

前言

看破、放下，是學佛修行人常用來安慰、勸導他人遇到不順心、不如意，或者是重大變故時的話語。但是，聽聞了念死無常的內容之後，我們才有所體悟，惟有真實念死的心量生起，才有可能真正做到看破、放下。一般眾生，沉淪在輪迴的鎖鏈中多生多劫，早已習慣把苦空無我的輪迴真相，當成是常樂我淨，數數投生六趣無法自拔。倘若不能藉著強有力的修行，來對治調伏渴愛貪染的習氣，不再為現世的安樂計劃籌度，否則，縱使修行多年，也只能任憑煩惱、業力、習氣的擺佈，自己是一點都作不了主，遑論要發菩提心、利益眾生。

然而，只要我們稍加思惟死亡之後的去處，不免會憂心忡忡，擔心三惡趣是否有可能成為將來的投生之處？因此，當我們了解墮三惡趣之苦是如此的難以承受，不由得就會對過去所造的惡業，發起強烈的怖畏之心，進而斷除將來會墮惡趣的種種業因，同時生起慚愧、懺悔之心。

但只憑一己之力，是決定無法讓我們從惡趣當中逃脫出來，惟有依靠歸依三寶的功德力，並且深信三寶是唯一可以將我們從惡道中救護出來的真實歸依處，才有可能。可是若僅止於參加一個歸依儀式，就要達到這個目的，恐怕還是無法如願。所以，如果我們不清楚歸依

三寶之後，應該還要從事哪些修行的功課，或者是歸依之後，不了解什麼是該做、不該做的而有所違犯，因此實際上已經棄捨了三寶，卻還不自知。這些內容都是我們必須詳加研讀，並且盡力實踐，歸依三寶的功德才能逐漸轉變我們原來的煩惱、業力、習氣，以及淨除墮三惡道的業因。

以上這三個部分，就是這一次《菩提道次第廣論》講座(2)一下士道的內容。

本書在每個單元之後，附錄上師在「菩提學會座談會」中的開示內容。開示雖僅僅數語，卻都是字字珠璣。無論是對學人的提點勸勉，或者針對師兄的知見癥結，上師皆能一語中的，直接明白指出實修的精要。因此，特別加以收錄，希望無法與會的大眾，也能夠同霑法益。

菩提學會編輯部

《菩提道次第廣論》講座(2)
下士道 目錄

總講次	課程內容	頁次
15	念死無常①—未修念死的過患	1
16	念死無常②—念死的殊勝利益、正確的念死	17
17	念死無常③—如何修習念死的方法	25
18	念死無常④—如何修習念死的方法	37
附錄	師父的話—關於「念死無常」的開示	48
19	思惟三惡趣苦①—八熱地獄苦(大有情地獄)	51
20	思惟三惡趣苦②—近邊、八寒、獨一地獄苦	62
21	思惟三惡趣苦③—旁生苦、餓鬼苦	73
附錄	師父的話—關於「思惟三惡趣苦」的開示	91
22	歸依三寶①	94
23	歸依三寶②	109
24	歸依三寶③	123
附錄	師父的話—關於「歸依三寶」的開示	145

菩提道次第廣論

第十五講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容

《下士道》

念死無常①

未修念死的過患
造成輪迴的原因

我們進入「下士道」的部分。

你們曾經想過一個問題嗎？什麼問題呢？就是「有一天我會死」。大家有沒有想過這個問題？有一天我會死，有？都點頭。接下來呢？怎麼辦？有沒有繼續想？有一天我會死，那怎麼辦？想到死後去哪裡喔？馬上就想到去哪裡？真的嗎？不是想說死的時候，我如果來不及交代事情，我是不是應該要先把遺囑寫好？不用先寫好啊？修行人要不要先把遺囑寫好？萬一來不及交代就走了，那很多事情沒有講清楚，譬如房子怎麼處理，車子怎麼處理，動產、不動產怎麼處理，上次簽的那個馬票（樂透彩）也不曉得中了沒？應該是先想到這些問題，不是嗎？你們就直接想到哪裡去了？那你們不錯嘛，很有善根！

一般人都會想有一天我會死，那死的時候怎麼辦呢？想一想我的家人，老的太老，小的太小，都放心不下，我最親愛的另一半，也必須要捨他而去了，應該愈想愈心痛才對，不是嗎？我用盡一生的力氣、時間所賺來的錢，一毛錢都帶不走，想到又更心痛了，你們都不會啊？你們直接就想死後到哪裡去？那你們覺得你們會去哪裡？你們發願要去哪裡？做人啊？再得暇滿人身，繼續修？如果這一世沒有成就的話繼續修。

有沒有師兄覺得，我根本就不可能有下輩子？根本不會有下輩子有兩種情況，一個是解脫了，不會再來輪迴；另一種是他不相信有來生，所以也認為沒有下輩子。

你們是哪一種？你們有把握再得人身嗎？你們希望下一世到哪裡去？除了那個要往生淨土的以外，如果不能解脫的話，你們希望到哪裡去？到天道好不好？為什麼不好？死後生天享福，不是很好嗎？太快樂？不能修行？還是做人好了，得暇滿人身可以繼續修。可是這個人天果報怎麼來的呢？行善來的。如果我們活著的時候，每天不能夠行善的話，人天果報就沒有份，對不對？

那會不會害怕墮惡趣？想到有一天我會死，但我過去造的惡業還沒有感果，這時候死一定會墮惡道。會不會害怕墮惡道？會！那有什麼辦法可以不墮惡道？除非斷十惡業，才能夠不墮惡道。

那麼，什麼是我們真實的歸依處？可以幫助我們不墮惡道的真實歸依處？就是歸依三寶。歸依三寶是不是就可以保證不墮惡道？不是？還要行十善業？還要修行？不錯！你們都已經很有概念了。

我們說到目前為止，就是整個下士道的內容。下士道的內容，就是從「有一天我一定會死」這邊開始。如果從來都沒想過這個問題的人，就還沒有契入下士道。
未修念死的過患

有些人或者是想一想，愈想愈心痛，因為他一想，好可怕喲！我都還沒有準備好就死了，這個沒交代、那個沒交代，財產捨不得，親人也捨不得，於是愈想愈害怕，就不敢再想下去，從此以後就不敢再動這個念頭。他想說，我沒事幹嘛想這些？我好好的活著，不是很好

嗎？所以他對死亡就不可能會準備好。

有一些人則是我們剛才講的，他根本不相信有來世，不相信有六道輪迴，不相信善因可以得善果，當然就不會想說我死後會到哪裡去，因為死了就沒有啦！所以，他也不會契入下士道，甚至根本不會想要學佛修行。你看外面的人這樣忙忙碌碌，他也不會想學佛修行，爲什麼？他覺得這樣蠻好的啊，我活得很快樂，每天爲自己打算，日子過得很安穩，家庭、子女、事業都很平順，O.K.，這樣很好啦！幹嘛要學佛修行呢？他不知道爲什麼要學佛修行，那不是很多餘嗎？他也從來沒有想到「死後會到哪裡去」這個問題。

即使有一天他有因緣學佛修行，也是因爲沒有想到死後會去哪裡，因此也不會爲下一世做準備。不像各位都很有善根，知道怕死後會墮惡趣。那怎麼樣可以不墮惡趣？就是歸依三寶、斷十惡業，就可以不墮惡道。知道這個道理，我就會在活著的時候爲下一世做準備，積極地斷除惡業。如果爲了得人天果報，爲了這個暫時的安樂做好準備，我就會在活著的時候，積極地修善，這樣我就一定能夠得人天果報。

可是，沒有想到下一世會去哪裡的人，就不會爲後世做任何的準備，他會只求這一世的種種利益，可能是名聞、可能是利養，看他要求什麼，求財的也很多，中馬票就更好了！求佛菩薩加持我這次中馬票，我分一點來供養三寶。這樣的學佛修行人，因爲沒有想到下一

世會去哪裡，所以他的學佛修行只是利用佛法，來達到他所求的目的這樣子而已。他行善，是爲了求果報、求功德，不是爲自己求，就是爲家人求，求財也好，求功名富貴也罷，總之，沒有婚姻的求婚姻、沒有子女的求子女、沒有事業的求事業。像這樣的學佛修行人，即使他積極地行善、累積功德，善行、功德的力量也非常微小，爲什麼？因爲心量小，功德就小；心量大，功德就大。

像這樣子有所求的學佛修行一輩子，也不會有什麼太大的成就，因爲**有所求就是貪**嘛，我希望得到這個、希望得到那個，全部都是在增長自己的貪。說是學佛修行，其實只是利用佛法的善巧方便，來達到自己貪的目的而已。那貪不到的時候怎麼辦？就起**瞋恚**。菩薩拜了半天，如果不靈驗的話，就不信了。台灣有很多落難的土地公、三太子，就是跟他們求來的明牌都簽不中，一氣之下就把這些神像丟了。他爲什麼起瞋恚心？就是因爲貪不到，所以瞋恚就來了。可是，如果讓我們很順利的達到目標的話，我們又會生起**慢心**，認爲我比你厲害，我要名有名，要利有利，我飛黃騰達，一切都比別人順利，於是就覺得高人一等。那麼，比不過人家的時候怎麼辦？**嫉妒**啊！對不對？他條件又不比我好，憑什麼比我會賺錢，一切比我順利？嫉妒心就起來，想障礙別人的心就來了。不明白整個宇宙輪迴的真相，不明白業果的道理……，這個是**愚癡**。

所以，雖然在學佛修行，但是每天都在增長他的貪、瞋、癡、慢、嫉，結果呢？一定墮惡道嘛，對不對？像這樣說是學佛修行，結果卻墮了三惡道，原因出在哪裡？就是因為他沒有從「念死無常」這邊開始下手，所以整個下士道他也沒有辦法契入。

這兩種不會想到「有一天我會死」的人，第一種是我們剛才講的，根本就不會學佛修行；第二種是即使他學佛修行，所行的善行跟功德也是非常非常的小，其原因就是因為他有所求。只要有所求就有煩惱，有煩惱就會造業，造業的結果，就是墮到惡道去。

那第三種情況呢？就是他說：「輪迴太苦了，我希望解脫、我希望開悟、我希望成佛、我要度眾生。」可是，因為他沒有想到有一天會死，所以觀念裡面老是覺得來日方長，因此就會放逸、懈怠、昏沉、掉舉、散亂，這就是為什麼沒有辦法精進，道業為什麼不能快速成就的原因——沒有念死無常。

所以，有隨時念死無常，為下一世做好準備的修行人，才有資格入下士道。不然他忙了一輩子學佛修行，但是連下士道都沒有契入，那做的是什麼？就是我們剛才講的，學了半天，結果墮三惡道；或者是放逸懈怠，讓暇滿人身空過，然後一事無成，想解脫沒有辦法，想開悟成佛，當然是打妄想而已，打了一輩子的妄想，都不可能有任何結果的。

我們現在就開始介紹下士道的內容。

首先，我們要知道什麼是下士道的發心，就是**念死無常**，想到有一天我會死，死後到哪裡去呢？如果墮惡道，那不是無量無邊的苦在等著我嗎？那怎麼辦呢？**歸依三寶**。因為只有三寶可以幫助我們從惡道裡面救脫出來。可是，歸依完了，是不是就可以保證不墮惡道？又不可以。因為你如果還是繼續造十惡業的話，果報還是墮三惡道，所以歸依完還要**深信業果**，明白十惡業的道理，造什麼業，會得什麼樣的果，這樣才能正確地斷除十惡業，如果進一步行十善業，就能夠有人天果報。這就是所有下士道的內容。

我們明白這些內容之後，就知道如何一步一步的從「念死無常」開始修習。這幾個晚上，我們就繞著這個話題，好好的談一談。

首先要知道的是，如果我們沒有經常修習這個功課的話，會有什麼樣的過失？就是我們剛才所講的那些過失。

真的有輪迴嗎？

可是，有些人他不相信有輪迴，我們現在討論看看，輪迴是真實存在的嗎？真正有輪迴這件事情嗎？你們說呢？有！你們都相信有輪迴、有六道？有？認為有輪迴的是墮在有邊。可是又有人說輪迴自性是空的，對不對？那是落在空邊啦。說沒有輪迴的落在空邊，說有輪迴的落在有邊，那怎麼辦？你們常常講中道實相的，都不會落在兩邊的來說說看，該怎麼來談這個話題？輪迴到底

是有？還是沒有？有，是落在有邊；沒有，落在空邊，那到底是有？還是沒有？非空非有，亦空亦有，又在談理論了！

輪迴的現象是有，但是它的自性是空的，這樣就不落兩邊。因為說它沒有，就是否認輪迴的存在，這就錯了，明明有輪迴的現象；但是認為輪迴的現象是真實存在的，這又錯了，由於它自性是空的，對不對？這樣說就比較圓滿。

什麼是造成輪迴的原因？

輪迴的現象是有，自性是空的，那它是怎麼造成的呢？既然我們想要跳出輪迴，就要知道輪迴是怎麼形成的。

一、我倒

為什麼不能解脫輪迴的原因在哪裡？輪迴是八識的變現？唯識都搬出來了，好厲害！輪迴是怎麼造成的？貪愛造成的。有一念的貪，就會形成輪迴的現象。那貪愛是怎麼來的？繼續問啊，對不對？「我執」來的。答對了！因為有「我」，就有我貪，無我的人是有沒有貪的，沒有我，貪什麼嘛，對不對？所以貪是由「我」來的。可是，有「我」嗎？如果你們坐在這裡的，都不是「我」，那又是誰坐在這裡啊？是因緣假合的一個臭皮囊坐在這裡，它不是真實存在的。我們觀察這個色身，地水火風的假合嘛，色受想行識五蘊的假合嘛，並沒有一個真實的「我」坐在這裡，它只是因緣暫時的聚合而已，因緣

條件具足了，它就有這個肉體的存在。其實我們觀察，這個肉體也不是真正的「我」，要不然我們死掉了，「我」就沒有了嘛。那個肉體會腐爛，如果這個肉體是我，那腐爛之後，「我」到哪裡去了？跟著腐爛嗎？不是嘛！可見這個肉體不是「我」。那這個心是「我」嗎？它念念生滅、無常，心也不是「我」啊！

我們所謂的「我」，就是身心的假合，身心生滅的過程現象，我們把它當作是有一個我的身、我的心存在。可是，我們觀察身、觀察心，都發覺它不可得，只是一連串生滅相續的過程而已。我們把這個生滅相續的過程，當作是真實存在的。這就是顛倒嘛！本來是無我的，以為有一個「我」。

二、常倒

死後到哪裡去？剛才各位回答，死後到哪裡去？如果沒有「我」的話，就沒有這個問題了嘛。所以，眾生都是先起了我倒，本來無我，以為有一個真常不滅的我；然後再把無常生滅的身心活動，當作是常的，因此又落入了常倒。

三、樂倒

每天為它忙忙碌碌，不但非常執著這個色身，連心識的活動也把它當作是我，不是「我」在想嗎？不是「我」在做決定說我今天要過什麼樣的生活嗎？是「我」在決定要怎麼享受，要怎樣善待自己，該如何滿足我的色聲香味觸等種種欲望。我每天早上一醒來，就在想今天要

怎樣讓自己活得比較開心，我高興到哪裡去，我今天想見什麼人，我今天想做什麼事情，都是我希望去做的，都是我喜歡去做的。這樣做，無非就是希望它能夠引發我的快樂。

可是，有真正的快樂嗎？我們追尋的是真正的快樂嗎？又不是嘛！**我們追尋的快樂，只是煩惱的根源**，一切的痛苦都是從這邊來的，因為你求不到就完了嘛，所有的煩惱就現起了。這些感官的刺激，暫時的歡樂，都不是真正的快樂，它的本質都是苦的，只要還在輪迴當中，就沒有真正的快樂。所以，本來三界輪迴是一件非常非常苦的事情，我們卻以為有快樂可以追尋，這又落入了樂倒。本來是苦的，我們以為是樂的。

四、淨倒

每天打扮得整整齊齊、漂漂亮亮，為的是什麼？以為這個色身是清淨的，以為洗完澡，我就很乾淨了，是真的嗎？拿放大鏡看一看，我們的皮膚有多少細菌在上面，是不是？我們這個身體真的是清淨的嗎？每天眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都會分泌很多我們不喜歡看到的分泌物，它一點都不清淨。每天上廁所排出來的也不清淨嘛，雖然吃的時候很高興、很好吃。所以，我們觀察身體內外，其實並沒有真正的清淨，如果執著以為是清淨的，這又落入了「淨倒」。本來不清淨的，我們以為清淨，然後每天為它梳妝打扮，每天為它忙，今天出門不曉得要穿什麼衣服，然後要配什麼褲子、鞋子、襪子，

為我們的形象做種種的裝扮，每天要沖涼一次到三次，這都是落入淨倒。

這就是為什麼我們會輪迴的原因，從「無我」以為有「我」開始。我執是輪迴的根本，接下來都是由「我」來的，以為我的身心是真實存在的，落入常倒；沒有快樂以為有快樂，是樂倒；不清淨以為清淨，是淨倒。先起了「我」這樣的一個執著之後，接下來全部都落在顛倒當中，輪迴就是這樣形成的。

所以，我們要解脫輪迴，實際上很簡單嘛，明白這個道理之後，好好地觀察我們身心的活動，去發覺它沒有一個真實的「我」存在，從此以後，觀念裡面就沒有「我」，這樣就對了，你就可以解脫輪迴了。因為我們已經明白造成輪迴現象的原因在哪裡，我們就直接破，輪迴是由我執產生的，所以只要證到無我，就沒有輪迴的現象，當下就沒有了。

我們今天講到這裡好了。你們有沒有什麼問題？歡迎發問！我們今天介紹的是，不能夠念死無常有什麼過患。因為在座的師兄，有一些是念英校的，所以我們儘量能夠不念書就不要念書。我來新加坡弘法已經整整六年，據我上課的經驗就是一念書，大家就開始哈欠連連，因此儘量能夠不念書，就不要念書。我會把重點講了，你看不懂華文沒有關係，你只要聽得懂我講的就可以了。那個華文很好的，如果要加深印象，可以回去看課本複習。

我們明天繼續介紹這個法門怎麼來修習，它從初發心學佛修行，到你成就，整個修行的過程都是要靠念死無常。只要你一忘記「我會死」的這件事，你每天就會爲了現世的利益忙碌，那就根本沒有進入下士道，更不要說是中士道、上士道了，對不對？所以，這個課題非常非常重要，不管是下士道、中士道、還是上士道，都是以這個「念死無常」爲基礎，你活著一天，就每天都要練習這個法門，這樣才可以達到你所求的目標。

如果你只要求人天果報，下士道就夠了；若是你覺得人天果報還不究竟，希望解脫輪迴，那就進入中士道。中士道就是解脫道，告訴我們怎麼樣解脫輪迴的方法；你自己解脫了，覺得還有無量無邊的眾生在輪迴的苦海當中，心非常的不捨，那你的菩提心就生起來了，這時候就進入上士道。所以上士道全部的內容，都是發菩提心來利益眾生，到那時候心心念念都是爲眾生忙，不再會爲自己，爲什麼？因爲已經無我了。既然已經證到無我，那接下來你活著要幹什麼？就不再爲自己了，而是爲眾生活、爲眾生忙，你每天行的就是菩薩道，等到菩薩道的資糧圓滿，智慧、福德資糧圓滿，你就成佛了。

以上就是整個下士道、中士道、上士道的內容。可是這所有的內容，都要從念死無常開始，如果你這個沒有做好，那後面的全部都不可能達到。因爲連下士道都沒有辦法入門，後面的中士道、上士道當然就沒份嘛。所以光是想，想也沒有用啊！是達不到那個結果的。原

因出在哪裡？就是這個功課沒有做好，沒有常常提醒自己隨時會死。既然什麼時候死不知道，那你是不是每天都已經做好準備，隨時要走都沒有問題？是不是已經有把握在死的時候，不會帶著惡業走？應該清淨的惡業，是不是已經清淨了？應該累積的善業、功德，是不是已經累積了？這就是我們每天要努力的目標。

（課後問題發問與回答）

〔問〕法師剛才談到無我，講到色身是因緣所生，這個我明白，但是緊接著說我們的心是念念生滅、無常的，請問是什麼意思？

〔答〕心，是指心念的意思。就是你會有很多念頭嘛，是不是？一個念頭起來它就消失了，等一下又有一個念頭生起來，念頭聽得懂嗎？你一個念頭起來，然後又消失了，我們每天一睜開眼睛到現在，不曉得動了多少念頭，那每一個都過去了。如果說念頭是我的話，那前念滅了，「我」應該跟著念頭一起消失，可是會不會呢？不會啊！對不對？可見心念不是我。

〔問〕請問心念是指……？

〔答〕心念的活動不是「我」，因爲它生起來就消失，它只是一個生滅的現象，對不對？起來就消失，叫做生滅。

〔問〕那麼我們的心是不是真的？

〔答〕妄心是假的。妄心，爲什麼叫「妄」？就是虛妄的意思，它是六識的活動，所以是虛妄的。但是我

們有一個真心，真心是沒有生滅的，如果見到真心，我們就開悟了。我們修行就是希望能夠見到真心，而我們平常心念的活動，它是虛妄的，它是妄心，它是有生滅的。

〔問〕師父，如果我們整天念死無常，整天一直念死，會不會無法平衡自己的生活？

〔答〕不會！

〔問〕工作已經是沒有意義的事情了，因為我們時時刻刻都在念死。

〔答〕不是！念死無常不是說我們所有的事情都不要做了，然後來好好想這個問題，不是。是把這個心念放在我們的心裡面，隨時都準備好，每天告訴自己說我今天就會死，做好這樣的準備，這樣你就可以很逍遙自在的過生活，因為你不再會執著了，對不對？都已經可以面對死亡了，沒有什麼事情比死亡這件事情更大。所以，當你可以坦然面對死亡的時候，世間的一切東西，你都可以很快的就放下，你不再會執著了。每天不執著的過生活，多好啊！多自在！多灑脫！多逍遙！會變成這樣子。不是念死念到說什麼事都不要做了，專心來念死，不是這個意思。因為我們後面的方法還沒有講，所以你還不清楚，我們有正確念死的方法。

〔問〕怎麼樣才能斷我執？

〔答〕就是藉著觀察我們的身心，發覺它並沒有一個真實的「我」存在，明白這個道理，就可以斷除我執。

所謂的我執，就是以為有一個真實的「我」的存在，然後對它產生執著，叫做我執。可是我們藉由觀察身心的活動，作智慧的觀照，發覺沒有真實的身心存在，因此就根本沒有「我」的存在，這時以為有我的這個執著，自然就破了。這是其中的一個方法。

破我執有很多的方法，一般最簡單的，就是藉著觀察色、受、想、行、識五蘊的變化，進一步推出五蘊不是我。我們剛才講說觀察色身，它是屬於色蘊，你觀察色蘊，發覺它不可得，是因緣假合的，沒有一個「我」，所以色蘊不是我。

你也可以觀察種種的感受，一下苦、一下樂，可見它也不是真實存在的。如果樂受是真實存在，它應該不會消失，可是我一下高興、一下悲傷，可見種種的感受，不管是樂受、苦受、還是捨受，都不是真實存在的，因為它會變來變去，凡是有生滅的，都不是真實存在。所以，我們也發覺那個受蘊不是我。

想蘊，就是我們剛才講的心念，你一下想過去、一下想未來，它變來變去，可見這個心念不是我，這個想蘊不是我。

識蘊，是八識的活動，整個八識的活動也是生滅的過程，也不是我。

行蘊也不是我。大到整個輪迴現象，小到我們每一天的活動，都是行蘊的作用。像我們剛剛進來，兩個小時以後離開，已經不是同一個人了，為什麼？因為有很

多身心的生滅變化，這就是行蘊。可以小到心念的遷流變化，也可以大到整個輪迴的現象，我們說這一世我活著，下一世會到哪裡去，這生生世世會輪迴多久，這整個輪迴的現象，都是行蘊的作用。可是我們觀察它，也不是真實存在的。

我們都以爲五蘊是我，可是我們一個一個分別觀察，發覺每一個都不是真實存在的，可見沒有一個「我」，對不對？因此，作一個結論：就是五蘊不是我。這樣就可以破我執了。

我們今天就講到這裡，時間到了。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第十六講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容

《下士道》

念死無常②

修習念死的殊勝利益

正確的念死之心

如果說，我今天就會死，那是什麼樣的心情呢？〔師兄答：悲哀的。〕那悲哀之後，要做什麼事情？悲哀以後趕快想一想，我要做什麼事情？我的態度會不會跟昨天一樣？昨天還沒有念死，我現在開始念了，而且不是很久以後才死，不是十年計畫，而是我今天就會死！

如果是這樣的話，我要怎麼面對我的家人呢？看看我年老的父母，我應該對他們做什麼？過去我都很任性，使性子、不聽話，現在會不會了？我今天就會死，那我應該對他們做些什麼呢？趁我今天還活著的時候，孝順他們都來不及了，對不對？也不再會跟他們反抗了，看父母親有什麼心願，趕快幫他們達成。

那麼，我那個嗷嗷待哺的小孩呢？我面對他們的時候，我應該怎麼想？他是最讓我牽掛的，最讓我生煩惱的，我對他的期望最大，他就是我整個命喔！可是我今天就要死了，怎麼辦？我的小孩怎麼辦？我怎麼面對他們？臉都開始嚴肅起來了，怎麼辦？回答不出來，可見你們沒有想過這個問題。如果我今天就走了，小孩怎麼辦？你能怎麼辦嘛？你說嘛！幫他出家？太好了！小孩統統送到寺廟，也是很好的方法啦，反正也管不了了。所以，這時候我對我的小孩會怎麼樣？還會不會像以前那樣子打罵啊？生氣啊？會不會？不會了！應該趁活著的時候，趕快好好地愛護他們、教育他們。

還我有最親愛的伴侶，應該怎麼對待他？我就要走了，以前爲了芝麻綠豆小事，總是要吵吵架、拌拌嘴、

各執己見，自己都認爲自己是對的，都是你錯啊！那現在呢？現在還要不要吵架？沒有時間吵架了，趁活著的時候趕快恩愛牽纏一番，不是嗎？不是喔？爲什麼不是？怕這樣恩恩愛愛的又捨不得走了？還是怎麼樣？然後互相發誓說生生世世要做夫妻，恩愛的結果就是我下一世一定還要再當你的愛人，這下可糟糕了！那個五百世的夫妻就是這麼來的。

所以想到這些問題，我們最不捨的就是親人，不管是父母、子女，還是夫妻，六親眷屬其實是我們最難割捨、最難放下的。那我們現在念死，應該怎麼來調整我們的心態呢？對他們好，但是又不會產生執著，這個功夫很高喔。趁活著的時候，該愛護的、好好愛護，該孝順奉養的、好好的孝順奉養，可是又沒有執著，又不會產生貪愛。

