

# 菩提道次第广论 宗喀巴大师造 法音法师讲述

2006年9月14日

妙音讲堂开讲  
第四十二讲

一般礼拜时，应具三种意乐——第一拜顶礼现前三宝。第二拜顶礼现前的法及法师及十方三宝。第三拜祈愿上师三宝的教化，我能了知而依教奉行。礼拜时以此三种作意很重要，在色拉寺学习时，师长常如是叮咛，礼拜现前法及法师主要为法的来源，重视法故亦应重视说法者，乃至重视听法者，因此法从恭敬中求，恭敬法师非是损失却是功德的来源。同理，心量广大，对当下有缘的法及法师作礼拜，依师教授而闻法，同时作意礼拜十方的法及法师，虽不是亲自前往礼拜，但如此作意发愿，福报会增长。透过对十方法及法师的恭敬，祈能教化摄受，以法缘而言，此对我们帮助甚大。

最后调心为重，藉由听闻以佛法改变我们的身口意——趣向善良、具足智慧。每个念头如此安立，祈求眼前的法及法师及十方的法及法师，能够悲悯摄受我如法听受、如实了知，透过闻思修学，得到内心的相应，真实离苦得乐，以此为动机即能清净不会偏差，福报亦能广增，契合学佛意趣。

在此提示拜佛时如是缘念，修学菩提道次第教授，如宗大师所说——

| 动机清净纯正，一座如实了知听闻道次第功德是不可思议的，透过文字及文义的了解，慢慢安立佛所说的正知正见，依着正知正见产生正行，即名修行。修行即修心，修心才是根本，外在行为再好也是枝末，如种子腐烂一样。修心不可能马上成就，需要次第、方法及内容，所以，听闻是为了了解次第与内容，透过讲说、听闻的了解，增长修行与道业。

今日主题为下士道 || 念死无常；各宗各派于念死无常解释甚多，佛经所讲念死无常简释没有广说，我们依着祖师大德的论典学习，以格鲁派宗大师对念死无常的定义 || 第一、无常有两种（粗分、细分）无常，当下忆念粗分无常，属于下士道所摄。第二、不修习念死无常的过失有六（不舍现世、不去常执、心不修法、不清净修法、不贯彻修法、忧悔而死）。相反的，修习念死无常的功德是易舍现世、去常执、心转向修法、修法时可以清净修法、贯彻修法、安乐而死。从功过对比，产生非修不可。第三、要发何种心修习念死无常，不是以怕死而养生求长寿，有生必有死，这是法尔缘起、业果异熟，因此念死无常的意乐，要想有生必有死，生命的灭失不能掌控，因此害怕往生之前，没有累积广大的修行跟善行，这样的心修习念死无常才正确，怕的是没有道粮（意识上安立善业习气的正法功德）面临来世而无法远行，让我们临终不颠倒，投生比较好的中阴，来世生生增上以此为主。

念死无常既然重要，应如何修习念死无常呢？宗大师不共口诀 || 三根本九因相三决定。所谓三根本 || 第一、我决定必死，理由是死主必来，所以我决定必死，第二、我自己的寿命有减无增，不能增添也不

能回头，因此决定必死，如瀑布流水、牧羊人赶羊、屠夫屠宰畜生、如织布一般可以现见的，比喻寿命有减无增，决定必死，第三，唯生之际也无暇修法，决定必死，小时不懂学法，一生几乎一半时间睡觉、吃饭、工作，真实修行时间不多，从这三个理由之上，忆念自己决定必死，产生修法决定。今天研讨的内容为第二根本——死无定期，我们看文：

（第八十一页十行）

若日日中，能起是念，今日必死，下至能念多分是死，则能修作所当趣赴后世义利，不更筹备住现世间，若未生起如意乐，于现世间见能久住，便筹备此，而不修作后世义利。譬如若念久住一处，则计设备住彼所须，若念不住当他往者，则当备作所趣之事，故日日中，定须发起必死之心。

每天当中要生起今天是最后一天，日日是死日，今日必死，每天这么想的话，就会准备，因为你会想就要往生了，还有什么好留恋。当然不是放下一切世间法，而是如何准备来世，佛法是建立在前生后世上的，如果没有前生后世，一切佛法都不能建立，佛法讲的是三世因果观，不只有这世的因果，来世还有因果，如果想我今天就要死的话，就会造来世的因缘，以何能力去面对来世，不会一直筹备现世，如果生不起重视来世，今生为顺便的话，会认为我还可以久住，所做一切都以今生为主。以念无常做准备，心才能转向佛法及善行，来世才有利益，如果你的人生就像旅馆，不管你住几天，你不可能去大肆装潢准备的。

我在色拉寺时，住在师长家，花园里有很多花朵，师长天天浇花，我当然不做这些，只是想师长怎么都做这些赏花悦目的事，师长好像知道我的意乐，有一次跟我说：你是有国家的人，我有国家也不能回去，

印度就是我的第二故乡，我到印度快四十几年了，从二十几岁到六十几岁，黄金岁月都过去了，你随时都可以走，我不能走，我不让自己好过一点行吗？师长也许有其它意乐，主要你不把今生当家的话，只是住宿学习佛法而已，就会觉得这一切跟你都没关系，就不会想要当成家一样去布置久住，大概我们都和师长一样，以今生为主要吧！

噶当派的大德说过要如鸟飞空，以出家人而言，只有三衣一钵，就能如鸟一般，随时可以飞起来，没有任何沾染，对临终而言，除非你对受用不执着，否则就成了痛苦的因缘，因有久住的想法就会设备，以今生的目标为主要而努力，不会想来世的，想来世不是抛下今生，业会报的主要观察，在于业造完就变成业习气而存在，业是不断不常的，比如，我们做完布施之后的第二刹那，布施不见了，表示布施无常，可是业有感果能力的，因为它是善业，可是这都是因而已，等到碰到缘的时候才会感果，缘何时引发业成熟，不知道，所以业造完就会变成业习气的种子，所以所谓业力，就是业有感果能力，业力放在意识上，不是唯我上，也就是放在心上，心不会断，会一生一生延续，由前世我造业，来世去受报，业造之后不会完全不断，自他会变灭叫无常，就会有感果能力。

善业力感善业果报是决定的，所以生前要累积，不是要你放掉今生的意思，可以在世间法中去过日子，但是要做一点善事善行，以佛法的角度及内容指导你做善心善行，佛法不离世间觉，在世间的生活中，不能一心只为今生，要为来世启发善心，这才是有准备的意思，每天都要发起谛实的心——死无定期，每天都是最后一天，明天或来世哪一天

比较快来临，我们都无法预料，临睡等于临终，师长常说让每一天都没有后悔，身口意该忏悔的去忏悔，该随喜的随喜，该鼓励的鼓励，每天都是人生最后一日，每日都修法，每日临醒都正念发愿，正念检讨有必要，常想无常是坏灭体性，有什么值得那么的在意，把一切都占为己有是违背无常定律，要无常的因缘当中，多造作善因缘善，可是要随缘，因为无常所以要接受变化。

比如各位养孩子，好好跟孩子造作善因缘，可是尽力之后就要随缘，因为他是无常的，不是要你什么都不做，这部分要透过念死无常修习，让每天不后悔而修行。

（第八十二页一行）

此中分三。思瞻部洲寿无定者，总之俱卢寿量决定，诸处者各各于自能住寿量，虽无决定，然亦多数能得定限。

此中指忆念死无定期的三个理由：第一、南瞻部洲寿期无定，人道地方有十二处（四大洲、八小洲），我们是南瞻部洲的娑婆世界，寿量不定，而北俱卢洲寿量一千岁，不用耕种就可得受用，他们所造的善业比较好，可是因为定业不会想修行，这世北俱卢洲下一世欲界天，再下一世就到三恶道去，因为定业所以很难策发出离心，即使圣者菩萨也不太可能去，属于八无暇之一。诸处者指东胜神洲、西牛贺洲寿量虽没有一定，可是大部分是有定限的，而最没有定限是南瞻部洲。

总的一切有为法，未来都没有一定次第，很难预测未来如何，很多事情都是看因缘配合，不是有能力就能和合的，要有一些因缘才能成熟，各别而言，每个人的寿命也是无定，希望活很久可是你不能决定，南瞻

部洲的有情，外在身体受伤害，心里受创痛，寿量何时结束是无法决定的。

瞻部洲寿无定准，劫初寿数，经无量年，今后须以满十岁为寿长际，即于现在老幼中年，于何时死，皆无定故。如是亦如俱舍论云：「此中寿无定，未十初无量。」

看待其它三洲而言，南瞻部洲的寿量太无定了，**劫初寿数**（最早期南瞻部洲的人道）因为他们是化生、无量寿、五根具足、身遍光芒、随顺的相好装饰、以心乐（意触）替代饮食、可以飞行天空等，这是劫初人道的七种特色。释迦牟尼佛在人间降世时的人寿平均一百岁，每一百年减一岁，已经过二千五百年所以是减二十五岁，所以现在人道平均七十五岁，往下减到最低的人寿十岁，

集法句云：「上日见多人，下日有不见，下日多见者，上日有不见。」又云：「若众多男女，强壮亦殁亡，何能保此人，尚幼能定活，一类胎中死，如有产地，又有始能爬，亦有能行走，有老有幼稚，亦有中年人，渐次当趣没，犹如堕熟果。」

应当作意所见所闻，若诸尊重，或友伴等，寿未究竟，忽由内外死缘，未满心愿而死。念我亦定是如是法，应数思惟应令发生必死之心。

（第八十二页九行）

思惟死缘极多，活缘少者。谓于此命有多违害，谓诸有心及诸无心，若诸魔属，人非人等，众多违害及旁生类，损此身命，

亦有多种。彼等如何违害之理，如是内中所有诸病及外大种违损之理，皆应详思。

复次自身由四大种成，彼等亦复互相违害，诸大种界若不平等，有所增减能发诸病，而夺命根，此诸违害，是与自体，俱生而有，故于身命无可安保。

如是亦如大涅槃经云：「言死想者，谓此命根，恒有众多怨敌围绕，刹那刹那渐令衰退，全无一事能使增长。」

（第八十三页一行）

宝鬘论亦云：「安住死缘中，如灯处风内。」亲友书亦云：「若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最希奇。」四百论亦云：「无能诸大种，生起说名身，于诸违云乐，一切非应理。」

现是五浊极浓厚时，修集能感长寿久住大势妙业，极其稀寡，饮食等药，势力微劣，故皆少有能治病力，诸所受用，安然消后，能长身中诸大种分，势用亏减，故难消化，纵能消已亦无大益，资粮寡集，恶行尤重，念诵等事，势力微劣，故延寿等极属难事。

又诸活缘，亦无不能为死缘者，为不死故，求诸饮食房舍伴等，此复由其受用饮食太多太少及不相宜，房舍倒塌，亲友欺侮，是等门中而成死缘，故实不见有诸活缘，非死缘者。

（第八十三页九行）

复次存活即是趣向于死没故，活缘虽多，然无可凭。宝鬘论云：

「死缘极众多，活缘唯少许，此等亦成死，故当常修法。」

（第八十三页十一行）

思惟其身极微弱，故死无定期者。身如水沫，至极微劣，无须大损，即如名曰芒刺所伤，且能坏命，故由一切死缘违害，是极易事。

亲友书云：「七日燃烧诸有身，大地须弥及大海，尚无灰尘得余留，况诸至极微弱人。」如是思后，不见死主何时决定坏其身命，莫谓有暇，应多立誓，决从现在而修正法。

（第八十四页一行）

如迦尼迦书云：「死主悉无亲，忽尔而降临，莫想明后行，应速修正法，此明后作此，是说非贤人，汝当何日无，其明日定有。」

瑜伽自在吉祥胜逝友庆喜亦云：「国王所借身，无病衰乐住，尔时取坚实，病死衰无畏，病老衰等时，虽念有何益。」

三根本中极重要者，厥由思惟死无定期，能变其心故应励修。

（第八十四页五行）

第三思惟死时除法而外，余皆无益之三者。如是若见须住他世，尔时亲友极大怜爱而相围绕，然无一人是可随去，尽其所有悦意宝聚，然无尘许可得持住，俱生骨肉尚须弃舍，况诸余法。



# 菩提道次第广论 宗喀巴大师造 法音法师讲述

2006年9月21日

妙音讲堂开讲  
第四十三讲

有一位师长一直在山上遁世苦修，一次上山拜访师长，提到一些修行的经验，有西方团体邀请师长去讲授菩提道次第广论，师长回答不去，我问师长为何如此回答，师长说既然不是想真实修行多讲无义，这是师长的观点，其实他并不是不说，还是有对一些依止他的弟子做教说，理由是弟子依止上师，上师有责任对弟子作教法的诠释及指导修行，所以师长说因为他们天天有修持，所以我的讲说变成有意义跟价值，如灯火正燃烧，把灯油加入就会更炽燃。换句话说：如果你本身有付出修持上的加行跟投入，在经由师长的一些教法提示，透过原本的修行及教法知见的指导，会成为修行的增上因缘，如果都没有，顶多也只是安立正法习气，因为没有透过修行经验的累积，所以教法听闻本身利益不大，意义就不大。

有人基于安立正法习气的观点而去说法，如师长的观点则是必修而学，不修不学的心态及知见来学习佛法，这是比较正统及较高实修的层次。我们也是应如此安立，广略由个人因缘，以清净动机为调心而修行，为修行所以要学习，能如此就会有解行合一的模式来学佛，否则就是解

行分家，这样效果一定不好，即便我们的条件不是很好，但是法义就是要调心的，所讲的都是你的问题，很深很广的部分我们不能相应及掠摄，基本上还是触及到我们的问题，所以法义跟我们生活及内心的安立不是没关系的。

事实上是主要的方便，每个人都想离苦得乐，所以依正确的方法来承办，佛法是指向心地的改造跟工程的加行次第，我们要有这种认识之上，随份随力把佛法用在生活中，如我们所学道次第的内容，透过一些了解之后去集摄，思惟后记住再加以串习。如无常就是要我们认识无常的实相，我们就要多想我是无常的，因为无常的关系，所以我该怎么办，这些都可以想一想。

看到一些事，就要忆念到无常，从生活中境界上看到无常的真理，让自己产生定解一切的外相印证佛说的真理，更肯定无常的真理之上，去证它决定它，慢慢生起证无常的心，对一切事情的看待，就会以无常观来看待，才能有效的离开痛苦，督促自己的心转向佛法的修行，总之，佛法要去实用才有利益，边学边思惟边串习边运用，如此才能改造心及趣入离苦得乐的方便，否则学的少又没有运用，其实佛法的利益在你的身上是看不到的，希望不要让心与佛法分两边，尽量将所学的法义去让它心法结合，这部分要慢慢增上。

无常的修学是初、中、后都很重要，所以要先明白什么是无常的意义，包括所谓的粗分无常指春夏秋冬、生老病死这些粗糙的变异。所谓细分无常指有为法它会刹那刹那变灭，第一刹那在第二刹那就不存在。

当下所提是粗分无常，观修及证悟无常之前，必须先行决定修不修习的功过，如修习无常法慢慢可以去除常执、舍现世、心趣入修法、修法较清静、会贯彻完成、因为无常推动你去断恶修善、累积资粮，所以临命终时会安乐而死，这是事实，有准备比较有能力面对，相反不修无常就也有这些过失。

那如何发起念死不常的心呢？就是害怕。不是害怕我生前拥有的一切（身躯、外在的亲友、财富、权利等）都离我而去，因心中不舍而怖畏，而是怖畏因为无常，我面临我的临终跟来世，到底我在生前有多少的心力跟加行在法上，比如三士道教法的累积，功德在心上有多少串习，如果没有就要害怕。如何正修行之理，佛经讲很多重点，实修的话，祖师们的著作也很多，如宁玛派的《普贤上师言教》及噶举派的《解脱庄严宝论》，都谈到无常的修行之理，宗大师在广论以三根本九因相三决定来做为正修行无常之理，要将它熟记而且跟自己结合，师长说善法刻在心版上，恶法要如画水。

三根本九因相其实就是你的问题，要结合「我」，我决定必死的——我的生命没有因缘让它不死，决定死主必来，第二，我的寿命是有减无增的，一天一天步向死亡，是真实决定无法回头，第三，就算我为了工作为了生活，没有很多时间修行也一定会死亡，产生我既然决定必死，那我必须决定修法，产生修法决定的心。

