

济群法师 著



菩提大道

第四章

共中士道修心次第



第四章	共中士道修心次第	04
第一节	共中士之发心（出离心）	07
第二节	思惟轮回之苦（苦谛）	14
	一、先说苦谛的密意	17
	二、思惟轮回总苦	33
	三、思惟轮回别苦	76
第三节	思惟流转次第（集谛）	94
	一、烦恼发生之相	94
	二、业积集增长之相	130
	三、死亡与结生相续之相	137
第四节	中士道发心之量与上士发心差别	169

一、发心之量	169
二、除邪分别	174
第五节 抉择解脱道之自性（道谛）	180
一、依何身灭除生死	184
二、修何道而为灭除	194

第四章 共中士道修心次第

在三士道中，中士道起着承上启下的作用。有些人通过下士道的修行感得暇满人身，可能会心生贪恋，不想继续往前。所以宗大师又告诉我们：下士道尚未解脱，不应贪著人天之乐，因为这也是不究竟的，其本质依然是苦。下士道中，重点是讲三恶道苦。而中士道则进一步帮助我们认识人天之苦，认识轮回的本质是苦，这一认知是发起出离心的关键。如果我们对轮回不再有任何期盼，不再有任何执著，自然也就心生出离了。



本论介绍的中士道修学内容，主要是以四谛为纲。其中，又以苦和集为重点。四谛法门是佛陀初转法轮时宣说的灭苦之道，也是他为弟子们安立的修学次第，由知苦而断集，由慕灭而修道。简单地说，就是从出离心的发起，到出离心的圆满成就。所谓出离，就是出离轮回，出离惑业。解脱，同样是解脱惑和业。有些人说，菩萨不必解脱惑业，直接修菩提心就是，这是极大的误解。如果自己尚且被惑业缠绕，怎么可能救度众生？即使为之努力，也必然会力不从心，自身难保。

那么，怎样才能解脱惑业？一是要发出离心，一是要具足正见。不仅是闻思正见，更是建立在认识上的正见；不仅是世间正见，更是清净无漏的出世正见。具备这样的正见，才能有效对治烦



恼。在戒定慧三无漏学中，戒的作用，是从身口意三业进行防范；定的作用，是将心安住于善所缘；慧的作用，才能将烦恼连根拔除。

在三士道中，中士道介绍得最为简单。因为下士道所修的念死无常等是和中士道共有的，而中士道的定慧部分则含摄于上士道的止观中。但我们要知道，讲得简单并不等于这部分不重要。事实上，解脱正是佛法的核心之道。一方面，下士道的所有修行都是为解脱服务的；另一方面，上士道的所有修行都是解脱的圆满和延伸，是将自己获得的解脱经验延伸到众生身上。从这个意义上说，中士道正是三士道的关键所在。如果不能导向解脱，下士道的修行不过是人天善法而已；如果不具备解脱能力，上士道的修行也就无从谈起了。



第一节 共中士之发心（出离心）

如是念死及思惟死后堕恶趣之理，反此世心而生起希求后世之乐趣。次从共同皈依及观黑白业果决定门中，励力断罪修善。

如是于乐趣之位虽定可得，然不可执彼少许为足，乃生起共下士之意乐，及生共中士遮止于一切世间耽著之意乐。依彼以发生菩提心而引导于上士，故须修共中士之意乐也。

盖谓虽能得人天之位，以犹未能越行苦故，于彼执为自性乐者，实为颠倒。若以正言，全无安乐，其后仍决定堕于恶趣，终苦故也。

初言解脱者，谓从缚而解脱也。彼惑、业二者，是世间之能缚。由彼二种增上，以



界分之，有欲界等三。以趣别之，有天等五或六。于生处之门，有胎等四。结蕴相续者，是缚之体性。从彼脱者，即解脱也。欲得彼者，即求解脱之心也。

共中士的发心，就是出离心，这也是生起菩提心的基础。出离心有什么特点？究竟又要解脱什么呢？

“如是念死及思惟死后堕恶趣之理，反此世心而生起希求后世之乐趣。”在以上所说的下士道修行中，讲到念死及思惟死后将堕落恶道的道理。因为这些思惟和认知，使我们反过来，不以追求现世快乐为本，而以追求后世快乐为目的。

“次从共同皈依及观黑白业果决定门中，励力断罪修善。”如果想得到后世乐趣，摆脱轮回之



苦，就应该皈依三宝，尤其是深信业果，对“业决定之理、业增长广大、业不作不得、业作已不失”的道理坚信不疑，从而断恶修善。对业果的相信程度，和断恶修善的程度是成正比的。我们信到什么程度，在行为上才能达到什么程度。这并不在于我们对业果的知识有多少。当然，知识是前提，没有知识的信往往是盲信。但重要的，内心对业果之理的认可达到什么程度。

“如是于乐趣之位虽定可得，然不可执彼少许为足，乃生起共下士之意乐，及生共中士遮止于一切世间耽著之意乐。”虽然通过这样的努力，必定能得到人天乘的果报，但我们不能以此为足。还要从共下士的修行意乐中，引申共中士的修行意乐，那就是出离心，其特点是舍弃对世间的一

切贪著。

“依彼以发生菩提心而引导于上士，故须修共中士之意乐也。”以出离心为基础，还能引发最为殊胜的菩提心，进入上士道的修行。所以，必须生起修习共中士道的愿望。从另一个角度来说，修下士道意乐时，不能停留于下士道，而是要作为进入中士道的基础；修中士道意乐时，不能停留于中士道，而是要作为进入上士道的基础。

“盖谓虽能得人天之位，以犹未能越行苦故，于彼执为自性乐者，实为颠倒。”修习下士道虽能招感人天善果，却仍然没有能够超越行苦，甚至将人天之乐当做是自性乐，那是极其颠倒的。所谓行苦，指诸行无常迁流、不得安定之苦。所谓自性乐，即本质的快乐，而人天之乐是有漏、无



常而不究竟的，唯有涅槃之乐才是究竟的。

“若以正言，全无安乐，其后仍决定堕于恶趣，终苦故也。”从究竟意义上说，在有漏世间没有本质性的安乐可言，一旦福报享尽，最后仍要堕落，所以佛陀说“有漏皆苦”。所谓的快乐，不过是一种假象。就像身体发痒时，抓一下会觉得快乐，可停下后立刻又痒了。这种快乐其实是抓出来的，但真要继续不断地抓下去，很快就抓得皮破血流了。世间任何快乐都是这样。肚子饿了，吃东西才会开心；走得累了，坐下来才会轻松；身上脏了，洗个澡才会舒服。如果没有这些前提，并不存在所谓的快乐。比如让大家在这里坐上几个小时，腿又酸又痛，这时坐着反而不如走路舒服。可见，世间并没有什么本质的快乐。所谓的快乐，



只是对痛苦的暂时缓解而已。

“初言解脱者，谓从缚而解脱也。彼惑、业二者，是世间之能缚。”为什么要解脱？就像一个人被绳子捆绑而失去自由，希望从中解脱。惑和业这两种，正是束缚我们，使我们流转生死的主要力量。惑，是无明、我执、烦恼；业，则是在烦恼基础上编织的各种生命程序。正是由于惑和业，世界才呈现出千差万别、纷繁复杂的生命现象。

“由彼二种增上，以界分之，有欲界等三。以趣别之，有天等五或六。于生处之门，有胎等四。”彼二种，即惑和业。由于惑和业的发展，形成了有漏的世间。从界来划分，分为欲界、色界和无色界三类。从有情的生存种类划分，则分为天、人、畜生、饿鬼、地狱五道，或从天道开出阿修罗，



为六道。从有情的受生方式划分，则有胎生、卵生、湿生、化生四种。

“结蕴相续者，是缚之体性。”结蕴，又名取蕴、五蕴，是烦恼派生的综合体，其体性为有漏。结蕴相续，是生命的不断相续，也是烦恼惑业的不断相续，是系缚我们，令我们不得解脱的力量。只要惑业还在，生死就没有终结之日。

“从彼脱者，即解脱也。欲得彼者，即求解脱之心也。”从这些系缚中超越，就是解脱。而想要从中解脱的意愿，就是求解脱之心。

其实，心本具有解脱的力量，只要认识即可。如果尚未开启这种力量，惑业是永无尽头的。不论解脱道还是菩萨道，所要解决的都是惑和业。区别只是在于，菩萨不仅要解脱自身惑业，还要



帮助一切众生解脱惑业。所以除了解脱的智慧而外，还要成就无尽悲愿。但对于声闻和菩萨来说，想要解脱惑业的意愿是共同的，需要解决的内容也是相同的。

第二节 思惟轮回之苦（苦谛）

譬之欲解渴苦，先是见渴苦有不欲乐而为自在。如是欲得寂灭取蕴苦之解脱者，亦由见取蕴苦之过患而得自在。

若不修三有过患，起欲舍彼之心者，则于灭彼苦之解脱，即不生欲得之心。

《四百颂》云：“于此若无厌，岂复爱寂灭（于彼若无厌，岂能敬涅槃，如贪著自家，难出此三有）。”



众生在世间的痛苦形形色色，总而言之，不外乎轮回之苦。

“譬之欲解渴苦，先是见渴苦有不欲乐而为自在。如是欲得寂灭取蕴苦之解脱者，亦由见取蕴苦之过患而得自在。”取蕴，由烦恼而生蕴，由五蕴而生烦恼，故曰取蕴。就像一个人想要解脱饥渴之苦，就是因为看到饥渴非常痛苦而不愿经受，所以才向往没有饥渴的自在生活。同样，我们想要使烦恼熄灭，从中解脱，前提也是看到烦恼痛苦的过患，从而向往没有烦恼的自在生活。

“若不修三有过患，起欲舍彼之心者，则于灭彼苦之解脱，即不生欲得之心。”三有，指欲有、色有、无色有。如果认识不到三界过患，也没有摆脱三界过患的想法，就不可能生起灭除三有之



苦的解脱愿望。所以，出离心必须以认识三界过患为前提。

“《四百颂》云：于此若无厌，岂复爱寂灭。”
《四百颂》说：如果对三有之苦没有生起厌离的话，怎么会进一步向往寂灭之乐呢？

那么，怎样才能真正认识到三有之苦？究竟苦在哪里？这是一些生活优越者难以接受的。在他们眼中，这个世界到处充满着物质，充满着享乐，充满让人陶醉的欢愉。就像一颗被层层糖衣包裹的苦果，让我们已经认不出它的本来面目。而佛教所说的苦，包括苦苦、坏苦、行苦三种。根据苦受建立苦苦，即我们能感觉到的痛苦；根据乐受建立坏苦，因为这种快乐是在逐步趋向痛苦；根据舍受建立行苦，即无常和迁流变化的苦。



这种对苦的认识，不是为了加深痛苦，而是帮助我们正视现实，改善生命。从这个意义上说，佛教对“苦”的认识是积极而非消极的。

一、先说苦谛的密意

集者是因，苦谛是彼之果，是集先苦后。何故世尊不顺彼之渐次，而云：“诸比丘，此是苦圣谛，此是集圣谛耶？”大师于彼反因果次第而说者，以有修持之要义，故无过失也。

此复云何？谓诸众生若不先生无倒欲求解脱之心，则根本已断，其余解脱如何引导。盖所化之机原为无明暗覆，于世间圆满之苦倒执为乐，被彼欺诳。

如《四百颂》云：“于此苦海中，周遍无边际。汝沉于其中，云何不生畏。”



此中以正言之，纯苦无乐。说多苦相，令生厌患，故苦谛先说也。

由是若自见堕于苦海，欲从彼解脱者，必须断苦。然若未断苦因，知不能遮止，即思苦因为何，而令知集谛。故于彼后说集谛也。次知世间苦，从有漏业生。业以惑起，惑之根本厥为我执，便知集谛。若见我执亦能断灭，即誓于灭苦之灭谛而求现证，故说灭谛于彼后也。

或有难曰：若尔，示苦谛已，便起求脱之心，于苦谛后说灭谛，亦应理也。然此无过失，尔时虽欲灭苦而希解脱，然犹未认识苦因，未见彼因能断，即思当得现证灭谛之解脱，然未决也。如是若认识现证解脱灭谛者，即念何为



趣彼之道，转入道谛，故道谛后说也。

如是四谛者，于一切大小乘中多次宣说，以是善逝总摄流转世间及还灭世间之诸要处故，于修解脱最为切要。故于如是次第引导弟子也。

若但从思惟苦谛门中，于世间轮回无一实能遮止其耽著者，则欲得解脱，唯成虚语。任何所作，俱成集谛。若但从思集门中，不善了知世间根本诸惑业者，如射箭未认鹄的，此是遮断正道之诸扼要处，而于非解脱三有之道执以为是，必劳而无果。若未知所断之苦集，则亦不识彼寂灭之解脱，虽言求解脱，亦唯矜慢而已矣。



在苦、集、灭、道四谛法门中，包含着两重因果。其中，苦和集为流转的因果，灭和道为还灭的因果。按因果顺序，集是因而苦是果，应先说集谛，后说苦谛。道灭二谛也是同样，道是因而灭是果，应先说道谛，后说灭谛。但这两重因果都是先说果而后说因，佛陀这样建构的意义又是什么？在此，宗大师不仅告诉我们为何先说苦谛的深意，也说明佛陀是根据什么来建立四谛法门。

“集者是因，苦谛是彼之果，是集先苦后。”集谛能够集起惑业，所以是因，而苦谛正是它所产生的果报。因此，其顺序应该是集谛为先而苦谛为后。《华严经》云：“心种种故色种种。”有种种的心，就会呈现种种的形象、种种的生命形态，这种种不同就取决于惑和业。生命是无尽的积累，



相对前因而言，这种积累就是果，但它同时又是招感未来痛苦的因。所以说，生命就是这样一台不断制造麻烦的机器。

“何故世尊不顺彼之渐次，而云：诸比丘，此是苦圣谛，此是集圣谛耶？”既然集在先而苦在后，那么，世尊为什么不按这个先后次第而说呢？为什么世尊要说：比丘们，这是苦圣谛，这是集圣谛。换言之，佛陀是先说果而后说因，这是什么道理呢？

“大师于彼反因果次第而说者，以有修持之要义，故无过失也。”大师，即佛陀，按照戒律，真正可以称为大师的唯佛陀一人。论主告诉我们：佛陀之所以要反着因果次第来说，是从修行的意义而言，所以是没有任何过错的。佛陀说法，不是为说而说，是为了利益有情而说，而且所说都



是真实语。如果仅仅真实而对有情没有利益，佛陀也是不会说的。因此，对四谛法门的宣说次第，对于修行是极为重要的。

“此复云何？谓诸众生若不先生无倒欲求解脱之心，则根本已断，其余解脱如何引导。”原因何在？如果众生不能首先发起没有颠倒的、向往解脱的心，那么修行之本就断了，又怎么能引导他们一步步走向解脱呢？因为佛法的一切修行都是建立在出离解脱之上。菩提心固然是以出离解脱为基础，人天乘的增上心也必须导向出离解脱，否则一切都无从谈起。就像一个病人，如果不肯去就医的话，怎么能对他采取治疗手段呢？

“盖所化之机原为无明暗覆，于世间圆满之苦倒执为乐，被彼欺诳。”所化之机，指佛陀化导的



众生。因为一切众生内心被无明遮蔽，反而将世间种种痛苦执以为乐，被惑业和假象所欺骗。因为我们看到的一切只是惑业在内心投射的影像而已，并非事实真相。

“如《四百颂》云：于此苦海中，周遍无边际。汝沉于其中，云何不生畏。”正如《四百颂》所说：在三界轮回的生死苦海中，四周都是无边无际的。我们沉沦其间，为什么不感到恐惧？这并不是因为勇敢，而是没有看清自身处境。

“此中以正言之，纯苦无乐。说多苦相，令生厌患，故苦谛先说也。”从究竟意义上说，轮回之苦是本质性的，其中没有丝毫真实的快乐。佛陀之所以不厌其烦地宣说轮回的种种痛苦，主要是为了帮助我们对三界生起厌离而希求解脱，所以首



先宣说苦谛。或许有人会说：生活中不也有许多快乐么，怎能说“纯苦无乐”呢？从个人感受来说，确实是有苦有乐的。佛教也将感受分为苦、乐、忧、喜、舍五种，此处所说的“纯苦无乐”是从究竟意义而言。因为世间一切快乐不过是对痛苦的缓解，并没有本质性的快乐。

“由是若自见堕于苦海，欲从彼解脱者，必须断苦。然若未断苦因，知不能遮止。”知苦的目的，是为了断苦。如果我们看清自己沉沦于三有苦海，想要从中获得解脱，就必须断除痛苦。但如果不能断除痛苦之因，就无法从根本上令痛苦止息。

“即思苦因为何，而令知集谛。故于彼后说集谛也。”这就必须了解痛苦产生的根本，找到源头所在。因断则果灭，就像一条河，如果源头无水，



再长的河流都会干涸。所以，佛陀在苦谛之后继续为我们开示集圣谛。断苦并非佛教徒的专利，事实上，一切有情都有避苦趋乐的本能。但世间所有的断苦方法都是向外驰求的，欲望生起却不得满足时，就想方设法地满足欲望，而不是从欲望本身着手解决。结果，一个欲望满足了，新的欲望又接踵而至。所以，这种断苦之道不仅无法根除痛苦，还会在解决过程中不断制造新的痛苦。

“次知世间苦，从有漏业生。业以惑起，惑之根本厥为我执，便知集谛。”厥，乃。其次我们要知道，世间痛苦都是从有漏之业而生。而这些有漏之业又是从无明生起，无明的根本表现则是我执。从中就可以了解造业的根源，了解一切烦恼产生的根源。



“若见我执亦能断灭，即誓于灭苦之灭谛而求现证，故说灭谛于彼后也。”现证，现证妙果。彼后，苦集之后。如果见到我执过患也能断除，就会希望证得解脱痛苦的灭谛，所以佛陀在苦谛和集谛之后再宣说灭谛。我执是一切烦恼之本，但我执也是可以断除的。佛陀在菩提树下彻见众生流转生死的根源，同时也看到众生本具解除烦恼的能力。灭谛有两层含义，一是息灭惑和业，二是证得明空不二的实相，这也是究竟化解惑业的能力。所以佛陀告诉我们：“此是灭，汝应证！”——你们应当证得这种空性，才有能力摆脱轮回的控制，否则轮回是没有尽头的。在集谛之后说灭谛，既为我们指出了修行目标，也给我们以信心和力量。让我们在正视生命痛苦的同时，也看到解脱的希



望，成就涅槃寂灭之乐。

“或有难曰：若尔，示苦谛已，便起求脱之心，于苦谛后说灭谛，亦应理也。”也有人会提出疑问：如果这样的话，在宣说苦谛之后，我们已经生起希求解脱的出离心，就应该马上宣说灭谛，才符合逻辑呵！

“然此无过失，尔时虽欲灭苦而希解脱，然犹未认识苦因，未见彼因能断，即思当得现证灭谛之解脱，然未决也。”宗大师的回答是：这么安排是没有过失的。因为说完苦谛之后，虽然生起求解脱之心，但并没有认识导致痛苦的根源，也不知道这些惑业的根源是可以断除的，如果立即思惟涅槃解脱之道，不足以产生决定的认识。比如印度很多宗教也都在讲苦，讲解脱和涅槃，但因



为没有认识到苦的根源，所以解决方法也不究竟。

“如是若认识现证解脱灭谛者，即念何为趣彼之道，转入道谛，故道谛后说也。”为什么最后才说道谛呢？只有认识到涅槃解脱的境界之后，才会思考通过什么样的途径来证得涅槃，由此转入修行之道。所以，是在灭谛之后才宣说道谛。道谛，主要指正见、正思惟、正语、正业、正命、正念、正精进、正定八正道。佛教的一切修行法门，皆可统摄其中。

“如是四谛者，于一切大小乘中多次宣说，以是善逝总摄流转世间及还灭世间之诸要处故，于修解脱最为切要。故于如是次第引导弟子也。”善逝，佛陀十大名号之一。以上所说的四谛法门，在大小乘不同经论中，佛陀曾多次加以说明。这是佛



陀对流转和还灭两重因果所做的精要归纳，对于修习解脱最为切要。所以，佛陀以这一次第引导弟子，告诉我们如何断除流转之因，进而证入还灭（涅槃）。

“若但从思惟苦谛门中，于世间轮回无一实能遮止其耽著者，则欲得解脱，唯成虚语。任何所作，俱成集谛。”接着，继续说明施設苦谛和集谛的意义。如果从思惟苦谛中，并没有在哪一方面真正放下对轮回盛事的贪著，那么想要解脱就只是一句空话。这样所做的一切，都会成为痛苦之因。凡夫心是具有粘性的，不论喜欢还是讨厌，也不论崇拜还是嫉妒，都是对境界的粘著。而粘性所表现出来的就是情绪，所以很多思惟活动都伴随着情绪。这种粘性就是“情”的作用，所以众生



