

## 0015 菩提道次第略論 20140602-b

主講法師：上良下因法師

2014 淨律學佛院

剛才說：“活緣雖多，然不可信”，不可保信，不可信任。道理是什麼呢？我們去觀察，比如說，本來藥物，它是一種活緣，可以增長壽命的活緣；但藥物要吃錯了會吃死人，反而變死緣。那同時呢，古代的藥物有效，同樣的藥單在古代有效，到現在反而沒效。為什麼呢？因為藥的品質也是越來越差了，這個活緣也是越來越不可信了。

那飲食也是一樣，飲食本來是滋長我們生命的東西，但是飲食它本身，它現在本質越來越差，所以吃下去了之後，我們人要消化它越來越困難。甚至現在有毒的食品很多，結果本來飲食是要幫助我們增長壽命的活緣，到最後反而變成死緣。黑心食品吃了之後反而死得更快。

那活緣除了飲食藥物還包括像加持物、或者長壽法，這個也算活緣。但是呢，我們現在眾生，平常的時候沒有好好的積資懺淨，所以修長壽法這些的話，往往也沒有辦法見效，所以變得也不可信。

那因此之故呢，“活緣雖多，然不可信”。是這個道理。那麼另外我們可以參考今天發下去的這個附表九（上面寫附表十的，實際上是附表九，改成附表九）。就說這個活緣反而變成死緣的這個道理。各位下去看就好了，我們就不用講了，因為內容很簡單，自己看就看得懂了。

我們再回到科文七十面，最下面的：

**《寶鬘論》雲：“死因緣甚多，活緣唯少許，此亦成死緣，故應常修法。”**

《寶鬘論》它做總結，它說啊，死緣很多——我們剛剛講的內外的死緣——

活緣只有少許的。然後呢“此亦成死緣”，“此”就是活緣，活緣因為我們眾生業力的原因，有時候反而也會變成死緣，我剛剛講的這些道理。所以：“死緣甚多，活緣唯少。”所以應當要常常修法。也就是說因為死緣很多，活緣很少，所以我們壽無定；那因為壽無定，所以我們要趕快修法。

看

子三、思維身極脆弱故死無定。

身如水泡，至極脆弱，是故無須重大傷害，如為芒刺所傷一事，尚有說能危及性命，故為一切死緣所摧，乃極易事。

就是說你面對這麼多死緣，外在、內在的死緣，如果你色身像金剛一樣不壞，金剛鑽吶，不壞，那也不怕；問題是面對這麼多死緣的時候，我們的色身就像水泡一樣，至極的脆弱，不需要很重大的傷害，有時候甚至不需要很重大的什麼，什麼什麼大地震吶、被石頭壓到，不需要到這麼大的傷害，甚至有時候被芒刺所刺這個小事情，都有因此危及性命的。像有的人，比如說他被什麼毒刺所刺中了，刺中了之後這個傷口潰爛、發炎，結果搞到最後居然就死掉了，也是有的。

所以這個色身它事實上是很危脆的，所以呢芒刺這個小東西都有可能損及生命，何況說一切的死緣所摧毀，這是極為容易的事情。

底下說：

《親友書》雲：“七日燃燒諸有形，大地須彌及大海，尚無灰燼得餘留，況諸至極脆弱人？”

在龍樹菩薩的《親友書》裡面說，在這個成住壞空，壞劫當中，火燒初禪嘛，火燒初禪的時候，七天當中“燒諸有形”，一切的有形，包括須彌山，包

括大海等等，看起來好像很堅固，很龐大的境界，這個有形啊，都是一樣被燒得連灰燼都沒有，七天當中被燒得灰燼都沒有，那麼何況至極脆弱的人。就是業力現前的時候，縱然須彌山都會被化為連灰燼都沒有，何況我們身體，跟須彌山能比嗎？那麼當然，遇到因緣到的時候也是一樣啊，化為灰燼。

所以透過死無定期的這三個因，觀察之後，

我們第三點，生起

決定“從現在起修學正法”