第二要思惟我的死无定期——我的生死是死无定期的，因为总的南瞻部洲的寿期是无定的，只要死亡业力因缘成熟，我就会随时离开这人

世，第二，死缘极多活缘极少，自己的活缘便成别人的死缘，所以死无定期，第三，我身心都很微脆，心可以马上痛苦快乐，身可以立即死亡，小小因缘只要成熟没有不死的，想想情况如此产生如是思惟，应该产生立即修法决定。

第三要忆念我临命终时，除了佛法余皆无益，临命终时弥留之际，恩爱的亲友不可能随我们共去来世，只能独生独死，生前为他们造业辛苦累积的财富，临命终时，一毛也带不走，必须放下舍弃，甚至从结生到断气之前，我们为它一生一世日日夜夜珍爱照顾的身躯，都变成尸体烧了，因此只有心上所安立的正法善业习气有所帮忙，产生唯一修法决定。各位要结合是自己的问题想，想一次没有用的，要多想才能转心，才能有一些征兆产生，以下会谈到：

（第八十四页七行）

**是故现法一切圆满，皆弃舍我，我亦决定弃舍彼等，而赴他世。复应思惟，今日或死，又应思惟，尔时唯法是依是怙，是示究竟所有道理。**

既然第三根本是思惟除了佛法之外，余皆无益（亲友、财富、身躯都要放舍），所以应该现法（今生）的一切圆满（受用、身躯、财富、亲友、饮食、助伴）都会弃舍我而去，天下没有不散的宴席，死无定期，没有一法临命终时不弃舍的，再怎么不舍，现世圆满顾不得我，我顾不得它，最后彼此互相弃舍，有一颂：人间匆匆迎众务，不觉人命日夜去，如灯火中灭燃其，茫茫六道无定趣，为得解脱出苦海，云何安然不惊怖。轮回中生起怖畏，督促我们准备道粮去远行，又说：人生不精进，

喻如树无根，采花至日终，能得几时鲜，人命亦如是，无常须于间。又有佛经说：人命极无常，犹如拍手声。不是恐吓你，而是应该思惟也许今天就死了明天就没了，这是死无定期的观点，思惟只有得救之因的正法，才是依止处才是怙主，这展示究竟的道理意要想一想，心中有佛法的人，会明白有生必有死，生前有修习佛法、归依三宝、断恶修善、累积资粮，就可以依法有能力迎接死亡，如一人掉入水中，抓住救生圈一样的道理。

临命终时会有很多幻觉、不舍、痛苦以及错乱心，如果心中没有一些正法习气的话，会很危险的。法宝是正归依处的理由在此，有归依三宝、断恶修善，可以让你不堕三恶道，如果有灭道二谛的话，可以不堕轮回，所以佛宝跟僧宝是助缘，目的由佛说法，由僧修行当榜样，目的是帮助你心中生起法宝，诸佛依法宝成就，众生也比依法而离苦得乐的，所以法要很重视，忆念无常如念佛、持咒、拜忏、忏悔、供养、布施、修法、禅坐，这一切就是把你内外的恶行跟恶心减少，善行跟善心增长，这就是依法而行。

阿含经说：应作法依止，自依止，莫作他依止。一切都是为了让你心中生起法依止的缘（助伴）。举个例子：各位到某寺院拜忏，寺院的庄严硬件，会场的布置，法师的梵呗声，一切一切还不是为了忏悔净罪吗？这才是目的，不是有道场就会解脱，是靠缘的和合之上，产生法的能力跟法的修行，让自己有能力面对，生前多所串习，临命终时随彼而转。看看我们今生这模样习气，心中想的只有烦恼，行为只有恶行，可以看

出我们前世一定不是很相应佛法，所以学佛不是很积极，无心时意愿不强，有心时智力不够，学了之后又我慢不调心，从果去推因，真的可看出我们前世不是很好，引业虽感得人身，满业的依报，出世间善根蛮微劣的。师长不是这样，很小就出家，生生世世发愿，一样是人，为什么有所差别呢？各位一定要重视法，既然今生的果报可以推知前世的因不是很好，今生的因要造作来世才会好，至少生前有困境去缘念应对，更重要是临命终时，粗想心念现起之际，重近串习的果报各位知道的，重业先感的情况下，如果都没有一些法门及佛法的依止，而且修学佛法又以世间八风烦恼心等，剩下能拿到后世的严格讲起来没那么好。

**迦尼迦书云：「能生诸异熟，先业弃汝已与新业相系，死主引去时，当知除善恶，余众生皆返，无一随汝去，故应修妙行。」**

**能生诸异熟**，能感的异熟果以我们今生而言，就是往昔的十二因缘第一支无明推动你造福业（断恶行善），持戒的因感得人道的引业，一些善的满业感得不同满业这就是异熟果，异熟果成熟只有蒙受一途，不可能改变的，如今生当人就必须当人，异熟果靠业力而结束，前世的业力如剑射空中最后就会掉下来，比喻前世造业感得多少寿期、福报如何、期间多少寿用、如何受用之理，业力有决定关系，当业报尽时，就会身心分家，以现在还是依身心假立生活、造未来业，往昔异熟的业果感报到何时靠前世业因缘的能力，以了凡四训的故事，是因为他造了一些现法受的业，事实上业力报尽时，一定身心分家，与前世的业报相离是死亡，因为前世感报得业能力尽了。

连续你今生的心跟来世的身是靠今生的业，心的续流投生哪一道、

什么样的众生及眷属，都跟今生有关系，所以业是连续今生的心跟来世的身，我们只是因隔阴之迷不知道，事实上就是如此，新业相续今生跟来世。**死主引去时，当知除善恶**，临命终时，业决定一切，善恶业感善恶果是决定的，生前累积多少善恶业就安立多少善恶业习气感得多少善恶业果报，**余众生皆返**，一切有情包括上师也无能为力，虽可以修法超荐等都是助缘不是决定因素，佛有悲心为什么地狱不空，因为业报佛力也不能改变的。**无一随汝去，故应修妙行**，人身最重要的是苦乐，一生最重要的是生跟死，胜是好好的活好好的死亡，这是重要的准备课题，充分的认识生死再去修行是很需要的，密乘就是以生死的行相修行的。总之，要修善法行，善行变成修行要有佛法摄持，身口意的善行要真正成为符合佛说的功德修行要有佛法内容，否则不一定。

**吉祥胜逝友亦云：「天王任何富，死赴他时，如敌刳于野，独无子无妃，无衣无知友，无国无王位，虽有无量军，无见无所闻，下至无一人，顾恋而随往，总尔时尚无，名讳况余事。」**

吉祥胜逝友也说：任何的财富宝聚在临命终时，死亡往赴来世时，完全没有利益性甚至更贪执而堕三涂，师长说：不善巧的话，依着生前所拥有的东西而起贪心、操心，临命终时更执着而颠倒，出家在家都一样，很现实的问题。**独无子无妃，无衣无知友**，没有孩子及王妃陪伴，**无国无王位，虽有无量军，无见无所闻，下至无一人，顾恋而随往**，国土王位都没用，一无所有，无量的军队都没有一人可以跟你到来世，区来世时，今生的衣食名声无用，师长说：国王放下政权，乞丐放下拐杖，各放下不同所拥有的赶赴来世。

生前如何有财富也不过是三餐，睡觉也是一个床，不管生前拥有什么，死时都要放下一切，所以不想无常而真实修法的话，所谓住持、律师、禅师、法师都是空名。说明：常伴亲友还别离，勤聚财物终捐弃，是客且遗身先去，舍现世是佛子行。临命终时，亲友、财富、身躯无益，因此唯一修法决定，以出家而言，随个人种性发心及准备道心，有了道念道心才谈得上，因为出家是换心、换名、换衣，主要换心（出离心）。师长说：应该准备赴来世的时候，其它没有什么好准备的。师长因为觉悟到这一点，所以他天天都在准备，很多有修行的上师，临终时很安详不慌乱，不论何种死法，举个例子：耶喜喇嘛在纽约心脏病往生，以医学看都没有生命征兆，可是身边的人说他还在身体里没有死，还在身体里修行，一位瑜伽师有修行者，他们是很安详面临死亡，死王时还是一直运用生前所修所串习的法义，贯注在临终去面对来世，这些例子蛮多的。

前不久我一位七十多岁的师长刚生病往生，他看得很开心很安详不慌乱，他知道只有三宝只有法才能得救，让我们知道只有法有用，有修没修差太多了，

（第八十四页十二行）

**如是思惟有暇义大而实难得，及虽难得然极易坏，念其死亡，若不勤修后世，以往毕竟安乐，仅于命存引乐除苦者，则诸旁生有大势力，尤过于人，故须超胜彼等之行，若不尔者，虽得善趣，仍同未得。**

想一想有闲暇有因缘修行的身躯，义大是可以创造很大利益，让生



命比较充实、人生有能力面对困境、临命终时有法义面对重业、来世可以感得增上生继续修行，这些都是义大，靠这个暇身来承办。它是难得而易失，很快像闪电一样消逝，死无定期而难得（果难得、因难得），因为它本身有十八要件当然难得，总的是得暇身的三因（布施、持戒、发愿）。

既然得到难得义大的暇身，又很容易面临无常，不勤修来世利益准备道粮的话，仅仅是尽形寿只为今生做离苦得乐的事情，这样的话，畜生也有这样的能力，就是：守护眷属、降服怨敌。这部分畜生比我们还行，麻雀筑巢比我们都厉害，如果只是为这些，其实没有什么差别，**故须超胜彼等之行**，超胜畜生道的行持（修法调心、无害利他）**若不尔者，虽得善趣，仍同未得**，如果不这样做，即使我们得人身在善趣，等同未得，如果逆内心的念头只有想着今生一世的财富、亲友、衣食、名声等等，最多也不过一百年，有依心假立的我去轮回相续，轮回的我不是只有一世，今世人道轮回的我，来世狗道轮回的我，都是我在轮回，我根本都没有断过，靠业力相续而有，有依心假立的我会相续，长远的下一世怎么办？不能只为今生一百年的我去造业而已，恶业的果报会报在来世轮回的我上，只是我们不知道，所以不会怕，业报是丝毫不爽的，应依得善趣之时，修得善趣资粮是比较有智慧的作法，不能只为今生活着，要创造一点来世道粮，否则等同未得。

如果为了来世道粮而造善业，今生也会比较快乐，如我们有皈依三宝有修行就会比较快乐，来世如何虽不知道，至少我们相信佛说的圣言

量，可是当下现见得到的学佛、修行、调心相应、无害利他，过的不是会比较快乐吗？这是现世报，智者要知道取舍，相反的，一直害他而得善趣又如何呢？

**如入行论云：「畜亦不难办，为是小利故，业逼者坏此，难得妙暇满。」以是此心纵觉难生，然是道基，故应励力。**

入行论说：畜生道也不会很困难承办这些利益，**业逼者坏此，难得妙暇满**，可是今生如果只由业所自主的话，就会害灭我们今生难得的暇满身，我们应想长远。**以是此心纵觉难生**，因此念死无常的心是摧灭今生贪着的主要方便，没有念死无常的心在心中生起，心很难转向法义的修行，就算有也只是善根而已不会恒长，**然是道基，故应励力**，它是道的基础，督促你、鼓动你、推动你心转向法，就是深刻的念死无常。才能放下今生的一切以来世为主励力修行，有修行的人都会忆念死无常。

**博朵瓦云：「除我光荣者，即是修习无常，由已了知，定当除去亲属资具等，现世一切光荣，独自无伴，而往他世，除法而外，皆无所为，不住现世，始得生起，乃至心中未能此，是乃遮阻一切法道。」**

噶当派的祖师博朵瓦说：自傲、自恃今生所贪求的一切就是指光荣，去除我的自傲、自恃今生所贪求的一切，是修学念死无常。有修死无常会知道有生必有死，得失苦乐随因缘而转，可以由此了知定当去除现世一切所得到的助缘，为了今生所得到的一切都是，可以去除这种贪着，**独自无伴，而往他世，除法而外，皆无所为**，一个人临命终时，独生独死，去来世除了佛法之外，其它都没有大利益。生前临终能帮助自

已度过难关获得利益的，还是只有心法有否相应，其它没有帮忙反而障碍，当然菩提眷属可以在法上帮你，主要还是自己要心法结合，**不住现世，始得生起，乃至心中未能此，是乃遮阻一切法道**，心转向法，不会只贪着现世而已，忆念无常之理才可能生起，要有舍现世的心才有舍下来世的心，要有舍下来世的心才有舍下对轮回涅槃的心，这是有次第的，心中没有无常想的话，就会遮止心中一切法道的生起。

令已得暇满人身变成没有意义的心，是于现法放逸散乱，这是主因，要修无常法来对治。因为对自己的无常深刻的思惟跟证悟，绝不会一直不断的沾着追逐无常不死的现世利益，会去追求永恒坚实的利益，所以依此修法方便来勤修，一切一切想投入修法方便来自于无常忆念的推动，把今生的顺缘都变成累积来世道粮的因缘，不要变成操心不舍的因缘。**铎巴亦云：「若能兼修积集资粮净治罪障，启祷本尊及诸尊长，并发刻勤殷重思惟，虽觉百年亦不能生，然诸无常不安住故，略觉艰难即得生起。」**于迦玛巴请求另易所缘境时，重述前法。请其后者，则云后者全未能至。

祖师语录铎巴说：假如我们很努力要净罪集资及祈祷本尊及上师，很久都生不起功德的话，这时候倒不如去忆持无常（生死无常、死无定期），开始虽觉得艰难，可是还是可以生起的，换句话说，忆念无常比较有能力推动你修行，如果为了要福报想修行也不坚固，因为是善法欲所摄，本身对生命没有内在深刻实相的体验，所以比较不会坚固，会变成有福报就做，没福报就不做。如果忆念无常有福报、没福报都要做的，念死无常不能真心思惟，其它的大法很难入心，唯修念死无常的法也是

大法，它让你的心转向出世间法。

迦玛巴请求他的师长修别的法，不要一直修无常的所缘行相，因为他觉得老生常谈，他的师长还是一样告诉他无常法，因为其它的法很难推动他入心。告诉我们一定要深修实修无常法才可以改变我们的心，还是要从无常法修起，相信无常法也是大法，不相信，无常法，其它的法也是小法，整个三士道的修行让你不会浪费时间、不拖延、不消极，取决于你真心修习暇满无常二法，就算你正工作也可以持咒或作四皈依，多少会紧张也会有不一样的想法，如工作时持咒、睡醒、睡前想一下佛法，比较有机会跟佛法相应，这很重要。以成就的第一步而言，总是要将心放一点在出世间法上，都是靠无常法的忆持推动你想要如此做，没有的话就成为文字，有如此忆持修习就是你自己的东西。

（第八十五页八行）

**如是自心若能堪任，应如前说而正修习。若不堪者，则随其所称，取三根本九种因相，观现法中所有诸事，犹如临杀饰以庄严，应当乃至意未厌离，数数修习。**

以上所说自心如果堪能的话，就将前面所述取来归纳而正修行，如果不堪能就随之能力，取三根本九因相重点式的方式去修习，就如我们刚才所讲的你不能记很多，至少三根本九因相要记起来，而且要结合自己。观现法中所有诸事，犹如临杀饰以庄严，因为常执为今生的名闻利养而造罪，就如要被处死还去装饰有何用处，要明白现法永无止境，所以贪着永无止境，现法没有很大利益而且没有真实性，问题是你将今生的眷属、财富、名位视为功德的话，很难摧灭对今生贪着，不会为来世

努力，越贪今生越没有来世，越重视来世，今生一定活的更好，为来世所以今生好好改变你的身口意行为，这是为来世的意思，不是叫你不要生活。

所以为来世改变你今生身口意行为，今生一定过的比较快乐，会障碍的放舍，可是也会帮助你今生过的好一点，各位不要误解为来世是和今生对立，因为如果没有今生也没有来世，来世是靠今生累积资粮而有来世的，只是心不要只贪着今生。**应当乃至意未厌离，数数修习**，没有想今生的现法不是很主要的，而且也没有一点厌离的话，一定要一直一直修，修一次不够，一定要一直想一直修，如何知道你有没有相应无常，你不会随便浪费生命在世间法上，对修行不会随便拖延时间，比较积极有殷切感，会想追求来世的利益，这才是有无常相应的征兆。如果念半天无常法，还是贪着现世的话，就是文字游戏心没入法，这跟盖很大的寺院跟很大的头衔都没有关系，主要是心念要转动。