也叫有情！我们执著什么，就会被什么绑住。我们想要解脱，首先就要遮止这种执著。否则，即使是讲经说法、住持道场，仍将是凡夫心的延续。佛陀开示的苦谛，告诉我们世间是苦，三界是苦，轮回是苦，其意义就在于帮助我们遮止这种耽著。比如有人对你说：今天送你一幢别墅，但接受之后就要被杀。你会有兴趣接受吗？所以，当我们真正认识到有漏皆苦之后，就不会陷身于那些盲目贪著之中。

“若但从思集门中，不善了知世间根本诸惑业者，如射箭未认鹄的，此是遮断正道之诸扼要处。而于非解脱三有之道执以为是，必劳而无果。”鹄的，箭靶的中心。那么，认识集谛对于修行有什么意义？如果不了解世间的根本惑业，不了解痛苦



产生的真正原因，就像射箭却不知靶心所在，将影响对正道的认识。所谓的修行，必定不得要领。因为抓不住要领，就会把不是解脱三有的途径执以为正道。比如有些宗教会以持牛戒、狗戒作为解脱之道，受尽种种苦刑，尝尽万般折磨，却是劳而无功！

“若未知所断之苦集，则亦不识彼寂灭之解脱，虽言求解脱，亦唯矜慢而已矣。”矜慢，倨傲轻慢。因为没有真正认识到所要断的苦和集，也就不能认识到解脱和涅槃，因为慕灭和修道都是建立在知苦、断集的基础上。这样的话，虽然嘴上说着希求解脱，不过是我慢的表现而已，觉得我在求解脱，甚至觉得我已经解脱了！事实上，与真正的解脱毫不相干。



以上，说明了四谛法门的建构次序，这是佛陀根据医生治病的程序所施設。首先是对病症有正确认识，其次了解疾病产生的原因，然后评估此病治愈后的状态，最后采取正确的治疗方案。在四谛法门中，佛陀首先判断了众生的苦境，然后指出痛苦产生的根源，接着指出痛苦解除后的状态，最后告诉我们治疗方法。所以，佛陀又被称为大医王。在关于闻法的“离三种过，作六种想”中，就要我们将自己作“病者想”，将法师作“医生想”。这种认识对于修学非常重要，如果没有这样的定位，觉得自己一切安好，就没必要修学佛法了。



二、思惟轮回总苦

总苦，是相对于别苦而言。此处所说的总，即六道一切众生共同的痛苦。别苦，则是每一道众生各自不同的痛苦。本论的所有法门，都要通过思惟法义达到调整心行的效果。对苦的认识，同样要落实到止观，才能真正在生命中产生作用，否则不过是知识而已。本论有三处特别说到止观，分别是道前基础的略示修法、中士道对苦的修习和上士道的止观章。本论涉及的观有三种，分别是观察修的观、观想的观和观照的观。其中，观察修是建立在思惟的基础上，观想修是建立在想象的基础上，而观照修则需获得心灵内在的观照力，开启空性慧，从而通达空性，成就解脱。

那么，宗大师又是怎样引导我们对苦进行思



惟的呢？

修一切共中士所缘品类，诸共同者，凡下士中所说者，于此亦应取修。诸不共之所修者，若有慧力，如书所示而修之。若心力弱者，则当舍所引教。随于何处，唯修宗要正义。此等虽是观察修，然亦除彼等所修之境外，任何其余之善不善无记上，不应放置其心，当于所缘灭掉举等。睡眠、昏沉俱不放纵，令心极清明，从澄寂中渐次修之。

《入行论》云：“念诵苦行等，虽常时修习，心余散乱者，佛说为无义。”盖谓意于余散乱之一切善行，其果皆微小故。

又《大乘修信经》亦云：“善男子，虽以此异门，如是诸菩萨信于大乘（随其所有



信解大乘)，从大乘所出生，任随何种，彼一切者当知皆从以无散心（皆是由其不散乱心）正思法义而出生也。”彼中无散心者，谓除善所缘，于余不散乱。义及法者，谓义同文也。

正思惟者，以数数分别心观察而思也。以彼显示修一切功德之法，必须彼二也。以是之故，谓于三乘修一切德，皆须心除所缘，不应于余散乱。正住于专一之止或彼随顺，及正于善缘别别观察如所有与尽所有之观或彼随顺，以此二种为须要焉。

如是《解深密经》亦云：“慈氏！或诸声闻，或诸菩萨，或诸如来，所有世间或出世间一切善法，当知亦是此奢摩他、毗钵舍那之果。”于此若不行正止观及二随顺，则三乘一切功德为正止观之果无决定也。



“修一切共中士所缘品类，诸共同者，凡下士中所说者，于此亦应取修。”共中士道的修行内容，从共同方面来说，凡下士道所修的念死无常、念三恶道苦、皈依三宝、深信业果等，也是中士道的必修内容。本论既指出三士道的特性，又指出其共性，这一建构正是本论的重要特色。

“诸不共之所修者，若有慧力，如书所示而修之。若心力弱者，则当舍所引教。随于何处，唯修宗要正义。”至于中士道和下士道不共的内容，即中士道特有的修行，如果具有较强的闻思能力，可以根据本论或《广论》所列举的各种经论深入修习。如果缺乏闻思能力，就不必再引经据典，无论在什么阶段，都应该以现阶段的关键内容为修行重点。比如在这一阶段，就以对轮回本质是



苦的观察为修行重点，通过对苦的认识生起真切出离之心。

“此等虽是观察修，然亦除彼等所修之境外，任何其余之善不善无记上，不应放置其心，当于所缘灭掉举等。睡眠、昏沉俱不放纵，令心极清明，从澄寂中渐次修之。”这虽然是观察修，是通过思惟来修行，却有特定的观修对象。除了修习所缘境之外，其他任何善、不善或无记的境界都不要放在心上。对于所缘境界，不仅要灭除掉举，更不能放纵昏沉、睡眠等过失，使心了了分明。当心处于澄澈清明的状态时，有次第、有步骤地从各方面思惟所缘境界。这里所说的掉举和昏沉，是修行中最易出现的两种错误心行状态。掉举，是心的亢奋状态，就像把清水搅浑那样。昏沉则



是心的昏昧状态，就像在昏暗的光线下，觉察力变得很弱。

“《入行论》云：念诵苦行等，虽常时修习，心余散乱者，佛说为无义。”《入菩萨行论》说：虽然我们时常都在诵经、念咒或苦行等，但如果以散乱心修行，佛陀告诉我们，那是作用不大的。

“盖谓意于余散乱之一切善行，其果皆微小故。”也就是说，如果以散乱心修习，无论修习什么法门，效果都是微不足道的。因为观察修有着特定观修对象，如果不能制心一处，就无法对所缘境深入观察，起不到引发特定心行的效果。对苦的观修也是同样，如果没通过深入观察，认识不到轮回的本质是苦，势必不能生起真切的出离心。



“又《大乘修信经》亦云：善男子，虽以此异门，如是诸菩萨信于大乘，从大乘所出生，任随何种，彼一切者当知皆从以无散心正思法义而出生也。”《大乘修信经》也说：善男子，虽然以不同的途径修行，只要能对大乘经论生起信心，依大乘法门修习，不管是哪一种，皆可成就大乘的种种功德。但前提是，任修何种善法，都以无散乱的心思惟法义而生起。可见，观察修也是以止为前提，否则观察就不深刻，就像风中之烛，飘忽不定，无法照清事物。

“彼中无散心者，谓除善所缘，于余不散乱。义及法者，谓义同文也。”《大乘修信经》所说的无散心，是针对特定的善所缘境而言，除此之外的其他境界都不去关注。而这段经文所说的义和法，



义是指经文所诠义理，法是指能诠的经文，其内涵都是相同的。

“正思惟者，以数数分别心观察而思也。”正思惟，就是不断以如理分别之心进行观察和思惟。很多人以为修行就是不分别，其实这是误解。佛法以闻思修入三摩地。正思惟和如理分别，是获得正见、建立般若正观的必要前提。唯识宗在加行道的部分，也是通过对名、义、自性、差别的如实审查，获得正确认识。可见修行决非开始就不分别，而是在获得中道正见后才能进入无分别的观修。

“以彼显示修一切功德之法，必须彼二也。”彼二，即止和观。以上这些经教都说明，三乘一切功德的成就都离不开止和观。



“以是之故，谓于三乘修一切德，皆须心除所缘，不应于余散乱。正住于专一之止或彼随顺，及正于善缘别别观察如所有与尽所有之观或彼随顺，以此二种为须要焉。”因此，在修习三乘任何一种法门时，都必须使心安住于特定所缘，不再对其他境界生起散乱心。安住于专一的止或与止随顺的境界，同时对安住境界分别进行观察。一是从如所有性，观察诸法的如实相；一是从尽所有性，观察诸法差别相。因此，止和观是三乘佛法修学的关键所在。

“如是《解深密经》亦云：慈氏！或诸声闻，或诸菩萨，或诸如来，所有世间或出世间一切善法，当知亦是此奢摩他、毗钵舍那之果。”慈氏，弥勒菩萨。奢摩他，又名止，止于善所缘境。毗钵舍那，



又名观，观察或观见事理。《解深密经·分别瑜伽品》是佛陀为弥勒菩萨所说，其中有这样一段话：慈氏，无论是声闻圣者，或是诸大菩萨，或是三世诸佛，所有世、出世间一切善法的成就，都是修习止和观的结果。

“于此若不行正止观及二随顺，则三乘一切功德为正止观之果无决定也。”若不如法修习止观以及随顺止观的种种方便，那么，三乘一切功德都是不能获得的。因为这些功德都是以止观为因而感得的修行结果。

以上这一段主要告诉我们，对苦的认识不能停留在知识层面，而要以苦为所缘境，专注思惟，深入观察，乃至深刻意识到轮回的本质是苦，并发起真切的出离心，这才完成对苦的认识。那么



如何认识轮回是苦呢？以下，本论将对苦进行具体阐述。首先是八苦，即生、老、病、死、爱别离、求不得、怨憎会和五蕴炽盛八种。

1. 思惟八苦

① 生 苦

此八苦者，第一、思惟生苦中有五。一、生为众苦所随。谓地狱有情，及一类纯苦之饿鬼，并胎生卵生之四，彼等于生时，即具多种猛利苦受而生也。二、生为粗重所随。谓烦恼生住增长之种子，随顺和合，于善安住无所堪能，亦复不能随欲而转。三、生为众苦所依。依于三界而受生故，老病死等苦便增广。四、生为烦恼所依。谓若生世间，于贪嗔痴境三毒自生。由此身心极不寂静，



唯苦无乐，以诸烦恼从多门中逼迫身心也。五、生为不随所欲法尔离别。谓一切生之边际莫越于死，虽非所欲，但能令受苦。于彼等苦须数数而思之。

“此八苦者，第一、思惟生苦中有五。”八苦中，第一点是思惟生的痛苦，本论指导我们从五方面来认识。

“一、生为众苦所随。谓地狱有情，及一类纯苦之饿鬼，并胎生卵生之四，彼等于生时，即具多种猛利苦受而生也。”一、生的当下就伴随着众多痛苦。最明显的，是地狱有情、纯苦无乐的饿鬼，以及胎生、卵生四类众生。地狱和饿鬼所感受的苦，在下士道已有详细说明。而胎生、卵生有情，在出生当下也要经过种种折磨，有些甚至会因难产



而夭折。

“二、生为粗重所随。谓烦恼生住增长之种子，随顺和合，于善安住无所堪能，亦复不能随欲而转。”二、在生命延续过程中会有烦恼相随。因为烦恼种子本身及增长的作用，使我们不能安住于善法。虽然想要持戒修定，想要断恶行善，却因烦恼干扰而无法如愿。在菩萨戒中，将犯戒称为“他胜处”，就是被他人（烦恼）所战胜，由此而不断制造痛苦。

“三、生为众苦所依。依于三界而受生故，老病死等苦便增广。”三、有情的色身也是众多痛苦依托的对象。因为有情是依三界而受生，这一五蕴和合的色身，本身就是有漏而无常变化的，蕴涵着生老病死等种种痛苦，所谓“有生无不死”。



“四、生为烦恼所依。谓若生世间，于贪嗔痴境三毒自生。由此身心极不寂静，唯苦无乐，以诸烦恼从多门中逼迫身心也。”四、生命又是烦恼产生的依止。面对世间的五欲六尘，自然会引发贪嗔痴三毒，使身心不得寂静，唯有痛苦而没有快乐。这些烦恼会以各种方式逼迫身心，使我们受苦受累，不得自在。

“五、生为不随所欲法尔离别。谓一切生之边际莫越于死，虽非所欲，但能令受苦。”五、一切生命都会有离开世界的那天，不能像我们希望的那样常存不灭。而一切生的边际就是死亡，尽管这个离别是我们不希望的，却不得不去面对，从而导致无尽的痛苦。

“于彼等苦须数数而思之。”对于以上五个方



面要反复思惟，从而认识到，我们的出生就伴随着痛苦——这是与生俱来、不可避免的痛苦，就像阳光下甩不掉的影子。

② 老 苦

第二、思惟老苦中有五。一、盛色衰退。谓腰若弓曲，头如花白，额类砧板，皱纹满面等盛色衰退，不可爱乐。二、气力衰退。谓坐如重负断绳，立同拔举树根，言词艰钝，行步迟缓等。三、诸根衰退者。谓眼等于色等境不能明了而见，以多忘念故，念等之力渐减也。四、受用境界衰退。谓于饮食等不易消化，于余欲尘亦无能受用也。五、寿量衰退。谓寿尽泰半，渐近于死。于是等苦，当数数思之。井拿瓦云：“死苦虽烈，为时尚



短，此老苦则尤烈也。”迦马瓦云：“老渐渐来，稍容易受，若同时而来，殊无法可忍矣。”

“第二、思惟老苦中有五。”第二，从五方面思惟衰老的痛苦。

“一、盛色衰退。谓腰若弓曲，头如花白，额类砧板，皱纹满面等盛色衰退，不可爱乐。”一、青春慢慢在我们身上消失，腰弓背驼，头发花白。本来光滑的额头，仿佛带着无数刀痕的砧板，脸上布满皱纹，美貌一去不返，显现出令人厌恶的衰老容颜。

“二、气力衰退。谓坐如重负断绳，立同拔举树根，言词艰钝，行步迟缓等。”二、随着年龄增长，力气就会逐渐衰退。坐下去的时候，就像断了绳索的重担一般砸向座椅。站起来的时候，又仿佛



将大树连根拔起那么困难。此外，语言越来越迟钝，行动也越来越缓慢。

“三、诸根衰退者。谓眼等于色等境不能明了而见，以多忘念故，念等之力渐减也。”三、眼耳鼻舌身各个器官的功能也随之衰退。比如老眼昏花，看东西不分明等。此外，注意力更不容易集中，记忆力也在逐渐减弱。

“四、受用境界衰退。谓于饮食等不易消化，于余欲尘亦无能受用也。”四、受用能力衰退。比如胃的消化功能减弱，吃了东西不易消化，对于其他的五欲六尘，也没有多少能力和兴趣享用了。

“五、寿量衰退。谓寿尽泰半，渐近于死。”五、寿命衰退，活一天就少一天，每一天都在接近死亡，这在念死无常中讲得很清楚。就像运动员在赛场



上奔跑，每跑一步，就靠近终点一步。而我们每活一天，也就减短了一天的寿命，就像每天晚课所念的“是日已过，命亦随减。如少水鱼，斯有何乐？”

“于是等苦，当数数思之。”对于衰老的痛苦，我们要对照以上五条反复思惟。

“井拿瓦云：死苦虽烈，为时尚短，此老苦则尤烈也。”大德井拿瓦说：死亡的痛苦虽然惨烈，但为时较短，而衰老的痛苦则为时长久。相比之下，这一痛苦让人备受折磨，难以忍受。事实上，老年人不仅有色身衰老的问题，更有内心无法安住的问题。年轻时忙来忙去，老来却没有精神寄托，如果再加上儿女不孝等问题，真是晚景凄凉，生不如死。



“迦马瓦云：老渐渐来，稍容易受，若同时而来，殊无法可忍矣。”迦马瓦说：因为衰老是逐渐到来的，所以还比较容易接受。如果衰老突然发生在某人身上，就令人无法忍受了。其实人的适应力很强，对于一般的痛苦，只要有个适应期，就会产生相应的承受力，所以我们这个世界叫做“堪忍”。如果没有这个适应期，很多人都会被突然袭来的痛苦击倒。

苦虽然是人生的现实，但我们常常会忽略苦的存在，无非就是因为麻木了，习惯了。所以，我们要时时对苦加以思惟，从而心生出离，精进修行。



③ 病 苦

第三、思惟病苦中有五。一、身性变坏。谓身肉消瘦，皮干枯等。二、忧苦增长而住。谓身中水等诸界轻重错乱，逼恼其身，以是于心生起忧恼而度日夜也。三、于可意境不能受用。谓诸可意境，若云于病有损，则不能如欲受用。如是所欲之威仪，亦令无能动作也。四、于不可意境，非有所欲，须强受用。谓非所悦意药饮食等，须强受用。如是火烧针刺等诸粗猛触，亦须忍受。五、能令命根速离坏。谓见病不可治，生诸苦也。于彼等苦，须细思之。

“第三、思惟病苦中有五。”第三，从五个方面思惟疾病的痛苦。



“一、身性变坏。谓身肉消瘦，皮干枯等。”一、身体受损，因为长年病苦的折磨，变得形销骨立，肤色晦暗而没有光泽。疾病能摧毁色身，导致生命力的枯竭，使机体不能健康正常地运转。

“二、忧苦增长而住。谓身中水等诸界轻重错乱，逼恼其身，以是于心生起忧恼而度日夜也。”二、因为缠绵病榻而内心忧苦，当体内地水火风四大失去平衡后，这种错乱会使色身遭受极大痛苦，从而心生烦恼，不仅生活秩序被打乱，还要时时担心死亡，自然度日如年。对于凡夫而言，因为对色身的执著，当它将要败坏时，必然忧心忡忡，引发心苦。

“三、于可意境不能受用。谓诸可意境，若云于病有损，则不能如欲受用。如是所欲之威仪，



亦令无能动作也。”三、生病时，对于原来想做的事、想吃的东西，都会因为有损健康而不能做，不能吃。即使想要保持健康时行、住、坐、卧的威仪，也因为身体不听指挥而无法如愿完成那些动作了。

“四、于不可意境，非有所欲，须强受用。谓非所悦意药饮食等，须强受用。如是火烧针刺等诸粗猛触，亦须忍受。”四、对于自己不喜欢的东西，不愿吃的东西，比如吃药等，却因为治疗的需要必须受用。除此而外，还有打针、挂水甚至做手术等令人痛苦的治疗方法，也必须硬着头皮忍受。

“五、能令命根速离坏。谓见病不可治，生诸苦也。”五、疾病会迅速拖垮色身，如果患上一些不能治愈的绝症，因为焦急和忧虑，还会因精神



压力加速死亡。

“于彼等苦，须细思之。”对于以上所说的痛苦，我们要认真思惟。因为多数人或多或少有过病痛的相关经验，思惟起来应该比较容易契入。只是人很健忘，健康时就往往会忘记这些。所以，我们要不断提醒自己。

④ 死 苦

第四、思惟死苦有五。谓当舍离受用、朋翼、眷属、自身四种可爱圆满之境，及其命终时，备受种种极重忧苦也。于此诸苦，乃至未成厌患，当数数修之。前四亦成苦之理者，谓见与彼等相离，而生悲苦也。

“第四、思惟死苦有五。”第四，从五个方面



思惟死亡的痛苦。

“谓当舍离受用、朋翼、眷属、自身四种可爱圆满之境。”其一、舍离受用，现在拥有的一切必须统统放下，无法带走其中一丝一毫。其二、舍离朋翼，现在所有的朋友和社会关系必须全部告别，没有一个人可以跟随我们。其三、舍离眷属，即使关系最为密切的父母妻儿，也没有谁能陪伴我们同赴死亡。其四、舍离自身，我们今生须臾不曾离开的色身，此时也成了带不走的躯壳，冰冷地躺在那里，不听召唤，不能动弹。这些我们自以为圆满可爱的境界，一旦死亡降临，就得通通放下，无一例外。