這樣堅定的想法。

關於這個，各位如果帶我們觀修的儀軌，各位可以把它打開來看。我當初編排的時候有個地方寫反了，在觀修“死無常”這個法當中，我們在決定死後面，本來是寫：從現在起修學正法；不對，第二個，死無定期，我們反而寫成“我必須要修學正法”，把這兩個換過來。有沒有不知道的？就是後面那個決定想的三個，第一個決定想應該是：我必須要修學正法；第二個決定想要生起決定，從現在起修學正法。我這兩個編排的時候編倒了，把它反過來。要是不清楚到時候下課問其他的人，才不會講的時候就奇怪：“怎麼會這樣子呢”。所以生起決定，從現在起修學正法的這個想法。

如此思已，不能確定死主何時壞己身、命，是故莫覺有暇，應多立誓一決定“從現在起修學正法”。

如此思維：哦，不止會死，而且死無定期。就是不知道死主他什麼時候來破壞我們的這個身，色身、性命，所以不要覺得有暇：“哦，不急呀！還可以再玩一玩”。應當多多的立下誓言，決定“我從現在開始就要修學正法”。所以不止第一個是：“我要修學正法”；第二個是：“我現在”，重點強調“現

在”，就要修學正法，不要再蹉跎了，這種急切的心。

如吉祥勝逝友雲：“國主所借身，無病衰住樂，爾時取心要，無畏病死衰；病老衰等時，縱念有何益？”

就像這個吉祥勝逝友尊者他說：“國主所借身”，這個“國主”就是國王啊，你所假借的這個色身，在無病衰，而且住隨樂的時候，就是你現在啊沒有病衰，而且有住持之樂，就是一切狀態很好的時候。“爾時取心要”，這個時候就應當要修行了，“心要”，攝取心要，要修行，獲得心要。這樣的話呢“無畏病死衰”，這樣未來你就不會害怕病死這種衰變產生。相反的呢？這個“病老衰等時，縱念有何益”，你現在在身體狀況好的時候你不去攝取心要，就我們修淨土的人來說，你沒有成就這個淨業，等到病老衰的時候，你才想要說我這個時候趕快念佛，“縱念有何益，”這個時候再念佛那又有何益處呢？那是不行的。所以這個時候在無病衰、有住持樂的時候，就應當要取心要，就應當要積極，就是很努力的積集信願行三資糧，這個意思。

底下總結：

**三根本中最重要者，即是思維死無定期，故應勵力。**

三根本就是決定死、死無定期、死時除佛法外餘皆無益。那麼這三根本當中最主要的就是第二個：思維死無定期，這個最重要。因為隨時會死，所以對“死無定期”這個事情能勵力、努力從多門多次的熏修，然後讓它生起覺受。你要這一點生起覺受的話，其他第一跟第三那就不是問題了。

好，接著看到三根本的第三個因：

**癸三，思維死時除正法外餘皆無益。**

分為二段：

第一段正文，第二段決定“只修正法”的決定想。

### 一、正文分三：

就是三根本。

第一個：見已定須前往他世，爾時親友雖極憐愛、圍繞四周，然無一人可隨前往；

就講到“親友無益”。看到自己決定前往他世，那麼在死的時候呢，“爾時”就是死的時候啊，親友雖然極為憐愛，你也捨不得他，他也捨不得你，圍繞在四周，然而沒有一個人可以隨你前往。

所以你在觀修“死無常觀”，你要是對親友特別執著的人，你這個時候就想想，你死掉的時候，你這個親友對你來說一點意義都沒有，再怎麼恩愛也不能隨你一起走。然後你對他的牽絆越強，你死的時候越痛苦，到時候墮落三惡道，不僅沒有利益，甚至是有害的。對親友特別執著的人關於這一點就特別的加深印象去思維它，告訴自己，對親友的執著是沒有利益，甚至是有害的。

第二段：盡其所有悅意寶聚，雖僅塵許亦不能攜；

這講到財富是沒有利益的，就是你要是對財富特別執著的人，就觀察財富沒有利益，甚至是有害的。“所有悅意寶聚”，眾寶都聚集在一起，那麼你在死亡的時候，雖僅是“塵許”，像微塵般這麼小點的財富，一點都帶不走。所以想想也是很沒意思，累積了那麼多財富，結果到最後一點都帶不走，而且再多財富也不可能買通死神，說可以晚一點走，不可能，財富無益。