**若经论中，何处有说亲近知识暇满无常，诸法品类，皆应了知，是彼彼时所有行持，取而修习，乃能速得诸佛密意。余处亦当如是了知。**

宗大师说假如下座时要看一些佛经论典，所观阅的佛经论典中，哪一部分说到依止之理，如《华严经》有提到善财童子五十三参，《般若经》中的常啼菩萨依止法称论师，密勒日巴传记依止马尔巴，中国的禅宗二祖依止初祖，都可以结合依师之理，暇满而言，佛经都有说到，经论所说是我们当下所学的，**是彼彼时所有行持，取而修习**，道次第当中的所有行持，意思是必须将所有经论内容结合集摄在道次第当中而取修，不

可以认为佛经与道次第分开讲，这就麻烦了，我们不能广学佛经，至少学阐述佛经教法的道次第，同时看佛经要会结合道次第，比如阿含经、华严经。这些经典里面所讲的某些是讲依师、暇满、无常、四圣谛等，你要会去结合它，如此才能经论跟教授合一，重点不是在明了法义，在于相应法义，以此为主，将道次第当一个蓝图去学比较好，离开道次第没有经论，离开经论也没有道次第，这是决定的。**乃能速得诸佛密意，余处亦当如是了知**，这样修习的话，很快就会了解佛陀密意，依道次第来学佛、学法、学经，学经必须结合道次第的哪一段，这在其它地方也有讲到，所以，总说舍现世不是什么都不要，而是不能将心思都只放在今生不过一百年的利益上，因为要以根本安乐为主要，结合佛经当下所讲的无常，多多的体会去证悟它，以无常的心好好推动你贯彻修行。

以上以讲完念死无常，我想道理大家都可以听授也可以接受，可是知道做不到也不相应，心中一直殷重想及认定，有了解却无觉受，各位是这个层次吧？总结起来，法是很好，可是听者与讲者很差，因为不是经验教授，如果是经验教授就不会这样，经验教授要有条件——讲者跟听者两造都要有决心、有闲暇、有意愿、有希求、又精进，把身心放在法上，讲者所讲的就是要修，不修就不要讲，修到某个阶段再问讲者怎么回事，有否证悟应证一下，改变缺点再往下讲，这样才会有效果，我们现在只是听听讲讲，所以很难，要能有相应一定要听完之后去思惟，思惟到一个程度再来学下一个法，否则听那么多为了什么，所以不是法的问题，是两造的修行方式跟形态，都要有时间跟希求，以效果而言。

各位要思惟一下，所讲的都是你的问题。

（第八十五页十二行）

**第二思惟后世当生何趣，二趣苦乐者。如是决定速死未没故，于现法中无暇久居，然死而后亦非断无，仍须受生，**

佛法从这里开始算——想来世。要思惟当生何趣，二趣是善趣恶趣的苦乐，我说过想无常不是怕死，而是不知怎么样死，及死后去哪里怎么报应，所以要想一下来世，既然有来世，对自己来世不知道去哪里一定很慌张忧苦，所以要想想来世的苦乐，想想现世当中也没有能够长住久安，每个人都想长生长寿，事实上都违背所愿，**然死而后亦非断无，仍须受生**，死了以后不是一了百了，也不是死了如灯灭，业力有它的作用力，由业连续今生跟来世，所以生多少次就死多少次，生生死死不要说没有来世，我觉得业力有作用的话就有来世的，有人说我根本就不怕死，那是邪见跟没有碰到临命终时，就算不信业果的人临命终还是会害怕的，很多没信佛的人还是很害怕的，不信业因当然就会愚痴，以为什么都可以做什么都不怕，事实上也不是学佛的人更倒霉，学佛的人信业力才有来世果报，不学佛的人不信业力所以没有来世业力果报，信有不信也好，来世有没有业力会报，不是以相不相信去判断的，是真的就有。

从今生可以看到来世，不论好坏主要是随行自己的业，少分是俱作缘，主要是自己造的主因是业，如自己身体得影子，如影随行到感报。除了你对治忏悔，否则业有业力业有感果的能力，佛教是跟业有关，不是创世主的问题，佛法主要是讲业果观因、缘果报的，业有业力配合因

缘就会成熟感果，有为法如此，外在的稻谷稻芽如此，内在的投生也是如此。尊贵的 大悲尊者说：有来世理由比较多比较合理，没来世理由比较少，因为有没有来世是隐义法度是现量法，必须透过比量或圣言量来证明。

举个例子：这个小小婴儿有前世，既然前世今生就来世，既然今生就有来世，所以只要证明有前世就有来世。婴儿有法，他有前世，以他有心故！婴儿有法有心，以他有心识续流故，今天婴儿的心来自于他结生续流的心，因为心一定有前心的，心是刹那刹那续流相续的，这一刹那的心来自前一刹那的心，一直往前推婴儿的心来自胎儿的心，胎儿的心来自中阴身的心，中阴身的心来自前世的死有，所以心识续流会相续故，就有前世了，既有前世就有来世，从心识可以推明比量来证明有前世，还有从习气会呼吸会吃饭，生来就没人教会呼吸，那是前世习气的关系，一样的家庭孩子都不同的个性，怎么说明因怎么来的，缘或许后天环境教育，而未教育以前来自前世习气不同故。

所有佛教建立在前生后世上的，没有前生后世观的话，可以不要学佛。佛法讲三世因缘观，所以解脱成佛是从三世因果上讲的，否则一世因果，今生快乐就好何必辛苦学佛，所以要想想前生后世蛮重要的，一定有的不可能没有。业力如影随行，一直到感报为止，因为心跟轮回无始无终，心念像流水一直相续不会断灭，所以有来世。

**此复唯除二趣之外无余生处，谓生善趣或是恶趣。于彼中生，非自自在，以是诸业他自在故，如黑白业牵引而生。**

既然有来世，不是解脱就是轮回，不解脱只有轮回，轮回只有善趣



跟恶趣，自己不能选择只由业力作主，任何苦乐皆随行它的因，换句话说：心上有否安立正法及善业习气，它的来世投生会有不同，一切会有善恶业决定，我们只是不知道感果方式。举个例子：你会感得某对父母、某个家庭、汉人、藏人或西洋人、哪个地方、是男是女、排行第几、出生后得到什么照顾、什么想法，业报怎么来的，什么时候的因缘感得这样的果报，造何业缘跟这对父母有关系，这些都是业力。会感得千差万别的业力只有佛知道。

各位今天穿什么衣服、拿几本书、用什么眼光看我，都是业。我跟各位说过：一位法师无意间打死一只蚂蚁，后来蚂蚁投生一只猴子，猴子在山崖跳来跳去推石头把他砸死了，当初法师无意杀生，猴子也无意杀生，当初你以什么方式意乐加行，对对方作什么样的行为，所以现在就让对方以什么样的方式意乐加行，让你得到什么样的果报，这就是业的果报。我们只是不知道过程，所以才说怎么会这样，其实本来就这样，你只能在蒙受往昔业因的果报当下造新的业因，比如：我被打死的时候作消业想，然后忏悔业障，悲悯众生，在受旧业果当中造新业因叫修行。如果再造新业因以后还是会再感不好的果报，因为每个人都想离苦得乐，只能该报的去承受，承受当下作消业想，认定因果的道理要很信仰业果，深信业果之上作消业想，业报观之上在旧的业报当中去创造新业因叫修行。如果你又创造新恶业因，就不叫修行，你又负债了，以后要还。

如果修出离心、修菩提心、修空正见、依特别福田力（如净土法门），如此所造的业是随顺集谛，不是增生集谛，那是解脱成佛的因，虽不具

相因为没入道，但不会是轮回因。举个例子：如果你菩提心摄持造善行，那不是轮回因是解脱因，所以还是看你法的力量，刚刚说过善行变修行要靠法的力量，否则做太多还是造轮回善引业跟善满业而已。

学佛要认识佛法，告诉你修行内容，下士道比较不够，皈依断恶修善是需要也是基础，要增上不轮回要刚刚提的四个法类（三主要道及净土法门），这一切都以意乐为主。

**如是我若生恶趣者，当为何等，故应思惟诸恶趣苦。如龙猛依怙云：「日日恒应念，极寒热地狱，亦应念饥渴，憔悴诸饿鬼，应观念极多，愚苦诸旁生。断彼因行善，瞻部洲人身，难得今得时，励断恶趣因。」**

既然随业流转，任何苦乐都随行于因的话，各位要知道，虽然生已归死，死已后生，但恶业的果报是三途，烦恼的果报是轮回，我爱执的果报是不能成佛。我如投生恶趣，会受什么苦呢？以龙树菩萨依怙所说：每天应想一下，寒冰地狱、热地狱是大有情地狱，八寒、八热加上近边、孤独地狱就是十八地狱。

应念饥渴、憔悴（饿鬼道），还要忆持很多愚痴的旁生（畜生），要断恶因要行善，南瞻部洲的人身很难得，难得已得应该要励力断恶修善。南瞻部洲的人是最好的人道，因为心见道在人天，苦多乐少比较有出离心，有出离心比较会学佛，这是它的优点。好好想一想你都快要死了，死时就以业流转，以恶业流转就要到三恶道报到了，怎么办？所以趁现在还没往生三恶道以前，多想三恶道的痛苦以及果报之上，趁还在人道

的当下好好修行，所以这一切是将来的三恶道，不是现在的三恶道，让你害怕而皈依三宝奉行业果，因为明明我现在是人道，主要说明来世堕三恶道，这样的苦有什么情况，畜生道可以现见，饿鬼、地狱只能听圣言量证成。不管是现见的苦或佛说的苦，我们想一想害怕之上，以还没感三恶道苦的人身多所修行，来世就可以不堕三途，主要是要皈依三宝奉行业果。

问：请问何谓法依止、自依止、莫作他依止中的自依止是什么意思？

答：以自己当自己的怙主，自造自受，以自己为主，自心跟法结合叫自依止，不是依止上师或外在的三宝为主要，是自己要修行为主叫自依止。外在的上师或三宝也很难救你的，你要自己修行的意思。法依止是正法才是得救之因的意思。

问：

答：不接电话不跟别人来往，那时候就是我要修行的时间，因为我们该做的时间有多少，剩下的有多少时间，时间怎么安顿，多少内容，比如半小时或一小时，这是我的修行时间，就不会去做别的事，放下所有的事，以牵引力而言，这些时间已经不多不容易了，这时候就是我修行的时间，因此其它事情就放掉。我不认为你很迫切，你应该提醒自己这是懈怠跟散乱，事实上，你想修的心有，加行上没有止观，所以沉没掉举懈怠也有，因为杂所以一座修行时间已经不多，质量又不是很好，包括有时候自己的习气及习惯性的动作，如想喝水又站起来或想睡觉，这时候

你要提念，这时候我的魔业又来了，障碍习气又来了，这是障碍我修行不能成遍的原因，要这样想然后忏悔，让自己就是不要起来，如果你认为很辛苦，就把一座的时间减少，那一座就是不起来让质量好一点，起来就处罚自己，心一直要忏悔察觉对治，或是起来走一走再来修，宁愿修质量好一点，不要让自己假修行名目，事实上效果不好而修行。

座少时间多质量好一点，或者要忏悔自己的习气好重没有很殷切，一方面没止观一方面习气的关系，对法的忆持力没那么欢喜也不熟悉内容也不多，这要检讨一下。对治来讲就是要察觉忏悔，修法的习气有些不会这样，有人前世或今生累积一段时间之后会很欢喜，质量也不错，我们是没得止观，至少你要察觉不要让它一直过去要会抓回来，正知正念修行的法力跟精进心要殷切一点，这是自己的问题。

问：

答：不要耽心法师不说法，要耽心法师说法而迷惑，这问题我认同，有些有情需要种种子的，安立佛法习气，结缘式的引导，有些属于增上式的引导，有些是属于圆满式的引导，各有不同的层次跟教法及学习方式，总是如金字塔一样，底下种因缘的比较多，我认同很多菩萨明明知道只有这样是种因缘的价值而已，但是众生的根器如此，因此他示现跟大众一样来为众生说法也有，这叫合光同尘，这部分要很随喜，也有法师是迷糊的，不知佛法内容，把方便当究竟

就去宏扬，当然也有少分功德，利益不是很大，但是对适合当下根器者是有利益性的，这部分有需要也要肯定。

我们师长所说的是不修不学，为修而学的心态来讲的，这是少数师徒才会有这种情况，这是比较高层次的说法。以我们师长所讲的方式是从结缘的到入出世间的教法怎么说，到最后怎么证悟的过程，它是有个层次的。多数的人要变成质量非常好不容易，包括师长也是，弟子也是，量多以质来讲，大部分都比较不理想，以灌顶而言有它的意义跟条件，为什么要灌顶的理由之后怎么增上，那都有内容的，现在不谈佛法的流布而是要看法器，师长有些修证广大知解教法，这是知识的功德一般，弟子有要是法器，否则也都是结缘而已，现在不是法的问题，而是你会不会修的问题，程度到了没有的问题，这样的人比较少。佛弟子佛法的学习跟修行要提升，不能只满足结缘式的修行，量有质要照顾到，因为正确性纯正性很需要的。

# 菩提道次第广论

## 宗喀巴大师造

### 法音法师讲述

2006年9月28日

妙音讲堂开讲  
第四十四讲

佛经说：「有情异熟难思议，世间一切从因生」。这句话指情器世界的众生果报都很不可思议，所谓不可思议是很难测知了解，即便我们不了解正报、依报的感果，其实都是来自各自的果，以及相顺因缘所生；从整体的一切世间现象都是如此。个别上，有情心的苦乐是由因缘产生，苦乐跟我们有很大的关系，众生的天性要乐不要苦；佛教的教法跟修行建立在如何以智慧跟方便，告知众生离苦得乐的方法。佛教的特质在于有前生后世，没有前后世的安立，大概一切佛说跟功过都不能成立，所以佛教是指三世因果观；特别讲六道轮回及三恶道果报，这是最基础的佛教教义，要充分的认识并且相信。

为什么会有六道轮回呢？刚才提到由「因」生。有情的异熟果投生于哪一道以及如何过活，什么样的好坏条件，都跟众生的业有关系。这部分只能依佛说而相信，即便不能以五根所接触，至少可以用第六意识去推知。以修行来讲，我们是很差的人，透过一些真实的修行，我们会发现自己内心有一些改变与调整。以我们这么差的人，稍微修一下都有感觉的话，推而广之，我们接触到的祖师大德，他们的修行经验及证悟

情况，可以推知是有的，以及往昔的诸佛菩萨也一定有的。

十法界的六凡四圣而言，声闻、缘觉、菩萨、佛，他们不可思议的功德，我们都只有赞叹跟仰慕，他们如何成办呢？就是经由修道证果而有，透过完美的修道证果，把心变成善良、慈悲、智慧，所以感得这样的果报是合理的话，往下推地狱、饿鬼、畜生他们受的苦有没有存在，我们可以从有情如果好好的修道证果，可以感得三乘菩提的话，那有情如果起贪瞋痴三毒，会蒙受三恶道的痛苦，也应该是有的吧！我们一定要相信善恶果报及三世因果是有的，当然我们没有亲见只是信佛说，也大概可以推知。总之，每个人都想离苦得乐，每个人都好好去过今生所剩下的人生，如法以正念去面对自己的临终，感得比较好的中阴，继续生生增上，来世碰到更好的因缘，透过佛法的修学让自己的身口意改善，心跟法相应、趣向善良，会比较有福报，人生也会比较多的善缘，来世的果报一定是很好的，我们要深信这部分。学佛是很积极而且可以帮助我们克服困难，前提就是如前所说——要相信前生后世、因果果报。依着佛说好好修行，修行并非要你离家出走，而是要你修心，修心就是将心垢慢慢去除，将心的功德慢慢增长，这样的过程跟结果就是修行。如果可以这样掌握的话，各位得到的暇身就变成有意义有价值，来世一定可以增上。

一般讲，我们学菩提道次第，主要是三士道。祖师说：「学下士道必须要中三恶道痛苦的箭，一心想拔出的心情来学；学中士道就如中轮回痛苦的箭，一心想拔出而学；学上士道就如中我爱执自利作意的箭，一

心想拔除而学」。殷切体会每一种道次所要对治的是自己三恶道的痛苦及我爱执的痛苦。我们已经探讨过依师是外缘，暇满是内缘，在具足内外因缘之上，以自己的佛性来听师教说闻法而修行，修三士道的法类，第一个就是念死无常，即使得到这么好的暇身也不久住，因为死无定期也不会一了百了，会随业而流转，依善业得善果善趣、恶业得恶果恶趣，今生当人是轮回的善趣，但是下一世根本不保证，今生所造作的烦恼跟恶业都没有忏悔，往昔也造作很多感得三恶道的恶业习气也都没有报，所以不保证一但断气之后，只能以业力感得三恶道的中阴，投生三恶道而轮回受苦。想想自己下一世的三涂苦，这样有什么好处呢？除了自己三恶道的痛苦之外，还有一切众生三恶道的痛苦，如此才会如实皈依三宝、奉行业果、断恶修善。就会想离苦得乐，因此好好思惟三恶道痛苦，这不是恐吓也不是骗你的，它是徧知一切的【佛】所教说，我们要深信。看文：