如何減少對親人的貪愛執著？

我們要怎麼想，才能讓自己做到這樣子呢？想一想，我們走的時候，只有一個人嘛！誰都沒有辦法陪伴我們，只有一個人孤獨的上路，走過奈何橋，不曉得有沒有奈何橋？那是民間信仰的說法，反正就是一個人走啊，誰也沒有辦法陪伴你；而且每一世的關係都不一樣，對不對？這一世的六親眷屬，下一次輪迴又不曉得是什麼關係了，所以恩愛的家人，只是這一世因緣暫時的顯現，也不一定生生世世都是最親密的家人。這樣想，可不可以比較放得下執著和對他們的貪愛了？

所以那個殉情的情侶，活著不能在一起，死了以後想要在一起，死了以後確定是走同一條路嗎？確定可以在一起嗎？一定不會的！因為每個人的業不同，各自隨業轉。所以這樣做，是多麼傻的事情啊！白白犧牲了，到時候都只有孤獨的上路。

修習念死的殊勝利益

我們每天這樣子念死，每天練習割捨對親情的貪愛跟執著，慢慢就會愈來愈淡，但是會愈來愈愛護他們，對他們的貪愛、執著卻愈來愈少。這樣減少、減少，活著就可以放下對他們的執著，那就很輕鬆自在了，對不對？原來都是對他們太執著，尤其是對自己的子女，愛之深、責之切嘛，因為對他們的期望很高，所以爲了很小的事情，還是成績不好、不好好讀書，就會很生氣。現在不會了，愛護他們都來不及，更不忍心訶責他們，只是盡心盡力地教養，對他們不再有任何的執著，也不會生煩惱，不會憂慮，也不會牽掛了，你會活得比以前更輕鬆。以前是期望太多，所以煩惱多，痛苦也多；現在不一樣了，不再期望就沒有煩惱，沒有煩惱就沒有痛苦，該怎麼做就怎麼做，盡心盡力就好了，不強求、不奢望。這樣就可以在活著的時候，放下對親人的執著。

那麼，我們那些拼命賺來的錢呢？那些財物怎麼辦？我今天就死了，我的房子、我的車子、我的金銀財寶怎麼辦？我修密教二十年所收集的寶貝、加持物，怎麼辦？大師兄，怎麼辦啊？他家最多了！我今天就走

啦，一個寶貝都帶不走，一毛錢都帶不走，房子帶不走、車子帶不走，什麼都帶不走，我要怎麼處理這些東西呢？布施啊？師兄捨得嗎？全部送光光，因為一個都帶不走，爲什麼不給需要的人呢？誰喜歡就送他嘛！而且還要感謝他，爲什麼？成就我布施的功德啊！不然留下來的財物愈多，死的時候那口氣愈難嚥下去，對不對？想說這個怎麼辦、那個怎麼辦，一個都抓不住，多慌啊！那我們爲什麼不在活著的時候，就把它處理好呢？生活必需品留下就好了，其他都是多的。家裡也不用裝鐵窗、鐵門啊，一道一道的鎖，沒有東西好偷嘛，歡迎光顧！這樣不是很好嗎？晚上也睡得很安穩，不然就會想說我的保險櫃要放些什麼，我的黃金藏在哪裡，美鈔藏在哪裡，睡都睡不安穩。生活沒有問題就可以了，活著只是爲了修行，其他都是多餘的，這樣財物也處理好了嘛。

那個目前還沒有辦法處理的，就寫好遺囑，**修行人一定要先把遺囑寫好**，我的房子到時候怎麼處理，我的什麼、什麼……看有什麼東西，一個一個都交代清楚，這樣隨時都準備好了，走得瀟灑自在，不是很好嗎？

我們這個最愛的身體怎麼辦？死的時候它就腐爛掉了，火葬的話，就剩一把灰出來。我們現在每天爲它又是吃、又是穿、又是拉，忙得不得了，現在開始要不要那麼忙？只要它保持活著就可以了，不需要特別去愛護它、照顧它，不會用很多的心思、花很多的金錢在養生上面下功夫，反正要死了，對不對？吃得好也是白骨一

堆，吃得不好也是一堆會腐爛的肉，沒有什麼差別，營養夠就好，不要特別去講究，一定要吃哪一家的什麼，駕車去，不管多遠都要去，排隊也沒關係啊，因為值得嘛，好吃啊。現在沒時間做這些事情了！因為我今天就會死，哪有時間排隊啊？這樣我們是不是活著就可以看破、放下？

常常會有人問：「我怎麼看破、放下？」現在就有答案了，你可以告訴他：「念死啊！」念死就可以幫助你看破、放下，對不對？多好的法門啊！自己先做到，做一個榜樣給他們看，我就是這樣看破、放下的。

什麼才是正確的念死之心？

可是要講解清楚，不要只跟他說：「你就念死啊！」然後他每天一想到死，就慌得不得了，這個帶不走、那個也帶不走，想到就心痛！我親愛的家人，哎喲！我馬上就要離他而去了。我這麼多的寶貝，天啊！怎麼處理呢？又開始生煩惱了！這個就是錯誤的念死。正確的念死是不會產生這種恐懼、害怕、憂慮、牽掛的心理，不會有這些問題發生的。所以，我們向別人介紹這個法門的時候，一定要講解清楚，應該恐懼、害怕、憂慮的是什麼？不應該恐懼、害怕、憂慮的是什麼？什麼是帶得走的？什麼是帶不走的？先要交代清楚。

親人帶不走，財物帶不走，我們這個臭皮囊帶不走，所以要放下。什麼帶得走？〔師兄答：業！〕對嘛！我們造的業。所以我們應該害怕的是什麼？恐懼的是什

麼？就是那個帶得走的，你到底準備好了沒有？對不對？我們過去無量劫以來，一定做錯很多事情嘛，那個惡業怎麼辦？如果還沒有報的話，那我死的時候惡業現前，我不是要到三惡道去受無量無邊的大苦嗎？我現在活著應該怎麼辦？趕快怎麼樣？**懺悔業障**呀！所以我今天就會死了，我今天要趕快做什麼？趕快懺悔無量劫以來，因為貪瞋癡所造的一切業障，我希望趕快懺完，這時候你才會一心一意的、很誠心的要斷除一切的惡業。

過去懺悔就是想：「啊！我做錯了！」然後馬上又犯了，因為不誠心嘛。如果我們面對死亡，就會非常至誠恭敬地好好懺悔，這時才能發揮懺悔的力量，因為你怕死後會墮惡趣，所以現在不得不真心一點懺悔，因此我們活著一天，就會勇猛精進地懺悔，希望把過去所有的惡業都懺除乾淨。

那我還敢不敢繼續造惡？不敢了！過去的懺都懺不完，還造新的？對不對？所以我一定會趕緊把過去已經造的好好懺悔，因為已經造了，來不及了，只有懺悔，沒有其他解救的辦法，然後很小心防護我的身口意，絕對不會再造下任何的惡業。

可是還不夠啊！因為我們還希望帶一些善業走嘛。不要帶惡業走，要帶善業走，這樣我們就有人天果報，那你要去做，才有善業啊！所以，不但要勇猛精進地懺悔，積極地斷惡，還要積極地行善、累積功德。

這才是我們應該害怕的，就是我們的惡業還沒有清

淨，還來不及積聚善業、功德就死掉了，那我一定會墮惡趣。我們應該害怕的是這個帶得走的，而不是那個帶不走的，這就是正確的念死。

我們自己這樣做，然後也告訴別人，如果他覺得：「我為什麼煩惱這麼重？為什麼我那麼執著？我怎麼看破、放下？」你就可以教他這個法門，很正確地指導。所以，這個法門不但可以自利，還可以利他，自己活著可以得到解脫，也可以幫助眾生得到暫時的解脫。

如果我們每天都這樣做，還會不會害怕死亡？前一陣子大家都很擔心年底 SARS 會再來，現在來的不是 SARS，是流感，國外已經死了很多人，你們會不會擔心？不擔心啦？真好！念死真好！要不要擔心 SARS？又不擔心啦？都準備好了，怕什麼！如果我確定死了之後，去的地方比現在還好，我巴不得趕快去！對不對？我怎麼會怕死呢？如果我發願往生淨土，淨土比這邊更好，極樂地！沒有任何的痛苦；或者想要得暇滿人身的，如果我都已經有把握的話，當然就不怕死了嘛。這樣一來，我們就可以活著勇敢的面對死亡，沒有絲毫的畏懼，而且每天都在行善、累積功德，自利利他，這就是念死的利益。如果能夠做到的話，就能夠超越對死亡的恐懼，坦然面對，死得很灑脫、自在。活著的時候是這樣，死的時候也是這樣。

最後我們迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第十七講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容

《下士道》

念死無常③

修習念死的方法

一、思惟一定會死

我們這兩個晚上都在講念死的重要，雖然聽了很法喜，覺得太好了，可是過兩天可能就全忘了，如果我們沒有每天練習的話，很快的，又回到現實，又開始忙碌。所以，知道每天怎麼練習這個法門，也是非常重要的，每天、每天練習，隨時準備好，死亡到來的時候，不但不會害怕，能夠坦然面對，而且走得很灑脫、自在。

那我們每天怎麼來練習呢？現在就開始作介紹。

一、思惟「決定死」

第一個，我們每天要思惟的是「**我一定會死**」。你們見過不會死的人嗎？妖怪？妖怪也會死，它也是有壽量的。神仙死不死？不是說能修煉到不死的神仙嗎？那也是騙人的，神仙也會死。神仙有很多種類，像彭祖活了八百歲，那只是地仙而已，還有天仙、鬼仙、大羅金仙，雖然說神仙可以與天地同壽，但天地會不會有滅的時候？有啊！成、住、壞、空，不是嗎？所以與天地同壽，還是會死，只是他命長一點。

證果的阿羅漢、辟支佛會不會死？佛會不會死？不會啊？好好喔！趕快成佛就不用死了。只要還在十法界當中，就一定回死。只是六道輪迴的眾生，是分段生死；四法界的聖者，是變易生死。分段生死是由煩惱障所造成的，不同的煩惱造不同的業，就在不同的六道中輪迴；四聖法界，是所知障的差別，所知障就是無明，由無明的深淺，來決定他在四聖法界的哪一界，這樣由所知障所形成的生死，就叫做變易生死，都是有生死。

所以，連那個生死自在的聖者，他們都有生死，何況是我們生死還不能夠自在的凡夫，當然一定會死。因此，我們首先要認清這個事實：我一定會死，不管你今天是什麼身分、地位，你名聲再顯赫、地位再崇高，還是要死；再有錢，還是要死；不管你是什麼人種，白人、黑人、黃種人，都是一樣會死；不管你住在什麼地方，也一定會死；到空中有空難、下海有海難、登山有山難，所以上山下海也不安全。

有一位師兄想移民到澳洲，想了十年還沒有移民成功，他這十年都在憂惱中度過，天天盼啊、盼啊，等啊、等啊，這邊也不能安心來創一番事業，那邊又一直去不成，要一直申請、一直申請，那個准證一直不下來，他這樣一晃就晃了十年，到現在還是不死心。他就是不明白這個事實的真相，你在新加坡會死，到澳洲也會死，為什麼一定要費盡心機，非要移民到那邊不可呢？我們知道，不管你在什麼地方，沒有死亡不會到達的。

過去是這樣子，現在是這樣子，未來還是這樣子，只要還在輪迴當中，就不免有生死，這個事實是不會改變的。

所以，我們首先提醒自己，我一定會死，有沒有什麼力量可以讓它不來呢？消災延壽藥師佛念一念，有沒有效？什麼密咒、無上咒、無等等咒念一念，有沒有效？什麼回春方、延命方，靈丹妙藥，吃了可不可以不死啊？什麼祕方也沒有用，還是會死的呀！財富再雄厚、勢力

再大，也沒有辦法買通閻羅王說：「你幫我把生死簿上的名字畫掉」，也做不到。縱使有大勢力、大財力，也沒有辦法讓死亡不來；用藥力、咒力也沒有辦法，完全無計可施，反正一定會死就對了。所以，我們首先思惟的是「我一定會死」，沒有任何的方法可以讓死亡不來，無論勢力、財力、藥力、咒力都沒有辦法使它退卻。

第二個，我們要思惟的是，壽命不但不能增加，而且每一天都在減少。我們都誤解了，每一天拼命想要長壽，想盡了辦法，練什麼功、氣功、瑜珈、還是什麼……練了一大堆，希望能夠延長壽命，我們的壽命真的可以增加嗎？我們以為可以增加，可是，真的可以嗎？我們的壽命，就算可以活到一百歲好了，一百歲的人還是有，只是比較少，叫做人瑞，但實在是太稀少了，就算我們可以活一百年，一百年是從什麼時候開始算？從入胎的時候開始算，對不對？因為你已經開始成形了嘛，你在媽媽肚子裡面一個月，你的生命就少一個月，懷胎十月，你一百年的壽命就少了十個月，所以是從入胎就開始步向死亡了。我們弄不清楚，還拼命想延壽，那真是太好笑了，其實我們每一剎那的生命都在走向死亡，活了十歲，壽命就減少十年，現在是三十歲，就少了三十年，每一剎那都在減少，你一百歲的壽命一直在減少、一直在減少，怎麼可能增加？這個才是事實的真相。

我們只要用心觀察，在每天日常生活當中，都有很多提醒我們無常迅速的生活細節。譬如我們看花很美，

可是它在跟我們說無常的道理，像牽牛花它早上開，傍晚整個花瓣就往內縮，到晚上這朵花就凋謝了，它只有一天的壽命；芙蓉花，早上是白色，中午變粉紅，晚上成紅的，也是只有一天的壽命。我們到日本看櫻花很漂亮，就說：「啊！花開得好漂亮！照一張相留念留念！」我們沒有想到它在跟我們說無常。我們天氣好的時候看天空，好藍的天，朵朵的白雲飄在藍天上，好飄逸的雲，詩人就寫一首詩：「那飄逸的雲，就好像灑脫的你，來無影、去無蹤」；音樂家就譜一曲大自然的樂章，還是編一首歌來吟唱，但是怎麼想，就是都沒有想到它也在跟我們說無常。秋天的雲變得最快，每一剎那都在變化，呈現各種不同的形狀，我們的生命就好像雲一樣，隨時會消散，可是我們看到雲消散，也沒有什麼感覺，沒想到它就跟我們無常的生命一樣，隨時會消散。閃電也是，一閃就過去了，我們也沒有感覺到它在訴說什麼？我們的生命就是這麼短暫，一閃就沒了，所以要趕快修行啊！我們到加拿大，看到尼加拉瀑布，氣勢磅礴、奔流不止，好壯觀，也是照一張相，Ya！好美！我們也沒有感覺它在跟我們說什麼，其實我們的生命也像瀑布一樣，這麼快速地往下奔流，一去不回頭。我們看流水也是，沒有看過往上流的瀑布，也沒看過回頭的流水，那都是在說明生命的消逝是不可能再回頭的，我們每一剎那走向死亡，壽命也不可能再增加。所以，無情也能說法，它隨時都在跟我們訴說無常生滅的道理，只是因為我們心繫

紅塵，所以看不見也聽不到它們在說法。因此，第二個我們要思惟的就是，我們的壽命不但不能夠增加，而且每一剎那都在快速、相續的減少。

第三個，我們要思惟的是，既然生命這麼短暫、這麼快速，**唯恐來不及修行，還沒有修好，死亡就到了。**

我們不要以為還有很多時間可以修行，小孩子懵懂無知不會修行，青少年玩都來不及，沒有吃搖頭丸什麼的，就阿彌陀佛了，哪裡奢望他來這邊打坐、聽課，不曉得玩到哪裡去了，所以青少年也不會想到修行這件事。

每個人的人生階段，都是從青少年讀書，讀到大學畢業，然後就找一份工作，賺一點錢就娶老婆，娶了老婆馬上小孩就出來了，哪有時間想要修行啊？都是非常忙碌的，事業、家庭、子女就已經佔據他全部的生活，難得有一點點空閒來聽聞佛法，或者實際上從事修行；就算有空閒、有假期的時候，想要好好的用功，也不一定可以做得得到，因為吃飯、睡覺就去掉一半了，對不對？如果再生個病又完了，沒有力氣、也沒有心情修行，生病多苦啊！一心一意只想病趕快好，哪裡有心情修行？

那吃飽了沒事，是不是就可以專心來修行？不一定，他可能既散亂又昏沉，我們的人生就是散亂跟昏沉兩大境界而已，累了就昏沉，就睡了，睡醒來，有精神了，就散亂，昏沉、散亂、昏沉、散亂，這樣一輩子就過了，很少有意識很清明，或者在定中的，除非他得定了，所以人生境界就是昏沉、散亂這樣子交錯，哪裡能

夠好好的聞思修，修什麼戒定慧，效果不好啦，即使是在做功課，也是昏沉、散亂；不做功課的時候，就放逸、懈怠。好不容易有假期，先睡到中午再說嘛，然後把家裡的地抹一抹、衣服洗一洗，再去買個菜，也差不多沒有什麼時間了。所以我們能夠修行的時間，真的很有限。

這是講壯年、中年還有一點力氣，等到老年，除非他很健康，保養得很好，有練功，那個是例外。像各位比較年長的，很多都修得很好，這是例外，我們是說一般年老的，沒有一身的病痛，能動、能照顧自己，這個就已經算不錯了，不然也沒有什麼力氣修行，心有餘而力不足。

這樣算一算，一生當中，到底有多少時間可以修行呢？大概不到三、五年吧，一生喔！真正修行，腦筋又清楚，又真正的契入佛法裡面，這樣的時間大概不會超過三、五年。我們想要在三、五年當中成就什麼法門，還真的有點困難，又是深入經藏、智慧如海、又是止觀成就，只花三、五年的功夫就要做到，除非他善根很深厚，不然還真的很難，對不對？所以我們就知道，為什麼學佛、修行的人這麼多，但是成就的人很少，還真的是有原因的，我們現在每一剎那都在走向死亡，真的沒有時間讓我們浪費了，還有心情 shopping、逛街、旅遊嗎？好好安排自己修行的生活吧！

我們今天就先介紹第一個——「我一定會死」，裡面又有三個重點：就是一一定會死，沒有任何的方法可以讓

它不來；我們的壽命不但不能增加，而且每一剎那相續的在減少；第三個，就是我們應該擔心害怕的是，還沒有修行成就，就已經死了；下一世去哪裡，還不太有把握，如果能夠再得暇滿人身，還可以繼續修行，這個還算是可以的，可是，我們有把握再得暇滿人身嗎？我們已經修到有這樣的把握了嗎？如果沒有的話，就還要再加油。

我們今天講到這裡，看各位師兄有沒有什麼問題？

〔問〕師父，在家眾應該做什麼樣的修行？

〔答〕在家眾怎麼修行啊？你先念死嘛，先好好的念死，然後看你方便修什麼法門都可以。

〔問〕有什麼方法，可以把過去的業障真正的消除？

〔答〕就是至誠懺悔，同時還要明白業的自性也是空的，這樣事懺加上理懺，就是很圓滿的懺悔。

理懺，是明白業的自性是空的，這樣你就不會把過去所造的惡業，當作是真實存在的，因為你覺得那些惡業是實有的，那就懺不完、懺不乾淨，因為它既然真實存在，就不會消失，那你懺了半天有沒有用？沒有用。所以業雖然是有，但自性是空的，我們有了這個了悟之後，就不會這麼害怕過去所造的業障，由於它不是真實存在的，因此我們就能夠透過至誠的懺悔，把它懺除乾淨。

所謂的事懺，就是事相上的懺悔，是你透過各種懺悔的儀軌，達到淨障的效果。懺悔的方法很多，看你會

哪一個，你就用那一個。

〔問〕禮佛三拜算不算懺悔？

〔答〕不算！那是在禮佛，不是懺悔。

〔問〕在佛的面前至誠懺悔，可以嗎？

〔答〕可以。有機會的話，把懺本拿起來念誦也很好，有很多懺本，懺本知道嗎？因為所有的懺法裡面，都會告訴我們有哪些罪業的內容，我們會比較清楚地檢查出來哪些有犯過，總比我們在這邊懺，不知道懺什麼內容要好一點。原本我們不知道自己的過錯在哪裡，讀了懺本之後，就知道我們錯在哪裡，例如曾經不孝順父母、不恭敬師長、曾經殺生……，都寫得很清楚。我們知道過去犯了哪些，現在就至誠懺悔這些曾經犯的，這樣會比較清楚，效果也比較好。

〔問〕師父，因為我們想到人生是無常的，也應該開始學。上了這個課之後，我覺得像我這樣的年紀，要怎麼樣做好準備工作？

〔答〕就是念死啊！我們現在就為死亡做好準備，內容、方法就是我們這幾天會講的，每天就這樣子來思惟、修習。我記得這位老菩薩，她第一天來的時候，問我說：「我還來得及嗎？」我說：「來得及！只要還活著都來得及。」

〔問〕師父，我們再投胎之後，八識會不會跟我們前世一樣？

〔答〕它是延續的，它是生滅相續的一個作用，我

們過去造了什麼業，都含藏在八識，成爲業識的種子，這個業識的種子會跟著我們生生世世一直輪迴。你說會不會一樣？就看你那個業識的種子有沒有清淨，有沒有改變。譬如說，我過去有一些錯誤的知見，現在因爲聽聞佛法，就改過來了，因此，我過去種的邪知邪見的種子，會因爲有了正知正見，它就改變，就沒有了。有一些會相續，是因爲它沒有改變，或者繼續串習，因此力量愈來愈強。所以，所有業識的種子，它會增加還是減少，就看我們每天身口意在忙什麼。

〔問〕師父，如何才能有慈悲？

〔答〕慈悲是我們佛性裡面自性的作用，那是已經完全開展我們的佛性之後的作用。其實，所有的智慧、慈悲、無量的功德寶藏，都是我們本自具足的。成佛，就是開顯自性，把我們自性裡的智慧、慈悲、德能完全開發出來，然後善巧方便運用，去利益眾生。因此，我們修行的目的，就是要開顯我們的自性，佛性是每個人都有的，就看我們怎麼見性？什麼時候見性？見性之後才好修行，就是所謂的悟後起修，否則都是盲修瞎煉，開悟之後才算真正開始修行，這時清淨業識種子的效果也會非常好，因爲你已經知道一切因緣所生法的自性是空的，這時候才會不執著的去修行，因此很快就能圓滿智慧資糧和福德資糧。我們在沒有見性之前，因爲有我執、法執，所以無論你修什麼都執著得不得了，因此要消業障很難，要累積功德也很難。所以，見性對我們來

講，是整個修行過程中最先要突破的，但要如何才能開悟呢？這並不會很困難，以功夫來說，只要證到四禪就可能開悟。之前我們經過欲界定、未到地定、初禪、二禪、三禪，就能達到四禪，因此我們在止觀方面要加強。除此之外，還要再加上空性的見地。

〔問〕靜坐可不可以靠牆？

〔答〕不可以，靜坐不可以靠牆，這樣會阻塞氣脈，而且在證得欲界定時，會有法持身，你靠牆的話就沒有了，因此連欲界定都很難入。

〔問〕師父，乘願再來的，他們有沒有隔陰之迷？

〔答〕看他證到幾地，要證到八地才沒有隔陰之迷，八地之前都有隔陰之迷。到了八地菩薩，在他乘願再來的時候，可以入胎不迷、住胎不迷、出胎不迷。在八地之前，有的是入胎不迷，就是他現在往生了，神識離開身體，他很清楚的去選擇他要投胎的地方，然後就入母胎，這是入胎不迷。入胎後，在母胎裡面還很清楚，這是住胎不迷。有的是在入胎的時候還很清楚，在住胎的當中就迷了，懷胎十月，前世的記憶慢慢就不清楚了，這就是入胎不迷、住胎迷。那有的是住胎時也很清楚，可是出胎時經過一個很狹長、黑暗的通道，叫做產門，結果這樣一擠，「哇！」的一聲，前世所有的記憶全都忘了，這就是入胎不迷、住胎不迷，出胎迷了。所以，八地之前的菩薩都很難說的，只有到八地，入、住、出胎都清清楚楚，才可以沒有隔陰之迷。不過這也不用太擔

心，只要是乘願再來，他會修一修就想起來，即使有隔陰之迷，也會很快地回憶起過去種種的修行，然後延續他過去的願力。譬如他過去發願要弘法利生的，他這一世就會莫名奇妙走弘法的路；發願要翻譯經典，他就會開始翻譯經典，看他過去發什麼願，這一世就會走那樣的路。其實，願力就是帶領我們走菩薩道的一股力量，也就是說，你現在會做什麼樣的菩薩事業，就跟你過去的願力有關，你過去發什麼願，你就會朝著那個方向去做，因為願力在推動你這樣走，這也是「如是因、如是果」的道理。

我們今天時間到了。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第十八講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容

《下士道》

念死無常④

修習念死的方法

二、思惟死無定期

三、思惟死時除佛法以外，餘皆無益。

二、思惟「死無定期」

我們昨天講到，每天第一個思惟的是「我一定會死」。今天講第二個，「什麼時候死不知道」。

一定會死，但是什麼時候呢？如果我想說還久，可能沒有這麼快吧，我命還不錯嘛，算命的說我可以活很長，心存僥倖，每天都這樣想，那又完了，馬上又回到現實，忙著追求這一世的利益，然後開始生煩惱、造業，很快又忘記會死這件事情了，所以我們不能這樣想。

要怎麼想最穩當呢？就是**我今天就會死**，沒得商量，每天都想「我今天就會死」，因為只有這樣想，才能夠發揮念死的效果，要不然我們會忘記死這件事情。如果沒有隨時做好準備的話，就無法面對死亡，所以當有一天死亡到來的時候，我們就會非常的驚慌恐怖，想到我最親愛的人不能陪我走，我最難割捨的財產，一毛都帶不走，又怕死後墮惡趣，因為惡業還沒有報呀，怎麼辦？於是就在驚慌恐怖中死掉了，同時又含著憂悔懊惱，為什麼？後悔說我為什麼不好好修行！可是，這時候一切都來不及了。所以只有每天都做好準備，才是最穩當的。

每天都念「我今天就會死」，這樣我們才能夠漸漸捨離對親人的貪愛，對財物的執著，為什麼？我今天就會死嘛，都帶不走呀，那就放下吧！每天都這樣想，慢慢、慢慢就能夠看破、放下。都帶不走的東西，為什麼不早

點放下呢？這樣練習，很快就能捨離對親人和財物的貪愛，每天也會努力的懺除業障，為什麼？怕死的時候帶著業障走，對不對？所以要趕快懺除業障，把過去無量劫以來所造的罪業，每天透過至誠的懺悔，希望趕快把它懺除乾淨，當然也不會再造新業了。把舊的懺了，沒有再造新的，我就算今天死的話，也一定是生善趣，不會到惡道去。如果能夠再勇猛精進修解脫道，或者是發菩提心、行六度的話，看個人的發願，那都是很好的。

