第三章　共下士道修心次第

下士道，即人天乘的修行，目的是成就人天善果。那么，这和现实人生的追求有什么不同？生活在这个世间，我们首先要解决生存问题。这一层面的需求，人和动物是共同的。其次是追求幸福，但对多数人来说，这种追求仅限于眼前的、今生的幸福。而人天乘的修行是以追求未来的暇满人身为根本，兼顾现世幸福。因为人天乘所追求的幸福不是为了享乐，而是为了获得继续修行的身份。这也是佛教的人天善法和世间善法的根本区别所在。

下士道的修行内容主要有四个方面，分别是：念死无常、念三恶趣苦、皈依三宝、深信业果。

念死无常，是为了断除我们对现世之乐的贪著。在藏传大德



的开示中，常常提到“舍弃今生”，这一点非常重要。当然这并不是让我们厌世，而是要舍弃对现世的贪著。如果不“舍弃今生”，仍以现世享乐为目标，我们就会执著于此，难以割舍。唯有将念死之心真正提起，对现世的贪著才会减少。世间的一切，不论家产多大，地位多高，在死亡面前都是苍白无力的。包括那些被称为“亡命之徒”的冒险者，也不是真的甘心以生命换取利益，而是因为心存侥幸才放手一搏。所以说，念死是对治贪著的有力手段。其次是念三恶趣苦，生起断恶修善之心，以免堕落受苦。进而还要寻求皈依，以此作为生命的究竟归宿。最后是深信业果，如果认识到业不作不得、业作已不失和业决定之理，我们就知道怎样才能离苦得乐。

这些虽然属于下士道的内容，同时也是中士道和上士道的修学项目，既是自道，也是共道。从中士道的修行来说，念死正是发起出离心的动力，否则很容易懈怠放松。而从上士道来说，唯有对轮回和三恶道苦有深刻认识，才能对众生发起真实无伪的菩提心，如果自己还贪恋轮回，却说什么带领众生出离，不是空话吗？我觉得，念轮回苦可能比修自他相换、七因果的效果更直接，因为这种恐惧比较符合常人心理。当我们感到恐惧时，会自发寻找出路，这是本能使然。而自他相换和七因果，则是要激发人的高尚意志，调动内心深层次的情感，这是需要通过观修完成的。



第一节　念死无常

世人最怕将“死”字和自己联系起来，似乎说一下都会招来不祥之兆。事实上，死亡正是人生最大的现实，是每个人必须面对的结局。如果不提前做好准备，一旦死亡来临，就会在痛苦惶惑中离去，奔赴下一轮流转。既不知前方为何，也无法把握方向。念死，就是帮助我们以正确心态看待死亡，主要通过不念死的过患、念死的利益、以什么心态念死、修习念死之法四部分进行观修。

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。”

这一段,宗大师为我们讲述了不忆念死亡的过患。如果过分关注现实,意识不到死亡的无常迅速,修行往往只是生活中的点缀,是没有力度的。佛教非常重视发心,也就是动机。因为修行不是为了成就客观结果,而是完成心念的转化。如果其中夹杂有世俗心,不论所修是什么,都会带有我执或名闻利养,最后成就的还是世俗心。念死,正是断除世俗心的一剂猛药。

“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。若不作意于彼对治,而为如是心所障蔽。”人最终都会死去的道理,虽然人尽皆知,但在日复一日的生命延续过程中,我们因为看到今天没有死,明天又没有死,于是乎,便逐渐将心执著于不死的那一方面。如果不是刻意进行对治,就会被“不死”的心理所蒙蔽,以为死亡还很遥远。这正是人们不把死亡放在心上的原因。现在保险业非常发达,有各种各样的意外伤害险等,说明人们在理性上是知道终有一死,而且可

能是毫无准备的突发性死亡。但死亡不曾发生在自己身上时，我们会觉得那是别人的事。这种错觉，使我们只想着怎样活得更好，却从不为死亡做好准备，也忘记现在所做的一切只有暂时意义。

“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。”因为把世界当做久居之地，就觉得眼前一切都是生活所需，这就会专求现世之乐。对于我们真正应该成办的，如断除此世之苦的解脱途径，及后世解脱成佛的头等大事不加思惟，这样的话，心就不会和道业相应。在这个物质极大丰富的社会，外在一切都在刺激人们的欲望和需求，甚至出家人也受到影响，也忙于追名逐利，这都是基于现世快乐而产生的过患。

“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。”咎戾，罪过。纵然是闻法、思惟和修行，但因为重视今世的缘故，不论修习什么善业，力量必然薄弱，且因夹杂恶行罪业而转变修行性质。那些言行完全不夹杂恶趣之因的修行者，是极其罕见的。

“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。”如果对现世的执著尚未断除，即使为了后世发心修行，也不能灭除今日推往明日的懈怠之心，或是忙于睡眠、昏沉、喧哗、饮食等种种琐事，在纷扰中虚度时日，不能以勇猛精进之心如理修行。现代

人往往因事务繁忙而疏于修行，总说什么有时间再修。其实，时间对每个人都是平等的。每个人都会把时间放在自己认为最重要、最喜欢的事情上。所谓的没时间，往往是针对那些不曾引起重视的事。当我们说有空或没空时，其中就蕴含着一种取舍。如果不能放下对现世的执著，每天就会把时间耗费在种种杂务，在不良串习中轮回。

“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？”不念死的过患还不仅仅是这些。如果以希求现世圆满为生存目的，将进一步引发贪嗔痴烦恼，并使那些因烦恼引发的种种恶行逐渐增长。这将严重背离佛法，最终将我们导向恶趣。世间还有什么比这更糟糕的结果吗？

“《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，欲界、色界、无色界三界。《四百颂》说：在三界中，随时都有可以左右我们生命的死神在窥视。但我们却自以为高枕无忧，不做任何准备，还有什么比这个更危险的吗？民间传说，若人死期来临，会被无常鬼用锁链套走。但佛法所说的无常并不是外在的什么，而是事物的发展规律。世间的人，包括帝王将相、英雄豪杰，无论曾经多么风光荣耀，都已灰飞烟灭。即使历代高僧乃至佛陀本人的色身，也同样都要入灭。所以说，死是一定的。当我们对死亡有了深刻认识，对于世间的执著自然会被弱化，

在此基础上修习任何法门，都能达到事半功倍的效果。

“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》也说：每个人终将舍弃一切，离开这个世间，但我们却从来想不到这一点，整天为了自己感觉中的好恶和冤亲造作种种罪业，真是非常愚痴的行为。

我感觉，世人忙来忙去，就像为一座即将倒塌的房子进行装修。因为我们所追求的一切都是建立于脆弱的色身上。一旦色身毁坏，一切装修也随之被毁。很多人也会说“生不带来，死不带去”，但有机会捞取利益时，还是什么都放不下，还是愿意为之操劳甚至造作恶业，却忘记这座建筑很快将毁于一旦。所以，在对死亡和无常有透彻认识之前，再聪明的人也是傻瓜。

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，积集皈戒等善业。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。

那么，念死无常又有哪些利益呢？真正提起念死之心，将每一天都当做今生最后一天来过，就像处在倒计时的状态中，只会考虑这期间做点什么最有意义，哪里还敢虚度？

“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。”若能发起真实念死之心，而且就像今明两天就要死去那样确定，只要稍稍了解佛法的人，就会知道一切亲友眷属都无法和我们长久相伴，在生死关头也无法援手相救，就会减少对他们的

贪执之心。如此，就能自然生起布施之心，并在舍离贪执的过程中成就解脱的智慧。

“且能见及为利养恭敬等之世间法而致力者，一切皆无坚实。”念死还能使我们认识到，为名闻利养等世间法所做的努力都是无常而虚幻不实的。能够正见无常，我们就会发现，世间一切成就如同泡沫那样，再大也会破灭，也不值得贪恋。只有愚痴者，才会执著于泡沫的大小。

“遮诸恶行，积集皈戒等善业。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。”获得以上认识之后，就能阻止各种恶行的产生，同时积集善业，包括皈敬三宝、受持戒律、六度四摄等。这样的话，不仅自己能由此感得殊胜果报，同时也有能力接引其他众生，引导他们走向解脱，走向菩提。世间还有什么事比之更为重要的呢？

“诸经于此念死之心，曾以多种譬喻而为称赞。”在众多经典中，对于修习念死之心的利益，曾以种种比喻称扬赞叹。

“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：在广阔无边的田野中，秋收的果实是最殊胜的；在一切动物的足迹中，大象的足迹是最殊胜的；在佛法的众多思惟观想中，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。”为什么说无常想

和死想是最殊胜的呢？因为由此契入，可以帮助我们遣除对三界的贪著、无明和我慢。其中的关键，就在于这种念死之心发得真切，并成为我们的主要心行，而不再被现有的不死之心主宰。念死念得真切，解脱便大有希望。佛世时，很多比丘常在冢间修行，就是通过环境来强化这一心念。佛陀之父净饭王想出家时，佛陀也告诉他：“观无常足以得道。”

“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。”其次，无常想和死想还能作为摧毁一切烦恼恶业的铁锤，成就一切善妙功德的大门。所以，无常想和死想的利益，为诸多经论所称扬赞叹。

“总之，能有修行之机会，唯是得此殊胜之身时。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。”总而言之，我们所以能有修行机会，只是因为得到了暇满人身。在无尽的生死轮回中，我们多数时间都在恶道流转，偶尔得生人天善趣，也多半是无暇之身，没有修法的机会和能力。即使有幸得到一次能够修行的人身，又往往不能如法修行，正是执著于“今天还不会死去”的想法。宗大师这段总结非常精辟，当我们没有提起无常想时，自然就会把主要精力用来关注生活，而不是关注生死，关注生命的未来。

“心执不死者，乃一切衰损之门。念死者，乃一切圆满之门

也。”所以说，我们执著于不死之心，是产生一切烦恼生死的根源。念死无常，则是圆满一切修行利益的途径。两者非此即彼，我们想要道业有成，解脱自在，就必须提起念死之心，否则是没有出路的。这一句式，在自他相换中也有同样表述。

“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。”在此，宗大师又指出了对念死法门常有的一些误解。所以，不要以为念死是没有其他高深法门可修者才修习的，或者以为，虽然应当念死，但只须在修行初期稍加修习即可，并不是始终需要修习的内容。事实上，对修行初、中、后三个阶段必须念死的修行原理，应该生起坚定不移的胜解，并依此不断修习。

初期修习无常，可令我们摆脱凡夫心；中期修习无常，可令我们精进不懈；后期修习无常，可令我们圆满佛道。所以说，念死是贯穿整个修道过程的。不论修习什么法门，如果能以念死、念无常之心为前提，就会生起紧迫感而不敢有丝毫懈怠。这样的话，修行很快就会相应。

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。

这一段，告诉我们应当以什么样的心态来忆念死亡，忆念无常。如果像常人那样贪生怕死，或是因为想到终有一死而消沉，而万念俱灰，而否定一切行为的意义，决不是修行人应有的心态。念死是为修行服务的，为生起出离心、为解脱服务的。那么，什么才是正确的念死之心呢？

“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。”彼心，指本论所说的念死之心。如果对亲人终有一天会离己而去心生畏惧，只是常人都会有的心态，本论所说的，并不是生起这样的念死之心。

“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。”为什么这么说呢？若仅对烦恼所感的业报身终将死去这一结果生起恐惧，依然不能减少对世间的贪执，有效阻止不

良串习的发展。在社会上，对那些时日无多的人，家人通常是尽量满足其要求，想吃什么就给他们吃什么，想买什么就为他们买什么，以此弥补他们将要死去的缺憾。可见，单纯的怕死并不会成为修行动力，甚至很可能由此造业。

“须念恶趣之因未灭，现上决定善因未修，此当畏死也。”我们要想到：在往昔的无尽生死中，我们造作的许多恶道之因并未忏净，同时也未具足往生善趣的因缘，正是由于这些原因，才应该怖畏死亡。否则，一旦死亡来临，很可能会因恶业现前而堕落，没有改正机会。

“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。”如果对此生起畏惧，就能精进修行，死亡来临时就不必再有恐怖。如果不修习这样的念死之心，就无法从生死轮回中解脱，就有可能堕落恶道中长劫沉沦，临终时就只能追悔莫及了。

以上，宗大师就“发何种念死心”作了引导，并指出佛法所说的念死和世人贪生怕死的区别，帮助我们消除误解，端正心态。

四、修念死之法

怎样修习念死之法？《道次第》中，念死的内容包括三种根本、九种因相和三种决定。三种根本，分别是死亡是必定的，何时死却没有一定，死亡时除佛法外皆无用处。其中，每一项又从三方



面忆念，即九种因相。通过忆念三根本和九因相，最终得出三种结论，使念死成为修行动力。在宗大师之前，藏地修习念死之法，仅分念内外世间无常诸法，没有这么系统。

1．思惟定死

首先，思惟我们必定会死去，所谓“有生无不死”。关于定死，又从三方面进行思惟：其一，死王必定到来，什么也不能阻止；其二，每过一天，活着的时间只会减少而不会增加；其三，虽然我们还没来得及修法并做好准备，但死王仍会不请自来。

① 死王必来而无法避免

> 任所受何生、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，临死乃以手椎胸焉。

在十二缘起中，生为老死之因。无论以什么形态出现的生命，从出生的那一刻起，就在奔向死亡这个终点。

“ 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。 ”不论我们招感的是什么身份，是动物或是人类，甚至是证道的圣者；也不论我们居住在什么地方，是天堂、人间还是地狱；也不论我们处在什么时刻，是刚刚出生，还是风华正茂、年富力强，这个色身都会被死王所摧毁。这是《无常集》所说的，也是“ 三法印 ”中的“ 诸行无常 ”。我们要认识到，一切有为法都是无常而变幻不定的。

“ 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。 ”当死王到来时，纵然是以神通飞到空中，或以世间至高无上的权力、财力乃至咒符药物等，都无法逃避死亡的袭击。这是《教授国王经》中所说的。因为神通是不能抵消业力，更不能与无常为敌的。

“ 昔噶当大德噶马巴有云：现在即须畏死，死时不须怖恼。 ”当年，噶当派大德噶马巴曾经说过：如果从现在开始，由于畏惧死亡而精进修行的话，当死王到来时，就无须恐怖和烦恼了。

“ 我辈则与此相违，现在不畏，临死乃以手椎胸焉。 ”但我们这些凡夫却恰恰与之相反，现在对死亡好像根本无所谓，等到临终时，却捶胸顿足地哀号不已。

世人所以害怕死亡，都是因为对之毫无了解。而对于证悟的成就者来说，虽然色身同样会毁坏，但内心对于生死是自在无碍的。因为死亡也是一种心灵经历，是可以在修行中体证并熟悉的。对很

多高僧大德来讲，死亡不过是生命旅程中的一次迁徙，或是入般涅槃，或是往生净土，或是乘愿再来，完全不必有丝毫恐惧。所以说，生前就为死亡做好准备的话，死亡时就不致惊慌失措了。就像进入考场时，那些有备而来的学生才能顺利通过。死亡，正是人生最严峻也最重要的考试，我们通得过吗？

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。”以此种种譬喻而诠显之。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。”

从最终结局来看，死亡是无从逃避的。但这个结局不是突然到来的，事实上，从我们出生的那一天开始，无时无刻不在接近死亡，不在奔向这个终点。换言之，我们每活一天，寿命就减少一天。

“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。”正如《入胎经》所说：能活到百岁的人极其罕见。

即使能活到如此高龄，在长达百年的时间内，也是由年化为月，由月化为日，由日化为昼夜而耗尽。而在每个昼夜，又由上午、下午的平均分割而耗尽。从寿命总量来看，过去的日子已经很多，而我们在这个世界剩余的日子是不可能增加的，只会一刻不停地持续减少。就在我们说话的当下，时间也在无情地流逝。我们每天做晚课时，都会念“是日已过，命亦随减”。这些逝去的日子，我们用心把握了吗？

“《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：昼夜流转是不可能停留的，今生寿命也随时都在坏灭，不可能有所增加，我们又岂能长生不死？时间就像流水一样，一秒也不会停歇，所谓“逝者如斯夫，不舍昼夜”。而我们的生命就在这每一秒的流淌中走向衰老，每过去一刻，就向死亡靠近了一步。

“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。”这里连续用了几个比喻：其一，织师织布喻。织师所用的线不论多长，终究是有限的。在织布过程中，梭子在织布机上穿梭一次，剩下的线就少了一段。其二，牲畜被杀喻。牲畜被牵着走向屠宰场时，虽然还在路上，却在一步步逼近死亡。我们活着也是一样，虽然当下并没有死，但终究是要死去的。其三，牧童驱牛喻。牛被牧童驱赶着回到住处，不能想走哪里就走哪里，终究要被赶入牛圈。通过以

上种种思惟，帮助我们强化念死之心。

“如《大戏乐经》云：三有无常同秋云，众生生死等观戏。众生寿行似空电，如崖瀑流疾疾行。”又如《大戏乐经》所说：三界中的无常，如同秋空之云般变幻不定；众生在生死流转中的身份转换，就像演员在舞台上扮演不同角色那样；众生的寿命，就像空中闪电般一闪而过；时光的流逝，就像悬崖冲下的瀑布那样迅疾快速。所以不要觉得自己现在还年轻，转眼就十年过去了。如果不及时把握，再回头可能就追悔莫及了。

“以此种种譬喻而诠显之。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。”以上经论中，以种种比喻为我们开显了无常迅速的道理，使我们从内心真正认识到，外在的一切无不是在为我们显示无常之理。这样从各个角度反复思惟，从而确定这一认识。如果只是偶尔思惟一下，很难使这一认识形成有力量的正念，那就没有多少利益了。无常观的重要就在于，它是代表着世间真相。而常只是我们的错觉，不仅会带来无尽烦恼，还使人们造业感果。所以，经论中才会以种种譬喻反复宣说这一义理。

“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。”噶当派大德噶马巴说：你们说虽然已经思惟，却感觉不到无常观的生起，你们究竟什么时候思惟的呢？白天在散乱中度过，晚上在睡眠中度过，所以就不要说什么已经认真想

过的妄语了。反观自己，又何尝不是如此呢？虽然有时也想到生死无常，但念头不过是一闪而过，这样的想自然产生不了什么作用。

“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。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。”对我们每个人来说，并不是寿命将近时才会被无常和死亡所摧毁，前往另一个世界。即使在当下的生存中，寿命也时时处于无常变化中，片刻不曾停留。从入胎的那一刻开始，没有一刹那会暂停向死亡迈进的步伐。虽然从出生后到死亡能够存活一段时间，但也是被老、病、死牵引着，没有一天不在接近死亡。

“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，活着的时候不能认为，我可以长久地活着，并由此心生欢喜。因为这只是一种错觉，就像从高高的悬崖掉下去，在半空尚未落地时，不能因为还没摔死而暗暗高兴，因为转眼就会落到地上，一命呜呼。

“《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。”这里又引《四百颂注》说，如果将识投胎那天当做今生最初的开始，从住胎到死亡这段时间，在日月更替间，没有片刻停止过迈向死亡的脚步。

在这一部分，宗大师引诸多经论及祖师开示，谆谆教导我们应该把握当下，抓紧时间，否则光阴就会白白流走，悔之晚矣。



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。”

如果不及时修法的话，死亡是不会等我们做好准备之后才到来的。事实上，这是不知什么时候就来登门造访的不速之客。

“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。”作为一般人来说，即使能正常地活到七八十岁，仔细算一算，也很难拿出多少时间修行。正如《入胎经》所说：当我们在婴儿至十岁以内，因为懵懂无知，不能生起修习佛法的意乐。到步

入老年的那二十年，又没有修法的力气。真正能够修行的中青年时期，又被睡眠等耗去将近一半时间，剩余时间还会被疾病耗费，真正能用于修法的时间实在是少而又少。

“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。”即使今生的家庭、事业等各方面都很圆满，也应当视为梦幻。到死亡来临时，所有这一切只能成为前尘影事，毫无帮助。既然死神必定到来，为什么要被现在的世俗心所欺骗，而喜滋滋地忙来忙去呢？通过以上思惟，应当确信世间一切只有暂时的意义，唯有修行才能对我们有真正帮助，从而发愿修行。其实不要等到死亡，当老年甚至中年时，回忆之前的经历，和梦中影像又有什么不同呢？唯一的不同，只是由此留下的爱恨情仇和苦辣酸甜比梦境更为强烈。

“《本生经》云：噫嘻世间惑，匪坚不可乐。此夜开花会，亦当成念境。”匪，不是。花会，欢娱的盛会。《本生经》说：无明幻化的世间名利一点都不牢固，更没什么值得高兴的。就像夜晚绽放的烟花，虽然看起来绚丽灿烂，但很快就会消失，最终只会成为一种记忆。

以上，通过死王必来而无法避免、寿量无增而日减、生前无暇修法而死必决定三方面，帮助我们对死亡提起警觉。



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。

死亡是必定的，但什么时候死却是不定的。有的刚出生就夭折了，有的在婴儿时就离开人世，也有的是在少年、中年或老年，总之，任何年龄都可能遭遇死亡。念死，可令我们生起危机感，进而努力修行，否则就容易落入世俗追求。那样的话，任何法门都很难修得相应。

“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。”从今天开始，在一百年以内，死王必定是会到来的。然而，在它没有到来的这段时间，究竟什么时候到来，是无法确定的。即使对于今天会不会死去这个问题，我们也难以确定。虽然如此，我们的心必须安住于念死无常



中，生起今天说不定就会死去的想法。这样，随时都能从容迎接死神的到来。

“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。”如果想着今天不会死去，就会安住于不死的想法中，那样的话，势必会将追求现世生存变成人生目的，为之忙碌准备，却不修习后世资粮。在此期间，最终被死神抓住时，因为毫无准备，必定心怀忧愁地死去，惶惶然不知去向何方。

“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。”反之，如果我们每一天都为死亡做好准备，自然就会精进修行，积集利益后世的资粮。即使今天不曾死去，继续修习善业固然是好；假如今天就会死去，也正是我们需要加倍努力的原因所在。所以说，为死亡做好准备才是人生究竟的保险。虽然我们未必会在今天死去，但通过这一观想，可以令我们远离贪著，不以追求现生快乐为目的，而是系心于修行。

死无定期也可从三方面思惟。一是南瞻部洲的人寿命不定，所以死期无法确定；二是死亡的因缘很多，而存活的因缘很少；三是生命极其脆弱，随时可能死亡。

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。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。

首先，说明人道众生寿量无定。

“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。而赡部洲者则极无定也。”北拘卢洲，又作北俱卢洲。赡部洲人，指我们生存的地球。印度传统将世界分为四大部洲，此外还有东胜神洲、西贺牛洲和北俱卢洲。四大洲中，北俱卢洲的寿命是确定的，可以活到一千岁。东胜神洲和西贺牛洲的众生寿量虽不能确定，但总有一个大体范围，而南赡部洲众生的寿量却差距极大。

“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。”劫初的时候，南瞻部洲的众生寿命长达无量岁，而在将来，十岁就是长寿的极限。就像现在这样，到底是在老年、壮年还是少年去世，也是毫无定准的。这里

所说劫初的无量岁只是形容数字很大，并不是真正的无量，按经典的说法应该是八千岁。

“《俱舍》云：此间寿难定，末十初无量。”《俱舍论》说：娑婆世界的众生寿命难定。末劫时，人的寿命最多就只有十岁。而在劫初时，人的寿命却能长达八千岁。

“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。”奄然，犹奄忽，指死亡。想想我们身边的师长、朋友等，很多人未享天年，就忽然因为自身健康或飞来横祸等内外死缘而离去。看到这些状况，怎能不对无常感触良深。由此就会想到，我也不免像他们那样，被无常夺去生命。这一点是需要常常思惟的。

我们对无常的感悟，也体现了根机的利钝程度。有些人听闻无常教法即能领纳；有些人要看到身边亲人死亡才会触动；还有些人即使无常发生在自己身上，也未必醒悟，仍一心执著于现世不肯放手。正如佛经所比喻的：良马看见鞭影便会扬蹄奋飞；迟钝一点的，必须鞭子落在身上才会跑；再迟钝一点的，必须鞭子用力抽打才会跑；而劣等的马，即使鞭子重重地打，也未必跑得起来。

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

凌，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。"

在这个世间，能使色身死亡的因缘很多，而使之成活的因缘却极少。

"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、外诸大种之侵凌，而细思之。"大种，即地水火风四大，此四者周遍于一切法，故名为大；能造色法，故名为种，世间一切物质皆由四大所生，故名大种。

对于我们现有的生命体，构成伤害的因缘实在很多。其中既有来自人类的损害，如战争、谋杀、事故等，也有来自各种妖魔鬼怪的损害。此外，或是被凶猛的动物吞噬，或是因身心疾病致死，或是被地水火风导致的自然灾难所侵害，如地震、台风、海啸、泥石流、火山喷发等。在大自然面前，人是非常渺小而脆弱的。一场灾害，可在顷刻间将人们千百年来营造的城市夷为平地，夺去数以万计乃至上百万的生命。对于所有这些潜在的威胁，我们都要认真思惟。

“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。”至于我们的色身，则是由内在的地水火风四大和合而成。这些元素也会互相抵触，互相损伤，当四大失去平衡而出现增减时，疾病就会发生，甚至夺去我们的生命。因为色身就是四大和合所成，与生俱来就潜藏着因失调而产生的疾病隐患。所以对这个色身来说，看似非常坚实，但当其中某个元素出现问题，平衡就被破坏了，毫不可靠。佛经中，曾就四大不调引发的种种疾病作过专门论述，此处略过。

“《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：修习念死无常，应当了知，这期生命始终被许许多多的仇敌围绕，每一刹那都在遭受损坏，却从来没有增长寿命的机缘。我们的身体由众多细胞组成，在新陈代谢过程中，每天都会死掉很多细胞，也

会产生新的细胞。有时，就会出现一些不正常的变化，如产生癌细胞等，使身体抵抗力下降，乃至彻底报废。

“《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：“人时刻都在面临死亡威胁，就像风中的灯火，随时有被吹灭的可能。”所以说，我们现在虽然还活着，却在不断走向死亡。自以为活着的因缘很多，实在是不可相信的。

“《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却只有一点点。虽然我们现在还活着，却时刻都在奔向死亡，所以我们应当精进地修习佛法，决不懈怠。

这一段，是让我们正视现实，正视世间和自身潜在的威胁。

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。

我们的身体看似非常结实，可以用来学习，用来工作，用来修道。但从另一方面来说，又是非常脆弱的，随时都会死去。

“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。”微劣，衰弱。我们的色身有如随时破灭的水泡那样，极其衰弱。甚至不需要什么重大的侵犯，仅仅用一根荆棘就能置人于死地。而其它种种的致命死因，就更容易令我们一命呜呼了。

“《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，即须弥山。煨烬，经焚烧而化为灰烬。《亲友书》讲到世界毁灭的情景时说：当劫火生起时，七天之内就可将大地、须弥山和大海水全部烧光。何况我们这个区区的色身，早已在劫火中化为灰烬。其实不必等劫火烧起来，只要到火葬场看看，人放进去，用不了多久就只剩下一堆灰烬了。

“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。”通过这样的思惟，知道被死亡夺去生命的

日期是完全不能确定的，既然如此，趁现在还有时间，应该立即下定决心，精进不懈地修习佛法。

“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：我们这个因缘假合的色身，现在既没有疾病也没有衰老，正处于健康的黄金时段。此时更应当抓紧时间修行，将来日渐衰老、疾病缠身乃至死之将至时，就能视死如归，毫无畏惧了。如果等到衰老和疾病等痛苦一起向我们袭来时，即使再想修行，也是力不从心，没有多少力用了。事先做好准备，我们就有足够的智慧和定力，不会被生病或死亡所困扰。否则，恶道现前时就束手无策了。

“三根本中最扼要者，即思死期无定，故于此当勉力修之。”在念死的三种根本中，思惟“死期无定”最具有警策意义，最能令我们生起危机感。所以，应当对这一点努力修习。以此策励学人，引发迫切的修行之心。

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。

在思惟定死和死期不定之后，进而还要思考：当我们死亡时，除佛法外，世间一切都派不上用场。以下，分别从亲友无益、财物无益、自身无益三个方面进行说明。

“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。”当我们离开这个世间时，虽然亲人、朋友围绕身边，十分留恋，但又有谁有能力把我们留在这个世间呢？不想分开，但不得不分开；不想离去，但不得不离去。我们出家时，家人往往会设置诸多障缘，希望我们和他们有同样的生活方式和兴趣爱好，事实上，就是希望我们一起轮回。如果我们真的留下和他们作伴，到死别的那天，谁又能给予什么切实帮助呢？谁又能对我们负责呢？

“虽尽其所有悦意之财聚，一微尘许不能携去。”当死亡到来时，不论拥有多少富可敌国的财富珍宝，此时，连微尘那么大的一点都不可能带去。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。

“即与生俱有之自身骨肉亦须弃舍，何况其他。”当死亡到来时，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。

亲友、财物和色身都是我们今生最为珍爱，也是为之花费最多精力和时间的。不仅如此，我们造作的很多恶业，起因也在于此。



虽然我们任劳任怨，甚至不计后果地做了那么多，但在生死关头，又有哪一样可以帮助我们呢？

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。

这一段是对念死无常的总结。

“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。故应决定不为眷属、身命、受用等缘所转，而专修佛法焉。”通过对三种因相的思惟，可以知道，今生所拥有的一切身内身外之物，最终必然要舍我而去，我们也迟早会有舍离一切前往他方世界的那天。如果把今天当做死亡到来的那一天，就不会被亲朋好友、物质财富等外缘所左右，而能心无旁骛地修学佛法。因为这一切都是不可靠的，在生死关头无法给我们任何实际帮助。经常这样思惟，贪著和烦恼就会相应减少。

“此心虽难发生，然为入道之根本，故有励力思察之必要。”这一心行虽然难以生起，却是入道的关键所在。有必要努力地思惟审察，务必令之生起。

“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，又知惟己一身，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。”此处，博多瓦就自身修行经验为学人作了精彩开示：我之所以能够放下对现世荣耀的贪著，正是因为修习无常的缘故，以此能够断除对于亲

人、物质等现世一切荣华富贵的贪爱。更要知道，我们能有的不过是自身业力，再也没有任何人可以陪伴我们前往来世。由此思惟，除了修习佛法，世间没有任何一件事值得去做。如果我们的心不贪著于现世利益，无常观就能生起。如果这一心行尚未生起，将障碍一切法门的修学。因为那样我们就会对财富、地位、荣耀生起贪著，尤其是出家人，被人恭敬或供养惯了，稍不留神就会对此生起贪心。身为一代大德，博多瓦必然会面对名闻利养的考验，而他能够远离荣耀之心的关键，就是因为修习无常。

“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？”大德多巴说：修习任何法门都要集资净障，这就必须对本尊或上师勇猛、殷勤地不断祈祷，同时反复思惟，即使无常观百年不曾生起，也决不气馁，依然坚持不懈地修习。因为一切有为法都是因缘和合而成，不可能没有变化，只要我们创造与之相应的因缘，必定是能够成就的。

“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。”有人在念死、念无常的过程中，修着修着就失去兴趣了，想要改变观修所缘境，于是就请教大德迦马巴，迦马巴仍指导他像以前那样修行。此人又请教其他修行法门，迦马巴就回答他说不知道。学人之所以会对念死无常失去兴趣，关键是没有体会到这一修行对生命的意义，就不肯持之以恒。那样也就体会不

到法喜，如何能使修行提高呢？

“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。”以上讲述的各个法门，如依止善知识，思惟暇满、义大、难得，再到念死、念无常，所有这些观修内容，只要属于大小乘经典中介绍的，都可以学习了解，并运用于实修中，那就容易体认佛陀说法的深意。对于其他教法，也应当通过这些途径全面了解。不仅认真学习经典要义，现实生活中接触到的一切，凡对修习无常等有帮助的，都可作为参考。

以上，说明了念死无常的重要性和具体修习方法。关于这一修法的重要性，主要是从不念死的过患、念死的胜利、发何种念死心三个方面进行阐述。既有反面的例证，也有正面的开显，更有对念死误区的辨析。而具体修法则更为详尽，从三种根本、九种因相、三种决定，层层递进，帮助我们对修行提起警觉之心。人身难得，唯有抓紧时间用来修行，才能发挥它的最大价值。

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。

念死之后，接着是忆念三恶道之苦。虽然我们现在有幸得生人道，但如果不珍惜这一因缘，积极止恶行善，未来后果堪忧。

“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。”通过修习念死法门，确定人人必死且很快到来，不能久住世间。但死亡并非生命的断灭，更非彻底结束，然后又会继续受生。所感得的果报体虽然形形色色，但总的来说不外乎善恶二道。善道，为人、天、阿修罗；恶道，为地狱道、饿鬼道、畜生道。如果人死如灯灭，那么无论遗臭万年还是流芳千古，对生命本身就不会有太大意义了。事实不然，虽然一期色身会走到尽头，灰飞烟灭，但我们还会继续受生，继续轮回受报。

“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。”白黑业，即善恶业。我们要到什么地方受生，是不能自主的。因为凡夫只能被业力主宰，由以往所造善恶业力及临终一念推动我们前去受生。我们要想到，如果投生恶道的话，将会面临些什么？是否能够承受？所以，现在就应该思惟恶趣之苦。

这一观修的目的，是为了帮助我们认识到——要为避免这一痛苦做些什么。因为堕落恶道的可能性不是没有，相反，其概率非常高。真正认识到恶道之苦，就会生起恐惧，对自己的言行谨慎护

持，使凡夫心有所收敛。我们能够把握当下的念头，才有可能把握生命的发展方向。

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，难得赡部身。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。

这一部分，宗大师首先为我们阐述了思惟恶趣苦的意义，那就是“由不欲苦而希安乐，又见乐为善果，喜修诸善”。如果仅仅把论中描写的恶趣苦当做恐怖场景看待，未必能与修行相应。

“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，难得赡部身。得时于恶因，当励力断尽。”正如龙树菩萨所说：每天要时刻不断地忆念八寒八热地狱的极度痛苦，同时也要忆念饿鬼饥渴难耐、众苦交迫的无边痛苦，还要观察并忆念畜生道所遭受的种种非人折磨。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赡部洲的宝贵人身时，必须谨言慎行，断除一切感得恶趣的因缘。三恶道中，以旁生所感的痛苦最轻。即使这样的痛苦，已令人触目惊心。不必说血流成河的屠宰场，仅仅在随处可见的农贸市场中，每天也在屠杀成千上万的生命。我们不要以为这些和自己没关系，如果不修行，那很可能就是我们未来的处境。

“彼中总于流转，特于恶趣之苦而修习之，最为重要。”总的来说，我们要思惟流转六道的痛苦。其中，须特别对恶道之苦勤加修习，这是极为重要的。下面，一一说明思惟恶趣苦对于修行的意义：

1.“谓若思惟堕此苦海者，则心生厌离，遮止傲慢。”如果想到不好好修行将堕落恶趣，对现前的一切享受就会心生厌离。因为这往往就是堕落之因，还有什么心情享乐呢？同时也会意识到，现

前的美满生活是虚幻不实的，不必自得，这样就会遮止傲慢，不会因为位高权重或富甲一方而产生优越感。

2.“及见苦是不善之果，于其罪恶深生羞耻。”认识到世间任何痛苦都是不善业行所感得的结果，基于对三恶道的畏惧，对不良的身口意三业深生惭愧。“菩萨畏因，众生畏果”，认识到因果的必然，我们就能从因上把握，这才是究竟解决问题的方法。

3.“由不欲苦而希安乐，又见乐为善果，喜修诸善。”思惟恶道苦还具有激发人们修善的功能。因为我们不想要痛苦而希求快乐，并发现一切快乐都是善行的结果，所以就会喜欢修习善行。避苦趋乐是一切有情的共同愿望，也是人类文明的动力所在。懂得善因得乐果，恶因得苦果，我们才会作出正确抉择。

4.“复自观察，据己为量，随于他所发起悲心。”同时还要观察自身所感得的轮回和恶趣之苦，推己及人，想到还有无量众生因造作恶业而饱受轮回痛苦，从而对其他众生生起慈悲之心。

5.“于流转中心生厌离，而求解脱。”意识到恶道痛苦，就会对轮回生起厌离之心，发心解脱。因为凡夫在轮回中是不能自主的，不像大菩萨可以游戏神通，可以乘愿再来，所以要尽快出离，以免沉沦受苦。

6.“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。”又因为对三恶趣苦的恐惧，生起迫切希求拯救之心，对三宝殷重皈依，认真持戒，这是众多修行心要的总聚。



“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。”思惟苦的功德，在《入菩萨行论》中，虽仅是从有情现实之苦来说，但我们对于未来可能遇到的痛苦也同样应该思惟忆念。

总的来说，念恶趣苦的意义就在于居安思危。这种危机感不是为了增加我们的恐惧，正相反，是提醒我们防患于未然，从而达到长治久安的效果。

二、思惟地狱苦

关于地狱苦的介绍，《俱舍论》和《瑜伽师地论》都有详细介绍。《道次第》所介绍的主要有四种，分别是大有情地狱、近边地狱、寒冰地狱、孤独地狱。中国古代有很多令人发指的酷刑，但和地狱刑罚的惨烈程度相比，这些酷刑仍是微不足道的。地狱苦，最苦的是在于求生不得、求死不得，痛苦致死后又会死而复生，继续受苦。所以，地狱之苦确是人间任何酷刑无法比拟的。

也许我们会说：以现代科技手段怎么看不到地狱呢？从佛教观点来说，因为业力所致，地狱场景只有地狱有情才能看见。就像在我们现在的世界，因共业所感，所见也大体相同。唯识宗认为：每个人都有自己单独的世界，都是活在自己的世界中。同一个境界，因为有情种类不同，所见也完全不同。比如河，人类所见是水，天



人所见是琉璃世界，饿鬼所见是脓血，鱼儿所见是水晶宫殿。我们看到的世界，其实是内心投射的影像，所谓境由心造。如果看到地狱境界，就有两种可能：一是所造恶业已经成熟，一是有神通等特殊功能。我们看到的世界是受到业力所限，看不到并不代表没有。比如我昨晚做了一个梦，即使做得再热闹，你们看得到吗？每个人所看到的世界，都和内心有密切关系，所以不要轻易否定自己看不到的那些境界。

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，闷绝躃地。次，虚空中发大声曰：“汝诸有情可还等活。”彼诸有情欻然复起，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拼之，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羯头等两铁山间，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鳌上，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，骨皆焰起。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。又以烧燃极热铁鏁遍裹其身，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，灌以烊铜，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。

大有情地狱即八热地狱。首先介绍一下地狱的地理位置。



“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。”瑜缮那，梵语音译，又名由旬等，为印度计算里程的单位，具体里程数有不同观点。从此处的地下经过三万二千由旬，有等活地狱。再往下，每隔四千由旬有一层地狱，依次还有七层。所以，大有情地狱共有八种：

1.“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，闷绝躃地。次，虚空中发大声曰：‘汝诸有情可还等活。’彼诸有情欻然复起，复由如前所说苦具更相残害。由此因缘，长时受苦。”在八种地狱中，最初是等活地狱。其中众多有情聚在一处，因为业力增上之故，每一个都拿着各种凶器，相互间像仇人一样，你死我活，彼此残杀，最后互相打昏在地。这时空中有一声音说：“你们可以复活了！”那些原本昏死的有情立刻活了起来，互相看到对方时，嗔恨心再度生起，互相继续残杀。然后再死去、再复活，如此长劫受苦。

2.“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。”黑绳地狱的受刑方式很特殊。其中有情被管理他们的狱卒以黑绳在身上画出各种形状，有四方形等多种图案，然后以锯子按照这些形状一一割截。这一方式看似匪夷所思，却是众生业力所感。想一想，人类对待动物，也往往是这样残忍地宰杀割截。关于狱卒是否为有情的问题，《唯识二十论》中有详细讨论。有人说狱卒只是地狱众生的业力所幻现，并非

真的有情，否则也无法忍耐地狱的恶劣环境。

3.“众合狱者。谓彼有情同处集时，为诸所摄狱卒驱逼令入如羯头等两铁山间，彼既入已，两山迫之。既被迫已，一切窍门血便流注。”羯，胡羊。众合地狱的有情，被狱卒威逼驱赶进入两座像羊头一样的铁山中。当他们进入山中时，两山就合拢起来，顷刻间被压成肉饼，鲜血从一切窍门流淌出来。

4.“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。”号叫地狱的有情在寻找住处时，会找到大铁屋中。进去之后，铁屋立刻有猛火烧起来，这些有情在铁屋内凄惨地号叫，令人毛骨悚然！

5.“大号叫狱者。与前相同，其差别者，此为二层铁室也。”大号叫地狱，和之前所说的号叫地狱有相同之处。不同只是在于，此处有两层铁室。当外室起火时，有情就逃往内室，刚一进去，内室又再次起火。这些有情无路可逃，绝望地大声号叫！听说有道菜叫“泥鳅炖豆腐”，趁泥鳅活着时，将之扔到放有豆腐的锅内，然后逐渐加热，把泥鳅烫得钻进豆腐里。再过一会儿，豆腐也烫起来，把泥鳅活活烫死。对照人对动物的态度，就能理解为什么会有地狱的惨状了。