第三個：俱生骨肉尚須棄舍，況諸餘法？

就是我們自己的色身，“俱生骨肉”指的是跟我們生命同時生起的這個我們自己的骨肉，不是“我們的小孩”這個“骨肉”，就是說跟我們壽命同時生

起的我們的四大的骨肉，這個是我們最執著的境界，那“尚須棄舍”，在前一剎那還有呼吸的時候稱為“某某人”，下一剎那呼吸停止了，那麼就稱為“屍體”。那這個時候必須要棄舍了。那麼這個內在色身都要棄舍，何況其餘的身外之物？你要對色身特別執著的，就想對色身的執著不僅沒有利益，甚至是有害的。觀察這三個，所以無益。

所以第二段：決定“只修正法”，分三：

看到

第一段正文。

是故，現世一切盛事將棄舍我，我亦定將棄舍彼等而往他世；又此應思“今日將死”，不為親屬、身體、資財等緣所轉，應多決定“唯修正法”。

所以呢，現世的一切盛事，親屬啊、財富啊、美好的色身啊，它將棄舍我而去，也就是說我也將棄舍他們而往他世。到最後死亡的時候彼此棄舍，這是決定的，要有這樣的觀念。

那麼又此應當思維“今日將死”，“我今日就會死掉了”，所以這個時候就不會被外在的親屬、身體、資財等眾多因緣所轉變。我們出家人，出家有出家的眷屬，法眷屬啊一樣的，這個時候就是不為境界所轉變，所以應多決定“唯修正法”的這種定解。

就是說就我們修淨土的人來說，所以呢，死的時候除佛法外，餘皆無益。這個時候，我們面對死亡的時候只有淨土的三資糧，信願行三資糧這是可以憑靠的、可以依賴的，其他眷屬、財富、色身都不可憑。你想到這個的時候，就對這三者，乃至一切你所執著的境界的那種執著的心就放下了。你知道臨終的時候對他們執著不僅沒有利益，甚至是有害的，能夠靠的就只有信願行三資糧。



你這個時候就會想：“我怎麼樣努力栽培淨土的三資糧”，而不是去做那些沒有意義的事情，浪費生命的事情，現世的快樂，但是呢到最後沒有意義。好，這是第一個正文。

第二段、此是道的基礎，所以必須勤修。

是故此心縱難生起，然為道之根基，故應勵力。

說“此心”呐，就是這種死無常這種心呐，縱然是難以生起……為什麼難以生起？因為無量劫的串習嘛，貪戀這個色身、壽命等等的。你看連螞蟻它也愛惜它的生命啊，對不對？螞蟻你要是給它吹一下，它也是很害怕的樣子，你看螞蟻很卑微，你感覺它很卑微，它也是很愛惜它的生命。這無量劫的串習就是我們愛惜我們這個生命，所以“死無常”這種觀念很難生起。然而這是“道之根基”，“道之根基”就是說你這個死無常這個事情你不放下，其他的法你不能提起。

就像人家問布袋和尚：師父啊，什麼是佛法的大意？他老人家：“把布袋放下”。別人說“師父我不懂，請您老人家再解釋”，結果他老人家把布袋提起，走掉。這是什麼呢？佛法的大意就是什麼呢？告訴你，放下，提起。那你不放下，你怎麼提起？你手上這個杯子，這個杯子你不放下，我怎麼提起其他東西呢？一樣的道理，你說你現在修空觀，或者念佛，念阿彌陀佛，求生淨土，那你不放下，你不厭離娑婆，你怎麼欣求極樂，你怎麼生起空觀的定解呢？不可能。所以在死無常觀沒有生起定解，強烈的覺受的時候，其他的觀法要生起覺受，這是很困難的，可以說你是沒辦法的，因為你對這個娑婆世界的執著還很強烈的時候，外在五欲六塵的境界還能夠很強烈束縛你的話，一切的什麼淨土三資糧啊、慈悲觀呐、空觀，它就沒辦法生起覺受。像天平的兩端，一頭高