如果念死，我就會努力的斷惡，努力的行善，努力的懺除業障，努力的積聚資糧，這樣就算我今天不死的話，也很好，因為我又累積了很多善行跟功德的資糧；那萬一死的話，我也不會害怕死亡，所以只有念「我今天就會死」是最穩當的。我們每一天都這樣子來練習，雖然什麼時候死不知道，但是我就把它當作「我今天就會死」，那麼，我們的心就不會留戀在這一世當中，也不再會跟人家斤斤計較。像今年快過完了嘛，年底什麼考績、升不升等……都無所謂了，有沒有年終獎金也無關緊要。就像我們去旅遊，只住一個晚上，我們會不會想辦法把這個旅店好好來裝潢一下？不會嘛！明天就走了，我不會花這個腦筋的。同樣的，我今天就走了，我會不會花很多時間，在眼前的利益上面？也不會，因為我就要走了嘛，所以我也不會說怎麼樣好好來裝潢我的家裡，或者怎麼樣好好來累積我的財富，還是怎麼樣……都沒有了，只是隨緣度日而已，輕鬆愉快，沒有牽掛。

所以，第二個思惟「死無定期」，它可以分三方面來提醒我們：

第一個，是南瞻部洲的壽量不定。圍繞須彌山的周圍有四洲，都是屬於人道，北俱盧洲，每個人都可以活到一千歲，不管你怎麼樣過日子，都可以活到一千歲；西牛貨洲，每個人可以活到五百歲；東勝神洲，每個人可以活到兩百五十歲，壽量都是固定的。只有我們南瞻部洲的壽量不一定，很多胎兒在母親肚子裡就死的，有的一出生就死了，有的還在爬的就走了，有的是嗷嗷待哺的時候，青少年走的也有，白髮人送黑髮人的事情，也時常在發生，這都說明我們南瞻部洲的壽命是沒有一定的。

而且，讓我們死亡的因緣非常多，活命的因緣很少。外在有天然災害，颳個風，不管是颱風、颶風、龍捲風，都會造成很多人的死亡、財物的損失；地震也是，火災也是，水災也是；再加上空難、海難、山難，各種災難；還有土石坍方、交通意外；以及看不見的非人的惱害，山精水怪、魑魅魍魎等，這些都是外在會讓我們死亡的因緣。內在的話，就是生病，四大不調，導致五臟六腑產生病變，像心臟病、腎臟病、肺病、肝病、胃病……等等，各種疾病都會造成死亡，飲食不當也會。所以，讓我們死亡的因緣非常多，活命的因緣卻很少。

再加上本來讓我們活命的因緣，有時候反而變成了讓我們死亡的因緣，譬如說：房子本來是蓋來住的，可

是一遇到地震，反而會壓死人；本來飲食是讓我們活命的，可是吃不好、吃太多、吃太少，飲食不恰當，都會造成死亡的因緣；本來應該互相扶持的親戚朋友，但也有那個會在背後陷害、謀財害命的，例如兄弟鬩牆，兒子殺父親……。

而且，我們的生命實際上非常脆弱，隨時都會死亡。一支小小的針，像被虎頭蜂螫一下、毒蠍子刺一下，或者蚊子叮一下，傳染什麼登革熱，都會造成死亡。

所以，第二個「死無定期」，我們思惟的就是這三個內容：第一個，南瞻部洲的壽量不定；第二個，讓我們死的因緣很多，活命的因緣很少；第三個，我們的生命非常脆弱，死亡隨時會到來。這是第二個重點。

三、思惟死時除佛法以外，其他的都無益。

第三個重點，我們要思惟的是，死的時候什麼都帶不走，只有我們造的善惡業帶得走。我們最親愛的人幫不上忙，他除了在我們身邊傷心的哭泣以外，一點辦法都沒有；我們的財物帶不走，家財萬貫也幫不上忙，一毛都帶不走；我們最愛著的身體，到時候四大分散，也帶不走，只有我們曾經造的善惡業帶得走。

這就是我們每天要練習的：我一定會死，今天就死，死的時候什麼都帶不走，就這三大重點。每天這樣不斷、不斷提醒自己，隨時為死亡做好準備，這就是念死無常修習的方法。

我們講完了，你們有沒有什麼問題？

〔問〕師父，爲什麼打坐時腿會冷掉？

〔答〕你是說打坐的時候啊？覺得腿怎麼樣？痠脹麻痛，是哪一種？〔不舒服。〕正常，你有受過傷嗎？腿有受過傷嗎？〔有。〕一般來講，受過傷的地方都會有疼痛，要不然就有舊疾復發的情況產生，這些都是很正常的。因爲我們在打坐的時候，氣走到我們阻塞或者有病變的地方，就會發生一些反應，也許是疼痛，也許是不舒服，這個都是很正常。如果沒有受過傷，腳會痠脹麻痛，也是很正常，因爲我們的濁氣是往下降，我們老化也是從腳開始，所以我們打坐的時候，是從腳開始反應，就是腳先麻掉，或者是發脹、或者是痠、或者是痛，這都表示我們的血液不乾淨、或者氣脈不通暢，有一些濁氣停留在我們的雙腳。我們藉著不斷、不斷的盤腿練習，下座時又有好好的來按摩，慢慢這個氣脈就會通，等腳的氣脈通了之後，你不管坐多久都不會痠脹麻痛。所以下座時的按摩非常重要，一定要按到氣血通暢，沒有任何痠脹麻痛的感覺，然後才慢慢的站起來，千萬不要太急躁，因爲你按得越好，下次可以坐得更久，腿麻的情況也會慢慢改善，我們稱爲熬腿的階段，就是在入定之前要先熬腿，一定要坐到你腳部的氣脈比較通暢之後，才可以坐得比較久，不會不舒服，因此調身也非常的重要。

像以前我們參加打禪七，一打就是七個七，七七四十九天，那真的是我的天啊、我的媽啊，全部都叫完了

都沒有辦法，如果平常打坐的時間沒有這麼長，前面幾天就會很辛苦。我們是早上四柱香，下午四柱香，晚上還有小參報告再兩柱香，從早坐到晚，到了晚上一躺下去，不管你換什麼姿勢都是痛的。就是要經過這樣的一個階段，你全身的氣脈才會走得比較順暢，這個時候坐起來就會比較安穩。

〔問〕如果腿不方便，坐在椅子上打坐也可以嗎？

〔答〕沒有關係，坐在椅子上也可以，我們叫做正襟危坐，就是你坐在椅子上，膝蓋跟小腿是呈九十度，身體不要靠椅背，只有屁股在椅子上，這樣子來坐，我們叫做正襟危坐。它也是一種打坐的姿勢，就是當我們腿不方便的時候這樣坐，也一樣可以入定。

〔問〕每天打坐要多久才恰當？

〔答〕看個人的功力，熬腿的功夫，還有時間的方便，有的人要做工，可能時間有限，如果都沒有時間的限制，那就看你自己的體力，還有坐的狀況來決定。一般我們是坐到很舒服的時候趕快下座，這樣我們就很喜歡坐，不要說我這一座一定要坐四十分鐘，然後五分鐘看一次鐘、五分鐘看一次鐘，一直在那邊熬啊、熬啊，就是要熬到四十分鐘，這樣子以後就不敢打坐了。所以那個心情也很重要，我們是坐到太好了、太舒服了就下座，保持一個對打坐的好樂心，因爲每次都是很好的經驗嘛，身心很輕安喜悅，所以就喜歡打坐。如果是固定的地方、固定的時間來坐，它的效果會更好，不要太

飽、也不要太餓的時候來坐。

〔問〕爲什麼打坐會聽到東西？

〔答〕耳朵感覺有聽到聲音，這個我們下次會講，就是未到地定的時候，你會看到種種不同的現象，或是聽到種種不同的聲音，我們昨天也曾經提到定心過明，也會有這樣的現象；還有一種情況，就是你的氣機走到後腦的時候，就會有幻視、幻聽的現象，這是因爲我們的視覺神經、聽覺神經都在後腦交叉，所以當氣機走到後腦的時候，刺激我們的視覺神經、聽覺神經，你就會有幻視、幻聽的現象產生，這是關於氣機發動所引生的現象。

昨天有一位師兄，說他坐的時候會覺得身體膨脹，好像要爆炸，那個是風大的變化，就是身體覺得慢慢膨脹起來，好像要炸掉。我們體內有地、水、火、風，四大在調整的時候，就有不同的變化，這個我們在後面會詳細介紹，只是現在那個師兄如果要知道的話，就是風大調整會有的一個現象。

〔問〕請問師父，透過念經可不可以獲得智慧？

〔答〕看你用什麼心來念，如果你一面打妄想一面念經，大概效果不會很好。如果你念經的時候隨文入觀，你念到哪裡，你的心就契入那個境界，這樣子就可以開智慧。所以，你可以先打坐，讓自己的身心寧靜下來，用清淨心來念，心念隨著經義的內容轉，契入境界。

〔問〕師父，剛才提到說如果誦經的時候，能夠隨

文入觀，就會了解經義。假設一個人他的華文程度很好，他把經當成是一本故事書，念的時候可以了解經的內容，可是這樣子的了解，是真的能夠了解經義嗎？

〔答〕不是，看他用第六意識的比量來了解，還是他能以現量境契入經中的境界，差別在這裡。第六意識的比量，是說他用第六意識的妄想分別來了解，我們平常在學校念書，就是用第六意識的比量、分別心在念的，所以考完試就忘記了。可是我們如果是用第六意識的現量境，就是說你第六意識不起分別這樣子來看，它直接就進來了，不是經過第六意識的分別，這樣子才能夠開發智慧。像那個搞學問的，研究經教的，由於他沒有實證的經驗，都是用第六意識的分別來了解佛法的名相，所以名相他弄得很清楚，也可以背得很熟悉，可是卻很難契入經的境界當中，就是因爲他用比量來看經，而不是用現量來契入或者證入，這是有差別的。

〔問〕師父，如果我們就是這樣子念，在念到某一段經文的時候，很有感覺，就是說……。

〔答〕那是相應的時候，就很有感覺。

〔問〕那是正確的嗎？

〔答〕是正確的，我們愈能跟經中的內容相應，我們愈能夠生起法喜，就是你會非常的歡喜，覺得它講的就跟我想的一模一樣，這個就是契入了，它把我想的、我認爲的，全部寫出來了，所以爲什麼信心愈來愈增長？就是沒錯啊！你一直印證，就是這樣子啊！我們愈能夠

契入佛法的內涵，就是愈有信心，當然智慧、慈悲各方面都是不斷、不斷的增長，這個就是修對了。若是愈修愈煩惱就不對，念經念一念都不懂，一大堆名相，然後愈念愈煩，那個就是不相應，參加法會也是跟人家念，不曉得在念些什麼，覺得時間好長喔，那個就是不相應。

〔問〕師父，應該如何對待冤親債主？

〔答〕冤親債主，就是自己過去結的怨結，我們現在講念死，就不要再跟人家計較了，因為我們這一世小人多，就是過去自己結的怨結。為什麼這一世會成爲六親眷屬？就是跟他結惡緣來的，叫做冤親；債主，就是討債來的，我們的六親眷屬有的是來還債，有的是來討債的，那個把我們弄得很苦的，就是討債來的；也有來報恩的，那個又會孝順，又會照顧我們的，就是來還債的。不管是討債還是還債，冤親還是仇家，都是我們自己過去跟他結的緣，看是結善緣多、還是惡緣多，這一世相處得非常愉快，夫妻會非常恩愛，這個都是結善緣比較多；那個冤冤相報的，就是過去都是結惡緣，到現在還沒有化解掉。所以，我們現在修念死的話，就不要再計較了嘛！希望把跟怨敵過去所結的惡緣都化解掉，一些心結沒有打開的，在活著的時候都把它解開，要不然到下一世再碰到，還是會成爲我們的怨敵、或者冤親、或者專門在我們後面扯腿的小人，所以我們不用怨、也不用怪，這都是自己跟他結的因緣。有的人貴人比較多，那就是曾經幫助過別人，這一世就會成爲貴人，所以這

一世我們多多跟眾生結善緣，將來就會貴人比較多，小人比較少。

〔問〕我們有一天修到阿羅漢、菩薩，那也是空？

〔答〕那你就墮在空邊，阿羅漢、菩薩雖然都證悟到空性，但是所有的眾生仍然愚癡無明，不明白因緣所生、無自性空的道理，仍然有強烈的我執跟法執。所以菩薩悲愍眾生，說法給他們聽，希望能夠破他們的執著，不是說眾生空，就不要去度他們了。菩薩雖然知道眾生的自性是空的，但是勇猛精進的度眾生，這樣子就不會落在空邊；雖然勇猛精進的度眾生，但是不會產生執著，這就不會落在有邊，這樣就對了。所以佛菩薩爲什麼可以在六道生死中出入自在？就是因爲他已經明白了這個道理，因此才可以隨緣度化眾生，隨不同的因緣，作不同的化現。

我們作迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

關於「念死無常」的開示

(開示於2008年6月1日)

各位師兄早！

我們都知道，岡波巴大師是密勒日巴最重要的弟子。有一次，有人問岡波巴大師說：「如果一個人很誠心想要修行的話，什麼是最重要、最基本的條件？」岡波巴大師就回答說：「就是念死無常。這個是一個修行的人，最基本、最重要應該具備的條件，如果不具備這個條件，他所有的修行，都只是爲了這一世的利益，無論他修再高深的法門，他的心也不會改變，他的煩惱也不會減少。」

這一段話就是說明，一個修行人最基本、最基本，然後最重要、最重要的，就是念死無常，它是修行的第一步，也是最重要的一步。這個部分如果沒有先具備條件的話，那就是像岡波巴大師講的，你這一世不會有什麼結果，也不會有什麼小成就、大成就，都不可能，可能只是種種人天善果這樣子而已。因爲要求好的果報嘛，就會行善累積功德，這樣而已，但是不可能有任何結果。那想要利益眾生，也是不可能的，因爲自己本身沒有出離心，當然也不可能有很圓滿的菩提心。不管自利、還是利他，都不可能有任何的結果。

所以，希望各位師兄努力的把這個條件先具備好，然後再來談修行，再來談什麼傳高深的法門……等等的。

現在就聽各位師兄，有關於念死無常的心得報告。

(課後開示)

聽起來，各位都蠻用心在這個法門上面。最重要的就是要持續，這是我們一輩子的功課，不是說現在複習這個部分，然後我們就念一下，然後念到下面一個段落的時候，這個部分又忘記了。它是每天的功課，而且是很重要的功課，一定要把它完全的實踐。

剛才聽各位報告也知道，它實際上實踐起來是有困難的，那是因爲我們的習氣力量比較大，我們的修行力比較小，所以我們就會覺得說還是習氣跑得比較快，還是煩惱生起得比較快。那就是相對提醒我們自己，不管是戒、還是定、還是慧，戒定慧、或者是聞思修，都是要加強的地方。所以，我們應該把修行放在我們生活、或者生命裡面的第一位，這個部分先儘量找時間去做，其他的等有時間再來管紅塵的事，這樣才可能真實的生起「念死無常」這樣的一個心量來。

我們覺得很難，是因爲我們把紅塵俗世放在第一位，然後有時間，或者是有空閒，我們才來從事修行的事情，就是說本末顛倒了，我們應該把修行放在第一位。這樣子的話，我們的修行力才能夠來得及慢慢地趕上我們的煩惱、或者是業力、或者是習氣的那個力量，這樣我們的煩惱、業力、習氣的力量，才可能慢慢地減弱，我們的修行力才可能慢慢地加強。那是因爲我們心心念念都是在修行上面，都在佛法上，失念的時候很少，而不是念念在紅塵上，偶爾思惟一下佛法，這個力量是不

師父的話

夠的。所以，我們可能應該要重新調整一下，希望把修行這件事情放在第一位。然後儘量做到，不管你在紅塵俗世有多麼的忙，我們也儘量心沒有離開佛法。就是說，你是用佛法的智慧、或者慈悲、或者善巧方便來過紅塵的生活。這樣子，我們的修行才會很快速的進步，然後我們現在拿它沒辦法的那些，不管是煩惱力、還是業力、還是習氣的那個力量，才有可能慢慢被我們的修行力所調伏。也是要鼓勵各位師兄，繼續的努力。

好，那我們今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第十九講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容

《下士道》

思惟三惡趣苦①

八熱地獄苦（大有情地獄）

思惟三惡趣苦，是延續我們上一堂講的「念死無常」。因為念死無常，所以每天隨時都準備好走，什麼才叫做準備好？就是惡業已經淨除了，善業已經積聚了，我隨時走也不害怕，因為至少有人天果報，如果有把握往生成就，或者是解脫的話，那當然就更好了，否則的話，就算我們不希望死後墮惡趣也辦不到，因為只要還有惡業在，就一定會墮惡趣。

所以，要是害怕死後墮惡趣的話，我們從現在開始，就要積極地斷除一切的惡業，這樣就有把握走的時候，不會到惡趣當中去受苦。但是，如果我們對三惡趣的內容不了解，那個害怕墮惡道的心念，恐怕也很難生得起來，為什麼？因為不曉得三惡趣到底有多苦，就不會害怕墮到惡趣受苦。可是，害怕墮惡趣的心如果生不起來，我們就不會積極地斷除惡業，也不會趁我們活著的時候，趕快淨除業障，並且防止不再造，這樣繼續造惡業的結果，就是死後一定墮惡道。所以，接著念死無常之後，就是要經常思惟三惡道的苦，不但要詳細了解三惡道苦的內容，而且還要知道造了哪些業，會墮到這些地獄、餓鬼、畜生道當中，我們現在就來看。

首先，介紹地獄。地獄有八熱地獄、近邊地獄、八寒地獄、獨一地獄這四類。

常常有人問：地獄到底在哪裡？地獄確實有它的住處，從印度菩提迦耶的金剛法座，往下三萬兩千由旬，就是八熱地獄的第一層——等活地獄。由旬怎麼算呢？

每三十或者四十里是一由旬。那麼，三萬兩千由旬乘以三十或四十里，就是第一層等活地獄的處所，然後每隔四千由旬就是一層地獄，這樣一直下去。

等活地獄裡的眾生，因為生前殺害的關係，彼此結下很深的怨仇，到了等活地獄碰面了，你看我、我看你，都是仇視的眼光，然後互相打鬥。也因為強烈瞋心的關係，感得等活地獄裡充滿了各種的鐵器，為了報復對方，就互相拿鐵器傷害對方；或者手上長出長長的鐵爪，互相毆打，一直打到對方倒地為止，昏死過去之後，空中就有聲音說：「你可以活過來了。」接著業風一吹，就醒了，剛才身上的傷痕全部又恢復到原來的樣子，然後爬起來再繼續打，一直打到昏死過去，再活過來，再繼續打，就這樣子每天死千百回，再活千百回，一直到壽量結束為止。

為什麼會墮到等活地獄呢？就是你生前造了一些殺生業，不管你是自己殺還是供他人殺，死後都會墮到等活地獄當中。自己殺，是你從事殺生的行業，像屠宰業，每天要殺雞宰羊，這是自己殺；供他人殺，是你賣給別人殺，不能說我養雞賣給別人，我沒有親自殺，這樣就沒有殺生業，還是有的，因為是你把牠養大的，其他如養豬、養雞、養鴨、養魚，賣給別人來殺，都會墮在等活地獄當中。還有，就是以貪、瞋、癡，或者強烈的瞋心來殺害眾生，或者是販賣人當作奴隸，都會墮到等活地獄當中。

八熱地獄的壽量是一定的，前六個地獄，各以六欲天（四天王天、忉利天、焰摩天、兜率天、化樂天、他化自在天）的壽量為一日一夜，而且相對應的兩者，壽量相同。例如：四天王天的壽量為五百歲，等活地獄的壽量也是五百歲；可是四天王天的五百歲，是等活地獄的一日一夜。如果換算成人間的歲月，四天王天的一日一夜等於人間 50 年，一年有 360 天，所以四天王天的壽量，是人間的 900 萬年（500 歲×360 天×50 年）。900 萬年就是等活地獄的一日一夜，因此等活地獄的壽量，等於人間的 900 萬×18 萬年（900 萬年×500 歲×360）。等活地獄的眾生，每天這樣打鬥，要經過 900 萬×18 萬年，才能離開等活地獄，這還是八熱地獄當中最短的，但我們知道它已經非常的苦了。

我們在思惟每一個地獄的業因的時候，要好好地反省自己，看有沒有犯？如果曾經造過殺生業的話，就要好好地懺悔。平常也要多多思惟、觀察地獄的景象，像這樣互相仇視、互相殺害的狀況，在人間也經常發生，我們看電視新聞，兩邊的黑道大哥在火拼或者互相仇殺的時候，就等於是等活地獄在人間的展現。所以當我們看到這類的新聞，或者報章雜誌的報導，就知道是怎麼回事了。如果每一個地獄，我們都這樣去瞭解它的話，就會對整個地獄的景象印象非常深刻，再加上隨時反省、檢討、和懺悔的關係，我們的惡業很快就能淨除，也不會相續再造新的惡業，這就是我們要思惟三惡趣苦

最主要的目的。

第二個，是**黑繩地獄**。為什麼叫黑繩地獄呢？就是身體被黑繩切割。這邊的眾生，會被所謂的牛頭馬面拉到燒得很紅的熱鐵板上面，用燒熱的鐵線彈，當這個熱鐵線一彈，馬上你的皮肉骨髓就焦爛了，然後再按照他彈的線條來切割你的身體，看是要用剝的、砍的、還是切的。因為業力的關係，切上面的時候，下面就恢復原來的樣子，切下面的時候，上面又恢復原來的樣子，就這樣一直重複，在你的身上砍、殺、切、割、剝，一直到壽量結束為止。

為什麼會到黑繩地獄呢？就是以強烈的瞋心傷害父母、朋友、得道的高僧、證果的聖者、或者是佛法僧三寶；或者是以強烈的瞋心打妄語、挑撥離間。

在現實生活中，我們看到分屍案的新聞，身體被切割成好幾塊，就是黑繩地獄果報的展現；它也可以小到我們切菜、切水果時不小心切到手，所以當我們切到手的時候趕快想想看，我最近有沒有在背後挑撥離間？有沒有因為懷恨在心打了妄語？有沒有在背後暗箭傷人？總而言之，我們怎麼以瞋恚心傷害眾生，現在我們的身體就怎麼被切割，小到平常小小的刀傷，大到身體出意外、動手術，都是和黑繩地獄的果報同樣的情況。如果我們在日常生活當中，時時作這樣的觀察，就能夠有高度的警覺心，警惕自己以後絕對不再以瞋恚心傷害任何一個眾生，這樣死後就一定不會墮到黑繩地獄去。

每個地獄的壽量，都是一倍一倍地往上加。第一個等活地獄的壽量是五百歲，第二個黑繩地獄的壽量就是一千歲，它是以忉利天的壽量為一日夜。忉利天的一日夜是人間的一百年，壽量也是千歲，因此忉利天的壽量等於人間的 3600 萬年（1000 歲×360 天×100 年），這就等於黑繩地獄的一日一夜。所以，要經過人間的 3600 萬×36 萬年（3600 萬×1000 歲×360）才能離開黑繩地獄。

第三個是**眾合地獄**。眾合地獄的情況是怎麼樣呢？就是會被獄卒趕趕趕，趕到兩座山的中間，這時兩座山就合過來，所以叫眾合。罪人的身體就好像榨油一樣，一直擠壓、一直擠壓，擠壓到身上的血都爆開來了，血再沿著山壁慢慢流下來，下面是燒得滾燙的鐵板，當血碰到鐵板之後，馬上變成滾開的血水，再連身體一起煎煮，那是非常非常的痛苦，對不對？那山的形狀，就看你生前殺害什麼樣的動物，就顯現那個動物的頭，譬如生前喜歡殺雞的話，山的形狀就是雞的頭，生前喜歡宰羊的，就是羊的頭，喜歡吃牛肉的，就是牛的頭。生前你殺害什麼樣的眾生，現在就展現那個眾生的頭的形狀。兩座山就這樣一直靠近，直到把罪人的身體擠破，連五臟六腑、骨頭也全部都擠碎為止，這是第一種。還有，就是把罪人趕趕趕，趕到一個很大的鐵槽裡面，然後就像榨甘蔗一樣，把罪人的全身壓得粉碎。有的是大鐵山從上面掉下來，掉下來的瞬間，身體就被壓得稀巴爛，然後在熱的鐵板上切割剝，看罪人生前是怎麼樣來

切割剝眾生的肉，現在也是怎麼樣被切割。

在日常生活當中，我們怎麼來觀察？有哪些情況是這樣活活被壓死的？車禍，兩台車子撞在一起，坐在裡面的人就活活被夾死；或者大卡車跟小車子相撞，整個小車陷到大卡車的車輪下面，活活的被壓死；或者是山崩，山整個坍下來，把人給活活壓死，這些都是眾合地獄的景象。

它最主要的業因，是生前喜歡殺害豬、羊、牛、兔子等動物；或者生前喜歡打獵，追殺這些動物，設種種機關來捕捉牠們，現在都要受同樣的苦。這個眾合地獄，最主要是身體受到壓榨，所以它跟我們的身業有關，除了殺害動物以外，如果犯下嚴重的偷盜和邪淫，死後也會墮在眾合地獄當中。

也是等到身體都碎裂為止，這兩座山才分開，待身體恢復如初，再重複同樣的景象，一直到壽命結束為止。

眾合地獄的壽量是兩千歲，它是以焰摩天的壽量為一日夜。焰摩天的一日夜是人間的兩百年，壽量也是兩千歲。

第四個，是**號叫地獄**。為什麼叫號叫地獄？就是被火燒所發出哀號的聲音。這裡的眾生，會被獄卒從後面追趕，於是就很害怕地一直跑、一直跑，看到前面有房子就往裡面一鑽，進去之後，門就咚的關起來了。原來那是一間大鐵屋，火在瞬間燃燒，罪人就只有在裡面被燒得哎哎叫。

這種情況就很像是火災現場；或者車子被撞，瞬間起火燃燒，來不及逃出時的景象；或者是空難，飛機爆炸，就活活被燒死在裡面。

在燒過一陣子之後，鐵門就會打開，雖然你很想逃出來，可是有獄卒擋在門口，不讓你出來，你只有再回去繼續燒，這樣一直重複到壽量結束為止。

號叫地獄的壽量是四千歲，它是以兜率天的壽量為一日夜。兜率天的一日夜是人間的四百年，壽量也是四千歲。

為什麼會到號叫地獄呢？主要是以**瞋恚心造下十惡業**，死後就會墮到號叫地獄當中。

第五個，是**大號叫地獄**。它的鐵屋子有兩層，外面一層燒完，再把你趕到裡面一層，再繼續燒，所以它比號叫地獄還要更苦。

它的業因，主要是因為**強烈的貪心**。**強烈的貪心謀財害命**；或者**貪求口腹之欲**，吃活魚、活螃蟹、活蝦、喝蛇血、喝鱉血；或者因為**貪心的關係**，偷取三寶的東西，譬如說：到寺廟裡面偷佛像，偷香油錢等等；或者**偷窮人家的東西**，因為他已經窮到活不下去，你居然還忍心偷他的東西，讓他更沒有辦法活下去，所以這個業就比較重。除了強烈的貪心之外，還有**邪見**，就是以貪心造下種種的惡業，還理直氣壯地說：動物本來生下來就是要給我們吃的，不是嗎？海鮮要吃活的才新鮮嘛，不是嗎？祭祀本來就是要殺生，才能得到天神的庇佑，

