

《淺談道次第》

講解：如性法師

日期：2018年7月24日—8月5日

地點：新加坡

課程：第八講

在上一堂課我們提到，如果死後還有來生，代表我們會從自己原本所在的位置投生到另一個地方。提到「投生」這件事情，是我們的心在投生？還是我們的身體在投生？（學員：心。）是我們的心在投生。也就是心離開原本的蘊體，進到另外一個蘊體當中，這個狀態我們稱為投生。以人道來說，有些人投生在好的環境，有些人投生到比較糟的環境，從每一個人投生的環境，或者是投生之後的狀態來看，我們可以得知：在投生這件事情上，我們無法自己作主。如果我們可以作主，照理而言，我們會想要投生到好的環境裡，但並不是每一個人都可以投生在好的環境當中。由此可知，投生這件事情並不是我們能夠作主的；既然我們無法作主，就代表什麼？代表這件事情是被其他因緣所控制的。

對於這一點，佛家認為這樣的因緣不是來自於外力，而是來自於「業力」，所以在很多佛法的論著裡會提到「我們是被業力牽引，隨業而轉」。所謂的被業力牽引，指的是我們做很多事並沒有辦法自主，有時我們想做什麼，就是做不到。那種感覺就像我們用繩子套在牛或羊的脖子上，我們想牽著牠走到哪裡，牠就必須走到哪裡。牠有沒有辦法自主？沒有辦法。相同的道理，我們被業力的繩索束縛，這時候即便我們想往東，但如果我們所造的業力是要我們往西呢？有時我們很難抗拒，所以我們被業力束縛著，隨業而轉。既然我們是被業力束縛，那請問「業」是誰造的？（學員：自己。）業是自己造的。業是我們的身體造的還是我們的心造的？（學員：心。）是我們的心造的。所以我們說：心造作善、惡業，心領受苦、樂果，所以造業的是心，感果的也是心。

心是如何造下善、惡業的呢？當我們在對境時，我們會有各種的起心動念，這當中包含了善念、惡念以及無記的念頭。所謂的「無記」，就是非善、非惡的念頭。我們在對境時，會生起善念、惡念或是無記的念頭，這些念頭在消失前，會在我們的心上留下一種力量，而這種力量會隨著我們的心，不論我們投生到哪，由於那個力量就附著在心上，當我們遇到外境時，心就會產生苦、樂的感受。對於心會感受苦樂的這一點，我覺得我們應該反覆地思考。

為什麼要反覆地思考？因為平時我們多數人的想法是：「苦樂是來自於外境，跟我的心沒有絕對的關係。」對於這一點，我們舉一個例子：有時我們看到某個人的行為不順眼，我們會說：「你的做法讓我很生氣。」意思是我會生氣，是因為對方的做法讓我不滿意，是嗎？「你講這句話讓我非常不高興。」意思是我們心中的感受完全來自於對境，是嗎？我們再舉另外一個例子：當我們被某人罵的時候，我們心裡會感到不舒服，甚至覺得痛苦，如果有人問你：「你為什麼愁眉苦臉、悶悶不樂？」你會怎麼回答？「因為某某人罵我。」這個理由合理嗎？「因為他罵我是笨蛋，所以我很生氣、很痛苦！」這樣的描述是在說明什麼？說明我心中的憤怒、痛苦，是來自於他罵我是笨蛋的這件事情上——「我心中的苦是來自於笨蛋那幾個字，因為他罵我是笨蛋，所以我很生氣、很痛苦；如果他不那樣罵我，我絕對不會生氣，也不會痛苦。」所以我們把事情的重點，完全放在對方罵我們的那句話上面。我們多數人的想法應該是如此吧。如果我們心中的苦，是來自於對方罵我們的那幾個字上面，是不是代表在任何情況下，只要對方講出這幾個字，我們都應該感到痛苦？

我發現有些同學反應不過來，我們倒帶一下。如果我們心中的苦，是來自於對方罵我們是笨蛋的話，是不是代表我們心中的苦是來自於那幾句話——「因為他講那幾句話，我聽到後覺得很刺耳、很痛苦；如果他不講那幾句話，完全沒事。」所以一切痛苦的根源都來自於那幾句話，是不是？如果這是合理的，對方在任何情境下只要說出「你是笨蛋」，我們都應該覺得痛苦，是不是？既然痛苦完全來自於那幾個字、那幾句話，那他在任何情況下講那幾句話，應該都會讓我們感到痛苦才對；但事實是如此嗎？有些人說：「是，在任何情況下，不管是在眾人面前或是在私底下，只要他罵我是笨蛋，我就覺得很痛苦，真實的感受就是如此。」但事情的真相是如此嗎？

舉一個例子，假設對方說：「你讓我罵你一句笨蛋，我就給你一百萬。」當他說出這句話時，你心裡面作何感想？這時你就會說：「趕快罵。」而且如果罵一句有一百萬的話，「請你多罵我幾句。」他在罵你的當下，你還會面帶微笑，是不是？你當下會不會痛苦？不會。為什麼不痛苦？（學員：因為有錢可以賺。）但問題是：對方

是不是同樣說出了「你是笨蛋」這幾個字？那為什麼我們的心不會感到痛苦？這時我們聽到那幾個字，為什麼不覺得刺耳？理由是什麼？如果事情的真相就如同我們剛才所介紹的，我們心中的苦，或是聽到那個聲音會覺得刺耳、不舒服，關鍵都來自於那幾個字的話，照理來說，即便他把一百萬放在旁邊，當他講那幾個字時，我們應該也會覺得痛苦，但為什麼沒有？理由是什麼？我替各位回答：「這時我們在意的，不是他罵我們的那句話；我們在意的是，等他罵完之後，我們可以得到的那一筆錢。」是不是這樣？所以當下我們在意的是什麼？我們在意的是那一筆錢，我們根本不在意他是不是罵我們笨蛋。所以當下即便對方罵我們同樣一句話，我們會不會痛苦？不會；因為我們對那句話絲毫不在意，我們心中有更偉大的目標，是不是？跟那句話相比，一百萬多麼偉大！當我們心中有更偉大的目標時，即便對方用同樣一句話辱罵我們，我們根本不會放在心裡，所以這時候我們會不會動怒？不會。我們會不會覺得不舒服？不會；我們甚至會覺得很快樂。這代表什麼？這代表我們心中的苦樂跟境並沒有直接的關聯。如果一切苦樂都來自於外境，就如同我們剛才所舉的那個例子——心中的苦如果是來自於那幾個字，那為什麼在某個時間他講了那幾個字，我們不覺得痛苦？這也是大乘的修行人會特別強調，在修行的期間應該修學忍辱的原因。