（八十六页第三行）

### **此中所修生死总苦，恶趣别苦，至极切要。**

我们要思惟轮回的蕴界处，依着烦恼跟业力的关系，一世又一世流转相续，今生当人身，来世当狗身一直不停的轮转。思惟轮回的总苦在中士道教法，五蕴生死的续流是一个延续一个感受的痛苦，也就是六道总的痛苦，特别是恶趣个别的痛苦，要多门数数思惟，因为不想痛苦不会想得乐的，不知苦焉知乐，要离苦才能得乐，不离苦怎么得乐，要好好思惟知苦为苦，知苦的过患想厌离，找苦因去截断才不会感苦果，所



以要修行。不管是念佛或其它法行道理是一样的。

世尊最初宣说苦集灭道四圣谛，四圣谛应该是集苦道灭，因先说果再说，世尊先讲果而因后说，是因为要顺着有情不思惟苦不会厌离，不厭离不找苦因，不找苦因不会想修行，所以一定要先宣说苦，这很重要。谓若自思堕苦海理，意生厌离能息傲慢。由见苦是不善果故，于诸恶罪极生羞耻，不乐众苦故，而乐安乐。由见安乐是善果故，于修善法深生欢喜，由量自心而悲悯他，由厌生死希求解脱，由畏众苦，发起猛利真归依等，故是能摄众多修要大 椀南。

这是思惟痛苦的五德，谓若自思堕苦海理，自内反思自身的烦恼跟业让自己堕落，没人推你。师长说：如果我不造地狱的业，全世界的人把我抓起来也不能让我到地狱受苦；如果我造地狱的业，我一人的力量就去了。所以要反思自己堕轮回海的道理，要知苦离过患，当下而言，三恶道是纯苦。以下是五个功德：<sup>一</sup>意生厌离，思惟痛苦让你内心会生起厌离是很合理的，见功德而希求是很正确的，没有厌离就不会想修行，因为你沾着贪爱怎么可能呢？所以苦德第一功德是意生厌离。<sup>二</sup>能息傲慢，自己常觉得他人不及我，我非常了不起，一切都蛮圆满的。如果突然苦厄痛苦时，本来很贡高，这时我慢会降一些些，也慢不起来。

所以富贵学佛难，因为没有很多痛苦，一直看不到真相就会忘了自己，相反的，苦多乐少反而好学佛，烦恼比较不会那么炽盛，我慢是因为自身顺利才贡高，如果发现原来自己有那么多缺点有什么好慢的。<sup>三</sup>由见苦是不善果故，于诸恶罪极生羞耻，不乐众苦故，而乐安乐，痛苦来

自恶业的果报，自己痛苦来自恶因所产生，所以会想既然现在蒙受恶果是过去恶因的果报，以后我不想要痛苦就不会想造恶因。<sup>四</sup>由见苦是不善果故，于修善法深生欢喜，因为不喜欢痛苦喜欢安乐，安乐来自于善果，所以对于修善法会欢喜，乐于行善来自于痛苦的推动，好比生病希望痊愈，要痊愈就要吃药，同理就会想找乐因造善行。<sup>五</sup>由量自心而悲悯他，由自己的痛苦类推自己内心而悲悯别人亦复如是，如果我轮回到三恶道受苦，众生也和我一样这么痛苦，自身厌离生死过患而希求解脱，这是大悲心比度于他，自己的痛苦想一想别人亦复如是起悲悯，会厌离生死想解脱，会因为怕苦而皈依三宝，做很多善行。总之，由苦能生怖畏而信三宝起皈依真心修行等等，各位到寺院上供下施就是为积福净罪，基本上就是残缺不圆满，所以找方法解决及依止，推动你摄持多方面的关要，透过痛苦的深刻思惟，确实可以让你投入修行，以上是苦的五德。

世尊是以苦为师，教主未成佛之前是一位太子，四门出游见到生老病死苦，就舍家出家，示现告诉我们，没有苦就不会真正想出离，世尊舍家代表持戒，六年苦行代表禅定，转法轮代表智慧，世尊的行持告诉我们要修戒定慧三学。痛苦确实可以推动我们往前去修行。师长有一次告诉我：我就是因为病苦才闭关的，如果今天我身体很好就忙不完，哪可能想那么多佛法，因为痛苦害怕就想找依怙，依怙就想修行。这是师长很实际的话。

临命终时，身体如乌龟脱壳，八大溶次大分解，心会有很多幻觉慌乱，贪着不舍，除非有善念，俱舍论说除非重近串习，临终往哪一道取

决于临终粗想现起，现行心念去投生的，临终苦不堪言，只是不能表达。修行人会知道，以佛教经典教义所说苦以知道一二，临终者自己完全感受得到，内心世界很难表达的。

**，如是亦如入行论云：「无苦无出离，故心汝坚忍。」又云：「复次苦功德，厌离除憍傲，悲悯生死者，羞恶趣善行。」**

如寂天菩萨所造的入行论说：没有痛苦不会出离，心要由自苦深刻思惟而忍许出离。经过痛苦的思惟心要忍许出离。以天道而言，过于散乱欢乐，并不想修行，即使过去生是修行人，因为隔阴之迷，又碰到恶缘起退心不想修行，南瞻部洲的众生好修行是因为苦多乐少，苦乐兼杂报（花业）。太苦会退失，太乐会妄念放逸，如果苦乐兼杂，有善根的人就会出离去寻找圆满的方法。又说：苦有五德——<sup>一</sup>厌离、<sup>二</sup>除骄傲、<sup>三</sup>悲悯生死者（悲悯有情，由自己生死中受苦的经验，推广他方有情亦复如是起悲悯）、<sup>四</sup>羞恶（不敢造恶业）、<sup>五</sup>趣善行（造善事）。苦有五德，有苦有一切，痛苦不用无耐，因为只会苦上加苦，因为心思模式颠倒邪见，不能以正确如法的心看待痛苦，从痛苦中看到苦的五德而增上修行，有苦才有苦的断除，才有四圣谛，也才有三宝救护出三恶道及轮回苦，可以除涅槃执着的痛苦，所以安立解脱成佛。

告诉我们痛苦的深刻思惟可以导出整个佛道，三宝有能力救护，自身却不回头思惟三宝的教法，就如阳光普照大地，自身躲在山洞中，如何得到阳光的暖意，阳光没有分别的。不能思惟佛的教悔，再好的条件都很难，如饭煮好却都不吃，谁也无能为力，自身要有想学的心情，否则再好的因缘都没意义，有时太顺境也是障碍，如果透过对痛苦的深刻

思惟，充分认识不圆满的意义，体会的过程蛮辛苦时，如此自身才会去珍惜，才会感觉付出是真实，学佛是快乐的事，但是学佛要有所付出，世尊宣说痛苦不是强加你身上，是告诉你实况，告诉我们痛苦及痛苦的因，如果没有宣说对治道会让我们更痛苦，可是世尊先告诉我们如实认识苦的实相，告诉我们以苦为乐了，以及痛苦的因为何？这是自己的问题，之后如何对治才宣说灭道二谛，所以我们才有希望，不是只告诉我们苦而已，还告诉我们离苦之道，离苦之道修行之前要先了解苦是什么才会厌离。

**又云：「我由畏怖故，将自奉普贤。」此诸苦德，入行论中虽依自身已有之苦增上而说，然其当受众苦亦尔。以是因缘，思恶趣苦。**

又说：我因为害怕痛苦，我将自己今生完全普遍修善行，来世可以得到普遍的善乐。这里的普贤不是普贤菩萨，藏文是「滚伦桑玻」，也是滚桑的意思，是普遍善行的意思。痛苦的功德好好思惟可以让我们断恶修善，自己是自己的怙主一切苦乐没有创世主，因此现在已经感得苦的果报而言，依自己当下受的痛苦去思惟害怕自己将来将受的果报，举个例子：如果明天的你会被关起来，今天的你会操心害怕吧！表示将来要受的苦今天的你是蛮在乎，只是因为无知所以没有去思惟而已。当下所受的异熟苦果，将来将受的异熟苦果就要好好想一想，现在害怕痛苦是要截断未来不要承受，所以以此因缘可以进一步思惟我的来世三恶道痛苦。现在我虽人道也还没蒙受三恶道苦，可是几乎快接近了，这部分可以想一想，以次第上而言，先有厌离轮回别苦的三恶道痛苦之出离心，

才有厌离轮回总苦的出离心，三恶道痛苦都不能如实生起出离，不可能生起出离轮回总苦的。所以要解脱，思惟三恶道的苦是下士道的基础。

由痛苦的思惟产生修行，为此缘故思惟自己当来受三恶道痛苦。

（第八十六页十行）

其中分三<sup>一</sup>思惟地狱所有众苦<sup>二</sup>旁生所有众苦<sup>三</sup>饿鬼所有众苦。

初中分四<sup>一</sup>大有情地狱<sup>二</sup>近边地狱<sup>三</sup>寒冰地狱<sup>四</sup>独一地狱。  
今初

思惟三恶道痛苦不分东方、西方、天南、地北，众生不论信不信都有六道轮回，业力、果报、六道轮回不管信不信都有的，因为是事实。在此先讲一个公案：在康区有一座寺院，一天下午有位西藏人要找住持，侍者回答：住持不在，因为住持又去乡下吓唬老太婆了（说法内容为三恶道苦故）。以西方而言，因为没有学佛传统，讲依师之理及三恶道痛苦，他们会觉得迷信，不太适合。可是不是时间地域的关系，这些痛苦确实存在，我们只是无知不认同罢了，不能以不见就说没有，很多看不到的东西还是有的，相反的所见到的不一定有，因为你看错也不少，没看到的更多。

三恶道以畜生道比较可以现见，粗糙可以看到，细分的不能沟通（如何跟狗讲话等），地狱、饿鬼数目最多，受苦最重，时间最长，也是众生恶业感果最重的地方，有没有存在是极隐义法，法有分三：显见分（可看见）、隐义法（无常空性看不到，依佛说来证成，以正理安立）、极隐义法（以业果甚深难思议，今生投生哪一家，当谁的孩子，穿什么衣服

等)。过程、感果及结局如何而有？我们只知是恶业及善业而已。关于何时造及何种心情而造、对谁而造、造的当下动机如何？我们都不会知道，只有问【佛】。

以有、无修力而言，占卜、占星相会有错误，神通力不会错误，感果过程只有靠圣言量，因为是极隐义法。如同地狱、饿鬼、畜生怎么感报，我们根本无法知道，只能依佛说而相信。《四百论》说：「要义不欺故，以理可比知」。此意指：佛陀的话可以成立且不欺诳的话，其它的话可以模拟成立去接受。举个例子：解脱、空性、四圣谛主要教法成立，而透过我们去观察主要佛说合理、可接受，则佛说其它法如业果，我们虽无法证悟，但可以以此类推。所以佛说有三恶道，我们要取信；第一思惟：我将去的三恶道痛苦而害怕求出离求救护；第二思惟：我的如母有情三恶道的痛苦，一心想求救护而想成佛。忆念三恶道痛苦主要法类就此两类，前者属于发起自己的皈依心、奉行业果，后者是生起大乘道的主要因素。我们千万不要有看节目般的数数目，有几层有几种地狱而已，其实那就是你要去的地方，就算不想自己，可知道有多少亲人正堕在那里吗？不说前世亲人，今生亲人也许正堕在那里，你不想他们很痛苦而想救他们吗？这思惟可推动你想修行。思惟三恶道痛苦产生怖畏而寻求离苦之道，推而广之，我的如母有情也在那里受苦而去救拔。

**谓从此过三万二千踰缮那，下有等活地狱。从此渐隔四千四千踰缮那下，而有余七。**

这是大有情地狱，从此（根据瑜伽师地论及俱舍论所提是指金刚座底下）往下三万二千踰缮那（由旬）有一等活地狱，隔四千有一黑绳地

狱，往下越来越深。业世界会间隔的，比如我们看不到饿鬼道，饿鬼道看不到我们，这是业界。中阴生跟我们没有关联，这也因业界阻隔的关系，所以有业就有依报、正报。如何形成？由心造业感得这一切的呈现，由心造善、造恶，感得善业、恶业，以罪心现出这一切而去受报，不能以我们的想法看这一切；举个例子：佛经讲色界十七天、无色界四天、欲界六天在哪里？连科学家也找不到，可是你不能说没有，因为宇宙天文科学还无法找到。佛是徧智三世而说，以我们的智慧如何能比，这一切还待发觉领域。由共同众生共同所现见的世界叫业界。

**如是八中，初等活者，谓彼有情，多共聚集，业增上故，种种苦具次第而起，互相残害，闷绝躑地，次虚空中，发如是声，汝诸有情可还等活。次复？起，如前残害，由是当受无量众苦。**

第一有等活地狱，一直不会死一起活过来叫等活。很多众生都聚集在一起，因为业力的关系，会有很多刀剑兵器，有情各自拿兵器互相仇视、杀害，互相残杀之后倒地不起，虚空中就发声：你们还可一起活过来，所以有情就会一起又活过来又互相拿刀仇视残杀，如此又死又生，业力不尽不会报完，等活是八热地狱中最轻的受报处，想一想我将要去那里，我的母亲也在那里，我们会是什么心情呢？举个例子：六世朝灵鹫山时，看到整个灵鹫山的阶梯是般若经迭起来的，不敢往上走，看不到的人都爬上去。虽然现场只是很小的一块丘陵地，如何容纳当时佛讲经时的二千五百人，师长说：可以的。业清净者，所感得的世界是不一样的。所以，中阴身我们也看不到，可是一定有的，等活地狱的业报就是如此，想一想你如果如此业报，天天杀来杀去的苦不苦。

投生等活地狱的因：「猛力瞋心的业。」「杀害有情的业。不忏悔不遮止的话会去那里受报的。

**二黑绳者，其中所生诸有情类，谓多当受如是众苦，诸守狱卒，以黑绳拼，或为四方，或为八方，或为种种非一纹画，如其所拼，如是以刀，或斫或割。**

第二有黑绳地狱（以黑绳在罪报身上画线割解），投生在其中的有情都当受以下的众苦，地狱使主现牛鬼蛇神的样子，以黑绳将你绑成四方或八方，而且在身上不只一处画上很多线，并在一起以线割锯你的身体。

投生黑绳地狱的因：「对三宝及父母瞋心。」「让众生造恶行（逼令众生造恶业）。

**三众合者，谓彼有情，或时展转而共集会，尔时狱卒驱逐令入，如二犄头铁山之间，从此无间两山合迫，尔时从其一切门中，血流涌注，如是如诸羊马象狮及如虎头，合迫亦尔。又集会时，驱逐令入极大铁槽，压迫全身，如压甘蔗。又集会时，有大铁山从上而堕，于铁地基若斫若剖，若捣若裂，如是等时，血流涌注。**

第三是众合地狱（众山和合），有情有时辗转共聚，狱卒将有情赶往两座山的里面，善的形状如羊头铁山，两座山就如挤榨甘蔗一般的压迫在一起，有情的七孔、身体血流涌注，还有如羊头、马头、象头、狮头等山也是一样合迫在一起。又有一种集会情况，把有情赶到很大的铁槽里，压迫全身如榨干蔗一般，又有一种集会时，很大的铁山从上而坠下，将有情压在地上，全身压扁血流涌注，这是众合地狱。

投生众合地狱的因：犯了很重的杀、盗、淫、妄等业的果报。

**四号叫者，谓彼有情，寻求宅舍，即便趣入大铁室中，始纔入**



已，火便炽起，由是燃烧。五大号叫者，多与前同，其差别者，谓其铁室层匝有二。

第四是号叫地狱，因为外面太苦，有情想离苦得乐，找一个地方避一避，就如下雨我们想找一地方躲雨一样，结果因为业力故，进入一座很大的房子里面，一进入之后火就燃烧，有情痛苦不已而号叫。

