

《菩提道次第廣論》講座(4)

中士道 目錄

總講次	中士道 講次	課程內容	頁次
51	①	希求解脫、思惟苦諦(八苦)	1
52	②	思惟苦諦(六苦、三苦)	16
53	③	思惟苦諦(別苦)	27
54	④	思惟集諦、十根本煩惱	34
55	⑤	煩惱的產生、原因及其過患	47
56	⑥	業的種類、業形成的原因	60
57	⑦	死的因緣、死時的心念	65
58	⑧	神識離身、中陰身、投生之理	89
59	⑨	三種中陰境相	116
60	⑩	十二緣起(一)	144
61	⑪	十二緣起(二)	163
62	⑫	十二緣起(三)	178
63	⑬	生起出離心、除邪分別、解脫正道	205
64	⑭	戒學的重要、緣起觀、慈心觀	219
65	⑮	不淨觀	240

我們今天進入中士道的部分。

前面「道前基礎」一開始是禮敬文殊菩薩，代表的是智傳承，智慧的傳承；這裡是禮敬彌勒菩薩，代表的是悲傳承。這說明什麼呢？說明本論悲智圓滿，慈悲跟智慧的傳承都圓滿。

中士道要能發起希求解脫的心

前面「下士道」是希望我們死後不要墮惡趣，有人天果報，但是只是得人天果報，這樣就夠了嗎？雖然得到人天果報，但是還在三界當中輪迴，我們知道只要還在三界當中輪迴，就沒有真正的安樂可言，所以並不能脫離三界的苦。我們就知道，雖然得人天果報，但是還不究竟，因為你雖然生在善趣，但是等你福報享完，還是會墮惡趣，而且你在善趣的時候，還會繼續造惡業，有惡業就還會繼續再墮惡趣。

所以我們就知道，即使得人天果報，修行也還沒圓滿，因為還在三界當中。所以有智慧的修行人，他也都是把人天善趣，看作像惡趣一樣的厭離，希望趕快從三界當中解脫，這是有智慧的修行人，他不會覺得人天果報就滿足了，因為還沒解脫三界，還不能除三界的苦，所以他希望能夠解脫三界。如果連你自己都不想解脫，那又怎麼樣發起想要幫助眾生解脫的這個菩提心呢？因為所謂的菩提心，就是你自己解脫之後，不忍見到眾生還在三界的苦海當中漂流，所以也希望能幫助眾生解脫。可是，如果你自己都沒解脫，也不想解脫，也不知道解脫的方法，那你

怎麼幫助眾生解脫三界呢？所以不管你是自己想要解脫，或是想要幫助眾生解脫，發起菩提心，都一定要先能生起希求解脫的心。

如何發起希求解脫的心

怎麼樣生起希望解脫的心呢？幫助我們生起解脫的心有兩種方法：一是思惟苦諦和集諦的內容；第二是思惟十二緣起的道理。這兩個方法都能幫助我們生起希望解脫的心。我們今天就先介紹思惟苦諦的內容。

思惟苦諦

為什麼要思惟苦諦呢？除非我們知道三界只有苦，沒有真正的安樂，我們才會想要出離三界，因為從無量劫以來，眾生就是以為三界輪迴有真正的安樂，才會不想出離三界，結果只是繼續增長串習對三界的貪愛，還有繼續增長無明愚癡而已。這邊所謂的無明愚癡，就是以為三界有快樂可以追求，這是一種顛倒想，所謂的「樂倒」，以為有快樂可以追求，這是因為無明愚癡，不明白真相。

那事實的真相是什麼？就是只要你還在輪迴當中，就沒有真正的快樂，根本沒有快樂這個東西，可是我們居然無明愚癡，以為有快樂，而且每天都在追求快樂，這就是一種樂的顛倒。所以我們為什麼要思惟苦諦？就是只有思惟苦諦，可以對治你不斷、不斷貪求三界的欲求，能對治對三界的貪愛，而且還可以破除無明愚癡，不再有樂倒的顛倒想，所以我們必須要思惟苦諦，才能生起希望解脫三界的心。

總苦與別苦

那苦諦的內容有哪些呢？它有「總苦」跟「別苦」的差別。所謂生死「總苦」，就是指三界當中所有的苦。三界當中到底有哪些苦呢？它分成八苦、六苦、還有三苦，我們一一來介紹。那「別苦」，就是指所謂六道各別、各

別的苦。

八苦

我們今天就先介紹生死總苦當中，第一個是思惟八苦。那什麼是八苦的內容呢？

一、生苦

八苦第一個，是生苦。就是生老病死的生，出生的苦。一出生就有無量的眾苦，不管你是卵、胎、濕、化，哪一種出生的方法，都有無量的苦。像寒冰地獄的眾生，因為是凍死的，所以他就是從冰中出生，非常的苦；燒熱地獄，是熱死的、或是燒死的，所以他是從火中出生，也是非常苦，就是這樣活活燒死，就直接到燒熱地獄去了。餓鬼道的眾生，是餓死的、或是渴死的，所以他是從飢渴當中出生的，也是非常苦，就這樣活活地餓死、活活地渴死。

像我們人道是胎生的，我們是經過黑暗狹窄的產道當中，這樣子活生生地被逼迫出來，那也是非常苦的，擠在又黑、又暗、又窄的空間裡面，被這樣子硬擠出來。卵生的眾生，形成卵的時候非常的苦，要破卵而出的時候也非常苦，所以卵生的眾生有雙重的苦，就是形成卵的時候苦，還有出卵的時候也苦，受這雙重的痛苦。

所以我們就知道，不論你是哪一種方式出生，都有無量的苦，這是「生苦」五種內容的第一種。

第二種生苦，就是只要你一出生，煩惱就跟著來，這個是指我們身心無法自在的苦。

因為三界的眾生，出生的時候，他就帶著過去所有的煩惱習氣的種子，這個種子一遇到外緣，它就生起現行。所以為什麼每個人他的想法、說法、作法不一樣，就是身口意三業每天造作的都不一樣，就是他過去生帶來那個煩惱習氣的種子生現行，遇到不同的外緣，它就生起不同的現行來。

我們都會以為是我在作主，是我這麼想的，是我想好才這麼說出來，每一件事情不是經過我審慎考慮，然後才去做的嗎？是這樣子的嗎？我可以自在作主嗎？其實事實的真相不是這樣，是你那個煩惱習氣的種子生現行了，是煩惱習氣的種子在作主。你為什麼會喜歡這樣做？就是煩惱的習氣的種子現行了，你說不是我每天在決定我早餐要吃什麼、中餐要吃什麼、晚餐要吃什麼，不是我自己決定的嗎？不是！是你那個習氣的種子、煩惱的種子在決定說我早上要吃什麼、中午要吃什麼、晚上要吃什麼，每一個生活的小細節都是習氣的反應而已，所以你是完全不能自在作主的。

你過去薰修了什麼樣的種子，串習了什麼樣的種子，它遇到外緣，它就生現行，所以不是你在作主的，是習氣、煩惱的種子在作主，每一件事情都是這樣，每一個起心動念、你說的每一句話、你做的每一件事情都是習氣的反應而已，不是你可以自在作主的。

所以只要你一出生，你的身心就是沒辦法自在作主，因為你是帶著你過去的種子來出生的，所以是種子生現行，現行再薰回去成為未來的種子，那就是你煩惱、習氣的種子。這是出生之後第二種苦。

第三種苦，你既然出生，就有老病死的苦，有生，就有老，一定會老，一定會生病，最後一定會死，所以有了生命，老病死就跟著來了。

第四種苦，就是身心受煩惱逼迫，所以是苦。我們既然出生了，每天就要面對不同的境界，生起不同的煩惱，面對樂境，你就生貪；面對苦境，你就生瞋；面對不苦不樂境，你就愚癡無明，所以每天面對不同的境界，你就生起三毒煩惱，這個三毒煩惱又依各式各樣不同的方式來逼惱你的身心，所以是苦。所以，我們身心是長時在三毒的

逼迫當中沒辦法安樂，所以只要一出生便是煩惱不斷、受苦不斷。

生苦的第五個，就是最後一定要死的苦。你有生，就有死，所以有了生命就一定會死亡，死的時候儘管你一千萬個不願意，最後一定要拋下你最貪愛的財產、名聞利養、地位、親朋好友，滿懷著悲傷憂苦地離開，所以不能隨著你自己的意願不死，所以是苦，一定每個人遲早一定要面對死亡，想不要都不可以，所以有生，就一定有死。

我們要這樣子來思惟生苦的這五個內容。

二、老苦

八苦的第二個，是老苦。生老病死，是人生一定要經過的，所以出生之後一定會一步一步的步向老，沒事情就生個病，最後就一定會死亡，所以一定會慢慢地變老，這也是我們要面臨的。老苦，它也有五個內容來幫助我們思惟：

第一個，年輕時的容貌、身體都衰退了，所以是苦。人到老年，腰也彎了、背也駝了、頭髮也白了、皮膚也皺了，實在是不好看，不再年輕美麗，英俊瀟灑，所以很苦。我們看現在怎麼樣維持年輕的方法越來越多，那就是說明我們人類非常害怕老降臨在自己身上，所以就無所不用其極，想盡了各種方法留住青春，不讓它衰老，可是沒辦法，一定會老，所以是苦。

第二個老的苦，是氣力衰退，不如從前，所以是苦。年紀老了，越來越沒力氣，行動也越來越吃力，好不容易坐下來，要站起來也很辛苦，坐下來很辛苦，站起來很辛苦，走起路來更辛苦，行動越來越遲鈍，這個是年紀越來越大，行動越來越不方便的苦。

第三種，是六根衰退，漸漸不能發揮功能，所以是苦。眼睛也花了、耳朵也聾了、鼻子也不靈光了，舌頭你不管

吃什麼，都好像沒什麼滋味了，不再像以前那麼好吃，不管吃什麼好像都不再那麼好吃了，講話也慢慢地口齒不清，眼前的事情轉身就忘了，頭整天就是昏昏的，記憶力慢慢減退，嚴重一點就變成老人癡呆症。

第四種，是受用境界的能力一直在衰退，所以是苦。就是我們慢慢地沒辦法享受色聲香味觸等等境界，所以是苦。因為眼根在退化，所以沒辦法享受色塵境界，可能有青光眼、白內障、老花眼，視力模糊，這是因為眼根退化，所以沒辦法享受色塵的種種的美好、境界；耳根也慢慢地退化，所以慢慢地越來越聽不清楚、聽不見，就是有重聽的現象；鼻根也是慢慢地沒辦法享受香；舌根沒辦法享受味；牙齒也慢慢都蛀了、或是掉了，太硬的也沒辦法吃，所以常常胃口不好，飲食難消化。這些都是說明我們慢慢沒辦法享受種種的六塵境界。

老苦的第五個，就是壽命不斷地在減少，越來越逼近死亡，所以是苦。不可能越來越年輕，只有越來越老，越來越老，就是越來越接近死亡，所以心中充滿了恐懼害怕、憂慮不安，因為不知道哪一天就走了，越老越怕死，越沒安全感，越想抓，可是越抓不住，所以心情就越來越沮喪，這個是所謂的老苦。

三、病苦

八苦的第三個，是病苦。也是分五方面來思惟：

第一個，是身體變壞，所以是苦。因為生病，身體越來越差，功能也在退化，器官也慢慢地衰竭，也可能生病，病到只剩下皮包骨，或皮膚已經枯黃、變成蠟黃色。

第二，是心多住憂慮、憂惱，所以是苦。身體生病，心情一定不好，心情不好，又再使病情加重，就這樣一直惡性循環，尤其是慢性病，或是沒辦法治癒的絕症，心情更是憂傷痛苦，這個就是指我們生病的時候，心情一定不

好，所以久病厭世，去跳樓自殺的很多，就是實在是心情非常的沮喪痛苦。

第三種，是不能隨欲自在享受，所以是苦。因為一旦生病的話，所有對病情有害的，我們都不能做，想吃的不能吃，像糖尿病就不能吃太甜，腎臟病又不能吃太鹹，高血壓、心臟病又不能吃太油，想吃都不能吃，想做的也辦法做。譬如中風、半身不遂的，行動就有一些不方便，或是有的病是不能坐，有的病是不能躺，有的病是沒辦法走，所以都是很苦的。

第四個，是雖然不是自己願意的，但是也必須要勉強接受，所以是苦。那就是說因為生病，你不喜歡吃的飲食就一定要吃，因為這個對病情有幫助，所以不想吃也要吃，那個藥不想喝也要喝，只要是對病情有幫助的，即使你不想吃、不想喝都不可以，一定要吃、要喝，剛才是想吃、想喝的沒辦法，現在是不想吃、不想喝的一定要吃、要喝，所以很苦。很多治療的方法也是很苦，像脊椎彎曲的要經過整椎，也是很辛苦、很痛，或有的要刮痧、拔火罐，或有的要針灸、有的是要開刀，都是很苦的，可是你不得不勉強接受。

第五個，就是如果你的病是沒辦法治療的話，那就非常非常的苦了，所以我們最怕聽到醫生說你這個病，目前醫藥是沒辦法醫治的，聽了就心情很不好，所以我們一聽到醫生宣布說你只有一個月壽命、三個月壽命、半年的壽命，那就好像判死刑的死刑犯一樣，生不如死，尤其是又耗盡了所有的家財還治不好的話，那真的是苦上加苦，所以我們知道生病也是非常的苦的。

四、死苦

八苦的第四個，就是死苦。生老病死一定有的。死苦，也有五方面來思惟：

第一個，是死的時候必須要捨離可愛的財位。就是你拼了一輩子，省吃儉用的這些財物，你一毛錢都帶不走，這時候實在是非常的遺憾。

第二個，是你最親愛的眷屬也帶不走。

第三個，是你最好的朋友、你的忘年之交、你的知己，這個時候都必須跟你分離。

第四個，是你最貪愛執著的身體，你這個時候四大分散，你也必須要捨棄了，生前你不管怎麼樣照顧它，可是這個時候你就是留不住，身體也要死亡。

第五個，就是臨終的時候，身體有四大分散的身苦，你心中又充滿了恐懼害怕，所以也非常的苦，再加上剛才前面講的，你的財位、你的眷屬、你的朋友、你的身體都帶不走，想起來就更苦了。

五、怨憎會苦

八苦的第五個，是怨憎會苦。怨，就是怨恨；憎，就是討厭；會，就是遇到。你怨恨、討厭的人事物，偏偏就遇到了，所以是苦。怨憎會苦也分五方面來思惟。

第一個，我們最討厭就是遇到我們的怨敵，我最討厭的人出現在我的面前，跟我結怨的人、和我有仇恨的人，我遇到了，身心就馬上引發很強烈的憂苦，這是遇到仇人的心情，非常的苦。

第二個，我們害怕遭受到法律的制裁，譬如坐牢、或是判刑，大家都不願意碰到這方面的事情，或是受到處罰，譬如交通違規收到罰單，那一定心情不好，受到種種的處罰的時候都會覺得很苦。我們也害怕被別人傷害，被綁架、被撕票、或是挾怨報復等等，這個都是心中非常恐懼害怕的事情。

第三個，是害怕壞名聲。我們也很害怕遭受到人家惡意的毀謗，我們也害怕我們的名聲不好，就是有人在背後

中傷你。

第四個，我們害怕的是苦惱而死，就是碰到所謂的橫死。一共有九種，我們都希望不要發生在我的身上，遇到的話，就是怨憎會苦。像我們生病看醫生，我們最怕什麼呢？延誤醫藥而死，耽誤病情而死。犯人就怕被判死刑，怕槍決，死在牢裡。喝酒，怕酒精中毒，怕喝酒鬧事，跟人家打架互毆，打死了，或是酒醉駕車，出車禍撞死了。我們也很害怕遇到火災，所以到公共場合，先把逃生門看好，所以我們也是很害怕被燒死。玩水、游泳，很害怕被水淹死。爬山很怕走到懸崖，從上面摔下來、摔死了。或你去原始森林遊玩，又害怕碰到惡獸、或毒蛇，被咬死。喝藥，怕喝到毒藥被毒死；吃東西，怕食物中毒而死。怕餓死、怕渴死。這些都是我們很害怕遇到的事情，這些死的現象，我們都稱為橫死，就是不是壽終正寢而死的。

第五個，就是害怕死後墮惡趣。我們都希望死後不要墮惡趣，因為墮惡趣就是無量的苦在等著我們。

這就是怨憎會苦的五個內容，不希望碰到的，可是偏偏碰到，所以是苦。

六、愛別離苦

八苦的第六個，是愛別離苦。這個愛，就是貪愛，就是我們自己所貪愛的人事物偏偏要別離，這個時候所引發的憂苦，我們就稱為愛別離苦，也有五個內容。

第一個，我們最捨不得的，就是我們最親愛的家人、最親愛的朋友，如果分開的話，我們心中就會引發非常強烈的憂傷悲苦。

第二個，因為跟最親愛的人分離，而引發的種種憂愁悲歎的言詞，很多文學名著就是這樣出來的。因為心中所生的那種愛別離苦，而讓人文思泉湧，這時候寫出來的文章是最感人的，許多詩人、文人的詩詞歌賦、文章小說……

等等，描寫的就是愛別離苦。

第三個，是引發我們身體上的侵擾、或是苦惱，因為跟愛人別離，所以就茶不思、飯不想，身體日漸消瘦，容貌逐漸的憔悴，這個是身體上的種種的苦。

第四個，因為長時間的思念、憂慮、牽掛，而引發意念上的熱惱，這是心上的苦，意念上的苦，因為思念的緣故，所引發種種的苦。

第五個，是我們應該受用的資生用具有所缺乏的時候，所引生的苦。資生用具，就是我們生活上所需要的，你想要什麼，就偏偏沒什麼，你最喜歡的、最貪愛的、最需要的東西偏偏沒有，所以很苦，這個也是屬於愛別離苦，你所貪愛的東西，你所需要的可是沒有、缺少。

七、求不得苦

八苦的第七個，是求不得苦。求不得苦，跟愛別離苦都是跟貪相應的，都是說你貪不到所引發的苦。譬如說，你很辛勤地耕作，但是收成不好，努力地工作，但是賺不到錢，投資做生意，偏偏賠本，這個就非常的苦了，所以凡是經過努力地追求，卻得不到應有的結果，你就心灰意冷，這個時候所引發的憂苦，我們都稱為求不得苦。

八、五取蘊苦

八苦的第八個，就是五取蘊苦。這個取，就是執取的意思，我們執取五蘊為我所產生的苦，我們就稱為五取蘊苦。五蘊是什麼呢？色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，簡單的講，就是色法跟心法，就是構成我們身心活動最主要的內容，色受想行識。色，就是我們的色身；受想行識，就是我們心識的活動。這五蘊本來它是一連串生滅的作用，它不會產生苦，可是為什麼它苦了呢？就是我們執取這一連串生滅的作用，把它當作是我，所以苦就產生了。

色蘊不是我

我們都會以為這個色身是我，這個身體是我的嘛，不然是誰的？它就是屬於我的，你把色身當作是我，生老病死苦就跟著你了，因為你覺得這個身體是我的，所以它一出生，它就會老、它就會生病、最後死亡，所以你都覺得非常非常的苦，就是你執著這個色身是我，執著這個色蘊是我，所以是苦。

可是這個色蘊是我嗎？這個色就是色法，色法是什麼？眼耳鼻舌身，五根；色聲香味觸法，六塵，百法裡面講的色法有十一個，五根六塵。五蘊這個蘊，就是積聚的意思，所以色蘊就是由色法所積聚的五根六塵的內容，你把它當作是我，我的眼睛、我的耳朵、我的鼻子……這個色身是我，所以這個色身所有的內容都是我的，所以是我的眼睛、我的耳朵、我的鼻子、我的嘴巴、我的身體……。可是，是嗎？色法它只是物質的聚合而已，它是整個物質的世界的構成，就是剛才講的五根六塵，它只是物質的現象，可是一切物質的現象，一切色法它都是生滅無常的、無自性的，所以它是無我的，所以你要把這個生滅無常、無我的，把它當作是我，就是我們不明白事實的真相，以為色蘊是我。

可是，色法它是物質現象，它怎麼可能是我呢？它是生滅的。所謂「我」，就是永恆存在的，你可以找到一個永恆存在的，才能符合「我」的定義，可是它現在是生滅無常的、無我的，可見色蘊不是我，它只是物質的現象而已。但是我們無明，不明白無我的道理，叫做無明，所以才會以為這個身體是我的。身體它會生老病死，可見它是每一剎那都在生滅的嘛，生滅的，它就不是永恆存在的，你怎麼可以說它是我呢？如果我是永恆存在的，它應該不會改變，不會有生老病死的變化，因為它永恆存在的嘛，「我」是永恆存在的，所以它不可能生，又變老，沒事情

就生病，最後還會消失、死亡、不見了，那我怎麼可能會消失不見呢？所以，可見這個色蘊不是我，你只要把色蘊當作是我，你就苦了，這就是五取蘊苦的色蘊苦。

受蘊不是我

同樣的，受蘊是我嗎？我們知道感受它是根境識三緣和合而生觸，觸然後有三受、或是五受，所以觸受是由根境識三緣和合。我們的眼根看到色塵，再加上我們第六意識的分別，才知道你現在看到了什麼，所以它是因緣所生，因緣所生的都是生滅無常的、無我的。

所以你生起的種種感受，不管是苦受、樂受、不苦不樂受，三受，還是再加上憂、喜，一共五受，不管是三受、五受，只要是生起種種的感受，它都是因緣所生，無常生滅的，所以並沒有一個我在感受，因為它是生滅的。如果苦受是永恆存在的，它應該不會消失，我就永遠苦苦苦苦……，沒完沒了；如果樂受是永恆存在的，我應該永遠快樂，它不會消失，那個才叫做永恆存在。

可是，不是啊！你的痛苦因緣所生，你的苦受生起了，可是它會消失，你快樂，它也還是會消失，會生起、會消失的，就說明它是生滅的嘛，生滅的就是無常的，就是無我的，所以受蘊不是我。可是我們以為是我在受苦、我在受樂，所以就苦了，你把種種的感受當作是「我」在感受，所以就苦了。

本來它只是因緣所生而已，根境識三緣和合而生觸，然後生起了三受或五受，它都是因緣所生，它是無常生滅的，它不是永恆存在的，我們把它當作是「我」在受苦，所以就苦的不得了，可是事實的真相是並沒有一個我在受苦，因為一切的苦受都是生滅無常的。

我們明白這個道理就不怕受苦了，因為它是生滅法，它會消失的，所以只要不要把「我」放進去，覺得是我在

受苦，那個苦當下就變得很輕了，只要不把我放進去，它就是生滅法而已，因緣所生。因此，苦受生起，你不睬它，它很快就消失了，如果你覺得我好苦、我好苦，你就真的苦不完，每天都好苦、好苦，那是你自己想出來的。你把苦受，生滅法、無常的，抓得緊緊的，不讓它消失，因此你就苦苦苦，每天苦，所以受蘊也不是我。

想蘊不是我

想蘊是不是我？是我在思想嗎？是我在打妄想嗎？事實上，沒有一個我在想，都只是種子生現行，現行薰回去成為未來的種子，都只是反應你的習氣，反應你過去所薰習的，習氣、煩惱、業力而已，沒有一個我在想。

打妄想也是種子生現行，你現在每一個念頭哪一個不是種子生現行呢？你怎麼想，然後又薰回去成為未來的種子，遇到不同的緣，那個種子又起來了，你又打了一個妄想，所以不是我在想，它也是生滅無常的。

所謂的「想」是什麼來的？就是我們六根面對六塵，你認識外境之後所產生的分別心，那個我們稱為「想」。你眼根看到一個什麼東西，你那個念頭就生起來了，所以它是我們認識外境之後所產生的分別心，所打的妄想，種子生現行的習氣反應而已，並沒有一個我在打妄想。因為每一個念頭也是生起就消失了，生起就消失，可見它是生滅法。生滅就是無常的、就是無我的，所以沒有一個我在想，所以想蘊不是我。

行蘊不是我

同樣的，行蘊也不是我。什麼是行呢？念念不停的內在執著有一個我，它是我執的根本，這個就是行蘊的作用，念念遷滅。

如果知道唯識的話，就是第七識的作用，恆審思量，執八識的見分為我，所以也不是有一個我，那個念念不停

的內執有一個我，這是顛倒無明，不是真實有一個我。所以，既然是念念遷滅、念念不停，「念念」，每一個念又是生滅的，所以生滅無常，所以這個行蘊也不是我。

識蘊不是我

這個「識」，就是第八阿賴耶識，它含藏我們過去所有善、惡、無記的種子，在我們八識田裡面，種子一遇到外緣就生起了現行，現行又薰回去成為未來的種子。

種子生現行，現行薰回去成為未來的種子，這是不是生滅法？生滅就是無常的，也是無我的，所以識蘊不是我，它只是遇到外緣種子生現行，又薰回去成為未來的種子，種子現行、現行種子，這樣子生滅、生滅、生滅……，沒有一個「我」的存在。所以不是我在看、我在聽、我在想、我在說、我在做，都只是種子生現行，現行薰種子，都是識蘊的作用，這樣子而已，都是生滅、無常、無我的。

五蘊不是我

所以我們就知道，五蘊它只是一連串生滅相續的過程而已，沒有我的存在，五蘊不是我，所以一切眾生就是因為無明，就是不明白無我的道理，才會把五蘊當作是我。你只要把五蘊當作是我，你就受苦不斷、輪迴不斷。

所以，怎麼解脫輪迴？我們就有答案了，你只要了解五蘊不是我，五蘊是生滅無常，五蘊本空，所有身心的作用，只是因緣所生，並沒有「我」的存在。沒有「我」，就不會生煩惱，不會生煩惱，就不會造業，不會造業，就不會受報，就不會受苦，沒有業力讓我們到三界投胎輪迴，這時候輪迴就斷了，苦也斷了。

所以，要怎麼斷苦？怎麼斷輪迴？就是要明白「五蘊不是我」的道理，你就能切斷輪迴，徹底地斷除三界的苦，要不然你就有五取蘊的苦。

你把五蘊當作是我，你這個身心五蘊就會變成一個

「苦器」，裝苦的器具。你的身心五蘊就好比一個裝苦的苦器，裡面裝滿了苦苦、壞苦、跟行苦。

你只要有五蘊的身心，你就有老病死，所以這個五蘊之身又成了老病死的所依。剛才講的，你如果把這個色蘊當作是我的色身、我的身體的話，你就有生老病死苦，這都是因為你把這個色蘊當作是我才有的，所以，這一世的五蘊之身，就成了老病死的所依。

所以，我們就是要這樣子來思惟五取蘊苦，就能了解怎麼樣徹底地斷苦，怎麼樣徹底地解脫輪迴。

以上我們就把「八苦」的內容介紹完了，今天講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

六苦

思惟「生死總苦」的第二個部分，是思惟「六苦」。三界裡面都有這六種苦。

一、無定過患

第一個，是思惟沒有決定的過患。沒有決定，就是說在六道生死輪迴當中，每一世的關係是沒有一定的，完全是由業力來支配，所以你這一世可能是親人的關係，也許他生來世就轉為怨敵；那也可能曾經是怨敵，這一世轉為最親愛的眷屬；也可能原來是中庸，就是不是親人、也不是怨敵，我們稱為中庸，也會轉為怨敵、或是親人，所以它是不一定的，就是在生死輪迴當中，每一世彼此之間的關係是不一定的。

所以，有智慧的修行人，他知道這個怨、親、中庸的關係是沒有一定的，所以，他不會對目前的關係產生貪瞋癡，就是說眼前雖然是怨敵，但是他不會產生瞋恚，為什麼？因為他明白這個道理，每一世的關係都不一樣，即使是在一世當中，你這個怨、親、中庸的關係也會改變，所以不是永遠的。

他今天對你不好，不是永遠都對你不好，因為這個因緣會改變的，所以我們想到這一點，我們就對他恨不起來了，因為他將來可能因為某種因緣，會成為你的大恩人、成為你的大貴人也不一定。目前呈現這個怨敵的狀態，就是你跟他過去結的惡緣現在先成熟。現在覺得說相處得很和睦，那是你過去跟他結的善緣先成熟，也都是因緣所

生，是無自性的，所以它是會改變的。

同樣的，這一世我們最貪愛的親人，也不是永遠都對你好，可能今天吵個架、明天出個什麼狀況，可能就因此結仇、變成怨敵了。所以，哪個親友對你好，不能保證永遠對你好，那個怨敵對你不好，也不能保證永遠對你不好，都不是永遠穩定可靠的。

所以有智慧的人，面對怨、親、中庸不同的對象，就不會引發貪瞋癡，因為對親人貪愛，就會產生貪欲；對仇敵，就會引發瞋恚；跟我們目前好像沒有特別關係的那個中庸，就是愚癡無明。不明白這個道理，所以我們一般就會產生不同的差別對待，不同的對象，會引發我們不同的貪瞋癡種種的煩惱，這個煩惱就讓我們造業，輪迴不斷，將來還要受報、受苦。

所以，每一世的關係是不一定的，即使在一世當中，關係也可能會改變，我們明白這個道理，對不同的對象就不會再引發貪瞋癡三毒，也不會繼續造不同的業，因為不同的煩惱，造不同的業，因為這個業力還要繼續來輪迴，就不會有這樣的過患。

所以當我們這一世最親愛的人，那個貪愛、很耽著難捨的時候，我們就要多多地思惟不定的過患，那只是眼前，可是因緣會改變，你常常這樣想的話，就能從心中捨下對他的那一份貪愛。對那個我最恨的仇人也是同樣的，你也是這樣來思惟，就可以慢慢地減輕你對他的仇恨感。這是第一個我們要思惟的苦。

二、無飽足過患

第二個，我們要思惟沒有飽足的過患。這個沒有飽足，就是形容我們的欲望，永遠沒有滿足的時候。

我們活著每天就是想要追求欲望，因為覺得欲望能讓我們感覺快樂。可是，欲望真的能讓我們感覺快樂嗎？事

實上，你得到的時候引發貪，得不到就引發瞋，所以不管你得到、還是得不到，都會引發不同的煩惱。

所以我們不斷地追求欲望，想要追求快樂，滿足我們的欲望，其實它是一切煩惱跟痛苦的根源，絕對沒有滿足的時候，我們的欲求永遠是不滿的。我們不斷不斷地追求，追求種種的快樂，想要滿足我們的欲望，實際上我們只是繼續在串習增長我們的貪愛而已，也是因為這個貪愛會讓我們不斷不斷地輪迴。所以，追求欲望的結果，會有兩個過失：第一個，增長我們的貪愛；第二個，不斷不斷地輪迴。

如果我們經常這樣子來思惟的話，就能斷除我們不斷不斷地想要追求欲望的欲求心，想要追求快樂的心。所以也是應該多多思惟不知滿足的過患，這樣你才會生起想要解脫三界的心。

三、數數捨身過患

第三個，就是思惟數數捨身的過患。就是我們這一世死亡，你這個身體就必須要捨下，下一世死亡，身體又必須要捨下，我們無量劫輪迴了這麼久，每一世所捨下的身體，如果把它堆高的話，比須彌山還要高，這就表示我們輪迴了太久了，為什麼輪迴這麼久呢？就是每一世都沒看破、放下，所以就不斷不斷地輪迴。

四、數數結生過患

既然數數捨身，每一世死亡都會捨棄我們的身體，還要再投胎，所以第四種苦，我們就要思惟數數結生的過患。

你捨身之後，還會再輪迴，所以就會再受生，我們也是輪迴太久了，不斷受生的數量，我們如果要數的話，也是多到沒辦法計算，就是說我們投胎實在是太久了，每一世不斷不斷地投胎，不斷不斷地受生，那個數量也是沒辦法計算。可是，如果我們現在還是一樣，沒有看破、放下，

還不想出離三界的話，那我們還會繼續再來投胎、再輪迴，這樣子永遠輪迴不斷。所以，我們要多多地思惟數數捨身、受生的道理，希望能早日解脫三界。

五、數數高下過患

第五種苦，就是思惟數數高下的過患。數數高下，就是有時候高、有時候下，比喻我們輪迴在六道當中，有三善趣、三惡趣，有時候你在善趣，有時候你在惡趣，所以有時候高、有時候下，有時候殊勝、有時候低劣。

我們有時候是在天界享福，可是有時候又是在地獄受苦，不斷不斷在三界當中流轉，是完全不能自在作主的，是我們的業力在支配的。如果你的善業先成熟，你就先生善趣；惡業先成熟，你就先墮惡趣。

所以這個數數高下的過患，就是每一世你在六道哪一道投生，也是不一定的，完全由你的善惡業來決定。就算是你暫時在人天享福，也會因為還有惡業的關係，再墮惡道受苦，所以也不能保證你永遠享福。因此，即使生在善趣也不究竟，我們應該多多來思惟數數高下的過患，求早日出離三界，這才是比較究竟的。

六、無伴過患

第六種苦，是思惟無伴的過患。無伴，就是沒人陪伴。我們死的時候，沒有任何人能陪伴我們，所以活著的時候，儘管你們多麼的相親相愛，可是死的時候，他也沒辦法陪伴你一起走。

活著的時候，可以說：「一切都有我啦！天塌下來，也有我幫你頂著！」好像很有安全感，是你永遠的保障。可是死的時候，他也沒辦法保證陪你一起走，你只能孤伶伶的一個人離開。這就是要我們思惟要早一點放下對親人、財物、或是對自己身體的種種貪著。在我們活著的時候，就要練習放下，因為你貪著這些東西，死的時候帶不

走，身外之財，一毛都帶不走，所以，為什麼不趁還活著的時候，早一點去成就你的布施呢？

你最親愛的家人、朋友沒辦法陪伴你一起走，所以我們活著的時候，就要捨下對他們的貪愛。所謂捨下對他們的貪愛，不是說不要照顧了，還是要盡心盡力的照顧，但是你的心中沒有耽著難捨，沒有強烈的貪愛。對我們的身體也是，活著的時候要好好照顧，是為了要學佛修行，可是我們對我們的身體是沒有任何的執著的，知道死的時候，也是要拋下的。

所以我們思惟無伴的過患，就是要練習在生前對我們貪愛的親人、財物、或是我們的身體，提早捨下對他們的貪愛，然後布施給其他的眾生，行善累積功德，因為這個善業是你帶得走的，其他你貪愛的東西都帶不走。所以我們經常這樣思惟，也能早日生起出離的心。

三苦

思惟總苦的第三個部分，是思惟三苦。

一、壞苦

第一個，是壞苦。什麼叫壞苦？就是樂受壞滅的時候，所產生的苦，叫做壞苦。

因為我們都以為有真正的快樂，所以樂受生起的時候，不但增長我們的貪，而且還很耽著難捨，就是很難去棄捨那個樂受，所以當這個樂受壞滅的時候，就會引發種種的苦惱，這個就稱為壞苦。這個是因為我們無明愚癡的關係，以為有快樂可以追求，實際上三界是沒有快樂的。不明白這個道理，我們就會不斷地追求樂受，而引發很多的苦惱。

二、苦苦

第二個，是苦苦。苦苦，就是指會引發我們苦受的種種苦，譬如我們介紹過的八苦，這些都是會引發我們苦

的。我們輪迴在三界當中，本質就已經是苦了，可是在這個輪迴當中又有很多很多的苦，不斷不斷地侵害我們的身心，讓我們的身心產生種種的熱惱、苦惱、煩惱，所以是苦上加苦，我們就稱為苦苦。就是苦的本質上，再加上種種的苦，所以我們就知道它是跟苦受相應的。剛才那個壞苦，是跟樂受相應的，樂受壞滅的時候，就引發壞苦。

三、行苦

第三個，行苦。就是不苦不樂，它沒有很強烈的苦受，也沒有很強烈的樂受生起，它是跟捨受相應的，可是它卻是最重要的，就是我們講過的那個行蘊，就是我們輪迴的根本。

我們會不斷不斷地輪迴，就是因為業力的關係，這個業力的種子，遇到不同的緣，它就會生起不同的煩惱，不同煩惱生起的時候，我們就會感覺到苦，那在受苦的當下，我們又不能忍受，又生起煩惱，然後又造種種的業，這個業力的種子再薰回去第八識，成為未來業力的種子。

所以，業力的種子生現行，然後再薰回去成為未來業力的種子，就這樣種子生現行、現行薰種子，就推動我們不斷地輪迴，輪迴就是業力推動的，你沒有業力是不會來輪迴。

這個業力的種子，其實就是你每一念貪瞋癡薰回去，成為將來貪瞋癡業力的種子，這個煩惱生起才會造業，所以這個業，是由貪瞋癡等等的煩惱來的，因為煩惱生起的時候，你不能夠忍受，才會繼續造業。

所以過去我們所造的這些業力的種子，它遇到不同的外緣，不斷不斷地生起種種的煩惱，而生煩惱的時候，就會有種種的苦，不能忍受這個苦，又繼續地生煩惱、繼續地造業，這個業力的種子再薰回去我們的八識田當中，就這樣子形成了輪迴，所以行蘊是輪迴的根本。

它雖然沒有特別強烈的苦受、或樂受，它是跟捨受相應的，你沒有任何的感覺，可是它就是默默地在推動輪迴的力量，所以三苦當中，行苦是最重要的。它的苦，就是以為有一個「我」的存在，我們講過的，執五蘊為我。以為有我，就會生煩惱，生煩惱就造業，造業就受苦，所以這個行蘊的苦，就是這樣子產生的。

推動輪迴的力量，這個是行蘊；它會讓我們產生種種的煩惱跟痛苦，這個就稱為「行苦」。

我們就知道，這壞苦、苦苦、跟行苦，它會引發我們的三受：樂受、苦受、跟捨受，這三受又會不斷不斷增長我們的貪瞋癡，因為樂受是增長貪，苦受增長我的瞋恚，捨受增長愚癡。所以我們每天面對這三苦，不斷地引發三受，不斷地串習增長我們的貪瞋癡三毒。

增長貪欲的結果，就是種下將來不斷不斷輪迴的因，因為是貪愛讓我們輪迴的，所以你增長貪愛的結果，就是不斷不斷地輪迴，不斷不斷地受苦；增長瞋恚的結果，就是造種種的惡業，引發我們這一世身心的憂苦，而且死後還會再墮惡趣，還有無量的大苦在等著你；增長愚癡的結果，就會讓我們的行苦不斷，推動輪迴的那一股業力，由貪瞋所引發的壞苦、苦苦也會不斷，因為你有輪迴之後，苦苦跟壞苦就跟著來了。

三界本質是苦

所以，我們在三受生起的時候，應該怎麼來防止三毒的繼續串習、增長呢？這個就非常重要。

當樂受生起的時候，你應該怎麼來思惟呢？就是思惟三界中沒有真正的快樂，它的本質都是苦的，這樣子就能滅除我們想要追求樂受的那個貪欲。所以當樂受生起的時候，我們就這樣子來思惟，告訴自己，根本沒有真正的快樂，快樂是一種假象、一種妄想而已，並不是真正的快樂。

苦受生起的時候，我們就可以思惟，這一切的苦受，都是因為以為有「我」，有「我」，就會生不同的煩惱、就會造不同的業、就會受不同的苦，所以這一切都是以為有「我」來的，所以我們就要經常的來思惟無我的道理。捨受生起的時候，我們就應該修習無常觀，思惟一切因緣所生，無自性空的道理，來滅除這個愚癡。這個就是經常思惟無常、苦、空、無我觀，來對治這三毒，這樣我們就不會繼續串習增長我們的貪瞋癡。

行苦是一切輪迴的根本

我們剛才講這三苦當中，是以行苦為最重要，行苦怎麼來的？就是我們以為有「我」，執五蘊為我，才會引發煩惱，由煩惱造業，由業力來輪迴，由輪迴而受苦，這個就是行苦。由行蘊所引發的苦，稱為行苦。所以它是一切苦的來源，就是我們剛才講的那個推動輪迴的業力，所以它是一切輪迴的根本，你一旦輪迴，就有三界一切的苦，所以它也是一切苦的根本。有了行苦，就有苦苦跟壞苦，所以它又是這兩苦的根本。因此，我們想要除一切苦，想要斷輪迴的因，我們就要多多地思惟行苦的內容，這樣才能生起厭離三界的心。

那除非證到無我，明白一切法本來無我，了悟「五蘊為我」是一種顛倒想，多多思惟無我的道理，就能斷我執，我執一斷的話，就沒有煩惱，沒有煩惱就不會造業，沒有業力就不會推動輪迴。所以，最主要就是要證到無我，這樣才能真正的切斷輪迴，徹底地滅苦。

我們口口聲聲說：「快樂不是真實存在的」，我們為什麼說只要在輪迴當中，就沒有真正的快樂可言？因為我們所謂的快樂，只是痛苦的減輕，那是我們生起的一種妄想而已，它並不是真實存在的。三界輪迴當中沒有真正的安樂，沒有真正的快樂，這個是我們一定要弄清楚的。

可是，你說我不是每天活得很 happy 嗎？每天都很開心，那是真的開心嗎？所以我們可以想一想，那個樂受是怎麼生起呢？可能是我餓了三天，剛剛斷食完，剛剛參加過八關齋回來，我已經想了好幾天了，這時候當我看到食物，吃下去之後，當下是非常快樂的。為什麼會覺得那個樂受生起？為什麼會覺得那麼快樂呢？是因為你前面已經餓太久了，所以它是餓的苦的減輕，所生起的一種妄覺，不是真正的快樂。

如果吃飯是真正的快樂，它應該愈吃愈快樂，對不對？那你吃吃看，一碗、兩碗、三碗……，再吃，那個大胃王比賽，比賽誰吃得多，你問他快樂不快樂？他一定跟你說：「苦死了！」那就可以證明吃飯這件事情不是真正的快樂，它只是餓苦的減少。

各位坐在這邊，愈坐愈難過，等一下站起來就覺得：啊！好快樂！身體好舒服喔！因為坐得腰酸背痛的嘛，現在站起來的那一剎那就會覺得：啊！樂受生起了。那是不是真的快樂？也不是，因為你剛剛坐得太苦了，所以它是在減輕你剛剛坐的那個苦受的息滅，你剛才久坐的苦，息滅的當下所生起的，那是痛苦的減輕，並不是真正的快樂。

樂受只是痛苦的減輕

所以，所謂的樂受，只是痛苦的減輕而已，是我們生起的一種錯誤的妄覺。妄覺，就是虛妄的感覺，虛妄的感覺就不是真實的感覺，所以它是假的，它只是除前面的苦而已。我們每天要不斷不斷地換姿勢，像你晚上睡覺也要不停地換姿勢，所以每一個姿勢都是除前面的那個姿勢的苦而已，不是這個姿勢很快樂。如果坐著很快樂，你應該愈坐愈快樂，可是你就是沒辦法坐太久啊！那你說：我躺下來好舒服噢！如果躺下來是舒服的，那應該愈躺愈舒服才對，可也不是呀！你也是沒辦法躺太久，你還是要起

來。所以你睡一個晚上，第二天也一定要起床，你是沒辦法再睡的，那可見睡覺也不是一件很快樂的事情，它只是除你白天的身苦而已。

所以任何的姿勢都不是真正的快樂，它只是除前面那個姿勢的苦。我們每一天的每一個行動都是除苦而已，只有這一個目的。

我們活著只是為了除苦，沒有真正的快樂。天氣很熱，所以你要吹冷氣，那是除熱苦；在北方很冷，要開暖氣，那是除冷的苦，所以吹冷氣、吹暖氣也都不是一件快樂的事情，都只是為了除苦而已。

所以我們明白這個道理，就不會生起那個想要追求快樂的欲望，因為你明白事實的真相，就是每個動作只是在除苦而已。我吃飯為了除苦，睡覺為了除苦，我去運動為了除苦，吃藥是為了除病苦嘛，所以沒有一件事情不是除苦的。

所以我們也可以在每天日常生活當中這樣子來練習，當你樂受又生起的時候，你就想想看，我這個樂受到底是除什麼苦，你馬上就可以追到答案，它一定是除什麼苦，你現在才會覺得很快樂，所以它只是痛苦的減輕而已，沒有真實的快樂。我們經常這樣子思惟，每天都是這樣子來練習，那個貪欲很快就降下來了，你不再會生起那個念頭說，我要去追求什麼、什麼，它會讓我覺得快樂，你就不再會生起那種欲望，所以貪欲會減少。

我們剛才也講，因為貪欲是讓我們輪迴最強的那一股力量，就是那一念的貪讓我們再輪迴的，因此我們這個貪愛不斷不斷地減輕的話，那等於是離輪迴愈來愈遠，離解脫愈來愈近了。所以我們要認清，除非你從三界當中解脫，才有所謂暫時的涅槃安樂，解脫的安樂，可是它也不是究竟圓滿的安樂。最究竟圓滿的安樂，就是成佛的時

候，才有究竟圓滿的安樂。你在三界輪迴當中是沒有真實的安樂，三善趣也不是真實的安樂。

斷苦除非解脫，解脫除非無我

因此，我們就得到一個結論，最徹底解脫的方法是什麼？就是斷我執，徹底地明白沒有「我」的存在，所以後面都沒有了。沒有我，就不會生煩惱，沒有煩惱就不會造業，沒有業力就不會輪迴，所以你想要解脫輪迴，除非證到無我，這才是徹底地除苦的方法。所以，我們現在思惟苦諦的目的，就是不再讓我們繼續地串習、增長貪愛，因此也能夠徹底地斷苦，那就是除非從輪迴當中解脫。

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。

別苦

我們前面已經介紹了整個生死輪迴的總苦，只要在三界當中就有這些苦。我們繼續介紹六道各別的苦。因為三惡趣苦，我們在前面已經介紹過了，所以這邊就不再重複，我們現在就介紹三善趣苦。

三善趣苦

第一個，人道有什麼苦？前面介紹的生死總苦，人道統統有，有生老病死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五取蘊苦，還有壞苦、苦苦、行苦，人道都有。

第二個，是非天苦。非天，指的就是阿修羅道。阿修羅道到底有什麼苦呢？為什麼稱為非天？因為他雖然有天的福報，但是卻沒有天的功德，所以稱為非天。為什麼他沒有天的功德呢？我們知道他的嫉妒心強、瞋心大，所以他沒有天的功德。

我們一般所謂的嫉妒，就是見不得人好，見到別人比我們強，我們心裡就生起嫉妒的心，嫉妒是跟瞋恚相應的，所以一旦嫉妒心起來，身心也是非常的熱惱。現在阿修羅的苦，就是他的嫉妒心非常強，總是比不上天人，不論是功德也好、或是相貌也好。我們知道阿修羅的相貌是非常的醜陋，因為脾氣壞，所以他的果報就是身形醜陋，他見到天人的相好就心生嫉妒，功德也沒他大，又嫉妒，如果比勢力的話，也沒天人強，因為每次打仗，互相打鬥，都是阿修羅輸比較多，他的瞋心就起來。因為他瞋心非常強，所以常常找天人作戰，可是他又大多都是打敗仗，打

敗仗身體就會受傷，傷痕累累的回來，愈想愈生氣，惱羞成怒，所以他長時間都在這種身心憂苦當中，所以雖然他比我們人有智慧，可是他沒辦法修行，他沒辦法思惟苦集滅道四聖諦，他沒辦法體悟四聖諦，也沒辦法開悟解脫。

所以我們在人道，如果說只是修福報，但是脾氣不好、嫉妒心強的話，果報也是這樣，就是身心長時間在熱惱當中，是沒辦法學佛修行，沒辦法入道。

還是有很多人想死後生天，覺得可以享受天福，但是天人就沒有苦了嗎？所以，我們現在要知道，天人他到底有哪些苦？

天人的苦分成兩個部分：一個是欲界天的苦；另一個就是色界、無色界天的苦，他們的苦是不一樣的。

欲界天三種苦

欲界天有哪些苦呢？有三種苦：

一、死歿及墮下處苦

死歿苦

第一種苦，是死歿苦。因為死的時候，五衰相現前，死的時候很苦，而且死後大多是墮在惡道當中，所以是苦。欲界天人他活著的時候，雖然都在享受五欲之樂，可是等到他面臨死亡的時候，尤其是「五衰相」現前的時候，那時候所引生的苦，比他生前的快樂要大上好幾倍。

什麼是五衰相現呢？就是五種衰相現前。欲界天人在死亡的前七天，他就有五種衰相現前，當這個五種衰相現前的時候，他就知道自己快死了。哪五種呢？

第一個，身色變得不可愛，那就是說欲界天的天人，本來身上都會放光，這時候當他的光慢慢地消失，他就知道自己快死了。所以欲界天人他身上的光，不管是白天、晚上都是在一片光明當中。欲界天不是看白天太陽升起來、晚上月亮升起來，不是，它是看花的開合，花開就是

白天，花合起來就是晚上，因為白天晚上都是一片光明，所以分不出來。當自己的身光慢慢消失的時候，他就知道快要接近死亡了。

第二個，不樂本座。欲界天的天人，我們知道他至少有欲界定的定力，所以他活著的時候雖然享受五欲之樂，但欲界定暫時能夠讓他安住在本座當中。可是，當死亡現前的時候，他就開始坐臥不安，坐也坐不住、躺也躺不住，這個時候他就知道他的死亡快要接近了。

第三個，花鬘枯萎。就是頭上的花冠開始凋謝、枯萎。

第四個，衣服開始染上塵垢。本來天衣它是不沾灰塵的，可是這時候，塵垢就開始會沾在衣服上面。

第五個，身體第一次出汗、發臭。他生在天人之後都不會出汗、也不會發臭，但是當衰相現前的時候，他會開始出汗、發臭。

這個就是所謂的五衰相現前。當這個五衰相現前的時候，天人們看到就知道他快要死了，就互相傳遞消息，說某某天人快要走了。這時平常跟他共相嬉戲的天女，就會非常厭惡的離開，因為他味道不好聞、也不再放光，頭冠也不再美麗，所以一個一個都紛紛離開他，只剩下他一個人來獨自面對死亡的悲傷。

雖然是短短的七天，實際上卻非常的漫長，等於我們人間的七百年。在這麼漫長的時間當中，他要孤獨的面對死亡，所以欲界天的壞苦是非常非常的漫長。雖然天人活著的時候是在享受五欲之樂，可是相對這個死苦來說，是非常的苦，就是因為壞苦時間非常的長，而且必須一個人獨自面對，沒有任何的天人來安慰他、鼓勵他、幫助他，全部都跑光光，只剩下他獨自一人。

墮下處苦

而且，他們大部分有天眼通，一看！天啊！我就要到

畜生道去當豬了；或是，一看！地獄有一個正在燒著滾燙的熱鍋在等著我，我這邊一下去就直接進油鍋裡面炸了；或是，一觀！看到自己就要墮在餓鬼道當中，飢渴得不得了，五百年才能等到人家吐的一口痰。他看到這些現象，又是憂傷得不得了，這就是所謂的「墮下處苦」。

因為從天道死了之後，如果沒有留下一點點的善業可以生善趣的話，就一定會墮在地獄、畜生、餓鬼這三惡道中，為什麼呢？因為他們善業所感得福報都已經在天道當中享完了，剩下的只是惡業還沒受報，所以天道死後大多是墮在惡道當中。天人看到自己將會墮在哪一個惡道當中，所以這時候是非常的傷心，可是一點都沒辦法，無可奈何，一定要去，這個是業力所感的果報。

所以他的苦，就是當五衰相現前時的苦，以及知道自己要墮三惡道的苦，這是欲界天的第一種苦。

二、恐懼害怕的苦

第二種苦，就是恐懼害怕的苦。天人雖然都生在欲界天，但是，如果過去累積的善業比較多，福報就大；過去累積的善業比較少，福報就小。這些福報比較少、比較薄的天人，看到福報大的天子出生，心裡就會感到非常的驚惶恐怖，為什麼呢？因為害怕受到他們的凌虐、欺負、或是逼迫，所以心裡非常的恐懼害怕。

三、砍截、破裂、殘害及驅擯的苦

第三種苦，就是跟非天、阿修羅打仗的時候，一定會身負重傷，不是手腳被砍斷，就是頭被砍斷。如果頭被砍斷的話，就是當場死亡；如果只是四肢受傷、或身體受傷的話，還可以慢慢地復原，但畢竟受傷也是一種苦，所以還是要受到被砍截破裂、或殘害的苦。

還有，就是被驅擯的苦，就是那些勢力比較強大的天子，經常會欺負一些比較弱小的天子。只要他一發脾氣、

一不高興，就會把弱小的天子趕出他們的宮殿，然後強行霸占他們的宮殿還有眷屬，全都占為己有。所以這些弱小的天子也是非常非常的苦，因為自己住的宮殿還有眷屬，隨時都有可能失去。

欲界天無法修行

欲界天到底能不能修行呢？我們知道，欲界天每天都在享受色聲香味觸五欲之樂，在享樂的當下，他是什麼樣的心情呢？就是貪欲熾盛嘛！強烈貪欲的火在心中燃燒，沒有片刻的安寧，就是心經常處在放逸、散亂、掉動之中，所以沒辦法修禪定。欲界天的定力為什麼沒辦法證到四禪八定呢？就是因為他的心還是非常的散亂，偶爾得欲界定，但是時間非常的短，大部分都還是耽著在五欲之樂當中，所以他的心動盪不安。

沒辦法修定，當然就沒辦法開悟、解脫，所以欲界天的天人也是沒辦法修成正果，沒辦法證聖道、或開悟解脫，也沒辦法修行。所以，有智慧的修行人，絕對不會想要死後生天，因為這個並不是真正的安樂，而且福報享完還是要墮落。雖然還是有很多人想要死後生天享福，可是我們現在了解欲界天的苦，就不會想要死後生天了，因為這樣還是不能解脫三界，沒辦法真正的除苦。

色界、無色界天的行苦

色界跟無色界的苦，最主要是行苦。我們知道為什麼會生在色界跟無色界當中呢？就是他生前除了修十善業之外，還加修四禪八定，所以生前如果證得四禪八定，又有十善業的業因的話，死後就能生在色界的初禪、二禪、三禪、四禪天，生前證四空定，死後可以生在無色界的四空天。他們大部分的時間都是在定中，因此沒有苦苦跟壞苦。但是他們煩惱的種子還在，如果這些煩惱的種子生起現行，還是一樣會造業，那麼，他們還是會隨著業力輪轉

三界。

這個煩惱的種子是什麼時候現行的呢？就是當他們定力消失的時候。什麼時候定力消失？就看他們住劫的時間有多長。像空無邊處定的天人，他住劫的時間可以長到兩萬劫；識無邊處的天人，可以長到四萬劫；無所有處的壽量，是六萬劫；非想非非想天的壽量，可以長到八萬劫。

可是，因為煩惱的種子都還在，只是暫時被定力伏住了，所以當他一出定，煩惱的種子馬上現前，那就看哪一個煩惱、業力的種子先成熟，他就投生到那一道去，所以他還是在三界當中繼續地輪迴，並不能夠解脫三界。因此他最大的苦，就是讓他生死不能自在的行蘊苦。所以，色界跟無色界的苦，只剩下行苦，其他的苦都沒有了，這是因為他們長時間都在禪定的狀態當中，但只要一出定，還是要繼續地輪迴。

所以我們就知道，我們修定的目的是什麼？難道你要生在色界、無色界天嗎？如果你今天修定的目的只是要得定，要求自己定力很高的話，那你還是不能解脫三界。所以我們修禪定的目的，不是要求定力高，而是希望藉由禪定，能夠開發無我空性的智慧，這樣才能出三界、六道輪迴，不然就還是有這個行蘊的苦。

三界只有苦沒有樂

思惟六道的總苦跟別苦，我們已經介紹完了。我們知道只要還在三界當中輪迴，它的本質是苦，沒有所謂的快樂。什麼是快樂呢？我們以為的快樂，只是痛苦的減少所生起的一種妄覺而已，並沒有真正的快樂可言，既然知道三界只有苦，沒有快樂，那我們就希望能出離三界，也只有真正的出離三界，才能真正的除苦。

煩惱是因，苦是果

我們想要除苦的話，先要知道苦的因是什麼。這個苦

是怎麼來的？是煩惱來的，因為有煩惱，才會造業，有業力才會投生六道，然後受各種不同的苦。所以，煩惱是因，苦是果，我們想不要得到這個苦果的話，就必須要先除去這個苦因，就是要先除去煩惱，沒有煩惱才不會造業，才不會輪迴，才不會受苦。

那什麼是煩惱呢？煩惱它是怎麼生起的呢？它又是怎麼造業，然後推動輪迴的呢？這就是我們接下來要探討的課題。所以我們接著就要介紹「思惟集諦」的內容，就是討論什麼是煩惱的內容，知道煩惱是什麼，才知道要怎麼樣斷煩惱，這樣就不會再造業，不會再受苦，如此才是真正的除苦。

