十二緣起

雪歌仁波切 講授

釋見諦　編輯

2006 台北

編者說明

本講記為雪歌仁波切於 2005 年 12 月至 2006 年 2 月講於台灣的台北，前後六天共有六堂課，編者與寺裡的同學於 2015 年一起以密集的方式學習此課，之後又一起分工謄稿完成本講記。

在整理時，仁波切有些解說，因為不直接跟主題相連，為了不打斷思緒，編者把補充的排在註腳處。又，在問答中，由於有些同學沒有用麥克風，因此所問的問題聽不清楚，在這個情況下，編者依仁波切的回答而擬出問題。另外，為了流利起見，編者在不改動原意的原則下，依中文的語法將本文稍作潤飾。此外，好幾次在開頭處仁波切講了今天要講的內容，可是實際上他卻把注意力放在別的地方。由於原來的計劃完全不能跟後文連接，編者決定將這類的文字刪掉，以呈顯實際的內容為主。此外，為了在閱讀時加深印象，並能便利往後的複習，編者為本文訂了標題、目次、索引。

將本論整理出來，主要是為了自修，當然能將它供養給其他同好，以收相互切磋之效，編者感到十分歡喜。不過由於編者才疏學淺，瑕疵的存在是難免的，因此附上仁波切對所有文字稿的囑咐，並藉它表達編者的心聲：「這是為了我自己深入學習之故，也是為了與我根器差不多的人們，寫下這部論著，但完全不代表這是很究竟、最準確的內容，裡面可能有錯誤的地方，懇請有智慧的大德們批評指教，感激不盡。」

目　次

編者說明 ..... **i**
1. 四聖諦與十二因緣的關係 1
2. 十二因緣各支的涵義 2
   2.1 無明、行、識 2
   2.2 名色、六入、觸、受 3
   2.3 愛、取、有 4
   2.4 生、老死 7
3. 十二緣起中三世兩重因果的道理 7
4. 緣起的幾個涵意 11
5. 十二緣起中的六因與六果 12
   5.1 自續派與有部對十二因緣中因跟果的判斷不同 12
   5.2 說明兩重因果的意義 13
   5.3 業與煩惱都是指心所 16
   5.4 認識無明 17
   5.5 無明與煩惱 19
   5.6 無明與煩惱輾轉增上 23
6. 探討粗細緣起間的關係 25
   6.1 空性可對治執著心 25
   6.2 分別粗細的緣起 27
7. 我執與貪心之間還出現那些煩惱 29
   7.1 非理作意 29
   7.2 調伏貪心的方法 30
      7.2.1 總說 30
      7.2.2 別說 31
   7.3 我愛執 32
   7.4 貪心與瞋心的對境都不是實際 34
8. 觀察貪心的作業 37
   8.1 貪心在輪迴中所扮演的角色 41
   8.2 瞋心因貪心而起 44

8.3 如何調伏瞋心 46
9. 學習十二緣起的好處 54
9.1 從認識苦因來減低恐懼 54
9.2 培養真正的出離心 55
10. 十二緣起在三界中的差別 56
10.1 從果的角度看三界的差別 56
10.2 從因的角度看三界的差別 56
10.2.1 三界中我執的差別 57
10.2.2 三界的因各於何處造 60
10.2.3 三界中何處最好修行 66
11. 十二緣起與四聖諦的差別 68
12. 三惡道與三善道的十二緣起 70
13. 道次第與十二緣起 75
人名索引 81
主題索引 83

十二緣起 -1

1. 四聖諦與十二因緣的關係

十二因緣若跟四聖諦相比的話，其差別是十二因緣比較廣，四聖諦比較略，如此而已。從《心經》可以看出十二因緣有順的跟逆的，《心經》講「無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡」，從「無無明」到「無老死」有十二個，從「無無明盡」到「無老死盡」也有十二個。從無明、行、識到最後的老死，這是流轉門。老死從那裡斷？要從生斷。生斷的話，老死就會斷。要斷生的話，先要斷有。這樣一直往前到斷無明，這是還滅門。總之，從無明生起什麼？這個要斷的話要怎麼斷？一個是流轉的、一個是還滅的。

無明、行、識、名色、六入、六觸、受、愛、取、有、生、老死，這是十二個，另外無明盡 — 「盡」是滅掉之意、行盡、識盡、名色盡、六入盡、六觸盡、受盡、愛盡、取盡、有盡、生盡、老死盡，這也有十二個。《心經》講的無什麼無什麼，是指這上面的空性，譬如無無明是講無明上的空性。《心經》並沒有把十二個全部列出來，真正的意思是無無明、無行、無識 .....，意思是講從無明到老死上面的十二個空性，另外從無無明盡到無老死盡，也有十二個空性。

從無明到老死上面的空性有十二個，《心經》講無無明時，就講無明的空性，無無明是無明上面的空性。從「無無明盡」一直到「無老死盡」，也是十二個空性 — 從無無明盡到無老死盡上的空性。前面跟前面連接，後面跟後面連接，《心經》從「無無明」到後面的「無老死」這是十二個空性，後面從「無無明盡」到

「無老死盡」，又是十二個空性，《心經》講的是空性，它講了有二組的「十二個空性」，講到這些上面的空性。

現在講的不是空性，而是空性依的那些法，這些法就是無明到老死，及無明盡到老死盡，有兩種十二個。從無明到老死是苦諦跟集諦，從無明盡到老死盡就是滅諦跟道諦。從無明到老死，前前是因，後後是果，前面前面是集諦，後面後面是苦諦。就前後來說，一個是苦諦，一個是集諦，苦諦跟集諦不相違，有的既是苦諦也是集諦。所以，無明到老死，前前是集諦，後後是苦諦。

就滅諦跟道諦來說，滅諦是果，道諦是因，先要證得無明盡才能證得行盡。要行盡的話，先要無明盡，這些也是前前是因，後後是果。若不是辯經，只是大略解釋的話，也可以說前前是道諦，後後是滅諦，譬如盡除無明的方法就是道，這樣的結果就是滅諦。

流轉的十二因緣就是苦諦、集諦，還滅的就是滅諦、道諦。四聖諦算起來只有四個，十二因緣流轉有十二個，還滅也有十二個，總共有二十四個，比起四聖諦來說，二十四個比較透徹，所以說十二因緣比較廣，把十二因緣濃縮起來就是四聖諦。

2. 十二因緣各支的涵義

2.1 無明、行、識

先一一解釋十二因緣，各位會比較清楚。按十二因緣的次第，從無明、行、識，從這裡我們會學到什麼？學到業在開始時是怎麼造的？新的業是怎麼造出來的？業造了之後，會在那裡？業的力量一直會在，它怎麼連續？

從無明、行、識，我們學到造業根本的因是什麼？怎麼造業？業造了之後，其力量怎麼連續？業開始，我們心裡的動機從那裡生起的？從這兒我們就認出無明，然後慢慢它就會造業。講無明是根，就表示它後面不會馬上出現業，中間一定雜有很多煩惱的緣。無明是根表示它是主要，後面會生起很多煩惱，然後就造出業。業造出來後是「識」，講識的原因在那裡？講的是業造了之後，事情馬上就沒有了。譬如我罵人，罵人的業造了之後，行為就不見了，但這個業並沒有跟著就消失，它的力量會一直留在「識」裡。

2.2 名色、六入、觸、受

從名色、六入、六觸、六受[1] 這四個，我們會學到什麼呢？學到這生的補特伽羅是誰給我的？更清楚地講，名色就是五蘊，即這個補特伽羅所稱的對境。若找所稱的對境，是以五蘊為主。業的果報一出來時就是名色，意思是這個人身是業給我的，補特伽羅之對境是誰給的？是以前的業給的。這生的補特伽羅是以前的業給的，名色就是補特伽羅，補特伽羅是名色。名色是誰給的？名色是業造作、感招來的。也就是，補特伽羅是業感出來的果報。

補特伽羅不只它所稱的對境，就能取、所取來說，六入是能取。六入就是六根。一般認為穿衣服是身根，要吃好不好是舌根，聽好不好是耳根，所以六根是能取主要的能力。補特伽羅所稱的對境，有一個能取的能力 — 可以坐、可以聽、可以吃，有能做的能力。能做的能力就是六入，能做的能力也是業給我的。

1. 十二緣起雖然只列觸與受，其實細分的話，可以有六觸及六受。六觸是眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸與意觸。六受為眼觸生受、耳觸生受、鼻觸生受、舌觸生受、身觸生受與意觸生受。

能做的這部分是業給我的，遇到好不好的對境，我遇到各位、各位遇到我，我遇到某個事件，接觸到什麼環境，我的眼睛接觸到佛像，接觸的階段就屬於六觸，這些都屬於「觸」。

接觸之後有一個結果，即感受，接觸之後我喜歡不喜歡、舒服不舒服。這些感受都是「受」，這也有六個。六入的對境有六個 ── 即六觸；六觸後，感受有六受，這些也是以前的業給我的。

名色、六入、六觸、六受，這些可說是生命整個的過程，譬如我現在有「雪歌仁波切」所稱的對境 ── 名色。它是誰給我的？業給我的。這個被稱為「仁波切」的，有一個能做的能力，他要吃的、聽的、穿的，這些能做的有境，算是六入。這種能做者的能力是誰給我的呢？是以前的業給我的。這是有境的部分，對境就是我現在遇到你們、遇到房子，這些我接觸的就是「觸」。它是誰給我的？也是以前的業給我的。

跟那麼多人接觸後，我有舒服不舒服的感受，這是誰給我的？也是業給我的。所以這四個，我們天天、每一時、每一刻都有。生命就這樣一直接下去，一個生命過程就是這四個。感受的結果，貪、瞋的心就會生起，愛、取從那裡生起。

2.3 愛、取、有

煩惱裡面繫縛力最強的就是愛。煩惱裡面，那一個最有力，讓我們不斷地困在輪迴裡，一直不停地輪轉，不讓我們出來呢？愛最有力。其它的煩惱也會讓我們輪迴，但是真正一直束縛著我們的是愛。一感受到「受」，「愛」馬上就會生起，這種我喜歡不喜歡，我要不要的貪心。

有人覺得我不喜歡時，並沒有貪心啊！其實這時也有貪心，不喜歡時，你離開自己要的，那時有我要的那個貪心。喜歡時，當然有貪心；不喜歡時，也有貪心。貪心跟執著心會束縛我們，貪心生起時，執著心會更深進去，更跑不掉。愛心或貪心一生起，執著心就會再加強，會深進去。就像油滴在白紙上，油便慢慢滲透暈開，愛的情形就是這樣。總之，從感受那邊，會生起貪心、瞋恨心及其它各種煩惱。愛一生起，就會幫助成熟以前的業習氣。

成熟的情況像這樣，譬如我撞車，撞車是以前的業習氣感出來的果報。在撞車前，我可能會生起想出去的貪心，有時很奇怪，不該出去的，但就是很想出去，出去時心裡很亂，一出去就撞車了。可以說，煩惱幫助以前的業習氣，讓它成熟。又譬如我罵他，他一定會罵我。他罵我的時候，我心會痛，這是因我有這個業習氣；若沒有這個業習氣，我的心不會痛。可能他會打我，我的身體會痛，他罵我時我就心痛，這些都算是業習氣感出來的果報。這個痛的果報未出現前，首先我要有愛自己的名聲，有傲慢心，要比他高一點的心。因為這種貪心，我對他就有一點批評。他知道了，就會開始罵我。這是我自己先起煩惱，話一講出去，他就會回應。他會回應的這部分，不是剛剛造的業，而是我以前已造了人家會罵我、打我的業。但是人家罵我、打我的事會不會產生，決定於在這之前，我造作了某個煩惱的行動，令它成熟。他打我時，我會不會痛，決定於我以前有沒有這種業習氣。

以前講過，任何刀、箭都無法斷龍樹菩薩的頭，可是當草抹一下他的頸子，龍樹菩薩的頭竟然就斷了。這個意思是有業才會感果。譬如他打我時，我會不會痛？會不會有傷口？那是以前業的結果。我若沒有業，他打我我也不會痛。打我時我會不會痛，決定於我以前有沒有這種業。縱使是以前有這種業，但是以前的業會不會產生果呢？要靠某些因緣來成熟它，果才會感出來。讓

它成熟的就是自己生起的貪瞋等煩惱，然後我就作一些行為，然後他開始打我或罵我，這些就是愛跟煩惱怎麼幫助成熟業習氣。

一個生命會有名色、六入、觸、受的果報，果報不只是單純的果報，它還會幫助生起因。這個因就是剛剛講的，從感受上會生起的種種煩惱。愛跟取屬於煩惱，這裡沒有講造出新的業，愛跟取的後面講「有」，意思是以前有業的習氣，這些業習氣自己不會主動感果，它要有煩惱的助伴才會成熟。從愛、取、有這三個次第裡，我們要學到，業習氣要感出果報，它不會主動，它要有煩惱的助緣來成熟它。要學到，業造了之後，業習氣不會自己主動感出果報，中間還要有很多煩惱來讓它成熟。

愛、取、有的「有」是指習氣成熟了，它一定會有。無明、行的「行」時，不一定會有力量出現果報，「行」是業，當「行」的習氣成熟，就稱它為「有」。稱它「有」的時候，果報還未感出來，但是它一定會有果報。稱為「有」，一定會有果報，就表示它成熟了。業要感出果報來，先要讓它成熟。

知道這點，對我們會有二個幫助。第一，前面講無明、行、識，這中間並沒有提到愛、取、有，但由這邊學到，就知道那邊一定要有愛、取、有。沒有的話，不可能會產生名色。第二，愛、取、有自己無法馬上感果，前面一定要有無明、行、識，愛跟取指的不是新造的業。了解愛跟取的作用，就會知道，這邊一定要有無明、行、識。我們會學到，愛、取、有一定要拿到無明、行、識那邊。同樣，愛、取、有不是新造的業，它是成熟以前造的業，所以在愛、取、有這裡也要有無明、行、識。總之，要學到前面的要拿下來，下面的也要拿上去。

2.4 生、老死

從生跟老死，我們會學到什麼呢？前面從名色到受有四個，這邊講生跟老死，意思是一個生命生了，生本身就是老死的因。一般人會覺得生是生，老是老，死是死。生是我要的，老死不是我要的。這裡就把生跟老死之間因果的關係講出來，有生就有老死，或生造成老死。前面講的從名色到受是講還未死中間所經歷的過程，我們不喜歡死，也不喜歡死之前的老，可是它們是從生就一起出現的。可以說，它是從另一個角度讓我們生起厭離心。

3. 十二緣起中三世兩重因果的道理

就十二因緣的過程來說，有點是說前世、今生、來世三個生命過程的樣子，按十二個因緣的排列次第看，無明、行、識是前世。從名色到有是今生，名色到受是果，快要往生時就有愛、取、有，所以這生有七個。來世有兩個 — 生跟老死。直接看的話，十二因緣好像是三個生命的過程，前世有三個、今生有七個、來世有兩個。

這樣分的話，現在的問題是，由無明到老死的次第是一個因果的過程嗎？不是。為什麼呢？無明、行、識跟後面的愛、取、有是一個因果的過程。無明、行、識無法直接感出果報，中間一定要有愛、取、有。照剛才的分法，十二因緣並沒有照這樣的次第。愛、取、有的次第是第八、九、十。然而真正的因果的過程來說，無明、行、識，然後就愛、取、有。再來生跟名色同時，老死跟後面六入、六觸、六受三個一起。投胎那一剎那就算是生，它與名色一起。第二剎那就開始老死，但是也不一定就開始六入，第二剎那也是名色，名色的第二剎那開始老死，慢慢的就會六入、六觸跟受。回顧一下，名色的第一剎那跟生是同時，老死從名色

的第二剎那開始，第二剎那以後慢慢出現六入、六觸，那些一直到死亡都算是老死。

就一個因果的過程來說，無明、行、識，然後就愛、取、有，是因位時。果報時生跟名色的第一剎那同時，名色的第二剎那就開始老死，名色慢慢地就會出現六入、觸跟受，這是另一個因果的過程。所以十二個因緣的次第，不是一個因果的過程，它是兩重因果的過程。從無明到受是一個因果的過程，愛到老死又是一個因果的過程，但是中間要加上很多東西，譬如從前世的無明到這生的受，中間要有愛、取、有，這樣才會有果報 — 名色、六入、觸、受。另外，這生愛、取、有，來世生跟老死，這個過程前面要有無明、行、識、愛、取、有，然後來世就是生跟老死。這樣看，十二緣起是兩個因果的過程，不是一個因果的過程。

這是兩個因果的過程，為什麼世尊沒有這樣講呢？真正因果的次第來說是無明、行、識，再來是愛、取、有，然後才會感果報，但是世尊沒有這樣講。為什麼不這樣講呢？世尊講的，有的是果報講了，然後講因，然後講果，沒有先講因然後講果，也有中間講因然後講果。這是什麼意思呢？意思是果未出現之前，會造很多因。譬如愛、取、有的前面，應該有無明、行、識。無明、行、識算是最開始的因，它的果報出現前，這中間也會出現感受，感受時又開始造很多因，果報一開始，我們馬上就會生起很多愛取及煩惱。

從這邊我們會學到，世尊講的意思是，果報還未結束，在受果報的當下，也會造很多新的因。譬如我們一入母胎就有感受，那種感受到現在乃至到死亡都一直在，所以這個感受的果報 — 以前業的果報 — 延續那麼長的時間。在這麼長的過程裡，我們天天會生很多煩惱，會造很多業。一個果報還未圓滿，還未結束，中

間又造了很多業。世尊這樣講愛、取的意思是，一個果報未結束前，又造很多新業。造新業的意思是什麼？愛、取、有的前面一定會有無明、行、識，他沒有講而已，真正的意思是一定有。我們這生感受的果報或名色、六入、觸、受這四個，從投胎到死亡那麼長的時間，這四個果報都一直在。在這四個果報裡，一直愛、取、有，愛的貪心常常生起，常常愛取。愛的前面，一定有無明、行、識。所以無明、行、識是無量無邊，所以一個果報尚未結束，中間又造了無量無邊的業。那些無量無邊的業，是誰幫助的？是受幫助的。所以果報不單純是果報，它也幫助造新的因。

世尊講的方式，一個果報尚未結束，他一直講煩惱，因的部分。意思是苦諦也幫助集諦。苦諦尚未結束，它又幫助生起很多集諦。這樣就很可怕，因感出一個果報，那個果報又變成造因的力量，造了很多新的因。那樣會不會無量無邊？當然會。世尊講的是，心裡永遠不要造因，有因就會有果報，果報又變成因，就會無量無邊。我們無法了解它的起頭在那裡。

十二緣起 -2

4. 緣起的幾個涵意

講「緣起」一詞時，其涵意有多種，有一般凡夫人的用法及佛經上的用法。各位應聽過《緣起讚》，也應聽過十二緣起。人們常說：「這是個好的緣起。」講這句話時，往往表示它是吉祥的，是說以後會產生很多好的果報，如作吉祥法會或習俗時，它會成為好的緣起，「緣起」就是很多好的緣集在一起。這種說法是以現世執著心的角度講的，譬如說我晚年時會怎麼樣，或我的家以後會怎麼樣，現在先有一個好的緣起。這些只是就現世的角度來講緣起，並沒有看來世。

