断恶修善，因为那边是在讲唯识，所以现在多熏习有关唯识的经论，不论是《百法》、还是《成唯识论》、〈唯识二十颂〉、〈唯识三十颂〉、〈八识规矩颂〉，如果你可能的话就多学习有关于唯识的道理，有了这种见地，加上你断恶修善这种种的功德，再加上你一心发愿希望能往生兜率天，如果你把平常行善累积的功德回向，能生兜率天，还有多忆念弥勒佛的名号，这些都能帮助你往生成就。



PDF 學 器 文 禮



〔问〕修习弥勒法门要学唯识学吗？

〔答〕尽量有机会多学习有关唯识方面的经典。如果还没有学明白就往生了，也能到那边继续学习。

〔问〕尊贵的净莲上师，阿弥陀佛！在《地藏经》里世尊所提的佛，“如清净莲华目如来，其佛寿命四十劫”，请上师开示，佛的寿命怎么会只有四十劫或六万劫呢？

〔答〕它这个不是说佛的寿命只有四十劫或六万劫，这是说他发愿以来到成佛的时间。

〔问〕请问师父，佛法最难修的是断十恶业、修十善业，因为这个社会龙蛇混杂，太善良很难生存，请问师父的意见。感恩！

〔答〕我的意见：不同意！不能因为社会是龙蛇混杂，你也要跟他们一起变坏，没有这个道理，因为你学佛修行，断十恶业、行十善业其实不难，只是你有没有下决心要行善，如果你十恶业不断的话，果报还是报在自己的身上，你行十恶业还是要受恶的果报，因此你跟他们一起坏的结果，还是自己受报。所以，我们第一步学佛修行，就是要断十恶业、行十善业，这样我们才能果报愈来愈好，然后利用愈来愈好的机会、因缘，能让我们的修行，更能很顺利的一直到成就。“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”，大家都背得很熟，所以“诸恶莫作，是诸佛教”，佛教修行的第一步；然后才众善奉行，



第二步；第三步更重要，自净其意，连善、恶都不执著，为什么？善、恶的自性也是空的，善、恶是二元对立，是分别执著来的，所以连善、恶也不要执著，那才是真正的清净，让我们的心恢复清净心，就是拿掉所有善恶、是非的对立，让你的心达到平等、清净，这就是佛教所有修行的内容。所以，我们不但要这么做，还发愿要度一切龙蛇混杂的众生，让他们都能开悟成佛，这才是佛弟子应该做的事，而不是跟他们同流合污。因此我们要发菩提心，发愿度他们，希望他们能早一点断恶修善，希望这个社会能早一点和谐，那就要靠各位菩萨的努力。因为大菩萨愈多，磁场愈好，社会就愈和平，人跟人之间也都是和睦相处，造恶业的机会也愈来愈少。而且依报随着正报转，各位正报殊胜了以后，外在的环境自然也跟着你们的正报转。各位的发心也会影响他们的心，因为你们菩提心的心念就会每天这样传播出去，那就是好的磁场、慈悲的磁场。他们可以感受到，他们的心也变得非常的柔和、非常的善良，就是因为你们慈悲的磁场已经影响到他们的心境，所以他们的正报也转了，外在的依报也跟着转，这才是我们佛弟子应该尽到的责任。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禱





菩提道次第广论第三册

第六十一讲

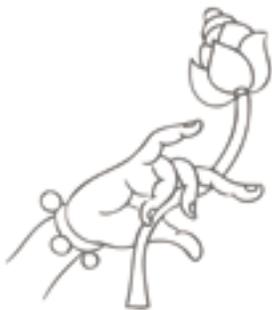
○ 中士道：本讲概要

◎ 思惟十二缘起

- 十二缘起(二)



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授

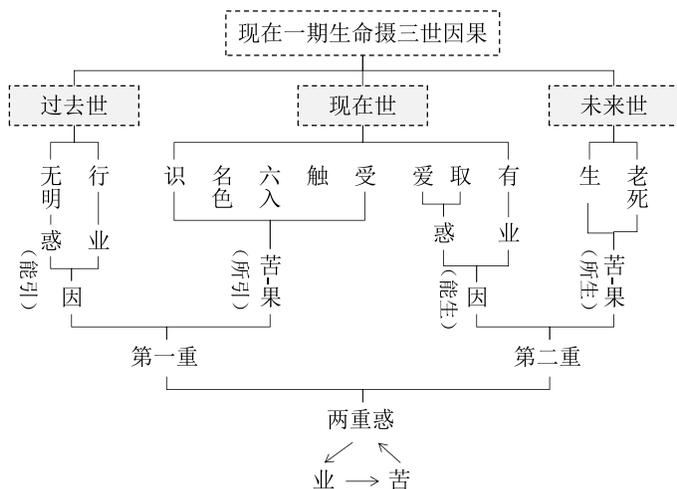


我们今天继续“十二缘起”的内容。十二缘起很重要，大部分佛教徒只知道它的内容，无明缘行、行缘识、识缘明色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死，这样而已，可是详细内容却也没有弄清楚过。中士道它是解脱道，不管你是修习苦、集、灭、道四圣谛，或是十二因缘，它都可以达到解脱，所以它是一个解脱的法门。

怎样修习十二因缘而达到解脱呢？首先要明白轮回是怎么造成的？想要解脱轮回，应该从哪里下手来起修？不要贪多、也不要贪快，每个晚上就一点点进度就好，但一定要把它弄清楚，而且希望能马上就用得上，这是重点。听闻教理的内容、或听闻法最主要的目的，是希望能明白佛所说的道理，应用在我们的日常生活中，运用在我们的修行上，然后达到最后的，不

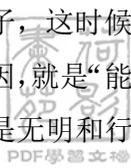


管你是要解脱也好、要开悟成佛也好，都希望能达到这种目标。这也是佛当初说法，希望众生都能开悟、解脱，而且是快地开悟、解脱。所以对佛法的教理，希望不但能通达，而且能实证，实修实证，这才没有辜负佛当初说法的苦心。



我们今天来看“十二缘起”的表格。如果以一期的生命来说，十二缘起包含了三世和两重因果，我们在了解十二缘起的内容之后，就知道轮回是怎么形成的。

轮回的根本是无明，因为无明才以为有一个“我”，有“我”就生贪、嗔、痴、慢、疑等等烦恼，有了烦恼就造作身、口、意种种业，而这些业都回熏到第八识成为未来的种子，这时候是因位识，所以无明和行，等于是过去世带来轮回的因，就是“能引因”。能引因的意思，就是能引起轮回的因，就是无明和行。



因为无明，以为有一个我，有我就生烦恼，有烦恼就造业，有业就会轮回，所以是无明让我们轮回的，无明是轮回的根本。因为无明，然后造作种种业，所以无明是第一支。还有第二支——行，我们过去因为无明而造作了种种业，这些所有的业都含藏在第八识，这是引发轮回最主要的原因，也是一股推动轮回的力量，就是无明和行。为什么会有这一期生命呢？就是因为在过去世，无明而造作了许多的业，也就是行，这些业的种子都含藏在第八识，这时候是因位识。

等到中阴身时，这些业识的种子遇到外缘就引发出来，看哪一个种子先成熟，就投生到那一道，就有了这一期的生命，这时候是果位识（从因位识到果位识）。有了这一期生命，自然就形成了名色（名色就是五蕴身心），就是父精、母血、中阴身这三缘和合而成胎，而有了胎儿。胎儿在母体里面慢慢有了这个色身，六根也慢慢形成，到最后出生，这就是名色，就是我们的色、受、想、行、识，五蕴身心。

出生之后有六根，它在面对六尘时，加上六识，这就是触；有触就有受，就有苦受、乐受、忧受、喜受、还有舍受；有受就有爱，有耽着难舍的不离爱，还有嗔恚、很想要赶快逃离的乖离爱；有爱，就有取；有取，就产生后有；有了后有，就形成下一期的生命，就是生、老死。这就是这个表格所说明的。

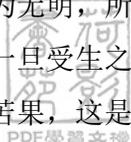
所以这样看来，现在这一期的生命等于包含了三世：无明和行是过去世，带着过去业识的种子，也就是因位识，这属



于过去世。一旦受生，就有果位识，有名色、六处、触、受、爱、取、有，这是现在世，有了这一期生命。同样的，中阴身也是带着业识的种子投生，所以生、老死是未来世。

这三世中又包含了两重因果，也就是两重惑、业、苦。惑就是无明、还有烦恼，我们都称为惑，迷惑颠倒，因为迷惑颠倒，所以会造作种种的业，有业就要受轮回的苦，所以它是惑业苦。受苦时又不明白，又继续地无明、生烦恼，所以在受苦的当下，又造作了种种的业，又因为无明生烦恼，就是又回到惑，无明、烦恼又造作了种种的业，又是业，然后有种种的业，又受种种轮回的苦，就是惑业苦，它是一个连续的惑业苦，苦又连到惑，因此它是一个轮回的圈圈，不断不断地无明，造作种种业，受种种苦，受苦的当下又不明白无我的道理，依然迷惑颠倒，继续造作种种业，又要受种种苦，惑业苦。

所以这个表格包含了三世：过去、现在、未来，而且它包含了两重因果在里面，哪两重因果呢？因为无明而造业，这是能引轮回的因；有业就会引生后有的识、名色、六处、触、受，这是所引的苦果，这是第一重的因果。也就是无明是惑，行是业，这是能引轮回的因，能引因，就是能引发轮回最主要的原因，是因为无明，然后造作种种的业。一旦受生之后，就有识、名色、六处、触、受，这是所引的苦果，这是第一重因果，第一重的惑业苦。惑是无明，业是行，就是造作，因为无明，所以造作种种的业，这个业，就是第二个“行”支。一旦受生之后，就有了识、名色、六处、触、受，这是所引的苦果，这是



第一重因果。

但在第一重的因果中，实际上也包含了爱、取、有在里面，为什么？因为中阴身的因位识要投生时，也要靠爱、取的滋润才能引发成为果位识的后有，因为爱水的滋润而起了欲取，便有了后有，这是说我们中阴身在投生时，那一念很强烈的贪爱让我们去受生的，我们之前讲过中阴身怎么投生的过程中就有提到，我们临终那个气断了之后形成中阴身，那时候贪爱的欲望比你活着时要强千百万倍，非常非常强烈的贪爱，也就是那一念贪让你去跟你有缘的父母相应。就好像两个很强的吸铁石互相吸引一样，是什么让我们去靠近你要投生的父母呢？就是靠那一念贪，就是现在讲的爱，因为爱，才会取，才会有后有。就是那一念强烈的贪爱让你去投胎的，你一靠近就投生、就投胎了，所以在中阴身时，是强烈的贪爱让我们受生的，然后去欲取，然后就有后有。

因此，实际上在第一重的因果中，包含了爱、取、有在内；一旦有了下一期的生命，当然就应该包括生、老死，一旦受生之后，就生，最后是老死，所以第一重因果也包含了第二重因果在内，爱、取、有跟生、老死其实也包含在第一重的因果里面。

我们看第二重因果，由于贪爱，对于乐受要耽着，对于苦受要远离，因此生起了取着，一旦取着，便生后有，这个也是能生的因；有生就有老死，这个是所生的苦果。所以，爱、取是惑，有是业，生、老死是苦，第二重的惑业苦，第二重的

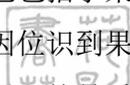


因果。

实际上第二重的因果也包括了第一重的因果在内，它是互相包括的，因为无明，所以会造业，这个业就是行，这些业力的习气回熏到第八识成为未来的种子，暂时存放在因位识中，这些种子一旦遇到了外缘，便生起贪爱，而有取，就是爱、取、有。所以爱、取、有这个能生因中，也包括了无明、行、还有因位识，因为你不可能无缘无故就起贪爱，一定是你的第八阿赖耶识种子中有贪爱的种子，这些贪爱的种子哪边来？你过去熏进去的，所以因位识中有很多业力的种子，一遇到因缘它就生起了爱、取、有，所以如果没有前面的无明、造业，这个业力回熏到第八识成为未来种子的话，你不会生起爱、取、有的。

因此爱、取、有不是无缘无故的、没有任何理由就生贪爱了，然后就取着，然后就有后有，不是，它还有前面这一段，就是因为无明，所以造了很多业，这些业藏到哪里？就是藏到第八阿赖耶识去了，成为因位识，这些种子遇缘则发，一碰到适当的因缘，它这个种子就爆发了，才有后面的爱、取、有，所以我们才说这个爱、取、有的能生因中也包括了无明、行、还有因位识在内。

同样的，有生，自然就会有识，这个识就是果位识，名色、六处、触、受，所以生、老死这个所生果中，也包括了果位识、名色、六处、触、受在内。这个就是说，从因位识到果位识，一旦受生它就是果位识，因为种子已经受报了，就是看



PDF 學習文庫



你这一期的生命，你是哪一个业力的种子先成熟，是善业的种子先成熟、还是恶业的种子先成熟，一旦成熟，一旦投胎，就是业力的种子成熟，这就是形成果位识。

如果这一期的生命已经形成的话，那就开始有名色，就有五蕴身心，一旦受生就一定有这个身心，有这个五蕴，然后一定有六根，每天六根面对六尘就是触，触的当下就会生起种种感受。所以生、老死这里面也包含了果位识、名色、六处、触、受在里面，这就是说第二重的因果实际上也包含了第一重的因果在内。既然是第一重因果也包含第二重因果，第二重因果也包含第一重因果，既然互相包含，那为什么要那么麻烦把它分成两重因果呢？有两个理由：

第一个，这两者虽然都是惑业苦、惑业苦，但第一重的苦果跟第二重的苦果不一样，第一重所生的苦是未来的苦，因为这时候你业力习气所熏的种子还含藏在第八识，还没有起惑造业，所以这时候的苦指的是未来的苦，这是第一重因果的苦。因为它还没有爱、取、有，只是过去所造的业含藏在因位识中，但都还没有感果。而第二重所生的果，是现在的苦，因为是由爱的滋润，因烦恼造业所生的苦，也就是生、老死属于现在的苦，这是第一个理由。

第二个，说明两者所引发的因不一样。第一重是由能引因而引起的果，第二重是由能生因而引起的果，而且这个能生因又是由所引果来的。第一重是由能引因而引起的果，就是因为



无明、行，这个是能引轮回的因，无明、行是能引因，因为无明、行这个能引因，才有了识、名色、六处、触、受这个所引果，所以第一重是由能引因所引起的果，现在是讲因，一个是能引因。有了爱、取、有，才有生、老死，所以第二重是由能生因所引起的果。一个是能引因，一个是能生因，所以我们说他们所引发的因不同。而这个能生因是怎么来的呢？它是从所引果来的，因为有了果位识、名色、六处、触、受才会引发爱、取、有，也就是你有了这一期的生命。有这个五蕴身心，有这个六根，你每天面对六尘，有了触、受之后，才有爱、取、有。

所以你没有这个五蕴身心的话，你爱、取、有是依什么而发？没办法，所以你一定要有这个五蕴身心，你的六根每天面对六尘，产生触、受之后，才会有后面的爱、取、有，所以我们才说这个能生因是从所引果来的。我们今天就暂时到这里，你们有问题尽量发问，一定要把它弄清楚明白，不弄清楚明白，誓不罢休，弄清楚明白，回去就好修行了。

〔问〕请问上师，婴灵本身属于哪一世？现在世、过去世、未来世？是否要超度？超度之后去了哪一世？是否会再轮回？谢谢！

〔答〕佛教是不承认有婴灵存在的，那是我们民俗世间法，民间信仰才有所谓的婴灵的说法。我们上一堂才讲完中阴身怎么投胎的，只有中阴身，没有婴灵，如果以佛法来说我们只谈到死后有中阴身，没有婴灵的说法。民间信仰它是承认有婴灵



PDF 學 醫 文 庫



的，而且还有专门供奉婴灵的庙，不管你是自然流产还是人工流产，他们就说都变成婴灵了，不是跟爸爸就是跟妈妈，就会障碍你，让你事业不顺利、婚姻有障碍、子女也受到干扰。所以婴灵一定要超度，怎么超度呢？可以把他取一个名字，比如说姓什么张氏子孙后代、还是李氏子孙后代，如果他没有名字的话，就给他弄个牌位，帮他超度，民间信仰是这种说法。要不然为了再更心安的话，可以把他请到婴灵的庙，就是整间庙都是婴灵，每个婴灵有一个牌位的，每年看是供养多少，他就帮你诵经超度，每年帮你做法会，这是世间法的做法。佛法来说的话，没有婴灵的说法。

〔问〕请问上师，在睡之前，在房间有时会不自觉的念起佛号才能入睡，有师兄说这样不好，请开示。

〔答〕为什么不好？我看蛮好的，自动念佛号很好啊，如果你是修净土法门的话，这样随时忆念佛号是好事，这样念熟悉了之后，你在临终佛号就能现前，所以这应该是好事才对。

〔问〕请师父慈悲开示，什么业因会导致我们这一世失去嗅觉与味觉？

〔答〕嗅觉与味觉，就是鼻根跟舌根不起作用，这可以分为好的跟坏的来说。好的就是过去世你有修禅定，我们知道证初禅已经没有鼻、舌二根的作用，暂时不起最用，这是以好的方面来说；以不好的方面来说，就是你过去世有鼻根和舌根的业障，所以这一世嗅觉跟味觉就不生起它的功用，不管是你



障碍别人还是障碍自己，如果以因果来讲，是这样来的。

〔问〕请师父慈悲开示，书上说：人的生命有如油灯的灯心，死后有如灯灭，来世有如把这燃烧完的灯心拿到另一个油灯继续燃烧，这是不是第八识去投胎？既然一切法无我，怎么会有这现象？

〔答〕我们讲过，一切法本来无我，那第八识是怎么来的呢？一念无明来的，本来真心无念，一念妄动起了无明，它就生起了第八识，然后八识再变现出身心、世界，十法界的正报、依报，那既然一切法无我，怎么会现这个相呢？就是唯心所现，唯识所变。如果生命以油灯的灯心来形容，也是可以的，死后好像灯火灭了，但还没有燃烧完的灯心再拿到另一个油灯继续燃烧。那就好比说你阿赖耶识，这些业识的种子，这世没有报完的，我们说因位识，都含藏在因位识里面，中阴身投胎时，就带着这个因位识，一旦投胎它就成为果位识，所以这个灯心没有烧完的，继续投胎到下一世，那就是把这个灯心比喻成阿赖耶识，这个业识的种子，这样来说的话也可以成立，我们都是带着业识的种子来投胎，所以没有烧完的继续燃烧，没有报完的业力种子继续受报。

〔问〕请问师父，第三支的“识”，与五蕴里的色、受、想、行、“识”有什么分别？

〔答〕第三支的识，指的是因位识跟果位识，它指的是第八阿赖耶识。可是色、受、想、行、识的这个“识”，包含



了八个识，有眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，还有第六意识、第七末那识、第八阿赖耶识，这是它们的差别。

