

宗喀巴大師著

菩提道次第廣論  
(四)

佛陀教育基金會 印贈

一切佛經，及闡揚佛法諸書，無不令人趨吉避凶，改過遷善。明三世之因果，識本具之佛性。出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者必須生感恩心，作難遭想。淨手潔案，主敬存誠。如面佛天，如臨師保。則無邊利益，自可親得。若肆無忌憚，任意褻瀆。及固執管見，妄生毀謗，則罪過彌天，苦報無盡。奉勸世人，當遠罪求益，離苦得樂也。

## 中士道導讀

廣論的中士道，是修解脫輪迴之道，內容共分四個部分：第一部分是發起想要解脫三界輪迴的心；第二部分是檢查出離心是否真正生起；第三部分是除去對厭離心所有的分別執著；第四部分是說明趨入解脫道的條件和方法。以下是根據這四個部分的次第，作簡單的介紹：

禮敬彌勒菩薩——本論道前基礎的「歸敬頌」禮敬文殊菩薩，代表智的傳承；此處禮敬彌勒菩薩，代表悲的傳承，說明本論悲智圓滿。

引言——修下士道成就，雖得人天勝位，但仍未跳出輪迴之苦，若貪著善趣就是安樂，終究會再墮惡趣，惟有對三界生起出離心，欲求解脫，才是究竟。而且不求自我解脫，也無法生起不忍見眾生尙在三界苦海漂流的菩提心。所以中士道修出離心、四聖諦、十二因緣觀，也是爲了引入上士道的發願度眾，

不能不生起希求解脫的心。

### I、正修意樂

一、何謂希求解脫之心——不再受生死輪迴之束縛叫解脫。煩惱和造業，是使我們生死相續的二大力量，我們所要努力的是修一切的對治法，使煩惱不生，不再相續造業，就切斷輪迴的因緣，解脫了。

二、如何發起希求解脫之心——從觀輪迴生死所有的過患，了知三界中唯有苦，沒有樂，就會生起從苦中解脫的心。方法有二：一是思惟苦集二諦；一是思惟十二緣起。分別說明如下：

#### 1. 思惟苦集二諦——

##### (一) 苦諦——

(1) 苦諦之意義——四聖諦苦集滅道中，集諦是因，苦諦是果，此處不先說集諦，反說苦諦，因為有情眾生若不知三界輪迴中只有苦，沒有樂，如何會想到除去帶來苦的因呢？所以，佛先宣說三界種種苦相，使

眾生發起解脫生死的心。

(2) 正修苦諦——

① 思惟生死總苦——

八苦——指生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五取蘊等八種苦。八苦中以生苦和五取蘊苦最爲重要，生苦的部分，入胎經詳云住胎、出生之苦，讀之馬上生起厭離心。因爲論及不淨觀，所以師父特別節錄不淨觀的四種思惟對治的修法，供學者修學。五取蘊苦非常深細，但它直接關係到我們的輪迴之因，宜好好思惟修證，證到無我了，不再執五蘊爲我，就解脫輪迴苦了。

六苦——包括無定過患（生死流轉，每一世的關係完全由業力支配）；無飽足過患（一念貪，永無飽足，永墮輪迴）；數數捨身過患（數世死亡後堆積的白骨，高如須彌）；數數結生過患（輪迴太久不知厭離，繼續受生）；數數高下過患（受生在六道中，善趣惡趣

高下不定)；無伴過患(死時萬般帶不走，唯有業隨身)。

三苦——即壞苦(樂受的壞滅之苦)；苦苦(輪迴的本質已經是苦，再加上隨時生煩惱，是苦上加苦)；行苦(是行蘊的作用，相續不斷的推動輪迴)。這三苦都包括和煩惱相應的心法、心所有法。

## ② 思惟生死別苦——

三惡趣苦——請看廣論(一)「下士道」的三惡趣苦。

人苦——八苦中除去「五取蘊苦」，其他的七苦都是人道的苦。五取蘊苦是三界都有；而三惡趣苦在人道中也可見，如奴隸、飢民便是。

非天苦——指阿修羅道的苦，阿修羅雖有天的福報，但瞋心太重，常處身心熱惱之苦；雖有智慧，但不能體證四聖諦，無法開悟。

天苦——天道苦分欲界天的苦：初死時的五衰相和死後必墮下處之苦，以及與非天戰鬥時肢體破裂截斷或死亡之苦；還有色界、無色

界二界天人的苦：當他們的禪定力盡時，煩惱即起，又墮輪迴，所以仍然有生死不得自在的苦。

## (二) 集諦——

(1) 煩惱之產生——集諦是苦的因，眾生有煩惱才會造業，造業才會輪迴受苦，所以探討輪迴之因，就要先解決煩惱這個問題，煩惱是什麼？它是如何產生的？以下分別敘述：

① 煩惱之總相與別相——凡是使我們的心相續處在不安的狀態的那個法，就叫煩惱，這是總相。別相是十煩惱：貪、瞋、慢、無明、疑、壞聚見（薩迦耶見）、邊執見（邊見）、見取見、戒禁取見、邪見等。若欲詳細了解煩惱的問題，請參閱百法明門論。

② 煩惱之生起次第——唯識學中有二派不同的說法：或說無明，或說薩迦耶見是煩惱的根本，道理皆通，重點在知道煩惱的根源，而能因此去除煩惱。

③煩惱產生之因——原因有六：煩惱的種子遇緣而現形；順逆境引發不同的煩惱；惡友的引誘而生貪著世間法；聽聞邪法而生煩惱；串習力的作用增長煩惱；非理作意而有煩惱。

④煩惱之過患——煩惱是損害我們修行最大的怨敵；不但這一世傷己傷人，還受大師和護法聖者的呵責，喪失一切利益，下世或者生生世世都會墮在八難等處。煩惱使我們退失善法，永遠無法證得寂靜、涅槃。

## (2)煩惱造業之理——

### ①業的種類——

思業——就是自己的心在隨境而轉之後，所相應的善、不善及無記的心所意業，此中並介紹善、不善及無記業各別造成何種果報的差別。

身、語業——表現在身體和言語上的業。



②業形成之因——業是造成輪迴的原因，也是決定投生善惡趣的力量，這股引生後有的業力，是凡夫才有；已見空性證無我的聖者，縱然還在六道受生，但不會再造新的引業。此段除分別凡夫與聖者的引業不同外，並說明資糧道和加行道上的修行人，雖造善業，還是屬於集諦所攝的原因。

### (3)死亡與投生之理

①死緣——死的因緣有：壽盡而死；福盡而死；非時死（橫死）。

②死心——死時的心念有三種：

善心死——平日串習善法，臨終心中生起信等善念。

不善心死——造惡業多的人，臨終時曾造惡業的情境或地獄餓鬼道的景象現前。

無記心死——生前行善和不善，沒有明顯的善不善業，臨終又無人提醒，便呈無記心。

③神識離身之理——神識是最初托胎和最後捨身的地方，論中沒有細說此理，因此師父特別加入一段臨終四大分散的次第，以及神識離身時的狀況，以便學者進一步了解。

④中陰身之理——神識離身的那一剎那，就是中陰身的開始，它形成的原因有二：一是臨終對「我愛」的執著，二是善不善業已經熏成，隨業投生。此處對中陰身的形成與義理，有細密的解說，破除了一般人的誤解。

⑤投生之理——包含中陰身入胎的次第；入何種姓；投生何道等的內容。

## 2. 思惟十二緣起

(一)十二緣起每一支分之別——這十二支是無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死。論中各各分別介紹清楚。

(二)十二緣起支分大略涵攝之內容——共分四個部分：能引支（包括無明、

行、識三支）；所引支（包括名色、六處、觸、受四支）；能生支（包括愛、取、有三支）；所生支（包括生、老死二支）。

(三)十二緣起幾世圓滿——說明十二緣起包含了幾世的因果關係，讀之便能了解，如果不想受輪迴三界之苦，就必須思惟其道理，才能真正從生死中還滅。

(四)十二緣起涵攝之義理——此中引述各經論中的例證，說明十二緣起的道理，是讓修行人從無明中覺醒，進而熏習成佛的微妙習氣的最殊勝的辦法。

## II、出離心生起之心量

思惟苦集二諦和十二緣起之後，究竟能生起多少心量的出離心，全看想要逃離三界火宅、想要寂滅、證得涅槃的心有多迫切。大乘行人都知道，真實的出離心是真實的菩提心的根本。

## III、修出離心宜排除之錯謬分別

說明小乘、大乘及密乘行者，修習出離心的差異性。小乘者墮在寂靜；大乘菩薩非常厭離三有，但為攝受眾生，因悲願力而在三界中受生；密乘行人也具備厭患生死的條件，以趣入究竟無我的真實義。

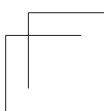
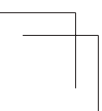
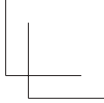
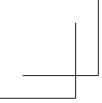
#### IV、趨入解脫道的條件與方法

從前面思惟到此，已知三界中的安樂盛事，都是水中月影，虛幻不實，終究是苦。而怖畏此苦，只有生起出離心，斷除生死，不再輪迴，但是要如何修習，才能正確無誤的趨入解脫道呢？以下就二方面來討論：

一、應具何身——首先要具備「暇滿人身」，可參閱「道前基礎」的內容。而在暇滿的人身中，出家的修行又勝過在家者的方便與殊勝，這裡引七童女因緣論，介紹出家修行人的善妙，說明發願出家，精勤持戒，易於圓滿功德，離解脫道更近。

二、應修之道——應學戒、定、慧三學，以證得寂靜、調伏、清淨的涅槃位。此處先就三學的內容作詳細的說明，但因本冊是為中士道學人而說，故只

先強調戒學的重要，並引經據典的反覆闡述；定慧二學，則在上士道中再作進一步的介紹。這個部分，師父為方便學者修學調伏煩惱，去除無明遮障，特別將十二緣起觀、慈心觀、不淨觀的修行法門完整的介紹出來，希望學人精勤修證，斷除煩惱，解脫輪迴。這樣也是中士道的圓滿。



# 中士道目錄

|              |    |
|--------------|----|
| 禮敬彌勒菩薩       | 一  |
| 引文           | 二  |
| I、正修意樂       | 七  |
| 一、何謂希求解脫之心   | 八  |
| 二、如何發起希求解脫之心 | 十  |
| 1. 思惟苦集二諦    | 十一 |
| (一) 苦諦       | 十二 |
| (1) 苦諦之意義    | 十三 |
| (2) 正修苦諦     | 十九 |
| ① 思惟生死總苦     | 十九 |
| 八苦           | 二十 |

|            |     |
|------------|-----|
| 六苦         | 六二  |
| 三苦         | 八五  |
| ② 思惟生死別苦   | 九六  |
| 三惡趣苦       | 九七  |
| 人苦         | 九七  |
| 非天苦        | 九八  |
| 天苦         | 〇〇  |
| (二) 集諦     | 〇八  |
| (1) 煩惱之產生  | 〇八  |
| ① 煩惱之總相與別相 | 一一二 |
| ② 煩惱之生起次第  | 一一七 |
| ③ 煩惱產生之因   | 一二一 |
| ④ 煩惱之過患    | 一二三 |
| (2) 煩惱造業之理 | 一二九 |



|             |     |
|-------------|-----|
| ① 業的種類      | 一二九 |
| 思業          | 一三〇 |
| 身、語業        | 一三一 |
| ② 業形成之因     | 一三四 |
| (3) 死亡與投生之理 | 一四四 |
| ① 死緣        | 一四五 |
| ② 死心        | 一四七 |
| 善心死         | 一四七 |
| 不善心死        | 一四九 |
| 無記心死        | 一五三 |
| ③ 神識離身之理    | 一五四 |
| ④ 中陰身之理     | 一五七 |
| ⑤ 投生之理      | 一六七 |
| 2. 思惟十二緣起   | 一七五 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| (一) 十二緣起每一支分之別    | 一七五 |
| (二) 十二緣起支分大略涵攝之內容 | 一九一 |
| (三) 十二緣起幾世圓滿      | 二〇三 |
| (四) 十二緣起涵攝之義理     | 二一〇 |
| II 出離心生起之心量       | 二一五 |
| III 修出離心宜排除之錯謬分別  | 二一九 |
| IV 趨入解脫道之條件與方法    | 二二九 |
| 一、應具何事            | 二三六 |
| 二、應修之道            | 二五二 |
| 附錄                |     |
| 1. 緣起觀修法          | 二八九 |
| 2. 慈心觀修法          | 二九五 |
| 3. 不淨觀修法          | 三〇〇 |

# 菩提道次第廣論

宗喀巴大師造  
法尊法師譯  
淨蓮法師白話注釋

## 中士道

敬禮勝尊具大悲者足。

前面道前基礎「歸敬頌」的一開始，就禮敬文殊菩薩，代表的是「智」傳承；這裡禮敬彌勒菩薩，代表的是「悲」傳承。這兩種傳承，說明了本論的圓滿。

中士道 希求解脫

如是隨念當死及思死後墮惡趣之道理，能令其心厭捨現世，於後善趣發生希求。次由共同皈依及由定解黑白業果，勵力斷惡修善，則能獲得善趣妙位。然非以此便生喜足，是令發起共下士之意樂及發共中士之意樂，厭捨生死一切事已，依此因緣而發大菩提心引入上士，故於此中，須修中士之意樂。所謂雖得人天勝位，然仍未能出於行苦，若即於此執爲樂性，實爲顛倒。故於真實全無安樂，其後定當墮諸惡趣邊際惡故，譬如有一無間定當墮於懸險，現於險崖暫爲休息。入行論云：「數數來善趣，數受諸安樂，死後墮惡趣，常受極大苦。」弟子書中亦云：「諸常轉入生死輪，而於暫憩思爲樂，彼定無主漸百返，漂流等非等諸趣。」故於善趣亦當厭患，猶如惡趣。四百論云：「諸智畏善趣，等同奈洛迦，不畏三有者，此中徧皆無。」攝功德寶中亦云：「諸具貪生死意恆流轉。」弟子書中亦云。「如如於諸趣中起樂想，如是如是癡闇極重厚，如如於諸趣中起苦想，如是如是癡闇極微薄。如如修習淨相極增長，如是如是貪

餒極熾然，如如修習不淨極增長，如是如是貪餒極殄息。」此說從無始來，執著三有盛事爲樂，增益串習諸淨妙相。能治此者，若修苦性及不淨相彼等便息，若不修習便增癡貪，轉諸有輪，故修諸有過患爲要。

如是隨念當死及思死後墮惡趣之道理，能令其心厭捨現世，於後善趣發生希求。次由共同皈依及由定解黑白業果，勵力斷惡修善，則能獲得善趣妙位。共下士道，念死無常、思惟三惡趣苦，能使我們的心不再貪著這一世，希望來世能得善趣之身，如何達到這個希求呢？就是修歸依三寶、以及業果的道理，盡力地斷十惡業、行十善業，就能得人、天、身。

然非以此便生喜足，是令發起共下士之意樂及發共中士之意樂，厭捨生死一切事已，依此因緣而發大菩提心引入上士，故於此中，須修中士之意樂。但是，只獲得人、天善趣之身是不夠的，還要進一步發起希求解脫的意樂。從共下士希求善趣的意樂，到共中士希求解脫的意樂，爲的是能夠厭離生死，獲得

聲聞、緣覺的果位。然而，這樣自我解脫，是否就足夠了呢？由於不忍見到還有眾生在三界的苦海中漂流，因此發起想要救度他們的菩提心。所以修共下士，以及共中士的目的，是爲了要引入上士道。如果自己都不想解脫，又如何發起要幫助眾生解脫的心呢？因此必須先修習共中士希求解脫的意樂。

所謂雖得人天勝位，然仍未能出於行苦，若即於此執爲樂性，實爲顛倒。故於真實全無安樂，其後定當墮諸惡趣邊際惡故，譬如有一無間定當墮於懸險，現於險崖暫爲休息。如何生起中士希求解脫的意樂呢？應當經常這樣來思惟：雖然得到人、天善趣，但是還不能脫離三界的苦，若是認爲善趣就是安樂的，就已經足夠了，是顛倒想。爲什麼呢？因爲只要還在三界中輪迴，就沒有真正的安樂可言，雖然生在善趣，仍然可以繼續造惡而墮惡趣，這就好比置身於懸崖旁邊，遲早一定會墮下懸崖，現在只是暫時在崖邊休息一下而已。

入行論云：「數數來善趣，數受諸安樂，死後墮惡趣，常受極大苦。」入行論中說：「雖然不斷地投生善趣，暫時得到種種的安樂，但是也經常由於造

下惡業，而墮落惡趣，恆常領受種種的大苦。」因此，只要還在三界輪迴，都是不究竟的。

弟子書中亦云：「諸常轉入生死輪，而於暫憩思爲樂，彼定無主漸百返，漂流等非等諸趣。」故於善趣亦當厭患，猶如惡趣。弟子書中也說：「我們經常在生死輪中輪轉，不要把人、天善趣，暫時在崖邊的休息，當作是安樂，終究會因爲惡業再墮三惡道的，在沒有解脫輪迴之前，一定是在善趣、惡趣之間，絲毫不能自在作主的、上下漂流千百回。」所以，不要把暫時的善趣，當作安樂，應該生起希望解脫的心，把善趣當作是惡趣一樣的厭惡。

四百論云：「諸智畏善趣，等同奈洛迦，不畏三有者，此中徧皆無。」四百論中說：「有智慧的修行人，都視善趣如惡趣一般的怖畏、厭離。因此，在智者當中，沒有不怖畏三界，而急於想脫離的。」

攝功德寶中亦云：「諸具貪生生死意恆流轉。」攝功德寶中也說：「對三界還有一念貪著的，就恆常在三界當中流轉。」

弟子書中亦云：「如如於諸趣中起樂想，如是如是癡闇極重厚，如如於諸趣中起苦想，如是如是癡闇極微薄。如如修習淨相極增長，如是如是貪餒極熾然，如如修習不淨極增長，如是如是貪餒極殄息。」弟子書中也說：「如果對於生死輪迴起安樂想，是愚痴性極重的人；若是對於三界流轉起苦想，就是愚痴性微薄的人。前者對於此樂想繼續串習增長，於是貪欲的火燄，便燃燒得更熾熱；後者對於此苦想不斷地串習增長，因此貪欲的火燄，便漸漸地熄滅。」

此說從無始來，執著三有盛事爲樂，增益串習諸淨妙相。能治此者，若修苦性及不淨相彼等便息，若不修習便增癡貪，轉諸有輪，故修諸有過患爲要。這段話的意思是說，從無量劫以來，眾生就是執著三界輪迴，以爲安樂，才會繼續增長串習對三界的貪，這種貪愛，只有思惟苦諦，才能真正的對治。若是修習對三界的苦性，就能對治以爲有樂的顛倒想，而破除無明愚痴，增長智慧；如果不能夠修習苦想，便會使貪愛、愚痴繼續的增加，而不斷地輪迴生死。因此，思惟、修習三界的過患，使生起厭離心，欲求解脫，非常的重要。（除



了對「樂」的顛倒以外，還有不淨以爲清淨的「淨倒」，可修習「觀身不淨」對治；至於無常以爲常的「常倒」，可修習「觀心無常」對治；另外無我以爲有我的「我倒」，可修習「觀法無我」對治。對於「樂倒」，也可修習「觀受是苦」對治。以上是所謂「四念處」的修法。）

中士道次修心分四：一、正修意樂，二、彼生起之量，三、除遣於此邪執分別，四、抉擇能趣解脫道性。初中分二：一、明求解脫之心，二、發此之方便。今初

中士道修行的內容，分爲四個部分：第一是正修意樂，就是發起想要解脫的心；第二是彼生起之量，就是檢查出離心是否真的生起；第三是除遣於此邪執分別，就是除去對「厭離心」錯誤的分別和執著；第四是抉擇能趣解脫道性，是說明如何趣入解脫道的條件與方法。

首先介紹正修意樂。先說明什麼叫做希求解脫的心，再進一步解釋，如何生起解脫之心的方法。

言解脫者，謂脫諸縛。此復業及煩惱，謂於生死是能繫縛。即由此二增上力故，若依界判，欲界等三。以趣分別，謂天趣等或五或六。依生處門，謂胎等四，即於其中結蘊相續，是繫縛之體性。故從此脫，即名解脫，欲求得此，即是希求解脫之心。又此解脫，非為惑業諸行生已息滅，以諸生法，於第二時定不安住，不待修習能治等緣，則不須勵力，一切解脫便成過失，故若未生對治，當於未來結生相續。由其發起對治力故，結生相續即便止息。

言解脫者，謂脫諸縛。此復業及煩惱，謂於生死是能繫縛。什麼叫做「解脫」呢？就是從種種的繫縛中掙脫出來，又是什麼將我們繫縛在生死輪迴中呢？是「業」和「煩惱」，將我們牢牢的繫縛在生死中不得解脫。

即由此二增上力故，若依界判，欲界等三。以趣分別，謂天趣等或五或六。依生處門，謂胎等四，即於其中結蘊相續，是繫縛之體性。由於「業」和「煩惱」這兩種力量的相互增長，使我們在三界、六道當中（或五道，把阿修羅道歸到天道這一類，所以剩下五道），不斷的依卵、胎、濕、化這四種出生的方式，使前後生死相續，這就是繫縛的意思。

故從此脫，即名解脫，欲求得此，即是希求解脫之心。所以，從這個繫縛中掙脫出來，就叫「解脫」。想要從這個繫縛中掙脫出來的心，就是希求解脫之心。

又此解脫，非為惑業諸行生已息滅，以諸生法，於第二時定不安住，不待修習能治等緣，則不須勵力，一切解脫便成過失，故若未生對治，當於未來結生相續。由其發起對治力故，結生相續即便止息。而這個解脫，並不是等煩惱和業已經形成了，再去斷除它。因為只要是因緣所生法，有緣就一定會生，生後也不會永遠存在，依然隨因緣不斷地生滅。所以等它形成了，就一定會在三

界中受生，這時再來想辦法對治，已經來不及了。因此，我們要努力的是，如何讓煩惱和業不生起，修一切的對治法使它不生，只要能不生，未來的結生便不再相續，就能切斷輪迴，永遠解脫了。

第二發此之方便者。譬如欲得止息渴苦，由於渴逼，見非愛相。如是欲得，諸取蘊苦寂滅解脫，亦由觀見，取蘊苦性所有過患。故若未修三有過患，於彼發起欲捨之心，則於苦滅不起欲得。四百論云：「誰於此無厭，彼豈敬寂靜，如貪著自家，難出此三有。」

第二發此之方便者。了解什麼是希求解脫的心以後，應該如何發起希望解脫的心呢？

譬如欲得止息渴苦，由於渴逼，見非愛相。如是欲得，諸取蘊苦寂滅解脫，亦由觀見，取蘊苦性所有過患。故若未修三有過患，於彼發起欲捨之心，則

於苦滅不起欲得。譬如想要止息由渴而引起的苦，一定是先領受過由渴逼所引發的苦，才會急於想脫離這樣的苦。同樣的，若是想要從五取蘊苦當中求得寂滅、解脫，也是要先觀見由五取蘊苦所生的所有過患，才會急於想從五蘊所生的苦當中解脫出來。所以，如果沒有修習輪迴三界的過患，就無法體會輪迴的苦，當然就不會想捨離三界，也不會急於想滅苦了。

四百論云：「誰於此無厭，彼豈敬寂靜，如貪著自家，難出此三有。」四  
百論中說：「如果對三界沒有生起厭離心，就不會想要證得熄滅一切煩惱、痛  
苦的涅槃。就如還貪著三界種種安樂的人，是難以從三界當中解脫的。」

希求解脫方便分二：一、由於苦集門中思惟，二、由於十二緣起思惟。初  
中分二：一、思惟苦諦生死過患，二、思惟集諦流轉次第。初中分二：一、  
顯示四諦先說苦諦之意趣，二、正修苦諦。今初

幫助發起希望解脫的心，有兩種方法：一是由思惟苦諦和集諦的內容；二是思惟十二緣起的道理。

在第一類的方法中，分爲思惟苦諦生死過患，以及思惟集諦流轉次第兩方面來說明。

在第一方面，再分爲顯示四諦先說苦諦的意趣，和正修苦諦兩者闡述。首先介紹顯示四諦先說苦諦的意趣。

集諦爲因，苦諦是彼之果，故集是先，果應是後。何故世尊不順彼義之次第而作是說，諸苾芻此是苦聖諦，此是集聖諦耶。大師於此違因果次第而宣說者，以有至大修持扼要，故無過失。此復云何，謂諸所化，若於生死自先未發無倒希求解脫之心，根本斷絕，彼於解脫云何能導，以諸所化無明闇覆，於諸苦性生死圓滿，執爲安樂，顛倒所誑。如四百論云：「此大苦海中，悉無諸邊岸，愚人沉此中，云何不生畏。」先須爲說此實是苦，非有安樂，說多苦相令起

厭離，是故於初先說苦諦。此後自見墮於苦海，則於苦海欲求脫離，便見其苦必須滅除。此復了知，未止其因苦終不滅，便念其因復爲何等，由此始能了知集諦，是故集諦於苦後說。次知生死眾苦，皆由有漏業生，其業復由煩惱發起，煩惱根本是爲我執，便知集諦。若見我執亦能止滅，誓願現證滅苦之滅，故於集後宣說滅諦。若爾開示苦諦之後，即於解脫發生希求，苦諦之後應說滅諦。答云無過，爾時雖有欲解脫心，欣得寂滅眾苦之滅，然猶未明眾苦之因，未見其因定能遮止，故於解脫，不能定執爲所應得，定當證滅。如是若執定當證滅，定當解脫，便念何爲趣解脫道，趣向道諦，是故道諦最後宣說。如是亦如相續本母云：「如病應知斷病因，當得樂住應依藥，苦因彼滅如是道，應知應斷應證修。」如是四諦，大小乘中皆數宣說，是爲善逝總攝生死流轉，生死還滅諸扼要處。故修解脫極爲切要，亦是修行大嚙柁南，故須如是次第引導學者。若未真實思惟苦諦，厭捨生死，則求解脫亦唯虛言，隨其所作悉成集諦。若未思集，善知惑業生死根本，猶如射箭未見鵠的，是即斷截正道扼要，遂於非

脫三有之道妄執爲是，勞而無果。若未能知應斷之苦集，則亦不明靜苦之解脫，故欲求解脫，亦唯增上慢耳。

集諦爲因，苦諦是彼之果，故集是先，果應是後。何故世尊不順彼義之次第而作是說，諸苾芻此是苦聖諦，此是集聖諦耶。佛在宣說四諦的時候，爲什麼先說苦諦，後說集諦？由於集諦是苦的因，眾生因爲有煩惱，才會造業，造了業，才會感受苦果；所以，集諦是因，苦諦是果；集諦在先，苦諦在後。佛爲什麼不順著這個因果、先後的次第，來介紹四聖諦，而這樣宣說：諸位比丘！三界的有情世間是苦聖諦，煩惱、業力是集聖諦，……。

大師於此違因果次第而宣說者，以有至大修持扼要，故無過失。佛違反因果次第而宣說四聖諦，是因爲這樣的次第，乃修習四聖諦最大的方便，最能契合四聖諦的要義，所以並沒有任何的過失。

此復云何，謂諸所化，若於生死自先未發無倒希求解脫之心，根本斷絕，



彼於解脫云何能導，以諸所化無明闇覆，於諸苦性生死圓滿，執爲安樂，顛倒所誑。因爲，想要度化眾生的修行人，如果自己對生死都還沒有發起希求解脫的心，又怎能引導眾生發起希求解脫的心？如果自己還被無明愚痴所蓋覆，對於世間的種種圓滿，仍然倒執爲樂，被它欺誑，不知三界中只有苦性的話，又怎能引導眾生，離開無明的黑暗，不再被世間所欺誑，不再執苦爲樂？

如四百論云：「此大苦海中，悉無諸邊岸，愚人沉此中，云何不生畏。」先須爲說此實是苦，非有安樂，說多苦相令起厭離，是故於初先說苦諦。如《四百論》中說：「這個三界的苦海，渺茫沒有邊際，愚痴的眾生，沉沒在其中，卻沒有絲毫的怖畏。」因此，必須對這些愚痴的眾生，說明三界輪迴中，只有苦，沒有真正的安樂，以令生起厭離三界的心，所以才會在四聖諦當中，先說苦諦。

此後自見墮於苦海，則於苦海欲求脫離，便見其苦必須滅除。此復了知，未止其因苦終不滅，便念其因復爲何等，由此始能了知集諦，是故集諦於苦後

說。在思惟了三界種種的苦相之後，覺察自己正墮在這無邊的苦海當中，因此希望能從這三界的苦海中脫離，也只有真正出離三界，才能畢竟除苦。但是，這苦因是如何產生的呢？是由於煩惱造業，才生出苦果，若是這苦因不除，是不可能不生出三界的苦果來的，所以進一步就應該了解，什麼是煩惱的內容，這就是爲什麼集諦必須在苦諦之後才宣說的理由。

次知生死眾苦，皆由有漏業生，其業復由煩惱發起，煩惱根本是爲我執，便知集諦。若見我執亦能止滅，誓願現證滅苦之滅，故於集後宣說滅諦。由於了知三界生死中所有的苦，都是業報來的，業又因爲煩惱才造的，而煩惱的根本是我執，這是集諦當中所說的內容。除非斷除我執，才能不生煩惱，沒有煩惱，就不會造業而領受苦果。所以，希望能在這一世，去除我執，現證涅槃，徹底地滅苦，因此佛在宣說集諦之後，接著宣說滅諦。

若爾開示苦諦之後，即於解脫發生希求，苦諦之後應說滅諦。答云無過，爾時雖有欲解脫心，欣得寂滅眾苦之滅，然猶未明眾苦之因，未見其因定能遮

止，故於解脫，不能定執爲所應得，定當證滅。在開示了苦諦之後，就發起了希求解脫的心，所以在宣說苦諦之後，就應該直接說滅諦，這樣不是更能快速地證滅了嗎？回答是：佛說的次第，並沒有任何的過失。在了知苦諦的內容之後，雖然生起了欲滅眾苦、希求解脫之心，但是對於生苦的原因，並不能充分明瞭。若是不知道生苦的原因，又如何斷苦呢？無法斷苦，就沒有所謂的涅槃可證，更沒有所謂的解脫了。

如是若執定當證滅，定當解脫，便念何爲趣解脫道，趣向道諦，是故道諦最後宣說。所以，應當先知道生苦的原因，才確定能斷苦證滅，達到解脫，確定能證得涅槃，才進一步尋求證得涅槃的方法，因此道諦最後宣說。

如是亦如相續本母云：「如病應知斷病因，當得樂住應依藥，苦因彼滅如是道，應知應斷應證修。」這樣的道理，在相續本母中也同樣的宣說：「就像生病時，應該先知道病因，要想病癒就必須依病情來服藥。同樣的，想要知道苦、苦因、滅苦，和滅苦的方法，就應該知道三界只有苦的苦諦，應斷煩惱的

集諦，應證涅槃的滅諦，和證得滅諦的修法——道諦。」

如是四諦，大小乘中皆數宣說，是為善逝總攝生死流轉，生死還滅諸扼要處。故修解脫極為切要，亦是修行大嚙柁南，故須如是次第引導學者。四諦的內容，在大小乘中，佛都經常宣說，由於它總攝了生死流轉的原因，和生死還滅的方法，所以是修習解脫道最重要的內容，也是修行的總綱，因此，必須依這樣的次第來引導學者。

若未真實思惟苦諦，厭捨生死，則求解脫亦唯虛言，隨其所作悉成集諦。若未思集，善知惑業生死根本，猶如射箭未見鵠的，是即斷截正道扼要，遂於非脫三有之道妄執為是，勞而無果。若未能知應斷之苦集，則亦不明靜苦之解脫，故欲求解脫，亦唯增上慢耳。如果沒有真實思惟苦諦，厭離生死，而說想求得解脫，都只是空話，終其一生所做的都成為輪迴之因的集諦。若是沒有思惟集諦的內容，知道生煩惱造業的根本原因在我執，就好像射箭的人，沒有看見目標一樣。因此，不能朝著斷我執這個目標的修行，就等於是截斷了解脫的

正道。如果再妄執其他無法解脫的方法以爲究竟，是徒勞而無果。所以，未能了知解脫道應斷的是苦、集二諦，就不可能明瞭斷苦的寂滅、和寂滅的方法了，說要解脫，也只是增上慢而已。

以上說明修習解脫道，必須依四諦的內容，而四諦的內容，又以苦諦爲首先思惟的項目，所以接下來介紹苦諦的種類。

第二正修苦分二：一、思惟生死總苦，二、思惟別苦。初中分三：一、思惟八苦，二、思惟六苦，三、思惟三苦。今初

思惟苦諦生死過患，第二是正修苦諦的內容。分爲思惟生死總苦、以及思惟別苦兩部分。思惟生死總苦，再分爲思惟八苦、思惟六苦、和思惟三苦來說明。

首先介紹思惟八苦的內容。

如親友書云：「仁和應厭於生死，欲乏死病及老等，無量眾苦出生處。」應如是修。此中修習厭生死者，謂思惟彼是眾苦根源。苦者，謂已顯說欲乏等四。等字攝四，共爲八種。此八種苦，是薄伽梵於多經中，明苦諦時數所宣說。

如親友書云：「仁和應厭於生死，欲乏死病及老等，無量眾苦出生處。」應如是修。如親友書中說：「菩薩應該厭患生死，思惟生死中缺乏快樂，是老、病、死等無量眾苦的出生處。」應當這樣來修習。

此中修習厭生死者，謂思惟彼是眾苦根源。苦者，謂已顯說欲乏等四。等字攝四，共爲八種。此八種苦，是薄伽梵於多經中，明苦諦時數所宣說。如何修習厭患生死？就是思惟生死是一切眾苦的根源。只要還在三界中流轉生死，就有種種的苦。這裡所指的苦，是指生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、以及五取蘊等八種苦。這八種苦，是佛在許多經典中，一再宣說的，爲的

是讓眾生明白苦諦的內容。

修共中士一切所緣法類，如共下時所說共法，此亦應取。諸不共之修事，若有慧力，如下所寫皆當善修。若慧劣弱，可暫捨置所引教文，唯當修習應時義體。此等雖是思擇而修，然除應修諸所緣外，餘善不善無記等上，悉不應散。當於所緣遮心掉等，亦莫令隨昏睡沈沒增上而轉，當令其識極爲明淨，漸次修習。入行論云：「雖長夜修行，念誦苦行等，若心散亂修，佛說無義利。」此說一切散亂善行，其果微少。又修信大乘經云：「善男子由此異門，說諸菩薩，隨其所有信解大乘，大乘出生，當知一切，皆是由其不散亂心，正思法義之所出生。」此中不散亂心者，謂除善所緣，不向餘散，法及義者謂文及義，正思惟者，謂以觀慧觀察思擇，由此顯示隨修一切功德之法，皆須此二。故說引發三乘一切功德，皆須二事，一、除善所緣心不餘散，專一而住真奢摩他或其隨順。二、善觀察善所緣境，如所有性盡所有性，毘鉢舍那或其隨順。如是亦

如解深密經云：「慈氏，若諸聲聞，或諸菩薩，或諸如來，所有世間及出世間一切善法，當知皆是此奢摩他，毘鉢舍那所得之果。」此中若無真實止觀及隨順二，則三乘一切功德，非定皆是止觀之果。

修共中士一切所緣法類，如共下時所說共法，此亦應取。諸不共之修事，若有慧力，如下所寫皆當善修。若慧劣弱，可暫捨置所引教文，唯當修習應時義體。在修共中士道一切內容的時候，前面下士道中所說共法的部分，也應該要同時來修，因為下士是中士的基礎，在這個基礎之上，再加修下士不共的部分。如果智慧具足，就可以按照下面所說的內容，好好的思惟、修習；若是慧力不足，就把以下所引經教的內容，暫時擱置一旁，先思惟、修習眼前相應的部分。

此等雖是思擇而修，然除應修諸所緣外，餘善不善無記等上，悉不應散。當於所緣遮心掉等，亦莫令隨昏睡沈沒增上而轉，當令其識極為明淨，漸次修



習。以下所說的內容，雖然是屬於思惟修，但是仍然必須專心在所緣境上，就是除了正在思惟的部分以外，心不攀緣其他的善法、不善法和無記法上。（不屬於善或者不善的，稱爲無記。）心專注在所緣境上，儘量避免散亂、掉舉（細的散亂稱爲掉舉。）或者昏沈、睡眠等情況發生，要讓心識保持在非常清明的狀態，依照所應思惟的項目，漸次修習。

入行論云：「雖長夜修行，念誦苦行等，若心散亂修，佛說無義利。」此說一切散亂善行，其果微少。入行論中說：「雖然日夜精進地修一切的念誦、苦行等善法，如果是散亂心來修，佛說沒有任何的利益。」這是說，由散亂心來修的一切善行，它的功德、果報都很小。

又修信大乘經云：「善男子由此異門，說諸菩薩，隨其所有信解大乘，大乘出生，當知一切，皆是由其不散亂心，正思法義之所出生。」另外，修信大乘經中說：「善男子！善於修習大乘各種不同法門的菩薩，之所以能以淨信心來信解大乘、成就大乘，都是從不散亂，正思惟佛法的義理而來的。」

此中不散亂心者，謂除善所緣，不向餘散，法及義者謂文及義，正思惟者，謂以觀慧觀察思擇，由此顯示隨修一切功德之法，皆須此二。「不散亂心」的意思，是說除了所緣的善法以外，不攀緣其他。「法」、「和」、「義」，是指佛法的義理。「法」，是能詮之文；「義」，是所詮之義。這裡是包括一切大乘經典中的文義。「正思惟」的意思，是以觀慧，不斷地觀察、思擇。由以上的這段話，可以明白顯示，不論修習任何的功德、善法，都需要不散亂心、和正思惟法義兩者。

故說引發三乘一切功德，皆須二事，一、除善所緣心不餘散，專一而住真奢摩他或其隨順。二、善觀察善所緣境，如所有性盡所有性，毘鉢舍那或其隨順。所以說，要引發三乘的一切功德，都必須具備兩個條件：一個是「止」，就是除了安住在善所緣當中以外，心不攀緣其他，這樣專一的住在定中，或和定相應的法門中；另一個是「觀」，就是善於觀察、思惟一切的善所緣境，這樣才能生出根本智和後得智，或和慧相應的觀慧。

如是亦如解深密經云：「慈氏，若諸聲聞，或諸菩薩，或諸如來，所有世間及出世間一切善法，當知皆是此奢摩他，毘鉢舍那所得之果。」此中若無眞實止觀及隨順二，則三乘一切功德，非定皆是止觀之果。這個道理，也如解深密經中所說：「彌勒菩薩！所有聲聞、菩薩、和佛的世間、出世間的善法，都是修習止、觀所得的結果。」所以，如果沒有眞實的止、觀，以及和止、觀相應的定、慧，一定無法成就三乘一切的功德。

如是八苦之中，初思惟生苦分五。眾苦所隨故生爲苦者，謂諸有情那洛迦中，及諸一向唯苦餓鬼，並諸胎生卵生，如是四類，於初生時，便有無量猛利苦受，隨逐而生。粗重所隨故生爲苦者，謂三界一切諸行，爲煩惱品粗重所隨，無堪能性，不自在轉。三界有情諸行生起，皆爲煩惱品類粗重隨逐。總之由有生住增長，煩惱種子隨逐流轉，故無堪能安住善事，亦不如欲自在而轉。眾苦所依故生爲苦者，謂於三界既受生已，由此因緣，便能增長老病死等，無邊眾

苦。煩惱所依故生爲苦者，謂於生死既受生已，便於貪境瞋境癡境發生三毒，由此能令身心苦惱不靜，不安樂住，謂諸煩惱，由種種門逼惱身心。不隨所欲離別法性故生苦者，謂一切生最後邊際，咸不出死此非所愛，此復能令唯受眾苦。故應思惟如是生時，眾苦俱生，粗重俱生，生復能引衰老病等煩惱死亡，此亦能令受苦道理。

如是八苦之中，初思惟生苦分五。在「思惟八苦」之中，最初思惟的是「生苦」的部分，共分五方面介紹：

眾苦所隨故生爲苦者，謂諸有情那洛迦中，及諸一向唯苦餓鬼，並諸胎生卵生，如是四類，於初生時，便有無量猛利苦受，隨逐而生。第一是出生時，便受無量眾苦。寒冷地獄的眾生從冰中出生，熱燒地獄的眾生從火中出生，餓鬼道的眾生從飢渴中出生，胎生的眾生有產門逼窄等苦，卵生的眾生成卵時苦、出卵時苦，須受兩重的痛苦。所以，無論是卵生、胎生、濕生、還是化生，

初生時，都有無量猛利的苦受，隨著出生而來。

粗重所隨故生爲苦者，謂三界一切諸行，爲煩惱品粗重所隨，無堪能性，不自在轉。第二是只要出生，煩惱便隨著而來。一旦在三界中受生，身、口、意三業，總是和煩惱相應，自己的身心完全不能作主，不能自在。粗重，是煩惱的異名。三界的眾生，在出生時就帶著過去所有的煩惱習氣，這些煩惱習氣的種子，含藏在第八阿賴耶識當中，和我們一同受生，所以在現生中的種種行爲，包括起心動念、說話、做事，這一切的身口意三業，都是由這些煩惱習氣的種子，而生出種種的現行來，實際上我們身心是完全不能作主的，只能隨著煩惱習氣轉，是無法自在的。

三界有情諸行生起，皆爲煩惱品類粗重隨逐。總之由有生住增長，煩惱種子隨逐流轉，故無堪能安住善事，亦不如欲自在而轉。三界一切眾生的種種行爲，只是隨著不同煩惱的種類而轉。煩惱的種類，一般分爲十根本煩惱，（貪、瞋、痴、慢、疑、薩迦耶見、邊見、見取見、戒禁取見、邪見。）和二十隨

煩惱。(忿、恨、惱、嫉、害、諂、誑、慳、覆、惱、無慚、無愧、放逸、懈怠、失念、不正知、散亂、掉舉、昏沈、不信。)總而言之，我們的身心只能隨著這些煩惱造業，煩惱習氣的種子不斷生起，遇緣起種種的身口意現行，這些現行又回熏到第八阿賴耶識，成爲未來煩惱習氣的種子，這樣的種子生現行，現行生種子，不斷在串習增長煩惱習氣的種子，所以這些煩惱習氣的力量愈來愈強，使得我們的身心完全無法自在作主，心想行善，卻無法行善，心想止惡，卻反而爲惡，全然不能止惡修善，也不能隨自己的心意自在而轉。

眾苦所依故生爲苦者，謂於三界既受生已，由此因緣，便能增長老病死等，無邊眾苦。第三是既然出生，就有老、病、死等眾苦。在三界受生以後，由於有了生命，所以伴隨生命而來的衰老、病痛、死亡等苦便接踵而至。

煩惱所依故生爲苦者，謂於生死既受生已，便於貪境瞋境癡境發生三毒，由此能令身心苦惱不靜，不安樂住，謂諸煩惱，由種種門逼惱身心。第四是身心煩惱，所以是苦。既然受生，便於樂境生貪，苦境生瞋，不苦不樂境生痴，

這貪瞋痴三毒，以種種不同的方式逼惱身心，使身心苦惱，無法安樂，所以出生便是煩惱不斷，受苦不斷。

不隨所欲離別法性故生苦者，謂一切生最後邊際，咸不出死此非所愛，此復能令唯受眾苦。第五是不能隨自己的意願不死，所以是苦。有了生命就一定會死亡，生命的最後邊際就是死亡，儘管你是多麼的不願，也不能逃避不死，只有拋下財產、地位，割捨親友，滿懷悲苦的離開。

故應思惟如是生時，眾苦俱生，粗重俱生，生復能引衰老病等煩惱死亡，此亦能令受苦道理。綜合前面五項，我們應當思惟，由於出生，所引發無量無邊的苦，不論是出生時的苦，還是身心無法自在的苦，老病死等苦，身心受煩惱逼迫的苦，或是最後死亡的苦，這些都是由生所引發的眾苦。

特住胎時受何苦者。如弟子書云：「極猛臭穢極逼切，最狹黑闇徧蔽覆，住胎猶入那洛迦，身屈備受極重苦。」此諸文義，如入胎經云：「無量不淨，周

徧充滿，多千蟲類之所依處，具足最極臭穢二門，具足非一骨鑠穴孔，復有便利清腦腦髓等不淨，生藏之下熟藏之上，面向脊骨背對腹皮，於日月中，出諸血相以之資養，母食食時，以二齒鬚細嚼吞下，其所吞食，下以口穢津涎浸爛，上爲腦膜之所纏裹，猶如變吐。所有食味，從母腹中入自臍孔，而爲資長，漸成羯羅藍，頸部陀，閉尸健南，手足微動，體相漸現。手足面等胎衣纏裹，猶如糞穢，生臭變臭猛暴黑闇，不淨坑中上下遊轉，以諸苦酸粗鹹辣淡，猶如火炭。食味所觸，猶如蒼蠅，以不淨汁而爲資養。如墜不淨，臭穢熾然，淤泥之中命根非堅。又母身內所有火力，煎炙徧炙極徧煎炙，燒熱徧熱極徧燒熱，燒然徧然極徧燒然，受諸猛利粗惡難忍，非所悅意極大苦受。如如其母轉動，徧動極徧轉動，如是如是如被五縛，亦如投擲燄煨坑中，受諸猛利粗惡難忍，非所悅意，難以爲喻，極大苦受。」如其母，若受飲食太多太少及食太膩太乾太冷太熱，鹹淡苦酸及太甘辛，若行欲行，若太急走，若跳若倒，若住火前，或蹲居坐，亦說於胎起大痛苦。生藏上壓熟藏下刺，如被五縛插之尖標。