這個名相出現在佛經時，其意思有粗的跟細的。若比上面寬一點的緣起是講到來世。十二因緣是指怎麼樣輪迴，輪迴裡因跟果之間的關係。更細的緣起是我們心裡會執著一切法 — 所有能取、所取的法 — 都是獨立存在、不依賴他的。要消除這種想法，要用到正因。什麼樣的正因呢？就是緣起正因。《廣論》後面就運用這個，龍樹菩薩的《中觀根本慧論》或《中論》也用緣起正因來成立空性。以緣起當作正因，斷掉心裡的執著。當空掉心裡執著心的對境時，那就是空性。一直思惟緣起，消掉心裡執著心的對境，那是最細的緣起，《緣起讚》的緣起就是這種。《緣起讚》的緣起跟空性的意思很接近；了解這個緣起，會幫助我們了解空性。

從字面上看，緣起的意思是它要有很多緣份才會產生出來。要很多緣份就表示它不是獨立；依賴很多緣份，意思就是緣起。要了解空性，必須要思惟緣起。空性的正因 — 緣起 — 意思是要依賴很多緣份，它不是不依賴、獨立的。不依賴、獨立可說是執

著心的對境，那是要空掉的，把執著心的對境空掉，那就是空性了。

總的說，緣起有粗的、有細的。粗的部分就比如說，這個麥克風會有聲音出來，要靠這個機器，這是它的緣份。我們現在了解的是，麥克風要靠機器，聲音要靠機器。它是緣起的，緣什麼而起呢？緣起是它靠那些緣份才生起來。這些是我們現場可以看到的。這樣了解時，心裡還是有個執著，所以這樣的緣起不是最細的。單是這樣，仍無法了解空性。了解空性，是明白它完全不獨立，百分之百都依賴他。這樣的了解，才是最細的緣起。最細的緣起是它上面不會留下一個不依賴、獨立的。它整個都是依賴他，自己完全沒有獨立的能力。

人們常說「因緣不具足」、「這是一個很好的因緣」、「到時候再看因緣」、「隨順緣份」或「隨緣」，按這樣的說法，因緣好像是獨立的，是一個無法動或是從天掉下來的東西。這不是真正的因緣，真正的因緣不是天空掉下來的，它是靠因跟緣，因緣具足，它自己一點獨立的能力都沒有。思惟因緣的時候，應該要從這個角度去了解。總之，要了解因緣或緣起之粗細差別。

5. 十二緣起中的六因與六果

5.1 自續派與有部對十二因緣中因跟果的判斷不同

無明、行、識、名色、六入、六觸、六受、愛、取、有、生、老死，若依中觀自續派的分類，因的部分有六個，果的部分有六個。若依有部，不會說因的部分有六個。有部《俱舍論》說，無明、行、識的「識」是果報，是投胎時的心識。

學道次第主要是依中觀自續派的角度而講，《現觀莊嚴論》的解釋，主要依獅子賢菩薩的為主。所以學道次第的十二因緣，都是依中觀自續派來講。[2] 依中觀自續派的解釋，第三個「識」是「因」，不是果報。

總之，十二因緣最前面有三個因，中間有四個果報，接下來愛、取、有也是因，所以因的部分，前面有三個，中間有三個；果報的部分中間有四個，後面有兩個。所以，十二緣起裡面六個是因，六個是果報。

5.2 說明兩重因果的意義

這樣的話，十二緣起是一重因果嗎？不是！它是兩重因果，因為從因到果、從因到果，它就不是一重因果的過程。依這樣的次第，它是兩重因果的過程，是前世來到今生，今生影響到來世。

另外，十二緣起真正產生果報的次第是另一種次第，它是無明、行、識，然後愛、取、有這六個因一起，後面生跟名色的第一剎那一起出現，但名色的時間會長一點，「生」是一剎那就結束了，生跟名色的第一剎那同時出現，但生的部分第二剎那就開始老死。名色會出現一段時間，是什麼樣的一段時間呢？在五根未出現之前的這段時間就算是名色。五根出現，但還未遇到對境，這期間算是六入。遇到就是「觸」，觸是我跟你已經接觸，很熟了，但這個時間很短，不是很長。

五遍行心所為觸、受、想、思、作意，就其次第來說，先出現作意，作意就是我想看這邊、看那邊、想打開眼睛，抓了對境之後，就會想它是怎麼樣？比如先抓這個杯子，「作意」是我意裡

2. 四部宗義中，比有部高一點的是經部，比經部高一點的是唯識，再上的是中觀自續派。

面就抓它，「作意」是讓「意」做事情，讓它想到對境，讓「意」轉到對境上，作意時心就會抓對境。抓了之後，我會想「這是杯子」，這是「想」。「是杯子、不是杯子」這種判斷是「想」。譬如意裡面會先抓一個人，然後心裡現出「喔！是美玲！不是美玲！」這種判斷就是「想」。想了之後，心跟對境就連上了，這是「觸」，接觸了之後就會有感受出現。感受出現之後，更深入的「思」就會出現。可以說，無明、行的「行」就是「思」。當我們遇到對境時有這樣的次第，首先心會抓對境，抓了之後會給它一個判斷，這就是「想」。在對境上作了判斷後，對境與心好像很接近，這個是「觸」。

在未開始觸之前，五根都出現了，但還沒有開始觸，這中間稱為「六入」。「六觸」跟「六受」之間時間好像很短，但還是要分開。為什麼呢？對受影響最大的是「觸」。接觸後，從觸那邊會出現快樂、不快樂，所以六觸接下來就是六受。

一般說，名色、六入、六觸、六受這四個，在剛開始時有一個次第，但我們現在天天都有這四個。比如說我喜歡這個東西，這個心生起之前，能喜歡的人要先生起，這就是名色。為什麼呢？我們會講補特伽羅，補特伽羅是對五蘊上稱的。名色是五蘊，後四蘊是名，第一個色蘊是色。在我喜歡這個之前，先要有個能取、能造作的人，那個人要出現，這部分算是名色。這個人出現後，他眼睛要看到或手要抓它。這樣對境跟心才會有關係，所以名色後面，要能看到，眼根要出現，這是「入」。眼根出現後，眼根跟對境要接觸，這是「觸」。接觸之後，會出現喜歡、不喜歡的感受，這是「受」。接觸對境時，名色、六入、六觸、六受這四個一直這樣出現，當然不是每次都有六個，有時只有一個。那些出現的是誰給我們的？是以前的業給的。我今天會遇到什麼人？接觸了之後我會感受到什麼？那些都是以前的業給我們的。

所以名色、六入、觸、受這四個，從一生了之後，它就一直會來，這四個天天一直跑。

剛剛講果報的部分，名色的第二剎那老死就開始了，這樣講，生跟老死只有從果報的角度講，其它四個或從果報的角度講，也可從助緣 — 幫忙生起新業 — 的角度講。講名色等四個時，我們會學到，這個不單是果報，它也會影響造新的業。

生跟老死，我們最怕的是老死，生後面馬上講老死，意思是老死本身從生那邊出現，有生就一定會有老死；老死不是另外一個新生出來的，生本身是老死的因。從生跟老死中學到這一點 — 生本身就是老死的因，我們最怕的老死，喜歡生的話，老死的因就是生，不喜歡老死的話就不要生 — 對我們有幫助。世尊講時，有時果報講兩個，有時果報講四個。講四個果報時，它有好處；講兩個果報時，它也有好處，各位必須配合地了解及思惟。

另外，講因時，第一次講的是無明、行，第二次講的是愛、取、有。這樣講，對我們有什麼幫助呢？可以說一切煩惱最根本的來源是無明，為了要了解這點，世尊第一個就講無明。無明的後面接著講行，可以說煩惱根本來源是無明，而業裡面最嚴重的業是行業，行業一定會有異熟果，其它的業不一定會有異熟果。異熟果會引生到下一世，其它的業不一定是引生到下一世。總之，業裡面比較危險的業是行這種的業，也可以說就是引業。

前面只單純講一個無明 — 無明即煩惱、一個業，但是後面講的時候煩惱變多了，有愛跟取兩種，業另一種講法是「有」。這時候要把上面跟下面連接，無明是根本來源，但是中間一定要有很多煩惱。講愛跟取時，不單純無明，中間有很多煩惱。前面講「行」，後面講「有」，意思是只有行，它沒有變成「有」的話，

還不會感果報。由前面無明，後面愛、取、有，以個這個次第看會學到什麼呢？學到煩惱不單純只是一個無明，後面要出現很多煩惱才會造業，無明不是馬上就會造業！由下面講愛、取時，我們要了解這點。

因為愛、取，然後業出現，意思是業若要出現，前面一定要有煩惱，所以無明之後，不會馬上行，中間要有很多煩惱幫助它。行造作出來後，不會馬上變成果報，它要先變成「有」。要變成「有」，也要有很多煩惱幫助它，讓它產生。煩惱有很多種，其中最危險的是貪心，愛跟取都是貪的煩惱。貪心的煩惱就像陷入泥沼，愈陷愈深，不能自拔。在輪迴裡愈陷愈深，這個過程可以說是無明，然後貪心生起，然後就造業。

5.3 業與煩惱都是指心所

這裡講的無明或愛、取、行都是指心所，在無明、愛、取各種煩惱、各種業中，可以看到色法嗎？不能！那些是從那裡造作出來的呢？從心造作出來的。這樣的話，心有心王跟心所，它們應如何區分呢？心王自己沒有真正特別的能力，真正作事的是心王旁邊的心所。心王好或不好是靠心所，心所壞的話，心王就會壞。就好比一個人的心若不好，他就變成壞人；他心好的話，就變成好人。心王好比是這個人，心王不是那麼有力量，它會好或不好是由心所作的。煩惱、業都是心所，當然慈心、悲心、布施度、戒度、忍辱度、精進度、禪定度、智慧度等，也都是心所，好的心所生起，就會消掉心王旁邊壞的心所，譬如瞋恨心能被改成慈心，貪心能被改成不貪。若心所能夠轉的話，心王就會變成愈來愈聰明，愈來愈好，這樣不斷地轉變心所，那個人就會變成一個很好的人。

無明是心所、愛是心所、取是心所、行是心所、有也是心所，業跟煩惱都是心所。雖然心王旁邊的心所很壞，不過有一個好處 ── 心王一直是乾乾淨淨，心所無法進入心王的體性，它會壞只是短期而已。可以說，這是我們幸運之處。心所無法進入心王體性，心所只會讓它短期的壞，那些不好的心所，比如貪心、無明等，都是可以消除的。

5.4 認識無明

無明是什麼樣子？平常講的我執的這種心所，雖然說是「心」，其實是指心所。執著心的執著方式有很多種，為什麼它有各種執著方式呢？先看一下我們執著的對境是什麼？有一個實在的我，這是實際上有的，實際上有一個我 ── 我生病、我餓、我快樂、我會解脫、我會成佛。實際上有這個我！若連這個我都沒有的話，怎麼會痛？怎麼會病？怎麼會解脫？怎麼會成佛？不可以說整個都是空的，於是變成什麼都沒有。沒有的話，打打看會不會痛？實際上的我不可以說沒有，這個是我們的我執的對境，它是基礎的對境。

要清楚，實執的對境跟基礎的對境不同，比如說，這個是桌子，這樣講的時候，「這個」及「是桌子」是兩個。在「這個」上面講「桌子」，「這個」後面有一個「是桌子」。「這個」是基礎的對境，「是桌子」是實執的對境。我們心裡的執著心，其基礎的對境是實在的我，在實在的我上面，我們認為它不須要靠他、不須要依賴他、它是獨立的。「它是獨立」的「它」是基礎的對境，「是獨立」則是實執的對境。就如「這個是桌子」有「這個」跟「是桌子」兩個，同樣，「我是獨立的」，「我」是實際的，但是「是獨立」的部分不存在，就是實執的對境。

我們心裡的執著心是什麼樣子呢？在實際的我上面，有另一個錯誤的認法，我們誤認這個實際的我為獨立存在的。對於「獨立存在」這點，在什麼情況下我們可以認出它呢？當我們生起傲慢心、嫉妒心、瞋恨心、恐懼心，起這些情緒時，我執比較重。當生起這類情緒時，比較容易認出執著心的樣子及其執著的方式。有的行者會刻意到墳場修捨身法，修的時候心裡會出現恐懼心，在恐懼的當下，比較容易認出自己的執著心。認出執著心，然後就把它斷掉。我們一直很愛自己，「我自己是那麼重要」，一直有一個獨立存在的心，以前認不出來，當很恐懼時，我們受不了。為什麼受不了？以前獨立存在的心太強了，所以恐懼時特別受不了。以前完全沒有考慮我會死，很恐懼時，心就受不了，受不了的時候，以前獨立存在的那種心是怎麼樣的想法，就會看出來。

瞋恨心是什麼樣子呢？譬如有人講我很可惡，一聽到自己被人這樣批評時，這個「我」就變大了，好像整個房子都容不下，走路時，連自己的腳步在那裡也不清楚，當然就更看不到旁邊的東西，這就表示那時我們的執著心很強。那時我們覺得這個「我」永遠不要靠他，不止這樣，我們也會罵回去。過幾天，回過頭來又要見面，變成不好意思，不敢見面。執著心現行時，完全不考慮明天會見面，明天我要依賴他、靠他，覺得我一直都不要靠他，我一直可以獨立。父母對孩子生氣時，完全沒有想到後果，後來孩子對父母變得更不好。那時父母會想自己上次生氣時，對孩子講的話是不對的，於是另一種心就會調過來。當我們生氣時，完全不考慮後面會怎麼樣。為什麼那時候不會考慮呢？那是因為生氣時執著心很強，這種不須要依賴他的執著心很強，所以不會考慮他人。

真的要了解空性，要修空性，若不清楚要空掉的是什麼，會變成該空的沒有空，不該空的卻空了。該空的沒有空是什麼樣子

呢？譬如有人了解空性，認為自己有修空性，但是同時自己的慢心卻更強更大，這樣就是該空的反而留下來。他對某個法上空性的意思可能有思惟，但執著心很聰明，你這邊抓它，它會跑到另一邊。行者了解空性，心裡覺得這個我不存在。當這樣思惟時，可能在能修的這個人上，跑出另一個執著心 — 我現在有修空性了。另一個執著心跑出來，可見執著心極聰明，它會一直不停地跑。不抓住的話，它就像嚴重的病毒跑出去了，這和沒有抓是一樣的。像這樣，就是該空的沒有空。在能取、所取，一切上完全沒有一個執著心的對境，把它完全空下來，才可以說整個都空掉了。

另外，不該空的卻空掉，這樣作就笨笨的、沒有什麼可以想的，整個都空掉，不該空的是不可以空的。什麼是不該空的？比如剛剛說，實際上的我是在的，我要成佛、要解脫、要修行，這個是不能空掉的。如果這個空掉，解脫空掉、佛陀空掉，什麼都空掉，變成什麼事都不要做、不要想，故說是笨。修空性不是這樣，把不該空掉的空掉，也可以說是造了很多惡業，誹謗了很多法，這個是很嚴重的。

5.5 無明與煩惱

修空性時，要能抓到那些該空掉的，不可留住一個，全部都能抓到。比如有人會說我不要貪、瞋、癡，認為自己很有修行，會應付貪、瞋、癡，但在佛法上貪心卻很強 — 這是我的團體、這是我的法、那樣的團體受不了，那就生起另一個執著心了。如剛剛說的，生起另外一個執著心，另外一個貪、瞋、癡。其實情況還是一樣的，是自己認不清楚而已，一切法上都有貪、瞋、癡。有執著心當然就有貪、瞋、癡。不可以說這個是佛法，在這上面起的執著心不是執著心、在這上面的貪心不是貪心、在這上面的

瞋恨心不是瞋恨心。凡是讓心擾亂的就是煩惱，不論它是瞋恨心或貪心。若把佛法變成這樣，那就更糟糕，連藥都變成毒，於是就無藥可醫了。總之，貪、瞋、癡的煩惱，不可漏掉任一個。修行時要注意，在所有一切上不可以有貪、瞋、癡，不可以有執著心。

從貪心的角度講，在它之前會先有個執著心，認出執著心很重要，比較容易認出執著心的時機，就是剛剛講的在起情緒時。在打坐時，不是真正有人罵我，但是心裡想人家若用這句話來罵我的話，我的心會怎樣反應？比如說我是雪歌仁波切，我喜歡好名稱，凡是影響到好名聲的，我就生氣、執著心就會更強。於是就想出一句傷害名聲的話，如「仁波切不懂四聖諦，不懂道次第，都亂講」，在打坐時，思惟如果有人面對我講這樣的話，自己的心會怎樣？如果自己生氣、生煩惱時，其心態會變成怎樣？我們就這樣觀察。不過，用來觀察的那種煩惱不能太大。太大的話，心若受不了，會進到煩惱裡去。譬如想自己很討厭的人，瞋恨心一直生起，就進到煩惱裡去。這樣的話就不好，因為那就沒有另一個人跳出來觀察自己的心。所以，太大的煩惱不行。太小的煩惱也不行，因為認不出自己心態的變化。所以要剛好，可以大一點，但不可以太大。

可以用曾經發生過的事，自己起強烈的瞋恨心，過了幾天心又後悔，用這樣的例子來認識當時自己的心歷過程。這樣作，我們會認出什麼呢？認出煩惱生起時，我們心裡想的我是永遠不會變的，不須要依賴他的，獨立存在的，很有力量的，不害怕，不會死的，這樣的一個獨立存在、不會變化、不須要依賴他的我。實際上的我不是這樣的，但是我們認的時候，情形就是這樣，這就是執著心。有這樣的執著心，我們心裡會覺得這個我很重要，一生起這樣獨立存在的心，生起這種執著心，他會覺得自己最重

要，他的種種想法都很重要，所想的都是需要的，我們會尊重它的想法及感受。若遇到好的對境，那都是這個獨立存在、重要的「我」所要的。很尊重我的緣故，任何好的都是它所要的。總之，我們先有我執，當遇到貪心的對境時，那一切都是我需要的。

此外，還有另一個無明，這個無明不可以說是十二緣起裡面的無明。它是另一種，不可以說是執著心。它是什麼樣的無明呢？不論對境是人、物、財，貪心的前面有一種無明，它會把對境的好過份地誇大，將超過的想法加在對境上。比如她永遠都很漂亮、他沒有一點缺點，擴大他好的部分，無視於他的缺失。只看好的這邊，其它的部分整個都蓋住。將自己的投影加在對境上，這不能說是獨立存在的無明的想法。它是誇大對境上的好，將這樣的投影加到對境上。這樣會變成怎樣呢？可以說，貪心愛的不是實際上的對境，有一點是在愛自己所投影的。這樣是不是笨啊！在對境上，不論是顏色或形狀，所取的好超過對境實際的好。從那個角度只是誇大好的部分，缺點的部分都不看。或一直誇大好的部分，沒有看真正的那個。在自己的投影上生起貪愛，不了解真正的對境。因為不了解，就常出問題。出問題時，以前所愛的對境，心裡永遠蓋著自己的投影，所愛的不是實際上的對境，所以一定有矛盾。有矛盾，就會出問題。