〔问〕尊贵的净莲法师，请慈悲开示，法尘界的法尘是指什么？

〔答〕法尘，第六意识相对的是法尘境界，譬如说我们胡思乱想，心里面是不是有一个影像，那个就是法尘，我说：“红烧豆腐很好吃”，我们心中马上有红烧豆腐现出来，有没有一盘香喷喷的红烧豆腐？这个就是法尘，你第六意识相对的那个就是法尘。譬如说你在静坐时，打坐在静中所现的种种禅定境界，全部都属于法尘，那是第六意识的作用。梦境，我们称为独影境，就是第六意识单独起作用，前五识不起作用，前五根已经睡着了，只有第六意识单独起作用，而生起了种种梦境的内容，这个属于法尘境界。

〔问〕师父慈悲，刚刚有关婴灵超度的问题，如果是世间法，那么一般法师做功德超度法会，是否也称世间法？与佛法有何矛盾？

〔答〕一般法师做超度，他不一定是超度婴灵，是不是？我们一般世间法人往生时，有的也请法师来超度，或者哪边发生了火灾，烧死了很多人，说有很多灵困在那边，还不懂去投胎，还有一种就是在马路上出车祸，当场死亡的，也要请法师去牵魂，这都是民间信仰的说法，就是说我们人有三魂，有一魂就留在你往生的地点，所以你在那边往生的，你有一魂就会



留在那边，所以要请道士去牵魂，把那一魂牵回来，你才知道要回家，或者要把那一魂牵到你的尸体这边，尸体这边还有一魂，还有一魂就是如果是已经去埋葬，坟墓那边还有一魂，一共有三魂。你们说一般法师做功德超度，是否也称为世间法呢？我们不敢得罪，我怕群起而攻之，应该这样讲会比较圆满，不会被人家攻击。这样说，如果诵经超度的法师他是发菩提心可以，这个就不是世间法，如果他是为了个人的名闻利养，勉强说有一点世间的味道，对不对？就是这样，这样应该不会得罪人？

〔问〕法师慈悲，什么是“舍受”。

〔答〕舍受，就是不能说它是苦受、乐受、或喜受、忧受，没有强烈的苦、也没有强烈的乐，那个不苦、不乐的，也不能说它悲伤、也不能说它喜悦的那个，没有特别强烈情绪的感受，没有在苦受、乐受、忧受、喜受中，那个我们就称为舍受，不苦不乐受，叫做舍受。

〔问〕请法师慈悲开示，在一次一次的轮回，是否我们的第八意识田中所存的善恶种子，不是一世比一世更多吗？那么是否一世比一世更难净除恶的种子呢？

〔答〕不会。我们每天碰到的事，大部分都是过去业力的种子现行，我们每天都在受报，所以它不会愈来愈多，我们每天、每一刹那等于都在受报，不一定碰到事才在受报，你今天心情苦闷苦闷的，那就是在受报，没有人惹你，也没有任何事发生，心情就是很郁闷，那个就是在受报中，过去嗔业的果报成熟在



你的身上，所以你今天心情很郁闷。我们几乎每个当下都在受报，只是我们不知道，我们以为今天很顺就是很顺，今天不顺就是不顺，很顺很顺就是在受报，不顺也在受报，重点是你在受报的当下，你有没有再造作新的业？这个比较重要。受报的当下，不管它是怎么报，人家今天赞叹你，你要不要很高兴啊？因为高兴就把你过去的善业就报掉了，懂吗？所以真正明白因果的道理，他也不会很喜欢人家说他好话，还是赞叹他，因为那个都把他过去的善业，全部一个一个就报掉了，等于是银行存款愈来愈少。所以我今天很顺，就是把过去的善业，今天很顺就报掉了，那你要不要欢喜？所以真正明白因果的修行人，为什么可以做到“亦无欢喜亦无忧”过去的善业成熟，所以我今天很顺，也没什么好欢喜的，因为一般人很高兴、很欢喜，他就生贪爱，懂吗？喜欢人家赞叹，他就很喜欢听那个好话，不好的话，他就没办法听，不能接受人家的批评，明白这个道理，没有关系，你赞叹我，我也不会高兴，你毁谤我，我也不会生气，因为都是报掉了，懂吗？所以最重要的就是我们希望过去的恶业种子一直一直清净，没有再造新的，因此我们就要懂得技巧，怎样让恶业赶快报完，没有新的恶业再产生，那就愈来愈少了，所以一定不是愈来愈多的，只是看你明不明白这个因果的道理，它是怎么造业、怎么受报的，这个中间它是怎样一个情况。

（问）如果说业力很强，难以断，是否能转化业力？有什么方法？

（答）发菩提心是最好的方法，发菩提心消业障最快，累



积功德最快，所以不管你过去有再强的业力，都能因为发菩提心慢慢地清净、慢慢地断，这就是最好的方法，如果你能发愿，一切众生的业都在我身上成熟，希望一切众生都远离一切恶业，这样你的恶业很快就能净除，功德很快就能累积，因为发菩提心的功德最大，净除业障最快。

〔问〕请师父慈悲开示，我们应该如何分别所做的梦是日有所思、夜有所梦，或这个梦是一种未来的预感或未来的提示？

〔答〕那就看你的修行了，如果你平常的修行还不错，心还蛮清净的，你可能梦的是未来会发生的事，有可能。可是你每天烦恼恼恼的、胡思乱想，心也不清净，这时候做的梦大部分是日有所思、夜有所梦，就看你每天的心清净不清净？烦恼多不多？如果你每天的心都非常清净，心里面大部分的时间都是朗朗乾坤，没什么忧心、挂虑、烦恼，没什么罣碍的事放在心里面的话，这个可能就会梦到未来会发生的事。如果不是这种情况，大部分都是日有所思、夜有所梦。有一些梦是你的五脏六腑生病了，也会有一些病梦，所以梦有很多种不同的情况，有的是修行的梦，因为你修行，气脉有一些变化，或者色身有一些变化，你也会做一些不同的梦，那是有关修行的梦，或者有一些消业障的梦，所以还要再看。

〔问〕有关超度婴灵一事，在很多的佛教超度法会，如蒙山、三时系念、水陆大法会都有，那怎么说？婴灵到底该做何解释？

〔答〕你看吧，我说会被批评，马上就来了。没错，这些



超度都有，佛教的超度法会，像水陆大法会，就是所有的众生一起超度，不管你是有没有婴灵，它都是超度，全部超度，只要你能说出来的名称，不管是鬼类、还是什么，它就是超度一切受苦的众生，这个是大悲心的展现，也是原来超度法会它希望达到的目标，慈悲超度，希望一切苦难的众生都能离苦得乐，这个是菩提心的表现。所以我们刚刚才会说，就看这个法师他有没有菩提心来超度？如果有的话，就很好，就是佛法，佛法的佛事，如果不是的话，就属于世间法，也是同样可以说得过去的。

〔问〕尊贵的净莲上师，初禅之后有中间禅，之后未到地定，才到色界二禅。初禅有三个天，那么初禅、中间禅、和未到地定是不是各自对色界初禅三个天的每一天？

〔答〕不是，中间禅跟未到地定都不算二禅，它只是中间一个未到地，未到地就是从初禅、未到地、再二禅。未到地，就是还没有到二禅，所以二禅的三天没有包含中间禅，或者未到地。

〔问〕同样的情况，是否出现在二禅定和三禅定呢？

〔答〕那就同样的情况，不是。

〔问〕四禅就有超过三重天，四禅定、中间禅、和未到地定如何分配呢？四禅的五净居天是什么禅定呢？

〔答〕五净居天就是圣人居住的地方，譬如说证到初果、



二果、三果，还没有证四果阿罗汉之前，那些圣人有可能往生时就到五净居天，所以五净居天是证果的圣人所居住的地方。所以还是一样的，初禅、二禅、三禅、四禅天里面没有包含中间禅、未到地定。

〔问〕欲界有六天，欲界定和未到地定又是如何分配的呢？

〔答〕欲界有六天，四天王天、忉利天、夜摩天，从夜摩天以上是需要欲界定的，四天王天跟忉利天还不需要，只要善业，你的福业够，你就可以死后生在四天王天跟忉利天。可是从夜摩天开始，就需要禅定才能死后往生到夜摩天，就是欲界的第三天开始，三、四、五、六这都需要欲界定，是这样分配的。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禪





菩提道次第广论第三册

第六十二讲

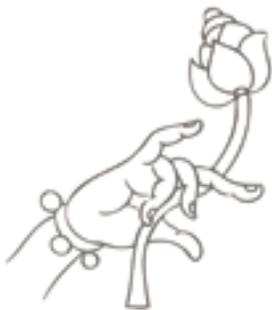
○ 中士道：本讲概要

◎ 思惟十二缘起

- 十二缘起(三)



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



我们今天继续看十二缘起的表格。十二缘起这十二支，它到底要经过几世才能圆满？它最快二世能圆满，它也可以在三世中圆满，但它有时候也会超过三世。我们现在就来说明这三种情况。

什么情况它是二世就能圆满呢？如果在这一世中，由于无明起惑、造业，将行所造的业种含藏在第八识的因位识中，我们临终前因为爱、取的润发，而取后有，这样算一世；有了下一期的生命，就有了果位识、名、色、六处、触、受，并且在同一生圆满了生、老死，这样再算一世，所以十二缘起在二世中就能圆满。譬如说，我们现在这一世，因为还没有开悟，所以还在无明中，还以为有一个“我”是真实存在的，因此生很多烦恼、造很多业，这所有的业都含藏在第八识成为未来的种



子，这就是无明缘行这两支；这些业识的种子都含藏在第八识，这还在因位识中；我们临终前因为爱、取，因此会引发后有，这样加起来算一世。一旦有了后有，就是你有下一期的生命，就有生，有生就有果位识、名色、六处、触、受、还有生、就有老死，所以这些算是一世，加起来二世就可以圆满，就是这一世还有下一世，就可以把十二缘起这十二支全部圆满了。

什么情况是三世圆满呢？那就是如果无明和行是一世，就是你因为无明，造作很多的业，就是行；无明这一支，加上行这一支，这些业识的种子都含藏在第八识，这个是因位识，这样算一世；然后爱、取、有算一世，因为中阴身就带着这个业识的种子，加上爱的润发，因此生这个取着，而有了下一期的生命，就是爱、取、有这样算一世；生、老、死又算一世，因为出生就有果位识、名色、六处、触、受、最后有老死，这样算一世，如此说来，十二缘起在三世中就能圆满，这是一般来说。

但有时，十二缘起它会超过三世。什么情况之下？因为中阴身它一直没去入胎，所以因位识到果位识这中间它可以长到无量劫这么长的时间。我们知道像证果的阿罗汉他已经断了爱、取，所以他不会受后有，这个当中他就去入涅槃，涅槃的时间多长呢？八万四千劫这么长的时间，所以在这期间没有生、老死，没有生、老死，当然也就没有识、名色、六处、触、受，这时候因位识和果位识中间所间隔的时间就是八万四千劫，所以这种情况就会超过三世。



PDF 學 醫 文 庫



我们看阿罗汉他证果，他就可以断了爱、取，因此没有后有，他就可以切断轮回，可见切断轮回一个很重要的修行方法，就是从爱、取这边断，你从爱这边断，没有爱就没有取，没有取就不会有后有，就没有生、老死，轮回就被切断了，所以我们就从爱这一支切下去，是一个切断轮回的方法。

但怎么断爱、取呢？爱、取怎么来的？它不可能自己就贪爱起来，就是因为无明。所以怎么断爱、取呢？就是要破除以为有“我”的无明，因为无明才会以为有“我”，有“我”才会生起爱、取，然后才产生后有，所以最主要的罪魁祸首还是无明。因为无明，不明白“无我”的道理，因此以为有一个“我”，有“我”才会生起爱、取，才有后有的生命，“有”了以后，就有生、老死。所以只要能破无明，就能断爱、取。

像阿罗汉他就是证到无我，才能跳出轮回的，因此只要证到无我，就不会起无明，没有无明，就不会造下种种行业。同样的，没有无明，就不会生起我执，没有我执，也不会因为爱、取，而造下后有业。没有行业，就不会生出识、名色、六处、触、受这五种苦果；没有“有”业，也不会生出生、老死这两种苦果，现在是在讲“惑、业、苦”。

我们看表格（见 208 页），“惑”有哪些？无明、爱、取，它属于“惑”；那“业”呢？行跟有。那“苦”呢？就是识、名色、六处、触、受、生、老死，这是七种苦果。无明、爱、取，这是三种惑；因为烦恼，所以会造业，所以这个行和有，它

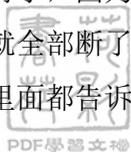


是由惑来的。因为烦恼，所以造业，所以受苦；惑、业、苦的关系，是先有惑，然后造业，才会有苦果；在受苦时，又不明白无我的道理，以为有一个“我”在受苦，又生起了无明，就是又生起了这个惑，然后又造业、又受苦；受苦的当下，又不明白“无我”的道理，继续生起无明，还有生起爱、取这个惑，就这样惑业苦、惑业苦……不断地轮回。

所以，如果我们现在能证到无我，就不会起无明，没有无明就不会造下种种行业，没有无明也不会生起我执，没有我执也不会因为爱、取、而有后有这个业。所以，没有无明、爱、取这三惑，就不会造下行、有这两种业；没有这两种业，就不会出生识、名色、六处、触、受、生、老死这七种苦果来。因此，这两重惑业苦的轮回就切断了，它的原理在这里。

所以想要切断轮回，就必须断除无明、爱、取这三惑，因为它们就是使我们轮回最主要的原因。由于无明起惑、造业，再加上爱、取的滋润，更增长了造业的力量，才会生出流转生死的苦果来。所以我们想要解脱，怎么藉由思惟这十二缘起的道理，达到最后的解脱？我们现在已经知道无明、爱、取，是使我们轮回最主要的原因，但要怎样来断除这三种惑呢？

当然如果能从无明直接断，后面就没有了，你无明断了，就没有行，就没有识、名色、六入……那统统都没有了，因为它好像一个圆圈，环环相扣，你无明切断了，后面就全部断了。那你说无明怎么断？修大乘比较快，因为大乘经典里面都告诉



PDF 學 器 文 庫



我们般若性空的道理，像《大般若经》、《金刚经》、《心经》，你只要经常读诵大乘或者修习大乘，你有了这个般若性空的智慧，就能明白无我的道理，能明白无我的道理，无明就能断除。

像我们这两次讲的《圆觉经》，各位师兄如果有去上课的话就知道，它谈到无明，无明就好比虚空中的花朵，本来没有，这个我们听起来就轻松多了，不然我们都不知道怎么来把它断除，你知道它本来没有，就不用担心它怎么断，本来根本不存在的东西，你也不需要使劲儿去断它，不用想尽办法去断它，它根本就不存在。

我们也讲过，我们的真心是不生不灭的，可是一念妄动，它就起了无明，你的心一念妄动而起无明。你如果知道无明根本不存在，真心本来离一切念的话，你很快就回归到真心了，对不对？真心就是没有生灭的。可是你没办法安住在真心这个不生不灭的境界中，没办法安住得很好，或者没办法安住很长的时间，你这一动念，一起妄念，无明就起来了。所以无明怎么生起的？一念妄动就生起了。你只要离开真心，一念动，因为真心没有生灭，它就是不动的，常住不灭的、常住不动是真心的状况，可是你一念妄动就起了无明。无明是不是生灭法？是生灭法，它是无常的，只要是生灭无常的，它就是无我的，所以它的自性是空的，没有它真实的自性可得。

那就很好办了！只要是生灭无常的，它就不是永恒存在，我们知道它根本不是真实存在的，无明就空了，无明空就回归



真心，就是不生不灭了。这是《圆觉经》前面的文殊章跟普贤章告诉我们的方法，无明本来无，本来无的，你就不用去空它，因为它本来空，所以无明断了，后面统统断了，这是最快最快的方法，这是大乘圆顿教的法门，圆顿法，就是不用什么方便、也不藉助任何次第，没有方便、也没有渐次，说我第一步怎么做、第二步怎么做，没有，当下就顿悟、顿修，就可以顿断，这是最快速的。

可是你说：“我不是上上根的，我不是圆顿根性的。”也没关系，还有另外一个方法，就是刚才讲的，阿罗汉他是从爱、取断，这个方法也可以。我们每天六根面对六尘，就从这边开始下手。“触”是怎么生起的呢？根、境、识三缘和合而生触，然后生起受，我们眼根看到色尘的当下是“触”，你就安住在当下，不要生起“受”，看可不可以做到？我看就是看，没有生起任何感受，因为既然是根、境、识三缘和合，才有触、受，我让它三缘不和合，它触、受就没办法生起，对不对？既然是三缘和合，少了一缘，它就不能生起触、受了。

那我们应该少哪一个呢？我们眼、耳、鼻、舌、身、意六根可不可以少？没办法少，我不可能说我不要看、我不要听……六根没办法少。六尘境界可不可以少？你说色尘都给我消失、都不要给我听到任何音声，可不可以？不可能啊，所以外在的六尘境界也没办法断。我的六根不能不起作用，六尘境界也拿它没办法。



PDF學藝文社



我的六根每天要面对六尘境界，只有一个有办法断，是什么？就是识啊！既然是根、境、识三缘和合而生触、受，我看就是看，我那个“识”不起作用，它就不会生起触、受，我就不会有苦受、还是乐受，我看就是看、听就是听、闻就是闻、尝就是尝、身体触就是触、我的意知道就知道，后面没有了。

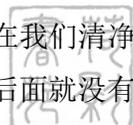
我们是知道以后就不罢休，还要分别个是非、善恶、你我、对错，所以就生烦恼了，有触、受后面就爱、取、有统统来了，轮回就开始转动了。所以我们只要能做到你的第六意识不起分别就可以了。根、境，识不起分别，就没有触、受了。所以你就在看到的当下、听到的当下，就是六根面对六尘的当下，不让它生起受，可以做得到，但功夫要很高，因为会来不及，懂吗？我看到，我就很喜欢，马上就已经有感受，来不及了；我听到，我马上就说：“这个好好听！这个音乐好好听喔！”来不及了，我好喜欢这个音乐，听的当下，就已经生起“受”了，触、受已经生起，它就会进入爱、取、有，然后就生、老死，又开始轮回了。

那怎么办呢？触、受来不及刹车，就是在触的当下，你不进入受，这个阶段如果你来不及做到的话也没关系，还有补救的办法，就是苦受、乐受生起来，我喜欢就生乐受，不喜欢就生起苦受，这时候怎么办？不要把“我”的观念放进去，就让它停在苦受的当下、乐受的当下，苦受可不可以一直就停留在那里，不消失？我很苦，它就一直苦，苦到死为止，不会吧？我快乐，乐个没完没了，不会吧？因为它是生灭无常的，苦受



