

《菩提道次第广论·卷六》释·第73讲

释法音法师于2007年10月4日讲授

前行开示：

祖师曾说：「惟愿皆能亲现见，轮回总别诸过患，至心向往佛正法，入正法道祈加持。」意即，祈愿能恒常现证六道有情于轮回中所蒙受的一切总苦及别苦的种种过患，由充分了知苦谛过患，而至心趣向于欲断苦果必先断除苦因，而断苦因之道唯有佛教授的正法，故应精勤于修学佛道，令心入法、法入道，祈求上师三宝的加持能转化身心。

佛法主要是引导有情究竟离苦得乐的方便，佛法的教授主要是指向涅槃，涅槃也有多种，如有余涅槃、无余涅槃、自性涅槃、无住涅槃等，不论属于何种涅槃，其果德皆由精进心生起对治道，将心上的垢染分分断尽，已不再生起垢染而有的心的功德，即涅槃之义，亦称为灭谛，这是出世间的、无漏的、清净的、不变异、究竟的功德。

因此，不论修学任一法门，应建立与成就涅槃有关的修学之理；亦即唯一主要的修行是致力于内心生起法的功德，进而调伏、断除自心烦恼，才有趣向涅槃法宝的可能。此中，若能具足道次的内容依次修学，如法如量而修更属重要。不论是动态的共修或是静态的独修，皆应以道次教授摄持；设不如此，则易成见行

不一，心法难以结合。

正文：P156⁺3~P159⁺5

《入行论》云：「虽长夜修行，念诵苦行等，若心散乱修，佛说无义利。」此说一切散乱善行，其果微少。

提要：

修行成就所不可或缺的条件，是须具足法义的认知与止观的能力。

《入行论》〈静虑品〉说：虽然有情日夜精勤于修行、念诵仪轨或苦修等法行，若正行修习时心生散乱，无法专注（指不具止观力，特指不具止力），佛说如是修行其利益微少。因此，若修善行不具止观力摄持，散乱而行，则利益极小（指仅得人天增上生果）。

补述：

行者若心行具足清净意乐，正行时能专住于所缘境，制心一处修佛法义，则其功德与本质较为殊胜。一般而言，定慧范围较广，止观范围较狭，亦即止观是属于层次较高的定慧。另外，观修时除了法义所缘正确圆满之外，身心必须调合，即心能安住不令散乱、身能安定不令晃动，以具九节风或依毗卢遮那佛等八支坐法，如是所修的品质较佳。

师长教诫说，修习止观或能得神通，但与其得神通不如观修道体的法义更为有益，就如外道也具止观，但以不具无我见，故无力得究竟解脱，不成圣者，故

说缘法义的观察修极为重要。若能具足正确圆满的法义的内容，再配合止住的专注及思择的观察而修，即如虎添翼，力道转增，较易生起功德。

又《修信大乘经》云：「善男子由此异门，说诸菩萨，随其所有信解大乘，大乘出生，当知一切，皆是由其不散乱心，正思法义之所出生。」

又佛说《修信大乘经》说：具足大乘善根的善男子、善女人等，由如是多门宣说大乘菩萨的教授，如其随诸菩萨经由闻思大乘、信解大乘，以及依大乘道所修而生的功德，当知如是一切都是因菩萨心不散乱，如理正知、思惟观察法义所生（指出生之义）。

此中不散乱心者，谓除善所缘，不向余散，法及义者谓文及义，正思惟者，谓以观慧观察思择，由此显示随修一切功德之法，皆须此二。

此中，心不散乱者，指最初专注某一所缘境的心，而后彼安住之心外散于善法或恶法的其它所缘，此为散乱之义（散乱分流散与掉举）。法及义者，指法的文词教授（指法句）与法义的精华（指法义）。正思惟者，指以观察、思辨法义的总相、别相、定义等，以作意而思择修（喻如修习菩提心：知母、念恩……等行相，此为观察性，非专注性）。由此可知，这显示了任修一切法门，令生功德皆须具足上述的观察思择与专注止住之理，彼二法为必要条件。