6.“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鏊上，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。”胥，皆。炽燃，燃烧旺盛。烧热地狱中，狱卒将罪人放在烧得滚烫的、极多由旬那么大的铁鏊上，就像煎鱼一样。又以炽热的铁串从下部穿透有情身体，从头顶而出，嘴巴、眼睛、鼻子、耳朵一切孔穴及毛孔中都在冒火冒烟。然后将有情或俯或仰地放在同样燃烧的大铁地上，以烧得火热的铁椎和铁棒，或是反复击打，或是反复捶捣。那些被人类煎炸的鱼，所感得的就是烧热地狱之苦。世人如此残忍地对待动物，招感这些果报也就不足为奇了。

7.“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。又以烧燃极热铁鍱遍裹其身，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。”漉，滤去液体。极烧热地狱和烧热地狱情况相近，只是所受苦痛更甚。狱卒以三支铁串从下而上地贯穿罪人身体，分别从两臂和头顶穿透。因为这样的加害，从口鼻等处不停地向外窜出熊熊烈火。然后，狱卒又以烧得极烫的铁片将罪人包裹起来，将之头朝下扔到装满沸腾灰水的铁锅内烧煮，上下沉浮，漂来漂去。至身体被煮得血肉腐烂，只剩下骨架时，再将骨架从锅内捞出，滤去水分，放置在铁地上，令皮肉血脉重新恢复。然后再次放入锅内烧煮。其他的罪报则像烧热地狱那样，实在是求生不能，求死不得。

8.“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，灌以烊铜，烧口及喉，彻于腑脏，从下流出。其余苦况，如极热说。”无间地狱是八大地狱中最为痛苦的。所谓无间，一是指其中罪人所受苦痛没有间歇，一是指罪人身体巨大，受苦面积更多。无间地狱，是从东方数百由旬，遍处烈火的炽热铁地上，有熊熊大火席卷而来，将有情的皮血筋骨一一烧得酥烂，以至骨髓都像蜡烛一样融化，体内所有一切都化为火焰。而南、西、北三方也是同样，到处有烈焰席卷而来。当四面八方的火焰聚集一处，有情聚在其中倍受煎熬。只听到传来的阵阵惨叫哀嚎，才知其中尚有有情在遭受痛苦。然后又用铁箕盛满火红铁炭，将罪人放在其中上下颠簸。接着又将罪人放置在滚烫的铁地上，令其攀登极热的铁山，并逼迫他们反复上下。更残忍的是，从罪人口中将舌头拔出，以数百个铁钉将之绷开钉在地上，使舌头没有一点皱褶，像抻开的牛皮一样。最后狱卒又让罪人仰卧在热铁地上，以大铁钳撬开其嘴，以通红的热铁丸放入罪人口中，再将烧化的铜水

灌入，使罪人的嘴及咽喉都被烫伤，通彻肺腑，从下部流出。无间地狱所受的其它痛苦，和极烧热地狱一样。

“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。”俱胝，意译为亿，乃印度数量名。那么，在地狱中受罪，到底要经过多长时间呢？《亲友书》说：地狱有情所遭受的猛烈痛苦，即使长达百亿年，如果恶业没有消尽，也是无法停止受苦的。也就是说，必须等恶业彻底偿还之后，才能结束所受折磨，而且完全不存在通过贿赂等方式减轻处罚的可能。

“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。”欲界天共有六重，分别是四天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天。四天王天在欲界最底层。人间的五十年，相当于四天王天的一昼夜。再以三十天为一个月，十二个月为一年，这样的五百年，才是四天王天天人的寿量。以四天王天的寿

量为一天，三十天为一个月，十二个月为一年，这样的五百年才是等活地狱的寿量。以此类推，人间的百年是三十三天的一昼夜，人间的二百年是夜摩天的一昼夜，人间的四百年是兜率天的一昼夜，人间的八百年是化乐天的一昼夜，人间的一千六百年是他化自在天的一昼夜。以此一昼夜计算，则其他五天的寿命分别为：三十三天的寿命为一千年，夜摩天的寿命为二千年，兜率天的寿命为四千年，化乐天的寿命为八千年，他化自在天的寿命为一万六千年。参照这样的次第，以三十三天的寿量为黑绳地狱的一天，以此一天计算，黑绳地狱的寿命为一千年；以夜摩天的寿量为众合地狱的一天，以此一天计算，众合地狱的寿命为二千年；以兜率天的寿量为号叫地狱的一天，以此一天计算，号叫地狱的寿命为四千年；以化乐天的寿量为大号叫地狱的一天，以此一天计算，大号叫地狱的寿命为八千年；以他化自在天的寿量为烧热地狱的一天，以此一天计算，烧热地狱的寿命为一万六千年。另外，极烧热地狱的寿命是半中劫，无间地狱的寿命是一中劫。这在《俱舍论》和《瑜伽师地

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），谓烊煨堑、尸粪泥、刀刃道等及无极大河也（一、烊煨堑，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，与彼相邻有刀刃仰怖之道，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，诸獒犬来，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、腾沸烊铜灌其口中。

《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）。

这一部分是思惟近边地狱之苦。

"彼八地狱，各有四岸四门。彼等之外，铁城围绕，彼城亦有四门。于彼一一门外，有四四增上有情地狱，谓烽煨堑、尸粪泥、刀刃道等及无极大河也。"八个近边地狱，各有四个口岸和四道门。地狱之外有铁城围绕，每座铁城也有四个门。每个门外都有四个地狱，即烽煨堑地狱、尸粪泥地狱、刀刃道地狱和无极大河地狱。

1."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。"最初是烽煨堑地狱，其中有烧得滚烫的草木灰，深及膝盖。有情在大有情地狱受罪后向外逃离并寻求庇护之所，路经此地，脚一落入灰中，皮肉立即被烧得焦烂，但在抬起的瞬间又恢复原形。再踩下去，皮肉再被烧烂，抬起后再度复原，如此不断受苦。

2.“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。”第二层，和塘煨堑邻近的，是气味像腐烂尸体那么恶臭的粪坑。当那些寻找房屋的有情经过时，都被熏得倒在坑内，从头到脚都没入泥中。泥中有一种名为利嘴的虫，能穿透有情皮肉，咬断筋骨，随意啄食骨髓。

3.“第三者，与彼相邻有刀刃仰怖之道，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，诸獘犬来，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。”第三层，和尸粪泥地狱相邻，是布满仰面向上的刀刃的道路。那些寻觅房舍的有情一旦走在刀刃道上，下足就被削刮得皮开肉绽，举足时则复元如初，如是反复受苦。和其相邻的，是以剑为叶的树林，那些寻觅房舍的有情经过此地，想在树荫下稍稍休息。但刚到树下，叶形剑就纷纷落下，将有情的肢体砍为数截。有情晕倒在地后，更有诸多凶猛的狼狗前来啃噬。与剑叶林相邻为铁刺林，那些寻觅房舍的有情经过时，必须爬过此林。当他们向上爬的时候，剑锋就向下，当他们从上往下时，剑锋又转向上。不论上还是下，都会把有情肢体割裂为

数截。又有很多名叫铁嘴的大鸟，飞到有情的肩上或头上，专门啄食眼睛。以上四项属于器械性的伤害，所以合为一种。

4.“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、腾沸烊铜灌其口中。”第四层，与铁刺林相邻，有无极大河。其中充满沸腾的灰水，那些寻觅房舍的有情走到此处，就会落入河中，在水里沉浮起落，就像在沸水中烧煮的豆子一样。有情拼命向河岸游去，但两岸站有狱卒，手里拿着棍、钩、网等，密密麻麻地排成人墙，不让他们上岸。等有情在河中受够了罪，狱卒又用钩子、绳网等将他们捞上岸，仰面放置在烧得滚烫的大地上，然后问这些有情：你们现在需要什么？如果他们回答说：我现在什么都不知道，就是又饿又渴。这些狱卒就往罪人嘴里灌入烧得冒烟发红的铁丸和滚烫的烊铜水。

“《本地分》中，说近边与孤独二者寿量无定，然若应受彼等
”
.

地分》说，近边地狱和孤独地狱的寿量是没有一定的。只要有情受苦的业力尚未除尽，受罪就不会停止，而且一刻都不能从这些地狱中出来。

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，有疱狱在焉（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，为寒疱狱）。彼下二千二千瑜缮那所隔，有余七也。

彼八之中，初疱者，为大风所吹，一切身分寒缩如疱。二、疱裂者，缩如已破裂之疱也。三、额哳吒。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篇，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。下诸狱寿量，各较前前者为二十倍之递增云。

这一段，是说明寒冰地狱的痛苦。地球上，以南极和北极最为寒冷，但这种冷是绝对无法与寒冰地狱相比的。

“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。”在八大有情地狱的平面，相距数万由旬处，从此处垂直向下距离三万二千由旬处，为寒冰地狱之一的疱地狱。往下每间隔二千由旬都有一个地狱，一共还有七层。以下分别介绍。

“初疱者，为大风所吹，一切身分寒缩如疱。”疱，疙瘩状。在疱地狱中，始终有狂风呼啸，吹得罪人整个身体不断瑟缩，冻成疙瘩一般。

“二、疱裂者，缩如已破裂之疱也。”比疱地狱寒冷更甚，所以有情在冻成一团后又裂开，如冻裂的疙瘩那样。

“三、额哳吒，四、郝郝婆。五、虎虎婆者，就发声而立名。”这三种地狱，都以有情受冻后发出的呻吟声命名。这应该是大家都会有的经验，我们平日受冻后，除了颤抖，还会不由自主地发出各种呻吟。如果体会不深，只要在寒风中穿着单衣站上一小时，就多少可以领略一些。当然，这种痛苦在程度上是远远不能和寒冰地狱相比的。

“六、裂如青莲者，谓遭大风，色变瘀，裂成五破或六破也。”这一层地狱和以下两个地狱，都是以罪人身体冻成的颜色命名。裂如青莲者，是说其中有情因寒冷而冻成一团，在彻骨的寒风中，不仅将肤色吹得发青，还裂为五瓣或六瓣，状如青莲一般。

“七、裂如红莲者，越青转红，裂为十分，或复更多。”这一地狱的有情被冻成疱状后，肤色由青转红，疱也裂为十瓣或更多。



“八、裂如大红莲者，皮转极红，破为百数，或复多于彼数。”这一地狱的有情被冻得极红，疱也裂为百瓣或是更多，冻伤程度更为加剧了。

“　　”　　.

地分》。

“寿量者，以摩羯陀国盛八十斛之胡麻篦，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。下诸狱寿量，各较前前者为二十倍之递增云。”摩羯陀国，位于印度恒河岸边，佛陀生前经常在此说法。斛，为量器名，古谓十斗，今容五斗。篦，盛粮食的圆囤。胡麻，即芝麻。寒冰地狱的寿量有多少呢？因为这个数字实在太大，所以只能以比喻作为说明。以摩羯陀国能盛八十斛胡麻的名为篦的容器，于其中间盛满胡麻。每过百年从中取走一粒胡麻，直至将篦中胡麻取完。虽然这么做要经过难以想象的漫长时间，但疱地狱的寿量却远甚于此。疱地狱以下的各个地狱的寿量，每个都比前一个长二十倍，依此递增。

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。

这一段是说明孤独地狱，又名孤地狱、独地狱、边地狱，是孤散于虚空或旷野的地狱，地点不定。

“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。”孤独地狱，通常在八热、八寒地狱附近就有，

“近大海岸亦有，如《僧护传》中所说。”《僧护传》中又说，靠近大海的岸边也有孤独地狱。《僧护传》，又名《因缘僧护经》或《僧护因缘经》。僧护为舍利弗弟子，曾与五百商人共入大海，归途与同伴失散而独行，于海边历见五十三地狱，见众生随各自罪业而受苦，归而问之于佛陀，佛陀一一答之。

以上，对各种地狱的受难场景作了简单介绍。可能有人会觉得，这里描述的地狱之苦仿佛小说一样。如果这样认为，观察修是修不起来的。思惟地狱苦的前提，必须相信佛陀为真语者、实语者、不异语者，是不会欺哄我们的。其实，不必说那些惨烈的地狱之苦，即使在人间，有些人被烦恼折磨得失去理智，有些人被病苦折磨得奄奄一息，有些人求生不得、求死不能，也仿佛身处地狱。在座的各位，过去生中肯定也受过地狱苦，只是忘了而已。人是很健忘的，不必说过去的痛苦，即使今生的苦日子，一旦生活有了改善之后，也忘得很快。但忘记地狱苦，不等于地狱会忘记我们。如果没有出离生死，谁也不敢保证不再堕落地狱，这是我们需要格外警惕的。

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。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）。"

这一段，主要介绍了招感地狱苦果的不善业因。

"生于彼等中之因者，如下所说，其生甚易。"彼等，指之前所说的八寒地狱。生到八寒地狱的因缘，正如以下所说的那样。如



果造作那些不善业因，是很容易堕落地狱、长劫受苦的。

“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。”我们时时刻刻都在积集这些不善罪业。一方面，过去生已经积累众多宿业；另一方面，今生还在继续造作新业。对于这些，我们不该心安理得，而是应当认真思惟地狱苦果并心生恐怖。因为我们到地狱之间，只是隔了短短一口气而已。一息不来，就可能堕落恶道。对恶道的恐怖之心，是发心出离的极大动力，所以要不断思考。

“《入行论》云：地狱业已作，云何宴然住。”宴然，安然。《入菩萨行论》说：在无尽生死中，我们造作了许多地狱恶业，每种业力都是要偿还果报的，怎么还能安然度日呢？

“《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。”异熟，即依善恶行为而感得的果报，果异于因而成熟，故名异熟。《亲友书》也说：我们这种带罪之身和地狱之间的距离，只是悠悠一息尔。只要一口气不来，很可能就会招感地狱果报。如果听闻地狱之苦一点也不恐惧，此人的愚痴好比金刚那么顽固。如果我们看到描绘的地狱场景，或听闻、忆念地狱的恶报，尚且会感到怖畏而心生厌离，怎么能够亲历并承受这种痛苦的折磨呢？

“ 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，古代兵器，指杆子比较长的矛。地狱之苦的猛烈程度，正如《亲友书》所说：在一切安乐中，以烦恼息灭的涅槃之乐为最。而世间的所有痛苦，都无法和无间地狱的苦难相比拟。如果有人在一天之中，被其他人以长矛猛刺三百下，这种难以忍受的痛苦，比起地狱最轻的痛苦，也是无法相提并论的。

“ 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。 ”这些地狱痛苦是怎么来的呢？原因是什么呢？须知，这些就是我们无始以来造作的各种恶业。即使最微小的恶行，也应当以全部努力，尽一切可能使自己不受染污。

“ 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。 ”正如《亲友书》所说：一切恶果之因都是由身口意三业造作，你们要勤加守护，哪怕是尘埃般微不足道的恶业，也不让自己有所违犯。

这也就是古人所说的“ 勿以恶小而为之 ”，不要以为小恶做一下没有关系，因为“ 水滴虽微，渐成大器。刹那造罪，殃及无间。一失人身，万劫不复 ”。从局部来看，小罪似乎不会带来多么严重的果报，但它却会在我们内心熏习不善业力，最终不断累积，招感地狱重报。

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。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。

旁生的苦，是我们在世间就可以亲眼见到的，也是更容易契入的一种观想方式。当然，现代人的生活环境和旁生有些距离，为了加深对这种痛苦的认识，我们可以去屠宰场、养殖场实地考察一番，或阅读一些反映动物痛苦的影视和文字资料。

“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。”动物世界是弱肉强食的，那些凶猛的大型动物时常欺凌弱小动物，甚至以它们作为食物果腹。而且，动物还时常被天或人作为坐骑及劳动工具，自己没有任何主权。只有任凭主人欺压，或是宰杀，或是鞭打，或是担负其他种种艰辛的劳役。

“　　”　　.

地分》说，动物与天道和人道同居一处，此外没有什么别的住处。

“《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。”《俱舍论释》说，动物的根本住处是大海，其他的那些，如陆地、空中等种种动物，都是从大海衍化出去的。这一点和现代研究观点相近，不少科学都认为，大海是生命的起源。

“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。”此外，有些动物一生都处于黑暗之中，有些动物一生都处于水中，直到老死也无法脱离这种恶劣的生存环境，所谓生于暗中死于暗中，生于水中死于水中。而大多数动物还必须为人类服务，担负各种沉重艰辛的劳役或奉献自身所有，如耕田、剪毛、驮运货物等。

“而杀害之法亦有多种不同所迫恼。”虽然动物为人类分担了种种苦役，任劳任怨，但最后往往不能寿终正寝，还是被人以种种方式杀害。而且，其中的很多杀害方式极其残忍，会使动物长时间地遭受剧烈痛苦。

“ 又由于饥渴风日所困，及猎者等于多门中而为损害。 ”此外，动物还会遭受饥渴难耐、风吹雨打等痛苦，以及猎人通过枪杀、陷阱、投毒、诱捕等种种方式加以损害。

“ 随于何时，唯念恐惧。于其诸苦恼法，当思而厌患，生起出离心。 ”总之，无论何时都处于恐惧之中。对于以上种种痛苦，通过思惟必然会感到厌恶和恐惧，从而生起强烈的出离心。

“ 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。 ”动物的寿命是多少呢？《俱舍论》说，在各种动物中，长寿者可长达一劫。这也就是说，寿命长久的动物可以存活一劫之久，如龙王等。而短寿的就没有一定了，甚至是朝生暮死。就像《庄子》所说，“ 朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋 ”。

没有出离轮回之前，我们随时都会继续流转。如果现在不抓紧时间努力修行的话，无始以来造作的恶业可能很快就会现前，就会轮到自己身上，那是多么可怕的未来啊。

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，或复颈瘿，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。有名猛焰鬘者，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。

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。

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）。

这一段是思惟饿鬼的痛苦。佛教节日中的盂兰盆会，起源便是为了向饿鬼施食。当年，目连尊者看到堕入饿鬼道的母亲饥饿难耐，便以神力为母送饭。但他母亲却因业力所致，得到饭钵后，顷刻化为火焰。尊者痛心不已，请教于佛陀。佛陀就告诉他：于七月十五佛欢喜日，以百味饮食供僧，依僧团之力令恶道众生皆得饮食。

“诸上品悭吝者，生饿鬼中。”那些极其悭贪吝啬者，将来会生到饿鬼道中。吝啬是贪心所的表现形式，这种心理状态就是病态的渴求，永无满足之时。事实上，人间有这种心态者也为数不少。

他们即使拥有再多也不会感到满足，永远都在不断索取而不愿有丝毫付出。如果以这样的心态生活，虽处人间，也与饿鬼无异。

“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。”他们时时都感到难以忍受的饥渴，因为体内没有水分，皮肉血脉已经干涸得有如枯木，头发却长得将脸盖住。虽然唇干舌燥，也只能以舌头舐一舐来缓解。

“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。”饿鬼又有三种不同的类型。第一种，对于食物有外在的障碍。饿鬼因为饥渴难耐而到处寻觅水源，好不容易找到水井、泉眼、池塘、大海等处，却有很多手持利剑、长矛、刀枪等武器的守卫者，列队守护在水源边，不让饿鬼们靠近。如果饿鬼因难忍饥渴，强行冲破阻拦前往，却会看到水源变为脓血，自己也不想再喝了。

“二、于饮食有内障者。谓口如针孔，或口如炬，或复颈瘿，或腹宽大，纵无其他有情为遮，自得饮食，亦不能饮啖也。”瘿，肿瘤。第二种，对食物有内在的障碍。虽然已经饿得头晕目眩，嘴巴却只有针孔那么大，或是不断向外冒火，或是脖子被肿瘤阻碍，或者肚子宽大到无法填满。即使没有其他有情阻拦，得到了水和食物也无法吃喝。这一景象在人间就能看到，他们因业力或疾病所困扰，虽然食物充足，却完全无法进食，只能在饥饿的折磨中死去。



“三、于饮食自体为障者。有名猛焰鬘者，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。”第三种，是来自食物的障碍。一类叫做猛焰鬘者，得到饮食后立刻被猛火燃烧殆尽，不得食用。一类叫做食粪便污秽者，只能食用肮脏、恶臭、不净和被虫噬鼠咬的下等食物，如蝇逐臭，如狗食粪。还有一类则是割下自身骨肉食用，纵然味道香美，却难以下咽。

“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。”饿鬼的根本住处，《俱舍论》认为，在王舍城地下的五百由旬，其他观点大多出自于此。

“其寿量，据《本地分》及《俱舍》云：人间一月，为其一

”

.

及《俱舍论》说：人间的一个月，等于饿鬼的一天。按照这样的计算，饿鬼寿量可长达五百岁，相当于人间的一万五千岁。

“《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。”《亲友书》说：各种恶业仿佛绳索，紧紧束缚着饿鬼道的有情。一旦堕入其中，苦难便不曾有一日中断，乃至五千岁或一万岁，也不会轻易死去。

“其《疏释》云：饿鬼一类寿五千岁，一类为万岁。”其《疏释》说：有一类饿鬼寿命可达五千岁，更有一类可达一万岁。

“《本地分》说：三恶趣之身量无定，以不善业力有大小种种



”　　.

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。”像这样的恶道之苦，我们现在无法身临其境地体会，甚至也难以想象。但我们可以稍稍尝试一点，比如将身体或手伸入极热的灰烬中放一昼夜；或于严冬时节，在寒风呼啸的冰窟中，不穿衣服站在那里；或者是一两天不吃不喝；或者是让蜂虻等各种昆虫噬咬。如果对这些小苦尚且不堪忍受的话，那么就应该想到，对于地狱、饿鬼、畜生这些恶道的剧烈痛苦，又怎么能够忍受呢？

“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，应忏洗从前所集罪恶，止息后流。”我们要根据以上所说种种情况思惟恶道痛苦，在还未生起极大畏惧之前，都应当精进不懈地观照反省。趁现在还拥有暇满的贤善之身，还能如理思惟，就应该忏除以往所造恶业，止息不善业的惯性和相续。

“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。”对于以往积集的善业，则以猛利意乐令其增长，并从身口意三业积集新的善业，同

时以各种方式让自己的心相续安住在这些新造善业中。总之，每一天都要利用这个圆满有暇之身做有意义的事，勿令一日空过。这也就是三十七道品所说的四种正勤——已生之恶令断，未生之恶令不生；已生之善令增长，未生之善令生起。

“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。”如果是现在不进行这样的思惟和观修，等到堕落恶趣的那天，虽然想要祈求一个能将我们从恶趣恐怖中救拔出来的皈依对象，却再也没有机会了。到那个时候，对于什么应当做，什么不应当做，也没有力量进行取舍了。

念恶趣苦，目的是引发我们的警觉之心。否则，修行的念头很容易被边缘化。那样的话，势必会进入世俗心的状态，把暇满人身用来生活享乐，甚至造作恶业。一旦福报享尽，接着就是长劫苦难，实在是对生命最大的浪费。如果说人身是我们今生所能拥有的最高财富，修行就是唯一正确的投资，不及时把握的话，就会坐失良机。不必说堕落恶道后无法修行，就拿现生来说，很多因素都会构成干扰：心情郁闷时无法修行，身体虚弱时无法修行，睡眠昏沉时无法修行。所以，我们一定要正视现实，抓紧修道，免得日后悔之晚矣。

第三节　皈依三宝

通过念死无常和念恶道苦，我们会发现，世间一切都是危脆不实的。无论家庭、事业、财富，还是我们的色身，都只具有暂时的意义，不足以成为真正依赖。在死亡面前，这一切显得如此无力。

什么才是究竟的皈依？那就是佛、法、僧三宝。

皈依三宝，大家似乎并不陌生，但多数人只是将皈依作为走入佛门的手续，真正透彻其中深意者少之又少。事实上，皈依本身就蕴涵着重要的修行。因为三宝代表着佛法的全体，皈依既是学佛的开始，也贯穿着整个修学过程，帮助我们完成观念到心行的转变。或许有人会觉得：我们皈依前后并没有发生多大的改变呵。问题正在于此，我们现在的皈依往往只有表面形式而没有实质内容。我们不妨反省一下：是否将三宝作为唯一依赖？比起亲人、名利、地位，究竟什么在我们心目中有更为重要的地位？唯有真切意识到三宝是究竟皈依，才能走上解脱之道、菩提之道。所以，皈依绝不仅仅是仪式，其中也包含重要的修行。

关于皈依的修学，本论从四个部分进行阐述。一是皈依之因，即为什么要皈依；二是思惟皈依境的殊胜，包括应皈依之境和可皈依之相；三是如何修习皈依，包括知三宝功德、知三宝差别、自誓皈依三宝、不皈依余处；四是皈依后应学之次第，包括各别学处和共同学处。

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。

不同根机者，寻求皈依的原因也大相径庭。下士道学人，是出于对生死轮回的恐怖而发心皈依；中士道学人，是为了寻求解脱而发心皈依；上士道学人，则是为了帮助一切众生成就佛道而发心皈依。发心不同，所获的皈依体也有上中下三种不同的层次。

“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。”总的来说，寻求皈依的原因虽然有很多，但根据以上念死无常和念恶道苦的修学，我们已经认识到：今生不能久住世间，即将死去，死后又将随业流转，无力自主，这就必须寻求依赖。



“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。”《入菩萨行论》说：佛陀出现于世，就像长劫暗夜中的电火石光，转瞬即逝。因为有佛陀出世说法，我们才能由闻法修道而生起少分的福德智慧。尽管这样，也只有微弱的善行而已，更多的时间，我们的身口意都在不断造作罪业。

“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。”因为善业力量太弱，而不善势力无比强大，这就是我们堕落恶道的原因。既然我们已经对恶道心生恐惧，而且深信三宝才是我们在世间唯一的拯救，基于这两种原因，就会生起求救护之心而决定皈依。

“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。”如果对以上两种必须皈依的原因只是说说而已，皈依的效果也就不过尔尔了。反之，如果对此深信不疑，皈依必定能够改变生命的重心，从而建立与解脱相应的心行。所以，我们对这两种皈依之因必须努力修习，务必令之生起并得到强化。

这里，宗大师也为我们指出了多数人修学中都存在的一个问题，那就是说说而已，不能真正落实于心行。佛法是以信为能入，其实，信的作用还不仅仅是在能入。很多高深的修行法门，直接就是从信入手。如净宗、禅宗等，都是通过信来契入。在信的过程中



承当，然后保任。所以说，信也贯穿着整个佛法的修行。当然，在不同修行阶段，信的程度会有所不同。如果对皈依之因坚信不疑，必将对我们的观念和心行起到重大改变。

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。”

世间有许多宗教。现存于世的，除佛教外，还有天主教、基督教、伊斯兰教、犹太教、道教等，此外还有各种民间宗教甚至邪教。至于那些宣称没有任何信仰的人，我们仔细观察一下就会发现，他们虽然没有宗教信仰，却在皈依财富、皈依权力、皈依地位。那么，我们为什么选择三宝作为皈依？这就要对皈依对象作一番审视和考察。



“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》中，有一赞叹三宝的偈颂：是谁断除了一切恶行，从根本上去除不善行为，不仅没有丝毫过失，还圆满成就了一切功德？凡是有智慧的人，都应该以此作为皈依，赞叹并恭敬他们，依照他们教导的方式修行。

“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。”薄伽梵，佛陀十大名号之一，意为有德而为世人所尊。接着对这一偈颂进行解释：如果自己具有分辨什么可皈依和什么不可皈依的智慧，就应该在佛陀前受持真实无伪的皈依。对于佛法和僧众，也应同样如此。因为佛、法、僧三宝是一体的，如果仅仅皈依其中的一部分，是无法使我们成就解脱，成就菩提的。

“《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依怙。因为佛是解脱的榜样，法是解脱的方法，僧是修习解脱的导师。

皈依是人生最为重大的选择，是对人生未来的选择。这就需要进行审视，明白三宝为什么值得我们皈依，值得我们作为究竟归宿。如果对这一点不明确的话，所谓的皈依往往是没有力量的，不能成为改变人生的转折点。



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。

皈依之相，说明了皈依对象所应具备的条件。我们选择三宝为皈依处，正是因为他们具备了以下四个条件：

一、“须自己解脱一切怖畏。”第一点，自己已经超越一切恐惧。对于解脱自在的圣者而言，已彻底放下世间的生死、财物、地位，所以这一切都无法对他构成任何影响或伤害。而世人则有种种牵挂，牵挂事业，牵挂感情，牵挂生死。因为有牵挂，就会害怕失去，整日患得患失。

二、“又有令他解脱怖畏之方便善巧。”第二点，不仅自己能够解脱，还具有令他人远离恐惧的能力，能够引导他人走向解脱。



仅有解脱能力而没有方便善巧，也是无法令众生从中获益的。所谓方便善巧，是针对众生的不同根机给予引导，未入圣教者令其趣入，已趣入者令其成熟，已成熟者令其解脱，令诸有情皆得利益。

三、“对一切行大悲无亲疏之分。”第三点，对一切有情具足圆满大悲，没有任何亲疏之分。其他宗教也提倡博爱，却排斥异教徒，也不能对动物生起博爱之心。而在佛菩萨的境界中，因为断除了我执和我所执，才能将所有众生和自己视为一体，成就无缘大慈和同体大悲。

四、“于一切有恩无恩作义利者。”第四点，对于一切有恩或无恩于自己的众生都能平等利益。《略论释》中，讲到善知识“不重财供，唯重法供”。佛菩萨对我们的度化，不会因弟子供养多少而有分别，只重视我们能否依法修行。

“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。”自在天，原为婆罗门教主神湿婆，此派以天为世界本体，谓此天乃万物主宰者。任何具备这四项条件者，皆可作为皈依对象。但唯有佛陀才能真正圆满，即使大自在天等神祇都不具备这些德行。所以，佛陀才是我们真正的皈依对象。从佛教观点来看，天人尚有爱嗔之心，未能了脱生死，天福享尽仍要堕落。

“又彼教法及声闻僧众，亦是应皈依者。”不仅佛陀是我们的皈依处，他所施设的教法，以及追随他修行的声闻僧众，也是我们的皈依处。关于法的内涵，从究竟意义上说，是法尔如是的。不

论是否有佛出世，都没有任何增减。但通常所说的法，是指释迦佛证道后宣说的三学、八正道等种种法要，这是众生解脱和成佛的所依，为正皈依处。至于此处所说的僧，严格地说，是特指贤圣僧成就的清净无漏的品质。

“《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。”此等，以上所说的四种功德，对三宝生起精诚专一之心。凡是祈求三宝为人生依赖者，没有一个不得到救度的。所以我们要以至诚心皈依，不作他求。三皈颂文为：“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，三藏十二部典籍为我所尊，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。”既有皈依的部分，也有不皈依的部分。

“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，外因为如法的皈依仪轨等，内因为强烈的皈依之心。在内外两种因缘中，虽然能够具足外因，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，仍将因此长劫受苦。

皈依是我们对三宝的庄严承诺，但如果不曾认识到皈依的意义，所谓的承诺，不过是用来表演的台词，无法在内心留下多少痕迹。当我们面对三宝宣誓时，是否想到，今后将以生命来实践这

一承诺？即使宣誓的那一刻是真诚的，又如何长久保持这份真诚呢？这就需要不断念轮回苦，念三宝功德。以下给大家介绍的《心匙》，就是一首震撼心灵并能引发皈依之心的长诗。作者为帕绷喀仁波切，曾被誉为民国西藏三大高僧之一。他不仅摄受了大批藏地僧俗，早期入藏求法的能海上师和《菩提道次第广论》的译者法尊法师等也都从其受教，所以在汉地也广为人知。帕绷喀仁波切曾于1921年为数千人开讲《道次第》，共24天，后结集为著名的《掌中解脱——菩提道次第二十四天教授》。

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，
会被剁成碎片，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！

经常念一念，很有警策意义，能够提醒我们不断思惟无常，思惟恶道苦，从而强化对三宝的皈依之心。我们关心什么，心就会和什么相应。不断思惟法义，才能以佛法改变原有观念，否则就很难从凡夫心走出。



皈依是《道次第》的学习重点，也是整个佛法的修学重点。学佛就是从皈依开始，最终成就三宝所具备的无限慈悲和智慧。我们对佛法能否信受奉行，正取决于这种皈依之心的纯度和强度。从这个意义上说，八万四千法门都是皈依三宝的延伸。有些是建立在念佛的基础上；有些是建立在念法的基础上，如深信因果、忆念无常等。遗憾的是，很多人对皈依的认识都流于表面，仅仅将此作为一道入门手续。那样的话，我们就无法对三宝生起强烈的归宿感。即使皈依，心依然是漂泊无依的。如果三宝不能成为生命核心，我们的生活仍会沿着惯有串习进行。

很多人皈依之后还是找不到感觉，这就需要不断忆念三宝功德。皈依修行是可深可浅的，从浅的方面来说，是强化三宝在内心的地位，生起真诚皈依之心；从深的方面来说，则是以三宝功德为观修对象，将心安住并念念融入其中。因其浅，人人可以修习；因其深，可以直抵佛果。净宗的“自性弥陀、唯心净土”，为实相念佛；禅宗的“直指人心、见性成佛”，仍属念佛和念法的范畴。所以说，如果将皈依作为重点，就能为我们的修行打下扎实基础。

三、如何修习皈依

修习皈依，包括知三宝功德、知三宝差别、自誓皈依三宝、不皈依余处四个部分。其中，又以知三宝功德为重点。为什么很多人

将佛教视同迷信？这一观点虽然是错误的，但也反映了一个事实，那就是很多佛教徒的信仰是没有深度的。原因何在？因为他们皈依后，对三宝同样仍缺乏认识。

按照《道次第》的架构，在认识三宝功德前，还需要具备几个基本认知：

第一、认识到暇满人身的意义。这个意义究竟有多大？应该说，整个宇宙的财富都无法与这一身份所蕴含的潜能相比。因为再多的财富都是有为、有漏和有限的，而暇满人身却能使我们成就佛果的无量功德。皈依，正是开发人身价值的起点。

第二、念死无常。生命如此脆弱，死亡是一定的，死期是不定的。面对死亡，一切亲人和财富都无法挽救我们，唯有佛法才是唯一的护佑。从这个意义上说，皈依才是人生真正的保险。世间任何保险，最多只能在我们死后给家属一点补偿，或是料理一下后事，能保证我们不堕落恶道吗？能保证我们投生善趣吗？显然不能。能够给予我们这些保障的，正是皈依而不是其他。

第三、念三恶道苦。当我们活着时，总觉得恶道苦离我们似乎很遥远，甚至和我们没有任何关系。但佛陀告诉我们，死亡离我们不过是悠悠一息！一口气不来，转息便是来生。而这个来生，很可能是在恶道备受煎熬。即使有幸得生为人，也未必有现在这种听闻佛法的机缘。看看世间，人们或是被烦恼折磨，或遭受病痛折磨，对这些微不足道的小苦尚且难以忍受，何况是如此惨烈的恶道之



苦。认清这一点，自然会生起强烈的皈投之心。

具备这些认知基础，就会看到自身处境是多么危脆。无尽轮回中，我们始终在苦海漂泊沉沦。就像流落汪洋的遇难者，好不容易遇到一艘救命之舟可以倚靠，如果不赶紧登上船去，就会在水中继续沉沦。我们现在生而为人，又能听闻佛法，就像漂泊中遇到的救命之舟，所以要赶快寻求拯救！

那么，我们为什么要寻找三宝拯救，而不是其他呢？这就需要认识到三宝的功德。

1．知三宝功德

忆念三宝的内容，在声闻乘和菩萨乘的经典中都有很多记载。如《阿含经》的六念法门，及《普贤行愿品》的礼敬诸佛、称赞如来、广修供养等，都是在帮助我们忆念三宝功德。世人选择任何一种依赖，都是因为看到它的利益，选择职业或婚姻对象，也是认识到对方的好处。同样，我们唯有认识到三宝功德，才能义无反顾地皈投依靠。

① 佛功德

首先，是忆念佛的功德。其中又包括四个方面：一是忆念佛陀的身功德，二是忆念佛陀的语功德，三是忆念佛陀的意功德，四是忆念佛陀的事业功德。

【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。

这是忆念佛陀的身功德。佛陀有法、报、化三身。法身，是不生不灭的空性；报身，是由佛陀智慧功德所成，包括自受用报身和他受用报身，分别是佛陀自己受用的内证法乐之身和为十地菩萨说法变现的身相；应身，又名应化身或变化身，是应众生机缘而化现的佛身，也就是在人间说法布教的释迦牟尼佛。

“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。”端，正大庄严。妙，妙目流盼，从任何角度瞻仰，都像是望着自己。首先，赞叹佛陀的相好庄严，尤其是眼睛，端庄美妙，如甘露般清澈无暇。又像在秋夜无云的晴空中，

有数不清的星星点缀其间，星罗棋布，闪闪发光。佛典记载，佛陀有三十二相、八十种好，这也是印度人所认为的圆满相貌。除佛陀外，转轮圣王也具备三十二种相，如《金刚经》所说：“若以三十二相观如来者，转轮圣王则是如来。”同样是三十二相，佛陀和转轮王是否无二无别呢？当然，还存在是否圆满的问题。

“能仁具金色，法衣以严身，似于金山顶，彩云而围绕。”能仁，指佛陀。佛陀的身体为紫磨金色，披着庄严法衣，仿佛金山顶上有彩云围绕一般。紫磨金，指带有紫色的黄金，为金中极品。磨，又有无垢浊之意。经中常以此赞叹佛陀的肤色高贵纯净，所谓“巍巍丈六紫金容”。

“佛虽不庄饰，面轮自圆满，彼满月离云，亦所不能及。”佛陀虽不以世间的各种饰品庄严其身，却自然显现圆满庄严的面容。即使没有云彩遮蔽的月轮，其光明和圆满也无法与之比拟。

“佛口如莲花，日照而开敷，蜂见以为莲，不犹豫而住。”佛陀的口型有如莲花，在阳光照耀下绽放。蜜蜂看到后都误以为是莲花，毫不犹豫地停留其上。这是说明佛陀口型的完美。

“佛面具金色，珂白齿端姝，犹如金山峡，无垢月光入。”珂，玉名，形容洁白。姝，美好。佛陀的脸和身体一样，也是紫金色的，而牙齿则如美玉般洁白美好，犹如金色的峡谷，无垢月光映照其中。

“应供右手中，轮相妙严饰，于世恐怖者，以手拔令出。”应供，佛陀十大名号之一，因圆满悲智二德，应受人天的供养和尊

敬。轮相，即千辐轮相，为三十二相之一，象征佛陀广转法轮。佛陀应供时，右手托钵，掌中有千辐轮相。对于在生死苦海中恐惧不安的有情，佛陀以他的双手一一抚慰，救度众生脱离轮回。比喻佛陀以慈悲、智慧引导众生，令得解脱。

“能仁游行时，双足如妙莲，印画于地上，真莲无此美。”游行，游化四方，说法度众。佛陀在各地游行时，脚印如同莲花般显现在大地上。仿佛是以模具印上的，又仿佛是用画笔精心描绘的，真正的莲花也不如它美妙庄严。

“略赞如是，当忆念之。”此处只是引用一个简单的偈颂而行礼赞，学人可以据此忆念佛陀功德。

此外，我们还可以学习马鸣菩萨所造的《佛所行赞》，及佛典中有关三十二相、八十种好的内容。因为这种相好并不是凭空得来，其中的每一种，都是经过漫长而艰难的修行所感得，是佛陀功德的显现。所以，忆念佛陀的身相不是像追星族那样，对偶像的俊美外形生起欢喜或执著，而是由此忆念佛陀功德，生起真切皈依之心，起到见贤思齐的效果。

【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。”

接着，讲述佛陀语言的功德。

“尽世界中所有有情，于一时中，各以异义而见质问。”十方世界所有众生，在同一时间，各以不同观点向佛陀提出问题。

“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。”相应之慧，是佛陀所具有的遍知能力。虽然问题各不相同而又同时发问，但佛陀在刹那间已遍知一切并领纳摄受，以一种音声回答一切疑问。而听法者也都得到了自己需要的回答，觉得佛陀是单独针对自己所作的开示。这也就是《维摩诘经》所说的“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”。虽然佛陀只是以一音说法，但众生却能随类得解，疑惑冰释。

“于兹甚奇希有之德，当思念之。”对于这一甚深稀有的功德，我们要反复忆念。决不能以凡夫有限的经验轻易否定，或将信将疑。

“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。”正如《谛者品》所说：

诸多有情同时向佛陀提出艰深费解的疑问，而佛陀能在一刹那间全面了解，遍知无余，并以一种声音回答所有问题。因为佛陀出世的主要目的，就是以微妙之音演说正法，救度众生走出轮回，所以要用无量的善巧方便广转法轮。

通常，我们只能听一个人说话，勉强可以同时听两三个人说话，如果有更多人同时说话，还能听得历历分明吗？因为凡夫心有所住，故作用狭窄，只能做一件事或了解一个对象，一旦兼顾其他，注意力就会受到影响。而佛陀所具备的遍知功能，则是心的本然状态，是无所住而生其心。这些作用是建立于遍知而非念头之上，是以佛陀才能同时聆听所有提问，以一音解答一切。

