

道次之友出版雪歌集之一

雪歌仁波切·著

# 四圣谛：佛陀告诉我们

应知、应断、应证、应修的四个真理



# 目录

序言 / 001

第一部分概说 / 003

缘起与经过 / 003

佛陀因关心众生希求，故开示四圣谛 / 003

佛陀因众生皆有佛性，故开示四圣谛 / 005

“三转四谛十二行相” / 007

苦、集、灭、道的次第 / 008

四圣谛的定位与要义 / 012

四圣谛是佛法纲要 / 012

四圣谛是佛语代表 / 013

大小乘显密教皆修四圣谛 / 015

四圣谛名称的涵意 / 022

为何称四者为“谛” / 022

为何称四者为“圣” / 024

四个真理：应知、应断、应证、应修 / 026

四个圣谛，数量决定 / 029

释疑 / 029

认出“离苦得乐”的希求，才会想修行 / 030

大小乘行者的共法 / 031

脱离生死轮回的法，易解易行 / 032

四圣谛的法，可用逻辑证明 / 033

四圣谛是总纲 / 035

**学习四圣谛对我们的帮助 / 036**

四圣谛对世间生活很有帮助 / 036

四圣谛有助于修行道次第 / 038

烦恼断除，就得到快乐 / 041

**修学四圣谛应掌握什么要领？ / 043**

初学先认识名相，打好基础 / 043

与感受连结，在生活中扎下修行的根 / 044

贪嗔等烦恼出现时，立即与四圣谛连结 / 049

要用智慧学习四圣谛 / 051

上座修行与下座保任 / 053

## 第二部分 正讲 / 055

《三转法轮经》中讲说的重点 / 055

从六个角度讲说四圣谛 / 055

每个阶段都需要闻法 / 057

于所闻法如理作意 / 058

每个阶段都能生眼智明觉 / 060

佛陀承诺：用此法肯定可以离苦得乐 / 061

## 引《集论》解说四圣谛 / 063

苦谛 / 064

认识苦谛的四个行相 / 066

苦的分类 / 067

三苦 / 068

思惟苦苦 / 069

思惟坏苦 / 072

思惟行苦 / 074

六苦 / 077

无定过患 / 077

无饱足过患 / 079

数数舍身过患 / 080

数数结生过患 / 081

数数高下过患 / 081

无伴过患 / 082

八苦 / 083

生苦 / 083

老苦 / 084

病苦 / 084

死苦 / 085

怨憎会苦 / 085

爱别离苦 / 086

求不得苦 / 086

五取蕴苦 / 087

思惟苦的方法与次第 / 090

从六苦下手比较好 / 090

六苦的思惟次第 / 091

也可将六苦总摄为三类作思惟 / 092

思惟六苦，与三苦连结 / 093

总苦与八苦 / 093

总苦与六道的别苦 / 094

详释苦谛四行相 / 097

    无常行相 / 097

    苦行相 / 101

    空行相 / 103

    无我行相 / 105

        “空”与“无我”是粗细分人无我 / 106

苦谛的思惟圆满 / 108

释疑 / 111

集谛 / 113

    认识集谛的四个行相 / 114

    集谛的内容：业集与烦恼集 / 114

        烦恼的分类：见烦恼与非见烦恼 / 116

        贪 / 117

嗔 / 118

慢 / 119

无明 / 120

疑 / 121

萨迦耶见 / 123

边执见 / 124

见取见 / 125

戒禁取见 / 125

邪见 / 126

烦恼的生起、聚集与断除 / 127

    烦恼之源 / 127

    烦恼如何聚集 / 128

    烦恼之根无明 / 129

    烦恼之断 / 131

    思惟四宗无明见，生起“不修不行”想 / 133

业集谛 / 136

    身的三种不善业 / 140

    语的四种恶业 / 140

- 意的三种恶业 / 142
- 业集之果报 / 143
- 异熟果 / 143
- 造作等流果 / 144
- 领受等流果 / 144
- 增上果 / 144
- 士用果 / 144
- 详释集谛四相 / 145
- 因行相 / 146
- 集行相 / 147
- 缘行相 / 148
- 生行相 / 149
- 烦恼集、业集与果报之间的关系 / 152
- 因果关系 / 152
- 非直线关系 / 153
- 果时也有因，因时也有果，辗转不停 / 155
- 生起出离轮回之心 / 157
- 如何减少轮回之业 / 159

断除恶业之因 / 160

如何不让烦恼生起 / 162

圆满的出离心 / 165

苦谛与集谛上的出离心，都要达到圆满 / 166

若要彻底解脱，恶业有漏善业都要厌离 / 167

释疑 / 169

灭谛 / 190

灭谛是解脱轮回以后的状况 / 190

如何了解灭谛 / 192

需要了解要的是什么 / 193

需要了解以什么来灭 / 194

灭谛与余谛 / 195

认识灭谛的四个行相 / 197

灭行相 / 198

静行相 / 198

妙行相 / 199

离行相 / 199

灭谛四行相的次第 / 200

道谛 / 201

什么是道谛 / 201

道谛四行相 / 205

道行相 / 206

如行相 / 206

行行相 / 207

出行相 / 208

地与道的分类 / 209

略说大乘的五道与十地 / 210

大乘资粮道：小、中、大三品 / 211

大乘加行道：暖、顶、忍、世第一法四阶段 / 213

暖位与顶位 / 214

忍位与世第一法 / 215

大乘见道：正对治遍计的执着 / 218

遍计执着与俱生执着 / 219

根本定智、后得智、俱非彼二之智 / 223

无间道与解脱道 / 226

大乘修道 / 228

俱生谛实有执着，由强至弱分十级 / 229

修道位从初地到第十地 / 231

修道十地的无间道与解脱道 / 234

大乘无学道 / 236

小乘的五道 / 237

声闻加行道 / 238

声闻的见道与修道 / 240

八十一种声闻修道所断烦恼障 / 241

渐断与顿断 / 242

独觉的五道 / 244

三乘所断无明：烦恼障、粗品所知障、细品所知障 / 246

五道十地的成果，是我们可以做到的 / 250

释疑 / 250

## 附录一 释迦佛修法简介 / 269

释迦咒的意义 / 270

如何修持此咒 / 274

念诵《释迦佛赞》的意义与功用 / 277

释疑 / 281

附录二 宗喀巴大师简传 / 285

附录三 青海赛康寺（雪歌寺）第四世寺主雪歌仁波  
切简传 / 289

雪歌仁波切前世 / 296



## 序言

本书系依据雪歌仁波切于 2005 年、2008 年、与 2014 年三次教授四圣谛课程的录音稿，经弟子们整理编纂而成。

仁波切参照《佛说三转法轮经》义净法师译本、与无著菩萨《集论》来阐释四圣谛的内容要义，并引述宗喀巴大师《菩提道次第广论》(以下简称《广论》)所讲四圣谛与十二缘起的法理，使读者了解四圣谛、十二缘起、与道次第的关联。仁波切更列举一些生活上的例子，与佛法概念连结，让还没有接触佛法或是学了佛却不知如何运用的读者，也能受益。

在书中，仁波切殷殷叮咛我们：学修四圣谛，必须与自己离苦得乐的希求结合，并且要以智慧去



思惟，这样的学习才有意义，不该盲从迷信，或是只在文字上探讨。

看完此书，对于佛陀指出的生命中苦的真相（苦谛）、造成苦的原因（集谛）、乐的真相（灭谛）、以及达成乐的途径（道谛），都会有所理解。

我们应该从这里起步，好好地听、闻、修学，越来越深入，最后到达解脱的彼岸。



## 第一部分概说

### 缘起与经过

#### 佛陀因关心众生希求，故开示四圣谛

释迦牟尼佛于两千多年前在印度证悟成佛后，第一次对弟子侨陈如等五比丘开示的内容，就是苦谛、集谛、灭谛、道谛四个圣谛。佛陀为什么宣讲四圣谛呢？因为佛陀对于众生“希求离苦得乐，却始终无法达成”的感受，非常关心。

佛陀看到众生都想离开苦，却不真正认识什么



是苦，也无法辨清自己受到苦果的原因为何，因而不停地在轮回中受苦；又看到众生都想得到乐，却不真正认识什么是乐，更无法辨清得到乐果的方法为何，因此只能得到暂时、不稳定的乐，最终还是得承受苦的果报。因此，佛陀宣讲了苦谛、集谛、灭谛、道谛四个圣谛。他指出：凡夫所认识的苦、苦因、乐、乐因，都是不对的、不圆满的，因此有必要正确认识这四个“圣谛”。四圣谛是离苦得乐最好的方法。

曾有人问我：“人活着是为了什么？”我的回答是：“人活着就是为了追求离苦得乐；除了这二者，没有其他的了。”确实，我们活着的目标真正就是“离苦”与“得乐”。离苦，应该是彻底离开所有的苦；得乐，应该是得到更高层次的、究竟的快乐。我们有心、有感受，所以是没办法离开这两个渴求的。

苦乐的质量，分为很多不同的层次，但总的来说，我们的目标是追求这二者。有人说：“我没有追求离苦得乐。”其实，这种想法本身就包含了离苦得乐

的追求，只是他认定的苦与乐或许与旁人不同罢了。我们如果深入问问自己：“我活着是为了什么？我来到世间是要达成什么目标？”其实答案就是为了离苦与得乐。

想想看，无始以来，众生离苦得乐的渴求分秒未曾暂歇，未来也还是一样，直到来世、来世的来世…永远不会终止，是不是很可怜啊？因此，佛陀悟道后初转法轮时，当下便针对众生这个渴求慈悲开示了四圣谛。这四个真理，确实是离苦得乐最好的方法。

## 佛陀因众生皆有佛性，故开示四圣谛

而且，佛陀更看到众生都有成佛的本性，最终真的都可以离苦得乐、成佛，因而来到世间，教导众生。《悲华经》中说，贤劫中有一千尊佛，许多佛觉得末法时代的众生烦恼炽盛，很难改变，因而不想来、不愿理睬，只有释迦牟尼佛勇敢扛起这个担子。贤劫千佛中，最勇敢的就是释迦牟尼佛。从我们的角度来看，世尊是因为非常关心我们离苦得



乐的渴求，又看到我们可以成佛，因而来到世间，教导我们离开轮回、圆证佛道的方法。

为什么众生最终都会成佛呢？根本原因就在于众生永远有离苦得乐的希求。众生在轮回中，有时投生为人，有时升到天道，有时在三恶道沉沦好几亿劫，但是，即使在地狱道待了很长时间，众生心上离苦得乐的希求仍然不会断；离苦得乐的希求不断，就永远存在着改变的可能；因为永远有改变的可能，所以最终一定会成佛。弥勒菩萨在《宝性论》中说，任何众生，即使是一只小蚂蚁，未来都能成佛。为什么呢？就是因为永远有改变的机会，所以最后一定会改善。

佛陀看到众生的佛性，或称如来藏，知道众生永远有改善的机会，因此宣讲四圣谛来帮助我们改变。四圣谛，是释迦牟尼佛历经三大阿僧祇劫累积资粮与修行，证悟成佛之后，第一次对众生的开示。我们跟随释迦牟尼佛学习佛法，从四圣谛开始，是非常好的。

## “三转四谛十二行相”

根据大乘佛教的说法，释迦牟尼佛成佛之后开始传法，到他圆寂之前，一共转了三次法轮：第一次称为初转法轮，第二次为中转法轮，第三次为后转法轮。三个阶段，各约十五年左右。初转法轮讲四圣谛，中转法轮主要讲空性，后转法轮主要讲如来藏——我们心的本性。

四圣谛，是佛陀在瓦拉那西初转法轮所开示的内容，是佛陀第一阶段传的法，内容记载在《三转法轮经》（或称《转法轮经》）中，在南、汉藏传佛教中保留有多种版本的《三转法轮经》。

经中记载，世尊宣讲四圣谛，一共也讲了三次。第一次开示四圣谛时，世尊让弟子们认识四圣谛，他说：“这是苦谛，这是集谛，这是灭谛，这是道谛。”第二次开示时，世尊说：“这是苦谛，你们要了解；这是集谛，你们要断除；这是灭谛，你们要证得；这是道谛，你们要修持。”第三次开示时，世尊说：“除了苦谛之外，没有别的需要了解的；除了集谛之外，



没有别的需要断除的；除了灭谛之外，没有别的要证得的；除了道谛之外，没有别的需要修持的。”

如此，世尊一共三次转四圣谛之法轮，每一谛各具四个行相，总共十二行相，称为“三转四谛十二行相”。

首先，他让弟子们认识四圣谛的名称与内容，然后，他告诉弟子修四圣谛的方法，第三次讲四圣谛时，他告诉弟子这是一条没有错误的道路，修四圣谛完全是正确的。因为，我们所有需要认识的，就是苦谛。除了苦谛之外，没有再需要认识的了。最圆满的认识是认识苦谛。同样的，最圆满的断除，就是断除集谛；最圆满的证得，就是证得灭谛；最圆满的修行，就是修行道谛。

了解了这些，想修四圣谛的心将会更加坚固。

## 苦、集、灭、道的次第

佛陀宣说四圣谛，是依着苦谛、集谛、灭谛、道谛的次第讲的。以乐与苦来说，先讲的是苦的部分；

以因与果来说，先讲的是果的部分。我们或许有疑问：既然集谛是因，苦谛是果，为何佛陀不先讲集谛，再讲苦谛？既然道谛是因、灭谛是果，为何不先讲道谛，再讲灭谛？或者是：佛陀为何不从快乐的灭谛、道谛开始讲，再讲苦谛与集谛？

我们要了解，佛陀之所以依照这个次第讲说四圣谛，是有其用义的。

首先解释为何不是先讲灭谛与道谛，再讲苦谛与集谛。

想想看，“想要脱离苦”与“想要获得乐”这两个感受，哪一个会先跑出来？对我们来说，二者似乎是平平的，没有什么差别，无法分出先后。我们有多想享受快乐，就有多想脱离痛苦，它们似乎是一起的，没有先后。看起来，也可以先讲灭谛、道谛啊？佛陀为什么不是这样说呢？

其实，我们以为是乐的，并不是真正圆满的乐——我们感受到的快乐的对境，完全不是真正的乐，因为它们会变成苦！而我们以为的苦，那就更不用



说了，当然一定不是乐！因此，虽然从感受的角度看，我们“想离苦”与“想得乐”同时发生，然而我们心的对境其实一直存在着苦。

因此，佛陀首先指出：我们对于苦乐的认识是错误的！这一点要先认清楚。否则，如果沉溺在自以为的快乐里，灭谛与道谛就完全不可能启发到我们。换句话说，若针对我们的感受，佛陀是可以先讲灭、道，再讲苦、集。但是，我们对于苦与乐并没有正确的认识，虽然想离苦得乐，却走错了方向！因此先认识苦谛集谛，非常重要。

佛陀为何都先讲果、后讲因呢？佛陀为什么不依照集、苦、道、灭的顺序，讲说四圣谛？

我们不妨想一想：如果我们认为花花世界很棒，自己有很多财富与各种美好的受用，完全没有认出轮回中有何不好，以为自己很有福报，没有认出这些是苦，那么，佛陀直接就讲轮回中苦的因是由往昔恶业所感，我们会有感受吗？不会的。因此，若要我们有所改变，首先要认识自己面前所遇到的苦，

也就是果的部分；认识了苦的果，我们才会想要了解苦的因。因此苦、集二者之中，佛陀先讲果的部分——苦谛，再讲因的部分——集谛。

就灭谛与道谛而言，当我们了解了苦因时，我们会想：“哦！我已经把苦的根本原因找出来了。”“这个苦可以断除吗？”因为感受到轮回中的苦这么难忍，我想离开这个苦！如今抓到了苦因，当下会生起“我要断除苦因，我要获得解脱”的希求。也就是说，我们会希求一个苦灭除了的境界，这就是“灭谛”所讲的。真正解脱、离开轮回中苦的情况，是灭谛的境界。接着，我们会想：“如何能够达成灭谛呢？”就是“道谛”所讲的。

整体来说，了解苦谛之后，会想寻求集谛；了解集谛之后，自然想要追求灭谛。了解灭谛之后，就会想要追求灭谛的因——道谛。这是苦、集、灭、道依此顺序讲说的原因。



## 四圣谛的定位与要义

### 四圣谛是佛法纲要

释迦牟尼佛第一次开示的内容就是四圣谛，从此佛法开始转动，开展出大乘、小乘，显教、密教。

四圣谛是最重要的基础佛法，是涵盖佛法的思想纲要，是学佛者初入佛门首先必须学习的。我们学习佛法或是为别人介绍佛法，从四圣谛开始非常好。这个入门非常完整。然而，有不少人学习佛法不是从四圣谛开始，或从持诵佛号开始，甚至直接接触密乘、持咒，例如持财神咒等等，各种情形都有，绕了一大圈之后，才发现佛法的基础没有打好，有点可惜。所以，我们要反思：我入门时有没有先

打好四圣谛的基础？还是马上就去接触仪轨那些？如果是那样的话，还是要回过头来好好学习四圣谛，这是我们要注意的。

四圣谛不只是佛法的入门，它更含摄了大小乘、显密宗的完整法要。若以深广的角度来看，四圣谛可以说代表了整个佛法；从最基础的起点、到最终成就佛的果位，所需要修习的法要，都可以用四圣谛来涵摄。因此，四圣谛不仅是学佛者的基础入门，还可以依着它修证到成佛果位。

了解四圣谛，会对四圣谛所呈现的缘起关系深觉符合正理，经得起理路的检验与实际经验的体会，进而对佛陀所说的法产生信解，对佛陀生起更坚定的信心。

对于想究竟离苦得乐的人而言，修学四圣谛是非常重要的。

## 四圣谛是佛语代表

怎样才真正算是释迦牟尼佛的教法，一般是以



什么做标准呢？宗喀巴大师在《广论》中说到该论四个殊胜中的“通达一切圣教无违殊胜”时，引用印度祖师所写论典《般若灯广释》解释所谓“圣教”就是：无误地开示想要证得涅槃或获得解脱的大、小乘行者所应该要完整了知、断除、现证、修行的法，就是薄伽梵所说的至言。由此可见，四圣谛可以作为佛陀所有善言的代表。一个法教，如果符合四圣谛的法理，对于众生究竟离苦得乐有帮助，才真正算是释迦牟尼佛的教法。

“四圣谛”的法理，是判断是否为佛陀教言的一个严格界线。

做为一个皈依三宝的佛弟子，法宝是我们真正要依靠的；相对来说，皈依佛、皈依僧是我们皈依法宝的助缘。佛宝给我们开示法宝，把我们需要闻思的内容与修行的方法介绍给我们，但实际上学修要靠我们自己。僧宝是我们的法友，不论是出家、在家的法友，都是我们皈依法宝的协助。我们真正要皈依的是法宝。因为，一切有情无始以来梦想着

能够拥有真正完全没有苦的快乐；而这个目标，必须成佛才能达成！我们或许嘴上没说，心里没有真正认知自己要成佛，但我们若想得到真正究竟圆满的快乐，不成佛是无法圆满达成的。

因此，我们必须依靠法宝，好好地闻思修，先用理智正确地闻思，然后修行，最后修行圆满，才能达成目标。皈依真正的意涵在于此。而法宝的代表，就是四圣谛。

## 大小乘显密教皆修四圣谛

不正确了解四圣谛的人，因看到很多小乘修行者对四圣谛非常尊崇、视四圣谛为最高的修行，会有“小乘修行者主要是修四圣谛”的印象，而以为四圣谛只是小乘的修行。其实，如果真的了解四圣谛，就会知道修行四圣谛可以通大乘，直到成就佛果，应该说是“共小乘”——四圣谛是大乘与小乘共同要修的。

首先认识四圣谛的法理，生起觉受，这时心里



会生起强烈的希求：“我要脱离苦与集，获得灭与道。”然后转而想“别人也需要它！”把句子里的“我”换成“别人”，转成替别人着想的心，就是大乘的修行。先由自己开始修四圣谛，生起觉受时，会产生很强烈的离苦得乐的希求；把这种希求从自己转向他人，就是大乘的修行。如果没有这样做，我们以为的悲心，是被世间的执着心覆盖的悲心，并不圆满。若把四圣谛的法理转向思惟他人的离苦得乐，就是大乘的修行。

有人问我，大乘修的四圣谛与二乘修的四圣谛，有什么不同？密乘是不是也有苦集灭道四圣谛？如果有的话，与显教大乘的苦集灭道四圣谛又是什么关系？

我们可以先这么理解，从外道、佛教，然后佛教里面分为小乘、大乘，然后大乘里面有显教、密教，有这样一个阶梯。我们先讲佛教与外道之间的界线是在哪里，就是看是不是究竟能够离苦得乐——他们得到的乐，是不是永远拥有？他们离开苦的时候，

是不是永远地离开？如果是，就是究竟；如果不是，就不究竟。究竟的定义是在这里。我们说“决定胜”，是指究竟或决定会拥有。

佛教讲的永远拥有，是什么意思呢？佛家讲断除我执，是真正从根那边断除，因此，一离开的时候，就永远离开了。修无我的智慧也是一样，无我是法的实相，所以一得到无我慧的时候，就是永远拥有的力量。佛教讲的离苦得乐都是永久的。而外道修各种的禅定，修到初禅、二禅、三禅、四禅、空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处等，最后还会再掉下来，既然最后还会掉下来，那他们是不是真正永远拥有呢？不是。他们是不是永远离开呢？不是。佛教和外道的差别在这里。

若谈到四圣谛的修行，佛教小乘、大乘、密乘，有何差别呢？四圣谛是离苦得乐的方法，而且能够永远离苦得乐。我们看小乘行者声闻缘觉修行四圣谛，最后远离的与得到的，是不是永远离开与永远得到呢？是的。大乘修四圣谛所得到的与所远离的，



是不是永远得到与永远离开？是的。密乘的修行所得与远离，是不是永远得到与永远离开呢？也是的。从这个角度来说，小乘与大乘、或是大乘显教与密教的修行，其体性都是一样的。

然而，大乘、小乘、密乘修行所得到的乐，却是不一样的；他们离开的苦，也是不一样的。他们得到的，都是永远得到；离开的，都是永远离开；小乘、大乘、或显教、密教修四圣谛，其体性是一样的，都是永远离开与永远拥有。但是，他们所要远离的苦，是不同的；所要得到的乐，也是不同的。这是他们所修四圣谛的差别。

以声闻缘觉来说，他们要离开的是什么呢？他们要离开轮回、离开流转的苦。他们要得到什么呢？他们要自在的快乐，不要被业果带着走，他们要得到解脱的果位，这些是他们要的，是他们的乐。我们大乘的苦是什么呢？大乘的苦与众生有关，我要救这些如母有情啊，但是众生各有各的问题一大堆，各有各的根器与习气，无始以来的习气与根器太多

种了，所以我不知道该怎么办。我必须没有所知障，才会知道该怎么做啊！然而我有所知障，所以非常苦！

大乘的苦是所知障的苦，要断除的是所知障。他经由修行离开所知障，一旦远离就永远离开，所知障断除后，是永远离开，不会再回来；而他所得的一切遍智也是永远得到，不会再退回去。

大乘修四圣谛时，不只是修四圣谛的表面，还包括四圣谛的实相，如苦谛是空的、集谛是空的、灭谛也是空的、道谛也是空的，连它最究竟的实相也修，以去除在四圣谛上所有的执着，这是大乘的修法。声闻与独觉修不起来最究竟的空性，当然也就无法现证。他们所修的比较表面，没有那么究竟。层次上有差别，不过都是修四圣谛。

以密乘来说，与显教的说法有些不同，像是“你这样修就会得到成佛的果位”、“你会断除所知障”这些，以密乘的角度来说，应该还有一些东西需要修一下，否则并不能达到目的。因为，佛的果位是



法身与色身同时具备，幻化的化身与光明要同时具备，所以我们现在也需要修双运，幻身与光明要双运。有一些修行的方法，密乘与显教成佛方法有一些不同的要求，密乘的要求更多一点，但实际上总的目标是一样的，就是断除所知障、得到佛的果位。佛的定义，真正讲起来是心遍满一切宇宙，没有时间与空间的界线，要达到这样才叫成佛；显教也是这么说的。

但是，以密教的角度来说，要怎么证得这个果位的方法，显教讲的还不够。目标是一样的，但方法呢，密乘认为显教只讲了一部分成佛的方法，还需要许多其他的方法，是这个意思。密教说成佛需要修光明与幻身，修法身的方法是修光明，修色身的方法是修幻身。以修光明来说，密乘讲五圆满次第，光明的前面要有幻身，有了幻身之后才有光明。但是修色身的方法显教没讲，因此不圆满，密乘是这么认为。密乘说光明的前面要有幻身，如果修幻身的方法没有，那么修光明的方法也就没有。这是

密乘的看法。

苦谛与集谛指所有一切轮回的法，灭谛与道谛指所有一切涅槃的法，故说四圣谛含摄一切的法，一切法摄于四圣谛中。行者在见道时对治一切法上的执着心，执着心有分粗细；粗的部分声闻与独觉可以对治；细的部分要大乘行者才能对治。但是整体看，在一切的法上，不论轮回的法或是涅槃的法，都要修不执着，这一点三乘是共同的。差别只在修的层次不同，越来越深、越来越细。

四圣谛是总的，不论大乘小乘，大乘的显教密教，都要修的。小乘修四圣谛，大乘也修四圣谛，大乘显教密教都修四圣谛，都是修离苦得乐，都是为了永远离开痛苦与永远得到快乐，这方面的体性是一样的。但是他们修四圣谛的方法则有不同。由浅入深，层次不同。



## 四圣谛名称的涵意

### 为何称四者为“谛”

谛，表示真谛、真理、是实际上真实的样子。四圣谛是关于苦、苦因、苦灭、灭苦之道的四个真理。谛的意思，就是实际上它的真相是什么。学习四圣谛，不是眼前看见就会懂，必须深入思考，才会明白，故用“谛”字。

以苦谛为例。我们平常自然感受到之痛苦，就是苦谛吗？不是。我们很想离开苦，但我们认识的苦却不够正确。即使我们有“想脱离苦”的感受，但是对于感受的对境——苦——的辨认却不正确或不圆满；有时候，我们认出的对境，甚至根本完全是不对的！

一般我们辨认苦的时候，主要是根据自己的感觉、想法，所以多半是在烦恼中辨认苦，因而产生很多错误的、不圆满的认识。例如，我们觉得某人这一生很坎坷，就只是看他短期内的一些不美满、

不快乐的地方，至于“他的苦本身是什么样子？”“苦与烦恼如何混杂在一起？”我们并无法圆满地认识。

有时候，我们以为的苦，可能完全不是苦，但我们觉得它是苦的。比方说，若没有轮回中这些事物，我们会觉得很苦；如果没有可以享受的对境、爱享受的贪欲，我们就好像受不了。这些对于苦的认知，是完全错误的。

苦谛，实际上是苦，却显现出不是苦的样子。实际上的情况与它显现的样子有出入，因此“谛”极难懂。用“谛”字，代表它是隐蔽法，不是现前法，必须要离开眼前显现的样貌，了达它真实的情况。此真实的情况，真实存在。

佛陀针对众生的感受，当下宣说苦圣谛：“众生很想脱离苦的感受是对的，但是对苦的认识却有很多错误。”“谛”是真理，佛陀看到众生辨识出来的苦并不正确，甚至完全错误，所以说出真实情况是什么、什么才是真正的“苦”。

同样的，我们把不是苦的因错认为苦因，再加



上很多烦恼的看法。有时候，我们虽然认出苦因，但认得不圆满、有错误。为此，佛陀开示了集谛，讲解真正的苦因是什么。然后，佛陀又开示了灭谛与道谛，告诉我们什么是真正的乐、能够达成真正乐的方法。四者是真理，故称为圣“谛”。

### 为何称四者为“圣”

在《三转法轮经》中，四个圣谛真正的名称是：苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、顺苦灭道圣谛；我们一般简称为苦圣谛、集圣谛、灭圣谛、道圣谛等四个圣谛。

四者后面都有“圣”字，代表什么意义呢？就是说，苦也好，苦集也好，苦灭也好，顺苦灭道也好，我们凡夫的眼睛都看不出来：苦看不出是苦，苦集看不出是苦集，苦灭看不出是苦灭，顺苦灭道看不出是顺苦灭道；我们凡夫不会有这种感觉，圣者才有这种感觉。

“圣谛”是圣者才能明白的道理，凡夫不懂。四圣谛，唯圣者以上才能清楚了；而我们若能明

了四圣谛，就成为圣者。因此，不可将四圣谛看成非常简单的佛法。四圣谛不是凡夫所能了解的道理，唯圣者以上才会真正了解。

我们也好，圣者也好，大家都有感受，都追求离苦得乐，但凡夫会把苦乐认错，圣人不会有这种错误。圣人认识的苦、集、灭、道都是对的；他们的感受与认识，都是正确的；他们对于苦与苦因、乐与乐因的认识是圆满的。四圣谛是对于苦与苦因、乐与乐因的圆满认知，这是圣人才有的。所以称为“圣”谛。

我们凡夫被无明所迷，对于苦集灭道四个真理不是那么了解，道理看得不是那么清楚，没有办法真切地感受、现证，只能靠逻辑去推理。谁能够赤裸裸地感受四圣谛呢？圣者才能。圣者没有被无明所迷，苦集灭道在他的眼前，完全可以被看明白、想清楚。圣者会以智慧去追求四圣谛，达成离苦得乐的目标。

顾名思义，四圣谛是以圣者的角度真实看见的



真相。这些真相，我们凡夫平常看不到，以圣者智慧才会看见。我们若不想当凡夫，想当圣者，要先以逻辑推理正确抉择四圣谛，进而如理修行，将来也会成为圣者。

## 四个真理：应知、应断、应证、应修

我们一直想离苦得乐，却始终无法圆满达成，那么，问题到底出在哪里呢？那是由于我们用错了方法！我们把希望放在外界，试着从外面、物质方面找寻离苦得乐的方法。试想：如果这样可以找到的话，目前全世界七十几亿人口中，怎么很少见到真正圆满离苦得乐的人呢？

反观历史上的实例，两千多年以来，佛陀与很多大修行者都从内心找到了离苦得乐的方法，已经圆满地离苦得乐。由此可见，从外在物质上寻找是不对的，要从内心寻找，才是正确的方法。从心外寻求，不但无法找到离苦得乐的方法，反而会使问题愈变愈多，甚至造作更多的苦因。只要看看历史，

就很清楚了。

如何从内心寻找真正能够离苦得乐的方法呢？我们首先要做的，就是学习四圣谛，把苦与苦因学好，灭、道二谛也要了解。按照这个方法做，是最正确的。

在《三转法轮经》中，佛陀讲苦谛时说“此苦圣谛是所了法，如是『应知』……”；讲集谛时说“此苦集圣谛是所了法，如是『应断』……”；讲灭谛时说“此苦灭圣谛是所了法，如是『应证』……”；讲道谛时说“此顺苦灭道圣谛是所了法，如是『应修』……”。

经中说了修四个圣谛的方法：一、修行苦谛，要“认识”苦谛、认识“整个轮回皆是苦”；认识它，就是对苦谛的修行。二、修行集谛，要找出苦的因，应该要断除它。三、灭谛说的是解脱轮回中的苦之后的情况；对于灭谛的修行，光是认识了解并不够，而是心里想要证得、准备证得它。四、修行道谛，意思是“我的心要变成『道』的心。”

藏文的“修”字，有“我的心要变成它”，“我



要到那个地方去”，“我要习惯它”，“我要得到、变成那个样子”的意思；纯粹是从正面的角度，并不包含“修正”的意思。例如，我们开始思惟悲心，可能心里会有一点生起悲心的样子，但这并不代表已经习惯于悲心，所以要修。经由不断地打坐思惟悲心、不断串习，直到自己的心自然地变成悲心，习惯于悲心，这是修的作用。藏文有三种时态，与英文有些类似，“修”字是未来式，它有“未来我要得到什么”的意思。

应知、应断、应证、应修，是佛陀所说修四圣谛的方法，我们可以用此标准检视自己的心：我有没有认识苦谛？有没有准备断除集谛？有没有准备证得灭谛或随顺的灭谛？有没有准备朝着像道谛般那么好的心修持？

四个圣谛都一样，先以理智了解，然后要串修，然后修习达到圆满。要不要做？就看我们自己喽！

## 四个圣谛，数量决定

不论凡夫或是圣者，心都有感受，都有离苦得乐的追求。而为了达到究竟离苦得乐的目标，需要圆满了解四个道理：什么是真正的苦？什么是真正的乐？什么是真正断除苦的正确方法？什么是得到究竟乐的正确方法？

佛陀把究竟离苦得乐的方法，分为苦、集、灭、道四个圣谛来解说。四圣谛全都涵盖了。数量决定。四个就够了，不用五个或六个。不能太少，也不用太多。

有这四者，我们追求的离苦得乐的目标一定会达成。

### 释疑

**问：佛陀为何不直接宣讲空性或如来藏？**

**答：**释迦牟尼佛成佛之后开始传法，到圆寂前一共转了三次法轮。初转法轮讲四圣谛，中转法轮讲空性，后转法轮讲如来藏。佛陀为何不在初转法



轮时，就直接讲说空性或如来藏呢？这个问题，我们可以分作几部分来探讨。

## 认出“离苦得乐”的希求，才会想修行

我们大部分的凡夫，要先了解自己今生来世有很多的苦，内心里面有“离苦得乐”的希求，才会想要学佛。如果这些都不了解，马上就学空性或是心的本性，我们将很难理解、很难体会，可以说根本不会对我们发生作用。

佛陀先讲四圣谛，讲我们的乐与苦、以及能够离苦得乐的方法。第二阶段讲法的实相、对境的本性、心如何认知法。等到把苦、乐、苦的因、乐的因、法的本性都讲了之后，接着才讲不只是法的本性如此，我们心的本性更神秘，于是第三阶段就讲心的本性如来藏。最后，已经明了了外面的法和我们的心都可以净化，有一种“净化是可以做到”的感觉时，就带进密乘。

初、中、后转法轮时，佛陀讲的是显教：初转

法轮和中转法轮讲对境，后转法轮讲有境——心。然后，当这些都可以净化、都净化之后，把一切众生都变成佛一样，外面的整个宇宙都变成坛城、净土；器世间都是净土，情世间都是佛，然后把他们融化，带入修密乘。在此之前，必须先把我们的五蕴、十二处、十八界都净化，先修能够净化的，然后才能进入密乘，否则是修不来的。

## 大小修行者的共法

佛教分为大乘与小乘，小乘佛教徒只承认初转法轮的法，并不承认如《金刚经》、《大般若经》、《中般若经》、《小般若经》等中转法轮的经典，或是后转法轮与密乘的经典，他们认为那些不是佛说的；这是他们的立场。我们大乘佛教徒则相信《大藏经》里面收录的所有显、密经典都是佛说的。

虽然大、小乘佛教徒看法不同，然而《三转法轮经》是大家共同承认的。四圣谛是大小乘佛教徒共法。大小乘根器的行者，都从这里开始修学。



## 脱离生死轮回的法，易解易行

佛陀讲的法，包括三大类：

一、追求增上生的法；

二、追求脱离轮回的法；

三、大乘菩提心的法，那是菩萨修的法，追求利益一切有情的利他心，要有这个力量，要这样承担，所以必须要像释迦牟尼佛一样，要成佛。

这三者，对于一个凡夫来说，听了之后，何者最容易理解、能够进入内心呢？对于大部分的人来说，是四圣谛——脱离轮回——的法！

一个初学佛、还没真正建立信仰的人，对于佛的信心不是很强，智力也不够，不容易了解增上生的法，会把佛陀讲的投生天道、极乐世界……当作小说、神话看，好像不是真的。同样的，还没有学四圣谛的人，不懂得要希求脱离轮回，如果直接听讲如何成佛，并没有办法理解，因为，成佛需要修大悲心、菩提心……，需要先有四圣谛的基础。