补述：

散乱分流散与掉举：

流散：缘善法的散乱，与当下所缘无关，如修定时想到诸佛功德，此以正念对治。

掉举：为贪心所摄，指心往外昂，所缘为恶法或无记法，令心外散、不能专注，此以内摄对治。

沉没：指心往内摄，令心不清明、昏沉、沉重、不具执持力，此以修光明想对治。

修止：必须以与第六意识同俱的定心所制心一处，即以前五根识随一取所缘行相，或以心识取法的意义，依所缘总义的行相，以此定心所制心一处而安住，且清明有力的执持。亦即不外散于他所缘境（指心专注的那一分名止——如风不动摇）。若以所得时数，则得止须四小时心定于善所缘不为沉掉所动。专注持名念佛、专注法义，是以定力或止力修行，不名正行修止。

修观：是以特别心观择某一所缘境（指心证境、观照法义那一分名观——如明灯）。

严格说来，止观必须具轻安（即随心所欲，等持久修亦不疲累，住于清明状态），且止为极高的禅定力，观为极高的智慧，必具相当的条件，现今所修习的定慧大皆是随顺止观，难得具相，因为具相止观已是上界地摄的修慧心。

故说引发三乘一切功德，皆须二事，一除善所缘心不余散，专一而住真奢摩

他或其随顺。二善观察善所缘境，如所有性尽所有性，毘钵舍那或其随顺。

故说引发或生起声闻、缘觉、菩萨三乘菩提功德，皆须具足止观二法的能力，即：

第一，即一心专注于当下的善所缘境外，令心不外散或内摄，制心一处（即心离沉没掉举，澄明安住——无外散的掉举与内摄的沉没）即名止（即奢摩他）或得随顺的止（即止住修）。

第二，即于善所缘境，以智慧力如实观察、思择胜义谛（即如所有性）与世俗谛（即尽所有性）的二谛的究竟实相，此缘二谛的慧观即名胜观（即毘钵舍那）或称随顺胜观（即思惟修）。

补述：

如上所说功德的生起皆具止观力，是针对具相的入道行者，于修慧时须以止观力摄持，才能生起功德而说；一般凡夫的善行或如修习菩提心法等，则以伺察识及修习随顺止观仍得以生起。一般而言，在闻慧、思慧阶段不须止观力仍能生起功德；事实上，生起功德的主因为具足正法教授，止观为俱作缘。

止观是一种能力，又依于动机上可区分为，善所缘的止观与恶所缘的止观，故止观不含遍为善。

如是亦如《解深密经》云：「慈氏，若诸声闻，或诸菩萨，或诸如来，所有世间及出世间一切善法，当知皆是此奢摩他，毘钵舍那所得之果。」此中若无真实止

观及随顺二，则三乘一切功德，非定皆是止观之果。

如上又引《解深密经》〈慈氏品〉说：佛告弥勒菩萨，不论是声闻、或诸大乘菩萨，乃至断证功德圆满的诸佛如来，以及所有一切世间或出世间圣者道的善法，当知所得的功德皆来自于止观力而成办，皆是止观所导出的果德。因此，若没有具相止观或随顺止观二者随一，则无法成办三乘一切功德。

补述：

虽然不具足具相止观即生不起诸多功德，而且也无断障，因为有力断障即须生起缘空性的止观，但是也并不是说没有具相止观就不生功德，例如最初生起出离心与菩提心等，具足随顺止观即得生起。