【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。

这一段是讲述佛陀意业的功德。

“有智德、悲德二种。”佛陀意业的功德，有智慧和慈悲两种。虽然佛陀具有无量功德，但无不含摄于悲智两大品质。因为智慧，故能不住三有，解脱自在；因为慈悲，故能不住涅槃，广度众生。

“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。”如所有性，为一切现象的如实性，即空性。尽所有性，指缘起的显现，即俗谛的差别。庵摩罗果，产于印度的一种水果。因为佛陀具有圆满的智慧，故能彻见所认识的一切境界，无论是它们的实质还是显现，都像观看掌上庵摩罗果那么一目了然。本质和显现代表法的两个层面，并不是两个东西，因为显现不曾离开空

性，空性也不曾离开显现。佛教正是据此建立真俗二谛，正如龙树菩萨在《中论》所说：“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。”

“悉能了知，无碍而转。一切所知，佛智能遍。”因为智慧圆满，所以对于一切法的实质和显现都能如实认知，没有丝毫障碍。换言之，对于所观察的一切境界，佛陀以他证得的智慧，都能了了分明。

“除佛而外，余者则所知宽广，智狭而莫能遍也。”除佛陀以外，世间其他圣贤即使知识再渊博，终归是狭隘而有限的，无法遍知一切。因为常人的认知是建立在意识基础上，已经过我执的设定和处理，这种经验再丰富，也无法了知无限的宇宙，因为有限是不能认识无限的。而佛陀已将这一设定彻底去除，呈现出心本具的遍知能力。一旦开发这种能力，一切所知境界对我们来说就不算什么了。因为宇宙也是心所幻化的，是内心的一种显现。

“如彼赞云：唯有以佛智，遍一切所知，除佛余一切，唯所知增上。”在《赞应赞》中所说：唯有佛陀的智慧才能遍知一切。除佛以外的一切哲人、宗教师乃至声闻、缘觉、菩萨，只了解他们所知道的那一部分，却不能如实遍知。

“又云：三时所摄法，一切种相者，如持庵摩罗，佛心所行境。”三时，从时间上说明一切法。《赞应赞》又说：过去、现

在、未来所有时空所摄的法，即一切缘起显现的幻相，在佛陀的境界中，就如观看掌中庵摩罗果一般分明。《楞严经》也告诉我们：宇宙的山河大地，不论多么复杂，总归是有限而非无限。在我们心灵世界中，这些不过是呈现于虚空的一片云彩。

“诸法动非动，一及种种别，如风行空中，佛心无滞碍。”动，指有情。非动，指无情。一切有情和无情，一切法和法与法之间的各种差别，在佛陀的境界中，有如风儿吹行于虚空，不会产生丝毫的染著和挂碍。

以上，赞叹佛陀无碍的智慧。接着赞叹佛陀无限的慈悲。

“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。”佛陀的慈悲是怎样的呢？就像众生被烦恼所缚而不得自在那样，佛陀被大悲所缚，也会不得自在。但我们要知道，佛菩萨的大悲所缚和凡夫的烦恼所缚是不同的。因为凡夫心是有我、有限、有所得的，当我们被烦恼所缚，这种不得自在是痛苦而纠结的。但佛陀的悲心是无我、无限、无所得的，这种品质无论对自身或是有情，唯有利益而没有损害，唯有快乐而没有痛苦。所以，“能仁为大悲系缚”只是比喻佛菩萨时时处于无尽悲愿之中，并不是说悲心使佛菩萨过得不自在。

“若见众生有苦恼者，大悲无间相续而生。”对于佛陀来说，只要看到众生苦恼，悲心就自然产生作用，而且连续不断地产生作用。那么，众生能否接收到这一悲心？这要看我们是否已经做好准

备。如果我们的心不能与之相应，那么，佛陀的显现对我们也是虽有若无的。就像在封闭的室内，再灿烂的阳光也无法照射进来。所以，我们不要觉得佛菩萨没有做到“千处有求千处应”，还要检查一下自身是否敞开心扉，是否具备接收的条件。

“《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：六道一切众生都被我法二执和无明惑业所缚，这种迷惑和束缚是没有多少差别的。为了解除众生的这一束缚，佛陀时时安住于大悲心中，不断地随类化现，寻声救苦。

“虽知世过患，悲愿处生死。”虽然佛陀知道世间的过患，但不忍有情处于三界火宅，而发心在轮回中救度他们。实事求是地说，度众生的确是一桩苦差。因为他们都是活在自己的无明中，活在自己的感觉中，即使为之传授各种法门，也未必有信心接受。很多出家人也是如此，整天跑来跑去，最后只跑出了一身习气。对于弘法者来说，如果没有无所得的心，没有强大的愿力作为支撑，弘法热情很快就会退失。

“为当先礼佛，亦先礼大悲。”因为大悲是佛陀不共声闻缘觉的特有品质，所以，当我们准备礼佛的时候，首先就要礼敬这种大慈大悲的品质。在汉地，观音信仰极为普及，但多数人只是祈求观音菩萨保佑，却不曾想到，成就观音菩萨那样的大悲，才是忆念观音的意义所在。观音菩萨的慈悲，是无缘大慈、同体大悲，但对一

般人来说，是很难做到这种“无缘”和“同体”的，这就必须对空性有所体悟。因为凡夫还有我执，内心是二元对立的，我是我，他是他，怎么可能对他人感同身受？唯有将我们附加其上的所有设定撤掉，才能真正体悟到同体的体性。

“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。”又如《谛者品》所说：众生处在愚痴的黑暗中，无始以来，时时被无明遮蔽内心，不见天日，不得自在。佛陀见到这些之后，生起深深的悲悯之心。

“应如是思惟之。”我们要这样思惟佛陀的慈悲，由此强化对三宝的景仰和崇敬之心。我们虽是佛弟子，但对佛陀的景仰甚至比不上那些追星族，这是特别需要加强的。忆念佛，一方面是强化佛菩萨在我们内心的地位，但更重要的是帮助我们成就某种心行。称念地藏菩萨，是念大愿力；称念文殊菩萨，是念大智慧；称念观音菩萨，是念大慈悲。这些品质每增长一点，我们就离佛菩萨更近了一点。

【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。

这一段说明佛陀事业的功德，也即佛陀给予众生的无量利益。“以身语意业无间而饶益一切有情。”佛陀的事业，就是以身

语意三业，从不间断地利益众生。这一悲愿不是自然而有的，如果因地没有发起愿菩提心，证得空性后就会入般涅槃，独自解脱。所以说，十方诸佛的成就都离不开因地的愿力。因为具有愿力，才会广行六度。虽然佛陀的事业是任运无间的，但这种任运是从作意开始，训练到一定程度才会任运自如。

“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。”如果所化对象的因缘成熟了，能够接受教化和救度，佛菩萨将令他们离苦得乐。凡是应该做的，都会一一做到。之所以要强调因缘，因为度众生是缘起法，虽然佛菩萨悲愿无尽，但众生也要有被度的因缘，否则也是难以见效的。

“如博多瓦云：若数数思惟，信心渐增长，身心渐清净，能得加持。”正如博多瓦所说：如果能够时时思惟三宝功德，信心将不断增长。身心逐渐清净之后，方能感得三宝加持。俗话说：“学佛一年，佛在眼前；学佛三年，佛在大殿；学佛五年，佛回西天。”为什么信心会逐渐退失？如何才能解决这一问题？关键是以思惟进行强化。三宝代表着无限的智慧和慈悲，这些内涵不是短时间就能了解的，必须通过不断观修，生起由衷的向往之心，进而依法行持，净化身心。只有当我们成为合格法器后，才能完整领纳法义和加持。

“故得定见诚意皈依修学学处者，其一切所作，皆成佛法。”如果能以决定胜解修习皈依学处，那么，我们所做的一切都将为佛



法所摄。我修学多年，接触的法门也不少，最后发现：皈依才是最根本的，也是佛教所有法门的依止。有人说，我现在的弘法是每况愈下，早期是讲唯识，接着提倡发心，现在强调皈依，看起来似乎是由深至浅，而不是通常的由浅至深。为什么会这样？因为越学越觉得基础必不可少——如果不重视皈依，将失去佛法之本；如果不重视发心，则将失去修行之本。不少行者乐于谈玄说妙，却不重视基础建设，这是无法与修行相应的。就像一棵树，如果不注意根部养护，树又岂能成活？

“然我等对佛之智，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。”在此，宗大师指出了一个至今仍很普遍的现象。很多人虽然声称信佛，但对佛陀智慧的信任，甚至比不上对一个算卦者的信任。如果某个算卦者说：你今年运气极好，平安无事，听者就会心安理得地离去。如果算卦者说：你今年将有大难临头，为了消灾免难，应该做哪些事情，不能做哪些事情，听者必然竭力照办。如果未能按算卦者所言行事，就会暗自寻思：我没有完全按他所说的去做，只怕后果堪忧。于是乎，就为此闷闷不乐。这种现象看似可笑，在现实中却屡见不鲜。事实上，我们自己做得又如何呢？

“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？”如果是佛陀告诫我们，这些和这些是应该做



的，那些和那些是不应该做的，对于这些规范和教诫，我们是否发自内心地甘愿依从？倘若未能做到，内心是否也会感到不安？

“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。”洵，实在。遗憾的是，人们非但没有感到不安，反而说：经中虽然这么说，但以当今的社会环境和时代背景，佛陀所制已无法实施，应当按现有的实际情况来做。轻易舍弃佛陀言教，师心自用，以自己粗浅甚至错误的认识作为前行。如果我们认真反省一下，可知以上所说并非污蔑不实之辞。凡夫心是非常善于自我保护的，当我们不能依教奉行时，会立刻为自己找到开脱的借口。这种做法，只能说明我们对三宝尚未具有足够的信心。

“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，即能改变意念之皈依，亦必无来处矣。”彼，此处指对佛陀的信心。所以，我们应该经常思惟佛陀所成就的种种功德，令心生起决定胜解。当我们对佛陀具足信心之后，对法和僧也要具足对佛陀那样的信心，这是皈依的关键所在。如果做不到这一点，哪里还谈得上其他？能够令我们的观念和心行为之改变的皈依，也必然无从生起。换言之，那样的皈依只是流于形式，并不具有相应的内涵和力量。



以上，从身、口、意、事业四方面介绍了佛陀所成就的功德。因为佛陀出世，才会演说教法，建立僧团，才能使众生“依止善知识，依法得解脱”，这也正是忆念佛陀的意义所在。我们皈依三宝，就要对三宝生起强烈的依赖感，就像身处险境期盼救护那样急切，这样才会完成人生重心的调整。修行的第一步，就是将原有的以自我为中心转变为以三宝为中心。如果只是随便转换一个生活重心，比如孩子，比如事业，那仍是我执的延伸，仍将调动原有的串习。唯有以三宝为人生重心，才能从自我的建构中跳出。做到这一步，修行也就成功了百分之五十。

学佛，无非是舍凡夫心，成就佛菩萨品质。其中，最难的是舍凡夫心。古人讲：大事未明，如丧考妣。事实上，大事已明也是如丧考妣。因为见性只是修行的重要开始，之后还要修道，还要经过初地到十地的不断提纯，才能完成凡夫到圣贤的蜕变。转移人生重心，正是对治凡夫心的捷径。这样，三宝才能逐渐在内心占据主导地位。我们对三宝的信任有几分，佛法在心中的地位就有几分，修行才能有几分相应。如果对三宝没有充分信心，即使皈依，观念和心态也不会发生改变。所谓的修行，也将成为串习的延续。

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。

在忆念佛陀功德之后，还要思惟法的功德。

“法功德者，应敬佛之因相。”忆念法的功德，主要是为了恭敬成佛之因。

“此具有无边功德之佛者，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。”灭谛，指证得涅槃。道谛，指证得涅槃的方法。佛陀所具有的无量功德都是从教证二法而来，通过灭道二谛的实践，断除一切无明烦恼，成就种种修行功德，由渐修乃至现量证得诸法实相，最终成就佛果。其中，教法主要是帮助我们树立正见，偏向于理论层面；证法主要是引导我们调整心行，偏向于技术层面。

“当如是念，此《摄正法经》之义也。”所以我们要不断思惟法的作用，这也是《摄正法经》所说的。唯有认识到法的作用，我们才能提起修法的意乐，否则是很难持之以恒的。

我们要认识到，佛陀不是由出身或种族决定，也不是由谁赐予的身份和地位，而是由亲证诸法实相所成就。所以说，法就是成佛之因。或许有人会说：如果那样的话，佛陀未出世之前，法又从何而来？须知，法是代表着宇宙人生的真相和规律，如无常、因果、

缘起等，不论佛陀出世与否，这种规律是亘古不变、法尔如是的。从这个意义上说，佛陀并不是真理的开创者，而是真理的发现者。而法在世间的流传，又有赖于佛陀的开演和弘传，两者是互为因果的。佛因法而成就，法因佛而传世。我们敬法，就是对成佛之因表示恭敬。

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。

僧，意为和合众。从广义上说，包括贤圣僧和凡夫僧，此处特指前者。

“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。”这里所说的主要是指贤圣僧，他们也是因为依法修行而成就。我们忆念僧，就是要忆念他们的如理修学、依教奉行，这是《摄正法经》所说的。

贤圣僧的体性，就是解脱和空性慧。所以，念僧不是为了忆念某个僧人，不是为了和他们搞好关系，而是要以他们为榜样，听闻正法，如理思惟，法随法行。

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。

我们不仅要认识到三宝的功德，还要了知三宝的差别，如佛和法的差别，法和僧的差别。

“如《摄抉择》中所言，由知三宝互差别已而皈依之。”正如

从而生起皈依之心。

关于三宝差别，《瑜伽师地论》分为六点，宗大师曾在《菩提道次第广论》中加以引用。分别是：

一、因相差别：即佛、法、僧之间的因果关系。如佛与法是互为因果的，诸佛因证得法性而成佛，故法是因，佛是果；又因佛陀宣说教义而有法的流布，故佛是因，法是果。法和僧的关系也是如此，僧依法修行而证果，故法是因，僧是果；僧修学、继承并弘扬佛法，故僧是因，法是果。

二、事业差别：诸佛出世的唯一目的就是宣说正法，引领众生走向解脱。法的作用，是帮助我们认识宇宙真相，断烦恼、开智慧。僧的作用，则是住持正法，教导众生依法修行。

三、信解差别：对佛的信解，主要是建立在恭敬供养的基础上；对法的信解，是建立在真实修行的基础上；对僧的信解，则应



了知僧是佛和法的统一体，既具备佛的内涵，也具备法的内涵。

四、修行差别：对佛要恭敬承事，对法要依教奉行，对僧也还是要恭敬承事。

五、随念差别：根据佛、法、僧所特有的功德，时时随念，勿令忘失。

六、生福差别：了知佛、法、僧三宝所成就的不同福德。

三宝中，佛和僧是有情，法是无情。对佛和僧的恭敬供养是依有情生，对法的恭敬供养是依无情生。大乘佛教的很多观修法门，都是通过对佛菩萨功德的观修来调整心行。如《普贤菩萨行愿品》，就是以佛菩萨的悲智二德为所缘境。在忆念过程中，念念将自己融入其中，由此完成舍凡夫心、成就佛菩萨品质的修行。了知三宝功德的差别，能令我们对三宝有更全面的认识，有助于我们更好地修学皈依。

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。

认识到三宝功德后，就要发愿以三宝作为皈依对象和生命目标。



“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。”这一誓言包括三项内容，一是发誓以佛陀作为我们皈依的对象，二是发誓以佛法作为解脱的途径，三是发誓以僧人作为修行的引导。我们以佛为皈依对象，但诸佛也是依法得解脱，所以，依法才是“正修行”。如果把佛比做医生的话，那么法就是令我们恢复健康的药方，僧则是照看我们并随时给予帮助的护理人员。

皈依需要通过一定的仪式来完成，但仪式是为内容服务的。有时，过分隆重会使人仅仅被仪式吸引，忽略一些实质内容，反而不容易得到皈依体。皈依的核心，就是在十方三宝前宣誓：“皈依佛，皈依法，皈依僧。”佛世时，通常由弟子们在佛前自誓。因为他们对佛陀有绝对的信心，所以，自称三皈即可成为佛子，相关记载在《阿含经》中时常可见。其后，由于学人根机转劣，信心不坚，仅依自誓皈依就显得力量不足了。所以，皈依仪轨也逐渐增加了更多内容，帮助学人获得皈依体。如道宣律师在《四分律行事钞》中制订的皈依仪轨，就包括了忏悔、发愿、皈依等内容。

首先是忏悔。皈依之前，须忏悔无始以来所造恶业，通常是念诵“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”，发起真诚忏悔之心。

其次是发愿。皈依体的高下就取决于皈依的动机。如果为求人天善果而皈依，所得为下等皈依体；如果为解脱轮回而皈依，所得为中等皈依体；如果为自利利他、救度众生而皈依，所得为上等皈

依体。汉传佛教为大乘，故发愿部分是念诵四弘誓愿：“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。”

第三是正授皈依，这是仪式的核心内容。皈依之前，首先要思考皈依的意义，思考皈依和未皈依的区别。我觉得，受持皈依就像给佛像装藏一样，是给我们自己装进解脱的种子、菩提的种子。这些种子是由佛陀及历代祖师代代传承而来，也是修行的根本力量。

心是皈依的载体，以什么心宣誓皈依，就会得到什么样的皈依体。此外，皈依时是否有清净心，是否听清皈依师的开示，也是得到皈依体的关键。在皈依过程中，对三皈的誓言必须一字一句地听清楚，令心与和尚所言相应，是为心境相当。如果没有听懂或答非所问，是不得皈依的。所以，那些只填一张皈依证，甚至只起一个名字的所谓皈依，都是不如法的。

关于皈依，还有两点需要特别注意的。第一，我们皈依的是十方三世一切僧宝，而不是某个师父。第二，三宝是统一的整体。现在佛教界有一些二宝居士，认为某些出家人素质还不如自己，觉得只要皈依佛和法即可解脱。民国年间的支那内学院就有这一倾向，认为出家人多是自了汉，故居士也可传授皈依。关于这个问题，太虚大师曾撰文予以批驳。须知，佛法僧是不可分割的整体。佛陀入灭后，佛法还能延续至今，正是仰赖僧宝的住持和弘传。如果不皈依僧，皈依体尚且不得，就谈不上进一步的修行了。

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，余教之师则与是反。

如《胜出赞》（如土顿尊者所著《殊胜赞》）云："我舍余大师，而皈佛世尊。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。"

皈依的本身，也包含着不皈依。我们确认以三宝为皈依对象，也就意味着不皈依三宝以外的一切，这是需要作出明确抉择的。往往听到有人说，所有宗教都是差不多的，都是教人为善的，信什么都是可以的。如果对一个非佛教徒来说，这种观点只能说明他的认识还很粗浅，有待深入。但对一个佛弟子来说，这种观点就会使他失去皈依体了。

"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。"当我们通过思考，将佛法和其他宗教作了种种比较，如教主、教法和弟子的优劣，认定唯有三宝才是人生尽未来际的依赖，不再皈依三宝以外的、与之不相应的各种宗教



和教主。选择信仰，就是选择生命的归宿。既然是归宿，必定是唯一的。所以皈依也是一种承诺，既是对自己的承诺，也是对十方诸佛的承诺，那就是“皈依佛，终不皈依天魔外道；皈依法，终不皈依外道典籍；皈依僧，终不皈依外道邪众”。

“此内外差别中，大师之差别者，佛垢净而德圆，余教之师则与是反。”内，指佛教，自对于他教而曰内。外，指佛法以外的其他宗教。在佛教和其他宗教的差别中，各自的教主就存在差别。相比之下，佛陀已彻底断除一切无明烦恼，究竟圆满断德、智德和悲德，世间一切功德莫不涵盖其中。而其他宗教的领袖并不具备这样完美的人格。

“如《胜出赞》云：我舍余大师，而皈佛世尊。何为皈依佛，无过具德故。”世尊，佛具万德，世所尊重。正如《胜出赞》所说的那样：我舍弃其他宗教的教主，一心皈依佛陀。为什么选择佛陀为皈依处呢？因为他已断除人格中的所有过失，而且具足一切功德。修行，无非是舍凡夫心，成就佛菩萨品质。舍凡夫心，即能无过；成就佛菩萨品质，即能具德。

“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，以过坏其心。彼心既坏乱，不见无过佛。”《胜出赞》又说：对于各种外道教法进行客观思考和反复细致的比较之后，我的向佛之心更为坚定。那些未能遍知一切的宗教，被错误思想和先入为主的成见扰乱了心智。因为心智受到干扰，就不能有如

实的认识，也就不能发现一切宗教皆未超乎佛法之上。换言之，就是被已有的狭隘认识所障碍，这也是现代人接受佛法的最大困扰。从佛教角度来看，是属于八难之一的“世智辩聪”。看似很聪明，实际却是一叶蔽目，不见真相。

所以说，这种抉择需要有相当的辨别能力。随着闻思的增广，随着修学的深入，才能在上下求索的过程中，真正了知佛法的究竟圆满。

四、皈依后应学之次第

皈依后，应如何深入修学？在《菩提道次第广论》中，这一部分是依据《瑜伽师地论》的“行四依法”，即亲近善士、听闻正法、如理作意、法随法行，以此帮助我们护持皈依之心。本论则是通过各别学处和共同学处进行阐述。

1．各别学处

各别学处，根据佛、法、僧三宝分别建立相应学处。其中又有遮止学处和奉行学处之分，前者是不应做的，后者是应该做的，如敬佛像、敬佛经、敬僧宝。



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。

遮止学处，即皈依后不该做哪些事情，否则就可能破失皈依体。

“《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。”近事，即皈依三宝、亲近三宝修学佛法的在家众。《涅槃经》说：如果皈依三宝，就成为在家居士了，不能再皈依其他天神或教主等。皈依正法之后，对一切有情都不能起丝毫的杀害损恼之



心。皈依僧宝之后，不再随顺和依赖外道的信仰，尤其对他们毁谤三宝的言论，不能表示认同。

“即不皈依余诸天神，及不损害有情，不与外道共住也。”这是对《涅槃经》偈颂的总结，将其归纳为三点：一是不再皈依其他诸天，二是不损害一切有情，三是不与外道共住。

“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。”以下进一步作详细解释。初者，指前面讲到的第一点，即不皈依其他诸天。佛教认为天有很多层次，仅欲界就有六重天，每重天又分若干层次。所以小世界中就有很多天帝，而在无量世界中，天帝更是数不胜数。但从佛教观点来看，他们仍处于三界，仍未脱离生死轮回。所以，即使是其他宗教尊崇的大自在天、遍入天（即毗湿努天）等威光炽盛的天神，也不是究竟的皈依处，何况属于鬼道的那些地神或龙王之类，更是不足挂齿了。

“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。”资生具，衣食住之具，以资助生命。接着，宗大师又对此作进一步解释，以免引起误解。以上所说的，是指舍弃三宝而以其他诸天鬼神作为究竟皈依，这是绝对不允许的。如果只是请他们共同参与一些如法的事务性工作，作为工作助伴，并非不可。就像出家人向施主乞食，或病人向医生求助治病那样，

都是可以的。

“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。”次，指皈依正法之后不能对有情加以损恼。其次，对于他人或动物的损恼之心及行为，如施以鞭打、束缚、穿鼻等，或是对没有能力负重的动物强行令其驮运，所有这些令对方受到损害的虐待行为，应该彻底断除。

“第三，对于三宝不信或且诽谤者，不应随顺也。”第三，对于不信三宝甚至诽谤者，不应当随顺他们的行为。对于他人的信仰，我们应该尊重，但对于不信三宝及诽谤三宝的行为，决不能随顺，更不能表示认同。

以上，说明了皈依后应该禁止的行为，如皈依其他天神或教主，对有情加以损恼，随顺不信三宝及诽谤三宝的行为。如果详细解说，还有很多注意事项，但主要可归纳于以上三类。

② 奉行学处

奉行学处，即皈依后应该奉行的各个方面。

三宝有不同类型。住持三宝，是以佛陀造像为佛宝，三藏典籍为法宝，现前僧伽为僧宝。化相三宝，以应化于世、说法度众的释迦牟尼为佛宝，以三转法轮所说四谛十二因缘等一切教理为法宝，以罗汉、缘觉及比丘等为僧宝。此外，禅宗格外重视自性三宝。佛，觉也；法，正也；僧，净也。这是依觉性具有觉悟、正道、

清净的特点，建立了自性三宝。皈依三宝，正是为了开启这些众生本具的觉性，最终于自身成就三宝品质。但认识自性三宝必须从恭敬住持三宝开始，包括敬佛像、敬佛经、敬僧宝，通过这种外在恭敬，强化三宝在我们内心的地位。

【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。

首先是对佛像的恭敬。从修观的角度看，佛像是很好的修行助缘，若能视同佛陀真身，可由此引发恭敬，净化内心。反之，若将佛像视为普通画像，对修行是有害无益的。所以说，并非佛菩萨需

要我们恭敬，而是我们需要通过这种方式来调整心行。

“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。”讥弹，讥讽并抨击。质当，典当。佛陀造像，不论是雕塑还是绘画，也不论是以什么形式进行表现，都不能妄加评判，谈论其好坏美丑。也不能将佛像随意放置在不净之处，或当做财物进行典当等交易。凡是不敬重或轻毁佛像等行为，我们必须全部断除，并将佛像视为佛陀真身，建立虔诚、恭敬之心。

“《亲友书》云：随何等木雕佛像，诸有智者咸供养。”咸，全部。龙树菩萨在《亲友书》中说：不论以什么木料雕刻的佛像，一切有智慧的人都会生起恭敬供养之心。当然，这主要是对修学者的要求，不能一概而论。毕竟凡夫容易心随境转，一些塑工极粗或已破损的像，很可能会影响到他们对佛教的观感。是否也不加处理，要求人们视之为佛陀真身呢？显然是不太可能做到的。佛菩萨像也是庄严的坛场，如果确实做工太粗或已破损，律中规定，可以拿到山上焚烧后，将灰烬放入干净的山洞或海中。关键是以恭敬心进行处理，本着不让佛像被人轻毁的心态，希望佛菩萨都以庄严而令人欢喜的形象出现，让更多众生培植福田。

“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。”《杂事》，《根本说一切有部毗奈耶杂事》，律典之一。此处引《戒经》和《杂事》，列举几

个不敬三宝的实例。劫毗罗生于迦叶佛时代，非常好辩，时常找迦叶佛弟子辩论，却始终未能得胜。他母亲就对他说：你要在气势上压倒他们。劫毗罗看到迦叶佛弟子中有几人形象特殊，就以十八种动物进行讽刺。由此因缘，他长劫以来都堕落为有十八个头的摩竭陀鱼。另一位善和尊者，则是长相奇丑而声音和雅。因为当年他曾在别人造塔时说塔基如何不好，待塔造好后，他很后悔过去所造的口业，就发心制作了许多风铃挂在塔檐。他因妄议塔基而感得相貌丑陋，又因造铃功德而感得和美音声。所有这些业报，都是由宿世业缘所感。

“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。”这是介绍阿底峡尊者对有关问题的善巧处理。有位大瑜伽士捧着文殊菩萨的像询问阿底峡尊者：“您看这尊像怎么样，好还是不好？”尊者回答说：“文殊菩萨的像没有不好的，只是这尊像的做工稍次了一些。”说完，将文殊像顶戴头上，以示恭敬。

对佛像妄加评论，是很多人容易违犯的问题。表面看只是在评论像的本身，但这种评论会削弱我们对佛像的恭敬心。因为我们将之视为作品而非佛陀真身，所以才会评头论足。习惯于这样的评论，势必会影响佛菩萨在我们内心的地位，影响皈依乃至一切法门的修行，是我们特别需要加以注意的。

【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。

如善知识井拿瓦，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）。"

恭敬佛经，就是恭敬于法。唯有当法在内心具有至高无上的地位时，我们才能依教奉行。恭敬从哪里来？是从培养而来。

"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。"四句偈，经中时常出现的有韵文辞，类似于诗，多以四句为一偈。怎么才是恭敬佛经呢？凡是对于四句偈以上的经文，我们都

应该发自内心地恭敬。不能将经典当做货物贩卖或典当，也不能放置露地及肮脏不净的处所，或是与鞋等物品拿在一起，或是从经典上跨越而过，这些都是应当断除的不敬行为。对四句偈以上的经文，都要当做法宝那样至诚恭敬。培养对法宝的恭敬，能帮助我们更好地实践佛法。这里指出的问题和敬佛像注意事项类似，可参照实行。

“ 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。 ”如大善知识井拿瓦，凡是见到佛经，必定起立合掌，以示尊崇。后来因为年老而无法站立，也会合掌表示恭敬。

“ 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。 ”阿底峡尊者刚到达卫藏地区时，有一个修密法的行者，起初并未追随尊者闻法。有一天，尊者见到一位写经者以牙垢补经，深为不忍，急忙劝阻说：“ 哎，不可以，不可以！ ”持密咒者见到尊者对佛经的恭敬态度，叹为希有，从此开始追随尊者闻法修学。可见，表率作用非常重要。如果我们自己对三宝尚且不够恭敬，怎么指望社会民众恭敬三宝呢？

“ 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。 ”夏若瓦说：我们总是对佛法抱着玩耍的态度，但要知

道，如果对佛法及说法者不生恭敬，正是毁坏智慧之因。以我们今世的愚痴，已经够蠢的了。如果因为不敬法而感得比现在更蠢的果报，又该怎么办啊？

我们现在有缘亲近善士、听闻佛法，正是过去种下的福德因缘所致。反之，不敬师长，将生生世世无法得遇善知识；不敬佛法，则将生生世世无缘闻法，即使听闻也不知如何修行，这是需要特别引起重视的。

【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。”

这一段是关于礼敬僧宝的内容。事实上，这也是礼敬三宝中最容易出现问题的一个环节。因为现实中的僧团是良莠不齐的，面对这些，我们又该如何自处，如何调整心态？

“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。”宗大师告诉我们：对于一切僧众，哪怕仅仅现出家相者，都要恭敬有加，决不能呵斥毁谤，更不应以法门或宗派之别而相互敌视，对于僧众应该像稀世珍宝那样看待。

“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。”功德，指无漏、无为的解脱功德。《劝发增上意乐经》说：向往解脱功德的行者，都喜欢住在水边林下等寂静处，而不愿把精力放在检查他人的过失上，也不会认为自己很了不起，认为自己什么都是第一。因为骄傲正是放逸之本，所以千万不要轻视那些威仪不足的比丘，否则将长达一劫不得解脱。我们不要轻视这些问题，事实上，这正是佛法修学的次第所在。因为修行是从恭敬开始，有一分恭敬，才能得一分佛法利益。

“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。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。”又如登巴格西和大瑜伽士，只要看见地上有黄布的碎片（黄布为僧衣颜色，代表出家

人），从来不会从上面跨越而过。一定会捡起来拍打干净，放置在干净处所。自己能够对三宝生起多少恭敬之心，就能感得众生对自己生起多少恭敬之心，这也是因果之道。可见，这些大善知识从不放过任何一个修行机会。

“《三昧王经》云：造作如是业，当得如是果。”正如《三昧王经》所说：造作什么样的因，就会感得什么样的果。

修行有三千威仪、八万细行，有些虽看似微细，但同样蕴含着修行原理，能够帮助我们调整心态。如果对黄布都能如此恭敬，更何况对于僧宝？对照一下，我们又能做到多少？以上是皈依后的各别学处，分别从如何敬佛、如何敬法、如何敬僧三方面进行解说。

2．共同学处

以下，为皈依后的共同学处。这一部分内容，宗大师是从随念三宝功德、勤行供养、随念大悲、启白三宝、既知胜利勤修皈依、守护不舍六个方面进行阐述。

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，时时忆念三宝功德，时时生起皈依之心。

“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。”所谓随念三宝功德，就是对于前面所说的，佛法和外道的功德差别，如各自教主、教法、徒众的差别，以及佛法僧三宝的功德差别等，反复忆念思惟。在思惟过程中，强化对三宝的向往和归宿感，从而生起皈依之心。

皈依不是一次仪式就可以大功告成的，还需要在修行过程中逐渐完成。所以，要将皈依修习列为常课，反复温习，不断强化。

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，则一生之中终无精进之时。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："于诸嗉怛罗中（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。"

第二，因为时时忆念三宝恩德而勤行供养。

“ 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。 ”所谓随念三宝恩德，必须了知，所有的快乐和善行都源于三宝的无上恩德。因为有三宝加持，我们才能由行善感得乐果。所以，应以报恩之心作为供养。

“ 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。 ”如果能供养饮食而不间断，将以少分之力圆满众多资粮，事半而功倍。所以，只要受用清水以上的任何东西，都应该以虔诚心先行供养，之后才能食用或使用。在这个世间，无论学佛还是生活，都要以福报为基础，否则将处处碰壁。所以，《普贤行愿品》的第三大愿就是“ 广修供养 ”，以此积累资粮，培植福田。

“ 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：作为供品，不能使用发霉的糕点、发黄的菜蔬，应当选择最为精美的物品作为供养。饮茶时，以指弹洒空中作供也是不如法的。当然，这并不是要我们一味追求昂贵奢华。因为供养重在诚意，在力所能及的范围内选择最佳供品即可，在供养培福的同时，也帮助我们舍弃贪著之心。

“ 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。 ”关于供养之理，论中比喻说：有

如肥美的田地，在应当播种的季节不播种，却任其荒废，秋天自然不会获得丰收。三宝是能给我们带来现世及后世一切利益安乐的殊胜福田，而且一年四季都可以播种耕耘，我们应当像经中所说的那样，以信心之犁耕耘福田。

“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。”如果不这么做，是非常可惜的。对于如此殊胜的功德福田，我们反而不如普通农田那么珍爱，这都是因为目光短浅、缺乏智慧的缘故。

“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。”供养三宝，要在一切时中精进而行。如果能够这样做的话，必能在三宝这一胜妙田中增长善根，对于佛法修行的次第，内心也能逐渐与之相应。

“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，是即教授口决也。”如果闻法后不能对经文留下记忆，思考法义而不能理解其中内涵，修行时不知如何正确用心，心力微弱而无法提起正念，所有这些问题的解决，都必须依靠三宝福田之力，这就是教授的口诀。

“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。”虽说供养不在于供品如何，关键在于自身信心。如果具足信心，即使供曼扎、净水或无主物，也能达到供养的效果。但必须在没有财物的前提下，才能这么做。

“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。’”如果有财物而不愿供养，却说自己没有福报，非常贫穷，其他供品一概没有。就像博多瓦所说的那样：如果以有污垢的劣质供碗，稍微放上几根香草，却说是檀香、冰片合成的胜妙香水，简直像盲人要欺骗明眼人那么可笑。

“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，则一生之中终无精进之时。若先由微细，殷重引发，渐臻胜妙。”臻，达到。此处，普穹瓦又以自身经历告诉大家：我最初供佛时，只有气味不纯正的普通香草作为供品；后来福报渐增，能有四种气味香甜的香草和合作为供品；现在则有紫丁香、兜罗脂等精妙薰香作为供品。如果没钱时嫌供品微少而不作供养，那么，今生福报就没有进一步增长的机会。如果开始随自身能力作微细供养，然后以殷重心逐渐引发，便有能力成办胜妙供品。可见，供养能使福报与日俱增。

“如彼所行，当修学之。后彼配香，每次以二十两金办之。”普穹瓦的这一做法，值得后人效仿学习。最后，他每次配香都要花费二十两黄金置办。这一方面说明他对佛菩萨的供养心，一方面也说明他的福报与起初不可同日而语了。

“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。”即使那些随意化现任何资生用具的地上菩萨，也化身千百亿，一一身化现百千手等，前往十方刹土，在每位佛陀所在处持续不断地广行供养，历经多劫。诸大菩萨尚且如此，但有些修行人稍具相似功德，便得少为足，说什么我不求取这类功德，这是由于对佛法无知而说的话。他们认为自己修的是无相法门，就不太重视发心、供养等有相法门的修习。达摩当年与梁武帝的对话，也使不少人误以为，修福是没有意义的。梁武帝一生修了很多供养，但达摩却告之“并无功德”。其实，达摩所否定的主要是著相，而不是修福本身，不住相的供养仍是与空性相应的，仍是修学的重要助缘。

“《宝云经》云：于诸嗦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。”嗦怛罗，经典。《宝云经》说，我们听闻佛陀在各种经典中宣说的广修供养的法门后，就要生坚定不移的胜解。以殊胜的愿力，对十方三世诸佛菩萨而行回向。

以上，引夏惹瓦、普穹瓦等大德的开示和切身体验，说明供养对修行的重要意义。“人天路上，修福为先”，修行同样离不开福报。如果没有福报，可能整天需要为生存奔波，为家庭操劳，根本没有时间用于闻思，用于修法。即使出家修行，也往往会面临资具匮乏的窘境，所谓“修慧不修福，罗汉托空钵”，故福慧不可偏废。

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。诸佛菩萨之所以成为皈依处，正是因为他们成就了大悲。我们皈依三宝，也要成就他们那样的圆满悲心。

“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。”忆念佛菩萨的悲心，就应该以佛菩萨那样的悲心来安立其他有情，以他们最能接受的方式来度化他们，令他们受持皈依，获得人生归宿。这也是报答三宝之恩的最好方式。

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。惟宜一切时中，心依三宝耳。

第四是启白三宝，即事事向三宝祈求加持。

“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。惟宜一切时中，心依三宝耳。”所谓启白三宝，就是做任何



一件事，或是有困难需要帮助时，都应该祈求三宝加持，并准备与此相应的供养。对于和三宝相违的其他宗教及邪教、鬼神等，则不应当依赖或听从。总之，要在一切时中全身心地依赖三宝。

这么做的目的，也是为了强化三宝在我们内心的地位。三宝代表宇宙中最强大的正面力量，只要信心达到相应高度，便能切身感受这一加持。所以关键在于信心坚定，这样，我们的生活就能以三宝为中心。

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。

前面从四个方面介绍了皈依的学处，以下说明皈依的殊胜利益。凡夫做事，往往需要利益驱动。宗大师深知这一心态，所以《道次第》在讲述每个修法时，都会说明修习的利益和不修的过患。了知利弊，才能激发修行动力。

那么，皈依三宝有哪些利益呢？本论主要归纳为八点：

"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。”第一，皈依三宝才能成为正式的佛弟子。区分佛教和外道的标准虽然很多，如缘起、无我等。按阿底峡尊者和馨底巴等大师们的观点，都以是否皈依作为基本判别标准——以得到皈依体，并且没有舍弃、没有破失为标准。所以最初发愿成为佛子时，对于三宝，必须以至诚恳切之心，确认佛是至尊导师，法是解脱正道，僧是修行良伴。如果没有这一认识和誓言，无论做多少善行，都不能算做佛子。因为这些善行并不是以三宝为核心，也不是以成就三宝功德为目的，只能是人天善法而已。

“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。’《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。”第二，皈依三宝是一切戒律的根本。《俱舍论注》说：皈依，是进一步受持一切律仪的大门，因为受戒都是要从皈依纳体。《皈依七十颂》也说：近事皈依三宝，是受持八种戒（七众别解脱戒和菩萨戒）的根本。也就是说，皈依能坚定我们希求涅槃的心，由此作为成就戒体的增上缘。戒律之所以能产生作用，正是源于对三宝的信心。因为信仰，才能自觉而非被动地受持戒律。如果仅仅靠戒条作为约束，力量是很有限的。

“三、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。”第三，能够减少乃至灭除罪障。《集学论》中，为了说明皈依可以净除罪障，特别引用一个故事加以说明：过去世有一天子，天福将尽时，五衰相现。他以神通观察，发现自己将要投生到王舍城当猪。这位天子悲伤失落，求救于其他天子，得知皈依三宝才能避免。天子皈依后，果然没有堕落。其他天人想看看他投生何趣，但怎么也看不到，就去请教佛陀。佛陀告诉他们说：这位天子因为皈依的功德，已生到更高的天上。所以有个偈颂说：如果皈依佛陀，就不会堕落恶趣。失去这个人身之后，将会上生天道。

“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。”第四，皈依三宝可积累广大福报。《摄波罗密多论》说：如果皈依三宝所获得福报有形相的话，即使以三千大千世界作为容器来装载都嫌太小了。因为三宝是世间最大的福田，其功德是无限的，就像大海水一样，怎么可能以瓢来衡量？

“五、不堕恶趣。”第五，皈依三宝便不会堕落恶道。皈依时，必须生起强烈的依赖感，深信这是生命的究竟归宿。很多人的皈依都是轻飘飘的，这对生命改变不会有太大作用。如果平日对三宝没有百分百的归投之心，临命终时就很难与之相应。所以，这种

依赖的意愿非常重要，它能指引我们念念归投三宝怀抱，念念融入三宝功德，那就必定不会堕落恶道了。

“六、人与非人不能为灾，均如前应知。”第六，皈依三宝之后，人和非人便不可能加害于我们，原因和前面是同样的。忆念三宝，我们就能具备强大的精神力量。就像武功盖世的力士，其他人是很难加害的。即使我们自己尚未具备多少力量，但只要依附于三宝，就像有了强大的靠山，又有谁能构成危害呢？

“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，不论做什么，只要是如法的事，在做之前对三宝供养、皈依并说明所做之事，会很容易完成任务。因为三宝的加持力量不可思议，我们真切祈求，自能如愿成办。