第五是大号叫地狱，有两层大铁屋，不好逃。有一些行为，以众生来取乐及活生生剥皮烧煮让众生痛苦的跳来跳去，地狱情况亦复如是。时间长、痛苦号叫不已。

投生号叫、大号叫地狱的因：生前将鸡鸭放在燃烧的铁笼里，鸡鸭痛苦号叫也不管它们，将香料灌入它的口中，活活的将它折磨到死，内心一点慈心都没有。当初以何方式残害对方，将来对方就以何方式来残害你，很合理形态不同罢了。当我们在痛苦时都认为为什么是我，其实当初已经做过了，因为没忏悔，一定感果。

六烧热者，谓彼有情为诸狱卒，置于众多踰缮那量，极热烧燃，大铁？中，展转烧，犹如炙鱼，炽燃大铁地上，或仰或覆，以极炽然炎热铁椎，或打或筑。

第六是燃烧地狱，狱卒将有情放在面积很大（踰缮那量）的大铁锅中，如煎鱼一般，极炽燃炎热的铁椎，从下往上刺入贯穿，七孔热火驕烧，这是一种受苦之理（烧热）；又放在炽燃的大地上，或仰或俯，以燃烧的铁锤打有情，以燃烧地狱故。

投生热地狱的因：对三宝、父母及大多数的有情做杀害的业报。十恶业道中，地狱的业报杀业最重。以业本身而言，由前而后，身三口四

的业最重。

七极热者，谓以三尖大铁？，从下贯入左右二锋，彻左右髀，中从顶出，由是因缘从口等门，猛焰炽生。又以炽燃炎热铁鑊，徧裹其身。又复倒掷，炽燃涌沸弥漫灰水大铁镬中，其汤涌沸，上下漂转，若时销烂皮肉血脉，唯余骨瑯，尔时漉出，置铁地上，待其皮肉血脉生已，还掷镬中，余如烧热。

第七是极热地狱，以三尖三孔的大铁？由有情的下方及左右一起插入贯穿，由头顶刺出，身上多孔烧炎炽盛，这是一种受苦方式，令一种受苦方式：以炽燃的甲冑包裹身体，将地狱有情颠倒抓起，丢入沸腾的大铁锅，就如榨东西一般，榨到剩下皮肉骨头时，再将有情捞起漉出放在铁地上，因为业力关系，长出皮肉后又放进烧榨，直到业尽。

投生极热地狱的因：自意杀害声闻、缘觉、阿罗汉、菩萨，特别是杀害有德者（三乘行者）的果报。以我们而言，比如杀母亲，母亲已是阿罗汉，这样的业最重。

八无间者，谓自东方多百非一踰缮那地，猛火炽燃，即从其中腾焰而来，由此渐坏，彼诸有情，皮肉筋骨，直彻其髓，徧身一切猛焰炽燃，烧如脂烛，所余三方，悉皆如是。四方火来，于彼合杂，所受苦痛，无有间隙，唯因号哭叫苦声音，知是有情。

第八是无间地狱，从东方很大的广大由旬地，猛火从四方烧过来，因为火炽盛，烧到有情的皮肉筋骨，乃至烧至骨髓都烧不死，东方是这般情形，西南北亦复如是，四方猛火合烧，痛苦没有间隙，因为痛苦太长无间断，只有听有情号哭凄惨叫苦的声音，才知道里面有有情在。无间的定义，在地藏经有五种说法：<sup>一</sup>受苦无间，<sup>二</sup>直接感果，<sup>三</sup>时间无间，

<sup>四</sup>寿命无间，<sup>五</sup>身形无间。一人受苦，多人也受苦，一般讲，他世不间隔、立即感果叫无间。

又于盛满炽燃铁炭大铁箕中，而为揃簸。又命登下热铁地上。诸大铁山。又从口中拔出其舌，以百铁钉，钉而张之，令无皱褊，如张牛皮。

又在盛满炽燃的大铁箕中，让有情在上面走动，有令有情在热铁地上，从有情的口中拔出舌头，以很多铁钉钉住，撑开如牛皮般。

又置铁地令其仰卧，以大铁钳，钳口令开，炽燃铁丸，置其口中。有以洋铜而灌其口，烧口及喉，彻诸腑脏，从下流出。所余诸苦，如极烧热。

又令有情仰卧在铁地上，以大铁钳将炽燃的铁丸放入有情的口中，洋铜灌口，烧口及喉，彻诸腑脏，从下流出。这些苦包括无间地狱，主要以前者为主，受苦无间不知有人只听到声音。

投生无间地狱的因：「颠倒谤法。」对上师、佛、菩萨起瞋心。「邪见（不认同前生后世的邪见）。

此但略说粗显苦具，非余种种众多苦具而不可得，如是所住，住处之量及诸苦等，是如本地分中所说录出。

以上八热地狱，从等活到无间地狱，主要「受苦的情况」跟「因」要好好思惟，虽然我们是人道，可是很多众生还在那里受苦，苦的情况，宗大师只是粗糙讲一下，很多的苦千差万别说不尽，住处的量及受苦的情况都来自无着菩萨所造《瑜伽师地论》的本地分。

（第八十八页`八行）

此诸大苦，要经几时而领受者，如亲友书云：「如是诸苦极粗暴，虽受经百俱胝年，乃至不善未尽出，尔时与命终不离。」谓其乃

**至受业力未尽以来，尔时定须受彼诸苦。**

接着是时间（苦剧而长时）。这些的苦因为业力的关系，会受很大的痛苦跟很长的时间，会从地狱出来是因为往昔的善业习气成熟才可能，因为地狱、饿鬼是纯苦、要造善业很难，如果是菩萨在地狱会修行，虽不小心堕地狱，由忆念地狱苦而起厌离心，因为有修行力故，所以是拍球地狱。如亲友书说：「这些痛苦粗暴猛力，虽经很长的时间，乃至恶业果报还没报尽以前，不会舍寿死亡。」佛力不思议、业力不思议。业力感果能力没报尽以前含遍跟寿命一样的长时受苦。

**此复人间五十岁，是四天王众天一日一夜，以此三十为一月，十二月为一岁，此五百岁是四天王众天寿量。总此一切为一日夜，三十日夜为一月，此十二月为一岁，此五百岁是为等活地狱寿量。**

以欲界六天（四天王天、忉利天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天）最低层是四天王天，而人间五十岁是四天王天的一天，以人道三十天为一个月，十二月为一年，以四天王天的岁寿是五百岁而言，人道是九百万年。总此一切为一日夜，以四天王天的一日一夜为一天，一年为十二月，四天王天的五百岁是等活地狱的寿量。（此部分 师父没特别说明，是否是九百万年乘以五百岁之意？因为总此（前所说明的人道九百万年为四天王天的五百岁）一切为一日夜，有全部加总的意思。）

**如是人间百岁二百四百八百千六百岁，如其次第是三十三，乃至他化自在诸天，一日一夜，其寿量者，谓各自天千岁二千四千八千万六千岁。如此次第，是从黑绳，乃至烧热一日一夜。以各自岁，从千乃至一万六千。**

如是人间百岁二百四百八百千六百岁，这是次第增加，如其次第是

三十三，指兜利天，乃至他化自在天的一日一夜，前已谈到人道五十年为一日一夜算起，现以一百年、二百年一直增长算起为一日一夜，人道一千六百岁为他化自在天的一日，人道的五十岁为四天王天的一日，从四天王天到他化自在天诸天的寿量，一千岁至一万六千岁这些次第为黑绳地狱至烧热地狱的一日一夜。

**俱舍论云：「人中五十岁，是欲界诸天。下者一日夜，上者俱倍增。」又云：「等活等六次，日夜与欲天，寿等故彼寿，数与欲天同，极热半无间中劫。」本地分中亦同是义。**

以寿命而言，俱舍论说：「人道的五十岁，四天王天的一天，往上诸天寿量倍增。」又说：「等活等六次指极烧热地狱依六种次第，依次第递增，极热（无间地狱）是一中劫。」以成、住、坏、空而言，共有四劫，各有二十中劫，共八十劫为一大劫。「成劫」开始形成有情及山河大地，「住劫」时贤劫千佛会降临，坏劫有二十中劫，之前的十九中劫开始从地狱先空（依业力未尽，再往他方世界地狱继续受报，或业力尽往生人道，他方世界也有六道。），依次往上到火劫时，初禅天的众生都没有了。到水劫坏二禅以下，因为有喜乐。风劫时坏三禅以下，因为有呼吸。第四禅天不会坏，因为没有地摄风。所以为一中劫，从无间地狱至四禅天以下都坏光。空劫只有虚空而住，再从混沌开始循环——成住坏空一轮。

（第八十九页四行）

**近边者，谓八种大那落迦，一一各有四墙四门，其外皆有铁城围绕，其城亦复各有四门，一门外，有余四四，有情地狱。谓煨坑。尸粪臭泥，恶臭如尸。利刀道等。无极大河。**

近边地狱指十六油蒸地狱，八种热地狱，各有四墙四门，一门各有

四门，近边地狱以受苦性质，主要有四种（煨坑、尸粪泥、利刀道、无极大河。）

其中初者，谓有煨坑，没其膝许，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，下足之时，皮肉及血，并皆销烂，举足之时，皮等还生。

最初为煨坑（似未烧完的灰烬），有情为逃避受苦跑到此处，不知地下有煨坑，脚踏下去时，皮肉及血都销烂，脚一抬起皮肉又还生，继续受苦，一道一道的游循受苦。

投生近边地狱的因：邪命生活、纵火烧山、恣杀虫兽。

第二者，谓即与此无间，相邻有秽粪坑，臭如死尸，彼诸有情，为求舍宅游行至此，颠陷其中，首足俱没，其粪泥内，多有诸虫，名曰利？，穿皮入肉，断筋破骨，取髓而食。

与煨坑无间相邻的粪尸泥，臭如死尸，有情至此掉下去，里面有虫吃有情的肉与血，断筋破骨，取髓而食。

第三者，谓与此泥无间相邻，有多利刀，仰刃为路，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，下足之时，皮肉筋血，悉皆刺截，举足之时，复生如故。与此无间，有剑叶林，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，遂趣其阴，纔坐其下，众多叶剑，从树而落，斫截其身，一切支节。

这是利刀道的受苦之理，与粪尸泥无间相邻，道中多利刀，仰刃为路，有情至此，皮肉筋血皆被刺穿，以业力故，脚一抬起又复合。还有树叶如剑的剑叶林，有情到此想稍歇一下，坐在树荫下乘凉，而树叶掉下来就如剑一般，截断有情的身躯，如此无间断的受苦。

是诸有情，便即躡地，来诸厘狗，？制脊？，而噉食之。从此无间，有铁设拉末梨林，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，遂登其上，当登之时，诸刺向下，欲下之时，复回向上。由是贯

刺一切支节。

有情被剑刺倒在地，狗就跑来吃有情的身体，在此还有一座铁设拉末梨林，有情至此往上登，铁剑树叶朝下，往上走被割，往下走，铁剑树朝上，一样被割。假如你生前对有情贪爱，被你贪爱者会显现在树上方呼唤你往上，当你往上时，刀叶就往下刺向你，然后被你贪爱者又会显现在树下呼唤你，你又往下，刀叶又往上刺，你就会被割解，有所执着就会有此痛苦的果报，这是因为业力的原故。

**次有大鸟名曰铁？，上彼头顶，或上其膊，探啄眼睛而噉食之，是等同刀剑苦害，故合为一。**

也有铁鹰铁鸟抓有情的眼睛而噉食，类似为剑树林的痛苦，所以合而为一。以上是煨坑、尸粪泥、利刀道为近边地狱的其中三种受报。地狱众生分四种——八热、八寒、近边、孤独。以上已讲完八热地狱，苦因、受苦形状、寿量等，还有一部分近边地狱，一定要结合自身来思惟自己及有情所受的三恶道痛苦。

问：我们如果依此修三恶道苦，对方不接受呢？

答：不接受你还是要修，因为你修真正得利益是你自己，对方不接受是因缘不到及自己能力不足，对方没善根等等。

问：

答：不能认为是行业就可以合理没罪，因为是杀生而且为了贪着金钱及糊口而起杀心，有人吃有人杀，所以才有共业。刻意为我而杀，虽没亲手杀，吃它也有罪。

# 菩提道次第广论 宗喀巴大师造 法音法师讲述

2006 年 10 月 5 日

妙音讲堂开讲  
第四十五讲

在色拉寺学习时，师长曾说：「众生无边。」南瞻部洲的娑婆世界有六道，它方无量世界国土也有六道，所以在无量无边的国土都有无量的六道众生，都是依有情无始以来，自己的引业、满业所感报。因为众生无边，无始以来，诸佛以此降临世间度化众生，当然还有无量众生尚待度化，基于众生都有佛性，众生毕竟会成佛；因为业力的关系，让有情依自己的业力感得总的共业果报及各别的别业果报。师长常说：轮回只有轮回的善趣、恶趣，轮回善趣有情数目少，轮回恶趣有情数目多。因为无始生世的轮回，暂时投生在善趣的有情，心中还有投生恶趣的业习气。同理，即使投生三恶道的众生，数量无边，长劫受苦，但是轮回生死无边故！心中还是充满投生善趣的善业习气；业习气是主因，如果没有忏悔，只要遇俱作缘即可感果，这是千真万确、毋庸置疑。

看待众生的福报跟业缘，以无数生世能够自主转世的「仁波切」而言，都仍投生无定、怨亲无定，何况以我们不能自主的轮回者。在轮回当中，怎么会有决定呢？决不决定都是业的关系，业是决定会报，要常



思惟不到一百年的今生，很多的人事物不要太执着，执着不但解决不了事情，只会苦上加苦。如何以有限的今生岁月，透过闻思修学教法，累积佛法的福报，生起佛法的智慧，实际的面对一切人事物，当以佛法的见行，面对顺逆境人、事、物，就已经在累积福慧资粮，对自己的临终跟无穷的来世一定有帮忙。

佛法的福报跟法的果报，有时看不到，如将钱存入银行，会有本金跟利息，可以随时提领；比喻福慧的业因缘有种下，只要加入成熟的缘，一定会感果，也许临终或来世。每个人都爱自己，都希望快乐过日子，临终没有颠倒具足正念，来世越增上，如果还再轮回里，每个人都希求善的引、满业果报。这部分要靠身口意三门造作佛法的业行，如此才能真实调心累积福慧资粮，能够生起相应功德，必须对法义多思惟串修，主要来自了解跟听闻，为了真实改造自己的身口意，才必须调心累积福慧资粮，透由听经闻法加以思惟法义及串习，让内心产生佛法力量，若干时候，心境与业相会不一样，就已经种下福慧资粮的果报，有此希求就必须作此加行，光有信心、祈愿、勉强是不够的，一定要精进加行，让每一天过有法义的生活也比较快乐，日日、月月、年年、临终、生生世世就会完全不一样，否则学佛对自身有没有功用、利益性多大就不一定了。业是自造自得的，一切的人、事、地、物都只是缘，自身不接受，有缘也没用，自己要有自愿取受，自觉修行的想法，慢慢的几年之后，在心思续流上安立法的善习气才是得救之因，要深思忆持及精进累积。

当下所研讨的三恶道内容，根据本生论及俱舍论的观点来诠释，以

重点式的方式来忆念我的生命无常，很快会面临死亡，死亡后不会一了百了，还会依业力而投生，业只有善业跟恶业，所以只能感得善趣跟恶趣，我自身心中恶业比较多，所以堕恶趣的机会比较大，因此趁自己未往生之前，多思惟下一世很可能以自己的恶业力量，以三毒为动机造十恶业道，感报投生在三恶道受苦。因此，思惟将来投生的地方是三恶道，三恶道的苦有哪些，以及无始以来对我有极大恩泽的如母有情，很多都正在三恶道受苦，所以好好思惟三恶道苦，思惟自己的三恶道苦产生怖畏，生起皈依心寻求出离之道，如断十恶业（堕三恶道的主因）。忆念如具恩母有情正在三恶道受苦，心生不忍想要救拔而好好学三士道次第，自己要具有功德及能力才可以度化众生，所以对三涂苦的思惟，对自利可以避免造业行受苦果，利他而言，可以起悲心度化有情。

三恶道（刀涂——地狱、血涂——饿鬼、火涂——畜生），以地狱而言，有十八地狱，有八热地狱——等活、黑绳、众合、号叫、大号叫、烧热、极烧热、无间。还有四种近边地狱——塘煨、尸粪泥、利刀道、无极大河。我们已讲完前三种近边地狱，以下是第四种：