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。

我們知道只要還在三界當中輪迴，就只有苦，沒有所謂的快樂，想要徹底除苦，除非解脫三界。怎麼解脫呢？首先就要知道，是什麼讓我們輪迴的？為什麼會輪迴？因為業力，善業生三善趣，惡業生三惡趣。那業力怎麼來的呢？自己造的。為什麼會造業呢？因為有煩惱，只要煩惱一生起，就造業；生貪煩惱，造貪的業，所以這是生餓鬼的因；生瞋煩惱，造瞋的業，這是生地獄的因；生癡煩惱，造癡的業，這是生畜生道的因；生嫉妒，造嫉妒的業，這是生阿修羅的因；生慢煩惱，就造慢的業，這是生天人的因，輪迴就是這樣子形成了，是我們自己的業力造成了輪迴。雖然是業力形成了輪迴，可是如果沒有煩惱的話，你就不會造業，所以煩惱才是形成輪迴真正的原因。所以我們現在就要討論「集諦」。

煩惱是輪迴最主要原因

集，就是煩惱。我們已經知道煩惱是輪迴最主要的原因，如果我們能夠斷除煩惱，是不是就可以不再輪迴了呢？假設我現在已經斷煩惱了，可是，過去還有很多業還沒受報，難道我可以不用輪迴嗎？那我過去的業怎麼辦？過去我們所造的這些業力的種子含藏在第八識，它如果沒遇到外緣的話，它是沒辦法生起現行的，一定要有外緣去牽動你煩惱的種子、業力的種子，它才可以生現行。可是你現在已經沒有煩惱了，你那些業力的種子就沒有機會生起現行。這就好像我們世間植物的種子，如果你沒有把它丟到土壤裡面去，沒有澆水、沒有水的滋潤，它是沒辦法

發芽的。同樣的，我們這些業力的種子，如果沒有煩惱的滋潤，也是不會生出輪迴的苦芽來。

所以我們知道，煩惱是形成輪迴最主要的原因，你想要解脫輪迴，除非你斷煩惱。儘管你過去還有很多的業沒受報，但是只要你能夠斷煩惱，就可以暫時不來輪迴。我們就知道，為什麼阿羅漢可以入涅槃，他也有很多過去的業還沒受報啊，可是他為什麼可以「暫時」入涅槃？我們就知道，因為他那些業力的種子沒有感果的因緣，因為沒有煩惱去牽動那個業力，所以他可以暫時入涅槃，暫時不來輪迴。

反過來講，我如果因為很精進地懺悔，懺我無量劫以來的罪業，非常精進勇猛地懺悔，假設我終於把我無量劫以來的業，全部都懺光的話，可是我沒有斷煩惱，我還要不要輪迴？我們為什麼會輪迴？是因為有業力嘛，是業力讓我們輪迴的，可是我們業障現在都清淨完了，還要不要輪迴？重點是我還有煩惱啊！所以即使我每天修懺悔，就算我可以把我過去的業全部清淨，可是如果我們沒有斷煩惱的話，我還會繼續造業，會繼續造新業，這新業就還會讓我來輪迴。

所以，重點不在你過去還有多少業沒報，而是你的煩惱還有沒有？你的煩惱斷了沒？所以我們一面修懺悔、一面生煩惱、一面造業，那要懺到什麼時候？所以我們很多修懺悔法門，不能徹底解決一切的問題，也沒辦法了生死，也沒辦法解脫輪迴，原因出在哪裡呢？就是因為你的煩惱還在，有煩惱就會造業，雖然你不斷不斷地懺，業也一直在清淨，可是因為你煩惱還在，所以你還會不斷不斷地造新業，所以永遠也懺不完，永遠也沒辦法解脫、證果。

我們就知道斷煩惱很重要了，那什麼是煩惱？煩惱有哪些種類？我們今天就要來好好地介紹介紹。

什麼是煩惱

什麼叫煩惱呢？只要能使我們的心相續處在不寂靜的狀態，就叫煩惱。讓我們的心一直在不安的狀態，我們常常說我的心不安，為什麼不安？就是因為你有煩惱，所以才不安。所以只要我們心生煩惱，我們的心就會一直處在不寂靜的狀態，所以是煩惱讓我們沒辦法持戒清淨，因為煩惱一生起來，你就容易破戒；因為有煩惱，沒辦法讓我們得定，因為定是安住、寂靜，可是我們心不寂靜，所以也沒辦法得定；所以不開悟是有原因的，因為有煩惱。所以戒律也持不好，也沒辦法得定，也沒辦法見空性、開發智慧，所以煩惱是讓我們沒辦法圓滿戒定慧三學最主要的原因。我們輪迴真正的原因也是因為有煩惱。

煩惱的內容

那煩惱有哪些內容呢？它有十個根本煩惱，一切的煩惱都是從這個根本再衍生出來的，所以它有大隨煩惱、中隨煩惱、小隨煩惱，那也有再細分成八萬四千，可是我們的煩惱何止八萬四千！其實是無量無邊，只是把它濃縮、歸納整理成十個根本煩惱。

根本煩惱十

一、貪

這十個根本煩惱，第一個，是「貪」。什麼是貪呢？對於喜歡的境界產生耽著難捨的心，這個就叫做貪。所以只要我們心跟外境產生難以分離、割捨的愛戀，這個就是貪。就好像跟我們最親愛的人分離的時候，你那個心痛的感覺，那個就是貪。你把最心愛的東西布施出去，人家說：「勸人布施如鈍刀割肉。」用很鈍的刀割肉，怎麼切都切不下去，那個就是一種難以割捨的愛戀，那個就是貪。

我們每天眼睛喜歡看好的，耳朵喜歡聽好聽的，鼻子喜歡聞好聞的，嘴巴喜歡吃好的，身體喜歡好的感覺，心

裡面想的是美好的事情，不管是美好的回憶，還是想你喜歡想的事情。你每天的眼耳鼻舌身意，面對色聲香味觸法，只要你去喜歡、追求這六塵境界，這就是在繼續串習你貪愛的習氣。可是，我們每天不是都在追求嗎？我一定是喜歡吃什麼我才吃，一定是喜歡聽我喜歡的音樂，點的一定是我喜歡的香，喜歡沉香的就點沉香，喜歡檀香就點檀香，喜歡藏香就點藏香，喜歡點什麼精油，現在最流行的、最 hot，你喜歡點什麼精油，有不同的功效。實際上我們這樣回想起來，幾乎念念都在追求貪的享受，六根面對六塵，都在追求喜歡的境界，那就是在串習我們貪愛的種子，每一個種子都是輪迴的因。要小心了！在你耽著難捨的六塵境界上面小心謹慎，不要繼續串習你貪愛的種子。

二、瞋

第二個，是「瞋」。什麼是瞋呢？只要能引發我們苦受的，前面貪是引發我們樂受，現在瞋是引發我們的苦受的，我們就稱為瞋。不管你是生氣、忿怒、憤恨、惱怒、還是嫉妒，當我們心裡有這些感受的時候，我們都會覺得很苦。是誰惹我生氣？就是那個傢伙嘛！我為什麼會發怒？就是因為那件事情嘛！每天也有很多的外緣引發我們的忿、恨、惱、嫉、害，這些都是瞋恚。那怎麼排遣我們瞋恚的、忿怒的情緒呢？就想辦法怎麼去報復他、傷害他、還是再把他罵回去，還是怎麼樣……以牙還牙，這些都是瞋恚。

可是，我們如果想的是怎麼報復、或傷害對方的話，能不能真正解決問題呢？可能就是逞一時之快，是沒辦法真正解決問題，只是讓我們瞋恚的習氣愈來愈重，將來受報的時候，所受的苦愈來愈多，和眾生結的怨結愈來愈深而已，沒什麼好處的。所以不要以為說我只是小小生一個

氣，發一頓小小的脾氣，給對方一個小小的教訓、小小的報復、一點小小的傷害沒關係，事實上，沒那麼簡單。你在每一個苦受的當下，你一生氣，那個苦受一生起來，你覺得不能忍受，每一念、每一個苦的當下，你都在串習增長你瞋恚的種子、瞋恚的習氣。所以我們如果脾氣壞的話，也不是現在才開始，因為不曉得已經串習多久了。我們如果是很容易記恨的個性，不肯輕易地原諒別人，老是看人家不順眼，沒事情自己也還會生悶氣的，這個不是沒原因的，這個都是瞋恚習氣所造成的，所以它會影響我們的性格。

三、慢

第三個，是「慢」。什麼是慢呢？就是覺得自己高人一等，覺得自己比別人行，老是瞧不起別人，誰也沒放在眼裡，這都是慢。我們都會常常覺得我很了不起，我這個也行、那個也行。「我好了不起噢」，這句話很嚴重喔！如果常常覺得自己很行、很了不起，都勝過別人的話，這一念就在增長我們的邪見，以為有「我」的邪見，在增長我見、薩迦耶見，這一念讓我們離聖道愈來愈遠。因為有一個「我」，很了不起的那個「我」，就是大邪見，因為本來沒有我，你以為有我，然後又覺得很了不起。

可是聖者是要證到無我，可是你念念有我，又很了不起，那你是不是離聖道愈來愈遠？你就永遠沒辦法證得無我，就是連小乘的初果都沒份，因為小乘的初果已經破薩迦耶見了，已經沒有我見了，他的念頭裡面、觀念裡面已經沒有「我」了。我們修了大乘的、密乘的很了不起的法門，修了半天，「我」愈來愈大，我慢愈來愈堅固，就是因為這個慢，障礙我們沒辦法證悟空性，沒辦法證果，當然也沒辦法解脫。所以我們想要趣向解脫道、或開悟成佛、或是見空性的話，那就是要趣向無我的正道來行，想

辦法證到念念無我就對了！而不是念念有我，最後那個「我」修得愈來愈堅固。

四、無明

第四個，是「無明」。什麼是無明呢？就是不明白，叫做無明。不明白什麼？不明白事實的真相，不明白因果循環的道理，不明白眾生如何輪迴、如何解脫，所有的內容都不明白，叫做無明。因為不明白這些道理，所以就被愚癡所蒙蔽，沒辦法開悟、解脫、證果。

那什麼才是事實的真相呢？什麼是一切法的真實面貌？因緣所生法，它都不是真實存在的，它是無常生滅的、無我的，這是一切法的真實面貌。所以，根本沒有一個「我」真實存在，一切法也不是真實存在的。如果我們以為「我」是真實存在的，這個就是無明，以為我的房子、我的車子、我的兒子、我的妻子……，他們都是我的，這個也是無明。我不是真實存在的，一切法也不是真實存在的，既然都是假的，都是因緣所生，都是無常生滅、無我的，那就都不要了，統統丟光光，拋家棄子，工作也不要了，什麼都不要了，對不對？我們說一切法不是真實存在，這個「不是真實存在」的意思，不是說它沒有，不是說它斷滅空，根本沒有這個東西，不是，而是因緣聚合的時候，它還是有的。我們說「一切不是真實存在」的意思，是說它是生滅無常的，只要生滅無常的，它就是無我的，因緣和合的時候，它還是有，所以你不能說它根本不存在。「不是真實存在」，不是根本不存在，不是沒有，那個是斷滅空、頑空，那是錯的。

所以，「我」不是真實存在的，但是因緣假合，這個五蘊的假合、四大的假合，它還是存在呀，不然大家坐在這裡，這個是誰？假合的，五蘊的假合之身，可是你不能說它根本不存在、說它沒有，它只是「不是真實存在」，

說明它是生滅無常、是無我的。明白這個道理，我們就可以不執著地照顧這個五蘊假合的身體，不執著地過生活，這時候才是真正隨緣度日，因為你已經明白了諸法的實相，這個時候就可以瀟灑的過日子，沒有絲毫的執著，這是了解諸法實相，明白一切法的真實面貌。

同樣的，我們也知道一切法是因緣假合，是無常生滅的，所以我們在面對六塵境界的時候，也能隨緣的受用境界，但是不會被境界所轉，也不會耽著在這個六塵境界當中不能解脫。可以隨緣的受用六塵境界，但是不執著，所以你不生煩惱、也不會造業，照樣的受用六塵境界，這就是開悟的人所過的生活，他還是跟一般人過同樣的生活，可是他的心明白一切法的真實面貌，所以他的無明就可以因為這樣的修證，逐漸、逐漸一品、一品地破，四十一品無明都破完，就可以圓滿究竟成佛。這就是第四個煩惱——無明。

五、疑

第五個，是「疑」。疑，就是懷疑，就是不相信。像有些人，雖然他開始聽聞佛法，但是他對於經論裡面所說的内容，還是不能完全相信，他一面聽，一面心中打問號：「為什麼他講的，跟我想的不一樣呢？跟我原來了解的不一樣呢？」因為他用他的見取見等五不正見來聽聞佛法，所以他就一面聽，一面懷疑，也不能相信，這個就是疑，帶著疑根來學佛修行。

所以他聽到三惡趣苦，地獄的景象，他就說：「誰看過？那一定是編出來嚇我們的！」同樣的，他聽到那些因果故事，有因果、輪迴、報應那種種的故事，他也會想，那一定是為達到嚇阻的作用，用來嚇我們的嘛，好讓我們不敢再繼續造惡業，那都是編出來的，所以還是很多人不相信因果、不相信輪迴。就算我們開始正式修行，跟了一

位老師，我們也會一面修、一面懷疑，懷疑我們的老師：「他是不是真的善知識啊？很難說！我看來看去，怎麼他還有很多過失，有時候他還會講一些外道的東西，他搞不好是邪師！」所以，對我們親近的善知識，他也不能完全的相信，就是因為他還有疑根沒斷。修一個法門，也是一大堆問題，一面修、一面懷疑，這個法門適合我嗎？現在大家都一窩蜂去灌頂，我要去參加灌頂嗎？大家都說念佛法門最殊勝，我要念念看嗎？我現在開始學靜坐，每一個人碰到我都說：「你小心啊！小心走火入魔啊！」我是不是就要放棄了呢？真的有證果的人嗎？誰看過？有的人說他開悟了，我看他八成是耽誤的成分比較多吧！我這輩子勇猛精進地修行，真的可以開悟解脫嗎？我真的能證果嗎？我真的可以成佛嗎？我念佛，真的能往生成就嗎？我實在很懷疑！這全都是疑！

我們每天上街買個東西，我們也會懷疑啊，他有沒有算我比較貴？回來還要問別人說：「你買多少？」那就是疑噢！交個男女朋友也是，一面交朋友，一面想說，他會不會欺騙我的感情啊？就算有一天結了婚，他還是會懷疑，我的另一半，他會不會外遇啊？他最近行蹤有一點可疑，最近對我特別好，他是不是在補償啊？做個生意也是，想別人會不會訛詐我啊？所以每天我們有太多的機會，讓我們串習疑根的種子，難怪現代的人愈活愈沒信心，愈活愈沒安全感，我們就知道躁鬱症、憂鬱症、精神官能症，都是跟這個疑根有關。如果他長時間處在沒安全感、沒自信的這樣的情況之下，他這種情緒慢慢、慢慢累積，時間一長了，就變成躁鬱症、憂鬱症、精神官能症，想不開就自殺了，所以疑根影響我們的心情也是很大的。

六、我見

第六個，「壞聚見」。就是薩迦耶見，也是我見，以為

有「我」的錯誤見解，叫做我見。明明沒有我，可是我們以為有一個「我」的真實存在，這個就稱為壞聚見。為什麼稱為壞聚呢？這個「壞」的意思，就是指無常生滅；「聚」，是指眾多，不是唯一的。這就說明，我們這個因緣所生的五蘊之身，是無常生滅的，是很多因緣和合而有的，並沒有一個永恆不滅的、獨一無二的「我」存在，沒有這個「我」存在，所以它叫做壞聚見。沒有一個永恆不滅、獨一無二的「我」存在。但是眾生卻執著五蘊為我，以為有我、有所，這個錯誤的見解，就叫做壞聚見。所以障礙我們為什麼不能見空性，為什麼不能開悟，為什麼不能夠明白無我的道理，最主要的原因，就是我們有壞聚見。

七、邊執見

第七個，是「邊執見」。有我見之後，那這個「我」是永恆存在的呢？還是我死了以後，就沒有了呢？以為我是常住不滅、永恆存在的，這就落在有邊；認為我死了以後，就沒有了，根本沒有輪迴，這是落在無邊。這樣落在「有」或「無」這兩邊的，我們就稱為邊執見。執著「有」或是「無」這兩邊，叫做邊執見。

如果我們忘記會死這件事情，每天還在計畫我的千秋大業、人生規劃、生涯規劃，忘記自己會死，這時後正是落在有邊，如果認為我會永遠活下去，所以我現在要開始建立我的千秋大業，永恆的基業，這個時候是落在有邊；或者我們的親朋好友突然死了，我們不能接受說他為什麼好端端地就走了呢？有的人因為最心愛的人死了，他不能接受，居然發瘋了，就是他不能認清這個事實，這個也是落在有邊；或者我們認為有一個「我」，我相信輪迴，可是「我」是一直輪迴的，「我」是永恆存在的，因為我一直不斷不斷地在六道當中輪迴，有一個真實的「我」在輪

迴，這個也是落在有邊。

反過來，如果有人認為人死如燈滅，死了以後就沒了，這又是落在無邊。哪有什麼六道輪迴、什麼前生今世，六道輪迴？我看過人道、畜生道，有人看過天人、阿修羅、地獄、餓鬼嗎？誰看過？沒人看過呀！那你怎麼證明他真的存在？所以他不相信有六道輪迴。就算是催眠回到前世，誰知道他看到的是哪一世？是不是真的有前世？也不能證明呀！說不定是他潛意識出來的景象，誰能證明是他的前世？還說我的前世是唐朝，幾千年前，那這中間我在幹什麼？所以他也不相信催眠，誰知道他看到是真的、假的？還有民間信仰裡面有觀落陰，把你不曉得死去多久的親人的那個魂可以調上來問話，誰知道他調上來的是哪個孤魂野鬼，也說不定，誰知道是不是真正自己的親人呢？佛法不是說七七四十九天一定會去輪迴嗎？為什麼他已經死了這麼久，還可以把他的魂調上來，也是不相信呀。所以會落在無邊的人，他大部分是不相信因果的，是那種即時享樂型的，或是不怕造惡業的，因為他不相信因果，所以他也不相信造惡業會受到惡報。

所以，這個邊執見會障礙我們沒辦法體悟中道正見，那當然永遠沒辦法開悟、解脫、證果。

八、見取見

第八個，是「見取見」。什麼是見取見呢？就是主觀的見解，認為我的思想、我的觀念、我的看法是正確的，我的、我的。為什麼說它錯？因為它是由我見來的，剛才講的那個壞聚見、薩迦耶見、我見，「我」的想法、「我」的看法、「我」的觀念、「我」的思惟。「我見」它本身就錯了嘛，由我見來的那些見解，怎麼會對呢？所以我們說它是錯的。它不是從我見來的，就是從邊見來的，不是落在有、就是落在無，因為它是依於邊見而衍生出來的種種

見解，所以我們說它也是錯的。要不然就是種種的邪見，種種邪見說出來的種種見解，當然也是錯誤的，因為它是依於邪見。邪見本身就錯了，他再依於這個邪見，再說出了一大堆道理來，當然是錯誤的。所以，我們說這個見取見是錯誤的原因，就是因為它不是依於我見、就是依於邊見、要不然就是邪見而說出來的種種言論、見解，所以我們說它是錯誤的。

可是，我們每天講話不是都有「我」嗎？都是我、我、我嗎？我認為、我的感覺、我的感受，如果沒有一個「我」的存在，那我要怎麼形容？那個證果的人，他在說「我」的時候，到底是什麼心情？到底可不可以用「我」這個字呢？是可以的！那個叫做「假名我」，是隨順世間，世間都認為有一個我，所以我跟他們講話，不能說那個、那個、那個，「那個」是什麼？所以還是要說「我」，可是他說「我」的當下，他的觀念裡面是沒有我的，知道它是因緣假合、無常生滅、無我的，所以那個稱為「假名我」，隨順世間，假名有一個我，用來溝通，不然你無我怎麼跟眾生講話？所以，除非你說話的時候是無我的，就是沒有「我」的這個觀念，講「我」的時候，知道它是假名我，說話的時候是中觀正見，不落在有、無兩邊，都是正知正見，就是沒有落在邪見，都是經論裡面講的正知正見，除非是這個樣子，我們才說你沒有見取見，因為這中間都沒有我見、邊見、邪見在裡面。這是什麼人？證果的聖人才做得到，因為他的念頭裡面，至少要證初果，他的念頭裡面已經沒有「我」了。一般凡夫只要還有我執的凡夫眾生，他就一定有見取見。所以當他說：「我這個人最客觀了！」「我」這個人，「我」這個人最客觀，那就是主觀嘛，就是見取見。

見取見為什麼是煩惱呢？因為每個人都認為他自己最對嘛！他的見解最高明，所以各執一端，爭得面紅耳

赤，甚至動了肝火，回去還要愈想愈氣，所以它是煩惱。辯輸了，回去三天三夜睡不著，一定要想辦法下次把他贏回來，所以它是煩惱，都是讓我們的身心焦慮不安。

九、戒禁取見

第九個，「戒禁取見」。什麼是戒禁取見呢？就是我們堅持一些戒律、禁忌、或是規則，堅持一定要這樣做，認為這樣是最正確的，這個就是戒禁取見。可是我們不是要持戒清淨嗎？我們不是要好好地守戒律嗎？那怎麼說它是戒禁取見呢？為什麼持戒可以持到戒禁取見？就是因為你死在那個戒相上面。我們看小乘的戒律，它稱為別解脫戒，七眾別解脫戒，每一眾都有他的別解脫戒，戒律是為達到解脫的目標的，佛祂制定這個戒律的目的，是讓我們開悟、解脫、證果的。可是你持戒持到太執著那個戒相，就沒辦法達到最後的解脫，這時候我們就說你持戒持到戒禁取見。

其他像一些禁忌、或是規定、規則，說你這個一定不能犯，你一定要守這個規則，本來是好的，可是你以為守這些禁忌或是規則，可以達到淨除業障、斷除煩惱、解脫輪迴，可是它卻不能達到這樣的目標，那你盲目的守這些禁忌還有規定的話，我們就稱為戒禁取見。像有些外道盲目的苦行，或是一些莫名其妙的規定，他說你這樣做就可以消業障，可是並不能真正的淨除業障，這也是戒禁取見。他說你只要這樣做，就能斷除煩惱，但是不能達到斷除煩惱的話，它就變成你的戒禁取見。同樣的，不能達到解脫輪迴的目標的話，你盲目的守一些禁忌或規則的話，它就是戒禁取見。所以我們持戒，或是想要不犯禁忌或規則的話，就是要有智慧的抉擇，能達到解脫的目標，能消除業障，能斷煩惱，可以解脫輪迴的，一定要達到這些目標的，我們才要持這些戒律，我們才要守這些禁忌或是規

則。

十、邪見

第十個，是「邪見」。邪見的範圍很廣，一般就是說不相信因果輪迴、不相信有解脫證果的人，這些都是屬於邪見。所以不相信的話，當然永遠不可能教他斷除十惡業、行十善業，所以他永遠沒辦法斷煩惱、解脫、或是證果，這就是他最大的障礙。

以上所說的這十種煩惱，就是根本煩惱。現在我們雖然了解煩惱的內容，但是並不能解決問題。所以想要斷煩惱，我們還必須要進一步的知道，為什麼有煩惱？它是怎麼生起的？煩惱發生的原因有哪些？才能幫助我們斷煩惱。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

第五十五講

中士道⑤

煩惱的產生、原因及其過患

煩惱從我見來

我們今天討論：為什麼會有煩惱？煩惱是怎麼來的呢？因為有「我」，才有煩惱，所以煩惱是薩迦耶見來的，是壞聚見來的，是我見來的，這三個都是講同一件事。

因為有我，才有我貪。誰在貪呢？我在貪，我喜歡的我就貪，所以有「我」之後才有貪，貪不到就瞋。因為有「我」，就有你、有他，所以我就要跟你、跟他比較，比較的結果，誰最厲害？我最厲害，所以就產生了慢。因為有「我」，才有我存在、不存在的問題，就是我們前面討論的，落在有邊或是無邊兩邊，我是永恆存在的，是落在有邊；我死了以後就沒有了，那是落在無邊。為什麼要討論這個問題？就是因為有「我」，才要討論我的存在跟不存在的問題，所以這個邊執見也是由我來的。因為有「我」，為了消我的業障，為了斷我的煩惱，為了自我的解脫，所以我要持一大堆戒律，守一大推禁忌、規則，就希望能達到這樣的目標。可是，偏偏你就是弄錯了，因而產生了戒禁取見，忙了半天、修了半天，都沒辦法達到這樣的目標，所以你的戒律、你的禁忌、你的規則都變成了戒禁取見。因為有「我」，我不相信因果輪迴、不相信四諦、三寶……等等所有佛法的內容，所以就有了疑、還有邪見。

所以這一切的煩惱，煩惱的根本都是由「我」來的，有我見、薩迦耶見、壞聚見，不管用什麼名稱，都是以為有一個「我」的真實存在。所以我們可以說，一切的煩惱

的根本就是我見，這個薩迦耶見就是一切煩惱的根本，因為一切的煩惱都是從它衍生出來的。

我見從無明來

可是，我們要進一步問：這個「我見」是怎麼來的呢？為什麼會有薩迦耶見、壞聚見呢？因為無明，不明白一切法本來無我，所以他以為有我、有法，以為我是真實存在的，以為一切因緣所生法是真實存在的，因此產生了我見，產生了我執、法執。我見又是從無明來的，所以一切煩惱的根本是無明，因為有無明，才產生我見，因為有我見，才產生了一切的煩惱。這就是為什麼有煩惱，因為有無明，才會產生一切的煩惱。

煩惱發生的原因

可是這些煩惱，如果沒有種種因緣牽動的話，它會不會生出煩惱的現行來呢？一切法既然是因緣所生，煩惱也是因緣所生，雖然我們有煩惱，可是如果沒有種種因緣牽動的話，它是不會生起現行的。所以我們又要進一步去找，發生煩惱的原因有哪些？我們知道煩惱發生的原因之後，我們才知道怎麼樣來斷煩惱，或是找出斷煩惱的方法，或是對治的方法，才能徹底解決煩惱這個問題。

書上提到煩惱發生的原因有六個：

一、煩惱的種子

第一個，是煩惱的種子。因為有種子，它才會生起現行，如果沒有煩惱的種子，你外緣不管怎麼誘惑、怎麼牽動，它也不會發生煩惱，因為你沒有種子。要有內在的種子及外緣的牽動，這樣內外相應，才會生起煩惱。你如果內在的煩惱種子已經完全清淨的話，外緣不管怎麼牽動，它沒有種子可以生現行，所以為什麼會發生煩惱的原因，第一個就是因為你還有煩惱的種子。

這些煩惱的種子藏在我們的第八識裡面，而且是蠢蠢

欲動，就是我們過去所有薰習的煩惱的種子，全部含藏在我們的第八識裡面，但是它不是很安分的就在那邊不動了，不是，它是跳躍式的、跳動的，所以一有外緣牽動，它馬上就生起現行，速度非常的快，是因為它在裡面就已經不安分了。所以你的定慧力如果很高的話，你在定中可以看得見阿賴耶識裡面那個蠢蠢欲動的種子。可是一般我們是沒辦法看得這麼深入的，因為它是內緣的，它是在內在的一種狀態，定力高的話，才可以看得見它不安的狀態，在裡面跳動的那種狀態。所以只要一有外緣牽動，它馬上就生起作用。為什麼這麼快？就是因為它在裡面不安分，不是一種安定的狀態，所以它遇到不同的緣，就會生起不同的煩惱。遇到喜歡的境界，就生起貪煩惱；遇到不喜歡的境界，就生起瞋煩惱；沒有特別喜不喜歡的境界，就是跟愚癡無明相應。

我們又要問了，我們八識田裡面這些煩惱的種子，是本來就有的呢？還是別人給你的呢？還是自然有的呢？還是怎樣？每一個煩惱的種子，都是你每天自己把它種下去的。譬如說：我發一個脾氣、生一個氣，這時候就種下一個瞋煩惱的種子；或是我見不得別人好，這個時候就種下一個嫉妒的種子；或是我瞧不起別人，這個時候就種下一個慢的種子。每一個含藏在我們八識的種子，都是我們自己種下去的，過去種了很多，現在每天還繼續地種，它的力量會愈來愈強的原因就在這裡。所以我們發脾氣的時候不能怪別人，因為種子都是自己種下去的，都在自己的八識田裡面含藏著，因此你就不能說：「都是你惹我，我才生氣！」如果你沒瞋恚的種子，你會生氣嗎？是他怎麼惹你，你也不會生氣呀！所以，一個大前提，就是你自己還有煩惱的種子，這才是重點，不然外緣怎麼牽動，它是不會現行的，問題還是我們自己煩惱的種子沒有清淨。

我們如果想要斷煩惱，怎麼斷？有這麼多煩惱的種子，怎麼辦？所以我們每天的修行，就要從這邊下手，你每天的修行，是不是能讓煩惱的種子慢慢地減少？還是你一面修，煩惱的種子還繼續一直增加，你每一個念頭都有這樣的觀照嗎？你都很清楚的看見每一個當下，你是在增長煩惱？還是在減少煩惱的種子呢？這是第一個，為什麼會發生煩惱？是因為你還有種子。你一切的修行，是不是都在做清淨你煩惱種子這樣的一個修行呢？做這樣的功課呢？如果是的話，你有把握我今天的煩惱種子比昨天減少了，那你今天就是有進步，這樣每天都有進步，總有一天，所有煩惱的種子都能完全的淨除，那就是圓滿究竟成佛的時候。

二、境界現前

第二個煩惱發生的原因，是外面的境界。我們剛才講了，裡面有種子，受外面境界的誘惑、或是牽動，你才會生起煩惱，所以內在有煩惱的種子，外面還有種種的境界的牽引，才會生起煩惱。所以，第二個生起煩惱的原因，就是外面的境界。如果沒有外面的境界，再多煩惱的種子也沒機會現行，所以外面的境界，是發生煩惱的所緣；煩惱的種子，是發生煩惱的所依。現在外面的境界，是發生煩惱的所緣，遇到順心的境界就引發貪煩惱；遇到不順心的境界，就引發瞋煩惱；沒有特別順心、不順心的境界，就是愚癡的煩惱。

那你想，既然都是外面的問題，我就收攝六根，我的六根都不要用，不要面對六塵境界，這樣應該很安全吧？可是這樣你怎麼過生活？為了不要引發煩惱，你不要看、不要聽，我就是統統把外面六塵境界全部都斷光了，那你沒辦法生活。所以我們不可能把外面所有的境界都遮斷，都不去攀緣，這是不可能做到的。那我們每天要面對六塵

境界，怎麼辦呢？就必需修止觀，用定慧的力量。

所謂的定力，就是你面對境界的時候不動心，境界來了就來了，沒有我貪愛難捨的境界，也沒有我很排斥、很討厭的境界，這樣我就不會引發貪愛跟瞋恚了，對不對？什麼樣的境界來，我全部很勇敢的面對，然後我的心不動，我就不會生起貪愛或是瞋恚，這個就是面對境界心不起，不動心，這是靠定力，有定力的攝持就可以做得到。首先，你的心要先調好，先平等無分別才可以做得到，沒有耽著難捨的境界，也沒有討厭、排斥的境界，所以你的心如果一直安住不動，可以安住在平等無分別這樣的一個狀態，這就叫做定力。所以面對境界來的時候，你的心還是不動，還是平等無分別，沒什麼貪、瞋、喜不喜歡，都一樣，了了分明，知道什麼境界，但是不動心，這樣就好了。

如果來不及的話，沒關係，還可以用慧觀，把它觀破。就算你貪愛或是瞋恚的煩惱生起的話，趕快用智慧去觀破它，觀破它什麼？貪愛跟瞋恚它都不是永恆存在的嘛，它都是生滅無常、無自性的，自性是空的，就是無自性的。所以貪愛跟瞋恚，包含一切的煩惱，它都不是真實存在的，因為它是生滅的、它是無常的，所以它也是留不住的。你也不用擔心說我的煩惱這麼多，沒關係，你只要看著它，它叫消失了，因為它沒辦法永遠存在，你只要起強烈的、或是高度的警覺性看著它，它就消失了，留不住的，這就是智慧的觀照。我們靠定力伏煩惱，伏不住的話，還是生煩惱，沒關係，我們再用智慧的觀照，觀破它，觀它是無自性的，它不是真實存在的，它就消失了。

所以我們平常日常生活當中，就是用止觀的力量，用定慧的力量，讓我們六根面對六塵時，不生起煩惱，即使生起煩惱，我們也一樣用智慧去照破它，讓煩惱不會影響

我們，不會繼續地造業；不會造業，就不會受報。所以外面的境界我們不怕，六塵境界儘管來，我們有定慧力的攝持，能讓煩惱不生起。

三、惡友雜染

煩惱發生第三個原因，是惡友的雜染。就是交到壞朋友，所謂的惡友，就是會讓你、或是教導你、或是影響你去追求名利，會不斷引發你生煩惱、造業的，這都算是惡友。譬如說，你有一群玩馬票的朋友，見面就談馬票的事情，如果你認識很多玩股票的朋友，或你自己有玩股票，見面就是談股票的事情。如果你跟貪欲重的人交朋友的話，在一起都是做貪欲的事情；跟嫉妒心強的人在一起的話，不知不覺你的嫉妒心也變得很強，因為在一起都是在談這一類的事情，做也是做這一類的事情；整天跟吃喝玩樂在一起的人，就是做吃喝玩樂的事情；喜歡抽菸、喝酒、打牌、吸毒的人，跟這些人在一起，那你當然也是跟著抽菸、喝酒、打牌、吸毒。所以交什麼朋友，你就跟他一起雜染，就是做同樣的事情、生同樣的煩惱、造同樣的業。

反過來，如果我們交的都是同參道友、同行善知識、善友，碰在一起就談論佛法修行的事情，看到別人精進，自己也很慚愧，趕快斷惡修善，不然會被人家趕上，也不好意思再繼續造惡業了，然後慢慢也能生起出離三界的心，甚至解脫、開悟、成佛，就是往正道上走，結交善友，就是走一條正道光明的路。交到惡友，走的就是一條墮落黑暗、沉淪的道路。所以交到惡友的雜染，也會讓我們有很多生起煩惱的機會。所以第三個原因，就是惡友的雜染。

四、錯誤的言教

第四個，是受言教的影響。因為親近的是惡知識、邪師，所以聽聞的都是邪法的言論、教導，所以你修了半天，不但不能消業障、斷煩惱，更不可能解脫證果，這一世的

修行就是白忙一場。更嚴重的，還種下了很多邪法的種子，它不是這一世的影響而已，它還會影響我們生生世世都不得解脫，一直到你哪一天聽聞正法，才能轉變，不然你就一直錯下去，為什麼？因為每一個邪法的種子，就是種到你的八識田裡面，成為未來的種子，你有錯誤的知見，邪知邪見，就永遠邪知邪見下去，一直到聽聞正法，你才有機會轉過來。所以不是說我聽一聽就算了，沒關係，你聽一聽就全部都種到八識田裡面，它影響不只是這一世，而是生生世世，永遠都不可能清淨業障、斷煩惱、證果。那怎麼辦呢？要多多親近善知識，聽聞正法，種下正法的種子，這樣才可能正確地消業障、解脫、或是證果。這是第四個。

五、串習力

第五個，是串習力。我們每天都不斷不斷地在串習，時間久了，它就會形成一股力量，那就叫做習氣。像我們都知道要斷惡修善，可是有時候做不到，為什麼？就是那個煩惱習氣的力量太強了，所以你想斷惡修善，可是習氣不答應，你是一點辦法都沒有。看到喜歡的，你想不貪很難，這時候就是你貪愛的習氣在作主；看到不順眼的，想不發脾氣、不生氣也很難，因為這時候是瞋的習氣在作主；你想不動壞的念頭、不說錯話、不做錯事情也很難，因為都是煩惱的習氣在作主，這個就是串習力。這所有煩惱的習氣，都是你自己每天不斷、不斷，每一分、每一秒、時時刻刻都在串習它，它的力量愈來愈強，煩惱就愈來愈難斷，因為力量太強了。

那怎麼辦呢？還是修正觀，用定力把煩惱的習氣伏住，然後再用慧力把它觀破。用定力伏住的意思，就是你面對順心境界時，你不生貪煩惱；不順心時，不生瞋煩惱；沒有順不順心的時候，不生癡煩惱，這就是有定力的攝

持，用定力來伏住它，不讓煩惱現行。就是我們剛才講的，你的心安住在平等無分別當中，安住得很好的時候，不管什麼境界來，它都不會生煩惱。用慧力觀破的意思，就是知道煩惱的自性也是空的，它是生滅無常的，當你用智慧觀照時，你看著它的時候，當下它就消失了。當貪愛生起來時，你看著它，它就消失了。可是如果當下你做不到，面對貪愛的境界，你耽著難捨，你就是繼續在串習你貪愛的種子。同樣的，瞋恚心起來時，你看著它，有智慧的觀照，知道它是無常生滅的，它就會消失。可是如果你氣不過，回去愈想愈氣，你每一念的生氣，就是串習一次，氣一下，就串習一次你瞋恚的習氣，看你氣多久，你就串習多久，所以我們所有煩惱的習氣，就是我們長時間的累積，長時間把它串習出來的，這個就是串習力。所以，煩惱怎麼對治呢？就是用止觀的力量，平時提高警覺，用止觀的力量伏住它、觀破它，不讓它繼續串習，我們煩惱的習氣就能不斷、不斷減少，而不是每一天、每一剎那都在增加。

六、非理作意

煩惱發生的第六個原因，是非理作意。就是煩惱生起的時候，我們沒有用止觀、或是定慧力來伏住它、或是觀破它，反而非理作意，繼續地串習增長它，這就是所謂的非理作意。譬如說，你在發脾氣的時候，舊愁新恨湧上心頭，愈想愈氣，這時候就一心只想怎麼報復、怎麼傷害對方。為什麼會這樣？就是非理作意。怎麼辦呢？就是要如理作意，碰到事情來的時候如理作意，而不是非理作意。

懺悔業障

如理作意有很多方法，所有佛法的正思惟都能幫你如理作意。譬如說，有人惹到你，你很生氣的時候，你可以這樣子如理作意，我們剛才講了，你為什麼會起瞋恚心？

就是因為你還有瞋恚的種子沒斷，所以你怎麼可以怪別人惹你生氣呢？如果你沒有瞋恚的種子，應該不會生氣，所以我們應該先懺什麼？先懺悔自己瞋恚的習氣、瞋恚的種子還在，因為我還有瞋恚的習氣，還有瞋恚的種子，我今天才會被你惹惱。沒關係，我先懺悔，我瞋恚的種子還在，瞋恚的習氣還這麼重，那麼容易發脾氣，我也可以懺悔，我修了半天功夫太差，竟然沒有定力、也沒有慧力，沒有止觀的力量，才會發脾氣，你也可以這樣子如理作意。這個是用懺悔來如理作意的方法。

深信業果

我也可以思惟，今天他為什麼會這樣子為難我？就是因為我過去可能跟他結過怨，今天才会有這件讓我非常惱怒的事情發生，沒關係，我就懺悔我過去所造的惡業，希望能清淨過去的業障，消除和他結的怨仇。這是以業果來如理作意，我相信因果，我今天會碰到這樣的事情，一定是過去我造的惡業，現在受報了。所以深信業果的話，它也是一個如理作意非常好的方法，一碰到事情，就是一定「如是因，如是果」，我今天一切的順心，都是我過去的善業成熟了；我今天一切的不順心，都是我過去的惡業成熟，就是這麼簡單，跟誰都沒關係，是我自作自受，我過去造的業，現在成熟了，就是這樣而已，所以很快就過去了，心結也打開了，也不會再跟他結怨了，就是自己造的嘛，現在受報了，心甘情願、理所當然，所以明白因果的道理，它是一個很好的如理作意的方法。

智慧觀照

我也可以用智慧的觀照，觀照瞋恚它也是無自性的，留不住的，它是生滅無常的，所以你所有的憤怒、仇恨的這些情緒，它也是生滅法，會過去的，你這樣用智慧觀照時，它很快就消失了。

無我正見

你也可以思惟，本來無我、無人、無眾生，那到底是誰在生氣呢？好奇怪，不是沒有我嗎？那誰在生氣？不是沒有你、沒有他嗎？無我、無人、無眾生，一切法本來無我的，那是誰在生氣？我現在是在氣誰呢？氣哪件事情？那件事情也是無常生滅的，也是無我的呀！這是用無我正見來如理作意，所以就氣不起來了，沒有一個我在生氣，也沒有我氣的對象，也沒有生氣的那件事情，當下就化空了，這就是如理作意的效果，非常好用的。

所以只要是佛法的智慧，你全部都可以拿來如理作意，很快煩惱就能息滅了，你如果是用空性的智慧來觀破它的話，那不只是息滅而已，連煩惱的種子都能清淨。凡是會讓我們愈來愈煩惱的，那就是非理作意的結果；能讓我們煩惱慢慢減輕、伏住，甚至連種子都清淨的，這就得靠如理作意。

以上我們所說的這六種，就是煩惱發生的原因，和如何修對治及斷煩惱的方法，我們每天就是這樣修，總有一天就可以斷除煩惱。

煩惱的過患

那斷煩惱既然這麼重要，如果我們不斷煩惱的話，它到底有哪些過失、哪些過患呢？

首先，煩惱一生起時，我們的心馬上就不能安靜了。我們講過什麼是煩惱？讓我們的身心相續處在不寂靜的狀態，這就叫做煩惱。所以只要煩惱生起，不管哪一種煩惱，我們當下的心就沒辦法安靜、沒辦法安住。像我們貪愛心一生起來時，我們整個心就被貪欲淹沒了，這個時候什麼聞思修、戒定慧，統統都丟到一邊去了，萬緣放下，先滿足我的貪欲再說。這就好像是一個人已經餓了很久很久，這時候你跟他說什麼，他都聽不進去，他說：「你都

不要跟我講這些，我這時候只要先好好地填飽肚子再說。」所以你那個貪欲如果不滿足的話，就跟這個一樣，什麼事情都沒辦法做的，這就是煩惱的過患，煩惱一生起來時，就被煩惱淹沒了。

瞋心起來時也是一樣，你發脾氣的時候，忿、恨、惱、嫉、害的時候都是，整個身心熱惱，這時候佛法也根本沒辦法進去。一個人在生氣的時候，佛法是進不去的，你就是拿一本經起來誦，誦了半天也不知道在誦什麼，你這時候想讀經，讓自己的心平靜下來，讀了半天也不知道在讀什麼，也是讀不下去。你說持個咒、念個佛，可是一面持咒、一面念佛，口在念，可是心裡胡思亂想。我們就知道，當一個人他煩惱生起來時，佛法是沒辦法進去的，所有的修行都完蛋了，什麼戒定慧，統統都沒辦法做到。

我們破戒有好幾個原因，其中一個最重要的原因，就是煩惱熾盛，就是我們的煩惱太強了，那個串習的力量、習氣太強了，所以很容易破戒。沒辦法持戒的原因，就是因為煩惱一來，你就破戒了。而且當你有煩惱的時候，你是不可能得定，沒持戒、沒禪定的話，你也不可能有智慧，所以戒定慧就毀了嘛。

所以只要你還有煩惱，你帶著煩惱修行，你就別想成就，是根本沒辦法契入，最主要是我們的心沒辦法契入佛法所說的境界當中，進不去的，因為被煩惱擋住了，習氣擋住了。所以煩惱生起來時，不但佛法沒辦法進去，而且還不斷地生煩惱，生煩惱就造業，造惡業的結果，不但傷害自己、傷害別人，有時還會傷害大眾，只會讓自己生生世世有受不完的苦報而已。造業就受報、就受苦，不斷地造惡業，就不斷地受報、受苦。所以帶著煩惱修行，永遠不可能解脫證果，只會讓善法不斷地退失，讓我們的惡名昭彰，讓我們受到上師、護法、聖者的呵責，只會讓我們

臨終的時候憂惱悔恨而死，死後一定墮地獄，這就是煩惱的過患。修了一輩子結果，就會生在八難處，很難再得到暇滿的人身，煩惱也常常使我們患得患失，就是沒得到的，想盡辦法想要得到，得到的，又害怕失去，所以我們的身心永遠都處在大憂苦當中，這些都是煩惱的過患。

講了半天，煩惱有這麼多過患，可是我們卻把它當作我們最好的朋友，每天悉心照顧它，百般的呵護，所以它的力量就愈來愈強，終於到了失控的地步，就是我們沒辦法控制它，我們反而成為煩惱的奴隸。就是我們剛才講，你貪起來時，你沒辦法作主，是貪在作主，瞋起來時，是瞋在作主，習氣在作主，你是一點辦法都沒有的。表面上，煩惱好像可以帶給我們歡樂，可是實際上，它卻是損害我們最多的大怨敵。

外面的怨敵不可怕的，你再怎麼結怨、再多的冤親債主，什麼怨敵、惡友，都不會讓你下地獄；可是煩惱這個大怨敵，能在一剎那之間，就把你丟到無間地獄的大猛火當中燒烤。瞋心就是地獄的業因，所以你每次發脾氣時，起瞋火的時候，當下就已經下了地獄，當下身心熱惱，但這相對地獄的苦，那只是很小很小的苦；將來死後墮地獄，被猛火燒烤時，就不是這麼小的苦而已。所以，外面的這些怨敵不可怕，最可怕就是煩惱這個怨敵，它讓我們生煩惱、造業，因為有業，這個業都要受報，都要受無量無邊的苦報。所以，我們真正的敵人不在外面，是我們自己的煩惱，它是我們最大的怨敵。而且外面的怨敵，他是短暫的、一時的，你可能過幾天跟他賠個罪，兩個人又好如初了；可是煩惱這個怨敵，卻是永久的，生生世世都如影隨形，永遠跟著我們的。

可是像這樣傷害我們最多，使我們吃最多苦的大怨敵，我們卻可以百般的忍讓它，心中不會生起一點點的

忿、恨、惱，我們不會對我們的煩惱起一點點的瞋恚心。可是我們在修行上一點點身心上的小苦，我們就會起瞋恚心，這就叫做該忍的不忍，不該忍的反而忍了，這是大顛倒！為什麼會這樣呢？就是沒認清實際上我們最大的怨敵，是我們的煩惱。我們在明白了這些煩惱所造的過失之後，才會把煩惱當作是我們最大的怨敵，然後想辦法徹底地把它斷除。那斷除煩惱的方法，就是我們剛才講的煩惱發生的六種原因，六種對治方法，我們每天每天這樣子修，我們的煩惱慢慢、慢慢地就能夠徹底斷除。

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

第五十六講

中士道⑥

業的種類、業形成的原因

我們知道生煩惱就會造業，但是煩惱它是怎麼造業的呢？想要知道這個答案，我們首先要知道業的種類。

業有哪些種類？這個大家都很清楚，有身業、口業、意業。這三業哪一個先呢？一定是先起心動念，然後才決定怎麼說、怎麼做，所以是先有意業，然後才發動身業、或是口業，這個就是業的種類，有身、口、意三業。

業的性質

那什麼是業的性質呢？業的性質，有善業、不善業、無記業。不善業，我們又稱為非福業。無記業是什麼意思呢？無記，就是無所記別的意思，沒辦法把它歸到善性、或是不善性這邊，無所記別，沒辦法把它歸類，那只有自成一類，叫做無記。所以它不是屬於善性，也不是屬於不善性的，這一類我們就稱為無記業。

善業，又分為有漏的善和無漏的善。有漏，就是有煩惱的意思，跟煩惱相應所造的善業，我們稱為有漏的善業，凡夫因為有我執的關係，造善業時都是跟煩惱相應的。我們前面都在說，因為有我見，才會生煩惱，所以一切煩惱的根本，就是因為有我見。為什麼有我見？因為有無明。凡夫因為有我見，所以他執著有一個「我」在行善，所以他一切的善都是屬於有漏的善，因為是跟煩惱相應。那什麼是無漏善呢？就是不和煩惱相應的善業，他為什麼可以不和煩惱相應來造善業呢？就是因為他已經無我了，他已經沒有我見了，所以他造的一切善業，都是屬於無漏的善業。那是哪些人呢？阿羅漢、或是菩薩，他們所

造的善業都是屬於無漏的善業，因為已經證到無我了，能不生煩惱，所以他們所造的善業，就不再跟煩惱相應，是屬於無漏的善業。這是善業，有有漏跟無漏的差別。

福業與不動業

凡夫的有漏善業，再依三界眾生的不同，又分為福業和不動業。什麼是福業呢？就是欲界眾生所造的善業，我們稱為福業。什麼是不動業呢？就是色界、無色界眾生所造的善業，我們稱為不動業。

為什麼有福業跟不動業的差別呢？因為欲界眾生的果報是可以變動的，所以我們稱為福業。這什麼意思？譬如說，我現在在人道，我行善，本來行善的果報是生天，可是我臨終的時候，我們知道臨終那一念是引業，會引我們到六道當中哪一道去投胎，因為你臨終的那一念，引你到畜生道，所以你這個福報就到畜生道去享受了，可能變成人家最愛的寵物、還是什麼，這也是一樣受福報，可是它是可以變動的，那也可能到另外一道。你本來可以生天的果報，可能到其他道，去把這個福報享用掉，所以欲界眾生的果報是可以改變的。那什麼是不動業的意思？就是色界跟無色界的眾生，他們所造下的有漏善業，應該投生在哪一界，就投生在哪一界，果報是不會變動的，所以叫做不動業。所以我們以後聽到福業，就知道它指的是欲界眾生的有漏善，稱為福業；不動業，就是色界跟無色界眾生的有漏善業，我們就稱為不動業。這就是凡夫有漏的善業，依三界的不同，分為福業和不動業。

我們知道了業的種類，還有業的性質。

煩惱造業及業形成的原因

那煩惱是怎麼造業的呢？雖然說只要生煩惱就會造業，有業就會輪迴，那我們都知道，善業就生在三善趣，惡業就生在三惡趣，但是聖人和凡夫是有差別的，什麼樣

的差別呢？我們知道初果已經破薩迦耶見了，已經沒有我見了，沒有我見的意思是他現在造作善業或是惡業，他不會繼續累積投生善趣或惡趣的引業，因為他已經沒有我見，沒有我執的關係，所以他造業的力量變得非常非常的微弱。因為造新業的力量非常非常的微弱，所以不會引生到善趣或惡趣去受報，因此即使他是造惡業的話，它也不會成為將來引生惡趣的果報，不會有這樣的引業。所以，我們說聖人跟凡夫，他們造同樣的業，但是會有差別。

凡夫就不一樣，凡夫因為我執的力量非常強，所以他造惡業的話，就會引生惡趣。證初果以上的聖人，他如果還有過去的業沒報的話，他還會繼續在六道當中輪迴，那是過去的業沒報完的，他還一樣會投生在六道當中，只是說他證初果以上，他自從證了初果以後，所造的善惡業，不會成為引生善趣或惡趣的引業，不會重新累積這樣的引業。所以聖者跟凡夫的差別，一個有我見，一個沒有我見，他們造同樣的業，但是結果不一樣，這個我們一定要弄清楚。

凡夫因為他還有薩迦耶見的關係，我執很強，所以他會繼續地積集流轉生死的引業。如果他是因為我執生煩惱，造作殺盜淫妄等等的十不善業的話，他就是在積集流轉惡趣的非福業。如果他能行布施、持戒這些欲界的善法，就是在積集流轉欲界的福業。如果他能修色界、無色界的四禪八定的話，他就是在積集流轉色界、無色界的不動業。這就是煩惱是怎麼造業的，以及業形成的原因。

增長業

另外眾生因為追求不同的感受，所增長的業，我們稱為增長業。凡夫眾生都會為了追求不同的感受，一般都是追求樂受，喜歡打坐的，就是追求捨受。追求捨受跟追求樂受，他就有種種不同的增長業。所以這個增長業，就是

你每天造作的業，是增長你的非福業、福業、還是不動業，它就是有這些差別。為了追求樂受而增長的業，有非福業、福業、還有不動業；為了追求捨受而增長的業，就有不動業這樣的差別。

一、樂受

那什麼是為了追求樂受而增長的業呢？它有兩種：

第一種，是為了追求現世的快樂，就是一般的人，他為了享受色聲香味觸，這些五欲六塵所生的樂受，所造作的種種不善業，就是在增長非福業；如果是為了來世的種種欲樂，所修集的一切善行，就是增長福業，我們行善、累積功德，這個都是增長福業，將來會有種種的福報這樣而已。

第二種，是由於修種種禪定所增長的業，這就是在積集生色界初禪、二禪、三禪天的不動業。就是說這一世你修止觀、修禪定，你所增長的業就是不動業，譬如說你現在活著的時候，現證初禪的話，你平常又修十善業，你死後就會生在初禪天；你生前如果證到二禪的境界，死後就會生在二禪天。你這一世因為修禪定的緣故，你積集的增長業，就是屬於不動業。我們剛才講，色界跟無色界的業都是屬於不動業，它的果報是不會改變的，稱為不動業，所以你生前如果是修這些禪定所增長的業，我們就稱為不動業。看你是證到初禪、二禪、還是三禪，死後就是生在初禪、二禪、或是三禪天，你積集增長的就是生色界初禪天、二禪天、或三禪天的不動業。

二、捨受

那什麼是為了追求捨受而增長的不動業呢？就是活著的時候，他已經對欲界五欲六塵種種享受的境界，可以捨離貪著，對於色界的初禪、二禪、三禪所生的樂受也心生厭患。因為我們知道，證得初禪會有喜樂，二禪是大喜，

三禪是大樂，所以初禪、二禪、三禪都能讓我們生起喜樂的感受。可是有的修禪定的修行人，他就不再眷戀、不再耽著這種禪悅，因為禪定所生起來的那個喜樂，他再把它捨棄，一心一意追求希望能達到捨受，所以他這樣的修習，就是在積集生色界四禪天的不動業。我們知道四禪天就是捨念清淨，從色界四禪以上都是跟捨受相應的，包含了無色界的四空定：空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處，無色界的四空定也全部都是跟捨受相應。所以如果他生前修禪定，一心一意只追求這個捨受，不再耽著在喜樂當中，他就會生在色界的四禪天、或無色界的四空天，所以他有生之年所積集的是什麼增長業呢？就是生色界四禪天、或無色界四空天的不動業。

我們以上所說，就是有關業的內容，到這邊剛好一個段落。

我們下一次接著要介紹從死亡中陰身，一直到投生的這整個過程，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。

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天介紹的是「思惟集諦」流轉次第的第三個部分，就是死亡、還有如何投生的情況。我們分三個晚上詳細解說，今晚我們先說明「死的因緣」。

死的因緣

我們知道人都會死，但是為什麼死呢？是時間到了死呢？還是說你福報享完了死？還是時間也沒到，福報也沒享完，但是橫死？所以我們今天就介紹這三種死亡的因緣。

一、壽盡而死

第一個，是壽盡而死。這是指過去宿世的業力所帶來的壽量已經用完了，因此死亡，就是一般我們說時間到了，所以他就走了。過去的業力帶來多少壽量，是多少，就是多少，能活多久，該活多久，它是一定的，是過去世的業力決定的。所以我們這一世的壽量，到底你可以活到幾歲呢？其實是過去的業力決定的。

所以有人問，那個八字到底準不準啊？八字是怎麼排出來的呢？就是依照你出生的年、月、日、時，排出八個字，那八個字可以推算出你一生的命運。高明的命理師看你的八字，排那個大運，也能告訴你這一世大概可以活到幾歲，是可以算得出來的。可是很多人說，算命是迷信嘛！是迷信嗎？如果以佛教的角度來看，那個八字就是業力的顯現，你過去造的業力是什麼樣的業力，你就會在那個時間出生，你排出來就是那八個字。

說明過去世的業力，在決定我們這一世的壽量，到底你能活多久，這樣聽起來好像是宿命論，難道不能改變嗎？既然是業力在決定，而且它是過去世的業力，來決定我這一世可以活多久，難道它不可以改變嗎？可以改變嗎？命運是可以改變的，那怎麼改？既然是業力在決定的，那我就改業力，造善業得善果，造惡業得惡果。過去已經造的，來不及改了，可是我們每天都在造新的，這個是可以改的。所以佛法一定不是宿命論，命運是掌握在我們手裡，不是別人可以決定你的命運，修行人可以改變自己的業力、可以改變自己的命運，所以修得好的人，他的命盤都已經不準了。命理師說你幾歲會碰到什麼事情，幾歲又會遭什麼難，統統都改變了。因為你業力轉變了，你的命運就跟著轉變。