從胎產時及產出時，所有眾苦，亦如弟子書云：「此漸如硬壓油具，壓迫其次方得生，然未爾時即捨命，唯是受苦業力強，住不淨中顛倒身，濕爛裹胎極臭穢，猛逼切痛如潰瘡，猶如變吐宿念捨。」此諸文義，如入胎經云：「次彼漸生一切肢節，從其糞廁腐爛滴墜，不淨暴惡生臭變臭，黑闇可怖，糞尿熏粘臭氣垢穢，血水常流，瘡門之中，由其先業異熟生風，吹足向上令頭向下，兩手縮屈被二骨輪，逼迫徧迫徧逼迫，由諸粗猛難忍非悅，最大苦受令其身分悉皆青瘀，猶如初瘡，難可觸著，身一切根悉皆楚痛，極穢胎垢徧粘其身，由乾渴故，令其唇喉及以心臟悉皆枯燥，住此迫迫難忍苦處。此由因緣增上，宿業異熟生風吹促至極艱辛，始得產出。生已無間，被外風觸如割塗灰，手衣觸時如利劍割，當受粗猛難忍非悅極大苦受。」又說如牛剝皮。被蟲所食，及如癩人徧身潰爛，加諸鞭撻極受楚切。又產已無間，取懷抱等及寒熱觸，亦當受諸粗猛難忍，非悅意苦。八苦之中，特於此初及於最後，須慙重修。故如前說，當以觀慧數觀察，而善修習。

特住胎時受何苦者。如弟子書云：「極猛臭穢極逼切，最狹黑闇徧蔽覆，住胎猶入那洛迦，身屈備受極重苦。」這裡特別將住胎時所受的苦，從弟子書和入胎經中引述出來，以增加對生苦的體會，應多思惟修習。如弟子書中所說：「住胎時，就如身入地獄，處在臭氣污穢當中，身體彎曲擠壓在一個狹小黑暗的空間內，受盡了種種的苦。」

此諸文義，如入胎經云：「無量不淨，周徧充滿，多千蟲類之所依處，具足最極臭穢二門，具足非一骨鑠穴孔，復有便利清腦腦膜髓等不淨，生藏之下熟藏之上，面向脊骨背對腹皮，以上所說的道理，也如入胎經中所說：「住胎時，周身徧滿無量的不淨，就如墮在糞廁屎坑中，不但臭穢，而且黑暗，有無量多千種蟲居住在內，臭汁常流，精血腐爛，非常厭惡。母親的身體，是由骨骼、血、肉、筋、脈、肪、膏、腦、膜、骨髓等共同組成，再以薄皮覆蓋在這個惡業的身瘡上，內外都流著不淨。胎兒就是被擠壓在這堆不淨物當中，上有

生藏（呼吸系統，循環系統），下有熟藏（消化系統、排泄系統）。若是男胎，在母右脇蹲居而坐，兩手掩面，面向母脊骨背對腹皮；若是女胎，則在母左脇蹲居而坐，兩手掩面，面向母腹皮背對脊骨。

於日月中，出諸血相以之資養，母食食時，以二齒鬣細嚼吞下，其所吞食，下以口穢津涎浸爛，上為腦膜之所纏裹，猶如變吐。所有食味，從母腹中入自臍孔，而為資長，漸成羯羅藍，頸部陀，閉尸健南，手足微動，體相漸現。手足面等胎衣纏裹，猶如糞穢，生臭變臭猛暴黑闇，不淨坑中上下遊轉，以諸苦酸粗鹹辣淡，猶如火炭。胎兒是由臍帶提供營養來成長的。母親先將食物，用兩排牙齒咬碎，和舌頭上所流出的唾液一起攪拌，這樣細細地咀嚼，然後嚥下，食物進入胃腸後，加入膽汁、痰、膿、血等四種分泌物，把食物混雜成各種顏色，看起來就像吐瀉出來的東西一樣，令人非常地厭惡。這些食物經過消化後轉變為營養，由母親的臍帶輸送給胎兒，於是漸漸形成了『羯羅藍』、（這是父精母血最初和合時所凝結成的，形狀類似粥汁或酪漿，是受生第一個七

日，所呈現的相貌。）『頸部陀』、（這是第二個七日所形成的樣子，有如濃稠的乳酪或凝固的酥油。）『閉尸』、（這是第三個七日所形成的樣貌，形狀像鐵篲或蚯蚓。）和『健南』。（這是第四個七日所形成的狀態，肉團堅厚，就像鞋襖或溫石。）就這樣經過三十八個七日，胎兒逐漸形成。手、腳、臉等緊緊地被纏裹在胎衣之內，如置身臭穢、黑暗的不淨坑內，在裡面上下遊轉。種種酸、鹹、苦、辣等滋味，由臍帶進入體內時，就像在吃火炭。

食味所觸，猶如蒼蠅，以不淨汁而為資養。如墜不淨，臭穢熾然，淤泥之中命根非堅。接觸這些汁液時，像蒼蠅啜飲不淨粘液來資養生命。不但身體如同墜到一個臭穢不堪的污泥中，命根也微弱得像風中的殘燭，一點也不堅實。

又母身內所有火力，煎炙徧炙極徧煎炙，燒熱徧熱極徧燒熱，燒然徧然極徧燒然，受諸猛利粗惡難忍，非所悅意極大苦受。母親體內所發出的熱力，使胎兒像置身在熱地獄中，受著各種煎炙、燒熱、徧燃的痛苦，猛烈得難以忍受。

如其母轉動，徧動極徧轉動，如是如是如被五縛，亦如投擲塘煨坑中，

受諸猛利粗惡難忍，非所悅意，難以爲喻，極大苦受。」母親身體轉動時，胎兒也在裡面跟著轉動。有時感覺像是被五花大綁，有時又像是丟進了燴爛地獄中，所受種種猛烈的苦，實在難以言喻。」

如其母，若受飲食太多太少及食太膩太乾太冷太熱，鹹淡苦酸及太甘辛，若行欲行，若太急走，若跳若倒，若住火前，或蹲居坐，亦說於胎起大痛苦。生藏上壓熟藏下刺，如被五縛插之尖標。母親所受用的飲食，無論是太多、太少、還是太油、太乾；太冷、太熱、太鹹、太淡、或者是太苦、太酸、太甜、太辣，都會引起胎兒強烈的痛苦。母親走得太久、走得太急、或跳、或躺、或蹲、或坐、或站火前，這種種的情況，也都會讓胎兒感到很大的痛苦。生藏壓在上面，熟藏頂在下面，就像手、腳、頭被綁了以後，再插在尖的標桿上。

從胎產時及產出時，所有眾苦，亦如弟子書云：「此漸如硬壓油具，壓迫其次方得生，然未爾時即捨命，唯是受苦業力強，住不淨中顛倒身，濕爛裹胎極臭穢，猛逼切痛如潰瘡，猶如變吐宿念捨。」關於出胎和生產時所受的眾苦

，弟子書中也曾經描述：「胎兒出生時，經過狹長、黑暗的產道，就像用榨油的工具，硬把他壓迫、推擠出來，有的還沒有等到出生就已經斷命了，只有業力強的胎兒，能經得起這樣的擠壓，在不淨的子宮中反轉其身，頭朝下腳往上，和著胎衣、羊水等濕爛的臭穢物一同產下。出生時所受猛烈、逼迫的切身之痛，如擠壓著潰爛的毒瘡，這時極爲臭穢的胎兒，正如同隔夜所吐瀉出來的東西，真想馬上把它丟棄。」

此諸文義，如入胎經云：「次彼漸生一切肢節，從其糞廁腐爛滴墜，不淨暴惡生臭變臭，黑闇可怖，糞尿熏粘臭氣垢穢，血水常流，瘡門之中，由其先業異熟生風，吹足向上令頭向下，兩手縮屈被二骨輪，逼迫徧迫周徧逼迫，由諸粗猛難忍非悅，最大苦受令其身分悉皆青瘀，猶如初瘡，難可觸著，身一切根悉皆楚痛，極穢胎垢徧粘其身，由乾渴故，令其唇喉及以心臟悉皆枯燥，住此迫迍難忍苦處。此由因緣增上，宿業異熟生風吹促至極艱辛，始得產出。以上所說的文義，在入胎經中也有同樣的說法：「經過了三十八個七日以後，胎

兒的身體逐漸長成，就像置身在惡臭的糞廁中，滴落下來的全都是腐爛的不淨物，不但其間狹窄、黑暗、恐怖，全身還沾滿了糞、尿、膿、血等垢穢。胎兒經由業力的風氣，將足吹向上頭朝下，兩手縮屈，從母親的骨盤當中被壓擠出來，這時所受的苦，簡直無法形容，最難以忍受的苦，莫過於全身上下已被擠壓得全部青瘀，就像剛剛長成的膿瘡，輕輕一碰觸便痛不可當，一切的身根也充滿痛苦。還有因為乾渴的緣故，嘴唇、喉嚨，以及心臟都非常乾燥。以上這些就是胎兒出生時所受的苦。這中間還需要配合種種宿世的業力、果報等增上緣，才能這般艱辛地將胎兒產出。

生已無間，被外風觸如割塗灰，手衣觸時如利劍割，當受粗猛難忍非悅極大苦受。」又說如牛剝皮。被蟲所食，及如癩人徧身潰爛，加諸鞭撻極受楚切。又產已無間，取懷抱等及寒熱觸，亦當受諸粗猛難忍，非悅意苦。產下以後，全身毛孔接觸到外界的風，就像皮肉被割開後，再塗上泥灰般的痛楚，皮膚被手或衣服碰觸時，也如被利劍切割，痛不可觸。」也有一些被形容為如牛剝

皮、諸蟲啃食、以及全身潰爛的癩瘋病人，再加上鞭打等苦。除此之外，在懷抱胎兒、和寒熱等觸身時，也都會受到相當大的痛苦。

八苦之中，特於此初及於最後，須懇重修。故如前說，當以觀慧數觀察，而善修習。在八苦當中，以最初的生苦、和最後的五取蘊苦最爲重要，所以應當依照前面所說的內容，不斷地以觀察慧、善巧的思惟、觀察、修習。

在住胎時所受的苦當中，因爲論及「不淨觀」的部分，所以特別節錄「不淨觀」的修法，以供參考。

一、依成胎、住胎、出生、以及死亡等項目，來思惟不淨：

(1) 種子不淨：成胎是由父精、母血、和中陰身業識的種子，三緣和合而成，而這三緣都屬不淨所生。先是父母以妄想邪念風，吹姪慾火，加上自身宿世所造種種不淨的業習，因此遇到這種不淨緣時，業識的種子便入於父精母血中而成胎。

(2) 生處不淨：指住胎時的不淨。胎兒在母體內，是被擠壓在大腸、小腸



、腹、脊、肋骨、屎尿、水泡等不淨物當中，如此懷胎八個月到九個月的期間，就像置身於黑暗、狹窄、恐怖的尿坑中。

(3) 自相不淨：是指出生後，身體的九孔常流出不淨。眼有眼屎、耳有耳屎、鼻有鼻涕、口有唾液、便道常出屎尿等。全身的毛孔也汗流不淨。

(4) 自性不淨：是說身體的本身就是不淨的。從頭到腳，只是三十六種不淨物的組合，四邊用薄皮把它包裹起來，儘管每天洗得乾乾淨淨，再穿上漂亮的衣服裝飾，吃最好的飲食佳餚，也終究是不淨的。

(5) 究竟不淨：是指身體壞死時，也是不淨的。如果投入火中，則化為灰燼；若是放置水漂，則變為脹爛；倘若掩埋土中，則被蛆蟲啃食而歸為塵壤。所以，無論以何種方式死亡，最後的屍體都是不淨的。

二、依身內三十六物的污穢不淨，思惟以對治內身貪：

(1) 外相十二：髮、毛、指甲、牙齒、眼屎、淚、涎、唾、屎、尿、垢、汗。

(2) 身器十二：皮、膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪、膏、腦、膜。  
(3) 內含十二：肝、膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、生藏、熟藏、赤痰、白痰。

三、依外九想的污穢不淨，思惟以對治外身貪：

- (1) 脹想：觀想人死後，屍體漸漸膨脹，腫脹如皮囊。
- (2) 壞想：膨脹後慢慢萎縮，皮肉開始爛壞，四肢破碎，五臟惡露。
- (3) 血塗想：血流塗地，點污惡穢。
- (4) 膿爛想：肉爛膿流，臭氣轉增。
- (5) 青瘀想：膿血清盡，瘀黑青臭。
- (6) 噉想：蛆蟲啃食，決裂殘缺。
- (7) 散想：筋斷骨離，頭足交橫。
- (8) 骨想：皮肉已盡，但見白骨。
- (9) 燒想：焚燒死屍、骨裂烟臭。

這九想能除去對人的七種貪著：

(1) 貪著色：如果對於青、黃、赤、白等種種顏色貪著的，可以用血塗想、青瘀想、膿爛想來去除。

(2) 貪著容貌：若是對於細膚纖指、鳳眼櫻口等容貌貪著的，可以用脹想、壞想、噉想、散想來去除。

(3) 貪著威儀：對於威儀進止、坐、起、行、住、禮拜、俯仰、揚眉等姿態貪著的，可以用死想來去除。

(4) 貪著言語：對於音聲、言辭方面容易動心的，也是用死想來去除。

(5) 貪著妙觸：對於柔膚軟肌、熱時身涼、寒時體溫等身觸特別貪著的，可以用骨想，燒想來去除。

(6) 貪著人相：對於男女相特別執著的，可以用噉想、散想、骨想來去除。

(7) 貪著人愛：貪著愛戀的對象，可以用噉想、散想、骨想來去除。

經常修習九想，能對治四顛倒中，對於「不淨」起「淨」的顛倒。以九想

剖析身相的結果，發現此身充滿不淨，於是愚痴顛倒的痴心轉薄；痴心轉薄，對身體所引發的種種貪愛也跟著轉薄；貪欲轉薄，由貪身而引生的瞋心也薄，所以修習九想，能同時對治貪瞋痴三毒的煩惱。

思惟老苦分五。盛色衰退者，謂腰曲如弓，頭白如艾，額如砧板，皺紋充滿，由如是等，衰其容貌令成非愛。氣力衰退者，謂於坐時，如袋斷索，起如拔樹，語言遲鈍，行步緩慢等。諸根衰退者，謂眼等不能明見色等，重忘念等，減念力等。受用境界衰退者，謂受飲食等，極難消化，又無堪能受諸欲塵。壽量衰退苦者，謂壽多減盡，速趣於死。應當數數思惟此等，廣大遊戲經中亦云：「由老令老壞少壯，猶如大樹被雷擊，由老令耄朽屋畏，能仁快說老出離。諸男女眾由老枯，如猛風摧娑羅林，老奪精進及勇勢，譬如士夫陷淤泥。老令妙色成醜陋，老奪威德奪勢力，老奪安樂作毀訾，老奪光澤而令死。」懂哦瓦云：「死苦雖重，而時短促，此老最重。」迦瑪瓦云：「老漸漸至，故稍可忍

，若一時頓至，實無能忍之方便。」

思惟老苦分五。在「思惟八苦」當中，第二思惟的是「老苦」的部分，共分五方面介紹：

盛色衰退者，謂腰曲如弓，頭白如艾，額如砧板，皺紋充滿，由如是等，衰其容貌令成非愛。第一是少壯時的盛色衰退，所以是苦。人到老年，腰彎如弓箭，髮白如艾絨，額頭如砧板，充滿了皺紋，這些衰退的容貌，實在非常的不可愛。

氣力衰退者，謂於坐時，如袋斷索，起如拔樹，語言遲鈍，行步緩慢等。第二是氣力衰退不如從前，所以是苦。坐的時候，像袋子斷了繩索，重墜於地。站起的時候，又像從地上拔起一棵樹般的吃力。講話變得遲鈍，行動也愈來愈緩慢。

諸根衰退者，謂眼等不能明見色等，重忘念等，減念力等。第三是六根衰

退，功能不顯，所以是苦。眼花、耳聾、舌常無味、心多忘念、記憶力減退等。

受用境界衰退者，謂受飲食等，極難消化，又無堪能受諸欲塵。第四是色、聲、香、味、觸等境界，無法受用，所以是苦。眼無法受色，耳無法享受聲，鼻無法享受香、胃口不好，飲食難消化等。

壽量衰退苦者，謂壽多減盡，速趣於死。第五是壽命不斷減少，逐漸逼近死亡，所以是苦。壽量愈減愈少，很快就會趣向死亡，心中充滿驚恐和怖畏。

應當數數思惟此等，廣大遊戲經中亦云：「由老令老壞少壯，猶如大樹被雷擊，由老令耄朽屋畏，能仁快說老出離。諸男女眾由老枯，如猛風摧娑羅林，老奪精進及勇勢，譬如士夫陷淤泥。老令妙色成醜陋，老奪威德奪勢力，老奪安樂作毀譽，老奪光澤而令死。」應當經常思惟以上所說老苦的內容。廣大遊戲經中也說：「年老，使少壯時的盛色、氣力衰壞，就像一棵大樹，不幸被雷電擊中；年老，使諸根不堪受用，就像居住在一間腐朽的老屋，時時怖畏有傾塌的危機，因此佛說應多思惟老苦，儘速出離。一切男女枯老的情況，就像

猛風吹斷了娑羅林（此樹很脆弱，猛風一吹便折斷）。年老奪去了精進、勇猛的勢力，就像士夫被陷在淤泥當中，動彈不得；年老使容貌變得醜陋，也奪走往日的威德與風采；年老摧毀了安樂，成爲眾人嗤笑的對象，也奪走了生命的光彩，而終究走向死亡。」

懂哦瓦云：「死苦雖重，而時短促，此老最重。」懂哦瓦說：「死苦雖然勢猛，但時間短促，所以苦短；老苦的勢弱，時間卻很長，因此比死苦的痛苦還要重。」

迦瑪瓦云：「老漸漸至，故稍可忍，若一時頓至，實無能忍之方便。」迦瑪瓦說：「衰老是慢慢來的，不容易被人察覺，所以還可以忍受，如果是像死一樣的突然來到，那實在是讓人無法忍受。」

思惟痛苦分五。身性變壞者，謂身肉銷瘦，皮膚乾枯等。增長憂苦多住憂苦者，謂身中水等諸界，分不平均增減錯亂，身生逼惱，心起憂痛而度晝夜。不

能受用悅意境界者，謂若有云，諸可意境於病有損，雖欲享受而不自在，如是諸威儀道，亦多不能隨欲。諸非可意境界受用，雖非所欲須強受用者，謂諸非悅飲食藥等，須強飲用，如是火灸及刀割等，諸粗苦事，皆須習近。速離命根者，謂見病難治，便生痛苦，當於此等審細思惟。廣大遊戲經云：「多百種病及病苦，如人逐鹿逼眾生，當觀老病壞眾生，惟願速說苦出離。譬如冬季大風雪，草木林藥奪光榮，如是病奪眾生榮，衰損諸根及色力。令盡財穀及大藏，病常輕蔑諸眾生，作諸損惱瞋諸愛，周徧炎熱如空日。」

思惟病苦分五。在「思惟八苦」當中，第三思惟的是「病苦」的部分，共分五方面介紹：

身性變壞者，謂身肉銷瘦，皮膚乾枯等。第一是身體變壞，所以是苦。如病到身肉消瘦，皮膚乾枯等。

增長憂苦多住憂苦者，謂身中水等諸界，分不平均增減錯亂，身生逼惱，



心起憂痛而度晝夜。第二是身體增長憂苦，心多住憂苦。由於體內的地、水、火、風四大不調，增減、輕重錯亂，所以身受逼迫，身體的不適，影響心情，使晝夜長時都在憂惱中度過。

不能受用悅意境界者，謂若有云，諸可意境於病有損，雖欲享受而不自在，如是諸威儀道，亦多不能隨欲。第三是不能隨欲自在享受，所以是苦。凡是對病情有損害的事情都不能做，加上行動不便等，使行、住、坐、臥，都不能如願。

諸非可意境界受用，雖非所欲須強受用者，謂諸非悅飲食藥等，須強飲用，如是火灸及刀割等，諸粗苦事，皆須習近。第四是雖非自己所願，欲必須勉強受用。由於疾病，不喜歡的飲食藥物等，必須勉強飲用，加上火燒、針刺、刀割等猛利的苦，也必須忍受。

速離命根者，謂見病難治，便生痛苦，當於此等審細思惟。第五是由於疾病無法治癒，很快就喪命，所以是苦。看到疾病很難治療，醫藥無效，便引

起很大的痛苦。對於以上五種病苦，應當審細的思惟。

廣大遊戲經云：「多百種病及病苦，如人逐鹿逼眾生，當觀老病壞眾生，惟願速說苦出離。譬如冬季大風雪，草木林藥奪光榮，如是病奪眾生榮，衰損諸根及色力。令盡財穀及大藏，病常輕蔑諸眾生，作諸損惱瞋諸愛，周徧炎熱如空日。」廣大遊戲經中說：「由地、水、火、風四大所生成的病有四百四十種，這種種病苦的逼迫，就好像人在追逐鹿時般的緊迫不捨，應當觀察老、病是如何摧壞眾生的，希望快快從這些苦中出離。就像冬季裡的大風雪，使草木枯黃，樹林、藥草也為之變色。同樣的，疾病奪走了眾生的光彩，使諸根、色力逐漸衰損。疾病耗盡了家產及財富，還時常引起身心的熱惱，就像烈日當空，沒有一處是不感炎熱的。」

思惟死苦分五。謂捨離圓滿可愛財位，捨離圓滿可愛親族，捨離圓滿可愛朋翼，捨離圓滿可愛身體，死時當受猛利憂苦，乃至意未厭此諸苦，當數思惟。

前四爲苦之理者，謂見當離此四圓滿而發憂苦。廣大遊戲經亦云：「若死若沒死沒時，永離親愛諸眾生，不還非可重會遇，如樹落葉同逝水。死令王者無自在，死劫猶如水漂木，獨去無伴無二人，自業具果無自在。死擒多百諸含靈，如海鯨吞諸眾生，猶龍金翅象遇獅，同草木聚遭猛火。」

思惟死苦分五。在「思惟八苦」當中，第四思惟的是「死苦」的部分，共分五方面介紹：

謂捨離圓滿可愛財位，捨離圓滿可愛親族，捨離圓滿可愛朋翼，捨離圓滿可愛身體，死時當受猛利憂苦，乃至意未厭此諸苦，當數思惟。前四爲苦之理者，謂見當離此四圓滿而發憂苦。第一是死的時候必須捨離可愛的財位；第二是再親愛的眷屬也帶不走；第三是廣大的朋翼必須分離；第四是自己最愛著的身體也必須捨棄；第五是臨死時，四大分散的身苦，和心中恐懼、怖畏的苦，見到前面四者都將捨離，於是生起猛利的憂苦。對於這些死苦的內容，應當多

多思惟，一直到心中真實生起厭離為止。

廣大遊戲經亦云：「若死若沒死沒時，永離親愛諸眾生，不還非可重會遇，如樹落葉同逝水。死令王者無自在，死劫猶如水漂木，獨去無伴無二人，自業具果無自在。死擒多百諸含靈，如海鯨吞諸眾生，猶龍金翅象遇獅，同草木聚遭猛火。」廣大遊戲經中也說：「死的時候，必須永遠離開親愛的眷屬等，不可能再歸來重逢，就像掉落的樹葉，或是逝去的江河水，不可能再回頭。死如王者只有獨自一人前往，無人作伴；死如水上的漂木，無法自在作主，只有任憑業力流轉六道。死帶走了一切眾生的生命，如同海鯨吞食眾生、金翅鳥吞食龍、獅子吞食象、草木遭遇猛火。」

思惟怨憎會苦分五。謂如遇怨敵，便生憂苦，畏其制罰，怖畏惡名，遭非讚頌，畏苦惱死，違正法故，畏懼死後，墮諸惡趣，當思此等。

思惟怨憎會苦分五。在「思惟八苦」當中，第五思惟的是「怨憎會苦」的部分，共分五方面介紹：

謂如遇怨敵，便生憂苦，畏其制罰，怖畏惡名，遭非讚頌，畏苦惱死，違正法故，畏懼死後，墮諸惡趣，當思此等。「怨憎會」的「會」字，是指「遇到」。害怕遇到怨恨或討厭的人、事、物，都稱為「怨憎會」。因此而引發的憂惱，稱為「怨憎會苦」。第一是害怕遇到怨敵，所引生身心的憂苦。第二是害怕遭受制裁或處罰，如怕他人傷害或報復等。第三是害怕壞的名聲，如遭人毀謗等。第四是害怕苦惱而死，如遭到九種橫死等。（九種橫死是：延誤醫藥而死；槍斃、坐牢死的；耽姪、嗜酒死的；火燒死的；水溺斃的；惡獸咬死的；墮山崖死的；毒藥毒死的；饑渴而死的。）第五是怖畏死後會墮惡趣。應當好好思惟怨憎會所帶來的苦，儘早出離這些怖畏的苦。

思惟愛別離苦分五。謂若捨離最愛親等，由此令心發生憂感，語生愁歎，身

生擾惱，念彼功德，思戀因緣令意熱惱，應受用等有所缺乏，當思此等。

思惟愛別離苦分五。在「思惟八苦」當中，第六思惟的是「愛別離苦」的部分。共分五方面介紹：

謂若捨離最愛親等，由此令心發生憂感，語生愁歎，身生擾惱，念彼功德，思戀因緣令意熱惱，應受用等有所缺乏，當思此等。「愛別離苦」，是指對於自己所貪愛的人、事、物，必須捨離所引發的憂苦。第一是捨離最至愛的親族、朋翼時，心中所發生的憂懼。第二是由此而發出的愁歎之詞。第三是由此而引發身上的擾惱。第四是因爲思戀逼迫，所引發意念上的熱惱。第五是應該受用的資生用具，有所缺乏時，所引生的苦。應當多多思惟愛別離所引發的苦，及早脫離貪愛的束縛。

思惟所欲求不得苦分五。如愛別離，求不得者，謂務農業秋實不成，及營商

賈未獲利等，由於所欲勵力追求而未得故，灰心憂苦。

思惟所欲求不得苦分五。在「思惟八苦」當中，第七思惟的是「求不得苦」的部分，共分五方面介紹：

如愛別離，求不得者，謂務農業秋實不成，及營商賈未獲利等，由於所欲勵力追求而未得故，灰心憂苦。這個苦和愛別離苦相同，都是和「貪」相應，而發生的苦。如辛勤耕作，卻收成不好；或是苦心經營買賣，卻無法獲利等等。凡是經由努力追求，卻不能獲得結果，因此心灰意冷所引發的憂苦，都屬於此類。

思惟宣說五種取蘊總爲苦義分五。謂是當成眾苦之器，及依已成眾苦之器，是苦苦器，是壞苦器，是行苦器。於此諸苦當數思惟。其中初者，謂依受此取蘊，能引來生以後眾苦。第二謂依已成之蘊，爲老病等之所依止。第三第四，

謂彼二苦粗重隨逐能生彼二。第五謂初成取蘊，即便生爲行苦自性，以一切行爲宿惑業他自在轉，是行苦故，於三苦時此當詳說。若於生死取蘊自性，未能發起真實厭離，則其真實求解脫心，無發生處。於諸有情流轉生死，亦無方便能起大悲，故隨轉趣大小何乘，然此意樂極爲切要。發生此者，亦隨當從無垢聖語，如量解釋，先正尋求清淨了解。次須長時觀擇修習，引發其心猛利變動。故薄伽梵令知苦諦生死過患，宣說八苦，所有密意，如聖無著極善決擇而爲宣釋。如博朵瓦云：「於六趣中，隨生何趣，其後發生病痛死等，眾苦惱者，是病者病，是死者死，非彼不應，忽爾而起。是生死相，或生死性，住生死時，必不能越。我等於此，若起厭離，須斷其生，此須斷因。」當於前說，生老病死等已生眾苦，如是思惟。

思惟宣說五種取蘊總爲苦義分五。在「思惟八苦」當中，最後一個思惟的是「五取蘊苦」的部分，也分爲五方面介紹：



五取蘊苦，是執取「五蘊」爲我，所產生的苦。

什麼是「五蘊」呢？就是色、受、想、行、識。

色，是指色法。所謂的「物質世界」。在百法明門論當中，把色法分爲眼、耳、鼻、舌、身、色、聲、香、味、觸、法這十一個內容。即眼、耳、鼻、舌、身五根，相對色、聲、香、味、觸五塵，再加上五根面對五塵時，落謝在第六意識裡的影子——法塵。這就是整個物質世界的現象，也無非就是我們所看到的、聽到的、嚐到的、聞到的，身體感受到的，和留在意識當中的種種影像。這些都屬於色法。

受，就是感受。在五根面對五塵時，加上意識的作用，這三緣和合而產生的種種感受，有苦受、樂受、和不苦不樂受（捨受）三種。因爲它是前五根接觸五塵後，所產生的感受，所以屬於「前五識」的作用。

想，就是起心動念。在五根面對五塵時，認識外境後，所產生的妄想心，就是「想」。因爲在分辨外境時，所用的是「分別了知」，所以「想」是屬於

「第六識」的作用。

行，是「思」的作用。就是你沒有去想，它一直在你心裡面，因為它是內緣的，所以比較不容易被察覺。這個「思」的作用屬於「第七識」，是「我執」的根本，我們為什麼會以為有一個「我」的存在呢？就是第七識的作用，它內執有一個「我」，念念不停。

識，是一切善、惡、無記的種子所依。指的是「第八識」的作用。第八識含藏無量劫的種子在內，無論我們曾經輪迴了多少世，過去所有的種子，全部都含藏在這第八識當中。這些種子一旦遇到外緣，便生起現行，而現行的種子，又回薰到第八識，成為未來的種子。

以上所說，受、想、行、識這四蘊，指的是「精神世界」的範圍，也就是前五識、第六識、第七識、第八識，這八個識的「心法」的內容。加上屬於「色法」的色蘊，便說明了一切有情身、心的活動，離不開「五蘊」的範疇。

這五蘊的作用，完全是因緣所生，是「無我」的。譬如，由五根等構成的

「色蘊」之身，是假合的，屬物質世界的現象，是「無我」的。由受、想、行、識四蘊，所構成的心識活動，也只是一連串因緣所生的作用，並沒有「我」的存在。先是五根面對五塵等「色蘊」的作用，加入了「前五識」的功能、和第六識的「分別了知」，便產生了種種的感受（受蘊）、以及妄想心（想蘊），第七識馬上起了執取，「恆審思量」有個「我」在喜歡、不喜歡（行蘊），而這一切活動的過程，都只是第八識的種子，遇外緣所起的現行而已（識蘊），並沒有一個「我」在主宰，在發號施令。

因此，「五蘊」本是一連串，由因緣所生的身、心活動而已，並不會產生苦的，只是我們執取這身、心的作用，以為是「我」，所以苦便產生了。我們執取色身（色蘊）是我，於是便為它的生、老、病、死而苦。我們同時執取心識的活動（受、想、行、識四蘊）是我，以為我在感受，我在思想、我在分別喜歡、不喜歡，所以便苦了。這個由於執取「五蘊」為我，而產生的苦，就是「五取蘊苦」。

眾生由於無明愚痴，才會起顛倒想，以為「五蘊」是我，不但因此而受苦，還由於執取「五蘊」為我，而輪迴不斷。因此，在思惟「五取蘊苦」時，應該詳細地觀察它的內容。因為它非常地深細，不容易被察覺，不像前面所說的七苦，比較粗猛，很容易就能察覺到。但是在八苦當中，它卻是最重要的，主要的原因是，它直接關係到我們生命的輪迴。

謂是當成眾苦之器，及依已成眾苦之器，是苦苦器，是壞苦器，是行苦器。於此諸苦當數思惟。關於五取蘊苦的五種內容，第一是我們的身心（五蘊），就好比是一只裝苦的器皿，將來只要還在輪迴當中，便繼續仍是盛一切痛苦的器皿。第二是以這一世來說，已經成為盛苦的器皿。第三、第四、第五是說明盛苦的內容。意指這個五蘊之身，是裝滿苦苦、壞苦、和行苦的器皿。對於以上所說五種取蘊苦，應當多加思惟。

其中初者，謂依受此取蘊，能引來生以後眾苦。第一種苦是說，倘若還在六道之中輪迴，將來受生的仍是五取蘊，因五取蘊所生的苦，也隨逐而至。

第二謂依已成之蘊，為老病等之所依止。第二種苦是說，這一期的生命，既然已經受生，五蘊之身，就成了老、病等所依止的苦器。

第三第四，謂彼二苦粗重隨逐能生彼二。有了第一類，由受生而有的五取蘊苦；以及第二類，五蘊之身成為老、病、死所依的五取蘊苦，便有了第三和第四類的五取蘊苦。因為一旦有了五蘊之身，由身、心所引發的煩惱，就成了苦苦和壞苦。由八苦所引生的苦受，是苦苦的內容，由樂受的衰壞，所引生的苦，是壞苦的內容。

第五謂初成取蘊，即便生為行苦自性，以一切行為宿惑業他自在轉，是行苦故，於三苦時此當詳說。第五類行苦，是指行蘊的苦。什麼是行蘊呢？就是推動我們生生世世輪迴的力量，這股力量是過去由煩惱造業，所形成的「業力」，是這股業力主宰著輪迴，我們是完全無法自在作主的，只要還在六道之中流轉，這股「行」的動能，就會一直讓我們在三界中受生，不斷地受苦，這就是行蘊的苦。有關苦苦、壞苦、行苦的內容，在介紹「三苦」時，還會詳細地

說明。

若於生死取蘊自性，未能發起真實厭離，則其真實求解脫心，無發生處。在八苦當中，五取蘊苦是最重要的。爲什麼呢？因爲它告訴我們爲什麼會輪迴的原因。我們思惟八苦的內容，不只要了解苦諦的內容，還必須進一步了解受苦的原因。追究其原因發現，只要行蘊不斷，就有生、老、病、死等痛苦的產生，使我們受苦不斷、輪迴不斷。但是，如何切斷行蘊的作用，不再輪迴、受苦呢？那就需要好好的思惟五取蘊的內容了。若是能夠了解「五蘊」本空，所有身、心的作用，只是因緣所生，並沒有「我」的存在，只要證到「無我」，便不再會因爲「我執」，起種種煩惱，因煩惱而造業，因業力而輪迴了。如果我們對於爲什麼輪迴生死的原因，不能好好的體會，也不想真正斷除五取蘊的因，就無法真實地發起求解脫的心。

於諸有情流轉生死，亦無方便能起大悲，若是我們本身對於苦諦的內容，沒有好好的思惟，也不想要趕快脫離苦、出離三界的話，就是看到眾生還在生

死當中流轉，也無法生起想要幫助眾生，趕快從苦中出離的大悲心。

故隨轉趣大小何乘，然此意樂極為切要。所以，無論是小乘想自求解脫的出離心，還是大乘想幫助眾生解脫的大悲心，都是以思惟「苦諦」為根本。

發生此者，亦隨當從無垢聖語，如量解釋，先正尋求清淨了解。次須長時觀擇修習，引發其心猛利變動。故薄伽梵令知苦諦生死過患，宣說八苦，所有密意，如聖無著極善決擇而為宣釋。如果想生起小乘的出離心、以及大乘的大悲心，就應當對於佛以上所說的清淨聖教，先有了正確的瞭解之後，再進一步的觀察、思擇、修習，經過長時間的薰修，一直到真實地生起出離心為止。這就是佛宣說八苦，希望眾生能藉由思惟苦諦，了解所有生死過患，以求發起解脫之心的所有密意，也是無著菩薩，經由善巧分別後，決定為眾生宣說、解釋的所有內容。

如博朵瓦云：「於六趣中，隨生何趣，其後發生病痛死等，眾苦惱者，是病者病，是死者死，非彼不應，忽爾而起。是生死相，或生死性，住生死時，

必不能越。我等於此，若起厭離，須斷其生，此須斷因。」當於前說，生老病死等已生眾苦，如是思惟。博朵瓦說：「六道當中，不論生在那一道，一旦受生，接下來的就一定是老、病、死，一切的痛苦，就隨著受生，不斷地發生。這些苦惱不是突然發生的，是隨著『生』而來的，是一切眾生的生死相，只要在輪迴，就無法超越。所以，如果對於這個輪迴之苦，真實地生起厭離，想解脫生死，就必須斷除『生』。如何不『生』？又必須先截斷『生』的因。」因此，應該多多思惟前面所說生、老、病、死等八苦的內容，尤其是「生苦」所造成的所有過患，以及「行苦」與輪迴的關係，以求早日出離。

第二思惟六苦者。親友書釋宣說七苦，其最後者是別過患，故於此中當思六種。其中無定過患者，謂於生死流轉之時，父母等親，於他生中轉為怨敵，諸怨敵等轉成親屬，如是父轉為子，子轉為父。母轉為妻，妻轉為母等。唯是次第展轉流轉，是故全無可憑信處。親友書云：「父轉為子母為妻，怨仇眾生轉



爲親，及其返此而死歿，故於生死全無定。」即現法中亦復展轉，互爲親怨。如妙臂經云：「有時怨敵轉爲親，親愛如是亦爲怨，如是一類爲中庸，即諸中庸復爲怨。如是亦復爲親愛，具慧了知終莫貪，於親當止愛分別，於心善法安樂住。」如是修習，破於親怨分別黨類而起貪瞋，觀生死法，任何全無安心之處，應起厭離。

第二思惟六苦者。「思惟生死總苦」當中，第二部分是「思惟六苦」。

親友書釋宣說七苦，其最後者是別過患，故於此中當思六種。在親友書釋當中，提到的是七種苦，其中最後的一項，本論將它歸在別苦當中，所以這裡應當思惟的是六種苦。

其中無定過患者，第一種苦，是思惟沒有決定的過患。

謂於生死流轉之時，父母等親，於他生中轉爲怨敵，諸怨敵等轉成親屬，如是父轉爲子，子轉爲父。母轉爲妻，妻轉爲母等。唯是次第展轉流轉，是故

全無可憑信處。沒有決定，是說在六道生死中流轉，每一世的關係是沒有一定的。由於輪迴中，完全是由業力來支配，所以這一世是父母等親人的關係，也許他生來世卻轉爲怨敵，曾經是怨敵，也可能轉爲最親愛的眷屬，就這樣父轉爲子，子轉爲父，母轉爲妻，妻轉爲母等等，生生世世，怨親憎愛隨轉不定，完全沒有一個流轉的次第可以遵循。

親友書云：「父轉爲子母爲妻，怨仇眾生轉爲親，及其返此而死歿，故於生死全無定。」親友書中說：「生死輪迴當中，父轉爲子，母轉爲妻，怨仇轉爲親屬，親屬又轉爲怨敵。因此，這個由業力所支配的生死，是完全沒有一定的。」

即現法中亦復展轉，互爲親怨。如妙臂經云：「有時怨敵轉爲親，親愛如是亦爲怨，如是一類爲中庸，即諸中庸復爲怨。如是亦復爲親愛，具慧了知終莫貪，於親當止愛分別，於心善法安樂住。」即使在這一世當中，也有親人轉爲怨敵的，關係也是沒有一定。如妙臂經中說：「有時候是怨敵轉爲親人，有

時又是親人轉爲怨敵，另外還有一類，非親非怨屬於中庸的，有時也會轉爲怨敵、或轉爲親人、具有智慧的修行人，應當知曉怨、親、中庸，這三者的關係，是沒有一定的。所以，對於暫時的怨敵關係不產生瞋恚，對於親屬關係，不產生貪愛，對於非親非怨的中庸關係，不產生愚痴。如此打破這一切對象的分別，才能不引發自己的貪、瞋、痴，而將心安住在善法的喜樂當中。」

如是修習，破於親怨分別黨類而起貪瞋，觀生死法，任何全無安心之處，應起厭離。若是這樣來修習，在生死輪迴中沒有決定的過患，就能打破由於親、怨對象的分別，而產生的貪、瞋；如此返觀生死當中，展轉不定的關係，深切體會它實在沒有一處是堅實、穩定、可靠的，這樣就能真正生起厭離三界的心。

無飽足過患者。如云：「一一曾飲諸乳汁，過於四海於今後，隨異生性流轉者，尚須多飲過於彼。」謂當思惟，一一有情，飲母乳酪昔飲幾許，今後若不

學解脫道當飲幾何，此是略喻，更當思惟生死之中，盛事苦事，無所未經，令心厭離。

無飽足過患者。第二種苦，是思惟沒有飽足的過患。沒有飽足，是形容我們的欲望，永遠沒有滿足的時候。也是因為這一念的貪，讓我們生生世世，一直在輪迴中流轉。

如云：「一一曾飲諸乳汁，過於四海於今後，隨異生性流轉者，尚須多飲過於彼。」如釋中所說：「將我們每一世受生時，所飲母親乳汁的量，加起來可以多過四大海水，若是今後仍然還在六道中輪迴，所飲母親乳汁的量，恐怕就要超過這個量了。」

謂當思惟，一一有情，飲母乳酪昔飲幾許，今後若不學解脫道當飲幾何，此是略喻，更當思惟生死之中，盛事苦事，無所未經，令心厭離。這段話的意思，是說每一位眾生，在過去生中，曾經飲過的母乳，可比四大海水，若是不

學習如何解脫的方法，仍然繼續漂流在生死當中，將要飲用的母乳，可能就會超過四大海水了。這雖然只是個比喻，最主要的目的，還是希望能夠經由這樣的思惟，真實地生起出離的心。反觀過去生死當中，經歷了多少盛事、苦事，而如今也只似夢幻一場，但是由盛事所引發的貪，和苦事所引發的瞋，卻使我們不斷地輪迴。因此，希望今後不再貪著三界中種種的盛事，而令心厭離。

若謂受樂令意滿足，然三有樂，任受幾多，非但無飽，後後轉復增長貪愛，由此常夜馳騁生死，經無量劫，受諸至極難忍大苦，然其安樂不及一分。如親友書云：「如諸癩人爲蟲癢，爲安樂故雖近火，然不能息應了知，貪著諸欲亦如是。」弟子書亦云：「豈有百返未經趣，豈有昔未多受樂，未得吉祥如白拂，豈有是事反增貪。豈有昔未多經苦，眾生無欲能飽滿，無有情腹未曾臥，然何生死不離貪。」應如是思。又如除憂經說而思極能厭離，如云：「數於地獄中，所飲諸烱銅，雖大海中水，非有爾許量。生諸犬豕中，所食諸不淨，其量

極超過，須彌山王量。又於生死中，由離諸親友，所泣諸淚滴，非海能爲器。由互相鬥諍，積所截頭首，如是高聳量，出過梵世間。爲蟲極飢虛，所噉諸土糞，於大乳海中，充滿極高盛。」如是又如華嚴經云：「汝應憶念爲諸欲，徒耗諸身前邊際，今求菩提具禁戒，由禁於此摧諸欲。汝應憶念爲諸欲，徒耗諸身前邊際，未能承事恆沙佛，未從佛聞如是語。」謂盡所得三有盛事，悉皆欺誑，領受無量無義大苦。如前唐捐無量色身，皆當憶念，若後仍不策勵勤修，更當如是，思惟此理，令起厭離。懂哦瓦云：「覺嚙敦巴從無始來，曾受何身，然皆未修大乘正法，猶如今日，故須策勵。」又如桑樸瓦云：「此生死中須多仰覆，此於心中實覺不安。」乃至未能起心如此，須勤思惟，縱起亦當恆常修習。

若謂受樂令意滿足，然三有樂，任受幾多，非但無飽，後後轉復增長貪愛，由此常夜馳騁生死，經無量劫，受諸至極難忍大苦，然其安樂不及一分。若

是認爲追求快樂，能讓我們心滿意足，是還沒有認清快樂其實是煩惱、痛苦的根源。所謂三界的快樂，不論我們過去曾經享受過多少，永遠都不可能滿足的一天，實際上做的，只是繼續在串習、增長我們的貪愛而已，由於這永不停息的貪愛，使我們經無量劫，一直馳騁在生死輪迴當中，受盡了無量苦，所謂短暫的安樂卻不到一分。

如親友書云：「如諸癩人爲蟲癢，爲安樂故雖近火，然不能息應了知，貪著諸欲亦如是。」如親友書中所說：「就像患了癩瘋的病人一樣，爲了要止身上的癢，就靠近火，暫時的舒適，感覺好像可以止癢，卻不能真正止癢。我們的貪欲也是一樣，爲了除苦，我們追尋種種的快樂，那知非但苦不能除，反而引發更大的苦，不但使我們的貪欲增長，更使生死輪迴不斷。」

