

「菩提道次第略论」讲记



一个目标，就是
解脱

一张地图，就是
《道次第》

一位导师，就是依止修学的
善知识

一群伙伴，就是菩提道上的
同修



《菩提道次第略论》讲记

· 全三册 ·

造论·宗喀巴大师

讲解·济群法师

苏州西园戒幢律寺

目 录

2【第三十课】	第三章 共下士道修心次第	5
	第一节 念死无常	5
	一、不念死的过患	5
	二、念死的胜利	10
15【第三十一课】	三、发何种念死心	16
	四、修念死之法	17
	1. 思惟定死	17
	① 死王必来而无法避免	18
	② 寿量无增而日减	18
	③ 生前无暇修法而死必决定	22
23【第三十二课】	2. 思惟死期无定	25
	① 人寿无定	26
	② 死缘甚多,活缘甚少	27
	③ 身极危脆,死期无定	29
	3. 死时除佛法外余皆无益	30
34【第三十三课】	第二节 念三恶趣苦	38
	一、思惟恶趣苦的意义	39
	二、思惟地狱苦	41
	1. 大有情地狱苦	42
	2. 近边地狱苦	47
	3. 寒冰地狱苦	49
	4. 孤独地狱苦	51
53【第三十四课】	三、思惟傍生苦	54
	四、思惟饿鬼苦	56
60【第三十五课】	第三节 皈依三宝	61
	一、皈依之因	62
	二、思惟皈依境的殊胜	64
	1. 抉择应皈依之境	65
	2. 明可皈依之相	65

	《心 匙》.....	68
75【第三十六课】	三、如何修习皈依.....	78
	1. 知三宝功德.....	80
	① 佛功德.....	80
	·身功德.....	80
	·语功德.....	82
84【第三十七课】	·意功德.....	85
	·事业功德.....	91
96【第三十八课】	② 法功德.....	97
	③ 僧功德.....	98
	2. 知三宝差别.....	98
	3. 自誓皈依三宝.....	99
	4. 不皈依余处.....	102
104【第三十九课】	四、皈依后应学之次第.....	105
	1. 各别学处.....	105
	① 遮止学处.....	105
	② 奉行学处.....	107
	·敬佛像.....	107
	·敬佛经.....	110
	·敬僧宝.....	112
114【第四十课】	2. 共同学处.....	115
	① 随念三宝功德.....	115
	② 勤行供养.....	115
	③ 随念大悲.....	121
	④ 启白三宝.....	122
123【第四十一课】	⑤ 既知胜利,勤修皈依.....	124
	⑥ 守护不舍.....	128
134【第四十二课】	第四节 深信业果.....	140
	一、思惟业果总相.....	140
	1. 业决定之理.....	140
	2. 业增长广大.....	142
	3. 业不作不得.....	143

	4. 业作已不失	144
145【第四十三课】	二、十不善业道	147
	1. 杀 生	149
	2. 不与取	152
	3. 邪 淫	154
156【第四十四课】	4. 妄 语	157
	5. 离间语	159
	6. 粗恶语	160
	7. 绮 语	161
	8. 贪 业	161
	9. 嗔 业	162
	10. 邪 见	163
165【第四十五课】	三、依不善业论业果轻重	166
	1. 依《本地分》说六种业果轻重	167
	2. 依四门力大说业果轻重	169
	① 田门力大	169
	② 依门力大	171
	③ 物门力大	173
	④ 意乐门力大	173
176【第四十六课】	四、十不善业果报差别	178
	1. 异熟果	178
	2. 等流果	179
	3. 增上果	180
	五、依十不善业说十善业	181
	六、业的种类	183
	1. 引满差别	183
	2. 定不定受差别	184
	3. 决定受差别	185
185【第四十七课】	七、完美人生的因果差别	187
	1. 异熟功德及业用	187
	2. 异熟之因有八	189
193【第四十八课】	八、不善业的认知及对治	196

	1. 总说对治	196
201【第四十九课】	2. 四力净修之法	203
	① 能破力	204
	② 对治现行力	204
	③ 遮止力	207
	④ 依止力	208
	九、下士道发心之量	211
	十、除邪分别	212
215【第五十课】	第四章 共中士道修心次第	215
	佛法修行的根本	216
	三士道的相互关系	218
	承上启下的中士道	219
	出离的实质	220
	解惑的正见	221
	第一节 共中士之发心(出离心).....	222
	第二节 思惟轮回之苦(苦谛).....	226
227【第五十一课】	一、先说苦谛的密意	228
	二、思惟轮回总苦	236
241【第五十二课】	1. 思惟八苦	243
	① 生 苦	243
	② 老 苦	244
	③ 病 苦	247
	④ 死 苦	248
	⑤ 怨憎会苦	249
	⑥ 爱别离苦	249
	⑦ 求不得苦	250
	⑧ 五取蕴苦	250
	2. 思惟六苦	252
254【第五十三课】	三、思惟轮回别苦	257
	1. 三恶趣之苦	257
	2. 人道之苦	257
	3. 阿修罗之苦	259

	4. 天道之苦	260
	① 欲天之苦	260
	② 上界天之苦	262
263【第五十四课】	第三节 思惟流转次第(集谛).....	264
	一、烦恼发生之相	265
	1. 正明烦恼	267
	① 贪	267
	② 嗔	268
	③ 慢	269
	④ 无明	269
	⑤ 疑	270
	⑥ 坏聚见	271
	⑦ 边执见	272
	⑧ 见取见	273
	⑨ 戒禁取见	273
	⑩ 邪见	273
274【第五十五课】	2. 烦恼生起次第	276
	3. 烦恼的过患	278
	二、业积集增长之相	281
	1. 业的认识	281
	2. 业如何增长	283
284【第五十六课】	三、死亡与结生相续之相	287
	1. 死缘	287
	2. 死心	288
	3. 暖从何收	291
	4. 死后成中有之理	291
	5. 生有结生之相	294
	第四节 中士道发心之量与上士发心差别	298
	一、发心之量	298
	二、除邪分别	299
301【第五十七课】	第五节 抉择解脱道之自性(道谛).....	302
	一、依何身灭除生死	304
	二、修何道而为灭除	312





第三章 共下士道修心次第

第三十至四十九课

· 第三十课

三士道中，下士道是人天乘的修行。从它自身来说，是以成就人天福报为目的。那么，人天乘的修行和现实人生的追求有什么不同？我们生活在这个世界上，不论人也好，动物也好，首先需要生存，进一步是获得幸福。人有这种需求，动物也有这种需求。在这个层面，人和动物没什么区别。但人天乘修行的不同在于，它是以追求来世的暇满人身为重点，现世幸福只是附带的。

下士道的内容分为四点，一是念死无常，二是念三恶趣苦，三是皈依三宝，四是深信业果。

首先是念死无常，主要对治以追求现世幸福为究竟的心态。在很多藏传大德的开示中，都说到“舍弃今生”，这句话非常关键。“舍弃今生”不是让我们舍弃生命，而是舍弃对今生的贪著，其中蕴含着重要的原理。从修行来说，如果不舍弃今生，我们就没办法从凡夫心走出来。从现实人生来说，如果单纯以眼前利益为目的，就可能为此不择手段。这正是现代社会的真实写照。很多人为了眼前的享乐和私利，不顾道德准则，从而造下种种罪业，造下轮回之因。

如果真正能“念死无常”的话，对现世的贪著立马就会减少。因为一切的

一切，在死亡面前都显得苍白无力。不管你有多少家产，地位有多高，如果明天或今晚就要死了，这些都变得一文不值。这个世界上有很多亡命之徒，说什么“杀头的生意有人做，赔本的生意没人做”，那他们是真的不怕死吗？其实不然，不过是存有侥幸心理。如果这是一千万，这是你的命，只能任选其一，你要什么？有没有人会选择一千万而不要命？可见，那些贩毒、偷盗、抢劫的，不是真的不怕死，只是心存侥幸罢了。

其次是念三恶道苦。如果我们认识到，一旦造下不善业，未来生命将堕落恶道，就不敢胡作非为了，同时还会生起寻求皈依和拯救的心。那什么才是我们在世间最可靠的依赖？第三部分就告诉我们要皈依三宝。最后是深信业果，这是生命活动的规律。我们获得快乐，遭受痛苦，是遵循“如是因如是果”的规则。认识到“业不作不得，业作已不失，业决定之理”的原理，我们就会谨言慎行。因为造业后，业力是不会失去的，必定会感果受报。如果我们深信这一规则，基于对自己的负责和爱护，自然不会干坏事了。

这四部分是下士道的内容，也是中士道和上士道修行的基础，又称共下士道。比如念死无常，从下士道的修行来说，是让我们远离对现世的贪著；从中士道的修行来说，是让我们生起出离、解脱之心。《阿含》教法主要是讲无常无我，这是发起出离心的动力。只有深刻认识到死和无常，我们才能舍弃今生，从凡夫心走出来。如果没有这种思考，即使出家了，还是会把出家生活当作过日子，这种现象还是有一定的普遍性。所以，生起出离心，要以下士道的念死无常、念三恶道苦为基础。

对上士道的修行来说，对无常和恶道苦有深刻认识，才能发起真实无伪的菩提心。想到轮回本质是痛苦的，就必须寻找出路，而最好的出路就是发菩提心。我觉得对发菩提心来说，念轮回苦更符合常人的心理，比修自他相换、七因果更直接。相关道理之前就说过。因为当我们恐惧时，自然要寻找拯救，寻找出路，这是一种本能。而七因果和自他相换是激发人的高尚情操，要调动生

命深层的东西，并不容易。所以说，念死无常和念三恶道苦，既是下士道的修行，也是和中士道、上士道共有的。

再如皈依三宝，既是学佛的开始，也是学佛的最终成就。从皈依三宝，到最终于自身成就自性三宝，整个过程都没有离开皈依。我们受五戒要以皈依三宝为基础，发菩提心、受菩萨戒还是离不开皈依三宝。佛法中一些高级的观修方法，也是直接以三宝品质为观修对象，以佛菩萨的无限慈悲和智慧为观修对象。当我们这样观修时，当下就在成就佛菩萨的品质。像净土宗讲自性弥陀，唯心净土，禅宗讲即心即佛，大圆满讲心本来是圆满的，都是建立在对佛菩萨品质的认知上。所以皈依三宝不仅是下士道的修行，也贯穿着整个佛法的修行。

下士道的这几个内容，从念死无常、念三恶道苦，到皈依三宝、深信业果，虽然看似简单，尤其对读过佛学院的人，很普通，很不显眼，但其中的内涵很深厚。因为这就是佛法最基本的要领，如果我们理解透了，将为修行打下非常坚实的基础。

第三章 共下士道修心次第

第一节 念死无常

一、不念死的过患

今后当死之一念，虽尽人皆有（知），然以于日日中，每念今日不死，今日又不死，则心将执于不死之一面。若不作意于彼对治，而为如是心所障蔽，随起久住此世之心，便觉现前一切皆为需要，专务于求此世乐、除此世苦之方便。于后世及解脱成佛等大事不加观察，心不入道。

纵或闻思修，然以趣重今世之故，任作何善，其力定然薄弱，且必掺和恶行咎戾而转，其不杂恶趣之因者鲜矣。纵使缘及后世，思欲进修，亦必不能灭除推延之懈怠，及以睡眠、昏沉、喧杂、饮食等事纷扰度时，不能精进如理而修焉。又不特此也，为求现世圆满故，烦恼及其所引之诸恶行等渐渐增长，背甘露法，引入恶趣，孰有甚于斯之不善耶？

《四百颂》云：“三世自在主，自来作死缘，而我犹安卧，不善孰胜斯。”（上师口授颂文为：谁为三界之死主，自死而无他作者。）

又《入行论》云：“须舍一切去，于此自不知（我未如是知）。为亲非亲故，而造种种罪。”

二、念死的胜利

若生一真实念死之心，且如若知我今日明日定死，稍知法者，即见亲等无可共住，遂能遮制于彼爱著，并任运生起从施等门而取心要。且能见及为利养恭敬等之世间法而致力者，一切皆无坚实。遮诸恶行，积集皈依等善业。自身既得胜妙之位，亦能接引诸余有情，于彼安置，更有何事较此为重要者哉。

诸经于此念死之心，曾以多种譬喻而为称赞。如《大涅槃经》云：“诸田业中秋实胜，一切迹中象迹胜。一切想中，无常及死想是为最胜。”以由此能除遣三界贪著、无明、我慢故。复以为顿能摧坏一切烦恼恶业之锤，顿能成就一切善妙之门等而称叹之。

总之，能有修行之机会，唯是得此殊胜之身（人身）时。我辈长劫处于恶趣，虽偶一得生人天，亦多无暇，不得修法。纵或一次得堪修之身，而亦不能如理修法者，盖为住此今日不死之想耳。

心执不死者，乃一切衰损之门。念死者，乃一切圆满之门也。是故莫执此为诸无余深法可修者之所行，或虽为应修，唯宜初时略为修习，非恒常之所修也。应于初中后三皆必须修此法之理，心起决定解而修习之。

第三章 共下士道修心次第

第一节 念死无常

下面正式讲述下士道的内容。第一节是念死无常，相关内容共有四点：第一是不念死的过患，第二是念死的胜利，第三是发何种念死心，第四是修念死之法。这四部分也可以作为观修程序，很符合我们的认识规律。

一、不念死的过患

世间的人最怕讲到“死”字，但从修行来说，我们必须面对现实，而死亡正是人生最大的现实。直面这种现实，我们才会变得清醒。否则，人往往活在自己的情绪和想法中，并不是真正活在现实。学佛需要从妄想和情绪中走出来，

如果不忆念死亡这种现实，会有哪些坏处呢？

“今后当死之一念，虽尽人皆有，然以于日日中，每念今日不死，今日又不死，则心将执于不死之一面。”今后要死这个道理，应该没有谁不懂的。我们既然懂，为什么不放在心上呢？是不是我们不怕死呢？显然不是。究其原因，或是不敢面对，或是麻木，或是忙于一些别的事。《道次第》提出的原因是，我们活着一天，就说明自己还没死。我们前天活着，昨天活着，今天还活着；前年活着，去年活着，今年还活着。因为一直活着，所以就产生了错觉，以为自己还可以活很长时间。人活在哪里？就是活在自己的感觉中。在理性上，我们知道每个人都要死，甚至随时会死。现在天灾人祸这么多，除非你是傻瓜，否则怎么会看不到各种意外？现在保险业那么发达，这个保险那个保险，说明在理性上，大家都能考虑到意外死亡的情况。但死亡没有发生在自己身上时，我们总觉得那是别人的事，觉得死亡离自己非常遥远。因为在感觉中，我们还觉得自己活得蛮健康的。正是这种错觉，使我们只想到生存，想到活得更好，却忘了自己随时可能死亡，忘了现在所做的一切，在死亡面前没有任何意义。我们觉得自己可以活很长时间，其实是一种错觉，所以要纠正这种常见。

“若不作意于彼对治，而为如是心所障蔽，随起久住此世之心，便觉现前一切皆为需要，专务于求此世乐、除此世苦之方便。”如果不修学佛法，不通过观察修对治，我们将被“还能长时间活着、和死没啥关系”的错觉影响，生起久住此世之心。关于不念死的过患，《道次第》主要讲到四点。第一是“随起久住此世之心”——把这个世界当作久居之地，想在这里永远过下去，生儿育女，传宗接代，干一番事业。当我们有了这种认识之后，会把生存和过好日子作为人生目的，只求此世乐。从现实人生来说，首先要有衣食住行等基本生存条件。但作为凡夫来说，并不会满足于此。世界发展这么快，物质这么丰富，所以人的欲望无限膨胀，妄想特别多，攀比心特别强，要吃得好，穿得好，住得好，添置各种生活用品，还要汽车代步，这就得花时间赚钱。甚至出家人也

是一样，把出家生活变成过日子，每天忙于地位、身份、衣食，把追求现世快乐、满足欲望作为人生目的。

“于后世及解脱成佛等大事不加观察，心不入道。”对人生应该成办的大事，即去除痛苦、追求后世快乐，以及成就解脱、成就无上菩提，反而不当作一回事，所以心不入道，和修行不相应。这是不念死产生的第一点过患，其实大多数人都是这样。我们对照一下，看看自己的生存状态是不是这样？

“纵或闻思修，然以趣重今世之故，任作何善，其力定然薄弱。”第二点过患，不管在家还是出家，如果过分关注现世快乐，意识不到无常，即便也会读经或念念佛，除了工作、享乐以外，每天有那么几分钟、半小时做一下，但所做的这些都属于点缀式的。因为执著于现世，无法从世俗心走出来，修行就没有力度。虽然在念佛，可还是在散乱心中，一边念佛一边打妄想。为什么会打妄想？因为不念无常的话，就会执著世俗生活，修行绝对无法相应。出离心的根本，是出离世俗心，而不是出离环境。真正的出离心，是让心从执著中走出来。否则，所有修行都是建立在世俗心的基础上，势必没有力量。即使念一些佛，或修一些善行，也夹杂着贪嗔痴，夹杂着我执和名闻利养。这也是一种普遍现象。

“且必掺和恶行咎戾而转，其不杂恶趣之因者鲜矣。”现在的人修行也好，做善事也好，很难有纯粹的出离心和利他心，大多建立在世俗心的基础上，最后成就的还是我执，还是凡夫心。虽然我们修的是佛法，做的是善行，但因为用世俗心做，所以在招感的果报中，也夹杂着三恶道之因，纯粹的、不掺杂恶趣之因的善行非常少。佛教重视动机，也就是发心。你用什么心做，就决定了你会成就什么。因为修行不是为了成就客观结果，而是完成心念的转化。就像佛菩萨发心度化一切众生，但并不是把一切众生度尽了才能成佛。如果这样，众生早被过去诸佛度尽了，我们也该成佛了。所以说，利益众生在于心行的圆满，对众生都能生起平等的慈悲心。当然这不是说你要接触一切众生，因为还

有因缘的问题。而是说，你对接触到的每个人都能平等对待，就说明你已具备平等的慈悲，能对每个众生心生慈悲。如果其中夹杂世俗心，善行的纯度势必很有限。

“纵使缘及后世，思欲进修，亦必不能灭除推延之懈怠。”第三点过患，即使我们已经想到后世，也想要修行，但出于对现世利益的执著，也不能灭除推延的懈怠。不少学佛人还是相信轮回，相信因果，知道学佛修行不只是为了现世，更主要是为了未来的解脱和幸福。但虽然有了修行的想法，还是会说：等我年纪大了再修吧，等我有空再修吧。什么叫有空？每个人都是24小时，所以忙也是借口。因为我们会把时间优先放在自己觉得有意义的事，喜欢干的事。做自己觉得有意义、喜欢的事，一定是有空的。如果你觉得没多少意义，或可有可无的，那就会没空，就会很忙。所以当我们说有没有空的时候，就蕴含着自己的选择，说明在我们心目中，什么重要，什么不重要；我们喜欢做什么，不喜欢做什么。

“及以睡眠、昏沉、喧杂、饮食等事纷扰度时，不能精进如理而修焉。”如果我们不念死，不能从对现世的执著中走出来，即使想到修行，也很容易拖延、懈怠。每天在睡眠昏沉、生活琐事中忙来忙去，忙于饮食男女，忙于改善环境，把大量时间花在琐事和欲望中，把生命耗费在没意义的事情上，反而没多少时间精进修学佛法。当然这不仅是感觉、认识的问题，也是生活习惯的问题。生活是什么？其实就是习惯的积累，所谓“江山易改，秉性难移”。因为串习是长时间养成的，如果没有深刻意识到这个问题的法严重性，没有坚强的意志，要改变习惯是很难的。但不改变的话，你的生命将在恶性串习中，永远处于轮回的痛苦中，永远没有出路。虽然改变是痛苦的，但改了才有出路，而不改简直一点希望都没有。

“又不特此也，为求现世圆满故，烦恼及其所引之诸恶行等渐渐增长，背甘露法，引入恶趣，孰有甚于斯之不善耶？”第四点过患是，因为执著现世，

以现世生存为目的，就希望自己的生活尽善尽美。比如家庭、孩子、生活条件、名声、地位、权力，每一样都要圆满，要超过别人。这种攀比心和执著追求，会不断引发烦恼，滋长贪嗔痴。为了满足权欲、财欲、色欲，就会造作杀盗淫妄种种罪业。这些不善行又会使烦恼不断增长，所以那些地位高、钱财多的人，往往烦恼特别重。这样就会严重背离佛法，最终把我们导向三恶道，世间还有什么比这个结果更糟的呢？

以上是关于“不念死”的四种过患。

“《四百颂》云：三世自在主，自来作死缘，而我犹安卧，不善孰胜斯。”三世就是三界，欲界、色界、无色界。《四百颂》说，三界一切有为法，最终都要被死神所破坏。佛法讲诸行无常，一切生命最终要被无常毁灭，所谓“有生无不死”。无常是不是外在的东西？死神是不是真有神在管死的问题？在民间传说中，阎罗王找上门时，无常鬼用铁链往你脖子一套，管你走不走，都给你拉走。但佛法所说的无常，其实是一种规律——所有的生最终都要毁灭。世间有没有人不死？不论帝王还是文豪，不论英雄还是狗熊，一百年前的人都死了，我们再过几十年也要死亡。包括佛陀和历代高僧大德，也已经入灭。道家修长生不老，有没有活几百岁的仙人？哪怕能活几千年，终归还是要死的。所以有些大德会在房间贴一个“死”字——当我们对死亡有深刻认识，妄想和昏沉都会被吓跑。念死的力量产生时，再来念阿弥陀佛，就会很专心了。如果没有关于死、无常、三恶道苦的观修基础，可能边念边打妄想。虽然念了八个小时，还不如用心而有质量地念半小时。如果认识到死神时时和我们在一起，可我还安然地睡着，还有什么问题比这更严重的呢？

“又《入行论》云：须舍一切去，于此自不知。为亲非亲故，而造种种罪。”《入行论》说，我们终归要舍弃这一切。世人都在忙着，但忙的意义是什么？追求外在事物的意义是什么？我们在世间的所有努力，家庭、事业、名声、金钱、感情，一切的一切，都是建立在脆弱的身躯上。而这个色身必定死亡，就

像太平洋的一艘破船，不管你花多少功夫，把它装饰得多漂亮，最终都会沉没，只是迟早的问题。最后船一沉，你就一无所有了。又像必然倒塌的大厦，即使建得再高，装修得再豪华，都是要倒的，你的一切努力就没有价值了。每个人都要死亡，都要舍弃现实的一切。不论事业、家庭、地位、金钱，还是人际关系，对我们来说，只有暂时的意义。当你拥有的时候，可能觉得很热闹，最终却什么都带不走，所谓“生不带来，死不带去”。在生命长河中，什么只有暂时的意义，什么才有永久的意义？如果我们有头脑，应该会算。帕绷喀大师在《心匙》中说：“你看起来很精明能干，不过只要还执迷现世表相的儿戏，就是傻瓜。”因为你不透现实的虚幻，反而沉迷其中，为了生存，为了家庭，为了事业，为了眼前的暂时利益，不惜造各种罪业，这是非常可悲的。为什么看不破？因为没有智慧。如果我们认识到死亡是生命的真相，就能避免对现世的贪著，避免造业。

二、念死的胜利

下面介绍念死有哪些殊胜的利益。

“若生一真实念死之心，且如若知我今日明日定死。”这里的关键在于“真实”两个字，就是你真真切切地念死，真真切切地想到，死亡随时可能在我们身上发生，而不是随便想想。真切到什么程度？就是把生命中的每一天，都当作最后一天来过。如果你的生命只有 24 小时，甚至只有 12 小时，那你准备怎么使用这些时间？死亡没在我们身上发生时，好像很遥远，和自己没什么关系。问题是，一旦死亡真的发生，我们就死定了。世间很多人，事业做得很成功，却年纪轻轻就患上不治之症，内心根本没做好死的准备，可死亡已经降临，非常痛苦。一方面是对生的留恋，一方面是对死的茫然，到底会去哪里呢？不知道，只有无尽的恐惧。对于学佛者来说，我们随时要做好死的准备，把每一天当作最后一天来过。能够这样的话，好处多多。

“稍知法者，即见亲等无可共住，遂能遮制于彼爱著。”稍微知道无常法的人就会明白，夫妻、父子、兄弟姐妹等六亲眷属，是不可能长期在一起的。不必说色身的无常，人心本来就是无常的。每对夫妻在恋爱时，感情肯定都很好，否则就不会结婚了。可一段时间后，离婚或有外遇的实在太多了。因为心念无常，建立在无常心念上的爱情，自然也是无常的。天长地久的爱情之类，只是妄想而已。认识到无常的道理，可以遮止我们对六亲眷属，以及财物、名誉、地位、人际关系的爱著。因为这种爱著只会带来痛苦和烦恼，没有别的。

“并任运生起从施等门而取心要。”认识无常还可以减少贪著，使我们乐于把财物等布施给他人。舍是佛法修行中最基本的一步，非常重要。出离心就是舍心，舍弃对世间的一切贪著。究竟来说，是舍凡夫心。所以，学佛要以舍弃今生幸福为前提。有人担心，舍弃今生的幸福，是不是会痛苦不堪呢？其实不然。这种舍弃是对现世的一切不起贪著之心。当我们看破放下了，才能真正自在，真正幸福。如果认识不到无常，我们会贪著，就没办法从凡夫心走出来。

“且能见及为利养恭敬等之世间法而致力者，一切皆无坚实。”认识到无常之理，我们会发现，世间所有的努力和奋斗，包括名利、事业、感情、地位，都是虚幻的。所谓的成就，就像泡沫那样，终归是要破灭的。只有愚痴的凡夫，才会把泡沫看得很实在。而对有智慧的人来说，再大的泡沫，也只是泡沫而已。通过学《阿含》，学《般若》，我们可以在认识上获得无常的正见，认识到有为法的无常。但真正了知一切都是因缘假相，如梦幻泡影，还要对空性有所体悟。这样才能确认，现实中的一切只是影像而已，并不实在。

“遮诸恶行，积集皈依等善业。”认识到无常和有为法的虚幻性，我们就会遮止恶行，不会为了世间虚幻的名利不择手段地干坏事，同时积集皈依、持戒等善业。佛法修行贯穿着两个内涵，一是止恶，一是行善。行善，是从皈依三宝到五戒十善、六度四摄等善业。

“自身既得胜妙之位，亦能接引诸余有情，于彼安置，更有何事较此为重

要者哉。”如果我们种下善因，将来就能感得殊胜的果报，同时也有能力接引众生，引导他们走向解脱。世间还有什么事比这更重要的呢？所以，念死对修行意义重大。

“诸经于此念死之心，曾以多种譬喻而为称赞。”佛教各种经典，都在称赞念死无常的殊胜。尤其是《阿含经》的修行，主要从无常门契入空性，契入涅槃。相对空、无我来说，念死无常更容易被我们接受，在修行上也更容易契入。因为佛法所说的缘起、无自性空，需要很高的智慧来接受，对一般人是有难度的。但如果讲无常，讲生老病死，每个人都能感受到。如果真的想到死，想到无常，很容易生起出离心。

“如《大涅槃经》云：诸田业中秋实胜，一切迹中象迹胜。一切想中，无常及死想是为最胜。”正如《大涅槃经》所说，在农民耕耘的田地中，秋天的果实是最殊胜的；在一切动物的脚印中，大象的脚印是最殊胜的；在佛法的一切观想中，无常想和死想是最殊胜的。

“以由此能除遣三界贪著、无明、我慢故。”无常想和死想能遣除三界的贪著、无明、我慢，如果对死亡想得真切，贪著很快就淡了。不论我们拥有什么，在死亡面前都显得很苍白，毫无意义。关键是通过观修，生起真切的念死之心，并把它变成内心的主导，而不是执著于不死之心。关于这个问题，仅仅通过观想，力量可能还不够。佛陀在世时，很多比丘就在坟场边修行。通过相应的环境来激发，比单纯坐在房间想着自己随时会死更有效。我们也可以经常到火葬场看看，到医院走走，通过这些对境，能直观地激发念死之心。

如果念得真切，真正让念死之心形成力量，是可以解脱的。当年佛陀的父亲要出家，佛陀对他说：你年纪这么大，不必出家，观无常足以得道。为什么观修无常有这么大的好处？佛陀在菩提树下证悟时发现：一切众生皆有如来智慧德相，只因执著妄想不能证得。我们之所以有很多烦恼，之所以不能证悟涅槃，都是因为对世间的贪著。如果能生起真切的无常想，贪著就会被瓦解，心

也就随之清净了。可见，无常法看似简单，但只要修得真切，也是非常殊胜的。如果只是偶尔想一下，轻飘飘地想一下，自然是不管用的。我们要摧毁的凡夫心，来自无尽生命的积累，是钢铁长城，如果没有相当大的力量，不发起真切猛利的出离心，是难以摧毁的。

“复以为顿能摧坏一切烦恼恶业之锤，顿能成就一切善妙之门等而称叹之。”无常想能立刻摧毁烦恼恶业。烦恼不外乎贪嗔痴，而恶业则是杀盗淫妄。所有这些烦恼恶业，都和无明、贪著有关。如果我们能深刻地念死无常，贪著之心减少了，就不会为此造作烦恼恶业。同时，还会使我们成就一切善妙之门。认识到无常，基于对未来生命的负责，就要赶快修善业，否则就可能沦落恶道。这是赞叹死想和无常想的殊胜。

“总之，能有修行之机会，唯是得此殊胜之身时。”无始以来，我们沉溺轮回，不能解脱，唯有现在得到暇满人身，才有了修行机会。我们要经常思考现有身份蕴含的价值，生起修道之心。

“我辈长劫处于恶趣。”在无尽生死中，我们多数时候都在地狱、饿鬼、畜生三恶道中。有情是很健忘的，就今生来说，过上好日子的时候，就把苦难的日子忘了；冬天时，很难想象夏天那么热；夏天时，很难想象冬天那么冷；痛苦时，很难想象快乐时怎么会那么快乐；快乐时，又很难想象痛苦时怎么会那么痛苦。因为我们有很多心，当某种心出现时，就会陷入相应的感觉中。今生尚且如此，何况过去生在三恶道所受的痛苦，现在改头换面，就更想不起来了。但真正落到那个处境时，就悔之晚矣。

“虽偶一得生人天，亦多无暇，不得修法。”我们很多生都在恶趣中，偶然因为某种善业生到人道或天道，也往往属于八无暇的状况，不一定就能修学佛法。现在世界有几十亿人口，真正能听闻佛法的极少，修行的更少，就是因为没有修学因缘。

“纵或一次得堪修之身，而亦不能如理修法者。”即使得到一次暇满人身，

可以修行佛法了，又不能如理如法地认真修习。看看现在的世界，有情百分之九十九都在三恶道，可能还不止；得到人身的，只有百分之一二能听闻佛法；闻法后又能真正修行的，可能百分之零点几都不到。基本就是这样的比例。

“盖为住此今日不死之想耳。”为什么不能如理修法？宗大师总结得非常精确，很能抓住要害：就是因为没有想到死亡，想到无常，结果贪著现世的快乐幸福，对生活的关注胜于生死。

“心执不死者，乃一切衰损之门。念死者，乃一切圆满之门也。”心执不死者，就是贪著现世，这是一切衰损之门，烦恼、造业、生死都由此产生。而念死可以帮助我们舍弃凡夫心，发起真实无伪的菩提心，所以说是一切圆满之门。《道次第》中，关于衰损和圆满之门的公式用过两次。一次是讲到念死，一次是讲到自他相换，告诉我们，“我执是一切衰损之门，利他是一切圆满之门”。

“是故莫执此为诸无余深法可修者之所行，或虽为应修，唯宜初时略为修习，非恒常之所修也。”所以宗大师提醒我们，不要小看念死无常。我们现在说到修法，总是向往高深的法门，一定要修无上大法，看不上无常、念死这些基础法门。这是错误的。如果不念死无常，就无法从凡夫心走出来。即使修再高的法，只要建立在凡夫心上，都是不相应的。所以我们不要认为，没有其他深法可修的人才修无常；或者认为，无常只是刚开始学佛时修一修，不必作为长期修习的法门。这都是错误的。

“应于初中后三皆必须修此法之理，心起决定解而修习之。”在修行过程中，初期要修无常，中期要修无常，最后还是要修无常。初修无常可以帮助我们入道，摆脱凡夫心；中修无常可以帮助我们发起精进；后修无常可以帮助我们证悟涅槃，圆满解脱道或菩萨道。念死无常之所以重要，因为它可以引发出离心。三士道中，上士道的核心是菩提心，中士道的核心是出离心。生起出离心，又以念死念无常为契入点。所以不要小看念死，不管修念佛法门也好，修禅定也好，如果以念死无常为前提，修法就很容易相应。

当我们对死和无常念得真切时，昏沉、掉举都会没掉。反之，如果不修念死无常，就没办法生起真切的出离心，也很难和修行相应。在《道次第》中，念死无常和修菩提心的地位差不多。菩提心的核心就是大悲，关于大悲的修习，也是初、中、后都要修。

· 第三十一课

三、发何种念死心

若以亲等当离而生怖者，是乃常人之心，此处非为生起彼心也。若尔云何？谓由烦恼业所受之身终不免死，仅于此生怖，暂时亦不能遮止。须念恶趣之因未灭，现上决定善因未修，此当畏死也。若于此兴怖，则能起修，死时无恐。若不修此义，总于流转不能解脱，别于恶趣或将沉坠，死时追悔热恼而已。

四、修念死之法

1. 思惟定死

① 死王必来而无法避免

任所受何身、所住何地、随在何时，皆为死王所坏（皆为死王所能摧毁），此《无常集》所言也。死王若来，纵以迅速腾跃、极大势力、财物咒药，无能逃避，此《教授国王经》中说也。昔噶当大德噶马巴有云：“现在即须畏死，死时不须怖恼（恐怖）。我辈则（恰）与此相违，现在不畏，临死乃以手推胸焉。”

② 寿量无增而日减

如《入胎经》所说，寿量百年者希矣。纵然能到此边际（纵使能达到百岁），亦于彼之中间，年为月、月为日、日为昼夜而尽之。每一昼夜，仍为上午、下午等而使之尽。寿之总量，去日已多，所余亦无增，且无间而减故（所余亦唯有减而无增）。

《入行论》云：“昼夜无有（少）住，此寿常灭坏（坏灭），无有余可增，我岂能不死。”

又如织师织布，及被杀之牲畜牵赴杀（屠）场，步步逼近，与牛为牧儿所使（所鞭策），不能自在，被驱入住处等，多喻为门（多门设喻）而思惟之。

如《大戏乐经》云：“三有无常同秋云，众生生死等观戏（剧）。众生寿行似空电，如崖瀑流（如悬崖瀑）疾疾行。”以此种种譬喻而詮显之。盖于心内明了者，外一切物无不示现无常。以是从多门中屡次思惟，生起决定。若仅修少次，心则难生，殊无所益。

如噶马巴云：“汝言思而不生，汝于何时思耶？昼日散乱，夜间睡眠，汝勿说妄语。”吾人非但寿尽始为死王所坏，而往他世。即于现生存在（生存）之间，亦皆是不住之时。盖自入胎以来，无一刹那暂停而不向后趣者。虽于中间稍得存活，亦唯为老病死者引赴死所而行。故不应于此存活之际，认为不趣后世而得安住，辄生欢喜。譬如从高崖坠时，其中间尚未至地之际，不应喜也。

《四百颂注》中引云：“人之勇识如初夜，若于世间住胎已，从此彼于日月中，无少止憩而趣死。”

③ 生前无暇修法而死必决定

纵能至彼许之寿算，亦无有余暇修行。如《入胎经》言：“初婴儿时，于十岁内未获修法之意乐。垂老之二十年，无修法之气力。中时亦为睡眠耗去一半，复以病等耗去多时，仅少许光阴可修法耳！”

如是现生一切圆满，当思皆同作梦，于临死时仅成一种意境。死仇既其（既然）必来，胡为现世（胡为彼现世）之心所欺而犹喜耶？应于必须修法生起决定，多为誓愿。

《本生经》云：“噫嘻世间惑，匪坚不可乐。此夜开花会，亦当成念境。”

三、发何种念死心

这一段告诉我们，应该以什么样的心行来念死。

“若以亲等当离而生怖者，是乃常人之心，此处非为生起彼心也。”念死之所以会成为修行动力，也包含怕死的成分。但如果我们想到，总有一天要离开我的财产、事业、妻子、丈夫、儿女、父母，因为舍不得才怕死，才念死，这是常人之心，并不是修行人应该具备的心态。

“若尔云何？谓由烦恼业所受之身终不免死，仅于此生怖，暂时亦不能遮止。”或是另一种情况，我们想到这个烦恼招感的业报身终归是要死的，想到

一切人都要死去，因而心生恐惧。仅仅这样念死，也是没有力量的，不能成为修行动力。我们念死的目的不是为了念死，而是为修行服务的，是为出离和解脱服务的。

“须念恶趣之因未灭，现上决定善因未修，此当畏死也。”我们应该怎样念死？要想到三恶道的苦，想到轮回的苦。在无尽生命中，我们曾造下许多恶道之因，并没有忏悔干净。虽然我们此刻还过得好好的，一旦死亡降临，下一刻就可能进入地狱道、饿鬼道、畜生道，那是惨不忍睹的。现上决定善因，就是人天果报和无上菩提之因。对于这些善因，我们还没能很好地修习，所以对生死没有把握。如果死的话，到底会去哪里？因为这两个原因，所以我们要怕死。

“若于此兴怖，则能起修，死时无恐。”如果我们从现在开始，对这些问题生起恐惧心，认真修行，死亡时就不必害怕了。

“若不修此义，总于流转不能解脱，别于恶趣或将沉坠，死时追悔热恼而已。”如果不修念死，我们将流转生死，无法从凡夫心走出来，当然也不能解脱。一口气不来，就可能堕落恶道，长时间地沉沦，到那时就只有后悔的份了。所以念死固然重要，但关键在于用什么样的心念死。

四、修念死之法

在《道次第》中，念死分为三根本、九因相、三决定。首先是三种根本：第一，死是一定的；第二，什么时候死是不一定的；第三，死亡时，除佛法外别的都不管用。然后每一点又从三个方面来忆念。通过三种根本和九种因相的忆念，最后得出三种结论。这是我们在念死过程中应该获得的观念和心态。

1. 思惟定死

第一种根本，思惟我们一定是要死的。关于定死，可以从三个方面来抉择。

① 死王必来而无法避免

“任所受何身、所住何地、随在何时，皆为死王所坏，此《无常集》所言也。”第一，思惟死王必定到来，任何方法都不能避免。不管你是什么样的身份，人和动物固然要死，甚至佛菩萨和历代祖师，色身也是要入灭的。没有什么生命可以不死。所以说，一切有为法都是无常的，这是我们必须确定的。不管你住在什么地方，在水里、空中还是陆地，在天上还是地狱，最终都要被死神所摧毁。道家修长生不老，寿命可能长一点，因为色身确实可以通过修行改变，但最终都会死。这是《无常集》说的。

“死王若来，纵以迅速腾跃、极大势力、财物咒药，无能逃避，此《教授国王经》中说也。”当死亡将在我们身上发生时，纵然以神通飞到天上，或是用世间的权力、财富、咒语、药物，都抵不过无常。现在的人要健康长寿，用尽各种方法，只是暂时的效果。死王到来时，没什么能抵挡得住。这是《教授国王经》中说的。

“昔噶当大德噶马巴有云：现在即须畏死，死时不须怖恼。我辈则与此相违，现在不畏，临死乃以手椎胸焉。”当年，噶当派大德噶马巴曾开示说：我们现在念死、怕死，就会好好修行，死的时候就不用害怕了。就像古代很多高僧大德，来去自如，还怕什么呢？死亡其实也是一种心理历程，是解脱的机会。活着时开始念死，将来就可以生死自在。平常人恰恰相反，现在不想到死，也不害怕死，真正死亡到来时，就捶胸顿足，痛哭流涕。

这是第一种因相。思惟死王到来时，任何办法都不能避免，不要对逃避死王存有任何期望。

② 寿量无增而日减

“如《入胎经》所说，寿量百年者希矣。纵然能到此边际，亦于彼之中间，年为月、月为日、日为昼夜而尽之。每一昼夜，仍为上午、下午等而使之尽。

寿之总量，去日已多，所余亦无增，且无间而减故。”第二，思惟我们的寿命，每活一天就减少一天。所以，活着就是走向死亡的过程。正如《入胎经》所说，不管古代还是现代，能活到百岁的人很少。即使能活到一百岁，在这个过程中，又分为一年年。然后每年分十二个月，每个月分三十天，每天分白天和黑夜，每个白昼又分为上午和下午，就那么分完了。我们每过一个昼夜，就少一个昼夜；每过一个月，就少一个月。我们每天做课时都会念：是日已过，命亦随减。过去的日子已经不少了，剩下的还有几天？还能在这个世界活多久？剩下的日子是不会增加的，而且每天都在减少。现在说话的时候，一秒就过去了。再过一会，一个钟头又过去了。再过一会，一天又过去了。没过的日子，我们可能觉得还不少。但回头来看，过去的十年、二十年、三十年、五十年，过得实在太快了。这是很多人经常感叹的。在已经过去的日子里，我们做了多少有意义的事？生命有了多少改善？要经常这么想一想。

“《入行论》云：昼夜无有住，此寿常灭坏，无有余可增，我岂能不死。”《入菩萨行论》说，昼夜是不会停息的。在我们的感觉中，日子好过的时候，觉得时间很快；难过的时候，觉得时间很慢。但这是你的感觉而已，事实上，时间都是一样在流淌。孔老夫子看到流水说：逝者如斯夫，不舍昼夜。分分秒秒，它稳定地延续着，一秒也停不下来。生命就在这样的流淌中走向衰老，走向死亡。我们要想到，自己每天都在走向死亡，活一天就少了一天，活一秒就向死亡靠近一秒。

“又如织师织布，及被杀之牲畜牵赴杀场，步步逼近，与牛为牧儿所使，不能自在，被驱入住处等，多喻为门而思惟之。”这几个比喻也很生动。就像织师在织布，而线是有限的。在织的过程中，梭每在织机上穿一次，剩下的线就少了一点。又像牲畜被拉向屠宰场，虽然此刻还在路上走着，但它每一步都向屠宰场靠近。又像牧童赶着牛回到牧场，牛是不能自在的，只能被牧童驱使着，一步步被赶回住处。这些都比喻死亡的迫近。我们的寿命也是一样，只不

过不是别人把你宰掉，而是自己走向死亡。我们还可以思惟，就像运动员百米赛跑，跑的过程中，时刻都在接近目标。又像烧一支香，燃烧过程中，时刻都在变短，最后剩下一堆灰。要从各个角度思惟，我们的寿命所剩无多，这样才会加倍珍惜。

“如《大戏乐经》云：三有无常同秋云，众生生死等观戏。”下面又引《大戏乐经》说，三界的无常，就像秋空的云彩那样无常变化。众生在生死轮回中的身份变化，就像我们看戏一样。演员一会扮演这个角色，一会扮演那个角色。我们在轮回中也是这样，一会以人的身份出现，一会以畜生的身份出现；一会当爸爸，一会当儿子，一切都是不确定的。

“众生寿行似空电，如崖瀑流疾疾行。以此种种譬喻而诠显之。”众生的寿命就像空中闪电，石火电光。人哪怕在世间活过百年，对宇宙来说，也是非常短暂的。甚至千年万年，也是微不足道的，一下就过去了。我们奔向死亡，就像瀑布从悬崖往下落的速度那么快。所以我们不要觉得现在还年轻，转眼十年过去，再转眼又十年过去。你们现在二三十岁，很快就四五十岁，然后就垂垂老矣。佛经中，用各种比喻来显示无常变化的道理。

“盖于心内明了者，外一切物无不示现无常。”我们只有用无常的眼光和智慧看世界，才会看到无常的真相，看到一切事物都是无常的显现。人的观念和心态非常重要。平常人因为没有无常的观念，总是以常的眼光看世界，所看到的一切，都会把它看作是常的。但无常才是世间的真相，而常只是众生的错觉而已。这种错觉会给我们带来无尽烦恼和痛苦，使我们造业并轮回。

“以是从多门中屡次思惟，生起决定。若仅修少次，心则难生，殊无所益。”我们通过念死无常，用无常的智慧看世界，从多个角度反复不断地思考，才能对这个正见生起决定。在观念和心态上，确定一切都是无常的。获得这种观念和心态后，修行会省力得多。如果不用心观修，只是偶尔修一下，无常的心行是没有力量的，对修行也帮助不大。

“如噶马巴云：汝言思而不生，汝于何时思耶？昼日散乱，夜间睡眠，汝勿说妄语。”噶马巴是噶当派的大德，本论继承了噶当派的思想，而藏传佛教讲究传承，所以引用了很多相关开示。噶马巴说，有人说我也想过无常了，但这样的心生不起来，没什么作用。这好像针对我们说的一样。我们也在忆念无常，也在忆念轮回苦，但没什么力量。为什么会这样？噶马巴指出：你是不是真切地想？想了多长时间，怎么想的？你白天多数时间都在胡思乱想，晚上又去睡觉了，什么时候想的呢？就别说妄语了。

“吾人非但寿尽始为死王所坏，而往他世。即于现生存在之间，亦皆是不住之时。”说到死亡，并不是我们死的时候，死神才到来，无常也不是说你死了才开始的。我们现在还活着的时候，寿命时时都处在无常中，时时都在生灭变化。

“盖自入胎以来，无一刹那暂停而不向后趣者。虽于中间稍得存活，亦唯为老病死者引赴死所而行。”自从识最初去投胎以来，无常没有一刹那停止过。刹那是非常短暂的时间，说明这种变化没有一时一刻停过，时时都趣向老病死。现在的人尤其可怜，堕胎现象很严重，搞不好投胎没几天就被人弄掉了。即使出生后存活了几十年，其实也是不断奔向老病死的过程。

“故不应于此存活之际，认为不趣后世而得安住，辄生欢喜。譬如从高崖坠时，其中间尚未至地之际，不应喜也。”所以不该在现前活着的时候，认为自己可以永远活着，从而心生欢喜。其实这是一种错觉。就像你从悬崖掉下来，虽然还没掉到地上，但不能为此欢喜，因为很快就要摔到地上了。

“《四百颂注》中引云：人之勇识如初夜，若于世间住胎已，从此彼于日月中，无少止憩而趣死。”《四百颂注》说，识最初去投胎、住胎后，经历成长的岁月。在此过程中，无常从来没有停止过。也就是说，从投胎的这一刻起，每时每刻都在走向死亡。

这是第二种因相，思惟寿命无增而有减。

③ 生前无暇修法而死必决定

第三，如果我们活着的时候不修法，但死是一定的，时间过去就来不及了。

“纵能至彼许之寿算，亦无有余暇修行。”对一般人来说，即使能活到七十或八十岁，但仔细算一算，在这七八十年中，究竟能拿出多少时间修行，又有多少时间耗费在无谓的生活琐事中？

“如《入胎经》言：初婴儿时，于十岁内未获修法之意乐。垂老之二十年，无修法之气力。”正如《入胎经》所说，从婴儿开始到十岁以内，是比较无知的阶段。其实照我看，多数人二十岁前都是不懂事的。到年纪大了想修行，又没力气了。除非你年轻时已修行有成，那么老了还能继续。否则，到六七十岁开始修行，那是很难的。佛陀是三十五岁成道的，很多祖师大德也是青壮年时成就的。所以修行要趁早，在精力旺盛时修。不要等年纪大了，体力和心力都不够。更何况，可能年纪还没老就完了。

“中时亦为睡眠耗去一半，复以病等耗去多时，仅少许光阴可修法耳！”即使中间这一段，比如二十岁到五十岁，这三十年是最好的黄金时段。但在这段时间，如果每天要睡八小时，吃饭再花几小时，就去掉一半了。再加上生病、烦恼、闹情绪，还有各种杂事，这么七除八扣下来，即使活到七十岁，也没多少时间修法。在家居士学佛真是很难，白天要上班，晚上要做饭、带孩子，还有这事那事的，只有一点点时间可以用来修法。

“如是现生一切圆满，当思皆同作梦，于临死时仅成一种意境。”即使我们今生各方面都很圆满，地位、名利、事业、家庭，事事如意，也不过是一场梦。到死亡时，只剩下一种意境。其实不要说死亡，到七八十岁时，回顾今生经历的事，和梦中的影像也没什么不同，结果可能更糟糕。因为在几十年生活中，虽然现象都过去了，但留下一堆爱恨情仇和苦辣酸甜的感受，可能因此造下很多恶业，还要带到未来。这一生看似圆满，结果却成为未来的痛苦之因。

“死仇既其必来，胡为现世之心所欺而犹喜耶？应于必须修法生起决定，

多为誓愿。”既然死是必然到来的，为什么我们要被世俗心所欺骗？为什么还要忙来忙去？通过这些思惟，要作出决定：我们所做的一切，包括世间的一切，只有暂时的意义，唯有修法才对生命具有永久的意义。如果我们追求人生的终极价值，就必须修学佛法。否则，今生将活得一点意义都没有。

“《本生经》云：噫嘻世间惑，匪坚不可乐。此夜开花会，亦当成念境。”《本生经》说，世人根据无明建立起来的种种幻化的事业和名利，一点都不坚实，没什么可乐的。因为它们是坏苦，本质上是痛苦的。世间一切快乐，都是有为有漏的，是建立在欲望和执著的基础上，所以这种乐往往会成为痛苦之因。我们曾度过很多日子，参加过很多热闹的聚会，做过很多事，现在想起来就是一种影像。什么叫念境？就是记忆中的影像。我们想想几十年经历的一切，现在剩下的是什么呢？只是记忆中的影像，还伴随着苦辣酸甜的感觉。除了这些，还有什么呢？因为无常，外在一切只有暂时的意义。

· 第三十二课

2. 思惟死期无定

今日以后，百年以前，死王必来。然于此未来之中间，究竟何日当到，亦无决定。即如今日死与不死，亦不能定。虽然，心则须执于死之一面，发起今日必死之心。

若想今日不死，则心必执于不死之一面，力谋此身久住之准备，不修后世之资粮。于其中间，终为死王所缚，则怀忧而死焉。若于日日中常为死备，则便多作后世义利。设或不死，修善固佳。若即死者，尤属正当所需要也。

① 人寿无定

北拘卢洲寿量决定，余虽于自类寿量不能决定，然亦大多有定。而瞻部洲者则极无定也，劫初寿有无量岁者，将来十岁即为长寿之最大限量。即如现时，于老壮少间何时当死，皆无定准。

《俱舍》云：“此间寿难定，末十初无量。”将诸师友等未满天年，忽遇内外死缘奄然命过者而为作意，如是我亦不免，数数思之。

②死缘甚多，活缘甚少

于此生命，有情无情之损害甚多。谓人与非人、魔类之所损害，各种畜生之所吞噬，内诸疾病、外诸大种之侵袭，而细思之。复次自身者，内四大种之所成，彼等亦互为克损，此大种界稍失调和而增减者，即有病生，能夺寿命。彼等与自俱生，故于身命，有似坚实，无可保信（而实无可保信）。

《涅槃经》谓：“修死想者，当知此生寿命恒为多数仇怨围绕，刹那刹那，念念损坏，全无为作增长者也。”（命根常为众多怨敌所围绕，刹那刹那，但作损害，决无作饶益者。）

《宝鬘论》亦云：“人住死缘内（人在死缘内），如灯在风中。”故虽在生时，仍恒常无间趋于死地，自谓生缘多，实不（无）可保信。

《宝鬘论》又云：“死缘者甚多，生缘唯少许，虽生常趋死，故当勤修法。”

③身极危脆，死期无定

人身如水泡，最极微劣，无须重大损害，但以一荆棘刺之，便可摧坏身命，诸余死缘毁之亦易。

《亲友书》云：“大地迷卢海，七日出烧燃，况此微脆躯，那不成煨（灰）烬。”如是思已，死王何时当坏身命既无定期，趁兹有暇，应决定即从现在须勤修佛法。

喜乍迦打米者云：“国主如是假借身，未病未老安乐住。即此时中修心要，于老病死作无畏。若时老病衰苦来，尔时虽念有何用。”

三根本中最扼要者，即思死期无定，故于此当勉力修之。

3. 死时除佛法外余皆无益

若见及此身定须趋于后世，尔时虽极怜爱之亲友围绕，无一能留住（不死）。虽尽其所有悦意之财聚，一微尘许不能携去（亦携不去）。即与生俱有之自身骨肉亦须弃舍，何况其他。

由此三种因相，应知此身一切圆满，决定终当舍离于我，我亦有终当舍离彼等而去他世之一日，须念今日即是彼日（即是彼时）。故应决定不为眷属、身命、受用等缘所转，而专修佛法焉。

此心虽难发生，然为入道之根本，故有励力思察之必要。

博多瓦云：“我能除现世之荣耀（心）者，即修此无常。此既能遣除亲眷、资具等现前一世荣贵之爱著，又知唯己一身，更无二伴同趣后世。便念除佛法外，更无一事可作者。心不贪于现世，无常之观乃生，故于此心未生以来，即是障隔一切佛法之道也。”

多巴云：“集资净障，对于本尊本师启白祈祷，勇悍殷勤，数数思惟。纵经百年不生，亦如是修。然有为之法必不恒常安住，何由不能生起耶。”

又有人欲改修所缘境，以问迦马巴，迦马巴但仍教如前。若问余者，则答不知。

如是，若依止善知识与暇满、无常等诸法品类，凡经论中所有者，于彼彼等皆可了知，取而修习焉，则易得佛之密意。其余法类，亦当如是了知。

2. 思惟死期无定

第二个根本，思惟什么时候死是不一定的。宗大师认为，三个根本中，思惟死期无定对修行最为重要。

“今日以后，百年以前，死王必来。然于此未来之中间，究竟何日当到，亦无决定。”从今天之后，到百年以前，死王一定会来。但你不知道它现在到了哪里，是已经到门口，还是刚下飞机，还是在什么地方。死王究竟什么时候到？不知道，但一定会到。这是比较可怕的。就像 911 事件后，美国人心惶惶。像美国这么强大的国家，如果真要和哪个国家打仗，其实是不怕的。为什么人心惶惶？因为它看不到敌人，不知道恐怖分子在哪里。死神也是同样，不知什么时候到来。

“即如今日死与不死，亦不能定。虽然，心则须执于死之一面，发起今日必死之心。”即使今天会不会死，也是没有一定的。今天不一定会死，但也不是绝对就能活下去。虽然有这两种可能，但我们要观修今天可能是最后一天。

“若想今日不死，则心必执于不死之一面，力谋此身久住之准备，不修后世之资粮。”如果想着今天一定不会死，就会以为，明天也不会死，后天还不会死。不少人从来都没想过死，结果一检查就成了晚期肝癌之类。如果每天想着不死，就会形成错觉，不再想到死，从而对现世更加贪著，把追求现世快乐变成生命目标，而不为后世积集资粮。反过来说，如果我们每天想着今天可能是最后一天，就会对无常有深切感受。有了这种感受后，促使自己远离贪著，

精进修行，为死亡做好准备。所以，这个思考主要是为修行服务的。

“于其中间，终为死王所缚，则怀忧而死焉。”我们往往以追求现生快乐为目的，整天忙于世间的名利和事业，但要知道，死亡终有一天会降临的。如果马上要呜呼哀哉，却一点准备都没有，我们就手忙脚乱了，最后死得痛苦不堪。这是很多人的现实。

“若于日中常为死备，则便多作后世义利。设或不死，修善固佳。若即死者，尤属正当所需要也。”如果我们每天都为死亡做好准备，就会把心放在修行上，以未来利益而不是现世生存为目的。虽然这么想着，但今天并没有死，那我们修习善行总是好事，不会亏本。即使真的要死，也能坦然面对，本来这一切都是无常的。如果不死也很庆幸，今天睁开眼：我还活着，赶快好好修行。明天睁开眼：今天又活着，赶快好好修行。这样每天都会过得很开心，很精进。

① 人寿无定

思惟死期不定对修行意义重大。关于这一点，又可从三方面说明。第一是思惟“赡部洲人寿无定，故死期亦无定”。按佛教的世界观，把世界分成四洲，我们这里是南赡部洲，还有东胜神洲、西牛贺洲和北俱卢洲。这和我们现在说的四大洋五大洲不一样，是古印度的传统观点。以须弥山为核心，然后有太阳、月亮、行星、四大部洲。围绕须弥山建立欲界、色界、无色界，形成一个小世界；一千个小千世界就是中千世界；一千个中千世界就是大千世界。由小千、中千、大千，组成三千大千世界，就是一位佛陀教化的区域。

“北拘卢洲寿量决定，余虽于自类寿量不能决定，然亦大多有定。”在四大洲中，北俱卢洲的寿量是决定的，可以活到一千岁。西牛贺洲、东胜神洲的寿量虽然没那么确定，大体也有一定范围。

“而赡部洲者则极无定也，劫初寿有无量岁者，将来十岁即为长寿之最大限量。”而南赡部洲人的寿量是最不确定的。劫初和劫末相差特别大。最初的时候寿量很长，这个无量不是真的无量，而是表示很长。到劫末的时候，人的

寿命不过十岁而已。

“即如现时，于老壮少间何时当死，皆无定准。”即使我们现在，在人的一生中，多大年纪死去也是没有一定的。

“《俱舍》云：此间寿难定，末十初无量。”《俱舍》说：南赡部洲的寿量没有一定，末劫的时候，人的寿命最长只有十岁。而劫初的时候，寿命是很长的。

“将诸师友等未满天年，忽遇内外死缘奄然命过者而为作意，如是我亦不免，数数思之。”想想我们身边，很多亲戚、朋友、师长都英年早逝，没有正常活到七八十岁，五十、四十、三十、二十死的都有，有的甚至还没出生就被人解决掉了。多看看身边这些人，对无常会有很深的感触。佛经讲有四种马，最好的马看到鞭的影子就跑起来了；迟钝一点的马，鞭子打在身上才会跑；再迟钝一点的马，要用力打才会跑；最迟钝的马，哪怕用很大力气打，它还是不跑。我们对无常的感觉也是同样。有人听到无常就有触动；有人要看到身边人的无常，比如父母或亲朋好友死亡才有感觉；也有人等无常发生在自己身上，还执迷不悟。这是因为慧根的深浅不同。看到别人死，再想想自己，每个人都难免一死。当我们这样思惟时，就能生起修法之心。

② 死缘甚多，活缘甚少

对于这个有漏色身，能使其毁灭的因缘很多，而使其活着的因缘很少。就像这个世界，适合人类生存的环境并不多。科学家探索太空，希望发现有生物的星球，但现在还没发现适合人类居住的新地方。虽然这只是科学的说法，但也是活缘很少的证明。

“于此生命，有情无情之损害甚多。谓人与非人、魔类之所损害，各种畜生之所吞噬，内诸疾病、外诸大种之侵袭，而细思之。”对我们现有的五蕴生命体，能构成伤害的因缘很多。包括战争、谋杀、医疗事故等人为的损害，还有各种妖、魔、鬼、怪等非人的损害。当然，现在人被畜生吞噬的可能性不大，但也不排除虎狼、毒虫的危害。还有生病死亡，是再普遍不过的。现在癌症、

艾滋病等致命的疾病很多，此外还有抑郁症等心理问题。除了自身疾病，外在的地水火风也会带来各种伤害，如火山爆发、海啸、地震、风灾、水灾、火灾等。在大自然面前，人类是渺小而脆弱的。我们过去以为人定胜天，肆意破坏大自然，最后引来大自然加倍的报复。除了以上所说的，现在能对生命构成伤害的因缘更多，各种交通事故频频发生，车祸、沉船、飞机失事等等，什么时候会死，真是说不准。

“复次自身者，内四大种之所成，彼等亦互为克损，此大种界稍失调和而增减者，即有病生，能夺寿命。”我们的色身，是由地、水、火、风四大种和合而成。中医治病讲究阴阳调和。佛经也讲到，要让四大保持平衡，如果四大不调，就会引发各种疾病。生得轻还能治疗，重了就要致命，造成死亡。

“彼等与自俱生，故于身命，有似坚实，无可保信。”四大和合的色身看上去很结实，其实非常脆弱。因为生命体就是一种因缘假相，是妄想的产物，充满各种不确定和不稳定的因素，如梦幻泡影，不可保信。对这个色身，我们要作无常观和无我观，认清生命的真相。

“《涅槃经》谓：修死想者，当知此生寿命恒为多数仇怨围绕，刹那刹那，念念损坏，全无为作增长者也。”《涅槃经》说，修死想就是要知道，我们的寿命被许多仇怨围绕。这个仇怨不是说你的怨家仇人，而是代表对生命构成伤害的因素。生命时时被这些力量破坏，刹那刹那都在败坏。我们的身体由很多细胞组成，每天要死掉上百亿，同时又生出很多新细胞。因为这些新陈代谢，身体才会健康。但很多时候，身体也会出现不健康的细胞，甚至癌细胞，如果我们没有抵抗能力，就会产生疾病，最后呜呼哀哉。但我们往往看不到这些危机。

“《宝鬘论》亦云：‘人住死缘内，如灯在风中。’故虽在生时，仍恒常无间趋于死地，自谓生缘多，实不可保信。”《宝鬘论》也说，一个人活着，时刻面临死亡的威胁，就像风中点燃的灯，随时可能被吹灭。我们虽然活着，其实每天都在走向死亡。世人每天忙于生计，尤其现代人，以为赚很多钱就有安全感，

买了保险就有安全感。事实上，这些真能保障我们不死吗？其实是没办法的。因为无常就是世间真相，在无常的人生中，充满着各种不确定。

“《宝鬘论》又云：死缘者甚多，生缘唯少许，虽生常趋死，故当勤修法。”《宝鬘论》还说：这个世间，将我们置于死地的因缘非常多，但使我们继续生存的因缘只有一点点。虽然我们现在还活着，但时刻都在奔向死亡，所以我们应当精进地修习佛法，决不懈怠。

这是我们应该思考的第二点，死缘多，活缘少。

③ 身极危脆，死期无定

第三，思考我们的身体很脆弱，不结实，没办法把握什么时候死。

“人身如水泡，最极微劣，无须重大损害，但以一荆棘刺之，便可摧坏身命，诸余死缘毁之亦易。”人的色身就像水泡一样。现代科学说，身体有百分之六七十都是水，等于每天装着一桶水到处跑。微劣，就是不结实，质量不好，不需要很大的力量就能摧毁，被荆棘刺一下就不行了。这里所说的荆棘，应该指毒刺。总之，这个色身很脆弱，很容易被各种因缘毁坏。

“《亲友书》云：大地迷卢海，七日出烧燃，况此微脆躯，那不成煨烬。”迷卢就是须弥山。《亲友书》说，世界要毁灭的时候，劫火生起，七天内就可以把大地、须弥山和大海烧光，何况区区的色身？你看火葬场，人放进去一会儿，就剩下一点点灰了。

“如是思已，死王何时当坏身命既无定期，趁兹有暇，应决定即从现在须勤修佛法。”这样想一想，死亡什么时候在我们身上发生，实在没有定期，也实在是不能预料的。我们要做的，就是趁现在还有因缘、有能力的时候，赶快修习佛法。

“喜乍迦打米者云：国主如是假借身，未病未老安乐住。即此时中修心要，于老病死作无畏。若时老病衰苦来，尔时虽念有何用。”喜乍迦打米者说，我们现在假借这个因缘和合的色身，没有生病，也没有衰老，而是安乐地活着。

就像在座诸位，处在人生的黄金阶段，身体健康，没有衰老，也不必为生存操劳，要赶快修学佛法，为老病死做好准备。不要闲时不烧香，忙时抱佛脚。现在青春年华时只顾吃喝玩乐，等老病死来了，三恶道现前，就只能苦苦恼恼，一点办法都没有。所以要趁着人生的大好时光做足准备，老病死来了，我们就能坦然面对。如果修行有成，有足够的智慧和定力，老病死亡就不会构成伤害，因为那只是因缘假相而已。但没有智慧和定力的话，老病死就能摧毁我们的一切。所以，“于老病死作无畏”很重要。一旦老病死已经发生，你再要修行，已经没力气，也没能力把握自己了。

“三根本中最扼要者，即思死期无定，故于此当勉力修之。”在三根本中，思惟死期无定最有警策意义，所以要努力观察修，帮助自己获得危机感，看破并放下对世间名利和衣食住行的执著，迫切地生起修行之心。这是思惟死亡的意义所在。

《道次第》的三根本，第一种根本的结论，是一定要修佛法，否则就没有出路；第二种根本是生起决断，因为死期不定，所以我们必须从现在开始抓紧修行，否则就来不及。这些决断正是念死的目的。我们不是为了思考死亡而思考，那是没什么意义的。念死的目的，是让自己获得正确的观念和心态：那就是一定要修学佛法，并且从现在开始修行。

3. 死时除佛法外余皆无益

我们要进一步思考，当死亡降临时，除佛法以外，世间任何东西都派不上用场。

“若见及此身定须趋于后世，尔时虽极怜爱之亲友围绕，无一能留住。”我们要看到，色身一定会死亡，这是没办法的。当我们要离开世间时，父亲、母亲、妻子、儿女、亲戚朋友围绕在身边挽留：“你不要走，不要扔下我们，我们没你不行。”但谁能留得住呢？每个人都要面临生离死别。世人在死亡时，

感到难过的主要有两方面：一是要离开他的亲友、事业，离开曾经拥有的一切，二是不知到底去哪里。如果我们不修行，一样会面临这两个问题。几十年生活形成的各种执著没放下，修行功夫没上去，同样面临去向的茫然。这时候，亲友什么都帮不上。即使过去的帝王，拥有整个国家，拥有多少军队，也打不过死神。

“虽尽其所有悦意之财聚，一微尘许不能携去。即与生俱有之自身骨肉亦须舍弃，何况其他。”当死亡到来时，不论拥有多少富可敌国的财富珍宝，此时连微尘那么一点都不能带走，更不可能用钱财与死神进行交换。几十年苦心经营积攒的财物，必须统统放下，对我们没有丝毫利益。即使和我们关系最密切的、从出生起就相伴一生的血肉之躯也不可能带走，更何况其他的身外之物。

“由此三种因相，应知此身一切圆满，决定终当舍离于我，我亦有终当舍离彼等而去他世之一日，须念今日即是彼日。”通过对以上三种因相的思惟，知道死亡时亲友无益、财物无益、色身无益。也就是说，我们在世间拥有的一切，妻子、朋友、财物、地位、儿孙满堂、富甲天下，没什么能帮得上。可见，即使今生一切圆满（这是指世间所说的圆满，即世人追求的你都有），但死亡到来时，一样也带不走，都是要舍弃的。能这样想，就会减少贪著和烦恼。因为一切烦恼都是建立在贪著的基础上，一分贪著就有一分烦恼，两分贪著就有两分烦恼，没有贪著就没有烦恼。所以，我们要把每天当作死亡这一天来看待。如果马上要死亡，你所拥有的一切，自然就微不足道，不值得贪著了。

“故应决定不为眷属、身命、受用等缘所转，而专修佛法焉。”我们应该生起决定，不要被六亲眷属、财产、地位所转，要把这些统统放下，专修佛法。这是第三种决定，要放下一切，专心修行。

“此心虽难发生，然为入道之根本，故有励力思察之必要。”这个心虽然难以生起，但如果你不发起的话，就始终没有离开凡夫心，无法入道，也无法和菩提心、空性相应，最终成就的还是世俗心。认识到死亡对修行的帮助，就要

深刻思考，死亡到来时，除佛法外，其他一切都派不上用场。

“博多瓦云：我能除现世之荣耀者，即修此无常。此既能遣除亲眷、资具等现前一世荣贵之爱著。”博多瓦对此有一段精彩开示，讲了自己的修行经验。他说：我之所以能去除现世的荣耀心，就是因为修习无常。世俗的荣耀之心，是来自财富、地位等。作为出家人，被人恭敬惯了，接受供养多了，也容易生起荣耀心。博多瓦作为一个大德，有身份、地位、名闻利养，但因为念死无常，就能遣除对亲属、财产等外物的贪著心。事实上，要从贪心走出来，不花一点功夫是不容易做到。

“又知唯己一身，更无二伴同趣后世。便念除佛法外，更无一事可作者。”还要进一步思考，当我们要离开世界时，只能自己走，没有谁能陪你一起。我们要出家时，父母、妻儿等六亲眷属会设置种种障缘，希望你和他们活得一样，兴趣一样，追求一样，希望你和他们一起轮回。如果你要离开，他们就失去轮回的伙伴了。但当我们要离开这个世界时，谁也帮不上忙。生的时候彼此需要，可真正要离世时，你该去哪里，谁也没办法对你负责。只有你学的佛法能对你负责，别的都不管用。所以说，现实中的一切确实没什么意义。要说有意义的话，只是一种暂时、虚幻的意义。如果我们要寻求究竟的意义，唯有佛法。

“心不贪于现世，无常之观乃生，故于此心未生以来，即是障隔一切佛法之道也。”我们不贪著现世，才能生起无常观。这句话非常经典。如果无常的心没有生起，我们就没办法从世俗心走出来，也不可能与佛法相应。反过来说，如果要和佛法相应，必须念死，修无常观。只有舍弃世俗心，才能生起出离心和菩提心。

“多巴云：集资净障，对于本尊本师启白祈祷，勇悍殷勤，数数思惟。纵经百年不生，亦如是修。然有为之法必不恒常安住，何由不能生起耶。”有人觉得，我对无常和念死修不起来。其实我们只要努力，没什么修不起来。大德多巴开示说：我们修任何一种法，首先要积累资粮，忏悔业障，这在六加行都

有。此外，修法需要确立本尊，比如以观音菩萨、阿弥陀佛等作为修行依止。在修法前启白本尊，然后勇猛精进地反复思惟，修不起来誓不罢休。如果有这种干劲，一定能修起来。尤其是念死、念无常，是比较容易修起来的。有为法就是因缘法，只要不断创造因缘，一定能成就。

“又有人欲改修所缘境，以问迦马巴，迦马巴但仍教如前。若问余者，则答不知。”有人修念死无常，修着修着没兴趣了，觉得这个法太平常，就请教大德迦马巴，想改变观修所缘境。迦马巴还让他修念死无常。这人再问，迦马巴就说“不知道”。因为一般人没认识到，念死对修行究竟有多大意义，所以不肯用心，这也是我们修行上不去的原因。如果我们能深刻观修无常和死想，对摆脱凡夫心有很大作用。

“如是，若依止善知识与暇满、无常等诸法品类，凡经论中所有者，于彼等皆可了知，取而修习焉，则易得佛之密意。其余法类，亦当如是了知。”《道次第》所说的各种法门，从依止善知识到思惟暇满义大难得，到思惟无常等，所有这些，论中都提供了实用而规范的观修方法。但我们修行时，无须局限于这些内容，整个大小乘经典中有关这方面的开示，都可以借鉴。包括世间各种知识，现实生活中发生的一切，只要能帮助我们观修无常或暇满，也都可以参考。总之，就是把紧迫感生起来。认识到暇满人身的重大意义，认识到修行的机会随时会失去，所以要迫切地抓紧修行。这样就容易得到佛陀的密意。其余法类，就是以下要说的各个法门，道理也是一样的。

关于怎么念死，《道次第》总结了三根本、九因相，引导我们从九个方面思考。在三根本中，尤其是第二“思惟死期无定”，很有警策效果。念死是帮助我们获得危机感，这样才能抓紧修行，否则很容易沉溺在世俗追求中。如果我们不能从凡夫心走出来，无论修多高的法门，都难以相应。因为不管我们怎么努力，不管是盖庙、说法、禅修，还是在世间做多大的事业，最终都会被凡夫心利用，成就的还是凡夫心。可见，摆脱凡夫心是修行的关键所在。而念死、

念三恶道苦，正是对治凡夫心的最佳手段。凡夫心是无尽生命中积累而成的，所谓冰冻三尺非一日之寒。如果那些冰已形成南北极冰山那么大的规模，即使把火炉拿来，也不是一下能融化的。在修行过程中，见道后还要花那么多时间修道，就是为了消融习气，消融凡夫心。一超直入如来地，不是说一下就成了佛了，而是你的见地可以达到，但消融习气和凡夫心，还需要有很多功夫。所以我们要认识到念死在修行中的重要性，不是开始修一修，而是对初期、中期、后期的修行都很重要。

· 第三十三课

第二节 念三恶趣苦

如是决定速死，此生无暇，不能久住，死后复非断灭而复受生。所受之生不能出乎苦乐二趣。彼亦非能自主，当为业所自在之故，以任白黑业之所牵引而受生焉。如是想念：我若生于恶趣，我将如何？则宜思恶趣之苦也。

一、思惟恶趣苦的意义

如龙猛云：“镇日须忆念，极寒热地狱。亦当念饥渴，逼迫诸鬼趣。多愚苦傍生，当视当忆念。断恶修乐因，难得瞻部身。得时于恶因，当励力断尽。”（当日日忆念三途，如地狱之寒热，饿鬼之饥渴，畜生之鞭挞等苦，而断除其因，尤其得南洲身者，须励力将恶趣因断尽方可。）

彼中总于流转，特于恶趣之苦而修习之，最为重要。（云何重要）谓若思惟堕此苦海者，则心生厌离，遮止傲慢。及见苦是不善之果，于其罪恶深生羞耻，由不欲苦而希安乐，又见乐为善果，喜修诸善。

复自观察，据己为量，随于他所发起悲心。于流转中心生厌离，而求解脱。又以怖苦故，则能殷重皈依等事，为众多修行心要之大总聚也。

彼苦之功德，《入行论》中虽就自身已有之苦而说，然于未来当受之苦，亦应如是思。

二、思惟地狱苦

1. 大有情地狱苦

由此地下越三万二千瑜缮那下，有等活狱，彼下每隔四千瑜缮那，递次复有余七也。如是八中：

初，等活狱者。谓彼有情多共聚集，业增上故，种种苦具次第而起，更相残害，闷绝甃地。次，虚空中发大声曰：“汝诸有情可还等活。”彼诸有情歎然复起，复由如前所说苦具更相残害。由此因缘，长时受苦。

二、黑绳狱者。谓彼有情多分为诸所摄狱卒以黑绳拑之，作四方等多种文像，即于其上以锯解之。

三、众合狱者。谓彼有情同处集时，为诸所摄狱卒驱逼令入如孺头等两铁山间，彼既入已，两山迫之。既被迫已，一切窍门血便流注。

四、号叫狱者。谓彼有情寻求舍宅，便入大铁室中。彼才入已，即便火起，由此烧燃。

五、大号称叫狱者。与前相同，其差别者，此为二层铁室也。

六、烧热狱者。谓彼所摄狱卒，以诸有情置极热烧燃多瑜缮那大铁釜上，犹如炙鱼。复以炽燃铁串从下贯之，彻顶而出，由口目鼻耳两两孔中，及一切毛孔，胥皆焰起。复以有情或俯或仰，置于炽燃大铁地上，以极炽燃大铁椎棒，或为击打，或筑捣之。

七、极烧热狱者。谓以三支铁串从下贯之，彻其两膊及顶而出。由此因缘，于口等诸门猛焰流出。又以烧燃极热铁镮遍裹其身，倒掷于炽燃灰水满铁镬中而煎煮之，上下漂转，涌沸而行。待皮肉血皆销烂已，唯留骨琐存在之时，寻复漉之，置铁地上，令其皮肉血脉复生，还置镬中，余如烧热狱说。

八、无间狱者。谓从东方多百瑜缮那，周遍烧燃大铁地上，有猛炽火腾焰而来，于彼有情皮血筋骨如次坏已，以彻其髓，烧如脂烛，一切身分遍成猛焰。所余三方，亦复无所间缺。如是四方火来，和杂聚集，领受是苦。唯以发叫受苦之声，乃知彼猛火中尚有有情存在而已。又于铁箕盛满最极烧燃铁炭而簸搯之，复置热铁地上，令登大热铁山，逼其上下。从其口中拔出其舌，以百铁钉钉而张之，令无皱褶，如张牛皮。复更仰置热铁地上，以大铁钳而开其口，以热铁丸置其口中，灌以烔铜，烧口及喉，彻于腑脏，从下流出。其余苦况，如极热说。

如是受彼诸苦，经几许量。如《亲友书》云：“如是最极剧烈苦，纵然经百俱胝岁，倘其恶业犹未尽，彼于诸苦不能离。”

又于人中五十年，为四天王众之一日。此三十日为月，此十二月为年之五百年，是四天王众之寿量。以此全量为一日，此三十日为月，此十二月为年之五百年，乃等活地狱之寿量也。如是人中百年、二百年、四百年、八百年、千六百年者，如其次第，是三十三天至他化自在天之一日也。其寿量者，

天之千年、二千年、四千年、八千年、万六千年也。彼等如其次第，是从黑绳至烧热各各之一日，能至其各各自年之从千至万六千年也。极烧热者，半中劫。无间者，能至一中劫。此如《俱舍》及《本地分》中详说也。

2. 近边地狱苦

彼八地狱，各有四岸四门（亦有八，四边四门）。彼等之外，铁城围绕，彼城亦有四门（四门外绕以铁城，城复四门）。于彼一一门外，有四四增上有情地狱（门外均各有四狱，乃四增上有情地狱），谓塘煨蜃、尸粪泥、刀刃道等及无极大河也（一、塘煨蜃，二、尸粪坑，三、刀刃道，四、剑叶林，总名剑刃狱）。

彼中初者，有陷膝许之火灰。彼诸有情求出宅舍而过彼者，放足之时，皮及肉血悉皆销烂，举时则皮肉等复生也。

第二者，与彼邻近有臭如尸之粪泥，诸觅舍有情过时，倒擗其中，首足俱没。泥中有虫，名曰利嘴，彼等穿皮入肉，断筋破骨，取髓而食。

第三者，与彼相邻有刀刃仰布之道，诸寻舍有情行至于此，下足之时，皮肉筋血悉皆烂坏，举足则复生也。与彼相近有剑叶林，彼诸有情为求宅舍经过于此，才依阴住，剑叶堕落，斫截支节。彼等擗已，诸獋犬来，掣背而食也。又彼邻近有铁刺林，觅舍有情于此行时，即便登林，登时刺锋向下，下时则上承也，以是等刺割截支节。又有大鸟名曰铁嘴，来集于肩，或住其顶，啄睛而食之。以上同是器械所损恼，故合为一也。

第四者，于铁刺相邻有无极河，灰水腾沸，充满其中。求舍有情于彼堕已，上下游煮，犹如豆等煮于沸水之大镬。于河两岸，有诸执持棍钩网者排列而住，不容得出。又复持钩网取出，仰置炽燃大地，问何所欲？彼若答曰：“我今无知无见，唯是饥渴。”便以炽焰铁丸、腾沸烔铜灌其口中。

《本地分》中，说近边与孤独二者寿量无定，然若应受彼等苦楚之业力未尽，则当于尔许时不能得出也（彼等之业力未尽，则不能得出）。

3. 寒冰地狱苦

于八大有情地狱平面相距万瑜缮那处，从此三万二千瑜缮那下，有庖狱在焉（此狱亦有八，自八大有情地狱横直一万瑜缮那处，其下三万二千瑜缮那，为寒庖狱）。彼下二千二千瑜缮那所隔，有余七也。

彼八之中，初庖者，为大风所吹，一切身分寒缩如庖。二、庖裂者，缩如已破裂之庖也。三、额嘶吒。四、郝郝婆。五、虎虎婆者，就发声而立名。

六、裂如青莲者，谓遭大风，色变瘀，裂成五破或六破也。七、裂如红莲者，越青转红，裂为十分，或复更多。八、裂如大红莲者，皮转极红，破为百数，或复多于彼数。是等出《本地分》中说。

寿量者（此狱之寿量），以摩羯陀国盛八十斛之胡麻，而以胡麻高盛充满。次每百年取麻一粒，彼麻取尽无余，如斯长时，而疮之寿量较之尤为远甚。下诸狱寿量，各较前前者为二十倍之递增云。

4. 孤独地狱苦

孤独地狱者，即于热地狱、寒地狱之近边有之，人世间亦有，《本地分》中说也。近大海岸亦有，如《僧护传》中所说。

生于彼等中之因者，如下所说，其生甚易。吾人于日日中积集众多，在先既有所集，今亦相续造作，于此不应安然而住，应思彼等苦果而生怖畏。盖与彼等之间隔，唯此悠悠一息耳。

《入行论》云：“地狱业已作，云何宴然住。”

《亲友书》亦云：“具罪唯以出入息，于其中隔地狱苦，若人闻已空无畏，当是金刚为自性。见画地狱及听闻，忆念读诵作形相，犹起怖畏而厌离，如何正受斯异熟。”

其苦之猛烈，如《亲友书》云：“一切安乐中，爱尽乐为最；一切苦莫比，无间地狱苦。人间一日中，屡刺三百槊，比地狱轻苦，毫分宁相拟。”

发生如是苦之因者，当知唯是自内恶行（所积），纵微少恶行，亦应尽其功力，勉励莫使有染。又即彼书（《亲友书》）云：“如是诸恶果（种种地狱苦），种由身语意，汝勤随力护，轻尘恶勿侵（染）。”

下士道的第二部分内容，是念三恶道苦。在修行上，和念死无常具有同样的作用，通过对三恶道生起恐惧心，从而摆脱世俗心，生起出离心。当然对受过唯物论教育的人来说，接受起来有一定困难。如果一个人觉得人死如灯灭，根本就不会相信三恶道的存在。而在早期的印度和西藏，对轮回的信仰很普遍。通过念恶道苦，寻求依赖和拯救。什么可以作为皈依对象？可以帮助我们出离三恶道？就是三宝，由此生起皈依之心。

此外，思惟三恶道苦还能帮助我们止恶行善。三恶道从哪里来？就是从十种不善因而来。如果真正对恶道苦心怀恐惧，一定不敢造作不善，而会积极行

善。在佛教中，善的内涵很广泛。从人天乘的五戒十善，到解脱道的戒定慧、菩萨道的六度四摄，都是善的内容。总之，不论人天乘、解脱道还是菩萨道的修行，都不外乎止恶行善，这是佛法修行的根本。

念三恶道苦的内容分四块。第一是思惟恶趣苦的意义，第二是思惟地狱苦，第三是思惟傍生苦，第四是思惟饿鬼苦。通过这些思惟，让我们对三恶道生起恐惧，这是修行的基础。

第二节 念三恶趣苦

“如是决定速死，此生无暇，不能久住，死后复非断灭而复受生。”我们通过念死认识到，死是一定的，死期是不定的。生命不能在世间久住，活着不能永远活着。好花不常开，好景不常在，青春、美貌、健康、财富、地位，都要被死神吞噬。但死了之后，并不是什么都没了。如果那么简单，可能什么时候死都一样。十岁死还是一百岁死，时间虽有长短，其实都很短暂。如果人死如灯灭，那一切都没什么价值。因为死了终归是一把骨灰，一堆泥土。你说这堆土和那堆土有什么两样？这样的话，干好事和干坏事，尧舜和桀纣，流芳千古和遗臭万年，都没有很大差别。事实上，生命并不是那么简单的。在我们死亡之后，还要继续受生，去轮回，去接受果报。

“所受之生不能出乎苦乐二趣。彼亦非能自主，当为业所自在之故，以任白黑业之所牵引而受生焉。”生命形式不外乎苦趣和乐趣。佛教讲到六道，即三善道和三恶道。天、人、阿修罗三善道相对快乐，地狱、饿鬼、畜生三恶道则充满痛苦。我们将去什么地方受生，是不能自主的，就像我们对念头不能自主一样。如果我们能把握念头，不受情绪影响，对轮回就能自主了。对凡夫来说，因为不能自主，只能随着临终的心念，随着长期积累的业力流转。业力把我们带向哪里，就投生到哪里。临终时善业现前，就可能生在善道。如果嗔心生起，就可能落入地狱。因为嗔心是和恶业相应的。总之，只能任随白业（善