如上略说止观，乃是宗大师为令学者于当下修学四谛法时，除了理解义理之外，也能多加串习、思惟、观察、修习；为令了知：生起功德的要件是具足正确圆满的教授及止观能力。

如是八苦之中，初思惟生苦分五。众苦所随故生为苦者，谓诸有情那洛迦中，及诸一向唯苦饿鬼，并诸胎生卵生，如是四类，于初生时，便有无量猛利苦受，随逐而生。

如是宣说八苦。

第一苦，思惟生苦，分有五种，即：

1.众苦所随——即凡由惑业力投生者，如诸纯苦(即一向之义)的地狱道、饿鬼道，胎生的人道、畜生道；卵生的鸡、鸭等；湿生的蚊、蚁等四生有情，于初生时必已蒙受猛利大苦，随苦而出生，故生为苦。

补述：

《俱舍论》说：由住胎至出胎期间，名为生；中观宗则说，由中有最后刹那心识入父精母血结生相续时，名为生，而结生的第二刹那即为老(指变灭之义)。

粗重所随故生为苦者，谓三界一切诸行，为烦恼品粗重所随，无堪能性，不自在转。三界有情诸行生起，皆为烦恼品类粗重随逐。总之由有生住增长，烦恼种子随逐流转，故无堪能安住善事，亦不如欲自在而转。

2.粗重所随——即凡由惑业力投生三界地摄的一切情、器世间因果所行的有为法，不论正报或依报皆为烦恼粗重性所随行，此令有漏身心具不堪能性，不由自主的任彼而转。因此，一切有漏的三界有情因果所行的身心的生起缘起，皆为无明烦恼所生，也随逐于烦恼之力而轮转。总之，由于有染污的结生，并相续地安住增长着，故令烦恼种子随得现行，令身心为烦恼所系缚，令不堪安住于善所缘或行诸善行，也不能如自所欲自在而转，故生为苦。

补述：

一般粗重的意义有三，即：

①禅定的相违品——身心不堪能、不调柔于善所缘。

②所知障的果报——指二乘阿罗汉虽已断烦恼，身行走不具威仪等身态、语谩骂他人、意仍有四种无知等业行，此名身口意的粗重，因为阿罗汉只断烦恼障，未断烦恼习气故（即应成派的所知障）。

③令身心不自主者——即指烦恼现行与种子。此处是指后者。

凡夫众生一出生即为身所自在，身为心所自在，心为惑业所自在，如是流转不已。

众苦所依故生为苦者，谓于三界既受生已，由此因缘，便能增长老病死等，无边众苦。

3.众苦所依——指三界六道有情，在未截断生死流之际，有生必有死；一旦结生，必依此因缘相续而增长蒙受老、病、死等无边众苦，故生为苦。

补述：

凡是随因缘变化者，即名无常。若有漏无常之因为染污性，则其果必也为苦的本质，坏苦亦复如是；但若观待佛的无漏无常之因，则其果必不是苦的本质，因此无常也不含遍是苦。

烦恼所依故生为苦者，谓于生死既受生已，便于贪境瞋境痴境发生三毒，由

此能令身心苦恼不静，不安乐住，谓诸烦恼，由种种门逼恼身心。

4.烦恼所依——指三界六道有情，在未截断生死流之际，一旦结生，便于三境（指可悦爱境、不可悦爱境、中庸境）生贪瞋痴三毒（指于可悦爱境生贪、于不可悦爱境生瞋、于中庸境生痴），由此三毒炽盛，故令心不得寂静、令身不得自在安乐，为苦恼所逼。因为有生，才由烦恼以种种门径、方式逼恼身心不安乐住，故生为苦。

补述：

凡夫众生的轮转实况，皆由惑业苦所感招、所集摄，当蒙受苦果之际，又于苦中缔造另一苦因，如是惑业苦、苦惑业而辗转不已。

不随所欲离别法性故生苦者，谓一切生最后边际，咸不出死此非所爱，此复能令唯受众苦。

5.不随所欲，离别法性——即凡夫有情有生必有死，这是法尔缘起，任谁也无法遮止，即在生命最后边际，虽百般不舍、不愿、不堪其苦，也唯有承受极非可爱的死的果报，由不得已。必然导致死苦及能令蒙受种种苦受，皆肇始于生，故生为苦。