弟子書亦云：「豈有百返未經趣，豈有昔未多受樂，未得吉祥如白拂，豈有是事反增貪。豈有昔未多經苦，眾生無欲能飽滿，無有情腹未曾臥，然何生死不離貪。」應如是思。弟子書中也說：「我們不斷在這六道中受生，何止百

次之多，我們也一直都在追尋這個快樂。但是，那有什麼快樂可言？非但沒有真正的快樂，反而只是在增長我們的貪而已。我們輪迴了這麼久，也吃過種種的苦，爲什麼還不知停息，仍然無止盡地追求欲望呢？我們不斷地在母親的肚子裡受胎，又爲什麼不能早日了脫生死，早日遠離使我們輪迴的貪愛呢？」應該經常這樣思惟。

又如除憂經說而思極能厭離，如云：「數於地獄中，所飲諸烱銅，雖大海中水，非有爾許量。生諸犬豕中，所食諸不淨，其量極超過，須彌山王量。又於生死中，由離諸親友，所泣諸淚滴，非海能爲器。由互相鬥諍，積所截頭首，如是高聳量，出過梵世間。爲蟲極飢虛，所噉諸土糞，於大乳海中，充滿極高盛。」也應該如除憂經中所說，多多思惟以求儘速出離。經中這樣說：「我們過去生中，投生在地獄中時，所飲的烱銅水，即使是大海水，也無法度量。生於豬犬畜生道當中，所食種種不淨物的量，也超過須彌山王。又在人道中，爲了愛別離苦，所流下的淚滴，遠比大海水還要深。生爲阿修羅道時，和天道



爭鬪被砍下來的頭，可以從欲界天，一直堆到色界天。身爲餓鬼道時，因爲極度飢餓，所吞下的不淨糞土，足以拿來填海，還綽綽有餘。」

如是一又如華嚴經云：「汝應憶念爲諸欲，徒耗諸身前邊際，今求菩提具禁戒，由禁於此摧諸欲。汝應憶念爲諸欲，徒耗諸身前邊際，未能承事恆沙佛，未從佛聞如是語。」這樣不知滿足的過患，又如華嚴經中所說：「我們應該了解貪欲的過患，就是讓我們不斷在六道中輪轉，現在應該趕緊從迷夢當中覺醒過來，勤修戒、定、慧，息滅貪、瞋、痴等煩惱。尤其是以種種的戒律，來摧破貪欲。我們會生生世世這樣輪轉，白白耗費生命，就是因爲過去沒有能夠承事諸佛，沒有累積功德的緣故，所以無法好好學佛、修行。也由於沒有聽聞佛宣說苦諦的內容，因此一直沒有出離的機會。」

謂盡所得三有盛事，悉皆欺誑，領受無量無義大苦。如前唐捐無量色身，皆當憶念，若後仍不策勵勤修，更當如是，思惟此理，令起厭離。如今，已經知道所有三界中的盛事，都是欺誑我們的，只會引發更多的貪欲，帶來更多的

痛苦而已。就像前面所說，我們白白浪費無量的色身，在六道中不斷地受生，若是今後仍然不思惟苦諦，不精勤修習解脫道，將繼續在生死中輪轉，所以應該多多思惟不知滿足的過患，以求及早厭離。

懂哦瓦云：「覺嚩敦巴從無始來，曾受何身，然皆未修大乘正法，猶如今日，故須策勵。」懂哦瓦說：「阿底峽尊者曾經告誡敦巴尊者說，我們從無始以來，不斷地在六道中受生，都是因為不能修習大乘解脫道的緣故，所以從今以後，應當策勵自己，精勤地思惟、修習。」

又如桑樸瓦云：「此生死中須多仰覆，此於心中實覺不安。」乃至未能起心如此，須勤思惟，縱起亦當恆常修習。又如桑樸瓦說：「這一生當中，應該反覆地思惟不知滿足過患等苦諦的內容，一直到食難下嚥，寢食難安枕的地步。」若是沒有辦法到達寢食難安的狀況，就表示還沒有真實地生起厭離心，必須精勤地多加思惟。縱然已經生起這樣的心，也應當繼續不斷地修習。

數數捨身過患者。如云：「一一身體諸骨聚，超過幾多須彌峯。」謂一一有情受身之骨，若不爛壞，多於須彌。

數數捨身過患者。第三種苦，是思惟數數捨身的過患。

如云：「一一身體諸骨聚，超過幾多須彌峯。」謂一一有情受身之骨，若不爛壞，多於須彌。如釋中所說：「我們在每一世所捨棄的身體，若是把它堆積起來，恐怕要超過須彌山的山峯。」這就是說，我們在每一生當中，所受生的白骨，若是不爛壞的話，堆起來一定比須彌山還要高。

數數結生過患者。如云：「雖將地丸如柏子，數母邊際未能盡。」昔諸先覺解釋此義，謂一有情爲母之量，此非正義。即此釋中引經文云：「諸苾芻，譬如有人，從此大地執取諸丸，量如柏子，作是數云，此是我母，此是我母之母，而下其丸，諸苾芻此大地泥速可窮盡，然諸人母展轉非爾。」是顯自母及彼

母等母轉次第，此論亦說母邊際故。此成厭患因之理者，如四百論云：「若時雖一果，初因非可見，見一亦增多，爾時何不畏。」其釋亦云：「此顯由諸難可度量稠林相續，令極難行生死大野，常應厭患，隨順於此，當如理修。」如此當知。

數數結生過患者。第四種苦，是思惟數數結生的過患。

如云：「雖將地丸如柏子，數母邊際未能盡。」昔諸先覺解釋此義，謂一有情爲母之量，此非正義。如釋中所說：「若是將大地做爲地丸，像數柏子一樣，一顆一顆來數的話，可以數得完，但是如果數過去使我們受生母親的量，卻是數不完。」過去有些先覺們，把這個比喻爲每一眾生受生母親的量，並不能完全說明經中的義理。

即此釋中引經文云：「諸苾芻，譬如有人，從此大地執取諸丸，量如柏子，作是數云，此是我母，此是我母之母，而下其丸，諸苾芻此大地泥速可窮盡

，然諸人母展轉非爾。」是顯自母及彼母等母轉次第，此論亦說母邊際故。親友書釋中引經文說：「諸比丘！譬如有人將大地土製爲地丸，像數柏子一樣的量，說這是我的母親，然後放下一丸，再說這是我母親的母親，再放下一丸，諸比丘！這些大地泥土所做的地丸，很快可以被數完，但是這些展轉爲人母的量，卻還不能數完。」這是說明自己的母親，和母親的母親……等展轉爲母次第的量，沒有窮盡的時候。

此成厭患因之理者，如四百論云：「若時雖一果，初因非可見，見一亦增多，爾時何不畏。」由以上的比喻，可以知道我們輪迴的時間已經太久了，不斷受生的數量，也難以計較，若是還不知厭離生死，便仍然要繼續受生。如四百論中所說：「如果一顆柏子代表一生，開始還不覺得可怕，但是當它不斷地增多，乃至無量的話，那時就難免不心生恐懼了。」

其釋亦云：「此顯由諸難可度量稠林相續，令極難行生死大野，常應厭患，隨順於此，當如理修。」如此當知。釋中也說：「我們數數結生的量，就像濃

稠的森林，相續綿延不斷，實在很難把它數清楚。行在這個難行的生死大曠野當中，是應當要經常生起厭患的心，不斷思惟數數結生的過患，以求出離。」

數數高下過患者。如云：「既成百施世應供，業增上故復墮地，既滿轉輪聖王已，復於生死爲奴婢。天趣天女乳腰柔，長受安樂妙觸已，後墮地獄鐵輪中，當受粗磨割裂觸。長時安住須彌頂，安足陷下受安樂，後遊糖煨屍泥中，當念眾苦極難忍。天女隨逐受歡喜，遊戲端妙歡喜園，後當住止劍葉林，獲割耳鼻則手足。天女殊妙如金蓮，共同游泳徐流池，後墮地獄當趣入，難忍灰水無極河。雖得天界大欲樂，及諸梵天離欲樂，後墮無間爲火薪，忍受眾苦無間絕。得爲日月自身光，照耀一切諸世間，後往極黑陰闇處，自手伸舒亦莫覩。」磨等三鐵輪者，如其次第，謂於眾合黑繩燒熱三中而有。天女隨逐者，謂爲天女之所依附。天界欲樂者，謂叨利以上欲天所有。日月光者，是如世間共許而說，未分能依及所依處，若分別說，乃是彼二宮殿之光。此等爲喻，當思一切

從高墮下所有道理，厭患三有，以其三有一切盛事，最後邊際，衰所攝故。此如調伏阿笈摩云：「積集皆銷散，崇高必墮落，合會終別離，有命咸歸死。」

數數高下過患者。第五種苦，是思惟數數高下的過患。這是說明在六道中受生，善趣、惡趣，勝劣高下，並沒有一定的道理。

如云：「既成百施世應供，業增上故復墮地，如釋中所說：「即使已經修證到『世應供』的果位，（這裡的『世應供』，是指阿羅漢的果位。阿羅漢是『斷我執』的聖者，是一切世間眾生應該供養的對象，藉此成就布施的功德，所以稱爲『世應供』。）將來也會因爲過去惡業的緣故，而墮地獄。（阿羅漢在證果時，先入『滅受想定』，以定慧力暫時伏斷煩惱，使『我執』不現行，而入『涅槃』。但是過去所造善、惡業的種子，還伏藏在第八識當中沒有感果，所以在涅槃的時間盡了以後，若是過去還有地獄的惡業未報，也仍然必須墮到地獄中去受報。）」

既滿轉輪聖王已，復於生死為奴婢。同樣的，即使身為人道當中最高的轉輪聖王，也會因為福報享盡了，而於他世，生為最低賤的奴婢。

天趣天女乳腰柔，長受安樂妙觸已，後墮地獄鐵輪中，當受粗磨割裂觸。也許前世還在天界當中，享受著天女們種種安樂的妙觸；後世接著就墮到鐵輪地獄當中，遭受種種粗磨、割裂等身觸的苦。

長時安住須彌頂，安足陷下受安樂，後遊塘煨屍泥中，當念眾苦極難忍。有時前世還在欲界天的須彌山頂，雙腳踩著軟綿綿的草地；（欲界天的地非常地柔軟，腳才輕輕一踏就整個陷下去。）後世馬上就墮到塘煨地獄當中，踩著各種動物的屍體。應當經常憶念、思惟三惡趣種種難忍的大苦，以求出離。

天女隨逐受歡喜，遊戲端妙歡喜園，後當住止劍葉林，獲割耳鼻刖手足。或者，前世還有天女圍繞身邊，在妙園林中歡喜地嬉戲，轉眼間卻生於近邊地獄的劍葉林中，將整個身體、耳、鼻、手、足，割得遍體鱗傷。

天女殊妙如金蓮，共同游泳徐流池，後墮地獄當趣入，難忍灰水無極河。



前世受善報時，還和天女們共同沐浴在天池的八功德水當中（八功德水：一、澄淨（澄明淨潔）；不同此土昏擾污濁。二、清冷（清湛涼冷）；不同此土冬凍暑熱。三、甘美（甘甜美妙）；不同此土鹹淡臭劣。四、輕軟（輕揚柔軟）；不同此土凝滯沉重。五、潤澤（光潤滑澤）；不同此土腐褪枯澁。六、安和（安靜順和）；不同此土凶流暴惡。七、除飢渴（非唯止渴亦能療飢）；不同此土飽脹增病。八、長養善根（增長養育諸善根）；不同此土損害沒溺）；之後就因惡業的緣故，墮在近邊地獄的無極河當中，忍受著難忍的熱石灰水。

雖得天界大欲樂，及諸梵天離欲樂，後墮無間為火薪，忍受眾苦無間絕。雖然暫時能在欲界天享受五欲之樂，或者在色界天享受禪定之樂，但是終非究竟，等到福報享盡了之後，仍然要墮到無間地獄當中，受種種的火燒，受無量無邊的苦。

得為日月自身光，照耀一切諸世間，後往極黑陰闇處，自手伸舒亦莫覩。在欲界天有日、月光的照耀，色界天的天人，身上也會發光；可是一日墮到

黑暗地獄、或者沒有光明的地方，就是伸手也不見五指。」

磨等三鐵輪者，如其次第，謂於眾合黑繩燒熱三中而有。前面所說粗磨、割裂、和身觸等三種鐵輪，依它的次序，是指眾合地獄、黑繩地獄，以及燒熱地獄當中所受的苦。

天女隨逐者，謂為天女之所依附。天女隨逐的意思，是很多天女圍繞、陪伴著他。

天界欲樂者，謂忉利以上欲天所有。天界欲樂，是指欲界第二天——忉利天以上的諸天，所享受的五欲之樂。

日月光者，是如世間共許而說，未分能依及所依處，若分別說，乃是彼二宮殿之光。日月光，是指世間的日、月之光而說，這是大家所共知的，不另外指出它能照（日、月）、所照（日、月所照的宮殿）的內容，如果要分別來說的話，就是指被日、月照耀的宮殿，所發出的光明。

此等為喻，當思一切從高墮下所有道理，厭患三有，以其三有一切盛事，

最後邊際，衰所攝故。此如調伏阿笈摩云：「積集皆銷散，崇高必墮落，合會終別離，有命咸歸死。」以上所說的這些比喻，就是要告訴我們「數數高下的過患」。應當多多思惟其中的道理，以生起厭惡三界的心。由於三界中一切的盛事，到最後終究是要衰敗的，所以不要以為三界中還有安樂可尋！應該及早出離。正如調伏阿笈摩中所說：「凡是暫時由因緣所積集的一切盛事，最後一定會因為緣滅而消散；由於善業所感的善趣，也會因為惡業成熟而墮至惡趣；一切由因緣展現眼前的相聚，也總有別離的一天；在三界當中，一旦受生，就一定會面臨死亡。」所以，應當多念死無常，苦等內容，以求出離。

無伴過患者。如云：「若能了知如是過，願取三福燈光明，燭自當趣雖日月，難破無邊黑闇中。」了知過者，謂當了知如前所說，須如是死，願取福光。三種福者，謂三門善事，或施所生等三種善事。無邊黑闇者，謂無明黑闇。無伴而趣者，如入行論云：「獨生此一身，俱生諸骨肉，壞時尚各散，何況餘親

友，生時獨自生，死時還獨死，他不取苦分，何須作障親。」如是六苦總攝爲三。謂於生死中，無保信處。受彼安樂，終無飽期。無始而轉。初中有四，一、於所得身不可保信者，謂身數數捨，二、作諸前益不可保信者，謂無決定，三、於得盛事不可保信者，謂高下變易，四、於諸共住不可保信者，謂無伴而往，第三者謂數數結生，展轉受生不見邊際，如是總攝亦當思惟。

無伴過患者。第六種苦，是思惟無伴的過患。就是思惟死的時候，沒有任何人能陪伴。

如云：「若能了知如是過，願取三福燈光明，燭自當趣雖日月，難破無邊黑闇中。」如釋中所說：「如果能夠知道死時無人陪伴的過患，就應該帶著身、口、意三門的善業走，以善業的光明投生善趣；若是生前行的是十惡業，就是日、月的光明，也難以破除地獄的黑暗，終究只有墮在無邊黑暗的世界當中。」

了知過者，謂當了知如前所說，須如是死，願取福光。其中「了知過患」的意思，是說應當了知前面所說，死的時候，沒有任何人能夠陪著你一起走的過患。所謂「萬般帶不走，唯有業隨身」。你生前所有的財物、親人都帶不走，只有曾經造下的善、惡業跟著你一起走。既然如此，寧願帶著福業的光明一起離開，也不讓絲毫的罪業隨身。

三種福者，謂三門善事，或施所生等三種善事。「三種福」，是指身、口、意三門所造下的善事，如布施、持戒、忍辱等功德善業。

無邊黑闇者，謂無明黑闇。「無邊黑闇」，是指無明的黑暗。

無伴而趣者，如入行論云：「獨生此一身，俱生諸骨肉，壞時尚各散，何況餘親友，生時獨自生，死時還獨死，他不取苦分，何須作障親。」「無伴而前往他世」的意思，如入行論中說：「死的時候，我們自身的骨肉，都將各自分散，一點也帶不走，何況是我們身外的這些親友呢？生的時候獨自生，死的時候也必須獨自死。既然知道親友都帶不走，何不在生前就放下對他們的貪著

，以免在死時，因為難以割捨，而障礙了臨終的往生等……。

如是六苦總攝爲三。謂於生死中，無保信處。受彼安樂，終無飽期。無始而轉。以上六苦，也可以總攝三點來說：第一，在生死輪迴當中，沒有一件事是可以保證不變的；第二，對於一切的安樂，也因為貪得無厭、不知飽足，而不斷輪迴；第三，眾生展轉受生的數量，是沒有邊際的。

初中有四，一、於所得身不可保信者，謂身數數捨，二、作諸前益不可保信者，謂無決定，三、於得盛事不可保信者，謂高下變易，四、於諸共住不可保信者，謂無伴而往，第一「於生死中，無保信處」，又分四點說明：一是指我們在輪迴中，數數捨身、受生，所以這個身是毫無保障、不可信賴的；二是指親人、還是怨敵，也沒有一定；因此是指損害、還是利益他們，實在很難保證；三是指有時高勝（善趣的安樂），有時低劣（惡趣的苦），時常變異，所以對於一切圓滿的盛事，也是不可保證的；四是指死時無人陪伴前往，因此對於共處的親友眷屬們，是無法保信的。

第三者謂數數結生，展轉受生不見邊際，如是總攝亦當思惟。前面第三點「無始而轉」，是說明眾生不斷地相續受生，數量沒有窮盡。以上總攝爲三點的內容，也應當多加思惟。

第三修三苦者。謂譬如極熱或瘡或癰，若於其上灑以冷水，似爲安樂，於生死中所有樂受，若壞滅時，還起眾苦，故名壞苦。此復非唯其受，即此相應，餘心心所及爲所緣諸有漏境，皆是壞苦。又如熱癰逼切，觸熱水等變異觸時，起極楚痛。如是當知苦受，隨纔生起，便能觸惱或身或心故名苦苦。譬如腎痛，此復如前，非唯其受。又如熱癰，俱未觸會二觸之時，有漏捨受，爲諸粗重之所隨逐，故名行苦。此亦如前，非唯其受，此由先業煩惱自在而轉，故名爲苦，及爲能發後煩惱種，所隨逐故，名爲徧行粗重所隨。如是若起樂受貪欲增長，若起苦受瞋恚增長，苦樂俱非隨粗重身，則於無常執爲常等，愚癡增長，其中貪欲能感當來於五趣中生等眾苦，瞋於現法起憂感等，於後法中感惡趣苦

，癡於前二所感二苦隨逐不捨，故於樂受，應觀爲苦滅除貪欲。於諸苦受，應作是思，此蘊即是眾苦因緣，苦從此生，猶如毒箭，滅除瞋恚。於諸捨受，應觀無常銷滅爲性，滅除愚癡。不於三受爲三毒因，此如瑜伽師地及攝決擇意趣而說。如負重擔，隨其重擔當負幾久，便有爾許不樂，取蘊重擔亦爾，乃至執持爾時受苦，以此蘊中有苦煩惱粗重安住，故爲行苦。既有此已，雖於現在苦受未生，然其無間由種種門能起眾苦，故此行苦，徧一切苦及是所餘二苦根本，故應於此多修厭離。

第三修三苦者。「思惟生死總苦」當中，第三部分是「思惟三苦」。

謂譬如極熱或瘡或癰，若於其上灑以冷水，似爲安樂，於生死中所有樂受，若壞滅時，還起眾苦，故名壞苦。此復非唯其受，即此相應，餘心心所及爲所緣諸有漏境，皆是壞苦。第一是壞苦。譬如化膿發熱的毒瘡，如果在上面灑些冷水，會覺得舒服些，但這是疼痛的減輕，並不是真正的安樂。同樣的，我



們在生死輪迴當中，暫時所呈現的樂受，都只是痛苦的減輕，而不是真正的安樂。眾生愚痴無明，以為有快樂可以追求，所以當這些樂受壞滅時，便引發種種的苦惱，這就是「壞苦」。這個壞苦，不僅僅是指樂受的壞滅而已，還包括和煩惱相應的心法（指八識）、心所有法（共五十一個心所），都屬於壞苦的範圍（和煩惱相應的，本質都是苦）。

又如熱癰逼切，觸熱水等變異觸時，起極楚痛。如是當知苦受，隨纔生起，便能觸惱或身或心故名苦苦。譬如腎痛，此復如前，非唯其受。第二是苦苦。譬如紅腫熱痛的毒瘡，已經疼痛難當，如果再加上熱水的澆淋，必定痛上加痛。眾生輪迴當中的苦受也是如此。在三界的輪迴當中，本質已經是苦，再加上隨時會觸惱身心的苦，無異是苦上加苦，所以稱為「苦苦」。這個苦苦，也不只是指苦受而已，還包含了一切與煩惱相應的心法、心所有法在內。

又如熱癰，俱未觸會二觸之時，有漏捨受，為諸粗重之所隨逐，故名行苦。此亦如前，非唯其受，此由先業煩惱自在而轉，故名為苦，及為能發後煩惱

種，所隨逐故，名爲徧行粗重所隨。第三是行苦。譬如紅腫的毒瘡，在沒有灑上冷水或熱水刺激它之前，並沒有強烈的樂受或苦受生起，這時候是和捨受相應（捨受是指不苦不樂受）。以這個比喻來說明，三界中行苦的作用，並不像壞苦和苦苦生起時，有強烈的苦、樂受，但由於它是和煩惱相應，所以基本上還是苦的。這個行苦，也和前面二苦一樣，不僅僅是指感受而已，它包含了一切與煩惱相應的心法和心所有法在內。行苦的產生，是因爲過去業力的種子，遇緣而引發現前的煩惱，因煩惱而產生種種苦，由於不能忍受現前的苦，因此又產生煩惱，而造下種種的業，這些隨煩惱而生起的現行，回薰到第八識當中，成爲未來引發煩惱的種子。就這樣由（過去的）種子，生（現在的）現行，又由（現在的）現行，生（未來的）種子，如此相續不斷地推動輪迴，這股推動輪迴的力量（業力），就是「行蘊」的作用，這其中和煩惱相應的苦，都屬於「行蘊苦」。

如是若起樂受貪欲增長，若起苦受瞋恚增長，苦樂俱非隨粗重身，則於無

常執爲常等，愚癡增長，由以上三苦所引發的三受，使眾生的三毒增長。樂受增長貪欲，苦受增長瞋恚，捨受增長愚痴，以致於執著「無常」、「苦」、「無我」的五蘊，爲「常」、「樂」、「我」的身心。

其中貪欲能感當來於五趣中生等眾苦，瞋於現法起憂感等，於後法中感惡趣苦，癡於前二所感二苦隨逐不捨。如此增長貪欲的結果，即種下了將來在六道中受生的因，而從此受苦不斷；增長瞋恚的結果，不但引發現世身心的憂惱，更種下了後世墮惡趣的因，而感得無量大苦；增長愚痴的結果，使輪迴的「行苦」不斷，由貪、瞋所引發的「壞苦」、「苦苦」也跟著緊追不捨。

故於樂受，應觀爲苦滅除貪欲。於諸苦受，應作是思，此蘊即是眾苦因緣，苦從此生，猶如毒箭，滅除瞋恚。於諸捨受，應觀無常銷滅爲性，滅除愚癡。那麼，在三受生起時，應該如何來防止三毒的繼續串習、增長呢？在樂受生起的時候，就思惟三界當中，並沒有真正的安樂，它的本質都是苦的，這樣就可以滅除想追求樂受的貪欲。在苦受生起的時候，就思惟一切的苦受，都是由

於執取「五蘊爲我」來的，以爲有一個「我」在受苦，因此才會引發悲惱。所以，應該儘早證到「無我」來滅除瞋恚，就像必須立刻將毒箭拔除一樣。在捨受生起的時候，應該修習「無常觀」，思惟「一切因緣所生，無自性空」的道理，以滅除愚痴。

不於三受爲三毒因，此如瑜伽師地及攝決擇意趣而說。這樣一來，就可以不因三受的生起，而串習、增長三毒的因了。以上的內容，和瑜伽師地論中的攝決擇分裡所說的義理相同。

如負重擔，隨其重擔當負幾久，便有爾許不樂，取蘊重擔亦爾，乃至執持爾時受苦，以此蘊中有苦煩惱粗重安住，故爲行苦。既有此已，雖於現在苦受未生，然其無間由種種門能起眾苦，故此行苦，徧一切苦及是所餘二苦根本，故應於此多修厭離。在三苦當中，以行苦最爲重要。其中的道理，就像背負重擔一樣，想挑負起多少的重擔，就必須承受多少重擔的苦。我們對於五蘊的執取（執五蘊爲我），也是相同，有多少的執取，就會引生多少的苦。由於執取

，才引發煩惱，由煩惱而造業，因業力而輪迴，因輪迴而受苦，所以才稱爲「行苦」（由行蘊所引發的苦）。雖然這股推動輪迴的力量，本身好像沒有強烈的苦受，可是它卻是引發眾苦的來源，也是輪迴的根本。因爲一旦輪迴，就有了三界中一切的苦，所以它是一切苦的根本。有了行苦，才有苦苦和壞苦，因此它也是其餘二苦的根本。由以上可以得知，行苦和輪迴的相互關係，以及行苦的重要性。如果我們想要除苦，想要切斷輪迴的因，就必須經常思惟行苦的內容，多修厭離三界的心，若是不能斷除對「五取蘊」的執著，就無法真正切斷輪迴，也無法徹底滅除苦。

又能增貪現前樂受，多是於苦，漸息減位妄起樂覺，全無不待除苦所顯自性之樂。譬如太走爲苦，略爲住息遂生樂覺。現見此是先生大苦，漸息減時樂漸次起，故非性樂。若太久坐，仍復如前，生眾苦故。若是性樂之因者，應如苦因，隨其習近，其苦漸增，如是習近行住坐臥，飲食日陰等，亦應隨其幾久習

近，便有爾許安樂漸起。現見太久唯生苦故。如是亦如入胎經云：「難陀，行住坐臥諸威儀中，應當了知別別是苦。諸靜慮師，應觀彼彼威儀自性，若行度日，不住不坐不臥，彼則於行，唯別受苦。別別領受猛性粗性難可忍性，非悅意性。非於其行，起安樂想。」餘三威儀亦如是說：「難陀，然由彼彼威儀之苦，暫間斷故，遂於餘餘新生眾苦，妄起樂想。難陀，生唯苦生，滅唯苦滅，生唯行生，滅唯行滅。」四百論亦云：「如安樂增長，現見反成苦，如是苦增長，然非可轉樂。」

又能增貪現前樂受，多是於苦，漸息滅位妄起樂覺，全無不待除苦所顯自性之樂。由於眾生無明、愚痴，才會對「苦」起顛倒見，以為有「樂」可以追求。那裡知道眼前這個只會增長我們貪的「樂受」，只是「苦受」的逐漸減少、息滅時，所生起的妄覺，並不是不用先滅除苦，就能顯現出樂的自性。就是說，並沒有一個本來叫做「快樂」的東西，它的暫時呈現，一定要等到痛苦逐漸

減輕、消滅後，才能顯現出來。

譬如太走為苦，略為住息遂生樂覺。現見此是先生大苦，漸息滅時樂漸次起，故非性樂。譬如走得太久，一定精疲力盡，勞累不堪，覺得很苦，這時如果坐下來，稍作休息，就會覺得身體舒適、快樂無比。可見這時候的「樂受」，是原先的「苦受」漸漸獲得紓解以後，而慢慢生起的，並不是坐下來休息這件事，本身是快樂的。

若太久坐，仍復如前，生眾苦故。如果「坐下來」這件事是快樂的，那應該愈坐愈快樂才對，可是坐久了，又會像前面走太久一樣，產生腰酸背痛，四肢麻痺等種種苦。

若是性樂之因者，應如苦因，隨其習近，其苦漸增，如是習近行住坐臥，飲食日陰等，亦應隨其幾久習近，便有爾許安樂漸起。現見太久唯生苦故。若是有一樣東西，它的本質是快樂的，就應該像痛苦一樣，會隨著不斷地接觸，愈來愈苦。如果日常生活當中，我們所從事的行、住、坐、臥各種姿勢；或者我

們所貪著的各種飲食；以及寒冷、炎熱等氣候變化，會使我們感到愉快的話，那應該是愈做愈快樂才對。可是我們觀察的結果，卻是任何一件事，只要做久了，都會產生痛苦。而且更重要的體會是，我們必須不斷地改變姿勢，是爲了要除去前一個姿勢的苦；我們每天飲食，是爲了除口渴、飢餓的苦；我們隨著氣候穿衣、脫衣，也是爲了除寒冷、炎熱的苦。是無明、愚痴使我們誤以爲，每天不斷地選擇自己喜歡的活動、飲食等，是爲了滿足自己快樂的需求，那裡知道這樣只會不停地增長我們的貪欲，繼續種下輪迴的種子而已。因此，若是想去除這個顛倒見，就要經常思惟、修習苦諦的內容，不斷地提醒自己，從事生活當中的每一件事，只有一個目的，那就是——除苦。

如是亦如入胎經云：「難陀，行住坐臥諸威儀中，應當了知別別是苦。諸靜慮師，應觀彼彼威儀自性，若行度日，不住不坐不臥，彼則於行，唯別受苦。別別領受猛性粗性難可忍性，非悅意性。非於其行，起安樂想。」在入胎經中也提到這樣的修法：「難陀！應當在日常生活中的每一個當下來思惟苦。行的



當下、住的當下、坐的當下、臥的當下，各別各別去體會每一個行、住、坐、臥的當下都是苦的。在禪修時，應觀察這四種威儀的本質，是苦？還是樂？如果終日行走，不住、不坐、也不臥，那一定是身體疲乏、四肢浮腫，苦不堪言。因此，對於行這個威儀的本質，就能了知它是純苦的，沒有絲毫的安樂可言，而且它的苦，是猛烈、難忍的。如此一來，對於行，就不會產生任何安適、喜悅的念頭。」

餘三威儀亦如是說：「難陀，然由彼彼威儀之苦，暫間斷故，遂於餘餘新生眾苦，妄起樂想。難陀，生唯苦生，滅唯苦滅，生唯行生，滅唯行滅。」其餘的住、坐、臥三威儀，也是同樣地思惟：「難陀！是由於行的苦暫時間斷，才會對於其餘的住、坐、臥，妄起安樂想。如走了太久以後，暫時停下、坐下、或者躺下，會覺得很愉快，這是因為行的苦暫時間斷，才會誤認為住、坐、臥是快樂的。其實只是苦的息滅，並沒有樂的生起；是行的止息，也沒有住、坐、臥的生起。因此，難陀！生，只是苦的生；滅，只是苦的滅。生，只是行的

生；滅，只是行的滅。（只有苦的生滅，而沒有樂的生滅；只有行的生滅，並沒有住、坐、臥的生滅。）」

四百論亦云：「如安樂增長，現見反成苦，如是苦增長，然非可轉樂。」四百論中也說：「如果行的本質是快樂的，它應當隨著久行而增長，但是現在反而成爲苦了，而且苦一直在增長，可見它是無法轉成樂的。」

第二思惟別苦有六，三惡趣苦已如前說。人苦者，謂飢渴寒熱，不可意觸，追求勞苦，復有生老病死等七，如前當知。又如資糧論云：「惡趣苦無餘，人中亦現有，苦逼等地獄，貧如琰魔世。此中旁生苦，強力於羸弱，制罰及損害，相續如暴流。有因貧乏起，餘從不足生，追求難忍苦，一切謀略殺。」四百論云：「勝者爲意苦，庸流從身生，二苦日日中，能壞此世間。」

第二思惟別苦有六，「正修苦諦」當中，分爲「思惟生死總苦」，以及「

「思惟別苦」兩個部分。「思惟生死總苦」已經介紹完畢，接下來說明「思惟別苦」的內容。

「思惟別苦」，就是分別思惟六道的苦。

三惡趣苦已如前說。有關三惡趣苦，在「下士道」的部分，已經介紹過了。人苦者，謂飢渴寒熱，不可意觸，追求勞苦，復有生老病死等七，如前當知。人道的苦，有飢、渴、寒、熱等身苦，還有求不得等心苦，再加上生、老、病、死等苦，一共有七種苦。就是前面所介紹的八苦當中，除去五取蘊苦的部分。爲什麼不把五取蘊苦也併入人道的苦當中呢？那是因爲前七種苦，要依人身才有，所以歸在人道的苦中，而五取蘊苦，屬於三界都有，不單只是人道才有，因此不能只納入人道苦中。

又如資糧論云：「惡趣苦無餘，人中亦現有，苦逼等地獄，貧如琰魔世。此中旁生苦，強力於羸弱，制罰及損害，相續如暴流。有因貧乏起，餘從不足生，追求難忍苦，一切謀略殺。」另外，資糧論中說：「至於三惡趣的苦，在

人道中也有。有時爲苦所逼時，就好像下了地獄一樣；也有窮得像餓鬼道的鬼王一樣；那些強有力而欺負弱小的，或者遭受種種壓迫和損害的，就像畜生道中所受的苦一樣。人道中的苦，更是如暴流水一般，沒有剎那的停留。貧窮的人，縱然苦不堪言，富貴的人，卻因爲不知滿足，而苦苦謀劃、經營，貪欲橫流，更是苦上加苦。」

四百論云：「勝者爲意苦，庸流從身生，二苦日日中，能壞此世間。」四百論中說：「優秀的人是勞其心，平庸之輩則是勞其身，不論是勞心、還是勞身，這兩種苦每一天都在摧殘我們的身心，這就是人道苦。」

非天苦者。如親友書云：「諸非天中意苦重，由其性瞋天德故，此等由其趣性障，具慧不能見聖諦。」此由不忍，嫉天富樂，令意熱惱，由此因緣，與天鬥諍，受割裂等傷身眾苦。此等雖具智慧，然由異熟障故，於彼身中不堪見諦。念住經說此爲旁生，瑜伽師地論說爲天趣。

非天苦者。非天苦，是指阿修羅道的苦。

如親友書云：「諸非天中意苦重，由其性瞋天德故，此等由其趣性障，具慧不能見聖諦。」非天的苦，如親友書中所說：「由於瞋心大、嫉妒心強，因此心常處於熱惱之中，雖然具有智慧，卻不能體證四聖諦，無法見道、開悟。」

此由不忍，嫉天富樂，令意熱惱，由此因緣，與天鬥諍，受割裂等傷身眾苦。此等雖具智慧，然由異熟障故，於彼身中不堪見諦。非天因為嫉妒天人的富饒，心常處在熱惱當中，又因瞋心大，常與天人戰鬥，但多失敗，而遭受種種截身割裂的苦，因此愈發增長忿恚、羞惱等苦。由於長期處在這種身、心的憂苦中，所以雖然具有智慧，卻因為身、心果報的障礙，而不能體證四聖諦，也無法開悟、解脫。

念住經說此為旁生，瑜伽師地論說為天趣。在念住經當中，將非天歸在畜生道；在瑜伽師地論當中，把非天歸在天道。如此，六趣或六道，成了五趣或

五道。非天的名稱由來，是因為阿修羅有天的福報，所以稱為天。但卻沒有天的功德，那是由於瞋心大、嫉妒心強的緣故，因此稱為非天。

思惟天苦分二：一、欲天三苦。二、上二界粗重苦。今初

「思惟六道別苦」當中，最後是「思惟天道苦」。天道苦，分為欲界天的三苦；和色界、無色界天的行苦。

首先介紹欲界天的三種苦。

初死墮苦中有二，死歿苦者，如云：「諸天趣樂雖極大，然其死苦大於彼，如是思已諸智者，莫愛有盡天趣樂。」謂較昔受天欲生樂，將臨歿時，五死相現，所起痛苦，極重於彼。五死相者，即如彼云：「身色變為不可愛，不樂本座，華鬢萎，衣服垢染，身出汗，是於先時所不出。天趣報死五死相，起於住天界諸天，等同地上諸人中，傳報當死諸死相。」墮下處苦者，如云：「從天

世間死歿已，設若全無少餘善，彼無自在往旁生，餓鬼地獄隨一處。」慄慄苦者，謂由有成就廣大福聚及上妙五欲天子生時，諸薄福天子，見已惶怖，由此因緣受大憂苦。斫裂殺害苦者，謂天與非天鬥諍之時，受斷支節破裂，其身及殺害苦，若斷其頭，即便殞歿，傷身斷節，續還如故。驅擯者，謂諸具足強力諸天，纔一發憤，諸劣天子，便被驅擯出其自宮。又如資糧論云：「所有受欲天，彼亦無樂心，遭欲貪熾然，內火而燒煮。若諸心散亂，彼豈有安樂，非於無散心，剎那能自在。散逸擾亂性，終不能寂滅，等同有薪火，徧受大風吹。」又云：「如病愈未久，食所不宜食。」

初死墮苦中有二，第一種苦，是死歿苦、以及墮下處苦。

死歿苦者，如云：「諸天趣樂雖極大，然其死苦大於彼，如是思已諸智者，莫愛有盡天趣樂。」謂較昔受天欲生樂，將臨歿時，五死相現，所起痛苦，極重於彼。關於死歿苦，經中說：「生在欲界天，每天享受著五欲之樂，這種

快樂雖然很大，但是比起死亡時的痛苦，卻遠超過天樂。因此，有智慧的修行人，就不會想要死後生天享受福報了。」生在欲界天時縱然快樂，但是等到將面臨死亡，尤其是五衰相現所引起的痛苦，更比生前的快樂大上好幾倍。

五死相者，即如彼云：「身色變為不可愛，不樂本座，華鬢萎，衣服垢染，身出汗，是於先時所不出。天趣報死五死相，起於住天界諸天，等同地上諸人中，傳報當死諸死相。」所謂五衰相現，正如經中所說：「死亡前的七天開始，就有五種衰相出現，以預示將死亡以及墮落。首先，身色變得不可愛。就是身上的光逐漸退去。欲界天的天人都有身光，不論白天還是晚上，身上都能放光，因此他們的白晝和黑夜是以花的開合來分，而不是以日、月來分的。等到自己的身光慢慢減弱，就知道死期將至。第二，是不樂本座。這時氣命將絕，坐臥不安。第三，是花鬢萎。就是頭上的花冠開始凋萎。第四，是衣服開始染上塵垢。第五，是身體首次出汗發臭。當這五種衰相出現時，天人之間就會相互傳遞消息，就像人世間傳達死亡的消息一樣。這時，原來和他們共享天道



之樂的天女，也因為厭惡這些衰相而遠遠地跑開，只留下他一人來面對死亡的悲痛。而這七天之長，相當於人間的七百年，也就是說他必須獨自度過最後漫長而孤寂的日子，沒有人能給予任何的援助或鼓勵。可見天人所受的壞苦相當的長，因此就顯得死苦更加強烈了。再加上他們大多能預見將來，見到自己來世必墮惡趣，更是悲從中來。

墮下處苦者，如云：「從天世間死歿已，設若全無少餘善，彼無自在往旁生，餓鬼地獄隨一處。」因此，墮下處苦，如經中說：「從天道死後，如果沒有一點善業留下，就一定會墮在地獄、畜生、餓鬼，這三惡道的任何一處。」這是由於善業所感的福報，已經在天道中享受完了，剩下的大多是惡業還沒有受報，所以在天道死後，大多墮在惡道當中，天人可以預見自己將墮惡趣，卻是一點也沒有辦法改變，所以才悲傷不已。

慄慄苦者，謂由有成就廣大福聚及上妙五欲天子生時，諸薄福天子，見已惶怖，由此因緣受大憂苦。第二種苦，是恐懼、害怕的苦。諸天的福報，是由

過去所積善業來的，善業多的福報就大，善業少的福報就小。這些福薄的天子，見到福大的上妙五欲天子出生時，都會產生驚惶、恐怖的心，而且畏懼受其凌逼，因而生起大憂苦。

斫裂殺害苦者，謂天與非天鬥諍之時，受斷支節破裂，其身及殺害苦，若斷其頭，即便殞歿，傷身斷節，續還如故。第三種苦，是砍截、破裂、殘害，以及驅擯的苦。在天與非天戰鬥的時候，經常受到斷截四肢、身體破裂、以及殺害等苦，苦是頭被截斷，就會死亡，如果是身體受傷、或四肢斷裂，便能漸漸復原。

驅擯者，謂諸具足強力諸天，纔一發憤，諸劣天子，便被驅擯出其自宮。至於驅擯，是指那些勢力強大的天子，經常凌虐那些弱小的天子，只要一發怒，就會將這些弱小的天子，趕出他們的宮殿，強行霸佔宮殿以及眷屬。

又如資糧論云：「所有受欲天，彼亦無樂心，遭欲貪熾然，內火而燒煮。若諸心散亂，彼豈有安樂，非於無散心，剎那能自在。散逸擾亂性，終不能寂

滅，等同有薪火，徧受大風吹。」又云：「如病愈未久，食所不宜食。」另外，資糧論中也談到欲界天的苦。如論中說：「所有的欲界天，實際上並沒有真正的安樂可言，因為強烈的貪欲之火，在心中焚燒，沒有片刻的安寧，因此心常放逸、散亂，無法修定、難得自在。這種散亂、放逸、掉動的欲界天本質，始終擾亂著心，無法寂靜，就像木材著了火，再加上大風吹，只有更助長火勢，愈燒愈旺。」論中又說：「也像大病初癒，又進不適宜的飲食，只會使舊病復發，難以痊癒。」以上這兩種比喻，是說明生在欲界天，只有貪欲愈來愈熾盛，因此始終難得寂靜。

色及無色上界諸天，雖無此諸苦，然煩惱隨逐，有諸障礙，於死於住悉無自在，故彼亦由粗重為苦。又如資糧論云：「色無色諸天，超越於苦苦，以定樂為性，住劫不傾動，然非畢竟脫，從彼仍當墮，似已得超越，惡趣苦暴流，雖勵不久住，等同空飛鳥，如童子射箭，墮落為邊際。如久然諸燈，剎那剎那壞

，諸行變壞苦，仍當極侵惱。」

色及無色上界諸天，雖無此諸苦，然煩惱隨逐，有諸障礙，於死於住悉無自在，故彼亦由粗重爲苦。接下來介紹色界、無色界這上二界的苦。這二界的苦，雖然沒有前面所說五道中的苦苦和壞苦，但是由於煩惱的種子還在，仍然會隨著業力輪轉三界。每當定力盡時，煩惱即起，仍受墮落。這種於生死不能自在的行蘊苦，就是上二界最主要的苦。

又如資糧論云：「色無色諸天，超越於苦苦，以定樂爲性，住劫不傾動，然非畢竟脫，從彼仍當墮，似已得超越，惡趣苦暴流，雖勵不久住，等同空飛鳥，如童子射箭，墮落爲邊際。如久然諸燈，剎那剎那壞，諸行變壞苦，仍當極侵惱。」又如資糧論中所說：「色界與無色界諸天，已經超越了苦苦與壞苦，這是由於他們大多住於禪定當中的緣故。儘管他們住於禪定當中的時間，可以超過一劫以上，（如以無色界的四空定來說，空無邊處定是兩萬劫、識無邊

處定是四萬劫、無所有處定是六萬劫、非想非非想處定是八萬劫。）但是並非真正的涅槃、解脫。所以住劫的時間一到，出定以後，仍然要墮落，繼續輪迴在三界當中。這種必須輪轉三界行蘊的力量，就像暴流水，縱使用盡了全力，也無法使它剎那間停留；也像空中的飛鳥，不可能永遠飛翔，飛累了一定會落地休息；也如童子奮力射箭，箭出後不久，也終究要墮於地上。這種每一剎那生命都在減少的情況，就如同正在燃燒的燈焰，每一剎那都在變壞、減少。上三界的苦，就是這種諸行無常、變壞，絲毫無法自在作主的行蘊苦。

如是思惟五趣六趣，總別諸苦，厭患生死意欲出離，便當觀察其因，念云如是生死以何爲因。

如是思惟五趣六趣，總別諸苦，厭患生死意欲出離，便當觀察其因，念云如是生死以何爲因。以上是思惟六道（或稱五趣，將阿修羅列入天道、或畜生

道中)的總苦，以及別苦。所得到的結論是，只要還在三界六道中輪迴，本質上都是苦的，所謂的快樂，只是痛苦減輕時，所呈現出的妄想、妄見，是根本不存在的。既然三界中只有苦，沒有快樂，就希望能夠出離三界，也只有厭患生死、跳出輪迴，才能真正除苦。但是如何跳出三界、徹底除苦呢？想要除苦，就必須先了解苦的因，苦的因來自煩惱，有煩惱才會造業，有了業力，才會投生六道，受各種不同的苦。因此，煩惱是因，苦是果，想要不得苦果，必須先除去苦因(煩惱)。因此，什麼是煩惱？它是如何生起的？它又是如何造業而推動輪迴的？這些都是我們首先要探討的課題。所以，接下來我們思惟集諦的內容，以尋求流轉生死的答案。