业)和黑业(不善业)的牵引而受生。

“如是想念：我若生于恶趣，我将如何？则宜思恶趣之苦也。”我们现在就要想一想：如果生到恶趣，那该怎么办？因为这是有可能的，而且可能性非常大。所以我们要知道，三恶道究竟有多苦，这样才能生起恐惧之心，对自己的行为才会如临深渊，如履薄冰，才会小心谨慎地不干坏事，才会对凡夫心有所收敛，有所限制。

一、思惟恶趣苦的意义

“如龙猛云：镇日须忆念，极寒热地狱。亦当念饥渴，逼迫诸鬼趣。多愚苦傍生，当视当忆念。断恶修乐因，难得瞻部身。得时于恶因，当励力断尽。”这里引了一段龙树菩萨的开示：要时刻忆念八寒和八热地狱的痛苦，忆念饿鬼每天处于饥寒交迫的痛苦，忆念畜生的痛苦。你们到屠宰场看一看，到农贸市场看一看，真是惨不忍睹。我们以前经常到市场买东西放生，那些人杀泥鳅，板上钉一根钉，把泥鳅一条条放在钉上拉，一天不知要杀多少。所以动物一方面是愚痴的痛苦，一方面是被人欺凌和伤害的痛苦。要经常想着三恶道的痛苦，更要想到，可能很快就轮到你了。不要以为这些和你没关系，如果不修行，很可能是你未来的处境。通过这些忆念，生起避苦求乐的愿望，从而止恶行善。当我们得到千载难逢的南瞻部洲的宝贵人身时，必须谨言慎行，断除一切感得恶趣的因缘。

“彼中总于流转，特于恶趣之苦而修习之，最为重要。”我们要思惟流转的苦，思惟轮回本质是痛苦的，尤其要思惟三恶道的痛苦。只有深刻思惟这一切，才不会被轮回的快乐假相所迷惑。这点很重要。

“谓若思惟堕此苦海者，则心生厌离，遮止傲慢。”下面具体说明，思惟恶趣苦到底有哪些好处。第一，思惟三恶道苦，想到我们不好好修行的话，就可能堕落恶道。同时意识到，现在的享乐可能成为三恶道之因，对享乐还有兴趣

吗？如果对此深信不疑，对世间的贪著就会减少。进而看到，现世的圆满都很虚幻。你有钱不是永远有钱，有地位不是永远有地位，青春美貌也不是永远青春美貌，有什么值得骄傲和自豪的？看到这一切如此短暂，就会遮止傲慢，不会觉得自己比别人优越。

“及见苦是不善之果，于其罪恶深生羞耻。”第二，认识到苦是不善之果，不敢造恶。下面关于业的部分会讲到业决定之理，善因招感快乐的结果，不善因招感痛苦的结果。世间哪怕丝毫痛苦，都是不善行的结果。基于对三恶道苦的恐惧，我们就会对现在的不善行生起深深的惭愧和忏悔，这是修行的动力。因为害怕恶道痛苦，自然就不敢种不善因。问题是，凡夫一向是害怕结果而不是原因。世间很多人，对待他人和动物残忍得不得了。当他们自己生病或遭遇不如意时，看起来也很可怜。但他们从来就没去想，自己是怎么对待他人，怎么对待动物的，所谓“菩萨畏因，众生畏果”。

“由不欲苦而希安乐，又见乐为善果，喜修诸善。”第三，思惟恶道苦具有修善的功能。一切生命，不管人还是动物，生存目的都是为了快乐幸福，同时也在不断逃避痛苦。这是有情共同的愿望。人类几千年文明，都是为了能在这个世界上过得更幸福。但世人因为无明，没有智慧，不懂得怎样才能真正幸福，也不懂得怎样才能究竟远离痛苦。人类虽然创造了良好的物质条件，但烦恼和痛苦并没有减少，甚至活得更累，就是因为认识不到痛苦的根源和获得快乐的方法。佛陀为我们揭示了因果道理，如果我们认识到幸福是行善的结果，自然就喜欢修习善行。

“复自观察，据己为量，随于他所发起悲心。”第四，认识到恶道痛苦，想到还有无量众生因为不断作恶，在轮回中饱受痛苦，由此推己及人，生起悲心。众生看不透轮回假相，把虚幻当作真实来执著，活得很痛苦。看到这一点，我们就能对他们心生慈悲。

“于流转中心生厌离，而求解脱。”第五，因为认识到恶道痛苦，对轮回生

起厌离心。轮回实在太不好玩了，关键是我们没有能力玩。如果真正成了大菩萨，像普贤菩萨、地藏菩萨那样发起大愿，就可以游戏神通，乘愿再来，在轮回中和众生在一起。但我们现在没有这种能力，所以要希求解脱。

“又以怖苦故，则能殷重皈依等事，为众多修行心要之大总聚也。”第六，因为对三恶道和轮回的恐惧，生起迫切渴望拯救的心。就像我们乘着小船在太平洋航行，随时可能沉没，特别希望有艘大船经过，把我们救上去。殷重，就是虔诚地生起皈依之心。在轮回苦海中，我们也要对三宝生起强烈渴望拯救的心，认真地持戒修善。所以念三恶道苦在修行中非常重要，是发起出离心、摆脱凡夫心的增上缘。

“彼苦之功德，《入行论》中虽就自身已有之苦而说，然于未来当受之苦，亦应如是思。”关于对苦的思惟，《入行论》主要是从现实人生的种种痛苦来说，如生老病死苦、爱别离苦、求不得苦，这是我们现前所能观察到的。但对未来可能遇到的痛苦，即三恶道的苦，我们也要深入思惟。

二、思惟地狱苦

关于地狱，《俱舍论》和《瑜伽师地论》都有详细介绍。本论主要继承这些内容，把地狱归纳为四类，即大有情地狱、近边地狱、寒冰地狱、孤独地狱。其中，有些地狱极热或极冷。平时天气热了，我们觉得不舒服，太冷也觉得难受，可和地狱苦相比，这些实在太微不足道了。还有些地狱充满酷刑，比电影中的严刑拷打惨烈得多。地狱苦最要命的，是求生不能，求死不得。现实中受了刑罚，死后就结束了。可在地狱中受苦，被折磨得昏死过去，可还是没死，一阵风吹来又醒了，还要继续受苦，继续遭受折磨。所以，地狱苦实在是人间所有痛苦无法相比的。

1. 大有情地狱苦

“由此地下越三万二千瑜缮那下，有等活狱，彼下每隔四千瑜缮那，递次复有余七也。”第一类是大有情地狱，即八热地狱。先介绍它的地理位置。瑜缮那就是由旬，一由旬约四十公里。从地下经过三万二千由旬，有等活地狱。再下去，每隔四千由旬有一层地狱，共有七层。可能有人会说，怎么现代科学没探测到那么多地狱？那是因为，地狱的境界只有地狱有情才能看到，是地狱业力招感的。就像我们生活在这个世界，因为人道的共业，看到的大体相同，但鬼看到的就不一样了。

根据唯识的观点，众生都活在自己的世界。唯识宗有个典型例子，同一种境界，四类有情看到的却不一样。比如水，人看到的是水，天人看到的是琉璃世界，饿鬼看到的是脓血，鱼看到的是生活环境。我们看到的世界，是内心呈现的影像。业力不同，呈现的境界也不同，所谓境由心造。如果没造地狱的业，就无法到地狱去，也看不到地狱境界。如果你能看到地狱，有两种可能，一种是地狱业已经成熟，快去报到了。所以有些人病到一定程度，会看到鬼来抓之类，就是业力的显现。饿鬼的世界也一样，一般人看不到鬼，如果你能看到，说明你作为鬼的业力快成熟了。另一种是你有特殊功能，比如天眼通等。六道各行其道，但看不到不等于没有。比如我昨晚做个梦，梦里再热闹，别人也看不到。同样的，每个人看到的境界和自己的心有关。就像你戴上有色眼镜，戴绿色就看到绿色的世界，戴黄色就看到黄色的世界。总之，我们看到的境界受认识局限，不要轻易否定自己看不到的。

“如是八中：初，等活狱者。谓彼有情多共聚集，业增上故，种种苦具次第而起，更相残害，闷绝蹙地。”大有情地狱共有八种，第一是等活地狱。那里有众多有情聚集在一起，每人手上都有各种武器。因为业力的关系，看到其他人都觉得是仇人，生起强烈的嗔心，然后用武器互相伤害。你打我，我打你，打得鼻子、耳朵、手脚都掉了，一个个肢体不全，昏倒在地。

“次，虚空中发大声曰：‘汝诸有情可还等活。’彼诸有情欬然复起，复由如前所说苦具更相残害。由此因缘，长时受苦。”这时虚空中有个声音说：你们都可以复活了。这些有情一个个全都活了过来，但醒来看到对方后，又嗔心大起，抓起武器开始打，最后又打得肢体不全，昏倒在地。接着再复活，继续没完没了地打。由于这些因缘，就会长时间地受苦。我们看起来好像觉得很奇怪，其实，轮回中的众生都是这样。我们做过很多错事，悔恨不已。然后又会再做，做了之后又悔恨；但悔恨之后还会做，再悔恨，没完没了。这是等活地狱的惨状，也是凡夫的心理规律。

“二、黑绳狱者。谓彼有情多分为诸所摄狱卒以黑绳拼之，作四方等多种文像，即于其上以锯解之。”第二是黑绳地狱。其受刑方式，就像木工要锯木头时，用墨斗拉出线，在木头上弹一下，然后按照这些线开始锯。在黑绳地狱中，狱卒用黑墨在人身上画出各种形状，然后用锯子分解，就是把人体拿去雕花，实在太可怕了。但这也是众生的业力所感，看看世人对动物的各种虐待、宰杀、烹调，我们遭受这些果报，其实都算不了什么。（这里说到狱卒，那么这些狱卒到底是不是真的有情呢？《唯识二十论》专门讨论过这个问题。有人说狱卒是真的有情，也有人说那是地狱众生业力所感，幻现出来的。如果是真人，在地狱那么恶劣的环境中，怎么能受得了呢？）

“三、众合狱者。谓彼有情同处集时，为诸所摄狱卒驱逼令人如犄头等两铁山间，彼既入已，两山迫之。既被迫已，一切窍门血便流注。”第三是众合地狱。这个地狱的有情，被狱卒赶到两座铁山之间。进去后，铁山会合拢起来，把两山间的人压得浑身往外冒血，最后留下一堆肉泥血浆。

“四、号叫狱者。谓彼有情寻求舍宅，便入大铁室中。彼才入已，即便火起，由此烧燃。”第四是号叫狱。地狱有情在寻找住的地方，找着找着，就走到大铁室中。进去之后，铁室马上有猛火燃烧起来，有情在其中大声哭喊惨叫，不忍听闻。

“五、大号叫狱者。与前相同，其差别者，此为二层铁室也。”第五是大号叫狱。这和号叫地狱有相同，也有不同之处，区别在于这里有两层铁室。外室起火时，有情就痛苦地往内室跑，内室又接着起火，烧得有情厉声惨叫。看看我们对动物的态度，不少地方卖什么水煮活鱼，还有泥鳅豆腐，把生泥鳅扔到锅里煮，让泥鳅钻到豆腐里，一直煮到没反应。人让动物遭受种种地狱般的痛苦，以后不下地狱才怪。

“六、烧热狱者。谓彼所摄狱卒，以诸有情置极热烧燃多瑜缮那大铁熬上，犹如炙鱼。复以炽燃铁串从下贯之，彻顶而出，由口目鼻耳两两孔中，及一切毛孔，胥皆焰起。复以有情或俯或仰，置于炽燃大铁地上，以极炽燃大铁椎棒，或为击打，或筑捣之。”第六是烧热地狱。狱卒把罪人放在烧得非常热的大铁熬上，就像煎鱼一样。这个铁熬有好几由旬那么大，而每由旬达四十公里。想一想，世人煎鱼的时候，鱼所感受的就是地狱苦。狱卒又拿着铁串，在犯人身上下往上穿过，从嘴巴、眼睛、鼻子、耳朵到身上各个毛孔都往外冒着热焰，惨不忍睹。现在人喜欢烧烤，就是这样对待动物的。如果不招感这些果报，真是天理不公。在煎的时候，还要一会儿翻过来，一会儿翻过去，就像人煎鱼一样，这边煎黄了再换一边。最后把犯人放在地上，用烧得很热的大铁棒去敲打或捶捣。如果我们没解脱轮回，一口气不来，这些可能很快会成为我们的处境。当我们深刻思惟地狱苦，生起恐惧心的时候，就能认真修学佛法。

“七、极烧热狱者。谓以三支铁串从下贯之，彻其两膊及顶而出。由此因缘，于口等诸门猛焰流出。又以烧燃极热铁鏊遍裹其身，倒掷于炽燃灰水满铁镬中而煎煮之，上下漂转，涌沸而行。待皮肉血皆销烂已，唯留骨琐存在之时，寻复灑之，置铁地上，令其皮肉血脉复生，还置镬中，余如烧热狱说。”极烧热狱和烧热狱有相同之处，只是受苦受罪更加一等。同样是把罪人放到铁锅去煎。在极烧热狱，是用三支铁串将犯人身下往上穿，两个胳膊和头顶都被穿透了，嘴巴、鼻子、耳朵等到处都在冒烟。狱卒又拿烧得极热的铁鏊把犯人

裹起来，扔到铁锅去煮。在煮的过程中，罪人会在水中漂来漂去，煮到后来肉都烂掉，就剩下骨头。再把他从锅里捞出来，放在地上用水去浇。浇水之后，犯人身上的皮肉很快又复原了，接着再把前面所受的痛苦重受一遍。这是地狱有情的业力，求生不得，求死不能，想死都死不了。

“八、无间狱者。”第八是无间地狱，受罪最严重，而且没有停息。如果在其他地狱，还有那么一分钟冷风吹来，可以快乐一下，再接着受罪。但在无间地狱，受苦是没有停息的。而且无间地狱的犯人身体特别大，地狱的刑具有多大，犯人的身体就有多大。身体大，就意味着受苦的面积也大。所以，这是最痛苦的地狱。

“谓从东方多百瑜缮那，周遍烧燃大铁地上，有猛炽火腾焰而来，于彼有情皮血筋骨如次坏已，以彻其髓，烧如脂烛，一切身分遍成猛焰。所余三方，亦复无所间缺。如是四方火来，和杂聚集，领受是苦。唯以发叫受苦之声，乃知彼猛火中尚有有情存在而已。”无间地狱中，从东方几百由旬那么大的铁地上，有大火往外冒，有情身体的所有部位都被大火燃烧，骨肉烧烂了，一直烧到骨髓，像蜡烛一样融化。不仅东方这样，其他的南方、西方、北方，到处都在冒火。火非常大，而且看到的全部是火，根本看不到人，但会听到惨叫声。通过这些惨叫，才知道其中有人在受罪。

“又于铁箕盛满最极烧燃铁炭而簸揃之，复置热铁地上，令登大热铁山，逼其上下。从其口中拔出其舌，以百铁钉钉而张之，令无皱褶，如张牛皮。复更仰置热铁地上，以大铁钳而开其口，以热铁丸置其口中，灌以烱铜，烧口及喉，彻于腑脏，从下流出。其余苦况，如极热说。”接着用铁箕盛满铁炭，把犯人放在其中上下颠簸。再把犯人放在热铁地上，逼着犯人去登极热的铁山，在那里上上下下。再从犯人口中拔出舌头，在上面钉几百个钉子，把舌头绷得没有褶皱，就像绷牛皮一样。再把他放在热铁地上，用铁钳把嘴撬开，以烧化的铜往嘴里灌，从嘴巴、喉咙一直烧到五脏六腑，然后再流出来。真是惨不忍

睹。其余的痛苦情况，像极热地狱中所说。我们要不断思惟地狱苦，相信佛菩萨是不会骗我们的，这样才能对三恶道和轮回生起恐惧，真切地发起出离心。你必须信得很真切，否则就像看《西游记》一样，观察修是修不起来的。不要说地狱，即使在人间，有人被烦恼折磨，有人被病苦折磨，虽然活着，其实也像地狱一样，被煎熬得很痛苦。

“如是受彼诸苦，经几许量。如《亲友书》云：如是最极剧烈苦，纵然经百俱胝岁，倘其恶业犹未尽，彼于诸苦不能离。”人在快乐时，时间过得很快；而当人痛苦时，时间就过得很慢。地狱众生不但受苦，寿命还特别长，比天人长得多。《亲友书》说：地狱有情遭受的剧烈痛苦，纵然经过很长时间，如果他的恶业没有报尽，就无法从痛苦中解脱出来。

下面对八热地狱有情的寿命加以说明。

“又于人中五十年，为四天王众之一日。此三十日为月，此十二月为年之五百年，是四天王众之寿量。”《俱舍论》有这样的说法：人间五十年，是四天王天的一日。欲界天共有六重，四天王天是其中最低的一重。按三十日为一月，十二月为一年的五百年，那么四天王天众的五百岁寿命，相当于人间的多少年？是几万年还是几十万年？需要数学好的人算一算。

“以此全量为一日，此三十日为月，此十二月为年之五百年，乃等活地狱之寿量也。”但四天王天的五百岁，只相当于等活地狱的一天。然后又是三十日为月，十二个月为年的五百年，就是等活地狱有情的寿量。你们可以做个表，或者拿电子计算器算一下。

“如是人中百年、二百年、四百年、八百年、千六百年者，如其次第，是三十三天至他化自在天之一日也。”人间一百年是三十三天的一日，人间两百年是夜摩天的一日，人间四百年是兜率天的一日，人间八百年是化乐天的一日，人间一千六百年是他化自在天的一日。

“其寿量者，天之千年、二千年、四千年、八千年、万六千年也。”三十三

天的寿命是一千年，夜摩天的寿命是两千年，兜率天的寿命是四千年，化乐天的寿命是八千年，他化自在天的寿命是一万六千年。

“彼等如其次第，是从黑绳至烧热各各之一日，能至其各各自年之从千至万六千年也。”按这个次第，三十三天寿命的一千年，相当于黑绳地狱的一日，而黑绳地狱的寿命又是一千岁。也就是说，按那么漫长的一天，必须过上一千年。然后以此类推，到他化自在天的一万六千年。这要列个表才容易说清楚。

“极烧热者，半中劫。无间者，能至一中劫。此如《俱舍》及《本地分》中详说也。”极烧热地狱的寿命是半个中劫，而无间地狱的寿命是一中劫。劫也是时间单位，有很多算法。其中比较常见的是，人类寿命从八万四千岁，每百年减一岁，一直减到人寿十岁。这个过程就是半中劫。然后再从每百年增加一岁，一直增加到人寿八万四千岁。这一增一减所需要的时间，就是一中劫。这些内容在《俱舍论》和《瑜伽师地论·本地分》有详细说明。我们看到地狱的寿命这么长，可以联想到，人生是多么短暂，而人的身份是多么难得。

2. 近边地狱苦

“彼八地狱，各有四岸四门。彼等之外，铁城围绕，彼城亦有四门。”第二类是近边地狱，也有八个。每个地狱都四边有岸，还有四个门。在近边地狱外有铁城围绕，也各有四个门。

“于彼一一门外，有四四增上有情地狱，谓塘煨埵、尸粪泥、刀刃道等及无极大河也。”每个近边地狱四边都有四种地狱，叫作塘煨埵、尸粪泥、刀刃道、无极大河。

“彼中初者，有陷膝许之火灰。彼诸有情出求宅舍而过彼者，放足之时，皮及肉血悉皆销烂，举时则皮肉等复生也。”第一是塘煨埵。其中有烧得非常热的草木灰，一直堆积到膝盖那么高。有情在等活地狱受完罪往外跑，想找个休息的地方，就来到塘煨埵的火灰上。只要脚踩进去，皮肉马上被烧焦，可抬

起来就好了，再踩下去又烂了。这样反复不断地受苦受折磨。我们只要没有出离轮回，就没办法逃脱这些地狱。

“第二者，与彼邻近有臭如尸之粪泥，诸觅舍有情过时，倒擗其中，首足俱没。泥中有虫，名曰利嘴，彼等穿皮入肉，断筋破骨，取髓而食。”第二是尸粪泥。在塘煨堑的邻近，有像尸体腐烂那么臭的粪泥。有情从地狱逃出，经过此地，结果一下子被臭气熏得晕倒其中，头和脚都埋在臭粪泥中。泥中有种叫“利嘴”的虫，嘴巴很利，能穿皮入肉，破开骨头，把骨髓吃了。

“第三者，与彼相邻有刀刃仰布之道，诸寻舍有情行至于此，下足之时，皮肉筋血悉皆烂坏，举足则复生也。”第三刀刃道。在尸粪泥地狱的附近，地上布满很多刀刃。那些从上一个地狱出逃寻找房舍的有情，走在这条路上，脚踩下去就踩到刀刃上，皮肉都被刺烂了，脚抬起来时又好好的。再踩下去，皮肉又刺烂了。这样不断地受苦。

“与彼相近有剑叶林，彼诸有情为求宅舍经过于此，才依阴住，剑叶堕落，斫截支节。彼等擗已，诸獒犬来，掣背而食也。”在此附近有剑叶林，树上不是树叶而是利剑。有情从上一个地狱逃出之后，看到很多树，就躲在树荫下。结果树上的剑纷纷往下落，把他们的全身砍得支离破碎。在他们晕倒后，就有很多凶狠的狼狗来吃他们。

“又彼邻近有铁刺林，觅舍有情于此行时，即便登林，登时刺锋向下，下时则上承也，以是等刺割截支节。”附近又有铁刺林，犯人经过这里，要往树上爬。他们爬树的时候，剑锋就向下；可他们要从树上下来的时候，剑锋又转向上。就这样，反复割开他们的肢体。

“又有大鸟名曰铁嘴，来集于肩，或住其顶，啄睛而食之。以上同是器械所损恼，故合为一也。”又有很多铁嘴大鸟，飞到犯人的肩上或头上，啄食犯人的眼睛。以上都是被各种器械损恼的地狱，所以合为一种。

“第四者，于铁刺相邻有无极河，灰水腾沸，充满其中。求舍有情于彼堕

已，上下游煮，犹如豆等煮于沸水之大镬。”第四，刀刃道附近有无极大河。其中灰水腾沸，有情走到那里，就会落入河中，在水里被煮得上下翻滚，就像豆子在沸腾的大锅中。

“于河两岸，有诸执持棍钩网者排列而住，不容得出。又复持钩网取出，仰置炽燃大地，问何所欲？彼若答曰：我今无知无见，唯是饥渴。”便以炽焰铁丸、腾沸烱铜灌其口中。”当有情想从河里往外逃跑时，两岸站着很多狱卒，不让他们逃走。等罪人在河里受够了罪，又用钩或网把他们捞上来，仰面扔在燃烧的大地上，问他们现在需要什么。他们如果回答：我现在什么都知道了，就是很饥渴。狱卒就以冒火的铁丸和滚烫的烱铜灌到他们口中。

“《本地分》中，说近边与孤独二者寿量无定，然若应受彼等苦楚之业力未尽，则当于尔许时不能得出也。”《瑜伽师地论·本地分》说，近边地狱和孤独地狱有情的寿量没有一定，只要有情的业力没有报尽，痛苦就没有受完的时候。

我们看了这些，不要觉得和自己没关系，不要当作小说来看。在座每一位过去生都曾受过这些地狱苦，只是忘记了。只要我们没有解脱轮回，没有生死自在，就不敢保证未来不会堕落这些地狱。可人很健忘，我们现实中过的苦日子和受的罪，很快就会忘记。就像我们夏天会忘记冬天的寒冷，冬天会忘记夏天的炎热，快乐时就想不起痛苦，痛苦时又会忘了快乐。

3. 寒冰地狱苦

第三类是寒冰地狱，和八热地狱的不同在于，它是以寒冷使罪人倍受痛苦。

“于八大有情地狱平面相距万瑜缮那处，从此三万二千瑜缮那下，有疱狱在焉。彼下二千二千瑜缮那所隔，有余七也。”从八大有情地狱的平面，相距一万由旬，然后从这里往下三万两千由旬，有寒疱地狱。每隔两千由旬就有一个地狱，共七个，所以寒冰地狱也有八种。在我们这个地球上，冷的地方很冷，像南北极；热的地方很热，像非洲。但非洲的热比起八热地狱，实在算不了什

么。当然，地狱景象和我们看到的不一样，如果一样的话，那我们离地狱就不远了。所以看不到还好，因为你的业力还没成熟。除非你有天眼通，也能看到。但看不到不等于没有，只是因为我们没这个业力和能力。下面说一下寒冰地狱的情况，比较简单。

“彼八之中，初疱者，为大风所吹，一切身分寒缩如疱。”八个寒冰地狱中，首先是疱地狱，那里整天被大风所吹。今天的风就吹得有点冷，再冷就要生冻疮了。但即使生冻疮，和寒疱地狱比还差得远。那里的风很冷，吹得犯人整个缩起来，冻成一个疱那样。

“二、疱裂者，缩如已破裂之疱也。”第二是疱裂地狱，比疱地狱受的罪更严重，身体不但缩成了疱，还冻得破裂了，所以叫疱裂。

“三、额嘶吒。四、郝郝婆。五、虎虎婆者，就发声而立名。”三、四、五这几种地狱，都是根据犯人被冻之后发出的声音命名的。地狱有情被冻之后，发出各种“嗬嗬”声。我们一冷还可以开空调，地狱可没有空调。如果受冻的是我们，那就不好玩了。想到六道众生中，还有那么多有情在地狱受苦，我们只有发起出离心和菩提心，才能帮助他们解脱。否则的话，自己都是泥菩萨过河，自身难保，不要说去度别人了。

“六、裂如青莲者，谓遭大风，色变瘀，裂成五破或六破也。”第六种地狱，犯人冻得身体蜷缩成疱，然后遭遇大风，变成青瘀色，并破裂成五六瓣。

“七、裂如红莲者，越青转红，裂为十分，或复更多。”第七种地狱，身上的疱裂开后，从青色转成红色，像红莲一样，裂成十瓣或者更多。

“八、裂如大红莲者，皮转极红，破为百数，或复多于彼数。是等出《本地分》中说。”第八种地狱，身上的疱裂得像大红莲那样，颜色变得很红，而且裂成上百瓣甚至更多。以上介绍出自《瑜伽师地论·本地分》。

“寿量者，以摩羯陀国盛八十斛之胡麻，而以胡麻高盛充满。次每百年取麻一粒，彼麻取尽无余，如斯长时，而疱之寿量较之尤为远甚。”寒冰地狱

的寿量有多长呢？摩羯陀国和憍萨罗国是当时印度恒河流域的两个大国，佛陀一生常在两地说法。斛，是摩羯陀国的一种容器，像斗一样。篲，装粮食的圆屯。在可以装八十斛胡麻（相当于芝麻）那么大的篲中，把胡麻装得满满的。每过百年，从中取出一粒胡麻，直到把篲里的胡麻都拿完为止。这个时间已长得难以计算了，但庖地狱的寿量远甚于此。每百年取一粒胡麻，把八十斛胡麻都取尽了，庖地狱的寿量还没有尽。

“下诸狱寿量，各较前前者为二十倍之递增云。”庖地狱以下各地狱的寿量，都比前一个地狱长二十倍，依次递增，实在没办法想象。

4. 孤独地狱苦

“孤独地狱者，即于热地狱、寒地狱之近边有之，人世间亦有，《本地分》中说也。近大海岸亦有，如《僧护传》中所说。”第四类是孤独地狱，位于热地狱和寒地狱旁边，人世间也有，这是《本地分》说的。靠近大海的岸边也有，这是《僧护传》说的。

“生于彼等中之因者，如下所说，其生甚易。吾人于日日中积集众多，在先既有所集，今亦相续造作，于此不应安然而住，应思彼等苦果而生怖畏。”生到以上所说的各种地狱的因，下面会介绍。其实地狱离我们并不远，投生那里是很容易的。因为我们无始以来就在无明中度过，积集烦恼和贪嗔痴。学佛之前固然是这样，学佛后是不是就能如法修行，过清净生活？其实还是没有做到，依然造作杀盗淫妄等招感三恶道苦果的罪业，从来没有好好忏悔。我们既然想到自己在无尽生命中造作了许多地狱之因，现在怎么还能若无其事地安然过日子呢？当我们想到地狱的苦，应该生起极其恐怖的心，这是我们追求出离解脱的极大动力。我们要不断思考，如果不思考，没有出离解脱的强烈愿望，哪怕学了再多教理，只是增加了很多佛法知识而已，对改善生命没有丝毫帮助。我们所学的佛法，如果不能落实到心行，成为瓦解我执、远离贪著的力量，最

终都会被贪心、嗔心、无明、我慢所利用，成为贪心、我执的增上缘。所以我们每天都要花时间来念死，念三恶道苦，这一天就不会白过。如果不这样思惟，我们很容易马马虎虎地，在凡夫心中忙些琐事，很快浪费了一天。

“盖与彼等之间隔，唯此悠悠一息耳。”我们和地狱的间隔到底有多远？这里说得很透彻——一口气不来，我们面临的就可能是地狱。如果我们不能把握心念，临终时就可能与嗔心相应。当恶业现前，当下就会堕落地狱。

“《入行论》云：地狱业已作，云何宴然住。”《入菩萨行论》说，我们曾造下许多地狱恶业，这些恶业都要偿还果报的，现在怎么还能安然地过日子呢？

“《亲友书》亦云：具罪唯以出入息，于其中隔地狱苦，若人闻已空无畏，当是金刚为自性。见画地狱及听闻，忆念读诵作形相，犹起怖畏而厌离，如何正受斯异熟。”《亲友书》也说，我们曾经造下许多罪业，虽然现在还没下地狱，还是以人的身份出现，但不等于以后不下地狱。因为人命无常，这个身份是不能长久的。我们这一生与来生，就在一息之间。如果有人听到地狱苦一点都不放在心上，这人其实像金刚那么顽固，要不就是极端无知。如果看到、听到地狱的情况都要心生恐惧，觉得惨不忍睹，怎么可能去承受地狱之苦呢？

“其苦之猛烈，如《亲友书》云：一切安乐中，爱尽乐为最；一切苦莫比，无间地狱苦。人间一日中，屡刺三百槊，比地狱轻苦，毫分宁相拟。”槊，指长杆的矛。地狱痛苦的猛烈，就像《亲友书》所说，在一切安乐中，断尽烦恼是最快乐的，那是涅槃之乐，是息灭烦恼、证悟空性的快乐。世间一切痛苦，再苦也无法和无间地狱的痛苦相比。即使在人间，一天被人刺三百槊，都没办法和地狱最轻的苦相比。

“发生如是苦之因者，当知唯是自内恶行，纵微少恶行，亦应尽其功力，勉励莫使有染。”这些地狱苦是怎么来的？它的因是什么？我们要认识到，在无尽生命中造作的不善业，都是地狱的因。所以即便造下微小的不善行，也要尽力尽心地忏悔，要勉励自己，勿以恶小而为之，勿以善小而不为。不要觉得

这些是小恶，做一点没关系。“水滴虽微，渐成大器；刹那造罪，殃及无间；一失人身，万劫不复。”你看水一滴一滴，根本不起眼，但滴着滴着就一桶了。虽然造的罪不大，但这也是在强化、熏习不善的念头，习惯了，就会造下大罪。

“又即彼书云：如是诸恶果，种由身语意，汝勤随力护，轻尘恶勿侵。”《亲友书》还说，我们应该尽自己的力量，精进护持身口意三业，守护根门，不要放纵贪嗔痴，造作种种不善业。哪怕是尘埃般微不足道的恶业，也不让自己有所违犯。

以上主要讲述了地狱的痛苦。如果我们每天思考一下无常，思考一下地狱苦，这一天就会精进修行。时常保持这样的观念和心态，我们就不敢放逸，不会造作不善行了。

· 第三十四课

三、思惟傍生苦

诸傍生中，其力强者而凌其弱，且为天、人之资具，自无主权，唯随他力，任其杀打损害。

《本地分》说：“与人天同住，别无住处。”

《俱舍释》则云：“彼等之根本住处为大海，诸余者乃彼之所流出耳。”

复次，有生于暗处或水中者，皆老死于其中，与负重疲劳，及以耕耘、剪毛、驱使等，而杀害之法亦有多种不同所迫恼。又由于饥渴、风日所困，及猎者等于多门中而为损害，随于何时，唯念恐惧。于其诸苦恼法，当思而厌患，生起出离心。

其寿量者，《俱舍》云：“诸傍生（畜寿无定），胜者长一劫（长者可至一中劫）。”谓寿长者可至一劫，短则无定耳。

四、思惟饿鬼苦

诸上品悭吝者，生饿鬼中，彼等皆感饥渴之苦，皮肉血脉枯如株杌，以发覆面，口甚干焦，以舌舐之。其中有三：

一、于饮食有外障者。彼等若驰至井泉池海诸处，为余有情手执剑矛枪等行列守护，令不得趣。或强趣之，便见其泉变为脓血，自不欲饮也。

二、于饮食有内障者。谓口如针孔，或口如炬，或复颈瘦，或腹宽大，纵无其他有情为遮，自得饮食，亦不能饮啖也。

三、于饮食自体为障者。有名猛焰鬻者，一切饮食皆为火燃而烧之。名食粪秽者，饮啖粪溺与不净臭恶，及唯能于损害下劣等物而饮啖也。又有一类割自肉食，纵得香美而不能食。

彼等（饿鬼）住处，《俱舍》谓于王舍城下，隔五百瑜缮那有之，余者皆彼中所分出。

其（鬼之）寿量，据《本地分》及《俱舍》云：“人间一月，为其一日，可至其自年五百岁。”《亲友书》云：“恶行之业以为索，坚固缠缚诸饿鬼。其间受苦无中断，五千及万亦不死。”其《疏释》云：“饿鬼一类寿五千岁，一类为万岁。”《本地分》说：“三恶趣之身量无定，以不善业力有大小种种故也。”

如是，若思彼诸苦者，试以身手入于热灰，置一昼夜。或于严冬风吹冰窟，不著衣裙，于中而住。又或一日二日断绝饮食，或于身上蜂蛇螫噬。若此微事犹难忍者，念我云何能于热寒地狱、鬼畜诸苦而堪忍受。

以今推比，乃至未生至极怖畏之间，应勤思惟。以现前贤善之身如是思者，应忏悔从前所集罪恶，止息后流。先所集善，则以猛利欲乐发愿令其增长，于新作者以多门而为趣入。

又于日日中，皆使有暇之身作有义利。若现在不思彼者，堕恶趣时，虽欲求一能从彼等怖畏中作救护皈依者亦不可得。尔时，于所应作及不应作，取舍之处心无力矣（应不应作之取舍，已力不从心矣）。

三、思惟傍生苦

第三，是思惟傍生的苦。

“诸傍生中，其力强者而凌其弱，且为天、人之资具，自无主权，唯随他力，任其杀打损害。”傍生就是动物，其生存法则是弱肉强食，弱的要被强的欺凌。而且，动物还被当作天、人的劳动和娱乐工具，没有一点自主权。那些当宠物的猫狗还好些，要是当了猪，到时候就要被主人吃掉。人家要打你就打你，要杀你就杀你，要吃你就吃你。

“《本地分》说：与人天同住，别无住处。《俱舍释》则云：彼等之根本住

处为大海，诸余者乃彼之所流出耳。”《本地分》说，傍生和天道、人道的众生同住，没有其他住处。《俱舍释》则说，动物主要来源于大海。其他那些陆地、空中的生命，都是从海里演化而来。这个说法和现代科学有相通之处，生物学家也认为生命源于大海。

“复次，有生于暗中或水中者，皆老死于其中，与负重疲劳，及以耕耘、剪毛、驱使等，而杀害之法亦有多种不同所迫恼。”此外，有些动物一生都在黑暗中，生于暗中，死于暗中；有些动物一生都在水中，生于水中，死于水中。还有很多动物要为人服务，比如牛负重耕耘，羊被剪毛，都要受人驱使，当作劳力，最后还被杀了吃掉。杀害方式也有种种不同。像古代有酷吃，吃动物的方式极端残忍。

“又由于饥渴、风日所困，及猎者等于多门中而为损害，随于何时，唯念恐惧。”很多动物生活在恶劣的环境中，风餐露宿，饮食也不能保证，万一碰到打猎的就没命了。所以它们时时都处在恐惧中，没有安全感。其实现在的人也没有安全感，社会竞争越来越激烈，有人想多赚点钱才有安全感，可多赚了还是没有安全感。即使是富豪，自杀和被杀的也不少。因为世间是无常的，充满着不稳定，你想抓住不变的东西，其实是不可能的。关键是有安定的心，这才是最重要的。如果没有安定的心，想依赖外在这些不可靠的东西获得安全感，那是做梦。

“于其诸苦恼法，当思而厌患，生起出离心。”在无尽生命中，我们曾当过各种动物。在解脱生死前，我们还可能成为畜生。我们要不断思惟这些痛苦，认识到轮回本质是痛苦的，发起出离心。从上士道的修行来说，思惟恶道苦的目的是发起慈悲心，想到如母有情还在六道受苦，我们要赶快修行，才有能力帮助他们。

“其寿量者，《俱舍》云：‘诸傍生，胜者长一劫。’谓寿长者可至一劫，短则无定耳。”傍生的寿命到底有多长呢？《俱舍论》说，寿命长的可以达到一

劫。像龙王也属于傍生，寿命就很长。像我们的圆圆和方方（西园寺的两个斑鳖），已经活了四五百年了。这是人间能看到的。可是短的就很短，“朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋”，不少低级生命甚至是朝生暮死。

四、思惟饿鬼苦

“诸上品慳吝者，生饿鬼中，彼等皆感饥渴之苦，皮肉血脉枯如株杵，以反覆面，口甚干焦，以舌舐之。”什么人会生到饿鬼道？上等慳贪、吝啬的人，将来的果报就是如此。饿鬼的痛苦，是一天到晚都在饥渴中，永远没有满足的时候。因为饥渴，身上没有水分，身体干得就像木头一样。头发很长，把脸都盖住了。嘴巴渴得又干又焦，只能经常用舌头舔一舔，可是口水也不多，越舔越干。所以不能慳贪，不能吝啬小气，否则会当饿鬼。吝啬属于贪心所的范畴，贪得无厌，永不满足，就属于饿鬼的心态。

“其中有三：一、于饮食有外障者。彼等若驰至井泉池海诸处，为余有情手执剑矛枪等行列守护，令不得趣。或强趣之，便见其泉变为脓血，自不欲饮也。”饿鬼的痛苦有三种，第一种是对饮食有外在障碍。饿鬼因为口渴，到处找水喝，找到井边或泉边时，却发现有很多守卫者手执刀枪不让他靠近。但饿鬼实在渴得不行，就不要命地往前冲。冲到泉边一看，水全都变成脓血，自己恶心得不想喝了。

“二、于饮食有内障者。谓口如针孔，或口如炬，或复颈瘦，或腹宽大，纵无其他有情为遮，自得饮食，亦不能饮啖也。”第二种是对于饮食有内在障碍，就是身体没能力接受。尽管很饥渴，可没法正常地喝水吃饭。或是嘴巴只有针孔那么大，或是嘴巴直冒火，或是脖子很细，或是肚子很大，所以一天到晚就是饿，但什么也吃不进去。世间也有人生这样的病，所以说，人间就有地狱，是真实不虚的。因为众生的贪嗔痴，的确会化现这些东西。人被贪嗔痴折磨的时候，是非常痛苦的。

“三、于饮食自体为障者。有名猛焰鬻者，一切饮食皆为火燃而烧之。”第三是饮食本身出现障碍，也有几种情况。一种是猛焰鬻，虽然找到饮食，但这些食物马上变成了火。当年目犍连尊者的母亲下了地狱，尊者到地狱看望母亲，虽然他是神通第一，但送去的饭一到他母亲手中就变成了火。目犍连尊者很痛苦，请求佛陀慈悲开示。佛陀对他说，靠你自己的力量是不行的，要靠僧众的力量。所以才有了七月十五的盂兰盆会。

“名食粪秽者，饮啖粪溺与不净臭恶，及唯能于损害下劣等物而饮啖也。又有一类割自肉食，纵得香美而不能食。”此外还有食粪秽者，这类有情只能吃肮脏、不净、下劣的东西，就像蛆那样，总是呆在粪坑里。还有一类有情，肚子很饿的时候，会从自己身上割肉。虽然他们感觉肉很香美，但还是吃不下去。人间也有这样的，有些人因为烦恼而自虐，不停地折磨、摧残自己，这都是业力使然。

“彼等住处，《俱舍》谓于王舍城下，隔五百瑜缮那有之，余者皆彼中所分出。”这些饿鬼的根本住处，《俱舍论》说是在王舍城地下五百由旬处，其他饿鬼都由此地分出居住。鬼和我们的业力不同，虽然在同一个世界，但互不妨碍。人看到人的世界，鬼看到鬼的世界。

“其寿量，据《本地分》及《俱舍》云：人间一月，为其一日，可至其自年五百岁。”这些鬼的寿量，根据《瑜伽师地论·本地分》和《俱舍论》说，以人间的一月作为他们的一天，寿命是五百岁。

“《亲友书》云：恶行之业以为索，坚固缠缚诸饿鬼。其间受苦无中断，五千及万亦不死。其《疏释》云：饿鬼一类寿五千岁，一类为万岁。”《亲友书》说，饿鬼的果报是因为他们所造恶业招感的，从而造成这种内障和外障。一旦成为饿鬼，受苦将没有中断，五千乃至万年都不会死。佛经讲的鬼，不只有饿鬼。鬼也是各种各样的，有富贵的鬼，贫穷的鬼，有地位的鬼，没地位的鬼。饿鬼只是其中一种类型。《疏释》说，有的饿鬼寿命为五千岁，有的为一万岁。

“《本地分》说：三恶趣之身量无定，以不善业力有大小种种故也。”《瑜伽师地论·本地分》又说：三恶道的众生身形大小及寿命长短是不确定的，因为他们所造的恶业也有多少和大小等种种不同。

“如是，若思彼诸苦者，试以身手入于热灰，置一昼夜。或于严冬风吹冰窟，不著衣裙，于中而住。又或一日二日断绝饮食，或于身上蜂虻螫噬。若此微事犹难忍者，念我云何能于热寒地狱、鬼畜诸苦而堪忍受。”地狱的苦，我们没办法身临其境，也没有办法想象，但可以在现实生活中稍微试一试。比如把手伸到烧热的火灰中放一天一夜，或者冬天不穿衣服到寒风中站着，或者一天两天完全不吃不喝，或者身上被蜜蜂、牛虻螫刺。如果我们连这些小小的痛苦都不能忍受的话，怎么能忍受地狱的苦？

“以今推比，乃至未生至极怖畏之间，应勤思惟。”我们想一想，在没下地狱之前，趁着现在有这个可以修行的身份，应该赶快修行。等下地狱的时候，再想修行就晚了，来不及了。所以我们要不断思惟地狱的苦，引起警觉。否则修行的念头很容易被边缘化，进入世俗心，把暇满人身都用在过日子上，使之成为人生的一切。结果过完今生，就要面临无尽的轮回，面临三恶道的痛苦，实在是极大的浪费。所以说，人生最大的浪费，就是浪费我们这个身份。

“以现前贤善之身如是思者，应忏洗从前所集罪恶，止息后流。先所集善，则以猛利欲乐发愿令其增长，于新作者以多门而为趣入。”趁现在还拥有暇满的贤善之身，还能如理思惟，应当对三恶道痛苦生起真切的恐惧，发自内心地忏悔无始以来所造的罪业，后不再造。业力如果不断造作，力量就会越来越大，成为生命中的串习。我们现在要通过持戒，止息生命的不善之流。同时对曾经修习的善行勇猛精进，使善业增长。三十七道品中有四种正断，即已生恶令断，未生恶不生；已生善令增长，未生善令生起。

“又于日日中，皆使有暇之身作有义利。若现在不思彼者，堕恶趣时，虽欲求一能从彼等怖畏中作救护皈依者亦不可得。”每一天，我们都要用这个暇

满人身来实现生命的最高价值，那就是修行、解脱、成佛，而不是浪费在无益的琐事上。如果现在不思惟、不去做的话，一旦堕落三恶道，你再想皈依、修善，就一点机会也没了。

“尔时，于所应作及不应作，取舍之处心无力矣。”那时你再要修行，一点力气都没了。不要说下地狱，就从我们现生来说，如果你修行功夫不是很好的话，环境恶劣时没办法修行，心情不好时没办法修行，身体不健康时没办法修行，梦中的时候没办法修行，面临死亡时更没办法修行。

修行就要趁现在年富力强，趁身体还健康、精力还充沛、心态比较好的时候赶快抓紧。闲的时候，是为忙的时候服务的。真正到了处境不好时，我们根本就没能力修。如果修行上去了，当我们烦恼、生病、死亡的时候，就能坦然面对：生病也自在，逆境也自在，死亡现前还是自在，那才是真正的自在。否则现在把时间浪费了，真正面临烦恼、逆境、死亡的时候，一点力气也用不上，就后悔莫及了。

思惟三恶道苦和念死无常的作用一样，是帮助我们生起出离心和菩提心。只有深刻意识到三恶道苦，才能生起真切的出离心，才会知道皈依对我们有多大的意义。这是皈依的主要原因，也是止恶行善的重要力量。每一个法门，不管念三恶道苦也好，念死无常也好，我们都要作这样的观察修。通过忆念对佛陀生起信心，强烈地希求救度。当我们生起这种心再来念佛，就会念得很真切；再来忏悔，也会忏悔得很真切。我们打坐修行时，可能会散乱、昏沉，但如果想到死亡很快会发生，想到三恶道苦，妄想一下子会被吓跑，很容易打起精神。所以这个观修可以贯穿整个修行。

在《道次第》中，下士道和中士道都是上士道的前行。我们首先要念死，念三恶道苦，才能发起真实无伪的菩提心。所以大家不要把这个法看得很平常。我自己在禅修前，也会作念死无常和三恶道苦的观修。修起来的时候，妄想全没了，心一下子就空掉，很容易安住在没有造作的状态，效果非常好。这比有

意地对治妄想、昏沉好用得多。难怪藏传大德对念死无常这么重视。藏传佛教的修行有四共四不共。所谓四共，就是念死无常、念三恶道苦、深信业果、思惟暇满人身的义大难得，这是各宗修行共同的。其实汉传佛教也重视这一块，只是一般人听惯了，没当作一回事。实际上，能这样观修的话，修行会很有力量。如果进入习惯性的麻木，这个法就再也不会对我们产生作用了。所以要通过观察修引起重视，有了心行基础，再修任何一个法门，都比较容易修上去。原理就是这样。

· 第三十五课

第三节 皈依三宝

一、皈依之因

总论皈依之因，虽有多种，然此中则据上所述，今世不能久住须速死，死后随业流转，不能自在。

如《入行论》云：“如于昏夜黑云中，电光刹那才一现。如是设以佛陀力，世间福慧少许生。以是唯有微弱善，常时罪力极暴恶。”白业力弱，黑业力强，思惟由是堕入恶趣之理。既于恶趣生起怖畏，又唯深信三宝能救，以是二心而行皈依。但若徒有言者，则皈依之效亦仅尔。若彼二种发心殷重坚固者，则其皈依必能变更心境，故应励力修此二因。

二、思惟皈依境的殊胜

1. 抉择应皈依之境

如（功德君）《百五十颂》赞云：“谁于一切恶，从本悉皆无，谁于一切中，住一切功德。设若有心（智）者，于彼应皈依，赞彼恭敬彼，住彼教应理。”谓若自有能分别可皈、非可皈之慧者，理应于佛薄伽梵前而行无欺诳之皈依。法及僧众，比例类推。

《皈依七十颂》云：“佛、法及僧伽，求解脱所依。”

2. 明可皈依之相

须自己解脱一切怖畏，又有令他解脱怖畏之方便善巧，对一切行大悲无亲疏之分，于一切有恩无恩作义利者，是则所应皈依。然此唯佛为能，自在天

等皆无斯德，故唯佛是所皈依处。又彼教法及声闻僧众，亦是应皈依者。

（依《戒经》《摄抉择（分）》云：“于此等引生决定专一之心，而能求（凡求）作依怙者，无不救护，是故应起决定之心。”于二因中，虽外因无缺，然以内因至诚皈依之心不生，则唯是其苦矣。

第三节 皈依三宝

从念死无常、念三恶道苦可以看到，世间一切有为现象都是非常脆弱的。包括我们的身体，也是不可靠的，不足以作为生命的真正依赖。不论家庭、事业、地位、人际关系、金钱、爱情……所有这一切只能满足我们暂时的需要，没有永久的意义，在死亡面前都显得苍白无力，一文不值。无始以来，我们一直在生死苦海中沉沦，在地狱、饿鬼、畜生三恶道饱受痛苦。即便在人道和天道，快乐也如石火电光般无常，其本质是痛苦的。我们认识到三恶道乃至轮回的苦，就要寻找摆脱痛苦的方法。几千年来，人类一直在寻找离苦得乐之道，却没能找到正确方法，所以依然痛苦。

这就需要寻找真正可以皈依的对象。《道次第》告诉我们，三宝才是究竟的皈依处。皈依三宝对我们来说并不陌生，但很多人对皈依的认识非常肤浅，仅仅是作为学佛入门的手续。事实上，皈依本身蕴含非常重要的修行，既是学佛的开始，也伴随着整个修学过程。直到成佛，都没有离开皈依的修行——因为三宝就代表佛法的全部。

当年阿底峡尊者在藏地到处讲皈依，很多人听后觉得：怎么讲这么简单的内容？尊者说：我不知道除了皈依三宝以外，还有什么更高的法。可以说，皈依蕴含整个佛法的修行，因为一切修行都没有离开三宝。学佛要做的，不外乎转变观念，净化心行。如果我们生起真切、虔诚的皈依心，就能达到转变观念和心行的效果。问题的关键在于，我们现在的皈依轻飘飘的。想一想，三宝在心目中究竟有多重要？比起亲人、名利、地位，究竟什么重要？我们需要观察，是否把三宝作为生命唯一的归属和依赖？如果三宝在心中有最重要的地位，我

们就会以三宝作为生命目标，人生方向。这样做的过程中，心行就会向三宝功德看齐。就像一个人崇拜歌星或球星，会想尽办法摹仿他们的生活方式。如果三宝在我们心中有至高的地位，同样的，我们的心行也会不断接近三宝功德，并最终成就三宝功德。所以皈依绝不简单，而是包含着重要的修行。

皈依三宝的内容，本论主要分为四部分。第一是皈依之因，为什么要皈依；第二是思惟皈依境的殊胜，为什么选择三宝作为皈依对象；第三是皈依之法如何，即如何在忆念三宝的过程中，使心行不断接近并成就三宝功德；第四是皈依学处，即皈依后应该遵循哪些准则。

一、皈依之因

我们需要皈依的原因有很多种，不同的人理由往往不一样。下士道的皈依，是出于对轮回、生死的恐怖，需要寻找依赖；中士道的皈依，不只是寻找依赖，还要解脱生死；上士道的皈依，不仅自己要寻求解脱，还要带领一切众生皈依，乃至成就佛道。这是不同层次的皈依。

“总论皈依之因，虽有多种，然此中则据上所述，今世不能久住须速死，死后随业流转，不能自在。”皈依的理由，即发起皈依之因，虽然有多种，但总的来说，是因为我们在世间拥有的一切都是无常的，不能久住，最后都要走向死亡。轮回路险，除非生死自在的圣者，凡夫都会随业流转，不能自在。不仅死后不能自己，现生也不能自己，所谓“人在江湖，身不由己”。我们生不知从何而来，死不知往何处去。就像我们来到这个世界，不能选择生在什么样的家庭，选择什么样的父母。在现实生活中，也不是想怎样就能怎样。现在尚且如此，死时更不能自在。因为这一切都是不可靠的，所以我们要寻找可靠的依赖。皈依三宝就是究竟的依赖，是离苦得乐的方法，能帮助我们解脱烦恼和生死。这是我们需要皈依的基本理由。如果把这种理由推及一切众生，就是大乘的发心。

“如《入行论》云：如于昏夜黑云中，电光刹那才一现。如是设以佛陀力，世间福慧少许生。以是唯有微弱善，常时罪力极暴恶。”《入行论》说，众生获得的所有快乐和幸福，都离不开三宝。在无尽轮回中，佛陀出世是非常稀有的，亿万年才有一位佛陀出世。就像暗夜的黑云中，电光一闪，很快就消失了。为什么佛陀出世这么稀有？因为众生没有福报。而只有佛陀出世并说法，世间众生才能由此培植福德因缘，获得幸福快乐，才有觉醒的希望。除了这些微弱的善业，众生长时间都在贪嗔痴恶业中。

“白业力弱，黑业力强，思惟由是堕入恶趣之理。”现在这个社会风气不好，有善心的人很少。一个善良的人要去帮助他人，对方可能还怀疑你。很多人都在说行善难，因为不善的势力太大，已经成为人们的习惯，使人长时间在贪嗔痴的不善行为中。如果善业的力量很弱，不善业的力量很强，死后将堕入三恶道。通过对三恶道的不断思惟和观察，我们一定会对此生起怖畏之心。除非你完全不信，觉得这和我没关系。如果你还有点相信，却一点都不害怕，那真是麻木不仁，和木头没什么两样。

“既于恶趣生起怖畏，又唯深信三宝能救，以是二心而行皈依。”皈依的因主要有两种，一是对轮回痛苦深信不疑，生起恐惧心理；一是对三宝功德深信不疑，深信三宝一定能拯救我们。这样的皈依才是殷重而真切的。当我们皈依后，还要把皈依变成修行，在内心产生作用，而不是泛泛地皈依一下就可以了。

“但若徒有言者，则皈依之效亦仅尔。”如果仅仅把皈依停留在口头，对轮回苦和三宝功德没有认识，皈依产生的效果不过如此而已，对改变生命没有多大作用。《道次第》讲的这些，我深有体会，觉得非常真切。为什么很多人学了佛法，对生命一点没起作用？原因是什么？就像《道次第》说的“徒有言者”。如果真正落实到心行，任何一个法门，如无常、无我、空，都会产生很大的威力，让生命发生巨大改变。问题在于，我们只是说说，没有真正觉得就是这么回事。书上这样说和你有什么关系？必须你觉得确实如此，才会产生作

用。这就需要不断观察修，在思惟过程中，发现佛法所说真实不虚。佛法是以信为能入。其实，信不仅是能入，很多高级的法门直接是通过信来修行的。不仅净土法门强调信，禅宗、大圆满等也是通过信契入的。比如“你就是佛”，你能不能信？如果能信，那么直下承担、继续保任即可。所以信很重要，贯穿整个佛法修行。当然，不同的修行法门，对信的要求也不同。

“若彼二种发心殷重坚固者，则其皈依必能变更心境。”如果对皈依的两种因坚信不疑，一定会使我们的观念、心行、生命品质得到重大改变。这样，我们将以成就三宝功德为人生目标，心行将与三宝相应并不断靠拢，最终于自身成就自性三宝。所以我们要不断忆念三宝，在忆念过程中，强化三宝在心目中的地位，使我们的心和三宝功德相应。这些都要建立在信的基础上，如果信没有达到一定高度，是做不到的。皈依能不能改变心境，能产生多大作用，关键在于我们对三宝的信仰，以及对三宝内涵的认识和忆念。

“故应励力修此二因。”所以我们应该努力修习这两种因，一方面不断忆念轮回苦，一方面不断忆念三宝功德。藏传佛教的四不共中有修皈依，皈依上师和佛法僧三宝——南无古鲁贝，南无布达耶，南无达玛耶，南无僧伽耶。在念诵四皈依前，先要思惟三恶道苦，通过思惟把恐惧的心引发起来，思惟到毛骨悚然为止。接着忆念三宝功德，藏传佛教的皈依上师，和皈依佛、法、僧三宝是一体的，是围绕慈悲和智慧，这是三宝品质的核心内涵。通过对三宝功德的忆念，获得极大的信心。在这个前提下念诵四皈依，并在念诵过程中观想，将每一念融入三宝功德。这样不仅在强化皈依，同时也帮助自己成就自性三宝。

二、思惟皈依境的殊胜

我们为什么选择三宝作为皈依处？在这个世间，除了佛教还有许多宗教，如基督教、伊斯兰教等。佛陀在世时，印度就有九十六种外道。在中国，则有道教和各种信仰。此外，甚至还有各种邪教。在没有宗教信仰的人中，有人皈

依权力，有人皈依地位，有人皈依金钱。那么，我们为什么皈依三宝？这就需要审视，自己所皈依的对象，能否帮助我们成就解脱，离苦得乐。我们通过不断审察，发现唯有三宝才能究竟解决生命的痛苦。

1. 抉择应皈依之境

“如《百五十颂》赞云：谁于一切恶，从本悉皆无，谁于一切中，住一切功德。设若有心者，于彼应皈依，赞彼恭敬彼，住彼教应理。”《百五十颂》有赞叹三宝的偈颂：是谁究竟断除了一切恶，将生命中的不善行连根拔起，没有丝毫过失？当然就是佛陀。因为佛陀已断除一切恶行，圆满成就生命中的一切功德。真正有智慧的人，应该选择三宝为皈依，懂得赞叹并恭敬佛陀，同时懂得依照佛陀的教法修行。

“谓若自有能分别可皈、非可皈之慧者，理应于佛薄伽梵前而行无欺诳之皈依。法及僧众，比例类推。”如果自己有分别什么是可以皈依、什么是不能皈依的，应该懂得选择佛陀为皈依处。薄伽梵是佛陀十大名号之一，具有种种功德，能断除烦恼，善巧说法。依此类推，法和僧也是同样。因为佛法僧是一体的。

“《皈依七十颂》云：佛、法及僧伽，求解脱所依。”《皈依七十颂》说，佛法僧三宝是我们追求解脱的所依。

选择皈依，其实包含皈依和不皈依两方面。我们要皈依的是三宝，不皈依的是佛教以外的其他宗教。

2. 明可皈依之相

“须自己解脱一切怖畏。”我们选择皈依处，应该具备四个条件，佛陀正是如此。哪四个条件？第一，自己已经断除一切恐惧，是解脱自在的圣者，世上没有任何东西会让他恐惧。不论财物、地位还是生死，没什么能影响他，伤害他。世人一天到晚患得患失，对感情、事业、地位、生死有种种执著和牵挂，

从而带来很多恐惧。所以，首先是自己解脱一切怖畏。

“又有令他解脱怖畏之方便善巧。”第二，不仅自己解脱，还有能力引导他人走向解脱。如果我们的皈依对象自己解脱了，却没能力引导他人走向解脱，那我们皈依也是白搭，因为他不能帮助你。

“对一切行大悲无亲疏之分，于一切有恩无恩作义利者，是则所应皈依。”第三，我们的皈依对象必须成就无缘大慈，同体大悲，能平等对待一切众生。儒家所说的仁还有亲疏之别，其他宗教说的博爱也有教徒和异教徒的分别，有人和动物的分别。而佛陀是把自己和众生视为一体，这种认识是任运的，因为佛陀已亲证平等无二的空性，破除了我执和我所执，能自然生起无缘大慈和同体大悲，没有亲疏和高下之分。凡夫之所以不具备圆满的慈悲，一方面是因为没有证悟和众生的同体无别，一方面是有我和我所，才有亲疏之分。所以，我们皈依的对象必须有圆满的慈悲，否则他看不上你的话，你就没招了。

《略论释》还讲到第四点，不重财供，唯重法供。佛菩萨对众生的度化，不是因为你供养得多才救度你，而是看你能否依法修行，这才是最让他高兴的。正如《普贤行愿品》说，“诸供养中，法供养最”。佛教以法供养胜过财供养，依法修行才是真正的供养。具备这四个条件，才能作为我们皈依的对象。

“然此唯佛为能，自在天等皆无斯德，故唯佛是所皈依处。”因为佛陀具备这些德行，所以我们以佛为皈依对象。印度教的大自在天，还有其他宗教的神祇，从佛教观点来看，他们只是天人而已，本身没有了脱生死，天福享尽后还要继续轮回。其次，他们还有爱有嗔。《圣经》中，上帝会发火，还会来场洪水惩罚人类；佛经中，天人和阿修罗经常打仗。此外，婆罗门教把人分为婆罗门、刹帝利、吠舍、首陀罗四种姓，基督教则有上帝选民和非上帝选民之说。按这些皈依条件来说，他们都不具足。

“又彼教法及声闻僧众，亦是应皈依者。”佛陀是我们的精神导师，但真正解脱烦恼，还要靠佛陀所说的法。法是正皈依处，是帮助我们开发智慧、离苦

得乐的方法。如果仅仅皈依佛，不皈依法，肯定是不行的。至于僧，在现实中，我们以僧作为修行的伙伴和楷模。但严格来说，皈依僧不是皈依某个人，而是以贤圣僧成就的无漏无为的功德为皈依对象。在佛教中，必须四人以上才能称为“僧”，一个人是“别”。所以，皈依僧是皈依这个清净和合的团体。佛法在世间的流传，需要有住持三宝。而现实中的僧人良莠不齐，有圣贤，有凡夫。所以佛教特别强调亲近善知识，并不因为皈依僧，就要向所有的出家人学习，而是选择具德善知识作为修行的依止。

“《摄抉择》云：于此等引生决定专一之心，而能求作依怙者，无不救护，是故应起决定之心。”根据《瑜伽师地论·摄抉择分》，对三宝的皈依要专一。我们在皈依时宣誓：“尽形寿皈依佛，如来至尊等正觉为我所尊，终不皈依邪魔外道。尽形寿皈依法，三藏十二部为我所尊，终不皈依外道典籍。尽形寿皈依僧，清净僧团为我所尊，终不皈依外道邪众。”其中就包含皈依和不皈依两方面，这是我们对三宝的承诺和誓言。作出这种承诺时，我们要慎重。只有认识到皈依的意义，我们的承诺才有力量，才会起到改变生命的作用。如果认识不到皈依的意义，这种承诺将是轻飘飘的。尤其现在这个缺乏诚信的时代，我们只有不断忆念轮回苦，忆念三宝功德，才能对三宝生起专一的依止心。普贤菩萨十大愿王中有“称赞如来”，直接以如来功德作为观修对象，通过忆念和赞叹来修行，来成就如来功德。这种修法是建立在皈依的基础上。因为佛陀具有无缘大慈，同体大悲，凡是祈求救护的人，只要因缘成熟，佛陀无不救护。所以我们一定要对三宝生起坚定不移的信心。

“于二因中，虽外因无缺，然以内因至诚皈依之心不生，则唯是其苦矣。”皈依需要具足内外各种条件，外因包括如法的皈依仪轨等，内因是强烈的皈依之心。在内外两种因缘中，虽然能具足外因，但如果内心未能生起至诚皈依的愿望，仍是有名无实的皈依。这样的皈依，是难以摆脱轮回之苦的。

皈依的内容先讲到这里。我们来诵一遍《心匙》，这是打开凡夫心的钥匙：

《心匙》

仁慈的上师，请垂顾这个可怜悯者——
我这一生的作为，是如何地自欺！
请您慈悲，垂视这个愚痴凡夫！

这是给你自己的至要忠告

——心匙——

谨记在内心深处。

切莫掉以轻心！切莫掉以轻心！

打从内心最深处，慎重地省思这一生的境况。

无始以来的轮回，直到现在还没有终止，
虽然流转生死无数次，
多生多劫经历种种苦乐，
你却始终没有从中获得丝毫利益。

虽然现在你获得这么难得的闲暇和幸运，
可是，直到目前都是这样，
空洞而无意义地虚掷生命。
善业才是尽未来世安乐之本。

你看起来很精明能干，
不过，只要还执迷现世表相的儿戏，
就是傻瓜。
你会束手无策地，突然被恐怖的死神吞没，
毫无希望，无法苟延残喘。
这将发生在你身上！

虽然你一直都安排着明天、明天，
就在那时，突然间你必须马上走了。
这将发生在你身上。

你杂乱无章地抛下工作，剩余的饮食，
毫无选择地，必须离开这个世界。
这将发生在你身上。

从今以后，你再也没有时间铺床、睡觉了。
你像老树般倒在最后的床上。
别人没有办法用他们最柔软的手为你翻身，
只能用力拉你的衣服和毯子，
这将发生在你身上。

虽然最后的内外衣把你的身体全部包起来，
从今以后，就由不得你穿这些衣服了。
当那具躯壳僵硬得像土石，
你第一次注视自己的尸体。
这将发生在你身上。

虽然你挣扎着，要说最后的遗言，
并表示哀伤，
可惜舌头干燥，讲不清楚，
你深陷在强烈的哀痛中。
这将发生在你身上。

虽然别人把最后的食物、圣物、舍利子，
和着水滴，送进你的口中，
你却连一滴都吞不进去，
水从尸体的口中溢出来。
这将发生在你身上。

虽然四周围绕着近亲、知友以及贴心的人，
他们怀着慈爱、眷恋，
为这最后的相聚伤痛、哭泣，
就在那时，你必须永远别离。
这将发生在你身上。

虽然经历像浪潮汹涌般的恐怖幻相，
饱受不堪忍受的剧苦，
你却无计可施。
今生的景象，像太阳一样隐没。
这将发生在你身上。

虽然上师和金刚道友，
出于忍无可忍的大悲心，
在你耳边祈求，以期唤起一丝关键的善念，
虽然他们满怀慈心地这么做，
可惜无济于事，
你就是提不起善念。
这将发生在你身上。

死时，你的呼吸愈来愈急促，
发出刺耳的嗦嗦声，
最后像琴断了弦，
走到人生的尽头。
这将发生在你身上。

时候到了，
往昔你珍惜的可爱身躯，
而今可悲地丧失了，
被称为死尸，
腐坏而令人作呕。
这将发生在你身上。

时候到了，
那连一根刺都忍受不了的身躯，
会被剃成碎片，骨肉被撕开。
到时候，那连虱子、跳蚤都忍受不了的身躯，
会被鸟、狗吞食，直到一点都不剩。
这将发生在你身上。

虽然你噗…噗…地费力吹着，
穿上最好的衣服。
时候到了，
那个躯体会被放入火化室。
那连一支香的星星之火都受不了的躯体，
势必要在熊熊烈火中焚烧。
这将发生在你身上。

时候到了，
那连粗糙的衣服都无法忍受的躯体，
所有的骨肉都会在烈焰中烧成一堆灰，
或者被紧紧楔入土中的一个洞。
这将发生在你身上。

时候到了，
宣说你甜蜜的名字时，
首尾会冠上已故的某某，他或她。
这将发生在你身上。
到时候，
到处充满你挚爱、亲密的伴侣以及仆从的呜咽声。
这将发生在你身上。

时候到了，
你会面临恐怖的四大敌：
陷在满是岩石、瓦砾的土堆，
及埋在爆裂的崩土中，
这样的景象出现时，你怎么办？
漂流在海面上，被强烈的旋浪卷走，
这样的景象出现时，你怎么办？

心和耳被嘶嘶劈拍作响的炽火震裂，
那时，你怎么办？

被劫末的黑旋风卷起、扫荡，
这样恐怖的经验出现时，
该怎么办？

当你被强大的红色业风吹袭，
被恐怖的黑暗吞没时，
该怎么办？

当牛头、蝎头的狱卒，
以种种可恶的方式折磨你时，
该怎么办？

当你在死神阎罗王面前，
被估量善恶的黑白业时，
该怎么办？

当阎罗王揭穿你的谎言，
说你把生命虚耗在贪、嗔、虚伪中，
那时，该怎么办？

在阎罗王的法庭上，
恶业成熟的果报被判决，遭受处分，
那时，你该怎么办？

当你光着身体，
被摊放在热地狱炽热、烧红的铁板地上，
那时，你该怎么办？

虽然身体被如雨的兵器切碎，
却仍然活着受罪，
那时，你该怎么办？

虽然被放在熔铁中煮，
直到肌肉剥落，骨头散开，

你依然要活着受罪，
那时，你该怎么办？

虽然身体和燃烧的烈火难以分辨，
你依然要活着受罪，
那时，你该怎么办？

当身体被冻人的寒风刺骨，
裂成千万片，
那时，你该怎么办？

一旦堕落到饿鬼的惨境，
饥渴交迫，必须挨饿好多年，
那时，你该怎么办？

当你变成愚蠢、痴呆、不幸的畜生，
活生生地互相吞食，
那时，该怎么办？

当恶趣难以忍受的诸多苦难，
实际降临到你身上，
那时，该怎么办？

现在，切莫掉以轻心！
拉—乌—拉—乌—
快一点！现在是你立下遗嘱的时候了。

不但时候到了，
简直已经太迟了！
就在当下！就在当下！
拉—乌—拉—乌—
好自为之吧！

这是上师—慈父的圣诫，

胜者罗桑权威教说的心要，
清净、圆满的经续道法门。
这是在你的心流中注入实际经验的时候了！

死神阎罗王，
或者你每天尽力地修行心要，
实现永恒之梦——自他的福祉，
哪一个会先到呢？
结合身语意三门，
倾全力修行吧！

你们有没有念得浑身发抖、脸色发白？经常念一念，对我们的修行很有警策意义，可以提醒自己不要放逸，赶紧闻思修行。《心匙》的名字很好，打开凡夫心，就是要靠念死，念三恶道苦，这是对下士道的观修方法。我们念诵的过程，就是观修的过程。藏地大德类似的开示很多，讲得很直接，对修行帮助很大。我们念了这些，须知这一天不知什么时候就来了。你说明天离我们近，还是死亡离我们近？人命在呼吸间，一口气不来，转息便是来生。

我们一方面要不断思惟恶道苦，思惟无常，另一方面要不断思惟三宝功德。在思惟过程中，心行就随之转变。一个人关心什么，就会思惟什么。商人总想着赚钱，还有人总想着提拔。我们想什么，就会有怎么样的人生，即佛经所说的“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造”。唯心造不外乎两方面，一是观念，二是心态，两者密不可分。有什么样的观念，久而久之，就会有怎么样的心态。我们想通过佛法改变观念和心态，就要不断思惟这些法义，否则就很难从凡夫心走出来。因为世俗生活是和凡夫心相应的，是成就凡夫心的增上缘。所以观察修非常重要，可以帮助我们调整心行，安住正念；然后再调整，再安住。在这个过程中，就能逐步转化我们的观念和心行。

· 第三十六课

皈依三宝是《道次第》的重点，也是佛法修行的重点。三宝是佛法的核心，皈依三宝是学佛的根本。判断一个人是不是佛教徒，标准就是你皈依了没有。皈依了，就是佛教徒；没皈依，就不是佛教徒。学佛从皈依三宝开始，最终要把自己变成三宝。这不仅是形式上的，因为在座的研究所学僧已经是三宝的一部分，但还要“装藏、开光”，才是真正的宝。

我们知道，没有装藏、开光的佛像，只是艺术品而已。同样，我们要成为名副其实的三宝，必须具备三宝的品质，那就是究竟的解脱，以及无限的慈悲和智慧。事实上，每个人都具有自性三宝。虽然有，但被无明遮蔽了，还有待开发，这就需要修行。我们对佛法能否信受奉行，取决于是否对三宝生起真切的皈依心。如果皈依之心真切，就能信受奉行。反之，我们所学的佛法，也就是学一学，说一说，对改变生命不会有太大作用。

佛教的八万四千法门，都是皈依三宝的延伸，都没有离开念佛、念法、念僧。可以说，离开三宝就没有佛法了。有些法门是建立在念佛的基础上，有些法门是建立在念法的基础上，比如相信因果，忆念因果；相信无常，忆念无常；相信苦，忆念苦；相信空，忆念空；相信八正道，忆念八正道……都属于念法的延伸。由此可以看出：皈依三宝不仅是学佛的开始，也贯穿着整个修行，直到成佛，都是对皈依的不断深化。

遗憾的是，现在整个教界对皈依的认识太薄弱，太不足了。很多人觉得，皈依三宝只是入门的基础。皈依后，就没有进一步忆念三宝功德。因为缺乏忆念，使三宝在我们心目中没有多少地位，没有多少分量。我们也不能对三宝生起强烈的归属感和依赖感，心始终处在漂泊的状态。因为凡夫心是没有根的，是一大堆混乱情绪和错误想法的综合体。学佛，要对这个乱七八糟的生命体进行规划。如何规划？就是通过修习皈依。如果我们对三宝生起强烈的归属感和

依怙感，心就不会漂泊。不论出家人也好，在家佛子也好，都需要不断忆念三宝功德，强化三宝在心目中的地位。

我觉得，学佛修行有两大根本——皈依是佛法的根本，发心是修行的根本。如果不重视皈依，将失去佛法的根本；如果不重视发心，将失去修行的根本。这两个问题，值得我们花几十年的努力去弘扬。因为这正是汉传佛教目前最薄弱的环节。很多人之所以修不上去，就是因为忽视了这两大根本。南传佛教很重视皈依，每天的定课都要念皈依，每个斋日要到寺院修习皈依，这是佛教徒的常规修行。藏传佛教同样重视皈依，皈依后要不断念诵四皈依，念几十万乃至数百万遍，为加行之一。

我们不断忆念三宝功德，以三宝为核心生活，就会得到三宝加持。反之，如果三宝在心中没有分量，我们的生活将以串习为核心，很难从中走出。我自己在修行过程中，也越来越感到这种意愿的重要性。对学佛来说，禅修固然重要，但以下两点跟不上的话，打坐是坐不好的。

第一是强烈的意愿，当它生起时，可以把所有念头赶跑。如果目标明确，我们就不会徘徊。就像我一定要到某个地方，对别的都没兴趣了。一旦生起这种强烈的心，就不会被任何东西所干扰。为什么我们修行时杂念那么多？还是因为目标不明确，意愿不强烈，结果三心二意。

第二是认识的超越，这在修行中很重要。基督教每个星期天都要做礼拜，就是在强化他们对上帝的信仰。有鉴于此，我特别编写了一个“周日皈依共修仪轨”。作为佛教徒，尤其是在家众，应该有这种以皈依为核心的常规宗教生活。我们在这方面太欠缺了，所以很多人皈依后，还是找不到归属感。这就必须通过不断的观想和忆念来完成。如果认识不到三宝功德，从不忆念三宝功德，三宝怎么会在心中有地位？

作为出家人来说，同样要以皈依三宝为核心，完成自己的修行功课。皈依的修行可深可浅。浅，就是强化三宝在心目中的地位，生起真诚的皈依之心；

深，就是以三宝功德为观修对象，把心安住其中，念念融入三宝的功德。所以浅则人人可修，深则深到顶点，最高的修行也不过如此。像净土宗的自性弥陀，唯心净土，就是实相念佛；禅宗的即心即佛，了悟本心，也属于念佛的范畴。可见，再深的法门也能落实到皈依三宝。而从浅的方面来说，学佛的每一步都要从皈依三宝来修习。接下来，我们研究所也要以皈依三宝的修行为重点，为大家打下良好的修学基础。

皈依三宝共有四个问题，前面讲到两点：皈依之因和皈依的选择。首先是皈依之因，为什么要皈依？一是认识到三恶道苦，认识到轮回的痛苦本质；二是深信唯有三宝才能救护我们。

其次是对皈依的选择。我们为什么选择三宝作为皈依对象？因为三宝具备了三种品质：一是已经远离恐惧，成就解脱，得大自在；二是有大智慧；三是有大慈大悲，对一切众生不论亲疏、不要任何条件地生起无限悲心。佛陀之所以为佛陀，就是因为他圆满了悲智两大品质。我们尊敬这种人格，向往佛陀的慈悲和智慧，所以选择三宝作为依怙。

在选择皈依的过程中，我们也要对佛教和其他宗教做一定的比较。为什么我们不皈依神？一方面，他们自身还有烦恼，还会生气；另一方面，他们自己还在轮回中，没有解脱生死；至于他们的法，至多只是让我们生天，不能让我们究竟解脱烦恼，最后还是要堕落的。而佛法能引导我们认识生命真相，证悟空性，开发生命内在化解一切烦恼的能力。选择三宝作为皈依对象，是因为唯有三宝才能究竟解决我们的生命问题。

三、如何修习皈依

1. 知三宝功德

① 佛功德

· 身功德

念佛相好，如《譬喻赞》（《相好赞》）云：“佛身相庄严，端妙眼甘露，如

秋空无云，众星而严饰。能仁具金色，法衣以严身，似于金山顶，彩云而围绕。佛虽不庄饰，面轮自圆满，彼满月离云，亦所不能及。佛口如莲花，日照而开敷，蜂见以为莲，不犹豫而住。佛面具金色，珂白齿端姝，犹如金山峡，无垢月光入。应供右手中，轮相妙严饰，于世恐怖者，以手拔令出。能仁游行时，双足如妙莲，印画于地上，真莲无此美。”

略赞如是，当忆念之。

· 语功德

尽世界中所有有情，于一时中，各以异义而见质问。佛以一刹那心相应之慧而领摄已，即以一音答一切问，彼等亦各领知为答自语。于兹甚奇希有之德，当思念之。

如《谛者品》云：“此诸有情了义语，多种一时来问难，心一刹那遍了知，即以一音各答复。如是当知佛于世，以妙梵音而宣演，度出人天诸苦厄，极善转于妙法轮。”

三、如何修习皈依

皈依是通过特定仪轨完成的。这种形式的作用，建立在我们内心的愿望和对三宝的承诺之上。这种愿望和承诺必须有心理基础，否则只是一句空话。现在千千万万的人皈依三宝，但很多人的信仰没有深度，甚至流于迷信，为什么？就是因为他们皈依时对三宝还没什么认识。所以在参加皈依仪式前，必须有认识的前提。《道次第》中，主要讲到对三宝功德的忆念。我觉得，忆念前还要有几个前提。

第一是认识暇满人身的重大意义。这点非常重要。这个意义究竟有多大？有一天我突然认识到，暇满人身蕴含的意义，整个宇宙财富都比不上。我不是说暇满人身的本身，而是其中蕴含的意义。真正把这种意义开发出来，超过整个宇宙的价值。因为暇满人身的意义就是成佛，这个功德是无限的，而整个宇宙财富是一种有为法，是有限而有漏的。怎样才能实现暇满人身的重大意义？就要皈依三宝，否则是不可能实现的。如果我们能建立这样的认知，就会对皈依三宝生起稀有难得之心。

第二是念死无常。生命如此脆弱，死是一定的，死亡是不定的，在死亡面前，除佛法外，世间一切财富都没有用。当我们这样思惟之后，就会认识到，只有皈依三宝、修学佛法，才对生命具有长远的意义。相反，我们在世间的所有努力，对生命只具有暂时的意义。不管身为总统也好，还是成为富豪也好，都是成就了一堆泡沫。区别只是在于，有些人的泡沫玩得大一点，有些人的泡沫玩得小一点。这种大和小有什么意义呢？可能对看不透泡沫本质的孩子来说，泡沫玩得很大的时候，他会欣喜若狂。但如果我们看透世间的真相，就会知道，泡沫终究是泡沫，不会对此生起丝毫的贪著和爱恋。“一切有为法，如梦幻泡影。”即使你玩得再大，当死亡到来时，它都毫无价值，甚至会带来更多痛苦。所以，念死无常是生起皈依之心的重要基础，不可缺少。

第三是念三恶道苦。我们想到三恶道，想到地狱、饿鬼、畜生的苦，尤其是八热地狱和八寒地狱，似乎离我们很遥远，没多少关系。但《道次第》说得很清楚：那儿离我们只是悠悠一息。一口气不来，可能马上就三恶道现前。只要没有脱离轮回，难免堕落恶道。即使生而为人，也不一定能像今生这么幸运。我们看世间的人，为生存奔忙的，被烦恼和病痛折磨的，大有人在。当我们这样思考之后，就需要寻找依怙，生起强烈的求救之心。

这些都是皈依三宝前应有的认知。当我们以这些认知为基础，自然会对三宝生起求拯求救的心。因为我们已经看到自己的处境多么脆弱，多么危险，多么可怕。在无尽轮回中，我们一直在苦海中漂泊沉沦，一直被烦恼和痛苦所折磨，现在生而为人，又能听闻佛法，是多么不容易的事，所以赶快要寻求拯救。谁能拯救我们？唯有三宝。

我们为什么向三宝寻求拯救？世间的人，可能会以金钱、地位、感情、能力、技术、文凭为依赖，或是以其他宗教甚至鬼神为依赖。这是因为他们没有智慧，看不清真相，所以会以这些虚幻的假相作为依赖对象。我们修学佛法后，以智慧审视，发现这些都不足以依赖。那为什么可以依赖三宝？是因为我们认

识到三宝的功德，这是生起皈依之心的根本。

佛陀经常教导佛弟子通过忆念三宝功德来修行。《阿含经》有六念法门，即念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。大乘佛教中，对三宝的忆念更是发挥得淋漓尽致。我们经常读诵的《普贤行愿品》中，礼敬诸佛、称赞如来、广修供养都属于忆念三宝的修行。我们只有认识到三宝功德，才能生起皈依之心。就像世人选择任何一种依赖，选择任何一个职业或婚姻对象，都要认识到对方的好处，才能生起信心。同样，我们也要认识到三宝的功德，才能以佛法僧作为究竟的依赖。

1. 知三宝功德

关于三宝的功德，第一是忆念佛的功德，第二是忆念法的功德，第三是忆念僧的功德。

① 佛功德

首先是念佛的功德，包括四方面。一是忆念佛身的功德，二是忆念佛语的功德，三是忆念佛陀意业的功德，四是忆念佛陀事业的功德。

· 身功德

“念佛相好，如《譬喻赞》云：佛身相庄严，端妙眼甘露，如秋空无云，众星而严饰。”我们经常说，佛陀具备三十二相八十种好。印度人认为，这是最圆满的相。除佛陀以外，转轮圣王也具备三十二种相。但同样是三十二相，佛的三十二相和转轮王的三十二相是否一样呢？其实还是有质量的差别，有圆满不圆满的差别。佛陀的三十二相八十种好无比圆满，无比端正，无比殊胜。佛陀的眼睛像甘露那么清澈，就像秋天没有云彩的天空。这个赞是藏地一位大喇嘛写的。西藏的天空真是很清澈，没有一点云彩，晚上满天繁星，感觉星星都要掉下来了。

“能仁具金色，法衣以严身，似于金山顶，彩云而围绕。”能仁就是释迦，牟尼就是寂静，所以经中常以“能仁”称呼佛陀。佛陀的色身是紫磨金色的，《佛宝赞》形容是“巍巍丈六紫金容，觉道雪山峰”，赞叹佛陀像一座金山那样，金光闪闪，披上庄严的袈裟后，就像山顶围绕着云彩一样。

“佛虽不庄饰，面轮自圆满，彼满月离云，亦所不能及。”佛陀虽然不装饰自己，但面容自然呈现出圆满的庄严。世间那些名人，每次出台都有人为他收拾一番，才有模有样的。而佛陀不需要装饰，他的相好庄严是修行功德感召的，圆满无瑕。哪怕没有云彩遮挡的十五的圆月，也不能与之相比。

“佛口如莲花，日照而开敷，蜂见以为莲，不犹豫而住。”佛陀的口型像莲花一样，而且是阳光照射后莲花盛开的样子。蜜蜂看到还以为是莲花，毫不犹豫地扑了上去。当然这是比喻，比喻很像真的莲花，连蜜蜂都看错了。

“佛面具金色，珂白齿端姝，犹如金山峡，无垢月光入。”佛陀的牙齿非常洁白，就像金山中的峡谷一样，被月光照亮，无比庄严。大家课后可以看看佛典中对佛陀三十二相八十种好的描述，可以帮助我们忆念佛陀的功德，这是生起皈依之心的必要条件。很多学佛人总觉得什么都不要著相，一切都是空的，了不可得。事实上，每种心行训练都需要相应的观修。因为空、无相、无所得不是一步可以到位的，一方面自身要有特殊的善根福德因缘，另一方面要有高明的老师指点。如果没有这两点，你一天到晚喊着空、无相，只是自欺欺人，一点用都没有。我们的心灵世界非常复杂，要突破妄念，认识真理，不仅技术性强，而且需要理论指导。实修就像技术，教理就像理论，需要以理论指导技术，以技术落实理论。

“应供右手中，轮相妙严饰，于世恐怖者，以手拔令出。”佛陀应供时右手托着钵，手掌有千辐轮相，非常庄严。对于处在无尽生死和恐惧中的有情，佛陀能用他的手安慰并引导众生。当然这也是比喻，因为佛陀是以他的教法，以他的慈悲和智慧引导众生，将众生从生死轮回中救拔出来，不是真的用手去拔。