三者当中，佛陀先讲四圣谛，先谈你有没有离

苦得乐的追求啊？你认为是乐和苦是什么？这些，不用先有信仰，也可以听得进去。

## 四圣谛的法，可用逻辑证明

佛教把我们要了解的现象（一切存在），分为三个等级：现前法、隐蔽法、极隐蔽法。

现前法不需要逻辑推理，就能明了，例如：这个水果甜不甜？这东西是不是白色的？你舒服吗？水果是甜是酸，你一吃就知道；东西是不是白色的，眼睛打开就知道；你舒服不舒服，马上可以感受到。这一类的法，不用靠逻辑去推，现前就能明了，叫做现前法。

隐蔽法是隐藏在里面、看不出来的法。或许看见是这样，但实际上是那样，看的与实际有一个距离，所以需要推理，要用“因为……原因”去推，才会见到，直接看的时候见不到。

极隐蔽法呢，连逻辑也推不出来，没有办法靠推理了解，有点奇怪或是神奇——逻辑推不出，但



确实在那里。极隐蔽法以我们的角度推论不出来，必须凭借佛陀或是已证悟者的证言。需要相信的力量，才能了解。

与我们离苦得乐有关的法当中，以上三者都有：有现前的、有隐蔽的、也有极隐蔽的。而四圣谛所讲属隐蔽法这一块。

比方说，我们在轮回当中享受五欲的乐，表面上舒服，里面却隐藏着许多苦，例如我们被业与烦恼控制、不自在的苦。这些苦，我们需要用头脑去想，用逻辑去推，才认得出来。又如：贪心是苦的因，但我们却以为它是乐。苦因在表面上看不到，我们无法从表面认出来，必须用逻辑去推，才知道它在里面。又如灭谛的道理，我们表面上根本看不到，要真正用逻辑去推，才会认出来，才会出现在头脑中。同样的，道谛也要用逻辑推才会认出来。四圣谛所讲的，是和我们离苦得乐有关的、隐蔽的法。

现前的法不需要讲。极隐蔽的离苦得乐的法，如果没有先了解四圣谛，根本没有办法相信。所以

释尊从可以用逻辑推的、隐蔽的离苦得乐的方法——四圣谛——开始讲。

## 四圣谛是总纲

释迦牟尼佛开示的法很多，其中四圣谛是纲要。

一般祖师们讲经或讲论时，会先讲“略”的，再讲“广”的，先讲纲要，把方向抓出来，再慢慢慢慢发展；如果一开始就从头讲到尾，可能会让听者东南西北都搞不清。先把大纲抓住，就容易与别的法连结。

释尊所讲的所有法当中，包括小乘、大乘、显教、密教的法，总的来说，四圣谛是纲要，不论南传的小乘佛教、或是汉传与藏传的大乘佛教，四圣谛是大家共同承认的、大家共有的基础。四圣谛可以把所有的佛法连结在一起。



## 学习四圣谛对我们的帮助

### 四圣谛对世间生活很有帮助

修学四圣谛，除了可以达成究竟成佛的目标，对于世间生活也相当有帮助。

四圣谛告诉我们因果缘起的关系，帮助我们眼光放远一点，不要只求近利。练习思惟四圣谛之后，我们会自己观察：“我做这件事情，以后的果报会如何？”于是我们做人做事会小心一点，会留意后果。逐渐地，我们处理事情的智慧会增长，我们会想：我若这样做，会有什么后果？一年以后有什么果报？更久以后会有什么果报？这样观察思考之后，渐渐地也会得到别人的尊重。

一个本来想到什么就讲、不管有没有意义的人，思惟四圣谛之后，面对世事时会进一步思考：这件事有没有意义？它只是受我感受的影响吗？还是它真的有意义？我们都有离苦得乐的渴求，但我们对于苦乐的认知并不正确。我们若能一直思惟、串习四圣谛，逐渐就会了解：“哦！我平常的感受不是那么重要。感受常常会骗人！”

我们对于苦乐的认定，不应以短期的意义为着眼点，要能看得长远，看到来世、来世的来世。若能常常这样思惟，我们渐渐地会习惯，不再是一有什么感受马上就激动起来。学习四圣谛之后，我们不再像过去那么重视自己情绪上的感受，不会遇到事情立刻整个被情绪牵着走。

常常思惟四圣谛，对我们很有帮助，我们会留意后果，会观察自己的感受正确不正确。我们不再是那么愚笨好骗，一直跟着情绪跑！



## 四圣谛有助于修行道次第

学习四圣谛，对于修行道次第也很有帮助，无论在哪一个阶段都很有帮助。

例如，我们学习道次第讲的“暇满难得”时，虽然嘴上说：“我得到人身多么难得！”但是若不了解四圣谛，并不容易真正感受到这个人身有何难得。当我们学习四圣谛，弄清楚“得到人身的因是什么？”“堕入三恶道的因是什么？”等因果关系之后，才会发现自己过去造了许多堕入三恶道的因，而往生善趣的因却是那么少！也才真正体会出自己今生的人身是如此难得。

四圣谛帮助我们了解“轮回的因是什么”与“如何解脱轮回”；学习四圣谛之后，会更真切地体会出人身的难得。然后，道次第里教我们要珍惜人身，因为只有获得人身的时候，才有机会学习佛法，因此我们要把人身的“义大”发挥出来。四圣谛可以与道次第的法理连结。

了解四圣谛对于修皈依也有帮助。了解四圣谛，

才了解佛法的根本，看到真正能够解脱的“法”。法，是解脱的方法，很宝贵，所以称为“法宝”。法宝帮助我们解脱，也帮助他人解脱。了解四圣谛，真正认识法宝的可贵，也会认识“佛宝”与“僧宝”的可贵。可以说，要正确认识皈依三宝的意涵，需要透过思惟四圣谛，去了解法宝，而后了解佛陀以及跟随佛陀修行的善知识们，了解他们的功德。否则，对于三宝，我们可以说是不认识的。

四圣谛帮助我们认识三宝的可贵，对于我们修皈依很有帮助。

然后，我们心里若要真正生起皈依，也要靠思惟四圣谛。《广论》告诉我们生起皈依的两个主要的因是恐惧与信心，因此我们要勤修皈依二因，要思惟“众生在轮回苦海当中多么可怜，多么痛苦”，生起害怕堕恶趣之心；然后思惟“三宝能够救我们”，生起这方面的信心。透由思惟苦谛与集谛，心里会生起强烈的厌离心；思惟灭谛道谛，心里会真正生起三宝肯定能救我们的信心。靠着思惟四圣谛，我



们才会生起皈依的二因，继而真正生起皈依。

皈依后，能否做到皈依的学处，也在于对四圣谛的定解心。透过思惟四圣谛讲的因与果，生起坚定信解，便一定会按照业果道理，如实去做、去修。可以说，修习皈依学处与业果，也要依靠思惟四圣谛。

四圣谛与中士道的关联就更不用说了，中士道主要就是讲四圣谛与十二缘起。

上士道时也是一样。我们要依照四圣谛的义理思惟，才能正确理解其他众生的情况。了解四圣谛所说的因果关系、生起对众生的大悲心，然后才会发起菩提心，否则不可能生起大悲心与菩提心。

《广论》是解释《道灯论》的著作，真正讲，是为了进入大乘资粮道的前行。这个前行刚刚好最适合我们。我们依照《广论》讲的道次第好好修，生起造作的菩提心，然后为了生起无造作的菩提心，我们学习并训练自己行菩萨的六度、受菩萨戒，让自己成为真正的菩萨。《广论》讲受菩萨戒、修六度等修行，是训练我们准备进入大乘资粮道。进入

大乘资粮道，才算是菩萨。《广论》是进入大乘资粮道的前行阶梯。接下来，资粮道怎么走？加行道怎么走？《广论》没有讲。四圣谛则完整地讲述了。

我们学习四圣谛，好好思惟四圣谛，完整地了解苦、集、灭、道的义理，对于我们扎实地修习《广论》所讲的道次第，是非常有帮助的。

## 烦恼断除，就得到快乐

在我们无限生命当中，心续无始无终地续流，若检视轮回中或涅槃后两者的心续，何者是苦？何者是乐呢？其实，轮回中并没有什么真正的乐，涅槃才是真正的乐！

但是，虽然我如此说，你们不要把涅槃当作这个世界之外的另外一个地方喔！涅槃就在轮回里面，断除烦恼就是快乐！要从烦恼处去断除，有烦恼的地方，才有“断除烦恼”这件事，才有涅槃；如果没有烦恼处，也就没有什么可断除的了。

当我们全面评价什么是真正的苦？什么是真正



的乐？我们心续中生起的乐是不是究竟的乐？这时，四圣谛的法理就跳出来了！原来，苦乐存在于我们自己的心续当中；苦在心续中，乐也在那里，都是我们自己要负责的，谁都不能代替我们！

我们若能好好学习四圣谛，先在理智上深细地了解，然后付诸行动开始修行，最后当修行圆满时，便能真正地断除烦恼，得到真正的快乐。

## 修学四圣谛应掌握什么要领？

### 初学先认识名相，打好基础

四圣谛是学佛者的基础入门，依着它也可修证到成佛的果位。然而，学佛不是一件简单的事情，不会自然而然就懂、就会修行；更何况对于佛法完全不熟悉的人。假如佛法对你而言是完全陌生的，连名相都没有听过，将很难思考其背后的涵义。

导师释迦牟尼佛透过辛苦修行最后成佛，历代祖师们，如印度那烂陀寺的大论师与大成就者们，也都先透过学习诸多经论，而后一步一步修行成就。以道次第的弘传为例，一直有师长不断地传法，宗喀巴大师以前传法时，也都是多次传讲；这表示大



部分的人不太可能学一次就懂。

因此，初学者可以先从认识名相入手，例如：四圣谛的名称、四圣谛的十六个行相等。先把这些名相背诵下来。记住名相之后，接着学习名相背后真正的涵义，打好合乎逻辑的正确理论基础，然后把它们运用到内心。

我们必须先打好理论基础，然后把正确的方法运用到内心的修行上，去调伏烦恼。若没有先打好这个基础，只是一味地想调心，结果只是让自己情绪上的感觉与想法主导修行。而我们自己的想法与感觉往往是很偏执的。照着自己的想法“修行”，其实只是跟着自己的感觉走，很容易“走偏”了。

## 与感受连结，在生活中扎下修行的根

我们学习四圣谛，要把道理与自己真正的感受连结。否则的话，四圣谛只是书里的记载，与自己离苦得乐的愿望没有关联，就失去了意义。

首先可以思惟：佛陀开示四圣谛与我们离苦得

乐的希求有什么关联？原来，四圣谛是佛陀因关心我们想离苦得乐的希求而讲的。这样思惟，我们的心才会动。否则的话，佛陀不论讲什么我们的心都没有改善，那有什么用呢？

我们若要改变，必须自己真正有“想改好”的渴求，才会改得快。否则，如果你像一块石头，或是像一个未开窍的孩童，旁人说什么，你都没感受。这边打你，没感觉；那边叫你用功，也没有感知，这样就很难改变！“感受”是很重要的，没有“想改变”的真切渴求是很难改变的。

其实，上面所说的孩童并不是真的没感受，只是他没有正确觉知自己的感受，或许他觉得“不理睬”就是最舒服的状态吧，那是他的希求呀。就像有人说：“我不想脱离苦啊，我觉得苦也很好。”其实他会这样想，代表他还是有一个觉知“好”或“不好”的感受。也许他觉得面对苦境，例如天气炎热等等，也很舒服；他的感受上还是有“舒服”与“不舒服”的区别的。



无论何时何地，我们一定有感受。每一个众生，想要离苦得乐的希求完全不会停止、不会断灭。正是因为我们永远有感受，所以永远有改变的机会。因为永远有改变的机会，有一天可能会有意想不到的大改变，说不定就成佛了。

因此，学习苦谛、集谛，要尽量连接自己生活上的感受。若要进一步了解苦谛中的细微部分，则要多多阅读经论。如果直接看佛经有困难，要多看祖师大德解释佛经的论典。读论典时，要深入了解细微的部分，当面对自己的苦时，才能与经典讲的道理结合。

学习灭谛、道谛也一样。我们平日追求的快乐，往往是不稳定的，它会转变成苦，不是圆满的乐。圆满的乐是灭谛，获得它的方法是道谛，所以要正确认识灭谛与道谛，然后仔细检视自己的生活应怎样改变。即使现在我们还无法真正运用灭谛与道谛，至少可以随顺地用。例如，自己跟某人不和，每次遇到就会生气，此时就先离开他、离开境，不要想他。

因为心还无法改变，那就先不去想这个问题。“不想”就是一种随顺的灭谛，可以让自己得到一点暂时的快乐。

我们也能做到随顺的道谛，例如：我们可以随喜自己的福报、随喜自己好的部分，要从“因”上随喜，不是从果上随喜，例如，随喜“自己什么好、什么好”时，心里想的是：“我有这些好，一定是自己曾经做了某些善业，现在才有这些功德福报。”这种随喜善业的方法，可以算是做到随顺的道谛。但是，随喜自己时，要小心不要生起贪执心。

总之，要尽量把苦谛与集谛连接自己的感受，也要尽量做到随顺的灭谛与道谛。这样，佛陀因关心我们苦乐而讲的四圣谛才变得有现实意义。

有人问我：“有人修四圣谛吗？”在藏传佛教中，若有人说：“我在修四圣谛”，大家会觉得这个修行人很了不起。因为，这是个很高的标准。但是很少人在嘴上说：“我在‘修’四圣谛”，因为这是很难的，无法一蹴而就。其实佛法很深很广，连修皈依



都不是那么容易。尊者讲经时，有时会说：“我现在心里好像才有皈依！”可见修行并不容易。

然而，当我们听到“四圣谛很难、很高深”时，不要有想退、不敢修的心，应该生起对佛法更尊敬、更想证悟的决心！我们若能修到四圣谛，无论任何问题都会解决，会真的快乐！我们现在的心还很执着，所能考虑到的时段有限，眼光又能看多远呢？别说脱离无始轮回，顶多就是眼前的一、二年而已。若能修行四圣谛，心的界限会向外扩展，眼前的事物逐渐干扰不了心。像这样开阔平静的心，是非常安乐的。

有时候思惟“佛陀那么关心我们”，心里会感受到佛陀的悲心，会压低一点我们觉得自己很棒、把自己看得很高的心，变得谦卑一些。当然，有时候我们也可以朝自己有佛性的角度去思惟，让自心变得勇悍一些，比较有自信，比较不妄自菲薄。

大家或许觉得，听讲笔记本上写的四圣谛很细，在生活上很难用得上；也许是工作太忙，没有时间

思惟。然而，修行佛法要从内心去感觉：我的生命中要做些什么？我要追寻的是什么？要从这里种下希求佛法的心。不然，学佛如果只是为了好玩、让生命中多些快乐、找个有趣的事情而已，如果只是这样来修学佛法，其实无法和修行沾上边，因为真正重要的并没有种到心里。

我们要在心中种下修行佛法的根，平常就要将“我来到世间就是为了修行”的感受与佛法连结。释迦牟尼佛初转法轮就讲四圣谛，就是希望我们把自己的希求心和佛法连接，这是很重要的。

千万别以为四圣谛很简单，已经听过很多次，早就懂了。我们需要好好地学习。若没有绕一大圈之后才回头学习四圣谛，是非常有福报的。

### 贪嗔等烦恼出现时，立即与四圣谛连结

我们平常就要自问：“我来世间几次了？”应该有无数次了吧！但我们从没有停止追求一种圆满、永远不会变化的快乐，那是因为我们还没有找到！



从无始以来至今，我们无数次来到世间，总是在找寻，还是没能找到可依靠的法。其实，在轮回的法中，是不会找到我们想要的这种圆满的快乐，所以我们永远不会满足！

我们在生活中，当心里出现“我要这个”、“我要那个”等等贪求今生现世美满之心的时候，可以利用机会，马上思考：“我是否只看到眼前现世的美满？这样其实是错的！”“我一直在对境上生起贪心，又衍生出许多烦恼，造下很多恶业，伤害到周遭的人，使我在轮回中不断流转。”这时候，可以把“我要”连到“不！这不是真正的乐，我要的不是这个”，和苦谛作连接。然后，“我要舍弃的，不只是这些对境，还包括它的因——贪等烦恼”，这样就和集谛作了连结。

我们还要了解，当我们心里生起：“我不要这个东西、我不要这个人”的想法时，我不想要的除了这个东西或这个人之外，应该还包括在那些对境上“讨厌”的心态，这也是我不要的！我不要的不只

是人和事物这些对境，还包括它的因——嗔等烦恼，这样就和集谛又做了连结。

我要的是圆满究竟的乐，我要解脱，我要离开轮回。我们要离开的，包括从无明到轮回所有的因和果，都要断掉。将“我要”的感受连结到“我要的是圆满的快乐”，就是和灭谛作连接；我要的是解脱圆满的快乐，包括它的“因”也是我要的，就是和道谛作连接。

每当看到、想到自己贪求或厌憎的人事物时，心里马上和苦谛、集谛连结，然后连结灭谛、道谛，如此慢慢连接，贪心会降低，嗔心也会降低，从而贪嗔所造的恶业也会减少。

在生活中，随时将自己喜欢与不喜欢的感觉，与四圣谛连接，是很重要的。

## 要用智慧学习四圣谛

四圣谛是离苦得乐最好的方法。为什么呢？

一般我们想要脱离的苦，有时并不是真正的苦，



由于自己错认，而把它当成了苦。有时候，虽然苦是认对了，但是却觉得这些苦是自己孤立存在的，以为这些苦的产生不需要“因”，以为苦是“无因”的，因此无法改变。这些想法，都无法帮助我们脱离痛苦。

所以我们首先要正确认出“它是不是苦”？“这个苦的因从哪里来”？知道了苦因，勇悍心会生起。虽然还没有能力立即把苦和苦因断除，却会变得比较有胆量、有信心，了解自己一定有机会断除那些苦。勇悍心生起之后，再受苦时，就不会觉得那么痛苦或受不了，而会积极朝向“断除苦因”的方向走。

我们辨认什么是苦、什么是乐的时候，智慧很重要。苦要认得很彻底，乐也要认得很彻底，需要智慧。然后，认出了苦之后，要怎样断除它？也要智慧。然后，认出了真正的乐，要怎样获得真正的快乐，也需要智慧。这四个智慧，是我们非常需要的！

要彻底了解什么是苦，需要“苦谛”方面的智慧；要彻底了解什么是乐，需要“灭谛”方面的智慧；要断除苦因，需要“集谛”方面的智慧；要证得快乐，

需要“道谛”上面的智慧。苦谛和灭谛上面的智慧，让我们知道什么是苦、什么是乐。集谛与道谛上的智慧，让我们知道如何断除痛苦，证得真正的乐。

佛法告诉我们，一切的行为要“依智而行”，所有“行”的前面，一定要有“智”。为我们的行为，不应该说是没有理由、没有依照智慧，就随便做的。

要断除一切痛苦，彻底脱离轮回，需要有“无我的智慧”或是“空性慧”。以下会解说。

## 上座修行与下座保任

一般我们说修行，可以分为在“根本定”中修与在“后得位”修。简单地说，就是打坐修行，然后出来面对生活，然后再去闭关、打坐，然后再出来面对生活，然后又去闭关、又出来面对生活这样循环修。这就像是还没有打仗之前要先培训，然后出来打仗，然后再培训、再出来打仗。修习所有的法类，都需要先经过培训。

当我们心情很好，在快乐当中，苦都没有出现



时，我们就要先想“万一出现这样的情况，我怎么办？万一出现那样的情况，那怎么办？”我们要先练习。虽然现在没有出现一个人骂你，但是如果你都没有先准备，根本没有功夫，当出现一个人用恶语骂你的时候，你控制不住嗔恨的情绪，那就惨了！

我们对基本法理有一些了解之后，平常在家里、工作中并没有出现问题的时候，就要先想：“如果这些出现的话，我该怎么办？”闭关的时候就要先练习：我如果遇到这样的情况会怎么样？我听到那样的话会怎么样？先有各种的练习，等到状况真正出现的时候，心就不会慌，会保持平静，而且心里有各种方法，可以用上去。

在一切都没有问题的时候，我们不能都没有准备，否则当一大堆问题出现时，就措手不及了。所以，我们平时就要利用上座时间修行，然后面对生活。



## 第二部分 正讲

### 《三转法轮经》中讲说的重点

#### 从六个角度讲说四圣谛

在《三转法轮经》中，佛陀一共讲了三次四圣谛，先讲“基”、再讲“道”、然后讲“果”。首先让弟子认识四圣谛的名称与内容，然后告诉弟子修四圣谛的方法，最后告诉弟子这是一条没有错误的道路，让弟子心里生起更大的决心。先好好理解，然后修，然后修到圆满。

佛陀讲苦谛时说“此苦圣谛是所了法，如是应知。于所闻法如理作意，能生眼智明觉”、“此苦圣谛是所了法，如是已知。于所闻法如理作意，能生眼智明觉”；讲集谛时说“此苦集圣谛是所了法，如是应断。于所闻法如理作意，能生眼智明觉”、“此苦集圣谛是所了法，如是已断。于所闻法如理作意，能生眼智明觉”；讲灭谛时说“此苦灭圣谛是所了法，如是应证。于所闻法如理作意，能生眼智明觉。”、“此苦灭圣谛是所了法，如是已证。于所闻法如理作意，能生眼智明觉”；讲道谛时说“此顺苦灭道圣谛是所了法，如是应修。于所闻法如理作意，能生眼智明觉”、“此顺苦灭道圣谛是所了法，如是已修。于所闻法如理作意，能生眼智明觉”。

经中一共讲了六个角度：一、为什么叫圣谛？二、为什么有四个圣谛？三、四圣谛一共讲了三次；四、在理智闻思、修行、修行达到究竟圆满的各阶段，每一个阶段都要“于所闻法如理作意”；五、每一阶段都“能生眼智明觉”；六、佛陀承诺：我开示这样

的法，如果还是没有办法生起眼智明觉的话，那我不叫做佛了。

前面已经谈过前面三项，现在从第四项开始解释。

## 每个阶段都需要闻法

修学四圣谛，不论是刚开始闻思的阶段、修的阶段、或是修到最后快要解脱的阶段，都必须要闻法。每一阶段的修行层次不同，所闻的法也不一样，但每个阶段还是要听闻。例如：菩萨修行到了第十地，还是要学习。十地菩萨还是一直去到各各净土闻法，在佛前听法。

我们不要认为自己学得很好，已经开始修行，就不用特别再听闻、学习了，不可以这样想，连菩萨到了十地还是要学习。这种学习很奇妙，以学习《心经》为例，初学佛的人看《心经》，有他可以学习的，登地菩萨看《心经》还是有他可以学习的。字面上一样，里面的深度是不一样的。修行的阶段更要学习。



修行到最后快要成就的阶段，还是要学习。

## 于所闻法如理作意

除了在每个阶段都要闻法，还要“于所闻法如理作意”。

作意是“五遍行”之一。五遍行是：作意、触、受、想、思五个心所的作用；它们遍布所有的心，故称五遍行。

我们的心识，分为心王与心所。心王好像是由心所聚集在一起的一个整体；把心王里面的功能一个一个认出来，叫做心所。所有的心王，都有作意、触、受、想、思等五个心所跟着跑，所以这五个心所称为五遍行。

作意是五遍行之一，是心所。但是现在这里的“作意”不是指“作意心所”，是“把作意心所的功能用起来”的意思，当动词用。比方我举“定”为例，定本身是一个心所，但是当我说“你的心要定，不要散乱”！此时这里的“定”不是指“定”心所，

而是你要把你的定心所用起来，你要做，所以说“你要定”。同样的，“如理作意”的“作意”，是把“作意心所”的功能用起来、做起来，是这个意思。

作意心所的功能是什么呢？所有的修行者，在修苦谛、集谛、灭谛、道谛四圣谛时，不论是在闻思阶段、修的阶段、修行快要圆满的阶段，修的时候一定有心，心里面有各种心所，“把作意这个心所用起来”是说：非常专心、专注，好好地专注，全心全意地专注。“如理作意”就是正确地作意。

五遍行的顺序，有三种说法。其中一说，把作意放在第一个，然后是触、受、想、思。

为什么把作意放在第一个呢？它好像是从我们的心那边跳出来的样子。跳出来之后，“喔，我要做什么什么…”，然后就接触了外面的境，然后触、受、想、思就出来了。作意，就像是你的心整个跳出来，然后全心全意地专注。

《三转法轮经》说，不论是理智闻思的阶段、修的阶段、修得快要圆满的阶段，都要如理作意。



## 每个阶段都能生眼智明觉

《三转法轮经》谈到修四圣谛的每一阶段，都说“于所闻法如理作意，能生眼智明觉”。

什么是眼智明觉呢？从字面上解释，首先，我们的“眼”睛能够看得比较远，不是迷在眼前的事物，能够看得较远、较透彻。能够看远之后呢，就会开“智”慧。开了智慧以后呢，又会影响到其他方面，就是“明”的意思。然后，后面就会有一个“觉”悟。

我们好好闻思四圣谛，会生起眼智明觉；修四圣谛，会生起眼智明觉；四圣谛修得究竟的时候，也会生起眼智明觉。眼智明觉，是会在内心里面生起的东西，就是“法宝”。闻思的阶段，得到一个程度的眼智明觉；修行的时候，会有一个比较高程度的眼智明觉；到最后修行究竟的时候，会达到最高的层次的眼智明觉。

我们修三皈依，其中皈依法就是皈依法宝。我们平时口语上把佛书称为“法宝”，其实真正的法宝不是指那本书，而是我们学习书里面所讲的法理，

然后在心续上开启了一些智能，这是法宝。智慧开启之后，我们内心的改变，这是顺随法宝。内心改变之后，修行功夫达到究竟圆满，这是胜义的法宝。让我们建立智慧、修行、最后达到究竟的，才是法宝。眼智明觉就是法宝。

### 佛陀承诺：用此法肯定可以离苦得乐

《三转法轮经》最后说：“汝等比丘。若我于此四圣谛法，未了三转十二相者。眼智明觉皆不得生。我则不于诸天魔梵沙门婆罗门一切世间。舍离烦恼心得解脱。不能证得无上菩提。”

世尊三次转四谛之法轮，首先说如何以理智理解四圣谛，然后讲怎么修，然后怎样修到圆满，讲得很完整。他接着表示，如果我这样开示四圣谛的法，还是没有办法生起眼智明觉的话，那我就不叫佛了。意思是说，佛把这个真正最真实的方法讲出来，用这个法，肯定可以达成离苦得乐的目标。假若没有达成的话，我不叫佛。就是“若以三转十二相还是



没有办法生起眼智明觉的话，应该就会变成……”这样一个承诺。

以我们一般的说法，这样好像叫做发誓，佛典里面是用“真谛力”或“谛实之力”。在佛陀《本生论》里面记载着一段真谛力的故事。从前，当佛陀还是菩萨的时候，有一次为了救助有情，把自己的头砍下来布施，然后说：“如果这是真正用清净心而做的布施，我的头会再变回来。如果我不是真正发心的话，头就不会再回来，我的身体就灭掉了。”这时，他的头马上就变回来了，这是真谛力的例证。现在说，如果四圣谛没有办法让你真正解脱的话，我变成不是佛了，是这个意思。

因此，对于四圣谛的法我们应该完全可以相信。并不是所有的佛经里面都这样讲，当佛陀这样讲的时候，我们要注意，这表示他非常重视这个法。四圣谛，是我们确实可以相信的法。

## 引《集论》解说四圣谛

《集论》先讲苦谛，把轮回中，器世间有什么苦，情世间有什么苦，整个三界的苦谛内容分类讲出来，讲得非常广。然后，以苦谛的四个行相做标准，安立苦谛。

接着把集谛认出来。情器世间是谁造的？业造的！业从哪里来？从烦恼来。烦恼让我们造下种种的业，然后受苦。集谛主要谈业与烦恼，它们是苦的来源。然后，以集谛的四个行相做标准，安立集谛。

灭谛也是这样，先讲灭谛的分类，然后讲如以灭谛的四个行相做标准，安立灭谛。

道谛也是这样，先讲到道谛的分类，然后如何安立道谛呢，就以道谛的四个行相做标准。



论中指出，四圣谛各有四个“行相”，苦谛的共相是：无常、苦、空、无我。集谛有四种行相差别：因、集、生、缘。灭谛有四种行相差别：灭、净、妙、离。道谛也有四种行相差别：道、如、行、出。总共有十六种行相。差别的意思是特质。

## 苦谛

何谓苦谛？情世间和器世间的轮回，整个欲界、色界、无色界，都是苦谛的范围。三界众生，属“情世间”；众生所受用的色、声、香、味、触、或住的环境，属“器世间”。

要了解苦谛，可以从器世间来认，也可以从情世间来认，二者之中，以情世间的苦为主，然后会影响到器世间，把器世间也变成苦谛。

例如，佛陀本生故事里面记载着一个马麦的故事。佛世时，有个大长者子请佛及弟子数百人到他住的地方结夏安居三个月。但大长者子却被魔迷惑，忘记要供养佛。佛只好要大家各自化缘。当时遇到

荒年，托钵化缘没有人给东西吃。有个养马的人看了于心不忍，但他只有马的粮食，于是拿出来供养，大家都吃马食。阿难看到佛吃马麦，内心非常痛苦。佛知道他在想什么，就拿马麦给他吃，阿难一吃，觉得好吃极了，简直是天厨妙供，完全不是凡夫所能想象的。

这不是马麦本身的缘故，而是修行使得器世间发生了改变。就像我们常常讲的，修空正见而进入空性的人，墙壁不能挡住他。他可以穿墙而过，但我们会被阻挡住，没有办法穿过墙去。这不是墙壁的问题，是我们修行不够，业障把我们挡住，墙壁就变成障碍了。

因此，不可说情器世间“一切都是苦”！此话怎么讲呢？

以器世间而言，各种的生命形态都可与之接触。有些生命是苦的，而有些是乐的。生命形态的苦或乐，与情世间相关。当接触器世间时，每位众生接触到、感受到的，并不一样，例如以上“世尊的马麦之报”



故事，马麦到了世尊嘴里，变成非常圆满的味道；我们若吃到马麦，味道就很差。众生接触器世间时，每人的感受差别很大。

当我们讲“器世间”时，意指每位众生接触到的、他自己的器世间。我有我的器世间，你有你的器世间，我们每一个人的器世间，都不一样。我们往生时，会感生何种生命型态？也许是人，也许是畜生，也可能是天道众生。人或畜生或天人，即“情世间”。情世间与环境接触时，因为每个人的条件状态不同，所以会有不同的感受，此即“器世间”。

情世间的苦谛，会使得器世间也变成苦谛，这主要是情世间的问题。

情世间的苦谛，主要原因是我们的五蕴不干净，被业与烦恼染污了。经论里讲到辨认苦谛的时候，主要是从五蕴上面去体认。经论中常常说：五蕴是苦的原因。其结果呢，器世间也变成了苦谛。

## 认识苦谛的四个行相

我们怎么样理解什么是苦谛？如何界定苦谛

呢？就要从苦谛的“行相”去认识苦谛。苦谛有它的性相、标准，就是无常相、苦相、空相、无我相，这四个条件具备，苦谛的标准就达到了，才可以说它是苦谛。如《集论》：“云何苦谛共相？谓无常相、苦相、空相、无我相。”苦谛是这样安立的。

行相，就是它的“相”，意指其性相、特质。苦谛的行相，就是苦谛的特质、性相。我们若要全面了解苦谛，知道它是什么样子，就要了解这四个行相：无常相要了解，苦相要了解，空相要了解，无我相也要了解。

四个相都了解的话，我们才算抓到苦谛的特质了。

## 苦的分类

苦谛有无常、苦、空、无我四个行相，其中最主要的思惟是第二项“苦”。

苦，包括“总苦”与“别苦”。何谓总苦？轮回中，从最底的金刚地狱，到最高的非想非非想天之间，都有的苦，叫做“总苦”，包括八苦、六苦、三苦。



何谓别苦？六道中，各道都有各自的苦，叫做“别苦”。

在《集论》与《广论》中，讲到“生死总苦”时，列了八苦、六苦、三苦等三种分类。众生只要在生死轮回当中，不管在哪一道，都有这些苦。

以总苦而言，思惟八苦是一种角度，思惟六苦是另一种角度，思惟三苦是另一种角度。思惟苦的角度不一样，感受就不相同。两部论典都从八苦讲起，而后讲六苦、三苦。我们这里先解释三苦，再讲六苦、八苦。

### 三苦

三苦，是从讲苦的涵盖面来讲。三苦可以涵盖所有的苦，认识三苦，对修行很有帮助。

讨论三苦，可以从“内与外”或“轻与重”的角度来看。以内与外而言，外即“行苦”，往内是“坏苦”，最内是“苦苦”。以“轻与重”而言，一开始的行苦也许感觉并不明显，让你无法觉察苦的存在，它比较轻。渐渐地，苦变重了，成为坏苦。更长的时间后，变成了最重的苦苦。

轮回当中，从地狱道到非想非非想天之间，苦苦存在于何处？苦苦存在于欲界的六道，六道无处没有苦苦！色界与无色界，则无苦苦。坏苦存在于何处？色界的初禅、二禅、三禅，都有坏苦；四禅以上则只有舍受，没有坏苦，只有行苦。

然而，轮回中所有的苦都会慢慢变成苦苦。从行苦变成苦苦之间，只是时间上问题。

苦受明显或是不明显，并不能改变它们“苦的本质”！

### 思惟苦苦

我们要先从苦苦下手思惟，因为它是最明显的。这种苦来了，马上就知道，马上可以体验。例如身体的痛、生气时的心痛，这些都是苦苦。二个苦字放在一起，第一个“苦”表示马上可以感受到的苦，第二个“苦”意指“苦圣谛”。“苦苦”指的就是当下就可以体会的这类的苦谛。

我们对苦苦的认识，大都是在自己亲身遇到很大的问题时，才体会到原来是这么苦！在自己没有



亲身受苦时，看到别人的苦，了解并不深刻。因此，若日子过得太快乐，则不会想修行，就像八无暇所说的长寿天中的众生，他们之所以无法修行，是因为完全没有机会了解什么是苦苦，这是修行的一个很大的障碍。

佛陀开示苦谛，让我们认识苦苦，就是要我们去修行佛法。不过，我们真的了解苦苦吗？看到别人牙痛、患眼疾，健康人感受不到他们的痛苦，直到自己有病痛，才知道苦多么难以忍受。这种经验，相信大家都很清楚。

因此《广论》讲下士道时，就要我们思惟三恶道的苦，特别是地狱道的苦，就是苦苦。现在讲的四圣谛，是中士道的阶段，但我们仍然要从苦苦开始思惟。对苦苦的感受强，比较容易生起厌离坏苦与行苦的心，厌离心会比较强。若于苦苦的厌离心不强，那么对我们而言，“坏苦”完全不痛不痒，“行苦”也没什么了不起。因此，苦苦上的厌离心，是第一重要的事。

最苦的事，通常都出现在最喜欢的事物上。比如，最爱的是孩子，如果孩子做了与你的愿望相违的事，就会让你最苦。对一个很在意健康的人来说，听到自己体检报告有问题时，就会非常苦。对于自己最渴望的，当事与愿违时，所引发的痛苦也最深痛。

在世间很享受的那些人，因为暂时无法体会、了解苦苦，所以无法了解什么是出离心。因此，认识苦苦很重要。有时让自己体会苦而特别去做一些事，例如，到医院的急诊室去看看为病所苦的人们，这也是一种修行，可以增加自己对苦的认知。由此，对佛法的希求心，才会生起。否则，生活里若只有享受，完全不会想学佛，这一生也就这样空过了。

又如，我们身体生病、受伤时身体上的苦楚、以及心上痛苦的感受，我们要多加认识，多去感受自己多么“受不了”这些苦苦。接着，把它当理由去推理一下，想象自己在地狱道有多苦。眼前苦虽未真的展现，但是我们应思惟苦苦，并以此类推，想想将来自己碰到这些苦会多惨、多受不了，要这



样子去思惟。如此一来，我们在苦苦上面的厌离的心会增强。

或是，感受一下天气很热，却喝不到水的那种干渴，再感受几个小时之后干渴的程度，会有多么痛苦！以此类推，将来自己若堕到饿鬼道，会好几百年都喝不到水，而如此痛苦的状态，怎么也死不了！这实在是一种非常痛苦的生命。如此不断推论，去思惟去感受，这就是思惟苦苦。