所以現在你想要長壽很簡單，你就造長壽的業，你就得長壽，就轉啦！哪一些是長壽的業呢？大家都知道不殺生，不但不危害任何眾生的壽命，而且還積極地保護一切眾生的壽命，這樣就能夠得長壽的果報。還有供養食物、供養飲水、供養醫藥，使別人不會餓死、不會渴死、不會病死，因為使別人的壽命延長，所以報在自己身上就是長壽。所以布施食物、衣服、飲水、醫藥……等等，布施能夠延續眾生壽命的這些東西，衣服也是可以，因為你布施衣服，他可以凍死。所以只要能讓他延長壽命的這種布施，都能得長壽的果報，因為我們使眾生得長壽，所以報在我們身上也是得長壽的果報。

還有誦經，誦什麼經？藥師經，修藥師法，持藥師咒，功德迴向長壽，他就可以得長壽。那你說其他的經可不可以呢？其他的咒可不可以？修別的法可不可以延壽？可不可以？也是一樣可以。所以你誦其他的經、修其他的法、持其他的咒，迴向給一切眾生，重點在這裡，你把這

個功德迴向給一切眾生，希望一切眾生能得長壽，能夠免除一切的危難，所以它也是一樣的有效，我們也能得長壽的果報。但是最最最殊勝的，就是發菩提心，慈悲對待一切眾生，因為發菩提心而生起的慈悲，給眾生快樂，希望能夠除一切眾生的苦，這才是最殊勝的，所以也一定能夠得長壽的果報。這是有關於時間到了，就會死亡，但是它還是可以改變的。

二、福盡而死

第二個死亡的因緣，就是福盡而死，就是福報享完了。所以福盡而死，就是指過去世所累積的福報已經享完了，因此死亡。我們這一世的福報有多少，也是一定的，就是看你過去累積了多少福報，如果用完了，就算你的壽量還沒盡，也會提早死亡。福報享完了，儘管你的壽量還沒到，就是你時間還沒到，可是因為你福報享完了，你會提早死亡。因為一個人的福報，這一世的福報，就是看你過去累積了多少福報，你過去修了多少、或是累積了多少，它是一定的，也是過去世的業力帶來的。

這個業力，就是指福報，你過去有多少、累積了多少，你這一世一出生，你這一世能享多少的福報是一定的，已經決定的。所以你年輕的時候，如果很早就把它享完，就會提早死亡，為什麼？因為沒有福報了，沒有福報就活不下去，這樣我們還想不想中馬票啊？中樂透、中大獎啊？趕快發財啊？那個意外之財還敢不敢發啊？也可能你中一個大樂透，你中的那個獎金，就是你這一世所有的錢，你一輩子的錢就是這麼多，因為來的容易，就把它隨便花完了，你人生後面就很慘了。所以如果我們很早就把福報提前用完的話，可能到了老年，如果還可以活到老年的話，到了老年也是又窮又病，有一餐、沒一餐的。有一些餓死的、渴死的、凍死的，就是屬於這一類福盡而死的，

就是福報享完了，所以他就會碰到沒有東西吃，或是天氣很冷凍死、或者發高燒就渴死掉了。就好像我們銀行有多少存款是一定的，你把你的存款提完就沒有了，用完就沒有了，我們的福報也是，享完就沒有了。

重點又來了，可不可以改變啊？福報可不可以再修啊？可以啊！我們大家每天都在修福報，行善累積功德，就是在累積福報，所以它也可以繼續地累積。所以我們不但要惜福，而且還要繼續地行善累積功德，累積這個福報，我們的福報就愈來愈多，好像銀行的存款一樣，你愈存愈多，你存的多，用的少。用的少，就是說你很惜福，不會奢侈浪費、揮霍無度，很快就把福報享完，你很惜福，所以錢就慢慢地用。可是你又很精進地在行善累積功德，所以銀行又不斷不斷存錢，可是提出來的少，存進去的多，那福報就享不完。所以即使剛才講的那個壽盡而死，即使你時間到了，可是因為你福報沒有享完，你還可以慢慢享，慢慢享，就活得很長，壽命也可以延長。這是第二類，有關於福報的問題。

所以我們行一切善的時候，要把我們行善的功德迴向，你如果行善的功德迴向說我將來要富貴、要發財，這個功德還是很小，福報也很小，如果把我們行善的功德迴向無上菩提呀！這個功德才會大。但是一切的善行，都沒有比發菩提心更殊勝，所以我能真正的發菩提心，再把功德迴向菩提的話，這個功德就無量無邊了。一般人行善，他就是迴向求福報、求什麼，他不會把功德迴向無上菩提，可是如果可以這樣迴向的話，那個福報會比較大，會比迴向個人要大。

這個迴向無上菩提，不只是希望自己成佛，還希望一切眾生成佛，可是這樣還沒有發菩提心，所以他的福報還是比較小。如果加上發菩提心，再把功德迴向無上菩提，

希望一切眾生成佛的話，那這個就是無量無邊了。這就好比我們把錢存在法界銀行，整個法界就是我們的銀行，你功德迴向無上菩提，你這個功德就存在法界銀行，法界銀行不會倒閉的，這樣是比較穩當的。如果我們都能這樣來迴向，行一切善的時候，都能夠把功德迴向無上菩提，如果能再發菩提心的話，這樣我們生生世世，福報都會享用不盡，就是在你沒成佛之前，你每一世福報都是很大的，為什麼？就是因為你把行善的功德都迴向無上菩提，心量擴大了，所以它的福報功德也變大了。

三、福壽未盡而死

死亡的第三個因緣，是福壽未盡而死。就是說時間還沒到，福報也還沒享完，就死了。這種死亡，我們稱為「非時死」，或者叫做「橫死」，明明他時間還沒到，福報也還沒享完，可是他就遭到橫死。這也是另外一種死亡的因緣，跟我們的壽量、福報沒有直接的關係，他就會遭到橫禍。所以遭到橫禍、橫死的人，他不一定是時間到了，也不一定是福報享完了。

九種橫死因緣

一般遭到橫死，有九種因緣，有以下九種情況。

一、飲食沒有節量

第一種，就是有關於飲食。飲食沒有節制，是經常暴飲暴食，每一餐都吃得過飽，消化不良結果造成腸胃道的疾病，終於造成死亡的因緣。

一般都主張吃七分飽，可是以養生的原則來講，七分飽還太多，五、六分就好，不要超過五、六分，最好是還感覺有一點餓的時候就趕快停止。我們本來吃的時候是很餓很餓，吃到還有一點餓，就停止了，永遠保持一個很輕的胃，這樣有利於修行，這個是瑜伽的飲食方法，就是永遠保持一個很輕的胃。

另外，就是吃的時候，要細嚼慢嚥，吃飯的速度也是很重要，最標準的吃法，就是這一口飯菜放到嘴裡面要咬幾下？你們知道嗎？要咬二十下才吞下去，這個才叫做細嚼慢嚥。可是有的人，我們才咬二十下，他就已經吃飽了。為什麼要這麼慢呢？因為我們口中的唾液會分泌消化酶，你這樣子咬二十下，那個消化酶會從我們兩個臉頰分泌唾液，流到我們口裡面，那個消化酶跟食物攪拌在一起，它可以分解食物，食物進了食道到胃，就很容易消化，而且你已經把它咬得很碎了，所以也不會再增加我們胃的負擔。

而且你這樣慢慢、慢慢吃的話，很快就覺得飽了，因為我們感覺飽的神經傳遞它是比較慢的，如果你吃得很快、吃得很多，它還來不及傳到你的大腦說：已經飽了，所以等那個訊息傳到大腦說：我飽了，這時候因為你吃的速度太快，你已經吃過量了，因為你吃的速度太快。所以除非你消化力很強，如果不是的話，吃得過多，又吃得很快，這樣長期下來，飲食沒有節制，就容易造成腸胃道的疾病，嚴重一點就是胃癌、腸癌，然後就死亡了。這個也是屬於橫死的一種。

二、吃不適當的食物

第二種，是吃不適當的食物造成死亡。像我們常常看到有食物中毒，造成急性腸胃炎，來不及醫治就死亡的，這個也是屬於橫死。食物中毒死的，或是吃了不新鮮的食物，上吐下瀉，急性腸胃炎之類死亡的；或者吃到了砒霜，還是含汞的食物，一些重金屬而死亡的也是有，這就是污染的問題。現在污染非常嚴重，從空氣、水質、到環境的污染，從動物到植物都是有污染的，海洋也是受到污染，因此很多的魚蝦、海鮮之類，也是受到嚴重重金屬的污染。有一些商人為了使賣相好看，讓東西看起來很新鮮、

很好看，或是能讓食物保持比較久，會添加過量的防腐劑還有化學藥品，長期食用這些東西會造成慢性中毒，或是引發各種的疾病，而造成死亡。或是吃一些會引發宿疾的食物，宿疾就是老毛病。譬如說，你常年痛風，什麼東西不能吃，或者慢性病，有什麼不能吃，那一定要忌口，就是哪些、哪些，因為你這個老毛病已經日積月累，很長的時間，所以你一定哪些、哪些食物一定是不能碰的，你一吃的話，它就引發宿疾，就可能使病情惡化，而造成死亡，這個也是屬於第二類橫死的範圍。

三、未消化又再進食

第三類的橫死，就是積存在我們腸胃裡面的食物還沒消化，又再進食。我們一般吃飯都是按照三餐的時間來吃，不管有沒有餓，就是時間到了就吃，時間到了就吃，可是如果你腸胃裡面的東西還沒有消化，你又再吃。長期下來的話，也會造成我們腸胃道的傷害，引發種種腸胃的疾病而死亡。其實比較合乎養生的原則，就是你真正感覺餓的時候，你才吃，就是你身體需要能量時，你再來吃，這是比較合乎養生的原則，而不是按照時間來吃三餐、或是吃食物點心，不是看時間來吃的。就是說你積存在腸胃裡面的食物還沒有消化，你又繼續再吃，它就一直累積在裡面，大多數腸胃的毛病都是從這邊來的。

四、應吐未吐

第四類的橫死，就是應該吐出來的胃中物，你沒有把它吐出來。

五、應瀉未瀉

第五類，是應該排泄出來的腸中物，你沒有排泄出來。中醫有一些治療法，就是要把你胃裡面的東西吐出來，吐出來之後，你就好了。有一些是要開藥方，讓你把腸中應該要排出來的東西排出來，那你的病就好了。可是

該吐的，你沒有吐出來；該排的，沒有排出來；該瀉的，沒有瀉出來，這個嚴重的，也會造成死亡，這一類的，因為疾病而死的，也算是橫死。

六、延誤醫藥

第六種，就是延誤醫藥而死的。譬如醫生誤診、誤判，耽誤病情，以致於來不及醫治就死亡了。就是運氣比較不好，碰到不好的醫生，一直找不到那個毛病在那裡，一直 check，就是找不出來，可是等到找出來的時候已經來不及了，已經末期了或來不及了，這一類死亡的就屬於橫死。要不然就是自己延誤了醫治的時間，那就是說每年也沒有定期健康檢查，有一些毛病出來的時候，也沒有把它當一回事，就一直拖，想說也沒什麼大毛病，這樣死亡的也算。也有打錯針的、吃錯藥的、開錯刀的，這個都算是橫死的一種。

七、不知是有益、還是有害的行為

第七類的橫死，就是不能判斷對自己是有益、還是有害的行為。這個怎麼說呢？譬如說登山碰到山難，救難大隊還沒有找到你之前，你就已經餓死、或是凍死了、或是渴死了。本來登山是一種健行，是很好的運動，但是偏偏就遇到山難，所以山難也算是橫死；游泳也是很好的運動，可是淹死了；坐飛機失事，空難；坐個船，碰到船難淹死了；或是每天都會發生的交通意外，被撞死的；或是颱風、地震、海嘯這些天災而死亡的；或者火災燒死的；水災淹死的，這些都是屬於橫死類的。

八、非時非量

第八類，是做一些非時非量的事。非時的意思，就是說不恰當的時機。譬如說現在哪一個國家有疫情傳出，要大家不要到那個疫區去，可是你偏偏要去，結果就感染造成死亡，這個就是非時，不恰當的時間不應該去的，你要

去。非量的話，就是開 party、打麻將，打個三天三夜，通宵達旦，把自己累死了，這個就是屬於非量。就是不知道節制，身體很累了，但是不知道節制，還繼續地不眠不休、通宵達旦的吃喝玩樂之類的，把自己身體累壞了。

九、非梵行

最後一個，第九個，就是行非梵行。非梵行，就是行不清淨的行為，就是男女的事情。譬如說荒淫過度、或是縱欲過度而造成精枯而亡的，這個也是屬於橫死。

這就是九種時間沒到，福報也還沒享完，但是卻死了，就有這九種橫死的因緣。

我們現在知道了死亡的因緣有這三類。

死時心念分三

死的時候，你是怎麼死的呢？又分為三類，你是帶著善念死的呢？還是惡念死的呢？還是無記死的？

一、善心死

第一類，善心死。就是說你死的時候，是帶著善心死的，這個善心也可能是你自己從心中生起的一種善念，也可能是旁邊的人提醒你，看到你臨終快要走了，趕快在旁邊跟你說一些你平生的豐功偉績，你一聽，很歡喜，然後死了，這個就是善心死的。或是談一些讓你很歡喜、很開心的事情，然後你一開心，氣就斷了，這個都是屬於善心死的。所以有的時候，是自己生起了善念，那是因為你生前串習的善法比較多，善的習氣比較強，所以臨終的時候，很自然的善心就生起了，然後帶著善念離開人世。那由別人提醒的也是，臨終前，可能身邊的人提起你生前一些善行，你就憶念這個善而死亡；或是念佛的，在旁邊助念，讓你能夠憶念佛號，然後你這樣死的也算是善心死的；或是你平常修什麼法門的，你臨終的時候，剛好有上師在旁邊提醒你，或是有師兄在旁邊提醒你生前所修的法

門，因此你可以融入所修的法門，這樣往生的，這個也屬於善心死的。

所以能善心死的人，他不一定生前造的善比較多，我們只能說你生前造善比較多，因為善的習氣比較強，他會很自然的就憶念這個善。就是說平常就要多行善，所以很自然臨終也會生起這個善心，因為你平常都是帶著善念的，臨終當然也是善心的。

可是這邊講的，有別人來提醒，他平時就不一定是造善比較多，他可能福氣比較好、福報比較大，或者運氣比較好，所以他雖然平時造惡多端，平時造惡業比較多，可是因為他臨終的時候，剛好碰到有人在旁邊幫助他，讓他能生起善心而往生，所以臨終時，旁邊有善知識提醒也是蠻重要的。

所以臨終那一念很重要，這一念，因為只能有一念，沒有第二念，所以你臨終如果是善念的話，其他的惡念、或是無記就會消失，它只會有一念，所以你臨終如果是惡念的話，善心、還有無記心也會消失，所以就看你最後這一念來決定你會投生到那裡去，所以臨終這一念非常、非常重要，一旦善念生起的話，其他的念頭就消失了。

我們怎麼知道他是善心死、不善心死？還是無記心的呢？就看他臨終的狀況。如果是善心死的，臨終就會好像平常在夢中，夢到種種可愛的景象一樣。譬如說，你走進那種春光明媚、鳥語花香，很漂亮的花園，裡面的花、草、植物都長得很美，就好像夢境一樣，你會看到種種很好的景象；或是你會看到花園裡面有天女在那邊嬉戲、遊玩；或是你會看到上師、菩薩，或是看到佛、出家人，這些都是善心死的時候會看到一些比較吉祥的景物，就在這種可愛的景象當中安詳地死去。臨死的時候，也沒有很大的痛苦，我們都知道有四大分散的苦，就是解肢節苦，善心死

的人沒有四大分離的苦，只有很輕微、很輕微，因為他善心的關係，他是帶著善念，所以他的身體也會很柔軟，看起來死相很安詳，是因為他好像在很好的夢境裡面這樣子過去的，所以他的面貌就會看起來很安詳。也是因為他身上沒有很強烈四大分解的痛苦，只有很輕微，不會感覺很苦，所以他臉上也沒有很痛苦的表情。所以你看他臉上的表情，還有身體的狀況，你就知道他是善心死的。

二、不善心死

死時心念的第二個，就是不善心死的。不善心死是什麼狀況呢？這也有兩種情況，一個是自己生起了惡念；另外一個就是旁邊的人提醒你，就是看到你平常最不喜歡看到的人，偏偏這個時候，你要斷氣的時候，他就出現在你的面前，你就舊仇新恨湧上心頭，然後就這樣死了，這個就是由別人提醒你的不善心死的。要不然就是自己平常生起惡念的機會比較多，或是造惡業的情況比較多，也是惡的習氣比較強，所以很自然的，臨終也是惡念先現前，那這就跟你平常的習氣有關。還有，就是自己這個放不下、那個看不開，一想到這個帶不走、那個也帶不走，心中有種種的不捨，不管你是捨這個身體、還是財物、親人，只要是帶著種種不捨的，帶著憂愁煩惱的，這樣死的，都是屬於不善心，就是臨終有很多掛心的事情，放不下的事情，這樣憂惱而死的，就是屬於不善心死。還有自殺的，帶著強烈的怨念走的，這個也是屬於不善心死的。

這些人在臨死的時候，就會遭受很大的痛苦，我們剛才講四大分散的苦，在他身上就可以明顯的感覺到。因為對他來講，四大分散的苦，就好像有人把你的頭砍下來，拿那個很銳利的刀在你身上切、割、砍，這樣的痛苦，所以你看他很痛苦的表情就知道，他四大分散的時候是非常痛苦的，你就知道他是不善心死的。生前所造的這些惡

業，也會像電視螢幕一樣、或電影銀幕一樣，一幕一幕的出現在你的眼前，看到自己這一世所造的這些惡業，心中就充滿了恐懼跟害怕，看到自己造了這麼多壞事情，那也是因為我們第八阿賴耶識的惡業種子爆發，就會出現種種恐怖怪異的景物。這些景象，其實都是我們惡業的種子所顯現的，我們所造的惡業含藏在我們的第八識，現在這個種子爆發了，所以你會看到種種的景象，很恐怖的、很害怕的這些景象，但是旁邊的人看不到，可見你臨終看到的這些景象，是你自己業力顯現的。因為如果是真實的景象，應該旁邊的人都看得到，別人看不到，只有你自己看得到，就是你自己業力所顯現的景象。

如果會墮地獄的話，他就會看到有鬼差要抓他，要不然就是看到有人在鞭打他、攻擊他，或是要追殺他，他就很害怕，全身寒毛直立，你看他的表情就非常驚慌恐怖的樣子。因為有人要殺他、或是要打他，所以他就會一直跑、一直跑，你就看他手腳一直在亂動，有時候也會嚇得大小便都流出來了，有時候你也會看他一直手猛揮虛空說：「你不要過來！你不要過來！你不要抓我！你不要打我！」所以他會一直揮，你就看他躺在那邊，手在空中一直揮、一直揮，他就是看到這種種的景象，你就知道他要墮地獄了，這是要墮地獄的眾生，臨終的時候會出現的景象，這是他業力所顯現的景象。有的會一直翻白眼，有的會口吐白沫，如果看到這些景象的話，這些都是徵兆，你就知道這個八成會墮地獄。那些應該墮在餓鬼道、或是畜生道的眾生，也會看到一些恐怖的景象，也跟墮地獄的很類似，可是有一些就不一樣，因為不同的業力，他就會看到不同的景象。所以我們看到他臨終的狀況，大概就知道他是善心死、還是不善心死的。

三、無記心死

第三種，是無記心死的。就是糊裡糊塗就死掉了，所以他臨終的時候也沒有特別的善念、或是惡念，所以他是在一種無記心的狀態之下死去的。因為他是無記死的，所以他也沒有特別苦、或是特別快樂的景象出現，看他好像沒什麼特別表情的，這個大概就是無記心死的狀況。

我們人死的時候，最後會呼出三口氣，然後氣就不會再進來了，這個是屬於粗分心。這個粗分心，就通剛才講的善、惡、無記，或者叫善、不善、無記，這時候是通這三種，所以我們進入粗分心的時候，是通善、不善、跟無記性的。這個時候，是希望自己，或是有旁邊的人，幫助他生起善念。這個時間到底有多長呢？一般是吃一餐飯的時間，大概最長是二、三十分鐘，就進入細分心的時刻。

一旦進入細分心，我們的神識就處在一種昏昧的狀態，也是一種無記的狀態，這時就沒辦法再改變了，所以這個昏昧的狀態，是屬於無記性。這個時間有多長？不是修行人的話，一般人最長是三天半的時間，等到你的神識醒過來，你的細分心跟你身體分開了之後，就進入了中陰身的狀態，這個時候就是中陰身的開始。

有關於中陰身，我們就明天再介紹好了，明天我們介紹死亡之後，神識是怎麼離開身體的，就是四大分散的過程，地水火風，地大怎麼融入水大，水大怎麼融入火大，火大怎麼融入風大，這個整個四大分散的過程，還有怎麼進入中陰身的狀況，我們明天再說明。

課後發問與回答

〔問〕請師父慈悲開示，佛教到底講不講或認同「找替身」嗎？（找替身是什麼意思啊？）（補充解釋：師父，找替身是找替死鬼，就是淹死的，你又再去那邊游泳，就會找替身。）

〔答〕我們叫做「找交替」是不是？替死鬼，你們叫做替身。因為這個替身有很多不同的意思，因為道教就有很多用紙人或草人，那個也是一種替身，就是把你的惡運全部轉到那個草人或紙人身上，然後把這個草人或紙人拿去燒掉或者放水漂流，把你所有的惡業或是病痛把它帶走，那個也是叫做現在講的替身，所以我要問你說你現在說的替身是哪一種。因為在道教所謂的替身，有很多不同的法術可以用這個替身，譬如說你現在有惡運，你就可以用替身的方法，幫你解這個惡運。如果你現在有不治之症，醫不好的病，或是久病纏身，他也是可以用這個替身的方法，修一些道教的方法，找一個替身，把你所有不好的，全部都轉到這個替身的身上，然後再把這個替身處理掉，你所有的不好就跟著這個替身一起帶走了。如果是抓交替的話，我們佛教是沒講抓交替的，你會怎麼樣輪迴，都是你自己業力決定的，沒有那個所謂抓交替的現象。

〔問〕臨終時如何保持正念？

〔答〕那要看你修的是什麼法門，不同的法門它用的方法是不一樣的。

〔問〕請問法師，如果一個人一生從未聽聞佛法，從未接觸其他宗教，可是去世的時候非常安詳，是因為什麼因緣？

〔答〕就是剛才我們講的，會善心死的就是因為他平常還是行善，在默默幫助別人，或是他是樂於助人的這樣一個個性，雖然他沒有任何的宗教，可是他是一個好人，是一個大善人，所以他還是一樣可以善心死。

〔問〕是因為只是死時一時的善念嗎？

〔答〕剛才我們講過了，你平常多多行善的話，你善的習氣比較強，臨終比較容易憶念善法，那就比較可能是善心死。

〔問〕金剛罪是專門對受過金剛戒的人才適用的嗎？

〔答〕要看什麼樣的金剛罪，就是一般我們分性罪跟遮罪，如果是性罪的話，你雖然沒受戒，他還是一樣有犯。遮罪的話，就是你有受戒才算犯，所以要看是什麼樣的內容，來決定他是性罪還是遮罪的範圍。

〔問〕請問「上師五十頌」是應該在弟子歸依上師三寶之後才來學習的，還是之前就應該學習？

〔答〕一般我們是歸依三寶之後，歸依上師之後來學習的。

〔問〕十四根本墮戒當中對上師的身不恭敬，包括從上師的鞋子、衣服、座位上面走過去，或是踏到上師的身影等等，如果因為不小心而有犯到身口而非意不恭敬，也是同等獲罪嗎？如果上師本人開許的話，是否所有戒律都可以開緣？

〔答〕因為上師在三寶之先，在密教是先歸依上師，才歸依佛、歸依法、歸依僧，所以上師為先。為什麼上師為先？就是上師是三寶、三根本的總集，全部在上師一個人身上，上師就是代表三寶跟三根本，所以是以上師為先，這個沒錯。所以上師如果開許的話，不是所有的戒律都可以開緣，上師還會看，還要再看情況，不是所有，不能說所有，因為有些還是要遵守的，聽上師的話也沒錯。你這邊的意思就是說如果上師本人開許的話，上師開許的就可以，但是不包括所有的在內。

〔問〕假如我們自己的父母毀謗三寶，而我們與他們共住，這樣違犯十四根本墮戒嗎？

〔答〕沒有違犯，還是要住在一起。十四根本墮戒上面講到說不跟毀謗三寶的人共住，共住的意思，不是住在一起，就是一起同行，同一桌吃飯，平常互相往來，它共住是範圍比較大，不是住在一個屋簷下的意思，當然也包

含這樣的意思。就是說你有選擇性的話，譬如說你現在要租房子，要找室友，你就不要找那個毀謗三寶的，住在同一個屋簷下。可是我們無從選擇時，我們一定要跟我們的父母或跟我們的親人住在一起，可是他有毀謗三寶的情況，那我們不能說我要搬出去。所以這個共住的意思，就是不要跟毀謗三寶的人經常往來，因為你會受到他邪知邪見、還有毀謗三寶這個惡業的影響，在你修行還不穩定的時候，你不是很討厭他、排斥他、遠離他，不是，你是發菩提心，等我成就了，我一定度你。可是因為我現在自己修行還不是很穩定，很容易受到這種共業影響，因為共同處在一起就有共業的一分，你就必須要分擔他的毀謗三寶的業，你跟他在一起就有共業，雖然你自己沒有毀謗三寶，因為這個共業會影響你的修行。因為我們修行力還不夠的時候，我們就儘量不要跟毀謗三寶的人共同相處，經常往來，受到他共業的影響，就會障礙我們修行沒辦法進步，甚至有不好的、負面的影響，因此我們說不要跟毀謗三寶的人共住，是這樣的意思。

〔問〕尊貴的師父上人，修習自他交換，真的可以達到代眾生苦的效果嗎？

〔答〕看你有沒有見空性？有沒有真的發菩提心？它是有差別的。如果你已經見空性的話，你也發願：願一切眾生的苦在我身上成熟，它就真的會過來，它是自動就過來了，你不用再提任何的念說：我現在要把一切眾生的苦都成熟在我的身上，不用，只要你曾經發過這樣的願，願一切眾生的苦都在我身上成熟，你只要發過這樣的願，然後你見空性了，它就會自己過來了，你不用再提任何的念頭，你也不用觀想，它就自動過來，因為你的願力引導它，眾生的苦、眾生的業就會在你的身上成熟。

可是如果我們沒有見空性，我們這樣子來修自他交

換，因為我執的關係，我執就好比銅牆鐵壁，它怎麼打都打不進來，所以雖然我們每天修自他交換，但是眾生的苦在自己身上成熟的那個效果很小，是因為我們還有執著，還有「我」的執著。我是我呀！我的苦是我的苦，眾生的苦是眾生的苦，我跟他沒有相干的，不是同體的，所以我雖然修自他交換，發願說一切眾生的苦都到我身上成熟，可是它就是過不來，除非你很悲切的時候，會過來一點點而已，看你我執的強弱來決定它過來多少，我執愈強，它過來的苦就愈少。

我剛才講很悲切的情況，就是有一些因為親人或父母，眼看著他就要走了，可是你非常非常的不捨，所以你就在佛菩薩面前發願說：我願意折壽十年給他！非常的悲切，當下無我了，所以它就會過來，這時有時候是有效的，是因為你當下的心念非常的悲切，當下已經忘我了，當下是無我的，它就會過來。可是那個我執非常強的，你念念都是我，眾生的苦是眾生的苦，我的苦是我的苦，我的苦不是他的苦，他的苦也不是我的苦，它就是過不來，因為「我」的執著會把它障礙、隔掉了，是這樣的一個情況。

所以，你說有效果嗎？那就要看你自己的情況來決定它的效果。所以也有人很害怕修自他交換，他的苦真的過來，他的業真的過來，我不曉得可不可以承受得了？所以也常常有人問，它是不是真的會過來？我會說：安啦！你的我執都擋掉了！還有另外一個更安穩的方法，就是你們修過的就知道，我們會化空，把一切眾生的苦，修自他交換的時候，我們觀想一切眾生的苦由我代受，雖然這樣發願，可是我們會觀想化成黑氣進到我的心中，然後化空，如果你的觀想力很強的話，也是很安全的，雖然過來，但是你把它化空了，所以你還是很安全的。

〔問〕如果真的可以替代，因果定律不就推翻了嗎？

〔答〕沒推翻，因為該報的還是報了，只是在你身上報而已，沒推翻，該受的還是要受。

〔問〕很多大師都開示我們不必擔心修這個法會給自身帶來傷害，因為它唯一所能傷害到的，正是那個傷害我們最大的東西，就是我執。

〔答〕對啊，沒錯，其實我執才是我們最大的敵人，我們自己會受到傷害，都是因為對我的執著。

〔問〕但是也有一些人不主張初學者修這個法，認為我們尚為凡夫，身見完全沒破，如果修這個法，反而會給自己修學帶來障礙，到底哪一種觀點正確？

〔答〕我剛才已經解答過了，只要你修自他交換的方法是正確的，就是觀空，你是不會受到傷害，你的修行也不會有障礙，所以它還是很安全的，還是可以修的，就是方法要正確，不要自己看法本，自己亂修，也沒上師的教導。有些人看了自他交換，他就開始修了，他也沒化空，忘記化空。不過還有一道牆，就是我執的牆，所以應該也還好啦，不會有太大的障礙，除非他證到無我了，證到無我也無所謂，他也不怕了，對不對？

〔問〕可是，為什麼藏傳佛教歷史上又確實出現過這樣的事例，就是運用自他交換，中止了當時正流行的疾病，而自己最終也死於這種疾病。

〔答〕沒錯，這種例子太多了。就是看到外面有人打狗，那個狗哎哎哎叫，後來那個狗不叫了，結果他上師的身上出現了好幾條打狗棒的痕跡，就是剛才在外面打狗的棒子，是打在上師的身上，還有那個印子，這個就是自他交換的一個例子。所以現在講的這個，他自己把所有的疾病都在自己身上成熟，也是有很多這樣的例子，就是自他交換確實是有它的效果。

〔問〕並且頂果欽哲仁波切在他的開示當中，也鼓勵我們努力地修這個法，直到代眾生苦的徵候在我們身上出現，才證明它已真正發生作用了。

〔答〕對啊，這就表示我執已經慢慢、慢慢在減少，它就會真正有這樣的現象出現，就表示我們慢慢見空性了，所以它就確實會發生作用。

〔問〕我們應該如何理解？是不是這些人將自己過去沒受報的惡業，運用他們的願力，讓它馬上成熟而受報了？

〔答〕也可以這麼理解。

〔問〕到底是修到無我了，才來用這個法，還是先用這個法來啟發菩提心？

〔答〕先用這個法來啟發菩提心，就是練習發菩提心的一個方法，就是自他交換。

〔問〕請教師父，您說修行人應該保持一個很輕的胃，在進食到還剩一點飢餓感的時候就應該停止，這是否意味著平時保持有一點飢餓感是正常的？廣論中所講的「飲食知量」的標準，和這一條是否相同？

〔答〕對啊，飲食知量，你覺得有點飢餓感，剛好是你的分量，就是飲食知量，因為每個人的量不一樣，每個人的需要也不一樣，每個人的修行力也不一樣。我們現在說保持一個輕的胃，就是說你已經決定要走這樣修行的路時，因為保持一個輕的胃，可以讓你身心感覺比較輕安，你的呼吸不會那麼不順暢、不會那麼粗，你的身體也不會那麼粗重，所以你要修止觀也好，修其他的法門也好，你是比較容易上路的。可是沒準備好要做這樣一個修行的話，你叫一般人保持一點飢餓感，他是有困難的。還要再看他的工作量，他如果每天需要很大的工作量，你說你不要吃太飽，他是沒力氣來把工作做好，這種情況也是不成

立的，所以還要看情況。

保持一個輕的胃，是瑜伽修行者一定會遵守的，因為不管要練習瑜伽還是靜坐，都是要有一個輕的胃，才容易進入狀況，容易收到很好的靜坐或是練瑜伽的效果，一定是這樣子的。所以他們每個月要斷食，這時候就不是保持一點飢餓感，是完全沒有進東西，完全不吃東西，斷食三十六個小時，至少三十六個小時，如果想要效果好的話，是連一滴水都不喝的，那難度就更高了。現在只是保持一點飢餓感，還可以吃一點，可是斷食的時候，是完全不能吃。他們為什麼要這樣做呢？就是趁斷食的時候，把你體內的毒素統統做一個大掃除，體內大掃除之後，身體比較輕安了之後，你要練瑜伽或者靜坐，效果就更好，更容易進入三摩地、還是三昧，所以它是一種修練的方法，跟《廣論》的飲食知量是沒有矛盾衝突的。

〔問〕弟子最近在學習過午不食，前面一些天飢餓感比較強，可能是以往飲食過量的關係，可是後來這些天仍然會有一點飢餓感，且特別口渴，是否為正常現象？

〔答〕是正常現象，你如果不想喝太多水的話，你就是含一口水滋潤你的口腔，這樣就好了，然後慢慢吞下去。感覺很口渴的時候，含一口水在嘴巴裡面含著，慢慢吞下，就這樣子來解渴，解你暫時口渴的現象，這是正常的現象。因為當我們很飢餓的時候，或是在斷食的時候，比較長時間的斷食，它並不主張喝很多的水，因為水它是屬於比較涼的，其實你喝太多水，你會有水腫的現象，所以在斷食的時候，或是過午不食的時候，也不主張喝大量的水。

〔問〕如果真的對修行有很大的助益的話，是值得努力去克服這些困難的，時間一長，就會習慣，畢竟飢餓感覺也是虛幻的，請問這樣是否如法？

〔答〕對啊，沒錯啊！除了你剛才講的，平常飲食過量是其中一個原因，但是更重要的就是說我們有飲食的習氣，其實是那個習氣讓我們感覺本來是吃三餐，現在變成過午不食，那個飲食的習氣不習慣，最主要是那個習氣的關係。我們一直有飲食的習氣在，所以我們現在吃少一點，我們的內在潛意識一直告訴我們說：不夠、不夠，那就是習氣它在抗議說：不夠、不夠，其實也是習慣就好。因為我們身體有生理時鐘，當你習慣過午不食之後，你的生理時鐘調好了之後，它就不會有飢餓感了，所以它也只是一個過度時期而已。

〔問〕慈悲的淨蓮法師，請解答「動禪」。

〔答〕請參加我們五月份的「身念住」，那個就是動禪，在行動當中怎麼樣保持你的定境，不但保持定境，還要在定境當中體會什麼是無常，什麼是無我。

〔問〕慈悲的淨蓮法師，請問墮胎未成型的也有中陰身嗎？

〔答〕這要聽完我們後面中陰身怎麼形成的，你就知道了。是有啊，未成型，可是他已經父精母血，加上我們上一世的中陰身，三緣和合而成胎，我們現在用語叫做受精卵，他只要是一個受精卵，就是它已經受精了，這時候第八阿賴耶識，就是神識已經入胎了之後，他就已經形成受精卵，他就是胎兒了，雖然他還沒成型，但是只要他是受精卵，三緣和合而成胎，形成胎兒，這個時候就已經算是有生命，就是生命已經形成了。所以你把他墮胎，他要再去輪迴的，下一世輪迴的話，他也會經過中陰身，也是有中陰身的。

〔問〕胎死腹中的也有嗎？

〔答〕也有啊，只要是受精卵，一般都有。也有例外的，那是另外的，所謂的奪舍法，或是菩薩要示現受生，

他有等他長到很大，他的神識才入的也有，但是這個不是一般的狀況。一般是一定要父精母血，加上中陰身、神識，三緣和合，才能讓胎兒有生命的跡象，要不然就沒生命的跡象，精子是精子，卵是卵，沒辦法形成生命的現象，就不是一個生命誕生，沒辦法形成一個新的生命。所以一般來說，只要是受精卵，他都有中陰身。

〔問〕年幼、未成年死，這三種應怎麼做？（墮胎的、胎死腹中的、年紀很小，未成年就死了，這三種應怎麼做？應該要超度他們是不是？）

〔答〕可以啊，可以超度他們。

〔問〕淨蓮法師慈悲開示，迴向法界是包括全部法界，如果修淨土法門，是否要另外迴向彌陀淨土？

〔答〕你迴向法界其實就包含你的彌陀淨土，你要單獨迴向彌陀淨土也是可以的。法界，當然就包含了所有的法界、所有的淨土，包括你的西方極樂世界淨土也在法界裡面。

〔問〕請示師父，每月定時放生，是否會影響海洋生態？每次放生幾百條的魚或螃蟹，會不會影響海洋生態？

〔答〕你如果放在牠不適應的地方就會影響海洋生態，因為它不同的海洋，它有不同的魚類，魚、蝦、螃蟹，你所放生的這些內容，有些是不屬於那個海域的，你放下去就有可能會影響海洋生態。所以最好是了解海洋生態之後再放，牠應該在哪裡的，你就把牠放在牠原來應該在的地方，這樣就比較不會影響海洋生態。

〔問〕師父，宗教都講行善，為何回教可行殺生？而佛教不許可？

〔答〕回教為什麼殺生？他為了要護教，他們的殺生跟我們平常所說的殺生定義不一樣。我們是慈心不殺，因為慈悲一切眾生，眾生都是愛命，跟我愛命是相同的，我

們因為慈心，所以不忍心殺害他們，跟回教他們殺生的定義是不一樣的。

〔問〕請問師父，為什麼佛不要度神、天龍八部等等，才來一起救人？（才來一起救人什麼意思？）

〔答〕沒有啊，佛什麼都度，佛要度一切眾生，一切眾生也包含神、鬼、天龍八部，都在一切眾生裡面，佛都要度，沒有不度的。

〔問〕為什麼要我們先修行才去西方極樂淨土？

〔答〕西方極樂淨土是你發願自己要去的，不是嗎？你如果想再寫詳細一點，你就明天再寫詳細一點，這樣子我不太懂你的意思。你的意思是說要去西方極樂淨土要先修行？就是啊，信願行就去了嘛，不是嗎？

問：尊敬的淨蓮法師，如果亡者他的容貌顯現不好的相，或已墮落的相，請問家人如何幫助他？可以挽救嗎？

〔答〕這個我們明後天都會講，他進入中陰身之後來得及、來不及救呢？怎麼樣的情況之下才能救呢？我們剛才講，他進入細分心就沒有轉變的可能了，可是像超度，就還有可能轉變。在密教，即使你進入中陰身還是可以轉變，所以它才有中陰身救度法。可是一般來說，如果你沒透過這些超度或是中陰身救度法的話，一般那個粗分心時，你是善心死、不善心死、還是無記心死，等他進入細分心，它是一種昏昧的狀態，屬於無記性，這時就已經沒有轉變的可能。

你看到他的容貌不好的時候，他這個時候四大分散是還沒斷氣的，所以你趕快在旁邊看能幫他什麼忙，提一些他的善行，或是講一些他開心的事情，讓他能夠生起善心這樣來死亡。還要再看他有沒有修行？他如果有修行，或是有念佛，你可以在旁邊幫他助念，或是你也可以在旁邊持咒、念佛、或者誦經迴向給他，可是這個時間很短，恐

怕來不及。因為我們剛才講，粗分心的時間是一餐飯的時間，二十到三十分鐘，這時候你看你要怎麼幫助他，能夠讓他轉念，本來要惡心死的，看可不可以轉成善念。或者你說他已經容貌不好看，就是說他已經有四大分散的現象產生，你在旁邊能做的，還是我們剛才講的，就是在旁邊幫助，看能不能讓他生起善心。善心死的話，就是看能不能轉變，本來不善心死的，把他轉成善心死的，就是粗分心的那個半小時之內，看你有什麼辦法能讓他轉變，看你會什麼，他喜歡什麼，因為也不是每個他都是念佛的，所以你在旁邊念佛號，他不一定喜歡，他如果平常聽到佛號就不是很喜歡聽的，你這時候念佛也是沒效的，所以可能還要再看他生平，就是他生前喜歡什麼，好樂什麼，儘量說一些讓他心情會好的事情，提醒他，在旁邊不斷不斷地提醒他。四大分散的時候，我們講話的聲音會變得很小很小，在他聽起來是很遙遠的，所以你可能要靠近他的耳朵近一點，跟他講一些讓他開心的事情，或是讓他能夠生起善心的事情，善念的事情。

都回答完了，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

第五十八講

中士道⑧

神識離身、中陰身、投生之理

各位居士大德！阿彌陀佛！

神識如何離身

我們現在介紹死亡之後，神識是如何離開身體的。造善業跟造惡業，他的神識離開身體的狀況不一樣。如果是造不善業，將墮到惡道的眾生，他的神識是從上半身先捨，然後漸漸冷到心窩，就是頭部先冷；如果是造善業，將生善趣的眾生，他的神識是從下半身先冷，從下半身先捨，也就是說從腳底先冷，然後再慢慢冷到心窩。所以我們看到他是頭先冷、還是腳先冷，就知道他是生善趣、還是墮惡趣。不管你是頭先冷、還是腳先冷，最後他的神識都是到心窩的地方。這個心窩的地方，我們入胎的時候，也是依托在心的部位，現在最後命終的時候，神識離開身體的地方，也是心的部位。就是說他不管是從上部先冷，還是腳底部先冷，然後慢慢、慢慢，那個神識會先到達心的部分，也就是心輪的部分。

臨終四大分散的次第

關於臨終四大分散的次第，還有神識是怎麼離開身體的，我們現在介紹臨終四大分散的次第。

首先是地大融入水大。我們都知道身體是四大的假合，所以地水火風四大在臨終的時候，它就有這四大分解的現象產生。首先是地大融入水大，這時候你的身體會覺得有很大的壓迫感，感覺一直往下沉、一直往下沉，身體的力氣也慢慢消失。本來我們活著的人臉都很有光采，這個時候臉上的光澤也慢慢地消失，然後變得很憔悴，就是

看上去是非常憔悴的一張臉，那就表示說他的地大正融入水大，身體感覺一直往下沉，好像有很重的東西壓在身體上面，有很大的壓迫感。力氣慢慢、慢慢在消失，臉上也慢慢沒有光采，身上的水分也會失去控制，就是說那個鼻涕就這樣流出來，口水也這樣流出來，水分慢慢地失去了控制。全身會感覺又濕、又冷，就好像泡在水裡面，泡了很久，你感覺又濕、又冷。你就知道，這時候我們的地大正融入水大之中，這個是第一個階段。

第二個階段，就是水大融入火大。這個時候身體會覺得好像發高燒，口很渴，腳底也覺得很冷，這是因為慢慢失溫，就是體溫開始下降，身體慢慢變冷，所以你會覺得腳很冷。這時候心裡會想說，誰趕快拿一個又大、又厚、又重的棉被，趕快把我的腳蓋起來，心裡會這樣想，因為他的腳底會覺得很冷，這個時候就知道是水大融入火大。

接下來，是火大融入風大。這時候就會感覺呼吸愈來愈困難，呼出去的氣比較多，吸進來的氣比較少，一直到呼出最後的三口氣，就進入我們昨天講的粗分心的時刻了。所以你會覺得好像那個氣喘不過來，進來的氣愈來愈少，出去的氣愈來愈多，一直到吸不進來了，最後三口，我們的肺葉就會因為沒有氣再吸進來，我們那兩片本來張開的肺葉，因為沒有氣了，它就會垂下來，然後包住心臟。

這個就是臨終四大分散的次第。

神識最後都到心窩，再由不同孔竅投生三界六道

斷氣之後，就進入粗分心。這時間有多長呢？就是一餐飯的時間，二十到三十分鐘。

接下來就是我們剛才講的，神識是由上半身先捨，還是下半身先捨，這時候你可以用手輕輕地觸摸，看他是頭先冷，還是腳先冷。如果是頭先冷的話，他就一定是墮惡趣；如果腳先冷，這個就是生善趣。

如果生前活著的時候，他不是修行人的話，或是他的生活非常不正常，氣脈損壞的程度非常嚴重的話，他粗分心的時間就會非常的短，可能不到二、三十分鐘，他就進入下一個細分心的階段了。所以就看他身體健康的狀況，還有他氣脈損壞的狀況，來決定他這個粗分心的時間到底有多長。一般最長就是二、三十分鐘，但是一般沒有修行的人是非常短的。如果生前是修行人的話，他身體如果很健康，氣脈的狀況也很好的話，他就可以把神識一直保持在心輪的位置，非常、非常長的時間，就看他生前修行修得怎麼樣，氣脈修得怎麼樣。如果身體健康，氣脈的狀況非常好的話，不管他的神識是從哪邊先捨，是頭先冷、還是腳先冷，最後都是到心窩，所以這時候修行人，他就可以一直把他的神識保持在心窩這個地方，可以維持很長的時間。

譬如說你希望這個時候有人去通知你的上師，或是你那個修行很好的大師兄能來，可是他路途遙遠怎麼辦？你就可以把你的神識一直保持在你的心輪這個部位，就一直保持，然後就等你的上師來，還是等你的大師兄來，看怎麼來幫助你。臨終有所謂的臨終中陰、實相中陰、還有投生中陰，這個部分我們明天講。在這整個中陰的階段，都是可以藉助修行力好的上師、師兄、或大德，修行好的人都可以，看幫助你怎麼在中陰身這個階段能夠成就，能不再繼續輪迴六道。這個時候修行人可以把他的神識一直安住在心窩很長的時間。

如果不是要等待什麼人來的話，譬如你生前有修頗瓦，或是你上師有曾經傳過你什麼法，你可以在神識到達心輪時，你這個時候就依照你生前所修過的，不管是頗瓦法也好，或是上師教導你怎麼在臨終的時候，應該怎麼樣把握可以成就的那個方法，這個時候就趕快用上。

修頗瓦的，我們知道他希望神識能從頂輪離開身體，他就可以成就，就可以達到解脫，不來六道輪迴。所以這個時候，他就可以一直保持清醒的狀態，我們上一堂說粗分心接下來進入細分心，就是一種昏昧的狀態，它是屬於無記性的，這個時候是沒辦法提念的，你這時候沒有能力去憶念。所以你想要修頗瓦、還是什麼方法，想要達到成就的話，你一定要保持清醒的狀態，不讓它進入細分心，因為一旦進入細分心，就是昏昧了，是沒辦法憶念任何法門的，所以這個時候要一直保持清醒的狀態，不讓它進入細分心。那怎麼辦呢？就是把神識沿著中脈一直往上推，推推推，推到從頂門離開身體，這樣就可以達到解脫了。整個三脈七輪，心輪就是在中脈上面，你可以沿著中脈，把你的神識從心輪一直推到頂輪，然後從頂輪離開身體。這個是修行的人，或生前你修頗瓦法、或是其他有關這一類的法門，都希望走頂輪離開身體的，就可以這樣來憶念你生前的修法。

可是一旦進入細分心，神識就陷入昏昧的狀態，這個時候就沒辦法提念了，如果神識沒辦法由上面頂輪離開的話，這時候神識就會沿著中脈一直往下降，一直降到臍輪，從心輪一直降到臍輪，臍輪下方就通左右脈。中脈在中間，然後左、右脈，由下面倒上來，我們全身的孔竅都是通左右脈的，這個時候我們的神識就會依不同的業力，在不同的孔竅離開身體，然後就投身在不同的六道當中。**神識離開的孔竅與三界六道的投生**

所以這個時候，你的神識降下來之後，到達左右脈，如果是從梵穴離開身體的話，就是生在無色界；如果從眉心離開的話，就是生在色界；如果是從眼睛離開的話，就是生在人道當中；如果是從耳朵離開身體的話，就是投生在阿修羅道；如果是從鼻子離開的話，就是投生夜叉；如

果是從肚臍離開身體，就是生在欲界天；如果從嘴巴，就是生在餓鬼道；如果是從尿道，就是小便的地方出來的話，就是生在畜生道；如果是從肛門出去的話，就是投生在地獄道。

中陰身

我們知道進入細分心之後，是大約三天半，有的經論是講四天，就是三天半到四天這個中間，因為它是昏昧的狀態。等這個時間過了之後，他會好像從夢中醒過來一樣，這個時候就是中陰身的開始。所以我們知道，細分心的時間大約是三天半到四天。所以你說頭七怎麼算，是從這個時候才開始算。我們一般是從斷氣的時候開始算，其實不是很正確的，應該從三天半、還是四天之後，他進入中陰身的開始第一天到第七天，這個是他的頭七，這個是比較正確的算法。

死後中陰身的狀況是怎麼樣的情況呢？我們剛才說神識醒過來就是中陰身的開始，其實就是神識離開身體的那一剎那，中陰身就開始。我們剛才說由身體的各各孔竅離開身體，離開身體的那一剎那，就是中陰身的開始。這時候就會醒過來，看到種種中陰身的境界。

中陰身形成的原因

一、我愛執

中陰身它到底是怎麼形成的呢？為什麼會有中陰身呢？這就是要講到我們無量劫以來，一直薰習「我愛執」的緣故，就是我們活著的時候，就會認為這個身體是我的，現在看到這個身體要死亡了，那還要再趕快去找一個身體，就是這個愛取，這一念的愛取，我還要找一個身體，中陰身就形成了。所以中陰身是由這一念的愛取來的，十二因緣的「愛」、「取」，然後才「有」，然後才「生」、「老死」。因為愛、取，然後才有後有，才有下一期的生命，

所以中陰身是由這一念的我愛執取來的，就是我愛執。這個「我愛執」，就是執著這個色身是我。現在這一期的色身四大分散了，這個身體死亡了，但是我要趕快再去找一個身體，認為說那個是我的身體，所以就形成中陰身。

二、善惡業力

另外還有一個原因，就是我們過去所造的善惡業，形成一股強大的力量，就是推動輪迴的這股業力。推動輪迴的這股力量就叫做業力。業力怎麼形成？就是我們過去自己造的，看你是造善業、還是造惡業，所以業力就形成了中陰身。不同的業力，形成不同的中陰身，然後投生在不同的六道當中，這是業力所變現的中陰身。

中陰身的身形、顏色

中陰身到底長得什麼樣子呢？一般來說，造不善業的中陰身，它就是長得烏漆抹黑的，烏黑、烏黑的，那個就是造不善業的中陰身；造善業的中陰身，就會顯得好像又白又亮，那個就是造善業的中陰身。詳細說的話，如果是將來會投生到地獄道的中陰身，它就好像燒焦的木頭，看起來焦焦黑黑的。如果是將來會投生到畜生道的中陰身，它就是霧暗霧暗的，就是看起來灰濛濛的，好像蒙上一層煙的這種感覺。如果投生在餓鬼道的話，它就會看起來好像水腫一樣，圓圓腫腫的。如果是會投生到人道、或是欲界天的話，它就會帶著金色的光。如果白色的光，就是會生在色界天的中陰身，它就是帶著白光，非常鮮白的白色，所以看到一團白的，就知道他會生在色界天當中。無色界呢？無色界沒有身形，所以他沒有中陰身。如果是從無色界投生在欲界、或色界的時候，他是有中陰身的；可是從欲界或色界投生到無色界的時候，他就沒有中陰身，就是在他命終的地方，直接就進入了無色界，因為他沒有身形，所以他沒有中陰身。

中陰身的姿勢

如果因為善業轉生到天上的話，他的中陰身頭就會朝上，你就會看到他上升而去，那個就知道他生到天界去了。如果是轉生為人的話，中陰身頭是橫著，頭朝橫的方向，這樣橫生而去，那個會生在人道當中。如果是因為惡業，生在惡道的話，中陰身的頭就會朝下，往下墮的方向，那就知道他會生在三惡道當中。

中陰身身無障礙，具相似神通

我們怎麼知道中陰身長得樣子呢？就是中陰身他也會看到同類的眾生，因為中陰身他有相似的五種神通：他有相似的天眼通，所以他可以預先看見他要投生的同類，這是相似的天眼通；他也有相似的神足通，就是說他可以一念就到達他要投生的地方，他也可以穿過牆壁、穿過山，不受到物質的障礙；同樣的，他也有相似的天耳通、他心通、還有宿命通。

這五種神通是我們本來每個人都有的，我們說潛能開發，就是包含本來就具足這五種神通的力量，我們活著的時候，如果你沒有把它開發出來的話，你就沒有這五種相似的神通。可是中陰身因為離開了這個色身的障礙，所以這五種相似的神通就能顯現作用，只是他沒辦法自在作主，像他天眼看到同類的眾生，他有時候看得見，有時候看不見，他是沒辦法自在作主的。所以我們為什麼說他是相似的神通呢？因為跟真正證到漏盡通的聖者，那個證果的人的漏盡通所顯現的神通，是有差別的。中陰身所現的神通，所看的、所聽到的種種境界，是自己業力所顯現的景象；可是真正神通，他是清淨的天眼、天耳，他所看到的是清淨的景象，不是業力所顯現的，所以它是有差別的。因此，我們只能說中陰身的五種神通是相似的神通，而不是真正的神通。

而且真正的神通，他才能自在作主，就是說沒有絲毫的障礙，他這種神通能力，什麼時候要用，什麼時候都有，也不會一下有作用、一下沒有作用，不會這樣子，它會一直都在的，不會喪失，你想用的時候，隨時都有，沒有絲毫的障礙，這個才是證果者漏盡通所顯現的真正的神通。

一旦形成中陰身，有可能改變嗎？一般來說，形成中陰身之後，是不能再改變了，因為是業力在決定的，我們剛才講，你過去所造的善惡業來決定你是什麼樣的、哪一類的中陰身。只有靠外力的加持，或是中陰得度法，或是聖者的超度等等，藉助外力才能改變中陰身。要不然，沒有外力的影響，自己只是隨著業力流轉的話，就是自己如果不是修行人的話，一旦形成中陰身，一般來說是沒辦法再改變的。

中陰身的壽量

中陰身到底會停留多久呢？如果沒有受生的因緣，他就停留七天，如果沒有受生的話，他就再第二個七天，就是說七天有一次受生的機會，他如果這個時候沒有去投胎的話，第二個七的時候，就是第十四天他又有投胎的機會，第三個七又有一次投胎的機會，他如果一直錯過的話，最多也是到七個七，就是四十九天之內，他一定會投生。一般來說，不會超過四十九天，就是七個七，每一個七都有一個投生的機會，最多不會超過七個七，就是四十九天，他一定會去投胎，正常的現象是這樣子。也是隨著業力的牽引，他就一定會遇到受生的因緣，因為是業力在決定的，所以他也沒辦法自在作主。

中陰身投生的道理

胎生

他是怎麼投生的呢？如果以胎生的眾生來說，下一世又會投生在人間的話，中陰身的時候就會看到跟自己同類

的有情，譬如說看到一對男女在花園裡面嬉戲，聽到嬉戲的聲音，你就很好奇的往前靠近，一靠近，就會看到男女在交合，然後你的中陰身就很自然的鑽進去了。那是怎麼鑽進去的呢？一般來說，就是看到我們將來下一世的父母，就是男女正在行姪的情景，本來是靠近，可是接下來你就會看到父母在行姪，那時候自己的姪欲心就會非常的強烈，那是因為過去無量劫以來薰習的姪欲的習氣，在這個時候非常非常的強烈，就是強過我們生前活著的時候，有時候偶爾會有姪欲心，那個不是像中陰身那麼強，中陰身的欲望比我們活著還要再強過千百倍，就是非常非常強的姪欲心，因為沒有這個色身的障礙，所以那個時候會隨著我們的念頭轉，就會出現不同的中陰的景象。

我們剛才講有相似神通，所以這個時候的力量是非常的強，是因為已經沒有這個色身的障礙，這個時候他不管是動念也好，或是想要運用他五種相似的神通也好，那個力量都會非常非常的強。這個時候，他看到有人在行姪的時候，他那個姪欲心就起來了。如果他是女胎的話，她這個時候就會很討厭的把母親推開，妄想自己跟父親行姪；如果將來會投生為男胎的話，他就會很厭惡的把父親推開，妄想自己跟母親行姪。等到父親跟母親擠出了精子跟卵子，互相要結合的那一剎那，中陰身就是帶著強烈的貪、還有瞋就這樣子進入，三緣和合而成為受精卵。是在這樣的情況之下，神識進入父精母血當中，我們說精子鑽進去卵子之後，慢慢它周圍就會形成好像 yogurt，有點軟軟的，凝固的狀態，就是在那種狀態之下，神識進入的，然後就是在這樣的情況之下投胎了。一般我們知道，父親都會比較疼愛女兒，母親比較疼愛兒子，為什麼會這樣呢？因為中陰身是這樣來投胎的，過去的共業所感得的情況就是這樣，所以一般父親會跟女兒比較投緣，母親跟兒

子比較投緣，我們現在就知道了，原因是出在這裡。

如果是福報比較差的眾生，他會生在下賤的種姓當中，他臨終、還有入胎的時候，聽到的都是很吵雜的聲音，很紛亂的景象；或是會看到自己走進去蘆荻當中；或是走進去很稠密的樹林裡面，這個是福報比較差的眾生。