“及其命终时，备受种种极重忧苦也。”其五、临命终时，四大解体已是痛苦万状，如果再有不



善念头出现，更将伴随种种恐怖境界。此外，死亡的痛苦还在于我们不知道未来去向。世人因为彼此执著，平时短暂的离别都难以忍受，何况这种天人永隔的离别？更是撕心裂肺，肝肠寸断。

“于此诸苦，乃至未成厌患，当数数修之。”这五方面是临终将要面对的痛苦。如果对这些痛苦没有清晰认识，不曾引起内心震撼，应该反复地思惟并修习。

“前四亦成苦之理者，谓见与彼等相离，而生悲苦也。”前四种所以会成为痛苦的原因，主要不在于它们本身，而是因为死亡迫使我们和受用、朋翼、眷属、自身分离，从而引发悲伤和痛苦。

在漫长的生命旅程中，我们已经死过无数次。从今生来说，虽然死亡暂时还没有降临，但我们



要知道，这是每个人不可避免的结局。哪怕我们再眷恋，再不舍，也不得不一无所有地撒手归去。

⑤ 怨憎会苦

第五、怨憎会苦有五。与怨敌会即生忧苦，与畏彼治罚之所依止，以恶名而畏惧，以苦逼命终而怖之，及越法死后疑堕恶趣而为恐惧，于彼等应思也。

“第五、怨憎会苦有五。”第五，从五方面思惟怨憎会的痛苦。

“与怨敌会即生忧苦。”其一、和冤家相会，内心现起嗔恨，从而忧愁苦恼。这个经验想必很多人都曾经历，我们看到自己的冤家仇敌，甚至仅仅想到他们，就会影响心情。



“与畏彼治罚之所依止。”其二、因为和人结怨，担心对方惩罚、报复、伤害，这种恐惧也会给我们带来痛苦。

“以恶名而畏惧。”其三、因为和人结怨，担心被对方诽谤，破坏自己的名誉，从而忧心忡忡。

“以苦逼命终而怖之。”其四、因为和人结怨，担心被对方迫害，甚至被暗害，被置于死地，所以时时都处于恐惧中。

“及越法死后疑堕恶趣而为恐惧。”其五、因为和人结怨，担心自己未依正法修行，将来会堕落恶道，遭受极大痛苦。

“于彼等应思也。”对于以上所列举的这些，都要仔细思惟。

怨憎会苦主要体现为两方面：一是现实中的，



比如我们和人结怨后，确实可能遭受种种诽谤和迫害。一是内心的，也就是我们自身的心结。有时对方并没有对我们有任何损害，只是由于误会或其他原因使我们埋下心病。一旦遇到对方，或者仅仅想到对方，病灶就会发作，给我们带来痛苦。

⑥ 爱别离苦

第六、爱别离苦有五。由离最爱之亲属等，以是于心而生忧恼，发怨叹言，心生忧恼，念彼才德欲恋逼心，及彼之受用有所阙乏。如是而思之。

“第六、爱别离苦有五。”第六，从五方面思惟爱别离的痛苦。

“由离最爱之亲属等，以是于心而生忧恼。”



其一，因为离开自己最喜欢、最亲密的人，这种执著不舍使我们感到忧伤和难过。

“发怨叹言。”其二，因为难过而哀怨不已，叹息不止。

“心生忧伤。”其三，因为难过而内心忧虑，无法平静。

“念彼才德，欲恋逼心。”其四，因为怀念对方的种种好处，朝思暮想，相思成疾。

“及彼之受用有所阙乏。”受用，包括物质和精神两方面，即对方带来的利益和快乐。其五，因为和亲朋好友的别离，由对方所带来的利益和快乐也随之而去，不再能够享用。

“如是而思之。”要从这几个方面思惟爱别离的痛苦。



⑦ 求不得苦

第七、思惟求不得苦有五，此用同别离苦。求不得者，虽作农而秋实不登，虽经商而利息不获等。于其所欲，虽努力求之亦不得，心灰意冷而成苦也。

“第七、思惟求不得苦有五，此用同别离苦。”

第七，从五个方面思惟求不得苦。这种痛苦与爱别离苦有相似之处。

“求不得者，虽作农而秋实不登，虽经商而利息不获等。于其所欲，虽努力求之亦不得，心灰意冷而成苦也。”所谓求不得者，就像农民虽然在春天播种，辛勤劳动，秋天却没有收成。又像商人，虽然辛苦经商，却无法获利。对于自己想要得到的东西，虽百般努力，仍无法得到。因为总是



能如己所愿，最后心灰意冷，自卑痛苦。

⑧ 五取蕴苦

第八、总之说思惟五取蕴苦之义有五。谓当成众苦之器、已成众苦所依之器、是苦苦器、是坏苦器及行苦性。于彼等当数数思之。

此中初者，谓依受此五取蕴，能引以后之苦也。第二者，谓此已成之蕴，为能依之老病等之所依也。第三、第四者，谓彼苦之粗重，随顺和合，故生彼二也。第五者，谓但成取蕴，即于行苦性中生，以先惑业自在之一切行，皆是行苦故也。

若于取蕴性之世间，未生起真正之厌患，则真求解脱之心无所从出。而于有情流转世间，亦无生起大悲之方便。故任随趣入大小



何乘，此种意乐极为重要也。

“第八、总之说思惟五蕴炽盛之义有五。”第八，从五个方面思惟五蕴炽盛的痛苦。五蕴，即色、受、想、行、识，由有漏的烦恼、惑业构成。

“谓当成众苦之器。”其一，五蕴由惑业聚集，而惑业本身就是痛苦的，同时还能造业并感得未来痛苦。

“已成众苦所依之器。”其二，由惑业所招感的五蕴体，是衰老、疾病、死亡的依止，更是种种烦恼的依止。

“是苦苦器。”其三，五蕴色身是产生苦苦的器皿。苦苦，即生、老、病、死、爱别离、求不得、怨憎会、五蕴炽盛等，是我们可以感知的粗重痛苦。

“是坏苦器。”其四，色身是产生坏苦的器皿。



坏苦，是建立在乐受之上的痛苦，如身体脏了，洗澡是快乐；肚子饿了，吃饭是快乐。但这种乐受并非本质上的快乐，否则就该越洗越快乐，越吃越快乐才是。事实并非如此，无论洗澡还是吃饭，只要超过身体所需，立刻会成为痛苦，故名坏苦。

“及行苦性。”其五，行苦，即无常变化之苦。这并不是说，无常就必定是苦，阿罗汉乃至佛陀的色身也会败坏，但他们并未感到痛苦。凡夫之所以会因无常感到痛苦，只是因为执著所致。包括前面所说的生老病死之苦，也是相对凡夫而言。对圣者来说，虽然会有身苦，但不会因此引发心苦。此外，无所欲求，就没有求不得苦；无怨无憎，就没有怨憎会苦；没有执著，就没有爱别离苦。可见，这些苦只是对凡夫才能产生作用。



“于彼等当数数思之。”对于以上所说的五蕴之苦，我们要反复思惟。

“此中初者，谓依受此五取蕴，能引以后之苦也。”其中第一点“众苦之器”是说明，因为招感这个五蕴色身之后，能够引发以后的痛苦。

“第二者，谓此已成之蕴，为能依之老病等之所依也。”第二点“众苦所依之器”是说明，五蕴色身正是老病之苦发生的所依。

“第三、第四者，谓彼苦之粗重，随顺和合，故生彼二也。”第三“苦苦”和第四“坏苦”，分别是粗重的痛苦（苦苦）以及随顺此粗重烦恼产生的痛苦（坏苦），故分两种。或可认为，因苦苦和坏苦的烦恼种子如影随形，而产生苦苦与坏苦。

“第五者，谓但成取蕴，即于行苦性中生，以



先惑业自在之一切行，皆是行苦故也。”第五“行苦”是说明，有情执著的五蕴身蕴含着无常变迁带来的痛苦，因为以惑业为主导的生命，必然会产生行苦。

“若于取蕴性之世间，未生起真正之厌患，则真求解脱之心无所从出。而于有情流转世间，亦无生起大悲之方便，故任随趣入大小何乘，此种意乐极为重要也。”若不能透视有漏五蕴的本质，对依此建立的世间未能真正厌患，就无法生起出离心，对有情流转世间的痛苦也无法生起真正的悲心。当然，相似的悲心可以生起，但要生起真正的悲心，必须深刻认识到轮回的痛苦本质。所以，不论所修是菩萨乘还是声闻乘，这种出离世间的意乐非常重要。



2. 思惟六苦

思惟六苦者，《亲友书》中说：为无有决定、不知满足、数数舍身、数数受生、数数高下、无伴之过六者。复摄为三，谓于流转中不可保信，于彼之乐任其受用亦无厌足之边际，从无始而住也。

初中有四，于所得身不可保信者，谓数数舍身也。于作损益不可保信者，父子母妻之转变及亲怨之变易等，无决定也。于得圆满不可保信者，从高而坠下也。于共处不可保信者，当无伴而往也。从无始而住者，数数相续受生，不见生死之边际也。如是数数当思惟之。

复次，于贪增长，成现在多数之乐受者，



是乃于苦稍抑而起之乐心也。盖于除苦无有不对待之自性乐故。譬之过量行劳之苦，由坐而生起乐心，彼乃前行劳苦渐息，遂觉渐次起乐，非彼自性是乐也。苟坐复过久，仍如前生苦故。若以自性为乐因者，如依苦因，任若干时唯苦增长。如是依于行住卧及饮食、日阴等所生之乐，亦须在若干时渐成增长若干之乐，但若过久，实唯苦生，可知矣。此《入胎经》及《四百论本释》中说也。

这六种苦还是属于总苦，也就是说，不论哪一道有情都要经受这些痛苦。

“《亲友书》中说：为无有决定、不知满足、数数舍身、数数受生、数数高下、无伴之过六者。”

《亲友书》告诉我们，有情在轮回中有这样六种痛



苦：一是无有决定，彼此的关系不确定，此生为父子，来生也可能是仇敌；二是不知满足，欲望永远没有满足之时；三是数数舍身，死了一次又一次；四是数数受生，舍身后又被业力推动着不断投生，无法自主；五是数数高下，地位忽高忽低，时而当皇帝，时而当乞丐，忽而上生天堂，忽而堕落地狱；六是无伴之过，在轮回路上独来独往，没有人可以陪伴永远。

“复摄为三，谓于流转中不可保信。”这六种苦又可分为三类，第一，有情在流转轮回中的身份和境遇都充满不确定性，没有任何保障可言。

“于彼之乐任其受用亦无厌足之边际。”第二，有情由欲望而产生的追求是没有边际的，不是说享受一下就能满足。事实上，一个欲望得到满足



之后，新的欲望很快会接踵而来，永无止境。

“从无始而住也。”第三，欲望是没有边际的，同样，生死也没有边际。

“初中有四。”其中第一类“谓于流转中不可保信”又分四种：

1. 身份不定：“于所得身不可保信者，谓数数舍身也。”我们得到的色身是没有保障的，无法永远拥有。它就像我们暂时居住的房屋一样，使用期一到就必须舍弃。所以佛陀告诉我们：在无尽轮回中，我们流过的鲜血比四大海水更多，留下的骨头比须弥山更高。生生死死，死死生生，谁也无法算清自己曾经舍身的次数。

2. 关系不定：“于作损益不可保信者，父子母妻之转变及亲怨之变易等，无决定也。”轮回中



的众生，彼此关系变化不定。在一次次舍身、受生中，父亲可能会转为儿子，母亲可能会转为妻子，亲人可能会转为怨家，人身可能会转为动物。若能看清轮回真相，再反观这个世间，实在是太可怜了。

3. 所得不定：“于得圆满不可保信者，从高而坠下也。”我们在世间所拥有的一切都是不确定的。今天儿孙满堂、富甲天下，又有哪一样可以永远保有？在这个无常的世间，一切变故都可能发生。如果我们能透视这一切，即使发生再大的变故，也能从容应对。

4. 轮回伙伴不定：“于共处不可保信者，当无伴而往也。”一个家庭，就是一个暂时的轮回小团体。但亲人们并不能永远在一起，即使没有任



何意外的家庭变故，死亡也会使现有家庭成员发生变化。而在死亡路上，谁也不能替代，不能相伴。来生再见，已成陌路。人其实都有致命的孤独感，因为我们注定要独自往来于生死路上。

“从无始而住者，数数相续受生，不见生死之边际也。如是数数当思惟之。”所谓无始而住，是说轮回没有开始，如果不修行的话，也不会终结。因为惑业会不断制造轮回，所谓“前异熟既尽，复生余异熟”。旧的业力刚刚结束，新的业力已然成熟，如此周而复始——业力无尽，生死无穷。所以，对于轮回的六种总苦，要反复思惟，认识其痛苦本质。

“复次，于贪增长，成现在多数之乐受者，是乃于苦稍抑而起之乐心也。”快乐，就是欲望暂时



得到满足而带来的乐受。确切地说，是因为对痛苦的抑制和缓解而带来的乐受。贪著某个境界，想要得到它，并因得到而产生快乐。比如很想吃饭时吃到一顿美餐，很想洗澡时来到一个温泉，这些都是快乐的享受，因为想吃饭和想洗澡的痛苦得到了缓解。如果没有这些前提，在不想吃饭时还要不停地吃，不想洗澡时还要不断地洗，不但不会感到快乐，反而会变成痛苦。可见，所有快乐都是由贪欲所引发，而贪欲又属于有漏的烦恼，其本质是痛苦的。

“盖于除苦无有不对待之自性乐故。譬之过量行劳之苦，由坐而生起乐心。彼乃前行劳苦渐息，遂觉渐次起乐，非彼自性是乐也。苟坐复过久，仍如前生苦故。”所以，除了缓解痛苦之外，没有



什么本质上的快乐。就像我们走得非常累了，坐下休息会觉得快乐。这种快乐是因为之前因行走产生的疲劳得到缓解才逐渐生起，但这种快乐并不是究竟意义上的快乐。如果坐得时间太长，也会像走累了一样感到痛苦。

“若以自性为乐因者，如依苦因，任若干时唯苦增长。如是依于行住卧及饮食、日阴等所生之乐，亦须在若干时渐成增长若干之乐，但若过久，实唯苦生可知矣。此《入胎经》及《四百论本释》中说也。”如果觉得有什么是自性的快乐，那它是否会像痛苦那样，只要不加缓解就不断增长？事实上，因为行住坐卧及饮食、阴晴等产生的快乐，只能在一定时期才能产生一定的快乐，超过这个时间，就会导致痛苦。这是《入胎经》和《四百



论本释》所说的。比如因为走累了感到痛苦，继续走下去，将越来越痛苦，决不会转变为快乐。而快乐却不是这样，当我们走累了，坐下来会感到快乐，但这种快乐是短暂的，如果坐久了，快乐很快会转变成为痛苦。可见，快乐不是本质的，只是相对的假象。

三、思惟轮回别苦

别苦，是相对于总苦而言，指六道各自不同的痛苦。

1. 三恶趣之苦

思三恶趣苦，已如前说。

首先是三恶道的痛苦，这部分内容在本论下士道部分已经讲过，此处不再重复。下士道所说



的苦，是侧重从恶道苦的角度来谈，让我们对地狱、饿鬼、畜生的果报生起恐惧之心，从而精进修行，得生人天善趣。但中士道的修行目的是出离轮回，不仅要看到恶道之苦，更要看到人天之乐也是假象，是不究竟的。所以，还要进一步思惟善道所隐藏的痛苦本质，从而对轮回生起厌离之心。这也是中士道修行的重点所在。

如果认识不到轮回的本质是苦，就无法生起真切的出离心，而这种心行正是中士道和上士道修行的根本。中士道固然是依出离心而建立，上士道同样离不开出离心的基础。事实上，菩提心正是出离心的延伸和圆满，是将自己所成就的解脱经验延伸到一切众生身上。



2. 人道之苦

思惟人之苦者，谓饥渴、寒热、不悦意之触，追求与疲劳之苦。复有如前所说之生老病死等七者应知。

又《集法句》（即《资粮论》）云：“无余恶趣苦，人中亦有之，苦逼同地狱，穷似鬼王界。此中畜生苦，以力强凌弱，压迫而损害，是如水瀑流。”

《四百颂》亦云：“优秀劳其心，庸流苦其身，二苦令此世，日日而摧坏。”

这一段，是思惟生而为人的痛苦。

“思惟人之苦者，谓饥渴、寒热、不悦意之触，追求与疲劳之苦。”人道的痛苦有哪些呢？有饥渴的痛苦，有炎热或寒冷的痛苦，有不喜欢接触六



尘境界带来的痛苦，还有因为不断追求而带来的身心疲劳。尤其是今天的人，对物欲的追求根本不知节制，甚至在条件尚未具足前就提前消费，搞什么按揭买房，然后再以数十年时间还债，把暇满人身用来换取这么一块上不着天、下不着地的水泥空间，实在是极大的浪费。

“复有如前所说之生老病死等七者应知。”对于前面所说的生老病死等七种痛苦，也应该有充分认识，因为这些都是人生常规的痛苦。

“又《集法句》云：无余恶趣苦，人中亦有之，苦逼同地狱，穷似鬼王界。”无余恶趣苦，在邢肃芝的译本中翻为“所有恶趣苦”。《集法句》说：恶趣的所有痛苦，在入道中也是存在的。有些人的身心被痛苦逼迫，如身处地狱，求生不能，求死



不得。还有一些人极为贫穷，如同饿鬼一般，这不仅指物质穷困，也包括心灵贫乏。世间很多人对物质的贪求永无满足之时，不论拥有多少，永远处于饥渴状态，这就是典型的饿鬼心态。我觉得，贫穷和富有是不能以物质衡量的，关键是看你的需求。一个人即使一无所有，只要自己不觉得缺少什么，当下就是富有的。反之，即使拥有再多，只要自己还不满足，还觉得缺少很多，其实还是贫穷的。以这个标准衡量，具有饿鬼心态者可谓比比皆是。

“此中畜生苦，以力强凌弱，压迫而损害，是如水瀑流。”这还是《集法句》的偈颂。也有很多人过得像畜生一般痛苦，就像牛羊那样被其他有大势力者欺凌奴役。他们所遭受的压迫和损害，



就像流水般绵延不尽，时刻不曾停息，真是苦不堪言。

“《四百颂》亦云：优秀劳其心，庸流苦其身，二苦令此世，日日而摧坏。”《四百颂》总结说：世间那些所谓的优秀者依靠脑力劳动生存，容易产生心灵的痛苦；而那些平庸者则依靠体力劳动生存，容易造成身体的痛苦。这两种痛苦，令我们的身心日复一日地受到损害。因为身和心是相互的，色身之苦会影响心灵安宁，内心痛苦也会引发身体疾病。

可见，人道也有种种痛苦。虽然佛陀时时赞叹暇满人身的义大、难得，但只是说明这个身份所能带来的修行机会，并不是说生而为人就是一切圆满了。



3. 阿修罗之苦

思阿修罗苦者，彼以不忍于天人富饶之嫉妒，热恼其心。依此为缘，与天战斗，领受多种截身、破裂等苦，彼等虽具智慧，以异熟障故，说彼身不能见谛也。

阿修罗，即非天，有天人的福报而无天人的德行。

“思阿修罗苦者，彼以不忍于天人富饶之嫉妒，热恼其心。依此为缘，与天战斗，领受多种截身、破裂等苦。”阿修罗的痛苦，主要在于嗔心较强。他们非常嫉妒天人的富贵和享乐，内心被烦恼所控制，常因妒火攻心而与天人战斗，却实力不够，经常被打得落花流水，乃至四肢断裂，身体破损。

“彼等虽具智慧，以异熟障故，说彼身不能见



谛也。”阿修罗本来也是具有智慧的，能够进行理性思惟，却因为果报身障碍修行。所以，佛陀说此道众生不能见到真谛。

《法苑珠林》讲到，阿修罗是因为嗔心、我慢和怀疑，才影响对佛法的信受。我发现，世间很多不能接受佛法的人，往往也具备这三种心态——嗔心极重、慢心极重、疑心极重，只相信自己的所知所见，却名之为客观，名之为理性。但若缺乏正见，又哪来健康的理性？因此，凡夫的客观其实是充满主观的，因为这种认识都是经过凡夫心的改造，经过凡夫心的处理。除非具有如实智，否则就谈不上客观。



4. 天道之苦

① 欲天之苦

诸天若于死时，见五死相，从彼所生之苦，较先受用天欲所生之乐尤为重大。五死相者，身色不可爱乐，不乐本座，花鬘萎悴，衣著垢染及身出昔时所无之汗也。《亲友书》云：“若从天处堕，众善尽无余，任落傍生鬼，泥犁随一居。”