第二：由集諦門思惟流轉生死次第分三：一、煩惱發生之理，二、彼集業之理，三、死沒及結生之理。今初

於苦集門中思惟的第二部分，是思惟集諦，以了解流轉生死的次第。內容分三：第一是煩惱發生的道理；第二是因煩惱而造業的理由；第三是死亡以及如何投生的情況。

首先介紹煩惱發生的道理。

成辦生死之因，雖俱須惑業，然以煩惱而為上首。若無煩惱，雖有宿業超諸量數，然如種子，若無潤澤及其土等，定不發芽。如是諸業缺俱有緣，亦定不能發苦芽故。又若有煩惱，縱無宿業，無間新集，取後有故。如是亦如釋量論云：「超度諸有愛，非餘業能引，滅盡俱有故。」又云：「若有愛，仍當出生故。」是故開示煩惱對治極為重要，此復賴於先知煩惱，故於煩惱，應當善巧。

成辦生死之因，雖俱須惑業，然以煩惱為上首。輪迴的原因，雖然必須具備煩惱和業等因素，但是最重要的，還是在於煩惱。

若無煩惱，雖有宿業超諸量數，然如種子，若無潤澤及其土等，定不發芽。如是諸業缺俱有緣，亦定不能發苦芽故。如果已經斷除煩惱，即使還有數不盡的舊業沒有受報，也一定不會感果。就像一粒種子，若是缺乏水、土等的潤澤及滋養，必定不會發芽。同樣的，業力的種子，如果失去了感果的因緣（煩惱），也一定不能發出輪迴六道的苦芽。（如阿羅漢斷除煩惱後，雖然還有宿業未報，也能入涅槃，暫時不受輪迴後有。）

又若有煩惱，縱無宿業，無間新集，取後有故。但是，反過來說，如果還有煩惱，就算你已經沒有舊業，也很快能再新造，而取輪迴後有。

如是亦如釋量論云：「超度諸有愛，非餘業能引，滅盡俱有故。」這樣的道理，就如釋量論中所說：「想要出離三界，使舊有的業不能感果，唯一的途徑就是滅盡一切的煩惱。」

又云：「若有愛，仍當出生故。」又說：「如果還有煩惱的話，就一定會  
在六道中受生。」



是故開示煩惱對治極爲重要，此復賴於先知煩惱，故於煩惱，應當善巧。因此，如何對治煩惱，就成爲修行最主要的課題。但是在了解如何對治煩惱之前，首先必須認識煩惱發生的原因，才能進一步探討對治煩惱的方法。

此中分四：一、正明煩惱，二、如何生起之次第，三、煩惱之因，四、煩惱過患。今初

「煩惱發生的道理」，主要分四點來說明：第一、什麼是煩惱？第二、煩惱生起的次第。第三、發生煩惱的原因，第四、煩惱的過患。

首先介紹什麼是煩惱？

煩惱總相者。如集論云：「若有法生，即便生起極不靜相，由彼生故令心相續，極不靜起，是煩惱相。」謂若何生，令心相續，極不寂靜。

煩惱總相者。煩惱的總相是什麼？

如集論云：「若有法生，即便生起極不靜相，由彼生故令心相續，極不靜起，是煩惱相。」謂若何生，令心相續，極不寂靜。如集論中說：「凡是一法的生起，能使我們的心，相續處在極端不寂靜的狀態，這就是煩惱的總相。」因此，所謂的煩惱就是使我們的心，相續處在非常不安靜狀態的那個法。

各別相中有十煩惱。貪者，謂緣內外可意淨境，隨逐耽著，如油著布難以洗除，此亦耽戀自所緣境與彼所緣難以分離。瞋者，謂緣諸有情及苦苦具，謂刀杖荆棘等，發恚惱心，發粗猛心，於彼諸境思作無義。慢者，謂依止薩迦耶見，緣內外之高下好惡，令心高舉，高相隨轉。無明者，謂於四諦業果，三寶自性，心不明了，染污無知。疑者，謂緣諦等三法，念其有耶無耶，是耶非耶。壞聚見者，謂緣取蘊，計我我所，染慧為性，我我所見，其中壞是無常，聚是

眾多，爲欲顯此所見之事，唯是無常，非一之法，全無常一補特伽羅，故爲立名曰壞聚見。邊執見者，謂緣薩迦耶見所執之我，計爲常恆，或見斷滅，無從此沒，結生當來，染慧爲性。見取者，謂緣薩迦耶見邊見邪見，三中隨一，及彼所依見者之蘊，執爲最勝，染慧爲性。戒禁取者，謂緣壞戒，可捨之戒，及諸行狀執則，身語定轉，所有邪禁及緣彼等所依之蘊，見爲能淨罪惡，能解煩惱，能出生死，染慧爲性。邪見者，謂諦無前世後世及業果等，或計自在及勝性等爲眾生因，染慧爲性。此十煩惱，是如集論，瑜伽師地，釋五蘊論，所出而說。

各別相中有十煩惱。至於煩惱的別相，共有十種：

貪者，謂緣內外可意淨境，隨逐耽著，如油著布難以洗除，此亦耽戀自所緣境與彼所緣難以分離。第一是貪。在六根面對六塵時，由於追逐外境，對於喜歡的境界，產生耽著難捨的心意，就像布上沾滿了油漬，無論如何都難以洗

除。這種自心與外境難以分離的愛戀，就屬於貪。

瞋者，謂緣諸有情及苦苦具，謂刀杖刺等，發恚惱心，發粗猛心，於彼諸境思作無義。第二是瞋。不論對象是人、事、或者物（如刀、杖、刺等），只要是能引發眾生苦受，產生恚惱心，或者忿、恨、惱、嫉、害等情緒，因而想到要對這些人、事、物，加以報復或損害的都屬於瞋。

慢者，謂依止薩迦耶見，緣內外之高下好惡，令心高舉，高相隨轉。第三是慢。慢是依於我見，在自己和他人相較之下，所產生一種自認為高過別人的心態。

無明者，謂於四諦業果，三寶自性，心不明了，染污無知。第四是無明。就是對於苦、集、滅、道四聖諦；以及業果；三寶等真實的涵義，無法明瞭，因此內心被愚痴所遮障。

疑者，謂緣諦等三法，念其有耶無耶，是耶非耶。第五是疑。就是對於四諦、業果、三寶等內容，產生懷疑。不能確定它們是有？還是無？是對？還是

錯？

壞聚見者，謂緣取蘊，計我我所，染慧爲性，第六是壞聚見。就是薩迦耶見，執取五蘊爲我的一種錯誤見解。這種以爲有「我」、「我所有」的錯誤見解，染污了我們的智慧，使眾生不能體證「無我」的真實義。

我我所見，其中壞是無常，聚是眾多，爲欲顯此所見之事，唯是無常，非一之法，全無常一補特伽羅，故爲立名曰壞聚見。這種以爲有「我」、「我所」的見解，爲什麼稱爲壞聚見呢？壞，是指無常、生滅；聚，是指眾多，並非唯一。爲了要顯示這個因緣所生的五蘊之身，是無常、生滅的；是許多因緣條件和合之下，所產生的假有之身，並沒有一個永恆不滅（常）、獨一無二（一）的「我」存在。因此立名爲壞聚見。

邊執見者，謂緣薩迦耶見所執之我，計爲常恆，或見斷滅，無從此沒，結生當來，染慧爲性。第七是邊執見。就是執著「有」或「無」兩邊。這是依於薩迦耶見，先執取有個「我」的存在，再進一步認爲「我」是常住不滅、永恆

存在的（落在「有」邊），或者是認為「我」會隨著死亡而斷滅，並沒有所謂的輪迴或來生（落在「無」邊），這兩種邊見，染污了我們的智慧，使眾生無法體悟「中道」正見。

見取者，謂緣薩迦耶見邊見邪見，三中隨一，及彼所依見者之蘊，執為最勝，染慧為性。第八是見取見。這是依於薩迦耶見、邊見或者邪見，這三種不正見而來的。只要是執取其中的一項，主觀的認為這種見解是對的、是最殊勝的，就是見取見。這種錯誤的見解，染污了我們的智慧，使眾生無法得正知見。

戒禁取者，謂緣壞戒，可捨之戒，及諸行狀軌則，身語定轉，所有邪禁及緣彼等所依之蘊，見為能淨罪惡，能解煩惱，能出生死，染慧為性。第九是戒禁取見。凡是依照一些錯誤的禁忌，應當捨棄的戒條，或者其他種種行為、規則，認為身、語只要這樣行持，必定能淨除業障、解除煩惱，甚至了脫生死。但是這些錯誤的見解，不但不能達到這些目的，反而染污了我們的智慧，使眾生永遠無法正確地淨除業障、斷除煩惱和解脫輪迴。

邪見者，謂謗無前世後世及業果等，或計自在及勝性等爲眾生因，染慧爲性。第十是邪見。就是毀謗沒有前世、後世、業果等錯誤的見解；或者認爲「大自在天」，以及「勝性」等，是造一切情、器世間的主宰。這樣的見解，染污了我們的智慧，使眾生無法了解三世因果、六道輪迴，以及「無主宰、非自然、因緣所生」的緣生道理。

此十煩惱，是如集論，瑜伽師地，釋五蘊論，所出而說。這十種煩惱，是出自集論、瑜伽師地論，以及釋五蘊論中所說的。

這十種煩惱，稱爲「根本煩惱」。在百法明門論中，除了詳細地介紹這「十根本煩惱」以外，更將煩惱細分爲大隨煩惱、中隨煩惱，以及小隨煩惱。可參閱百法，以幫助更進一步認清煩惱的內容。

第二如何生起次第者。如許薩迦耶見與無明異者，譬如盤繩，略降黑闇，於繩實體不能明了，於彼遂起執蛇之覺。如是障蔽明見蘊體，由無明闇誤蘊爲我

，從此發生諸餘煩惱。如許彼二爲一，即薩迦耶見爲煩惱根本。此復由其薩迦耶見，執爲我已，遂即分判自他差別。如是分已，貪著自黨，瞋恚他品，緣我高舉，執我常斷，於我見等及彼相屬所有惡行，執爲第一。如是便於開示無我之大師，及師所說業果四諦三寶等法，邪見謂無，或復生疑，爲有爲無是耶非耶，如釋量云：「有我知有他，執瞋自他分，與此等係屬，生一切過失。」

第二如何生起次第者。「煩惱發生的道理」，第二點是說明煩惱生起的次第。

在了解煩惱的內容之後，並不能解決煩惱的問題，因此必須進一步推究煩惱生起的次第。對於「煩惱是如何生起」這個問題，唯識學派中，有兩種不同的說法：一派認爲「無明」是一切煩惱的根本；另一派則認爲「薩迦耶見」才是煩惱的根本。

如許薩迦耶見與無明異者，譬如盤繩，略降黑闇，於繩實體不能明了，於



彼遂起執蛇之覺。如是障蔽明見蘊體，由無明聞誤蘊爲我，從此發生諸餘煩惱。前一派是依於瑜伽師地論，以及阿毘達磨論的觀點，主張「薩迦耶見」和「無明」兩者，並不相同。眾生是因爲「無明」，才會妄認「五蘊」爲「我」，因此發生根本煩惱和隨煩惱。這樣的情況，就好比在黑暗中，由於看不清楚物體的形狀，很容易把盤起來的繩子，誤認爲蛇。這種我們以黑暗比喻「無明」，盤繩比喻「五蘊」，蛇比喻「我」。眾生因爲「無明」（黑暗）的覆蓋，才會妄執「五蘊」（盤繩）爲「我」（蛇），而實際上，沒有「蛇」，也沒有「我」的存在。只因「無明」，才妄執「五蘊爲我」，而生起種種煩惱，所以說「無明」，是一切煩惱的根本。

如許彼二爲一，即薩迦耶見爲煩惱根本。此復由其薩迦耶見，執爲我已，遂即分判自他差別。如是分已，貪著自黨，瞋恚他品，緣我高舉，執我常斷，於我見等及彼相屬所有惡行，執爲第一。如是便於開示無我之大師，及師所說業果四諦三寶等法，邪見謂無，或復生疑，爲有爲無是耶非耶，如釋量云：「

有我知有他，執瞋自他分，與此等係屬，生一切過失。」至於另一派是依釋量論的見解，主張「薩迦耶見」與「無明」兩者，事實上指的是同一件事。眾生因爲「無明」，才起了「薩迦耶見」，再由於「薩迦耶見」，而妄執「五蘊爲我」，生出種種煩惱，所以「薩迦耶見」，是一切煩惱的根本。由於「薩迦耶見」，才妄執有「我」，有了「我」以後，就開始有「他」，這種「自」、「他」的差別一旦產生之後，就會爲了維護自身的利益，而排斥其他，形成了貪著自己，瞋恚他人的情況。要抬高自己時，便有了「我慢」，在辯論「我」是否能永恆存在時，又落入了「斷見」（認爲人死如燈滅），或者「常見」（認爲我可以永恆存在）。這兩種「邊見」當中，也因爲有「我見」，所以又生出了「見取見」、「戒禁取見」等相關的惡見來。於是，對於開示「無我」正見的大師（佛），以及大師所說的業因、四諦、三寶等法，由於「邪見」而完全的否定，或者懷疑他是有？是無？是對？是錯？如釋量論中所說：「有了我，才分別有他，因此貪自瞋他，而生出了貪、瞋、癡、慢、疑、壞聚見、邊見、

見取見、戒禁取見、邪見等一切過失。」因此，薩迦耶見是一切煩惱的根本。

第三能生煩惱之因分六。所依者謂煩惱之隨眠，所緣者謂順生煩惱境界現前，猥雜者謂隨學惡友非善士夫，言教者謂聽聞邪法，串習者謂增長煩惱昔串習力，作意者謂妄增益愛非愛相，及於無常妄執常等非理作意。

第三能生煩惱之因分六。「煩惱發生的道理」，第三點是說明煩惱發生的原因。共有六種，分述於下：

所依者謂煩惱之隨眠，煩惱發生的第一個原因，是煩惱的種子。這個種子，在沒有遇到外緣時，潛伏在我們的第八識當中，處於一種睡眠的狀態，所以稱爲「隨眠」，等遇到外緣時，就生起現行，因而發生種種煩惱。因此這個煩惱的種子，是煩惱發生的所依。

所緣者謂順生煩惱境界現前，煩惱發生的第二個原因，是外面的境界。由

於外面不同的境界現前，因此引發種種不同的煩惱。如順境現前時，引生貪煩惱；違境現前時，引生瞋煩惱；不順不違境現前時，引生痴煩惱。所以，外面的境界，是煩惱發生的所緣。

猥雜者謂隨學惡友非善士夫，煩惱發生的第三個原因，是惡友的雜染。由於親近惡友，引誘追求世間的名聞利養等，以致於引生貪、瞋、痴等煩惱。由此遠離佛法，貪著世間，難以生出厭離、解脫的心。

言教者謂聽聞邪法，煩惱發生的第四個原因，是受言教的影響。由於聽聞邪法的言論、教導，因此不但不能伏斷煩惱，反而因為錯誤的引導，而發生煩惱。

串習者謂增長煩惱昔串習力，煩惱發生的第五個原因，是串習力。由於每天繼續不斷地串習貪、瞋、痴等煩惱，因此只有增長煩惱，而無法斷除煩惱。

作意者謂妄增益愛非愛相，及於無常妄執常等非理作意。煩惱發生的第六個原因，是「非理作意」。煩惱發生時，不但沒有馬上「如理作意」來對治煩

惱，反而「非理作意」地增加對喜歡、不喜歡的愛著。另外，如妄執「無常」爲「常」等四種顛倒，也是因「非理作意」而產生煩惱的原因。

第四過患者。謂煩惱纔生，先能令心雜染，倒取所緣，堅固隨眠，同類煩惱，令不間斷。於自於他於俱損害，於現於後於俱生罪，領受苦憂感生等苦。遠離涅槃，退失善法，衰損受用，赴大眾中，怯懼無樂及無無畏，一切方所惡名流布，大師護法聖者呵責，臨終憂悔，死墮惡趣，不能獲得自己義利。莊嚴經論云：「煩惱壞自壞他壞淨戒，退損失利護法大師呵，鬥諍惡名他世生難處，失得未得意獲大憂苦。」入行論亦云：「瞋愛等怨敵，全無手足等，非勇智如何，彼令我如僕，安住我心中，歡樂反損我，於此忍不憤，忍非處應呵。一切天非天，設與我作敵，彼不能令入，無間大火中。此大力惑敵，若遇須彌峰，且不留灰塵，能剎那擲我。如我煩惱敵，長時無始終，餘敵皆不能，至如是久遠。若隨順承事，悉爲作利樂，若親諸煩惱，返作苦損惱。」此說過患，皆當

了知。又如阿蘭若師云：「斷除煩惱，須知煩惱過患體相對治生因，由知過患，觀爲過失，計爲怨敵，若不知過患，則不知爲怨敵，故如莊嚴經論及入行論所說思惟。」又云：「知煩惱相者，亦須聽對法，下至當聽五蘊差別論，了知根本及隨煩惱，於心相續。若貪瞋等，隨一起時便能認識，此即是彼，他今生起，與煩惱鬥。」須如是知。

第四過患者。「煩惱發生的道理」，第四點是說明煩惱的過患。

謂煩惱纔生，先能令心雜染，倒取所緣，堅固隨眠，同類煩惱，令不間斷。只要煩惱一生起，心就立刻被染著，而對外境攀緣不止，產生種種的顛倒和執取。這一切是如何發生的呢？原來是含藏在第八識內習氣的種子，如今遇到外緣而生起現行了。貪習的種子，遇到了順境，生起貪煩惱；瞋習的種子，遇到了逆境，生起了瞋煩惱……，這些生起現行的煩惱，又回薰到第八識，成爲未來的種子。這樣種子生現行，現行生種子的結果，不但更堅固了第八識內習

氣的種子，也使得煩惱永遠不能間斷。

於自於他於俱損害，於現於後於俱生罪，領受苦憂感生等苦。一旦發生煩惱，對於自己、對於他人，甚至包括大眾，都會造成損害；而且在這一世、下一世，或者生生世世，身心都將遭受憂苦等果報。

遠離涅槃，退失善法，衰損受用，赴大眾中，怯懼無樂及無無畏，一切方所惡名流布，大師護法聖者呵責，臨終憂悔，死墮惡趣，不能獲得自己義利。煩惱使我們永遠無法證得涅槃、寂靜；煩惱使我們的善法退失，使一切的受用衰損；煩惱使我們處在大眾中時，內心充滿怯弱、畏懼和害怕；煩惱使我們不論置身何處，都惡名遠播；煩惱使我們受到大師和護法聖者的呵責；煩惱使我們臨終時憂悔而死；煩惱使我們死後墮惡趣；煩惱使我們不能獲得任何的利益。

莊嚴經論云：「煩惱壞自壞他壞淨戒，退損失利護法大師呵，鬥諍惡名他世生難處，失得未得意獲大憂苦。」莊嚴經論中說：「煩惱不但毀壞自己、毀壞他人，也毀壞一切的淨戒；煩惱使一切的利益退失、損害，同時也會遭受護

法和大師們的呵責；煩惱使得鬥諍不斷、惡名遠播，他生來世還會墮在八難等處；煩惱使已經得到的，害怕失去；還未得到的，希求得到。這種患得患失的心理，使我們永遠處在大憂苦中。」

入行論亦云：「瞋愛等怨敵，全無手足等，非勇智如何，彼令我如僕，安住我心中，歡樂反損我，於此忍不憤，忍非處應呵。一切天非天，設與我作敵，彼不能令入，無間大火中。此大力惑敵，若遇須彌峰，且不留灰塵，能剎那擲我。如我煩惱敵，長時無始終，餘敵皆不能，至如是久遠。若隨順承事，悉爲作利樂，若親諸煩惱，返作苦損惱。」此說過患，皆當了知。入行論中也說：「瞋恚、貪愛等煩惱，是我們最大的怨敵。它沒有萬能的手腳，也沒有勇猛的勢力，和多謀的智慧，卻能夠征服我，使我成爲它的奴僕，讓它安然地住在我的心中。對於這個看起來似乎能帶來歡樂，卻是損害我最多的怨敵，我竟然能夠百般地忍讓，不生起一絲一毫的憤恚；但是對於修行時，身心上的一點小苦，卻不能忍受而生瞋恚。如此該忍的不忍，不該忍的卻忍，這般顛倒的心態



、做法，是應該受到呵責的。縱使一切的天人與非天（阿修羅等），都與我爲敵，也不能使我墮入無間地獄的大猛火中。只有這個煩惱的怨敵，能夠在剎那間，將我拋向無間地獄的大猛火中。這股強大的勢力，就算是遇到了須彌山峰，也能將它化爲灰燼，何況是如此脆弱、渺小的我。這個煩惱的怨敵，從無始以來就一直跟隨著我，不像其他的敵人，僅是短暫的一段時間爲敵。因此，對於這個久遠以來，一直陪伴著我的怨敵，若是不能戒慎恐懼地相待，影響就很深遠了。如果我們親近、承事的是善知識，就能得到許多世間，以及出世間的利益和安樂。可是如果親近、承事的是煩惱怨敵，就只會帶來無邊的損惱和痛苦了。」以上所說，是關於煩惱的過患，應當仔細地思惟、瞭解。

又如阿蘭若師云：「斷除煩惱，須知煩惱過患體相對治生因，由知過患，觀爲過失，計爲怨敵，若不知過患，則不知爲怨敵，故如莊嚴經論及入行論所說思惟。」又如阿蘭若師所說：「若是想要斷除煩惱，就必須先了解煩惱的過患、煩惱的體相、對治煩惱的方法，以及煩惱發生的原因。如果不能明白煩惱

的過患，就不能觀察它所造成的過失，而將它視為怨敵，來斷除煩惱了。若是不能了解煩惱的體相，就不能認識煩惱，當煩惱來的時候就不能察覺。如果不能了解煩惱發生的原因和對治的方法，即使認識煩惱，也無從拔除煩惱。因此，想要斷除煩惱，就必須多多思惟莊嚴經論，以及入行論中所說，有關煩惱的部分。」

又云：「知煩惱相者，亦須聽對法，下至當聽五蘊差別論，了知根本及隨煩惱，於心相續。若貪瞋等，隨一起時便能認識，此即是彼，他今生起，與煩惱鬥。」須如是知。又說：「若是想認識煩惱的形相，就必須聽聞、學習阿毘達磨俱舍論，乃至五蘊差別論。以論中所說的，來分別根本煩惱和隨煩惱與心相應的情況，這樣在貪、瞋等煩惱一生起時，就能馬上知道這是貪、這是瞋……，認識這就是我的怨敵，我應該與煩惱鬥爭。」唯有如此，才能認識煩惱，進而對治煩惱。

第二彼集業之理分二：一、正明所集之業；二、如何集業之理。初中分二：一、思業；二、思已業。今初

了解「煩惱發生的道理」之後，接下來說明「煩惱如何造業的理由」。

「煩惱如何造業的理由」當中，分爲兩個部分：第一是業的種類；第二是業形成的原因。

首先介紹業的種類。

業的種類，分爲思業（意業），和思已業（身語二業）兩類。

如集論云：「云何爲思，謂令心造作意業，於善不善及無記中，役策心爲業。」謂令自相應心，於境轉動之心所意業。第二者謂彼思發起身語之業，俱舍論云：「業謂思彼起，思即是意業，彼起身語業。」於身語業分爲二種，有表無表。婆沙師許唯是有色，世親論師破之，許爲與身語表俱轉之思，故二種業

俱說爲思。總業有三，謂善不善無記，此說初二。善業有二，謂有漏無漏，此明有漏。其中復二，謂聖人相續中有，及異生相續中有，此說後者。其不善業者，謂非福業。福業者，謂欲界所攝善業，不動業者，謂色無色地所攝有漏善業。如是亦如俱舍論云：「福欲界善業，不動從上起。」何故名爲不動業耶，謂如欲界中，應於天身成熟之業，有於人畜餓鬼之身，而得成熟，果是可動。如是上界，應於此地成熟之業，除此地外不於餘熟，故名不動。俱舍論云：「由於彼地中，業熟不動故。」

如集論云：「云何爲思，謂令心造作意業，於善不善及無記中，役策心爲業。」謂令自相應心，於境轉動之心所意業。什麼是思業呢？如集論中所說：「思業，就是令心造作的意業。驅使心去造作善、不善，以及無記等業。」所以，思業就是自己的心，在隨境轉後，所相應的善、不善，以及無記的「心所」意業。

第二者謂彼思發起身語之業，俱舍論云：「業謂思彼起，思即是意業，彼起身語業。」什麼是思已業呢？就是思業決定以後，所發起的身語二業。俱舍論中說：「所謂的業，就是思、發起。思，是指意業；發起指的是身語二業。」於身語業分爲二種，有表無表。婆沙師許唯是有色，世親論師破之，許爲與身語表俱轉之思，故二種業俱說爲思。身語二業，又分爲有表和無表兩種。有表，是身語已經表示出來；無表，是身語並沒有表示出來，只是意業決定。「說一切有部」的婆沙師，主張必定以身語已經表示出來的有表色，才成爲思已業。世親論師駁斥這樣的論點，認爲一旦思業已經決定，不論身語二業有沒有表示出來，都應該屬於思已業。

總業有三，謂善不善無記，此說初二。以業的性質來分，有善業、不善業，以及無記業三種。（無記，是無所記別。無法歸爲善性或者不善性之中，所以另立一類爲無記性。）這裡所介紹的是屬於善業與不善業兩種。

善業有二，謂有漏無漏，此明有漏。所謂善業，是指有漏善和無漏善。（

有漏善，是仍與煩惱相應的善業；無漏善，是不與煩惱相應的善業。如阿羅漢、菩薩等所造的善業，都屬於無漏善。如果能夠連無漏善也不造，就是佛境界。這裡進一步說明有漏善業的內容。

其中復二，謂聖人相續中有，及異生相續中有，此說後者。有漏善業當中，再分為聖人的有漏善業，和凡夫的有漏善業。這裡所指的是凡夫的有漏善業。

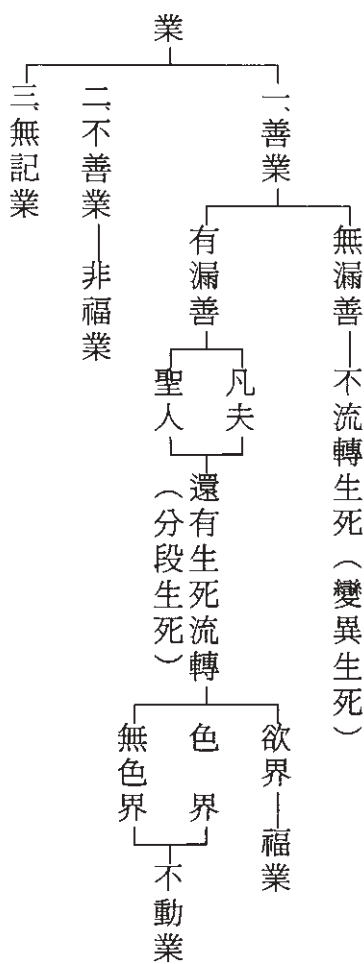
其不善業者，謂非福業。所謂不善業，指的是非福業。

福業者，謂欲界所攝善業，不動業者，謂色無色地所攝有漏善業。如是亦如俱舍論云：「福欲界善業，不動從上起。」有漏善業，依三界眾生的不同，又分為福業和不動業。福業，是指欲界眾生所造的善業；不動業，是指色界和無色界眾生所造的有漏善業。就如俱舍論中所說：「福業，是指欲界眾生的善業；不動業，是指色界和無色界眾生的有漏善業。」

何故名為不動業耶，謂如欲界中，應於天身成熟之業，有於人畜餓鬼之身，而得成熟，果是可動。如是上界，應於此地成熟之業，除此地外不於餘熟，

故名不動。俱舍論云：「由於彼地中，業熟不動故。」爲什麼稱爲不動業呢？這是依於果報的可以變動和不可變動來說。譬如在欲界當中，曾經造下生天的善業，結果果報卻在人、畜生、餓鬼道中成熟。由於欲界眾生的果報是可以變動的，所以稱爲福業。另外，色界和無色界眾生所造下的有漏善業，應投生於何界，就投生於何界，果報是不會變動的，所以稱爲不動業。如俱舍論中所說：「在色界與無色界的眾生，所造有漏善業的果報是不會變動的，因此稱爲不動業。」

業的種類可用以下的表解說明：



第二集業之理者。總諸聖者，於諸善業發生增長。預流一來，亦有造集不善業者，然諸聖者，定不積集善趣惡趣引生死業。中觀論云：「生死本為行，故智者不造，故愚為造者，非智見性故。」世親論師亦云：「見諦無能引。」是故乃至自隨補特伽羅我執而轉，爾時容造能引之業。現證無我真實義已，雖於生死由業煩惱增上受生，然不新造能引之業。預流一來，亦能不忍斷除我執，譬諸強力制伏羸劣，瑜伽師地論作此說故。是故造集能引生死業者，謂住大乘



加行道上品，世第一法以下，一切異生。

第二集業之理者。「煩惱如何造業的理由」當中，第二部分是說明業形成的原因。

總諸聖者，於諸善業發生增長。預流一來，亦有造集不善業者，然諸聖者，定不積集善趣惡趣引生死業。由以上業的種類得知，只要還在生死當中流轉，就一定會繼續積集輪迴的業。但是，只有凡夫才會積集引生後有的業。而聖者所積集、增長的大都是善業。就算證得了初果、二果的聖者，偶而還會造下不善業，也不會因此而積集引生善趣或惡趣的「引業」。這是因為聖者們已經見到空性的緣故，因此雖然還有不善業，也由於業力微弱，而不能引生後有。

中觀論云：「生死本為行，故智者不造，故愚為造者，非智見性故。」中觀論中說：「流轉生死的根本在於行蘊的作用。行蘊是一股推動輪迴強大的力量，由所造的善惡業，來決定投生善趣或惡趣。聖者由於新造的業力量微弱，

因此不會引生後有。而凡夫因為沒有見性的緣故，我執的力量仍強，所以才會繼續積集流轉生死的引業。」

世親論師亦云：「見諦無能引。」世親論師也說：「見道的聖者，不會再積集新的引業。」

是故乃至自隨補特伽羅我執而轉，爾時容造能引之業。現證無我真實義已，雖於生死由業煩惱增上受生，然不新造能引之業。預流一來，亦能不忍斷除我執，譬諸強力制伏羸劣，瑜伽師地論作此說故。由此可知，凡夫是隨著「我執」而轉，才造下能流轉生死的引業。現證「無我」的聖者，因為明瞭「無我」的真諦，所以雖然仍因過去的業力還在六道中受生，但是已經不會再積集新的能引之業。就像初果、二果的聖者，也能以強有力的空性力量，來制伏羸劣的我執。以上是瑜伽師地論中所說的內容。

是故造集能引生死業者，謂住大乘加行道上品，世第一法以下，一切異生。因此，能積集流轉生死引業的，是指大乘加行道以上，世第一法以下的一切

眾生。也就是包括未見道以前的一切凡夫。（大乘的加行道，分爲煖位、頂位、忍位、世第一法位。超過世第一法位，就是見道位的聖者。）

如是若由染污無明薩迦耶見，他自在轉，三門作行殺等不善，集非福業。若行捨施守護戒等欲界善法，是集福業。若修靜慮無色地攝奢摩他等，是爲積集諸不動業。若爾於三有中一切盛事，見爲過患，希求解脫欲樂，發起修眾善業，又於無我義如理觀察慧相應思諸善淨業，是否集諦生死因耶。總資糧道加行道者，雖集庸常能引之業，然由如斯意樂所起，及於無我觀慧相應諸善淨業，是後有愛能對治品，與生死本我執行相，相違而轉，故非尋常真能引之集諦。然能隨順引後有集，故立爲集攝。如是亦如攝決擇分云：「問，若世間諸法，厭患後有能背後有，引出世道，彼等何故集諦所攝。答，雖彼自性，厭背後有，然能隨順後有身語意妙行，是故當知是集諦攝。」此說善思生死過患，厭離生死意樂所起，引出世道諸善淨法，爲隨順集故當勵力，引此意樂及無我慧。

如是若由染污無明薩迦耶見，他自在轉，三門作行殺等不善，集非福業。這些凡夫眾生，如果因為無明而起「薩迦耶見」（我見），再由「我執」生煩惱，而造作殺生等，身、語、意三門的十不善業，就是在積集流轉惡趣的「非福業。」

若行捨施守護戒等欲界善法，是集福業。若是能行布施、持戒等欲界的善法，就是在積集流轉欲界的「福業」。

若修靜慮無色地攝奢摩他等，是為積集諸不動業。倘若能修色界，以及無色界所攝的禪定，就是在積集流轉色界、無色界的「不動業」。

若爾於三有中一切盛事，見為過患，希求解脫欲樂，發起修眾善業，又於無我義如理觀察慧相應思諸善淨業，是否集諦生死因耶。如果修行人，對於三界中的所有圓滿盛事，已經深見過患，希望能夠解脫三界，因此修習一切的善業；又能如理觀察「無我」的真實義，以「空性的智慧」，來思惟所有的善淨

之業，這樣是否仍會積集輪迴生死的業呢？

總資糧道加行道者，雖集庸常能引之業，然由如斯意樂所起，及於無我觀慧相應諸善淨業，是後有愛能對治品，與生死本我執行相，相違而轉，故非尋常真能引之集諦。然能隨順引後有集，故立爲集攝。還在資糧道和加行道上的修行人，雖然仍在積集一些能引凡夫生死的業，但是由於已經生起解脫三界的希求心，又能以「無我」的觀察慧，來行一切的善淨之業，這些都是能對治生死根本——「我執」，以及引發「見道」、斷除「後有愛」的修習內容。因此，雖然不同於一般凡夫所造能引生死流轉的「集諦」，但是仍會引生後有，所以也屬於「集諦」所攝。

如是亦如攝決擇分云：「問，若世間諸法，厭患後有能背後有，引出世道，彼等何故集諦所攝。答，雖彼自性，厭背後有，然能隨順後有身語意妙行，是故當知是集諦攝。」這樣的道理，在攝決擇分中也被提到：「有人問：若是修習一切世間的善法，是爲了厭患後有，希望能解脫三界，這類能引發出世解

脫道的善法，爲什麼仍然屬於集諦所攝？回答說：這些善法雖然是爲了希求解脫而修，但是還會引生後有的身語意妙行，仍然在積集身語意三門的善業，因此還屬集諦所攝。」

此說善思生死過患，厭離生死意樂所起，引出世道諸善淨法，爲隨順集故當勵力，引此意樂及無我慧。以上所說，是強調如果能善於思惟生死的過患、生起出離心；以及勤於修習出世解脫道的善淨之法，就是在積集斷除我執、離愛取、不受後有的因，所以應該多多思惟觀察，以引發出離心、以及「無我」的空性智慧。

由是因緣，若未由多異門，觀察修習生死過患，於生死盛事破除貪愛，獲得對治。又未如理以正觀慧觀無我義，又離修習二菩提心。餘諸善行，唯除少數依福田力，悉是庸常集攝，轉生死輪。又增長業分爲二類，一、爲樂受義故增長，二、爲捨受義故增長。

由是因緣，若未由多異門，觀察修習生死過患，於生死盛事破除貪愛，獲得對治。又未如理以正觀慧觀無我義，又離修習二菩提心。餘諸善行，唯除少數依福田力，悉是庸常集攝，轉生死輪。如果平時修行，不能夠由多種方法，來觀察修習生死的過患，以破除對世間種種盛事的貪愛；又不能如理地以正觀察的智慧，來觀「無我」的真實義理；也不能修習「世俗菩提心」和「勝義菩提心」。（「世俗菩提心」，是在資糧位和加行位時所發的菩提心。因為還帶有世俗的煩惱與執著，因此稱為「世俗菩提心」。「勝義菩提心」是見道後所發的菩提心。因為已見空性，了解「無我」的勝義道理，所以將此時的菩提心，稱為「勝義菩提心」。）這樣的修行，除了少數能依止福田力（如念佛等），以達解脫之外，都是屬於凡夫的「集諦」所攝，只會繼續流轉生死。

又增長業分爲二類，一、爲樂受義故增長，二、爲捨受義故增長。另外，眾生由於追求不同的感受，而增長的業，我們稱爲「增長業」。一般爲追求「

樂受」而增長的業，有「非福業」、「福業」，以及「不動業」；爲追求「捨受」而增長的業，有「不動業」。

初中復二，一、爲受用色聲等欲塵，所生諸樂。二、於外樂，厭捨貪著，爲定生樂受，而增長業。初復有二，一、正緣未死以前現法樂故，造非福業。二、正緣來世諸欲樂故，增長福業。正緣定生樂受者，謂集能生第三靜慮，下至初禪諸不動業。若於諸欲捨離貪著，復由樂受令意厭患，爲捨受故而作業者，謂集能生第四靜慮，乃至有頂諸不動業。此是世親論師意趣。由此正理，若普厭棄一切諸有，爲解脫故三門行善，則能漸遠生死，漸近涅槃。

初中復二，一、爲受用色聲等欲塵，所生諸樂。二、於外樂，厭捨貪著，爲定生樂受，而增長業。第一類爲追求「樂受」而增長的業，又分爲兩種：一種是爲了享受色、聲、香、味、觸等欲塵，所生的「樂受」；另一種是對於外塵



的欲樂，已能厭捨不貪著，而由專修禪定所生的「樂受」。

初復有二，一、正緣未死以前現法樂故，造非福業。二、正緣來世諸欲樂故，增長福業。第一種由享受諸欲所增長的業，有「非福業」和「福業」。若是爲了追求現世的快樂，所造的種種不善業，就是「非福業」；如果爲了來世的種種欲樂，所修積的一切善行，便是在增長「福業」。

正緣定生樂受者，謂集能生第三靜慮，下至初禪諸不動業。第二種由修諸禪定所增長的業，就是在積集生色界初禪、二禪、三禪天的「不動業」。

若於諸欲捨離貪著，復由樂受令意厭患，爲捨受故而作業者，謂集能生第四靜慮，乃至有頂諸不動業。如果對於欲界的諸欲，已經捨離貪著，又對色界初禪、二禪、三禪所產生的「樂受」，心生厭患，由此一心一意爲達「捨受」所作的修習，就是在積集生色界四禪天、乃至有頂天的「不動業」。

此是世親論師意趣。由此正理，若普厭棄一切諸有，爲解脫故三門行善，則能漸遠生死，漸近涅槃。以上是世親論師闡述有關「集諦」的意趣。最主要的

義理，在於告訴我們，如果想要解脫輪迴，就必須厭棄三界中的一切諸有，為求解脫而行身、語、意三門一切的善行，如此便能漸漸遠離生死、接近涅槃。

第三死歿及結生之理分五：一、死緣；二、死心；三、從何攝煖；四、死後成辦中有之理；五、次於生有受生道理。今初

「思惟集諦流轉次第」的第三部分是介紹死亡，以及如何投生的情況。內容分為五項：第一是說明死的因緣。有壽盡而死、福盡而死，和福壽未盡而死三種情形。第二是敘述死時的心念。是善心死亡、不善心死亡，還是無記心死亡。第三是述說死亡之後，神識是如何離開身體的。第四是描述死後中陰身時的情況。第五是闡述如何投生的道理。

首先介紹死的因緣。

壽盡死者，謂如宿業所引壽量，一切罄盡而死，是爲時死。福盡死者，謂如無資具死。未捨不平等死者，謂如經說，壽未窮盡，有九死因緣，謂食無度量，食所不宜，不消復食，生而不吐，熟而持之，不近醫藥，不知於己若損若益，非時非量，行非梵行。

壽盡死者，謂如宿業所引壽量，一切罄盡而死，是爲時死。所謂壽盡而死，是指過去宿世的業力所帶來的壽量，已經用盡了，因此死亡。

福盡死者，謂如無資具死。福盡而死，是說福報已經享盡了，因此死亡。我們這一生的受用，都是由前世的業力所感，若是過去世所累積的福報已經享完，就算是壽量還沒有盡，也會因爲衣、食等資具缺乏而死。如凍死、餓死的情況，都是屬於福盡而死。

未捨不平等死者，謂如經說，壽未窮盡，有九死因緣，謂食無度量，食所不宜，不消復食，生而不吐，熟而持之，不近醫藥，不知於己若損若益，非時

非量，行非梵行。至於福壽未盡而死，是指福報還沒有享完，壽量還沒有窮盡，就死亡了。這種死亡，在經中稱爲「非時死」或「橫死」。共有九種死的因緣：第一種是飲食沒有節制，如飲食過量而死。第二種是吃不適當的食物而死。第三種是積存在腸胃裡的食物還沒有消化，又再進食。第四種是應該藉由吐而排出體外的胃中物，卻無法吐出。第五種是應該藉由瀉而排出體外的腸中物，卻無法瀉出。第六種是延誤醫藥。第七種是不能明確判斷，對自己有益還是有害的行爲。如登山遭山難、游泳遭溺斃等。第八種是做一些非時非量的事。例如到疫區去旅遊，是非時；通宵達旦、不眠不休，是非量。第九種是行非梵行，如荒淫過度等。

第二死心分三。善心死者，謂由自憶，或他令憶，乃至粗想現行以來，信等善法現行於心。又行善不善補特伽羅將命終時，或自憶念，或他令憶，昔於何法多所串習彼便力強，由此令心於彼流注，餘皆忘失。若於二事平等串習，先

憶何法便不退捨，不起餘心。又作善者如從闇處趣向光明，臨命終時，猶如夢中，見有種種可意之色，非不可愛，安祥而逝。臨死其身無重苦受。造妙業者，解肢節苦，亦極輕微。

第二死心分三。接下來是說明死時的心念。有善心死、不善心死，以及無記心死三種情況。

善心死者，謂由自憶，或他令憶，乃至粗想現行以來，信等善法現行於心。善心死，是說在臨死的時候，由自己或者其他人的提醒，心中生起了善念而死。由於這時心中現起的是信等善法，因此稱爲善心死。（人死前，在呼出最後的三口粗氣以後，屬於粗分心，這時候的心念，通於善、不善，以及無記三性。如果這時自己或者旁邊的人，能使生起善念，即使還有惡業，也可以用善念來壓伏，而轉生善趣。若是已經進入細分心，神識就處於昏昧的狀態，這時的心念，屬於無記性，就沒有轉變的可能。一般來說，粗分心的時間大約是二

、三十分鐘，而細分心昏昧的時間是三天半，等到神識醒轉過來，細分心與身心離，就是中陰身的開始。）

又行善不善補特伽羅將命終時，或自憶念，或他令憶，昔於何法多所串習彼便力強，由此令心於彼流注，餘皆忘失。若於二事平等串習，先憶何法便不退捨，不起餘心。對於生前有行善，又有行惡的眾生來說，不論臨終前，是由自己想起，或者由他人的提醒而想起，究竟生起的會是善念還是惡念呢？這就要看他在生前所串習的是善法多？還是惡法多？若是善法串習得多，善的習氣就強，臨終前現善念的機會就大。如果惡法串習得多，惡的習氣自然就強，臨終時現起惡念的可能性就高。一旦善念生起，其餘的念頭便消失。同樣的，當惡念生起，其餘的念頭也不再顯現。倘若生前善法和惡法的串習力相同，就看他臨終前那個先現起，若是現起的是善念（或者惡念），其他的惡念（或者善念）就隱而不現。

又作善者如從闇處趣向光明，臨命終時，猶如夢中，見有種種可意之色，

非不可愛，安祥而逝。臨死其身無重苦受。造妙業者，解肢節苦，亦極輕微。生前行善多的，就好比是從黑暗的地方走向光明。臨終前，彷彿置身夢中，看到的都是悅意可愛的景象。如走進花園，見到天女，或者是看到上師、佛、菩薩等，就在這種種可意境當中，安祥地死去。臨死時，身體也沒有很大的苦受。凡是善業多的，四大分散時的痛苦，都很輕微。

不善心死者，謂由自憶或他令憶，乃至粗想現行以來，追念貪等現行不善，臨死其身受重苦受。造不善業當死之時，現受先造不善業果，所有前相，謂如夢中多怪色相，於彼顯現，如從光明趣向闇處。諸造上品不善業者，由見彼等不可愛相，身毛恐豎手足紛亂，遂失便穢，捫摸虛空，翻睛咀沫，此等相現。若造中品不善，彼諸相中有現不現，設有不俱。作惡業者，解肢節苦，最極尤重。又解肢節，除天那落迦，所餘生處，一切皆有。又一切人臨命終時，乃至未到昏昧想位，長夜所習我愛現行，復由我愛增上力故，謂我當無，便愛自身

，此即能成中有之因。此中預流及一來者，雖其我愛亦復現行，然慧觀察制而不著，譬如強力制伏羸劣，諸不還者我愛不行。

不善心死者，謂由自憶或他令憶，乃至粗想現行以來，追念貪等現行不善，臨死其身受重苦受。不善心死，是說在臨終時，由自己想起，或者由其他人的提醒，在進入粗分心時，心中就現起貪等惡念，因此而死。臨死時，身體遭受極重大的苦受。

造不善業當死之時，現受先造不善業果，所有前相，謂如夢中多怪色相，於彼顯現，如從光明趣向闇處。凡是造惡業多的，在臨終時必先領受生前所造惡業的果報。所有曾經造下惡業的景象，都會呈現在眼前，彷彿置身夢中，所見到的全是恐怖、怪異的影像。這時就像是從光明處墮入了黑暗的深淵。