**第四者，设拉末梨，无间相邻，有广大河，名曰无极，沸热灰水，弥满其中。彼诸有情，为求舍宅，堕中煎煮，上下漂没，如以豆等置大镬中，以水弥满，猛火煎煮。其河两岸，有诸狱卒，手执杖索，及以大网行列而住，遮不令出，**

第四设拉末梨（铁棘林），是利刀道的一种，无间相邻，有广大河叫无极。滚热的灰水弥漫其中，近边地狱有情为离苦得乐逃避到此，却受到煎煮，在弥漫的灰水中如豆子一般，有情放入大铁锅里用猛火煎煮，

苦不堪言，河边两岸有业力所感的狱卒，拿着木棍跟绳索与很大的网，让有情无法逃出，身受极大的苦受，心想出离也没有能力，这是业力所感的受苦之理。

**或以索？，或以网漉仰置炽燃，大铁地上，问何所欲，彼若答曰，我等今者竟无觉知，然甚饥渴，便以极热烧然铁丸置其口中，及以洋铜而灌其口。**

再以索网将有情漉起，仰躺在炽燃的河边大铁地上，狱卒问有情：在里面被极热灰水，煎煮甚久，今放于大铁地上，有何想法及想要的？有情回答：现已苦到无感觉，只感到很饥渴。狱卒就以热铁丸洋铜灌口，让有情解饥渴。洋铜铁丸吃入只会烧坏内脏，生起极大痛苦。人道稍为一点损伤就抹药疗伤，地狱可不是如此；地狱有情他们也有觉受也想离苦得乐，这些纯苦果报，不会麻木或习惯，只会苦不堪言。即使人道一位重病者，生病很久也不会习惯而且还会很痛苦，这是我们可以同理的。

假如是你的亲人及最爱的有情，怎么办？你的内心想法会不一样的。思惟我的母亲在地狱道受苦，会感受一种推动你学习佛法的力量，因为那些人对你有恩泽，以佛经论思惟受苦之理，地狱受的是有口难言的纯苦，我们心中怎么能忍受呢？

**此等皆如本地分说，其中复说近边，独一，二中寿量，无有决定，然其能感如是苦业，乃至未尽，尔时即当于如是处，恒受诸苦。**

**宗大师**

以上八热、近边共十二种地狱众生，以何因感得何处所、受报之因为何。皆来自无着菩萨所著作的《本地分》，其中谈到近边及孤独地狱的

寿命没有一定，而八热地狱众生的寿命是一定，时长（恒长）而苦剧（猛力）。寿命不定指投生此处所的众生，每个人的寿命都不一定之意，好比人道寿命一百岁，可是不决定一样。依苦的业因感得苦果，业不报尽不会结束，后悔哀求也无益，

曾问过师长：圣者菩萨去何处？师长回答：有六种地方圣者菩萨不会去的（无色界、无想天、道还天、北俱庐洲、地狱道、  
。）师长又说：去也没用，因为圣者菩萨所做，均有利益性才做，没利益性不做，业报不尽难得善业增上。

（第九十页八行）

**八寒地狱者。谓从八大有情地狱，横去一万踰缮那外，是有比处。即从此下三万二千踰缮那处，有寒疱狱。次下各隔二千二千踰缮那处，有余七焉。**

八寒即八种寒冰地狱，从八热地狱横向而去一万由旬之外，从此而下三万二千由旬以业力投生此处，最上方是寒疱地狱，以下各隔二千二千由旬，还有其它七种。

**其中疱者，为遭广大寒触所触，一切身分悉皆卷缩，犹如疮疱。疱裂之中，所有差别，谓疮卷皱，如泡溃烂。 嘶訖。郝郝凡。虎虎凡者，是以叫苦声音差别，而立其名。**

八寒地狱有两种痛苦——冻到长疱、动到裂开。前两种为寒疱，天寒地冻，身体的支节、器官犹如疮疱卷缩，长时苦剧。第二是疱裂，因为疮疱卷缩而如泡溃烂，此痛苦不可思议，业不报尽不会死亡。 嘶訖。郝郝凡。虎虎凡都是指牙齿颤抖的声音。前三组是疱裂，后三组是被冻牙齿颤抖叫苦的声音而有差别，以有情受苦情况跟叫苦声音安立名字。

裂如青莲者，谓遭广大寒触所触，其色青瘀裂五或六。裂如红莲所有差别，谓过青已，变为红赤，皮肤分裂，或十或多。裂如大红莲所有差别，谓其皮肤，变极红赤，分裂百数，或更繁多。如是次第，处所量齐，及诸苦等，皆是依于本地分说。

后三者而言，如青莲者，指遭无尽广大寒风吹触，身体青瘀裂为五瓣或六瓣。裂为红莲指从青瘀变为红赤，火烧及冰冻至极都会如此，裂开十瓣或者更多。最严重如大红莲，皮肤变为极赤红，分裂百瓣或更多。如是八寒地狱受苦果报及受苦处，都依次第而有，受苦的寿量及受苦情况，来自无着菩萨《本地分》所说，无着菩萨也依佛经而说，我们只能相信圣者所说。

寒冰地狱的业因果报：<sup>一</sup>于佛像、佛经刮金盗衣（盗佛宝物）。<sup>二</sup>夺取僧衣与饮食及夺取父母衣食（僧伽与父母为所缘境）。<sup>三</sup>践踏佛经（将佛经放于污秽处）。<sup>四</sup>断见（不信因果）。能让地狱空的方法——教化众生行善法。换言之，教化众生三士道，众生本身实际修行。所以佛经、法宝要恭敬。

**本生论云：「断无见者于后世，当住寒风黑暗中，由此能销诸骨节，谁欲自利而趣彼。」此说住于黑暗中，**

本生论说：「断无见者——减损邪见、拨无因果、没有凡圣、没有前生后世、一向认定合理再告诉他人，于后世当堕寒风黑暗中（寒冰地狱），一人孤零零在寒冰雪地中，如果爱自己，谁会去彼地呢？」住于黑暗指寒冰地狱。

有一回住山上关房，下雪又停电，铁皮的泥土屋，有棉被有瓦斯也没用，真的冷的受不了，只能早睡晚起，坐着修躺着也修，没人没电，

一想起那次的闭关，真的冷的受不了，再思惟到寒冰地狱的有情呢？我觉得很惭愧，所受的一点点冷算什么呢？为什么减损邪见、断无因果会堕寒冰地狱，凡是邪见有三种过患，因为比瞋心还严重，第一、憎三恶道。第二、坏乱教法。第三、断解脱命根。所以好好的听经闻法，今生安立一些佛陀教法正见习气，来世入邪见机会比较小。

**弟子书中亦云：「无比严寒侵骨力，徧身栗战而缩屈，百疮起裂生诸虫，嚼抓脂髓水淋漓，寒迫齿战毛发竖，眼耳喉等悉寒逼，身心中间极蒙蔽，住寒地狱苦最极。」**

弟子书也说：「地狱的苦业报，无比严寒侵骨力，天寒地冻全身颤抖，疮裂生虫痛入骨髓，极冻寒迫到毛发直竖，所有器官都受寒逼，身心都被蒙蔽，一人独住寒冰地狱极大苦受。」想一想无数的母亲堕在这里，自身也可能堕这地方，他们有觉知、有我想、有佛性，想离苦得乐，我如果去到那里怎么办？如此果报因为极隐义法（五根无法现知、心无法推理），乍看难以相信，只有依圣言量取信。

（第九十一页五行）

**受如是苦经几时者，谓乃至未尽如是恶业。此又如是本地分云：「生寒地狱有情寿量，当知望于诸大有情地狱有情，次第相望各近其半。」**

八种寒冰地狱的有情异熟痛苦及苦况，需要多少时间？业感未尽果报不会消除。业感果方式有二种，一者为业力感报完业才消。本地分说：寒冰地狱众生寿命，当知望于诸大有情地狱有情指相较于八热地狱众生，次第相望各近其半指次第相比较，人间二十五年是天道一天，八热地狱的一半，等活地狱一半寿命是疮寒地狱寿量。

俱舍释中引经说云：「诸苾刍，譬如此间摩羯陀国，纳八十斛胡麻大箬，以诸胡麻高盛充满。次若有人经越百岁，取一胡麻，诸苾刍，由是渐次容八十斛胡麻大箬，速当永尽，然我不说生寒冰中诸有情寿，而能永尽。诸苾刍，如二十疱，如是乃为一疱裂量，广说乃至。又诸苾刍，如其二十裂如红莲，如是裂如大红莲量，其一亦尔。」谓乃至尔许寿量受苦。

世亲菩萨所造《俱舍论》中引佛经说：「诸比丘，譬如此间指印度的摩羯陀国（比哈省一带）以充满高盛的八十斛胡麻，有一人每百年取一颗胡麻。比丘们，如此渐次将胡麻取完，可是我（佛陀）不说生寒冰地狱的寿命可以永尽，诸比丘，长二十疱，为一疱裂（第二寒冰地狱）的量，以此类推，又诸比丘，如二十种大红莲受苦时间，是一大红莲的量。」这是长疱、冻裂无尽寿量之苦。

从此中可看出佛的慈悲，金刚座就是在比哈省，印度很贫穷的地方，佛总是在众生越苦的地方越度化有情，而且佛教不是专门度化有钱人，虽说百川纳大海，不分种姓，但佛法总是在最需要的众生身边，如果以富不富有判断有没有佛法，这是邪见。以三世因果而言，各有各业报。

想想人道稍冷就多穿衣服，外面冷就开暖气，有时还保养一下，如果到寒冰地狱时还能保养吗？能够在生前有福报、有智慧、有因、有缘、有心来忆持法义是庄严，因为病时、老时、到那时都太晚了。我们趁生前能够思惟，而遮止「因」是对的，这不是吓唬，而是真有这样的果报。

（第九十一页十一行）

**独一地狱者，谓于寒热地狱近边。本地分说人间亦有。事阿笈摩，亦说住于近大海岸，犹如僧护因缘中说。**

孤独地狱即是独一地狱，位于八寒八热地狱旁，《本地分》也说人间

也有孤独地狱众生，此地狱果报特别，某时造善、某时造恶，所以将来感报某时没事，某时有事，师长说过树木也有孤独地狱，有说「人间地狱」一词，其实是人道就不是地狱，六道是相违的，以假名安立当下的因或行相（如非洲难民，一念瞋心起等说法），并非真的地狱，即是人道就不可能为地狱众生。

树木为孤独地狱是具相的，孤独地狱山间海边都有。有一个公案：有一商人入大海采宝，上岸见一庄严豪宅，多位出家众共聚一块，一起食用丰盛斋饭，邀约商人一起用斋，商人说时候还早，为何要如此早用斋，出家众说一定要先用。等商人斋毕走出豪宅，躲在近处偷窥，到晚上看到用斋时庄严的豪宅，变成一座铁屋，住在里面的出家人拿着杯盘化成的兵器互相残杀，隔天又变成一庄严豪宅，最后问佛为何如此，佛说：这些出家人就是孤独地狱的果报，在迦舍佛时，有比丘出家之后，白天和平相处，夜晚就拿兵器互相斗争，以此业力感得相顺果报。业力不可思议，很多不同的业报形相，我们不会知道，只有受报。

**俱舍释亦云：「如是十六有情地狱，是由一切有情共业增上而成。独一地狱，或由众多，或二或一，别业而成。此等形相差别非一，处所无定，若河若山，若旷野处，若所余处，若于地下，悉皆有故。」如是能感于彼等中受生之因，如下当说。**

俱舍释说：「八寒八热众生以共业而成，孤独地狱则是由个别因缘或众多因缘而成，处所不定，山间、海边、旷野都有，或是地下也有。」能感彼等（四种地狱道）投生业因，如下说明。

（第九十二页一行）

**极近易为，于日日中亦集多种，先已集者现有无量，是故不应**



**安稳而住，应思此等深生畏怖，与彼中间唯除隔绝，悠悠之息而无余故。**

地狱有情受此果报及造作者是谁？是否因有情六识受无明习气染污损害，才妄见颠倒执取地狱境界吗？不。是彼有情的无明习气发起而造恶业，由恶业力感得地狱境界；总说地狱道苦报跟境界，都为有情的恶心所造。是罪心所造的境，不是心所现的幻境。地狱不是颠倒妄见而是具量而有，以恶心造恶业感得恶果。以临命终所现的境是幻觉，中阴身也有地水火风幻觉，以唯识而言，有能见业，没有受用业（如走过富有人家的门口，只有能见业没有受用业。）**极近易为**，以十恶业道我们极容易造作，每日都积很多恶业因，师长所说：心想只有烦恼，行为只有恶行。往昔已作、现在所造的恶业都未感报，**是故不应安稳而住**，因此不应安隐而住，不应如已证阿罗汉果一般安然。

**应思此等深生畏怖，与彼中间唯除隔绝，悠悠之息而无余故**，思惟十八地狱痛苦而起怖畏，从今生的人道与来世的三恶道，乃至断气之间都不曾间隔。

**如是亦如入行论云：「已作地狱业，何故安稳住。」亲友书亦云：「诸作恶者唯出息未断之时而间隔，闻诸地狱无量苦，如金刚性无所畏。见画地狱及听闻，忆念读诵造形相，尚能引发诸恐怖，况诸正受猛异熟。」**

寂天菩萨所造《入行论》说：「无始以来以猛力三毒（贪——饿鬼感。瞋——感地狱。痴——感畜生。）造了地狱业道（十恶业道），已造作为何还安隐呢？」已造未忏悔，新造又未忏，怎么办？《亲友书》说：「造恶业之人因生前串习故、业力故、众业所感故，生前以何法多所串习，

临命终时随彼法而转。一息不来就到地狱受苦，不用买票、不用做车、也不是相隔几千公里，只在断与未断气之间，听到地狱无量之苦，心还安然如金刚心的无所谓，见到地狱图像或听闻地藏经所讲内容，尚会感到恐怖，何况正受异熟果怎会不怕呢？」

师长说：如果没有忏悔跟修行的话，造大善大恶者易先感果（以感果方式——如「本有」造很大恶业，「死有」现起时，会感得三恶道中阴身「中有」，断气后，化生「生有」为地狱道众生。）一般而言，死亡净光心，红白菩提流出要三天以上。

**生死苦中，诸恶趣苦，极难忍受，其中复以地狱诸苦极难堪忍，于一日中，以三百矛，无间猛刺，所有痛苦，于地狱中，微苦少分，亦莫能比，诸地狱中，有以无间苦为至极。**

生死苦（轮回苦）中，恶趣苦最难忍，以人道一天用三百茅刺你，跟地狱少分痛苦都无法比拟，所以人间的痛苦是地狱的安乐，而地狱中以无间地狱为最苦（时间、形色、受苦、寿命等无间）。

**亲友书云：「如于一日安乐中，永尽诸爱为乐主，如是一切众苦中，无间地狱苦极粗猛，此间日以三百矛极猛贯刺所生苦，此于地狱轻微苦，非喻非能及少分。」**

亲友书说：「如于一日安乐中，永尽诸爱（断尽烦恼障时）为怙主，苦当中以地狱苦为最苦，此中人道以三百茅刺的所有苦，与地狱轻微痛苦都无法相比。」，此中告诉我们何者最苦？何者为乐？透过精进心生起对治道，将心垢断除时的解脱与涅槃为最乐（解脱之乐），涅槃妙乐殊胜在于寂灭为乐，二乘阿罗汉虽因佛劝请回小向大入大乘，虽也发菩提心、学菩萨行、想成佛，因为过去生证阿罗汉果，有等持寂灭习惯，会常不

自主等持寂灭，缺失是障碍慢成佛（无法累积福报）。

人间的火热烧烫，较之地狱的猛火还是冰凉的。以前在色拉寺学佛时，天气炎热，一日到师长家中，问师长为何不开电扇？师长回答：「是有点热，可是比起热地狱，认为这样是热，太无知了。一口气不来就到热地狱，现在的热还没有到不能忍受的时候。」

**能感如是众苦之因。唯是自内三门恶行，如是知己应尽士夫力用策励，轻微恶行，莫令染着。即前书云：「此诸不善果种子，即身语意诸恶行，汝应尽力而策励，纵其尘许莫令侵。」**

五浊恶世持戒，功德不可思议，因为不好造善业，造善业三行也不圆满故，以十恶业道所感得的果报，三门恶行指很猛力粗重恶行，因害怕受苦应尽可能去遮止，小善必做，小恶不犯，犯了未感果前要忏悔，佛很慈悲才告诉我们忏悔法门，新业尽可能造善，旧业要靠忏悔。亲友书说：「此不善种子都是地狱因，都是自身三门的恶行，不是他人所给，所以应尽力策励自身，即使很小的恶也不被染污。」往昔已造励求忏悔，将生过失令其不造。