有時當我們聽到「要修忍辱」時，我們會認為修忍辱是很軟弱的行為，甚至我們會覺得：「明明是他錯，為什麼要我修忍辱？」我們會感到不公平，我們會覺得自己有道理、是對方不講理。在這樣的情況下，我們會覺得沒有必要修忍辱，甚至會將不修忍辱這件事情合理化——「如果我持續地修忍辱，他有可能繼續造惡業，所以我一定要做出適當的反擊，這樣他才不會繼續造惡。」如果是這樣，佛為什麼要我們修忍辱？祂是要我們完全不能反擊，然後把嘴閉上，完全不能吭聲，是嗎？不是，修學忍辱不是任人擺佈。修學大乘法の行者為什麼要特別強調修學忍辱？因為他有一個偉大的目標。他的目標是什麼？他的目標是為了一切眾生成就無上菩提。為了達到那個目標，修學忍辱是他該做的事；如果他不修學忍辱，而讓心中的瞋念任意地生起，這會降低他心中的慈悲，對他想要達到那個目標沒有任何效益。所以這時佛告訴他：「你應該修學忍辱。」那他在修忍辱的時候，會不會覺得修得很痛苦？真正懂得修忍辱的人，在修忍辱的期間是不會痛苦的，這個道理就跟我們剛才所舉的那一百萬的例子完

全相同。當你有一個偉大、崇高的目標時，其他人表面上看似對我們造成的傷害，我們完全不會在意，因為如果可以透由對方做這個行為，讓我們進一步地往那個目標邁進的話，我們應該感到歡喜。就像如果對方罵我們是笨蛋，能夠讓我們獲得那一百萬，誰不高興？相同的道理，如果對方做出傷害我們的行為，使得我們想要去修學忍辱、練習修學忍辱，這是不是代表我們更接近成佛的果位？所以對一個菩薩來說，修學忍辱的當下他是滿心歡喜，根本不會排斥。所以，修學忍辱的重點是什麼？重點不是要我們完全不可以反擊；重點是我們在反擊之前，必須先調伏心中的瞋恨。如果心中的瞋恨沒有調伏，即便你再的道理、即便你因此而反擊，請問你造的是什麼業？當下你造的是惡業——以瞋作為動機，進一步地付諸於行動，這時所造的就是惡業。所以真正的忍辱，是指透由修學忍辱讓我們不要生起瞋念，至少可以保持在理性的狀態中反擊對方的行為。所以請不要把「修學忍辱」跟「任人擺佈」這兩件事情畫上等號。

所以從我們剛才所舉的那個例子，我想在座各位應該都可以看得出來，修行人確實有他的功夫。他一定是看清楚自己的目標之後，心中想著：「我要怎麼做，才能讓我快速地到達那個目標。」他想得很清楚，所以他絕對不會勉強做自己不想做的事。但因為成佛不是我們的目標，調伏心中的煩惱也不見得是我們的目標，所以當有人傷害我們時，我們就會想要當下反擊，因為我們會覺得：「如果不反擊，我痛苦；反擊的話，我快樂。」我們的目標跟菩薩們的目標不同，做法當然也不同。所以我們是在說什麼？我們心中的痛苦不是來自於外境。我們舉了一個例子：當別人罵我們是笨蛋時，並不是因為那句話而讓我們痛苦的。

再舉另外一個例子：假設昨天你被最要好的朋友背叛，你今天看到他，會不會覺得心裡很不舒服？「會，因為他昨晚背叛了我。」在他還沒有背叛你之前，他是你最要好的朋友，在那時，如果他用手摸你的手，你會覺得很舒服、很溫暖吧？但當他背叛你之後，他做同樣的動作，這時候你會怎麼反應？「你不要碰我啦！」是不是？同樣的一隻手、同樣的觸感，為什麼會有截然不同的反應？在還沒有背叛你之前，他觸碰你，你會覺得愉悅、快樂；在背叛你之後，做同樣的動作、摸同樣的地方、力道完

全相同，為什麼你的反應完全不同？之前我們覺得快樂，之後我們覺得痛苦。如果快樂是來自於他那一隻手，照理來說，在他背叛我們之後，他做同樣的動作，那隻手也應該賜予我們快樂，但為什麼沒有？因為我們看他的角度不同了，是不是？在他還沒有背叛我們之前，他是我們最要好的朋友，我們的生活中完全不可以失去他，他對我們非常重要，所以這時候身體上的接觸，給你帶來的感受是樂受；但是當他背叛你之後呢？你已經不需要他、你排斥他、你不想要靠近他，這時他用手觸碰你的手，你就會感到厭惡。所以苦樂是來自於他的那隻手嗎？不是；苦樂是來自於我們的心如何看待那個境，這個例子再次地證明「苦樂跟我們的心有關」。

對一個學佛的人來說，試著把苦樂跟自己的心連結在一起，這非常重要。為什麼重要？當我們知道苦樂跟心的關係是密不可分的，這時我們就會設法照顧自己的心，因為你知道：「如果我沒有把自己的心照顧好，我就會痛苦；如果我把自己的心照顧好，我就會快樂，因為我的心跟苦樂息息相關，這兩者的關係密不可分。」所以當我們了解苦樂跟心的關係是緊密結合在一起時，我們就要告訴自己：「我應該把自己的心照顧好，設法讓它不要被煩惱攻擊。」所以當你的心中即將現起煩惱時，你一有那個感覺，你就會知道：「我要調伏心中的煩惱，如果當下沒有調伏，過幾秒後我的心就會痛苦。」