如果造善業的眾生，他就會生在比較尊貴的家庭裡面，他臨終、還有入胎的時候，都會聽到非常寂靜、美妙的音聲，好像天樂一樣，不是那種很吵鬧的音聲。或是看到自己爬上很高的閣樓，平台樓閣，或是宮殿，就是往上爬的這樣的一個景象，這個就是造善業的眾生臨終、或是入胎的時候，他會看到的景象。

這種景象都好像在做夢一樣，就好像我們平常活著的時候，在夢中會有一些景象出現，就是夢境出現，那所有中陰身的景象，都很像我們在夢中的夢境一樣。

一旦入胎之後，住胎的時間有多長呢？住胎的時間，一般是三十八個七天，在母胎完成了身體所有的構造以後再加四天，所以一共是兩百七十天就會出生。如果只有住胎六個月或七個月，我們就稱為早產兒，就是不滿兩百七十天。

如果是投生在地獄的景象，譬如說有一些從事殺生職業的，就是他生前如果是殺豬的、殺雞的、殺羊的，或是賣豬肉、賣羊肉、賣雞肉這些，看他生前是殺什麼，殺雞的話，他在中陰身的時候，他就會看到遠遠很多一群一群的雞，這時候他生前殺雞殺得很歡喜的習氣生起，所以他就會去靠近，那他一靠近的時候，一整片一整片的雞群不見了，當下看見的是地獄的景象，他這個時候就生起了瞋恚心，很生氣，因為一群一群的雞不見了，然後看到是種種很恐怖的地獄的景象，那個瞋心一起來，他就生在地獄當中了。所以他投生的那一剎那，都是貪加上瞋。

我們剛才說我們的神識入胎的時候，也是帶著強烈的貪，就是姪欲心，強烈的貪，貪愛父親或貪愛母親，然後把父親或母親推開，那是瞋恚，所以都是帶著強烈的貪跟瞋去投胎的。現在講的投生在地獄的情況也是同樣的。

如果生前是專門賣羊肉的，他就會看到一群一群的羊在很遠的地方，他就很高興的趕過去，當他靠近的時候，也是整群整群的羊不見了，出現的是地獄的景象，他也是同樣生起瞋恚心之後，在這個當下就生在地獄當中。

如果是生在畜生道、餓鬼道、人道、欲界天、或色界天的中陰身，他都會在自己投生的地方，看見同類的眾生。我們剛才講，有相似的天眼通，所以他會看到同類的眾生，那也是因為過去業力的吸引，他就會生起貪欲的心，往前靠近；一靠近，一切本來美好的景象就會消失，在他正生起瞋恚的時候，中陰身就滅去，然後就有了下一期的生命。整個投生的情況，大概就是這種情況，這是胎生的情況。

卵生

如果卵生的話，死亡還有他投生的情況和胎生都非常的類似，沒有什麼另外特別的地方。

濕生

如果是濕生的話，濕生是因為貪求香氣，那一念貪求香氣的念頭，他就生在濕生當中，他就受生，因為貪求香氣而受生，這是濕生。

化生

如果是化生，他是為了貪求住處，房舍、住處，然後就受生了。

卵、胎、濕、化受生的情況，大概就是這樣子。

如果生在熱地獄的中陰身，他是希求煖熱，就是那一念要求溫暖的念頭，他就生在熱地獄當中。生在寒冰地獄

的中陰身，他是希求清涼，就是那一念要求清涼的心念，讓他的中陰身一靠近，然後就受生了。所以受生的情況大概就是這樣。

這邊剛好一個段落。我們明天介紹三種中陰的內容。看有什麼問題，可以現在發問。

課後發問與回答

〔問〕請上師慈悲開示，顯教當中有法師說人投生依據下例，那一處最後冷，便是投生那一趣：「頂聖眼生天，人心餓鬼腹，畜生膝蓋離，地獄腳板出」。這個說法是正確的嗎？

〔答〕沒錯，也有這樣的說法。我們現在介紹的是西藏密宗的說法。

〔問〕尊敬的淨蓮法師，亡者的中陰身神通能感應我們嗎？頭七是否就一定就會回家？

〔答〕不一定，這個是民俗一般民俗的說法，是說他頭七一定會回來，佛教沒有這樣的說法。

〔問〕超度能幫亡者轉他的中陰身嗎？

〔答〕可以啊，如果他是聖者幫忙超度的話是可以，我們明天講中陰身的狀況，你就會明白了，是可以轉變的。

〔問〕除了超度，我們還可以幫他做什麼？

〔答〕就是在旁邊幫他誦經迴向、修法迴向、念佛迴向、幫他做功德迴向，可以做的事情很多。也常常有很多同修問說：「我的父母親已經死了十年、二十年，我再幫他做功德有效嗎？他收得到嗎？」收得到的舉手！收不到舉手！都收得到，為什麼收得到？講個理由來聽聽看。憑什麼收得到？你怎麼知道？你看到？不管這死者死亡了多久，為什麼他還可以收到你為他功德迴向的那個功德？他不是已經投胎去了嗎？他不是已經投胎去了，還收得到

嗎？還收得到嘛，為什麼？因為法界是相通的，法界是一體的，十法界都是相通的，所以不管他現在在那一個法界，你作功德迴向，他就是收得到，他儘管已經投胎不曉得到那一個法界去了，但是他還是收得到，所以還是應該儘量多為亡者修功德，功德迴向給他，希望他早早證得無上菩提，這個迴向是最好的。

〔問〕請師父慈悲解答以下問題：如果一個人死於非命，將須經過解剖驗屍，這會影響亡者的念頭與去處嗎？

〔答〕會的。

〔問〕是不是死於非命，就會墮惡道？因為凡夫死於非命，都會解剖驗屍。

〔答〕看他有沒有修行。他如果是修行人的話，也不怕，他有能力，像你們念佛的就是，不是臨終就跟著阿彌陀佛去了嗎？所以解剖屍體的時候，其實神識已經跟著阿彌陀佛走了，所以被解剖的那個屍體是已經沒有神識了，神識已經離開了，所以 O.K.，沒有關係，修行人也不怕死於非命。我們昨天講的那九種橫死也不怕，因為你就是有那個修行力可以讓自己解脫。

〔問〕人往生真的須經過八小時才能移動嗎？如果在醫院死亡，通常馬上就會被移動，這樣就會墮落嗎？

〔答〕如果神識沒有離開身體，他就還是會有一些感覺的，所以多多少少，只要他神識沒有離開，你去動他或讓他不舒服，多多少少都會影響他的心念，除非他是修行人，那就可以不受影響。如果有修行的話，是不怕搬動屍體，甚至解剖屍體，都不會受到影響。可是一般人的話，只要他的神識還在身體，還沒有離開的話，就多多少少都會受到影響。所以我們說希望他能夠善心死，不要不善心死，我們希望他能夠生起的是善念，但是如果你移動他的身體，讓他感覺不舒服而生起瞋恚的話，那他可能就會變

成不善心死。

〔問〕請問道士的破地獄法是有用嗎？亡者的後事是道教的，過後送往光明山火化時，由法師念經。

〔答〕破地獄法是有用嗎？這還是要看，他如果已經進入中陰身的話，如果說他生前是有修行，或是生前他是行善的，他在中陰身的時候，也還是可以聽到法師念經，還是多多少少有些影響。因為我們明天會講中陰身，他會看到種種的景象，由大德或法師幫他誦經，或幫他作超度，或是念誦中陰得度法，中陰身都可以聽得見，為什麼？就是因為他有相似的天耳通，所以他可以聽到你為他誦的經，所有念的佛號，他都可以聽得見，所以是有效的，我們為亡者做的任何法事都是有效的。

〔問〕請問撥佛號的念佛機放在棺材上，亡者會聽到嗎？亡者會得利益嗎？

〔答〕也是同樣的，他如果在中陰身的階段，他就會聽到這個佛號。

〔問〕如果佛教寺院的超度法會是過了亡者四十九天，剛過幾天才有舉辦，那麼有效嗎？

〔答〕一般超過四十九天都是已經投胎了。不過我們剛才也講過，他即使已經投胎了，對他還是有效，你為他做的功德，所迴向的一切內容，他還是能夠受益。譬如說他已經投生在那一道的話，因為你有功德迴向給他，他在那一天的日子也會比較好過，所以還是可以得到利益。

〔問〕如果親友在國外遇難，找不到屍體，佛教有何辦法找到？

〔答〕那個已經四大分散了，不用找，你還是幫他誦經、或超度，或幫他念佛、迴向功德。或是我們講的中陰得度法，或是請仁波切、喇嘛幫你修，也是可以。

〔問〕請問上師，四大分散是不是一定由地水火風開

始？

〔答〕對！我們剛才講就是這樣的次第，就是一步一步這樣的四大分解的次第。只是有些人，有些情況比較明顯，因為我們這個色身是由四大所組合的，有的人他生前地大比較衰弱，有的火大比較衰弱，他雖然是按照地水火風四大分散這樣的一個次第，但是因為他地水火風生前的狀況不一樣，所以他會有些比較明顯，有些好像不太明顯。其實他都是有那個過程，只是我們從外相，從旁邊這樣子觀察，他好像有一些不是很明顯，因為他生前比較健康的地水火風的那個部分，會比較沒有那麼明顯，衰弱的部分會比較明顯。所以一定是按照這個次第，只是有些明顯、有些不明顯，並不是表示說他沒有經過那個階段。

〔問〕慈悲的淨蓮上師，請問醫生把腦死病人的器官移植到別的病人身上，這腦死病人會往生善道？還是惡道？

〔答〕就是看他臨終那一念，他被切割的那一念，他是善心死？還是不善心死？他有沒有起瞋恚心？所以這也有很多爭論，有些人不是很主張提倡器官移植，就是怕他的悲心，發的菩提心不夠，到時候一念瞋心起，可能就墮惡道。但是只要神識沒有離開身體，你就會有感覺，因為要把握時間，不然那個器官失去功能，移植就沒辦法成功，所以他要把握時間，這邊一判定腦死，那邊就開始切割了，所以大部分神識都還沒有離開身體的。不過我們也講過，他那個時間很短，粗分心時間很短，就是二、三十分鐘，如果進入細分心昏昧的狀態，他就比較不會感覺這麼痛、或這麼苦，所以如果是在細分心的時候來動刀，來移植他的器官，可能就還好。如果是在粗分心的時候就動刀，讓他引發很大的痛苦的話，那可能就要看他的念力強不強，他悲願力的念力很強，就是那個痛不會影響他的悲

心的話，那就沒有關係。如果他生前發願往生極樂世界，或是他生前修什麼法門，他也一樣可以成就的。所以就是要看修行力，看願意捐贈器官移植的這個人的修行力到達什麼樣的程度，來決定影響有多大。

〔問〕尊貴的淨蓮法師請慈悲開示，我與母親的因緣是怨憎會苦，她相信算命婆所說，就對我有偏見。我曾勸她念佛發願求生西方，她又不接受。若她往生了，她中陰身的神識，是否會接受他人的開示，而念佛求生西方？

〔答〕求生西方有三個條件，就是信、願、行。他如果沒有發願要往生西方，你強迫他去，他可能也是去不了。所以他如果沒有發願要往生西方的話，我們希望他生善趣，能夠幫得上忙的，就是在旁邊儘量能讓他生起善心，希望他是善心死的，善心死的，他就能生善趣，這樣子可能對他比較有幫助。

〔問〕請師父開示，如果前世是罪惡之人，死後墮入地獄，受完惡業果報後，再得人身，是否前世惡業已完全淨化？

〔答〕不會。沒有這麼便宜，就是他還有餘業要繼續報，一般不會說在地獄報完，然後他所有的惡業就完全淨化，不會，我們的惡業沒有這麼快就淨化。我們不是有看過這樣的一個例子嗎？佛當初看到一個螞蟻窩，跟弟子講說，牠已經不曉得無量劫還是多久，就是牠當螞蟻已經非常非常久了。所以不是螞蟻死掉以後，牠就可以生善趣，或者更好，不一定，牠還可能還會再生在螞蟻當中，然後再生在螞蟻，時間是非常非常的長。所以不是說生在惡趣當中，就可以把我們所有的惡業清淨完，不會。即使生三善趣，也是有帶著惡業，我們每一個現在生在人道當中，也不是百分之百善業來的，對不對？有善業，也有不善業。因為你會生在善趣的話，就是這兩天講的，你如果善

心死的，即使你過去來還有很多惡業沒有報，可是因為你臨終這一念是善，所以你就生在善趣，可是你還有很多惡業沒有報，這樣明白嗎？所以它不是說離開惡道，你所有的惡業就淨化，不是這樣的。

〔問〕若罪障已經淨化了，再轉世為人，那麼未來的命運將是如何？

〔答〕如果都淨化的話，未來的命運就是非常好。像我們雖然生在人道當中，可是我們要遭受很多的苦，很多的惡業的果報，那就是表示說我們雖然生在善趣當中，人道算是善趣，但是還有很多惡業沒有報，也是生在善趣當中之後才慢慢報的，也有很多這樣的情況。

〔問〕敬請法師開示，飲食前應當不忘供養三寶，但如果食用葷腥食物，直接供養，是否不如法？是否此時不應該供養？

〔答〕還是應該要供養，可是要再加念幫你吃的這些雞鴨魚肉，幫牠做超度，就是念一些咒語，觀想牠生在善趣當中，還是要供養。不是說吃葷的就不用供養三寶，還是要供養三寶，只是把供養三寶的內容念完之後，再念一些咒語，看你會什麼。因為不同的傳承有不同的方法，觀想牠很快樂的離開了，然後生在善趣當中；你還要念懺悔，懺悔說我是為了滋養我的色身，是為了要成就我的法身慧命，所以我不得已才吃你的肉，自己也要加上這一段懺悔的內容；然後再觀想，因為吃牠，跟牠結下善緣，希望將來可以度化牠，你吃牠的肉，是結下將來度化牠的因緣，這樣就比較如法了。

〔問〕努力修行可以改變命運，對修行人而言，命運不是固定的，佛在經中又常常授記某某阿羅漢，當於某某劫成佛，劫名某某，眷屬多少，似乎又存在某種定數，如何理解這一個現象？

〔答〕佛授記是一種鼓勵，我們修行到成佛，整個修行的階段，是需要佛菩薩常常來為我們加持、鼓勵，我們就能更勇猛精進地朝成佛的方向邁進。這個授記是有的，這個授記的意思，就像上師鼓勵你，希望你、或說你將來會怎麼樣、怎麼樣，你有大成就，或你將來會在哪邊弘化眾生，在哪個方向或哪個地區，這都是非常類似佛的授記。這樣講最主要就是鼓勵弟子，讓弟子增加信心。也確實有這樣的現象，但是這個不是我們現在講的，命運是不可以改變的情況是不一樣的。我們現在說命運是可以改變的，也是鼓勵不要因為學佛修行，就變成宿命論，反正都是因果在決定的嘛，所以我就不要努力了，並不是這樣。既然命運是由業力決定的，那業是可以改變的，看你每天是造善、還是造惡業。業力改變了，我們的命運就跟著改變。

我們其實是鼓勵不要認命，不要說反正我福報多少就是多少，我也不需要再努力去修福報，不是的，福報也是可以修出來的，也是可以行善累積功德的。所以我們其實是給眾生一個正面的、積極的一條光明大道，就是說業也是因緣所生，所以你造善業的話，將來就可以解脫、或是開悟、或是成佛、證果，都是可能的。可是，你如果每天都想：我業障深重，我怎麼可能成就？每天就想這樣，你就沒辦法。或是說，算命的說我只能活到幾歲，算命的說我這一世貧窮、坎坷、又是這個不如意、那個不如意，然後你就認命了，那算命先生他就說的很準了，因為你認命了，你沒有試圖改變。所以我們就要對這一類的人，就是非常消極、非常悲觀的人，他覺得學佛修行沒有什麼希望了，我業障這麼重，怎麼可能呢？我們是針對這一類的眾生，消極悲觀的眾生，給他一些鼓勵，加油打氣，命運是可以改變的，也確實是可以改變的，你只要轉變你的業

力，你的命運就跟著轉變了。

〔問〕密宗講即身成佛，禪宗講見性成佛。上述兩種佛，是否等同於釋迦佛？或佛授記阿羅漢所成的佛？

〔答〕佛有法身佛、報身佛、跟化身佛，成的佛是有差別的。像天台宗，講藏通別圓，藏教的佛、跟通教的佛、跟別教的佛、跟圓教的佛都是不一樣的，這個你清楚嗎？清楚就不要講了。有的還在十法界，有的不在十法界，有的是破一品無明，有的是四十二品無明都破了，可是我們都叫做成佛。破一品無明，就可以像釋迦牟尼佛一樣，示現八相成道，只要破一品無明就可以了；可是圓教的佛，是四十二品無明全部破了，才是圓滿究竟的成佛。所以這個成佛，它還是有很多不同的境界，就看你無明破了多少。

〔問〕金剛經：「一切聖賢，皆以無為法而有差別」，此處無為法，是否就是《百法》中的六種法？

〔答〕你說的六種法就是六種無為法吧？你既然知道《百法》中的六種無為，你就應該知道現在講的「一切聖賢，皆以無為法而有差別」，這邊的無為法指的是什麼，因為《百法》裡面講的六種無為，它都講得很清楚了嘛。所以這邊講的「一切聖賢，皆以無為法而有差別」，這個無為法是《百法》六種無為其中的，但不是這六種全部都包含在裡面。

〔問〕請師父慈悲開示，若我們生前浪費食物，死時得先去把那些食物吃了，才能去投胎嗎？那是在哪一個七呢？

〔答〕沒有這樣的說法，所以沒有在任何一个七，要把你生前浪費的時候全部吃完，才可以投胎。

〔問〕請師父開示，中陰身本身如何決定是男？是女？當他在決定投胎時。

〔答〕如何決定？就是業力在決定的，你的業力應該

投生男的、還是女的，其實一般完全都是由業力來決定，看是生男、還是生女。

〔問〕師父說中陰身受業力影響，中陰身本身有能力決定他要往哪裡去嗎？

〔答〕一般人沒辦法決定。修行人，看他修行的功力，如果修得不錯，有辦法的話，他就可以決定他中陰身要到哪裡去，這還是要聽完明晚的課，你就會比較清楚。

〔問〕師父，眾生見到中陰身是不是不祥？若中陰身有求於我們，應幫忙嗎？

〔答〕我們剛才講聖者，他清淨的天眼也可以看得到中陰身。如果你講的是眾生，可能就是一般人，不是修行人，一般人看到中陰身是不太好的現象，中陰身我們正常人是看不到的，因為我們人道跟中陰身不是一道的，所以正常來說，是不應該會看到中陰身。那你為什麼會看到中陰身？就表示你的磁場跟他很相近，因為磁場相近才會相感，你才會看得到。就好像我們看電視，你一定要轉到那個台，你才可以看到螢幕，或聽 redio，你一定要調到那個調頻，你才可以聽到它廣播的音聲，那就表示說你的頻率一定要一樣，然後你才可以看得到。中陰是什麼頻率？什麼磁場？你很清楚嘛，就是比較陰的磁場，能量比較低的磁場，那就表示說你會看到，你當下的身體一定是非常虛弱的，你的能量一定是很低的，你的磁場是比較偏陰的，你才會看到，所以是不好的。你問說如果看到中陰身有求於我們，有些人是託夢，會夢到死者跟他託夢，說要求什麼，應該幫忙嗎？應該啊！看他需要什麼，你願意幫他的話，也可以啊，你可以做得到就儘量幫。

〔問〕師父，眾生燒冥紙，死者會收到嗎？

〔答〕這個常常有人問，這個燒紙錢到底有沒有收到？民間信仰都說鐵定他收到了，因為他要求我燒房子，我今

天給他燒了房子，我晚上就夢到他託夢說我房子收到了，我現在有地方住了。我好冷、好冷，麻煩你燒一件衣服給我，那我燒了以後，他就來託夢說我收到衣服，我從此以後就不冷了。你們認為是真的嗎？這好像不太好說，因為會得罪很多人，你們相信的人就相信吧，不相信的人也沒有關係，就不要相信。

〔問〕法師活佛，念死無常，那是不是說會變得很無情嗎？很悲觀、又無情嗎？

〔答〕那你念死是念錯了方法，請你再把「念死無常」這個部分，課本還是 CD 再聽一遍。你這樣念得很悲觀，念得很無情，不是正確的念死。念死不是要念到很悲觀、很無情，所以這個是錯誤的方法。

〔問〕每天念「阿彌陀佛我愛你」，不是更好嗎？更開心？那麼阿彌陀佛不是也很開心？那麼有了愛，我們才會發出慈悲心，重點就是要有愛。

〔答〕很好啊！你就愛一切眾生，愛阿彌陀佛，愛西方極樂淨土，你就應該可以去。

〔問〕為什麼我們要修行才能成佛？

〔答〕這好像是昨天問，我說看不懂的那個。為什麼我們要修行才能成佛？因為一切眾生雖然有佛性，但是被無明遮障了，所以我們要修，就是修顯，你不能說一切眾生本來有佛性，本來是佛，就不用修了，可是你現在不是啊！為什麼現在不是佛？就是因為你無明還在。所謂的無明，就是以為有「我」，執著這個色身是我，執著那個妄想心是我的心，所以當下就不是佛了。修行的意思，就是把無明去掉，佛性就開顯，就好像是金礦裡面含著金子，可是有雜質，所以我們要不斷不斷提煉那個純金。純金就比喻我們的佛性，雖然埋藏在金礦裡面，可是因為有雜質，那個雜質就是我們的無明、煩惱、業力等等，那就把

這個雜質去掉之後，成為純金，那時候你的佛性就完全開顯。所以修行的目的，就是要開顯我們本來有的佛性，而不是本來有，就不用修了，不是這個意思。

〔問〕為什麼阿彌陀佛不一把手給救了，帶我們離苦得樂，就不用六道輪迴，到底是缺少了什麼？

〔答〕你缺少了正知見，所以阿彌陀佛也不來拉你一把。如果諸佛菩薩可以拉我們一把，我們就統統不用修了，不用在這邊講半天、修半天，什麼戒定慧、聞思修，好麻煩，三藏十二部這麼多，修都來不及，就是因為沒辦法拉一把，一切的業都是你自己造的，一切輪迴的現象也是你業力的顯現，所以別人幫不上忙，懂嗎？

〔問〕淨蓮上師您好，想請問中陰身、靈魂、孤魂、遊魂、和元神，應該是有所不同吧？怎樣分辨？

〔答〕對啊，不同。我們說的中陰身是神識，其他你說的什麼神，都不是，孤魂、遊魂什麼，都不是。

〔問〕請問法師，由於沒有受教育而不識字，不能閱讀佛理，即使聽佛也不能理解，這樣應該如何修佛、學佛？謝謝。

〔答〕不識字你可以用聽的，只要你聽得懂就可以了，你理解多少，就修多少，這樣就可以。

〔問〕請問上師，什麼是白明點與紅明點？

〔答〕就是紅、白菩提。

〔問〕目前社會上盛行試婚，從佛法來看，是否構成邪淫？

〔答〕試婚是邪淫，沒錯。

〔問〕如果這些男女青年是受過五戒，是否構成破根本重戒？

〔答〕對，沒錯。

〔問〕試婚之後，決定正式結婚，或決定分手，對這

個結果有影響嗎？（這個結果是指什麼？）據這些人說，這樣做的目的，不是為了邪淫，而是為了對婚姻的慎重，不想因為事先沒有充分了解，而在事後造成婚姻不幸、甚至離婚，而這種了解必須通過試婚才能完成。

〔答〕這是不成立的，這是藉口託辭，不是這樣的。也很多試婚還是沒辦法。會不會結婚？或會不會離婚？其實都跟這兩個人互相的業力有關，就是他們過去結的緣，互相是善緣多、還是惡緣多，來決定他們這一世能相處多長的時間，所以這個說法是不成立的。說要試試看，然後才知道合不合適？古時候，還有指腹為婚，還沒生下來就註定跟他一輩子的人，他也沒有說要試試看。父母來決定子女的婚姻，也沒有說要試試看，也是一樣婚姻美滿的很多。所以這是現代人的想法，他為什麼會有這些想法？最主要還是自我保護，就是我執堅固，深怕萬一結不好，對我有傷害，從頭到尾，他們都認為「我」是真實存在的，為了要保護我個人的權益，不要受到任何傷害，所以來個試婚吧，這就跟佛法的理論互相違背。佛法是走解脫的道路，解脫要怎麼解脫呢？就是除非明白「我」不是真實存在的，根本沒有「我」存在，「我」是非量的，現量、比量、非量，非量就是根本不存在的東西，這個「我」是根本不存在的東西，是因為無明，才以為有我，才產生薩迦耶見，就是我見，這個身見。其實事實的真相，是本來沒有「我」的，他現在居然無明的以為有一個「我」，還要做很多無明的事情，來增長我執、增長我見，所以佛教當然是不能苟同這樣的作法，何況他也犯了邪淫的罪，而且是根本重罪，佛法是不鼓勵試婚的。

〔問〕進一步，如果說試婚的男女雙方都是自由人，不涉及第三者插足，而且他們的用意也不是邪淫，而是為了對婚姻、對社會負責任，按照大乘佛法的標準，應該於

在家邪淫這條戒沒有違犯，對嗎？

〔答〕在他沒有正式結婚之前，那一段試婚的時間，那一段是算違犯，因為不是夫妻，不管他是什麼目的，那一段還是算犯，他還是需要懺悔的。

〔問〕邪淫戒的標準是：「凡是自己合法配偶之外的對象」都屬於非法，那麼在過去婚姻登記管理還不完善的情況下，很多都是事實婚姻（沒有登記證書），也是合法的，這個合法的標準，是隨著社會條件的變化而遷移？

〔答〕這個法律上也有講，你就是沒有登記的話，只要你結婚的當時有在場證人，好像是三個人以上、還是兩個人以上，它就算是一個合法的婚姻，有沒有登記是法律上的問題，可是你等於是在公開的場合宣佈你們成為夫妻，這個就算是合法的夫妻了。

〔問〕目前計劃生育當中所使用的避孕環是放在子宮底部，避免受精卵著床用的，而中陰身投胎是在見到父母親交合時起顛倒想時發生的。如此說來是神識先投胎，受精卵後形成，最後避孕環才起作用，這樣其實就是在殺生，對嗎？

〔答〕不對，不是這樣。避孕環是讓卵子不受精，所以它不是成為受精卵之後，然後再把它殺死，不是。所以中陰身是在卵受精之後，就是那個精子進入卵子之後，就是游進去之後，中陰身才進入的，所以這個不算殺生。

〔問〕五戒當中開緣關於「若心狂亂」一條是指什麼？像飲酒造成的神智不清、行為失控，是否也包括在內？

〔答〕不算。「若心狂亂」就是指精神病患，他對自己的行為是不知道他自己在做什麼，他是失控的，這個是若心狂亂，跟你喝了酒，腦筋不清楚，這個不是心狂亂。

〔問〕如果說一個受了五戒的人，他在飲酒致醉之後，犯了殺盜淫妄四種性罪，對於五戒來講，他只是違犯了飲

酒戒這一條？

〔答〕不對！他犯了殺盜淫妄，殺盜淫妄這四個性罪也都算是有違犯，就是五戒都犯。因為他也飲酒了，然後又犯了其他四個，所以他五戒都破了。

〔問〕手淫是邪淫戒所攝，有沒有什麼開緣？比如說沒有任何的性聯想，純粹是為了解決生理需要？佛教允許為了解決生理的需要而進行金錢和性服務的交易，這看上去好像比前者對社會的負面影響更大？

〔答〕這個手淫就是算犯輕的，不算犯根本罪，但是要懺悔，就是手淫完要懺悔。

〔問〕還是佛制定五戒，是對普通的在家眾而說的，如果允許手淫的話，反而會使正常的欲求不能得到滿足，從而導致身心的疾病，而且又很容易失去節制。是這樣的嗎？

〔答〕不是這樣子。小乘戒來說，只要你身不犯，就不算犯。可是大乘戒來說，只要你有淫心，就算犯，即使你還沒有實際的行為，只要你動了淫心，只要你動了淫念，就算犯，就要懺悔。所以對於手淫這件事情，你既然有身體上的一些行動了，就一定要懺悔。那你說用錢買的性服務交易，看上去好像比手淫對社會的負面影響更大，這倒不見得是這樣，因為佛開許是可以用金錢，這個不算犯淫戒。我們講五戒的時候也講過，因為印度天氣很熱，如果說佛沒有制定說用金錢買賣不算犯淫戒的話，那很多有這方面生理需求的，如果又不允許他去用金錢交易，他性壓抑之後，將來如果他失控了，反而會造成更多社會上或家庭的問題，所以佛才會這樣來制戒，所以用錢買的性服務交易是允許的。

〔問〕如果是在夢中境界，犯戒嗎？

〔答〕也是要懺悔。就是我們剛才講的，如果動了淫

心的話，就要懺悔。如果只是生理上的現象，就是純粹生理上的現象，就好像一杯水它滿了，就一定會溢出來，這是生理的現象，如果沒有那個淫欲心在裡面的話，那個嚴重性就沒有這麼大，如果是有加上淫心的話，就是要懺悔。

〔問〕夢中境界屬於不增長業，是什麼意思？

〔答〕就是不一定要報的。

〔問〕有些在家學佛的人，為了精進修行而選擇了獨身生活，但是他們的程度不足以斷淫，可是他們也不想為了滿足自己的欲望而去結婚，或去尋求性服務，那可不可在不得已的情況下，採用上述自慰的方式（即心中沒有任何淫欲的念頭），來解決這個純粹生理的問題？

〔答〕是可以，但是還是要懺悔。

〔問〕據南懷瑾老先生講：一開始作功夫到達一定的程度，也會出現欲求特別強的現象，應該如何解決？這些問題困擾著很多真心想出離生死，又很用功的在家居士，可是又覺得難以啟齒，也不知到哪裡去問，懇請您老人家大慈大悲為我們開示。

〔答〕如果很用功，一開始作功夫到一定程度，因為很精進修行，我們氣血慢慢充盈，氣愈來愈旺，尤其丹田的氣愈來愈旺，可是功夫又不到家，你還沒有證到初禪，因為我們知道初禪就沒有欲界身的習氣了，男女、飲食、睡眠慢慢就能斷除，可是你又沒有證到初禪的功夫，但是你的身體因為修行，氣血愈來愈旺，那就難免會有遺精的現象，這個發生在很多修行人的身上，所以還是那一句，就是如果有遺精現象的話，就是懺悔。為什麼懺悔這麼重要？就是說你發生手淫也好，遺精也好，發生了，就是懺除我們第八阿賴耶識當中還有淫欲的種子，要把這個業力的種子，藉著懺悔讓它慢慢、慢慢地減少，或甚至慢慢地清淨。我們懺悔一次，這個淫欲心的種子、或習氣的力量

就減一分，你懺一次，就減一分；然後你再發個願，希望早一點成就利益眾生；或是你發菩提心，希望眾生的淫欲心都在我身上成熟，希望一切眾生都可以離欲，都可以因為這樣而成就，或是解脫，就是你因為手淫或遺精之後懺悔、發菩提心，這樣你的淫欲心就會慢慢地愈來愈淡薄，一直到完全清淨為止。

〔問〕粗分心階段，身識停留在心輪，這個事實與我們平時修睡眠瑜伽時，觀想心間有一個發光點，這兩者之間有何聯繫？

〔答〕這個也是要明天講講臨終中陰的時候，你就會明白。我們剛才講說，你臨終中陰如果能認證那個明光的話，你就可以解脫，你就可以證法身佛。所以如果平常我們常常觀想我們心間有白色的明點，它愈來愈亮的話，有助於我們認證臨終中陰的明光。因為你心間白色的明點、或是心間的光，如果說已經很習慣那個明點放光的那種情況的話，可能有助於你臨終去認證這個明光。因為平常就是這樣練習，你很熟悉了那個明光。所以在臨終的時候，它顯現的時候，因為很熟悉，你可能很快就能認證那個明光，而達到法身佛的境界，所以它是可以說有這麼一點點的關聯。

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
第五十九講
中士道⑨
三種中陰境相

各位居士大德！阿彌陀佛！
我們今天介紹三種中陰境相。

一、臨終中陰

第一個，是臨終中陰。臨終中陰是什麼樣的情況呢？它是在我們死的時候，呼出最後一口氣之後，神識下降到心窩，就是心輪，這個時候如果我們當下能體會根本明光的話，就能證法身佛。看你當下能不能認證那個明光，這個明光叫做根本明光。那是什麼樣的情況呢？我們上過大手印跟大圓滿的師兄就很有概念，因為我們經常都是這樣子練習的，像我們說你的心要安住在寂靜無念的狀態；或者我們有時候練習看天空，那個天空必須要沒有任何一片雲，就是無雲晴空。這時候當下所現的那個境界，就很像我們平常練習的那個狀態，它是一片朗朗無雲晴空，我們就可以經驗像是處在一種本然清淨的狀態。在這個狀態之下所發的那個明光，你只要認證，跟那個光合一，你就能證得法身佛，後面的階段就都沒有了，就是當下認證，當下證法身佛。

如果這個機會你錯過的話，接下來就有第二道，叫做續發明光。那個明光是你神識要離開身體那一剎那會產生震動，這時候就會現出一片澄明的心境，就是非常澄淨清明這樣的一個狀態，它是續發，連續所發的明光，叫做續發明光。這個時候如果你能認證的話，也一樣可以證得法身佛的境界。

二、實相中陰

如果這個機會你也錯過了之後，我們昨天已經介紹過，因為你的神識入了臍輪下面，通往左右二脈，然後從不同的孔竅出去，這個時候就是中陰身的開始。所以，臨終中陰如果你不能把握的話，就會進入第二個，叫做實相中陰的狀態。這個我們也講過，是從死後的三天半到四天開始算，因為中間是昏昧的狀態，一種昏迷的狀態，是一種無記的狀態，等你醒過來，就是中陰身的開始。所以這個時候，由你的業力會變現種種中陰的景象，從第一個七，從第一天到第七天會出現喜樂部的本尊，每一天會現不同的本尊，從第一天到第七天，每天都會出現，然後每一尊放的是不同的光。那由本尊放出來的光是非常耀眼的，可是伴隨著本尊非常耀眼的，同樣的，同時會出現比較黯淡的光。譬如本尊放的是強烈的白光，你覺得非常耀眼，跟這個同時出現的是非常黯淡的白光。不同本尊每一天放的是不同的光，伴隨這個，同時有另外一道比較黯淡的光，這個黯淡的光就是六道的光。所以我們如果學習過這個法門，到時候你就不要管那個黯淡的光，你就看那個強烈的光，你就直接進入那個本尊的心中，你當下就證得報身佛。你只要有辦法進入任何一位本尊的心中，就能證得報身佛，然後到那個佛淨土。所以從第一天到第七天，出現的是喜樂部的本尊，從第八天到十四天，出現的是忿怒部的本尊。

我們搞不清楚什麼本尊都沒有關係，你只要看光就好了，任何一個強烈的光你只要進入，只要入那個光裡面，你就可以證得報身。因為那個本尊太多了，一共一百一十位，記也來不及。我們一般修過密教的都知道，所謂的文武百尊，其實它是有一百一十尊，不是一百尊而已，它是一百一十尊，就是由我們頂輪所發出的本尊是五十八尊，喉輪是十尊，心輪是四十二尊，加起來是一百一十尊。所

以太多了，我們也不用搞得那麼清楚，我們看光就好了，就是那個本尊出現，祂會帶著強烈的光，譬如說藍光、還是紅光、還是白光，祂是跟那個強烈的光一同出現，那個強烈的本尊的光會向我們照射，我們一定會看得見。我們就只要進入那個本尊的心中，你搞不清楚哪一個本尊也沒有關係，你就進入祂那個很耀眼的光裡面就可以了。

可是，如果你生前沒有修習這個法門，或者你不是學佛修行的人的話，因為業力的關係，你反而會很害怕那個很耀眼的光，然後你會想要逃；你反而會比較喜歡另外一道比較黯淡的光，一靠近，你就在六道當中投胎了。

顏色與六道投生

什麼顏色是哪一道呢？我們現在就稍微介紹一下。你看到黯淡的白色光，那是天道的光；如果你看到黯淡綠色的光，那個是阿修羅道的光；如果你看到的是黯淡的黃色光，它是屬於人道的光；黯淡的藍色，是畜生道；黯淡的紅色，是餓鬼道；黯淡的煙霧色或黑色，就這樣濛濛霧霧、黑黑的，這個是屬於地獄道的光。這個光也一樣向你投射而來，因為業力的關係，你就會跟那一道光好像吸鐵石一樣，就吸住了。那是因為業力的牽引，你很自然的就喜歡那個顏色的光，你一靠近，你就入那一道。可是如果我們修學修行的人，生前有修行過、或是有學習過這個法門，我們就知道都不要去靠近那個黯淡的光，你就不會在六道當中投胎。

不管你認證的是哪一道本尊的光，同樣都能證得報身佛，這是第二個實相中陰的狀況。

進入中陰身之後，會由我們業力所變現種種中陰的景象，這當中有很強烈的音聲，很像打雷，轟轟轟，那個震耳欲聾的聲音，一般我們中陰身會很害怕。或是你看到好像閃電，那個光，也會很害怕，就好像我們現在看到閃電、

打雷一樣，如果那個閃電很強，或是雷聲很大，我們都會怕怕，因為有些人會很怕那個打雷聲，尤其是小孩子。可是我們中陰身所看到或者聽到的那個閃電打雷，比我們現在看到的還要再更強烈，所以中陰身都會很害怕。或是看到燃燒的火燄。這個時候我們就要知道，這種種中陰身的景象是怎麼變現出來的啊？是我們業力變現出來的，不是外在有這些東西，都是我們心意識的顯現，所以我們就要告訴自己：不要害怕，都是心識所變現的，自己業力所現的種種中陰的景象，那你就不会害怕。

因為中陰身是屬於意生身，就是說它已經沒有這個肉體了。意生身，就是意識所生的身體，所以它會不會受到傷害？不會受到傷害，你把它抓來千刀萬剮，把它剝，也剝不碎，為什麼？因為它是意識所生的身體。所以我們有這樣的認知，我們就不會害怕那些閃電打雷會傷害到我們，我們知道這個時候的身體，意生身是不會受到任何外力的傷害，因為它沒有像我們有實在的肉體，它是不會受到傷害，這樣我們不管看到什麼樣恐怖的景象，我們都比較不會害怕。第一，知道那是我們業力顯現的，沒有離開我們心意識的作用；第二，中陰身它是不可能受到傷害的，所以就不會那麼恐懼害怕了。

三、投生中陰

如果經過這兩個七，兩個七就是十四天的實相中陰，如果你也沒有投生到六道，也錯過了忿怒尊或是歡喜尊的本尊，祂們出現，你都沒有進入祂們的光中，或者進入祂們的心中的話，如果你錯過這樣的機會，就會進入第三個投生中陰的階段。就是沒有進入喜樂尊或者忿怒尊，沒辦法成就報身佛，那你也沒有隨著那六道光去投胎的話，就會進入下面這個投生中陰的階段。

避免入胎的五方法

如果你有能力，或生前就已經熟悉這個法門，你這個時候可以有辦法關閉，然後避免入胎，能讓自己避免入胎的方法，它一共有五個方法，這五個方法都能讓我們避免不要入胎。

第一個，就是觀想本尊。看你生前修的是什麼樣的本尊都可以，你可以把你的本尊觀想出來，觀想本尊由外而內逐漸化空，然後你就安住在那個空性的明光當中，這樣你就不會入胎了，這是第一個方法。

第二個方法，我們前面講過，像你要投生在人道，你會看到父母在交合，你只要一靠近，你就入胎了。所以我們看到男女交合的景象的時候，我們不要去靠近，趕快觀想，把這個男女觀作是佛父、佛母，然後向他們禮拜，向他們禮拜，你就不會入胎。這是第二個方法。

第三個方法，我們前面也講過，你會入胎是帶著你強烈的貪愛、還有憎恨，強烈的貪、瞋而入胎的。我們現在就能理解，因為這個愛、憎，才讓我們入胎，才受這個無盡的輪迴，所以現在我決定不要再依貪愛跟憎恨，那我也不會入胎。我們前面舉了好幾個例子，入胎的那一剎那，都是帶著強烈的貪愛還有瞋恚。所以你離開貪愛跟瞋恚，你也沒有入胎的機會，這一點做到，也可以避免入胎。

第四個，就像我們平時常常作觀：「一切法如夢幻泡影」，如果你生前這樣觀一切法如幻，這樣的功夫做得很純熟，這個時候一念生起一切法如幻，你也不會入胎。都是虛妄不真實的，整個輪迴，整個中陰境界，所有的一切法，因緣所生的一切法都是如幻的，都是不真實的，你也不會入胎。

第五個，就是你們生前所練習的大手印或大圓滿，或者其他的禪修也可以到達這樣的境界，就是心任運自然，安住在法爾本然的狀態之中，你也不會入胎。你生前是這

樣子修，常常安住在這樣的一個狀態當中，在這個時候，你也可以憶念起你生前所修的，讓自己的心任運自然安住在法爾本然的狀態之中，心很寬鬆自在，坦然而住，安住在這樣的境界，也可以不入胎。

如果沒辦法關閉我們的胎門，那我們就會進入下一個階段，看你有沒有能力選擇入胎，選擇受生，就是在六道輪迴。因為這個中陰身會看到不同的六道的景象，前面也講過，因為中陰身有相似的神通，所以他有天眼通，這個時候天眼能觀到六道的景象，所以你可以自己選擇你要不要進到這樣的一個景象當中，那你進入哪一個景象，就是六道的哪一道，然後就受生了。

六道的景象

六道的景象，我們現在就稍微介紹一下。我這一世萬一不能成就也沒關係，我這個時候如果能自己選擇入人道，再得暇滿的人身，還可以再繼續修行，也 O.K. 嘍，所以你就要看好，六道是什麼樣的一個中陰景象，然後你就選擇那個胎門入胎，你就可以再得到暇滿的人身。所以我們現在稍微介紹，六道是什麼樣的景象。

我們知道人道有四州，東南西北四州，所以如果是東勝神州的話，你會看到很美麗的湖上面有天鵝，而且是雌雄，因為雌雄才會生小天鵝，所以看到的畜生都是雌雄的，就是有公的、有母的一起，你看到有雌雄的天鵝在湖面上，這個就是屬於東勝神州。像修行人都不會喜歡到那邊，因為那邊沒辦法聽聞佛法，那邊是沒有佛法的地方，所以我們就發願不要入胎，不要生在東勝神州。所以我們看到天鵝，很優遊自在的在湖面上游來游去，我們就決定不睬他，你就不會生在東勝神州。

南瞻部州，那是我們發願要去的，可以再得暇滿的人身，它是什麼樣的景象呢？你會看見大廈、或像古代皇宮

或王侯貴族他們的房子，屋頂都是非常華麗、很漂亮的，像那一類的。你看到很多的大廈，很多美麗的房子，那就是生在南瞻部州，這個就可以投胎了。你可以選那個大大間的、又高又大的那個，那個就是古時候的王公貴族的家裡都是很大的，所以你就看愈大愈好，你就從屋頂鑽進去，那裡就有你未來的父親跟母親，反正看到大廈、或是很華麗的房屋，你就可以投生其中，那是南瞻部州的景象，要記好喔！不要跑錯啦！要是跑到那個又黑又髒的小屋子，就生在貧窮人家，一定要看那個很大間的。

如果我們看到雌雄的牛、馬在湖邊吃草，也是有公的、母的，這邊一對、或者那邊一對，這樣三三兩兩，散佈在湖邊吃草，看起來也是很優閒的樣子，這個就會生在西牛賀州。這個也不要靠近，因為那邊也是沒有佛法的，不能繼續修行。所以我們看到有牛、馬在吃草，也不要睬它，這樣就不會去了。

我們如果看到有雌雄的牲口，這個牲口也是畜生的另外一個講法，就叫牲口。不同的畜生也是有公的、母的，雌雄的牲口在湖邊、或是樹林下面，你遠遠看到那個樹林下面有動物，點綴在湖邊或是林下，有一些動物，像我們看到森林裡面有什麼動物，或者那個湖邊有什麼動物在那邊跑來跑去，那個也不要睬它，那個就是北俱盧州。如果你靠近的話，你就會生在北俱盧州當中，我們也知道那裡是沒有佛法的，所以我們也不去。

如果會生在天道中，當天神的話，你就會看到由金寶造成的很快樂的宮殿，天道也可以暫時去住一下，把你現在累積的福報享完，然後再來發願到人道修行。如果想享受的話，到天道去住一下 O.K.啦。那你要看好，就是由金寶，黃金、或是種種的珠寶，發出種種珠寶的光或黃金的光，由它們金寶所造成的快樂宮殿，一排一排，或是一

片，那個就是天道，如果你靠近就會當天神了。

如果你看到美麗的樹林、或是有旋轉的火圈的話，那個就是阿修羅道，因為脾氣太壞、忌妒心太強、瞋心太重，很難修行，我們也不要靠近。像我們生前很喜歡樹林，好漂亮喔！小心了！生前不要薰習這樣的習氣，生前喜歡到漂亮的樹林玩樂的話，中陰身你看到那個很熟悉嘛，你就會靠近，就變成阿修羅了，所以小心！不要去。

如果你看到岩石裡面有洞穴，或是地有凹陷，或是有霧氣瀰漫，這個就是畜生道，所以也要小心，不要靠近。生前有些人喜歡爬山，鑽山洞，還有那個雲霧繚繞，看起來有仙氣，啊！好漂亮！起霧、起雲、看雲海，迷迷濛濛的，覺得它很朦朧的美，那個要小心。像廬山，廬山煙雨浙江潮，喜歡那種濛濛的美，又喜歡鑽什麼山洞、地洞，看到山洞、地洞就鑽，你就要小心，現在鑽習慣了，到時候一鑽進去，哇！小豬、小狗、小貓，就是當畜生嘍！

如果我們看到非常的荒涼的原野，就是看起來好像枯木、很乾枯的景象，或林園當中有沼澤，這個是屬於餓鬼道，也不要靠近。餓鬼道就是一副很荒涼的景象就對了，看來看去就是很枯槁的景象，就是你看到都是枯樹枝，不是那種很茂盛的，很濃密、很翠綠的，那個就是餓鬼道。

地獄道，就是你要靠近之前，你就會聽到很淒厲的號叫聲音，那個就一定是地獄道。所以生前不要喜歡看熱鬧，哪邊在叫，啊！叫得很慘的時候，我一定要去研究看看到底是發生了什麼命案、還是父母在打小孩、還是怎麼樣，一定要去看看，去研究個清楚，到時候聽到號叫聲，也要趕去看看，到底發生了什麼恐怖的事，好啦，一看就到地獄道裡面去了。所以這個也要小心，聽到很淒厲的哀號聲，我們千萬不要靠近。或是看到有些地方陰森森的，也不要靠近；或是看到有白色的屋子跟黑色的屋子交錯

的，交相間雜的，這間是白的、那間是黑的，黑白相間的，一棟一棟的房子，一片，也不要靠近，那個也是地獄道；或是地上的黑洞，剛才是山洞，可能還亮亮的，現在是黑洞，黑洞你一鑽進去就是地獄道；或是晚上我們走在夜路，就是黑路，所以你這時候看到路是黑黑的，好像晚上走黑路，都沒有路燈那種路，那也不要，那個也是地獄道的景象。

這就是六道的景象，我們一定要看好、看清楚了，然後再決定入胎。

一般我們大部分都是什麼樣的情況下入胎的呢？不是這樣子沒事散步，輕鬆愉快，然後看到那邊有房子就過去了，不是喔！是很恐怖的，逃逃逃，看到房子就鑽進去。我們剛才講過，中陰身種種恐怖的景象，也許有鬼卒在後面追趕，有那個刀斧手，就要來砍你，然後你嚇得一直逃、一直逃；也不是大白天、陽光普照，很美麗的景象，不是，就很像我們在夢中，黑黑的，充滿了黑暗的景象；再加上你業力的風一直吹，可能寒風刺骨，可能還有各種的音聲，剛才講閃電打雷，所以你會聽到很多轟轟轟那種震耳欲聾的聲音；有時候是傾盆大雨，有時候是下大雪，有時候是下冰雹。可能這些種種狀況都穿雜在裡面，這邊又是閃電、又是打雷、又是風吹雨打，然後又黑又暗，後面又有鬼卒在追殺你，你就一直逃、一直逃，逃然後怎麼樣？想要躲起來嘛。

這時候就會由你的意識想出說：我要躲到哪裡去？我們講過，所有中陰身的景象都是你自己業力所顯現，都是你心意識所變現的。這個時候你為了要求一個庇護之所，能躲避的地方，所以就由你的意識顯現出剛才講的六道景象，那個也是你心識所變現的。為什麼會變現這些？是因為你受到追趕，然後很驚慌恐怖，想要找一個地方躲起

來，所以這個時候我們講過你可能會看到大廈，或岩洞、地洞，或者剛才講的森林，這些景象會隨著我們心念出現，就是剛才講六道的景象，它可能不是一次出現一個，可能是這邊有大廈、那邊有森林，因為你想要躲，你就會找一個地方去躲起來，躲進去以後就不敢出來了，因為怕鬼卒在外面等你，你這個時候會告訴自己說：這時候出去一定很危險，我一定不要出去，所以你就住得很安穩。這個庇護的地方，就是母胎、或是子宮，你就是這樣子入胎的。所以不是很快樂、很安詳的選好，不是選好、很大方的、慢慢的、很輕鬆愉快的走進去，不是這樣的！是逃到沒辦法去躲，一躲就入胎了，是這種情況之下入胎的。

生前如果有修過密教的，譬如說黑努嘎、或者馬頭明王、或是金剛手菩薩、或者任何的忿怒本尊，只要這個時候你可以憶念起來的話，那個在後面追殺你的，還有這種種恐怖的景象，就會在剎那之間消除。為什麼是這三尊呢？因為這三尊本尊就是驅除邪魔特別有效的本尊，黑努嘎、馬頭明王、金剛手菩薩這三個忿怒尊。你如果生前有修過其他的忿怒尊也一樣的有效，你只要這時候可以觀想出你的本尊來，這個忿怒的本尊來，這些邪魔所有的境界都會化為微塵，在剎那之間消失了，這時反而你有選擇胎門的能力了，你不會受到這些境界的影響。那這些本尊從哪裡來？是不是從外面來？是你自己觀想出來的啊！所以這些本尊其實也是你自己的三昧力，就是你定中，你的禪定力所出生的、所生出來的，你觀想出來的。所以你生前的定力修得好不好，你這個時候就能夠決定你觀想得快不快，或者清不清楚，是不是很快就把他觀想出來，那就是你生前所修的三昧力，就是這個禪定的力量，到這時候就能發揮它的效果。如果你生前修本尊，很快就能夠憶

念，包含你在睡夢當中，在很恐怖境界的那一剎那，你都可以把你的本尊毫不猶豫的，很純任自然的，都可以觀想出來，就好像你沒有什麼用力，他就自己跳出來，如果生前可以修到這樣的情況的話，任何緊張、恐怖的境界現前的時候，你都可以在剎那之間觀出你的本尊，這時候就沒有什麼困難，所以也是看你生前修行的那個觀想力到什麼程度。

你說在後面追你的這些羅刹、餓鬼，是怎麼來的？也是自己業力所顯現的，是你的惡業變現出這些妖魔鬼怪來嚇自己，所以你明白這個道理，也不會被這些種種的恐怖境界所影響，就不會恐懼害怕。所以這個時候，就看你平常修行的能力到哪裡，你就是盡量不要受到這種恐怖境界的影響，不受影響，你就可以自己選擇。

如果你生前是發願往生西方極樂淨土的，你這時候就發願，我現在發願求生西方極樂世界阿彌陀佛的淨土，在祂的座前從一朵蓮花中化生，你就化生了，你就到彌陀淨土化生一朵蓮花。你說我不想到西方極樂世界，我想到兜率天找彌勒菩薩，這時你當下發願，往生兜率天，我要親近彌勒菩薩，跟祂學唯識，都可以隨念往生，如果你有選擇胎門的能力，你有兩種選擇：一個就是往生任何一個佛淨土，這時候都可以隨念往生；或者可能是菩薩再來的，他這個時候也可以有第二個選擇，他如果沒有發願往生任何一個佛淨土的話，他也可以很歡喜的帶著強烈的願力來人道當中入胎。

另外，就是他是不得不入胎的，你這個時候也可以發願，希望我生在什麼樣、什麼樣的環境，譬如說正信佛教的家庭，或是你喜歡生在富貴的家庭比較好修行，還是認為富貴比較不好修行，這個時候也可以動念。就是說你修到有選擇往生能力的時候，你可以這樣發願，我要生在什

麼樣的環境，譬如說，像我們就希望再得暇滿人身，要生在有佛法的地方，四眾遊行的地方，可以繼續地來修學佛法，能夠繼續地來利益眾生。菩薩乘願再來的，就是這樣選擇入胎的，帶著他的菩提願力入胎，希望能到人道來利益一切眾生，所以他在這個時候可以選擇入胎。如果這個時候我們覺得說自己能力不夠，也可以祈請本尊加持，然後入胎。

我們看到那個入胎的景象，我們要儘量保持平等，不要看到好的景象就生起了歡喜，看到不好的景象就生起厭惡的心，不要歡喜或者厭惡，心住平等。如果你做不到的話，也不知道怎麼樣選擇胎門方法的話，沒有關係，就是我們剛才講的，見到任何一個景象出現的時候，你這個時候你自己沒辦法選擇，你可以請求三寶加持，或者祈請本尊加持，或者祈請上師加持都可以，如果你想去天道的，希望能進入那個白光，生在天道當中；想投生在人道的，進入黃色的光，或者剛才講的那個大廈、或者華麗的房屋。覺得自己沒有這個能力，你就祈請三寶、本尊、或上師的加持，這樣就能成功的入人道，或者成功的人到那個大廈、或者美麗的房屋裡面去。

昨天有師兄問到說，我們能為亡者做什麼？這個我們大家都知道，再複習一遍。第一，就是不要為亡者殺生。因為這個時候要發白帖，大家都知道這個時候請親朋好友來家裡的話，一定是素食，所以這個時候不會為了要宴請親友，然後就殺雞宰羊。一般人大概都已經有這樣的觀念，所以我們一定不要為亡者殺生，因為這個殺生的業就算亡者的，因為是為他殺的，你不但幫不上忙，還增加他的殺生業，所以我們絕對這個時候不殺生，不為亡者殺生。第二，大家也都知道了，所有的親朋好友都不要去遺體附近哭泣或是哀號，不要做這樣的動作。第三，就是家

人要幫亡者多多的行善，他生前如果有一些財物，就幫他布施，幫他行善、累積一些功德，因為這個善行功德也算亡者的，對他也有幫助，因為這時候幫他累積福報，可以影響他在中陰身投生到比較好的地方。

我們今天就講到這裡，看有沒有問題。

課後發問與回答

〔問〕淨蓮上師活佛，自從我在七、八年前開始念《心經》到現在，我就沒有夢，是不是等於往生時一片空白，不懂去哪裡？

〔答〕希望你是證悟空性，到時候認證明光。一般我們都有夢，只是我們一翻身就忘記了，一般人是會夢的，所以你能念到一片空白，希望是無念，念到無念、或是證悟空性的話，就是明白了《心經》所說的般若性空的道理，這樣是很好的。

〔問〕如果一位出家師父還俗，是否在佛法中有不如法？有沒有罪？

〔答〕佛法本來就可以還俗的。

〔問〕師父請問同性戀的因緣是什麼因果造成的？若今生是同性戀者，是否有罪？是否是因魔造成的？

〔答〕如果說一定要說魔，我們就說心魔，他情執的魔比較重，一般會同性戀的，他都是情執比較重，所以這一世會成為同性戀者，就是過去世他的情執非常的重，就是情執方面看不破、放不下，他這一生就會成為同性戀者，是這樣的。