悚惧苦者，于具有广大福聚诸天，及有最极胜妙欲乐生时，诸薄福天子见之便生惶怖，由是而受广大忧苦。

砍截等苦者，诸天与修罗战时，受诸支节断截、身体破裂及杀害之苦。若断头者，则便殒没。若伤身节余处，续还如故。



摈逐苦者，强力天子才一发忿，诸劣天子便被驱摈出其自宫。

在中士道的观苦部分，是以观天道苦为重点。因为世人或其他宗教往往以上生天道为究竟归宿，但佛法告诉我们，天堂并非我们所以为的那么圆满，一旦天福享尽，也是会堕落受难的。关于天道苦，本论主要从欲天之苦和上二界天两部分进行说明。首先，是从死堕苦、凌蔑苦、割截苦三方面来说明欲天之苦。

“诸天若于死时，见五死相，从彼所生之苦，较先受用天欲所生之乐尤为重大。”天人将要临命终时，有五衰相出现。从这种五衰相所生起的痛苦，比起他们原来所享受的欲乐更为强烈。因为这种苦乐产生了强烈反差，正是这种巨大的落差，使



痛苦显得尤为剧烈。

“五死相者。”那么，五衰相是什么呢？

1. “身色不可爱乐。”身体产生变化，不再庄严美妙，令人爱慕。比如天人的身体本来有光，临终之前，这种光芒就黯淡下来；天人洗澡时水不会沾到身上，临终之前，水就会沾到身上；天人的身体本会散发微妙香气，临终之前，则会散发臭味。

2. “不乐本座。”天人都有高大庄严的宝座，坐在上面威风凛凛，非常舒服。但在将临终时，再上座时就会如坐针毡，惶恐不安。

3. “花鬘萎悴。”天人所戴天冠上的鲜花，平时始终娇艳欲滴，但在将临终时，这些花朵就会枯萎憔悴，日渐凋零。



4. “衣著垢染。”天人所穿的衣服是由如意宝树的树叶缀成，不时有微风吹过，可使天衣保持光鲜。但在将临终时，天衣就会出现污垢，即使有风吹过无法使其洁净如初。

5. “身出昔时所无之汗也。”天人的每个毛孔都会散发香气，但将临终时，身上就会散发汗臭。

“《亲友书》云：若从天处堕，众善尽无余，任落傍生鬼，泥犁随一居。”泥犁，即地狱。《亲友书》说：天人将要堕落时，如果他往昔的善缘已经享尽，就很可能堕落于畜生、饿鬼或是地狱中的任何一道。

天人出现五衰相后，并非立即寿终，到真正投胎还要经过七个昼夜。虽然只是七昼夜，但四天王天的一天就等于人间五百年，在以上的天界，



时间就更是漫长了。更何况，处于痛苦中的时候，时间显得格外难捱。所以，天人出现五衰相后的七天是极其痛苦的。此时，他的神通尚未失去，可以看到自己未来的去处，乃至到某地当猪做狗，那种反差带来的痛苦尤为剧烈。因为有情对痛苦的承受力是有一定限度的，如果反差太大，承受系统就会崩溃。

“悚惧苦者，于具有广大福聚诸天，及有最极胜妙欲乐生时，诸薄福天子见之便生惶怖，由是而受广大忧苦。”其次，天人也会遭受惊恐的痛苦。因为天道也有势力大小的不同，面对那些有着广大福德的诸天及最为殊胜美妙的欲乐时，那些福德不够的天子见了，会情不自禁地紧张惶恐，并因为这种对比使内心感到压抑，从而导致忧愁



和痛苦。就像来自穷乡僻壤、从未见过世面的人，见到地位显贵的高官或进入富丽堂皇的场所，总觉得十分拘谨，惟恐自己应对不得体或出了什么差错，天人也同样会有这种心理反应。

“砍截等苦者，诸天与修罗战时，受诸支节断截、身体破裂及杀害之苦。若断头者，则便殒没。若伤身节余处，续还如故。摈逐苦者，强力天子才一发忿，诸劣天子便被驱摈出其自宫。”天人还要遭受被割截的痛苦。天人经常和阿修罗发生冲突乃至战斗，在相互争斗中，天人的肢体会被打残乃至割截，身体也会出现伤口，甚至会面临被杀害的痛苦。如果头被砍断，天人立刻就会死去。如果仅仅肢体受伤，到天池中洗一下，还会复原如初。此外，天人还有被驱逐的痛苦。只要那些



势力强大的天子发怒，福薄力小的天子就会被驱逐出宫。

以上，是欲界天人所要遭受的痛苦，主要有临终五衰相现所带来的痛苦，及身份低贱所遭受的凌蔑苦，与修罗争斗所产生的割截苦。

② 上界天之苦

上界天之苦者。上界二天虽无苦苦，然具惑与障，于死及住不得自在，以其粗重即彼苦也。

复次，《集法句》云：“有色无色界，超越于苦苦，具有定乐性，经劫住不动。然彼非解脱，尔后仍复堕。从恶趣苦滩，暂似为出越。虽勤无久居，犹如鸟飞空。如童子射箭，终有下坠时。似灯久燃烧，刹那刹那坏，为



行及变坏，诸苦所损害。”

上界天，指欲界之上的色界天和无色界天。

“上界天之苦者。上界二天虽无苦苦，然具惑与障，于死及住不得自在，以其粗重即彼苦也。”苦苦，从饥饿、疾病、风雨、寒热、鞭打、劳役等苦缘而产生的痛苦。粗重，即烦恼种子。在色界、无色界二天，虽然没有欲界天那样的苦苦，但还有惑业和行苦，而且对生死无法自主。另外，他们的定力虽能使烦恼不起现行，但烦恼种子仍在。也就是说，生命中制造痛苦的力量仍然潜伏着，不能真正自在。

“复次，《集法句》云：有色无色界，超越于苦苦，具有定乐性，经劫住不动。然彼非解脱，尔后仍复堕。”定乐，即禅定的快乐。《集法句》说：色



界和无色界虽然没有苦苦，而且能长时间安住于定乐中，使粗重的烦恼种子长期不起现行。但得定只是代表生命的某种状态，并不意味着解脱。一旦天福享尽，仍是会堕落的。

“从恶趣苦滩，暂似为出越。虽勤无久居，犹如鸟飞空。如童力射箭，终有下坠时。似灯久燃烧，刹那刹那坏。为行及变坏，诸苦所损害。”这一段仍是《集法句》的偈颂。投生于上界天，无非是从恶趣的苦海中暂时解脱出来，暂时休息一下。但我们要知道，上界天也非久居之地。就像鸟儿飞翔在天空，终归是要停下的，不可能永远留在空中。也像孩子向天上射箭，虽然射出去了，终归也是要落下来的，不可能一直向前射去。又像油灯在那里燃烧，虽然眼下还在亮着，其实灯油



正在逐渐枯竭，终归是会油枯灯尽的。即使贵为诸天，也要面对无常的损耗和痛苦。因为他们的快乐仍是建立于有漏五蕴之上，仍是有行苦的。

可见，天道也不是究竟的安身立命之处，因为他们仍未解决惑业。建立在惑业基础上的生命体，不论以什么形态出现，其本质都是痛苦的，都无法获得永久的安乐。唯有生起出离心，才是解决生命问题的唯一出路。否则，所有努力都会成为凡夫心的增上缘。



第三节 思惟流转次第（集谛）

思惟苦的最终意义，是为了息灭并断除苦因。

所谓苦因，主要内容为惑和业，由此导致结生相续。从究竟而言，有情生命的延续，就是惑业和生死苦果的延续。所以，惑、业、苦就是有漏生命的全部内涵。在大乘佛教中，又把惑业苦称为三种杂染，即烦恼杂染、业杂染和生杂染。

《道次第》关于集谛这部分内容，是从烦恼发生之相、业积集增长之相和死亡与结生相续之相三个方面，帮助我们认识造成生命痛苦的根源。

一、烦恼发生之相

能成流转之因，虽须业惑二者，然以烦恼为主。若无烦恼，昔所集业纵越数量，如



无水土等之种子，不能生芽。于业若无俱有因，亦不生苦芽故。若有烦恼，虽无先业，亦可于彼无间从新积集而取后蕴故也。

《因明论》(《集量论》即《因明论》，法称作)云：“若已度有爱，余业不能引，以俱生尽故。”又云：“若有爱者，更当生故。”是故依于烦恼对治，甚关重要。由知烦恼而得自在，故于诸烦恼当善巧也。

在讨论烦恼之前，先说明烦恼在有情生命中扮演的角色。

“能成流转之因，虽须业惑二者，然以烦恼为主。若无烦恼，昔所集业纵越数量，如无水土等之种子，不能生芽。”能够造成流转生死的因素，虽然有惑和业两种，但其中又以烦恼为根本。如果



没有烦恼，往昔所积集的业力纵然无量无边，也像没有得到水土滋养的种子那样，是不可能生根发芽的。阿罗汉也正是因为断除烦恼，使往昔所造业力不再产生作用，才能成就涅槃解脱。有些人可能会感到疑惑：既然圣者的业力不能产生作用，佛陀为究竟觉者，为什么会有三日头痛之恙？目犍连神通第一，为什么最终被人打死？难道说佛陀和目连尊者这样的成就者尚未断尽烦恼吗？如果不是，为什么他们身上还会有业力显现呢？须知，每种业都会有两种结果，即外在结果和内在的心行结果。比如我们曾伤害某人，由此，不仅会在自身产生业力，被伤害的对方也会有相应的嗔心产生。在我们见道并断除烦恼之后，虽然自身的业种子已不再产生作用，却无法将对方的



这份嗔心同时抹掉。所以，客观上的（或曾给他人造成的）结果仍在。佛菩萨和阿罗汉之所以受报，就是由这种外在力量所造成，这和本论所说并不矛盾。当然对圣者来说，受报并不会造成对内心的伤害，这和凡夫受报是有本质区别的。

“于业若无俱有因，亦不生苦芽故。若有烦恼，虽无先业，亦可于彼无间从新积集而取后蕴故也。”俱有因，即烦恼，和业同时存在并互为因果。对于业来说，如果没有烦恼作为土壤，就无法继续萌生苦果。反过来说，只要烦恼还在，虽然先前没有什么业力，也会不断造作并聚集新业，牵引有情招感生死苦果。可见，烦恼是引发生死相续的动力，其作用也更为重要。

“《因明论》云：若已度有爱，余业不能引，



以俱生尽故。”《因明论》，即《集量论》，陈那论师所造。《因明论》说：如果摆脱了三界的爱欲，业就没有力量推动我们继续受生了。失去烦恼的土壤，业就失去了生长的营养。事实上，有漏业力都是建立于烦恼之上，也是心的一种力量。离开凡夫心这一依托基础，业就无处生根了。

“又云：‘若有爱者，更当生故。’是故依于烦恼对治，甚关重要。”《因明论》又说：如果还有对三界的爱著，就会继续不断地受生。所以说，对烦恼进行对治是至关重要的。

“由知烦恼而得自在，故于诸烦恼当善巧也。”这句在翻译上可能有点问题，烦恼不是了解之后就能得自在的。当然，认识烦恼是断除烦恼的必要前提。在《菩提道次第广论》中，对应的翻译是：



“此复赖于先知烦恼，故于烦恼应当善巧。”先要对烦恼有所了解，待彻底了解之后，进一步以戒定慧进行对治。

以上告诉我们惑业在生死流转中的作用，接着，从正明烦恼、烦恼生起次第、烦恼过患三个方面对烦恼深入剖析。

1. 正明烦恼

佛法有“八万四千烦恼”一说，这并不完全是虚指，在《俱舍论》、《大毗婆沙论》及《瑜伽师地论》等论典中，都对烦恼有详尽、具体的分析。而在更为人们熟知的《百法明门论》中，则将烦恼概括为根本烦恼和随烦恼。其中，根本烦恼六种。之所以称为根本，因为它们也是其他烦恼生起的基础。随烦恼二十种，



分别为大随烦恼、中随烦恼和小随烦恼。本论主要介绍了十种烦恼，与《百法》的六种根本烦恼相当。只是将其中的恶见开为身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见五种，再加上前面的贪、嗔、慢、无明、疑，共计十种。

正明烦恼，主要是认识烦恼的相，也就是每种烦恼特有的定义、特征、内涵。了解这些差别，再观察自身心行，才会知道有哪些烦恼，又如何进行对治。

① 贪

一、贪者。缘于或内或外悦意可爱之境，随起贪著，如油沾布，难于涤除。此亦于自所缘耽著增长，而于所缘难离也。



第一种是贪。

“缘于或内或外悦意可爱之境，随起贪著，如油沾布，难于涤除。此亦于自所缘耽著增长，而于所缘难离也。”内，指自身，即五蕴身心，包括色相、想法、见解等。外，指外境，即色、声、香、味、触、法六尘境界。无论对自己的身心或外在境界，凡是有喜爱的，立刻会产生贪著。就像油沾到布上，难以清洗干净。同样，如果我们的心的贪著对象时，也很难从中摆脱。正相反，我们还会使执著持续增长。贪得越深，就粘得越紧，就越难摆脱。

心是缘起法，如果不断忆念所贪境界，贪著就会随之增长，乃至占据我们的全部身心，成为生命中最强烈的依赖，须臾不能分开。因为心和境粘得太紧，一旦所贪对象发生变化，心就会失



去依托，整个精神支柱也随之坍塌。这也就是人们会因为破产、失恋而痛不欲生的原因所在。真正造成伤害的，不是破产或失恋的本身，而是我们对财产和恋人的强烈贪著。

② 嗔

二、嗔者。缘于有情及兵器、棘刺等诸苦所依处，起愤恚心，心渐粗猛，于彼等境思作损害也。

第二种是嗔，表现形式有忿、愤怒、嫉妒、恼害、怀恨在心等。

“缘于有情及兵器、棘刺等诸苦所依处，起愤恚心，心渐粗猛，于彼等境思作损害也。”嗔心的对象，是给我们制造痛苦的各种境界，包括人、



动物、兵器等等。因为这些逆缘给我们带来痛苦，从而使我们感到愤怒，心也随之变得粗重。当这种心行强大到一定程度时，就想对那些伤害我们的境界进行反击或是报复。

嗔心生起时，不是说嗔一下就忘记了。刚刚觉得“我讨厌那个人”时，念头可能是微细的。如果不加以控制，而是继续想着对方怎么和自己过意不去（不论事实还是臆想），这个念头就会从开始的萌芽状态迅速生长，最后越陷越深，完全被这种情绪控制。从后果来说，嗔心比贪心的破坏性更大，所谓“千年所作善，一嗔皆能毁”。就像一座千百年逐渐形成的城市，一场大火就能将之化为废墟。世界文明史上的很多经典之作，也都是毁于战火。但这些只是嗔心的外在破坏力，



相比之下，它的内在破坏力更是难以估量，所谓“一念嗔心起，百万障门开”。如果不降伏这种心理，我们就没有安宁之日。

③ 慢

三、慢者。依于萨迦耶见，缘于外内之高下好恶，心生高举也。

第三种是慢，即骄傲自满，《百法明门论》将之定义为“慢谓他心举”。

“依于萨迦耶见，缘于外内之高下好恶，心生高举也。”萨迦耶见，又称身见、我见，是执著五蕴假合的色身为实我的认识。慢就是以我见为基础，通过对自己和他人进行比较，觉得自己比别人更高明，更优秀，从而生起自高自大之心。主



要有如下几种方式：慢，因为自己的学问或地位等胜于他人，从而瞧不起对方；过慢，虽然对方的学问地位和自己一样，仍以为自我强于对方；慢过慢，虽然自己各方面都不如对方，却看不清事实，仍然自我感觉良好。此外，还有我慢、卑慢、增上慢等。

④ 无 明

四、无明者。于四谛、业果、三宝之自性，心不明了，具有无知染污者也。

第四是无明，即看不清世间真相。这不是指缺乏知识，而是指没有通达生命真相的智慧。

“于四谛、业果、三宝之自性，心不明了，具有无知染污者也。”染污，即烦恼。所谓无明，就



是对四谛、业果、三宝自性等问题看不清楚。因为缺乏认识，就会颠倒黑白，这种无知会带来生命的污染，造成生死轮回。

与无明相对的是明，也就是觉。如果说无明是生死的根本，那么觉性就是成佛的根本。其实，每个生命都具有明性和觉性，这是在我们现有心行就可以触及的。如果在善知识引导下，认识并安住于觉性之中，无明当下就不存在了。否则，就会因无明而引发烦恼惑业和生死流转。佛法之所以重视正见的作用，关键也是帮助我们引发觉性的力量，从而打破无明。

⑤ 疑

五、疑者。缘于谛等之三，念其为有若无，是耶非耶。



第五是怀疑，也是根本烦恼之一。

“缘于谛等之三，念其为有为无，是耶非耶。”

如果对于四谛、业果、三宝等佛法义理，总是在怀疑它们究竟有没有，是不是像佛陀所说的那样，将成为我们认识真理、接受佛法的重大障碍。

但疑又不同于其他烦恼，必须一分为二地看待。如果使用得当，它也可以是开悟的手段，如禅宗修行即有“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”之说。其中的区别是什么呢？关键就在于：你所怀疑的对象是什么？如果怀疑四谛、业果、三宝，那就是根本烦恼。因为这些都是真理，应该以信而非疑来接受。当然，如果是为了断无明、证真实，也可以从疑走向悟。但如果属于排斥或对抗的疑，就会将我们局限于自身的有限经验和妄想中。



禅宗所说的“大疑大悟”，正是对生命的重新审视，对我们长期形成的错误观念的重新审视。比如我们一直都以这个色身为我，以自己的种种想法为我，所以禅宗就参“一念未生前本来面目”，让我们审视：这个色身究竟是不是我？这些想法究竟是不是我？通过这种找寻，直接追溯生命的源头。这样的疑，就不是烦恼而是开智慧的手段了。

⑥ 坏聚见

六、坏聚见者。缘于取蕴，谓我我所，具我、我所见之染慧也。彼中坏者谓无常，聚者是众多，以此任何所有之事，唯无常与众多，而无有常一之补特伽罗也。为显此故，立坏聚名。



第六是坏聚见。坏聚，即五蕴身心，是由众多因素聚集一处，极易变坏。

“缘于取蕴，谓我我所，具我、我所见之染慧也。彼中坏者谓无常，聚者是众多，以此任何所有之事，唯无常与众多，而无有常一之补特加罗也。为显此故，立坏聚名。”所谓坏聚见，是对有漏五蕴生起我见和我所见。这是一种执著我见和我所见的染污认识，它本身就是污染的，同时又会不断制造污染。其中，坏为无常义，因为五蕴色身是无常变化的；聚为众多义，因为五蕴色身是由众多元素和合而成。不仅五蕴身心是坏聚，整个宇宙都是坏聚，没有恒常不变的主体。为了彰显一切都是因缘假象的原理，所以将身见名为坏聚见。



《金刚经》说：“若世界实有者，则是一合相。如来说一合相，则非一合相，是名一合相。”世界是什么？只是一合相，也就是因缘的假象。从五蕴身心到外在宇宙，都是众多条件的和合。而这些因素又是变化的，也就是佛教所说的无我。印度宗教中，普遍讲到“小我”（每个生命体即一个小我，或曰灵魂、神我）或“大我”（大梵天、大自在天等宇宙主宰神）。但佛法却否定这种独存、主宰的力量，揭示一切现象都是缘生缘灭的，是“无常与众多”的。

⑦ 边执见

七、边执见者。缘于坏见所执之我，或计恒常，或执此后无结生之断见，以染污慧为性也。



第七是边执见，亦名边见。

“缘于坏见所执之我，或计恒常，或执此后无结生之断见，以染污慧为性也。”边见是建立在坏聚见（身见）的基础上，或是认为有一个恒常不变的我，在主宰有情生命的延续；或是认为人死如灯灭，死亡就是生命的彻底结束。常断二见都源于染污慧的认识，因其偏执一边，故称边见。

而佛教的生命观则认为生命像流水一样，相似相续，不常不断，所谓“无我、无作、无受者，善恶之业亦不亡”。尽管没有我，没有作者，也没有受者，但业力却是不会消失的。

⑧ 见取见

八、见取者。缘于坏见、边见、邪见等之三中，任随一种，及依彼等所生见聚，执



为殊胜之染慧也。

第八是见取见。

“缘于坏见、边见、邪见等之三中，任随一种，及依彼等所生见聚，执为殊胜之染慧也。”对以上所说的坏聚见、边见、邪见等错误认识中的任何一种产生执著以后，由此派生出更多不正当的认识，并将这些错误知见执为殊胜见地。