在解釋四聖諦時，這個思惟模式非常重要。所謂的苦、集、滅、道，完全是圍繞著心在介紹的。所以即便我們現在所介紹的只是下士道的法類，我們都儘可能在不同的時間點，把這個觀念說出來——苦樂跟心之間的關係是非常緊密的。這個思惟模式一定要建立起來，不要讓「生起苦樂的關鍵是來自於外境」的這種想法，一直在我們的心中現起來，那是世間人的想法，而且那並不符合事情的真相。這從我們剛才所舉的那幾個例子當中，應該就可以看得出來：外境並不是讓我們感到痛苦或是快樂的主因，我們快樂與否的關鍵是我們的心怎麼看待那個境。

接著，當我們提到心會造作善惡業、心會感受苦樂果時；進一步的，當我們心上所附著的惡業越來越多，或是我們的心串習惡業的力道越來越強時，在死亡之後，我們很有可能因此墮入惡趣。提到惡趣，我們會提到地獄道、餓鬼道、畜生道；對於地獄道，多數人的想法是「那根本不存在」。地獄道不存在的理由是什麼？有些人說：「我不相信。」有些人說：「我看不到。」我們先探討這兩個理由。

「我不相信有地獄道的存在，所以地獄道是不存在的。」因為自己不相信，以此作為理由而推翻地獄道的存在，這合理嗎？不合理。為什麼不合理？因為有很多已發生的事情、有很多事實也是我們無法相信的。舉例來說：在二十一世紀的現今，科技蓬勃發展，雖然多數人都在享用著科技所帶來的便利，但是我們也不得不承認，在這個世間的某些角落，有一群人根本不知道現今的科技如此進步，對吧？當你跟那些人說現在的科技發展到這樣的境界時，他們會相信嗎？不會相信。但他們不相信就代表這件事情不存在嗎？不是。所以我們說：「地獄道不存在，因為我不相信。」這不合理。再來，「地獄道不存在，因為我看不到。」這也不合理，這一點我們前幾堂課有舉了很多的例子——我們看不到，不代表它不存在。

接著，或許有同學會說：「如果地獄道是存在的，地獄道的眾生所受的那些苦應該也是存在的；如果地獄道的眾生必須領受那些痛苦，照理來說，他應該會馬上死掉才對，他怎麼會一邊受苦，一邊還活著呢？」因為在介紹地獄道的苦時，佛經也好、眾多的論典也好，都會強調：在地獄道有獄卒，獄卒會把地獄道的眾生丟到油鍋裡面去煮，會用鋒利的刀子割他們的身體，會把滾燙的烱銅倒入他們的嘴裡，這些痛苦光聽我們就會覺得：「太不可思議了！怎麼會有這樣的事情發生！」如果地獄道的眾生必須忍受那些痛苦，他應該會馬上死掉，為什麼他沒有死？我們心中或許會有這樣的想法。但那是從我們自己的角度來看待這件事情：「因為如果有人把我們丟到油鍋裡去煮，我們應該馬上就死了；如果有人把烱銅倒入我們的嘴裡，應該沒過幾秒鐘我們也死了，以此類推，地獄道的那些眾生照理來說應該也會如此，但他們都沒有死或是死得很慢，這不合常理，所以我認為地獄道是不存在的。」有些人是這樣描述的。請

問這樣的理由合理嗎？

現在已經有很多同學知道，當我在問：「這個理由合理嗎？」通常都是不合理，從第一堂課到現在，應該沒有任何一個理由合理過吧？都是不合理的。相同的，這個理由也不合理，為什麼不合理？即便我們在那樣的狀態下無法生存，但不代表對方在那樣的狀態下也無法生存。舉一個例子：有一種青蛙在冬天下雪的時候，牠的身體四周圍都會結冰，但在三個月之後，等冰融化了，之前被冰凍的那隻青蛙並沒有死掉。如果是我們被冰在冷凍庫裡，不要說三個月，冰一天就死掉了，對不對？但那隻青蛙被冰了三個月都沒有死，這代表什麼？這代表即便我們遭遇那樣的痛苦會馬上死去，不代表其他眾生遭遇同樣的苦也會馬上死去。再舉另外一個例子：我們把蚯蚓的身體切成兩半，牠會不會死？不會；把我們的身體切成兩半呢？應該馬上就死了吧。所以即便我們無法承受那樣的苦，或是我們在遭遇那樣的苦之後會馬上死去，也不代表其他眾生在遭遇相同或類似的痛苦時會有同樣的反應。所以我們不能說：因為佛在經典裡面所描述的那些地獄苦，怎麼想都不合理，怎麼可能有人在那樣的情況下不死的！但問題是，在地獄道的那些眾生不是人，他有他的業力在，我們有我們的業力在，兩種眾生的業力是不同的，我們不能單從自己的角度去判斷這件事情，所以這個理由也不合理。

接著，有人會說：「如果地獄道是存在的，那我過去很有可能也曾經生在地獄道過；如果我曾經生在地獄道，不僅必須承受那些痛苦，而且承受的時間就像佛經所說的那麼漫長的話，照理來說，我應該要對它有印象才對，因為我受苦的時間不是一兩天，有可能是好幾百萬年；我所受的苦不是只被一隻蚊子叮，而是被地獄道中的獄卒用非常殘忍的方式對待。所以如果我曾經投生在地獄道，我應該要能回憶起那些痛苦才對。」這個理由合理嗎？不合理。為什麼不合理？我們先不討論過去生，就以今生為例：我們今生應該是從母胎生下來的吧？在母親還沒有生下我們之前，我們在母胎當中待了多久？九個多月。我們所待的那個環境應該不怎麼乾淨吧？在那當中我們應該也吃了不少苦頭吧？但是誰有印象？誰想得起自己在母胎當中受了什麼樣的痛苦？

有誰想得起來嗎？沒有。我們都不說過去生，就以今生為例，即便我們在母胎當中吃了各種苦頭，那種感覺就像有人把我們放入一個裝滿不淨物的桶子裡，叫我們泡在裡面，聞的都是臭味，然後還把蓋子蓋上，一待就是九個多月。我們被生下來之後，到目前為止，有誰能夠回憶起那一段過去？沒有。所以即便我們承受了那樣的痛苦，也不代表我們能夠回憶得起來；相同的道理，即便我們剛從地獄道跳脫出來投生為人，也不代表我們能夠回憶起上一世所受的苦。這樣分析合理嗎？合理。所以剛才所說的那幾個理由，都沒有辦法證明地獄道是不存在的。

