

《菩提道次第广论·卷六》释·第75讲

释法音法师于2007年10月28日讲授

前行开示：

众生由于无明我执，执着诸法自性有，因此当对境时即起烦恼，依于烦恼而造业感得人道五蕴身心，并且依着五蕴假立人道的我。以业力故，依着受报的我相续感果，在感果中又继续造作感得六道随一的业，如是轮转不已。此中，所说的是苦集二谛，三界六道有情之所以无有间断轮转生死，主因为俱生无明，由无明推动积造轮回的善恶业；若未证空性或未由证空性的智慧摄持，则所造的业几乎皆为有漏的轮回业，依着轮回业感得投生善恶趣。

佛教主要的教授是四谛，即众生轮回的流转次第及众生解脱的还灭次第。应由思惟四谛而得定解：轮回与解脱俱是成立的。六道中虽不现见地狱道与饿鬼道众生，但畜生道于陆海空皆可现见；可叹的是，人道有情也少有能思惟轮回与解脱的问题者，大都为了不到百年的今生利益而耗损生命。

当面临苦乐境时，应知苦为苦性，知乐为无常、不久住，且具苦、空、无我的行相。常思惟以惑业为本质的轮回过患，即能生起出轮回的欲求心。学佛主要不是为今生利益为诉求，乃是为了生生世世增上而成办，因此应善用当下因缘，依于智慧而为来世以上积造感得决定胜之业，早日脱离轮回苦。

正文：P161⁺¹~P163⁺¹

思惟怨憎会苦分五，谓如遇怨敌，便生忧苦，畏其制罚，怖畏恶名，遭非赞

颂，畏苦恼死，违正法故，畏惧死后，堕诸恶趣，当思此等。

第五苦，思惟怨憎会苦，可分五种，即：

1.如遇怨敌，便生忧苦——指自己不喜欢的有情，以业力故偏偏相遇，便生苦恼。

2.畏其制罚——指与怨敌相遇时，担心再次受到伤害而忧苦。

3.怖畏恶名，遭非赞颂——指担忧受到怨敌公然大肆毁谤，破坏自己的名誉，遭受莫须有的造谣而忧苦。

4.畏苦恼死——指由如上情况，以业力故，不得不相处，令心忐忑不安，畏惧随时被伤害，怖畏而死。

5.违正法故，畏惧死后，堕诸恶趣——由于瞋恨怨敌，而违背正法造身口意业恶，担心死后堕入恶趣。

故应思惟如上五种怨憎会苦的过患，避免与众生缔造恶缘，多思惟缘起法。

补述：

怨憎会：狭义是指与自己不喜欢的有情，以业力故偏偏相逢；严格说来，怨憎会苦大都缘于与彼此有利益关系而有，必有特殊的因缘，主因乃是基于自己的

贪瞋烦恼使然。广义的怨憎会，则是指不得不用所受用的物质或不可悦爱的五欲尘等。

思惟爱别离苦分五。谓若舍离最爱亲等，由此令心发生忧戚，语生愁叹，身生烦恼，念彼功德，思恋因缘令意热恼，应受用等有所缺乏，当思此等。

第六苦，思惟爱别离苦，可分五种，即：

- 1.舍离最爱亲等，令心发生忧戚——指由于舍离所爱，因此令内心忧伤。
- 2.语生愁叹——由于内心忧闷，言语中充满着哀思愁叹。
- 3.身生烦恼——由于舍离所爱，坐立难安，捶胸、跺脚，其苦不可言喻（喻如白发送黑发的丧子之痛）。
- 4.念彼功德，思恋因缘令意热恼——由于忆念对方的声音、外貌、长处与功德，历历浮现于前，倍加思念，寝食不安。
- 5.应受用等有所缺乏——指昔日所受用的一切物、境等已失，甚而缺乏不足而心生忧悲苦恼。

如是五种爱别离苦，若能结合自身情况深入思惟，或较为贴切。

补述：

爱别离苦：指人、事、物的爱别离，并非唯指亲人的生离死别之苦。

爱别离苦的主因，乃是因为贪爱而引生的已得而失的烦恼，此为贪爱所系缚

的苦，若能以智慧面对一切的因缘，能以中道观看待缘起法，彼苦则不生，即不会因爱生忧，或许更能珍惜当下、随时放下。

思惟所欲求不得苦分五。如爱别离，求不得者，谓务农业秋实不成，及营商贾未获利等，由于所欲励力追求而未得故，灰心忧苦。

第七苦，思惟求不得苦，也分五种，即同爱别离苦，其苦的本质皆同，皆由贪爱引生，即：心生忧恼、语生愁叹、身生扰恼、念彼功德而思恋因缘令意热恼、应受用等有所缺乏等五苦。