这种错误认识的危害非常惊人，比如由断灭见而产生的急功近利、及时行乐的想法，正是导致道德沦丧、世风日下的根源。如果觉得活着只是这么短短的几十年，就很难自觉地为未来着想，自觉地约束自身行为。



⑨ 戒禁取见

九、戒禁取者。缘于应断之戒，及器具、轨则、身语决定等禁，并依彼等而生之蕴，见为净罪脱惑、出离世间之染污慧也。

第九是戒禁取见，执著一些毫无意义、甚至完全错误的戒律。

“缘于应断之戒，及器具、轨则、身语决定等禁，并依彼等而生之蕴，见为净罪脱惑、出离世间之染污慧也。”戒禁取见，就是将一些不被佛教所认同的所谓戒律，以及器具、仪轨、行为方式等奉为修行准则，并将此作为净除罪障、解除迷惑、出离世间的途径，这是由染污慧所造成的。

印度早期有很多外道（至今仍有不少），奉行一些奇特的行为方式，或是摹仿牛的习性生活，或



是单足站立、面向太阳而转等，以此作为解脱途径。这些行为正是源于他们信奉的错误见地，当然也和某些修行体验有关。比如过去有个外道在禅定中看到一头牛死后生天，就认为只要像牛一样生活，死后也能生天。此外，他们还认为欲望是一切罪恶的根源，若要上生天堂或脱离轮回，就必须通过苦行折磨自己，所以印度的苦行之风盛行至今。事实上，真正解脱是要靠无漏智慧，而不是吃一点苦就可以的。

⑩ 邪 见

十、邪见者。谓执无前后世及业果等之损减，及执自在自性等为众生因之增益，具染污慧也。



此等乃就上下宗所共许之烦恼而言。《中论》佛护派者，于下当说。

第十种是邪见，对生命的损害最大。因为嗔心只是毁坏善根，但邪见却能断除善根。

“谓执无前后世及业果等之损减，及执自在自性等为众生因之增益，具染污慧也。”损减，即执有为无，执多为少。增益，即执无为有，执少为多。所谓邪见，就是执著没有前世和后世，认为人来到世间只是偶然，并将随着死亡彻底结束。此外，或不承认由因感果等自然法则，为损减见；或执著世间万物皆由大自在天所造，如印度六派哲学的数论派认为宇宙万物是由自性、神我而产生，为增益见。这些都是错误的认识。

“此等乃就上下宗所共许之烦恼而言。《中论》



佛护派者，于下当说。”这十种烦恼是依据大小乘共许的说法，非依某一宗派的见地而阐述。《中论》佛护一派的见解，下面还会有详细说明。

以上，分别介绍了十种烦恼的差别相。

2. 烦恼生起次第

若许坏见与无明为各别者，譬之稍暗之中有绳，以绳之本体不明，遂于彼起执蛇心。由于蕴之本体不明，而为无明之暗所覆，于蕴误执为我，而其余诸惑从彼生焉。

若许彼二为一者，则坏见即烦恼之根本也。彼复由坏见执以为我，遂判别自他。如是判已，于自则贪，对他起嗔。缘我则高举亦生，于我执有常断，而见有我等，并于后相续之恶行起胜执也。如是于宣示无我之大



师，及彼所说之业果、四谛、三宝等，谓无彼等之邪见，或复思量彼等为有若无，或是或非之疑惑亦生焉。

《释量（论）》云：“有我知有他，我他分爱憎，由此等和合，一切过当生。”

烦恼的生起次第，即烦恼如何生起，先后顺序又是如何。在讲述烦恼的生起次第之前，先要解决一个问题，即无明和我执的关系。杂染生命的形成，生死流转的动力，主要是以无始无明和俱生我执为根本。那么，无明和我执是什么关系呢？这在佛教中也有不同观点。有的认为是一回事，也有的认为是两回事。比如说，我不认识这个桌子，和我把这个桌子当做房子，是一还是异？似乎都说得通。所以在不同派别中就有不同观点，



接着就会说到这个道理。

“若许坏见与无明为各别者，譬之稍暗之中有绳，以绳之本体不明，遂于彼起执蛇心。”如果同意身见和无明各别，就像在黑暗中看到一条绳子，因为天黑而看不清是绳子，结果将之当做是蛇。看不清绳子，就好比无明；把绳子当做蛇，就好比执。

“由于蕴之本体不明，而为无明之暗所覆，于蕴误执为我，而其余诸惑从彼生焉。”同样，凡夫因无明所致，看不清五蕴乃众缘和合、无常变化的假象，错误地将之当做是“我”。因为有了我执，其他一切烦恼都由此产生。其中也包含两个问题：不明五蕴的基础为无明，误执蕴为我是我执，说明坏聚见与无明是不同的。



“若许彼二为一者，则坏见即烦恼之根本也。”这是另外一派的观点，主张无明和坏聚见是一，认为坏聚见就是烦恼生起的根本。那么，我执是如何派生烦恼的呢？

“彼复由坏见执以为我，遂判别自他。如是判已，于自则贪，对他起嗔。”因为身见，就执著五蕴和合的假象中有一个“我”。有了这种设定之后，凡认为是我的东西，就会生起贪著之心，而对于“我”以外的其他东西则生起嗔心。事实上，这个所谓的“我”只是我们在缘起五蕴体上所做的设定，和对象本身并没有什么关系。不论我们如何设定，它依然是无常的、众缘和合的因缘假象。但自从有了这种设定之后，就形成了你我的对立，自他的对立，这正是生死流转的根源。



“缘我则高举亦生，于我执有常断，而见有我等，并于后相续之恶行起胜执也。”因为执著于我，总觉得我很特别、很重要、很与众不同，我慢就随之而生。因为我执，进而对我生起错误认识，认为我是恒常或断灭的。又因为我见，对于我所做的一切都产生执著，将恶行也执以为正确。所以说，我执是一切衰损之门。

“如是于宣示无我之大师，及彼所说之业果、四谛、三宝等，谓无彼等之邪见，或复思量彼等为有为无，或是或非之疑惑亦生焉。”因为我们只相信自己，只相信自己的感觉，就无法接受和自我感觉不相应的认识。对于宣说无我真理的佛陀，以及他所说的业果、四谛、三宝等进行否定，认为没有那么回事。或者产生怀疑：这些说法到底



有没有呢？是真的吗？因为这种无明与我执，就派生出贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等一系列烦恼。

“《释量》云：有我知有他，我他分爱憎，由此等和合，一切过当生。”《释量论》说：因为有“我”，所以就有他。有了“我”和“他”的区别，就有了爱和憎的对立。因为建立了这样一种关系，一切过失和烦恼都由此产生。

因为无明是烦恼生起之本，所以，佛法中一些高级的见地和修法都是直接从无明、不觉的对立面——明和觉入手，直接认识生命中的明性和觉性，在认识的当下打破无明。当心安住于觉性状态，所有烦恼就像红炉片雪一样，顷刻间化为乌有。



3. 烦恼的过患

《庄严经论》云：“烦恼坏自坏他亦坏戒，衰退失利护及大师呵，斗争恶名余世生无暇，失得未得意获大忧苦。”

《入行（论）》亦云：“嗔爱等怨仇，非有手足等，亦非有勇智，以我作奴仆。住于我心中，爱乐犹损我，此非可忍处，忍受反成呵。设诸天非天，一切皆仇我，然彼等不能，投入无间火。具力烦恼仇，若虽遇须弥，摧毁亦无余，刹那能掷我。如此烦恼仇，常时无始末，其余诸怨仇，不如是长久。若随顺承事，皆为作利乐，顺诸烦恼者，后反作衰损。”如是所说过患，当思惟之。

兰若（噶当大德吉祥兰若）者云：“欲断



烦恼，须知烦恼之过患、性相、对治及生起之因等。”知过患已，则认为仇敌而执之。若不知其过患，则于仇敌不识也。当如《庄严经论》及《入行》所说而思焉。

又若欲知烦恼之相，须听《对法》，下至亦须听闻《五蕴论》。知根本及随烦恼已，随贪嗔等生时，则认识此是彼耶，彼已生耶。如是念之，与烦恼而斗也。如其所说，须当了知。

接下来要说明的是烦恼的过患。我们为什么要消灭、远离烦恼？因为烦恼有太多的过患，给生命带来太多的痛苦和麻烦。宗大师引用了两部论典进行说明。

“《庄严经论》云：烦恼坏自坏他亦坏戒，衰



退失利护及大师呵，斗诤恶名余世生无暇，失得未得意获大忧苦。”《庄严经论》说：烦恼首先是给自身带来伤害，然后还会伤害他人，使我们不能如法受持戒律。因为烦恼阻挠，还会使修行退步，善根损减，这是佛菩萨及护法、大德所呵斥的。不仅世间所有纷争都根源于烦恼，个人的身名败坏也因烦恼而引起。不仅今生会受到影响，来世也会感得无暇之身，多生累劫堕落于三途八难中。又因烦恼之故，使我们失去已得的善根和利益，无法得到未得的善根和利益，从而处于忧悲苦恼之中。

“《入行》亦云：嗔爱等怨仇，非有手足等，亦非有勇智，以我作奴仆。”《入菩萨行论》也说：嗔心、贪爱等烦恼，就像伺机伤害我们的仇敌。



虽然它们既没有手也没有脚，既没有勇也没有谋，却能将我们变成奴仆，供其驱使。事实也正是如此，当贪心生起时，就使我们为满足贪心而奔忙；嗔心生起时，又令我们为之控制，乃至舍命相搏。

“住于我心中，爱乐犹损我，此非可忍处，忍受反成呵。”烦恼不在别处，它就住在我们心中。事实上，很多人都非常在乎自己的烦恼，甚至在保护自己的烦恼，但结果却受到更严重的伤害。须知，烦恼不应该是我们忍受的对象，如果顺从或纵容自己的烦恼，就是为虎作伥，将被诸佛菩萨所呵责。

“设诸天非天，一切皆仇我，然彼等不能，投入无间火。具力烦恼仇，若虽遇须弥，摧毁亦无余，刹那能掷我。”即使一切诸天及阿修罗都仇恨我，



乃至联手伤害我，也没有能力将我投入无间地狱。真正能将我们投入无间地狱的，只有我们自己的烦恼。因为它的力量极其巨大，即使遇到须弥山，也有能力将之摧毁。所以，烦恼能在刹那间将我们扔到无间地狱。

“如此烦恼仇，常时无始末，其余诸怨仇，不如是长久。若随顺承事，皆为作利乐，顺诸烦恼者，后反作衰损。”生命中的烦恼，就是我们在世间最大的冤家，这不仅因为它的力量最大，也因为它能够伤害我们的时间最长。任何外在的冤家，都不如这个内在仇敌构成伤害的时间更长久。如果我们供养自己的亲朋好友或无亲无故者，别人都会感恩戴德，我们自己也能从中获得福报。但如果我们顺从自身的烦恼，结果只会受到严重伤害。



“如是所说过患，当思惟之。”以上所说的这些烦恼过患，我们要反复、认真地加以思惟。

“兰若者云：欲断烦恼，须知烦恼之过患、性相、对治及生起之因等。”噶当大德吉祥兰若说：如果想要断除烦恼，就要详细了解烦恼的过患和特征，了解对治烦恼的方法，更要了解烦恼生起的根源。就像前面所说的“故于诸烦恼当善巧也”，知己知彼，才能对治烦恼，战无不胜。

“知过患已，则认为仇敌而执之。若不知其过患，则于仇敌不识也。”了解烦恼的过患，自然会将烦恼当做冤家仇敌看待，时刻对它保持警惕。如果不知道烦恼的过患，就是不认识我们生命中最大的仇敌，就会像禅宗所说的“认贼为子”那样，将贼人当做亲生孩子般悉心照料，结果却是损法



财、灭功德。

“当如《庄严经论》及《入行》所说而思焉。”怎样才能了解烦恼的过患、性相、对治及生起之因？我们应当按照《大乘庄严经论》和《入菩萨行论》所说的教诲，反复思惟。

“又若欲知烦恼之相，须听《对法》，下至亦须听闻《五蕴论》。”对法，即阿毗达磨的论典。如果想要进一步深入了解烦恼的特征，还要继续研读《阿毗达磨》，至少也要听闻《大乘五蕴论》，这部论典对法相的分析非常清晰。

“知根本及随烦恼已，随贪嗔等生时，则认识此是彼耶，彼已生耶。如是念之，与烦恼而斗也。如其所说，须当了知。”我们要一一了知根本烦恼和随烦恼的特征，当贪或嗔等烦恼心行产生时，



当下就能识破它的本来面目，知道这是什么，也知道它已经产生，这种觉察力本身就具有化解烦恼的力量。对于所说的这些，都要明白无误。当然，这种觉察需要经过训练才能具备力量，才能使烦恼在观照的当下变成一种影像，不再对内心构成影响。否则的话，即使看到烦恼生起，也只能束手无策地被烦恼牵着跑。

以上，说明了构成有情痛苦和轮回的真正原因，也就是烦恼和业。唯有认清这一点，我们才能解除惑业，进而解除生死。否则，不论是来自欲望的快乐，还是来自禅定的快乐，都不能从根本上解除痛苦之因。



二、业积集增长之相

关于业的问题，本论下士道部分曾以大量篇幅作了详细介绍。在中士道部分，主要是从烦恼来探讨业的积集增长，也就是对业的产生和实质的认识。

1. 业的认识

业分二类。第一、思业。谓自相应思（心所），于心造作，意业为体，于诸境中（于五遍境），役心为业。

第二、思已业。由心等起身语之业，毗婆沙师许为表、无表二惟有色。世亲菩萨破之，由许为身语有表俱转之思，释二业为思也。

此中不善业者，非福业是。福业者，欲界所摄之善业是。不动业者，色无色界所摄



之有漏善业是。

业分为两类，第一类是思业，第二类是思已业。

“第一、思业。谓自相应思，于心造作，意业为体，于诸境中，役心为业。”役，使唤。诸境，思心所为五遍行之一，是遍一切时、一切处、一切性的。第一类是思业，是由我们的意识和思心所相应产生的一种造作，以意业为体，在一切境界中起心动念而造作业力。我们要做一件好事，还是做一件坏事，内心想着怎么做，都属于思心所的范畴。这是一种从内心产生的造作力量，也是业的实质。所以，业是来自我们的心，没有心也就没有业。

“二、思已业。由心等起身语之业。”第二类是思已业。我们想要做一件事和如何做，不会只



停留在思想上，还会表现在行动上。佛教把造业过程分为三个步骤：一是审虑思，是从想要做到如何做。二是决定思，考虑之后决定要做。三是动身发语思，即正式去做。思已业就是思考后表现在身体和语言上的一种行为。

“毗婆沙师许为表、无表二惟有色。”所谓表业，比如我现在说话、走路、拜佛，是可以看到的行为。所谓无表业，则是言行在内心留下的影像和种子，如受戒所获的戒体。毗婆沙师认为，表业和无表业都属于色法。对此，成实师则有不同观点，他们认为无表业既不是色法，也不是心法。因为色法是有形象和质碍的，而造业留下的影像在内心却没有形象和质碍。但无表业又不同于心法，因为心法有分别能力，而业种子虽有力量却无分别能力。



“世亲菩萨破之。”世亲菩萨于有部出家时，北印度一带的有部学者以迦湿弥罗的毗婆沙师为正宗，并独尊《大毗婆沙论》，这是部派佛教的重要论典，共 200 卷之巨。世亲菩萨曾乔装进入迦湿弥罗学习此论，并撰写了含有批评意味的《阿毗达摩俱舍论》。世亲菩萨将无表业纳入心法范畴，故对以无表业为色法的观点加以破斥。

“由许为身语有表俱转之思，释二业为思也。”世亲菩萨认为，真正产生思已业的，是和身语相应的思心所在作用。所以说身语二业的发生，其实质还是思心所的作用。一个人的言行，必定会有思想的造作来驱动。所以，在审虑思、决定思和动身发语思中，真正让我们动身发语的，就是思心所的作用。



“此中不善业者，非福业是。福业者，欲界所摄之善业是。”业的种类，大体可分为不善业、善业、不动业三种。其中，不善业即不能给我们带来利益安乐的业，又称非福业；善业即能给我们带来利益安乐的业，又称福业，两种都是欲界的业力。

“不动业者，色无色界所摄之有漏善业是。”不动业，是属于色界和无色界的有漏善业。所谓动和不动，是从业招感果报的角度来说，容易变动者为动业，不易变动者为不动业。如果我们修习禅定，生到色界天和无色界天，这种业是不会轻易改变的，而欲界的业是比较容易变动的。



2. 业如何增长

增长法如何者，若已现证无我者，虽犹有以惑业增上于世间生，然不新集能引之业。故积集世间之引业者，谓住大乘加行道世第一法以下之一切异生也。

又以彼身之三门作杀生等不善者，是集非福业。若行欲界善，布施、持戒等者，是福业。若修静虑及无色界所摄之止等者，即集不动业也。

“增长法如何者。”那么，业力增长的原理是什么呢？什么情况下所造的业能增长？什么情况下所造的业不能增长？

“若已现证无我者，虽犹有以惑业增上于世间生，然不新集能引之业。”证无我，指声闻乘的初



果和菩萨道的初地。证得我空真如的人，并不是说所有的业都已解决，过去所造的业还在，还会招感生死，但不会再造引业了。因为所有业力都是建立在我执基础上，都是源于把世间看得很实在。如果证得无我，那么，我执这个造业的根源就没有力量了。同时，因为看到世间的幻化，就不再会造新业。即使有，也力量微弱，不会形成强大的有漏业力。

“故积集世间之引业者，谓住大乘加行道世第一法以下之一切异生也。”世第一法，加行位之第四，为有漏智中最极、世俗法中第一殊胜者。异生，包括大乘加行道及我们这些凡夫众生，能招感五趣四生的轮回之业。所以，真正能够积集引业的，是指见道以下的一切异生。



“又以彼身之三门作杀生等不善者，是集非福业。若行欲界善，布施、持戒等者，是福业。若修静虑及无色界所摄之止等者，即集不动业也。”见道以下的异生，他们以身语意三门作杀、盗、淫、妄等不善业，将来就会招感没有利益的痛苦果报。如果修习布施、持戒等欲界善法，就会招感福业。如果修习四禅八定，所积集的就是不动业，将会招感色界和无色界的果报。

三、死亡与结生相续之相

佛教认为，有情生命由四个阶段组成：生有，为刚刚受生的时候；本有，为受生后的生存阶段；死有，为一期生命的终结；中有，为死亡至未投生前阶段。死亡与结生相续，就是关于死亡、中阴和未来投生的内容。比如死亡是怎么回事，



生命如何过渡到中阴身，中阴身又如何随业流转，投胎受生。

1. 死 缘

寿尽死者，以先业所引之寿，一切皆尽，时至而死也。福尽死者，如无资具而死也。不平等死者，有九种因缘，谓食无度量等，如经所说。

造成死亡的因缘虽然各不相同，但总的来说有三类。

一、“寿尽死者，以先业所引之寿，一切皆尽，时至而死也。”所谓寿尽死，就是通常所说的寿命到了。这是受先前积集的业力牵引，应有寿量消耗殆尽，色身使用期限到了而自然死亡。



二、“福尽死者，如无资具而死也。”所谓福尽死，即寿命未到而福报享完，缺乏受用资具而死。比如有些人拼命挥霍，结果40年就把80年的福报享完，最后就没有继续生存的资粮，灯枯油干。其实人类对能源的大肆开发，也同样会导致地球资源的提前耗尽。

三、“不平等死者，有九种因缘，谓食无度量等，如经所说。”所谓不平等死，是属于意外死亡。比如《药师经》提到的“九种横死”：一是食无量，即饮食过多或过少，不能适度；二是食不宜，即吃了不该吃的食物；三是不消复食，吃了还没有消化就又再吃；四是生而不吐，吃了不适宜的食物，在消化（生）前没有吐出来而产生疾病；五是熟而持之，由于长期饮食不当而积累为疾病；六是



不近医药，在患有疾病之后不去求医问药；七是不知于己为损为益，不懂得哪些食物对身体有益而哪些食物对身体有害；八是非时非量，即不在正常用餐时间吃饭，且食量不均；九是行非梵行，即纵欲过度。以上所说的横死，主要在于食色两大问题。现在来看，直接的致命因素就更多了。在世界各地，每时每刻都有不少人因各种交通事故而致死，包括车祸、空难、海难等。此外，由于环境污染、工伤事故等种种原因造成的意外死亡，也是不计其数。所以说，生命真是在风中飘摇的烛光，随时都有熄灭的可能。