況且，從古至今，歷代的傳承祖師、所有的修行人，從來沒有人對於這一點提出不同的看法；哪一點？對於「有沒有地獄道」的這一點，他們都沒有異議，他們的想法是一致的，他們的看法是完全相同的。對於諸法是有自性還是無自性，祖師們的看法不一，有些人認為諸法無自性、有些人認為諸法有自性；但對於有沒有地獄道的這一點，從佛陀時代到現今為止，有誰說過「沒有地獄」的這件事情？你說一般的世間人，那根本不在我們討論的範圍之內。為什麼？因為他根本說不出一個沒有地獄道的合理理由，他講出來的那些理由都不合理。所以，從古至今，有哪位祖師大德曾經說出「沒有地獄」這句話？應該沒有吧。難道那些人都沒有神通嗎？還是他們有神通，但他們的神通看不到地獄的場景？都不是。在過去，很多祖師的心續中都有神通，他們可以看到我們看不到的境界，在那樣的情況下，他們都異口同聲地說：「地獄道是存在的。」這時，如果我們說不出一個所以然、找不出合理的理由去證成地獄道不存在的話，那我們在堅持什麼？你要堅持，要有理由；如果沒有理由，那樣的堅持，一來，沒有必要，二來，也未免太固執了一點。而且通常我們的固執，都是往比較不好的方面發展，好的方面，我們通常都不怎麼堅持；不好的方面，我們多半很堅持、很固執，那個想法難以扭轉，往好的方面呢？馬上放棄，而且想法變來變去，一下要、一下不要，一下說是、一下說不是。這沒辦法，我們的習性就是如此。

甚至，我們換另外一個角度來分析，從造業的角度，我們說：「造如是因，感如是果。」舉一個例子：當我們心中生起強猛的憤怒時，那是什麼感覺？我們就從五根

來分析。當我們很憤怒的時候，放眼望去所看到的應該都是很惱人的場景吧？當下所看到的人、事、物，都會讓你覺得很不舒服；聽到的聲音都極為不悅耳；這時任何人觸碰你，你都會非常不歡喜。所以有些人在生氣時，你走到他面前，他會叫你滾開；你想要跟他對話，他會叫你閉嘴；你想要去安撫他，他會說：「你不要碰我！你只要讓我自己安靜就好，你不要管我。」這代表什麼？當他很憤怒的時候，他看到的、聽到的、觸碰到的，都會讓他感到不快樂；甚至，有些人在非常憤怒的情況下，他會做出我們一般人都無法想像的事情，例如：把自己的父母親或另外一半殺掉，甚至把自己的親生骨肉也殺掉。當人有那樣的情緒時，他沒有辦法控制自己的心，進而也無法控制自己的行為；簡單來說，他會做出令人髮指、令人無法想像的事情。如果「如是因感如是果」這個道理是事實，當他生起憤怒的情緒時，他看到的、聽到的、接觸到的，都是會讓他極為不歡喜的境，進而他會做出令人無法想像的事情，這是他所造的因；這樣的因將來所感得的果是什麼？有可能他生在某一個環境當中，他眼前所看到的、耳朵所聽到的、他所接觸到的任何對境，都讓他感到憤怒與痛苦。他之前所造作的就是那樣的因，將來所感得的應該也是相似的果報，而那樣的環境不就是地獄嗎？地獄道的眾生所看到的任何對境，都是他不想要看到的；他所聽到的任何聲音，都是不悅耳的；任何的觸感，都是他不想要接受的，而且他所承受的苦，是我們一般人無法想像的，是不是這樣？所以從「造如是因，感如是果」的角度，我覺得地獄道存在的可能性非常大。

縱使我們先撇開三惡趣當中的地獄道不談，在人間有沒有類似地獄道的苦？有。難道我們說「地獄道不存在」，我們當下做任何的事情就能心安理得嗎？如果在人世間也有類似地獄道的痛苦，難道那樣的苦是我們可以接受的嗎？應該也無法接受吧。所以問題的關鍵其實不在於地獄道存在與否，而是在於我們是不是真的愛自己？如果我們真的愛自己，除了為自己的今生打算之外，我們也應該為自己的來生打算，這才是真正愛自己的表現；而不會說：「我愛我自己，所以我只顧今生，至於來生，那不是我，所以不干我的事。」這一點我們前幾堂課曾經提到，感受苦樂的心從我們的身體跑出去之後，進到別的蘊體當中，那時我們就是在那個蘊體裡面，所以當下感受苦的，其實就是我們本身。所以認為沒有地獄道的那些理由，沒有一個是合理的；而且

古今中外所有的祖師大德，異口同聲都認同地獄道是存在的。再來，「造如是因，感如是果」，從造業的角度去分析的話，地獄道也應該是存在的。

我們先不談地獄道，至少我們可以確定畜生道是存在的。在思惟「念死無常」的法類之後，進一步要思惟「三惡趣苦」——當我們發現自己的生命所剩無幾，即將面臨死亡，而且在死後極有可能墮入惡趣受苦（我們先將範圍縮小到畜生道來討論），這時我們要如何思惟惡趣的苦？我們要如何思惟畜生道的苦？有時我們在思惟畜生道的苦，會以旁觀者的角度去思惟——牠受這些苦、牠受那些苦，好像這些苦都跟自己無關似的，這不是思惟惡趣苦的方式；真正的思惟惡趣苦，是指我們設身處地站在對方的立場，去思惟牠當下所要受的苦有哪些。