另一種情形，我執愛的時候是因我需要它，所以愛的時候，從對境那邊我要挖一個的東西。這不是真正悲心的愛，若是悲心的愛，就會幫助對方。貪心的愛不是這樣，我要在那邊挖我要的東西，是自己的執著心挖自己想要的，所以可以說是害他。好像自己的執著心很強，我所要的都要在那邊挖，一直挖的結果，當然對方會知道，會感到辛苦，所以就會出問題。以親子之間為例，父母覺得自己愛孩子，要孩子按父母的想法作。一定要從這個角度作父母所喜歡的，可以說從孩子那邊挖，那是父母的執著心，

父母沒有看孩子實際的情形。貪心就是我自己的執著心，然後我要那邊的某個好的，所以就變成挖那邊的一個東西。

貪心是執著心，在所貪的境上，投上超過實際的一個想法，然後在自己所加的投影上起貪愛。從這個角度看，好像是自己在騙自己，自己愛自己的投影。所愛的並不是實際的那個。實際情形是如何自己並不清楚，在那個上面自己就加上一個投影，真正愛的是那個投影。從這個角度看，好像是在騙自己。從另一個角度看，我們的執著心很強，想按照自己的想法，要那邊的東西。由此可見，世間一般的愛幾乎都是有貪心，裡面都有「我需要」、「我的想法」的成份。「我需要按照我的想法」，要從對境那邊挖，所以世間的愛在對境上可以說沒有真正的愛。我會從對境上得到什麼？會滿足什麼？大多是這樣的貪心。

貪心將投影加諸對境後，心就無法控制，就像被磁鐵吸過去，自己很亂，區分不出對境跟自己的投影的差別。二者混在一起後，心就被對境拉走，沒有控制力。這個無法控制被拉走的，算是我們的貪心，所以消除貪心之前的那個無明很重要。沒有這種投影的無明，對境不會拉我的心。要消除貪心，要消除貪心前面蓋上去的這種無明。這個無明讓人整個往好的角度看，心裡可能會想這不是我想錯的，這個好是實際的。但是你把百分之二的好變成百分之百的好。桌子上的念珠放的只有這部分而已，我們若偏一個角度看，只看到念珠，其它的都沒看到。這時不能說我看念珠是錯，因為確實有念珠。看念珠是沒有錯，但整個都是念珠，這就錯了。所以，從好處看的時候，看到好處並非是錯。在對境上沒有看到一個缺點，整個都是好的，這是錯的。我們的心裡比較難分辨，會誤以為這不是錯而是實際的，可能你以為自己想的是實際的，但當它被擴大、被誇大，這就不是實際的。這樣就要把放大的部分縮小。要縮小它，就要一直看它的缺點。看缺點並不

是要對他生氣，而是要把自己的貪心降下來，如修不淨觀心就會轉。當我們一直想缺點時，心就會起變化，以前心看到的都是乾淨的，現在要它一直看不好的，這時心裡就會平衡。實際上他那裡有缺點都會清楚，有缺點的話，被對境拉走的這種心不可能會生起。

5.6 無明與煩惱輾轉增上

執著心的後面，生起貪心、瞋恨心等煩惱，貪心和瞋恨心又會幫助執著心變大。比如我現在只有一個執著心，我很愛某個人，這是貪心。這種心生起時，我跟他中間的關係的這種我，比原來的我還大，貪心未生起前的我執是一種，愛一個人的貪心生起後，跟這個有關係的這個「我」生起時，另一個貪心的力量加上去的我，這個我執更大。這個我執再想所貪愛的對境時，貪心又更大。貪心更大，回過頭來我執就更大，一環牽動另一環，二者都會變得愈來愈強大。

瞋恨心跟我執的關係也一樣，瞋恨心生起，在瞋恨心的對境上，我執又更強。再想瞋恨心又更強，回頭過來我執又更強，瞋恨心跟我執互相幫助愈來愈增長。

執著心跟後面的煩惱中間的關係是很恐怖的，我們儘量讓貪心過去，不要令它回頭過來影響我執。若影響到我執，它就會愈來愈大。儘量把它停掉，不要繼續。所以不管貪心、瞋恨心，它們從我執那邊生起後，會幫助我執，令它增長。我執增長後，回過頭來去想貪心、瞋恨心的對境。一想的話，貪心或瞋恨心就愈來愈強大。所以儘量在我貪心生起或瞋恨心生起時，不要繼續，要把它停下來。

十二緣起 -3

6. 探討粗細緣起間的關係

6.1 空性可對治執著心

《心經》主要是講空性，是所有 《般若經》精要的經。空性的意思就是斷除執著心，執著心是所有煩惱障、所知障，一切障礙的根本因；若把執著心斷掉，後面一切障礙都會消掉。聖天菩薩在 《四百論》講到，在空性上乃至有一點疑問，也能消掉我們很多煩惱和業。為什麼呢？譬如說這是根本，從它會生出無量無邊的煩惱和業，這些煩惱及業最主要的根本是執著心。當我們對空性生起疑問時，執著心就會鬆動一點。在根部雖然只是動一點點，但對上面的煩惱及業卻是動得很厲害。無明動一點點，上面比較粗的業馬上會消掉。所以在空性上有一點疑問，有一點思惟，就會動到根本的執著心，所有在上面的就都會動搖、會摔倒，所以念 《心經》有這樣的作用。

不要認為執著心是在外面，《心經》一直講「色不異空，空不異色」，這樣念時，在五蘊、六處、十二處上的執著心一直要消掉，不是說要去了解在外邊有一個空性、在外面有一個執著心。空的意思是就自己的執著心的對境不正確、不存在，在這上面一直思惟，以這種方式念 《心經》，一定會有很大的幫助。

空性實在很神奇，一邊是沒有執著，思惟空性時，空這個部分會消除執著心，我不獨立存在。難道我沒有了嗎？不是！它有！它是全依賴他，因為是依賴他的情形，所以另一邊我們會關心別人，這樣利他心就會生起。空了之後，它實際是依賴他的，依賴他的時候就會變成關心旁邊的人，因此利他心就會生起。思

惟空性有兩種幫助，第一個是消除執著心，第二個對他人的利他心會生起，關心周圍的人，這種心會生起。思惟空性時，後面這一點也要連接，不然什麼都空，我沒有、什麼都沒有，那就不用想了，這就沒有意思了。

針對上面說修空性消除執著心，不可以說有前後次第的關係，當正確了解空性時，不可落斷邊、也不可落常邊。不可說它什麼都不存在，在依賴他的當下它存在。「依賴他」就字面上是很簡單的感覺，比如我現在當老師，沒有學生的話，我怎麼當老師？所以老師依賴學生，其實，學生也依賴老師。這些都是互相依賴的。有的人感覺「依賴他」很容易了解，但現在講的空性跟依賴他而走，這種的依賴他是依賴他中最細的。細到什麼程度呢？細到完全沒有一個獨立存在，全都是依賴他的，是這種的依賴他。「他」包括一切人及物。

就我來說，我是前世很多的業跟因緣，這生的我才會投胎及出生，不止前世，這世我的父母、我周圍的人，比如我坐在這裡，這房子是誰蓋的？這地方是誰弄的？這些都是我所依賴的。我依賴他的意思有人、也有東西、一切法，不止今生，也有前世，也可以說我依賴一切法。比如說我依賴這個房子，而這個房子要靠旁邊的東西，就這樣，關係一層層推出去，彼此有連接，小小的一個法跟一切法有關係。總之，依賴他不是一般說的依賴某個人、眾生，而是它自己完全沒有獨立存在的能力，百分之百依靠他。最細的依賴他的意思是，當心裡了解「依賴他」時，當下完全不會想獨立存在，一點都沒有這個想法。能夠產生這樣完全消掉作用的這種「依賴他」是最細的。

6.2 分別粗細的緣起

我們會說十二緣起的緣起、也會說《緣起讚》裡的緣起，還有一般說「這是一個好的因緣、好的緣起」。雖然用詞都一樣，但其意義差別卻很大，有的很細、有的很粗。一般說的「這是一個好的緣起」是最粗的，是就這生我們看得到的而說。若講到前世跟今生、今生跟來世間因跟果的關係，這種較長遠的緣起就比較深細。是如何深細呢？十二緣起講的不只是這生，它講生命怎麼由前世來到今生，又怎麼由今生走到來世，這種緣起說到生命間因跟果的關係，是比較細的緣起。

更細的緣起是什麼呢？更細的緣起是用理由來成立空性。用緣起當理由，可以成立空性，這樣的緣起很細。龍樹菩薩在他的《中論》，及後來的佛護論師、月稱菩薩在他們的著作裡所用的緣起就是這種。這種緣起用在什麼地方呢？要了解空性，一定要透過思惟才行，第一次了解要依比量；空性無法一下子就了解，像眼睛馬上看到那般。我們心裡要不斷地思惟，透過靜坐修止觀，這樣持續修心的當下，在止觀裡面的觀，不斷地觀察，最後才會了解。總之，了解空性要用很多理由，其中最殊勝、最正確的正因就是緣起。有說緣起是正理之王，它是所有正理中最有力的。當思惟空性時，會用很多理由或正理來了解它，正理就是正確的理由。在眾多正理中，緣起就像國王一樣；在眾多正理中最有力的理由就是緣起。

龍樹菩薩等大尊者所講的緣起並非十二緣起的緣起，他們講的緣起可以開啟空性的智慧。可以開空性智慧的這種緣起，是最細的。這種緣起是什麼？就是依賴他而生，所有法依賴他才會產生，一切法依賴他才會產生。從自己的角度一點也沒有獨立的力

量，是這種的緣起。這樣的緣起可以當空性的理由；這種緣起，不只是空性的理由，它是空性的正理中，像國王一樣是最有力的。

細的緣起主要的是，在它上面沒有一點獨立存在的障礙，是乾乾淨淨的緣起，沒有一個不依賴他的。了解最細的緣起，不依賴他的這種獨立存在的想法就完全消掉了。就好像這枝筆，它跟一切法有關係，但是因為我們還不了解這樣的緣起，我們認為它是獨立的，它跟遠一點的東西完全無關。就實際來說，不管人或物，它們之間都一直有關係。開始的時候就好比是零，從零就變成一、二、三、四、五、六。從數學的角度說，我們好像是零，他們如何產生出來，好像彼此有一個關係。這樣講的話，它就跟一切法有關係。產生之後，彼此還是有關係。

有人問，佛了解一切法的原因在那裡呢？原因就在，比如說在這枝筆上，我若有執著心，有獨立存在的想法，我看到筆的時候，無法了解杯子。因為這中間連接的部分我的心裡沒有打開，筆跟杯子中間有執著心擋住。而佛一心可以了解一切法，了解筆的這個心，了解桌子、了解空性，一切法都了解。我們的話，看到筆就是筆而已，無法了解其它的。為什麼佛可以了解，而我們無法了解呢？因為我們心裡覺得這個跟那個沒有關係，彼此間沒有關係的這種執著心一直累積，因為這個緣故，我們看到一個法時，無法同時看到其他法。佛首先是了解緣起、空性，了解之後，他不斷地修，修的當下，這個跟其他之間沒有關係、獨立存在的這種執著心就一直消，最後變成一看到這個的時候，就會看到那個，就看到一切法。看到一個法時，同時能看到一切法。因為緣起的關係，佛才能看到一個法，同時可以看到其他一切法。

這些法不只依賴外在的法，它也依賴心。唯識派說心會顯現一切法，所以從有境 — 心 — 那邊也會有影響。法本身互相有關

係，法跟有境也有關係，他們是互相依賴的，這樣的依賴就是最細的。不管是境或有境，一切法都跟它有關係，這樣的緣起是最細的。

最細的緣起跟十二緣起有沒有關係呢？十二個緣起裡面，我們會說業跟煩惱造作出輪迴，這種緣起跟剛剛講的最細的緣起也有關係。最細的緣起若不是真的話，現在說的十二緣起就不可能出現。十二個緣起不出現的話，比較粗的緣起就不可能出現。比如我現在吃飽了或我服了藥後病就好了，又如父母生了孩子，或父母生病了、或某個家庭變富有或變窮了，我們看到的這一切緣起，都跟十二緣起有關係。沒有十二緣起，這種粗的緣起不會出現。真正地說，粗的緣起指導我們了解細的緣起，從粗的緣起那邊，我們要辨認其背後有什麼緣起的關係。粗的緣起的背後，一定有更細的原因。這樣一直找下去，就能找到最細的緣起。我們現在是凡夫，加上以前煩惱的障礙很大，所以只能看到粗的緣起，無法連接細的緣起。比如剛剛講的，家裡富有、工作順利等，根本無法接上十二緣起，無法跟業果連接。有的人了解業果，但是卻無法連接業果跟最細的緣起。像有部、經部、唯識的行者，他們有了解十二緣起，但是卻無法連接十二緣起跟最細的緣起。實際上，那些都有關係，都相連。因我們的智慧低，才無法連接。以上是由《緣起讚》探討出來的。

7. 我執與貪心之間還出現那些煩惱

7.1 非理作意

上次講到，貪心之前的無明不同於十二緣起第一支的無明，貪心之前的無明是非理作意。貪心生起時，第一先有我執，我執一生起，就以我為大。對它上面的重心就會生起，所有好的，我都需要。一看到好的東西，在好的上面我們會誇大、會將它想成

它永遠會在，永遠會跟我在一起，會生起常法的執著心，這都屬於非理作意。比如看對境，以為它會永遠在，這是非理作意。我們會看成它完全沒有缺點，只有好的一面。輪迴裡怎麼可能有一個完全沒有缺點的東西呢？不可能！但是在對境上，我們會把它看成沒有一點缺點，什麼都是好的。若是人的話，他的樣子、顏色、講話、工作、聲音沒有一點缺點。對境上當然有好的部分，不可以說沒有。但對境上好的地方可能只是百分之十，我們卻不看別的，只從偏頗的角度取境，所看到的好處就擴大、蓋住了整個。

好的不可以說沒有，但是誇大的部分是沒有的。對境一定有很多缺點，擴大的這部分是我們心裡的投影，不是實際的。貪的時候，可以說有一點像神經病者，他貪的是自己的投影，不是實際的對境。這樣是不是神經病？比如一個人若自言自語，我們會說他有神經病。同樣，他貪的是自己的投影，不是實際的對境。說他神經病雖然有一點難聽，可是誇大的部分確實是他自己加上去的。在加上去的跟實際的部分，我們不會分辨，因為不會分辨，我們就會貪對境。若對境實際有這樣的好，後面就完全不會出問題。由於後面常常出問題，表示以前貪的時候是在自己的投影上貪的，其實並未了解實際，所以後面會出問題。因為貪心的想法跟實際的情況有距離，中間就會有矛盾，有矛盾就會出問題。

7.2 調伏貪心的方法

7.2.1 總說

若想暫時消除或降低這樣的貪心，只要把貪心之前的無明消掉就可以了。若要令貪心永遠不要生起，則必須將它的根本整個斷掉。換句話說，我執要斷，貪心才會永遠不生起。單單斷掉貪

心之前的無明還是沒有辦法，因有我執會再準備其它的對境，它一直會準備。

7.2.2 別說

7.2.2.1 暫時性的

要用什麼方法來消掉貪心之前的非理作意呢？不淨觀是其中的一個方法。不淨觀的意思就是要在對境上找各個缺點，找它有什麼缺點就像是在修不淨觀一樣。雖然它不是實際，但是這麼想會有幫助，譬如說修不淨觀時，把對境整個觀想成一個骷髏。觀想他的身體死後所起的種種變化，一直在上面觀想。雖然這不是實際的情形，實際的對境還未出現，但心裡若這樣想，內心就會起變化，會作調整。這樣想對我們修行會有幫助，所以是可以想的。但若問它是不是實際？不可以說它是實際。但是還是有幫助，因為心本身會變化。平常人在起貪心的當下，就無法看對境上的任何缺點。現在故意去想它的缺點，這樣作心就會變化。當然也要想他上面實際的缺點、他心裡的煩惱，實際的他不是常法，不是永遠會在。

另外，膩愛也有一點意思。六苦中第二個是不飽足，它也是一種苦。當得到貪心的對境時，可能有一短暫的快樂，但是會覺得不夠，貪心就會再生起，不知足的貪也是一種苦，有貪就又開始苦了。若能完全不貪，那是最舒服的。舉個膩愛的例子，譬如一個人很喜歡吃佛跳牆，若早上、中午、晚上，餐餐都給他吃這道菜，不久他就會感到膩。對治貪心時思惟膩愛，並不是要助長貪心，而是讓心緊緊抓著它。比如我喜歡這個杯子，我一直抓著它一小時、兩小時，之後手就痛到不行，就想我一直得到、擁抱或抓到貪心的對境，不論是人或東西。要這樣觀想，就像剛剛講的不淨觀一樣。不淨觀是要一直觀想他是什麼樣，這邊一直這樣

觀想，後面就會感到無聊、就會膩。短期把貪心降下來，這也是一個的方法。

7.2.2.2 究竟性的

照剛剛說的那些修法有辦法把貪心真正斷除嗎？不能！它只是把在一個對境上的貪心降下來而已，貪心另外的對境還是會再生起。那怎麼辦？貪心另外的對境又會生起，其主要的原因在那裡？在自己的我執。若能消掉我執，對境再出現時，人就像石頭一樣，不會有什麼感覺。可見消除掉我執最重要，所以修行的次第裡，就只有修無我。只修無我就能斷除掉所有煩惱，原因就在這裡。我執是最主要的根本，那邊斷掉的話，其他的就都不會出現。

7.3 我愛執

另一個貪心是我愛執，我執愈大我愛執愈大。我執跟我愛執有差別[3]，這點要清楚。我執是我不須要靠他，不須要依賴他，它可以獨立存在。有這種的想法時，我的能力擴大了，在後面我們會很尊重這個我，我們本身也有一個尊重這個我的我愛執，我愛執的意思是，他人跟自己比起來時，自己比較重要。前面講的我執愈大時，我們心裡會覺得我的能力很大，它的能力擴大，我就擴大了，我擴大之後，我對自己比對他人更尊重的心 — 我愛執 — 會更擴大，更增長。我們會覺得我不須要依賴他，我對自己比對他人更尊重的這種心就更敢，我須要依賴他，所以我還更愛自己，還更尊重自己。

3. 在 p77 第六講後面仁波切有進一步討論我執與我愛執間的差別。

貪心之前的無明有這兩個。貪心生起的次第是這樣的，先有我執，然後我愛執，然後在對境上的非理作意，然後就貪心。之前沒有講到我愛執，現在我執若分得清楚一點，我執跟我愛執有差別。上次是講我執，然後非理作意，然後貪心，現在把我執講清楚一點，把它分開。獨立存在、不須要依賴他的這種是我執的想法，然後我跟他人相比時，我最重要，他人什麼都可以捨棄，這種想法是我愛執。

人們會說：「我愛我的先生」、「我愛我的老婆」、「我愛我的孩子」、「我愛我的親戚」，這樣的心裡是，愛的時候主要以自己的想法為主，不是從他的角度考慮。意思是我愛執生出貪心，在這個當下，從對境上我須要得到我自己的想法，從對境上挖我自己的想法，不會考慮他人的想法。自己的想法若不被接受就生氣，就一直會認為對境是不對的。這個原因在那裡？在於貪心的來源中有我愛執，認為自己很重要，為了成就我個人的想法，能夠從別人那邊挖多少就挖多少。