一頭就低。所以“故應勵力”，應當努力。

好，觀修這個死無常，就像我剛才講的，我們現在教死無常，你下去就練習觀修死無常，然後努力生起覺受。

**博朵瓦雲：“我宗所立‘破除、現象’即是修習無常。**

博朵瓦尊者他說，“我宗所立”的“破除、現象”，關於這個我宗所立破除、現象，我看其他《廣論》或者其他《略論》這個版本，它都是說：“除我光榮者，即是修習死無常。”就是說，《廣論》它的文是說“除我光榮者”，什麼叫“除我光榮者”，就是說我們總會認為現世的盛事，福報啊、資財什麼的盛事，可以讓我榮耀的盛事叫“光榮”。能夠破除我們內心的光榮的這種執著的，其實是修習死無常。《廣論》原文是：“除我光榮者即是修習死無常。”所以我想這個“我宗所立破除、現象”，就指的應該就是能夠除我們“光榮”的這種執著，破除光榮這種執著，即是修習死無常。就是說你要是執著什麼事情的時候，甚至覺得是你今生當中這種榮耀的，那麼可喜的事情，你就想想死無常，就能破除了。

**此能破除親屬、資具等現世一切現象，了知獨自無伴而往他世，**

就是破除現象，那麼破除什麼現象呢？就是“親屬、資具”等，你認為光榮的，你認為可依賴的這類現象，了知死亡的時候“獨自無伴而往他世”。像有的人就習慣吶，眷屬圍繞，跟着屬在一起覺得很安全，很有安全感。但事實上你要想，你死的時候你一個人吶，完全沒有眷屬。但你平常不做練習，你死的時候一個人走，那內心會恐怖啊。

**次念：‘除正法外，無有一事可做。’方能生起不貪現世之心。**

那麼你了知臨終時候獨自無伴，眷屬、財富等等不能陪你走，所以怎麼辦



呢？“除正法外”，臨終時候正法是可以依賴的，因此之故只有正法，之外沒有一件事情有意義，是可以做的。也就是除了信願行三資糧之外，誰也不能陪你走。在臨終的時候只有阿彌陀佛能夠陪你，陪著你、接引你往生西方。那麼離開阿彌陀佛，對彌陀的這個本願的信仰，名號的信仰，這種正法之外，今生所做的事情都沒有意義。我們今天講經說法，或者在佛堂自己拜懺用功，誦經等等的，目的就是為了要成就信願行三資糧，唯一的目的就只為了這個。那麼不是說為了其餘的世間的福報、榮耀等等的，你這樣去想的話就能夠不會生起貪戀世間的心。

**此於心中未生起前，一切法道悉皆停滯。”**

這種觀死無常的心，這種證量沒有生起之前，“一切法道悉皆停滯”。你修什麼法，就算你很喜歡學什麼法門，修什麼法門你覺得很快樂，那事實上都只是栽培善根。它真實的證量——我們講真實的證量哦，不是說你誦經拜佛很快樂，不是那個東西，那個有時候只是種人天的福報——你真實的證量：慈悲心、菩提心、乃至空正見，這種真實證量生起的話，基礎在於死無常。這種證量的生起，要先放下才能提起嘛！你要是這個證量沒有生起的話，其它的法道的證量生不起，“悉皆停滯”的。

底下接著說：

**鐸巴亦雲：“若能兼修集資淨障、祈請本尊上師、精勤殷重思維，雖覺百年亦不能生，然有為法不住原狀，故似艱難猶能生起。”**

這個地方告訴我們怎麼樣生起的方法。雖然很難，這個習氣嘛，很難生死無常，但是鐸巴尊者告訴我們還是有生起的方法，也就是底下所說的六加行。什麼呢？“兼修集資淨障”，“集資淨障”就是包括在觀修的時候這個六加

行，就是“集資淨障”，也包括你在日常生活當中懺悔業障的，這個淨障，包括你多護持大眾培福，你福報夠了，那麼你福至心臨，你這個法在你心中就生起證量。福德資糧也是幫助，智慧資糧也是，“集資淨障”是第一個。

第二個祈請本尊或者上師的加持，這是六加行當中嘛，觀修的時候祈請：觀修皈依境，然後祈請本尊和上師的加持，在觀修當中六加行是這樣子，離開佛堂的境界也是這樣，常常憶念阿彌陀佛，阿彌陀佛是我們的本尊吶，或者你個人有個人的上師。祈請阿彌陀佛，或者你個人的上師的加持，希望我們能夠生起證量，死無常的證量，這是第二個。