舉一個例子：各位在新加坡應該看不到流浪狗吧？（學員：有。）還是有啊？畢竟比較少；在很多地方都有流浪狗。假使我們死後投生為一隻流浪狗，這時我們應該怎麼思惟這個問題？我們先想：我們所看到的流浪狗平常是怎麼覓食的？牠找到的又是什麼食物？牠住在什麼地方？牠是如何過生活？你仔細去觀察。有時我們不加思索會覺得：「當一隻流浪狗也不錯，至少牠不用上班，想去哪裡就去哪裡；而我一早起來，就要去上班。」當你只想到自己的問題，你會覺得你周圍所有的人，甚至所有的動物都比你快樂，即便是流浪狗，你都會覺得「牠的處境比我還好」，是不是這樣？「我去上班會被老闆罵；這隻流浪狗想睡就睡、想走就走，根本不會有人罵牠。」但事情的真相是如此嗎？我們仔細地想想牠怎麼找食物的？牠找食物的時候，要冒著被人驅趕的風險，有些人會拿石頭丟牠、有些人會拿棍棒揍牠，所以在找食物的當下牠也是左顧右盼，牠在看什麼？牠不是在看食物，食物就在牠的眼前，但是牠為了獲得那個食物，牠必須防備其他的人攻擊牠。牠能找到什麼食物？牠能找到美食嗎？就以水而言，牠喝到的是什麼水？路邊的髒水、雨水；牠喝的應該不是從水龍頭流出的自來水、過濾水吧？不是。牠平常住在什麼地方？居無定所，根本沒有固定的場所。牠就是這樣在過活的。這時我們把自己放在牠的立場上去思考：我們有辦法從早到晚都過這樣的生活嗎？應該很難吧。而且如果那樣的處境不是只有一天、不是只有一年、

不是只有一輩子、不是只有十生、百生，而是好幾百生，甚至好幾劫的話，那樣的苦是我們有辦法忍受的嗎？

而且我們先把受苦這件事放在一旁，我們先不討論牠們會受什麼樣的苦；從另外一個角度來分析，請問：投生為一隻流浪狗之後，要如何跳脫惡趣而再次投生善趣？這才是我們應該思考的問題。想要投生善趣，不是我們想就能夠投生，我們之前不是說過，投生的這件事情我們完全無法作主，一切隨業而轉。既然業是我們投生善、惡趣的關鍵，所以如果我們想要投生善趣，我們必須造作善業。請問：流浪狗要如何造作善業？很難。在無法行善的情況下，請問：牠會不會持續造惡？當然會。如果只有一份食物，卻有三隻流浪狗要爭搶，當下牠們會不會造惡？牠們會不會起瞋念？牠們會不會想要攻擊對方？都會。甚至當牠找不到食物時，牠會不會想要偷東西來吃？也會。甚至，如果牠們會溝通的話，流浪狗應該也會打妄語吧？為了達到某個目的，牠應該也會說妄語，欺騙其他的狗：「那個地方沒有食物，你不要去了。」但實際上，牠才剛把食物藏在那個地方，這件事情狗應該做得出來。殺、盜、淫、妄，流浪狗應該都會做吧？惡業持續地造作；善業呢？屈指可數。流浪狗能造什麼善業？各位可以想得出來嗎？不容易啊，並不是完全沒有，但的確不容易。現今我們身為人，有智慧並且懂得思考，在這樣的情況下，行善對我們來說都有難度的話，對一隻流浪狗而言，是不是更困難？請問：牠要如何跳脫惡趣、投生善趣？這個問題是不是更值得我們思考？所以投生為流浪狗之後，我們所要受的苦是我們能忍受的嗎？這是第一個問題。第二個問題，投生之後我們要怎麼再升上善趣？這兩個問題，想過之後，你就會覺得有些事情應該重新思考。如果墮入惡趣之後要承受那樣的痛苦，而且下去之後要再上來不是那麼容易的話，很多事情是不是應該重新思考？是。

平時我們說「人身難得」，從這個角度來分析的話，人身真的非常難得；在眾多的人身當中，有機會修學正法的暇滿人身更是珍貴無比。但我們多數人是怎麼看待自己所獲得的人身？甚至在學佛的當下，我們是如何看待自己所獲得的暇身？當師長告訴我們「暇身勝過如意寶，它非常的珍貴難得」時，我們怎麼看待這件事？「人身難

得？怎麼會呢？全世界有七十多億的人口，人身怎麼會難得呢？」「暇身難得？不會啊，學佛的人很多，暇身怎麼會難得呢？」但事實是如此嗎？我們先不討論全世界的人口為什麼會越來越多；即便世界上的人口越來越多，都不代表人身是容易獲得的。更進一步，即便這個世界上有很多人修學正法，也不代表暇身易得。如果各位有學過道次第，在暇滿的法類當中有特別提到：「我們所獲得的暇身，它具備了八種的閒暇以及十種的圓滿。」十種的圓滿裡提到了「五自圓滿」、「五他圓滿」；在五自圓滿當中，特別提到了「信處」，有沒有印象？「五自圓滿」是哪五自圓滿？人、生中、根具、業未倒、信處。

所謂的「信處」指的是什麼？要對三藏生起信心。如果獲得暇身必須對三藏生起信心，請問：在座的每個人都確定自己獲得了暇身嗎？難道我們對於三藏都是有信心的嗎？這個問題需要思考。學佛的人不一定是對於三藏有信心的人，這是兩件事情。這就像什麼？學佛的人不代表對於佛有信心吧？有多少人是只把佛法當成知識在學習而來學佛的，難道那些人都是對佛有信心而學佛的嗎？不一定。如果學佛的人不見得能夠對於佛生起信心，是不是代表學佛的人也不見得能夠對於三藏生起信心？如果這樣的論述是合理的，是不是代表學佛的人所獲得的人身不見得是暇身？因為他並不具備暇身應該具備的條件。這時候我們是不是要重新思考一下：「我所獲得的人身真的是暇身嗎？」而且我們才分析了一點，如果再把八種的閒暇一起放進來考慮的話，要獲得暇身似乎不是那麼容易的一件事，不過我們先不討論這個。我們剛才討論的是：如果我們不小心墮入惡趣，想要再從惡趣跳脫、投生善趣，這真的非常困難。所以從這個角度，我們思惟：現今我們有幸能夠獲得人身，而且我們有幸能夠獲得暇身，我們再不珍惜，這樣的暇身稍縱即逝，隨時都有可能消失。

緊接著，思惟「三惡趣苦」之後的下一個法類——「皈依三寶」。假使因為今生以及過去生所造的業力，導致我們死後墮入惡趣，光想到這件事情，都會讓人膽顫心驚、心中充滿恐懼。在這樣的情況下，假使沒有人能拯救我們，即便我們心中生起恐懼，也沒有任何改變的方法；但如果在這樣的情況下，有人能夠拯救我們，我們會不