“能仁游行时，双足如妙莲，印画于地上，真莲无此美。略赞如是，当忆念之。”佛陀经行时，脚印印在哪里，哪里就会出现莲花般的图案，真的莲花也不能与之相比。以上只是引用一个简单的赞偈，我们要这样忆念佛陀。

马鸣菩萨造的《佛所行赞》，我们也可以找来读一读，激发对三宝功德的向往，培养对三宝的皈依之心。

· 语功德

“尽世界中所有有情，于一时中，各以异义而见质问。佛以一刹那心相应之慧而领摄已，即以一音答一切问，彼等亦各领知为答自语。”十方世界所有众生，在同一时间向佛陀提出不同问题，佛陀的智慧能同时了知。平常人只能听一个人说话，同时听两三个人说话，可能也听得见。但同时听更多人说话，恐怕就不容易听清了。因为我们的心处在意识层面，思惟有相对性，而且心有所住。所以当心产生作用时，通常只能做一件事，了解一个对象。当然也有人可以兼顾两三件事，但效果就差得多，因为我们心的作用很狭隘。

那佛陀的心和我们有什么不同？当佛陀同时了知十方的时候，具有这一作用的心，是不是属于意识层面的呢？是有心还是无心呢？可以说，佛陀既不是有心，也不是无心。我们所说的有心，其实是一种念头。当佛陀在说法利益众生的时候，是不需要起心动念的，否则就和众生没什么两样了。如果有心的话，那么念头的作用是有限的，对象也是有限的，不可能面对无量众生。但如果佛陀是无心的话，和桌子有什么两样？那不要说遍知，连平常人的知都没有了。

如果说念头代表我们的心，当我们不起念头时，我们有没有心？根据唯识的观点，我们在深度睡眠、晕厥和进入无想定、灭尽定等几种情况下是没有心的，但这种无心和桌子的无心不一样。常人的念头，总是刹那不停地在活动。我们一会儿想到书本，一会儿又想到桌子，这时书本的影像消失，桌子的影像出现了。但我们不会把桌子想上三天三夜，接着可能会想到房子，或想到某个人。在前一种想法到后一种想法之间，未必一定有什么联系，有时甚至是跳跃

性的。另一方面，这个念头和下一个念头之间，即前念已灭后念未生之前，有时是有间隔的。

每个念头都代表一个概念或图像，它在我们心灵的大平台上活动。这就是禅宗要我们参的地方——这个平台是什么？其实，就是佛菩萨具备的遍知的功能。成佛就是成就这种遍知，所以佛陀叫正遍知。佛陀之所以能同时接收一切语言、声音、问答，能用一音解答一切问，因为他的心行基础是遍知的平台，而不是建立在念头上。对平常人来说，心的作用是建立在念头上，而念头是狭隘的，作用非常有限。但要知道，其实我们也具有遍知的功能，只是力量很弱，虽有若无，还需要去发现它，熟悉它，这正是修行要做的。

所以，“佛以一刹那心相应之慧而领摄已”这句话要特别注意。一刹那心相应之慧，就是遍知的作用。佛陀领受之后，以一种声音回答不同众生的不同问题。每个人听到佛陀的开示后，都觉得佛陀在对我说，在解答我的问题。《维摩经》也说：“佛以一音演说法，众生随类各得解，皆谓世尊同其语，斯则神力不共法。”佛陀以一音演说佛法，不同众生都能随类得解，都认为如来在对我说法。这就是如来不共的神通所在。

“于兹甚奇希有之德，当思念之。”我们了解到佛陀甚深稀有的功德，要思念之。

“如《谛者品》云：此诸有情了义语，多种一时来问难，心一刹那遍了知，即以一音各答复。如是当知佛于世，以妙梵音而宣演，度出人天诸苦厄，极善转于妙法轮。”《谛者品》所说的内容，还是和前面一样。有情以各种艰深的问题同时向佛陀请教，佛陀能在一刹那间全部了解，以一种声音回答所有问题。所以佛陀出世，以他的微妙梵音演说教法，度化世间众生走出轮回的痛苦，以无量善巧转于妙法轮。

这些都是佛陀语业的功德。

· 第三十七课

· 意功德

有智德、悲德二种。智德者，于一切所知境，如所有性、尽所有性，如观掌中庵摩罗果，悉能了知，无碍而转。一切所知，佛智能遍。除佛而外，余者则所知宽广，智狭而莫能遍也。

如彼赞（麻的止遮《赞应赞》）云：“唯有以佛智，遍一切所知（佛智遍所知），除佛余一切，唯所知增上。”又云：“三时所摄法，一切种相者（于一切种相），如持庵摩罗，佛心所行境。诸法动非动，一及种种别（谓一与异），如风行空中，佛心无滞碍。”

悲德者，如诸有情为烦恼缚，则无自在。能仁为大悲系缚，亦无自在。若见众生有苦恼者，大悲无间相续而生。

《百五十颂》云：“一切众生类，惑缚无差别，为解众生缚，常为大悲系。虽知世过患，悲愿处生死，为当先礼佛，亦先礼大悲。”

又如《谛者品》云：“众生处痴暗，无明常覆心，系世间牢狱，佛见生悲悯。”应如是思惟之。

· 事业功德

以身语意业（任运）无间而饶益一切有情，此亦就所化方面堪引度者，能仁无不令其得乐离苦，凡所应作，决定为之。

如博多瓦云：“若数数思惟（常念三宝），信心渐增长，身心渐清净，能得加持。”故得定见（后，再）诚意皈依，修学学处者，其一切所作，皆成佛法。

然我等对佛之智，（通常人对佛信念，每）不及信一灵验卜卦者。卦者若云：“某知汝今年无忌。”则心安而去。若云：“今年有大灾祸，此当作，此莫作者。”则必励力而为。倘未能办，则思彼说我未能作，心必忧郁。

佛云“此及此应行，此及此不应作”之制，其心依耶？若未能作，心生不安否？而反云：“法中虽如彼说，但以今日地方、时代之关系，彼不能作，当须如是如是作。”轻舍佛语，尽自所知而为前行耳。反心内察，可知上言洵非诬也。

以是于佛功德数数思惟，必须励力令心引起决定。彼若生起，则于法及僧亦起如彼之决定，是为皈依之要处。彼若无者，况云余道（否则不但其余之出离心、菩提心等生不起），即（最初）能改变意念之皈依，亦必无来处矣。

· 意功德

“有智德、悲德二种。”佛陀意业的功德，主要有智德和悲德，这是佛陀的两大品质。成佛的修行，就是把错综复杂的生命体变得简单。佛陀虽然能力非常大，但产生能力的基础并不复杂，那就是智慧和慈悲。在修行过程中，当我们发现生命内在这两种品质，并不断强化，心就会越来越稳定，越来越自在，越来越安详，各种乱相的干扰会越来越小。最后生命中只剩下智慧和慈悲，而且力量奇大无比。可见，修行就是对生命进行一次重大清理。如果有实际体证就会知道，这种清理后的生命确实是不一样的。下面解释智德和悲德的特点。

“智德者，于一切所知境，如所有性、尽所有性，如观掌中庵摩罗果，悉能了知，无碍而转。”佛陀的智慧有什么特征？就是对一切境界遍知无余。佛菩萨的境界都是一切，利益众生是一切，了知是一切。而常人总是那么狭隘，因为我们没能启用生命内在遍知的功能。以现有的生命经验，即使再丰富，也没办法达到遍知。宇宙是无限的，人的经验是有限的，有限的认识永远没办法认识无限。但佛法告诉我们，心本身就具有认识无限的能力，而无限的宇宙，正是心的显现，是无限的心演化出来的，关键是启动内在的遍知作用。这样的话，一切所知的境界对我们来说都算不了什么。

因为佛陀具有正遍知，所以能了解如所有性、尽所有性。如所有性是一切现象的如实性，即空性，是一切法的真相。尽所有性则是世俗谛的差别，是缘起的显现。一切法不外乎这两种，一是诸法实相，一是缘起显现。其实，缘起和性空并不是两个东西，而是代表法不同层面。因为所有的显现没有离开空性，所有的空性也没有离开显现。佛教就是根据这两个层面建立真俗二谛，所以龙树菩萨在《中论》说：“诸佛依二谛，为众生说法，一以世俗谛，二第一义谛。若人不能知，分别于二谛，则于深佛法，不知真实义。”对于法的缘起假相和空性本质，佛陀悉能了知，就像看手掌上的庵摩罗果（印度水果），没有一点障碍。

“一切所知，佛智能遍。除佛而外，余者则所知宽广，智狭而莫能遍也。”佛陀成就了一切种智和道种智，所以能遍知一切。除佛陀外，世间其他外道、智者、哲人、圣贤，知道得再多也是不完整的。因为宇宙太广大了，而常人的智慧是建立在意识之上，是被自我处理和设定过的，即使再广大，都是狭隘的。尽管世间各种哲学和宗教都在探讨宇宙，终归是雾里看花，所见都是模模糊糊的。佛陀之所以能遍知，是因为他撤除了设定，才能呈现出本有的遍知。

“如彼赞云：唯有以佛智，遍一切所知，除佛余一切，唯所知增上。”前面所引的赞叹佛陀功德的《赞应赞》又说：唯有佛陀的智慧能了知一切，如实遍知。此外的一切，包括菩萨、声闻、缘觉，乃至世间圣哲，只能说他们认识世界的智慧很了不起了，但不能说他们是遍知。

“又云：三时所摄法，一切种相者，如持庵摩罗，佛心所行境。”还是引《赞应赞》，再次称叹佛陀的功德。三时，是过去、现在、未来。一切种相，是指一切因缘，以及缘起所显现的一切现象。过去、现在、未来一切时中发生的一切，在佛陀的境界中，就像看手掌中的水果一样。《楞严经》说，在我们的心灵世界，宇宙、山河、大地就像片云显现在虚空。因为心的遍知是无限的，而有为法的现象不管多大，每个人、每件事、每种现象的缘生缘灭，都是相对的。再多的相对还是相对，再多的有限还是有限。

“诸法动非动，一及种种别，如风行空中，佛心无滞碍。”这是说一切法的差别，动是指有情，非动是指无情。一切有情和无情，法和法的关系，一和异的关系，佛陀了知这一切，就像风吹在空中，没有一点障碍。

以上赞叹佛陀无碍的智慧，下面赞叹佛陀的慈悲品质。

“悲德者，如诸有情为烦恼缚，则无自在。能仁为大悲系缚，亦无自在。”佛陀的慈悲究竟有什么特征？“诸佛如来以大悲心而为体故”，就是说，诸佛如来以大悲心作为生命体。凡夫的生命品质是一大堆乱象，而佛陀的生命本质就是慈悲和智慧。这个大悲，就是同体大悲。体会到这个层面，需要有对空性

的体悟。否则，“同体大悲”只是一句空话。因为我执，我们始终和世界是对立的，和众生是对立的——明明你就是你，我就是我，怎么可能同体呢？

要感受到同体，必须把“我”の設定撤掉，真正体悟空性，才能了知：十方诸佛和六道一切众生本来就是平等无别的，根本不是两个东西。这当然不是说，悟到这个体就能生起同体大悲，但至少要有理解同体大悲的能力。真正生起慈悲心，还要不断训练。否则，尽管你已经认识到空性的体，一样还是生不起同体大悲。凡夫为无明烦恼所缚，经常陷入各种妄想和情绪。每种情绪都有相应的对象，每种妄想都有相应的境界，当心陷入其中，就被烦恼系缚，被烦恼伤害，不得自在。而诸佛菩萨被大悲系缚，也不能自在。但我们要知道，佛菩萨的不能自在，和凡夫的不能自在是不一样的。

凡夫的心行是贪嗔痴，是有我、有限、有所得的，是对立、矛盾、冲突的。所以当我们被烦恼所缚，的确不得自在。但大悲的心行是无限、平等、无我的，是以空性慧为基础，是无相、无所得的，这一心行本身是自在的，因为它只会给自己和有情带来利益，而不是伤害。这里说的“能仁为大悲系缚，亦无自在”，是以比喻说明佛菩萨悲心的强大，并不是说佛菩萨真的因为大悲而不自在，并不是这么回事。佛菩萨活在哪里？就是活在无尽的悲愿中。这种悲愿是自在的显现，不需要起心动念，也不需要像世人那样绞尽脑汁地做事。他是无心的，就像“千江有水千江月，万里无云万里天”。不自在，是因为有念头系缚，但如果无心的，哪有什么自在不自在？

“若见众生有苦恼者，大悲无间相续而生。”佛菩萨的悲心永远都在那里，是任运的，只要看到众生的悲苦，这种悲心就会产生作用，就自然显现出慈悲。那么，众生能不能接收到这种悲心呢？关键就在于，你的天线装好没有。如果你的天线没装好，那佛菩萨的显现对你是没用的。就像我们在这个教室，太阳再大也没办法晒进来，因为墙壁把它挡住了。同样，我们要接收到佛菩萨显现的悲心，也是要有因缘的。

“《百五十颂》云：一切众生类，惑缚无差别，为解众生缚，常为大悲系。”《百五十颂》说，六道一切众生共同的特点，就是被无明、烦恼、我法二执所束缚。别看他们身份不一样，形象不一样，但共同特点就是“惑缚无差别”。诸佛菩萨为了解除众生的束缚，常常安住在大悲中。其实，不论是否有众生出现，佛菩萨都安住在大悲心中，不同只是在于显现和没有显现。就像月亮在天上，必须地上有水，才能从水中显现月亮。如果地上没有水，月亮就没办法映照其中。虽然佛菩萨的大悲心是常在的，但作用的显现要看因缘。

“虽知世过患，悲愿处生死，为当先礼佛，亦先礼大悲。”度化众生是非常辛苦且不容易的。因为众生都活在不明烦恼中，活在自己的感觉中，一会儿想这样，一会儿想那样，不是说你给他传授一个好的法门，他就有信心接受的。现在整个佛教界都是这种情况。多少出家人一天到晚忙来忙去，跑来跑去，总是根据自己的感觉在寻找，最后不了了之地离开这个世界。佛菩萨虽然知道世间的过患，看到三界如火宅，看到众生的难以度化，还是本着他的悲愿，尽力去做。只管创造因缘，至于多少人有福报得到，那是他的事。对于佛菩萨来说，不是说一定要度多少，要完成多少指标。我们在做事的过程中，也要有无所得的心，否则会干得很丧气，很辛苦。总之，一方面要有慈悲，一方面要有智慧，了知一切本空。度众生时不能有度众生的想法，而要无我、无所得，要无相、平等。

正因为佛陀品质的作用是悲心，所以我们礼佛，主要礼的是大悲。我们念观音菩萨，也是念大悲心。汉地这么多人信仰观音菩萨，却没想到，成就大悲心才是念观音菩萨的真正意义。我们只懂得求观音菩萨，不懂得学观音菩萨，成就观音菩萨的大悲。《普门品》说，念彼观音力，可以化解一切灾难。靠什么力化解？就是靠大悲心。当你有大悲心的时候，才有能力化解，不是靠观音菩萨来化解。事实上，忆念每个佛菩萨，都是在忆念某种心行。我们念阿弥陀佛，是念无量光，无量寿；念地藏菩萨，是念地藏菩萨的宏伟愿力；念文殊菩

萨，是念文殊菩萨的智慧，不是念别的。

观音菩萨靠什么寻声救苦？是靠大悲心，帮助众生度脱灾难。每一种灾难，其实都是妄想的显现。而生命内在的智慧和悲心，是有能力化解一切妄想烦恼的。当我们发现并逐渐熟悉这种能力，在任何一个念头生起时，当下就可以化解它。解脱不是以后的事，当你了解这种心行力量，当下就有能力解脱，不需要靠外在的谁帮助你。所以我们要知道，忆念佛菩萨的真正意义是什么。这些都离不开信心。

“又如《谛者品》云：‘众生处痴暗，无明常覆心，系世间牢狱，佛见生悲悯。’应如是思惟之。”就像《谛者品》所说，众生处在愚痴的黑暗中，无始以来，时时被无明遮蔽心性。无明就是不觉，正因为不觉，我们每天都会陷入念头和情绪中，不能觉知。佛和凡夫的区别，就在于觉与不觉。《坛经》说，“前念迷即是众生，后念悟即是佛。”觉了就是佛，迷了就是众生。念念觉就是念念佛，念念迷就是念念众生，归根结底，就是这么简单。但觉的训练需要花时间。无明的系缚，使众生在三界、五蕴的牢狱中不得自在，不得解脱。佛陀见到后，生起深深的悲悯心。我们要不断思惟佛陀的慈悲，才能对诸佛菩萨生起景仰之心，像追星族那样去崇拜佛菩萨。如果我们对佛菩萨的崇敬，还比不上那些追星族，是不是太说不过去了？

现代人学佛最缺乏的就是信心。为什么藏传佛教这么强调信心？如果你有一位好老师，在他的指导下老老实实地做，出现偏差时，他随时给你指点，确实是修行捷径。当然老师要选择好，自己有些教理基础会更保险。今后要弘法利生的话，还需要很多教理。但现在的人因为有太多知识，心又漂泊不定，听什么都没感觉，心就在一大堆知识的乱相中飘来飘去，脚跟始终不能落地，这是蛮可怜的。还不如笨一点，老实一点，比起这种小聪明，对修行好得多。

为什么八难中有世智辩聪？我一直在反思，佛学院开太多课程确实是问题，看来今后要进一步调整，不能学这么多。相对来说，我们这里开得比较有序，

比较单纯，但还是多。尤其在预科阶段，必须非常单纯。除非到高级阶段，要把你们培养成弘法人才，教理、知见、修行的基础都打得比较好，已经有能力处理各种知识了，再给你们大量的方便。这个次第比较符合佛教传统，但你们现在还没有能力。如果程度不够，还开那么多大经大论，中观、唯识、天台、华严，怎么接受得了？

现在佛学院的学习普遍存在两个问题，一是不得要领，二是无法落实到心行。我之前给闽南佛学院的毕业生开示，就讲到这些问题。很多人学了不少，心还是漂泊、迷茫的。出家人也像社会上的人一样，关心以后的出路问题。尤其是女众，总想以后怎么办，有的买保险，有的搞精舍，有的考虑离开佛学院后住到哪里，这种危机感很普遍。

所以不论从哪个角度说，都需要强调对三宝的归属感。为什么我们的心是漂泊的？因为三宝在心目中根本就没地位。你还在凡夫心中，还在动荡之中，每天考虑的和社会上的人一样，是生存的问题，出路的问题，归属的问题。如果是真正的修行人，每天在念死无常，争分夺秒地计算时间，哪里会考虑明天的问题？时时刻刻都要把现在用好。因为暇满人身实在太宝贵了。衣食哪里是问题？一个人只怕没有道，哪里要怕没有吃住呢？

一个人有什么想法，就说明你有什么样的心。我们拥有什么样的心，这才是最重要的。如果我们有大悲心，就有能力化解贪嗔痴，进而化解世间一切灾难。当然，这是对你个人来说的。不是说你有了大悲心，就可以化解所有人的灾难。那以后的修行人就没事干了，也成不了佛，因为不度众生是不能成佛的。但你有大悲心，确实能帮助众生。至于帮到什么程度，要看众生的福德因缘。

前面讲到如何皈依，要对三宝生起真切的皈依之心，而不是一种形式。因为形式上的皈依，对改变生命没有太大作用。如何才能对三宝生起真切的皈依之心？必须认识到生命的处境，认识到自己在轮回苦海，在三界火宅。对百分之九十九的人来说，我们都意识不到自己的处境。就像《法华经》火宅喻讲到

的，长者有几个孩子在起火的房子玩，根本不知道处境的危险。其实多数人就像这些孩子一样，我们需要认识到这个险境，生起恐惧之心、急切出离之心。

另一方面，要深刻认识到三宝功德，而且不断忆念，数数思惟，使自己生起向往之心，皈依之心。三宝功德是什么？前面讲到佛陀的功德，包含佛身的功德、佛语的功德、意业的功德、事业的功德。忆念这些功德有什么利益？继续看《道次第》怎么说。

· 事业功德

“以身语意业无间而饶益一切有情。”佛陀的事业，是以身语意三业，从不间断地饶益一切有情。佛陀的心行是悲愿无尽，佛菩萨生命的延续，就是悲愿无尽的延续。这个悲愿从哪里来？不是天上掉下来的。如果他在因地没有修习愿菩提心，证悟空性后不会自动成就悲愿，而会入涅槃，成为阿罗汉。所以悲愿是以愿菩提心为基础，这就说明了愿菩提心的重要性。我们现在就要开始培养愿菩提心，天天发愿，并通过座上观修和座下实践强化。在座上，每天观想自己利益众生，带领一切众生修学佛法；在座下，只要有因缘，就做各种利他的事。我们不断去做，这种悲愿就会成为生命中的巨大力量。

这个道理很简单。就像一个总在贪的人，内心会形成巨大的贪；喜欢嗔的人，嗔恨会成为人格的主要力量；还有喜欢嫉妒、我慢重的人，嫉妒和我慢会成为生命中的主宰力量。我们现在不要训练这些，因为贪嗔痴慢疑不是好东西，是自害害他的。我们已经受够它的伤害，现在要培养自利利他、自觉觉他的健康心行。这种心行来自无尽的悲愿。在证悟空性前，我们要不断训练，把这个悲愿作为生命目标，作为人生动力，使它的力量越来越大。那么当我们契入空性后，悲愿的力量一下就升级了，从有限进入无限。

佛菩萨的无尽悲愿，也是在因地开始训练的。十方诸佛都曾在因地发起巨大的愿力，像阿弥陀佛的四十八愿，还有地藏菩萨、观音菩萨、文殊菩萨等都是如此。一旦契入空性，这个愿力就会具足无限的力量，成为人格的主导，乃

至一切。所以说，佛菩萨能以身语意业无间地饶益一切有情，是培养出来的。我们也可以培养，只要方法正确，这种力量就会不断增长。所以这完全是可行的，而且操作性很强。学佛的实质就是成就这些，不是学别的。

“此亦就所化方面堪引度者，能仁无不令其得乐离苦，凡所应作，决定为之。”佛菩萨悲愿无尽，发心广度一切众生，但并不是说，他能把一切众生都度了。关键还在于，众生要有被度的因缘，这点很重要。凡是因缘具足的，佛菩萨都会引导他们离苦得乐。这是佛菩萨的悲心所在。佛菩萨的事业任运无间，但这个任运要从作意开始。包括任何一种修行，乃至禅定，都要从作意开始。你要有意训练，训练到一定程度就会任运。世间任何能力的培养，都有这样两个阶段。开始是作意的阶段，要努力为之，不断练习，纠正错误，最后熟能生巧，不需要花什么力气就能做到。佛菩萨的悲心也是这样形成的。

“如博多瓦云：若数数思惟，信心渐增长，身心渐清净，能得加持。”就像博多瓦所说的，如果数数思惟三宝功德，信心就会渐渐增长。现在多数人是“学佛一年，佛在眼前；学佛三年，佛在大殿；十年八年，佛在西天”，最后完全根据世俗串习来生活。这说明什么？我们开始学佛时对三宝有信心，为什么后来反而没有了？就是因为三宝在心目中的地位逐渐淡化。如何增长并强化信心？必须不断思惟三宝功德，使身心和三宝相应，信心就会随之增长。我们思惟三宝功德，才会向往三宝功德。能以成就三宝功德作为人生目标，自然依法而行。在观修三宝功德的过程中，烦恼也会渐渐消融。因为三宝功德是无限的慈悲、智慧和空性，我们观想佛菩萨的大慈大悲，念念将自己融入三宝功德，并安住于此，是对内心最好的净化。总之，数数思惟三宝功德，就能增长信心，得到三宝加持。

“故得定见诚意皈依，修学学处者，其一切所作，皆成佛法。”如果我们经常忆念三宝功德，对三宝生起决定的信心，生起真诚的皈依之心，并按皈依学处修学，就能在三宝的加持下生活。生命就会以三宝为核心，以成就三宝功德

为目标。这样的话，我们所做的一切都会成为佛法。我学佛这么多年，接触的法门也不少，最后发现皈依三宝最根本，而且包含一切修法——什么法都可以用皈依三宝来修，所以转了一圈又回来了。有人说，我现在的弘法是“每况愈下”，早期是讲空、唯识，讲那些玄而又玄的，2003年开始讲发心，现在弘扬皈依。因为我发现，这些正是修行的根本所在。

前面讲到两种根本，大家一定要记住——皈依三宝是佛法的根本，不重视皈依，将失去佛法的根本；发菩提心是修行的根本，不重视菩提心，将失去修行的根本。这两点不仅是修行的基础，如果我们知见跟得上的话，所有修行都可以在皈依和发心中体现。如果我们忽略这两个根本，修行将成为空中楼阁，飘忽不定，无法落到实处。我也是走了很多弯路，才意识到这个问题的重要性。现在人修行总喜欢玩些高深的，反而忽略了基础和根本。就像一棵树，如果没有根的话，还能不能种活？

“然我等对佛之智，不及信一灵验卜卦者。”在此，宗大师指出一个普遍现象：很多人对佛陀智慧和说法的信任程度，还及不上对算卦人的信任。可能佛经看多了，觉得这些大道理和生活的关系不是很密切，反而不放在心上，不当作一回事，却对那些算命、看风水的唯命是从。

“卦者若云：‘某知汝今年无忌。’则心安而去。若云：‘今年有大灾祸，此当作，此莫作者。’则必励力而为。倘未能办，则思彼说我未能作，心必忧郁。”如果算卦的人说，你今年平安无事，运气很好。我们听了就很高兴，心安理得地过日子了。如果算卦的人说，你今年有灾难，应该怎么避开灾难，什么事可以做，什么事不能做。我们听了之后就放在心上，努力遵行。如果没按算卦者说的做到，内心就很郁闷，觉得灾难可能就要降临了，不踏实。这个现象说起来很可笑，事实上又很普遍。

“佛云‘此及此应行，此及此不应作’之制，其心依耶？若未能作，心生不安否？”我们看了很多佛经，对佛陀所说的“此应作，此不应作”，有没有生

起依教奉行的决心？有没有这样去做？如果没能做到，内心有没有一点惭愧？有没有一点不安？如果有惭愧心，那还有救；如果没有任何不安，就不可救药了。《遗教经》说，有惭有愧则有善法。事实上，我们对此往往没什么感觉。

“而反云：法中虽如彼说，但以今日地方、时代之关系，彼不能作，当须如是如是作。”我们没有依教奉行，反而说，虽然法是那么说的，但现在因为地区和时代不同了，不容易做到了，只能怎么怎么做。或者觉得这些道理本来就很高深，本来就是圣者的境界，凡夫做不到是很正常的。很自然地给自己找个台阶，好让自己心安理得。这是我执最大的特点，它很狡诈，善于给自己找借口。

“轻舍佛语，尽自所知而为前行耳。反心内察，可知上言洵非诬也。”就这样，随随便便地舍弃佛语，不把佛陀所说的话放在心上，而是根据自己的想法和串习去生活，去修行。如果我们反省一下自己，会发现多数人都有这个毛病。这还是体现了对三宝的信仰程度，告诉我们，多数人对三宝的信心是不够的。怎样提高信心？就要不断忆念三宝功德。如果我们对三宝生起真切的皈依之心，一切都会以三宝为依赖，为归属。

“以是于佛功德数数思惟，必须励力令心引起决定。彼若生起，则于法及僧亦起如彼之决定，是为皈依之要处。”我们应该经常思惟佛陀的功德，由此引发对法和僧的信心。因为对法和僧的信心都是建立在佛的基础上。有佛陀出世，才有佛法在世间的流传，才有僧伽和圣贤的出现。所以，对佛的信仰是根本。这种思惟要达到什么量呢？每天都必须努力思惟。

我现在的修行也是不断忆念三宝功德，在此过程中，意愿非常重要。我们皈依三宝，要对三宝生起强烈的依赖感。就像我们处在非常危险的境地下，一心寻找救护。我们要通过对三宝功德的观修，对轮回险境的思考，培养强烈的意愿。只有具备这种意愿，将三宝作为唯一的依赖和归宿，才算真正生起了皈依之心。这样的话，我们的整个生命将以三宝为核心，并在三宝的加持下生活。

那么，一定有能力从串习和自我中心走出来。

没有学佛的人，整个生活都建立在我执的基础上，以自我为中心，形成贪嗔痴等种种烦恼，形成混乱不堪的生命体。学佛要做的，就是转移中心。如何转移？如果只是以某人某事为中心，就像社会上的人，成家后以妻子、孩子为中心，或是以事业、地位为中心，这些都是我执的延伸，不能从根本上改变生命。唯有以三宝为中心，才能彻底改变生命。我们要确立并强化这个中心，有了力量之后，我们才能从自我建构的生命状态跳出来。否则，串习的力量太重，而自我又太狡诈，我们是没办法的。如果真能从自我中心跳出来，以三宝为中心，修行就成功了百分之五十。

学佛所做的，无非是舍凡夫心，成就圣贤品质。其实最难的不是证悟空性，反而是舍凡夫心。如果有高明的老师指点，认识心的本质并不是很难。所以古人讲“大事未明，如丧考妣”，但“大事已明”之后，还是“如丧考妣”。为什么？因为见到空性才是真正修行的开始，然后还要修道，还要经过十地，都是摆脱凡夫心的过程，而转换中心正是最佳方式。藏传佛教有“上师相应法”，就是以具格上师为依止，依此修行和生活，这是一条快捷的路。现代人修行的最大问题，就是难以从个人感觉走出来。一方面，我们的感觉有问题；另一方面，我们的心飘忽不定，东一下西一下，哪天才能修好？所以要对三宝功德生起决定，以三宝为中心，最终于自身成就三宝品质，那就是大慈悲和大智慧。

空性和智慧是不二的，所谓明空不二。如果我们对佛陀的信心生起决定，对法和僧也能同样生起信心。因为法是佛陀所说的，而僧是实践法的典范。这里所说的僧，主要指贤圣僧而不是凡夫僧。贤圣僧的品质，是智慧、解脱、涅槃、空性。僧的体和佛的体是两个还是一个？当然没有两个。但也不完全一样，区别就在于圆满和不圆满。皈依的要处，是对三宝生起决定的信心，以三宝为核心去修行，最后成就自性三宝，那才是名副其实的三宝。

“彼若无者，况云余道，即能改变意念之皈依，亦必无来处矣。”这句话很

关键。如果不能对三宝生起决定信心，把三宝作为生命的核心，那么对佛教的其他修行，如出离心、菩提心，以及对因果、无常的深信等，一切免谈。我们对三宝的依赖有几分，佛法在我们心中的分量就有几分。如果三宝在我们心中有十分地位，那么佛法在心中也会有十分地位；如果三宝在我们心中只有两分地位，那么佛法最多只有两三分的地位。这是必然的。

《道次第》讲的这些道理，我都有深刻体会，不是随随便便在给你们讲。如果我们没能对三宝生起充分的信心，即使皈依了，观念和心态也不会改变。只有当我们对三宝生起足够的信心，生命方向才会随之改变。学佛就是要改变人生的目标和观念。很多人皈依后，观念和心态并没有什么改变，生活依然故我。问题出在哪里？归根结底，就是对三宝的信心不足，不能以三宝为中心去生活。中心没有改变，所谓的修行，无非是串习的延续。

· 第三十八课

② 法功德

法功德者（思惟法功德），应敬佛之因相（当从佛功德之因相著想）。此具有无边功德之佛者，从教证之法（皆由教证之法）、灭道之谛，断除过失，修行功德，由修及现证而出生也。当如是念，此《摄正法经》之义也。

③ 僧功德

主要者，是诸圣补特伽罗，彼亦由念法功德（而生，应）于彼如理修习门中而为忆念，是《摄正法经》义。

2. 知三宝差别

如《摄抉择》中所言，由知三宝互差别已而皈依之。

3. 自誓皈依三宝

誓以佛为所皈依之大师，法之涅槃为正修行，僧则为皈依之行伴。

4. 不皈依余处

了知内外之大师、教法、学徒等之胜劣已，唯皈依三宝，不皈依于与此不顺之大师等。此内外差别中，大师之差别者，佛垢净而德圆，余教之师则是反。

如《胜出赞》（如土顿尊者所著《殊胜赞》）云：“我舍余大师，而皈依佛世尊。何为皈依佛，无过具德故。”（彼赞）又云：“于诸外道教，如如而思惟，各各细较量，我心愈信佛。其非遍智宗（谓外道非一切种智宗），以过坏其心。彼心既坏乱，不见无过佛。”

② 法功德

“法功德者，应敬佛之因相。”为什么要思惟、忆念法的功德？或者说，从哪里认识法的功德？就要从佛陀开始，这是恭敬佛功德的因相。佛陀不是天生的，是依法修行、证悟法性而成就的。所以，法是佛的因。有人可能会说，那么佛陀出世前有没有法，法从哪里来？如果有法，佛出世做什么呢？其实，法是代表宇宙人生的真相，即无常、因果、缘起性空等规律。不论佛陀是否出世，这种规律是亘古亘今的，所谓“有佛无佛，性相常住”。法不是因为佛陀出世才出现，也不会因为佛陀不曾出世就消失。佛陀不是真理的开创者，而是真理的发现者。佛陀因为发现并证悟真理而成佛，然后又把这个法告诉大众，所以法和佛互为因果。佛因法而生，但如果佛陀不说法，不说出这些真理，以众生的智慧是认识不到的。正是因为有佛陀说法，才能引导我们去认识真理，解脱烦恼。

“此具有无边功德之佛者。”前面说到，佛陀具备无量的智德和悲德。佛经中关于佛陀功德的开示非常多，《华严经·如来出现品》就详细介绍了如来的功德。经中对佛菩萨神通、智慧、慈悲的描述，那种重重无尽、波澜壮阔的境界，真是不可思议，所以有句话叫“不读《华严》，不知佛家富贵”。

“从教证之法、灭道之谛，断除过失，修行功德，由修及现证而出生也。当如是念，此《摄正法经》之义也。”那么，具足无量功德的佛从哪里出生？就是从教法和证法。教法偏向见地，证法主要指导我们怎么用心。或者说，教法偏向理论层面，证法偏向技术层面。至于灭道之谛，灭谛是证悟涅槃，道谛是证悟涅槃的方法。成佛就是通过修习八正道，断除无明、烦恼、贪嗔痴，证

悟寂灭涅槃，成就种种功德。修行不外乎两方面，一是断除过失，二是成就功德，即《道次第》常说的“舍凡夫心，成就佛菩萨品质”。断除过失就是舍凡夫心，成就功德就是具足佛菩萨品质。我们应该对法作这样的思惟，这是《摄正法经》所说的。

③ 僧功德

“主要者，是诸圣补特伽罗，彼亦由念法功德于彼如理修习门中而为忆念，是《摄正法经》义。”圣补特伽罗，是指圣僧。僧功德指什么？主要是思惟贤圣僧的功德，即无漏慧、解脱、空性，由忆念法的功德而出生。也就是说，僧的体性是通过依法修行成就的。念僧的功德，不仅是忆念贤圣僧具备的无漏功德，还要忆念他们如法修行的过程。这是《摄正法经》所说的。

以上所说的忆念三宝功德，是以佛陀的功德为根本，依此建立法宝和僧宝的功德。这些内容都是帮助我们增强对三宝的信心，进而转移生命中心，与三宝功德相应。

2. 知三宝差别

忆念三宝功德的同时，还要了知佛法僧三宝的差别。比如佛和法的差别是什么，法和僧的差别是什么。相关内容出自《瑜伽师地论·摄抉择分》的“闻所成地”，其中专门讲到皈依。《道次第》关于皈依的法义，不少出自这里。

“如《摄抉择》中所言，由知三宝互差别已而皈依之。”《摄抉择分》说，因为有了知佛法僧三宝的功德差别，而生起皈依之心。

关于三宝差别，《瑜伽师地论》分为六点，《菩提道次第广论》全部引用了，简述如下。

第一，相差别。前面讲到佛法僧之间的关系，比如佛和法互为因果。佛陀因为证悟法性而成佛，那么法是因，佛是果；因为佛陀出世演说教法，世间才有法的流传，那么佛是因，法是果。法和僧也是这样的因果关系。僧是因为依

法修行而成就，那么法是因，僧是果；因为有僧伽弘扬佛法，世间才有法的弘扬，那么僧是因，法是果。

第二，业差别。佛陀出世说法是引导我们走向解脱。法的作用是开显宇宙人生真相，让我们通过学法断烦恼，开智慧。而僧就是依法修行，住持正法。

第三，信解差别。对佛的信解，主要建立在恭敬、供养的基础上；对法的信解，主要建立在希求证得的基础上；这里所说的僧主要指贤圣僧，具有佛和法的内涵，所以对僧应有佛和法的俱生信解。

第四，修行差别，对佛应该供养承事，对法要真实修行，对僧应恭敬依止。

第五，随念差别。了解佛有哪些特有的功德，法有哪些特有的功德，僧有哪些特有的功德，忆念佛法僧特有的功德。

第六，生福差别，三宝能令我们产生不同的福报。三宝又分两组，佛和僧属于有情，法属于无情。对佛和僧的恭敬供养是依有情生福，对法的恭敬供养是依无情生福。

忆念三宝的功德差别，使我们进一步生起皈依之心，更好地践行皈依，以此成就三宝功德。大乘佛法有很多观修法门，都是以佛菩萨功德为所缘。我近年弘扬的《普贤行愿品》就非常典型。在忆念佛菩萨功德的过程中，念念把自己融入其中，从而舍凡夫心，成就佛菩萨品质。这是一种临摹式的修行，属于直接而高级的观修。所以说，皈依不仅是参加仪式，还要进一步修习。

3. 自誓皈依三宝

“誓以佛为所皈依之大师，法之涅槃为正修行，僧则为皈依之行伴。”我们认识到三宝功德之后，要发愿受持皈依，以三宝作为人生目标。以佛作为我们究竟的皈依处，但真正解决问题要靠法，这是修行的途径和方法，包含涅槃的修行和证悟。如果说佛像医生，法就像药方，而僧则是修行的楷模，是指导我们修行的伙伴，所以三宝是一体的。皈依需要通过相应的仪式完成，但仪式是

为实际内容服务的。汉地的皈依仪轨很隆重，有时会让人沉浸在气氛中，反而忽略了实质。我们需要知道皈依的内涵是什么，核心是什么，否则就可能不得皈依体。

皈依的核心内容，是宣誓三皈依的部分。佛陀在世时，通常由弟子自己在佛前长跪宣说：“我今皈依佛，如来至尊等正觉为我所尊……我尽形寿不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不饮酒。”这是在《阿含经》或律典经常可以看到的，通过自誓的方式，自己在佛前作出承诺，核心内容就是“皈依佛，皈依法，皈依僧”。

道宣律师在《四分律删繁补阙行事钞》中制订了一套皈依仪轨：一是忏悔，二是发愿，三是正授皈依。这也是现行皈依仪轨的主要内容。皈依前，我们先要忏悔无始以来所造的罪业：“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”其次发愿，如果我们发出离心，追求个人解脱，就以出离轮回为愿望；如果我们发菩提心，修学大乘，就要发四弘誓愿：“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”这是响当当的宏伟愿望，以救度六道一切众生脱离苦海作为生命目标。

第三是正式皈依。皈依前先要观想，皈依的目的和实质是什么，皈依和没皈依的不同在哪里。我们皈依会得到皈依体，受戒则会得到戒体。就像佛菩萨要装藏，皈依和受戒就是给自己装藏，种下解脱的种子，菩提的种子，这是今后修行的根本。种子从哪里来？就是从佛陀到历代祖师，从印度到中国，一代代传下来的。皈依是由我的师父传授，师父的皈依则是由他的师父传授，依此类推。这就是传承。

我们皈依时，是通过隆重的仪式和庄严的承诺，接续这个传承。在皈依过程中，有没有认真聆听皈依师的开示，有没有真切地宣誓三皈依，都是得到皈依体的关键。这个皈依体，将成为未来修行的根本力量。你能获得什么样的皈依体，又和发心有关。心是皈依的载体，你用什么样的心来接受皈依？如果为

成就佛道、利益众生而皈依，会得到上等的皈依体；如果为个人了脱生死而皈依，只能得到中等的皈依体；如果为保平安等眼前利益皈依，只能得到下等的皈依体。

在和尚带领宣誓三皈依的羯磨中，必须一字一句听清楚，说清楚。如果这时迷迷糊糊，根本没听懂或没说清楚，是不得皈依的。现在有些寺院为人授皈依，填张皈依证，甚至起个名字就算完成了，这是不如法的。皈依这么重大的事，却如此草率，结果使信众不得皈依体。在皈依时，自己要清清楚楚地知道，为什么皈依，怎么皈依，而且这个发心要和戒和尚所说的三皈依相应，心境相当，才能得到皈依体。包括受任何一种戒，都是这样。

皈依过程中还有几个注意事项，大家必须知道。第一，我们皈依的是佛法僧三宝，不是个人。如果你只想皈依某位师父，而不是皈依十方三世一切僧宝，是不得皈依的。

第二，佛法僧三宝是完整的统一体，不可分割。如果仅仅皈依佛，不皈依法，将不得解脱；如果仅仅皈依法，不皈依佛，那也不行。因为法由佛出，佛是最好的修行典范。而且，念佛或以佛菩萨功德为观修对象，本身就是很好的修行。现在佛教界有些二宝居士，只要皈依佛和法，不要皈依僧。他们看到一些出家人之后，生起我慢，觉得还不如自己。像民国年间支那内学院那些人，就觉得现在的出家人都是自了汉，不必皈依僧宝，而且觉得自己也可以接受别人的皈依。关于这些问题，当年太虚大师领导的僧团和他们有很多争论。我们要知道，佛陀入灭后，佛法能在世间延续两千多年，就是因为有僧宝住持。

不管藏传、南传还是汉传佛教，都很重视传承。每个宗派从教法到证法，是一代代传下来的。我们根据某个传承修学，会省力很多。如果是具格上师，他的教授一方面代表传承，另一方面也代表他几十年修学的积累。你们刚出家学佛，即使再聪明，自己看书能看到什么程度？一方面，你的理解很有限；另一方面，你的理解对不对？佛法不是世间知识。即使在知识层面的理解，你们

的所知也很有限。这就需要传承。

虽然皈依僧是以整个僧团为对象，不是皈依个人，但依止时需要有所选择。佛教非常强调亲近善知识的重要性，如果没有老师指导，三宝的功德再广大无边，靠自己也很难学好。我在修学过程中也深深感到，善知识确实重要，一切进步都离不开善知识引导。所以，要辩证处理好皈依僧的问题。一方面，是皈依十方三世一切贤圣僧，不是皈依个人；另一方面，还要亲近善知识，依法得解脱。《瑜伽师地论》指出，皈依后要“亲近善知识，听闻正法，如理作意，法随法行”，依四法行完成皈依。否则的话，皈依只是一种形式，是空洞而有名无实的。

皈依后，相应的修学还要跟上，包括教授和教诫。教授就是教理，教诫就是学处。学处中，还有各别学处和共同学处。

在修学本论的过程中，我们应该经常对照新编目录，明确所学的每部分内容，了解这部分在整个《道次第》的地位，可以起到提纲挈领的效果。

4. 不皈依余处

当我们确认以三宝为皈依对象时，同时也包含着不皈依什么。皈依本身也是一种选择。人生时常会面临选择，社会上的人选择学业、工作、婚姻，我们选择出家，选择来读研究所。选择是要有智慧的，否则就会跟着感觉走。在所有选择中，信仰是意义最重大的选择。选择信仰，就是选择生命的归属和依赖。

“了知内外之大师、教法、学徒等之胜劣已，唯皈依三宝，不皈依于与此不顺之大师等。此内外差别中，大师之差别者，佛垢净而德圆，余教之师则是反。”我们对佛法和世间其他宗教进行比较之后，发现三宝才是究竟皈依处，值得我们尽未来际地依赖，发愿“直至菩提永皈依”。这种选择是对自己的承诺，也是对十方诸佛菩萨的承诺。我们选择了三宝，就要立稳脚跟，不再皈依和三宝不相应的宗教领袖、教法及徒众，不要三心二意。佛陀和其他宗教师的

差别在哪里？佛是垢净而德圆，彻底断除一切无明、我执、烦恼，功德和智慧究竟圆满。而其他宗教的教主并不具备这种人格。我们比较后会发现，佛陀的确是最伟大的。

“如《胜出赞》云：我舍余大师，而皈依佛世尊。何为皈依佛，无过具德故。”正如土顿尊者撰写的《胜出赞》所说：为什么我舍弃其他宗教的领袖，选择世尊作为皈依处？因为佛陀彻底清除了人格中的所有过失，而且功德已经圆满。成佛的修行就建立在两方面：一是舍弃过失，就是舍凡夫心；二是圆满功德，就是成就佛菩萨品质。佛陀有断德、智德、恩德。断德是断除一切过失，智德是成就一切智慧，恩德是对众生充满无限慈悲。正因为佛陀有如此高尚的人格，所以我们以他为皈依对象。既然已经作出选择，就要坚定信念，不再随着感觉妄想颠倒。

“又云：于诸外道教，如如而思惟，各各细较量，我心愈信佛。”土顿尊者的偈赞还说，对于外道的教法，如天主教、伊斯兰教、道教等，包括世间各种哲学，如果全面思惟和比较之后，会发现佛陀教法的究竟圆满，不比较是不知道的。对于没有相当智慧的人来说，你再和他说佛教好，他也未必有能力去认识。随着我们修学的深入，智慧的增长，或是在寻求真理和解脱的过程中，通过上下求索、不断比较，才会发现佛教的究竟圆满。这种认识要有智慧为基础。

“其非遍智宗，以过坏其心。彼心既坏乱，不见无过佛。”其他宗教的教法，因为不能成就一切智，和真理不相应，而且充满无明、我执、烦恼，就会“以过坏其心”。内心既然已经先入为主，就不能认识到佛法的究竟圆满。就像很多人形成一定知见后，反而会障碍他们对佛法的认识。这种所知障，正是现代人接受佛法最大的阻碍。

世间聪明的人很多，你看政界、商界、文艺界，真是一个比一个聪明。现代人的特点，就是凡夫心特别发达。但从佛教角度来看，多数人都属于八难之一的世智辩聪。虽然看起来很聪明，其实都是傻瓜。因为他们看不透事物的虚

幻表相，沉迷在玩肥皂泡的游戏中，玩得津津有味，乐此不疲，不知老之将至，死之将至，不是傻瓜吗？

· 第三十九课

四、皈依后应学之次第

1. 各别学处

① 遮止学处

《涅槃经》云：“若皈依三宝，彼即正近事。则于余天等，终非所皈依。若皈依正法，应断杀害心。又皈依僧者，不共外道住。”即不皈依余诸天神，及不损害有情，不与外道共住也。

此中初者，纵世间威光炽盛之天及遍入等，犹非究竟之所皈依者，何况鬼类之地神及龙等哉。然此乃指于三宝舍信，于彼等依赖者谓为不可，非谓于彼等觅为现前如法事务之助伴亦不可也。盖可如对施主乞作资生具之助伴，于医师希求疗病然。次，谓于人畜等，以意乐或加行作打缚、禁闭、穿鼻，及不堪负重、强与运载诸损害事，悉应断之。第三，对于三宝不信或且诽谤者，不应随顺也。

② 奉行学处

· 敬佛像

佛之塑画形像，随为何种，美恶不应讥弹，置不净处及质当等。凡不敬重及轻毁等方便，悉当断除，应视同真佛，为可敬之田。《亲友书》云：“随何等木雕佛像，诸有智者咸供养。”

又如《戒经》及《杂事》所说，劫毗罗变十八头摩竭陀鱼及善和尊者貌陋声雅，各宿世因缘等。

又如大瑜伽者（贡巴瓦曾以四钱金请文殊像一尊），持以文殊像问阿底峡尊者曰：“此像好恶如何？”答云：“文殊像无不好者，工稍次耳。”语毕置顶。

· 敬佛经

凡于四句偈以上之法皆当恭敬，不应质当经典，作为货物。搁置露地及污秽处，或与鞋合持及跨越等，悉当断除，如法宝而敬焉。

如善知识并拿瓦，但见佛经，必合掌起立。后年老不能起立，亦必合掌。

又如阿底峡尊者初抵藏卫时，有一持密咒者不从彼听法。一日，见一写经人以齿垢补经，尊者意良不忍曰：“噫，不可，不可。”其持咒者叹为希有，因生信心，即从尊者闻法。

又夏惹瓦云：“吾等于法，任何游戏亦作。然对佛法及说法人，不生恭敬，是坏智慧之因。以今之愚，亦云足矣。若较此尤愚，当何至哉（以今之愚已属至极，再愚增上，其何以堪）。”

· 敬僧宝

或是僧众，或仅具出家相，亦不应呵毁及妄分彼我派别而兴仇视，应敬僧如宝焉。

如《劝发增上意乐经》云：“乐功德者住林下，他人过失不须视，亦不生心计我胜，及念自己为第一。此憍是诸放逸本，慎勿轻视劣比丘，一劫不能得解脱，斯乃圣教之次第。”

又格西登巴（仲登巴）及大瑜伽者，但见黄布碎片于所行地，则不跨越，拾取抖净，置之净处。如此行仪，应当随学。自能于三宝有尔许恭敬，则当感得众生对己亦起尔许恭敬故。

《三昧王经》云：“造作如是业，当得如是果。”

四、皈依后应学之次第

《菩提道次第广论》讲到皈依学处，是继承《瑜伽师地论》的思想，包括两部分，一是行四依法，即亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行。二是修学相应的学处，护持皈依之心，不让它在我们心目中失去地位。

1. 各别学处

① 遮止学处

学处包括各别学处和共同学处。其中，各别学处又分遮止学处和奉行学处。所谓遮止学处，即皈依三宝后不要做什么。

“《涅槃经》云：若皈依三宝，彼即正近事。”《涅槃经》说，皈依三宝的在家众就是优婆塞、优婆夷，翻译成汉语为近事，就是亲近三宝，修学佛法。进一步说，近事就是指皈依后，一天天接近涅槃。也就是说，从皈依三宝开始，

就在走向真理和解脱，成就智慧和慈悲。

“则于余天等，终非所皈依。”皈依佛宝后，就不能皈依其他诸天。一般宗教的神，如上帝、真主安拉等，都不是我们要皈依的。

“若皈依正法，应断杀害心。”皈依正法后，就不能对一切有情起杀害或损恼之心。

“又皈依僧者，不共外道住。”皈依僧宝后，就不能和外道同住。这主要是担心你刚皈依，知见还没有稳固，会受到影响。

“即不皈依余诸天神，及不损害有情，不与外道共住也。”皈依三宝后，就不能皈依天神，不能损害有情，不能与外道共住。下面有更详细的解释。

“此中初者，纵世间威光炽盛之天及遍入等，犹非究竟之所皈依者，何况鬼类之地神及龙等哉。”其中第一点，皈依佛，就不皈依其他诸天。即使那些威光炽盛的天人及遍入天等也不皈依了，何况世间的小鬼小神，更是免提。印度教信仰的大梵天属于色界天，比一般宗教信仰的天人层次高多了。天帝有很多，欲界天就有六重，色界、无色界则有四禅天、四空天等。不同的禅定境界，就对应不同的天，初禅有几重，二禅有几重等等。在一个小世界中就有那么多天，何况三千大千世界、十方无量世界，天人实在太多了。但在佛教看来，三界诸天还在生死中。从人格来说，大梵天还挺高尚的，比其他宗教那些发火、发洪水的神高尚得多，但难免有无明、我慢，因此也不是究竟的皈依处。

“然此乃指于三宝舍信，于彼等依赖者谓为不可，非谓于彼等觅为现前如法事务之助伴亦不可也。盖可如对施主乞作资生具之助伴，于医师希求疗病然。”这里说的不皈依，主要是说不可以舍弃三宝信仰其他。但如果你请他们参与做些如法的事，比如生意伙伴之类，并不受限制。尤其像密宗，每个宗派都有很多护法神，请这些天神作为护持，也是可以的。关键在于，不能舍弃三宝而皈依他们，以他们作为生命的归属和依赖。就像出家人向施主募化吃、穿、住，或是请其他宗教的医师治病，都是没关系的。

“次，谓于人畜等，以意乐或加行作打缚、禁闭、穿鼻，及不堪负重、强与运载诸损害事，悉应断之。”其次是皈依法，要断除损害有情的心。我们皈依三宝后，对一切人和动物都不可以伤害。意乐就是愿望，也会有伤害力。当然，一般人的意念力不是很强。如果你修到心力很强的时候，动个念头就可以把对方搞定了。经论记载，印度有禅定功夫很深的外道，可以凭意念降下冰雹，把城市毁灭。包括佛教的很多神通，都是建立在意念的基础上。所以，不能有伤害众生的念头。加行就是通过某种手段，对动物、仆人等，或打或缚，或者虐待，或者强迫他们干重活，这些都是不可以的。因为皈依法就是要培养我们的慈悲心，对一切有情都不能有伤害的心。

“第三，对于三宝不信或且诽谤者，不应随顺也。”第三是皈依僧之后，不要随顺那些不信乃至诽谤三宝的人。这比前面说的不应共住容易实行。很多家庭中，父母和子女的信仰不一样，或是夫妻之间的信仰不一样，不应共住就麻烦了。所以，“不应共住”的重点应该是在思想上不共住，不去随顺不信或诽谤三宝的行为。在我们没办法引导他人的情况下，就尊重对方的信仰。如果我们有机会，就以慈悲心引导他人。

这是遮止学处的要点，就是不皈依外道、不伤害有情、不随顺不信或诽谤三宝的行为。

② 奉行学处

奉行就是应该遵循的学处，包括敬佛像、敬佛经、敬僧宝。皈依后要恭敬三宝，在恭敬过程中，强化三宝在我们心目中的地位。

· 敬佛像

三宝有住持三宝，即佛像、佛经、现前僧伽。有化相三宝，佛宝是在世间说法四十多年、度化众生的佛陀；法宝是佛陀三转法轮，开示四谛、十二因缘，一生说法的内涵；僧宝是佛陀最初度化的五比丘。还有自性三宝、一体三宝，

这是三宝的本质。禅宗更重视自性三宝。

三宝在本质上有没有差别？佛的实质是智慧，是正遍知；法的实质是空性；僧的实质是了知遍知和空性不二，所谓明空不二。这种觉悟和空性本质上是一体的，就是理和。皈依三宝，最终是要成就三宝的本质，成为名副其实的三宝。这个本质是每个人本来具足的，学佛就是要开发并成就这个本质。但认识自性三宝，要从恭敬住持三宝开始。在恭敬过程中，我们才能认识到三宝独一无二的地位，这对成就自性三宝有很大帮助。可惜的是，我们过去都注意得不够，包括我自己。

“佛之塑画形像，随为何种，美恶不应讥弹。”对于佛陀的造像，不论彩画还是雕塑，都不要妄加评论。这是我们常见的毛病。很多人看到佛像会说，这个佛像怎样，那个佛像怎样。要知道，你在评论的不只是一尊佛像，无形中也隐含对佛的评论。因为你在评论过程中会把情绪带进去，就会影响到佛菩萨在你心目中的地位。这种心态的变化，如果不是修行有素的人，是注意不到的。

“置不净处及质当等。”不能把佛像到处乱放，尤其不能放在不干净的地方，或是和杂物放在一起。如果把佛像随便放，那么佛菩萨在我们心目中的地位就可想而知了。我们时时都要想着，把佛像放在恭敬处。这一方面体现了佛菩萨在我们心目中的地位，另一方面，当我们这么做的时候，也是强化佛菩萨在我们心目中的地位。就像我们对自己尊敬的人，有关他的著作、形像，包括送给我们的礼物，我们都会用很恭敬的心对待。反之，如果是我们没什么印象的人，他给的东西，我们也未必放在心上，可能随手就扔了。所以怎么供奉佛像，本身就体现了佛菩萨在我们心中的地位。

质当就是拿去做买卖。《梵网经》讲到，不得贩卖佛菩萨像和经书。这就涉及一个问题，现在寺院都有佛经流通处，这样做到底如法不如法呢？我觉得，主要在于发心。如果你把佛菩萨像当作贸易，作为牟利手段，绝对是不可以的。如果你想通过这个途径，为社会大众提供方便。就以经书来说，如果都用赠送

的方式，有些人会不当一回事，反而自己花钱请的才当回事，那就另当别论。所以关键是从发心来考察，看你是为了弘扬佛法，还是把经书、佛像当作牟利手段，不能从事情的表相来判断。

“凡不敬重及轻毁等方便，悉当断除，应视同真佛，为可敬之田。”对不敬重和轻毁佛像的做法，应该彻底断除，并把佛像看作真佛一样。从修观的角度来说，这是一种净观。你把佛像当作真佛，就是以真佛为所缘境，生起恭敬心、清净心、虔诚心。对你来说，这个佛像就是非常殊胜的修行因缘。反之，如果你将此作为平常的塑像，那对修行一点帮助都没有。所以说，不是佛菩萨需要你恭敬，而是你用什么心看待，就在培养什么样的心。用清净心对待佛像，就在培养清净心；用恭敬心对待佛像，就在培养恭敬心；用散漫、无所谓、不恭敬心对待佛像，也在培养相应的心行。除了对佛菩萨，恭敬师长也是这个道理。在恭敬过程中，就是在培养清净心、虔诚心，在更好地实践法。恭敬的意义就在于此。《道次第》以依止善知识为入道根本，原理也在这里。

“《亲友书》云：随何等木雕佛像，诸有智者咸供养。”龙树菩萨在《亲友书》说，不论用什么木头雕塑的佛像，我们都要对其生起供养心。当然凡夫的心力毕竟不强，很容易受到环境影响。如果你看到一尊像塑得很不庄严，或已经破损，很难让人生起恭敬心，我们要不要管？是不是就让大家去修观想？其实也不行。一方面，我们要恭敬佛像；另一方面，佛菩萨像所在的坛场，也需要营造庄严、隆重、清净的氛围，才有助于修行。如果有些像确实做工太差，或已破损，按照戒律，可以拿到山上或干净处把它火化了，把灰存在山洞或撒入海里。在处理过程中保持恭敬心，希望有更好的佛菩萨像让众生培植福田。带着这样的发心，目的是帮助自己和众生生起恭敬心，让更多众生培植福田，就可以对破损的佛像加以处理。

“又如《戒经》及《杂事》所说，劫毗罗变十八头摩竭陀鱼及善和尊者貌陋声雅，各宿世因缘等。”这里举例说明了不敬三宝的过失。《戒经》和《杂

事》记载，有个名叫劫毗罗的人，非常好辩。在过去迦叶佛的时代，他经常去找迦叶佛的弟子们辩论，但一直辩不过。他母亲就对他说，你要用气势战胜对方。劫毗罗看到迦叶佛的一些弟子形象有点特殊，就用十八种动物的名字来挖苦他们。因为这种诽谤和谩骂，劫毗罗在很长时间内堕落在畜生道，变成一种十八个头的鱼。另有一位善和尊者，长得很丑陋，但声音很好听。据说是因为他曾在别人造塔时，说这个塔基如何如何不好。塔造好之后，他感觉很过意不去，就发心造了很多铃挂在塔上。因为他批评塔基造得不好，结果就感得相貌丑陋。但因为他供养了铃铛，所以声音很好。这些都是宿世因缘。每个生命形态的出现，都有各自的前因后果。因果不虚，所以说说话要谨慎，不能乱说。

“又如大瑜伽者，持以文殊像问阿底峡尊者曰：此像好恶如何？答云：文殊像无不好者，工稍次耳。语毕置顶。”这个回答很有水平，是国际水平。曾有大瑜伽师拿着文殊菩萨的像问阿底峡尊者：您看这尊像怎么样？如果平常人，多半会随口评论了。但阿底峡尊者回答说：文殊菩萨的像当然都好，只是这尊像的做工稍微差了一点。说完后，就把像放在头上顶戴。藏传佛教这个传统非常好，每拿到佛经、佛像都要顶戴，我们也要学习这个习惯。

· 敬佛经

恭敬佛经就是恭敬法，强化法在心目中的地位和重要性。只有这样，才谈得上依教奉行。为什么我们对法的奉行程度很差？就是对法的恭敬不够，因为法在我们心目中没有地位。

“凡于四句偈以上之法皆当恭敬，不应质当经典，作为货物。”凡是四句偈以上的法，都应该恭敬。恭敬从哪里来？是通过培养恭敬心获得的。每种心行都要培养，否则是不会有。此外，不能把经典当作货物来买卖或典当。前面说过，如果发心只是为了弘法，以流通作为一种方便，也未尝不可，但目的不是为了牟利。

“搁置露地及污秽处，或与鞋合持及跨越等，悉当断除，如法宝而敬焉。”

不能把四句偈以上的法宝放在露地或肮脏的地方，也不能把它和鞋或衣服裤子之类随便拿在一起，或随意从经书上跨越。这些做法就代表你的心行，说明佛法在你心目中的地位是否重要。了解一个人，看他做什么，就知道他想什么。因为每种行为都是内心的呈现，我们不会去做自己没想过的事。凡是不恭敬的做法都应该断除，从而舍弃不恭敬法的心理，培养对法宝的恭敬心，强化法宝在心目中的地位，帮助自己依教奉行，走向解脱。所以说，我们不是为了恭敬而恭敬，而是为了更好地修行。

“如善知识井拿瓦，但见佛经，必合掌起立。后年老不能起立，亦必合掌。”就像善知识井拿瓦，凡是见到佛经，一定会合掌起立。后来年纪大了站不起来，看到佛经也一定会合掌。每一次合掌，每一次恭敬，内心就会得到一次净化，就在与三宝相应。心念是长时间的积累，真正的修行就是要一点一滴去做，不要指望找个法门修一下，什么问题都解决了。禅宗也说，见性之后还要不断历境炼心，勤除习气。

“又如阿底峡尊者初抵藏卫时，有一持密咒者不从彼听法。一日，见一写经人以齿垢补经，尊者意良不忍曰：‘噫，不可，不可。’其持咒者叹为希有，因生信心，即从尊者闻法。”阿底峡尊者最初到藏地时，有个密咒持得很好的人，并不想听阿底峡尊者说法。一天，阿底峡尊者看到有个写经者用牙齿的垢泥补经，尊者在旁看了很不忍心，连说“不可以”啊。这个持密咒者听说后，对尊者的敬法之心非常赞叹，认为稀有难得，也因此对尊者生起信心，追随尊者闻法。可见，表率作用非常重要。如果我们不恭敬三宝，不恭敬佛法，不恭敬师长，自己吊儿郎当的，怎么指望社会上的人恭敬三宝？

“又夏惹瓦云：吾等于法，任何游戏亦作。然对佛法及说法人不生恭敬，是坏智慧之因。以今之愚，亦云足矣。若较此尤愚，当何至哉。”夏惹瓦尊者说，我们对法随随便便的，不放在心上，不当作一回事，这是坏智慧之因。如果不恭敬善知识，就生生世世遇不到善知识；不恭敬法，就生生世世听闻不到

佛法，还能成就智慧吗？佛法讲因缘，世间一切都是因缘所成。我们能亲近善知识，听闻正法，是过去生中种下的福德因缘。这个缘有深有浅，还要继续培植，那么在尽未来际的生命中，才有可能生生世世亲近善知识，听闻佛法。尊者提醒说，以我们现在的愚蠢资质，已经很够呛了，如果将来比现在还蠢，真是不可救药。所以精进很重要，如果不勇猛精进，我们很难从惰性中出离。什么叫惰性？不是躺在那里睡觉，而是耽于不良习惯。无始以来，我们已经养成很多不良习惯，如果不用特别大的力气，很难从中走出。

所以我对勇猛精进这四个字感触很深。在修行中，只要我们一松懈，就很容易落入串习。除非你二六时中都能保持精进，让心像瞪着眼睛不眨那样，时刻保持觉醒的状态，才不会陷入昏沉、妄想、颠倒、情绪。当然这要有特别的用心方法，否则不一定用得上力。如果方法错了，用的力气越大，出的问题还越多。勇猛精进的前提是用对力气，不然将南辕北辙。

· 敬僧宝

“或是僧众，或仅具出家相，亦不应呵毁及妄分彼我派别而兴仇视，应敬僧如宝焉。”对僧众要恭敬，只要现了出家相的，都不应该呵斥或毁谤，更不应该因为派别不同而相互仇视。比如我是天台宗，你是华严宗；或者我是净土宗，你是禅宗，互相不以为然。当然，汉传佛教的宗派观念还不重，因此产生仇视的现象也不多，但还是要注意。总之，对一切僧众都要当作珍宝一样，恭敬有加。

那么，僧人本身是不是都是宝呢？也未必。戒律中也讲到这个问题，比如对某些犯戒比丘，或是素质特别差，甚至在社会上造成不良影响的出家人，居士应该怎么对待？国王、大臣乃至护法居士可不可以制裁他？道宣律师说，如果这个出家人虽然犯了戒，但威仪形象很好，能令人生起善心，那么在家居士就不可以责罚。通常情况下，在家居士要恭敬一切出家人。因为敬僧就是培植福田的过程，是强化三宝在我们心目中的地位。只是从正法久住来考虑，对一

些既不持戒，又给僧团乃至佛教带来不良影响，已经没办法让民众产生信心的出家人，有关部门就可加以责罚。

“如《劝发增上意乐经》云：乐功德者住林下，他人过失不须视，亦不生心计我胜，及念自己为第一。此憍是诸放逸本，慎勿轻视劣比丘，一劫不能得解脱，斯乃圣教之次第。”正如《劝发增上意乐经》所说，喜欢功德的出家人住在水边林下。当然这不是一般的功德，而是无漏、无为、解脱的功德，是成就智慧的功德。他们不去看别人的过失，也不认为自己比别人了不起，不觉得“就我修行，你们都不修行；就我持戒，你们都不持戒”。如果觉得只有自己最好，别人都不行，这种憍慢来自我执，是放逸之本，也是一切烦恼的根源。千万不要轻视那些德行稍差的劣比丘，否则就会影响你的解脱。这是圣教的修学次第。因为学佛就是从恭敬三宝开始的，首先要强化三宝在心目中的地位。只有对三宝生起高度的信仰，才能从自我中心的生命误区中跳出来，开始以三宝为中心的生活。这个调整非常重要，是成佛修行的基础。如果不改变中心，一切修行都会成为凡夫心的增上缘，和解脱没有关系。

“又格西登巴及大瑜伽者，但见黄布碎片于所行地，则不跨越，拾取抖净，置之净处。”格西登巴是阿底峡尊者的上首弟子仲登巴，大瑜伽者就是禅师。他们只要看到地上有黄布，就不会从上面跨过去。因为这是僧伽的象征，所以他们会把黄布捡起来抖干净，再放到干净的地方。你看他们真是会修行，不放过任何机会，通过各种做法净化内心，培养恭敬心。

“如此行仪，应当随学。自能于三宝有尔许恭敬，则当感得众生对己亦起尔许恭敬故。”这些行仪，我们都应当随学。修行有三千威仪，八万细行，每种行为都代表我们的心态，同时也在培养某种心态。我们对三宝有多少恭敬心，也能感得众生对我们有多少恭敬心。这就是因果之道，要认真学习，努力去做。

“《三昧王经》云：造作如是业，当得如是果。”《三昧王经》说，我们造下恭敬的业，将来就能感得恭敬的果。

以上是各别学处，根据佛宝、法宝、僧宝分别建立学处。对于佛宝，有哪些应该做的，哪些不能做的；对于法宝，有哪些应该做的，哪些不能做的；对于僧宝，有哪些应该做的，哪些不能做的。

· 第四十课

2. 共同学处

① 随念三宝功德

随念三宝功德者，如前所说内外及三宝相互之差别，与彼等之功德，数数思之。

② 勤行供养

随念三宝大恩者，随自所生乐善，当知皆是三宝之恩，故当以报恩意乐而行供养。若供饮食而不间断者，则少用功力而圆满众多资粮。于水以上者，任何受用之先，悉应至心而供养之。

夏惹瓦云：“非以糕之青者、叶之黄者，当择精美者供之，茶亦不宜弹指洒空而供。”喻如有田肥美，常应播种时而不播种，任其荒废。于此能生现后一切利乐之胜田，四季一切时无有间断，常可播利乐之种，当以信犁耕种福田，如经所说。若不作者，殊为可惜。于殊胜田，反不如农田之见贵，此乃我辈之不智。

故于三宝供养，一切时中当精进行之。如是作者，由胜妙田生长善根之力，于诸道之次第，心力渐能开广。故于闻不能持其文，思不能解其义，修于身心不能生起，心力最微之时，但依田力，是即教授口诀也。

又供不拘物，唯在自之信心。若有信者，即以坛供及水与无主物供之亦得。无余财物，当如是作。倘自有物而不能舍，但云：“我以无福极贫穷，余可供物我悉无。”则将如博多瓦云：“若以有垢螺碗，稍置草香，而云旃檀冰片之香水者，乃以盲欺明也。”

如普穹瓦云：“我初时唯有辣味之香草供养，次有四种香甜之香和合而供，今则有紫丁香、兜罗脂等上妙薰香可供矣。若嫌微而不供者，则一生之中终无增进之时。若先由微细，殷重引发，渐臻胜妙。”如彼所行，当修学之。后彼配香，每次以二十两金办之。

于资具获得自在诸大菩萨，犹化身多亿，一一身中化百千手等，往一切刹，

于诸佛所经历多劫而行供养。则诸略有相似功德，便生喜足，而云我不求如是菩提者，是乃于法无知之漫言耳。

《宝云经》云：“于诸唎怛罗中（经部）闻其所说广大供养承事，生决定后，当以殊胜增上意乐，于诸佛菩萨而回向之。”

③ 随念大悲

随念大悲者，应以悲心安立诸余有情，各令随其所能，令受皈依。

④ 启白三宝

启白三宝者，凡所作事及有所需，皆应仰赖三宝，以行其与彼等相合之供养。而于与彼不顺之黑教等，及其他世俗法，则不当依从。唯宜一切时中，心依三宝耳。

2. 共同学处

共同学处，即对三宝必须奉行的行为准则，共有六点。

① 随念三宝功德

“随念三宝功德者，如前所说内外及三宝相互之差别，与彼等之功德，数数思之。”第一是经常忆念三宝功德，生起皈依之心。我们选择三宝为皈依处，它的殊胜在哪里？和外道的大师、教法、徒众的区别在哪里？我们要了知三宝各自的功德，经常思惟，强化皈依之心，强化对三宝的归属感和依赖感。

② 勤行供养

“随念三宝大恩者，随自所生乐善，当知皆是三宝之恩，故当以报恩意乐而行供养。”第二是忆念三宝大恩，经常修习供养。要认识到，善能招感快乐的结果，恶能招感痛苦的结果。我们所有的快乐都是建立在善法基础上，而所有善法的生起，都离不开三宝的加持和教诫，所以要以报恩心常修供养。不是三宝需要我们供养，供养的过程，本身就是很好的修行。一方面，供养本身也是在修皈依，可以强化三宝在心目中的地位，培养对三宝的归属感和依赖感。另一方面，三宝是人间最殊胜的福田，供养三宝就是在培植福报。《行愿品》

的第三大愿就是广修供养，由此可以获得无量福德。

“若供饮食而不间断者，则少用功力而圆满众多资粮。”如果能不间断地供养饮食、香花、灯果，不用花很大的力气，就能很快圆满成佛需要的福德和智慧资粮。我们在世间的很多想法，乃至每项事业，都要靠福报来实现。否则你的想法只是妄想而已，寸步难行。人天路上，修福为先，没有福报什么都办不成。包括我们要做一些弘法事业，没有福报也是不行的。

“于水以上者，任何受用之先，悉应至心而供养之。”凡受用水以上的物品，比如喝一杯水，吃任何东西，或是穿新衣服前，都要先供养。花果、饮食乃至各种物品都可以供养。供养实在太划得来了，供养之后，你的东西还在，还额外赚了一堆福报，真是好处多多。可惜世人认识不到，不懂得这样去做。当然供养最主要是有舍心，不要带着贪著，觉得反正就供一下，东西还在那里。如果这么想就完了，功德就被折掉百分之九十了。关键是用真正的舍心，用清净、感恩、慈悲的心去做，才能在此过程中成就供养的心，清净的心，感恩的心，慈悲的心。你用什么心去做，最终就能成就什么。这是帮助我们获得福德，成就未来修行不可或缺的条件。

“夏惹瓦云：非以糕之青者、叶之黄者，当择精美者供之，茶亦不宜弹指洒空而供。”夏惹瓦说，要选择最好的物品供养，不是随便拿一些差的，茶也要一杯一杯地供，而不是沾点茶水弹到空中，这是不如法的。当然好和坏也有相对性，是在自己条件允许范围内最好的供养，不是要和那些百万富翁、千万富翁比。有人很有钱，拿出几千块简直微不足道，而有人一个月就几百块钱，拿出一千块也很了不得。所以关键在于供养心，而不在于金额。这一方面是帮助我们舍弃贪著，你越是不容易舍的，如果能舍出来，舍弃贪著的修行效果就会更好。另一方面，当你用恭敬心尽心供养，所获得的修行受用，对恭敬心和福德的培养，效果也是不一样的。

“喻如有田肥美，常应播种时而不播种，任其荒废。”关于供养的原理，宗

大师比喻说，就像我们有一块非常肥沃的田地，应该按时播种，到了秋天就会有收获。如果播种的时候不播种，任其荒废，以后就不会有收获。同样，当你需要福报的时候没有福报，做什么事都不顺利，不要怨天尤人，而要从因上努力。我觉得我的福报也不够，做事不太容易，所以现在要发菩提心，多培养福报，就能更好地利益众生。从我们个人来说，事情多做一点少做一点都无所谓。但从社会效益来说，如果因缘好，的确可以利益更多的人。

“于此能生现后一切利乐之胜田，四季一切时无有间断，常可播利乐之种，当以信犁耕种福田，如经所说。若不作者，殊为可惜。”三宝是殊胜的福田，四季一切时都可以不间断地耕耘播种。我们生起一念供养心时，就播下了利益安乐的种子，其收获比世间的耕耘所获超过千万亿倍。我们要用信仰的犁耕种福田，因为三宝这一福田是建立在信的基础上，否则很快就荒芜了。正如经典所说的那样，这么好的田不去耕种，实在太可惜了。三宝的田既是外在的，也是内在的。内在的自性三宝，和外在的三宝福田本来就是一体的。只是无始无明的干扰，人为地设置了障碍。修行的过程，就是把内和外的这堵墙打破。

“于殊胜田，反不如农田之见贵，此乃我辈之不智。”对于如此殊胜的福田，如果我们不懂得珍惜，不懂得时时耕耘和播种，实在是没有智慧的表现。

“故于三宝供养，一切时中当精进行之。如是作者，由胜妙田生长善根之力，于诸道之次第，心力渐能开广。”所以对供养三宝，我们在一切时中都要精进而行。如果能这样去做，不断耕耘三宝的胜妙福田，强化三宝在心目中的地位，就能得到三宝加持。在供养三宝、培植福田的过程中，同时也在增长善根。这样的话，心就能渐渐步入轨道，时时和三宝相应，进而成就三宝那样的福德和智慧。否则就是和我执、贪嗔痴相应，最终成就凡夫心。所以说，皈依既是《道次第》的修行核心，也是学佛的根本所在。我去年（2003年秋）讲菩提心的时候，感觉找到了修行的根本；现在讲皈依三宝之后，发现找到了佛法的根本。

“故于闻不能持其文，思不能解其义，修于身心不能生起，心力最微之时，但依田力，是即教授口诀也。”很多人在修学过程中，听了教理却记不住，思考义理时不知其中讲些什么，修行时不懂得怎么用心，无法把心调整到正念上，面对凡夫心和烦恼、妄想时，有一种无力感。《道次第》告诉我们，感觉修行无力时，通过供养三宝、忆念三宝功德，就能得到帮助。这是教授口诀，即修行的秘诀。每个修行者都不同程度地经历过这种无力感，关键是在善知识的引导下调整。人的内心有成千上万的频道，修行所要成就的，只是其中那个正念的频道。我们比较熟悉，而且力量比较大的，是其余九千九百九十九个频道。修行之所以会觉得无力，就是没办法从这些频道走出来。所以要不断调整，把我们需要的正念频道调出来——这需要花多大的力气！

“又供不拘物，唯在自之信心。”说到供养，虽然要用最好的物品来供，但这并不是说，你没钱也一定要用很贵重的物品，关键在于信心。用贵重物供养，主要是帮助我们培养恭敬心，也体现了我们对三宝的恭敬程度。

“若有信者，即以坛供及水与无主物供之亦得。”如果已经具备信心和虔诚，即使以坛供或无主的物品，也是可以的。所谓坛供，就是藏传佛教中的供曼达。在曼达盘上放着米等物品，然后观想这些东西充满整个世界，也能达到供养的效果，并不需要很多实物供养。无主物，比如山河大地、一切花草。我讲《普贤行愿品》时就说过，可以观想山河大地的一切都变成花云、鬘云、香花灯果，以此供养十方诸佛菩萨。有人可能会问，山河大地不是你的，用来供养会不会犯盗戒？《道次第》对这个问题的解释是，我们之所以能看到山河大地等各种东西，本身就是有福报的。比如你能看到蓝天，看到花草，看到某个风景，本身就包含你的一份眼福。如果没有这份眼福，你是看不到的。当然，福报还有深浅的不同。有人可以拥有这个地方，有人能在此住几天，有人只能看上一眼。不管怎样，只要你能看到，就可以把自己看到的供养十方诸佛菩萨。至于如何运用观想，并没有一定之规。

“无余财物，当如是作。倘自有物而不能舍，但云：我以无福极贫穷，余可供物我悉无。”如果一个人真的没什么供养物，可以这样观想。但如果他很富有，却舍不得供养，说什么我没有福报，非常贫穷，没什么可以供养，只能供无主物之类。这么做是不可以的，自欺欺人而已。如果我们舍不得供养，或是拿不好的东西供养，舍不得用好东西，说明还是有贪著心，这种供养根本达不到克服贪心、培养恭敬心的修行效果。其实佛菩萨并不需要供养，而是我们需要通过供养转换心念。认识到供养的意义，有人甚至倾家荡产、不惜一切地供养，使自己舍弃贪著，培养恭敬。我们做什么，就在成就什么样的心。要是骗人的话，最后骗的还是自己。

“则将如博多瓦云：若以有垢螺碗，稍置草香，而云旃檀冰片之香水者，乃以盲欺明也。”如果一个人舍不得用好东西供养，而把很差的東西观想成好的，也是自欺欺人。正如博多瓦所说，就像以有污垢的螺碗，稍微放点草香，却说是旃檀、冰片配制的水，这就像盲人要欺骗明眼人那么愚蠢。

“如普穹瓦云：我初时唯有辣味之香草供养，次有四种香甜之香和合而供，今则有紫丁香、兜罗脂等上妙薰香可供矣。”普穹瓦讲了自己供养的经历。最初，他只能以带有辣味的普通香草来供佛。后来因为供养的关系，福报越来越大，就能以四种香甜的香料和合供养。随着不断供养，福报越来越大了，现在有紫丁香、兜罗脂等上妙薰香可以用来供养。所以对供养来说，要尽量用自己最好的东西。通过这种供养，会不断得到三宝加持，福报将随之增加，供物也会越来越好。当然，在家居士以财供养为主，出家人还是以法供养为主，不必把追求最好的供养作为重点。“诸供养中，法供养最，如是修行是真供养故。”作为出家人，如果我们有物质条件，也可以修财供养，但不以追求这个为主。如果觉得我没钱供养，就要去做生意赚钱，将来能更好地供养，那就莫明其妙了。不要错解祖师的意思。

“若嫌微而不供者，则一生之中终无增进之时。若先由微细，殷重引发，

渐臻胜妙。如彼所行，当修学之。后彼配香，每次以二十两金办之。”普穹瓦以他的经验告诉我们，如果你没钱时不供养，说没什么好供养的，那你这一生的福报从哪里来？供一杯水你总供得起，是不是？什么都不供养，其实是不当一回事。修行也要有福报，否则就是“修慧不修福，罗汉托空钵”。即使你修行成就很大，但没人缘，没福报，想弘法利生就有困难。当你以虔诚心去做，就会由微细的供养引发福报，按这样去做，越供养福报越大。普穹瓦的做法，值得我们学习效仿。后来他每次供养所用的香，要耗费二十两黄金，可见都是很高级的香。

“于资具获得自在诸大菩萨，犹化身多亿，一一身中化百千手等，往一切刹，于诸佛所经历多劫而行供养。”宗大师进一步告诉我们，不但凡夫要供养，即使那些大菩萨，也会化身百千万亿，到十方世界去供佛。《弥陀经》说，西方极乐世界的众生，早上第一件事就是到十方世界，“各以衣祴盛众妙华，供养他方十万亿佛”，直到中午才回来。真不错，难怪那么多人要念佛往生西方。

“则诸略有相似功德，便生喜足，而云我不求如是菩提者，是乃于法无知之漫言耳。”这是批评那些不重视供养的修行人。《道次第》上士道中，会讲到“方便与慧，成佛缺一不可”，对其中道理阐述得很清楚。一些对空性有体悟的人，比如修习大圆满或禅宗，在善知识引导下初见空性。这种见和证道者所见的空性，在本质上没什么区别。但证道者的所见很稳定，一般人初见时却模糊而不稳定，有很大不同。可有人因为这样一些体悟，就得少为足，不喜欢修福德，修布施，也不喜欢发心度众生。这其实是对法不了解，对成佛的修行不了解，是偏空的表现。真正的修行，方便与智慧是缺一不可的。

藏地和汉地都存在这种情况。他们觉得自性中具足一切功德，不需要修什么福报，或觉得自己修的是无相法，不重视有相的供养、布施等。比如过去的禅宗丛林简朴至极，只有说法的地方，连大殿都没有，叫“不立佛殿，唯树法堂”。此外，“丹霞烧佛”等公案，以及达摩和梁武帝的对答，对很多人也有影

响。据说达摩当年去见梁武帝时，武帝问：我这一生盖了这么多寺院，度了这么多人出家，有多大功德？达摩的回答是“没有功德”，当头给他泼了一瓢冷水。要知道，这个回答所否定的是著相，因为著相的福德和心性修行是两码事，但并不是否定这些善行本身。不著相的布施、供养和空性是相应的，不违背的。所以对这些问题要有全面认识，不能混为一谈。

“《宝云经》云：于诸唵怛罗中闻其所说广大供养承事，生决定后，当以殊胜增上意乐，于诸佛菩萨而回向之。”唵怛罗，即佛陀所说的经教。《宝云经》说，听到经典说供养承事的重要性，以及通过供养承事能产生无量功德后，要生起定解，深信不疑。以殊胜的愿望，对十方诸佛菩萨生起供养和回向之心。

③ 随念大悲

“随念大悲者，应以悲心安立诸余有情，各令随其所能，令受皈依。”第三是随念大悲，忆念诸佛菩萨的悲心。佛菩萨之所以能成就，之所以能成为我们的皈依处，就因为他成就了大慈大悲。我们为什么要学佛？是希望拥有佛菩萨那样大慈大悲的生命品质。所以在皈依后，要随时忆念三宝的大慈大悲，以成就佛菩萨的圆满悲心作为修行目标。虽然每个人都有悲悯之心，但我们的悲心很渺小，需要扩大。我们认识到佛法真理，从中得到利益，但要知道，六道中还有无量众生没能听闻佛法，活在贪嗔痴中，被烦恼和痛苦所折磨。所以我们每天都要发愿，带领一切众生投归三宝的怀抱。一方面在座上观修，一方面在座下实际去做。

在这一点上，佛教徒比基督教徒差多了。基督教的布教力量那么强，信徒都那么热心于布教。而佛教徒通常比较无所谓：你信就信，不信的话，我自己还要修行，顾不上你。这其实反映出我们的悲心不够。因为佛教博大精深，成佛当然更好，不能的话，成个阿罗汉也不错，怎么做都有道理。基督教就不一样了，上帝觉得你表现不错，你才有上天堂的希望。怎么让上帝看上你？就要多拉一些人回到主的怀抱，这是对上帝最好的奉献。信者得生，信者得救。只