“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。”第八，可以迅速成就佛道。正如《狮子请问经》所说：因为对三宝的信心，使我们能够断除八种无暇。又因为感得有暇之身，并皈依佛法僧三宝，进入殊胜的修行道路，不久之后也能成就佛果。认识到皈依的殊胜利益，所以，我们必须白天三次、晚上三次不间断地修习皈依。

如果不加修习，我们对三宝的皈依之心就会逐渐淡化，逐渐被其他心行取而代之，对生命改善产生不了多少作用。不少人学佛多



年，仍感彷徨无助，正是因为三宝并未在他们内心扎根，这就很难摆脱以自我为中心的生命状态。数数皈依，既能帮助我们转移生命重心，找到安身立命的所在，还能由三宝加持获得安全感。更重要的，是在化解凡夫心的同时，念念成就三宝功德。所以，这一修行是贯穿整个学佛过程的。

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。

第六点，是守护我们的皈依体。一旦失去，将不再是三宝弟子。

“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。”我们的生命，以及在世间受用的一切，最终都将毁坏离弃。如果因为这些而舍离三宝，那么生生世世都将被痛苦所逼迫。在无尽轮回中，我们不知经过多少次的舍生或受生，来来去去，无法解脱。究其根源，就是因为皈依之心不够坚定。所以，皈依体比生命更为重要。生命终归是要舍弃的，如果因此舍弃三宝，未来将

无法出离生死。

“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。”所以，我们要立下坚定的誓言，不管遇到什么情况，甚至失去生命，也不放弃对三宝的皈依之心。即使只是开开玩笑，也决不能说：我要舍弃三宝，舍弃皈依。也就是说，我们要把皈依看得比生命更为重要。如果做到这样，我们一定能得到救护。

“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。”此处，宗大师批判当时在藏地流行的一种说法。有人认为：到什么地方，就要皈依什么地方的佛菩萨。比如到五台山就要皈依文殊菩萨，到峨嵋山就要皈依普贤菩萨。这一观点出自哪本经论呢？宗大师认为，是找不到根据的。

当然，在实际修行中，我们可以选择某位佛菩萨作为本尊，依他的修行法门而修行，依他所成就的德行为目标。但我们也要认识到，这只是一种修学的方便。虽然每位佛菩萨都可作为修行的模范，但在总体上，还是以三宝为整体，为总的皈依处。

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。

这一段，是对共同学处的总结。

“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。”以上六条共同学处，主要出自《道炬论注释》。而各别学处部分，前三条出自经藏，后三条出自印度大阿阇黎毕麻礼所著《六支皈依》。

“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。”对皈依的守护主要在于两方面，一是不主动舍弃，一是不违背学处。违背皈依学处将成为退失皈依的原因，在于违背了“虽然遇到命难也不舍弃三宝”这一条，这就意味着正式舍弃了皈依。当然，这一点或许还不容易违犯，但下面这点就很容易违犯了。

“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。”还有些人虽然没有公然弃舍三宝，却总是认为佛教和道教、伊斯兰教、基督教差不多，认为佛陀和老子、真主、耶稣的功德也差不多，这也违犯了“除三宝外，不认为有其他皈依处”一条。既然对皈依三宝不能坚定地深信不移，也会成为舍弃皈依之因。虽然皈依了，但并没有将三宝作为唯一归宿，这样的皈依和不皈依也没什么太大差别。因为皈依是对人生归宿的抉择，既然是归宿，必定是唯一的。

“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，如果违犯其他方面，那就仅仅属于违背学处，并不会成为舍弃三宝之因。

“皈依者，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。”皈依是进入佛法修行最殊胜的基础。如果不是停留于口头，而是真诚地生起皈依之心，依托于这一殊胜的心行力量，那么，一切内在和外在的灾难都无法对我们构成侵犯。此外，各种功德容易生起且难以损坏，并能辗转不断地向上增长。

“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。”所以，应当像前面所说的那样，从畏惧三恶道苦及忆念三宝功德两方面努力修习皈依，决不违背皈依学处，这是

最为重要的。

皈依，不仅是走入佛门的基础，也包含着最终成就。因为整个佛法都没有离开念佛、念法、念僧。南传地区的在家居士皈依后，每逢月半要到寺院修习皈依。藏传地区的佛子们皈依后，则须完成几十万甚至数百万的皈依念诵。在汉传的早晚功课中，每天也要称念三皈偈颂。但若认识不到皈依的意义，念的时候往往有口无心，效果也就可想而知了。其实，二堂功课中也有发愿忏悔、忆念佛菩萨功德等内容，如果能在念诵时随文入观，作用必定不同。

【附：皈依共修】

通过多年修学，我深深认识到：皈依是佛法的根本，不重视皈依，将失去佛法根本；发心是修行的根本，不重视发心，将失去修行根本。修行，关键就在于心行的调整，所以用什么心修非常重要。如果心没有调整到位，最后成就的很可能就是凡夫心。为什么很多人修不上去？其中的大多数，在皈依这个阶段就已出现问题了。虽然皈依了，但并没有将三宝作为人生归宿，作为修学方向，然后就只能跟着感觉走，那会走到哪里呢？

这一点，基督教比我们做得好。他们每周都要作礼拜，以此作为常规的宗教生活。对许多佛弟子来说，却很少有机会到寺院参加宗教生活。即使有活动，也多偏向于说理。但人是活在感觉而非理性中，修行固然需要学习教理，但同时也需要能激发宗教情感的共

修氛围。如果能以皈依为核心开展常规的宗教生活，既能满足普通信众的信仰需求，也会使佛教更具有凝聚力。

为此，我特别编写了《周日皈依共修仪轨》，希望今后大家一起参与推广。每一个佛教徒，包括出家众，都需要不断修习皈依，培养对三宝的依赖感，其重要性绝不亚于“五年学戒，不离依止”。佛世时的出家人，对三宝的信心极其坚定，向道之心也很迫切，不需要特别修习皈依。但在今天这个浮躁而充满诱惑的时代，很多人虽已皈依，对三宝的信心却未必坚定，很容易被各种妄想边缘化。如何令这一信心回归核心位置，使三宝成为人生的绝对中心？都是需要不断修习的。

皈依本身，包含着佛法的全部修行。不论皈依多久，只要内心尚未形成对三宝的依附感，就有必要将强化皈依之心作为当务之急。现在，我们一起来修习皈依：

首先是发心和皈依，大家合掌（随法师念）：

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。

接着思考为什么要皈依？主要原因有四：

一、思惟暇满人身的重大意义。唯有皈依，才能令我们实现人身的最高价值。

二、思惟死亡一定而死期不定。当我们临命终时，除佛法外，世间一切财富、地位、亲友、感情都无法挽救我们。唯有皈依三

宝，才能对生命具有永久意义。

三、念三恶道苦。没有脱离轮回之前，随时都将面临三恶道苦。唯有皈依三宝，修学佛法，才能令我们出离轮回，出离恶道。

四、忆念三宝功德，也就是忆念无限的慈悲、智慧、解脱。这些才是人生的真正依赖，才是我们需要成就的。

通过以上观修，对三宝生起极大信心。接着，念诵三皈依，并观想自己带领六道一切众生共同念诵，带领他们一起投归三宝怀抱，融入三宝的无尽功德中。在心行上，始终以无限为所缘境。众生是无限的，三宝功德也是无限的：

（唱诵）“南无布达耶，南无达摩耶，南无僧伽耶；南无布达耶，南无达摩耶，南无僧伽耶……”

然后，观想三宝的无尽功德如虚空般周遍法界，令心融入其中，并以强烈意愿将心投射于十方……

第四节　深信业果

深信业果，就是深信由业感果之理，这是佛法的基础理论。但这一思想并非佛教特有，印度早期的《奥义书》中，就谈到了业与轮回，谈到了修行与解脱。事实上，印度很多宗教都有这方面内容，只是理解各不相同。比如其他宗教多以灵魂或神我作为主体，由此造业感果。佛教的业力说却不同于此，其特点是建立在缘起、无我的基础上，认为一切有为法都是缘生缘灭的。在因缘所生的世



界中，没有什么永恒的主宰。

业力思想在佛教中非常重要。生命具有很强的可塑性，我们的所思所行，既是以相应的心理为基础，同时又在张扬相关的心理，积累不同的业力。当它表现出来时，就决定未来的生命形式。在生命延续过程中，不同业力在不同时期渐次成熟，这就是《唯识三十颂》所说的“前异熟既尽，复生余异熟”。如此，推动有情不断招感果报。如果不通过忏悔或修行进行对治，业是不会自动消失的。这就是业决定一切、业创造一切的原理。

不仅轮回是以业果为基础，四谛和三乘佛法的修行也是同样。四谛包含杂染和清净两重因果。苦谛和集谛，告诉我们轮回如何形成，为杂染因果；灭谛和道谛，告诉我们怎么通过修行解除轮回，为清净因果。而在三乘佛法的修行中，人天乘是以受持五戒十善招感人天福报；声闻乘是以出离心作为因，依戒定慧成就解脱；菩萨道是以菩提心为因，依六度万行成就无上佛果。

对业的信任非常重要。农民相信耕耘才有收获，就会辛勤劳动，否则为什么要费心费力地操劳？但缘起的生命现象非常复杂，并不像种田那么简单。其中，又包括内外两种结果。所谓外在结果，就是身口意三业所成就的客观结果。所谓内在结果，就是由此形成的心行力量，如贪婪在张扬贪心的力量，嗔恨在张扬嗔心的力量，最后使我们为贪心所害，为嗔心所苦。如果深信不善心行会给生命带来痛苦，我们就会自觉地止恶行善，依教奉行。

所以说，业果之理是佛法的基本正见。若不具备这一基础，修行将无从谈起。《道次第》中，也是将业果作为重点内容来介绍。关于这部分内容，论中本身是有科判的，只是理解起来比较复杂。我将之简化为十点，分别是：一、思惟业果总相，二、十种不善业道，三、依不善业论业果轻重，四、十不善业果报差别，五、依十不善业说十善业，六、业的种类，七、完美人生的因果差别，八、不善业的认知及对治，九、下士道发心之量，十、除邪分别（对下士道修学误区的说明）。其中，前面八点对业果作了全面介绍，后面两点则结合下士道的修行进行说明。

一、思惟业果总相

作为业的存在，是有其基本规律和特征的。论中，宗大师主要从业决定之理、业增长广大、业不作不得、业作已不失四个方面进行说明。

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。

所谓业决定之理，即造业必定感果。其中所决定的，正是从善业感得快乐，从不善业感得痛苦。任何快乐，乃至微不足道的快乐，都是由往昔善业所出生；任何痛苦，乃至微不足道的痛苦，也是由往昔恶业所出生。没有善业，决不会引发快乐；没有恶业，决不会引发痛苦。对于这个规律，要深信不疑。

“谓诸异生及圣者。”异生，即凡夫，由业力而显现身量、寿命等种种不同，故名异生。而圣者则为同生，因其共同证得法性，证得与三世诸佛及六道一切众生平等无二的法性，所谓同法化身。

“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。若从不善而生乐者，无有是处。”乃至等活地狱中的有情，在被各种酷刑折磨得死去活来时，恰有一阵凉风吹来——这一点点的快乐，莫不与过去生所造善业有关。如果说从

不善业可以产生快乐，那是根本不可能的。倘若世人深信此理，世间就无人作恶了。因为离苦得乐是一切有情共同的愿望，但他们往往不了解导致苦乐的因，不知善业产生乐果，不善业产生苦果，所以才会任意妄为。

“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。”世间所有痛苦，乃至阿罗汉所遭受的苦痛，也是由无始以来所造的不善业出生。如果说善业将感得苦果，那是完全不可能的。当然，阿罗汉的痛苦和凡夫不同。凡夫不仅有身苦，还有心苦，阿罗汉但有身苦而无心苦。

“《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：从不善业因产生痛苦，所以才会有三恶道。从善业感得人天善趣，从而产生种种快乐。

“是故诸苦乐者，非从无因及自性、大自在等不顺因生。”自性，数论外道认为自性与神我结合产生世间万物。大自在天，印度教最高的神，被认为是决定人间苦乐的主宰。宗大师总结道：所以，世间所有苦和乐决不是无缘无故的，也不是“自性”或“大自在天”这些不相应因所生。缘起甚深，各种外道虽然对此有种种猜测，但因智慧不够，无法透彻因果的全貌，便产生种种邪见。

“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。”总业，亦名引业，指总的果报，如投生善趣或恶趣。别业，亦名满业，指差别果报，如人道的

贫富之别等。我们应当了知，从善或不善的总业将决定生命去向，感得总的苦乐果报，如善业得生乐趣，恶业得生苦趣。而每一道又有种种差别苦乐，如同生为人而又千差万别，这些差别也是由善或不善的别业所导致。虽得生乐趣，会因某些恶业感得短命、贫困、病痛等苦果；虽得生恶趣，会因某些善业感得受人宠爱、生活优越等乐果。总之，善业得乐果，恶业得苦果，这个道理是丝毫不差的。

“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。”白法，止恶行善。对于这一真实不虚的业果决定之理能够深信不疑者，会将之作为一切佛子应当具备的基本正见，并加以赞叹，以此为止恶行善的根本。

对业果之理真正确认之后，止恶行善就会成为我们主动而非被动的选择，成为我们坚守而非犹疑的标准。我们不妨反省一下：对业果之理究竟理解到什么程度？相信到什么程度？事实上，这也是考察心行的基本标准之一。且不论内证境界如何，只要看看对业果之理信到什么程度，就能知道修行是否已经走上正轨。

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。”

业就像种子，不是一成不变的，而会随着各种因缘增长或萎缩，可能是几倍、几十倍的增长率，也可能是百千万倍的增长率，甚至没有限量。经典中，类似的例子随处可见。仅仅因为一件小事、一句话，或因为一个念头就引发极大果报。为什么会这样？

“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。”微小之善可能感得极大乐果，微小之恶也可能产生极大苦果。原因在于，业种会得到无明和烦恼的滋润。所以，这些内因果的增长，不论数量或速度，决非任何外在因果的增长所能企及。

“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。”《集法句》告诉我们：虽然只是造作微小恶行，未来也将招感极大怖畏与苦果，并给我们带来不可估量的损失，就像毒药进入体内，一点点就足以致人死地。同样的原理，虽然我们只是做了一些微不足道的善事，哪怕只是生起一念善心或修少分布施，未来也能招感数不胜数的福报，成就巨大的功德法财，就如丰收的田地，所得将成倍增长。

了解到业增长广大的原理，我们就应该谨言慎行——不以恶小而为之，不以善小而不为。因为星星之火是可以燎原的。

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。

虽然业果的增长看来非常可怕，但我们也不必担心，因为业不会无中生有，不会张冠李戴，更不会强加于人。只要我们从因地杜绝恶行，就不必担心由此感得的苦果。

“若于感受苦乐之因，业未积集者，则其苦乐之果决定不生。”如果没有造作招感苦乐的善恶之因，必定不会得到相应的苦乐果报，这一点是丝毫不爽的。行善者不必担心乐果不生，作恶者更不要心存侥幸。

“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。”对于佛菩萨长期修习福智二资粮所成就的佛果功德，我们今天有缘得遇，一定要有善根福德因缘的。

如果一点善根都没有的话，我们也不会有因缘听闻佛法。即使听到，也就一笑了之，根本不会在内心引起触动，这样的例子比比

皆是。我们今生能够闻法修行，正是多生累劫的善根所感。如果往昔不曾培福修慧，也就不会有今生的法缘了。

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。”

没有造作的业力是不可能感果的，而已经造作的业力永远也不会失去。

“诸作善、不善业者，出生悦意不悦意之果。”凡是造作种种善或不善业力者，都会产生快乐或不快乐的结果。

“《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：印度婆罗门教认为，罪和福可以互相抵偿。但佛教并不这么认为，佛陀告诉我们：已经造作的业力不会坏灭，尚未造作的业力不会感果。在有情生命中，阿赖耶识便具有执持种子的功能，一切起心动念都会在其中留下痕迹。在因缘没有

具足之前，这些业因会潜藏于阿赖耶识深层，待因缘成熟，才会显现为果报。

“《三昧王经》亦云：作已无不受，亦无受他作。”《三昧王经》也说，已经造作的业因必定招感果报。而且佛教的因果原理为自作自受，也不可能招感他人造作的业力。换言之，在招感业力的问题上，自他是无法相互替代的。那么，“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃”是否违背这一原理呢？其实两者并不矛盾。在一个家庭中，各个成员的因缘业果是相互关联的。如果父母常行善事，便易感得好的子女，所谓母慈子孝。从父母的角度来说，儿女是行善所感之果。但从儿女的角度说，能够生到这样的家庭，也是其自身福报所感。当然，缘起法非常复杂，其中往往有着错综复杂的关系，不能一概而论，但总的原则是“自作自受”。

“《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：造业之后，即使经过长达百劫的时间，所作之业也不会消失，一旦因缘成熟，果报必定到来。佛教的因果观是建立在三世的基础上，而不仅仅是限于今生今世。

以上，是关于业的四项总的原理。一是业决定之理，说明善业必定感得乐果，恶业必定感得苦果；二是业增长广大，说明业是发展变化的，所以要谨言慎行，以免造作恶业并不断增长；三是业不作不得，说明业不会无中生有，必由造作而得；四是业作已不失，说明业不会随着时间流逝而自动消失，而是会形成种子，一旦因缘

成熟，就会招感果报。

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。”言颠堕者，当知一切恶趣之异名也。

关于业的种类，虽有很多判别方式，但大体可归纳为十善业和十不善业。本论主要就十不善业作了说明，因为十善和十不善是相对的。杜绝杀生等十不善业，就能常行十善。

“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？”这是对之前业果总相的归纳。通过前面介绍，我们已经知道苦乐之果是由不同的善恶业因所决定，以及业增长广大、不作不得、作已不失等原理。懂得这些原理之后，我们又如何抉择取舍呢？

“总之，善行恶行运转之门决定为三。”总之，善恶行为的表现渠道主要为身、口、意三种，即身体的行为、语言的行为、思想的行为。

“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。”虽然十业道不能囊括身口意三业的所有善行和不善行，但对于善恶诸业中的粗重罪业，佛陀将其中最主要的，以十不善业进行概括。如果能够断除这些恶业，相应的，就可



以成就十种善业。

“《俱舍颂》云：于中摄粗重，善不善随类，说为十业道。”《俱舍论》说：所有行为中的粗重业行，根据善业和不善业两类，分别归纳为十种。

“《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》说：持戒的根本就在于防护三业，令思想、语言、身体都不造作恶业。如果这三个途径清净了，就能成就解脱之道。其中，护口是谨言，护意是不起贪嗔痴，护身则是禁止杀生等不善行。

“是故《十地经》中称赞断十不善戒律之义。”所以，《十地经》中对断除十不善行的戒律大为赞叹。

“《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。”现上，现前和究竟。尸罗，意为清凉，指戒律，因为戒能防护并息灭不善业带来的热恼，令人身心清凉。《入中论》也总结说：从凡夫到定性声闻、独觉，直到菩萨行者，在修行过程中，如果要得到现前和究竟两大利益而不能守护戒律，那是不可能成就的。

“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。”如果对任何一种戒律都不认真修习防护之心，从而守护身口意三业，却自诩我是大乘，实在是自欺欺人的下劣表现。

“《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。”补特伽罗，梵语音译，意为数取趣，即数数往返轮回，指众生。断灭，拨无因果。《地藏经》说：如果我们能修习十善业道，具备这样的基础，将来就能成就佛道。如果有人自从出生以来，甚至连一项善业都不修持，却说什么我是大乘行者，我是志求无上菩提的行者，这种人最为狡诈，经常谣言惑众，在一切诸佛前欺骗世人，说断灭法。如果他们造作这样愚蠢而且蒙骗他人的行为，死后必定堕落恶道。

“言颠堕者，当知一切恶趣之异名也。”所谓颠倒堕落，就是一切恶趣的别名。

《道次第》的这段说明是有针对性的，当时藏地一些修行人认为见性已具足一切福德，无须修善即可成佛。事实上，成佛不仅要契入空性，更要悲愿无尽，广泛利他，不是见性后就万事具足的。真正见性者，只会更加深信业果之理，更加认真地止恶行善，但不执著于此。如果不修善、不止恶，凡夫心尚且无法摆脱，怎么可能成佛呢？佛典中，专门有一部《十善业道经》，其中也指出：十善虽由人天善法所摄，但同时也是三乘佛法的基础。这和《道次第》的观点内容完全一致。所以，我们要确信业在修学中的重要性。

以下，对十不善业作了具体阐述，每一项都从事、意乐、加

行、究竟四方面进行考察。所谓事，即行为对象，如所杀的对象等。所谓意乐，即心理动机，包括想、烦恼、发起三部分。所谓加行，即采取的手段。所谓究竟，即所作不善业是否完成。

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。

第一种是杀生。

“此中杀生之事者，谓他有情。”这里所说的杀生对象，是指其他有情而言。佛教把一切众生分为有情和无情，即有觉知能力和没有觉知能力两类。而在有情众生中，又特指那些可以用我们肉眼



看见的众生。比如喝水，水中虽有微生物，但我们的眼睛看不见，所以不能算是杀生。生命层次不同，杀生所犯的罪业也有差别。比如，杀人的罪业就大于杀死蚂蚁，这并不是因为不平等，而是因为人身难得，而蚂蚁的身份容易得到。如果伤害佛陀这样的大圣贤，将影响无量众生的利益，所以，出佛身血的罪过又远远大于对普通人的伤害。

“于意乐三中。”杀业的心理基础有三：其一，欲杀某人且所想对象和事实相符；其二，以贪、嗔、痴烦恼为基础；其三，决心把对方杀死。判断是否犯罪，也是从这三点进行判别。

“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。”三种意乐中，关于想的内容有四点。一是将有情当做有情，二是将有情当做无情，三是将非有情当做非有情，四是将非有情当做有情。其中，一和三是和事实相符的，二和四是和事实不符的。杀戒的形成，需要考察想法与事实是否吻合，如果两者一致，才会构成根本罪。

“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。”至于意乐中的发心差别，比如准备要杀天授，却误杀了祠授，也不构成根本重罪。也就是说，对所杀对象必须没有颠倒的认识。比如想要杀人而对方确实是人，就和事实相符。如果把人当做树，以为自己砍的是树，就是想法和事实有别。虽然也犯杀戒，但罪业较轻，不属于根本罪，反



之则属于根本罪。在戒律中，对罪业的考察须依发心而定，就像法律也会考量动机那样。

“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。”如果在准备实施杀生行为时，想着不管是谁都统统杀掉，在发心上没有明确指向，那就没有错认或不错认的分别，都属于根本重罪。

“以此理趣，于余九中，如应当知。”这些原理，对于其他九种不善业也同样适用，也应当根据造业者的意愿和与事实是否相符作出判定。

“烦恼者，三毒随一皆可。”至于意乐中的烦恼，贪嗔痴三毒的任何一种都可能构成杀业。或因贪心而杀，如谋财害命；或因嗔心而杀，如因怒杀人；或因无明而杀，如《央掘魔罗经》中，央掘魔罗因为听信邪说，以为杀一千人即可生天，这就是因为愚痴造下重罪。

“发起者，希欲杀害。”所谓发起，即内心生起杀害他人的想法。

“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。”加行，即犯罪手段。无论是自己亲自动手实施，还是请其他人代杀，两者的性质是没有区别的。至于犯罪的具体方式，或是使用器械，或是使用毒药，或是明着杀害，或是暗中诅咒等等，只要把别人杀死，罪过都是一样的。其中，教

他作是很多人容易违犯的，有些人受五戒后不能杀生，买鱼时就让别人代杀，这样非但不能免于杀罪，甚至罪过更大，因为你还使别人造作杀业，罪加一等。

“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，即杀业的完成。如果实施犯罪行为后，对方当场死亡，或过了几小时、几天后死亡，只要先于犯罪者死亡，都将构成杀业。反过来说，若犯罪者死于被害者之前，就只构成加行罪。

以上，从事、意乐、加行、究竟四个方面对杀业作了考察。

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，以余诒诳方便不与而取。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。

第二种是不与取，也就是通常所说的偷盗。



“ 不与取之事者，谓随一他所守持之物。 ” 所谓不与取，即擅自取用任何一件属于他人所有的物品。只要不是对方给予的，都属于盗业的范畴。

“ 意乐三中，想及烦恼如前。 ” 在想、烦恼、发起三种意乐中，想和烦恼两部分与前面所说的杀业相同。比如想的部分，或是把有主物当做有主物或非有主物想，或是把非有主物当做有主物或非有主物想。在烦恼的部分，或因贪心而偷，或因嫉恨而偷，或因错误观念而偷，比如有人以为把三宝物拿回家会令全家平安，殊不知犯下盗用三宝物的重罪。

“ 发起者，他虽未许，而欲令彼物离其原处也。 ” 不与取是怎样构成的呢？在没有获得对方允许的前提下，哪怕只是将对方物品移动位置，也构成犯罪。当然，关键要看是否发起盗心，如果没有盗心而且是无意挪动的，则不属此列。

“ 加行中之作者如前。 ” 不与取的加行中，作者和之前所说的杀生一样，也就是 “ 自作或教他作二者皆同 ”，不论自己做还是教人做，性质都是一样的。

“ 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。 ” 不与取的犯罪手段，或是仗势强夺，或是暗中盗窃，无论是以哪种手段来做，都属于盗业范畴。又或者是借债不还或吞没他人寄托物品，或以其他妄语及拍马溜须等欺骗性手段

占有他人物品，也不管是为自己偷，还是为他人偷，以及为了令他人生气故意为之，都构成不与取的行为。

“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。”如果生起“我已得手”的心，盗业就算是构成了。如果指使他人抢劫或偷盗，被指使者得到东西时，生起“我已得手”的想法，也构成偷盗的恶业。就像派杀手去杀人，被害者遇难时，幕后指使者虽然还不知道这个消息，但杀业的根本罪已经形成。

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。

第三是邪淫，简单地说，就是合法夫妻以外的性关系。但若详细分判，即使合法夫妻，在某些时日或场所行淫，也会违犯。

“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。”导致邪淫的情况主要有四类。第一，不是正当的行淫伴侣，比如母亲等直系亲属或有母亲守护的女子，又如男子（指同性恋）、不男不女及出家女众。第二，不是正当的行淫方式，比如除了产道以外的口等。第三，不是正当的处所，比如在上师附近，或在佛塔、寺院等处。第四，不是正当的时间，比如在妇女怀孕或受持八关斋戒期间等。

“意乐三中之想者，《摄抉择分》云：‘于彼彼想。’谓须不错乱。”意乐，即邪淫的心理基础。关于三种意乐中的想，《瑜伽

是同一人，就会构成业罪。这是邪淫的判罪方法，条件符合为根本罪，条件不符为方便罪。

“毗奈耶中，不净行之他胜罪，谓想乱不乱悉同。”毗奈耶，佛陀所说的戒律。不净行，又名非梵行，指淫事。他胜罪，指持戒过程中为重大烦恼所战胜，即犯根本戒。但从戒律的角度判断，关于不净行这一根本重罪的判定，无论所想者与实际是否相符，只要做了，同样属于犯戒。

“《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。”《俱舍注》说：若确实将他人妻子误以为自己妻子而发生了性关系，是不构成根本罪的。至于将他人之妻误以为是其他人的妻子而发生性关系，是否构成根本罪，有成与不成两种观点。

“烦恼者，三毒俱可。”邪淫生起的烦恼基础，贪嗔痴三毒中的任何一种都能够成立。或是贪著美色，或是怀着嗔心，或是因为愚痴，如为了多生孩子。不论哪一种烦恼，都构成业罪。

“发起者，欲行不净行。”邪淫的发起，就是想和对方发生性关系。

“加行者，于彼事进趣。”邪淫的加行，即实际实施这一行为。

“究竟者，两两交会。”邪淫的究竟，即已经发生性行为，构成事实。

以上所说的杀生、不与取、邪淫属于身业的范畴。

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。

第四是妄语，就是具有欺骗性的、不真实的语言。

“妄语之事有二，谓见闻觉知四，又与彼相反之四也。”构成妄语的情况有两类，或是因为看到、听到、感觉、知道而行妄语，或是因为没有看到、没有听到、没有感觉和不知道而行妄语。见闻觉知都是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。根据见闻觉知而行的妄语有八种：如见到说没有见到，听到说没有听到，感觉到说没有感觉到，知道了说不知道；以及没有见到说见到，没有听到说听到，没有感觉到说感觉到，不知道说知道。

“所知境者，能解义之他有情也。”妄语的对象，必须是能领会你所表达的意思的人。也就是说，对方能够明白你所说的谎话，才构成妄语。如果你说的谎话对方根本无法理解，也就达不到说谎的目的了。比如对不懂汉语的外国人，就很难用中国话对他说妄语。

“意乐三中之想者，于见等欲言不见等。”产生妄语的三种意

乐中的想，就是把明明看见的东西，想要说成是没有看见之类。

“烦恼者，三种皆可。”妄语生起的烦恼心行，贪嗔痴三种都是有可能的。或是因为贪心说谎，如商人为谋取不义之财而假话连篇；或是因为嗔恨说谎，因为讨厌对方而故意欺骗；或是因为愚痴说谎。

“发起者，欲变更而说。”妄语的发起，即在表述中改变事实真相，不让对方如实了解。

“加行者，或语，或默然忍受，或动身表相，为自为他而说亦同。”加行，即妄语的手段。或是直接说谎，或是虽未说谎却表示默认，或以身体语言传达与事实不符的信息，无论这么做的目的是为了自己还是为了别人，和说谎的性质是一样的。比如有人问：你证得阿罗汉了吗？你虽不回答，却表示默许，同样达到了欺骗效果。所以，不管方法如何，只要有欺骗的想法并达到效果，都是犯妄语业。

“此中妄语、离间、恶口三者，虽教他作，亦成彼罪。”其中，妄语、离间、恶口这三类，虽然是教别人作，也会构成业罪。在五戒中，妄语、两舌、恶口、绮语都统摄于妄语中。在十不善业中，这四种行为并列为语业。

“《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。”《俱舍注》中说：指使别人妄语、离间、恶口、绮语，也会犯下业罪。但从戒罪的角度说，妄语等要构

成根本罪，必须是自己说出来。

“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。”妄语的构成，必须对方了解你所说的意思。如果对方不明白你说的是什么，就只是属于绮语，即没有意义的话，这是《俱舍注》中所说。离间和恶口的构成，也是基于同样的原理。

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。

第五是离间语，又名两舌，即能够挑拨离间、混淆是非、破坏他人和谐关系的语言。

“离间语之事者，谓诸和顺及不和顺有情。”离间语的对境，包括关系和谐或不和谐的人。

“意乐三中，想及烦恼同前。”离间语的三种意乐中，想和烦恼与之前说明杀业的部分相同。想，指所挑拨对象和事实是否符合。烦恼，指离间的心理为贪嗔痴的任何一种。



“发起者，于和顺有情欲令离间，于不和者欲不和合也。”离间语的发起，就是让那些关系和谐的人，通过挑拨使彼此产生矛盾，反目为仇。而对于那些原本关系就不和谐的人，则令他们之间的矛盾进一步扩张，变得势不两立。

“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。”离间语的破坏手段，不论依事实或不依事实，不论以文雅或粗暴的语言，也不论是为了自己或为了他人，只要达成破坏对方和谐的目的，同样构成业罪。

“究竟者，离间之语他了解也。”离间语的完成，只要所说的话对方能够听懂，业罪当下形成。

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。

第六是粗恶语，又名恶口，就是以粗暴的语言伤害别人。

“粗恶语之事者，谓所忿恨之有情。”粗恶语的对象，通常是自己讨厌或愤怒的有情。

“意乐中，想及烦恼同上。”粗恶语的三种意乐中，想和烦恼与之前所说的相同。想，指准备恶口的对象与事实相符。烦恼也包括贪、嗔、痴三种，或因贪心说粗恶语，或因嗔心说粗恶语，或因愚痴说粗恶语。

“发起者，欲说粗恶语。”粗恶语的发起，就是忍不住对对方恶言相向。

“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。”粗恶语的方式，或是依据事实，或不是依据事实，根据对方出身、身体、戒律、威仪等方面的不足来伤害他人。总之，是以粗暴或刺激性的语言攻击对方。

“究竟者，随其所说之境，彼解其义也。”粗恶语的完成，只要说出后，对方能够领会你所说的意思，就构成业罪。

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。

第七是绮语。



“ 绮语之事者，即诸无义利之言。 ”绮语的对象，就是那些毫无意义的话，如情歌艳辞、八卦新闻、说是道非等，凡是对生活、工作、修行及生命改善没有意义的话，都属于绮语。这样对照的话，绝大部分人或多或少存在类似问题，总喜欢在一起乱扯，就像咀嚼木屑一样，非但没有一点营养，还会长养散乱放逸之心，是对生命的极大浪费。话多的人，内心往往浮躁不安，所以就要不断往外倒垃圾，是典型的凡夫行。而圣者是寂静安祥的，除了必要的、自利利他的话，始终安住于寂静之中。

“ 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。 ”绮语三种意乐之中的想，就是对象与想法相符。至于所说的事情，想到哪里就说到哪里，不必关心所说是否和事实相符。如果符合，就是单纯的绮语；如果与事实不符，就是绮语加妄语。

“ 烦恼者，三种随一。 ”绮语的心理基础，也是贪、嗔、痴烦恼中的任何一种。

“ 发起者，欲不相续之杂乱而说。 ”绮语的发起，就是以躁动、散乱的心而说。

“ 加行者，于绮说进趣。 ”加行，是以染污心说些没有正面意义的闲话。

“ 究竟者，说绮语竟也。 ”绮语业的完成，只要说出来就形成业罪了。

以上所说的妄语、离间语、恶口、绮语，属于口业的范畴。

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。

第八是贪业。

“贪心之事者，谓他之财物资具。”贪心的对象，是对别人的财产或用品生起占有之心。

“意乐三中之想者，于彼事作彼想。”贪业三种意乐中的想，即所贪对象和事实相符。

“烦恼者，三种随一。”贪业的心理基础，包括贪嗔痴三毒的任何一种。

“发起者，欲属为我之所有。”贪业的发起，就是想要把他人财产据为己有。

“加行者，于所思事进趣而作。”贪业的加行，就是不断想着如何占有对方财产。

“究竟者，想彼财物等，愿当属我也。”贪业的完成，就是确



定想把对方财物占为己有。这里说的只是占有之心，一旦占有，那么除贪业外还有盗业在内。

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。

第九是嗔业。

“嗔心之事及想与烦恼，同粗恶语。”嗔心的事、想、烦恼，和粗恶语的相关内容同样。事，即嗔恨的有情。想和烦恼是属于意乐，其中，想也存在乱和不乱两种情况，烦恼也是贪嗔痴三种随一生起。

“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。”曷，何时。嗔业的发起，就是想用打骂等方式伤害别人。或是想着，什么时候能让对方被杀死或捆绑就再好不过了。或是希望对方因为其他方式，或是希望对方因为自身原因，运气越来越坏。总之，通过种种希望对方受到伤害的想法发泄心中仇恨。

“加行者，于彼所思而作加行。”嗔业的加行，就是为伤害他人而有各种行动。

“究竟者，决定为打等之事。”嗔业的究竟，一旦心中决定伤害对方，就已构成嗔业。

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。

第十是邪见，因愚痴所致。

“邪见之事者，实有之事也。”邪见的对象，是指真实存在的



事。邪见者，是对于真实、正确的事产生歪曲而错误的认识。

“意乐三中之想者，于所谤事为谛实想。”邪见三种意乐中关于想的内容，就是将自己所认定的事当做事实。比如认为没有三宝、没有因果、没有前生后世、人死如灯灭等等，把这些错误想法当做事实。

“烦恼者，三毒随一。”邪见的烦恼基础，也是贪嗔痴三毒中的任意一种，当然主要是愚痴。

“发起者，欲为诽谤。”邪见的发起，就是准备说诽谤不实之辞。作为邪见者来说，虽然目的不是为了诽谤，但他所宣扬的这些观点就是在诽谤真实。

“加行者，于其所思加行进趣。”邪见的加行，就是以各种方式传播邪见。

“此复有四：于因谤者，谓无善行恶行等。”邪见主要有四种诽谤方式。一是对因的诽谤，认为没有善行、恶行，不相信世间有道德和因果的存在。

“于果谤者，谓无善恶二者之异熟。”二是对果的诽谤，否认善恶两种行为将感得快乐或痛苦的果报。

“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。”三是对作用的诽谤，其中又分三点。或是否定父母对我们的作用，否定人间

伦理纲常，认为我们不是靠父亲播种、母亲孕育而来。或是否定轮回的作用，认为有情并不是从前世来到此生，又从此生前往来生。或是否定中有的作用，认为没有作为此期生命到下期生命之间过渡的中有阶段（佛教认为，生命包括本有、生有、死有、中有四个阶段）。

“于实有谤者，谓无阿罗汉等。”四是对真实的诽谤，否定阿罗汉的存在，认为世间没有圣贤，没有成就者。

“究竟者，决定诽谤也。”邪见的究竟，就是固执己见并把这种观点说出来。

“此中意业思者，是业非业道。”业，指行为本身；业道，指业的表现渠道。意业中的思，是业而不是业道。其中，思是造作义。我们每做一件事情，首先都要通过思，包括审虑思、决定思、动身发语思。所以，思代表着业的本质。

“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。”这里讨论十不善业中关于业与业道的问题。意业中的思心所，是业而不是业道。七支，指身业三支和口业四支，合为七支。身和语的七支本身就是业，但因为这些行为是通过思维表现出来的，所以也是业道。而贪、嗔、邪见则是业的表现渠道，还未构成业。是业道而不是业。



三、依不善业论业果轻重

这一部分，是依十不善业讨论业的轻重——即什么业将感得重报，什么业将感得轻报，又从哪些方面来判断业果的轻重。

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，谓身语七支前前重于后后，意之三业后后重于前前。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。

.