不是嗎？像這一類的邪見，都會墮到大號叫地獄。

大號叫地獄的壽量是八千歲，它是以化樂天的壽量為一日夜。化樂天的一日夜是人間的八百年，壽量也是八千歲。

第六個，是**燒熱地獄**。燒熱地獄的情況，就很像我們吃的沙嗲，放在網子上面燒烤，也像烤魚或者是烤肉。它有三種情況：一種是放在大的鐵網上，有幾百由旬這麼大，就把罪人放在上面燒烤；一種是用燒熱的鐵叉，從身體下面穿過去，再從頭頂穿出來，然後放在火上面燒烤，火焰從罪人的眼睛、耳朵、鼻孔、嘴巴、全身毛孔裡噴出來；還有一種，是放在已經燒得很紅的大鐵板上面，頭往上仰，或是趴著，然後用燒熱的鐵錘搥一搥，再磨一磨，再搥一搥，磨一磨，一直到皮肉焦爛，全身的骨頭都碎裂為止，搥完他又復活，然後再搥，再復活，一直重複這樣的苦。

為什麼會墮到燒熱地獄呢？因為生前**對三寶、父母、還有眾生做出種種殘害的事情**；或者用火燒山林、原野，山林和原野裡面有很多動物，你這一把火就把牠們全部燒死，所以殺業非常嚴重。

燒熱地獄的壽量是一萬六千歲，它是以他化自在天的壽量為一日夜。他化自在天的一日夜是人間的一千六百年，壽量也是一萬六千歲。

第七個，是**極熱地獄**。極熱地獄有三種情況：第一種，是用大鐵串，從罪人身體的下面往上貫穿到兩個肩

膀、還有頭頂，也是一樣的，從罪人的嘴巴、耳朵都會噴出猛烈的火燄；第二種情況，是將燒得很熱的鐵片，把身體包裹起來；第三種情況，是把罪人的身體倒過來，從腳一抓，就丟到熱石灰水裡面，整個罪人的身體就在裡面上下漂浮，一直到皮肉筋骨全部都焦爛為止，然後再把骨頭撈出來放到地上，等全身恢復到原來的樣子，再丟進去燒煮，這樣重複受報，一直到壽量結束為止。

爲什麼會墮到極熱地獄呢？最主要是生前殺阿羅漢、殺辟支佛、殺菩薩；或者說法的時候，把非法說成正法；還有就是無根謗，沒有根據地毀謗別人；或者是讓別人身心倍受煎熬，產生很強烈的熱惱，那個熱惱就會感得極熱地獄的果報。

極熱地獄的壽量有三萬兩千歲，等於半中劫。

最後一個，是無間地獄。無間地獄也有三種情況：第一種情況，是猛火從四面八方很迅速地燒起來，因爲火太旺了，所以看不到罪人的身體，只聽到哀號的聲音；第二種情況，是把罪人丟進一個裝滿熱灰的大鐵畚箕裡面，罪人只有在熱畚箕裡面哀號、翻滾，一直到全身焦爛為止；第三種情況，是命令罪人趴到鐵地上或者大鐵山當中，拔出他的舌頭，拉得平平的，然後釘上幾百個鐵釘，就是我們說的拔舌地獄；第四種情況，是把罪人放在熱的鐵地上面，用很大的鐵鉗，鉗開他的口，先把熱鐵丸放進他的嘴裡，然後再倒進洋銅水，從他的嘴巴、喉嚨一路焦爛，五臟六腑也全部焦爛，最後洋銅水再從

他的下面流出來，也是非常的痛苦。

爲什麼會墮在無間地獄當中呢？因爲把正法說成非法，非法說成正法；或者對佛菩薩以及我們的上師，生起強烈的瞋恚心；或者是不相信有前世、不相信有來生等邪見，和對我們的金剛上師起邪見；或者是惡心殺害我們的父母、師長、或者是有德行的人；還有就是殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧這五逆重罪，和造作強烈的十惡業，死後都會墮在無間地獄當中。

無間地獄的壽量是六萬四千歲，等於一中劫。

爲什麼叫「無間」呢？它有五個意思：第一個是「趣果無間」，就是這邊一斷氣就下去了，沒有經過中陰身。第二個是「受苦無間」，就是一旦我們墮到無間地獄，所受的苦是沒有剎那間斷的。第三個是「時無間」，是說時間相續沒有間斷。第四個是「命無間」，是指壽命沒有間斷，不是說你墮到無間地獄一陣子，然後又轉生到別處，再回來，沒有，這中間一直要到一劫的時間結束，你才會離開無間地獄。最後一個「身形無間」，就是無間地獄有多大，你的身形就有多大，無間地獄是八萬四千由旬，所以你的身形就遍滿八萬四千由旬，沒有間隙的受苦。

我們今天把八熱地獄介紹完了，也同時介紹它的業因，還有我們平常怎麼思惟、觀察它的內容。

最後迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第二十講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容

《下士道》

思惟三惡趣苦②

近邊、八寒、獨一地獄苦

昨天介紹八熱地獄，今天介紹近邊、八寒、獨一這三個地獄。

近邊地獄

近邊地獄，是靠近八熱地獄的旁邊，所以叫近邊。每一個熱地獄的外面都有四面牆、四個門，外面還有鐵城圍繞，鐵城上面又各各有四個門，一共是十六個近邊地獄，所以八個熱地獄，一共有八乘十六等於一百二十八個近邊地獄。這四個門是不同的近邊地獄，所以一共有四類的近邊地獄。

第一個是**塘煨地獄**。在八熱地獄受完了苦報之後，門就會打開，罪人看到地獄的門一開，就趕快往外跑。先朝東方逃，因為很熱，希望有涼風吹過來，可以熄滅剛剛所受的熱惱。這時他遠遠看到有沙丘，就很高興的跑過去，可是當他一踏上去，那個沙丘馬上就變成熱沙，踏上去的那隻腳就整個陷下去，一直到膝蓋，皮肉血脈全都立刻燒得焦爛。因為業力的關係，當腳抽回來的時候，又恢復原來的樣子，再換另一隻腳踏下去，又整個皮肉血脈焦爛，提起來又完好如初，就是受這樣的苦。

好不容易爬過這座山丘，接著再循南方逃出去，這時希望能喝到水，因為非常的渴，找了很久，好不容易看到遠遠有條河，就很興奮地衝過去跳進河裡，沒想到一跳進去以後，清澈的河水剎那之間變成充滿各種死屍，人的屍體、馬的屍體、狗的屍體，非常的臭穢，好像糞坑一樣，這就是**糞坑地獄**。整個人從頭到腳都埋在

惡臭的屍體當中，裡面還有叫做「利嘴」的蟲，從皮肉爬進去，破壞罪人的筋骨，再鑽進骨髓裡，去啃食骨髓，就是受這樣的苦，一直要等到受完報了之後，才能離開。

從糞坑地獄爬出來之後，再往西方逃出去，希望能夠找到一個可以歇下來的地方。這時看到遠遠有翠綠的青山，就很高興地爬上去，可是當他爬上去的時候，每一根草立刻變成銳利的刀（這個就是**刀道地獄**，或稱**刀地獄**），把我們腳上的皮肉筋骨全部刺穿割傷，也是同樣的，腳提起來以後又好了，換另外一隻腳踏上綠草，草馬上又變成非常銳利的刀割傷腳，腳提起來又好了，就這樣一直重複受同樣的苦。

好不容易爬完那座青山，真的是已經疲累不堪了，很想找一個地方坐下來休息，舒緩一下身心所受的熱惱。這時看到有可愛的園林，林中長滿了果樹，心裡就想說：「我如果能夠坐在果樹下面吃果子，不但可以解渴，還可以納涼，那一定是件非常愉快的事情！」可是沒想到才一接近坐下來，那個樹葉馬上變成刀劍紛紛落下來（這個就是**劍葉林地獄**），把身體切割得遍體鱗傷，最後終於不支倒地。倒地之後，又有紫紅色的獒犬來啃罪人的背脊，啃到幾乎要昏死過去，可是由於業力的關係，又會再甦醒過來。

醒過來之後還得趕快逃命，因為狗還在後面緊追不捨，看到前面有樹，想說狗不會爬樹，就趕快爬上去，結果一爬上去，所有的樹葉馬上變成鐵刺林（這個就是

鐵刺林地獄）。當罪人往上爬的時候，全部的鐵刺都往下，直接貫穿全身，那真是痛得受不了。想說不要爬了，趕快下來吧，當罪人要下來的時候，那個刺又反過來朝上，還是一樣的貫穿全身，受同樣的苦。

接下來，天空飛來一種大鳥，叫做「鐵嘴」（這個就是**鐵嘴大鳥地獄**），牠就停在罪人的頭上或手臂上，啄食罪人的眼睛。

以上所說的利刀、劍葉林、鐵刺林、還有鐵嘴大鳥，這四個都是屬於第三種近邊地獄的內容。

也是要等到受完報之後，再往北方繼續逃。這時候真的是又餓又渴，遠遠看到有一條非常清澈的河水，想說這下應該沒問題了吧，可是沒有想到才剛跳進去要喝水的時候，整個河水剎那之間又變成熱的石灰水，罪人的身體就在裡面燒煮，好像煮豆子一樣，就在水裡面上下漂浮，這就是第四個**無極大河地獄**。

罪人很想趕快爬上岸來，可是沒辦法，因為岸邊都是獄卒拿著棍棒、繩子、還有大網子在看守著，不讓他起來，罪人只有在熱灰水裡面繼續的漂浮。一直到獄卒覺得煮得差不多了，就用鈎子、繩子、或者網子把罪人撈上來，然後放在燒得很熱的大鐵地上，問他說：「現在感覺怎麼樣啊？」罪人又餓又渴嘛，所以他就說：「我現在除了很餓、很渴以外，其他什麼感覺都沒有了。」那好，你很餓是不是？請你吃熱鐵丸，很渴是不是？就請你喝洋銅水，就這樣灌進罪人的嘴巴裡，也是從喉嚨一

路到五臟六腑，全都燒得焦爛，最後再從下面流出來，這就是無極大河地獄所受的苦。

近邊地獄的業報要受多久呢？那並沒有一定，要看我們造業的多少、還有輕重，來決定受報時間的長短。

爲什麼會墮到近邊地獄呢？主要是**破戒**，在家眾就是破五戒，受了五戒之後不好好守，破殺盜淫妄酒；出家眾，就是受沙彌戒的破沙彌戒，受比丘戒的破比丘戒；或者是**破壞別人修清淨的梵行**，譬如在受八關齋的時候，你去破壞他，或者在受戒的期間，你去引誘他犯罪，這個都算破壞他人的清淨梵行；或者是**以不正當的手段來討生活**，譬如以殺生爲職業的，或者販賣酒、販賣槍械、販賣毒品等等，我們稱爲**邪命過活**；或者是**焚燒山林**，因爲裡面包含有蟲卵、已經孵化成蟲的，還有鳥獸等等，都在這個山林裡面，結果你一把火把牠們都燒了，所以業比較重；或者是一次殺害很多的生命，看家裡有螞蟻窩的，就用熱水去燙，結果整窩螞蟻就死光光，或者是蜜蜂窩，反正是一次殺生很多的，死後就會墮在近邊地獄當中。

八寒地獄

我們接下來看八寒地獄。八寒地獄在什麼地方呢？就在八熱地獄的旁邊，距離一萬由旬的地方，往下每隔兩千由旬，就有一個寒冰地獄，這就是八寒地獄的住處。

第一個寒冰地獄，叫做**寒炮獄**。在他出生的地方，整個是冰山、冰川，活的時候也都是在冰山冰川裡面，

隨時有寒風吹，愈吹愈冷，就一直縮、一直縮，縮到最後身體變成好像一個肉球，這是第一個寒冰地獄。

第二個寒冰地獄，叫做**瘡卷皺地獄**，又叫**大皸地獄**。它還要再苦一點，怎麼苦？他不只是身體整個縮起來而已，他身上的凍瘡還繼續的破裂。因爲皮膚非常的細薄，寒風一直吹，雪一直下，身體的皮膚就會裂開，身上的血就流出來，血一流出來，馬上又變成冰。因爲血裡面帶有意識，所以當血凝固成冰的時候，非常痛苦。再加上冰裡面有一種蟲，會繼續咬他的皮肉筋骨，把身體咬破，然後潰爛成一段一段的肉段，這是第二個寒冰地獄的情況。

第三個、第四個、第五個寒冰地獄，是以叫苦的聲音來區別。第三個寒冰地獄，叫做**喝嘶訖**，是冷到牙齒互相碰撞所發出來叫苦的聲音；第四個，叫做**郝郝凡**，是凍到嘴唇一直抖所發出來叫苦的聲音；第五個寒冰地獄，叫做**虎虎凡**，是冷到由喉嚨發出來叫苦的聲音。

第六、第七、第八，是以身體破裂的情況來命名，看皮膚的顏色，還有破裂成什麼形狀。

第六個寒冰地獄，叫做**青蓮地獄**。就是凍到皮膚發青，再裂開，裂成五瓣或六瓣，看起來有點像青蓮花，所以就叫青蓮地獄。

第七個，皮膚變青之後再冷下去，就會變紅，裂成十瓣或更多，看起來很像紅色的蓮花，所以就稱爲**紅蓮地獄**。

第八個，是再繼續的紅，叫做大紅蓮地獄。皮膚變成非常的紅，裂得更多瓣，像百瓣或者更多瓣的蓮花。

爲什麼會墮在八寒地獄當中呢？最主要是不相信因果，起斷滅見。就是不相信有來世，很多人說「人死如燈滅」，根本沒有來世，誰看到有來世？誰也沒看到，所以根本不相信。第二個，是偷佛像、偷佛經，有一些絕版的佛經可以賣到好價錢，他就把它偷來賣；或者毀壞佛像、毀壞佛經；或者知道那個佛像是純金做的，就偷偷去刮金，這些都會墮在寒冰地獄當中。第三個，是奪取出家人的田地，明明是屬於出家人的地，就想說出家人可能不太會跟我們計較，於是就霸佔出家人的土地。第四個，是奪取自己父母的衣食，本來我們對自己的父母應該盡心盡力地奉養，可是我們現在不但不照顧他們的生活，反而從他們那邊奪取一些財物，有房子就奪房子，有土地的就奪土地，有金錢就奪金錢，這樣子也會墮在寒冰地獄當中。第五個，是逼人家跳河、跳海，或者把人家推下海或河當中淹死，也會墮在寒冰地獄當中。

八寒地獄的壽量也是一定的，怎麼計算呢？它的算法就是用一個大籬筐，裡面裝八十斛的胡麻（就是芝麻粒子），一斛有五斗，所以就是四百斗的芝麻粒子。每隔一百年，拿一粒芝麻起來，等到把這個大籬筐裡四百斗的芝麻全部取光，第一個寒冰地獄的壽量還沒有結束，就是用這個來比喻寒冰地獄受報的時間，是非常非常的長。第二層寒冰地獄的壽量，是第一層寒冰地獄的二十

倍，第三層又是第二層的二十倍，以此類推，一直到第八層的大紅蓮地獄。

獨一地獄

最後一個是獨一地獄。爲什麼叫獨一地獄呢？因爲它是由個人的別業所顯現的。前面介紹的八寒、八熱、近邊這些地獄，都是由眾生的共業所形成的。我們念過唯識就知道，其實並沒有真實的地獄存在，只是我們的業識受到了染污，它就變現出種種地獄的景象，它都沒有離開我們心意識的作用，所以我們造作什麼樣的業識，這個業識的種子就變現出什麼樣地獄的景象。因此，獨一地獄的景象也是，我們生前造作什麼樣的業，就顯現什麼樣的地獄景象，可能是我一個人造的，也可能是我們兩個人一起造的，那死後獨一地獄就是一個人或我們兩個人；如果是我們一夥人造的，死後我們就會全部投生在一起，所以它可能是一個人，可能兩個人，也可能是很多人，都是由個別的別業所顯現的。

獨一地獄，因爲是個別造業，個別受報，所以它受報的地方不一定，受報的時間也不一定，是由個別的業來決定的。獨一地獄的處所，可能在靠近八寒、八熱地獄的旁邊，也有可能在人間；靠近大海的岸邊、河邊、深山曠野、或者是地下，也都有孤獨地獄。可能被壓在懸崖當中的也有，很像小說裡面寫的，或者被封在石頭裡面、凍僵在冰裡面的、在滾燙的泉水裡面、在燃燒的大火當中、或者是藏在樹裡面，所以我們砍樹，不是說

我什麼時候高興砍哪一棵樹就馬上去砍，我們會先綁一根紅線在那棵樹上，然後插上香，告知它說：「請你趕快離開，我要砍樹了。」三天之後再把樹砍下來，我們這樣做，就是害怕樹上面有寄居孤獨地獄的眾生。

書上講到一個有關孤獨地獄的故事，當時在西藏有一位大德，有一天帶著他的弟子到一個很大的湖邊，然後就對著湖感嘆地說：「好可憐！好可憐！」旁邊的弟子就覺得很奇怪。這位大德就告訴他的弟子說：「湖裡面住了一位喇嘛，這位喇嘛生前專門幫人家治病來騙取供養，死後就墮在這個大湖裡面，變成一條很大很大的魚。」大德雖然這麼說，可是大家都看不見，於是他就顯現神通，把湖水全部吸乾，結果就看到有一條大魚，牠的身量跟湖一樣大，正在痛苦地翻滾，為什麼會翻滾？再仔細一看，原來魚的全身上下佈滿了密密麻麻的小蟲，正在啃噬牠的肉，這些小蟲就是當初被騙取供養的那些眾生所化成的。這就是孤獨地獄在人間顯現的一個例子。

孤獨地獄到底是造了什麼樣的業？主要是**身口意三業所造下的種種惡行**，死後都有可能墮到孤獨地獄。

以上我們就把地獄介紹完了。

地獄到底有多苦呢？書上舉一個例子，像我們平常縫衣服不小心扎到手，或者切菜不小心割到手，就哇！好痛！對不對？可是現在怎麼樣？有三百支的長矛，同時猛烈地刺向我們的身體，這個苦還比不上地獄最輕微的苦。這樣我們大概就能體會地獄，它確實是很苦很苦。

所以，既然我們不希望墮在地獄當中，平常就要非常小心地觀察自己的身口意三業，到底有沒有違犯，我們知道，最強烈的十惡業，一定會墮到地獄當中的。

以身業來講，我們現在可能不再會殺雞、殺鴨、殺活魚，可是家裡的蟑螂、螞蟻、蚊子，可能多多少少還免不了會殺一下，我們希望從今天開始，寧可把家裡打掃乾淨，再加上持戒清淨，讓這些東西慢慢遠離。我們看過很多大德的傳記都知道，只要持戒清淨，那些昆蟲或者動物是不會爬進他的住處的，一定是離他家多少公尺以外才會發現這些動物，這就是持戒功德所感得的果報。至於偷盜，我們現在也不會再去偷別人的東西，可是我們還會不會逃漏稅？公家的東西，還會不會做私人的用途啊？要打電話在公司打，公司的原子筆、紙、信封都順便帶回家用，這些事還會不會做？屬於別人的東西，我們心裡還會不會存有非分之想？若只是動念：「我好喜歡他的東西喔，如果能弄到手多好！」光這樣想，其實就已經犯了很微細的偷盜戒，就是覬覦別人的東西。總而言之，屬於別人的，我們都不要打妄想就對了。邪姪的話，因為現在社會已經開放到某種程度，有很多的外遇、婚外情、還是一夜情，我們身為佛教的修行人，還是儘量不要做這種男女姪欲的事情。這是有關身業。

口業也是，儘量不要打妄語、挑撥離間、或者是惡口。我們台灣現在因為要選總統了，所以一打開電視，看到的都是口業。互相批評、毀謗，那個是惡口；免不

了要挑撥離間，那個是離間語；還要講很多騙話來騙取選票，那個是妄語；然後我們如果再互相討論，說你喜歡誰、你挺誰、你要選誰，這中間又講了很多屬於綺語的部分。所以我們也要很小的注意，在日常生活當中，儘量不要違犯這四種口業。

每個起心動念也要詳細的檢查，儘量不要跟貪瞋癡三種意業相應，我這一念是不是跟貪相應？還是這一念已經起了瞋恚心？也要仔細的檢查。

我們希望從現在開始，不再造身語意的十惡業，發願連最微細的惡業，也不要有任何的違犯，而且行的都是十善業。我們介紹地獄的苦，就是希望藉此能夠做一些反省，過去已經造的，我們要懺悔，現在正在造的，要趕快停止，這樣我們的業就會慢慢清淨，清淨之後，就不可能再墮到地獄去了。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第二十一講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容

《下士道》

思惟三惡趣苦③

旁生苦、餓鬼苦

我們今天開始介紹畜生道和餓鬼道的苦。

旁生苦

畜生道住在哪裡？牠是跟我們人類一起共同居住，有天上飛的、地上走的、海裡游的，都是畜生道住的地方。

畜生道到底有什麼苦呢？最苦最苦的就是愚癡性比較重，沒有辦法聞思修佛法，所以沒有辦法證得涅槃或者解脫，沒有聽說狗狗開悟的、證果的、得涅槃的，都沒有，這就表示說，一旦生在畜生道當中，想要開悟、證果、解脫是不可能的，活著就是忙著吃東西、睡覺、繁衍下一代這樣子而已，這是畜生道最苦最苦的地方。

第二種苦，就是牠們會被殺害，爲什麼會被殺害？有的是要吃牠的肉，像雞、鴨、魚、鵝、牛、羊……這些，所以把牠殺害。有的是因爲身上有值錢的東西，有的是我們人類可以用來養生，或者保暖的東西，也會遭到殺害。像我們要取象牙來用，就把一隻大象給殺掉了；或者是要泡虎骨追風酒，就把虎牙拿來泡酒；或者女眾愛漂亮的，就要用珍珠，那一串珍珠項鍊有多少的生命在上面；或者是要穿貂皮大衣的，還有兔毛、羊毛，只要能夠拿來做毛皮的，都會遭到殺害；或者我們的皮鞋、皮帶，所有的皮製品也是需要殺害動物，才可以做得到。總之，能吃的就吃、能用的就用、能夠養生的就養生。

第三種畜生道的苦，是爲了要做種種的交通工具，被人繫縛以及鞭打的苦。譬如馬、象、駱駝，都要負載很重的東西在身上，而且還要供人驅使，不聽話就用腳

踢、或者用鞭打。另外一個很大的苦，就是失去自由，不是被關在籠子裡、柵欄裡，就是被穿鼻、或嘴巴套上韁繩，以便供人駕馭。

第四種畜生道所受的苦，是弱肉強食、互相吞食的苦，還有被獵人追殺、恐懼的苦等等。

畜生道的業因是什麼呢？爲什麼會墮在畜生道當中？我們一般最常了解到的是，如果對法不恭敬，對說法的法師不恭敬，就會有愚癡的果報。所以，**對法和說法的法師不恭敬，或者對現出家相的僧侶輕視、毀謗，破壞他的名聲**，就會墮在畜生道當中。還有，**行十惡業當中比較輕的**，也會墮在畜生道當中。

一旦墮在畜生道當中，還有個別不同的特性，生性愚癡、又加上貪欲比較重的，會生在鳥雀當中，因爲所有的禽獸當中，就屬飛禽類的欲望最重，所以生前如果是多欲的眾生，死後墮在畜生道，就會變成鵝、鴿子、孔雀、鴛鴦……。如果生前是愚癡裡面再更愚癡的，就會是廁所裡面鑽來鑽去的蛆，或者是螞蟻，還有飛蛾，我們知道飛蛾很笨嘛，看到火就拼命的往火裡面鑽，結果就把自己弄死了，所以是非常愚癡的。如果生前喜歡鞭打牛、馬，喜歡把動物綁起來、關起來，或者喜歡追殺動物的，死後就會生做象、馬、牛、羊、驢、鹿這些動物。如果生前瞋恨心比較強的，就會變成毒蛇、虎頭蜂、毒蠍子，種種有毒的動物。僞慢心比較重的，以惡心殺害眾生的，就會生在老虎、獅子、八腳獸當中。如

果生前狂傲不拘、心懷險惡的，就會生在豬、狗、驢子、狐狸、野狼當中。生性慳貪、吝嗇，不肯布施又嫉妒心強的，再加上輕躁不安的，這個就會生在猿猴當中。沒有羞恥心、話特別多、不知道節制，話夾子一打開就不知道要怎麼收的，就會變成烏鴉、八哥、鸚鵡，做鳥了還想要說話。如果生前貪得無厭，喜歡說一些挑撥離間的話，就會變成貓、狸、或是熊。雖然願意行大布施，可是性子急、脾氣又暴躁的，死後就會生在龍中，成為大力龍。如果修布施，但是貢高我慢，瞧不起別人說：「我可以布施這麼多，你可以嗎？」每次布施要先看名單，誰捐了多少，那我一定要比他多一點，不管怎麼樣，就是要第一名就對了，以這樣的心來布施，或瞧不起別人沒辦法布施的，這個就會生在大鵬金翅鳥當中。所以我們知道，大力龍或者大鵬金翅鳥，都是布施的功德很大、福報很大的，但是一個是脾氣壞，一個是貢高我慢，因此還是生在畜生道當中，所以不一定布施就有好的果報，還要看你是用什麼動機跟發心來行布施的。

這就是有關於畜生道的內容。

餓鬼苦

我們最後講餓鬼道。為什麼會生在餓鬼道當中？就是最小氣、最吝嗇，**在所有慳貪、吝嗇裡面最嚴重的**，這一類死後就會生在餓鬼道當中。

餓鬼道大部分都是處在非常渴、非常餓的狀態當中，有的是已經瘦到皮包骨，以致於整個身形就像是一

棵枯樹；有的因為業力的關係，口中會噴火，食物一放進去就化成焦炭；有的是肚子裡面會燃燒，一到晚上肚皮就發熱。因為長時間被火燒的緣故，所以餓鬼道看起來就是焦黑焦黑、枯瘦枯瘦的樣子，頭髮也是非常的枯黃，然後披頭散髮、很急忙的跑來跑去，跑來跑去幹什麼？趕快找吃的、找喝的，但就是很困難，即時他們也常用舌頭來舔嘴唇，還是沒辦法停止這種焦渴的狀態。

餓鬼道為什麼會經常處在這種又餓又渴的狀態呢？因為他們有三種障礙：

第一種，是根本沒有辦法獲得飲食的障礙。由於吝嗇的業力所致，只要他們一靠近，不管是山泉水、海水、還是池塘、沼澤，不是有大力鬼神拿著刀、槍、劍、長矛擋在岸邊不讓他靠近，要不然就是他一靠近，那個水馬上變成膿血，膿血裡面還有各式各樣的蟲鑽來鑽去，那你還想不想喝？就不想喝了；或者不是膿血，而是變成糞坑，大小便在裡面，那當然更不想喝了；要不然就是整堆爛泥巴在裡面，也沒辦法喝。這就是第一類的障礙，根本沒有辦法獲得飲食的障礙。