會想要求救？我們的心中之所以會生起恐懼，一定是因為我們遭遇了某種痛苦，自己無法解決；在這樣的情況下，如果有人有能力又願意救我們，我們會不會想要求救？當然會，這樣的反應是很正常的。這就像什麼？如果我們的身體被某種致命的病毒入侵，之後沒有馬上醫治，我們會立即死去，在當下我們會不會感到恐懼？會。如果我們得知自己根本無藥可救，那就沒辦法了，那時唯一的一條路就是等死；但如果有解藥，而且這個解藥在某個人的手上，當你知道那個人願意救你，你會不會想要求助於他？當然會。這不需要再舉例了吧，這樣的反應很正常。

所以，道次第中從「念死無常」到「三惡趣苦」，接下來為什麼特別強調我們要「皈依三寶」？因為當我們想到在死亡之後，極有可能墮入惡趣受苦，這時我們心中會生起恐懼；進一步的，我們思惟：「在這個世間上，有誰具備了能夠救度我而讓我不墮惡趣的能力？」只有三寶，因此對於三寶生起信心。在「恐懼」和「信心」這兩者互相配合的情況下，我們就會生起想要一心仰賴三寶的心——「苦也好、樂也好，我把自己完全交託給您，一心仰賴三寶。」那樣的心就稱為皈依。

在探討「皈依」這個法類之前，我們先思考幾個問題：第一個問題，什麼是佛？第二個問題，佛在我們心中的地位為何？第三個問題，我們希望佛如何救我們？我相信這三個問題的答案應該是非常不同的。第一個，什麼是佛？很多人的第一個反應：「佛就是釋迦牟尼佛。」除了這個答案之外，沒有其他的答案嗎？（學員：覺悟者。）覺悟者是佛。覺悟者應該長成什麼樣子？覺悟者的身上是不是一定要有光？很多同學說：「對，覺悟者的身上一定要放光。」所以身上沒有放光的人都沒覺悟？因為覺悟的人身上都要放光，所以沒有放光的人都是沒覺悟的人、都是無明的眾生？覺悟的人一定要能夠飛天遁地嗎？很多同學說：「對，覺悟的人一定要能飛天遁地。」所以覺悟的人出國都不用坐飛機，因為他自己會飛，為什麼還要坐飛機？如果自己會飛，甚至飛得比飛機還要快，為什麼要浪費錢買機票？所以有人認為覺悟的人身上要放光，有些人認為覺悟的人應該要能飛，還有沒有？覺悟的人要長成什麼樣子？他要做出什麼事情才能稱為「覺悟的人」？你有沒有發現，一問一答之後，你對於佛是什麼樣的

狀態似乎不是很清楚，是不是？我們先不探討「覺悟的人」是不是一定等同「佛」？畢竟我們在這個地方上的不是《攝類學》，所以我不會問你：「佛」跟「覺悟的人」是不是同義詞？但要在這兩者當中畫上等號，我覺得有難度！不過我們先不討論這個。

第二個問題：佛在我們心中的地位為何？我們認為佛是我們的護法神，我們希望祂能夠保佑我們平安，所以我們身上要掛著佛牌、車上要放小佛像、家裡要有佛龕，「只要有佛的地方，我就能夠平安、順利，所以佛是我的護法神。」是這樣嗎？雖然有人說不是，但心中就是那麼想，即便他的嘴巴說不是，但他的行為就已經透露出這個訊息。很多寺院的大殿裡面供奉的都是導師釋迦牟尼佛的聖像；如果是藏傳佛教的寺院，在大殿主體的左邊或右邊會有護法殿。進到大殿之後，當我們在禮拜釋迦牟尼佛時，我們覺得釋迦牟尼佛和藹可親，面對眾生永遠是面帶微笑，我們心中也不會有太多的想法；但是當我們進到護法殿之後，那種戒慎恐懼的心就會跑出來；如果你旁邊有人在說話，你會提醒他：「不要講話，我們現在在護法殿。」在禮拜護法時，你有沒有發現，你會全神貫注、小心翼翼地拜，而且你會在他的面前發露懺悔：「很抱歉，我在某某時間做了什麼壞事，我在您面前認真地懺悔。」有些人很想要賺大錢，他就在護法的面前祈請：「希望您能夠讓我賺大錢。」各位有沒有發現，我們在護法面前的態度跟在釋迦牟尼佛面前的態度似乎不同？這樣的情況應該不是只發生在少數人的身上。不過我們的問題是：佛在我們心中的地位為何？難道佛在我們心中的地位就跟護法神一樣嗎？祂是來保護我們的嗎？這個問題需要思考。

再來，我們希望佛如何救我們？如果上一個問題，各位的答案是「佛在我的心中就跟護法神一樣」，那當然，我們希望佛能夠保佑我們平安順利，這是基本條件。如果祂不能保你的平安，你會不會不想要依靠祂？如果我們只求世間的錢財，當你發現拜一般的世間天神，效果都比拜三寶還要有效的話，你會不會選擇去拜世間的天神？很有可能。如果他能快速地為你帶來錢財、為你帶來各種的好處、你想要的利益都能夠在短時間內獲得的話，我們很有可能會從原本信仰釋迦牟尼佛，變成信仰世間的天

神。所以我們在這個地方先丟出三個問題：第一個問題，什麼是佛？第二個問題，佛在我們心中的地位為何？第三個問題，我們希望佛如何救我們？

我們回到原來的主題。我們剛才提到：如果來生我們很有可能會墮入惡趣受苦，在那樣的情況下，我們心中會生起恐懼；進一步，我們會希望有能力的人能夠拯救我們。當我們受苦的時候，有很多問題自己無法解決，我們想求助於他人，這時我們希望求助的對象擁有哪些特質？我們希望求救的對象有著相同的問題？還是他完全沒有這些問題？我們應該希望他沒有同樣的問題；如果對方有跟我們同樣的問題，你會想要向他求救嗎？他都自身難保了，怎麼救你？我們會希望他沒有同樣的問題。除此之外，我們還希望他具有什麼特質？我們希不希望他知道如何幫助我們？縱使他沒有跟我們同樣的問題，但是他不想幫助我們的話，我們對他求救會不會有效果？不會。所以我們希望他沒有跟我們同樣的問題，除此之外，我們希望他知道如何幫助我們。光這樣子就夠了嗎？如果他沒有那個問題，他也知道如何幫助我們，但是他對我們沒有慈悲心的話，他有沒有可能見死不救？有可能——「那是你家的事情，我為什麼要幫你？」如果他對我們沒有慈悲心，他會不會對我們伸出援手？不會。所以，我們想求救的對象至少要具備這三個條件——他沒有跟我同樣的問題，而且他知道如何幫助我，再來，他對我是慈悲的；如果對方具備了這三個條件，他應該會幫助我們。