求不得、不能随心所欲之苦，例如农民辛劳的春耕却不得丰盛的秋收；商人用心的经营却不得如期的获利，由于辛勤付出却得不偿失，心生挫折而灰心忧苦。

补述：

爱别离苦与求不得苦的差别，在于爱别离为已得而失之苦；求不得为未得不得之苦，二者皆为不能随心所欲之苦。

芸芸众生，由于不知足或因业力使然，有诸多不同的求不得苦，其主因还是因为贪爱所引生居多；虽有些是由外在不可抗拒的因素、或因缘变化而生，但不论结果为何，若能以因缘业果看待，即能减少求不得之苦。若为修学甚深法藏，不得理解，这种为法而求不得之苦则非贪爱所摄，反为庄严，相较于前者为非福业，后者为福业，彼二有明显的差异。因此，求不得有善心所摄持或恶心所摄持

二种分类。学佛本来即有三难，即：理解难、圆满理解难、证悟难。

思惟宣说五种取蕴总为苦义分五。谓是当成众苦之器，及依已成众苦之器，是苦苦器，是坏苦器，是行苦器。于此诸苦当数思惟。

第八苦，思惟五取蕴的五种苦义，即：

1.是成当众苦之器——指由于有五蕴身心而造业，故五蕴成为未来感得众苦的容器（即生苦器）；即若有五蕴，必有未来众苦。

2.是依已成众苦之器——指已具的五蕴为老病死等众苦的所依处（即依生苦器）；即若有五蕴，必有老病死等苦。

3.是苦苦器——指有漏的苦受，即身、心的一切苦受，由此令感得苦苦的所依。——此为六道一切有情所欲求厌离的苦。

4.是坏苦器——指有漏的乐受，即前五根识缘五欲尘而生的乐受、及意识缘法尘的乐受，由此令感得坏苦的所依（指变异、非恒常性、为苦性的乐受）。——此为外道所欲求厌离的苦。

5.是行苦器——指有漏身心有覆无记的异熟果，由过去的烦恼及业所推动感得的。——此为内道欲求厌离的行苦（即有漏皆苦的苦）。

在此五种之中，前二为总说，后三为别说。

补述：

五蕴：指色蕴（具质碍）、受蕴（具情绪反应）、想蕴（具分别意念）、行蕴（具无常、变异性）、识蕴（具明知性）；若结合有情或相续所摄而言，五蕴是指有情的身心，既是苦谛也是轮回的果报。

一般凡夫，所追逐的大都为坏苦，对于行苦则无有觉察力，且唯依惑业力招感轮回投生。二乘阿罗汉必是所作已办不受后有，意指已根断了投取来世之因。而菩萨则不乐于惑业轮回，但是乘彼悲愿，愿以大悲心投取生死。

其中初者，谓依受此取蕴，能引来生以后众苦。第二谓依已成之蕴，为老病等之所依止。第三第四，谓彼二苦粗重随逐能生彼二。第五谓初成取蕴，即便生为行苦自性，以一切行为宿惑业他自在转，是行苦故，于三苦时此当详说。

其中：

第一，今此所取受的五蕴，虽为惑业所感得的轮回果报，但也是能引生来世以后众苦之因。

第二，依此所已取受的五蕴，即为老病死等众苦的所依处。

第三与第四，乃是由前二所引生的苦苦与坏苦。

第五，指由过去的烦恼及业力所自在而感得的有漏五蕴身心，一旦结生即为行苦的本质；凡是有漏诸行，为烦恼及业力所自在者，皆属行苦，此于后宣说三苦时，再予详解。

补述：

投生之理有四种，即：

- 1.以惑业投生，如六道有情。
- 2.以愿力投生，如大乘资粮道菩萨。
- 3.以大悲心投生，如圣者菩萨。
- 4.以自在投生，如佛。

苦谛：指一切轮回所感得的有漏的正报与依报。苦：唯是苦受。故佛经有说：

「凡夫有苦无谛，圣者有苦有谛。」意即，凡夫只知苦不知苦谛，圣者则二者皆知。

尊贵大悲尊者的开示常由行苦而开展出烦恼，由烦恼说到灭谛，由灭谛延伸道谛，依次推论行苦的过患及其根断之道。一般对坏苦易生贪着，对苦苦易生瞋恚，对行苦则无动于衷，此为痴相；行苦如包袱，众生如背包袱者，依行苦而生苦苦与坏苦。