第二類的障礙，是即使有食物在他的面前，有水在他的面前，但他還是沒有辦法吃、沒有辦法喝。因為有的喉嚨細得跟針一樣，根本沒有辦法吞任何東西進去，就算吞進去一兩滴的水，還沒有到肚子就已經被蒸發掉了，因為太少了，要不然就是根本就喝不進去；有的口中會噴火，不管你拿到什麼好吃的東西，一放進嘴巴就

變成焦炭；有的變成焦炭以後，還會繼續再燃燒他們的嘴；有的是脖子會生出像肉瘤一樣的東西，叫做頸癭，實在餓到不行的話，就互相擠破對方的肉瘤，吸裡面的臭膿來吃；有的就是肚子很大很大，裡面在燃燒，東西吃下去也全部化爲灰燼。這就是第二種障礙，即使能夠獲得水或者食物，也沒有辦法受用。

第三種障礙，是對食物本身。有的餓鬼只能吃人家吐出來的痰，所以我們吐一口痰，搞不好已經有很多餓鬼在那邊搶了；或者只能吃人家丟掉的垃圾，要不然就是已經臭掉的餿水，或者只能吃殺雞宰羊流出來的污血，有的是吃大小便的，或者是人家吃剩下的殘食；有的只能割自己身上的肉來吃，別的都沒有辦法吃。這些都是屬於第三類的障礙，就是食物的本身非常的臭穢、不清淨。

我們剛才說有一類的餓鬼，他一到晚上肚子就會發熱，我們看到清涼皎潔的月光，覺得好清涼，對他來講，不但怕見到陽光，就連看到月光也是覺得非常炎熱；反過來，冬天溫暖的陽光，在我們的身上覺得很溫暖、很熱，可是他卻感覺像是寒風在吹襲他的身體，覺得很冷很冷，爲什麼會這樣子呢？因爲生前愚癡顛倒的關係，所以死後墮在餓鬼當中，也是同樣的愚癡顛倒，冷熱的感受跟我們剛好相反，這又是另外一種業力的展現。

有的餓鬼，遠遠看到有果園，園裡的果樹結滿了果子，可是當他一靠近，全部的果樹都枯掉了，所以他也

是沒有辦法吃到那些果子。有的眼睛會冒出惡毒的火燄，只要他瞄到那裡，那裡就乾掉，瞄到河，河乾掉，瞄到大海，大海就乾枯，這也是另外一種業力的展現。或者是一看到食物，那個食物就變成火炭了，也一樣吃不到。

有的是看到一片青山綠水、景色宜人，本來很漂亮的風景，也是等到他一靠近，整個山河變色，本來翠綠的山林，剎那之間全部被猛火燃燒，然後整個傾斜倒塌，變成一副非常雜亂、淒涼的景色。

你說渴的話，大海有這麼多的水，爲什麼不去喝一點海水來解渴呢？也是沒辦法，因爲業力的關係，我們看起來是翻騰的巨浪，在他的眼裡看起來是熱沙；上面有很多的水泡、水蒸氣，他看起來卻是熱霧，再加上風吹過來都變成非常炎熱的狂風，所以他即使看到大海，也是沒有辦法喝到一滴的海水。

你說下雨的時候，喝喝雨水也不錯吧，對不起，雨水下下來，馬上變成一支支的鐵劍和燒熱的烟炭，就好像火炭從天而降，或是變成燒紅堅硬的石頭，從天上掉下來，所以不但喝不到雨水，還會被這些急墜的鐵劍、烟炭、熱石頭，猛烈地撞擊在身上，那更是苦上加苦。

以上這些，就是餓鬼道受苦的情況。

餓鬼道到底還有哪些種類呢？有所謂的無財鬼、少財鬼、跟多財鬼這三種品類。如果生前實在吝嗇得不得了，死後就會變成無財鬼，像我們剛才講的，連一滴

水都吞不進去，喉嚨細得跟針一樣的，這個就是屬於無財鬼，是根本沒有辦法獲得飲食的。少財鬼，是偶爾可以獲得飲食，像我們剛才介紹的那種餓鬼，脖子有一個一個肉瘤的，然後互相擠破來吃，至少有時候可以吃到那個臭膿，所以就把它歸在少財鬼這個品類當中。另外一類，雖然有時候很吝嗇，但有時候也會布施、會幫助別人，所以他墮在餓鬼道當中，就成爲多財鬼。

有一類的多財鬼叫做「希祠」，是常常受人祭拜的，他能夠在虛空中來去自在。他也有特別的住處，有的是住在墳墓，譬如說他的子孫在祭拜他的時候，就可以受用這些飲食，所以清明節的時候，能夠掃墓的還是要掃，因爲可能有一些餓鬼在那邊等著，沒有祭祀的時候就吃不到，有祭祀的時候才吃得到。

還有一類叫做「希棄」，就是我們剛才講的，他專門吃人家吐出來的口水、痰、或者排出來的糞便，要不然就是人家丟棄、吃剩下來殘餘的食物，因爲業力的關係，只能吃這一類他們覺得很好吃的美食，但至少還能夠吃得到，而且像糞便這些取得容易，人家丟棄的東西也很多，所以他們也是屬於多財鬼一類，不會常常挨餓。

另外有一類叫「大勢」的，就是有威德大福，他有自己的衣冠，可以吃到好吃的美食，好像天子一樣，還有自己的宮殿，出門還有車馬相隨，這個就是在餓鬼道裡面享受最好的、地位最高的。

有人問說：餓鬼道到底在哪裡？它有分正住跟邊住

兩個地區。正住的地區，就是我們南瞻部洲，閻浮提往下的五百由旬，那邊有一座閻羅城，周圍有七萬五百千由旬這麼廣，由鬼王來統治這些鬼眾。另外，在鐵圍山的兩山中間，日月照不到的地區，也有很多餓鬼住在那裡，這兩類都是屬於正住的地區。

邊住，是散居在其他各地，就不一定在哪裡，有一些是住在**廁所**，所以我們家裡的廁所一定要打掃乾淨，因爲邊住的這些餓鬼，他們喜歡住的地方，是非常陰暗、潮濕、骯髒、臭穢、不清淨的地方。有一些是住在**空中**，有一些是住在**墳墓**，所以後代子孫要經常去打掃，拔拔雜草，整理整理，如果被荒廢很久，或者有些棺木的部分已經裸露出來的話，就很可能有餓鬼在那邊居住，還有**丘林**也會有。**新居**，就是剛蓋好的房子，我們還沒有搬進去，可能就已經有餓鬼先住進去了，所以一般民間信仰說新居落成要拜土地公、地基主，還是要灑淨，其實也有它的道理在。**故宅**，就是年久失修的房子，大多會漏水，所以很潮濕，如果還有很高的樹木遮住房子的話，陽光就很難照進屋內，一走進去感覺會很陰涼、很潮濕，加上很久沒有人住，也沒有人打掃，變得很臭的，這個可能就有餓鬼在裡面待著。所以我們居家環境，從裡到外一定要打掃得很清潔，每天聞起來香噴噴的這樣子最好，因爲餓鬼道的眾生喜歡臭味，家裡打掃的很乾淨，他就不會喜歡靠近。另外，**四洲**也有，**大海**也有，**名山大川**都有。一般我們在入山的地方，會看到有土地

公廟或者城隍廟，就等於說這整座山的區域，是歸這個城隍土地或山神來管的，在民間信仰裡也會拜這個土地公，希望他能夠保佑這個地方的安寧，我們現在知道他都是屬於餓鬼道的。

有威德的餓鬼分二類，一類是有福有德的正神，像城隍、土地公就屬於這一類，一般民間會去祭祀他，希望他能夠保佑我們的平安。另外一類是有福無德的邪神，因為還是會有人去祭拜他，所以他們也有自己的廟宇，這些夜叉、羅刹或者魑魅魍魎，會附在廟裡的神像上面，就是我們一般所謂的陰廟，你常常去求他，如果你許了什麼願沒有還願的話，那果報就會很慘，大部分都是屬於這一類的。

有威德的這些鬼，他們有自己莊嚴華麗的宮殿，如果沒有威德的話，就會散居在種種的不淨處、廁所、墳墓、或者是依附在一些東西上面。所以我們也會常聽人講說，有一些古董或者外面來路不明的東西要少買，或者是買來後要淨化，就是因為有可能這些東西或者古董上面，附有一些餓鬼道的眾生，那個等於是他的房子，他居住的地方。

餓鬼道的身量到底有多大呢？那就不一定，有大到一由旬（三、四十里）這麼大的，也有小到三寸這麼小的。他受苦的程度跟身量的大小成正比，身量愈大，苦愈大，身量愈小，苦愈小。

像我們誦經常常誦到的三十六部鬼王，也是屬於餓

鬼道的眾生，每個鬼王都統領有很多的餓鬼，成為他的眷屬。

還有三十六部鬼神，也是屬於餓鬼道，我們現在簡單說明一下，為什麼會墮在這個三十六部鬼神裡的業因。

第一個，鑊湯鬼。生前是殺手，人家出錢雇他去殺人，死後就會墮在餓鬼當中。先把他丟到燒得很熱的湯裡面，煎熬一番再說。還有一種情況，就是別人寄放東西在你那邊，你起了貪心霸占不還，這個也會墮到餓鬼道當中。

第二個，針咽鬼。剛才是說殺手，現在是出錢找殺手去殺人，這種人死後也會生在餓鬼道當中，變成針咽鬼，就是喉嚨細得跟針一樣，沒有辦法喝到一滴水。

第三個，食吐鬼。這是因為丈夫比較喜歡布施，就勸他的老婆說：「你到那裡去布施，幫忙人家一下。」可是他的老婆很吝嗇，就假裝說：「沒錢啦！我們自己都快活不下去了，哪裡還有錢去幫別人！」可是自己卻偷偷把錢存起來，就是不拿出來，死後就會生在餓鬼當中，專門吃人家吐出來的東西。

第四個，食糞鬼。這是因為老婆欺騙先生說，家裡沒有吃的東西了，自己卻偷偷吃好吃的，還非常嫌惡她的先生，死後就會墮在餓鬼道當中，只能吃人家的糞便為食。

第五個，食火鬼。是生前把人家給活活餓死，有糧食卻故意不拿出來，譬如說哪邊在鬧饑荒，古時候就會

打開糧倉賑饑，讓老百姓有米糧吃，或者布施米粥，讓老百姓來喝。可是他現在就是下一道命令，不准打開糧倉，說是要留作軍隊之用、還是什麼用途，結果就餓死很多老百姓。這個死後就會受火燒，就是剛才講的，那個口中會噴火，或者腹部裡面有火焰在燃燒的，還會飢渴得哎哎叫，受這樣的果報。

第六個，食氣鬼。現在換成先生自己偷偷吃好吃的美食，不讓妻子還有兒女吃，果報就是墮在餓鬼當中，常常受到飢渴的苦惱，只能靠嗅別人的氣來過活。

第七個，食法鬼。就是生前為人說法的時候，不是以清淨心說法，不是以慈悲心說法，而是爲了財物、利養來說法，死後就會生在餓鬼道當中，什麼東西都吃不到、喝不到，全身瘦到皮包骨。只有在僧人說法的時候，才能夠以法爲食，所以叫做食法鬼。

第八個，食水鬼。這個就是生前賣假酒，或者酒裡面摻水，來騙取人家的錢，還有生前不持齋戒的，死後都會長時間處在焦渴的狀態。

第九個，希望鬼。就是買東西的時候討價還價，一定要殺價殺到別人活不下去，或者是騙取人家的東西，死後就會常常處在飢渴的狀態，要等到有人祭祀的時候，才能夠吃得到。

第十個，食唾鬼。就是專門吃人家的口水，或者不淨的東西。這個是我們在供養出家人的時候，明明是用不清淨的東西，卻騙他說這個是好東西，死後就會墮在

餓鬼道當中常被燒煮，只能吃人家的口水和不淨物。

第十一個，食鬘鬼。就是生前偷人家供在佛前的花鬘，他看那個花很漂亮，就偷來自己戴，死後就會生爲食鬘鬼。要等到有人遭遇到什麼事故的時候，他才可以拿這個花鬘來吃。

第十二個，食血鬼。這是因爲生前殺生、飲血的時候自己獨享，不給他的妻子、兒女吃，所以這一類慳貪的果報，就會墮在食血鬼當中，專門吃人家殺雞宰羊流下來的那個血，而且要有人祭祀的時候才吃得到，平常沒有祭祀的時候吃不到。

第十三個，食肉鬼。就是生前賣肉的時候偷斤減兩，用這樣來牟取暴利，死後就會成爲非常狡詐，長得醜陋的食肉鬼，任誰見了都很厭惡，也是要有人祭祀肉的時候，他才可以吃得到。

第十四個，食香鬼。就是賣香的，專門賣那種化學香，或是品質不好的香，而且賣得很貴，死後就只能聞這個香煙的味道。餓鬼道受完報之後生在人中，也會非常的貧窮，這就是騙人家的錢，做生意不老實的果報。

第十五個，疾行鬼。這是破戒的僧人披上法衣之後，騙取眾生的財物，譬如他跟信眾說：「現在有一些病人，需要財物救助，希望你們能夠供養。」可是他把這些東西拿來之後，並沒有布施給那些病人，而是全部留著自己受用，這樣死後就會墮在餓鬼道當中，專吃那些不清淨的東西，還有火燒他的口和肚子。

第十六個，伺便鬼。這是用謀騙取得財物，又不知道要布施，死後全身毛孔出火，只能靠吃人家的氣還有不淨物來活命。

第十七個，黑闇鬼。就是貪贓枉法求取財物，還把人家關在暗無天日的地方，任憑他在牢裡苦苦哀求，發出陣陣令人心酸的哀號聲也置之不理，死後就會生在黑暗的地方，而且惡蛇遍滿，全身像被刀割一樣的苦。

第十八個，大力鬼。就是專門偷別人的東西，雖然不是自己享用，而是分給其他的惡賊，但因為他布施的不是真正的福田，因此死後就會變成大力鬼，雖然有神通，也一樣要受餓鬼道的苦。

第十九個，熾然鬼。這是兩個國家在打仗的時候，把對方的城牆打破之後，就進去搶劫、殺害百姓，所以死後整個身體被火燃燒，只能發出很淒厲的哀號聲。這樣受完報之後再生為人，也會常常被人搶劫，因為過去搶奪別人的財物，所以現在也受同樣的果報。

第二十個，伺嬰兒便鬼。生前因為有人殺他的嬰兒，他非常的生氣，就發誓以後也要殺其他的嬰兒，死後就會專吃小兒的大便，還會傷害別人的嬰兒。

第二十一個，欲色鬼。就是生前好姪，賺了錢也不會布施，死後就成為欲色鬼，專門跟人家交媾。譬如有時候做夢會夢到好像跟人家交媾，或者在半醒半夢之間好像有被壓（俗稱的鬼壓床），有些就是這一類的眾生。

第二十二個，海渚鬼。就是生前在曠野中，四下無

人的時候，去騙取病人或者窮人的財物，死後就會生在大海中的小沙洲，所受的寒熱之苦，超過我們人間的十倍。一般是熱到四十度以上，大概就活不下去了，那他是四十度的十倍，或是冷到零下三、四十度，也快要活不下去，他是這個的十倍冷，就知道他們所受的寒熱苦是非常的嚴重。

第二十三個，閻羅王執杖鬼。這是生前親近國王、大臣，專門在旁邊倒行逆施，行一些暴惡之事的人，死後就會成為鬼王的執杖鬼，在鬼王身邊幫忙做事情。

第二十四個，食小兒鬼。就是生前以咒術來騙取別人的財物，或者生前喜歡殺害動物，殺豬、殺羊、殺雞這些的，死後會先墮到地獄當中，什麼地獄？我們前面講過，兩座山這樣子壓過來的眾合地獄，地獄的果報受完之後，才會再生在餓鬼道當中，成為專吃小孩的鬼類。一般文明的國家已經聽不到這一類的事情了，可是在某些蠻荒原始的部落，還是會有這種事情發生，就是常常有小孩子不見，那就是這一類的餓鬼所做。

第二十五個，食人精氣鬼。這個是騙人家替他賣命，譬如要別人幫他衝鋒陷陣，他就說：「不用怕！你去打頭陣，我會在後面掩護你。萬一你死了，你家裡的妻兒老小都由我來照顧！」說這種話誑騙人家，結果那個人真的喪命了，可是他所做的承諾都沒有兌現，死後就會墮在這個專門吃人精氣的鬼類當中。

第二十六個，羅刹鬼。這是因為生前舉辦一個大型

的法會，殺害很多的生命來祭祀，看起來好像可以為人民或眾生來祈福，可是在舉辦法會的過程中，不曉得要傷害多少的生命，所以死後就會墮在羅刹鬼當中，受飢火所燒。

第二十七個，火燒食鬼。因為慳貪嫉妒，喜歡吃，又捨不得自己買，就到寺廟去吃出家人的東西，這樣比較省錢，所以死後就會先墮在地獄當中，地獄的報受完之後，就會生在餓鬼道當中，受火燒身之苦。

第二十八個，不淨巷陌鬼。把不清淨的食物供養給清淨的修行人，不一定是出家人，也可以是在家修清淨梵行的人，這樣的果報就會墮在餓鬼道當中，常食不淨物。

第二十九個，食風鬼。這是看到出家人來托鉢，就跟他說：「好啊，你明天來，我再準備食物給你。」可是隔天他來了，這個人卻沒有供養，死後就會生在餓鬼道當中，成為食風鬼。

第三十個，食炭鬼。這是監獄的管理員跟典獄長說：「報告典獄長！有個犯人很不聽話，非常不合作。」他就說：「餓他三天！」結果把犯人給餓死了，典獄長死後就會成為食炭鬼，專門吃火炭維生。

第三十一個，食毒鬼。這是生前用有毒的食物讓人家中毒死亡，死後會先墮在地獄當中，地獄受完報之後，還會生在餓鬼當中，經常受飢餓的苦，吃的都是有毒的東西，還有火焰常常來燒自己的身體。

第三十二個，曠野鬼。就是有人在曠野中，造湖泊、或者水池讓大家來喝水，可是你把它破壞掉，讓大家沒有辦法喝到這個水，死後就會生在曠野鬼當中，常受飢渴的苦，還有火燒身。

第三十三個，塚間食灰土鬼。這是因為生前偷人家供養佛的花來販賣，然後用那個錢來活命，死後就會生在墳墓堆裡，專門吃燒死屍的熱灰。

第三十四個，樹下住鬼。就是住在樹下的鬼，本來人家種樹，是要讓人家來乘涼的，可是你把樹砍掉，拿那個木材自己用，或者拿去賣錢，死後就會生為鬼類，只能住在樹下面，受種種風吹、日曬、雨淋的寒熱之苦。

第三十五個，交道鬼。交道，就是馬路邊。這是生前偷盜過路人的糧食，死後就常被鐵鋸截鋸身體，也是要等到有人在路邊祭祀的時候，才可以吃得到。

第三十六個，魔羅身鬼。這是生前專門走邪門歪道的，死後就會墮在餓鬼道當中，專門破壞人家的善法。

我們剛才講說四洲都有餓鬼，可是它有差別，東、南、西三洲，是有威德的鬼跟無威德的鬼；可是北洲，因為它最殊勝，所以只有有威德的鬼，而沒有無威德的鬼；四天王天跟忉利天也是一樣，只有一種鬼類，就是有威德鬼。

另外，四大天王的每一個天王各領兩種鬼類的部眾：東方的持國天王，領的是乾闥婆、毗舍闍；南方的增長天王，領的是鳩盤荼、薛荔多；西方的廣目天王，

領的是富單那、還有那伽（就是龍）；北方的多聞天王，領的是夜叉、跟羅刹。這八種餓鬼道的眾生，被四大天王所命令、統領，為他們護佑人間，或者是護持佛法。

關於思惟三惡趣苦，講到這邊就算圓滿了，希望各位能在平常多多地思惟，以加深對它的印象。最主要的目的，是能夠明白三惡道的苦，而發勇猛精進的心，勇猛精進幹什麼呢？趕快斷除墮三惡道的業因，過去已經造的，透過至誠的懺悔讓它清淨，從現在開始絕對不要再造。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

關於「思惟三惡趣苦」的開示

（開示於2008年7月27日）

我們這一次的主題是「思惟三惡趣苦」。

也許有師兄會覺得說，我學佛修行那麼多年了，我每天行的至少都是十善業，應該不會死後墮惡趣吧？所以這個部分應該離我蠻遙遠的，可能都是其他造惡業的眾生才會去的，像我們都應該不會去了。所以，在複習這個部分的時候，覺得事不關己，不知道啦，等一下看看你們是怎麼報告的。

我是講有一些師兄，尤其是那個久修的，學佛修行已經很久的，他如果覺得這個部分離他很遙遠的話，他可能就不會用很多的心思在這上面，反正不關我的事嘛，對不對？可是，如果說是發菩提心的菩薩，如果是想要走大乘的菩薩，他就不是只管自己了。

我們都上過發菩提心，發菩提心的大前提就是：一切眾生都可能是我往世的父母，或者是最親愛的母親。而我過去最親愛的母親，他不一定死後都是生三善趣，或者是解脫，或者是到阿彌陀佛淨土去，不一定是這樣。那也很有可能，他現在正在三惡道受苦，可能他現在在地獄道、餓鬼道、或者是畜生道。就算是生在人道、天道，我們也知道不究竟，因為也還是沒有解脫，也還沒有開悟。

所以，如果我們複習這個部分，是用發菩提心的這個角度來看的話，我們可能會看得比較有一些感受。因

爲我們看任何一部分的時候，都會很清楚的知道它的業因是什麼，就是他爲什麼會到那個地獄，然後那個地獄有哪一些苦。那如果是最親愛的母親，現在正在受那個苦，你會不會想到趕快幫他們除苦？那個菩提心就能夠發出來。尤其是大悲心，怎麼樣幫他們拔苦的大悲心，就會在你思惟三惡趣苦的時候，會非常非常的深，而且廣。就是因爲你是發心，然後來看待一切的眾生，尤其是三惡道的眾生，他們現在正受哪些哪些苦，然後是爲什麼去的。

那我們明白這些業因之後，我們以後要引導一些初學，或者是有一些病苦的眾生，看起來好像是現世的三惡道，這樣的情況也是很多，譬如到醫院看到的，或者是我們的家人，或者是親朋好友等等，也有很多類似的情形，他們看起來好像正在受三惡趣苦，就是現世報。我們也比較能夠清楚的告訴他說，你現在生的這個病是爲什麼？如果想要病趕快好，或者是以後要改善的話，你應該給他什麼樣的建議，直接從業因下手會比較貼切。然後針對他個人的問題，讓他也知道怎麼來把這個因去掉，因去掉就不會有那個苦果了。

所以，我們大概就是以這樣的一個發心來複習這個部分，就是在思惟的同時，我們應該很清楚的知道所有的業因果報的內容。而且，更能夠讓我們的大悲心不斷不斷的增長，這是我覺得複習這一段應該有的一個發心。

好，現在聽各位心得報告。

（課後開示）

聽各位師兄的報告非常不錯，有好好地思惟，而且又有發菩提心。希望各位師兄加油繼續努力，我們就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第二十二講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容

《下士道》

歸依三寶①

歸依三寶的原因

了解歸依三寶的道理

明白三寶的功德

開始進入「歸依三寶」。

這部《廣論》因為它前後次第都是有關聯的，是環環相扣的，所以我們學習廣論，應該從前面的道前基礎，這樣一步一步的，按照它的次第來修學，就很容易成就。

爲什麼會講到「歸依三寶」呢？是從前面的「念死無常」開始，爲什麼要修習念死無常？就是爲將來做好準備，希望每一天都能夠準備好隨時走。怎麼才叫做準備好呢？就是過去所造的惡業已經清淨了，善業也已經積聚了，如果這個時候走，至少不會墮惡道。可是，我們擔憂、害怕的是，過去所造的惡業還沒有清淨，善業、功德還沒有來得及累積的時候，我們就死了，這個時候死了會到哪裡？那就一定會到畜生、餓鬼跟地獄這個三惡道去。可是我們如果對惡道的內容不了解，不知道餓鬼到底有什麼苦，地獄到底有什麼苦，做畜生有什麼不好，那我可能也無所謂，墮惡道就墮惡道，下地獄就下地獄，做餓鬼就做餓鬼，當畜生就當畜生，有一些畜生寵物的日子也過得不錯。如果是這樣子的話，我們也不會生起害怕墮地獄、餓鬼、畜生三惡道的心，這個怖畏的心不容易生起來。所以，爲什麼在念死無常之後，就馬上要講「思惟三惡趣苦」？就是說，明白三惡趣到底有哪些苦，我們才會生起那個怖畏的心，原來三惡趣這麼苦，是我以前不知道的，我不管怎麼樣，都希望死後不要墮惡趣，這樣怖畏的心才能夠生起來。怎麼樣才可以不要去呢？憑我自己的能力可以做得到嗎？那就想一

想，反省反省，我每天是動善念的時間多呢？還是動惡念的時間多呢？是心情好的時間多？生歡喜心的時間多？還是心情沮喪、憂愁、牽掛、煩悶、傷心，心情不好的時間多？這樣子衡量衡量就知道，要不墮惡趣只憑自己的能力，好像沒這麼容易，因為造業的時間比較多，行善的時間比較少。

所以，接下來的問題是，我想不墮惡趣，我要靠誰呢？誰才能夠幫助我從三惡趣這個苦當中救護出來？接著就要找這個答案。什麼才是我真實的歸依處？我碰到事情的時候，我是怎麼來尋求答案？我是怎麼樣來找解決的方法？我今天碰到不順了，事業不順、家庭不順、小孩不順、還是我自己不順，如果是依照我們中國民間信仰的說法，每年有三個生肖分別是座太歲、犯太歲、沖太歲，對不對？那我是不是信這一套？我是不是整天就想說我今年犯太歲，所以才諸事不順？或者是聽那個算命的說：「你今年有血光之災喔！你要小心喔！」你聽了會不會很緊張？碰到不順心的時候，我們到底是怎麼來解決？你會問說：是不是我家裡的風水出了問題呢？還是我該買一些水晶來改改運呢？增加磁場呢？還是怎麼樣？還是要去卜卦？現在卜卦很流行，有那個白文鳥卜卦的，鳥去銜一個卦出來，然後看看我的運到底怎麼樣，看要問什麼事情，看那個卦象怎麼解釋。

所以我們碰到事情的時候，什麼才是我們真實的歸依處？這個很重要，我們自稱為三寶弟子的佛弟子，什

麼才是我們真實的歸依處？如果我們碰到事情去找風水師來看風水、改風水，風水師是我真實的歸依處；我去找算命的，算命先生是我真實的歸依處；找那個小鳥去銜那個卦的，白文鳥是我真實的歸依處。那麼，我們到底對三寶有沒有信心？只要看你碰到事情，你怎麼來解決，就知道你對三寶有沒有信心。