行者、串习者、自性者、事者、所治一类者、所治损害者。

“《本地分》中说六种业重。”《本地分》中，说明六种情况下造作的业力，将感得极重果报。

“一、现行者，谓以三毒或极猛利无彼三毒所发起业。”第一，行为发生时，是以三毒或以极其猛利的贪嗔痴三毒所发起。前面说过，业是会增长广大的，而增长的动力就在于心理基础。心力有多大，业的成长力量便有多大。同样的行为，如果是以猛利三毒所发起，其业力将比以无记心造作者高出千万倍，自然会感得极重果报。

“二、串习者，谓于长时亲近修习，若多修习善不善业。”第二，由串习力所造作，因为长时间的亲近或修习，从而形成善、不善业的惯性。业最初造下时，力量未必很大。如果不断重复，不断地贪，不断地杀，其力量就会在内心不断积累，久而久之，形成强大的串习力量。串习的可怕在于，我们会习惯性地重复这一错误，并因习惯变得麻木，以为这是理所当然的事，是以果报极重。

“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，从十不善业的自性来说，在身业和语业七支中，排在前面的比排在后面的果报更重，如杀生重于偷盗，偷盗重于邪淫，邪淫重于妄语，妄语重于离间语、粗恶语和绮语。而三种意业中，则是后面的重于前面的，如邪见重于嗔业，嗔业重于贪业。因为邪见将断人善根，使之永远沉沦。而嗔心也具有极强的破坏力，所谓“一念嗔心起，百万障门开”。嗔心不仅会使障缘丛生，更会在一念间将所造功德全部烧毁。相比之下，贪业虽然危害多多，但所感果报却小于嗔心和邪见。



“四、事者，谓于佛法僧师长等处为损为益，名重事业。”第四，从造业的所缘境来说，所缘境不同，所感果报亦不同。比如对佛法僧三宝或师长，无论进行损害或利益，所感苦乐果报都比对其他人所做的更大。以杀业为例，佛教中，杀父、杀母、杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血为五无间罪，即五种堕落无间地狱的重报。如果侵犯对象是普通凡夫，罪过相对较轻；如果是动物，罪业就更轻一些。此外，小动物轻于大动物，看不见的动物轻于看得见的动物。

“五、所治一类者，谓一向受行诸不善业，乃至寿尽而无一善。”第五是所治一类，指不断造作不善业，乃至命终，从未有过丝毫善业。而且从不忏悔，甚至不以为耻，反以为荣，最终将感得极重果报。

“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。”第六是所治损害，指通过戒定慧的修习对治所有不善行为，从而远离贪嗔痴等种种烦恼，圆满种种清净善业。

“《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。”恒时，串习所作。耽著，猛利乐作。无对治，顺着串习，未加对治。具德所依，指三宝和父母，三宝为功德所依，父母为有恩所依。《亲友书》的这个偈颂，也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，能够招感最大果报的，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。

2．依四门力大说业果轻重

其次，依四门说明业果轻重，分别是田门、依门、物门和意乐门。田门，即善恶行为的所缘境；依门，即造业者的身份；物门，即供养物或行为本身的内涵；意乐门，即发心。

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，后乃归还。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，较将尽恒河沙数诸窣堵波毁坏、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，较将十方剜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，下至一抟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。

第一是田门，就像播种，虽然是同样的种子，如果播洒在不同土壤中，就会因土地的肥沃或贫瘠获得不同收成，可能硕果累累，也可能所获甚少。

“田者，罪福之田也。”所谓田，就是造罪或积福的所缘境。有如种子赖以生长的土地，是我们长养福报或招感痛苦的基础。就像农民为获得丰收要改良土壤那样，我们想在学佛路上迅速积累福报，也应努力培植福田，包括悲田、敬田、恩田。

“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。”三宝及师长具足无量福德，为敬田；父母给予并哺育我们的色身，有莫大恩德，为恩田。对于这样特殊的所缘境，即使没有猛利的意乐，只要稍作损害或利益，都将感得无量罪业或福德。

“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，则随大地狱。若是余物，当于无间近边之大黑暗狱中受生也。”《念住经》说：对于三宝的物品，虽然极其微小，如果未经许可而占为己有，后来仍然归还了，其结果有两种不同。如果是属于佛物和法物，归还后是无罪的；如果是属于僧物，并且在僧人尚未受用之前取走，即使归还之后仍是有罪的，仍是不清净的。而僧物中又有两类不同，如果取走的是食物，将堕落大地狱中；如果是其他物品，则堕落到无间地狱之近边地狱的大黑暗中受生。

“菩萨者，为最有大力之善不善田。”菩萨，是世间力量最大的福田。也正因为如此，如果诽谤或加害于菩萨，将感得最为严重的重报。

“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。”正如《入生信力印经》所说：如果以嗔恨心背

对菩萨而坐，并且还说什么“此人相当可恶，我不想看见他。”由此产生的罪过，甚至比以嗔恨心逼迫十方一切有情进入黑暗地狱更为严重。其罪过之重，难以形容。

“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。”窣堵波，梵语音译，略称塔婆、塔。如果对菩萨心生嗔恨并以粗恶不雅的语言进行诽谤，所造罪业，比起把恒河沙数那么多的塔全部毁坏、焚烧所产生的罪行更为严重，罪加一等。

“《入定不定印经》云：若于胜解大乘菩萨前，净信瞻视，称扬赞叹，较将十方剜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，为胜解行地的菩萨，尚未见道，属于地前菩萨。《入定不定印经》的这段经文，是采用较量功德的方式进行说明。如果在胜解大乘菩萨面前，以清净心恭敬瞻仰，称扬赞叹，将感得无量功德。这种功德，比起以慈悲心令众多遭受剜目极刑的有情重新长出眼睛，再将他们从牢狱中放出，使他们成为转轮圣王，并以梵天之乐而行供养所获得的功德更为殊胜，不可限量。

“《最极寂静神变经》云：若于菩萨所修善行，下至一抟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。”抟，把东西揉成球形。《最极寂静神变经》说：如果对菩萨所修善行进行阻碍，哪怕只是施予动物一团

食物这样微小的善行，由此产生的罪过，甚至比杀害南赡部洲一切有情，或者将其财物全部夺走的罪过更大，不是大一点点，而是大了无数倍。

“故于此处应极慎重。”在以上所引的《入生信力印经》、《入定不定印经》和《最极寂静神变经》中，都以较量功德的方式，说明了对菩萨称扬赞叹所感得的无量福德，以及对菩萨稍作损害所感得的无边罪过。所以，在这些方面我们要特别慎重。因为菩萨是殊胜的所缘境，无论播下善或恶的种子，所获都将成倍增长。

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》（《分辨笈摩经》）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。

第二是依门，即依身份判别造业轻重。

“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。”此处，宗大师以形象的比喻，说明了善巧和不善巧的区别。如果把铁丸扔到水中，虽然它体积很小，但立刻就会沉入水底。如果把铁丸制成器皿，虽然体积大了很多，却可以飘浮于水面。不善巧者，造作罪业后不知忏悔，甚至继续造作，如铁丸沉水，罪不可赦。而善巧者造业后懂得发露忏悔，更不复造，并通过修行积极对治，使重业转轻，轻业化解。

“盖谓追悔先罪，守护后恶，罪不覆藏，修善对治者，是为善巧。”覆藏，隐瞒自己所犯的罪业。也就是说，忏悔先前所造的罪业，进而守护身口意三业不再造恶，对已造罪业不加隐瞒，而是积极修习善业作为对治，这才是具有善巧方便的修行者。

“若不如是而作，从轻蔑门中知而故行，善巧自矜者，是则重焉。”如果不这么做，反而无视自己的错误，明知故犯，甚至洋洋自得，以耻为荣，罪业将继续加重。

“《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。”炷，灯心。《宝蕴经》也说：如果三千大千世界一切有情都安住于大乘菩萨道，并且具备转轮王的身份，每人手中举着明灯，每盏灯的灯油多如四大海水，灯炷壮如须弥山王，以此巨型灯明供养佛塔，这样巨大的功德，却不及一位出家菩萨以灯柱沾上些许灯油供奉于佛塔之前，甚至连百分之一都及不上。

“此中意乐及田皆无差别，而物之相差虽巨，以依之力也明矣。”此处，供养的发心和对象都是没有差别的，而所供物品却有天壤之别，一是有着四大海水那么多灯油的巨型供灯，一是沾上些许灯油的普通油灯。但结果却是后者的供养功德胜于前者，原因何在？正是因为供养者的身份不同。这种身份的区别，主要是因为在家人和出家人所受戒律不同。因此，同样是修习供养，所获福报是



截然不同的。

“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。”根据这一原理可以知道，是否受持戒律，或以受持一条戒、两条戒、三条戒等不同身份修行，也是后者较前者的进步更为迅速，这是明摆着的道理。比如受戒的胜过不受戒的，受两条戒的胜过受一条戒的，受八戒的胜过受五戒的，受出家戒的胜过受在家戒的，等等。

“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。”比如同样是以在家居士身份修习布施等善行，受持斋戒者所做的，和那些尚未受持任何戒律者所做的，相比之下，两者善根力量的大小也是迥然不同的。因为身份是福报的载体，就像大小不同的容器，它有多大，才能盛载多大的福报。

“《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集其罪，尤为众多。’此亦由依门之罪大也。”大仙幢相，身著安陀会、郁多罗僧、僧伽黎三衣，现出家相。信施，信众供养的财物。《治罚毁戒经》说：如果是一个身着三衣的破戒比丘，在一日一夜中受用信施所积集的罪恶，比起那些具足十不善业者在百年中不间断造作恶行所犯的罪业还要更多。这也是因为所依门的缘故，以僧宝这样的特殊身份受用信施，罪过尤重。

“《戒经》亦云：‘猛焰热铁丸，吞之犹为胜，不以破戒身，向聚落乞食。’此说毁戒及戒缓之二者。”毁戒，犯戒。戒缓，对学处的放逸。聚落，众人聚居之处。《戒经》说：宁可吞下猛火中烧得滚烫的铁丸，也不能以破戒身到城市或村庄乞食。此处所说的破戒身，不仅是指犯戒，也包括对学处的放逸。

“敦巴云：‘依于法之罪中，则十不善罪是少分耳。’诚哉斯言。”敦巴说：相对于戒罪而言，十不善行所造的罪业，程度是非常轻的。事实也正是像他所说的那样。

可见，同样的业，因为造业者的身份不同，所感罪福之报也大不相同。

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。

第三是物门，即供养物，也指行为本身的内涵。

“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。”在对有情的布施中，法布施比财布施更殊胜。在对佛陀的供养中，如说修行供养又比财供养更殊胜。以此为例，其他的也可以这样来推知。

相对田门来说，物门就相当于种子。其本身是有优劣不同的，

有些属于优良品种，无论产量还是品质都比普通品种更高，比如布施中的法布施，供养中的法供养。

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。”

第四是意乐门，即不同的发心。

“《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。”一切种智，即佛陀的智慧，能圆满了知一切法的总相、别相。《宝蕴经》说：如果菩萨不离菩提心修习善行，哪怕只是在佛前供一朵花，由此感得的福报，比起三千大世界一切有情各自建造宏伟如须弥山的佛塔，并对这些佛塔以各种方式至诚供养达恒河沙数劫之久，由此感得的福报，相比之下，还是前者更大。

“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。”所以，我们对各种差别所造成的感果轻重应该明确了知，比如所缘境的优劣差别，为个人利益还是他人利益的发心差别，以及心行猛利或轻缓、长久或暂时等差别。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。”在各种恶行中，力量最大的，就是那些在强烈烦恼支配下所做的恶行，而且还长期不断地造作，这些行为的果报最重。其中，尤其是以嗔心造作不善行的力量最为巨大。

“《入行论》云：千劫所积施，及供如来等，凡其诸善行，一嗔皆能坏。”《入菩萨行论》说：以长达千劫的时间积累布施功德，以及供养佛陀的功德，再加上其他种种善行，只要生起一念嗔心，将毁坏所有这些功德。我们不要觉得这是神话，想一想，建设



一个城市要花费多少人力、物力和时间？但一颗原子弹就能在顷刻间将人们千百年营造的城市毁灭。嗔心的破坏力同样如此，所谓“火烧功德林”。

“又或于同梵行者，彼中更以嗔菩萨为极重。”梵行，清净的行为。在一起修习梵行的同参道友之间，又以对菩萨行者生起嗔心的罪过为重。

“《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。”静虑，指禅定。住阿兰若，在山林等寂静处修行。《三昧王经》说：一旦对同梵行者生起哪怕是一念嗔心，即使严持戒律、广学多闻也不能挽救这一过失，即使长期修习禅定或是住在寂静兰若苦修，或是广行布施、供养佛陀，都无法挽救这一过失。

业是缘起法。业的产生，离不开造业者、造业对象、所造何业及造业者的发心。以上内容，正是通过这四方面的差别，说明一些特殊业缘将招感重大果报。认识到这一点，就能帮助我们免造重大恶业，并能快速积集善业。

四、十不善业果报差别

果报大体有三种，分别为异熟果、等流果和增上果。异熟果，是在由因感果的过程中，异时、异类、变异而熟。等流果，则是从

等同之因流出之果。增上果，是依能作因的增上力而生。

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。

第一是异熟果。所谓异熟，有三层含义：一是异时而熟，即因和果的时间不同。二是异类而熟，即因和果的性质不同，比如我们因行善作恶招感苦乐不同的果报，行为虽有善恶之分，但果报本身是没有善恶属性的，所谓“因有善恶，果唯无记”。三是变异而熟，即从因到果是发展变化的，就像从播种到结果，还要经过发芽、开花等过程。那么，造作十不善业将感得什么果报？

“十恶业道，一一依于大中小之三毒而有三品也。”大中小，指三毒的深浅程度。三毒，贪嗔痴。十不善业中，杀生等每一项不善业都会招感大中小三种不同果报。决定这些果报的，就是引发这一不善业的三毒烦恼的轻重程度。

“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。”以上所说的十不善业中，

杀生等十种行为，如果以强烈的贪嗔痴烦恼造作，每种行为都将感得地狱果报；以中等的三毒烦恼造作，每种行为都将感得饿鬼果报；以微弱的三毒烦恼造作，每种行为都将感得畜生果报。这是

.

见，每一种都将感得地狱果报，以此类推。

“《十地经》中，小中二果，其说相反。”而在《十地经》中，中和小两种不善行招感的果报恰好相反。就是说，以中等三毒作恶，将招感畜生的果报；以微小三毒作恶，将招感饿鬼的果报。

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。

第二是等流果。其中，等为平等义，流为相似义。也就是说，因和果相似的。

“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。”造作十不善业后，首先是感得异熟果，然后将继续感得等流果。在出离恶道后，虽然已经得生为人，但果报并未结束，还



要按照十不善业的次第继续感果。因为杀生使众生不得寿终，所以招感寿命短促的果报。因为偷盗使他人财物受损，所以招感穷困潦倒的果报。因为邪淫使他人妻女失贞，所以招感妻不贞良的果报。因为妄语而使他人蒙受诬陷，所以招感被人诽谤的果报。因为离间而使他人反目成仇，所以招感亲朋乖离的果报。因为恶口而使他人心生烦恼，所以今生就会时常听到令人不快的话语。因为绮语而说些毫无意义的话，所以今生就没人对自己所说的话当回事。至于贪嗔痴三者所感得的果报，就是三毒的力量越来越大。

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，地多株杌、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。

第三是增上果，这一果报表现于外在世界，属于依报的范畴。

而等流果体现于我们自身，是正报的范畴。换言之，十种不善行将感得恶劣的生存环境。

“杀生者，能感外器世间所有饮食、药果等微少无力。”杀生，是杀害众生生命，使其失去生存机会，所以就会感得艰难的生活环境，凡生存所需的饮食、医药等种种资具都很缺乏，即使努力经营也所获甚少。

“不与取者，常值旱潦，果实鲜少等。”潦，同涝，指雨水过多，水淹。不与取，因为侵吞他人财物，就会时常遭受旱灾或水灾，广种薄收。

“欲邪行者，污泥粪秽，心所不乐等。”邪行，因为邪淫等不净行，就会感得生活环境充满污泥和粪秽，令人见之生厌。

“妄语者，农事船业不兴盛等。”妄语，因为所说为虚妄之言，就会使所从事的耕种、船运等各项生计都惨淡经营，难以成功。

“离间语者，地不平坦，高下难行等。”离间语，因为破坏他人的和谐关系，就会使人生道路充满坎坷，举步维艰。

“粗恶语者，地多株杌、荆棘、瓦石、沙砾、渣垢等。”株杌，露出地面的树根和砍伐后的树桩。荆棘，丛生多刺的灌木。沙砾，沙和碎石。粗恶语，因为对他人恶言相向，就会使生活环境极为恶劣，充满荆棘、砂石、渣滓、污垢等种种脏乱杂物。

“绮语者，果不结实，或非时结果等。”绮语，因为总是说一

些毫无意义的话语，就会感得果不结实的遭遇，或是不按时令结果。比如百般努力却难以成功，当成功终于来临，却已无法享受这份成功。

“贪心者，一切盛事年月日夜转衰微等。”因为贪心不足，会使一切美好的事物日益凋零，逐渐衰败，难以长久保持。

“嗔心者，多有疫疠、灾害、兵戈等。”疫疠，瘟疫，急性传染病的通称。因为嗔心炽盛，会感得瘟疫、灾害、战争等诸多灾难。

“邪见者，于器世间胜妙生源渐见隐没等。”因为邪知邪见，就会感得世间能够受用的资源越来越少，以至隐没不现。今天的社会正是这样，因为观念错误而大肆开发资源，使地球亿万年累积的资源在短短几百年中被极度挥霍，频频告急。

通过以上介绍我们可以了解到，世间所有的痛苦，包括我们个人的遭遇，也包括环境的恶劣，都是由往昔不善行为所招感。了解十不善业的果报，可以帮助我们正确理解世间的不良遭遇，同时也能提醒我们不再造作不善业。

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。

与不善业相反的就是善业，佛教中又称白业。

“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。”善业的生起，是因为对杀生、不与取、邪淫等恶业过患反复思惟，对恶业带来的异熟果、等流果和增上果深信不疑，而生起断恶行善之心。从防护加行着手，进而防护究竟，保持身业的清净无染。

“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。”依此类推，四种语业和三种意业也是

.

语的防护，做到不妄语；通过对离间语的防护，做到不离间语；通过对粗恶语的防护，做到不粗恶语；通过对绮语的防护，做到不绮语。此外，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。

“事及意乐、加行、究竟等，随类配之。”在谈到十不善业时，是从事、意乐、加行、究竟四方面来认识。与此对应的十善业，同样是由这些方面一一对应。

“如配断杀生业道，事者，为他有情。”事，所缘境。比如对不杀生来说，其所缘境，就是对自己以外的其他有情生起不杀害之心。

“意乐者，见过患已而欲断除。”意乐，心理基础。不杀生的意乐，就是认识到杀生的过患，从而决定断除。不仅要戒除杀生行为，更要生起“我决不杀生”的愿望，从观念上进行防护。

“加行者，于杀正防护而行。”不杀生的途径，主要是对杀业进行防护，从防护故意的杀生罪业，到防护微小的、无意造作的杀罪，把“我不杀生”认识变成一种习惯，一种健康的生活方式。

“究竟者，正防护圆满之身业也。”不杀生的完成，就是在任何情况下都不造作杀生行为。

“依于此理，余亦当知。”根据这一原理，对其他九种行为也应该这样，从事、意乐、加行、究竟四方面加深认识，严加防护。

“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。”上二界，色界和无色界。十不善业有异熟、等流和增上三种果报，十善业也同样有这三种果报。十不善业将感得三恶道的果报，而十善业



将感得三善道的果报。根据所作的下品善业、中品善业和上品善业，将分别得生人道、欲界天和上二界天中。至于十善业的等流果和增上果，则可根据十恶行的等流、增上二果，相反搭配即可。如杀生的等流果为短命，那么不杀生的等流果就是长寿；偷盗的等流果为受用馈乏，那么不偷盗的等流果就是受用丰富。以此类推，就能了知十善业各自的等流果和增上果。

十善和十不善在造作及感果等方面，原理是相同的，只是内容相反而已。所以，此处就介绍得比较简单。而从另一个角度来说，断除十恶的本身就是在常行十善。断除杀业就是不杀生，而断除邪见就是不邪见，两者是不可分割的。

六、业的种类

关于业的种类，本论主要从三方面进行认识。首先是引业和满业，其次是定业和不定业，第三是决定受报之业的差别。

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，共为四句也。

关于引业和满业的差别，简单地说，引业招感的是总报，满业招感的是别报。比如我们投生于哪一道，是由引业决定；而生于此道之后的具体情况，如相貌是否端正，眷属是否圆满及寿命长短、富裕贫穷等，则是满业的作用。

“乐趣引业为善，恶趣引业不善是也。”乐趣为天、人、阿修罗三道，是由十善业感得的果报。恶趣为地狱、饿鬼、畜生三道，是由十不善感得的果报。也就是说，三善道是由善行作为引业，三恶道是由不善行作为引业。

“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。”满业就没有一定了，虽然生于乐趣，也会感得种种苦果。比如得生为人，却四肢残缺或六根不全，或是容貌丑陋，或是寿命极短，或是疾病缠身，或是穷困潦倒，等等。所有这一切别报都是因为往昔不善业所招感。

“于傍生、饿鬼亦有受用丰饶者，善所感也。”与此相反，畜生或饿鬼道中也有条件非常优越的，这正是它们往昔善业所感。如大熊猫等动物，生活条件比普通百姓更舒适，受到的关注也更多。

“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。”也就是说，在



善的引业中，满业却有善和不善两种；在不善的引业中，满业也有善和不善两种。共有四种类型，一是引满皆善，二是引满皆不善，三是引业为善而满业为不善，四是引业为不善而满业为善。

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。

所谓定业，即必定受报的业力。所谓不定业，即不一定受报的业力。关于受报的定和不定，《阿含经》也说到，有心造作和无心造作的果报不同。如果有心造作，是必定受报的；若无心造作，则不一定受报。同样是有心造作，忏悔和未忏悔的果报又不同。若从未忏悔，则迟早都会受报；若真诚忏悔，则不一定受报。

“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。”定业，是指有心造作的事，并在内心形成业的力量。不定业，是指无意造作的事，且不曾在内心形成业的力量。这里的区分方式，一是有心造作，一是无意造作；一是已经形成业力，一是尚

未形成业力。那么，二者区别何在？

“作与积聚之差别中，作者，谓思或思已所起之身语也。”作和积聚的差别中，作是指思惟或因思惟而发起的言行。也就是说，业是以思为本，包括审虑思、决定思、动身发语思，从想要做到最后付诸行动，都属于作的过程。

“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，是指行为在内心形成的业力，但梦中所作等十种情况不属于这一范畴。所谓没有积聚，是指梦中所作等十种情况。关于此，《广论》有详细叙述，分别是：梦所作、无知所作、无故思所作、不猛利不数所作、狂乱所作、失念所作、非乐欲所作、自性无记、悔所损害、对治所损。在这十种情况下，未必形成业力或是业力非常微弱，所以不一定会招感果报。

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。

这一段是说明决定受报的业力差别。

“于决定受中，依受果时期有三。”在决定感果的业报，依据



受报时间也有三种差别。

“谓现法受者，彼业之果于彼生受之。”第一是现法受，今生造作的业力，今生就招感果报。

“顺生受者，二世受果也。”第二是顺生受，今生造作的业力，第二世或第二世以后再招感果报。

“顺后受者，三世之外而受也。”第三是顺后受，今生造作的业力，三世以后才招感果报。

此外，果报未必一生就能受完，也可能延至二生、三生乃至多生累劫。经典中时常说到，有的业要连续受五百生、一千生不等。常常听到有人问：佛教说“善有乐报，恶有苦报”，为什么有些行善者生活艰难，而作恶者却飞黄腾达呢？这就是对受报的误解所致。佛教的因果观是贯穿于过去、现在、未来三世，并不是局限于今生。除以上所说十种不定报或特别以忏悔进行对治的业力外，所作之业是必定感果的，区别只是在于时间早晚。就像我们去超市购物，从货架上取东西时似乎不用付款，但最终是要结账清算的。

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。



所谓完美人生，只是相对而言。真正完美的人生，惟佛菩萨方能圆满。此处所说的完美，是指有利于内修外弘的身份。

“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，如果断除十不善业，虽然也能获得宝贵人身，但若拥有具足德相、堪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样圆满的身份。

那么，这一身份又具有哪些特点？本论归纳为寿量圆满、形色圆满、种族圆满、自在圆满、信言圆满、大势名称圆满、男性具足、大力具足八点。

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。

以下具体说明这八种圆满。

“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。”第一是健康长寿。因为往昔种下的善业感得长寿果报，得以长久住世。又因为长寿，才有更多时间内修外弘、自利利他，长时间地积累福德和智慧资粮。

“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。”姝，美好。第二是相貌端正。这也是度化众生的有利条件，因为凡夫是很著相的，如果说法者相貌庄严、六根具足、比例和谐，就能令他所教化的对象心生欢喜，愿意亲近左右，听从教导。

“三、种族圆满。于世间尊重、共所称赞之高姓中生，以是劝导，无所违越。”第三是出身高贵。虽然佛法提倡众生平等，不以国家、种族、血统来判断人的高低贵贱，但世间却有这一习俗。如果出生于世人共同尊重并赞叹的德高望重的家族，那么，以这种身份说法度众，就容易得到他人认可，而不是遭到拒绝。

“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。”僚属，贵族高官的随员。第四是自在圆满。这里的自在是从世间法的角度来说，在世间地位尊贵，富甲一方，还有众多人际关系，一呼百应，这些都是度化众生的有利条件。虽然这些条件对个人解脱并无多少帮助，却是开展弘法事业的重要助缘。

“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。”四摄，即布施、爱语、利行、同事，是菩萨饶益有情的四种法门。第五是德高望重。因为从未有过欺骗他人的行为和语言，从而得到大众信任，使他人愿意相信自己，就能进一步以四摄法门摄受众生，带领他们趣向佛道。

“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。”第六是

势力名声圆满。因为勤修布施等功德，从而成为一切众生的供养处。又因为时常帮助他人成就各种事业，他人为了报恩，也乐意参与并协助你的事业，接受你的教化。世间任何事业都是相互的，你愿意为大众付出，自然会感得大众护持，成就弘法的增上缘。

“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。”第七是具足丈夫气概。男众身份是成就一切功德的法器，因为这一身份易于勇猛精进，生起智慧。同时具有大无畏的气概，既能和大众和合共处，也能独处静地，甘于寂寞，没什么可以成为障碍。

“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。”第八是身心强健。因往昔善业所致，今生很少有疾病困扰，身心健康。又因现世善缘，具备精进不懈的勇悍力量，对于自利利他的事业从不感到疲厌，信心坚定，悲愿无尽。同时还具备如实抉择的能力，能够快速成就无漏智慧。

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）：“依于无忿恼，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、毁訾，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。

要具足以上八种圆满，就要努力修习与此相应的善因。

“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。”首先，如何感得寿量圆满的果报？那就是对一切有情不能加以伤害，不仅在行为上杜绝，在内心也不能生起伤害的想法。正如偈颂所说的那样：如果来到屠宰场等杀生场所，应该以放生救护物命，为作利益，阻止他人杀生害命，这将感得长寿果报。此外还要持之以恒地照顾病人，布施医药，决不以棍棒石块损害有情，这将感得健康无病的果报。

“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。”第二，如何感得形色圆满的果报？应该向三宝布施灯烛，以及美妙洁净的衣服等。从心行上说，则要远离嗔恨。正如论中所说：安住于无忿、无恼之心而行布施，能够感得庄严身相。同时，对其他有情的美妙色身不生嫉妒，也将感得同样的庄严和美妙。

“第三、摧伏我慢，于师长前及余人所敬重若仆。”第三，如何感得种族圆满的果报？身份的高贵有两种，一是出生显贵之家，一是具足威仪，令人肃然起敬。要感得这一果报，必须降伏我慢，对三宝、师长及一切人，都像仆人般敬之重之。如果能做到这些，就能受人尊敬，所谓“敬人者，人恒敬之”。

“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，如何感得财富丰饶、眷属众多的果报？就要广修布施。对于乞求衣食的有情，固然应该常行布施，即使对方尚未求助，也应该主动做利益有情的事。不论对方是忧悲苦恼的众生，还是具足功德的三宝或师长，只要他们缺乏生活资具，对这些悲田和敬田都要平等无别地给予帮助。多结善缘，才能获得自在圆满的果报，才有更多人来亲近我们。所以，六度和四摄都是以布施为先。

“第五、修习断除四种不善之语。”第五，如何感得威信圆满的果报？使别人听从自己的意见？就要在因地上断除妄语、两舌、恶口、绮语四种不善的语言，这样才会赢得他人尊重。反之，不要说来世的恶报，就是现世也会招人反感。

“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，如何在社会上获得良好声誉？就应该发愿从今往后修习种种功德，并且在三宝、父母、声闻、独觉、和尚、阿阇黎等圣贤和师长前常行供养。



在供养过程中，逐渐与三宝心心相印，德行渐高，自然威望日隆。

“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，如何获得男性具足的果报？就要向往大丈夫的德行，厌恶女身，并对女众的烦恼过患有透彻了解。对那些贪爱女性身份者，应为之开导女身过患，遮止这种欲望。而对于那些失去男人身份者，也要帮助他们获得解脱。

“第八、他所不能，我为代作。于可共合，为作助伴，并施饮食。”第八，如何获得大力具足的果报？别人做不到的事情，我愿意替他们做。别人能做的事情，也乐于共同合作，提供帮助，并施予饮食等生活所需。这就是四摄法门中的同事。

“彼八种中，若具三缘，当得殊胜异熟。”通过以上修习，可感得八种圆满身份，这是我们弘法利生的重要助缘。但如何使八种因能够感得圆满的身份呢？这就要依三种殊胜的因缘，即心清净、加行清净和田力清净。依此三种胜缘修习八种善行，才能感得殊胜的异熟果报。

“三缘者，心清净中，观待于自有二：修诸善因，回向无上菩提，不希异熟，及意乐至诚猛利而修诸因也。”心清净，调整心行并使之如法。三缘中的心清净，包括对待自己和看待他人两个方面。从自身要求来说，需要做到两点：一是所修善因全部回向无上菩提，而不是追求人天福报；二是以至诚猛利的意乐修习善因。简单地说，就是动机要纯，用力要猛。

“观待于他有二：见同法者，上中下三，断除嫉妒、校量、毁訾，心生随喜。若不能者，亦应日日于其所行，多次观察焉。”毁訾，诽谤、非议。从对待他人来说，也需要做到两点：一是当我们看到其他人也在修习同样的善行，不论对方所修是上品、中品还是下品善行，绝不能心生嫉妒，或觉得自己修得比他好，甚至因别人修得好而加以诽谤，制造是非。二是如果自己做得不如别人，就要生起见贤思齐之心，对于他人的行为反复观察，作为学习榜样。

“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，即手段。在加行清净中，也分为自他两个方面。从自己这方面来说，应该不间断地以猛利意乐修习以上八种善因，持之以恒。从他人这方面来说，如果看到他人尚未修习这八种善因，应该赞叹这些善因的功德，鼓励对方发心并实践；如果对方已经这样去做，更要尽力赞美，令之生起信心和欢喜心，长期安住在这些善行中，不相舍离。

“田清净者，即彼二种意乐加行，获多美果等同田也。”如果我们所修的意乐是清净的，加行是清净的，最后成就的果报必然是殊胜广大的，就像田地能够生长万物一样，所以称为田清净。

以上所说的三种清净非常重要。由此方能感得殊胜的果报，乃至生生增上。否则，世间圆满的身份也有可能成为不善的因缘。生活中，不少人有了地位就用来谋私，有了名声就用来牟利。那么，

这些胜果非但不能起到自利利他的效果，反而会自损损他，那是多么令人遗憾呵。

八、不善业的认知及对治

在佛教中，业力思想占有重要地位。不论部派佛教的阿毗达磨还是大乘佛教的论典，对业力都有专门探讨。事实上，业力不仅是佛法的核心问题，也是生命开展的关键因素。但一般人对业的作用却往往认识不足。在生命轮回中，业究竟扮演着什么样的角色呢？

一般宗教讲到业力，首先会建立灵魂的概念，业仅是推动灵魂投生的助缘。但佛教的轮回观，是缘起无我的轮回观，认为“无我、无作、无受者，善恶之业亦不亡”。业和识，是造成有情生命轮回的两大因素。生命只是因缘的假象，在阿毗达磨中，有五蕴、十二处、十八界、百法等各种分析。其中，有理性的力量，也有情绪的力量。每种想法和情绪，都代表着无尽生命的积累。我们现有的生命体，是往昔业力的积累；未来的生命体，又是现前业力的积累。

那么，如何化解其中的不善业力？就要通过忏悔法门，以此扫清修行路上的障碍。戒律中，对忏悔有着详细规定。每一条戒，都对违犯后如何忏罪有相应规定。时时忏悔，就能保持戒体清净，保持内心清净。否则，恶业将不断积累，难以改变。此外，古德也编写了很多忏法，天台宗还特别将之作为修行的前方便。

《道次第》中，宗大师主要是从能破力、对治现行力、遮止力、依止力四个方面为我们开示忏悔之道。

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，山邑可崩坏，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。

《谛品者》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。”

首先，总的说明如何忏悔。

“《入行论》云：从不善生苦，如何从彼脱？我昼夜常时，唯思此应理。”《入菩萨行论》说：从不善的行为将产生苦果，那么如何才能从这一痛苦中解脱？这是我们每个人都要时时思考的。

“又云：一切善品根，佛说胜解是。又彼之根本，常修观异

熟。”《入菩萨行论》又说：佛陀告诉我们，一切善法生起的根本，是对业果之理生起胜解。那么怎样才能对业果生起坚定不移的信解呢？就要经常观察每种业所形成的异熟果，以此加深认识。

“知黑白业果已，当数数修习，以其最极隐覆，难获决定故。”当我们了解到善恶业感果的原理之后，应当反复观察修习。因为业果之理是隐秘而深奥的，很难对此形成定解。不少人学佛一段时间后，热衷于谈玄说妙，反而把皈依、发心、业果等核心弃之不顾。宗大师说过，深信业果，甚至比理解空性更难。从我个人的修行感受来说，也确实如此。很多人虽然也会说业果，但只是说法而已。如果我们能够认识到业果的真实不虚，对此深信不疑，认为人生就是如此，这一观念才会对改变心行产生作用。

“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。”正如《三昧王经》所说：即使月亮、星辰最终损毁坠落，即使高山峻岭最终土崩瓦解，即使连虚空都会发生变化，但佛陀从来不会说虚诳不实的话语，他是真语者、实语者、不诳语者、不异语者。

“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。”对佛陀所说的话，我们要坚信不疑。在没有对业果之理生起决定信解之前，无论修学什么法门，都得不到佛陀所认可的见地。因为不信业果就是不信佛语，那样的话，佛法的一切修行将无从建立。

“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。”宗大师批判说：有一类人自称对空性已获得决定信解，但对业果之理却尚未深信，对此不能确信无疑。如果这样，他们对空性的见解也必然是颠倒的。真正通达空性者，就能通过空性了达缘起的甚深内涵，这将成为认识业果的重要助缘。因为业果正是空性的显现，所以，证得空性者必将深信业果，而不是否定善恶因果，任意妄为。

“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。”《三昧王经》又说：缘起的生命现象，就像幻化的水泡、阳焰、闪电般虚假而无常。一切诸法的存在，则像水中之月般没有主体。尽管这一切没有主宰，但我们所造的业力却不会丢失。不论黑业还是白业，都将感得相应的苦乐果报。业果之理看似简单，但真正深入的话，其中原理却微细难解，唯有佛陀方能究竟。因为这种认识是取决于智慧的高低，就像下棋，常人只能看到一步，棋手却能看到五步甚至更多。所以，我们对业果的信解和佛陀是有天壤之别的。

“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。”所以，要对善恶业感果的原理生起决定信解，并且

精进地、昼夜不息地观察身语意三业，守住六根门头，杜绝恶趣之因。如果对业果差别不能透彻了解，或只是稍稍知道一些，但身语意三业却依然放逸散乱，就等于打开了恶趣之门。

“《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。”佛陀在《海问经》中对龙王及诸菩萨说：如果修习一个法门就能免于堕落恶趣，究竟是哪一法呢？那就是经常思惟种种善法，并思惟如何使自己的心行不舍昼夜地安住于善法中。

“如是思已，遮止恶行之法者。”通过这样的思惟，就能加深对业果的信解，防护身口意三业，从而遮止不善法的生起。

“《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》也说：大王，切勿杀害任何生命。因为任何众生对自己的生命都是极其珍爱的。我们若想自己长寿，就不要断除其他众生的生命，心中也不要有杀害它们的念头。

“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。”对于十不善业，哪怕只是相关的念头都不要轻易启动，而是要多加守护，防止自己在不知不觉中陷入不善心行。很多人会在无意中伤害过蚊子，这种无意就是出于串习。又如被人批评时，我们会本能地生起嗔心，这种本能也是出于串习。如果不刻意对治，这些不良串习随时都会现行。



“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。”康隆巴曾对普穹瓦说：敦巴格西说过，在整个修行中，唯有深信业果才是至关重要的。我觉得，现在大家讲说的闻思和修行之理并不是最稀罕的，唯有深信业果才是最难做到的。普穹瓦答说：是这样的。这也是当今教界的现状，讲经者不少，学教者不少，但真正对业果生起决定信解，能够谨慎防护三业的却不多。所以，这对今天的我们同样具有警策意义。

“又敦巴云：仁者，心量莫粗，此缘起甚细。”敦巴还叮嘱说：修行人，对业果之理切莫粗心大意，切莫不以为然，因为缘起是极其深奥的。一切生命现象之间，及与外在世界的复杂关系，其本质都是业。所以，生命和世界的复杂性就体现了业的复杂性，可见业的思想是多么深奥呵！

“普穹瓦云：我于老时，唯依靠《贤愚因缘经》。”《贤愚因缘经》，是以讲述业果为主的一部经典。普穹瓦说：我年老时，只是依靠《贤愚因缘经》来修行。

“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，佛陀都不责怪外在环境或是他人，只是说我们造下了这些业缘，就会感得此生相应的结果。

我们在生活或工作中遭遇一点困难时，往往会有这样那样的抱怨。但我们是否想过：为什么会感得这些困境呢？如果从缘起的角

度看待，一切都自有其因果，都是我们自身业力所招感。所以，抱怨是不能解决任何问题的。唯一的解决之道，就是从缘起和业果的角度去改变。

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。

那么，我们又该如何忏悔业障呢？

“如是于诸恶行，亟应努力，无使有染。”亟，急切。了知业果的真实不虚，应立即对一切不善行努力加以防护，不使心行有所染污。

“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。”若因放纵欲望或烦恼强大到无法自控而造作不善行，也不能听之任之，而要努力根据佛陀慈悲开设的忏悔法门进行对治。

“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。”忏悔业障的仪轨，在别解脱戒、菩萨戒和密乘戒中曾



分别作了说明。但这主要忏除的是戒罪，此外还有业罪，需要依四力加以清洗，分别是能破力、对治现行力、遮止力和依止力。

以下，分别对四力进行介绍。

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。

能破力，通过自身的追悔之心和相关仪轨达到忏罪效果。

“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。”第一种是能破力，就是对无始以来所造恶业生起追悔之心。这种追悔心不是简单地说一句后悔，而是要对恶业所感得的异熟、等流和增上三种果报反复思惟，就像不慎中毒者那样，急于将毒排出体外。生起这样的迫切之心后，可根据《金光明忏》和《三十五佛忏法》两种仪轨忏罪。这是藏传佛教非常重视的两种忏法。

早晚课诵念的“八十八佛大忏悔文”中，也有三十五佛的名号。此外，大忏悔文也是非常殊胜的忏悔仪轨，如果能在念诵的时候随文入观，也能达到忏已还净的效果。其中，关键就在于用心。

如果只是有口无心地念一念，再殊胜的仪轨也是难以对我们产生作用的。

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。



“第二、对治现行力有六。”第二种是对治现行力，通过某些特定加行达到对治恶业的效果，具体方法又有六种。

“一、依《般若》等经句受持读诵等也。”其一，通过读诵《般若经》等大乘经典。在专心读诵经典的过程中，因为虔诚心和佛法的加持力，起到化解业障的作用。

“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，因为对空性生起坚定不移的胜解，而能安住于无我及我所的状态，深信一切本来清净，从而化解业力。因为在空性层面是不垢不净、不增不减的，没有垢染也没有清净，没有烦恼也没有菩提，业力就没有安身之处了。

“三、依持诵百字等诸殊胜陀罗尼，如仪轨而持诵之。”陀罗尼，意为总持，总一切法，持无量义。其三，对金刚萨埵百字明咒等殊胜陀罗尼，按照仪轨如法持诵，从而化解业力。藏传佛教的四加行中，也是以诵持百字明咒来净除业障，为修习正行做准备。

“《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。”《妙臂经》说：就像四月的森林燃起大火，因为没有阻碍，烈火蔓延到整个原野。如果把念诵咒语的力量比做火焰，那么持戒就像助燃的风一样，可以产生熊熊火焰，烧毁种种罪恶。又如阳光照耀雪山，使积雪不堪照射

而融化。如果能在持戒的基础上诵咒，力量就像炽热的阳光，使罪业的雪山消融殆尽。又像在黑暗中点燃明灯，无边黑暗立即就会消失。我们多生累劫积聚的罪业也像黑暗一样，要以念诵的明灯迅速遣除。不论黑暗存在多久，一旦光明出现，立刻就被照破，所谓“一灯能除千年暗”。同样，不论罪业有多大，都是由心念而来。心能造业，但也具有化解业力的作用。一旦正念的力量生起，业力就随之崩溃了。

“此复乃至未见罪净相而诵之。”在没有见到罪净相之前，都要念诵《妙臂经》这个偈颂和忏罪陀罗尼。念诵的关键在于用心，比如诵三皈十万遍，并不是说，念了十万遍就必定能对三宝生起强烈的皈依之心，关键在于念诵时是否辅以观察修。如果用心到位，或许不必十万遍就能达到效果。反之，如果有口无心地念上二十万乃至上百万遍，也可能对心行改善没有多少作用。念佛也好，念咒也好，数量固然重要，但不是一切，主要是看质量，看用心是否正确。

“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。”酪，奶制品。《准提陀罗尼》说，当我们诵咒忏罪时，会梦见一些特殊境界，由此了知罪业是否清净。比如在梦中吐出肮脏的食物，吃进或吐出酥酪或牛奶，或者

梦见日月，或者梦见自己飞于空中，或者在梦中遇到火灾、水牛，或者梦见自己把黑人制住，或者梦见比丘、比丘尼等僧众，或者梦见树上溢出乳汁，或者梦见大象、牛王，或者梦见高山和狮子座，或者梦见庄严的宫殿并随之上升，或者梦见自己在听闻佛法。如果平时没有忏悔也梦见这些，那和忏悔是无关的，更不要觉得罪业已被消除。因为梦只是表象而已，关键在于修行后心态是否转变，烦恼是否减少，慈悲心是否增加，这才是我们要重点考量的。

“四、依形像力，于佛获信已，塑其形像也。”其四，对佛菩萨生起极大信心，然后塑其形像，也能达到对治罪业的效果。前提是以信心和虔诚心为之塑像。这种灭罪方式源于两方面：一是因为对佛菩萨具足净信，这种信心本身就具有净化罪业的作用。二是因为这种净信使心与佛菩萨功德相应，从而达到灭罪效果。

“五、依供养力，于佛及塔兴种种供养也。”其五，对于佛像、塔庙等承办种种供养，依靠供养达到消除罪业的效果。其中关键也在于虔诚心，如果以世俗的、有所得的心供养，是很难达到以供养灭罪的效果。

“六、依名号力，于佛及诸大菩萨名号闻而持之。”其六，听闻佛陀和诸大菩萨名号后，以虔诚心精进持诵，依佛菩萨的名号力达到忏罪效果。因为佛菩萨名号是万德洪名，蕴涵着悲心和愿力，以清净心念诵，即能得其加持。

“此等唯是《集学论》中所正出者，余亦多矣。”以上所说的

对治现行力的六种方法，都是《大乘集菩萨学论》所说的，其他经典还有很多。其中，胜解空性是最难做到，效果也最彻底的。但无论哪一种，只要如法、精进地做，都能达到消除业障的作用。

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。

“第三、遮止力者，谓正防护十不善也。”第三种是遮止力，就是直接防护十不善业。发愿今后永不杀生，乃至不贪嗔痴，以此对治杀生等十不善业。

“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。”以此摧毁过去亲自造作和教他造作的身口意恶业，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。”这也就是说，如果没有至诚防护之心，

所谓的忏悔不过是一句空话。所以律中关于忏悔的仪轨中会问：“以后还防护吗？”这是广释所说的。

“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。”所以，最主要的是防护将来不再造作。而防护心的生起，又是建立在能破力的基础上。

业之所以具有力量，关键是在不断反复中得以壮大，最后使我们自己被这一串习所控制。遮止力，就是阻止这些串习的继续发展，不再给它们提供养分，这样业力也就难有成熟机会了。

④ 依止力

第四、依止力者，皈依三宝，修菩提心也。

“第四、依止力者，皈依三宝，修菩提心也。”第四种是依止力，就是依靠大势力获得保障。对于学佛者而言，最可靠的力量就是皈依三宝、修习菩提心。如果能以三宝作为究竟依赖，以菩提心为心理基础，业力将失去立足之地。

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。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。”倘如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。

这一段，是对四力净修之法的总结。

“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。”总之，虽然佛陀为初发心学人讲述了很多忏悔法门，但要彻底、究竟地对治业力，以能破力、对治现行力、遮止力、依止力这四力法门最为完善。因为它们是从不同角度对业力进行摧毁，从对罪业的追悔到持名念咒、对治现行，然后再依三宝和发心的力量为倚靠，可谓全面出击。

“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。”罪业又是怎样忏除干净的呢？忏罪之后，本应感得投生恶趣的重大苦因，将转变为小苦之因，或者虽然投生于恶趣却不受苦。又或者，本应感得恶道之苦，但只是今生稍有头痛等小疾就忏悔清净，不再遭受其他痛苦。又或者，本应遭受几百、几千生的长期痛苦，现在只是暂时遭受一点小苦，甚至一点苦都不必再受。

“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。”忏悔能够对治到什么程度，关键在于忏悔者的心力强弱，以及对四力法门运用得是否完整，对治力量是迫切还是弛缓，对治时间是长久还是短暂，因为有这些差别，

忏悔所达到的效果也是各不相同的。

“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。”经藏及律藏中所说的“假使经百劫，所作业不亡”，是针对不依四力修习忏悔者而言。如果能依四力法门真诚忏悔，如法而修，即使原本一定要受报的罪业也能忏已还净。这是《八千颂释》所说的。

“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。”通过忏悔及防护的力量，可以损坏恶业种子招感果报的功能。就像煮熟的种子，即使遇到合适的外缘，也不会发芽结果。反之，如果我们以邪见和嗔心败坏善根，也同样不会出生善法。这是《分别炽燃论》所说的。

“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。”然而忏悔清净之后，虽可以不再遭受不善果报，但这种清净和根本没有造罪的清净还是大有差别的。所以，千万不要觉得罪业可以忏悔就放纵自己，肆意造业。

“如《菩萨地》中言：根本罪生，虽能重受还净，然于现生不

”

.