要上帝说你行，你就行。但佛教不是佛陀说你行就行的，关键还要自己修行。这种教义的不同，导致佛教在传播上的力度不一样。八万四千法门，我们这样走也行，那样走也行，选择太多反而不好管理。

皈依三宝就要成就大悲心，这是最好的修行，也是对三宝最好的报恩方式。我们要引导一切有情，把他们带回三宝的怀抱，回归生命的本来。三宝的怀抱在哪里？就在每个人内心深处。也就是说，皈依是帮助我们认识生命真相，认识生命本具的化解一切烦恼的能力。所以皈依不只是外在的，同时也是内在的。

④ 启白三宝

“启白三宝者，凡所作事及有所需，皆应仰赖三宝，以行其与彼等相合之供养。”第四，做每件事情时，都要启白三宝。如果三宝在心目中很有地位，那我们做重要的事，首先会想到三宝的加持。就像在现实生活中，我们做事有困难时，就会想到身边有能力的人。皈依三宝之后，做每一件事，或是当我们有困难和需要的时候，都要祈求三宝加持。在此过程中，进一步强化三宝在心目中的地位和重要性。如果我们每天以三宝为中心，不断修习皈依，就会在三宝的加持下生活。这是一种非常理想的修行生活，只要有足够的信心，并不是很难做到。关键要百分之百地信，这点很重要。所以凡所作事及有所需，都要仰赖三宝，同时修习供养，以此培养恭敬、供养之心。

“而于与彼不顺之黑教等，及其他世俗法，则不当依从。唯宜一切时中，心依三宝耳。”对于和三宝不相应的其他宗教、外道、鬼神等，不要去依赖他们。我们要深信，三宝能帮助自己把一切问题搞定。因为三宝代表生命中最强大的力量，也代表宇宙中最强大的力量。如果我们深信三宝，而且这种信达到一定高度，产生的力量是不可思议的。所以我们要不断启白三宝，一切时中都要依止三宝。

· 第四十一课

⑤ 既知胜利，勤修皈依

既知胜利，勤修皈依，复有八聚。

一、入佛子数。总建立内外道之理虽有多种，然依阿底峡及馨底巴等，则以皈依为判别，是当属于得皈依体而未舍未失者也。若尔，则最初入佛子数者，是以三宝以至诚心认为大师、正法、良伴。此心若无，则任作何种善业，皆非佛弟子也。

二、诸戒之本。《俱舍论注》云：“诸皈依者，乃进受一切律仪之门是也。”（月称）《皈依七十颂》云：“近事皈依于三宝，彼是八种戒之根。”意谓以皈依而坚固涅槃之心，从此感发戒体也。

三、减灭诸障。《集学论》中，为示皈依能净罪垢故，曾引一猪之缘起为喻。谓昔有将转生为猪之天子，由皈依故，未生猪中。颂曰：“若皈依佛陀，则不堕恶趣。舍此人身后，彼当获天身。”于法及僧亦如是说。

四、集广大福。如《摄波罗密多论》云：“皈依福有色，三界器嫌小，如大海水藏，瓢所不能量。”

五、不堕恶趣。

六、人与非人不能为灾，均如前应知。

七、随愿皆成。随作何种如法之事，若能先于三宝供养、皈依、请白者，当易得成办。

八、速得成佛。如《狮子请问经》云：“以信断无暇。”由得闲暇，遇皈依境，入殊胜道，不久便当作佛。

以念如是等胜利，须于昼三夜三而行皈依。

⑥ 守护不舍

身命受用，终须舍离。若因彼故而舍三宝者，则一切生中常为苦逼。故当立誓自决，任遇何缘，乃至失命，皆不舍离皈依。虽为戏笑，亦不说舍三宝之言也。或谓行趣何方，便当皈依何方之佛。此学处出自何经，未见其所据也。

上述共同学处六条，出《道炬论注释》。其各别学处中，初之三条出自经藏，后之三者则为《六支皈依》所说。

违越学处，遂成退失皈依之因者，谓违于虽遇命难亦不舍离三宝一条，以是正舍皈依故。又于三宝虽未作弃舍，然若妄执与三宝相背之外道大师等与三宝功德无异者，亦即违犯不说有余皈依处一条。既于皈依不能坚决信解，

故亦成弃舍。除此二事，若犯余条，则但违越学处，非舍离三宝之因也。

皈依者（如是所讲皈依因、皈依境、皈依学处），是入佛法之胜门。若有非仅口头皈依之真诚心，以依止如是最胜力故，内外灾障皆不能侵。诸胜功德易生难坏，辗转向上增长。故当如前所说畏苦及念德门中努力皈依，并不违越所受学处，斯为最要也。

⑤ 既知胜利，勤修皈依

共同学处包含两部分，一是皈依后的学处，二是皈依的功德利益。第五，就是介绍皈依三宝的利益。对凡夫来说，没好处的事是不愿干的。宗大师非常了解这些心态，所以阐述每一法的修行时，都会告诉我们，修了会有什么殊胜利益，不修会有什么过患。《道次第》的成佛之道，也是建立在两大利益的基础上，即现前利益和成佛的究竟利益。那么，我们为什么要皈依三宝？有什么样的利益？

“既知胜利，勤修皈依，复有八聚。”皈依的修行，不是随着完成仪式就结束了，还要勤修皈依。只有了知皈依的殊胜利益，才能将此作为常规法门，不断修习。关于皈依的利益，这里讲到八点。

“一、入佛子数。”第一是入佛子数，即成为佛子的基本标准。

“总建立内外道之理虽有多种，然依阿底峡及馨底巴等，则以皈依为判别，是当属于得皈依体而未舍未失者也。”佛教和外道的区别很多，如对缘起、无我、空性的了悟等，但按阿底峡和馨底巴（即静命论师）的观点，都以是否皈依作为判别标准。那么皈依的实质是什么？皈依不仅是一种形式，关键在于得到皈依体。如果没有得到皈依体，即使参加一百次仪式，也算不上真正皈依。如果得到后又舍了，或失去了，都不能算是佛弟子。

“若尔，则最初入佛子数者，是以三宝以至诚心认为大师、正法、良伴。此心若无，则任作何种善业，皆非佛弟子也。”所以说，最初成为佛弟子的标准，就是通过皈依仪式，以至诚心宣誓：以佛陀为大师，以佛法为正法，以清

净僧伽为修行良伴。如果没有这样的认识和发心，无论你做了什么善事，也算不上真正的佛弟子。因为所有这些善业，都不是建立在依止三宝的心行基础上，不是以成就三宝功德为归属。

“二、诸戒之本。《俱舍论注》云：诸皈依者，乃进受一切律仪之门是也。”第二是诸戒之本，即一切戒律的根本。《俱舍论注》说，皈依是进入一切律仪的门。这里主要是指别解脱戒。也就是说，受所有戒都和皈依有关。五戒要从三皈依纳体，受沙弥戒、比丘戒等，也要从三皈依纳体。

“《皈依七十颂》云：近事皈依于三宝，彼是八种戒之根。”近事，即在家居士。《皈依七十颂》说，皈依三宝是八种戒的根本。因为佛教戒律是基于对三宝的信仰，否则，这个戒是不管用的。宗教道德之所以能产生自觉的作用，关键在于戒律背后的内容。佛教戒律是建立在对三宝的信仰基础上，基督教的戒律是建立在对上帝的信仰基础上，总之，都是根源信众对佛陀、上帝或因果规律的信仰。仅仅靠外在约束，作用是很有限的。现在很多佛弟子不太把戒律当作一回事，就和我们对三宝的信仰有关。因为信仰力度不足，所以对戒律也不太认真执行。

“意谓以皈依而坚固涅槃之心，从此感发戒体也。”佛教戒律建立在对三宝的信心之上。通过皈依三宝，坚固向往涅槃、希望证悟涅槃的心，由此作为成就戒体的增上缘。其实，皈依就是一种承诺和誓愿，是以涅槃、解脱及圆满智慧作为人生目标。学佛就要建立在这个承诺和誓愿的基础上，否则，所有的修行不过是一句空话。

“三、减灭诸障。《集学论》中，为示皈依能净罪垢故，曾引一猪之缘起为喻。谓昔有将转生为猪之天子，由皈依故，未生猪中。”第三，皈依能化解一切罪障。《集学论》引了个故事说，有位天子天福快要享尽，出现五衰相：在他的座位坐不住，头上戴的花枯萎了，没有颜色，身上也没有光泽，直流臭汗。他知道福报已经没了，就以神通观察一下未来去处，结果看到自己将到王舍城

一户人家当猪。他非常难过，问其他天子有没有补救办法。他们就告诉说：你去皈依佛陀，就会有办法。他皈依后不久就死了，其他天子就观察，看他有没有到人间当猪，结果发现到处找不到，于是就向佛陀请教。佛陀告诉他们：这个天子因为皈依三宝的功德，已经生到比你们更高的天，所以你们看不到。

“颂曰：‘若皈依佛陀，则不堕恶趣。舍此人身后，彼当获天身。’于法及僧亦如是说。”所以有个偈颂说：如果皈依佛陀，就不会堕落恶趣。舍去这个人身之后，可以获得天身，尽享天福。皈依法和皈依僧也是同样的，所以说，皈依三宝可以灭除罪障。

在下面“深信业果”的部分，讲到忏除业障的四种方法，其中就有依止力。要知道，皈依三宝的力量非常强大，不仅是外在的，也是内在的。我们皈依三宝，通过外在加持得到力量；而忆念三宝功德的过程，也是培养内在的心行力量。任何心行都有内外两方面。我们的每种想法，看到的每种境界，都要以内在心行为基础。我们忆念三宝功德，在得到三宝加持的同时，也会产生与此相应的心行。这种外在加持和内在心行相应时，就能产生化解业障的效果。业障是什么？是不是客观、实在、固定不变的？其实，业障也是因缘法，建立在心的基础上，是心念产生的结果，是如幻如化、没有根的。心具有造业的能力，同样也具有化解业障的能力。所以我们要深信三宝，通过忆念，把这种心力培养起来。

“四、集广大福。”第四，皈依三宝能积累广大的福德。三宝是世间最大的福田，蕴含无量功德。这个福田既是外在的，也是内在的。世间一切成就都是建立在这个福田的基础上。我们皈依三宝，忆念三宝功德，就是在耕耘福田，能产生无量功德，既不可思议，又真实不虚。

“如《摄波罗密多论》云：皈依福有色，三界器嫌小，如大海水藏，瓢所不能量。”正如《摄波罗密多论》所说，如果皈依三宝所得到的福报有颜色（显色）、有体积（形色）的话，用三千大千世界来容纳都不够。为什么？因为皈

依三宝是无限的功德，就像大海水无法用瓢来衡量那样。我们耕耘这块福田，能积集广大无边的福德。

“五、不堕恶趣。”第五，不会堕落到畜生、饿鬼、地狱三恶道。其实前面所引的故事也属于不堕恶道。关键在于，皈依时有强烈的意愿，生起强烈的依赖感和归属感，这点很重要。如果皈依时轻飘飘的，对改变生命就没有多大作用。如果平时依止三宝的愿望不是很强烈，在临命终等危急时候，三宝在我们生命中自然也没有地位，没有力量。修行中，意愿太重要了。当我们的某种意愿很强烈时，可以排除一切干扰。尤其在临命终时，最重要的就是念头。如果我们念念都投归三宝怀抱，融入三宝功德，这种意愿非常强烈的话，一定不会堕落恶道。

“六、人与非人不能为灾，均如前应知。”第六，人和非人都没办法伤害你。因为你依靠三宝，生命会有强大的力量为后盾。就像你在世间依靠有钱有势力的人，别人看到都要畏惧三分。何况你现在依靠三宝，这是宇宙中最强大的力量。当我们依靠这种力量时，任何灾难都不会降临到身上，关键是生起真切的皈依之心。

“七、随愿皆成。随作何种如法之事，若能先于三宝供养、皈依、请白者，当易得成办。”第七，所有愿望都能成就。任何愿望都要以福报为基础，我们每做一件事，先供养三宝，启白三宝，祈求三宝加持，会更容易成就。因为这种供养和祈求，可以使你获得无量福报，做事顺缘更多。当一个人有了真诚的信仰，心灵有了归属和依赖，就是幸福的人。现代人最苦恼的，正是内心漂泊不定，所以要对三宝生起坚定、不二的信心。

“八、速得成佛。如《狮子请问经》云：‘以信断无暇。’由得闲暇，遇皈依境，入殊胜道，不久便当作佛。”第八，是速得成佛。因为皈依三宝就是“我要成佛”的承诺。《狮子请问经》说，对三宝的信仰可以使我们断除八种无暇。因为得到能听闻佛法的有暇身份，遇到可皈依的境，即佛法僧三宝，就能依三

宝修行，入殊胜道。如果我们依教奉行，不久之后就能成佛。

“以念如是等胜利，须于昼三夜三而行皈依。”我们认识到皈依的殊胜利益，所以要白天三次、晚上三次地经常修习皈依，不是皈依一次就行了。如果不反复修习，即使皈依三宝，对生命也没有太大改变。

很多人学佛几十年，生命状态依然故我，还是感觉彷徨、无助、漂泊，就是因为三宝在他心目中没有地位和分量，这就很难走出原有的、以自我为中心的生命状态。所以皈依后还要不断修习，强化对三宝的依赖感和归属感。这是实践佛法的基础，能起到转移中心的作用，使我们不会迷失方向。否则，我们就很难走出凡夫心，更谈不上依教奉行。皈依是寻找依赖，把这颗迷茫的心带回家园，自在安住，不再漂泊。时时感受到三宝加持，我们才会活得很坦然，很有安全感。因为凡夫心是漂泊的，如果靠我们自己，总会觉得很无助。不断修习皈依，忆念三宝功德，能念念化解凡夫心，念念与三宝功德相应。如果我们认识到其中意义，按这样去做，是非常直接的修行。

⑥ 守护不舍

同学处的最后一点是“守护不舍”，即守护皈依体，不要舍弃，否则就不再是三宝弟子了。所以即使舍弃生命，也不能舍弃皈依。因为生命终归是要舍弃的。在无尽轮回中，我们曾经千生千死，万生万死，不知有过多少次舍生受生，可生命一直在无意义中度过，不能解脱，不能出离，就是因为没有皈依三宝，没能修学佛法。可见皈依三宝比生命更重要，更有价值。

“身命受用，终须舍离。若因彼故而舍三宝者，则一切生中常为苦逼。故当立誓自决，任遇何缘，乃至失命，皆不舍离皈依。”生命终归是要舍弃的。如果因为生存而舍弃三宝，我们将永远在轮回中受苦，无法解脱烦恼。所以一定要坚定誓愿，不管遇到什么情况，乃至失去生命，都不舍离皈依。也就是说，我们要把皈依看得比生命重要百千万倍。如果对皈依生起这样的信心，我们一定能得到救护，解脱烦恼。

“虽为戏笑，亦不说舍三宝之言也。”即使开玩笑，也不说“我要舍弃三宝”这样的话。我们在这个世间能抓住什么？其实什么都抓不住。任何东西只有暂时的意义，唯有三宝才对我们具有永久的意义。所以什么都可以舍弃，但三皈依不可舍弃。三宝不仅是外在的，更是内在的。内在三宝就是无尽的智慧和慈悲，是生命的无价之宝，也是化解烦恼的能力。拥有这种力量，我们就能尽未来际地自利利他。和三宝功德相比，现实中的金钱、地位、情感，实在是微不足道的。

“或谓行趣何方，便当皈依何方之佛。此学处出自何经，未见其所据也。”当时藏地有人认为，到了什么地方，就应该皈依哪里的佛菩萨。比如到五台山就应该皈依文殊菩萨，到峨眉山就应该皈依普贤菩萨。宗大师指出，这个说法是没有根据的。虽然我们要以十方三宝为究竟皈依，但在实际修行中，也可以选择三宝的代表，落实到某个佛菩萨或上师身上，使修行有着着力点。比如藏地修习本尊法，汉地以念观音菩萨或阿弥陀佛为日常定课等。这些本尊和佛菩萨都是三宝品质的体现。

“上述共同学处六条，出《道炬论注释》。”以上六条学处，主要出自《道炬论注释》。《道炬论》即《菩提道灯论》，是阿底峡尊者的著作。

“其各别学处中，初之三条出自经藏，后之三者则为《六支皈依》所说。”在各别学处中，前面“皈依佛，不皈依外道；皈依法，不杀害生命”等三条出自经藏，后面“敬佛像，敬佛经，敬僧伽”这三条，则是印度大阿阇黎毕麻礼在《六支皈依》中所说的。

对于皈依的守护不舍，主要体现在两方面：一是不能主动舍弃，二是不要违背学处。有几条尤其要注意。

“违越学处，遂成退失皈依之因者，谓违于虽遇命难亦不舍离三宝一条，以是正舍皈依故。”违背学处，就会成为退失皈依的因。如果你现在因为遇到命难而舍弃三宝，即使违背的是这一条，也是舍弃皈依。

“又于三宝虽未作弃舍，然若妄执与三宝相背之外道大师等与三宝功德无异者，亦即违犯不说有余皈依处一条。”有些人虽没有公然说舍弃三宝，但觉得道教、基督教、伊斯兰教等和佛教都一样。比如有人搞什么三教合一，觉得佛和老子、上帝的功德差不多，说的道理也差不多。如果有这样的想法，也是舍弃皈依，因为三宝在你心中已不是唯一的依赖，违犯了“不说有余皈依处”这一条。皈依的本身强调专一，你只有专一，才能依教奉行，按三宝的指引修行。如果信仰不专一，会给修行造成极大的混乱。

“既于皈依不能坚决信解，故亦成弃舍。”不能对三宝生起坚定的信心，把三宝作为究竟皈依处，是多数人容易违犯的，这也是弃舍三宝的表现。如果不能生起坚定的信仰，三宝对我们的生命就产生不了作用。这种皈依和没皈依，其实差别不大。我们对照一下，落入第一条应该不多，落入第二条前半部分的有一些，但“不能坚决信解”的应该是大多数。这点很可怕。我们虽然皈依了，但因为没信解，结果根本不起作用。

“除此二事，若犯余条，则但违越学处，非舍离三宝之因也。”除了以上所说的两条，如果犯了其他的，只是违背学处，但不等于舍弃三宝，结果是不一样的。

“皈依者，是入佛法之胜门。”这段为我们总结了，皈依究竟是什么。皈依是进入佛法最殊胜的基础。事实上，皈依不只是基础，也包含着最终的成就，就是让我们自己成就自性三宝。可以说，整个佛法修行都是建立皈依之上，都没有离开念佛、念法、念僧。

“若有非仅口头皈依之真诚心，以依止如是最胜力故，内外灾障皆不能侵。”如果发自内心地真诚皈依，而不是停留在口头，这种心行力量会使一切灾难离你而去。真诚忆念皈依，不仅能感得外在加持，与三宝相应而产生的心行，本身就能带来巨大的力量。

“诸胜功德易生难坏，辗转向上增长。故当如前所说畏苦及念德门中努力

皈依，并不违越所受学处，斯为最要也。”所有的殊胜功德都容易产生，难以变坏，并能辗转向上增长。就像前面所说的，基于对生命脆弱的迫切感，对三恶道的恐惧，努力生起皈依之心。同时在皈依之后，不违背所受的学处。这点非常重要。

皈依不仅是学佛的基础，也贯穿着整个佛法修行。这么重要的内容，长期以来却被我们忽略了，是很大的缺憾。藏传佛教的信众皈依后，要修四加行或五加行，要念几十万乃至数百万遍皈依。南传佛教的弟子也每天要念三皈依，每做一件事都要启白三宝，每个月的斋日都要到寺院修习皈依、受持八戒。汉传佛教是不是没有这些内容呢？其实也不是。我们每天的功课同样在念：“自皈依佛，当愿众生，体解大道，发无上心……”所以说，我们不是没有这些内容，而是在念的时候，已进入习惯性的麻木，有口无心，没有生起真诚的皈依之心。其实两堂功课也挺好，有忏悔，也有对佛菩萨功德的忆念。如果我们做功课时有相应的观想，在念诵佛菩萨名号时，念念把自己融入佛菩萨的功德中，和单纯念诵的作用是不一样的。

在未来的弘法中，我们需要特别重视皈依和发心。在藏传佛教中，把皈依和发心作为前行的核心内容，确实抓得很准。近几年，我在弘法过程中逐步认识到，这两点是修行的根本。正如前面所说，皈依是佛法的根本，不重视皈依，将失去佛法的根本；发心是修行的根本，不重视发心，一切修行都无从建立。修行修的就是心，如果你的发心没调对，发的是凡夫心，最后成就的就是凡夫心。所以用什么样的心修行，是最重要的。

为什么很多人的修行上不去？就是因为没有抓住核心。如果三宝在我们心中的分量很重，就会有强大的凝聚力。现在这个核心太弱了，很多人不重视，所以整个教界一盘散沙。在家居士皈依后，怎么进一步修行？要读些什么书，修些什么法门？都不清楚，所以他们还是找不到依怙。

这一点基督教做得比我们好。他们每个星期都做礼拜，作为信徒常规的宗

教生活。虽然他们的教理很简单，但这些做法很实用，很规范。厦门的教堂因为信众多，周日做三次礼拜。那个教堂本身可以坐五六百人，还有两个小一点的副堂，坐满了差不多有八九百人，还是不能满足需求，一天要做好几场，而神职人员只有几个。再看佛教寺院，出家人住了几十甚至几百个，在弘法方面，反而冷冷清清的。

西园寺和南普陀还好一些，很多寺院根本没有弘法活动，信众也没有相应的宗教生活。即使有，往往只是传统的讲经，一讲就是一两个钟头，偏于说理，未必能满足信众的宗教需求。因为人是活在感觉中，而不是活在理性中。固然有些人对教理感兴趣，但多数人需要的是一种生活。所以，佛教界应该围绕皈依制定一套宗教生活，以满足普通信众的信仰需求。这也会使整个教界更有凝聚力。最近，我编了《周日皈依共修仪轨》，每次有二十分钟到半小时的开示，还包括忏悔、念诵三皈依、发愿等其他几部分内容，将来要找一些点开始推广。

作为出家人来说，我们也需要不断修习皈依，培养对三宝的依赖感、归属感，强化三宝在心中的地位。这个过程的重要性，不亚于“五年学戒，不离依止”。佛陀在世时，之所以没把皈依当作学戒那样专门规定，是因为当时的出家人对三宝有强烈信心，向道心很切，不需要特别修习皈依，就可以直接进入某个法门。但现在不一样，不论出家人还是在家居士，身处这个极其浮躁的时代，哪怕对三宝有信心，也是飘忽不定的。而且外缘特别多，妄想特别多，信心很容易被边缘化。

如何让我们的信心从边缘回归核心位置，成为主宰生命的力量？就需要修习皈依，至少要深入地修上几年。如果你的教理和知见能跟上，甚至可以修一生。因为皈依本身就包含着佛法所有的修行。有位藏传大德写了篇皈依引导文，其中也是这样讲的。因为皈依确实就是这样，可深可浅。对于刚进佛学院的同学们来说，很多还出家不久，即使出家时间长一点的，内心也未必对三宝形成归宿感，或是力量不够。现在最迫切需要训练的，就是皈依之心。禅修是什

么？就是培养持续、稳定的心行，然后安住于正念。长时间的安住就是定，飘忽不定就是散乱。如果你在行住坐卧中都能不散乱，能安住于正念，安住于三宝功德，那就是大定。

此外，我还编了一个供同学们使用的修行仪轨，包括四部分。第一是前行，念诵“诸佛正法贤圣僧”这个偈颂，其中包含皈依和发心两大内容，这是一切修行的前行。

第二是观察修，这是《道次第》特别重视的，其意义在于帮助我们生起强烈的皈依之心，然后安住于三宝功德中。我们平常也在称念佛菩萨名号，但因为没有皈依心为基础，很难念得有力量。观察修主要是思惟暇满人身、念死无常、念三恶道苦、忆念三宝功德。

第三是安住修，即念诵三皈依：“南无布达耶，南无达玛耶，南无僧伽耶……”在念诵过程中，要观想自己带领六道一切众生投归三宝的怀抱，观想自己念念融入十方三宝的无尽功德中。

第四是回向。我们现在一起来修一修。

首先要发心和皈依，合掌：“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依，我以闻思修功德，为利有情愿成佛。”

然后思考生起皈依的因。我们为什么要皈依？主要有四方面的原因。

一是思惟暇满人身蕴含的重大意义。如何才能实现这些意义？唯有皈依三宝。这就需要生起皈依之心，否则将会浪费暇满人身。

二是思惟死亡是一定的，死期是不定的。当我们将要死亡、离开这个世界时，除佛法外，世间的一切财物、地位、亲友、感情都派不上用场。也就是说，只有皈依三宝、修学佛法，对生命才有永久的意义。除此之外，世间一切只有暂时的意义。当我们这样思考的时候，就会对三宝生起强烈的皈依之心。

三是念三恶道苦。在轮回中，我们一定会面临三恶道苦，这是无法避免的。我们要思惟地狱、饿鬼、畜生的痛苦，对三恶道心生恐惧，从而寻求拯救。只

有皈依三宝，修学佛法，才能帮助我们出离轮回，出离三恶道。

四是忆念三宝功德，即无限的慈悲、智慧和究竟的解脱。这才是人生值得依赖的，是我们需要成就的。

当我们作这些观修后，会对三宝生起极大的信心，然后带着这样的信心念诵三皈依。念诵的关键，是观想自己带领六道一切众生共同念诵。我们学佛不仅是为了自己，还要想到六道众生沉溺在轮回中受苦受难，所以要带着他们投归三宝怀抱，融入三宝的无尽功德。我们要用强烈的意愿来念诵，观想众生和我们一起念诵，一起寻求皈依。尽虚空，遍法界，任何众生都不能漏掉。在念诵过程中，念念融入十方三宝的无尽功德。众生是无限的，三宝功德也是无限的。在念诵过程中，心始终要缘这个无限的所缘境。

接下来观想，十方三宝的无尽功德，包含无限的慈悲、智慧，就像虚空一样，周遍法界。现在，我们把心安住在三宝功德中。在安住过程中，再以强烈的意愿，强大的警觉力，把心投射到十方。让这颗心也像三宝功德一样，尽虚空，遍法界。

· 第四十二课

下士道最后一个问题是“深信业果”。业果理论是佛法的基本思想，不论汉传还是藏传、南传都很重视。藏传佛教的前行有四共四不共，其中，深信业果是四种共同的前行之一。其实，业力说并不是佛教特有的。印度早期的《奥义书》，就有关于业力的解说。《奥义书》有两种思想，一是业与轮回，一是修行解脱。此外，印度其他宗教也有这方面的内容。当然它们对这个问题的理解，和佛教是不一样的。说到轮回，多数宗教会提出轮回的主体，或是灵魂，或是神我，认为生命有固定不变的主宰力量，并由这个业力推动生命主体去轮回。

佛法业力说的不同在于，认为业力延续建立在缘起的基础上，不需要有轮

回的主体。这个道理比较深奥。如果有一个主体，解释如何轮回就比较容易，无非是有个神我或灵魂去轮回。虽然身份在不断变化，但主体不变。可佛陀在菩提树下发现，世间一切有为现象都是缘生缘灭的。在因缘所生的世界中，没有我，也没有固定不变的载体，由此提出无我的轮回观。虽然理解起来会有一定难度，但随着修学的深入，我们会发现，在缘起的生命现象中，确实找不到固定不变的载体，找不到恒常的主宰力量。

生命是一种缘起现象，是无尽生命延续中的积累。从今生的成长来说，我们现有的心行，和小时经历有关。从这一生来说，又和前生乃至无穷的过去有关。每一种心念，每一种生命形态，都来自生命的积累。在此过程中，核心力量就是行为形成的业力。

佛法讲到有情生命的延续，通常是以惑业苦来说明。惑就是无明，是不觉，业就是行为。无明和行是什么关系呢？其实，两者很难截然分开。就像傻瓜干了件傻事，这个傻瓜和傻事能不能分开？其实是分不开的。在一般人的理解中，行和识似乎也是两个东西，认为识代表生命的载体。事实上，生命有没有固定不变的载体？无我的生命观告诉我们，生命并没有固定不变的载体，而是无常、无我、缘起的，充满着不稳定。

我们的种种精神活动，都是相应行为的结果。就像一个人贪心很重，是因为经常贪著的结果；嗔心很重，是因为经常嗔恨的结果；慢心很重，是因为经常我慢的结果；心怀慈悲，是因为经常培养慈悲的结果。每种识的形成，同样离不开自身的造作。总之，识是行为的结果，业力的结果。所以在这个世界，业创造一切，业决定一切。换句话说，行为决定了生命的存在，你每天想什么，做什么，最后就会成为什么。因为你的起心动念、言行举止，就在培养不同的生命因素，这将成为未来生命的主导力量。所以说，缘起的生命观具有很强的可塑性，一切都是可以改变的。

有情行为所形成的业力，是决定生命发展的核心力量。比如色受想行识五

蕴，是构成有情生命体的基本要素。这些要素从哪里来？也是由不同行为造成的。生命现象非常复杂，《百法明门论》中，以八识五十一心所来归纳各种心理。其中每一种都代表生命的积累。每个生命的活动内容不一样，积累的生命形态也千差万别。其中最关键的，是行为的不同。所谓行为，不外乎思想行为、语言行为、身体行为，即身口意三业。

我们之所以能想些什么，说些什么，做些什么，一定有相应的心理为基础，否则就不会去想，去说，去做，也就是平常说的“三句话不离本行”。你为什么会这么想、这么做？就因为有着相应的情绪或想法。如果没有这些心理，你是不会去做的。另一方面，当我们在想或做的过程中，也在张扬和强化某种心理。比如有些人感情很丰富，或是很有爱心，或是容易嗔恨，或是心胸狭隘，这些都代表生命的积累。有情的观念不同，经历不同，就会形成不同的生命力量。当它们表现出来并产生作用时，就决定了未来生命的存在形式，即六道轮回中的某个角色。所以说，生命是缘起的，其中的每种力量也是缘起的。

缘起生命观的特点，是不常不断，相似相续。任何一种心理力量都不是永恒不变的，但也不会无缘无故地结束。在生命延续过程中，这些力量奔流不息。如果不以忏悔、修行等特殊因缘对治，也不会自己消失。有情生命的存在，就是这种内在生命力量的存在；有情生命的延续，也是内在生命力量的延续。其中，有些力量比较强，有些力量比较弱。在每一期生命中，会以某种力量起到主导作用。这些不同业力的成熟，构成了六道轮回。所以说，轮回就是业力作用的结果。

生命是无尽的延续。不同业力在各个时期不断成熟，一期一期地转化着。这期生命结束，下一期生命出现；下期生命结束，再下期生命又出现了。《唯识三十论》有句话，叫“前异熟既尽，复生余异熟”。什么意思？就是前面的果报结束，新的业力又成熟了，继续招感果报。当这个果报结束，另一种业力又要成熟，不断推动有情果。总之，业力是生命延续最核心的内涵，起着决

定性的作用。所谓业决定一切，业创造一切。

除了三世因果、六道轮回，四谛法门也是建立在业力的基础上。四谛法门揭示了两重因果，一重是杂染的因果，一重是清净的因果。杂染的因果即苦谛和集谛，告诉我们轮回是怎么形成的，痛苦的人生是怎么形成的。灭谛和道谛则告诉我们，如何依八正道解除轮回。所以三乘佛法的修行，也是建立在业力的基础上。人天乘以五戒十善为因，招感人天乐果；声闻乘是以出离心为因，通过戒定慧的修行，成就解脱圣果；菩萨乘是以菩提心、菩萨行为因，通过六度万行，成就无上菩提。整个佛法修行，不论从流转还是还灭的角度来说，都是建立在业的基础上。

我们要相信业，相信想法、语言和行为对生命的作用。对命运的理解不同，对世界的认识不一样，会形成相应的观念和行为。如果相信神创造一切，那么我的行为只要向神交待，只要神满意就行了。再如唯物论、无因论，认为人死如灯灭，不相信行善一定有乐报，会带来快乐的结果；也不相信作恶一定有苦报，会带来痛苦的结果，就没必要对自己的行为负责。反之，如果深信因果原理，就一定不敢干坏事了。因为每个人都在乎自己的未来，而现在的所作所为，就决定了我们的未来。

佛教认为，命运取决于自己的业力，而业力取决于行为，所以要谨言慎行，这是修行的基础。世人之所以在春天播种，努力耕耘，就是因为相信秋天会有收获。如果农民不相信播下的种子可以收获，他还会种吗？一定不会。当然，缘起的生命观不像种田那么简单，它的因缘错综复杂，但并不是不可以理解的。我们现在讲三世，讲轮回，很多人信起来比较困难。原因是什么？我们更多关注外在的轮回，外在的结果。比如你干了一件好事或坏事，会得到什么报应，必须马上看得见才相信。因为现代人受到唯物论的教育，不相信未来的报应。

如果从心行结果来说明业果原理，就比较容易理解。每种行为都会产生内外两种结果。所谓内在结果，是我们的每种行为或想法，会张扬人性的某种力

量。比如贪心在张扬生命中贪的力量，嗔心在张扬生命中嗔恨的力量，自大和自卑在张扬生命中慢心的力量……每一种心行，都在张扬不同的生命力量。如果这种力量是负面的，就会滋长负面情绪，当它们产生作用时，就会不断伤害我们。同时，这些心行力量将成为人格的组成部分，长久地产生影响。这种心灵因果，多数人是接受的，因为现实中就可以看到。有些人贪心特别重，有些人嗔心特别重，有些人烦恼特别重，就会活得很苦很累。所以说，因果既可以从外在结果说明，也可以从内在心行力量的形成来说明。事实上，这种内在变化比外在结果更重要。

深信业果也是止恶行善的根本。因为我们知道，干了坏事或动了恶念，会给生命造成痛苦的结果；反之，修善行、动善念会给生命带来快乐的结果。如果我们对此深信不疑，自然就会止恶行善，让自己拥有更好的生命素质。同时也会明白，三乘教法能帮助我们成就三乘圣果。

《道次第》下士道的内容主要有四块：念死无常、念三恶道苦、皈依三宝、深信业果。通过念死和念恶道苦，帮助我们生起皈依之心，进而通过皈依仪式，确立以三宝为依止。但这只是学佛的开始，还要进一步修学佛法，才能完成皈依的最高意义。

修行首先要深信业果，这是佛法的基本正见。整个佛法修行，简单地说，可以归纳为止恶和行善，这就必须建立在深信业果的前提上。否则，一切修行将无从谈起。但我们还要知道，缘起甚深，要彻底通达业果并不容易，因为缘起实在太深奥了。我们现在了解的，是业果的主要规律。

《道次第》中，是把业果作为重要内容来介绍。关于这部分内容，论中有自己的科判，但现在人理解起来可能有一定难度。在新编目录中，是分八点来介绍：第一，思惟业果的总相；第二，说明十种不善业道；第三，依十不善业论业果的轻重；第四，十种不善业的果报差别；第五，根据十不善业来说明十种善业；第六，说明业的种类；第七，关于完美人生的因果差别；第八，如何

忏悔，即对不善业的认知及对治。直接和业果相关的内容是这八点。

最后还有两点，是对下士道修行的总结。第九是下士道的发心之量，第十是对下士道修行误区的说明，叫除邪分别。宗大师是从这十个方面，帮助我们了解业果。

第四节 深信业果

一、思惟业果总相

1. 业决定之理

谓诸异生及圣者，下至生于有情地狱，仅依凉风生起以上之一切适悦乐受者，悉从往昔所集善业出生。若从不善而生乐者，无有是处。又下至阿罗汉身中所受热恼之苦以上，一切皆从往昔所集不善业生。谓善业生苦者，亦无是处。

《宝鬘论》云：“从不善生苦，而有诸恶道，从善有乐趣，并生诸安乐。”是故诸苦乐者，非从无因及自性、大自在等不顺因生，乃从善、不善之总业生总乐苦，及诸种种别苦乐，亦从种种别别二业别别而生，无有爽误也。

于此不虚谬之业果能决定者，说为一切诸佛子之正见，赞为一切白法之根本也。

2. 业增长广大

由小善业能生甚大乐果，又由小恶业亦能生甚大苦果。盖内因果之增长广大，迥非外因果之增长广大所可及。如《集法句》（《聚集句经》）云：“虽作微小恶，后世招大怖，能有大损失，如毒入腹中。虽作小福业，后世感大乐，能成大义利，如谷实成熟。”

3. 业不作不得

若于感受苦乐之因，业未积集者，则其苦乐之果决定不生。然于佛所积聚无量资粮之果，诸受用者虽不须集彼一切因，亦须集其一分也。

4. 业作已不失

诸作善、不善业者，出生悦意不悦意之果。《殊胜赞》云：“彼诸婆罗门，谓福罪可换，佛说作不坏，不作则不遇。”

《三昧王经》亦云：“作已无不受，亦无受他作。”

《戒经》（《毗赖耶阿笈摩》）云：“假使经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”

第四节 深信业果

一、思惟业果总相

我们首先要了解业的存在特征和基本规律，这里讲到四点。

1. 业决定之理

只要造了业，就决定感果。从不善业产生痛苦，从善业产生快乐。任何痛苦，乃至丝毫的、微不足道的痛苦，都和你的恶业有关；任何快乐，乃至丝毫的、微不足道的快乐，都和你的善业有关。如果没有恶业，绝对不会招感痛苦；如果没有善业，绝对不会产生快乐。我们要对这个规律产生坚定不移的信解，所以叫业决定之理。

“谓诸异生及圣者。”异生是指见道前的凡夫。凡夫和圣者的差别，主要在于是否见道。见道的就是圣者，没有见道的就是凡夫。因为凡夫是活在混乱的生命状态，活在生命的差别现象中，随类受生，所以叫异生。而圣者因为同证法性，证得十方诸佛和六道众生平等无二的体性，所以相对异生来说，圣者就是同生，同一法身。

“下至生于有情地狱，仅依凉风生起以上之一切适悦乐受者，悉从往昔所集善业出生。”这里举的例子很有意思。从这段话可以看出，“业决定之理”到底决定的是什么。从凡夫异生到见道圣者，下至生在大有情地狱（八热地狱）等恶道众生，当他们被地狱的刑具折磨得死去活来、痛苦不堪时，那由凉风吹拂带来的一点点快乐，也是从往昔善业产生的。如果我们对这个道理深信不疑，世间就没人干坏事，都喜欢干好事了。因为众生都不希望痛苦，都想离苦得乐，这是有情共同的愿望。只是多数人并不知道，快乐和痛苦真正的因是什么。

“若从不善而生乐者，无有是处。”所以我们要对善业产生快乐的原理生起定解，如果说不善业可以产生快乐的结果，那是根本不可能的。

“又下至阿罗汉身中所受热恼之苦以上，一切皆从往昔所集不善业生。谓善业生苦者，亦无是处。”证得有余涅槃的阿罗汉，身体也会生病，也会产生痛苦。当然这和凡夫的苦不一样。凡夫是身苦心也苦，但阿罗汉只有身苦，没有心苦。也就是说，包括阿罗汉身体所受的热恼等痛苦，也是因为他过去积集的不善业而产生。如果说善业会产生痛苦的结果，那也是不可能的。

由此可见，从善业产生快乐的结果，从不善业产生痛苦的结果，这是理所当然的。因为不善业的业性就是不善心，其代表就是贪、嗔、痴，本身就是不安定的、制造痛苦的心理；而善业的业性是善心，其代表就是无贪、无嗔、无痴、布施、慈悲、惭愧等，本身就是和谐的、能引发快乐的心理。当我们处于不善心，就是烦恼现行之时，对自己也是冲突和伤害。反过来说，当我们产生慈悲等善心时，内心是和谐而快乐的。所以说，善业或不善业是由心理决定了它的属性。

“《宝鬘论》云：从不善生苦，而有诸恶道，从善有乐趣，并生诸安乐。”《宝鬘论》说，从不善的因产生痛苦的结果，招感地狱、饿鬼、畜生三恶道。从五戒十善等善行，招感天、人、阿修罗三善道的果报，并由此产生种种快乐和幸福。

“是故诸苦乐者，非从无因及自性、大自在等不顺因生。”宗大师引《宝鬘论》之后作了总结：世间所有痛苦和快乐都是有因缘的，不是无因或偶然产生的。佛教是缘起论，反对偶然论、无因论。“自性”是当时印度外道的主张，认为苦和乐的生起，是由自身不变的苦性、乐性所决定。“大自在”是指大自在天，由他决定众生的痛苦和快乐。所有这些，在佛教看来都属于不顺因，就是因和果不相应，和善因招感乐果、不善因招感苦果的规律不相应。因为缘起的道理非常深奥，所以印度各种宗教对世间苦乐之因有种种猜测。但由于他们智慧不够，所以产生了各种邪知邪见。

“乃从善、不善之总业生总乐苦，及诸种种别苦乐，亦从种种别别二业别

别而生，无有爽误也。”佛陀以大智慧揭示了世间真相，那就是由善因产生快乐的结果，由不善因产生痛苦的结果。而善和不善又有总别之分。总业是指总的果报，比如我们生到三善道或三恶道，是由总业决定的。然后又由种种满业决定众生在某一道的环境，比如生到人道后，寿命的长短、贫穷或富贵、长得好看不好看、家庭顺利不顺利、运气好不好等等，这一切都是别业决定的。所以生而为人不一定都过得开心，当动物也不一定都过得痛苦。总业和别业，也叫引业和满业。引业感得总报，满业感得别报。虽然同样生而为人，因为别业不同，人生结果也会千差万别，这是丝毫没有错谬的。

“于此不虚谬之业果能决定者，说为一切诸佛子之正见，赞为一切白法之根本也。”对业果的道理深信不疑，相信由善业招感乐果，由不善业招感苦果，这是佛弟子必须具备的基本正见，是一切修行的根本，也是善法生起的根本。

我们不妨想一想，自己对业信到什么程度，理解到什么程度？业果之理确实深奥，不是那么容易深信的。不仅藏传佛教强调业果，汉地很多古德在开示中，也很重视业果之理，有大量因果感应录传世。对于学佛来说，先不说缘起性空、诸法唯识、重重无尽等大道理，还是看看我们对业果信到什么程度。如果你连基本的业果都不能深信，说那些有什么用啊？因为这是修行的基础，是很现实的。

2. 业增长广大

业是缘起法，是有弹性的，并非固定不变，而是会增长或萎缩的。

“由小善业能生甚大乐果，又由小恶业亦能生甚大苦果。”由小小的善业，能产生很大的乐果；由很小的恶业，能产生很大的苦果。大到什么程度，是不一定的。业为什么能增长广大？而且这种增长结果与原来的因相差巨大，有时是几百万倍、几千万倍，甚至感觉没有限量。佛经中相关的故事很多，因为说了一句话或做了一件事，招感的果报竟然那么重。可以说，因和果悬殊到无法

想象的程度。所以，正确认识业增长广大的道理很不容易。

“盖内因果之增长广大，迥非外因果之增长广大所可及。”业之所以能增长广大，是因为缘起法不是固定不变的，而是随着因缘不断改变。内在因果能产生的力量和作用，不是外在因果比得上的。关于外在因果，比如我们种下一粒龙眼树的种子，将来能长出多少龙眼？而内在业果的增长广大，远远超过外在业种的力量。

为什么这个因能产生这么大的结果？一方面和善因、不善因的本身有关。因为每种善因或不善因，潜在力量是无限的。就像龙眼树的种子能长出那么多龙眼，就说明它潜在的力量很大。业的基础是心念，而每个心念的潜力是无限的。当然，这种潜在力量产生作用时，究竟能招感多大的果报，还要受到外在因缘的限制。所以感果轻重和很多条件有关，比如发心、供养对象等。

“如《集法句》云：虽作微小恶，后世招大怖，能有大损失，如毒入腹中。虽作小福业，后世感大乐，能成大义利，如谷实成熟。”正如《集法句》所说，虽然造作微小的恶因，但它会几十倍、几百倍、几千倍、几万倍乃至无限增长，最后招感巨大的果报，给生命带来无穷无尽的过患。就像人吞下一点点毒药，虽然量很少，但足以被害死。同样，虽然做的是微不足道的福业，或是发起一念善心，或是修一点小小的布施，但这点福业会不断增长，给你带来巨大的快乐结果。就像种在田里的稻种，成熟时会成倍成倍地增长。

3. 业不作不得

“若于感受苦乐之因，业未积集者，则其苦乐之果决定不生。”我们要深信，所有果报和遭遇都和过去的业有关。如果没有造作善恶业的因，一定不会感得相应的苦乐果报。反之，如果招感了快乐和痛苦的结果，一定是因为你曾经造下善或不善的业力。

“然于佛所积聚无量资粮之果，诸受用者虽不须集彼一切因，亦须集其一

分也。”佛陀成就了无量的福德和智慧，我们现在有因缘听闻佛法，得到三宝加持，也是要有善根的。虽然不必具备佛菩萨那么多的功德，但多多少少是要有的。如果一点善根都没有，是没有因缘闻法的。所以要相信业不作不得，没有做过的，一定不会有果报。

4. 业作已不失

“诸作善、不善业者，出生悦意不悦意之果。”只要造作过的业，都不会失去。造善业能出生悦意，也就是欢喜、快乐的结果。造不善业能产生不悦意，也就是痛苦、不欢喜的结果。

“《殊胜赞》云：彼诸婆罗门，谓福罪可换，佛说作不坏，不作则不遇。”《殊胜赞》说，婆罗门教认为罪福可以互换，比如有人认为，我干好事可以抵偿罪恶，但佛教不这么认为。佛教认为，你造作的业力不会消失，没有造作的业力则不会感果。我们造业后，会在生命中形成力量，这是不会自动消失的。世间的种子还可能腐烂，但我们种下善和不善的业因，会在生命中形成力量，而且永远都在。因为阿赖耶识有执持的功能，只要造下的业，永远都保持在那里，不会自动消失。只不过缘没出现的时候，它还不会感果，而是潜藏在阿赖耶识深层，一旦相关的缘出现，它就成熟了。

“《三昧王经》亦云：作已无不受，亦无受他作。”《三昧王经》也说，你造了业将来一定要招感果报，而且佛教的因果原理是自作自受，不能互相代替。像中国古代讲的“积善之家必有余庆”之类，从佛法的因果观来说，这个说法有点问题。当然也有一定的道理。因为在一个家庭中，因缘和业果是相互关联的。就像我们能生活在共同的环境，比如到西园寺学习，在这个大氛围中，本身都有相似的福报和善根。同样，生在一个家庭的人，比如父亲有道德，有善行，就能感得好的儿子。从父亲的角度来说，是他的善业招感了好儿子；从儿子的角度来说，他生在这个家庭，也有自身的福报。虽说业是自作自受，但缘

起法又有错综复杂的关系，不是孤立的。所以也会出现另一种可能，有的父母亲德行各方面都很好，但感得的儿女未必出色；有的父母不怎么样，可生的儿女很出色。就像古代的三皇五帝，尧的儿子不怎么样，舜的父亲也不怎么样。这是什么道理呢？父亲和儿子，儿子和孙子，能生在一个家庭，有各种复杂的因缘，可能是善缘，也可能是不善的缘。但总的原则是自作自受，其他情况有一定的相对性，不能绝对地说“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃”，只是有这个可能。

“《戒经》云：假使经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”《戒经》说，即使再长远的时间，即使经过百劫，业也不会自动消失。所有的业都储藏在阿赖耶识中，这个储藏室中的信息是不会自动抹掉的，不像电脑硬盘还会崩坏。一旦因缘成熟，必定是要受报的。

以上，是关于业的总则：业决定之理，业增长广大，业不作不得，业作已不失。我们要反复思考这些原理，对业果法则生起定解。

· 第四十三课

二、十不善业道

如是已知苦乐因果各各决定，及业增长广大，不作不遇，作已不失者，当先于业果之理如何发起决定而取舍耶？

总之，善行恶行运转之门决定为三。十业道虽摄不尽三门之一切善不善业，然善不善之诸粗显重罪，世尊摄其要者说十黑业道。若断除彼等，则大义之要亦摄入十，故说为十白业道也。

《俱舍颂》云：“于中摄粗重，善不善随类，说为十业道。”

《戒经》亦云：“护语及护意，身不作诸恶，此三业道净，当得大仙道。”是故《十地经》中称赞断十不善戒律之义。

《入中论》亦摄云：“诸异生类及声闻，独觉定性与菩萨，决定善及现上因，除尸罗外更无余。”如是，若于一种尸罗亦不数数修防护心而防守之，而云我是大乘，此诚极为下劣。

《地藏经》云：“以此十善业道，当得成佛。若人乃至存活以来，下至一善业道亦不护持，犹云我是大乘，我是求无上正等菩提者，此补特伽罗最为欺诈，说大妄语，于一切佛前欺诳世间而说断灭。如其愚蒙自作，其死必颠倒堕落。”言颠倒者，当知一切恶趣之异名也。

1. 杀生

此中杀生之事者，谓他有情。于意乐三中，想者有四，谓如于有情作有情想及非有情想，于非有情作非有情想及有情想，想之一三不乱，二四者错乱也。于彼发起有差别者，如欲唯杀天授而起加行，若误杀祠授者，则不成根本正罪。盖于彼中须想不乱。若于加行时，有念任谁亦杀之，总发起者，则无须错乱与不错之别矣。以此理趣，于余九中，如应当知。烦恼者，三毒随一皆可。发起者，希欲杀害。加行者，自作或教他作，二者皆同。加行体性者，或器或毒、或明或咒等门中，随一而作。究竟者，谓以彼加行为缘，或即尔时，或于余时，死在己先也。

2. 不与取

不与取之事者，谓随一他所守持之物。意乐三中，想及烦恼如前。发起者，他虽未许，而欲令彼物离其原处也。加行中之作者如前。加行体性者，以势劫暗盗，任何所作亦同。又或借债及受寄托，以余谄诳方便不与而取。若为自为他，或为损恼彼等而故作者，皆成不与取业。究竟者，谓生得心。又若教他或劫或盗，彼生得心，即足成罪。譬如遣使杀他，随彼死时，自虽不知，使杀者即生根本罪也。

3. 邪淫

邪淫之事有四。非所应行者，谓母等及诸母所守护之女人，并诸男与不男及出家女也。非支者，除产门外之口等也。非处者，如师长等之附近，塔寺处等。非时者，妇女孕期中，或住斋戒等也。意乐三中之想者，《摄抉择分》云：“于彼彼想。”谓须不错乱。毗奈耶中，不净行之他胜罪，谓想乱不乱悉同。《俱舍注》云：“于他人妻作己之妻想而行欲者，不成业道。于他妻作余人之妻想而行欲者，成与不成，其有二说。”烦恼者，三毒俱可。发起者，欲行不净行。加行者，于彼事进趣。究竟者，两两交会。

二、十不善业道

“如是已知苦乐因果各各决定，及业增长广大，不作不遇，作已不失者，当先于业果之理如何发起决定而取舍耶？总之，善行恶行运转之门决定为三。”前面学习了业的总相，使我们了解到世间苦乐的因果原理，即行善招感快乐，作恶招感痛苦，进而认识到业增长广大、业不作不遇、业作已不失的基本特征。然后还要进一步认识业的差别，才懂得如何取舍。业的差别很多，主要是十种不善业和十种善业。这是欲界众生最突出的业。此外，还有色界、无色界的业，解脱的业，包括菩萨从众善奉行到饶益一切有情的修行，都属于业的范畴。所有这些业，必须以止息十不善业、修习十善为基础。所以，宗大师首先为我们讲述了十不善业，主要表现在身、口、意三个渠道。

“十业道虽摄不尽三门之一切善不善业，然善不善之诸粗显重罪，世尊摄其要者说十黑业道。若断除彼等，则大义之要亦摄入十，故说为十白业道也。”十种业道虽然不能涵盖身口意表现的所有善业和不善业，但其中最粗显的重罪，世尊归纳为十种黑业，即不善业。如果能断除十种不善业，就是十善业道。这是最粗显的白业，而最粗显的黑业就是十不善业。

“《俱舍颂》云：于中摄粗重，善不善随类，说为十业道。”《俱舍颂》说，对于粗重的业行，即善业和不善业两类，每类各有十种，即十善业和十不善业。

“《戒经》亦云：护语及护意，身不作诸恶，此三业道净，当得大仙道。”《戒经》也说，持戒要从哪里修呢？就是防护三业。因为三业是所有善行和不善行产生的途径。你要持戒，要止恶，就要防护三业。护语，不要乱说话；护意，防范贪嗔痴的生起；护身，不去做种种不善行。通过防护三业，达到防护十不善行的效果。如果三业清净，将圆满成佛之道。

“是故《十地经》中称赞断十不善戒律之义。”所以在《十地经》中，把断除十种不善也称为戒，即十善戒。所以说，十善就是菩萨戒的基础。

“《入中论》亦摄云：诸异生类及声闻，独觉定性与菩萨，决定善及现上

因，除尸罗外更无余。”《入中论》也说，凡夫、声闻、定性独觉或菩萨，这些有情在修行中能生起两种结果，一种是现前利益，一种是究竟利益。不论现前利益还是究竟利益的因，都不能离开戒律，此外并没有别的内容。从别解脱戒来说，是偏向止恶，止息不善行为。而菩萨戒的范围更广泛，包括摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒，涵盖了整个菩萨道的修行。尸罗是清凉的意思，代表戒律，因为持戒能使我们身心清凉，获得现前利益和究竟利益。

“如是，若于一种尸罗亦不数数修防护心而防守之，而云我是大乘，此诚极为下劣。”宗大师说，如果一个人对身口意三业都不防护，连基本的人天善行都做不到，一条戒都不持，整天杀盗淫妄，却说什么“我是大乘”，这是极为下劣的表现。菩萨戒是以摄律仪戒为基础，如果你连别解脱戒的止恶都做不到，还声称我要利益一切众生，这不是自欺欺人吗？

“《地藏经》云：以此十善业道，当得成佛。若人乃至存活以来，下至一善业道亦不护持，犹云我是大乘，我是求无上正等菩提者，此补特伽罗最为诡诈，说大妄语，于一切佛前欺诳世间而说断灭。如其愚蒙自作，其死必颠倒堕落。”这里所引的内容，在《地藏菩萨本愿经》没有看到，可能藏传的译本不太一样。经中说，如果我们能修十善业道，以这样的因为基础，将来才能成就佛果。这不是说光修十善业就能成佛了，要搞清楚。但如果连十善业都不修，成佛简直就没有希望。如果我们不修十善业道，不持戒，不止恶，根本无法从凡夫心走出来，怎么可能成佛呢？如果一个人从出生以来什么善事都不做，贪嗔痴样样都来，杀盗淫妄样样都来，同时又自称我是大乘，追求佛果，这种有情最为狡诈，说的是大妄语，是在一切佛前欺骗世人。造作这样的愚痴行为，死后必然是要堕落的。

宗大师引这段话是有一定针对性的。当时藏地有些人专修密法之类，觉得心就是佛，我只要观心就行了，不需要修什么善行。汉地一些禅宗学人也有类似思想：一切福德我都具足了，只要看好这个心，就可以成佛，不需要修什么

善行。这是错误的。成佛不仅要契入空性，还要成就慈悲，要悲愿无尽，广泛利益一切众生。这种悲愿的力量是逐渐培养起来的，要通过不断发菩提心，然后修习布施、持戒、忍辱才能圆满。不是说你证悟空性就什么都具足了，不是这么回事。甚至有人觉得，我证了空性，什么都无所谓，做一点不善行也无所谓。这也是不对的。即使证悟空性后，还要不断消融凡夫心。如果你不能看好自己的心，不断长养凡夫心，即使见到空性，但因为凡夫心的力量很大，一样会遮蔽你的所见。所以证悟空性后，对缘起因果应该更加深信，更认真地止恶行善，只是不执著于善恶之相。这个道理在后面会详细讲述。这种见属于断灭见，如果你执迷不悟，继续这样走下去的话，死后一定会堕落地狱。

“言颠堕者，当知一切恶趣之异名也。”前面所说的颠堕，是三恶道的另一种名称。所以我们要深信因果，止息十不善，奉行十善业，这是一切善法的基础，也是修习解脱道和菩萨道的基础。

过去我曾讲过《十善业道经》，后来整理为《幸福人生的原理》。这部经告诉我们，十善行是三乘佛法的基础，和本论的思路一样。所以我们要了解业在修行中的重要性，在生命中的重要性，相信“业创造一切，业决定一切”，对身口意三业特别慎重。

下面正式讲述十不善业的内容，每个业道都会从四方面来判断。第一是事，即行为的对象。比如杀生有杀生的对象，偷盗有偷盗的对象。第二是意乐，讨论行为的思想基础，包括想、烦恼、发起三方面。第三是加行，即采取的手段。第四是究竟，就是这件事到底完成了没有。对于每个业行，都会从事、意乐、加行、究竟四方面，判断有没有构成犯罪行为，这个罪到底有多重。

1. 杀 生

“此中杀生之事者，谓他有情。”杀生的对象必须是有情，而不是无情。如果砍棵树之类，就不属于杀生的范畴。佛教把一切现象分为有情和无情。有情

是指那些有情识的，而且以我们眼睛能看到的为标准。比如一碗水，其中也有很多微生物，但你不能不喝水。所以只要眼睛看不到，就不在杀生之列。从眼睛能看到的动物以上，一直到三世诸佛，都会成为杀生的对象。比如出佛身血、杀阿罗汉，也属于杀生。但生命层次不同，杀业构成的罪过也有大小。为什么有差别？这不是不平等吗？其实，这主要是因为生命的价值不一样。比如人身很难得，所以杀人的罪过就特别重，而杀死蚂蚁的罪过就相对要轻，因为那个身份很容易得到。而诸佛菩萨是世间福田，如果出佛身血，就会影响千千万万众生的利益，罪过就更不得了。所以同样是杀有情，罪过大小是不一样的。

“于意乐三中，想者有四，谓如于有情作有情想及非有情想，于非有情作非有情想及有情想，想之一三不乱，二四者错乱也。”关于杀生的思想基础，从三个方面说明。首先是想，就是你要杀哪个人的想法，和你所做的是否相符。其中包括四种情况，一是有情作有情想，二是有情作非有情想，三是非有情作非有情想，四是非有情作有情想。其中，一和三是符合事实的，二和四是不符合事实的。比如我杀此人时，认为他是有情，他本身也确实是有情，然后被我杀了，即想法和事实相符，将构成根本罪。如果我把这个有情当作是树，一刀砍过去，即想法和事实不符。那么虽然犯了罪，但相对比较轻。因为你不知道这是人，就不构成根本罪。此外，把树木当作树木想，或是当作人想，判罪都不一样。

“于彼发起有差别者，如欲唯杀天授而起加行，若误杀祠授者，则不成根本正罪。盖于彼中须想不乱。”如果行动和开始的想有差别，比如我要杀某某人，结果杀错了，杀了另一个人，就不构成根本罪。对罪的判断，必须根据你的想法判定。想法和行为吻合，才构成根本罪。佛法非常重视动机，这是判断是否犯罪和罪行轻重的重要原因。戒律对每一条戒的判断，都要看你是否有心，精神是否正常，这是关键所在。如果没有心，或精神不正常，罪过就会降低，甚至无罪。

“若于加行时，有念任谁亦杀之，总发起者，则无须错乱与不错之别矣。”如果有人问，我不管看到谁都要杀。那么不论他杀了什么人，都构成杀业的根本罪。因为他是总的发起，并没有限定杀什么人，也没有错不错的分别。

“以此理趣，于余九中，如应当知。”根据这个原理，其他九种业行的判罪都一样。

“烦恼者，三毒随一皆可。”除了想法以外，每种犯罪还有烦恼的基础，那就是贪痴嗔三毒。任何一种不善行都是建立在三毒的基础上，或是因为贪心，比如贪对方的钱；或是因为嗔心，比如对方伤害了你的利益；或是因为愚痴，比如信仰邪教、产生邪见之类。佛世时有个弟子叫央掘魔罗，皈依佛陀之前跟着一位老师学习。老师因为听信谗言而故意害他，让他杀一千个人，说这样做了才能生天。他信以为真，结果造下很多杀业。前些年日本的奥姆真理教，在地铁站放沙林毒气，制造世界末日的恐怖气氛。这些都是因为愚痴，不一定是出于嗔心或仇视社会。总之，因为三毒的任何一种烦恼造作不善行，都属于犯罪。那么，如果出于慈悲去做同样的事呢？这在菩萨戒是有开许的，但不属于十不善的范畴，也不属于别解脱戒的范畴。可见，不同的戒有各自的尺度。如果持别解脱戒，就要按别解脱戒的规范，不要超越这个度，否则就是犯戒。

“发起者，希欲杀害。”三是发起，就是准备把他杀掉。每个犯罪行为都有这些思想基础。一是我想杀某人，这个想法和事实相符；二是烦恼生起的基础，因为贪心、嗔心或愚痴而造业；三是发起，决定要把他干掉之类。这是意乐中判断犯罪的三个思想基础。

“加行者，自作或教他作，二者皆同。”接着是加行，即犯罪的手段和方式。其中包括自己动手或请人帮忙两种，结果是一样的。比如有人说，我受了戒不能杀生，买些鱼叫别人帮我杀，这样既能吃到新鲜的鱼，又不犯杀生戒。没这样的好事，罪过一样大，甚至更重。因为你让别人也造了杀业，罪业就要加倍。

“加行体性者，或器或毒、或明或咒等门中，随一而作。”关于杀生使用的

手段、工具和方法，或是用刀、枪、石头、暗器等器具，或是用毒药，或是念咒等，不管什么手段，只要把别人杀死了，罪过都是一样的。

“究竟者，谓以彼加行为缘，或即尔时，或于余时，死在己先也。”所谓究竟，就是你动手之后，这人可能当时就死了，也可能过一两个小时或一两天再死，但有一个前提，必须死在你的前面。如果死在你后面，你就不会构成根本罪，只是加行的罪。

我们判断一种犯罪行为，首先有业罪，如果你受了戒，还要加上戒罪。如果没受戒，只有一重业罪。那是否不受戒更好呢？要知道，受戒的功德很大。你受持一条戒，功德是无量无边的。所以自己要算一算，哪种对修行更有好处。

2. 不与取

“不与取之事者，谓随一他所守持之物。”第二，偷盗的业罪，戒律中叫“不与取”，我觉得这个说法更精确。因为盗显得比较狭隘，而不与取的范围更明确：凡是别人没有给你的东西，不管你用坑、蒙、拐、骗、偷、抢还是什么手段，只要你把它占为己有，都属于偷盗的范畴。偷盗的对象，就是别人拥有的东西。

“意乐三中，想及烦恼如前。”探讨犯罪的心理基础，主要是从想、烦恼、发起三方面来考量。其实不论学佛与否，我们每天都在发心，只是平常人发心的基础是贪嗔痴，而我们现在要发的是出离心、菩提心。不同只是在于所发的心，但发心本身没什么不同。比如我要读书，我要吃饭，我要赚钱，其实也是发心。在三种意乐中，想、烦恼也和杀生的心理基础一样，可能因为贪心去偷；可能因为嗔心去偷，看别人发财不舒服；可能因为愚痴去偷，比如有人觉得寺院的东西很吉祥，就随便拿了回家。不论因为贪心、嗔心还是愚痴而发起，都是一样的。想也有乱和不乱的分别，不乱才构成根本罪，否则就构成方便罪。

“发起者，他虽未许，而欲令彼物离其原处也。”不与取的发起，是在对方

没允许的情况下，只要把这个物品搬离原处，就构成不与取。比如别人的东西放在外边，你不好意思马上拿走，先把它放到偏僻处，让物主找不到，最后再把东西拿回家。只要以偷心搬动这个东西，就构成不与取。如果没有偷心的话，搬一搬是不会构成不与取的。可见，发心才是最根本的。

“加行中之作者如前。”认识到犯罪的思想基础，然后是加行，即犯罪手段。这和前面杀生所说的一样，包含自作和教他作。或者自己去偷，或者指使别人去偷，结果都是一样的。

“加行体性者，以势劫暗盗，任何所作亦同。又或借债及受寄托，以余谄诌方便不与而取。”加行体性就是不与取的手段，比如以权力掠夺，或是暗中偷盗，或是坑蒙拐骗，或是借贷不还，或是吞没别人寄存的东西，或是说一通好话，让人在迷迷糊糊之下，东西就被你拿走了。诸如此类的手段，都属于不与取的范畴。

“若为自为他，或为损恼彼等而故作者，皆成不与取业。”至于你的动机，或是为了自己去做，或是为了他人去做。比如有人说，我要孝养父母，不搞点钱没办法。《阿含经》记载，舍利弗和目犍连在家时有个朋友，很能搞各种社会关系，弄了很多钱。舍利弗听说他做了很多非法事，就质问他。结果他说，我的老婆很会花钱，我的父母又怎么样。舍利弗尊者就告诉他，这些都不是理由，不管你是什么目的，只要用非法手段，将来承担罪业的是你自己。所以说，即使我们是为了成就佛教事业，也不要非法手段，否则将得不偿失。还有一种是为了让别人生气而故意做的，就像现在有些仇富行为。总之，只要不是别人给你的东西，拿了就属于不与取。

“究竟者，谓生得心。又若教他或劫或盗，彼生得心，即足成罪。譬如遣使杀他，随彼死时，自虽不知，使杀者即生根本罪也。”不与取业怎么才算完成了呢？当你想着“我已经拿到手”的时候，不与取业就形成了。如果你叫别人帮忙去偷东西，当此人认为“我已经得手”时，你的不与取业就形成了。就

像你派人去杀人，虽然你不知道对方是什么时候死的，但当他被杀死的时候，你的根本罪就形成了。

3. 邪淫

第三是邪淫，主要指合法夫妻以外的性关系。此外，即使是合法夫妻，如果在特定的日子、场所发生性关系，也属于邪淫。

“邪淫之事有四。非所应行者，谓母等及诸母所守护之女人，并诸男与不男及出家女也。”邪淫也从四个方面来判断。第一从对象来说，除了合法妻子以外的其他人，不应该成为淫欲对象。包括有监护人的女子，还包括男子、不男不女和出家女众。可见，同性恋也属于邪淫的范畴。

“非支者，除产门外之口等也。”第二是非支，在正当产道以外的其他处行淫。这是指夫妻之间，虽然关系合法，但不在正当途径去做，也属于邪淫。

“非处者，如师长等之附近，塔寺处等。”第三是非处，即使是合法夫妻，在你尊敬的师长住处附近，或是在寺院、佛塔边，都不可以有这些行为。

“非时者，妇女孕期中，或住斋戒等也。”第四是非时，即使是合法夫妻，在妇女怀孕期间，或是持八关斋戒的日子，也不可以有性行为。

以上是从邪淫的不善业来说。其实，邪淫的戒罪也可以从这些方面判断。因为戒罪主要是建立在业罪的基础上，当然还有戒罪的判断标准。比如每条戒都有几个条件，有的是五缘成犯，有的是六缘成犯。具足相关条件就构成根本罪，否则就是方便罪。

“意乐三中之想者，《摄抉择分》云：‘于彼彼想。’谓须不错乱。”意乐就是犯罪的心理基础，其中的想，正如《摄抉择分》所说，就是你想发生性关系的人，必须和实际对象是同一个。如果情况不同，判罪是不一样的。

“毗奈耶中，不净行之他胜罪，谓想乱不乱悉同。”前面讲的是业罪，有所想的和实际是否符合的区别。如果符合，犯的是根本罪；如果不符，犯的是方

便罪。但从戒律来判断，不论你想的人和实际情况是否符合，只要你做了，就犯根本罪。

“《俱舍注》云：于他人妻作己之妻想而行欲者，不成业道。”再引《俱舍注》说：如果你把别人的妻子当作自己的妻子行淫，是不构成根本罪的。当然，如果你明明知道对方是别人的妻子，却把她当作自己的妻子来想，这是不可以的，是自欺欺人。这里说的“于他人妻作己之妻想”，是你确实搞错了，不是为了达到某种目的，自己故意那么想。

“于他妻作余人之妻想而行欲者，成与不成，其有二说。”如果把某人的妻子当作另一个人的妻子，然后发生性关系，能不能构成根本罪？这个问题有两种观点，一种是成根本罪，一种是不成根本罪。

以上说的是邪淫的心理基础，所想是否和事实相符，将直接影响到对犯罪的判断。

“烦恼者，三毒俱可。”邪淫的心行基础，不管是贪恋对方的女色，还是带着嗔心去强奸对方，还是因为愚痴，想多生几个孩子之类，不管出于什么样的烦恼，结果都是一样的。

“发起者，欲行不净行。”做什么都有发心，犯罪也不例外。邪淫的发心，就是要和对方发生性关系。

“加行者，于彼事进趣。”邪淫的加行，就是实际去实施。

“究竟者，两两交会。”邪淫的究竟，就是这个行为已经构成，而不只是想一想，结果没做成。

如果这些条件都具备，就构成了邪淫的业罪。受过戒的人，还会构成戒罪。

· 第四十四课

4. 妄语

妄语之事有二，谓见闻觉知四，又与彼相反之四也。所知境者，能解义之他有情也。意乐三中之想者，于见等欲言不见等。烦恼者，三种皆可。发起者，欲变更而说。加行者，或语，或默然忍受，或动身表相，为自为他而说亦同。此中妄语、离间、恶口三者，虽教他作，亦成彼罪。《俱舍注》中谓：“语业四种，教他亦成业道。”毗奈耶中则言：“生彼等之究竟罪，须自说也。”究竟者，他了解也。若其不解，仅成绮语，此《俱舍注》中说也。离间、恶口亦同之。

5. 离间语

离间语之事者，谓诸和顺及不和顺有情。意乐三中，想及烦恼同前。发起者，于和顺有情欲令离间，于不和者欲不和合也。加行者，随以谛实、不实之语及雅、非雅之词，为自为他而说俱可。究竟者，离间之语他了解也。

6. 粗恶语

粗恶语之事者，谓所忿恨之有情。意乐中，想及烦恼同上。发起者，欲说粗恶语。加行者，随以实、不实之语，依彼种性、身体、戒律、威仪等过失而说不和雅之言。究竟者，随其所说之境，彼解其义也。

7. 绮语

绮语之事者，即诸无义利之言。意乐三中之想者，谓于彼作彼想。然此中即于所欲说之事随想而说，不须了解之对境。烦恼者，三种随一。发起者，欲不相续之杂乱而说。加行者，于绮（语）说进趣。究竟者，说绮语竟也。

8. 贪业

贪心之事者，谓他之财物资具。意乐三中之想者，于彼事作彼想。烦恼者，三种随一。发起者，欲属为我之所有。加行者，于所思事进趣而作。究竟者，想彼财物等，愿当属我也。

9. 嗔业

嗔心之事及想与烦恼，同粗恶语。发起者，欲行打等。或作是念，曷当令其被杀及缚，又或由他缘，或自任运，于其受用而成衰败。加行者，于彼所思而作加行。究竟者，决定为打等之事。

10. 邪见

邪见之事者，实有之事也。意乐三中之想者，于所谤事为谛实想。烦恼者，

三毒随一。发起者，欲为诽谤。加行者，于其所思加行进趣。此复有四：于因谤者，谓无善行恶行等。于果谤者，谓无善恶二者之异熟。于作用谤中又分三，谤殖种及持种之作用者，谓无父殖种、无母持种也。谤去来之作用者，谓无从前世来于此世，及由此世趣于后世也。谤当生之作用者，谓无化生之中有有情也。于实有谤者，谓无阿罗汉等。究竟者，决定诽谤也。

此中意业思者，是业非业道。身语七支者是业，以是思惟所履之事故，亦是业道。贪心等三者，是业道而非业也。

4. 妄语

“妄语之事有二，谓见闻觉知四，又与彼相反之四也。”第四是妄语的业罪。妄语的对象，主要是见、闻、觉、知四种，即我们看到、听到、感觉到、知道的。见闻觉知是建立在六根的基础上，是我们通过六根掌握的信息。见是眼根的作用，闻是耳根的作用，觉是鼻、舌、身的作用，知是意根的作用。此外，则是没有见到、没有听到、没有感觉到和不知道的。所以妄语的事有八种，即八种真，八种妄。比如见到了说没见到，听到了说没听到，感觉到说没感觉到，知道了说不知道；或是没见到说见到，没听到说听到，没感觉到说感觉到，不知道说知道，这八种属于妄语。反过来，见到了说见到，听到了说听到，感觉到了说感觉到，知道了就说知道；而不见、不闻、不觉、不知，就说不见、不闻、不觉、不知，这八种就是真实语，所谓“知之为知之，不知为不知”。所以说，妄语是建立在认识的基础上。

“所知境者，能解义之他有情也。”妄语的对象，必须是能领会你所说意思的有情。对方能听懂你的话，妄语才能达到欺骗目的。如果对方根本听不懂你说的话，你想骗他也骗不成。比如你对不懂中文的外国人说中文，或是对鸡鸭猫狗，想妄语还妄语不成。因为对方不能领会，你骗不了他。

“意乐三中之想者，于见等欲言不见等。”妄语产生的思想基础，也包括想、烦恼、发起。想就是想法，比如你明明见到了，却准备说成没见到，等等。

“烦恼者，三种皆可。”我们有时是因为贪心说假话，你看现在社会上做生意的人，为了多赚一点钱，不断地说假话。有时是因为嗔心，因为看不惯某个人，就不想好好和他说话，乱说一通。有时是因为愚痴，都有可能。

“发起者，欲变更而说。”妄语的发心就是要改变事实真相，不让对方知道实情。

“加行者，或语，或默然忍受，或动身表相。”加行就是通过什么手段妄语。有时是自己说如何如何，自吹自擂。有时虽然没说什么，但对别人的问话，以默然表示认可。比如别人说你证得阿罗汉果了，你不表示反对，等于默认，还让人觉得你深不可测，这也是妄语。或是嘴上没说，但以动作表示一下，给人错误信息，同样也属于妄语。因为身体也有语言，这些都能达到欺骗的效果，不一定说出来才是欺骗。所以不管用什么手段，只要想着欺骗别人，并且达到目的，就犯了妄语罪。

“为自为他而说亦同。”不管你说妄语是为了自己还是别人，结果都一样。现在社会上生存不易，最近在定慧寺讲经，就有居士问，老板要我说假话，做假帐，否则饭碗就要砸掉，怎么办？要知道，虽然这么做不是你的意愿，但只要你说了假话或做了假账，犯罪也有你的一份。所以在家人修行很难，因为他要吃饭，很多事身不由己。想想我们出家人真是有福，不必为了生存操劳，每天可以学佛修行，为真理，为解脱。所以大家要珍惜这个福报，福报享完，你就当不成出家人了。你看很多人过着过着就不行了，结果离开僧团，到社会上去受罪。受到受不了，然后又回来，总在折腾。

“此中妄语、离间、恶口三者，虽教他作，亦成彼罪。”除了妄语外，包括离间语、恶口之类，如果你叫别人做，也会构成根本罪。十善业关于语业有四块，即不妄语、不两舌、不恶口、不绮语。在五戒中，都统摄在不妄语的范畴，但这些还是有一定区别的。

“《俱舍注》中谓：语业四种，教他亦成业道。”《俱舍注》中说，语业有四

种，比如你教别人打妄语，或是说恶口、绮语、离间语，也会成为不善业。

“毗奈耶中则言：生彼等之究竟罪，须自说也。”但戒律的判罪标准不一样，从戒罪的角度来说，必须自己说，才构成根本罪。

“究竟者，他了解也。若其不解，仅成绮语，此《俱舍注》中说也。离间、恶口亦同之。”怎样才算构成妄语业呢？就是你说了之后，对方知道你在说什么。从欺骗来说，你说了假话，有人会被骗，也有人不会被骗，但不管对方是否上当，只要他听懂你在说什么，你就构成了不善业。不会因为对方没有被骗，就不构成犯罪行为。但如果对方没听懂你的话，那就属于绮语，即没有意义的话。这是《俱舍注》中说的。离间语和恶口的性质也是一样，你说了离间语或恶口，对方没听懂，都属于绮语的范畴。

十不善业是身口意三业表现出来的比较粗重的犯罪行为。其中，身体的行为有三种，即杀、盗、淫；语言的行为有四种，即妄语、两舌、恶口、绮语；思想的行为有三种，即贪、嗔、邪见。这些不善业形成了三恶道之因，反过来说，十善业就是三善道之因。所以，十善和十不善是构成六道轮回的因。我们要摆脱轮回，就要从止息十不善业入手，修习十善业，才能继续获得暇满人身，这是我们修学佛法、成就解脱乃至佛果的基础。当然《道次第》也告诉我们，十善十不善并不能概括一切善行和不善行。尤其是善行，内涵非常深厚。了解十善和十不善，只是作为止恶行善的入手处。

5. 离间语

“离间语之事者，谓诸和顺及不和顺有情。”离间语也叫两舌，就是挑拨离间，制造矛盾，破坏他人的和谐关系。离间语所缘的境，包括关系和谐或有矛盾的人。

“意乐三中，想及烦恼同前。”意乐即犯罪的思想基础。第一是想，你要破坏的对象和事实是否相符。如果两者是一样的，将构成根本罪。如果你想破坏

的对象和事实不符，就不构成根本罪。第二是烦恼，这么做是出于贪心、嗔心或愚痴，不论哪一种，构成的罪业是一样的。

“发起者，于和顺有情欲令离间，于不和者欲不和合也。”发起就是你要达到什么目的，比如让关系和谐的人闹矛盾，反目为仇，或是让关系不和谐的人进一步扩大矛盾，你就可以从中捞取利益，或是达到某种目的。

“加行者，随以谛实、不实之语及雅、非雅之词，为自为他而说俱可。”加行是用什么方法破坏对方的关系，不论说的是事实，还是不实之语；也不论说得文绉绉的，还是说得非常粗暴；或是为了自己，或是为了别人……不管用什么手段，都会构成犯罪。

“究竟者，离间之语他了解也。”只要你说了具备以上条件的话，而且对方了解，离间语的业罪就形成了，并不一定要破坏他人的和谐关系才构成犯罪。

6. 粗恶语

“粗恶语之事者，谓所忿恨之有情。”粗恶语也叫恶口，就是用粗暴的话伤害他人。粗恶语的对象，通常是你不喜欢乃至嗔恨的有情。

“意乐中，想及烦恼同上。”粗恶语的意乐中，想、烦恼和前面所说的妄语等一样。

“发起者，欲说粗恶语。”粗恶语的发起，是在嗔恨心的状态下，说一些话去伤害对方。

“加行者，随以实、不实之语，依彼种性、身体、戒律、威仪等过失而说不和雅之言。”粗恶语的手段，不管用真实还是不真实的话，比如讽刺别人种性低劣；或者用身体的不足伤害对方，说别人长得难看；或者说别人的戒律持得不好，行为不检点……总之，带着嗔恨心而不是善意，攻击对方的某些不足或过失。可能对方并没有这个过失，是你故意丑化别人。也可能对方确实有某些缺陷，然后你用粗暴的语言去伤害对方，这些都属于粗恶语的范畴。

“究竟者，随其所说之境，彼解其义也。”当你说了粗恶语，而且对方能理解，就构成了犯罪行为。

7. 绮语

“绮语之事者，即诸无义利之言。”第七是绮语，就是说一些没意义的话，典型的吹牛。比如说些海淫海盗、情歌艳词、八卦是非，凡是对你生活、工作、修行、人生没有改善的话，都属于绮语。这是人们最容易犯的，罪过也相对较轻。因为多数人都很无聊，很容易在一起瞎扯。这是对生命极大的浪费，就像嚼木屑一样，一点营养都没有，只能增加散乱、妄想、放逸。

出家人的庄严是什么？就是寂静。你看那些话特别多的人，内心往往很浮躁。而圣者是非常安静的，除了必须说话时会说。如果对方没有需要，他的心就安住在宁静的状态。而凡夫心总是飘浮着各种妄想和情绪，所以要不断地往外倒垃圾。其实绮语就是倒垃圾，东家长西家短，是典型的凡夫行。

“意乐三中之想者，谓于彼作彼想。然此中即于所欲说之事随想而说，不须了解之对境。”绮语其实没有特定对象，想什么说什么，一会儿东，一会儿西，一会儿南，一会儿北，也不一定要和事实符合。如果符合，就是单纯的绮语。如果不符合，就是绮语加妄语。

“烦恼者，三种随一。”绮语，随贪心、嗔心或愚痴三者之一生起。

“发起者，欲不相续之杂乱而说。”绮语的特点，就是没有稳定的心行，比较杂乱。

“加行者，于绮说进趣。”绮语的渠道，就是不断胡思乱想，以散乱心而说。

“究竟者，说绮语竟也。”只要把绮语说出口，绮语业就形成了。

以上的妄语、两舌、恶口、绮语，都属于语业的范畴。最后是三种意业。

8. 贪业

“贪心之事者，谓他之财物资具。”贪心就是贪婪的心，其对象是别人的财

物等，对此生起占有之心。这里说的只是占有之心，而不是已经占有了。如果用偷、抢等方式占有，就不只是贪业，还包含不与取。

“意乐三中之想者，于彼事作彼想。”贪的思想基础，在想的方面，是所贪对象和事实相符。比如我看上某人的汽车，看上某人的房子，这些想法和我要占有的对象相符。

“烦恼者，三种随一。”烦恼就是贪的思想基础，由贪、嗔、痴之一生起。

“发起者，欲属为我之所有。”发起就是想把别人的财物据为己有，希望占有它。

“加行者，于所思事进趣而作。”加行就是不断想着我应该怎样得到对方的财物。

“究竟者，想彼财物等，愿当属我也。”所谓究竟，在想着他的财物要属于我的过程中，贪业就完成了。

9. 嗔 业

“嗔心之事及想与烦恼，同粗恶语。”嗔恨心的对象、想和烦恼，和粗恶语一样。其对象是所嗔恨的有情，想也存在乱和不乱的问题，烦恼还是三种随一。

“发起者，欲行打等。或作是念，曷当令其被杀及缚，又或由他缘，或自任运，于其受用而成衰败。”嗔心的发起，就是想要伤害别人。比如希望这个人被杀被抓，坐飞机掉下来，坐车给撞了，走路摔了跤，生意越做越亏本等等。通过希望对方倒霉来发泄嗔恨，从中得到满足。嗔恨心也能带来“快感”，但这是不正常的快感，不健康的心理。

“加行者，于彼所思而作加行。”加行就是手段，不断想着这件事，也不断创造条件使对方受害。

“究竟者，决定为打等之事。”究竟是决定伤害对方，心里发狠，觉得一定要给对方点颜色看看。产生这种强烈的意愿，嗔恨心就完成了。

10. 邪 见

“邪见之事者，实有之事也。”邪见属于痴的范畴。邪见的事，属于真实存在的。

“意乐三中之想者，于所谤事为谛实想。”邪见的思想基础中，关于想的部分，是对自己所诽谤的事产生确定，认为这是真的。比如认为没有三宝，没有因果，没有前世后世，在他的观念中，这些是真实不虚的，事实如此。比如邪见者认为人死如灯灭，他确实觉得是这么回事。

“烦恼者，三毒随一。”产生邪见的烦恼，或贪或嗔或痴，三者之一都是可以的。就像前面说的四种语业，有的从贪生起，有的从嗔生起，有的从痴生起。

“发起者，欲为诽谤。”邪见的发起，是准备要诽谤。

“加行者，于其所思加行进趣。”邪见的加行，是对自己所想的事不断努力，比如宣扬人死如灯灭的观点，或认为没有因果等，并把这种观点表达出来。

“此复有四：于因谤者，谓无善行恶行等。于果谤者，谓无善恶二者之异熟。”邪见是对真理的诽谤，破坏人们对世界的正确认识。当然作为邪见者来说，他本身不是有心诽谤，而是在宣说自己的主张。只是这种观点的本身就在否定真实，诽谤真实。邪见包含几种诽谤，一是对因的诽谤，认为没有善行恶行，其实就是否定道德和罪恶的存在。二是对果的诽谤，否定善行将招感快乐，不善行将招感痛苦的结果。