第三個“精勤殷重思維”，就是不斷的思維修，不斷的串習，“雖覺百年亦不能生”，雖然感覺好像修一百年也不會生起的感覺。“我今天修一個禮拜，兩個禮拜都沒感覺，好像我修一百年也不會有感覺”。然而你要知道，有為法，它都是隨因緣改變的，它是不會住於原狀的。我們這種顛倒想是有為法它熏習而來的。佛法正念當然也是有為法，也是熏習而來的，所以“故似艱難猶能生起”，是能夠生起的，這個證量是能夠生起的。你去試試看，不需要百年，也不需要一年，也不需要半年，你努力的修，可能快一個禮拜，快的話一個禮拜，慢的話可能一個月，多少就能生起它相隨順的，相應的證量。

**有人請噶瑪巴更換所緣境時，重述前法；請求余法之時，則雲全無餘者。**

因為噶瑪巴尊者，他在世的時候弘法，他常常會說無常之類的，這個法類的開示。那麼因此有人請噶瑪巴尊者說：“您老人家啊，無常我們已經懂了，您老人家再說說其他所緣境吧，說其他法吧”。結果尊者呢仍然重述前面的死無常的這個法。那麼“請求余法之時”，就是說其他人再請求他開示其它餘法的時候，噶瑪巴尊者說啊，“全無餘者，”餘法不可得。

為什麼說餘法不可得呢？因為就是說他觀察請法的人的證量啊，這個死無常的證量啊都沒有生起，所以他證量都沒有生起的時候呢，修其他的法也只是栽培個善根，結緣吶。甚至不好的話反而會生起驕慢心，覺得“我是學過什麼什麼法，我做過什麼什麼的加行”，反而生起驕慢心，對他來說是沒有利益的。所以這個尊者就不斷的為人家說無常的這個法類。

### 第三段、將一切經論帶入修行當中。

若知經論中說依善知識、暇滿、無常法類皆是彼彼時之行持而修，便能易於獲得勝者意趣；余處亦應如此了知。

如果你知道經論當中，就像《廣論》當中所說的依止善知識，暇滿、死無常，乃至後面到毗婆舍那等等的法類，什麼呢？“皆是彼彼時之行持而修”，什麼叫“彼彼時之行持而修”，就是說，“彼彼”，指的是“一個一個”，彼善知識、彼暇滿、彼無常叫“彼彼”。好，就是修“彼彼時的這個行持而修”。就是說，你知道學習這些經論當中所說的這些開示，親近善知識等等這些開示，這些開示是什麼呢？是修行這些法的時候的開示。也就是說你知道佛陀說的這些法是要拿來修，你知道這個道理；然後你也是能夠依著經論的這個開示而去行持，而去修。

“便能易於獲得勝者意趣”，這個“勝者”指的是佛菩薩，就能夠容易獲得佛菩薩說這個法的真實義。比如說死無常，你今天學死無常法，你知道宗喀巴大師說死無常法，是為了我們未來彼時，未來“彼修死無常法”，這個時候修行的這個方法，就是為了彼時之行持而修的，那麼而去修行的話，這個時候你死無常法不斷不斷觀修，你能夠生起覺受，你生起覺受的時候，你對於《廣論》當中所說的死無常法的真實意趣，裡面所引的經論啊，祖師大德開示的真

實意趣，就能夠真正瞭解。

那麼底下說：“余處亦應如此了知”，其餘法類也是一樣。“餘處”的話指的就是說道次第以外其餘的法類，在《廣論》裡面它說的是“其餘法類”，一樣，所有任何空觀的修法，任何法門的修法都是一樣，依著你所知的去行，你才有辦法真正的瞭解這個“勝者”，佛菩薩祖師他說這句話真正的含義。

就像古人說啊，看山是山，第一個階段；第二個階段：看山不是山，好，這樣子起修；第三個階段：看山還是山。但第三個階段看山是山的時候，跟我們凡夫的看山是山就不一樣了，這時候你就真正瞭解山的意趣，真正瞭解勝者的意趣。同樣的在經典裡面講無常的道理，空的道理，經過修行，生起覺受、證量之後，你對它這個道理的瞭解才有辦法真正的理解。