諸造上品不善業者，由見彼等不可愛相，身毛恐豎手足紛亂，遂失便穢，捫摸虛空，翻睛咀沫，此等相現。尤其是造下嚴重惡業，應該墮地獄道的眾生



，這時會看見鬼卒前來捉拿，或遭受鞭撻等，於是全身驚恐、汗毛豎立、手腳慌亂、大小便出、手抓虛空、猛翻白眼、口吐白沫。

若造中品不善，彼諸相中有現不現，設有不俱。若是生前造的是中品惡業，應當墮畜生道或餓鬼道的眾生，這種種恐怖的景象，有些會出現，有些不會，或者完全不出現，而是顯現其他不同的紛亂景象。

作惡業者，解肢節苦，最極尤重。又解肢節，除天那落迦，所餘生處，一切皆有。凡是造惡業的人，臨終時四大分散所遭受的苦，是最嚴重的。就像被斬首，或遭利器割裂一般地難以忍受。這種四大分散所造成的解肢節苦，除了生天，以及墮地獄的眾生沒有以外，投生於其他道的眾生都有。

又一切人臨命終時，乃至未到昏昧想位，長夜所習我愛現行，復由我愛增上力故，謂我當無，便愛自身，此即能成中有之因。另外，人在吐出最後三口粗氣以後，在善、惡的粗分心已過，昏昧的細分心還沒有現前之時，過去長劫以來所串習的「我愛」心，會猛然現起。由於這種「我愛」的緣故，看見自己

即將死亡，於是便貪愛自身，而生起「取我」之心。就是這一念的「愛取」，便形成了中陰身。這正符合十二緣起當中所說，生命延續最主要的原因，就是因「愛」、「取」而「有」的。

此中預流及一來者，雖其我愛亦復現行，然慧觀察制而不著，譬如強力制伏羸劣，諸不還者我愛不行。至於得道的聖人，是否還有「我愛」呢？那就要看所證的果位來決定了。只證得初果和二果的羅漢，還有「我愛」，但是因為已經見道，所以可用見「無我」的空性智慧，來制伏對「我愛」習氣的執著，使它不致產生愛著。這種情況，就像使用強大的勢力，可以制伏羸劣的力量一樣。對於已經證得三果的羅漢來說，「我愛」就可以不再現行了。這就是為什麼稱三果羅漢為「不還」，就是不再來欲界受生的意思。

無記心死者，謂行善不善者或未行者，自未能念此二種事，無他令憶。此臨終時俱離苦樂。善心死者，是於有粗想時，若細想行時，善心即捨，住無記心。

彼於爾時，於曾習善亦不能憶，他亦不能令其憶念，不善亦爾。故細想行時，一切死心，皆是無記。俱舍釋說：「善不善心行相明了，不能隨順當斷死心。」

無記心死者，謂行善不善者或未行者，自未能念此二種事，無他令憶。此臨終時俱離苦樂。無記心死，是對那些生前行善和不善，或者沒有明顯的善與不善的眾生來說的。因為在臨終前，自己無法生起善念或惡念，也沒有其他的人在旁邊提醒他生起善念或惡念，所以在粗分心時，便呈現出一種無記的狀態。這種無記心死亡的狀況，當然就沒有特別的苦或樂的景象現前。

善心死者，是於有粗想時，若細想行時，善心即捨，住無記心。彼於爾時，於曾習善亦不能憶，他亦不能令其憶念，不善亦爾。所謂的善心死，是指還在粗分心時。如果已經進入了細分心，善心便會消失，而住在一種無記心的狀態。一旦進入了無記心，生前所串習過的善心便不能再憶起，其他的人也無法使他再憶起。至於不善心死時的狀況，也大致相同。

故細想行時，一切死心，皆是無記。俱舍釋說：「善不善心行相明了，不能隨順當斷死心。」因此，在進入細分心時，一切的死心都是無記心。俱舍釋中也說：「善、不善心現前的時候，並不能因此判斷這個就是死心。」因為死心包括粗分心時的善、不善、無記三種心；以及細分心時的無記心。

第三從何攝煖者。造不善者，識於所依從上分捨，上分先冷乃至心處。造善業者，自下分捨，下分先冷，二者俱從心處識捨。識最初託精血之中，即為肉心，最後捨處即最初託。如是先從上身攝煖至心，或從下分收煖至心。次雖未說，從下或上，亦攝至心，然當類知。

第三從何攝煖者。第三是敘述死亡之後，神識是如何離開身體的。

造不善者，識於所依從上分捨，上分先冷乃至心處。造善業者，自下分捨，下分先冷，二者俱從心處識捨。造不善業，將墮惡趣的眾生，神識是從上半

身先捨，也就是頭部先冷，再漸漸降至心處。造善業，將生善趣的眾生，神識是從下半身先捨，因此從腳底先冷，再慢慢升至心處。所以，不論是造惡業，或者是造善業的眾生，神識最後都是從心處捨。

識最初託精血之中，即為肉心，最後捨處即最初託。如是先從上身攝煖至心，或從下分收煖至心。次雖未說，從下或上，亦攝至心，然當類知。這個神識，在最初入胎的時候，是依托在心的部位；最後命終時，離開身體的地方，也是心的部位。這說明了最後神識捨身的地方，就是最初神識托胎的地方。無論是從上半身處先捨，或者是從下半身處先捨，論中雖然沒有詳細說明，但是我們應該明白，神識最後都是攝持在心的部位。

爲了進一步了解，臨終時四大分散的次第，以及神識離開身體的狀況，特別加入了以下這一段的說明。

臨終時四大分散的次第，首先是地大融入水大，這時身體有很大的壓迫感，一直往下沈，體力逐漸消失，臉孔沒有光澤而憔悴，身上的水分，如鼻涕、

口水等，都不由自主的往外流出，全身有濕冷之感，就像是浸在水中；接下來轉變為發高燒的感覺，便是水大融入火大的景象，這時口覺得很渴，體溫從腳底開始往下降；當火大融入風大之後，便感到吸氣困難，呼出的氣較多，吸進來的氣較少，一直到呼出最後的三口氣，便進入了「粗分心」的時刻。這時可盡力提起善念，在旁邊的人也可儘量幫助提起善念，這樣有助於死者往生善趣。通常「粗分心」的時間只有二、三十分鐘，接下來不論神識是由上半身先捨（生惡趣），還是下半身先捨（生善趣），都是停留在心輪的部位。因此最後的溫暖都是在心窩處。如果生前是修行人，而且身體健康，氣脈情況良好，就可以將此神識持在心輪中很長的時間。若是生前沒有修行，也沒修練氣脈，生活又不正常，氣脈損壞嚴重的話，「粗分心」的時間就很短。修行人可以一直保持清醒的狀態，而不讓它進入「細分心」，再將此神識，延著中脈往上推，由頂門而出，就可以達到解脫，而不必到六道中輪迴。若是一旦進入了「細分心」，神識便陷入了昏昧狀態，就無法再提念了。這時神識便會延著中脈往下

降，一直到臍輪處（中脈的底部，與左右二脈相連於臍輪處），進入左右二脈，左右二脈通於全身各個孔竅，因此神識一旦進入了左右二脈，就一定會從各個孔竅出去。若是從梵穴出去，就是投生無色界；若是從眉際出去，就是生在色界；如果從眼睛出去，就是投生為人；生修羅道的從耳朵出；生夜叉的從鼻子出；生欲界天的從肚臍出；生餓鬼道的從嘴巴出；生畜生道的從尿道出；生地獄的從肛門出。神識處在這種昏昧的狀態，大約是三日半，經過了這個時期，神識就會甦醒過來，像是從夢中醒來一般，這時就是中陰身的開始了。

第四死後成辦中有之理者。如前所說識從何捨，即於彼處，無間而成，死與中有，如秤低昂。依二種因，謂我愛已生故，無始樂著戲論已熏習故，善不善業已熏習故。又此中有，眼等諸根悉皆完具，當生何趣即彼身形，乃至未受生有以來，眼無障礙，猶如天眼。身無障礙，如具神通。俱舍亦云：「為當本有形，此謂死以前，生剎那以後，同類淨眼見，具業神通力，根全無障礙，不轉

爲尋香。」此說中有是同類見，及修所得離過天眼能見。成辦何趣中有，次定不可轉趣餘生，集論中說容有轉改。本有者俱舍論中總說四有，死已未生是爲中有，當正受生初一剎那是爲生有，從此第二剎那乃至死有最後剎那以前，是爲本有，臨終最後剎那是爲死有，此望將來受生之死有，是其本有。有誤解此說爲前生身形，又有見說是後形故，說三日半爲前生形，次三日半爲後生形。此說全無清淨依據，唯增益執，瑜伽論說識不住故，於前世身不起欲樂。故有說云，見前世身而生憂苦，亦屬增益。造不善者所得中有，如黑羶光或陰闇夜。作善中有，如白衣光或晴明夜，見已同類中有，及見自等所當生處。入胎經云：「地獄中有如燒杌木，旁生中有其色如煙，餓鬼中有色相如水，人天中有形如金色，色界中有其色鮮白。」此是顯色差別。從無色沒生下二界則有中有，若從下二生無色者則無中有。於何處沒，即於其處成無色蘊，堪爲根據諸教典中除此而外，未說餘無中有之例，故說上下無間，皆無中有。亦不應理。經中又說天之中有頭便向上，人之中有橫行而去，諸作惡業所有中有，目向下視



倒擲而行，意似通說三惡趣者，俱舍論說，人鬼畜三，各如自行。壽量者，若未得生緣，極七日住，若得生緣，則無決定，若仍未得則易其身，乃至七七以內而住，於此期內定得生緣，故於此後更無安住。堪依教典，悉未說有較彼更久，故說過此更能久住，不應道理。如天中有七日死已，或仍生為彼天中有，或轉成辦人等中有，謂由餘業轉變勢用，能轉中有諸種子故，餘亦如是。

第四死後成辦中有之理者。因此，在第四項中，將詳細描述死後中陰身的狀況。

如前所說識從何捨，即於彼處，無間而成，死與中有，如秤低昂。依二種因，謂我愛已生故，無始樂著戲論已熏習故，善不善業已熏習故。正如前面所說，神識離開身體的那一剎那，就是中陰身的開始，這中間的時間，是沒有間斷的。就像秤的兩頭，高低是同時形成的。形成中陰身的原因不外乎兩點：一是「我愛」的執著已經產生。這是無始以來，一直不斷熏習「我執」的緣故，

不明瞭它只不過是一種戲論而已。（戲論，是說三界中的一切，猶如戲劇般的不真實，只是因緣生滅的無常現象，一切法本來「無我」，眾生卻一直執為真實，以為「有法」、「有人」，因此貪愛不斷、輪迴不斷。）第二個原因是，善、不善業已經熏習成了，因此一定要隨著善、惡業，來投生善、惡趣。這就是使我們生死一直相續不斷，最主要的兩個原因。

又此中有，眼等諸根悉皆完具，當生何趣即彼身形，乃至未受生有以來，眼無障礙，猶如天眼。身無障礙，如具神通。另外，中陰身雖然沒有肉體的存在，卻具有眼、耳、鼻、舌、身這五根的作用。即使是相隔萬里，也能清楚地遙見各種景象，如感應到和自己有緣的一些受胎機會，或預見將投生處同類的身形，就像有天眼一般；也能乘空而去，絲毫不受山河大地、房屋牆壁等物質的障礙，好像具有神足通一般。除此之外，還具有天耳通、他心通、宿命通等能力。這五種能力，看起來好像是神通，但卻不是真正的神通。這是因為眾生八識所含藏的種子還沒有清淨，所以中陰身時所見的景象，只是業力的顯現，

並不是清淨的天眼所見。而且，這種能力有時候現，有時候不現，自己是完全不能作主的。而佛菩薩的神通，是證得第六通——漏盡通（斷我執、完全無漏了）所現的神通，是清淨、無漏的，因此能隨時顯現，沒有絲毫的障礙。所以，在沒有得漏盡通之前，所得的五種通力，只能算是「五通」（相似的神通），除非得了漏盡通才能算是真正的神通。

俱舍亦云：「為當本有形，此謂死以前，生剎那以後，同類淨眼見，具業神通力，根全無障礙，不轉為尋香。」此說中有是同類見，及修所得離過天眼能見。成辦何趣中有，次定不可轉趣餘生，集論中說容有轉改。俱舍論中也說：「中陰身時的身形，只有同類的眾生，和具有清淨天眼通的聖者可以看見。這時的中陰身具備有相似的神通力，五根似乎完全不受障礙。一旦形成了中陰身以後，就不可能藉由其他的力量，再轉變中陰身的狀態。如喜歡齷惡的中陰身，不能轉為喜歡齷香的中陰身。（欲界的中陰身，以齷為食，造惡的中陰身喜歡齷；造善的中陰身喜歡香齷。色界的中陰身，就已斷齷。因此，這種所

說的不能轉變，是指明應該墮惡道的眾生，就不可能轉變為生善道。」以上所說的意思是，中陰身的身形，只有同類的眾生，以及具有清淨天眼通的聖者能夠看到。一旦形成了那一道的中陰身，就不能再轉變為其他道的中陰身。但是在集論當中，卻提到中陰身是可能轉變的。它指出在一般的情況之下，所得的中陰身是無法改變，但藉由其他的力量，如聖者的超度等（並非靠自己的力量），是可能轉變的。

本有者俱舍論中總說四有，死已未生是為中有，當正受生初一剎那是為生有，從此第二剎那乃至死有最後剎那以前，是為本有，臨終最後剎那是為死有，此望將來受生之死有，是其本有。關於「本有」的解釋，在俱舍論當中，總共說到了「四有」。死亡以後，還沒有出生之前，稱為「中有」；在受生的第一剎那，稱為「生有」；從第二剎那以後，到死有最後剎那以前，稱為「本有」；而臨終的最後剎那，稱為「死有」。由此可知，將來受生的第二剎那以後，一直到死有的最後剎那之前，就是所謂的「本有」。有了正確的認識以後，

對於中陰身時的身形，就不會產生錯誤的認知了。

有誤解此說爲前生身形，又有見說是後形故，說三日半爲前生形，次三日半爲後生形。此說全無清淨依據，唯增益執，瑜伽論說識不住故，於前世身不起欲樂。故有說云，見前世身而生憂苦，亦屬增益。因爲有人誤解以爲，中陰身同時具有前生的身形、以及後生的身形，說前三日半是前生的身形，後三日半是後生的身形，這種說法是完全沒有根據，只會更增加執著罷了。瑜伽論中說到，神識既然離開身體，進入中陰身以後，就和前生沒有關聯了，因此對於前世的身體應該不會再生起愛欲才是。不但不會帶著前生的身形，也不會再愛戀自己的身體。所以有些人談到，中陰身因爲貪戀前生的屍體和眷屬等。因此在見到前世的身體，以及親人圍繞身旁悲泣時，便引發強烈的憂苦。這也都是爲了勸人捨下貪著，而作的一種方便說而已。

造不善者所得中有，如黑羶光或陰闇夜。作善中有，如白衣光或晴明夜，見己同類中有，及見自等所當生處。造不善業所得的中陰身，有如黑牛毛氈，

或是陰暗的黑夜；造善業所得的中陰身，就像白衣般的光亮，或是晴朗月明的夜晚。這時可以看見同類的眾生，以及自己將受生的處所。

入胎經云：「地獄中有如燒杌木，旁生中有其色如煙，餓鬼中有色相如水，人天中有形如金色，色界中有其色鮮白。」此是顯色差別。入胎經中說：「地獄道的中陰身，像燒焦的木頭，焦黑焦黑的；畜生道的中陰身，似乎矇了一層煙，霧暗霧暗的；餓鬼道的中陰身，經常像水腫似的；人道、欲界天的中陰身，往往帶著金光；色界天的中陰身，非常鮮白。」以上是說明中陰身色相的差別。

從無色沒生下二界則有中有，若從下二生無色者則無中有。於何處沒，即於其處成無色蘊，堪為根據諸教典中除此而外，未說餘無中有之例，故說上下無間，皆無中有。亦不應理。至於無色界的眾生，由於本來就沒有形相，所以也就沒有中陰身。因此，從無色界投生到欲界、色界的時候，有中陰身；從欲界、色界投生到無色界的時候，就沒有中陰身，而是在他命終的地方，直接入

無色界。根據教典的說明，除了這種情況之外，並沒有提到其他沒有中陰身存在的例子。所以，有人說生無色界天，以及墮無間地獄的眾生，都沒有中陰身，是不合於道理的。

經中又說天之中有頭便向上，人之中有橫行而去，諸作惡業所有中有，目向下視倒擲而行，意似通說三惡趣者，俱舍論說，人鬼畜三，各如自行。經中又說，如果因善業所感，轉生天上的話，中陰身就頭朝上的上升而去；若是轉生爲人，中陰身就橫身而去。凡是造惡業所感得的中陰身，都是頭向下的下墮而去，在此經中的涵義，似乎包括了三惡趣的眾生在內。俱舍論當中則說，人道、餓鬼道、畜生道三者，各自隨它那一道的形相而行，也就是人道平行、餓鬼道倒行、畜生道橫行而去。

壽量者，若未得生緣，極七日止，若得生緣，則無決定，若仍未得則易其身，乃至七七以內而住，於此期內定得生緣，故於此後更無安住。堪依教典，悉未說有較彼更久，故說過此更能久住，不應道理。關於中陰身的壽量，如果

沒有受生的因緣，就停留七天，若是有投生的因緣，就不一定會停留多久。也就是說，頭七天如果沒有投生的話，第二個七仍有投生的機會，乃至到第七個七，每一個七都有受生的可能。一般來說，中陰身停留的時間，是不會超過七個七（四十九天）的。在這個期間，由於先前所造的業因，一定會隨著業力的牽引，而遇到受生的因緣，其中的道理，就像鐵遇到了強大的吸鐵石一般，很輕易地就被吸引、靠近，而投生了。因此，依照教典所說，中陰身的時期，是不會超過四十九天的。如果有人說超過這個期限的，就是不合乎經典當中所說的道理。

如天中有七日死已，或仍生為彼天中有，或轉成辦人等中有，謂由餘業轉變勢用，能轉中有諸種子故，餘亦如是。另外，在命終後，是有可能轉變其中陰身的。譬如在天道死亡七日以後，本來應仍生在天道的中陰身，有可能轉為生人道的中陰身。這其中轉變的因素，是因為還帶有其他餘業的勢力，因此可以變異中陰身的種子。譬如，人的中陰身，能夠以他的善業力，而變為天的中



陰身；同樣的，天的中陰身也能夠以他的惡業力，而變爲地獄的中陰身，其他互相轉變的情況，也可以此類推。

第五次於生有結生之理者。若是胎生，則彼中有於當生處，見有自己同類有情，爲欲看彼及戲笑等，遂願往趣當生之處。次於父母精血，起顛倒見。爾時父母未行邪行，猶如幻變，見行邪行，便起貪愛。此復若當爲女，欲令母離，貪與父會，若當生男，便欲父離，貪與母會。瑜伽師地是說非實，見其父母，誤於精血，見行邪行。生此欲已，如如漸近，如是如是漸漸不見，男女餘分，唯見男女二根之相，於此發憤中有即沒，而生其中。此復父母貪愛俱極，最後決定各出一滴濃厚精血，二滴和合住母胎中，猶如熟乳凝結之時，與此同時中有俱滅，與滅同時，即由阿賴耶識力故，有餘微細諸根大種和合而生，及餘有根同分精血和合搏生。爾時識住，即名結生。諸有不許阿賴耶者，許爲意識結生相續。若薄福者，當生下賤種，彼於死時及入胎時聞紛亂聲，及自妄見入諸

蘆荻稠林等中。造善業者，當生尊貴族，聞有寂靜美妙音聲，及自妄見昇於高閣宮殿等處。又住胎者，凡經七日，有三十八，胎中圓滿一切肢節。次經四日，當即降生。如入胎經云：「此經九月或過九月，是極圓滿，住八月者雖亦圓滿，非極圓滿。若經六月，或住七月，非為圓滿，或復缺肢。」此等廣說，如入胎經，應當了知。

第五次於生有結生之理者。第五項，是闡述如何投生的道理。

若是胎生，則彼中有於當生處，見有自己同類有情，為欲看彼及戲笑等，遂願往趣當生之處。倘若將來是胎生的眾生，中陰身就會在他將受生的地方，見到和自己同類的有情，因為被他們歡笑嬉戲的景象所吸引，於是便前往靠近，因此而入胎。

次於父母精血，起顛倒見。中陰身在將要入胎的時候，對於父母精血，會產生一些顛倒的妄想、邪念。

爾時父母未行邪行，猶如幻變，見行邪行，便起貪愛。此復若當爲女，欲令母離，貪與父會，若當生男，便欲父離，貪與母會。在父母還沒有行邪行之前，一切的情景就像處在夢幻之中，當見到父母開始行邪行時，中陰身便生起了強烈的貪愛，如果是女胎，就會把母親推開，妄想自己和父親行姪；若是男胎，就會把父親推開，妄想自己和母親行姪。

瑜伽師地是說非實，見其父母，誤於精血，見行邪行。生此欲已，如如漸近，如是如是漸漸不見，男女餘分，唯見男女二根之相，於此發憤中有即沒，而生其中。瑜伽師地論當中，是說中陰身所看到的，是男女二根的交合。由於過去多生的業力，因此在看到父母行姪時，就引發熾盛的貪欲，在逐漸靠近以後不再看到父母的身形，只剩下了男女的生殖器。若是女胎，便發憤地排斥母親，和父親交合；若是男胎便厭憎地將父親推開，和母親交合。中陰身就這樣帶著強烈的貪、瞋，鑽進了娘胎，和父精母血和合而成胎。

此復父母貪愛俱極，最後決定各出一滴濃厚精血，二滴和合住母胎中，猶

如熟乳凝結之時，與此同時中有俱滅，與滅同時，即由阿賴耶識力故，有餘微細諸根大種和合而生，及餘有根同分精血和合搏生。爾時識住，即名結生。諸有不許阿賴耶者，許為意識結生相續。當父母的貪愛到達了最高點時，就各自滴出一滴濃厚的精血，父精母血在母胎中相互結合，就像熟乳正要凝結時的狀態，就在同時中陰身陷入其中，而結束了中有階段。這種由父精（精子）、母血（卵子），和中陰身（神識，即第八阿賴耶識）三緣和合而成胎（受精卵）的情形，我們稱為「結生」。由於部派的不同，如小乘的說法，只說到第六意識，而沒有提到第八阿賴耶識，因此基於小乘的說法，這時使結生相續的是意識，而不是阿賴耶識。

若薄福者，當生下賤種，彼於死時及入胎時聞紛亂聲，及自妄見入諸蘆荻稠林等中。造善業者，當生尊貴族，聞有寂靜美妙音聲，及自妄見昇於高閣宮殿等處。如果是福報比較微薄的眾生，就會出生在下賤的種姓當中。臨終以及入胎時，都會聽到紛亂、吵雜的音聲，和看到自己進入蘆荻、稠林之中。若是

造善業的眾生，就會出生在尊貴的家族當中。臨終以及入胎時，都會聽到寂靜、美妙的音聲，和看到自己登上高閣、宮殿等處。

又住胎者凡經七日，有三十八，胎中圓滿一切肢節。次經四日，當即降生。另外，住胎的時間，是三十八個七天。在母胎中完成了身體所有的構造之後，再經過四天，就會出生。（二百七十天）

如入胎經云：「此經九月或過九月，是極圓滿，住八月者雖亦圓滿，非極圓滿。若經六月，或住七月，非爲圓滿，或復缺肢。」此等廣說，如入胎經，應當了知。如入胎經中所說：「凡是住胎經過九個月，或者超過九個月的就算是足月。住胎滿八個月的雖然也算足月，但不是這麼圓滿。如果住胎時間只有六個月或七個月的就算是不足月（稱早產兒），經常有肢體殘缺的現象。」有關入胎、住胎的情形，入胎經中都有詳細的說明，應該多多參閱，以求明瞭。

若於生處不欲趣赴，則必不往，若不往者定不應生。故作感那洛迦業及增長

已，謂屠羊宰雞，或販豬等，諸非律儀中有，猶如夢中，於當生處見有羊等。由先所習喜樂馳趣。次由瞋恚生處之色，中有遂滅生有續起。如是於餘似那洛迦瘦鬼等中，受生亦爾。若生旁生餓鬼，人間欲天色天，便於生處，見己同類，可意有情。次由於彼起欣欲故，便往其所，瞋當生處，中有遂滅，生有續起，此乃瑜伽師地論說。若非宰雞及販豬等，不律儀者，生那洛迦，理同後說。俱舍論云：「餘求香宅舍。」謂濕生欲香，化生求舍，而受生也。

若於生處不欲趣赴，則必不往，若不往者定不應生。若是中陰身看到種種景象，不往前觀看，就不會因此而受生。

故作感那洛迦業及增長已，謂屠羊宰雞，或販豬等，諸非律儀中有，猶如夢中，於當生處見有羊等。由先所習喜樂馳趣。次由瞋恚生處之色，中有遂滅生有續起。如是於餘似那洛迦瘦鬼等中，受生亦爾。在生前，若是從事一些殺生的職業，如屠宰羊、雞，或販賣豬肉等，死後就會感生地獄。他們中陰身投

生的情況，就像置身夢中，只見到許多羊群、豬群在遠處奔走。由於生前喜好殺生的習氣使然，就會前去追捕這些羊、豬等，但是等到逼近時，這些動物卻突然消失不見，只看到種種地獄的景象，於是心中生起強烈的瞋恚，中陰身就在這時滅去，而受生在地獄當中。其他類似地獄，或者瘦鬼之類的受生，都是這樣的情形。

若生旁生餓鬼，人間欲天色天，便於生處，見己同類，可意有情。次由於彼起欣欲故，便往其所，瞋當生處，中有遂滅，生有續起，此乃瑜伽師地論說。若非宰雞及販豬等，不律儀者，生那洛迦，理同後說。如果將生在畜生道、餓鬼道、人道、欲界天、色界天的中陰身，就會在自己將投生的地方，看見同類的眾生。由於過去業緣的吸引，於是生起貪欲之心，而向前靠近，當一切美好的景象消失，正生起瞋恚之時，中陰身就滅去，而有了下一期的生命。以上是瑜伽師地論當中所說有關投生的內容。如果不是殺雞賣豬等不守律儀的人，也會受生在地獄道，情形和後面說的相同。

俱舍論云：「餘求香宅舍。」謂濕生欲香，化生求舍，而受生也。俱舍論中說：「除了胎生和卵生之外，其餘的受生方式，有的是貪求香氣，有的則是貪求房舍。」這句話的意思是說，濕生是因為貪求香氣而受生，化生則是爲了貪求住處而受生。

復如釋說，若是當生熱那洛迦，希求煖熱，生寒地獄，希求清涼，中有遂往。諸卵生者，俱舍論說亦同胎生，死沒及結生之理，無特外者，皆如本地分說。

復如釋說，若是當生熱那洛迦，希求煖熱，生寒地獄，希求清涼，中有遂往。又如釋中所說，將受生熱地獄的中陰身，希求煖熱；將受生寒地獄的中陰身，希求清涼。由於這一念的求溫、求涼，中陰身便前往而受生。

諸卵生者，俱舍論說亦同胎生，死沒及結生之理，無特外者，皆如本地分說。至於卵生的情況，俱舍論中說和胎生相同，死亡和結生的道理，並沒有特



別之處，都和本地分當中所說的一致。

第二由十二緣起門中思惟分四：一、支分差別，二、支分略攝、三、幾世圓滿，四、此等攝義。今初

有助於發起希望解脫之心的第二類方法，是思惟十二緣起的道理。內容分四：第一、說明十二緣起每一支分的差別；第二、介紹十二緣起支分大略包含的內容；第三、闡述十二緣起包括了幾世的因果關係；第四、解釋十二緣起所涵攝的義理。

首先介紹「支分的差別」。

十二緣起支中初無明者，如俱舍云：「無明如非親實等。」此亦如說怨敵虛誑，非唯遮無親友諦實，及異親實，是說親友實語相違所對治品。如是無明，

亦非僅遮能對之明及明所餘，是明相違所對治品。此中能治明者，謂正明了補特伽羅無我之義，此相違者，謂補特伽羅我執薩迦耶見。此乃法稱論師所許。無著論師兄弟，則許倒執實義蒙昧實義二中後者，總謂邪解未解二心之中，爲未解心，然此相違能治上首，則同許爲覺無我慧。又此愚蒙，集論中說略分二種，謂業果愚及真實義愚，初能招集墮惡趣行，後能招集往樂趣行。

十二緣起支中初無明者，十二緣起的第一支，是「無明」支。

如俱舍云：「無明如非親實等。」此亦如說怨敵虛誑，非唯遮無親友諦實，及異親實，是說親友實語相違所對治品。如是無明，亦非僅遮能對之明及明所餘，是明相違所對治品。如俱舍論中說：「無明好比『非親愛』的、『非實有』的等等。」這個比喻是說，無明並不是我們最親愛、最真實的親友，而是會損害、欺誑我們最大的怨敵。因爲無明正是使我們輪迴、和不能認清「無我」實相最大的障礙。眾生之所以會輪迴生死，就是由於無明愚痴的緣故。首先

誤認有一個真實的「我」，再由執「我」，而引發種種煩惱，又因煩惱，而造下種種的業，再由不同的業，在六道中輪迴。所以說，輪迴的根本起於無明。無明是損害我們的怨敵，因為它使我們起惑造業，因此才輪迴生死；無明也是欺誑我們、使我們不能認清「無我」實相的罪魁禍首，才會被虛幻不實的「我相」所矇騙。但是，這樣來比喻無明，並不表示說無明阻礙我們去取親愛和真實，或是說無明不同於親愛和真實，而是說「無明」和我們最親愛的「明」和「實相」，是互相違背的，是我們修行所要對治最主要的課題。雖然「無明」沒辦法遮止能對治它的「明」，或者遮止「明」以外的內容，但是顯而易見的是，「無明」和「明」是相違背的，而且也只有「明」才能真正對治「無明」。這段話的意思是說，若是想要跳出輪迴，就必須有這個「明」——見「無我」的智慧，才能真正解脫，才能破除「以為有我」的無明愚痴。所以，只有「明」才能對治「無明」，這個「明」才是我們最親愛、最真實的。

此中能治明者，謂正明了補特伽羅無我之義，此相違者，謂補特伽羅我執

薩迦耶見。由此可知，前面所說能對治「無明」的「明」，是指正確的明了一切眾生本來「無我」的真實義理；而和「明」互相違背的「無明」，就是指眾生引起「我執」的「薩迦耶見」。

此乃法稱論師所許。無著論師兄弟，則許倒執實義蒙昧實義二中後者，總謂邪解未解二心之中，為未解心，然此相違能治上首，則同許為覺無我慧。以上所說，認為「無明」的意義，是眾生引起「我執」的「薩迦耶見」，是法稱論師對無明的解釋。而無著、世親論師兩兄弟，則用「不了解實相」來解釋無明。對於「實相」的認知，一般有顛倒執著、和蒙昧無知兩種緣故，以致於不能認清實相，所謂的「無明」，就是屬於後者。而蒙昧無知，又有邪見解、和了解兩種情況，「無明」不是由於邪見，而是因為不了解，才會昧於「無我」的實相。然而，不論是持那一種見解，對治「無明」最重要的法門，都是覺悟這個「無我」的智慧。

又此愚蒙，集論中說論略分二種，謂業果愚及真實義愚，初能招集墮惡趣

行，後能招集往樂趣行。另外，這個愚痴無明，在集論中把它略分爲二種，就是對於業果道理的愚痴無明，和對於「無我」真實義理的愚痴無明。前者能招集墮惡趣的業果，後者則能招集生善趣的果報。（不了解業果的道理，所以不能止一切的惡行，因此造集墮惡趣的業；由於不了解「無我」真實義，所以一切的善行、功德都有「我執」在內，因此只能積集人、天果報的善業，而無法解脫輪迴。）

行即是業，此有非福業能引惡趣及能引善趣業。後復有二，謂能引欲界善趣之福業及能引上界善趣之不動業。

行即是業，十二緣起的第二支，是「行」支。「行」，就是「造業」。

此有非福業能引惡趣及能引善趣業。造那些業呢？有能引生惡趣的非福業，以及引生善趣的業。

後復有二，謂能引欲界善趣之福業及能引上界善趣之不動業。能引生善業的業，又分爲引生欲界善趣的福業、和引生色界、無色界善趣的不動業兩種。

第一支無明是造業的因。因爲無明，所以起惑造業，由於造作不同的業（福業、非福業、不動業），而生於三界、六道當中，受不同的果報。

識者，經說六識身，然此中主要，如許阿賴耶者，則爲阿賴耶，如不許者，則爲意識。此復若愚，從不善業起苦苦果，造作增長諸不善業，此業習氣所熏，現法之識者，是因位識。由依此識，未來世中於惡趣處結生之識者，是果位識。如是由於無我真實義愚增上力故，未如實知善趣眞苦妄執爲樂，即便造集福不動業，爾時之識是因位識。由依於此遂於欲界上界善趣結生之識，是果位識。

識者，十二緣起的第三支，是「識」支。

經說六識身，然此中主要，如許阿賴耶者，則為阿賴耶，如不許者，則為意識。什麼是「識」呢？經中說是「六識身」。主要是指第八阿賴耶識，這是大乘唯識等派的主張，對於不承認有八識的小乘來說，指的就是第六意識。

此復若愚，從不善業起苦苦果，造作增長諸不善業，此業習氣所熏，現法之識者，是因位識。由依此識，未來世中於惡趣處結生之識者，是果位識。眾生由於無明愚痴，造作惡業引生苦果，在受報的苦受當中，因為不堪忍受，又造下惡業，繼續增長串習惡業的習氣，這個習氣回熏到第八識，成為未來再起惡行的種子，這時是在「因位識」，專指第八識或是第六識的種子而言。這些惡業的種子，在死後中陰身時，成為未來世中引生惡趣的因，一旦於惡趣處結生後，就是「果位識」，這時是指已經受生下一世的第八阿賴耶識，或者是第六識而言。

如是由於無我真實義愚增上力故，未如實知善趣真苦妄執為樂，即便造集福不動業，爾時之識是因位識。由依於此遂於欲界上界善趣結生之識，是果位

識。同樣的，對於造善業生善趣的眾生來說，「識」也同樣的分爲「因位識」和「果位識」兩種差別。造善業的眾生，是由於無明的愚痴，不了解「無我」的真實義，才會妄執善趣的苦，以爲安樂，所以便造集了許多福業以及不動業，這些業習的種子，含藏在第八識或第六識的時候，是「因位識」，由於這些善業，而於欲界、色界、無色界善趣中受生，這時的第八識或是第六識，就是「果位識」。

因此我們知道，「識」是由無明爲因，起惑造業而後熏習來的，在種子位的時候是「因位識」，一旦於下一世受生，就成了「果位識」。

名色中名者，謂受想行識非色四蘊。色者若生無色，唯有色種而無實色，除此餘位羯羅藍等色，如應當知。

名色中名者，謂受想行識非色四蘊。十二緣起的第四支，是「名色」支。



指五蘊而言。「名」是指受、想、行、識這非色蘊的四蘊。

色者若生無色，唯有色種而無實色，除此餘位羯羅藍等色，如應當知。「色」是指色蘊。若是生無色界，就只有色種而沒有實色。除了這種情況之外，其餘生欲界、色界的眾生都有色蘊，如羯羅藍等，都屬於色蘊。（羯羅藍，是於母胎中剛結生時，第一個七日的狀態，如粥汁或酪漿，譯為「凝滑」。）

六處者，若是胎生，由其最初識入精血，為羯羅藍，與名俱增，成眼等四處，身與意處，於羯羅藍位而有。若是化生，結生之時，諸根頓起，無此漸次。卵生濕生唯除住胎，餘者悉同。是本地分所說。由是因緣，成就名色得身自體，成就六處成身差別，是為成就受用者，五有色處者，於無色中無。

六處者，十二緣起的第五支，是「六處」支。

若是胎生，由其最初識入精血，為羯羅藍，與名俱增，成眼等四處，身與

意處，於羯羅藍位而有。「六處」，指眼、耳、鼻、舌、身、意這六根。若是胎生的話，最初的神識進入父母精血之中，剛和合凝結時的初七是「羯羅藍」位，接著第二個七、第三個七……胎兒逐漸形成，到了第七個七時，成眼、耳、鼻、舌等四根，身根與意根，是依於羯羅藍位漸漸而有的。

若是化生，結生之時，諸根頓起，無此漸次。若是化生的眾生，六根頓起，沒有漸漸成長的次序。

卵生濕生唯除住胎，餘者悉同。是本地分所說。至於卵生和濕生的眾生，除了住胎的情況不同之處，其餘的都和胎生相同。以上是本地分中所說四生中出生六根的差別。

由是因緣，成就名色得身自體，成就六處成身差別，是為成就受用者，由此可知，「名色」這五蘊的形成，是指得到這個身體的總相而言，「六處」這六根的形成，則是指形成這個身體的別相而言。這個差別相，主要是爲了身體各別受用而有的，如眼根是受用色塵而有、耳根是受用聲塵而有……。

五有色處者，於無色中無。在無色界中，沒有眼、耳、鼻、舌、身這五根，只剩下意識的存在。

觸者，謂由根境識三種和合，取諸可意非可意中庸三境，說「六處緣」者，亦表境識。

觸者，十二緣起的第六支，是「觸」支。

謂由根境識三種和合，取諸可意非可意中庸三境，「觸」，是由六根對六境時，加上六識的作用，這三種因緣和合以後，就對外境產生喜歡、不喜歡，以及沒有喜不喜歡這三種境界。

說「六處緣」者，亦表境識。說到「六處緣」的意思，就是表示六根緣六境而生六識。

受者，謂觸取三境順生三受，謂苦樂捨。

受者，十二緣起的第七支，是「受」支。

謂觸取三境順生三受，謂苦樂捨。「受」，就是「觸」後取喜歡、不喜歡，以及沒有喜不喜歡這三種境界，對於這三種境界，便產生樂、苦、不苦不樂（捨）這三種感受。

愛者，謂於樂受起不離愛，於諸苦惱起乖離愛。說「由受緣生愛」者，是從無明和合觸緣，所生之受而能生愛，若無無明，雖有諸受愛終不生，由是因緣，觸是境界受用，受是生受用或異熟受用，若此二圓滿，即為受用圓滿。其中三界有三種愛。

愛者，十二緣起的第八支，是「愛」支。

謂於樂受起不離愛，於諸苦惱起乖離愛。「愛」，是對樂受產生貪著，不想遠離；對於苦受卻急欲想逃離所產生的執著。

說「由受緣生愛」者，是從無明和合觸緣，所生之受而能生愛，若無無明，雖有諸受愛終不生，說到「由受緣生愛」的意思，是由於無明的緣故，所以在觸緣生苦、樂受之後，便產生欲離、不欲離的愛著，若是沒有無明，雖然有苦樂受，也能不生貪愛。

由是因緣，觸是境界受用，受是生受用或異熟受用，若此二圓滿，即為受用圓滿。由此可知，觸是指「境界受用」，就是根、境、識三緣和合，而產生可愛，不可愛等三種境界，所以稱為「境界受用」；受是指「生受用」或「異熟受用」，就是由觸而生苦、樂、不苦不樂三種感受，而苦受生瞋，樂受生貪，不苦不樂受生痴，所以三受與三毒相應，而感得生死流轉的果報，所以稱為「生受用」或「異熟受用」。若是觸受圓滿，也就是一種受用圓滿。

其中三界有三種愛。這個「愛」支，包括了三界的三種愛，就是欲界的欲

愛、色界的色愛，以及無色界能引發後有的有愛。

取者，於四種境起四欲貪，謂欲著於色聲等欲塵，及除薩迦耶見餘諸惡見，惡見係屬惡戒惡禁及薩迦耶見，是為欲取見取戒禁取我語取。

取者，十二緣起的第九支，是「取」支。

於四種境起四欲貪，「取」，主要是對四種境界，起了猛利的欲貪。

謂欲著於色聲等欲塵，那四種境界呢？第一種境界，是對色、聲、香、味、觸等五欲外塵心生貪著，是為「欲取」。

及除薩迦耶見餘諸惡見，第二種境界，是除了薩迦耶見以外，其餘由邊見或邪見所生的見取見，是為「見取」。

惡見係屬惡戒惡禁，第三種境界，是屬於惡見的惡戒或惡的禁忌等，是為「戒禁取」。

及薩迦耶見，第四種境界，是薩迦耶見，是爲「我語取」。

是爲欲取見取戒禁取我語取。因此，所謂的「取」，就是由於五欲之塵、見取見、戒禁取見、薩迦耶見，而起的欲取、見取、戒禁取，以及我語取。（眾生先執持生命內在有個自我——「我語取」；再由「我語取」爲根本，向外執取客觀的五欲，成爲「欲取」；向內執取主觀的倒見成爲「見取」；甚至把那些不是解脫的真因，執取以爲真因，成爲「戒禁取」。由於這四種取，引發身、語、意三業，就構成未來身心的苦因。）

有者，謂昔行於識，熏業氣習，次由愛取之所潤發，引生後有有大勢力，是於因上，假立果名。

有者，十二緣起的第十支，是「有」支。

謂昔行於識，熏業氣習，次由愛取之所潤發，引生後有有大勢力，是於因

上，假立果名。爲什麼會有下一期的生命呢？這個「有」支，是以「無明」爲種子，「行」爲播種，將種子種植「識」田當中，再以「愛」「取」的糞土潤發，才引生後有的這股「有」的勢力來，所以「有」支，實際上是在「因位識」上，不斷的熏習業力的習氣，再加上愛取的滋潤，才生後有的「果位識」，在這「果位識」上，再假立一個「有」的果名。

「生者，謂識於四生最初結生。」

「生者，十二緣起的第十一支，是「生」支。」

謂識於四生最初結生。「生」，是指神識在卵、胎、濕、化這四生當中，最初結生的狀態。

老死中老者，謂諸蘊成熟轉變餘相，死謂棄捨同分諸蘊。



老死中老者，謂諸蘊成熟轉變餘相，十二緣起的第十二支，是「老死」支。其中「老」，是指諸蘊在成熟之後，逐漸衰變的現象。

死謂棄捨同分諸蘊。「死」支，即是指諸蘊分離時的狀態，就稱為死亡。

第二支分略攝者。如集論云：「云何支分略攝，謂能引支，所引支，能生支，所生支。能引支者謂無明行識，所引支者謂名色六處觸受，能生支者謂愛取有，所生支者謂生老死。」若爾引生兩重因果，為顯有情一重受生因果耶抑顯兩重耶，若如初者，則已生起果位之識，乃至於受，後生愛等不應道理。若如第二，則後重因果中缺無明行及因位識，前因果中缺愛取有。答無過，謂能引因所引之法，即能生因之所生起，所引已生，即於此立生老死故。若爾何為說兩重因果耶。答為顯引果苦諦，與生果苦諦相各異故。前者於所引位唯有種子，自體未成是未來苦，後者已生苦位現法即苦。又為說明果之受生有二種因，

謂能引因及此所引生起之因，故說二重因果。如本地分云：「問，識等至受及生老死，若是雜相，何故說爲二種相耶。答，爲顯苦相異故，及顯引生二差別故。」又云：「問，諸支中幾苦諦攝，及現法爲苦，答，二謂生及老死。問，幾苦諦攝當來爲苦，答，識乃至受諸種子性。」是故能生之愛與發愛之受，二者非是一重緣起，發愛之受，乃是餘重緣起果位。

第二支分略攝者。「思惟十二緣起」的道理中，第二是介紹十二緣起支分大略涵攝的內容。

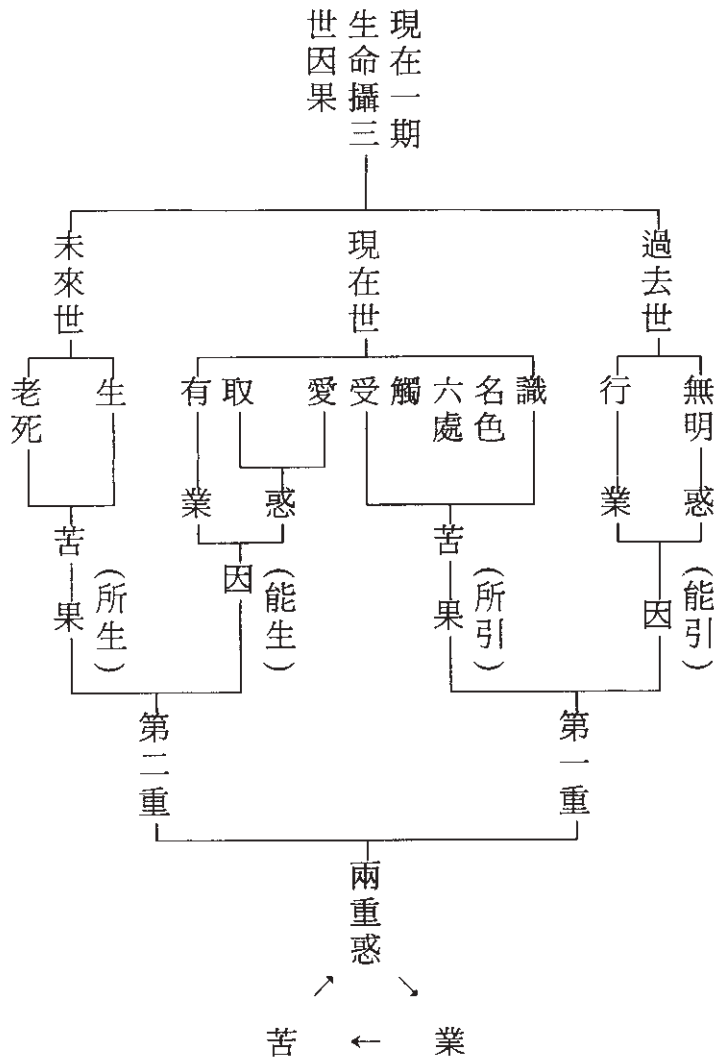
如集論云：「云何支分略攝，謂能引支，所引支，能生支，所生支。能引支者謂無明行識，所引支者謂名色六處觸受，能生支者謂愛取有，所生支者謂生老死。」如集論中所說：「十二支分大略涵攝的內容，有能引支、所引支、能生支，以及所生支四個部分。能引支包括無明、行、識三支，所引支包括名色、六處、觸、受四支；能生支包括愛、取、有三支；所生支包括生、老死二