深刻地了解苦苦、体会苦苦，才会生起苦苦上的出离心。否则，没有什么特别的感觉，就觉得人生还好，没什么问题，对佛法的希求心也不会出现，那会让我们无法真正去修行。所以，各位要修苦苦。当然，如果对苦的感受太猛烈，使得我们的心力太弱时，可以把思惟力度稍微放松一点。

### 思惟坏苦

坏苦的表面好像是乐，但这些轮回当中有漏的乐，很快便会变“坏”，变成了苦，称为坏苦。“坏”的意思是“会转变”，“苦”是指“苦圣谛”。坏

苦的意思是现在暂时好，但未来会坏，它是不稳定的，这种不稳定的快乐是坏苦。

这种苦，不是马上就知道，但它终究会变成能让我们感受到的表层的苦苦。比如，坐久了，一站起来就觉得好舒服。这种舒服，随着站的时间变长，就会转变成苦。连续站二个小时，就会觉得苦，那时，一坐下，马上就又觉得舒服，但这种舒服也不会持久，之后又会变成苦。

事实上，站与坐二者，都是苦。久站而坐，只不过是前面的苦苦——站的苦——暂时停下来，转到下一个苦苦——坐的苦——罢了！但是，前面的苦苦停下来时，却让我们感觉这是乐，而不知它正开始积累了下一个苦苦。此时，我们对于第二个苦苦，还感受不到，不知它是苦。为什么它不是乐？如果真是乐，不论时间多长，它永远是乐，不会变苦，所以，它并不是真正的乐，而是一种假的乐，我们称为“有漏之乐”。这个虚假之乐，就是“坏苦”。

思惟苦苦而生起强烈的厌离心之后，对于那些



表面是乐但本质却是苦的“有漏之乐”，也会生起厌离。有漏之乐，是苦苦暂止的一个阶段，是由一个苦苦到另一个苦苦的过渡阶段。

我们必须认识到，任何一个有漏之乐，终有一天全会变成苦苦。这样思惟，就是坏苦上的一种修行，持续思惟下去，将生起厌离有漏之乐的心。

了解坏苦或是在坏苦上面生起出离心，要比了解苦苦或在苦苦上生起出离心难。

### 思惟行苦

行，是谁在推动我们身、口、意的业行？是业与烦恼。我们连一个呼吸的自由都没有，即便只是一个眨眼、一次呼吸，都是在业与烦恼的控制下发生的。所有的行为，都受着业与烦恼的驱使，无有自在，这就是行苦。

三界中的众生，都在苦谛中。有的是在很明显的苦谛中受苦；有的在表面是乐、但却很快转成坏灭的坏苦中受苦；有的虽然没有表层的、变化快速的坏苦，但却还处在完全无法控制的行苦中受苦。

苦苦与坏苦的存在，源自于行苦；若没有行苦，不会出现苦苦与坏苦。

三苦的体会，依次从苦苦，而坏苦，而行苦。其中，最难了解的是行苦。原因是，这种苦，从表面是完全看不出来的，得靠着不断思索隐藏在背后的因，才能认识到、体会到。

行苦依有染污的五蕴而存在，而其所依的五蕴，完全受到业与烦恼的控制，这样的五蕴产生烦恼，进而造下苦的因恶或不善业。可以说，它们是生起苦的帮凶。

整体来说，往五蕴的前面看，它们受到业与烦恼的控制，自身动弹不得；往后看，它们让我造下恶业，将一直伤害我。前面的因——烦恼与业——是苦的感觉，后面的果——恶业之苦果报——也是苦的感觉。行苦让我们造业，并且受苦。

比如说，现在我们不吃饭不行，是吧？但只要吃饭，就一定会伤害到众生，让众生受苦。例如，种菜种稻时，必定会伤到其他众生。不吃饭不行，



若吃饭，又会伤到其他的众生。总之，伤害无法避免，这是因为我们的身体，本身就是有漏的，所以一定会有这些问题。换言之，不造恶业，会活不下去；造了恶业，又会受苦。就陷入这种两难的困境。

五取蕴本身，就是行苦，它是苦苦与坏苦的所依。事实上，轮回中不论哪一阶段，都有行苦的存在。

一般而言，行苦指的是“五蕴”。但实际上，苦苦与坏苦上，也都具有行苦。行苦是一个基础，在此基础上，形成了苦苦与坏苦。从这种角度去看，也可以将此苦苦与坏苦纳入行苦的范围。

有漏的五蕴很奇怪，就如我们身边一定要有烦恼境，才有活力，若不受用烦恼境，就有气无力，好像活不下去！可是，一旦接触烦恼境，自己又会受伤。这简直就像一个吸毒者：不吸毒，活不下去；吸毒的话，又更糟！只要是有漏的五蕴，就一定会面临这样的问题与痛苦。五取蕴的本身，就像这个样子。因此，我们必须设法将轮回中有漏的五蕴停掉才行。

## 六苦

六苦是从不断地轮回所受到的苦而说的六种苦，分别是：无定过患、无饱足过患、数数舍身过患、数数结生过患、数数高下过患、无伴过患。

### 无定过患

轮回中，以前世、今生、来世这种较长远的眼光来看，究竟自己要变成什么样子，根本无法决定。前辈子是西藏人，这辈子可能是台湾人，下辈子会在哪里？无法固定在一个地方。更差的情况是，以前可能是天人，现在有了人身，未来可能堕入地狱。变化非常大，完全无法决定。

目犍连尊者以前讲过一个故事。有一次他在乞食时，看见一个人抱着孩子，正在吃鱼，旁边有一条狗也想吃，那人就拿起棍棒把狗打走，直到自己吃完了鱼肉，才顺手把鱼骨头扔给狗吃。目犍连看了这个情况，就说出“食父鞭母，仇人抱怀，妻吞夫骨，轮回可笑”的偈子。



原来，目犍连透过神通，看见那人所吃的鱼其实是他前世的父亲。那父亲因为时常钓鱼、喜欢吃鱼而转生为鱼。被他鞭打的狗，原来是他前世的母亲。那母亲因为个性吝啬，不修善法，转生为犬。昔为父母，今为鱼犬，所以说“食父鞭母”。他手中所抱的孩子，是他前世妻子的奸夫，为他所杀，今生竟变成他最亲爱的孩子，所以目犍连说：“仇人抱怀”。前世的母亲今生为犬，所吞食的鱼骨是前世的夫骨，故说“妻吞夫骨”。

这种事真的很可能发生。对于我们讨厌的敌人，心里常常记恨着他，彼此间积下很多不好的业。当感果的时候，彼此间的关系常常改变了，前生是怨，今生变成亲，就像目犍连说的这个故事，真的很可怜。

不稳定、无有决定，这是实际上的情况，但我们的感受却不是这样。我们以为自己与周围的怨或亲的关系是稳定的；对于要的、不要的，分得很清楚。实际上不稳定却执为稳定，我们会分辨某些人是我的亲友，我要一心一意朝这方向去努力，为我、我的、

我爱的祈福，希望我的这一切会愈来愈好。在这种误会里，我们舍不得离开轮回，愈来愈渴爱。

实际上，当真有稳定的“我的”这一方吗？它们是可靠的吗？根本没有。在强烈的执着心的对面，其实根本没有一个可以执取的稳定对境。从广一点的角度去思惟观察这种苦，就会比较容易了解，对整个轮回的出离心也比较容易生起。

### 无饱足过患

为了这些不稳定的关系，我们尽了一切的努力。想一想，在努力中，我们快乐吗？如愿以偿时，我们快乐吗？快乐只存在一会儿，之后，马上变成不满足。比如，就算你是稳定的，朝着自己的快乐努力。所得到的快乐，能维持多久？难道不是马上就变化了吗？马上就不满足了吗？这种不满足，是永不终止的痛苦。有没有人说，我现在得到快乐了，可以了，我不要快乐了？不会，我们完全停不下来，在得到之后，也许几个月、几年之后，就开始又不满足了。于是，就又开始苦了。这是第二个苦。



## 数数舍身过患

所有得到的快乐，无论满不满意，最后都得面临不得不舍弃的下场，因为我们终究要舍掉这个身体。告别此生时，所有朋友、亲人、我看到的世界、地球、台北、广州、深圳、我住的房子，无论愿不愿意，都要离开。离开之后，就是永别、永远不会再见，即使亲如自己的身体也是一样。

数数舍身与不知满足之间的关系是，在不满足的状态下很辛苦地做，不想停下来，只会想更努力。就像拼命地吹气球，然后，气球忽然破了！前一刻还在拼命吹的气球，转眼碎成不曾存在般的碎片。美国 911 事件中，瞬间倒下的大楼，不也是许多人拼命努力累积起来的吗？这一辈子，不论你做了多少，总有一刻，非舍弃不可。不满足时，那么辛苦地想让自己满足，所做的这一切，到底意义何在？死时都要舍弃的。

## 数数结生过患

如果死了，这些没有意义的努力就到此结束，那倒还好，就像灯灭般，没了就算了。悲哀的是，不是就此结束，这些会一再重复地上演。反复地在不能满足、不稳定中，执意地辛苦地从头开始。让父母为我们辛苦，自己也辛苦，去上学、去工作、去赚钱、去买房子，不管最后成果如何，又全都舍弃掉，然后再从头来过。

## 数数高下过患

在这无数次受生里，若都投生在相同或相似的地方，那倒还好，因为习气的缘故，在相似的地方重来，辛苦会少一点。但事实并非如此，我们的投生处，高低变化很大。若投生到一个不习惯的地方，到一个完全不一样的地方，那时，因为不适应，就会非常辛苦。比如，生在雪山的动物，被搬到非洲很热的地方，会非常受不了。如果来世投生处与今生的差别很大，因为习气的缘故，会很难习惯。



大家应该都有这种经验，因缘较好时，人与人之间的相处就会融洽快乐，若因缘不具足时，相处起来就很痛苦。在与自己习气很不相同的环境中，不断高下地投生，加倍地辛苦。若是天人死后，投生地狱，真的非常恐怖。因为，在天界太快乐了，突然来到地狱，所感受到的痛苦，是多么不能忍受啊！

### 无伴过患

轮回中，在无数的死死生生里，若身边有人陪伴，那倒还好，因为身边还有个可依靠的人。但是实际上，完全没有。死时，孤伶伶一个人死。投胎时，孤伶伶一个人生，没有任何人陪伴。那么大的轮回、那么大的世界，无数令人恐惧的地方等着我去，就我一个人孤伶伶地，在完全漆黑中，无尽地往下坠落。若是从月球往下坠也还好，因为至少可以猜到大概是掉到地球。可是，我们此世结束后，再次投生，根本猜不到会到哪里。在完全看不到的广大无垠黑暗中，就自己一个人孤单地走，好苦。

## 八苦

八苦是生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得、五取蕴苦。生老病死，是人生中的苦。在生老病死逐渐呈现的历程中，还发生了八苦中的后四苦——怨憎会、爱别离、求不得、五取蕴苦。

## 生苦

对于生苦，《广论》里分五项说明，这里就重点说明，从入胎开始，苦苦就出现了。就像《入胎经》所讲的，一旦入于母胎，各种苦的感受都来了。胎儿的感受是很细的，比如，母亲身体摇动，胎儿感受到的是巨大的恐怖，会觉得是突然被抛到天空般那样地害怕。母亲吃的冷热食物，他也会有强烈的感受。因为处在黑暗的子宫里，也会带来很多的苦。这些是苦苦。

而且，那时候身体非常随顺于烦恼的生起，完全无法随顺于善业的造作、随顺于善心的生起。得到这个身体的同时，也就等于把自己放进一个很容



易生起烦恼的状态里，为了爱自己，保护自己，对于伤害他人完全不顾虑。一旦投生于这个身体里，它本身就会促使我们随着爱自己而造种种恶业。所以，一投生，心里就常常觉得很烦，同时，也会让别人生起烦恼。这是生苦。

### 老苦

得到身体，随后而来的，是完全无法喊停的老化过程。老，使我们无法再自在地使唤五根。由于身体虚弱，自己麻烦，也给他人添麻烦。老的样子，连自己都不想多看。在受种种老苦时，看到比自己年轻的人，更增心痛，因为更显出自己的老。看着自己老态龙钟的苦，看别人青春韶华更苦。

### 病苦

因为老弱，身体就容易得病。病时，不想吃的不得吃，想吃的却吃不得，想做的不能做，非常苦。生了重病，想死也死不得。不死，又看着自己一直不停地麻烦人。别人看到生病的自己，那皱眉掩鼻

的样子，也会让自己很苦。生病时，会觉得别人看我是“怎么该死的还没死、还留着做什么？”用这种心情去揣测别人的想法，心里的苦就更多了。

## 死苦

最后，我们会死亡。我的朋友、财物、身体，这生所有见过还想再看的、用过还想再用的、还想再住的这个世间，一旦死亡就都永别了。自己的家人、朋友、家乡，一离开，就永远地离开。再也无法和朋友亲人见面或谈话。此时，心里会非常舍不得，很苦。除了心苦之外，身体上受不了的苦也很多，比如，将死时，四大分离，呼吸困难的痛苦等等。

## 怨憎会苦

我们不喜欢的人，却偏偏一直遇到；不喜欢的情况，偏偏却一直出现，这是怨憎会苦。在不顺心的情况下，心当然很烦，很多障碍也跟着出现，不想遇到的，就总会一直遇到。



## 爱别离苦

我们想要的，却一直离开我们，例如我们希望自己永葆年轻，但身体每一刹那都与年轻渐行渐远。我们不想与父母、家人分开，但最终一定得离开，也不得不与许多不想离开的东西分开，这是无常的法性——合会终当离。聚在一起之后，一定会分散。再怎么喜欢，也无法阻挡，它本身就是分秒不停地往分离的方向走。我们自认为自己很快乐，以为快乐的情形永远会在，但真相是，它分秒不停地朝分离的方向走。

## 求不得苦

为了得到喜欢的，我们辛苦地追求，因为贪无有止境，追求也无有止境。从有贪开始，苦就开始了。若没有贪心，当追求到了，就可以满足地停下来。由于贪心无限，所以一直不满足，还会追求，停不下来。无论再怎么辛苦地追求，也不可能有圆满的一天。因为当终于得到所求的目标时，另一个追求

又已出现了。

在未追到时很辛苦，长时间用各种方法都得不到。一旦求到了，新的追求又出现。这样的追求会圆满吗？不可能！我们生命里的追求，永远不会圆满，这也是苦！我们身边的人，常常鼓励我们如何生起贪心，与人竞争时要胜过对方。但是对方也要胜过我，因此彼此都痛苦。若双方都能停下来，那就很好。可惜因为贪心，所以追求一直不停。

## 五取蕴苦

为什么会有生老病死、以及其间发生的种种苦呢？最主要的原因是：被业与烦恼所控制。心的苦源自于烦恼，有烦恼就永远不会快乐。身体所承受的、或所遇到的种种苦都源自于业。在业与烦恼的控制下，快乐根本不会产生。八苦中的第八苦，谈的是：会有前面七种苦，其原因是受业与烦恼控制的五蕴。色、受、想、行、识五蕴，摄为身与心，也就是，所有的身心都受业与烦恼控制，因此才会受苦不断。

这第八个苦——五种取蕴总为苦——放在八苦



的最后，表示前面七种苦的依靠、来源就是五蕴造成的；如果没有五蕴，它们都不会出现。色受想行识五蕴，本身有流转的意思。外面有“色”法；我们的六根接触到色法，会有感“受”出来；有感受，对它就会有或好或坏的“想”法、评价；评价的后面，我们内心里会有一个动作：好的怎么抓、怎么追，不好的怎么离开，我们会再想再想，这就是“思”。思的后面，就会造业，各种的“行”就出来了。思是内心里面的行动，内心里面行动了，然后就会造业。

有“色”之后不可能没有“受”，有“受”之后不可能没有“想”，有“想”之后不可能没有“思”等“行蕴”，“行”的结果会累积在我们心“识”上面，不会消失，一定会带到下辈子，有一点点像银行里面的存款，识会把它带走，到了下一世，遇到外面的色法又产生了受想行等。五蕴本身就会流转轮回，色后面受、受的后面想、想然后行、行的后面识。

在轮回里面，我们没有办法控制五蕴。有时我们把五蕴叫做“五取蕴”，“取”是“能取”的意

思——今生的五蕴，会取来世的五蕴。就是说，五蕴本身有能取的作用，今生的五蕴，会把下一辈子有漏的五蕴取来，会继续再有五蕴、再有五蕴，不停流转。

我们没有办法控制五取蕴，不想生还是生了，不想老还是老了，不想病还是得病了，不想死还是死了，不想有怨憎会、爱别离、求不得之苦，但有五取蕴就一定有这七种苦。染污的五蕴是我们无法控制的，它会自己流转。

我们好好地认识五蕴，就会了解，从这里肯定会出现那些不吉祥的、所有的问题。那么，怎么断除五取蕴呢？“受”不要出来，是一个关键。或者，受之后，“想”不要出来，也是一个关键。如果根据十二缘起所说，“无明”是一个因，“爱、取、有”也是因，断因的时候，从爱取有那边断除是一个关键，从无明那边断除也是一个关键。断除爱和断除无明二者是关键点。这里说的“爱”，是贪爱的爱，不是我爱执的爱。在讲解十二缘起的时候，再详细解释。



## 思惟苦的方法与次第

### 从六苦下手比较好

如前所述，总苦的内容，有三苦、六苦、八苦三种分类，我们思惟的次第，从六苦下手比较好。因为六苦所解释的内容，是整个轮回的情形，上从非想非非想处天，下至无间地狱，所有的苦，都包含在内。从六苦的角度思惟，较能掌握出离心真正的内涵。因为真正的出离心必须包含整个从三界轮回中出离的心。若没有掌握整体，只想着“人生好苦”，不是真正的出离心，可能只是想从现况离开，到另外一个地方去，例如升上天道。

生起出离心，先要辨认出所要出离的范围，是包括从非想非非想处天、到无间地狱的所有轮回。六苦的内容解释的是整个轮回的情况，从六苦思惟而生起感受，可以帮助我们没有遗漏地认识所要出离的范围，就不会有“我要离开这里，躲到另一个地方”的想法，才会生起正确的出离心。

## 六苦的思惟次第

思惟一：我的亲友、敌人等都是不定的——无定过患。

思惟二：在不定的情况下，还是有我所喜欢的。于是，对于我所喜欢的，我会一直努力去做、去获得，但还是不满足，还是会苦——无饱足过患。

思惟三：一直不满足，就会一直努力奔波劳苦，到最后两脚一伸，仍然要撒手，什么都得离开——数数舍身过患。

思惟四：若是永远地离开，不用再投生也还好，但是生命又要重新开始，辛苦奔波——数数结生过患。

思惟五：如此生生死死的过程里，若投生的地方与前世等级相近，就不至于太辛苦。但事实上，我们重新投生时，会去到六道中完全不同的地方，有时上升天道，有时再来人道，有时堕入三恶道——数数高下过患，苦上加苦。

思惟六：在这样难忍的痛苦里，若有同伴陪着



还好，但是，根本没有——无伴过患！

也可将六苦总摄为三类作思惟

《广论》中提到，六苦也可总摄为三类：

一、于生死中无有保信的苦：无定过患、数数舍身、数数高下、无伴过患。

二、对安乐无饱足的苦：无饱足过患。

三、无始无终地轮回的苦：数数结生。

依照这三个次第思惟：

一、思惟于生死中无有保信的苦：轮回中什么都不定，这辈子怨亲不定，前世、来世的亲友怨敌也辗转不定。自己的投生处也不定，轮回中跟我们一起的人也不固定。

二、思惟对安乐无饱足的苦：在种种的不定里，还是有些朋友至亲帮助我、对我很好，还是有些快乐！但，这种快乐是真正的快乐吗？我们一感受到快乐时，不满足马上跟着来。所以完全没有真正的快乐！一感受到快乐，马上就变成不满足，不满足然后就开始苦了。

三、无始无终地轮回的苦：这种今生、来生、每一生的不定，纵使有一点快乐又生起不满足，这两阶段产生的恐惧，是不是受几次苦就会结束呢？不会。从无始以来，我们一直死、不断地投生再投生，不断地轮回。若这生没有断除轮回，来世仍会再次投生，无量无边的来世，无始无终的轮回永无出期。

掌握这三个方向去思惟，会对六苦产生一种不同的感受，更能真切感觉到“轮回总是苦”，于是更能马上与出离心连结。

### 思惟六苦，与三苦连结

思惟六苦，更要与三苦连结。六苦的每一苦上面，都具有苦苦、坏苦、行苦的特质，要这样思惟，因而生起“无论任何情况都是苦”的感受。

### 总苦与八苦

《广论》中讲轮回总苦的顺序，是从八苦讲起，再讲六苦与三苦，这样也有好处，因为我们身处人道，若立刻思惟整个轮回的六苦，感觉上会有一



段距离。因此先思惟人间看得到、人能够体会得到的生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得、五取蕴，从这八个苦开始思惟，再扩展到整个轮回的六苦，这是一种方法。思惟八苦之后再思惟六苦，可以帮助我们朝更广的角度思惟。

是不是一定需要思惟八苦，则依个人情况而定。每个人的相应点不同，有人需要先思惟人间八苦，再从八苦扩展到六苦、三苦，比较容易生起感受，比较体会得到苦。

但是，有些人的个性能够直接体会六苦，这种情况时，就不一定需要思惟八苦。六苦谈整个轮回的苦，三苦讲的是苦谛的本质，八苦则是人道中看得到的苦。其实，六苦与三苦已经涵盖了整个轮回的苦、以及所有苦的本质，并不是所有人都需要思惟八苦才能体会苦谛。六苦与三苦，则是一定要思惟的。

## 总苦与六道的别苦

思惟“总苦”之后，接着思惟“别苦”，把三

恶道与三善道的苦，一一个别思惟，包括：地狱道苦、饿鬼道苦、畜生道苦、人道苦、非天道苦、天道苦。其中天道的苦，包括欲界天的苦、色界天的苦、以及无色界天的苦。

有人可能会问：三恶道的苦，在下士道时已经思惟过了，这里为何又再重复？

实际上，下士道时思惟三恶道苦，与中士道时思惟三恶道苦，角度是不同的。下士道修三恶趣苦时，思惟重点是“三恶道太苦，所以我要投生三善道。”中士道修三恶趣苦时，思惟的重点在于“整个轮回都没有快乐可言！不信你看，三恶道一点快乐都没有，连三善道也没有一点快乐。”

前者的目的，是帮助我们生起对三善道的追求心；后者的目的，是要生起想要出离整个轮回的出离心，包括三善道在内。二者的作用不同。因此，下士道时已经思惟过了，中士道是否还要再想一遍？当然要。

至于上界的色界与无色界来说，不论是舍受或



有漏的乐受，一开始看起是好的，但是并不坚固，将来都会慢慢变成苦。即使已达到非想非非想天的 高度，外在之身已没有苦，内心的烦恼也不那么粗猛，但他们只是暂时将烦恼压伏，并未真正彻底去除我执，因此将来还是会降下来，仍然可能会下堕到三恶道。

总之，只要业与烦恼还存在，就永远会受到它们的控制。而下堕到三恶道的因，正是业与烦恼！因此，只要还在业与烦恼的控制下，就没有什么是可靠的！我们必须总体思惟：“轮回当中，没有一个地方是可靠的。后面永远有苦苦等着你。”

为什么先思惟总苦，再思惟别苦呢？其作用在于，先一一思惟了总苦，再思惟别苦时，可以把别苦与总苦连结起来，有助于对总苦的认识。先前思惟轮回总苦，为什么轮回都是苦呢？你看，地狱道、饿鬼道、畜生道、人道、非天道、天道都有苦，所以证明：只要在轮回中，无论在哪里都没有快乐可言。

思惟别苦的用意，在于用各种理由，加强由思

惟总苦而引生的出离心。反之，若先思惟别苦再思惟总苦，顺序颠倒了，就比较没有这个作用。

### 详释苦谛四行相

认识了各别的苦，再回到总的角度，看轮回中一切法的共同处——无常、苦、空、无我。在每一个苦上面，都存在着这四个行相；苦谛四行相是从总体来谈的，不是从个别面去谈。

透过思惟苦谛的四个行相，可以帮助我们完整了解苦谛；假如缺少了其中之一，是不够的，因为那不足以说明苦谛。比如说，如果只了解轮回中的无常，所生起的出离心不会圆满。其他三者亦然。

以下解释苦谛的四个行相。

### 无常行相

我们在轮回中，出于贪心，当看到别人有好名声、财富、好友伴时，就很希望自己也能拥有，于是终生辛苦地追求。为了得到这些，我们想尽办法，辛苦地用了很多方法，从小到大到老死，一生中



在追求。然后，当我们拥有或者聚集了很多好东西、好事情，例如：拥有很多朋友，赚了很多钱财，获得很响亮的名声时，便会产生一种“能依靠、想依靠”的感觉。

然而，最后死亡来临了，无论我们愿意与否，这一些聚集终归要消散。我们所拥有的一切，不论是好友或是龙王般的财富，我们都必须与之分离；最后的结果都是与之相离。而且，一旦离开，就再也见不到了。《法句经》中云：“积聚皆销散，崇高必堕落，合会终当离，有生无不死。”就是说明这一切到最后全都归于乌有。那么，前面所有的努力，到底有什么意义呢？

从更长远的时间来看，前世、来生、无始以来从未间断的生死当中，众生都在重复着这样无意义的旅程。为什么说无意义呢？因为，所有的聚合，无论再怎么努力，最后都要消散，一切都是无常。无常总是在背后等着。所有努力的成果，最后总是会消散。这是对无常的粗分解释。

细分无常，则是指“刹那刹那的变化”。每一个刹那，改变都在发生，从来没有停止过。好友聚会，最后要别离；财物与名声，最后会消失。这些改变，其实一秒钟都不停地发生、进行着。认识细分的无常，心里要生起“一切都是朝着消散的结果走去，一刹那都不会停”的感受。

也可以这样思惟：“生”的本身，就是死亡的因。一旦生，便刹那不停地朝着死亡的方向走。每一个刹那，都朝着死亡的方向走。所以，想到生，就想到死。一看到“生”，便朝着死亡的角度去观察思惟，这是思惟细分的无常。

楼起楼塌、生死无常这一类的现象，大家平时可以见到，比较容易感受，是粗分的无常。盖房子，就是未来房子要倒塌的因，则是比较细、比较难理解的无常。认识这种细分无常比较难。由于我们比较无法把“看到盖房子”与“理解这也是无常”在心中连接起来，所以对房子就容易生起执着为“常”的心，贪心也会跟着生起。



认识无常时，可由粗分的无常开始，然后连到细分的无常。认真思惟无常，会生起轮回中的一切毫无意义的感觉。轮回中的种种变化，有生就会死，有聚就有散，有得就会失。既然后面等着的结果都是消散，那现在辛苦地追求与积聚，到底是在干什么？

可能有人会问：无常的意思是变化，就可能有好的变化与坏的变化，如果从“坏”变成“好”，例如本来是不好的聚集，后来散掉了，那就很好啊！但实际上并非如此。原因在于，我们受到业与烦恼的控制，并不能自主。如果一直抱着变好的希望，贪心也就有理由继续存在。然而在轮回中，控制者是业与烦恼，轮回当中的享乐都是有漏的，有漏的因所造成的变化，都会变坏，都令我们受苦、无力控制、每况愈下地往三恶道走。

前面讲八苦的第八个苦——五种取蕴总为苦——时，说到前七种苦的来源是五蕴造成的。在轮回里面，我们没有办法控制五蕴。五取蕴是苦谛，

不论在欲界里面、色界里面、无色界里面，每个阶段的五蕴都没有一个好东西，都是被业与烦恼染污所造出来的东西。我们如何认出来它是苦谛呢？得要我们认出来它是苦，或是我们内心里感受出来它是苦。要能感受出来它是苦，第一个需要认识无常。它会帮助我们感受出“苦”、“它确实不是好东西”！就会有这种感觉。

在无常之后，接着谈苦谛的第二个行相——苦行相。

### 苦行相

《集论》云：“何等苦相？谓或三苦、或八苦、或六苦广说如前是名苦相。”三苦、八苦、六苦是从不同的角度谈苦。所有的苦，可以用三苦来涵盖。认识无常，让我们心里觉得好像一切最后都会结束，没有什么是能够拥有的、是完全可靠的。苦呢，不只在“灭”的阶段不能够拥有，在“生”与“住”的阶段，也都一直在苦苦、坏苦、行苦这样一个体系中，有时候是“苦苦”的状态，有时候是“坏苦”



的状态，有时候本来不是苦，但也是在“行苦”的一个状态。

有漏的变化都是朝三苦的方向走，永远不会变好。好朋友散了，那时的感觉是苦苦。跟好朋友在一起时，表面是快乐，其实是坏苦——将来散掉时，心里会苦。现在暂时好，未来会变坏，这种快乐是不稳定的，它是坏苦。苦苦与坏苦源自于行苦。若没有行苦，不会出现坏苦与苦苦。

我们轮回的所依身是我们无法控制的，由业与烦恼控制之下无自主地产生，这是行苦。由于“我”本身是在行苦的状态，在“我”的周围，好朋友出现时有坏苦，他们离开时有苦苦。苦苦与坏苦之所以产生，是因为“我”本身在轮回中，控制权不在自己手上，而是受着业与烦恼的控制。由于有行苦，坏苦与苦苦就会出现。

密勒日巴尊者可以控制自己的心，不受业与烦恼的控制，因此，他身边的好朋友无论聚或散，对他而言是无所谓的。与好朋友聚集，对他而言不是

坏苦；当朋友散去，他也不会受到苦苦。

为什么密勒日巴尊者能离开业与烦恼的控制，不会痛苦？因为他没有执着心，心随时清净安宁，何时聚、何时散、意义何在等等，他看得很远，心里非常明白。我们因为有执着心，有很多“我要这个”、“我不要那个”的想法。由于很看重自己，对于自己想要的与不想要的都很执着。所以一直会苦。

无常所引出的结果，只有苦。因为变化无常，所以是不稳定的，而所有的变化又只导向一种可能——苦。轮回中处处是苦。这样认识之后，会生起“轮回很苦，我不能一直待在轮回里”的感受，生起对轮回的厌离心。

## 空行相

这里的“空”，以佛教四个宗派共同的想法来解释，是粗分的“人无我”，就是“常、一、自在我空”，意思是指：“我”与“五蕴”是“一”不是“异”——我与五蕴是有关系的。

如果五蕴不是和“我”有关，而是自己方面可



以成立，和“我”有一个距离，那么，我们心里就会感觉它好像可以倚靠。但是现在讲五蕴是“空”，它不是一个自己方面可以成立的存在，五蕴不是与“我”有距离的一个状况下存在。意思是说：五蕴不是那么可靠！

如果五蕴是自己方面可以成立，而不是与“我”相互看待而存在的话，我们会觉得它真的可以执着的感觉，但是，现在讲它是“空”，又一个“它不可靠”的感觉出现了。你们如果一时不太听得懂，没有关系，这方面我以前曾经细讲过，你们可以慢慢去听、去学习。

进一步说，即使我们觉得轮回无意义，但是心里仍然可能执着它是实有。怎么说呢？打个比方来说，我们都知道毒是不好的，我们心里觉得毒的作用是伤害众生，因此认为毒有一个独立实有、伤害有情的能力。同理，虽然知道轮回是无常、是苦，但心里对于轮回及轮回的无常与苦，实际上仍有“它是独立实有存在”的看法。所以，对轮回真正的假象，

我们还是看不清楚。看不清楚的话，对“轮回不可依靠”还是不能看透。不能看透的话，就不会生起真正的出离心。

比如，当我生病、爬楼梯爬不动，这时身边若出现一个身强体壮的年轻人，我的手会马上放到他的肩上，因为我觉得他很强壮、可以让我倚靠。此时在我旁边如果是一个老病缠身的老人家，连站都站不稳，我们一定不会想倚靠他，因为我们知道他是无法让我们靠的。我用这个比喻，说明若从实有的角度去看轮回，把轮回看成很有力量的年轻人，则无法生起圆满的出离心。

## 无我行相

刚才空行相讲“我”与“五蕴”是“一”不是“异”。把“异”破了之后，“我”与五蕴不是体性异，变成了体性一。“异”破了之后，“我”与五蕴变成是有关系的。

现在讲“无我”，继续破，把“我”与五蕴是一体的这个“我”也破了。意思是：和五蕴一起的“我”



本身也没有了，和五蕴在一起的“我”并不存在。“我”的本身都没有存在，那五蕴就更不可能是可靠的，对五蕴也就更没有什么可执着的了！所以，当认识苦谛的“无我”相时，对五蕴上面的执着或是想依靠之心，是彻底远离了。生起无我时，对五取蕴厌离心才是非常清净的。

与五蕴有关系的这个“我”不存在，这时对于五蕴更没有什么可追求的。打个比方，如果当我们的命快没了，哪里还会有“我的车子在哪里”“我的钱被人抢了”这些执着，当然丢下钱，先救命哪！所以说，当“我”没有了的话，那我对五蕴还有什么可执着的呢？所以“我”对于五蕴那么依靠的心才从根本上破了。

### “空”与“无我”是粗细分人无我

以上所说的空与无我，以佛教的四个宗派共同的想法来解释，“空”与“无我”分别是“粗分的补特伽罗无我”与“细分的补特伽罗无我”，确切地说，空是“常、一、自在我空”，无我是“能独立、

实质有我空”。

假如“我”是“常、一、自在”的话，五蕴与补特伽罗应该是“异”的状况，而我们现在讲它不是这样子，我们先把“五蕴与补特伽罗好像有点距离”破了，打破它们是“异”的状况。这时候，好像有一种五蕴与补特伽罗应该是“一”的情形会生起。

然后继续破，把我“能独立、实质有”也破了，把与五蕴是一体的这个“我”也破了。

当我与五蕴是“异”也不对，是“一”也不存在，五蕴上面好像可靠的那些心就根本没有了，有点“里面的自己没有了”的感觉，那么“我”要这个、“我”要那个的这些执着或依赖之心，就根本没有办法生起。若不充分地了解空与无我，则无法完全认识“轮回是不可靠的”、“轮回丝毫不可依赖”，出离心也不会圆满。

在一般的想法里，出离心就是无常与苦的感觉，但其实若要有真正的出离心，必须通达空与无我。要生起圆满的出离心，必须了解“轮回中的法都不



是能独立、实质有的”，否则无法破除对轮回中一切法的执着，也无法彻底拿掉所有想依靠轮回的心。

透过什么方法，才能真正了解轮回中的法都不是能独立、实质有的呢？方法分为粗、细二种，即思惟苦谛的后二个行相——空与无我。

对于五蕴，我们先要了解无常，然后了解苦，之后呢，要更把觉得它不可靠、对它彻底厌离的心生起的话，就要了解空与无我的道理。

空在这里不是解释成“空性”喔。我们讲过，四圣谛十六行相是大小乘佛教都共同学习的。小乘佛教承认无常、苦、空、无我，但他们不承认空性。所以这里的空不解释成空性，否则四圣谛就不会是大小乘共同的了。虽然用“空”这个字，但它不是空性的意思。

### 苦谛的思惟圆满

我们透过思惟苦谛的四个行相来修习苦谛，先在心中思惟无常，直到清楚了解，并且生起无常的感受，然后，依次思惟苦、空、无我，一一生起感受。

若对这四者的感受不强，则对苦谛的感受还未圆满，不算认识苦谛。

思惟得愈圆满，愈会产生“轮回中完全没有可依靠的”之感觉。以前，我们对于轮回中的事物，自己的身体、房子、财富、名位等，都是从乐的角度去看，但是那些都是无常的，它本身是苦、是空、是无我的。以世俗谛的角度来说，它们是无常与苦；就胜义谛的角度来说，它们是空与无我。无论从哪一个角度来看，都不可靠！