相同的道理，我們說「我們要皈依三寶」，三寶是不是也具備了這些特質？在三寶當中，我們以「佛」作為我們討論的對象。佛是否具備這三種特質？首先，佛是不是已經徹底地解決了祂所有的問題？是。除此之外，佛是不是懂得如何解決他人的問題？也是。再來，佛對於所有的眾生是不是能一視同仁地生起悲愍？是。在這樣的情況下，如果我們皈依祂，必無不救。所以在佛經論典當中一再地提到「一心仰賴，必無不救」——如果我們所皈依的對象具備這三種特質，我們皈依祂、仰賴祂、把自己的生命交託給祂之後，祂沒有不救我們的道理。

但現在的問題是：同時具備這三種特質的人存在嗎？這是我們需要討論的問題。什麼叫做「佛」？同時具備上述這三種特質的人，我們稱為佛；哪三種特質？祂已經徹底地解決了自己的問題，而且懂得如何解決他人的問題，此外，祂對所有的眾生一視同仁，能夠生起同等的悲愍心。以上是理性的分析，我們要進一步討論的是：這三個特質有沒有可能同時出現在一個人身上？有這樣的可能。為什麼有這樣的可能？首先，有沒有人可以透由某種方法而徹底解決自己的問題？先這麼說，我們所遭遇的問題是來自於什麼？我們所遭遇的任何問題，是不是源自於我們的心？是不是源自於我們未調伏的心？那樣的心稱為「煩惱」；所有的問題都源自於我們心中的煩惱，而煩惱的根本是無明、我執。所以，如果我們想要解決所有的問題，是不是要追根究柢、連根斬斷？這時我們要思考的是什麼？如果一切問題都來自於心中的無明、我執，是不是代表只要我執斷除了、只要無明斷除了，問題就解決了？這一點是有辦法達成的嗎？這個答案是肯定的。至於這一段的分析，因為跟中士道的「四聖諦」有緊密的關聯，所以我們之後再作介紹。

當某個人徹底地解決了自己的問題之後，他有沒有可能同時也懂得如何解決他人的問題？這樣的可能性也是存在的。為什麼存在？我們就以佛作為例子：佛是在短短的一生當中解決自己所有的問題嗎？不是。佛之所以能夠解脫、成佛，祂花了很漫長的一段時間，祂不僅依止了善知識，自己也摸索了一段時間，並且在心中生起了出離心、空正見、菩提心、五道、十地，而從普通的凡夫成為菩薩，最終成就了無上的正等覺，這應該不是一生達到的吧？這應該是經過了很漫長的一段時間，反覆地練習、串習之後，才有辦法成就無上的正等覺。這代表佛的修持不是只有一生，而是透由多生多劫的修持，累積了智慧結晶以及修行的經驗，祂完全知道要如何引領我們走上解脫及成佛之道。因為這條路祂自己走過，祂有經驗，而且祂非常熟悉路況，如果我們想要走相同的路，祂應該是最值得我們信賴的對象。所以祂不僅解決了自己的問題，而且祂懂得如何解決我們的問題。因為問題是相同的，既然祂曾經面對這些問題，就代表祂也能用祂的經驗來告訴我們應該如何解決這些問題。

現在只欠缺另外一個條件：這樣的人有沒有可能同時也擁有一視同仁的大悲？這個問題可以這樣思考：我們先不說所有的眾生，就以單一個眾生為例，我們對於單一個眾生，有沒有可能愛他勝過愛自己？（學員：沒有可能。）沒有可能啊？說「沒有可能」的人，他最愛的應該就是自己，所以他無法想像「我愛別人勝過愛我自己」，是不是？的確有這樣子的人。但我們也不得不承認，有些人可以愛他人勝過愛自己。這需要證明嗎？你看有些人為了幫助朋友，他寧可犧牲自己的性命。我們一般人最珍惜的就是自己的命；錢跟命哪一個比較重要？命比較重要——有命，錢可以賺；沒有命，你有那麼多錢要做什麼？所以命比較重要。但對有些人而言，他可以犧牲自己的性命，而去成全另外一個人；甚至有很多母親看到自己的孩子生病，你問她：「如果要用妳的性命來換取孩子痊癒的機會，妳願不願意？」很多母親是願意的，這代表什麼？她愛孩子勝過愛她自己。我們就先不說自己的母親，就說一般的朋友：在某種情況下，我們愛某個朋友勝過愛自己，這應該不需要舉例吧？那個朋友有可能就是你的另外一半，你在跟她談情說愛的過程中，你愛她勝過愛你自己，這是有可能的。這一方面你們應該比我更懂，我就不多作分析了。

我們要問的是：針對某一個對象，我們能夠愛他勝己，這樣的心量從何而來？難道我們從母胎生下來之後，就是愛那個人勝過愛自己嗎？不是。我們從母胎生下來之後，我們根本不認識對方，而是長大之後，可能到了二十歲、二十五歲之後，我們認識了他，我們發現對方非常重要——「如果我的生命中失去了他，我也活不下去。」我們為什麼會如此愛他？這樣的心量是不是也是透過串習之後而產生的？它應該不是無因而生，也不是我們從母胎生下來時，就帶著那樣的心量而來，而是我們透由不斷地串習之後，我們看到對方的重要性，甚至覺得他比自己更重要，有沒有這樣的可能？如果這樣的可能是存在的，這代表什麼？只要我們反覆去串習，我們對某個人有可能做到愛他勝己。如果這樣的串習方式，對象從一個人增加到兩個人、十個人、十五個人……這樣的心量有沒有可能隨之而提升？當然也有可能。如果這樣的心量擴及到一切有情呢？這個問題需要思考：我們可以對一個人愛他勝己，我們可以對兩個人愛他勝己，有沒有辦法對十個人、百個人、千個人、萬個人，甚至一切有情愛他勝己？