补述：

一切有为无常法皆具生灭性，因缘所生，因缘所灭，不能久住，此名法性；生老病死也是生灭法，甚而净土也有变异性。

故应思惟如是生时，众苦俱生，粗重俱生，生复能引衰老病等烦恼死亡，此

亦能令受苦道理。

故应深刻思惟，凡由惑业力投生的有漏有情，初生时身心蒙受猛利诸多大苦，身心为烦恼粗重所系缚不堪安住于善所缘或行诸善行，一旦有生接而即有老、病、死等无边众苦，直到生命最后边际也不由自主，终究面临死亡。如上种种苦受，皆是依于生所得的间接或直接辗转而来的苦受，应如是思惟此诸生苦。

特住胎时受何苦者。如《弟子书》云：「极猛臭秽极逼切，最狭黑闇徧蔽覆，

住胎犹入那洛迦，身屈备受极重苦。」

提要：

特说胎生众生住胎之苦，可分五种，即：1.处不净之苦。2.母食之苦。3.住胎热苦。4.母的行动及饮食引生之苦。5.出胎之苦。

特说胎内得遭受的种种诸苦。如龙树菩萨《弟子书》说：胎生的众生，于胎内须受极臭的气味，在极黑闇又狭窄的空间，被黑闇笼罩着，住于胎内犹如住地狱一般，身体弯屈，其间身心倍受猛利众苦所逼。

此诸文义，如《入胎经》云：「无量不净，周徧充满，多千虫类之所依处，具

足最极臭秽二门，具足非一骨鑠穴孔，复有便利清脑脑膜髓等不净，生藏之下熟

藏之上，面向脊骨背对腹皮，于月月中，出诸血相以之资养。

提要：

胎内处不净之苦。

如上《弟子书》的涵义，诚如《入胎经》说：一旦入母胎，腹中充满诸多的不净物，为诸多细菌或寄生虫寄居于内，有最极污秽的大小便道，且有诸多骨鑠穴孔，以及有便液、清脑、脑膜、骨髓等不净物，子宫位于胃之下膀胱之上，面向母亲的脊椎骨，背对母亲的腹皮，每月每月中胎儿以脐带摄取母亲的血液作为滋养。

母食食时，以二齿鬣细嚼吞下，其所吞食，下以口秽津涎浸烂，上为脑膜之所缠裹，犹如变吐。所有食味，从母腹中入自脐孔，而为资长，渐成羯罗蓝，頞部陀，闭尸健南，手足微动，体相渐现。

提要：

胎内承受母食之苦。

当母亲受用食物时，咀嚼后的吞下的食物，下为唾液浸烂，上为脑膜所缠裹，犹如呕吐物。胎内所受的食物皆由脐带中摄取以为滋养增长。渐渐地成羯罗蓝位（指第一周，父精母血结合凝结，如生酪），頞部陀（指第二周，酪不化，如有膜之疱已稍成坚硬），闭尸（指第三周，已形成肌肉，但不堪接触）、健南（指第四周，肌肉转硬，已堪接触），最后手足微动，胎

儿体相渐渐显现(指第五周,二腿上部、二肩及头形,五处已明现)。

补述：

关于胎中身躯依次增长之理,《入胎经》说子宫的母胎在女之胃下、膀上。其间有胎内五位：

第一周：为凝酪，梵音译为羯罗蓝，即如奶酪搅动而成极凝稀状，与此同时，由细分四大之地风作执取，水风作摄持，火风作成熟，风风作增广。

第二周：生起新风令作成熟，而为膜疱，梵音译为遏部悬或颞部陀，此时内外如酪不化，或如有膜之疱已稍成坚硬。

第三周：生起新风令作成熟，而为血肉，梵音译为闭尸，此时已形成肌肉，但不堪接触。

第四周：生起新风令作成熟，而为坚肉，梵音译为健南，此时肌肉转硬，已堪接触。

第五周：生起新风令作成熟，而为肢节，梵音译为钵罗奢怯，此时形成了二腿上部、二肩及头形，五处已明现，细肢即依此开展。此后，长出毛、爪，称毛爪位；接着眼等根出生，称根位；最后根的所依处分明显现，称形位。