貪心的來源有我執，也有我愛執，因為這樣的緣故，也可以說，貪心其實是愛我，不是愛他。我們說得很好聽 「我是愛孩子」、「我是愛先生」，真正的情況是要從對方那邊挖自己要的，挖的時候可以捨棄他人，所以就常常會有矛盾，當然對方會受不了。但我們會說：「我是愛你的，你就不要這樣做」。實際上是愛自己而已，因為我愛執的當下貪心就出現了。我們有沒有從他的角度來考慮？並沒有。我們一直走到自己想法的路，所以就一直從他那邊挖我自己要的，要成就自己的想法。那個時候因為愛我，所以可以捨棄他，不會考慮他的想法，這樣就變成讓他苦了。若能了解自己貪心的情況，就不會有那麼強的執著心。覺察貪心生起來，真正的是要得到自己的想法，實際上是愛我沒有愛他，卻還很勇敢地說：「我是愛你的，你要怎樣做」。這樣覺知的時候，

一生起這樣的念頭時，自己會覺得不好意思、對不起，會覺得丟臉。覺知是愛我沒有愛他，自己不應這樣做，這樣就把貪心降下來。以上講的是，我愛執當下生起貪心實際的情形。

反過來看，對方那時會生起什麼樣的心情呢？我們生起貪心時，對方可能會生起瞋恨心。為什麼瞋恨心會生起呢？對方會覺得我們那麼執著，一直要照我們的想法，所以對方會受不了。從對方的角度說，他以前在我們身上可能沒有看缺點，都是看好的，並將它擴大，因此對方對我們可能一直有貪愛心。現在我們在他那邊一直要挖自己的想法，所以就讓他煩。從他的角度，以前一直看好的一面的情形減少了，就變成都看到壞的、我們那麼執著、那麼煩人，於是缺點就擴大了，那就更受不了。以前對此沒什麼感覺，現在就變成是很壞的人。對他來說，就變成整個都是不好的，所以一講出來時，就更受不了。這樣的話，離我們的目標就愈來愈遠。這是從那裡出現的？從貪心那邊讓他煩開始的，從他的角度對我就生起了另一個看法，因此彼此的距離就愈來愈大。

7.4 貪心與瞋心的對境都不是實際

貪心也很笨，它要的目標不但得不到，反而離它所要的愈來愈遠。他要的可能是對方給他多一點安全感、依靠，要對方幫助自己，但是一起貪心反而讓對方煩。從他的角度，愈不會給我們安全感或依靠。因此，這個貪心的人就更煩，於是距離貪心所要的愈來愈遠，故說貪心很笨。若要得到的話，貪心應該減少一點，就不會那麼愛自己的想法，不會那麼煩對方，那樣才會得到自己所要的目標。現在是他要得到，但他的作法正好相反，背道而馳，愈來愈讓對方煩，想從對方那兒要的，當然就愈來愈沒有希望了，這就說明為何貪心是那麼笨。

從對方的角度，就看得出瞋恨心是什麼樣子。其實瞋恨心跟貪心是一樣的，一樣的地方在那裡呢？貪心是把優點擴大，看不到一點缺點；瞋恨心是把缺點擴大，看不到一點優點。不看好的一面，專看不對的地方，所以它一無是處，什麼都不對。縱使它有對的地方，但是從不對的角度看時，連這個也歪了。所以在對方那邊就一點都不圓滿。貪心的話，就一直看好的，把好的擴大；瞋恨心的話，就一直看不好的，把不好的擴大。不好的原來只有百分之十，百分之九十是好的，但從不好的角度看的時候，整個對境都會變成缺點。瞋恨心跟貪心有這樣的差別。

這樣看到之後，這是貪心跟瞋恨心的非理作意，貪心的非理作意是好的部分被擴大，瞋恨心的非理作意是不好的部分被擴大。不好的被擴大之後，心裡本來就有我執或我愛執，然後在對境上，把它擴大成百分之百、百分之二百、百分之四百都是不好的，這樣一個放大的影像加在對境上之後，這是不好的，很想離開這個境的心更強，永遠要離開這樣的對境，對我來說對境很壞，就我來說我們很愛很尊重自己。在這樣的情形下，所有對我不好的都要遠離。若是好的，愈好的愈要跟我接近。當不好的被擴大之後，要離開的心就增長到要爆炸的程度，這個是瞋恨心。若是瞋恨心的話是要離開，很受不了，像要爆炸似的。

貪心的對境上面，好的部分被擴大，心就像磁鐵吸鐵一樣，一直跟著它，心的力量都被對境吸走，拉走了。瞋恨心是對境不好，很想離開，但是沒有離開，想離開而沒有離開當下就爆炸了，所以爆出來的就是瞋恨心。跟剛剛講的一樣，也可以說，瞋恨心在它的對境上也像神經病者一樣，它的對境其實是自己的想像，不是實際的。實際對境有好的部分也有壞的部分，什麼都有，但是我們自己心裡把它想得很壞，自己又哭，這是自己亂想而已，自己加上去就變成百分之二百的壞。這個壞不是實際上的，但是

自己認為是實際，心裡就很苦，這些苦是自己造的，自己想像造作出一大堆壞的，心就受苦。貪心那邊是一個人自言自語，那就變成他腦筋有問題，一樣，瞋恨心是生氣自己的想法。

十二緣起 -4

8. 觀察貪心的作業

上次講到心裡的無明，及如何從無明產生各種煩惱。為何講這些呢？因為真正的快樂要從內心生起，快樂的因並不在外，所以要談如何生起心裡的快樂。當然，心裡要生起圓滿樂，要把心中的苦消除掉，心中的貪瞋癡每個都令我們痛苦。

貪心的部分，首先是我執，然後是我愛執，然後在對境上非理作意，心把很多非理作意的情況加到對境上，譬如非理作意把無常的視為常的、把不圓滿的視為百分之二百的圓滿。我執與我愛執在前面就有，心中有我執，我愛執的緣故，在對境上看到好的，對它的希求就更高，所以是我們自己把超過事實的投射在對境上。當對境被蓋上這麼多的圓滿，我執與我愛執要不要它？當然要，因為我執與我愛執很強，所以好的它都要。好的是那麼圓滿，當然對它的希求就更高。在這種情況下，心就被拉走了，此是貪心。

總之，貪心是在我執與我愛執的當下出來的。有我執及我愛執時，對對境的要求會很高。而所要求的，並不符合實際，是加上自我對它的期許。由於所投射的並不實際，因此對方受不了。換句話說，我們的要求與對方的實際不相應，不合，彼此矛盾很大。可能在開始時，對方會配合我們的要求，但那並非實際的情況。在人與物之間，人對人之間的貪心比較強，人對物的貪心就不是那麼強，因為物質對我們不會反應。在人上，因為對方會有反應，所以我們對人的貪心會更強。

其實，對方配合我們，那也不是他實際的狀況。他如何配合呢？譬如說他不是真的常法，他卻把自己當作是常法，我們便以為他永遠在。他也假裝永遠不變。實際並非如此，由於我們對它高度的要求，對方為了配合我的煩惱，於是不論說話或行為，就配合我們。實際上，他也是在騙我。他實際並不是這樣，現在只是為了配合我們，這樣是不是騙我呢？

我們自我欺騙，對方根本不是這樣，我們卻以為對方是圓滿的。對方可能剛開始配合要求，但因為我們要求太高，與實際的情況不合，過了一段時間，我們也會發現，對方受不了。因為受不了，因此他會生氣，我們心裡也會感到矛盾。以前的想法與實際不一樣，怎麼可以？怎麼會這樣？因此也受不了，於是各種問題開始出現。

另外，自他都是無常，但總以為自他都是常法。實際上，把無常法希望為常法。明明雙方都不是穩定的法，可是自以為是常法，對方也把自己展現得如常法一般，所以，只是相互欺騙。以上講的是貪心的過程。

另外，如果我們喜歡對方，若把對方予以分析，他可分為身與心。對他的心，我們可以生貪嗎？仔細觀察的話，他的心裡一定有各種極可能害我的心，如他一定有我愛執。對方內心的我愛執，你若問它：你會選我還是你自己？當然他一定捨棄我，不會選我。因為我愛執隨時都在，我們可以安心把心放在上面嗎？不能。在我愛執當下，他心裡充滿各種貪瞋癡的想法。我們只是不認真而已，若認真的話，我們根法無法愛他的心。

反之，把他的心分開，我們喜歡他的身體。其實心離開的話，這個身就是一具屍體，沒有心的身即屍體。這樣的屍體，可以愛嗎？可以貪嗎？為了減低貪心，我們應該如此思惟。

思惟觀察時，各位要小心。不應當因為這樣就怕起來，好像這個人也有我愛執，那個人也有我愛執，大家都有我愛執，我怎麼辦啊？自己完全沒有依靠，安全感完全破滅。不可以這樣，這樣人會瘋掉的。當貪心強的時候，要從上面的角度思惟，以幫助它降低。

生：對子女的愛應如何降下來？

師：我們都是輪迴者，我無法離開他們，他們也無法離開我。所以，一定要善待彼此。如此，雖然是輪迴中，彼此能快樂些。不過，愛心與貪心要分開，我們應生起愛心，愛心後面有正確的理由，貪心後面當然沒有理由。所以愛心要增長，它是可以被增長的。它有很多理由，從各種角度都很有道理，故應用多種理由增長自己的愛心。愛心的意思是什麼呢？愛心是從對方的需求而生起，對方真正需要的是什麼？對他真正有意義的是什麼？愛心不是從自我的想法或執著心出發。自己的想法與執著心，其實就是上面講的，多是自己貪心的投影。是自己的我愛執及執著心，把自己的需要加在對境上，譬如父母對孩子，在對待時，往往以自己的想法為主。我喜歡什麼或不喜歡什麼，以這個為主。我要的是什麼？要快樂，要實現自己的想法。從這個角度，把期望加諸子女身上。當我有這種要求時，我完全沒有考慮對方心裡喜不喜歡，或這樣作對對方有沒有真正的意義。我們自以為有考慮，自以為它有或無意義，其實多是自以為是的想法，是在執著心的基礎上判斷的。其實我們的想法不一定是對的，但自己喜歡的緣故，以為這是好的，那是

不好的，所以對方應按著我的想法而作。這樣就可以說，我們是以我愛執為主。

我們對對方的要求，若是超過對方的實際，那也不好。他有能力，可不可以要求？當然可以，但是不要作超過的要求。超過的要求，給對方壓力，也可以說，超過的要求都是貪心的產物。應觀察實際情況，觀察對方的能力，他能不能作到？這些若很清楚，這些都是該作的。倘使實際情況就是如此，便不可以說那是貪心。因為貪心的緣故，根本不管對方喜歡或不喜歡，所以會生氣。

若不以貪心，依實況而觀察、規劃，清楚對方能夠作到多少，這樣作，就不會有貪心，也不會那麼矛盾。心裡受不了的情況就不會出現，由於貪心的緣故，我們要求超過，由於實際與自己的想法彼此矛盾。相互差距很大時，我們的心就會痛苦。

自己有沒有我愛執，可以這樣觀察：我的小孩喜不喜歡，我有沒有考慮他的想法？若說，他喜不喜歡無所謂，此事一定要作。請問為何不考慮這些？這般不須考慮的對話是在我愛執當下生起的。不想考慮對方喜不喜歡，是我愛執當權所生的貪心之產物。所以，可以向小孩說聲對不起，我要求太高了，但很感謝你一直努力地配合我而作。

我執與我愛執於對境上非理作意，將所想的投射在對境上，然後生起貪心。對方那方的執著心又會影響我們的執著心，令它更增長。因為我執與我愛執增長的緣故，又會對對境更珍重，更執著。在對境上的執著增加了，由它又令自己的我執與我愛執增加。所以，我執與我愛執、對境上的非理作意、貪心等，彼此輾轉增上如滾雪球一般。

若思惟清楚貪心的過失，一定會清楚內心的貪心，就不會一直跟著它。我們知道貪心又生起了，我要小心。它生起時，會在什麼地方出什麼問題。清楚這些，就不要跟它，慢慢就能遠離它。這樣最好。

也可以說，這邊把期許投射在對方，對方也把期許投射在我們身上，那會很好笑。雙方互相都看不清楚，當然矛盾就愈來愈多，問題也愈來愈多。可以說，我的要求要從對方那裡得到滿足，對方也是要從我這兒得到滿足。A 對 B 有貪心時，A 就要從 B 那兒挖得他所希求的；B 對 A 有貪心時，B 就要從 A 那兒挖到他的希求。挖的時候，都以自己想法為主，不能實際把對方捨棄掉，我得到自己想要的就夠了，其他都不怎麼想。可以說，互相都開始傷害。誰會挖到，互相就一直挖。

8.1 貪心在輪迴中所扮演的角色

十二緣起裡面，其實也不限於十二緣起，整個輪迴裡面，最重最難離開的煩惱是貪心。貪心綁著我們，讓我們一直在輪迴裡，不令我們離開，其他的煩惱不像貪心這樣。十二緣起中的愛取都是貪心，所以貪心最壞。

觀察一下三界，欲界，色界，無色界也都以貪心為主。貪心的對境若是色聲香味觸，以它為主而生貪心，就會投生欲界。若不以它為主，而以內心禪定的工夫，以身體內禪定工夫的快樂，身體與內心一起的快樂，以此為主的話，就會投生到色界。若不管身體，他一直不喜歡身體，只以心裡的快樂為主，不喜歡外面的形像，要離開它。以這種貪心去造作一些業，就會投生到無色界。因此，從眾生怎麼會生到欲界，怎麼會生到色界，怎麼會生到無色界，全部都以貪心為主。在輪迴中，一直綁著我們的就是貪心。

比如，現在在欲界的我們，幾乎中百分之 99.99 都喜歡外境，要穿好的、要吃好的、要住舒適的。在這些上面求，此種貪心一直在的話，就會留在欲界流轉。

若捨棄這種貪心，多靜坐，培養內心禪定的快樂、身心輕安的快樂，若在這上面生起貪心，一直喜歡，一直這樣作，就會投生到色界去。另外，不喜歡身體，不只是身體，乃至不喜歡形狀顏色，也不喜歡內心的快樂，只求內心的平靜 — 捨。感受有三種，樂受、苦受及捨受。他很喜歡內心很平靜的捨受，不喜歡外面的形像，這種就會投生無色界。

生：第四禪的境界是捨念清淨定，無色界的四定是空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定。

師：是的。

其實不只是有貪心，後面的業也要作。單有煩惱還是不行，由煩惱造作出來的業也要圓滿。那些業不是那麼簡單的，不可能我喜歡便馬上可以作到。要作到那些業，必須要有禪定。從貪心造出的業 — 如禪定 — 也要圓滿，如要到色界，至少要有初禪的近分定的工夫，那時要消除欲界的九品煩惱。

師：這些我們是在那裡講到？

生：是聲聞道嗎？

師：不是，因為聲聞道都是解脫的道，投生色界、無色界，講的都是世間道，而非出世間道。出世間道是解脫道，就是資糧道、加行道、見道、修道、無學道。出世間道就是離開輪迴的世間。

生：是八定的預備階段。

師：對，是八定的預備階段，初禪前的近分定，裡面有七種作意。若要投生色界的初禪天，要修到近分定的禪定工夫。修的話，方能造下那種業，如此方能真的投生色界。總之，不可能單單生起煩惱就會造這種業，必須要修，才能造這種業以投生初禪天、二禪天等。

八定包括色界有四個定，無色界也有四個定，總共有八。其禪定工夫各個不同，每一個禪定之前，都有一個準備的過程。在這個過程，才能造那個禪的業，圓滿時才能投生該處。這部分在《瑜伽師地論》中講得很清楚。

有貪心，就會把我們一直綁在輪迴裡，不論是欲界、色界、無色界都如此。譬如說，投生欲界，或投增上生或三惡道，主要也是貪心。增上生的人天，我來世身體要好，住的環境要好，為了這個目的，我們造作善根，因此在喜歡這些的當下，造作一些善業。如此就會投生欲界中的增上生。我們不會考慮來世如何，心以今生為主。以今生為主的關係，我們不怕業果，不怕來世，我們會很勇敢地傷害別人。我今生好就好了，我能賺到很多錢就好了，我不管來世。在這種勇猛心之下，自己就不會去守業果的法則。於是以各種方式傷害他人，這樣作的緣故，我們就會墮三惡道。其實，這也是由於貪心，貪現世的財富、現世的名稱。對現世的執著心也是以貪心為主。貪的緣故，能捨棄別人、傷害別人。輪迴中，好的不好的，都是由貪心生起。貪心的後面有瞋恨心，先有貪心，然後有瞋恨心。

8.2 瞋心因貪心而起

上次講過，貪心與瞋恨心的差別在於，貪心會把百分之十的好處，誇大成百分之二百；瞋恨心會把百分之十的不好，誇大成百分之二百。瞋恨心在對境上一直看不到它的好處，因為生氣的緣故，它的好處對我也是不好。對我不好的意思是，對我來說，我的心會受不了。瞋恨心專看不好的部分，整個對境好像都是黑的。這種投射作用的後面是我執與我愛執。由於我執與我愛執的緣故，我們把對境的不好，看成整個。一直看不好，心裡我愛執的緣故，自己會很想遠離這個對境。於是我們或將對境殺掉、燒掉或逃避，只是想離開它。雖然想離開，因為不能馬上離開，因此在中間心便爆炸，心爆炸便是瞋恨心。從破壞內心對別人的愛心來說，瞋恨心的力量最大，比貪心的力量還大。瞋恨心直接想離開捨棄有情，貪心還好，它不至於像瞋恨心那樣，瞋恨心生起的當下，把對方切掉多少或想永遠離開的心就生起。這種心生起會傷害到自己去愛別人，替別人想的心。這個很恐怖，所以很多經論講到瞋恨心是最重的惡業。

心上面有各種善心的習氣，怎樣的煩惱可消除那些習氣呢？只有瞋恨心，其他的煩惱不會消掉我們善的習氣。

生：對境若看好處就會生起貪心，若看不好處就會生起瞋恨心，那麼面對境的時候，應如何安立心態呢？

師：將實相看得很清楚會有幫助，其實真正來源的根本是我執及我愛執。沒有我執與我愛執，就不可能出現貪心與瞋恨心。不過，不能說看到好處，就一定會生起貪心；看到不好處，就一定會生起瞋恨心。實際上它有什麼好處，有什麼不好處，看好也要看不好。對好處，我們可以認同，可以喜歡，可以隨喜。但是在隨喜時，心不可以被對境拉走。若被拉走的話，就是貪

心。心的力量沒有在心的位置，它被對境吸走了。這就是貪心。

同樣，瞋恨心也是，不可以說一看到對境的不好就一定會生起瞋恨心。不好的，當然是要消掉，對它我們就不要隨喜，不要跟著它。不過，若看到不好，便將它擴大，心便受不了。心遇到對境的緣故，便受不了，這樣不行。為什麼要受不了呢？不好也是眾多因緣具足而產生，並非因跟緣聚在一起開會，要一起具足生起。它們各自都沒有自主力，自自然然因緣就具足。然後它就出現了。因緣具足，對方就有這個結果，所以不必那麼受不了。因為我們受不了，就會生起瞋恨心。

瞋恨心是破害我們以前種的善根習氣中，最嚴重者。也可以說，瞋恨心導致自己的苦，別人的苦。瞋恨心本身不快樂，自己不快樂、自己受苦，也讓別人不快樂，也讓別人受苦。令自他受苦，貪心沒有那麼直接，但它慢慢會造這種因。瞋恨心一生起，當下就直接對自他都會使令不快樂。甚至說，它可以直接傷害別人。所以，瞋恨心不像貪心，可以說，瞋恨心本身沒有善業，貪心還會去行善。為何沒有呢？剛才說到，瞋恨心與善心相違，所以它百分之百都是惡的。貪心有時候有善的，有時有惡的。