〔問〕佛有神通，如果要解答你的煩惱時，是否會化現人身來同我們溝通？

〔答〕不用這麼麻煩啦，還要化來化去的，你就覺得好像有靈感這樣子，那可能就是佛祂要告訴你什麼，不用

化。

〔問〕若指引我們去聽 CD，有可能嗎？

〔答〕有可能啊！你就會突然莫名其妙就有那個念頭說我要去請 CD 回來聽。可能是佛菩薩慈悲，看你因緣成熟了，所以就給你這樣的一個 idea，讓你去請 CD 回來聽，有可能。有一些是顯化、有一些是冥化，就是說你會不知道的，可是你就會朝那個正法的路去走，學佛修行的路去走，好像冥冥之中有一些安排，那個感覺，那個有時候是冥化。顯化，就是比較明顯的，讓你事後想起來，那好像是佛菩薩，我們聽過很多這樣的故事，他在家裡，結果突然看到一位出家人來跟他化緣，他就布施給他、供養給他，然後一回頭就不見了，他才想到他大門是鎖的，他怎麼進來的？那一定不是妖魔鬼怪嘛，那八成是佛菩薩來顯化的，所以這個是比較明顯的，會讓你有一點了解說那可能是菩薩化現，好像有軌跡可循的，那個是顯化，可是大部分的時間我們都不知道，因為無明的關係，其實祂隨時都在點撥我們，可是我們不知道，那個就是屬於冥化。

〔問〕一般地水火風的分解會拖多久，才使病者進入粗分心？

〔答〕不會太久，因為每個人的情況不一樣，就是四大生前健康、還是不健康？所以不一定是拖多久，可是你在旁邊仔細觀察，他一定會有徵兆的。

〔問〕眼耳鼻舌身意，六根有分解嗎？

〔答〕我們念過百法就知道，色法的內容是什麼？色法有十一個，是什麼？眼耳鼻舌身五根，屬於色法，色法就是屬於身體的，所以眼耳鼻舌身，這個是屬於身根的範圍，所以它就也有分解的，不是說分解啦，就是說喪失它的功能，我們前面不是有講說你現在跟他講話，他聽起來很遙遠、很遙遠，表示說他耳根的功能已經慢慢在消失

了，眼根也是一樣，五根的功能慢慢在消失，不是分解，我們應該用消失比較正確。

〔問〕六根的分解和地水火風的分解有關聯，和分前後嗎？

〔答〕有關聯。就是在地水火風四大分散的時候，前五根的功能也同時慢慢在消失，它是同時的。

〔問〕修西方極樂淨土，神識有沒有經過中陰身這一段？

〔答〕這幾堂如果都聽清楚的話，就知道有沒有經過中陰身。你可以在臨終那一念就憶念，就跟阿彌陀佛走的話，就沒有經過中陰身，可是那個時候沒有走成功，就是我們剛剛講的，你選擇入胎的這個時候，你選擇要往生任何一個佛淨土的話，你那個時候可以隨念往生，那個就有經過中陰身了，因為這時候是中陰身選擇要入那個胎門的，這樣明白嗎？所以有沒有經過中陰身，就看你是什麼時候跟著阿彌陀佛走的。

〔問〕如果沒有，那亡者的過程是否過了地水火風的分解，斷氣就馬上往生西方淨土，是沒有經過粗分心和細分心這一段？

〔答〕剛才已經回答了，看你什麼時候跟阿彌陀佛走的。

〔問〕尊貴的淨蓮上師，《地藏經》說人死後會有冤親債主變做父母或家親眷屬來迎接亡人，是在七七四十九天的哪時？如何應付？

〔答〕這個有時是臨終就來了，我們不是說他會看到種種的景象嗎？有時候四大分散的時候你就會看到，有已經往生的家親眷屬來，說你跟我走，或是冤親債主，所以它不一定是哪個時候，有的它會在一開始就出現，臨終還沒斷氣之前就看到那種景象，有的那個時候就來了。

〔問〕臨終時若修淨土法門，即一心念阿彌陀佛，如何以顯密雙修？一定要修密嗎？

〔答〕沒有一定要修密，你發願往生阿彌陀佛的淨土，你如果修淨土法門的，就是依照你平常念佛，念到一心不亂，不管是事一心還是理一心，都可以往生成功，不一定要修密。

〔問〕請問師父，人往生後可不可以馬上火化？

〔答〕你說的馬上，就是這邊斷氣就馬上拿去燒嗎？當然不可以，因為他神識還沒有離開身體。

〔問〕人死後通常棺木會擺放三十五天，請問師父有何作用？

〔答〕古時候就有所謂的回魂，還陽，他又活過來了。奇怪？怎麼棺材裡面有動靜，好像有人在敲門的聲音，原來他活過來了。古時候都會停放在家裡的中庭，停放一段時間，就是怕他會還陽，也有這樣的例子，就是明明斷了氣，可是他又活過來了，神識可能出去玩了一圈，他又回到他的身體，所以他又活過來了。

〔問〕慈悲的淨蓮法師，請問如何對治五蓋的過失？何謂菩提心？菩提心要怎樣修才能生起呢？感恩法師開示。

〔答〕菩提心又要推銷一下，請上網看，我在台灣已經把發菩提心的部分圓滿結束了，那個很長，很長的意思就是要講很久的意思，我們就下不了課了。所以如果你想要詳細了解的話，就是請你看宗喀巴大師所說的《菩提道次第廣論》的「上士道」一開始，有很長的一部分都是在告訴我們怎麼發菩提心的方法。

〔問〕怎麼對治五蓋的過失呢？

〔答〕一般我們是修禪定最快，我們也是說你什麼時候五蓋能暫時伏住，你就什麼時候可以證初禪，所以修禪

定是降伏五蓋一個很好的法門，只要你能得欲界定進入未到地定，然後入初禪，這樣五蓋自然就能被降伏了，如果你沒有透過禪定的力量，是比較困難的。

〔問〕慈悲的淨蓮上師，在英國宣佈腦死病人，回到中國接受醫治，現在已經活動自如，請問受五戒的醫護人員，進行腦死病人器官的移植手術，有沒有破不殺生戒？

〔答〕他已經受了五戒的醫護人員，進行腦死病人器官的移植手術，有沒有破不殺生戒？沒有破，不算，因為他已經被宣佈腦死，他已經死亡，所以不是他把他結束生命的，是他已經死亡了，已經宣判腦死了，所以這個生命不是由他來殺死，他只是器官移植這樣而已，所以他不算破不殺生戒。

〔問〕五戒弟子在談情說愛的時候起淫欲心，有沒有犯不邪淫戒？

〔答〕五戒弟子，以小乘來講，只是生起淫欲心不算犯，你只是起了這樣的念頭，你身體沒有一些親熱動作的話，小乘來說這樣就不算犯。可是大乘，我們前面說過了，大乘注重在心戒，你只要起淫欲心就要趕快懺悔，這樣才可以把淫欲的種子跟習氣慢慢地減少，所以大乘來講的話，只要生起欲念，淫欲的心，我們當下就要趕快懺悔，這樣我們的淫欲，這種貪欲的心才會慢慢地減少。可是你說受五戒，這個就是應該是小乘來說，只是生起這樣的念頭，就不算犯。小乘的戒律，就是你只要沒有付諸身口，沒有說出來、沒有做出來，你心裡怎麼想，它都不管了，那都不算犯，你有實際做出來才算犯，小乘戒律是這樣制的。

〔問〕請慈悲的淨蓮上師，再重講一次，神識從頂輪離開，乃至肛門的先後次序。

〔答〕不要好不好？等 DVD 出來，請你再複習一遍。

〔問〕請問法師，我時常會夢見已往生的親戚朋友，夢境都很清楚，他們總是向我訴說他們的狀況，有時也會提出要求，請問為什麼我會做這種夢？這是真實的嗎？

〔答〕看你怎麼看了，一切法如夢幻泡影，那就不是真的了，你現在講夢話。可是如果你真的想要幫助他們，他們提出什麼要求，你覺得你可以做到也 O.K.，就幫他們做，也是很好的。那你說為什麼會常常夢到呢？有兩種狀況，一個是你有發心，就是你曾經有發這樣的心，說希望幫助死去的親朋好友，所以你就有可能做這樣的夢。也可能是你憶念你死去的親朋好友，因為憶念，日有所思，夜有所夢，所以晚上他們就來找你。那也可能你有發過這樣的心，說希望能對亡者有一些幫忙。另外一種狀況，就是可能你最近身體比較不好，磁場比較低，運勢比較低的時候，比較容易夢見往生的人，就是你自己本身能量比較低的時候。看你是那一種情況，一般來說就是這兩種情況。

〔問〕尊敬的上師，我們怎麼知道家屬的中陰身已投生？

〔答〕我們不知道，因為我們沒有天眼，我們前面講說，只有聖者的清淨天眼可以觀得見，但是我們凡夫的肉眼是看不到的，我們能為他們做的，就是剛才我們講的那三個重點以外，就是看你還可以為他做什麼？誦經、超度、還是什麼，你能為他們做的，只能儘量地做，我們是沒辦法看到他已經投生了沒有。

〔問〕如果時常夢見同一個境遇與同樣的逃路，是否往生的時候也如是？

〔答〕不一定，因為你可能老是夢到一個地方，也許你過去世去過，這一世可能沒有去過的話，或是過去世有發生過這樣的情景，現在在夢中出現，也有這種可能。另外，夢的解析，它有一套解析的方法，就是說你老是夢到

這樣的夢境，表示說你第六意識的潛意識可能有一些要打開的東西，或有一些心理的障礙，或最近壓力比較重或什麼，你就老是夢到那樣的夢，跟你的壓力、情緒等等有關聯，有時候是因為這樣，但不一定往生的時候就是這樣。

〔問〕尊貴的淨蓮法師，現今我們已經聽聞中陰身的法，我們平時如何把這個中陰身的情況牢記？

〔答〕就是《西藏度亡經》，你平常就可以多多拿來念。一般我們如果說要幫亡者讀誦這個《西藏度亡經》的話，我們一般就是從他臨終開始就誦，就一直讀誦，讀三遍到七遍，希望他能夠憶念，因為你在這邊讀誦，他中陰身有天耳通，他可以聽到你告訴他：「你現在出現什麼樣的情況，你不要害怕……」，他都可以聽得見。我們自己可以這樣修，也可以幫死亡的人這樣修，誦三到七遍，慢慢講，不然他來不及聽，要口齒清晰，慢慢地讀誦，讓他可以聽得很仔細。不要好像交代什麼事情，趕快把它唸完，他也聽不清楚你到底在講什麼。所以我們唸的時候，就是非常非常地慢，儘量每個字都唸得很清楚，他可以聽得很清楚，就可以在不同的階段，對他有不同的幫助。

〔問〕請法師開示，在寺院裡師父們和工作人員用餐後有剩飯剩菜，我們去吃是否如法？

〔答〕可以啊，可以吃啊，這是指在家眾，對不對？這應該是指在家眾，就是師父還有工作人員用餐以後剩下來的飯菜，如果是在家眾可以，如果出家眾就不合適。

〔問〕慈悲的淨蓮法師，請問生起次第與圓滿次第有何不同？

〔答〕生起次第，就是你要觀想，像如果你修一個本尊，隨便舉一個例子，如果是你要觀想一個本尊，你把那個本尊的形相很仔細地觀想出來，那是屬於生起次第；觀想出來以後，我們就會誦咒、就會持咒，持完之後會化光，

然後安住，化光之後安住，這時候屬於圓滿次第。所以圓滿次第就是有助於你去體認那個無我空性的智慧，就是安住在無念寂靜狀態的時候，就是化空之後我們會安住一段時間，等開始生起妄念時，我們就停止了，所以在妄念還沒有生起的那一段，那是屬於圓滿次第，有助於我們體認空性。

〔問〕請問師父，將行善的功德迴向十方世界一切眾生，包括西方極樂世界，以及這一世還活著的家屬嗎？

〔答〕對啊，包含啊，一切眾生，我們一般功德迴向十方世界一切眾生，就包含已經往生的、現在還在的、還有十方世界一切的眾生，所以不管他是什麼樣的眾生，全部都在十方世界裡面。

〔問〕為什麼說業是不真實存在的？

〔答〕因為一切因緣所生法，自性都是空的，所以說它不是真實存在的。如果真實存在的就麻煩了，我們造了之後，因為它真實存在，它沒有改變的可能，我們懺也懺不完，懂嗎？我們為什麼懺悔能夠消業障，就是因為它是因緣所生法，它自性是空的，它是無常的、是無我的，因此你才可以慢慢藉著懺悔把它懺乾淨，這就說明業的自性是空的，所以我們說它不是真實存在的，不是說它不存在，因緣成熟時，業力就顯現了，你就會受報，就苦啊；善業的時候，你就樂啊，就順境。所以我們不能說它沒有，只是說它不是真實存在的，因為它是因緣所生，是無常的、是生滅法，都不是實有的。

〔問〕如何破除我執？

〔答〕明白一切因緣所生法自性是空的，所以它是無我的。明白這個我，它不是真實存在的，它是因為無明，才以為一切法是真實存在，因為無明，才以為有我、有法而生起了我執跟法執，所以是因為無明。所謂的無明，就

是不明白無我的道理，所以你明白一切法本來無我的道理，只要是因緣所生，自性就是空的、就是無我的，你明白這個道理，自然就不會執著還有一個我真實存在，或一切法是真實存在的，這樣就破我執還有法執。

〔問〕請師父開示，若家裡有高齡的老人家現在神識（就是頭腦），有些模糊，如何教導他們認識或分辨這些光呢？

〔答〕恐怕很困難喔，意識不清楚沒辦法教他怎麼認識這些光，可是我們還是可以誦，如果說現在講的超度，或是中陰身救度方法，我們還是可以誦，為什麼呢？還是回到那個中陰身有五種相似的神通，所以即使他生前是瞎子、是聾子，可是中陰身的時候他還是有相似的天眼、天耳，還是可以發揮，那就是我們的潛能。在中陰身的時候，我們潛在的能力就發揮出來，所以他有相似的五通，他還是可以得到利益的，所以你還是可以儘量的幫他。中陰身的能力是比我們現在活著的時候更靈光、更聰明、智慧更高，就是因為他有相似的神通，所以那個時候他聽，或者他的悟性，比我們活著的時候還要高，就是因為他有相似的神通，所以還是可以幫他讀誦、或是你要念經、或是持咒，念佛都可以，還是可以幫得上忙。

〔問〕若中陰身已經去投胎了，他們還會眷戀在世的親人嗎？

〔答〕不會了。一般不會，因為他已經忘記前世的事情，只有修行的人，看他修到什麼程度，就是有宿命通的，他就還可以記得。沒有宿命通的，一般是沒辦法，一般是入胎之後就迷了，不要說住胎不迷，還有出胎不迷，統統迷，入胎就迷了，一入胎他就忘記上一世的事情了，所以我們還在那邊難過的要命，實在是很冤枉，他老早把你忘記了，他已經依著他的業力到下一世去輪迴了。

〔問〕請法師慈悲開示，用錢買姪不算犯戒，那麼有家室的男人在外買姪有犯戒嗎？

〔答〕還是要懺悔啦，如果有去的話。因為現在有很多就是先生到國外去工作，不是常常能夠回家，他可能一去就是半年、一年、兩年，你說他怎麼辦？他有生理的需求，這種情況之下還是可以開許的。

〔問〕賣姪的妓女，將來會有果報嗎？

〔答〕也是有啊。

〔問〕恭請師父開示，佛菩薩度眾生都是隨著眾生的根機，請問這個根機是否就是善惡等的習氣？

〔答〕對，這一世是上根利智、還是中根、還是下根，就是跟你過去世的業力有關，善惡業的習氣來決定，我們常常說宿世善根深厚，那就是過去薰修的善根比較深厚，所以就是跟過去的善惡等的習氣有關，沒有錯。

〔問〕這就是「先以欲鉤牽」的意思對嗎？

〔答〕有時候是用這個先以欲鉤牽，就是說佛菩薩為了要度眾生，所以祂隨眾生不同的根機，然後宣說不同的法門，就是四攝法：布施、愛語、利行、同事。這個同事，有時候就是要跟他一同做他有興趣的事，為了要度化他，這個利行跟同事，有時候就是會用到先以欲鉤牽，他喜歡這個、他好樂這個、他有這樣的習氣，你為了要度他，你就先跟他打成一片，讓他跟你的交情愈來愈好，愈來愈信任你，慢慢地你講的話他願意相信、他願意聽、他願意改，你就慢慢達到度化他的功能了，所以這個有時會用到「先以欲鉤牽」的方法。

〔問〕還是說，一上來就讓他從改變自己最深的習氣下手，所謂的醫病先醫最重的病？

〔答〕這個很難啦，你一開始就教他最難改的，習氣最重的先改，你說容易嗎？這個比較難。一般我們是讓他

比較可能不太在乎的那個先改，比較輕的、比較容易改，反正他也無所謂嘛，不是很在乎是說一定要、還是不要，這個就可以比較容易改。我們知道那個最深的習氣，連我們自己都最難改，怎麼可能一下手就要他先改那個最深的習氣，這個是比較困難的。

〔問〕菩薩「留惑度生」是什麼意思？

〔答〕這個不是留惑度生，是留惑潤生，菩薩為了要度眾生，他會保留一些眾生的習氣，可是他的心是清淨的，他是為了要度眾生，為什麼要保留一些眾生有的習氣呢？就是不要讓眾生覺得你不是人，因為人所有的習氣你都沒有，一般會喜歡的你都沒有，你這個也不會、那個也不喜歡，你怎麼跟他打成一片？對不對？因為人互相往來的話，就是要有一些同好，相似的嗜好、或是一些休閒活動，或者有的人好樂喝茶、有的人好樂吃什麼、用什麼，就是說一定要有共通點，這樣你才可能讓他覺得說是同一國的。像那個嚼檳榔的、或者抽煙的那個兄弟，他們只要遞給對方一顆檳榔、或者一根煙，那個當下心靈是交流的，心靈的交通是非常融洽的，就在他幫你點煙的那一剎那，我們就是同一國的了，就有那個族群的認同感，這個很重要。所以菩薩他就是要留惑，惑就是煩惱，看起來他好像有一些貪、有一些瞋、有一些煩惱的習氣，可是不是真的，是他故意保留這一些，為了讓眾生感覺更親近、更容易度他，是為了要度眾生，所以他是留惑，留一些煩惱、一些習氣，眾生好樂的那些，跟他們打成一片，和光同塵，這樣比較好利益眾生，他的目的是在這裡。

〔問〕菩薩乘願再來，其實也是借助過去未了之業（也是過去跟眾生所結過的緣），才能幫得上眾生對嗎？

〔答〕你說的意思就是過去有跟他結緣，這世才對這個眾生幫得上忙，大概是這個意思吧？是沒錯啊，佛菩薩

不度無緣之人，就是說你沒有跟他結緣，不管是善緣還是惡緣，你就是度不了，因為沒有緣，過去沒有結過緣，所以菩薩發願再來，那他能度的，也是跟他有緣的人，不管是過去世結的緣，還是這一世結的緣，就是有緣才會碰到，不管是善緣還是惡緣。惡緣也沒有關係，我跟你吵一架、打一架我就結下緣，惡緣沒關係，菩薩不怕惡緣，他一樣可以轉變，讓你轉變，度化你，憑菩提心都可以做得到，所以他也不管什麼緣。那當然我們很怕結惡緣的，我們就結清淨的緣，結法緣、結善緣，這樣比較安穩，度得也比較沒有那種覺得惡性重大的眾生，特別難度的眾生，就比較不會碰到這種，因為你結的都是好的、清淨的緣，法緣、善緣。可是大菩薩他是不怕，他就是敢跟你吵一架、打一架，還是結下樑子都沒關係。

〔問〕師父您這樣說：「欲度眾生先無我」，這是說我們必須有見空性的智慧，意即我們自己要先開悟，然後才能覺悟眾生，對嗎？請問這個開悟指的是至少登初地嗎？還是說我們只要具有無我的正知見就可以了？

〔答〕這就是說，你是凡夫僧？還是賢聖僧？我們一般說出家人有凡夫僧，他只是出家但是他也沒開悟、也沒見空性；另外一個是聖僧，就是他已經開悟的。同樣都可以度眾生，只是能力比較有限嘛，如果他是凡夫僧的話，他的能力比較有限，如果他自己都沒有證悟到空性，沒有證悟到無我的話，他怎麼幫助眾生開悟呢？如果他自己都沒有悟的話，就比較困難，對不對？而且開悟的人，他也比較有攝受眾生的能力，他會比較強，不管他的智慧力、還是慈悲力、還是方便善巧，都比那個沒有開悟的強，所以他在度眾生方面，會比較得心應手。沒有開悟的話，你有無我的正見，也是可以開始幫眾生宣說一些無我空性的道理，也可以說，只是說你自己沒有證到，也可以方便隨

緣的來說。那個說，就是幫眾生種下一些開悟的空性的種子，無我空性的種子，就是幫他種下去，因為他聽過，至少那個種子種下去也是好的，只是說效果沒有這麼好而已。

〔問〕中國黃念祖老居士這樣講：自己還沒有覺悟，就急著去度眾生，只有兩個結果：無照行醫和庸醫殺人，目前有很多在家居士升座講經，您對這個現象怎麼看待？

〔答〕我們歡喜讚歎，沒有意見。

〔問〕複講的方式，真的能夠成就人？還是先要有真實的修行功夫，最好等開悟之後再來講經？

〔答〕如果開悟之後才能講經，世界上沒有幾個人可以講。不用，用複講的方式也是可以，很多他自己沒有開悟，可是他發願講經，他就是用複講的方式開始練習，慢慢練習，他也能講，就是我們剛才講的，你先跟眾生結個緣、結個法緣、結個善緣，然後再幫他種下一些佛法的種子，這樣也是可以的，不一定要等到開悟才可以弘法講經。

〔問〕中國夏蓮居老居士說：「廣學原為深入，專修即是總持」。請就這兩句話給我們開示。

〔答〕這是他說的話，我只能用猜的，不是我說的。廣學原為深入，就是說我們為什麼要廣學多聞呢？就是方便我們能更深入經藏。專修即是總持，「總持」我們講過，那個大總持其實就是我們的真心，你專修的話就比較容易契入真心。

〔問〕專修是否指的是只供一尊佛、唯讀一部經、和只念一句佛號？如果還有別的，就是雜修不能成就？

〔答〕這個是很多修淨土法門的大德講的話，法師或是大德說的話，就是說不要夾雜嘛，你就專誦一部經，或是持一句佛號，這樣就可以了，不要夾雜。這個也是有道理的，如果說你這個宗派的經論也看，那個宗派的經論也

看，你可能會讀愈多的經，反而愈亂，夾雜的話，反而不容易念到一心不亂，因為他看一點，他就要分別，他就馬上：這個跟我原來的那個怎麼不一樣？它為什麼不一樣？到底是哪一個對？他就永遠沒辦法得一心不亂。所以對那個分別執著，很喜歡打妄想的這樣的一個根性來講，他就很適合只誦一部，很單純，你就念一句佛號，好了，不要再夾雜了，這樣就不會增長你的分別、執著、妄想心，這樣比較容易得一心。可是不是每一個眾生都是這樣的根性，對不對？有一些好樂廣學多聞的，他也曾經無量劫以來，他都發心說我要成就一切法，三藏十二部我都發願要精通、要弘揚，像這樣的話，他就不能只誦一部經，只研究一部經，或是只持一句佛號。所以根性也是很重，就要看自己是屬於什麼樣的根性。如果他是不管怎麼看，他都可以融會貫通，全部都回歸到自性裡面，這樣的根性就O.K.，你怎麼樣廣學多聞都不會混亂、不會打架、也不會矛盾衝突，然後都會融會貫通，因為其實它是融會貫通的，只是我們的分別、執著、妄想把它分門別類。他要歸類啊，因為分別、執著的關係，這個對啊，那個錯啊，整天就在搞這個，所以他沒辦法好好地得一心不亂。可是根性比較利的，他就不管講什麼，他都可以回歸到他的自性當中，看到最後全部融會貫通，然後就遍學一切法。所以自己來決定，這樣的說法也沒有錯，不能說他錯，就是說適合這樣根性的人，就這樣子來做，這樣比較不會得罪人。

〔問〕有人說：歷史上許多大德都是廣學了許多法門之後，最後還是歸心淨土的。

〔答〕對啊！所以他前面也是全部學了，然後他發覺全部遍學了之後，他發覺淨土法門最適合他，所以他就弘揚淨土，有很多是這樣的情況。

〔問〕由此可見，我們一開始學佛，就應該專學淨土，

最好唯讀一部經、只念一句佛號，其他經論、宗派等一概不涉及，否則就是好高騖遠、不老實，將來會走一大段彎路，最後還不一定能繞得出來，弟子也深信佛所說的：末法時期，淨土成就，可是這不能理解成其他法門不能成就，對嗎？

〔答〕對啊！自己選擇自己相應的法門，每一個法門都能夠成就，因為都是佛說的。

〔問〕而且往生極樂世界是靠信願，在我們還沒有達到信願堅定之前，適當地通過經論的學習來建立信願，還是很必要的。

〔答〕沒錯！我們為什麼要研究經論，就是幫助我們建立信心，前面你沒有深入經藏，你就念那一句阿彌陀佛也是念得糊裡糊塗，也不知所以然，人家說很好很好，你就念，可是不明白那個道理。可是你深入經藏之後，研究經論之後，你就會知道其所以然，那就可以增強你的信心，然後到信心堅固，就是你明白道理了，所以念得很有信心，念得很相應。

〔問〕就像有的人，如果他需要吃七個餅子才能飽，就不應該說前面吃的六個都是浪費白吃了，弟子的這個想法是否存在偏差？

〔答〕這就是剛才你講的意思，只是你現在舉例說明而已。

〔問〕進一步，上述不允許涉獵其他經論的見解，看來就像《廣論》中所破斥的大邪見：由於開悟是無分別的境界，因此在開悟之前，一切的分辨、思擇都是我們修行的障礙，這個說法實際上是一種邪見？還是弟子本人的想法才是邪見？

〔答〕不允許涉獵其他的經論，這就要看，因為有一些大德他是用心良苦，明明他的弟子，就是我們剛才講的

那種根性，就是每天忙著分別、執著、妄想的，你這時候叫他再看其他的經論，他就夾雜了，反而沒辦法得一心。所以我們只能解釋說，那個大德會這樣子說，其實是愛護弟子，護念弟子的一番苦心，我們這樣子來解釋。因為一個人的壽命有限，你說每個都發願廣學多聞，結果還沒學好、還沒研究清楚就走了，所以先抓一句佛號，穩定中求發展，就是把這一句佛號先念好，如果你還有多餘的時間、精力、精神，你覺得也不會夾雜的話，你就再研究經論，也是從一經一論開始下手，這樣是比較穩當的。至於那個什麼淨土又跟禪、又跟密雙修，還是禪淨律密一起修的，那都是有一個主修的，另外一個是幫助的，就是說進可攻、退可守，都很穩當。因為你有一個主攻的，這是非常穩當的，然後有其餘的時間、力氣、精神的話，你就再去研究其他的，這樣如果這個沒有得手的話，還有另外一個機會，有一些覺得這樣比較穩當，所以他就來一個什麼禪淨律，什麼雙修、三修，還是什麼的，就是弄了一堆這樣子。

回答完了！我們時間也差不多了，今晚就到這裡。
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
第六十講
中士道⑩
十二緣起(一)

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天介紹「十二緣起」。幫助發起希望解脫的心量有兩種方法：第一種，是思惟苦諦和集諦的內容，這個部分我們已經介紹過了。今天介紹第二種方法，就是思惟十二緣起的道理。

十二緣起的內容

什麼是十二緣起呢？大家都很熟悉，無明緣行、行緣識、識緣名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死，它是環環相扣的，一環接著一環，一個緣一個，構成了輪迴的鎖鏈，把我們緊緊鎖在生死當中不得解脫。所以，如果想要從輪迴當中解脫，就要先了解它們是怎麼形成輪迴的，才能進一步的知道如何解脫。因此，我們首先要說明的是「十二緣起」的內容，知道它是怎麼形成輪迴的，那你想要解脫輪迴，就知道用什麼方法。

所以，什麼是十二因緣呢？

一、無明

十二緣起的第一支，是「無明」。什麼是「無明」呢？不明白事實的真相，叫做「無明」。那什麼才是事實的真相呢？一切法本來無我，這就是事實的真相。一切有為法，它都是因緣所生的，只要是因緣所生的，就沒有它的自性，因為因緣生、因緣滅，所以沒有它自己的自性，所以說是無我的、無法的，無我也無法。可是我們如果不明白這個道理，沒有見到事實的真相，就會以為有我、有法，而起了所謂的我執跟法執。

這個「我」並不是真實存在的，因為它是因緣所生，不管你是分析五蘊的內容、還是四大的內容，或是把「我」分成三十二分、或是三十六分，不管你分成幾個部分去分析它，你身心的內容都是因緣所生，只要是因緣所生，就沒有它的自性，因此說是「無我」的。

五蘊，就是色、受、想、行、識，這個色蘊不是「我」，是四大的假合，四大也是因緣所生；受蘊不是我，不管你生起什麼感受，感受生起它馬上就消失了，一下苦受、一下樂受、一下捨受，它是會改變的；我們的想蘊也是，一個妄念接一個妄念，它也是生滅的，我們不可能生起一個念頭，然後它就停在那裡，不會消失，是生起馬上就消失、生起馬上就消失，只要是生滅無常的，它就是無我的，色、受、想、行、識都一樣，都是生滅、無常的。所以分析所得的結果，就是身心不是「我」，五蘊不是「我」，因為都是因緣所生，這是事實的真相，一切有為法都是因緣所生，都是無常、生滅的，因為是無常、生滅，所以是無我的。

起了我執，會有什麼過失呢？本來沒有「我」的，我們以為有「我」，以為有「我」之後會有什麼過失呢？起了我執，就會為「我」生起貪、瞋、癡、慢、疑……等等的煩惱。如果你明白一切法無我，你的念念都是無我的，沒有「我」這個念頭的話，不會執著有「我」的真實存在的話，你是不可能生煩惱的，因為沒有一個「我」要貪，沒有一個「我」要瞋，所以一旦起了我執之後，貪瞋癡慢疑，一切的煩惱，根本煩惱、隨煩惱就跟著這個「我執」而生起了，因為我喜歡就生貪；我不喜歡就生瞋；沒有特別喜不喜歡就是愚癡的狀態；「我」很了不起，就是慢；「我」懷疑不信，就是疑，貪瞋癡慢疑，都是因為以為有「我」才生起的，一切的煩惱也是由「我」來的。一旦有了煩惱

就會造業，造了業，因為業力就會輪迴，所以「我執」是輪迴的根本。但是為什麼會起我執呢？剛才講了，因為無明才以為有「我」，不明白「無我」的道理，才會以為有「我」，是因為無明，因此無明才是造成輪迴真正的原因，這就是十二緣起的第一支——「無明」，輪迴就是這樣開始的，一念無明開始的。所以，推動輪迴第一個緣起是「無明」。

二、行

有了無明，就會生起我執，生起我執，就會有煩惱，有了煩惱，就會造業，所以推動輪迴的第二個緣起是「行」。行，就是造業，有煩惱就會造業，造作惡業就墮三惡道，造作善業就生三善道，所以是業力讓我們輪迴六道，善業生三善道，惡業生三惡道，但是不論是善業還是惡業，都是我們自己造的。

我們曾經造的這些善、惡業都到哪裡去了？如果業造完就沒有話，那將來就不會受報，因為造完就沒有了，可是它到底到哪裡去了？我們說善有善報，我們曾經造的那個善、惡業到哪裡去了呢？它一定有嘛，但是不知道藏到哪裡去了，它如果沒有的話，造完就沒有了，我們也不可能將來會受報，所以它一定是藏到哪裡去了，它就藏在我們的第八阿賴耶識當中，它不會消失的。一旦造了業，就含藏在第八識，成為業力的種子，等到因緣成熟，它就感果，善業的種子生善果，惡業的種子生惡果，所以我們的第八識已經含藏了無量劫以來各種善、惡業的種子。這些種子等到我們中陰身要投生的時候，這些業力的種子就會引導我們去受生，善業的種子引生善道，惡業的種子引生惡道，這就是所謂的「引業」，引導我們去投生的業，引生善道或是惡道的這個業，我們稱為引業。所以，中陰身會帶著我們過去這個業力種子去投胎。

三、識

在沒有受生之前，這個含藏無量業力種子的第八識，我們稱為「因位識」，它只是含藏而已，我們造了業，這個業就含藏到第八識，成為未來業力的種子，造完就含藏在第八識，沒有感果之前它都在因位識；那在受生之後，就是引業引導我們到善道還是惡道去受生、投胎，在受生之後，這個第八識我們就稱為「果位識」，因為看是生善道還是生惡道，已經有了結果，這時候業力的種子感果了，這個時候的第八識，我們就稱為果位識，所以，十二緣起的第三支——「識」，它包含了因位識和果位識。在種子位的時候是因位識，一旦受生就變成了果位識。所以這個識，指的是第八阿賴耶識，那看它是在因位、還是在果位。

四、名色

有了果位識，就由果位識中的種子生出五蘊身心，所以，十二緣起的第四支，是「名色」。名色，就是五蘊身心。我們知道五蘊就是色、受、想、行、識，這個色蘊，就是現在講的「名色」的色是色蘊；受、想、行、識，是心法，屬於「名色」的「名」，所以五蘊身心，就是十二緣起的第四支——「名色」的內容，就是指色、受、想、行、識，構成了我們五蘊身心。

五、六處

有了五蘊身心，就生出六根，就是眼、耳、鼻、舌、身、意這六根，所以，十二緣起的第五支，是「六處」，或稱為「六入」。

有了六根，在面對六塵境界的時候，就會生起六識的作用，這就是「觸」。所以，十二緣起的第六支，是「觸」。觸，就是接觸的意思，我眼根看到色塵，眼根看到色塵就接觸；耳根聽到聲塵，耳根接觸到聲塵，所以我聽到了；

眼睛看到色塵的那個當下就是接觸了，你的眼根跟色塵接觸了，所以它才稱為「觸」。眼、耳、鼻、舌、身、意，接觸色、聲、香、味、觸、法，六根面對六境，這個接觸，就稱為「觸」。我們在看的當下，如果第六意識沒有加進去的話，就是眼根接觸色塵，後面就沒有了。可是一般我們看了以後，就會馬上生分別，這就是說你的第六意識加進去了，你的第六意識在接觸的那個當下，馬上生分別，所以你的眼根接觸色塵的時候，第六意識加入了分別，你馬上就知道你看到了什麼；耳根接觸聲塵，加上第六意識的分別，你就知道你聽到了什麼音聲；鼻呢？就是嗅到了什麼香氣、或是什麼氣味；舌根，就是嚐到什麼味道；還有身體種種的身觸、感覺，身體種種的感覺，是屬於觸塵；第六意識，相對的是法塵境界。

七、受

所以，「觸」接下來就是「受」。觸、受是怎麼生起的呢？就是根、境、識三緣和合而生起的，六根面對六塵境界，加上六識的分別，因此就產生觸、受。所以，十二緣起的第六支，是「觸」；十二緣起的第七支，是「受」。因為我們在根、境、識三緣和合而生「觸」之後，就有喜歡、不喜歡、沒有特別喜歡還是不喜歡這三種受，第六意識分別了之後，你知道你看到了什麼，馬上就有喜歡、不喜歡出來，這就是受，它由根、境、識三緣和合而生觸、受，接觸了之後，第六意識分別，馬上那個感受就生起了，一般感受就是有所謂的苦受、樂受、不苦不樂受（我們稱為捨受），這就是緣起的第七支——「受」。對於喜歡的就生起樂受，不喜歡的就生起苦受，沒有特別喜歡不喜歡就是捨受。

八、愛

對於這三種感受，我們會有什麼反應呢？喜歡的就生

貪，就耽著難捨，不想遠離，所以這個時候就產生所謂的「不離愛」，不想遠離的，我們稱為「不離愛」；對於苦受，我就希望趕快把它丟掉，所以對於苦受就想趕快離開、趕快遠離、趕快逃離，這個時候就產生「乖離愛」。這就是十二緣起的第八支——「愛」。這個「愛」，就是「不離愛」跟「乖離愛」，最主要是這兩種，所以我們就知道這個「愛」，不只是對順境、樂受所產生的不離愛，還包括了對逆境、苦受所產生的乖離愛。喜歡的，就希望永遠不要分開，那個是不離愛，跟貪相應的；不喜歡的，生瞋，希望趕快遠離，這兩種愛都是十二緣起第八支「愛」的範圍。

九、取

有了愛，就產生取著，所以十二緣起的第九支，就是「取」。「取」有四個內容：

我語取

這個取，不但內在取著以為有一個真實的「我」，內在恆審思量，執八識見分為「我」，內在執著有一個「我」的真實存在，這個我們稱為「我語取」，就是對「我」的取著，以為它是實有的，然後執著的不得了，我們每個人都對「我」非常的執著，這個就是「取」，就是「我語取」。

見取

還自以為自己的主觀見解是對的，這個叫「見取」。對自己的見解，為什麼稱為主觀見解？那是由「我」來的啊，我的看法、我的想法、我的見解……，這個都屬於見取，我們每一天的觀念都是見取，只要那個「我」還沒有去除，都還以為有一個「我」是真實存在的，只要我們還有我執（對「我」的執著叫做「我執」），我們所有的觀念都是由「我」來的，那個就是「我見」、我的見解，就是現在講的見取，也就是五不正見的那個「見取見」。稱為主觀，是因為這個見解是由我來的，不是完全客觀的，是

主觀的，是由「我」而生起的種種見解，所以它稱為見取，稱為主觀的見解，而不是客觀的見解。一直要到這個「我執」去除了，那你所說的種種的見解，跟佛法裡面經論所說的道理相應的時候，而且你表達的時候，是沒有「我」的觀念在裡面的，沒有很堅固的執著說：「我這個看法一定是正確的！我是對的！你是錯的！」不會跟人家爭執，只是宇宙事實的真相是什麼樣，他把它表達出來這樣而已，觀念裡面沒有「我」的執著在裡面，這時候的見取見才去除，這時候才沒有見取。那個我語取也是一樣，除非你對「我」的執著已經打破了，明白一切法無我的道理，本來沒有「我」，根本沒有「我」的存在，這個時候就沒有我語取了。沒有我執，所生起的種種見解，都是跟佛法相應的正知正見，這個時候就沒有見取。

戒禁取

要不然，我們就是錯把一切禁戒當作教條來守，這個時候就稱為「戒禁取」。像無益的苦行，你遵守這個禁忌、或是規範，但是並不能達到解脫、消除業障、或累積功德種種的目標，只是守一些沒有真實利益的一些禁忌、規則，我們都稱為「戒禁取」。

欲取

每天面對色、聲、香、味、觸這五欲，我們要不斷不斷地去追求它來滿足我們的欲求，這個稱為「欲取」。看到喜歡的，就想佔為己有，或是聽到好的也希望，每天都耽著在這個五欲之樂當中，這個都是屬於「欲取」。

十、有

就是這四種「取」：我語取、見取、戒禁取、還有欲取，這四種取，使我們的身口意持續造業，而引發後有。所以，十二緣起的第十支，是「有」。

十一、生

引發後有，就有生。所以，十二緣起的第十一支，是「生」。

十二、老死

有生，就有老死。所以，十二緣起的第十二支，是「老死」。

所謂的「生」，就是前面講的，五蘊形成了我們叫做「生」，生了之後，五蘊每天、每一剎那、每一分、每一秒都在衰敗，這個叫做「老」。到最後五蘊分散的時候，我們給它一個名稱，叫做「死」。從有五蘊的生，到它不斷不斷地衰敗，一直到最後五蘊分散，這個就是生、老、死，事實真相是這樣，我們就知道它是因緣所生，所以其實沒有一個「我」在生，也沒有一個「我」在老，也沒有一個「我」在死，「我」根本不存在。所以，其實事實的真相不是有一個「我」，每一天在不斷不斷地衰老、不斷不斷地步向死亡，然後最後總有一天「我」會死亡，從出生到老、然後到死，並沒有一個「我」，它只是五蘊因緣的聚散而已，五蘊的出生，然後不斷不斷地衰敗，一直到它分散的一個過程，其實並沒有一個「我」的真實存在，只是五蘊因緣的聚散而已。聚，就是有，就是生了；散，就是死了，所以事實上是這樣的一個狀況。

這就是十二因緣的內容。

我們今天就講到這裡，有問題可以發問。

課後發問與回答

〔問〕請問師父：人是怎樣形成的？謝謝！

〔答〕父精、母血、加上中陰身（就是神識）三緣和合而成胎，也是因緣所生。

〔問〕請師父上人慈悲開示，如何由生、老死再連續無明，及其他的因緣而形成輪迴呢？

〔答〕這個我們還有明晚、後晚再詳細說明，它有一個表，我們今天只是介紹什麼是十二因緣的內容，詳細的內容還有很多，很精采的內容，我們會繼續地介紹，還有怎麼來修習。我們不是說希望解脫輪迴嗎？怎麼藉由思惟十二因緣能達到解脫輪迴，平常怎麼樣來練習這個法門，我們都會介紹，今天只是知道什麼是十二因緣的內容就好了。

〔問〕師父好！阿彌陀佛！請問六境是什麼？

〔答〕色、聲、香、味、觸、法就是六境，就是六塵境界的意思。就是眼相對的是色塵；耳根相對的是聲塵；鼻子，香塵；舌，味塵；身，觸塵；意，法塵。所以，我們的眼、耳、鼻、舌、身、意六根相對的，我們剛才說「觸」，它接觸的就是色、聲、香、味、觸、法六塵境界，這就是六境。

〔問〕「第六意識」又是什麼呢？

〔答〕第六意識是分別了知，就是管分別了知的是第六意識。我們一共有八個識，有前五識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，第六意識就是我們現在講的第六意識，它是管分別的；還有第七末那識，它是我們執著的來源，第七識末那識就是翻成「染污意」，我們為什麼會有對「我」的那個執著呢？就是第七識的作用；第八識，就是阿賴耶識，它含藏無量劫以來的種子，全部都含藏在我們的第八阿賴耶識裡面，所以第八阿賴耶識它有能藏、所藏、還有執藏，就是因為它有這三個功能，所以它又稱為「藏識」，它的來源就在這裡，就是因為它能夠含藏無量劫以來的這個輪迴的種子。我們所有過去造業的那些業力種子都到哪裡去了呢？就是都含藏在第八阿賴耶識，成為未來的種子。這種子什麼時候生起現行呢？你外在的因緣成熟，這個種子就生起現行，生起現行以後就是造業，這個造業的

種子又回熏到第八阿賴耶識，成為未來的種子，所以我們每天六根面對六塵境界，再加上第六意識的分別、第七識的執著，所以第八阿賴耶識，這些含藏的種子不斷不斷地生起現行，因為你每天碰到不同的外緣，所以它就牽動我們第八阿賴耶識的種子，不同的種子生起現行，我們就說：「果報成熟了！」、「我今天在受報！」怎麼會受報呢？就是種子生起現行了，這些種子是你過去造，譬如說，今天好不順啊，又是挨罵、又是碰到這個不順心、那個不如意，這就是你過去曾經造的那個惡業的種子，現在碰到這個外緣，它感果了，這個種子生現行，這個外緣去牽動你這個種子，讓它生起現行，你今天就碰到種種不如意、不順心的事情，它是這樣來的。所以我們剛才說，你過去造的業力到哪裡去了呢？它一定是藏到哪裡去了，它就是藏在我們的第八阿賴耶識當中，成為未來感果的那個業力的種子，它沒有感果之前就叫做「因位識」，因為還在「因」，還沒有感果，所以它含藏在第八阿賴耶識的時候，我們稱為「因位識」；感果之後，就稱為「果位識」，還沒有感果，叫做因位識；感果了，已經感果了，所以叫做果位識。那個「位」，就是它在什麼位，它是在因位？還是在果位？還沒有感果，就是在因位；感果了，就在果位，這就是因位識、果位識這個名稱的來源。

〔問〕我們有多少個意識呢？謝謝師父！

〔答〕我剛才回答了。就是八個識，前五識、第六識、第七識、第八識，一共有八個識。我們今年年底，十二月份會講《百法》，一開始講「心法」，就是講這八個識，到時候會詳細說明。

〔問〕我是活生生存在的，我有各種感覺，除非我死了，不然怎麼說「無我」呢？

〔答〕他有一個「我」，然後活生生的，而且每天有

各種不同的感覺，這就是我們剛才講的五蘊身心都是因緣所生，你所謂的「我」，因緣所生，五蘊的假合。什麼是五蘊？色、受、想、行、識，我每天活生生的存在，有各種感覺，它是哪一個呀？受蘊嘛！有種種感受啊！有時候高興、有時候快樂、有時候悲傷、有時候苦悶、有時候痛苦、有時候生煩惱。請問你種種的感覺感覺完了，它還是一直存在嗎？我現在很痛苦，這個痛苦是永恆存在的嗎？它不會消失嗎？我剛才快樂，現在又悲傷了，我剛才快樂到哪裡去了？我現在好苦、好苦，它會一直苦下去嗎？它會不會消失？會啊！等一下就不苦了嘛！所以不管你哪一種感覺，一般我們就說五種受，苦受、樂受、憂、喜、捨，一般就是說有五種感受，不管你是苦受、樂受、憂愁、喜悅、還是沒有特別的感受的時候，那個就是捨受（不苦不樂受叫做捨受），所以我們每天的受，都沒有離開這五種感覺的範圍，重點是你種種的感受會消失嗎？會消失，對不對？會消失就說明它是生滅的，生滅、生滅，痛苦生起、消失，快樂生起、消失，那個叫生滅，生滅就是無常的，無常就是無我的，所以就無我，你雖然活生生的存在，有各種感覺，可是還是無我的，不是有一個「我」活生生的存在，然後每天都有各種不同的感覺，那可見「我」是存在的，「我」是真實的，因為是生滅法，它就是無常的，無常就是無我的。

所謂的「我」，你就一定要合乎「我」的定義。什麼叫做「我」？就是獨一無二的，全世界只有這個，沒有第二個 copy 的，那個是「我」的第一個定義。第二個定義，是永恆存在，這個才合乎「我」的定義，永恆存在，不會消失的，不會生滅，它不是無常的，那個才合乎「我」的定義，不然感受是「我」的話，我快樂的感受消失，那「我」也跟著消失嗎？所以生滅法，它就不能合乎「我」的定義，

因為它會消失，我會消失，那「我」就不見了，我會隨著我的種種想法消失，我會隨著我的種種感受消失，或是隨著我這個身體種種的變化消失。身體種種的變化，就是說我動一個手術，把我的肝拿掉，那是「我」的肝，我的肝拿掉，「我」是不是跟著肝也就一起拿掉了，是嗎？不是嘛！所以你身上不管是五臟六腑，還是從髮毛爪齒皮，我們不淨觀不是把身體分成三十二個部分，每個部分都是生滅、無常的，所以每個部分都是無我的，因此它加起來還是無我的，所有生滅無常的部分加起來，它還是生滅無常的，還是沒辦法構成一個永恆的「我」，然後它不會消失的，它是永恆存在的，你找不到這個東西，色、受、想、行、識，它全部是生滅無常的，找不到那個真實的「我」存在，可以讓我的色、受、想、行、識永恆的存在，沒辦法。你的身體出車禍，斷了一個手，「我」也跟著我的手一起消失了嗎？一起斷了嗎？不是嘛，所以只要是生滅無常的，它就是無我的，這樣明白什麼叫「無我」嗎？

以為有一個「我」的真實存在，就是我們今天講的第一支，「無明」。所謂的「無明」，就是不明白它本來「無我」的道理，以為有一個「我」的真實存在，這個就是無明。我們現在為什麼要聽經聞法？為什麼要學佛修行？就是希望能明白「無我」的道理，因為它非常重要，因為它是輪迴的根本，是我執的根本，一切煩惱的根本，所有的根本都在以為有一個「我」的真實存在，你這個根本沒有把它解決掉的話，你就是學佛修行再久，都不會有結果的，因為你都是繞著那個我執，然後不斷不斷地生煩惱，生煩惱就造業，有業力就輪迴，所以我執的觀念如果沒有被打破，就是這個無明的錯誤觀念如果沒有被破除的話，那就會永遠永遠的輪迴下去，因為無明就會以為有一個「我」，有我就生煩惱，有煩惱就造業，有業就輪迴，所

以你想要解脫輪迴，除非你打破對「我」的執著，只要你明白了本來沒有「我」，這個輪迴就不存在了，所以輪迴也是生滅法，輪迴的自性也是空的，輪迴根本不存在，那它怎麼會存在？就是因為無明，以為有「我」，有「我」生煩惱、造業，有業就輪迴，這個都是生滅、無常的，都不是真實存在的，所以想要解脫輪迴，就要明白無我的道理，只要明白沒有「我」，就不會生煩惱，沒有煩惱就不會造業，就沒有輪迴，輪迴就斷了。

〔問〕請問法師，如何能讓第八識不續藏種子呢？

〔答〕你不回熏，它就不會續藏。我們剛才講，第八識含藏種子，每一個種子都是你自己熏進去的，你現在造一個業，它就含藏在第八識，怎麼樣讓你的第八識不續藏種子呢？就除非你不再存檔了，好像電腦你不再輸入存檔，就沒有檔案了，看你有什麼辦法讓你的第八識不要繼續熏種子進去呢？

〔問〕師父，無明是第一因嗎？有何異同？

〔答〕無明不是第一因，我們說無始之始，沒有開始，沒有結束，像一個圓，圓周，你沒辦法說這一點是起點，這一點是終點，沒辦法，所以無明不是第一因。第一因就是它有開始，你可以說出來這一點是它的開始，這個是第一因，但是無明不是第一因。

〔問〕請問師父，從果位修、因位修的差別在哪裡？是不是要依止一位真正得證的上師？謝謝！

〔答〕有從果位修、也有從因位修的。如果你能依止一位真正得證的上師，那當然是很好。因為我們不同的法門，有的是從果位來修，有的是從因位來修，從小乘到大乘無量的法門，它有從果位、也有從因位的，不同的法門都可以，就是看自己的根性或是因緣。

〔問〕尊貴的淨蓮法師，請慈悲開示，若是非佛教徒

或是不受三歸依的人，是否可以修習淨土法門，往生西方嗎？

〔答〕可以的。你們常常去助念的，他也不一定是佛教徒，你叫他跟著念阿彌陀佛，你相信他很誠心念，你們也很誠心助念，他應該可以往生成就，不是這樣嗎？可是他可能生前沒有歸依三寶，我念「南無阿彌陀佛」，我有沒有歸依阿彌陀佛？（有）對啊！所以有人說是要教人家唸四字洪名、還是六字洪名呢？「阿彌陀佛」就沒有歸依，「南無阿彌陀佛」就歸依了，南無，就是歸依的意思，所以對那個沒有三歸依的，你可以請他念「南無阿彌陀佛」，他等於在念阿彌陀佛的時候，他就歸依阿彌陀佛，你如果教他念「阿彌陀佛」，那就沒有歸依。

〔問〕如何幫助神智不清的人念佛求生西方？

〔答〕神智不清的人就很難，你們修淨土的也知道，往生那一念神智清不清楚，就關鍵到他能不能往生成就，如果你念一輩子的佛，但是你臨終的時候是陷入昏迷，神智不清的話，你還是沒有把握能往生成就。所以神智不清的人，我們幫助他的話，也是只能助念，我們還是一樣幫他助念。我們上一次講中陰身的時候也講過，他神智不清是臨終的時候神智不清，但是他進入中陰身之後，他有相似的天耳通，他也能聽到你幫他助念的那個佛號，他也一樣可以憶念起那個佛號來，所以我們還是一樣幫他助念。

〔問〕請師父上人慈悲開示，弟子還不明白因位識及果位識的內容，並請師父再細說十二因緣法它們之間的關連，師父可否多以例子來說明十二因緣法，弟子頂禮。

〔答〕因位識、果位識我們剛才已經又講一遍，相信你已經聽明白了。詳細說十二因緣法，我們明後天還要詳細說，所以敬請期待。

〔問〕請問法師，如果一個人他這一生做了很多善業、

善事，但是他臨終墮落惡道，因為他臨終最後一念起了瞋恨念，那以因果論來講，這是不是符合因果的邏輯呢？

〔答〕符合啊！他惡業先成熟啊，就是他臨終起了瞋恨，我們說生煩惱就造業，那他生前一定也有很多的瞋業，臨終看你是善的業先成熟、還是惡的業先成熟，雖然你做了一輩子的善事，可是你還是多少有一些過失，就是很微小的惡業可能還是有，所以臨終如果說瞋恨心起來，或是惡業先現前的話，那可能會先生到三惡趣去，但是並不表示這就不合乎因果的邏輯，我們剛才也講了，你過去造的善惡業的種子全部含藏在第八識，那哪一個先感果呢？那就看外緣，外緣讓你起瞋恚心，那就是瞋恚的業先成熟，可是你那些善業還含藏在第八阿賴耶識沒有消失，因緣會遇時，果報還自受，所以將來因緣成熟的時候，就是有外緣來牽引這個善業成熟感果的話，它也一樣能夠得到善報，所以就是看因緣，什麼樣的因緣讓你感果，是善業先成熟、還是惡業先成熟，就是看你外緣的牽動，是牽動你善業的種子先成熟、還是惡業的種子先成熟，這絕對是因果論，沒有違背因果的，不能只看眼前。

〔問〕他是個好人，可是臨終一分鐘的壞念就墮惡道，那麼如果一個壞人造惡，可是他臨終生起善念，就不用受惡報嗎？

〔答〕沒有啊，將來還是要受，賴不掉的，就是看哪一個業先成熟。我們也看過很多助念的，讓那些惡人也能往生成就的，這樣的例子也很多，就是他造惡多端一輩子，但是臨終他有那個因緣遇到善緣，有人提醒他，或是教他念南無阿彌陀佛，他很誠心地念，也很懺悔他這一世所造的所有的惡業，結果他也是往生成就，也有這樣的例子。

〔問〕請法師慈悲開示：諸法實相無我，不是真實存

在，那我們所造的業力、善惡種子是否也無我？能如何做到在受報的當下，安住無我？

〔答〕我們說，我們所造的善惡業的業力種子都含藏在第八識，善惡業的種子或善惡業的業力，它是真實存在的嗎？我們剛才講過，不會消失的我們叫做真實存在，真實存在就是不生不滅，叫做真實存在，生滅無常的都不是真實存在，因為它會變，它生起就消失、生起就消失。我們所造的善、惡業它會永恆存在、不會消失嗎？如果不會消失，那我們懺悔就沒有用了嘛，你懺悔它不會消失，那你懺什麼懺？都沒有效嘛，就是因為業的自性也不可得，業的自性也是空的，所以我們懺悔才可以把它懺乾淨，就是因為它是生滅、無常法，它也是因緣所生法，所以我們不用擔心，因為業的自性也是空的，只要你真實懺，它都能夠清淨，因為它是生滅法，你造善惡業，這個是生滅法，你從造業到受報，這個都是生滅法。

怎麼樣做到受報的當下安住無我呢？就是你明白這個道理，你就不怕了，受報的當下沒有一個真實的「我」在受報，這個種種果報的自性也是空的，所以也沒有什麼可怕的，再怎麼嚴重的果報都沒有什麼可怕的，因為它是生滅無常法，它是無我的，自性是空的，我——受報的人，自性也是空的，所以受報的「我」不可得，所受的果報不可得，所以都沒有什麼可怕的，所以我們如果有無我、空性的智慧的話，我們就能夠很勇敢地面對一切的果報，業障現前我們都覺得它不是很可怕，因為業障的自性、一切障礙的自性、所有的業的自性都是不可得的。

〔問〕祈請淨蓮上師慈悲開示，懺悔是否能懺除第八意識的種子？懺悔的意義是什麼呢？謝謝上師。

〔答〕我們可以藉由懺悔可以懺除第八阿賴耶識的種子，這個也是我們希望懺悔所達到的最好的功效跟目標，

就是希望連種子都把它懺乾淨，所以懺悔的意義是什麼？什麼叫懺悔？就是說你不但承認自己錯了，而且痛改前非，下定決心我以後不要再犯，所以「懺悔」，是懺過去已經造的，然後發誓以後不再造，這個是重點，不是經常懺、然後經常造，經常造、經常懺，懺了再造、造了再懺，那個就不是懺悔的意義了，懺悔的意義，就是已經造了、來不及了，我只有懺過去，那我一定要下定決心，不要再造第二次，不要再錯第二次，很誠心要改過、悔改。懺是懺過去，悔是悔改，不要再重新造同樣的錯，這樣子就能夠清淨第八阿賴耶識的惡業種子，業力的種子，都是因為你真懺悔，才能把那個業力的種子淨除，當然最重要能夠淨除的原因，還有加上我們剛才講那個空性的智慧，你知道這些業力的種子都不是真實存在的，它是生滅無常的，你才能真正把那個種子從第八阿賴耶識徹底地淨除。不但要懺過去，還要悔改將來，不要再造，同時還要明白業的自性也是空的，這樣你才懺得乾淨，連那個業力的種子都能完全的拔除，這就是真懺悔。