萨戒的根本罪，虽然可以通过忏悔达到清净，也可以重新受持菩萨戒，但这一生就不能证得初地了。



“《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。”《研磨经》也说：若是违犯经中所说谤法罪的一种，然后每天三时忏悔长达七年，虽然罪业可以清除干净，但此后无论修习什么快速成就的法门，也要经过十劫才能证得忍位。忍位为七贤位之一，也是四善根位之一，指见道前修行至顶位善根成满时所成就的善根，于四谛忍可决定，又于此位能忍而不堕恶趣，故名忍位。

“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。”可见，所谓忏悔清净的含义，只说明我们将不再感得不悦意的人生结果，但对修行还是有障碍的，还是会使修行证道的时间大大延长。

“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。’倘如忏净与初即不生二者无别，则无须如是作矣。”所以，最好从一开始就努力保持清净无染的状态。正因为如此，圣者们虽然遇到生命危险，也不会对哪怕微小的罪行明知故犯。如果忏悔清净和从不造业没有分别的话，就不需要这么谨小慎微了。

“譬如世间伤损手足，后虽治愈，然与初未伤损终不同也。”就像世人的手足折断受损，后来虽然经过治疗而痊愈了，但和完好的、从未受伤的手足终归是不同的。所以，切莫因为可以忏悔而不把造业当回事，那就大错而特错了。

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。

三士道的修行都以发心为基础，下士道是发起增上心，中士道是发起出离心，上士道是发起菩提心。不同的发心，又有相应的考量标准。那么下士道的发心标准是什么呢？

“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。”下士道的心行特征是什么？没有学佛之前，我们是以追求现世幸福为主，而且实实在在地以眼前利益作为人生全部，也就是人们常说的“很现实”。至于求得来世，通常只是嘴上说说而已，不过是“宁可信其有，不可信其无”的心态，而不是真正把来世幸福当做一回事。

“若能易地而观，求后为主，求现为兼者，是即生也。”修习下士道，就是要彻底扭转这一心态。如果能把这两种追求交换一下，以追求来生幸福为主，追求现世幸福为辅，就是下士道的增上善心。

“虽然，尤须坚固，彼虽生已，仍当努力修之。”即使这种心生起了，也要不断巩固，这就需要反复念死无常、念恶道苦，同时

皈依三宝，深信业果。当我们真正认识到恶道之苦，认识到因果原理，就不再会为眼前利益造作恶业了。

简单地说，下士道的发心特点就是不再以现世享乐为重，而以未来世的幸福作为追求目标。这也是我们考察自身发心的标准。

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。

下士道的修行目标，是拥有堪能修学佛法的有暇圆满之身。关

于这个圆满，长期以来也有不同看法。在此，宗大师特别就这一问题加以澄清。

“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。”世间圆满，如色身庄严、出身高贵、富裕多财等。有一类人，因为经典中说“对于世间的一切圆满都应该舍弃”，而错误地认为：身体、财富、受用等世间圆满都是世间法，作为学佛者，根本不应对此有所希求。那么，宗大师是怎么回答的呢？

“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。”学佛者的追求有两种，一是现世圆满，一是究竟圆满。现世的圆满，即使作为解脱道行者也应该具备。以此作为基础，才有机会进一步深入修行，成就究竟的解脱。就像登高，需要自下而上，才能渐次升高。比如“完美人生的因果差别”中所说的八种异熟，就是修行和弘法的重要增上缘。至于经中所说的舍弃，只是提醒我们不要执著于此，不要以此作为究竟。

“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。”接着宗大师又进一步说明：所有这些身份、财富、眷属的圆满，并不完全是由世间法所摄。因为这一切中最为圆满的不是其他，正是佛的色

身，以及佛陀成就的清净佛土和无量眷属。所以说，即使成佛也没有离开这些圆满。

“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、精进四度能够成就受用圆满。其他经典也说，布施等善行能够成就色身的圆满。当然，我们成就受用圆满的目的不是在于享乐，而是为了得到更好的修行机会和助缘，是为了成就解脱和无上菩提服务的。

“已释共下士道修心之次第竟。”以上，介绍了共下士道的修学内容和次第，主要有念死无常、念三恶道苦、皈依三宝和深信业果四个部分。所以名之为共下士道，因为它同时也是中士道和上士道的基础。这种次第的安立，正是《道次第》的特色所在。其实，念死、念恶道苦这些内容在佛典中比比皆是，宗大师的贡献在于，将这些修行内容依次列出，各就各位。同时还详细地告诉我们，在什么阶段修学什么内容，完成什么样的心行调整，为什么要这么做，又该怎样去做。从而使三士道成为层层递进的整体，为修学提供简明实用的套路。

第四章　共中士道修心次第

在三士道中，中士道起着承上启下的作用。有些人通过下士道的修行感得暇满人身，可能会心生贪恋，不想继续往前。所以宗大师又告诉我们：下士道尚未解脱，不应贪著人天之乐，因为这也是不究竟的，其本质依然是苦。下士道中，重点是讲三恶道苦。而中士道则进一步帮助我们认识人天之苦，认识轮回的本质是苦，这一认知是发起出离心的关键。如果我们对轮回不再有任何期盼，不再有任何执著，自然也就心生出离了。

本论介绍的中士道修学内容，主要是以四谛为纲。其中，又以苦和集为重点。四谛法门是佛陀初转法轮时宣说的灭苦之道，也是他为弟子们安立的修学次第，由知苦而断集，由慕灭而修道。简单地说，就是从出离心的发起，到出离心的圆满成就。所谓出离，就



是出离轮回，出离惑业。解脱，同样是解脱惑和业。有些人说，菩萨不必解脱惑业，直接修菩提心就是，这是极大的误解。如果自己尚且被惑业缠绕，怎么可能救度众生？即使为之努力，也必然会力不从心，自身难保。

那么，怎样才能解脱惑业？一是要发出离心，一是要具足正见。不仅是闻思正见，更是建立在认识上的正见；不仅是世间正见，更是清净无漏的出世正见。具备这样的正见，才能有效对治烦恼。在戒定慧三无漏学中，戒的作用，是从身口意三业进行防范；定的作用，是将心安住于善所缘；慧的作用，才能将烦恼连根拔除。

在三士道中，中士道介绍得最为简单。因为下士道所修的念死无常等是和中士道共有的，而中士道的定慧部分则含摄于上士道的止观中。但我们要知道，讲得简单并不等于这部分不重要。事实上，解脱正是佛法的核心之道。一方面，下士道的所有修行都是为解脱服务的；另一方面，上士道的所有修行都是解脱的圆满和延伸，是将自己获得的解脱经验延伸到众生身上。从这个意义上说，中士道正是三士道的关键所在。如果不能导向解脱，下士道的修行不过是人天善法而已；如果不具备解脱能力，上士道的修行也就无从谈起了。

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。

共中士的发心，就是出离心，这也是生起菩提心的基础。出离心有什么特点？究竟又要解脱什么呢？



“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。”在以上所说的下士道修行中，讲到念死及思惟死后将堕落恶道的道理。因为这些思惟和认知，使我们反过来，不以追求现世快乐为本，而以追求后世快乐为目的。

“次从共同皈依及观黑白业果决定门中，励力断罪修善。”如果想得到后世乐趣，摆脱轮回之苦，就应该皈依三宝，尤其是深信业果，对“业决定之理、业增长广大、业不作不得、业作已不失”的道理坚信不疑，从而断恶修善。对业果的相信程度，和断恶修善的程度是成正比的。我们信到什么程度，在行为上才能达到什么程度。这并不在于我们对业果的知识有多少。当然，知识是前提，没有知识的信往往是盲信。但重要的，内心对业果之理的认可达到什么程度。

“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。”虽然通过这样的努力，必定能得到人天乘的果报，但我们不能以此为足。还要从共下士的修行意乐中，引申共中士的修行意乐，那就是出离心，其特点是舍弃对世间的一切贪著。

“依彼以发生菩提心而引导于上士，故须修共中士之意乐也。”以出离心为基础，还能引发最为殊胜的菩提心，进入上士道的修行。所以，必须生起修习共中士道的愿望。从另一个角度来说，修下士道意乐时，不能停留于下士道，而是要作为进入中士道

的基础；修中士道意乐时，不能停留于中士道，而是要作为进入上士道的基础。

“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。”修习下士道虽能招感人天善果，却仍然没有能够超越行苦，甚至将人天之乐当做是自性乐，那是极其颠倒的。所谓行苦，指诸行无常迁流、不得安定之苦。所谓自性乐，即本质的快乐，而人天之乐是有漏、无常而不究竟的，唯有涅槃之乐才是究竟的。

“若以正言，全无安乐，其后仍决定堕于恶趣，终苦故也。”从究竟意义上说，在有漏世间没有本质性的安乐可言，一旦福报享尽，最后仍要堕落，所以佛陀说“有漏皆苦”。所谓的快乐，不过是一种假象。就像身体发痒时，抓一下会觉得快乐，可停下后立刻又痒了。这种快乐其实是抓出来的，但真要继续不断地抓下去，很快就抓得皮破血流了。世间任何快乐都是这样。肚子饿了，吃东西才会开心；走得累了，坐下来才会轻松；身上脏了，洗个澡才会舒服。如果没有这些前提，并不存在所谓的快乐。比如让大家在这里坐上几个小时，腿又酸又痛，这时坐着反而不如走路舒服。可见，世间并没有什么本质的快乐。所谓的快乐，只是对痛苦的暂时缓解而已。

“初言解脱者，谓从缚而解脱也。彼惑、业二者，是世间之能缚。”为什么要解脱？就像一个人被绳子捆绑而失去自由，希望从

中解脱。惑和业这两种，正是束缚我们，使我们流转生死的主要力量。惑，是无明、我执、烦恼；业，则是在烦恼基础上编织的各种生命程序。正是由于惑和业，世界才呈现出千差万别、纷繁复杂的生命现象。

“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。”彼二种，即惑和业。由于惑和业的发展，形成了有漏的世间。从界来划分，分为欲界、色界和无色界三类。从有情的生存种类划分，则分为天、人、畜生、饿鬼、地狱五道，或从天道开出阿修罗，为六道。从有情的受生方式划分，则有胎生、卵生、湿生、化生四种。

“结蕴相续者，是缚之体性。”结蕴，又名取蕴、五蕴，是烦恼派生的综合体，其体性为有漏。结蕴相续，是生命的不断相续，也是烦恼惑业的不断相续，是系缚我们，令我们不得解脱的力量。只要惑业还在，生死就没有终结之日。

“从彼脱者，即解脱也。欲得彼者，即求解脱之心也。”从这些系缚中超越，就是解脱。而想要从中解脱的意愿，就是求解脱之心。

其实，心本具有解脱的力量，只要认识即可。如果尚未开启这种力量，惑业是永无尽头的。不论解脱道还是菩萨道，所要解决的都是惑和业。区别只是在于，菩萨不仅要解脱自身惑业，还要帮助一切众生解脱惑业。所以除了解脱的智慧而外，还要成就无尽悲

愿。但对于声闻和菩萨来说，想要解脱惑业的意愿是共同的，需要解决的内容也是相同的。

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）。”

众生在世间的痛苦形形色色，总而言之，不外乎轮回之苦。

“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。”取蕴，烦恼的异名。就像一个人想要解脱饥渴之苦，就是因为看到饥渴非常痛苦而不愿经受，所以才向往没有饥渴的自在生活。同样，我们想要使烦恼息灭，从中解脱，前提也是看到烦恼痛苦的过患，从而向往没有烦恼的自在生活。

“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，指欲有、色有、无色有。如果认识不到三界过患，也没有摆脱三界过患的想法，就不可能生起灭除三有之苦的解脱愿望。所以，出离心必须以认识三界过患为前提。

“《四百颂》云：于此若无厌，岂复爱寂灭。”《四百颂》说：如果对三有之苦没有生起厌离的话，怎么会进一步向往寂灭之乐呢？

那么，怎样才能真正认识到三有之苦？究竟苦在哪里？这是一些生活优越者难以接受的。在他们眼中，这个世界到处充满着物质，充满着享乐，充满让人陶醉的欢愉。就像一颗被层层糖衣包裹的苦果，让我们已经认不出它的本来面目。而佛教所说的苦，包括苦苦、坏苦、行苦三种。根据苦受建立苦苦，即我们能感觉到的痛苦；根据乐受建立坏苦，因为这种快乐是在逐步趋向痛苦；根据舍受建立行苦，即无常和迁流变化的苦。这种对苦的认识，不是为了加深痛苦，而是帮助我们正视现实，改善生命。从这个意义上说，佛教对“苦”的认识是积极而非消极的。

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？谓诸众生若不先生无倒欲求解脱之心，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。

在苦、集、灭、道四谛法门中，包含着两重因果。其中，苦和集为流转的因果，灭和道为还灭的因果。按因果顺序，集是因而苦是果，应先说集谛，后说苦谛。道灭二谛也是同样，道是因而灭是果，应先说道谛，后说灭谛。但这两重因果都是先说果而后说因，佛陀这样建构的意义又是什么？在此，宗大师不仅告诉我们为何先说苦谛的深意，也说明佛陀是根据什么来建立四谛法门。

“集者是因，苦谛是彼之果，是集先苦后。”集谛能够集起惑业，所以是因，而苦谛正是它所产生的果报。因此，其顺序应该是集谛为先而苦谛为后。《华严经》云：“心种种故色种种。”有种种的心，就会呈现种种的形象、种种的生命形态，这种种不同就取决于惑和业。生命是无尽的积累，相对前因而言，这种积累就是果，但它同时又是招感未来痛苦的因。所以说，生命就是这样一台

不断制造麻烦的机器。

“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？”既然集在先而苦在后，那么，世尊为什么不按这个先后次第而说呢？为什么世尊要说：比丘们，这是苦圣谛，这是集圣谛。换言之，佛陀是先说果而后说因，这是什么道理呢？

“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，即佛陀，按照戒律，真正可以称为大师的唯佛陀一人。论主告诉我们：佛陀之所以要反着因果次第来说，是从修行的意义而言，所以是没有任何过错的。佛陀说法，不是为说而说，是为了利益有情而说，而且所说都是真实语。如果仅仅真实而对有情没有利益，佛陀也是不会说的。因此，对四谛法门的宣说次第，对于修行是极为重要的。

“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。”原因何在？如果众生不能首先发起没有颠倒的、向往解脱的心，那么修行之本就断了，又怎么能引导他们一步步走向解脱呢？因为佛法的一切修行都是建立在出离解脱之上。菩提心固然是以出离解脱为基础，人天乘的增上心也必须导向出离解脱，否则一切都无从谈起。就像一个病人，如果不肯去就医的话，怎么能对他采取治疗手段呢？

“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，指佛陀化导的众生。因为一切众生内心被无明

遮蔽，反而将世间种种痛苦执以为乐，被惑业和假象所欺骗。因为我们看到的一切只是惑业在内心投射的影像而已，并非事实真相。

“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。”正如《四百颂》所说：在三界轮回的生死苦海中，四周都是无边无际的。我们沉沦其间，为什么不感到恐惧？这并不是因为勇敢，而是没有看清自身处境。

“此中以正言之，纯苦无乐。说多苦相，令生厌患，故苦谛先说也。”从究竟意义上说，轮回之苦是本质性的，其中没有丝毫真实的快乐。佛陀之所以不厌其烦地宣说轮回的种种痛苦，主要是为了帮助我们对三界生起厌离而希求解脱，所以首先宣说苦谛。或许有人会说：生活中不也有许多快乐么，怎能说“纯苦无乐”呢？从个人感受来说，确实是有苦有乐的。佛教也将感受分为苦、乐、忧、喜、舍五种，此处所说的“纯苦无乐”是从究竟意义而言。因为世间一切快乐不过是对痛苦的缓解，并没有本质性的快乐。

“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。”知苦的目的，是为了断苦。如果我们看清自己沉沦于三有苦海，想要从中获得解脱，就必须断除痛苦。但如果不能断除痛苦之因，就无法从根本上令痛苦止息。

“即思苦因为何，而令知集谛。故于彼后说集谛也。”这就必须了解痛苦产生的根本，找到源头所在。因断则果灭，就像一条河，如果源头无水，再长的河流都会干涸。所以，佛陀在苦谛之后

继续为我们开示集圣谛。断苦并非佛教徒的专利，事实上，一切有情都有避苦趋乐的本能。但世间所有的断苦方法都是向外驰求的，欲望生起却不得满足时，就想方设法地满足欲望，而不是从欲望本身着手解决。结果，一个欲望满足了，新的欲望又接踵而至。所以，这种断苦之道不仅无法根除痛苦，还会在解决过程中不断制造新的痛苦。

“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。”厥，乃。其次我们要知道，世间痛苦都是从有漏之业而生。而这些有漏之业又是从无明生起，无明的根本表现则是我执。从中就可以了解造业的根源，了解一切烦恼产生的根源。

“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。”现证，现证妙果。彼后，苦集之后。如果见到我执过患也能断除，就会希望证得解脱痛苦的灭谛，所以佛陀在苦谛和集谛之后再宣说灭谛。我执是一切烦恼之本，但我执也是可以断除的。佛陀在菩提树下彻见众生流转生死的根源，同时也看到众生本具解除烦恼的能力。灭谛有两层含义，一是息灭惑和业，二是证得明空不二的实相，这也是究竟化解惑业的能力。所以佛陀告诉我们：“此是灭，汝应证！”——你们应当证得这种空性，才有能力摆脱轮回的控制，否则轮回是没有尽头的。在集谛之后说灭谛，既为我们指出了修行目标，也给我们以信心和力量。让我们在正视生命痛苦的同时，也看到解脱的希望，成就涅槃寂灭之乐。



“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。”也有人会提出疑问：如果这样的话，在宣说苦谛之后，我们已经生起希求解脱的出离心，就应该马上宣说灭谛，才符合逻辑呵！

“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。”宗大师的回答是：这么安排是没有过失的。因为说完苦谛之后，虽然生起求解脱之心，但并没有认识导致痛苦的根源，也不知道这些惑业的根源是可以断除的，如果立即思惟涅槃解脱之道，不足以产生决定的认识。比如印度很多宗教也都在讲苦，讲解脱和涅槃，但因为没有认识到苦的根源，所以解决方法也不究竟。

“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。”为什么最后才说道谛呢？只有认识到涅槃解脱的境界之后，才会思考通过什么样的途径来证得涅槃，由此转入修行之道。所以，是在灭谛之后才宣说道谛。道谛，主要指正见、正思惟、正语、正业、正命、正念、正精进、正定八正道。佛教的一切修行法门，皆可统摄其中。

“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。”善逝，佛陀十大名号之一。以上所说的四谛法门，在大小乘不同经论中，佛陀曾多次加以说明。这是佛陀对流转和还

灭两重因果所做的精要归纳，对于修习解脱最为切要。所以，佛陀以这一次第引导弟子，告诉我们如何断除流转之因，进而证入还灭（涅槃）。

“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。”接着，继续说明施设苦谛和集谛的意义。如果从思惟苦谛中，并没有在哪一方面真正放下对轮回盛事的贪著，那么想要解脱就只是一句空话。这样所做的一切，都会成为痛苦之因。凡夫心是具有粘性的，不论喜欢还是讨厌，也不论崇拜还是嫉妒，都是对境界的粘著。而粘性所表现出来的就是情绪，所以很多思惟活动都伴随着情绪。这种粘性就是“情”的作用，所以众生也叫有情！我们执著什么，就会被什么绑住。我们想要解脱，首先就要遮止这种执著。否则，即使是讲经说法、住持道场，仍将是凡夫心的延续。佛陀开示的苦谛，告诉我们世间是苦，三界是苦，轮回是苦，其意义就在于帮助我们遮止这种耽著。比如有人对你说：今天送你一幢别墅，但接受之后就要被杀。你会有兴趣接受吗？所以，当我们真正认识到有漏皆苦之后，就不会陷身于那些盲目贪著之中。

“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。”鹄的，箭靶的中心。那么，认识集谛对于修行有什么意义？如果不了解世间的根本惑业，不了解痛苦产生的真正



原因，就像射箭却不知靶心所在，将影响对正道的认识。所谓的修行，必定不得要领。因为抓不住要领，就会把不是解脱三有的途径执以为正道。比如有些宗教会以持牛戒、狗戒作为解脱之道，受尽种种苦刑，尝尽万般折磨，却是劳而无功！

“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。”矜慢，倨傲轻慢。因为没有真正认识到所要断的苦和集，也就不能认识到解脱和涅槃，因为慕灭和修道都是建立在知苦、断集的基础上。这样的话，虽然嘴上说着希求解脱，不过是我慢的表现而已，觉得我在求解脱，甚至觉得我已经解脱了！事实上，与真正的解脱毫不相干。

以上，说明了四谛法门的建构次序，这是佛陀根据医生治病的程序所施设。首先是对病症有正确认识，其次了解疾病产生的原因，然后评估此病治愈后的状态，最后采取正确的治疗方案。在四谛法门中，佛陀首先判断了众生的苦境，然后指出痛苦产生的根源，接着指出痛苦解除后的状态，最后告诉我们治疗方法。所以，佛陀又被称为大医王。在关于闻法的“离三种过，作六种想”中，就要我们将自己作“病者想”，将法师作“医生想”。这种认识对于修学非常重要，如果没有这样的定位，觉得自己一切安好，就没必要修学佛法了。

二、思惟轮回总苦

总苦，是相对于别苦而言。此处所说的总，即六道一切众生共同的痛苦。别苦，则是每一道众生各自不同的痛苦。本论的所有法门，都要通过思惟法义达到调整心行的效果。对苦的认识，同样要落实到止观，才能真正在生命中产生作用，否则不过是知识而已。本论有三处特别说到止观，分别是道前基础的略示修法、中士道对苦的修习和上士道的止观章。本论涉及的观有三种，分别是观察修的观、观想的观和观照的观。其中，观察修是建立在思惟的基础上，观想修是建立在想象的基础上，而观照修则需获得心灵内在的观照力，开启空性慧，从而通达空性，成就解脱。

那么，宗大师又是怎样引导我们对苦进行思惟的呢？

> 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、昏沉俱不放纵，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。

“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。”共中士道的修行内容，从共同方面来说，凡下士道所修的念死无常、念三恶道苦、皈依三宝、深信业果等，也是中士道

的必修内容。本论既指出三士道的特性，又指出其共性，这一建构正是本论的重要特色。

“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。”至于中士道和下士道不共的内容，即中士道特有的修行，如果具有较强的闻思能力，可以根据本论或《广论》所列举的各种经论深入修习。如果缺乏闻思能力，那就不必再引经据典，无论在什么修行阶段，都应该以实修为重。比如在这一阶段，就以对轮回本质是苦的观察为修行重点，通过对苦的认识生起真切出离之心。

“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、昏沉俱不放纵，令心极清明，从澄寂中渐次修之。”这虽然是观察修，是通过思惟来修行，却有特定的观修对象。除了修习所缘境之外，其他任何善、不善或无记的境界都不要放在心上。对于所缘境界，不仅要灭除掉举，更不能放纵昏沉、睡眠等过失，使心了了分明。当心处于澄澈清明的状态时，有次第、有步骤地从各方面思惟所缘境界。这里所说的掉举和昏沉，是修行中最易出现的两种错误心行状态。掉举，是心的亢奋状态，就像把清水搅浑那样。昏沉则是心的昏昧状态，就像在昏暗的光线下，觉察力变得很弱。

“《入行论》云：念诵苦行等，虽常时修习，心余散乱者，佛说为无义。”《入菩萨行论》说：虽然我们时常都在诵经、念咒或

苦行等，但如果以散乱心修行，佛陀告诉我们，那是作用不大的。

“盖谓意于余散乱之一切善行，其果皆微小故。”也就是说，如果以散乱心修习，无论修习什么法门，效果都是微不足道的。因为观察修有着特定观修对象，如果不能制心一处，就无法对所缘境深入观察，起不到引发特定心行的效果。对苦的观修也是同样，如果没通过深入观察，认识不到轮回的本质是苦，势必不能生起真切的出离心。

“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。”《大乘修信经》也说：善男子，虽然以不同的途径修行，只要能对大乘经论生起信心，依大乘法门修习，不管是哪一种，皆可成就大乘的种种功德。但前提是，任修何种善法，都以无散乱的心思惟法义而生起。可见，观察修也是以止为前提，否则观察就不深刻，就像风中之烛，飘忽不定，无法照清事物。

“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。”《大乘修信经》所说的无散心，是针对特定的善所缘境而言，除此之外的其他境界都不去关注。而这段经文所说的义和法，义是指经文所诠义理，法是指能诠的经文，其内涵都是相同的。

“正思惟者，以数数分别心观察而思也。”正思惟，就是不断以如理分别之心进行观察和思惟。很多人以为修行就是不分别，其实这是误解。佛法以闻思修入三摩地。正思惟和如理分别，是获得

正见、建立般若正观的必要前提。唯识宗在加行道的部分，也是通过对名、义、自性、差别的如实审查，获得正确认识。可见修行决非开始就不分别，而是在获得中道正见后才能进入无分别的观修。

“以彼显示修一切功德之法，必须彼二也。”彼二，即止和观。以上这些经教都说明，三乘一切功德的成就都离不开止和观。

“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。”因此，在修习三乘任何一种法门时，都必须使心安住于特定所缘，不再对其他境界生起散乱心。安住于专一的止或与止随顺的境界，同时对安住境界分别进行观察。一是从如所有性，观察诸法的如实相；一是从尽所有性，观察诸法差别相。因此，止和观是三乘佛法修学的关键所在。

“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。”慈氏，弥勒菩萨。奢摩他，又名止，止于善所缘境。毗钵陀为弥勒菩萨所说，其中有这样一段话：慈氏，无论是声闻圣者，或是诸大菩萨，或是三世诸佛，所有世、出世间一切善法的成就，都是修习止和观的结果。

“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。”若不如法修习止观以及随顺止观的种种法门，那么，

三乘一切功德都是不能获得的。因为这些功德都是以止观为因而感得的修行结果。

以上这一段主要告诉我们，对苦的认识不能停留在知识层面，而要以苦为所缘境，专注思惟，深入观察，乃至深刻意识到轮回的本质是苦，并发起真切的出离心，这才完成对苦的认识。那么如何认识轮回是苦呢？以下，本论将对苦进行具体阐述。首先是八苦，即生、老、病、死、爱别离、求不得、怨憎会和五蕴炽盛八种。

1．思惟八苦

①生　苦

此八苦者，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。

“此八苦者，第一、思惟生苦中有五。”八苦中，第一点是思惟生的痛苦，本论指导我们从五方面来认识。

“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、生的当下就伴随着众多痛苦。最明显的，是地狱众生及那些纯苦无乐的饿鬼，它们所感受的苦，在下士道已有详细说明。而胎生、卵生、湿生、化生这四种有情，在出生的当下也要经过种种痛苦折磨。比如胎生有情中，有一部分甚至会因难产而夭折。

“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。”二、在生命延续过程中会有烦恼相随。因为烦恼种子本身及增长的作用，使我们不能安住于善法。虽然想要持戒修定，想要断恶行善，却因烦恼干扰而无法如愿。在菩萨戒中，将犯戒称为“他胜处”，就是被他人（烦恼）所战胜，由此而不断制造痛苦。

“三、生为众苦所依。依于三界而受生故，老病死等苦便增广。”三、有情的色身也是众多痛苦依托的对象。因为有情是依三界而受生，这一五蕴和合的色身，本身就是有漏而无常变化的，蕴涵着生老病死等种种痛苦，所谓“有生无不死”。

“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、生命又是烦恼产生的依止。面对世间的五欲六尘，自然会引发

贪嗔痴三毒，使身心不得寂静，唯有痛苦而没有快乐。这些烦恼会以各种方式逼迫身心，使我们受苦受累，不得自在。

“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、一切生命都会有离开世界的那天，不能像我们希望的那样常存不灭。而一切生的边际就是死亡，尽管这个离别是我们不希望的，却不得不去面对，从而导致无尽的痛苦。

“于彼等苦须数数而思之。”对于以上五个方面要反复思惟，从而认识到，我们的出生就伴随着痛苦——这是与生俱来、不可避免的痛苦，就像阳光下甩不掉的影子。

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。”

“第二、思惟老苦中有五。”第二，从五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、青春慢慢在我们身上消失，腰弓背驼，头发花白。本来光滑的额头，仿佛带着无数刀痕的砧板，脸上布满皱纹，美貌一去不返，显现出令人厌恶的衰老容颜。

“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、随着年龄增长，力气就会逐渐衰退。坐下去的时候，就像断了绳索的重担一般砸向座椅。站起来的时候，又仿佛将大树连根拔起那么困难。此外，语言越来越迟钝，行动也越来越缓慢。

“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、眼耳鼻舌身各个器官的功能也随之衰退。比如老眼昏花，看东西不分明等。此外，注意力更不容易集中，记忆力也在逐渐减弱。

“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、受用能力衰退。比如胃的消化功能减弱，吃了东西不易消化，对于其他的五欲六尘，也没有多少能力和兴趣享用了。

“五、寿量衰退。谓寿尽泰半，渐近于死。”五、寿命衰退，活一天就少一天，每一天都在接近死亡，这在念死无常中讲得很清楚。就像运动员在赛场上奔跑，每跑一步，就靠近终点一步。而我

们每活一天，也就减短了一天的寿命，就像每天晚课所念的“是日已过，命亦随减。如少水鱼，斯有何乐？”

“于是等苦，当数数思之。”对于衰老的痛苦，我们要对照以上五条反复思惟。

“井拿瓦云：死苦虽烈，为时尚短，此老苦则尤烈也。”大德井拿瓦说：死亡的痛苦虽然惨烈，但为时较短，而衰老的痛苦则为时长久。相比之下，这一痛苦让人备受折磨，难以忍受。事实上，老年人不仅有色身衰老的问题，更有内心无法安住的问题。年轻时忙来忙去，老来却没有精神寄托，如果再加上儿女不孝等问题，真是晚景凄凉，生不如死。

“迦马瓦云：老渐渐来，稍容易受，若同时而来，殊无法可忍矣。”迦马瓦说：因为衰老是逐渐到来的，所以还比较容易接受。如果衰老突然发生在某人身上，就令人无法忍受了。其实人的适应力很强，对于一般的痛苦，只要有个适应期，就会产生相应的承受力，所以我们这个世界叫做“堪忍”。如果没有这个适应期，很多人都会被突然袭来的痛苦击倒。

苦虽然是人生的现实，但我们常常会忽略苦的存在，无非就是因为麻木了，习惯了。所以，我们要时时对苦加以思惟，从而心生出离，精进修行。

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。

“第三、思惟病苦中有五。”第三，从五个方面思惟疾病的痛苦。

“一、身性变坏。谓身肉消瘦，皮干枯等。”一、身体受损，因为长年病苦的折磨，变得形销骨立，肤色晦暗而没有光泽。疾病能摧毁色身，导致生命力的枯竭，使机体不能健康正常地运转。

“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、因为缠绵病榻而内心忧苦，当体内地水火风四大失去平衡后，这种错乱会使色身遭受极大痛苦，从而心生烦恼，不仅生活秩序被打乱，还要时时担心死亡，

自然度日如年。对于凡夫而言，因为对色身的执著，当它将要败坏时，必然忧心忡忡，引发心苦。

“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，对于原来想做的事、想吃的东西，都会因为有损健康而不能做，不能吃。即使想要保持健康时行、住、坐、卧的威仪，也因为身体不听指挥而无法如愿完成那些动作了。

“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、对于自己不喜欢的事情，不愿吃的东西，比如吃药等，却因为治疗的需要必须受用。除此而外，还有打针、挂水甚至做手术等令人痛苦的治疗方法，也必须硬着头皮忍受。

“五、能令命根速离坏。谓见病不可治，生诸苦也。”五、疾病会迅速拖垮色身，如果患上一些不能治愈的绝症，因为焦急和忧虑，还会因精神压力加速死亡。

“于彼等苦，须细思之。”对于以上所说的痛苦，我们要认真思惟。因为多数人或多或少有过病苦的相关经验，思惟起来应该比较容易契入。只是人很健忘，健康时就往往会忘记这些。所以，我们要不断提醒自己。

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。

“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。”其一、舍离受用，现在拥有的一切必须统统放下，无法带走其中一丝一毫。其二、舍离朋翼，现在所有的朋友和社会关系必须全部告别，没有一个人可以跟随我们。其三、舍离眷属，即使关系最为密切的父母妻儿，也没有谁能陪伴我们同赴死亡。其四、舍离自身，我们今生须臾不曾离开的色身，此时也成了带不走的躯壳，冰冷地躺在那里，不听召唤，不能动弹。这些我们自以为圆满可爱的境界，一旦死亡降临，就得通通放下，无一例外。

“及其命终时，备受种种极重忧苦也。”其五、临命终时，四大解体已是痛苦万状，如果再有不善念头出现，更将伴随种种恐怖境界。此外，死亡的痛苦还在于我们不知道未来去向。世人因为彼此执著，平时短暂的离别都难以忍受，何况这种人天永隔的离别？更是撕心裂肺，肝肠寸断。

“于此诸苦，乃至未成厌患，当数数修之。”这五方面是临终将要面对的痛苦。如果对这些痛苦没有清晰认识，不曾引起内心震撼，应该反复地思惟并修习。

“前四亦成苦之理者，谓见与彼等相离，而生悲苦也。”前四种所以会成为痛苦的原因，主要不在于它们本身，而是因为死亡迫使我们和受用、朋翼、眷属、自身分离，从而引发悲伤和痛苦。

在漫长的生命旅程中，我们已经死过无数次。从今生来说，虽然死亡暂时还没有降临，但我们要知道，这是每个人不可避免的结局。哪怕我们再眷恋，再不舍，也不得不一无所有地撒手归去。

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。

“第五、怨憎会苦有五。”第五，从五方面思惟怨憎会的痛苦。

“与怨敌会即生忧苦。”其一、和冤家相会，内心现起嗔恨，从而忧愁苦恼。这个经验想必很多人都曾经历，我们看到自己的冤家仇敌，甚至仅仅想到他们，就会影响心情。

“与畏彼治罚之所依止。”其二、因为和人结怨，担心对方惩

罚、报复、伤害，这种恐惧也会给我们带来痛苦。

“以恶名而畏惧。”其三、因为和人结怨，担心被对方诽谤，破坏自己的名誉，从而忧心忡忡。

“以苦逼命终而怖之。”其四、因为和人结怨，担心被对方迫害，甚至被暗害，被置于死地，所以时时都处于恐惧中。

“及越法死后疑堕恶趣而为恐惧。”其五、因为和人结怨，担心自己未依正法修行，将来会堕落恶道，遭受极大痛苦。

“于彼等应思也。”对于以上所列举的这些，都要仔细思惟。

怨憎会苦主要体现为两方面：一是现实中的，比如我们和人结怨后，确实可能遭受种种诽谤和迫害。一是内心的，也就是我们自身的心结。有时对方并没有对我们有任何损害，只是由于误会或其他原因使我们埋下心病。一旦遇到对方，或者仅仅想到对方，病灶就会发作，给我们带来痛苦。

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，心生忧恼，念彼才德欲恋逼心，及彼之受用有所阙乏。如是而思之。

“第六、爱别离苦有五。”第六，从五方面思惟爱别离的痛苦。

“由离最爱之亲属等，以是于心而生忧恼。”其一，因为离开自己最喜欢、最亲密的人，这种执著不舍使我们感到忧恼和难过。

“发怨叹言。”其二，因为难过而哀怨不已，叹息不止。

“心生忧恼。”其三，因为难过而内心忧虑，无法平静。

“念彼才德，欲恋逼心。”其四，因为怀念对方的种种好处，朝思暮想，相思成疾。

“及彼之受用有所阙乏。”受用，包括物质和精神两方面，即对方带来的利益和快乐。其五，因为和亲朋好友的别离，由对方所带来的利益和快乐也随之而去，不再能够享用。

“如是而思之。”要从这几个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。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。

“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。这种痛苦与爱别离苦有相似之处。

“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。”所谓求不得者，



就像农民虽然在春天播种，辛勤劳动，秋天却没有收成。又像商人，虽然辛苦经商，却无法获利。对于自己想要得到的东西，虽百般努力，仍无法得到。因为总是不能如己所愿，最后心灰意冷，自卑痛苦。

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。

“第八、总之说思惟五取蕴苦之义有五。”第八，从五个方面思惟五蕴炽盛的痛苦。五蕴，即色、受、想、行、识，由有漏的烦

恼、惑业构成。

“谓当成众苦之器。”其一，五蕴由惑业聚集，而惑业本身就是痛苦的，同时还能造业并感得未来痛苦。

“已成众苦所依之器。”其二，由惑业所招感的五蕴体，是衰老、疾病、死亡的依止，更是种种烦恼的依止。

“是苦苦器。”其三，五蕴色身是产生苦苦的器皿。苦苦，即生、老、病、死、爱别离、求不得、怨憎会、五蕴炽盛等，是我们可以感知的粗重痛苦。

“是坏苦器。”其四，色身是产生坏苦的器皿。坏苦，是建立在乐受之上的痛苦，如身体脏了，洗澡是快乐；肚子饿了，吃饭是快乐。但这种乐受并非本质上的快乐，否则就该越洗越快乐，越吃越快乐才是。事实并非如此，无论洗澡还是吃饭，只要超过身体所需，立刻会成为痛苦，故名坏苦。

“及行苦性。”其五，行苦，即无常变化之苦。这并不是说，无常就必定是苦，阿罗汉乃至佛陀的色身也会败坏，但他们并未感到痛苦。凡夫之所以会因无常感到痛苦，只是因为执著所致。包括前面所说的生老病死之苦，也是相对凡夫而言。对圣者来说，虽然会有身苦，但不会因此引发心苦。此外，无所欲求，就没有求不得苦；无怨无憎，就没有怨憎会苦；没有执著，就没有爱别离苦。可见，这些苦只是对凡夫才能产生作用。