現在談到說，什麼才是我們真實的歸依處？我們大家都知道三寶——佛寶、法寶、僧寶，可是你是真正的把它當作你真實的歸依處嗎？你真正相信嗎？相信三寶可以幫助我們從三惡道當中救拔出來？從輪迴當中救拔出來？可以幫助我們開悟、解脫？我們真正信得過三寶嗎？如果信得過，為什麼你碰到事情都不用歸依三寶的功德力來解決？不去思惟、分析，是不是我今天得到這個果，是不是因為我造什麼因？有沒有從因果這邊下手去思惟？去反省？如是因、如是果的道理，還是從懺悔，還是想說消業障，還是什麼？如果我們都可以用佛法的正思惟來解決，碰到事情都把它歸入到佛法去尋求答案。

因果就可以尋求答案，你現在碰到什麼事情，就是有它的因，我以後不要碰到這樣的結果，我就是應該從因下手來改正就對了嘛。已經造的怎麼辦？就懺悔啊！然後歡喜受報，就是幫我消業障嘛，我很欣然的接受。然後我也知道怎麼改進，改變因，果就改變了，可是，我們是不是用因果這種方法來找答案、解決問題的呢？

還是用佛法的智慧，見空性的智慧，明白一切法無

我、無我所，就沒有啦，沒有一個「我」的存在，哪裡來的我的煩惱、我的業力、我的種種諸事不順啊？從無常下手也很好啊！一切都是因緣生滅，沒有一個人可以做主的，佛菩薩也沒有辦法幫我們改變命運，更何況是風水，還是風水師、還是算命師、還是卜卦師，他能夠幫助我們改變命運嗎？**命運就是因果的相續的展現**，那個是掌握在我們自己的手裡，可是我們信得過嗎？信得過三寶嗎？

歸依三寶的原因

所以，現在講到為什麼要歸依三寶，要明白歸依的原因是什麼，**是因為害怕墮惡趣這個怖畏的心**，讓我們想找一個可以幫助我們從三惡道當中救護出來的一個真實的歸依處，是因為我們已經生起了怖畏墮三惡道的這樣的一個心。而且，第二個更重要，**我們相信只有三寶可以幫助我們從惡道當中解脫出來**。因為我們如果只是害怕，害怕碰到諸事不順，害怕不好的境界現前，害怕冤親債主，還是害怕什麼業力現前，我們如果只是害怕墮三惡道，可是我們不相信三寶的話，我們就會找另外的方法來解決我們的困難、我們的問題，而不會從三寶這邊，因為我們對它不是有真正的信心，所以碰到事情的時候，我們就會找別的方法來解決，可能是世間的方法，或者我們會去歸依外道、歸依其他的天神、會去求靈籤、會去問鬼神、會去問乩童、還是去改運。

有一種作生基的，知道嗎？找一個好的風水，然後

把自己的生辰八字、頭髮、指甲什麼，埋進去那個風水好的地裡面就可以改運，這個就叫「作生基」。民間信仰還有很多其他改運的方法，那你覺得自己運勢比較差的時候，是不是就去這樣做了呢？

所以，首先我們要知道為什麼歸依三寶的理由：生起怖畏的心，然後希望而且相信三寶是我們真實的歸依處，如果你只是害怕，但是不相信三寶，你就會去歸依其他的天神、大爺伯、還有什麼……你們新加坡很多，你就會去歸依那個，而不是歸依三寶，所以你擔心、害怕什麼事情的時候，你就會去尋求他們的庇護，那就是說明，你雖然認為你是佛弟子，可是你碰到事情，你不是尋求佛法來解決，這就說明我們對三寶其實沒有真實的信心，也沒有真正的歸依，這個都要重新歸依的。

接下來，我們就要開始慢慢修對三寶的信心，可是怎麼來修對三寶的信心？就要明白，為什麼我們今天要歸依佛、歸依法、歸依僧？為什麼要歸依這三寶？為什麼這三寶才是我們真實的歸依處呢？而且它到底有哪些功德？三寶有哪些功德？我們平常多多思惟三寶的功德，原來是這麼殊勝，沒有任何其他可以代替的，所以我才要真實的歸依三寶，我才能夠慢慢藉著這樣不斷的思惟、分別、觀察，我才能夠慢慢生起對三寶清淨的信心，這就是怎麼來進入這個歸依三寶的內容，首先就是有這個大前提，然後我們要找答案，為什麼三寶才是我真實的歸依處？

為什麼要歸依三寶這個對象？

所以，接下來我們就要開始慢慢修對三寶的信心。可是，怎麼來修對三寶的信心？那就要明白，為什麼我們要歸依佛、歸依法、歸依僧？為什麼三寶才是我們真實的歸依處呢？三寶到底有哪些功德？所以我們平常就要多多地思惟三寶的功德，了解三寶的功德原來是這麼的殊勝，是沒有任何其他的對象可以代替的，因此我才要真實的歸依三寶。藉著這樣不斷地思惟、分別、觀察之後，才能夠慢慢生起對三寶清淨的信心，這個就是如何趣入「歸依三寶」的內容。但是這整個大前提是先要知道，為什麼三寶才是我們真實的歸依處？

我們為什麼要把佛寶當作是我們真實的歸依處？祂到底有什麼殊勝之處？**因為祂是已經遠離怖畏，已經解脫的人**。所以，我們真正要歸依的對象，他一定是已經遠離怖畏、已經解脫的這樣一個對象。可是除了佛之外的那些天神，例如大自在天，他們自己都還沒脫離輪迴，本身也還有所怖畏，也還沒有真正的解脫，所以我們歸依他的話，他要怎麼幫助我們遠離怖畏，然後達到解脫呢？對不對？所以，為什麼要歸依佛的第一個理由，是因為佛祂已經遠離怖畏，而且已經解脫。

自己解脫，他有沒有辦法幫助我們解脫呢？所以還要第二個理由，就是**他不但自己解脫，而且還有方法幫助我們解脫**。教導不同根性的眾生，要有不同的法門，而且都要能夠達到解脫、幫助眾生遠離怖畏的，這個才

要歸依他嘛。所以為什麼要歸依佛的第二個理由，就是**只有佛才具足無量的善巧方便**，可以幫助一切眾生遠離怖畏，不論是開悟、解脫、成佛，這些目的都可以達到。

如果他自己可以解脫，也可以幫助眾生解脫，可是他要挑對象，那如果我們沒有被他挑中的話，他不願意攝受我，就算我今天歸依他，也沒有辦法得到救護。所以第三個理由是，**他還要有大悲心**。佛是具有圓滿的大悲心，怎麼知道佛有大悲心呢？就是**沒有對象的差別**嘛，一切眾生都要度，好的要度，壞的要度，親人要度，朋友要度，最討厭的人也要度。我們的悲心不圓滿，就是因為我們還有對象的差別，喜歡的人先度，好人先度，那個還沒有辦法處理、面對的，只能跟他說對不起。所以第三個理由，我們歸依的對象，就是他一定是有圓滿的大悲心，沒有親疏的差別，一律同等的對待，以平等心普度一切眾生。

第四個理由，就是**不管你有沒有供養他，他都接受你的歸依**。不會看你今天有供養我，我就讓你歸依，你沒有供養，我就不讓你歸依。我今天舉辦一個歸依法會，每個人收多少錢，這樣才可以來歸依我，不然我不接受歸依。可是佛不會這樣子，不管你有沒有財供養，都可以歸依祂。而且，佛最歡喜的事，不是看到財供養，我們供養什麼世界上最珍貴的寶貝，祂都不會歡喜，如果我們不好好修行的話，祂也不會生歡喜心。佛最希望看到的是法供養，就是正行供養，希望我們都能夠依教奉

行，因為這樣才能夠真正的開悟、解脫；財供養只能得到福報，不能夠開悟、解脫。這是第四個為什麼我們要歸依佛的理由。

佛都具足這四點，所以我們要歸依佛。

為什麼要歸依法？因為一切的法是佛說的，我們既然真心誠意的要歸依佛這樣的對象，當然佛所說的法，我們也是至誠的歸依。

依法修行的僧伽，也是我們的歸依處。僧伽是怎麼來的？就是依照佛所說的法，如理如法的來修行，就是清淨的修行人，這也是我們歸依的對象。

這就是說到，為什麼要歸依三寶，以及三寶為什麼是我們真實歸依處的理由。

三寶的功德

可是，只有知道這樣是還不夠的，我們還要進一步去思惟三寶的功德，而且平常要不斷不斷的薰習，才能夠增長我們的信心，然後才可以藉著歸依三寶的這個功德力，慢慢轉變我們的煩惱跟習氣。所以，我們就要知道三寶的功德力到底有多大，大到可以轉變我們的一切，乃至於開悟成佛。所以接下來，我們就要介紹三寶有什麼功德？

佛功德

首先介紹佛寶的功德。佛的功德，就是分身、語、意、業來介紹。

第一，是佛的**身功德**。我們都知道佛有三十二相、

八十種好，這個內容我們是打算等到《大智度論》講解「眾成就」，介紹佛這個部分的時候，再來詳細說明（編按：收錄於網站「大智度論」第五講）。我們是希望這一次可以把「歸依三寶」講完，但是如果詳細介紹三十二相的內容，就要佔掉一堂課的時間，因為要把佛過去歷劫以來，是修了什麼樣的修因，才會成就三十二相好，這些內容都要說明清楚。這個很重要，因為我們想要修得這些相好的話，就要修那些因，到時候我們會詳細的介紹。

我們現在說明佛的身功德，知道佛有三十二相、八十種好，其實祂有無量相、無量好，但如果以我們世間的相好圓滿來講，就是用這三十二相、八十種好來代表。因為當時印度的相命師，或者是以當時的文化風俗來說，就是認為這些相好是人當中最最好的，所以就把它取出來，歸列成三十二相、八十種好。可是佛的相好，其實不只是這樣的，而是無量相、無量好，這些都是因為長時間歷劫所修來的，是功德力的累積。

也就是因為佛有三十二相、八十種好，如此的相貌端嚴，所以眾生一見到佛，馬上就被攝受了。佛不用講話，只要在你面前走過去，你的心就會莫名奇妙的寧靜下來，煩惱也立刻止息下來，這就是因為佛的功德力、還有威德力，所以祂有攝受眾生的力量，我們光是看到佛的相好，整個心就清淨下來。我們都有這樣的經驗，就是當我們走進佛寺、進了大殿，那個心很自然的就平靜下來，頓時覺得很清淨，為什麼呢？就是因為見到佛

像的關係，光是佛像就能夠讓我們的身心馬上安穩下來，更何況是佛在世的時候，可以親見佛的本身。這就是佛身業的功德，功德力的展現，使一切眾生見到佛，都會油然而生起仰慕的心，所有的煩惱當下都被調伏。

第二，佛的**語功德**。如果能夠聽佛說法的話，那效果就會更好，這就要講到佛語業的功德。爲什麼當時很多聽佛說法的人，佛經還沒有講完，他就已經證果了？就是語業功德的攝受力。我們常常說「佛以一音演說法，眾生隨類各得解」，這就是佛語業功德的展現。每個去聽佛說法的眾生，聽到的就是他想要聽的；他心中的疑惑，就在聽佛說法的時候就豁然開朗。那個貪欲重的，就好像剛才下了一場大雨，地上的灰塵被洗得乾乾淨淨，就好像是那種染污的心，被洗過、被清淨過的感覺，所有的煩惱都在當下止息了，這就是佛說法時，語業功德的攝受力，佛就能夠做到這樣子。

所以見到佛，聽佛說法，什麼貪、瞋、癡、慢……統統都沒有了，當下當然不會起瞋火，貪欲也平息了。我們剛才說好像下了一場大雨一樣，被沖洗得乾乾淨淨；瞋火也生不起來了；愚癡無明，就好像千年暗室，火光一點亮，不管你無明黑暗多久，就在聽佛說法的那一剎那，心中的光明智慧就被點燃了；貢高我慢馬上就怎麼樣？看到佛，就會覺得自己也沒有什麼好了不起的，之前會覺得我是世界上最怎麼樣的，見到佛之後，全部都平息了。所以聽佛說法，就是有這樣殊勝的功德

力。如果聽完之後，再如理作意，然後修行的話，當然你要斷煩惱，要解脫、開悟成佛，都非常非常的快速。這就是說明，只有佛說法的功德力，才能夠達到的。

還有，身心不安的人，聽了佛說法，馬上身心就安頓下來；有病苦的，馬上就除病苦。不管是上根、中根，還是下根的人聽佛說法，都能夠得到真實的利益。怎麼知道自己是什麼根性的呢？上根的人聽佛說法，心馬上跟佛所說的法相應，就是會生起法喜、生起歡喜心；中根的人聽佛說法，他的智慧就會不斷不斷的被開發出來，智慧一直在增長；下根的人，因爲愚癡無明比較重，所以能夠破除下根眾生的愚癡無明，讓他慢慢的去除愚癡性。

這就是佛說法的功德，語業的功德。

第三，佛的**意功德**。意業的功德，就是**智慧、慈悲最圓滿**。

我們知道，佛的心充滿了無量的智慧，無量的智慧怎麼來？圓滿的智慧怎麼來？就是因爲祂破除了三惑：見思惑沒有了，塵沙惑沒有了，四十二品無明沒有了。破一分無明，開顯一分智慧，所有的無明都破盡了，當然佛的智慧就完全顯現，所以祂有圓滿的智慧。佛的智慧徧及一切，沒有什麼地方不能到達，沒有什麼事情是不知道的，佛無所不知。其他的天神，或者是其他的外道，他們雖然也有智慧，但是都不能夠像佛這樣的圓滿，就是因爲他們的三惑沒有完全的破盡，所以比不上佛的

智慧圓滿，所以佛的心是充滿了無量的智慧。

佛還有無量的慈悲，佛的慈悲怎麼展現呢？就是祂悲不入涅槃，而且發願生生世世都來世界，久住世間來利益眾生，這個就是祂悲心的展現。就是祂可以休息，但是祂不休息，祂要不斷不斷的發願來弘法利生，久住世間來教導一切眾生，這就是佛悲心圓滿的地方。佛就是這樣發願的，只要有一個眾生沒有成佛，我就是沒有休息的一天，盡未來際，恆常、沒有間斷的利益眾生。有沒有休息的時候？沒有休息的時候。有沒有到哪邊為止？沒有，統統沒有。眾生不度盡，就是永遠不休息，這就是佛悲心的展現。

第四，佛的**業功德**。這個業，就是指佛的事業。佛是以弘法為家務，利生為事業。我們的事業就是賺錢嘛，不管從事什麼行業，為的就是賺錢；佛的事業，就是利益眾生。我們的家務事，就是先生、老婆、孩子、家庭，柴米油鹽；佛的家務事，就是弘法。所以，佛的事業，就是以利益眾生為祂的事業。佛怎麼來利益眾生？就是以剛才所講的，身語意三業的功德，來利益一切的眾生，這就是佛的事業。

所以，我們要歸依佛寶這樣的一個對象，就要從思惟佛的功德——分身、語、意、業這四個功德來思惟。佛為什麼能夠成為我們真實的歸依處？原來祂有這些功德，所以我們才要歸依祂，這樣才能夠真正得到真實的受用。

法功德

法寶也是從歸依佛來的。我們知道佛寶那麼殊勝，當然佛所說的法也是非常的殊勝。法的內容有哪些呢？就是三藏十二部。所有的佛法，我們可以分成**教、證**這兩個部分：教，就是理論的部分，三藏十二部，戒定慧的部分，就是理論的部分，就是我們聽聞跟思惟的部分；聽聞跟思惟的部分要把它實證下來，就是修的部分，就是證，你要實證你所聽聞、思惟的內容。所以，教、證是一切法的內容，也就是聞思修的內容，所有戒定慧圓滿的內容。

一切佛的圓滿的功德從哪裡來？就是從法來的。我們為什麼要依照佛所說的法，好好的來聞思修呢？為什麼要依教奉行？因為這樣才能夠成就佛圓滿的功德。因為一切圓滿的功德，都是從法來的，從法出生的。這就是法的功德。

僧功德

我們是以清淨的修行人或出家人，作為我們修行的助伴。我們依止他，就是因為他自己本身是修行正法的人，思惟正法的人，所以我們才要歸依他，成為我們修行的助伴，這就是僧寶的功德。

如果我們覺得對三寶的信心還不夠的話，我們就要不斷不斷的思惟三寶的功德。只要我們常常憶念佛法僧的功德，就能夠慢慢增長我們對三寶的信心，當我們碰到事情的時候，就會啓白三寶，然後精勤地供養三寶、

勤修歸依，以這個功德力迴向，讓我們一切都能夠圓滿，這才是正確的方法。

明天還會詳細介紹我們歸依之後，應該要怎麼樣來正式的修習，這個在下一堂課當中會詳細說明。

我們今天就介紹到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第二十三講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容

《下士道》

歸依三寶②

歸依後應該修學的內容

攝分中出（相宗傳承）

教授中出（性宗傳承）

歸依了三寶之後，應該怎麼做？是不是歸依完了，然後就結束了？很多人是被人家拉去歸依，糊裡糊塗的歸依，然後回去也沒有繼續再做些什麼事情，他以爲只要歸依就好了。所以，我們今天要說明的這個觀念很重要。如果我們要帶領其他眾生進入佛門的話，一定要至誠歸依會比較理想，就是說是自己誓願要接受歸依的，而且是至誠歸依，要不然他那個歸依並不能產生歸依的功德。而且，如果歸依之後，沒有再繼續從事學佛修行的事情，那只能說是跟佛法結個緣而已。

我們已經知道爲什麼要歸依三寶，可是，怎麼樣才算是有真實的歸依？歸依之後到底要從事哪一些修行的功課？這就是我們今天要介紹的內容。

歸依後應當修學的次第，有兩個傳承：一個是相宗的傳承，一個是性宗的傳承。我們知道相宗是以無著菩薩這個系統爲主，性宗的傳承是以龍樹菩薩這個系統爲主，內容是大同小異的。

相宗所傳一無著、世親菩薩的系統

我們先介紹相宗的系統，就是無著菩薩這個系統。歸依之後到底要做哪些事情？

第一步，當然是要先找一個善知識，我們不可能歸依之後就自己學習了，一定要依止一位善知識來學習，而且最好是具德的善知識。所以，歸依佛的意思，就是歸依教導我們佛法的善知識。

歸依法，就是要聽聞正法。你歸依了這位善知識，

也不是歸依完就結束了，還要跟他學習經論、法教，這些所有修行的內容。所以親近善知識之後，不是到那邊結結緣，有空坐坐、喝茶聊天，不是這樣子，而是要聽聞正法。聽聞正法也不是聽完回去就算了，還要如理思惟，法隨法行，就是依教奉行。聽聞正法，就是聞的部分；如理思惟，就是思的部分；法隨法行，就是修的部分。這就是說，我們依止善知識之後，還要聞思修佛法。所以，歸依法的意思，就是我們要聞思修佛法，先聽聞正法，如理思惟，法隨法行。法隨法行的意思，就是隨著能夠幫助我們到達涅槃解脫的教法而正修行。

歸依僧呢？就是認定修涅槃解脫法的人，作爲自己修行的助伴，和他一起共同來學習，這就是歸依僧之後所要做的事情。

除了這個之外，我們還要修習止觀，就是諸根不掉。諸根不掉在「道前基礎」曾經介紹過，就是密護根門、正知而行、飲食知量、睡眠瑜伽，這四個是我們進入止觀的前方便，就是四種資糧。這四個你做得好不好？有沒有具足？如果這四個條件你平常都做到的話，你現在修止觀，可以很快的就證得禪定跟開發智慧，所以它是我們修習止觀的四種資糧。那現在就是說明，我們歸依了三寶之後，就要具足這四個條件，接著就要修習止觀。

諸根不掉的意思，就是指我們的六根不掉舉，也就是密護根門的意思。還有包含我們六根面對六塵的時候，如何修止觀。這個部分在我們講《天台小止觀》的

時候也介紹過了，你們可以參考「歷緣對境修止觀」的內容。這個就是在講我們眼睛看東西的時候怎麼修止觀，耳朵聽聲音的時候怎麼修止觀，平常就要這樣子來修止觀，這也是我們歸依之後要學習的內容。

還有，一切佛法的內容都要學習，三藏十二部，總結起來就是**戒定慧三學**。戒定慧三學，又以戒學為定學跟慧學的基礎，所以我們歸依之後，就要隨自己的能力，歡喜去受戒、去持戒，因為它是三學的根本。一般就是三歸五戒，我們先三歸依之後，然後受五戒，有機會的話，就參加八關齋戒，再受菩薩戒。密教的話，就還要再受一些密教的戒律，譬如上師五十頌、十四根本墮戒，這些都是要受的。所以，要以戒學為修行的根本，因為它最重要，這個基礎打好之後，你的定慧力才能夠成就。定慧力怎麼來？就是修止觀來的。所以，我們一定要清淨的持戒，然後要修習止觀，成就定學跟慧學。歸依之後，我們就要好好的來修戒定慧三學，因為它是一切佛法最主要，而且是最根本的內容。

除了這個之外，還要練習佛的大悲心。所以歸依三寶之後，我們就不要再有傷害眾生的念頭，就是我們要護念眾生的心，不讓他生煩惱，這是學習佛的大悲。所以我們每天就要很注意週遭的人事物，是不是有讓人家生煩惱？當然我們歸依之後，就不可能再去傷害動物、或者是虐待動物，可是因為我們居家環境的關係，我們會不會因為怕狗亂跑、還是其他的寵物亂跑，然後把牠拴

起來、綁起來、或是把牠關起來？牠會不會因此失去了自由？本來那個鳥可以在天空中自由的飛翔，可是我們現在為要觀賞牠，把牠佔為己有，就把牠關在一個小小的籠子裡面，或者是其他各種的寵物。

現代人飼養寵物，那真的是千奇百怪，大蟒蛇、蜥蜴、迷你豬……什麼都有人養，牠們本來是可以在森林原野這些大自然的環境中任意奔馳，可是我們現在為想要收集一些寵物，就把牠養在家裡面。如果說你有一個大庭院、大花園，還是大房間，那可能比較適合，可是如果我們居住的環境已經很狹小了，那這樣是不是有很輕微虐待動物的嫌疑呢？不要講得太嚴重，因為可能有師兄家裡有養狗、養貓、養鳥、養蛇什麼的。

因為我們護念眾生的心會慢慢地生起來，所以牠們受到傷害，我們也會很難過，看到牠們被關起來，我們也覺得好像於心不忍，會慢慢有這樣的念頭，就是不忍心去傷害眾生，這是因為你的大悲心不斷不斷在增長的關係。你會很自然的，什麼事情都先想到別人的感受，別人會不會不方便？他會不會受到傷害？我們會先考慮到別人的處境，而不是以自己的利益為先。這是因為歸依之後，開始修戒定慧的關係，慢慢就比較能夠去體會眾生他們到底在想什麼，我要怎麼表現，才會對他們比較好。就是顧慮到別人的時間，會比只顧自己的時間慢慢地增加，那就表示我們的大悲心不斷地在增長。所以這個很重要，我們每天都希望我們的大悲心、智慧，都

不斷不斷地在增加。

最後一個，就是我們每天要**時時不忘供養三寶**。因為我們這一世所有的圓滿受用，其實都是三寶的恩德，可能我們以前沒有想得這麼多，沒有想得這麼深遠。我們都會以為我今天日子過得好，是我努力賺錢來的嘛，跟三寶有什麼關係？我今天感得一個好的眷屬，一個美滿的家庭，或者是有孝順的子女，或者能夠找到一個很好的工作，遇到一個很好的老闆、還有很好的同事，都是我自己的命好、我的運好，不是嗎？跟三寶有什麼關係？

其實，一切在我們看起來是幸運或者是順境，那都是因為過去世我們曾經歸依三寶，修學佛法的內容，知道怎麼樣斷除一切的惡業，怎麼樣來增長一切的善業，因此累積了很多的功德跟福報，這一世才可以感得種種世間的圓滿，所以，怎麼可以說跟三寶沒關係呢？我們一定都不是這一世才開始學佛、跟佛法結緣的，一定是在過去世就已經蒙受三寶的恩德。過去世我們就是因為親近佛法，然後如理的修行，所有善行功德在這一世果報成熟了，所以才有種種的圓滿，種種順心的事情，那不是三寶教導我們的嗎？如果說我們過去沒有歸依三寶，沒有學習佛法的話，就不知道怎麼樣如理如法的修行，然後正確地斷除十惡業、行十善業，那這一世當然就沒有辦法感得這麼多好的果報。所以，我們要追溯這種美好的來源，其實都是三寶的恩德。

因此，我們為了感念三寶的恩德，就要每天時時不忘供養三寶，那也是因為你繼續地供養三寶，功德不斷地累積，我們將來感得的果報，又會比這一世更圓滿，這樣每一世生生增上，所以我們生生世世都是受到三寶的恩德。

那要如何每天時時不忘供養三寶呢？就是至少在受用三餐之前，不要忘記供養三寶：「**供養佛，供養法，供養僧，供養法界一切眾生；若飯食時，當願眾生，禪悅為食，法喜充滿。**」還有，在喝水之前也可以先供養，這是最少最少的供養三寶。時時不忘供養三寶的意思，就是說其實隨時都可以供養，不是吃飯、喝水的時候才想到供養。譬如說我今天逛街，買了一頂新帽子，我還沒有戴之前，也可以先供養三寶，感念三寶的恩德，讓我有這樣的福報，有錢可以買東西；或者是，買一件新衣服回來，先別急著穿，先供養三寶，感念三寶的恩德，讓我有新衣穿；買一雙新鞋子也可以這樣供養，就是隨時都存著感念三寶的恩，隨時不忘供養三寶。這個就是我們歸依之後，每天要做的事情。

這是第一個傳承，就是相宗所傳的，無著菩薩跟世親菩薩他們的系統是這樣子來教導我們的。

性宗所傳一龍樹菩薩的系統

性宗的傳承，就是龍樹菩薩的傳承，這個傳承的內容比較多一點，它分成別學跟共學的部分。別學，就是個別來學習，個別來說明；共學的部分，就是共同來學

習的。別學的部分有六點，共學的部分也有六點。

別學

我們先介紹別學的部分。這六點當中，有三點是應該遮止的，就是你歸依之後，就不要做的三件事情；另外三個別學的部分，就是你歸依之後，應該要這樣子做的事情。

三件應該遮止的事

我們先講應該遮止的部分。就是你歸依三寶之後，哪些事情就不要做了？你既然至誠歸依了佛，你就**不要去歸依其他的天神**，什麼三太子、五府千歲、萬應公、大爺伯、土地公……，只要你能夠說出來的那些，就不要再歸依他們了。爲什麼呢？因爲他們都還沒有解脫嘛！他們怎麼可能幫助我們解脫？他們都還在三界當中輪迴，都還在受苦。我們昨天已經分析過爲什麼要歸依佛的原因跟理由，都講得很清楚了，我們既然確定佛是我們真實、唯一的歸依處，所以我們歸依佛之後，就不要再歸依其他。