〔問〕法師，阿彌陀佛！如何破無我？請師父開示，謝謝！弟子合十。

〔答〕如何破無我？如何破我吧？你有沒有寫錯啊？如何破我執吧！如何破我執，我們剛才已經講過了，要明白「我」不是真實存在的，在佛法裡面有很多教我們怎麼樣破我執的法門，從聲聞小乘到大乘都很多，什麼空觀、假觀、中觀，或是用分析的方法，或者當下觀空，很多很多不同的法門，都可以教導我們怎麼樣去破除對我的執著，就是明白它本來無我的道理。

〔問〕師父，因為基督教是說人是由泥土造成的，佛教是說父精、母血、中陰身和合而成，師父，我不明白第一個人類是怎樣形成？請師父開示，謝謝。

〔答〕很多經論都有講到人是怎麼來的，就是色界天光音天的天人來到我們世界遊玩，結果吃了太多的地味飛不回去，聽說這個地味就是鹽巴，鹽巴會讓我們的身體變重。經論上是這麼說的，人類就是從這樣子開始的。

〔問〕請問法師，平時如何修學彌勒佛的法門，生兜率天，見彌勒佛？

〔答〕如果你發願往生兜率天的話，因為那邊是在講唯識，所以現在不論是百法、還是成唯識論、唯識二十頌、三十頌、八識規矩頌，如果你可能的話就多學習有關於唯識的道理，有了這樣的見地，再加上你斷惡修善這些種種的功德，再加上你一心發願，就是發願希望能往生兜率天，如果把你平常行善累積的功德能迴向生兜率天，還有多憶念彌勒佛的名號，這些都能幫助你往生成就。

〔問〕修習彌勒法門要學唯識學嗎？

〔答〕儘量，如果還沒有學明白就往生了，也能夠到那邊繼續學習，也 O.K.，儘量有機會多學習有關於唯識的道理。

〔問〕尊貴的淨蓮上師，阿彌陀佛！在地藏經裡世尊所提的佛，「如清淨蓮華目如來，其佛壽命四十劫」，請上師開示，佛的壽命怎麼會只有四十劫或六萬劫呢？

〔答〕它這個不是說佛的壽命只有四十劫或是六萬劫，這是說他發願以來到成佛的時間。

〔問〕請問師父，佛法最難修是斷十惡業、修十善業，因為這個社會是個龍蛇混雜的社會，太善良很難生存，請問師父的意見。感恩！

〔答〕我的意見：不同意！不能因為社會是龍蛇混雜，你也要跟他們一起變壞，沒有這個道理，因為你學佛修行，斷十惡業、行十善業其實不難，其實不難，只是你有沒有下決心要行善，其實你十惡業不斷的話，果報還是報

在自己的身上，你行十惡業還是要受惡的果報，所以你跟他們一起壞的結果，還是自己受報。所以，我們第一步學佛修行，就是要斷十惡業、行十善業，這樣我們才能夠果報愈來愈好，然後利用愈來愈好的機會、因緣，能夠讓我們的修行能更順利的一直到成就。

「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，大家都背得很熟，所以「諸惡莫作，是諸佛教」，是佛教修行的第一步；然後第二步才眾善奉行；第三步更重要，自淨其意，連善、惡都不執著，為什麼？善、惡的自性是空的，善、惡是二元對立，是分別執著來的，所以連善、惡也不要執著，那個才是真正讓我們的心恢復清淨心，就是拿掉所有善惡、是非的對立，讓你的心達到清淨、平等，這個就是佛教所有修行的內容。所以，我們不但要這麼做，還發願要度一切龍蛇混雜的眾生，讓他們都能夠開悟成佛，這個才是佛弟子應該做的事，而不是跟他們同流合污，所以我們要發菩提心，發願度他們，希望他們早一點能夠斷惡修善，希望這個社會能早一點和諧，那就要靠各位菩薩的努力，因為大菩薩愈多，磁場愈好，社會就愈和平，人跟人之間也都和睦相處，造惡業的機會也愈來愈少，因為依報隨著正報轉，各位正報殊勝了以後，外在的環境自然也跟著你們的正報轉，外在的環境也會變得是非常好的居住環境，各位的發心會影響人心，也因為你們發菩提心的心念每天這樣傳播出去，那就是好的磁場、慈悲的磁場，社會人心他們可以感受到，他們的心也變得非常的柔和、非常的善良，就是因為你們慈悲的磁場已經影響到他們的心境，所以他們的正報也轉了，外在的依報也跟著轉，這個才是我們佛弟子應該盡到的責任。

我們今天就到這裡。

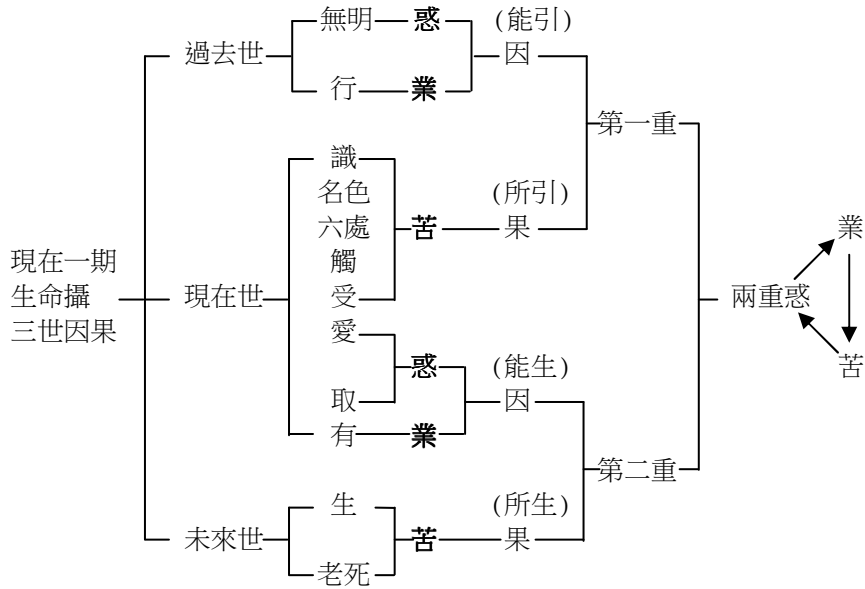
願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天繼續「十二緣起」的內容。十二緣起很重要，大部分的佛教徒就是一輩子都沒有搞清楚十二緣起是什麼，只知道它的內容，無明緣行、行緣識、識緣名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死，就知道這樣而已，可是詳細內容從來也沒有弄清楚過。事實上，它是一個解脫的法門，所以它非常非常重要，中士道它是解脫道，不管你是修習苦、集、滅、道四聖諦，或者十二因緣，都可以達到解脫。

怎麼樣來修習十二因緣達到解脫呢？首先要明白，它到底在說些什麼，輪迴是怎麼造成的？想要解脫輪迴，應該從哪裡下手來起修？所以我們也不要貪多、也不要貪快，每一個晚上就一點點進度就好，但是一定要把它弄清楚，而且希望能夠馬上用得上，這個是重點，聽經聞法最主要的目的，是希望能明白佛所說的道理，然後應用在我們日常生活當中，運用在我們的修行上，然後達到最後的，不管你是要解脫也好、要開悟成佛也好，都希望能達到這樣的目標，這也是佛當初說法，希望各位眾生都能夠開悟、解脫，而且是快快地開悟、解脫，所以我們對佛法的教理，就是希望不但能夠通達，而且能夠實證，實修、實證，這個才沒有辜負佛當初說法的苦心。

所以，我們今天來看這個「十二緣起」的表格。



三世和兩重的因果

如果以一期的生命來說，十二緣起包含了三世和兩重的因果，我們在了解十二緣起的內容之後，就知道它是怎麼形成輪迴的。輪迴的根本是無明，因為無明才以為有一個「我」，有「我」就生貪、瞋、癡、慢、疑……等等的煩惱，有了煩惱就造作身、口、意種種的業，而這些業都回熏到第八識成為未來的種子，這個時候是因位識，所以無明和行，等於是過去世帶來輪迴的因，就是「能引因」。能引因的意思，就是能夠引輪迴的因，就是無明和行。因為無明，不明白實際上是沒有一個「我」，就是因為無明，才以為有一個我，有我就生煩惱，有煩惱就造業，有業就會輪迴，所以是無明讓我們輪迴的，所以無明是輪迴的根本，因為無明，然後造作種種的業，所以無明第一支，還有第二支——行，等於是過去世帶來的輪迴的因，就是能

夠引發輪迴最主要的原因，就是我們過去因為無明而造作了種種的業，這些所有的業都含藏在第八識，這是能夠引發輪迴最主要的原因，也是一股推動輪迴的力量，就是無明和行。

為什麼會有這一期的生命呢？就是因為在過去世，無明造作了許多的業，也就是行，而這些業的種子都含藏在第八識，這個時候是因位識；等到中陰身的時候，這些業識的種子遇到外緣就引發出來，看哪一個種子先成熟，就投生到那一道，就是這樣有了這一期的生命，這個時候是果位識（從因位識到果位識）；有了這一期的生命，自然就形成了名色（名色，就是五蘊身心），就是父精、母血、中陰身這三緣和合而成胎，而有了那個胎兒；胎兒在母體裡面慢慢、慢慢地形成了六根，慢慢有了這個色身，六根也慢慢地形成，到最後出生，這個就是名色，就是我們的色、受、想、行、識，五蘊的身心；出生之後有六根，它在面對六塵的時候，加上六識，這個就是觸；有觸就有受，就是有苦受、樂受、憂受、喜受、還有捨受；有受就有愛，有耽著難捨的不離愛，還有瞋恚、很想要趕快逃離的乖離愛；有愛，就有取；有取，就產生後有；有了後有，就形成下一期的生命，就是生、老死。

這就是這個表格所要說明的。

所以這樣看來，現在這一期的生命等於包含了三世：無明和行是過去世，帶著過去業識的種子，也就是因位識，這個是屬於過去世；一旦受生，就有了果位識，有名色、六處、觸、受、愛、取、有，這個是現在世，有了這一期的生命；同樣的，中陰身也是帶著業識的種子投生，所以生、老死是未來世。

這個三世當中又包含了兩重的因果，也就是兩重的惑、業、苦在內，惑業苦，惑就是無明、還有煩惱，這個

我們都稱為惑，迷惑顛倒，因為迷惑顛倒，所以會造作種種的業，有業就要受輪迴的苦，所以它是惑業苦，受苦的時候又不明白，又繼續地無明、生煩惱，所以在受苦的當下，又造作了種種的業，又因為無明生煩惱，就是又回到那個惑，無明、煩惱又造作了種種的業，又是業，有了種種的業，就必需受種種輪迴的苦，就是惑業苦，它是一個連續的惑業苦，苦又連到惑，所以輪迴的圈圈，就是惑業苦，不斷不斷地無明，造作種種的業，受種種的苦，受苦的當下又不明白無我的道理，依然迷惑顛倒，繼續造作種種的業，又要受種種的苦，惑業苦。

所以這個表格它包含了三世，過去、現在、未來，而且它包含了兩重的因果在裡面，哪兩重的因果呢？因為無明，所以造業，這個是能引輪迴的因；有業，就會引生後有的識、名色、六處、觸、受，這個是所引的苦果，這是第一重的因果。也就是無明是惑，行是業，這個是能引輪迴的因，能引因，就是能夠引發輪迴最主要的原因，就是因為無明，然後造作種種的業；一旦受生之後，就有識、名色、六處、觸、受，這個是苦，這是所引的苦果，這是第一重的因果，第一重的惑業苦。惑是無明；業是行，就是造作，因為無明，所以造作種種的業，這個業，就是第二個「行」支；一旦受生之後，就有了識、名色、六處、觸、受，這是所引的苦果，這是第一重的因果。

但是在第一重的因果當中，實際上也包含了愛、取、有在裡面，為什麼呢？因為中陰身的因位識要投生的時候，也要靠愛、取的滋潤才能引發成為果位識的後有，因為愛水的滋潤而起了欲取，便有了後有，這個是說我們中陰身在投生的時候，是那一念很強烈的貪愛讓我們去受生的，我們之前講過中陰身投生的過程有提到，我們臨終斷氣之後形成中陰身，那時候貪愛的欲望比你活著的時候要

強千百萬倍，非常非常強烈的貪愛，也就是那一念的貪讓你跟你有緣的那個相應，就好像兩個很強的吸鐵石互相吸引一樣，是什麼讓我們去靠近你要投生的那個環境呢？或是要投生的那個父母呢？就是靠那一念的貪，就是現在講的愛，因為愛，才會取，才会有後有，就是那一念強烈的貪愛讓你投胎的，你一靠近就投生、就投胎了，所以在中陰身的時候，是強烈的貪愛讓我們受生的，然後去欲取，然後就有後有。所以，實際上在第一重的因果當中，包含了愛、取、有在內；一旦有了下一期的生命，當然就應該包括生、老死，一旦受生之後，就生，最後是老死，所以第一重的因果也包含了第二重的因果在內，愛、取、有跟生、老死其實也包含在第一重的因果裡面。

我們看第二重的因果，在第二重的因果當中，由於貪愛，對於樂受要耽著，對於苦受要遠離，因此生起了取著，一旦取著，便生後有，這個也是能生的因；有生就有老死，這個是所生的苦果。所以，愛、取是惑，有是業，生、老死是苦，第二重的惑業苦，第二重的因果。實際上第二重的因果也包括了第一重的因果在內，它是互相包括的，因為無明，才會起惑造業，這個業就是行，這些業力的習氣回熏到第八識成為未來的種子，暫時存放在因位識當中，這些種子一旦遇到了外緣，便生起貪愛，而有取，就是愛、取、有，所以愛、取、有這個能生因當中，也包括了無明、行、還有因位識，因為你不可能無緣無故就起貪愛，一定是你第八阿賴耶識種子當中有貪愛的種子，這些貪愛的種子哪邊來？你過去熏進去的，所以因位識當中有很多業力的種子，一遇到因緣它就生起了愛、取、有，所以沒有前面的無明、造業，這個業力回熏到第八識成為未來的種子，如果沒有這個的話，你不會生起愛、取、有的，所以愛、取、有不是無緣無故的、沒有任何理由就生貪愛了，

然後就取著，然後就有後有，不是，它還有前面這一段，就是因為無明，所以造了很多的業，這些業藏到哪裡去了？就是藏到第八阿賴耶識去了，成為因位識，這些種子遇緣則發，一碰到適當的因緣，種子就爆發了，才有後面的愛、取、有，所以我們才說這個愛、取、有的能生因當中也包括了無明、行、還有因位識在內。

同樣的，有生，自然就會有識，這個識就是果位識，名色、六處、觸、受，所以生、老死這個所生果當中，也包括了果位識、名色、六處、觸、受在內。這個就是說，你一旦受生它就是果位識，因為種子已經受報了，就是看你這一期的生命，你是哪一個業力的種子先成熟，你是善業的種子先成熟、還是惡業的種子先成熟，一旦投胎，就是業力的種子成熟，這個就是形成果位識，如果有這一期的生命已經形成的話，那就是開始有名色，就有五蘊身心，一旦受生就一定有這個身心，有這個五蘊，就一定有六根，每天六根面對六塵就是觸，觸的當下就會生起種種的感受。所以生、老死這個當中也包含了果位識、名色、六處、觸、受在裡面，這個就是說第二重的因果實際上也包含了第一重的因果在內。

立兩重因果的兩個理由

既然是第一重因果也包含第二重的因果，第二重的因果也包含第一重的因果，那為什麼要那麼麻煩？既然互相包含，那為什麼要把它分成兩重的因果呢？有兩個理由：
一、所生苦果不同

第一個，這兩者雖然都會生出苦果，但是所生的苦果不同，都是惑業苦、惑業苦，但是第一重的苦果跟第二重的苦果不一樣，第一重所生的苦是未來的苦，因為這個時候你業力習氣所熏的的種子還含藏在第八識，還沒有起惑造業，所以這時候的苦指的是未來的苦，這是第一重因果

的苦，它是未來的苦，因為它還沒有愛、取、有，只是過去所造的業含藏在因位識當中，但是都還沒有感果；而第二重所生的果，是現在的苦，因為是由愛的滋潤，因煩惱造業所生的苦，所以是屬於現在的苦，也就是生、老死是屬於現在的苦，這是第一個理由。

二、所引因不同

第二個理由，是要說明兩者所引發的因不一樣，剛才是說它所感得的苦果不一樣，一個是未來的苦，一個是現在的苦，第二個理由是說所引發的因不同。第一重是由能引因而引起的果，第二重是由能生因而引起的果，而且這個能生因又是由所引果來的，第一重是由能引因而引起的果，就是因為無明、行，這個是能引輪迴的因，無明、行是能引因，因為無明、行這個能引因，才有了識、名色、六處、觸、受這個所引果，所以第一重是由能引因所引起的果，現在是講因，一個是能引因。有了愛、取、有，才有生、老死，所以第二重是由能生因所引起的果。一個是能引因，一個是能生因，所以我們說他們所引發的因不同，一個是能引因，一個是能生因。而這個能生因是怎麼來的呢？它是從所引果來的，因為有了果位識、名色、六處、觸、受才會引發愛、取、有，也就是你有了這一期的生命，有這個五蘊身心，有這個六根，你每天面對六塵，有了觸、受之後，才有愛、取、有，所以你沒有這個五蘊身心的話，你愛、取、有是依什麼而發？沒辦法，所以你一定要有這個五蘊身心，然後你的六根每天面對六塵，產生觸、受之後，才會有後面的愛、取、有，所以我們才說這個能生因是從所引果來的。

我們今天就暫時到這裡，你們有問題儘量發問，一定要把它弄清楚明白，不弄清楚明白，誓不罷休，弄清楚明白，回去就好修行了。

我們明天還是講這個表，要說明怎麼樣解脫輪迴的方法，這個十二因緣你平常要怎麼用功，你是從無明直接就斷呢？還是從哪邊開始斷？就可以切斷十二緣起的，一個緣起、一個緣起它是互相一個牽引一個，你只要中間切斷一個，後面就統統斷了，你要從哪一個開始切呢？無明緣行、行緣識、識緣名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死，你要從哪一個下手斷，你才可以切斷輪迴的這個鎖鏈呢？我們明天就介紹平常怎麼來練習十二緣起，達到解脫的這個方法，因為在這個方法之前，我們要先清楚明白，它所謂的三世、還有兩重的因果、惑業苦，它到底是怎麼樣互相的一個關係，這個關係弄清楚，我們明天才能夠介紹從哪邊斷，才能夠真正的把它斷除，才能夠達到很好的效果，不是任何一支都可以斷的，所以，我們要先弄清楚它們之間互相的關係，第一重跟第二重的關係，過去、現在、未來三世的關係，弄清楚之後，我們才知道怎麼下手來用功。

課後發問與回答

〔問〕請問上師，嬰靈本身屬於哪一世？現在世、過去世、未來世？是否要超度？超度之後去了哪一世？是否會再輪迴？謝謝！

〔答〕有沒有嬰靈的存在？有的舉手。One！Only one！沒有嬰靈的舉手。也是 one。一比一扯平了。其他的呢？其他沒有舉手的是怎樣？亦有亦無？非有非無？說有也對，說無也對？有無自性不可得。佛教是不承認有嬰靈存在的，我們民間信仰才有所謂的嬰靈的說法。我們上一堂才講完中陰身怎麼投胎的，只有中陰身，沒有嬰靈，我們只談到死後有中陰身，所以沒有嬰靈的說法，如果以佛法來說。民間信仰它是承認有嬰靈的，而且還有專門供

奉嬰靈的廟，不管你是自然流產還是人工流產，他們就說都變成嬰靈了，不是跟爸爸就是跟媽媽，然後就會障礙你，讓你事業不順利、婚姻有障礙、子女也受到干擾，所以嬰靈一定要把他超度，怎麼超度呢？也可以把他取一個名字，譬如說姓什麼張氏子孫後代、還是李氏子孫後代，如果他沒有名字的話，也可以，就是給他弄個牌位，幫他超度，民間信仰是這樣的說法，要再更心安的話，就把他請到專門供奉嬰靈的廟，台灣有，就是整間廟都是嬰靈，每個嬰靈有一個牌位的，每年看是供養多少，他就每年幫你誦經作法會超度，這個是世間法的作法是這樣子，佛法來說的話，是沒有嬰靈的說法。

〔問〕請問上師，睡前在房間有時會不自覺的念起佛號才能入睡，有師兄說這樣不好，請開示。

〔答〕為什麼不好？我看蠻好的啊，自動念佛號很好啊，如果你是修淨土法門的話，這樣子隨時憶念佛號是好事，這樣念熟悉後，你在臨終佛號就能夠現前，所以這應該是好事才對。

〔問〕請師父慈悲開示，什麼樣的業因會導致我們這一世失去嗅覺與味覺？弟子合十。

〔答〕嗅覺與味覺，就是鼻根跟舌根不起作用，這可以分為好的跟壞的來說。好的就是過去世你有修禪定，我們知道證初禪已經沒有鼻、舌二根的作用，暫時不起作用，這是以好的方面來說；以不好的來說，就是你過去世有鼻根跟舌根的業障，所以這一世嗅覺跟味覺就不生起它的功用，就是鼻根跟舌根有障礙，不管你是障礙別人還是障礙自己，以因果來講，是這樣來的。

〔問〕請師父慈悲開示，書上說：人的生命有如油燈的燈心，死後有如燈滅，來世有如把這燃燒完的燈心拿到另一個油燈繼續燃燒，這是不是第八識去投胎？既然一切

法無我，怎麼會有這現象？

〔答〕我們昨天講過，一切法本來無我，那第八識是怎麼來的呢？唯心所現，唯識所變，一念無明來的，本來真心無念，一念妄動起了無明，它就生起了第八識，然後八識再變現出身心、世界，十法界的正報、依報都是阿賴耶識的變現，那既然一切法無我，怎麼會現這個相呢？就是唯心所現，唯識所變。如果生命以油燈的燈心來形容，也是可以的，死後好像燈火滅了，但是還沒有燃燒完的燈心再拿到另一個油燈繼續地燃燒，那就好比說你阿賴耶識，這些業識的種子，這世沒有報完的，我們說都含藏在因位識裡面，中陰身投胎的時候，就是帶著這個因位識，一旦投胎它就成為果位識，所以這個燈心沒有燒完的，繼續投胎到下一世，那就是把這個燈心比喻成阿賴耶識，這個業識的種子，這樣來說的話就可以成立，我們都是帶著業識的種子來投胎，所以沒有燒完的繼續燃燒，沒有報完的業力的種子繼續地受報。

〔問〕請問師父，第三支的「識」，與五蘊裡的色、受、想、行、「識」有什麼分別？

〔答〕第三支的識，指的是因位識跟果位識，它指的是第八阿賴耶識，只有指第八阿賴耶識。可是色、受、想、行、識的這個「識」，包含了八個識，有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，還有第六意識、第七末那識、第八阿賴耶識，這是它們的分別。

〔問〕尊貴的淨蓮法師，請慈悲開示，法塵界的法塵是指什麼？

〔答〕法塵，第六意識相對的是法塵的境界，譬如說我們胡思亂想，心裡面是不是有一個影像，那個就是法塵，我說：「紅燒豆腐很好吃」，我們心中馬上有紅燒豆腐現出來，有沒有一盤香噴噴的紅燒豆腐？這個就是法塵，

你第六意識相對的那個就是法塵。譬如說你在靜坐的時候，打坐在境中所現的種種禪定的境界，全部都是屬於法塵，那是第六意識的作用。夢境，我們稱為獨影境，是第六意識的作用，所以夢境它為什麼稱為獨影境？就是說我們的前五根已經睡著了，前五識不起作用，只有第六意識單獨起作用，而生起了種種夢境的內容，這個是屬於法塵境界。所有的法塵境界都是第六意識的作用，第六意識的功能。

〔問〕師父慈悲，剛剛有關嬰靈超度的問題，如果是世間法，那麼一般法師做功德超度法會，是否也稱世間法？與佛法有何矛盾？弟子合十。

〔答〕一般法師做超度，他不一定是超度嬰靈，是不是？我們一般世間法是人往生都會請法師來誦經，有的是請法師來超度，也都有，或是哪邊發生了火災，燒死了很多人，說有很多靈困在那邊，還不懂去投胎，還有一種就是在馬路上出車禍，當下往生，當場死亡的，也要請法師去牽魂，這個都是民間信仰的說法，就是說我們人有三魂，有一魂就是留在你往生的地點，所以在那邊往生的，你有一魂就會留在那邊，所以要請道士去牽魂，把那一魂牽回來，你才知道要回家，或是要把那一魂牽到你的屍體這邊，屍體這邊還有一魂，還有一魂就是如果是已經去埋葬，墳墓那邊還有一魂，一共有三魂。你們說一般法師做功德超度，是否也稱為世間法呢？屬於的，舉手。法師超度是世間法，舉手。不是世間法，舉手。我們不敢得罪，我怕群起而攻之，應該這樣講會比較圓滿，不會被人家攻擊。如果誦經超度的法師他是發菩提心 O.K.，這個大家都舉手，這個就不是世間法，如果他是為了個人的名聞利養，勉強說有一點世間的味道，就是這樣子，這樣應該不會得罪人喔？

〔問〕法師慈悲，什麼是「捨受」。

〔答〕捨受，就是不能說它是苦受、樂受、或是喜受、憂受，沒有強烈的苦、也沒有強烈的樂，那個不苦、不樂的，也不能說它悲傷、也不能說它喜悅的那個，沒有特別的感受的，沒有特別強烈情緒的感受，沒有在苦受、樂受、憂受、喜受當中，那個我們就稱為捨受，不苦不樂受，叫做捨受。

〔問〕法師慈悲，請法師慈悲開示，在一次一次的輪迴，是否我們的第八意識田中所存的善惡種子，不是一世比一世更多？那麼是否一世比一世更難淨除惡的種子呢？

〔答〕不會。我們每天都在受報，報掉就沒了，我們每天碰到的事情，大部分都是過去業力的種子現行，我們每天都在受報，每天都在造作新的業，所以它不會愈來愈多，我們每天、每一剎那等於是都在受報，不一定是碰到事情才在受報，你今天心情苦悶苦悶的，那個就是在受報，沒有人惹你，也沒有任何事情發生，就是心情很鬱悶，那個就是在受報中，過去瞋業的果報成熟在你的身上，所以你今天心情很鬱悶。我們幾乎每個當下都在受報，只是我們不知道，我們以為今天很順就是很順，今天不順就是不順，很順很順就是在受報，不順也在受報，重點是你在受報的當下，你有沒有再造作新的業？這個比較重要。受報的當下，人家今天讚歎你，你要不要很高興啊？不要喔？人家讚歎你都不可以高興喔？為什麼不要高興？因為高興就把你過去的善業就報掉了，所以真正明白因果的道理，他也不會很喜歡人家說他好話，還是讚歎他，還是怎樣，因為那個都把他過去的善業，全部一個一個就報掉了，等於是銀行存款愈來愈少。所以我今天很順，就是把過去的善業報掉了，今天很順就報掉了，那你還要不要歡

喜？所以真正明白因果的修行人，為什麼可以做到「亦無歡喜亦無愁」？它就是過去的善業成熟，所以我今天很順，也沒有什麼好歡喜的，因為一般人很高興、很歡喜，他就生貪愛，喜歡人家讚歎，他就很喜歡聽那個好話，不好的話，他就沒辦法聽，不能接受人家的批評，明白這個道理後，你讚歎我，我也不會高興，你毀謗我，我也不會生氣，因為都是報掉了，所以最重要的就是我們希望過去的惡業的種子一直一直清淨，沒有再造新的，所以我們就要懂得那個技巧，怎麼樣讓惡業趕快報完，沒有新的惡業再產生，那就愈來愈少了，那就看你明不明白這個因果的道理，它是怎麼造業、怎麼受報的情況。

〔問〕如果說業力很強，難以斷，是否能轉化業力？有什麼方法？

〔答〕發菩提心是最好的方法，發菩提心消業障最快，累積功德最快，所以不管你過去有再強的業力，都能因為發菩提心慢慢地清淨、慢慢地斷，這就是最好的方法，如果你能夠發願，一切眾生的業都在我身上成熟，希望一切眾生都遠離一切的惡業，這樣你的惡業很快就能夠淨除，功德很快就能夠累積，因為發菩提心的功德最大，淨除業障最快，

〔問〕請師父慈悲開示，我們應該如何分別所做的夢是日有所思、夜有所夢，或這個夢是一種未來的預感或未來的提示？

〔答〕那就看你的修行了，如果你平常的修行還不錯，心還蠻清淨的，你可能夢的是未來會發生的事，有可能。可是你每天煩惱惱惱的、胡思亂想，心也不清淨，這時候做的夢大部分是日有所思、夜有所夢，就看你每天的心清不清淨？煩惱多不多？如果你每天的心都非常的清淨，沒有什麼憂心、掛慮、煩惱，心裡面大部分的時間都是朗朗

乾坤，沒有什麼罣礙的事情的話，這個可能就會夢到未來會發生的事情，如果不是這樣的情況，大部分都是日有所思、夜有所夢。有一些夢是你的五臟六腑生病了，也會有一些病夢，所以夢有很多種不同的情況，有的是修行的夢，因為你修行，氣脈有一些變化，或是色身有一些變化，你也會做一些不同的夢，所以這個夢是有關修行的夢，或者有一些消業障的夢，那就還要再看。

〔問〕有關超度嬰靈一事，在很多的佛教超度法會，如蒙山三時繫念、水陸大法會都有，那怎麼說？嬰靈到底該做何解釋？弟子淨宏頂禮。

〔答〕你看吧，我說會被批評，馬上就來了。沒錯，這些超度都有，佛教的超度法會，就是所有的，像水陸大法會，就是所有的眾生一起超度，不管你是有沒有嬰靈，它都是全部超度的，只要你能說出來的名稱，不管是鬼類、還是什麼，它就是超度一切受苦的眾生，這個是大悲心的展現，也是原來超度法會它希望達到的目標，慈悲超度，希望一切苦難的眾生都能夠離苦得樂，這個是菩提心的表現，所以我們剛才才會說，就看這個法師他有沒有菩提心來超度？如果有的話，就是佛法，佛法的法事，如果不是的話，就是屬於世間法，也是同樣可以說得過去的。

〔問〕尊貴的^上淨^下蓮上師，初禪之後有中間禪，之後未到地定，才到色界二禪。初禪有三個天，那麼初禪、中間禪、和未到地定是不是各自對色界初禪三個天的每一天？

〔答〕不是，中間禪跟未到地定都不算二禪，它只是中間一個未到地，未到地就是從初禪、未到地、再二禪。未到地，就是還沒有到二禪，所以二禪的三天沒有包含中間禪，或是未到地定。

〔問〕同樣的情況，是否出現在二禪定和三禪定呢？

〔答〕那就同樣的情況，不是。

〔問〕四禪就有超過三重天，四禪定、中間禪、和未到地定如何分配呢？四禪的五淨居天是怎樣的禪定呢？

〔答〕五淨居天就是聖人居住的地方，譬如說證到初果、二果、三果，還沒有證四果阿羅漢之前，那些聖人有可能往生的時候就是到達五淨居天，所以五淨居天是證果的聖人所居住的地方。所以還是一樣的，初禪、二禪、三禪、四禪中間裡面沒有包含中間禪、未到地定。

〔問〕欲界有六天，欲界定和未到地定又是如何分配的呢？

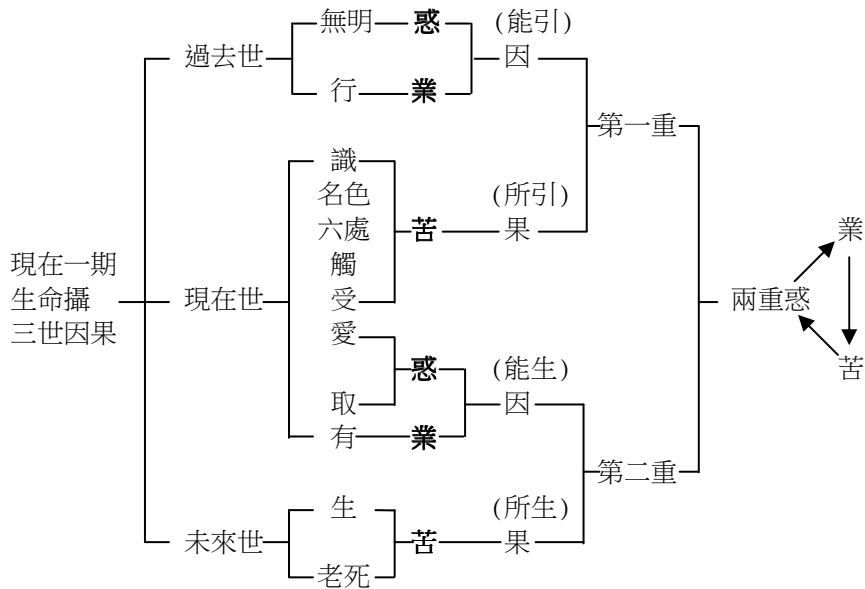
〔答〕欲界有六天，只要你的善業、福業夠，你就可以往生四天王天、忉利天。可是從欲界的第三天夜摩天開始，就需要加修禪定才能死後往生到夜摩天，就是三、四、五、六這個都需要欲界定才能往生，是這樣子分配的。

問題回答完了，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。

中士道⑫
十二緣起(三)
菩提道次第廣論
第六十二講
中士道⑫
十二緣起(三)

各位居士大德！阿彌陀佛！
我們今天繼續看這個表格，十二緣起的表格。



這個十二緣起，它幾世可以圓滿呢？就是說這十二支，它到底要經過幾世，才能圓滿這十二支？它最快是二世就能圓滿，它也可以在三世當中圓滿，我們現在這個表格，就是三世：過去、現在、未來三世，但是它最快二世就可以圓滿，但它有時候也會超過三世。我們現在就來說明這三種情況。

最快二世圓滿

什麼樣的情況它是二世就能圓滿？如果在這一世當

中士道⑫
十二緣起(三)

中，由於無明起惑、造業，將行所造的業種含藏在第八識的因位識當中，我們臨終前因為愛、取的潤發，而取後有，這樣算一世；有了下一期的生命，就有了果位識、名色、六處、觸、受，並且在同一生圓滿了生、老死，這樣再算一世，所以十二緣起在二世當中就能圓滿。譬如說，我們現在這一世，因為還沒有開悟，所以還在無明當中，以為有一個「我」是真實存在的，因此生很多煩惱、造很多業，這所有的業都含藏在第八識成為未來的種子，這個就是無明緣行這兩個；這些業識的種子都含藏在第八識，這個是因位識，還在因位識當中；我們臨終前因為愛、取，因此會引發後有，這樣加起來算一世。一旦有了後有，就是你有下一期的生命，就有生，有生就有果位識、名色、六處、觸、受、還有生、就有老死，所以這些算是一世，加起來二世就可以圓滿，就是這一世還有下一世，就可以把十二緣起這十二支全部圓滿了。

三世圓滿

什麼樣的情況是三世圓滿呢？那就是如果無明和行是一世，就是我們剛才講的，你因為無明，造作很多的業，造作很多的業，就是行；無明這一支，加上行這一支，這些業識的種子都含藏在第八識，這是因位識，這樣算一世；然後愛、取、有算一世，因為中陰身就帶著這個業識的種子，加上愛的潤發，因此生這個取著，而有了下一期的生命，就是愛、取、有這樣算一世（因為愛，然後就取，因此有了這個後有，就是愛、取、有這樣算一世）；生、老死又算一世，因為出生就有果位識、名色、六處、觸、受、最後有老死，所以這樣算一世，如此說來，十二緣起在三世當中就能圓滿，這是一般來說。

超過三世圓滿

但有的時候，十二緣起它會超過三世。什麼樣的情況之下，它會超過三世呢？這是因為因位識跟果位識當中，

因為中陰身它一直沒有去入胎，所以因位識到果位識這個中間它可以長到無量劫這麼長的時間，我們知道像證果的阿羅漢他已經斷了愛、取，所以他不會受後有，阿羅漢已經證果了，這個當中他就去入涅槃，涅槃的時間多長呢？八萬四千劫這麼長的時間，所以在這個期間沒有生、老死，沒有生、老死，當然也就沒有識、名色、六處、觸、受，這時候因位識和果位識這中間所間隔的時間就是八萬四千劫，所以這種情況就會超過三世。原因就看因位識到這個果位識中間間隔多久。

斷愛取免輪迴

我們看阿羅漢他證果，他就可以斷愛、取，因此沒有後有，他就可以切斷輪迴，可見切斷輪迴一個很重要的修行方法，就是從愛、取這邊斷，你從愛這邊斷，沒有愛就沒有取，沒有取就不會有後有，就沒有生、老死，輪迴就被切斷了，所以我們就從愛這一支切下去，是一個切斷輪迴的方法。

但是怎麼斷愛、取呢？愛、取怎麼來的？它不可能自己就貪愛起來，還有前面，就是無明。所以怎麼斷愛、取呢？就是要破除以為有「我」的無明，因為無明才會以為有「我」，有「我」才會生起愛、取，然後才產生後有，所以最主要的罪魁禍首還是無明。因為無明，不明白「無我」的道理，所以以為有一個「我」，有「我」才會生起愛、取，才有後有的生命，有了「有」以後，就有生、老死。所以只要能破無明，就能斷愛、取。像阿羅漢他就是證到無我，才能跳出輪迴的，因此只要證到無我，就不會起無明，沒有無明，就不會造下種種的行業。同樣的，沒有無明，就不會生起我執，沒有我執，也不會因為愛、取，而造下後有這個業。沒有行業，就不會生出識、名色、六處、觸、受這五種苦果；沒有「有」這個業，也不會生出

生、老死這兩種苦果，現在是在講「惑、業、苦」。

我們看表格，「惑」有哪些？無明、愛、取，它是屬於「惑」。「業」呢？行跟有，它是屬於「業」。「苦」呢？有七種苦果，就是識、名色、六處、觸、受、生、老死，這是七種苦果。無明、愛、取，這是三惑，三種惑；因為煩惱，所以會造業，所以這個行和這個有，它是由這個惑來的。惑、業、苦，因為煩惱，所以造業，所以受苦；惑、業、苦的關係，是先有惑，然後會造業，然後才会有苦果；在受苦的時候，又不明白無我的道理，以為有一個「我」在受苦，又生起了無明，就是又生起了這個惑，然後又造業、又受苦；受苦的當下，又不明白「無我」的道理，繼續生起無明，還有生起愛、取這個惑，就這樣惑業苦、惑業苦……不斷不斷地輪迴。

所以，我們現在如果能證到無我，就不會起無明，沒有無明就不會造下種種的行業，沒有無明也不會生起我執，沒有我執也不會因為愛、取、而有後有這個業。所以，沒有無明、愛、取這三惑，就不會造下行、有這兩種業；沒有這兩種業，就不會出生識、名色、六處、觸、受、生、老死這七種苦果來。因此，這兩重的惑業苦的輪迴就切斷了。所以想要切斷輪迴，就必須斷除無明、愛、取這三惑，因為它們就是使我們輪迴最主要的原因。由於無明起惑、造業，再加上愛、取的滋潤，更增長了造業的力量，才會生出流轉生死的苦果來。

無明斷輪迴頓息

所以我們想要解脫，它到底有什麼方法可以解脫？我們如何藉由思惟修習十二因緣，達到解脫？現在我們就講解脫的方法。怎麼藉由思惟這十二緣起的道理，達到最後的解脫？我們平常到底要怎麼下手修呢？怎麼來用功呢？我們現在已經知道無明、愛、取，是使我們輪迴最主

要的原因，但是要怎麼樣來斷除這三種惑呢？當然如果能從無明直接斷，後面就沒有了，你無明斷，就沒有行，就沒有識、名色、六入……那個統統都沒有了，因為它就好像一個圓圈，環環相扣的，你無明切斷了，後面就全部斷了。那你說無明怎麼斷？修大乘比較快，像大般若經、金剛經、心經，很多大乘的經典都是在講般若性空的道理，你只要經常讀誦大乘或者修習大乘，你有了這個般若性空的智慧，你就能明白無我的道理，能明白無我的道理，無明就能斷除。

像我們這兩次講的《圓覺經》，各位師兄如果有上課的話就知道，它談到無明就好比虛空中的花朵，本來沒有，無明它是本來沒有的，這個我們聽起來就輕鬆多了，不然我們都不知道怎麼來把它斷除，你知道它本來沒有，就不用擔心它怎麼斷，本來根本不存在的東西，你也不需要使勁兒去斷它，不用想盡辦法去斷它，它根本就不存在。我們也講過，我們的真心是不生不滅的，可是你的心一念妄動而起無明。你如果知道無明根本不存在，真心本來離一切念的話，你很快就回歸到真心了，真心就是沒有生滅的。可是你沒辦法安住在真心，這個不生不滅的境界當中，沒辦法安住得很好，或是沒辦法安住很長的時間，你這一動念，一起妄念，無明就起來了，所以無明怎麼生起的？一念妄動就生起了。你只要離開真心，一念動，因為真心是沒有生滅，它就是不動的，常住不滅的、常住不動的是真心的狀況，可是你一念妄動就起了無明。

無明是不是生滅法？是生滅法，它是無常的，只要是生滅無常的，它就是無我的，自性就是空的，沒有它真實的自性可得。那就很好辦啦！只要是生滅無常的，它就不是永恆存在，我們知道它根本不是真實存在的，無明就空了，無明空就回歸真心，就是不生不滅了。這是《圓覺經》

前面的文殊章跟普賢章告訴我們的方法，無明本來無，本來無的，你就不用去空它，因為它本來空，所以無明斷了，後面統統斷了，這是最快最快的方法，這是大乘圓頓教的法門，圓頓法，就是不用什麼方便、也不藉助任何的次第，沒有方便、也沒有漸次，說我第一步怎麼做、第二步怎麼做，沒有，當下就頓悟、頓修，就可以頓斷，這是最快速的。

保持現量境，第六識不起作用

可是你說：「我不是上上根的，我不是圓頓根性的。」也沒關係，還有另外一個方法，就是剛才講的，阿羅漢他是從愛、取斷，這個方法也可以。我們每天六根面對六塵，前面講無明緣行、行緣識、識緣名色、六入、觸，從這邊開始下手。「觸」是怎麼生起的呢？根、境、識三緣和合而生觸，然後生起受，我們眼根看到色塵的當下是「觸」，你就安住在當下，不要生起「受」，看可不可以做到？我看就是看，沒有生起任何感受，因為既然是根、境、識三緣和合，然後才有觸、受，我讓它三緣不和合，它觸、受就沒辦法生起，既然是三緣和合，少了一緣，它就不能生起觸、受了。

那我們應該少哪一個呢？六根可不可以少？我們眼、耳、鼻、舌、身、意可不可以少？沒辦法少，我不可能說我不要看、我不要聽……六根沒辦法少。六塵境界可不可以少？你說色塵都給我消失、都不要給我聽到任何音聲，不可能？不可能啊，所以外在的六塵境界也沒辦法斷。我的六根不能不起作用，六塵境界我們也拿它沒辦法，我的六根每天要面對六塵境界，只有一個有辦法斷，是什麼？就是識啊！既然是根、境、識三緣和合而生觸、受，那我看就是看，我那個「識」不起作用，它就不會生起觸、受，我就不會有苦受、還是樂受，我看就是看、聽

就是聽、聞就是聞、嚐就是嚐、身體觸就是觸、我的意知道就知道，後面就沒有了，那我們現在是知道以後就不罷休，還要分別個是非、善惡、你我、對錯，所以它就生煩惱了，有觸、受以後，就愛、取、有統統來了，輪迴就開始轉動了。

所以，我們只要能做到保持你的第六意識不起分別就O.K.了。不起分別，它就根、境，識不起分別，就沒有觸、受了。所以你就在看到的當下、聽到的當下，就是六根面對六塵的當下，不讓它生起受，這個功夫要很高，因為多半會來不及，一般是我看到，我就很喜歡，馬上就已經有感受；我聽到，我馬上就說：「這個好好聽！這個音樂好好聽喔！」我好喜歡這個音樂，聽的當下，就已經生起「受」了，觸、受已經生起，它就會進入愛、取、有，然後就生、老死，又開始輪迴了。

「受」的當下，不要把「我」加進去

那怎麼辦呢？觸、受來不起煞車，就是在觸的當下，你不進入受，這個階段如果你來不及做到的話也沒關係，還有補救的辦法，就是苦受、樂受都生起來，我喜歡就生樂受，不喜歡就生起苦受，這時候怎麼辦？不要把「我」的觀念放進去，就讓它停在苦受的當下、樂受的當下，不可能一直就停留在那裡，不消失呢？說我很苦，它就一直苦，苦到死為止，不會吧？我快樂，樂個沒完沒了，不會吧？因為它都是生滅無常的，苦受、樂受，一切的感受都是因緣所生，因緣所生就是生滅、無常，就是無我的，自性是空的。

所以「觸」然後就生起「受」，苦受生起，你來不及，已經生起「受」沒有關係，就停留在苦受的當下，好好地看它，不要把「我」放進去，就是沒有一個「我」在受苦，它就是苦而已，苦怎麼樣？因緣所生無自性，它就消失

了，苦的感受很快就消失了，因為你一看它，它就不見了，不要把「我」放進去就好了。那個很快樂，你看它，它也消失了，因為因緣所生，它留不住的，你想留住快樂留不住，如果留得住的話，我們從以前就留到現在，我們多想把它留住，可是留不住，因為它是因緣所生無自性，它是生滅無常，你就是沒辦法留住它。既然留不住的感受，就沒有什麼可怕，它不會一直苦下去，所以你看著它，它就消失了，不要把「我」放進去。這就是第二個補救的辦法，就是當「受」生起，不要進入「愛」。

前面講「愛」，就是你生起那個貪著，對樂受生起貪著之後，你就耽著難捨，就會產生不離愛，希望永遠不要分離，永遠不要離開那個樂受；當苦受生起，你就希望趕快逃離，那叫做乖離愛。所以我們不讓它進入「愛」的階段，就不會因為苦受生起乖離愛，也不會因為樂受生起不離愛，它沒有進入「愛」，那它會不會取著？沒有「愛」就沒有「取」，沒有「取」就沒有「有」，沒有「有」就沒有「生」，沒有「生」就沒有「老死」，輪迴是不是就切斷了？就這麼簡單，解脫輪迴的方法就這麼簡單。

你如果用大乘圓頓法的話，當下明白「無明」在我們清淨的自性當中是根本不存在的，它當下就頓斷無明了，後面就沒有了，這個最快。可是沒辦法做到沒有關係，你每天六根面對六塵，因為你每天一定要看、每天一定要聽、一定要吃很多東西，隨時有各種的氣味，你就這樣子修，看可不可以「觸」的當下不進入「受」。如果來不及，已經生起「受」也沒有關係，不要把「我」放進去，它就不會進入「愛」，當下觀各種感受的自性是不可得的，自性是空的，它很快就消失了，等消失它就不會進入「愛」，不進入「愛」就沒有「取」，沒有「取」就沒有「有」，沒有「有」就沒有「生」，沒有「生」就沒有「老死」，就

這樣不斷不斷地練習，就能切斷輪迴，它就是從觸、受這邊下手，不進入愛、取、有，這個十二緣起就這樣被切斷了，那就看你相應什麼方法、是什麼根性，上上根就用大乘圓頓法，是最快的。

我們最後就來說明，同樣的思惟十二緣起，但是它有三種不同的發心，看是屬於下士道的發心、中士道的發心、或上士道的發心，發心不同，你修習的結果當然也會不同。

下士道發心

如果我們每天只是很小心的不要再繼續造惡業，或者每天很積極地在修習善業，這樣只能從惡道當中解脫，這樣來思惟十二緣起的道理，是屬於下士道所修習的內容。我們知道，下士道它只能得到人天果報，就是解脫三惡道，它只能從三惡道當中解脫。為什麼能解脫？是因為你斷惡修善，斷除十惡業、行十善業，但是你行十善業，這些善業還會讓你在三善道不斷不斷地輪迴，並不能解脫。所以你每天只是很小心的不再造惡業，很小心的累積善業，這樣是沒辦法解脫輪迴的，只能有人天果報。所以你用這樣的發心，來思惟十二因緣的道理，那你是屬於下士道的發心。

中士道發心

如果我們只是知道斷惡修善，還是要流轉在善道當中，並不能解脫生死，解脫生死必需要具備無我的智慧，才能真正從三界的生死當中解脫，你用這樣的發心來思惟十二緣起的道理，就是屬於中士道所修習的內容。中士道就是解脫道，你希望能從三界六道當中解脫，所以你知道只是斷惡行善不能解脫，一定要明白「無我」的道理，就是我們現在講的十二緣起的道理，還有之前講的思惟苦、集、滅、道四聖諦，經常思惟四諦或十二因緣的道理，就

能達到解脫的目的，求自己的解脫，這是中士道的發心。

上士道發心

如果我們是把自己想解脫輪迴苦的這個心，把它擴展到每一個眾生身上的話，我們看一切的眾生，他們也同樣的因為十二緣起的緣故，漂流在生死苦海當中，我們也希望能幫助他們解脫輪迴的苦，這樣來生起慈悲的心，為了能夠利益一切的有情，發願成就佛道，這樣來修習大乘，思惟十二緣起的道理，來達到自利利他的目的，這個就是屬於上士道所修習的內容。

所以，我們今天同樣的思惟十二緣起的道理，如果你只是想斷惡修善的發心，還是想自己解脫的發心，還是希望幫助一切眾生解脫這樣的發心，同樣思惟十二緣起的內容，但是你不同的發心，它會達到不同的結果。看你修習的是下士道、中士道、還是上士道的內容，就是有這樣的差別。

我們十二緣起到這裡就介紹完畢。接下來看各位師兄有沒有什麼問題，可以發問。

課後發問與回答

〔問〕師父慈悲，請再解釋「唯識所現，唯心所變」。

〔答〕是「唯心所現，唯識所變」，你寫錯了。唯心所現，就是真心怎麼成為妄心，這是唯心所現，由真心變成妄心的一個過程，叫做「唯心所現」。就是我們講的，一念妄動，起了無明，就有了阿賴耶識，然後由阿賴耶識變現出十法界的身心、世界，這個正報和依報，這個是「唯識所變」。唯識所變的這個「識」，是指第八阿賴耶識，一切十法界的身心、世界，正報和依報，都是八識的變現，都是第八阿賴耶識的變現，這個叫做「唯識所變」。真心因為一念的無明妄動，生起了這個妄心，生起了這個妄

念，這個是「唯心所現」。我又要打廣告了，我們在台灣，有把這兩句話的過程，講了一節課（www.lianmaster.com「圓覺經」第九講），就是「一念不覺生三細，境界為緣長六粗」，這個過程內容很多，你們有興趣的可以上網聽，這一講詳細介紹它整個變現的過程，怎麼樣唯心所現跟唯識所變，怎麼樣一步一步的回到我們的真心，這樣一個修行的過程，講得非常非常的詳細，我們在這裡就不重複，有興趣的師兄可以上網看。就是它怎麼樣從真心變現出一切的身心、世界來，怎麼樣從真起妄，然後怎麼樣反妄歸真的一個過程。從真起妄，就是唯心所現；唯識所變，它就是「從真起妄」，從真心起了妄心，然後變現出這所有的內容來，然後怎麼樣「反妄歸真」，回歸到這個真心，怎麼樣一步一步回歸到真心一個修行的方法。

〔問〕五蘊是不是指識、名色、六處、觸、受？

〔答〕不是。五蘊是指色、受、想、行、識，色蘊，就是我們這個色身；受、想、行、識，它是屬於心法，色法加上心法，就是所謂的五蘊。

〔問〕中陰身是不是屬於能生因的「有」，和所生果的「生」之間？

〔答〕中陰身是在無明緣行這個「行」，無明緣行，行緣識，在這個「行」跟「識」中間。我們講過，因為無明，所以造作了很多的業，這就是「行」，因為無明，以為有「我」，生煩惱，造了很多的業，這個是行蘊，這所有業力的種子都含藏在第八識，還沒有感果，這個是因位識，我們這個因位識，我們中陰身就是帶著這個因位識去投胎，一旦投胎，就成為果位識，就是無明緣行，行緣識的這個「識」，它是屬於果位識，所以中陰身是放在「行」跟「識」中間，就是因位識跟果位識中間。

〔問〕請法師開示，世尊在靈山會上拈花示眾說：「我

有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳。」這是不是叫眾生去求證第八識呢？如何求證？

〔答〕不是。我們所謂的明心見性，見的不是第八識，是見了我們本來的菩提自性，菩提自性是我們剛才講的那個真心，是圓覺妙心，不是第八識，第八識是我們那個真心一念妄動起無明之後，才有第八識。所以我們想要證的，一定不是第八識，因為第八識它還是屬於生滅無常的，它不是我們的真心，我們的真心是沒有生滅的，是不生不滅的，我們要證的是不生不滅的。

〔問〕如果不是，世尊到底要表達什麼意思呢？

〔答〕表達什麼意思呢？它就不立文字，教外別傳。不立文字，就不能說啦，不可說！不可說！還是可以說啦，要表達的就是要明心見性，就是見到我們的真心，我們的真如本性，這個圓覺妙心，就是希望能證到這個，然後就能夠成佛，世尊是這個意思。但是這個，因為它是超越一些語言文字的，還有你第六意識能攀緣、能想像的，超越這個範圍，所以祂說：「不立文字，教外別傳」，教外別傳是說禪宗，禪宗是說它不立文字，教外別傳，就是原來的教裡面是沒有禪宗這一支的，所以它是屬於教外，另外傳的，叫做教外別傳。禪宗它是不立文字，直指人心，見性成佛。直指人心，見性成佛，就是說你直接見到你的真心，圓覺真心，你就能夠成佛，因為成佛成的是什麼？就是你那個菩提自性，你能見到，你就能成佛，所以所謂的開悟，或是明心見性，見的都是我們的菩提自性。菩提自性因為它是超越一切的語言、文字、還有心緣相，離一切文字相、語言相、還有心緣相，所以說：「不可說！不可說！」的原因在這裡，所以祂說它不立文字。

〔問〕請法師開示：六祖慧能在《壇經》裡說：「六

根為門，心為地，性為王（這是簡短了的句子）」，這之中的「性」，是不是第八識？

〔答〕不是。這邊的「性」，指的是我們的自性，菩提自性。

〔問〕如果答案是「是」，如何用第八識做我們的主人？

〔答〕不可以。第八識不是我們的主人，所以絕對不是。

〔問〕它不是原始寂然的嗎？

〔答〕我們原來的主人是我們的真心，它是寂然不動，它是沒有生滅的，第八阿賴耶識它是有生滅的，所以它一定不是我們的主人，要不然我們的主人它是生滅的，那它滅了，怎麼辦？我們是不是就沒有主人了？所以它一定不是我們的主人，我們的主人一定是要沒有生滅的，一定是不生不滅的、常住不動的，它才可以當做我們的主人，所以它一定不是第八阿賴耶識。

〔問〕在這種狀態，它如何操縱人的思想和言行？如果答案不是，六祖要告訴我們什麼？

〔答〕就是告訴我們要明心見性，見到我們的菩提自性，這就是六祖他要告訴我們的。

〔問〕淨蓮法師慈鑒：在日常生活中，我們常常被無明所蒙蔽而造業，如何轉識成智？又如何在日常生活中運用？請師父慈悲開示。佛弟子合十。

〔答〕既然知道罪魁禍首是無明，我們剛才講的方法，看你可不可以直接從無明斷，後面就都沒有了，日常生活當中就可以這樣運用。要不然就是我們剛才講的這個法門，從觸、受當下斷，不進入愛、取、有，也是可以的。

所謂「轉識成智」，《百法》裡面也稍微會提到怎麼樣轉識成智的一個很簡單的方法，或是《八識規矩頌》也會

談到，就是我們知道一切是八識的變現，那你說我直接從八識下手，是不容易的，因為它含藏無量劫以來所有善惡業力的種子，全部都在第八識，你不可能每天這樣清清，清第八識的種子，那是吃力不討好，所以你從第八識直接轉成「大圓鏡智」是不可能的。

那你說從第七識可以轉嗎？第七識就是我執的來源，執有一個「我」，它就是第七識的作用，染污意，第七末那識，那你說第七識就是我執的來源，我們現在也知道輪迴的根本就是我執，我直接從第七識下手，是不是很快？直接從我執就下手，直接斷我執，轉第七識成「平等性智」，可不可以啊？對不起，也沒辦法，因為第七識它的作用是內執有一個我，跟外在境界沒有關係的，所以你也沒辦法對它下手，因為它是一個內執的力量，內執，恆審思量，執八識見分為我，念念是這樣子，恆審思量的「恆」，就是從來沒有間斷過，恆審思量，把八識的見分當作是我，就是我執的來源，既然它是恆審思量，就是念念都有我，就是第七識恆審思量的作用。所以我執很堅固，是沒辦法說我現在要斷我執就斷我執，沒辦法，因為它內執有一個「我」。