2. 死 心

死心者，信等善心及贪等不善心。此二心者，或依自力，或依他使念，于想粗转之中间令心发起。

具无记心死者，于善、不善二心不自忆念，亦无他使念。此中作善者，如由暗入明，死时如梦种种悦意色生，安乐而死，解支节苦亦甚微细。作不善者，如明趋暗，死时如梦显现种种不可爱色，生起猛利之苦，受支解之痛亦极剧烈。支解者，除天及地狱外，余趣皆有。具无记心者，如上所言之乐苦俱不生也。

死时善、不善二心者，何多修习，彼即现起，余心则不转也。若于善恶二种平等者，



何者先念，彼先现起，余不随转。心微细行时，善与不善二种皆止，而成无记之心。

一切死时，当其想心未至不明之间，以长时所习，我爱现行，由彼最后我爱增上，念我当无，便爱自身，此即受中有之因也。预流及一来，虽亦起我爱，继以慧观察而不忍受，如具力人打力弱者，若不来果者，则我爱不生矣。

所谓死心，即死亡时的心理状态，主要有善、不善、无记三种，以及这种心行对死后去向的影响。

“死心者，信等善心及贪等不善心。”关于死亡的心理状态，或是以信等善心而死，或是以贪等不善心而死。

“此二心者，或依自力。”那么这两种心理又



是如何生起的呢？一方面，是依靠自己过去所修的善、不善根，临终时自然生起相应的念头。因为心念是相续并有其惯性的，如果善的心理很强大，那么，这念善心也能在临终时成为主导；如果恶的心理很强大，那么，这念不善心也可能在临终时将人们导向恶道。

“或依他使念。”另一方面，是依靠他力，也就是临终的关怀和引导。因为人在将死时内心混乱，惶恐不安，很难把持念头。此时如果有宗教教师对死者加以引导，提醒他回忆今生所行善事，令心安住于善念和对三宝的信心中，就能将他导向善道。如果是家属哭闹，甚至为遗产等发生争执，很容易让死者烦恼或生起嗔心，这也是“或依他使念”，但产生的却是不善念，是将人导向恶道的



缘起。

“于想粗转之中间令心发起。”濒死时会经历粗心和细心两个过程，临终关怀主要是在粗心阶段产生作用。一般人在细心阶段维系时间很短，只是过渡一下。此时虽未真正死亡，但脉息已停，只有禅定功夫深厚者才可在数日内维持生的状态。怎样才能令心发起呢？按藏传佛教的中阴身救度法记载，此时宗教师要告诉他：“某某，现在死亡已经在你身上降临，你将要经历什么境界，什么境界不要跟着跑，什么境界应该要把握，这是你最后的机会。”死亡是四大解体的过程，也是意识瓦解之时。藏传佛教认为，此时心性明光会显现出来，如果能借此机会契入明光，当下就能证得涅槃。所以，中阴身也是解脱的机会。



“具无记心死者，于善、不善二心不自忆念，亦无他使念。”还有人在临命终时是无记心，也就是说，既没有善或不善的念头，也没有其他人使自己生起善或不善的念头。

“此中作善者，如由暗入明，死时如梦种种悦意色生，安乐而死，解支节苦亦甚微细。”以下说明死亡时不同心行产生的效果。如果临终时生起善念，就会像做了美梦一样，由黑暗转向光明，梦见种种可爱悦意的境界，在安乐祥和进入死亡。而且，死亡时四大解体的痛苦也会非常轻微。

“作不善者，如明趋暗，死时如梦显现种种不可爱色，生起猛利之苦，受支解之痛亦极剧烈。”而那些临终时生起不善念头者，就像从光明趋入黑暗中一样，看到很多恐怖狰狞的境界，内心现



起猛利痛苦。因为内心热恼，使四大支解时的痛苦尤为剧烈。

“支解者，除天及地狱外，余趣皆有。”佛教认为，色身是由地水火风四大组成，而死亡就是四大解体的过程。除了生天和堕落地狱以外，这个过程是其他各道都要经历的。

“具无记心者，如上所言之乐苦俱不生也。”如果是由无记心而死，以上所说的安乐和痛苦都不会生起。

“死时善、不善二心者，何多修习，彼即现起，余心则不转也。”当我们在将要死亡时，究竟是感到痛苦还是安乐，主要取决于平时所修的善与不善两种心行。什么心行修习得更多，更持久，临终时就会现起什么心行，其他心行就没有活动机



会了。也就是说，当善心生起时，不善心就不起活动了；而当不善心生起时，善心就不起活动了。

“若于善恶二种平等者，何者先念，彼先现起，余不随转。”如果此人生前善、不善两种心行的力量差不多，就取决于临终时什么心行率先生起。当这种心行生起时，其他心行就不再活动。若先出现善心，不善心就不随转；若先出现不善心，善心就不随转。

“心微细行时，善与不善二种皆止，而成无记之心。”在粗心进入细心的阶段时，善或不善两种粗重的心行都会停止，成为无记之心。我们平常说的善心、不善心，都是比较粗的心。

“一切死时，当其想心未至不明之间，以长时所习，我爱现行，由彼最后我爱增上，念我当无，



便爱自身，此即受中有之因也。”当一切有情处于死亡阶段，还没有从粗心进入细心时，因为长时间积集的我爱习气现前，就会担心：自己死了之后是不是没有“我”？因为这种恐惧，就会对我产生执著。这种对自我的执著，就是导致中有生起之因。中有，即中阴身的出现。所以说，一切有情的生命延续都离不开我执的动力。

“预流及一来，虽亦起我爱，继以慧观察而不忍受，如具力人打力弱者。若不来果者，则我爱不生矣。”预流，即须陀洹，声闻四果的第一位，十八有学位之一，指预入无漏圣道的果位。一来，即斯陀含，声闻四果的第二位，已断灭欲界六品修惑，尚须自天上至人间受生一次方可般涅槃的圣人。不来，即阿那含，为声闻四果的第三位，已



断尽欲界九品之惑，不再来欲界受生。声闻乘的圣者，如预流或一来果，虽然也会生起我爱，但进而以智慧进行观照，就不会进入我爱或执著的状态。就像有力量的人打没力量的人一样，胜负立见。至于那些进入不来果的圣者，就不会再生起我爱执了。

以上，说明了死亡时不同心行状态对未来投生的影响。这是转变命运的关键时刻，也是考验修行功夫的关键时刻。从某个角度来说，可谓成败在此一举，是我们需要特别引起重视的。

3. 暖从何收

暖从何收者，作不善者，先从上身收暖，至心而舍。作善者，先从下身收暖，于心而舍，皆从心而出识也。于最初精血之中，识于何住，



即成心藏。后从何出，即是最初之所入也。

我们的生命体，由寿、暖、识三法形成。寿，即一期色身的寿量。这个色身需要识的支撑，否则生命迹象马上就会消失，成为冰冷的尸体。唯有识在执持色身时，我们的生身才会有暖气，才能正常运转。就差那么一口气，四大就随之解体了。那么，身体又是怎么变凉的呢？从中又能说明什么道理呢？在《俱舍论》和《瑜伽师地论》中，对这些现象都有详细说明，可以作为参考。

“暖从何收者，作不善者，先从上身收暖，至心而舍。作善者，先从下身收暖，于心而舍，皆从心而出识也。”体温是从哪里开始变凉的呢？多行不善者，体温是先从头上开始变凉，然后逐渐从胸口离开。而多作善行者，体温则是从脚下开



始变凉，最后也还是从胸口这个地方离开。总之，识最后都是从心口离开的。

“于最初精血之中，识于何住，即成心藏。后从何出，即是最初之所入也。”当中阴身前去投胎时，于父母遗传基因中，识最初所住之地就成为心脏。而识最后离开的地方，也是最初进入之地。

4. 死后成中有之理

死后成中有之理者，如上所言。识从何出之时，由彼无间，如秤低昂，而成死与中有也。彼中有者，眼等根全，当生何趣，即具彼趣之身相。在未受生之间，眼如天眼，身如具通，俱无障碍，同类中有及修得离过之天眼能见之。

《俱舍》虽言，若成何趣之中有，次无遮



止令于余生，而《集论》则说有遮也。

作不善之中有者，如黑孺光，或阴暗夜。

作善中有者，如白衣光，或月明夜。中有同类能互相见，并能自见生处。地狱中有如焦株杌，傍生中有如烟，饿鬼中有如水。欲天与人之中有如金，色界中有鲜白。此《入胎经》所说。

若由无色生下二界，则有中有。若从彼二生无色者，随于何死，即于彼处成无色之蕴，无有中有也。

又天之中有向上，人之中有平行。诸作恶业者，眼目视下，倒掷而行。三恶趣之中有皆同也。

寿量者，若未得生缘，极七日住，得缘



则无决定。不得亦须换身，于七七日住。在此期内，定得生缘，无过此限。如天中有，七日死后，或复为天，或变人等之中有，以有余业能变中有种子故也。余亦如是。

当识从心脏离开，生命就会进入下一个程序——中有，这是一期生命到下期生命的过渡阶段，不属于六道之一。

“死后成中有之理者，如上所言。识从何出之时，由彼无间，如秤低昂，而成死与中有也。”死后将进入中有阶段的原理，前面已经说过。在识从心脏离开的同时，死有结束而中有出现，两者是没有任何间隔的。就像一杆秤，此起彼伏，彼伏而此起，在两端的起伏之间，哪有什么间隔呢？

“彼中有者，眼等根全，当生何趣，即具彼趣



之身相。”中阴身到底是什么样呢？其实，也是六根俱全的。如果未来将投生何道，那么中阴身就具有这一道的身相特征。比如要投生为猪，此时的中有就是猪的形状；如果要投生为人，此时的中有就是人的形状。

“在未受生之间，眼如天眼，身如具通，俱无障碍，同类中有及修得离过之天眼能见之。”天眼，六通之一，是与色界天人同等的眼根。那些尚未受生的中阴身是具有神通的，不论远近、内外、昼夜都能得见。而他的身体也是有神通的，没有任何东西阻挡得了。无论铜墙铁壁还是天上人间，中阴身都能毫无阻碍地穿越。那么，什么人能看到中阴身呢？一是同类中有能彼此看到，二是修得离过天眼者能够看到。



“《俱舍》虽言，若成何趣之中有，次无遮止令于余生，而《集论》则说有遮也。”中阴身一旦形成后，比如已形成猪道或天道的中阴身，在投生之前有没有可能改变？关于这个问题有两种说法。《俱舍论》说，如果已成为哪一道的中有，是没有办法改变的。而在《阿毗达磨杂集论》中，则认为是可以改变的。哪种说法更合理呢？本论比较赞同《集论》的观点。如果不能改变的话，超度还有什么作用呢？

“作不善之中有者，如黑羶光，或阴暗夜。作善中有者，如白衣光，或月明夜。”作不善业者的中有，中有所呈现的是一片漆黑，就像黑烟那样，或者像昏暗的夜晚，因为不善业也叫做黑业。作善业的中有，其光泽就像穿了明净白衣一样，或



像月明之夜那么皎洁。

“中有同类能互相见，并能自见生处。”同类的中有能互相看到对方，并且能看到自己生到什么地方。因为能看到，中阴身才会向那个地方飞奔，这种速度非常之快，就像光速一样。

“地狱中有如焦株机，傍生中有如烟，饿鬼中有如水。欲天与人之中有如金，色界中有鲜白。此《入胎经》所说。”株，露出地面的树根。机，树没有枝。地狱的中有，就像烧焦的树根或秃木一样。动物的中有，就像飘荡的烟一样。饿鬼的中有，就像流动的水一样。欲界和人的中有，其色如金。色界的中有，色泽洁白。这是《入胎经》所说的。

“若由无色生下二界，则有中有。若从彼二生无色者，随于何死，即于彼处成无色之蕴，无有



中有也。”如果是从无色界生到以下的色界和欲界，就会有中阴身。如果是从欲界和色界生到无色界，则是没有中有身的。当生命结束时，当下就进入无色界的状态。

“又天之中有向上，人之中有平行。诸作恶业者，眼目视下，倒掷而行。三恶趣之中有皆同也。”倒掷，倒翻筋斗。中有投胎时的行动方式是怎样呢？生于天上的中有，是直直向上的。生于人道的中有，则是平行移动的。而那些造作恶业者，则是眼睛向下，首足倒立而行。凡是堕落三恶道的中有，都是同样的情形。

“寿量者，若未得生缘，极七日住，得缘则无决定。”那么中有的寿量有多长呢？如果没得到投生因缘，就会在这一阶段停留七天。如果感得投



生因缘，时间就没有一定了，可能马上就去投生。尤其那些善业或恶业极重者，中有阶段非常短暂，下地狱的立刻下地狱，生天的立刻生天。但通常要经过等待生缘的过程，就像人们辞了工作之后，需要有求职过程一样，这个过程就相当于中有阶段。所谓生缘，其实就在于业缘是否成熟。

“不得亦须换身，于七七日住。在此期内，定得生缘，无过此限。”如果七天后还没得到受生机会，这个中有就要更换身体。也就是说，需要死而复生一次，然后仍以中有身再存活七天，因为中有的寿量只有七天。这样一共可以更换七次，即七七四十九天。在此期间必定得到生缘，不会超过这个期限。所以，超度都要在四十九天之内，此时未来生处还没有决定，还有改变的可能。否



则的话，就影响甚微了。

“如天中有，七日死后，或复为天，或变人等之中有，以有余业能变中有种子故也。余亦如是。”如果是天的中有，七天死后，还继续以天的中有身出现。如果因为某种业力改变，才可能变成人或其他各道的中有。原因在于，还有其他业力能改变天的中有种子。天道如此，其他各道也同样如此。

可见，宗大师是倾向于中有能够改变的观点。

5. 生有结生之相

次于生有结生之相者，《瑜伽论》云：“若胎生者，于父母精血起颠倒见，而时如父母未眠，而如幻见眠，于彼爱著。”《俱舍》说为见父母眠也，彼复若生女身之中有，于母



思离，贪与父交。若生男者，于男思离，贪与女交。是欲起已，从而趣向。如是，男女支体余渐不现，唯见男女根相。对彼起嗔，中有遂灭，而成生有。复以父母贪爱俱极，最后有浓厚之精血各出一滴，相与和合，住母胎处，状如凝乳。与彼具时，则中有灭。与灭同时，以结生相续之识力，有微细余根大种，和合摄彼同分之精血，而余根以生。

尔时入胎之识，诸许阿赖耶者，为阿赖耶。诸不许阿赖耶者，则为意识结生也。

若于生处不欲去者，则不赴，不赴则不生。故已作增长生地狱之业，如宰羊、杀鸡、贩猪等非律仪之中有，于其生处，如于梦中而见有羊等，以昔串习之爱乐，即往赴彼。



次于生处之色起嗔，遂致中有灭而生有生焉。
如是于地狱及大瘦饿鬼中亦同。

凡当生于畜生、饿鬼、人及欲界、色界
天者，于其生处，见自同类喜乐之有情，于
彼欢喜，思欲奔赴。由于生处起嗔，中有随灭，
而生有生焉。此《本地分》中所说也。其非
律仪贩鸡猪等之生地狱，与此相同。

《俱舍》云：“湿化染香处。”谓湿生贪染
香气，化生贪染住处而生也。又若生热地狱
者思暖，若生寒地狱者思凉，中有趋之乃生，
此注中释也。卵生如胎生，亦出《俱舍论注》。

中有结束之后，就要进入生有。那么，识又
是怎样投胎的呢？本论主要引《瑜伽师地论》和《俱
舍论》进行说明。



“次于生有结生之相者，《瑜伽论》云：若胎生者，于父母精血起颠倒见，而时如父母未眠，而如幻见眠，于彼爱著。”关于众生如何投胎的问题，《瑜伽师地论》说：如果是胎生有情，在看到父母行邪行时，会对父母的精血生起颠倒见，前去投胎。所以，这里的眠就是指不净行。关于这部分内容，《瑜伽师地论》的原文为：“彼于尔时，见其父母共行邪行所出精血而起颠倒。起颠倒者，谓见父母为邪行时，不谓父母行此邪行，乃起倒觉，见己自行。见自行已，便起贪爱。若当欲为女，彼即于父便起会贪。若当欲为男，彼即于母起贪亦尔，乃往逼趣。若女于母，欲其远去。若男于父，心亦复尔。生此欲已，或唯见男，或唯见女，如如渐近彼之处所。如是如是，渐渐不见父母余分，



唯见男女根门。即于此处，便被拘碍，死生道理如是应知。”

“《俱舍》说为见父母眠也，彼复若生女身之中有，于母思离，贪与父交。若生男者，于男思离，贪与女交。是欲起已，从而趣向。”《俱舍论》则说，中阴身是看到父母行不净行前去投胎。如果是投为女身的中有，就想着母亲离开，希望自己和父亲发生性关系。如果是投为男身的中有，就想着父亲离开，希望自己和母亲发生性关系。生起这种染著心后，中有就会飞快地投生。所以说，投生都是和贪染心有关。对什么境界感兴趣，中阴身就会直奔而去。

“如是，男女支体余渐不现，唯见男女根相。对彼起嗔，中有遂灭，而成生有。”渐渐地，父母



的整个身体都隐没不现，只见到男女根相。此时，中有消失而构成生有，把父母的遗传基因执以为是自己。“对彼起嗔”这句话，《瑜伽师地论》和《俱舍论》中未见记载，可能是根据“于母思离”“于男思离”而来。

“复以父母贪爱俱极，最后有浓厚之精血各出一滴，相与和合，住母胎处，状如凝乳。”当父母的贪爱心达到高度时，精和卵就产生和合，进入母亲子宫。父母最初给予的这一遗传基因，就像凝乳一样。

“与彼具时，则中有灭。与灭同时，以结生相续之识力，有微细余根大种，和合摄彼同分之精血，而余根以生。”在遗传基因和合时，中阴身就消失了。在中阴身消失的同时，因为识所具有的生根



之力，使得父母给予的这一点遗传基因逐渐形成生命体，从微细的根逐渐成长壮大。这个成长过程，在《俱舍论》和《瑜伽师地论》中也说得非常清楚。比如第一个七日是什么形状，第二个七日是什么形状，第三个七日是什么形状，等等。

“尔时入胎之识，诸许阿赖耶者，为阿赖耶。诸不许阿赖耶者，则为意识结生也。”入胎的识，到底是哪个识呢？如果按《瑜伽师地论》的观点，阿赖耶识才有资格扮演这个角色，因为其他识都是有间断的，不能作为结生相续的载体。而不认可阿赖耶识的宗派则认为，是意识在担负这个作用。

“若于生处不欲去者，则不赴，不赴则不生。”以爱染心执取某个境界，识才会前去投胎。如果对境界没有兴趣，就不会生起爱染心，不会投生彼



道。因为投胎并不是有人在驱赶，也不是有外力在操纵，而是由自身业力推动，是随业流转。所以，这个境界必然是你喜爱并执著的。或许有人觉得，那谁会喜欢三恶道的境界呢？既然没人喜欢，怎么又会堕落其中呢？

“故已作增长生地狱之业，如宰羊、杀鸡、贩猪等非律仪之中有，于其生处，如于梦中而见有羊等，以昔串习之爱乐，即往赴彼。”如果已经造作招感地狱果报的恶业，比如生前经常宰羊、杀鸡、贩猪者的中有，在投生之处，就像梦中见到牛羊等动物，因为他生前有杀生的串习，就会去追赶那些牛羊，由此堕落。所以在堕落前看到的并不是地狱景象，只有进去之后，才显现地狱的狰狞恐怖。



“次于生处之色起嗔，遂致中有灭而生有生焉。如是于地狱及大瘦饿鬼中亦同。”大瘦饿鬼，指脖子间有巨大肿瘤、无法吞咽食物的饿鬼。其次，中有也会因看到所生之处生起嗔心，随之结束，进入地狱。其他那些和地狱相似的大瘦饿鬼的受生情况也大体是这样，或是对生处起贪，或是对生处境界起嗔，使他们奔赴其中。

“凡当生于畜生、饿鬼、人及欲界、色界天者，于其生处，见自同类喜乐之有情，于彼欢喜，思欲奔赴。由于生处起嗔，中有随灭，而生有生焉。此《本地分》中所说也。其非律仪贩鸡猪等之生地獄，与此相同。”凡是应当生于畜生、饿鬼、人道及欲界、色界天的中有，在他们将要投生的地方，因为见到自己的同类而心生喜爱，想要前去和他们