直接講，若要快樂，就不要生氣。生氣時，先不說有沒有傷別人，第一個傷害了自己。所以一生起瞋恨心，就已傷到自己了。心傷到，不可以只說，你不要生氣。只是這樣講，不可能就會不生氣。要知道生氣是如何生起的，把這件事拿來觀察，生氣就是受到苦，受不了當下而爆炸的心。所以瞋恨心之前有一個受不了，受不了的前面有受苦。所以，在受苦時，最好把苦變成歡喜的對境。遇到這個苦，這個我可以接受，心裡受不了的情況不會發生。更好的話，就感到歡喜。無法歡喜的話，至少知道受不了又有何

用呢？受不了時，苦就會清掉嗎？不可能。這個已經遇到，已經出現了，心若再加上受不了，那就會爆炸。

生：它為什麼不會停？譬如在罵孩子時，愈罵愈氣，就不會停。自己好像喪失理智，難道我沒有愛心嗎？我就是看他不聽話，才罵他的呀。罵了之後，我就開始爆炸，自己不會停。

師：所以，就像剛才說的，不能說貪心不會導致我們造惡業。它並不是直接，但是慢慢地，從貪那邊就會生起瞋恨心。譬如說，我愛孩子，正如爬得愈高，跌得愈痛。同樣，我們對對境愈是愛，當對境變得不好的時候，我們會更受不了。若我們沒有愛，對方如何變都無所謂。所以愛的地方要先觀察，前面的愛控制住的話，瞋恨心就不會出現。

先觀察，我們的愛是否從對方的角度出發，還是源自我們的執著心？在源頭處調整，瞋恨心就不會生起。總之，前面的貪心若控制住，後面瞋恨心就沒有機會生起。若前面的貪心已經增長，後面的瞋恨心無論如何控制都來不及了。若能從對方的角度考慮，不要執著，那就是愛。對方也從我們的角度考慮，那就是愛。若能這樣，就一定不會出問題。若只從自方的角度，就不是愛。

8.3 如何調伏瞋心

瞋恨心是從受不了這兒出現的，受不了之後，心爆炸，那就是瞋恨心。受不了是從那裡來呢？從受到苦而來。雖然受到苦，若從那裡沒有受不了，就還可以。受到苦時，我們將它認為是歡喜的對境，這樣最好。怎麼說是歡喜呢？那個人能夠作到這樣，一定會很快樂。

譬如有些人，當遇到問題時，認為這是正常，就不會感到壓力很大。有些人遇到的問題雖然一樣，卻認為特別受不了。問題是一樣，但遭遇境的人看法不同，一個人認為那是正常，另一個人認為那是不正常。這是怎麼回事？怎麼會這樣呢？一直從不可能的角度看，因為看法不同，當然後面的感受就不同。感覺受得了的人，就不會生起瞋恨心。感覺受不了的人，就會生起瞋恨心。所以，遇到問題時，面對問題的看法很重要。

對學佛者來說，遇到苦的時候，以前不好的一些業就消除了。遇到快樂時，以前的福報就消除了。所以我們應選什麼呢？要消除福報嗎？還是要消除一些惡業？這二個在選擇時，當然我們不喜歡福報消除。所以遇到問題時，應該要感到歡喜。但是歡喜的話，不是說我還要造惡業，歡喜的意思是自己過去的惡業現在消除了，自己不應受不了。這個是應該的，我應該接受。能這樣作，一者它便消除自己以前的惡業，二者因為自己沒生氣，於是增長善根。因此，他作到二個。一者以前的惡業消除，二者現在修習了忍辱度。這樣很好啊！

反之，感覺受不了，因受不了便生起瞋恨心。受不了者其實應該是不要再造惡業，但是往往因受不了，反而又造另一個惡業，所以更糟糕。學佛的人遇到苦時應該怎麼看呢？不要受不了，因為這是在消除一個惡業，應該可以接受。另外，如果我們這樣作，在輪迴中，苦與樂那一個多呢？輪迴中苦多的話，我們若能接受苦，並把苦轉成歡喜的對境，這樣不是最好嗎？樂的境，接觸到時當然快樂，遇到苦的時候，如果我們可以轉變，接受它，是不是最好？所以，當遇到問題或苦時，要從這個角度看。

《入行論》中常講這個道理，遇到問題不要特別受不了，因為問題還是問題，為什麼要受不了呢？譬如火會燒，碰到火而被燒，

不會生氣，因為火本身就是這樣的。若有人受不了火會燒，這個人是不是很笨？遇到問題，它當然就是問題，就是苦。在受苦的當下，又嫌它多麼苦，就會更受不了。不要受不了，苦就是苦，問題就是問題，不要以受不了的角度來看。

遇到問題受不了的原因在那裡？原因是我們沒有認清楚那是怎麼產生的。我們受不了，因為我們以為它不可能出現或自己應該不會遇到。苦從這種不應該、不可能的希求來的。這種希求是什麼？這個希求是這個問題不可能會出現。因為這樣想的緣故，當它出現時，它好像是從天上突然掉下來似的，因此感到受不了。因為我們看它獨立存在，不是由很多因緣具足而產生。我們不是這樣看，我們感到它從天而降，出現時，它是獨立的。因為這樣看法，我們便受不了。

假使我們觀察到，它要靠很多因緣，眾多因緣具足，沒有任一個有獨立自主的能力。它們完全不具獨立主動的力量，它是這樣慢慢出現的。所以，若要生氣的話，應該氣眾多因緣。那樣的話，我的氣就變成無邊了，故不應這麼氣。因為那些都是自然的，問題並非獨立自己出現，它沒有自主性及自由性。我為何對它生起「它不應出現，你如何獨立出現在我前面」的想法？不應這麼想，後面有很多因、很多緣，慢慢具足才出現的。所以，不可以執著某個因對我如何。不可以把某個因或某個緣視為獨立。譬如一個生氣的人，他並沒有想自己要生氣。誰喜歡生氣呢？任何人都不喜歡生氣，他生氣是自己主動的嗎？不可能。他沒有自主力，被各種因緣控制，沒有自由。它是在很多因緣具足下出現的，所以不可以想，問題在於對方如何對自己不好，對方沒有任一個是獨立的。不要想，這是不應該出現，它是突然從天而降，有獨立的能力。

這些思惟並不是我們現在馬上可以作的，在未生瞋或瞋恨心還不那麼重的時候，心平靜時，常常思惟那些情況 — 貪心的情況及瞋心的情況。常常思惟，慢慢就熟悉其道理，瞋恨心是什麼樣子？貪心是什麼樣子？熟了之後，就不會那麼陌生，不至於一出現時，心完全無法控制。因為已經熟悉的緣故，當瞋恨心生起時，自己能夠看到自己，知道它來了，現在它會如何出現，每個步驟各是什麼。就不至於因為太陌生，自己完全無法控制。它怎麼變化，我只能跟著跑。慢慢地我們就能控制它。所以遇到問題時，要能接受，不要有它是獨立存在的看法。這種看法要去除掉，不應這樣看。

之前講過，貪瞋的過失為何？它多麼壞，它如何破壞善根習氣，這些要多想，不要常生氣。佛教徒更不應生氣，因為我們都知道要培養慈悲。生氣與慈悲，你什麼時候要注意？應怎麼樣注意呢？當我們遇到修行人，我們不會緣他生起悲心，也不會起瞋恨心。那麼，瞋恨心什麼時候會生起呢？什麼時候要修悲心呢？當遇到壞人或印象不好的人，那時候就要修慈心及修忍。碰到其他對境，如上師、朋友或印象好的人時，我們不會生瞋恨心，所以也沒有什麼修的機會。修的時候，是遇到印象不好的人，在這種情況下，不要讓瞋恨心生起。更進一步，是要包容別人的缺點，再生起慈心與悲心。

剛才說的，對方無法自我控制，自己無法自由，從此角度，我們要生起悲心。對方是那麼可憐，我應修慈悲。有人因為憤怒的緣故，而導致自殺，因此當他生氣時傷害我，也是正常的。為什麼他不能對我生氣呢？在憤怒的情況下，他連自己都敢殺了，會這樣對待別人，不必太受不了。他對我生氣或不好，那是應該的。他連自己尚且都會殺，何況對其他人，因此要對他生起悲心。

想一想，他喜歡快樂嗎？當然喜歡，他一點不喜歡瞋恨心的苦，但是他自己無法控制。當他生起瞋恨心時，他是不是很可憐？當然是。他自己那麼喜歡快樂，但是卻無法作到。在無法控制的情況下，他的心就受苦，然後瞋恨心就生起。對於他人，要作如是思惟，修七因果、修自他相換。然後修慈心、悲心。慢慢修到慈悲心，這是最大的善根。正如瞋恨心是最重的惡業，是善根最大的殺手，慈心與悲心是最大的善根。如果我們對他不好，種下去的會是惡業。有惡業，來世一定會遇到那個人，不可能不遇到。如我對他印象不好，造了一個惡業。我們來世會不會遇到？一定會遇到。我們之間的惡業，若用慈心與悲心，就可以把它消掉。

慈心與悲心怎麼才夠呢？對方滿足，慈心與悲心才算是滿足。不可以說，我們對別人好，我們自以為夠好了，還要好到什麼程度？這個沒有夠好，對方仍舊不滿足。要達到夠好，要從對方看，他要感到滿足，「他對我那麼好，我要歡喜，我要感恩。」這樣我們的好才算達到。我們目前的情況是，我已經對他那麼好，他還不滿意，現在有點受不了。其實，那就表示我們對他好的程度還不夠，必須對他好到他感恩，才可以說消除我們之間的惡業。

生甲：這樣會把孩子寵壞了。

生乙：因為我們知道因果，因此會用慈心與悲心慢慢轉化他，假設對方是個我不喜歡的人，因為有因果觀念的緣故，所以決定慢慢對他好。這樣慢慢地作，久了會變真的。因為他會回應你的好，然後自己慢慢也會好，別人也會有感恩的心。若是我作到一半就後悔，認為他又這樣。那就得重頭再修，是這樣掙扎的過程嗎？

師：我們在輪迴中就是這樣。若在輪迴中，一定會常見面的。所以，跟任何眾生若沒有一個惡緣，就是在輪迴中也不必怕。惡緣是怎麼消掉呢？主要是能夠捨棄瞋恨心，不會害到眾生。跟眾生以前的惡緣，把它慢慢消掉。對每個眾生都要好，好到對方對我們特別感恩，這樣就一定會消我們的惡業。一直這樣作，來世在輪迴中無論是多麼短，也不必怕，不會有什麼不好。以這個過程慢慢修，一定會成功。若不這樣解決問題，修了一點，遇到那些人就倒下去。修一修，又遇到那些人，就又倒下去。這樣，就會反復地無法作完。

十二緣起 -5

- 調伏意樂

今天本來想講日常應作的功課，因為從台中沒有帶某個東西，因此繼續複習十二緣起。剛才我們念皈依發心，聽法算是一個修善根的法行，修善根意思是要對調自己內心的煩惱有幫助，若沒有幫助，此行就不屬於修善根，所以在聽法前，要念皈依發心。念的時候，要記住自己要跟三寶走，不要走自己以前錯誤的路。我們跟著三寶走，因此就皈依。念的時候，要知道我們是跟著誰走？跟三寶走，就代表皈依。念的時候，自己以前或這幾天作錯的事，要把心轉過來，不要再走那條路，我要走三寶的路。這是皈依的意思。

這樣走的時候，要注意不是以自利心，以我愛執的心而走。我們跟三寶走的時候，也無法離開眾生。雖然我們是要跟著三寶走，但是無始以來我們也是跟著眾生。乃至將來我們成佛了，也是跟著他們，無法離開。因此我們跟他們必須要好，要和合相處。若跟他們之間有任何惡緣，必須將它消除。對他們好，這就是發心，從發心那兒作一切事，慢慢地跟眾生就會合，我們跟他們完全沒有惡緣，都是善緣。這種情況繼續增長，以後自己不論出生在任何地方，都會很快樂。透過這樣，慢慢就有機會成佛。在未成佛之前，緣諸眾生產生利他的心很重要。在利他心的當下，也要修善根。皈依後要生起利他心，這個就是發心。

現在聽法是為了自己要跟著三寶，也是為了利他。總之，目標有二，一是為了跟著三寶，二是為了跟眾生合，要結善緣。相處時，這個利他心要一直成長。為了這二個目標，我們修善根，

作的時候，我們所聽的法一定會在這二方面有幫助。總之，皈依發心有這樣的用意，故應以這樣的動機來聽聞佛法。

9. 學習十二緣起的好處

之前週四的課講的是四聖諦，之後講十二緣起。十二緣起中，講到輪迴有了什麼因才一直有輪迴？是什麼因，讓我們一直輪迴？這點在十二緣起中有講。緣起的名稱，我們平常以為輪迴裡面的東西都是獨立存在的，當我們遇到痛苦，看到世間不好的情況，我們的內心會想：那些都無法改變，會生起這種恐懼心。若明白那些都是有因而出現的，從這個角度了解緣起的關係，心裡的恐懼就會降下來。

9.1 從認識苦因來減低恐懼

想到輪迴時，心裡就會害怕，看到這個世界及其他世界，看到日及月，那麼廣大，這樣的世界不只是一二個，若將現在我們未看到或未找到的也算進去，其數量是無量無邊的。在這些世界中，我們生了又死，死了又生。想一想這樣的輪迴，很可怕。它究竟是怎麼一回事？好像自己的心或呼吸一直就這樣跟著走，自己完全無法停，自己完全沒有自由。在什麼地方出生？什麼時候死？都沒有自由。可能在好幾億年後，它也會變化。其他的眾生去那裡投生？其他的眾生跟這個世間有什麼關係？想一想，會感到很沮喪。有時事情太多時，會嘆氣。似乎想不開，或是心裡感到怎麼那麼麻煩！

有時想去海邊或看看天空，想一想這個世界是怎麼運轉的，自己一個生命中有那麼多苦。不斷地生死生死，不知道生命將來會去那裡？在那裡出生？因為心識一直在，沒有辦法斷，故會一直受到苦。若沒有心識，那就最好了，就像花一樣，種了生出來，

之後死了就沒事了。然而我們的情況不是這樣，眾生的心不能說它很好，它一直不停，另一個角度說它很麻煩，因此我們有點想不開的感覺。整個世界、自己或外面的眾生有其運轉的情況。一個眾生如何出生，跟他內心上面業習氣有關。知道這點有好處，因為從這裡可以解決各個問題。過去祖師解決了自己的問題，自己有控制，要得什麼，馬上會抓，自己有自由。我們現在沒有自由，無法控制地流轉。其實我們也可以自己抓。要從那裡抓呢？就應從因下手，自己為什麼會這樣流轉，它的因在那裡？要找的話，要從十二緣起中，學習抓到因。抓到因之後，就能消除或減低恐懼。不那麼怕，是有方法的。若將這些因斷除，我們就有機會自我控制，所以十二緣起對此有幫助。

9.2 培養真正的出離心

另一種幫助是，想十二緣起，心中的出離心比較容易生起。若沒有想十二緣起，出離心大概只是現世的出離心。世間是多麼苦、在家的生活那麼煩惱，那麼我就離開這些。這種出離心可能只是這生的出離心。他所祈求的也只是今生的，今生我要出家、要離開家庭的問題、要離開國家的問題、要離開城市的問題。我們平常的出離心多是這一種，今生執著心的出離心。

真正的出離心是什麼樣子呢？真正的出離心是觀察從出生遇到各種苦，它的因在那裡？因跟果整體地看，若從那裡生起出離心，才是正確的。十二緣起有時用唐卡中的輪迴圖來表示，從輪迴圖中可以看出輪迴是這樣轉的，於是正確的出離心會生起。因為輪迴中有此因有此果，要離開它，就要離開輪迴的整個因及果，這樣的出離心才是正確的。沒有看因果的角度，只是今生出離某種狀況，在這種情況下生起的出離心是有問題的。十二緣起特別有幫助，透過它能生起正確的出離心。

10. 十二緣起在三界中的差別

10.1 從果的角度看三界的差別

十二緣起它真正的因果，上次講到因是無明、行、識、愛、取、有，果是生與名色的第一剎那同時，名色第二剎那就開始老死，六入、六觸及六受。十二緣起真正的因跟果要這樣解釋。譬如說，三界為欲界，色界及無色界。欲界的眾生，胎生者的第一剎那是生，那時候名色也開始。在尚未出現於欲界之前，它的因是無明、行、識、愛、取、有六個。欲界六因。色界六因與無色界的六因，彼此有何差別？欲界的六因有果報，色界也有這六個果報，無色界的果報，有名色、有生、有老死。六入只有一個意根，前五根沒有。名色中只有名沒有色。六觸也是只有意觸，前五個沒有。六受也是只有第六個。老死有。欲界與色界則是一樣。欲界什麼都有，出生時有名色、生、六入、六觸及六受、老死。色界跟欲界一樣。以上是欲界、色界、無色界果報的部分。

10.2 從因的角度看三界的差別

現在問的是因的部分，欲界、色界、無色界的因各有六個，這六個因有何差別？首先，這六個中有些是煩惱，有些是業，有些是業習氣放的地方 — 即識。先是煩惱、再由煩惱造業，造了業之後帶著業習氣的識。因的部分有這三個。愛取也是煩惱，有是業。所以，歸納起來就是煩惱、業、及存放業的地方。在這三方面，欲界、色界、無色界的因有什麼差別呢？欲界的業跟煩惱、色界的業跟煩惱、無色界的業跟煩惱，差別在那裡？

欲界的煩惱比較屬於外境的，對五根的對境 — 色聲香味觸五塵 — 上的執著心比較強。欲界的煩惱幾乎都是這種。

生：是五欲嗎？

師：不是五欲，而是對五塵上的煩惱。

10.2.1　三界中我執的差別

比如，以我執來說，欲界的我執是什麼樣？色界的我執是什麼樣？無色界的我執又是什麼樣呢？想欲界的我的時候，比較是以色蘊為主，受想蘊中因外來影響者比較強。從外面影響的這種受蘊，想蘊也是，向外判斷的分別心，多是這種想蘊。行蘊包括我們的動作，也以外在的行為為主。欲界眾生的我執就像這樣。

色界的我執不是這樣，他沒有向外為主之色受想，色界的執著心比較不在外面，而在自己內在。他執著的是我內心禪定工夫要棒，禪定樂比較重要，所以他的我執的對象比較是在自己內心上，對外面行為的執著心比較不這麼強。

無色界的我執，內心完全不須要有對境的內心，他追求的是另外一種內心，他的內心不須要有對境，他的禪定不想要有對境。

生：色界禪定有對境嗎？

師：有。

生：他們的對境是佛菩薩嗎？

師：色界的特色是，他們身體好，內心沒有向外追求色受想的煩惱，沒有向外塵的貪心。色界眾生身體非常大，非常莊嚴，欲界眾生不是這樣。為什麼呢？欲界眾生在色受想上的執著心很強，這種執著心強的話，便得不到好的身體。若捨棄掉對色聲香味觸的執著心，那麼就會得到五塵上的好處。譬如外面的色法，我要有神通力馬上作出另一個東西。有些神通如神足通有