体会轮回是苦，并不是知道苦谛有四个行相就够了喔！首先要了解轮回中有无常的情况、苦的情况、空的情况、无我的情况，然后透过思惟无常、苦、空、无我四个行相，真正感觉到整个轮回都是苦，体会出轮回中所有有漏的法，都无法成为依靠的对象，产生“我无法一直待在轮回中”的感受，这时候，对于“轮回非常苦”的认识才算圆满，才算真正认识了苦谛。

有的人很乐观，每天都不觉得苦，所以不容易



思惟苦谛，也不容易生起出离心。然而，即使是开朗乐观的人，还是不免有烦恼，那么，当面对烦恼的时候，该怎么办呢？所以，当我们快乐开心的时候，注意不要迷在里面，因为其中肯定还是存在着一些不好的，这是苦谛。

苦谛的后面会讲集谛，集谛告诉我们什么是苦因、苦因应该断除，表示苦是可以解决的，让我们有信心、有能力去面对苦。所以，还是有必要先思惟苦谛喔！

思惟苦谛，不是一个负面的想法，而是要从正面去思惟：“我应该有能力可以面对！”把我们有怎样的能力想起来，然后先培养功夫，当遇到问题的时候，就有能力去面对。

有些人比较开朗，迷在快乐里面，好像没有办法思惟苦。我们可以慢慢练习。例如，我们思惟地狱的苦，可以从“我们现在能不接受被火烧身”开始想，从那里推到地狱的苦，以这个角度来练习思惟，你会发现，如果只是好玩烧一下，或许还可以，

但不可能真正接受火烧，不可能当火真正烧起来时还是开心的。从这种不能接受的感觉推到热地狱，而且，那个苦不是几分钟、几小时，而是几亿年持续的苦，你就会发现那个苦完全无法忍受！

## 释疑

**问：想学习佛法却无法学，或想求解脱却没办法解脱，算不算一种求不得苦？**

答：关于这个问题，首先要关心的是，对于该追求的解脱，是否有清楚的认识？若所求的解脱建立在错误的认识上，那么，在追求时一定没有快乐可言。若是正确的解脱，由于认识正确，内心里自然会生起信心。

对解脱要有正确的认识，不要误以为解脱是去到另一个地方。各位可能都听到一些关于解脱的故事，对于解脱的认识若是建立在这些故事上，就很不保险。因为故事是故事，谁知道是真是假？但是，解脱果位的存在与否，却是可以从自己的内心去寻



找。让我们看看自己内心的烦恼，有没有断除的可能？如果自己下过功夫修行，就会明白烦恼是可以调伏的，至少，它不再像未修行前那么猛烈。学佛前后，自己的个性也有些转变，烦恼虽然还是有，但是生起的时间较短，也不会那么恐怖，比以前轻多了。透过自己的历程，慢慢会生起信心，相信“只要继续修行，有朝一日，烦恼是可以断除的！”如此，就会对解脱有信心，这就是对解脱有认识。

当我们认识：“我的心那么烦、那么苦，那是能够断掉的！这是有可能的！”从这个角度看，就算是认得解脱了。被烦恼所扰的困惑，原来是可以被摆脱的。于是，我们生起想要求解脱的心。虽然不可能立刻如愿地达到目标，因为，它的达成，必须靠实实在在、点点滴滴修行。但是，只要认识到：“我的我执、烦恼，有断除的可能性”，就会使求解脱的信心更强。因为，对于这条路的开展——怎么从现在内心很烦恼、很苦的状态离开的这条道路，心里已有蓝图了。那时，你的信心会很强，愈来愈笃定，

看到这条“离开心很烦、很苦”的路，心真的会很快乐。以这样的心态求解脱，虽然暂时求不得，但这求不得，是不会让我们苦的。

例如，要修想修却无法修的苦，就像因悲心而产生的苦，它是一种勇敢的苦，是一种在自己有计划、可控的情况下，“我接受这个苦”的感觉。这时，这种苦，不会让人觉得自己的信心崩溃、心都丧失了，不像我们平常的苦。认得了解脱，我有信心了，虽然现在还无法做到，但是，因为自己一定能、一直会做，在这样的心情下所产生的苦，与一般在贪欲推动下所产生的求不得苦，是很不同的！

## 集谛

思惟苦谛之后，我们接着思考：“如何断除轮回中有漏的五蕴？”“轮回有没有因？”如果轮回没有因，我们将无法改变它，只能忍受；若轮回有因，我们就有希望，因为我们可以从因下手，去断除轮回。那么，苦的果报也终会结束。苦谛之后，接着讲集谛，



就是这个用意。

好好思惟集谛，我们内心会强烈渴求远离心中的烦恼、以及烦恼所造下的业。我们会很想离开它们。

## 认识集谛的四个行相

《集论》讲集谛时，先把各种的烦恼与各种的业，一一分类列出来。然后讲集谛的四个行相，从行相去认识它们是集谛。

集谛的四个行相是因、集、缘、生，如《集论》云：“如是集谛总有四种行相差别，为因相、集相、生相、缘相”。具备这四个特质的话，我们安立它是集谛。

## 集谛的内容：业集与烦恼集

集谛分为“业集”与“烦恼集”。把集谛认出来，就是许多各种各样的“业”与各种的“烦恼”，如《集论》云：“谓诸烦恼及烦恼增上所生诸业，俱说名集谛。”业与烦恼，叫做集谛。

已经出现能产生果报之能力时，称为业。业尚

未产生之前，心里有很多的想法、烦恼等，使得心相续极不寂静，这是烦恼的总相。由烦恼造作出很有力量、能感得果报的能力时，就是业。二者出现的顺序，先是烦恼集，而后是业集。

举例来说，我现在遇到这个人不喜欢我，那个人也不喜欢我，而我呢，也非常讨厌他们。这是果。

“我不喜欢别人，别人也不喜欢我”的这个恶果，一定是以前所造的业所致；一定是我前世伤害别人，让人家不高兴，因此这一生他们都跟我不相应、没理由地不喜欢我，我也讨厌他们，自然而然有这种不舒服的感觉。果与业因，必须连接起来思惟。

果从业来，业从哪里来呢？这个业，一定是对众生既没慈心，又没悲心，却有嗔厌之心，因而造了这种业；若没有这种心态，不可能造出这种业。这些恶劣的心态是我的烦恼。业从烦恼而来！

就业与烦恼而言，烦恼是因，业是果。先是烦恼集出现，之后是业集出现。业集与烦恼集的差别在于，烦恼集还不具感得果报的能力，但由烦恼造



作出很有力量、能感得果报的能力时，就是业。

## 烦恼的分类：见烦恼与非见烦恼

烦恼的定义，如《集论》云：“谓若法生时相不寂静，由此生故身心相续不寂静转，是烦恼相。”

身心相续不寂静转，就是烦恼。

烦恼的分类方式有很多种，《广论》把根本的烦恼区分为“见烦恼”与“非见烦恼”。非见烦恼有五个：贪、嗔、慢、无明、疑，“见烦恼”也有五个：坏聚见（萨迦耶见）、边执见、邪见、见取见、戒禁取见。

非见烦恼不是由思辨后的见解带来，主要是自己喜不喜欢的感受或是情感；不是“理”，而是“情”。心里并没有这个烦恼的想法，而是很自然生起的烦恼；因为不是经由“我的想法”去观察下判断而产生的烦恼，称为“非见烦恼”。

见烦恼不是感受或情感，而是自己的见解，是一种分别的智慧。见属理性，而见烦恼也是有一点理性的样子。但是这种理性，是不正确的理性喔！

听过“有漏的智慧”、“杂染的智慧”吗？见烦恼，就是有漏的智慧或杂染的智慧，它们是烦恼，称为“见烦恼”。

## 贪

贪是心缘着可爱境，完全附着在境上面，引导心只去看爱的部分，并且过度放大好的，对于不好的则视而不见。这种放大镜似的偏颇，全是自己“非理作意”加上去的，使我们的的心丧失了分辨判断的能力，完全被境吸走。

贪使我们的的心不平静，一直渴望这个那个，以为得到之后就会快乐，于是不停地做各种事情，因而造作出很多的业。《集论》云：“何等为贪？谓三界爱为体，生众苦为业。”贪心严重时，甚至会造作出杀业、盗业等身语恶业，让我们受很多的苦。

当我们产生强烈的贪心，一种“我缺这个”、“我要那个”的心很强时，心里非常饥渴，就没有满足的快乐了。可以说，强烈的贪心一生起，心好像已经空了一样，是很穷、很匮乏、空空的感觉。贪求



的对象还没得到，心里已经没有平静。心处在这种很渴望的情况时，是很可怜的。

一般人看不见自己的贪心，如果贪心被看到的话，会让人吓了一跳！假如我和别人换个位置，从他人的角度来看自己贪心现行的样子，一定会觉得很恐怖！这个贪心一旦被对方看见，他不可能会欢迎我。

我们必须在自己的内心认出它，认清这是贪心。若不真正认清，有时会搞不清楚，甚至以为有贪心才会进步、才会往上走，以为贪心会带来幸福快乐。当我们心里想到贪的对境时，自以为这种心情就是快乐，其实我们并没有真正达到那个对境——这是我们自认的乐，并非真正的乐。

贪心的本身不是快乐，但我们心里一直期望得到自己欲求的对境，一直想着它，好像有一点快乐的错觉。我们必须认清这其实是贪心。

嗔

嗔的形成，和贪一样，都是先非理作意，接着

生烦恼，于是心不安稳，又造作出恶业。《集论》云：“何等为嗔？谓于有情、苦、及苦具，心恚为体，不安隐住、恶行所依为业。”贪放大的是好的部分，嗔放大的，是不好的部分，好的，则完全看不见。有了非理作意，内心会对这个境非常反感，一心只想离开，这是嗔；而贪则是内心完全跟着境走，无法离开。二者正好相反，一个想离开，一个离不开。

内心生嗔的时候，平静消失，就像快要爆炸了，想去做一些伤害别人的行为。嗔就像一把火，烧尽心中的善与善的习气。所有的烦恼中，消灭善根最厉害的，就是“嗔”，它有这种强大的威力。

## 慢

由我执产生一种轻视他人、自以为上的心，叫做慢。先有痴，再生贪，就变成慢。

搞不清楚自己到底比对方好？还是差？愚昧地自以为伟大、优秀、厉害，就是痴的现象；接下来生起贪，喜欢名声，并且当作追求的目标。结合了痴与贪之后，盲目地以为自己已经达成所追求的目的。



标，虽然事实上并没有，可是却自以为了不起。有点像个气球，里面空空的，只是自己膨胀而已。这种膨胀的感觉，就是慢心。

“慢”具备了痴、贪、膨胀感，好像完全下不来，快要飞走的样子。慢心，愚痴的成份多一点。

## 无明

无明，不是指遮除“明”或是指除了“明”之外的其他法类，而是指与“明”相违、与明正对立的法类。

无明的解释，总的来说有两种：

一、无著、世亲论师兄弟所许的无明：如无著《集论》云：“何等无明？谓三界无知为体。”世亲《大乘广五蕴论》云：“云何无明？谓于业、果、谛、宝，无智为性。”无知、无智，指不知道、不清楚真实义，《广论》称为“蒙昧实义”或“未解心”。

二、法称论师所许的无明：指与“智”相违、相矛盾的颠倒执着。《广论》称为“倒执实义”或“邪解心”，指的是萨迦耶见，就是我执。

这里讲的无明是前者，其对境是四圣谛、业果、三宝功德。因为弄不清楚真实义，进而不相信无我、因果缘起、三宝功德，更糟糕的甚至会“反对到底”。有些人会因为不相信前后世、因果，而觉得“无所谓”！如此一来，伤害、欺骗等恶行通通敢做。不清楚、不相信这些正理，就是无明，就是痴。

“十二缘起”中的第一个——无明——讲的则是后者，即我执，也是见烦恼中的“萨迦耶见”。

## 疑

《集论》云：“何等为疑。谓于谛犹豫为体。善品不生所依为业。”以无明为基础，我们会生起“疑”。这里的“谛”是指二谛与四谛。二谛是世俗谛与胜义谛，四谛是四圣谛，都是我们实修的对境，都与我们的取舍有关。我们为何会对它们犹豫呢？主要是因为无明，而生起了疑惑。

疑，以无明为基础。疑惑生起，依于疑，内心想：“是真的像佛法讲的那样吗？”因为怀疑，于是有胆去做违背因果的坏事。我们的情况不是这样吗？



虽然听说了一些事情，但为什么还是会去造恶业呢？因为心里并不真正肯定因果缘起的道理；由于疑的关系，才会去做恶事。

有时候，修行者虽然想解脱，也选择了正确的道路，但是因为内心有疑：我这样做真的会有结果吗？因而无法全心全意投入修行。

以我们为例，内心的犹疑对于我们学法或修行，也造成很大的障碍；我们自己应该可以体会出来吧。例如说，我们行善的时候，有时会怀疑：“唉！这样做到底会不会有好的结果？要是这样去行善，将来没有得到好的结果，岂不是吃亏了！”在犹疑的当下，行善的力量就不强了。如果没有犹疑，我们会非常欢喜地行善，会把力量完全投入。但因为心中有怀疑，即使在行善的时候，也没办法全心投入。

又如有些人可能想修忍辱，想对别人修悲心，而别人也就一直欺负他，因此怀疑：“这样是不是太吃亏了？”“这样做到底为的是什么呢？”“这样做到底有没有好的结果？”因为怀疑到底会不会有好

的结果，没有信心，也就没办法用很欢喜的心去修忍辱、修悲心。虽然还是在做，可能因为别人知道自己在学佛，所以不得不这样做，但是因为一直在怀疑，力量就被削弱了。表面上虽然表现出自己在修忍辱，好像很慈悲的样子，其实内心是很生气的。

内心有疑，会让我们的行善没有力量，影响到我们的取舍。

### 萨迦耶见

“萨迦耶见”是梵文名词，就是把无自性的“我”和“我所”执为有自性之颠倒见。

萨迦耶见分为两种：

一、“执我的萨迦耶见”或“我执”：所缘是“我”，颠倒执着“我”为自性有。

二、“执我所的萨迦耶见”或“我所执”：所缘是“我的”，颠倒执着“我所”为自性有。

两种萨迦耶见，哪个是因？哪个是果？执“我”的萨迦耶见是因，执“我的”的萨迦耶见是果。因为有前者，才会产生后者，彼此间有次第。



## 边执见

边执见有二：

一、断边见；

二、常边见。边执见属于“染污慧”。

何谓常边见？有些人虽相信有前后世，但我执太强的缘故，因此认为串连前后世的心续之流就是“常法”。前世我在，下一世我也在，这个“我”一直存在，不会变化。这就是执常法的边见，即常边见。

又如，因为有萨迦耶见，有人就认为前后世不存在，只有今生而已。此即萨迦耶见带来的结果。前面的我执太强、萨迦耶见太强，导致他认为这一生才是最重要、最真实的，于今生过于执着之下，因此认为下一生或上一生，不重要也不存在。这算是“断边见”。

常边见与断边见，我们都有。有时候，自以为伟大的执着生起，就不承认下一生的存在，这是断边见；有时候，虽承认有下一生，但却认为这个我

永远不会变化，永远存在，就是常边见。

## 见取见

因为有萨迦耶见和边见之故，当我们见到其他宗教支持萨迦耶见及边见的言论，颇感心意相通，于是大为激赏、崇拜，认为这才是最究竟、最好、最正确的见解，此即“见取见”。

## 戒禁取见

因为有见取见的缘故，而认同其他宗教的理论及做法，并依此而修，认为应该如何修才算修、如何苦行、如何持戒、该注意什么等，总之，就是其他宗教的一套作法，我们照着做，因而有一些不好的行为。

事实上，这些做法或想法，并无法在将来带给我们真正究竟的成就。纯粹是他们自己的一套理解，乱解释一通，我们若赞美其理论并跟随的话，就是有戒禁取见。



## 邪见

心中有萨迦耶见、边见这些错误的想法，于是，正确的中观、空性、无我、因果、前后世等等道理，我们会不相应，内心总有很大的疑问，或是特别地反对，这就是邪见。

邪见，这里讲的不是一般的痴，而是指心里觉得没有三宝、没有业果。一般的痴是指无明，对于有没有三宝业果等，内心不知道，觉得可能有，也可能没有。有时我们看到一个很坏的人却一直赚钱，一个行善的人却始终没有福，就会觉得应该没有业果。平常的无明，是内心不知道有没有业果，并没有出现真正邪见。这里邪见指的是否认业果的存在。为什么人会有邪见？是因为有无明才会有邪见。无明到很严重时，就出现邪见。到了邪见的程度，就有感果报的能力，那时候就算是业了。

## 烦恼的生起、聚集与断除

### 烦恼之源

宗大师讲述烦恼生起的次第时，提到两派的说法：

一、认为无明与萨迦耶见二者是切开的。由于无明的障蔽，看不清楚“蕴”，而把“蕴”误为“我”，从那里发生了其他各种烦恼。

二、萨迦耶见与无明是一体的；无明不清楚“我”不存在，萨迦耶见把“我”执为有自性。无明与萨迦耶见好像黏在一起，在同一个基础上同时存在。

如是，烦恼的生起，萨迦耶见是源头，以为“我”真实存在，出现“我执”与“我所执”。然后，心里分别我和他者，觉得“我最重要，他者没什么”，于是对“我”和“我的”生贪，对“他”和“他的”生嗔，缘着“我”高举，产生慢心。然后，执“我”上面生起“常”与“断”的边执见，见取见、戒禁取见，因而对开示无我的大师与大师开示的业果、四谛、



三宝生起邪见，跟在邪见后面，则生起“真的有这些吗”的疑。

萨迦耶见是烦恼的源头，之后产生其余各种烦恼。最最源头必定先有一个见烦恼，就是萨迦耶见。至于接着生起见烦恼与非见烦恼，则没有一定的先后次序；有时见烦恼在前，有时见烦恼在后。

### 烦恼如何聚集

首先是“执我”与“执我所”之心。“我执”有多强，“我所执”就有多强。然后在我执与我所执之上，有了爱我执。从我执为中心，衍生出愈来愈多的爱我执，例如，爱我的身体、房子、车子、财富、地位等等；执着多强，爱我的心就有多强。然后，为了自己可以牺牲他者之心，就愈来愈严重。例如，为了自己的口腹之欲，而攫取其他有情的生命；为了照顾自己的身体，而杀害其他的有情等等。

烦恼的苦，不只在果报阶段有，在因的本身，心就已经苦了。造作恶业之前，贪嗔痴的烦恼会先出现；一生起贪嗔痴，自己的心就很苦了，此时苦

已经开始。贪嗔痴带给我们的苦，不必等到果报出现时才感觉得到；从因的阶段，就开始有苦。当造作恶业、伤害其他众生时，自己的心也变得很凶，心已经疯掉，平静都不见了，这是很苦的！

我有一个比喻：当我们一想到“我”的时候，心就被绑住了，这时就已经有压力了。当内心强烈执取“我很重要”时，会使身体里面一些很细的脉断掉，如同拳击手或举重选手用力过猛时，细小的脉、血管会断掉一样，现代医学也有这样的看法。我执一生起，心一定会被绑住，就开始有压力，开始苦。我执很强时，这种情况更严重，我们只是不认识、不清楚而已。

烦恼、烦恼造作出来的业、业感得的果报，全都不是快乐的，全都让我们受苦！我们若想从轮回中解脱，一定要彻底断除烦恼！

### 烦恼之根无明

总的来说，无明有两种解释，已如前述。关于无明和烦恼的关系，不同的祖师在不同的论典里面，



也有不同的说法。不论哪种解释，有一个重要的观念是：无明是所有烦恼的根本因。“根本因”是说，所有烦恼的中心在无明。

无明是烦恼的根本因，有二个角度：一、在贪等烦恼尚未生起之前，是无明让它生起。如《集论》云：“于诸法中邪决定疑杂生起所依为业。”其中，“邪决定”是“邪解”，“疑”是怀疑、不相信，“杂”是各种烦恼；这三者能生起，所依靠的是“无明”。先有无明，后面就生起贪等烦恼。二、当贪等烦恼生起后，该烦恼真正的中心，主要是无明。

以贪心为例，在贪心生起之前，先有无明；贪心生起时，贪心本身最中心的想法是什么？也是无明。贪心当中有很多想法，例如，当我贪某个东西，觉得“它那么漂亮”时，我的想法已经超过了它实际上的漂亮程度，高估了它的美。而且，我以常法的角度看，觉得“它是实有”；由于认为它是实有的，在实有之上就会有“常法”，又违背了事实——其实它不是常法！

贪心生起的当下，“我”想的角度太多了：它很漂亮，它永远在，我要永远拥有它等等。这许多的想法里，最主要的支撑者就是无明，一种执着心。它就像盖房子时最主要的支柱钢筋。

贪心生起时，我们自己不认得，也没有仔细认清它里面有些什么想法。其实贪心里面，各种想法都在一起，而它的中心是无明。

其他的烦恼也是一样：在烦恼尚未生起之前，是无明让它生起。当烦恼生起后，该烦恼真正的中心，主要是无明。

## 烦恼之断

清楚了无明与烦恼的关系，才明白藉由断除无明，可以断除所有的烦恼。如龙树菩萨的主要弟子圣天菩萨于《四百论》中写道：“如身中身根，痴遍一切住，故一切烦恼，由痴断随断”。圣天菩萨以眼耳鼻舌身五根做比喻，解释无明与其他烦恼间的关系，就如同身根与其他四根的关系。其他四根只住在自己的根上，但身根却遍于所有的根上，眼根



上有身根、耳根上有身根……。身根不只在身根上有，同时在其他根上也有，比如说，眼睛痛的时候，我们也会感受到。同样的，无明与其他的烦恼不一样，无明遍于一切烦恼，就如同身根遍于五根。

我们无法一一对治每一个烦恼，但是这里说“由痴断随断”，就是说，若能断除烦恼的根本——无明，就能断除一切的烦恼。

无明虽有不同的解释，但不论是“邪解心”或“未解心”，都可用“觉无我慧”来对治。行者经由修习空性，生起“无我”的智慧，才能彻底断除无明。

各别的烦恼无法一一对治，如能证得空性，去除了烦恼的根源，才能根除所有的烦恼，就像取出房子结构中的钢筋，房子就垮了。

若直接找轮回的因，烦恼集与业集二者之中，因是业。但是，若继续找业的因，那就是烦恼。烦恼有很多种，而且彼此互为助伴、势力强大。而所有烦恼的根本，就是无明。懂得这个道理，就会明白什么是灭谛、道谛，以及如何修道谛来证得灭谛。

后面我会详加解释。

### 思惟四宗无明见，生起“不修不行”想

佛教的四个宗派对无明的看法不同，他们对于无明的辨识，有深浅粗细的差别。例如，有部的毘婆沙宗与经部宗认为，无明是我执，不过他们认出的我执有其局限。再深细一点的是唯识宗主张的无明；更深细的是中观自续派所主张的无明；最深细的是中观应成派主张的无明。在我们内心的烦恼里，这些不同层次的无明都在。若要断除无明，必须先学习四大宗派对于无明的见解，然后下手实修。

依据了知去修，逐渐会感觉无明的势力降低了，烦恼也降下来。一面修，一面体会无明是烦恼的根本。如果只是从字面上去认知，而没有修，不会真正了解为什么无明是烦恼的根本。一边修，一边观察自己的烦恼是否降低，才会明了无明与烦恼的关系密切。

初学者开始学佛后，可能先会认出有部与经部宗主张的、比较粗的我执。若继续思惟修，慢慢会



认出唯识宗主张的无明。修行更坚固时，会认出中观自续派所主张的无明。至于要圆满认识最细的、真正无明的本性是什么的话，就要了解中观应成派所主张的无明。这样，对无明的认识才算圆满。认识无明之后，就要断除那些无明。

四个宗派的主张不同，但所有的烦恼中，都存在那些粗粗细细的无明。其中最彻底、最细的，是中观应成派主张的无明。比如，一个贪烦恼生起时，有“我”的念头，也有“我要这个”的念头存在于这个贪心当中。这个“我”里面，有有部与经部所讲的“我执”的念头，有唯识宗讲的我执——把外境看成独立的，不是心的行相的执着心；有中观自续派所讲的执着心；也有中观应成派所讲的执着心。贪烦恼一生起，内心的想法里，各宗派讲的无明都在，底层最深细的无明，是中观应成派所讲的执着心。若去除这种执着心，贪烦恼的所有想法都会应声而倒。

同样的，嗔等其他所有烦恼的念头里面，这四

个宗派所讲的执着心都在。因此，思惟四个宗派所讲的空性见解，然后去修，会逐步灭除我们的烦恼。

四个宗派的见解不同，并非只是在文字上解释法性，或为了增长智能而一直辩论。不是的，思惟四个宗派所讲的空性见解，是为了断除烦恼。如果以为，龙树、无著、世亲等诸大菩萨写了那么多的论典，只是用来辩论或是为了当大学者，而不是真正用来修行，这种想法是不对的！

在所有烦恼的中心，四大宗派所讲的无明都在。既然都在，该怎么断除这些无明呢？不去思惟就会断除吗？不可能的！必须靠着生起与无明相反的了知——空性，才能断除它。经论里所讲的，真正都是对修行有帮助的。透过学习与实修经论上所讲的见解，最终一定会断除无明、断除所有的烦恼。

我们现在的情形是，烦恼一生起，心里就很烦、很痛苦，然后就去造业，让周围的人也很痛苦。不只如此，来世业成熟之后，果报更严重。我们一直在轮回里的这些苦，什么时候才会断掉呢？必须下



手去修，先学空性的见解，然后着手修，一定会有机会脱离轮回。

因此，思惟烦恼集，要认清楚烦恼集是什么样子，烦恼的本性、它的念头是什么样子，这些都要清楚。清楚这些之后，就会生起“不修不行”的感觉。因为，我已大略清楚有解脱的路，也感受到那些无明、烦恼是可以断掉的，我可以解脱，有这样一条路！以前的释迦牟尼佛、很多大菩萨，都已经解脱、证得果位了。经过这样的思惟，会体会到这些是可能的。

当生起“我证得解脱的可能性是很大的。解脱不是说说而已，是真的有解脱的果位”之体会时，便会觉得自己已经了解了，这辈子却没有认真走这条路，真是非常可惜！

## 业集谛

定义：前面说，由烦恼造作出很有力量、能感得果报的能力时，就是业。

分类一：思与思已业

业的分类有很多种，依照产生业的“思心所”

作用的两个阶段，可将业分为“思业”与“思已业”两类，如《集论》云：“云何烦恼增上所生诸业？谓若思业、若思已业，总名业相。”

我们的心无时不被各种烦恼所占据，有些是理性上的烦恼，有些是情绪、情感上的烦恼。总之，我们的心就是乱啊，有时是理性的烦恼让我乱，有时是情感上的烦恼让我乱，使得一颗心转啊转不停，也就是我们讲的“思心所”的作用。心一转，就造业了。

#### 分类二：引与满业

思心所转动的力道不同，有时它会变成“引业”，有时会变成“满业”。力量比较强的是引业，力量没那么强的是满业。引业是牵引受生的业，会引导众生投生善趣或是恶趣。满业是决定圆满，是投生之后所受果报的业，决定受生之后一生中会遇到、受用哪些好与不好之境。

一个业是引业还是满业，全看这个业的力量有多强而定。业力量的强与弱，要看思心所的力道。思心所的强弱，依前面烦恼的力量而定。烦恼力量



的强弱，依前面我执的力量而定。这些都是前后连贯的。若我执很强，烦恼就强；烦恼强，造业就强，那么引业就形成了。十二缘起中的“行”就是引业。行，会给我们一个生命，所谓“无明缘行”，意指无明会造下牵引到一个地方、感出下一生去处的业。

见道位以上的圣者，不会造引业，只有满业。因为他的烦恼不强，我执也不强，造业的强度只达到满业的程度。

#### 分类三：善恶无记业

业也可总分为善业、恶业、非善非恶的无记业；其中善业又分为有漏善业与无漏善业；有漏的善业又分为圣者的善业与凡夫的善业。

#### 分类四

还有一种分类法，依照业果导致投生处之不同，将业分为福业、非福业和不动业。非福业，也就是不善业，或是恶业。

粗略地区分，恶业可分为三个身的不善业、四个语的不善业、三个意的不善业，一共十个。身语

七支依照罪业的轻重程度，由重而轻排序如下：

1. 杀生
2. 偷盗
3. 邪淫，是三个身的恶业。
4. 妄语
5. 离间语（两舌）
6. 粗恶语（恶口）
7. 绮语，是四个语的恶业。
8. 贪欲
9. 嗔恚（害心）
10. 邪见，是三个意的恶业。

十不善业中，展现于外的行动，有三个身业与四个语业。烦恼造作出身、语的不善业时，大家都会感觉到这是能够感得果报的因。意业的部分，虽然没有展现于外的行动，但它们的力量也很强。

我们有时分不清楚烦恼与意业，但二者是有差别的。一般说，烦恼的贪嗔痴与意业的贪嗔痴之间，强弱的差别很大。意业的贪嗔痴较强。先从贪嗔痴



的烦恼开始，不断增强，当增强到产生能感果报的力量时，就称为意业。

### 身的三种不善业

杀生会伤害有情的生命。偷盗会损害能养活有情的财物，虽然没有直接害命，却侵害了能养活有情生命、使生活快乐的资生具。邪淫会伤害到别人的感情、伤害别人的家庭。这三种不善业，对有情的伤害是最明显、最粗猛的，因此归在身的三种恶业中。

### 语的四种恶业

语的四种恶业中，最重的是妄语。

若对家人、朋友说妄语，欺骗他们，他们本来那种觉得“你很可靠”的快乐，会因为你讲妄语而消失。我们若不欺骗他，他会有一种能够信任我们的快乐。例如，我们彼此不互相欺骗，真诚相待，是不是会感觉到一种互相信任的快乐呢？一个人若开始行骗，别人本来可以信任他的快乐，就不见了！

所以，他说妄语，会对我的快乐产生伤害。若互相骗来骗去，任何人都不能互相信任的话，那真是很恐怖，完全没有快乐可言了！

妄语中，又以“大妄语”的业最重。什么是大妄语？这种妄语，会影响到对方的来世。例如，自己明明没有神通，却骗人有神通，使得对方的修行走偏。平常世间的谎言，顶多影响到有情的这一生，不会影响到有情的来世。但是，大妄语让听者相信这个人会救我，我的来世会因为他而得救。如此，把自己整颗心交付出去，这是很大的欺骗！妄称自己有神通，欺骗别人说我的方法能对你产生很大的帮助、能带你到如何如何的境地，这种影响对方生生世世的欺骗就是大妄语。

两舌，破坏了别人彼此间很亲近的快乐。粗恶语，比起两舌略好一点。恶语会破坏人际间现有的和谐，例如在生气当下出口骂人，就会让对方的心不舒服。绮语浪费了别人珍贵的时间，所以是一种恶业。



## 意的三种恶业

一般讲到贪，通常指的是我们内心生起“如果我得到该有多好”的希求之心。这种希求心包括：自己还没拥有的，希望拥有；已经拥有的，希望拥有更多；或是希望自己所拥有的能够永远保持，不要减少。不过，贪欲不止如此，甚至别人的东西都想拥有，看到别人的东西会心痒手痒，甚至贪欲强到几乎无法忍受。虽然没有外显的身语行为，但这种强烈的贪心，与行为似乎差不多。这种强烈程度的贪欲，算是恶业。若贪心的力道很小，只能说是烦恼的贪，还没达到业的程度。所谓达到业的程度的贪，其实只差还没出现外在的行为，但是内心强烈的程度，几乎是造业圆满了。

嗔恚，就如同贪欲与贪烦恼有强弱差别一般，嗔业与嗔恚烦恼，其强弱程度的差别也有所不同。嗔业这种生气，可能严重到吃不下睡不着，心里有一把很烈的火在燃烧，只不过是外面没有行动而已，但心里的恚已经圆满了，这也算是意业。

## 业集之果报

业集之后是果报。果报可分为五种——异熟果、造作等流果、领受等流果、增上果、士用果。

以下以造下杀业为例，说明五种果报。

### 异熟果

异熟的意思是死后投生到另一个地方。比如杀了众生的话，一定会投生到三恶道。至于是到三恶道的那一道，就要看所杀的对象。杀的若是人，业最重；杀的若是动物，就要看所杀动物灵性的层次，有的动物灵性层次很高，近乎人的位置，或说它与佛法接触的好机会。倘使杀的是这种动物，恶业就比较重。也可以说，是以被杀者的珍贵程度来决定杀业的轻重。比如，杀的若是修行很好的人，这是很重的恶业。倘使杀的是一般人，虽然这种杀业比杀修行人的业轻一些，但仍是严重的杀业，因为人的灵性很高，可以思惟很多事情。



## 造作等流果

如现在杀众生，来世自然会一直想要杀众生，这是造作等流果。

## 领受等流果

如造了杀业，来世被别人杀，这是领受等流果。

## 增上果

以杀业的增上果为例，生病吃药、看医生，都没有什么用。我们用的东西，无法发挥应有的效果。

## 士用果

如煮的饭或食物不好吃、给人的东西无法对别人产生帮助、种的菜长不出来，生活中种种受用都不成功，例如种的米、药材都没有收成或长不出来。

这五个果中最严重的是造作等流果，因为它会让人一再地造作新的业因。

以上是以杀业为例，其余偷盗等九个恶业，可以类推。就自己这生所受的一切苦，大家可以推测

先前自己可能造过什么业集。

这些业集从哪里来的？由烦恼集而来。因为有烦恼集，才会出现这些十不善业。

### 详释集谛四相

集谛的四个行相是“因、集、缘、生”，意思是所有集谛上都有这四种行相。集谛讨论的是业与烦恼，也就是说，所有业与烦恼上都有这四个行相。

业与烦恼，是我们之前所观修的苦谛的因，当这么想的时候，心里会生起一种不喜欢它的感觉。心里先有不喜欢苦谛的心，当听到业与烦恼是苦谛的“因”时，就会想：我一定要赶快出离！

了解集谛的四个行相，对于认识集谛相当有帮助。我们在六道轮回中一直生死流转，就是被业与烦恼所造、所控制。我们把六道轮回的造作者——业与烦恼——当作“有法”取出来，这个上面我们说它具备因相、集相、生相、缘相。原来，业与烦恼是苦的因、苦的集、苦的缘、苦的生。原来，业与烦恼是这么坏，带给我们如此大的痛苦！



我们如何判断它是集谛？怎样会有“它真的是集谛、是苦因”的感觉？怎么样达到这个感觉，完整认识它呢？我们需要对业与烦恼上面，有因相的感觉、集相的感觉、缘相的感觉、生相的感觉。这些就是集谛的相。

对这四个条件、功能都感觉出来的话，对于它们是集谛——苦因——的想法，就比较完整。先了解因，然后了解集，然后了解缘，然后了解生，如此依次思惟，心里的体会与感受会不同，然后，才会对苦的因生起极大的恐惧。

当这四个行相在心中圆满生起，才能算是了解集谛，或说对集谛的感受圆满了。

## 因行相

我们流转六道是谁造作的？是谁让我们流转六道？就是业与烦恼。为什么说业与烦恼有因相呢？因为它会种下种子、习气。业与烦恼一生起，马上就种下一个种子，如同“种豆得豆”的道理，我们若想得到收获豆子的果报，得先把豆的种子种下去，

业与烦恼把我们在六道轮回的种子种下去，未来你会投生到哪里，业与烦恼已经把种子种下了。

如《集论》云：“云何因相？谓能引发复有习气因，是名因相。”这里讲“能够引发复有习气”，习气是种子的意思。业与烦恼一直会帮我们种下种子和习气，所以说它有“因”相。“因”的意思是说，我很不想要的苦，都是从它而来的。

我们在修集谛之前，要先修苦谛。修了苦谛，心里很不喜欢苦——轮回的果报部分，然后，当我们知道业与烦恼是苦的因，知道这些苦是从业与烦恼来的，心里马上会生起不喜欢业与烦恼的心。

## 集行相

什么是集相呢？业与烦恼会丰富地累积，不是只种一次习气而已，而是会累积足够的种子习气，不但足够，还有多余的量，这是“集”相。业与烦恼一直做，有情累积的习气一定足够把他送去该去的那里，不用担心种子够不够！