它也是因缘所生，苦受、乐受，一切感受都是因缘所生，因缘所生就是生灭、无常，就是无我的，自性是空的。所以你来不及，没有关系，“触”然后就生起“受”，苦受生起，就停留在苦受的当下，好好地看着它，不要把“我”放进去，就是没有一个“我”在受苦，它就是苦而已，苦怎样？因缘所生无自性，苦的感受很快就消失了，因为你一看它，它就不见了，懂吗？不要把“我”放进去就好了。很快乐，你看着它，它也消失了，因为因缘所生，你想留住快乐也留不住，如果留得住的话，我们从以前就留到现在，我们多想把它留住，可是留不住，因为它是因缘所生无自性，它是生灭无常，你就是没办法留住。既然留不住的感受，就没什么可怕，对不对？它不会一直苦下去，所以你就看着它，它就消失了，不要把“我”放进去。这就是第二个补救的办法，就是当“受”生起，不要进入“爱”。前面讲“爱”，就是你对乐受生起贪著之后，你就耽着难舍，就会产生不离爱，希望永远不要离开那个乐受；当苦受生起，你就希望赶快逃离，那个叫做乖离爱。所以我们不让它进入“爱”的阶段，就不会因为苦受生起乖离爱，也不会因为乐受生起不离爱，它没有进入“爱”，那它会不会取着？没有“爱”就没有“取”，没有“取”就没有“有”，没有“有”就没有“生”，没有“生”就没有“老死”，轮回是不是就切断了？解脱轮回的方法就这么简单。

你如果用大乘圆顿法的话，当下明白“无明”在我们清淨的自性中是根本不存在的，它当下就顿断无明了，后面就没有



PDF 學 醫 文 庫



了，这个最快。可是没办法做到没有关系，你每天六根面对六尘，因为你每天一定要看、一定要听、一定要吃很多东西，随时有各种气味，你就这样修，看可不可以在“触”的当下不进入“受”。如果来不及，生起“受”也没有关系，不要把“我”放进去，它就不会进入“爱”，当下去观各种感受的自性是不可得的，自性是空的，它很快就消失了，等消失它就不会进入“爱”，不进入“爱”就没有“取”，没有“取”就没有“有”，没有“有”就没有“生”，没有“生”就没有“老死”，就这样不断不断地练习，就能切断轮回，它就是从触、受这边下手，不进入爱、取、有，十二缘起就这样被切断了，看你是什么根性，上上根就用大乘圆顿法，是最快的。

我们最后说明，同样的思惟十二缘起，但它有三种不同的发心，就属于下士道的发心、中士道的发心、或上士道的发心；发心不同，你修习的结果当然也不同。如果我们每天只是很小心的不再继续造恶业，或者每天很积极地修习善业，这样只能从恶道中解脱，这样来思惟十二缘起的道理，属于下士道所修习的内容。我们知道，下士道它只能得到人天果报，就是解脱三恶道，它只能第一步从三恶道中解脱。为什么能解脱？是因为你断恶修善，断除十恶业、行十善业，但你行十善业，这些善业还会让你在三善道不断不断地轮回，并不能解脱。所以你每天只是很小心的不要再造恶业，很小心的在累积善业，这样是没办法解脱轮回的，只能有人天果报。因此你用这种发心，来思惟十二因缘的道理，那就属于下士道的发心。



如果我们知道断恶修善，还是要流转在善道中，并不能解脱生死，解脱生死应该要具备无我的智慧，才能真正从三界的生死中解脱，你用这种发心来思惟十二缘起的道理，就属于中士道所修习的内容。中士道就是解脱道，你希望能从三界中，从六道中解脱，所以你知道只是断恶行善还不能解脱，一定要明白“无我”的道理，就是我们现在讲的，还有之前讲的思惟苦、集、灭、道四圣谛可以解脱，十二缘起的道理也能解脱，经常思惟四谛或十二因缘的道理，就能达到解脱的目的，这是自己解脱，属于中士道的发心。

如果我们把自己想解脱轮回之苦的这个心，再把它扩展到每个众生身上的话，我们看一切众生，他们也同样的因为十二缘起的缘故，漂流在生死苦海中，希望能帮助他们解脱轮回的苦，这样来生起慈悲心，为了能利益一切有情，发愿成就佛道，这样来修习大乘，思惟十二缘起的道理，来达到自利利他的目的，这就属于上士道所修习的内容。

所以，今天同样思惟十二缘起的道理，但因为你的发心不同，它会达到不同的结果。看你是只想断恶修善的发心，还是想自己解脱的发心，还是希望帮助一切众生解脱这种发心。不同的发心，就不同的结果，你修习的是下士道、中士道、还是上士道的内容，就有这种差别。我们十二缘起到这里介绍完毕。接下来看各位师兄有没什么问题，可以发问。

〔问〕师父慈悲，请再解释“唯识所现，唯心所变”。



PDF 學 器 文 庫



〔答〕是“唯心所现，唯识所变”，你写错了。唯心所现，就是真心怎么成为妄心，这是唯心所现，由真心变成妄心的一个过程，叫做“唯心所现”。就是我们讲的，一念妄动，起了无明，就有了阿赖耶识，然后由阿赖耶识变现出十法界身心、世界的正报和依报，这个是“唯识所变”。唯识所变的“识”，是指第八阿赖耶识，一切十法界的身心、世界，正报和依报，都是第八阿赖耶识的变现，这个叫做“唯识所变”。我们在台湾，有把这两句话的过程，讲了一节课（参阅 www.lianshi99.com 《圆觉经》第九讲），就是“一念不觉生三细，境界为缘长六粗”，它的这个过程内容很多，有兴趣的师兄可以上网看。它是详细说明怎么从真心起了妄心，然后变现出这所有的内容来，然后怎样“反妄归真”，回归到这个真心，怎样一步一步回归到真心一个修行的方法。

〔问〕五蕴是不是指识、名色、六处、触、受？

〔答〕不是。五蕴是指色、受、想、行、识。色蕴，就是我们这个色身；受、想、行、识，它属于心法，色法加上心法，就是所谓的五蕴。

〔问〕中阴身是不是属于能生因的“有”，和所生果的“生”之间？

〔答〕无明缘行，行缘识，中阴身是在这个“行”跟“识”中间。我们讲过，因为无明，以为有“我”，生烦恼，造了很多的业，这个是行蕴，这所有业力的种子都含藏在第八识，还



没有感果，这个是因位识，我们中阴身就带着这个因位识去投胎，一旦投胎，就成为果位识，就是无明缘行，行缘识的这个“识”，它属于果位识，所以中阴身是放在“行”跟“识”中间，就是因位识跟果位识中间。

〔问〕请法师开示，世尊在灵山会上拈花示众说：“我有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传。”这是不是叫众生去求证第八识呢？如何求证？

〔答〕不是。我们所谓的明心见性，见的不是第八识，是见我们本来的菩提自性，菩提自性是我们的真心，是圆觉妙心，不是第八识，第八识是我们真心一念妄动起无明之后，才有第八识。所以我们想要证的，一定不是第八识，因为第八识它还是生灭无常的，它不是我们的真心，我们的真心是没有生灭的，是不生不灭的，我们要证的是不生不灭的。

〔问〕如果不是，世尊到底要表达什么意思呢？

〔答〕表达什么意思呢？它就不立文字，教外别传。不立文字，就不可说！不可说！还是可以说啦，要表达的就是要明心见性，要见到我们的真心，我们的真如本性，这个圆觉妙心，就是希望能证到这个，然后就能成佛，世尊是这个意思。但因为它超越一些语言文字的，还有你第六意识能攀缘、能想像的，超越这个范围，所以说：“不立文字，教外别传”。教外别传是说禅宗，就是原来的教里面是没有禅宗这一支的，所以它说是教外别传。禅宗也提倡不立文字，直指人心，见性成



佛。直指人心，见性成佛，就是说你直接见到你的真心，圆觉真心，你就能成佛。因为成佛成的是什么？就是你那个菩提自性，你能见到，你就能成佛，所以所谓的开悟、明心见性，见的都是我们的菩提自性。菩提自性因为它是离一切文字相、语言相、心缘相，所以说“不可说！不可说！”的原因在这里，所以祂说它不立文字。

〔问〕请法师开示：六祖慧能在《坛经》里说：“六根为门，心为地，性为王（这是简短了的句子）”，这之中的“性”，是不是第八识？

〔答〕不是。这边的“性”，指的是我们的自性，菩提自性。

〔问〕如果答案是“是”，如何用第八识做我们的主人？

〔答〕不可以。第八识不是我们的主人。

〔问〕它不是原始寂然的吗？

〔答〕对啊！我们原来的主人就是我们的真心，它寂然不动的，它是没有生灭的，第八阿赖耶识它是有生灭的，所以它一定不是我们的主人，要不然我们的主人它是生灭的，那它灭了，怎么办？我们是不是就没有主人了？所以它一定不是我们的主人。我们的主人一定是要没有生灭的，一定是不生不灭的、常住不动的，它才可以当做我们的主人，所以它一定不是第八阿赖耶识。

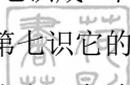


〔问〕在这种状态，它如何操纵人的思想和言行？如果答案不是，六祖要告诉我们什么？

〔答〕就是告诉我们要明心见性，见到我们的菩提自性，这就是他要告诉我们的。

〔问〕净莲法师慈鉴：在日常生活中，我们常常被无明所蒙蔽而造业，如何转识成智？又如何在日常生活中运用？请师父慈悲开示。

〔答〕既然知道罪魁祸首是无明，我们刚才讲的方法，看你可不可以直接从无明断，后面就都没有了，日常生活中就可以这样运用。要不然就是我们刚才讲的，从触、受当下断，不进入爱、取、有，也是可以的，这是我们今天讲的法门，也是可以。所谓“转识成智”，我们讲《百法》或〈八识规矩颂〉都有谈到，就是我们知道一切是八识的变现，那你说我直接从八识下手，是不容易的，因为它含藏无量劫以来所有善恶业力的种子，全部都在第八识，你不可能对着它每天这样清清除清那个种子，那个吃力不讨好，所以你从第八识直接转成“大圆镜智”是不可能的。那你说从第七识可以转吗？第七识就是我执的来源，执有一个“我”，它就是第七识的作用，染污意，第七末那识，那你说我们现在也知道轮回的根本就是我执，我直接从第七识下手，是不是很快？直接断我执，转第七识成“平等性智”，可不可以啊？对不起，也没办法，因为第七识它的作用是内执有一个我，跟外在境界没有关系，所以你也无法



PDF 學 器 文 庫



对它下手，因为它是一个内执的力量。内执，恒审思量，执八识见分为我，念念是这样，恒审思量的“恒”，就是从来没有间断过，恒审思量，把八识的见分把它当作是我，就是我执的来源，是这样来的，既然它是恒审思量，就是念念都有我，只是我们明不明白这个道理而已。这就是第七识的作用，恒审思量的作用。所以我执的坚固，是没办法说我现在要断我执就断我执，没办法，因为它内执有一个“我”。那怎么办呢？那你说前五识可不可以？我就不要看、不要听这样，前五识，就是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识前五识，可不可以马上转成“成所作智”？也没办法，为什么？因为它都属于现量境，它是最后转的，它是第八阿赖耶识转成大圆镜智之后，它才能转的，所以第八阿赖耶识没有转成大圆镜智之前，它没办法转，因为它是八识的相分所生。所以你想要转识成智，只能从第六意识下手，这就是为什么我们要修止观最主要的原因，因为第六意识有现量、比量、跟非量，我们刚才说你六根面对六尘，触、受的当下，触的当下不要生起受，那就是第六意识保持现量境，懂吗？第六意识不生分别，就是保持现量境，现量境就是当下所看到的那个，你没有生分别，那个我们称为现量。比量的话，就是比较来的，比较以后就会生分别，所以我们看到这个，眼根面对这个色尘，马上就有喜不喜欢，就是你第六意识已经分别了；第六意识已经分别了，你就有喜欢、不喜欢；有喜欢、不喜欢就有爱、不爱；有爱、不爱就是要、不要；那个爱、不爱就是“爱”，要、不要就是“取”，爱、取，然后就要“有”，就要拥有，所以触、受之后就一定是爱、取、有。



我们说保持在第六意识的现量境，就是不要生分别，让根、境、识三缘不和合，所以在触的当下不生起受，它其实就是从第六意识下手用功，第六意识保持现量、不生分别，看到就是看到、听到就是听到，我们修止观也是一样，你修定也是让你的第六意识无念、没有分别，你的第六意识保持现量、没有分别，它会有什么结果呢？你第六意识不生分别，第七意识它就没有执著的机会，就是我们刚才讲的，即使感受生起，你不要把“我”的观念放进去，那就是说你不要把第七识那个内执有一个“我”的那个“我”的观念放进去。所以其实我们刚才介绍那个法门，就已经是第一步转第六意识成“妙观察智”的一个转识成智的方法，只是我们没有用唯识的名称，因为唯识很多名相，让人家听了，什么比量、现量、非量就已经晕倒了，所以我们上课尽量不用唯识的名称，可是现在既然有师兄问到，我们就用唯识的名称来解释刚刚讲的那个法门，其实就是转识成智第一步下手的功夫。既然前五识没办法马上转识成智，第七识也没办法，第八识也没办法，所以我们只能从第六意识下手来修，怎么来修呢？就是第六意识保持现量、无分别，因为你第六意识没有分别，所以你那个“我”的观念没有放进去，第七识就没有恒审思量，执八识见分为“我”的机会，没有机会熏习，懂吗？所以你第六意识保持平等无分别的当下，第七识是平等不动的，所以你第六识一直保持现量、无分别，第七识一直没有生起我执的机会，因为你第六意识没有分别，第七识就没有熏习我执的机会，第七识也能慢慢转成平等性智，对不对？因为你第六意识平等无分别，第七识也平等，你第六意识一起分别，

PDF 學習文庫



第七识马上“我”就进去了，所以就是我们刚才讲的，“我”在感受，我觉得很苦、我觉得很乐，那就是第六意识进去了，为什么会加进去？那就是因为你在感受的当下，把“我”放进去，那就是第七识它有熏习的机会，你第六意识一起分别，第七识马上“我”的观念就进去，所以你第六识没转，第七识也别想转。因此第一个转识成智的，一定是第六识，第六识先转成妙观察智，第七识跟着转成平等性智，接下来慢慢地再一步一步的，转成下品的妙观察智，转成中品的，还有转成上品的，平等性智也是一样，最后阿赖耶识转成大圆镜智之后，前五识才能跟着转成成所作智，这是转识成智的一个修行过程。所以很多人很天真说“既然我执是最主要轮回的根本，我就直接从我执断。”他的第六意识分别这么强，他念念都是比量，他怎么可能转第七识成为平等性智？是不可能的，他就是不明白唯识的道理，所以唯识它还是蛮重要的，对我们修行的原理来讲，如果我们明白唯识的道理，我们要下手做功夫、想要修行就很快。因为我们知道修行所有的原理在哪里，你只要找对方法来下手的话，其实很快。所以一切的止观其实就是在修什么？转第六意识为妙观察智，然后第七识跟着才能转成平等性智。所以，唯识里面有一句话，就是“六七因中转，五八果上圆”，“六七因中转”，第六识跟第七识要在因中转；“五八果上圆”，前五识跟第八阿赖耶识是果上圆，是证果时，它才能转。所以你在因中修行，一定是从第六意识下手，你第六意识能转，第七识就跟着转，“六七因中转，五八果上圆”就是这个意思。



〔问〕请问法师，我想再问有关于弥勒佛上生兜率天的问题。有人说修持上生弥勒佛兜率天的的大多数是出家众，那如果以一个在家居士修持求生弥勒净土，会有机会上生兜率天吗？法师您对这个见解如何？

〔答〕在家居士也可以，谁说只有出家众可以上生兜率天？我们前面回答过，只要你稍微懂得唯识的道理，然后你发愿求生弥勒净土，希望能往生兜率天，那你平常一定要断恶修善，应该要净除业障、累积资粮，这是最基本的，不管你修什么法门，这都是第一步。然后还要多执持弥勒佛的名号，就是发愿，这个愿力最重要，跟发愿生阿弥陀佛净土一样，也是信愿行，这三个都是基本条件，不管你要发愿往生哪一个净土都是信愿行，靠你的信心，你的发愿、你的愿力，还要好好去修行。

〔问〕现在很少道场有机会参加弥勒共修，如何在家里自修弥勒佛法门，求生兜率天呢？

〔答〕你就多熏习有关唯识的经论，我前面也讲过，《百法》、〈八识规矩颂〉、《成唯识论》、〈唯识二十颂〉、〈唯识三十颂〉，这些多多熏习，你往生到那边要学也比较快，因为那边就是在讲唯识的，你先学也好。

〔问〕临命终如果没有人帮忙助念，是不是自己的神识会自然生到弥勒兜率天呢？还是弥勒佛会来接引上生呢？

〔答〕没有人帮忙助念你就靠自己，就是我才讲的那个



PDF 學習文庫



条件，你如果具足的话，就一定能往生兜率天，没有人助念也没关系，你一定能往生成就。

〔问〕法师，您的《广论》上士道注疏几时会流通呢？

〔答〕上士道，我们目前完成“发菩提心”的部分，有上课誊（téng）出来的内容，还有菩提心的修法（《慧言集四》，发菩提心）。

〔问〕西藏的弥勒佛像，左边有个法轮，右边有个净水壶？那是表什么法呢？弥勒头戴的是什么冠帽呢？

〔答〕一般要看他画的是什麼像，因为不同传承，他画的会不一样。

〔问〕请师父开示以下的问题，有一类皮肤较白的印度人，他们很会使用障眼法，藉以骗取金钱，是否有什么方法或咒语可以破之？

〔答〕你们要不要用咒语来破他的骗术？我们相信因果的，我们都不会用咒语来破解人家的骗术，相信因果，就是你没有那个业，不会报在你身上，他怎么骗也骗不到你的钱，因为你没有偷盗的业，他就是对你没办法。如果有的话，被他骗去也好，要感谢他清净你的业障，让你过去偷盗的业可以赶快报完，所以要谢谢他。我们是站在因果的立场，这样来面对一切果报，我们不会想尽办法，希望我们过去所造的业不要成熟在自己的身上，那请问你什么时候才能报完啊？所以我们一般不会想用