在一起。此外，由于对投生处生起嗔心，也会令中有随之结束而生有开始。这是《瑜伽师地论·本地分》所说的。这里所说的非律仪，即发愿以贩鸡猪等行为作为终身职业，他们堕落地狱的过程也与此相同。

“《俱舍》云：‘湿化染香处。’谓湿生贪染香气，化生贪染住处而生也。又若生热地狱者思暖，若生寒地狱者思凉，中有趋之乃生，此注中释也。卵生如胎生，亦出《俱舍论注》。”《俱舍论》说：湿生的有情是因为贪染香气而生，化生的有情是因为贪著住处而生。总之，受生都离不开贪染心。那些生到八热地狱的有情，是因为感到寒冷而希求温暖；而那些生到八寒地狱的有情，则是因为感到炎热而希求清凉。因为这种希求，中有就会



奔向温暖或寒冷的处所，然后就是中有灭而进入生有阶段。这是《俱舍论注》所说的。卵生的受生情况和胎生大体是一样的，这个观点也出自《俱舍论注》。

第四节 中士道发心之量与上士发心差别

一、发心之量

发心之量者，如是从苦集二门，审知世间之相。若仅生起希求舍离，及于寂灭希求证得，虽是出离之心，然犹嫌不足也。盖必如居火宅及系牢狱，于彼宅狱生若何不乐，则欲求逃脱之心，亦当生起若何之量，然后仍须渐为增广此种意乐。

如夏惹瓦说：“若置酒上之粉末，仅口面



而浮者，则其厌舍世间之集因不过如是，而求灭苦集之解脱亦与相同。”是故虽欲修解脱之道，但唯空言，其不忍于他有情流转世间苦之大悲亦无从生起。故能劝勉不假造作之无上菩提心力亦必不生，其曰大乘者，亦仅随语而转。此当数数修习之。

下面讲一讲发心的量。佛陀宣说苦谛和集谛，都是帮助我们获得出离心，然后依戒定慧修行，解除惑业，证得涅槃。其中，就是以出离心为首要。说到出离，不仅仅想着我要出离就可以，还要达到一定的量，才能真正产生作用。

“发心之量者，如是从苦集二门，审知世间之相。”发心的量，就是建立在对苦谛和集谛的认识之上。通过对这两个渠道的智慧审查，了知世间



真相，了知轮回本质。

“若仅生起希求舍离，及于寂灭希求证得，虽是出离之心，然犹嫌不足也。”如果仅仅生起希求舍离轮回和证得寂灭的意乐，虽然也算发起了出离心，但这样的量是不够的。

“盖必如居火宅及系牢狱，于彼宅狱生若何不乐，则欲求逃脱之心，亦当生起若何之量，然后仍须渐为增广此种意乐。”所以，必须像呆在四处着火的房子或被长期拘押在牢狱那样，一心只想逃离。这种逃生的愿望有多么强烈，我们对轮回的出离之心也要有多么强烈。生起这种出离心之后，还要不断念死无常，念三恶道苦，使这份发心逐渐坚固。如果达不到这样的发心之量，就难以从凡夫心摆脱。如果不在发心后时时巩固，这一心



行也会逐渐边缘化，逐渐被其他心行取而代之。

“如夏惹瓦说：若置酒上之粉末，仅口面而浮者，则其厌舍世间之集因不过如是，而求灭苦集之解脱亦与相同。”正如夏惹瓦所说：就像洒落在酒水上的粉末，只是在面上浮了一层。如果我们所生起的厌弃世间的出离心也仅是在口头说说而已，那往往是轻飘飘的，没有力量成就息灭苦集之解脱。

“是故虽欲修解脱之道，但唯空言，其不忍于他有情流转世间苦之大悲亦无从生起。故能劝勉不假造作之无上菩提心力亦必不生，其曰大乘者，亦仅随语而转。此当数数修习之。”这样的话，虽然想要修习解脱之道，但不过是一句空话而已。如果这种出离心不够真切，那么，不忍众生流转



世间、饱受痛苦的大悲心也无从生起，而引发没有造作的无上菩提心的力量也必然不能生起。倘若不能生起真实无伪的菩提心，却声称自己是什么大乘行者，不过是说说而已。所以，对于出离心要反复修习。

在《道次第》中，宗大师反复强调出离心和菩提心的关系，这点非常重要。过去，很多人将出离心和菩提心视为两条不同的修学道路，这是一种普遍的理解。事实上，菩提心只是出离心的延伸和圆满，是将这种解脱的意乐和经验从自己遍及一切众生。而从出离心的生起来说，不仅要发得准确，发得到位，更要达到一定的量。这就必须对苦和苦因反复观察，只有认清轮回本质，我们才会彻底放下对现世的贪著和爱恋。倘能如此，



出离就不再会有阻碍了。

二、除邪分别

除邪分别者，或曰：若修厌患，令想出离，如同声闻不乐世间，则堕寂静之边。故修厌患于小乘为妙，菩萨修此则不应理。以《秘密不可思议经》中说也。答曰：经谓菩萨于世间不应怖畏之义者，非谓于业惑所制而流转三有之生老病死等苦不应出离，盖谓菩萨悲愿自在，为益有情而于三有受生，不应怖畏也。

夫以惑业所制，流转世间，为众苦所逼者，自利犹且未能，况云利他者哉。此乃一切衰损之门，菩萨较诸小乘尤应厌离而灭除之。而于悲愿自在，受生世间，则应欢喜焉。



又彼经亦云：“诸菩萨者为令有情悉皆成熟、易摄受故，于此世间见有胜利，不住广大涅槃。”如是未能简别，若如前而说。于彼说者，设有菩萨戒，则生一染污之恶作罪。此《菩萨地》中所言也。

若于生死意求出离已，见诸有情是自亲眷，为利彼等而发菩提心者，是《四百颂》之意，月称大阿阇黎于彼释中说也。

在此，宗大师就人们对发心的一些误解作了澄清。不少人觉得，菩萨是要入世救度众生的，怎么可以像声闻那样发心出离呢？对于这样的观点，我们应该如何抉择？

“除邪分别者，或曰：若修厌患，令想出离，如同声闻不乐世间，则堕寂静之边。故修厌患于小



乘为妙，菩萨修此则不应理。以《秘密不可思议经》中说也。”除邪分别这部分内容，是要纠正人们对出离心的误解。比如有人引用《秘密不可思议经》的观点，认为如果修厌离心，发愿出离惑业，出离轮回，就像声闻人那样对世间没有兴趣，就会住于涅槃。所以说，修厌离心只是对小乘行者合适，作为菩萨行者，则不应该修习对世界的厌患。换言之，出离心只适合声闻行者，而非菩萨行人应有的心态。

“答曰：经谓菩萨于世间不应怖畏之义者，非谓于业惑所制而流转三有之生老病死等苦不应出离，盖谓菩萨悲愿自在，为益有情而于三有受生，不应怖畏也。”宗大师对这个问题的回答是：佛经所说的菩萨不应怖畏世间的深意，并不是对惑业



产生的轮回之苦和生老病死不应出离。菩萨之所以能积极入世度化众生，是因为悲心和愿力所致，是为了利益有情而不惧轮回，并不是对轮回本身的惑业不加厌离。

“夫以惑业所制，流转世间，为众苦所逼者，自利犹且未能，况云利他者哉。”如果不能摆脱惑业的影响，就会流转世间，被种种痛苦所逼迫。那样的话，自利尚且做不到，何况是利他？所谓“泥菩萨过河，自身难保”。

“此乃一切衰损之门，菩萨较诸小乘尤应厌离而灭除之。”因为惑业是一切衰损之门，是造成轮回和一切过患的根源。所以在这个问题上，菩萨行者应该比声闻行者更加迫切地希求出离和灭除惑业。唯有灭除惑业之后，才能在自利的基础上



进一步利益众生。

“而于悲愿自在，受生世间，则应欢喜焉。”在灭除惑业的同时，菩萨还要本着悲心，本着利益有情的愿力，不断来世间度化众生。对于这样的责任，菩萨不仅要发愿承担，更要以欢喜心承担。

“又彼经亦云：诸菩萨者为令有情悉皆成熟、易摄受故，于此世间见有胜利，不住广大涅槃。”《秘密不可思议经》又说：菩萨为了令有情能善根成熟，引导他们走向佛道，觉得在世间度众是很有利益的事，所以不安住于涅槃。这就是《普贤行愿品》所说的“诸佛如来以大悲心而为体故，因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉”。如果离开众生，佛菩萨将无法成就大悲，成就菩提。对菩萨行者来说，悲和智是成佛不可或



缺的两大品质。因为智慧，所以不住生死；因为悲心，所以不住涅槃。

“如是未能简别，若如前而说。于彼说者，设有菩萨戒，则生一染污之恶作罪。此《菩萨地》中所言也。”有些人不能简别菩萨入世的意义，将这种悲愿和远离惑业对立起来，说什么菩萨不必怖畏惑业，远离惑业。持这种观点者，如果已经受了菩萨戒，就会形成染污的恶作罪。这是《瑜伽师地论·菩萨地》所说的。

“若于生死意求出离已，见诸有情是自亲眷，为利彼等而发菩提心者，是《四百颂》之意，月称大阿阇黎于彼释中说也。”菩萨发起出离生死的愿望之后，看到一切众生都是自己的六亲眷属，为了利益众生，进一步发起自利利他的菩提心。



这是《四百颂》所说，月称大阿阇黎在相关注释中加以说明的。

以上，是关于苦和集的内容。中士道的重点是出离心，而出离心的生起，又离不开对惑和业的认识。对于声闻行者来说，唯有认识惑业的过患，才能生起真切的出离心。对于菩萨行者而言，唯有认识惑业的过患，才能发起真实无伪的菩提心。声闻解除惑业，才能成就解脱；菩萨解除惑业，才能自觉觉他。

第五节 抉择解脱道之自性（道谛）

如上所言，以修三有之过患，于生死中，生起猛利欲求出离。



《道次第》中，宗大师将修学要领归纳为三主要道，即出离心、菩提心、空性见。其中，出离心是中士道的重点，菩提心是上士道的重点，空性见是止观的重点。可以说，整个中士道的修行，就是以生起出离心为起点，以圆满出离心为终点。那什么是出离呢？就是隐入山林，远离尘世吗？出离，首先是一种强烈的意愿，当这种意愿非常迫切时，对世界的贪著自然就会减少。就像你对某地毫无兴趣时，还会为离开而恋恋不舍，徘徊不去吗？我们之所以觉得放不下，无非是对世间还有兴趣，还没有透彻轮回的痛苦本质。

所以，真切意识到轮回是苦，是生起出离心的根本。《道次第》中，这种认识主要是通过观察和思惟来完成。我们需要观察轮回的过患，观察



烦恼的过患，观察生死的过患。当我们对轮回没有丝毫期待，修行就水到渠成了。之前所说的烦恼杂染、业杂染、生杂染，正是要帮助我们认识轮回过患。这种认识并不是随便想一想，而是要在内心生起坚定不移的信解，即教下所说的胜解行地。当观念真正转变之后，粗的烦恼很快会随之减弱，这是我们需要引起重视的。在很多人的观念中，总以为无分别的禅修才有实际力用，事实上，树立正见也是修行的重要前提。当我们获得正见后，再做相应的奢摩他和毗婆舍那，契入空性就不是难事了。

“如上所言，以修三有之过患，于生死中，生起猛利欲求出离。”根据以上所说，我们要通过观察修认识到三有的无穷过患，由此对生死轮回生起



猛利的希求解脱之心。这种思考要不断进行，一旦偏离，就会进入凡夫心的相续。即使坐在那里诵经念佛，也可能是有口无心，不得受用。这里所说的生死，是中士道所要解决的根本问题。此外，猛利二字也极为重要，当我们生起强烈的出离心时，当下就是解脱的。

因为解脱并不是外在的，不是从一个具体的牢笼中解脱出来，而是心灵的解脱，内在的解脱。所以，这种希求解脱的意愿非常重要。进一步，还要围绕戒定慧深入修学，这也是声闻乘的修行套路和次第。在三无漏学中，中士道重点谈的是戒，因为定、慧是和上士道所共，所以此处略过，在上士道的止观部分将详细阐述。那么，戒律究竟对解脱有着什么样的作用呢？本论主要谈到两个



问题，一是以什么身份出离生死，二是以什么方法出离生死。

一、依何身灭除生死

以彼生死，当须灭除。如《亲友书》云：“除八无暇过，闲暇既已得，尔可务当生。”谓须于此暇满时而灭除之。若居无暇，则无灭除之时，已如前说。

大瑜伽者云：“现在是从畜生中分出之时也。”博多瓦亦云：“昔经尔许之流转（自昔漂流，如许之久），未能自返，今亦不能自返，故急须还灭之。得还灭之良机，亦正在此得暇满之时也。”

又若在家者，不但修法之障难甚多，且易生过咎。出家者则与彼相反，故灭除生死



之身，以出家最为殊胜。若善巧者，当于出家而钦慕焉。

《俱舍论》（《勇猛长者请问经》）云：“居家菩萨，当愿出家（我于何时能得出家）。”此中要意（义），谓愿近圆也。

《庄严经论》亦云：“应知出家分（身），无量功德具。胜比勤持戒，在家之菩萨。”如是非但为修解脱生死赞叹出家，即由显密门中修一切种智，亦说出家身为殊胜也。出家戒者，是三种戒中之别解脱律仪，于教法根本之别解脱戒，当敬重之。

我们应该以什么样的身份来灭除生死呢？通常所说的身份，或是依伦理而建立，如家长和儿女的身份；或是依地位而决定，如领导和下属的身份；



或是依职业而决定，如教师、工人的身份，等等。但这些身份和灭除生死并没有什么关系，从佛法修学来看，所有这些身份都同属一类，那就是在家。与此对应的，则是出家。

“以彼生死，当须灭除。”生死是学佛所要解决的头等大事，不论声闻还是菩萨，都要以解除生死惑业为本。声闻固然是以了生脱死为究竟，菩萨也同样需要超越生死，这样才有度化众生的能力。

“如《亲友书》云：除八无暇过，闲暇既已得，尔可务当生。”正如《亲友书》所说：当我们通过修行断除八种无暇的过失，就能感得有暇圆满之身。既然现在有条件也有能力来听闻佛法，就应该以此成办生死大事。



“谓须于此暇满时而灭除之。若居无暇，则无灭除之时，已如前说。”也就是说，必须把握获得暇满人身的机会，用来了生脱死、成办大事。如果感得无暇之身，就不再有灭除生死的机会了。关于此，在暇满人身这一部分已有详细说明，所谓“此生不向今生度，更向何生度此生”。因为暇满人身的可贵之处，就在于为我们提供了一个绝好的修行机会，而其他身份都是没有能力或条件修行的。一旦失去这个可以修法的身份，可能连解脱是什么都闻所未闻，更谈不上成办了。

“大瑜伽者云：现在是从畜生中分出之时也。”大瑜伽者说：我们现在所获得的暇满人身，是区别于畜生道的关键。这句话非常经典。人之所以为人，正因为我们具有理性思惟的能力。如果仅



仅以这种能力来生存，来把日子过好一点，实在和动物没什么两样。唯有以这一身份去追求真理，了脱生死，才是不负此生的选择。

“博多瓦亦云：昔经尔许之流转，未能自返，今亦不能自返，故急须还灭之。得还灭之良机，亦正在此得暇满之时也。”博多瓦也说：往昔，我们曾在无尽轮回中流转飘浮，不能自主，直到今生依然不能把握。所以，首要任务就是灭除生死。而灭除生死的契机，正是在于我们现在所得到的暇满人身。如果错失此生，不知何时还能再有机会。生命是无尽的延续，如果我们不去改变现有的相续，生命就不会出现转机。过去不能自主，现在不能自主，未来还是不能自主。而暇满人身的最大意义，就在于获得一次修行机会，获得一次转



变命运的机会。

“又若在家者，不但修法之障难甚多，且易生过咎。”如果以在家身份学佛，不但障碍重重，而且容易产生烦恼等种种过患。因为凡夫最大的特点就是心随境转。尤其在今天这种诱惑重重的环境下，人们每天都在忙于工作，忙于娱乐，根本静不下来面对自己，这些都是修行的障碍。我们说现在是末法时代，其实，法尔如是，真正末的是人而不是法。这种末，就体现在人们对物欲的疯狂，对道德的漠然。

“出家者则与彼相反，故灭除生死之身，以出家最为殊胜。若善巧者，当于出家而钦慕焉。”相比之下，出家人与在家人的追求正好相反。所以，对于灭除生死的修行来说，是以出家的身份最为殊



胜。因为他们没有生存之忧，没有家庭之累，可以专注于追求真理和解脱的生活。所以，有智慧的人应该向往出家生活。虽然出离的关键在于心，虽然在家居士也可以“虽处居家，不著三界。示有妻子，常修梵行”，但事实上，真正做到是非常困难的。出家的意义就在于，通过对环境的出离，解除生命内在的惑业。

“《俱舍论》云：居家菩萨，当愿出家。”《俱舍论》说，作为在家菩萨，应该生起出家的愿望。即使现在出家因缘还未具足，但也要有这样的希求。如此，对世间的贪著将随之减少。就像我们打算离开一个地方时，就不会再去置办种种居家物品，以免造成累赘。有了出家的愿望，我们就不会在世俗生活中陷得太深，套得太紧。



“此中要意，谓愿近圆也。”近圆，具足戒别名，圆为涅槃义，而具足戒为接近涅槃之法。出家的核心，就是获得比丘身份，这就需要受持比丘戒。《戒经》云：戒是正顺解脱之本。也就是说，戒是顺应解脱的规则，是帮助我们导向解脱的保障。出家身份之所以可贵，之所以能成为修行契机，关键也在于生命内在的戒体，在于定和慧的修行。否则，不过是光头俗汉而已。

“《庄严经论》亦云：应知出家分，无量功德具。胜比勤持戒，在家之菩萨。”《大乘庄严经论》也说：我们应该知道，出家身份具足无量功德，远远胜于那些严持戒律的在家菩萨。当然，这里所说的出家身份，不只是代表剃发染衣的外在形象，而在于它所具有的内涵。



“如是非但为修解脱生死，赞叹出家，即由显密门中修一切种智，亦说出家身为殊胜也。”佛经中，不仅从解脱生死的角度来赞叹出家可贵，也从显教和密教的一切修行中赞叹出家的殊胜。一切种智，就是成佛的修行。对于这样的修行，出家身份是最为可贵的。所以，佛陀也是以出家而非在家身成佛的。

“出家戒者，是三种戒中之别解脱律仪，于教法根本之别解脱戒，当敬重之。”三种戒，是别解脱戒、菩萨戒和密乘戒。出家戒，指其中的别解脱戒，也就是声闻乘的戒律。对于这一佛法修行的根本，我们应当加以敬重。这主要是针对某些大乘或密乘学人轻视别解脱律仪的现象而说，觉得直接受持菩萨戒或密乘戒即可。事实是这样吗？



须知，不论声闻乘、菩萨乘还是金刚乘的修行，都离不开别解脱戒的基础。而不是某些人以为的，别解脱戒只是声闻行者的修学内容。在当年的印度，像龙树、提婆、无著、世亲这些大菩萨们，虽然都修学并弘扬大乘，但同时也受持声闻戒。汉传佛教同样继承了这个传统，出家人大多兼受声闻戒和菩萨戒。

这一段主要赞叹了出家身份对佛法修行的重大意义。这一身份之所以可贵，正是在于别解脱戒。戒，为防非止恶之义。从表面看，所止息的是杀盗淫妄，但在根本上，戒所止息的是贪嗔痴的相续，凡夫心的相续。因为烦恼现行是有条件的，如果我们能严持律仪，谨言慎行，就会减少引发烦恼的违缘，使负面心行的力量随之弱化。当然，



降伏并彻底解决烦恼还是取决于定和慧的作用，但这一切都需要以持戒作为前提。

二、修何道而为灭除

修何等道而为灭除者。

《亲友书》云：“纵使烈火燃头上，遍身衣服焰皆通（透），此苦虽急犹可置，求证无生较此要。尔求尸罗及定慧，寂静调柔离垢殃，涅槃无尽无老死，四大日月悉皆亡。”谓于三学当修学也。

于此，若仅于中士道而为引导者，亦须广说以三学引导之方便。然此不尔（然此处非仅为中士说），以慧观及心学生止法者，于上士时当说，今此略言戒学耳。先须于戒之胜利数数思惟。心既决定，则勇猛增长。