如《集论》云：“云何集相？谓彼彼有情所集习



气，于彼彼有情类为等起因，是名集相。”是说，习气和种子一定充分，还有多余，肯定会把有情带到那个“类”，不会走错地方，肯定有充分的“因”，把有情带到他该去的那个“类”。比如说，应该下地狱的，根本不用考虑种子习气够不够，一定足够让他去到地狱。集相的意思是这样。好比我们要去国外旅行，要买机票等等，假如钱不够的话，那就没有充分的资源，所以就没办法去。现在是讲，有情该去哪个地方，已有充分的准备，所累积的因会足够，是这个意思。

一个业造作出来，有很多果报，“集”的意思是，很多的果报集在一个因上面，所以还更坏。业与烦恼是苦的因，但它不只是一个苦的因，不只生一个果报。也就是说，一个因有产生很多果报的能力。这样想，心里会更怕。

## 缘行相

《集论》中在集相之后接着讲生相，但一般我先讲缘相，再讲生相。

如《集论》云：“云何缘相？谓诸有情别别得舍因，是名缘相。”这里说缘是“谓诸有情别别得舍因”，意思是说，我们的业与烦恼非常互相帮助，个个互相帮助，做得非常好，比如说，贪心会帮助嗔心，嗔心也会帮助贪心，它们互相帮助，非常团结，彼此的缘特别好，缘相是这个意思。

它们互相的缘特别好。我们修行的时候，止观双运需要认真去修，菩提心与空正见也要用功地修，才会双运；烦恼不是这样，它们会自然地互相双运，双运得特别好呢！缘相就是这个意思。

“缘”的意思是，业与烦恼之间一直都是好的缘，没有障碍。无量无边的业与烦恼，彼此百分之百地互助，一点都不会互相伤害。而善根就不是这样，彼此各做各的，能力不强。烦恼与业各个能力都很强，且互相帮助，缘份特别好，这是“缘”的意思。这样想过之后，心里会更怕。

## 生行相

生相是什么意思呢？一般来说，假如我帮助你



的时候，会不会我一部份的时间与精力就被你占据了，我自己的工作的效率就会比较差一点？但业与烦恼不是这样的，它们互相帮助的时候，对方变强，它自己也相当强，它的精力与时间都不会受到影响，生相的意思就是它非常非常强，能够生，肯定可以生！

如《集论》云：“云何生相？谓各别内身无量品类差别生因，是名生相。”这里说“谓各别内身无量品类差别生因”，“差别生”的意思是，它很殊胜地能够生出来，或是生的时候力量非常大。“差别生”这个词的翻译可能有点问题，有点不容易了解。“差别”就是特别的意思。个别的众生，他会投生哪里，投生到什么样的身体，以人来说，东方人还是西方人，生成什么样子，业就特别有力量，投生到什么地方力量相当强，根本不会弱得不清不楚。

差别相就是指它的特质。在因的阶段，业与烦恼有能力让我们生在哪里，它的力量相当强，能够差别生，意思是说，这个因对于这个果报能够生出

来这方面，力量特别强。

平常我们若去帮助别人，就会减弱做自己事情的力量。但是所有的业与烦恼互相帮助，其力量会不会减弱呢？不会。烦恼与业越互相帮忙，其力量会变得越强。“生”的意思是，当业与烦恼互为助伴助缘的当下，自己本身的能力不会减弱，反而更有能力产生自己的果报。在“缘”之后，安立“生”行相的用意在此。

透过集谛四行相“因、集、缘、生”的思惟，更会觉得业与烦恼是如此可怕，有什么办法可以赶快出离？常常这样思惟，会让人一看到烦恼就怕。例如，以前贪心生起时，就让它生起，不会有什么感觉。但现在，当贪心生起时，知道它有“因、集、缘、生”的特质，无论是贪心自己或它周围的助伴，都好恐怖！以前已经知道贪心不好，但是感受不那么强，于是就任它生起，顺着它的想法做，不会去看它是什么果报的因。

当认识到贪心是苦因，就会不想让它生起。再



以“集、缘、生”的角度思惟，就会产生更想离开它、不想跟它接近、愈快离开愈好的心态。透过集谛四个行相的思惟，就能圆满想断除集谛的希求心。

## 烦恼集、业集与果报之间的关系

六道轮回，都是业和烦恼的果报。顺序上，先有烦恼，再造业；造业之后，会不会立刻感果？不一定。有些强烈的业会在今生感果，有些在下一生；若不是那么强烈的业，也许几生后才感果。造业之后，不会在第二刹那马上感果，中间会有一段时间。我们每天都造下无量无边的业，这些业的果报，都会慢慢慢慢感出来。

## 因果关系

集谛分为烦恼集与业集。烦恼集在前，业集在后。以因果关系来说，烦恼集是因，业集是果。

业集之前先有烦恼集。例如，身业与语业的前面，都有贪嗔痴三毒；三个意业也是一样：贪欲的前面有贪烦恼，恚的前面有嗔烦恼，邪见的前面有痴烦恼。

所有十不善业的前面一定都有烦恼。

先有烦恼，烦恼生起便造了业，然后业成熟时会生果报。烦恼是业的因，业是果报的因。

于苦谛有厌离心，了解了轮回的因果关系，马上会强烈地想要彻底消灭轮回之因与轮回之果，但也可能会怀疑：“断除业，就可以停掉这些果吗？”必须仔细地思惟集谛，确实了解业与果报之间的关系。

要去除不确定的心，首先要理解烦恼与业之间的关联，这个基础要打好，也要通达我执与烦恼之间的关系，这个基础也要打好。业与果报之间的紧密关系也要清楚。

学习集谛的重点，就是要理解因果之理：苦谛的背后一定有“因”，苦谛不会无因无由而生。我们一旦断除源头的因，后面的烦恼、业、果报就能一并去除。明白这个道理，会生起坚固的信心。

### 非直线关系

实际上，烦恼集、业集与果报三者，不只是一



条直线的关系。在业集与果报的中间，也有烦恼集。因为，业要成熟的话，需要烦恼的帮助。然后，烦恼集之后，又有业集。这时的业集，是快要感得果报的业集。也就是说，业集可以分为果报未成熟前的业集、以及果报已成熟的业集。

业分为“引业”与“满业”。十二缘起的讲法，是从引业的角度讲，而不从满业的角度讲。十二缘起是讲轮回中“死”与“投生”的缘起关系，所以不需要讲满业；十二缘起中没有讲满业。

以引业的角度来说，果报未成熟前的业集，即是十二缘起中的“行”。帮助引业成熟的烦恼集，是十二缘起中的“爱、取”二支。而后，已成熟、即将感果的业，是十二缘起中的“有”。

烦恼集与业集的出现，对照十二缘起：

- 一、“无明”等烦恼集；
- 二、果报还未成熟的业集，是“行”；
- 三、“爱、取”等烦恼集，帮助业成熟；
- 四、成熟的业集出现，是“有”。“有”是具

有强大力量的、将来一定会“有”果报的引业。

集谛讲的业集，并未特别指出是引业或是满业——不一定只是引业，其中也有满业。满业就不从十二缘起的角度去讲，因此，其他十二缘起没讲的烦恼，也会让业成熟，不只有“爱、取”二者。

但不论引业或是满业，都分为“先种下，然后让它成熟”的两个阶段。都是先由烦恼种下一个业，再由烦恼让业达到成熟阶段，成为成熟的、会感果报的业。

**果时也有因，因时也有果，辗转不停**

烦恼集、业集、烦恼集、业集，接续流转。不是单线进行，好像一开始种一个烦恼的种子，然后造了业，然后另一个烦恼成熟前面的业，不是这样的。当烦恼在成熟一个业的同时，同时又会造下新的业；同样的，烦恼造下新业的同时，也会帮助成熟以前的业。

集谛的四个行相中的“集相”，就是这个意思。以因感果的顺序来说，确实是开始先种因，然后让



它成熟、然后感果。但是，新种的因也会帮助旧业成熟、感果。一个因，会做很多事情、帮助很多的果报成熟。

举例来说：

别人骂我，我感到不舒服，所以我就骂回去。此时，我感受到的“不舒服”是以前的果报，是前业的成熟，而“骂回去”则又造了一个新业。我们以为“不舒服”与“骂人”是一件事，其实，它一边成熟旧业、一边造作新业，二者同时。当我骂他时，成熟了自己内心的习气，同时种了一个新种子。

所以，果成熟时也有因，因时也有果。这边帮助旧业成熟，那边造新业，辗转不停，真的很可怕。

所谓对习气的影响是说，造业的时候，烦恼习气或业习气的力量也会因而增长，也就是，使它们能感得各自果报的力量增强。力量增强，果报就会出现。

比如说，我骂他时，虽然看起来只有嗔恨心增长而已，但其实心里各种烦恼的习气也会增长，因

为，我与他相较，我爱自己更多一点的心也会增长。所以骂他的同时，我爱执也会增长。其他的烦恼，如我慢心等，也会增长。牵一发而动全身，原本平静的心，只要移动一角，就全部都受到了影响。看起来只有嗔恨心在作用，但同时影响到其他的烦恼习气。同样地，以前所造的业习气也被牵动了。

### 生起出离轮回之心

轮回里所有果的部分，是苦谛；轮回里所有因的部分，是集谛。苦谛与集谛间的关系，简单说，一是果、一是因。我们不需要的、不喜欢的、不想遭受的，是苦。任何人都不想受苦，但若只是一直想：“我不想受苦”，这并没有太大的意义。若不想受苦，就要先了解苦是什么，然后了解苦因在哪里，才有办法进一步处理它。所以修苦谛之后，接着要修集谛。

思惟集谛，就是去找寻我们所要离开的轮回，它的因何在？直到真正生起“我抓到苦因了”的体会。若没有这种体会，意义就不大。因为，只有当



内心真正体会到轮回的因，感觉到可以掌握的时候，才有能够脱离轮回之苦的机会。

思惟集谛之前，必须先思惟苦谛，内心才会生起厌离轮回的心。有了厌离轮回的心，但不知道怎样脱离，于是思惟集谛，找出“轮回的根本原因在哪里”。《三转法轮经》里面，苦谛用了“苦”字，集谛叫“苦集圣谛”，表示修集谛的时候，还是要修苦谛，苦是一直连着的。

无始以来，我们不想受苦的心一直未曾停过，连睡觉也想着要更好、更快乐。在未来无数的来世，这样的希求也不会停止。我们心里长久以来的这种希求，要不要去满足呢？要怎么才能满足？要满足这个希求，首先一定要清楚自己不想受的苦在哪里？它有多广、多大？然后，所有的苦因都要认识清楚。二者要连接着思惟。

宗大师在《菩提道次第摄颂》中说：“若不勤思苦谛之过患，如实希求解脱心不生；若不思惟集谛轮回因，轮回根本断法不能知。”这个偈颂说到，

若没有好好思惟苦谛，内心不会生起求解脱的心，因为我们会一直享受轮回中的美满安乐。若没有好好思惟集谛，了解轮回之因，不可能了解如何根本断除轮回。

### 如何减少轮回之业

前面粗显地讲了十种不善业与五种业果。十种不善业的果报是苦的，十不善业是“苦果”的因。我们若想脱离苦果，就要把对苦果的强烈厌离心与它们的“因”连结，生起对苦因的厌离心。先在苦谛上生起厌离心，然后与现在造的业——苦因——连结，生起对苦因的厌离心。

以一个简单的杀业为例，当蚊子来叮我们时，我们的反应往往是不假思索地把它打死。但是，现在我们要在这样的“业”上面生起厌离心。怎么生起呢？先从果报上生起厌离心，然后连结对苦因的厌离心。对果报若没有厌离心，对于因的厌离心就不会生起。

如何生起对打蚊子之果报的厌离心呢？可以依



照《广论》下士道讲的业果与恶趣苦思惟：“我杀了这只蚊子，感得的异熟果是堕地狱道”、“地狱道是如何地苦”，然后把对这个果报的厌离心，连结到它的因——打死蚊子的业——上面，自然就不敢造这个因了。

或者，即使不与堕地狱的果报连接，只要想到：“如果我是这只被打死的蚊子，会有多痛？”、“我杀了这个有情，来世我也会被杀。”这就很可怕了！

先生起对果报的厌离，然后连结到因上，生起对业因的厌离心。常常这样思惟，一定会愈来愈减少造恶业，杀盗淫妄等恶业都会减少。

## 断除恶业之因

对恶业生起厌离之后，继续思惟：我造这些恶业的因是什么？原来，它的因是烦恼。若没有烦恼，就不会造业；有烦恼，则一定会造业，无法阻挡业的产生。因此，真正要厌离、断除的，是业的因——烦恼。烦恼断除才不会造业。真正要厌离的是烦恼。

平时我们虽然对业有厌离心，想着一定要离开恶业，但我们无法直接对治这些恶业。如果没有掌握“业来自烦恼”的理路，只是想着“我不要这些业”是没有用的。因为，只要有烦恼，就一定会造业。所以，讨厌恶业的话，就要从业因——烦恼——下手。烦恼才是幕后的主使者！

以我们来说，早就造了无量无边的业，但是还有一个机会——已造的业要感得果报，中间需要烦恼的滋润。若不让烦恼生起，烦恼就不会帮助业成熟。所以，这中间就是我们的机会所在。

因此，从现在开始，最重要的就是：不要生起烦恼！否则一旦烦恼生起，就很容易造业；不要生烦恼很重要。但如果烦恼已经生起时，就要尽量不去造业，比方说，我心里生气了，快要开口骂人的时候，努力地把嘴闭住，不让自己骂出来，尽量不要让业集出现。

最重要的是不要生烦恼：不生烦恼，这样就不会造业。如果烦恼已经生起，就要设法不让业生起。



至于从前已经造下的业，就尽量不要让它成熟。虽然很难，但确是唯一出离机会，所以必须要尽量做！

所以，厌离心生起的次第：

- 一、对苦的果报生起厌离心；
- 二、连结到业上面；
- 三、连结到烦恼上面；
- 四、生起“我要断除烦恼”的心。

### 如何不让烦恼生起

烦恼，粗显地分，主要有贪、嗔、痴。由贪所造的业，几乎都会让我们投生饿鬼道；嗔造的业会让我们投生地狱道；痴造的业会让我们投生畜生道。其实，烦恼带来苦，不只是在感果阶段才觉得苦。烦恼一生起，心原来的平静，就开始被搅乱、破坏，就已经有苦了。

所有烦恼的根本是我执。我执一生起，我们的心就被锁死、被紧紧绑住。不但心的宁静被破坏了，连身体的气血也不顺畅。

有时我们出门或是坐车，一看到别人，“我”

的念头一出现，就生起我执的心，马上在心里区分“我”与“他人”，生起了与他人比较的心，这时候，心的平静不见了，无法放松，压力马上就来，身上的气立刻就不顺，血脉也跟着紧绷。从这里开始，就已经有苦了。我们今生许多的病痛，都是因此而起。若没有执着心，呼吸、气血都会很顺畅。例如，当我们跟一个与自己合得来的人在一起，不会想去跟他比较，这时就会觉得很放松。

以上的例子说明，只要执着心生起，心就已经苦了。然后，我执会产生对于“我的”的执着，对于“我要的”、“我喜欢的”、“我认为好的”的人物事，就起了贪心。当对于“我”与“我的”贪心增强时，凡是对于“我”和“我的”会造成损害的，我会嗔恨。对于除了我之外的其他众生，会生起厌恶舍弃淡漠之心。随着对于“我要的”对境的贪心增长，对于“我不要的”对境上的嗔恚也会增长，对其他众生的舍弃心，也会增强。喜欢的就贪，不想要的就嗔；不是贪，就是嗔。



烦恼生起时，我们会觉得“烦”，心烦时，一定有烦恼！因此，我们可以去找找看，此时我的烦恼是什么？找到那个烦恼时，我们会发现，烦恼的中心一定有我执之心。然后，我要怎样去对治它呢？

经论上说，我们把烦恼认出来、认清楚时，我们会怕它——因为是它让我烦的。这时候，我们会有一种警惕心：“噢！它来了，拜托，我不要跟着它跑。”若不跟着烦恼跑，本身就有快乐了。所以，最起码我们要做到不跟它走，不要继续被它骗。

离执着心远一点，本来被执着覆盖缠缚的心就会松绑，紧绷会自然放松，整个血脉和气脉都会畅通，不会时常生病。心里的压力减轻，人比较不累。身体疲累、心紧绷、血脉紧绷、气血不通，都是由于执着心。若把执着心放松，身心都会轻松，会得到休息，睡眠的质量也会变好。

如果正确认识了各种烦恼，把所有的烦恼都认出来，就会知道我们的心都被烦恼的根源——我执——控制了。有了这样的认知，烦恼一生起，就要

立刻认出执着心，立刻离开，让被绑住的心放松。即使还没有能力根治执着心，最起码离它们远一点，也有很大的帮助。假如对烦恼只有少分的认识，那么，即使离开了这少分的烦恼，由于其根源还在，所以并不会真正快乐。

我建议你们，有时候可以试着把执着心“推一下”，几秒钟或一、两分钟，不让它生起，比如说，观察一下自己跟别人比较的心，然后打破这个念头，不去管“他怎么样，我怎么样”，体会一下完全不执着、不在意的感觉。你会发现，自己的气血很顺畅、很平静。体会一下，一分钟或几秒钟，你一定会觉得很舒服，感觉到血脉很轻松，原来的背痛、头痛、紧绷，也有改善。

## 圆满的出离心

我们都不想受苦，想要得乐，这是心的本性。心的本性就是不想受苦，这种“不想受”的感受是对的，是好的，但是我们对于“苦”的认识却是不对的。我们对于苦的认识太短、太窄、太浅，有的



人只想到眼前，有的人想到一、二年之后，或是再长一点，计划到十年、二十年、一辈子，但是，能以更长远的眼光想到来世的人，就比较少。能想到要彻底断除苦，脱离轮回的人，就更少。

心的本性，或称“如来藏”，本质上就有不停希求的特性。希求心存在于心的本性，但是我们没有认清楚。有希求心其实很好，这样我们才会改变。但是，我们却总是执着着“我要”，而弄不清楚如何才能真正得到我们所要的、圆满的快乐，因此始终在轮回，在世间流转。

**苦谛与集谛上的出离心，都要达到圆满**

心若认清烦恼、我执多么可恶，立刻远离它们，这个心，当下就是出离心。我们对于轮回之因要生起出离心，对于轮回之果也要生起出离心。这种“很想离开轮回的果、很想断除轮回的因”的希求程度，都要达到圆满。到什么程度才算圆满呢？

在苦谛上的出离心要达到圆满，我们要靠思惟苦谛的四个行相，直到无常、苦、空、无我四个行

相都修行圆满，想离开苦谛的希求心才会圆满。

在集谛上的出离心要达到圆满，要静坐思惟因、集、缘、生四个集谛的行相，直到心里圆满生起“我要赶快断除集谛，不断除不行”的希求心，这是修集谛的目标。

也许有人会问，有些祖师大德，靠着依止善知识、打扫净罪等，突然间就开悟了。传记里，并没有看到他们修行苦谛与集谛，也没看到他们修习空性，怎么就开悟了呢？其实，他们前世一定已经修了，那些修行的习气被业障盖住，所以今生靠着累积资粮与净除罪障，当业障清除后，就开悟了。为什么能突然开悟？因为他前世一定有修。

我们此生要借着如理思惟苦谛与集谛，生起出离心，要不停地修行，这是必不可少的过程。

**若要彻底解脱，恶业有漏善业都要厌离**

前面提过，针对三界来说，业可以分为福业、非福业和不动业。福业是欲界所摄的善业，由福业所引会投生欲界善处；非福业是不善业，由非福业



所引会投生欲界恶趣；不动业是色界和无色界所摄的有漏善业，由不动业所引会投生色界和无色界。也就是说，业集，有能让我们投生三恶道的，也有能让我们投生三善道的。

举例来说，我们若带着我执去修持戒、布施、忍辱等，做这些善行的动机，是因为“我自己很重要”、“我来世要投生人身、要有福、要身体好等等”，带着这样的目的来修习佛法，是出于爱自己的贪心而修，为的是准备自己的来世，这里面有烦恼集与业集。

宗大师在《广论》中说，无明分为业果愚和真实义愚两种。业果愚是否定业果的愚昧无明，真实义愚是指我执，因为真实义是指法的究竟实相——空性或无我，所以真实义愚是指没有通达空性或无我而执着的无明。前者让我们造下不善行，感招堕恶趣的果；后者由于对真实义愚的无明而去造业，无论是福业或不动业，则招集投生善趣的果。

堕恶趣或投生善趣，都仍然在轮回中，受着不

断生和老死的痛苦。我们若希求究竟解脱，连有漏善业也要厌离。

首先要思惟苦谛，生起对轮回中的一切——包括“轮回之苦”与“轮回圆满”——的强烈厌离心。接着问自己：“轮回从哪里来？”我们去寻找它的来源，找到的答案是“业”。然后，业源于烦恼，烦恼源于我执，这是一连串的一环环相扣。

如果我们修行还不够，当想到“我不再投生”时，心里可能会有点害怕，因为，想到自己可能无法就此解脱，会继续在轮回中投生、继续有来世。就会害怕来世去到不好的地方。实则，若带着这种心学佛、修行，其中也有烦恼集；带着准备来世之目的修学佛法，也是业集——集聚投生三善道的业。若想彻底脱离轮回，不想再投生到来世，就得把烦恼集、业集全部断掉。

## 释疑

问：什么是轮回？



答：我们通常讲，众生在三界中轮回，三界包括欲界、色界、无色界。三界的范围很大，无量无边，其中欲界包含三恶道与三善道，一共六道。三恶道是地狱道、饿鬼道、畜生道；三善道是人道、非天（阿修罗道）、天道。

天有欲界的天、色界的天、无色界的天。欲界的天有六层：四天王天、忉利天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天。欲界上面是色界，色界依所入定之浅深次第分为四地——初禅、二禅、三禅、四禅。其中，初禅、二禅、三禅都各有三个天。初禅、二禅、三禅是凡夫住的天。四禅天中分为二类，有三个凡夫住的地方和五个圣者住的地方五净居天。色界上面是无色界，无色界则无法说是在什么位置，因为他们只有心识，没有形体。但是，依其禅定功夫，可分为四个天——空处天、识处天、无所有处天、非想非非想处天。

一般讲的轮回世间是指什么呢？三界当中，从欲界最低的无间地狱，到无色界最高的非想非非想

天之间，都是轮回的范围。轮回里面的众生，自己完全没有自由，都是受着业与烦恼的控制，不断地投生，不断地轮回。轮回里面，所有果报的部分就是苦谛，所有因的部分就是集谛。

然而，我要特别说明，“从非想非非想天到无间地狱之间，都算轮回世间”这个说法其实有一点问题。试想，释迦牟尼佛来到世间时，也在轮回中吗？他来到欲界，就是欲界的人。然而，他是不是已经解脱了呢？是的！他在尚未往生前就已解脱，已经脱离轮回。佛经或是佛陀的传记中记载，当人们供养佛陀饮食时，吃在佛陀的嘴里却是另外的味道，与我们的感受完全不同。对佛来说，他的受用与我们的受用很不相同。佛虽然来到世间，但他不在轮回当中，不在我们想象的欲界、色界、无色界里面。轮是转的意思，自己无法控制而转，就是在轮回中。如果自己能控制，就不算。从非想非非想天到无间地狱之间，是众生轮回的地方，然而，在自己控制下投生三界的，则不算在轮回当中。释迦牟尼佛解



脱了，他的很多弟子也解脱了，他们来到欲界，在非想非非想到无间地狱之间，但是他们自己可以控制，他们已经脱离了轮回。众生在轮回中流转，主要是因为自己还没有解脱烦恼、没有出离。轮回世间，是众生自己造作出来的。

因此，欲界、色界、无色界里面所有的因与果，都属于轮回吗？并不是的！三界里面有已经解脱的，欲界中也有来这里帮助众生的补特伽罗，释迦牟尼佛在三界里面，五百阿罗汉也在这里；他们在三界中，但是已经脱离了轮回。并不是在三界就一定在轮回中。

因此，什么才是轮回呢？比较正确的说法是：从非想非非想天到欲界的无间地狱之间，自己没有自由、受着业与烦恼的控制而不断投生的众生，是在轮回中。

**问：如何区分凡夫与圣者呢？**

**答：**凡夫是指尚未以现量了知空性者。能以现量了知空性的，是圣者。以五道来说，见道位以上

才算圣人；加行道以下的众生，都是凡夫。我们现在尚未入道，若入道，则是先入资粮道，然后入加行道、见道、修道、无学道，依照次第一步一步修上去。

圣人住的天，凡夫是无法去住的。但是，凡夫住的地方，圣人可以来。

**问：出离是否离开众生？**

答：一般以为，“离开轮回”就是要离开从非想非非想到无间地狱之间所有的地方。如上所述，这种对于轮回的认知，是有问题的。这种认知，除了并不正确之外，还可能会影响到我们的悲心。因为，悲心是想要来到世间、帮助众生的心。如果我们以为自己生起了出离心，其实却认为世间的众生很复杂、很烦，因此想要离开轮回中所有的众生，就不对了！这样会伤害到我们的悲心。

所谓在轮回中，是自己没有办法控制、没有自由的状况。业与烦恼给了我们身体，又从这个身体不断地产生出各种烦恼，造各种业，我们无法控制，



身心五蕴一直任由烦恼带着走，始终不快乐。业与烦恼不断带给我们苦因与苦果，我们完全不能控制，完全没有自由，在三界中不断地投生，这才是我们所要离开的轮回。

轮回中苦果的部分是苦谛，苦因的部分是集谛，我们修习苦谛与集谛，希望能从轮回中出离，但是假如生起出离心，却伤到我们的悲心的生起，那就不好。我们想修行、想要脱离轮回，却影响到自己悲心的生起，以后生起悲心的习气就愈来愈减弱，这样很可惜，也很可怜！

未学苦谛集谛以前，我们或许以为出离心就是我想要离开周围那些烦人的人与事。其实，这种想法只会让自己更烦，同时还伤害到自己悲心的习气、也会伤害如来藏。

这种不正确的想法，不但伤害到自己，又伤到未来的修行，真是没有意义。总之，假如我们想象的出离轮回是很想离开众生，那就是不对的。

正确的出离心，是要离开自己心中的烦恼。我

们若想生起出离心，应该看看自己的业与烦恼。烦恼与烦恼所造的业，让我不断轮回生死，无法控制，带给我很多的痛苦，人有人的苦，天人有天人的苦，什么地方都有苦，所以我要离开。我要离开的是业与烦恼，从这个因的角度去看轮回，而后生起的出离心，才是正确的出离心。

生起正确的出离心，自然会净化我们的烦恼。否则，若只是一直想：“好烦哦！我想离开！”则只会让我们越来越烦，对我们并没有帮助，这不是真正的出离心。

我们要从自己各种的烦恼、执着心、烦恼所造的各种业出离。是它们使我不断地受苦，在无法自主的状况下投生，然后从出生到死之间，又不自主地遭受各种身心的苦难，直到死亡，然后又无法自主的状况下投生，又开始受苦……

释迦牟尼佛来到世间，但他并没有轮回。轮回是众生造作的，是众生自己内心的我执、烦恼造作出来的。从这个角度去看果报，而后生起对于所有



的因与果报上的出离心，这是正确的出离心。

所以，思惟苦谛之后，还要连结集谛去思惟，认清自己内心的烦恼主要是我执，接着贪、嗔、嫉、慢等一一生起，我们开始受苦！其后又造出很多业，果报出来后，更苦！

连结着轮回因的角度，出离心才会比较圆满。如果只从果报去看，会以为出离心就是“我要离开从非想非非想天到无间地狱之间所有的地方”，这种出离心并不正确，并不圆满。

**问：生起出离心自己也会开心吗？**

**答：正确生起出离心，一定会更快乐。**

你们或许有疑问：“修出离心”与“让自己开心快乐”相违吗？

其实，如果我们一直正确地修，时常生起出离心，我们会越来越不执着、越来越愿意与人分享、越来越愿意帮助别人，也会越来越快乐！修出离心，要一直观察自己的烦恼、业、执着，很不喜欢它们，很想离开，然后才会生起正确的出离心。正确的出

离心会帮助我们消除业与烦恼，一定会带给我们快乐！消除业障与烦恼的能力越强，就会越快乐。

我们修行佛法，是为了离苦得乐。真正如理如法去修，最后一定会达成目标。自己看到执着心与贪等烦恼的过患，知道是它们让我受苦，想要离它们远一点，这是出离心。生起这样的心，对暂时离开烦恼有帮助，然后，烦恼会越来越轻，越来越不害我们。反之，如果越修越烦，越修越苦，就要知道自己修得并不正确。若了解正确的出离心，心会自然放松，一定会更快乐。

当我们认清烦恼，它们就无法猛烈地出现。因为，另一个心已经准备好，正盯着它“喔！烦恼来了。”它一来，我们就马上离开它。烦恼坐的位置在心，当心离开它时，它就没有位置可以坐了。因此，要消除烦恼，靠的是认识烦恼的智慧；认识烦恼的智慧愈高，消除烦恼的能力便愈强。

例如，我们有无量无边的贪心，只要一睁开眼，颜色啊！形状呀！好不好？要不要？许多的贪心就



来了，可以说，眼睛一张开或内心一动念，贪烦恼就无量无边地出现了。因此，我们要认清：为什么我会有这些贪念呢？主要是因为，我觉得自己是重要的、是实在的，所以“我”才会要这个，要那个。这时候，心就会紧绷、会烦乱。

若认识这些是烦恼，认清这些烦恼多坏、多可恶，就会想“哦！我不要这些烦恼！”把这些执着心清除，离开它们时，心自然就得到休息，会感受到前所未有的舒服。真的会很舒服！这种舒服，大概比投生净土还快乐。有些众生即使投生净土，烦恼也还在。如果彻底离开了烦恼，等于建造了一个“心灵的净土”。当然会很开心快乐的！

问：有说“一念嗔心起，火烧功德林”，似乎嗔恚的恶业比较重。这里的次第先讲贪欲再讲恚。那么，贪欲与恚二者相比，究竟何者恶业较重？

答：就前面身语七种恶业来看，愈前面的业愈重。但就意业来讲，贪欲、恚、邪见三者，贪欲之所以放在恚之前，是就这二者在内心生起的顺序来排的。

可以把贪嗔痴看成是心的情况，当我们快乐或享受时，贪心会生起；当心烦、受苦时，嗔心会生起；当心不享受也不心烦、平平的时候，心没有什么力量，此时痴就出现了。所以，贪嗔痴三者的顺序是依心快乐、心受苦、心不享受也不受苦来说的，并不是依照恶业的强弱次第。

问：若贪嗔只是烦恼时，并不会产生业。但若强到一定程度，就变成意的恶业了。这中间的强弱如何区分？

答：很难区分。我们无法将它量化、称重决定。不过，就内心贪嗔的程度而言，若强到只差有没有外在行为出来，当具有这样的能力时，就算是业了。

问：执我、执我的，这二种萨迦耶见有差别吗？

答：有。比如，我的东西被刮伤，与他的东西被刮伤，心里的感觉很不同。因为是“我的”的关系，贪心就会生起，跟“他的”东西感觉就不同。至于，执着“我的”有多强，就看平常在我与他人间，“我”



有多重要，这种“我”执的强弱，就会影响到对“我的”的执着。

问：以“眼根上也有身根”为喻，是不是说，无明是总，烦恼如贪心等是别？无明与其他烦恼的关系是总别关系吗？

答：不能说无明就是贪心，而是在贪心中有无明。在贪心所住的位置里，无明也进去了。无明在自己的位置上，但它也进到别的烦恼当中。例如，“木瓜”与“这个桌子上的木瓜”，二者是总别关系。但无明与贪心不是总别的关系。不是从“是不是”的角度谈，而是从“在不在”这个角度谈。贪心所住的位置，无明又进去里面，所以无明不只是在自己的位置，也会进去其他的烦恼里。无明在自己的位置上，而且也在别的烦恼的位置上。所以《四百论》里用这个比喻，只有身根能同时在自己及其他的根上，但其他的根都只能在自己的根上。比如，眼根在眼睛，不在耳朵。所以，我们会清楚，无明存在于所有的烦恼里。而且，无明不是在一般的位置，而是在最

重要、最中心的位置。这是就烦恼已经产生而言，无明普遍存在。

在烦恼未产生之前，无明也存在，例如贪等烦恼还未生起之前，无明就已生起了。因为有无明，才会产生贪。无明是贪等烦恼生起的因，也是贪等烦恼生起后，支撑起来、持续下去的主因。

了解了这种关系，便会知道，断除无明的话，所有烦恼都会断除。所以，我们修学解脱的道路，从资粮道、加行道、见道、修道，一直到无学道，其中，断除无明、断除烦恼是从见道才开始。见道的修习，是针对每个烦恼去对治吗？不是，而是修空性。以空性正对治无明。证悟空性，可以断除所有的烦恼。原因就是上面所讲的。无明与烦恼的关系，如同身根遍一切根的关系。

问：无明像房子的钢筋，是烦恼的根本。但是，从空性的角度看，钢筋是从因缘而生、是空的，那就没有烦恼了。是不是这样？

答：若真正了解的话，会明白，从“有没有”



的角度看，它原来当然是没有的。但是，我们却认为它永远存在、永远都有。这是我们想错了。它是否存在与是否是实有，这是两回事。就我们这方面来说，我们一直把它当成是实在的、实有的，这种想法是贪心的根。

要注意，我并不是讲“实有是贪心的根”，而是“实有的这种想法，是贪心的根”。把所有的法都看成是实有，这种心就是无明。

问：若我想着“下辈子不想再当人了，不想再来轮回”，算不算出离心？

答：只能算是随顺的，但不是圆满的。正确的出离心，不是出离外境的东西，若内心的烦恼还在，无论逃到天涯海角，烦恼都一直跟着，须臾未离，这哪能算是出离呢？所以，出离的重点在于消除执着心，离开烦恼才算。

问：遇到怨敌时怎么办？

答：最好能事先准备。对于会发生的烦恼，心

里做些沙盘演练，想着：“如果遇到这样的情况，该怎么应对。”若事先做了练习，当被骂时，因为不觉得意外，就不会生起“怎么会这样”的感觉而怒发冲冠。这些不愉快的人与事，对我们很有帮助，它们就像检验我们修行成果的试金石。若一直躲在什么感觉都很好的环境里，是不会有成就的。例如，在初禅功夫还未生起之前，有一个阶段，是要特别到那些容易生起烦恼的环境，试试自己的烦恼是否真的已断除，若发现还不行，就得再回去闭关继续修行。

我所说的事前准备，比如，以心来说，平常就常思惟，心是什么样子？在心生起时，我心里的想法可能是什么？这些平常就要了解。要如何了解？若没有透过经教的学习，无法掌握正确的方法。若不了解心，可能反而会觉得它是我们的保护者。

佛菩萨及祖师们在经论中描述心的行相及对治时，因为那些都是他们的亲身经验，都是他们曾经面对过与消除掉的，所以才能做这么清楚的解释。



透过经论，才能圆满地认识。否则，我们的认识，只是就某一小部分粗略的认识，更别谈对付烦恼的方法。明明能用的方法很多，但我们只知道其中的一点，而且，是很粗略虚弱的方法。若多看过去修行者写的书，可以看到许多不同的角度。从他人的角度、自己的角度、自己前世的角度、从我们所礼拜的佛菩萨的角度、他人之所以有烦恼的果与因的角度、自己烦恼的果与因的角度等。当从各种角度去看，就好像是用各种不同的方法来打击烦恼心，烦恼就没有生起的余地了。

学习经论，重点不是字面上的学习，而是如何运用经论中的意思。这不仅重要，而且是一定要做的。若不照着经典中提供的方法做，我们是没有对付烦恼的能力的。至于经典的文字要不要学？有些文字一定要学，因为，若不透过文字，就无法掌握经论的意义。并不是要学会所有的名相，有些经论的解释非常清楚，因此它的名相也就特别多，对大家来说，就不是非了解不可的。