那怎麼辦呢？那你說從前五識斷可不可以？我就不要看、不要聽，前五識，就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識前五識，可不可以馬上把它轉成「成所作智」？也沒辦法，為什麼？因為它都是屬於現量境，它是最後轉的，它是第八阿賴耶識轉成大圓鏡智之後，它才能轉的，所以第八阿賴耶識沒有轉成大圓鏡智之前，它是沒辦法轉，因為它是八識的相分所生。

所以，你想要轉識成智，只能從第六意識下手，這就是為什麼我們要修正觀最主要的原因，因為第六意識有現量、比量、跟非量，我們剛才說你六根面對六塵，觸、受

的當下，觸的當下不要生起受，那個就是第六意識保持現量境，第六意識不生分別，就是保持現量境，現量境就是當下所看到的那個，你沒有生分別的，那個我們稱為現量。比量的話，就是比較來的，比較以後就會生分別，所以我們看到這個，眼根面對這個色塵，馬上就有喜不喜歡，就是你第六意識已經分別了，已經分別了，你就有喜歡、不喜歡，有喜歡、不喜歡就有愛、不愛，有愛、不愛就是要、不要，那個愛、不愛就是「愛」，要、不要就是「取」，「有」，就是擁有，所以觸、受之後就一定是愛、取、有。所以我們說你保持在第六意識的現量境，就是不要生分別，讓根、境、識三緣不和合，所以在觸的當下不生起受，它其實就是從第六意識下手用功，第六意識保持現量、不生分別，看到就是看到、聽到就是聽到。

我們修止觀也是一樣，你修定也是讓你的第六意識無念、沒有分別，你的第六意識保持現量、沒有分別，它會有什麼結果呢？你第六意識不生分別，第七意識它就沒有執著的機會，就是我們剛才講的，即使感受生起，你不要把「我」的觀念放進去，就是說你不要把第七識那個內執有一個「我」的那個「我」的觀念放進去。所以其實我們剛才介紹那個法門，就是第一步的轉第六意識成妙觀察智的一個轉識成智的方法，只是我們沒有用唯識的名稱，因為唯識很多名相，就是讓人家聽了，什麼比量、現量、非量就已經暈倒了，所以我們上課儘量不要用唯識的名稱，可是現在既然有師兄問到，所以我們就用這個唯識的名稱來解釋我們剛剛那個法門，其實就是轉識成智的一個第一步下手的功夫。

既然前五識沒辦法馬上轉識成智，第七識、第八識也沒辦法，所以我們只能從第六意識下手來修，怎麼修呢？就是保持它的現量、無分別，第六意識保持現量、無分別，

第七識呢？因為你第六意識沒有分別，所以你那個「我」的觀念沒有放進去，第七識就沒有恆審思量，執八識見分為「我」的那個機會，沒有機會熏習，所以你第六意識保持平等無分別的當下，第七識是平等不動的，你第六識一直保持現量、無分別，第七識就一直沒有生起我執的機會，因為你第六意識沒有分別，第七識就沒有熏習我執的機會，那第七識是不是也能慢慢轉成平等性智，因為你第六意識平等無分別，第七識也平等，你第六意識一起分別，第七識的「我」馬上就進去了，所以就是我們剛才講的，「我」在感受，我覺得很苦、我覺得很樂，那就是第七識進去了，為什麼會加進去？那就是因為你在感受的當下，把「我」放進去，那就是第七識它有熏習的機會，你第六意識一起分別，第七識馬上「我」的觀念就進去，所以你第六識沒轉，第七識也別想轉。

所以第一個轉識成智的，一定是第六識，第六識先轉成妙觀察智，第七識跟著轉成平等性智，接下來慢慢地再一步一步的，它有分下品、中品、上品，轉成下品的妙觀察智，再轉成中品的，平等性智也是一樣，最後轉成上品的，接著阿賴耶識轉成大圓鏡智之後，前五識才能跟著轉成所作智，這是轉識成智的一個修行過程。

所以很多人很天真說：「既然我執是最主要輪迴的根本，我就直接從我執斷。」他的第六意識分別這麼強，念念都是比量，他怎麼可能轉第七識成為平等性智？是不可能的，他就是不明白這個唯識的道理，所以唯識它還是蠻重要，對我們修行的原理來講，如果我們明白唯識的道理，我們要下手做功夫、想要修行就很快，因為我們知道修行所有的原理，你只要找對方法來下手的話，其實都很快，所以一切的止觀就是在修什麼？就是轉第六意識為妙觀察智，然後第七識才能跟著轉成平等性智，後面的也

才能跟著轉。所以，唯識裡面有一句話，就是「六七因中轉，五八果上圓」，聽過嗎？「六七因中轉」，就是第六識跟第七識要在因中轉；「五八果上圓」，前五識跟第八阿賴耶識是果上圓，是證果的時候，它才能轉。所以你在因中修行，一定是從第六意識下手，你第六意識能轉，第七識就跟著轉，所以「六七因中轉，五八果上圓」就是這個意思。

〔問〕請問法師，我想再問有關於彌勒佛上生兜率天的問題。有人說修持上生彌勒佛兜率天的大多數是出家眾（高僧大德），那如果以一個在家居士修持求生彌勒佛，會有機會上生兜率天嗎？法師您對這個見解如何？

〔答〕在家居士也可以，誰說只有出家眾可以上生兜率天？我們前面回答過，只要你稍微懂得唯識的道理，然後你發願求生彌勒淨土，希望能往生兜率天，你平常一定要斷惡修善，應該要淨除業障、累積資糧，這個是最基本的，不管你修什麼法門，這個都是第一步，然後還要多執持彌勒佛的名號，就是發願，這個願力最重要，跟發願往生阿彌陀佛淨土一樣，也是信願行，這三個都是基本條件，不管你要發願往生那一個淨土都是信願行，靠你的信心、你的願力，還要好好去修行。

〔問〕現在很少道場有機會參加彌勒共修，如何在家裡自修彌勒佛法門，求生兜率天呢？

〔答〕我剛才已經講過了，你就多重習有關唯識的經論，百法、八識規矩頌、成唯識論、唯識二十頌、唯識三十頌，這些多多的熏習，你往生到那邊要學也比較快，因為那邊就是在講唯識的，你先學也是很好。

〔問〕臨命終如果沒有人幫忙助念，是不是自己的神識會自然生到彌勒兜率天呢？還是彌勒佛會來引接上生呢？

〔答〕沒有人幫忙助念你就靠自己，就是我剛才講的那些條件，你如果具足的話，就一定能往生兜率天，沒有人助念也沒關係，你一定能往生成就。

〔問〕法師，您的《廣論》上士道注疏幾時會流通呢？

〔答〕上士道，我們在網站上面已經把上士道「發菩提心」的部分已經完成了，接下來我們會把這個部分印成書，方便我們明年上上士道講解「發菩提心」的部分，如果等不到明年的話，就可以先上網看發菩提心這個部分。我們目前只有進行到這個部分而已，後面還沒有寫。

〔問〕西藏的彌勒佛像，左邊有個法輪，右邊有個淨水壺？那是表法什麼呢？彌勒頭戴的是什麼冠帽呢？

〔答〕一般要看他畫的是什麼樣的像，因為不同傳承，他畫的會不一樣。

〔問〕請師父開示以下的問題，有一類皮膚較白的印度人，他們很會使用障眼法，藉以騙取金錢，是否有什麼方法或咒語可以破之？弟子合十。

〔答〕你們要不要用咒語來破啊？破他的騙術，要不要？要的舉手。大家都不要，就不要傳了。我們相信因果的，我們都不會用咒語來破解人家的騙術，相信因果，就是你沒有那個業，不會報在你身上，他怎麼騙也騙不到你的錢，因為你沒有不與取的業，沒有偷盜的業，他就是對你沒辦法。如果有的話，被他騙去也好，要感謝他清淨你的業障，讓你過去不與取的業、偷盜的業可以趕快報完，所以要謝謝他，這是站在因果的立場，我們是這樣子來面對一切的果報，我們不會想盡辦法，希望我們過去所造的業不要在自己的身上成熟，那請問你要什麼時候才報的完啊？所以如果沒有那個業，你也不用擔心說會報在你身上，如果有的話，那趕快報也不錯，所以我們一般不會想用什麼咒語來破解他的騙術。

〔問〕師父晚上好，阿彌陀佛！請問心王、了別、和第六意識都是一樣的嗎？

〔答〕心王是講八識，了別，第六意識是分別了知，在唯識來講，第六意識的解釋就是分別了知，那八識是心王，這兩個是不一樣的。

〔問〕心王也是會生滅的對嗎？

〔答〕對啊，第八阿賴耶識，八個識都是會生滅的。

〔問〕是不是唯有圓覺妙心，才是不生不滅的嗎？

〔答〕是的，只有圓覺妙心才是不生不滅的，八識心王也是生滅的。

〔問〕如果我們走路，一定要有走的心念，才會去提起腳走，那這個心念算是一種妄心嗎？

〔答〕沒錯。所謂的妄心，就是有生滅的就是妄心。妄，就是虛妄的心，為什麼叫做虛妄的心？因為它不是真實的，真實的沒有生滅，虛妄的才有生滅，你提起一個念說：「舉起腳」，然後要走路，這一定是妄心嘛，因為它一定是生滅法，舉起腳、往前推、放下，舉起、往前推、放下，如果它不是生滅的就麻煩了，你的腳舉起來，永恆存在，沒有生滅，那不是麻煩嗎？所以它一定是妄心，它一定是生滅，所以它可以舉起來，然後再放下，生滅、生滅，無常、無常，無我、無我，所以它一定是生滅法，一定是妄心。

〔問〕如果察覺到其他人有分別心，我們要怎麼做，才能幫助自己和他呢？

〔答〕你也有分別心，不然你怎麼知道他有沒有分別心？你居然要用你的分別心，去干涉人家的分別心，你先幫幫自己吧。分別心沒有什麼不好，因為我們說第六意識轉成妙觀察智，妙觀察智是有沒有分別啊？妙觀察智有分別嗎？智慧的觀察是糊里糊塗、無明一片？還是無記、不

清不楚？還是很清楚？妙觀察智應該清清楚楚、明明白白，那個難道沒有分別嗎？所以第六意識的分別轉成妙觀察智，它是善分別，多了一個「善」，它是善於分別了知，所以它是智慧的觀照，而第六意識的分別是會讓我們起惑造業的，它們的差別在這裡，因為妙觀察智有空性的智慧的攝持，所以它善於了知，善於觀察一切法，但是沒有我執跟法執在裡面，已經轉了，轉第六意識的分別，所以我們不能說分別心不好。如果你帶著我執、法執的分別心，當然它會生煩惱，然後會造業，因為分別之後，你就會生煩惱了，煩惱是分別心來的，你沒有分別心就不會有煩惱，所以分別心就變成生煩惱、造業，就要受報了，這個分別心當然不好，可是我們希望把它轉成妙觀察智的善分別。

〔問〕請上師慈悲開示，第六意識所相對的法塵境界是虛妄的，那我們在打坐或行禪的時候，這個第六意識是否會另外分出一個「我」，而這個我又看到「我」在行禪或打坐，這種現相是不是從第六識生出法塵境界，在這個法塵境界中又生出另外一個境界，這種又是什麼現相？弟子頂禮。

〔答〕不是這樣子的。不是一個我，第六意識另外分出一個「我」，然後這個我又看到我在行禪或者打坐，不是，我們說覺照、或是觀照，那個不是「我」，所以你這個說法是錯的。

〔問〕尊敬的淨蓮上師，如果沒有機緣在現場聽經，聽聞 CD 後修行，可以得到真實的受用嗎？（代中國同修問。）

〔答〕可以的，可以得到真實的受用。

〔問〕請問尊貴的師父，要是某人做旅遊業，顧客要我們帶他去嫖妓，那是可以的嗎？

〔答〕可以嗎？可以的舉手。那就是不可以囉，大家都不同意，全部賴在你們身上。

〔問〕請問要是母親有病，我們可以要求讓業障成熟在我們的身上嗎？那我們會短命嗎？

〔答〕看你誠不誠心？誠心的話，可能會，她的業可能會成熟在我們身上，然後我們會折壽，如果真的誠心誠意，真的跟菩提心相應的話，這個是有可能發生的，可是如果我執很重就放心好了，該活多久就活多久，一天都不會少。

〔問〕請問念地藏法門可以往生西方極樂國，還是天道呢？

〔答〕還是看你的發心跟動機，還有你的修證到什麼程度，如果你生前是念地藏法門，你在臨終發願往生西方極樂也是一樣可以，就是你具備了信、願、行三個基本條件，一心求生極樂國，也是可以往生成就的。那會不會生天道？就看你是不是善業多，你臨終那一念如果是善業先成熟，你就能生天道，如果你也那個時候希望能生天，而且你有生天的善業的話，你也能生天，所以要看情況來決定。

〔問〕請上師慈悲開示，禪修或任何止觀法門，能幫助我們更了解十二緣起法嗎？

〔答〕可以。書上就講了一個例子，就是他看著掛在牆上那個十二緣起的圖，晚上靜坐思惟十二緣起的道理，然後到天亮他證果了，所以是有幫助的。

〔問〕如果在受的當下，不讓「愛」生起，例如這香水很香，我們該如何讓這香受不生起「愛」，是按著牌子，還是該當下生起觀修，又如何觀修？

〔答〕不讓「愛」生起，這個香水很香就是很香，這樣而已，香無自性，因緣所生、無自性，不要把「我」放

進去——「我」喜歡這個香水，它就不會進入「愛」，只是香水很香這樣而已，香是因緣所生，所以在這個受的當下，也在這個香的受的當下，可以不進入「愛」，就沒有「取」，就沒有「我」一定要用這個牌子，一定要用這個香味，就沒有「取」，這個就是「取」，所以就不會有後「有」，六根面對六塵都是可以這樣子來練習的。

〔問〕修學禪修法門中的慈悲觀，是否會對以發菩提心來修十二緣起有幫助？因慈悲觀也是慈悲心，對嗎？弟子頂禮。

〔答〕對，也可以。有時候修慈悲觀可以幫助發菩提心，你有了菩提心再來修十二緣起，就是我們剛才講的，你是上士道的發心來修十二緣起。

〔問〕尊貴的法師慈悲，請問師父，沒有歸依可以念萬佛嗎？

〔答〕可以啊。

〔問〕我想歸依，但是一下想歸依，一下又不想歸依，這是不是沒有佛緣？師父，我做工的時候，有人一直諷刺我、咒我，我忍很久，師父我該怎麼做？謝謝師父開示。

〔答〕很想歸依就歸依，想歸依就是有佛緣，你今天既然已經進入這個佛門，就表示你有佛緣，不然你會在外面，是怎麼樣也不會進入這個門，所以你既然有接觸，即使是沒有歸依，你有接觸就是有佛緣。

做工有人諷刺我、咒我，你把它當作消業障，可以嗎？他能讓你過去的惡業快快成熟，哪一天他不再諷刺你、咒你的話，就表示你那個業已經清淨了，所以感謝他，趕快幫你消業障，把過去諷刺還有咒人的這個業趕快成熟，所以你不但不要埋怨他，不要想報復他，而且還要心存感激，因為他沒有這樣對待你的話，你過去這方面的惡業是沒有機會成熟的，那它像滾雪球一樣愈滾愈大，將來要受

報的時候，可能比現在還嚴重，所以如果我們相信因果，就知道沒有造的業不會成熟在我的身上，今天有人要諷刺我、咒我，就一定是我有造這樣的業，所以他今天才會這樣子對待我，那我就把它當作消業障，歡喜受，還要感謝他。

你如果能發願迴向，對他發菩提心的話，那你當然就更優秀了，你是發了菩提心的菩薩，就是他諷刺你、咒你的時候，你就發願迴向說：「一切眾生的業都在我身上成熟」，把一切眾生所有曾經被諷刺、被咒的這個業全部都在我的身上成熟，反正你已經要受報了，你乾脆發菩提心，這樣還有功德。這樣想了以後，還希望一切的眾生都能遠離被諷刺、被咒，因為那個很難受，你現在有那個感受，知道那個很苦，所以希望一切眾生都能遠離被諷刺、被咒的那個苦，所以你不但能承受一切眾生的果報在你身上成熟，還希望一切眾生都能永遠遠離被咒、被諷刺這樣的苦，這樣子你就是在修菩提心，不但你的業障很快就淨除，而且你的功德很快就能累積，所以我們才說發菩提心消業障最快，累積功德最快，如果你用得上的話，相信他很快就不會再這樣對待你了，因為你慈悲的力量已經融化他的心，他已經能感受到你慈悲的磁場，所以他也不會再起那個念頭，想要這樣子來對待你，所以這個方法很好，你可以試試看。

〔問〕法師您好！請法師慈悲開示：法師教授了如何斷十二緣起的方法給我們，（不是斷十二緣起，是利用十二緣起怎麼斷輪迴，不是斷十二緣起。）如果我們不能念念長期地做到，是否是在臨終斷愛、取、惑還來得及呢？

〔答〕你想來得及嗎？你平常就愛、取、有，愛、取、有，臨終我要斷愛、取、有，可能嗎？恐怕是來不及，你還是現在斷比較安穩，我看是來不及，因為那個功夫要靠

平常的熏習、熏修，而且要功夫非常純熟，你才可以保證說你臨終那一念不要生起「愛」，才不會「取」，不生起「愛」、「取」，才不會有後「有」，所以你平常一定要這樣練習，而且功夫還要非常純熟，而且還要保證臨終沒有其他的障礙，障礙你生起斷愛、取、有這樣的念頭。

〔問〕我們每天會接觸很多人，要怎麼去觀察別人跟自己的機緣、深淺、善惡？

〔答〕佛說緣起甚深，那個不是容易的，那需要有些神通力，有觀未來的天眼，還有知道過去的宿命通，還要知道他在想什麼的他心通，才會比較正確地來觀察。可是我們沒有這些神通也 O.K.的，你可以大概感覺你跟他的機緣是深淺、還是善惡，你看他不順眼，他看你不順眼，這個大概就是惡緣比較多吧，你看他愈看愈可愛，他看你也愈來愈歡喜，這可能善緣比較多。淺深呢？就是說你們相處的時間多，那就是深，在一起的時間的長短，也可以看出淺深，還有那個感情深不深厚，感情愈深厚，就是愈深，雖然時間很短，但是感情很深厚，那個也是深，有的是時間長比時間短要來得深，就看你跟他相處的那個感覺，你大概就知道跟他的緣是深淺、還是善惡。

〔問〕「因」需要外緣來轉成「果」，要如何能感召外緣聚集，來成就好的、善的果報呢？

〔答〕既然是外緣來引發我們業力的種子，讓它生起現行，所以那個外緣很重要，所以我們才會說你要多親近善知識，你結交的都是善友，在善的環境、好的環境，那就比較沒有機會把你惡業的種子勾召出來，讓它現行、讓它成熟，那個惡業的種子就比較沒有機會成熟，就是因為你所有的環境，從人事物的環境都是善的話，那你所引發的種子都是善業的種子比較多，所以就看你怎麼樣讓你的外緣都是善的，這樣就比較能感召好的果報。

〔問〕師父慈悲，如果想要修上士道發菩提心，幫助眾生，但又因本身塵緣，無法抽空真實助人，只是心態而已，是否也算能修得上士道之階段？

〔答〕發菩提心不需要抽空，就是說你沒有很多時間真實去幫助人，那你自己先練習發菩提心也是可以的。就是你說的，只是心態而已，就是說你的心是不是念念都跟菩提心相應，跟慈悲的念頭相應，你是不是念念是慈心跟悲心，希望一切眾生都能離苦得樂。念念都在想怎麼樣讓眾生得到快樂，這個就是慈心；怎麼樣讓週遭的人，怎麼樣讓一切的眾生能拔除他的痛苦，那個就是悲心，那你念念都有這樣的想法，希望大家都快樂、希望大家都能遠離痛苦，你如果念念都是這樣想，你就是有慈心跟悲心，你有了這個慈心跟悲心以後，不用特別去抽一個什麼時間，特別去幫助什麼人，不用，其實你每天面對的這些人，你就已經忙得不得了，你的家人、親朋好友就已經一堆了，他們有什麼需要幫助的，你就幫助。

你每天接觸到的人，你想的也是怎麼樣讓他快樂，怎麼樣讓他今天來跟你談兩個小時，然後他很歡喜的回去，就是因為你有那個念頭，希望他能得到快樂，所以他來跟你談，你不會不耐煩，他跟你訴苦，你不會覺得說：「好煩！他在跟我倒垃圾！他離開以後，我每次都要難過好久，影響我的心情！」我們要變成焚化爐嘛！他倒什麼垃圾，就要全部燒光光，連灰都不剩下，要有這個功夫，這個功夫怎麼來？就是你先要有慈悲心，你希望他快樂，所以他在跟你訴苦的時候，你就會想說怎麼樣讓他除苦？有什麼辦法可以讓他開心一點？這個就是慈悲心的表現，就是菩提心的表現。

所以不用特別抽一個空，特別去老人院，不是這樣子，那個是外在形相上的行善，但是他不一定有菩提心去

做這個事情，他可能為了自己的功德才去做的，可是沒有三輪體空的菩提心，勝義菩提心是跟空性相應的，他是心中不留下任何痕跡的，他遇到緣就做，做完他自己就忘記了，他不是為了功德去做的，所以其實每天都有很多展現你菩提心的機會。

但是這個之前，最重的是：你是不是有菩提心？這個比較重要，你是不是已經有圓滿的菩提心，你是世俗菩提心？還是已經有一點點勝義菩提心？這也是有差別的。世俗菩提心，就是帶著我執跟煩惱去行善、去發心的，就是我執還在，我執就會生煩惱，所以你是帶著我執跟煩惱去發的菩提心，也是很好啦，因為先這樣子熏。等到你見空性，明白無我的道理，就進入勝義菩提心，它是跟空性相應的，這時候就沒有我執，也不會帶著煩惱，你就是很隨緣自在地做，做完就忘記了，都不會放在心上，也不是求任何的功德或是果報，這個是比較好的。

但是不管怎麼樣，我們都是希望自己先有菩提心之後，你不怕沒有機會，其實你每天面對的各式各樣的人，你都有機會去展現你的菩提心，只要你已經具足菩提心的條件的話，就算是沒有接觸人的時候，你也可以在那邊念念發願，念念發菩提心，也還是一樣能讓你的菩提心不斷地增長。

〔問〕尊貴的淨蓮上師，請解釋如何把「識」轉成上品、中品、下品「智」的過程。

〔答〕我看還是年底來聽百法，這個要講很久，百法的最後有說到。或是如果你來不及等到年底的話，建議你看百法，或是八識規矩頌，都會講到這個部分，只是講得不是很多，講得不是很清楚。下品是初地，只要你能證到初地，你就能轉成下品，八地轉成中品，最後等覺轉成上品，如果以它的階位來講，大概是這樣。詳細的話，我們

實在是沒有時間，只能這樣跟你說，想要轉第六意識成妙觀察智，就是下品的，至少要證到初地，你就可以開始轉識成智了。

我們都回答完了，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

第六十三講

中士道果⑬

生起出離心、除邪分別、解脫正道

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們繼續中士道。

中士道是解脫道，我們修習中士道，就是希望能從三界當中解脫。想要達到解脫，首先就要生起希望解脫的心，也就是出離心。生起出離心的方法有三種：第一個是思惟苦諦；第二個是思惟集諦；第三是思惟十二緣起的道理，這些內容我們前面都已經介紹過了。

如何檢查出離心是否真實生起

現在的重點，是要檢查自己出離心是不是真的生起了？是不是真的生起了希求解脫的心？這個出離三界的心，是不是真的能夠生起來。怎麼檢查呢？那就是看自己想要出離三界的心迫不迫切？如果我們修行還是覺得說反正不急嘛，等小孩大了，退休了，再存一筆錢，有錢、有閒，等紅塵的責任了了，該了的、該還的都還了，再也沒有什麼後顧之憂了，這個時候我才來好好地修行，不曉得來得及？來不及？如果還是這樣想的話，就表示說我們出離三界的心還不夠迫切，如果你心裡面想說學佛修行這件事情是慢慢來、沒有關係，反正時間還很長，等我安排好了、計畫好了，所有準備的功夫都做好了，再也沒有什麼可以牽絆我的、或者讓我掛心的事情，我那個時候才好好來修，這個我們就說他出離心還不夠迫切，急於想要解脫的心還不夠迫切。

視三界如火宅

到底心到什麼樣的情況才算迫切呢？，我們只能比

喻，譬如說：房子著火了，你會不會說：「不著急嘛！慢慢等我把值錢的東西搬出來，行李打包好，再把服裝整齊地穿好，然後才慢慢地走出來，反正不著急嘛。」會不會這樣子想？不會嘛，房子著火了，二話不說，也不做第二念想，就往外衝就對了，我們出離三界的心就要這麼迫切，我們才能真正的生起出離三界的心，對三界沒有一念的眷戀，沒有一念的貪會生起。如果我們生起的心是這麼迫切的話，我們不會再耽著平常的色、聲、香、味、觸，什麼好吃的、好看的、好聞的、好穿的，統統都沒辦法激起你貪欲的心了。如果不是的話，每天就是耽著在五欲當中，要看看好的、聽好聽的、吃好吃的、聞香味、穿好穿的、舒服的、要過好日子，所謂的有水平的好日子，如果每天想的是這個的話，那表示你的出離心沒有生起。所以我們檢查自己，那個心迫不迫切呢？就是看像不像房子著火了，你是不是想要趕快衝？三界這麼苦，你要趕快出離啊！就是這樣的心念，這是一個比喻。

如囚犯欲脫獄

我們還可以再另外作一個比喻，就是好像犯人關在牢裡，你會不會想說：「反正不著急，反正我出去也沒事幹，我就好好地、安心地蹲著，在牢裡好好待著。」會不會這樣想？不會，因為沒有自由嘛！解脫就好比你的自性真正得到自由、真正得到了解脫，只有出離三界，你才能真正從苦當中解脫出來，你才能得到真正的自由。

所以如果我們出離三界的心，像房子著火了，或是像關在牢裡的犯人，想要趕快離開這個牢房，這樣子才算迫切。所以我們檢查自己出離心是不是真的生起，就是這樣子來檢查。

出離心是菩提心的根本

我們要問：為什麼我們的出離心必須這麼迫切呢？為

什麼一定要做到非常的迫切呢？它為什麼這麼重要呢？因為如果我們自己都沒有生起出離心，還覺得紅塵很好玩，還有很多事情讓自己眷戀不忘，一點都不覺得輪迴很苦，也不著急，也一點都不急著想要出來，如果我們是這樣的心態的話，那我們看到其他的眾生，還在生死輪迴當中漂流，然後受種種的苦，我們會不會想要幫助他們解脫輪迴的苦呢？會不會？你自己都不覺得苦，你會想要幫助眾生解脫輪迴的苦嗎？不會吧！所以不會想要幫助眾生解脫輪迴的苦，大悲心就生不起來，大悲心生不起來，菩提心也不可能生起來。所以，我們如果說自己是發菩提心的大乘行者，那都是空話而已。

所以，如果連我們自己都不想解脫，是不可能幫助眾生解脫；我們自己都不覺得輪迴很苦，也不可能幫助眾生除苦；不想除苦，就沒有大悲心。因為我們知道所謂的悲，就是拔苦，想要除一切眾生的苦，我們悲心才能生起來，可是現在我們沒有生起想要幫眾生除苦的心，我們沒有生起來，那有沒有大悲心？沒有大悲心，沒有大悲心就沒有菩提心。所以，沒有出離心，就不可能發菩提心，所以出離心是菩提心的根本，這就是為什麼出離心必須要迫切生起最重要的原因，就是你沒有出離心，就不可能有大悲心，沒有大悲心就沒有菩提心。

沒有菩提心，我們就不能說我們是大乘行者，想要行菩薩道的大乘行者，他就是靠一顆菩提心，可是菩提心沒辦法生起來，是為什麼？是大悲心生不起來，為什麼大悲心生不起來，因為沒有想要急著為眾生解脫輪迴的苦，沒有這樣除苦的心。為什麼沒有除苦的心？因為你不覺得輪迴苦，因為你沒有生起想要解脫輪迴的心，就是出離心沒有生起，所以出離心只要沒有生起的話，後面統統沒有了。你自己不想解脫，也不可能幫助眾生解脫，你自己還

覺得輪迴很好玩，也不想除苦，所以你也可能生起想要為眾生除苦的大悲心，沒有大悲心就沒有菩提心。

所以，為什麼說出離心非常重要？為什麼要這麼迫切地生起出離心，最主要的原因，就是它是菩提心的根本，是菩提心的基礎；你沒有出離心，就不可能有菩提心，就不可能行菩薩道。每天做的是什麼？就是眷戀紅塵嘛，看你是顧家庭、事業、小孩、馬票、股票……，念念心繫紅塵俗世，所以那個出離心就是沒辦法生起來。自己都不能解脫，我們也沒有能力幫助眾生解脫，所以說要行菩薩道、幫助眾生解脫、幫助眾生開悟成佛，一切都是白說，因為自己都做不到，也不可能幫助眾生做到，所以它非常重要，出離心一定要非常迫切地讓它生起。

所以，我們每天就應該多多思惟修習剛才講的這三種方法：思惟苦諦、思惟集諦、還有十二緣起的道理，讓我們的出離心不斷不斷地增長，一直到迫切出離的心生起來為止，就這樣不斷地思惟修習這三個內容，它能讓我們的出離心很快就能夠生起。

可是，往往我們在修習出離心的時候，又容易產生一些偏差的思想，就是錯誤的知見，所以接下來我們就要澄清一些錯誤的觀念。

出離心是小乘人才要修的，大乘人不需要修，是錯誤知見

第一個錯誤的觀念，就是很多人認為出離心是小乘人才要修的，大乘人不需要修出離心，為什麼？出離心就是解脫的心，想要走解脫的路，那是小乘人想要急於入涅槃，他們才要修出離心，因為他們想要趕快出離三界，趕快從三界當中解脫，所以出離心是小乘人才修的，大乘不必，為什麼？悲不入涅槃嘛，對不對？小乘人是因為沒有悲心，所以他才要入涅槃，我們大乘人是因為有大悲心，所以悲不入涅槃。既然因為大悲心不入涅槃，就不需要解

脫三界，不需要解脫三界，所以不需要生起想要出離三界的心，這個出離心就不需要生起呀，這樣想對不對？前面剛才那段話聽得懂，就知道不對了嘛！因為出離心是菩提心的基礎，所以出離心不是小乘人才修的，大乘菩薩道更應該要修出離心，為什麼？因為它是菩提心的根本，你沒有出離心，就不可能有菩提心，所以出離心不是小乘人才要修的，大乘菩薩更應該要有出離心的基礎。有了這個穩固的基礎，他的菩提心才能真正的生得起來，幫無量無邊的眾生、一切法界眾生除苦的悲心才生得起來，所以出離心對大乘菩薩尤其重要。

大乘菩薩行菩薩道，出離心尤其重要

所以第一個要澄清的觀念：出離心不是小乘人才修的，不是要解脫才要修出離心，你要行菩薩道，更需要有出離心，要不然我們的心繫紅塵，不想出離，每天忙著就是紅塵俗世，那就不可能生起剛才講的那個大悲心，所以菩提心也沒有著落，所以對大乘菩薩來講，出離心尤其重要。

所以，會這麼說的，就是他不了解中士道是上士道的基礎，我們修習這個共中士道，其實是要趣入上士道，不明白這個道理，他才會犯下這麼嚴重的錯誤的知見。

菩薩為利益眾生，發願在三界受生

可是，經論上不是說菩薩不應該厭離生死嗎？經論上都說菩薩他不應該厭離生死，不應該厭離生死，並不是說菩薩不應該有出離心，不是說對三界的苦不應該厭離，不是這個意思，而是菩薩為了利益眾生，發願在三界當中受生。所以菩薩他每天練習發菩提心，就是隨時碰到任何的狀況、任何的境界，他都是能夠來長養他的慈悲心，不管是順境、還是逆境，他的菩提心每天都不斷不斷地在增長，每天都是這樣子在修菩提心，當然有他修菩提心的方

法。所以如果他今天遇到的是順境，他就同時發願迴向一切眾生都像我一樣的順利；如果遇到的是逆境，也是一樣，當他遇到一切的逆境所生起的種種身心的苦，他也發願一切眾生的苦在我身上成熟，所以他不是遇到順境才能生起菩提心。

我們一般所謂的菩提心，就是我今天心情好，我今天就可能比較能生起這樣的心，可是當我受苦的時候，我受到種種磨難、或者種種折磨，人生逆境的時候，這時候再叫我發菩提心是很困難的。可是菩薩不一樣，越是大的苦，他越能發大菩提心，就是因為他是這樣子來轉他的心念，他在受苦的當下，他願一切眾生的苦，反正我苦了嘛，我就發願一切眾生的苦在我身上成熟，希望一切眾生都遠離種種的苦，所以我今天受苦，我不但發願一切眾生的苦同時在我身上成熟，我同時也發願一切眾生都遠離種種的苦。也是因為他這樣的發心，他會不會想要急於解脫那個苦呢？三界雖然是很苦，他知道，可是他會不會想要趕快解脫這個輪迴的苦呢？就不會，對不對？因為他要悲不入涅槃，是真的，因為大悲心，所以他願意發願生生世世再來娑婆世界，繼續地利益眾生。但是他發這個願，並不表示說他沒有那個解脫的智慧、或者他沒有解脫的能力，不是，而是因為大悲願力的關係，所以他願意發願再來。所以菩薩不應該厭離生死，指的是這個，而不是說菩薩不應該有出離心，不是，是因為大悲心的關係，所以他是為了利益眾生。雖然他常常發這樣的願，希望一切苦在自己的身上成熟，既然發這樣的願，他會不會害怕苦或者害怕輪迴？不會，所以他能生起廣度眾生的大悲願力，然後非常精進地來做利益眾生的事情。

為什麼菩薩能做到不厭離生死呢？這就是菩薩他的思惟，他是這樣來思惟的，他為什麼可以做到？知道輪迴

是苦的，他也生起想要出離輪迴、或者種種苦的出離心，他也有，但是他還願意發願再來娑婆世界受苦，就是為了利益眾生，但是他為什麼能做到不厭離生死呢？因為菩薩知道，他每一念發菩提心，就是願一切眾生苦都在自己的身上成熟，雖然是每一剎那他都在承受眾生的苦，但是他知道這個苦都是在累積他成佛的資糧，他這樣子發願來承擔眾生的苦，其實他是在累積資糧，累積成佛的資糧，什麼資糧？福德資糧跟智慧資糧，所以他發這樣的願，其實是在累積他的福德資糧跟智慧資糧，不但可以自利，又可以利他，因此才能心生歡喜，遇到任何的苦、任何的磨難也好，任何的逆境也好，他都一樣是可以這樣發心。不但不退心，而且菩提心每天都在增長，就是因為他發這樣的心，因為他都可以作這樣的正思惟，所以他可以心生歡喜地堅忍而受，一切在他身上成熟的苦，他都能歡喜來接受的原因，就是因為他知道這樣做，不但可以自利、又可以利他。

一般是精進度化眾生重要呢？還是自己證得菩提比較重要呢？哪個比較重要？對菩薩來說，他是認為精進度化眾生，勝過自己證得菩提，為什麼呢？因為自己證得菩提只有自利，精進度化眾生可以利他，所以，不但不生起厭離生死的心，反而還會生歡喜心，歡喜來承受一切眾生在自己身上的苦，而且還繼續地能發這樣的菩提願，所以他不但不會厭離生死，而且還會很歡喜地生起大悲心，發願繼續來娑婆世界六道當中度眾生。這就是為什麼菩薩能做到不厭離生死的原因，不但自利、還可以利他，而且利他勝過自利。所以菩薩他每天在想的，都是利他的事情比較多，像一般的凡夫俗子，他是自利的心比較多，偶爾會想到別人、會考慮到別人，但是菩薩剛好相反，他是利他的心勝過自利的心，他才有資格當菩薩，他為什麼可以做

到？就是因為他發菩提心，所以他一定利他勝過自利，所以他每天想的都是怎麼樣去利益眾生的事情，很少考慮到自己的事情。

所以如果不明白這個道理，就會以為菩薩不應該厭離生死，所以認為菩薩不必修厭患三界的心，也不必急著要斷除煩惱，如果是這樣想的話，他就是大錯特錯。所以，我們說這樣的一個邪執倒見，這個錯誤的知見必須要導正。菩薩是見到三界輪迴的過患，雖然非常的厭離，但是因為大悲心的緣故，才不會急於想要證入涅槃，而發願在三界六道當中，行利他的菩薩道。

修習解脫道必須具備的條件和方法

這個錯誤的知見導正了之後，有了正確修解脫道的觀念，接下來我們就要知道，修解脫道必須具備的條件和方法。

一、必須具備暇滿人身

修習解脫道必須具備什麼條件呢？修習解脫道，不是說你想修就能修，如果你是地獄、畜生、餓鬼道這三惡道的眾生，是沒辦法修解脫道的，這個我們大家都知道，三惡道每天忙著受苦都來不及，是不可能聞思修佛法的，所以三惡道的眾生沒辦法修解脫道。惡道的眾生不能修，善道就能修嗎？也不一定，對不對？即使你是生在善道，像長壽天的天人，他也沒辦法修解脫道，所以我們知道長壽天也沒辦法。就算是生在人間，就可以修嗎？如果你是生在沒有佛教的地方，生在邊地，也沒機會聽聞佛法，當然也沒辦法修解脫道。那你說生在有佛法的地方，就能修嗎？也還不是很穩當，對不對？所以就算有機會學佛，也不一定，如果是生性愚癡、或者諸根不具，就是眼睛瞎的、耳朵聾的、身體殘缺的，因為他種種的不方便。或是他手腳都好好的，也生性聰明，他就能學嗎？不一定，因為他

滿腦子的邪知邪見，佛法都進不去，全部都被他的邪知邪見擋回去了，所以法不入心，也一樣沒辦法聞思修正法。所以有執邪倒見的，也一樣不能解脫，因為他可能不相信因果，可能對佛法的這些內容不相信，他就沒辦法思惟，沒辦法思惟就沒辦法修習，所以一樣沒辦法修習解脫道。

以上所說的，就是大家都很熟悉的八難，就是八無暇，生在八無暇的地方，是沒辦法修習解脫道的。所以我們就知道，想要修習解脫道第一個條件，就必須具備暇滿的人身，不要生在八無暇的地方，這是第一個條件。

二、小乘解脫道必須具備出家身，大乘菩薩道不一定，專修菩提心圓滿否

第二個條件，你們說有了暇滿的人身之後，是在家修好呢？還是出家修會比較容易解脫呢？那就看你的發心啦，看你是發小乘心？還是大乘心？我們前面已經講過了，菩薩怎麼樣？不厭離生死，因為他有大悲心、有菩提心，所以他很勇敢的再來三界當中，但是是願力來的，不是業力來的，這樣 O.K.。這樣就不論在家、還是出家都能圓滿修學菩薩道。

可是對於那個沒有想要修菩薩道的，急於想要自己趕快解脫的，要趕快證阿羅漢的，在家修比較快？還是出家修比較快？如果是這個大前提的話，出家修比較快呀！因為他可以躲起來，遠離紅塵，一心一意修止觀，很快就解脫了，看他是修四諦、還是十二因緣，還是內觀禪、四念處或十六特勝都可以，很快就可以證阿羅漢，他可以把所有紅塵俗世全部放下了，萬緣放下，然後躲在一個寂靜處，叫做阿蘭若處，一心一意的精進用功，所以很快就可以證果了，如果是這種情況，就是出家修比較快。

可是行大乘菩薩道就不一定了，大乘菩薩道來說，是看你的菩提心圓不圓滿，跟菩提心有直接的關係，跟在

家、出家比較沒有直接的關係。

所以我們就知道，現在講的修習解脫道必須具備的條件，第一個是暇滿的人身；第二個，如果你想自己解脫的話，出家修會比較容易解脫，為什麼呢？因為出家人不用再做工嘛，對不對？不用再為生活奔波勞累，所以不會每天為衣、食生很多的煩惱，因為你要做工就會生煩惱，所以你不曾為了生活、為了工作生很多的煩惱，生煩惱就造業，所以本來是為了要生活，可是在生活的過程當中，你又難免生很多煩惱，生很多煩惱就造很多業。出家就都不用，出家就是十方的供養，他不用為生活生煩惱，所以也不會造業，他也不必和世俗攀緣，所以也可以省下很多的時間，減少很多的麻煩，只要他自己可以過著少欲知足的生活，他就可以遠離塵囂，居住在很安靜的地方，一心一意地修止觀，很快就能斷除煩惱、證得解脫。所以，想要修習解脫道，第二個條件就是必須具備出家身，這是以自己趕快想要解脫這個大前提來說。我們現在講的是小乘的解脫，如果想要修習大乘菩薩道的話，就不一定要具備出家身。

如何解脫的方法

具備了修習解脫道的條件，就是暇滿的人身之後，我們就要知道如何解脫的方法。應該要修習哪些內容才能達到解脫呢？這個大家又很熟了，就是戒定慧三學，應該修習戒定慧三學，才能達到解脫。為什麼必須修習戒定慧三學才能解脫呢？我們就要分三方面來分析。

一、以調心的次第來說，必須修習戒定慧三學

第一個，是以調心的次第來說，必須要修習戒定慧三學。像一般如果沒有修行的人，他的心都非常散亂，當心散亂的時候，我們應該打坐嗎？應該修定，對不對？錯！若心非常散亂，你坐在那邊也是胡思亂想，所以對那個非

常散亂的心，我們應該建議他先學戒。所以那個心很散亂的，不是說你應該學打坐，不對！你應該學戒。所以我們這個散亂的心，要怎麼樣讓它不散亂呢？就必須要學習戒學。所以我們以調伏我們心的次第來說，第一個是應該要學戒，學戒的目的，就是要使我們散亂的心不再這麼散亂。為什麼可以不再這麼散亂呢？因為你開始有正確的觀念，什麼該做、什麼不該做很清楚，那個不該做的就不要做，應該做的就要去做。殺盜淫妄不應該做的，我就斷殺盜淫妄。為什麼斷殺盜淫妄，能讓我們的心不散亂呢？為什麼要持戒？持戒最主要就是要度毀犯，就是防非止惡，止息身口意三方面一切錯誤的惡行，因為是這些惡行讓我們的心散亂的，所以當你能持戒的話，你自然心就不這麼散亂，為什麼？因為身口意三業都在清淨的戒律當中，所以你的心自然就不會散亂，所以要調伏我們的散亂最好的方法，就是持戒清淨。所以調心的次第，第一個就是戒學。

為什麼我們沒辦法得定？最主要兩個原因，就是昏沉跟掉舉，昏沉跟掉舉是障礙我們沒辦法得定兩個最主要的原因，所以我們想要調伏昏沉跟掉舉的心，就必須要學習定學。因此調心的第二次第，就是要學定學，就是要修禪定。我們前面講四禪八定的時候也講過，我們想要證初禪必須要伏五蓋，五蓋裡面就是有這些一昏沉、掉舉的心，你什麼時候能伏五蓋，你什麼時候就可以真正的得初禪，就是真正的得根本定，因為一切的定，都是從這個根本定的基礎然後再發展上去的，所以你沒有證得初禪，你那個定很容易就退失了。如果你只是得欲界定或者未到地定，或是連欲界定都沒有得，你只是坐在那邊胡思亂想，不是昏沉、掉舉、就是散亂的話，也一樣沒辦法得定。所以真正要定力，至少要初禪以上，不管是一切的神通也好、或是一切的所謂禪定的功德，也都是得根本定以後才會有

的。禪定有十種功德，我們曾經詳細講過四禪八定還有十六特勝的內容。所以我們就知道，想要制伏障礙我們得定的昏沉、掉舉的心，就必須要學習定學。

當這個散亂、昏沉、掉舉的心都調伏了以後，想要達到解脫的話，就必須要有智慧，就是所謂空性的智慧。這個空性的智慧怎麼來呢？它就是屬於慧學的內容，所以我們想要進一步的能調伏煩惱，甚至進一步斷除我們的煩惱、還有習氣等等這些問題，怎麼解決呢？就要靠空性的智慧才能真正的解決。因為禪定只能伏住煩惱不讓它生起來，沒辦法斷煩惱，但是那個煩惱的種子全部含藏在我們的第八識，一個都沒有少，只是因為你定力很高把它伏住了，它不會生起現行這樣而已，但是煩惱的種子還在，習氣的種子都在，這些種子怎麼讓它清淨呢？只有靠空性的智慧才能清淨，所以慧學就非常非常重要了，必須要有空性的智慧，才能達到真正的解脫。

空性智慧能解脫

空性的智慧為什麼能達到解脫呢？因為輪迴的根本是什麼？我執，為什麼有我執？就是因為有無明，以為有「我」，然後就有我執，以為有「我」就生煩惱、就造業，有業就要輪迴，所以我執是輪迴的根本。空性的智慧是告訴我們無我的道理，所以它能斷我執，斷我執就不會生煩惱，就不會造業，就不會輪迴，所以它能解脫輪迴。所以想要解脫，是靠無我、空性的智慧，其他任何的功夫都辦不到的，你定力再高都沒辦法，它只是把你這些種子伏住，但是都沒有清淨，這些煩惱、還有習氣的種子，都要靠空性、無我的智慧才能徹底地把它清淨掉。

我們現在講解脫的方法，首先是以調心的次第來說，就是一定要靠戒定慧三學，沒有其他的。

二、以證果的內容來說，必須修學戒定慧三學

第二個，我們以證果的內容來說，也必須要修學戒定慧。因為戒學所得的果報，就是生在欲界的人天，因為我們知道持戒清淨，就能得人身，這個大家都知道，所以我們能持戒清淨，不但能得人身，死後也可以生天，這個都是靠持戒的功德。所以持戒的果報，就是有人天果報，因為毀犯戒律的話，就是墮三惡道。所以你不墮三惡道，想要有人天果報，你就是持戒，你就可以做到，所以持戒的果報，就是有人、或是天道的果報。定學的果報，就是能生在色界、或者無色界天，就看你禪定的功夫，看你生前如果是證得初禪、二禪、三禪、四禪，你死後就生在色界的初禪、二禪、三禪、四禪；你生前如果能證到無色界的四空定，你死後就能生在無色界的四空天，空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。所以禪定的果報，就是生在色界的四禪天、或者無色界的四空天，這就是定學的果報。慧學的果報，就是能證得涅槃，不論是小乘的涅槃、或是佛的究竟涅槃，都必須要靠這個空性無我的智慧，才能證得涅槃。所以這個是以證果來說。

三、以斷惑的內容來說，必須修習戒定慧三學

第三個以斷惑的內容來說，必須修習三學。斷惑就是以斷煩惱來說，首先，想要破壞煩惱的現行，就必須學習戒學。破壞煩惱的現行，就是說你不再會生煩惱，為什麼？剛才我們講過，你持戒能夠防非止惡，你不再做殺盜淫妄，不再做十惡業，然後行十善業，你行十善業，是不是就破壞煩惱的現行了？所以想要破壞煩惱的現行，就必須學習戒學。想要伏住煩惱的現行，就必須學習定學，因為學習定學，就能伏住煩惱的現行。剛才是破壞煩惱的現行，現在是伏住煩惱的現行。我們煩惱怎麼讓它伏住，不讓它生起現行呢？就是靠定力，因為你定力的功夫夠，你那個煩惱就不會生起，就是暫時的伏住了，所以定力只

能伏住煩惱，但是不能斷煩惱。想要斷煩惱的話，想要斷除或是斷盡煩惱的種子，剛才是現行，現在是講種子，就必須要學習慧學。所以伏煩惱是靠定學，斷煩惱是靠慧學，而且是清淨煩惱的種子，都是靠空性的智慧才能斷除，或是斷盡一切煩惱的種子。那現行呢？破壞現行靠戒律；伏住煩惱的現行靠定力。所以這是以斷惑的內容來說，也必須要修習三學的內容。

這就是為什麼想要解脫必須要修戒定慧的三個理由，不管是調心來說，還是證果來說，還是現在講的斷惑來說，這三面來分析，都必須要學習戒定慧三學。

我們今天就暫時講到這裡。我們明天介紹犯戒的理由，為什麼會破戒的四個理由，還有進一步降伏種種煩惱的方法。

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

第六十四講

中士道⑭

戒學的重要、緣起觀、慈心觀

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天繼續介紹。昨天談到想要解脫，用什麼方法呢？必須要修學那些內容，才能夠達到最後的解脫？就是戒定慧三學。

戒定慧三學的學習次第

學習戒定慧三學，有一定的次第嗎？是有一定的次第。首先必須依止戒學，使我們的心能夠安住在一切善法當中，因為持戒就是度毀犯，能夠防非止惡，斷除一切的惡，行一切的善，因此我們的心就能夠安住在一切善法當中；安住在一切善法當中，心就容易得安樂，因為沒有犯錯。如果我們的身口意常常犯錯，常常犯戒、或是破戒，或者做錯事情、說錯話、動不好的念頭，只要有慚愧心的人，他做錯事、說錯話，他一想到，他就會覺得很內疚、良心不安、身心不安樂；身心不安樂，你想要修定的話就很難得定。所以，得定的先決條件，就是身心要在安樂當中，你身心喜樂，很容易就得定。

所以持戒清淨的人，因為他沒有犯錯，所以他身心都在喜樂當中，身心喜樂就容易得定。所以，安住在一切善法當中，心就容易得安樂；心安樂就容易得定，因此就能夠成就定學；心得定之後，就能夠生出智慧，而成就慧學。所以三學的次第，就是先持戒，持戒清淨容易得定，得定之後，我們本自具足的那個菩提自性就容易被開發出來，那個就是屬於慧學的部分，就是見空性的智慧，無我的部分。所以先持戒，然後得定，再開發智慧，三學的次第是

這個樣子的。

戒學為三學的根本

這個戒定慧三學當中，哪一個最重要呢？當然我們會說智慧最重要，因為解脫要靠空性的智慧。但是智慧那裡來？從定力來。定力那裡來？持戒來。所以你持戒沒有持清淨，常常違犯戒律的話，你不可能得定，那有沒有開發智慧的可能？就比較困難，除非宿世善根深厚，要不然是比較困難的，因為破戒就是墮三惡道，所以他怎麼可能解脫三界呢？所以，三學來說的話，就是以戒學為根本，而且這個根本最重要，有了這個根本以後，就能夠成就定學跟慧學。

戒學的重要

為什麼戒學這麼重要呢？因為戒律可以摧破煩惱，我們昨天講說戒學的內容，它是能夠破壞我們煩惱的現行，所以摧破煩惱的力量，就是靠持戒清淨；摧破煩惱就不會造惡業，沒有惡業就不會墮惡道，所以戒律能夠使我們不墮惡趣。不但不會墮惡趣，還能夠成就一切善法，所以，戒律非常的重要。就是第一戒律能夠摧破煩惱；第二個戒律能夠使我們不墮惡趣；第三戒律是一切善法的根本，一切功德的所依處，所以我們能夠持戒持得好的話，再加上大悲心，所有的功德才能夠增長，不但不會墮惡趣，而且能夠成就一切的善法。所以我們才說三學當中，戒學是最重要的，如果不能夠好好護戒的話，身心就不能夠得安樂；身心不能得安樂，就不能夠生出定慧；不但不能夠成就定慧，還會因為毀犯戒律，在活著的時候身心苦惱，死後還會墮惡趣。這個就是不好好護戒，不但不能夠得身心的安樂，死後還會墮惡趣，所以活著的時候不好過，死後一定墮到三惡道當中，所以持戒非常的重要。我們想要得人天果報，甚至證得涅槃，或者成就佛的果位，也都是以

戒律為根本。就好像一棵大樹一樣，戒律好比大樹的根，根如果腐爛的話，這棵大樹也活不成，更不可能開花結果。我們現在知道持戒這麼重要，就應該要小心地來護戒，絕對不要違犯。

犯戒的原因

我們要不違犯戒律，首先我們要知道哪些原因讓我們犯戒，這樣我們才能夠避免，小心地對治，然後才能夠做到最後的清淨持戒。所以我們首先要明白，讓我們犯戒的原因有哪些？它有四個原因。

一、無知

第一個原因，就是無知。這個無知，就是不知道戒律的內容，你不知道戒律的內容，當然你自己犯了也不知道，也沒辦法防範未然。所以犯戒的原因，第一個是無知，就是對戒律的內容不知道，不知道當然就無從檢查，那怎麼對治這個無知呢？那就要學戒，聽聞所有戒律的內容，知道這些戒律的內容，就能夠檢查自己到底有沒有犯，或者你要防範未然，不要犯才有可能。就是首先要學戒，明白戒律的內容有哪些，然後常常用這個來檢查自己到底有沒有犯，不但犯了知道，而且還能夠進一步防範它不要犯。所以，怎麼對治這個無知呢？就是學習戒律的內容，我們明白戒律的內容，我們就知道小心護戒，就不會有犯戒的可能性。這是第一個。

二、放逸

第二個犯戒的原因，就是放逸。放逸就是失念、不正知；因為失念、不正知，所以放逸我們的身口意三門，因此犯戒。就是我們沒有隨時收攝我們的身心，沒有隨時收攝我們的身口意，為什麼沒辦法收攝我們的身口意呢？就是因為失念、不正知。失念，就是不在正念當中，叫做失念。如果我們學戒，明白戒律的內容之後，我們的心都安

住在正念當中，就是你的心隨時都在這個正念，就是指所有戒律的範圍，就是說你修習什麼樣的法門，不同的法門、不同樣的內容，你的心常常跟這個法門，跟這些佛法的內容相應，這個時候叫做你的心在正念當中，譬如說你念佛，佛號就是你的正念；你數息的話，數字就是你的正念。現在我們講要好好地護戒，好好地學戒，戒律就是我們要護戒的正念，所以我們的心就要在正念當中。什麼叫正知呢？正知，就是檢查力。所謂正知力，就是隨時檢查自己身口意三業有沒有犯？所以，放逸為什麼會犯戒呢？就是因為失念、不正知，所以我們的身口意三門就放逸，因此才會犯戒。

那要怎麼對治呢？那就是要安住在正念、正知當中，讓自己的心安住在戒律的正念當中，然後用正知力隨時檢查自己的身口意三門有沒有違犯，這就是用正知、正念力來對治放逸。萬一有所毀犯的話，我們就要生起慚愧心，至誠地懺悔，同時要思惟業果的道理，就是如是因、如是果，譬如說你身口意有違犯五戒、或者造十惡業這樣的一個內容，那它會有什麼樣的果報？譬如說破殺生戒，有哪些殺生的果報？如果你造了偷盜業，會有哪些果報？明白這些果報，你就會生起怖畏的心，因為你知道你今天做了這樣的事情，說了這樣的話、或者動了這樣的念頭，它會有什麼果報，你不希望得到這樣的果報，那你就會很小心地來收攝我們的身心，然後就能夠達到不放逸。所以，思惟業果的道理也是非常重要的，思惟的目的是什麼呢？就是讓我們對惡業生起怖畏的心，因為你已經知道它會有什麼結果，你不希望這個結果發生在你身上，那很簡單，你就是不要造這樣的業，你就不要破戒，就不會有這樣不好的果報。對惡果生起怖畏的心，你就能夠不會因為放逸而犯戒，你就會很小心，希望不要犯，犯的話就會有這樣的

果報，這就是有收攝我們身心，不放逸這樣的一個功能。所以，讓我們的心隨時安住在正念、正知當中，安住在戒律的正念，然後用正知力隨時檢查自己有沒有犯，萬一有犯，趕快懺悔，然後思惟違犯有什麼樣惡的果報，讓自己生起怖畏的心，然後不會再造。這是第二個。

三、不恭敬

第三個犯戒的原因，就是不恭敬。這個不恭敬，就是指輕視戒律的內容，根本不把戒律放在心上，你不把戒律隨時放在心上，就沒有我們剛才講的第一個，你就不會去學戒，因為你覺得也不重要；不學戒當然就不會持戒，當然身口意就放逸，那就一定是常常違犯。所以輕視戒律，你就不會去學戒，就沒有第一個，你就會變得無知，沒有第一個學戒；你身口意也隨時在放逸當中，所以你也沒有第二個，隨時用正知、正念力來防護，也不會。不覺得戒律很重要，也不把它放在心上，不把它當作一回事，對於佛所制定的戒律輕視、不恭敬；對能夠清淨持戒的僧眾、或是居士，你也不覺得他有什麼了不起，還覺得說：有這個必要嗎？一定要這麼辛苦嗎？學佛修行一定要這樣子嗎？一定要吃素嗎？一定要念佛嗎？一定要打坐嗎？一定要怎樣、怎樣嗎？對他來講，覺得這些好像自討苦吃，好像沒有這個必要，活得很開心不是很好？想幹什麼就幹什麼，不想用戒律來綁手綁腳的，有這樣觀念的人，他就是對戒律不恭敬。