《亲友书》云：“众德依戒住（戒是一切德所依），如地长一切（如动指有情界，不动指器世界，依于地）。”

《妙臂经》亦云：“如诸禾稼依于地，无有过患而发生（无诸灾患而生长），如是依戒胜白法，以悲水润（悲水灌溉）而生长。”当如说而思焉。

于戒受已而守护者，胜利甚大。若不守护，过患亦甚。经云：“或以戒得乐，或以戒感苦，具戒则安乐，毁戒则苦恼。”

《文殊根本大教王经》亦云：“持咒若坏戒，不得上悉地，中品亦不成，亦不成下品。佛于毁戒人，不说咒成就，亦非趣涅槃，境处之方际（所）。于此恶异生，何有咒成就？”



此毁戒众生，如何有乐趣？既不成现上，亦不成胜乐，况佛说诸咒，而能成就耶。”

如是所示不守护之过患，当数数思之。如《三昧王经》云：“于居家白衣，我所说学处，尔时诸比丘，彼戒亦不具。”于此所说，谓比丘不能守护五戒之时，（有居士能）精进持戒者感果甚大，故当努力。即彼（前）经（又）云：“尽于恒沙俱胝劫，而以信心备饮食，并以伞幡灯烛鬘，承事俱胝由他佛。若于妙法极欲坏，善逝正教将灭（隐微）时，于日夜中行一戒，此福比前最殊胜。”

如何修学之法者，谓于四种生罪因中，无知之对治者，应听闻诸学处而了知也。放逸之对治者，于取舍之所缘行相不忘记念。



及数数观察三门，了知于善恶何转之正知。以自或法为增上，于罪生羞耻之惭，及念为他所呵而起羞耻之愧。怖畏恶行之异熟，而生防护之心。不敬重之对治者，于大师及彼所制，并诸同梵行者，皆当敬重也。烦恼炽盛之对治者，观察身心，何种烦恼增上，当努力从而对治之。若不如是励力，意谓违越少许，其过轻微，于所制而放纵者，最后结局唯得苦恼。

《戒经》中云：“若于大师悲悯教，以为轻微少违越（稍微越），由彼彼苦得自在，如折篱坏庵摩罗。世间有违王重敕，或者犹获不治罚，非理若违能仁教，如堕傍生医波龙。”

以是故应努力，勿令罪染。设有染犯，



亦莫不念而弃置之，于堕罪还出之仪轨，应如说励力而作。如是守护之法，虽是具别解脱律仪者，然于修密咒者亦同之。

《妙臂经》云：“以我所说别解脱，净戒调伏而无余，居家持咒唯除相，及轨则外余应行。”谓居家持咒者，唯除少数出家衣相之类，及羯摩轨则并单制之轨则外，其余从调伏中所出之戒条，犹须行也。则出家持咒者，更何待言哉。

康隆巴云：“若饥谨时，则一切事皆注向于青稞上去，如是一切亦皆辗转于戒上去（显密诸乘，一切精神集中于戒），是故于此当勤修学。然欲戒清净，不思业果必无成就，故思惟业果是（守戒之）秘妙教授也。”



夏惹瓦亦云：“总之，生何善恶皆依于法。于佛法中，若依戒律所说而依止行之，则无须犹豫。内心既净，则常喜乐，后亦善妙也。”

善知识敦巴亦云：“一类依律而舍咒，或则依咒而弃律，而不知咒为律助，律为咒伴也。若非我师所传之语，则无如是教授。”（刘衡如所记笔记谓此数语宗喀大师作有颂文云：“一类执咒而谤律，一类执律而谤咒，随偏废一不成佛，应具二者方圆满。”）

又阿底峡尊者亦云：“我印度或有大事，或有非常事时，则集诸受持三藏者，问：三藏中无遮耶？不与三藏相违耶？抉择已，即如彼而作。于莲花戒寺，更加问：菩萨行中未遮耶？不与彼相违耶？凡有一事，皆以律



师（文）为依据而处理焉。”

已释共中士道修心之次第竟。

这一段总的介绍了解脱道的修行内涵，告诉我们，以什么途径才能了生脱死。

“修何等道而为灭除者。”究竟应该修习什么法门，才能使我们灭除烦恼、超越轮回呢？

“《亲友书》云：纵使烈火燃头上，遍身火焰皆通，此苦虽急犹可置，求证无生较此要。”无生，无生无灭，为涅槃之义。《亲友书》说：纵然烈火在头上燃烧，周身衣服已被火焰点燃，这样的痛苦固然危急，但比起轮回之苦还是次要的，还可以稍缓一步再来解决。这是以比喻说明灭除生死、证得涅槃的重要性。对世人来说，没有什么问题会比大火在身更迫切的。但我们要知道，色身之



苦是有尽的，而生死之苦却是无尽的。在解除这一痛苦之前，我们将尽未来际地沉沦其间。当然，如果现实中真的发生这种状况，我们还是要把火扑灭了再说。

“尔求尸罗及定慧，寂静调柔离垢殃，涅槃无尽无老死，四大日月悉皆亡。”尸罗，戒律。垢，烦恼。殃，灾难。这一段仍是《亲友书》的偈颂。怎样才能求证无生？就是通过持戒、修定、发慧，使内心寂静调柔，远离热恼和灾难。这里所说的寂静，不仅是烦恼的息灭，同时也代表生命内在强大的安静和喜悦。世间一切终归都是无常的，即使是日月星球，也要经历成住坏空的过程。唯有涅槃是无尽的，没有老死或生灭的变化。所以，我们应以涅槃为乐，而不是以世间欲望为乐。



“谓于三学当修学也。”《亲友书》的这段偈颂告诉我们，对于戒定慧三学，应该如救头燃般精进努力，这样生命才有希望。

“于此，若仅于中士道而为引导者，亦须广说以三学引导之方便。然此不尔，以慧观及心学生止法者，于上士时当说，今此略言戒学耳。”如果单独将中士道作为完整的修行内容来介绍，应该按戒定慧三学的次第全面介绍。但从《道次第》的建构来说，中士道只是成佛修行的组成部分。所以，关于空性慧和定学的部分，将到上士道详细阐述。此处先简单介绍戒学的内容，其中，又以别解脱戒为重点。之所以特别强调这一点，主要是为了纠正某些密乘学人轻毁戒律的错误行为。

“先须于戒之胜利数数思惟。心既决定，则勇



猛增长。”首先，必须对持戒的殊胜利益反复思惟。通过思惟，加深对持戒的认识。若能对此达到坚定不移的程度，必然会勇猛持戒，精进修行。因为这是我们唯一的选择，否则生命就没有退路。任何一个法门，只要在认识上真正确定，就会有强劲的动力，这一点非常重要。

“《亲友书》云：众德依戒住，如地长一切。”《亲友书》说，戒律是一切功德依托的基础，就像大地能够生长万物一样。关于戒的作用，《成实论》也赞叹说：“道品楼观，以戒为柱；禅定心城，以戒为郭。”以持戒作为支撑修行的梁柱和保护禅定的城墙。

“《妙臂经》亦云：如诸禾稼依于地，无有过患而发生，如是依戒胜白法，以悲水润而生长。”



白法，善法，清净法。《妙臂经》也说：禾稼要依于大地才能生长，在此期间，还不能发生任何灾难，否则就可能造成损害。而一切功德善根都是依托清净无染的戒法，并以大悲水浇灌而成。也就是说，布施、忍辱等一切善行都要建立在戒的基础上，才能成为解脱和菩提的资粮。否则，即使做一些善行，但因为没有戒的规范，往往还会夹杂很多染污。

“当如说而思焉。”我们要对以上经论所说的法义反复思惟。唯有认识到持戒的意义，在持戒的基础上行布施等善行，才能长养善根，使所修一切善行变得清净如法。

“于戒受已而守持者，胜利甚大。若不守护，过患亦甚。”如果对我们所受的戒律能够严加守护，秋毫无犯，将感得殊胜的功德利益。反之，如果



对戒缺乏重视，不加守护的话，过患也是极其严重的。

“经云：或以戒得乐，或以戒感苦，具戒则安乐，毁戒则苦恼。”佛经中说：有些人因为持戒而感得乐果，也有些人因为毁戒而招致苦果。如果我们具足清净戒行，就能身心安泰，怡然自得；如果我们轻毁戒律，则会身心热恼，痛苦不堪。因为持戒是在止息生命内在的不良相续，自然会带来安乐的结果。反过来说，毁戒就是在张扬贪嗔痴的相续，是制造痛苦的根源。尤其对受戒者来说，更会带来内心的挣扎和悔恨。但这种悔恨也是促使我们持戒的动力，因为不想再陷入悔恨和懊恼之中，所以要对“此应作”和“此不应作”认真抉择，严加防范。



“《文殊根本大教王经》亦云：持咒若坏戒，不得上悉地，中品亦不成，亦不成下品。佛于毁戒人，不说咒成就，亦非趣涅槃，境处之方际。”上悉地，佛果。中品，解脱。下品，八种共成就。《文殊根本大教王经》的这段引文，讲述了持咒和持戒的关系。持诵咒语和真言，同样需要戒的基础。如果毁犯戒律，非但不能得到上等成就，甚至中品和下品的成就也不能得到。所以，佛陀对于毁犯戒律者，不说持咒就能够成就。也因为犯戒破戒，所以无法证得涅槃的境界。

“于此恶异生，何有咒成就？此毁戒众生，如何有乐趣？既不成现上，亦不成胜乐，况佛说诸咒，而能成就耶。”异生，指见道以前的众生。《文殊根本大教王经》接着批判说：那些造作恶行的众生，



难道还有什么咒语可以使他们获得成就吗？所以说，毁戒者是不会有乐趣的。因为毁戒就是在纵容欲望，纵容不善的相续，既不能得到今生的现法乐，也无法成就究竟的涅槃乐。即使是诸佛所说的密咒，因为不持戒的缘故，也无法使人由此成就。

“如是所示不守护之过患，当数数思之。”所以，对以上经典所说的不持戒的种种过患，我们要反复思惟。

“如《三昧王经》云：于居家白衣，我所说学处，尔时诸比丘，彼戒亦不具。”佛陀在《三昧王经》中说：在末法时代，有很多出家比丘不持戒律，甚至对我为在家居士制定的五戒等学处，都不能完整受持。

“于此所说，谓比丘不能守护五戒之时，精进



持戒者感果甚大，故当努力。”根据经中所说，当出家人不能如法守护五戒的时候，如果有人能够精进持戒，将感得无量功德。所以，我们对此应当特别努力。也就是说，持戒所感的功德和它的难度是成正比的，越不容易持戒的时候，持好戒的功德就越大。

“即彼经云：尽于恒沙俱胝劫，而以信心备饮食，并以伞幡灯烛鬘，承事俱胝由他佛。若于妙法极欲坏，善逝正教将灭时，于日夜中行一戒，此福比前最殊胜。”恒沙，恒河沙，比喻数量极多。俱胝，意译为亿，印度数量名。由他，又名那由他，相当于亿。善逝，佛陀十大名号之一。《三昧王经》又说：哪怕在恒沙俱胝劫那么多的时间，以恭敬心准备饮食，并以华盖、幢幡、灯明、烛光、花



鬘等种种庄严供养之具，供养无量诸佛菩萨。由此感得的功德虽然巨大，但如果在佛陀正法将要失去传承、逐渐式微的时代，仅仅于一日夜中行持一条戒，所获的功德，也超过之前无量供养所感得的果报。因为再多的外在供养，也比不上如法修行的供养，所谓“诸供养中，法供养最”。

“如何修学之法者，谓于四种生罪因中，无知之对治者，应听闻诸学处而了知也。”四种生罪因，无知、放逸、不敬重、烦恼炽盛。怎样才能更好地持戒？就要了解犯戒的四种原因，并在源头加以对治。对治无知的手段，是听闻并了解戒律的开遮持犯，从而加深认识。有些人受戒后，根本不知道戒相是怎么回事，不知道怎样才能如法地受持戒律。因为不了解，就无法对行为进行调整。



就像社会上的法盲一样，因为无知而触犯法律。

“放逸之对治者，于取舍之所缘行相不忘忆念，及数数观察三门，了知于善恶何转之正知。以自或法为增上，于罪生羞耻之惭，及念为他所呵而起羞耻之愧。怖畏恶行之异熟，而生防护之心。”对治放逸的手段，是时时忆念“此应作，此不应作”的规范，依照戒律，对行为正确取舍。同时反复观察身口意三业，如理了知什么是善行，什么是恶行，什么是持戒，什么是犯戒。有了正见作为标准，才能如法而行。其次要心怀惭愧，所谓惭，是依自增上及法增上，以羞耻过恶为体，断无惭障为业。所谓愧，是基于社会公德，想到作恶会被他人呵斥、轻贱而生起羞耻之心。第三是害怕恶行招感的异熟果报而生起防护之心。因为作恶不仅今生要受



苦，还会影响到生命的未来走向，将我们导向三恶道的深渊。

“不敬重之对治者，于大师及彼所制，并诸同梵行者，皆当敬重也。”对治不敬的手段，是对佛陀和佛陀所制定的戒律，乃至我们周围那些严持戒律的修行者，都生起敬重之心。有些人觉得，戒律是佛陀在两千多年前制定的，早已过时，不再适用；也有人觉得，戒律不过是一种生活制度而已，对修行并没有多少作用。如果有了这些心态，自然容易犯戒。佛陀灭度前曾告诫弟子，当以戒为师，这是我们必须谨记不忘的。

“烦恼炽盛之对治者，观察身心，何种烦恼增上，当努力从而对治之。”对治烦恼炽盛的手段，就是观察自己的身心，看看究竟哪种烦恼的力量



最强大，从而有针对性地加以对治。经典中，佛陀也根据众生根机制定了相应的法门，如多贪者修不净观，散乱者修数息观，多嗔者修慈悲观。需要注意的是，这些对治要在平时就着手进行。如果想在烦恼现前时才临阵磨枪，是很难产生作用的。以上是障碍持戒的四种主要原因。

“若不如是励力，意谓违越少许，其过轻微，于所制而放纵者，最后结局唯得苦恼。”违越，违反，背离。如果不这样努力对治的话，以为犯一点小戒也没什么大碍，只是轻微的过错而已，那么对佛陀制定的戒律就不会认真执行，最后必然是逐渐放纵自己，导致痛苦的结果。

“《戒经》中云：若于大师悲悯教，以为轻微少违越，由彼彼苦得自在，如折篱坏庵摩罗。”《戒



经》说：对佛陀以悲悯心为我们施设的教法，不论制教（戒律）还是化教（经教），如果我们因为心存轻视而稍有违越，表面看起来似乎可以随心所欲，其实是在纵容烦恼，纵容痛苦之因。就像折断篱笆之后，那些原先受到精心保护的庵摩罗就会被损坏。同样，戒律就是防护身心的篱笆，如果失去它的保护，将使身心受到染污，使善根功德随之损减。

“世间有违王重敕，或者犹获不治罚，非理若违能仁教，如堕傍生医波龙。”敕，帝王的诏书、命令。能仁，释迦牟尼佛。世人如果违背了国王的旨意，还有可能获得特赦而不受惩罚。如果我们违背佛陀的教法，是必定招感恶果的，就像堕为旁生的医波龙那样。医波龙，迦叶佛时，有比



丘曾因当门有树妨碍出入而断其枝，虽然只是犯了遮戒，还是感得龙身，头上生树，每逢风吹树枝，便痛苦难当。这并不是诸佛或僧团要对他作出制裁，而是由业感果的规律使然，没有侥幸逃脱的可能。

“以是故应努力，勿令罪染。设有染犯，亦莫不念而弃置之，于堕罪还出之仪轨，应如说励力而作。”所以，我们应当努力遵守戒律，不令罪业染污清净戒体。如果有所违犯，切莫置之不理，而要对忏罪还净的仪轨全力而为，令其清净无染。

“如是守护之法，虽是具别解脱律仪者，然于修密咒者亦同之。”对于戒律的守护问题，比如怎样持戒，怎样对治犯戒等种种规则，虽然属于声闻乘的行为规范，但密乘行者也必须这样去做。如果



以为修密乘者不必依教奉行，那就大错特错了。

“《妙臂经》云：以我所说别解脱，净戒调伏而无余，居家持咒唯除相，及轨则外余应行。”《妙臂经》的这一偈颂，说明密乘行者对别解脱戒应有的态度。佛陀告诉我们：对于我所说的别解脱律仪，尤其是关于调伏身心、断除烦恼的止持部分，必须全部受持。在家密乘行者，除出家人特有的外在形相和羯磨仪轨外，其他戒条也应严格受持。

“谓居家持咒者，唯除少数出家衣相之类，及羯磨轨则并单制之轨则外，其余从调伏中所出之戒条，犹须行也。则出家持咒者，更何待言哉。”也就是说，在家的密乘行者，除了律中少数关于出家人着装或威仪形象的要求，以及僧团履行的各种羯磨、仪轨外，其余那些佛陀为调伏弟子身



心而制定的戒条，都是必须遵循的。至于出家的密乘行者，那就必须全部行持，没什么可以特殊开许的。

“康隆巴云：若饥馑时，则一切事皆注向于青稞上去，如是一切亦皆辗转于戒上去，是故于此当勤修学。然欲戒清净，不思业果必无成就，故思惟业果是秘妙教授也。”青稞，大麦的一种，主要产于西藏、青海等地。康隆巴说：在饥荒年代，吃饭就是头等大事，所有事都要以粮食为核心。对于显密一切法门的修行来说，也必须围绕戒律这个基础。因此，我们要对所受戒条努力行持。如果我们想要持戒清净，就必须思惟业果之理，思惟持戒的胜利和不持戒的过患，否则是难以成就的。所以说，思惟业果是令我们持戒清净的窍诀所在。



“夏惹瓦亦云：总之，生何善恶皆依于法。于佛法中，若依戒律所说而依止行之，则无须犹豫。内心既净，则常喜乐，后亦善妙也。”夏惹瓦也说：总之，我们生起任何一点微小善行或造作任何一点微小恶行，都是因为对法的依从或违逆。在修行过程中，对于戒律所说的各种规范，我们要毫不犹豫且一以贯之地遵行。这样做的话，既可保持内心清净，常生欢喜，更能使后世获得殊胜果报。换言之，持戒能为我们带来现法乐和涅槃究竟乐。

“善知识敦巴亦云：一类依律而舍咒，或则依咒而弃律，而不知咒为律助，律为咒伴也。若非我师所传之语，则无如是教授。”我师，指阿底峡尊者。善知识登巴也说：有一类人只懂得持戒而不懂得持咒，还有一类人却只懂得持咒而不懂得依



戒修行，这都是有失偏颇的。他们不知道，持咒和持戒是互相增上的，持咒将有助于更好地持戒，而持戒也有助于更好地持咒。如果不是我的上师阿底峡尊者这样传授，就不会有这样殊胜的心法。这段话虽是特别针对密乘修行而言，但对戒定慧三无漏学也是同样。比如戒和定就是相辅相成的，不持戒就无法生定，而没有定的基础，想要把戒持得清净如法也不容易。反过来说，如果我们能严持戒律，就不会接触不该接触的环境，使心保持安祥，有利于定的修行。若能具备相应定力，烦恼相续的力量就不会太大，持戒自然也会变得容易。

“又阿底峡尊者亦云：我印度或有大事，或有非常事时，则集诸受持三藏者，问：三藏中无遮耶？不与三藏相违耶？抉择已，即如彼而作。于莲花



戒寺，更加问：菩萨行中未遮耶？不与彼相违耶？凡有一事，皆以律师为依据而处理焉。”阿底峡尊者也曾经说过：在印度，如果僧团要处理一些重大或特别的事件，都要召集精通三藏者，询问他们：此事在经律论三藏中有没有遮止？与经律论三藏是否违背？经过抉择之后，才按照经典或律典的规范而行。在莲花戒寺，更要增加一项：在菩萨行中没有遮止吗？和菩萨行不相违背吗？总之，任何一件事都以律文为依据进行处理。这一点，充分体现了僧团“以法摄僧，以戒摄僧”的特点。以上，广引经论及大德开示，说明了戒律对于修行的重要作用。不论在家还是出家，如果依戒律生活，就能身心清净，和合安乐。

“已释共中士道修心之次第竟。”中士道的内



容，到此就讲完了。中士道的重点是出离心，目标是解脱。那么，如何才能发起出离心？这就必须深刻认识到轮回的本质是苦，了解苦的成因，了解惑、业、结生相续的过患，由此生起追求解脱之心。为了成就解脱，则应勤修戒定慧三无漏学。其中，侧重强调了戒的重要性。定和慧的内容，待上士道止观部分进一步展开。