胎外五位指幼儿、青少年、壮年、壮老年、老年。

手足面等胎衣缠裹，犹如糞秽，生臭变臭猛暴黑闇，不净坑中上下游转，以

诸苦酸粗咸辣淡，犹如火炭。食味所触，犹如苍蝇，以不净汁而为资养。如坠不净，臭秽炽然，淤泥之中命根非坚。

胎儿的手、脚、脸部都缠裹在胎衣内，犹如居住在极臭、黑闇、不净的粪坑中上下游转，母亲所食的酸粗咸辣淡等种种食物，入胎内犹如火炭的炙热难受。住胎中犹如苍蝇以不净物作为滋养。其处境就如堕入恶臭污秽的淤泥之中，命极危脆。

又母身内所有火力，煎炙偏炙极偏煎炙，烧热偏热极偏烧热，烧然偏然极偏烧然，受诸猛利粗恶难忍，非所悦意极大苦受。

提要：

胎儿得承受母亲体内火气之强、中、弱的热气之苦。

又母亲所有的火气，煎炙、偏炙、极偏煎炙彼胎儿的身体；烧热、偏热、极偏烧热彼胎儿的身体；烧然、偏然、极偏烧然彼胎儿的身体，胎中感受诸多猛利、粗恶的热苦，其苦极不可爱极难忍受。

补充：

胎中若母亲喝热、身体发热、剧烈运动等，胎儿也会同时感受不同强弱之苦。

如如其母转动，偏动极偏转动，如是如是如被五缚，亦如投掷糖煨坑中，受

诸猛利粗恶难忍，非所悦意，难以为喻，极大苦受。」

又如母亲的行住坐卧随一动作，胎儿皆会随之转动，彼头、四肢犹如被系绑般，就像被扔入火烬燃烧之坑中，其苦极不可爱极难忍受，彼极大苦受不可言喻。

如其母，若受饮食太多太少及食太腻太干太冷太热，咸淡苦酸及太甘辛，若行欲行，若太急走，若跳若倒，若住火前，或蹲居坐，亦说于胎起大痛苦。生藏上压熟藏下刺，如被五缚插之尖标。

提要：

蒙受母亲饮食及行动所引生之大苦。

如其母若饮食不知量或不合量，如过多、过少、过于油腻、过于干涩、过于冰冷、过热、太咸、太淡、太苦、太酸、太甜、太辣等五味杂陈皆令胎儿感受其苦；行动方面，若行非梵行、若走动过急、若跳、若倒立、近于火边、或蹲、或坐等威仪不合宜，胎儿亦能蒙受其大苦；胎儿住胎于胃之下膀胱之上犹如被挤压或如被尖锐物所刺，头及四肢犹如被绑插着的尖标，痛苦万分，极难忍受。

从胎产时及产出时，所有众苦，亦如《弟子书》云：「此渐如硬压油具，压迫其次方得生，然未尔时即舍命，唯是受苦业力强，住不净中颠倒身，湿烂裹胎极

臭秽，猛逼切痛如溃疡，犹如变吐宿念舍。」

提要：

叙述胎儿生产时及产后所受众苦。

意即，胎儿生产时及产后所受的众苦，如《弟子书》说：胎儿出生时所经的产道极为狭窄，如同被挤压榨油一般，受种种压挤、压迫才得出胎；虽受猛利压挤并未丧命，乃是由于苦的业力强大使然，不致丧命；胎儿住于不净的子宫中，即将出胎前头会反转，头向下，脚向上，被又湿、又烂、又臭的胎衣裹着，出产门时蒙受猛利的痛苦如溃疡之痛，彼时其苦难忍，一心唯求速疾出胎，犹如尽速将体内不净物吐出远离痛苦一般。