我們要怎麼對治這個不恭敬、輕視戒律這樣的一個態度呢？如果相對比較來說，有佛出世，能夠聽聞佛法這個機會非常非常的小，沒有佛法的黑暗時期是比較長的，所以我們應該要經常思惟佛陀難遇、佛法難聞、暇滿人身難得。所以我們現在這些難遇、難聞、難得的都有了，就應該好好地珍惜、好好地把握，生起恭敬的心，對佛所制定

的戒律，還有能夠清淨持戒的僧眾，就是對佛法僧三寶，都能夠生起恭敬、敬重的心，這樣就能夠避免不恭敬而破戒，你就會很好樂去學戒，身口意都不會在放逸當中，而且對三寶生起恭敬的心。能夠這樣做到，你就不會破戒，前面三個破戒的原因都對治了，你就不可能會破戒。

四、煩惱熾盛

可是，第四個比較難，就是煩惱。煩惱怎麼來？我執來，所以除非你證到無我，你才可能沒有煩惱。明白這個無我的道理，在小乘來講，至少你要證初果，就沒有薩迦耶見，沒有這個我見。可是沒有證到初果之前，都會有煩惱，可是煩惱就是一個讓我們破戒最主要、最主要的原因，就是因為煩惱熾盛，煩惱太重了。所以煩惱一來的時候，我們是擋都擋不住，只有聽煩惱的，由煩惱來作主，我們沒辦法作主，貪欲起來的時候，它要貪什麼，好吧！就順從它；瞋恚心起來的時候，也沒辦法阻擋它，好吧！那就發發脾氣吧、跺腳！所以煩惱一起來的話，一點辦法都沒有，所以就一定會破戒，只要一生煩惱，就很容易破戒。所以剛剛講的那個無知、放逸、不恭敬，都很容易對治，可是這個煩惱，就是除非你證初果以上，你才可能比較能夠伏得住，或是你的定力修得比較好，已經得了根本定，就是初禪，煩惱的現行才能夠伏得比較好，雖然種子還在，至少它不會發作，因為定力伏住了。所以如果沒有證初果，也沒有證初禪的話，你要對這個煩惱想要使點力的話，還真的常常覺得使不上力。所以第四個讓我們犯戒的原因，就是煩惱熾盛。

怎麼辦呢？那就看嘛，看自己哪一類的煩惱比較重？我是貪欲比較重？還是瞋恚心比較強？還是愚癡比較重？然後想辦法對治，所以我們後面接下來就要介紹對治貪瞋癡煩惱的方法。所以，對於煩惱熾盛這個破戒的原

因，我們就看自己哪一類的煩惱比較重，就修對治的法門來減輕，進一步來斷除這個煩惱。

以上就是讓我們犯戒的四個原因，知道了這個犯戒的原因之後，我們就應該多多地來聞思修，就是聽聞戒律的內容，經常思惟戒律的內容，然後修習戒律的內容。

寧捨生命，護戒不失

我們的目標是希望能夠做到任何時間都不棄捨戒，什麼叫做任何時間呢？就是即使最危難緊急的時候，我們還是護戒，就算是遇到有生命的危險，我們也寧願捨棄生命，不讓我們的戒律有任何的虧損。看我們是要護戒，還是要保護我們的生命？如果因為護戒而失掉生命的話，我們還是選擇護戒，而不是保護生命來破戒，這個很重要。為什麼我們寧願棄捨生命，也要護戒呢？因為棄捨生命只是這一生的壽命結束，但是毀壞戒律的話，會讓我們生生世世都遠離佛法，而且身心永遠失去安樂，而且恆常要墮在惡道當中，所以我們一定要做到捨命護戒不失，就是寧願捨棄生命，也要護戒不失。

我們現在已經知道煩惱需要對治，那怎麼對治貪瞋癡煩惱呢？那就很重要了，如果煩惱不被調伏，我們戒律就不可能清淨；戒律不清淨，也不可能生出降伏煩惱的定力、和斷除煩惱的慧力，定慧力都沒辦法成就；不能夠圓滿戒定慧三學，那就沒辦法解脫；沒辦法解脫，就註定永遠要飄流在生死輪迴當中，是不可能解脫輪迴的。所以想解脫輪迴，就是要圓滿戒定慧三學，這三學又以戒律為最重要，因為戒律不成就的話，定慧力也不可能成就。

煩惱的對治

所以煩惱生起來的時候，我們不能夠坐視不管，一般我們都不一定去處理它，不會說我修一個什麼法門來對治，通常是煩惱起來就讓它起來，就坐視不管，忽視它的

存在。一般我們都不會處理嘛，只是知道我的貪心還很重、我的脾氣很壞，這句話講完就完了，他也沒想說：怎麼辦呢？沒有繼續想辦法怎麼減輕我們的煩惱，甚至斷除一切的煩惱，沒有進一步去想辦法對治，這個就是坐視不管，煩惱生起的話也不處理，然後忽略它的存在。你不去處理煩惱，煩惱它不會自動消失，全部含藏在你的第八識。不但不會自己消失，還會因為你不斷不斷地串習，使得它的力量愈來愈強，到最後我們就變成煩惱的奴隸，一點都拿它沒辦法，就是看著它坐大，勢力愈來愈強，為什麼？因為你不斷不斷串習它，那個煩惱、習氣的力量就愈來愈強，因為你不斷不斷熏習你的貪瞋癡慢疑，它只有愈來愈強，然後你也沒有對治它，所以它力量不會變小，會變得愈來愈大，到最後我們只有聽它的，拿它一點辦法都沒有。所以煩惱一起來的時候，我們就要馬上用對治法來把它遮除，不讓它有相續的可能，煩惱一起來我們就發現，就趕快想辦法對治，只有這樣子不斷不斷地來對治它，才能夠讓它不再繼續地串習，最後能夠完全地斷除，所以對治法非常的重要。

一般把所有的煩惱歸納成三毒煩惱，所以三毒煩惱你能夠對治的話，其他由三毒根本煩惱所衍生出來的隨煩惱，不管大隨、中隨、還是小隨煩惱，就比較容易對治，因為它都是從根本煩惱所衍生出來的，所以我們現在就以貪瞋癡這三毒來作例子，說明它來對治的方法。

對治癡心十二緣起觀

如果發現自己癡煩惱比較重的話，我們就要多多修習緣起觀來對治。剛好我們上一次詳細地介紹過十二緣起的內容，就是不斷不斷思惟十二緣起的內容，就能夠斷除以為有「我」的愚癡無明，因為無明，才以為有我，有「我」就產生輪迴了，所以我執是輪迴的根本，所以經常思惟十

二緣起的內容。十二緣起的內容大家都很熟悉，無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六處、六處緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死，這樣唸完什麼意思？它一個緣一個，好像一條鎖鏈，環環相扣，一個緣一個，這什麼意思呢？一個緣一個，你可不可以找到「我」的存在？找不到「我」的存在，所以你這樣子看一圈，你就發覺根本沒有「我」的存在，它只是無明緣行、行緣識就這樣子形成一條輪迴的鎖鏈，這中間沒有「我」的存在，沒有一個「我」在主宰前後的相續和所有的結果，都不是我在主宰，它是因緣所生無自性的、是無我的，所以它為什麼會一個緣一個呢？它只是隨著它自身的因緣生起、然後相續，那我們看它，會以為是「我」在輪迴，其實不是，它只是生起、然後相續，然後一個緣一個這樣子，呈現出相似的生命現象而已，不是真實的，不是真實有一個「我」，從無明緣行、行緣識……，它都是因緣生法，因緣所生法、無自性空，所以它並沒有一個真實的「我」，從無明到行，它都是因緣所生。

認清了這個事實之後，我們就可以切斷這個緣起，不讓它延續下去。既然是一個緣一個，我們只要切斷一個，它就沒辦法繼續了，那要從哪一個切呢？

一、無明本無，頓息輪回

如果我們知道無明本來沒有，像虛空中的花朵，無明本來沒有，無明這個東西根本不存在的，那怎麼會有無明呢？就是一念的妄動所產生的結果這樣而已，它並不是真實存在的，所以無明沒有什麼可怕，它根本不存在，就好像虛空中本來沒有花朵，是因為眼睛生病了，所以才看到虛空中有花朵。虛空中本來沒有花朵的意思就是說，實際上在諸法實相當中，無明根本不存在，是一念妄動才有所謂的無明，在我們真如本性當中是本來沒有無明的存在，

這樣無明就沒有了，對不對？無明根本不存在，所以無明就沒有了，沒有無明，後面就都沒有了，所以這個十二緣起，你從無明一斷，後面統統沒有了。沒有無明，你就不會因為無明，而又造業（造業就是行，無明緣行的「行」，就是造業的意思）。沒有無明，你就知道一切法本來無我；沒有我，就不會因為「我」而生煩惱，然後造業，所以後面就都沒有了，這樣子最快。

《心經》我們常常念也知道，「無無明，亦無無明盡」，也是告訴我們，本來沒有無明的，在我們真如自性當中是本來沒有無明的存在，只是一念妄動，然後才有的。可是我們的真心是沒有念頭的，真心離念，真心無念，所以真心裡面沒有一念的妄動，沒有一念的妄動，就本來沒有無明，因為無明是一念妄動來的，真心裡面沒有妄念，所以沒有無明，根本沒有這個東西的存在，它是非量的，沒有這個東西存在，這樣子十二緣起就切斷了，明白無我的道理就可以解脫輪迴，因為輪迴是由我執來的。因為無明，以為有我，有我就生煩惱，然後造業，有業就輪迴，可是整個輪迴的現象自性是空的，為什麼？因為無明根本不存在，本來沒有我，所以由我而生起的煩惱造業，這個輪迴的現象本來自性也是空的，也是因緣所生法。所以明白這個道理，整個十二緣起就切斷了，從無明斷，這是最快的方法。

二、保持第六意識現量不生觸

如果沒辦法從這邊斷，也還有第二個方法，就是從「觸」來斷。無明緣行、行緣識、識緣名色、六入、「觸」。觸，就是我們每天六根面對六塵，第六意識不要加進去，不要生分別，它就沒辦法根境識三緣和合而生觸，觸就沒辦法生起。因為觸是因緣所生，要三個因緣，就是六根、六塵、加上識的作用，你第六意識不加進去，不產生分別，

眼睛看到就是看到，聽到就是聽到，六根面對六塵，眼根面對色塵，耳根面對聲塵，第六意識不起分別，看就是看，聽就是聽，聞就是聞，第六意識不生起分別，觸就斷了，觸斷後面就沒有了，觸、受、愛、取、有統統都沒有了，為什麼？它根本就不生起觸，沒有觸就沒有受，沒有受就沒有愛，沒有愛就沒有取，沒有取就沒有有，輪迴也切斷了，這是第二個方法。你每天在看、在聽的當下，你第六意識保持現量無分別，就沒有喜歡、不喜歡，愛、不愛，要、不要，這些問題都沒有了，如果能夠做到的話，這樣也是蠻快的。

三、觀一切的受不可得，不進入愛

如果還沒辦法做到，還有第三個辦法，就是已經生起觸了，就是根境識三緣和合生觸了，觸就生起受，因為你一分別，第六意識一加進去，你看到了什麼，你就馬上喜不喜歡，聽到什麼也馬上有喜不喜歡、要不要。喜歡就生貪，不喜歡就生瞋，貪就是樂受，瞋就是苦受，所以當你已經根境識三緣和合而生觸的時候，就會生起三受，不是苦受、就是樂受、就是不苦不樂那個捨受。當你三受生起的時候，趕快去觀它，樂受的當下去觀，樂也是因緣所生無自性，它就消失了，因緣所生法，是因為因緣和合，然後你的樂受才生起；苦的當下也是，現在好苦好苦，你就當下去觀察它，苦也是因緣所生，因緣所生都無自性，自性都是空的，那個苦受也很快消失，因為是因緣所生，它是無常生滅的，所以它沒辦法永恆存在，你抓也抓不住的，你只要觀它自性是空的，它就消失了。樂受這樣觀，苦受也這樣觀，當你觸受生起了之後，就是苦受或樂受比較強烈的，那個捨受因為它沒有強烈的苦受或是樂受，所以捨受我們一般就比較沒有感覺，沒有強烈的樂受或是苦受的感覺。所以我們在苦受或樂受生起來的時候，當下去

觀一切的受是不可得的，因緣所生的，沒有一個「我」在受苦，也沒有一個「我」在受樂，這樣觸、受就不會進入下面的愛，受不會進入愛，就不會進入取，沒有取就沒有有，所以輪迴也切斷了，是從受這邊切斷的。就是苦受、樂受生起來的時候，不要把「我」放進去，它就不會進入下面一個愛的階段；沒有愛，就沒有取，就沒有後有，所以輪迴也切斷了。

所以，一共是三個方法，你可以從無明直接斷；或者觸的當下，不讓它生起觸；或是感受生起的當下，不讓它進入愛，這三個方法都可以，看你用哪一個方法。經常這樣練習，很快就能夠證到無我，那有這個空性的智慧，就能夠切斷輪迴的鎖鏈而達到解脫，就能夠破除以為有我的愚癡。所以這個癡煩惱比較重的，就是那個我執很堅固的，念念都是我、我、我，很難打破的，你就經常思惟十二緣起的道理，發覺它是一個緣一個，從中間任何一個把它切斷，就全部都斷了，所以癡煩惱比較重的這樣根性的眾生，我們用這個方法很快可以對治。這是對治愚癡的煩惱，就是思惟十二緣起的道理。

對治貪心慈心觀

如果我們發覺自己瞋煩惱比較重的話，我們就要多多修習慈心觀來對治。慈心觀大家也都很熟悉，那有沒有每天修？有沒有念念修慈心觀呢？所謂的慈，就是給眾生快樂，叫做「慈」，你要給眾生快樂，你自己心裡要先快樂，我都煩惱惱，我怎麼可能給眾生快樂？一定是給眾生痛苦比較多，所以我們要讓眾生快樂之前，自己先快樂起來，我每天都活得很開心，隨時慈心充滿。所以我們要修慈心觀之前，先讓自己的慈心充滿，我的心充滿無限的慈心，無量無邊的慈心，所以四無量，就是慈悲喜捨都是無量的，先讓我的心充滿了無量的慈，我這無量的慈要擴展

到一切眾生的身上，當你的慈心充滿之後，你才可以想說把我的慈心擴展到第一個對象。

一、先自己慈心充滿，再擴展到最親愛的人

第一個對象就是我最愛的人、或者我最尊敬的人，我當然希望他快樂，所以這個慈心很快就擴展到這樣的一個對象，第一個就是能夠讓我生起恭敬心，我希望他快樂的，我的親朋好友、長輩、我的上師、我的師父、我的愛人，我一定是希望他們快樂。所以先讓我們的慈心充滿之後，第一個擴展到我最親愛的人，這很快，因為我本來就希望他們也很快樂。

二、再擴展到不認識的中庸

所以當我們的慈心擴展到第一個對象都 O.K.了，接下來呢，就是我不認識的人，這個比較容易。那個冤家要放到最後，因為那個最難，一想到我就恨呀，慈心馬上就消失不見。所以第二個對象，我們應該把慈心擴展到不認識的、不相干的，因為他沒有惹你生氣，我不認識他，所以還 O.K.的，因此我們再把我們的慈心擴展到我們不認識的，就是所謂中庸的這樣一個對象身上。

三、再擴展到怨敵

當這個也都沒有問題之後，我們的慈心可以慢慢地擴展到不相干的人，他們也都是充滿慈心，也都很開心、很快樂，最後最困難，就是那個我平常最恨的人、最討厭的人，恨不得把他怎麼樣的人，看你的慈心可不可以也擴展到他們的身上。就觀想我最恨的人，他現在很開心，面帶微笑；那個我平常常常咒他的那個人，我也想到他，他也很開心，也是慈心充滿，把你的怨敵一一的想起來，他不是也都是慈心充滿？如果是的話，你就成功了。

你常常這樣子來觀想的話，你就每天慈心充滿，無量的慈心，然後面對冤、親、中庸這三種對象，你都是一樣

的充滿慈心，也希望他們快樂，也希望他們充滿慈心，這就是所謂的慈心觀。把我們的心量慢慢地擴大，擴大到一切的眾生，因為一切眾生就是這三種對象：冤、親、中庸，我最親愛的、還有我最討厭的、還有那個不認識的、跟我不相干的，一切眾生我們把他歸成三大類，就是有三種對象，你都可以讓你的慈心擴展到他們的身上，無量的慈心遍佈到一切的眾生身上，這三種對象沒有差別，都能夠慈心遍滿，這樣你的慈心觀就慢慢能夠成就了。什麼時候成就呢？就是你不管看到什麼人，你都是充滿了慈愛的心，那你就慈心觀圓滿了、成功了，面對一切的眾生，沒有對象的差別，都是無量的慈心，這樣就對了。

可是對那個瞋心比較重的，那個比較會記恨的，什麼君子報仇十年不晚那種之類的，他一想到過去的過節，他可以如數家珍，你第一點怎麼對不起我、第二點你哪一個又辜負我、第三點你怎麼樣……，都牢牢記在心裡面，久久不肯釋懷的，那怎麼辦呢？有辦法。接下來我們就介紹，怎麼樣讓你的怨結，自己把它慢慢地解開，有一些思惟的方法。所以當我們前面修慈心觀的時候，修到第一個對象 O.K.，第二個對象可以，第三個不行了，只要一想到他，就想到他過去怎麼樣傷害我、怎麼樣對不起我，那些怨恨就湧上心頭，因為過去那些對他的仇恨並沒有消失，都含藏在第八識，對不對？所以現在一想到這樣的對象，那個八識的種子就爆發了，瞋恚心就生起來了，所以就沒辦法繼續修慈心觀，所以每次修到第三個對象的時候就卡到，一般我們就是那個瞋心一起來，慈心一下就消失不見嘛，瞋恚心就生起來，這個時候我們就不要再修慈心觀了，我們可以嘗試地再從第一個開始，就是自己先慈心充滿，然後第一個對象、第二個對象、再第三個對象，再試試看，如果又被打回來，又完蛋了，沒關係，我們可能

就要先調伏我們的瞋恚，那就有種種思惟的方法，我們來講一講。

調伏瞋恚的十種思惟方法

一、發惡念，結果自己受報

那就是看你平常怎麼樣咒罵他，希望他事業不順利、婚姻不美滿、子女不孝順，把很惡毒的、所有的狠話都撈出來，可是，我們就想一想，我這樣子咒罵他的果報是怎麼樣？他也不會因為我這樣子希望他，然後他就真的是婚姻不美滿、事業破產，也不一定就是這樣啊！那要看他自己的業報怎麼樣。但是我這樣子咒罵他，他沒有影響，我卻有很大的影響，因為我這樣瞋恚心的果報怎麼樣？全部報在我身上，我希望他事業不順利，結果果報在我的身上，我就事業不順利；我希望他婚姻不美滿，我就婚姻破裂；我希望他子女敗家，結果自己家裡的子女開始不聽話了。因為如是因、如是果，你發這樣惡念的念波，就是讓自己受報，一切的果報沒有報在他的身上，全部報在你自己的身上，想一想還真划不來，所以還是不要這樣比較好。所以，看可不可以化解我們心中對他的仇恨，解開我們對仇人的怨結，看可不可以因為這樣思惟，就化解我們心中的仇恨。

二、想想對方的優點

我們也可以想一想，他有什麼優點？有什麼好處？他應該不會一無是處吧？你這麼討厭他、這麼恨他，可能都只是看到他的缺點，或是抓住那一點，他曾經對不起你的那一點，可是他可能其他方面都很優秀，所以我們就不要想他的缺點，我們想想他到底有什麼長處。他其實人也還不錯，他其實也曾經有對我好過，想想他的好處，看可不可以化解你心中對他的仇恨，那也是一個辦法。

三、對大惡人應生大悲心、菩提心

如果想一想，實在都想不到，他身上實在是找不到任何一個優點，全部都是缺點，他實在是一個十惡不赦的大惡人，那怎麼辦？那就要對他生起大悲心，他這麼一個大壞蛋，他只是差這一口氣沒有斷，這一口氣一斷，馬上下地獄，一定是墮惡道的。他這樣子胡作非為，這樣的一個壞蛋，他的果報一定是很淒慘的；一個身上沒有任何優點，全部都充滿缺點的一個人，他一定死後墮惡趣。那我們就想一想，他也實在是很可憐，我們就生起大悲心，也就原諒他，也不再跟他計較。

如果你再發菩提心，想說怎麼幫助他，那就更優秀了，不但化解你心中的仇恨，還可以進一步來為他拔苦。因為他造那麼多惡業，一定有嚴重的惡報在等著他，我們還要想說怎麼樣去傷害他、報復他，他已經很可憐了，所以我們也實在是不忍心再繼續傷害他，這也是一個辦法。

四、思惟業果的道理

那也可以思惟業果的道理，就是說他今天為什麼會這樣子對待我，就是我過去的惡業成熟了嘛，很簡單，他是來消我的業障啊。我過去一定有造惡業，所以今天才有這個惡的果報。我們明白業果的道理，就是深信業果嘛，沒有造的，一定不會報在我的身上，今天會遭遇到這樣的果報，一定是我過去惡業成熟了，只是他是一個讓我惡業成熟的一個外緣，這樣子而已。所以我要感謝他消我的業障，因為他這樣子傷害我，就把我過去的惡業清淨了，所以我應該感謝他幫我消業障。那我又能夠忍耐，所以還要感謝他成就我忍辱的功德，不但消業障，還成就我忍辱的功德，所以我應該感謝他，不應該仇恨他。這就是我們深信業果的人，這樣子一轉念，那個仇恨就不見了，感謝都還來不及，因為他幫我消業障，又能夠同時成就我忍辱的功德。這樣也是很好，所以深信業果它也是一個很快就能

化解一切怨結的一個很好的思惟方法。

如果我不能夠忍受的話，我不但不能夠消業障，還會因為我不能忍耐，而又造新的，所以還是很划不來。今天遇到這件事情，本來可以消業障，可是我因為沒有思惟業果的道理，沒有深信業果，不承認是因為我過去有造惡業，所以今天才有這個惡報，我不相信因果，所以我就怨恨他，他怎麼可以這樣對待我呢？你怨恨他，又造新的瞋恚業了，所以變成你舊的沒有報掉，又再加上新的，以後的苦果就愈來愈嚴重。所以我們思惟業果的道理，很快就可以化解，很快就可以接受一切的逆境、或是挫折。我們也不會埋怨說：「他為什麼這樣對待我呢？」那就是你過去惡業成熟了嘛，很簡單，沒有造的不會報在你的身上，一定是我過去有造，今天才會碰到這樣的事情。

五、效法佛陀忍辱的精神

也可以多看看佛的本生故事來策勵自己，我應該效法佛陀的腳步，向佛陀看齊，祂是怎麼樣來修忍辱？怎麼樣成就種種的功德？我應該覺得自己很慚愧，應該以佛陀為榜樣，效法祂忍辱的精神。

六、對方可能是我往世最親最愛的大恩人

也可以想我現在最恨的人，也可能是往世我最親愛的人，對我有大恩德的人，有可能嘛，對不對？就是因為跟他結下一些怨結，他才會變成我這一世的仇人，但是他可能是我往世最親愛的人，可能是我最親愛的父親、母親、還是我的兄長，都有可能，他可能是對我有大恩德的人，只是可能發生一個什麼小的事情，然後就結下樑子，就變成這一世的仇人。因為輪迴，每一世人跟人之間的關係不一樣，所以這一世是仇人，也可能是往世最親愛、對我有大恩德的人，所以我們這樣想的話，也能化解心中對他的仇恨。

七、思惟慈心的功德

也可以來思惟慈心的功德。一個有慈心的人，他一定晚上都睡得很好，不會作惡夢，因為每天慈心充滿，所以日吉祥、夜吉祥，晝夜統統都吉祥，所以他不可能作惡夢，夢到被人家追殺，嚇得一身冷汗，不會有這種情況發生，因為他是慈心充滿的人，所以他一定是每天晚上睡得很安穩，不會作惡夢。因為他慈心充滿，對人都很和藹可親，都是慈眉善目的，見到人都是微笑，所以他的人緣一定很好，所以他就能受到人們的尊敬、敬愛。也因為諸天善神喜歡善人，所以有慈心的人，諸天也會守護他，成為他的護法之類的，會保護他。所以有慈心的人，他不但能受到人人的敬愛，諸天也會守護他。而且有慈心的人，我們剛才講，你身心安樂，很快就能得定，所以他修禪定，很快就入定了。而且他的身體也是散發出一股光采，所以他的身體就是光亮、潔淨。有慈心的人，也不會受到種種的災害，他不會碰到火災、食物中毒、還是什麼中毒；或是種種的傷害，譬如說刀傷、或是車禍，慈心的人也都不會碰到種種的傷害。有慈心的人，他臨終一定不會昏迷，他一定是神識很清楚，就算他沒有證果，死後也能生在大梵天，因為慈心的功德就是死後生大梵天。

可是如果瞋恚心的話，就沒有這些慈心的功德了，瞋恚心的話，就是晚上都睡不好，常常作惡夢，常常被嚇得一身冷汗，常常被嚇醒。有瞋心的人，一定常常發脾氣，跟人家吵架、不然就是打架，沒辦法得到人人的敬愛，諸天善神也絕對不會守護瞋恚心很重的人。有瞋心的人，他要得定也非常困難，為什麼？身心在熱惱當中很難得定的；或是他想要修定，可是馬上就想到誰對不起他，瞋恚心馬上就起來，所以他也很難得定。身體就會有味道，就是臭穢不堪，身體沒辦法光亮、潔淨，所以他看起來皮膚

很暗沉，就是都沒有光采，看起來氣色不好、身體不好，因為他的磁場不好，他就沒辦法放光，所以他沒有光采。所以瞋心的人也會常常受到火燒、或中毒、或刀傷等等的傷害，為什麼？瞋恚心召感的果報，就是種種的傷害。瞋心的人，臨終大部分都是昏迷的，而且死後就一定墮地獄，因為瞋心的果報就是地獄。就想一想慈心的功德，瞋心的果報，看可不可以消除我們瞋恚心。

八、對方只是三十二個不淨物的聚合體

也可以用分析的方法，想想你那個最恨的人，他就是三十二不淨物的假合而已嘛，你這麼恨他，你到底是恨他哪裡？你分析他整個身體，就是髮毛爪齒皮……，三十二相的假合這樣而已。髮毛爪齒皮，難道你恨他的頭髮嗎？不會吧！你恨他的頭髮幹嘛。你恨他的指甲？更奇怪！你恨他的五臟六腑、大腸、小腸？那也恨不起來。可是他整個人就是這三十二個聚合體，你一個一個分析這三十二個東西的內容，全部分析完了，你恨他這個嗎？都不是啊！三十二個都想完了，你的憤怒就沒有依止處，你找不到你的憤怒到底要放在他的那一個身相上面，三十二個分析完都不是，我們沒有恨他頭髮、也沒有恨他牙齒，都沒有恨他的手、也沒有恨他的腳，都不是，那我到底是恨什麼？所以你那個恨就找不到依止處，懂不懂？好像在虛空作畫，它馬上就消失不見，是沒辦法畫出來的，在虛空作畫，畫不出那個痕跡來，所以你的那個瞋恚心就找不到痕跡了，因為你說不出來你到底恨他哪一個部分，都不是啊，這也是一個好方法。

九、布施功德迴向

還有，你如果知道他喜歡巧克力，就送他一盒巧克力，金莎的、還是什麼都可以，在你想要送他一個禮物的當下，其實你的心就已經化解對他的仇恨了，然後你再把

這個布施，想要布施他一個什麼（送他什麼就是布施），你再把布施的功德迴向，希望化解你們之間的怨結，你先自己解開對他的怨結，因為你願意送禮物給他，表示說你已經沒有這麼恨他了，對不對？就是說你願意把你心中的怨恨打開，然後接納他，所以你心中已經解開，可是他要不要解開？不知道，所以也希望他也解開這個怨結，靠什麼解開呢？就是布施的功德迴向，迴向希望他也能解開這個怨結，我解開，他也解開，我們以後就不再是仇人，不再是怨敵了。所以用這個方式，也是能化解彼此心中的仇恨的一種方法。

十、發菩提心

當然，最好的方法就是發菩提心。怎麼發菩提心？將一切眾生的瞋恚都在我身上成熟，願一切眾生都能遠離瞋恚，所有的瞋恚沒關係都來，都在我身上成熟，因為統統都在我身上成熟，你們統統都沒有了，一切眾生都沒有了，因為所有的瞋恚都在我身上了，全部都到我的身上O.K.，因為我馬上把它化空就沒有了，我也很安全，一切眾生的瞋恚心、仇恨心全部成熟到我的身上，我心中把它化空，因為瞋恚的自性也不可得，當下就空了，O.K.囉。我希望一切眾生因為我們的發願迴向，一切眾生都能遠離瞋恚，我們經常這樣子來發願迴向的話，我們心中本來瞋恚的種子很快很快就被清淨了。你經常修剛才講的慈心觀，經常發菩提心這樣迴向，希望一切眾生都遠離瞋恚，不但我們自己瞋恚的種子很快就能清淨，而且一切的眾生也因為你發願迴向的關係，也能得到你發菩提心的這個功德，他們也能化解心中的仇恨，就是因為你菩提心的功德迴向給他們，他們就能得到這樣的功德，而化解他們心中的瞋恚心。

這就是對治瞋恚嚴重煩惱的方法，就是修慈心觀，發

菩提心這樣子來對治，還有種種思惟、轉念的方法。相信這樣子常常來思惟修習的話，瞋心應該很快就能被調伏了，而且菩提心很快也能夠生起。

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
第六十五講
中士道⑮
不淨觀

各位居士大德！阿彌陀佛！
我們繼續介紹煩惱怎麼對治。

對治貪心不淨觀

如果發覺自己貪煩惱比較重的話，就要多多修習「不淨觀」來對治。不淨觀，又分對自己的貪愛，及對別人的貪愛，那怎麼來修不淨觀對治對自己的貪愛及對別人的貪愛呢？它是有差別的。

一、對治對身的貪愛

如果是對自己貪愛的話，有兩種方法，就要修三十二身分、還有五種不淨，來對治對自身的貪著。

（一）修三十二身分的不淨觀

什麼是三十二身分的不淨觀呢？就是把我們的身相分成三十二個部分，然後一一觀察引發對它的厭惡。這個課我們都上過了，就是髮、毛、爪、齒、皮，肉、髓、骨、骨髓、腎臟，三十二個部分，一個一個來觀，你可以取它的顏色、可以取它的形狀、可以取它的味道，來引發對它的厭惡感。譬如說：頭髮，怎麼引發對頭髮的厭惡？你可以想三個月沒洗頭，那一定很難聞，頭髮可能是油膩膩的，全部打結了，臭氣熏天，所以一想到就噁心得不得了，這時候就能夠引發厭惡感，厭惡感生起的話，頭髮就不要再管它了，就讓我們的心停留在厭惡、厭惡這個當中，心裡一直停留在厭惡感當中。

為什麼要這麼做呢？因為你心裡一直停留在厭惡感當中，就是一一直在熏習厭惡的種子，用這個厭惡的種子來

降伏我們貪愛的心。因為你當下的心是跟厭惡相應，是不可能同時生起貪愛，你心是跟厭惡、厭惡相應，那個貪愛就沒有串習的機會，這個厭惡的種子不斷不斷地這樣熏習，它的力量就愈來愈強，終於可以伏住貪愛的心，它的原理是這樣。

我們就是把整個色身分成三十二個部分，一個一個都這樣來觀察，這個可以引發厭惡，你以後看到任何的頭髮，長頭髮、短頭髮、直頭髮、捲頭髮、還是挑染的頭髮，你都沒有什麼感覺了，因為你對頭髮已經生起厭惡感，而這個厭惡感已經降伏你對頭髮的貪愛了，身體的任何一個部分都是這樣子來引發厭惡，降伏貪愛。這樣子來修，常常地練習就可以降伏對自身的貪愛，因為我們自身就是這三十二個不淨物的組合而已，你一個一個引發厭惡，總結起來，你就對這個色身不再引發任何的貪愛了。

我們舉「頭髮」的例子，說明我們可以用氣味來引發厭惡。我們也可以用顏色來引發厭惡，譬如說：兩個星期沒有剪指甲，指甲很長，可是裡面很髒，都塞滿了髒東西，就是它的顏色黑黑的、髒髒的，那厭惡感也是很快就起來了，所以你就不會在指甲上面作文章，對不對？現在指甲上面的文章很多，彩繪指甲，上面還可以設計圖案，放幾顆碎鑽在上面，或者碎的紅寶石、藍寶石，在指甲上面花很多的心思。可是當你對指甲引發厭惡的話，你就不會在這上面再用任何的心思了，所以也可以用顏色來引發厭惡。

那也可以用形狀來引發厭惡，譬如說：皮膚，你想到發皺、沒有光澤、粗糙的皮膚，可能上面還有很多老人斑，還是雀斑，這樣一想，你對皮膚也不再會有任何的貪愛了。你這樣子觀想，就會引發對皮膚的厭惡感，而捨棄了要怎麼樣保養皮膚、怎麼樣照顧你的皮膚，讓它細滑柔

嫩、有光澤，也不會在這上面生起任何的貪愛。

所以，任何一個部分也都是這樣子來練習，時間一久了，這個厭惡的種子慢慢就能夠降伏貪愛的種子，以後看到不管是任何的對象，都不可能引發任何的貪愛。這最主要是對自己先修不淨觀，引發厭惡，對自己厭惡，看任何的對象也不可能再引發任何的貪愛，因為任何一個眾生，他都是三十二相不淨的聚合。這是第一個方法。

（二）思惟五種不淨

第二個方法，就是思惟五種不淨的內容，來降伏貪愛自己的心。你可以思惟從你的成胎、住胎、出生、活著的時候、到最後死亡，都是不淨的。

第一個，成胎是不淨的，就是說你是怎麼成胎的？怎麼會有你的出生？就是父精、母血、加上你那個中陰身，三緣和合而成胎。所以，成胎是你父母的姪欲心，就是父精母血，他們因為姪欲心交合，然後再加上你帶著不淨業識種子的中陰身，三緣和合而成胎的，所以你的成胎是這三個緣，這三個緣都是不淨的，這就是第一個，成胎是不淨的。

成胎之後，住在母親身體的子宮裡面，也是不淨的。母親子宮的環境，裡面又黑又擠，就好像在尿坑裡面一樣，又臭，就是有那個腥味，所以就好像置身在黑暗、狹窄、恐怖的尿坑當中，所以母體裡面的子宮是非常不淨的，這個就是住胎不淨。

第三個是出生之後，我們活著時九孔也經常流出不淨物。眼睛有眼屎、耳朵有耳屎、鼻子有鼻涕、鼻屎，還有大便、小便，這個都是不淨的，所以我們出生之後，九孔常流不淨，所以是不淨的。

活著的時候，我們身體的本身就是三十二個不淨物的假合，所以我們整個身體的本身，也是充滿不淨的，這個

是講身體本身來說。

到最後死亡，不管你是火葬、水葬、土葬、還是西藏人的天葬，屍體都是不淨的。不管你是怎麼處理你的身體，它都是不淨的。

所以從成胎、住胎、出生、活著、到最後死亡，都是不淨的。

以上這兩種方法，就是觀察自身的不淨，來對治對自己的貪著。

二、對治對別人的貪愛

如果是對別人的貪愛，要怎麼修對治呢？就是所謂的「九想觀」，用九想觀來對治對別人的貪愛。因為人總有一天會死亡，所以我們就可以先觀想，你最貪愛、生命當中最難割捨的人，他現在死了就躺在你的面前，這就個是所謂的「死想」。

九想觀

（一）脹想

死了之後，屍體就漸漸膨脹，好像吹脹了的氣球，就是他是人的形狀，但是他整個膨脹，人死後會先整個身體發脹，這個就是第一個「脹想」。整個身體都變形了，他生前你曾經喜歡他豐滿的胸部、可愛的小蠻腰、還是性感的翹臀，統統不見了，眼前這個胖小子，你幾乎認不得他了，因為整個變形了，這就是第一個脹想。

（二）壞想

膨脹之後，慢慢就萎縮，皮肉開始爛壞，這就是第二個「壞想」。

（三）血塗想

皮開肉綻之後，筋骨就斷裂，裡面的內臟都流出來了，有紅的、綠的、黃的、黑的，各種顏色，因為我們五臟有五色：青、黃、赤、白、黑，但是都是暗紅色、暗黃

色的，顏色很不好看。這樣五顏六色的內臟流滿一地，這個叫做「血塗想」。

（四）膿爛想

接著全身就開始潰爛，流出膿血，非常的惡臭，這個就是「膿爛想」。

（五）青瘀想

等這個膿血都流完了，身體開始變成青黑色，這個就是「青瘀想」。

（六）噉想

這個時候的屍體就爬滿了蛆，開始啃食腐爛的肉，這個叫做「噉想」。

（七）散想

（八）骨想

到最後呢，肉啃光了、筋也啃斷了，只剩下散落一地的白骨，這個就是「散想」跟「骨想」。

（九）燒想

如果是火葬的話，在焚燒屍體的時候，那個味道很難聞，你最心愛的人也只剩下一堆骨灰，這個是「燒想」。

就是以這九想，來對治對別人的貪愛，你貪愛什麼人，你就這樣子想，他就死在你的面前，然後一步一步的整個變形，從膨脹開始整個變形，然後臭穢不堪，看你還愛不愛眼前這個人。

所以，如果能夠經常這樣思惟，就能夠去除對別人的貪愛，不管你是貪愛他身上的種種顏色、容貌、形色，還是可愛的姿態動作，還有他美妙的聲音、言語、身體種種的妙觸，或是貪著男女相的、貪著人愛的（貪愛別人或希望別人愛慕自己），都能夠得到對治。看你是貪他哪一方面，他生前你是最愛他哪個部分，都可以用這九想觀來對治；不同的貪愛，用九想不同的內容來分別對治。

我們可以舉例子來說明，如果你是貪愛他身上的種種顏色，譬如說唇紅齒白，用顏色來形容他身體種種的可愛相，你就可以用血塗想、青瘀想、還有膿爛想來對治。因為你一想到各種顏色的內臟，還有變青、變黑的屍體；各種顏色的內臟，就是青黃赤白黑，那個就是血塗想；變青、變黑的屍體，就是青瘀想；還有就是腐爛的肉、膿血，這個就是膿爛想。你一想到這些內容，你對他種種顏色的貪愛，就貪愛不起來了，所以我們可以用血塗想、青瘀想、膿爛想，來對治各種顏色的貪愛。

如果想到他發脹的屍體，就是脹想；還有爛壞的屍體，就是壞想；還有全身都是蛆在啃食他的屍體，這個就是噉想；還有散落一地的屍體，這是散想；我們一想到這些內容，生前不管他多麼地可愛，對他的容貌、形色也就貪愛不起來了，可能本來是喜歡他的眉毛、喜歡他的眼睛、喜歡他的嘴唇，現在都不再可愛了。

所以，第一個是死想，首先觀想他死了，躺在你的面前，一動也不動，對他生前種種的姿態、動作也貪愛不起來了，因為你可能就是喜歡他生前的一顰一笑、揚眉瞬目、一眨眼、回眸一笑……之類的，種種的表情，或是喜歡他走路的樣子，唱歌、跳舞的樣子，種種動作，現在也不再迷戀。所以，貪著姿態、動作這種種威儀的，我們就可以用死想來對治，一想到他死了，就沒有這些美妙的動作了，很快就能夠降伏對他姿態、動作方面的貪愛。

也同樣的，一想到他死了，也不再能跟你說話了，所以對他的聲音、言語也貪愛不起來了。可能本來是好喜歡聽他說話的聲音、唱歌的聲音，可是現在死了，沒辦法發出任何的音聲，所以對貪著聲音、言語的，也可以用死想來對治。

一想到他一堆白骨，就是骨想；然後最後燒成一堆骨

灰，這個是燒想，對他身體種種的妙觸也貪愛不起來了。可能本來是喜歡和他擁抱的感覺、身體撫摸的感覺，接觸細滑柔嫩的皮膚、溫熱的身體，一接觸就怦然心跳，這個時候也不再會怦然心跳。所以一想到抱的是一堆白骨、或是 骨灰，所有對他身體種種的妙觸，所產生的貪愛、執著，也都消失得無影無蹤，所以，貪著身體種種妙觸的，我們就可以用骨想、燒想來對治。

如果是對男女相特別執著的，我們就可以多多觀想噉想，就觀想說他的屍體爬滿了蛆，上上下下，可能從眼睛鑽進去、從嘴巴鑽出來，鼻孔鑽進去、由耳朵鑽出來，全身都佈滿了蛆，在那邊一口一口吃那個屍體腐爛的肉，這樣子一想，對任何男女相也貪愛不起來了，因為一想到那個景象就很噁心嘛。所以對貪著男女相的，就可以用噉想、散想跟骨想來對治，就是觀想爬滿蛆的屍體、還有散落一地的白骨（這就是散想跟骨想），就能夠對治男女相的貪著。

同樣的，對貪著人愛（貪愛別人或希望別人貪慕自己）也可以用噉想、散想跟骨想來對治。就是不論你愛戀的對象是什麼人，也是想到他全身爬滿了蛆，正在啃食他的屍體；還有縱橫交錯不成人形的白骨散落一地，這時候也沒辦法 引發任何的貪愛了。這個就是如何對治對別人的貪愛，就是用這九想觀來對治對別人的貪愛。

我們以上介紹的，就是如何對治貪瞋癡三毒的方法，這三毒如果能夠對治的話，其他由三毒所出生的隨煩惱也都能夠跟著對治。所以我們一定要勤發精進來戰勝一切煩惱，因為能戰勝煩惱，就能夠持戒清淨，持戒清淨就容易得定，有了定力，就能夠生出解脫的智慧，這樣圓滿了戒定慧三學，就能夠達到最後的解脫。

以上就是如何修習解脫道，也就是如何修習中士道的

內容，我們已經全部介紹完了，希望各位師兄早早證得解脫，然後發菩提心，幫助一切眾生解脫，到最後都能夠成就佛的果位。

如果有問題的可以提出來。

課後發問與回答

〔問〕請問師父，貪欲重的會有什麼果報？瞋恚重的會有什麼果報？愚癡性重的會有什麼果報？

〔答〕我們都知道愚癡性重的就會墮在畜生當中，這個是以總的來說。我們也可以分別來說，又因為貪瞋癡慢疑的不同，會生在不同的畜生當中。愚癡的果報在畜生，又再細分，畜生道裡面又有因為貪、瞋、癡、慢、疑不同的煩惱，會生成不同的畜生。如果貪欲重的，就會變成鳥禽類，像鴿子、鴛鴦、孔雀、鴨、鵝這些飛禽類、或是 鳥禽類，這個是貪欲重的。如果是瞋恚心重的，就會生為毒蟲類，譬如說毒蛇、毒蠍子，有毒的畜生，這個是瞋恚心的果報。如果愚癡性重的，就會生為螞蟻、蛆，剛才講吃屍體腐爛肉的蛆、或是 飛蛾，這些是畜生道裡面愚癡性最重的。如果憍慢心重的，就會生為老虎、獅子，所以老虎、獅子的憍慢心是比較重的。如果是多疑不信的話，疑心病很重的，就會生在野狼或是 狐狸，我們都形容狐疑不信，就表示狐狸牠的疑心非常的重，野狼也是，你看牠頻頻的回頭，那個就是疑心重。所以我們觀看一個人的個性也是，那個疑心比較重的，他就常常有這個動作，走路沒事情就往回看，沒事情喔，不是有人叫他往回看，沒事情就會往回看，他就是疑根性比較重的畜生，就會變成野狼跟狐狸。這個就是以畜生道來說，貪瞋癡慢疑的不同，有不同的果報。

〔問〕尊敬的淨蓮上師，不淨觀也可用於自己的父母嗎？因為感恩父母的養育之恩，這樣觀想很困難，請師父

慈悲開示。

〔答〕常常有人問這個問題，不淨觀是要引發厭惡，可是對我們應該要感念的這樣一個對象，會不會互相衝突呢？我應該對他充滿了慈愛之心，我應該是喜愛他、然後感恩他，可是現在我居然要修厭惡、厭惡、厭惡，怎麼辦？難道我要引發對我父母的厭惡感嗎？不是這個意思，厭惡歸厭惡，不淨觀歸不淨觀，就是因為我們對人有貪愛，所以我們要修不淨觀。對我們想要感恩的這樣一個對象，它是完全不會互相衝突的，我們還是應該要尊重他、敬重他、感念他對我們的恩德，不管是養育之恩、還是照顧等各方面的恩德，我們還是要一樣心存感激，發願要幫助他、要度化他，希望他也能夠證得涅槃也好、開悟成佛也好，也一樣要以大悲心來救度他。

我們修不淨觀，最主要是對治我們自己貪愛的種子，我們可以不帶絲毫的貪著，然後來度化一切的眾生，所以你在度眾生的這個過程當中，也不會對任何一個眾生引發貪愛，如果我們貪愛的種子沒有被降伏的話，我們在行菩薩道的時候，我們就會喜歡這個、討厭那個，我們喜歡的先度，因為你貪愛的種子沒有被降伏。所以不淨觀就是先降伏我們自己的煩惱，我們就不會帶著煩惱去度眾生，你才會平等對待一切的眾生，沒有怨、親、中庸三者的差別，平等的廣度一切的眾生，你不會生起任何的貪愛、還是瞋恚、還是愚癡，不管是根本煩惱、或是隨煩惱，都不會生起任何的煩惱。所以在我們度眾生之前，我們應該先把我們的煩惱，這個問題先解決掉，不管你是用定力伏住、還是用慧力真正把它觀破，就是把你煩惱的種子完全的清淨，這樣你發菩提心，你的菩提心才是清淨的菩提心。你在度眾生的過程當中，也不會引發任何貪愛、或者瞋恚等等的煩惱，才不會帶著煩惱來度眾生。所以，不淨觀最主

要是降伏自己的貪愛，但是對父母、或者上師、三寶等等，應該要敬重、或是感念恩德的這樣的對象，也一樣要對他們心存感激，所以它是不互相衝突的。

如果你不淨觀修得好，你就可以不帶著任何的貪愛跟執著去報恩，對你的父母報恩。像我們知道要照顧父母、要對父母好，可是這中間會有貪愛，那是因為我們不淨觀沒有修好，要不然你可以不帶絲毫的執著，然後把他照顧得很好，心中沒有壓力，也不會生煩惱，就是因為我們煩惱的種子已經被調伏了，才可以做得到，這個非常的重要。不管是自度、還是度他，煩惱都要先調伏，不然自己也沒辦法解脫，也不能幫助一切眾生解脫，所以煩惱的問題，我們必須自己先把它解決，這樣才可能證果、或是行菩薩道來利益眾生，這個是基本條件，就是降伏煩惱、斷除煩惱。

〔問〕您好！假如你愛的是他的性格、他的心，我如何解開我對他的情呢？謝謝！

〔答〕喜歡他的性格，不是我們剛才講的顏色、形狀，就是他不著相，他不是喜歡他的容貌、姿態，都不是，他是喜歡他的心，怎麼辦？喜歡他的性格，他的性格是沒辦法形容它是什麼顏色、也沒辦法形容它是什麼形狀。不管你是貪愛他的什麼，他的心，他的心不可得呀！那個心是妄想心，是生滅無常的。一切法無我，沒有「我」去貪愛任何人，也沒有「他」是我貪愛的對象，也沒有「貪愛」這件事情，三輪體空，這一切都不是真實存在。「我」不是真實存在、我愛的「他」也不是真實存在、「愛」的這件事情也不是真實存在，都是生滅無常的、是無我的，你就不管他是性格也好、他的心也好，他的心也是生滅無常。你用生滅無常的心，去愛他生滅無常的心，都不可得呀！因為愛的人不可得，被愛的人也不可得，愛這件事也

不可得，所以這個都是癡心妄想，在空性的智慧裡面，這些都是不能夠成立的，所以你能夠用般若性空的智慧來對治的話，那個是根本解決，不會著在外在的形相上，內在的性格或者心也是同樣的道理，因為它根本不存在。

〔問〕請法師慈悲開示，我們用第七識去分別我執、法執，我們應該如何善利用第七識的運用功能來修，成就轉識成智呢？

〔答〕這個上一次好像有回答過「轉識成智」的問題。你寫錯了，分別是第六識，不是第七識，第六意識是管分別了知，第七識是恆審思量，執八識的見分為我，那是我執的力量。我們上次講怎麼轉識成智，也曾經解釋過如何轉識成智很簡單的一個過程，我們沒辦法直接從第七識轉，我執是第七識，但是你沒辦法直接從第七識轉成平等性智，是有困難的，因為第七識跟外面的六塵境界沒有關係，它是一種內執的力量，內執八識的見分為我，其實沒有我，它只是八識的見分，我們內在執著八識的見分，把它當作是我，這個是第七識的作用，恆審思量的作用，它跟外在境界都沒有關係，所以你沒辦法直接斷它。

你說我執是輪迴的根本，我執是煩惱的根本，所以我從我執直接斷，是有困難的，沒辦法，所以不是從第七識下手來轉識成智，而是從第六識。因為第六識你只要不生分別，第七識就沒有熏習「我執」的機會，所以等到你第六意識可以慢慢轉成下品的妙觀察智的時候，你才接著轉第七識為下品的平等性智，是這樣子修行的一個下手處，不是從第七識直接斷，而是從第六識，從第六識慢慢轉轉成妙觀察智，第七識才可以跟著轉成平等性智。

所以，我們平常為什麼要修正觀呢？為什麼要修定呢？就是練習把你的第六意識可以安住保持在無分別，第六識是分別了知，一生分別，第七識「我」就加上去了，

譬如說我現在看到花很美，第六意識的分別了知，知道那個是花很美，第七識馬上就加進去了，「我」很喜歡這個很美的花，這就是第六意識先分別了知，第七識就加進去，把「我」的觀念加進去，如果你第六意識可以保持無分別、現量境的話，就是眼睛看到花，看就是看，沒有分別了知，不產生分別，第七識那個「我」就沒有機會放進去，如果第六意識不生分別，第七識就沒有熏習我執的力量，所以我執的力量就慢慢少、慢慢少，第六識的分別也慢慢少、慢慢少，慢慢就可以轉成妙觀察智。我們是這樣子來練習，練習保持你第六意識的現量無分別，看只是看、聽只是聽，不要把「我」放進去，說我在看、我在聽，我喜歡吃這個、我喜歡那個味道……。

所以在六根面對六塵的時候，我們不要把「我」放進去，就沒有我的感受，我認為、我以為、我覺得、我的感受……，這個統統沒有。你念念有我的話，因為第六意識一分別，那個「我」馬上就加進去，第七識馬上就跟著串習了，所以就有我怎麼樣、我怎麼樣，那個「我」的觀念就放進去，那是因為第六意識先分別之後，「我」就馬上加進去，我的感受、我的想法、我的觀念、我喜不喜歡、我覺得受苦還是受樂。所以第六意識一分別，第七識馬上跟著熏習，所以我執的力量就愈來愈強，就沒辦法轉識成智。

所以想轉識成智，要從第六識下手，讓它沒辦法繼續地串習，第六識才可能慢慢轉成妙觀察智，第七識慢慢轉成平等性智，接著第八識才能轉成大圓鏡智，最後前五識轉成成所作智，這個就是轉識成智的過程，沒辦法跳的，一定是這樣的步驟，前面的沒轉，後面的也沒辦法轉，前面的慢慢轉，後面才能跟著轉，只能這樣簡單地介紹。

〔問〕戒應該如何開始？是選擇容易持戒的開始而漸

增多？還是諸戒並行？

〔答〕看你受什麼戒，你受了五戒，五戒同時開始，沒有說我從那個比較容易持的開始。譬如說我本來就不喜歡喝酒，那我從不飲酒戒開始，我本來就不歡講騙話，所以我從不打妄語開始，不是這樣子的，是同時，你只要受了什麼戒，你就要持戒，護戒清淨。所以你受五戒，五戒同時都要遵守，你受了菩薩戒，所有輕重的內容也全部要同時遵守。對那個比較嚴重的、比較容易犯的，那個要加重、加倍的努力精進地來持守，那個本來比較容易守的，當然比較不會有破戒的可能，但是對那個比較可能破戒的，那個平常就要下功夫。我們昨天講了破戒的四個原因，你要一個一個原因把它對治，到最後就是連那個最難持的也能夠持，所以應該是諸戒並行。

〔問〕祈請上師慈悲開示，我們每天在工作場合上，如何檢討自己的貪瞋癡和煩惱。謝謝！

〔答〕要怎麼檢查自己的煩惱還有哪些？可能還要先看百法，因為裡面詳細介紹煩惱的內容，十個根本煩惱，還有大隨煩惱、中隨煩惱、小隨煩惱，所有這些內容都弄清楚了之後，你才能夠檢查我現在從起心動念開始，到講話、到做的事情，看哪一個有犯，才比較清楚。如果你對煩惱的內容不是很清楚，你自己犯了，也不知道自己犯，就是說不知道現在是嫉妒，還是我現在有一點傷害人家的念頭，因為他對不起我，所以我就想怎麼報復他，這個是屬於害心。所以你要很詳細地檢查，我這一念起來，它到底是跟哪一個煩惱相應，所以你必須要先把根本煩惱跟隨煩惱的內容先弄清楚，它一共有二十個隨煩惱、十個根本煩惱。所有的內容都弄清楚之後，從你的起心動念，你就可以觀察得清楚，這一念起來，你就知道它是屬於什麼煩惱，然後進一步又對治它，所以首先要知道煩惱的內容，

然後進一步對治這個煩惱。

〔問〕尊貴的^上淨^下蓮法師，請大德慈悲為我開示，弟子女親往生已經有四年了，但我仍時常的想念及記掛著不能夠放下，如此會障礙到我他日往生嗎？我該如何對治呢？祝大德法體安康。

〔答〕這個就是情執，對親人的執著，也是屬於情執的一種。所有的執著，感情方面最難放下的，就是親人的感情。親情、友情、愛情，哪個最持久？還是親情最持久。愛情受到了創傷，還有親情可以撫慰你創傷的心靈，友情也可以，但是不像父母愛護子女這麼樣的沒有條件的，不講求任何回報的，朋友有時候還要講誰付出比較多，談戀愛的時候，那分得更清楚了，我對你比較好，我愛你比較多、還是你愛我比較多，一定要平衡一下。只有父母對子女的愛，或兄弟姊妹之間的親情的愛比較沒有條件，比較不要求回報，所以就說，所有感情方面的執著，是親情最難割捨。

你母親往生已經有四年，你還是時常的想念她，這個就表示你對親情的執著還蠻嚴重的。因為我們念過中陰身怎麼樣投生的道理，如果我們明白那個道理，就知道她 其實往生四十九天就已經去投胎，四年她 已經不曉得轉到哪一道去了，老早就投胎，說不定她 過得比你現在還好，你還在這邊掛記她，她 可能已經又輪迴到另外的世界去了、另外一道去了，所以你放不下，是你對她 的執著，所以這個也還是要多多思惟什麼？從念死無常就沒有修習好，多多思惟念死無常。如果有無我空性的智慧就更優秀了，就是我不可得，你的母親不可得，想念這件事情、這個情感也是不可得的，都是生滅無常，就是無自性空的。所以有般若空性的智慧，能夠更幫助你徹地、根本的放下，沒有一個人、我、眾生是真實存在的，都是因緣所

生。

還有嗎？沒有我們就下課。

我們迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

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

◎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

4.大乘百法明門論講座

5.八識規矩頌講座

6.釋禪波羅蜜次第法門講座

◎各項影音法寶

1.菩提道次第廣論 DVD

2.天台小止觀、六妙門、釋禪波羅蜜次第法門 DVD

3.圓覺經第一～三章 DVD

4.大智度論(卷三～七、卷七～十)DVD

6.大乘百法明門論、八識規矩頌 DVD

7.修行與脈輪 DVD

台 灣 www.lianmaster.com

www.youtube.com/user/MasterJingLian

www.facebook.com/MasterJingLian

新加坡 www.masterjinglian.com

HP:9765/2882(淨護)

中 國 www.tudou.com/home/lianmaster (土豆网视频)

blog.sina.com.cn/lotusteacher (新浪博客)

e-mail: lianmaster@hotmail.com

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

電 話◆(02)8913-6700/0911-403431

電子信箱◆lianmaster@hotmail.com

承 印◆立辰美術印刷有限公司

電 話◆(02)2591-6161

2013年10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