问：为什么空与无我也是苦谛？

答：空与无我会帮助我们消除“轮回是可靠”的这种想法，而生起不喜欢轮回的心。因此，空与无我并不是苦，而之所以放在苦谛中，是因为它能使我们不喜歡轮回、厌离轮回。

了解苦与无常之后，也会有出离心，但这样的出离心仍不圆满。因为虽然了解轮回中所有的法都是苦与无常，但是，内心仍觉得这些都是实有的。因为觉得它们是实有的，对“轮回一点都不可靠”的认识就不够彻底。所以，要彻底破除“轮回实有”的观念，就要靠空与无我的思想。破除了这个念头，心里就会很清楚，轮回一点都不可靠。

例如，现在有一部最新款、功能很棒的手机，当贪心生起时，贪心的对境——手机——的样子功能等，看起来都是它自己独立实有的样子。因为这样，我们愈看它，心里的贪心愈增长。虽然并不是有独立实有的想法生起后，就生起贪心，这中间还有很多阶段。而独立实有的想法，却是最根本的原因。



在它之后，还有其他如高估对境好的程度、认为它是常法等错误的颠倒心。认为对境是独立实有的看法，是所有错误颠倒心中最根本的。由于这种看法，其他的错误颠倒才随之产生。这些错误的认识，让心慢慢地被错误控制。因为整个心都被对境吸引，心的力量也就渐渐减弱。这种无法控制，整个心被吸引、吸走的状态，就是贪心。

当观察贪心时，会发现由于执着心走在前面，使得整个心完全不由自主地被对境吸引。同理，轮回中所有的法，我们由于认为它们是实有，而产生执着的心。这种心会影响我们，使我们很想跟着它。它的影响方式，并不是只在心执着实有的时候，而是只要有这种执着实有的心，它的影响力就存在。这就是刚才讲的，如果没有空性、无我的见解，人还是会觉得轮回是有力量的。虽然，透过对于苦与无常的认识，已不喜欢轮回了，我们还是会被轮回的力量掌控。故要以空性、无我的见解，正确认识轮回的假象、轮回非实有，才算是完全消除轮回中

对于对境的贪爱与执着，如此才能产生圆满究竟的出离心。

由于过去所造的业，造成这些苦。了解这些之后，在打坐时，好好地思惟。如此，出离心会生起。这样的出离心，一定会消除很多业障。若没有出离心，无论持多少咒，都无法消除业障。

为什么这样的出离心能消除许多业障呢？试想：业障是怎么来的？都是由于爱执轮回、贪爱轮回而来的。因此，透过以上的思惟而生起出离心，是很有力量的。要消除这些恶业的习气，就要有与做那些恶业时的心态相反的想法，生起这些相反的想法，对于贪着轮回之乐的习气，就有强大的正面对治力。平常诵经持咒，当然有功德，但这些功德是不是这些恶业正相违的对治呢？不是，所以，在消除恶业的能力上，就没有那么强大了。

生起这样的出离心，可以消除因为爱执轮回的种种恶业，至少，可以动摇恶业习气。相信大家一定听过，消除恶业最有力、最快的方法是空性，即



使是对空性的怀疑，都会消除我们的业障。当然，对空性的证悟，就更不用说了。理由何在？因为空性会摇动让我们去做恶业的无明，对于以前深信“此为真，此为假”的看法，也会产生怀疑动摇，当然对由此而生的业果也会产生影响。

因此，透过思惟三苦、六苦而生起的出离心，是很有力量的善根。这善根，与以前对轮回的贪执是正好相反的，所以能消除那些习气。不要怀疑，只是这样想一想就有这么大的功德？这样也算功德吗？做功德不是应该要持很多咒吗？不是的。那些读经、持咒等，可以说是外缘，真正重要的是，自己要种因，把那些习气，用正对治的方法调整，要生起与以前的恶业烦恼相反的善根，这才是真的因、真正消除恶业的力量所在。

用这样思惟的功德回向，回向消除自己以前贪着于轮回的心，这样的回向，一定会有帮助。每天都这样做，一定会改善，对于轮回的执着心一定会降低，不会再像以前那么贪着轮回、贪着此生。这

样做，烦恼当然就不会那么强，心情也不会那么烦，非常明显的改变一定会发生的。这是非常有力量的方法。

问：出离心的生起，有没有具体的表现？怎么知道出离心生起了？

答：出离心生起，首先要清除对此世的执着心。同时，对于来世，要变成不断从业果的角度去观察。不会只看表面，而是从业果去思考事情。之后，更进一步深入思惟，只要是从烦恼而生的业，无论是会造作恶业的烦恼，或是会造作善业的烦恼，都是苦，都会让我失去自由。因此，一定要把它们全部斩断！这样的心生起后，会觉得只要还在轮回中投生，亦即只要还受到业与烦恼的控制，就是不好的！我一定要得到全部的、完整的自由！当这种心很自然生起时，看到轮回的种种，马上连接到出离心，受到业与烦恼的控制，无论投生何处，都是错误！便是正确的出离心。



### 问：何谓最圆满出离心？

答：以我们而言，完全没有执着的心是很难的。但是，要生起这样的信心：“对于空性的了知，一定可以断除一切烦恼”。这种信心生起后，会有一种好像看到灭谛，即了解灭谛的感觉，之后，对于解脱的希求会更强，此时的出离心，才算是正确的出离心。因此，正确的出离心，不是那么容易。所以，透过了解苦谛而生的出离心，不是最圆满的出离心。不过，必须先了解苦谛，而后想要断除集谛，而后想证得灭谛，此时，生起最圆满出离心。

## 灭谛

### 灭谛是解脱轮回以后的状况

灭谛，是行者经过修道后证得的寂灭境界。灭谛说的，是解脱轮回之后的状况。

经过不断地思惟集谛，我们很清楚轮回是怎么出现的。轮回的因在哪里？它来自于业。业是怎么出现的？业是由很多烦恼产生的。各种烦恼之间，

有什么关系？众多的烦恼互为助伴，然后，造出了无量无边的业，让我们一再地流转轮回，非常可怕。但是，有一个机会可以让我们断掉烦恼，证得解脱，脱离轮回，达到“灭”的境界。

证得解脱之后的境界，是怎样的呢？灭谛说的，就是证得解脱后所得到的种种美好。思惟灭谛的美好境界，会更增强我们希求解脱的心。

举一个浅显的例子。譬如说，我不喜欢人家讨厌我，或不希望自己讨厌别人，我想脱离这种现象。若要改变这个不好的“果”，就必须从“因”改变，必须从业与烦恼修改起，特别是烦恼。

怎么改呢？如果我内心对于众生的爱与慈悲非常强、非常圆满，就能断除对众生不慈爱的这种烦恼，于是，因这种烦恼而让我造下不好的业、以及不好的业感出来的恶报，通通都能去除。把这些都去除之后，是什么样的境界呢？这个境界，如观世音菩萨之果位一般美好，这是灭谛的境界。

思考灭谛的主要关键是，当烦恼源头的我执被



彻底断除，所有的轮回连因带果就全部断掉，而到达解脱的境界，这个具足的灭谛，我们已经取出来了。取出来之后，我们更进一步去理解它的特色，也就是“灭、净、妙、离”四个行相，以及它的功德与圆满境界，此时内心会更欢喜、激励，会渴求真的去证得灭谛。

了解灭谛的道理之后，内心会有一种感觉，觉得自己真的能解脱、脱离轮回，不是一个虚幻的想象，我们会有这种感觉。这是因为我知道解脱真实存在，我们有信心自己真的能够证得解脱的果位。至于，眼前距离未来我真正证得解脱的那一刻，时间要拖多长，那是另外一回事，这里只是对于“自己能解脱”这件事情，肯定而有信心。

### 如何了解灭谛

要了解灭谛，必须先了解“以什么来灭”和“所要灭的是什么”二者。

## 需要了解要的是什么

所要灭的是什么呢？就是烦恼的根源——无明，有时也称为我执。所有烦恼的中心是无明。把无明断掉，就能把烦恼整个断掉。

四个宗派讲的无明不一样，因此，首先要认识四个宗派讲的无明是什么，生起见解。要了解灭谛，最起码要懂有部及经部宗讲的“无明”。不然，如果连最粗的无明都无法认出来，则也不会感觉到“无明能够断除”。先认识有部、经部所讲的无明，然后观察他们讲的无明的“对境”存不存在。然后，根据很多理论去观察，就知道“无明”的对境是不存在的。

无明或是我执，有许多层次，有许多粗细上的差别。例如，毗婆沙宗及经部宗认不出来的我执，唯识宗认得出来；唯识宗认不出来的我执，更高一层的中观自续派认得出来；中观自续派以下认不出来的我执，唯中观应成派才认得出。

我们说只要断除我执，就什么都能断，但实际上，



我执有不同的粗细之别，要想全部断除，首先要清楚粗的我执。我们众生心中，各式各样的我执都有，粗的有，细的也有，不论认识或断除，都从粗的开始，由粗而细，层层深入，一一弄清楚。四部宗义者的智能高低不同，深度有别，但这些并不是别人的问题，而是我们自己本身的问题。这一点你们要了解。

大家跟随佛陀学习，日后却演生出四种宗义。这四种宗义像阶梯，是众生智慧的一个阶梯。我们也是要从四种宗义的阶梯，慢慢地学习，一步步往上走。

### 需要了解以什么来灭

以什么来灭呢？要以无我的智慧——空性——来灭。断除无明要靠我们自己心里通达“无我”的智慧，这是断除无明唯一的方式。因此，首先要在心里生起对空性的了知。然后，再看看这个空性能不能断掉心中烦恼的根源——无明。

了知空性，首先需要了解四个宗派讲的“无我”，否则，虽然心里想“我要解脱轮回”，但解脱究竟

是什么境界，却完全不清楚，不是很奇怪吗？要看“它”能不能断除无明，首先心里要有对“它”的了知，否则无法进一步观察“它是否能断除无明”。行者自己心里对于空性的了知并不存在于别人身上，我们无法观察别人心续上对空性的了知能否断除烦恼。

我们最起码要生起有部及经部“无我”的了知，生起之后要观察“它”上面所拥有的能力，也就是，要了解自己心里面了知无我的智慧有什么能力？它有没有能力断除所有的无明、烦恼？

## 灭谛与余谛

集谛了解以后，到了解灭谛中间，有很长的一段路。先要思惟集谛，没有体会到集谛，体会到烦恼与业的可怕，就不会去思考有没有解脱的可能。集谛清楚后，要了解四个宗派所讲的无明，然后便能慢慢体会到，自己未来证得解脱是有可能性的。

了解灭谛，举个例子来说明：比如一个人被大水冲走了，水很大，根本看不到能够离水上岸，只



能游泳、挣扎。后来他抓到一个浮木或树枝之类的东西，随着风力、水流，自己也设法朝向离开水域的方向漂，后来他看到一个美丽、安全的地方，心里很欢喜，就会很努力，用尽力气爬上岸去。同样地，我们若知道了自己心里对“空性”的了知有什么能力，知道自己一定能达到解脱的目标，就会加紧用功。如此，清楚了解灭谛的好处，便会很想朝那个方向走。

要生起对无我的了知，不是那么容易，需要经过一段路。了知之后，也不会马上就知道它的能力，必须透过修，不断地修，自己慢慢感觉到它是有能力的；因为自己以前的烦恼已经降低了，也就更相信“它”真的有能力。

对于灭谛的修行，光是认识并不够，还要心里想要证得，准备要去证得它。

继续修下去，未来整个烦恼都能断除掉，这是道谛要讲的。

当我们修灭谛的时候，还是一直有修前面的苦谛；修四圣谛的任何一个圣谛时，苦谛都是不可以

离开的。所以《三转法轮经》里，苦谛用了“苦”字，集谛叫“苦集圣谛”，灭谛叫“苦灭圣谛”，道谛叫“顺苦灭道圣谛”，也都用了苦字。所以苦一直连着，也就是说苦是一直都要修的。

这个道理和我们修四力忏悔有点相似：修四力忏悔时，追悔力是一直要的，每一个阶段都要。修依止力时要有追悔力、修对治力时要有追悔力、修遮止力时也要有追悔力。修四圣谛时，苦谛的感受也要很强，要一直连接着，否则的话，修集谛时力量不够，修灭谛时力量也不够，修道谛的时候力量也不够。所以我们修灭谛的时候，心里面一直有修苦谛，一直有追求“我不要痛苦！”“我不要轮回！”这个心情是一直在的。

### 认识灭谛的四个行相

灭谛的四行相是灭、静、妙、离。如《集论》云：“如是灭谛总有四种行相差别，为灭相、静相、妙相、离相”。



## 灭行相

灭谛是灭掉轮回中一切的苦。灭谛的第一个特性是远离苦，如《集论》云：“云何灭相？烦恼离系故。”“灭”是一个没有苦的果位、境界，先想这个灭谛境界的感受。

## 静行相

然后，是怎样的没有苦呢？是短暂的吗？不是的，是把苦的因也灭除了，“静”就是把苦因——烦恼——也尽除了。如《集论》云：“云何静相？苦离系故。”让心不平静的烦恼断除了的境界，叫做“静”。

轮回苦因不在外面，而在内心，把内心的烦恼净除，才会获得内心的平静。灭除轮回苦的方法，不是短暂的灭除，而是要断除掉轮回之因，它的因是烦恼，烦恼让心不平静。所以，静相是指断除掉那些烦恼的意思。

## 妙行相

然后，不只是负面的苦与苦的因不存在了，还有正面的、非常美妙的快乐，如《集论》云：“云何妙相？乐静事故。”把“妙”叫做“乐静”，就是不只是苦已经没有，正面的乐也非常好。“妙”是很好、很快乐、圆满，是我们想要的一个结果。得到这个果报时，内心很满足、很快乐。

前面说把轮回的苦灭掉，不是短暂灭除，而是从因断除掉——静行相。现在讲，当轮回的因和轮回都断除了，是什么都没有了？不是的！而是什么都圆满了。“妙”不只是断除轮回的因、脱离痛苦，也证得圆满的快乐。

灭、净是从反面讲，重点是断除什么；妙则是从正面讲，重点是证得什么。

## 离行相

然后第四个“离”的意思是什么呢？现在这么一个高的境界，远离痛苦，得到了乐静，而且是永



远有、将来一直有的，“离”是从这边离开，到达灭谛的境界、灭谛的果位，是永远有的一个果位。离是稳定的离开、不会退转的意思。如《集论》云：“云何离相？常利益事故。”已经证得前面“灭、净、妙”三者，就不会退转。

### 灭谛四行相的次第

“灭、净、妙、离”四者是有次第的：我们要灭除轮回的苦（灭）；如何灭除呢？就从除轮回的因断除（净）；当反面的苦、苦因，都已断除之后，什么都没有证得吗？自己证得的是内心完全的圆满（妙）；而这么好的果报，是不稳定的吗？它会退转吗？不！它会永远离去，完全不会再退转（离）。

《集论》对灭谛四行相的解释与西藏论典里面的解释有一点差异。该论讲“灭”是离开烦恼，“静”是离开苦，“妙”是非常清净的乐，“离”是永远离开。宗大师写的注释或一般西藏的论典里面，则将“灭”解释为“远离苦”，“静”解释为远离烦恼，此二者的顺序与《集论》讲的不一样。后二者则没什么

差异。

我自己认为，这两种解释虽然顺序有差异，但是可能关系不大。“灭”解释成远离烦恼，或解释成远离苦，没有太大的差别。可能是因为藏文的“静”这个词，是内心感到平静、没有烦恼的意思，大概就是这样。

## 道谛

### 什么是道谛

无始以来，我们时时刻刻都想离苦得乐，但是，直到现在还没找到真正圆满的快乐，还在一直不断地受苦。心里一直希求离苦得乐，但这个愿望总是无法达成，一定有地方出了问题，那么到底是错在哪里呢？这个问题，释迦牟尼佛最清楚。

释迦牟尼佛最早也是跟我们一样的凡夫，无始以来一直在受苦。但是，他慢慢地找到了离苦得乐的方法，经过三大阿僧劫一步步地修行，断除了一切的苦与苦的根本，证得了圆满的乐。因此，世尊



来到世间指引我们离苦得乐的道路。世尊为了告诉我们真正的、圆满的离苦得乐的方法，而宣讲了四圣谛。

四圣谛中的“道谛”，就是离苦得乐的修行方法。我们若能好好学习世尊所讲的方法，然后好好去修，也会慢慢远离痛苦，证得最圆满的快乐。

由苦谛、而集谛、而灭谛、而进入道谛，次第正确，才是真正的修行。前面的根基很重要。了解灭谛，心中会有证得解脱的自信，但眼前距离这一刻，还非常遥远！“我该如何一步步前进？”仔细观察分析，细细地思考，即进入道谛的阶段。

从凡夫到解脱的过程，大、小乘都分为五道，即资粮道、加行道、见道、修道、无学道。要真正了解道谛，大乘的五道与小乘声闻缘觉的五道，都必须了解。如《集论》云：“谓由此道故知苦、断集、证灭、修道，是略说道谛相。道有五种，谓资粮道、加行道、见道、修道、究竟道。”这里把无学道称为究竟道，表示那时已经究竟证悟。

道谛是什么？《集论》中略说道谛的相，包括知苦、断集、证灭、修道。简单地说，修四圣谛就是道。修道也是道谛，证灭也是道谛，断集也是道谛，知苦也是道谛。这个说法，和世尊在《三转法轮经》中所说一致。不要以为只有修道才算是道谛。

从知苦开始，就是修道谛的阶段。断集、证灭、修道，当然也是。“由此道故”，即任何一个努力的修行，不论是在知苦上努力修、在断集上努力修、在证灭上努力修、在修道上努力修，都是修道谛。修行的对境分为四个，在其中任何一部分努力，都叫道谛。

道谛的定义，简单讲，就是修行四圣谛。直接讲，究竟离苦得乐是靠四圣谛。究竟的离苦要修苦谛与集谛，究竟的得乐要修灭谛与道谛；对究竟离苦得乐的方法，有开始努力做时，就是修道谛。

声闻道要修四圣谛，独觉道也要修四圣谛，大乘道也要修四圣谛。其中的差别只在四圣谛愈来愈深。大乘行者修四圣谛的时候，不是只为自己，还



努力于一切众生如何究竟地离苦得乐，所以他的四圣谛的方法更广大。声闻与独觉也有一些差别，声闻也要离苦得乐，但是与独觉比起来，要求不是那么高；独觉的离苦得乐的要求比声闻高一点。

所以，不管声闻、独觉或大乘，都是主修四圣谛，只是深浅广略有别而已。这里“略说道谛相”，其中“相”就是性相的意思。

道谛的定义中讲到，修四圣谛就是道。然而，对四圣谛完全现证的修与还未现证的情况下修，二者是不同的。能够以现证的方式修四圣谛，要在见道以上。还未现证，只是依自己的推理或印象而修四圣谛，那是资粮道与加行道阶段的凡夫的修学方式。见道以上，才是真正修的阶段。严格地讲，真正的道谛是对四圣谛现证的情况下修。对四圣谛还未现证，只是依自己的推理或印象而修，不算真正的道谛。

何时才真正对治我执？从见道位开始。换言之，见道以上，才是真正的道谛。若问：“大乘的五道，

全都是道谛吗？”严格地讲，资粮道及加行道，只是随顺的道谛，并不是真正的道谛；见道以上，才是真正的道谛。声闻、独觉、大乘都要见道以上，才算道谛。资粮道与加行道不算是道谛。但《集论》没有那么严格，有修四圣谛就可以算修道谛，不一定现证才算。

### 道谛四行相

我们心中有一个圆满殊胜的目标，如何达到此目标的一条道路，就是“道谛”。那个圆满殊胜的目标是什么？脱离轮回，是我们的目标。能帮助我们脱离轮回的方法，就是道。见道与修道，能让我们脱离轮回，获得解脱。故称它为“道”。

道谛有四个行相：道、如、行、出。如《集论》云：“如是道谛总有四种行相差别，为道相、如相、行相、出相。”道谛的四行相与灭谛的四行相有很大的关系；这四个行相与灭谛的四个行相，是互相对应的——灭谛的四个行相是果，道谛的四个行相是因。



## 道行相

第一个行相是“道”。道是灭的方法，是脱离轮回苦的方法。如《集论》云：“云何道相？因此寻求真实义故。”道，就是寻求真实义。道是追求真实义，那么，无始以来我们要的真相是什么呢？就是要能够让我们快乐、不痛苦的真相啊！道是追求真相，是“因”，是我们真正要追求的，它的果是什么呢？就是没有痛苦的一种境界，是灭。道是因，灭是果。

西藏的祖师们解释灭谛的行相时，把“灭”解释成远离苦，“静”解释成远离烦恼，这样解释很有道理，因为，这样灭谛与道谛就对应起来了。

## 如行相

灭谛的第二个行相是“静”，是没有烦恼的一个境界，是果。那么断除烦恼的因是什么？断除烦恼需要做什么？就需要“如”。

什么是如？《集论》云：“云何如相？以能对治诸烦恼故。”我们首先要了解，道、如、行、出，

都是在解释道谛，所以都是内心里面的东西，不是外面的。那么内心里面的“如”怎么解释呢？心“如”是什么状态啊？就是心没有错，它与法性“如”，一点都没有错。烦恼是错的，我们对治烦恼要靠智慧，“如”是智慧，是“能够了解如何”的力量，所以可以对治烦恼、断除烦恼，能够得到“静”的境界。

“如”是证得“静”的方法。

“如”是如法的。烦恼是不如法的，烦恼想的都是错的。“如法”的是可以断除烦恼的方法，是与不如法的烦恼相违的修行，例如像悲心、了知无常等，都是如法的。

## 行行相

第三个行相是“行”。行一般是讲修行。如《集论》云：“云何行相？善能成办心令不颠倒故。”修行的目标是什么呢？修行的目标是要成就究竟的快乐，是“妙”的境界。妙是究竟的快乐，是果，为了得到果，我们就努力地修行；行是因，妙是果。

行是妙的方法。“行”是行动、做的意思。大



家一直在做，在行动，它的目标是什么？目标是内心得到“我圆满了、满足了，我得到最好的、够了”的感觉，所以这个行动是“妙”的方法。妙是“圆满”，是得到这种结果时，心里感觉自己已经一切圆满了，因此，“行”指的是达到“妙”的方法。

## 出行相

第四个行相是“出”。如《集论》云：“云何出相？趣真常迹故。”灭谛的第四个行相是“离”，永远离开，永远拥有某个果位。要能永远离开，先要从那边“出”来，如果没有“出”后面怎么会有“离”呢？出是因，离是果。对于见道、修道、无学道等，我们怎么能够理解它们是道谛呢？因为它们有道、有如、有行、有出，所以真的是能够到达灭谛果位的四个条件。灭谛的四个因都具备，所以肯定可以到达灭谛的境界。

“出”是离的方法。离是稳固的，指的是稳定地、稳固地离开轮回的方法。这种很稳定的、好的果，是灭谛。而“出”指的是出离轮回的出，所以，

这里讲的“出”是离开的方法，方法是还没有离开，而“离”，是已经离开，是就果的角度讲。一个是方法，一个是结果。

## 地与道的分类

经论中讲到修行之道时，除了用“道”来区分，譬如声闻道、独觉道、大乘道，有时也用“地”来称呼，例如声闻地、独觉地、大乘地。此处“地”与“道”意思相同。

但是，再将声闻道、独觉道、大乘道分类时，则“地”与“道”的用法就不太一样。

以“大乘道”来说，分为资粮道、加行道、见道、修道、无学道，称为“五道”。若说到“大乘地”的分类时，则略分为“菩萨地”与“佛地”。然后，菩萨地又分为凡夫阶段的“异生地”与圣者阶段的“圣者地”。

声闻道和独觉道也都分为五道。而声闻地的分类，也分为声闻异生地与声闻圣者地。独觉地则分为独觉异生地与独觉圣者地。“地”是心续中的证量，



“道”是指证量会一直往上走，故称为道。

## 略说大乘的五道与十地

大乘五道首先是资粮道，而后依次是加行道、见道、修道、无学道。其中前四者称“有学道”，最后一个因为所修已经圆满，已经成佛，称为“无学道”。尚未进入无学道之前的行者，概分为凡夫与圣者二类，在资粮道与加行道的阶段，属于凡夫；见道与修道阶段，属于圣者。进入无学道，已经成佛了，与佛无二无别。

大乘行者一进入见道位，称为“初地菩萨”。大乘修道的阶段，则历经初地、二地、三地…直到十地，一共有“十地”。“地”是地位、阶位的意思，十地是大乘菩萨道的十个阶段。资粮道与加行二道阶段不称为“地”，“地”是从见道位、入圣者之列后才有的名称。十地只在大乘道才有，小乘的见道位、修道位并没有分为十地。

加行道的字义，就是行动起来，为了断烦恼而行动。见道的字义是看到了真谛，这时候就断除了

遍计的烦恼。遍计的烦恼断除，但是还有俱生的烦恼没断；俱生的烦恼要在修道阶段断除。见道主要是现证，不是因串修而来。

修道要做的是串习。现证与串习那一个先呢？先要现证，之后才串习。因此，先有见道，才有修道。可以说，见道是修道的前行，现证是串习的前行。

除了遍计的烦恼和俱生的烦恼，就没有其他的烦恼了，所以当修道完成之后，烦恼都没有了，就证悟无学道。

大略地说，断除无明，是从见道开始。前面的资粮道与加行道，都还未真正对治烦恼障与所知障。

### 大乘资粮道：小、中、大三品

大乘行者一生起无造作菩提心，就进入大乘的资粮道。

从资粮道的字义，就知道这是累积资粮的阶段。资粮道在加行道的前面，由于还不是修空性的加行，因此，资粮道的时候，修空性并不是那么重要，重点在于累积资粮，为了断除烦恼而累积力量。相对



来说，加行道行时修空性比较重要。

一进入资粮道，就算是资粮道小品，此时的菩提心，如大地一般，能够生出所有的物。这个阶段主要修的是希求成佛的“欲”。这个欲强不强，关系到以后所有修行能不能够成就。欲一定要够强，后面才会成就。

资粮道中品时，菩提心如黄金一般，表示他的菩提心不会退转。资粮道中品是不会退步，已发的出离心、菩提心、悲心、慈心等不会退步。这是累积资粮、方便的部分。

资粮道大品时，行者的菩提心如秋月一般，他会证得“法流定”的证量，是一种“所有听到的法，都会记得”的能力。

如果以小乘来说，无造作出离心生起时，就进入小乘的资粮道。在小乘资粮道中品时，那些想解脱轮回的出离心不会退步。大乘与小乘的资粮道有此差别。

## 大乘加行道：暖、顶、忍、世第一法四阶段

加行道是为现证空性的准备阶段。加行道在见道、修道之前，加行道是见道的“加行”，可以说见道才是“正行”，因为那时才开始对治烦恼。在对治烦恼的能力尚未出现之前所做的准备，就是“加行”。如果执着心太强，便无法现证空性，所以在加行道时，要先降低、压伏一些有境与对境上面的执着心，主要是为现证空性做准备。此时还不到“对治”的阶段。

如何为现证空性做准备呢？就是要禅修空性。能不能现证空性，先要看是否具备禅修空性的能力。真正修空性的能力，是在加行道开始的。为了准备现证空性，先要具备修空性的“止观双运”；有了这个能力，才进入加行道。若没有这个能力，则无法为现证空性做准备。所以，“证得缘空性的止观双运”与“进入加行道”二者是同时的。

加行道要禅修空性，为现证空性做准备。那么，如何禅修空性呢？就是要思惟串习“一切法无实有，



不可执着”，直到产生定解。所有的法，可以分为所缘境与有境（心）二种。二者之中，是执着“有境”上的执着心较强？还是“所缘境”上的执着心较强？当然是有境上的执着心较强。相对来说，有境上的空性比较难修，所缘境上的空性比较容易修。

若依唯识宗“能取、所取二空”之名相，有境与对境上的执着心又可称为“能取执着心”与“所取执着心”。观察比较这二种执着心，我们会发现，对境对象——所取——上的执着心好像比较容易舍掉，但“我”自己——能取——上面的执着心就难以舍弃。

在加行道“暖”、“顶”的阶段，要降低的是所缘境上的执着心。在“忍”、“世第一法”阶段，主要修的是有境（心）上的空性，把有境上的执着心降低。能取上的执着心较强，要降低它比较难；所取上的执着心比较没那么强，比较容易降低。

### 暖位与顶位

所取的法分两种：轮回中所取的法、解脱上所

取的法。此二者，何者执着心较强？对加行道的修行者而言，轮回里所取法上面的执着心比较容易降低，解脱的所取法上的执着心就比较难降低。

在加行道暖位时，要压伏的是“轮回里面所取的法上”的执着心，使对于轮回里所取法上的执着心降低，加行道顶位时，要压伏的是“解脱里面所取的法上”的执着心，使对于解脱所取法上的执着心降低。

有一些经论中，将轮回中所取的法分为苦谛与集谛；解脱上所取的法，分为灭谛与道谛。

### 忍位与世第一法

在“忍”和“世第一法”的阶段，是要降低能取的法上面的执着心。

能取的法分二类。心里想着一个法——对境——时，会将对境想成二种，有的法是实有、有的法是非实有——即假有、施设有。所有的法都可归类于实有与假有中，若不是实有则是假有，不是假有就是实有。因此，能取的心也分成二类：所执的



境是实有之心、所执之境为假有之心。比如，看镜中自己影像的心，与自己想自己的心，此二者心的对境不一样。前者能取之心较弱，后者能取之心较强。心认为对境是实有的话，执着心较弱，较容易降低。心认为对境是非实有——施设有——的执着心较强，较不容易降低。

要了解其中的原因，必须先了解何为实有与假有。在有部、经部解释“补特伽罗无我”时，都分为粗、细二种补特伽罗无我。细的补特伽罗无我指的是补特伽罗能独立实质有空。这里讲的“实有”，也就是“实质有”。在我们的内心里，有着认为自己是实质有的执着心，这个执着心，就是执实有的能取。当修行愈来愈好、已了解补特伽罗无我，便有能力辨认自己不是实有，而是假有。此时，这种心就是执假有的能取。这么说来，执假有的能取是正确的，是行者要修、要生起的心。而执实有的能取，则是要断除的心。一个是要断除的执着心，一个是了知假有的心。这两个要分清楚。

相较之下，哪一种执着心比较难处理？这二种心上的执着，比较难处理的是执假有之能取上的执着心。因为，这是在修行过程中要生起的，是要修的。因为它是要修、要生起的，当明白这种心是要修要生起之时，在其上所生起的执着心就会比较强。也就是说，比较这二种执着心，难处理的是执假有的执着心。这不是我执，你们不要弄错喔。

“我执上面的执着心”与“了知假有上面的执着心”二者，我执上面的执着心是比较好处理的。

在“忍”位时，要降低的，是认为对境是实有的能取的执着心。在“世第一法”时，要降低的是认为对境是施设有的能取的执着心，这种执着心比较难降低。

我再解释一遍。说到能取上面的执着心，能取是有境，有境看到的对境有二种，有的是看到对境实有，有的是看到对境施设有。对前者的执着心较弱，对后者执着心较强。

整体来说，当降低了所有的能取所取、一切法



的执着心降下来，结果就可现证空性。对一切法的执着心若没有降下来，就无法现证空性。

总之，加行道是为现证空性做准备，准备什么呢？就是要把那些执着心压伏、降低下来。

在加行道第三阶段忍位时，要压伏的是执对境是实有之能取上的执着心；在世第一法时要压伏的是执对境是假有之能取上的执着心。

### 大乘见道：正对治遍计的执着

见道就是现证一个道理。大乘的见道是大乘谛现观，现观就是现证的意思。进入见道，就肯定有一个现证的东西。以大乘行者来说，他现证的是空性。一现证空性，便进入大乘见道，此时他有什么能力呢？他马上可以对治遍计的所知障（烦恼障），这是大乘见道的直接对治或正对治。

你们要了解，这里所讲的遍计所知障，是以瑜伽行中观自续派的角度说的，不是中观应成的角度。按照自续派的角度，所知障是谛实执，是执着“谛实存在”的心，其所说的“空”是“谛实空”。当

现证谛实空时，就断除遍计的谛实执。

见道之前的准备阶段是加行道，加行道的重点在压伏——非断除——能取所取上的执着心。在执着心不断压伏之后而现证空性；一旦现证空性，马上就进入见道。

除了正对治之外，大乘见道阶段间接对治到的，还包括“能取所取异体的遍计执着”与“补特伽罗我执的遍计执着”。这两种遍计烦恼障，分别是声闻地与独觉地见道的正对治，这些在大乘见道时都自然就有被对治掉，但它们不是正对治。

大乘见道直接的正对治是遍计谛实执。当遍计的谛实执断除时，遍计的烦恼自然就断除了。

### 遍计执着与俱生执着

俱生，意指从无始以来就一直存在、一直跟着我们的执着心。而遍计，则来自于自己的想法，或是跟随不正确的宗义而形成的错误想法与执着。先断遍计执着，后断除俱生执着。断除遍计执着，时间不必很长，见道阶段，即可断除掉。俱生执着的



断除，时间则拉得很长，因为它是无始以来就存在的习气所带来的，它与我们的心，极为紧密地连在一起，故不易断除。

断除俱生执着，原理就如同执着形成的过程。想办法让我们的心长久紧密地与空正见连在一起，慢慢慢慢地，反面的执着心就去除掉了。长期串习空正见，才能将无始以来紧跟着心的俱生执着断除。修道主要的工作，就是断除俱生的执着以及俱生执着的习气。

什么是遍计执着？以烦恼障来说，所有的烦恼都可以分为遍计烦恼与俱生烦恼二类。比如，萨迦耶见分为遍计的萨迦耶见与俱生的萨迦耶见。贪、嗔、我执，也可分为遍计的与俱生的。遍计烦恼与俱生烦恼有什么差别？一个比较明显，比如，我们心里的执着心或我执很坚固，一直觉得自己很重要、我是独立存在的，这种想法很坚固。这种坚固的背后，有一些理由支持。我们心里想“我是独立的”想法里，其背后有着自以为是的理由，这种是“遍计”的我执。

意思是，用一些理由或宗派的见解而生起的烦恼。

我们心里现在有没有遍计的烦恼？有！这种烦恼的背后，是我们心里有一种“烦恼的聪明”、烦恼的见解，它用了很多理由，心里就觉得“我的想法是对的！”很多烦恼都用不正确的理由，自己觉得“我的想法是对的”，这种是遍计烦恼。当真正明确清楚地现证到这些烦恼的理由是错误时，这种遍计烦恼就可以断除了。因此，见道时就能断除遍计烦恼。

若背后没什么理由，而是很自然地、无始以来就与心同在的，任何时候只要心出现，它就一起存在的这种烦恼，便是俱生烦恼。这种烦恼即使看清楚了，也无法立刻断除它，要靠很长时间不断地修，才能慢慢地把这种习气清除，这是修道时才能断除掉的俱生烦恼。

遍计烦恼，如果很清楚看到时，就不见了，因为它是因不正确的理由而产生的。

在资粮道与加行道时，虽然已经了解烦恼的理



由是不对的，但这种了解不像以眼识看见对境般那么清楚，在见道时是像眼睛看到般一清二楚。这种现证一看到时，那些依靠理由而生的烦恼就不见了。因此，见道时能够把遍计烦恼断除。俱生烦恼则是在修道时要断除。

资粮道与加行道时有没有办法断除烦恼呢？不能。唯有现证之量——现证无我或现证空性——才有断除烦恼的能力。若还未现证，只是以分别心了知无我或空性，此时的能力不足以断除烦恼。

见道时断除的是比较粗分的烦恼，是遍计烦恼；俱生烦恼则是在修道时要断除。

修道的十地之中，何时才能断除俱生执着？以中观应成的角度，从初地到第七地，断除的是俱生执着；八地以上，则断除其习气。习气一旦彻底断除，就成佛了，即进入无学道。遍计执着及俱生执着，都属于烦恼障，而俱生执着的习气，则是所知障。这个看法与中观应成以下的宗派不同。