什么咒语来破解他的骗术。

〔问〕师父，阿弥陀佛！请问心王、了别、和第六意识都是一样的吗？

〔答〕心王是讲八识，了别，第六意识是分别了知，在唯识来讲，第六意识的解释就是分别了知，八识是心王，这两个是不一样的。

〔问〕心王也是会生灭的对吗？

〔答〕对啊，第八阿赖耶识，八个识都是会生灭的。

〔问〕是不是唯有圆觉妙心，才是不生不灭的吗？

〔答〕是的，只有圆觉妙心才是不生不灭的，八识心王也是生灭的。

〔问〕如果我们要走路，一定要有走的心念，才会去提起脚走，那这个心念算是一种妄心吗？

〔答〕没错。有生灭的就是妄心。妄，就是虚妄，为什么叫做虚妄的心？因为它不是真实的，真实的是没有生灭的，虚妄的是有生灭的，你提起一个念说：“举起脚”，然后要走路，对不对？这一定是妄心嘛，因为它一定是生灭法，举起脚、往前推、放下，举起、往前推、放下，如果它不是生灭的就麻烦了，你的脚举起来，永恒存在，没有生灭，那不是很麻烦吗？所以它可以举起来，然后再放下，生灭、生灭，无常、无常，无我、



无我，所以它一定是生灭法，一定是妄心。

〔问〕如果察觉到其他人有分别心，我们要怎么做，才能帮助自己和他呢？

〔答〕你也有分别心，不然你怎么知道他有没有分别心？你居然要用你的分别心，去干涉人家的分别心，你先帮帮自己吧。分别心没什么不好，因为我们说第六意识转成妙观察智，妙观察智有分别吗？智慧的观察是糊里糊涂、无明一片？还是无记、不清不楚？妙观察智应该清清楚楚、明明白白，那个难道没有分别吗？所以第六意识的分别转成妙观察智，它是善分别，多了一个“善”，它是善于分别了知，所以它是智慧的观照，而不是第六意识的分别会让我们起惑造业的，不是，差别在这里。因为妙观察智有空性智慧的摄持，所以它善于了知，善于观察一切法，但没有我执跟法执在里面，已经转第六意识的分别，所以我们不能说分别心不好。如果你带着我执、法执的分别心，因为分别之后，你就会生烦恼，烦恼是分别心来的，你没有分别心就不会有烦恼，所以分别心就变成生烦恼、造业，就要受报了，这个分别心当然不好，可是我们希望把它转成妙观察智的善分别。

〔问〕请上师慈悲开示，第六意识所相对的法尘境界是虚妄的，那我们在打坐或行禅时，第六意识是否会另外分出一个“我”，而这个我又看到“我”在行禅或打坐，这种现象是不是从第六识生出法尘境界，在这个法尘境界中又生出另外一个



境界，这种又是什么现象？

〔答〕不是这种。不是“我”又生出一个“我”，不是一个我，第六意识另外分出一个“我”，然后这个我又看到我在行禅或者打坐，不是，那是我们说觉照、或观照，那个不是“我”。

〔问〕尊敬的净莲上师，如果没有机缘在现场听经，听闻光碟后修行，可以得到真实的受用吗？

〔答〕可以的，可以得到真实的受用。

〔问〕请问尊贵的师父，某人做旅游业，顾客要我们带他去嫖妓，那是可以的吗？

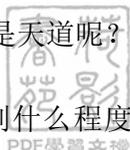
〔答〕可以不可以？可以的举手。那就是不可以啰，大家都不同意，全部赖在你们身上。

〔问〕请问要是母亲有病，我们可以要求让它成熟在我们的身上吗？那我们会短命吗？

〔答〕看你诚不诚心？诚心的话，她的业可能会成熟在我们的身上，然后我们会折寿，如果真的诚心诚意，真的跟菩提心相应的话，这个是有可能发生的，可是如果我执很重就放心好了，该活多久就活多久，一天都不会少。

〔问〕请问念地藏法门可以往生西方极乐国，还是天道呢？

〔答〕还是看你的发心跟动机，还有你修证到什么程度，



如果你生前是念地藏法门，你在临终发愿往生西方极乐也是一样可以，就是你具备了信、愿、行三个基本条件，一心求生极乐国，也是可以往生成就的。那会不会生天道？就看你是不是善业多，你临终那一念如果是善业先成熟，你就能生天道，如果你也希望能生天的话，而且你也有生天的善业的话，你也能生天，所以要看你的情况来决定。

〔问〕请上师慈悲开示，坐禅、或任何止观法门，能帮助我们更了解十二缘起法吗？

〔答〕可以。在书上就讲了一个例子，就是他有一幅十二缘起的图，他就挂在墙上，他就看那个图，晚上静坐思惟十二缘起的道理，然后到天亮证果了，所以它是有帮助的。

〔问〕如果在受的当下，不让“爱”生起，例如这香水很香，我们该如何让这香的受不生起“爱”？是按着牌子，还是该当下生起观修，又如何观修？

〔答〕不让“爱”生起，这个香水很香就是很香，这样而已，香无自性，因缘所生、无自性，不要把“我”放进去——“我”喜欢这个香水，它就不会进入“爱”，只是香水很香这样而已，香是因缘所生，所以在这个受的当下，也在这个香的受的当下，可以不进入“爱”，就没有“我”一定要用这个牌子，一定要用这个香味，就没有“取”，所以就不会有后“有”。六根面对六尘都是可以这样来练习的。



〔问〕修学禅修法门中的慈悲观，是否会对以发菩提心来修十二缘起有帮助？因慈悲观也是慈悲心，对吗？弟子顶礼。

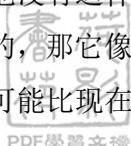
〔答〕对，也可以。有时候修慈悲观可以帮助发菩提心，你有了菩提心再来修十二缘起，就是我们刚才讲的，你是上士道的发心来修十二缘起。

〔问〕尊贵的法师慈悲，请问师父，没有皈依可以念万佛吗？

〔答〕可以。

〔问〕我一下想皈依，一下又不想皈依，这是不是没有佛缘？我做工时，有人一直讽刺我、咒我，我忍很久，师父我该怎么做？谢谢师父开示。

〔答〕很想皈依就皈依，想皈依就是有佛缘，你今天既然已经进入佛门，就表示你有佛缘，不然你就在外面怎样也不会进入这个门，懂吗？所以即使是没有皈依，你有接触就是有佛缘。做工有人讽刺你、咒你，你把它当作消业障，可以吗？他能让你过去的恶业快快成熟，哪一天他不再讽刺你、咒你的话，就表示你那个业已经清净了，懂吗？所以感谢他，赶快帮你消业障，把过去讽刺还有咒人的这个业赶快成熟，所以你不但不要埋怨他，不要想报复他，而且还要心存感激，因为他没有这样对待你的话，你过去这方面的恶业是没有机会成熟的，那它像滚雪球一样愈滚愈大、愈滚愈大，将来要受报时，可能比现在



PDF 學 器 文 庫



还重，懂吗？所以如果我们相信因果，就知道没有造的业不会成熟在我身上，今天有人要讽刺我、咒我，就一定我有造这种业，所以他今天才会这样对待我，那我就把它当作消业障，欢喜受，还要感谢他。你如果能发愿回向，对他发菩提心的话，那当然你就更优秀了。你是发了菩提心的菩萨，就是他讽刺你、咒你时，你就发愿说：“一切众生的业都在我身上成熟”，懂吗？有关于被讽刺、被咒的这个业全部都在我的身上成熟，反正你已经要受报了，你干脆发菩提心，这样还有功德。这样想了以后，还希望一切的众生都能远离被讽刺、被咒，因为那个很难受，你现在有那个感受，知道很苦，所以希望一切众生都能远离被讽刺、被咒的那个苦，所以你不但能承受一切众生的果报在你身上成熟，还希望一切众生都能永远远离被咒、被讽刺这种苦，这样你就是在修菩提心。不但你的业障很快就净除，而且你的功德很快就能累积，所以我们才说发菩提心消业障最快，累积功德最快。如果你用得上的话，相信他很快就不会再这样对待你了，因为你慈悲的力量已经融化他的心，他已经能感受到你慈悲的磁场，因此他也不会再起那个念头，想要这样来对待你。所以这个方法很好，你可以试试看。

〔问〕法师您好！请法师慈悲开示：法师教授了如何利用十二缘起断轮回的方法给我们，如果我们不能念念长期地做到，是否是在临终断爱、取、有还来得及呢？

〔答〕你想来得及吗？你平常就爱、取、有，爱、取、有，临终我要断爱、取、有，可能吗？恐怕是来不及，你还是现在



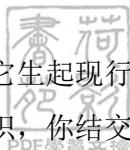
断比较安稳。因为功夫要靠平常的熏习、熏修，而且功夫还要非常纯熟，你才可以保证你临终那一念不要生起“爱”，才不会“取”，不生起“爱”、“取”，才不会有后“有”。所以你平常一定要这样练习，而且功夫还要非常纯熟，而且还要保证临终没有其他障碍，障碍你生起这种念头。

〔问〕我们每天会接触很多人，要怎么去观察别人跟自己的机缘、深浅、善恶？

〔答〕佛说缘起甚深，那不是很容易的，需要有些神通力，有观未来的天眼，还有知道过去的宿命通，还要知道他在想什么的他心通，才会比较正确地来观察。可是如果我们没有这些神通也可以的，你可以大概感觉你跟他的机缘是深浅、还是善恶，你看他不顺眼，他看你不顺眼，这大概就是恶缘比较多吧，你看他愈看愈可爱，他看你也愈来愈欢喜，这可能就是善缘比较多。浅深呢？就是说你们相处的时间多，那就是深，在一起时间的长短，也可以看出浅深。还有看感情深不深厚，虽然时间很短，但感情很深厚，那个也是深，有的是时间长比时间短要来得深，就看你跟他相处的那个感觉，你大概就知道跟他是深浅、还是善恶的缘。

〔问〕“因”需要外缘来转成“果”，要如何能感召外缘聚集，来成就好的、善的果报呢？

〔答〕既然是外缘来引发我们业力的种子，让它生起现行，所以那个外缘很重要，我们才会说你要多亲近善知识，你结交



的都是善友，在善良的环境、好的环境，那就比较没有机会把你恶业的种子勾召出来，让它现行、让它成熟，那个恶业的种子就比较没有机会成熟，就是因为你所在的环境，从人事物的环境都是善良的话，那你所引发的种子都是善业的种子比较多，所以你就看怎样让你的外缘都是善的，这样就比较能感召好的果报。

〔问〕师父慈悲，如果想要修上士道发菩提心，帮助众生，但又因本身尘缘，无法抽空真实助人，只是心态而已，是否也算修上士道之阶段？

〔答〕发菩提心不需要抽空，即使你没有很多时间真实去帮助人，那自己先练习发菩提心也是可以的。就是你说的，只是心态而已，就看你的心是不是念念都跟菩提心相应，跟慈悲的念头相应，希望一切众生都能离苦得乐。念念都在想怎样让众生得到快乐，这个就是慈心；怎样拔出一切的众生的痛苦，那就是悲心。那你念念希望大家快乐，希望大家都能远离痛苦，你就是有慈心跟悲心，你有了这个慈心跟悲心以后，不用特别抽什么时间，特别去帮助什么人，不用，其实你每天面对的这些人，你就已经忙得来不及了，懂吗？你的家人、亲朋好友就已经一堆了，他们有什么需要帮助的，你就帮助，你每天接触到的人，你想的也是怎样让他快乐，怎样让他今天来跟你谈两个小时，然后他很高兴的回去，就是因为你有那个念头，希望他能得到快乐，所以他来跟你谈，你不会不耐烦，他跟你诉苦，你不会觉得说“好烦！他在跟我倒垃圾！他离开以后，我每次



都要难过好久，影响我的心情！”要变成焚化炉！他倒什么垃圾，就要全部烧光光，连灰都不剩下，要有这个功夫。这个功夫怎么来？就是你先要有慈悲心，你希望他快乐，所以他在跟你诉苦时，你就会想怎样让他除苦？有什么办法可以让他开心一点？这就是慈悲心的表现，就是菩提心的表现。所以不用特别抽一个空，特别去老人院，不是这样，那是外在形相上的行善，但他不一定有菩提心去做这个事。他可能为了自己的功德才去做的，可是菩提心没有，三轮体空的菩提心，胜义菩提心，跟空性相应的菩提心，他是心中不留下任何痕迹的，他遇到缘就做，做完他自己就忘记了，他不是为了功德去做的。所以其实每天都有展现你菩提心的机会，但这个之前，最重要的是：你是不是已经有圆满的菩提心，你是世俗菩提心？还是已经有一点点胜义菩提心？这也是有差别的。世俗菩提心，就是我执还在，我执就会生烦恼，所以你是带着我执跟烦恼去发的菩提心，也很好了，因为先这样熏。等到你见空性，明白无我的道理，就进入胜义菩提心，它是跟空性相应的，这时候就没有我执，也不会带着烦恼，你就是很随缘自在地做，做完就忘记了，都不会放在心上，也不是求任何的功德或者果报，这个是比较好的。但不管怎样，我们都希望自己先有菩提心之后，你不怕没有机会，其实你每天面对的各式各样的人，你都有机会去展现你的菩提心，只要你已经具足菩提心的条件的话，就算是没有接触人时，你也可以在那边念念发愿，念念发菩提心，也还是一样能让你的菩提心不断不断地增长。



PDF 學 醫 文 庫



〔问〕尊贵的净莲上师，请解释如何把“识”转成上品、中品、下品“智”的过程。

〔答〕这个要讲很久，就建议你看《百法》，或者〈八识规矩颂〉，它都会讲到这个部分，只是讲得不是很多，讲得不是很清楚。下品是初地，只要你能证到初地，你就能转成下品，八地转成中品，最后就是等觉，转成上品，如果以它的阶位来讲，大概是这样。详细的话，我们实在是没有时间，只能这样跟你说，想要转第六意识成妙观察智，就是下品的，至少要证到初地，你就可以开始转识成智了。

〔师颂，众师兄跟颂〕愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第三册

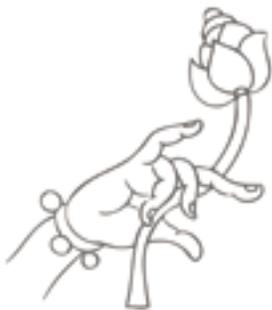
第六十三讲

○ 中士道：本讲概要

- ◎ 生起出离心、除邪分别、解脱正道



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



我们继续中士道。中士道是解脱道，我们修习中士道，就是希望能从三界中解脱。想要达到解脱，首先就要生起希望解脱的心，也就是出离心。生起出离心的方法有三种：第一是思惟苦谛；第二是思惟集谛；第三是思惟十二缘起的道理，这些内容我们前面都已经介绍过了。

现在的重点，是要检查是否真的生起了希求解脱的心？这个出离三界的心，是不是真的能生起来。怎么检查呢？那就看自己想要出离三界的心迫不迫切？如果我们修行还是觉得说反正不急嘛，等小孩大了，退休了，再存一笔钱，还要有钱，有钱、有闲，对不对？等红尘的责任了了，该了的、该还的都还了，再也没什么后顾之忧了，这时候我才来好好修行。如果还是这样想的话，就表示说我们出离三界的心还不够迫切，如果



PDF 學習文庫



你心里面想说学佛修行这件事是慢慢来、没有关系，反正时间还很长，等我安排好了、计划好了，所有准备的功夫都做好了，再也没什么可以牵绊我的、或者让我挂心的事，我那时候才来好好修，这个我们就说他出离心还不够迫切，急于想要解脱的心还不够迫切。

怎样才算迫切呢？我们只能比喻，像这种情况叫做迫切，譬如说：房子着火了，你会不会说：“不着急嘛！慢慢等我把值钱的东西搬出来，行李打包好，再把服装整齐地穿好，然后才慢慢地走出来”会不会这样想？不会嘛，房子着火了，二话不说，也不做第二念想，往外面冲就对了！

我们出离三界的心就要这么迫切，才能真正生起出离三界的心，对三界没有一念眷恋，没有一念的贪生起。如果我们生起的出离心是这么迫切的话，我们不会再耽着平常的色、声、香、味、触，什么好吃的、好看的、好闻的、好穿的，统统都没办法激起你的贪欲心了。如果不是的话，每天就是耽着在五欲中，要看好看的、听好听的、吃好吃的、闻香味、穿好穿的、舒服的、要过有水平的好日子。如果每天想的是这个的话，那表示你的出离心没有生起。所以我们检查自己，那个心迫不迫切呢？就是看像不像房子着火了，你是不是想要赶快冲？三界这么苦，你要赶快出离啊！就是这种心念。

我们还可以再另外作一个比喻，就是好像犯人关在牢里，你会不会想说：“反正我出去也没事干，我就好好地、安心

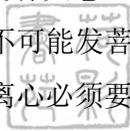


地在牢里好好待着。”会不会这样想？不会，因为没有自由嘛！解脱就好比你的自性真正得到了解脱，真正得到了自由，只有出离三界，你才能真正从苦中解脱出来，你才能得到真正的自由。

所以我们检查自己出离心是不是真的生起，就看我们出离三界的心，是不是像房子着火了，或像关在牢里的犯人，想要赶快离开这个牢房，这样迫切。就是这样来检查。

或许我们会问：为什么我们的出离心必须这么迫切呢？它为什么这么重要呢？因为如果我们自己都没有生起出离心，还觉得红尘很好玩，还有很多事让自己眷恋不忘，一点都不觉得轮回很苦，也一点都不急着想要出来的话，那我们看到其他的众生，还在生死轮回中漂流，受种种的苦，我们会不会想要帮助他们解脱轮回的苦呢？不会吧！所以不会想要帮助众生解脱轮回的苦，大悲心就生不起来，大悲心生不起来，菩提心也不可能生起来。所以，我们如果说自己是发菩提心的大乘行者，那都是空话而已。

所以，如果连我们自己都不想解脱，是不可能帮助众生解脱的；我们自己不觉得轮回很苦，也不可能帮助众生除苦；不想除苦，就没有大悲心。因为我们知道所谓的悲，就是拔苦，想要除一切众生的苦，我们悲心才能生起来，可是现在我们没有生起想要帮众生除苦的心，那有没有大悲心？没有大悲心，没有大悲心就没有菩提心。所以，没有出离心，就不可能发菩提心，出离心是菩提心的根本，这就是为什么说出离心必须要



PDF 學 器 文 庫



迫切生起最重要的原因，就是如果你没有出离心，就不可能有大悲心，没有大悲心就没有菩提心。没有菩提心，我们就不能说我们是大乘行者。想要行菩萨道的大乘行者，他就是靠一颗菩提心，可是菩提心没办法生起来，是为什么？是大悲心生不起来，为什么大悲心生不起来，因为没有想要急着为众生解脱轮回的苦，没有这样除苦的心。为什么没有除苦的心？因为你不得觉得轮回苦，你没有生起想要解脱轮回的心，就是出离心没有生起，只要出离心没有生起的话，后面统统没有了。

所以，为什么要这么迫切地生起出离心，最主要的原因，就是它是菩提心的根本，是菩提心的基础；你没有出离心，就不可能有菩提心，就不可能行菩萨道。每天做的是什么呢？就是眷恋红尘嘛，看你是顾家庭、事业、小孩、马票、股票……，念念心系红尘俗世，所以出离心就是没办法生起来。自己都不能解脱，也没有能力帮助众生解脱，说要行菩萨道、帮助众生解脱、帮助众生开悟成佛，一切都是白说，因为都做不到，自己做不到，也不可能帮助众生做到，所以出离心非常非常重要，一定要非常迫切地让它生起。