若于生死取蕴自性，未能发起真实厌离，则其真实求解脱心，无发生处。

提要：

此为宗大师对于上述总结的教诫。

若对于轮回生死中所感得的有漏五取蕴的体性，未能通达或理为苦性，不能真实发起厌离意乐，则真实无伪的欲求解脱心，必然无法生起，易成唯词。

补述：

择要言之，凡是惑业为因的投生，例如投取人道，必由生苦开始，而由死苦结束，中间则老、病等苦交煎逼迫。尽管如此，凡夫总是苦中不觉悟，乐中而迷失，尤其不具智慧力察觉轮回五取蕴的行苦的本质，以致于难生厌离心。相反地，智者苦中即觉悟，乐中求出离；即能深刻体会：「诸行无常、诸行皆苦、诸行无我、诸行寂灭」的意趣。

修学佛法，应多思惟内心烦恼生起的行相或样状，进而才能理解行苦之义及其过患，这也是生起对治与根断烦恼的前方便，因为就次第而言，必然先行了知出离处，才生出离心，而修出离道，后得出离果。

于诸有情流转生死，亦无方便能起大悲，故随转趣大小何乘，然此意乐极为

切要。

意即，若不认识轮转三有众生的苦谛，则没有任何方便可以生起欲求救拔的大悲心；因此不论趣入大乘欲求成佛或趣入小乘欲求解脱，深刻认识轮回五取蕴的体性本为苦性极属重要。

补述：

当知：若能于自生厌离，则于他生大悲；若缘自苦生出离，则缘他苦生救拔；若缘敌之爱为慈，则缘亲之爱为贪。但若于自他轮回的苦性不得正解，则对其所

生的悲悯心，如提供一般物质的济助去除匮乏，固然也有其价值，但实质上也只是短暂的舒缓与有限的救助，救拔众生出离根本之苦才是究竟。

发生此者，亦随当从无垢圣语，如量解释，先正寻求清净了解。次须长时观择修习，引发其心猛利变动。

是说，对于苦谛及苦果（即八苦）能生殷切的定解，必先亲近听闻学习无垢清净的圣言量、及祖师所造、如理如量诠释密意的清净论典，依此深入理解苦谛之义。次而投入长时的观察、思择修，令心有所觉受与转动；亦即令心入道，令心流转法流。

补述：

首先思惟：我的身心不但是由惑业所感得的有漏之果，我的身心也是能再增长烦恼与业习的能生者——能生起此一定解，必由听闻、思惟而来；尽可能将所学相同法类予作集摄、归纳，而有系统、有次第的思惟。

要之，修学的次第是：思理由，作观察，得定解，生信心，入实践，得相应。

故薄伽梵令知苦谛生死过患，宣说八苦，所有密意，如圣无着极善决择而为宣释。

因此，世尊于初转法轮时，为令众生了知苦谛的生死过患，故而宣说八苦，

此中所有密意或意趣，于无着菩萨所造《瑜伽师地论》也有显明详释。

如博朵瓦云：「于六趣中，随生何趣，其后发生病痛死等，众苦恼者，是病者病，是死者死，非彼不应，忽尔而起。是生死相，或生死性，住生死时，必不能越。我等于此，若起厌离，须断其生，此须断因。」

如噶当派祖师博朵瓦尊者说：轮回的六道众生，不论投生何道，一旦结生即已是行苦自性，有行苦即随之而生诸多病、老、死苦，为众苦所逼迫烦恼；且时节因缘一到，死时则死，病时则病，虽百般不愿，但都是忽尔骤起，这是诸法实相，法尔缘起，生死本无常。如是生死行相、生死体性——即是流转生死的实相与体性，乃至安住流转生死之期，任谁也无法避免超越。因此，我等经由如是了知八苦的四十种行相，若欲求厌离，希求解脱，欲断轮回生死，则必须断除集谛（即业与烦恼）。