### 根本定智、后得智、俱非彼二之智

大乘见道的智慧，可以分为三：根本定智、后得智、俱非彼二之见道现观。现观是智的意思。

见道的行者有根本定与后得位阶段，入定出定，两个阶段都有修，都有证量；根本定中有修，后得位也有修，可以说，见道以上的行者只有根本定与后得这二个阶段，没有一个不修行的时间。因此，或许你们会以为，除了根本智与后得智之外，应该不会有别的智，但其实不然。行者在入定中，不是他所有的证量都显现，有些证量是随眠的状态。例如，当他入补特伽罗无我之定时，他内心的出离心、皈依心、不净观或神通，都在随眠中。不能说不存在，它们存在，但处在随眠的状态。

这些随眠状态的证量算不算根本智呢？这些不叫作根本智。根本智指的是入根本定本身，行者心续中其他的证量不是根本智。

同样的，后得位时，行者出定了。出定后，他可能去讲课、礼拜、做各种累积善根的法行，如到



医院去当义工等。做这些事情时，叫作后得。那时候，他的心续中有其他的证量，如现证补特伽罗无我的证量，不过在睡眠中，它并非显现。在睡眠中现证无我的证量，不可称为后得智。后得智是当他在作义工时，心里想帮忙的，完全如法，完全投注，这种的心叫作后得智。这时候，心续中睡眠的证量，不称为后得智。

以上所说根本定或是后得位中，行者心续中睡眠的其他功德，都叫“俱非彼二之见道现观”。不要把俱非彼二之见道，认定为不是根本定的阶段、也不是后得的阶段。大乘圣者除了这二个时段以外，没有第三个时段。除了“根本定智”与“后得智”之外，并没有一个第三个时间；菩萨们二十四小时都在修行。

根本定智在那些阶段呢？大乘见道入根本定时，都肯定是以空性为所缘；空性根本定中所修，叫做“根本定智”。然后，中间的后得阶段，会反复地入定与后得，也有无数次的入根本定，另外，在快变成

修道之前的那个阶段，也是根本定智。这些都是根本定智。

后得智在那里呢？从初地解脱道出定后，就是后得。后面还有多次的后得，在后得时所要修的现前的智慧或现观，就叫后得智。后得阶段主要是修正知、正念、密护根门、正知而行等。

俱非彼二之见道现观在那里呢？根本定及后得阶段，都有俱非彼二智。在根本定的阶段，根本定智是显现的，而隐藏没有显现的智能，例如，根本定中的一些随眠的智，是俱非彼二之智。同样的，后得阶段显现的部分，叫后得智，而隐藏没有显现的智慧，也叫俱非彼二之智。后得阶段没有显现的太多了，例如后得阶段心续中了解空性之智，又如，修布施时，持戒不显现；修持戒时，布施不显现。修空正见时，菩提心没有显现；这些都是俱非彼二的智慧。因此，从见道的开始到结束，每个阶段都有隐藏不显现的智慧；它们不是根本定智，也不是后得智，而是俱非彼二之大乘见道现观。



## 无间道与解脱道

大乘见道的根本定智，又可细分为三种：无间道、解脱道、俱非彼二之根本定智。

进入见道，就开始对治遍计执着心。这个对治遍计执着心的作战阶段，称为“无间道”；通过这个阶段，断除了遍计执着心时，防护它不让生起，称为“解脱道”。解脱是已经断除、离开的意思。以比喻来说，在一间屋子里躲了一个小偷，我们进屋把小偷赶出去，这是无间道。小偷离开后，把整个房子重新防护，让小偷再也无法进来，这是解脱道。这里的小偷指的是遍计执着心。将房子内的小偷赶出去，是无间道的工作。赶出去之后，将房门一一锁好，令小偷完全无法再进来，这个工作是解脱道做的。

无间道与解脱道，都在根本定中。同一座根本定的解脱道之前，一定有一个无间道。在见道无间道时，行者将心续中所有所要断的遍计烦恼障及遍计所知障，一一净除，连它们的种子都要尽除。一

且净除干净，在入定当中，马上同时以解脱道加以防护。无间道就像将积水排出去，接下来马上要加以阻挡防护，让它永远无法回来。若没有防护，前面所有的努力，就都白做了。

无间道的后面肯定有解脱道，中间不能有间隔，否则，无间道就白做了。在无间道与解脱道之间，行者绝对不可能出定、下座休息。因此，无间道与解脱道肯定是同一座。次第先是无间道，再是解脱道。最后，准备进入修道，对治大大粗的俱生谛实执，那时候入的肯定是空性定。

了解了无间道与解脱道，俱非彼二的根本定智是什么呢？它不是根本定中的主修。根本定中真正的主修，只有无间道与解脱道二者。

俱非彼二的根本定智在那里呢？

一进入初地是无间道，然后是解脱道，之后就出定，变成后得。在后得时，再入定、后得、入定、后得，可能几百几千次，这时候的入定就不一定以空性为所缘，各种各样的都有：无常、四圣谛、慈心、



悲心、菩提心、不净观、补特伽罗无我、能取所取二空，乃至空性，什么法类都可以。行者想修什么，就修什么，目的是在训练，没有限制，所修都是俱非彼二根本定智。到了初地最后阶段、还没有变成无间道之前的入定，也是俱非彼二根本定智。

最后，要进入修道时，就必须入空性定。变成无间道与进入修道是同时。那时候入空性定，前段是见道，后段是修道。

声闻独觉的见道、大乘的修道、声闻独觉的修道，也都有这些分类。若要进一步了解，可以参考《地道建立》课程中的详细说明。

## 大乘修道

大乘修道位时，行者开始对治俱生的谛实有之执着心。在见道位之时，只是非常清楚地了解空性，但却还没有透过长时修持、把习气改掉，因此还无法对治俱生执着心。透过长时修持把习气改掉，是在修道位的阶段。

修道位所花的时间非常长，整个修学的目的在

于把执着心的习气整个改掉。俱生执着心是从习气而产生的，在它背后并没有任何支持的理由，而是很自然生起的执着心。若是背后有理由支持而生起的执着心，则是遍计执着心。

大乘修道与见道一样，也分成根本定智、后得智、俱非彼二的修道现观。同样的，根本定智又分为无间道、解脱道、俱非彼二根本定智。

### 俱生谛实有执着，由强至弱分十级

在见道位时，行者现证空性，对空性非常清楚明白，所有遍计背后的理由随着理解空性而瓦解，遍计执着心也因此而被消除。在修道位，行者要断除俱生的谛实有之执着心及习气，则是无法一次就整个断除的。因此，依照俱生的谛实有之执着心（习气）的强弱，可分为大大、大中、大小、中大、中中、中小、小大、小中、小小，一共九个等级。有的传承——如色拉寺——把最开始的“大大”再分为大大粗与大大细二种；有的传承则把最末的“小小”分为小小粗与小小细二种。两种分法其实没什么太



大的差别。

为什么分得这么细呢？在修道位要处理的是较难断除的俱生执着心、及其习气，必须由粗而细渐进地改掉。如同在一个黑暗房间里，开门处有一盏手电筒往里面照，刚开始暗暗的，越往里面就会越亮，黑暗也会越来越少。所以一开始要从大大开始消除，大大之中又有大大粗，然后再大大细，渐次消除。总之，在修道位要修很久，才慢慢断除掉这种执着心。

消除俱生执着心的过程，不容易区隔，只是慢慢地逐渐消除。刚开始时，俱生执着力量很大，慢慢地，它的力量越来越小，这个过程就以大、中、小来区分。俱生执着心本身一生起就和遍计执着心不同；遍计执着心并不会变成俱生执着心。俱生执着心只有一个，只是在对治的过程中，它的力量越来越小。以大、中、小来划分，并不表示它会变出另外一个东西来。

大中小的标准为何，佛菩萨很清楚，对我们而言，

要很清楚地分判很困难。重点是，它们所指的对境是同一个(执着心)，只是执持的力量有由强而弱。大、中、小的例子就好比，一个人本来力量很大，如果不给他吃饭，刚开始有力气，后来他就越来越虚弱，力量就越小。俱生执着心是同一个，只是它的力量由大变小。

### 修道位从初地到第十地

前面说过，菩萨地分为凡夫阶段的“异生地”与圣者阶段的“圣者地”。入见道位就进入圣者地，圣者地一共分为十地，从初地、二地……九地，直到成佛，一共有十个阶梯，称为“十地”；“地”指的是地位、位阶。

行者入见道位时，离开凡夫位，称为“初地菩萨”。在资粮道、加行道时仍是凡夫，一旦进入见道就开始不再是凡夫，而是圣人。大乘见道中的无间道与解脱道，都在初地中。当断除了遍计执着心，开始要对治大大粗的俱生执着心时，就进入修道。初地的前百分之九十左右在见道位，但是最后离开



初地时，则是在修道位。也就是说，在初地的最后，行者已经进入修道位。初地中见道、修道都有。

因此，大乘修道位从初地的最后部分开始，加上后面的九地，总共有十地。大乘修道位所要対治的，包括烦恼障与所知障。

前面说过，修道所断的俱生所知障或称俱生谛实执，分为大大、大中、大小、中大、中中、中小、小大、小中、小小九个层次。而大乘的修道有十地。十地对九个所断，有点对不起来。因此，有的传承把“大大”再分为大大粗与大大细，有的传承则把“小小”分为小小粗与小小细。那么，十个俱生谛实执与十地，就可以对起来。

首先开始对治俱生的谛实执大大粗，此时就进入修道。对治时，是在根本定当中的无间道，修道从这里开始。前面说过见道无间道，现在是修道无间道。但修道的无间道太多了，应该要讲“初地修道无间道”比较清楚。初地有见道与修道，初地的无间道可分为初地见道无间道与初地修道无间道。

下表中，列出从第一地到第十地，每一地的最后阶段所要治的俱生执着心。

十地所要治的俱生执着心对照表

地别	所对治的俱生执着心——所知障
初地	大大粗
第二地	大大细
第三地	大中
第四地	大小
第五地	中大
第六地	中中
第七地	中小
第八地	小大
第九地	小中
第十地	小小



## 修道十地的无间道与解脱道

行者在初地的最后阶段进入修道位，开始对治大大粗的俱生执着心，此时虽然已进入修道，但仍在初地中。大大粗的俱生执着心断除之后，就进入二地。

为何在开始对治大大粗俱生执着心时，称为修道呢？因为，对治俱生执着心——修正自己的心、改掉自己俱生执着心的习气——是修道位要做的事情，所以开始对治俱生执着心便进入修道。当成功断除了大大粗之俱生执着心时，就往上跨一步，进入第二地。

初地菩萨进入修道阶段、对治大大粗的俱生执着心时，要在座上修，当在禅定中生起了悟空性的智慧——了空慧——的力道足够对治大大粗的俱生执着心时，那种禅定就是“无间道”。先对治，再断除。当断除了大大粗的俱生执着心时，即是“解脱道”，同时进入第二地。

解脱道之后，下座累积资粮。累积二地应累积

的资粮后，又开始上座禅修空性，于禅定中努力，直到了空慧的力道强到能对治大大细的俱生执着心——第二地最后的阶段，则称为无间道。然后一直对治，当大大细的俱生执着心断除时，就是解脱道，就进入第三地。修完二地解脱道的内容——对治成功后为求坚固而做种种防护——后就下座，然后累积资粮。然后，再上座修。

这样的过程，可以一直类推到十地菩萨。第三地的最后阶段是对治大中之俱生执着心，是无间道，一旦断除，则进入第四地进入第五地……第九地进入第十地，都依此类推。

在第十地的最后阶段，要对治的只剩下小小之俱生执着心，一旦断除小小俱生执着心，即进入无学道，就成佛了。断除小小俱生执着心是十地的最后阶段。

刚开始禅修，并不是马上是无间道或解脱道，需要能力达到那个阶段才能算。如同前面所说，进入见道位、开始对治遍计执着心时，称为“见道位



之无间道”，而后断除遍计执着心，称为“见道位之解脱道”。解脱道所修的内容，类似先前所做的比喻，像是把小偷赶走，为了不让小偷再次进屋，而做的种种防护。解脱道结束后就下座。下座后，化成无量的化身去累积资粮，如布施、度众生、利益众生、供养佛菩萨等。之后，当资粮累积圆满后，又开始修空性。

修空性时，虽然是在禅修——座上修——但并不算是无间道也不算解脱道。当禅修的力道愈来愈增长，到足以对治大大粗俱生执着心之时，便进入修道的无间道。在没有对治能力之前，则不算。

十地应该累积的资粮分别是什么？在《入中论》、《现观庄严论》、《中观宝鬘论》等论典中有清楚说明。

## 大乘无学道

大乘无学道，是指已断除整个俱生执着心时。一断除小小之谛实执着心，便进入无学道，即成佛了。以上是大乘的五道。大乘行者在无学道时就成佛。

若是小乘行者，在无学道之后，因为已脱离轮

回了，便会在好几百劫的时间里，享受脱离轮回的快乐。对于修大乘的行者来说，这是一个很大的障碍。因为，先证解脱再证佛果，时间非常漫长。为什么呢？因为，一旦证得解脱，他就好像在解脱的境界中享受，自己的很多问题都已经获得解决，心恒时处于灭尽定中，长达千万、亿万年之久，于是，成佛就慢了。大乘道是入无学道与成佛同时，比较好。道谛中讲的道，指的是大乘五道。

### 小乘的五道

小乘包含声闻、缘觉（或称独觉）。小乘的五道和大乘五道的名称相同，也有资粮道、加行道、见道、修道及无学道。声闻与缘觉二者的走法大致相同，只是时间长短及对治的烦恼有差别。

小乘一旦生起无造作出离心时，即进入资粮道。资粮道也分为小、中、大三品。加行道亦分为暖、顶、忍、世第一法。这些名称都与大乘五道相同，但是所要压伏的内容不同。

小乘五道中所要压伏的执着心是烦恼障的我执，



在各阶段所要对治的课题里，对境也是以能取所取的角度区分。见道位时先对治的是遍计烦恼障，以此类推，只要把前面所讲大乘五道中的对治对象，从“所知障”换成“烦恼障”，就是小乘五道中的对治对象。

小乘的修道，和大乘的修道不同，小乘修道不分为十地，分为小小、小中、小大、中小、中中、中大、大小、大中、大大，一共九个等级；小在前面，大在后面，大大不再分为大大粗与大大细。大大是最后面，之后便证得阿罗汉果位。从所断的角度来说，是大大、大中、大小……由大到小。从修道增长来说，是小小、小中、小大……由小到大。

### 声闻加行道

声闻乘者要压伏的执着心是执我为实有——自己能独立之实质有——之执着心。这也像大乘一样，对境分四个：先分所取、能取。所取又分轮回里面的所取与解脱里面的所取；能取又分执实有的能取，执假有的能取。

当断除了执我为实有之执着心时，也就断除了平常讲的贪心、嗔心、我慢、嫉妒心等烦恼。为什么？这些烦恼比执我为实有之执着心更粗。也可以说，这些烦恼是从执我为实有之执着心所产生的。把“因”断除的话，则由它而生的障碍都会随之消除。因此，把执我为实有的执着心断掉，整个烦恼都断除，所以可以算是解脱了。

如果只是要解脱的话，不一定非要进入缘觉道、菩萨道，即使是一直修声闻道，从声闻的资粮道、加行道、见道、修道，进入无学道时，断除了执我为实有的执着心，整个烦恼断除，就解脱了。

平常讲的“所有的烦恼都由无明而生”或“无明是烦恼与业的根本”所说的这个根本“无明”，即是执我为实有之执着心，而不是能取所取二元之执着心，也不是执一切法谛实有之执着心。为什么？因为执我为实有的执着心与烦恼的关系比较接近；故断除它，整个烦恼会断掉。亦即，要断除烦恼，不需要断除能取所取二元之执着心，也不需要断除



执一切法谛实有之执着心。所以，这二种执着心，不属于平常讲的烦恼的根本。

不过，在经论中，把最细的无明分类时，通常都会分为以上说的三种。下面会再加说明。

### 声闻的见道与修道

声闻乘行者在资粮道与加行道、还未进入见道位之前，仍然算是凡夫。一旦进入见道，就算是圣者。在见道、修道位时，为了断除执我为实有之执着心，声闻行者一直要修禅定。此时，他禅定的对境是“补特伽罗无我”，是与“我为实有”相违的空。不过这种空，不称为空性，而称为无我。由此可见，声闻乘者所修的禅定对境，与大乘行者在见道修道位时所修的禅定对境是不同的。

声闻乘者在见道位时所要断除的是“遍计我为实有”的执着心。遍计执着心的意思之前已说明了。简单地说，遍计的执着心的背后有理由支持。声闻乘者在修道位时，则要断除“俱生我为实有”的执着心。“俱生我为实有”靠的不是理由，而是由于

习气而自然生起的执着心。这二种执着心中，俱生执着心很难消除。因此，放在后面断除。

以我们现在而言，这二种执着心都有，有时，由于强烈的理由而生起执着心，有时，不需要任何理由便很自然地生起了执着心。

### 八十一一种声闻修道所断烦恼障

小乘的修道与大乘不相同。主要不同处，在于烦恼的断除方法。声闻修道时，所要断除的俱生烦恼共有八十一一种。“八十一”这个数字是怎么来的呢？

三界分为九地：欲界一地；色界四地——初禅天、二禅天、三禅天、四禅天；无色界四地——空无边天、识无边天、无所有天、非想非非想天；一共有九地。九地众生的烦恼各自不同，以贪心为例，欲界众生的贪心，贪的是欲界里面轮回中的圆满，比较是物质层面。初禅的贪心比较细，他们贪的是内心禅定之乐。二禅、三禅、四禅，贪的都是内心的乐、以及与禅定有关的好环境。

九地小乘行者的烦恼不同，因为他们烦恼来源



的根本无明，或称“执我为实有的执着心”，并不相同。小乘修道所要断除的烦恼，可分为大大、大中、大小、中大、中中、中小、小大、小中、小小等九个等级。比方说，欲界众生的执我为实有之执着心，分为九种；初禅行者的执我为实有之执着心，也分为九；以此类推，九乘以九，得出了八十一一种声闻地修道所断俱生烦恼。

九地执我为实有的执着心不同，由之而生的贪、嗔、慢、嫉妒等烦恼也就不同。他们执我为实有的执着心、和所执的对象，都不相同。

执我为实有之执着心有八十一一种，贪等烦恼也可这样分成八十一一种。真正断除贪心时，不需面对贪心，只要面对执我为实有的执着心，贪心就会自然消掉。

### 渐断与顿断

声闻断除八十一一种执我为实有之执着心的方法，有两种——渐断与顿断。

一、渐断：把八十一一种俱生执着心一一依次断

除。先断除欲界的大大俱生执着心，然后断除欲界的大中执着心、欲界的大小执着心……到欲界的小小执着心。把欲界的九种执着心一一断除之后，再开始处理初禅的大大执着心、大中执着心……慢慢到小小执着心。然后，二禅的大大到小小。这样一步步慢慢断除的方法，即是渐断。因此，需要经过八十一次，渐断地断除全部俱生执着心。

二、顿断：把欲界、色界、无色界的对境整个收摄在一起，将三界的九个“大大”执着心同时断除，然后把三界的九个“大中”执着心同时断除，然后九个“大小”执着心同时断除…。顿断共经过九个次第，把三界八十一个俱生执着心全部断除。最后，当欲界、色界、无色界的小小俱生执着心同时断除时，就进入声闻无学道，就解脱了。

有人问：既然是顿断，为什么不是一次把大大执着心到小小执着心全部断除呢？因为大大执着心与大中执着心本身有差别，无法一次断除。而顿断是把整个从欲界到无色界的对境收摄在一起，然后



把它上面的执着心断除。例如，我对这个杯子上有执我为实有的执着心，对这本书上也有执我为实有的执着心，如果断除杯子上面的执着心，断掉之后，再修书本上面的补特伽罗无我，断除书上面的执我为实有的执着心。这样的修法是渐断，所花的时间要很长。

顿断不是这样，例如，虽然欲界的九个执着心无法同时断掉，因为它们是俱生的、习气造作出来的，必须慢慢、有次第地缩小它的力量，因此无法把大大到小小一次整个断除。但是，欲界的大大执着心与初禅的大大执着心却可能同时断除，为什么？因为，在修补特伽罗无我时，对慧根较利者而言，他可以把整个从欲界到无色界的法作为修的对境，而修补特伽罗无我，故能同时断掉。

### 独觉的五道

了解声闻五道的修行次第后，缘觉也是一样的可以类推，只要把执着心的对境，从“执我为实有”换为“粗品所知障”即可。

独觉修道时，也有渐断及顿断二种，刚才声闻只讲到俱生烦恼，现在要讲俱生能取所取二元的执着。俱生能取所取二元的执着也有大大、大中、大小…小小，一共九个。这九个也可分为欲界、色界、无色界总共九个地方，都各有九个俱生能取所取二元的执着——粗品所知障，总共八十一个。

若是渐断式的，就像声闻地所讲的那样，从欲界的大大，一直到第八十一个小小。对治第八十一个小小的无间道，就是最后的修道，解脱道时就变成无学道了。

同样的，顿断者只要九次无间道和九次的解脱道。第九次的无间道同时对治所有的小小，解脱道是同时断除所有的小小。第九次的无间道是修道，第九次的解脱道为无学道。

你们要清楚，独觉的正对治是能取所取二元的执着，是粗品所知障，而俱生的烦恼障自然就消灭了。



### 三乘所断无明：烦恼障、粗品所知障、细品所知障

中观自续派认为，我们内心有许多障碍、烦恼，它的根本因是无明，若予以分类，则有三种：执我为实质有——自己能独立之实质有——之执着心，比较细的是“能取所取二元”之执着心，更细的是“执一切法是谛实有”之执着心。这三者也对应于声闻、缘觉、菩萨各别所应断除的无明。

声闻的执着心是补特伽罗我执，独觉的执着心比较细，是能取所取二元的执着。大乘的执着——谛实执着——是最细的。声闻所要现证的是四圣谛及补特伽罗无我。独觉要现证的，不只声闻的那些，还有能取所取异体空。大乘要现证的，不只声闻与独觉的那些，还有大乘认许的空性。

这是以瑜伽行中观自续派的角度来说，不是中观应成派的角度。

声闻乘要断除的是执我为实有之执着心；缘觉乘要断除的是能取所取二元之执着心；大乘要断除的是执一切法谛实有之执着心，这是最细的执着心。

若所断除的是细的执着心，则粗的执着心就自然会断除掉，不须特别再去对治。例如：断除了执一切法谛实有的执着心，则执能取所取二元的执着心及执我为实质有的执着心，都会断除。若断除了执能取所取二元的执着心，能同时断除执我为实质有的执着心，但无法断除更细的执一切法谛实有的执着心。断除烦恼无明时，若细的断除了，粗的自然会同时断除。这是中观应成、中观自续、唯识、经部、有部共同的看法。

上面讲的三种执着心，都可称为无明，但不都称为烦恼。那么，什么是烦恼呢？只有执我为实质有之执着心、以及比它还更粗的，例如：贪心、嗔心、傲慢心、嫉妒心等，才称为烦恼。能取所取二元之执着心、执所有一切法谛实有之执着心，二者称为所知障。其中，能取所取二元之执着心称为“粗品所知障”，执所有一切法谛实有之执着心，称为“细品所知障”。

这是三种要断除的执着心，分为烦恼障、粗品



所知障、细品所知障。其中声闻要断除烦恼障、缘觉断除粗品所知障、菩萨断除细品所知障。

声闻与缘觉二者的差别，声闻比较喜欢靠着大众的力量，大家一起共修、努力地禅修，在对治烦恼上互相帮助。他们自己的力量比较没有那么强，所以靠环境来帮助。缘觉的能力好、慧根强，能靠自己独立修行，他们所要断除的粗品所知障也比声闻更深细些。

三乘五道修行次第一览表

五道	分类	声闻	独觉	菩萨
资粮道	小品	主修希求自乘解脱之“欲”		
	中品	希求解脱之心不会退转		如金发心
	大品	希求解脱之心已经圆满		如月发心

五道	分类	声闻	独觉	菩萨
加行道	总说	主要压伏我执为主	压伏能取所取二元的执着心	压伏一切法谛实有的执着心
	暖	压伏各乘轮回法中所取法上的执着心		
	顶	压伏各乘解脱法中所取法上的执着心		
	忍	压伏各乘执实有之能取上的执着心		
	世第一法	压伏各乘执假有之能取上的执着心		
见道		断除“遍计我为实有”的执着心	断除遍计“能取所取二元”的执着心——粗品所知障。	断除遍计“一切法谛实有”的执着心——细品所知障。
修道	分为九个或十个阶段*	断除俱生执着心	断除俱生粗品所知障	断除俱生细品所知障
无学道		断尽俱生执着心		

\* 小乘修道一进入时，是修道小小、然后是修



道小中、小大、中小、中中、中大、大小、大中、最后是修道大大，修道大大后面是无学道。大乘则分为十地。

### 五道十地的成果，是我们可以做到的

以上所讲的五道十地，似乎都是别人的事情。那么，回到自己身上，究竟有没有可能做到这些呢？答案是肯定会做到的。因为，我们心里都希望自己要好，这种希求完全不会停、不会断，所以，一定有机会。因为希求自己一定要好，有时就会遇到一些好的法，就一直修，慢慢地就能做到。比如，我们现在了解了一点点，就会自己练习，慢慢接近往上走的路，如果“我要好”的心一停，就完了。但是我要好的心，永远不会停。所以，不用怕自己会不会做到刚刚讲的五道十地的成果。至于何时做到，就看各自的精进努力了。

### 释疑

问：实质有与施设有是否相违？

答：二者是相违的。“实质有”与“施设有”不一样，要弄清楚它们的区分。比如，我们的心是实质有，“我”这个补特伽罗是“施设有”，所以实质有与施设有不一样。“实质有”是一个可以直接称它一个名称的东西。实际上，“补特伽罗我”是在五蕴的聚合上，安立一个名称，这种就是施设有。所以，施设有与实质有不一样。

问：以大乘行者而言，到哪一道才有不再退转为小乘的把握？

答：资粮道中品。

问：什么是累积福德资粮？

答：为了成就未来佛的色身的因而做的各种善行，即称为累积福德资粮。这个观念里，一般的讲法与辩经的讲法有些不同。一般的讲法是，佛是一个补特伽罗。在辩经时，就提出经论上讲佛不一定是补特伽罗，法身也是佛，自性身也是佛。比如佛的大姆指也是佛，但大姆指并不是补特伽罗。经论中，



把佛身分为四种，其中色身有二个——报身与化身、法身中二个——有智慧法身与自性法身，这些都算是佛。为了成就佛的色身而做的各种善行，就是福德资粮。

**问：何谓无造作的菩提心？**

答：“无造作”的意思，是不必再辛苦地思惟，不必靠慢慢思惟才能生起菩提心，而是自然就在心中生起。一天二十四小时，心里的菩提心都自然地生起，就是无造作菩提心。一旦证得无造作菩提心，同时就进入了资粮道小品。以譬喻来说，资粮道小品的菩提心像“大地”一样，是所有以后会生起的菩提心的根。

第一种菩提心主要是希求的心所，《俱舍论》讲跟着心王出现的有十个心所，希求成佛的“欲心所”加强。这个欲是未来加行道、见道、修道等，所有都要修菩提心。菩提心会不会很强？会不会成功？要看第一个“欲心所”的强弱。因此，在资粮道小品时，主修的是“欲”，一直加强自己想成佛

之欲求。资粮道小品时的菩提心，以金子的稳固不变为喻，主修的是“想心所”，心里一直想，在“想心所”上面加强，到圆满时，就完全不会退转了。资粮道小品时，以秋天的月亮为喻，意思是它很干净，主修的是“增上意乐”——七因果教授中，在菩提心之前的那个步骤，一直加强增上意乐到圆满时，便如秋月般清静，完全不会被自利的想法染污，心很干净、很愿意去利益他人。

**问：累积资粮而后上座禅修，这是一辈子要完成的事情吗？**

**答：**首先要明白，资粮道与加行道加起来要一大阿僧劫；从初地到七地，要经过一大阿僧劫；八地到十地要再经过一大阿僧劫，所以总共是三大阿僧劫。刚才讲的，在某一地的修行中，分为解脱道、累积资粮、座上禅修空性直到力道强大到能对治障碍而后进入无间道、一断除障碍则进入下一地之解脱道。如此，在座上禅修时，花在蓄积对治力道的的时间较长，而拥有对治力道后花在去对治的时间较



短。

问：每个人成佛的时间都一样长吗？若以时间来算，释迦牟尼佛成佛花了三大阿僧劫，他所花的时间与其他佛成佛所花的时间，一样吗？

答：三大阿僧劫，是就显教累积资粮所需的时间而讲的。亦即，若修显教，就必须花这么长的时间。但若以密勒日巴尊者为例，他是当生成就，以一辈子的生命完成成佛的目标。由此可见，密续修行的殊胜。因此，不能说每个人成佛所需的时间都是三大阿僧劫。应说若以显教的方法直趣大乘修行，则成佛所需的时间是三大阿僧劫。事实上，在显教的修行里，若选择的是先走小乘的道再转入大乘，回小向大所需要的时间就不只三大阿僧劫。这里说的三大阿僧劫是指一开始即走大乘路线者。

听到成佛需要如此长的时间，心里根本不须害怕。因为，佛陀的果位是圆满的，要证得这样圆满的果报，当然，它的因也要全部圆满才行。说起来，以所成就的佛陀圆满果位来思考，三大阿僧劫并不

算长。另外，这三大阿僧劫，并非辛辛苦苦的三大阿僧劫，因为，一旦生起菩提心进入资粮道，虽然还要经过很长的时间才能成就佛果位，但却是快乐的修行。

问：修行与思惟的差异何在？

答：当开始修改自己的心，就是在修。若思惟对修改自心有帮助，则这个思惟即是修。反之，若此思惟与自心的修改无关，就不是修。

问：业果法则在五道十地里还适用吗？

答：初地菩萨已完全不受业与烦恼的影响；资粮道与加行道时，虽仍会被业与烦恼影响，但由于菩提心强盛的缘故，影响不大。

问：从初地开始，座上禅修的空正见，只是使它力量增强，还是仍有新的空正见的内容要学习？

答：只是增强力量而已。

问：苦集灭道都有四个行相，这四个行相彼此之间有没有什么关联呢？



答：其实，四个圣谛本身是有彼此关联的，我们了解了苦，才会想去找苦的因。苦的因找到之后呢，想要没有苦的那个境界就自然出现了，然后就会想找到达那个境界的方法。所以是连贯性的。现在的问题是每一个圣谛里面的四个行相之间，有没有什么连结呢？有些有“理由”和“所立法”的连结，有些只是先后顺序的关系。前者如：无常与苦；用无常当理由，可以安立苦。至于“空”和“无我”，两者只是有先后顺序，但是不能以一个成立另外一个。

有时没有这种连结，只是内心里面理解的顺序。像思惟苦集灭道时，有一个顺序，但不是以苦谛为理由，成立集谛等等。是心里面理解的顺序，但不等于用它做理由成立下面或是上面。特别是前面讲的灭静妙离有顺序，道如行出也有顺序。

问：苦会生起空，这个空破除了我和五蕴是“异”的关系，那是不是可以理解成空是在破除五蕴上面，而无我的话则是从有境上面破除。

答：其实，空也好，无我也好，两个都是在五蕴上破除。从表面上看，无我好像是在我上面破除，好像没有破除五蕴上面一些执着的感觉，但实际上呢，我破除的时候，对五蕴上就没有什么执着，这是会影响的，所以它还是对五蕴上面内心生起厌离有帮助。所以还是属于在五蕴上面要修苦，不只是空而已，无我也是在五蕴上面修厌离的心，或是修苦谛的一个东西。

《释量论》里面说了解“无常”之后，用无常为理由成立“苦”。成立苦之后，用这个理由成立“空和无我”。比如说成立无常了之后，用无常当理由，可以推它是苦，然后成立苦了之后，把苦当理由，然后可以推无我和空，但是空和无我之间是无法以一个成立另外一个的。

像宗喀巴大师在《广论》里面有讲到十二缘起，讲十二缘起的时候，就表示十二缘起空，这个道理就出来了，十二缘起讲的本身，十二缘起就是空，这个道理知道吧？以苦来说，苦已经在六道里面轮



转，不管以六苦还是八苦来表达，苦就是这样转，等于空的一个道理就出来了，所以就是从苦那里可以推空与无我，就是这个意思。

问：在见道才正式断除无明，在这之前，要如何种下之后断除烦恼无明的因？

答：在资粮道、加行道时，并非完全没有修空性。事实上，修空性对此二道的行者，是更重要的。“见道”的意思是，不只了解空性而已，就像亲眼看见，即现证空性。比如，各位现在看见的放在眼前的面纸，非常清楚。但是，若现在闭上眼睛或头转过去，想一下刚才所看到面纸，清楚吗？不清不楚。若问各位有没有了解，可以说是了解。是不是清楚？并不清楚。睁开眼看到的面纸非常清楚，但眼睛一闭上，虽了解，但不清楚。

对空性的了解也是如此，像亲眼看到的那种了解，是见道时才有。若只有了解但不是那么清楚，就是在见道位之前的状态。

问：了解空性与见到空性有没有任何直接关联？能否借着闻思佛法、背熟空性的内容，而影响我真正见到空性的能力？

答：必须先学习、了解刚才所讲的那些法理，然后实际去修，才能现证。就像我们看到面前这盒面纸，会知道：我看到面纸了。也能够描述这盒面纸是什么样子。要如实地描述空性，不是那么容易。首先要从许多角度去学习，去了解，这是理解的阶段。理解之后，还要打坐——座上修，实际去修，直到现证之后，才能如实地描述空性。

一般说，先有闻慧，也就是听闻理论，已经对空性有一些了解，这是闻慧而已，还不是思慧。我们可能会以为这是自己思惟以后找到的，是思慧，其实不是。因为，我们知道的理由都是靠书面、别人口中听闻来的，并不是自己的内心找到的，所以只能算是闻慧。

以闻慧继续修，会出现另外的感受、想法，自己的理由。此时，了解空性的程度又增长了，这是



思慧。

有了思慧后，心里已经有一些感受，这时就可以开始打坐。先前在闻慧阶段时，无法专心打坐，因为心会乱，那时空性并不会进入心中。有思慧就有了能力，空性与心有了关联，有一种“这空性道理是我的”的感觉，那时可以打坐、修行。在空性上一直定，可能半小时、一小时，这样慢慢不断地修。

修的阶段，需要奢摩他、毗婆舍那。到达毗婆舍那的阶段还是要修。在毗婆舍那时，会称为进入加行道。加行道有四个阶段——暖、顶、忍、世第一法，要一步步修。在这个过程中，对空性的认识慢慢会愈来愈清楚。

到这里，可能有人会问：为什么是愈来愈清楚？中间渐渐消除掉什么障碍？是义共相。由于有义共相，还只是透过自己的想象去了解空性，还无法直接看到空性。这个想象，称为义共相或义总。在加行道时，会一直这样打坐——座上修，透过义共相，在了解空性的过程里，一方面慢慢增加对空性的了

解，一方面慢慢减少义共相。一旦不再透过义共相真正抓到证悟空性时，便是见道。

问：到见道位，真正见到空性，所认识的空性就再不会失去吗？

答：不用到见道位，到资粮道中品以上就不会退转了。对大乘资粮道中品而言，在二十二个菩提心中，第二个菩提心是“金菩提心”，“金”就是不退转的意思。此时，不只对空性的证悟不会退转，包括其他的一切证悟都不会退转。

总结来说，空性的修持，在见道位之前就已开始了。以闻思修三慧而言，对空性的修慧即对空性上的奢摩他（止）与毗婆舍那（观）。而空性上的毗婆舍那，是在进入加行道时生起的。空性上的毗婆舍那当然就是修慧，但此时仍未现证空性，虽然已在修空性，是透过自己的想象——义共相——去了解空性。在透过义共相了解的同时，也在消除义共相，渐渐地，会增长不再需要义共相就能了解空性的能力。因为，他一直看那个对境，此时，没有办