以上讲说完十八种地狱受苦情况，乍看不可信的受苦之理，但是常说调心调心，心调不调有关系，由心调伏可成佛，由心不调害众生，感得地狱受苦很合理；十法界（六凡四圣）来自十种心，感得十种果报（由心造业），四圣者的心调伏，感得好的果报，我不能接受，六凡因心不调伏轮转蒙受地狱果报，极为合理。一切依心造业而有。

（第九十二页十二行）

**思惟旁生苦者。谓旁生中诸涿羸劣者，为诸强力之所杀害。又为人天资生之具，自无自在，为他驱驰，遭其伤杀捃打损恼。**

以异熟苦而言，地狱为最、饿鬼次之、畜生较轻；宗大师之所以把旁生苦当第二，因愚痴难学佛，以修行而言，畜生道难修行（愚痴苦故）。

思惟旁生苦，旁生中诸涿羸劣者指弱肉强食，为诸强力之所杀害，为强者所杀害，不管同不同类亦然，大欺小，同类也怕，不同类也怕，心害怕不安，一直被怕伤害的心折磨，以狗而言，人道伤害可以逃，同类伤害跑不掉；第一、旁生中诸涿羸劣者，为诸强力之所杀害指互相吞噬苦。第二又为人天资生之具，自无自在，为他驱驰，遭其伤杀殴打烦恼指使役杀害苦。

本地分说，与诸人天共同依止，无别处所。俱舍释云：「旁生谓诸水陆空行，其处根本是谓大海，余者皆从大海散出。」

本地分说：人天善居，包括陆、海、空。俱舍论释说：「畜生道以大海中为最，其它从大海散出，数量、种类、受苦情状各异。」要牢记受苦之理、处所为何、投生旁生道之因。

亲友书亦云：「旁生趣中遭杀害，系缚打等种种苦，诸离寂静净善者，互相吞噉极暴恶。有因真珠及毛骨，由肉皮故而死亡，无自在故由他驱，足手鞭钩及棒打。」其中初颂，显示总苦，其第二颂，显示别苦。

亲友书说：「畜生道受苦之理，第一旁生趣中遭杀害，系缚打等种种苦指杀害之苦（人道或同道的杀害），诸离寂静净善者，互相吞噉极暴恶指生道的体性以愚痴为根本（愚痴苦），以上为总苦（共同所受的苦）。

有因真珠及毛骨，由肉皮故而死亡，足（马）手（髦牛）鞭（驴子）钩（大象）及棒打（一般牛）指五种畜生道，」其中初颂，显示总苦，从遭杀害到吞噉极暴指总苦。其第二颂，显示别苦，从有因真珠到棒打指各

别苦；如鸡、鸭、老虎、牛、羊等。如果人没有善心，运用智慧杀害生灵，绝不是畜生道所能比喻，恶心的话，人类是万物浩劫原凶，有人类世界不能和平，未来科技发达、心灵很痛苦，这是共业，自身会感得相顺因缘。

言打等中，等摄驱驰及穿鼻等，此是依于由人非人作杀害等。互吞噉者，是约傍生众同分中，所为损害。寂灭净善者，谓能证得涅槃善法。远离此者，显极愚蒙，不堪道器。从足踢使，至以棒打，而为驱使，五事如次，谓马水牛驴象牛等。

棒打中等同驱使及穿鼻，受人非人所杀害，互相吞噬指受畜生道同类所损害。有一位出家人不清净受用信施，来世转为一条大鱼，供养者转世为大鱼身上小虫吃大鱼的肉。因为远离善法所以愚痴且不堪为道器，以人到再如何苦、如何老、如何病，总会念一句佛号。畜生道除少分善根因缘外，大部分都不堪为法器，尊者阿底峡入藏时，同体大悲身边有一只狗，尊者也无法救它，上师有大悲心及意愿，也无法改变，一旦披毛带角时，自身能做什么？只能依业力运作它的生活。

此等是如亲友书释中所说，其余尚有生于黑暗及以水中，老死于彼，负重疲劳，耕耘剪毛，强逼驱使。又以非一，杀害方便，苦恼而杀。又受饥渴，寒暑逼恼。又由猎士，多方恼害，应于此等，常悬畏惧，思惟众多苦恼道理，厌患出离。

亲友书说：其余尚有生在黑暗当中及水中，老死、负重、剪毛、驱使、种种杀害情况，因为业增长广大故，未来还报身上只会苦上加苦。又受到饥渴、热冷、及猎杀的种种痛苦，这些还属次要，主要是愚痴无法听闻三宝。总之，旁生苦有五种 | 一愚痴。二受冷热苦。三受饥渴苦。

<sup>四</sup>使役杀害苦。<sup>五</sup>互相吞噬苦。 尊贵大悲尊者说：「思惟地狱、饿鬼苦不能现见，思惟畜生道苦可以现见。我们如果忽视它，以看戏心态讲半天，根本不可能有受苦，要信解自身投生畜生道，病无医院、吃无定食、睡处风吹雨打、被同类不同类欺侮。太多的痛苦折磨，只有厌离及断恶修善。」

讲三恶道苦及旁生苦的目的，要能熟记种类、受何异熟苦、寿量如何、以何因缘产生，以此产生怖畏而修行。

不厌离三恶道苦就不厌离轮回苦，粗分痛苦都不厌离，细分痛苦更不可能厌离，所以思惟三恶道苦是基础，更进一步，多少的如母有情在此中受苦，自身不能忍受而生猛力心修行。

**其寿量者，俱舍论云：「旁生长经劫。」谓寿长者，能达劫量，短则无定。**

前已谈受苦之因、受苦之理、受苦项目，此处谈受苦之量（寿量），寿量与命根（凡是有暖气或心识所摄持者）同义。没有暖气及心识就断了命根。俱舍论说：「畜生道最长的经过一劫数。」**寿长者，能达劫量**，人寿最低四十岁，每百年减一岁，再往上增到无量寿，一增一减为一劫；佛经中提到畜生道可以发菩提心受菩萨戒的只有龙族，虽可受戒却不能出家（只有人道），受用虽大毕竟还是畜生身。**短则无定**，如浮蜉般朝生暮死，旋生旋灭。师长说：「以对象不以意乐而言，杀身体越庞大的畜生罪越重，杀身体越小的畜生罪越轻。」畜生道共同特质是愚痴，可是有其差别性，因为往昔习气及诸恶业，寿量及受苦之理都跟业有关，畜生道胎湿卵化四种都有，主要是湿生跟卵生居多。

畜生道到此以讲授完毕，我们不要以看节目的心情，饿鬼、地狱不学佛的人不知道，学佛的人有时也不信，我们只能依圣言量来承许，畜生道我们可以现见，所受的苦我们也知道，假如我们是它，我们怎么办？既然不想投生三恶道受苦的话，必须断除投生畜生道的因——愚痴及伤害有情。

## 菩提道次第广论卷三终

# 菩提道次第广论 宗喀巴大师造 法音法师讲述

2006年10月19日

妙音讲堂开讲  
第四十六讲

## 菩提道次第广论卷四

基于众生不同根器，世尊宣说各种不同调心法门，以各种不同方式来学习佛法，总归而言，学佛目的无非透过佛法创造法业，让身口意跟法相应，而且自造自受。

尊者阿底峡德高望重，虽年纪老迈仍百事自来，对一些微细法行（供水、礼拜等）都自己做，弟子说：「师长年迈又德高望重，弟子可替尊者做微细法行。」尊者说：「你可以替我吃饭吗？」告诉我们业自造自得。

佛法很实际，也会产生力量，一般善有两种——加行所得之善（依后天正确方法精进，依善心造善行得善果。）<sup>二</sup>生力所得之善（以生俱来，无始所安立的习气，任运而有善心、善行、善业跟善果。）尽可能造作后天加行所得之善；以纯正动机，认识学习佛法方式内容，安立正法习气而学习，透过学习来修行，修行而调心，运用在生活中改变身心，可以安立来世正法习气，让今生正行造作善行，符合学佛意趣。

佛法内涵是净化内心的修心方便，心种类很多，有利益性为善心，损害心为恶心，无记心无害也无利，学佛主要让利益善心生起，遮止损



害恶心不生，也就是所谓四正勤（已生善令增长、未生善令生起、已生恶令遮止、未生恶令不生。）佛法不是外在建设，而在于内心建设为主，靠心依法修行而承办，学佛就是将心不好的品类对治，让心好的品类生起。佛法如镜，见照自心污垢。佛法不是照妖镜，专学佛法看他人过失，而自赞毁他，如此已违背自净其意意趣。

常啼菩萨说：「修行力量必须具足毒箭穿心之念。」下士夫心中，如中毒箭非拔不可之心，忆念自己三涂苦祈求救拔而学下士道次。中士夫心中，如中毒箭非拔不可之心，忆念轮回苦而学习中士道次。上士夫心中，要如中毒箭非拔不可的意志，忆念一切自他有情苦而学不共上士道次。学佛要先认识苦，今生等流果、异熟果、增上果的苦，来世三恶道、三善道的苦，以此基础之上忆念有情苦，从苦的认识，才能找到快乐，因为痛苦所以希求快乐，所以要有乐因的方便（佛法的闻思修学）。从中认识学佛不是很遥远，越为来世而学，今生越有好处。佛法可以帮助来世，也一定可以帮助今生，如法在今生生活，一定有益来世，当下可克服困难，临终不会失念，来世有修行经验跟正念，两者相辅相成，是累积佛法的开始。学佛不容易可是很值得，不要困难就放弃，点滴累积、不求速成、边净罪集资、边学法行，来世继续增上。

缘起的外缘靠上师慈悲教化，内缘靠自身已得暇满人身，自觉而投入修行劝取心要，所谓心要指共下、共中、不共上士道次，共下士道有四法类——忆念自己粗分无常，忆念自己来世三恶道痛苦，由忆念三恶道痛苦产生怖畏而皈依三宝，由皈依三宝而奉行业果，由奉行业果而以四力忏悔往昔恶业，从今以后尽可能造作善业。如此法行感得下世人天善趣的方便，当下提到死无定期很快就面临来世，以业决定来世（善业得善趣、恶业得恶趣），因恶业多，因此思惟以业力感得三恶道蒙受痛苦，而有所警觉怖畏而遮止及寻求救护，一心皈依三宝好好学佛。

思惟三恶道苦有二：「思惟自身将感得三恶道痛苦，产生怖畏寻求出离造作法业。」思惟对我有深恩正在三恶道受苦的如母有情，所受痛苦我怎能忍受，一心想救拔所以好好学佛。思惟自苦而怖畏，思惟他苦心生不忍而好好学佛。

已研讨过八寒八热地狱，就异熟果痛苦而言，饿鬼比畜生道还苦，广论先谈畜生道，后谈饿鬼道，理由在于畜生道（愚痴）对修学佛法有很大的障碍。宗大师说：「心最大的痛苦是愚痴，身体最大痛苦是死亡。」畜生道的愚痴很难蒙受三宝摄受，因此将畜生道苦列为第二。接着是饿鬼道苦，主因是悭吝不舍，阻碍他人不要布施，瞋恨布施。

师长谈过如果人临命终时，很排斥食物，家人又要他吃，病者仍一直排斥的话，死后堕入饿鬼道，因为不想吃为因，就受长劫饥渴苦。所以亲人有此情况，不想吃就不要勉强，否则会让亲人堕饿鬼道。

有个公案：有一位近代仁波切的出家弟子，生前贪着金钱，死后堕饿鬼，仁波切以神通力看到这位弟子堕饿鬼道，一天堕饿鬼道的弟子跟仁波切说他很苦，找不到任何东西吃，仁波切叫侍者烧沾粑粉类似烟供来喂食他，结果这位饿鬼道法师都无法靠近，最后只能用很破烂的陶瓶装烟香，才让此饿鬼道弟子饱食一番，这是近代真实故事。业就是如此，没有业去受用名贵的容器与食物，人道亦然；咽喉患病，再好的东西也无法下咽，饿鬼道确实存在。

（第九十四页一行）

**思惟饿鬼道苦者。谓诸习近上品悭者，生饿鬼中，彼复常与饿渴相应，皮及血肉悉皆枯槁，犹如火炭，散发覆面，口极干焦，舌常舐略。**

有情以业力故，投生饿鬼时，过于熟悉靠近造作上品（很猛力）悭贪业（不喜布施也不障碍他人布施，宁愿财物损坏还舍不得用），自身业

报所得财物，除非用法不当，否则自己享用没罪，因为没有害众生，可惜在于不能以福报转投资。享用（自己还愿意用）跟悭贪（自己都不舍用）不同，上品悭贪对自他都不好，基本上，造恶业才会投生三恶道，不共烦恼在于贪瞋痴。投生饿鬼道有三十种，共同的业是常与饥渴相应，业很微妙，造作如何业行就得何果报，皮肉都干枯如火炭，散发覆面、口极干焦，常用舌舔舐。

鬼道有福报大小之分，大部分是饥渴苦的异熟果，以善根而言，一般福报善根是世间有漏福，主要福报是具足希求佛法的出世间善根为最善。

**此中有三，于诸饮食有外障者，谓彼若趣泉海池沼，即于其处，为余有情持剑枪矛，遮其泉等不令趣近，及见其水变为浓血，自不乐饮。**

饿鬼道分三类，此中指外障（外在有障碍遮止而不得受用）饿鬼道，因为长劫饥渴一直找不到食物，忽然见到清澈的池沼，因为长时疲倦饥饿，依然拖着身躯往池沼，因为业力故，岸边有大力鬼王持剑矛，不让饿鬼有情靠近，这是求不得苦，以偷盗而言，偷贫穷者的资具，罪重于偷富有者财物，因为对贫穷者的任何资具都是命根。何种果报面临何种应对都是有因有缘，即使疲惫饥渴仍徒劳而返，那样的痛苦与失望是猛剧求不得苦。

第二类不但被挡，池水也变为浓血，自不乐饮，这是业力所使，以水见为浓血。以业力而言，过去造作感得如是受用的业，不但有现见业而且有受用业，以佛陀的马麦之灾，转化成天厨妙供，这是功德力与业行的关系。人间也有饥荒没有受用的事例，但不是饿鬼道，而是类似饿鬼的受苦之理，毕竟是人道，饿鬼道苦犹胜于人道苦。

**于诸饮食有内障者，谓有其口细如针孔，口或如炬，或有颈癭，**

**或腹广大，纵得饮食无他障碍，自然不能若食若饮。**

此是内障饿鬼道，饿鬼有情的咽喉如针孔细或如炬火有颈癭，或肚大如山，食物难寻，即使找到也难吞咽，入口不会饱足（肚大如山）。佛教有施食法行，自有它的缘起，是很好的财布施。最好结合菩提道次第意乐，遍观鬼道有情到此好好受用；当我们体会到苦，最好结合施乐受苦，饿鬼道的苦，身不由己，因业力所感没有功德，批星戴月追求佛法受苦是福报是庄严；两者意义不同。不会转念，受苦是苦谛，有佛法，会转念者，受苦是福报。

**于诸饮食自有障者，谓有饿鬼名猛焰鬘，所有一切若饮若食，悉皆燃烧，有名食秽，食粪饮溺，及有唯能饮食不净，生熟臭秽，有损可厌，或有唯能割食自肉，不能受用净妙饮食。**

饮食自障名猛焰鬘，一切饮食到口中成猛火或炭，不得受用。饮食不净名食秽，如屠宰场一些不洁净物，生熟臭秽，有其损害性及其形状味道都不好，甚至割自肉而食都不能饱食。没有受用妙净饮食之业力。当业力不好时，增上果也不好，好看的食物未必好吃及洁净，饿鬼道本质及形状都不妙净。以上所谈为内障、外障、及自障饿鬼道有情。

（第九十四页八行）

**是等处所如俱舍释云：「诸饿鬼王名为琰魔王国，于此瞻部洲下过五百踰缮那而有，从此展转散居余处。」**

是等处所指鬼国，如《俱舍释》说：「饿鬼道处所为琰魔王国，在南瞻部洲下过五百由旬，以本处为主而展转散居各处。」

**亲友书亦云：「于饿鬼中须依近，欲乏所生相续苦，无治饥渴寒热劳，怖畏所生极暴苦。或有口细如针孔，腹等山量为饥逼，下劣捐弃不净物，尚不具寻求力。有存皮骨裸形体，如枯枝叶多罗树，有于夜分口炽燃，受用口中烧燃食。有下种类诸不净，脓粪血等亦无得，面互相冲有受用，颈癭成熟所生脓，诸饿鬼**