這種力量。這個力量從那裡出現的？我們現在無法用神通力，因為我們有障礙。是什麼障礙呢？在這上面我們有貪著心。若消除掉對物質之貪著心，那麼我們就會抓到控制物質的能力。若貪著心的話，它會產生障礙，我們便無法抓到或控制。以前的大修行人能有各種神通，神通裡面有在地水火風上的神通。地的神通，必須消除地上的貪心。消除掉對地的貪心，便可利用地生各種神通。消除掉那一種貪心，我們就得到控制它的能力。二者之間有這種關係。

生：地水火風，行者消除掉對那一種的貪著心，於那一種便得神通。

師：對。佛的神通中，也有地水火風中的。以水來說，行者可以把水作任何的變化。行者先要消除對水的貪心及執著心，這樣才能幫助到這種神通力。

剛才講的是，色界跟欲界的差別在那裡？色界的什麼都很圓滿，為什麼很圓滿？因為他們於色聲香味觸的貪心消除掉，所以這上面好的，他都已得到了，這二個有這樣的關係。色界眾生已消除掉對五塵的貪心，所以他會得到好的身體，好的環境 — 世界的好處。他的我執以內心的快樂為主，色聲香味觸不重要，在這上面的貪心完全沒有。以內心為主，這樣的執著心為色界的我執。

無色界的我執連對境也不想，這種內心上的我執，為無色界的我執。色界的我執有對境，但沒有貪心。無色界我執的心有內心，但它完全沒有對境，他不想有對境。總之，三界的我執彼此間有差別。這部分若區別不出來，就會搞不清楚欲界的十二緣起怎麼樣？色界的十二緣起怎麼樣？無色界的十二緣起怎麼樣？所

以要分清楚一般的十二緣起，及三界中一一界的十二緣起。能把十二緣起一一跟三界連接，才會比較清楚。

生：無色界內心沒有對境，難道他就沒有愛取嗎？若沒有愛取，就不會有有。

師：不想對境，心裡什麼都不想，這時候有沒有想？有，不想就是他的想。不想有沒有想呢？有。現在不是講後面的，而是講前面的。一般，有想，沒有想，是一種分法。現在不是以這種角度來分。無色界的心有一點不想，這是他們的一種想法。愛取也是一樣，無色界的眾生喜歡不想的這種心，因為它最舒服。以上是無色界的我執。

生：他們是靠禪定去不想嗎？

師：是的，是靠禪定。但是他們的禪定是不想的禪定，它跟我們睡覺一樣。

生：那樣的禪定算是無記嗎？

師：不一樣。無記是把整個心停止，無記是這樣的狀態。[4]

生：就是什麼都不想嗎？

師：對。

生：他的心不運作跟他的身體有關係嗎？

4. 從前後文看，仁波切似乎把無記當成無想定或無想等至，其內容可參考仁波切的《百法明門論》p147~148。

師：他不過是在短期內這樣作而已，無記是色界中第四禪天裡面的，它不是非想非非想，非想非非想是無色界的。此處的無記是色界中第四禪天裡面的，這種是另一種。這時候心真的停止活動，看起來有點往生的樣子，他完全沒有感覺。但是唯識派會說，無記那個時候第七識及第八識還在。所謂在，意思是這二者是俱生的，是在隨眠的狀態，它不清楚。在八識中，前六識沒有用，第七識及第八識在。一般人的想法都是靠前六識而有，他這種想法都沒有，故像 down 機似的。

我執不同，從我執造作出來的煩惱也不一樣。煩惱也是，欲界的煩惱都與外色聲香味觸五塵有關之貪心，跟這個有關係的瞋恨心。色界的煩惱不與色聲香味觸有關係，而是在內在禪定樂上所生貪心，如我慢心、嫉妒心，他們沒有瞋恨心。這是色界的煩惱。無色界的煩惱也是，在不須要對境的禪上生貪心、慢心、嫉妒心等煩惱。總之，欲界、色界、無色界的煩惱各不一樣。由煩惱推動出來的業也會不一樣。

這些業造作出來後，都放在識上面，在識上面，然後有愛取有。

以上大致說完欲界、色界、無色界六個因的差別。無明有差別、從無明生起的煩惱也有差別，在六因當中，煩惱就是無明、愛與取三個。業的部分是行與有，它也會有差別。至於放的位置當然也會有差別。

10.2.2　三界的因各於何處造

這些因在什麼地方會造？譬如說，欲界六因一定只會在欲界造嗎？在色界可不可能造欲界六因呢？在無色界可不可能造欲界六因呢？現在問題的焦點是欲界六因，它們會在那裡 ── 欲界、色

界、無色界 — 造呢？先要想，在欲界一定會造欲界的六因，例如我們現在一定會造來世會投生欲界的因。此六因在色界會造嗎？色界與無色界本身已斷除欲界的煩惱，他們修習禪定，斷除了欲界的貪心，所以才投生色界與無色界。在色界與無色界已經斷除欲界貪心，因此他們不會主動地造欲界的新業 — 即欲界之無明與行，但欲界的愛、取、有可能會出現。為什麼？因為欲界六因裡面，愛、取那些很神奇，我們無法控制，好像它被動就會出現。無明與行這二個新造因不是被動出現的，是自己想作的情況下造作的。這六個因，應該要予以分別。六因中，無明、行、識、愛、取、有，後面的愛、取、有這三個在被動狀況下會出現。在色界時，以前造的欲界無量無邊的業，若要成熟，自然就會生起愛跟取。欲界的愛、取、有在色界會出現。欲界的無明與行這二個在色界不會出現。

在無色界也是，有欲界的愛、取、有，但沒有欲界的無明跟行。愛、取、有是什麼樣子呢？譬如說，我現在修行很好，但我快往生時，我以前無量無邊的業，墮畜生道的業習氣報出來。雖然我今生修得很好，我來世不一定會投生人道。為什麼不一定呢？雖然我現在修行很好，但是以前造的墮畜生道的業習氣未消除，當它出現時，我還是要這樣地投胎。比如有人平常修行非常好，但是他死的時候很慘，可能在憤怒中往生。雖然他平常的修行非常好，但是在死亡時有障礙出現，結果在生氣狀況下死亡。修行者會不會生氣呢？會。平常修行非常好，有一天他會不會生氣？會。在生氣當下，跟人打架，可能就這樣往生了。這是有可能的。他修行很好，但在死亡時，突然很奇妙間出現一些不好的，這個不能說他修得不好，而是以前的業要成熟。以前的業，比如我投生人道的業、我墮落畜生道的業，二個在一起。由於投生人道的業先出現，所以出生人道，修行得很好。但是惡業的習氣仍

要報出來，雖然我的修行很好，但是還是無法消除以前惡的業習氣。當業的習氣報出來，愛取便很奇妙地出現了。

舉例說，一個人死亡時，明明知道他不是冷，但是他會說「我很冷，我要蓋東西。」有這樣的感覺。有的時候，明明看到他沒有那麼熱，但是他就是喊熱，要脫衣服。這件要脫，那件也要脫。快要死亡時，有這種情況。這些就表示那個時候愛、取就要開始了。愛取本身不是主動的，它被動自然就出現。所以，愛取是個很奇妙的煩惱，它不是真正實際的，人自己自然會想到或看到一些不真的。他便喜歡，因此貪瞋癡就生起了。色界的眾生本身禪定修得非常好，但是他快往生時，他以前造的欲界的業，若未消除。他來世要去欲界世界的修行者，當他快要往生時，他欲界的煩惱自然就會生起。

生：如何消除掉呢？您提到沒有消除掉者，那表示一定有消除掉的方法吧？

師：對，這個要靠四力懺悔這類的法行。

生：隨眠的也能盡斷嗎？

師：可以。因為色界無色界的修行方法是完全沒有修空性的，所以他們完全沒有斷除業的習氣。他們修的是什麼呢？他們修的是禪定，他們不喜歡欲界心那麼亂，心在色聲香味觸貪著，太亂了。心一直往外跑，於是他們心就收回來，認為這種禪定是最快樂的，其實這也是貪心，只是貪心對象不同而已。所以，色界無色界眾生也有貪心，他們不是修空性或修無我，所以無法掉除習氣。因此就如剛才講的，色界的人要投生欲界時，欲界之愛取自然會生起。剛才舉的例子，一些修行者，在快往生時，當愛取生起時，自然在很奇妙之下就會生起。

譬如說，我有時這樣想，辯經學院的洛桑校長，我不敢說他是什麼樣子。他若已成佛，那是一回事。就一般凡夫人來說，我們看到的是他修行非常好，但是他往生時是被刺殺死的。他會不會生氣呢？一定會。他的來世會不會到不好的地方？這是很危險的。總之，愛取在很奇妙當下會發生一些事，發生的話就很難說。但是我們也不必怕，自己現在修行很好，到往生時突然冒出來另外一個情況。要怎麼辦呢？我們為什麼怕呢？佛菩薩也有很多墮畜生道的，菩薩為什麼有墮畜生道的呢？有些是願力，有些不是。菩提心的功德之一是他墮畜生道的習氣會消除，沒有消除的話，他會墮，但是時間很短。這是從業力的角度講的。所以，他修行非常好，但是也會墮落畜生道或三惡道。

墮三惡道不用怕，不必怕並不是因為佛菩薩也會墮三惡道，而是我們今生造的善根，一定會存在心上。縱使是墮畜生道，也是很平安的。譬如有些動物心地非常好，就像菩薩一樣，所以一定是跟前世有修行的關係。所以，我們不必怕，就算是墮畜生道，我們今世所造的，他的心識一定一直帶下去的。之後，他也會上來，如剛才講的，菩薩若墮畜生道，很短的時間，他就會上來。

剛才的重點是愛取有是很奇妙的當下會出現。一個很好的修行者，他往生的時候若是很慘，不要覺得佛法沒有用。因為我們不懂佛法，所以就會這樣想。真正懂的話，這也是可能的。所以，不要大驚小怪。

很多人很執著，死亡的時候怎麼樣，因為他這一生修的不好，所以他死亡的時候怎麼樣。反之，我們會說他修的很好，因為他死亡時如何。這個無法從這裡判斷。總之，愛取是在奇妙當下出現的。

前面的無明跟行不是奇妙當下的，它是自己有點主動。愛取有三個有一點被動的樣子，所以在色界與無色界中，不會造欲界的無明與行。但是欲界的愛取有會在那兒出現的。以上討論的是欲界六因在那裡出現。

接著，探討色界的六因在那裡？首先，色界無色界的六因都可以在欲界造。譬如說，在欲界時，可以造色界的六因或無色界的六因。在色界時，可以造無色界的六因。總之，上界的六因，可以在下界造。自界的六因，也可以在自界造。

生：那麼，到了無色界就好像什麼都不能作了嗎？

師：新的無色界六因，他是可以作的。

在欲界、色界、無色界這三個，在欲界時，他可以造欲界的六因，也可以造上二界的六因。在色界時，他可以造自界的六因，也可以造無色界的六因。在無色界時，他可以造無色界的六因，下二界的六因則無法造。但是下二界的愛、取、有，在無色界是有的。

色界有有初禪、二禪、三禪、四禪，其情況也一樣，二禪的六因，可以在初禪造，初禪的六因也可以在初禪造。上面的六因，他都可以造。二禪、三禪、四禪都一樣，好像自界及上界的六因，他都可以造，下面的六因則不能造，不會造。下面的愛、取、有會出現，但下面的無明與行則不會造。為什麼下面的無明與行，他們不會造呢？無明與行是煩惱，下界的煩惱，在上界時不會主動生起。為什麼？因為下界的煩惱暫時被消除掉了，在禪定的狀態下，他不會主動造。因為下面主動的部分，已經被擋住了。因為能夠擋住的禪定還在，因為禪定的緣故，不會主動地造那些煩惱。但是在快往生時，下界的愛取那些在被動的狀態下則會出現。

生：《阿含經》說到人類最初是從光音天來的，光音天屬於色界。後來，光音天的眾生貪著娑婆世界的好，所以他就吃了什麼東西。其身體便愈來愈重，所以便變成人類。如果他是以愛與取來投生欲界，那還可以理解，若說他來地球吃了什麼東西，身體愈來愈重，這些都屬於外境。他不是已經斷除對外境的貪著，怎麼還會有這樣的說法呢？

師：這種說法我們不承許。

生：有說加行道忍位以上可以不墮三惡道，既然您說愛取是被動的，他怎麼可以不墮三惡道呢？

師：墮三惡道的愛取是不同的，譬如剛才講的，欲界的煩惱、色界的煩惱、無色界的煩惱不一樣。欲界中，投生三惡道的煩惱與投生增上生的煩惱也不一樣。墮三惡道的煩惱，有業果的無明或業果愚，及跟業果愚相關的煩惱。跟業果愚有關係的煩惱，到了加行道的忍位，業果愚的煩惱無法生起。因為無法生起，因此就不會墮三惡道。其原因在此。

業果愚本身屬於遍計的煩惱，又，它的眼光很短。在修增上生道時，我執也會出現，我們想投生好的地方，我們就很小心地守業果的規矩。但是我們的我執還在，我執的眼光看得比較遠，眼界較寬廣。眼光遠的時候，它也在。業果愚的眼光很短淺，它好像不是修行者的樣子。行者在資糧道與加行道修了那麼長的時間，業果很熟，也很嚴守，其眼光很遠地一直修行。由於修的時間很長的緣故，業果愚那種眼光很短的煩惱不會生起。因此，加行道忍位以上不會墮落三惡道。

以前我沒有這樣講，今天以這種方式講解讓各位了解，這種方式可能會更清楚。以上講完色界。無色界中有空無邊處、識無

邊處、無所有處及非想非非想處。在空無邊處時，可以造上三個處的六因，也會作自界的六因。在最上的非想非非想處，是什麼樣子呢？在那邊，他可以作自界的六因，但是下界的六因，他都不會作。下面的六因他不會作，他會不會來下面呢？會。來的時候，下界的愛取有會生起。有時候，他直接到欲界，有時候就先到某一界，好像什麼地方都會去。以上講的是六個因在什麼地方造的差別。

10.2.3　三界中何處最好修行

這樣講，好像當眾生在三界中一直往上走的時候，下界的煩惱就短期地斷除，這樣就可以一直往上走。所以，上面好像比較厲害，下面的煩惱好像比較多。一般講確實如此，上界者一直修禪定，所以煩惱比較少。但是從修解脫的法來說，如學佛是為了解脫、為了成佛。這種法應在什麼地方修比較好？答案是在欲界比較好。

剛才那些修禪定的人煩惱算是比較少，但是他們也是有煩惱，也是有貪心，只是貪的對象不同而已。三界內任何地方都有貪心，他們都有執著心，差別只是執著的對境不同，一個是外面，一個是裡面。有煩惱則是一樣的，煩惱比較粗，比較多的，會看得到亂七八糟的地方是欲界。不過，在那邊比較容易生起出離心。愈是髒的地方，出離心就愈容易生起。所以，為了生起出離心及為了解脫修精進的修行方法，在欲界是最好的。但是不可以就因此說，在欲界中三惡道會比較好。在那裡根本沒有時間，太忙了。所以要在欲界中可以看得到三惡道，同時自己也有時間修行。在色界與無色界都無法看到這種環境。

十二緣起 -6

在這之前，每週四我們上四聖諦，接著上十二緣起，現在把四聖諦與十二緣起配合道次第而修。

上週四講十二緣起欲界、色界、無色界，我們在這中間輪迴，當然裡面十二緣起因跟果的關係，於是我們就會輪迴。欲界的十二緣起有什麼樣子？色界的十二緣起有什麼樣子？無色界的十二緣起有什麼樣子？我們輪迴時，透過十二緣起我們就會輪迴。以十二緣起的因果次第來說，無明、行、識、愛、取、有，然後就開始名色，在名色的當下就生，生是名色的第一剎那，第二剎那就開始老死。生與名色同時，但不是同時滅。名色後面就是六入、六觸、六受，這三個會到那裡呢？在死亡之前，我們一定會受到苦，或是接觸外面色聲香味觸法，第六個是法處也是一種對境，內心裡的各種感受，屬於法處。譬如我的眼睛遇到好的或不好的，耳朵也是，因此遇到的階段就屬於觸。眼觸、耳觸、鼻觸等，相對於六根而有，接觸有各種情況。遇到之後，我們會感受到快樂或受苦。所以，不能說出生時才有名色，六入、六觸、六受，不止這樣，這四個從出生到往生，在中間遇到各種情況，受到各種感受，這是六觸。能遇到能作者即六入。能作者本身在的位置是什麼？它在的位置是五蘊上，六入在的位置是五蘊，五蘊就稱為名色。名色即五蘊之意，「名」包括受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。「色」就是色蘊。

為什麼這裡講五蘊呢？這個能遇到者，它坐的位置就是五蘊。為什麼是五蘊呢？五蘊就是平常稱的我之對境。在五蘊上便以名言安立一個我。因此，從名色到六受，這四個從出生到往生，這個中間即整個生命的情況都包括在內。若問：它什麼時候出現？那麼就要說，先有名色，然後是六入，然後是六觸，然後是六受。

剛出現的時候是這樣，但是它在之後的每一剎那都有這四個。所以，名色的第一剎那是生，第二剎那開始到往生為老死的過程。十二緣起大致講完了。

11. 十二緣起與四聖諦的差別

十二緣起所講的跟四聖諦所講的，有何不同呢？四聖諦有沒有講輪迴呢？有。講苦諦的時候，便講到輪迴的情況。有沒有講輪迴的因呢？有。集諦就是在講輪迴的因。為什麼《廣論》除了講苦諦與集諦之外，又另外講十二緣起呢？其實不僅是《廣論》這麼講，現在是針對學過《廣論》的人這麼說。講十二緣起有另一個作用，也有不同的地方。在何處不同呢？譬如四聖諦講苦諦時，它是一個輪迴的果報，講的時候，它只講它怎麼苦。講到六苦、八苦、三苦，是從苦的角度講苦諦。可是那些苦真正的基礎是什麼，它沒有講。講十二緣起的時候，就講到名色、六入、六觸、六受，一直到老死，這樣講就點出來苦的基礎。在十二緣起果報的部分，就會出現這些。講苦諦時，也是輪迴中的果報，十二緣起中從名色到六受，乃至生跟老死，這六個也屬於果報。但講的時候，有不同的特色及作用。

另外，集諦就是講因的部分，輪迴的因就是集諦。講集諦時，有沒有講煩惱與業？有。不過，十二緣起的因是無明、行、識、愛、取、有，共六個。十二緣起講的時候有一個不同處，講集諦時，只是講有各種的業，也有各種煩惱。但是沒有講，在輪迴中最主要的煩惱是什麼？煩惱中根本的因是什麼？可是十二緣起的六因中，可以看出來，讓我們在輪迴中一直受束縛的，煩惱中最嚴重的是貪心。因此，十二緣起特別講愛取。十二緣起講到，煩惱中不讓我們出輪迴的是貪心。貪心令我們無法離開對境，好像陷入泥沼，愈陷愈深。十二緣起有講煩惱，但是沒有講到瞋恨心、