所以為什麼我們要實修，而不能做學術研討？各位看那個學術報告，佛教的學術報告，他會就是說他從語言文字上去會，去拆分，從語言文字上去分析，說這一派分幾種思想，幾種思想又分幾種思想，哪些相同，哪些不同。因為他沒有實修經驗的時候，他從語言文字上去會，初學的人看著會覺得很有道理。但是你要真的實修過了，你再去看你就知道，純粹是個人虛妄分別。從語言文字上去會，分析標月指啊，長短方圓同不同，你沒有看真實的月的時候，都會錯解。像蕩祖說，不但看不到月，連標月指本身都會看錯。這個“獲得勝者意趣”，就是要把一切經論帶入修行當中。

好，那麼這個辛一“死無常法”講完了。

看到

**辛二、思維後世將生何趣、二趣苦樂。**

我們看到科判“表五”。“表五”的話就是“戊一”的：“于共下世道次

修心”。“共下世道來修心”當中“己一”的：“正修下世意樂”。

先生起希求下世的這種意樂，生起希求“下世意樂”的話，分為兩段：第一段“生起希求後世之心”。

“生起希求後世之心”當中分為兩段，第一個就是“思維死無常”。我們今天講的這個思維死無常，可以幫助你什麼呢？放下對今生的這種執取，而去希求後世的安樂，而不去追求今生的安樂。這是第一個，觀修死無常，可以幫助你生起這樣的意樂。

第二個就是“思維後世將生何趣、二趣的苦樂”。也是思維這種惡道的苦樂，這種二趣的苦樂，尤其是思維這種惡道的苦，思維惡道的苦可以幫助你生起希求後世安樂的心，而不會去貪著現世的安樂。所以“辛二”這一科也就是告訴我們如何觀修三惡道苦的這個方法。

好，回到講義正文，看到七十三面正文。

第一段：思維後世將生何處。

**確定迅速將死歿故，無暇久住于現世中，並於死後亦非全無，仍須受生；又此除二趣外，無餘生處，故生善趣或惡趣中；**

“確定迅速將死歿故”，前面講死無常嘛，迅速將死，所以我們知道“無暇”，沒有很長時間能夠久住于這個現世當中。那如果死了之後，“人死如燈滅”，那說實在的，到時一了百了也就算了，很簡單。但是呢“死後並非全無”，死後還有後面的戲還很長，仍須繼續受生。受生什麼呢？“又此除二趣”，就是善趣跟惡趣，這兩個二趣之外，沒有其餘的生處。所以會生善趣跟惡趣當中。就是死了之後，在輪回當中不是生善道就生惡道。

**又生何趣非能自主，隨業而轉，故隨黑、白業所牽引而生。**

又能生哪一道？善趣惡趣不是自己能夠自主的，隨著我們善惡的業力而轉的，因此會隨著我們黑業、白業的這個牽引而去投生，所以就是說有輪回，輪回當中隨著業力而投生的。那關於這段的注解，我看到日宗仁波切，他有從這段文當中引申出做了一些簡單的論證，論證說為什麼是有輪回？為什麼生命是相續的？有相對的論證。我本來想做成附表的，後來來不及做了，各位要有興趣可以找我，我發給各位看。

第二段：

二趣的苦樂中，思維苦分三：

第一個、須思維苦。

須思維苦趣，就是三惡道。第一個先思維，必須要先思維苦：

倘若如此，應生此念：“若生惡趣，我將如何？”而思諸惡趣苦。

“倘若如此”，是有因果輪回的，應當生起這樣的念頭：“如果未來生惡趣，那麼我將如何呢？生到惡道，我將會如何？”前面講的那個暇滿難得，對不對？單單得到人身，不要說八無暇，單單得到人身就不容易了。那如果死了之後還有輪回，那麼我們投生惡趣，我到惡趣會怎麼樣呢？所以我們應當去思維惡趣苦惱的境界。

龍樹論師雲：“應日日憶念，極寒熱地獄；亦應念饑渴、憔悴諸餓鬼；應觀看憶念，多愚苦畜生。斷其因行善，難得瞻部身，今得應策勵，斷除惡趣因。”