“于作用谤中又分三，谤殖种及持种之作用者，谓无父殖种、无母持种也。”除了对因果的否定，还有对作用的否定，包括三种。首先是否定父母的意义，否定人间的伦理纲常。曾经有个居士的儿子寄了张剪报给她，内容叫“互不亏欠”。意思是父母生育子女，只是父母的需要而已，本身就出于私心，不存在什么恩德。中国古代也有这种思想，认为父母生了儿女，对儿女并没有恩情可言。这在佛教看来是一种邪知邪见，属于作用谤。

“谤去来之作用者，谓无从前世来于此世，及由此世趣于后世也。谤当生之作用者，谓无化生之中有有情也。”其次是诽谤生命轮回的作用。印度当时有些外道认为人死如灯灭，顺世外道就是典型，不认为生命有前生今世。还有诽谤当生的作用，就是否定中有。佛教认为生命有四个阶段，分别是本有、生有、死有、中有。中有是这期生命到下期生命的过渡。这里说的谤因、谤果、谤作用，基本是唯物论的特点。今天这个社会之所以道德沦丧，就和民众的主流知见有关。

“于实有谤者，谓无阿罗汉等。”对真实有的诽谤，是否定阿罗汉等圣者的存在，认为世间没什么圣贤。就像达尔文的进化论，认为人只是比动物进化得完整一点，和动物没什么两样。只有高级动物和低级动物的区别，哪有什么圣贤，哪有什么前世来生。这是典型的邪见。

“究竟者，决定诽谤也。”邪见的究竟，不仅自己有这种主张，同时还把这种主张表现出来，达到否定真理的效果。

“此中意业思者，是业非业道。”这里把业和业道作了区分。业道是业表现出来的渠道，而业是指这个行为本身。意业的思，是意识和思心所相应而产生的。思就是造作，我们每做一件事都要经过思的阶段，包括审虑思、决定思、动身发语思。比如我们要盖三宝楼，首先用两三年时间考虑怎么盖，这个过程是审虑思。然后做出决定，一定要盖，这个过程是决定思。最后正式开始盖，这个过程是动身发语思。所以业以思作为它的体，而思代表业的本质。

“身语七支者是业，以是思惟所履之事故，亦是业道。贪心等三者，是业道而非业也。”十不善业中，有身业三支和语业四支。比如你杀生、不与取、邪淫、妄语等，本身是业，同时也是业表现的渠道。而意业的贪嗔痴三支只是业表现的渠道，还没有构成业。

· 第四十五课

三、依不善业论业果轻重

1. 依《本地分》说六种业果轻重

《本地分》中说六种业重：一、现行者，谓以三毒或极猛利无彼三毒所发起业。二、串习者，谓于长时亲近修习，若多修习善不善业。三、自性者，谓身语七支前重于后后，意之三业后重于前前。四、事者，谓于佛法僧师长等处为损为益，名重事业。五、所治一类者，谓一向受行诸不善业，乃至寿尽而无一善。六、所治损害者，谓断所对治诸不善业，远离贪等，令诸善业离欲清净。

《亲友书》亦云：“恒时耽著无对治，具德所依业由生，善与不善五大端，当勤修习彼善行。”此以三宝等为功德所依，父母等为有恩所依，分之为二则成五也。

2. 依四门力大说业果轻重

① 田门力大

田者，罪福之田也，三宝、尊长及等同尊长与父母等是。于此等前，虽无猛利意乐，稍作损益，罪福大故。

又《念住经》云：“若三宝之物，虽极微小，不与而取，后仍归还。其物属佛及法者，即当清净。倘属于僧，则在僧未受用以前，不成清净。若系食物，则堕大地狱。若是余物，当于无间近边之大黑暗狱中受生也。”

菩萨者，为最有大力之善不善田。如《入生信力印经》云：“若以忿心背菩萨坐，而作是言：此极恶人，我不看视。较以忿心将十方一切有情逼入黑暗狱中，罪尤重大而无可数量。又于菩萨生嗔害心，出不雅言，较将尽恒河沙数诸宰堵波毁坏、焚烧，所生之罪，如上所说。”

《入定不定印经》云：“若于胜解大乘菩萨前，净信瞻视，称扬赞叹，较将十方剑眼有情以慈悯心仍生其眼，复将前诸有情放出牢狱，于转轮王位或梵天乐而安立之，所生福德尤为超胜，无可数量。”

《最极寂静神变经》云：“若于菩萨所修善行，下至一抔之食施于傍生之善为作障难，较杀南赡部洲一切有情，或劫夺其一切财物，所生之罪，尤无数量。”故于此处应极慎重。

② 依门力大

如铁丸入水，虽小沉底。若作成器，虽大上浮。不善巧者与善巧者所作之

罪，重轻亦同。盖谓追悔先罪，守护后恶，罪不覆藏，修善对治者，是为善巧。若不如是而作，从轻蔑门中知而故行，善巧自矜者，是则重焉。

《宝蕴经》亦云：“假使三千世界一切有情皆住大乘，具转轮王位，一一持灯，油如大海，炷如须弥，供养佛塔，较之出家菩萨以灯炷沾油供于塔前，其福百分之一亦不能及。”此中意乐及田皆无差别，而物之相差虽巨，以依之力也明矣。

由是理推之，则以戒之有无，或具一具二具三之身而修行者，亦诸后后较之前前之进步为迅速也，亦甚明。如以在家修布施等时，亦以住于斋戒者所作，与无戒者所作，二善根力之大小迥然不同焉。

《治罚毁戒经》云：“若破戒比丘以大仙幢相（身著三衣）覆身，于一日夜受用信施，所集罪垢，较之一具足十不善之人，长时无间于百年中积集其罪，尤为众多。”此亦由依门之罪大也。

《戒经》（《分辩笈摩经》）亦云：“猛焰热铁丸，吞之犹为胜，不以破戒身，向聚落乞食。”此说毁戒（犯戒）及戒缓（包括对于学处放逸而言）之二者。敦巴云：“依于法之罪中，则十不善罪是少分耳。”诚哉斯言。

③ 物门力大

布施有情中之法施，与供养佛中之修行供养者，较之财物施供特别超胜。据此为例，余亦当知。

④ 意乐门力大

《宝蕴经》（即《宝积经》）云：“若有菩萨不离希求一切种智之心，虽仅散一花，其所得福，较之三千世界之一切有情各建佛塔，量等须弥，复于彼等塔，尽恒沙数劫，以一切承事而为供养，所得福德，前者为多。”

如是以所得胜劣及缘自他义利等之意乐差别，复于猛缓、久暂诸门，应当了知，于恶行中，亦以烦恼猛利恒长者力大，然彼中尤以嗔恚力为大。

《入行论》云：“千劫所积施，及供如来等，凡其诸善行，一嗔皆能坏。”

又或于同梵行者，彼中更以嗔菩萨为极重。《三昧王经》云：“若一于一作害心，持戒闻法不能救，静虑及住阿兰若，施与供佛皆莫救。”

三、依不善业论业果轻重

第三个问题，是依十不善业讨论业果的轻重，即从哪些方面判断业果的轻重，什么样的业会感得重的果报，什么样的业感得轻的果报。这里从《本地分》

和四门力大两部分说明。

1. 依《本地分》说六种业果轻重

“《本地分》中说六种业重。”《本地分》出自《瑜伽师地论》，该论共分五部分，第一是《本地分》，是该论最重要的部分。其中讲到，在六种情况下，业能感得重果。

“一、现行者，谓以三毒或极猛利无彼三毒所发起业。”第一是现行。如果我们以贪心、嗔心或愚痴造作不善行，或以极猛利的无三毒之心造作善行，就会招感重大的果报。前面讲过，业能增长广大，它所招感的果报，超过外在种子感果的百千万倍。为什么业有这么大的潜力？因为业的本质就是心念。我们说业的潜力很大，其实是心的潜力很大。可以说，心的力量有多大，业的力量就有多大。因为心是无限的，所以，任何一种业遇到适当的缘，产生的结果也非常壮观。想一想，整个世界都是我们心念的显现，包括太阳、地球、月亮。心确实就有这么大的力量。如果我们了知心潜在的无限性，就不会奇怪，业能招感那么重的结果。尤其是以猛利三毒所造的业，招感的果报当然特别重。

“二、串习者，谓于长时亲近修习，若多修习善不善业。”第二是串习。业如果只做一次，力量并不会很强。但如果不断地做，贪的人经常贪，偷的人经常偷，嗔心重的人经常起嗔心，这种心行就会不断积累，使念头的力量强大无比。我们每做一件事，首先是起心动念，如果动了要杀生或偷盗的不善念，在做的过程中，又会不断强化这种念头，增长贪心或嗔心。久而久之，这种业行的力量会因不断重复而壮大，果报也将巨大无比。持戒就是帮助我们止息不善行，并对已经做过的赶快忏悔，不让它延续下去，业的力量就不会无限增长。

“三、自性者，谓身语七支前前重于后后，意之三业后后重于前前。”第三是自性，从业的自身来判断。在十不善业中，哪种更重，哪种更轻？身业和语业七支，是前前重于后后。也就是说，杀生比偷盗更重，偷盗比邪淫更重，邪

淫比妄语更重……以此类推，都是前一种重于后一种。而在贪、嗔、邪见三种意业中，是后后重于前前，邪见最重，嗔心其次，贪心最轻。因为人有邪知邪见后就会断善根，将永远沉沦，遇不到佛法。嗔恨心也厉害，是生命中具有极大破坏性的心理，可以一下子摧毁你所修的功德，所谓“一念嗔心起，百万障门开”，比起邪见还是要轻一些。相对来说，贪感得的果报就更小了。

“四、事者，谓于佛法僧师长等处为损为益，名重事业。”第四是事，即造业的所缘境不同，业的轻重也不同。如果这些不善行伤害的对象是三宝，是师长，业报就会更重。在所有罪业中，有五种特别重，即杀父、杀母、杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血，称为五无间业。相比之下，伤害普通人的罪过就比较轻，伤害动物的罪过就更轻。即使在动物中，伤害小动物比大动物的罪过轻，伤害看不见的动物比起看得见的罪过轻。所以说，犯罪的所缘境不同，构成的罪业轻重也不一样。这个道理下面会进一步说明。

“五、所治一类者，谓一向受行诸不善业，乃至寿尽而无一善。”第五，如果一直造不善业，从来不修善业，也不忏悔，不善业从来没得到抑制或清洗，而且很执著地做着，对自己的杀盗淫妄很得意，觉得自己干得很出色，最终要感得的果报将很重。反之，尽管你造了不少不善业，但经常忏悔，或是诵诵经、拜拜佛，不善业多少可以得到对治。

“六、所治损害者，谓断所对治诸不善业，远离贪等，令诸善业离欲清净。”第六，所对治的这些罪业被彻底断除。前五条是从不善业的积累来说，第六条是从善业来说的。比如阿罗汉，通过戒定慧的修行远离贪嗔痴，并断除所有不善业，使修习的善业圆满清净，所作已办，不受后有。这种善业的力量是纯粹的，非常强大，不受凡夫心的任何干扰。

“《亲友书》亦云：恒时耽著无对治，具德所依业由生，善与不善五大端，当勤修习彼善行。”《亲友书》的这个偈颂，包含前面所说的六种情况。在长期坚持并以猛利意乐发起、且未加对治的行为中，能招感最大果报的，正是三宝

和父母这五种所缘境。也就是说，对三宝和父母行善将感得极大乐果，而对之作恶将感得无量苦果。所以，我们应该精进不懈地对三宝和父母修习善业。

“此以三宝等为功德所依，父母等为有恩所依，分之为二则成五也。”这是以佛法僧三宝作为功德的所依，父母作为恩德的所依，如果把父和母分开计数，再加上佛法僧三宝，就是前面所说的“五大端”了。

以上引用《瑜伽师地论》，从六方面判断业的轻重。

2. 依四门力大说业果轻重

接下来从田门、依门、物门、意乐门四个角度，说明业的轻重。

① 田门力大

“田者，罪福之田也，三宝、尊长及等同尊长与父母等是。”第一是田门力大。所谓田，就是我们造罪和种福的所缘境，这是招感痛苦、长养福报的土壤。因为土壤不同，我们在田里播下种子，将来感得的果实也不一样，所以我们要培植福田。福田有悲田、敬田、恩田三种。三宝属于敬田，恭敬三宝能获得无量福报。父母属于恩田，有恩于我们，理应报恩，也能因此获得福报。

“于此等前，虽无猛利意乐，稍作损益，罪福大故。”我们对敬田、恩田等培植福德或犯下罪过，效果都是加倍的。哪怕你不是带着强烈的供养心或猛利的犯罪心，但因为所缘的特殊性，只要稍微做一下，感得的福报或苦果都很大。反过来说，如果生起猛烈的意乐去供养三宝和父母，或是对他们犯下过错，那么，福报和罪过将是无量无边的。我们知道，土地有贫瘠和肥沃之分。肥沃的土地上，稍微播一点种，就能长出很好的庄稼。而在贫瘠的土地，播种后即使小心呵护，也只能长一点点。生命内在的田也是一样。三宝的福田、父母的恩田属于肥沃的土地，如果修供养或犯罪，产生的力量将非常大。

“又《念住经》云：若三宝之物，虽极微小，不与而取，后仍归还。其物属佛及法者，即当清净。倘属于僧，则在僧未受用以前，不成清净。若系食物，

则堕大地狱。若是余物，当于无间近边之大黑暗狱中受生也。”《念住经》说，哪怕很微小的三宝物，你不与而取，占为己有，即使后来归还了，会怎样呢？如果属于佛和法的物品，只要归还后，你的行为就算清净了。但如果是属于僧众的物品，在僧众受用前你就不与而取，即使归还后，行为也是不清净的。如果是盗用食物，将堕落大有情地狱；如果是其他物品，将堕落黑暗的近边地狱。

“菩萨者，为最有大力之善不善田。”菩萨也是世间最大的福田，不论生善还是生恶，都是最有力量的。

“如《入生信力印经》云：若以忿心背菩萨坐，而作是言：此极恶人，我不看视。较以忿心将十方一切有情逼入黑暗狱中，罪尤重大而无可数量。”《入生信力印经》说，如果以嗔恨心背对菩萨而坐，然后说：这人很可恶，我不想看他，不想理他。当你对菩萨生起这样的嗔心，罪过到底有多大呢？比起以嗔恨心将十方一切众生都逼到黑暗地狱罪过更重，而且不知道重多少，难以计数。

“又于菩萨生嗔害心，出不雅言，较将尽恒河沙数诸窣堵波毁坏、焚烧，所生之罪，如上所说。”此经还说，如果对菩萨起嗔恨心，以不雅的语言诽谤，由此造成的罪过，比起毁坏恒河沙数佛塔的罪过更为严重。

“《入定不定印经》云：若于胜解大乘菩萨前，净信瞻视，称扬赞叹，较将十方剎眼有情以慈悯心仍生其眼，复将前诸有情放出牢狱，于转轮王位或梵天乐而安立之，所生福德尤为超胜，无可数量。”胜解大乘菩萨，就是胜解行地的菩萨，还不是见道的菩萨，只是地前的菩萨。《入定不定印经》说，如果你以欢喜心亲近菩萨，以清净心瞻仰菩萨，称扬赞叹菩萨的功德，这么做的功德有多大呢？比起以慈悲心为全世界眼睛被挖掉的有情装上眼睛，同时将他们从地狱中解放出来，让他们去当转轮圣王，或生到梵天享受快乐，相比之下，亲近菩萨招感的福德更为超胜，不可限量。

“《最极寂静神变经》云：若于菩萨所修善行，下至一抔之食施于傍生之善为作障难，较杀南赡部洲一切有情，或劫夺其一切财物，所生之罪，尤无数

量。”《最极寂静神变经》说，如果你在菩萨修善行时设置障碍，哪怕是给猫狗一把食物这样微小的善行，只要你障碍了，由此产生的罪过，比起杀死南赡部洲的一切有情，或夺走他们的全部财物，还严重无数倍。

“故于此处应极慎重。”所以说，对三宝、菩萨这些福田要特别慎重，必须具足信心，避免不恭敬的行为。

以上告诉我们，不同的田所产生的福报和罪过力量悬殊。

② 依门力大

依门告诉我们，以不同身份修习善、不善行，产生的功德和罪过是不同的。

“如铁丸入水，虽小沉底。若作成器，虽大上浮。不善巧者与善巧者所作之罪，重轻亦同。”这里举了一个比喻。就像铁丸虽然很小，可把它扔到水里就下沉了。但如果把铁做成轮船，哪怕是万吨巨轮那么重，一样可以浮在水面。这说明什么？就是善巧和不善巧的问题。如果有善巧，万吨轮都能浮起来；如果不善巧，小铁丸也会下沉。

“盖谓追悔先罪，守护后恶，罪不覆藏，修善对治者，是为善巧。”如果造罪后及时发露忏悔，发愿以后再也不做，同时皈依三宝，以发心和修习善行来对治，就叫作善巧。再大的业，通过有效忏悔，都可在不同程度得以化解。

“若不如是而作，从轻蔑门中知而故行，善巧自矜者，是则重焉。”如果不懂得对治，造作恶行后不当回事，明知故犯，还觉得自己了不起，吃香喝辣，很风光，很得意。这样的话，所造罪过会越来越重。这就说明，善巧不善巧的关键在于是否懂得忏悔。这是佛法修行的前行和基础。

“《宝蕴经》亦云：假使三千世界一切有情皆住大乘，具转轮王位，一一持灯，油如大海，炷如须弥，供养佛塔，较之出家菩萨以灯炷沾油供于塔前，其福百分之一亦不能及。”《宝蕴经》说，如果三千大千世界一切有情都安住于大乘，具备转轮王的身份，每个众生都捧着灯供养佛塔，灯油像大海水那么多，灯炷像须弥山那么大。由此获得的福德，比起出家菩萨拿着灯炷沾点油供在塔

前，甚至百分之一都比不上。这是说明出家身份的尊贵。

“此中意乐及田皆无差别，而物之相差虽巨，以依之力也明矣。”在上述比喻中，发心和供养对象没什么差别，而所供养的物品相差很大。为什么微小供养招感的福德，远胜于如此广大的供养，差别主要在哪里？就是所依的身份不同。为什么出家身份有这样的作用？差别就在于戒律。因为受持出家戒，修习供养的福报就特别大。

“由是理推之，则以戒之有无，或具一具二具三之身而修行者，亦诸后后较之前前之进步为迅速也，亦甚明。”根据以上原理类推，有戒和没有戒，持一条戒和持两条戒，持两条戒和持三条戒，持五戒和持八关斋戒，持八关斋戒和持十戒，持十戒和持具足戒，都是后者比前者的力量更大。因为身份不同，虽然做的是同一件善行，但由此获得的福报完全不同。身份是福报的载体，也是善行和不善行的土壤。因为土壤不同，同样播下一粒种子，结果是完全不同的。所以这里不是单纯的身份问题，而是代表了土壤的不同。

“如以在家修布施等时，亦以住于斋戒者所作，与无戒者所作，二善根力之大小迥然不同焉。”在家人修布施等善行，有戒和没有戒，受过五戒和没受五戒，受过八关斋戒和没受八关斋戒，招感的功德也是不一样的，原因还是在于土壤不同。心是业的土壤，土壤不同，果报也不一样。就像有的城市土地特别贵，你要在上海东方明珠附近买块地，增值起来真是不得了。而在偏僻的乡下买块地，就不太会增值。可见黄金地段和平常土地的价值不同，有戒和没戒同样存在差别。

“《治罚毁戒经》云：‘若破戒比丘以大仙幢相覆身，于一日夜受用信施，所集罪垢，较之一具足十不善之人，长时无间于百年中积聚其罪，尤为众多。’此亦由依门之罪大也。”《治罚毁戒经》说，破戒比丘以大仙幢相（即三衣）披在身上，一天一夜受用信施，由此形成的罪恶，比起具足十不善行者在百年中不断干坏事犯下的罪过更多。这也是因为他的身份不同。有了这个身份，造善

业固然感果特别大，当你犯罪或破戒时，招感的果报也特别重。

“《戒经》亦云：猛焰热铁丸，吞之犹为胜，不以破戒身，向聚落乞食。”《戒经》也说，宁可吞下燃烧的热铁丸，也不能以破戒身接受他人供养。为什么会这样呢？因为吞下热铁丸只是当时的痛苦，但以破戒身接受供养，将招感的地狱果报，其痛苦超过前者百千万倍。

“此说毁戒及戒缓之二者。”以上是说毁戒和不认真持戒两种情况。戒缓就是戒的力量很弱，在学处上放逸。

“敦巴云：‘依于法之罪中，则十不善罪是少分耳。’诚哉斯言。”仲敦巴尊者说，如果和戒罪相比，十不善业的罪过是非常微小的。也就是说，有戒之身所犯的罪比业罪重得多。确实如此啊。当然前面也说过，以有戒之身修行，所感得的功德和福报也大得多。

③ 物门力大

接下来是物门，即根据所施物讨论罪业轻重。

“布施有情中之法施，与供养佛中之修行供养者，较之财物施供特别超胜。据此为例，余亦当知。”同样是布施，法施胜于财施。你用财物供养上师，比不上你如说修行。因为布施内容不同，招感的功德也不一样。以此为例，其他也可以此类推。

④ 意乐门力大

意乐就是发心，你用什么样的发心修习布施，功德大小也是不一样的。

“《宝蕴经》云：若有菩萨不离希求一切种智之心，虽仅散一花，其所得福，较之三千世界之一切有情各建佛塔，量等须弥，复于彼等塔，尽恒沙数劫，以一切承事而为供养，所得福德，前者为多。”《宝蕴经》即《宝积经》，其中说到，如果菩萨不离菩提心，在菩提心的引导下修习善行，哪怕善行非常微小，仅仅是在佛前供了一朵花，但他得到的福报有多少呢？比起三千大千世界的有

情，每人都建造佛塔，建得像须弥山那么高大；同时在建塔之后，以恒河沙数劫那么长的时间行四事供养。两者的福德相比，还是以菩提心供一朵花的菩萨更多，可见当菩萨很划得来。只要以菩提心供一朵花，就超过三千大千世界的有情造那么多塔，超过他们恒河沙数劫的供养。

以上所说的四门，是从四个角度探讨业的轻重，一是对象，二是身份，三是供养物，四是发心。

“如是以所得胜劣及缘自他义利等之意乐差别，复于猛缓、久暂诸门，应当了知。”此外，做事时所缘的境是胜还是劣；目的是为了个人还是他人利益；发心是很勇猛，还是若无其事地做着；是长时间地发心，还是暂时做一做，结果都不一样。以行善为例，供养三宝比布施他人所获功德更大，为利他行善比为自利行善所获功德更大，以猛利发心行善比以微弱发心行善所获功德更大，长期坚持行善比偶尔为之所获功德更大。

“于恶行中，亦以烦恼猛利恒长者力大，然彼中尤以嗔恚力为大。”在各种不善行中，以猛利的贪心或嗔恨心做，而且长时间地做，力量会更大。其中，尤以嗔恨心造作不善行的力量最大，果报更重。

“《入行论》云：千劫所积施，及供如来等，凡其诸善行，一嗔皆能坏。”《入行论》说，即使你长达千劫地积累布施功德，以及供养如来等善行，当一念嗔心生起时，所有这些都可以破坏干净，所谓火烧功德林。可见，嗔恨心代表着生命中最强大的破坏力。就像我们建一座苏州这样的城市，建起来多不容易，但战争中发上两颗原子弹，一下就完了。所以千万不能起嗔心，而要培养慈悲心，这样才能化解嗔心。

“又或于同梵行者，彼中更以嗔菩萨为极重。”如果对一起修行的同修产生嗔心，或嫉妒他的修行，嫉妒他得到的供养，尤其是嗔恨菩萨行者，罪过是非常重的。

“《三昧王经》云：若一于一作害心，持戒闻法不能救，静虑及住阿兰若，

施与供佛皆莫救。”《三昧王经》说，如果对同梵行者起嗔心，将使你堕落，哪怕你持戒、闻法、修禅定、住阿兰若、广行布施并供养佛陀，这些都没办法救你。可见嗔心的力量非常强大。

这部分主要讲到，怎么从四个方面来判断业的轻重。所有这些内容都是和我们的心的有关，因为心就是业的土壤。业之所以能产生巨大的力量，是因为建立在心念之上，而心念具有无限的潜力。如果是很具体的外在事物，力量不会有这么大。对于业力招感果报的原理，以我们现在的力量，信起来的确有一定困难。但我确定这些原理是真实的，主要有两个理由。

其一，业的基础是心念；其二，心念有巨大的力量。建立在心念上，一切都有可能。因为整个宇宙都是心念的显现，那么由心造作的善行和不善行，自然能招感巨大的果报。这不是外在种子可以相提并论的。业果原理之所以难以理解，正体现了佛经所说的缘起甚深。缘起是非常深奥的，一个心念或行为能感得多大结果，一般人很难想象。

就像在座诸位今天能在这里闻法，看起来好像很简单，大家看到研究所招生就来了，没什么稀奇。但如果能以天眼观察，这里的因缘有多深奥，无法想象。仅仅在地球上，水里的微生物有多少？各种动物有多少？一个世界就那么多众生了，三千大千世界有多少众生？十方世界又有多少众生？所有这些众生中，生到人道的有多少？生到中国的有多少？能听闻佛法的有多少？能出家的有多少？出家后有缘在一起修行的又有多少？你要算一算，这个机率实在太低了。在无限的宇宙、无量的有情中，两个生命不管以嗔恨心碰到一起，还是以欢喜心碰到一起，机率都很小。不知过去生有多少因缘，才使我们今生走到一起，而且以修学佛法的因缘走到一起，想一想，实在不可思议。所以大家能在一起修行特别难得，要珍惜这个缘分。

缘起甚深，就像我们的心灵世界那么复杂。从这些角度来思考，虽然业力原理和常情的距离很大，但我还是能接受的。从心的力量来说，完全是可以做

到的。念头的力量有多大？“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”十法界就是心造出来的。在这个世界，不论国家、社会还是公司的建设，源头都是我们的心念。既然心可以创造一切，那么心所形成的善业或不善业，将来能招感巨大的结果，完全是可能的。如果心念没有蕴含这么巨大的潜力，世界就不可能形成。

当然，心念产生作用时，还要受到因缘的限制。但要知道，任何一个有限都是以无限为基础的。现代科学有全息观，即身上的一个细胞，就包含我们的所有信息，还可以从细胞培育一个生命，不可思议。其实，佛教早就讲过一即一切。每个有限的当下都蕴含着无限。这还属于心念所显现的物质现象的作用，比起心念的直接作用已经非常微小了。如果是心念直接的作用，更是不得了。

讲到业力的原理，要知道业决定一切，业创造一切。从现在的起心动念到所作所为，就决定了我们的未来。每个心念都潜藏巨大的能量。认识到心念的力量及不良心念给生命带来的无穷祸患，就要对起心动念小心谨慎，调整并消除不良心态，培养并张扬良性心态，使生命摆脱负面心行，进入正面、健康的状态。这是修行所要做的。因为所有心行都来自念头的积累。世界的一切差别，就取决于心的差别。我们有什么样的心，就会有什么样的生活，有什么样的人生，有什么样的世界。我们要改变人生，改变命运，就要调整心行，成就善念。

· 第四十六课

四、十不善业果报差别

1. 异熟果

十恶业道，一一依于大中小之三毒而有三品也。彼中杀生者十，大者一一能感地狱，中十一一饿鬼中生，小十一一畜生中生。此《本地分》所说。《十地经》中，小中二果，其说相反。

2. 等流果

出恶趣已，虽生人中，如其次第，寿命短促，受用匮乏，妻不贞良，多遭

毁谤，亲朋乖离，闻违意声，他不受语，贪嗔愚痴三者增上。

3. 增上果

杀生者，能感外器世间所有饮食、药果等微少无力。不与取者，常值旱潦，果实鲜少等。欲邪行者，污泥粪秽，心所不乐等。妄语者，农事船业不兴盛等。离间语者，地不平坦，高下难行等。粗恶语者，地多株机、荆棘、瓦石、沙砾、渣垢等。绮语者，果不结实，或非时结果等。贪心者，一切盛事年月日夜转衰微等。嗔心者，多有疫疠、灾害、兵戈等。邪见者，于器世间胜妙生源渐见隐没等。

五、依十不善业说十善业

白业者，于杀生、不与取、欲邪行中思其过患，具足善心，而作防护彼等之加行，与防护究竟之身业也。如是语四、意三，亦如是配。

其差别者，当说为语业、意业，此《本地分》中所说。事及意乐、加行、究竟等，随类配之。如配断杀生业道，事者，为他有情。意乐者，见过患已而欲断除。加行者，于杀正防护而行。究竟者，正防护圆满之身业也。依于此理，余亦当知。

此中三果，初异熟者，以下中上善业，于人及欲天并上二界中生也。等流、增上二果，反不善业而配之，如理应知。

六、业的种类

1. 引满差别

乐趣引业为善，恶趣引业不善是也。

满业则无一定，虽生乐趣，犹有支节及根不全、颜色丑陋、短寿多病、贫穷等者，以不善而感也。于傍生、饿鬼亦有受用丰饶者，善所感也。

如是于引业为善引中，满业亦有善与不善业二种。引业为不善引中，满业亦有善与不善业二种，共为四句。

2. 定不定受差别

定受者，谓故思而作及积聚也。不定受者，不故思作与未积聚也。

作与积聚之差别中，作者，谓思或思已所起之身语也。积聚者，除梦所作等十种不属之业也。未积聚者，梦所作等十业也。

3. 决定受差别

于决定受中，依受果时期有三。谓现法受者，彼业之果于彼生受之。顺生受者，二世受果也。顺后受者，三世之外而受也。

四、十不善业果报差别

第四是十不善业的果报差别，分为三种，即异熟果、等流果、增上果。

1. 异熟果

异熟果包含三层意思。第一是异时而熟，因和果的时间不一样。第二是异类而熟，因和果的性质不同，因有善恶，果唯无记。比如我们干了好事或坏事，招感快乐和痛苦的处境，这个处境本身不能称为善，也不能称为恶。你不能说此人遭遇很不好就是恶人，也不能说此人一切顺利，很有福报，就是善人。第三是变异而熟，从因到果有一个变化过程，就像埋在地里的种子，需要发芽、出苗、长大，才能结成果实。在三个特点中，比较突出的是变异而熟。那么，十不善业究竟能感得什么样的异熟果报？

“十恶业道，一一依于大中小之三毒而有三品也。”十不善业又分大中小，在造业过程中有两种情况。首先是行为生起的心行基础有强有弱。杀盗淫妄的基础是贪嗔痴，你以很强的贪心、嗔心行不善，和以普通或很弱的贪心、嗔心行不善，虽然做同样的事，但因为发起的三毒烦恼不一样，心行基础不一样，将来招感的果报也不一样。其次，除了三毒外还有事，同样是杀生，杀圣人和杀普通人不一样，杀人和杀动物不一样。偷盗也是如此，偷僧团的东西，偷对你有恩的人或是偷普通人的东西，都不一样。

“彼中杀生者十，大者一一能感地狱，中十一一饿鬼中生，小十一一畜生中生。此《本地分》所说。”同样是杀生，因为烦恼的程度不同，果报将分为大中小。十种大的不善业，一一能招感地狱道的果报；十种中的不善业，一一能招感饿鬼道的果报；十种小的不善业，一一能招感畜生道的果报。这是《瑜伽师地论·本地分》说的。

“《十地经》中，小中二果，其说相反。”《十地经》中，关于小和中的两种果报，和以上所说相反。就是说，小的不善业能招感饿鬼道的果报，中的不善

业能招感畜生道的果报。

异熟果的特点是因有善恶，果唯无记。比如一个人投生到地狱，不能说在地狱受苦是一种不善行为；投生为饿鬼，也不能说在饿鬼道受苦是一种不善行为。因为这不是因，而是果。受苦和受乐的本身，只是无记现象，不能说成是善或恶。而善恶行为将给自己的未来或他人带来利益和伤害。

2. 等流果

第二种叫等流果。等就是平等，流就是相似，即因和果是相似的。

“出恶趣已，虽生人中，如其次第，寿命短促。”造作十不善业招感的等流果，和这些行为给他人造成的痛苦相似。不善业首先招感的是异熟果。异熟受完、出离三恶道后，虽然生于人道，但这笔帐还没算完，还要继续招感相应的等流果。比如你因为杀生让其他众生寿命变短，将来的等流果就是自己寿命很短。现在的人杀业很重，很多胎儿在肚子里就被处理掉了，这个果报非常重。

“受用匮乏。”偷盗使别人财物匮乏，将来招感的等流果就是自己财物匮乏。

“妻不贞良。”邪淫是破坏别人的家庭关系，使别人的妻子不贞洁，将来招感的果报，就是自己的妻子不贞良。

“多遭毁谤。”妄语是说假话，将来招感的果报是自己常常遭到毁谤。

“亲朋乖离。”离间语是挑拨他人关系，将来招感的果报是自己的亲朋乖离。

“闻违意声。”恶口是说些让人不愉快的话，将来招感的果报，就是总听到自己不喜欢听的话。

“他不受语。”绮语是说些没意义的话，将来招感的果报，就是你说的话人家也不当一回事。

“贪嗔愚痴三者增上。”贪嗔痴招感的等流果，是三毒的力量越来越强大。我们不断地贪，未来生命中，贪的力量会越来越强大；不断地嗔，未来嗔恨的力量会越来越强大；不断地愚痴，未来愚痴的力量会越来越强大。

3. 增上果

等流果主要体现于自身，而增上果表现于外在世界。当然，这个外在世界是指和自己有关的生活环境。如果行十不善业，将感得不良的外境。

“杀生者，能感外器世间所有饮食、药果等微少无力。”因为杀生害命，使众生失去生存机会，将来感得的果报，就是你生活环境中的饮食、受用，包括需要的药果等，都很缺乏，而且食物没有营养，药物没有疗效。因为你剥夺了别人的生存权，所以自己会招感这样的果报。

“不与取者，常值旱潦，果实鲜少等。”不与取是损害他人的财物，将来招感的果报，是经常遇到水灾或旱灾，种植的东西收获很少。

“欲邪行者，污泥粪秽，心所不乐等。”邪淫是不净行，会导致你将来的生活环境中污泥粪秽特别多，看到的一切都让自己不喜欢。

“妄语者，农事船业不兴盛等。”妄语是虚妄语，将来感得的果报，会使你的各种经营都不兴旺。

“离间语者，地不平坦，高下难行等。”离间语是破坏他人的和谐关系，将来感得的果报，是你的生活环境充满不和谐，到处都不平坦。

“粗恶语者，地多株机、荆棘、瓦石、沙砾、渣垢等。”粗恶语的增上果，是你将来招感的环境有很多荆棘、砂石，粗陋不堪。

“绮语者，果不结实，或非时结果等。”绮语是说没意义的话，将来招感的果报是作物不结果实，或是不在正常的成熟期结果。现在都什么反季节蔬菜水果，虽然物质丰富，但吃的都没营养，没味道，质量不好。这也是现代人的业障，因为十不善业太普遍了，所以才招感这样的世界。

“贪心者，一切盛事年月日夜转衰微等。”贪心重的人，你的一切好事会逐渐衰落，走下坡路。

“嗔心者，多有疫疠、灾害、兵戈等。”嗔心重的人，会招感瘟疫、灾难、战争等。

“邪见者，于器世间胜妙生源渐见隐没等。”邪知邪见的人，会招感世间的资源越来越少。就像现代社会，因为不断开发资源，使地球亿万年积累的资源，这么几百年就被折腾得差不多了。这和邪知邪见有关，以为物质就是一切，把快乐都建立在物质基础上，就会疯狂地大肆开发。

所有痛苦都是由不善行为招感的。对十不善业能带来这些果报，我们要深信不疑。

五、依十不善业说十善业

下面简单说一下白业，以及它所招感的结果。

“白业者，于杀生、不与取、欲邪行中思其过患，具足善心，而作防护彼等之加行，与防护究竟之身业也。”白业就是反黑业。不善业代表凡夫的心行基础。善业的生起，要深刻认识到杀生、不与取、欲邪行的过患，思惟这些行为带来的异熟果、等流果、增上果，通过不断思惟产生决定信解，这样才能生起善心善行，防护不善。所以，善行是建立在认识不善行过患的基础上，防护杀生、偷盗、邪淫、妄语这些身体的不善行，才能做到不杀、不盗、不邪淫、不妄语。这种防护要从发心、加行直到究竟，才能成就善行。

“如是语四、意三，亦如是配。”此外，对妄语、两舌、恶口、绮语四种语业，和贪嗔痴三种意业，也像前面说的杀生和不杀生那样来搭配。通过对妄语的防护，做到不妄语；通过对两舌的防护，做到不两舌……乃至通过对贪心的防护，做到不贪；通过对嗔心的防护，做到不嗔；通过对愚痴的防护，做到不痴。这些思惟非常重要。

“其差别者，当说为语业、意业，此《本地分》中所说。”前面讲了对杀生等三种身业的防护，其次是对四种语业和三种意业的防护，这是《本地分》说的。我们可以看到，本论继承《瑜伽师地论》的内容特别多，这也说明了宗大师和深观、广行两大思想传承的关系。尤其是对瑜伽唯识（广行）体系的继承，

在本论处处可见，经常引用《本地分》《摄抉择分》等《瑜伽师地论》的内容。

“事及意乐、加行、究竟等，随类配之。”十善业的形成，是建立在十不善业的基础上。认识十种善业，也要从事、意乐、加行、究竟这几方面着手，根据内容来搭配。一是事，每个善行或不善行都有它的对象；二是意乐，无论善行或不善行，都有自身的认识基础；三是加行，无论善行或不善行，都有完成的手段和途径；四是究竟，无论善行或不善行，都有完成的标准。

“如配断杀生业道，事者，为他有情。意乐者，见过患已而欲断除。”以杀生为例，杀生的对象是其他有情，不是自己；不杀生对象也是其他有情，要对一切有情慈心不杀，生起防护之心。仅仅消极的不杀，还谈不上善行，只是一种无记行。真正的善行，还包含“我要不杀生”的决心，意识到杀生过患，生起断除杀生的防护之心。同样，因为认识到偷盗的过患，决定“我一定不要偷盗”；认识到邪淫的过患，决定“我一定不要邪淫”；认识到妄语的过患，决定“我一定不要妄语”。这些积极防护是很重要的。

“加行者，于杀正防护而行。”加行，是对涉及杀生的行为产生防护之心，其中也包含“不杀生”的人生信念和准则。我们要把不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语作为自己的愿望，这样的话，自然会在生活中加以防护，做到不杀、不盗、不邪淫、不妄语等，这是生命内在的积极力量。

“究竟者，正防护圆满之身业也。”善业的究竟，是让这种防护直到圆满。在任何可能造成杀生的情况下，不起丝毫杀心，不采取任何杀生行为。同样，在任何可能偷盗的情况下，都不起盗心，更没有偷盗行为。

“依于此理，余亦当知。”如何根据杀生来认识不杀生？两者是什么关系，又有什么差别？这里的文字虽然简练，但说得很清楚。我们可以根据这个原理来认识十善业。

“此中三果，初异熟者，以下中上善业，于人及欲天并上二界中生也。”十不善业有三种果报，即异熟果、等流果、增上果，十善业同样有这三种果报。

十不善业的异熟果，是三恶道的果报，而十善业将招感三种善道，并根据下、中、上三品善业，分别感得人道、欲界天和上二界的果报。

“等流、增上二果，反不善业而配之，如理应知。”十善业的等流果和增上果，和十不善业正相反。比如杀生的等流果是寿命短，不杀生的等流果就是寿命长；偷盗的等流果是受用匮乏，不偷盗的等流果就是受用丰富；邪淫的等流果是妻不贞良，不邪淫的等流果就是妻子贞良专一。增上果也是这样搭配的。

以上，介绍了十善业道的果报差别。

六、业的种类

业的种类是从三方面来说。一是引业和满业；二是根据其受报，有定业和不定业；三是决定受报的业中，也有几种不同。

1. 引满差别

“乐趣引业为善，恶趣引业不善是也。”所谓引业和满业，根据唯识的观点，引业就像老师做模型，满业就像徒弟在上面涂颜色。也就是说，引业招感的是总报，决定把你送到天道、人道还是地狱。满业招感的是别报，你生到这一道后，会有什么样的生活条件，比如生得是不是漂亮，眷属是不是圆满，寿命是长是短，生活是贫穷还是富有，境遇好不好，这些都是满业的作用。天、人、阿修罗三善道的引业是善的，是十善业招感的果报；地狱、饿鬼、畜生三恶趣的引业是不善的，是十不善招感的果报。总之，善的引业招感快乐的果报，不善的引业招感痛苦的果报。

“满业则无一定，虽生乐趣，犹有支节及根不全、颜色丑陋、短寿多病、贫穷等者，以不善而感也。”满业就不一定了。虽然在三善道，比如同样生而为人，生活境遇、自身福报的差别就很大。有的四肢残废，有的容貌丑陋，还有短寿、多病、贫穷等种种不如意，这些满业就是不善业招感的。

“于傍生、饿鬼亦有受用丰饶者，善所感也。”即使生在三恶道中，比如畜生、饿鬼道等，也有条件很好的。你看大熊猫之类的动物，待遇可能比一般老百姓好得多。还有过去印度国王的象，现在那些有钱人的宠物，生活条件都很好。可见它的引业虽然不好，但满业很好。

“如是于引业为善引中，满业亦有善与不善业二种。引业为不善引中，满业亦有善与不善业二种，共为四句也。”在善的引业中，比如生到人道、天道，满业却有善和不善两种，所以每个人的遭遇不同。而在不善的引业中，比如地狱、饿鬼、畜生三恶道，满业也有善和不善两种。比如同样是动物，境遇相差特别大。很多动物一生都要为主人干重活，最后还要被杀了吃掉。有些动物却过得很自在，就像小鸟在山林里。这就是福报的不同。其中共有四种不同，分别是：引业和满业都是善的，引业为善而满业为不善，引业和满业都是不善的，引业为不善而满业为善。

2. 定不定受差别

定受和不定受的差别，即有些业力一定是要受报的，而有些业力不一定受报。关于这个问题，《阿含经》的观点，是取决于有心造和无心造。有心造作的业力，通常是要受报的；不是故意造作的，就不一定受报，也不一定会有结果。在故意造作的业力中，忏悔和没忏悔又不一样。如果忏悔了，就不一定受报；如果没忏悔，就一定会受报。《道次第》是怎么说明这个问题的呢？

“定受者，谓故思而作及积聚也。不定受者，不故思作与未积聚也。”故思而作，就是故意做的。做了之后，会在内心形成业的力量，必定受报。不一定受报的情况，是指那些不是故意做的，也没有在内心形成业的力量。

“作与积聚之差别中，作者，谓思或思已所起之身语也。”前面说到作与积聚，下面就解释两者的不同。业是以思为体，其本质就是思，是一种造作。前面说过，思有审虑思、决定思、动身发语思。比如我要做一件什么事，准备怎

么做，都属于思的表现。最后通过思惟把它变成行动，即动身发语。这就是造业的过程。

“积聚者，除梦所作等十种不属之业也。未积聚者，梦所作等十业也。”所谓积聚，就是造作后在内心形成业的力量，并且不断增长。只有梦所作等十种，不能积聚为强大的业力。具体内容见《广论》：一是梦所作；二是无知所作；三是无故思所作，不是故意做的；四是不以猛利意乐反复去做；五是狂乱所作；六是失念所作；七是非乐欲所作，不是喜欢做的；八是自性无记；九是悔所损害，造业之后悔恨的；十是对治所损。这十种情况虽然也能形成业力，但没有多大力量，也不具有增长的功能，和故意做的完全不一样，所以叫未积聚。

3. 决定受差别

“于决定受中，依受果时期有三。”在定受的业中，又分为三种情况。

“谓现法受者，彼业之果于彼生受之。顺生受者，二世受果也。顺后受者，三世之外而受也。”一是现生就受报的，二是来世才受报的，三是三世以后才受果报。当然，这里所说的现法受，并不局限于今生就受完了，而是从现生开始受报，也可能受到第二生、第三生乃至几十生，这是不一定的。有的业可能要连续受五百生，有的要受一千生。顺生受是从第二世开始受报，也不一定第二世就能受完，可能要受十生、二十生乃至百千生。这是决定受的差别，根据受报开始的时间来区分。

· 第四十七课

七、完美人生的因果差别

思惟差别相者，断十不善，虽亦能得贤妙之身，然若能有一德相完全、修习一切智之身者，则修道之进步非余能比。故应修求如是之身。此中分二：

1. 异熟功德及业用

初中有八：

一、寿量圆满。以先引业感得长寿，如引而住，以是于自他义利能长时中多集善业。

二、形色圆满。形色姝妙，根无不全，竖横相称，以是所化机等见生欢喜，听从教授。

三、种族圆满。于世间敬重，共所称赞之高姓中生，以是劝导，无所违越。

四、自在圆满。有大财位及广大朋翼僚属，以是摄诸有情而成熟之。

五、信言圆满（威信圆满）。由以身语不诳他故，令诸有情信受其语，以是能以四摄摄受有情，令其成熟。

六、大势名称（圆满）。具足勤修施等功德，成诸众生所供养处，以是于他一切事业而为助伴，他便为欲报恩故，速听教化。

七、男性具足。具足男根，以是为一切功德之器，以欲精进增长智慧，处众无畏，与诸有情能为共行，或处闲静，无能为碍。

八、大力具足。以先业力，性少疾损，或全无病，以现世缘有大勇悍，以是于自他之事无所疲厌，坚固勇猛，得思察力，速证通慧。

2. 异熟之因有八

初者，于诸有情不加伤害，及远离伤害之意乐。如有颂云：“若到杀生场，施放作饶益，遮止害有情，当能得长寿。恒作侍疾人，并施医与药，不杖石损他，当感得无病。”

第二，惠施灯明及鲜净衣等（能感形色圆满）。如云（如前论云）：“依于无念恼，以施感妙色，不嫉妒果者，说感妙同分。”

第三，摧伏我慢，于师长前及余人所敬重若仆。

第四，于求衣食等者常行惠施，纵其不求，亦作饶益。及于苦恼、具德之悲敬田中无资具者，悉作布施。

第五，修习断除四种不善之语。

第六，发愿自于后世能修种种功德，且于三宝、父母、声闻、独觉、和尚、阿阇黎诸师长所而修供养。

第七，乐丈夫德，厌妇女身，深见过患。于诸贪著女身之辈，遮止其欲。断男根者，为作解脱。

第八，他所不能，我为代作。于可共合，为作助伴，并施饮食。

彼八种中，若具三缘，当得殊胜异熟。

三缘者（一心清净，二加行清净，三田力清净），心清净中（复分自他之

二)，观待于自有二：一、修诸善因，回向无上菩提，不希异熟。二、及意乐至诚猛利而修诸因也。观待于他有二：一、见同法者，上中下三，断除嫉妒、校量、毁誉，心生随喜。二、若不能者，亦应日日于其所行，多次观察焉。

加行清净中，观待自者，长时无间猛利所作。观待他者，未受正行，赞美令受。诸已受者，赞美令喜，常恒无间，安住不舍。

田清净者，即彼二种意乐加行，获多美果等同田也。

七、完美人生的因果差别

完美人生是相对而言的，真正完美的人生，只有佛菩萨方能圆满。通常所说的完美，是具足有利于修行的身份，可以修学佛法，弘扬佛法。

“思惟差别相者，断十不善，虽亦能得贤妙之身，然若能有一德相完全、修习一切智之身者，则修道之进步非余能比。故应修求如是之身。”思惟差别相就是知道，虽然断除十不善业就能获得宝贵人身，但如果拥有具足德相、能修习佛道的特殊身份，在修行路上就能进步神速，非他人所能及。所以，我们应当通过修行来成就这种圆满的身份。

“此中分二。”这部分主要从两个方面来说明。

1. 异熟功德及业用

“初中有八。”第一部分，说明这个身份应该具有的八种特征。

“一、寿量圆满。以先引业感得长寿，如引而住，以是于自他义利能长时中多集善业。”第一个条件是寿量圆满。在过去生种下能感得长寿的业力，才有更多时间修行、弘法，长时间地积累福德和智慧资粮。如果寿命太短，就没有多少时间修行了。

“二、形色圆满。形色姝妙，根无不全，竖横相称，以是所化机等见生欢喜，听从教授。”第二个条件是形色圆满。长相庄严，六根完整，该有的都有，而且每一部分长得恰到好处。其实美就是协调，身材不高不矮，五官各就各位，

不增不减。佛陀具足的三十二相八十种好，就代表身相的庄严。这对个人修行倒没什么，但对度化众生有好处。如果形象庄严，众生看到你就会心生欢喜，愿意亲近你，听从你的教授。

“三、种族圆满。于世间敬重，共所称赞之高姓中生，以是劝导，无所违越。”第三，出身高贵。虽然佛法提出众生平等，不以血统来论人的高低。可世间有这个传统，一个人出身高贵，无形中就会更受人敬重。尤其在印度有种姓制度，如果是首陀罗，甚至不可以多看别人一眼，不然就会惹祸上身；走到街上还要敲着锣，让大家知道你来了，如果你碰到别人身上，就死定了。现代社会虽然没有这种歧视，但出身高贵也代表他的福报，如果再具备一定的智慧、福德、威严，在说法教化众生时就容易被他人接受，不容易有障碍。

“四、自在圆满。有大财位及广大朋翼僚属，以是摄诸有情而成熟之。”第四，自在圆满。这个自在还是从世间法来说，就是有地位，有钞票，有很多亲戚朋友，人际关系好，做什么都是一呼百应，这样就更有条件度化众生。如果没有这些条件，想做什么都很困难，也不容易度化众生。

“五、信言圆满。由以身语不诳他故，令诸有情信受其语，以是能以四摄摄受有情，令其成熟。”第五，不打妄语，有威信。因为经常说如实的语言，利益众生的语言，别人就会相信你。你就能以四摄法门摄受有情，引导他们走入佛法。

“六、大势名称。具足勤修施等功德，成诸众生所供养处，以是于他一切事业而为助伴，他便为欲报恩故，速听教化。”第六，在社会上名声很大，这也是弘法的增上缘。要有财富并善于布施，修习种种功德，同时自己也能成为一切众生的供养处。因为你有名声，而且能帮助众生，别人自然乐意听从你，接受你的教化。这些福报都要培养，否则想做点事可不那么容易。如果是一个人在山里修行，当然越简单越好，但你要行菩萨道的话，各种因缘都不可缺少。

“七、男性具足。具足男根，以是为一切功德之器，以欲精进增长智慧，

处众无畏，与诸有情能为共行，或处闲静，无能为碍。”第七，具足男性身份。相对女众的身份来说，男众的身份更利于修行，容易成就功德。在修法时能勇猛精进，增长智慧。在大众中则无所畏惧，有大丈夫的气概。需要和别人共事时，能和大家一起做事；不需要在一起时，也能安静地独自修行，在任何状况下都没有障碍。当然，这里的男女不仅指色身的差别，主要指相应的素质。

“八、大力具足。以先业力，性少疾损，或全无病，以现世缘有大勇悍，以是于自他之事无所疲厌，坚固勇猛，得思察力，速证通慧。”第八，大力具足。生命中具有强大的悲心和愿力，意志坚强，身体健康，有丈夫气概，可以战胜一切。这也来自过去生积累的善业，所以今生很少生病，或是一点病都不会有，生理和心理都很健康。而且有坚强的意志，做什么都有强大的愿力，什么事都做得成。这是一种心力，我们要通过发菩提心，培养生命内在的强大力量。这样就能活在无尽的悲愿中，勇猛精进，做事是不会累的。同时具备拣择的智慧，能快速契入空性，证悟根本智。

具备这八个条件，是修学佛法的良好身份。

2. 异熟之因有八

要获得以上所说的身份，必须修八种因。不断努力后，生生世世都能获得这样的身份，不论修行或利益众生，都会很顺利。

“初者，于诸有情不加伤害，及远离伤害之意乐。”第一，如何感得寿量圆满，身体健康？如果光是长寿，活了九十岁，但一天到晚在生病，那还不如短一点，所以要又长寿又健康。想做到这一点，就不能伤害一切有情，甚至不能有任何相关的起心动念，而要培养慈悲心，远离嗔恨心。我们伤害有情，就会感得不健康和短命的果报。只有让一切众生健康地活着，自己才能健康而长寿，这是等流果。

“如有颂云：若到杀生场，施放作饶益，遮止害有情，当能得长寿。恒作

侍疾人，并施医与药，不杖石损他，当感得无病。”就像有偈颂说，如果到屠宰场，设法把那些动物放了，停止伤害有情的行为，就能感得长寿的果报。在别人有病时，去照顾对方，并且施舍医药，同时不以任何方式伤害他人，就能感得健康无病的果报。所以，健康长寿之身要从爱护有情、尊重生命中感得。

“第二，惠施灯明及鲜净衣等。如云：依于无忿恼，以施感妙色，不嫉妒果者，说感妙同分。”如何感得色相庄严？就要供灯、布施干净的新衣服。但这只是外在的因，还有内在的因，那就是远离嗔恨。端正从哪里来？从忍辱中来。不管长得多好看的人，只要起了嗔恨心，就是最难看的时候。反过来，一个人虽然长得难看，但只要有慈悲心，一定是好看的。因为他散发的气息很安详，别人也会感到舒服。所以说，远离愤怒和嫉妒，修习忍辱和慈悲，能感得庄严的色身。

“第三，摧伏我慢，于师长前及余人所敬重若仆。”第三，种族圆满，身份高贵，这可以是有形的，也可以是无形的。因为威严有时和身份没多少关系，比如有些人，别人看到就会心生敬重，这和福德因缘有关。怎样才能获得这样的身份和福报？就要摧伏我慢。如果我慢很重，高高在上，瞧不起别人，就会感得低劣的身份，被人瞧不起。现实中就能看到，有些人自以为是，觉得自己了不起，反而让人讨厌。反之，如果一个人很谦恭，反而会受人尊重。所以说，摧伏我慢，尊重一切人，尤其是尊重三宝和师长，将受到别人的尊敬，所谓“敬人者，人恒敬之”。你尊重别人，最后也会被别人尊重。就像常不轻菩萨，看到任何人就拜：我不敢轻视你，因为你就是佛，你将来会成佛。这是大乘菩萨的修行法门，尊重别人，恭敬别人，赞叹别人，这样我们也能获得别人的尊重、恭敬、赞叹。这个世间是缘起的，你怎么做，将来就会获得什么果报。

“第四，于求衣食等者常行惠施，纵其不求，亦作饶益。及于苦恼、具德之悲敬田中无资具者，悉作布施。”第四，如何感得自在圆满，有大财富，大眷属？就要修习布施。对于需要衣食的有情，要常行惠施。即使对方没有乞求，

你发现对方有困难，也要主动帮助。不论对有困难的众生，还是具备道德的三宝，我们都要广修供养，将来就会获得大财富、大眷属。在六度和四摄中，都是以布施为首，人天乘的修行也很重视布施。能广结善缘，就会有很多人乐于亲近，我们才有因缘向他们传播佛法。

“第五，修习断除四种不善之语。”第五，怎么才能说话有分量，让别人容易接受？就要断除妄语、两舌、恶口、绮语等不善语业，不断说真实、利他的语言，从而建立威望。如果你一天到晚说妄语、两舌、恶口、绮语，在社会上肯定没有威信，没人信你。不必说来世，现世就会有果报。

“第六，发愿自于后世能修种种功德，且于三宝、父母、声闻、独觉、和尚、阿阇黎诸师长所而修供养。”第六，怎么才能在社会上有大名誉、大威望、名称广大？就要发愿，生生世世都能修习种种功德，并在三宝、父母、声闻、独觉、和尚、阿阇黎处常修供养。在修供养的过程中，培养三宝和善知识具有的心行，德行自然会提升，威望也会越来越高。

“第七，乐丈夫德，厌妇女身，深见过患。于诸贪著女身之辈，遮止其欲。断男根者，为作解脱。”第七，怎样才能具足男性身份？就要喜欢男众的身份，不喜欢女身，看到这个身份的过患。有些女众觉得做女人最好，生生世世都要当女人。对这样的人，要告诉对方女众身份的过患。对于那些失去男众身份的人，也要开导他。社会上有些男众追求女众的身份，要做变性手术，你要告诉他：男众身份很可贵，不容易得到。不过现在这个世界真是颠倒，男众想变成女身的好像不少，女众想变成大丈夫的反而比较少。

“第八，他所不能，我为代作。于可共合，为作助伴，并施饮食。”第八是大力具足。怎样才能具备大势力？别人做不到的事，我愿意替他做。如果可以一起做，我愿意协助他。然后在物质上帮助别人，同时培养自己的能力和心行。这就是四摄中的同事法门。

“彼八种中，若具三缘，当得殊胜异熟。”通过修习以上八种因，就能感得

八种圆满的身份，这是我们弘法、修行、修习菩萨道的良好身份。修行过程中，如果建立在三种因缘的基础上，将招感更殊胜的异熟果报。

“三缘者。”这三种缘，一是心清净，发心要清净；二是加行清净，手段要清净；三是田力清净，这是发心和加行的基础。

“心清净中，观待于自有二：一、修诸善因，回向无上菩提，不希异熟。二、及意乐至诚猛利而修诸因也。”首先是心清净，其中包括自己和他人两方面。从自身来说又有两种。一是把修习的所有善因回向无上菩提，而不是追求人天果报，追求短暂的快乐。二是以纯粹、猛利的利他心修习善行，而不是松松垮垮的。

“观待于他有二：一、见同法者，上中下三，断除嫉妒、较量、毁誉，心生随喜。二、若不能者，亦应日日于其所行，多次观察焉。”在缘起的社会中，我们每做一件事，每修一种善因，都会和他人发生关系，所以从他人的角度来说也有两点。一是当你修善行时，看到其他人也在修，不管是上等、中等、下等的善行，都要断除嫉妒。不能因为别人修得比你好就嫉妒，或是觉得我比别人修得好而起分别，甚至诽谤那些修得好的。要远离不良情绪，随喜他人的善行。二是如果我们做得没别人好，要经常观察别人是怎么做的，生起见贤思齐之心。这是发心清净需要做到的。

“加行清净中，观待自者，长时无间猛利所作。观待他者，未受正行，赞美令受。诸已受者，赞美令喜，常恒无间，安住不舍。”加行就是手段，也有两方面。从自己来说，要长时间地精进修行。从和别人的关系来说，我们已经发起这样的加行，看到别人还没有做，就要赞美这些善行的功德，鼓励别人去做。如果别人这么做了，我们就要赞叹他，让他更有信心，做得更有干劲，长时间安住在这种善行中。

“田清净者，即彼二种意乐加行，获多美果等同田也。”意乐和加行的清净，都是建立在田清净的基础上。如果我们的意乐清净，加行清净，就会净化心田，

最后成就的田也是清淨的。反之，如果我们的意乐不清淨，加行不清淨，最后的田也是不清淨的。

这部分主要说明，我们要获得修习菩萨道的良好身份，应该具备哪些特征，从哪些因上努力。

· 第四十八课

在佛教中，业力是一个重要内容。从部派佛教的阿毗达摩到大乘论典，对业力都有专门的讨论。《俱舍论》还有“业品”，可见业力的重要性。业力不仅是佛教的核心问题，也是生命的核心问题。平常人对业的作用往往认识不足，不清楚业在生命延续过程中究竟扮演什么角色。一般宗教讲到业力，往往建立一个灵魂，业力只是推动灵魂的助缘。佛教不讲灵魂，那是什么在轮回呢？业所起到的作用是什么呢？

佛教所说的轮回，是无我的轮回观。这点很深奥，但如果你能看清，它确实就是这么回事——无我无作无受者，善恶之业亦不亡。没有我，没有造业者，也没有受报者，但善和恶的业力不会消亡，轮回就是这样建立起来的。原因在于，业和识不是两个东西，当然也不能说绝对是一个东西。就像我们在跑步过程中，身上会长出肌肉。运动本身和运动形成的肌肉，是一个东西还是两个东西？运动后会长肌肉，肌肉是因为运动长起来的。事实上，业和识就是这样的关系。

生命只是一种因缘假相。在无尽的积累过程中，生命体的存在到底由哪些因素构成？阿毗达摩中，有五蕴、十二处、十八界、百法等种种分析。其中，有的力量大一点，有些小一点。比如贪心、嗔心、我慢心，及情感或理性等种种力量。每一种想法和情绪，都代表无尽生命的积累。我们做什么，就在积累什么，生命中就会形成什么样的力量。就像健美训练，你锻炼这一块肌肉，最

后就长出这块肌肉。心灵世界也是一样，我们做什么，想什么，最后将成就什么。这个过程就是“种子生现行，现行熏种子”。

《阿舍经》说，业决定一切，业创造一切，甚至可以说，业就是一切。我们的行为、语言、想法，构成了未来生命的一切。我们现在的生命体，是过去生行为、想法的积累；未来的生命，又是现在行为、想法的积累。除了这些积累，在缘起的生命现象中，确实没有别的东西，没有我，也没有我所。所谓的我，应该是固定、不变、可以主宰的。但我们通过禅修观察，在生命现象中，确实没有这样一种东西。所有的我和我所，都是我们的设定或误解——我们觉得有这个东西，然后生起执著。

在缘起的生命现象中，每种积累形成后，确实有强大的力量。尤其在看不清的情况下，每一种情绪，每一种念头，都可能成为生命中的一切，左右我们的生命。但如果我们了知这一切都是因缘假相，是空的，无我的，有能力去化解，那也没什么大不了的。

如何才能化解和改变业力？就要通过忏悔。其实，忏悔也是建立在人们的常规心行上。人本身就有后悔的心理，比如我们干了某些事会后悔，就是忏悔法门的心理基础。如果人不具备后悔的能力，也就没有忏悔法门了。可见，佛教很多法门的修行，都是以我们的心行为基础。不同只是在于，有些心行比较明显，而有些心行是潜在的，需要不断培养。

除了佛教，其他宗教也有忏悔。相比之下，佛教的忏悔是最完整、最系统、最深刻的。汉传佛教中，天台宗特别重视忏悔。智者大师认为，修行首先要忏悔，并为此编了很多忏法。现在教界流行的忏法中，不少和天台宗有关，以此作为修行的前行。所谓前行，就是集资和净障，准备足够的资粮，同时扫清障碍。这是修行不可缺少的两个前提。戒律就更重视忏悔了。犯了每条戒都要忏悔，所谓忏悔得清净，忏悔得安乐。经常忏悔，内心就能保持清净。否则，每种业力会不断积累。一旦成为巨大的力量，再要改变就困难了。

《道次第》关于忏悔的法门也很完整，主要有两部分，即忏悔心如何生起和忏悔的重要性。

八、不善业的认知及对治

1. 总说对治

《入行论》云：“从不善生苦，如何从彼脱？我昼夜常时，唯思此应理。”（此颂即谓应常思业果理趣之意）又云（前论又云）：“一切善品根，佛说胜解是。又彼之根本，常修观异熟。”知黑白业果已，当数数修习，以其最极隐覆，难获决定故。

如《三昧王经》云：“月星可陨坠，山岳可崩坏，虚空变为余，佛不说虚语。”于如来语须生决定信。在未获此无伪决定以前，随学何法，亦不得佛所欢喜之决定也。

有一类人，自谓于空性已获决定，于业果未能决定，于彼不作数者，其于空性之见解成颠倒矣。达空性者，即于空性见为缘起之义，能为于业果生决定之助伴故也。

前经又云：“如同幻泡幻焰电，一切诸法似水月。虽然不缘身死后，往他世之数取趣。但已作业非成无，当如黑白熟其果。此道理门甚奥妙，微细难见佛行境。”以是当于黑白二业因果生起决定，常于昼夜观察三业门，断绝恶趣。若初于业果差别未能善巧，或稍了知而三门放逸者，是唯开恶趣之门。

《海问经》云：“龙王，诸菩萨以一法而能正断险恶趣之颠倒堕落。一法为何？谓于诸善法数数观察，念我如何住此度诸昼夜。”如是思已，遮止恶行之法者。

《谛者品》云：“大王！汝莫杀生命，众生于命极护惜，是以欲保长寿者，心中亦不思断命。”于十不善等诸罪，虽唯发起之心亦不可轻动，应多修习防护也。

康隆巴对普穹瓦云：“格西敦巴谓，唯业果甚关重要。吾意现今讲说、闻修皆非希罕，唯修此业果者，难矣。”普穹瓦报曰：“如彼当作。”又敦巴云：“仁者，心量莫粗，此缘起甚细。”

普穹瓦云：“我于老时，唯依靠《贤愚因缘经》。”夏惹瓦云：“随生何过，佛不责余，咸谓以作此缘，今生此过也。”

八、不善业的认知及对治

1. 总说对治

“《入行论》云：从不善生苦，如何从彼脱？我昼夜常时，唯思此应理。”《入行论》说：从不善行将产生痛苦的结果。如何才能从轮回的痛苦中解脱出来？唯有每天不断思惟，对业果生起决定信解。这也是每个人要思考的。因为轮回实在不是好玩的，除非你真正有能力了，生死自在，那可以到轮回中度化众生。如果没有自主力，不得大自在，就会陷入轮回，陷入情绪和欲望，不能自主。

“又云：一切善品根，佛说胜解是。又彼之根本，常修观异熟。”《入行论》还说，佛陀告诉我们，一切善法生起的根本，是对业果生起胜解。这就需要经常观察每种业形成的异熟果、等流果、增上果。宗大师说，对业果生起信解，比对空性生起信解更难。我在修学过程中也觉得，深信业果确实很难，甚至不容易认识清楚。学佛人都知道业果，但只是那么说着而已，未必明白是怎么回事。我们会说道理，和自己真正确信，其实是两码事。我们每学一个教法，学无常，学因果，都要问问自己：内心是不是确认？如果我们觉得，就是这么回事，对这些法义生起坚定不移的认识，才叫作胜解。这是真正修行的开始。胜解行地的修行过程，包括资粮位、加行位。对业果的胜解，正是一切善法生起的根本。

“知黑白业果已，当数数修习。”知道黑白业果后，应该经常修习，观察业果之理，深信业的四个原则，即业决定之理，业增长广大，业不作不得，业作已不失。

我们学《道次第》，要把一些重要内容背下来。背诵是佛教的传统，过去那些大德，随便一背就是几百个颂。藏传佛教很重视背诵，他们说，提三十斤粮食到山洞里，把《中论》背完才能下山。看来我们以后要在三宝楼弄一间，

给你们布置点任务。背了之后，哪怕你现在不一定都理解。但随着认识的提高，慢慢地，你背的这些东西会不断产生作用。就像牛吃了很多草，没事的时候再反刍，才能更好地消化。这点我们过去强调得不够，以后要加强。尤其在预科阶段，要多背一些。我以前在佛学院也背了不少东西。

“以其最极隐覆，难获决定故。”对业果要经常思惟，这是最隐秘、最深奥、最难理解的。刚开始学佛，肯定会从浅到深。从因果、戒定慧，到缘起性空、心即是佛，越学越高。到后来都讲些高深莫测的内容，对前面的业果、皈依、发心等就不当回事了。可再回头一看，又发现皈依、发心、业果都是深不可测的。你们现在学习业果，听起来好像很平常，但如果能从大家觉得平常的内容，发现它的高深，需要相当的教理为基础。

“如《三昧王经》云：月星可陨坠，山邑可崩坏，虚空变为余，佛不说虚语。”《三昧王经》说，月亮和星星会坠落，高山会崩塌，总之，有相的空间都在不断变化中，这些只是时间问题。即使这些事都会发生，佛陀也不说虚妄语。因为如来是真语者，实语者。

“于如来语须生决定信。在未获此无伪决定以前，随学何法，亦不得佛所欢喜之决定也。”对如来所说的话，我们要生起决定信解。在获得信解前，你学什么都不会真正有效。可见信很重要，佛法就是以信为能入。在修学中，虽然很多道理可以用理性来接受，但理性毕竟是有限的。人类认识的局限性，决定了有些东西在我们理解的范围内，还有些东西不在理解的范围内。就像鱼可以理解在海里怎么游，但无法理解鸟为什么能在空中飞。人的认识来自二元的思惟，建立在无明和妄识的基础上，有极大的局限性。比如业果之理，要靠自己的推理很难全面接受。同样，空性也不是理性层面可以接受的。

“有一类人，自谓于空性已获决定，于业果未能决定，于彼不作数者，其于空性之见解成颠倒矣。”有一类人认为自己已体悟空性，但对业果还不能生起决定信解，也不把业果放在心上，觉得只要体悟空性就行了。这种现象还有

一定的普遍性。宗大师批评说，如果你自认为已证悟空性，却对业果不能深信，就说明你还没有证悟空性，这种证悟是颠倒的。如果真正证悟空性，一定能对业果生起决定信解。因为业果正是空性的显现，和空性并非截然不同的两个东西。当我们证悟空性，就有能力深信业果，就能认识得更清楚。

“达空性者，即于空性见为缘起之义，能为于业果生决定之助伴故也。”真正通达空性的人，能通过空性了解缘起的显现，有利于更好地了解业果之理。所以说，通达空性和了解业果是相辅相成的。

“前经又云：如同幻泡幻焰电，一切诸法似水月。”前面所引的《三昧王经》还说，一切诸法的存在和缘起的生命现象，就像魔术师变化的幻术，像水泡，像阳焰，像闪电，像水中月，充满无常性和虚假性。在佛教各种经论中，不论中观还是唯识，常常用“假”字表述有为法，它是一个假相，但不是没有。

“虽然不缘身死后，往他世之数取趣。”数取趣，指有情。有情从这一生到来生，并没有能主宰的主体。就像灯焰没有主宰，但灯一直在亮着；又像播放电影，一个场景接着一个场景；或是种子在地里生长，都没有主宰。这是什么道理呢？佛教有个术语表述得特别精确，就是“刹那生灭，相似相续”。生命就是这样一种现象。

“但已作业非成无，当如黑白熟其果。”虽然没有主宰，但已造作的业力不会丢失，这是最要命的。凡是你有过的想法和行为，都不会丧失，而会永久保存着。这个硬盘是不会崩掉的。你所造的善恶业，最后会招感苦乐的不同果报。

“此道理门甚奥妙，微细难见佛行境。”这个道理非常奥妙，要搞清楚很难。因为这是佛陀的境界。佛陀在世时，有位老人要出家。舍利弗以天眼观察，一直看到八万劫，发现他一点善根都没有，不能出家。后来他碰到佛陀，佛陀说，他在八万劫以前种过善根，可以出家。可见，因缘因果就这么深奥，唯有佛陀才能彻底了解。每个人都会用自己的眼光看世界，因为智慧不同，对世界的认识深度和角度都不一样。受过专业训练的人，能比别人多看几个层次。就像下

象棋的，有人可以看到五步，有人可以看到七步，有人可以闭着眼睛下盲棋。因为棋局是缘起的，你能看到什么程度，取决于智慧和能力的深浅。

“以是当于黑白二业因果生起决定，常于昼夜观察三业门，断绝恶趣。”所以要对善业和恶业生起坚定不移的信解，经常观察自己的身业、语业、意业。六根门头就是犯罪的地方，而持戒是让我们守护诸根，守护三业，不让贪嗔痴有活动机会。不造不善业，就不会招感恶趣果报。

“若初于业果差别未能善巧，或稍了知而三门放逸者，是唯开恶趣之门。”如果我们对业果差别不熟悉，不了解，放纵贪嗔痴，放纵身口意三业，结果就是打开三恶趣之门。

“《海问经》云：龙王，诸菩萨以一法而能正断险恶趣之颠倒堕落。一法为何？谓于诸善法数数观察，念我如何住此度诸昼夜。如是思已，遮止恶行之法者。”《海问经》所引的内容，和《十善业道经》基本一样。佛陀对龙王说：如果修一法就能避免恶趣，到底是哪一法呢？就是经常观察并思惟，如何让自己长时间地安住善法？通过不断思惟，防护三门，深信业果，就能遮止不善法。

“《谛者品》云：大王！汝莫杀生命，众生于命极护惜，是以欲保长寿者，心中亦不思断命。”《谛者品》说：大王，你不要杀生！任何众生都非常爱惜自己的生命。如果我们希望长寿，就不要伤害其他众生。对十种不善业，不但不可以做，也不可以起心动念。而且应该时时防护，不让心陷入不善的念头。但如果不加防护，想不陷进去都很难。因为十不善业代表长期养成的习惯，比如我们杀蚊子苍蝇，可能习惯性地就打了。别人说了我们，我们可能想都没想，就起嗔心了。可见，生命中有很多不良习惯，这些力量随时都会左右我们。如果没有强大的正念，想不被它们拉走都不容易。所以要培养正念，那么，当不善的想法和情绪生起时，对我们的影响就不会太大。

“于十不善等诸罪，虽唯发起之心亦不可轻动，应多修习防护也。”我们要防护十不善业，培养十种善业，这是代表生命中善的力量。比如不杀生，其实

我们并不是随时都在杀生，关在房间也不会杀生，但这个不杀，不等于就在修十善业。所以除了遮止的不杀生，还要积极培养慈悲不杀之心。这样才有防护的力量，用善行达到对治不善行的效果。

“康隆巴对普穹瓦云：格西敦巴谓，唯业果甚关重要。吾意现今讲说、闻修皆非希罕，唯修此业果者，难矣。普穹瓦报曰：如彼当作。”康隆巴对普穹瓦（都是噶当派大德）说：格西敦巴说，在整个修行中，深信业果最为重要。我觉得，现在大谈经教、深入闻思的都不希罕，唯有深信业果特别不容易。普穹瓦回答说，是这样的，应该这样去做。我们看看现在的佛教界，是不是也存在这种情况？能讲法的不少，学教理的也不少，可真正能对业果生起决定信解、谨慎防护三业的人却很少。仲敦巴所说的现象，不仅当时的藏传佛教存在，当今的汉传佛教也存在。大家会说各种甚深法义，却很少能对最基本的业果深信不疑。

“又敦巴云：仁者，心量莫粗，此缘起甚细。”敦巴又说：仁者，你的心不要太粗，缘起是很微细的。也就是说，对业果之理不要不以为然，不要马马虎虎，以为我懂了，大概就是这样。其实业果之理不是那么简单的。业决定一切，业就是一切。生命形成的本质，以及其中的复杂关系，都是业的表现。生命现象的复杂性，就代表业的复杂性。

“普穹瓦云：我于老时，唯依靠《贤愚因缘经》。”普穹瓦说：我年纪大了之后，唯有依靠《贤愚因缘经》来修行。这是一部专门讲业果的经典。

“夏惹瓦云：随生何过，佛不责余，咸谓以作此缘，今生此过也。”夏惹瓦说：不管出现什么问题，佛陀都不责怪外缘。平常人遇到什么问题，往往说谁怎么样，环境怎么样，现在政策怎么样，或是教界怎么样，会发很多牢骚。却不去思考：为什么出现这个现象？为什么你感得这样的环境？其实，所有这一切是有因果的。

每个生命的形成，乃至所有行为，都有自身的缘起。从缘起的角度看世界，

每个人素质的高低，从观念、想法到所作所为，都是正常的。因为你种了什么因，现在才会感得什么果报。我们常常用某个标准去要求，觉得应该这样，应该那样，才会觉得这个对那个不对。当然，“正常”不是说对，也不是表示赞同。当我们说正常的时候，会对各种现象多几分谅解。在谅解的基础上，再以慈悲心去引导、帮助他人。不是认为“正常”，就不需要改变了。

我们要从缘起和业果的角度看待并改变问题。首先是深信业果，了知恶业和苦果的过患，进而防护身口意三业。

· 第四十九课

2. 四力净修之法

如是于诸恶行，亟应努力，无使有染。若因放逸及烦恼炽盛等缘而生罪者，亦不可任意放置，当须励力于佛大悲所说出罪方便。又彼堕罪还净之仪轨者，如三种戒中别别所说。罪还净者，当依四力。

① 能破力

第一，能破力者，谓于无始来所作不善多起追悔。欲生此心者，须修能感苦异熟等三种果之理趣。修时可依《金光明忏》及《三十五佛忏法》二种而作。

② 对治现行力

第二，对治现行力有六：一、依《般若》等经句受持读诵等也。二、依胜解空性，住入无我而明显之法性，深信本来清净也。三、依持诵百字等诸殊胜陀罗尼，如仪轨而持诵之。《妙臂经》云：“犹如四月火焚林，无有遮障燃遍野，以念诵火戒风燃，精进猛焰烧罪恶。犹如日光照雪山，不堪威光而消融，戒日光明念诵炽，罪恶雪山亦归尽。如于暗中置灯光，黑暗无余而除灭，千生所集罪黑暗，以念诵灯速遣除。”此复乃至未见罪净相而诵之。相者，谓于梦中梦吐恶食，又酪及乳等，或饮或吐，或见日月，或于空行，或遇猛火、水牛、黑人，或见比丘、比丘尼之僧众，或出乳树、象及牛王、山与狮子座，并微妙宫殿而为上升，或梦闻法。此《准提陀罗尼》中说也。四、依形像力，于佛获信已，塑其形像也。五、依供养力，于佛及塔兴种种供养也。六、依

名号力，于佛及诸大菩萨名号闻而持之。此等唯是《集学论》中所正出者，余亦多矣。

③ 遮止力

第三，遮止力者，谓正防护十不善也。以是能摧昔所造作一切自作、教作、随喜他作之杀生等三门惑业及法之障，此《日藏经》中说。意谓若无至诚防护之心而忏者，仅成空言，故律中问：“后防护否？”广释中说也。是故，后不更作之防护心颇为重要。然此心生起，又从初力而自在也。

④ 依止力

第四，依止力者，皈依三宝，修菩提心也。

总之，佛为初心学人虽说多种忏悔之门，然对治圆满者，四力为善也。

罪净规者，于诸当生恶趣大苦之因，转生小苦因。或虽生恶趣，竟不受苦。或但于现身稍患头痛等，即成清净。如是诸须长期受苦之罪，或成短促，或竟不受。此亦视忏者力有强弱，及四力对治全与不全、力势急缓、时期长短以为等差而未有一定也。

经及律中谓“假使经百劫，所作业不亡”者，盖对诸不修四力对治者而言。若以四力如说而忏者，则虽定当受果，亦能清净。此《八千颂释》中说也。

由是诸以忏悔及防止等力，而坏出生异熟之功能者，纵遇余缘，果必不生。如以邪见嗔恚断坏善根，彼亦同之。此《分别炽燃论》（《烧戏论》）中说也。

然以忏悔清净，虽能令无遗余，若初无罪染之清净，与忏已而净之二则大有差别。如《菩萨地》中言：“根本罪生，虽能重受还净，然于现生不能证得初地。”

经（《研磨经》）中亦云：“若生经中所说一种谤法之罪，于七年中，每日三时忏悔，罪虽清净，然任如何疾速，欲得忍位时，须经十劫也。”以是无余清净之义者，是于不悦意之果清净无余。生起证道等者，则为甚远。故于从初无染，当励力焉。

是故说言：“诸圣者等虽为命难，亦于小罪不知而故行。”倘若忏净与初即不生二者无别，则无须如是作矣。譬如世间伤损手足，后虽治愈，然与初未伤损终不同也。

九、下士道发心之量

发心之量者，往者为求现世，心不虚伪，于求后世，仅随言辞转耳。若能易地而观，求后为主，求现为兼者，是即生也。虽然，尤须坚固，彼虽生已，仍当努力修之。

十、除邪分别

除邪分别者，有一类人以经言“于一切世间圆满，皆须弃舍”，而作错乱之根据，作如是想：谓受用等圆满善趣者不出世间故，于彼希求，不应理也。

夫于所求，有现时及究竟所求二种。世间身等圆满者，虽求解脱人，现时亦所当求，由依彼身渐次辗转而得决定善故也。所有一切身、财、眷属圆满之善趣，非皆世间之所摄。身等圆满究竟者，是佛色身，及彼之刹土、彼之眷属等故也。

于彼密意，故《庄严经论》中说：“以前四度，成办身、受用、眷属圆满之善趣。”又多经中亦说，以彼等而成办色身也。

已释共下士道修心之次第竟。

2. 四力净修之法

想要改变业果，离不开忏悔。

“如于是诸恶行，亟应努力，无使有染。”了知业果的真实不虚，我们就应该积极努力，不使自己落入不善的念头和行为中，让心受到染污。

“若因放逸及烦恼炽盛等缘而生罪者，亦不可任意放置，当须励力于佛大悲所说出罪方便。”如果因为放纵、姑息自己，或是因为贪嗔烦恼的力量特别强大，控制不了而产生不善行为，也不能放任不管，应该根据佛陀所说的忏悔法门，努力忏除自己在无明、放逸、烦恼炽盛等情况下造作的罪业。一旦犯了错，就要赶快忏悔，赶快清洗。

“又彼堕罪还净之仪轨者，如三种戒中别别所说。罪还净者，当依四力。”堕罪是我们所犯的戒罪。使这些罪业清净的仪轨，正如三种戒中分别说的。别解脱戒有别解脱戒的忏罪方法，菩萨戒有菩萨戒的忏罪方法，密乘三昧耶戒有三昧耶戒的忏罪方法。根据戒律忏悔，主要忏除的是戒罪，此外还有业罪。要使所犯罪业彻底干净，必须依四种力量，即能破力、对治现行力、遮止力和依止力。这四种力量构成完整而强大的忏悔系统。

第一是能破力，当我们犯罪后，对这一行为生起强烈的后悔，这种心有能

力瓦解造下的业。这是心自身的化解作用。第二是对治现行力，通过特定方法对治罪业。第三是遮止力，发誓以后再也不做。第四是依止力，通过皈依、发心，由依止形成强大的力量，从而化解罪业。下面分别说明。

① 能破力

“第一，能破力者，谓于无始来所作不善多起追悔。欲生此心者，须修能感苦异熟等三种果之理趣。修时可依《金光明忏》及《三十五佛忏法》二种而作。”第一是能破力，对自己无始以来所造的罪业生起追悔心。很多人做了不善行之后，觉得理所当然，没什么大不了的。真正生起追悔心，要通过观察修，思惟我们所造的业力将感得异熟果、等流果、增上果，认识到恶业果报的恐怖，从而生起追悔心。忏悔还有具体做法。戒律中是通过羯磨忏悔，经教中是依《金光明经忏》《三十五佛忏法》等忏法修行。我们每天早晚功课念诵的《八十八佛大忏悔文》，也是非常好的忏悔仪轨。我们念忏悔文时，可以结合仪轨观想，能达到非常好的忏悔效果。如果光是有口无心地念一念，恐怕质量是有问题的。同样一个法门，你修得如法不如法，用心真切不真切，有没有相应的观想，效果有天壤之别。尤其是忏悔，如果没有真切的心，忏悔什么？

② 对治现行力

“第二，对治现行力有六。”第二是通过现行的力量，达到对治业力的效果，包括六方面。

“一、依《般若》等经句受持读诵等也。”其一，读诵大乘经典，尤其是读诵《般若经》。因为经中讲一切都是空，无自性，无所得。我们在诵经过程中，不断思惟空义，思惟一切都是因缘假相，如梦如幻。通过思惟达到化解业力的效果。所有业力都建立在我法二执的基础上，当我们思惟一切法都是空，本身就在动摇我法二执。所以说，读诵经典，思惟经义，有灭罪的功能。

“二、依胜解空性，住入无我而明显之法性，深信本来清净也。”其二，通

过胜解空性，安住在无我及我所的状态，也能达到忏悔业力的效果。在空性层面是本来清净的，不垢不净，不增不减，没有凡夫也没有圣贤。从而达到悔罪的效果。

“三、依持诵百字等诸殊胜陀罗尼，如仪轨而持诵之。”第三，通过诵金刚萨埵百字明咒。这也是藏传佛教的四加行之一，要诵十万乃至百万遍，并且有专门的仪轨。在诵咒过程中，要按仪轨观想，金刚萨埵如何以他的加持力，以他的光明和智慧消解众生业力。我们的“皈依共修仪轨”中，有“七佛灭罪真言”，也是非常好的消业障真言。关键是我们持诵过程中，一方面要通过如法的仪轨观想，一方面要在佛菩萨的加持下，生起虔诚心和清净心，这是化解罪业的力量。