支。」

若爾引生兩重因果，爲顯有情一重受生因果耶抑顯兩重耶，這個能引支、所引支、能生支、所生支，若是引生兩重因果的話，那是顯示眾生一重受生的因果，還是顯示眾生兩重受生的因果？

若如初者，則已生起果位之識，乃至於受，後生愛等不應道理。若是顯示一重受生的因果，那麼從無明、行二支爲因，生起果位的識、名色、六處、觸、受，已經是一重的因果，就不可能再生起愛、取、有、生、老死等支，所以說只顯示一重受生因果的說法，是不能成立的。

以下所示爲三世二重因果的表解。



若如第二，則後重因果中缺無明行及因位識，前因果中缺愛取有。若是顯示兩重受生因果的話，第二重因果當中，就缺少無明、行以及因位識；第一重因果當中，則缺少愛、取、有。這樣是否就能成立了呢？

答無過，謂能引因所引之法，即能生因之所生起，所引已生，即於此立生老死故。回答是，可以，如此建立兩重因果，並沒有任何的過失。因為能引因的無明、行，以及因位識，就等於是能生因的愛、取、有。同樣是因為起惑而造業，而且中陰身的因位識要投生時，也是要靠愛、取的潤發，才能成爲果位識的後有，所以實際上第一重的因果當中，已經包含了愛、取、有在內，因此並不缺少這三支；而一旦引生了所引的果位識、名色、六處、觸、受這五支，就等於有了下一期的生命，當然就應當包括生、老死在內，由此可知，兩重受生因果的說法，才是合於道理的。

若爾何爲說兩重因果耶。答爲顯引果苦諦，與生果苦諦相各異故。既然能引、所引支，已經包含能生、所生支，爲何還要說兩重因果呢？那是爲了要顯

示所引果的苦諦，和所生果的苦諦各自不同的緣故。

前者於所引位唯有種子，自體未成是未來苦，後者已生苦位現法即苦。在所引的果位時，只含藏業習所熏的種子，還未起惑造業，所以這時的苦，指的是未來的苦；而在所生的果位時，是由愛取的滋潤，因煩惱造業所生的苦，所以這時的苦是屬於現在的苦。

又為說明果之受生有二種因，謂能引因及此所引生起之因，故說二重因果。另外，為了進一步說明果的受生有兩種因，一個是由能引因而引起的果，一個是由所引果而生起的能生因，而引起的果。由於以上兩種原因，因此立兩重因果。

如本地分云：「問，識等至受及生死，若是雜相，何故說為二種相耶。答，為顯苦相異故，及顯引生二差別故。」如本地分中說：「問：從識、名色到受的所引支，和生老死的所生支，既然互相夾雜包容，為何還要分為兩種不同的相呢？回答是：為了顯示兩種不同的苦諦，以及說明所引、所生果，分別

來自能引、能生兩種不同的受生因，所以才要立兩重因果不同的相。」

又云：「問，諸支中幾苦諦攝，及現法爲苦，答，二謂生及老死。問，幾苦諦攝當來爲苦，答，識乃至受諸種子性。」又說：「問：有那幾支是屬於現法要受的苦諦？回答是：生，以及老死二支。問：又有那幾支是屬於將來要受的苦諦？回答是：識、名色、六處、觸、受五支。因爲只含藏業習的種子，還沒有起惑造業的緣故。」

是故能生之愛與發愛之受，二者非是一重緣起，發愛之受，乃是餘重緣起果位。由此可知，能生支的愛、取、有，與由愛、取的潤發，而取後有的識、名色、六處、觸、受的所引支，這兩者並不是屬於同一重的緣起。愛、取、有，是屬於第二重因果的能生因，從識到受，是屬於第一重因果的所引果，一個是因位，一個是果位。

四相當知能引所引，一、何爲所引，謂果位識乃至其受，共四支半，二、以

何而引，謂依無明之行，三、如何而引，謂於因位識中熏業習氣之理，四、所引之義，謂若遇愛等能生，堪能轉成如是諸果。三相當知能生所生，一、以何而生，謂以愛緣取，二、何爲所生，謂生老死，三、如何而生，謂由行於識，所熏業習潤此堪能令有大力之理。緣起經釋中，以生一支爲所生支，老死則爲彼等過患。由是由愚業果無明起不善行，於識熏建惡業習氣，令其堪成三惡趣中果時之識乃至於受。次以愛取數數潤發，令彼業習漸有勢力，於當來世惡趣之中感生老死。又由愚無我真實義無明，起欲界攝戒等福行，及上界攝奢摩他等諸不動行，於識熏習妙業習氣，令其堪成欲界善趣及上界天果位之識乃至其受。次以愛取數數潤發，令其業習漸有勢力，於當來世諸善趣中，生起生等。如是十二有支，復於煩惱業苦三道，悉皆攝盡。如龍猛菩薩云：「初八九煩惱，二及十爲業，餘七者是苦。」稻稈經說十二有支攝爲四因，謂無明種者，於業田中下識種子，潤以愛水，遂於母胎生名色芽。



四相當知能引所引，關於能引、所引當中，有四種相應當了知。

一、何爲所引，謂果位識乃至其受，共四支半，第一種相，是所引的內容，包括果位識、名色、六處、觸、受這四支半。（半支是指果位識，另半支因位識，屬於能引的範圍。）

二、以何而引，謂依無明之行，第二種相，是要了知所引支是以什麼爲引的？是依無明、行、因位識這二支半而引的，所以這兩支半是能引因。

三、如何而引，謂於因位識中熏業習氣之理，第三種相，應當了知是如何從能引因，引至所引果的。是由於因位識中，含藏了由業力習氣和熏習的種子，這些種子遇緣則發，是主要引發的力量。

四、所引之義，謂若遇愛等能生，堪能轉成如是諸果。第四種相，是要了知這些因位識中習氣的種子，要遇到何種緣，才能引生爲果位識？若是遇到愛、取等能生因，由愛水的滋潤，而起欲取，於是便生了後有，這就是如何從因位識，轉成果位識的原因了。

三相當知能生所生，至於能生、所生當中，有三種相應當了知。

一、以何而生，謂以愛緣取，第一種相，是以什麼爲能生因？是以愛緣取爲能生因。由於貪愛，所以對於樂受欲著、苦受欲離，因此便生取，後有由此而生。

二、何爲所生，謂生老死，第二種相，是以那些爲所生的果？以生、老死爲所生果。

三、如何而生，謂由行於識，所熏業習潤此堪能令有大力之理。第三種相，是如何生的？究竟是如何從能生因，至所生果的？由於無明，才會起惑造業，這些業力的習氣，回熏到第八識成爲未來的種子，暫時存放在因位識中，這些種子，一旦遇到外緣，便生起貪愛，再由取而有，才有有生及老死。所以，能生輪迴最主要的原因，就是因位識中所含藏的業習種子，再加上愛取的潤發，使它造成一股強大勢力的緣故。

緣起經釋中，以生一支爲所生支，老死則爲彼等過患。緣起經釋當中，單

獨把「生」這一支，作為「所生支」；「老死」，則歸屬於「生」以後的過患。「老」是生以後，經過成熟而衰敗，這整個轉變的過程，稱為「老」；「死」，則是生成四大、五蘊後，最後四大、五蘊的分離、消散，稱為「死」。所以「老死」，是生以後才有的變化過程，因此屬於「生」的過患。

由是由愚業果無明起不善行，於識熏建惡業習氣，令其堪成三惡趣中果時之識乃至於受。次以愛取數數潤發，令彼業習漸有勢力，於當來世惡趣之中感生老死。由此可知，是因為對業果的道理不了解，才會由無明而起不善行，在第八識中熏習建立這些惡業習氣的種子，以便作為將來投生惡趣的因，從果位識、名色、六處、觸、受，這些所引的苦果，都是從含藏惡業習氣種子的因位識來的。再加上愛、取不斷的潤發，使這些惡業的習氣逐漸加強，來生一定墮惡趣中，感得生、老死。

又由愚無我真實義無明，起欲界攝戒等福行，及上界攝奢摩他等諸不動行，於識熏習妙業習氣，令其堪成欲界善趣及上界天果位之識乃至其受。次以愛

取數數潤發，令其業習漸有勢力，於當來世諸善趣中，生起生等。又由於對無我的真實義理不了解，所以才會因為無明而起欲界的善行（如持戒等），以及色、無色界所涵攝的四禪、八定等不動行。這些善業、不動業的習氣，熏習到第八識，成為將來投生欲界、色界、無色界等善趣的種子，才能從因位識，轉成果位識，名色、六處、觸以及受。加上愛、取的數數潤發，使這些善業習氣的力量漸漸增強，因此來生一定在善趣中受生，感得生等。

如是十二有支，復於煩惱業苦三道，悉皆攝盡。如龍猛菩薩云：「初八九煩惱，二及十為業，餘七者是苦。」另外，這十二緣起支，包含了煩惱、業、苦三道。如龍猛菩薩所說：「無明、愛、取三支，是屬於煩惱；行，有二支，是屬於業；其餘七支則屬於苦。」

稻稈經說十二有支攝為四因，謂無明種者，於業田中下識種子，潤以愛水，遂於母胎生名色芽。稻稈經中說，十二緣起支，涵攝了四個因，「無明」好比種子，「行」就如播種，將種子種在業「識」田中，加上「愛」水的滋潤，

就於母胎中生出「名色」的苗芽來。

第三幾世圓滿者。能引所引支之中間，容有無量劫所間隔，或於二世即能生起無餘世隔。其能生支與所生支二無間隔，速者二生即能圓滿。如於現法新造天中順生受業，即於現法滿二支半，謂無明行及因位識，臨終以前圓滿愛取及有三支，於當來世圓滿所引四支及半，並圓所生二支分故。遲久亦定不過三生，謂其能生及二所生并三能引各須一生，諸所引支於所生支攝故，能引能生中間，縱為多世間隔，然是其餘緣起之世，非此緣起之世故。此未別算中有之壽。如是已生諸果支時，然而無實作業者，及受果者，補特伽羅之我。如前所說從唯法因支，起唯法果支，由不了知生死道理，於彼愚蒙妄執有我，求我安樂，故造三門善不善業仍復流轉。故從三惑起二支業及從彼業出生七苦，復從七苦而起煩惱，又從煩惱如前而轉，故三有輪流轉不息，龍猛菩薩云：「從三出生二，從二而生七，從七復生三，數轉三有輪。」若正思惟由如是理，漂流生

死，即是最勝厭離方便。從無量劫造集能引善不善業，異熟未出，對治未壞，今以愛取而為滋養，由此增上，則當漂流善趣惡趣。諸阿羅漢昔異生時，雖造無數能引之業，然無煩惱解脫生死，若於是理獲決定解，則於煩惱執為怨敵，於滅煩惱能發精進。此中樸窮瓦大善知識，專於十二緣起有支，淨修其心，思惟緣起流轉還滅，著道次第。此復是說，思惟惡趣十二有支流轉還滅為下士類。次進思惟二善趣中十二有支流轉還滅為中士類。如是比度自心，推想曾經為母有情，亦皆由其十二支門漂流生死發生慈悲，為利彼故，願當成佛，學習佛道為大士類。

第三幾世圓滿者。「思惟十二緣起的道理」中，第三是說明十二緣起包含了幾世的因果關係。

能引所引支之中間，容有無量劫所間隔，或於二世即能生起無餘世隔。在能引支和所引支中間，可以容有無量劫長時間的間隔，也可以就在下一世生起

，而不需要間隔多世。

其能生支與所生支二無間隔，速者二世即能圓滿。在能生支和所生支中間，並不需間隔一世，所以十二緣起，最快二世就能圓滿。

如於現法新造天中順生受業，即於現法滿二支半，謂無明行及因位識，臨終以前圓滿愛取及有三支，於當來世圓滿所引四支及半，並圓所生二支分故。譬如說這一生造的是下一生投生天道的善業，在這一世當中，就由「無明」起惑造善業，再將「行」支所造的善業種子，含藏在第八識的「因位識」中，臨終前又因「愛」、「取」的潤發，才取後「有」，而有了下一期的生命，於是生於天道，便有了「果位識」、名色、六處、觸、受這四支半，並且在同一生圓滿了「生」、「老死」這二支。如此，十二緣起在二世當中就能圓滿。

遲久亦定不過三生，謂其能生及二所生并三能引各須一生，諸所引支於所生支攝故，能引能生中間，縱為多世間隔，然是其餘緣起之世，非此緣起之世故。就是最慢也不會超過三世，這是因為能生支、所生支、以及能引支，各須

一生的緣故，而所引支是涵攝在所生支裡面。能引與能生中間，縱使間隔多世，那是另一個十二緣起的開始，而不是同一個十二緣起的範圍。

此未別算中有之壽。如是已生諸果支時，然而無實作業者，及受果者，補特伽羅之我。這當中所間隔中有的壽命，要另外計算，不能涵蓋在三世圓滿的十二因緣裡面。這種情況譬如證阿羅漢果，由於已經斷了「愛」、「取」，所以可以不受後「有」，這當中可以入涅槃達八萬四千劫那麼久的時間，在這期間，因為沒有造業的人，也沒有受報的人，所以不能生出「所引果」及「所生果」來。

如前所說從唯法因支，起唯法果支，由不了知生死道理，於彼愚蒙妄執有我，求我安樂，故造三門善不善業仍復流轉。由前可知，十二緣起從因支的惑（煩惱）、業，到果支的苦，都是由於不能了知生死輪迴的道理，所以才會愚痴無明的妄執有一個我，又爲了求我的安樂，而造下身、口、意三門的善、不善業，因此流轉生死。



故從三惑起二支業及從彼業出生七苦，復從七苦而起煩惱，又從煩惱如前而轉，故三有輪流轉不息，龍猛菩薩云：「從三出生二，從二而生七，從七復生三，數轉三有輪。」若正思惟由如是理，漂流生死，即是最勝厭離方便。所以，「無明」、「愛」、「取」這三惑，是輪迴最主要的原因，也是修行希望斷除的內容。只有破除「無明」，才能真正了知一切「無我」，當修證到「人無我」、「法無我」，才能不起因「我執」而有的「愛」、「取」，不起「愛」、「取」，就能不受後「有」，而徹底的跳出輪迴了。若是沒有「無我」的智慧，就會起了以爲「有我」的「無明」，而造了種種善、不善、和不動業；和因「愛」、「取」，造下後「有」業。再由「行」支所造的業，生出「識」、「名色」、「六處」、「觸」、「受」這五種苦果；以及由「有」支所造的業，生出「生」、「老死」的苦果。又從這七種苦果生出煩惱，再從「無明」、「愛」、「取」這三惑，造下「行」、「有」這兩種業，而出生「識」、「名色」、「六處」、「觸」、「受」、「生」、「老死」這七種苦果，如此三

惑、二業、七苦不斷的輪轉，於是三界的輪迴便永遠流轉不息。龍樹菩薩說：「從三惑出生二業，再從二業生出七苦，再從七苦生出三惑，眾生就是如此在三界中輪轉的。」若是能由這十二緣起的惑、業、苦三者，來思惟輪迴三界的原因，就能了知，如果不想受輪迴三界的苦，就必須不造二業的苦因，若要斷二業的苦因，又必須先斷三惑，才能不造二業，而生出七苦。所以思惟十二緣起的道理，是修出離心，使厭患三界、解脫輪迴，最殊勝的方法。

從無量劫造集能引善不善業，異熟未出，對治未壞，今以愛取而為滋養，由此增上，則當漂流善趣惡趣。眾生從無量劫以來，因為「無明」，所以造集了能引輪迴的善，不善業，這些業報還沒有成熟，在未受報中間，又沒有修對治業果的方法，再加上「愛」、「取」的滋養，更增加造業的力量，因此才會漂流在善、惡趣當中。

諸阿羅漢昔異生時，雖造無數能引之業，然無煩惱解脫生死，若於是理獲決定解，則於煩惱執為怨敵，於滅煩惱能發精進。而阿羅漢在過去生中，雖然

也造集了許多能引輪迴的善、惡業，但是因爲這一生已經證得「人無我」，了知並無「我」的存在，因此能不起「我執」，不因「我執」而生煩惱，由斷「愛」、「取」，不受後「有」，而解脫生死。由此可知，只要能斷煩惱，便不生「愛」、「取」，就能不取生死、解脫輪迴，所以，對於這個道理，數數思惟獲得決定的信解後，就應當知道煩惱是讓我們輪迴最大的怨敵，應該對如何斷除煩惱而發大精進。

此中樸窮瓦大善知識，專於十二緣起有支，淨修其心，思惟緣起流轉還滅，著道次第。像樸窮瓦這位大善知識，就是從專門思惟十二緣起的內容，以淨修其心。就是首先思惟十二緣起流轉三界的原因，再從因下手修對治，而達還滅脫離輪迴的目的，這便是修習解脫道的次第。

此復是說，思惟惡趣十二有支流轉還滅爲下士類。次進思惟二善趣中十二有支流轉還滅爲中士類。如是比度自心，推想曾經爲母有情，亦皆由其十二支門漂流生死發生慈悲，爲利彼故，願當成佛，學習佛道爲大士類。另外，從思

惟因造惡業而流轉惡趣，若能斷惡便可從惡道中還滅，這十二緣起的道理，是屬於下士道所修習的內容。如果進一步思惟，只是斷惡修善，還是得流轉善趣，並不能解脫生死，因此，若要從輪迴中解脫，就必須具備了達「無我」的智慧，才能真正從三界的生死中還滅，如此思惟十二緣起的道理，是屬於中士道所修習的內容。將自己想要解脫輪迴之苦的心，推及到一切曾經為我母親的有情身上，看他們同樣因為十二緣起的緣故，漂流在生死的苦海中，如今希望能為他們解脫輪迴之苦，因而生起慈悲之心，為了能利益一切的有情，發願成就佛道，如此學習大乘佛法，思惟十二緣起的道理，以達自利利他誓願的，是屬於上士道所修習的內容。

第四此等攝義者。如前所說，由業惑集增上力故，生起苦蘊生死道理及特由其十二有支轉三有輪，於斯道理善了知己，正修習者，能壞一切衰損根本極重愚闇，除遣妄執內外諸行從無因生，及邪因生一切邪見，增盛佛語寶藏珍財，

如實了知生死體相，便能發起猛利厭離，於解脫道策發其意，是能醒覺諸先修者，能得聖位微妙習氣最勝方便。如是亦如妙臂請問經云：「於愚癡者，以緣起道。」稻稈經說：「善見緣起，則能遮除緣前後際，及緣現在一切惡見。」龍猛菩薩云：「此緣起甚深，是佛語藏寶。」毘奈耶教中說第一雙，（即舍利弗與目犍連）所有現行，謂時時中遊觀五趣，遊觀之後還瞻部洲，為諸四眾宣說彼等所有眾苦。諸有共住近住弟子，不樂梵行，即便引彼付第一雙，請為教誨，二人受已教誨彼等，得教授已，受樂梵行便能證得殊勝上德。大師見此問阿難陀啓白其事，佛曰一切時處，不能徧有如第一雙，應於門房畫生死輪，分為五分，周圍當畫十二緣起流轉還滅，其次乃與畫生死輪。又為仙道大王寄佛像時，於下繪寫十二緣起流轉還滅而為寄之。大王受已，至天曉時，結跏趺坐，端正其身，住對面念，善觀緣起二種道理而證聖果。

第四此等攝義者。「思惟十二緣起的道理」中，第四是解釋十二緣起所涵

攝的義理。

如前所說，由業惑集增上力故，生起苦蘊生死道理及特由其十二有支轉三有輪，於斯道理善了知己，正修習者，能壞一切衰損根本極重愚闇，除遣妄執內外諸行從無因生，及邪因生一切邪見，增盛佛語寶藏珍財，如實了知生死體相，便能發起猛利厭離，於解脫道策發其意，是能醒覺諸先修者，能得聖位微妙習氣最勝方便。如同前面所說的，輪迴是由於無明，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。如果能夠了知十二緣起，是如何的轉動三界的輪迴，而且善於思惟、修習的話，就能破除愚痴無明——這個使一切衰損的根本。並且能夠除遣妄執身心內外一切業果，是無因生，或者是邪因生的一切邪見。如此不但能顯示佛法的珍貴，也能真正了解生死輪迴的本體和現象，便能發起猛利的厭離心，對於解脫之道，希望儘速到達。所以十二緣起，是讓修行人，從無明當中醒覺，進而熏習成佛微妙習氣，最殊勝的方法。

如是亦如妙臂請問經云：「於愚癡者，以緣起道。」這個道理，在妙臂請問經中也同樣被提到：「對於愚痴的眾生，我們教導十二緣起的內容，以破除無明。」

稻稈經說：「善見緣起，則能遮除緣前後際，及緣現在一切惡見。」稻稈經中說：「若能善見十二緣起的道理，就可遮止除遣緣過去、未來以及現在的一切惡見。」

龍猛菩薩云：「此緣起甚深，是佛語藏寶。」龍樹菩薩說：「這個緣起的道理，非常的深細，是佛所說的法寶中最珍貴的寶藏。」

毘奈耶教中說第一雙，（即舍利弗與目犍連）所有現行，謂時時中遊觀五趣，遊觀之後還瞻部洲，為諸四眾宣說彼等所有眾苦。毘奈耶教中談到第一雙，就是指佛的兩大弟子，舍利弗（智慧第一）與目犍連（神通第一）兩位尊者，他們常常以神通力遊觀六道，返回南瞻部洲後，再為佛的四眾（比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼）弟子們，宣說輪迴六道種種的苦。

諸有共住近住弟子，不樂梵行，即便引彼付第一雙，請爲教誨，二人受已教誨彼等，得教授已，受樂梵行便能證得殊勝上德。和佛共住或者近住的弟子當中，只要有不樂於修清淨梵行的，都會把他們帶給舍利弗與目犍連，請兩位尊者代爲教誨，這些弟子在經過教誨後，往往開始喜歡修清淨梵行，並且很快證得殊勝的果位。

大師見此問阿難陀啓白其事，佛曰一切時處，不能徧有如第一雙，應於門房畫生死輪，分爲五分，周圍當畫十二緣起流轉還滅，其次乃與畫生死輪。有位大師見到這種情形，就請阿難陀去問佛其中的原因。佛說，不論在任何時間、任何地方，都沒有比這兩位所教導的「十二緣起」法門更殊勝了。因此，人人都應當在大門或房門上畫六道輪迴圖，中間分爲五分，說明六道的內容，再於六道的周圍畫上十二緣起，以闡述爲何流轉生死、以及如何從輪迴中還滅的道理。於是，在當時便興起了在房門上畫生死輪的風氣。

又爲仙道大王寄佛像時，於下繪寫十二緣起流轉還滅而爲寄之。大王受已



，至天曉時，結跏趺坐，端正其身，住對面念，善觀緣起二種道理而證聖果。另外，佛給印度邊境的仙道大王寄佛像時，在佛像的下方繪寫十二緣起流轉還滅的內容。大王接到了佛像以後，便對著十二緣起的圖像，端正其身，結跏趺坐，思惟其中流轉還滅的道理。由於善觀緣起的緣故，竟於天曉時證得聖果。由此可知，思惟十二緣起的利益很大。

第二生此意樂之量者。如是由於苦集二諦及其十二緣起支門，詳細了知生死體相，欲捨生死，欲彼寂滅及欲證得。雖纔生此，亦是出離意樂，然唯爾許猶非止足，如六十正理論釋云：「處於無常熾然大火三地之中，如入火宅決欲超出。」又云：「如囚欲脫獄」等，如前所引。謂如誤入熾然火宅及墮牢獄，不樂彼處，能生幾許欲脫之心，即當發生如彼心量，次後更須令漸增長。

第二生此意樂之量者。以上有關共中士道修心的次第，第一部分中，如何

修習出離心，以及藉由思惟苦諦生死過患、思惟集諦流轉次第、和思惟十二緣起的道理，作為生起出離心的方法等，都已經介紹完畢，接下來是第二部分，生起出離心的心量。

如是由於苦集二諦及其十二緣起支門，詳細了知生死體相，欲捨生死，欲彼寂滅及欲證得。由以上所說可以知道，生起出離心的方法，有思惟苦諦、思惟集諦、以及思惟十二緣起的道理三種方法，在詳細了知生死流轉的次第，以及還滅的方法之後，便生起想要捨離生死、想要寂滅，以及證得涅槃的心。

雖纔生此，亦是出離意樂，然唯爾許猶非止足，如六十正理論釋云：「處於無常熾然大火三地之中，如入火宅決欲超出。」又云：「如囚欲脫獄」等，如前所引。但是僅僅生起想要出離心，還是不夠的，就如六十正理論釋中所說：「我們出離三界的心，要像正處在無常熾燃的大火宅當中，一刻都不能停留，一心一意只想求出離。」又說：「也要像囚犯，急著想從牢獄中脫離。」這些例子，都是比喻出離時的心境，要達到這樣迫切的地步，才算是合於生起出

離的心量。

謂如誤入熾然火宅及墮牢獄，不樂彼處，能生幾許欲脫之心，即當發生如彼心量，次後更須令漸增長。所以，對於誤入熾燃的火宅、以及墮入牢獄當中，能生起多少厭離、和想逃脫的心，就能發起多少出離的心量，然後還必須漸漸地令出離心增長。

又此意樂如霞惹瓦說，若僅口面漂浮少許，如酸酒上所擲粉麵，則於集諦生死之因，見不可欲亦僅爾許。若如是者，則於滅除苦集之滅，求解脫心亦復同爾，故欲正修解脫道心，亦唯虛言。見他有情漂流生死，所受眾苦不忍之悲，亦無從起，亦不能生有大勢力策發心意無上真菩提心，故云大乘，亦唯隨言知名而已。故當取此中士法類，以為教授之中心而善修習。

又此意樂如霞惹瓦說，若僅口面漂浮少許，如酸酒上所擲粉麵，則於集諦

生死之因，見不可欲亦僅爾許。又如霞惹瓦說，這個出離心，若是只像在酸酒上灑些粉麵，僅僅表面上漂浮少許而已，那對於知道煩惱是生死的根本，希望能斷煩惱，出離生死的心也只是少許。

若如是者，則於滅除苦集之滅，求解脫心亦復同爾，故欲正修解脫道心，亦唯虛言。如果是這樣的話，那對於求能滅除「苦諦」、「集諦」的「滅諦」的心也是少許，求解脫三界的心，也同樣是少許。如此一來，說我正要修解脫道，發出離心，也只是空話。

見他有情漂流生死，所受眾苦不忍之悲，亦無從起，亦不能生有大勢力策發心意無上真菩提心，故云大乘，亦唯隨言知名而已。若是自己都還沒有生起出離心，看見其他的眾生，還漂流在生死當中，受輪迴的眾苦，希望能夠為他們解脫輪迴之苦的悲心，也無法生起，當然也就不能發起精勤利他真正的菩提心。沒有菩提心，說自己是大乘行者，也只是隨口說說大乘的名稱的而已。

故當取此中士法類，以為教授之中心而善修習。因此，真實的出離心，是

真實菩提心的根本。所以對於中士道中所說，如何生起出離心的方法以及內容，應當作為教授的中心，而善加思惟修習。

第三除遣此中邪分別者。若作是云，若於生死修習厭患，令心出離，則如聲聞墮寂滅邊，於生死中不樂安住，故修厭患，於小乘中可名為妙，然諸菩薩不應修此。不可思議秘密經云：「諸菩薩者，為欲成熟攝受有情，於生死中見大勝利，非於涅槃見如是利。」又云：「若諸菩薩，於生死行境生怖畏者，墮非行境。」又云：「薄伽梵，聲聞怖畏生死行境，菩薩返應周徧攝受無量生死。」此是倒執經義成大錯謬。經說不應厭離生死，此義非顯由於惑業增上力故，漂流三有生老病死，是等諸苦不應厭離。是顯菩薩為利眾生，乃至生死最後邊際，擐披誓甲學菩薩行，雖總眾生一切大苦，一一剎那降自身心，然不由此厭離怖畏，於廣大行勤發精進，於生死中不應厭離。如是月稱論師亦云：「眾生眾苦無餘盡至，盡生死邊，剎那剎那種種異相損害身心，然不因此而起恐怖。眾生眾苦一時頓至，盡

生死際發大勇進，剎那剎那悉能生起，一切眾生一切種智無量無邊珍寶資糧，知此因已，應當更受百千諸有。」爲證此故，引彼諸經。

第三除遣此中邪分別者。「共中士道修心的次第」，第三部分是「除遣此中邪分別者」。就是排除對於修「出離心」，一些錯誤的邪分別。

若作是云，若於生死修習厭患，令心出離，則如聲聞墮寂滅邊，於生死中不樂安住，故修厭患，於小乘中可名爲妙，然諸菩薩不應修此。如果有人說，對於生死修習厭患，令心出離，這樣偏於寂靜，是聲聞小乘的修法。小乘由於自身急於想入涅槃，所以對於生死不樂安住，才會修習厭患，墮在寂滅邊。如此修習厭患，對於急於出離的小乘來說，可說是妙；但是對於發願在三界中，度盡一切眾生的大乘菩薩來說，就不應當修習這個專求厭離、偏於寂靜的出離心了。

不可思議秘密經云：「諸菩薩者，爲欲成熟攝受有情，於生死中見大勝利

，非於涅槃見如是利。」或者，如不可思議秘密經中所說：「大乘菩薩，爲了讓眾生有成熟善根的機會，爲了能攝受一切眾生，所以對於生死輪迴，只見能行利他的大勝利，反而對於寂靜涅槃，不見有任何殊勝的利益，因此才會發願在三界中受生，而不住於廣大的涅槃中。」

又云：「若諸菩薩，於生死行境生怖畏者，墮非行境。」又說：「菩薩如果怖畏生死、樂住涅槃，就失去了悲憫眾生的願力，這不是菩薩所應行的途徑。」

又云：「薄伽梵，聲聞怖畏生死行境，菩薩返應周徧攝受無量生死。」又說：「佛呀！聲聞小乘由於怖畏生死，才要入寂靜涅槃；大乘菩薩以悲願力的緣故，因此應當重返三界，受無量的生死。」

此是倒執經義成大錯謬。以上引經說明，菩薩不應怖畏生死，所以不該修習厭患三界的出離心。這是由於不了解三士道共與不共的關係。不了解修習中士道，是爲了要引入上士道、以及中士道實爲修習上士道的基礎，才會顛倒執

著經中的義理，而成爲嚴重錯誤的見解。

經說不應厭離生死，此義非顯由於惑業增上力故，漂流三有生老病死，是等諸苦不應厭離。是顯菩薩爲利眾生，乃至生死最後邊際，擐披誓甲學菩薩行，雖總眾生一切大苦，一一剎那降自身心，然不由此厭離怖畏，於廣大行勤發精進，於生死中不應厭離。因此，經中所說「菩薩不應厭離生死」這個義理，並不是說由於煩惱造業，因而漂流三界，對三界中的生老病死等苦不應厭離。而是指菩薩爲了利益眾生，發願於三界受生，生生世世行菩薩道，雖然眾生的一切大苦，每一剎那都降臨到自己的心身上，仍然不生厭離、怖畏的心，而於廣大的菩薩行勤發精進，於生死輪迴中不生厭離。

如是月稱論師亦云：「眾生眾苦無餘盡至，盡生死邊，剎那剎那種種異相損害身心，然不因此而起恐怖。眾生眾苦一時頓至，盡生死際發大勇進，剎那剎那悉能生起，一切眾生一切種智無量無邊珍寶資糧，知此因已，應當更受百千諸有。」爲證此故，引彼諸經。也如月稱論師所說：「儘管眾生的種種苦，



在每一剎那，從來沒有間斷地以各種不同的方式來損害自己的身心，菩薩仍然不因此而起恐怖的心。即使眾生一切的苦，一時之間全部都降臨到自己的身上，也要盡未來際，發大勇猛，受生於三界中利益眾生，這是由於了知，每一剎那承受眾生的苦，就等於每一剎那在積聚福德、智慧二資糧，不但自利、又可利他，因此才能心生歡喜，堅忍而受。不再怖畏生死，反而願意再受百千次的生死，甚至發誓眾生不度盡，不出輪迴。」以上爲了說明，菩薩不應厭離生死的真實道理，所以引證經中所說的內容。

又於三有見爲勝利之理者，即彼經說菩薩精勤義利有情，如於此事所發精進，如其心而獲安樂。故不厭患三有之義，是於生死，義利有情不應厭患，當於此事而發歡喜。若由煩惱及業增上漂流生死，眾苦逼迫尚不能辨自己義利況云利他，此乃一切衰損之門，較小乘人極應厭患極應滅除。若由大悲願等增上，於三有中攝取生者，則應歡喜。此二不同。苦未如是分別，如前宣說，則此

說者，若有菩薩律儀，菩薩地說犯一惡作，是染違犯，恐繫不錄。故見三有一切過失，雖極厭離，然由大悲牽引意故，不斷三有者，是為希有。若見三有盛事，如妙天宮，愛未減少，借利他名而云我等不捨生死，智者豈能將以為喜。中觀心論亦云：「見過故非有，悲不住涅槃，利他具禁行，而安住三有。」又菩薩地說百一十苦，是於一切有情，發大悲之因。由見如是無邊眾苦，心生恆常猛利不忍，而云於生死不稍厭患，極為相違。若於生死心善出離，次見有情皆自親屬，為利他故入三有海，此道次第亦是菩薩觀行四百論之意趣。月稱論師於彼釋中亦詳明之，如云：「由其宣說生死過患，令意怖畏求解脫者，為令決定趣大乘故，世尊告曰，諸苾芻有情類中，不易可得少數有情，經於長夜流轉生死，不為汝等若父若母兒女親族，隨一處所。」了知世尊如斯言教，菩薩為以大乘道筏，度脫無始流轉生死，為父母等諸親眷屬，無依無怙諸眾生故，安忍躍入。無上密咒亦須此理，如聖天攝行炬論云：「以此次第，應當趣入極無戲論行。其次第者，謂修行者最初當念，無始生死所有大苦求涅槃樂，徧捨

一切猥雜，下至王位自在，亦當修苦想。」

又於三有見爲勝利之理者，即彼經說菩薩精勤義利有情，如於此事所發精進，如是其心而獲安樂。菩薩爲什麼能視三界生死爲殊勝的利益？其中的道理，經中的解釋是說，菩薩之所以可以精勤地利益一切有情，是認爲精進度化眾生，勝過自證菩提。因爲自證菩提唯有自利，而勤發精進度眾可以利他，想到這點，菩薩的心中便充滿了安樂。

故不厭患三有之義，是於生死，義利有情不應厭患，當於此事而發歡喜。因此，菩薩能不厭患三有，而於生死輪迴中利益一切的有情，就是由於這個悲願力的緣故。不但不起厭離生死的心，反而還心生歡喜。

若由煩惱及業增上漂流生死，眾苦逼迫尚不能辦自己義利況云利他，此乃一切衰損之門，較小乘人極應厭患極應滅除。如果是因爲煩惱造業而漂流生死，這些爲眾苦所逼迫的眾生，連自利都做不到，更別說是利他，這時漂流生死

是一切衰損之門。爲了早些解除輪迴的苦，小乘心便厭患三有，急於斷除煩惱入涅槃。

若由大悲願等增上，於三有中攝取生者，則應歡喜。此二不同。若是由於大悲心，而發願在三界中攝受眾生的菩薩，就不應厭患三有，想到能在生死中利益眾生，心中便生起無限的歡喜，這是小乘人和大乘人最大的不同處。

苦未如是分別，如前宣說，則此說者，若有菩薩律儀，菩薩地說犯一惡作，是染違犯，恐繁不錄。如果對於這個道理不能善於分別的話，就會認爲菩薩因爲不應厭離生死，所以不必修習厭患三界的心，也不必急於斷除煩惱，這就是邪分別。瑜伽師地論中的菩薩地說，受過菩薩戒的人，如果還持這樣錯誤的見解，就是犯了菩薩戒中染違犯的輕罪。有關這個部分，菩薩地中有詳細的解說，恐怕內容太多，所以在這裡不詳加介紹。

故見三有一切過失，雖極厭離，然由大悲牽引意故，不斷三有者，是爲希有。若見三有盛事，如妙天宮，愛未減少，借利他名而云我等不捨生死，智者

豈能將以爲喜。菩薩見到三有中的一切過失，雖然非常的厭離，但是由於大悲心的緣故，才不斷三有，是非常稀有難得的。如果見到三有的一切盛事，還有如置身微妙天宮一般的歡喜，絲毫的貪愛煩惱都沒有減少，只是拿行利他的名義做藉口，說自己不棄捨生死、不斷煩惱，凡是具有分辨智慧的人，又如何生起歡喜、讚嘆的心呢？

中觀心論亦云：「見過故非有，悲不住涅槃，利他具禁行，而安住三有。」中觀心論中也說：「菩薩見到輪迴的過患，雖然厭患三有，但是由於大悲心的緣故，所以不急於證入涅槃，而圓滿具足菩薩戒，行利他行，安住在三界生死當中。」

又菩薩地說百一十苦，是於一切有情，發大悲之因。由見如是無邊眾苦，心生恆常猛利不忍，而云於生死不稍厭患，極爲相違。若於生死心善出離，次見有情皆自親屬，爲利他故入三有海，此道次第亦是菩薩觀行四百論之意趣。另外，菩薩地中也說，菩薩因爲見到眾生有一百一十種不同的苦，才對一切有

情發大悲心。如果說菩薩見到這麼多苦，心中生起猛烈的厭離，同時又說菩薩對於生死，一點都不厭患，好像不合道理。若是說菩薩對於生死已經生起厭離心，但是見到一切有如自己往世父母、親屬的眾生，還在受種種苦，爲了能夠利益他們，所以才發願入三界的苦海，這樣的說法，就合於菩薩觀行四百論中的旨題。

月稱論師於彼釋中亦詳明之，如云：「由其宣說生死過患，令意怖畏求解脫者，爲令決定趣大乘故，世尊告曰，諸苾芻有情類中，不易可得少數有情，經於長夜流轉生死，不爲汝等若父若母兒女親族，隨一處所。」月稱論師在四  
百論釋當中，也曾詳細的說明，如說：「爲了讓那些聽了生死過患之後，心生怖畏而急欲求解脫的人，能決心趣入大乘，佛告訴他們說：比丘們！在一切有情當中，還有很多曾經爲你們父母、兒女、或親族的眾生，在無明的黑夜流轉生死，因此你們不應當急著想要解脫生死，而是要發度脫這一切眾生的願心。」

了知世尊如斯言教，菩薩爲以大乘道筏，度脫無始流轉生死，爲父母等諸親眷屬，無依無怙諸眾生故，安忍躍入。我們聽了佛所說的這番話，就知道菩薩是以大乘道的木筏，度脫無量生死的苦海，爲了這些等同自己的父母、親屬，無依無靠的眾生，才安然忍受輪迴，又跳入苦海的。

無上密咒亦須此理，如聖天攝行炬論云：「以此次第，應當趣入極無戲論行。其次第者，謂修行者最初當念，無始生死所有大苦求涅槃樂，徧捨一切猥雜，下至王位自在，亦當修苦想。」至於修密教的行人，也必須具備這個厭患生死的條件，如聖天攝行炬論中說：「修習密乘的人，有了這個基礎以後，才能趣入究竟無我的真實義。這其中的次第，是修行人在最初應當憶念，無始輪迴以來，所有生死大苦，以求出離三界，證涅槃樂。如何生起希求解脫的心，徧捨一切世間的圓滿，如王位等貪著，就是修習『苦想』。」

第四決擇能趣解脫道性者。如室利勝逝友云：「沉溺三有流，苦海無邊底，

喜掉無厭畏，何物在我心。貧難求護壞，離及病老衰，入恒熾然火，覺樂寧非狂。」又云：「噫，世具眼盲，雖現前常見，後仍不略思，汝心豈金剛。」當自策勵，修習生死所有過患。如七童女因緣論云：「見住世動搖，如水中月影，觀欲如瞋蛇，盤身舉頭影。見此諸眾生，苦火徧燒然，大王我等樂，出離往尸林。」依正世間，剎那不住滅壞無常，猶如水月為風所動。諸欲塵者利小害大，等同毒蛇身所現影。又見五趣，熾然三苦大火燒惱，由見是故厭捨三有，生如北方孩童之心，欣樂欲得出離解脫。北方孩童者，傳說北方炒麵稀貴，於日月中唯食蔓菁，孩童飢餓欲食炒麵，向母索之，母無炒麵給以生蔓菁，云我不要此，次給以乾蔓菁亦云不要，次給以新煮者又云不要，更給以熱冷者亦云此亦不要，心不喜曰，此都是蔓菁云。如是我等，見聞憶念世間安樂，一切皆應作是念云，此是世間，此亦世間，此皆是苦，非可治療，發嘔吐心。如是思惟，昔從無始漂流生死，厭患出離及思今後仍當漂流，令實發生畏懼之心非唯空言。如親友書云：「生死如是故當知，生於天人及地獄，鬼旁生處皆非妙，



生是非一苦害器。」生生死中乃是一切損害根本，故當斷除。此復要待滅除二因，謂煩惱業。此二之中，若無煩惱，縱有多業亦不受生。若有煩惱，縱無宿業率爾能集。故應摧壞煩惱，壞煩惱者，賴修圓滿無謬之道。

第四決擇能趣解脫道性者。「共中士道修心的次第」，第四部分是「決擇能趣解脫道性」，就是說明如何趨入解脫道的條件與方法。

如室利勝逝友云：「沉溺三有流，苦海無邊底，喜掉無厭畏，何物在我心。貧難求護壞，離及病老衰，入恒熾然火，覺樂寧非狂。」如室利勝逝友所說：「眾生沉溺在三界的苦海當中，雖然眾苦無邊，卻耽著其中，不知要厭離，也不知要怖畏生死。世間的一切，充滿了眾苦，貧窮的人難獲財富，富貴的人，又苦於守護財富，不願見到的怨家要常常碰面，親愛難捨的人，卻偏偏要分離，還有病老、衰等苦，就像恒常置身在大火當中，但是眾生非但不覺得苦，反倒認為安樂，這不是很痴狂顛倒嗎？」

又云：「噫，世具眼盲，雖現前常見，後仍不略思，汝心豈金剛。」當自策勵，修習生死所有過患。又說：「唉！世間愚痴的眾生，就好像瞎了眼的盲人一樣，眾苦雖然無時無刻地現在眼前，卻什麼也看不見，過後一點也不思惟，難道眾生的心，真的像金剛一樣的堅硬難調嗎？」應當多方策勵提醒自己，好好思惟修習生死所有的過患，以真實地生起出離心。

如七童女因緣論云：「見住世動搖，如水中月影，觀欲如瞋蛇，盤身舉頭影。見此諸眾生，苦火徧燒然，大王我等樂，出離往尸林。」如七童女因緣論中所說：「受生於三界當中，就好像水中的月影一般，是虛幻不實的。這個無常的生命，像是為風吹動，在水上搖晃不定的月影，每一刹那都在變幻、生滅。眾生對五欲的貪著，也如同毒蛇一般地纏繞自身，無法自拔。見到三界的眾生，如此被苦火燃燒，我們應當很歡喜的生起厭患、出離的心，到尸陀林（墳場）去修習解脫之道。」

依正世間，剎那不住滅壞無常，猶如水月為風所動。諸欲塵者利小害大，

等同毒蛇身所現影。又見五趣，熾然三苦大火燒惱，由見是故厭捨三有，生如北方孩童之心，欣樂欲得出離解脫。上面這段偈頌正是說明，眾生的生命，在輪迴的期間，就像水面的月影，爲風所吹動時，沒有剎那的停留，我們的生命，也在剎那不住的無常中滅壞。眾生對五塵所生起的五欲之貪，看起來好像能滿足眼前的小利益，但實際上卻有很大的害處，就像毒蛇纏身般的如影隨行。反觀輪迴中的五趣，常爲苦苦、壞苦、行苦這三種苦所煎熬，就像置身於大火中，身心不斷地引發熱惱。由於觀見以上種種輪迴中的過失，應當發起猛烈厭捨三界的心，如同北方孩童一樣，什麼都不要，只欣樂於出離、解脫。