补述：

于八苦中，若能勤修行苦的过患，以及思惟生苦、五蕴苦炽盛，即易能生起厌离，趣修出世间道；而从生到老其间的老苦、求不得苦等，则皆是显示今生本有的诸苦行相。

当于前说，生老病死等已生众苦，如是思惟。

承前所说，应于如其如其八苦中的四十种已生众苦行相，如是如是结合自心而思惟。由知苦才求出离，如是以苦为师，苦即是增上缘。

补述：

要言之，诚如《四百论》说：「胜者为意扰，劣者为身扰。」亦即，此一世间无不为身心之苦所侵扰，贫者有得依身受之苦，富者有得依心受之苦，全世界的人没有不叫苦不操心不罣碍的；人生为八苦所系缚，来世往何处去，既不自主也一无所知，恒应如是思惟修习。

第二思惟六苦者。《亲友书释》宣说七苦，其最后者是别过患，故于此中当思

六种。

思惟总苦的第二，即思惟六苦，于《亲友书》则说有七苦，第七苦是说个别过患，已含摄于六苦中，故此中宣说思惟六苦。

补述：

思惟六苦应善巧思惟方式而加强理解，如可思惟：再数数舍身与数数结生之间，则有无定、无饱足、无友伴及数数高下诸苦的情况，依此归纳而知其意义。

其中无定过患者，谓于生死流转之时，父母等亲，于他生中转为怨敌，诸怨

敌转成亲属，如是父转为子，子转为父。母转为妻，妻转为母等。唯是次第展转流转，是故全无可凭信处。

提要：

主要阐释轮回中怨亲无定，前生后世彼此角色的转换。

思惟六苦中的第一苦：

无定过患——指轮转生死的六道有情，一切皆由业决定，并没有有一定的准则；今生的父母来世即转成怨敌，今生的怨敌来世即转成亲眷，父转为子子转为父，或母转为妻妻转为母，如是辗转不定，因此依惑业力流转生死中，根本没有可以凭信之处。

《亲友书》云：「父转为子母为妻，怨仇众生转为亲，及其返此而死殁，故于生死全无定。」即现法中亦复展转，互为亲怨。

又引《亲友书》说：前世父亲为今生之子，前世母亲为今生之妻；前世的怨敌转成今生的亲眷，于生生世世中反反复覆的交换角色，生死中怨亲是如此的无定。亦即怨亲没有一定，忽尔亲，忽尔敌，敌转亲，亲转敌，这些都于现世中可见的实况（因为众生的心不定故）。

提要：

有说：「正食父肉踢打母，衰誓仇敌怀中抱。」是说前世的敌人投生为今生的

怀中孩子，口中所食之鱼是前世父亲所投生，所踢打之狗则是前世母亲所投生，在在说明了，观诸行法迁变不已，无常不定悉归散灭；尤其怨亲本无定，变化极大，故应平等舍住。

应如是了知：怨亲是依某缘成怨，依某缘成亲，并非自性本有的怨亲；况且轮回无始无终，我与有情怨亲无定，必然都曾经当过我的亲眷或父母，因此不轻易损恼有情。

如《妙臂经》云：「有时怨敌转为亲，亲爱如是亦为怨，如是一类为中庸，即诸中庸复为怨。如是亦复为亲爱，具慧了知终莫贪，于亲当止爱分别，于心善法安乐住。」

又如《妙臂经》说：于现法中有时怨敌因缘变化后又转为亲，亲人因缘变化亦转成敌，又有非亲非敌无关的中庸众生，也可能转成怨敌或为亲眷，没有一定的准则，故应如是了知：因众生心是无定，故怨亲无定；又因怨亲无定，故怨亲皆暂时而有。若为智者，即不应对亲眷妄生增益的分别贪着，因由不贪即不生爱别离苦；反应将心思善用于正法上，安乐而住。

补述：

为遮止对三类众生起强烈的贪瞋或漠不关心，应修平等舍。即对一切亲眷、怨敌以及非亲非敌的中庸众生，不应因为短暂的利害关系而生起特别的三毒，尽

可能地远离亲疏爱憎，在心态上平等看待与对待。

平等舍观修法：

修习平等舍犹如平整心田，始能植大悲种，长菩提芽。对一切亲眷、怨敌以及非亲非敌的中庸众生，尽可能的远离亲疏爱憎，不起猛利三毒，在心态上能平等看待、平等对待；也就是，对于怨亲与不相干的众生不应因为短暂的利害关系，而生起特别的三毒。