我们讲了三种方法：思惟苦谛、思惟集谛、还有十二缘起的道理，我们每天就应该多多思惟修习，让我们的出离心不断地增长，一直到迫切出离的心生起来为止。

可是，往往我们在修习出离心时，又容易产生一些偏差的思想，就是错误的知见，所以接下来我们要澄清一些错误的观念。

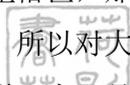


第一，很多人认为出离心是小乘人才要修的，大乘人不需要修出离心，为什么？出离心就是解脱的心，那是小乘人想要走解脱的路，想要急于入涅槃，他们才要修出离心，因为他们想要赶快出离三界，赶快从三界中解脱，所以出离心是小乘人才修的。

大乘不必，为什么？悲不入涅槃嘛，对不对？小乘人是因为没有悲心，所以他才要入涅槃，我们大乘人是因为有大悲心，所以悲不入涅槃。既然因为大悲心不入涅槃，就不需要解脱三界；不需要解脱三界，所以不需要生起想要出离三界的心，出离心就不需要生起，这样对不对？

刚才前面那段话听得懂，就知道不对了！因为出离心是菩提心的基础，所以出离心不是小乘人才修的，大乘菩萨道更应该要修出离心，为什么？因为它是菩提心的根本，你没有出离心，就不可能有菩提心，所以出离心不是小乘人才要修的，大乘菩萨更应该要有出离心的基础。有了这个稳固的基础，他的菩提心才能真正的生得起来，帮无量无边、一切法界众生除苦的悲心才生得起来，所以出离心对大乘菩萨尤其重要。

所以第一个要澄清的观念：出离心不是小乘人修的，不是要解脱才要修出离心，你要行菩萨道，更需要有出离心，要不然我们心系红尘，不想要出离，每天忙着就是红尘俗世，那就不可能生起刚才讲的大悲心，菩提心也没有着落，所以对大乘菩萨来讲，出离心尤其重要。因此，如果有人会说出离心是



PDF 學 器 文 庫



小乘人修的，那是他不了解中士道是上士道的基础。我们修习这个共中士道，其实是要趣入上士道，不明白这个道理，他才会犯下这么严重的错误。

可是，经论上不是都说菩萨不应该厌离生死吗？不应该厌离生死，并不是说菩萨不应该有出离心，不是说菩萨对三界的苦不应该厌离，不是这个意思，而是为了利益众生，发愿在三界中受生。所以菩萨他每天练习发菩提心，就是随时碰到任何状况、任何境界，不管是顺境、还是逆境，他的菩提心每天都不断不断地在增长。当然有他修菩提心的方法，譬如说如果他今天遇到的是顺境，他也同时发愿回向一切众生都是这么顺利；如果他遇到一切逆境所生起的种种身心的苦，他也发愿一切众生的苦在他身上成熟，所以他不是遇到顺境才能生起菩提心。我们一般所谓的菩提心，就是我今天心情好，我今天就比较可能生起菩提心，可是当我受苦时，我受到种种磨难、或者种种折磨，人生逆境时，这时候再叫我发菩提心是很困难的。

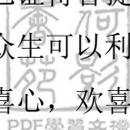
可是菩萨不一样，越是大的苦，他越能发大菩提心，就是因为他是这样来转他的心念，他在受苦的当下，反正我苦了嘛，我就发愿一切众生的苦在我身上成熟，希望一切众生都远离种种的苦，所以我今天受苦，我不但发愿一切众生的苦同时在我身上成熟，我也发愿一切众生都远离种种的苦。也是因为他这种发心，他知道三界虽然是很苦，可是他会不会想要赶快解脱这个轮回的苦呢？不会，他会悲不入涅槃，因为大悲心，所以他愿意发愿生生世世再来娑婆世界，继续地利益众生。



但他发这个愿，并不表示他没有解脱的智慧、或者他没有解脱的能力，不是，而是因为大悲愿力的关系，所以他愿意发愿再来。所以菩萨不应该厌离生死，指的是这个，而不是说菩萨不应该有出离心，是因为大悲心的关系，所以他是为了利益众生。虽然他常常发这种愿，希望一切苦在自己的身上成熟，既然发这种愿，他会不会害怕苦或者害怕轮回？不会，所以他能生起广度众生的大悲愿力，然后非常精进地来利益众生。

菩萨他知道轮回是苦的，他也生起想要出离轮回、或者种种苦的出离心，但他还愿意发愿再来娑婆世界受苦，就是为了利益众生，但他为什么能做到不厌离生死呢？因为菩萨知道，他每一念发菩提心，就是愿一切众生苦都在自己的身上成熟，虽然是每一刹那他都在承受众生的苦，但他知道这个苦都是在累积他成佛的资粮。什么资粮？福德资粮跟智慧资粮，所以他发这种愿，其实是在累积他的福德资粮跟智慧资粮，不但可以自利，又可以利他，因此才能心生欢喜，遇到任何的苦、任何的磨难，任何的逆境也好，他都一样可以这样发心。不但不退心，而且菩提心每天都在增长，就是因为他发这种心，因为他都可以作这种正思惟，所以他可以心生欢喜地坚忍而受，一切在他身上成熟的苦，不但可以自利、又可以利他。

那是精进度化众生重要呢？还是自己证得菩提比较重要呢？对菩萨来说，他是认为精进度化众生，胜过自己证得菩提，为什么呢？因为自己证得菩提只有自利，精进度化众生可以利他，所以，不但不起厌离生死的心，反而还会生欢喜心，欢喜



来承受一切众生在自己身上的苦，而且还继续地能发这种菩提愿，所以他不但不会厌离生死，而且还会很欢喜地生起大悲心，然后继续地来娑婆世界，发愿继续来六道中度众生。这就是为什么菩萨能做到不厌离生死的原因，不但自利、还可以利他，而且利他胜过自利。

所以在菩萨的心里，他每天想的都是利他的事比较多，像一般凡夫俗子，是自利的心比较多，偶尔会想到别人、会考虑到别人。但菩萨刚好相反，他是利他的心胜过自利的心，他才有资格当菩萨，他为什么可以做到？就是因为他发菩提心，所以他一定是利他胜过自利，因此他每天想的都是怎样去利益众生的事，很少考虑到自己的事。如果不明白这个道理，就会以为菩萨不应该厌离生死，所以菩萨不必修厌患三界的心，也不必急着要断除烦恼，那就大错特错了。

所以，我们说这种邪执倒见，错误的知见必须导正。菩萨是见到三界轮回的过患，虽然非常的厌离，但因为大悲心的缘故，才不会急于想要证入涅槃，发愿在三界六道中，行利他的菩萨道。这个错误的知见导正之后，就有了正确修解脱道的观念了，接下来我们就要知道，修解脱道必须具备的条件和方法。

修习解脱道必须具备什么条件呢？修习解脱道，不是你想修就能修，如果你是地狱、畜生、饿鬼这三恶道的众生，是没办法修解脱道的。我们都知道，三恶道每天忙着受苦都来不及，是不可能闻思修佛法的，所以三恶道的众生没办法修解脱道。



恶道的众生不能修，善道的众生就能修吗？也不一定，即使你是生在善道，像长寿天的天人，他也没办法修解脱道，所以我们知道长寿天也没办法。

就算生在人间，就可以修吗？如果你是生在没有佛教的地方，生在边地，也没机会听闻佛法，当然也没办法修解脱道。那你说生在有佛法的地方，就能修吗？也还不是很稳当，对不对？所以就算有机会学佛，也不一定，如果是生性愚痴、或者诸根不具，譬如眼睛瞎的、耳朵聋的、身体残缺的，因为他种种的不方便。

或者他手脚都好好的，也生性聪明，他就能学吗？不一定，因为他满脑子的邪知邪见，你要跟他讲佛法，全部都被他的邪知邪见挡回去了，法不入心，也一样没办法闻思修正法。所以有执邪倒见的，也一样不能解脱，因为他不相信，他可能不相信因果，可能不相信佛法的内容，他不相信，就没办法思惟，没办法思惟就没办法修习，所以一样没办法修习解脱道。

以上所说的，就是大家都很熟悉的八难，就是八无暇，生在八无暇的地方，是没办法修习解脱道的。所以我们就知道，想要修习解脱道，就必须具备暇满的人身，这是第一个条件。

那有了暇满的人身之后，是在家修好呢？还是出家修会比较容易解脱呢？看你的发心了，看你是发小乘心？还是大乘心？我们前面已经讲过了，菩萨不厌离生死，因为他有大悲心、有菩提心，所以他很勇敢的再来三界中，但是愿力来的，不是



业力来的，这样可以。这样就不论在家、还是出家都很好，都能圆满修学菩萨道。

而对于那个没有想修菩萨道的，急于想要自己赶快解脱，赶快证阿罗汉的，如果是这个大前提的话，出家修比较快！因为他可以躲起来，远离红尘，一心一意修止观，很快就解脱了，看他是修四谛、还是十二因缘，还是四念处、内观禅、十六特胜、什么禅法都很快，很快可以证阿罗汉，他可以万缘放下，所有红尘俗世全部放下了，然后躲在一个寂静处，叫做阿兰若处，一心一意的，所以很快就可以证果了，如果是这种情况，就是出家修比较快。可是行大乘菩萨道就不一定了，大乘菩萨道来说，是看你的菩提心圆不圆满，跟在家、出家没有直接的关系，而跟菩提心有直接的关系。

所以我们就知道，现在讲的修习解脱道必须具备的条件，第一个是暇满的人身。第二个，如果你想自己解脱的话，出家修会比较容易解脱，为什么呢？因为出家人不用再为生活奔波劳累，所以不会每天为衣、食生很多的烦恼，因为你要工作就会生烦恼，所以你不会为了生活、为了工作生很多的烦恼，生烦恼就造业。所以本来是为了要生活，可是在生活的过程中，你又难免生很多烦恼，生很多烦恼就造很多业。出家就都不用，出家就是十方的供养，他不用为生活生烦恼，所以也不会造业，他也不必和世俗攀缘，也可以省下很多时间，减少很多麻烦，只要他自己可以过着少欲知足的生活，他就可以远离尘嚣，居住在很安静的地方，一心一意地修止观，很快就能断除烦恼、

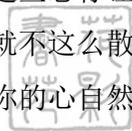


得解脱。所以，想要修习解脱道，第二个条件就是必须具备出家身，这是以自己赶快想要解脱这个大前提来说。

如果想要修习大乘菩萨道的话，就不一定要具备出家身，我们现在讲的是小乘的解脱。具备了修习解脱道的条件，就是暇满的人身之后，我们就要知道如何解脱的方法。应该修习哪些内容才能达到解脱呢？这个大家又很熟了，就是应该修习戒定慧三学，才能达到解脱。

为什么必须修习戒定慧三学才能解脱呢？我们就分三方面来分析。

第一，以调心的次第来说，必须要修习戒定慧三学。像一般如果没有修行的人，他的心都非常散乱，当心散乱时，我们应该打坐、修定吗？错！若心非常散乱，你坐在那边也是胡思乱想，所以对那个心非常散乱的，我们应该建议他先学戒。因此我们这个散乱的心，要怎样让它不散乱呢？就必须学习戒学。所以第一步，以调伏我们心的次第来说，第一个应该要学戒，学戒的目的，就是使我们的不再这么散乱。为什么可以不再这么散乱呢？因为你开始有正确的观念，什么该做、什么不该做很清楚。杀盗淫妄不应该做的，我就断杀盗淫妄。为什么持戒能让我们的心不散乱呢？持戒最主要就是度毁犯，就是防非止恶，止息身口意三方面一切的恶行，因为是这些恶行让我们的心散乱的，所以当你能持戒的话，你自然心就不这么散乱，为什么？因为身口意三业都在清净的戒律中，你的心自然



PDF 學 器 文 庫



就不会散乱，所以要调伏我们的散乱最好的方法，就是持戒清净。所以调心的次第，第一个就是戒学。

为什么我们没办法得定？昏沉跟掉举是障碍我们没办法得定两个最主要的原因，所以我们想要调伏昏沉跟掉举的心，就必须学习定学。因此调心的第二个次第，就是要学定学，就是要修禅定。我们前面讲四禅八定时也讲过，我们想要证初禅必须要伏五盖，五盖里面就是有昏沉、掉举的心，你什么时候能伏五盖，你什么时候就可以证初禅，得初禅，就得根本定，因为一切的定，都是从这个根本定的基础，然后再发展上去的，所以你没有证得初禅，你那个定很容易就退失了。如果你只是得欲界定或者未到地定，或者连欲界定都没有得，你只是坐在那边胡思乱想，不是昏沉、掉举、就是散乱的话，也一样没办法得定。所以真正要定力，至少要有初禅以上，不管是神通也好、或一切有关于所谓禅定的功德，也都是得根本定以后才会有的。所以我们就知道，想要制伏障碍我们得定的昏沉、掉举的心，就必须学习定学。

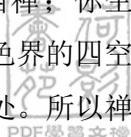
当这个散乱、昏沉、掉举的心都调伏了以后，想要达到解脱的话，就必须要有所谓空性的智慧。我们想要进一步调伏我们的烦恼，甚至进一步断除我们的烦恼、还有习气等等这些问题，就要靠空性的智慧才能真正解决。因为禅定只能伏住烦恼不使它生起来，但那个烦恼的种子全部含藏在我们的第八识，一个都没有少，只是因为你的定力很高把它伏住了，它不会生起现行而已，但烦恼、习气的种子都在，这些种子怎么让它清净呢？



只有靠空性的智慧才能清淨，所以慧学就非常非常重要了，必须要有空性的智慧，才能达到真正的解脱。

空性的智慧为什么能达到解脱呢？因为轮回的根本是什么？我执，为什么有我执？就是因为有无明，以为有“我”，然后就有我执，以为有“我”就生烦恼、就造业，有业就要轮回，所以我执是轮回的根本。空性的智慧是告诉我们无我的道理，所以它能断我执，断我执就不会生烦恼，就不会造业，就不会轮回，所以它能解脱轮回。因此想要解脱，是靠无我、空性的智慧，其他任何的功夫都办不到，你定力再高都没办法，它只是把你这些种子伏住，但都没有清淨，这些烦恼、还有习气的种子，都要靠空性、无我的智慧才能彻底地把它清淨。我们现在讲到解脱的方法，没有其他的，就是要靠戒定慧三学，首先是以调心的次第来说。

第二个，我们以证果的内容来说，也必须要修学戒定慧。因为戒学所得的果报，就是生在欲界的人天，我们知道持戒清淨，不但能得人身，死后也可以生天，这个都是靠持戒的功德。所以持戒的果报，就是有人天果报，因为毁犯戒律的话，就是堕三恶道。所以如果你不想堕三恶道，想要有人天果报的话，你就是持戒就可以做到。定学的果报，就是能生在色界、或无色界天，就看你禅定的功夫，如果你生前是证得初禅、二禅、三禅、四禅，你死后就生在色界的初禅、二禅、三禅、四禅；你生前如果能证到无色界的四空定，你死后就能生在无色界的四空天，空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。所以禅



定的果报，就是生在色界的四禅天、或无色界的四空天，这就是定学的果报。慧学的果报，就是能证得涅槃，不论是小乘的涅槃、或佛的究竟涅槃，都必须要靠这个空性无我的智慧，才能证得。这个是以证果来说。

第三，断惑，断惑就是以断烦恼来说，以断惑的内容来说，必须修习（戒定慧）三学。首先，想要破坏烦恼的现行，就必须学习戒学。破坏烦恼的现行，就是说你不再会生烦恼了，为什么？刚才我们说，你持戒能防非止恶，你不再造十恶业，然后行十善业，你行十善业，是不是就破坏烦恼的现行了？所以想要破坏烦恼的现行，就必须学习戒学。想要伏住烦恼的现行，就必须学习定学，因为学习定学，就能伏住烦恼的现行。刚才是破坏烦恼的现行，现在是伏住烦恼的现行。烦恼怎么让它伏住，不让它生起现行呢？就是靠定力，因为你定力的功夫够，你那个烦恼就不会生起，就是暂时伏住了，所以定力只能伏住烦恼，但不能断烦恼。那想要断烦恼或断尽烦恼的种子，刚才是现行，现在是讲种子，就必须学习慧学。所以伏烦恼是靠定学，断烦恼是靠慧学，而且是清净烦恼的种子，都是靠空性的智慧才能断除，或者断尽一切烦恼的种子。那现行呢？破坏现行靠戒律；伏住烦恼的现行靠定力。所以这是以断惑的内容来说，也必须学习三学的内容。

这就是为什么想要解脱必须要修戒定慧的三个理由：不管是以调心来说、还是证果来说、还是断惑来说，以这三方面来分析，都必须学习戒定慧三学。



（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与
众生，皆共成佛道。



PDF學藝文禪





菩提道次第广论第三册

第六十四讲

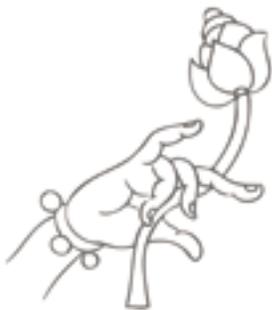
○ 中士道：本讲概要

- ◎ 戒学的重要、缘起观、慈心观



宗喀巴大师 造论

最尊贵的净莲上师 讲授



我们今天继续介绍学习戒定慧三学，有一定的次第吗？有一定的次第。首先必须依止戒学，使我们的心能安住在一切善法中。因为持戒就是度毁犯，能防非止恶，断除一切的恶，行一切的善，因此我们的心就能安住在一切善法中；安住在一切善法中，心就容易得安乐，因为没有犯错。如果我们的身口意常常犯错，常常犯戒、破戒，或做错事、说错话、动不好的念头，只要有惭愧心的人，都会觉得很内疚，或很惭愧，身心就不安。只要有惭愧心的人，他做错事、说错话，他一想到就觉得良心不安、身心不安乐；身心不安乐，想要修定的话就很难得定。

所以，得定的先决条件，就是身心要在安乐中，你身心喜乐，很容易就得定。那持戒清净的人，因为他没有犯错，所以身心



都在喜乐中，身心喜乐就容易得定。所以，安住在一切善法中，心就容易得安乐；心安乐就容易得定，因此就能成就定学；心得定之后，就能生出智慧，而成就慧学。

所以三学的次第，就是先持戒，持戒清净容易得定，得定之后，本自具足的那个菩提自性就容易被开发出来，那就属于慧学的部分，就是见空性的智慧，无我的部分。所以先持戒，然后得定，再开发智慧，三学的次第就是这种内容。