可是，很多師兄問：「我的家人，他拜媽祖、他拜土地公，如果我的父母、或者是我的好朋友是拜這些的，他們硬要拉我去，我要不要跟他們一起拜拜？」要不要跟他們一起拜？還是跟他們說：「我不要進去！因爲我是佛教徒，你們自己進去就好了，我在外面等你們！」不曉得我爸爸、媽媽會不會生氣喔？我們要不要恆順眾生，跟他一起進去拜？要嗎？燒紙錢就燒紙錢嘛，看要

燒什麼都可以，這樣算不算歸依其他天神、還是歸依民間信仰？我進去拜拜算不算？我拜土地公，算不算我歸依土地公？不算嘛！只是拜拜而已，沒有歸依，所以歸依跟拜拜要搞清楚。

所以，不是你歸依三寶之後，其他的都沒有放在眼裡，然後把所有的神都得罪光了，這樣也不好吧？關係也要先打好嘛，對不對？只要我們歸依了佛之後，不要再歸依其他的就好了。你可以恆順眾生，跟他拿香拜拜，我們問訊就好，不要頂禮。我們看到佛像是三頂禮，可是看到民間信仰不用三頂禮，你就合掌、或者是問訊，這樣就可以了，跟他打個招呼，把關係打好，也不要得罪他。你這樣做的話，那些神明沒有得罪，你的父母、親人也沒有得罪，大家皆大歡喜，和平相處。他們也不會抱怨說：「你這個佛教徒好奇怪喔！你歸依了之後，我們去哪裡，你都不要去。」如果是這樣的話，也不好。所以，我們只要把觀念弄清楚，不要再歸依其他的就可以了。這是第一個不應該做的。

歸依法之後，我們就**不要再生起傷害眾生的念頭或者是行爲**。這一點跟相宗的傳承是一樣的，要遠離損害心，不要再生起任何傷害眾生的念頭跟行爲，因爲要學習佛的大悲心的緣故。這是歸依法了之後，就不要再生起傷害眾生的念頭跟行爲。

歸依僧了之後，就**不要和不相信三寶，毀謗三寶的人來往、做朋友，還有在一起**。這會不會得罪人啊？也

不會，我們心裡很清楚就好了，只是暫時遠離他們。爲什麼要這樣呢？因爲我們才剛剛歸依，對佛法的正知見還沒有建立，信心也不夠，如果我們常常跟不相信三寶的人在一起，他可能會講一些懷疑、或者是讓我們喪失信心的言論，所以我們就會很容易受到他的影響，而退失對三寶的信心。雖然我們沒有毀謗三寶，可是因爲他常常在你面前毀謗，我們就有共同造下毀謗三寶的這個共業。所謂的共業，就是你沒有造，可是你跟這個人在一起，他造什麼業，你也會有一分共業。所以就變成說，我們雖然沒有造，可是因爲經常相處、來往的關係，他這個不信三寶跟毀謗三寶的業，我們也要承擔一分。因此，我們只能選擇暫時遠離，等我們對三寶有堅固的信心之後，他怎麼講，我們都不會懷疑，也不會受到他邪知邪見的影響，這個時候我們再回過頭來度他，告訴他什麼是正確的佛法。所以，我們的心並沒有真正的棄捨他，只是暫時不要受到他的影響，等自己修好了之後，再回來度他。

這是三件事情，我們歸依了之後不要做的。

三件應該要修學的事

哪三件事情是應該要做的？首先，就是我們歸依佛了之後，**看到一切的佛像，都應該生起恭敬心，就好像見到佛一樣。**佛像就是佛的代表，不管是泥塑的、木雕的，還是畫的，我們都不要任意的批評、毀謗，或是有一些意見。譬如說這個佛像好像畫得不太好看，那個塑

的佛像好像頭太大、比例不對、很醜啊……什麼的，就是不要任意的批評，因爲它就是代表佛。我們也不要將佛像隨意擺放，可能臨時找不到地方供起來，所以就隨便放著，讓它受到風吹雨淋，或者是蒙上了很多的灰塵，這個都是不恭敬佛的表現。我們一定是把佛像供在清淨的地方，而且每天不忘供養。

還有，最近因爲不太景氣，手頭有點緊，剛好家裡有一些比較值錢的佛像，例如古董佛像之類的，於是就把它拿去當舖變賣或者是典當，把它當作抵押品，看可以抵押多少錢，先拿來周轉一下，這也是不恰當的，因爲這是屬於商業行爲，有販賣的嫌疑。我們絕對不可以販賣三寶，不可以販賣佛像，不可以販賣經典。三寶只適合結緣，不能夠有商業行爲，所以我們不能利用三寶來賺錢、過生活，靠這個來養活自己，這樣是不恰當的。因爲三寶是讓我們眾生開發法身慧命，幫助眾生解脫、開悟成佛的，所以就不適合用來當作商品買賣。這是對佛像、還有法寶的一種恭敬心的表現。

只要我們看到佛像，就好像看到佛一樣的生起恭敬心，不要任意的批評，更不要隨便的丟棄。像台灣有很多被丟棄的土地公或者其他的神明，因爲不靈驗就把它丟棄了，這個實際上也不太好，更何況是佛像。所以，我們一定要很恭敬的把它供養起來。如果自己用不到、太多的，就跟人家結緣，讓別人來供養也很好，這樣就不會因爲佛像太多而隨便擱置。

這是歸依佛之後，就應該要這樣子來生起恭敬心，見到一切的佛像，就好像見到佛一樣的恭敬。

歸依法之後，對所有的三藏十二部經典，也是要生起恭敬心。就是短短四句、一個偈頌，這麼小的一個紙片，我們也不可以隨便把它丟棄，因為那個就是法寶。同樣的，法寶也是不適合拿來當作抵押品，或者是典當。有些經典可能是已經絕版的書，有人跟你談價錢，說你這個絕版書拿來給我印，然後我給你多少錢，千萬不可以做這樣的事情，不可以把經典當作商品來買賣。

也同樣的，不可以把經書、法寶隨便放在風會吹到、雨會淋到，還是會蒙上很多灰塵的地方。想說我那個床底下還有一個空間，我所有的書就全部堆在床底下，每天睡在上面，這樣不曉得有沒有佛光普照？有沒有加持力？因為有的房間比較小，空間比較狹窄，可是結緣的書愈來愈多，不曉得該怎麼辦，所以就隨便堆，走廊也堆一點，到處堆。有經典的地方，就一定有護法神，因為護法的誓願就是護持佛法，所以千萬不要隨便放。夫妻的房間不適合放經典，想說我放在床頭，晚上睡覺之前，或者有空躺下來可以看一下，既可以休息又可以看佛經，也蠻會利用時間的；客廳也放一本，想說我看電視看累了，來翻一翻；廁所也放一本，看起來好像很會利用時間，好像很精進，因為隨時都不忘拿經典起來看，可是他放的位置都不是很恰當。所以，夫妻房不要放、臥房不要放、廁所不要放。總之，就是不要亂放，一定

要好好把它恭敬地供起來。

你要看的時候，要把它請下來之前，如果你有壇城的話，你先去燃香，把手洗乾淨，很恭敬地把它請下來看。看到一半，有電話來了，就把經書往旁邊一丟，趕快去接電話；有人按門鈴，趕快去開門；或者是我看累了，就給它放在那裡，經書就攤在那邊，然後我就去做其他的事情了，這些作法都是不恰當的。要把它合起來，也不能夠隨便的把書頁折起來，不能說我現在看到這一頁，就把它打一個折，不可以。最好是用這種可以重複黏貼的小紙條，你黏上去也不會傷害到它，還可以隨時拿下來，而且它也不會掉。如果是夾一張紙條的話，你一翻它就會掉下來，所以用黏的比較恰當，我都是用這種方式。經典不看的時候，一定要記得把它合起來，最好是把它放回原來清淨的、高的地方，不要隨便就給它放在桌子上，因為桌子上可能有喝的、有吃的，什麼統統都有，就全部雜放在一起。

還有的人，是把法寶供在家裡的鞋櫃上面，所以他鞋櫃的最上面就是放經書，下面放鞋子。有的鞋櫃是一格一格的，下面放鞋子，上面供經書，他說：「我有放在高處啊！這樣很恭敬吧？」這樣也是不可以的。所以，我們也不可以把經書跟鞋子、襪子放在一起，這些都是要注意的。也不可以在上面跨愈，像家裡有小孩子的，你放在那邊，他就在附近玩來玩去，然後在經書上面跨來跨去，這樣也是不恰當的，這個都是不恭敬法的表現。

我們這一世爲什麼這麼愚癡？它是有原因的，因爲我們過去對一切的法寶、跟說法的法師不恭敬的關係，所以這一世才會感得愚癡的果報。我們現在知道這個原因了，就要從現在開始，要對法還有法師生起恭敬心，我們這個愚癡的業因就能夠慢慢地淨除，智慧就能夠早一點開發。這就是有關歸依法寶之後，要這樣子來學習。

歸依僧寶之後，對一切現出家相的出家人都要恭敬。不管他是南傳的、北傳的、顯教的、密教的，不管他修學什麼法門，跟我同不同一個法門，同不同一個宗派，都要至誠的恭敬，絕對不要輕視毀謗，做任何的批評。這個就是歸依僧寶之後，我們要這樣子來學習。

剛好時間到了，我們就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第二十四講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容

《下士道》

歸依三寶③

歸依後應該修學的內容

性宗傳承共學的部分

(歸依三寶的殊勝利益)

哪些是棄捨三寶、或退失的情況？

我們昨天把龍樹菩薩的傳承，有關於別學的部分已經介紹過了，我們今天介紹共學的部分。別學就是三個不應該做的，三個應該做的，一共六個。共學的部分，也是有六個。

共學第一個，是**應當隨念三寶功德的差別**。就是要知道三寶跟外道有什麼差別，我們前面也稍微介紹過了，佛是智慧最圓滿的，慈悲最圓滿的。爲什麼智慧最圓滿？是因爲祂已經斷除三惑：見思惑、塵沙惑、還有無明惑。斷了見思惑可以出三界，破無明惑才可以出十法界，這是佛法以外的宗教，所沒有辦法做到的。雖然他們也有智慧，但是不夠圓滿，就是因爲他們沒有斷除三惑，所以他們不能夠出三界，更別說要出十法界。

佛的教法也是最圓滿的，因爲可以幫助我們解脫、開悟成佛，這個也是其他的教派沒有辦法做到的。所以，以他們教法方便來說的話，也是不夠圓滿的。

我們要經常這樣的來隨念三寶的功德，知道佛法僧三寶之間的差別在哪裡；還有三寶跟外道之間的差別在哪裡。

外道的教法沒有辦法解脫，也沒有辦法斷我執、法執，這些問題都沒有辦法解決，他們依然有煩惱。因爲我們知道煩惱是由我執來的，我執沒有辦法斷的話，就沒有辦法斷煩惱，也沒有辦法出三界。他們的教法裡面，也沒有辦法開發佛性，就是沒有辦法明心見性，只有佛的教法可以幫助我們開悟，明心見性。這等等的差別，

其實是有無量的差別，我們可以慢慢去比較、分析，三寶比較殊勝的原因到底是在哪裡。

我們常常會被人家問道：天主教難道不好嗎？基督教難道不好嗎？或者一貫道……等等其他的宗教，現在有很多新興的教派，難道他們不好嗎？不能說他們不好，而是我們覺得三寶最殊勝。那是不是就要對他們排斥呢？也不是嘛，不需要排斥，爲什麼？因爲大部份的宗教都是勸人爲善，這是相同的部分。我們都知道，勸人爲善會有什麼果報？就是人天果報，所以他們大部分是著重在善法的部分。在佛法裡面，有沒有人天果報的部分？有啊！所有善行功德的果報，就是人天果報。可是，佛法以外的那些教派，他們有解脫道嗎？他們有菩薩道嗎？他們有成佛之道嗎？沒有！只有佛法有。所以，爲什麼三寶比較殊勝的原因就在這裡。

他們人天善法的那個部分，只是我們佛法的一個很小的部分，就是六道當中的人天道這樣子而已，就是去除了三惡道這個部分。因爲他們也是教導人要斷惡修善，也是有他們的戒律，也是要行善累積功德，可是，那個最多最多就是得人天果報而已，沒有出三界。爲什麼不能出三界？因爲他們的教法裡面，沒有教導如何斷我執的方法，沒有辦法斷我執，就沒有辦法出三界；也沒有進一步教導如何斷法執，所以也不能出十法界；也沒辦法開發自己的佛性，見到自己的真如本性，然後成佛。這個部分是其他教派都沒有的，所以我們才會說三

寶功德特別殊勝。

這就是第一項，我們歸依之後要共同來學習的，就是隨念三寶功德的差別，尤其是跟外道、其他教派的差別到底在哪裡，這樣我們才能夠增長對三寶的信心。

第二個，就是**隨念三寶的恩德，恆常精勤供養三寶**。這就是我們昨天說過的，吃飯、受用東西之前，應該不忘要先供養三寶。這個供養三寶，它到底有哪些供養的內容？我們前面只是稍微介紹一下，其實我們平常有很多機會可以供養三寶。可是，什麼才是供養三寶最圓滿的方式呢？書上就介紹怎麼樣來作供養，才是最圓滿的供養，它應該具備哪些條件。

首先，就是介紹供養有哪些內容。像釋迦牟尼佛在世的時候，有佛在世的時候，我們親自去供養佛身，這個叫做**供養身**。佛不在世的時候，我們爲了感念佛陀，我們爲祂造舍利塔，有了這個佛塔之後，我們來作供養，這個就叫做**供養塔**。

不論是供養身還是供養塔，它有分現前供養跟非現前供養。這個佛身或者是佛塔，就現在我們的面前，我們親自來作供養，這個是**現前供養**。如果佛身或者是佛塔，不在我們的跟前，我們用觀想的方式來作供養，這個叫做**不現前供養**。

可是，還有另外一種，叫做**法性供養**。就是不論我們家裡供養的是哪一尊佛，我們要有一個認知，就是一切佛的佛性都是相等的。阿彌陀佛的佛性，跟釋迦牟尼

佛的佛性，跟藥師佛的佛性，一切佛的佛性是相等的、是共通的。所以，你今天供養阿彌陀佛，跟供養十方三世一切諸佛，以法性來說，有沒有差別？沒有差別，對不對？所以你供養一尊佛，就等於同時供養十方三世一切諸佛。只要我們有這樣的認知，你在家裡供養一尊佛就可以了，不用想說我身體不好，是不是要加一尊藥師佛？我還要求智慧，再來一尊文殊菩薩，大慈大悲觀世音菩薩也不可以忘記，就深怕忽略了哪一尊佛菩薩，而沒有得到祂們的加持。所以，有了法性供養這樣的認識之後，其實你只要供養一尊佛就足夠了，因爲這就等於同時供養十方三世一切諸佛。

所以，法性供養的功德，大過不現前供養；不現前供養的功德，又大過現前供養，這是不同供養的內容。

還有，你是自己供養（自作供養）？還是教別人供養（教他供養）？還是自己跟別人一起來作供養（勸他供養）？這也是有一些差別。

如果說，我不會因爲放逸、懈怠、懶惰而不親自供養，只要有機會，我就自己來作供養，我一定**親自作供養（自作供養）**，我不會委託別人說：「你如果要放生還是作功德，通知我一聲，我拿錢給你，請你幫我去作供養就好了。」除非你是真的沒有時間，不然就是我們剛才講的，因爲放逸、懈怠、懶惰的關係，所以不親自供養。最好是親自供養，因爲它的功德不一樣。

可是，還有比親自供養更好的，就是**教他供養**，尤

其是我們看到目前生活情況不是很好的，比較貧窮的，生活資具比較缺乏的，我們可以找機會教他一起來作供養。先拿一些身邊可以供養的東西，帶著他一起來作供養，然後告訴他，供養有哪些殊勝的功德，譬如可以免除貧窮的果報，還有種種供養的功德，讓他也練習來作供養。

實在是沒有錢，是不是就不可以供養了呢？也不是，因為供養的方法很多。實在是窮到什麼東西都沒有辦法拿出來供養，那怎麼作供養？就是**隨喜**啊！隨喜是一個很好供養的方法，你雖然自己沒有作，可是你看到別人供養，你在旁邊隨喜，你的功德跟他一樣大，隨喜讚歎不用花錢的，一本萬利。所以，他實在沒有能力來作供養也沒有關係，我們可以教他修隨喜，看到有人供養，你就在旁邊隨喜讚歎，那你就跟他一樣，同樣有一分供養的功德。

還有，屬於大自然的、沒有主人的各種事物，都可以拿來作供養。譬如說：我們看到外面的胡姬花（蘭花）開得很漂亮，拿來作供養三寶；今天天氣很好，藍天白雲看了心情很開朗，就以這個藍天白雲的風景來供養三寶；你在傍晚的海邊，見到：哇！好美的夕陽！供養三寶。這些都是免花錢的，我們隨時都可以供養三寶，而且還可以去除我們的貪著，因為一般我們看到了，就會說：「好美喔！」就生貪了，然後就會想說，我以後沒事一定要常常來海邊，因為我喜歡海邊的那種景色，這個

就是貪著海邊的景色。可是我們現在不一樣，看到那個海浪翻騰的樣子，然後藍天倒映在大海上，參著朵朵的白雲，我們就把這個宜人的景緻，供養三寶。凡是讓我們賞心悅目，本來會產生貪執的那些事物，我們都可以馬上來作供養，把它供養出去，這樣不但可以去除我們的貪執，同時還可以累積菩提資糧。這個也是很好的方法，它讓我們練習時時不忘供養，還能夠時時去除我們的貪執，又不斷累積我們的菩提資糧，這也是一種很方便的供養。所以，我們也可以教別人這樣來作供養。

另外一個，就是**自他一起來作供養（勸他供養）**。我們想要做什麼供養三寶事情的時候，我們就呼朋引伴，就是找同行善知識、同參道友，大家一起來作供養，共襄盛舉，這樣也是很好的。

這三種供養，哪一個功德最大呢？自他共同來作供養的功德，大過教他供養；教他供養的功德，大過自己供養。因為只想到自己供養，都沒有想到眾生，大悲心不夠，所以它的功德最小。這就是以供養的方式來說。

至於所供的內容來說，有所謂的**財敬供養**，就是財物跟恭敬供養。所有的財物都可以供養，只要是最殊勝、最微妙的，都可以作供養。那什麼叫做恭敬供養呢？就是我們平常以恭敬心，對三寶所表現出來的種種行為，所有恭敬的內容都算。譬如說：我們禮拜三寶，合掌問訊，還有繞塔，唱種種讚頌，這些都是屬於恭敬供養。

還有**廣大供養**。就是不管你供什麼，前面講的佛身

供養，還是佛塔供養，還是現前、不現前，你供養的都是最多的，而且是最微妙的，就是盡自己的能力，愈多愈好；而且是最好的，不是家裡剩下的、自己用不到的，然後拿去供養，不是，一定要殊勝微妙的；而且供養的時候是非常歡喜的，充滿對三寶的信心。最後，再將這個供養的功德，迴向給無上菩提。這樣子來作供養，這就是所謂的廣大供養。

還有，**非染污供養**。就是我們在作供養的時候，心要離開僞慢。僞慢的意思就是說，我供養得多的時候，我就覺得自己好像高人一等，那個貢高我慢的心很自然地就生起來。在一場大法會當中，我是大功德主，可以坐在前面第一排第一個位子，我就覺得自己的身分地位比人家高的那種感覺，就叫做僞慢心。心裡想說：「我可以做得到的，你們行嗎？我有這個能力，才沒把你們放在眼裡！」這個就是心被染污了。還要離放逸、懈怠的心，就是不要因為懈怠、懶惰，而請他人代供，最好是親自來作供養。還有，要離貪染的心，就是說我今天供養三寶，不是為了取悅誰，也不是為了自己的名聞利養，或是為了要獲得好名聲，所以我供養給別人看，那個就是跟貪染心相應，這樣也不好。還有，就是大家都知道的，我們供養的花、還是水果，只要有刺的、有毒的、有味道的，我們都不要供，這些都是屬於染污供養。

最後一個，是**正行供養**，就是以正行佛法來作供養。這個是最殊勝的，就是依教修行，隨時都不忘以修行來

供養三寶。這個是佛最歡喜的，因為只有這樣才能夠成佛，其他都是累積福報而已。所以，正行供養是這所有供養當中最殊勝的，因為它可以讓我們開悟成佛。

當我們供養三寶，作這些供養內容的時候，要用什麼樣的心態呢？如果我們能夠具備這六種意樂心，就是供養三寶時有這六個認知的話，那就是最殊勝的供養。哪六種意樂呢？

第一個，是知道**三寶是無上的大功德田**。所有的功德田裡面，三寶的功德田最大，所以供養三寶的功德最大，這就是我們對三寶的第一個認知。

第二個，是知道**三寶對我們有無上的大恩德**。這個我們在前面已經講過了，我們這一世所有的圓滿，都是蒙佛的恩德來的，因為過去歸依三寶，然後如法修行而得的圓滿果報，所以三寶對我們有無上的大恩德。

第三個，**三寶是一切有情當中最尊貴的**。

第四個，**三寶是最難遇到的**。

第五個，**三寶是獨一無二的**。所有三千世界當中，沒有一個能夠跟它相比的，沒有一個福田可以勝過它，所以它是獨一無二的。

第六個，**供養三寶是圓滿一切世間法、出世間法的根本**。就是你想要圓滿一切世間的種種，或者是出世間的解脫、開悟成佛，它的根本從哪裡來？就是從供養三寶來的，所以你要圓滿這一切的根本，就是供養三寶。

有了這六個內容的認識之後，再來作剛剛前面的那

些供養，然後再把一切的供德迴向給諸佛菩薩，這個就是最圓滿的供養。這個很重要，這個才是正確的供養。供養三寶，不是我有機會就這樣作一作，那個都不夠圓滿，因為沒有這樣的認知，可能最後也沒有迴向給諸佛菩薩，沒有迴向無上菩提，所以不夠圓滿。我們有了這個圓滿的供養之後，我們要累積福報，還是累積功德，都是非常的快速，當然成佛也非常的快速，因為有正行供養的關係，所以這個很重要。

這就是第二個應該修學的，要隨念三寶的恩德，恆常精勤供養三寶。

第三個應該共同來學習的，就是我們既然了解歸依三寶的殊勝，我們自己也感受到三寶對我們的恩德，其他眾生還沒有歸依的，還不知道歸依三寶有多麼殊勝利益的那些眾生，我們是不是要發發大悲心，去教導他、帶領他，告訴他們三寶是什麼？這就是對眾生發起大悲心，為眾生來介紹，但是沒有強迫推銷，就是因緣成熟了，時機成熟了，帶領他進入佛門。這就是第三個，因為大悲心的緣故，我們應該告訴其他眾生，歸依的道理，這個也是法布施的一種。

第四個，我們想要完成什麼事情，或者心中有所求，或是有緊急危難，想要求助於人的時候，這個時候應該怎麼辦呢？應該趕快供養三寶，就是修廣大的供養。我們剛才講的最殊勝圓滿的供養，以那種方式來作一個廣大圓滿的供養三寶，然後啓白三寶。先供養好之後，然

後啓白三寶說我的願望是什麼，祈請三寶加持。這中間還要修歸依，因為修歸依三寶的功德，讓我們所有的願望都能夠實現。重點就是，當你有緊急危難的時候，**依止三寶，而不去依止其他的**，像是看風水、算命、卜卦、茅山道術、符咒、降頭……等等，為達目的，不擇手段，這個是不好的。所以，這一項的重點，就是當我們遇到任何事情的時候，都是向三寶來祈請，而不依止其他的世間法來解決問題。可是，要注意的就是，我們祈請三寶的內容，第一個，是以不違背戒律為原則，破戒的事情不可以隨便求，因為三寶、佛菩薩也不會答應的。而且，也不可以違背因果的道理，如是因、如是果，你想要什麼，你從因下手，你種了這樣的因，就一定有這樣的果報，不用求也一定會有這樣的果報。所以，還要把因果的道理，作為我們祈請的考量。我們這樣子祈請，是不是合乎因果的道理？合乎因果的道理，才可以如法的來祈請三寶加持，希望我們的願望可以早一點達成。這是一個很好的方法，所以不用問師父說：「我這件事情應該要怎麼辦？」現在就知道該怎麼辦了，你所有的願望都可以實現，就看你有沒有信心，碰到事情的時候就是這樣子來做，不用求神問卜。

第五個，就是知道歸依三寶殊勝的利益之後，我們就要勤修歸依。書上是講晝三時、夜三時，那就是一天二十四小時都要勤修歸依。為什麼要勤修歸依？因為我們知道三寶殊勝的利益之後，我們才會精勤的來修歸依

三寶。

首先，我們要知道，歸依三寶到底有什麼殊勝的利益？這個我們也要仔細的了解，因為我們要帶領眾生來歸依三寶，可是如果你說不清楚為什麼要歸依三寶，然後歸依三寶有哪些好處，這些都交代得不清楚，只是把他拉來，歸依完之後就把他丟在一邊，從此沒有下文，這樣是不負責任的作法。可是大部份的人都是這樣子歸依的，糊裡糊塗就歸依了。所以，我們希望以後帶領大眾歸依的時候，能夠把歸依的道理說明清楚，到底有什麼殊勝的利益也要交代清楚，他願意歸依的話才帶他來，才不會變成只有形式上的歸依，但是心裡面並沒有至誠的接受歸依三寶這件事情，這樣等於是沒有歸依，以後都是要重新歸依的。

歸依三寶的殊勝利益

我們現在就來介紹，歸依三寶有什麼殊勝的利益？它也是有兩種傳承：一個是無著菩薩的傳承，一個是龍樹菩薩的傳承，各別都有八個殊勝利益。

無著菩薩的傳承

無著菩薩他怎麼說呢？歸依三寶殊勝的利益有：

第一個，是能夠**獲得廣大福**。這個我們知道，因為它是三千大千世界當中獨一無二的，最殊勝的福田，沒有其他的福田能夠跟它相比，所以能夠獲得廣大的福德，是我們最殊勝的功德田。所以，歸依三寶就能夠獲得廣大福，這個福就像虛空一樣無量無邊的，是沒有辦

法衡量的。因為歸依三寶的功德不可思議，因此它的福也是不可思議的。

第二個，是能夠**獲得大歡喜**。這個大歡喜是怎麼來的呢？就是要從隨念三寶的恩德來的，我們生生世世因為歸依三寶，如理如法的修行，才能夠得到今天的暇滿人身，不但得了暇滿的人身，還依然可以歸依三寶，然後再來聞思修學佛法，想起來是多麼令人歡喜的一件事情！這個就是獲得大歡喜的來源，就是有這樣的認知。