慢心、嫉妒心，所以沒有講這些只講愛取，是因為它令我們困在輪迴中。

在集諦中講到煩惱時，提到五見煩惱及五非見煩惱，但是沒有講到那一個是根本。十二緣起中，便提到那一個是最前面的根 — 無明。那些煩惱中，那一個是最根本的因。總之，十二緣起中的煩惱與四聖諦中的煩惱，彼此講法不一樣。

至於業的部分，四聖諦中集諦講的時候，提到業有身業、語業、意業等十不善業。但是沒有講到剛開始時，我們種的業是什麼，後來要感果報之前，那個業它要變，比如我們先是行，我們造的時候，是從造引業的角度來講它是行。這個行將來會變成「有」。所以，愛取有的「有」，從它的相續來說，它前面是無明、行、識中的「行」。剛開始，行並沒有什麼力量，它好像是個乾的種子。雖然有種子，但是它是乾的。愛取的煩惱就如水及養份，它便變成「有」。因此，行以後就會變成「有」。這個過程，在集諦的解釋中，完全沒有提到。

集諦講到業有多少種類，如身業、語業、意業，但是在真正感出果報時，它有什麼次第則沒有講。在十二緣起講業的時候，提到另一種次第。我們先種種子，這個種子也算是業，但是它沒有真正感出果報的力量。旁邊還要有助緣，別的煩惱 — 愛、取 — 為助緣，協助它成熟。成熟時，它就是「有」。

上次講到欲界的十二緣起、色界的十二緣起、無色界的十二緣起，好比說，我們現在心中有沒有無明？有沒有煩惱？有沒有造了很多業？一定有。我們的無明中，有沒有色界的？即色界的無明與行，或愛取，或無明與行中間也有很多煩惱。所以，色界的無明與煩惱而造業，這些我們有沒有作呢？我們應該造了欲界

的業，如殺業、罵人、在瞧不起別人的情況下說一些背後的話、在佛法上，我們批評佛教界中不同的教派，造這些業時，內心不可能有色界的煩惱及行。那些業是什麼呢？一定會墮三惡道的，地獄道、餓鬼道、畜生道屬於欲界。所以，我們造的都是欲界的煩惱及欲界的行。

我們有沒有造色界的無明與行呢？色界的煩惱生起不是那麼容易，生起色界煩惱的話，色界眾生喜歡什麼？不喜歡什麼？這種的貪心，我們必須生起。要生起這種貪心，我們的想法必須變成他們的想法。他們的想法是以內心的樂為主，我們現在多執著外面，以色聲香味觸為主。我們對色聲香味觸的煩惱沒有降下來，沒有消除，真正喜歡內心的貪心不會生起。所以說，要生起色界的煩惱也不容易。因此，我們現在造的業，不可能有色界的行，這點我們不可能作到。

上次有講，色界的無明煩惱，無色界的無明煩惱，欲界的無明煩惱大概有什麼差別。今天想講，在欲界中，出生三惡道與三善道的差別。

12. 三惡道與三善道的十二緣起

欲界的煩惱是色聲香味觸，依外在對境而生的煩惱，但是它的看法有一個長與遠的差別，眼光長一點或短一點。他的目標是我要好的環境，好的身體，不論是吃的、喝的，在上面追求好。這個就看來世，我要暇滿難得的人身，我的來世要得到一個色聲香味觸都圓滿的人身，圓滿的環境與人身，有這種貪心，就算是在欲界煩惱中好一點的，因為他的眼光看得遠一點，看到來世。

另外，他看到今生我吃到、我用到、今生我得到什麼，來世不要管。或者是內心沒有這樣不管，但是實際作的時候就不管了。在這種情況下造的業，就會墮三惡道。這種煩惱會害到來世，他太重視今生，因而害到來世。這樣的貪心或欲界的煩惱，就讓我們造惡業。造惡業的意思是讓我們墮三惡道。或是我們沒有這樣錯，我們的心或眼光本身沒有看遠，沒有看來世。但實際作的時候，沒有影響來世。我們來世要得暇滿難得的人身，不一定須要相信來世。如果這生作的時候，事情本身沒有錯，事情本身有幫助到別人，如救命或濟貧，這些事別的教派的人也會作。他對三寶有沒有信心或對前後世有沒有信心，根本無所謂。他實際上作的沒有錯，他的來世就會得到好的。雖然他沒有特別看，但實際上，他所作的是按著眼光遠的而作的，所以他的來生會得增上生的果報，投生到三善道。

剛才講的，欲界中的煩惱有二種，一是實際上依眼光遠一點者而作，沒有錯的這種煩惱。煩惱本身是有錯，但是眼光遠的跟眼光短的很不同。眼光短的很糟糕，相對來說，眼光遠的好一點。眼光短的當下，沒有注意到來世，因為太重視今生，在造作諸行時，就傷害到來世，這種煩惱會令人造墮三惡道的惡業。以上是投生欲界之三惡道與三善道的區別。

在眼光很短的當下，無明、煩惱、行、識、愛、取、有，後面就會出現三惡道的名色、六入、六觸、六受，生、老死。這樣講的話，這就是三惡道的十二緣起及增上生的十二緣起。

生：在胎卵濕化四生中的化生，也會有名色、六入、六觸的過程嗎？

師：按《俱舍論》第三品講，十二緣起中的名色怎麼樣？名色出現時，它的情況如何？時間如何？六入出現時是什麼樣的情況？六觸是什麼樣的情況，這樣解釋時，有一點是胎生中小孩在母胎中逐漸十月發展的過程，它是按這個角度解釋。這種的名色、六入、六觸、六受的次第，是以胎生的為主，化生的過程並不在內。化生有沒有名色呢？當然有。有沒有六入？也有。有沒有六觸？也有。有沒有六受？都有。《俱舍論》講的定義，主要是胎生。但是不可以說，化生沒有六入六觸等。

譬如中陰身，他連身體都有，只不過身體很細。他的身體不像我們的那麼粗，中陰身彼此之間可以看到，《廣論》裡面有說，《俱舍論》也有講，什麼樣的中陰身，它的顏色及形狀各是什麼樣，它也有身體，但是他們不像我們無法穿牆走壁，那些中陰身一下子就可以出去，牆壁等根本無法擋住。它有它的形狀。有些影片描述鬼的時候，它一下子就不見了，或一下子就消失到牆壁中。

生：一切投生的眾生一定都有中陰身嗎？中陰身一定會在 49 天內結束嗎？有例外的嗎？

師：《廣論》有講，來世投生欲界或色界者會有中陰身，去無色界者則沒有中陰身。中陰身的生命最久據說是 49 天，不可能在這段時間之內找不到投生的地方。它生命的週期每七天就會往生一次，對我們來說，這是極隱蔽法。[5]

5. 法可分為現前法及隱蔽法，中陰身對我們來說是極隱蔽法，因為它不是現前法，所以我們無法看得到。因為它不是隱蔽法，所以也無法用邏輯推。所以，只能透過經論而知。極隱蔽法是這樣，中陰身的情況，對他們自身來說是現前法，對我們來說是極隱蔽法。這點要分清楚。比如說，兜率天與阿彌陀佛的極樂世界，對我們來說都是極隱蔽法，對住在極樂世界的菩薩們講，當然是現前法。

生：好像有些大成就者，他們似乎未必在 49 天之內轉世，有時甚至是幾年。這種情況怎麼解釋呢？

師：在中陰身中幾年嗎？

生：是啊，譬如法王及寧瑪的大成就者頂果欽哲仁波切或大寶法王，他們好像並不是在死後 49 天內投生，有的中間甚至隔上一年以上。

師：色拉寺裡面有一位仁波切，我小的時候別人就一直找他的轉世。在找的時候，法王的老師說，此人已在西藏投胎了。你們趕快修法，讓他轉到這裡。那時是 1970~1980 年代，跟西藏的交通並未開放，那邊也無法跑出來。修了護法不讓他在那裡出現之後，他就死亡。之後他便在印度投生。也有這種情形。

生：怎麼可能別人修法，就把誰修走了？

師：不是這樣，應該是他也有自由，我們祈請他的時候，他就來了。不是我們把他殺掉的意思。我們向他祈求來這裡，不要在那裡。修的中間，我們該作的福德種下去時，他就會來。這是一種情況。另外，也可能他在中間會去淨土，但不會說他待在中陰身那麼長的時間。

以我的故事來說，我出生於哲蚌寺及甘丹寺中間的一個西藏小村，小時候因為我很想出家，因此父母希望我到附近的甘丹寺或哲蚌寺出家。因為距離近，照顧比較方便。後來也是法王的老師說，不要在那裡出家，在那裡出家的話，他會死。我到現在還是想，為什麼會死？會死是什麼意思？可能前世的我有一個願，我並不像那些大修行人，我是完全沒有自由的。法王的老師說法一定很準，所以我猜我的前世一定有一個計劃，我的

來世要修什麼，學什麼東西。因為有這個願，所以修很多善迴向在這上面。可能這個願包括若作不到，我就要再重來。好像開車走錯路，就會再折回來。

生甲：願沒有改，就是一定要回到原來的願上才是。

生乙：您此生最大的願望是什麼？

師：就是努力修行。以前好像有一點觀念，現在學習了經論，知道業是無量無邊，應該隨順因緣才正確，不應太執著。有時候，我們會覺得自己要跟著誰，要在什麼樣的地方，其實自己在什麼地方或遇到什麼人，不應那麼執著。只要有助於自己生起出離心、菩提心、空正見，那就一直走。這個也會變化的。

剛才講墮三惡道的十二緣起及欲界增上生的十二緣起，以生起出離心來說，出離心是出離輪迴的心，若將輪迴區分的話，它可分為欲界的輪迴、色界的輪迴、無色界的輪迴。若再細分的話，欲界的輪迴可分為三善道的輪迴及三惡道的輪迴。若講出離心的話，出離的對象就太廣了，我要出離整個輪迴，不管是欲界、色界或無色界的。只要是輪迴，我就要離開。

輪迴的意思是什麼？即十二緣起。十二緣起的意思是什麼？我們自己的內心沒有自由或自我控制的能力。是誰帶著我們呢？根本是無明，然後是煩惱及業，一直帶著我們。從這個角度我們稱它「輪」。輪就是沒有自由的意思，所以要離開輪迴，它的對象非常廣。因此出離的第一個是培養出離欲界中的三惡道，修這樣的出離心。之後的，就慢慢說。上面的出離心能夠生起的話，太棒了。沒有的話，至少對三惡道上的出離心要生起，對我們有相當的幫助。

三惡道的輪迴要有墮三惡道的煩惱，這種煩惱是什麼呢？是眼光太短，所以我們的內心想法的眼光要儘量放長遠一點，當想法遠一點的時候，連說話都比較有價值，作出來的事也比較有價值。當然欲界三善道的煩惱也是煩惱，但是若眼光太短，它就會變成三惡道的煩惱。眼光長遠一點，雖然還是煩惱，但是對我們有點幫助。所以，我們的眼光不可以太短淺。太短淺就會變成三惡道的煩惱，所以三惡道的因及三惡道的果報，在這上面的出離心，是我們第一個要生起的出離心。

13. 道次第與十二緣起

從菩提道次第的角度講的話，這就是下士夫的法。所以三惡道的十二緣起或三惡道的輪迴，在這上面要有出離心，那是下士夫要修的。中士夫與下士夫的差別在那裡？中士夫修的不只是脫離三惡道的輪迴，不只是三善道的輪迴，不只是色界的整個輪迴，不只是無色界的整個輪迴。脫離整個三界輪迴的出離心是中士夫要修的，中士夫的修行就是這樣，是那麼廣的輪迴上的出離心。這樣修行的時候，自己是不是離開輪迴？或是不是離開輪迴的修行方法，倘使這樣問的話，它是對的。修這種離開輪迴的方法，以後可以離開輪迴。這個不可以說不好，但是那時候內心是否仍有一些不舒服的地方？為什麼內心會不舒服呢？

因為那個時候，仍有一個我愛執還未斷除。心裡仍然是，若我跟他選擇的話，還是會選擇自己。自己已經離開輪迴了，這個輪迴是什麼呢？自己很重要，不可以陷在輪迴裡，以這樣的態度一直修行，最終自己就離開輪迴了。那時候，自己的我愛執還在，只要我愛執在，就會讓心裡有壓力，我愛執的心仍然會讓心裡不舒服。自己過份尊重或重視自己，他心裡當然仍有不放心的罣礙。

有我愛執時，心裡會一直注意我會怎麼樣？自己永遠不放心。若是把我愛執也斷掉，那時才最圓滿，心就放鬆了。

不修行的話，就不會說比喻，就像我這樣。修行很好的人，整個世界都會變成經論。如密勒日巴尊者，從他的傳記看出來，任何人向他請問，他都可以用譬喻回答。講的表面是比喻，是講世間的事，其內涵都是修行的。修行成就很高的人，不會找不到比喻，所有的都是比喻。總之，中士夫的修行，縱使目標達到了，仍然是不圓滿。他本身修行時，還更有壓力。

另外一種，心更廣大。這種我要離開輪迴，好像是以這種心態替別人想。以這種想法來修行時，心放鬆，以後得到果位時，還更圓滿。這種修行就是上士夫的，所以脫離輪迴之事不會只在自己身上想，而是替別人想。雖然他也修四聖諦，也修十二緣起，但是他是替別人修的。別人在輪迴裡有多麼苦，在這上面，他生起悲心，自己內心的我愛執就一直降下來，這種修行方法是上士夫的。

十二緣起與輪迴沒有什麼差別，欲界的輪迴、色界的輪迴、無色界的輪迴，也可以說是欲界的十二緣起、色界的十二緣起、無色界的十二緣起。一直思惟整個十二緣起的話，最後我們心裡會生起中士夫的出離心。在這之後，不要把感受只限於自己身上，而是轉過來替別人。在他人身上一直想欲界的十二緣起、色界的十二緣起、無色界的十二緣起。一直在他人身上思惟，這種修行是上士夫的方法。以十二緣起來說，上士夫是替他人想的，中士夫則不只是欲界的，整個色界及無色界都想的。更低一點的是下士夫，下士夫也有修十二緣起，可是他修的時候，上面的十二緣起他不管，他先抓三惡道的十二緣起。好好修這個，好好思惟。

這是下士夫的十二因緣或十二緣起。以上是十二緣起如何跟下士夫、中士夫及上士夫連接。

生：不是太明白為什麼中士夫有能力斷除輪迴，之後心裡仍有不舒服的感覺？既然已斷除了煩惱的根本 — 我執無明，他們的心裡應該已經沒有我了，怎麼還會有我愛執或不舒服的感覺呢？

師：先要了解我執與我愛執中間的差別，現在對我們來說，二個都很兇，很強，很重，所以區分不出來。我們覺得我執也是我愛執，我愛執也是我執。好像二個變成一個東西似的。實際上，二者中間簡單的差別大致是，我愛執沒有錯，我執來講有錯。我執錯在它是顛倒心，我愛執並非顛倒心，它是阿羅漢也會有的。阿羅漢說我要快樂，這種希求心的對境是存在的，所以我愛執不是顛倒心，它的對境並非不存在。我執來說，它的對境不存在。我執是什麼呢？它是名言安立的我之上，認為它不須要依賴他，它是獨立存在的。這種想法是我執，所以我執的對境不存在。

若問我愛執的對境存在不存在呢？它的對境是存在，但是它是不好的念頭。它背後的想法有問題，它背後的想法沒有自利如何依賴利他，對這點不清楚。這上面的空性沒有打好。在利他的事上有作的話，自利就會圓滿，這中間的空性他沒有打好。小乘的阿羅漢有修空性，但是他們修的空性與菩薩修的空性，在力量上有差別。在修的時候，其廣度與深度也有差別。所以，小乘行者修的時候，有些地方沒有打好。不能說他不了解，好像修得不夠深也不夠廣。所以，他們對自利如何依賴利他這個空性不夠深廣，因此，他們的我愛執就會生起。

不過，我愛執本身並沒有錯，它的背後因為對真相理解得不夠深不夠廣的緣故而生起。我愛執不像我執那樣其對境不存在，我愛執像一般人在處理問題時，這裡有問題，那裡也有問題。，我們會選擇，我們會先處理自己親戚的問題。像這樣重視己方的我愛執。我的部分跟他的部分，在選的時候，會重視自己，而捨棄他人。以大乘來講，這是不對的。實際上，也不能說他的想法錯了。他這個要不要處理呢？也要處理。從他重視的角度來說，大乘的修行會重視他人。有些人重視自己，這種就是小乘的。

當重視自己的時候，平常他有一點恐懼的樣子，還是不放心，他內心有這種苦。輪迴裡的苦，他已經解決了。但是阿羅漢看到佛的功德時，會不會不舒服？會。在瓦拉那西初轉法輪時，經論中說到仙人墮處，當佛來的時候，有些阿羅漢就飛走了。當佛陀來的時候，阿羅漢聽到其聲音就恐懼了，不想接觸，於是便離開。他們很想把自己當成大王，所以一直禪修，一修就可能幾百幾千年，當聽到釋迦牟尼佛要來，便馬上想離開。可見，他們有不舒服。因為他們已經覺得自己已經得到最好的了，已經是阿羅漢了。他們有一點慢心或嫉妒，但是那不是一般的嫉妒，因為他們已經解決了整個輪迴的煩惱。但是他遇到佛的時候，還是有一點不舒服。還是有這種心，因此他們便離開了。

所以，阿羅漢雖然解脫輪迴了，但是還是有些不舒服。看到佛的時候不舒服，自己平常在我愛執的當下，也是有一個永遠不放鬆的心。但是他不會再輪迴。他有自由去任何地方。

下士夫、中士夫、上士夫的十二緣起大致如上。我們現在第一步要走的路是下士夫的。

生：可不可以講一講您的前世？

師：我是聽過一些。據法王及我的老師說我的前世好像有個大鬍子，額頭亮亮的。沒有他的照片。長得多高我不曉得。在初認證時，會去見法王，那時可能 14 或 15 歲。我的老師帶我去見法王，我的老師跟法王講一講，法王也講一講我的前世怎麼樣。我的前世在考格西時，按例法王在考試時都會來，法王那時廿幾歲，他的五部大論也相當厲害。他聽了聽拉然巴格西的辯經比賽，那時候三大寺競爭得很厲害，法王說有一個大鬍子的人在回答時很深，好像很有意思。法王說他很喜歡雪歌仁波切回答的方法。現在雪歌寺那邊的老和尚及色拉寺那邊的老和尚，很多是他的弟子。他們在上課時會講，可是在外面學生尊敬老師時，他就低著頭一直逃避。一般學生會怕老師，可是這個老師卻怕學生。好像完全不接受別人對他的禮敬。據說他的戒律非常嚴格，人非常謙虛，據說連走在路上時，一些小狗都會尊敬他。他考完格西，到下密院，然後照顧賽康寺 (即雪歌寺)，據說他修一個斷食的修行方法[6]，好像不吃飯，一天吃一顆小石頭，他修了幾年這種法。石頭放在那兒，就有能量。一天挑一顆，這樣修了幾年就圓寂了。

生：卻顛仁波切也有修這種法，對嗎？

師：是的。

生：水也不渴嗎？

師：不清楚，我現在完全不懂。我讀過這些書，看來容易懂，比如早上作什麼，觀想什麼，但作起來很難，真正能夠觀想才算

6. 有云是辟谷或僻穀法。

作到。講很簡單，但真正心能不能安住，能不能作到，則是另一回事。能作到的話，那些都變成能量。之前講過，在色聲香味觸上的貪著心要消除，所以食物不論葷素，其來源一定會害到無量無邊的眾生，而這是一種乾乾淨淨的修行方法，完全不靠一般粗的食物。對能修的人來說，完全不會有問題，時間長短也不是問題。