戒定慧三学中，哪一个最重要呢？当然我们会说智慧最重要，因为解脱要靠空性的智慧。但智慧从哪里来？从定力来。定力从哪里来？从持戒来。所以你持戒没有持清净，常常违犯戒律的话，你不可能得定，那有没有开发智慧的可能？就比较困难，除非宿世善根深厚，要不然是比较困难的，因为破戒就是堕三恶道，他怎么可能解脱三界呢？

所以，三学来说的话，就是以戒学为根本，有了这个根本以后，就能成就定学跟慧学，以根本来说，就是戒学最重要。为什么戒学这么重要呢？因为戒律可以摧破烦恼，它能破坏我们烦恼的现行，所以摧破烦恼的力量，就是靠持戒清净；摧破烦恼就不会造恶业，没有恶业就不会堕恶道，所以戒律能使我们不堕恶趣。第一个是戒律能摧破烦恼；第二个是戒律能使我们不堕恶趣；不但不会堕恶趣，还能成就一切善法，所以第三个就是戒律是一切善法的根本，一切功德的所依处，因此戒律非常的重要。



PDF 學 器 文 庫



能持戒持得好，再加上大悲心，所有的功德才能增长，不但不会堕恶趣，而且能成就一切善法。如果有大悲心再加进来的话，有希望能帮一切众生拔苦的大悲心，所有的功德就能增长得非常快速。所以我们才说三学当中，戒学最重要。

如果不能好好护戒的话，身心就不能得安乐；身心不能得安乐，就不能生出定慧；不但不能成就定慧，还会因为毁犯戒律，在活着时身心苦恼，死后堕恶趣。这就是不好好护戒，不但不能得身心的安乐，死后还会堕恶趣。所以活着时不好过，死后的话就一定到三恶道中，因此持戒非常重要。

我们想要得人天果报，甚至证得涅槃，或成就佛的果位，也都是以戒律为根本。就好像一棵大树一样，戒律好比大树的根，如果根腐烂的话，这棵大树也活不成，更不可能开花结果。我们现在知道持戒这么重要，就应该要小心地来护戒，绝对不要违犯。但说到不要违犯戒律，首先我们要需知道哪些原因让我们犯戒，这样我们才能避免，小心地对治，然后才能做到最后的清净持戒。

所以我们首先要明白，让我们犯戒的原因有哪些？它有四个原因。

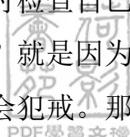
第一，无知。这个无知，就是不知道戒律的内容，你不知道戒律的内容，当然就没办法持守，自己犯了也不知道，也没办法防范未然。所以犯戒的原因，第一个是无知，就是对戒律的内容不知道，不知道当然就无从检查，那怎么对治这个无知



呢？那就是要学戒，听闻所有戒律的内容，知道这些戒律的内容，就能检查自己到底有没有犯，或者你要防范未然，不要犯才有可能。就是首先要学戒，明白戒律的内容有哪些，然后常常用这个来检查自己到底有没有犯，那也可以防范，就是小心地护戒，让它不要犯，不但犯了知道，而且还能进一步防范它不要犯。所以，怎么对治这个无知呢？就是学习戒律的内容，我们就能对治，明白戒律的内容，我们就知道小心护戒，就不会有犯戒的机会。这是第一个。

第二，放逸。放逸就是失念、不正知；因为失念、不正知，所以放逸我们的身口意三门，因此犯戒。就是我们没有随时收摄身心，没有随时收摄我们的身口意，为什么没办法收摄我们的身口意呢？就是因为失念、不正知。失念，就是不在正念中。如果我们学戒，明白戒律的内容之后，我们的心都安住在正念中，就是你的心随时都在这个正念，就是指所有戒律的范围，这时候所有戒律的内容，就是现在所谓的正念。就是说你修习什么法门，不同的法门、不同的内容，你的心常常跟这个法门，跟这些佛法的内容相应，这时候叫做正念，你的心在正念中。

譬如说你念佛，佛号就是你的正念；你数息的话，数字就是你的正念。现在我们讲要好好地护戒，好好地学戒，戒律就是我们要护戒的正念，所以我的心就要在正念中。什么叫正知呢？正知，就是检查力。所谓正知力，就是随时检查自己身口意三业有没有犯？所以，放逸为什么会犯戒呢？就是因为失念、不正知，我们的身口意三门就放逸，因此才会犯戒。那



要怎么对治呢？就是要安住在正念、正知中，让自己的心安住在戒律的正念中，然后用正知力随时检查自己的身口意三门有没有违犯，这就是用正知、正念力来对治放逸。万一有所毁犯的话，我们就要生起惭愧心，至诚地忏悔，同时要思惟业果的道理，就是如是因、如是果。譬如说有违犯五戒、或造十恶业这种内容，它会有什么果报？譬如说破杀生戒，有哪些果报？如果你造了偷盗业，会有哪些果报？明白这些果报，你就会生起怖畏的心，因为你知道你今天做了这种事，说了这种话，动了这种念头，它会有什么果报，你不希望得到这种果报，那你就很小心地来收摄身心，然后就能达到不放逸。

所以，思惟业果的道理也是非常重要的，思惟的目的是什么呢？就是让我们对恶业生起怖畏的心，因为你已经知道它会有什么结果，你不希望这个结果发生在你身上，那很简单，你就不要造这种业，你就不要破戒，就不会有这样不好的果报。对恶果生起怖畏的心，你就能不会因为放逸而犯戒，你就会很小心，希望不要犯，犯的话就会有这种果报，这就是有收摄我们身心，不放逸这样一个功能。所以，让我们的心随时安住在正念、正知中，安住在戒律的正念，然后用正知力随时检查自己有没有犯，万一有犯，赶快忏悔，然后思惟违犯有怎样恶的果报，让自己生起怖畏的心，然后不会再造。

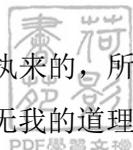
第三，不恭敬。这个不恭敬，就是指轻视戒律的内容，根本不把戒律放在心上，你不把戒律随时放在心上，你就不会去学戒，因为你觉得不重要；不学戒当然就不会持戒，身口意



就放逸，那就一定是常常违犯。所以轻视戒律，你就不会去学戒，就没有第一个，你就会变得无知，没有第一个学戒；你身口意也随时在放逸中，所以你也沒有第二个，随时用正知、正念力来防护。不觉得戒律很重要，也不把它放在心上，不把它当作一回事，对于佛所制定的戒律轻视、不恭敬；对那个能清净持戒的僧众或居士，你也不觉得他有什么了不起，还觉得说：有这个必要吗？一定要这么辛苦吗？学佛修行一定要这样吗？一定要吃素吗？一定要念佛吗？一定要打坐吗？一定要怎样、怎样吗？对他来讲，觉得这个好像自讨苦吃，好像没有必要，活得很开心不是很好？想干什么就干什么，不会用戒律来束手束脚的。这样观念的人，他就是对戒律不恭敬。

我们要怎么对治这个轻视戒律、不恭敬的心呢？我们应该要思惟有佛出世，能听闻佛法这个机会相对非常非常的小，所以我们应该要思惟佛陀难遇、佛法难闻、暇满人身难得，好不容易得到这个暇满的人身。所以这些难遇、难闻、难得的我们现在都有了，就应该好好珍惜、好好把握，生起恭敬之心，对佛所制定的戒律，还有能清净持戒的僧众，就是佛法僧三宝，要生起恭敬的心；都能生起敬重的心，这样就能避免不恭敬而破戒，你就会很好乐去学戒，身口意都不会在放逸中，而且对三宝生起恭敬的心。能这样做到，你前面三个破戒的原因都对治了，你就不可能会破戒。

第四个比较难，就是烦恼。烦恼怎么来的？我执来的，所以除非你证到无我，你才可能没有烦恼。明白这个无我的道理，



在小乘来讲，至少你要证初果，就没有萨迦耶见，没有这个我见。可是没有证到初果之前，都会有烦恼。那让我们破戒最主要、最主要的原因，就是烦恼炽盛，烦恼太重了。

所以烦恼一来时，我们挡都挡不住，只有听烦恼的，贪欲起来时，它要贪什么，好吧！就顺从它；嗔恚心起来时，也没办法阻挡它，好吧！那就发发脾气吧、跺跺脚！所以烦恼一起来的话，一点办法都没有，因此就很容易破戒。

所以刚刚讲的那个无知、放逸、不恭敬，都很容易对治，可是这个烦恼，就是除非你证初果以上，你才可能伏得住，或者你的定力修得比较好，已经得了根本定，就是初禅，烦恼的现行才能伏得比较好，虽然种子还在，至少它不会发作，因为定力伏住了。所以如果没有证初果，也没有证初禅的话，你对烦恼想要使点力的话，还真的常常觉得使不上力。

所以第四个让我们犯戒的原因，就是烦恼炽盛。怎么办呢？那就看自己哪一类的烦恼比较重，然后想办法对治，所以我们接下来就介绍，贪嗔痴烦恼分别要修什么法门来对治？对于烦恼炽盛这个破戒的原因，我们就看自己哪一类的烦恼比较重，就修对治的法门来减轻，进一步来断除这个烦恼。

以上就是让我们犯戒的四个原因，知道了犯戒的原因之后，我们就应该多多地来闻思修，就是听闻戒律的内容，经常思惟戒律的内容，然后修习戒律的内容。我们的目标是希望能做到任何时间都不舍弃戒，什么叫做任何时间呢？就是即使最危难



紧急时，我们还是护戒，就算是遇到有生命的危险，我们也宁愿舍弃生命，不让我们的戒律有任何的亏损。我们看是要护戒，还是要保护我们的生命？如果因为护戒而失掉生命的话，我们还是选择护戒，而不是保护生命来破戒，这个很重要。

为什么我们宁愿舍弃生命，也要护戒呢？因为舍弃生命只是这一生的寿命结束，但毁坏戒律的话，会让我们生生世世都远离佛法，身心永远失去安乐，而且恒常要堕在恶道中，所以我们一定要做到舍命护戒不失，宁愿舍弃生命，也要护戒不失。

我们现在已经知道烦恼需要对治，怎么对治贪嗔痴烦恼呢？那就很重要了，如果烦恼不被调伏，我们戒律就不可能清净；戒律不清净，也不可能生出降伏烦恼的定力、和断除烦恼的慧力，定慧力都没办法成就；不能圆满戒定慧三学，那就没办法解脱；没办法解脱，就注定永远要飘流在生死轮回中，是不可能解脱轮回的。

所以想解脱轮回，就要圆满戒定慧三学，这三学又以戒律为最重要，因为戒律不成就的话，定慧力也不可能成就。所以烦恼生起来时，我们不能坐视不管，一般我们都不一定去处理，不会说我修一个什么法门来对治，烦恼起来就让它起来，忽视它的存在，然后也不处理它。一般我们就只知道我的贪心还很重、我的脾气很坏，这句话讲完就完了，他也没说：那怎么办呢？没有继续想办法怎么减轻我们的烦恼，甚至断除一切的烦恼，就没有进一步去想办法对治，这就是坐视不管，烦恼生起



PDF 學 器 文 庫



的话也不处理，然后忽略它的存在。你不去处理烦恼，它也不会自己消失，全部含藏在你的第八识。而且它不但不会自己消失，还会因为你不断不断地串习，使得它的力量愈来愈强。到最后我们就变成烦恼的奴隶，拿它一点没办法，就是看着它坐大，势力愈来愈强，为什么？因为你不断不断串习它，那个烦恼、习气的力量愈来愈强，因为你不断不断熏习你的贪嗔痴慢疑，它只有愈来愈强，然后你也没有对治它，所以它力量会变得愈来愈大，到最后我们只有听它的，拿它一点没办法。

因此，烦恼一起来时，我们就要马上用对治法来把它遮除，不让它有相续的可能，一起来我们就发现，就赶快想办法对治，只有这样不断不断地来对治它，才能让它不再继续串习，最后能完全断除，所以对治法非常重要。

我们就以贪嗔痴来说明，因为一般把所有的烦恼归纳成三毒烦恼，所以三毒烦恼你能对治的话，其他由三毒根本烦恼所衍生出来的随烦恼，不管大随、中随、还是小随烦恼（编按：请拜读上师讲授的《大乘百法明门论》），就比较容易对治，因为它都是从根本烦恼衍生出来的，所以我们就以贪嗔痴这三毒来作例子，说明它是用什么法门来对治。

如果发现自己痴烦恼比较重的话，我们就要多多修习缘起观来对治。就是不断不断思惟十二缘起的内容，就能断除以为有“我”的愚痴无明，因为无明，才以为有我，有“我”就产生轮回了，我执是轮回的根本。十二缘起的内容大家都很清楚，



无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六处、六处缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死，这样念完什么意思？它一个缘一个，好像一条锁链，环环相扣，一个缘一个，这是什么意思呢？一个缘一个，你可不可找到“我”的存在？找不到“我”的存在，它是一个缘一个。所以你这样看一圈，你就发觉根本没有“我”的存在，就无明缘行、行缘识这样形成一条轮回的锁链，这中间没有“我”的存在，没有一个“我”在主宰前后的相续和所有的结果。它是因缘所生、无自性的、是无我的，所以它为什么会一个缘一个呢？它只是随着它自身的因缘生起、然后相续，那我们看它，会以为是“我”在轮回，其实不是。它只是生起、然后相续，然后一个缘一个这样，呈现出相似的生命现象而已，不是真实的。不是真实有一个“我”，从无明缘行、行缘识……，没有，它都是因缘所生法、无自性、空，所以它并没有一个真实的“我”，从无明到行，它都是因缘所生。

认清了这个事实之后，我们就可以切断这个缘起，不让它延续下去。既然是一个缘一个，我们只要切断一个，它就没办法继续了，那要从哪一边切呢？如果我们知道无明本来没有，像虚空中的花朵，根本不存在的，那怎么会有无明呢？就是一念的妄动所产生的结果而已，它并不是真实存在的，所以无明没什么可怕，它根本不存在，就好像虚空中本来没有花朵，是因为眼睛生病了，所以才看到虚空中有花朵。

其实虚空中本来没有花朵的意思是说，实际上在诸法实相



中，无明根本不存在，是一念妄动才有所谓的无明，在我们的真如本性中是本来没有无明存在，这样无明就没有了，对不对？无明根本不存在，没有无明，后面都没有了，所以这个十二缘起，你从无明一断，后面统统没有了。没有无明，你就不会因为无明，然后又造业。没有无明，你就知道一切法本来无我；没有我，就不会因为“我”而生烦恼，然后造业，所以后面就都没有了，这样最快。《心经》我们常常念也知道，“无无明，亦无无明尽”，也是告诉我们，在我们真如自性中是本来没有无明存在，只是一念妄动，然后才有的。

可是我们的真心是没有念头的，真心离念，真心无念，所以真心里面没有一念的妄动，没有一念的妄动，就是本来没有无明，因为无明是一念妄动来的，真心里面没有妄念，所以没有无明，根本没有这个东西的存在，它是非量的，没有这个东西存在，这样十二缘起就切断了。

明白无我的道理就可以解脱轮回，因为轮回是由我执来的。因为无明，以为有我，有我就生烦恼，然后造业，有业就会轮回，可是整个轮回的现象自性是空的，为什么？因为它根本不存在，无明根本不存在，本来没有我，所以由我而生起的烦恼造业，这个轮回的现象本来自性也是空的，也是因缘所生法。所以明白这个道理，整个十二缘起就切断了，从无明断，这是最快的方法。

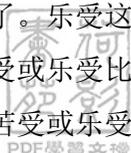
如果没办法从这边断，也可以从“触”来断。无明缘行、



行缘识、识缘名色、六入、“触”。触，就是我们每天六根面对六尘，第六意识不要加进去，不要生分别，根境识三缘就没办法和合而生触，触就没办法生起。因为触是因缘所生，要三个因缘，就是六根、六尘、加上识的作用。

六根面对六尘，眼根面对色尘，耳根面对声尘，第六意识不起分别，看就是看，听就是听，闻就是闻，第六意识不生起分别，触就断了，触一断后面就没有了，触、受、爱、取、有统统都没有了，为什么？它根本就不生起触，没有触就没有受，没有受就没有爱，没有爱就没有取，没有取就没有有，轮回也切断了，这是第二个方法。你每天在看、在听的当下，你第六意识保持现量无分别，就没有喜欢、不喜欢，爱、不爱，要、不要，这些问题都没有了，如果能做到的话，这样也是蛮快的。

如果还没办法做到，还有第三个办法，就是当你已经根境识三缘和合而生触时，就会生起三受：苦受、乐受、舍受三受，不是苦受、就是乐受、或者是不苦不乐那个舍受。当你三受生起时，乐受的当下去观，乐也是因缘所生无自性，它就消失了，因缘所生法，是因为因缘和合，你的乐受才生起；苦的当下也是，现在好苦好苦，你就当下去观察苦也是因缘所生，因缘所生都无自性，自性都是空的，那个苦受也很快消失，因为是因缘所生，它是无常生灭的，所以它没办法永恒存在，你抓也抓不住的，你只要观它自性是空的，它就消失了。乐受这样观，苦受这样观，当你触受生起了之后，就是苦受或乐受比较强烈的，舍受比较没什么感觉，因为它没有强烈的苦受或乐受。



所以我们在苦受或乐受生起来时，当下去观一切受是不可得的，因缘所生的，没有一个“我”在受苦，也没有一个“我”在受乐，这样触、受就不会进入下面的爱，受不会进入爱，就不会进入取，没有取就没有有，所以轮回也切断了，是从受这边切断的。

所以，一共有三个方法，你可以从无明直接断；或触的当下，不让他生起触；或者感受生起的当下，不让他进入爱，这三个方法都可以。经常经常这样练习，很快就能证到无我，有这个空性的智慧，那就能切断轮回的锁链而达到解脱，就能破除以为有我的愚痴。所以痴烦恼比较重的，就是我执很坚固的，念念都是我、我、我，很难打破的，你就经常思惟十二缘起的道理，发觉它是一个缘一个，从中间任何一个把它切断，就全部都断了。对治愚痴，就通过思惟十二缘起的道理。

如果发觉自己嗔烦恼比较重的话，我们就要多多修习慈心观来对治。慈心观大家也都很熟悉，所谓的慈，就是给众生快乐，你要给众生快乐，自己心里要先快乐，如果我都烦恼恼，我怎么可能给众生快乐呢？所以我们要让众生快乐之前，自己先快乐起来，我每天都活得很开心，随时慈心充满。所以我们要修慈心观之前，先让自己的慈心充满，我的心充满无限的慈心，无量无边的慈心，四无量，就是慈无量，慈悲喜舍都是无量的，所以先让我的心充满了无量的慈，我这无量的慈要扩展到一切众生身上。第一个对象就是我最爱的人、或我最尊敬的人，我的亲朋好友、长辈、我的上师、我的师父、我的爱人，我一定是希望我的爱人快乐。