所以龍樹菩薩他說，我們應當天天憶念三惡道的苦。包括第一個：地獄道。極寒極熱地獄，我們後面會介紹的，八寒地獄、八熱地獄的苦難，第一個地獄；第二個呢，餓鬼道。應當憶念饑渴、憔悴的餓鬼道的痛苦，第二個餓鬼道；第三個，應觀看——因為前面兩個為什麼是憶念？因為憶念就是說你要憶念這個

聖言量的描述，因為你沒有天眼你看不到，通過聖言量的描述當中不斷的去憶念佛陀的開示，對地獄跟餓鬼道的描述。但第三個是觀看，你看得到的。是什麼呢？畜生道，要觀看，而且要憶念。現量觀看，而且憶念“多愚苦畜生”，多愚癡還有苦惱的畜生。畜生它有特點就是愚癡還有苦惱，各式各樣的苦惱，我們後面會介紹。

那麼憶念三惡道的苦之後呢？“斷其因行善”，這個“其”就是三惡道。因為我們看到三惡道的苦，我們不能夠忍受這種三惡道的苦，所以呢，我們要斷三惡道的苦的因，還要修行善業。我們現在已經得到難得的南瞻部洲的果報身；因為所有的四洲當中，以南瞻部洲的果報身是最容易修行的，北俱蘆洲是完全沒有佛法的，東勝神州、西牛賀洲這種也是福報比較大，所以修行來說也是比較困難。就南瞻部洲有苦有樂，所以“難得瞻部身”，所以“今得應當策勵”，去斷除，策勵我們修行。斷除惡趣的這個因。所以就是說為什麼我們必須要思維苦？簡單的來講，就是可以幫助我們斷惡修善。這個是一個扼要的說。

## 第二段、思維苦極為關鍵。

其實這個斷惡修善的範圍就很廣了，所以第二段就是廣的來說什麼叫“斷惡修善”的內涵。

**此中，修習輪回總苦，特修諸惡趣苦，極為切要。若思自身墮於苦海之理，能令心生厭離，滅除傲慢；**

好，講到第一個原因，這當中“修習輪回總苦”。我們後面也會介紹輪回總苦，六種苦，在輪回當中的種種的苦……那麼在輪回總苦當中呢，要特別修諸惡趣苦。三惡道的苦“極為切要”，非常重要。為什麼呢？底下解釋有五種原因，思維三惡道的苦非常重要。



第一個，你若思維自身墮於苦海的道理，能夠讓心生起厭離，然後滅除這個驕慢。這是第一個原因，生厭離心。對這個娑婆世界生厭離心，那麼就不會貪戀娑婆嘛；

第二個，滅除驕慢。為什麼你思維三惡道苦就會滅除驕慢呢？所謂“驕慢”就是認為說“他啊比不上我，我有什麼福報啊、智慧啊、權勢啊、地位啊等等的”，傲慢。但是當你想三惡道苦，你就覺得其實你跟他差不多。為什麼說差不多？因為大家都是輪回當中的眾生，三惡道跟我們就是一息之隔。所謂一息之隔就是說一口氣不來的時候，可能下一剎那就可能墮落三惡道。你跟三惡道是一息之隔，你認為他很差很差的人，跟三惡道也是一息之隔，那麼這樣的話你比他好到哪去？也好不到哪去啊，對不對？除非你已經開悟證果。要是沒有開悟證果的話有什麼好傲慢呢？當然開悟證果的人也不會傲慢。所以真正傲慢的就是因為他沒有觀察三惡道的苦，你觀察三惡道的苦就覺得“啊！其實我們跟眾生都一樣，來來往往在三惡道之間吶，常客啊！三惡道的常客，也沒有說誰真的比誰好到哪去。頂多今生福報好一點，但是啊約著這個三惡道來來去去來說，差不多”。這是第一點。

第二點：

**並見苦乃不善之果，于諸罪惡深生羞恥；不欲痛苦，欲求安樂，又見安樂即善之果，于修善法心生歡喜；**

這是第二點。這幾點我是根據注解裡面的分判方法。第二點就是說看這個苦是不善的果，所以對罪惡的惡因惡果，惡因的這個苦果啊，罪惡啊，“深生羞恥”，生羞恥的心。同時呢，“不欲痛苦，欲求安樂，”對於安樂，也就是這個善的果，“修善法心生歡喜”。等於說你看到這個三惡道苦，所以你對苦