此诸文义，如《入胎经》云：「次彼渐生一切肢节，从其粪厕腐烂滴坠，不净暴恶生臭变臭，黑闇可怖，粪尿熏粘臭气垢秽，血水常流，疮门之中，由其先业异熟生风，吹足向上令头向下，两手缩屈被二骨轮，逼迫偏迫周徧逼迫，由诸粗猛难忍非悦，最大苦受令其身分悉皆青瘀，犹如初疮，难可触着，身一切根悉皆楚痛，极秽胎垢徧粘其身，由干渴故，令其唇喉及以心脏悉皆枯燥，住此迫迍难忍苦处。此由因缘增上，宿业异熟生风吹促至极艰辛，始得产出。」

提要：

引《入胎经》具体叙述胎儿生产时蒙受大苦的过程。

如《入胎经》说：经由胎内五位，胎儿一切肢节逐渐成长，产道如同粪厕腐烂、不净、恶臭、黑闇、极可怖，被粪尿熏粘、臭气垢秽，且产道血水常流；由其宿业的异熟所生的风，令胎儿足向上，头向下，两手缩屈，经过骨轮时，被母亲的二骨轮逼迫挤压，其苦粗猛难忍，由于挤压，故令胎儿全身悉遍瘀青，犹如初疮，痛不可触，身体一切诸根皆同时蒙受痛楚；此外，极其污秽的胎垢遍沾全身，由于干渴的缘故，彼唇喉及心脏悉皆极枯燥，当生产时，胎儿即在此逼迫难忍的痛苦中出胎，由于此诸因缘，皆被宿业的异熟风吹动牵引，胎儿经由极大痛楚才得以出胎。

生已无间，被外风触如割涂灰，手衣触时如利剑割，当受粗猛难忍非悦极大苦受。」又说如牛剥皮。被虫所食，及如癩人徧身溃烂，加诸鞭撻极受楚切。又产已无间，取怀抱等及寒热触，亦当受诸粗猛难忍，非悦意苦。

提要：

叙述胎儿出生后蒙受之苦。

婴儿一出生，被外风吹触如同被刀割伤皮，伤口被涂灰般的痛苦，手或衣服碰触彼身体时就如为利剑所割一般，其苦粗极为猛难忍。又有说如同牛被剥皮后，被虫所吞食，又如癩人已遍体溃烂还加以鞭撻一般，感受极大的痛楚。婴儿一出生后，立即被抱入怀中或躺于床上，或寒、或热、或任所碰触，对于新生儿而言

皆为粗猛之苦。

八苦之中，特于此初及于最后，须殷重修。故如前说，当以观慧数数观察，而善修习。

提要：

总结八苦。

在八苦当中，因为生苦是诸苦的生源、五蕴炽盛苦是诸苦的根本，故于最初的生苦及最后的五蕴炽盛苦特须殷重修习。应如前说，以智慧思惟观察，由生苦所引出的种种诸苦的过患，乃至轮回五蕴的诸多苦相而善为修习。

重点思考：

- 1.何谓「虽长夜修行，念诵苦行等，若心散乱修，佛说无义利。」之义？
- 2.何谓不散乱、正思惟之义？所指为何？
- 3.散乱分哪二种？
- 4.随修决定胜功德之法，必须具哪二种条件？
- 5.生苦有哪五种？
- 6.何谓粗重所随之义？
- 7.何谓「不随所欲离别法性故生苦者。」之义？
- 8.一般住胎时有哪几种苦？

9.胎内有哪五位？胎外有哪五位？

10.八苦中，主要以哪二苦特应修习？