第三個，是能夠**獲得三摩地**，就是能夠得定。我們前面一堂練習止觀的課才剛講完，如果我們常常心生歡喜的話，就容易得定。初禪叫做離生喜樂，二禪叫做定生喜樂，三禪叫做離喜妙樂，都是離不開喜樂。所以想要得禪定的話，要先讓自己的身心產生歡喜心，我們常常心生歡喜，就很容易得定。那什麼樣的人，常常心生歡喜？就是有福報的人，所以我們才會說，平常要多行善累積福報、累積功德。這就好像我們幫助別人的時候，我們看他很歡喜，我們自己也很歡喜，當下身心馬上就輕安、快樂起來，所以說「助人為樂」，那真的是這樣子。我們幫助別人，心情會特別的好，這樣就容易得禪定，所以我們才說，行善累積功德非常重要。

那個常常精進打坐的，就是他修得很勤快，想要得定，但是很難得定，就是因為他大部份的時間都想到自己，很少想到眾生，很少想到怎麼去幫助別人、利益別人，所以雖然他打坐的時間很長，但就是很難得定，那

就是因為他福報不夠。所以我們才會強調說，如果你想要得定的話，平常一定要多多地行善、累積功德，然後得大歡喜，這樣才容易得定。所以第三個殊勝的利益，就是得三摩地。

第四個，就是**獲得大清淨**。這個大清淨，就是指解脫的意思。因為歸依三寶之後，就知道怎麼樣如法修行，從持戒清淨開始，三歸五戒，歸依之後受戒，然後持戒。持戒清淨，心生歡喜就容易得定；得定之後，又容易開發解脫的智慧，所以就能夠獲得大清淨，就是得到涅槃解脫，這一切都是歸依三寶而來的。因為你歸依三寶之後，依止善知識、親近善知識，然後聞思修學佛法，才可以達到最後的解脫。

第五個，就是**具有大守護**。我們如果歸依三寶之後，對三寶有真實信心的話，我們身上就不需要帶很多的護身符、加持物、嘎屋、佛牌、念珠、手珠……等等的，那都是因為沒有安全感的關係。

書上講到一個故事：有一個外道，他練了一個很厲害的法術，叫做風繩。看他想要殺誰，他只要一持咒，那個風繩就會去取那個人的命，屢試不爽，非常的靈驗。所以大家都很害怕他，深怕如果得罪了他，哪一天他就會對我施法，那怎麼辦！

可是，唯獨有一個小孩子不怕他，雖然年紀小小的，就是沒有把他放在眼裡。他非常的生氣，所以他就施咒，想要用風繩置這個小孩於死地。可是弄了半天，小孩就

是不死。他想說：「奇怪！為什麼這個小孩不會死呢？是不是我的風繩失靈了？」所以他就找了一隻狗來試試看，結果一施法，那隻狗就死了。他心裡非常納悶，為什麼狗死掉了，小孩卻沒死？於是他就去問那個小孩說：「你是不是練了什麼比我還要高明的法術？」小孩回答說：「沒有啊，我只有歸依三寶而已！」

原來小孩只有歸依三寶而已，你看那個小孩的信心有多強！歸依三寶之後，所有的邪門外道，什麼有的、沒的，通通失效！為什麼這些在我們身上不會失效？為什麼我們還那麼害怕？為什麼還要戴那麼多守護自己的東西？就是因為我們對三寶沒有信心，雖然歸依三寶，但是沒有清淨的信心。因為在你受完歸依的儀式之後，就有護法神在保護你了，只要你有信心，護法神就不會跑掉。再加上你受了五戒，每一戒有五位護法神，所以一共有二十五位護法神，隨時都護衛在你的左右，什麼都幫你擋掉了，懂嗎？可是，你偏偏要破戒，破一個戒，五位護法神就離開了，再破一個，五位又走了，到最後不得不戴很多的護身符在身上，可是依然沒有安全感，還要祈請加持。

所以，問題都是出在我們對三寶是不是有真實的信心，如果有的話，你身上都不用戴任何東西，就憑這個信心，護法神就要保護你，不會讓你受到任何的傷害。修行之路，菩提大道，一路順暢，如果你還可以發菩提心的話，一定會更加的順暢。可是，我們是不是從歸依

三寶開始，就能夠生起恭敬心呢？

所以現在講到，歸依三寶到底有什麼殊勝的利益？就是具有大守護，龍天護法善神一定會保護你的，所以不用害怕，就看你自己信得過、信不過。

第六個，**過去所造的惡障，會變得非常輕微，或者是永遠消滅**。過去因為邪知邪見，去親近邪惡師，結交罪惡友，結果造了一大堆的罪業。可是現在因為歸依三寶，具有正知正見，知道怎麼樣來如法懺悔過去所造的那些惡業，因此所有的惡業都能夠變得非常的輕微，甚至完全的淨除，這就是歸依三寶的利益。

第七個，**可以正式進入善士的行列**。你就是屬於善士這一堆了，經上常常說善男子、善女人，我們就是在這個善士的行列當中。只要歸依三寶，如法的修行，就能夠進入善士的行列。

第八個，**能夠得到佛、如法的修行人，還有護法的諸天，他們的護念跟歡喜**。只要我們依教奉行，我們就一定有這樣的信心，相信諸天一定會護持你，佛菩薩一定會護持你，上師也會加持你。

這個就是無著菩薩的傳承，有八個殊勝的利益。
龍數菩薩的傳承

接下來是龍樹菩薩的傳承，其中有五個是一樣的，其他三個不一樣。

第一個就是，**可以正式成為佛弟子**。是不是佛弟子，就看你有沒有歸依。你有歸依，就是佛弟子；沒有歸依，

就不是佛弟子。所以，歸依三寶之後，就是正式成為佛弟子。

但是，很重要的一點，就是你是不是至誠歸依？你是不是至誠接受三寶，成為你唯一真實的歸依處？這個是重點。如果你心裡面沒有至誠的接受三寶，你的歸依是無效的，即使你跟著唸歸依文，叭啦叭啦叭啦唸完，你也不是佛弟子。儘管你經論通達，修禪定又得定，甚至開悟了，你也不是佛弟子。就算你念佛、持咒、打坐、行善、累積功德，你也不是佛教徒，因為你心裡面沒有至誠接受三寶，成為你真實的歸依處，這個是重點，非常非常重要。所以我們前面才會說，你引領眾生進入佛門，帶他去接受三歸依，可是歸依完之後，你就把他放一邊不管了，這個是不負責任的作法，因為如果他心裡面沒有接受三寶成為他真實的歸依處，他這個歸依是無效的，懂嗎？

第二個，**歸依是一切戒律所依的根本**。因為你先歸依，然後才受戒，所以一切戒律的根本，就是歸依。你一定是先歸依之後，才開始去受戒的。

第三個，**先前所累積的那些業障，都能夠變得非常輕微，甚至完全清淨**。（同前第六）

第四個，是**能夠積集廣大的福德**。（同前第一）

第五個，是**不墮惡趣**。

第六個，是**人與非人不能加害於你**。就是剛才講的，具有大守護，誰都沒有辦法加害於你。（同前第五）

第七個，是**一切的願望都容易實現**。這個我們剛才也講過了，碰到事情的時候怎麼辦？趕快作大供養，供養三寶，然後修歸依三寶，把這個供養跟歸依的功德，迴向給你所希望達到的這個願求，然後祈請佛菩薩加持，一般都能夠滿願。這個最主要是因為你修歸依跟供養三寶的功德來的，再加上佛菩薩的加持，因此可以滿願的原因在這裡。(同前第八)

第八個，就是**很快能夠成佛**。只要你依教奉行，依法聞思修來修戒定慧，圓滿就能夠得證涅槃解脫，甚至開悟成佛。(同前第七)

這個就是知道歸依三寶的殊勝利益之後，我們就要勤修歸依。

共學的第六個，就是**不管在任何情況之下，絕對不棄捨三寶**。平常在開玩笑的時候，也不能很隨口的就說「我要棄捨三寶」這樣的話。或者是在我們緊急危難的時候，生命、財產受到威脅的時候，也不要輕言棄捨三寶。這個很重要，不能為了財物或者是生命，然後就棄捨三寶，因為棄捨三寶之後，就沒有真實的歸依處，結果就是生生世世都要受輪迴的苦，或者墮惡道的苦，因為救護你的三寶沒有了，所以你的後果就會變得非常的淒慘。所以，在任何情況之下，我們絕對不棄捨三寶。

以上就是有關於龍樹菩薩的系統，六個別學和六個共學的內容，這個部分講完了。

歸依之後的違犯

我們現在要講的就是，有哪些違犯的情況，是叫做棄捨三寶？哪些情況只算是有虧損、退失，但不算是棄捨三寶？如果違犯的情況，是屬於棄捨三寶的，這個都要重新歸依；如果只是有虧損、退失的話，就不需要重新歸依，這個就要聽好了。

什麼情況是棄捨三寶？

棄捨三寶的情況一共有九個。就是我們昨天講的，有關於龍樹菩薩傳承中六個別學的部分（三個應該遮止的、三個應當要修學的）；加上今天所說的，共學其中的三個，這九個你沒有做到，就算是棄捨三寶。

第一個，就是歸依佛之後，不再歸依其他天神。因為你歸依佛之後，你再歸依其他的，就表示你棄捨三寶了嘛，不然你為什麼要歸依其他山神、外道，或者是那些鬼神呢？所以這種情況一定是棄捨三寶，必須要重新歸依。

第二個，歸依法之後，不要生起任何損害眾生的念頭。如果常常想要報復別人，生起要算計別人的那些心念的話，表示你已經棄捨三寶，因為你沒有佛的大悲心，是跟佛不相應的。

第三個，歸依僧之後，就不要跟不信三寶、毀謗三寶的人交往、在一起。我們如果歸依僧之後，還是跟那些外道的老師來往密切，還對外道法非常的好樂、貪著難捨的話，這種情況之下，一定是棄捨三寶的嘛，對不對？不然你怎麼會很好樂去學習佛法以外的那些法呢？

或者是跟那些不信三寶、毀謗三寶的人在一起呢？你常常跟他們在一起的話，就會受到不好的影響，你就會跟著他們一起來批評、毀謗三寶，所以你一定是棄捨三寶，才會做這樣的事情，不然你不會在歸依三寶之後，又不相信三寶，而且還批評、毀謗三寶。所以這種情況，就一定是棄捨三寶，也是要重新歸依。

另外三個應該要修學的，如果你沒有修學的話，也算是棄捨三寶。第一個，歸依佛之後，對佛像要很恭敬，不可以隨便丟棄。第二個，歸依法寶之後，千萬不可以販賣、典當、抵押任何的經典；不可以把經書放在風吹雨淋的地方，或是讓它蒙上很多的灰塵；也不可以跟鞋襪放在一起、或是在上面跨愈等等。第三個，歸依僧之後，要對一切的出家人非常的恭敬，不要任意的批評、毀謗、瞧不起。這三個如果沒有做到的話，違犯任何一個都算是棄捨三寶。這樣子就六個了。

再加上我們今天講的共學的部分，其中的三個如果你沒有做到的話，也算是棄捨三寶，就是：沒有隨念三寶的恩德，恆常精勤供養三寶；沒有勤修歸依；有性命危難的時候，你棄捨三寶，這個也算是棄捨三寶，因為你選擇自己活命、保護自己的財產，然後把三寶丟掉了，所以這種情況之下，也一定是棄捨三寶。

這樣一共是九種情況，都算是棄捨三寶，必須要重新歸依。

什麼情況是對三寶有虧損（退失）？

我們今天講的共學六個當中，三個算棄捨三寶；另外三個只算是有退失，可以不用重新歸依。這三個就是：應該隨念三寶功德的差別；要隨念大悲，告訴其他的眾生歸依的道理；還有，你想要完成什麼事情，或者是心裡面有所求的時候，應該要供養三寶、啓白三寶，要依止三寶，而不依止其他世間的方法來解決事情。這三個如果沒有做到的話，算是有退失，不算棄捨三寶。

這些內容全部弄清楚之後，我們就來結束今天的課程，歸依三寶就講到這邊為止。

到目前為止，我們也知道，為什麼三寶能夠幫助我們從惡道當中救護出來，那是因為歸依三寶了之後，我們可以如法的修行，可以正確地斷惡修善。諸惡莫作，眾善奉行，你只要斷一切的惡，遠離十惡業，那當然就沒有墮惡道的業因了，因此可以不墮惡道的原因在這裡。所以我們才會說，歸依三寶是幫助我們從惡道當中，救護出來的真實的、唯一的歸依處。

我們今天的課程就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

關於「歸依三寶」的開示

(開示於 2008 年 11 月 19 日)

我們今天是討論「歸依三寶」。

「歸依三寶」大家都耳熟能詳，但是，都做到了嗎？怎麼檢查自己歸依三寶是不是真的做到了呢？小乘跟大乘的標準不一樣，各位都是大菩薩，所以我們就以大乘菩薩的標準來問問自己，我是不是已經真實的歸依了？

以大乘的角度來看的話，就是**除非你的出離心真實的生起，才能夠說你是已經真正的歸依三寶了。**「真實的出離心生起」，這句是重點。要不然你歸依三寶之後，忙的還是世俗的東西，你供養三寶所求的內容，全部都是爲了這一世，看是要股票漲、還是薪水漲、還是不要被裁員、還是怎麼樣，反正你歸依三寶之後，你求的還是世間世俗的東西。所以除非你出離心真實的生起，才能夠說你是真實的歸依了。因爲這個時候你才不會爲了自己所求，你所有的努力都是爲了眾生，不再自私自利的爲自己的任何願望，有所求三寶加持。求三寶加持我事業順利、家庭美滿、子女孝順功課好，還有自己健康長壽、錢多多等等的，都不再是爲了世間的種種利益來求佛菩薩，或者三寶加持。而是希望自己能夠早一點菩提心圓滿，早一點能夠利益眾生，不管你用什麼方式來利益，你才會朝大乘菩薩道這個路線來走。

所以首先，要問自己的是：出離心是不是真實的生起？否則，你只是把歸依三寶或供養三寶，當作你圓滿

世間種種利益的工具、或者是手段而已，那就太可惜了。因爲修了半天，你可能就是累積一些人天果報，但是不可能出三界，當然更不可能開悟成佛，那個是太遙遠的事情。最主要就是你這一念動機是不是正確，這個是最重要的。

好，希望大家都能夠真實的生起出離心，從今天開始，不再爲了自己的利益打算、著想，只是爲了眾生來圓滿菩提，這個才是真實的歸依。

現在聽各位的報告。

(課後開示)

學佛是一條很漫長的路，它是盡未來際，生生世世，一直到自己成就，自己成就也還沒完，還要管眾生的事，所以它是一條不歸路，永遠沒有止盡的道路。所以沒有什麼來不及啊、或者是覺得學得很沮喪啊，那個過程當中都會有。可是我們了解，我們只要有學習，或者是有甚至小到一個念頭，它都會熏到我們的八識成爲未來的種子，所以我們絕對不會白學。即使短時間之內看起來好像沒有什麼功效，或者是學一段時間，發覺自己問題愈來愈多，煩惱愈來愈重，業力好像也不少，那個是進步的象徵，就是說以前你都看不到，以前是不知不覺，那現在開始有一點後知後覺，然後才慢慢可以到先知先覺，所以一定會經過這樣的一個過程。可是，我們這個過程很重要的就是，要明白所有的努力，它都沒有白費，因爲一絲一毫它都會回熏到我們的八識，成爲未來善根

的種子也好，菩提涅槃的種子也好，修行的種子也好，所以任何的努力都沒有白費。只是這個過程當中，我們要把那個金礦練成純金，它一定要有去雜質這樣的過程，只要把所有的雜質都去完，它一定就是純金，這是毫無疑問的。

那我們修行也是這樣，那個純金好比我們的真心，我們要見到真心本性，就一定要把那些雜質去除，不管是用水洗、還是用火煉，就是一定要把那個雜質全部煉掉，所以這個過程就是要有恆常心、還要有耐心、還要有毅力，這個長遠心非常非常的重要。有很多人學佛修行，他走到一半，可能就跑到另外一個跑道去了，那就是他的長遠心不夠，所以他會中間放棄，或者是他會去追求一個更快速、更有效，可以馬上就看到好處的這樣一個東西。

可是，我們要修煉的過程，最主要就是把這些雜質去掉，那個純金是我們本來就有，所以我們不用去外面找。我們所有修煉的過程，只是要把我們的真心本性，讓它顯現這樣而已，那這個東西是每個眾生都有的，就是佛性，每個眾生都有。所以眾生本來就是可以成佛的，這是毫無疑問的。我們明白這一點之後，我們就不用太擔心，然後也不用很沮喪，因為我們自家本來就有的東西，只是現在怎麼去開顯它這樣子而已。其實也不用生煩惱，或者用很多的功夫，只是說正知見是最重要，你只要正知見是正確的話，你就不會走很多的冤枉路。

正知見怎麼來？就是多聽聞來，多聽聞佛法，然後建立正知見之後，確定正確的路，那很快就可以到達目標，那個目標是我們本來就有的，所以其實它也沒有太困難，只是正確的方法很重要，這樣而已。

我要再補充一點，就是我們剛開始講的那個出離心。要有真正的出離心，才有真實的歸依，以大乘來講是這樣。可是，出離心怎麼來呢？或者是，怎麼樣才能夠叫做有真實的出離心生起呢？很簡單的一句話，就是那個「我」還在不在嘛。只要你還有「我」，就沒有真實的出離。因為有「我」，就有貪瞋癡，有煩惱就會造業，有業就會輪迴。所以，「我」這個問題沒有去掉之前，你是不可能真實的出離心，因為還有「我」嘛！你一定不會為自己著想，那一定是先把自己擺平了以後，才想到眾生的事，所以菩提心也沒辦法生起啊，就是我一直卡在那裡。我的利益？還是眾生的利益？當然是先想到我的利益，為什麼？因為我執還在，所以我一定是先管好自己。所以這個時候是沒有真實的出離心，只要念念為「我」，為自己打算，就沒有真實的出離心。

所以，所謂的出離心，就是除非你見空性了，你明白空性的道理，你看自己也是夢幻泡影，你看一切眾生也是夢幻泡影啊，什麼人情世故也是夢幻泡影啊，他不是真實存在，你就不會卡在那裡說，佛法跟人情世故會不會衝突？怎麼會衝突呢？全部都是虛空中的花朵，全部都是夢幻泡影，怎麼會衝突呢？你會覺得衝突，就是

因爲你沒有空性的智慧，你有我執跟法執，你把「我」當作是真實的，人情世故是真實的，眾生是真實的，一切法是真實的，你才會卡住啊！所以，空性的智慧，就是說明我們能不能生起真實的出離心，一個最重要的關鍵，就是你有沒有見空性？沒有的話，你當然就沒有辦法看一切都是如夢如幻，你就夢幻不起來，因爲沒有空性的智慧，你就會把因緣所生的那個東西，都當作是有它真實的自性，都是可得的。

所以，爲什麼菩薩他可以不斷不斷發願來，雖然娑婆世界很苦啊，可是他爲什麼敢來？就是他不怕嘛！他爲什麼不怕？因爲沒有我，也沒有法，沒有真實的眾生可度啊。那我也不可得，我所說的一切法也是不可得的啊，只是應機說法而已。今天有什麼因緣，我就說什麼，說完也沒有了，本來就不是真實存在的啊！所以他才有勇氣，不斷不斷發願來娑婆度眾生。他也不會覺得苦，因爲苦也無自性，對不對？所以也沒有哪邊會卡住，還是哪邊過不去的，或者是什麼矛盾衝突，他都是沒有的。只要還有矛盾衝突，就表示我們還沒有見空性，見空性之後，這個都不是問題。每天你就過著夢幻似的生活，本來在夢裡面，一切都不是真實存在的，就這樣過生活。所以你就能夠真正的隨緣，然後真正的放下，什麼看破、放下都沒有問題了，只要見空性之後。

回歸到本題。總而言之，一句話：歸依三寶就是生起真實的出離心。怎麼樣生起真實的出離心呢？就是要

見空性的智慧，才能真正的做到，不然都是會做得很辛苦。以爲真實的出離心，就是要放棄些什麼，就是所謂的拋家棄子，這個我要放下、那個我也不想碰，以爲那是真實的出離心，那個又錯了。就是你全部都可以一肩扛起來，可是全部都是夢幻泡影，所以你也不會覺得有負擔，懂嗎？不會覺得我扛很多紅塵的東西，然後覺得壓得自己透不過氣來，不會啊！都不是真的嘛！所以就好像虛空一樣的沒有負擔，真正的可以做到，那個才是真實的出離心。不會讓你生煩惱，不會讓你起執著的，然後沒有任何負擔的，那個才是真正的出離心。你可以儘管在紅塵裡面滾，但是你片葉不沾身，什麼都沾不上來，那個才是真正的出離心，那個是大出離心，大菩薩做的事情。不是自己躲起來了，然後人情世故全部不管了，全部我都丟下來了，那個叫出離心，不是那個意思。而是有更大的承擔力，可以承擔一切的眾生都在我的身上，都沒有關係，可是他很輕鬆愉快，就是因爲他有空性的智慧。當然，空性的智慧包含的就是無限的大慈大悲，無緣大慈，同體大悲，他才能夠真正的都實踐在他的身上。

好，我們今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

助印功德芳名錄暨各項明細

*助印芳名如有錯誤，敬請見諒。

(此次助印款項收受自 2010/4/1 至 2010/6/30 為止)

前次助印《菩提道次第廣論》講座(1)結餘：\$9640

收入

新加坡—正法流通車助印(新幣)

許柏聰先生合家\$2000	張峻翔\$50
許統祝先生合家\$500	黃銀詒\$50
黃冠喬先生合家\$500	張捷榮\$25
黃瓏明先生\$500	張峻揚\$25
蔡華貞\$200	曾慶華·曾靖凱·郭惠芬\$100
王漢順先生\$200	林美英合家·曾耀芳合家\$50
申景文先生合家\$200	黃星鋤·黎潤鐸\$200
白允枝先生合家\$200	宋寶華\$50
黃天扶先生合家\$100	一切眾生\$10
李美璉\$100	何翊鳳\$50
洪亦佳\$100	朱金英\$30
洪耀東\$100	黃雅金\$20
洪天全先生合家\$100	陳亞英\$20
KWAN WENG TAT & FAMILY\$100	洪國輝先生合家\$2000
盧鎮雄先生\$100	許伯昌夫婦合家\$500
石順水先生\$50	鐘效暄\$280
歐陽順利合家\$60	鐘效剛\$280
陳傳富先生\$50	翁杜合家\$250
王振強先生\$50	關瑩金\$200
周蓮璉\$30	洪炳南\$100
廖素珍\$30	吳加得居士合家\$100
王嘉祥·歐陽淑慧\$20	林國誠\$100
王成興·謝麗梅\$20	Karina Koh\$100
黃富南·歐陽梨花\$20	吳瑞珍\$60
潘秀貞\$10	翁清峰\$50
謝玉玲\$10	范慧堅\$50

丁玉娟\$10	柯偉民\$50
洪輝\$10	趙月嬌\$50
楊寶鸞\$10	佛弟子\$50
陳益永\$10	黃文涵合家\$50
王亞梅\$10	Leong Weng Kee\$50
駱玉真\$10	許煜英\$30
林秀明\$10	鄭伊真\$20
歐陽亞發合家\$10	林邦杰\$10
鄭清漢先生合家\$10	卓旺汕合家\$100
陳韋綸先生合家\$10	何劍揚\$50
黃秀芬\$10	黃沅娣\$20
林友梅\$10	黃青青\$15
王玉蓮\$10	潘少美\$10
李梅燕·林勁龍\$10	林溪江\$10
劉華蘭\$5	黃鈞迪\$10
王建華\$5	林佩王\$10
洪利愉\$10	蘇勇勛\$10
陳翠紅\$10	林佩璇\$10
盧秀娟\$10	林信良\$10
黃建翔\$10	淨義\$50
許威烈\$50	黃梓倩\$10
淨因\$50	蘇燕金\$10
淨護\$100	黃麗霞\$10
許贊松(已故)·鄭佩君(已故)\$50	
陳蛾·何世杰·何國章·何國豪\$20	
李金輝·吳惠琳·李泳德·李佳穎\$100	
林亞珠·李金國·羅桂清·李安晴\$100	
陳俊水·陳建豪·陳欣儀·李美華·陳建鳴·陳文維合家\$100	

新加坡助印總計：\$11505(新幣)

兌換台幣：\$257212

台灣助印

劉丕潔·李延芝\$1450(韓幣\$50000)

陳宏美\$1000

淨純\$5000

陳秀英\$4476(新幣\$200)

鄭世呈·賴秀玲合家\$10000

台幣總計：\$21926

兩者助印款合計：\$279138

支出

台灣郵資\$475

總計結餘： $\$9640 + \$279138 - \$475 = \288303

此次印刷經費： $\$27500$

結餘經費： $\$260803$ (留為下次印刷費用)

(六妙門助印芳名錄，連美秀應為連美惠，特此更正。)

最尊貴的淨蓮上師法寶有：

☸白話注釋

1.菩提道次第廣論

[道前基礎、下士道、中士道、上士道(發菩提心)]

2.上師五十法頌略釋

3.天台小止觀

4.六妙門略釋

5.大乘百法明門論

6.成唯識論(卷一~二)

☸講座系列叢書

1.天台小止觀講座

2.六妙門講座

3.菩提道次第廣論講座(1)一道前基礎

4.菩提道次第廣論講座(2)一下士道

[念死無常、思惟三惡趣苦、歸依三寶]

☸各項影音法寶

1.廣論 DVD [道前基礎、下士道、中士道、上士道(發菩提心)]

2.中士道、上士道 mp3

3.圓覺經第一章、第二章、第三章 CD、DVD

4.天台小止觀第一次宣講、第二次宣講 mp3

5.天台止觀坐姿示範 VCD

6.六妙門 mp3

7.十六特勝 mp3、CD

8.釋禪波羅蜜(卷一~卷三)mp3

9.大乘百法明門論 mp3、CD、DVD

10.大智度論(卷三~七、卷七~十)DVD

◆如欲請領以上法寶，請上 www.lianmaster.com 網站

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者迴向偈曰
願以殊勝功德海 迴向法界諸眾生
世世安穩充法喜 無始業盡心清淨
疾苦災難悉消除 慧開福增永不退
以此法緣微妙因 今世必當成道種

印 行◆菩提學會

排 版◆淨泰

承 印◆加合文具印刷有限公司

電 話◆(02)2381-2586

電子信箱◆lianmaster@hotmail.com

2010年6月 恭印一千冊

免費結緣 歡迎助印流通

◆郵政劃撥帳號：50143226

戶名：劉維國

◆台灣銀行 桃園機場分行

帳號：115 004 503826

戶名：劉維國

BANK NAME：BANK OF TAIWAN

TAOYUAN AIRPORT BRANCH

SWIFT：BKTWTWTP 026

ACCOUNT NO：115 004 503826

ADD：15 HANGJHAN SOUTH ROAD

PUSIN VILLAGE DAYUAN TOWNSHIP

TAOYUAN COUNTY

TAIWAN