生：他的定力很高囉？

師：也不能說什麼定，可是他一定要修某些觀想，這是肯定的。

生：為什麼留鬍子？

師：在密續的閉關中，有時是不可以剃頭，好像連這件事都不作，只管修行。有的人連指甲都不剪。

生：那他很瘦囉？

師：一定是。

人名索引

四畫

月稱菩薩

在其著作中以緣起當理由成立空性 27

七畫

佛護論師

在其著作中以緣起當理由成立空性 27

九畫

卻顛仁波切

修辟谷法 79

十一畫

密勒日巴尊者

從他的傳記看出來，任何人向他請問，他都可以用譬喻回答。講的表面是比喻，是講世間的事，其內涵都是修行的 76

第三世雪歌仁波切

考格西時答題很出色 79

完全不接受別人對他的禮敬。戒律非常嚴格，人非常謙虛 79

修辟谷法 79

十六畫

龍樹菩薩

在《中論》以緣起當理由成立空性 27

龍樹菩薩等

講的緣起可以開啟空性的智慧 27

主題索引

Symbols

《廣論》

來世投生欲界或色界者會有中陰身，去無色界者則沒有中陰身 72

《俱舍論》

講的定義，主要是胎生。但是不可以說，化生沒有六入六觸等 72

《心經》

講的是空性，它講了有二組的 「十二個空性」 2

《瑜伽師地論》

對修禪定講得很清楚 43

《緣起讚》

裡面講的緣起是最細的 27

Z

愛

一生起，就會幫助成熟以前的業習氣 5

愛跟取

本身不是主動的，它被動自然就出現 62

都是貪心的煩惱 16

愛心與貪心

愛心後面有正確的理由，貪心後面當然沒有理由 39

愛心是從對方的需求而生起 39

超過的要求都是貪心的產物 40

倘使實際情況就是如此，便不可以說那是貪心 40

依實況而觀察、規劃，清楚對方能夠作到多少，這樣作，就不會有貪心，也不會那麼矛盾 40

自己的想法與執著心，其實多是自己貪心的投影 39

不該空的卻空掉

如把實際存在的我空掉，這樣就沒有什麼可以想的 19

不淨觀

雖然它不是實際，但是這麼想會有幫助 31

意思就是要在對境上找各個缺點 31

瞋恨心

很多經論說瞋心是最重的惡業 44

會消除心中善心的習氣 44

是破害我們以前種的善根習氣中，最嚴重者 45

與善心相違，所以它百分之百都是惡的 45

瞋恨心跟貪心

相同處是把對境的某一點擴大 35

瞋心不離貪心

不喜歡時，你離開自己要的，那時有我要的那個貪心 5

出離心

出離的對象非常廣，要出離整個輪迴，不管是欲界、色界或無色界的。只要是輪迴，就要離開 74

是出離輪迴的心 74

首先應生起對三惡道上的出離心 74

慈悲心

是最大的善根 50

慈心悲心的量

必須對他好到他感恩，才可以說消

除我們之間的惡業 50
對方滿足，慈心與悲心才算是滿足 50
粗細緣起間的關係
從粗的緣起那邊，要辨認其背後有什麼緣起的關係。繼續找下去就會找到最細的緣起 29
粗的緣起指導我們了解細的緣起 29
沒有十二緣起，粗的緣起不會出現 29
十二個緣起不出現的話，比較粗的緣起就不可能出現 29
最細的緣起若不是真的話，現在說的十二緣起就不可能出現 29
道次第
主要是依中觀自續派而講 13
地的神通
必須消除地上的貪心。消除掉對地的貪心，便可利用地生各種神通 58
調伏瞋心的方法
對方一點不喜歡瞋恨心的苦，但是他自己無法控制，所以很可憐 50
明白苦不是從天而降，而是眾多因緣具足而產生 48
明白輪迴中苦多的話，我們若能接受苦，並把苦轉成歡喜的對境，這樣是最好的 47
明白遇到問題不要特別受不了，因為問題還是問題 47
認識受苦的好處 47
若對他不好，種下去的會是惡業。有惡業，來世一定會遇到那個人 50
若要生氣的話，應該氣眾多因緣。那樣的話，我的氣就變成無邊了，故不應這麼氣 48
熟悉瞋恨心是什麼樣子，當它出現時，心就能控制 49
唯有遇到逆境或印象不好的人，在這種情況下才有機會修忍辱 49
要包容別人的缺點，再生起慈心與悲心 49
有人因為憤怒的緣故，而導致自殺，因此當他生氣時傷害我，也是正常的 49
遇到問題時，面對問題的看法很重要 47
遇到問題時，要能接受，不要有它是獨立存在的看法 49
墮三惡道的煩惱
有業果的無明或業果愚，及跟業果愚相關的煩惱 65
煩惱
凡是讓心擾亂者 20
繫縛力最強的就是愛 4
煩惱業與投生
單有煩惱還是不行，由煩惱造作出來的業也要圓滿，才能投生在某一特定之處 42
煩惱增長廣大
我執與我愛執、對境上的非理作意、貪心等，彼此輾轉增上如滾雪球一般 40
煩惱中
最危險的是貪心 16
非擇滅
跟業果愚有關係的煩惱，到了加行道的忍位，業果愚的煩惱無法生起 65

佛遍知一切法
因為緣起的關係，佛才能看到一個法，同時可以看到其他一切法 28
該空的
所有一切上不可以有貪、瞋、癡，不可以有執著心 20
該空的不空
例如行者雖修空性，但是同時自己的慢心卻更強更大 19
皈依的意思
跟三寶走，不要再走以前錯誤的路 53
加行道忍位不墮惡道
由於修的時間很長的緣故，業果愚那種眼光很短的煩惱不會生起 65
降低貪心
我們都是輪迴者，我無法離開他們，他們也無法離開我。所以，一定要善待彼此 39
空掉該空的
在能取、所取，一切上完全沒有一個執著心的對境，把它完全空下來，才可以說整個都空掉了 19
空性
初次了解要依比量，不可能是現量 27
空性的作用
了解最細的緣起，不依賴他的這種獨立存在的想法就完全消掉了 28
空正見
若不清楚要空掉的是什麼，會變成該空的沒有空，不該空的卻空了 18
苦諦與集諦
不相違，有的既是苦諦也是集諦 2
從無明到老死 2
果報不單純是果報，它也幫助造新的因 9
苦諦會幫助集諦 9
老死
不是另外一個新生出來的，生本身是老死的因 15
兩重因果過程
從無明到受是一個因果的過程，愛到老死又是一個因果的過程 8
六觸
六根接觸外境的階段 4
六入
即六根 3
輪迴
輪就是沒有自由的意思，所以要離開輪迴，它的對象非常廣 74
輪迴的類別
欲界的輪迴、色界的輪迴、無色界的輪迴 74
欲界的輪迴可分為三善道的輪迴及三惡道的輪迴 74
沒有生氣
除了消業，還修習了忍辱度 47
一者以前的惡業消除 47
滅諦跟道諦
從無明盡到老死盡 2
名色六入觸受
不只是單純的果報，它還會幫助生起因 6
既是果報，也是造業的助緣 15

在剛開始時有一個次第，但我們現在天天都有這四個 14
菩提心的功德
是他墮畜生道的習氣會消除，沒有消除的話，他會墮，但是時間很短 63
三界
都以貪心為主，只是貪的對境不同 41
任何地方都有貪心，他們都有執著心，差別只是執著的對境不同 66
下界的愛、取、有在被動狀況下會在上界出現 61
三界的差別
我執不同，從我執造作出來的煩惱也不一樣，由煩惱推動出來的業也會不一樣 60
色界
與欲界一樣，也有這六個果報 56
色界的特色
他們身體好，內心沒有向外追求色受想的煩惱，沒有向外塵的貪心 57
於色聲香味觸的貪心消除掉，所以這上面好的，他都已得到了，這二個有這樣的關係 58
色界的我執
其我執的對象比較是在自己內心上，對外面行為的執著心比較不這麼強 57
以內心的快樂為主，色聲香味觸不重要，在這上面的貪心完全沒有 58
有對境，但沒有貪心 58
色界與無色界
不會造欲界的無明與行。但是欲界的愛取有會在那兒出現的 64
色界眾生
已消除掉對五塵的貪心，所以他會得到好的身體，好的環境 — 世界的好處 58
色界眾生的身體
若捨棄掉對色聲香味觸的執著心，那麼就會得到五塵上的好處 57
上二界
不會主動地造欲界的新業 — 即欲界之無明與行，但欲界的愛、取、有可能會出現 61
上二界的六因
都可以在欲界造 64
可以在下界造 64
上士夫要修的
脫離輪迴之事不會只在自己身上想，而是替別人想 76
捨身法
行者修的時候心裡會出現恐懼心，在恐懼的當下，比較容易認出自己的執著心，認出執著心，然後就把它斷掉 18
生後面馬上講老死
意思是老死本身從生那邊出現，有生就一定會有老死 15
十二因緣
濃縮起來就是四聖諦 2
十二因緣與四聖諦
從無明到老死，前前是因，後後是果，前面前面是集諦，後面後面是苦諦 2
四聖諦算起來只有四個，十二因緣

流轉有十二個，還滅也有十二個，共二十四個，故四聖諦略，十二因緣廣 2
十二緣起
好像是三個生命的過程，前世有三個、今生有七個、來世有兩個 7
講到的緣起是比較細的，因為它講得的範圍比較大，從過去世到今生，從今生到來世 27
是兩重因果的過程 8
十二緣起的愛取有
快要往生時就有愛、取、有 7
十二緣起的觸支
六入遇到境就是 「觸」13
十二緣起的六入支
五根出現，但還未遇到對境的這段期間 13
五根都出現了，但還沒有開始觸，這中間稱為 「六入」14
十二緣起的名色支
從生開始到五根未出現之前的這段時間都是 13
五蘊就稱為名色，名色即五蘊之意，整個生命過程都有 67
十二緣起的生與老死
生跟老死只有從果報的角度講 15
十二緣起的生支及老死支
生本身就是老死的因 7
它是從另一個角度讓我們生起厭離心 7
十二緣起的識支
有部認為 「識」是果報，是投胎時的心識 12
自續派認為 「識」是 「因」，不是果報 13
十二緣起的無明支
一切煩惱最根本的來源是無明 15
十二緣起的行支
就是五遍行中的 「思」14
業裡面最嚴重的業是行業，行業一定會有異熟果，行業即引業 15
十二緣起的行支與有支
當 「行」的習氣成熟，就稱它為 「有」6
十二緣起的有支
是指習氣成熟了，它一定會有 6
十二緣起六因
1）講無明、行、識時，要把愛取有拿過來 6
2）講愛取有時，它並非新的業，它是成就前面的無明、行、識 6
十二緣起中的愛取支
都是貪心 41
實執對境與基礎對境
「它是獨立」的 「它」是基礎的對境，「是獨立」則是實執的對境 17
二者不同，實執的對境不存在，基礎的對境存在 17
思惟空性的利益
1）消除執著心，因為我不獨立存在 25
2）因為是依賴他，所以我們會關心別人，這樣利他心就會生起 25
四聖諦與十二緣起
集諦講到業有多少種類，如身業、語業、意業，但是在真正感

出果報時，它有什麼次第則沒有講 69
十二緣起中，便提到那一個是最前面的根 — 無明 69
四聖諦講集諦時，只是講有各種的業，也有各種煩惱。但是沒有講，在輪迴中最主要的煩惱是什麼。但十二因緣就講到煩惱中根本為何 68
四聖諦講苦諦時，講到各種苦，但沒有講到苦的基礎，十二緣起就有講到 68
四聖諦中集諦講的時候，提到業有身業、語業、意業等十不善業。但是沒有講到剛開始時，我們種的業是什麼，後來要感果報之前，那個業它要變 69
行以後就會變成「有」。這個過程，在集諦的解釋中，完全沒有提到 69
在集諦中講到煩惱時，提到五見煩惱及五非見煩惱，但是沒有講到那一個是根本 69
在十二緣起講業的時候，提到另一種次第。我們先種種子，這個種子也算是業，但是它沒有真正感出果報的力量。旁邊還要有愛取的助緣 69

貪心
輪迴中，好的不好的，都是由貪心生起 43
其實是愛我，不是愛他 33
整個輪迴裡面，最重最難離開的煩惱是貪心 41

貪心跟執著心
貪心生起時，執著心會更深進去，更跑不掉 5

貪心生起的次第
先有我執，然後我愛執，然後在對境上的非理作意，然後就貪心 33

貪心與瞋恨心
瞋恨心本身沒有善業，貪心還會去行善 45
瞋恨心直接想離開捨棄有情，貪心還好，它不至於像瞋恨心那樣 44
從破壞內心對別人的愛心來說，瞋恨心的力量最大，比貪心的力量還大 44
慢慢地，從貪那邊就會生起瞋恨心 46
先有貪心，然後有瞋恨心 43

貪心與三界
不以外境為主，而以身體內禪定工夫的快樂，身體與內心一起的快樂，以此為主的話，就會投生到色界 41
若不管身體，他一直不喜歡身體，只以心裡的快樂為主，不喜歡外面的形像，要離開它。以這種貪心去造作一些業，就會投生到無色界 41
貪心的對境若是色聲香味觸，以它為主而生貪心，就會投生欲界 41

貪心與障礙
若消除掉對物質之貪著心，那麼我們就會抓到控制物質的能力。若貪著心的話，它會產生障礙，我們便無法抓到或控制 58
消除掉那一種貪心，我們就得到控

制它的能力 58
貪心之前的無明
不同於十二緣起第一支的無明 29
是非理作意 29
投生欲界
墮三惡道的愛取是不同的 65
我愛執
不清楚自利如何依賴利他而產生 77
是另一個貪心 32
意思是，他人跟自己比起來時，自己比較重要 32
我愛執與貪心
貪心的來源中有我愛執，認為自己很重要，為了成就我個人的想法，能夠從別人那邊挖多少就挖多少 33
我執
我不須要靠他，不須要依賴他，它可以獨立存在 32
我執與我愛執
獨立存在、不須要依賴他的想法是我執 33
對我們來說，二者都很兇，很強，很重，所以區分不出來 77
我愛執沒有錯，我執來講有錯 77
我跟他人相比時，我最重要，他人什麼都可以捨棄，這種想法是我愛執 33
我執是顛倒心，我愛執並非顛倒心 77
我執愈大我愛執愈大 32
無明到老死
前前是集諦，後後是苦諦 2
無明跟行
不是奇妙當下的，它是自己有點主動 64
這二個新造因不是被動出現的，是自己想作的情況下造作的 61
無明盡到老死盡
前前是道諦，後後是滅諦 2
無色界的果報
有名色、有生、有老死。六入只有一個意根，前五根沒有。名色中只有名沒有色。六觸也是只有意觸，前五個沒有。六受也是只有第六個 56
無色界的我執
連對境也不想 58
內心完全不須要有對境的內心，他追求的是另外一種內心，他的內心不須要有對境，他的禪定不想要有對境 57
五遍行中觸
想了之後，心跟對境就連上了，這是「觸」14
五遍行中受
接觸了之後就會有感受出現 14
五遍行中思
感受出現之後，更深入的「思」就會出現 14
五遍行中想
抓了之後，我會想「這是杯子」，這是「想」14
五遍行中作意
「作意」是讓「意」做事情，讓它想到對境，讓「意」轉到對境上，作意時心就會抓對境 14
下部行者

雖然了解十二緣起，但是卻無法連接十二緣起跟最細的緣起 29
下界的煩惱
在上界時不會主動生起，因為在禪定的狀態下，他不會主動造 64
下士夫要修的
三惡道的十二緣起或三惡道的輪迴，在這上面要有出離心 75
仙人墮處
阿羅漢仍有不舒服的事例，當佛出現時，他們就立劇入滅 78
心王與心所
好的心所生起，就會消掉心王旁邊壞的心所 16
若心所能夠轉的話，心王就會變成愈來愈聰明，愈來愈好 16
心王不是那麼有力量，它會好或不好是由心所作的 16
心王一直是乾乾淨淨，心所無法進入心王的體性，它會壞只是短期而已 17
心王自己沒有真正特別的能力，真正作事的是心王旁邊的心所 16
業跟煩惱都是心所 17
修無我
就能斷除掉所有煩惱，因為我執是一切煩惱的根 32
眼光遠與淺的差別
若眼光太短，它就會變成三惡道的煩惱。眼光長遠一點，雖然還是煩惱，但是對我們有點幫助 75
業果愚
屬於遍計的煩惱 65
業習氣
他打我時，我會不會痛，決定於我以前有沒有這種業習氣 5
異熟果
會引生到下一世，其它的業不一定是引生到下一世 15
欲界的煩惱
是依外在對境而生的煩惱，但是它的看法有一個長與遠的差別 70
欲界的我執
從外面影響的這種受蘊，想蘊也是，向外判斷的分別心，多是這種想蘊。行蘊包括我們的動作，也以外在的行為為主 57
想欲界的我的時候，比較是以色蘊為主，受想蘊中因外來影響者比較強 57
欲界六因
欲界的愛、取、有在色界會出現。欲界的無明與行這三個在色界不會出現 61
欲界中
投生三惡道的煩惱與投生增上生的煩惱不一樣 65
欲界中的煩惱有二種
眼光短的當下，沒有注意到來世，因為太重視今生，在造作諸行時，就傷害到來世，這種煩惱會令人造墮三惡道的惡業 71
一是實際上依眼光遠一點者而作，沒有錯的這種煩惱 71
欲界眾生的身體
欲界眾生在色受想上的執著心很強，這種執著心強的話，便得不

到好的身體 57
欲界最好
1）在那邊比較容易生起出離心 66
2）為了解脫修精進的修行方法來說，欲界最好 66
緣起
是正理之王 27
緣起的種類
更細的緣起是用理由來成立空性 27
若像十二緣起講到前世跟今生、今生跟來世中間因跟果的關係，這種較長遠的緣起就比較深細 27
最粗的是就這生我們能看到的而說 27
最細的緣起講的是，所有法依賴他才會產生，一切法依賴他才會產生。從自己的角度一點也沒有獨立的力量 27
在色界時
除了造自界的六因外，可以造無色界的六因 64
他可以造自界的六因，也可以造無色界的六因 64
在無色界時
他可以造無色界的六因，下二界的六因則無法造。但是下二界的愛、取、有，在無色界是有的 64
有欲界的愛、取、有，但沒有欲界的無明跟行 61
在欲界時
除了造欲界的六因之外，也可以造色界的六因或無色界的六因 64
他可以造欲界的六因，也可以造上二界的六因 64
在欲界中
可以看得到三惡道，同時自己也有時間修行 66
正理
即正確的理由 27
執著心
當起某些情緒時，比較容易認出執著心的樣子及其執著的方式 18
中士夫要修的
脫離整個三界輪迴的出離心 75
中陰身
對我們來說，是極隱蔽法 72
生命最久據說是 49 天，不可能在這段時間之內找不到投生的地方 72
它生命的週期每七天就會往生一次 72
投生欲界或色界者會有中陰身，去無色界者則沒有中陰身 72
自界的六因
也可以在自界中造 64