“《妙臂经》云：犹如四月火焚林，无有遮障燃遍野，以念诵火戒风燃，精进猛焰烧罪恶。”《妙臂经》中，用三个比喻说明了念诵的力量。就像四月的森林着了火，火势凶猛，整个森林没有一点阻碍地燃烧起来。念诵咒语的力量也像森林之火一样，而清净的戒就像风助燃一样，使念诵产生强大的力量。森林之火可以烧毁很多树木，而念诵之火可以焚烧罪业。

“犹如日光照雪山，不堪威光而消融，戒日光明念诵炽，罪恶雪山亦归尽。”就像强烈的阳光照在雪山上，积雪会在日光照射下融化。同样，如果能严持律仪并诵咒，咒的威力将会很大，帮助我们消除千年积集的雪山般的罪业。

“如于暗中置灯光，黑暗无余而除灭，千生所集罪黑暗，以念诵灯速遣除。”就像在黑暗中点燃一盏灯，千万年的黑暗就会被照破，所谓“一灯能破千年暗”。同样，念诵的修行也像明灯，能照破长期积累的罪业。

罪业可以忏悔的道理并不奇怪。因为任何一个罪业，不管有多大，形容得多可怕，都是心念的产物。念头是缘起的，所以就可以改变。罪业如果没有忏悔，就像我们没能力对治念头的时候，确实是可怕的。如果有能力用智慧对治，其实每种罪业的力量都是微不足道的。从我们的念头到所形成的世界，一切都

是无常的。包括业力，也是缘起的，无常的，可以改变的。我们的心能造业，本身也有化解罪业、自我解脱的功能，只是我们要去培养并认识这种力量。

“此复乃至未见罪净相而诵之。”当我们诵咒后，罪就清净了。怎么知道这些罪清净没有？在梦中会有一些特殊显现。当你梦到这些东西，就表示罪业已被忏除清净。那么，咒到底要诵多少？是诵十万遍，还是二十万、三十万遍？同样是诵咒，用什么样的心去诵，效果是完全不同的。比如念十万遍三皈依，是不是就能对三宝生起皈依之心？关键是你念三皈依时，有没有一定的观察修为基础。如果有观察修为基础，可能不需要念十万遍就能达到这个效果。反之，可能念一百万遍都未必有效。就像很多人念“阿弥陀佛”，只是有口无心地念一念，根本没有念到心里，那么念得再多也是没有力量的。因为你没有真正用心去念，你念的佛号，对你就起不到改变的作用。念佛的意义，是培养强烈的正念，以此改变生命。所以念佛也好，念咒也好，磕大头也好，数量固然是一方面，但不是一切，关键是有质量。而质量的根本在于用心正确，必须用心去做，而且很真切。

“相者，谓于梦中梦吐恶食，又酪及乳等，或饮或吐，或见日月，或于空行，或遇猛火、水牛、黑人，或见比丘、比丘尼之僧众，或出乳树、象及牛王、山与狮子座，并微妙宫殿而为上升，或梦闻法。此《准提陀罗尼》中说也。”通过念咒之后，如果罪业清净了，就会出现一些征兆。比如你在梦中吐出不好的东西，或是在吃乳酪，或是吐出乳酪，或是在梦中见到日月，或是梦见自己在天上飞，或是在梦中遇到火灾、水牛，或是在梦中制伏黑人，或是梦见比丘、比丘尼，或是梦见树在冒牛奶，或是梦见象、牛王、大山、狮子座，或是看到微妙的宫殿在上升，或是梦到自己在听法。这些征兆都是《准提陀罗尼》说的。有时候，你没忏悔也可能梦到这些东西。如果只是平时梦到，那和忏悔是没关系的。只有在你修习忏悔时梦到这些，才和罪业的清净与否有关。这点要搞清楚。不要因为平常梦到这些，就觉得自己的罪业已经没了。关键是你修行、念

咒之后，烦恼是不是真正减少了，心态是不是转变了，慈悲心是不是增加了，这才是最重要的，而不仅仅是考量一些表象。

“四、依形像力，于佛获信已，塑其形像也。”其四，根据形像的力量。如果对佛菩萨生起极大的信心，然后塑其形像，也能达到对治罪业的效果。塑像有一个前提，就是以信心、虔诚心来塑造。其作用主要在于两方面，一是因为你对佛菩萨有清净的信心，这种净信本身就能消除罪业；二是由于这种清净信心，使你能和佛菩萨的功德相应，达到除罪的效果。

“五、依供养力，于佛及塔兴种种供养也。”第五是依供养力，通过对佛菩萨和塔庙兴种种供养产生的力量。在供养过程中，要以清静、虔诚的心去做。如果带着世俗心，带着有所得的、和菩萨做生意的心供养，是不能消除业障的。如果以净信修供养，这个心本身就与佛菩萨相应，自然能达到除罪的效果。

“六、依名号力，于佛及诸大菩萨名号闻而持之。此等唯是《集学论》中所正出者，余亦多矣。”第六，依名号力。阿弥陀佛、观音菩萨这些圣者的名号，本身蕴含佛菩萨的悲心和愿力，是有加持力的。比如念大悲咒，就有很多佛菩萨的名号。只要以虔诚、清净的心念诵，就能得到加持。如果不相应，就像信息不通，自然也不会有加持力。所以说，加持力必须建立在强大的心行基础上。有了这个基础，念一句“阿弥陀佛”才能消除无量罪业。不是随便念一下，关键是以什么样的心去念。

以上所说的六种力量，都属于“对治现行力”。其中，第二种“胜解空性”最难做到。其他五种也要如法地做，才能达到消除业障的效果。

③ 遮止力

“第三，遮止力者，谓正防护十不善也。”第三是遮止力，不让罪业继续发展。前面讲到，有六种业比较重，其中就有串习力。业只做一次的话，未必有多少力量。但你要做两次、三次、四次，力量就会越来越大。这是心念的规律。比如我们觉得某人做了对不起自己的事，想到这个人，心里就出现一丝不愉快。

这个念头其实很弱，就像闪电一样，很快会过去。但如果继续想，这人曾经说过我的坏话，曾经借了我的东西不还，老和我过意不去，想到后来，一个微不足道的念头会变成强大的力量，占据你的整个心，影响你三五天、一两个月，控制你的一生乃至更久。所以对不善念要防护、遮止，不让它继续发展，不再给业的种子浇水。

“以是能摧昔所造作一切自作、教作、随喜他作之杀生等三门惑业及法之障，此《日藏经》中说。”遮止力能摧毁过去所造和教他作的身口意恶业，以及随喜他人恶业的行为和修法障碍。这是《日藏经》所说的。

“意谓若无至诚防护之心而忏者，仅成空言，故律中问：‘后防护否？’广释中说也。是故，后不更作之防护心颇为重要。”忏悔主要是生起至诚的防护心。不仅要忏悔过去的罪业，更主要是防护将来不要再作。所以律中关于忏悔的仪轨会问：“以后会用心防护，不再造作吗？”这是广释所说的。可见，以后不再作的防护心很重要。

“然此心生起，又从初力而自在也。”防护心的生起，关键是建立在能破力的基础上。初力，是指第一种“能破力”。但想要未来不再造不善业，还得以强烈的后悔为前提。

④ 依止力

“第四，依止力者，皈依三宝，修菩提心也。”怎样才能保证我们长时间地不造罪，同时化解业力？就要靠依止力，要皈依三宝，发菩提心。从自我中心走出来，开始以三宝为中心的人生。如果我们能走出凡夫心，建立在自我基础上的一切业力将失去基础。

以下，是对四力净修法的总结。

“总之，佛为初心学人虽说多种忏悔之门，然对治圆满者，四力为善也。”虽然佛陀为初心学人说种种忏悔法门，但完整的对治，依这四种力是最好的。四力不是单独运用的，而要有机结合起来。从能破力到对治现行力、遮止力、

依止力，按这个次第忏悔，就有能力把罪业清洗干净。

“罪净规者，于诸当生恶趣大苦之因，转生小苦因。或虽生恶趣，竟不受苦。或但于现身稍患头痛等，即成清净。如是诸须长期受苦之罪，或成短促，或竟不受。” 忏除罪业后有什么变化呢？忏悔之后，使将要招感恶趣的重大苦因，转变成小的苦因；或者虽然生到三恶道，应该遭受很大痛苦的，现在竟然不受苦；或者只是现身感得头痛、肚子痛之类的小苦；或者本来应该受几百生、几千生的痛苦，现在短暂地受一下，甚至没感到痛苦就结束了。

“此亦视忏者力有强弱，及四力对治全与不全、力势急缓、时期长短以为等差而未有一定也。” 那么具体情况如何，受报会受到什么程度？关键看我们忏悔时力量是不是很强，用四力忏悔的过程中，四种力量运用得完整不完整，发心是强是弱，忏悔时间是长是短。这些情况不同，将来招感的果报也不一样。

“经及律中谓‘假使经百劫，所作业不亡’者，盖对诸不修四力对治者而言。若以四力如说而忏者，则虽定当受果，亦能清净。此《八千颂释》中说也。” 有人觉得，佛经和律典都说过，造业之后，即使经过百千万劫，业也不会自动消失。宗大师的回答是，这主要是对不依四力忏悔，或根本不修忏悔的人而言。如果以四力忏悔，即使原先一定要招感的果报，通过忏悔也是能清净的。这是《八千颂释》说的。

“由是诸以忏悔及防止等力，而坏出生异熟之功能者，纵遇余缘，果必不生。如以邪见嗔恚断坏善根，彼亦同之。此《分别炽燃论》中说也。” 以忏悔和防护的力量，可以损坏我们播下的业种。那些本来要感果的业种，通过忏悔就没有感果的功能了。就像谷种，本来播到地里是可以发芽的，但如果我们把它拿到锅里煮一下，种子就不能发芽了。同样的道理，通过忏悔，业种就没有感果的功能了。邪见和嗔心能破坏善根，道理也是一样的。本来这些善根可以使我们生生世世遇到佛法，但因为邪见和嗔心，就使善根不能产生作用。这是《分别炽燃论》说的。

下面还要讨论一个问题，即忏悔干净和没有造罪一样不一样。

“然以忏护清净，虽能令无遗余，若初无罪染之清净，与忏已而净之二则大有差别。”忏悔清净之后，虽然不再有招感果报的功能，但这和从来没有犯罪的清净，还是不一样的。

“如《菩萨地》中言：根本罪生，虽能重受还净，然于现生不能证得初地。”正如《菩萨地》所说，如果犯了菩萨戒的根本罪，虽然忏悔之后可以清净，但现生不再能证初地了。

“经中亦云：若生经中所说一种谤法之罪，于七年中，每日三时忏悔，罪虽清净，然任如何疾速，欲得忍位时，须经十劫也。”又引《研磨经》说，一个人起谤法罪后，如果七年中每天三时忏悔，虽然罪业被忏除清净了，但要真正修行有成，得到忍位，必须经过十劫的修行。

“以是无余清净之义者，是于不悦意之果清净无余。生起证道等者，则为甚远。故于从初无染，当励力焉。”说到忏悔清净，清净的是什么？对修行有什么影响？所谓忏悔清净，是指所造不善业本来会招感痛苦的结果，现在虽然不再招感恶趣果报，但对修行、证道还是有障碍的，使证道时间大大延长。

宗大师引这些是要说明什么呢？有人觉得，反正可以忏悔清净，就对造罪不当回事。要知道，随便造罪的结果，会使你陷入不善业的惯性中，这就是生死，就是轮回。所以宗大师告诫我们，不要觉得可以忏悔就随便造罪，对此不能掉以轻心。

“是故说言：‘诸圣者等虽为命难，亦于小罪不知而故行。’倘若忏净与初即不生二者无别，则无须如是作矣。”圣者们因为明了因果原理，即便对微小的罪也不会明知故犯。如果说这种忏除干净和最初没犯是一样的，对罪业就不必那么害怕，忏悔一下就可以了。事实上是不一样的，所以我们不可以造罪。

“譬如世间伤损手足，后虽治愈，然与初未伤损终不同也。”就像一个人手脚断了，后来虽然治好，但和从来没坏过是不一样的。

业果的道理到此就讲完了，主要包括：一、业的四大原则；二、十不善业是怎么形成的，从发心、加行到究竟认识业的形成；三、关于业感果的轻和重；四、关于业的忏悔。这四部分内容，大家需要反复思考，获得胜解。

下士道的内容还有最后两点。《道次第》中，三士道的修行都以发心为基础，下士道是生起增上善心，中士道是发起出离心，上士道是发起菩提心。关于下士道的修行，这个心究竟发起没有，标准是什么？我们需要有明确的认识。

九、下士道发心之量

“发心之量者，往者为求现世，心不虚伪，于求后世，仅随言辞转耳。”下士道的心是怎么生起的？在学佛前，我们是以追求现世的幸福和利益，作为人生的一切。我们常说“这人很现实”，什么叫现实？其实就是追求现世利益。至于未来的幸福，只是说说而已。尤其对没宗教信仰的人，更不会放在心上，最多抱着“宁可信其有”的心态。

“若能易地而观，求后为主，求现为兼者，是即生也。”所以要作出改变，以追求未来的幸福为主，现世的幸福为辅，这是下士道的心行特点。我们了知三恶道痛苦，了知因果法则，就要追求来生幸福，希望继续保有人身，或生到天上。今生的幸福虽然重要，但仅仅看到眼前利益，可能会因此造下罪业，最终堕落恶道，所以要考虑来生的幸福，要服从于来生。也就是说，对今生幸福的追求要建立在善行基础上，不要给未来生命造成无穷过患。这是下士道修行必须具备的认知。

“虽然，尤须坚固，彼虽生已，仍当努力修之。”如果我们以追求来生为主，现世为辅，就生起增上善心了。虽然生起了，但心是不稳定的，还要不断念死无常，念三恶道苦，要皈依三宝，深信业果。这些是佛法修行的基础，也是下士道应该具备的认知。

十、除邪分别

下士道的果报主要是帮助我们获得暇满人身。作为修行人，是否需要具备圆满人身呢？关于这个问题，长期以来有不同看法，所以宗大师特别加以辨析。

“除邪分别者，有一类人以经言‘于一切世间圆满，皆须舍弃’，而作错乱之根据，作如是想：谓受用等圆满善趣者不出世间故，于彼希求，不应理也。”有一类人看到经中所说，应该舍弃世间的圆满，包括色身、受用、良好的生存状态等，结果就理解错了，认为学佛者不该追求世间的圆满，不该追求圆满的人身。其实佛经的意思是，你不要执著世间的圆满，并不是说不要这些东西。

“夫于所求，有现时及究竟所求二种。”宗大师是怎么解答这个问题的呢？他告诉我们，学佛的追求有两种，一是现时的圆满，一是究竟的圆满。

“世间身等圆满者，虽求解脱人，现时亦所当求，由依彼身渐次辗转而得决定善故也。”现时的圆满，就是色身、财富、眷属的圆满，追求解脱的修行者也应该具备。在“完美人生的八种因果”中，宗大师指出，拥有暇满人身，才能更好地修行、弘法。否则，连佛法都没机会接触，修行也会有种种困难，所谓“修慧不修福，罗汉托空钵”。修行要有善根、福德、因缘，没有好的身份和环境是很难的。所以说，求解脱人也要希求世间圆满，在这个基础上修行，才能成就究竟的圆满，也就是成佛。

“所有一切身、财、眷属圆满之善趣，非皆世间之所摄。”宗大师进一步说明，所有的身圆满、财富圆满、眷属圆满，并不完全是世间法所摄。成佛后，也具备圆满的色身、圆满的眷属、圆满的受用、圆满的国土。西方极乐世界的阿弥陀佛，有圆满的色身、报身，还有无量眷属和弟子，这也属于身等圆满的范畴。所以身等圆满不仅是人乘的范畴，也是佛乘的范畴，不应该摒弃。

“身等圆满究竟者，是佛色身，及彼之刹土、彼之眷属等故也。”对于这个问题，宗大师从两个方面来解释：第一，世间圆满是成佛的基础；第二，即使成佛也没有离开世间的圆满，而且是最高的体现。人天乘是整个佛法修行的基

础，有它自身的修行因果，同时也是中士道、上士道的基础。不论中士道还是上士道的修行，都离不开念死无常、念三恶道苦、皈依三宝、深信业果。

“于彼密意，故《庄严经论》中说：‘以前四度，成办身、受用、眷属圆满之善趣。’又多经中亦说，以彼等而成办色身也。”对于其中蕴含的深意，《庄严经论》说，六度中布施、持戒、忍辱、精进四度能成就受用圆满。其他经典也说，布施等善行能成就色身的圆满。当然，我们成就受用圆满的目的不在于享乐，而是为了得到更好的修行机会和助缘，是为成就解脱和无上菩提服务的。

“已释共下士道修心之次第竟。”下士道的内容到此结束。大家不要以为听一下就完了，还要根据业的几个问题深入思考，有什么疑问可以提出来讨论。对业果生起决定信解，是佛法修行的重要基础。其中道理非常深奥，不要掉以轻心。我们对这些问题的思考，还可以参考和本论相关的资料，或是非《道次第》系统，但内容相关的论典。通过多闻多思，对这些义理有清晰的认识，进而产生信解——觉得人生就这么回事，确实如此，真实不虚，佛陀讲得太正确了。如果生起这样的信解，对问题的思考就比较成功了。希望你们能养成一些好习惯，将终生受用不尽。



第四章 共中士道修心次第

第五十至五十八课

· 第五十课

第四章 共中士道修心次第

《道次第》的建构核心是三士道，道前基础则是进入三士道的前行。前面所学的下士道，又是中士道、上士道的基础。所以三士道是有机的统一体，这也是《道次第》的殊胜之处。宗大师最大的贡献，是给我们提供了修学佛法的套路，而且有一定的共同性和普遍性。这一思想源自印度早期的论典，《俱舍论》和《瑜伽师地论》都有相关内容。宗大师的独到处在于，对三士道进行了合理建构。当然，这也归功于阿底峡尊者。

阿底峡尊者的《菩提道灯论》，对藏传佛教后弘期的贡献很大。论中，尊者对佛法修学的基础作了特别强调，即重闻思，重戒律，重次第。在藏传佛教中，不同宗派有各自的道次第，比如噶举派有冈波巴大师的《解脱庄严宝》，宁玛派有《大圆满心性休息》《普贤上师言教》等。我们所学的《道次第》，是格鲁派宗喀巴大师所造。这些论典的主要内容，都是从暇满难得、念死无常、念轮回苦、皈依、发心，一步步往上走。有了这样的套路，修学会省事得多。

佛法博大精深。很多人修学多年，往往存在两个最大的问题：一是不得要领，尽管读的经论很多，但抓不住核心；二是不能把所学佛法落实到心行，对生命没有多大实际改变。而《道次第》的作用就在于，一方面提供了修行的完整建构，一方面引导我们把每一法落实到心行。比如讲暇满难得，讲轮回是苦，不是讲一讲就行了，而要通过对死亡的思惟，对无常的思惟，对暇满、义大、难得的思惟，将此变成修行动力，帮助自己走出凡夫心。这就是《道次第》所说的观察修。

修行做的无非是两件事，即舍凡夫心，成就佛菩萨品质。如何才能走出凡夫心？《道次第》提供了一系列的观修，帮助我们吧所学经教和修行统一起来。过去很多人以为，学教理才要动脑筋，要拼命思惟；修行就是往那一坐，什么都不用想。因为这种误解，很容易把学教和修行打成两截。事实上，修行并不排斥思惟。尤其是观察修，本身就建立在思惟的基础上，是需要分别的。通过思惟获得某种心行，然后安住于此。这时的安住修属于修止，才不需要分别。

【佛法修行的根本】

如何从教到观，《道次第》提供了清晰的训练方法。汉传佛教不太重视次第，尽管我们有很殊胜的法门，像禅宗、华严、天台，但因为忽略基础，使这些法门成了空中楼阁。须知，学佛有一些绕不开的基础。如果我们想修行有成，想成为合格的出家人，就必须具备这些基础，否则什么法门都很难修好。

关于基础，藏传佛教主要归纳为四共四不共。其实，暇满难得、念死无常、皈依、发心、忏悔等内容，在汉传经典中比比皆是。关键是认识到这些法的重要性，有系统地培养，尤其要对心行作强化训练。不然的话，尽管总在讲皈依，讲发心，但我们问问自己：对三宝生起信心了没有？信心有多大？信到什么程度？如果我们对三宝没有足够的信心，一切修行将无从谈起。这正是我把皈依作为弘法重点的原因所在。此外还有发心，虽然这两个字谁都会说，但我们同

样要问问自己：菩提心有哪些心行特征？自己到底发起没有？发心的力量有多大？是否稳定？这些要一一审察，并不断修习，而不是挂在嘴上。

每种心行都是训练出来的，没什么天生的。就像我们的贪心、嗔心、我慢、我执、嫉妒等，也是无尽生命中逐渐形成的，是经过百次、千次、万次、百万次、千万次，甚至几亿次、百千亿次训练出来的。不是说你天生贪心就很大，也不是说你天生嫉妒心就很强。心是缘起的，既然是缘起的，就是有弹性的，可以改造的，关键在于怎么训练。

所有的凡夫心都是不知不觉中训练起来的。而我们现在要成就的慈悲心、菩提心、惭愧心、对三宝的信心，需要有意识地培养。否则，正向心行刚刚发起，只有一点点力量，在强大凡夫心的包围下，那点心很快会被边缘化，甚至被挤走。这就必须像《道次第》所说的那样，通过不断思惟，修皈依，修发心，使它们在生命中深深扎根。只要我们深刻认识到发心的重要性，用心训练，确实能把菩提心和对三宝的信心培养起来。当这些心行形成后，就有能力化解一切烦恼。

烦恼是心造出来的，但心也有能力化解一切烦恼。这就是我以前给大家讲的，蛇会把自己像绳子那样缠起来，同时也有能力自己解开。心本来就有解脱的功能，只是因为无明，才会制造各种烦恼。修行，关键是发现自我解脱的层面，认识它，熟悉它，否则很难从凡夫心走出来。

最近我给江西几所佛学院开示，说到佛法的四种根本。第一，皈依是佛法的根本，不重视皈依，将失去佛法的根本。第二，发心是修行的根本，因为一切修行都是心的转化，不是成就什么客观结果。第三，正见是解脱的根本，如果我们身上长了肿瘤，要靠手术刀切掉，而正见就起到手术刀的作用。第四，戒律是僧团的根本。这些是佛法的根本所在，不管学天台也好，学华严也好，学禅宗也好，都是不可或缺的。

现在的佛学院教学之所以存在问题，就是绕开了不该绕开的基础。对三宝

的信心没有培养起来，对僧格、威仪的养成也不是很重视，知见方面更是薄弱。通常的学习，一种知见就够了，学得太多容易造成混乱。把一种真正学好，将来才有能力进一步学习更多知见。现在的佛学院，学生要学各种宗派，天台、华严、唯识、三论，学了一大堆，就是不得要领，更用不上。这是教界普遍存在的误区。

【三士道的相互关系】

佛法有一些共同的基础。藏传佛教各宗派的道次第，尽管对某些问题有不同知见，比如对业力，《道次第》和《大圆满心性休息疏》就说得不一样，但都重视基础建设。而且是结合三乘来施设的，比如哪些内容属于下士道，哪些内容属于中士道，哪些内容属于上士道。这个建构把佛法修行看作一栋三层楼房。你要进入第一层，要爬哪些楼梯；进入第二层，要爬哪些楼梯；进入第三层，又要爬哪些楼梯。同时告诉我们，第二层是建立在第一层的基础上，第三层又是建立在第一、第二层的基础上。也就是说，下士道、中士道都是上士道的基础。尽管每一层有各自的内容，但同时又关系密切。

所以宗大师在《道次第》中，对下士道、中士道都加了“共”字，叫共下士道、共中士道。下士道不单纯是下士道，同时也和中士道共有，和上士道共有。而中士道又和上士道共有，但不和下士道共有。除了共的部分，三士道还有不共之处。比如从发心来说，下士道的目标是成就人天果报，发增上善心；中士道是发出离心；上士道是发菩提心。

除了三士道各自的发心意乐外，宗大师还进一步以菩提心统摄三士道。比如下士道的内容，仅仅以增上善心去修，是人天乘的修行；如果以菩提心去修，就属于成佛修行的一部分。中士道也是同样，如果仅仅局限在出离心，是声闻、缘觉的修行，如果以菩提心来修，就属于上士道的一部分。上士道就不用说了，更离不开菩提心。这个建构非常殊胜。

【承上启下的中士道】

我们现在所学的中士道，在三士道中起到承上启下的作用。我们已经走完下士道，有人可能觉得，在这里呆着很舒服，环境还不错。中士道的修行就进一步指出，即使生到人天，也是不究竟的，不能解脱。尽管下士道也讲到苦，但只是讲三恶道的苦，没有讲人道、天道的苦。中士道就提出，不仅三恶道苦，整个轮回的本质就是痛苦的。认识到这一点，我们才能发起出离心，从下士道继续向上。

中士道和上士道的关系也很重要。通过中士道的修学，我们认识到轮回的痛苦本质，生起出离心。这样一种认知，恰恰是引发菩提心的关键。当然这也不是绝对的，不能一概而论。不是说生起出离心之后，一定能生菩提心。其中没有必然的关系。声闻人发起出离心，观三界如火宅，视生死如冤家，觉得世间太不好玩，众生太不好玩，轮回太不好玩，就入山唯恐不深，不知到哪里趣入寂灭，自己走了。可见，菩提心不是自动生起的。当然也有些人宿世曾有这方面的熏习，悲悯心和同情心特别广大。当他发心出离后，自然会想到一切众生，这是典型的大乘根性。

但宗大师在论中告诉我们，不论哪种根性的人，都需要进一步发起菩提心。本身有慈悲心的人，通过修菩提心，可以使慈悲心稳固下来，增长广大。如果是声闻种性，没有这种心，怎么办？就要通过七因果、自他相换的观修，或思考省庵大师《劝发菩提心文》所说十种因缘，认识到独自出离是不究竟的，从而生起利他心。

不管发出离心也好，菩提心也好，前提都是对世间不再有任何期盼，这样的发心才能真切。否则一定是轻飘飘的，嘴上说着我要发出离心，发菩提心，可用心习惯还是凡夫心。凡夫心的力量太大了，不是说一说就解决问题的。如果不对自己下点功夫，很难从中摆脱。只有真正认识到轮回的痛苦本质，由此

联想到，六道众生都在轮回中受苦。尤其当我们对空性有些体会后，会认识到自己与众生本来就是一体。具备这样的认知，更能生起同体大悲。

总之，中士道是起到承上启下的作用。启下，是从下士道走出来；承上，是引发真实无伪的菩提心。在很多人心目中，觉得出离心和菩提心是对立的。但在《道次第》中，宗大师把两者处理得天衣无缝，非但不矛盾，而且必须有出离心，否则还不容易发好菩提心。

从内容来说，三士道的关系也非常密切。下士道除了增上善心的意乐外，修行内容是念死无常、念三恶道苦、皈依三宝、深信业果，这些都是中士道的基础。此外，上士道和中士道也有相通之处。除了发心不同，上士道的重点是修菩萨道和止观，中士道的重点是戒、定、慧、解脱、解脱知见，两个阶段都要修习止观。所以在《道次第》中，中士道讲得最简单，原因就在于，它的一部分内容和下士道共有，还有一部分内容和上士道共有。

【出离的实质】

中士道修行以出离心为根本，是从出离心的发起，到出离心的圆满成就。就像成佛的修行，是从发菩提心开始，到菩提心的圆满，即成就无上菩提。不论空性见还是菩萨行，都是帮助我们圆满菩提心。中士道也是同样。比如我们持比丘戒，如果没有出离心，所持的比丘戒只能招感人天果报。只有以出离心持戒，才能成为解脱的资粮。而真正帮助我们出离的力量，是通过闻思修获得的空性正见。

《道次第》的三主要道，是出离心、菩提心、空性见。我们认识到轮回本质是痛苦的，所以要发心出离。出离的实质是什么？就是出离轮回。解脱的实质是什么？就是解脱惑和业。我们解脱了惑业，就出离了轮回，出离了三界。正因为如此，宗大师特别提出，出离心是中士道和上士道共有的。有人觉得菩萨不必出离轮回，不必解脱惑业，直接修菩提心就行。其实这个说法是有问题

的。对菩萨来说，如果没有出离惑业，不要说利益一切众生，自己都会被惑业缠缚，所谓泥菩萨过河，自身难保。怎么救度一切众生？根本就做不到。

【解惑的正见】

如何解除惑业？靠的是见。不仅有闻思正见，还有心行正见；不仅有世间的见，还有出世间的见；不仅有有漏的见，还有无漏的见。可以说，见才是真正解除惑业的力量。

不仅正见是为出离服务的，修定也是为出离服务的。我们内心有很多情绪，很多想法，每种情绪和想法的力量都很强，使我们在其中飘来飘去，不得自在。这就必须通过定的训练，把心安住在善所缘，别让它到处乱动。但光有定还不能解脱，因为你原来的种子及习气、无明都还在，只是暂时潜伏了，不起现行。要解除这些潜藏的问题，靠的是无漏智慧。修定，正是为了开发这一智慧。

总之，中士道的修行核心是出离心。这就必须了知三恶道是苦，了知人道乃至天道都是苦的。真正看透轮回本质，没有一点期望，没有一点执著。当心达到这种程度，修行就好办了。可见，观念非常重要。因为人的存在就取决于两种东西，一是观念，二是心态。观念调整了，心态很容易跟着调整。反之，如果观念有偏差，就会不断地制造心理问题。

本论中士道的部分，主要以苦、集、灭、道四谛为纲领，重点介绍了苦和集。四谛法门既是佛法的纲领，也是佛陀为我们设置的修行次第——从知苦到断集，从慕灭到修道。首先要真正认识到轮回本质是痛苦的，生起出离心，然后才谈得上解脱道乃至菩萨道的修行。否则，一切的善行都是有漏的，夹杂着凡夫心，是和解脱不相应的。

下面正式讲解中士道的内容。

第四章 共中士道修心次第

第一节 共中士之发心（出离心）

如是念死及思惟死后堕恶趣之理，反此世心而生起希求后世之乐趣。次从共同皈依及观黑白业果决定门中，励力断罪修善。

如是于乐趣之位虽定可得，然不可执彼少许为足，乃生起共下士之意乐，及生共中士遮止于一切世间耽著之意乐。依彼以发生菩提心而引导于上士，故须修共中士之意乐也。

盖谓虽能得人天之位，以犹未能越行苦故，于彼执为自性乐者，实为颠倒。若以正言，全无安乐，其后仍决定堕于恶趣，终苦故也。

初言解脱者，谓从缚而解脱也。彼惑、业二者，是世间之能缚。由彼二种增上，以界分之，有欲界等三。以趣别之，有天等五或六。于生处之门，有胎等四。结蕴相续者，是缚之体性。从彼脱者，即解脱也。欲得彼者，即求解脱之心也。

第二节 思惟轮回之苦（苦谛）

譬之欲解渴苦，先是见渴苦有不欲乐而为自在。如是欲得寂灭取蕴苦之解脱者，亦由见取蕴苦之过患而得自在。

若不修三有过患，起欲舍彼之心者，则于灭彼苦之解脱，即不生欲得之心。

《四百颂》云：“于此若无厌，岂复爱寂灭（于彼若无厌，岂能敬涅槃，如贪著自家，难出此三有）。”

中士道共分四节，第一是发心，即出离心；第二是思惟轮回苦；第三是思惟流转的次第，即轮回是怎么产生的；第四说明中士道和上士道的发心区别。你们要对照目录学习，这样比较容易抓住纲领。

第一节 共中士之发心（出离心）

“如是念死及思惟死后堕恶趣之理，反此世心而生起希求后世之乐趣。”如是，指前面下士道的内容。其中讲到念死、念三恶道苦等，通过这些思惟，使我们认识到现世快乐是不实在的。事实上，急功近利，以追求现世快乐为目的，恰恰是世人，尤其是现代人最大的特点。作为有智慧的人，不能只关注眼前一时的快乐，不顾未来生命。如果我们能用理性审视现实，用智慧作出抉择，就

能看得更远。在下士道的修行中，就是不追求现世快乐，而以追求后世的幸福为目的。

“次从共同皈依及观黑白业果决定门中，励力断罪修善。”我们想得到后世安乐，摆脱三恶道苦，就要皈依三宝，尤其要深信业果，了知业果对生命的重要性，即前面所说的“业决定一切，业创造一切”。业在我们生命中的作用有多大？简直难以估量。因为你想什么，做什么，你就是什么。对于“业决定之理，业增长广大，业不作不得，业作已不失”的道理，对黑白两种业果，要生起决定信解，深信不疑。只有这样，我们才会努力断罪修善。这和我们对于业果的深信程度是成正比的，思想上能信到什么程度，行为上就能达到什么程度。而不是说，你对业果的知识有多少。当然认知是前提，没有认知的信是盲目的。

所以说，首先对业有正确认知；其次是信，你信不信，信到什么程度；然后才谈得上行为。如果我们有百分之百的信，自然会努力地断罪修善。因为每个人都关心自己，要对自己负责。虽然这是从下士道来说的，其实整个佛法修行都没有离开断恶修善。成佛，就是善的最高成就。只是善有不同的程度，不善也有不同的程度。从有漏的善到无漏的善，从成就声闻缘觉的果位，到菩萨的果位，佛的果位，同样都是善，但质量不同。

“如于是于乐趣之位虽定可得，然不可执彼少许为足，乃生起共下士之意乐，及生共中士遮止于一切世间耽著之意乐。”虽说你通过这些努力后，能得到人天乘的果报，但不要以此为足，觉得我能做人能生天就可以了，而要进一步发起出离心，其特点是舍弃对世间的一切贪著。这句话，在邢肃芝翻译的《略论》版本中，看起来更好理解：“从所发起共下士之意乐，引申中士道的意乐，遮止于一切世间耽著之意乐。”

“依彼以发生菩提心而引导于上士，故须修共中士之意乐也。”出离心的作用，可以使我们舍弃凡夫心，舍弃对世间的贪著，并以此为基础，引发殊胜的菩提心，进入上士道的修行。从另一方面来说，我们修下士道意乐的时候，不

能停留在下士道，要作为进入中士道的基础；修中士道的时候，也不可以停留在中士道，要作为进入上士道的基础。所以说，我们要引发上士道的意乐，先要修中士道，修出离心。可见，出离心在《道次第》中具有承上启下的作用。

“盖谓虽能得人天之位，以犹未能越行苦故，于彼执为自性乐者，实为颠倒。”为什么要生起出离心？为什么不能满足于人天乐？因为这些快乐还没有摆脱行苦，即无常之苦。世间一切快乐，不管欲界也好，色界也好，乃至生到无色界，生到非想非非想处天，都不是永久的，最后都要堕落。因为它没有离开无常的苦，是不可靠、不究竟的。如果把人天之乐当作自性乐，那就错了。唯有涅槃乐才是自性乐，而世间一切快乐都是有漏的、相对的、无常的。如果把这些不究竟的快乐，当作本质上的快乐，就是一种颠倒。

“若以正言，全无安乐。”从究竟意义上说，世间所有快乐的本质，其实都是痛苦的。佛经有个定义，叫作“有漏皆苦”。凡是由有漏的烦恼业力派生出来的快乐，本质上都是痛苦的，不是真正的快乐。三界之乐是有漏的，只是一种假相。就像我们手脚很痒的时候，拼命抓会有有一种快感，不抓就痒了。然后再拼命抓，觉得舒服一点，但不抓又痒了。这个快乐是抓出来的，是真的快乐吗？如果你享受这个快乐，可就惨了，肯定要抓得皮破血流。有漏的快乐就是这样。你想想，世间哪种快乐不是这样？你肚子很饿，吃东西才会开心；走得很累，坐下来才会舒服；身上很脏，洗澡才会快乐。如果没有相应前提的话，所有这些事都不是快乐。让你们在这里坐上几个小时，腿很酸，这时去走一走就快乐了。但走的时间长了，又会痛苦，坐一坐才快乐。可见，这些快乐是建立在痛苦上的，不是本质的快乐。这点说得很透彻。

“其后仍决定堕于恶趣，终苦故也。”最后还要堕落恶趣，产生痛苦。在轮回中，苦是常态，快乐是非常态。我们要认识到这一点，生起出离心。那么，出离心有什么特点？到底出离什么，解脱什么？

“初言解脱者，谓从缚而解脱也。”到底解脱什么？为什么要解脱？就像人

被绑住了，现在把绳索解掉，就是解脱。修解脱道也是这样，先要看看我们被什么绑住了。

“彼惑、业二者，是世间之能缚。”我们究竟被什么绑住了？就是被惑和业绑住了。惑是无明、我执、烦恼，业则是我们在烦恼基础上编写的各种生命程序。真正影响我们，使我们不得解脱、继续轮回、受尽种种痛苦的，就是惑和业。下面说明由惑业建构的种种生命形态。

“由彼二种增上，以界分之，有欲界等三。”有情生命就是在惑和业的基础上，有千差万别的显现。从世界来区分，有欲界、色界、无色界三个层次。欲界有情是以欲望的生活为主；色界有情虽然没有欲望，但仍有形有相，有物质世界，通过修习禅定而投生此处；无色界纯粹享受精神、禅定之乐，没有色身存在。

“以趣别之，有天等五或六。于生处之门，有胎等四。”以生存方式区分，有六道或五道。天等五就是天道、人道、地狱、饿鬼、畜生，六道就加上阿修罗道。有的讲六道，有的讲五道。从受生方式区分，有胎生、卵生、湿生、化生四种。

有情的种类虽然千差万别，但作为生命体的存在，都是以五蕴构成的。在佛教中，五蕴也叫取蕴、结蕴。所谓五取蕴，意即由五种烦恼形成的生命综合体，也是一切有情的生命综合体。结就是烦恼，因为五蕴是惑和业的产物，体性就是有漏的。所以《俱舍论》说，“有漏名取蕴，亦说为有诤”。结蕴，就像绳子打结一样。本来我们的心是清净的，但因为有了烦恼，就形成很多疙瘩。结蕴相续，使生命不断延续。只要生命中还存在惑业、烦恼、无明，生死将没完没了。

“结蕴相续者，是缚之体性。”结蕴的相续，能产生系缚生命的力量。我们为什么不能解脱？因为被惑业死死绑住了，修行要做的就是将它们解开。好在心本身有自我解开的力量，只是需要去发现这种力量。如果你不熟悉这种力量，

惑业的延续将没有尽头。

“从彼脱者，即解脱也。欲得彼者，即求解脱之心也。”轮回是无始的，也是没有终结的，不会自己停止。除非你修行有成，才能从惑业解脱出来。不论解脱道的修行，还是菩萨道的修行，最终都要解除惑业。你想从惑业解脱出来，就是出离心。如果不想解脱，没有出离心，一定是无法解脱的，最后积累的还是惑业。如果我们生命中没有强烈的意愿，修行真是太难了。因为人的惰性太厉害，串习的力量太大。就像你逃不出地球引力，怎么跳也跳不出来。除非你想尽办法，用火箭、宇宙飞船，用比地球引力更大的力量，才有可能冲出。

菩萨和声闻的不同就在于，声闻只管自己解脱，最后就证悟涅槃了。而菩萨不仅要解除自己的惑业，还要帮助一切众生解除惑业。所以他除了培养能解除惑业的能力，具足大智慧外，还要成就无限的慈悲。所以，菩萨是生活在无尽的悲愿中。

第二节 思惟轮回之苦（苦谛）

我们想要解脱，关键是生起求出离、求解脱的心。我们审视一下自己，出离心生起没有？对解脱的追求是不是很强烈？如果我们不愿忍受轮回之苦，就必须生起出离心，否则是无法解脱的。怎么才能生起这样的心？

“譬之欲解渴苦，先是见渴苦有不欲乐而为自在。”就像一个人得了渴病，每天口渴，解除这个痛苦的前提，就是你不喜欢干渴之苦，希望自在，没有痛苦。这是一个重要前提。

“如是欲得寂灭取蕴苦之解脱者，亦由见取蕴苦之过患而得自在。”同样的道理，我们想要解除痛苦，使五蕴造成的惑业苦平息下来，前提就要认识到，有漏五蕴是痛苦的，惑业是痛苦的，轮回本质是痛苦的。必须非常真切地认识到，看得很清楚，没有一点怀疑和犹豫。

“若不修三有过患，起欲舍彼之心者，则于灭彼苦之解脱，即不生欲得之

心。”三有就是欲有、色有、无色有，又叫欲界、色界、无色界。我们必须经常思惟三界苦，思惟轮回本质是痛苦的，这种思惟是生起出离心的最佳途径。如果不修三有的过患，就不可能生起舍弃三有苦、寻求解脱的心。反过来说，唯有深刻认识到三有过患，才能对三有生起真切的出离心，希望解脱痛苦。所以生起出离心的前提，就是认识到三界的过患，轮回的过患。

《四百颂》云：“于此若无厌，岂复爱寂灭。”《四百颂》说：如果对三有苦没有生起厌离的话，怎么会进一步向往寂灭之乐呢？

这一部分讲的是出离心，是整个中士道修行的重点。

· 第五十一课

一、先说苦谛的密意

集者是因，苦谛是彼之果，是集先苦后。何故世尊不顺彼之渐次，而云：“诸比丘，此是苦圣谛，此是集圣谛耶？”大师于彼反因果次第而说者，以有修持之要义，故无过失也。

此复云何？谓诸众生若不先无倒欲求解脱之心，则根本已断，其余解脱如何引导？盖所化之机原为无明暗覆，于世间圆满之苦倒执为乐，被彼欺诳。

如《四百颂》云：“于此苦海中，周遍无边际。汝沉于其中，云何不生畏？”

此中以正言之，纯苦无乐。说多苦相，令生厌患，故苦谛先说也。

由是若自见堕于苦海，欲从彼解脱者，必须断苦。然若未断苦因，知不能遮止，即思苦因为何，而令知集谛。故于彼后说集谛也。次知世间苦，从有漏业生。业以惑起，惑之根本厥为我执，便知集谛。

若见我执亦能断灭，即誓于灭苦之灭谛而求现证，故说灭谛于彼后也。

或有难曰：若尔，示苦谛已，便起求脱之心，于苦谛后说灭谛，亦应理也。然此无过失，尔时虽欲灭苦而希解脱，然犹未认识苦因，未见彼因能断，即思当得现证灭谛之解脱，然未决也。

如是若认识现证解脱灭谛者，即念何为趣彼之道，转入道谛，故道谛后说也。

如是四谛者，于一切大小乘中多次宣说，以是善逝总摄流转世间及还灭世间之诸要处故，于修解脱最为切要。故于如是次第引导弟子也。

若但从思惟苦谛门中，于世间轮回无一实能遮止其耽著者，则欲得解脱，唯成虚语。任何所作，俱成集谛。若但从思集门中，不善了知世间根本诸惑业者，如射箭未认鹄的，此是遮断正道之诸扼要处，而于非解脱三有之道执以为是，必劳而无果。若未知所断之苦集，则亦不识彼寂灭之解脱，虽言求解脱，亦唯矜慢而已矣。

二、思惟轮回总苦

修一切共中士所缘品类，诸共同者，凡下士中所说者，于此亦应取修。诸不共之所修者，若有慧力，如书所示而修之。若心力弱者，则当舍所引教。随于何处，唯修宗要正义。此等虽是观察修，然亦除彼等所修之境外，任何其余之善不善无记上，不应放置其心。当于所缘灭掉举等，睡眠、昏沉俱不放松，令心极清明，从澄寂中渐次修之。

《入行论》云：“念诵苦行等，虽常时修习，心余散乱者，佛说为无义。”盖谓意于余散乱之一切善行，其果皆微小故。

又《大乘修信经》亦云：“善男子，虽以此异门，如是诸菩萨信于大乘（随其所有信解大乘），从大乘所出生，任随何种，彼一切者当知皆从以无散心（皆是由其不散乱心）正思法义而出生也。”彼中无散心者，谓除善所缘，于余不散乱。义及法者，谓义同文也。正思惟者，以数数分别心观察而思也。以彼显示修一切功德之法，必须彼二也。

以是之故，谓于三乘修一切德，皆须心除所缘，不应于余散乱。正住于专一之止或彼随顺，及正于善缘别别观察如所有与尽所有之观或彼随顺，以此二种为须要焉。

如是《解深密经》亦云：“慈氏！或诸声闻，或诸菩萨，或诸如来，所有世间或出世间一切善法，当知亦是此奢摩他、毗钵舍那之果。”于此若不行正止观及二随顺，则三乘一切功德为正止观之果无决定也。

一、先说苦谛的密意

想要生起出离心，必须思惟轮回的痛苦。应该怎样思惟？论中首先说明，为什么四谛法门中先说苦谛。从因果原理来说，集是因，苦是果，应该先说集谛，再说苦谛。但四谛法门是倒过来，先说果再说因。四谛本身包含两重因果，

即流转和还灭的因果，但在建构上，却把因和果倒过来说。事实上，这部分内容不仅阐述“先说苦谛的密意”，也包含佛陀这样建构的意义。佛陀建立四谛法门，为什么先说苦谛，再说集谛；先说灭谛，再说道谛？

“集者是因，苦谛是彼之果，是集先苦后。”什么叫集？就是能积集惑和业。生命就是在无尽轮回中，一大堆惑再加上一大堆业的集合。我在讲座中常说，生命是什么？就是错误想法和混乱情绪的综合体——这就是你，所以不要把自己看得多么高尚。这些想法和情绪从哪里来？就是无尽生命中积累起来的。有人积累的是贪心，有人积累的是嗔恨，有人积累的是嫉妒。每个人的积累不同，呈现的生命形态也不一样。《华严经》说，“心种种故色种种。”因为有种种心，就会呈现种种生命形态。归根到底，就是惑和业的积集。从等流果的角度来说，这些惑业都有前因。相对前因，它就是果。但生命中蕴含的惑业，又是招感痛苦之因，所以说“集者是因，苦谛是彼之果”。由惑业产生的结果是痛苦，按道理来说，应该集在前。事实上，苦果的实质还是惑业，这是有情生命的本质。我们看看，生命就是这么个东西，就是不断制造麻烦的机器，真是不敢领教。

“何故世尊不顺彼之渐次，而云：诸比丘，此是苦圣谛，此是集圣谛耶？”有人就问，既然集在先，苦在后，为什么世尊不按这个次第，先说集，再说苦？也就是说，为什么不先说因再说果，而是先说果再说因？这是什么道理？

“大师于彼反因果次第而说者，以有修持之要义，故无过失也。”大师是指佛陀，按戒律来说，真正可以称为大师的唯有佛陀，其他人不可以随便称。那佛陀为什么反因果次第而说？宗大师的回答是：这是具有修行意义的，所以没有过失。因为佛陀说法不是为了说而说，一是出于事实，二是为了利益有情。学过《阿含》的相关经文就知道，即使这个法是真实的，佛陀还不一定会说，主要看能不能利益有情，这才是最关键的。如果既是真实的，又对有情有利益，佛陀就会说。如果仅仅是真实的，但说了之后对有情没什么利益，佛陀也是不会说的。可见佛陀说法非常实际，任何一法都有修行意义，不会玄谈。

“此复云何？谓诸众生若不先生无倒欲求解脱之心，则根本已断，其余解脱如何引导？”这么说的意义是什么？如果众生不能生起如实的、没有颠倒的出离求解脱之心，修行的根本就断了。如果没有出离心，没有菩提心，什么修行都谈不上。也就是说，先说苦谛的目的，是让众生生起求解脱之心。如果众生都不想出离，佛陀怎么引导他们走向解脱？就像一个人根本想不到寺院来，你怎么叫他来？所以，首先要引发他对寺院的兴趣，这是前提。

“盖所化之机原为无明暗覆，于世间圆满之苦倒执为乐，被彼欺诳。”所化之机，即六道的众生。众生原本都生活在无明中，没有智慧，看不清人生真相。因为看不清，就会产生种种错误和颠倒，把苦当作快乐，结果被假相欺骗。实质上，就是被自己的惑业欺骗。因为你在世间看到的一切，都是惑业投射的影像。除了惑业，你看不到别的东西。而诸佛菩萨没有惑业，所以能看到世间真相，不会被欺诳。这里说到“世间圆满之苦”，“圆满”二字用得很有意思。佛陀成就的功德是圆满的，有情的痛苦也是圆满的，看来“圆满”并不都是好的。你们选择一下，要哪一种圆满。

所以从修行角度来说，先说苦谛是有特殊意义的，主要是帮助我们生起出离心。四谛是佛法的总纲，就是从了解苦到息灭苦，这是修行所要做的。了解四谛法门的安立原理，能帮助我们更好地认识并修学佛法。

“如《四百颂》云：于此苦海中，周遍无边际。汝沉于其中，云何不生畏？”《四百颂》说，轮回的苦海是没有边际的。五大洲四大洋还有边际，可你要是没有解脱，生死苦海永远都没有边际。我们沉沦在苦海，为什么不害怕呢？其实是因为无明，因为看不清自身处境。如果我们有智慧，能看清楚，一定逃都来不及。

“此中以正言之，纯苦无乐。说多苦相，令生厌患，故苦谛先说也。”关于轮回的苦，从究竟意义上说，是纯苦无乐的。有人会觉得，生活中快乐的事情也挺多。吃得好，喝得好，玩得开心，怎么能说纯苦无乐呢？当然在人的感觉

上，佛教也认为，受有苦、乐、忧、喜、舍五种。在身体上有苦有乐，在心灵上有忧有喜。之所以说纯苦无乐，是从究竟意义而言，不是从感觉来说的。就像前面举的例子，你的手痒，抓的时候感觉快乐。但手痒是一种本质上的苦，而抓痒得到的快乐是相对的，是苦暂时停息后产生的。

下面会说到，佛教所说的苦，有苦苦、坏苦、行苦之分，分别根据三种受而建立。根据苦受建立苦苦，即感觉上就是痛苦的；根据乐受建立坏苦，因为快乐极不稳定，很快就要变坏；根据舍受建立行苦，即无常之苦。总的来说，人生就是苦的。所以有人说佛教徒很消极，只看到苦，怎么看不到乐呢？他们不知道，佛教所说的苦是帮助我们看透人生本质，看透生命现实，意义重大。经论中之所以不厌其烦地宣说种种痛苦，主要是帮助我们轮回生出离心，这是解除惑业、成就解脱的基础。

“由是若自见堕于苦海，欲从彼解脱者，必须断苦。”了知苦之后，怎样才能断苦？这是一个重要问题。断苦不是佛教徒的专利，事实上，避苦求乐是一切有情的本能。人类五千年文明，从原始人的刀耕火种，到今天的科技文明，目的都是为了避苦求乐。但今天的人是不是就比古人过得开心呢？其实不然。原因是什么？就是对如何解除痛苦缺乏正确认识，缺乏正当方法。佛法是怎么处理这个问题的呢？我们通过学佛，深刻认识到自己沉沦在三有苦海，实在不愿再这样下去，想要从中解脱。所以，我们要将解除轮回作为生命中强烈的愿望。怎么断苦？首先要认识到，苦是怎么产生的。如果不断除苦因，就不能解除痛苦。这是佛法和世人断苦手段的不同所在。

世间所有断苦的方法都是向外驰求，当欲望生起时，我们就改善物质条件，以此满足欲望。但在满足过程中，欲望又在随之增长。我们只能不断创造条件，得到短暂的快乐。这种方法是扬汤止沸式的。就像烧开了一锅水，火还一直在烧，你拼命往里加水，它好像暂时不开了，但很快又开了。世人断苦的方法就是这样，尽管总在忙着，但苦永远不会平息。甚至在断苦的过程中，还在不断

制造痛苦。这就是因为他对苦缺乏正确认识。

“然若未断苦因，知不能遮止，即思苦因为何，而令知集谛。故于彼后说集谛也。”佛法是怎么断苦的呢？就要了知痛苦产生的因是什么。把因断了，才不会有结果。就像我们不想要庭院中这棵树，把它的根挖掉，就解决问题了。这叫釜底抽薪，是从根本上解决苦因。我们要想一想，产生苦的原因到底是什么？所以佛陀为我们说了集谛：“此是苦，汝应知；此是集，汝应断。”集就是产生痛苦的因，所以在苦谛之后说了集谛。

“次知世间苦，从有漏业生。业以惑起，惑之根本厥为我执，便知集谛。”所以要进一步知道，世间的苦是从哪里来的？或者说，集谛是如何产生苦果的？三界、五趣、四生，主要是从异熟果的角度来说。有情的五蕴果报体是怎么产生的？是从有漏业生起的。有漏，就是有漏洞，不圆满，是烦恼的代名词。业又是怎么产生的呢？是从惑生起的，而迷惑的根本在于我执。由此，便能认识到集谛。

“若见我执亦能断灭，即誓于灭苦之灭谛而求现证，故说灭谛于彼后也。”苦从哪里来？苦从业来。业从哪里来？业从惑来。惑的核心力量是什么？进一步追究，根本就在于我执，这是产生一切烦恼的根源，同时也是造业的根源。我们了知从惑生业，从业起苦果，这个过程就是集谛。但我执是可以断除的，佛陀在菩提树下证悟时，看到众生流转生死的根源，同时也看到，生命中还有解除烦恼的能力。佛陀发现了这个原理，告诉我们：“此是灭，汝应证。”阿罗汉就是因为破除我执，才没有烦恼，自在无碍。

灭包含两方面，一方面是灭除苦和集。涅槃就是息灭惑和业。惑业息灭后，是不是什么都没有了呢？我们过去理解，阿罗汉灰身泯智后，什么都没了。如果什么都没有了，岂不是断灭？其实，没有的只是惑和业，而不是什么都没有。所以灭谛还有另一面，就是证悟寂灭的空性。空性既是所证的对象，也是生命中积极、能动的力量，可以化解一切惑业。

证悟灭谛就是证悟空性，证悟明空不二的实相。这样就有能力化解惑业，所谓“此是灭，汝应证”。佛陀说，你们应该证悟空性，证悟灭谛，证悟涅槃，才有能力摆脱轮回，做生命的主人。否则轮回是没有尽头的，痛苦也是没有尽头的。所以在集谛之后说灭谛，这是给我们信心和希望，给生命目标和力量。我们既要看到轮回的有限性，看到生命的脆弱、渺小、无可奈何，同时还要看到生命的无限性和永恒性，以及它所蕴含的力量。如果看不到这一面，真的很悲观。佛陀开示灭谛，给我们指出了生命真正的出路，那就是证悟涅槃，其实质就是空性。离开空性，也没有涅槃。

“或有难曰：若尔，示苦谛已，便起求脱之心，于苦谛后说灭谛，亦应理也。”有人就问，如果这样的话，听佛陀开示苦谛法门后，我们已经生起出离、求解脱之心，应该在苦谛后马上说灭谛，这也是符合道理的。如果佛法修行只是苦和苦的息灭，那么说完苦谛后，就应该说息灭苦之后是怎么回事，为什么要说集谛呢？

“然此无过失，尔时虽欲灭苦而希解脱，然犹未认识苦因，未见彼因能断，即思当得现证灭谛之解脱，然未决也。”针对这个疑问，宗大师的回答是，说了苦谛和集谛后，再说灭谛，这样才符合修行次第，才不会有过失。说了苦谛之后，我们虽然认识到苦，生起希求解脱之心，但如果没能认识到苦因，也没能认识到作为苦因的惑和业是可以断除的，马上就讲涅槃，讲空性，就不能使人在修行上产生决定的认识。

其实，苦和涅槃并不是佛教特有的，印度很多宗教都这么讲。关键在于，他们所认为的涅槃，往往只是无想定之类，不是真正的涅槃。原因就在于，他们没能真正认识苦的根源，采取的解决方法是不究竟的，所认为的涅槃也是不究竟的。唯有佛法才能认识苦因，从解决苦的根源入手。尤其是证悟空性和涅槃，才能究竟地解决苦，否则只是意识构建的境界而已，是不究竟的，不是诸法实相，不能把我们导向解脱。所以要解决苦，关键是认识并解决苦因。

“如是若认识现证解脱灭谛者，即念何为趣彼之道，转入道谛，故道谛后说也。”为什么最后说道谛？认识到灭谛，就会生起希望证悟涅槃的愿望，并思考如何才能证悟。所以佛陀接着讲道谛，内容主要是八正道，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。这是佛陀在菩提树下证悟的古仙人道，三世诸佛走的都是这条路。你们不要以为八正道简单，其实这是对整个修行内容的归纳，包含了戒定慧，是完整的修行体系。可以说，八万四千法门都没有离开八正道，都可以用八正道来统摄。

四谛法门的施設，是当时印度医生给人看病的步骤。医生看病时，首先要看一下你是什么病，对症状有正确认识；然后了解病是怎么产生的，出于什么原因；进而评估一下，这个病到底能不能治好，治到什么程度；最后正式开始治疗。佛陀说的四谛法门也是这个次第。先判断众生的处境，即轮回的痛苦，然后指出痛苦产生的根源，进而指出痛苦解除后是什么状态，最后提出解除痛苦的方法。所以佛陀是大医王，而没有解脱的众生都是病者。在道前基础的部分，闻法要离三种过，具六种想，其中就有病者想。必须把自己当作病者，把修行当作治疗。这样的定位和心态对学佛非常重要，如果我们觉得自己好好的，为什么要学佛法？不学一样可以过日子，那就不可能和佛法相应。

“如是四谛者，于一切大小乘中多次宣说，以是善逝总摄流转世间及还灭世间之诸要处故，于修解脱最为切要。”善逝，佛陀十大名号之一，因为佛陀的离去是圆寂，是圆满的涅槃。以上所说的四谛法门，佛陀在大小乘经论中曾反复宣说。其中包含两重因果，即流转和还灭的因果。四谛法门是佛法的总纲，是对两重因果的精要归纳。佛法所说的，无非是如何解决流转及证悟还灭的问题，把流转说清楚，告诉你如何从中解脱出来，进入还灭，证悟涅槃。

“故于如是次第引导弟子也。”认识和修习四谛法门，对证悟解脱最为重要。佛陀就是以这样一个次第来引导弟子。下面进一步说明施設四谛的意义。

“若但从思惟苦谛门中，于世间轮回无一实能遮止其耽著者，则欲得解脱，

唯成虚语。任何所作，俱成集谛。”首先说明，思惟苦谛有什么意义。众生最大的特点就是贪著轮回。凡夫心是有粘性的，不仅贪心会粘著境界，嗔心也会，乃至任何一种心都有粘的特点。比如你讨厌某人，其实也是一种执著，不是说喜欢才执著。包括嫉妒，也是对所嫉妒的境界产生粘著。所以，不论这个心以什么方式表现出来，都会带有粘性，这是心的特征。粘性表现出来就是情绪，并伴随我们的各种思惟活动。因为这种粘性，就产生了情，所以叫“有情”。不管人也好，动物也好，都带有这种粘性，使我们的的心粘著于五欲六尘，不得解脱。

不论我们执著什么，比如女色、金钱、人际关系、居住环境，心就会被它粘住，成为轮回之因，使自己不得解脱。怎么才能解脱？就要有一种力量来遮止执著，否则，所谓的解脱只是一句空话。因为你的心还在执著中，怎么解脱？如果我们的的心还在执著中，不管是弘法还是住持道场、度化众生，都是凡夫心的延续，只是培养了很多福德，但和解脱是不相干的。因为你的心行伴随着执著，所作所为终将成就凡夫心。

佛陀说苦谛的意义，就是通过种种方式宣说世间是苦，轮回是苦，三界是苦，从而帮助我们遮止粘著。如果有人对你说：今天送给你一幢别墅，再加一百万，但你接受之后，明天就要被杀头，你还有兴趣接受吗？其实生命的处境就是这样，只是众生看不清楚。所以佛陀指出真相，让我们看到，轮回本质是痛苦的。

“若但从思集门中，不善了知世间根本诸惑业者，如射箭未认鹄的，此是遮断正道之诸扼要处。”接着说明，思惟集谛有什么意义。如果我们不了解世间的根本惑业，不了解痛苦的真正原因，就像箭射偏了，没有射到中心。也就是说，你想解决苦，却没有找到苦的真正根源。那样的话，修行修什么呢？到底解决什么呢？就像你跑步，可根本不明确终点在哪里，又该往哪儿跑？同样，如果不了解苦的成因是无明、我执、贪嗔痴，不知道学佛要解决的是这些根本

惑业，你的修行将变成敲边鼓，不得要领。所以说，如果不了解集谛是遮断正道的扼要处，将障碍我们对正道的认识和践行。

“而于非解脱三有之道执以为是，必劳而无果。”了解痛苦产生的原因，才是断苦的根本，否则修行将不得要领。就像印度其他宗教会有一些莫名其妙的修行，比如持牛戒、狗戒，修种种苦行，受尽万般折磨，以为那样才能解脱。但因为他们没能抓住痛苦的真正成因，肯定是没有结果的。

“若未知所断之苦集，则亦不识彼寂灭之解脱，虽言求解脱，亦唯矜慢而已矣。”如果没有真正认识到所要断的苦和集，就不能认识息灭苦和集的涅槃。因为解脱就是建立在息灭苦和集的基础上。那样的话，虽然你在说着解脱，觉得我在修习解脱，其实和真正的解脱完全是两码事，只是一种我慢而已。

二、思惟轮回总苦

《道次第》的所有法门都要落实到修行，讲苦，讲无常，讲暇满，讲皈依，不只是让我们拥有相关知识，更是让我们通过对这些法门的观修，达到调整内心的修行效果。说到对苦的思惟，宗大师担心我们纯粹把它当作知识来学，所以先讲一下，怎么通过止观来修习苦。关于止观，下士道的略示修法中就有介绍，包括加行、正行、回向和未修中间。我们学任何一个法门，比如无常、苦、无我，都要放到这个套路中落实，才能让法在生命中产生作用。否则，所学法义只是知识而已，不能变成心行力量。

宗大师在《道次第》中提出的止观，观是指观察修，止是安住修。这是把所学法义落实到心行的最好方法。修学任何法门，都不能忘了止观。本论有三处讲到止观，一是下士道的略示修法，二是中士道关于思苦的部分，三是最后的止观章，基本贯穿了整个《道次第》。在《广论》中，“止观章”几乎是全论的一半，份量很大。我们现在所学的大勇法师翻译的《略论》，止观部分相对简单，邢肃芝居士翻译的就比较完整。在三主要道中，空性见就是止观修行的

最高成就。

《道次第》说到的观包括三种，一是观察修的观，二是观想修的观，三是直接观空性。三种观的安住基础不一样。观察修是建立在思惟的基础上，只要会思惟就会观察修；观想修是建立在想象的基础上，只要会想象就会观想修。所以观察修和观想修都不难做到，因为我们对思惟和想象都很熟悉。但直接观空性，既不需要分别，也不需要想象。如果用了分别和想象，那和空性都没关系。这是代表修行的不同层次。如果没有观察修和观想修为基础，直接修空性观，确实很难。但有了基础之后，一步步往上走，体悟空性就没那么难了。因为空性并不是那么玄妙和神秘，在特定指导下，是我们的心可以触及的。总之，所有经教的学习，终归都要落实到止观，否则是没有作用的。

在讲苦之前，先说一段止观的修行。看一看，宗大师是如何引导我们通过止观来修习苦。

“修一切共中士所缘品类，诸共同者，凡下士中所说者，于此亦应取修。”《道次第》中，中士是与上士共有的，所以叫共中士。每个法门的修行，都有它的所缘对象。所缘就是你认识的境界，下士道修行有下士道的所缘对象，中士道修行有中士道的所缘对象。那么，中士道修行的所缘境有哪些？凡是下士道所说的，比如念死无常、念三恶道苦、皈依三宝、深信业果这些内容，也是与中士道共有的，属于中士道的修行内容。在冈波巴大师的《解脱庄严宝》，还有宁玛的《大圆满心性休息》《普贤上师言教》中，直接将这些作为成佛修行的一部分，还不像《道次第》分为下士、中士、上士，然后统摄到一佛乘。当然，宗大师的这种分法，既指出它们的特性，又指出它们的共性，会更清楚一点。

“诸不共之所修者，若有慧力，如书所示而修之。”中士道和下士道的不共之处，即中士特有的法门，如果我们有一定的思惟和理解能力，也要按《道次第》所说的去实修。除了根据《略论》，还可以根据《广论》，帮助自己深入地

思惟苦，思惟死亡。《广论》和《略论》的纲领相同，但不同在于，《广论》提供了更广泛的经证，来证明为什么要念死无常，以及怎样思惟苦，让我们对无常和苦产生更坚定的信解。

“若心力弱者，则当舍所引教。随于何处，唯修宗要正义。”有的人理解力较差，接受《略论》会更方便。宗大师早年写了《广论》之后，担心大家接受起来太繁琐，然后又写了《略论》。相对来说，我也更喜欢《略论》。我们可以根据《略论》，甚至根据其纲领《三主要道》，直接思惟《道次第》开示的法义，比如苦的要领是什么，无常的要领是什么。只要抓住这些要领去思惟就可以了。

“此等虽是观察修，然亦除彼等所修之境外，任何其余之善不善无记上，不应放置其心。”首先说观察修。我们过去讲止观，一般是先修止，在止的基础上修观。《道次第》中，宗大师是先讲观察修，然后才是安住修。当然，止和观本身有密切关系，所以要轮番修。当我们通过观察修把心调整到位后，安住的时间越长越好。如果散乱来了，昏沉睡眠来了，就要重新观察，把心调整到位后再安住。等散乱来了，妄想来了，还要继续观察修。这个轮番修非常合理。还要注意，观察修是有特定对象的，所缘境非常明确。我们要根据宗大师的引导，从几个方面来思惟。比如观修苦，就安住于对苦的思惟，不让他跑掉，也不去观察其他对象。

“当于所缘灭掉举等，睡眠、昏沉俱不放纵，令心极清明，从澄寂中渐次修之。”在修习止观的过程中，要摆脱心的两种状态。在思惟时灭除掉举，就是心摇摆不定，失去觉察能力；还要灭除昏暗，即进入昏沉状态，就像水变得浑浊，失去分辨能力。要专注而集中地思惟，从种种角度观察苦，观察无常，直到内心对此清清楚楚，明明了了。

那么，要观察到什么份上？有没有标准？就是一直观察到你生起强烈的出离心，然后安住于此，进入第二步安住修。如果你的出离心没了，被妄想占线了，被昏沉干扰了，就要再观察，直到把出离心调动起来。然后就不要再分别

了，安住即可。《道次第》给我们提供的就是这么一种训练。说起来并不复杂，做起来应该也不难，关键是肯做。在观察修的时候，也蕴含止的成分。前面讲到，观察修都有一个所缘。比如我们以这个钟作为观察对象，你就专心观察这个钟。如果心跑到别的地方，就进入散乱、掉举了，无法对这个钟进行深刻观察，也无法引发特定心行。所以在观察时，必须止在一个对象，不要乱跑，这就是前面所说的“任何其余之善不善无记上，不应放置其心”，这样观察才有效果，才能引发相应的心行。

“《入行论》云：‘念诵苦行等，虽常时修习，心余散乱者，佛说为无义。’盖谓意于余散乱之一切善行，其果皆微小故。”《入行论》说，虽然我们平时都在念咒、诵经，但如果用散乱心修习，有口无心地修着，佛陀说为“无义”。这个无义不是一点意义都没有，而是说它的作用很弱。因为修行必须用心去修，内心才会产生变化。就像你要很专注地想着某人如何讨厌，才能生起嗔恨心，否则，嗔恨心是生不起来的。念经也是一样，必须专注地修，才能达到改变心念的效果。如果你不用心，不专心，就起不到什么改变，或者说效果微不足道。

“又《大乘修信经》亦云：善男子，虽以此异门，如是诸菩萨信于大乘，从大乘所出生，任随何种，彼一切者当知皆从以无散心正思法义而出生也。”异门，就是种种方便。《大乘修信经》告诉我们，善男子，虽然从种种方法来修行，但只要菩萨对大乘经论生起信心，依大乘法门修学，都将成就法身慧命，成就三乘种种功德。但前提是，一切修行成就都是以无散心思惟法义而获得的。所以观察修的关键也在于止，如果离开止，观就没有力量。宗大师也举过例子，就像风中点着一根蜡烛，烛光被风吹着，就看不清什么了。只有在无风的情况下，烛光非常稳定，才有更好的照明功能。

“彼中无散心者，谓除善所缘，于余不散乱。义及法者，谓义同文也。”经中所说的无散心，就是除了善所缘以外，对其他境界不散乱。义及法，是指思惟法义。法和义是一体的，有法，必然蕴含着它的义。观察修是建立在思惟法

义的基础上，这就要训练专注的能力。

“正思惟者，以数数分别心观察而思也。”所谓正思惟，就是不断以如理分别之心观察和思惟。修行不是一下子就不分别的，而是先要通过思惟和观察。唯识宗也是把思惟列入修的范畴。在加行位的修行中，要经过名、义、自性、差别四种寻思。名，即事物的名称；义，即事物的实质。我们学习佛法之前，对事物的名和义，赋予了很多错误内涵，进而产生执著。学佛要做的，就是在佛法正见引导下，重新审视世界，获得正确认识，也就是如实智。当然，这还属于有漏的如实智，不是见道的如实智。所以，修行先要思惟、分别、观察，由此获得正见。只有在正确分别的基础上，我们才有资格谈不分别。如果一开始就谈不分别，那是自欺欺人。

“以彼显示修一切功德之法，必须彼二也。以是之故，谓于三乘修一切德，皆须心除所缘，不应于余散乱。”以上说明，三乘一切功德的成就，都离不开止和观。所以修任何一种法门，都必须安住在特定的所缘，不在其他境界生起散乱心。

“正住于专一之止或彼随顺，及正于善缘别别观察如所有与尽所有之观或彼随顺，以此二种为须要焉。”止观的修习，必须安住在善所缘，或是它的随顺，即修止应该具备的相关条件。这是两部分，一是止，一是和止相应的内容。同时还要观察所安住的境界。比如把心安住于苦，就要从两方面对苦加以观察。一是观察其如所有性，即它的实相，这是从空性角度观察；一是观察其尽所有性，即它所显示的因缘假相的差别。空性本质和差别显现，正是事物的两方面，修观也是从这两方面观察。

“如是《解深密经》亦云：慈氏！或诸声闻，或诸菩萨，或诸如来，所有世间或出世间一切善法，当知亦是此奢摩他、毗钵舍那之果。”《解深密经》有一品叫《分别瑜伽品》，是佛陀为弥勒菩萨所说，其中讲到这样一段话：慈氏！声闻、菩萨、如来三乘圣贤，以及世间和出世间一切善法功德的成就，都是修

习止观的结果。

“于此若不行正止观及二随顺，则三乘一切功德为正止观之果无决定也。”如果不按止和观修行，三乘圣贤的一切功德都不能成就，所以说“无决定也”。前面讲到苦的时候也告诉我们，对苦的认识不能停留在知识上，而要通过止观落实到心行。

· 第五十二课

1. 思惟八苦

此八苦者：

① 生 苦

第一，思惟生苦中有五。一、生为众苦所随。谓地狱有情，及一类纯苦之饿鬼，并胎生卵生之四，彼等于生时，即具多种猛利苦受而生也。二、生为粗重所随。谓烦恼生住增长之种子，随顺和合，于善安住无所堪能，亦复不能随欲而转。三、生为众苦所依。依于三界而受生故，老病死等苦便增广。四、生为烦恼所依。谓若生世间，于贪嗔痴境三毒自生。由此身心极不寂静，唯苦无乐，以诸烦恼从多门中逼迫身心也。五、生为不随所欲法尔离别。谓一切生之边际莫越于死，虽非所欲，但能令受苦。于彼等苦须数数而思之。

② 老 苦

第二，思惟老苦中有五。一、盛色衰退。谓腰若弓曲，头如花白，额类砧板，皱纹满面等盛色衰退，不可爱乐。二、气力衰退。谓坐如重负断绳，立同拔举树根，言词艰钝，行步迟缓等。三、诸根衰退者。谓眼等于色等境不能明了而见，以多忘念故，念等之力渐减也。四、受用境界衰退。谓于饮食等不易消化，于余欲尘亦无能受用也。五、寿量衰退。谓寿尽泰半，渐近于死。于是等苦，当数数思之。井拿瓦云：“死苦虽烈，为时尚短，此老苦则尤烈也。”迦马瓦云：“老渐渐来，稍容易受，若同时而来，殊无法可忍矣。”

③ 病 苦

第三，思惟病苦中有五。一、身性变坏。谓身肉消瘦，皮干枯等。二、忧苦增长而住。谓身中水等诸界轻重错乱，逼恼其身，以是于心生起忧恼而度日夜也。三、于可意境不能受用。谓诸可意境，若云于病有损，则不能如欲受

用。如是所欲之威仪，亦令无能动作也。四、于不可意境，非有所欲，须强受用。谓非所悦意药饮食等，须强受用。如是火烧针刺等诸粗猛触，亦须忍受。五、能令命根速离坏。谓见病不可治，生诸苦也。于彼等苦，须细思之。

④ 死 苦

第四，思惟死苦有五。谓当舍离受用、朋翼、眷属、自身四种可爱圆满之境，及其命终时，备受种种极重忧苦也。于此诸苦，乃至未成厌患，当数数修之。前四亦成苦之理者，谓见与彼等相离，而生悲苦也。

⑤ 怨憎会苦

第五，怨憎会苦有五。与怨敌会即生忧苦，与畏彼治罚之所依止，以恶名而畏惧，以苦逼命终而怖之，及越法死后疑堕恶趣而为恐惧，于彼等应思也。

⑥ 爱别离苦

第六，爱别离苦有五。由离最爱之亲属等，以是于心而生忧恼，发怨叹言，身生烦恼，念彼才德，欲恋逼心，及彼之受用有所阙乏。如是而思之。

⑦ 求不得苦

第七，思惟求不得苦有五，此用同别离苦。求不得者，虽作农而秋实不登，虽经商而利息不获等。于其所欲，虽努力求之亦不得，心灰意冷而成苦也。

⑧ 五取蕴苦

第八，总之说思惟五取蕴苦之义有五。谓当成众苦之器、已成众苦所依之器、是苦苦器、是坏苦器及行苦性。于彼等当数数思之。

此中初者，谓依受此五取蕴，能引以后之苦也。第二者，谓此已成之蕴，为能依之老病等之所依也。第三、第四者，谓彼苦之粗重，随顺和合，故生彼二也。第五者，谓但成取蕴，即于行苦性中生，以先惑业自在之一切行，皆是行苦故也。

若于取蕴性之世间，未生起真正之厌患，则真求解脱之心无所从出。而于有情流转世间，亦无生起大悲之方便。故任随趣入大小何乘，此种意乐极为重要也。

2. 思惟六苦

思惟六苦者，《亲友书》中说：为无有决定、不知满足、数数舍身、数数受生、数数高下、无伴之过六者。复摄为三，谓于流转中不可保信，于彼之乐任其受用亦无厌足之边际，从无始而住也。

初中有四，于所得身不可保信者，谓数数舍身也。于作损益不可保信者，父子母妻之转变及亲怨之变易等，无决定也。于得圆满不可保信者，从高而

坠下也。于共处不可保信者，当无伴而往也。从无始而住者，数数相续受生，不见生死之边际也。如是数数当思惟之。

1. 思惟八苦

下面正式讲苦，主要从总苦和别苦两个角度来说。总苦是六道一切众生共有的苦，别苦是六道众生各自不同的苦。总苦又包括两类，一是思惟八种苦，二是思惟六种苦。

“此八苦者。”八苦大家很熟悉，即生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得、五蕴炽盛八种。《道次第》中，对应该如何思惟八种苦，讲得非常清楚。

① 生 苦

“第一，思惟生苦中有五。”八苦的第一是生苦，可以从五个方面来认识。《道次第》说到八苦，每一种都是从五方面来说明。

“一、生为众苦所随。谓地狱有情，及一类纯苦之饿鬼，并胎生卵生之四，彼等于生时，即具多种猛利苦受而生也。”一、有情在出生的当下就伴随着痛苦，比如地狱众生，出生在八寒和八热地狱那种极端的冰与火的环境中，当下就痛苦不堪。还有一类纯苦的饿鬼。而其他胎、卵、湿、化的众生，出生时也很痛苦。你看，每个孩子从母胎中出来时都在大哭。卵生也很痛苦。化生相对好一些，一下子就化现出来。但如果生到地狱，还是苦不堪言。可见，有情受生的当下就伴随着痛苦。

“二、生为粗重所随。谓烦恼生住增长之种子，随顺和合，于善安住无所堪能，亦复不能随欲而转。”粗重，指烦恼种子。有情生命中蕴含着无量的烦恼种子，它们会不断制造痛苦。只要不是圣贤，生命延续都伴随着烦恼。即使在我们想做善事或持戒修定时，也觉得力不从心，原因也是战胜不了烦恼。所以在菩萨戒中，把犯根本戒叫作“他胜处”，就是被烦恼战胜了。修行难在哪里？就难在我们打不过凡夫心，打不过串习。

“三、生为众苦所依。依于三界而受生故，老病死等苦便增广。”三、在五蕴色身中，本来就蕴藏着种种痛苦。有情依三界而受生，表现方式就是五蕴，这是一个有漏、有为、无常、无我的色身。生的本身就是众苦所依，因为有生，就有老病死诸苦，所谓有生无不死。尽管我们都不愿意衰老，不愿意生病，不愿意死亡，但生老病死之苦时时都在增长广大。

“四、生为烦恼所依。谓若生世间，于贪嗔痴境三毒自生。由此身心极不寂静，唯苦无乐，以诸烦恼从多门中逼迫身心也。”四、生又是一切烦恼的依止。我们内心都有贪嗔痴，在面对五欲六尘时，又会引发贪嗔痴，使身心不能寂静。本来我们可以很自在地生活，但贪心一起，嗔心一起，就不得自在了。什么叫烦恼？就是扰乱内心安宁的力量。因为烦恼会通过各种方式逼迫身心，使我们不得安宁，受苦受累。

“五、生为不随所欲法尔离别。谓一切生之边际莫越于死，虽非所欲，但能令受苦。”五、有生就会有离别，包括死别。尽管这不是我们希望的，但一切生的边际就是死，所以我们不得不面对，不得不受苦。

“于彼等苦须数数而思之。”关于生苦，可从以上五方面思惟。如果我们能如实思惟，对生苦就会有坚定不移的信解，出离心也就容易生起了。

② 老 苦

“第二，思惟老苦中有五。”第二，从五个方面思惟衰老的痛苦。

“一、盛色衰退。谓腰若弓曲，头如花白，额类砧板，皱纹满面等盛色衰退，不可爱乐。”一、青春逐渐从我们身上消失，表现出来的就是腰弓背驼，头发花白，光滑的额头生出皱纹，像布满刀痕的砧板。这种衰老的样子实在不可爱乐，但这是无常的规律。所以，青春美貌只是一种假相而已，如果执著这种美，就会感到痛苦。

“二、气力衰退。谓坐如重负断绳，立同拔举树根，言词艰钝，行步迟缓等。”二、因为年纪大了，气力衰退，坐下时就像重物断了绳子那样，直接砸

到椅子上；站起时摇摇晃晃，就像树被连根拔起一样。年轻人要站多久都没关系，但老年人时间长了就站不住，没力气。此外，语言表达迟钝，走路也慢吞吞的。总之，整个气力都在衰退。所以修行也要趁年轻精神好的时候，也就二十岁到六十岁这几十年比较适合。以后年纪大了，一年不如一年，修行会越来越费劲。当然，如果发菩提心的话，会越来越有力量。

“三、诸根衰退者。谓眼等于色等境不能明了而见，以多忘念故，念等之力渐减也。”三、每个器官的功能都在衰退，表现在眼睛花了，看东西看不清楚，还有记忆力衰退，注意力不能集中等。总之，身体对外在世界的感受逐渐迟钝。六根在年轻时是最好用的，然后就慢慢衰退。死亡时四大解体，像一辆破车那样，最后只好扔掉。身体就是这么个东西，用的时间长了，就会不好用。像我们的电脑，时不时要换一换，身体也是如此。

“四、受用境界衰退。谓于饮食等不易消化，于余欲尘亦无能受用也。”四、受用的能力也在衰退。年轻时什么都想享受，欲望也多，贪恋种种声色刺激，饮食男女，还有财色名食睡等。到年纪大了，吃多了还不消化；人家恭维你，你还听不懂；好看的东西，你也看不清楚。因为你的根已经衰退，钱再多，也没能力享受了。

“五、寿量衰退。谓寿尽泰半，渐近于死。”五、寿命一天比一天少。你活一天，就少了一天。这点在“念死无常”中讲得很清楚，就像运动员在赛场上，每跑一步就靠近目标一步。我们每活一天，生命就减短一天，其实也等于死了一天。就像香一直在烧，很快就要烧到尽头。更何况，死亡还是不定的。我们每天在念“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐”，念的时候有没有感觉呢？

“于是等苦，当数数思之。”对于衰老的痛苦，我们要经常对照这几点，看看世间的现实是不是这样，人生真相是不是这样。不要光知道这些道理，最主要的是观察，这里所说的盛色衰退、气力衰退、诸根衰退、受用境界衰退、寿量

衰退，是不是事实？如果是事实，就一定要引起注意，要认识到暇满人身的难得易失。通过对衰老的思惟，减少对世间的贪著，从而生出离心。

“井拿瓦云：死苦虽烈，为时尚短，此老苦则尤烈也。”井拿瓦是藏传佛教的一位大德，他说死苦虽然非常惨烈，但时间短，不像老苦是慢慢来的，时间很长。所以，衰老给人带来的痛苦更加强烈。何况现在很多老年人，除了身体问题，还有心灵的问题。年轻时忙来忙去，老了没有精神寄托，每天过得很无聊，打打麻将，混吃等死，却不懂得用来修行，简直在浪费生命。如果再加上儿女不孝，孤独无依，更是苦上加苦。所以年轻时不做好准备，衰老时就来不及了。

“迦马瓦云：老渐渐来，稍容易受，若同时而来，殊无法可忍矣。”大德迦马瓦则说：老苦慢慢地来，还稍微可以忍受。如果这些老苦同时到来，让人突然衰老，真是没办法接受。

网上说有个韩国明星，本来长得很漂亮，但她觉得还不够，就做美容手术。结果做坏了，一下子老得像90岁的老太太。一个爱美的人突然变得那么难看，她怎么承受？还有那些富豪或高官，在社会上地位很高，各方面条件很好，结果因为犯罪成了阶下囚，在狱中备受折磨。这样的对比，他们怎么接受？一个人从快乐逐渐走向痛苦，或许还能接受；从痛苦逐渐走向快乐，就更能接受了。但很穷的人突然成了暴发户，往往会干出很多蠢事。反之，如果一个人特别顺利，也很难接受逆境。就像天人快死的时候，发现来生可能要去当猪，这种差距之大，心理上就难以调整。人的适应力很强，如果老苦慢慢来，还可以逐渐适应，甚至再大的痛苦都能适应。我们这里叫堪忍世界，就是说人有很强的承受力。但这也是有极限的，地狱苦就适应不了。还没有谁说，我已经适应了地狱苦，不想出来了。

虽然苦是人生的现实，但因为人有习惯性的麻木，并不是时时都能注意到这些痛苦。当然从感受来说，苦以外还有乐受。这就使人往往因为一些短暂的

快乐，看不到“人生是苦”的本质。所以我们要经常思惟苦，以此引发出离心，引发迫切想要修行的心。

③ 病 苦

“第三，思惟病苦中有五。”第三，从五个方面思惟生病的痛苦。

“一、身性变坏。谓身肉消瘦，皮干枯等。”一、生病使身体变坏，不能健康、正常地运转。病的症状很多，有些长年躺在床上的病人，非常消瘦，最后就剩下一堆皮包骨。还有人得了肥胖症，好几百斤，也是病。疾病能摧毁色身，使之不能正常运转，导致生命的枯竭。