首先，观想在自己的前方虚空明现着三张脸孔，右方明现着我最可悦爱的亲人（如六亲眷属及所执爱），中间明现着我最不喜欢的怨敌的脸孔（如曾伤害我的人），左方明现着与我毫无关系的中庸众生的脸孔（如路人）。

接着思惟，对于右方最可悦爱的亲人，我其实不应起强烈的贪着，因为今生的亲人并非永远，虽然眼前他们利益、善待我，但是无始以来也曾经当过我的怨敌，甚至也曾无数次的伤害我，只是我未得宿命通不自觉知罢了。

进而思惟，对于中间最不喜欢的怨敌，我其实不应起强烈的瞋心，因为今生的怨敌并非永远，虽然眼前他们损害我、毁谤我，但是无始以来也曾经当过我的亲人，甚至也曾无数次的利益我，只是我未得宿命通不自觉知罢了。

最后思惟，对于左方与我毫无关系的中庸众生，我其实不应漠不关心或毫不在乎，虽然他们今生并没有特别损害我、利益我；但是无始以来也曾经当过我的亲人与怨敌，甚至也曾无数次的利益我、损害我，只是我未得宿命通不自觉知罢了。

了。

换句话说，虽然缘起有差别，但在心态上，绝不能因此缘故便对眼前的亲人特别的贪着、对眼前的敌人特别的瞋恚、对眼前的中庸众生特别的无所谓，应遮止这三种分别心，从今以后应对众生心住平等舍，平等看待，如是而修平等舍。

如是修习，破于亲怨分别党类而起贪瞋，观生死法，任何全无安心之处，应起厌离。

如是而修，即能遮止缘着亲怨分别自他党类而生贪瞋之心；进而如实思惟、观择、修习轮回生死的本质唯是苦性。事实上，观照生死的有漏诸法及其过患可有无边，现法中则并没有真正安心、真实安乐之处，故不应沉溺现世的安乐，应取而代之安住于善法中，励力生起厌离三有意乐。

无饱足过患者。如云：「一一曾饮诸乳汁，过于四海于今后，随异生性流转者，尚须多饮过于彼。」谓当思惟，一一有情饮母奶酪昔饮几许，今后若不学解脱道当饮几何，此是略喻，更当思惟生死之中，盛事苦事，无所未经，令心厌离。

思惟六苦中的第二苦：

不饱足过患——是说轮回以来，曾饮用过母亲的乳汁，至今其量过于四大海水；凡夫有情以业力流转生死，乃至未断集谛之际，尽未来际尚须饮用过于四大海水的乳汁。

故当思惟，在无始轮回之中，我等没有任一角色未曾当过，如今若如昔日一样，悉不觉醒不求出离，不精勤修习解脱道，则将继续无数取生，未来将要饮用的汁乳更是如前无可限量。如上唯是略为譬喻，更应深思在流转生死中，一切的圆满盛事或逆境或苦境，无一未曾经历过、由此内心深刻体会，这一切都是惑业力所感得的苦谛果报，本质都是苦性、变异性、不坚固、暂时性、如幻性，不再贪着现法的安乐，令心真实生起厌离心。

补述：

善用因缘开发智慧，才是智者。应善思惟：有漏身心即为轮回；由惑业力一生又一生、一世又一世结生相续的重担，即名轮回。

要言之，为何会有无饱足过患呢？因为贪求才无饱足。中士道修心所要对治的，正是在于对治贪我、我所、我身等，此贪能系缚生死，且在十二因缘中也因为爱取之贪滋润业习才会取生；《道炬论》也说，应修学背弃对「三有乐的贪着」，因为最后边际都是衰损，本质为苦性。

重点思考：

1. 怨憎会苦分哪五种？
2. 爱别离苦分哪五种？
3. 爱别离苦的主因为何？

4.爱别离苦与求不得苦的差别为何？

5.五取蕴苦分哪五种？就佛教而言，以哪一苦为主？理由为何？

6.投生之理有哪四种？

7.为何若于生死取蕴自性，未能发起真实厌离，则其真实求解脱心，无发生处？

8.六苦中第一苦，无定过患意指为何？

9.如何遮止对三类众生起强烈的贪瞋或漠不关心？

10.六苦中第二苦，不饱足过患意指为何？