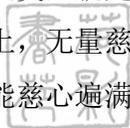


所以先让我们的慈心充满之后，第一个扩展到我最亲爱的人，很快，因为我本来就希望他们也很快乐，所以当我们的慈心扩展到第一个对象都没问题了。

接下来，第二个对象，我们应该把慈心扩展到不认识的、不相干的人身上，这也还可以，因为他没有惹你生气，我不认识他，所以没问题的，就是所谓中庸的这样一个对象身上。当我们的慈心可以慢慢地扩展到不相干的人，他们也都是充满慈心，也都很开心、很快乐。

最后一个最困难，就是那个我平常最恨的人、最讨厌的人，恨不得把他怎么样的人，看慈心可不可以也扩展到他们的身上。就观想我最恨的人，他现在很开心，面带微笑。那个我平时常常咒他的那个人，我也想到他，他也很开心，也是慈心充满，把怨敌一一的想起来，他是不是也都是慈心充满？如果是的话，就成功了。

常常这样来观想的话，每天慈心充满，无量的慈心，面对冤、亲、中庸这三种对象，都一样的充满慈心，也希望他们快乐，也希望他们充满慈心，这就是所谓的慈心观。把我们的心量慢慢地扩大，扩大到一切的众生，因为一切众生就是这三种对象：冤、亲、中庸，我最亲爱的、还有我最讨厌的、还有那个不认识的、跟我不相干的人，一切众生我们把他归成三大类，就是这三种对象，你都可以让你的慈心扩展到他们的身上，无量慈心遍布到一切众生身上，这三种对象没有差别，都能慈心遍满，



PDF學醫文庫



这样慈心观就慢慢能成就了。什么时候成就？当不管看到什么人，都充满了慈爱的心，那你就慈心观圆满了、成功了，面对一切众生，没有对象的差别，都是无量的慈心，这样就对了。

可是对嗔心比较重的，那个比较会记恨的，君子报仇十年不晚的那种人，他一想到过去的过节，就可以如数家珍，你第一点怎么对不起我、第二点哪里辜负我、第三点怎样……，都牢牢记在心里，久久不肯释怀，那怎么办呢？有办法。接下来我们就介绍，怎样让你的怨结，自己把它慢慢解开，有一些思惟的方法。

所以当我们前面修慈心观时，修到第一个对象可以，第二个对象可以，第三个不行了，只要一想到他，就想到他过去怎样伤害我、怎样对不起我，那些怨恨就涌上心头，因为过去对他的仇恨并没有消失，都含藏在第八识，对不对？因此现在一想到这种对象，那个八识的种子就爆发了，嗔恚心就生起来了，就没办法继续修慈心观，所以每次修到第三个对象时就卡到，一般我们嗔心一起来，慈心一下就消失不见了，嗔恚心就生起来，这时候我们就不要再修慈心观了，我们可以尝试再从第一个开始，就是自己先慈心充满，然后第一个对象、第二个对象、再第三个对象，试试看，如果又被打回来，没关系，我们可能就要先调伏我们的嗔恚，那就有种种思惟的方法，我们来讲一讲。

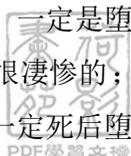
那就看你平常怎样咒骂他，希望他事业不顺利、婚姻不美满、子女不孝顺，把很恶毒的、所有的狠话都撂出来，可是，我们



想一想，我这样咒骂他，他也不会因为我这样希望他，他就真的婚姻不美满、事业破产，也不一定就这样，那要看他自己的业报怎样。所以我这样咒骂他，他没有影响，我却有很大的影响，因为我这样嗔恚心的果报全部报在我身上，所以我希望他事业不顺利，结果果报在我的身上，我就事业不顺利；我希望他婚姻不美满，结果我就婚姻破裂；我希望他子女败家，结果自己家里的子女开始不听话了。因为如是因、如是果，你发这样恶念的念波，就是一切的果报没有报在他的身上，全部报在自己身上，想一想还真划不来。所以，看可不可以因为这样思惟，就化解我们心中的仇恨。

我们也可以想一想，他有什么优点？有什么好处？他应该不会一无是处吧？你这么讨厌他、这么恨他，可能都看到他的缺点，或者抓住他曾经对不起你的那一点，可是他其他方面可能都很优秀，所以我们就不要想他的缺点，我们想想他到底有什么长处。他其实人也还不错，他其实也曾经有对我好过，想想他的好处，看可不可以化解你心中对他的仇恨，那也是一个办法。

如果想一想，他身上实在是找不到任何一个优点，全部都是缺点，他实在是一个十恶不赦的大恶人，那怎么办？那就要对他生起大悲心，他这么可怜的人，这么一个大坏蛋，他只是差这一口气没有断，这一口气一断，马上就下地狱，一定是堕恶道。他这样胡作非为，这种坏蛋，他的果报一定是很凄惨的；一个身上没有任何优点，全部都充满缺点的人，他一定死后堕



恶趣。那想一想，他也实在很可怜，我们就生起大悲心，也就原谅他，不再跟他计较了。

如果你再发菩提心，想怎么帮助他，那就更优秀了，不但化解你心中的仇恨，还可以进一步来为他拔苦。因为他造那么多恶业，一定有严重的恶报在等着他，我们还要想说怎样去伤害他、报复他，他已经很可怜了，所以我们实在也不忍心再继续伤害他，这也是一个办法。

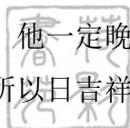
那也可以思惟业果的道理，他今天为什么会这样对待我，就是我过去的恶业成熟了，很简单，他是来消我的业障啊。我过去一定有造恶业，所以今天才会有这个恶的果报。我们明白业果的道理，就是深信业果：没有造的，一定不会报在我身上，今天会遭遇这种果报，一定是我过去恶业成熟了，而他只是一个让我恶业成熟的外缘而已。所以我要感谢他消我的业障，因为他这样对我伤害，就把我过去的恶业清净了，因此我应该感谢他帮我消业障。那我又能忍耐，所以还要感谢他成就我忍辱的功德，不但消业障，还成就我忍辱的功德，因此我应该感谢他，不应该仇恨他。这就是我们深信业果的人，这样一转念，那个仇恨就不见了，感谢还来不及，因为他帮我消业障，又能同时成就我忍辱的功德。这样也很好，所以深信业果也是一个很快就化解一切怨结很好的思惟方法。

如果不能忍受的话，不但不能消业障，因为我不能忍耐，又会造新的业，所以很划不来。今天遇到这件事，本来可以消



业障，可是因为我没有思惟业果的道理，没有深信业果，不承认是因为我过去有造恶业，所以今天才有这个恶报，我不相信因果，我就怨恨他，他怎么可以这样对待我呢？你怨恨他，又造新的嗔慧业了，变成旧的业还没报掉，又再加上新的业，以后的苦果就愈来愈严重。所以我们思惟业果的道理，很快就可以化解，很快就可以接受一切逆境或挫折。我们也不会埋怨说“他为什么可以这样对待我呢？”那就是你过去恶业成熟了，很简单，没有造的不会报在你的身上，一定是我过去有造，今天才会碰到这种事。也可以多看看佛的本生故事，看看佛祂是怎么修忍辱？怎么成就功德的？藉这个来策励自己，我应该效法佛陀的脚步，向佛陀看齐，祂是怎样来修忍辱？怎样成就种种的功德？我应该觉得自己很惭愧，应该以佛陀为榜样，效法祂忍辱的精神。

也可以想我现在最恨的人，也可能是往世我最亲爱的人，对我有大恩德的人，有可能，对不对？就是因为跟他结下一些怨结，他才会变成我这一世的仇人，但他可能是我往世最亲爱的人，可能是我最亲爱的父亲、母亲、还是我的兄长，都有可能，他可能是对我有大恩德的人，只是可能发生一件什么小事，就结下梁子，就变成这一世的仇人。因为轮回，每一世人跟人的关系不一样，所以这一世是仇人，也可能往世是最亲爱、对我有大恩德的人，所以我们这样想的话，也能化解心中对他的仇恨。也可以来思惟慈心的功德。一个有慈心的人，他一定晚上都睡得很好，不会作恶梦，因为每天慈心充满，所以日吉祥、



PDF 學習文庫



夜吉祥，统统都吉祥，因此他不可能作恶梦，梦到被人家追杀，吓得一身冷汗，不会有这种情况发生，因为他是慈心充满的人，所以他一定是每天晚上睡得很安稳，不会作恶梦。

有慈心的人，他不但能受到人人的敬爱，因为诸天善神也喜欢善人，所以诸天也会成为他的护法守护他。因为他慈心充满，对人都很和蔼可亲，都是慈眉善目的，见到人都是微笑，所以他的人缘一定很好，因此他就能受到人们的尊敬、敬爱，诸天也能守护。有慈心的人，身心安乐，很快就能得定，所以他修禅定，很快就入定了。而且散发出一股光采，所以他的身体就是光亮、洁净。有慈心的人，也不会受到种种灾害，他不会碰到火灾、食物中毒；或者刀伤、车祸、还是什么种种的伤害，慈心的人也都不会碰到这种种的伤害。有慈心的人，他临终不会昏迷，一定是神识很清楚，就算他没有证果，死后也能生在大梵天，因为慈心的功德就是死后生大梵天。

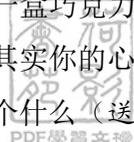
可是如果嗔恚心的话，就没有这些慈心的功德了，就是晚上都睡不好，常常作恶梦，常常被吓醒。有嗔心的人，一定常常发脾气，跟人家吵架、打架，所以没办法得到人人的敬爱，诸天善神也绝对不会守护嗔恚心很重的人。有嗔心的人，他要得定也非常困难，为什么？身心在热恼中很难得定；或者他想要修定，可是马上就想到谁对不起他，嗔恚心马上就起来了，所以他也很难得定。嗔心的人身体会有味道，就是臭秽不堪，身体没办法光亮、洁净，所以他看起来皮肤很暗沉，没有光采，看起来气色不好、身体不好，因为他的磁场不好，他就没



办法放光，所以他没有光采。嗔心的人也会常常受到火灾、火烧、中毒、或者刀伤等等的伤害，为什么？嗔恚心召感的果报，就是种种的伤害。嗔心的人，临终大部分都是昏迷的，而且嗔心的果报就是地狱，死后一定堕地狱。我们想一想慈心的功德，嗔心的果报，看可不可以消除我们嗔恚心。

也可以用分析的方法，想想那个你最恨的人，他就是三十二不净物的假合而已嘛，你这么恨他，你到底是恨他哪里？你分析他整个身体，就是发毛爪齿皮……对不对？一共三十二相的假合而已。发毛爪齿皮，难道你恨他的头发吗？不会吧！你恨他的头发干嘛。你恨他的指甲？更奇怪！你恨他的五脏六腑、大肠、小肠？那也恨不起来。他整个人就是这三十二个聚合体，你一个分析，三十二个内容，全部分析完了，你恨他这个吗？都不是啊！三十二个都想完了，你的愤怒就没有依止处，你找不到你的愤怒到底要放在他的哪一个身相上面，三十二个分析完都不是，我们没有恨他的头发、也没有恨他的牙齿，都没有恨他的手、也没有恨他的脚，都不是，那我到底是恨什么？所以你那个恨就找不到依止处，懂不懂？好像在虚空作画，是没办法画出来的，画不出那个痕迹来，所以你的那个嗔恚心就找不到痕迹了，因为你说不出来你到底恨他哪一部分，都不是啊，这也是一个好方法。

还有，如果你知道他喜欢巧克力，也可以送他一盒巧克力，还是什么都可以，在你想要送他一个礼物的当下，其实你的心就已经化解对他的仇恨了，然后再想要布施他一个什么（送



他什么就是布施），你再把布施的功德回向，希望化解你们之间的怨结。你先自己解开对他的怨结，因为你愿意送礼物给他，表示你已经没有这么恨他了，对不对？就是你愿意把你的心打开，然后接纳他，所以也希望他也解开这个怨结，靠什么解开呢？就是布施的功德回向，回向希望他能也解开这个怨结，我解开，他也解开，我们以后就不再是怨敌了。所以用这个方式，也是能化解彼此心中仇恨的一种方法。

当然，最好的方法就是发菩提心。怎么发菩提心？将一切众生的嗔恚都在我身上成熟，愿一切众生都能远离嗔恚，所有的嗔恚统统都在我身上成熟，一切众生通通都没有了，全部都到我的身上没问题，因为我马上把它化空就没有了，我也很安全，因为嗔恚的自性也不可得，当下就空了。

我希望一切众生因为我们的发愿回向，一切众生都能远离嗔恚，我们经常这样来发愿回向的话，我们心中本来嗔恚的种子很快很快就被清静了。经常修刚才讲的慈心观，经常发菩提心，回向众生，希望一切众生都远离嗔恚，不但自己嗔恚的种子很快就能清静，而且一切的众生也因为你发愿回向的关系，能得到你这个发菩提心的功德，也能化解他们心中仇恨的嗔恚心。

这就是对治嗔恚严重之烦恼的方法，就是修慈心观，发菩提心来对治，还有种种思惟、转念的方法。相信常常这样来思惟修习的话，嗔心应该很快就能被调伏了，而且菩提心很快也能生起。



（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与
众生，皆共成佛道。



PDF學醫文禮





菩提道次第广论第三册

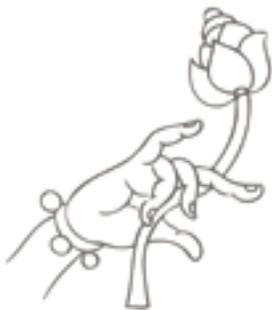
第六十五讲

○ 中士道：本讲概要

◎ 不净观



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



我们继续介绍怎么对治烦恼。如果发觉自己贪烦恼比较重的话，就要多多修习“不净观”来对治。不净观，又分对自己的贪爱以及对别人的贪爱，它是有差别的。

如果是对自己贪爱的话，就要修三十二身分、还有五种不净，这两种方法是对治自身的贪著。

什么是三十二身分的不净观呢？就是把我们的身相分成三十二个部分，然后一一观察引发对它的厌恶。这个课我们都上过了，就是发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、骨髓、肾脏……三十二个部分，一个一个来观，你可以取它的颜色、可以取它的形状、可以取它的味道，来引发对它的厌恶感。譬如说头发，怎么引发对头发的厌恶？你可以想三个月没洗的头，那一定很难闻，头发可能是油腻腻的，全部打结了，臭气熏天，所以一

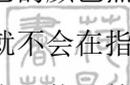


想到就恶心得不得了，这时候就能引发厌恶感。厌恶感生起的话，头发就不要再管它了，就让我们的心停留在厌恶、厌恶中，心里一直停留在厌恶感中。

为什么要这么做呢？因为你心里一直停留在厌恶感当中，就是一直在熏习厌恶的种子，用这个厌恶的种子来降伏我们贪爱的心。因为你当下的心跟厌恶相应，是不可能同时生起贪爱，你心是跟厌恶、厌恶相应，那个贪爱就没有串习的机会，这个厌恶的种子不断地这样熏习，它的力量就愈来愈强，终于可以伏住贪爱的心，它的原理是这样。

我们整个色身，把它分成三十二个部分，一个一个都这样观察，来引发厌恶，你以后看到任何头发，不论是长头发、短头发、直头发、卷头发、还是挑染的头发，都没什么感觉了，因为你对头发已经生起厌恶感，而这个厌恶感已经降伏你对头发的贪爱了，身体的任何一个部分都是这样来引发厌恶，降伏贪爱。常常这样练习就可以降伏对自身的贪爱，因为我们自身就是这三十二个不净物的组合而已，你一个一个引发厌恶，你就对这个色身不再引发任何贪爱了。我们举“头发”的例子，可以用气味，就是一想到那个味道。

我们也可以再举指甲作例子，你可以用颜色，两个星期没有剪指甲，指甲很长，里面都塞满了脏东西，就是它的颜色黑黑的、脏脏的，那厌恶感也很快就起来了，所以你就不会在指甲上面作文章。现在指甲上面的文章很多，看要什么形状，就



PDF 學習文庫



装上去，然后彩绘指甲，上面还可以放几颗碎钻在上面，或者碎的红宝石、蓝宝石。花了很多心思在上面。可是当你对指甲引发厌恶的话，你就不会在这上面再用任何心思了，所以也可以用颜色来引发厌恶。

也可以用形状来引发厌恶，譬如说皮肤，你想到发皱、没有光泽、粗糙的皮肤，可能上面还很多老人斑，还是很多雀斑。你这样观想，就会引发对皮肤的厌恶感，而舍弃了要怎样保养皮肤、怎样照顾你的皮肤，让它细滑柔嫩、有光泽，也不会在这上面生起任何的贪爱。

所以，任何一个部分都是这样来练习，时间久了，这个厌恶的种子慢慢就能降伏贪爱的种子，以后看到不管是任何对象，都不可能引发任何贪爱。这个最主要是对自己先修不净观，引发对自己的厌恶，看任何对象也不可能引发任何贪爱，因为任何一个众生，他都是三十二相不净的聚合。这是第一个方法。

第二个方法，就是思惟五种不净的内容，来降伏贪爱自己的心。你可以思惟从成胎、住胎、出生、活着时、到最后死亡，都是不净的。

第一，成胎是不净的，就是说你是怎么成胎的？怎么会有你的出生？就是父精、母血、加上中阴身，三缘和合而成胎。所以，成胎就是父精母血，他们因为淫欲心交合，再加上你带着不净业识种子的中阴身，三缘和合而成胎的，所以你的成胎是这三个缘，而这三个缘都是不净的，这就是第一个，成胎是



不净的。

成胎之后，住在母亲的子宫里面，也是不净的。母亲的子宫，里面又黑又挤，就好像在尿坑里面一样，又臭，就是有那个腥味，所以就好像置身在黑暗、狭窄、恐怖的尿坑中，所以母体里面的子宫是非常不净的，这个就是第二个，住胎不净。

第三个是出生之后，我们九孔也经常流出不净物。眼睛有眼屎、耳朵有耳屎、鼻子有鼻涕、鼻屎；还有大便、小便，这些都是不净的，所以我们出生之后，九孔常流不净，所以是不净的。

第四，活着时，我们整个身体本身，也是充满不净的。我们身体就是三十二个不净物的假合，以身体本身来说，它本身是不净的。

第五，到最后死亡，不管火葬、水葬、土葬、还是西藏人的天葬，不管你是怎么处理你的身体，它都是不净的。所以从成胎、住胎、出生、活着、到最后死亡，都是不净的。

以上这两种方法，就是观察自身的不净，来对治对自己的贪著。

如果是对别人的贪爱，要怎么修呢？就是所谓的“九想观”，用九想观来对治对别人的贪爱。

因为人总有一天会死亡，所以我们就可以先观想，你最贪



PDF 學 器 文 庫



爱、生命中最难割舍的人，他现在死了就躺在你的面前，这是所谓的“死想”。死了之后，尸体渐渐膨胀，好像吹胀了的气球，但他是人的形状，人死后整个身体会先膨胀，这就是第一个“胀想”。整个身体都变形了，生前你曾经喜欢她丰满的胸部、可爱的小蛮腰、还是性感的翘臀，统统不见了，眼前这个胖小子，你几乎要认不得她了，因为整个变形了，这就是第一个胀想。膨胀之后，慢慢就萎缩，皮肉开始烂坏，这就是第二个“坏想”。