“二、忧苦增长而住。谓身中水等诸界轻重错乱，逼恼其身，以是于心生起忧恼而度日夜也。”二、对于凡夫来说，身体病了之后，因为对色身的执著，就会忧心忡忡，引发心苦。生病是地水火风四大不调，不管小病还是大病，四大失调之后，会使色身感到痛苦，内心就会生起忧恼，想做的事也不能做。所以，长年生病的人多半心情不好。因为他的正常生活被打乱了，而且担心生病的结果，尤其担心死亡，这是产生忧苦的重要原因。反之，圣者唯有身苦，没有心苦。而且圣者有定力，身苦的程度也和凡夫不一样。

“三、于可意境不能受用。谓诸可意境，若云于病有损，则不能如欲受用。如是所欲之威仪，亦令无能动作也。”三、生病时，对自己喜欢的境界不能受用。如果医生对你讲，你病了，有些事不能做，有些东西不能吃，你就不能如自己希望的那样去受用。不像健康的时候，想吃什么就吃什么，想做什么就做什么，可生病得遵照医生嘱咐，不能如欲受用。此外，生病时往往卧床不起，衣冠不整，无法表现出庄严得体的行住坐卧。

“四、于不可意境，非有所欲，须强受用。谓非所悦意药饮食等，须强受用。如是火烧针刺等诸粗猛触，亦须忍受。”四、对自己不喜欢的境界，比如吃药、打针、开刀，出于治病的需要，一定要受用。因为已经生病了，没办法，必须忍受。

“五、能令命根速离坏。谓见病不可治，生诸苦也。”五、生病能使命根迅速败坏。很多人本来活得好好的，突然查出晚期癌症，结果精神一下就垮了。正常情况下还可以再活一两年的，一听诊断结果，三个月就呜呼哀哉了。为什么？其实就是精神造成的。对死的恐惧，使他的生命快速走向死亡。

“于彼等苦，须细思之。”对于这些病苦，我们要经常思惟，以此提醒自己。其实每个人都生过病，多少会有相关经验，回忆一下就很清楚。

④ 死 苦

“第四，思惟死苦有五。”第四，从五个方面思惟死亡的痛苦。

“谓当舍离受用、朋翼、眷属、自身四种可爱圆满之境。”当我们死亡时，要舍离原来受用的衣服饮食，以及亲朋好友、六亲眷属，包括我们的色身。这四种我们认为最可爱、最喜欢的境界，不想舍离也得舍离。这里所说的圆满之境，不是说这些东西本身是圆满的，而是在每个人心中，自己所执著的东西是圆满的。这是从主观而言，不是客观上的圆满。客观上的圆满，唯有佛陀才真正成就。

“及其命终时，备受种种极重忧苦也。”在临命终时，还要遭受四大分离的痛苦。下面会说到，死亡分善心死、不善心死、无记心死。如果以不善心死，会出现各种非常不好的境界，让人感到很痛苦。

“于此诸苦，乃至未成厌患，当数数修之。”在无尽生命中，我们不知经历过多少次死亡的痛苦，只是现在忘记了。对今生来说，虽然死亡还没成熟，但现在就要思惟，这些是自己将来必须经历的境界，无可避免。通过思惟，对此心生厌离。

“前四亦成苦之理者，谓见与彼等相离，而生悲苦也。”前面所说的舍离受用、朋翼、眷属、自身，这四种之所以成为苦，是因为我们对它的执著。我们不愿舍弃，可一定要舍弃，就会忧悲苦恼。死亡的痛苦，不仅在于死的本身，即四大解体的痛苦，还在于对未来的恐惧。死之所以可怕，很重要的原因，就

是不知死了到哪里去。此外，生离死别也让人难受。世人因为长期以来的执著，短暂的离别都感到难受，何况要人天永隔，永久离别。所以，古人写了很多感叹生离死别的诗。

⑤ 怨憎会苦

“第五，怨憎会苦有五。”第五，冤家路窄的痛苦也有五种。

“与怨敌会即生忧苦。”一、和冤家见面时就会不开心。就像我们在生活中看到不喜欢的人，甚至只要想起来，内心就会出现一个疙瘩，就不开心。真正让你不开心的，正是内心的疙瘩。在生命延续中，我们有很多不同的积累，并形成相应的力量。冤家见面之所以会产生忧苦，就和我们内心的某种积累有关。

“与畏彼治罚之所依止。”二、和冤家见面，或者想到冤家，担心被他伤害，也是一种痛苦。

“以恶名而畏惧。”三、担心被冤家诽谤，由此产生恐惧。

“以苦逼命终而怖之。”四、担心对方迫害你，乃至置你于死地。现在这种现象还不少。

“及越法死后疑堕恶趣而为恐惧。”越法，即违背正法。五、因为和人结怨，担心自己未依正法修行，死后会堕落三恶道。

“于彼等应思也。”对于怨憎会苦，可以从这五方面思惟。简单地说，怨憎会的苦包含两点，一方面是客观的，因为我们有冤家，就可能遭受种种诽谤乃至迫害；一方面是内心的，因为有冤家，内心就会有很多心结，想到都不舒服。

⑥ 爱别离苦

“第六，爱别离苦有五。”爱别离苦，即亲爱的人不能在一起的痛苦，也从五个方面说明。

“由离最爱之亲属等，以是于心而生忧恼。”一是因为离开自己最喜欢、最亲爱的人，为此忧恼难过，比如父母和儿女，或是夫妻之间不能长期在一起。

这是典型的爱别离。

“发怨叹言。”二是用语言抱怨，觉得怎么又要分开，不高兴。

“身生烦恼。”三是因为内心老想着对方，朝思暮想，甚至吃不好睡不香，身体也受到影响。

“念彼才德，欲恋逼心。”四是想到对方的种种好处，难过得要命。

“及彼之受用有所阙乏。”五是因为亲爱的人会给你带来种种受用，不能和对方在一起时，这些受用也将失去，包括物质条件，也包括对方给你带来的利益和快乐。

“如是而思之。”要从这些方面思惟爱别离的痛苦。

⑦ 求不得苦

“第七，思惟求不得苦有五，此用同别离苦。”第七，从五个方面思惟求不得苦。这和爱别离苦有相似之处，都属于追求却不能得到的痛苦。

“求不得者，虽作农而秋实不登，虽经商而利息不获等。”就像农民春天种地，秋天却没有收获；就像商人辛苦做生意，却赚不到钱。对世人来说，求不得苦太普遍了。尤其在今天这个物欲横流的社会，因为信息发达，你会知道别人是怎么过日子的。你觉得别人有车有房，就会有攀比之心，从而引发欲望。如果你的经济条件不够，追求的东西得不到，就产生痛苦了。过去在很简单的条件下，人都可以生活，但现在有了太多比较，反而引发很多烦恼。

“于其所欲，虽努力求之亦不得，心灰意冷而成苦也。”对自己希望得到的东西，尽管努力追求，但总是不能如己所愿，最后心灰意冷。

⑧ 五取蕴苦

“第八，总之说思惟五取蕴苦之义有五。”第八，是五蕴炽盛苦。我们的生命体就是五蕴，由烦恼和惑业所构成，是有漏的。五蕴包含的苦，也可从五个方面说明。

“谓当成众苦之器、已成众苦所依之器、是苦苦器、是坏苦器及行苦性。于彼等当数数思之。”一是当成众苦之器，二是已成众苦所依之器，三是苦苦器，四是坏苦器，五是行苦性。对于五蕴包含的这些痛苦，我们要经常思惟。这五种苦是什么意思呢？

“此中初者，谓依受此五取蕴，能引以后之苦也。”第一，为什么说五蕴是众苦之器？因为它的实质就是惑业，不仅本身是苦的，还会因迷惑而造业，继续引发未来的痛苦，制造未来的有漏五蕴。

“第二者，谓此已成之蕴，为能依之老病等之所依也。”第二，由惑业形成的五蕴体，是老、病、死的所依，也是种种烦恼的所依。

“第三、第四者，谓彼苦之粗重，随顺和合，故生彼二也。”第三和第四，说明五蕴是产生苦苦的器皿，同时又是产生坏苦的器皿。所谓苦苦，即生老病死苦、爱别离苦、求不得苦、怨憎会苦、五蕴炽盛苦，是大家都感觉到的苦。所谓坏苦，是建立在乐受的基础上。比如你肚子饿了，吃饭是一种快乐；身体脏了，洗澡是一种快乐；走得累了，坐一坐觉得快乐，但这种乐受不是本质上的。如果是本质的快乐，那么坐一会儿很快乐，坐十天乃至一百天，也应该是快乐的。正因为它不是本质的快乐，只是让烦恼暂时止息一下，所以痛苦很快就会回来。坐的时间长了，就开始难受，所以叫坏苦。五蕴身和苦苦、坏苦的烦恼种子随顺和合，由此产生这两种苦，并没有自性的、究竟的快乐。

“第五者，谓但成取蕴，即于行苦性中生，以先惑业自在之一切行，皆是行苦故也。”第五是行苦性。有漏的五蕴中，本身就蕴藏着行苦，所谓“无常故苦”。那么无常一定是苦的吗？对圣者而言，无常是不是苦？比如佛陀的色身要败坏，阿罗汉的色身也要败坏，他们并不会因此感到痛苦。对凡夫来说，无常之所以会带来痛苦，是因为它建立在有漏的五蕴上。由惑业产生的果报身，以惑业为基础产生的无常现象，都属于行苦的范畴。如果是无漏的五蕴，就不属于行苦的范畴，所以无常并不一直都是苦的。同样，前面讲到的求不得、怨

憎会、爱别离等痛苦，也有一定的相对性。如果你没有追求，就没有求不得苦；没有冤家，就不会有怨憎会苦；对世间没有执著，就不会有爱别离苦。对圣者来说，疾病也会带来身苦，但不会带来心苦。可对凡夫来说，生命体建立在惑业基础上，才会处处是苦。

“若于取蕴性之世间，未生起真正之厌患，则真求解脱之心无所从出。”如果没能看透五蕴本质是痛苦的，轮回本质是痛苦的，对有漏五蕴建立的世间没能真正厌患，就不会生起真切的解脱之心。尽管世间也有乐受，有欲望产生的快乐，禅定产生的快乐，但本质都是痛苦的。如果对此有坚定不移的信解，学佛就有希望了，修行就不再是难事了。否则，出离心就无从生起。

“而于有情流转世间，亦无生起大悲之方便。故任随趣入大小何乘，此种乐意极为重要也。”对世间的厌患和出离，不论对声闻解脱道的修行，还是大乘菩萨道的修行都很重要。如果我们没能看透世间本质，没能对此生起厌患，菩萨的大悲心也无从生起。当然，相似的大悲心可以生起，但真正的大悲心，一定要深刻意识到轮回本质是痛苦的。

2. 思惟六苦

前面讲到八苦，接下来思惟六苦，也属于总苦。在轮回中，不论哪一道有情都包含这六种苦。

“思惟六苦者，《亲友书》中说：为无有决定、不知满足、数数舍身、数数受生、数数高下、无伴之过六者。”龙树菩萨的《亲友书》说，有情在轮回中有六种苦，一是无有决定，即关系不确定；二是不知满足，永远没有满足的时候；三是数数舍身，即不断地舍身；四是数数受生，即不断地受生；五是数数高下，一会儿当皇帝，一会儿当乞丐，一会儿生天，一会儿下地狱；六是无伴之过，在轮回中，永远只有你独自一个人投生或死亡。

“复摄为三，谓于流转中不可保信，于彼之乐任其受用亦无厌足之边际，

从无始而住也。”《道次第》中，又把这六种苦归纳为三类。第一，有情流转轮回，充满着不确定，没保障。第二，有情对欲望之乐的追求是无止境的，不会享受一下就满足了。心是无限的，由心产生的欲望也是无限的。第三，生死是没有边际的。简而言之，轮回充满着不确定，欲望没有边际，死亡没有边际。

“初中有四，于所得身不可保信者，谓数数舍身也。”为什么说有情在轮回中不可保信？可以从四个方面说明。一是自己所得的色身不确定，不是得到后就能永远保有，而是经常在舍身。佛经说，有情流过的眼泪比四大海的水还多，留下的骨头比须弥山还要高。也就是说，在生生死死的无尽轮回中，我们不知舍身了多少次，又受生了多少次，简直无法计算。

“于作损益不可保信者，父子母妻之转变及亲怨之变易等，无决定也。”二是有情在轮回中的关系充满不确定。可能一会儿母亲变成妻子，妻子变成母亲；一会儿冤家变成亲人，亲人变成冤家；一会儿动物变成人，人又变成动物，不停地变化。

曾经有位高僧看到一户人家在办喜事，就念了四句话：“众生实在苦，六亲锅里煮，牛羊为上座，孙子娶祖母。”为什么这么说？因为他以神通看到，现在锅里煮的牛、羊、鸡、鸭，都是这家过去世的亲眷；正在大吃大喝的宾客，却是他家曾经养过的牛羊；而孙子找的媳妇，原来是他的祖母重新来投胎的。所以，真正看到轮回的真相，再来看这个世间，真是可羞、可耻、可怜。好在看不清楚，还能迷迷糊糊地过日子。否则，这日子就没法过了。因为轮回中的关系充满着不确定，而且没伦理。

“于得圆满不可保信者，从高而坠下也。”我们所得到的世间圆满，比如儿孙满堂、有钱有势，能不能永远保有？显然不能，说不定哪天就出问题了。你赚了钱，但财富是五家所有；你有了地位，也不是永远都能当官。所以，世人追求的圆满都是不确定、没保障的。如果我们看透它，以不变应万变，就无所谓了。

“于共处不可保信者，当无伴而往也。”共处，即轮回中的伙伴。家庭是由轮回伙伴结合而成，但亲人并不能永远在一起。有时可能父母先死，有时可能儿女先死，再恩爱的夫妻，最后也要分离。当我们死亡时，谁也不可能和你一起走，只有你独自离开。人为什么会孤独？如果你执著有个“我”，那你始终就是一个人往来于生死。

“从无始而住者，数数相续受生，不见生死之边际也。如是数数当思惟之。”轮回是没有开始的，如果我们不修行，它不会自己终结，因为惑业会制造轮回。《唯识三十颂》说，前面的异熟果报结束了，后边的异熟果报又成熟了。因为我们有烦恼，所以会不断造业。旧的业结束了，新的业又成熟了，所以叫“业力无尽，生死无穷”。你会不断造业，不断随业受生，看不到轮回的边际。

思惟这六种苦，能从宏观的角度让我们看到轮回惨状，很重要，很深刻。

· 第五十三课

复次，于贪增长，成现在多数之乐受者，是乃于苦稍抑而起之乐心也。盖于除苦无有不对待之自性乐故。譬之过量行劳之苦，由坐而生起乐心，彼乃前行劳苦渐息，遂觉渐次起乐，非彼自性是乐也。苟坐复过久，仍如前生苦故。若以自性为乐因者，如依苦因，任若干时唯苦增长。如是依于行住卧及饮食、日阴等所生之乐，亦须在若干时渐成增长若干之乐，但若过久，实唯苦生，可知矣。此《入胎经》及《四百论本释》中说也。

三、思惟轮回别苦

1. 三恶趣之苦

思三恶趣苦，已如前说。

2. 人道之苦

思惟人之苦者，谓饥渴、寒热、不悦意之触，追求与疲劳之苦。复有如前所说之生老病死等七者应知。

又《集法句》（即《资粮论》）云：“无余恶趣苦，人中亦有之，苦逼同地狱，穷似鬼王界。此中畜生苦，以力强凌弱，压迫而损害，是如水瀑流。”

《四百颂》亦云：“优秀劳其心，庸流苦其身，二苦令此世，日日而摧坏。”

3. 阿修罗之苦

思阿修罗苦者，彼以不忍于天人富饶之嫉妒，热恼其心。依此为缘，与天战斗，领受多种截身、破裂等苦，彼等虽具智慧，以异熟障故，说彼身不能见谛也。

4. 天道之苦

① 欲天之苦

诸天若于死时，见五死相，从彼所生之苦，较先受用天欲所生之乐尤为重大。五死相者，身色不可爱乐，不乐本座，花鬘萎悴，衣著垢染及身出昔时所无之汗也。《亲友书》云：“若从天处堕，众善尽无余，任落傍生鬼，泥犁随一居。”

悚惧苦者，于具有广大福聚诸天，及有最极胜妙欲乐生时，诸薄福天子见之便生惶怖，由是而受广大忧苦。

砍截等苦者，诸天与修罗战时，受诸支节断截、身体破裂及杀害之苦。若断头者，则便殒没。若伤身节余处，续还如故。

摈逐苦者，强力天子才一发忿，诸劣天子便被驱摈出其自宫。

② 上界天之苦

上界天之苦者。上界二天虽无苦苦，然具惑与障，于死及住不得自在，以其粗重即彼苦也。

复次，《集法句》云：“有色无色界，超越于苦苦，具有定乐性，经劫住不动。然彼非解脱，尔后仍复堕。从恶趣苦滩，暂似为出越。虽勤无久居，犹如鸟飞空。如童子射箭，终有下坠时。似灯久燃烧，刹那刹那坏，为行及变坏，诸苦所损害。”

思惟六种苦，为我们指出轮回的本质是痛苦的。其中主要在于三点，一是轮回充满着不确定，二是对快乐的追求没有边际，三是生死没有边际。论中接着告诉我们，我们在轮回中追求的快乐，实质是什么。

“复次，于贪增长，成现在多数之乐受者，是乃于苦稍抑而起之乐心也。”快乐是怎么产生的？是建立在贪著和欲望的基础上。比如你贪吃贪喝，或贪著其他各种境界，都是因为你对它有兴趣，需要它。如果没有这种欲望和需要，

得到它会不会快乐呢？比如你不想洗澡，洗澡会不会让你快乐？你不想吃饭，吃饭会不会让你快乐？你不想当官，当官会不会让你快乐？不会的。只有当你生起这些欲望，那么洗澡、吃饭、当官时，你才会感到快乐。所以说，一切快乐都是建立在贪著和欲望的基础上。那么，贪著和欲望的本身是什么？就是烦恼，是有漏的，其本质是痛苦的。由此可知，一切快乐其实是建立在烦恼和痛苦之上，怎么可能长久呢？因为它的本质就是痛苦，它的心行就是在制造痛苦。所谓的快乐，不过是痛苦暂时平息后生起的，不是真正的快乐。

“盖于除苦无有不对待之自性乐故。”我们都想追求快乐，避开痛苦。事实上，所有快乐都是相对苦而言的，是建立在苦的基础上，并没有本质的快乐。换言之，没有一种快乐不是和苦相对的。

“譬之过量行劳之苦，由坐而生起乐心，彼乃前行劳苦渐息，遂觉渐次起乐，非彼自性是乐也。苟坐复过久，仍如前生苦故。”就像一个人走的时间长了，很想坐下休息，并因此感到快乐。这种快乐其实是以走累的痛苦为前提。当你坐下，因为长时间行走产生的痛苦渐渐平息，同时带来了快乐。但这种快乐不是本质上的，如果我们坐的时间长了，一样会感到痛苦。

“若以自性为乐因者，如依苦因，任若干时唯苦增长。”下面说到一个非常重要的道理，是我们平常没注意到的。如果觉得有什么是自性的快乐，那它是否会像痛苦那样，只要不缓解就不断增长？比如我们走路，走累了开始痛苦。如果一直往下走，不坐下的话，会不会快乐起来？再如洗澡时间长了，在水里泡得很痛苦，然后你继续泡，结果必然是越泡越痛苦。

“如是依于行住卧及饮食、日阴等所生之乐，亦须在若干时渐成增长若干之乐，但若过久，实唯苦生，可知矣。”这种因为行住坐卧及饮食等产生的快乐，都是有期限的。如果延续时间过长，只会带来痛苦。任何一种痛苦，除非你加以转变，否则是不会自动变成快乐的。延续时间越长，痛苦就会不断增加。因为建立在有漏五蕴上的痛苦是本质性的。如果世间的快乐也像痛苦一样，是

本质性的，不是相对的假相，那么我们得到快乐也应该像痛苦一样，一旦生起之后，就会不断增加。事实上，快乐非常短暂，很快就会消失。比如说你肚子很饿时吃到饭，真是开心得不得了，但一直吃下去，很快就不行了。我们走的时间长了，坐下来觉得很快乐，但这种快乐很短暂。坐的时间长了，很快就会转变成痛苦。

“此《入胎经》及《四百论本释》中说也。”这是《入胎经》和《四百论本释》说的。可见，轮回中的痛苦是本质性的，而快乐只是相对的假相。我觉得，宗大师把这个道理讲得很透彻。

三、思惟轮回别苦

思惟轮回的别苦，是单独介绍人道的苦、天道的苦、阿修罗的苦。

1. 三恶趣之苦

“思三恶趣苦，已如前说。”在前面下士道的部分，已经讲到三恶道的苦，帮助我们对三恶道生起恐惧之心，发愿通过修习善行，获得人天善趣的身份。但在中士道的修行中，目的是要出离轮回，出离三界。所以不仅要看到三恶道苦，同时还要看到，整个轮回的本质是痛苦的，人天之乐只是暂时的假相，不是本质的，也不是真实的。

2. 人道之苦

“思惟人之苦者，谓饥渴、寒热、不悦意之触，追求与疲劳之苦。”怎样思惟人道的苦？人道有饥渴的苦，天冷天热的苦，以及我们不喜欢接触的色、声、香、味、触、法六尘境界，同时还有辛苦追求产生的疲劳之苦。尤其今天的人，对物欲的追求没有止境。还学外国的按揭买房子，买一套房子，要用十五年、二十年，甚至更长时间来还债。房子就像个棺材，把暇满人身葬送其中。

房子本来是为你服务的，但现在是你为这个房子而活着。城市中那么一个水泥盒子，扔到海里，鱼都不愿住的，肯定更喜欢住石头洞。人却要用一生，在城市的高楼大厦中买套房子，上不着天，下不着地。追求得那么辛苦，不仅因为生存，也是因为欲望，真是可怜。但这也是众生的业力，没办法。我山上的房子边有片竹林，鸟花三五天就造了很精致的窝，而且非常结实。竹子天天被风吹着，那个窝摇来摇去的，却安然无恙，比我们躺在吊床上还舒服。人要用几十年时间奋斗，它几下就搞定了，没事就唱歌，生活得更自然，更自在。

“复有如前所说之生老病死等七者应知。”还有前面所说的生老病死等七种苦，我们应该有充分认识。这是人生常规的痛苦，是每个人都具备的。

“又《集法句》云：无余恶趣苦，人中亦有之，苦逼同地狱，穷似鬼王界。”“无余恶趣苦”的“无余”二字比较费解，在邢肃芝居士的译本中，叫作“所有恶趣苦”，比较好理解。《集法句》说，所有三恶道的苦，人道中同样具有。比如有的人被病苦折磨，有的人被烦恼折磨，求生不得，求死不得，就像地狱众生一样。还有些人很贫穷，就像饿鬼一样。这不仅是物质上的贫穷，同时也代表心灵的贫穷。比如永远处在欲望和需求中，没有满足之时，就是典型的饿鬼心态。虽然他们的物质并不匮乏，但心灵贫穷，对欲望的追求永无止境，这也是将来成为饿鬼很重要的因。所以，贫穷和富有不是单纯以物质衡量的。真正的富有不仅是物质的，也是心理的。什么样的人最富有？当你一无所有，还不觉得自己缺少什么，就是最富有的人。反之，虽然你拥有很多，但永不满足，总觉得自己缺少很多，那就是贫穷的。尤其现代人，饿鬼心态比比皆是。

“此中畜生苦，以力强凌弱，压迫而损害，是如水瀑流。”也有很多人过得像畜生一样痛苦，像牛、羊、骆驼那样被奴役。以前讲地主剥削劳动人民，其现在的资本家才厉害。以前的人多少还有点善心，但现在有些人唯利是图，简直没有道德底线。因为大量内地民工到沿海地区打工，工人很容易找，资本家就利用这一点，强迫他们干很累的活，工作时间很长，工作条件恶劣，给的

钱却很少。尤其那些没什么技术和文化的，真是苦不堪言，生活现状比山上的小鸟辛苦多了。所以，三恶道苦在人间就有很多。

“《四百颂》亦云：优秀劳其心，庸流苦其身，二苦令此世，日日而摧坏。”《四百颂》总结说，优秀的人劳心，比如知识分子等，每天都在动脑筋，做学问，很辛苦；而那些平庸的人每天劳身，干苦力，一样很辛苦。缘起的五蕴身，身和心又是相互影响的。身苦会影响到心苦，心苦会影响到身苦。很多知识分子用脑过多，引起五脏六腑的毛病；也有人因为干得太疲劳了，由身体痛苦引起心灵烦恼。总之，身和心两种痛苦，令世人在光阴的流转中不断轮回。

3. 阿修罗之苦

阿修罗就是非天，有天人的福报，却没有天人的德行。

“思阿修罗苦者，彼以不忍于天人富饶之嫉妒，热恼其心。依此为缘，与天战斗，领受多种截身、破裂等苦。”阿修罗的嗔心很强，看到天人这么富贵，非常嫉妒。因为心里恼火，总去找天人打仗。结果却打不过天人，经常被打得头破血流，断胳膊断腿，痛苦不堪。

“彼等虽具智慧，以异熟障故，说彼身不能见谛也。”阿修罗也有理性思惟，但因为异熟障，不能修行，不能见到空性。异熟障就是报障，即果报身的障碍，使他不能见谛。《法苑珠林》说，阿修罗有三种心态，即嗔恨心、我慢心、怀疑心。因为这三种心，影响到他们对佛法的接受。

世间的人，当官的也好，知识分子也好，不少都很聪明，可就是不能接受佛法。我发现，他们也具备这三种心态，嗔心、慢心、疑心很重。不仅好战好斗，只要他被你伤害，就一定要报复；还特别自以为是，觉得自己可以战胜一切，对真理和佛法都不相信，只相信自己的能力，自己的理性。其实佛法也很重视理性，但理性对世界的认识能抵达什么层面？其实很有限。我早年有个学生，后来到英国读了个佛学博士，基本被西方人改造了。他对整个佛法，对佛

菩萨的境界和祖师大德的开示，都要用理性去审核，认为必须剔除迷信的成分，才能接受其中客观的部分。我说，空性可不可以用理性接受？神通可不可以用理性接受？佛菩萨不可思议的境界，可不可以用理性接受？如果不可以的话，这些都成了迷信，那佛法差不多就没有了。

事实上，理性所触及的层面非常有限，所谓“书不尽言，言不尽意”。何况凡夫所谓的客观，其实充满着主观。你说追求客观，那什么是客观？通过你的眼睛和想法投射出来的，其实都是主观，没有客观。除非你有如实智，否则就别谈客观。因为你认识的所有东西，都是被自己的主观处理过的。就像我们戴着有色眼镜看东西，你觉得那是绿色的，其实是你从绿色眼镜看出去的。但现在人就是打着理性和客观的旗号，结果阻碍了对真理和佛法智慧的接受，这就是报障，异熟障。

佛法要以信为基础。当然，我们不提倡盲目的迷信。但如果是真理的话，用信来接受，在修行上的确可以走捷径。否则，要靠自己理解了再接受，可能不知要走多少弯路。因为我们的感觉和理性是有问题的。现在研究佛学也提倡学术，但不少人接受西方学术那套方法之后，就被改造了，最后背离佛教传统，落入自以为是的我见中。

4. 天道之苦

① 欲天之苦

“诸天若于死时，见五死相，从彼所生之苦，较先受用天欲所生之乐尤为重大。”天人将死的时候，有五种衰相出现。这和他原来享受的快乐形成强烈反差，使天人产生极大的痛苦。

“五死相者，身色不可爱乐。”五衰相是什么呢？第一，身色不可爱乐。天人身上是有光的，但将死的时候，光就黯淡下来。天人洗澡后，水不会沾到身上，洗完就干了，但将死的时候，水就会沾到身上。天人本来很贪著他的身体，

将死的时候，这个色身就不可爱了。

“不乐本座。”第二，天人将死的时候会坐立不安。本来天人的宝座很庄严，坐起来比现在的按摩椅舒服得多，但将死的时候，他在自己的座位上就坐不住了，如坐针毡。

“花鬘萎悴。”第三，天人身上和头戴的天冠有各种花，始终很鲜艳，但将死的时候，这些花就枯萎了。

“衣著垢染。”第四，天人的衣服由如意宝树的树叶形成，微风吹拂，使衣服时时都保持得很干净，不需要用洗衣机洗。但将死的时候，衣服就会沾染尘垢，风吹也不管用了。

“及身出昔时所无之汗也。”第五，天人身上会散发微妙的香气，但将死的时候，身上就会有汗，而且散发臭味。

天人知道自己将死，不是马上就死，还会经过七个昼夜，这七天比人间长很多。比如人间五百年，只是四天王天的一昼夜，越往上越长。这样算，七天要多少日子？对天人来说，七天本来也过得很快，但在五衰相中生活，身心非常痛苦，时间就变得很长。而且天人有天眼，还能看到自己死后要到哪里去当猪之类，就更难过了。很多痛苦都来自反差，只要不比较，人对痛苦还有一个承受范围。但反差太大的话，这个承受系统就会被破坏。

“《亲友书》云：若从天处堕，众善尽无余，任落傍生鬼，泥犁随一居。”所以《亲友书》说，天人将从天上堕落时，如果他往昔的善缘已经享尽，就可能堕落畜生、饿鬼或地狱的任何一道。这是堕落的痛苦。

“悚惧苦者，于具有广大福聚诸天，及有最极胜妙欲乐生时，诸薄福天子见之便生惶怖，由是而受广大忧苦。”因为地位悬殊，同样是天人，处境却大不一样。有些天子福报特别大，那些福薄的天子看到后就会紧张惶恐，内心忧愁。天人也是凡夫，自然有凡夫的心理。就像乡下人看到那些当大官的，害怕得紧张发抖，天人同样有这种恐惧。

“砍截等苦者，诸天与修罗战时，受诸支节断截、身体破裂及杀害之苦。若断头者，则便殒没。若伤身节余处，续还如故。”天人还有受伤的痛苦。因为经常和阿修罗打仗，天人也会负伤，比如肢体被砍之类。如果仅仅断了手脚还没关系，据说天上有个水池，只要拿水洗洗伤口，马上就长好了。但如果头断了，就玩完了，不可救药。

“摈逐苦者，强力天子才一发忿，诸劣天子便被驱摈出其自宫。”天上还存在摈逐苦。那些有强大势力的天子们一生气，小天子们就待不住了，会被赶出天宫。

以上是说欲界诸天的痛苦。

② 上界天之苦

“上界天之苦者。”上界天，是色界和无色界的天人，他们有什么痛苦呢？

“上界二天虽无苦苦，然具惑与障，于死及住不得自在，以其粗重即彼苦也。”三界中，欲界是有苦苦的，而色界和无色界天是没有苦苦的。因为他们没有解脱生死，还有惑和障。虽然这些天人具有定力，烦恼暂时不起作用，但烦恼种子还在，生命中制造痛苦的力量还在，所以他还不能真正自在。这些潜在的惑业，就是他们的痛苦。

“复次，《集法句》云：有色无色界，超越于苦苦，具有定乐性，经劫住不动。然彼非解脱，尔后仍复堕。”《集法句》说，色界和无色界虽然超越了苦苦，长时间安住在禅定的快乐中，粗重的烦恼种子不起现行，而且定乐比起欲望的快乐高级得多，但他们并没有彻底解脱。定是一种生命状态，包括四禅八定，但这些只是意识造作的状态，是有漏的，并不是生命的如实相。禅定的果报结束之后，最终还是要堕落的。

“从恶趣苦滩，暂似为出越。虽勤无久居，犹如鸟飞空。如童子射箭，终有下坠时。似灯久燃烧，刹那刹那坏，为行及变坏，诸苦所损害。”天人只是从恶趣苦难中暂时解脱出来，到天上去休息一下，但这里并不是久居之地。就

像鸟飞在空中，不可能一直飞，终归会停下。也像童子往天上射箭，势力尽，箭还堕，最后还是要掉下来。又像灯燃烧时间长了，灯油慢慢枯竭，不可能永远烧下去。同样，诸天也面临无常。因为他没有摆脱惑业，所有快乐仍建立在有漏的五蕴之上，还是难免行苦。所以，天道也不是真正的安身立命之处。

我们要认识到三界的本质是痛苦的，轮回的本质都是痛苦的，才能真正生起出离心。因为三界的基础是惑和业，而惑业本身就是制造痛苦的工具。依惑业建立的生命体，不论以什么形态出现，在究竟意义上都是痛苦的，不可能有永久的快乐。

· 第五十四课

第三节 思惟流转次第（集谛）

一、烦恼发生之相

能成流转之因，虽须业惑二者，然以烦恼为主。若无烦恼，昔所集业纵越数量，如无水土等之种子，不能生芽。于业若无俱有因，亦不生苦芽故。若有烦恼，虽无先业，亦可于彼无间从新积集而取后蕴故也。

《因明论》（《集量论》即《因明论》，法称作）云：“若已度有爱，余业不能引，以俱生尽故。”又云：“若有爱者，更当生故。”是故依于烦恼对治，甚关重要。由知烦恼而得自在，故于诸烦恼当善巧也。

1. 正明烦恼

① 贪

第一，贪者。缘于或内或外悦意可爱之境，随起贪著，如油沾布，难于涤除。此亦于自所缘耽著增长，而于所缘难离也。

② 嗔

第二，嗔者。缘于有情及兵器、棘刺等诸苦所依处，起愤恚心，心渐粗猛，于彼等境思作损害也。

③ 慢

第三，慢者。依于萨迦耶见，缘于外内之高下好恶，心生高举也。

④ 无明

第四，无明者。于四谛、业果、三宝之自性，心不明了，具有无知染污者也。

⑤ 疑

第五，疑者。缘于谛等之三，念其为有若无，是耶非耶。

⑥ 坏聚见

第六，坏聚见者。缘于取蕴，谓我、我所，具我、我所见之染慧也。彼中坏者谓无常，聚者是众多，以此任何所有之事，唯无常与众多，而无有常一之补特伽罗也。为显此故，立坏聚名。

⑦ 边执见

第七，边执见者。缘于坏见所执之我，或计恒常，或执此后无结生之断见，以染污慧为性也。

⑧ 见取见

第八，见取者。缘于坏见、边见、邪见等之三中，任随一种，及依彼等所生见聚，执为殊胜之染慧也。

⑨ 戒禁取见

第九，戒禁取者。缘于应断之戒，及器具、轨则、身语决定等禁，并依彼等而生之蕴，见为净罪脱惑、出离世间之染污慧也。

⑩ 邪见

第十，邪见者。谓执无前后世及业果等之损减，及执自在自性等为众生因之增益，具染污慧也。

此等乃就上下宗所共许之烦恼而言。《中论》佛护派者，于下当说。

第三节 思惟流转次第（集谛）

以上讲到如何观察苦，思惟苦。认识轮回的本质是苦，三界的本质是苦，是生起出离心的根本。如果认识不到人生是苦，我们势必无法从凡夫心走出来，一切修行将无从谈起。这样的话，所有努力都会成为凡夫心的增上缘。思惟苦的最终目的，是究竟地断除痛苦，证悟涅槃。因为涅槃就是对苦的息灭，尤其是对苦因的息灭。如果我们认识不到苦因，是无法息灭痛苦的。所以接下来要讲集谛，即思惟流转次第。

有情生命的延续，从本质而言，就是惑业和生死苦果的延续。在大乘经教中，把惑业苦的人生称为三种杂染，即烦恼杂染、业杂染、生杂染。生就是结生相续。前面说到对苦的思惟，就是建立在整个惑业苦的基础上，是对惑业苦所作的深刻透视和实质性说明，所谓有漏皆苦。集谛就是从烦恼、业和结生相续三个方面，帮助我们认识轮回的根源是什么，造成生命痛苦的本质是什么。那就是惑和业，惑是烦恼，业是有漏业。这部分共三点，第一是烦恼发生之相，第二是业积聚增长之相，第三是死亡与结生相续之相。

一、烦恼发生之相

本论从三个方面来说明烦恼和业的关系。在介绍烦恼前，先说明烦恼和业力在有情生命延续中的重要性。

“能成流转之因，虽须业惑二者，然以烦恼为主。若无烦恼，昔所集业纵越数量，如无水土等之种子，不能生芽。”流转就是轮回。轮回生死的因，虽然需要业和惑两种，但其中以惑，也就是烦恼为根本。因为业是建立在烦恼的基础上，有了烦恼，才会不断造业，并使业产生作用。一旦断除烦恼，纵然过去积累了无量无边的业力，也不会产生作用。就像没有土壤，种子也不能发芽，不能产生作用。《地藏经》说：“阎浮众生，举心动念，无非是罪。”《普贤行愿品》也说，众生业力若有形相的话，尽虚空遍法界都不能容纳。所有这些业，必须在烦恼的土壤上才能感果。否则就像种子没有水和土壤，是不能发芽的。阿罗汉可以灰身泯智，证悟涅槃，就是因为他已经断惑，所以生命中的业力都不能产生作用了。

可能有人会疑惑：如果这样的话，为什么佛陀还会头痛三日？难道佛陀的惑还没有断尽吗？为什么这个业还能产生作用？目犍连是神通第一的阿罗汉，最后却被人打死，又该怎么理解？事实上，我们每造一种业都有两种结果：一是心行的结果，二是客观的结果。就像我曾经伤害过某人，也会带来两种结

果：一方面是我伤害了某人，在我的内心形成一种业力；另一方面是对方被我伤害，在内心留下嗔恨种子。如果我已经修行见道，彻底断除烦恼，在我内心的业种子就不起作用了，但没办法把对方内心的嗔恨抹掉。虽然佛菩萨、阿罗汉已彻底断除烦恼，使自身的业种子不起作用，但客观结果还在。所以，佛菩萨和圣者们受报，是因为这份外在力量带来的结果。这和论中所说是不矛盾的。

“于业若无俱有因，亦不生苦芽故。若有烦恼，虽无先业，亦可于彼无间从新积集而取后蕴故也。”俱有因，与业同时存在并辅助业力产生结果的因，也就是烦恼。烦恼是业的土壤，它和业同时存在，能使业力感果，带来痛苦。对于业来说，如果没有俱有因，就不会发芽。反过来说，尽管一个人把业都消除了，但只要有烦恼，有贪嗔痴，还是会不断造业，并继续招感生死苦果。当然这是假设，一般来说，如果没有断除烦恼，不可能把业全部消除。所以在推动有情生命延续的惑和业中，是以惑为主。也就是说，烦恼起到更重要的作用。

“《因明论》云：若已度有爱，余业不能引，以俱生尽故。”《因明论》（法称造）说，如果摆脱了三有之爱，也就是烦恼，生命中的业力就不能推动你去受生，去轮回。因为没有烦恼的土壤，业就失去力量了。事实上，所有的业都建立在烦恼基础上。业力也是一种心的力量，如果心发生转变，业就不能产生作用。

“又云：若有爱者，更当生故。”《因明论》又说：只要还有三有的烦恼，不管你有没有业，一定会继续受生。即使没有业，它也会继续造业，所以必然要受生。

“是故依于烦恼对治，甚关重要。”所以说，对治烦恼非常重要。佛法的整个修行，就是以对治烦恼为重点。

“由知烦恼而得自在，故于诸烦恼当善巧也。”这句的翻译可能有点问题，因为仅仅知道烦恼还不能自在，必须在知道的基础上，进一步断除烦恼。《广论》中，这两句话的翻译是：“此复赖于先知烦恼，故于烦恼应当善巧。”你要

彻底了解烦恼是怎么回事，进一步，通过修习戒定慧加以对治，不是光知道就行了。

以上，说明惑和业在生死流转中扮演的角色。下面正式说明烦恼，也分三点：一是正明烦恼，二是说明烦恼生起的次第，三是说明烦恼的过患。

1. 正明烦恼

生命中到底有多少烦恼？我们常说的“八万四千烦恼”，在法相宗就有具体计算方法。而从《俱舍》《大毗婆沙》到《瑜伽师地论》《百法明门论》等论典，对凡夫心行分析得非常清楚。比如《百法》讲到根本烦恼和随烦恼，其中，根本烦恼是一切烦恼中最重的，也是其他烦恼生起的根本，有贪、嗔、无明、慢、疑、恶见六种。在《道次第》中，将此开为十种。在最后的恶见中，又包含身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见五种。此外还有随烦恼，是随根本烦恼生起的。在《俱舍》和《百法》中，讲到二十种随烦恼，包括大随、中随、小随三种。

我们学《道次第》，主要介绍十种根本烦恼。每个烦恼都有它的特征，了解这些特征，再去观察我们的心，才知道现在有哪些烦恼，应该怎么对治。

① 贪

“第一，贪者。缘于或内或外悦意可爱之境，随起贪著。”第一，对于自己的身体、相貌、想法、见解生起贪著，这是缘于内境，对五蕴身心生起贪著，也是人最容易产生的贪著。外境则是外在世界，包括色、声、香、味、触、法六尘。即好看的颜色，好听的声音，好闻的气味，好吃的味道，舒适的环境等，所有这些都属于贪的对象。贪的特点，是对喜欢的境界产生粘著，对不喜欢的境界心生厌离。

“如油沾布，难于涤除。”贪著的特征是什么？就像油沾到布上，洗都洗不掉。当心粘到所贪境界时，很不容易让它放下。这种不容易的程度，就取决于

贪的程度。你贪得越深，粘得就越紧；粘得越紧，就越不容易忘记。

“此亦于自所缘耽著增长，而于所缘难离也。”同时，这一定是对你所缘的境界，否则是无法生起贪心的。还要注意的，心是一种缘起法，是有弹性的，会在特定因缘下不断增长。贪心会增长，嗔心会增长，怀疑也会增长。比如对贪的境界，如果不断思念，贪心就会随之增长，使得你和所缘境紧紧粘在一起，形成强烈的依赖，难以分开。一旦失去所贪对象，会觉得心都悬空了，甚至失去整个精神支柱。

② 嗔

“第二，嗔者。缘于有情及兵器、棘刺等诸苦所依处，起愤恚心，心渐粗猛，于彼等境思作损害也。”第二是嗔心，表现方式很多。在随烦恼中，嗔的表现有忿、嫉妒、恼害等。嗔心的对象，通常是给你带来痛苦的境界，包括人或动物，还有各种兵器、逆境逆缘等。我们为什么会对此生起嗔恨？因为它伤害了你，给你制造痛苦，让你很难受。面对这些制造痛苦的境界，我们会怀恨在心。一旦生起嗔恨，心就会渐渐粗重。这也是嗔心增长的表现。比如你对某人有点不高兴，开始的念头还很微细。然后再想这人哪天还伤害过我，老和我过不去。这样想的时候，也是一种观察修。如果不断地想，这个念头就会越来越大，最后奇大无比，甚至主导整个内心。当嗔心强大无比的时候，就会想着报复，想要伤害对方，觉得这样才比较痛快。

每种心都是这样。念头刚生起时是微不足道的，但如果不断给它增加营养，念头就会越来越大，最后形成强大的力量，比吹气球快得多。我前面给大家讲过，每种烦恼都是有粘性的。不仅贪有粘性，嗔也有粘性。一个人想起他的冤家仇人，耿耿于怀，心就被粘在这个境界，被境界所控制，执著不舍，所以才有“君子报仇，十年不晚”之说。嗔恨的破坏性非常大，所谓“火烧功德林”，还有“一念嗔心起，百万障门开”，及“千劫所积善，一嗔皆能毁”等。就像我们花几十年盖了栋房子，结果一念嗔心生起，就可以放火把它烧掉。战争也

是嗔恨心的表现。中华五千年文明，本来应该留下无数文化遗产，可大部分毁于战火，那就是“五千年文明，一嗔皆能毁”。嗔心不但对外在世界的破坏很大，对生命内在的破坏更是难以估量。我们要认识到，自己生命中蕴含着这样一种可怕的心理，比原子弹不知可怕多少倍。如果不降伏它，生命一定没有安宁之日。

③ 慢

“第三，慢者。依于萨迦耶见，缘于外内之高下好恶，心生高举也。”第三是慢，其特点是通过和别人比较，觉得自己比别人了不起，把自己的心高高举起。慢是建立在身见、我见的基础上，也就是萨迦耶见。缘于外内，就是由彼此间高下好恶的比较，自以为是，瞧不起别人。

《百法》中除了慢以外，还有憍，即骄傲。憍和慢有什么不同？《俱舍论》的解释是，“慢对他心举，憍由染自法”。慢是通过和别人比较，觉得自己更厉害。慢又分慢、过慢、慢过慢等。所谓慢，是觉得我比别人有学问，或是有其他长处，瞧不起别人。其实，即使对方确实不如你，你也不必瞧不起别人。所谓过慢，就是你和对方的学问一样多，能力一样强，但你还是以为自己比对方厉害。所谓慢过慢，就是你明明不如别人，却觉得自己超过对方。可见，慢都是通过比较形成的，其表现方式还有很多种，就不一一解释了。而憍则是对自己的长处很得意，很执著。比如我的书法写得好，或者我的学问大，或者我的电脑水平高，或者我很会做生意，等等。尤其那些文人、艺术家，更容易沉溺在自己的长处中，觉得自己很了不起。慢也好，憍也好，都是我执的表现方式。

④ 无明

“第四，无明者。于四谛、业果、三宝之自性，心不明了，具有无知染污者也。”第四是无明，就是对四谛、业果、三宝的自性不明了，不知道生命真相。无明就是不觉，是相对觉而言。每个生命都具有明性和觉性，这是成佛的

根本，也是在我们心行上可以触及的。但对凡夫来说，同时也处在无明的状态，而且是无始无明，俱生我执。无明和明非此即彼，如果我们处在无明的状态，将感受不到明性和觉性的作用。如果在善知识引导下，认识到内在的明性和觉性，并安住其中，就能破除无明。

我们需要知道，明性和觉性是成佛的根本，无明和不觉是生死的根本。这是一个重要分歧，就看你往哪条路走。如果去认知这种明性，就是成佛之路。反之，生命就会进入无明的状态，轮回的状态，那就是烦恼、造业、生死流转。所以在十二因缘中，第一就是无明。学佛为什么要从闻思修契入？就是帮助我们打破无明。八正道以正见为首，这不是一般的正见，而是出世的正见，代表内心的觉性。修行的源头就是这两条路，看你往哪边走。作为凡夫来说，虽然生命中有觉性，但更多是陷入无明的状态，不明四谛，不明业果，不明三宝。无明不是没有知识，而是没有通达真相的智慧。同时，因为无明就是烦恼，所以它是染污的，是造成生命流转的根源。

⑤ 疑

“第五，疑者。”第五是怀疑，也是一种根本烦恼。但在佛法中，“疑”也可以用来修行，禅宗修行就有“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”之说。为什么疑既是烦恼，又是开悟的手段？怎么看待这个问题？烦恼也能成为开悟的手段吗？这里有个很重要的区别，看你怀疑的对象是什么。

“缘于谛等之三，念其为有为无，是耶非耶。”如果你怀疑四谛到底对不对？三宝到底存在不存在？业果到底有没有？因为怀疑而不能信受，这是我们接受佛法的重大障碍，所以是根本烦恼之一。因为这些是真理，应该用信而不是怀疑来接受。当然如果有足够的智慧，从疑入手，也能从疑走向悟。这个过程靠的是理性，但理性能抵达的层面毕竟有限，因此生起的信心也是有限的，还不如直接从信入手。

禅宗所说的“大疑大悟”，疑的对象是我们长期以来形成的错误看法。我

们学佛后要对生命重新审视，不要以为自己想的、做的都是对的。比如“我是谁”，我们一直觉得这个色身就是“我”，我的想法就是“我”。现在学了佛法之后，要开始怀疑：“这个色身是不是我？”禅宗参话头，参“一念未生前”，参“父母未生前本来面目”是什么，这就是疑情。你现在是张三李四，似乎有明确的身份，但在父母没有生下你以前，你是谁？

我们现在有很多想法，很多情绪，每种想法和情绪似乎也代表“我”的存在。当这些念头和情绪没有生起时，我们的心是什么？我们的心，其实就是念头，而且每个念头都有特定对象。比如我想到这本书，这是一个念头，而书就是念头的对象；我想到桌子，这是一个念头，而桌子就是在内心呈现的影像。每个念头都包含特定对象，并以一定的形式出现。当这些念头没有生起，对象没有出现时，心是什么？我到底有没有心？是否就是一块木头呢？这就是疑情。在传统的禅宗修行中，参话头是引导我们追溯生命的善巧手段。这样的疑就不是烦恼，而是开智慧的手段。所以，关键取决于疑的对象是什么。

⑥ 坏聚见

“第六，坏聚见者。”第六，是坏聚见。我们这个五蕴身心由一大堆物质聚在一起，很容易变坏。我经常说，生命就是错误想法和混乱情绪的综合体。这个说法是有根据的，和经典所说是一致的。在坏聚上产生的见，就叫坏聚见，属于恶见。

“缘于取蕴，谓我、我所，具我、我所见之染慧也。”坏聚见就是身见，是把有漏的五蕴当作我或我所，是染污的慧，不是正见，不是清净智慧。所谓染污，即它本身是染污的，同时还会制造污染。

“彼中坏者谓无常，聚者是众多。”坏聚见所说的“坏”，就是无常，说明五蕴身是无常变化的。“聚”是众多，由众多元素和合而成。阿毗达摩对世界最简单的归纳，就是五蕴、十二处、十八界。其中，色身通常以五蕴来说明，即色、受、想、行、识五种元素。从物质方面，是地、水、火、风四大；从精

神方面，如《百法》所说的五十一心所，包括遍行五、别境五、善十一、根本烦恼六、随烦恼二十、不定四。这还是简单归纳，详细地分，还有更多心理。这些物质和精神因素，共同构成我们的生命体，叫作“坏聚”。

“以此任何所有之事，唯无常与众多，而无有常一之补特伽罗也。为显此故，立坏聚名。”不仅五蕴身心属于坏聚，三千大千世界乃至整个宇宙也是坏聚。正如《金刚经》所说：“若世界实有者，则是一合相。如来说一合相，则非一合相，是名一合相。”世界是什么？其实只是一合相，即众多条件的和合，其中并没有所谓的自己。从我们的五蕴身心到外在宇宙，都是因缘假相，包含众多因素，是无常的，可以改变的。

佛教为什么讲“无我”？因为生命是缘生缘灭，时时变化的，没有常和一的主体。而所谓的“我”，是唯一、独存、不变、具有主宰性的。印度宗教普遍讲到小我和大我。每个生命体都是小我，或者说神我、灵魂；而大我是大梵天、大自在天，是宇宙的主宰。佛法否认这种主宰、独存的力量，揭示一切现象都是缘生缘灭的。之所以把身见叫坏聚见，就显示一切都是因缘假相，是无常与众多的存在。

⑦ 边执见

“第七，边执见者。缘于坏见所执之我，或计恒常，或执此后无结生之断见，以染污慧为性也。”第七是边执见，建立在身见、我见的基础上。因为执著有恒常不变的“我”在主宰宇宙，主宰生命的轮回。甚至认为“我”是万能的，想怎样就能怎样。这些观念都属于常见。与此对应的是断见，认为生命在死亡后什么都没了，将不再延续，所谓“人死如灯灭”。当时印度的顺世外道及现代的唯物论，都属于断见的范畴。这些都是由染污慧，即错误认识造成的。而佛教的生命观是缘起的，就像灯焰、流水那样，是相似相续、不常不断的。所谓“无我无作无受者，善恶之业亦不亡”。虽然没有我，没有作者，没有受者，但业力不会结束，不会消失，是远离常见和断见的中道正见。

⑧ 见取见

“第八，见取者。缘于坏见、边见、邪见等之三中，任随一种，及依彼等所生见聚，执为殊胜之染慧也。”第八是见取见，即执著以上所说的错误知见。对此产生执著后，又派生各种错误认识。这些认识是建立在坏见、边见、邪见的基础上，三者任随其一。或是由断见产生错误观念，比如唯物论者的急功近利，今朝有酒今朝醉。或是由常见产生错误观念，或是由邪见产生错误观念，这些叫作见取见。这种见本质上是染污的。包括前面所说的五种见，都是以染慧为体，但他们把这些错误观念执以为殊胜的见地。

⑨ 戒禁取见

“第九，戒禁取者。缘于应断之戒，及器具、轨则、身语决定等禁，并依彼等而生之蕴，见为净罪脱惑、出离世间之染污慧也。”第九是戒禁取见，即遵循一些不该遵循的戒律，主要指外道的各种戒律。佛世时，印度有各种外道。有人像向日葵那样，整天跟着太阳转；有人像狗或牛那样生活，等等，有各种奇怪的生活准则。这都是出于错误知见。当然也和他们的修行有关，比如在禅定中看到一些特殊现象，由此产生误解，认为遵循一些特殊的苦行就能净化自身罪业，乃至出离世间。这都是由染污慧造成的。

即使到今天，印度苦行之风依然很盛。他们以为，生死轮回是欲望造成的，这是一切罪恶的根源。如果你要生到天堂，脱离轮回，就必须禁欲。所以在印度，包括西方某些宗教，非常重视苦行，以为只要折磨自己就能解脱，就能生天。这些知见的问题在于，没能找到痛苦的根源。他们希望通过自苦其身解脱，和世间人通过物质享乐寻求解脱，从本质上说差别不是很大。真正解脱靠的是无漏智慧，而不是吃苦或享乐。

⑩ 邪见

“第十，邪见者。谓执无前后世及业果等之损减。”第十种是邪见，也是最

可怕的，对生命的损害最重。因为嗔恨心只是坏善根，但邪见可能会断善根。如果一个人有了邪见，就能把善根连根拔起。在今天这个世界，邪见特别普遍。其中有损减见，比如执著没有前世后世，人死如灯灭，没有因果等等。为什么叫损减？就是本来有，但你认为它没有。或者本来有五个苹果，你现在说只有三个，也是损减。

“及执自在自性等为众生因之增益，具染污慧也。”还有增益见。他们执著大自在天能生万物，就像其他宗教讲的上帝创造万物，或是执著自性为万物之因。印度六派哲学中有个数论派，认为由自性和神我两种元素产生宇宙万物。事实上，宇宙中并没有派生万物的力量。认为有这样的因，就属于增益见。即本来没有的，你说是有。或者本来只有五个苹果，你说成七个。如果本来是五个，你也认为有五个，就是如实见。唯识所说的中道正见就是这样。事实真相是什么，你就认为它是什么。

“此等乃就上下宗所共许之烦恼而言。《中论》佛护派者，于下当说。”《道次第》所说的十种烦恼，是根据上下宗，即声闻乘和菩萨乘共许的说法，不是专门根据哪一派而说。关于《中论》佛护派的观点，下面还会说到。

以上介绍了烦恼的差别相，告诉我们，生命中有哪些根本烦恼。

· 第五十五课

2. 烦恼生起次第

若许坏见与无明为各别者，譬之稍暗之中有绳，以绳之本体不明，遂于彼起执蛇心。由于蕴之本体不明，而为无明之暗所覆，于蕴误执为我，而其余诸惑从彼生焉。

若许彼二为一者，则坏见即烦恼之根本也。彼复由坏见执以为我，遂判别自他。如是判已，于自则贪，对他起嗔。缘我则高举亦生，于我执有常断，而见有我等，并于后相续之恶行起胜执也。如是于宣示无我之大师，及彼所

说之业果、四谛、三宝等，谓无彼等之邪见，或复思量彼等为有为无，或是或非之疑惑亦生焉。

《释量（论）》云：“有我知有他，我他分爱憎，由此等和合，一切过当生。”

3. 烦恼的过患

《庄严经论》云：“烦恼坏自坏他亦坏戒，衰退失利护及大师呵，斗争恶名余世生无暇，失得未得意获大忧苦。”

《入行（论）》亦云：“嗔爱等怨仇，非有手足等，亦非有勇智，以我作奴仆。住于我心中，爱乐犹损我，此非可忍处，忍受反成呵。设诸天非天，一切皆仇我，然彼等不能，投入无间火。具力烦恼仇，若虽遇须弥，摧毁亦无余，刹那能掷我。如此烦恼仇，常时无始末，其余诸怨仇，不如是长久。若随顺承事，皆为作利乐，顺诸烦恼者，后反作衰损。”如是所说过患，当思惟之。

兰若（噶当大德吉祥兰若）者云：“欲断烦恼，须知烦恼之过患、性相、对治及生起之因等。”知过患已，则认为仇敌而执之。若不知其过患，则于仇敌不识也。当如《庄严经论》及《入行》所说而思焉。

又若欲知烦恼之相，须听《对法》，下至亦须听闻《五蕴论》。知根本及随烦恼已，随贪嗔等生时，则认识此是彼耶，彼已生耶。如是念之，与烦恼而斗也。如其所说，须当了知。

二、业积集增长之相

1. 业的认识

业分二类。第一，思业。谓自相应思（心所），于心造作，意业为体，于诸境中（于五遍境），役心为业。

第二，思已业。由心等起身语之业，毗婆沙师许为表、无表二唯有色。世亲菩萨破之，由许为身语有表俱转之思，释二业为思也。

此中不善业者，非福业是。福业者，欲界所摄之善业是。不动业者，色无色界所摄之有漏善业是。

2. 业如何增长

增长法如何者，若已现证无我者，虽犹有以惑业增上于世间生，然不新集能引之业。故积集世间之引业者，谓住大乘加行道世第一法以下之一切异生也。

又以彼身之三门作杀生等不善者，是集非福业。若行欲界善，布施、持戒等者，是福业。若修静虑及无色界所摄之止等者，即集不动业也。

2. 烦恼生起次第

烦恼是怎么生起的？有什么样的先后次第？《道次第》接着介绍了其中原理。首先要解决无明和我执的关系，这是支撑有情流转生死的两种根本。凡夫心的建立，杂染生命的形成，主要就是两大基础，一是无始无明，二是俱生我执。两者是什么关系？到底是一个还是两个东西？佛教中有不同观点，有人认为是两个，也有人认为其实是一体的。这就像什么道理呢？比如我不认识这张桌子，把它当作房子，其中包含一个还是两个问题？是一种还是两种心理？一种也说得通，两种也说得通，即不认识是一种，把它当作房子又是一种。可见，两者密切相关，很难区分。

“若许坏见与无明为各别者，譬之稍暗之中有绳，以绳之本体不明，遂于彼起执蛇心。”如果同意我执和无明是两种心理的话，就像我们夜晚走在路上，看到一条绳子，因为天黑看不清，结果把绳子当作是蛇。看不清绳子，是无明的表现；因为看不清，结果把绳子当作是蛇，是我执的表现。

“由于蕴之本体不明，而为无明之暗所覆，于蕴误执为我，而其余诸惑从彼生焉。”凡夫因为无明，看不清五蕴本质上是无常与众多的因缘假相，错误地把五蕴当作是“我”。这里还是包含两种心行，于蕴之本体不明，是无明；误执为我，是我执。因为我执，一切迷惑由此产生。所以我执是烦恼生起的根本，其背后就是无明。

“若许彼二为一者，则坏见即烦恼之根本也。”这是另一派的观点，主张无明和坏聚见是一，认为坏聚见就是烦恼生起的根本。那么，我执是如何派生烦恼的呢？

“彼复由坏见执以为我，遂判别自他。”因为我执的关系，所以就执著有一个“我”，并设定“我是谁”“我从哪里来”。事实上，这个“我”纯粹是在无常与众多的五蕴体上所作的设定。我们觉得这本书是我的，这种感觉和这本书有没有关系？其实没关系。这本书还是无常与众多的因缘假相，所谓“我的”，

只是我们在书上设定的感觉，和书本身没有丝毫关系，是我们一厢情愿的设定。但书并不会因为这个设定，就多了叫“我”的东西。任何一法都是这样。这个世界是缘起的，从我们的起心动念，到一切存在的现象，都是因缘假相而已，没有我，也没有我所。所谓的我和我所，统统是我们的设定。这种设定恰恰是烦恼的根源，并制造了生命的一切痛苦，祸害无穷。所以说，我执是一切衰损之门。

“如是判已，于自则贪，对他起嗔。”所谓的“我”只是错误设定，不是客观现实。但只要设定这张桌子是“我的”，在我们内心，它和别的桌子就形成了对立。本来这张桌子和那张桌子都是因缘假相，其存在和价值是平等的。但设定这是“我的”之后，就有他，有你，出现了世界的二元对立。对立从哪里来？完全是我们自己造成的。然后，对设定为“我的”东西，即我所，就会生起贪著之心。对于不是“我的”、和我没关系的东西，就会冷漠、不喜欢，甚至起嗔恨心。

“缘我则高举亦生，于我执有常断，而见有我等，并于后相续之恶行起胜执也。”因为建立在我的基础上，总觉得属于我的就很特别，与众不同。这里有贪的成分，也有我慢的成分。凡是我的东西，都比不是我的更重要。此外还对我生起常见和断见，或认为我是恒常的，或认为我死了什么都没有，这些也是建立在我的基础上。总之，对我所做的一切产生执著，将恶行执以为正确的。

“如是由于宣示无我之大师，及彼所说之业果、四谛、三宝等，谓无彼等之邪见，或复思量彼等为有有无，或是或非之疑惑亦生焉。”因为我们只相信自己，只相信自己的感觉，对于和这个感觉不相应的，都没办法接受，进而产生怀疑。尤其对佛法所说的业果、四谛、三宝等产生怀疑，因为自己感觉不到，于是产生烦恼，怀疑这些东西到底有没有。可见，因为无明和我执，就派生了贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等一系列烦恼。

“《释量》云：有我知有他，我他分爱憎，由此等和合，一切过当生。”《释

量论》即《因明论》，其中说到：因为有我，所以就有他；如果没有我，那就没有他。一切本来是平等的，但有了我的设定后，就有非我；有了非我，就有我和非我的对立；有了我和非我的对立，就有爱和嗔。所以说，我和他的对立，使一切过失、烦恼乃至轮回由此产生。如果打破自他界限，我们就能用平等心看世界。

以上说明烦恼的生起次第。烦恼的根本是无明和我执，所以真正的修行要从打破无明、摧毁我执入手。佛法中一些高级的见地和修法，直接从无明的对立面契入，在认识明性和觉性的当下，断除无明。当心安住在觉性状态下，烦恼就像冰掉到火炉一样，被彻底融化了。当然，开始修行还是要从皈依和发心入手。如果没有基础，这些用心方法是用不起来的。

3. 烦恼的过患

为什么我们要断除烦恼？因为烦恼有太多过患，给生命带来太多痛苦和麻烦。下面宗大师引两个论典来说明。

“《庄严经论》云：烦恼坏自坏他亦坏戒。”《庄严经论》即《大乘庄严经论》，很重要的一部论典。其中说到，烦恼首先给自己带来巨大的过患。如果没有烦恼，就没什么能伤害我们。任何外在的东西之所以能伤害我们，都是因为我们有了烦恼，有相应的心。人家骂你，你会在乎，是因为有嗔心；人家把你东西拿走，你会难过，是因为有贪心。一切外在伤害都以烦恼为基础。当我们生起贪嗔痴时，不仅会伤害自己，同时也会伤害别人，还使我们不能如法地持戒修行。这些都是烦恼带来的过患。

“衰退失利护及大师呵。”本来我们修行后应该不断进步，增长善根，可因为有烦恼，反而堕落、懈怠、放逸。因为我们活在烦恼中，不能如法修行，导致诸佛菩萨、祖师大德和龙天护法的呵斥。

“斗争恶名余世生无暇。”烦恼制造了世间种种斗争，使人犯罪，使人臭名

远扬，身败名裂。不仅今生有这些果报，烦恼还使人在未来生得不到有暇身，生生世世堕落三途八难中。

“失得未得意获大忧苦。”我们本来已经得到利益和善根，现在因为烦恼，使自己失去了这些利益和善根，永远都在轮回中，在忧悲苦恼中。这些讲得很真切。

“《入行》亦云：嗔爱等怨仇，非有手足等，亦非有勇智，以我作奴仆。”以下引《入菩萨行论》，说明烦恼的过患究竟有多重。论中说到，贪嗔之心既没有手脚，也没有勇气和智慧，可它竟然有力量把我们变成奴仆。其实，世人百分之九十九都被烦恼左右，除非圣者或修行有成的人，否则都是烦恼的奴仆。

“住于我心中，爱乐犹损我，此非可忍处，忍受反成呵。”烦恼住在哪里？就住在每个人心中。而且很多人都爱惜烦恼，在乎自己的感觉——我很气，我很喜欢——这些感觉都伴随着烦恼。我们在乎自我的感觉，就是在保护自己的烦恼。这种爱惜和保护的结果，使烦恼对我们构成更大的伤害。要知道，这不是我们应该忍受的地方，也不是应该接纳的对象。如果忍受、接纳、顺从烦恼，反而会给生命带来巨大的伤害，被佛菩萨乃至诸天呵责。

“设诸天非天，一切皆仇我，然彼等不能，投入无间火。”即使天人和非天（阿修罗）都仇恨我，一起伤害我，也不能把我投入无间地狱。如果我不幸堕落无间地狱，也是自己造成的，因为势力再大的人都无法把我扔进去。

“具力烦恼仇，若虽遇须弥，摧毁亦无余，刹那能掷我。”烦恼有着巨大的力量，即使遇到须弥山也能摧毁。所谓“一念嗔心起，百万障门开”，可见烦恼的摧毁力很大。前面说过，“五千年文明，一嗔皆能毁”，也是这个道理。因为烦恼力大无比，刹那间就可以把我扔到无间地狱，这是一切诸天和非天做不到的。

“如此烦恼仇，常时无始末，其余诸怨仇，不如是长久。”烦恼是我们最大的冤家。一方面，它对生命构成的伤害最大；另一方面，它对生命产生影响的

时间最长。任何外在的冤家仇人，都没有内在烦恼构成的伤害那么久，都不会长时间地纠缠我们。

“若随顺承事，皆为作利乐，顺诸烦恼者，后反作衰损。”如果我们恭敬供养别人，不管佛菩萨也好，还是世间无亲无故的人也好，都能从中获得很多福报。但如果顺从烦恼，承事烦恼，容忍烦恼，接纳烦恼，结果将惨不忍睹，反而会被烦恼损害。

“如是所说过患，当思惟之。”对经论所说的烦恼过患，我们应该反复思惟。

“兰若者云：欲断烦恼，须知烦恼之过患、性相、对治及生起之因等。”兰若，指噶当大德吉祥兰若，及住在阿兰若修行的人。他们说，如果想断除烦恼，不能稀里糊涂的，必须知道烦恼的过患、性相（特征）、对治方法，同时要了解每种烦恼是怎么生起的。前面说过，断除烦恼必须善巧，先要深入了解，然后才谈得上对治。

“知过患已，则认为仇敌而执之。若不知其过患，则于仇敌不识也。”如果深刻了解烦恼的过患，就会把烦恼当作冤家仇敌，不共戴天。如果不知道烦恼的过患，我们往往会像禅宗说的认贼为子，把贼当作自己的儿子，结果所有宝贝都被偷走了。损法财，灭功德，都是烦恼造成的。

“当如《庄严经论》及《入行》所说而思焉。”我们应该按《庄严经论》和《入菩萨行论》所说的法义，思惟烦恼的种种过患。

“又若欲知烦恼之相，须听《对法》，下至亦须听闻《五蕴论》。”如果我们想深入了解烦恼的特征，还要进一步研读《对法》，如《俱舍论》等阿毗达摩论典。最基本的也要听闻《大乘五蕴论》，其中对烦恼的分析非常清楚。

“知根本及随烦恼已，随贪嗔等生时，则认识此是彼耶，彼已生耶。”真正了解烦恼的特征，当每种心行产生活动时，我们就能识破它。识破的能力有两种，一是知识性的，二是观照力。如果是后者，当下就有化解烦恼的功能。当然这要通过训练，否则是无能为力的。你虽然知道这是烦恼，但不管用，还是

会被它带着跑。但如果懂得培养，慢慢地，观照力就会越来越强。哪怕烦恼在你心上来来去去，对你也不会有影响。因为那只是影像，就像云彩的来去不会影响虚空一样。事实上，我们完全有化解烦恼的能力，但这需要培养。

“如是念之，与烦恼而斗也。如其所说，须当了知。”我们要不断思惟，了解烦恼的特征，把烦恼看作冤家仇敌，在每种烦恼生起时保持观照，当下把它照破。

以上，从烦恼的相、生起次第和过患三方面，对烦恼作了解说，告诉我们，造成有情痛苦、轮回的真正原因就是烦恼和业。我们要认清这一点，才懂得怎么去解除它。唯有解除惑业，才能解除生死，否则，所谓的幸福只是假相而已。不管它来自欲望还是禅定，都是短暂的、相对的、不究竟的。只有了知苦的真正成因，从因上消灭，才是究竟的离苦之道，才能证悟灭谛，也就是涅槃。

二、业积集增长之相

关于业，下士道有大量的篇幅说明，中士道这部分讲得相对比较简单。我们先回顾下士道关于业的总则——业决定之理，业增长广大，业不作不得，业作已不失。我们唯有深信业决定之理，才能谨慎行事，止恶行善，生命才能真正得到改变。

我们探讨烦恼和业，似乎烦恼比业重要。其实从广义的角度说，烦恼的积累，也是行为的积累，是业的表现。比如起贪心，本身是一种心念的行为，属于业的范围。所以在佛法中，业决定一切，业创造一切。当然从狭义的角度说，业就是业，烦恼就是烦恼，还是要分清楚。

业的内容从两点来认识，即业的本身及业的产生。

1. 业的认识

“业分二类。第一，思业。”业分两类，第一是思业。思是一种思想行为，

为五种遍行心所之一。思是造作义，所有的业都产生于思想，比如我要出去弘法或做什么，就是从内心产生造作的力量，这是业的根源。所以业来自我们的心，如果没有心，也就没有业。

“谓自相应思，于心造作，意业为体，于诸境中，役心为业。”所谓思业，是意识和思心所相应产生的造作。我们要做什么，干好事还是坏事，包括想着怎么干，都属于思的范畴。比如我要盖房子，准备怎么盖，这个过程就是审虑思，是以意业为它的体。役心是驱动我们的心去做某事，这是它的作用。总之，思业就是造业的思想基础和实质。

“第二，思已业。”第二是思已业，我们想做一件事，不会停留在想法上，还会表现为行动。佛教把造业的过程分为三步：第一是审虑思，从想要做到怎么做；第二是决定思，考虑好了决定要做；第三是动身发语思，正式去做，比如去盖房子，或是弘法利生，或是做一件伤天害理的事。

“由心等起身语之业，毗婆沙师许为表、无表二唯有色。”思已业，是思惟后表现在身体和语言的行为。这里的毗婆沙，指《大毗婆沙论》，共两百卷，对整个佛法思想进行抉择，是有部非常重要的论典。对于思已业，毗婆沙论师认为，这是属于表业和无表业。所谓表，就是表现出来，比如我现在说话、走路、拜佛或干坏事，是大家可以看到的。此外，不论我们干了善事或坏事，都会在内心留下影像，也就是种子，这是无表业。就像我们受戒会获得戒体，也属于无表业。今后想到自己受了戒，就不再敢干坏事了。毗婆沙师认为，表业和无表业都属于色法，所以叫“表、无表二唯有色”。

佛教中还有另一派成实师，认为无表业既不是色法，也不是心法。因为色法是有形象、有体积、有质碍的，比如桌子。但造业在内心留下的种子，既没有形象也没有质碍，不可说为色法。但它又不同于心法。因为心的特点是有分别能力，而我们所造的业虽然是一种力量，但本身没有分别能力，所以也不是心法。

“世亲菩萨破之，由许为身语有表俱转之思，释二业为思也。”世亲论师虽然同属有部，但不太同意《大毗婆沙论》的观点，还曾改变身份到迦湿弥罗学习此论，并以批判的方式造了《俱舍论》。他不同意把无表业当作色法，包括大乘佛教的唯识宗，也是把无表业列入心法的范畴。世亲菩萨认为，真正产生思已业的，是思心所。也就是说，一个人能说话、走路，其实是思心所的造作。任何事情，如果没有思想，没有造作的驱动力，是做不成的。佛法中，把思分为审虑思、决定思、动身发语思三种。其中，真正能动身发语的是思心所。所以世亲菩萨认为，思业也好，思已业也好，都属于思心所的作用。离开思心所，身语二业是不能产生作用的。这是世亲菩萨的观点，也是本论的观点。

“此中不善业者，非福业是。福业者，欲界所摄之善业是。”业大体分为非福业、福业、不动业三种。不善业属于非福业，不能给我们带来利益安乐。反过来说，福业是能给我们带来利益和安乐的。这里主要是从欲界的业力来说。

“不动业者，色无色界所摄之有漏善业是。”不动业，即所造的色界和无色界的有漏善业。反过来说，欲界的善业和不善业都属于动业。所谓动和不动，动就是会变化的。比如我们造了欲界的业，将来招感什么果报，这个过程会产生变化，不是百分之百地确定。但如果修禅定，将生到色界天或无色界天，这种业不会轻易改变，所以叫不动业。这是欲界业和色界、无色界业的不同所在。

2. 业如何增长

“增长法如何者。”下面讲业增长的道理，即什么情况下造的业能增长，什么情况下造的业不能增长。

“若已现证无我者，虽犹有以惑业增上于世间生，然不新集能引之业。”声闻乘的初果或菩萨道的初地，才能现证法性，真正证悟无我之理。但这只是证悟，还不是破除我执。声闻乘要到阿罗汉，菩萨乘要到七地八地，任运自如了，才真正破除我执。初地叫欢喜地，是最初证悟空性，但过去所造的业力还

在，还会招感生死。所有业力都建立在我执的基础上，因为我们把世间看得很实在，才会以自我为中心，造种种业。在这种有漏心行的基础上，执著才能形成强大的引业，推动我们流转生死。如果已经证悟空性，对自我的执著不再那么强大，同时看世间一切如幻如化，就不会再造强大的引业了。

“故积集世间之引业者，谓住大乘加行道世第一法以下之一切异生也。”世第一法以下，即见道以下。真正能积集引业的，是见道以下的异生，包括我们这些凡夫，也包括大乘的加行位、资粮位，都能造作招引五趣四生、三恶道的轮回之业。

“又以彼身之三门作杀生等不善者，是集非福业。”身等三门，就是身、口、意三业。作杀生等不善者，即杀盗淫妄。在造业的同时，就会积集不善业。非福业，就是没有利益、不能带来快乐的业力。

“若行欲界善，布施、持戒等者，是福业。若修静虑及无色界所摄之止等者，即集不动业也。”如果行欲界的善，如布施、持戒等，就能招感福业。如果修四禅八定，所积集的是不动业，将招感色界、无色界的果报。

关于业的内容，中士道讲得比较简单。所以我们对业的理解，要结合下士道来学习。因为业是佛法的重大问题，一些重要经论有专门论述，如《俱舍论》有《业品》，《阿含经》的相关经文也很多，需要认真理解。能否全面认识业果，对此生起真切的信解，是修学佛法的关键所在。

· 第五十六课

三、死亡与结生相续之相

1. 死缘

寿尽死者，以先业所引之寿，一切皆尽，时至而死也。福尽死者，如无资具而死也。不平等死者，有九种因缘，谓食无度量等，如经所说。

2. 死心

死心者，信等善心及贪等不善心。此二心者，或依自力，或依他使念，于想粗转之中间令心发起。具无记心死者，于善、不善二心不自忆念，亦无他使念。

此中作善者，如由暗入明，死时如梦种种悦意色生，安乐而死，解支节苦亦甚微细。作不善者，如明趋暗，死时如梦显现种种不可爱色，生起猛利之苦，受支解之痛亦极剧烈。支解者，除天及地狱外，余趣皆有。具无记心者，如上所言之乐苦俱不生也。

死时善、不善二心者，何多修习，彼即现起，余心则不转也。若于善恶二种平等者，何者先念，彼先现起，余不随转。心微细行时，善与不善二种皆止，而成无记之心。

一切死时，当其想心未至不明之间，以长时所习，我爱现行，由彼最后我爱增上，念我当无，便爱自身，此即受中有之因也。预流及一来，虽亦起我爱，继以慧观察而不忍受，如具力人打力弱者。若不来果者，则我爱不生矣。

3. 暖从何收

暖从何收者，作不善者，先从上身收暖，至心而舍。作善者，先下身收暖，于心而舍，皆从心而出识也。于最初精血之中，识于何住，即成心藏。后从何出，即是最初之所入也。

4. 死后成中有之理

死后成中有之理者，如上所言。识从何出之时，由彼无间，如秤低昂，而成死与中有也。彼中有者，眼等根全，当生何趣，即具彼趣之身相。在未受生之间，眼如天眼，身如具通，俱无障碍，同类中有及修得离过之天眼能见之。

《俱舍》虽言，若成何趣之中有，次无遮止令于余生，而《集论》则说有遮也。

作不善之中有者，如黑羶光，或阴暗夜。作善中有者，如白衣光，或月明夜。中有同类能互相见，并能自见生处。地狱中有如焦株机，傍生中有如烟，饿鬼中有如水。欲天与人之中有如金，色界中有鲜白。此《入胎经》所说。

若由无色生下二界，则有中有。若从彼二生无色者，随于何死，即于彼处成无色之蕴，无有中有也。

又天之中有向上，人之中有平行。诸作恶业者，眼目视下，倒掷而行。三恶趣之中有皆同也。

寿量者，若未得生缘，极七日止，得缘则无决定。不得亦须换身，于七七

日住。在此期内，定得生缘，无过此限。如天中有，七日死后，或复为天，或变人等之中有，以有余业能变中有种子故也。余亦如是。

5. 生有结生之相

次于生有结生之相者，《瑜伽论》云：“若胎生者，于父母精血起颠倒见，尔时如父母未眠，而如幻见眠，于彼爱著。”《俱舍》说为见父母眠也，彼复若生女身之中有，于母思离，贪与父交。若生男者，于男思离，贪与女交。是欲起已，从而趣向。如是，男女支体余渐不现，唯见男女根相。对彼起嗔，中有遂灭，而成生有。复以父母贪爱俱极，最后有浓厚之精血各出一滴，相与和合，住母胎处，状如凝乳。与彼俱时，则中有灭。与灭同时，以结生相续之识力，有微细余根大种，和合摄彼同分之精血，而余根以生。

尔时入胎之识，诸许阿赖耶者，为阿赖耶。诸不许阿赖耶者，则为意识结生也。

若于生处不欲去者，则不赴，不赴则不生。故已作增长生地狱之业，如宰羊、杀鸡、贩猪等非律仪之中有，于其生处，如于梦中而见有羊等，以昔串习之爱乐，即往赴彼。次于生处之色起嗔，遂致中有灭而生有生焉。如是于地狱及大瘦饿鬼中亦同。

凡当生于畜生、饿鬼、人及欲界、色界天者，于其生处，见自同类喜乐之有情，于彼欢喜，思欲奔赴。由于生处起嗔，中有随灭，而生有生焉。此《本地分》中所说也。其非律仪贩鸡猪等之生地狱，与此相同。

《俱舍》云：“湿化染香处。”谓湿生贪染香气，化生贪染住处而生也。又若生热地狱者思暖，若生寒地狱者思凉，中有趋之乃生，此注中释也。卵生如胎生，亦出《俱舍论注》。

第四节 中士道发心之量与上士发心差别

一、发心之量

发心之量者，如是从苦集二门，审知世间之相。若仅生起希求舍离，及于寂灭希求证得，虽是出离之心，然犹嫌不足也。盖必如居火宅及系牢狱，于彼宅狱生若何不乐，则欲求逃脱之心，亦当生起若何之量，然后仍须渐为增广此种意乐。

如夏惹瓦说：“若置酒上之粉末，仅口面而浮者，则其厌舍世间之集因不过如是，而求灭苦集之解脱亦与相同。”是故虽欲修解脱之道，但唯空言，其不忍于他有情流转世间苦之大悲亦无从生起。故能劝勉不假造作之无上菩提心力亦必不生，其曰大乘者，亦仅随语而转。此当数修习之。

二、除邪分别

除邪分别者，或曰：若修厌患，令想出离，如同声闻不乐世间，则堕寂静之边。故修厌患于小乘为妙，菩萨修此则不应理。以《秘密不可思议经》中说也。答曰：经谓菩萨于世间不应怖畏之义者，非谓于业惑所制而流转三有之生老病死等苦不应出离，盖谓菩萨悲愿自在，为益有情而于三有受生，不应怖畏也。

夫以惑业所制，流转世间，为众苦所逼者，自利犹且未能，况云利他者哉。此乃一切衰损之门，菩萨较诸小乘尤应厌离而灭除之。而于悲愿自在，受生世间，则应欢喜焉。

又彼经亦云：“诸菩萨者为令有情悉皆成熟、易摄受故，于此世间见有胜利，不住广大涅槃。”如是未能简别，若如前而说。于彼说者，设有菩萨戒，则生一染污之恶作罪。此《菩萨地》中所言也。

若于生死意求出离已，见诸有情是自亲眷，为利彼等而发菩提心者，是《四百颂》之意，月称大阿阇黎于彼释中说也。

三、死亡与结生相续之相

结生相续包含三个方面：第一，死的时候怎么回事；第二，生命死亡后，如何过渡到中阴身；第三，中阴身怎么去投胎。有情生命在轮回中有四个阶段：刚受生时叫生有，受生后的生存阶段叫本有，一期生命结束时叫死有，死亡后就进入中有。

现在先讲死亡，有五项内容，一是死的缘，二是死亡的心，三是怎么死，四是死了之后怎么进入中有，五是有中怎么受生。

1. 死 缘

“寿尽死者，以先业所引之寿，一切皆尽，时至而死也。”死亡的因缘，总的来说有三种。第一是寿尽死，即你的寿命到了。比如你应该活70岁还是多长时间，这是过去业力招感的寿命，现在死期已到。这种还算是好死。

“福尽死者，如无资具而死也。”第二是福尽死。虽然你的寿命还没到，可

你在有生之年拼命挥霍，把福报提前享完了。你本来可以活 80 岁，可 40 年就把 80 年的福报挥霍了，最后就没福报支撑了。所以我们要惜福，如果把福报提前享完，就会福尽而死。

“不平等死者，有九种因缘，谓食无度量等，如经所说。”第三是不平等死，即非正常死亡。《药师经》讲到九种横死，用现在的话说就是意外死亡，其中大部分和吃饭有关。第一，食无量，吃得太多撑死了。第二，食不宜，吃了不该吃的东西。第三，吃了没消化又拼命吃。第四，吃了不好的东西没吐出来，结果病死了。第五，吃了不好的东西病了，没能有效地治疗。第六，不近医药。第七，不知道吃的东西对自己有没有好处，乱吃。第八，非时非量。第九，纵欲过度。这九种，不是食就是色，所以古人讲“病从口入”。现在横死的方式就多了，比如飞机失事，被水淹死，被车撞死，还有被机器伤害等。所以要多念佛菩萨名号，多祈求三宝加持，就不容易出现不平等死。

2. 死 心

这是说明死时的心理状态，以及对未来生命去向有什么影响。

“死心者，信等善心及贪等不善心。”死亡的心理无非是三种，即善心、不善心、无记心。死的时候，出现善念会有什么结果，出现不善念会有什么结果，出现无记心又会有什么结果。这叫死亡心理学，很重要。

“此二心者，或依自力，或依他使念。”二心，即善或不善。死亡时，可能有信等善心出现，或有贪等不善心出现。这两种心的生起，或是依靠自力，因为心念有延续性，平时常修善行的人，死亡时容易生起善心；反之，常行不善的人，死亡时就容易生起不善心。或是依靠他力，比如佛教有临终关怀和助念。戒律也告诉我们，应该帮助临终者引发善念。因为人将死的时候心很乱，很恐惧，对念头一点把持能力都没有。这时应该有宗教师引导他念佛，或告诉他，你这一生做过什么善事。通过他人的力量，帮助他引发善念。通常情况下，人

临命终时，亲人往往哭喊挽留：你别走，没你不行啊。结果使他生起贪著。或是儿女们抢着分财产：你赶快写遗嘱，财产没分你不能走。结果使他生起嗔恨。总之，自己会生起善心或不善心，他人也会使你生起善心或不善心。