“于彼等当数数思之。”对于以上所说的五蕴之苦，我们要反

复思惟。

“此中初者，谓依受此五取蕴，能引以后之苦也。”其中第一点“众苦之器”是说明，因为招感这个五蕴色身之后，能够引发以后的痛苦。

“第二者，谓此已成之蕴，为能依之老病等之所依也。”第二点“众苦所依之器”是说明，五蕴色身正是老病之苦发生的所依。

“第三、第四者，谓彼苦之粗重，随顺和合，故生彼二也。”第三“苦苦”和第四“坏苦”，分别依粗重的痛苦（苦苦）以及随顺此粗重烦恼建立的痛苦（坏苦），所以分为两种。

“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。”第五行苦是说明，有情执著的五蕴身蕴含着无常变迁带来的痛苦，因为以惑业为主导的生命，必然会产生行苦。

“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。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。”如果不能透视有漏五蕴的本质，对依此建立的世间未能真正厌患，就无法生起出离解脱之心，对有情流转世间的痛苦也无法生起真正的悲心。当然，相似的悲心可以生起，但要生起真正的悲心，必须深刻认识到轮回的痛苦本质。所以，不论所修是菩萨乘还是声闻乘，这种出离世间的意乐是非常重要的。



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。

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。

这六种苦还是属于总苦，也就是说，不论哪一道有情都要经受



这些痛苦。

“《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。”《亲友书》告诉我们，有情在轮回中有这样六种痛苦：一是无有决定，彼此的关系不确定，此生为父子，来生也可能是仇敌；二是不知满足，欲望永远没有满足之时；三是数数舍身，死了一次又一次；四是数数受生，舍身后又被业力推动着不断投生，无法自主；五是数数高下，地位忽高忽低，时而当皇帝，时而当乞丐，忽而上生天堂，忽而堕落地狱；六是无伴之过，在轮回路上独来独往，没有人可以陪伴永远。

“复摄为三，谓于流转中不可保信。”这六种苦又可分为三类，第一，有情在流转轮回中的身份和境遇都充满不确定性，没有任何保障可言。

“于彼之乐任其受用亦无厌足之边际。”第二，有情由欲望而产生的追求是没有边际的，不是说享受一下就能满足。事实上，一个欲望得到满足之后，新的欲望很快会接踵而来，永无止境。

“从无始而住也。”第三，欲望是没有边际的，同样，生死也没有边际。

“初中有四。”其中第一类“谓于流转中不可保信”又分四种：

1．身份不定：“于所得身不可保信者，谓数数舍身也。”我们得到的色身是没有保障的，无法永远拥有。它就像我们暂时居住的房屋一样，使用期一到就必须舍弃。所以佛陀告诉我们：在无尽

轮回中，我们流过的鲜血比四大海水更多，留下的骨头比须弥山更高。生生死死，死死生生，谁也无法算清自己曾经舍身的次数。

2. 关系不定：“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。”轮回中的众生，彼此关系变化不定。在一次次舍身、受生中，父亲可能会转为儿子，母亲可能会转为妻子，亲人可能会转为怨家，人身可能会转为动物。若能看清轮回真相，再反观这个世间，实在是太可怜了。

3. 所得不定：“于得圆满不可保信者，从高而坠下也。”我们在世间所拥有的一切都是不确定的。今天儿孙满堂、富甲天下，又有哪一样可以永远保有？在这个无常的世间，一切变故都可能发生。如果我们能透视这一切，即使发生再大的变故，也能从容应对。

4、轮回伙伴不定：“于共处不可保信者，当无伴而往也。”一个家庭，就是一个暂时的轮回小团体。但亲人们并不能永远在一起，即使没有任何意外的家庭变故，死亡也会使现有家庭成员发生变化。而在死亡路上，谁也不能替代，不能相伴。来生再见，已成陌路。人其实都有致命的孤独感，因为我们注定要独自往来于生死路上。

“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。”所谓无始而住，是说轮回没有开始，如果不修行的话，也不会终结。因为惑业会不断制造轮回，所谓“前异熟既尽，

复生余异熟”。旧的业力刚刚结束，新的业力已然成熟，如此周而复始——业力无尽，生死无穷。所以，对于轮回的六种总苦，要反复思惟，认识其痛苦本质。

“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，就是欲望暂时得到满足而带来的乐受。确切地说，是因为对痛苦的抑制和缓解而带来的乐受。贪著某个境界，想要得到它，并因得到而产生快乐。比如很想吃饭时吃到一顿美餐，很想洗澡时来到一个温泉，这些都是快乐的享受，因为想吃饭和想洗澡的痛苦得到了缓解。如果没有这些前提，在不想吃饭时还要不停地吃，不想洗澡时还要不断地洗，不但不会感到快乐，反而会变成痛苦。可见，所有快乐都是由贪欲所引发，而贪欲又属于有漏的烦恼，其本质是痛苦的。

“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。”所以，除了缓解痛苦之外，没有什么本质上的快乐。就像我们走得非常累了，坐下休息会觉得快乐。这种快乐是因为之前因行走产生的疲劳得到缓解才逐渐生起，但这种快乐并不是究竟意义上的快乐。如果坐得时间太长，也会像走累了一样感到痛苦。

“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。”如果觉得有什么是自性的快乐，那它是否会像痛苦那样，只要不加缓解就不断增长？事实上，因为行住坐卧及饮食、阴晴等产生的快乐，只能在一定时期才能产生一定的快乐，超过这个时间，就会导致痛苦。这是《入胎经》和《四百论本释》所说的。比如因为走累了感到痛苦，继续走下去，将越来越痛苦，决不会转变为快乐。而快乐却不是这样，当我们走累了，坐下来会感到快乐，但这种快乐是短暂的，如果坐久了，快乐很快会转变成为痛苦。可见，快乐不是本质的，只是相对的假象。

三、思惟轮回别苦

别苦，是相对于总苦而言，指六道各自不同的痛苦。

1．三恶趣之苦

思三恶趣苦，已如前说。

首先是三恶道的痛苦，这部分内容在本论下士道部分已经讲过，此处不再重复。下士道所说的苦，是侧重从恶道苦的角度来谈，让我们对地狱、饿鬼、畜生的果报生起恐惧之心，从而精进修行，得生人天善趣。但中士道的修行目的是出离轮回，不仅要看到



恶道之苦，更要看到人天之乐也是假象，是不究竟的。所以，还要进一步思惟善道所隐藏的痛苦本质，从而对轮回生起厌离之心。这也是中士道修行的重点所在。

如果认识不到轮回的本质是苦，就无法生起真切的出离心，而这种心行正是中士道和上士道修行的根本。中士道固然是依出离心而建立，上士道同样离不开出离心的基础。事实上，菩提心正是出离心的延伸和圆满，是将自己所成就的解脱经验延伸到一切众生身上。

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。”

这一段，是思惟生而为人的痛苦。

“思惟人之苦者，谓饥渴、寒热、不悦意之触，追求与疲劳之

苦。”人道的痛苦有哪些呢？有饥渴的痛苦，有炎热或寒冷的痛苦，有不喜欢接触六尘境界带来的痛苦，还有因为不断追求而带来的身心疲劳。尤其是今天的人，对物欲的追求根本不知节制，甚至在条件尚未具足前就提前消费，搞什么按揭买房，然后再以数十年时间还债，把暇满人身用来换取这么一块上不着天、下不着地的水泥空间，实在是极大的浪费。

“复有如前所说之生老病死等七者应知。”对于前面所说的生老病死等七种痛苦，也应该有充分认识，因为这些都是人生常规的痛苦。

“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，在邢肃芝的译本中翻为“所有恶趣苦”。《集法句》说：恶趣的所有痛苦，在人道中也是存在的。有些人的身心被痛苦逼迫，如身处地狱，求生不能，求死不得。还有一些人极为贫穷，如同饿鬼一般，这不仅指物质穷困，也包括心灵贫乏。世间很多人对物质的贪求永无满足之时，不论拥有多少，永远处于饥渴状态，这就是典型的饿鬼心态。我觉得，贫穷和富有是不能以物质衡量的，关键是看你的需求。一个人即使一无所有，只要自己不觉得缺少什么，当下就是富有的。反之，即使拥有再多，只要自己还不满足，还觉得缺少很多，其实还是贫穷的。以这个标准衡量，具有饿鬼心态者可谓比比皆是。

“此中畜生苦，以力强凌弱，压迫而损害，是如水瀑流。”这

还是《集法句》的偈颂。也有很多人过得像畜生一般痛苦，就像牛羊那样被其他有大势力者欺凌奴役。他们所遭受的压迫和损害，就像流水般绵延不尽，时刻不曾停息，真是苦不堪言。

“《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：世间那些所谓的优秀者依靠脑力劳动生存，容易产生心灵的痛苦；而那些平庸者则依靠体力劳动生存，容易造成身体的痛苦。这两种痛苦，令我们的身心日复一日地受到损害。因为身和心是相互的，色身之苦会影响心灵安宁，内心痛苦也会引发身体疾病。

可见，人道也有种种痛苦。虽然佛陀时时赞叹暇满人身的义大、难得，但只是说明这个身份所能带来的修行机会，并不是说生而为人就是一切圆满了。

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。

阿修罗，即非天，有天人的福报而无天人的德行。

“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。”阿修罗的痛苦，主要在于嗔心较强。他们非常嫉妒天人的富贵和享乐，内心被烦恼所控制，常因妒火攻心而与天人战斗，却实力不够，经常被打得落花流水，乃至四肢断裂，身体破损。

“彼等虽具智慧，以异熟障故，说彼身不能见谛也。”阿修罗本来也是具有智慧的，能够进行理性思惟，却因为果报身障碍修行。所以，佛陀说此道众生不能见到空性。

《法苑珠林》讲到，阿修罗是因为嗔心、我慢和怀疑，才影响对佛法的信受。我发现，世间很多不能接受佛法的人，往往也具备这三种心态——嗔心极重、慢心极重、疑心极重，只相信自己的所知所见，却名之为客观，名之为理性。但若缺乏正见，又哪来健康的理性？因此，凡夫的客观其实是充满主观的，因为这种认识都是经过凡夫心的改造，经过凡夫心的处理。除非具有如实智，否则就谈不上客观。

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。

在中士道的观苦部分，是以观天道苦为重点。因为世人或其他宗教往往以上生天道为究竟归宿，但佛法告诉我们，天堂并非我们所以为的那么圆满，一旦天福享尽，也是会堕落受难的。关于天道苦，本论主要从欲天之苦和上二界天两部分进行说明。首先，是从死堕苦、凌蔑苦、割截苦三方面来说明欲天之苦。

“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。”天人将要临命终时，有五衰相出现。从这种五衰相所生起的痛苦，比起他们原来所享受的欲乐更为强烈。因为这种苦乐产生了强烈反差，正是这种巨大的落差，使痛苦显得尤为剧烈。

“五死相者。”那么，五衰相是什么呢？

1.“身色不可爱乐。”身体产生变化，不再庄严美妙，令人爱慕。比如天人的身体本来有光，临终之前，这种光芒就黯淡下来；天人洗澡时水不会沾到身上，临终之前，水就会沾到身上；天人的身体本会散发微妙香气，临终之前，则会散发臭味。

2.“不乐本座。”天人都有高大庄严的宝座，坐在上面威风凛凛，非常舒服。但在将临终时，再上座时就会如坐针毡，惶恐不安。

3.“花鬘萎悴。”天人所戴天冠上的鲜花，平时始终娇艳欲滴，但在将临终时，这些花朵就会枯萎憔悴，日渐凋零。

4.“衣著垢染。”天人所穿的衣服是由如意宝树的树叶缀成，不时有微风吹过，可使天衣保持光鲜。但在将临终时，天衣就会出现污垢，即使有风吹过无法使其洁净如初。

5.“身出昔时所无之汗也。”天人的每个毛孔都会散发香气，但将临终时，身上就会散发汗臭。

“《亲友书》云：若从天处堕，众善尽无余，任落傍生鬼，泥犁随一居。”泥犁，即地狱。《亲友书》说：天人将要堕落时，如果他往昔的善缘已经享尽，就很可能堕落于畜生、饿鬼或是地狱中的任何一道。

天人出现五衰相后，并非立即寿终，到真正投胎还要经过七个昼夜。虽然只是七昼夜，但四天王天的一天就等于人间五百年，在



以上的天界，时间就更是漫长了。更何况，处于痛苦中的时候，时间显得格外难捱。所以，天人出现五衰相后的七天是极其痛苦的。此时，他的神通尚未失去，可以看到自己未来的去处，乃至到某地当猪做狗，那种反差带来的痛苦尤为剧烈。因为有情对痛苦的承受力是有一定限度的，如果反差太大，承受系统就会崩溃。

“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。”其次，天人也会遭受惊恐的痛苦。因为天道也有势力大小的不同，面对那些有着广大福德的诸天及最为殊胜美妙的欲乐时，那些福德不够的天子见了，会情不自禁地紧张惶恐，并因为这种对比使内心感到压抑，从而导致忧愁和痛苦。就像来自穷乡僻壤、从未见过世面的人，见到地位显贵的高官或进入富丽堂皇的场所，总觉得十分拘谨，惟恐自己应对不得体或出了什么差错，天人也同样会有这种心理反应。

“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。”天人还要遭受被割截的痛苦。天人经常和阿修罗发生冲突乃至战斗，在相互争斗中，天人的肢体会被打残乃至割截，身体也会出现伤口，甚至会面临被杀害的痛苦。如果头被砍断，天人立刻就会死去。如果仅仅肢体受伤，到天池中洗一下，还会复原如初。此外，天人还有被驱逐的痛苦。只要那些势力强大的天子发怒，福薄力小的天子就

会被驱逐出宫。

以上，是欲界天人所要遭受的痛苦，主要有临终五衰相现所带来的痛苦，及身份低贱所遭受的凌蔑苦，与修罗争斗所产生的割截苦。

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。如童力射箭，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。”

上界天，指欲界之上的色界天和无色界天。

“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。”苦苦，从饥饿、疾病、风雨、寒热、鞭打、劳役等苦缘而产生的痛苦。粗重，即烦恼种子。在色界、无色界二天，虽然没有欲界天那样的苦苦，但还有惑业和行苦，而且对生死无法自主。另外，他们的定力虽能使烦恼不起现行，但烦恼种子仍在。也就是说，生命中制造痛苦的力量仍然潜伏

着，不能真正自在。

“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。”定乐，即禅定的快乐。《集法句》说：色界和无色界虽然没有苦苦，而且能长时间安住于定乐中，使粗重的烦恼种子长期不起现行。但得定只是代表生命的某种状态，并不意味着解脱。一旦天福享尽，仍是会堕落的。

“从恶趣苦滩，暂似为出越。虽勤无久居，犹如鸟飞空。如童力射箭，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。”这一段仍是《集法句》的偈颂。投生于上界天，无非是从恶趣的苦海中暂时解脱出来，暂时休息一下。但我们要知道，上界天也非久居之地。就像鸟儿飞翔在天空，终归是要停下的，不可能永远留在空中。也像孩子向天上射箭，虽然射出去了，终归也是要落下来的，不可能一直向前射去。又像油灯在那里燃烧，虽然眼下还在亮着，其实灯油正在逐渐枯竭，终归是会油枯灯尽的。即使贵为诸天，也要面对无常的损耗和痛苦。因为他们的快乐仍是建立于有漏五蕴之上，仍是有行苦的。

可见，天道也不是究竟的安身立命之处，因为他们仍未解决惑业。建立在惑业基础上的生命体，不论以什么形态出现，其本质都是痛苦的，都无法获得永久的安乐。唯有生起出离心，才是解决生命问题的唯一出路。否则，所有努力都会成为凡夫心的增上缘。

第三节　思惟流转次第

（集　谛）

思惟苦的最终意义，是为了息灭并断除苦因。所谓苦因，主要内容为惑和业，由此导致结生相续。从究竟而言，有情生命的延续，就是惑业和生死苦果的延续。所以，惑、业、苦就是有漏生命的全部内涵。在大乘佛教中，又把惑业苦称为三种杂染，即烦恼杂染、业杂染和生杂染。

《道次第》关于集谛这部分内容，是从烦恼发生之相、业积集增长之相和死亡与结生相续之相三个方面，帮助我们认识造成生命痛苦的根源。

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。



在讨论烦恼之前，先说明烦恼在有情生命中扮演的角色。

“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。”能够造成流转生死的因素，虽然有惑和业两种，但其中又以烦恼为根本。如果没有烦恼，往昔所积集的业力纵然无量无边，也像没有得到水土滋养的种子那样，是不可能生根发芽的。阿罗汉也正是因为断除烦恼，使往昔所造业力不再产生作用，才能成就涅槃解脱。有些人可能会感到疑惑：既然圣者的业力不能产生作用，佛陀为究竟觉者，为什么会有三日头痛之恙？目犍连神通第一，为什么最终被人打死？难道说佛陀和目连尊者这样的成就者尚未断尽烦恼吗？如果不是，为什么他们身上还会有业力显现呢？须知，每种业都会有两种结果，即外在结果和内在的心行结果。比如我们曾伤害某人，由此，不仅会在自身产生业力，被伤害的对方也会有相应的嗔心产生。在我们见道并断除烦恼之后，虽然自身的业种子已不再产生作用，却无法将对方的这份嗔心同时抹掉。所以，客观上的（或曾给他人造成的）结果仍在。佛菩萨和阿罗汉之所以受报，就是由这种外在力量所造成，这和本论所说并不矛盾。当然对圣者来说，受报并不会造成对内心的伤害，这和凡夫受报是有本质区别的。

“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，即烦恼，和业同时存在并互为因果。对于业来说，如果没有烦恼作为土壤，就无法继

续萌生苦果。反过来说，只要烦恼还在，虽然先前没有什么业力，也会不断造作并聚集新业，牵引有情招感生死苦果。可见，烦恼是引发生死相续的动力，其作用也更为重要。

“《因明论》云：若已度有爱，余业不能引，以俱生尽故。”《因明论》，即《集量论》，法称论师所造。《因明论》说：如果摆脱了三界的爱欲，业就没有力量推动我们继续受生了。失去烦恼的土壤，业就失去了生长的营养。事实上，有漏业力都是建立于烦恼之上，也是心的一种力量。离开凡夫心这一依托基础，业就无处生根了。

“又云：‘若有爱者，更当生故。’是故依于烦恼对治，甚关重要。”《因明论》又说：如果还有对三界的爱著，就会继续不断地受生。所以说，对烦恼进行对治是至关重要的。

“由知烦恼而得自在，故于诸烦恼当善巧也。”这句在翻译上可能有点问题，烦恼不是了解之后就能得自在的。当然，认识烦恼是断除烦恼的必要前提。在《菩提道次第广论》中，对应的翻译是：“此复赖于先知烦恼，故于烦恼应当善巧。”先要对烦恼有所了解，待彻底了解之后，进一步以戒定慧进行对治。

以上告诉我们惑业在生死流转中的作用，接着，从正明烦恼、烦恼生起次第、烦恼过患三个方面对烦恼深入剖析。

1．正明烦恼

佛法有“八万四千烦恼”一说，这并不完全是虚指，在《俱舍论》、《大毗婆沙论》及《瑜伽师地论》等论典中，都对烦恼有详尽、具体的分析。而在更为人熟知的《百法明门论》中，则将烦恼概括为根本烦恼和随烦恼。其中，根本烦恼六种。之所以称为根本，因为它们也是其他烦恼生起的基础。随烦恼二十种，分别为大随烦恼、中随烦恼和小随烦恼。本论主要介绍了十种烦恼，与《百法》的六种根本烦恼相当。只是将其中的恶见开为身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见五种，再加上前面的贪、嗔、慢、无明、疑，共计十种。

正明烦恼，主要是认识烦恼的相，也就是每种烦恼特有的定义、特征、内涵。了解这些差别，再观察自身心行，才会知道有哪些烦恼，又如何进行对治。

① 贪

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。

第一种是贪。

“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。”内，指自身，即五蕴身心，包括色相、想法、见解等。外，指外境，即色、声、香、味、触、法六尘境界。无论对自己的身心或外在境界，凡是有喜爱的，立刻会产生贪著。就像油沾到布上，难以清洗干净。同样，如果我们的心贪著对象时，也很难从中摆脱。正相反，我们还会使执著持续增长。贪得越深，就粘得越紧，就越难摆脱。

心是缘起法，如果不断忆念所贪境界，贪著就会随之增长，乃至占据我们的全部身心，成为生命中最强烈的依赖，须臾不能分开。因为心和境粘得太紧，一旦所贪对象发生变化，心就会失去依托，整个精神支柱也随之坍塌。这也就是人们会因为破产、失恋而痛不欲生的原因所在。真正造成伤害的，不是破产或失恋的本身，而是我们对财产和恋人的强烈贪著。

② 嗔

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。

第二种是嗔，表现形式有忿、愤怒、嫉妒、恼害、怀恨在心等。“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。”嗔心的对象，是给我们制造痛苦的各种境界，包括人、动物、兵器等等。因为这些逆缘给我们带来痛苦，从而使我们感到愤怒，心也随之变得粗重。当这种心行强大到一定程度时，就想对那些伤害我们的境界进行反击或是报复。

嗔心生起时，不是说嗔一下就忘记了。刚刚觉得“我讨厌那个人”时，念头可能是微细的。如果不加以控制，而是继续想着对方怎么和自己过意不去（不论事实还是臆想），这个念头就会从开始的萌芽状态迅速生长，最后越陷越深，完全被这种情绪控制。从后果来说，嗔心比贪心的破坏性更大，所谓“千年所作善，一嗔皆能毁”。就像一座千百年逐渐形成的城市，一场大火就能将之化为废墟。世界文明史上的很多经典之作，也都是毁于战火。但这些只是嗔心的外在破坏力，相比之下，它的内在破坏力更是难以估量，所谓“一念嗔心起，百万障门开”。如果不降伏这种心理，我们就没有安宁之日。

③ 慢

三、慢者。依于萨迦耶见，缘于外内之高下好恶，心生高举也。

第三种是慢，即骄傲自满，《百法明门论》将之定义为“慢谓他心举”。



“依于萨迦耶见，缘于外内之高下好恶，心生高举也。”萨迦耶见，又称身见、我见，是执著五蕴假合的色身为实我的认识。慢就是以我见为基础，通过对自己和他人进行比较，觉得自己比别人更高明，更优秀，从而生起自高自大之心。主要有如下几种方式：慢，因为自己的学问或地位等胜于他人，从而瞧不起对方；过慢，虽然对方的学问地位和自己一样，仍以为自我强于对方；慢过慢，虽然自己各方面都不如对方，却看不清事实，仍然自我感觉良好。此外，还有我慢、卑慢、增上慢等。

④无　明

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，即看不清世间真相。这不是指缺乏知识，而是指没有通达生命真相的智慧。

“于四谛、业果、三宝之自性，心不明了，具有无知染污者也。”染污，即烦恼。所谓无明，就是对四谛、业果、三宝自性等问题看不清楚。因为缺乏认识，就会颠倒黑白，这种无知会带来生命的污染，造成生死轮回。

与无明相对的是明，也就是觉。如果说无明是生死的根本，那么觉性就是成佛的根本。其实，每个生命都具有明性和觉性，这是



在我们现有心行就可以触及的。如果在善知识引导下，认识并安住于觉性之中，无明当下就不存在了。否则，就会因无明而引发烦恼惑业和生死流转。佛法之所以重视正见的作用，关键也是帮助我们引发觉性的力量，从而打破无明。

⑤ 疑

五、疑者。缘于谛等之三，念其为有为无，是耶非耶。

第五是怀疑，也是根本烦恼之一。

“缘于谛等之三，念其为有为无，是耶非耶。”如果对于四谛、业果、三宝等佛法义理，总是在怀疑它们究竟有没有，是不是像佛陀所说的那样，将成为我们认识真理、接受佛法的重大障碍。

但疑又不同于其他烦恼，必须一分为二地看待。如果使用得当，它也可以是开悟的手段，如禅宗修行即有“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”之说。其中的区别是什么呢？关键就在于：你所怀疑的对象是什么？如果怀疑四谛、业果、三宝，那就是根本烦恼。因为这些都是真理，应该以信而非疑来接受。当然，如果是为了断无明、证真实，也可以从疑走向悟。但如果属于排斥或对抗的疑，就会将我们局限于自身的有限经验和妄想中。

禅宗所说的“大疑大悟”，正是对生命的重新审视，对我们长期形成的错误观念的重新审视。比如我们一直都以这个色身为我，

以自己的种种想法为我，所以禅宗就参“一念未生前本来面目”，让我们审视：这个色身究竟是不是我？这些想法究竟是不是我？通过这种找寻，直接追溯生命的源头。这样的疑，就不是烦恼而是开智慧的手段了。

⑥ 坏聚见

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，而无有常一之补特加罗也。为显此故，立坏聚名。

第六是坏聚见。坏聚，即五蕴身心，是由众多因素聚集一处，极易变坏。

“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，而无有常一之补特加罗也。为显此故，立坏聚名。”所谓坏聚见，是对有漏五蕴生起我见和我所见。这是一种执著我见和我所见的染污认识，它本身就是污染的，同时又会不断制造污染。其中，坏为无常义，因为五蕴色身是无常变化的；聚为众多义，因为五蕴色身是由众多元素和合而成。不仅五蕴身心是坏聚，整个宇宙都是坏聚，没有恒常不变的主体。为了彰显一切都是因缘假象的原理，所以将身见名

为坏聚见。

《金刚经》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？只是一合相，也就是因缘的假象。从五蕴身心到外在宇宙，都是众多条件的和合。而这些因素又是变化的，也就是佛教所说的无我。印度宗教中，普遍讲到“小我”（每个生命体即一个小我，或曰灵魂、神我）或“大我”（大梵天、大自在天等宇宙主宰神）。但佛法却否定这种独存、主宰的力量，揭示一切现象都是缘生缘灭的，是“无常与众多”的。

⑦ 边执见

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，亦名边见。

“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。”边见是建立在坏聚见（身见）的基础上，或是认为有一个恒常不变的我，在主宰有情生命的延续；或是认为人死如灯灭，死亡就是生命的彻底结束。常断二见都源于染污慧的认识，因其偏执一边，故称边见。

而佛教的生命观则认为生命像流水一样，相似相续，不常不

断，所谓“无我、无作、无受者，善恶之业亦不亡”。尽管没有我，没有作者，也没有受者，但业力却是不会消失的。

⑧ 见取见

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。

“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。”对以上所说的坏聚见、边见、邪见等错误认识中的任何一种产生执著以后，由此派生出更多不正当的认识，并将这些错误知见执为殊胜见地。

这种错误认识的危害非常惊人，比如由断灭见而产生的急功近利、及时行乐的想法，正是导致道德沦丧、世风日下的根源。如果觉得活着只是这么短短的几十年，就很难自觉地为未来着想，自觉地约束自身行为。

⑨ 戒禁取见

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，执著一些毫无意义、甚至完全错误的戒律。

“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。”戒禁取见，就是将一些应该断除的戒律，以及器具、仪轨、行为方式等奉为修行准则，并将此作为净除罪障、解除迷惑、出离世间的途径，这是由染污慧所造成的。

印度早期有很多外道（至今仍有不少），奉行一些奇特的行为方式，或是摹仿牛的习性生活，或是单足站立、面向太阳而转等，以此作为解脱途径。这些行为正是源于他们信奉的错误见地，当然也和某些修行体验有关。比如过去有个外道在禅定中看到一头牛死后生天，就认为只要像牛一样生活，死后也能生天。此外，他们还认为欲望是一切罪恶的根源，若要上生天堂或脱离轮回，就必须通过苦行折磨自己，所以印度的苦行之风盛行至今。事实上，真正解脱是要靠无漏智慧，而不是吃一点苦就可以的。

⑩邪　见

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。

第十种是邪见，对生命的损害最大。因为嗔心只是毁坏善根，但邪见却能断除善根。

“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。”损减，即执有为无，执多为少。增益，即执无为有，执少为多。所谓邪见，就是执著没有前世和后世，认为人来到世间只是偶然，并将随着死亡彻底结束。此外，或不承认由因感果等自然法则，为损减见；或执著世间万物皆由大自在天所造，如印度六派哲学的数论派认为宇宙万物是由自性、神我而产生，为增益见。这些都是错误的认识。

“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。”这十种烦恼是依据大小乘共许的说法，非依某一宗派的见地而阐述。《中论》佛护一派的见解，下面还会有详细说明。

以上，分别介绍了十种烦恼的差别相。

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。”

烦恼的生起次第，即烦恼如何生起，先后顺序又是如何。在讲述烦恼的生起次第之前，先要解决一个问题，即无明和我执的关系。杂染生命的形成，生死流转的动力，主要是以无始无明和俱生我执为根本。那么，无明和我执是什么关系呢？这在佛教中也有不同观点。有的认为是一回事，也有的认为是两回事。比如说，我不认识这个桌子，和我把这个桌子当做房子，是一还是异？似乎都说得通。所以在不同派别中就有不同观点，接着就会说到这个道理。

“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。”如果同意身见和无明各别，就像在黑暗中看到一条绳子，因为天黑而看不清是绳子，结果将之当做是蛇。看不清绳子，就好比无明；把绳子当做蛇，就好比我执。

“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。”同样，凡夫因无明所致，看不清五蕴乃众缘和合、无常变化的假象，错误地将之当做是“我”。因为有了我

执，其他一切烦恼都由此产生。其中也包含两个问题：不明五蕴的基础为无明，误执蕴为我是我执，说明坏聚见与无明是不同的。

“若许彼二为一者，则坏见即烦恼之根本也。”这是另外一派的观点，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。如是判已，于自则贪，对他起嗔。”因为身见，就执著五蕴和合的假象中有一个“我”。有了这种设定之后，凡认为是我的东西，就会生起贪著之心，而对于“我”以外的其他东西则生起嗔心。事实上，这个所谓的“我”只是我们在缘起五蕴体上所做的设定，和对象本身并没有什么关系。不论我们如何设定，它依然是无常的、众缘和合的因缘假象。但自从有了这种设定之后，就形成了你我的对立，自他的对立，这正是生死流转的根源。

“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。”因为执著于我，总觉得我很特别、很重要、很与众不同，我慢就随之而生。因为我执，进而对我生起错误认识，认为我是恒常或断灭的。又因为我见，对于我所做的一切都产生执著，将恶行也执以为正确。所以说，我执是一切衰损之门。

“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。”因为我们只相信自己，只相信自己的感觉，就无法接受和自

我感觉不相应的认识。对于宣说无我真理的佛陀，以及他所说的业果、四谛、三宝等进行否定，认为没有那么回事。或者产生怀疑：这些说法到底有没有呢？是真的吗？因为这种无明与我执，就派生出贪、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》说：因为有“我”，所以就有他。有了“我”和“他”的区别，就有了爱和憎的对立。因为建立了这样一种关系，一切过失和烦恼都由此产生。

因为无明是烦恼生起之本，所以，佛法中一些高级的见地和修法都是直接从无明、不觉的对立面——明和觉入手，直接认识生命中的明性和觉性，在认识的当下打破无明。当心安住于觉性状态，所有烦恼就像红炉片雪一样，顷刻间化为乌有。

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，斗诤恶名余世生无暇，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。

接下来要说明的是烦恼的过患。我们为什么要消灭、远离烦恼？因为烦恼有太多的过患，给生命带来太多的痛苦和麻烦。宗大师引用了两部论典进行说明。

“《庄严经论》云：烦恼坏自坏他亦坏戒，衰退失利护及大师呵，斗诤恶名余世生无暇，失得未得意获大忧苦。”《庄严经论》说：烦恼首先是给自身带来伤害，然后还会伤害他人，使我们不能如法受持戒律。因为烦恼阻挠，还会使修行退步，善根损减，这是

佛菩萨及护法、大德所呵斥的。不仅世间所有纷争都根源于烦恼，个人的身名败坏也因烦恼而引起。不仅今生会受到影响，来世也会感得无暇之身，多生累劫堕落于三途八难中。又因烦恼之故，使我们失去已得的善根和利益，无法得到未得的善根和利益，从而处于忧悲苦恼之中。

“《入行》亦云：嗔爱等怨仇，非有手足等，亦非有勇智，以我作奴仆。”《入菩萨行论》也说：嗔心、贪爱等烦恼，就像伺机伤害我们的仇敌。虽然它们既没有手也没有脚，既没有勇也没有谋，却能将我们变成奴仆，供其驱使。事实也正是如此，当贪心生起时，就使我们为满足贪心而奔忙；嗔心生起时，又令我们为之控制，乃至舍命相搏。

“住于我心中，爱乐犹损我，此非可忍处，忍受反成呵。”烦恼不在别处，它就住在我们心中。事实上，很多人都非常在乎自己的烦恼，甚至在保护自己的烦恼，但结果却受到更严重的伤害。须知，烦恼不应该是我们忍受的对象，如果顺从或纵容自己的烦恼，就是为虎作伥，将被诸佛菩萨所呵责。

“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。”即使一切诸天及阿修罗都仇恨我，乃至联手伤害我，也没有能力将我投入无间地狱。真正能将我们投入无间地狱的，只有我们自己的烦恼。因为它的力量极其巨大，即使遇到须弥山，也有能力将之摧毁。所以，烦

恼能在刹那间将我们扔到无间地狱。

“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。”生命中的烦恼，就是我们在世间最大的冤家，这不仅因为它的力量最大，也因为它能够伤害我们的时间最长。任何外在的冤家，都不如这个内在仇敌构成伤害的时间更长久。如果我们供养自己的亲朋好友或无亲无故者，别人都会感恩戴德，我们自己也能从中获得福报。但如果我们顺从自身的烦恼，结果只会受到严重伤害。

“如是所说过患，当思惟之。”以上所说的这些烦恼过患，我们要反复、认真地加以思惟。

“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。”噶当大德吉祥兰若说：如果想要断除烦恼，就要详细了解烦恼的过患和特征，了解对治烦恼的方法，更要了解烦恼生起的根源。就像前面所说的“故于诸烦恼当善巧也”，知己知彼，才能对治烦恼，战无不胜。

“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。”了解烦恼的过患，自然会将烦恼当做冤家仇敌看待，时刻对它保持警惕。如果不知道烦恼的过患，就是不认识我们生命中最大的仇敌，就会像禅宗所说的“认贼为子”那样，将贼人当做亲生孩子般悉心照料，结果却是损法财、灭功德。

“当如《庄严经论》及《入行》所说而思焉。”怎样才能了解

烦恼的过患、性相、对治及生起之因？我们应当按照《大乘庄严经论》和《入菩萨行论》所说的教诲，反复思惟。

“又若欲知烦恼之相，须听《对法》，下至亦须听闻《五蕴论》。”对法，即阿毗达磨的论典。如果想要进一步深入了解烦恼的特征，还要继续研读《阿毗达磨》，至少也要听闻《大乘五蕴论》，这部论典对法相的分析非常清晰。

“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。”我们要一一了知根本烦恼和随烦恼的特征，当贪或嗔等烦恼心行产生时，当下就能识破它的本来面目，知道这是什么，也知道它已经产生，这种觉察力本身就具有化解烦恼的力量。对于所说的这些，都要明白无误。当然，这种觉察需要经过训练才能具备力量，才能使烦恼在观照的当下变成一种影像，不再对内心构成影响。否则的话，即使看到烦恼生起，也只能束手无策地被烦恼牵着跑。

以上，说明了构成有情痛苦和轮回的真正原因，也就是烦恼和业。唯有认清这一点，我们才能解除惑业，进而解除生死。否则，不论是来自欲望的快乐，还是来自禅定的快乐，都不能从根本上解除痛苦之因。

二、业积集增长之相

关于业的问题，本论下士道部分曾以大量篇幅作了详细介绍。在中士道部分，主要是从烦恼来探讨业的积集增长，也就是对业的产生和实质的认识。

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、无表二惟有色。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。

业分为两类，第一类是思业，第二类是思已业。

“第一、思业。谓自相应思，于心造作，意业为体，于诸境中，役心为业。”役，使唤。诸境，思心所为五遍行之一，是遍一切时、一切处、一切性的。第一类是思业，是由我们的意识和思心所相应产生的一种造作，以意业为体，在一切境界中起心动念而造作业力。我们要做一件好事，还是做一件坏事，内心想着怎么做，



都属于思心所的范畴。这是一种从内心产生的造作力量，也是业的实质。所以，业是来自我们的心，没有心也就没有业。

“二、思已业。由心等起身语之业。”第二类是思已业。我们想要做一件事和如何做，不会只停留在思想上，还会表现在行动上。佛教把造业过程分为三个步骤：一是审虑思，是从想要做到如何做。二是决定思，考虑之后决定要做。三是动身发语思，即正式去做。思已业就是思考后表现在身体和语言上的一种行为。

“毗婆沙师许为表、无表二惟有色。”所谓表业，比如我现在说话、走路、拜佛，是可以看到的身口意三业。所谓无表业，则是言行在内心留下的影像和种子，如受戒所获的戒体。毗婆沙师认为，表业和无表业都属于色法。对此，成实师则有不同观点，他们认为无表业既不是色法，也不是心法。因为色法是有形象和质碍的，而造业留下的影像在内心却没有形象和质碍。但无表业又不同于心法，因为心法有分别能力，而业种子虽有力量却无分别能力。

“世亲菩萨破之。”世亲菩萨于有部出家时，北印度一带的有部学者以迦湿弥罗的毗婆沙师为正宗，并独尊《大毗婆沙论》，这是部派佛教的重要论典，共200卷之巨。世亲菩萨曾乔装进入迦湿弥罗学习此论，并撰写了含有批评意味的《阿毗达摩俱舍论》。世亲菩萨将无表业纳入心法范畴，故对以无表业为色法的观点加以破斥。

“由许为身语有表俱转之思，释二业为思也。”世亲菩萨认为，真正产生思已业的，是和身语相应的思心所在作用。所以说身

语二业的发生，其实质还是思心所的作用。一个人的言行，必定会有思想的造作来驱动。所以，在审虑思、决定思和动身发语思中，真正让我们动身发语的，就是思心所的作用。

“此中不善业者，非福业是。福业者，欲界所摄之善业是。”业的种类，大体可分为不善业、善业、不动业三种。其中，不善业即不能给我们带来利益安乐的业，又称非福业；善业即能给我们带来利益安乐的业，又称福业，两种都是欲界的业力。

“不动业者，色无色界所摄之有漏善业是。”不动业，是属于色界和无色界的有漏善业。所谓动和不动，是从业招感果报的角度来说，容易变动者为动业，不易变动者为不动业。如果我们修习禅定，生到色界天和无色界天，这种业是不会轻易改变的，而欲界的业是比较容易变动的。

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。



“增长法如何者。”那么，业力增长的原理是什么呢？什么情况下所造的业能增长？什么情况下所造的业不能增长？

“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。”证无我，指声闻乘的初果和菩萨道的初地。证得我空真如的人，并不是说所有的业都已解决，过去所造的业还在，还会招感生死，但不会再造引业了。因为所有业力都是建立在我执基础上，都是源于把世间看得很实在。如果证得无我，那么，我执这个造业的根源就没有力量了。同时，因为看到世间的幻化，就不再会造新业。即使有，也力量微弱，不会形成强大的有漏业力。

“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，加行位之第四，为有漏智中最极、世俗法中第一殊胜者。异生，包括大乘加行道及我们这些凡夫众生，能招感五趣四生的轮回之业。所以，真正能够积集引业的，是指见道以下的一切异生。

“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。”见道以下的异生，他们以身语意三门作杀、盗、淫、妄等不善业，将来就会招感没有利益的痛苦果报。如果修习布施、持戒等欲界善法，就会招感福业。如果修习四禅八定，所积集的就是不动业，将会招感色界和无色界的果报。

三、死亡与结生相续之相

佛教认为，有情生命由四个阶段组成：生有，为刚刚受生的时候；本有，为受生后的生存阶段；死有，为一期生命的终结；中有，为死亡至未投生前的阶段。死亡与结生相续，就是关于死亡、中阴和未来投生的内容。比如死亡是怎么回事，生命如何过渡到中阴身，中阴身又如何随业流转，投胎受生。

1．死　缘

寿尽死者，以先业所引之寿，一切皆尽，时至而死也。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。

造成死亡的因缘虽然各不相同，但总的来说有三类。

一、“寿尽死者，以先业所引之寿，一切皆尽，时至而死也。”所谓寿尽死，就是通常所说的寿命到了。这是受先前积集的业力牵引，应有寿量消耗殆尽，色身使用期限到了而自然死亡。

二、“福尽死者，如无资具而死也。”所谓福尽死，即寿命未到而福报享完，缺乏受用资具而死。比如有些人拼命挥霍，结果40年就把80年的福报享完，最后就没有继续生存的资粮，灯枯油干。其实人类对能源的大肆开发，也同样会导致地球资源的提前耗尽。



三、“不平等死者，有九种因缘，谓食无度量等，如经所说。”所谓不平等死，是属于意外死亡。比如《药师经》提到的“九种横死”：一是食无量，即饮食过多或过少，不能适度；二是食不宜，即吃了不该吃的食物；三是不消复食，吃了还没有消化就又再吃；四是生而不吐，吃了不适宜的食物，在消化（生）前没有吐出来而产生疾病；五是熟而持之，由于长期饮食不当而积累为疾病；六是不近医药，在患有疾病之后不去求医问药；七是不知于己为损为益，不懂得哪些食物对身体有益而哪些食物对身体有害；八是非时非量，即不在正常用餐时间吃饭，且食量不均；九是行非梵行，即纵欲过度。以上所说的横死，主要在于食色两大问题。现在来看，直接的致命因素就更多了。在世界各地，每时每刻都有不少人因各种交通事故而致死，包括车祸、空难、海难等。此外，由于环境污染、工伤事故等种种原因造成的意外死亡，也是不计其数。所以说，生命真是在风中飘摇的烛光，随时都有熄灭的可能。