北方孩童者，傳說北方炒麵稀貴，於日中唯食蔓菁，孩童飢餓欲食炒麵，向母索之，母無炒麵給以生蔓菁，云我不要此，次給以乾蔓菁亦云不要，次給以新煮者又云不要，更給以熟冷者亦云此亦不要，心不喜曰，此都是蔓菁云。北方孩童的比喻是說，在北方炒麵非常的稀少、珍貴，每天吃的只是蔓菁。有一天孩童肚子餓了，便向母親要炒麵吃，母親沒有炒麵，就給他生蔓菁，孩

童說我不要，接著再給他乾的蔓菁，孩童也說不要，母親沒辦法就新煮了蔓菁給他，孩童還是說不要，母親再給他熟冷的蔓菁，孩童還是不要，然後很氣憤地說：無論變換成何種形式，這些都還是蔓菁。

如是我等，見聞憶念世間安樂，一切皆應作是念云，此是世間，此亦世間，此皆是苦，非可治療，發嘔吐心。同樣的，我們面對這一切世間的安樂，無論是看到的、聽到的，還是心中所憶念的，都應當提醒自己，這是世間的安樂，那也是世間的安樂，只要是三界中的安樂，終究都是苦的，並沒有真正的安樂，而這種苦，除了解脫三界外，是沒有任何藥方可以治療的，所以應該對三界的苦發嘔吐心。

如是思惟，昔從無始漂流生死，厭患出離及思今後仍當漂流，今實發生畏懼之心非唯空言。同時也應當進一步思惟，從無始以來，眾生就在三界中漂流生死，若是不能因厭患而出離，今後仍然繼續漂流在三界，受無量的大苦。因此，應當確實地發起畏懼的心，而不只是說說而已。

如親友書云：「生死如是故當知，生於天人及地獄，鬼旁生處皆非妙，生是非一苦害器。」生生死中乃是一切損害根本，故當斷除。如親友書中所說：「無論是生在天中、人中，或者是地獄、餓鬼、畜生道中，都沒有一處是好的，沒有一處不是苦的。」所以，只要還在生死中，就是一切損害的根本，應當極力地斷除。

此復要待滅除二因，謂煩惱業。此二之中，若無煩惱，縱有多業亦不受生。若有煩惱，縱無宿業率爾能集。故應摧壞煩惱，壞煩惱者，賴修圓滿無謬之道。但是，應該如何斷除生死呢？首先應當滅除使眾生輪迴生死的兩種因，那就是煩惱和業。而這兩者之中，如果沒有煩惱，就算是過去造了許多業，也不會受生。若是有煩惱，縱然沒有舊業，也很快的可以新造。所以，能不能斷除生死，主要的關鍵在於還有沒有煩惱。因此應當趕快摧壞煩惱，而摧壞煩惱的方法，則有賴於修習圓滿，沒有錯謬的解脫道。

此中分二：一、以何等身滅除生死，二、修何等道而為滅除。今初

什麼是正確無誤的解脫道？又該如何趨入呢？在這之前，先要知道修習解脫道的條件，有了這個條件，再進一步談解脫道的內容。因此，這裡先介紹，應該具備什麼「身」，才能修習解脫道，來滅除生死。

如親友書云：「執邪倒見，及旁生，餓鬼，地獄，無佛教，及生邊地蔑戾車，性為駭啞，長壽夭。隨於一中受生已，名為八無暇過失，離此諸過得閒暇，故當勵力斷生死。」是須於現得暇滿時斷除生死，生無暇中無斷時故，如前已說。大瑜伽師云：「現是從畜分出之時。」博朵瓦云：「昔流爾久未能自還，今亦不能自然還滅，故須斷除。斷除時者，亦是現得暇滿之時。」此復居家於修正法，有多留難及有眾多眾惡過失，出家違此，斷生死身出家為勝，是故智者應欣出家。若數思惟，在家過患出家功德，先已出家令意堅固，未出家者安

立醒覺妙善習氣。此中道理當略宣說，其居家者，富則守護劬勞爲苦，貧則追求眾苦艱辛，於無安樂愚執爲樂，應當了知是惡業果。本生論云：「於同牢獄家，永莫思爲樂，或富或貧乏，居家爲大病。一因守煩惱，二追求艱辛，或富或貧乏，悉皆無安樂，於此愚歡喜，即惡果成熟。是故執持眾多資具，求無喜足非出家事，若不爾者居家無別。又居家者與法相違，故居家中難修正法。即前論云：「若作居家業，不能不妄語，於他作罪者，不能不治罰。行法失家業，顧家法豈成，法業極寂靜，家事猛暴成，故有違法過，自愛誰住家。」又云：「憍慢癡蛇窟，壞寂靜喜樂，家多猛苦依，如窟誰能住。」應數思惟，如是等類在家過患，發願出家。

如親友書云：「執邪倒見，及旁生，餓鬼，地獄，無佛教，及生邊地蔑戾車，性爲駮啞，長壽夭。隨於一中受生已，名爲八無暇過失，離此諸過得聞暇，故當勵力斷生死。」是須於現得暇滿時斷除生死，生無暇中無斷時故，如前

已說。如親友書中說：「執邪倒見、旁生、餓鬼、地獄、無佛教、生邊地、性愚痴諸根不具、以及長壽夭，只要在以上其中的一個地方受生，就有無閒暇修行的過失。離開了這八種過失，才得有閒暇修習解脫道，所以應當盡力地來斷除生死。」這段話的意思，是強調必須趁現在得暇滿人身時，精勤地修習解脫道，若是生在八無暇當中，是沒有斷除生死的機會。（有關暇滿人身的內容，在前面已經詳細地介紹過，請參閱「道前基礎」的部分。）

大瑜伽師云：「現是從畜分出之時。」大瑜伽師說：「現在是應該從畜生中分開來的時候了。」我們和畜生最大的分別，就是可以修習解脫道，如果不想求出離生死，只是爲了生活的享樂，而把這暇滿的人身空過，那和畜生又有什麼差別？所以應該是和畜生分別開來的時候了。

博朵瓦云：「昔流爾久未能自還，今亦不能自然還滅，故須斷除。斷除時者，亦是現得暇滿之時。」博朵瓦說：「過去在輪迴中流轉這麼久，不能解脫生死，今後它也不會自然的解脫，所以必須自己來斷除，而斷除生死最好的時



機，就是現在得暇滿人身的時候。」

此復居家於修正法，有多留難及有眾多眾惡過失，出家違此，斷生死身出家爲勝，是故智者應欣出家。雖得暇滿的人身，若是在家修行，有許多的障礙和造惡業的過失，出家修行，則能避免這些障礙和過失，所以修習解脫道，又以出家身爲最殊勝，有智慧的修行人，應當欣喜出家。

若數思惟，在家過患出家功德，先已出家令意堅固，未出家者安立醒覺妙善習氣。如果能經常思惟在家修行的過患，以及出家修行的功德，就能使已經出家的學人，意志更加堅定，至於還沒有出家的學人，也可以先種下出家的善妙習氣。

此中道理當略宣說，其居家者，富則守護劬勞爲苦，貧則追求眾苦艱辛，於無安樂愚執爲樂，應當了知是惡業果。爲什麼說在家修行，有許多障礙和過失呢？這其中的道理，大概地介紹一下。因爲在家必須爲世間的一切忙碌，富有的人辛勤地守護財物，害怕失去，因此很苦；貧窮的人又艱辛地追求財物，

處心積慮希望能獲得，所以也很苦，明明世間沒有安樂可言，卻愚痴顛倒的執有安樂，應當知道這些世間所呈現的種種安樂，都是過去惡業成熟的果報。如生爲父子、夫婦等關係而心生歡喜，殊不知這是過去業力所成的果報。

本生論云：「於同牢獄家，永莫思爲樂，或富或貧乏，居家爲大病。一因守煩惱，二追求艱辛，或富或貧乏，悉皆無安樂，於此愚歡喜，即惡果成熟。本生論中說：「在家就如同處在牢獄中，不要認爲有安樂可言，不論富有或貧窮，在家都是大過患。富貴者爲了守護財物，因此煩惱熾盛；貧窮者爲求衣食，忙碌艱辛。不管是富有或者貧乏，都沒有真實的安樂可言。可是愚痴的眾生，卻歡喜的置身於牢獄之中，絲毫不生厭離之心，不知這些暫時的安樂，都是過去惡業成熟所呈現的果報。」

是故執持眾多資具，求無喜足非出家事，若不爾者居家無別。由此可見，執著、守護眾多的財富，永遠不知道滿足，是在家人的事。若是出家還精勤地守護著財富，那和在家中又有什麼差別？

又居家者與法相違，故居家中難修正法。即前論云：「若作居家業，不能不妄語，於他作罪者，不能不治罰。行法失家業，顧家法豈成，法業極寂靜，家事猛暴成，故有違法過，自愛誰住家。」另外，在家所做的事，大多和佛法相違，這也是很難修習正法的原因。就如前論中所說：「譬如在家從事各種行業，有時不能不說妄語，每當別人犯罪時，也不能不去處罰。若是行佛法就違背了世間法，如果顧及世間法，又往往違背了佛法，在這種經常矛盾、衝突的情況下，又如何成就佛法？佛法講求的是寂靜，世間法則又往往猛烈暴惡，在家就是有這些違背佛法的地方，誰又喜歡在家呢？」

又云：「憍慢癡蛇窟，壞寂靜喜樂，家多猛苦依，如窟誰能住。」應數思惟，如是等類在家過患，發願出家。又說：「憍慢、愚痴等煩惱，如同蛇窟裡的毒蛇，能破壞一切的寂靜喜樂。在家就像置身於蛇窟一樣，使我們經常發生猛烈的大苦。」所以應當經常思惟，這些在家的過患，而發願出家。

復應願以粗劣衣鉢乞活知足，於遠離處淨自煩惱，爲他供處，如七童女因緣論云：「願剃除髮已，守持糞掃衣，樂住阿蘭若，何時能如是。目視輒木許，手執瓦鉢器，何時無譏毀，於家家行乞。何時能不貪，利養及恭敬，淨煩惱刺泥，爲村供施處。」又應希願，用草爲座，臥無覆處霜濕衣，以粗飲食而能知足，及於樹下柔軟草上，以法喜樂存活寢臥。「何時從草起，著衣霜濕重，以粗惡飲食，於身無貪著。何時我能臥，樹下柔軟草，如諸鸚鵡綠，受現法喜樂。」房上降雪，博采瓦云：「昨晚似於七童女因緣所說，心很歡喜，除欲如是修學而無所餘。」又應希願，住藥草地流水邊岸，思惟水浪起滅無常，與自身命二者相同，以妙觀慧滅除我執，三有根本能生一切惡見之因，背棄三有所有歡樂，數數思惟依正世間如幻化等。「何時住水岸，藥草滿地中，數觀浪起滅，同諸命世間。破薩迦耶見，一切惡見母，何時我不樂，三有諸受用。何時我通達，動不動世間，等同夢陽燄，幻雲尋香城。」此等一切皆是希願，作出家身，作此諸事。伽喀巴云：「若能以大仙行，住苦行山間，始爲文父真養子

」。霞惹瓦亦云：「於諸在家事忙匆時，應披妙衣往赴其所，令彼念云出家安樂，則種未來出家習氣。」勇猛長者請問經亦云：「我於何時能得出離苦處家庭，如是而行，何時能得，作僧羯摩，長淨羯摩，解制羯摩，住和敬業，彼當如是愛出家心。」此說在家菩薩應如是願。此之主要為慕近圓，莊嚴經論云：「當知出家品，具無量功德，由是勝勤戒，在家之菩薩。」如是非但修行解脫，脫離生死歎出家身，即由波羅蜜多及密咒乘修學種智，亦歎出家身最第一。出家律儀，即三律儀中別解脫律儀，故當敬重聖教根本別解脫戒。

復應願以粗劣衣鉢乞活知足，於遠離處淨自煩惱，為他供處，出家後，只希望以粗劣的衣食來過生活，少欲知足，遠離憤鬧之處，居住在安靜的地方，一心一意斷除自己的煩惱，用接受他人供養的方式，過著行乞般的生活。

如七童女因緣論云：「願剃除髮已，守持糞掃衣，樂住阿蘭若，何時能如是。目視軌木許，手執瓦鉢器，何時無譏毀，於家家行乞。何時能不貪，利養

及恭敬，淨煩惱刺泥，為村供施處。」如七童女因緣論中所說：「我什麼時候才能剃髮出家，遵守頭陀的十二行？穿著糞掃衣，安樂地住在阿蘭若處，一心一意地修定持戒，無論行、住、坐、臥，目光只看分寸之間的範圍。爲了去除四種邪命的譏毀，到了吃飯的時間，便手拿著鉢，到村莊裡挨家挨戶的行乞。我什麼時候才能做到不貪圖利養和恭敬，不再爲衣、食、住的需要而忙碌，過著少欲知足的生活，整日只忙著清淨自己煩惱的染污，精進修行，真正成爲村民供養、布施、種福田的地方。」

十二頭陀行，是當時印度出家人，在食、住、衣三方面，所過的生活方式。（頭陀，是抖擻的意思，抖擻塵勞煩惱。）

食頭陀分爲五種：

一、乞食——乞，是外乞飲食以資養生命，內乞法食以資養慧命。在行乞的時候，必須依照次第，挨家挨戶的乞食，不能分貧富貴賤而有所差別。這樣乞求他人飲食的乞食方式，不但能折伏我慢，也能遠離四種邪命的生活方式，

更能給眾生有布施、種福田的機會。因為既然出家，就應該以弘法為家務，利生為事業，不再以四種邪命生活，為衣食而忙碌、奔波。什麼是四種邪命呢？

一是下口食。如種田耕地，因為是口向下而謀生活，所以稱為下口邪命食。二是仰口食。如仰觀星宿，以天文曆算等來謀取生活，說何日何時，會刮大風，下大雨這一類的話，哄騙世人。三是維口食。是想盡辦法來維持生計，或者廣交富豪，或者遊走四方，到處謀食。四是方口食。如卜卦算命、醫藥看相等，都稱為方口食。

二、常乞食——因為南瞻部洲的眾生，勇猛心易發，恒常心難持，若是今天乞食，明天又不乞食，這樣忙於生計，又如何與道相應，所以必須常行乞食。

三、一坐食——是每天只吃一餐。

四、節量食——由於飽食容易增長欲念，減食則容易啟發智慧，所以頭陀行節量食，就是原本一天四餐的，減為一天三餐或兩餐。

五、午後不飲漿——就是過了中午以後，不但不吃米麵等食物，連一切的

豆漿類也都不能飲。

住頭陀也分爲五種：

一、常坐不臥——整日結跏趺坐，不著外塵，但觀自心。

二、樹下坐——大樹之下，蔭涼爽人，在此靜坐，甚爲得益。

三、露地坐——夜深人靜時，於露天底下靜坐，可謂月明星稀，心曠神怡，正好用功。

四、塚間坐——於墳塚之間，死人處所，可以修習無常觀，思惟他人既死，我又怎能不死？

五、阿蘭若處——清靜之處。所謂水邊林下，山巖石窟，獨自用功，遠離一切塵勞煩惱。一般的阿蘭若處，離開村莊聚落，大約是三、四里，至十里二十里不定，這樣雞鳴狗吠之聲不能到達，托鉢時行程又不會太遠，以致耗費時日。

衣頭陀分爲二種：



一、糞掃衣——是撿一些別人丟棄污穢的布，用水清洗、曬乾，重覆七次，然後縫製而成。

二、三衣——五衣、七衣、大衣三類。五衣，是平常所穿著的衣服，一長一短共有五條。七衣，是誦經禮拜作佛事時所穿著的衣服，二長一短，共有七條。大衣，就是僧伽黎，俗稱祖衣，是登坐說法時所穿著的衣服，四長一短，共有二十五條。

又應希願，用草爲座，臥無覆處霜露濕衣，以粗飲食而能知足，及於樹下柔軟草上，以法喜樂存活寢臥。也希望自己能專心修禪定，鋪些吉祥草作座墊，晚上露天而臥，睡在沒有任何覆蓋的地方，讓霜露弄濕我的衣服。吃的雖是一些粗糙的食物，卻能少欲知足。這樣在大樹下靜坐，躺臥在柔軟的草地上，以法的喜樂滋養我的生命。

「何時從草起，著衣霜濕重，以粗惡飲食，於身無貪著。何時我能臥，樹下柔軟草，如諸鸚鵡綠，受現法喜樂。」就像七童女因緣論中所說的：「什麼

時候我能露天睡在曠野中，早晨從草地上起來時，身上的衣服都被霜露打濕了。吃一些粗糙的飲食，對四大假合之身，沒有絲毫的貪著。什麼時候我能躺臥在柔軟、翠綠的草地上，享受現法的喜樂。」

房上降雪，博朵瓦云：「昨晚似於七童女因緣所說，心很歡喜，除欲如是修學而無所餘。」昨晚房上降雪，第二天凌晨博朵瓦說：「昨天晚上房上降雪，想到七童女因緣論中所說的內容，心中充滿了法喜，除了希望依照論中所說的去修學外，沒有其他更重要的事了。」

又應希願住藥草地流水邊岸，思惟水浪起滅無常，與自身命二者相同，以妙觀慧滅除我執，三有根本能生一切惡見之因，背棄三有所有歡樂，數數思惟依正世間如幻化等。也希望自己能坐在水邊的藥草地上，望著水波的起滅，思惟無常的道理，觀察自己的身體和整個生命的現象，就如同水浪一樣，是剎那生滅的，並沒有一個「我」的存在。如此修習妙觀察慧，以去除「我執」——這個輪迴三界的根本，能生一切惡見的主因。希望能夠藉由修習無常想，而拋棄

所有三界中的歡樂，經常思惟不論是正報、還是依報所構成的世界，都是如夢如幻，虛妄不實的。

「何時住水岸，藥草滿地中，數觀浪起滅，同諸命世間。破薩迦耶見，一切惡見母，何時我不樂，三有諸受用。何時我通達，動不動世間，等同夢陽燄，幻雲尋香城。」就如同七童女因緣論中所說的：「我什麼時候能夠坐在水岸邊、長滿了藥草的草地上，不斷地觀察水浪的起滅，體會生命和世間的一切，等同水浪一般的生滅無常。我什麼時候才能因此悟出『無我』的道理，破除『我執』——這個產生一切惡見的根本，而不再樂於追求三界中所有的享樂。我什麼時候才能通達一切的有情世間和器世間，都如同夢境、陽燄、幻雲、海市蜃樓一般的不實。」

此等一切皆是希願，作出家身，作此諸事。以上所說的內容，都是希望發願出家後，所能作的事情。

伽喀巴云：「若能以大仙行，住苦行山間，始為文父真養子。」伽喀巴說

：「如果能夠以釋迦牟尼佛的修行爲榜樣，住在山間修種種的苦行，才是釋迦文佛真正的佛子。」

霞惹瓦亦云：「於諸在家事忙匆時，應披妙衣往赴其所，令彼念云出家安樂，則種未來出家習氣。」霞惹瓦也說：「若是在家眾正爲謀衣食辛勤忙碌時，就應該披上袈裟前往他的住所，使他能憶念起出家身的種種安樂，同時也爲他種下未來能欣樂出家的善妙習氣。」

勇猛長者請問經亦云：「我於何時能得出離苦處家庭，如是而行，何時能得，作僧羯摩，長淨羯摩，解制羯摩，住和敬業，彼當如是愛出家心。」此說在家菩薩應如是願。勇猛長者請問經中也說：「我什麼時候能夠真正出離充滿各種痛苦的在家生活，而過著出家清淨、安樂的日子。我什麼時候才能受出家戒，完成出家的種種事業。如長時間的清淨持戒，若有犯戒時，也能如法的懺悔淨除。除了嚴格地持守一切出家的制度之外，在僧團當中，也能盡力地做到六和敬（事和共住、口和無諍、意和同事、戒和同修、見和同解、利和同均）

，成爲一個和合的僧團。應當以這樣的戒行來愛護出家的心。」這段話的意思是說，在家菩薩，應當這樣來發願出家。（羯摩，譯作「作業」或「辦事」。如作受戒或懺悔等事業，稱爲「作業」；由此作業諸法事便可以成辦，所以稱爲「辦事」。）

此之主要爲慕近圓，莊嚴經論云：「當知出家品，具無量功德，由是勝勤戒，在家之菩薩。」這樣發願出家主要的目的，是因爲出家之身，離解脫道更近，而且容易圓滿一切功德。如莊嚴經論中所說：「應當知道出家一切的修行都具有無量的功德，這是任何精勤持戒的在家菩薩所不及的。」

如是非但修行解脫，脫離生死歎出家身，即由波羅蜜多及密咒乘修學種智，亦歎出家身最第一。出家律儀，即三律儀中別解脫律儀，故當敬重聖教根本別解脫戒。而且，不但是修習解脫道的小乘，以出家身最爲殊勝；就是修習顯教和密教的大乘，也同樣讚歎出家身爲第一。主要的原因是，出家戒屬於三種戒律中的別解脫戒，而別解脫戒是一切戒律的基礎，也是所有佛法的根本。（

三種戒律，是律儀戒、攝善法戒、以及饒益有情戒。律儀戒又稱爲七眾別解脫戒，是一切戒律的基礎。這是因爲當小乘戒完全清淨時，大乘戒才可能圓滿持守。而整個佛法的內涵，又以戒、定、慧三學爲主，勤守戒律才能得禪定，由禪定才能生出智慧，達到最後的解脫，所以戒律是一切佛法的根本。）

第二修何等道而爲滅除者。如親友書云：「或頭或衣忽然火，尚應棄捨滅火行，而當勵求無後有，因無餘事勝於此。應以戒慧靜慮證，寂調無垢涅槃位，不老不死無窮盡，離地水火風日月。」應學寶貴三學之道，其中三學，數定有三。初觀待調心次第數決定者，謂散亂心者令不散亂，是須戒學，心未定者爲令得定，謂三摩地或名心學，心未解脫爲令解脫，是謂慧學，由此三學，諸瑜伽師一切所作，皆得究竟。觀待得果數決定者，謂不毀戒果，是爲欲界二種善趣，毀犯之果是諸惡趣，心學之果，謂得上界二種善趣，慧學之果即是解脫。總其所生，謂增上生及決定勝，初有上下二界善趣，故能生法亦有二種，此二

即是本地分說。又諸先覺，待所斷惑亦許三種，謂破壞煩惱，伏其現行，盡斷種子，故有三學。次第決定者，本地分中引梵問經顯此義云：「初善住根本，次樂心寂靜，後聖見惡見，相應不相應。」此中尸羅是爲根本，餘二學處從此生故，次依尸羅能得第二心樂靜定，心得定者見如實故，能得第三成就聖見，遠離惡見。三學自性者，如梵問經云：「應圓滿六支，四樂住成就，於四各四行，智慧常清淨。」此中戒學，圓滿六支，具淨尸羅，守護別解脫律儀，此二顯示解脫出離尸羅清淨。執則所行，俱圓滿者，此二顯示無所譏毀，尸羅清淨。於諸小罪見大怖畏者，顯無穿缺尸羅清淨。受學學處者，顯無顛倒尸羅清淨。四心住者，謂四靜慮，此於現法安樂住故，名樂成就，是爲心學。四謂四諦，各四行者，謂苦中無常苦空無我，集中因集生緣，滅中滅靜妙離，道中道如行出，達此十六有十六相，是爲慧學。若導尋常中士道者，此應廣釋於三學中引導之理，然非如是，故修正觀心慧二學，於上士時茲當廣釋，今不繁述。

第二修何等道而為滅除者。以上介紹的是，要趣入解脫道，必須依暇滿的人身，而暇滿的人身當中，又以出家身為最殊勝。接下來說明應該修習何道，才能解脫輪迴。

如親友書云：「或頭或衣忽然火，尚應棄捨滅火行，而當勵求無後有，因無餘事勝於此。應以戒慧靜慮證，寂調無垢涅槃位，不老不死無窮盡，離地水火風日月。」應學寶貴三學之道，如親友書中所說：「就像頭髮、衣服忽然著火，最重要的事情，應當是趕緊拋下一切來滅火，而且盡力防止以後不再著火。同樣的，三界如火宅，我們若是想急於逃離，就應該修習戒、定、慧三學，以證得寂靜、調伏、清淨的涅槃位。這樣才能永離輪迴，沒有老死，不受地、水、火、風四大的束縛，不在須彌山、日、月光所照耀的範圍內。」因此，若想趣入解脫道，就應該修學寶貴的三學。

其中三學，數定有三。為什麼三學的內容如此寶貴呢？因為無論是調心、證果、還是斷惑，都必須依止三學才能圓滿，以下就這三項的內容，做進一步



的說明。

初觀待調心次第數決定者，謂散亂心者令不散亂，是須戒學，心未定者爲令得定，謂三摩地或名心學，心未解脫爲令解脫，是謂慧學，由此三學，諸瑜伽師一切所作，皆得究竟。第一項，是以調心的次第來說明必須學習三學的重要性。首先，散亂的心，要如何使它不散亂，就必須學習戒學；進一步，如何制服障礙我們得定的昏沉、掉舉的心，則必須學習定學；最後，只有慧學能夠除滅煩惱、習氣的纏縛，使我們達到究竟的解脫。所以，戒、定、慧三學，是一切瑜伽師獲得解脫道，所修行的全部內容。

觀待得果數決定者，謂不毀戒果，是爲欲界二種善趣，毀犯之果是諸惡趣，心學之果，謂得上界二種善趣，慧學之果即是解脫。總其所生，謂增上生及決定勝，初有上下二界善趣，故能生法亦有二種，此二即是本地分說。第二項，以證果的內容來說，也一定要修習三學。首先，戒學所得的果報，是生爲欲界的人、天。若是毀犯戒律，就會墮三惡道。其次，定學所得的果報，是生在

色界以及無色界天。最後，慧學所得的果報，就是究竟的解脫。總括來說，三學所生的果，有增上生果、以及決定勝果兩類。增上生果，是上界（色界、無色界）、以及下界（欲界）的善趣。因此能生兩界善趣的因有兩種：就是生欲界的人、天善趣所須要的戒學；而生色界、無色界天善趣所須要的定學。決定勝果也分爲兩類：就是聲聞、緣覺所證的暫時涅槃；和佛所證的無上涅槃。這兩類的涅槃，都須要慧學。以上有關證果與三學的內容，是本地分中所說。

又諸先覺，待所斷惑亦許三種，謂破壞煩惱，伏其現行，盡斷種子，故有三學。第三項，以斷惑的內容來說，也必須修習三學。歷代祖師、先覺都教導我們，若是要破壞煩惱，必須學習戒學；如果想伏住煩惱的現行，則須要學習定學；倘若想斷盡煩惱的種子，就須要學習慧學了。所以，以伏、斷煩惱的內容來說，都必須修習三學。

次第決定者，本地分中引梵問經顯此義云：「初善住根本，次樂心寂靜，後聖見惡見，相應不相應。」此中尸羅是爲根本，餘二學處從此生故，次依尸

羅能得第二心樂靜定，心得定者見如實故，能得第三成就聖見，遠離惡見。至於三學的學習也有一定的次第。在本地分中，就曾引梵問經來顯示這個道理：「最初先依止戒學，使心能安住在一切善法中；當心能安住在一切善法之後，就能因安樂而得寂靜，成就定學；心得定之後，才能生出智慧而成就慧學。有了智慧就能分辨是正見、還是惡見；是佛法、還是非法。」以上是學習三學的次第。而三學當中，又以戒學為根本。這是因為其他的二學，都是依於戒學才產生的。譬如說，有了戒學以後，心才能得到安樂和寧靜，因而成就定學。心在得定之後，才能如實地了知一切，而成就慧學，從此具足正知見，遠離惡見。」

三學自性者，如梵問經云：「應圓滿六支，四樂住成就，於四各四行，智慧常清淨。」關於三學的內含，梵問經中也有說明：「應該圓滿具足戒學的六支，成就定學的四禪定，以及了解慧學四諦十六行相的內容，如此才能獲得清淨的智慧。」

此中戒學，圓滿六支，具淨尸羅，守護別解脫律儀，此二顯示解脫出離尸羅清淨。軌則所行，俱圓滿者，此二顯示無所譏毀，尸羅清淨。於諸小罪見大怖畏者，顯無穿缺尸羅清淨。受學學處者，顯無顛倒尸羅清淨。所謂圓滿具是戒學六支，是指①能安住在淨戒當中。②能守護戒。（這兩支是獲得出離、解脫的基本條件。）③戒律的軌則能圓滿。④所行戒能圓滿。（這兩支是說明一切戒律的內容和行持。只有在二者圓滿之後，才不會有被他人譏毀的地方。）

⑤再小的罪惡也能生起大怖畏的心。（這一支能防止戒律的缺漏。）⑥受學所有戒律的學處。（做到這一支，才能真正依正知見，而不顛倒地持戒。）

四心住者，謂四靜慮，此於現法安樂住故，名樂成就，是為心學。成就定學的四禪定，是指修習色界的初、二、三、四禪的內容。如果能夠證得四種禪定，在現世中就能得到身心的安樂，這種定學稱為「樂住成就」。（因為已經降伏煩惱，所以身心安樂自在。）

四謂四諦，各四行者，謂苦中無常苦空無我，集中因集生緣，滅中滅靜妙

離，道中道如行出，達此十六有十六相，是為慧學。若是進一步通達四諦十六行相，就可以成就慧學。什麼是四諦十六行相的內容呢？特附圖表說明於下：

苦諦四行相

無常——此法稱眾緣和合，待因緣而生，亦以因緣之散而滅，故曰無常。  
苦——三苦和合，實有苦苦具，逼惱身心，故曰苦。  
空——此法從吾人身心乃至國城妻子眷屬，無一可為真實我之所有，故曰空。  
無我——此法既無常住之義，亦無獨一及主宰之義故曰無我。

集諦四行相

因——實有苦因，如種子生，故曰因。  
集——惑業所集，而生苦果，故曰集。  
生——復使苦果，相續不絕，故曰生。  
緣——又為助緣，成辦苦果，故曰緣。

滅諦四行相

滅——實有涅槃，是為滅諦，故曰滅。  
靜——涅槃寂靜，止息煩惱，故曰靜。  
妙——無一切之過患，故曰妙。  
離——解脫一切災難，故曰離。

道諦四行相

道——實有悟因，順無漏法，故曰道。  
如——契於正理，故曰如。  
行——趣涅槃果，故曰行。  
出——解脫生死，故曰出。

若導尋常中士道者，此應廣釋於三學中引導之理，然非如是，故修正觀心慧二學，於上士時茲當廣釋，今不繁述。如果只是為了引導一般的中士道，應該詳細來解釋三學的內容，才知道如何證得解脫果。但是，由於本論不僅僅為中士道而說，更希望進一步引導學人走向上士道，以成就最究竟的佛果，因

此這裡只先強調戒學的重要性。至於定、慧二學，等到上士道介紹奢摩他（修止）、和毘鉢舍那（修觀）時，再詳細的說明，這裡就不加闡述了。

當略宣說學戒之理。此中最初當數思惟尸羅勝利，令其至心增長歡喜，如大涅槃經云：「戒是一切善法之梯，戒是根本，猶如地是樹等根本，戒是一切善法前導，如大商主是為一切商人前導，戒是一切法幢如帝釋幢，戒畢竟斷一切罪惡及惡趣道，戒如藥樹治療一切罪惡病故，戒是險惡三有道糧，戒是甲劍能摧煩惱諸怨敵故，戒是明咒能除煩惱諸毒蛇故，戒是橋梁度罪河故。」龍猛菩薩亦云：「戒是一切德依處，如動不動依於地。」妙臂請問經云：「一切稼穡依於地，無諸災患而生長，如是依戒勝白法，悲水灌澆而生長。」應如思惟。若受不護過患極重，如苾芻珍愛經云：「或有戒為樂，或有戒為苦，具戒則安樂，毀戒則成苦。」此說受學通於勝利過患二品，是故亦應善思過患，敬重學處。

當略宣說學戒之理。首先略說爲什麼要學戒的理由。

此中最初當數思惟尸羅勝利，令其至心增長歡喜。如果在學戒之初，就經常不斷地思惟守戒的好處，便能生起至誠歡喜持戒的心。

如大涅槃經云：「戒是一切善法之梯，戒是根本，猶如地是樹等根本，戒是一切善法前導，如大商主是爲一切商人前導，戒是一切法幢如帝釋幢，戒畢竟斷一切罪惡及惡趣道，戒如藥樹治療一切罪惡病故，戒是險惡三有道糧，戒是甲劍能摧煩惱諸怨敵故，戒是明咒能除煩惱諸毒蛇故，戒是橋梁度罪河故。

「守戒有什麼好處呢？正如大涅槃經中所說：「戒律是一切善法的階梯、一切善法的根本，就像大地是一切樹木的根<sub>~~~~~</sub>本；戒律是一切善法的前導，有如大商主是一切商人的前導；戒律是一切法幢，就像帝釋天的法幢；（帝釋天每每<sub>~~~~~</sub>一張開幢，諸天就歡喜。這裡表示善持戒的人將使天眾增加，便能幫助戰勝修羅，因此歡喜。）戒律能畢竟斷除一切罪惡、惡趣；戒律有如藥樹，有效地治療



一切罪惡病，戒律是置身險惡三界中最殊勝的道糧；戒律是盜甲利劍，能摧破煩惱怨敵；戒律是大明咒、滅除貪瞋痴等三毒煩惱；戒律是能度一切罪惡河的橋樑。」

龍猛菩薩亦云：「戒是一切德依處，如動不動依於地。」龍樹菩薩也說：「戒律是一切功德的所依處，就像有情世間、器世間，都必須依止大地一樣。」

妙臂請問經云：「一切稼穡依於地，無諸災患而生長，如是依戒勝白法，悲水灌澆而生長。」妙臂請問經中也說：「一切莊稼必須依於大地，再加上沒有天災、病蟲害等侵襲，才能逐漸生長；同樣的，一切的善法必須依於戒律，再加上大悲水的灌漑，所有功德才能增長。」

應如思惟。若受不護過患極重，如苾芻珍愛經云：「或有戒為樂，或有戒為苦，具戒則安樂，毀戒則成苦。」此說受學通於勝利過患二品，是故亦應善思過患，敬重學處。以上所說，是戒律的重要、和持戒殊勝的利益，應當多多思惟。若是受戒而不護戒，過患就會非常嚴重，如比丘珍愛經中所說：「有的

修行人因為戒律得安樂，有的卻因為戒律得苦惱，這其中的差別，在於能勤於護戒的得安樂，毀壞戒律的就只得苦惱了。」所以，受持戒律通利益和過患兩者，完全看你如何守護它了。爲了能得身心安樂，爲了能進一步由戒而生定慧，就應該善加思惟毀戒的過患，敬重所有戒律的內容，小心護戒。

如何修學之理者。四犯因中，無知對治者，謂當聽聞，了知學處。放逸對治者，謂於取捨所緣行相，不忘憶念及以正知，率爾率爾觀察三門了知轉趣，若善若惡，依自或法增上力故，羞恥作惡是爲知慚，恐他譏毀羞恥爲愧，及由怖畏惡行異熟，懷恐懼等，當如是學。不敬對治者，謂於大師師所創立，同梵行所，應修恭敬。煩惱熾盛對治者，應觀自心，何煩惱盛，勵修對治。若不如是策勵修學，思違越此，許其罪輕微，於諸佛制放縱而轉，當獲純苦。如分別阿笈摩云：「若於大師大悲教，起輕微心少違犯，由是而獲苦增上，折籬失壞菴沒林。現或有於王重禁，違越而未受治罰，非理若違能仁教，如醫鉢龍墮旁生

。」故應勵力，莫爲罪染。

如何修學之理者。但是，該如何小心護戒呢？要做到小心護戒之前，必須先知道爲什麼會犯戒的原因，以及對治這些原因的方法，才能真正做到清淨持戒。

四犯因中，無知對治者，謂當聽聞，了知學處。犯戒的第一個原因是無知。因爲對於戒律的內容，完全不知道，所以犯了戒也無從檢查。如何來對治因爲無知而犯戒的過失？就是聽聞所有戒律的內容，知道如何檢查以及防範。

放逸對治者，謂於取捨所緣行相，不忘憶念及以正知，率爾率爾觀察三門了知轉趣，若善若惡，依自或法增上力故，羞恥作惡是爲知慚，恐他譏毀羞恥爲愧，及由怖畏惡行異熟，懷恐懼等，當如是學。犯戒的第二個原因是放逸。由於失念、不正知，所以放逸身、口、意三門，因而犯戒。若要對治因爲放逸而犯戒的過失，就必須依照所有戒律的內容，知所取捨、憶念不失，再加上隨

時用正知力觀察身、口、意三門，是隨善法轉，還是隨惡法轉。如果知道心隨惡法轉，就要及時遏止。以自覺羞恥的慚心（依自力）、或者怕遭他人譏毀的愧心（依他力）、以及怖畏惡行將會招致惡果，而心懷恐懼等佛法的內容（依法力），使自己不作惡業，若是這樣來修學，就能不因放逸而犯戒。

不敬對治者，謂於大師師所制立，同梵行所，應修恭敬。犯戒的第三個原因是不恭敬。因為輕視戒律，所以心不恭敬而破戒。想要對治因為不敬而犯戒的過失，首先應當思惟佛陀難遇，佛法難聞，如今還能聽聞佛法，就該懂得珍惜。佛在涅槃之前，曾經教導我們要「以戒為師」。因此，恭敬戒律，就等於是恭敬佛身，輕視戒律，就如同是輕視佛身。所以，應該如何對治不敬，就是對於佛以及佛所制定的戒律，還有能清淨持戒的僧眾，都生起敬重的心。

煩惱熾盛對治者，應觀自心，何煩惱盛，勵修對治。犯戒的第四個原因是煩惱熾盛。因為心總是隨著煩惱轉，無法調伏，所以破戒。若要對治由於煩惱熾盛而犯戒的過失，應該先觀察自心，屬那一種煩惱最強，接著勤修對治的法

門來減輕它。如貪心強，便修不淨觀來對治等等。

若不如是策勵修學，思違越此，許其罪輕微，於諸佛制放縱而轉，當獲純苦。如果不依照前面所說，先找出犯戒的原因，再進一步策勵自己勤修對治的話，是無法圓滿戒律的。若是自認爲偶而違反一些小過錯，罪業非常輕微，心中不必太在意，因而輕視戒律，放縱自己的身心，隨著煩惱造業的話，將來就只有純苦的果報了。

如分別阿笈摩云：「若於大師大悲教，起輕微心少違犯，由是而獲苦增上，折籬失壞蒼沒林。現或有於王重禁，違越而未受治罰，非理若違能仁教，如醫鉢龍墮旁生。」故應勵力，莫爲罪染。如分別阿笈摩中說：「如果對於佛陀依大悲心流露所宣說的法教，起輕微的不敬，或稍有違犯，將來都會引生大苦，就如同比丘墮生龍中的因緣故事一樣。在過去迦葉佛的時候，有一位比丘，因爲門前有一棵菴摩羅樹妨礙出入，就將樹枝折斷。雖然這個舉動，在比丘戒律中，只是輕微的遮戒，但是死後卻墮在畜生道中爲醫鉢龍王，頭上生出夜拉

樹，每每遇到刮風的時候，樹枝就會隨風搖擺，非常痛苦。在世間違反法律的時候，也許還有機會得到赦免不必受到刑罰。但是，一旦違犯佛所制定的戒律造下惡業時，就無法不遭受果報，就像比丘墮龍身的例子一樣。」所以，應該盡力地防止犯戒，即使再微小的惡業，也因心生大怖畏而不造；萬一有所違犯時，也能依照佛所說的懺罪方法，如法的懺除清淨。

假設已染，莫不思慮而便棄捨，當如佛說還出罪犯，勵力悔除。梵問經云：「於彼學尋求，及勤修彼行，終不應棄捨，命難亦無虧，常住正行中，隨毘奈耶轉。」成就真實尸羅經云：「諸苾芻寧可離命而死，非可毀壞尸羅。何以故，離命而死，唯令此生壽量窮盡。毀壞尸羅，乃至百俱胝生，常離種姓，永失安樂，當受墮落。」此具因說，故當捨命而善守護。若不能爾，則應審思，我剃鬚髮披壞色衣，空無所義。如三摩地王經云：「於佛聖教出家已，仍極現行諸惡業，於財穀起堅實想，貪諸乘具及象車。諸不殷重持學處，此等何故而難

頭。」若欲逃出有爲生死，趣解脫城，壞戒足者，非僅不能實行，反當流轉生死，眾苦逼惱，并及譬喻如三摩地王經云：「若人爲諸盜賊逼，欲活命故而逃避，如其人足不能行，仍爲賊執而摧壞。如是愚人毀淨戒，而欲脫離諸有爲，由戒壞故不能逃，爲老病死所摧壞。」故此經又云：「爲著居家服，我所說學處，爾時諸苾芻，亦無此學處。」爲近事說五種學處圓滿守護，苾芻亦無。若於此時精修學處，其果猶大故應勵策。即此經云：「若經俱胝恒沙劫，淨心以諸妙飲食，傘蓋幢幡及燈鬘，承事百億俱胝佛。若於正法極失壞，善逝聖教將滅時，晝夜能行一學處，其福勝前俱胝倍。」

假設已染，莫不思慮而便棄捨，當如佛說還出罪犯，勵力悔除。假使有所違犯，不要把它棄置一旁不去想它，應當趕緊按照佛所說的還淨方法，盡力地悔除。

梵問經云：「於彼學尋求，及勤修彼行，終不應棄捨，命難亦無虧，常住

正行中，隨毘奈耶轉。」梵問經中說：「對於戒律的內容，應該勤加聽聞、思惟、修習，做到任何時間都不棄捨，即使是遇到命難的時候，也寧願犧牲性命，而不使戒律有任何的虧損，身心時常安住在正行當中，隨著戒律而轉。」

成就真實尸羅經云：「諸苾芻寧可離命而死，非可毀壞尸羅。何以故，離命而死，唯令此生壽量窮盡。毀壞尸羅，乃至百俱胝生，常離種姓，永失安樂，當受墮落。」此具因說，故當捨命而善守護。成就真實尸羅經中說：「諸比丘寧可犧牲性命，也不毀壞戒律。這究竟是什麼原因呢？因為捨棄生命，只是這一生的壽命結束；但是毀壞戒律，卻使百俱胝生，都常遠離佛法，永遠失去安樂，恒常墮在惡道當中。」這段話是說明為什麼必須精勤護戒的原因。在知道了護戒的重要性之後，理當做到寧可捨棄生命，也要護戒不失。

若不能爾，則應審思，我剃鬚髮披壞色衣，空無所義。如三摩地王經云：「於佛聖教出家已，仍極現行諸惡業，於財穀起堅實想，貪諸乘具及象車。諸不殷重持學處，此等何故而雜頭。」如果還不能做到捨命護戒、就當好好思惟



、反省自己。既然已經剃髮出家，穿上這身壞色衣，就當嚴持戒律，若是不能護持戒律，那出家又有什麼意義呢？正如三摩地王經中所說：「在佛的聖教中出家以後，還依然行種種的惡業，把有如空穀般不實的財物，當作實有的來執著，又貪著衣、食、住、行等資生的用具，像這樣不注重戒律、又經常違犯，當初又何必出家呢？」

若欲逃出有為生死，趣解脫城，壞戒足者，非僅不能實行，反當流轉生死，眾苦逼惱，并及譬喻如三摩地王經云：「若人爲諸盜賊逼，欲活命故而逃避，如其人足不能行，仍爲賊執而摧壞，如是愚人毀淨戒，而欲脫離諸有爲，由戒壞故不能逃，爲老病死所摧壞。」如果當初出家，是爲了要出三界生死、趣向解脫的話，如今破戒、犯戒，不但不脫生死，反而又造下流轉生死的惡業，這些惡業將再度引發無量的苦惱。這種情況，正如三摩地王經中所說：「有人爲了不受盜賊的逼害，而逃命求活，可是如果雙腳不能移動，想逃命也不可能，還是會被盜賊擒住。這個譬喻，就好比破戒的人（雙腳不能行），還想

脫離三界（想逃避盜賊的殺害），是不可能的。因此，只要還會犯戒，就不能解脫生死，終究被老、病、死所摧壞。」

故此經又云：「為著居家服，我所說學處，爾時諸苾芻，亦無此學處。」為近事說五種學處圓滿守護，苾芻亦無。若於此時精修學處，其果猶大故應勵策。經中又說：「佛為在家居士，說了五戒的內容，若是一位比丘破了戒，是連能持五戒的在家眾都不如的。」這段話的意思是說，佛為在家眾所說的五戒，如果在家眾能圓滿守護的話，就勝過一位破戒的比丘，而所感得的果報，尤其殊勝廣大。所以應當精勤地守護一切戒律。

即此經云：「若經俱胝恒沙劫，淨心以諸妙飲食，傘蓋幢幡及燈鬘，承事百億俱胝佛。若於正法極失壞，善逝聖教將滅時，晝夜能行一學處，其福勝前俱胝倍。」就像經中所說的：「若是以俱胝恒沙劫這麼長的時間，用種種微妙的飲食、傘蓋、幢幡、以及燈鬘等，清淨供養承事百億俱胝這麼多的佛，這個福德固然很大。但是，比起在正法將失、佛教將滅的時候，還能以一日一夜的