因感到羞恥，對於善因心生歡喜。

比如說我們大家同樣都有佛性，怎麼會搞到我會到三惡道裡面去受苦？想到這個因，這個苦因，我就感到很羞恥。然後同時想想，哎，離開三惡道安樂這個果，因此對修善法的因內心歡喜，這是第二個，就是可以幫助我們去斷惡修善，思維苦。

第三點：

**並以自身感受類推，於他心生悲潛；**

就是說你感受到這個苦，三惡道的苦，常常串習的時候感受到三惡道苦的劇烈，再類推，類推一切眾生，他現在在三惡道，或者他將去三惡道，因此才能悲潛。這個時候你就容易對一切的眾生都生悲潛的心，真的是就容易生起冤親平等的心。他是你冤家也好，他是你親厚的人也好，你都生起一種不忍的悲憫的心，因為他現在或者將來都要去三惡道的，那麼想到他們會將受到三惡道的苦，內心就極為不忍，這是悲潛，第三點。

第四點：

**由厭輪回，而生希求解脫之心；**

你看到三惡道的苦，而且大多數的人是到三惡道，大多數輪回中的眾生是到三惡道，這個時候你對“輪回”這個法就會生起厭離的心；而你就能夠生起中士道的希求解脫的心。剛才第三個悲潛心是屬於上士道的，上士道這種慈悲心、乃至菩提心。剛剛第一個生厭離消除傲慢，滅除傲慢這個還是屬於下士道的；第二個斷惡業、修善業，這個屬於下士道的業果；剛剛第三個，悲潛心是屬於上士道的大悲心；第四個我們剛才講厭離輪回，生起求解脫的心，這屬於中士道的，中士道的這個法類，他的量就能生起。

第五點：

**由畏眾苦，生起猛厲皈依等心。**

這是下士道的。因為害怕苦，所以我們會生起皈依。我們後面會講到皈依嘛，為什麼我們要皈依？因為害怕三惡道的苦，輪回的苦，所以我們希求得到救護，希望得到救護。希望得到救護，後來我們經過智慧的抉擇觀察，哦，天神不能救護，鬼神不能救護，只有三寶能夠救護——所以因此能夠生起猛厲的皈依的心。

所以我們說我們是佛弟子，佛弟子跟非佛弟子的差別就在於有沒有皈依的心。但是你說你是佛弟子，你有皈依的心，你的量要能夠生起的話，首先你要觀察三惡道的苦，你要看到三惡道的苦很可怕，你這個時候再皈依佛、皈依法、皈依僧的心就很強，就不會去憶念世間的盛事，世間沒有意義的盛事了，那你這個時候皈依阿彌陀佛名號的心就很強。

結論：

**此為總攝眾多修持要義之大總集。**

看到這裡好了。所以這個詞，思維三惡道的苦，是“總攝眾多修持要義大總集”，就跟那個死無常一樣，你觀死無常也好，觀三惡道苦也好，它就能夠帶動起未來一切法功德的生起。就是說，你透過死無常、三惡道苦等等觀察之後你能夠放下，放下的話你在修持眾多修持法門的時候，就能夠生起相應的量，所以這個叫做“攝持眾多修持的要義”。“要義”就是說你要怎麼樣生起它的量的一個重點。

**苦之功德，《入行論》中雖以自身已生之苦為主而說，然其將受之苦亦爾。**

苦的功德就是說，思維苦的功德，因此發修道的心的功德。在《入菩薩行

論》當中雖然以自身已生的苦為主，以自身已生的苦來觀察、來說，“然其將受之苦亦爾”。“已生之苦”就是今生、現在的苦，那麼“將受之苦”就是指三惡道的苦，我們將受三惡道的苦。

就是說你思維苦有功德：思維苦的話，你能夠棄舍世間，能夠生起功德。那麼這個苦的功德包括思維已生的苦，今生已生的苦，也包括來世三惡道將受的苦的觀察，都是有功德的。

好，我們今天先講到這個地方。

向下文長，付在來日！

回向！

聽打：普雅

校對：普信 普泰 普靈

201704 法義研習小組校對稿