“于想粗转之中间令心发起。”临死时心有两个过程，先是粗心，然后进入细心。按密宗的说法，从粗心进入细心时，呼吸和脉搏已经停止，但并没有死，仍在生的阶段。如果有禅定功夫，可以入定三天再走。当然不是所有人都能在细心阶段保持三天，有的很短，只是过渡一下。临终关怀要在粗转之际，开始收暖时加以引导，如果进入细心就没办法了。藏传佛教有“中阴身救度法”，此时要提醒亡者：某某人，死亡已在你身上降临，你将经历什么境界，哪种境界你不要跟着跑，哪种境界你要抓住，这是解脱的最好机会。因为死亡是四大解体的过程，也是意识瓦解的时候。藏传佛教认为，此时心性的明光会显现出来，只要当下契入明光，就证悟涅槃了。在中阴阶段把握好，包括修破瓦法之类，是很好的解脱机会。这些都要在粗心转时进行。

“具无记心死者，于善、不善二心不自忆念，亦无他使念。”还有人属于无记心死，善的念头也没有，不善的念头也没有。那么在死亡时，不同心理会产生什么效果呢？

“此中作善者，如由暗入明，死时如梦种种悦意色生。”如果临终时生起善念，就像从黑暗进入光明，又像梦见种种美好的境界。所以有人在此时会说，自己看到佛菩萨来了。这种显现像梦中一样，别人看不到，只有他自己能看到。

“安乐而死，解支节苦亦甚微细。”因为临终时生起善念，看到喜欢的境界，所以死得安心自在。本来死亡时的四大解体非常痛苦，但对善心死的人，这种解体的痛苦也很轻微。

“作不善者，如明趋暗，死时如梦显现种种不可爱色，生起猛利之苦，受支解之痛亦极剧烈。”如果常行不善且临终生起不善念的人，死的时候就像从光明趋入黑暗，看到很多乱七八糟的景象，如狰狞的牛头马面、鬼魂等各种地

狱相的显现。因为看到这些景象，所以感到非常恐惧，而且四大分解的痛苦也非常剧烈。

死亡是四大分解的过程，地归地，水归水，火分解时暖气就没了，风分解时气息就没了。然后意识也会分解，从有心进入无心。整个身心分解之后，自性明光会在特定时刻显现。按藏传佛教的观点，这是解脱的绝佳机会。

“支解者，除天及地狱外，余趣皆有。”这个四大分解的过程，除了天道和地狱道之外，其他道都有。

“具无记心者，如上所言之乐苦俱不生也。”如果是无记心死，以上所说的这些苦乐都不生起。

“死时善、不善二心者，何多修习，彼即现起，余心则不转也。”死亡时，平时经常修善的人，善心就会生起；平时经常修不善的人，不善心就会生起。当善心生起时，不善心就不起活动了；当不善心生起时，善心就不起活动了。总之，二者不会同时存在，所以说“余心则不转也”。

“若于善恶二种平等者，何者先念，彼先现起，余不随转。”如果在这一生中，善心和不善心的力量差不多，那是什么情况呢？临终时如果善念先成熟，先出现，不善念就不会现起。反之，如果先出现不善念，那么善念就不会现起。

“心微细行时，善与不善二种皆止，而成无记之心。”从粗心进入细心时，善心和不善心都停止了，成为无记心。因为善心和不善心都属于比较粗的心，而细心非常微细。当细心离开身体，才是真正的死亡。

“一切死时，当其想心未至不明之间，以长时所习，我爱现行，由彼最后我爱增上，念我当无，便爱自身，此即受中有之因也。”“当其想心未至不明之间”这句话读起来有点拗口，根据《广论》，当一个人将死时，未至昏昧想位，还处在粗心状态，没有进入细心时，因为长时间我爱的习惯，担心死后就没有“我”了。因为害怕断灭，进而对自我产生执著。这种执著的力量，正是导致中有的因。所以说，一切有情的生命延续，都离不开我执的动力。

“预流及一来，虽亦起我爱，继以慧观察而不忍受，如具力人打力弱者。若不来果者，则我爱不生矣。”证悟预流果、一来果的声闻圣者，虽然也生起我爱，但因为无漏智慧的力量，知道这是我执现起，就不会接受，不会进入我爱的状态，被它带着跑。而凡夫因为没有智慧观察，我执生起，马上就进入这个状态。就像有力气的人打没力气的人一样，稳操胜券。如果已经证悟不来果，就不再生起我爱我执了。

3. 暖从何收

“暖从何收者。”死人和活人的最大区别，就是寿、暖、识，由此形成生命体的延续。寿是寿命，而我们之所以活着，是因为有识在支撑这个色身。有识的时候，四大没有解体，使色身正常运转，身体就会有暖气。反之，当识离开，四大随之解体，身上的温度就没了。不知你们有没有摸过死人？一口气掉下去，马上冰凉冰凉的。奇不奇怪？就差这么一口气。死的时候，身体从哪里开始冰凉？从中说明什么道理？那些经常助念的人，摸一下亡者什么地方还暖着，就知道是生天还是下地狱了。这个做法是有根据的，《俱舍论》《瑜伽师地论》等经论中，对结生相续的原理都讲得很清楚。

“作不善者，先从上身收暖，至心而舍。作善者，先从下身收暖，于心而舍，皆从心而出识也。”常行不善的人，从头上开始冰凉，最后到心口，识就从心口离开。常修善行的人，从脚下开始收暖，到最后，识也是从心口离开。

“于最初精血之中，识于何住，即成心藏。后从何出，即是最初之所入也。”中阴身最初投胎时，和父母的遗传基因结合，识就住在心藏。这是识最初进去的地方，死亡时还是从那里出来。当识从心藏出来，就正式宣告死亡。

4. 死后成中有之理

当识出来后，就进入中有，即下一个生命程序。中有是这期生命到下期生

命的过渡阶段，不属于六道的哪一道。

“死后成中有之理者，如上所言。识从何出之时，由彼无间，如秤低昂，而成死与中有也。”死后成为中有是怎么回事呢？根据前面所说，识从心藏离开时，死有结束而中有出现，之间没有任何间隔。就像秤，这边翘起来，那边就低下去；这边低下去，那边就翘起来。也像玩跷跷板一样，低下和翘起几乎是同时发生的。

“彼中有者，眼等根全，当生何趣，即具彼趣之身相。”中有到底什么样？和我们现生的相貌一样吗？这里告诉我们：中有的六根是全部的，但相貌会随着有情未来投生哪里而显现。比如他将投生为猪，那么中有就是猪的身相；如果他将投生为人，中有就是人的形状。民间那些招魂的，能把某个亡者找回来，他就像生前一样出现了，还可以说些生前的什么事。其实招魂找回来的，并不是真的那个人，而是他有鬼通模仿的。其实那个亡者早都不知去哪里了。有些死了多少年的他都能找回来，而且全部投生到鬼道。要知道，鬼只是六道之一，有些会投生为人道，还有很多下地狱或当畜生去了，按佛教来说，四十九天内就要投生六道。怎么可能都被找回来呢？这就有问题。

“在未受生之间，眼如天眼，身如具通，俱无障碍。”中阴身很厉害，他的眼睛和天人一样，能看很远。而且他有神通，看准要投生处，一下就过去了，没有任何阻碍。所以，不管铜墙铁壁还是什么地方，都有众生存在。这就说明中阴身哪儿都能去，否则那些地方就没有众生了。

“同类中有及修得离过之天眼能见之。”什么人能看到中阴身呢？同一类的中有彼此能看到。到什么地方投生，关系好的就约了一起去。此外，已经修成离垢天眼者也能看到。

“《俱舍》虽言，若成何趣之中有，次无遮止令于余生，而《集论》则说有遮也。”中阴身一旦形成后，比如形成傍生道的中阴身，或形成天道的中阴身，或形成人道的中阴身，在没有投生前，有没有可能改变？这个问题有两种说法。

一是《俱舍论》的观点，认为变成某道的中有后，就必定会去那一道，没办法改变。二是《阿毗达摩集论》的观点，这是大乘唯识的经论，认为是可以改变的。哪种说法更合理呢？本论比较赞同后一种，即可以改变。如果不能改变的话，那么多人打普佛，我们的经白念了吗？所以是可以改变的。通过超度，本来应该当猪的，现在也许可以当人，也许可以生到天道。如果不能改变，超度就没用了。

“作不善之中有者，如黑糝光，或阴暗夜。作善中有者，如白衣光，或月明夜。”中有是什么相貌？造作不善业的中有，呈现出一片漆黑，就像黑羊毛的颜色，或是像阴暗的夜。因为它的业力就是黑业，所以呈现出一片黑乎乎的样子。造作善业的中有，就像穿了白衣服，或是像月明之夜，看起来很舒服。

“中有同类能互相见，并能自见生处。”同类中有能互相看到，并看到自己将生到什么地方。比如地狱、饿鬼、傍生的中有，因为能看到投生处，就被业力牵引着往那个地方奔。中有投胎的速度极快，比坐火箭还快，就像光的速度，心念的速度。

“地狱中有如焦株杌，傍生中有如烟，饿鬼中有如水。欲天与人之中有如金，色界中有鲜白。此《入胎经》所说。”不同的中有，颜色也不一样。地狱的中有像烧焦的木头一样，傍生的中有像烟一样，饿鬼的中有像水一样，欲天和人的中有是金色的，色界的中有是洁白的。这些是《入胎经》说的。

“若由无色生下二界，则有中有。若从彼二生无色者，随于何死，即于彼处成无色之蕴，无有中有也。”如果从无色界生到下面的色界、欲界，就会出现中有。如果从欲界和色界生到无色界，生命一结束，当下就进入无色界，是没有中有的。

“又天之中有向上，人之中有平行。诸作恶业者，眼目视下，倒掷而行。三恶趣之中有皆同也。”这是说明中有投胎时的行动方式。将生到天上的中有，就像火箭升空一样，直直往上。人道中有去投胎时，是平行的。而那些造作恶

业、将堕落恶道的中有，是眼睛向下、身体倒着堕落的。三恶道的中有都是这样的。

“寿量者。”中有的寿命到底有多长？有的众生死了一天半天，甚至刚死，马上有生缘，就去投生了。尤其那些造了重大善业和恶业的人，中有阶段非常短。下地狱的马上就下地狱，生天的马上就生天。但一般来说，要经历一段时间寻找生缘。就像很多人辞了工作，到处找新工作，这个过程就类似中有。但这不是你主动就能找到的，关键是业力有没有成熟。如果可以主动找，那大家都会找处境好的地方，就违背业果法则了。

“若未得生缘，极七日住，得缘则无决定。不得亦须换身，于七七日住。在此期内，定得生缘，无过此限。”如果没得到投生的缘，中有最多存活七天。如果得到投生的缘，就不一定了。如果中有得不到受生机会，七天死掉后，马上又会出现，一共可以反复七次，即七七四十九天。在此期间一定会有投生的因缘。为什么超度要在四十九天内进行？就因为在此期间，它未来的生处还没有决定，还有可能改变。如果去处已经注定，超度的影响就不是很大了。

“如天中有，七日死后，或复为天，或变人等之中有，以有余业能变中有种子故也。余亦如是。”天道的中有，在七天之后，可能继续以天道的中有身出现，也可能因为某种业力的改变，变成人的中有。比如通过超度，地狱或畜生的中有，也可能变成人的中有。这是因为有其他业力，使中有的身份发生改变。所以，宗大师倾向能改变的观点。

5. 生有结生之相

中有结束后，下个阶段就是怎么去投胎。

“次于生有结生之相者，《瑜伽论》云：若胎生者，于父母精血起颠倒见，尔时如父母未眠，而如幻见眠，于彼爱著。”关于生有是怎么出现的，《瑜伽师地论》说，如果胎生的有情，会对父母的精血生起颠倒见。这里所说的“眠”，

就是看到父母行邪行。也就是说，胎生有情的中阴身看到父母发生性关系时，就对他们生起爱著之心。怎么生起颠倒见呢？下面引《俱舍论》进一步说明。

“《俱舍》说为见父母眠也，彼复若生女身之中有，于母思离，贪与父交。若生男者，于男思离，贪与女交。是欲起已，从而趣向。”《俱舍论》说，中阴身投胎时带着强烈的贪染心，看到父母在发生关系，如果要投为女身，就希望母亲离开，想象自己和父亲发生性关系。如果将投为男身，就希望父亲离开，想象自己和母亲发生性关系。当它生起这种幻想后，中阴身就会立即投生。可见，所有投生都和贪染心有关。因为你对那种境界感兴趣，产生贪染的心，中阴身就会直奔而去，完成投胎。如果对不感兴趣的境界，是不会靠近的。

“如是，男女支体余渐不现，唯见男女根相。对彼起嗔，中有遂灭，而成生有。”贪心生起后，父母的整个身体逐渐看不见了，只看到男女的根相，对彼起嗔，中有随之灭去，而成生有。“对彼起嗔”这句话，汉传的《瑜伽》《俱舍》好像都没有，只说到起染著心，然后就进入子宫住胎，此时中有消失，把父母的遗传基因执以为“我”，构成生有。而《广论》和《略论》都说到起嗔的问题，就是在投胎时，如果对母亲产生贪著，就会对父亲生起嗔心；如果对父亲生起贪著，就会对母亲产生嗔心。西方心理学家弗洛伊德也讲到恋父情结和恋母情结。在现实生活中，儿子对母亲，女儿对父亲，在感情上多少有些偏爱，也能说明这一道理。

“复以父母贪爱俱极，最后有浓厚之精血各出一滴，相与和合，住母胎处，状如凝乳。与彼俱时，则中有灭。与灭同时，以结生相续之识力，有微细余根大种，和合摄彼同分之精血，而余根以生。”投胎过程是怎样的呢？当贪染心达到某种高度时，就出现父母的遗传基因，即精和卵的和合，然后进入母亲的子宫，状如凝乳。与此同时，中阴身就消失了。此后因为识的力量，使精和卵的遗传基因，从微细的根，逐渐长成人或动物，形成生命体。在《瑜伽师地论》和《俱舍论》中，对孩子怎样在母亲子宫中成形有详细描述：第一个七天长成

什么样，第二个七天长成什么样，第三个七天长成什么样……从最初那点东西，如何长成像模像样的人，讲得非常清楚。

“尔时入胎之识，诸许阿赖耶者，为阿赖耶。诸不许阿赖耶者，则为意识结生也。”到底是哪个识去入胎呢？按唯识家的说法，阿赖耶识才有资格扮演这个角色。因为前五识经常间断，第六意识也有间断，都不能作为结生相续的生命体。唯有第八阿赖耶识从不间断，才能担负起结生相续、连接生命的角色。而部派佛教则认为，是意识在投胎。

“若于生处不欲去者，则不赴，不赴则不生。”这是说投胎时的一些情况。有情前去投胎，是因为对投胎的境界感兴趣，才会带着爱染心执取。如果对那个境界不喜欢，就不会生起爱染心，也不会去投胎。因为投胎不是别人赶着，而是你自己的业力在推动。所以这个境界一定是你喜欢的，执著的。有人可能会觉得，谁会喜欢地狱的境界呢？要知道，中阴身看到的并不是地狱境界，只有当它进去后才显现为地狱，不是说它明明知道那是地狱还往前冲。这就是业力问题，下面说得很清楚。

“故已作增长生地狱之业，如宰羊、杀鸡、贩猪等非律仪之中有，于其生处，如于梦中而见有羊等，以昔串习之爱乐，即往赴彼。”有人造了地狱的业，比如生前做了宰羊、杀鸡、贩猪等不善业，那么在中阴将有要投生的地方，就会看到很多羊，或很多鸡，或很多猪，因为他的串习和业力，会不知不觉地往那里冲。

“次于生处之色起嗔，遂致中有灭而生有生焉。如是于地狱及大瘦饿鬼中亦同。”但真正走到那里一看，马上显现为地狱的大火，根本不是什么猪羊，反而出现刀山等恐怖景象。这时亡者就会嗔恨：怎么会这样呢？当嗔心生起时，中有就灭了，立即成为地狱有情。地狱和大脖子饿鬼的受生大体相同。

“凡当生于畜生、饿鬼、人及欲界、色界天者，于其生处，见自同类喜乐之有情，于彼欢喜，思欲奔赴。由于生处起嗔，中有随灭，而生有生焉。此

《本地分》中所说也。”凡是生于畜生、饿鬼、人及欲界、色界天者，都是对投生的境界心生欢喜和贪著。因为这份欢喜和贪著，使他奔赴那个境界。但到了生处又起嗔心，结果中有灭而生有出现，构成结生相续。这个道理是《瑜伽师地论·本地分》说的。

“其非律仪贩鸡猪等之生地狱，与此相同。”什么叫非律仪？有人生长的家庭就是专门杀鸡的，或是杀猪的，所以他从小就打算今生以杀鸡杀猪为终身职业。以这种不善行作为自己的发愿，就属于非律仪。这些人投生地狱的过程，和上面所说的相同。

“《俱舍》云：‘湿化染香处。’谓湿生贪染香气，化生贪染住处而生也。”《俱舍论》说，湿生有情是因为贪染香气而生，化生有情是因为贪染住处而生。可见，所有的受生都离不开贪染之心。

“又若生热地狱者思暖，若生寒地狱者思凉，中有趋之乃生，此注中释也。卵生如胎生，亦出《俱舍论注》。”那些生到八热地狱的有情，是因为中阴身冷得受不了，看到前面火烧得很暖和，就想前去烤火，走着走着，一下子铺天盖地全是大火，被烧得连骨灰都找不到。因为地狱有情是化生，马上又恢复了。然后冷得不得了，又看到前面一大片火，暖和得很，太有诱惑力了。刚才受过的苦已经忘了，所以他又往前奔，想去烤火。结果进去之后，马上到处都是火焰，被烧得痛苦不堪。所以在地狱是千死千生，真是求生不得，求死不能。堕到八寒地狱也是一样，因为身上热得受不了，比发高烧难受千万倍，只想跳到冰凉的地方去。此时看到八寒地狱，感觉很清凉，中阴身就往那里跑。结果一跑去，马上进入寒冰地狱。所有这些显现，其实都是我们心的显现，业力的显现。卵生的受生情况，和胎生是一样的。这些都是《俱舍论注》中说的。

第四节 中士道发心之量与上士发心差别

一、发心之量

以上讲了苦谛和集谛，都是帮助我们生起出离心，进而通过戒定慧的修行，解除惑业，证悟涅槃。这是解脱道的修程序，其中的关键，就是发起出离心。这个心要发到什么程度？不是说想着出离就可以，而要达到一定的量才有作用。

“发心之量者，如是从苦集二门，审知世间之相。若仅生起希求舍离，及于寂灭希求证得，虽是出离之心，然犹嫌不足也。”发起出离心的量，是建立在对苦和集的认识基础上。我们通过智慧审察，认识到轮回本质是痛苦的，从而生起舍离轮回、证悟涅槃的心。但只是生起希求心的话，还远远不够。应该怎样呢？

“盖必如居火宅及系牢狱，于彼宅狱生若何不乐，则欲求逃脱之心，亦当生起若何之量，然后仍须渐为增广此种意乐。”必须观想自己就像呆在四处着火的房子中，不逃出来马上就要被烧死；或是被关在监狱中，一心只想马上离开。我们想从火宅和从监狱逃出的心有多强烈，对三界和轮回的出离心也要有多强。如果达不到这个量，说明出离心的量还不够，就没办法摆脱凡夫心。生起出离心之后，还要通过不断修行，不断念死无常、念三恶道苦，使出离心越来越坚固，力量越来越强大。否则的话，这份出离心很快就会淡化，被边缘化。

“如夏惹瓦说：若置酒上之粉末，仅口面而浮者，则其厌舍世间之集因不过如是，而求灭苦集之解脱亦与相同。”正如夏惹瓦所说，就像在酒上放些粉末，是浮在表面的。如果修行达不到一定量的话，我们生起的出离心，希望解脱、希望证悟空性和涅槃的心，也是轻飘飘地浮在表面。

“是故虽欲修解脱之道，但唯空言，其不忍于他有情流转世间苦之大悲亦无从生起。”如果希求出离解脱的心不真切，所谓的大悲心、菩提心、利益众生的心，一定不能真正生起，只是说说而已。在《道次第》中，宗大师反复强

调出离心和菩提心的关系，特别重要。这点正是我们过去不太注意的。

“故能劝勉不假造作之无上菩提心力亦必不生，其曰大乘者，亦仅随语而转。此当数数修习之。”如果没有真切的出离心，就无法引发真实无伪的菩提心。即使一天到晚说自己是大乘行者，也只是说法而已，并没有真正成为名副其实的的大乘行者。所以说，出离心必须发到一定的量，必须对下士道所说的三恶道苦，以及中士道所说的轮回苦，进行全面而深刻的思惟。尤其要认识到，通过惑和业建立起来的轮回，本质上就是苦的。这点特别重要，必须反复思惟，确定无疑。

二、除邪分别

“除邪分别者。”很多人觉得，菩萨要入世度化众生，怎么可以像声闻一样生起出离心呢？宗大师就这个问题作了说明，告诉我们，菩萨的入世度生是在什么意义上说的。

“或曰：若修厌患，令想出离，如同声闻不乐世间，则堕寂静之边。故修厌患于小乘为妙，菩萨修此则不应理。以《秘密不可思议经》中说也。”有种观点认为，如果修厌离心，希望出离惑业，出离轮回，就会像声闻人那样不喜欢这个世间，从而契入涅槃。所以说，只有声闻解脱道行者才要修厌离心，作为菩萨来说，不应该修习对世间的厌患。这种说法也是有根据的，出自《秘密不可思议经》。

“答曰：经谓菩萨于世间不应怖畏之义者，非谓于业惑所制而流转三有之生老病死等苦不应出离，盖谓菩萨悲愿自在，为益有情而于三有受生，不应怖畏也。”宗大师对此的回答是：佛经所说的菩萨不应该怖畏世间，并不是说，不要出离惑业产生的轮回和生死。菩萨之所以积极地入世度众生，是慈悲和愿力所致。因为悲愿自在，所以才不害怕乘愿再来，并非对轮回本身不厌离，不是这么回事。

“夫以惑业所制，流转世间，为众苦所逼者，自利犹且未能，况云利他者哉。”下面就解释其中原理。如果菩萨没有摆脱惑业对自己的影响，就是“泥菩萨过河，自身难保”。如果生命还在惑业的状态下，自利都很困难，何况利他呢？

“此乃一切衰损之门，菩萨较诸小乘尤应厌离而灭除之。”惑业是一切衰损之门，是造成轮回一切过患的根源。所以在厌患惑业、厌患生死、厌患轮回的问题上，菩萨行者应该比声闻行者有更大的厌离心，以更大的毅力和智慧去消除惑业。唯有这样，才能自利利他。否则的话，自利都无法做到。

“而于悲愿自在，受生世间，则应欢喜焉。”虽然厌离轮回，但对于以悲愿利益众生，菩萨还是应该欢喜承担。

“又彼经亦云：诸菩萨者为令有情悉皆成熟、易摄受故，于此世间见有胜利，不住广大涅槃。”《秘密不可思议经》的另一个说法是，佛菩萨为了让有情善根成熟，乃至引导他们走向佛道，觉得在世间度化众生很有利益。因为这样的悲心，所以不住涅槃。正如《行愿品》所说：“诸佛如来以大悲心而为体故，因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉。”诸佛菩萨要成就大悲，离不开众生，否则就无法成就。菩萨有悲智两大品质，因为有智慧，所以不住生死；因为有悲心，所以不住涅槃。

“如是未能简别，若如前而说。于彼说者，设有菩萨戒，则生一染污之恶作罪。此《菩萨地》中所言也。”有人不懂得简别菩萨入世的意义，把因为悲愿的入世和远离惑业的出世对立起来，这是不对的。如果说菩萨不要怖畏惑业，不要远离惑业，不要厌患轮回，在菩萨戒中属于犯戒行为，是恶作罪。这是《瑜伽师地论·菩萨地》说的。

“若于生死意求出离已，见诸有情是自亲眷，为利彼等而发菩提心者，是《四百颂》之意，月称大阿阇黎于彼释中说也。”菩萨出离生死后，因为看到六道一切众生都是自己的六亲眷属，为了利益众生，所以发菩提心，以悲愿住世，

利益众生。这就是菩萨的慈悲精神。所以说，菩萨并非不畏惧惑业，而是本着悲愿，所以才到世间度化众生。这是《四百颂》所说，月称大阿阇黎在相关注释中加以说明的。

中士道苦和集的部分就讲完了，其中，重点是出离心。如何生起出离心？关键在于对轮回苦和惑业的认识。包括什么是出离心，出离心怎么生起，佛教所说的解脱和世间的解脱有什么不一样，还有对惑和业的认识。尤其是烦恼，包括烦恼对生命的影响，烦恼的差别，烦恼的生起及过患，烦恼在生命中究竟扮演什么角色，我们应该如何去认识它。希望大家围绕这些问题深入思考。

· 第五十七课

第五节 抉择解脱道之自性（道谛）

如上所言，以修三有之过患，于生死中，生起猛利欲求出离。

一、依何身灭除生死

以彼生死，当须灭除。如《亲友书》云：“除八无暇过，闲暇既已得，尔可务当生。”谓须于此暇满时而灭除之。若居无暇，则无灭除之时，已如前说。

大瑜伽者云：“现在是从畜生中分出之时也。”博多瓦亦云：“昔经尔许之流转（自昔漂流，如许之久），未能自返，今亦不能自返，故急须还灭之。得还灭之良机，亦正在此得暇满之时也。”

又若在家者，不但修法之障碍甚多，且易生过咎。出家者则与彼相反，故灭除生死之身，以出家最为殊胜。若善巧者，当于出家而钦慕焉。

《具力所问经》（《勇猛长者请问经》）云：“居家菩萨当愿出家（我于何时能得出家）。”此中要意（义），谓愿近圆也。

《庄严经论》亦云：“应知出家分（身）无量功德具，胜比勤持戒在家之菩萨。”如是非但为修解脱生死赞叹出家，即由显密门中修一切种智，亦说出家身为殊胜也。出家戒者，是三种戒中之别解脱律仪，于教法根本之别解脱戒，当敬重之。

在整个修学佛法中，下士道成就的是人天果报，中士道成就的是解脱涅槃，

上士道成就的是无上菩提。其中，中士道是承上启下的关键环节，引导我们出离轮回，了脱生死。但《道次第》修行的最终目的，是把我们导向无上菩提，而不是个人解脱。所以，中士道对怎样出离轮回讲得比较简单，重点是揭示轮回和生死的本质，即烦恼、业、结生相续。告诉我们，凡夫的生命实质和轮回根源，就是惑和业。

当然，上士道的修行必须基于对惑和业的了解。如果我们没有解除惑业，怎么度化众生？必然是泥菩萨过河，自身难保。事实上，轮回就是惑业的相续，这种生命是不能自主的。在中士道部分，重点就是围绕惑和业展开的。出离生死，就是出离惑业；解脱轮回，就是解除惑业；证悟涅槃，就是对惑业的息灭。如果没有息灭惑业，只能不断轮回。所以，惑业是生死的罪魁祸首，也是给我们制造痛苦的罪魁祸首。

第五节 抉择解脱道之自性（道谛）

接下来是解除惑业的修行，帮助我们认识，解脱道的修行是什么，以及如何趣向解脱。

“如上所言，以修三有之过患，于生死中，生起猛利欲求出离。”以上所说的苦和集，是为了帮助我们认识三有过患，其目的是对轮回生起猛利的出离心，这是中士道的要领，也是修习解脱的基础。

《道次第》的核心是三主要道，中士道的重点是出离心，上士道的重点是菩提心，止观的重点是空性见。整个解脱道的修行，都可以说是出离心的完成。圆满出离心，也就解脱了，所以我们不要小看出离心。当然，世俗出离心的发起，只是代表生命的一种强烈意愿，就是我要出离，我要解脱。这种意愿非常重要。如果我们的出离心很真切，对世间的贪著自然就会减少，甚至断除。就像你在一个地方已经呆不住，一点兴趣都没有，肯定不会贪著。之所以会贪著，就因为我们对于轮回还有兴趣。所以深刻意识到轮回是苦，三恶道是苦，是生起

出离心的根本。在发起出离心的过程中，需要通过种种观察。观察轮回的过患，观察烦恼、生死、六道的过患。所以，中士道是以观察苦和认识苦，作为生起出离心的重要基础。如果你真正看透轮回本质，对轮回没有丝毫期望，修行将成就一大半。为什么佛陀在世时，弟子们那么容易证得阿罗汉果？就因为他们有一份强烈的出离心。

前面所说的烦恼杂染、业杂染、生杂染，主要是让我们深刻认识到轮回的过患。我们必须通过不断的观察修来强化，不是随便想一想，而要反复观察，直到在自己的认识中，对轮回的痛苦和过患生起坚定不移的信解，即教下所说的胜解行地。这样的话，凡夫心的力量才会减弱。因为所有凡夫心都是建立于对轮回的贪著，一旦观念转变，粗重的烦恼很快会随之瓦解。当然，如果没有戒定慧的修行，是不可能彻底解决问题的，但烦恼的力量会随之变弱。你很难想象，转变观念对修行究竟有多重要。

过去的修行不太重视这一块，以为必须通过禅修。禅修固然重要，但转变观念也很重要。因为很多烦恼都是建立在错误观念的基础上。不管南传还是藏传，都很重视观察修，即通过思惟来修行。汉传佛教中，尤以唯识宗为最。观念的转变，就是获得闻思正见，之后再作相应的奢摩他、毗婆舍那，就可契入空性。如果观念没有转变，想要证悟空性，简直就不可能。所以要通过观察修，认识到三有的过患，轮回的过患。每天要花一定时间思考三恶道苦，思考人生是苦。如果这一天不思考，就会进入凡夫心强大的相续中。如果这一天思考了，贪著自然少了。哪怕没在那里打坐，你的心都是清净的。反过来说，如果没有这样的思惟，即使一天到晚在那里念佛，也可能是有口无心的。因为你根本没能力去战胜强大的执著和凡夫心。

中士道要解决的问题就是生死轮回，这就必须于生死生起“猛利欲求出离”。其中，“猛利”二字非常重要，不是轻飘飘的，而是通过不断思惟，生起强烈的出离心。看看我们的修行，有没有这个发心基础。要知道，当你生起强

烈出离心心的时候，就是解脱的心。因为在这个当下，建立于五欲六尘的贪著就烟消云散了。所以，中士道修行是以出离心为根本。中士道的圆满，就是出离心心的圆满。

修习解脱道，不管是持戒，还是了知轮回苦，还是获得正见，都是为出离心服务的，都是帮助我们圆满出离心。所以解脱不是外在的东西，就是心解脱，慧解脱。就这点来说，你有没有想要解脱的心，是关键所在。解脱道的修行内涵是戒、定、慧三无漏学，还有五分法身，即戒、定、慧、解脱、解脱知见。《清净道论》就是以戒定慧为纲领，通过对戒定慧的认识和修行，抵达解脱。杨郁文编写的《阿含要略》，也是围绕增上戒学、增上心学、增上慧学展开，前面还有增上信、增上善为基础。总之，主要内容都是戒定慧，由此成就解脱——用戒定慧解除生命中的惑业。

《道次第》中，重点谈的是戒。因为别解脱戒是解脱道修行特有的，同时也是菩萨道的基础。关于定和慧的部分，则是声闻乘和菩萨乘共有的，所以在上士道详细说明。《道次第》关于解脱道的修行中，强调了两个问题，一是你想出离生死轮回，什么身份最好用？二是你用什么样的方法？

一、依何身灭除生死

“以彼生死，当须灭除。”生死轮回是修行必须解决的问题。不管声闻乘还是菩萨乘，都要灭除生死，解脱轮回，不是说大乘行者就可以不解除惑业。因为生死轮回的根本是惑业，只有灭除惑业，菩萨才有能力度化众生。这是中士道修行的目标。

“如《亲友书》云：除八无暇过，闲暇既已得，尔可务当生。”正如《亲友书》所说，因为过去生的修行，使我们免除八种无暇（八难）的身份。既然现在已经得到暇满人身，有条件又有能力听闻佛法，就应该为生命的未来打算，而不是光考虑现在的生存。反过来说，无暇就是有能力但没条件闻法，或是有

条件但没能力闻法，或是既没条件又没能力闻法。

“谓须于此暇满时而灭除之。若居无暇，则无灭除之时，已如前说。”也就是说，我们必须在得到暇满人身时灭除生死，成办解脱大事。因为这是我们灭除生死的最好机会，其可贵之处在于，我们有能力也有条件修行。除此之外，别的身份都没能力或没条件修行。如果这时候不用它来成办生死，那用它来做什么？所谓“此身不向今生度，更向何生度此身”。一旦失去这个可以学佛的身份，想要修行，想要解除轮回，可就没戏了。很可能，连想的机会和能力都没有，不要说成办了。

“大瑜伽者云：现在是从畜生中分出之时也。”这句话非常经典。大瑜伽者说，现在这个暇满的身份，正是区别你和畜生不同的时候。如果一个人仅仅追求生存，要过得快乐一点，这种生活和动物有什么两样？甚至某些动物都比我们高明。因为动物活得简单，更容易快乐。而人太复杂了，尤其今天的人，生存压力很重，思想又混乱，烦恼特别多。那些山林里的鸟，花三五天就可以盖好房子。想要吃的，反正满山都是野果和虫子，吃饱了就在那里唱歌，也不用上班。比起很多每天关在办公室、一年没多少假期的人，要自由得多。所以从生存意义上说，虽然现在物质发达，但人们活得并不轻松。

得到暇满人身，最有机会彰显人和动物的不同所在。我们可以发挥理性的作用，去追求真理，追求智慧，追求解脱。而动物因为愚痴，没能力修行，也没能力追求智慧和解脱。生而为人，我们应该充分利用自身优势修行，而不仅是满足动物般的欲望。现在你还可以做那些和动物不一样的事，如果失去这个身份，想和动物不一样也做不到。所以我们要认识暇满人身蕴含的巨大价值，用这个身份了生脱死，开发生命的无尽宝藏，也就是成佛作祖。如果现在不利用好，这个身份就会一文不值，甚至成为积聚负面心行的累赘，那就太不值了。

“博多瓦亦云：昔经尔许之流转，未能自返，今亦不能自返，故急须还灭之。得还灭之良机，亦正在此得暇满之时也。”又引另一位噶当派大德博多瓦

所说：我们曾经历无尽生死，一直在轮回中沉浮，不能自己。就像我们现在，对自己的念头，对生命中贪嗔、爱恨等种种相续，根本就不能自己。无始以来，我们只是随着心念的相续，随着种种欲望去追逐，不断造业。每一种欲望、执著、烦恼，都是强大的自相续，这些业力一会儿把我们推到天上，一会儿又推向地狱，使我们在轮回中沉浮，伤痕累累，辛苦万分。

如果今生不通过修行获得自主力，这种相续将不断继续，像瀑流那样无穷无尽，不会停止，也不会解除。你过去不能自主，现在也不能自主，未来还是不能自主。只能每天随着自己的欲望，疯疯癫癫地忙来忙去，永远都是这样。想起来真是蛮可怜，也蛮可怕的。因为我们积累的相续力量太强大了，而且不会自动解除。我们的每个起心动念，每种烦恼、情绪、心灵陷阱的形成，都会在生命中形成巨大的力量。因缘没有成熟时，它还不会显现。一旦因缘成熟，它马上就主宰着你，把你扔到哪里，你就摔到哪里，一点反抗力都没有。因为惑业和轮回不会自动解除，所以，当我们获得解除它的机会时，要赶快要抓紧。一旦错过，不知什么时候才有这个机会。

人身太难得了。当今生走到终点，如果临终时把握不好，另一种业力出现，很可能把我们导向三恶道。在这个自相续中，我们根本没有能力自主。所以现在得到暇满人身，正是脱离轮回的最好时机，要赶快解除惑业，解除生死。前面告诉我们，要认识暇满人身蕴含的重大意义，天天都要思考，知道真正的宝贝就是这个身份。相比之下，外在的所有都一文不值。利用好这个身份，才是无价之宝。如果光是用这个身份填饱肚子，就是人生最大的浪费，世间没什么比这更大的浪费了。

对学佛来说，有人因为活得太累，学佛只是为了缓解一下，但感觉轮回还是好玩的，只要不玩得太痛苦就行。如果是这种想法，以在家身份学佛也没什么。但如果真想解除轮回，宗大师认为，出家身份是最好的。当然不仅宗大师这么认为，在古印度，各宗教都有出家制度，认为这是追求解脱的最好身份。

为什么出家有利于修行？下面就解释。

“又若在家者，不但修法之障难甚多，且易生过咎。”如果在家，想修行很不容易。其实现在出家人修行都不容易，不要说在家人了。我们经常说现在是末法时代，为什么？按道理来说，现代人日子过得那么好，物质享受前所未有的，但是不是比以前的人活得幸福快乐？不一定。另一方面，现代社会诱惑众多。为什么说现代人修行难？因为修行要靠环境，凡夫最大的特点是心随境转。当我们面对环境的巨大诱惑，内心又有强大的惑业，你怎么能自主，怎么能控制得住自己？其实多数人根本没能力控制。不要说在家人，出家人也很难。而且在家人还有生存负担，每天要上班，哪有时间修行？到晚上就没多少精力了。此外，还有家庭的问题，感情的问题，工作的问题，每天要忙于应付这些，容易产生烦恼。又因为职业的需要，很容易造作罪业。再加上各种娱乐的诱惑，心根本就静不下来，所有这些都属于修行的障碍。

所以从生命追求来说，现代人比过去低了很多。古人崇尚的是哲学，是宗教，而现代人崇尚的是金钱，崇拜的是歌星、影星、球星。唱一首歌，就有几十万甚至更多的人跟着疯狂；一场足球赛，小球一转，整个地球也跟着晃起来。从这个价值取向，就可以看出今人和古人根机的深浅，生命素质的高低。所谓末法时代，就是现代人对物欲的执著特别强，对智慧和真理的追求却很弱，心不容易和法相应。虽然很多人说信佛，但真正修学的其实不多。多数就那么信一信，增加一点人生内容而已。

“出家者则与彼相反，故灭除生死之身，以出家最为殊胜。若善巧者，当于出家而钦慕焉。”出家就不一样了。真正的出家很单纯，没有感情、地位、家庭的干扰，也不用为生存问题操劳，可以专心地修行、弘法，过一种追求真理和解脱的生活。所以说，想要究竟解除生死，出家是最好的身份，有智慧的人应该选择这种生活。解脱要从环境开始，出家首先是对环境的出离，从五欲六尘的复杂环境中走出来。而出家的根本意义，是通过对环境的出离，解除生

命内在的惑业。如果不这样做，只是换一个环境，其实没用，那叫“身出家，心未出家”。反过来说，在家居士如果内心对轮回充满厌离，不贪著五欲六尘，虽然身没有出家，心一样可以出家。当然，这是比较难的。

“《具力所问经》云：居家菩萨当愿出家。”下面继续说明出家身份对修行，尤其是对解脱道修行的意义。《具力所问经》说，在家菩萨应该发心出家，以出家作为人生目标。尽管你现在不能出家，但要有出家的心。如果生起这样的心，对世间的贪著也会减少。

“此中要意，谓愿近圆也。”出家身份的核心内涵，就是受具足戒，获得比丘身份，也就是“近圆”。在七众别解脱戒中，在家戒为五戒、八戒，出家戒为沙弥戒、沙弥尼戒、正学女戒、比丘戒、比丘尼戒。别解脱戒是通向解脱的基础。《戒经》说，“戒是正顺解脱之本。”告诉我们，持戒是顺应解脱的。当然，真正解脱的能力不是戒，而是慧，是无漏的空性正见。一旦证悟空性，就能像拿起手术刀那样，一刀将惑业割掉。但证悟空性不能没有定，而得定不能没有戒。所以说，戒是顺应解脱，不是戒的本身就能解脱。很多人搞不清，以为持戒就能解脱。结果持得很著相，每天在是非得失中纠缠，痛苦不堪。因为当今教界缺乏持戒环境，如果你每天拿某个标准去照别人，这个看不惯，那个看不惯，自己又一无是处，还怎么过日子？戒本来叫别解脱，最后变成别想解脱了。

在居士（优婆塞、优婆夷）也是如此，他们和社会上没学佛的人有什么不同？就在于皈依体和戒体。皈依体蕴含着对三宝的信心，是成佛的种子，而戒体则代表行为的标准，健康生活的标准，这是未学佛者没有的。出家身份之所以可贵，之所以能成为修行的良好器具，也在于我们是有戒之身，有沙弥戒和具足戒。如果没有戒，仅仅穿件衣服的话，不过是光头俗汉。虽然我们现在的和在家人不一样，但这也不是正式的僧装。正式僧装是袈裟，是三衣。

总之，出家身份的内涵就在于戒，进一步还有定和慧。生命的差别在哪

里？就在于你拥有什么样的品质。佛菩萨之所以为佛菩萨，就因为他们具备无尽的慈悲和智慧。反过来说，凡夫之所以为凡夫，也是因为我们具有凡夫的品质。如果把生命内涵换了，贪嗔痴在生命中没有力量，甚至被完全消除，只有无尽的慈悲和智慧，那我们就是佛菩萨了。所以佛菩萨不是一种代号，也不是地位和身份，而是内在品质。你是什么，并不在于你的地位和身份，而是因为你拥有什么样的品质。拥有戒定慧，才是真正的出家众，是合格的法器，是人天师表。这种品质决定了生命的可贵，而不是外在形象。这点大家要注意，是骗不了自己的。

“《庄严经论》亦云：应知出家分无量功德具，胜比勤持戒在家之菩萨。”《大乘庄严经论》也说，我们应该知道，出家身份具有无量的功德。当然这里说的出家身份，不只是把头发剃了，更是包括它的内涵，即如法地持戒、修行，这才是最重要的。这个干净、如法的出家身份蕴含无量功德，是为修行服务的良好法器，胜过那些精进持戒的在家菩萨。

“如是非但为修解脱生死赞叹出家，即由显密门中修一切种智，亦说出家身为殊胜也。”佛经中，不仅从解脱生死的角度，赞叹出家身份的可贵。在显教和密教一切法门中，要成就一切种智，成就无上菩提，也以出家身为殊胜。佛陀就是以出家身份修行成佛的，不是以在家身份。

“出家戒者，是三种戒中之别解脱律仪，于教法根本之别解脱戒，当敬重之。”出家戒属于别解脱戒，能将我们导向解脱。虽然究竟解脱是靠见，但戒是通过远离来导向解脱。凡夫的特点是眼不见心不烦，远离不善环境，心就容易平静。这里所说的三种戒，指声闻别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。其中，菩萨戒和密乘戒都通在家和出家。虽然别解脱戒也通出家和在家，但这里特指出家别解脱戒。

在这三种戒中，乃至在整个佛法修学中，别解脱戒是什么地位呢？宗大师告诉我们，别解脱戒是一切修行的根本，属于根本戒。不管菩萨戒也好，密乘

戒也好，都要建立在别解脱戒的基础上。如果忽略别解脱戒，菩萨戒和密乘戒也会有问题的。所以，在家居士受菩萨戒，通常要有五戒、八戒的基础。“瑜伽菩萨戒”就要求先有渐次戒，有别解脱戒的基础。当然，“梵网菩萨戒”属于顿立戒，有点特殊。别解脱戒有七种，每个人可以根据实际情况，或受五戒，或受沙弥十戒乃至比丘戒，不能没有。

过去印度那些大乘菩萨，如龙树、提婆、无著、世亲等，都有双重身份。他们既受过声闻戒，具有声闻的身份，同时又在修学并弘扬大乘，具有菩萨的身份。汉传佛教也有这个传统，出家人同时具有声闻和菩萨的身份。明清以来的受戒方式是三坛正范，三坛一起受，我觉得不太合理。事实上，有些人只适合受声闻戒，不一定要受菩萨戒。而且受每种戒，从沙弥戒到比丘戒，应该有一定间隔。沙弥戒持了一段时间，感觉没啥问题了，可以再往上。就像爬楼梯一样，一步步地往上走。从比丘戒到菩萨戒，也应该有一定间隔。

以上主要赞叹出家身份对修行的重大意义。出家身份的可贵就在于，它是有戒之身。戒是什么？就是防非止恶。从表面看，我们止的是杀生、偷盗、邪淫、妄语、饮酒，但实质上，它是止息凡夫心的串习和相续，止息杀盗淫妄的心理基础，也就是贪嗔痴。当我们止息杀盗淫妄，就是在止息贪嗔痴，这才是持戒的真正意义。

当然，这种止息只是不给它条件，不让它相续而已。因为每种烦恼的现行都要有条件，如果没有助缘，烦恼就不容易现行。比如我们贪著什么，但总是没有相应环境，久而久之，贪的力量就会逐渐变弱。反过来说，如果你总是得到环境支持，贪的力量就会不断张扬并壮大。我们受持戒律，就是不让烦恼有活动机会。但要知道，虽然烦恼暂时不起现行了，可它的力量还在。只是没机会去贪，没条件去杀盗淫妄，不等于没有这种心理了。进一步，还要靠定把这些心理镇住，最后用慧彻底解除。所以，持戒可以帮助我们止息生命内在的相续，对修定、发慧非常重要。这也是宗大师特别强调别解脱戒的深意所在。

· 第五十八课

二、修何道而为灭除

修何等道而为灭除者。

《亲友书》云：“纵使烈火燃头上，遍身衣服焰皆通（透），此苦虽急犹可置，求证无生较此要。尔求尸罗及定慧，寂静调柔离垢殃，涅槃无尽无老死，四大日月悉皆亡。”谓于三学当修学也。

于此，若仅于中士道而为引导者，亦须广说以三学引导之方便。然此不尔（然此处非仅为中士说），以慧观及心学生止法者，于上士时当说，今此略言戒学耳。先须于戒之胜利数数思惟。心既决定，则勇猛增长。

《亲友书》云：“众德依戒住（戒是一切德所依），如地长一切（如动指有情界，不动指器世界，依于地）。”

《妙臂经》亦云：“如诸禾稼依于地，无有过患而发生（无诸灾患而生长），如是依戒胜白法，以悲水润（悲水灌溉）而生长。”当如说而思焉。

于戒受已而守护者，胜利甚大。若不守护，过患亦甚。经云：“或以戒得乐，或以戒感苦，具戒则安乐，毁戒则苦恼。”

《文殊根本大教王经》亦云：“持咒若坏戒，不得上悉地，中品亦不成，亦不成下品。佛于毁戒人，不说咒成就，亦非趣涅槃，境处之方际（所）。于此恶异生，何有咒成就？此毁戒众生，如何有乐趣？既不成现上，亦不成胜乐，况佛说诸咒，而能成就耶？”

如是所示不守护之过患，当数数思之。如《三昧王经》云：“于居家白衣，我所说学处，尔时诸比丘，彼戒亦不具。”于此所说，谓比丘不能守护五戒之时，（有居士能）精进持戒者感果甚大，故当努力。即彼（前）经（又）云：“尽于恒沙俱胝劫，而以信心备饮食，并以伞幡灯烛鬘，承事俱胝由他佛。若于妙法极欲坏，善逝正教将灭（隐微）时，于日夜中行一戒，此福比前最殊胜。”

如何修学之法者，谓于四种生罪因中，无知之对治者，应听闻诸学处而了知也。放逸之对治者，于取舍之所缘行相不忘忆念。及数数观察三门，了知于善恶何转之正知。以自或法为增上，于罪生羞耻之惭，及念为他所呵而起羞耻之愧。怖畏恶行之异熟，而生防护之心。不敬重之对治者，于大师及彼所制，并诸同梵行者，皆当敬重也。烦恼炽盛之对治者，观察身心，何种烦恼增上，当努力从而对治之。若不如是励力，意谓违越少许，其过轻微，于

所制而放纵者，最后结局唯得苦恼。

《戒经》中云：“若于大师悲悯教，以为轻微少违越，由彼彼苦得自在，如折篱坏庵摩罗。世间有违王重敕，或者犹获不治罚，非理若违能仁教，如堕傍生医波龙。”

以是故应努力，勿令罪染。设有染犯，亦莫不念而弃置之，于堕罪还出之轨轨，应如说励力而作。如是守护之法，虽是具别解脱律仪者，然于修密咒者亦同之。

《妙臂经》云：“以我所说别解脱，净戒调伏而无余，居家持咒唯除相，及轨则外余应行。”谓居家持咒者，唯除少数出家衣相之类，及羯摩轨则并单制之轨则外，其余从调伏中所出之戒条，犹须行也。则出家持咒者，更何待言哉。

康隆巴云：“若饥谨时，则一切事皆注向于青稞上去，如是一切亦皆辗转于戒上去（显密诸乘，一切精神集中于戒），是故于此当勤修学。然欲戒清净，不思业果必无成就，故思惟业果是（守戒之）秘妙教授也。”

夏惹瓦亦云：“总之，生何善恶皆依于法。于佛法中，若依戒律所说而依止行之，则无须犹豫。内心既净，则常喜乐，后亦善妙也。”

善知识敦巴亦云：“一类依律而舍咒，或则依咒而弃律，而不知咒为律助，律为咒伴也。若非我师所传之语，则无如是教授。”

又阿底峡尊者亦云：“我印度或有大事，或有非常事时，则集诸受持三藏者，问：三藏中无遮耶？不与三藏相违耶？抉择已，即如彼而作。于莲花戒寺，更加问：菩萨行中未遮耶？不与彼相违耶？凡有一事，皆以律师（文）为依据而处理焉。”

已释共中士道修心之次第竟。

二、修何道而为灭除

前面讲到以什么身份修习解脱道最好，下面说明用什么方法。

“修何等道而为灭除者。《亲友书》云：纵使烈火燃头上，遍身衣服焰皆通，此苦虽急犹可置，求证无生较此要。”这段话总的提出，解脱道修行的内涵是什么。《亲友书》说，纵然头上着了火，全身衣服都被火烧透了，这个痛苦虽然很急，但还可以挺一挺，相比之下，求证无生更为重要。无生即无生法忍，是涅槃的代称，指息灭生死，无生无灭。世间没有什么比这更重要的。因为你

的头乃至全身着火，只是今生的事。如果你没解除生死，就要尽未来际地受苦受累，而且是没有尽头的。也就是说，解除头上着火，对生命只有暂时的意义，而解除生死才具有尽未来际的意义。你说哪个重要，哪个次要？从道理上说，肯定是解除生死重要。当然从实际来说，还是赶快把头上的火扑了再说。

“尔求尸罗及定慧，寂静调柔离垢殃。”那怎么求证无生、证悟涅槃呢？离不开尸罗和定慧。尸罗是戒的梵语，为清凉义。寻求解除生死、烦恼、轮回的方法，必须通过戒、定、慧三学，以此成就解脱、解脱知见。所以，涅槃和解脱的意义是一样的，它的特征首先是寂静。生命内在有很多烦恼惑业，及制造痛苦的心理因素，都在蠢蠢欲动。涅槃就是息灭这些负面力量，展现生命内在的强大寂静。当心安住于空性，本身就会散发巨大的寂静，有能力化解所有烦恼。所以寂静不只是被动的消除，同时也是一种主动的力量。

我们过去理解的涅槃，更多是偏向消极，说空性，好像是什么都空掉，其实不然。空性是我们息灭烦恼后，生命内在呈现的巨大力量。这种力量不是有，也不是无，它超越了一切对待。如果我们对空性有一定领悟，就能体会到这种强大的威力。如果内心生起贪嗔，充满烦恼，就会很粗重，甚至不能自控，从而让自己很难过。一旦息灭烦恼，心就会调柔而自在。因为生命中让你不自在的东西都被克服了，不起作用，剩下的就是解脱和自在。它代表生命内在的强大力量，是由觉性散发出来的，也是我们可以体认的。一旦开发这种力量，自然就能远离垢和殃，即烦恼和灾难。

“涅槃无尽无老死，四大日月悉皆亡。”涅槃是无尽的，没有灭或不灭，也没有死或不死。我们所说的灭，代表烦恼的息灭，不是说涅槃有生灭。其实，每个生命都具备涅槃的潜质，即“自性清净涅槃”。声闻的无余涅槃，不但息灭了烦恼，把烦恼惑业所生的有漏之躯也息灭了。如果内心已经证悟涅槃，但色身还在，就是有余涅槃。总之，在涅槃的境界上，是没有生也没有灭，没有垢也没有净的，不是世间相对的境界可以衡量的。世间一切终归是无常的，即

使日月和星球，也要经历成住坏空，最终走向毁灭。所以我们不要贪著，应该以涅槃为乐，而不是以世间欲望为乐。

“谓于三学当修学也。”以上所引《亲友书》的内容告诉我们，如果想彻底解除生死，就要修习戒定慧三学。

“于此，若仅于中士道而为引导者，亦须广说以三学引导之方便。”如果把中士道作为单独的内容，就应该像《清净道论》那样，按戒、定、慧三学的次第，详细而全面地介绍。因为《清净道论》就是解脱道的完整建构，也是修行纲要，直接围绕戒定慧展开，是南传佛教的权威著作，感觉比北传的《俱舍论》更简明。将来如果有机会，大家可以学一学。

“然此不尔。”但作为《道次第》的建构来说，不是以建立中士道的修行为目的，而是要把每个学佛者引向菩萨道。中士道只是成佛修行的一个阶段，即《法华经》所说的五百由旬中的三百由旬。所以在《道次第》中，并没有单独对中士道作详细介绍，而是和三士道结合起来说明。

“以慧观及心学生止法者，于上士时当说。”慧观，即空性慧。心学生止，就是定学，是对心的训练。《道次第》中，把止和观放到上士道以后介绍，此处就不多说了。关于空性慧的问题，宗大师的观点和汉传佛教的传统说法不太一样。《道次第》认为，空性慧是三乘共有的，菩提心才是大乘不共的。也就是说，大乘真正不共的是菩提心，不是空性见。而汉传佛教的《般若》等经典讲到空性见时，则分为三乘共有和大乘不共的般若。因为从究竟意义上说，圆满的空性见唯有佛陀才彻底证悟，其中必须包含慈悲心。而菩提心和大慈大悲的修行，是声闻乘没有的。但普通的空性见，确实是三乘共有的。所以这个问题可以一分为二地说，宗大师所强调的，侧重从共的方面来说，而不是从圆满的角度来说。

“今此略言戒学耳。”因为定和慧主要在上士道宣说，所以中士道重点讲的是戒，并强调了别解脱戒的重要性，以及对修学大乘乃至密乘的作用。之所以

特别强调，应该是针对当时藏传佛教的状况，即有些学大乘或修密乘者不重视别解脱戒。在汉传佛教来说，虽然比较重视受声闻戒，每个出家众一定先受别解脱戒，再受菩萨戒，但在持戒方面也做得不是很好。

“先须于戒之胜利数数思惟。”我们想持戒，先要思惟戒有哪些殊胜利益，为什么要持戒？道宣律师所造的《四分律删繁补阙行事钞》，为南山三大部之一。其中第一篇叫《标宗显德篇》，广泛引用经律论三藏，说明持戒有哪些功德，破戒有哪些过患，内容非常好。对每一法的修行，我们首先要思惟修习的胜利和不修的过患。这是《道次第》的常见套路，很符合凡夫心理：对我有好处的我才干，没好处的就不干。我们要经常思惟这些利益和过患，直到深信不疑，觉得确实就这么回事，持戒就有这些好处，破戒就有这些过患。

“心既决定，则勇猛增长。”在思惟过程中，对每个法在认识上充分确定的话，就像电脑按了保存键，才把文件真正输入进去。如果不确定，不保存，思惟了也没用。如果在你的认识上确定——就这么回事，雷打不动。那我敢保证，这个观念和法门一定会对你产生作用。当然，作用大小取决于多种因素，有时还和你的习气有关。但只要确定，必然有不同程度的作用。就像很多人对某件事想不通，想得睡不着觉，吃不下饭，有一天突然想通，问题就解决了。可见，认识上的确定非常重要。当你确定之后，就会认真修习，懂得下一步该怎么做。因为只能这样，没有退路。这是说明如何思惟持戒的功德和破戒的过患。

“《亲友书》云：众德依戒住，如地长一切。”《亲友书》说，所有功德都是建立在持戒的基础上。《成实论》有句话叫“道品楼观，以戒为柱；禅定心城，以戒为郭；入善人众，要佩戒印”，说明一切修行都要以戒为基础。就像大地可以生长万物，同样，有了戒才能长养一切功德。

“《妙臂经》亦云：如诸禾稼依于地，无有过患而发生，如是依戒胜白法，以悲水润而生长。当如说而思焉。”在佛教中，善法又叫白法，代表洁白无瑕，清净无染，而不善法则黑法。《妙臂经》说，就像庄稼依于大地，才能没有

灾患地生长。同样，修行也要依靠戒，依靠悲水的滋润，才能使善根功德不断增长。所有的修行，不论是修定，还是修布施、忍辱、精进等，都要建立在别解脱戒的基础上。比如布施，必须以不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语为前提。如果你的布施充满杀盗淫妄，夹杂不善心行，那算什么布施？本身就在造罪。所以说，菩萨道修行必须以五戒十善为基础。如果你说自己在利益众生，同时又在继续造作不善行，甚至通过犯罪行为帮助他人，显然不是佛法倡导的修行。就像社会上很多人，因为没有持戒，虽然也在修善行，但其中夹杂着种种不善的因素。

如何使善行变得清静、如法而圆满？一定要以戒为基础。因为修行修的是心，你用什么样的心在做？平常人每做一种善行，多少夹杂着凡夫心，夹杂着贪嗔痴。尽管做了很多好事，最终还是在成就凡夫心，成就贪嗔痴，成就名闻利养、人我是非，和修行毫无关系。因为它们都在不善的自相续中。如果没有正确发心，没有如法持戒，你做的是善行，张扬的却是不良心态。人的心理很复杂，我们每做一件事，都有善和不善等各种心理。如果不持戒，不良心行就会增长。所以要反复思惟持戒的利益和不持戒的过患。

“于戒受已而守持者，胜利甚大。若不守护，过患亦甚。”受戒之后，守护戒的功德很大。反之，不守戒的过患也很大。

“经云：或以戒得乐，或以戒感苦，具戒则安乐，毁戒则苦恼。”佛经中说，有人因为持戒感得快乐的果报，也有人因为犯戒感得苦果。如果我们具足戒，依戒修行，就能得到安乐，而毁戒则会带来苦恼。因为持戒是在止息不善相续，当你内心没有任何不善，自然就充满快乐。反过来说，犯戒是在纵容我们的贪嗔痴。同时，又因为有一种“我要修行，不能犯戒”的心理，内心就会充满挣扎。而且犯戒还在张扬不善的相续，本身就是痛苦的根源。如果我们纵容生命中制造痛苦的力量，怎么会有快乐可言？所以，即使不从因果去理解，不考虑将来是否下地狱，从我们现有的心相续，就可以认识这些道理。

《道次第》中，中士道着重讲的是戒。因为定、慧是和上士道相通的，留到以后再讲。关于戒的部分，着重讲了别解脱戒。声闻戒和菩萨戒的不同在于，声闻戒要求少事少业，尽量少做事，而且很多事不适合以出家身份去做，做了就会犯戒。而菩萨戒要求多事多业，如果发菩提心、受菩萨戒之后，看到利益众生的事不去做，也是属于犯戒。

这两种戒都是为修行服务的。声闻戒是为解脱服务的，菩萨戒是为成就无上菩提服务的。如果一个人想解脱，确实少事少业比较好，否则容易在做事中张扬习气。我们可以发现，越能干的人，往往习气毛病越重。所以佛陀制戒时规定，如果在家时做什么职业，出家后就不可以做相关的事。因为每个优点都隐藏着缺点，每种长处都夹杂凡夫心的相续，在起心动念中，容易带动无始以来的串习，而修行恰恰要从这些相续中跳出来。

我最近讲皈依三宝时发现，皈依最重要的意义就在于，当我们对三宝生起极大信心后，才能从自我为中心的生命中跳出来，开始以三宝为中心的人生。我们现有的相续，人格的构成，各种心理的积累，都是以自我为中心形成的。做事时，自然也是凡夫心的相续。即使做的是佛教事业，也会在不知不觉中增长凡夫心。只有对三宝生起强烈的信心，才能开始以三宝为中心的人生。这种转换对修行非常重要。

声闻戒强调远离，从环境的远离，到内心的远离，由此走向解脱。但要知道，我们真正要出离的并不是环境，而是对环境的贪著。我们要远离内在种种心结，种种情绪，种种执著，这才是最关键的。因为这些正是生死的根本，轮回的根本。如果不远离这些，解脱是没有希望的。所以一个人修到什么程度，完全可以自我检验。那就是，环境对你的影响有多大，贪嗔痴的相续对你的影响有多大。

修行并不是玄乎其玄的事。别解脱戒就是帮助我们解脱，包括两方面：一是止持，止息贪嗔痴，止息不善的行为和相续；二是作持，远离对环境和衣食

住行的贪著。所以，戒律中很多是对衣食住行的规定。佛陀建构了一套如法的生活制度，帮助我们止息对外在环境的执著，进而止息内在的不善相续，为修定和开发智慧营造心灵氛围。

菩萨戒要求多事多业，故有三聚净戒，包括止恶、修善、饶益众生，在上士道会详细介绍。声闻的解脱只要断除烦恼、证悟空性就行了，但菩萨不仅要解脱，还要成就大慈大悲的品质，这就需要通过利益众生来完成。所以菩萨要从发菩提心入手，凡是利益众生的事，只要有因缘都得去做，不能少事少业。不仅要去做，还要不断告诉自己：我要利益一切众生，我存在的价值、意义和目的就是利益众生，此外没有别的目标。在做的过程中，一方面可以克服我执，克服贪嗔痴；另一方面，慈悲心、利他心会得到张扬。所以，菩萨是以菩提心为前提，通过六度四摄等菩萨行，在利他中成就自觉。

而别解脱戒是以出离心为前提。如果没有这一心行基础，我们所持的别解脱戒只是人天善行。同样，如果没有菩提心的基础，我们所持的菩萨戒也只是人天善行而已。就像布施，声闻人也会布施，那么声闻和菩萨的布施有什么不同？区别就在于出离心和菩提心。如果我们以出离心持别解脱戒，是成就解脱的增上缘；如果我们以菩提心持别解脱戒，那么别解脱戒也将成为菩萨戒的一部分。可见发心非常重要。过去多数人对发心认识不足，其实，这种强烈意愿正是未来生命的重要导向。

因为凡夫心太混乱了，如果没有强大的意愿为引导，生命就会随着业力和混乱的心念沉沦，无法从中走出。就像一个人发愿，今生一定要做成什么事业，即使把命搭上也要去做。如果你有这个决心，就很可能成功。如果你觉得有因缘就做一做，不做也行，那就很难说了。因为我们内在的情绪和想法太多，外在世界又太复杂，没有很强的意愿，每天都会受各种想法和外境的影响。所以，持戒必须认识到发心的重要性，必须建立在对解脱的追求上。

事实上，发心和持戒是相辅相成的。发起强烈的出离心，戒自然容易持好。

因为戒的持犯都关系到用心，每一条戒的犯缘，首先是心的参与。就像法律，如果犯罪者精神不正常，判罪时就会判得比较轻，甚至无罪。如果我们的出离心很强，即使犯了戒，因为心的参与很弱，在生命内在形成的力量也很弱。同样的杀生，你带着强烈的嗔心，和嗔心很小、甚至不带嗔心地做，于生命内在形成的力量都不一样。因果虽然是客观规律，但不是纯唯物的，而是建立在心的基础上。就像一颗种子会长成大树，本身是一种规律。至于能长成什么样，和种子的质量、生长的水土都有关系。它可能是参天大树，可能只是小小的树，也可能很快死去。这和内因、外缘都有关系。强大的出离心能帮助我们持好戒，反过来，持戒也能帮助我们强化并成就出离心。可以说，整个解脱道的修行，就是出离心的圆满。

而菩萨道的修行，就是菩提心的圆满。这一念菩提心你能真正发起来，发得准确，发得到位，发得圆满，当下就和佛无二无别。《华严》的境界说，初发心即成正觉。因为成佛不是成就外在的什么，而是成就生命内在的品质，成就和佛菩萨一样的心行。所以，我们不要把成佛想得太过遥远，关键是落实到发心。菩提心是生命的指向和引导，也是修行的巨大动力。发心的力量有多大，修行的力量就有多大。所以，修行是要靠意愿的。没有强烈的意愿，即使在世间也可能一事无成。而学佛是要斩断生命内在的混乱相续，如果没有推动力，吊儿郎当地就想把佛学好，是不可能的。我们必须认识到发心的重要，以及持戒对修行的帮助。

“《文殊根本大教王经》亦云：持咒若坏戒，不得上悉地，中品亦不成，亦不成下品。”《文殊根本大教王经》中，讲到修密宗和持戒的关系。这里的戒，指别解脱戒。持咒，指念诵真言。密宗认为每个本尊都有各自的心咒，如观音菩萨心咒、文殊菩萨心咒、莲花生大士心咒等。我们可以通过念咒和本尊相应，得到加持。比如修观音本尊，念观音心咒，忆念观音菩萨功德，观想自己是观音菩萨，最后将成就观音菩萨的品质。但要知道，持咒的重点不是在咒语本身，

因为古印度其他宗教和中国的道教等都有咒语，可以驱使鬼神，花样很多。当然，佛教的咒语主要来自佛菩萨，内容不可同日而语。但关键还是要有戒，有正见，有德行，有菩提心，这是最重要的。如果没有这些为基础，持咒很可能被贪嗔痴所利用，就像藏地有人修息增怀诛之类，把念咒用来发财，甚至用来伤害他人。而伤害他人的结果，必将伤害自己。所以持咒必须有戒和见的基础，否则的话，将不能得到上等的成就。非但如此，连中等乃至下等的小小成就也得不到。

“佛于毁戒人，不说咒成就，亦非趣涅槃，境处之方际。”佛陀对于毁坏戒律的人，是不说念咒能够成就的。既不能成就涅槃，也不能成就解脱。境处之方际，就是成就涅槃的境界。要成就涅槃、解脱，必须以戒定慧为基础，否则持什么咒也没用。

“于此恶异生，何有咒成就？”异生，指见道前的众生。因为他们没能证得十方诸佛和六道众生共同的法性。每个生命都以自我为中心，形成混乱的综合体，你是你，我是我，所以叫异生。而十方诸佛所证的法性是相同的，就不是异生而是同生了，所以说三世诸佛是同一个鼻孔出气。如果你证得空性，也能和三世诸佛同一个鼻孔出气。对于这些不持戒的众生，即使持咒也是不可能成就的。

“此毁戒众生，如何有乐趣？”这些毁戒的众生，是不会有乐趣的。因为毁戒就在纵容自己的欲望，纵容不善的相续，纵容生命内在的贪嗔痴。尽管也会得到短暂的快乐，但这种不善的相续会不断伤害自己，不可能有持久的快乐，因为他在放纵制造痛苦的力量。

“既不现上，亦不成胜乐，况佛说诸咒，而能成就耶？”因为毁戒，既不能得到现生的上等利益，也不能成就殊胜的究竟安乐。现上，指人天乘的快乐；胜乐，指成佛的快乐。总之，暂时和永久的快乐都不能得到。既然这样，即使念诵佛说的这些咒语，也是不能成就的。所以有人说我行菩萨道，或是我

修密宗，不要持声闻别解脱戒，这是骗外行人的。宗大师在这里讲得清清楚楚。

“如是所示不守护之过患，当数数思之。”对于前面所说的不持戒的过患，要经常思惟。同时，还要思惟持戒的利益。

“如《三昧王经》云：于居家白衣，我所说学处，尔时诸比丘，彼戒亦不具。”佛法流传到一定时期后，进入末法时代。佛陀曾在《三昧王经》说，到末法时代，出家人不要说持好比丘戒了，能把在家五戒完整持好的都不多。这是末法时代出现的现象。

“于此所说，谓比丘不能守护五戒之时，精进持戒者感果甚大，故当努力。”也就是说，在比丘连五戒都持不好的末法时代，如果佛弟子能精进持戒，哪怕持好一条戒，招感的功德也特别大，所以我们应当好好努力。因为在正法时期，你能持戒，乃至持好整个比丘戒，都不那么稀奇。但在末法时代，很多出家人连在家五戒都持不好的时候，你还能把比丘戒持好，哪怕只是一部分，都特别了不起，功德也特别大。

“即彼经云：尽于恒沙俱胝劫，而以信心备饮食，并以伞幡灯烛鬘，承事俱胝由他佛。若于妙法极欲坏，善逝正教将灭时，于日夜中行一戒，此福比前最殊胜。”这部经还说，有人在佛法将要灭尽的末法时代，用恒河沙劫那么长的时间，以最恭敬的信心准备饮食，还有伞、幡、灯、烛、鬘等各种供养具，以这些供品供养无量无边的诸佛菩萨。我们知道，这么做的功德当然很大。但比起在佛法将要坏灭时，有人能在一日夜中持好一条戒，后者的功德更大，超过前面所说的那么多供养。这就说明，诸供养中，法供养最。一个人如法修行，将超过一切外在供养。所以在六度中，持戒比布施难，功德也更大；忍辱比持戒难，功德也更大，是一步步的。因为布施他人，给人一百块、一千块，只要有钱都能做到。但持戒要约束自己的欲望，要和习气作斗争，这就比较难。所以我们要认识到持戒的功德，破戒的过患。尤其在末法时代，如果我们能依戒修行，功德将特别大。

“如何修学之法者，谓于四种生罪因中。”如何才能更好地持戒？这就需要了解，造成犯罪的原因有哪些。在此，宗大师为我们归纳了四点，以及如何改善这些情况。

第一是无知，就是对戒律不了解。比如出家人受了比丘戒、沙弥戒，或在家居士受了五戒、八戒，却根本不知道戒相是怎么回事，不知道应该做什么，不该做什么。持戒，并不是“不知者无罪”，不知道也是犯，而且还增加了无知罪。因为这些本来是你应该了解的内容，你却不好好了解，怎么能因此减轻过错？法律也是一样。中国长期以来是人治的国家，民众不太有法律观念，还有很多法盲。但不会因为这些人不懂法律，干了坏事就不算犯法。知道是犯，不知道也是犯。如果受了戒却不学戒，就会因为无知而犯戒。

第二是放逸，就是放纵自己的欲望和情绪，放纵贪嗔痴烦恼，不想去约束它，觉得顺着欲望很舒服。现代人有个口号是“越堕落越快乐”，这就是肆无忌惮的放逸。如果放纵自己的烦恼，肯定是要犯戒的。

第三是不敬，就是不尊重戒律，认为戒律是佛陀在两千多年前制定的，现在早就过时了。或者觉得戒律只是生活制度而已，和修行没有太大关系，不把戒律放在心上。因为你心中没有戒律，不犯戒才奇怪。

第四是烦恼炽盛，某种烦恼的力量特别强大，或是对财色名食睡的欲望特别强大。如果不通过戒定慧对治，当这种力量大到一定程度，你根本就无能为力。其实，我们的每一种欲望和烦恼都是自己培养起来的。一旦你把它养得很大，它就不听话了，想要控制就不容易了。

这是造成不能持戒的四种原因，如果我们对此加以改善，就不容易犯戒了。

“无知之对治者，应听闻诸学处而了知也。”第一，怎么对治无知？就应该听闻并学习戒律。学处，即比丘或在家居士的学处，也就是戒律。受戒之后还要学戒，出家众要学出家的戒，在家众要学在家的戒，才懂得怎么持戒，才不会犯戒。所以，对治无知就需要学习。

“放逸之对治者，于取舍之所缘行相不忘忆念。”第二，怎么对治放逸？就要每天告诫自己：此应作，此不应作。简单地说，戒律就是告诉我们这两句话，给我们一个行为标准，一个道德底线。现代人最缺乏的就是这点，没有行为标准，没有道德底线，只要有利益就往上冲。作为佛弟子，我们要以戒律为行为准则，知道自己可以做什么，不能做什么。其实，戒律是对我们的保护，就像法律保护公民那样。如果社会没有法律，我们就不会有安全感。作为佛弟子，如果不守戒的话，就会放纵自己，最后真正伤害的还是自己，不是别人。所以说，戒律是保护修行人的准则，法律则是保护社会大众的规则。

“及数数观察三门，了知于善恶何转之正知。”我们要经常观察身语意三门，这是产生身体、语言、思想行为的三个途径。每天要观察：我做了什么事，说了什么话，动了什么念头？在以智慧观察的同时，了解什么是善，什么是恶；什么可以做，什么不能做。如果你连善和恶都分不清楚，很可能会好心办坏事。所以要具备对善恶的正知，有这样的认识为前提，始终知道自己可以做什么，不能做什么，就不会随便放逸。即使他想放逸，因为有道德约束力，放逸也会受到限制。这种道德约束力非常重要，这是用来保护我们，而不是给我们设置障碍的。

“以自或法为增上，于罪生羞耻之惭，及念为他所呵而起羞耻之愧。”我们要想到，我是什么身份，我的人生目标是什么。比如我是出家人，我是佛弟子，我想要解脱，想要了生死，想要成佛作祖，想要利益一切众生。经常这样告诫自己，我们就不敢放逸了。一旦放逸，就会生起羞愧心：我怎么能做这样的事呢？这种做法不是和我的人生目标距离太大了吗？这是基于对自己人格的认识而生起羞耻心，也就是惭。此外还有愧，是基于社会对某种行为的鄙视而生起的。当你准备做什么时，想到社会上的人都瞧不起这种行为，是公共道德不允许的，我作为佛弟子怎么能去做呢？就会生起羞愧心。总之，基于对自己、对法和对社会公德的认识，使我们对不善行生起惭愧心。有了惭愧心，自然就不

敢犯戒了。

“怖畏恶行之异熟，而生防护之心。”异熟就是果报。基于对三恶道苦果的恐惧，害怕造作犯戒行为后，将堕落三恶道。不仅今生受苦，还会影响到未来生命，从而对身口意三业生起防护之心。

“不敬重之对治者，于大师及彼所制，并诸同梵行者，皆当敬重也。”第三，怎么对治不敬重戒律的问题？就要对佛陀、佛陀所制的戒律，以及身边一切持戒的人，生起恭敬心。因为这份恭敬，使自己对持戒引起重视。

“烦恼炽盛之对治者，观察身心，何种烦恼增上，当努力从而对治之。”第四，怎么对治烦恼炽盛的问题？在我们的生命相续过程中，有很多烦恼。每个人的烦恼不同，有的人贪吃，有的人贪睡，有的人贪财，有的人贪色，有的人嗔恨心特别重，有的人我慢心特别重，有的人很自卑，有的人很自信，有的人喜欢嫉妒……这些不同正是来自相续中的不同熏习。如果你不断嗔恨，就会形成嗔恨的巨大相续；喜欢嫉妒，就会形成嫉妒的巨大相续；不断地贪，就会形成贪的巨大相续，这种贪婪将成为你性格乃至人格的特征。每种生命都是如此形成的。佛陀根据众生的根机，制定了很多法门。比如说多贪众生，尤其是贪著男女色相的，要修不净观。业障重的修念佛观，散乱的修数息观，嗔心重的修慈悲观。包括念死念无常，都是为了对治不同的烦恼。

我们需要观察自身，到底哪种烦恼的力量特别强，哪种烦恼最容易导向犯罪，平时就要开始对治。当烦恼产生作用时，就像三岁婴儿和大力士打架一样，你根本就无能为力。任何一种情绪和妄想，如果不加对治，就可能成为你生命中的一切，让你上刀山，下火海，所以平常就要培养对治的力量。如果对治力很强，烦恼生起后就会被发现，就不会有太多影响了。

“若不如是励力，意谓违越少许，其过轻微，于所制而放纵者，最后结局唯得苦恼。”对以上四种问题，如果不努力对治，以为犯点小戒没什么了不起，这是平常人容易产生的心理，结果就会不断纵容自己，张扬烦恼，最后越犯越

大，把自己导向痛苦。

“《戒经》中云：若于大师悲悯教，以为轻微少违越，由彼彼苦得自在，如折篱坏庵摩罗。”《戒经》说，对佛陀以慈悲心为我们施设的教法，不管戒律还是经教，如果以轻视的心犯戒，还希望从中得到快乐，结果一定会带来痛苦。当你放纵时，暂时会有满足感，但痛苦很快取而代之。因为这是在放纵烦恼，在制造痛苦的因。这里举了一个例子，就像庄园种了很多庵摩罗果，就要围上篱笆，防止牛羊跑进去。同样，我们的内心也要靠戒来防护。前面说过：“道品楼观，以戒为柱；禅定心城，以戒为郭；入善人众，要佩戒印。”戒可以保护善心，帮助我们成就一切功德。如果破戒，相当于把篱笆拆掉，牛羊就会跑进去把果实吃光。所以说，一旦坏戒之后，内在的功德、善根就会被破坏。

“世间有违王重敕，或者犹获不治罚，非理若违能仁教，如堕傍生医波龙。”在古代社会，如果违背国王的旨意，就要受到惩罚。我们学习佛教后，如果违背佛陀的教法，也要受到惩罚，堕落为傍生。这并不是佛陀惩罚我们，而是自己的不善行为在惩罚，是因果在惩罚我们。

“以是故应努力，勿令罪染。设有染犯，亦莫不念而弃置之，于堕罪还出之仪轨，应如说励力而作。”所以我们要特别努力，不让自己犯戒。万一有所违犯，决不能随随便便地不放在心上，而要想办法按忏悔的仪轨，努力忏除罪业。在出家戒中，有专门的出罪仪轨，比如你犯了波罗夷、僧残还是波逸提等，都有相应的忏悔方式，所以要按羯磨如法出罪。

“如是守护之法，虽是具别解脱律仪者，然于修密咒者亦同之。”关于戒律的修行，即如何持戒，如何对治犯戒，声闻行者固然应该这样去做，菩萨行者包括修密宗的人，也应该这样去做，因为他们的修行也要以别解脱戒为基础。也就是说，这些做法对声闻、菩萨、密乘行者同样有效。

“《妙臂经》云：以我所说别解脱，净戒调伏而无余，居家持咒唯除相，及轨则外余应行。”《妙臂经》说，修习密乘的行者，对别解脱戒应该持什么态

度？佛陀告诉我们：对于我所说的别解脱律仪，尤其是关于调伏身心、断除烦恼的止持部分，必须全部受持。在家密乘行者，除出家人特有的外在形相和羯磨仪轨外，其他戒条也应严格受持。

“谓居家持咒者，唯除少数出家衣相之类，及羯磨轨则并单制之轨则外，其余从调伏中所出之戒条，犹须行也。则出家持咒者，更何待言哉。”如果是在家行者，除了属于出家人的形象威仪，包括出家人特有的羯磨不需要受持以外，其他那些止持的戒条，尤其是五戒等居士戒，在家密乘行者也应该认真去做。对于出家行者来说，还有比丘等身份，更不能违背别解脱戒。比如密宗的双身法之类，不能以出家身份来修。如果要修，必须把出家身份彻底舍弃，否则是不可以的。

“康隆巴云：若饥谨时，则一切事皆注向于青稞上去，如是一切亦皆辗转于戒上去，是故于此当勤修学。然欲戒清净，不思业果必无成就，故思惟业果是秘妙教授也。”康隆巴尊者以一个例子说明戒是修行之本：在饥谨年代，吃饭是头等大事，所以一切事都围绕着青稞，要赶快把青稞种好。在我们汉地，就是赶快把稻米、红薯这些粮食种好。从修行角度来说，必须把戒的基础打好。如果我们想要持戒清净，就必须思惟业果之理，思惟持戒的胜利和不持戒的过患，否则是难以成就的。所以说，思惟业果是令我们持戒清净的窍诀所在。

“夏惹瓦亦云：总之，生何善恶皆依于法。于佛法中，若依戒律所说而依止行之，则无须犹豫。内心既净，则常喜乐，后亦善妙也。”此处又举另一位大德夏惹瓦的开示。如果是汉地的论，就会说道宣律师怎么讲，智者大师怎么讲，吉藏大师怎么讲。夏惹瓦说，修行要依法，依戒。佛陀在世时是以佛为师，佛灭后则是以法为师，以戒为师。戒是佛教僧俗弟子的基本行为准则，帮助我们获得健康的生活方式。如果我们按戒律行事，就不会后悔，也不必犹豫什么该做而什么不该做。因为戒律已经规定“此应作，此不应作”，你照着做就是了。平常人在做事过程中，是随着自己的情绪或好恶，或是因为智慧不够，就

会做错事，经常要后悔。而戒是导向解脱的，如果我们依戒行持，会使内心保持清静，自然就容易快乐，更能招感未来的殊胜果报。不管在家还是出家，只要能按戒律和法律生活，可以少很多事。现在社会问题这么多，如婚外恋等各种乱七八糟的现象，所有这些问题，就是因为人们没有能力管理自己的感情和情绪。如果大家都持戒，那每个家庭会很安稳。作为出家人来说，持戒则能使僧团和谐共处，如法如律。

“善知识敦巴亦云：一类依律而舍咒，或则依咒而弃律，而不知咒为律助，律为咒伴也。若非我师所传之语，则无如是教授。”仲敦巴是阿底峡尊者的上首弟子。他说，有些人只懂得持戒，但不懂得念咒；还有一些人只会持咒，但不遵守戒律。其实从密宗修行来说，戒律的基础特别重要，和持咒是相辅相成的。一方面，持咒有助于更好地持戒；另一方面，持戒也有助于更好地持咒。就像从戒定慧的修行来说，戒和定是相辅相成的。没有定的基础，欲望和烦恼的力量很大，会给持戒带来困难。有了定力之后，烦恼本身没有多少力量，持戒就很轻松了。如果有了持戒的基础，就不会接触不该接触的环境，从而保护自己的心，使之处在安定的状态，修定和开发智慧就容易多了。仲敦巴尊者说，如果不是我的上师阿底峡尊者开示其中原理，别的教授没办法说得这么殊胜。

“又阿底峡尊者亦云：我印度或有大事，或有非常事时，则集诸受持三藏者，问：三藏中无遮耶？不与三藏相违耶？抉择已，即如彼而作。于莲花戒寺，更加问：菩萨行中未遮耶？不与彼相违耶？”阿底峡尊者曾经说过，他在印度时，如果在寺院要处理比较重大的僧事，或比较特别的事，就要召集精通经律论三藏的人，询问他们：此事在经律论三藏中有没有遮止？与经律论三藏是否违背？抉择之后，才按照经典或律典的规范而行。在另一座莲花戒寺，还要再追加问：这种做法在菩萨戒中是否允许？和菩萨戒的规范不违背吗？

“凡有一事，皆以律师为依据而处理焉。”总之，任何事都要依戒律来处理。因为僧团是法治团体，依法摄僧，僧事僧断，一切都靠法和律来判决。僧团的

所有决定都要通过羯磨会议处理，请精通戒律的律师主持事务。律师根据戒律处理后，还要由整个僧团来评判。比如裁定某人犯下什么罪行，准备对他如何制裁。宣布也有不同的羯磨，有的直接宣布结果，有的要征求一遍意见，有的要征求三遍。如果大家觉得律师判得很合理，就默然表示同意。没人反对，这项决定就算通过了。如果有人提出反对意见，此事就要再议。

“已释共中士道修心之次第竟。”中士道的内容到此就讲完了。

虽然解脱道在《道次第》所占的篇幅不大，但在修学佛法过程中，这是很关键的一块，可以帮助我们认识有漏的生命相续，以及如何解除惑业，解除生死，解除轮回。我给你们讲一讲，自己也蛮有收获，感觉宗大师的建构，和我们过去所学的《俱舍》《瑜伽师地论》等论典不太一样，确实很有特色。希望大家把本论作为重点，反复修学。如果没能力学别的经论，把这一本学好，在修学上就够用了。因为宗大师为我们建立了非常简明的修学套路，就像现在的多少式太极拳那样，你只要按这样去练就是了。否则，佛法博大精深，很多人学了一生都不得要领，就需要有这么一个简明的东西。