皮开肉绽之后，筋骨就断裂，里面的内脏都流出来了，有各种颜色，红的、绿的、黄的、黑的，因为我们五脏有五色：青、黄、赤、白、黑，都是暗红色、暗黄色，不好看的颜色。这样五颜六色的内脏流满一地，这个叫做“血涂想”。接着全身就开始溃烂，流出脓血，非常恶臭，这个就是“脓烂想”。等这个脓血都流完了，身体开始变成青黑色，这个就是“青瘀想”。这时候的尸体爬满了蛆，开始啃食腐烂的肉，这个叫做“噉(dàn)想”。到最后呢，肉啃光了、筋也啃断了，只剩下散落一地的白骨，这个就是“散想”跟“骨想”。如果是火葬的话，在焚烧尸体时，那个味道很难闻，你最心爱的人也只剩下一堆骨灰，这个是“烧想”。就是以这个九想，来对治对别人的贪爱，你贪爱什么人，你就想他就死在你面前，然后一步一步的从膨胀开始整个变形，然后臭秽不堪，看你还爱不爱眼前这个人。

所以，如果能经常这样思惟，就能去除对别人的贪爱，不管你是贪爱他身上的种种颜色、容貌、形色，还是可爱的姿态动作，还有他美妙的声音、言语、身体种种的妙触，或者贪著



男女相的、贪著人爱的，都能得到对治。看你是贪他哪一方面，生前你是最爱他哪个部分，都可以用这九想观来对治；不同的贪爱，用九想不同的内容来分别对治。

我们可以举例子：如果你是对他身上的种种颜色，譬如说唇红齿白，用颜色来形容他身体种种的可爱相，你就可以用血涂想、青瘀想、还有脓烂想来对治。因为你一想到各种颜色的内脏，还有变青、变黑的尸体；各种颜色的内脏，就是青黄赤白黑，那就是血涂想；变青、变黑的尸体，就是青瘀想；还有就是腐烂的肉、脓血，这个就是脓烂想。

你一想到这些内容，你对他种种颜色的贪爱，就贪爱不起来了，所以我们可以用血涂想、青瘀想、脓烂想，来对治各种颜色的贪爱。如果想到他发胀的尸体，就是胀想；还有烂坏的尸体，就是坏想；还有全身都是蛆在啃食他的尸体，这个就是噉想；还有散落一地的尸体，这是散想；我们一想到这些内容，生前不管多么的可爱，对他的容貌、形色也贪爱不起来了，可能本来是喜欢他的眉毛、喜欢他的眼睛、喜欢他的嘴唇，现在都不再可爱了。

如果一想到他死了，躺在你的面前，一动也不动，对他生前种种的姿态、动作也贪爱不起来了。因为你可能就是喜欢他生前的一颦一笑、扬眉瞬目、一眨眼、回眸一笑……，种种的表情，或者喜欢他走路、唱歌、跳舞的样子，种种动作，现在也不再迷恋。所以，贪著姿态、动作这种种威仪的，我们就可



PDF 學 醫 文 庫



以用死想来对治。一想到他死了，就没有这些动作了，很快就能降伏对他姿态动作方面，美妙的姿态、美妙的动作，就能降伏对他的贪爱。

也同样的，一想到他死了，也不再能跟你说话了，所以对他的声音、言语也贪爱不起来了。可能本来是喜欢听他说话的声音、唱歌的声音，可是现在也不会，因为一死了，没办法发出任何音声，所以对贪著声音、言语的，也可以用死想来对治。一想到他一堆白骨，就是骨想；然后最后烧成一堆骨灰，这是烧想，对他身体种种的妙触也贪爱不起来了。

可能本来是喜欢和他拥抱的感觉、身体抚摸的感觉，接触细滑柔嫩的皮肤、温热的身体，一接触就怦然心跳。这时候一想到抱的是一堆白骨、或骨灰，所有对他身体种种的妙触，所产生的贪爱、执著，也都消失得无影无踪，所以，贪著身体种种妙触的，我们就可以用骨想、烧想来对治。

如果是对男女相特别执著的，我们就可以多多观想噉想，就是他的尸体爬满了蛆，上上下下，可能从眼睛钻进去、从嘴巴钻出来，鼻孔钻进去、由耳朵钻出来，全身都布满了蛆，在那边一口一口吃那个尸体腐烂的肉，这样一想，对任何贪爱的男女相，也贪爱不起来了，因为一想到那个景象就很恶心嘛。所以对贪著男女相的，就可以用噉想、散想跟骨想来对治，就是观想爬满蛆的尸体、还有散落一地的白骨。这就是散想跟骨想，就能对治男女相的贪著。



同样的，对贪著人爱也可以用噉想、散想跟骨想来对治。就是不论你爱恋的对象是什么人，也是想到他全身爬满了蛆，正在啃食他的尸体；还有纵横交错不成人形的白骨散落一地，这时候也没办法引发任何的贪爱了。这就是如何对治对别人的贪爱，就用这个九想观来对治。我们以上所介绍的，就是如何对治贪嗔痴三毒的方法，这三毒如果能对治的话，其他由三毒所出生的随烦恼也都能跟着对治。

所以我们一定要勤发精进来战胜一切烦恼，因为能战胜烦恼，就能持戒清净，持戒清净就容易得定，有了定力，就能生出解脱的智慧，这样圆满了戒定慧三学，就能达到最后的解脱。以上就是如何修习中士道——解脱道的内容，我们已经全部介绍完了，希望各位师兄早早证得解脱，然后发菩提心，帮助一切众生解脱，到最后都能成就佛的果位。如果有问题的可以提出来。

〔问〕请问师父，贪欲重的会有什么果报？嗔恚重的会有什么果报？愚痴性重的会有什么果报？

〔答〕我们都知道愚痴性重的就会堕在畜生当中，这个是以总的来说。我们也可以分别来说，又因为贪嗔痴慢疑的不同，会生在不同的畜生当中。愚痴的果报在畜生，又再细分，畜生道里面又有因为贪、嗔、痴、慢、疑不同的烦恼，会生成不同的畜生。如果贪欲重的，就会变成鸟禽类，像鸽子、鸳鸯、孔雀、鸭、鹅这些鸟禽类，这个是贪欲重的。如果是嗔恚心重的，就



PDF 學 器 文 庫



会生为毒虫类，譬如毒蛇、毒蝎子，有毒的畜生，这是嗔恚心的果报。如果愚痴性重的，就会生为蚂蚁、蛆、或者飞蛾，这些是畜生道里面愚痴性最重的。如果懦弱心重的，就会生为老虎、狮子，所以老虎、狮子的懦弱心是比较重的。如果是多疑不信的话，疑心病很重的那个，就会生在野狼或狐狸，我们都形容狐疑不信，就表示狐狸牠的疑心非常重。野狼也是，你看牠频频的回头，那就是疑心重。所以我们观察一个人的个性也是，疑心比较重的，他就常常有这个动作，走路没事就往后看，不是有人叫他往后看，他没事就会往后看，那就说明他内在是疑根性比较重的众生，在畜生道就有野狼跟狐狸。这是以畜生道来说，贪嗔痴慢疑的不同，有不同的果报。（详细请参阅《下士道》三恶趣苦）

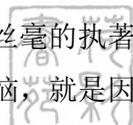
〔问〕尊敬的净莲上师，不净观也可用于自己的父母吗？因为感恩父母的养育之恩，这样观想很困难，请师父慈悲开示。

〔答〕常常有人问这个问题，不净观是要引发厌恶，可是对我们应该要感念的这样一个对象，会不会互相冲突呢？我应该对他充满了慈爱之心，我应该是喜爱他、然后感恩他，可是现在我居然要修厌恶、厌恶、厌恶，怎么办？难道我要引发对我父母的厌恶感吗？不是这个意思，厌恶归厌恶，不净观归不净观，就是对治对人的贪爱，所以我们修不净观。对我们想要感恩的对象，它是完全不会互相冲突的，我们还是应该尊重他、敬重他、感念他对我们的恩德，不管是养育之恩、还是照顾，各方面的恩德，我们还是要一样心存感激，发愿要帮助



他、要度化他，希望他能证得涅槃也好、开悟成佛也好，也一样要以大悲心来救度他。我们修不净观，最主要是对治我们自己贪爱的种子，我们可以不带丝毫的贪著，然后来度化一切的众生，所以你在度众生的过程中，也不会对任何一个众生引发贪爱，如果我们贪爱的种子没有被降伏的话，我们在行菩萨道时，我们会喜欢这个、讨厌那个，我们喜欢的先度，因为你贪爱的种子没有被降伏。所以不净观就是先降伏我们自己的烦恼，我们就不会带着烦恼去度众生，你才会平等对待一切的众生，没有怨、亲、中庸三者的差别，平等地广度一切众生，你不会生起任何的烦恼，不管是贪爱、嗔恚、还是愚痴，任何的烦恼，根本烦恼、或者随烦恼，都不会生起。所以在我们度众生之前，应该先把我们的烦恼先解决掉，不管你是用不净观定力伏住、还是用慧力真正把它观破，就是把你烦恼的种子完全清静，这样你发菩提心，你的菩提心才是清静的。你在度众生的过程中，也不会引发任何贪爱或嗔恚等等的烦恼，才不会带着烦恼来度众生。

所以，不净观最主要降伏自己的贪爱，对父母、或上师、三宝等等，应该要敬重或感念恩德的这些对象，也一样要对他们心存感激，所以它不是互相冲突的。如果你不净观修得好，你就可以不带着任何贪爱跟执著去报恩，对你的父母报恩。像我们知道要照顾父母、要对父母好，可是这中间会有贪爱，那是因为我们不净观没有修好，要不然你可以不带丝毫的执著，然后把照顾得很好，心中没有压力，也不会生烦恼，就是因



PDF 學 醫 文 庫



为我们烦恼的种子已经被调伏了，才可以做得到，这个非常重要。不管是自度、还是度他，烦恼都要先调伏，不然自己也没办法解脱，也不能帮助一切众生解脱，所以烦恼的问题，我们必须自己先把它解决，这样才可能证果或行菩萨道来利益众生。降伏烦恼、断除烦恼，这个是基本条件。

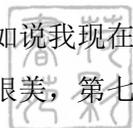
〔问〕您好！假如你爱的是他的性格、他的心，我如何解开我对他的情呢？谢谢！

〔答〕喜欢他的性格，不是我们刚才讲的颜色、形状，就是他不着相，他不是喜欢他的容貌、姿态，都不是，他是喜欢他的心，怎么办？喜欢他的性格，他的性格是没办法形容是什么颜色、也没办法形容是什么形状。不管你是贪爱他的什么，他的心，他的心不可得呀！那个心是妄想心，是生灭无常的。一切法无我，没有“我”去贪爱任何人，也没有“他”是我贪爱的对象，也没有“贪爱”这件事，三轮体空，这一切都不是真实存在。“我”不是真实存在、我爱的“他”也不是真实存在、“爱”的这件事也不是真实存在，都是生灭无常的、是无我的，你就不管他是性格也好、他的心也好，他的心也是生灭无常。你用生灭无常的心，去爱他生灭无常的心，都不可得呀！因为爱的人不可得，被爱的人也不可得，爱这件事也不可得，所以这个都是痴心妄想。这个都不能成立的，在空性的智慧里面，这些都是不能成立的，所以你能用般若性空的智慧来对治的话，那是根本解决，不会着在外在的形相上。内在的性格或者心也是同样的道理，因为它根本不存在。



〔问〕请法师慈悲开示，我们用第七识去分别我执、法执，我们应该如何善利用第七识的功能来修，成就转识成智呢？

〔答〕这个上一次好像有回答过“转识成智”的问题。你写错了，分别是第六识，不是第七识，第六意识是管分别了知，第七识是恒审思量，执八识的见分为我，那是我执的力量。我们上次讲怎么转识成智，也曾经解释过如何转识成智很简单的一个过程。我们没办法直接从第七识转，我执是第七识，但你没办法直接从第七识转，转成平等性智，是有困难的，因为第七识跟外面的六尘境界是没有关系的，它是一种内执的力量，内执八识的见分为我。其实没有我，它只是八识的见分，我们内在执著八识的见分，把它当作是我，这是第七识的作用，恒审思量的作用，它跟外在境界都没有关系，所以你没办法直接把它断除。你说我执是轮回的根本，我执是烦恼的根本，所以我从我执直接断，是有困难的，没办法，所以不是从第七识下手来转识成智，而是从第六识。因为第六识你只要不生分别，第七识就没有熏习“我执”的机会，所以等到你第六意识可以慢慢转成下品的妙观察智时，你才接着转第七识为下品的平等性智，是这样修行的一个下手处，不是从第七识直接断，而是从第六识慢慢转，转成妙观察智，第七识才可以跟着转成平等性智。所以，我们平常为什么要修止观呢？为什么要修定呢？就是练习把你的第六意识可以安住保持在无分别，第六识是分别了知，一生分别，第七识“我”就加上去了。譬如说我现在看到花很美，第六意识的分别了知，知道那个是花很美，第七



PDF 學習文庫



识马上就加进去了，“我”很喜欢这个很美的花，这就是第六意识先分别了知，第七识就把“我”的观念加进去。所以你第六意识可以保持无分别、现量境的话，就是眼睛看到花，看就是看，没有分别了知，不产生分别，第七识那个“我”就没有机会放进去，所以第六意识不生分别，第七识就没有熏习我执的力量，所以我执的力量就慢慢少、慢慢少，第六识的分别也慢慢少、慢慢少，慢慢就可以转成妙观察智。我们是这样来练习，保持你第六意识的现量无分别，看只是看、听只是听，不要把“我”放进去，说我在看、我在听，我喜欢吃这个、我喜欢那个味道……。所以在六根面对六尘时，我们不要把“我”放进去，就没有我的感受，我认为、我以为、我觉得、我的感受……，这个统统没有。你念念有我的话，因为第六意识一分别，那个“我”马上就加进去，第七识马上就跟着串习了，所以就有我怎样、我怎样，那个“我”的观念就放进去，那是因为第六意识先分别之后，“我”就马上加进去，我的感受、我的想法、我的观念、我喜不喜欢、我觉得受苦还是受乐。所以第六意识一分别，第七识马上跟着熏习，我执的力量就愈来愈强，就没办法转识成智。所以想转识成智，要从第六识下手，让它没办法继续串习，第六识才可能慢慢转成妙观察智，第七识慢慢转成平等性智，接着第八识才能转成大圆镜智，最后前五识转成所作智，这就是转识成智的过程，没办法跳的，一定是这种步骤，前面的没转，后面的也没办法转，前面的慢慢转，后面才能跟着转，只能简单地这样介绍。



〔问〕持戒应该如何开始？是选择容易持戒的开始而逐渐增多？还是诸戒并行？

〔答〕看你受什么戒，你受了五戒，五戒同时开始，没有说我从那个比较容易持的开始。譬如说我本来就不喜欢喝酒，那我不从饮酒戒开始，我本来就不喜欢讲骗话，所以我不从打妄语开始，不是这样，是同时，你只要受了什么戒，你就要持戒，护戒清净。所以你受五戒，五戒同时都要遵守，你受了菩萨戒，所有轻重的内容也全部要同时进行。对那个比较严重的、比较容易犯的，那个要加重、加倍的努力精进地来持守；那个本来比较容易守的，当然比较没有问题，比较不会有破戒的可能，但对比较可能破戒的，平常就要下功夫。我们昨天讲了破戒的四个原因，你要一个一个原因把它对治，到最后就是连那个最难持的也能持，所以应该是诸戒并行。

〔问〕祈请上师慈悲开示，我们每天在工作场合上，如何检讨自己的贪嗔痴和烦恼。谢谢！

〔答〕要怎么检查自己的烦恼还有哪些？可能还要先看《百法》，它详细把烦恼的内容，十个根本烦恼，还有大随烦恼、中随烦恼、小随烦恼，所有这些内容都弄清楚了之后，你才能检查我现在从起心动念开始，到讲话、到做的事，看哪一个有犯，才比较清楚。如果你对烦恼的内容不是很清楚，自己犯了，也不知道，就是说不知道现在是嫉妒，还是我现在有一点伤害人家的念头，因为他对不起我，所以我就想怎么报复他，这属于



害心。所以你要很详细地检查，我这一念起来，它到底是跟哪一个烦恼相应。所以你必须要把根本烦恼跟随烦恼的内容弄清楚，它一共有二十个随烦恼、十个根本烦恼。所有的内容都弄清楚之后，从你的起心动念，你就可以观察得清楚，这一念起来，你就知道它属于什么烦恼，然后进一步去对治它，所以首先要知道烦恼的内容，然后进一步就用对治这个烦恼的方法。

〔问〕尊贵的净莲法师，请大德慈悲为我开示，弟子母亲往生已经四年了，但我仍时常的想念及记挂着不能放下，如此会障碍到我他日往生吗？我该如何对治呢？祝大德法体安康。

〔答〕这个就是情执，对亲人的执著，也属于情执的一种。所有的执著最难的，感情方面最难放下的，就是亲人的感情。亲情、友情、爱情，哪个最持久？还是亲情最持久。爱情受到了创伤，还有亲情可以抚慰你创伤的心灵，友情也可以，但不像父母爱护子女这么样的没有条件的，不讲求任何回报的，朋友有时候还要讲谁付出比较多，谈恋爱时，那分得更清楚了，我爱你比较多、还是你爱我比较多，一定要平衡一下。只有父母对子女的爱，兄弟姊妹之间的亲情的爱比较没有条件，比较不要求回报，所以说，所有感情方面的执著，亲情最难割舍。你母亲往生已经有四年，你还是时常的想念她，这就表示你对亲情的执著还蛮严重的。如果能明白中阴身投生的道理，就知道她往生四十九天其实就已经去投胎，四年她已经不晓得转到哪一道去了，说不定她过得比你现在还好，你还在这边挂记她。你所以放不下，是你对她的执著，是要多多思惟念死无常。如



果有无我空性的智慧就更优秀了，就是我不可得，你的母亲不可得，想念这件事、这个情感也是不可得的，都是生灭无常，就是无自性的。所以有般若空性的智慧，更能帮助你彻底、根本地放下，没有一个人、我、众生是真实存在的，都是因缘所生。

（师颂，众弟子跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮





普为读诵受持辗转流通者回向

愿以殊胜功德海 回向法界诸众生
世世安稳充法喜 无始业尽心清净
疾苦灾难悉消除 慧开福增永不退
以此法缘微妙因 今世必当成道种



普愿见闻者
悉皆发菩提
我等与众生
皆共成佛道



荷影书苑
编排



【法宝贵在学修流通·请君切勿束之高阁】