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。

所谓死心，即死亡时的心理状态，主要有善、不善、无记三种，以及这种心行对死后去向的影响。

“死心者，信等善心及贪等不善心。”关于死亡的心理状态，或是以信等善心而死，或是以贪等不善心而死。

“此二心者，或依自力。”那么这两种心理又是如何生起的呢？一方面，是依靠自己过去所修的善、不善根，临终时自然生起

相应的念头。因为心念是相续并有其惯性的，如果善的心理很强大，那么，这念善心也能在临终时成为主导；如果恶的心理很强大，那么，这念不善心也可能在临终时将人们导向恶道。

“或依他使念。”另一方面，是依靠他力，也就是临终的关怀和引导。因为人在将死时内心混乱，惶恐不安，很难把持念头。此时如果有宗教师对死者加以引导，提醒他回忆今生所行善事，令心安住于善念和对三宝的信心中，就能将他导向善道。如果是家属哭闹，甚至为遗产等发生争执，很容易让死者烦恼或生起嗔心，这也是“或依他使念”，但产生的却是不善念，是将人导向恶道的缘起。

“于想粗转之中间令心发起。”濒死时会经历粗心和细心两个过程，临终关怀主要是在粗心阶段产生作用。一般人在细心阶段维系时间很短，只是过渡一下。此时虽未真正死亡，但脉息已停，只有禅定功夫深厚者才可在数日内维持生的状态。怎样才能令心发起呢？按藏传佛教的中阴身救度法记载，此时宗教师要告诉他：“某某，现在死亡已经在你身上降临，你将要经历什么境界，什么境界不要跟着跑，什么境界应该要把握，这是你最后的机会。”死亡是四大解体的过程，也是意识瓦解之时。藏传佛教认为，此时心性明光会显现出来，如果能借此机会契入明光，当下就能证得涅槃。所以，中阴身也是解脱的机会。

“具无记心死者，于善、不善二心不自忆念，亦无他使念。”

还有人在临命终时是无记心，也就是说，既没有善或不善的念头，也没有其他人使自己生起善或不善的念头。

“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。”以下说明死亡时不同心行产生的效果。如果临终时生起善念，就会像做了美梦一样，由黑暗转向光明，梦见种种可爱悦意的境界，在安乐祥和中进入死亡。而且，死亡时四大解体的痛苦也会非常轻微。

“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。”而那些临终时生起不善念头者，就像从光明趋入黑暗中一样，看到很多恐怖狰狞的境界，内心现起猛利痛苦。因为内心热恼，使四大支解时的痛苦尤为剧烈。

“支解者，除天及地狱外，余趣皆有。”佛教认为，色身是由地水火风四大组成，而死亡就是四大解体的过程。除了生天和堕落地狱以外，这个过程是其他各道都要经历的。

“具无记心者，如上所言之乐苦俱不生也。”如果是由无记心而死，以上所说的安乐和痛苦都不会生起。

“死时善、不善二心者，何多修习，彼即现起，余心则不转也。”当我们在将要死亡时，究竟是感到痛苦还是安乐，主要取决于平时所修的善与不善两种心行。什么心行修习得更多，更持久，临终时就会现起什么心行，其他心行就没有活动机会了。也就是说，当善心生起时，不善心就不起活动了；而当不善心生起时，善



心就不起活动了。

“若于善恶二种平等者，何者先念，彼先现起，余不随转。”如果此人生前善、不善两种心行的力量差不多，就取决于临终时什么心行率先生起。当这种心行生起时，其他心行就不再活动。若先出现善心，不善心就不随转；若先出现不善心，善心就不随转。

“心微细行时，善与不善二种皆止，而成无记之心。”在粗心进入细心的阶段时，善或不善两种粗重的心行都会停止，成为无记之心。我们平常说的善心、不善心，都是比较粗的心。

“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。”当一切有情处于死亡阶段，还没有从粗心进入细心时，因为长时间积集的我爱习气现前，就会担心：自己死了之后是不是没有“我”？因为这种恐惧，就会对自我产生执著。这种对自我的执著，就是导致中有生起之因。中有，即中阴身的出现。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。”预流，即须陀洹，声闻四果的第一位，十八有学位之一，指预入无漏圣道的果位。一来，即斯陀含，声闻四果的第二位，已断灭欲界六品修惑，尚须自天上至人间受生一次方可般涅槃的圣人。不来，即阿那含，为声闻四果的第三位，已断尽欲界九品之惑，不再来欲界受生。声闻乘的

圣者，如预流或一来果，虽然也会生起我爱，但进而以智慧进行观照，就不会进入我爱或执著的状态。就像有力量的人打没力量的人一样，胜负立见。至于那些进入不来果的圣者，就不会再生起我爱执了。

以上，说明了死亡时不同心行状态对未来投生的影响。这是转变命运的关键时刻，也是考验修行功夫的关键时刻。从某个角度来说，可谓成败在此一举，是我们需要特别引起重视的。

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，先从下身收暖，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。

我们的生命体，由寿、暖、识三法形成。寿，即一期色身的寿量。这个色身需要识的支撑，否则生命迹象马上就会消失，成为冰冷的尸体。唯有识在执持色身时，我们的生身才会有暖气，才能正常运转。就差那么一口气，四大就随之解体了。那么，身体又是怎么变凉的呢？从中又能说明什么道理呢？在《俱舍论》和《瑜伽师地论》中，对这些现象都有详细说明，可以作为参考。



“暖从何收者，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。”体温是从哪里开始变凉的呢？多行不善者，体温是先从头上开始变凉，然后逐渐从胸口离开。而多作善行者，体温则是从脚下开始变凉，最后也还是从胸口这个地方离开。总之，识最后都是从心口离开的。

“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。”当中阴身前去投胎时，于父母遗传基因中，识最初所住之地就成为心脏。而识最后离开的地方，也是最初进入之地。

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，如黑羯光，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。

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，倒擗而行。三恶趣之中有皆同也。

寿量者，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。

当识从心脏离开，生命就会进入下一个程序——中有，这是一期生命到下期生命的过渡阶段，不属于六道之一。

“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。”死后将进入中有阶段的原理，前面已经说过。在识从心脏离开的同时，死有结束而中有出现，两者是没有任何间隔的。就像一杆秤，此起而彼伏，彼伏而此起，在两端的起伏之间，哪有什么间隔呢？

“彼中有者，眼等根全，当生何趣，即具彼趣之身相。”中阴身到底是什么样呢？其实，也是六根俱全的。如果未来将投生何

道，那么中阴身就具有这一道的身相特征。比如要投生为猪，此时的中有就是猪的形状；如果要投生为人，此时的中有就是人的形状。

“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。”天眼，六通之一，是与色界天人同等的眼根。那些尚未受生的中阴身是具有神通的，不论远近、内外、昼夜都能得见。而他的身体也是有神通的，没有任何东西阻挡得了。无论铜墙铁壁还是天上人间，中阴身都能毫无阻碍地穿越。那么，什么人能看到中阴身呢？一是同类中有能彼此看到，二是修得离过天眼者能够看到。

“《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，比如已形成猪道或天道的中阴身，在投生之前有没有可能改变？关于这个问题有两种说法。《俱舍论》说，如果已成为哪一道的中有，是没有办法改变的。而在《阿毗达磨杂集论》中，则认为是可以改变的。哪种说法更合理呢？本论比较赞同《集论》的观点。如果不能改变的话，超度还有什么作用呢？

“作不善之中有者，如黑羯光，或阴暗夜。作善中有者，如白衣光，或月明夜。”作不善业者的中有，中有所呈现的是一片漆黑，就像黑烟那样，或者像昏暗的夜晚，因为不善业也叫做黑业。作善业的中有，其光泽就像穿了明净白衣一样，或像月明之夜那么皎洁。

“中有同类能互相见，并能自见生处。”同类的中有能互相看到对方，并且能看到自己生到什么地方。因为能看到，中阴身才会向那个地方飞奔，这种速度非常之快，就像光速一样。

“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。”株，露出地面的树根。杌，树没有枝。地狱的中有，就像烧焦的树根或秃木一样。动物的中有，就像飘荡的烟一样。饿鬼的中有，就像流动的水一样。欲界和人的中有，其色如金。色界的中有，色泽洁白。这是《入胎经》所说的。

“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。”如果是从无色界生到以下的色界和欲界，就会有中阴身。如果是从欲界和色界生到无色界，则是没有中有身的。当生命结束时，当下就进入无色界的状态。

“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。”倒掷，倒翻筋斗。中有投胎时的行动方式是怎样呢？生于天上的中有，是直直向上的。生于人道的中有，则是平行移动的。而那些造作恶业者，则是眼睛向下，首足倒立而行。凡是堕落三恶道的中有，都是同样的情形。

“寿量者，若未得生缘，极七日住，得缘则无决定。”那么中有的寿量有多长呢？如果没得到投生因缘，就会在这一阶段停留七

天。如果感得投生因缘，时间就没有一定了，可能马上就去投生。尤其那些善业或恶业极重者，中有阶段非常短暂，下地狱的立刻下地狱，生天的立刻生天。但通常要经过等待生缘的过程，就像人们辞了工作之后，需要有求职过程一样，这个过程就相当于中有阶段。所谓生缘，其实就在于业缘是否成熟。

“不得亦须换身，于七七日住。在此期内，定得生缘，无过此限。”如果七天后还没得到受生机会，这个中有就要更换身体。也就是说，需要死而复生一次，然后仍以中有身再存活七天，因为中有的寿量只有七天。这样一共可以更换七次，即七七四十九天。在此期间必定得到生缘，不会超过这个期限。所以，超度都要在四十九天之内，此时未来生处还没有决定，还有改变的可能。否则的话，就影响甚微了。

“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。”如果是天的中有，七天死后，还继续以天的中有身出现。如果因为某种业力改变，才可能变成人或其他各道的中有。原因在于，还有其他业力能改变天的中有种子。天道如此，其他各道也同样如此。

可见，宗大师是倾向于中有能够改变的观点。

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，而时如父母未眠，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。与彼具时，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。如是于地狱及大瘿饿鬼中亦同。

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》。

中有结束之后，就要进入生有。那么，识又是怎样投胎的呢？本论主要引《瑜伽师地论》和《俱舍论》进行说明。

"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，而时如父母未眠，而如幻见眠，于彼爱著。"关于众生如何投胎的问题，《瑜伽师地论》说：如果是胎生有情，在看到父母行邪行时，会对父母的精血生起颠倒见，前去投胎。所以，这里的眠就是指不净行。关于这部分内容，《瑜伽师地论》的原文为："彼于尔时，见其父母共行邪行所出精血而起颠倒。起颠倒者，谓见父母为邪行时，不谓父母行此邪行，乃起倒觉，见己自行。见自行已，便起贪爱。若当欲为女，彼即于父便起会贪。若当欲为男，彼即于母起贪亦尔，乃往逼趣。若女于母，欲其远去。若男于父，心亦复尔。生此欲已，或唯见男，或唯见女，如如渐近彼之处所。如是如是，渐渐不见父母余分，唯见男女根门。即于此处，便被拘碍，死生道理如是应知。"

“《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》则说，中阴身是看到父母行不净行前去投胎。如果是投为女身的中有，就想着母亲离开，希望自己和父亲发生性关系。如果是投为男身的中有，就想着父亲离开，希望自己和母亲发生性关系。生起这种染著心后，中有就会飞快地投生。所以说，投生都是和贪染心有关。对什么境界感兴趣，中阴身就会直奔而去。

“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。”渐渐地，父母的整个身体都隐没不现，只见到男女根相。此时，中有消失而构成生有，把父母的遗传基因执以为是自己。“对彼起嗔”这句话，《瑜伽师地论》和《俱舍论》中未见记载，可能是根据“于母思离”“于男思离”而来。

“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。”当父母的贪爱心达到高度时，精和卵就产生和合，进入母亲子宫。父母最初给予的这一遗传基因，就像凝乳一样。

“与彼具时，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。”在遗传基因和合时，中阴身就消失了。在中阴身消失的同时，因为识所具有的生根之力，使得父母给予的这一点遗传基因逐渐形成生命体，从微细

的根逐渐成长壮大。这个成长过程，在《俱舍论》和《瑜伽师地论》中也说得非常清楚。比如第一个七日是什么形状，第二个七日是什么形状，第三个七日是什么形状，等等。

“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。”入胎的识，到底是哪个识呢？如果按《瑜伽师地论》的观点，阿赖耶识才有资格扮演这个角色，因为其他识都是有间断的，不能作为结生相续的载体。而不认可阿赖耶识的宗派则认为，是意识在担负这个作用。

“若于生处不欲去者，则不赴，不赴则不生。”以爱染心执取某个境界，识才会前去投胎。如果对境界没有兴趣，就不会生起爱染心，不会投生彼道。因为投胎并不是有人在驱赶，也不是有外力在操纵，而是由自身业力推动，是随业流转。所以，这个境界必然是你喜爱并执著的。或许有人觉得，那谁会喜欢三恶道的境界呢？既然没人喜欢，怎么又会堕落其中呢？

“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。”如果已经造作招感地狱果报的恶业，比如生前经常宰羊、杀鸡、贩猪者的中有，在投生之处，就像梦中见到牛羊等动物，因为他生前有杀生的串习，就会去追赶那些牛羊，由此堕落。所以在堕落前看到的并不是地狱景象，只有进去之后，才显现地狱的狰狞恐怖。

“次于生处之色起嗔，遂致中有灭而生有生焉。如是于地狱及大瘿饿鬼中亦同。”此时，中有就会因看到地狱景象而生嗔心，随之结束，进入地狱。其他那些地狱、饿鬼的受生情况也大体相同，都是对生处境界起贪，使他们奔赴其中。大瘿饿鬼，指脖子间有巨大肿瘤，无法吞咽食物。

“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。”凡是应当生于畜生、饿鬼、人道及欲界、色界天的中有，在他们将要投生的地方，因为见到自己的同类而心生喜爱，想要前去和他们在一起。此外，由于对投生处生起嗔心，也会

.

的。这里所说的非律仪，即发愿以贩鸡猪等行为作为终身职业，他们堕落地狱的过程也与此相同。

“《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》。”《俱舍论》说：湿生的有情是因为贪染香气而生，化生的有情是因为贪著住处而生。总之，受生都离不开贪染心。那些生到八热地狱的有情，是因为感到寒冷而希求温暖；而那些生到八寒地狱的有情，则是因为感到炎热而希求清凉。因为这种希求，中有就会奔向温暖或

寒冷的处所，然后就是中有灭而进入生有阶段。这是《俱舍论注》所说的。卵生的受生情况和胎生大体是一样的，这个观点也出自《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。此当数数修习之。

下面讲一讲发心的量。佛陀宣说苦谛和集谛，都是帮助我们获得出离心，然后依戒定慧修行，解除惑业，证得涅槃。其中，就是

以出离心为首要。说到出离，不仅仅想着我要出离就可以，还要达到一定的量，才能真正产生作用。

“发心之量者，如是从苦集二门，审知世间之相。”发心的量，就是建立在对苦谛和集谛的认识之上。通过对这两个渠道的智慧审查，了知世间真相，了知轮回本质。

“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。”如果仅仅生起希求舍离轮回和证得寂灭的意乐，虽然也算发起了出离心，但这样的量是不够的。

“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。”所以，必须像呆在四处着火的房子或被长期拘押在牢狱那样，一心只想逃离。这种逃生的愿望有多么强烈，我们对轮回的出离之心也要有多么强烈。生起这种出离心之后，还要不断念死无常，念三恶道苦，使这份发心逐渐坚固。如果达不到这样的发心之量，就难以从凡夫心摆脱。如果不在发心后时时巩固，这一心行也会逐渐边缘化，逐渐被其他心行取而代之。

“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：就像洒落在酒水上的粉末，只是在面上浮了一层。如果我们所生起的厌弃世间的出离心也仅是在口头说说而已，那往往是轻飘飘的，是没有力量成就息灭苦集的解脱。

“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。此当数数修习之。”这样的话，虽然想要修习解脱之道，但不过是一句空话而已。如果这种出离心不够真切，那么，不忍众生流转世间、饱受痛苦的大悲心也无从生起，而引发没有造作的无上菩提心的力量也必然不能生起。倘若不能生起真实无伪的菩提心，却声称自己是什么大乘行者，不过是说说而已。所以，对于出离心要反复修习。

在《道次第》中，宗大师反复强调出离心和菩提心的关系，这点非常重要。过去，很多人将出离心和菩提心视为两条不同的修学道路，这是一种普遍的误解。事实上，菩提心只是出离心的延伸和圆满，是将这种解脱的意乐和经验从自己遍及一切众生。而从出离心的生起来说，不仅要发得准确，发得到位，更要达到一定的量。这就必须对苦和苦因反复观察，只有认清轮回本质，我们才会彻底放下对现世的贪著和爱恋。倘能如此，出离就不再会有阻碍了。

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。

在此，宗大师就人们对发心的一些误解作了澄清。不少人觉得，菩萨是要入世救度众生的，怎么可以像声闻那样发心出离呢？对于这样的观点，我们应该如何抉择？

"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。”除邪分别这部分内容，是要纠正人们对出离心的误解。比如有人引用《秘密不可思议经》的观点，认为如果修厌离心，发愿出离惑业，出离轮回，就像声闻人那样对世间没有兴趣，就会住于涅槃。所以说，修厌离心只是对小乘行者合适，作为菩萨行者，则不应该修习对世间的厌患。换言之，出离心只适合声闻行者，而非菩萨行人应有的心态。

“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。”宗大师对这个问题的回答是：佛经所说的菩萨不应怖畏世间的深意，并不是对惑业产生的轮回之苦和生老病死不应出离。菩萨之所以能积极入世度化众生，是因为悲心和愿力所致，是为了利益有情而不惧轮回，并不是对轮回本身的惑业不加厌离。

“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。”如果不能摆脱惑业的影响，就会流转世间，被种种痛苦所逼迫。那样的话，自利尚且做不到，何况是利他？所谓“泥菩萨过河，自身难保”。

“此乃一切衰损之门，菩萨较诸小乘尤应厌离而灭除之。”因为惑业是一切衰损之门，是造成轮回和一切过患的根源。所以在这个问题上，菩萨行者应该比声闻行者更加迫切地希求出离和灭除惑业。唯有灭除惑业之后，才能在自利的基础上进一步利益众生。

“而于悲愿自在，受生世间，则应欢喜焉。”在灭除惑业的同时，菩萨还要本着悲心，本着利益有情的愿力，不断来世间度化众生。对于这样的责任，菩萨不仅要发愿承担，更要以欢喜心承担。

“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》又说：菩萨为了令有情能善根成熟，引导他们走向佛道，觉得在世间度众是很有利益的事，所以不安住于涅槃。这就是《普贤行愿品》所说的“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”。如果离开众生，佛菩萨将无法成就大悲，成就菩提。对菩萨行者来说，悲和智是成佛不可或缺的两大品质。因为智慧，所以不住生死；因为悲心，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。”有些人不能简别菩萨入世的意义，将这种悲愿和远离惑业对立起来，说什么菩萨不必怖畏惑业，远离惑业。持这种观点者，如果已经受了菩萨戒，就会形

.

“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。”菩萨发起出离生死的愿望之后，看到一切众生都是自己的六亲眷属，为了利益众生，进一步发起自利利他的菩提心。这是《四百颂》所说，月称大阿阇黎在相关注释中加以说明的。

以上，是关于苦和集的内容。中士道的重点是出离心，而出离心的生起，又离不开对惑和业的认识。对于声闻行者来说，唯有认识惑业的过患，才能生起真切的出离心。对于菩萨行者而言，唯有认识惑业的过患，才能发起真实无伪的菩提心。声闻解除惑业，才能成就解脱；菩萨解除惑业，才能自觉觉他。

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。

《道次第》中，宗大师将修学要领归纳为三主要道，即出离心、菩提心、空性见。其中，出离心是中士道的重点，菩提心是上士道的重点，空性见是止观的重点。可以说，整个中士道的修行，就是以生起出离心为起点，以圆满出离心为终点。那什么是出离呢？就是隐入山林，远离尘世吗？出离，首先是一种强烈的意愿，当这种意愿非常迫切时，对世间的贪著自然就会减少。就像你对某地毫无兴趣时，还会为离开而恋恋不舍，徘徊不去吗？我们之所以觉得放不下，无非是对世间还有兴趣，还没有透彻轮回的痛苦本质。



所以，真切意识到轮回是苦，是生起出离心的根本。《道次第》中，这种认识主要是通过观察和思惟来完成。我们需要观察轮回的过患，观察烦恼的过患，观察生死的过患。当我们对轮回没有丝毫期待，修行就水到渠成了。之前所说的烦恼杂染、业杂染、生杂染，正是要帮助我们认识轮回过患。这种认识并不是随便想一想，而是要在内心生起坚定不移的信解，即教下所说的胜解行地。当观念真正转变之后，粗的烦恼很快会随之减弱，这是我们需要引起重视的。在很多人的观念中，总以为无分别的禅修才有实际力用，事实上，树立正见也是修行的重要前提。当我们获得正见后，再做相应的奢摩他和毗婆舍那，契入空性就不是难事了。

“如上所言，以修三有之过患，于生死中，生起猛利欲求出离。”根据以上所说，我们要通过观察修认识到三有的无穷过患，由此对生死轮回生起猛利的希求解脱之心。这种思考要不断进行，一旦偏离，就会进入凡夫心的相续。即使坐在那里诵经念佛，也可能是有口无心，不得受用。这里所说的生死，是中士道所要解决的根本问题。此外，猛利二字也极为重要，当我们生起强烈的出离心时，当下就是解脱的。

因为解脱并不是外在的，不是从一个具体的牢笼中解脱出来，而是心灵的解脱，内在的解脱。所以，这种希求解脱的意愿非常重要。进一步，还要围绕戒定慧深入修学，这也是声闻乘的修行套路和次第。在三无漏学中，中士道重点谈的是戒，因为定、慧是和上

士道所共，所以此处略过，在上士道的止观部分将详细阐述。那么，戒律究竟对解脱有着什么样的作用呢？本论主要谈到两个问题，一是以什么身份出离生死，二是以什么方法出离生死。

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，不但修法之障难甚多，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。

《俱力所问经》（《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。

我们应该以什么样的身份来灭除生死呢？通常所说的身份，或是依伦理而建立，如家长和儿女的身份；或是依地位而决定，如领导和下属的身份；或是依职业而决定，如教师、工人的身份，等等。但这些身份和灭除生死并没有什么关系，从佛法修学来看，所有这些身份都同属一类，那就是在家。与此对应的，则是出家。

“以彼生死，当须灭除。”生死是学佛所要解决的头等大事，不论声闻还是菩萨，都要以解除生死惑业为本。声闻固然是以了生脱死为究竟，菩萨也同样需要超越生死，这样才有度化众生的能力。

“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：当我们通过修行断除八种无暇的过失，就能感得有暇圆满之身。既然现在有条件也有能力来听闻佛法，就应该以此成办生死大事。

“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，必须把握获得暇满人身的机会，用来了生脱死、成办大事。如果感得无暇之身，就不再有灭除生死的机会了。关于此，在暇满人身这一部分已有详细说明，所谓“此生不向今生

度，更向何生度此生”。因为暇满人身的可贵之处，就在于为我们提供了一个绝好的修行机会，而其他身份都是没有能力或条件修行的。一旦失去这个可以修法的身份，可能连解脱是什么都闻所未闻，更谈不上成办了。

“大瑜伽者云：现在是从畜生中分出之时也。”大瑜伽者说：我们现在所获得的暇满人身，是区别于畜生道的关键。这句话非常经典。人之所以为人，正因为我们具有理性思惟的能力。如果仅仅以这种能力来生存，来把日子过好一点，实在和动物没什么两样。唯有以这一身份去追求真理，了脱生死，才是不负此生的选择。

“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。”博多瓦也说：往昔，我们曾在无尽轮回中流转飘浮，不能自主，直到今生依然不能把握。所以，首要任务就是灭除生死。而灭除生死的契机，正是在于我们现在所得到的暇满人身。如果错失此生，不知何时还能再有机会。生命是无尽的延续，如果我们不去改变现有的相续，生命就不会出现转机。过去不能自主，现在不能自主，未来还是不能自主。而暇满人身的最大意义，就在于获得一次修行机会，获得一次转变命运的机会。

“又若在家者，不但修法之障难甚多，且易生过咎。”如果以在家身份学佛，不但障碍重重，而且容易产生烦恼等种种过患。因为凡夫最大的特点就是心随境转。尤其在今天这种诱惑重重的环境



下，人们每天都在忙于工作，忙于娱乐，根本静不下来面对自己，这些都是修行的障碍。我们说现在是末法时代，其实，法尔如是，真正末的是人而不是法。这种末，就体现在人们对物欲的疯狂，对道德的漠然。

“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。”相比之下，出家人与在家人的追求正好相反。所以，对于灭除生死的修行来说，是以出家的身份最为殊胜。因为他们没有生存之忧，没有家庭之累，可以专注于追求真理和解脱的生活。所以，有智慧的人应该向往出家生活。虽然出离的关键在于心，虽然在家居士也可以“虽处居家，不著三界。示有妻子，常修梵行”，但事实上，真正要做到是非常困难的。出家的意义就在于，通过对环境的出离，解除生命内在的惑业。

“《俱力所问经》云：居家菩萨，当愿出家。”《俱力所问经》说，作为在家菩萨，应该生起出家的愿望。即使现在出家因缘还未具足，但也要有这样的希求。如此，对世间的贪著将随之减少。就像我们打算离开一个地方时，就不会再去置办种种居家物品，以免造成累赘。有了出家的愿望，我们就不会在世俗生活中陷得太深，套得太紧。

“此中要意，谓愿近圆也。”近圆，具足戒别名，圆为涅槃义，而具足戒为接近涅槃之法。出家的核心，就是获得比丘身份，这就需要受持比丘戒。《戒经》云：戒是正顺解脱之本。也就是

说，戒是顺应解脱的规则，是帮助我们导向解脱的保障。出家身份之所以可贵，之所以能成为修行契机，关键也在于生命内在的戒体，在于定和慧的修行。否则，不过是光头俗汉而已。

“《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，出家身份具足无量功德，远远胜于那些严持戒律的在家菩萨。当然，这里所说的出家身份，不只是代表剃发染衣的外在形象，而在于它所具有的内涵。

“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来赞叹出家可贵，也从显教和密教的一切修行中赞叹出家的殊胜。一切种智，就是成佛的修行。对于这样的修行，出家身份是最为可贵的。所以，佛陀也是以出家而非在家身成佛的。

“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。”三种戒，是别解脱戒、菩萨戒和密乘戒。出家戒，指其中的别解脱戒，也就是声闻乘的戒律。对于这一佛法修行的根本，我们应当加以敬重。这主要是针对某些大乘或密乘学人轻视别解脱律仪的现象而说，觉得直接受持菩萨戒或密乘戒即可。事实是这样吗？须知，不论声闻乘、菩萨乘还是金刚乘的修行，都离不开别解脱戒的基础。而不是某些人所以为的，别解脱戒只是声闻行者的修学内容。在当年的印度，像龙树、提婆、无著、世亲这些

大菩萨们，虽然都修学并弘扬大乘，但同时也受持声闻戒。汉传佛教同样继承了这个传统，出家人大多兼受声闻戒和菩萨戒。

这一段主要赞叹了出家身份对佛法修行的重大意义。这一身份之所以可贵，正是在于别解脱戒。戒，为防非止恶之义。从表面看，所止息的是杀盗淫妄，但在根本上，戒所止息的是贪嗔痴的相续，凡夫心的相续。因为烦恼现行是有条件的，如果我们能严持律仪，谨言慎行，就会减少引发烦恼的违缘，使负面心行的力量随之弱化。当然，降伏并彻底解决烦恼还是取决于定和慧的作用，但这一切都需要以持戒作为前提。

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。

于戒受已而守持者，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（稍微越），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，于堕罪还出之仪轨，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：“若饥馑时，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。”（刘衡如所记笔记谓此数语宗喀大师作有颂文云：“一类执咒而谤律，一类执律而谤咒，随偏废一不成佛，应具二者方圆满。”）

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。

这一段总的介绍了解脱道的修行内涵，告诉我们，以什么途径才能了生脱死。

“修何等道而为灭除者。”究竟应该修习什么法门，才能使我们灭除烦恼、超越轮回呢？

“《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。”无生，无生无灭，为涅槃之义。《亲友书》说：纵然烈火在头上燃烧，周身衣服已被火焰点燃，这样的痛苦固然危急，但比起轮回之苦还是次要的，还可以稍缓一步再来解决。这是以比喻说明灭除生死、证得涅槃的重要性。对世人来说，没有什么问题会比大火在身更迫切的。但我们要知道，色身之苦是有尽的，而生死之苦却是无尽的。在解除这一痛苦之前，我们将尽未来际地沉沦其间。当然，如果现实中真的发生这种状况，我们还是要把火扑灭了再说。

“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。”尸罗，戒律。垢，烦恼。殃，灾难。这一段仍是《亲友书》的偈颂。怎样才能求证无生？就是通过持戒、修定、发慧，使内心寂静调柔，远离热恼和灾难。这里所说的寂静，不仅是烦恼的息灭，同时也代表生命内在强大的安静和喜悦。世间一切终归都是无常的，即使是日月星球，也要经历成住坏空的过程。唯有涅槃是无尽的，没有老死或生灭的变化。所以，我们应以涅槃为乐，而不是以世间欲望为乐。

“谓于三学当修学也。”《亲友书》的这段偈颂告诉我们，对于戒定慧三学，应该如救头燃般精进努力，这样生命才有希望。

“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，以慧观及心学生止法者，于上士时当说，今此略言戒学耳。”如果单独将中士道作为完整的修行内容来介绍，应该按戒定慧三学的次第全面介绍。但从《道次第》的建构来说，中士道只是成佛修行的组成部分。所以，关于空性慧和定学的部分，将到上士道详细阐述。此处先简单介绍戒学的内容，其中，又以别解脱戒为重点。之所以特别强调这一点，主要是为了纠正某些密乘学人轻毁戒律的错误行为。

“先须于戒之胜利数数思惟。心既决定，则勇猛增长。”首先，必须对持戒的殊胜利益反复思惟。通过思惟，加深对持戒的认识。若能对此达到坚定不移的程度，必然会勇猛持戒，精进修行。因为这是我们唯一的选择，否则生命就没有退路。任何一个法门，只要在认识上真正确定，就会有强劲的动力，这一点非常重要。

“《亲友书》云：众德依戒住，如地长一切。”《亲友书》说，戒律是一切功德依托的基础，就像大地能够生长万物一样。关于戒的作用，《成实论》也赞叹说：“道品楼观，以戒为柱；禅定心城，以戒为郭。”以持戒作为支撑修行的梁柱和保护禅定的城墙。

“《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。”白法，善法，清净法。《妙臂

经》也说：禾稼要依于大地才能生长，在此期间，还不能发生任何灾难，否则就可能造成损害。而一切功德善根都是依托清净无染的戒法，并以大悲水浇灌而成。也就是说，布施、忍辱等一切善行都要建立在戒的基础上，才能成为解脱和菩提的资粮。否则，即使做一些善行，但因为没有戒的规范，往往还会夹杂很多染污。

“当如说而思焉。”我们要对以上经论所说的法义反复思惟。唯有认识到持戒的意义，在持戒的基础上行布施等善行，才能长养善根，使所修一切善行变得清净如法。

“于戒受已而守持者，胜利甚大。若不守护，过患亦甚。”如果对我们所受的戒律能够严加守护，秋毫无犯，将感得殊胜的功德利益。反之，如果对戒缺乏重视，不加守护的话，过患也是极其严重的。

“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：有些人因为持戒而感得乐果，也有些人因为毁戒而招致苦果。如果我们具足清净戒行，就能身心安泰，怡然自得；如果我们轻毁戒律，则会身心热恼，痛苦不堪。因为持戒是在止息生命内在的不良相续，自然会带来安乐的结果。反过来说，毁戒就是在张扬贪嗔痴的相续，是制造痛苦的根源。尤其对受戒者来说，更会带来内心的挣扎和悔恨。但这种悔恨也是促使我们持戒的动力，因为不想再陷入悔恨和懊恼之中，所以要对“此应作”和“此不应作”认真抉择，严加防范。

“《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。”上悉地，佛果。中品，解脱。下品，八种共成就。《文殊根本大教王经》的这段引文，讲述了持咒和持戒的关系。持诵咒语和真言，同样需要戒的基础。如果毁犯戒律，非但不能得到上等成就，甚至中品和下品的成就也不能得到。所以，佛陀对于毁犯戒律者，不说持咒就能够成就。也因为犯戒破戒，所以无法证得涅槃的境界。

“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。”异生，指见道以前的众生。《文殊根本大教王经》接着批判说：那些造作恶行的众生，难道还有什么咒语可以使他们获得成就吗？所以说，毁戒者是不会有乐趣的。因为毁戒就是在纵容欲望，纵容不善的相续，既不能得到今生的现法乐，也无法成就究竟的涅槃乐。即使是诸佛所说的咒语，因为不持戒的缘故，也无法使人由此成就。

“如是所示不守护之过患，当数数思之。”所以，对以上经典所说的不持戒的种种过患，我们要反复思惟。

“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。”佛陀在《三昧王经》中说：在末法时代，有很多出家比丘不持戒律，甚至对我为在家居士制定的五戒等学处，都不能完整受持。

“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。”根据经中所说，当出家人不能如法守护五戒的时候，如果有人能够精进持戒，将感得无量功德。所以，我们对此应当特别努力。也就是说，持戒所感的功德和它的难度是成正比的，越不容易持戒的时候，持好戒的功德就越大。

“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。”恒沙，恒河沙，比喻数量极多。俱胝，意译为亿，印度数量名。由他，又名那由他，相当于亿。善逝，佛陀十大名号之一。《三昧王经》又说：哪怕在恒沙俱胝劫那么多的时间，以恭敬心准备饮食，并以华盖、幢幡、灯明、烛光、花鬘等种种庄严供养之具，供养无量诸佛菩萨。由此感得的功德虽然巨大，但如果在佛陀正法将要失去传承、逐渐式微的时代，仅仅于一日夜中行持一条戒，所获的功德，也超过之前无量供养所感得的果报。因为再多的外在供养，也比不上如法修行的供养，所谓“诸供养中，法供养最”。

“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。”四种生罪因，无知、放逸、不敬重、烦恼炽盛。怎样才能更好地持戒？就要了解犯戒的四种原因，并在源头加以对治。对治无知的手段，是听闻并了解戒律的开遮持犯，从而加深认识。有些人受戒后，根本不知道戒相是怎么回事，不知道怎样

才能如法地受持戒律。因为不了解，就无法对行为进行调整。就像社会上的法盲一样，因为无知而触犯法律。

“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。”对治放逸的手段，是时时忆念“此应作，此不应作”的规范，依照戒律，对行为正确取舍。同时反复观察身口意三业，如理了知什么是善行，什么是恶行，什么是持戒，什么是犯戒。有了正见作为标准，才能如法而行。其次要心怀惭愧，所谓惭，是依自增上及法增上，以羞耻过恶为体，断无惭障为业。所谓愧，是基于社会公德，想到作恶会被他人呵斥、轻贱而生起羞耻之心。第三是害怕恶行招感的异熟果报而生起防护之心。因为作恶不仅今生要受苦，还会影响到生命的未来走向，将我们导向三恶道的深渊。

“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。”对治不敬的手段，是对佛陀和佛陀所制定的戒律，乃至我们周围那些严持戒律的修行者，都生起敬重之心。有些人觉得，戒律是佛陀在两千多年前制定的，早已过时，不再适用；也有人觉得，戒律不过是一种生活制度而已，对修行并没有多少作用。如果有了这些心态，自然容易犯戒。佛陀灭度前曾告诫弟子，当以戒为师，这是我们必须谨记不忘的。

“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。”对治烦恼炽盛的手段，就是观察自己的身心，看看究竟哪种烦恼的力量最强大，从而有针对性地加以对治。经典中，佛陀也根据众生根机制定了相应的法门，如多贪者修不净观，散乱者修数息观，多嗔者修慈悲观。需要注意的是，这些对治要在平时就着手进行。如果想在烦恼现前时才临阵磨枪，是很难产生作用的。以上是障碍持戒的四种主要原因。

“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。”违越，违反，背离。如果不这样努力对治的话，以为犯一点小戒也没什么大碍，只是轻微的过错而已，那么对佛陀制定的戒律就不会认真执行，最后必然是逐渐放纵自己，导致痛苦的结果。

“《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：对佛陀以悲悯心为我们施设的教法，不论制教（戒律）还是化教（经教），如果我们因为心存轻视而稍有违越，表面看起来似乎很自在，其实是在纵容烦恼，纵容痛苦之因。就像折断篱笆之后，那些原先受到精心保护的庵摩罗就会被损坏。同样，戒律就是防护身心的篱笆，如果失去它的保护，将使身心受到染污，使善根功德随之损减。

“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。”敕，帝王的诏书、命令。能仁，释迦牟尼佛。世人如果违背了国王的旨意，还有可能获得特赦而不受惩罚。如果我

们违背佛陀的教法，是必定招感恶果的，就像堕为旁生的医波龙那样。医波龙，迦叶佛时，有比丘曾因当门有树妨碍出入而断其枝，虽然只是犯了遮戒，还是感得龙身，头上生树，每逢风吹树枝，便痛苦难当。这并不是诸佛或僧团要对他作出制裁，而是由业感果的规律使然，没有侥幸逃脱的可能。

“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，我们应当努力遵守戒律，不令罪业染污清净戒体。如果有所违犯，切莫置之不理，而要对忏罪还净的仪轨全力而为，令其清净无染。

“如是守护之法，虽是具别解脱律仪者，然于修密咒者亦同之。”对于戒律的守护问题，比如怎样持戒，怎样对治犯戒等种种规则，虽然属于声闻乘的行为规范，但密乘行者也必须这样去做。如果以为修密乘者不必依教奉行，那就大错特错了。

“《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》的这一偈颂，说明密乘行者对别解脱戒应有的态度。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。”也就是说，在家的密乘行者，除了律中少数关于出家人着装或威仪形象的要求，以及僧团履行的各种羯磨、仪轨外，其余那些佛陀为调伏弟子身心而制定的戒条，都是必须遵循的。至于出家的密乘行者，那就必须全部行持，没什么可以特殊开许的。

“康隆巴云：若饥馑时，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。”青稞，大麦的一种，主要产于西藏、青海等地。康隆巴说：在饥荒年代，吃饭就是头等大事，所有事都要以粮食为核心。对于显密一切法门的修行来说，也必须围绕戒律这个基础。因此，我们要对所受戒条努力行持。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。”夏惹瓦也说：总之，我们生起任何一点微小善行或造作任何一点微小恶行，都是因为对法的依从或违逆。在修行过程中，对于戒律所说的各种规范，我们要毫不犹豫且一以贯之地遵行。这样做的话，既可保持内心清净，常生欢喜，更能使后世获得殊胜果报。换言之，持戒能为我们带来现法乐和涅槃究竟乐。

“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。”我师，指阿底峡尊者。善知识登巴也说：有一类人只懂得持戒而不懂得持咒，还有一类人却只懂得持咒而不懂得依戒修行，这都是有失偏颇的。他们不知道，持咒和持戒是互相增上的，持咒将有助于更好地持戒，而持戒也有助于更好地持咒。如果不是我的上师阿底峡尊者这样传授，就不会有这样殊胜的心法。这段话虽是特别针对密乘修行而言，但对戒定慧三无漏学也是同样。比如戒和定就是相辅相成的，不持戒就无法生定，而没有定的基础，想要把戒持得清净如法也不容易。反过来说，如果我们能严持戒律，就不会接触不该接触的环境，使心保持安祥，有利于定的修行。若能具备相应定力，烦恼相续的力量就不会太大，持戒自然也会变得容易。

“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，皆以律师为依据而处理焉。”阿底峡尊者也曾经说过：在印度，如果僧团要处理一些重大或特别的事件，都要召集精通三藏者，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？经过抉择之后，才按照经典或律典的规范而行。在莲花戒寺，更要增加一项：在菩萨行中没有遮止吗？和菩萨行不相违背吗？总之，任何一件事都以律文为依据进行处理。这一点，充分体现了僧团“以法摄僧，以戒摄僧”的特点。以上，广引经论及

大德开示，说明了戒律对于修行的重要作用。不论在家还是出家，如果依戒律生活，就能身心清净，和合安乐。

“已释共中士道修心之次第竟。”中士道的内容，到此就讲完了。中士道的重点是出离心，目标是解脱。那么，如何才能发起出离心？这就必须深刻认识到轮回的本质是苦，了解苦的成因，了解惑、业、结生相续的过患，由此生起追求解脱之心。为了成就解脱，则应勤修戒定慧三无漏学。其中，侧重强调了戒的重要性。定和慧的内容，待上士道止观部分进一步展开。