時間，來行持一個戒律，這個福德要比前者勝過俱胝倍。」由於佛法將滅的時候，眾生的煩惱更盛，對治煩惱的力量薄弱，使持戒更不容易。所以即使時間只有一日一夜，也屬殊勝難得，因此，功德更爲殊勝廣大。

又若念云，毀犯可悔，無後不犯防護之心，放逸轉者，說可還出，如食毒藥。如彌勒獅子吼經云：「慈氏，末世末劫後五百歲，有諸在家出家菩薩，出現於世。彼作是云，悔除惡業能無餘盡，造作眾罪造已當悔，增上毀犯而不防護，我說彼等是作死業。云何爲死，謂如人食毒，此亦同彼，命終之後，顛倒墮落。」又云：「慈氏，於此聖法毘奈耶說爲毒者，謂諸違越所制學處，故說汝等莫自食毒。」若具別解脫律儀，應以如是道理守護，密咒亦然。如妙臂請問經云：「佛我所說別解脫，淨戒調伏盡無餘，在家咒師除形相，軌則諸餘盡當學。」此說雖諸在家咒師，除出家相，羯摩軌則少分遮罪，尚如調伏所出而行，況出家咒師，又能成就密咒根本亦是尸羅。妙臂請問經云：「咒本初爲戒，

次精進忍辱，信佛菩提心，密咒無懈怠。如王具七寶，無厭調眾生，如是咒成就，七支能調罪。」曼殊室利根本續云：「念誦若毀戒，此無勝成就，中悉地亦無，又無下成就。能仁未曾說，毀戒咒能成，非趣涅槃城，境域及方所。於此愚惡人，何有咒能成，此毀戒有情，何能生善趣，且不得天趣，又無勝安樂，何況佛所說，諸咒豈能成。」康壠巴亦云：「若年饑荒，一切事情皆至糧麥，如是一切皆繞於戒，當勤學此。又戒清淨，不思業果必不得成，故思業果是真教授。」霞惹瓦亦云：「總有禍福皆依於法，其中若依毘奈耶說，無須改易內心清淨，堪忍觀察，心意安泰，邊際善妙。」善知識敦巴云：「有一類人依律毀咒，依咒輕律，除我尊長教授無餘能使調伏為咒助伴，及令密咒為調伏伴。」覺嚆亦云：「我印度中，凡有大事或忽然事，集諸受持三藏法師，問三藏中不曾遮耶，既決擇已，於此安住。我毘迦瑪拉希拉諸師，則於其上，更須問云，菩薩行中不曾遮耶，不違彼耶，安欲根本隨持律轉。」

又若念云，毀犯可悔，無後不犯防護之心，放逸轉者，說可還出，如食毒藥。另外，如果認為毀犯戒律可以藉由懺悔恢復清淨，因此就不另起防護的心，讓身心整日隨著放逸轉，這樣的說法，無異是自食毒藥。

如彌勒獅子吼經云：「慈氏，末世末劫後五百歲，有諸在家出家菩薩，出現於世。彼作是云，悔除惡業能無餘盡，造作眾罪造已當悔，增上毀犯而不防護，我說彼等是作死業。云何為死，謂如人食毒，此亦同彼，命終之後，顛倒墮落。」正如彌勒獅子吼經中所說：「彌勒！在末法時代的末劫後五百年當中，會有在家、或者出家菩薩出現於世，說出這樣的言論：只要懺悔所造的惡業，就能將惡業完全淨除，所以在造了罪業以後，要趕緊懺悔。倘若認為只要懺悔，就能清淨惡業，不起絲毫防護的心，就等於是造作死業。為什麼會是死業呢？這好比人吃了毒藥以後，一定會喪命，所以稱為死業。不起護戒的心的情況，就和食毒一樣，命終之後，必定會顛倒、墮落。」

又云：「慈氏，於此聖法毘奈耶說為毒者，謂諸違越所制學處，故說汝等

莫自食毒。」經中又說：「彌勒！佛法戒經當中所提到的毒食者，就是指違犯種種戒律，絲毫不生防護之心的行人，無疑是自食毒藥，將來一定會墮落、顛倒。」

若具別解脫律儀，應以如是道理守護，密咒亦然。不只是對小乘的別解脫戒應當起護戒的心，就是大乘中的密教，對一切戒律的內容，也同樣應做到絕不輕易違犯。

如妙臂請問經云：「佛我所說別解脫，淨戒調伏盡無餘，在家咒師除形相，軌則諸餘盡當學。」如同妙臂請問經中所說：「佛爲小乘所說的別解脫戒，應當儘量清淨持守，才能調伏煩惱。至於大乘中的密教，也同樣應當清淨持戒。所以修學密教的在家眾，除了出家眾所穿的衣等外在形相、和單獨爲出家眾所制定的軌則之外，其餘戒律的內容，都應該完全持守。」

此說雖諸在家咒師，除出家相，羯摩軌則少分遮罪，尚如調伏所出而行，況出家咒師，又能成就密咒根本亦是尸羅。上面這段話的意思，說明修學密教

的在家眾，除了出家眾的外在形相、以及少部分爲出家眾所制定的軌則，有不同的開遮以外，其餘有關如何調伏煩惱的戒律內容，則是完全相同的。因此，修密教的大乘應當好好來行持，不但在家眾是如此，密教當中的出家眾則更應該如此，爲什麼呢？因爲想要修密教有所成就，它的根本就是戒律。所以，一切修行的根本——戒律，無論顯教、密教，都應當同樣的重視。

妙臂請問經云：「咒本初爲戒，次精進忍辱，信佛菩提心，密咒無懈怠。如王具七寶，無厭調眾生，如是咒成就，七支能調罪。」妙臂請問經中說：「修習密乘的根本是持戒，其次是精進、忍辱、信心和菩提心，若是做到在調伏眾生時永不厭患，就能密教成就。這七個條件，好比轉輪聖王必須具備七寶，才能統治天下。修習密乘也必須具足這七支，才能調伏一切的罪業而有所成就。」（輪王七寶：一、金輪寶，二、白象寶，三、紺馬寶，四、神珠寶，五、玉女寶，六、居士寶，七、主兵寶。）

曼殊室利根本續云：「念誦若毀戒，此無勝成就，中悉地亦無，又無下成

就。能仁未曾說，毀戒咒能成，非趣涅槃城，境域及方所。於此愚惡人，何有咒能成，此毀戒有情，何能生善趣，且不得天趣，又無勝安樂，何況佛所說，諸咒豈能成。」曼殊室利根本續中說：「持咒念誦如果同時毀壞戒律的話，但不可能得無上成就（指成佛），也不可能得中等的成就（指證悟空性），就連世間法的下等成就也無法達到。所以，佛從來沒有說過，毀壞戒律的人能夠有任何的成就，即使是精勤持咒念誦，也不可能達到涅槃解脫的境地。只有愚痴的惡行人，才以為憑藉念誦持咒就可以成就，那裡知道毀壞戒律的人，連人、天善趣都無法達到，更何況是究竟成佛呢！」

康攏巴亦云：「若年饑荒，一切事情皆至糧麥，如是一切皆繞於戒，當勤學此。又戒清淨，不思業果必不得成，故思業果是真教授。」康攏巴也說：「若是碰到饑荒的時候，沒有比糧麥更重要的了。同樣的，如果想成就一切佛法，就沒有比持戒更重要的了，所以應當勤學戒律的內容。另外，倘若想清淨持戒，就應該經常思惟業果的道理，了解守戒、毀戒的功德和過失，認清楚如是



因感如是果的道理，才能真正生起護戒的心。因此，思惟業果的道理，是真實的教授，不思惟業果的內容，必定無法清淨的持戒。」

霞惹瓦亦云：「總有禍福皆依於法，其中若依毘奈耶說，無須改易內心清淨，堪忍觀察，心意安泰，邊際善妙。」霞惹瓦也說：「一切的禍福都有它的業因，如果能夠依照戒律的內容，信受奉行，無庸置疑的，一定能得到一切的善果。因為戒律能調伏煩惱，所以使得內心清淨；內心清淨則易入禪定；得禪定就能生出解脫的智慧。不但生前身心時常處於喜樂的狀態，死後也能因為持戒的功德，而生於人、天善趣，甚至達到最後成佛的果位。」

善知識敦巴云：「有一類人依律毀咒，依咒輕律，除我尊長教授無餘能使調伏為咒助伴，及令密咒為調伏伴。」善知識敦巴說：「有一類的人，依止戒律，但是毀謗持咒念誦；又有一類的人，重視持咒念誦，卻輕視戒律。這兩者都有所偏頗，只有我的上師阿底峽尊者，能毫不衝突的使戒律成為持咒念誦的助伴，也同時讓持咒念誦成為戒律的助伴。」

覺嚙亦云：「我印度中，凡有大事或忽然事，集諸受持三藏法師，問三藏中不曾遮耶，既決擇已，於此安住。我毘迦瑪拉希拉諸師，則於其上，更須問云，菩薩行中不曾遮耶，不違彼耶，安欲根本隨持律轉。」阿底峽尊者也說：「我在印度那爛陀寺時，凡遇到大事、或者突發狀況必須作決定時，都會先召集三藏法師（精通經、律、論三藏的稱爲三藏法師），反覆討論是否違背三藏的內含。一旦確定沒有違背，就按照決定的事項去執行。另外，我在蓮花戒寺時，見到那裡的上師們，除了要問是否違背小乘的戒律以外，還要加問是否也違背了大乘的菩薩戒行，所以一切事情的處理，都是以戒律的條文爲依據。」

如是戒淨，又如內鄔蘇巴云：「現在於內與煩惱鬥，唯此爲要，不鬥煩惱戒不能淨，若爾不生伏斷煩惱，定學慧學，當須畢竟漂流生死。」又如前說認識煩惱，思彼過患離彼勝利，以念正知而爲防慎。煩惱稍出，即應用矛數數擊刺，此復自心隨何煩惱生已無間，視如怨敵與之鬥戰。若不爾者，初起忍受非理

作意，令其資養成無可敵，唯隨彼行。如是勵力縱未能遮，亦當速斷莫令相續。應如畫水莫如畫石，如親友書云：「當了知自心，如畫水土石，煩惱初爲上，樂法應如後。」若於法品，與上相違。入行論亦云：「我應記恨此，與此共戰爭，如是相煩惱，除能壞煩惱。我寧被燒殺，或被斷我頭，然於煩惱敵，終不應屈敬。」善知識樸窮瓦亦云：「我雖忽被煩惱壓伏，後我從下而爲切齒。」博朵瓦聞之曰：「若能如是，當下即退。」世庸怨敵，一次擯逐遂居他方，待得力時仍來報怨，煩惱不同。煩惱於身，若能一次拔出根本，無往他方亦無報復，然由我等，不能精勤破壞煩惱之所致耳。入行論云：「擯庸敵出國，攝受住他方，養力仍返報，煩惱敵不爾。煩惱爲惑慧眼斷，遣離我意能何往，豈能住餘返報我，唯我志弱無精進。」女絨巴云：「煩惱起時不應懈怠，當下應以對治遮除，若不能遮，應即起立設曼陀羅及諸供具，供養祈禱尊長本尊，次緣煩惱，忿怒念誦，即能折伏。」朗日塘巴亦云：「彼又云移動住處，勁舉項頭，亦能折伏，可見彼與煩惱鬥爭。」此復應如阿蘭若師云：「晝夜唯應觀察

自心，豈有餘事。」依此而行乃能生起。又傳說大覺嚙一日隨見幾次，爾時定問「生善心否。」

如是戒淨，又如內鄔蘇巴云：「現在於內與煩惱鬥，唯此爲要，不鬥煩惱戒不能淨，若爾不生伏斷煩惱，定學慧學，當須畢竟漂流生死。」想要清淨持戒，除了上面所說，時常思惟業果的道理，生起歡喜的心來持戒以外，還要進一步對治煩惱，才能使戒律真正清淨。就如內鄔蘇巴所說：「目前最重要的就是與內在的煩惱爭鬥。因爲煩惱不被調伏，戒律就不可能清淨，戒律不能清淨，也不可能生出降伏煩惱的定力、和斷除煩惱的慧力來，如此又如何圓滿戒、定、慧三學呢？不能圓滿戒、定、慧三學，便註定要永遠漂流生死。」

又如前說認識煩惱，思彼過患離彼勝利，以念正知而爲防慎。煩惱稍出，即應用矛數數擊刺，此復自心隨何煩惱生已無間，視如怨敵與之鬥戰。但是，如何與煩惱鬥呢？先要認識煩惱的內容（如前集諦中所說根本煩惱與隨煩惱）

，再進一步思惟煩惱的過患和離煩惱的殊勝利益，最後以正念正知來防範煩惱的發生。只要煩惱一生起，就馬上用對治法遮除。看清楚心中和那些煩惱相應，都要把它視為怨敵，不斷地用矛擊刺（比喻用對治法），不讓它有絲毫喘息的機會。

若不爾者，初起忍受非理作意，令其資養成無可敵，唯隨彼行。如是勵力縱未能遮，亦當速斷莫令相續。如果不這樣用正念正知力來防護，隨時與煩惱鬥爭，而是任由煩惱生起，不起對治，安然忍受隨順它轉，就好比資養敵人，讓他日益坐大，總有一天終致無法抵擋，而成爲他的俘虜，聽命於他。所以，應當盡力地遮止煩惱的生起，一旦生起，也要立刻斷除，不讓他有相續的機會。

應如畫水莫如畫石，如親友書云：「當了知自心，如畫水土石，煩惱初爲上，樂法應如後。」若於法品，與上相違。應該像在水上作畫，讓煩惱立刻消失，而不要像在石頭上刻字，歷久不滅。就如親友書中所說：「應當清楚的知道，自己的心念是什麼樣的狀態。若是惡心起時，就要像在水上作畫，讓它馬

上消失；如果是善心生起，就必須使它如在石上刻字，歷久不滅；倘若是無記心生起，就要像在灰土上寫字，風吹塵揚，隨時可滅。雖然最初對治煩惱時，總覺得煩惱的力量比較強盛，但是只要持之以恆精勤對治，漸漸終能戰勝煩惱。先是使它不再相續，最後一定能完全斷除。」如果是用在佛法的修學上，情況則恰好相反。

入行論亦云：「我應記恨此，與此共戰爭，如是相煩惱，除能壞煩惱。我寧被燒殺，或被斷我頭，然於煩惱敵，終不應屈敬。」入行論中也說：「我應當視煩惱爲我的大怨敵，而和它作戰，先認清這個敵人的形相，再設法除去它。無論如何，寧願被燒殺，甚至捨掉性命，也絕對不能對它屈服。」

善知識樸窮瓦亦云：「我雖忽被煩惱壓伏，後我從下而爲切齒。」善知識樸窮瓦也說：「雖然我偶而會被煩惱壓伏，但是我絕不屈服於它，只要煩惱一生起我就與它鬥爭，並且立誓一定要勝過它。」

博朵瓦聞之曰：「若能如是，當下即退。」博朵瓦聽了這番話以後說：「

如果能夠這樣的話，煩惱一定是當下就退卻了。」

世庸怨敵，一次擯逐遂居他方，待得力時仍來報怨，煩惱不同。煩惱於身，若能一次拔出根本，無往他方亦無報復，然由我等，不能精勤破壞煩惱之所致耳。世間的怨敵在打敗時，可以退居他方，等強盛時再來報復。煩惱這怨敵卻不同，如果能夠一次根本拔除，它就不會退藏他處，而再來報復了。如今，煩惱之所以能一再生起，實在是因為我們不能精勤破壞煩惱的緣故。

入行論云：「擯庸敵出國，攝受住他方，養力仍返報，煩惱敵不爾。煩惱為惑慧眼斷，遣離我意能何往，豈能住餘返報我，唯我志弱無精進。」入行論中說：「世間的敵人，將他驅擯出自己的國家後，便會退居他方，等到兵力養足了再來侵犯。煩惱這個敵人卻不同，只要能夠以慧力斷除，它又有何處可以藏匿，將來再伺機報復呢？儘管如此，煩惱的怨敵還是無法降伏，這都是因為我的意志薄弱、不能夠精進的緣故。」

女絨巴云：「煩惱起時不應懈怠，當下應以對治遮除，若不能遮，應即起

立設曼陀羅及諸供具，供養祈禱尊長本尊，次緣煩惱，忿怒念誦，即能折伏。  
「女絨巴說：「煩惱生起時，不應該放逸、懈怠而不予理會，應當趕緊對治，遮除它的相續。若是無法遣除，就立即修獻曼達，供養諸佛菩薩，祈請三寶、上師或者本尊等的加持，接著持咒念誦，這樣就能折伏煩惱。」

朗日塘巴亦云：「彼又云移動住處，勁舉項頸，亦能折伏，可見彼與煩惱鬥爭。」朗日塘巴也說：「不論煩惱移往何處，我都是牢牢釘緊，沒有絲毫的放鬆，這樣一次就能折伏煩惱了。這是我隨時與煩惱鬥爭的情況。」

此復應如阿蘭若師云：「晝夜唯應觀察自心，豈有餘事。」依此而行乃能生起。更應該如阿蘭若師所說：「我晝夜除了觀察自心以外，沒有做別的事情。」如果能夠這樣，一定能對治煩惱。

又傳說大覺嚙一日隨見幾次，爾時定問「生善心否。」又聽說阿底峽尊者，不論一天碰幾次面，他都會問：「善心生起來了嗎？」可見對治煩惱有多麼的重要，若是無法對治，就是想生起善念也非常的困難。



此諸煩惱如何斷者。謂癡罪重極難遠離，爲餘一切煩惱所依。彼之對治，多修緣起，善巧生死流轉還滅。若能修此，則五見等一切惡見悉不得生。瞋與現後二世大苦，斷諸善根是大怨敵。如入行論云：「無罪能如瞋。」故一切種莫令生起，勵修忍辱，若不生瞋，則於現法，亦極安樂。如入行云：「若能勵摧瞋，此現後安樂。」貪愛能令先造一切善不善業，漸增勢力能生生死，又欲界者，從受用境，觸緣生受，味著生愛，應多修習內外不淨及貪欲塵所有過患，而正遮除。世親大阿闍黎云：「鹿象蛾魚蠅，五類被五害，一害沉恒常，近五何不害。」又易生難離，謂愛四事，利譽稱樂及於此等四相違品，意不歡喜當修對治。此復總修生死過患，特修念死，即能退除。慢於現法最能障礙當生之道，及是當來奴賤等因，故應斷除。斷除道理，如親友書云：「當數思惟老病死，親愛別離及諸業，終不能越自受果，由對治門莫憍慢。」若於四諦三寶當果獲得定解，則不復生疑惑睡眠。

此諸煩惱如何斷者。若是觀察自心以後，知道煩惱的內容，又該如何來對治呢？

謂癡罪重極難遠離，為餘一切煩惱所依。彼之對治，多修緣起，善巧生死流轉還滅。若能修此，則五見等一切惡見悉不得生。如果是「痴」煩惱，就非常的難斷，因為無明愚痴是輪迴的根本，也是一切煩惱的所依。因為愚痴，所以具有五不正見（薩迦耶見、見取見、戒禁取見、邊見、邪見），和根本煩惱、隨煩惱。若想對治痴煩惱，應當多修習「緣起觀」，藉以了解流轉生死的原因，和解脫輪迴的方法（參閱十二緣起的部分）。倘若能修「緣起觀」，不但錯誤顛倒的五種惡見不再生起，一切隨無明而起的煩惱，也同時得到了對治。

「緣起觀」的修法如下：

首先觀察十二緣起的內容：無明緣行、行緣識、識緣名色（五蘊）、名色緣六處（六根）、六處緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生

緣老死。我們發現這整個流轉的過程，只是一種生起緊接著另一種生起的依賴關係而已，並沒有一個「自我」的存在，在主宰著前後的相續，以及所有的結果。這是我們修「緣起觀」，首先要認清的事實。所謂的「緣起」，就是說明一切事物，乃因緣所生，只要因緣具足，便很自然的推衍下去，因此器世間有成、住、壞、空，情世間有生、老、病、死，這些都是必然的現象。我們只要提醒自己，在這整個因緣所生的過程中，並沒有「我」在生、老、病、死，它只是一連串因緣和合所呈現的生命現象，就像花開、花落一樣的自然，我們無須去擔心或害怕所發生的現象和結果，就像我們不會去擔心或害怕花開、花落一樣。如果能夠認清這點事實，我們就有可能切斷輪迴，讓它無法再繼續流轉。既然是因緣所生法，只要切斷緣起，它便不會再延續下去了。但是，十二個緣起，該從那一個開始下手呢？

雖然我們知道「無明」是輪迴的根本，但是卻無法立刻斬斷它，在還沒有證得「無我」的智慧之前，我們念念仍然因為「無明」（以為有「我」）而起

貪、瞋、痴（無明緣行），繼續在造輪迴的業因（行緣識），因此無法切斷輪迴。

而「生」、「老死」，是已經有了生命，已經有了輪迴，所以也無法切斷輪迴。

唯一切斷輪迴的方法，就是防止它「生」。如何不「生」？先要不「有」。如何不「有」？先要不「取」。如何不「取」？先要不「愛」。如何不「愛」？先要不「受」。如何不「受」？先要不「觸」。如果我們能在六根面對六塵的時候，不生「觸」，就不會生「受」，不生「受」，就不會生「愛」，不生「愛」，就不會生「取」，不生「取」，就不會生「有」，不生「有」，就不會「生」下一期的生命，因此也就能切斷輪迴。

所以，修習「緣起觀」的第一步，就是試圖不讓它生起「觸」。那「觸」是如何生起的呢？它是「根」、「境」、「識」三緣和合而生起的。也就是在六根面對六境的時候，加上意識的作用，便生起了「觸」。由於我們活著不能

不用眼、耳、鼻、舌、身、意，這「六根」；每天也不能不面對色、聲、香、味、觸、法，這「六境」，因此，唯一能做的就是，當「六根」面對「六境」的時候，不加入「意識」的分別，這樣就不會生起「苦」、「樂」、「捨」三受了。就是在「觸」的當下不攀緣，看到色塵的時候，只看就好了，聞到氣味的時候，只聞就好了，只是純粹的看、聽、聞、嚐、觸，不要加入喜歡、討厭等感覺，因為一旦生起這些感覺，就已經產生「受」了。喜歡是「樂受」，討厭是「苦受」，沒有特別喜不喜歡是「捨受」。

一般來說，只有受過禪定訓練的人，才能夠以定力來控制意識，不讓它生起感受。由於這其中的過程，速度太快，大部份的情況是，六根對六境的當下，就已經生起種種情緒感受了。所以，在感受已經產生了以後，我們還有第二步補救的辦法。

這個補救的辦法，就是不要把「我」加進去。當「受」已經產生，我們應該告訴自己，這感受只是因緣所生，並沒有一個實質的「我」在感受。如果能

夠馬上阻止「我」進入感覺中，就能使「受」，不至於發展成「愛」。

通常，在感受生起時，「我」就出現了，因為執著有一個「我」，所以就有一個受苦、受樂的「主體」存在，這時如果提醒自己，苦受、樂受，只是因緣所生，是虛妄的，並沒有實體，只因「觸」後取了喜歡（可意）、討厭（非可意），沒有喜歡不喜歡（中庸）這「三境」，才順生苦、樂、捨這「三受」。既然沒有一個「我」在受苦、受樂，自然就沒有一個「我」要逃避痛苦、或追求快樂，因此就不會繼續發展成「愛」了。所謂的「愛」，就是對於樂受生起「不離愛」，（引發貪，於樂受捨命追求，並且耽著難捨。）對於苦受生起「乖離愛」，（引發瞋，於苦受急欲遠離，不能忍受。）對於捨受的生起，因為不能了知是因緣所生，所以又和愚痴相應。

如果不能及時阻止「愛」的產生，就很難使它不發展成「取」了，因為已經生起「我執」，又由「我執」而引發貪、瞋、痴等煩惱，就一定由「愛」發展成「取」（「我」和「我所有」的感覺，稱為「取」），再發展成「有」（

「有」是有「我」和「我所有」和「生」了（「我」和「我所有」的感覺出現一次，就稱爲一次「生」）。這些因爲無明而引發的貪、瞋、痴等煩惱，繼續串習煩惱習氣的種子，造下三界的業因，因此輪迴的苦便無法止息。

若是能夠在三受生起的時候，不把「我」加進去，不強調有一個「我」正在受苦、受樂，因此就沒有「苦受」要遠離（不生瞋），也沒有「樂受」要耽著（不生貪），在不苦不樂的「捨受」生起的當下，也清楚的知道，「捨受」是因緣所生，而不與愚痴相應，這樣練習久了，漸漸地就能不因「愛」而生「取」、「有」，自然能證到「無我」，而沒有「生」了。一切由貪、瞋、痴等煩惱所引生的痛苦，就可以得到止息，由於不再造下輪迴的業因，輪迴也因此被切斷了。

瞋與現後二世大苦，斷諸善根是大怨敵。如入行論云：「無罪能如瞋。」故一切種莫令生起，勵修忍辱，若不生瞋，則於現法，亦極安樂。如入行云：「若能勵摧瞋，此現後安樂。」如果是「瞋」煩惱，應該了解它將引發現世和

後世的大苦，它斷盡一切的善根，是我們最大的怨敵。如入行論中所說：「沒有比瞋心再罪惡的了。」是它使我們一切的善根、功德退失的。所以不論任何情況之下，絕不要讓瞋心生起，應該盡其所能的修忍辱。若是能夠做到不生瞋心，在現世生中，身心都將處於安樂當中。正如入行論中所說：「只有盡力地摧伏瞋心，才能得到這一世和後世的安樂。」

對於瞋心，一般多修習「慈心觀」來對治，修法如下：

(一)先對自己修慈：思惟我希望離苦得樂，其他的眾生也和我一樣，希望離苦得樂。然後將自己的心念，住在喜樂的狀態。(離開忿、恨、惱、嫉、害等，與瞋心相應的念頭，才能生起喜樂的慈心來。)

(二)對可愛者修慈：在自己心中充滿了慈心以後，再對容易引發自身喜樂的對象修慈。這些對象包括，能使自己生起可愛、可喜、可敬的上師、長輩、或者親友等。

(三)對一切人修慈：爲了破除對自己所愛的人、沒關係的人、以及怨敵等對



象的差別對待，所以要對一切人修慈。在自己的慈心，能夠遍及可愛者之後，再將慈心擴展到和自己沒有關係的人身上，最後再把慈心推展到自己的怨敵身上。

(四)修平等慈：如果能夠這樣不斷修習，直到對一切的怨、親、中庸這三種對象，都能毫不猶豫的引發慈心，就能做到平等慈。

當生起平等慈的時候，就能漸次伏五蓋而證入初禪。證得初禪以後，如果經常地修習，還能進而證得二禪、三禪。

這三種對象，以對怨敵修慈最爲困難，若是很難生起慈心，可參閱下面的說明，做爲調心的方便：

(1)如果在對怨敵修慈的當下，回憶起曾受怨敵傷害，因而生起瞋恨時，應該馬上停止，再回頭從對可愛者修慈、無關係的人修慈開始入慈定，等出定以後，再對怨敵修慈，除去瞋恨。

(2)若是如此修習，仍然無法除去瞋恨，就勸誡自己，會希望怨敵貌醜、受

苦、貧窮、惡名、死後墮惡趣等，是因為自己被忿怒所戰勝、征服，才使得身、口、意造下惡業，這樣瞋恨的結果，是自己貌醜、受苦、貧窮、惡名、死後墮惡趣。所以會以忿怒還以忿怒的人，實際上比忿怒的人還要可惡，只有以慈心還以忿怒的人，才能真正戰勝瞋心。

(3) 如果這樣思惟，還是無法滅除瞋心的話，就思念這個人的好處、優點。如身業方面所行的大小善等；語業方面的親切語、歡樂語、感人語等；或者意業方面的恭敬心等，如果這個人的身、口、意三業，都找不到一點善行，就對這樣的對象，生起懇切的悲心，「像這樣的人，雖然現在人間，但是很快就要墮到八大地獄和十六小地獄去了。」如此生起悲心，也能停止對他的瞋怒。

(4) 若是仍然沒有辦法滅除瞋心，就進一步思惟，這些怨敵實際上是過去所結的怨結，如今所受的怨報，也是過去的惡業所感，如果能夠安然忍受的話，宿世的惡業就可以清淨，同時也增長了忍辱的功德。若是不能忍受，以瞋還瞋的話，不但不能消除舊業，更增加了新的惡業，用這樣思惟來滅除瞋恨。

(5) 如果這樣教誡自己，依然不能息滅瞋恨，就應當憶念佛宿世所行的功德（參看本生故事）。

(6) 倘若這樣憶念佛宿世所行的功德，仍然不能息滅瞋恨，則應觀察無始以來的輪迴，很少有眾生不是我往昔的母親、往昔的父親、往昔的兄弟、往昔的姊妹及子女的。於是便對怨敵生起這樣的心，這個人曾是我過去的母親，我在她胎內住過十個月，出生後毫不厭惡的幫我除去屎尿涕唾等不淨，抱我在胸懷呵護我、養育我；這個人也曾經是我的父親，以種種方法賺錢來養育我；也曾經是我過去世的兄弟姊妹子女，對我做了各種的助益，所以我對他生起這般強烈的恨意，是非常不應該的。

(7) 如果這樣依然不能息滅瞋心，就應當思惟慈心的功德。慈心令人安眠、睡無惡夢；慈心的人，受人敬愛、得諸天守護；慈心能使人迅速得定、身色光鮮；慈心不會遭到火燒、中毒或刀傷等傷害；慈心的人，臨終不昏迷，即使不能證得果位，死後也能生於梵天。如果不息滅瞋心，就不能獲得這些功德。

(8)若是這樣還是不能息滅瞋心，就嘗試作界的分析。以身的三十二相作分析（參看不淨觀的部分）。你是忿怒他的頭髮嗎？或是對毛、爪……乃至尿管怒呢？對髮等地界忿怒嗎？對水界、火界、及風界忿怒嗎？或者因為五蘊、十二處、十八界的和合，而稱爲某某名字的人而忿怒呢？對色蘊忿怒嗎？或對受、想、行、識蘊而忿怒？或者對眼處而忿怒……及至意處而忿怒……如果這樣分析下去，就像在虛空中作畫，你的忿怒將無可置之處。

(9)如果不能這樣對界分析而息滅瞋心的人，應當行施。把自己的東西，布施給那個人，這樣做不但自己對那個人的瞋恨會息滅，而且那個人從往世以來對自己所懷的忿怒，也會在那一剎那消滅，這種布施實在有很大的威力。

貪愛能令先造一切善不善業，漸增勢力能生生死，又欲界者，從受用境，觸緣生受，味著生愛，應多修習內外不淨及貪欲塵所有過患，而正遮除。如果是「貪」煩惱，應該知道它是使先前所造善、不善業增長勢力，進而引發生死輪迴最主要的原因。就像種子受到雨水的滋潤，更促進它的成長一樣。另外，

欲界的眾生，在六根面對六塵時，總由觸受而生愛著，因此應當多多修習內、外的不淨，以及思惟貪欲所生的一切過患，予以遮除。

世親大阿闍黎云：「鹿象蛾魚蠅，五類被五害，一害沉恒常，近五何不害。」世親大阿闍黎說：「若是愚痴性重，就會墮畜生道。如無智好打縛者，報生鹿象中；痴性重者，生蛆蟻飛蛾等；瞋恨重者，生蛇蠍毒蟲類；憍慢重者，生虎獅子等；多疑不信者，生狐狼中；貪欲重者，生鵝鴿孔雀鴛鴦鳥等。眾生常受貪、瞋、痴、慢、疑五毒的惱害，只是一類的煩惱都難以忍受了，何況是五類同時的逼惱。」

又易生難離，謂愛四事，利譽稱樂及於此等四相違品，意不歡喜當修對治。此彼總修生死過患，特修念死，即能退除。另外，令我們貪著難捨的，是世間的八風——引發我們貪的「利、譽、稱、樂」；以及引發我們瞋的「衰、毀、譏、苦。」應當多修「無常想」和「念死」來去除。

「不淨觀」的修法如下：

一、以語讀誦——順讀、逆誦身的三十二部份，如此心不至於散亂，身的三十二部份也能明白。

『髮、毛、爪、齒、皮』 『肉、腱、骨、骨髓、腎臟』

『心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟』 『腸、腸間膜、胃中物、糞、腦』

『膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪』

『淚、膏、唾、涕、關節滑液、尿』

二、以意讀誦（即默讀）

三、以色——應當確定髮等之色。

四、以形——應當確定髮等的形。

五、以方位——自臍以上為上方，臍以下為下方。

六、以處所——當各各確定其處所。

七、以界限——每一部份的上、下、橫的界限為自分界限，髮不是毛，毛不是髮，如是分別他分界限。

注意事項：

一、按次第——自讀誦以後，當次第的作意，不要跳一個的作意，否則只有心疲勞而失敗，不能完成修習。

二、不過急——過急則對內容不明瞭，無法達其效果。

三、不過緩——過緩則無法達其終點。

四、除散亂——散亂不除，終不能得止。

五、超越相——超越三十二部份的名相、概念，而置心於厭惡中。

六、次第撤——應撤去那些不於心中現起的部份，為次第撤去作意。在數數作意中，有些部份於心中現起，有些則不現起。在那些現起的部份中先作意。

如果二分同時現起時，必有一分是比較好的，當於那現起的部份數數作意，而升起禪定。

舉例：髮

1. 色——黑、褐、白等色。

2. 形——長圓如杆之形。

3. 方位——生在身的上方。

4. 處所——兩側以耳朵邊，前以額際，後面以項爲限。

5. 界限——下以髮根自己的面積，以上虛空。橫以諸髮相互之間爲限，這是髮的自己的界限。髮非毛、毛非髮，如是不與其他髮以外的三十一部份混同，而髮爲單獨的一部份，這是髮的他分的界限。

其次確定此髮的色等五種的厭惡：

1. 依髮之色是厭惡的——如在一鉢心愛的粥或飯中，雖只見少許像頭髮的色的東西，也會厭惡的說：「這裡混雜著頭髮，快拿開。」

2. 依髮之形是厭惡的——如在夜間吃飯，若觸著像頭髮之形狀時，也同樣的厭惡。

3. 依髮之香是厭惡的——若把頭髮投入火中，氣味就更討厭了。

4. 髮的所依是厭惡的——頭髮是依於膿、血、尿、屎、膽汁、痰等所流之處而生，故也厭惡。



5. 髮的處所是厭惡的——此髮生於三十一部份的積聚中，猶如生在糞堆上的菌，也如生於塚墓與糞穢等處的野菜，故甚厭惡。

如何由念身依次降伏五蓋而證初禪：

1. 於髮等部份，確定了他們的色、形、方位、處所、界限。
2. 以色、形、香、所依、處所的五種而作「厭惡、厭惡」的憶念。
3. 由憶念「厭惡」自然捨於愛欲而得鎮伏「貪蓋」。
4. 因捨於隨貪，而他的瞋恚亦捨，故得鎮伏「瞋蓋」。
5. 由於勤於精進故，捨斷「昏沉睡眠蓋」。
6. 因無追悔而作寂靜法的精勤，故捨斷「掉舉惡作蓋」。
7. 對指導的師及修行的法和果而得除疑，如是捨除了「疑蓋」。
8. 同時以心的攀緣為相的尋生起（尋支），成為相續思惟作用的伺（伺支），獲得殊勝的證悟之緣故喜（喜支），由喜意而生輕安，因輕安而生樂（樂支），由樂而生心定，故因樂而成心一境性（一心支）。

慢於現法最能障礙當生之道，及是當來奴賤等因，故應斷除。如果是「慢」煩惱，應該知道它是將來想要成就最大的障礙。它不但妨礙見道、修道，而且還是未來投生爲奴隸、下賤種性最主要的業因。所以應當勤修對治予以斷除。

如親友書云：「當數思惟老病死，親愛別離及諸業，終不能越自受果，由對治門莫憍慢。」如親友書中說：「應當經常思惟生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛等八苦，以及種種業果的道理，來對治憍慢心。」

若於四諦三寶業果獲得定解，則不復生疑惑隨眠。如果能對苦、集、滅、道、四聖諦，以及三寶、業果等內容，生起決定的信解，不但能對治慢心，同時也調伏了「疑」煩惱。

又睡眠昏沉掉舉懈怠放逸無慚無愧忘念不正知等，諸隨煩惱最易生起，障修善品，當知過患修習對治，率爾率爾令漸微劣。其過患者，如親友書云：「掉悔、瞋恚，及昏沉睡眠，貪欲，並疑惑，應知如是五種蓋，劫善法財諸盜賊。」

「勸發增上意樂經云：「若樂睡眠與昏沉，痰癘風病及膽疾，其人身中多增長，令彼諸界極擾亂。若樂睡眠與昏沉，集飲食垢腹不清，身重容顏不和美，所發言語不清晰。」又云：「若樂睡眠與昏沉，其人愚癡失法欲，凡稚退失一切德，退失白法趣黑闇。」念住經云：「諸煩惱所依，獨一謂懈怠，誰有一懈怠，彼便無諸法。」集法句云：「若行於放逸，即壞凡夫心，如商護財貨，智當不放逸。」本生論云：「捨慚爲天王，意違於正法，寧瓦鉢蔽衣，觀敵家盛事。」親友書云：「大王應知念身住，善逝說爲唯一過，故當厭力勤守念，失念則壞一切法。」入行論云：「雖諸具多聞，正信樂精進，由無正知過，而令有犯染。」不能如是斷諸煩惱及隨煩惱，然當不順煩惱，不執彼品，視如怨敵，是爲現在必不容少，故應勵力攝對治品，破除煩惱，清淨自內所受尸羅。大覺嚩弟子吉祥阿蘭若師謂內鄔蘇巴云：「智然後有人問汝弟子眾，以何而爲教授中心，則定答爲已發神通或見本尊，然實應說於業因果漸漸決定，於所受戒清淨護持。」故修之成就，當知亦是無明等惑，漸趣輕微。能感現後二世純大罪

苦，謂與他鬥爭，然於爾時一切眾苦，捨命強忍，其傷疤等返自顯示，謂此即彼時所傷，若斷煩惱發精進時，忍耐苦行，極爲應理。入行論云：「無義被敵所毀傷，若尚愛爲身莊嚴，爲大義故正精進，小苦於我豈爲損。」若能如是戰勝煩惱，乃名勇士。戰餘怨敵如割死屍，雖不殺害自亦當死。入行論云：「輕蔑一切苦，摧伏瞋等敵，勝此名勇士，餘者如斬尸。」故又如論云：「住煩惱聚中，千般能安住，如野干圍獅，煩惱不能侵。」道所治品，莫令侵害而當勝彼。已說共中士道次第。

又睡眠昏沉掉舉懈怠放逸無慚無愧忘念不正知等，諸隨煩惱最易生起，障修善品，當知過患修習對治，率爾率爾令漸微劣。另外，如睡眠、昏沉、掉舉、懈怠、放逸、無慚、無愧、忘念、不正知等，是最容易生起的隨煩惱，也是修習一切善品最大的障礙。應當先認識清楚它的過患，同時勤修對治，使它的力量能日漸減少。

其過患者，如親友書云：「掉悔、瞋恚，及昏沉睡眠，貪欲，並疑惑，應知如是五種蓋，劫善法財諸盜賊。」關於煩惱所生的過患，在親友書中曾經提到：「掉悔、瞋恚、昏沉睡眠、貪欲、以及疑惑，是障礙修善的五種蓋覆。就如劫財的盜賊，這五蓋劫去了一切善法財，使功德、善品很難生起。」

勸發增上意樂經云：「若樂睡眠與昏沉，痰癆風病及膽疾，其人身中多增長，令彼諸界極擾亂。若樂睡眠與昏沉，集飲食垢腹不清，身重容顏不和美，所發言語不清晰。」勸發增上意樂經中說：「喜歡睡眠和昏沉的人，不但身中多痰，而且容易羅患風病和膽疾，導致四大不調。樂於睡眠和昏沉的人，容易累積食物的垢穢，導致腸胃不乾淨，而且身體粗重，容貌無光澤，說話時言語也不清晰。」

又云：「若樂睡眠與昏沉，其人愚癡失法欲，凡稚退失一切德，退失白法趣黑闇。」又說：「喜歡睡眠和昏沉的人，愚痴性重，失去了希求聞法、修法的心，致使一切功德很難生起，一切善法也容易退失，日漸趨向無明黑暗。」

念住經云：「諸煩惱所依，獨一謂懈怠，誰有一懈怠，彼便無諸法。」念住經中說：「一切的煩惱，都由懈怠而來，只要一有了懈怠，所有的善法都難生起。」

集法句云：「若行於放逸，即壞凡夫心，如商護財貨，智當不放逸。」集法句中說：「由於放逸、懈怠，才使我們的心生煩惱。想要心不生煩惱，就該好好的守護，讓它住於正念當中，就像商人善於守護財貨一樣。」

本生論云：「捨慚為天王，意違於正法，寧瓦鉢蔽衣，觀敵家盛事。」本生論中說：「寧願貧窮到上無片瓦、衣不蔽體，也不願意捨棄慚心，違背佛法當上天王，若是讓無慚等煩惱不斷增長，就好比使敵人日漸坐大一樣。」

親友書云：「大王應知念身住，善逝說為唯一過，故當厥力勤守念，失念則壞一切法。」親友書中說：「大王！應該知道正念的重要。佛說我們唯一的過失，就是無法心住正念。一旦失念，就使一切善法壞失，所以應當精勤守護正念。」

入行論云：「雖諸具多聞，正信樂精進，由無正知過，而令有犯染。」入行論中說：「即使已經具備多聞、正信而且精進不懈怠，如果沒有正知力來防護不失念，仍會因為心生煩惱，而使戒行有所違犯。」

不能如是斷諸煩惱及隨煩惱，然當不順煩惱，不執彼品，視如怨敵，是為現在必不可少，故應勵力攝對治品，破除煩惱，清淨自內所受尸羅。縱使還不能斷除根本煩惱和隨煩惱，也不應當隨著煩惱轉，任由它增長、串習。應該不執著貪等煩惱，而將它視為怨敵。就算眼前還不能減少它，至少也應盡力修習對治法，進而將來做到破除煩惱。唯有如此，才能真正清淨守護所受的戒律。

大覺嚆弟子吉祥阿蘭若師謂內鄔蘇巴云：「智然後有人問汝弟子眾，以何而為教授中心，則定答為已發神通或見本尊，然實應說於業因果漸漸決定，於所受戒清淨護持。」故修之成就，當知亦是無明等惑，漸趣輕微。阿底峽尊者的弟子吉祥阿蘭若師對內鄔蘇巴說：「一旦見道得根本智後，就會有人問你的弟子們說：你們最重要的教授是什麼？他們一定會回答說：如何開發神通或親

見本尊。但是實際上應該說：最重要的教授是，對於業果的道理，漸漸清楚明白；對於所受的戒律，也能漸漸護持。」所以，所謂的修行成就，應當是指無明等煩惱，逐漸在減輕才對。

能感現後二世純大罪苦，謂與他鬥爭，然於爾時一切眾苦，捨命強忍，其傷疤等返自顯示，謂此即彼時所傷，若斷煩惱發精進時，忍耐苦行，極為應理的。由於無明等煩惱，是引生現在世和將來世大苦的主要原因，所以應該修一切的對治法和他們鬥爭。如果對煩惱所引發的痛苦，強行忍耐的話，不但不能斷除煩惱，反而還會被它所傷，而一再顯示受傷的疤痕而已，這種痛苦是不應該忍耐的。但如果在勤發精進斷除煩惱時，所生的痛苦，就應該儘量地忍耐，這才是合理的苦行。

入行論云：「無義被敵所毀傷，若尚愛為身莊嚴，為大義故正精進，小苦於我豈為損。」入行論中說：「若是無緣無故的被敵人毀傷，還把傷痕當成是自身的莊嚴，這是毫無意義的舉動。可是，如果為了大利益，而勤發精進所受



的小苦，又怎能損傷我呢？」

若能如是戰勝煩惱，乃名勇士。戰餘怨敵如割死屍，雖不殺害自亦當死。入行論云：「輕蔑一切苦，摧伏瞋等敵，勝此名勇士，餘者如斬尸。」如果能夠忍受一切的苦，進而戰勝煩惱的話，就是真正的勇士。其他的煩惱怨敵，當然就能輕易地摧破，輕鬆的程度，就像是割下死屍身上的肉一般，不用加以殺害就已經死亡了。正如入行論中所說：「若能輕忽斷煩惱時所生的一切苦，就能摧伏瞋等怨敵，能戰勝煩惱怨敵的，就稱為勇士。如果能斷除根本煩惱，其餘的隨煩惱，當然也如斬尸般的容易了。」

故又如論云：「住煩惱聚中，千般能安住，如野千圍獅，煩惱不能侵。」道所治品，莫令侵害而當勝彼。又如論中所說：「苦是讓自己安住在煩惱當中，煩惱是不會受到侵害的，就像狐狸想圍困獅子，獅子一點也不會受到傷害。」因此，所有對治煩惱的方法，都是防止不受煩惱的侵害，進而能戰勝煩惱。已說共中士道次第。以上所說，是共中士道的部分，已經全部介紹完畢。