法，只能靠义共相；心一直抓不到真正的空性，心就一直找，最后抓到了，义共相就不见了。不需要透过义共相时，就算是见道了。那时空性就很清楚，此时，才有能力断除无明。现证空性时，断除无明的能力才开始。从这里开始，粗的无明、细的无明，一步步断除。

在见道位时断除粗的无明，见道位之后是修道，修道位经过十地，从初地、二地、三地……，一直修上去，每个阶段都有要断除的细的无明。细的无明分为九种层次，大中小三种层次中，各又有大中小之分，就成了大大、大中、大小、中大、中中、中小、小大、小中、小小等九个层次。

粗的无明，在见道位就会断除掉，不像十地菩萨要断除的无明分那么多层次。细的无明在修道中渐次断除。

问：那些再来人，有没有可能被污染而再转为凡夫的？

答：再来人有佛、也有菩萨。佛当然没有退转

的问题。若是菩萨，就要看他的阶位到哪里。

大乘五道——资粮道、加行道、见道、修道、无学道——中，“无学道”已经成佛，其他的四道——资粮道、加行道、见道、修道——被通称为菩萨。在菩萨的四个道中，资粮道和加行道是凡夫位，是“因地”的菩萨；见道和修道属于有学道，是圣者位，是“果地”的菩萨；无学道是佛地。资粮道有小、中、大之分，只有小品资粮道才会退，中品以上就不会退转了。

大乘行人，要经过五道与十地的修行，最终成就佛果。从见道位登入初地开始，称为登地菩萨，二地到十地的菩萨，是修道位。

这样讲，我们可能会有“成佛，太遥远了”的想法，其实是可以这么想的，但是，不要只停在“成佛很难”的想法上。还要想，正因为成佛那么远、成佛那么难，所以，佛菩萨很殊胜，这种心态就是对的。他们一定有证得的力量，一定能救我。若觉得成佛不那么难，当然也会觉得佛菩萨很容易，佛菩萨也没什么证量，跟我们差不多！说不定几年以后，我也会成佛。若



这样想，明明佛菩萨的地位很高，我们把他拉下来，认为自己只差他一点点，这是不对的。这样的心态当下对佛菩萨祈求的话，大概也求不到什么。

**问：若修的是大乘，那么声闻缘觉二者所要断除的那二种执着心就不必去修吗？**

答：对，不用刻意修，它自然就会断除。这种看法，经部、有部、唯识、中观各宗都一样的。

**问：为什么声闻与缘觉会选择与大乘菩萨不同的道路？为什么不发菩提心呢？他们所选的道路，有什么好处？**

答：首先要了解，声闻缘觉不是菩萨，他们没有修大乘的道。但是，他们比我们好，而且好很多很多。在对待众生上，他们也比我们慈悲很多。以声闻来说，他们也度众生，不厌其烦地说法，把很多众生带到解脱的道路、帮助他们解脱轮回。比起他们，我们真的差太多太多。因此，我们想象的是，声闻、缘觉没有修大乘道，好像我爱执很重、完全

不理众生。事实并非如此。不过，他们心里真正在“我”与“他”之间选择时，会选“我”，不会选“他”。但对大乘行者而言，他们对于自“我”很尊重、重视的心，正好倒过来！把爱我的心转去爱他人，把自己放在最后。当“我”与“他”间必须做选择时，大乘会选择他人。

从字面上就可以理解，大乘选择这样的道路，也意味着他选择负担很大的责任。把众生的利益，当成自己的事、该尽的责任，这种想法或这种悲心、利他心，我们完全无法想象。以我们现在的悲心、利他心，可能很难抓到他们真正修的是什么。因为有时我们会觉得，声闻缘觉的层次比较低，他们很看重自己、有我爱执，所以，我们不要走那个路，应该直接走大乘道、赶快成佛。我们有这样想，声闻、缘觉当然也有想过，他们想的比我们还多，但是，至于能不能做？那就是问题的所在。他们的心无法真正把整个看法和责任都改变，那是很难的。所以，既然无法改变就尽量做，至少自己先出离吧！因此，



他们就选了声闻、缘觉的道路。但是，他们绝不像我们所以为的，完全没有悲心。事实上，他们的悲心远远超过我们的想象。

他们为什么选声闻、缘觉？他们并不是完全没有想过走成佛的道路，他们心里也很想成佛，但在真正做时，因为做不到，所以选择先让自己出离。

问：当断除细品所知障——执一切法为谛实有，则粗品所知障与执我为实有的无明也会随之断除。这表示，这三者之间是有关系的。那么，若声闻缘觉行者只断除烦恼障与粗品所知障，因为最底层的细分还在，会不会再次引发？

答：对声缘二乘行者而言，虽然更深沉的所知障仍未断除，但已经无法再生起烦恼障与粗品所知障了。上面和下面虽有关系，但上面拿掉了，会不会再回来？可以说不会了。

问：以小乘阿罗汉而言，“四果”要如何区分？

答：四果跟这个又不一样，四果中前三果是从

欲界的角度讲。亦即，欲界的修行者断除欲界的烦恼，从这个角度来讲。倘使尚未断除欲界烦恼，但是已经进入断除欲界烦恼的续，就是“预流果”。若已开始断，但尚未断除掉欲界小品的烦恼（已断大和中的六个），即还未断掉欲界的小大、小中、小小烦恼，这个过程，就称为一来果。

“一来”指的是尚有一点点欲界烦恼，所以还得再投生欲界。若把剩余的最后三个烦恼，有的只剩小小，亦断除，即是不还果，表示不会再投生于欲界。可是，这并不表示他此生会解脱，他可能会去初禅、二禅等，或者到无色界去。经论中提到不同的词，比如，在无色界修行的不还果、在初禅天修行的不还果。不还，一定是位在欲界的一个修行者，他不会再来欲界，但不表示已经解脱。所以，若是在初禅、二禅、非想非非想处等整个过程，也都算是“不还果”，因为已不再回到欲界中。

断除了欲界的烦恼，即得不还果。初禅、二禅连无色界的整个烦恼都断除了，就是阿罗汉，出轮



回了。阿罗汉指的是无学道。由此可知，从不还果到阿罗汉之间，时间很长，只要还有着轮回中的烦恼，就仍在轮回中，便尚未解脱，不是阿罗汉。

## 附录一 释迦佛修法简介

现在这个时代，持诵释迦心咒的人好像并不多。前面我曾提到，世尊是在千佛中愿意来到这个世间帮助我们的人，佛教所有的法，都是从他传下来。但我们持诵他本尊的咒语，却很少诵念他的心咒，这是不是有点怪呢？接下来，我想带着大家念释迦心咒。但心里不可以视为“传”心咒，有没有“传”给大家释迦心咒？是你们以后决定的。在你们把我当师父之后，就可以算是“传”，但在没有把我当师父之前，我会大概介绍一下如何念释迦心咒，它如何解释？念的时候如何观想？以及用什么样的心态来念，你们先学一学。

请先跟着我念三遍释迦心咒：嗡 牟尼 牟尼  
嘛哈牟尼耶 梭哈



## 释迦咒的意义

接下来解释咒语的意思。“唵”字的发音中，同时有“啊、喔、嘛”三个音，这三个音合在一起代表着佛陀的身、语、意，及我们的身、语、意。从佛陀的身语意，给予我们身语意的加持，他的身语意加持到我们的身语意的意思。当念“唵”这个音时，就像是在呼唤、请求佛的身功德语功德意功德的加持。

“牟尼”：这里有三个“牟尼”，牟尼是“度”或“赢”之意。你们有没有听过一些藏人的名字“图登”？其中“图”是牟尼，“登”是他的教法。我们称世尊为“图巴”，“图”的意思是度众生或战胜烦恼、战胜业障、战胜一切障碍。

三个“牟尼”，三个牟尼有三个不同对境。第一个牟尼的对境是：粗猛的我们世间都可以看得到的贪等烦恼。这些粗猛烦恼，是佛教与外道修行共通的、短期可以断除的烦恼，故不一定需要佛教的方法——例如皈依发心——才能断除，比如外道的有些定力很好的人，外表看起来，他们似乎完全没有烦恼的样子，若对佛法的认识不深，我们会以为他可能是阿罗汉，修行很棒。先不谈下辈子如何或断除轮回，我们一般的粗猛烦恼，例如那个人嗔心很强，这个人贪心很强，忌妒心很强等，要断除这些烦恼现行不一定要靠佛法，外道的方法也可以暂时压伏。这种烦恼是第一个牟尼的对境。

陈那论师的《集量论》首礼赞中，赞叹佛陀的二种法身——智慧法身与自性法身。智慧法身是佛陀心续的功德，这部分可分为三：了解无我、了解空性、圆满了解空性。自性法身是佛陀心续断除烦恼的部分，也有三：佛教与外道共通的可以断除的那些烦恼、解脱（获得阿罗汉果位时可以断除的那



些烦恼，佛也断除了）、佛（断除阿罗汉果位到成佛的过程中所尚未断除的，如我爱执、所知障）。所以，要断除的烦恼有三：首先，一般不需学佛，外道也可以断除的那些烦恼。其次，一定需要佛法，但不需要大乘法，才能断除的烦恼。第三种是一定要靠大乘佛法，否则完全无法断除的我爱执及所知障。

第一个牟尼要断除的是粗的，大家都看得到的，共外道的那些烦恼。第二个牟尼要清掉的烦恼是第二阶段小乘的我执，人我执。第三个嘛哈牟尼是大乘法才能断除的那些障碍。清除这三个障碍是有次第的，所以说，牟尼 牟尼 嘛哈牟尼。

“耶”：为了前面讲的这三个。“唵哈”：请您开心地接受我的祈求。咒语里常都有“唵哈”这个字。所以“牟尼、牟尼、嘛哈牟尼耶、唵哈”的意思就可以知道了。

“唵”代表我们的身语意，与第一个“牟尼”的对境有关的，是我自己身语意中，与外道共的那

些烦恼。与第二个“牟尼”的对境有关的，是我的身语意中，小乘可以断掉的那些烦恼。与第三个“嘛哈牟尼”的对境有关的，是我自己身语意中，大乘法才可以断除的那些烦恼、障碍。由以上烦恼造作出来的身语意，需要改变，所以“喻”与下面的“牟尼”“牟尼”也可以连结，是有关系的。“喻”是简略的表示，你的身语意要加持我的身语意，我的身语意要改变。

要怎么改变呢？第一个“牟尼”，要改变粗猛的烦恼，以及与此烦恼有关的身语意。第二个“牟尼”要清除掉小乘法能对治的我执，以及由我执推动所造作出来的身语意。第三个“嘛哈牟尼”时，要改变，要清除唯大乘法才能对治的我爱执及所知障，以及由我爱执及所知障推动所造作出来的身语意。

以上，我的这些祈求，请求您慈悲地接受并赐予加持。



## 如何修持此咒

当念“唵、牟尼、牟尼、嘛哈牟尼耶、唵哈”时，一方面感念佛陀的恩德，一方面思惟刚才讲的意思。这样，对我们一定能有很大的帮助。因为，世尊是特别来世间救我们这些末法时期的众生的。以前，一位西藏修行者，完全无法生起证悟，一直卡在那里，于是他去请教他的上师。上师跟他说，“你的皈依境里，少了一个人，那个人是小时候教过你藏文发音的女士，所以完全没有生起证悟。”因为人家都看不起她，西藏社会里，男女有很大的差别。男众修行人，不可能礼拜妇女。此外，他现在修行很棒，讲经说法都很行，而且小时候，可能附近邻居也会教他发音。所以，他没有想到小时候对他有帮助的

这个人，因此皈依境里少了她，因而没有生起证悟。

像这样，缺少对小时候教拼音的老师的感恩，就无法生起证悟；那么，若我们少了对本师释迦世尊的感恩，不用说，证悟肯定生不起来，释迦佛恩德是最大的。因此，我们在念释迦心咒时，心里要一直念着他的恩德。释迦牟尼佛的咒语一定要念。

### 释迦心咒最少要持多少遍？

我们闭关，要到什么时候才算圆满，才算达到目的？仪轨里有讲，见到释迦牟尼佛就算达到目的了。所以，念释迦心咒，当亲见世尊时，就不必再念。当然，现在闭关要亲见释迦牟尼佛或本尊，才算圆满的话，那么，闭关要什么时候才能结束呢？所以我们起码会订一个数量，比如十万遍。以前有人念了十万遍就见到了，真正的果是要见到世尊。

释迦心咒一定要念的，数量上，最起码要十万遍。比如，若从今天开始不可以断，每天至少一遍，如此地累积计算下去。若中间间断了，就要重新计算。当然，若每天能一万遍，累积十万遍是很快的。



若觉得自己的修行有卡住，也许就是少了对世尊的感恩。今天，大家一起若在心里，答应要好好念释迦心咒的话，由于世尊随时都看得到我们，他的心里一定会很高兴、会给我们加持。

就像受皈依戒一样，我们“答应”的时候，也有一个好处，佛菩萨们都会高兴。高兴的当下，我们会一直做。有“答应”做与没有“答应”做，有很大的差别。答应一方面是听佛菩萨的话，愿意依着他们的想法去做。若没有承诺只是去做，这件事就只是我们个人的事。答应之后，去做这件事，就有“我听他的话，按着他的想法做”的功德。

若用这种方式持释迦心咒，可以配合与释迦牟尼佛的生日或成道日等有关的节日来承诺比较好，就好像送一个人生日礼物，他会比较高兴一样，平常给他礼物他可能比较无所谓。所以，配合世尊生日等有关的纪念日来发愿、承诺，比较好，就像在好日子，受菩萨戒一样。那也是很大、很殊胜的供养。

## 念诵《释迦佛赞》的意义与功用

我们念《释迦佛赞》，有两方面的意义与功用。首先，我们是跟随释迦牟尼佛的佛教徒，所以最好每天以《释迦佛赞》好好礼拜释迦牟尼佛。我们平常拜阿弥陀佛、观世音菩萨、文殊菩萨、地藏菩萨等菩萨，当然很好，但如果没有拜释迦牟尼佛，就有点像是一个不尊师的学生，有点不好。我们时常念诵《阿弥陀经》、《普门品》，这些都是释迦牟尼佛给我们开示的，如果没有释迦牟尼佛，也不会有这些经典，所以我们佛弟子们应该首要拜他，这一点非常重要。我们怎么做呢？每天念一遍《释迦佛赞》就很好。不要只是在上课做前行时念《释迦佛赞》，平常就把它丢在一边。



有时候，当我们出差或去到某个不熟悉或不干净的地方，例如走进一个旅馆房间时，好像感觉怪怪的，或者当我们去到一个墓地、或一个供奉外道神祇的地方时，可能有一些无形的众生在那里，或是磁场不好等等，我们可以先念一遍《释迦佛赞》，也有满好的功用。因为，他们也会拜佛，所以我们念《释迦佛赞》就等于大家变成了师兄弟，大家都是同学，所以他们不会对我们怎么样。先前或许我们没办法与他们和谐相处，但是当人天导师释迦牟尼佛来的时候，由于大家都拜释迦牟尼佛，于是就变成了同学，就都和谐了，不再会有那些干扰，这是念释迦牟尼佛的作用。《释迦佛赞》里面讲到，人、天一切的众生，不论是在天上的、地上的、或是地下的，大家见到释迦牟尼佛都会礼拜他。佛在世的时候，有一些外道的神祇，例如大自在天等，他们原来不想拜释迦牟尼佛，彼此讨论后决定不要拜，结果当佛慢慢靠近他们、真正面对佛的时候，大家都拜了。佛在世时有这样的情形，不管去到什么地

方，人、天大家都对他礼敬，佛就是这样伟大。《释迦佛赞》说，当佛来到世间，一出生走了七步时，他就很清楚自己是地球上、宇宙中至尊伟大的。我们念《释迦佛赞》的时候，要思惟佛是我们的这么伟大的老师，现在他来到我们的面前，我们要赞美他。

《释迦佛赞》接着礼赞三宝。因为有了释迦牟尼佛，我们与一切人天都认识了四圣谛、认识究竟的离苦得乐是如何达成，认识了法宝，也认识了僧宝，三宝都认识了。

接着说到不要造恶业、要造善业，都要靠调伏我们的心，这些就要靠释迦牟尼佛的教法，这些都是释迦牟尼佛或三宝给我们的开示，告诉我们究竟的乐真正是从哪里来，所以要造善业不要造恶业，这些都是关心我们，虽然我们要离苦得乐，但是结果就是没有求到，而且得到的是相反的结果，佛陀对此很关心，然后给我们开示什么是正确的乐因，什么是苦的因，这些就是释迦牟尼佛的教法，然后我们就要认识，而且不造恶业、要造善业都得从调



伏我们自己的内心下手，这就是释迦牟尼佛的教法。念的时候，我们要把释迦牟尼佛的教法分享给有形无形一切的有情，我们要念给他们听，让他们理解，分享给他们。

接着讲无常与空性的道理，虽然说我们面前有很多不得不执着的感觉，但是我们的心就不要被这些那么地扰乱，要多多想一想无常与空性的道理，心里不要太挂碍、太执着，把这个道理讲给这些有形无形的众生听，最后做回向，把释迦牟尼佛三宝给我们带来的四圣谛的这些法、无常与空性这些法，现在我们就把这些善根回向，回向给谁呢，不管是一切有形无形众生都能够迅速地顺利脱离轮回的苦海，一个祈求、一个回向，大概是这样。

念《释迦佛赞》就是我们佛弟子每天想要拜释迦牟尼佛，那么念一下这个非常好，里面也有法的布施，给周围的有形无形众生，给他们法的布施，这样做功德也挺大的。

## 释疑

问：修行时，脑子里要想什么？比如，拜忏时，脑子里想的是我应该要忏悔的事情，还是我口中念的佛号与内容？

答：修行之前先要思惟佛经的内涵。为什么呢？因为佛经的内涵告诉我们“如何对付烦恼？”“烦恼的行相是什么？”“心的本性的力量是什么？”“我有没有能力对付烦恼？”要思惟了解这些，之后调心，把它用在自己的心上。这与没有思惟、仅仅拜佛的做法相较起来，后者是外缘，它当然会产生一些帮助，但并不能直接消除烦恼，不是烦恼的正对治法。我们可以看到，有些人说自己念了多少的佛号、咒语、经典，但念了之后，脑袋里仍是空空的，只是比较平静一点。而前者的做法是，不停地思惟着要如何对付烦恼、如何调心，然后实际去做。

假设有二个人，一个用“思惟法义、观察自己的心性”来修行；一个用“专心念佛、拜佛，什么都不想”来修行。有一天，他们都遇到了自己不喜



欢的敌人，被这个敌人臭骂了一顿，心里想生气的烦恼会生起。此时，如果平常脑袋空空的，遇到这种情况，大概就气死了，他可能想：“我是一个念佛念了几千万遍的人耶！你竟敢骂我！”那个常思惟法义的人，调伏烦恼的能力会比较强，因为他已经习惯用各种角度去思惟，比如《入行论》第六品里有许多调伏嗔恨心的方法，马上可以运用它们来对付烦恼。

我想说明的是，念佛一定有功德的，但与思惟的功德相比较起来，念佛的功德比较小，因为思惟调心是近取因，是真正能消除烦恼的因，拜佛那些是外缘，无法直接对付烦恼。

在拜佛诵经时，要不要思惟文字上的意思呢？文字上的内涵很深广，因为那些经论的作者都是很厉害的，短短的几行文字，包含了非常深广的内容，对我们而言，很难完整掌握。因此，平常师长会对这些经文做些简单、重点的开示，最起码，朝着师长所开示的内容思惟，掌握住重点，就会很有帮助。

比如，念《普贤行愿七支供》或《加持地基》，

只要能掌握重点去观想就可以了。有时，字面上的解释与背后的深意不同，此时，重点是在思惟文字背后的意思。也就是说，心里想的是主要的意义，口里念的是仪轨的文字。对大家来说，因为不常这样做，心里想的与口里念的不同步，会不习惯。若常练习，就不会觉得那么难了。

大家现在念的不多，若念多了，可能会出现懒惰的心。比如念《六字大明咒》，刚开始会很认真，等念熟了，嘴里虽然照样念，但心已经跑掉，胡思乱想。这么说来，大家现在不熟悉，反而是好事！不过，在懒惰的背后也有好处，因为念的与想的可以分开。事实上，念的与想的是可以分开的，但我们因为很少练习，故不习惯。比如，我们的脚行走时，心里也同时可以想，不是吗？同理，嘴里念的与心里想的也是可以分开的。在闭关时，若我闭的是阿弥陀佛的关，他的名号要念十万遍、一百万遍。闭关时，嘴里念的是阿弥陀佛的名号，但心里想的是暇满难得、无常、出离心、菩提心、空正见。若只



是嘴里念，心里什么都没有想，就算念了一百万遍，也是很可惜的，念了那么多遍，但在心里完全没有生起空性与菩提心，真的很可惜。

念与想，要怎么分开呢？念是最开始的一个念头“我要念阿弥陀佛”，但是接下来念时，心里不必再想我要念阿弥陀佛，而是无常、空性等。在思惟这些时，心里也可以一边祈求阿弥陀佛。比如，我现在坐着持阿弥陀佛的名号，一边念，心里一边想着众生的苦，想着众生与我的关系，若能对众生生起慈心与悲心，就一定能消除以前种种不好的恶缘。但是，我们的能力很有限，无法一直往上走。当自己的能力不足，被卡住无法再往上时，就祈请阿弥陀佛帮助。可以这么祈求：“我的思惟很有限，悲心与慈心的力量很小，祈请阿弥陀佛帮助我，让我的悲心慈心的力量增广。”于是一直祈请，但祈请中，也会发现，光靠祈请是不够的，更重要的是自己努力，于是再回头思惟。之后再卡住时，又再去祈请阿弥陀佛，就是用这样的方法。

## 附录二 宗喀巴大师简传

宗喀巴大师，是文殊菩萨、观世音菩萨、弥勒佛、莲花生大师等许多佛菩萨的总集。以后，当了解佛是如何成佛时，就会了解诸佛的本性为一。由于他们完全没有分别心、通达诸法，当一尊佛在想要帮助一个众生时，（这个用词也有点怪，可以说，诸佛根本不需要再去“想”要帮助众生，因为那已是非常自然的心续了）其他的佛一定也同时在想着此事。当讲诸佛本性为一时，有这样的意思。

在《文殊根本续》中，佛陀告诉文殊菩萨，“在我涅槃之后，你要以凡夫的相貌，将我的法弘传下去。到时，你的寺院的名字是『甘丹』，位置是在西藏。”续中也提到在末法时期，在藏地会出现文殊菩萨的化身，如同第二佛般地弘扬佛法，经文里甚至连宗



大师的名讳“洛桑”都直接指出来，真是非常不可思议。在《广论》祈请文里有提到“虚空法幢”，这是一位常常能与金刚手菩萨直接对话的大成就者，虚空法幢问金刚手菩萨：“现在出现的那位很有名的宗喀巴大师，他已经成佛了吗？获得成就到底如何？”金刚手菩萨说：“别说是你，连我，都无法想象宗喀巴大师的成就到底是如何，因为他的证量成就太高，是我无法想象的。”

宗大师三岁时，便有一位修行人到他家里去跟宗大师的父母说：请把这个孩子交给我。这位修行人是修大威德金刚的大成就者，能常常在梦中见到大威德金刚。有一回，大威德金刚在梦里跟他说：“若你真正想见到我，那么，明年某某时，我会在某某地方出现。若你真的想见到我，就要能认出我来。”这个地方，即是宗大师出生的地方，而某某时，即是宗大师降生的时间，因此，可以说宗大师即是大威德金刚的化身。

在许多经论中都提到宗大师是一个如何难以思

议的大成就者，而这些经论也不是随便写写的。比如宗大师的弟子贾曹杰大师，他不是个随便就信服别人的人，在与宗大师见面之时，他是先跟宗大师辩经，检验宗大师的程度，真正发现宗大师了不起之后，才跟着宗大师学习。因此，他们在写宗大师的功德时，完全不会以夸张的方式来描述。

宗大师于公元 1357 年出生于青海，三岁时就开始受五戒，在十七岁之前一直跟着那位修大威德金刚的大成就者，背了许多如《慈氏五论》等大经论。十七岁时开始动身到拉萨，路途中学藏医，学到后来，所有的医生都对他赞叹不已，宗大师也在那时写了一部医疗著作，其中所写的医疗方法，让当时的医生叹为观止，由此可见宗大师的智慧有多高。而后进入一间寺院学《般若经》，十九岁时通过该寺院的考试，获得就像后来的“格西”（这个名称在当时尚未有）的最高地位。之后，宗大师遍访名师，精通《中观》、《戒律》、《释量论》等，随着辩经的攻无不克，宗大师的名气也愈来愈响亮。



二十五岁时，宗大师遇到喇嘛乌玛巴。喇嘛乌玛巴是宗大师的老师，也可以说是宗大师的“翻译”，因为喇嘛乌玛巴可以常常亲见文殊菩萨，因此，当宗大师有问题时，便透过喇嘛乌玛巴向文殊菩萨请教。那时，宗大师还无法随时与文殊菩萨说话。

事实上，从宗大师七岁开始，便已亲见大威德金刚、文殊菩萨、阿底峡尊者等，这些，在《宗大师密集赞颂》中都有清楚说明，台中阿底峡中心已经把这个赞颂整理好了，各位若能念诵是很好的。宗大师二十七岁时，把整个大藏经中佛讲的三百多本经论都做了研究，这真的是很了不起。三十六岁起开始闭关，出关后，宗大师请人塑了一尊非常大的弥勒佛像。四十六岁（1402年）时，宗大师著《菩提道次第广论》，四十九岁（1405年）时著《密宗道次第广论》，五十三岁（1409年）时建立甘丹寺，六十三岁（1419年）时圆寂。

## 附录三 青海赛康寺（雪歌寺）第四 世寺主雪歌仁波切简传

第四世雪歌仁波切于 1971 年出生在印度德里，父亲名强巴却甲，为尊者的亲教师三世赤绛仁波切秘书，母亲名昂旺，为一卫藏女子。

在仁波切八个月大时，其母亲带着他去朝见尊贵且神通力不可思议的上师赤绛仁波切，上师极喜爱此婴孩并嘱咐他们务必谨慎照料此儿，因他将来会成为佛教中众所仰戴弘扬格鲁教法的顶尖活佛，但时机未至以前切不可宣扬。

7 岁时，在色拉寺开始接受藏文文法，仪轨背诵及因明学等基础教育，8 岁时依止怙主林仁波切受沙弥戒，12 岁开始学习传统的辩经课程并背诵色



拉寺结尊巴所著之典籍。

14岁时，由尊者正式认证为青海雪歌寺寺主尊贵的雪歌堪珠（意为堪布转世的活佛）的转世灵童。雪歌堪珠曾经是一位终年在岩洞闭关，对显密教法证量极高的一位持律上座。仁波切在廿一岁依止尊者受具足戒，自十一岁至廿七岁间依次修学了摄类学、因明学、四部宗义、般若七十义、五道十地论等三年，现观庄严论等般若论典六年，中观论典等四年，律学三年，俱舍论二年。

一九九五年仁波切代表色拉杰寺参加文殊冬季辩论会中最特别的《释量论》辩论，克制了所有辩答者的论点，其论辩抉择能力，受到三大寺僧众普遍的赞扬。

一九九七年（27岁时）以第一名成绩通过最高级拉然巴格西会考。

一九九八年（28岁时）进入下密院修学密续课程，次年参加密宗会考获得榜首，成为一位显密修学完备，引导众生离苦得乐的善知识。（会考时适由

尊者莅临主持)

仁波切在色拉寺跟随根本上师昂旺列滇仁波切(曾任色拉寺住持)学习二十余年,密宗传承主要来自尊者、洛却仁波切、邬金仁波切与却滇仁波切,曾闭过的关有单尊大威德金刚、十三尊大威德金刚、密集金刚、金刚瑜伽母、马头明王、白文殊、白度母及宗喀巴大师的缘悲赞等。

结束学业后,仁波切本打算留在寺院教书、到山上闭关,奉尊者“应到海外华语世界弘法”的指示,于2002年毅然来台。

初期,仁波切多次宣讲佛法的重要基础及四圣谛、十二缘起。由于弟子中不乏已经学习《菩提道次第广论》者,为帮助他们能收摄、掌握及熟悉道次第的精要,也曾陆续宣讲宗大师所著的《功德之本颂》、《三主要道》、《菩提道次第摄颂》、《菩提道次第略论》等教授。

由于《菩提道次第广论》是源自弥勒菩萨《现观庄严论》的教授,而且《菩提道次第广论》的内



容主要属于修的阶段，所以需要广大闻思相关论典作为基础，才能精准地深入其中扼要。尤其，学习《菩提道次第广论》的真正目标是：发菩提心、经五道十地、最后成就佛果，而成佛的福智二资粮（大乘教法的广行法及深见法）中，智能（空性见）的学习，更需要各种闻思学习打基础，诸如《摄类学》、《心类学》、《因类学》、《四部宗义》、《入中论善显密意疏》、《辨了不了义论》、《中论》等等。

为了帮助大家能真正种下成佛的因，仁波切也依次弘传这些属于藏传三大寺的五部大论的课程，鼓励有法缘者闻思学习，带有缘众生正确地走上菩提道，从根本上究竟解决生死苦乐的问题。由此，我们也可稍稍体会他的愿力及悲智功德。

初期仁波切以藏文弘法，请资深翻译老师口译，同时也积极学习中文。2002年3月在台北成立四谛讲修佛学会。2003年8月，成立了阿底峡佛学会。2005年仁波切开始用中文讲法，并展开了藏传佛教扎根教育计划一系列的弘法。之后越来越多人希求

仁波切的法，2013年11月高雄弟子们成立了高雄菩提佛学会，广大开演经论教典。

由于仁波切对佛法核心掌握特别精准透彻，用词浅白易懂，且因为没有佛法名相的阻隔，反而很能贴近听者的感受。仁波切让听者容易领解而由衷体会到：佛法可以与我们的生命、生活结合，我们内心的苦乐问题，的确可以经由闻思修持而得到改善提升。

2012年9月，结合了各地学习弟子的心力，创办了道次世界网。网站把仁波切的扎根计划发展得更广、更深、更圆满。它揭示出仁波切的学佛地图，集结了仁波切照着地图上所讲的各种法类，让有心学佛的人有迹可循，知道如何循序渐进。道次世界网站呈现十几年来，仁波切从到台湾、大陆、美国，为了帮助华人学习佛法而学习中文；孜孜不倦地为华人弟子讲说大乘经论，开示清净传承的各种广行及深见论典及教授，引导我们走向正确的菩提道。仁波切十几年的用心和心血，在此网站上清晰可见。



2014年9月，道次世界网站新增影像传播的制作，将世尊的教法推向更广的接触层面。祈愿更多人能看见佛法的珍贵，更多人因学习佛法而受益。

这些老同学看到年轻的第四世雪歌仁波切，都还会以「同学」相称，例如色拉寺住持札大格西前世的老师、却滇仁波切、伦珠梭巴格西以及衮却格西，见到第四世雪歌仁波切时，严肃的他也唤仁波切「同学」！

尊者小时候曾看过第三世的雪歌仁波切辩经，对他锐利的辩经方式印象深刻。后来，尊者再见到第四世雪歌仁波切，还曾提及这个趣事，对仁波切说他的前世是个「大胡子」！

2014年仁波切自意考虑，舍僧相、奉戒还俗。

舍戒后仁波切向尊者禀报，法王慈悲开示，应持续教导雪歌寺僧众及各地弟子们说法。于是仁波切遵从尊者慈悲指示，仍旧一如既往，慈悯不舍长久依止的各地弟子们，为增长弟子们的法身慧命故，至今持续说法不倦。

2015年长居大陆，成立大陆道次第网站，继续针对大陆和台湾弟子持续讲法不断，每周常态课程不但开展汉语课程，同时也为寺庙僧众开展藏语课程。



## 雪歌仁波切前世

### 第一世

雪歌仁波切的史料记载付之阙如。由于有「第二世雪歌仁波切」，反推回去，即使缺乏史料记载，但仍能确定这个人存在过。

### 第二世

他是雪歌寺的堪布（1837-1912），八岁时受沙弥戒，是个修持大威德金刚的瑜伽士。大体上而言，他比较是「实修派」的行者，一辈子里进行三年期的闭关很多次，当时有人盛赞：「这附近无论是以前的修行者，或未来的修行者，都不可能像他那样

精进！」

当今被视为龙树菩萨化身的洛且仁波切，也是出身雪歌寺，当时已通达五部大论，其他教派的经典也精通，名扬三大寺，是全藏有名的格西，人称「Gen（老师之义）洛且」。当 Gen 洛且讲述艰深的经典，作深入解释时，会指着二世雪歌仁波切说：「他（雪歌仁波切）会懂！」

第二世雪歌仁波切讲经有两大重点：心要善良、不要执着。当他快要圆寂时，弟子们不断念诵请佛住世的仪轨，请求他不要圆寂，他回答：「你们好好祈求大威德金刚，『自入仪轨』每个人都要念，跟大威德金刚缘分深者，与我的缘分就深。」

这个仪轨涉及密续中最重要的内涵，法身与死亡一起，中阴身与报身一起，出生与化身一起；也就是说，一天之中，当我们睡着时变成报身，醒来变成幻身，入睡时又变成法身。

依照这个修持方法，第二世雪歌仁波切又结合断除烦恼的修持仪轨，当进行到「死亡—法身」的



阶段时，他就进入禅定状态、往生，显示他的修行与密续真正结合。

### 第三世

第三世雪歌仁波切（1913-1970）的历史记载较多。

仁波切刚出生时，父母并不知道他是仁波切转世，有一天他的父母想要去见一个有名的修行者，这个修行者有神通，曾有人想要去测试他，还没开口，修行人就说：「若要观察我的话，就不必来了。」他也不看重供养，当有信众供养他钱，他一边往山洞丢，一边说：「这是为了一切众生，都不是我的！」

雪歌仁波切的父亲，原本准备了一大包奶油去看这位修行人，临行前又想：「这奶油太多了吧！」于是又切了一半起来。当他们夫妻俩抱着一岁大的娃娃抵达山洞时，修行人脱口就说：「雪歌寺的堪布来了，欢迎！」

修行人看了带来供养的奶油说：「这奶油太多

了吧！」雪歌仁波切的父亲惊讶地说不出话来！但随后修行人反赠一包约六十公斤满满的奶油，说：「这给他以后报考格西时，供养三大寺。」言谈之中，暗示了这位幼童是雪歌寺的堪布，将来还会进三大寺，且会考取格西，当然也暗指这个小孩将成就不凡。

第三世雪歌仁波切从小就很有慈心，从不骑牛，因为心会很痛。他直到十六岁时才出家，跟着一个老师学，由于出家晚，同学大都只有七、八岁，常被同学戏称是「爸爸」。

但进入三大寺时，雪歌仁波切和老师的师徒关系，却变成了同窗之谊，这是因为他的智慧很高，不断跳级的缘故，就变成与老师同班了。

他老师曾说，自己九岁时，不知已背过多少经典了，但雪歌仁波切已超过这个年纪了，却都还不会背！不过，这并不影响他的学习，仁波切从字母开始学，因为智能高，什么学问都很快就学会。

第三世雪歌仁波切很会背书，只要老师指定背多少页，他就背多少，背书对他完全没有压力，显



示有很深的「法流定」，被认为是白文殊的化身。

雪歌仁波切无论学问、修行都获得肯定，大家皆认为应该让他当雪歌寺的堪布，于是在他三十岁时，当了雪歌寺的堪布。

当时辩经最有名的是四川色须寺，在雪歌仁波切带领六年下，雪歌寺的辩经风气已很成熟，也小有名气，当时色须寺的堪布曾对寺内的喇嘛说：「以前雪歌寺（辩经）比我们差，现在已经比我们好，如果不好好学，会丢脸！」

第三世雪歌仁波切三十七岁时进入学习五部大论很兴盛的三大寺，成绩很好，于是一路跳级，只花了七年就考格西（1956年），接着又进入下密院。第三世的很多同学（由于读过很多班级之故）至今都还活着，现在都很老了！