中于夏季，月炎冬季日亦寒，令树无果诸饿鬼，略视江河亦当干。」其中初颂显示总苦，所余诸颂显示别苦。

亲友书说：「饿鬼道有欲乏（求不得）所依相续之苦，无能力解决寒热饥渴之苦，怖畏所生极暴苦，因此怖畏长时受苦及他有情阻挡受用，咽喉如针、肚大如山，下劣捐弃不净物，尚不具寻求力，所得都是不净物及努力寻求还得不到，有存皮骨裸形体，如枯枝叶多罗树，饿到裸形体，皮肤如枯叶多罗树，有于夜分口炽燃，晚上不但无法清凉，反而口中炽燃，受用口中烧燃食，所食的都是燃烧的饮食（猛焰），有下种类诸不净，纵使下劣低贱的饮食也不可得，脓粪血等亦无得，面互相冲有受用，颈癭成熟所生脓，课堂未授，请师补充，诸饿鬼中于夏季，月炎冬季日亦寒，冬季日光与月光都很冷，身不堪受，令树无果诸饿鬼，略视江河亦当干，因为没福报，果树也没有果实，所见河水也干枯。」

有一公案：「有一鬼母，有两个鬼子，住在鬼国中，到人间寻找食物，非常饥渴，五百年才得到一口痰。一回，鬼母遇目建连尊者，告之尊者其丈夫到人间寻找食物，请尊者代为找寻丈夫带饮食速回。」想想自己的孩子，一天没得吃，我们就受不了了，何况他们也是众生、有佛性、有感受、想快乐不要痛苦，但是业力如此。以人间也有饥渴处，情况类是如此。其中初颂显示总苦，所余诸颂显示别苦，其中第一句显示总苦，所有余句显示别苦。

劳为食故，徧处驰求。畏谓由见，执剑杵索诸士夫故，而起怖畏。下劣捐弃，谓随意弃。夜分者，谓至夜间其口烧燃。口中烧燃者，谓随所食皆烧其口。受用谓食。眼如恶毒之所燃烧，甘凉泉河，悉当枯竭。

此中说明别苦，为饮食疲惫到处寻找而求不得，即使见到食物旁却有执剑杵有情而生怖畏不敢靠近。异熟果很低劣时，如果没有佛法，被

欺侮时会退却且不容易生我慢，基本上，人道、天道、鬼道、畜生道，福报区别大小，互相欺凌而生怖畏。

**下劣捐弃，谓随意弃**指他人不要物，舍弃才能得。夜间其口烧燃，随所食皆烧其口，指不易得饮食，所得又不能饮用，眼睛猛炽燃烧，因为业力故，所见甘凉泉河都是枯竭。

业有能见业、受用业、看不到也不得受用三种；如一样的家庭不一样的果报（别业），当初慳贪让有情不得受用，反射自身也什么都没有，业未报尽，只能一直蒙受其苦。

**又于一类显示猛焰，火炭充满。又于一类显为脓河，种种秽虫弥满流注，是释中说。**

又一类显现河中显现干涸或充满火焰不能受用，又一类显现浓血与秽虫弥满流注，如《亲友书》所说。

**弟子书亦云：「猛渴遥见无垢河，欲饮驰趣彼即变，杂发青污及烂脓，臭泥血粪充满水，风扬浪洒山清凉，檀树青荫末拉耶，彼趣猛焰遍烧林，无量株杌乱杂倒。若奔畏浪高翻滚，泡沫充溢大水藏，彼于此见热沙雾，红风猛乱大旷野。此住其中望云雨，云降铁箭具炭烟，流飞炽炎金刚石，金色电闪降于身。热逼雪纷亦炎热，寒迫虽火亦令寒，猛业成熟所愚蒙，于此种种皆颠倒。针口无量由旬腹，苦者虽饮大海水，未至宽广咽喉内，口毒滴水悉干销。」**

《弟子书》说：「猛力饥渴遥见无垢河水，倍极辛苦往彼处走，河水却变成杂发青污，充满烂脓、臭泥血及粪水，见风扬浪洒山清凉的檀树青荫末拉耶时，到彼处变成猛焰遍烧林，无量杂草丛生的树林，水如浪高翻滚，泡沫充满的大水藏，见到如阳焰的热沙雾，猛风旷野中非常的饥渴，希望下雨时，云中下了具炭烟的铁箭，雨如金刚石般的落下，闪电降于身，内身因热火炽燃，雪也成炎热，因内心寒迫，火亦如寒冰，

此是猛业所颠倒成熟。内障而言，咽口如针，肚大如山，即使饮入海水亦不得受用，因滴水不能入喉，解不得饥渴之苦。」

如此异熟乍看事不关己，却是真实业力所感，人怕鬼，其实，鬼比人更苦，因不闻三宝名，异熟果是长劫饥渴，难积福慧资粮，业不尽不会舍报；善法不能累积，异熟感报不尽。人道再苦也会有因缘念一佛名，鬼道虽长劫猛力蒙受异熟，但最苦还是不闻三宝名。人道再怎么没得吃，总是还有社会救济，有苦难时，还能互相帮忙，最可贵还有三宝可依止，试想自身如在彼处如何蒙受彼苦，忆念有多少对我有恩泽的有情此时在彼处受苦，饿鬼道不远，它是真实存在，一切业决定。

（第九十五页十二行）

**其寿量者，本地分及俱舍论说，鬼以人间一月为一日，乘此自年能至五百。**

鬼道三十天为人道一日，人道一月为鬼道的一日乘以一年至五百年，以饿鬼道而言，亦非定寿。

**亲友书云：「常无间息受众苦，由其恶行间业索，系缚一类有情寿，五千及万终不死。」其释说为一类饿鬼寿量五千，或有一类寿量万岁。**

《亲友书》说：「没有间断受众苦，恶行坚固为业绳索所系索，系缚一类有情寿命为五千年或一万年，一直到业尽方休。」一切由业所决定，业来自自己的恶行，想想自己或亲眷如堕饿鬼道，寿命长时受苦如何能忍受呢！人道还有苦尽甘来，但饿鬼道却苦无尽期。

**本地分说，三恶趣中身量无定，由其不善增上力故，大小非一。**

无着菩萨所著《本地分》说：三恶道的身体、高低、大小无定，一般言，人道的身高不是很高，畜生道则不定，饿鬼是很高大的，而地狱道的身高很高，天道亦然，两者为两极化，地狱道身体高，受苦长，天

道身体越高，福报越大。由其善品不善而堕地狱，中品不善堕饿鬼，下品不善堕畜生；换言之，以往昔的大小业因，感得包括身量等等一切不同果报。

若思如是恶趣众苦，应作是念，现在探手煇煇之中住一昼夜，或于严冬极寒冰窟裸而无衣，住尔许时，或数日中不用饮食，或蚊虻等，嘶咬其身，尚且难忍，何况寒热诸那落迦，旁生互相吞噉，是等众苦，我何能忍。度现在心，乃至未能转变心意，起大怖畏，应勤修习。若虽知解，或未修习，或少修习，悉皆无益。

前所言种种三恶道痛苦，总结于此是重点——细思了知，我将感得恶趣，投生何类、受何种苦、以何因而得，如此恶趣众苦情境，不可以眼不能见而以为虚假，因在世间诸多眼不能见者，实际上是存在的，也都出于佛经所说，佛根本不用妄语，故当信其有，不可信其无。以业力故，此些苦是真的有。

以观待而言，生前于人道时，手伸入火坑里一整天，或住其寒冰中身不着衣，以此冷热之苦，我们应无法忍受片刻的。甚至几天不得饮食、蚊蚁咬我们的身体，都无法忍受了，何况寒、热的地狱，畜生道互相吞噬等等的苦，我们又如何忍受呢？度现在心，「度」是指返观、推策、比度现在的心，透过心上思惟，有何觉受，到底是以看节目、文字游戏、或感同身受，乃至心未起怖畏时，让心转向法，不以今生俗事一直造恶业，应勤修断恶道的因（断十恶业），即使了知之上而不修习，或少修习亦不得利益，应起大怖畏——今生一切如一日梦境般，醒来面临的是三恶道，心能不起怖畏吗？

师长说过，人间的热如地狱的冰一般凉爽，两者无法比拟。有一次，师长身体违和，师自言快往来世了，我与师说：你不是计划五年要回家



乡吗？师长说：不能作主了，我快走了。我又与师说：那有何关系，今生您心中安立多少《现观》的习气，而且教化众生，自身饱学又有修行，您去来世也不过是等于回家罢了。师长说：不，看起来，我恶趣习气较多，佛法习气较少，因无始轮回故。这是师长的谛实语。

另一公案：有位密宗行者，平时对弟子说自己有修有证，所以往香巴拉或任一净土，随时可去，倒是可怜弟子们要一直受轮回苦。一日，这位上师要往生了，弟子们就祝愿上师往净土，这位上师居然害怕起来，直说净土如何去得了，我宁愿跟你们一样，最好不要死。

从师长的回答与公案里，让我们去反思，以师长的回答，可看出师长有佛法，因为他相信无始生死以来的业力。今生所造的业力，为一组，果待感，今生所报的果是前世的因，为一组，各报各的，不能相抵，可以减轻不感异熟，抵销却很难。所以此中才提到少修习不可以，一定要常思惟常修行，如集学论说，一位重病者，只吃一次药是没有效果的。何况以今生我们的所思都是烦恼，所行都是恶行居多，造善业也不是很甘愿，心要改变一定要持续学习，只要不间断学习就有希望，以上是宗大师的教诫。

如事阿笈摩说，庆喜妹家二甥出家，教其读诵，彼读数日，懈怠不读，附与目犍连子，仍如前行。庆喜嘱曰，应令此二意发厌离。目犍连子引至昼日所经处所，化为有情大那落迦，彼等闻其喷斫截等声，遂往观视，观见斫截所有众苦，又见彼处有二大镬，涌沸腾然。问云此中全无入者耶，报云阿难陀有二甥，既出家已，懈怠废时，死后当生此中，彼二惶恐，作如是念，设若知者，现或置入，次返目犍连子处，详白所见。目犍连子告云，二求寂，若此过患，若余过患，悉是由其懈怠所生，当发精进。彼二遂发精进，若未食前，忆念地狱，则不饮食，若于食后而忆念者，即便呕吐。

事阿笈摩公案说：庆喜（阿难）的妹妹有两位孩子出家，教导读诵，都常懈怠玩乐，后交由目犍连教化，仍如前懈怠，阿难即说如此不可为，定要让两位生起厌离起精进。目犍连以神通变化，白天所经过处，化成热地狱，让此两者听到砍杀、烧煮因缘的声音，既好奇的往前看，见旁有一大锅子正在燃烧，即问：怎么没人在里面？回答：阿难陀两位出家的外甥懈怠荒废时日，死后当在此锅中。两位外甥听后很惶恐，回来告知目犍连他们所见到的情形。目犍连即告诉他们：两位出家有情，（求寂指沙弥。藏文名「给敦」，意指求善、求寂，意思为求解脱、寂灭之乐的意思。）所见到或未见到的过患，皆由不精进及放逸（该作而不具警觉力）懈怠（不喜行善、喜造恶行）所生起，由此造恶业。两人听此言，未饮食前，忆念到地狱诸苦即不敢饮食，若已饮食而忆念起地狱诸苦，马上呕吐，这是很好的善根才会如此。

贪如阿难陀，瞋如指鬘尊者，虽有很大的三毒，听佛教化马上得度，是因为因缘已经成熟了，如前者一想就呕吐即是很定解，以我们都只是慢慢安立习气，要信不信的，怕也不怕的感觉，此是没定解的行相，善根亦有所差异。

有引至余昼经行处，于余一处，化为诸天，彼由闻其琵琶等声，岁往观视，见有天宫，天女充满而无天子，问其无有天子因缘，答云，阿难陀有二甥，既出家已，发勤精进，彼二死后，当生此中，彼二欢喜，还白目犍连子。教曰，二求寂，若此胜利，若余胜利，悉从勤发精进而生，应发精进。次发精进受圣教时，见如前引，真实相应经中宣说，从诸善趣而生恶趣。

这是正面的引导，将此两人平时常走之地，变化成天道有情处所，奇花异草、琵琶乐声，听得悦耳即往前一探，见一天宫，天女充满而无天子，即问为何无有天子，回答因阿难陀两位外甥生前精进，死后就可至此处享受，两人就很欢喜，告知目犍连所见之事，目犍连告之两位沙

弥，这些都是从精进而有，因为精进是百法的根本，因此定发精进才是因精进而受持世尊或长老所说的圣教，见如前所引，《真实相应经》所宣说——善善趣生恶趣之理；即以恶业故。

**问云圣者，我等若从人天之中死后复生三恶趣耶。告云二贤首，乃至未能断诸烦恼，尔时于其五趣生死，如犏犍理，应须轮转。彼二厌离，作是白云：今后不行烦恼行，惟愿为说如是正法。目犍连子为说法已，证阿罗汉。**

问圣者（目犍连）地狱我们害怕到呕吐，天道则为精进的果报，如果从人天死后仍堕恶道吗？告知（二贤首指腻称或尊称之意；类似仁者。）如不断分别及俱生烦恼种子的话，不断集谛仍得五趣的苦谛轮回，烦恼是缘，业是因，有烦恼的话，恶业会感果且又造新业，没烦恼旧业不感、新业不造，因此忏悔业障如儿戏，应是忏悔烦恼才是。心中三毒因都还在，也只是暂时不感果，佛教是涅槃法，不断烦恼，不算真正的佛法，有烦恼就有业障，除滋润旧业亦会造新业，故应修习断烦恼之道——先认识烦恼过患、生起之理、能断道、好好修证、配合福慧资粮双修而断障证果，此是主要。

故如集水轮一般，上上下下轮转，两位外甥心中即起厌离，发愿以正法为修习断烦恼之道，目犍连即为两者说法，即证阿罗汉果。

证果是以初果、二果……等证成，但以利根言，当生入见道从初果入四果。证身闻的阿罗汉果最快三世，最慢时间则不定。

**是故能灭懈怠，能发精进，勤修正道，策发其意，令希解脱，及证解脱。其根本因者，谓赞修苦。纵有大师现住世间，于此教授，更无过上而可宣说，即于此中，发生下中士夫意乐，次第极显。净修心量，亦是乃至未起如是意乐以来，应须恒常励力修习，**

因此应以苦为师，破除贪着世法，心力广大精进、不退心、推延、懈怠，喜善行于法道，依精进勤修正道，将师长所正确圆满之教授，励力闻思修学，转化内心于善法欲，令心厌背三有苦、希求解脱乐，亦言；

修解脱道、证解脱果。从最初学时之懈怠，至生起顺缘之精进，对于实修而得的解脱道果，根本因在于——皆以苦推动——知苦（有漏法）为苦性，让自己生厌离。

思惟我一旦堕三恶道，只能长劫造苦因受苦果，无法造乐因得乐果，如此不断深深思惟；对已造恶真心忏悔，对未造、将造、立造善业而不瞋心，如此才不会坏善根，且多做防护力并回向——已造恶真心忏悔、未造令造善而不起瞋，多所防护三门，广大回向——此乃修行之理。

纵有大师现住世间，即使佛陀住世亦宣说此法，透过知苦为苦策发厌离，寻找苦因励勤断除，离苦得乐须先知苦为苦而厌离。厌离三涂苦为下士夫意乐，厌离轮回苦为中士夫意乐，进一步思惟自己三恶道苦而求救护，更进一步思惟我的如母有情堕三恶道受苦而起悲心欲救拔而学佛，故次第很明显，为深思三涂苦之前，要恒时不断修习，由衷的畏苦精勤修习，如是三门易趋善行善法，亦因思惟三涂苦而怖畏寻求离苦之道，不只修习一此为足，内容与其中之量透过勤修不断累积。

今日所研讨为饿鬼道之苦，包含内、外二障，饿鬼道所有障碍皆引经俱论证成，总结，由不善业感得不善果报，如前所说好好思惟果报的痛苦，观待于人道的我们，小小的痛苦都不能忍受，何况堕于饿鬼道，因此心能生怖畏而修行——修行来自听闻、了知、多所修习。文中引用两位外甥的公案，宗大师亦叮咛以苦为师——下士道需拔自身三恶道痛苦的毒箭，中士道需拔自身生死苦的毒箭，上士道需拔一切有情苦的毒箭；故有苦有出离、有苦有悲心、有苦有菩提。

问：请问悭贪与节俭有何不同？

答：节俭是不随便乱花钱，悭贪是吝啬，两者法的行相不同，悭贪是烦恼心所之一，节俭是美德，两者不能混为一谈。