這個部分在《釋量論》的第二品就有詳細的介紹。那當中有特別地描述：我們的心跟身體這兩者截然不同，我們心的力量是無窮盡的；而我們的身體，不管你再怎麼努力地鍛鍊它，它都是有上限、有侷限的。例如：田徑選手再怎麼努力地訓練，一百公尺有可能在三秒之內跑完嗎？不可能；要在九秒之內跑完都有困難。過去這幾年的短跑紀錄，從9.9幾秒到9.8幾、7幾、6幾、5幾，到現在最快的速度應該是9.5幾吧，這代表什麼？要快那麼0.1秒都很困難，更何況是三秒跑完？這應該是不可能的事吧；在不藉助外力的情況下，光透由訓練，即便我們的腳再長，三秒之內要跑完，這應該不太可能。相同的，跳高，再怎麼訓練，你能夠跳到十層樓那麼高嗎？根本不可能。這代表我們的身體，即便透由不斷地練習，它的發展是有上限的、是有侷限的。為什麼有上限？為什麼有侷限？因為它本身是物質，物質是有侷限、有上限的；但我們的心是物質嗎？我們的心不是物質。我們的心透由不斷地串習之後，會從原本的不熟悉變成熟悉、從原本的不懂變成了解，不斷地反覆串習，到最後念頭可以是任運的。

所謂的「任運」是指什麼？所謂的任運是指在對境的當下，我們不加思索，它就能夠馬上現起。最好的例子是什麼？我們心中的煩惱，我們心中的煩惱就是任運的。雖然我們心中不是時時刻刻都會現起貪念、瞋念；應該沒有人是這樣吧？即便我們會動怒，但不會一天二十四小時都在動怒；那為什麼說我們心中的瞋念是任運的？只要面對不悅意境、不歡喜的境，我們根本不需要提醒自己：「我現在要生起瞋念，理由是……」需要這樣想嗎？不需要；境界來的時候，根本不需要動念，瞋念就會馬上現起，這個就叫「任運」。

如果負面的情緒透由不斷地串習之後，能夠變成任運的；相同的道理，正面的想法、正確的認知，或是善的念頭——慈心、悲心、菩提心，透由不斷地串習之後，也能從原本的不熟悉變成熟悉、從熟悉進一步地轉變成任運，所以我們說心的力量是無窮盡的。如果我們可以對某一個人愛他勝己，把這樣的心轉移到其他人身上，用同樣的方式串習，我們就可以對兩個人愛他勝己，同樣的方式再擴及到其他的眾生身上，最終我們就能對一切有情生起愛他勝己的菩提心。

從另外一個角度來分析，我們之所以無法珍愛其他眾生，理由是什麼？因為我們太愛自己了。這個理由合理吧？因為我們太愛自己，整天只想著要如何愛自己，從來都不去想該如何愛別人。或許說「從來不去想」，你會覺得這太過份，你會說：「我偶爾有想。」但畢竟我們很少串習這個想法，是不是？我們多數的時間——說百分之九十不為過吧？我們百分之九十的時間都在想要怎麼愛自己，我們很少串習要如何愛他人，在這樣的情況下，我們當然無法對其他的眾生起悲愍。但問題是：我們心中的這個念頭有沒有辦法轉換？當然有。所以在上士道就特別提到：我們要如何修持菩提心、我們要如何降低心中的愛我執。現在的問題是：那一些道理即便我們聽過、即便我們了解，但我們能夠接受嗎？如果我們能夠接受，我們有反覆地練習嗎？這是問題的所在，但不代表那件事情我們做不到。如果我們無法愛別人，主因是我們過度地愛自己的話，假使這個問題可以改善，是不是代表我們就能夠愛其他的眾生？所以我們是不是可以大膽地假設：有一個人能同時具備我們剛才所描述的那三個特質？那樣的人是不是能成為我們皈依的對象？當然是。所以在皈依的法類中，一開始就提到：「我們要如何生起皈依的心？我們皈依的對象是三寶，三寶為什麼能夠成為我們皈依的對象？」這個時候它提到了：因為佛具備了四種特點。我們將那四種特點，濃縮在我們剛才所提到的那三種特質當中。簡單來說，祂解決了自己所有的問題；進一步，祂懂得如何解決他人的問題；而且祂對每一個眾生都一視同仁，生起同等量的悲心。如果這樣的人是存在的，我們當然要求助於他，是不是？所以我們這個地方介紹的是「皈依的境」，三寶是我們皈依的境。

接著，下一個問題：皈依三寶之後，三寶是如何救我們的？同時再丟出另外一個問題：如果三寶會救我們，為什麼佛又告訴我們「你們自己才是自己的依怙」？意思是說「祂不是我們的依怙，我們才是自己的依怙」，是不是這樣？不然怎麼解釋「自己是自己的依怙」這句話？當我們說自己是自己的依怙，是不是代表我們自己才能拯救自己？如果只有自己能夠拯救自己，是不是代表我們以外的人都無法拯救我們？如果我們以外的人都無法拯救我們，那我們何必皈依三寶？我們何必皈依佛？佛也無法拯救我們，不是嗎？那我們為什麼要皈依佛？平時我們不就是抱持著這種心態：「我有痛苦，而且這樣的苦只有您可以為我解決，所以我選擇皈依您。」我們不就是希望

祂解決我們的問題嗎？但祂為什麼對我們說「你的問題，請你自己解決」？這樣我們不會覺得很失望嗎？所以剛才我們才丟那個問題出來：我們希望佛怎麼救我們？這個問題需要思考。

所以把這個問題留給各位今明兩天回去思考，包括前面的三個問題：第一個，什麼是佛？這個問題我們剛才應該有解答了——同時具備那三種特點的人，我們稱為佛；簡單來說，圓滿斷證功德的人，我們稱為佛。但問題是：這樣的人存不存在？如果那三個特點能夠同時在某一個人的身上呈現，那我們說：「由於那個人是存在的，所以佛是存在的。」如果那三個特點無法同時呈現在一個人身上，而是各別呈現在不同人身上的話呢？佛不存在。所以第一個問題：什麼是佛？或者是佛到底是什麼樣子的？剛才不是有同學說：「佛應該要會放光、佛應該要會飛天遁地。」我們心中的佛長成什麼樣子？這是一個需要思考的重要問題，這個問題跟「依止善知識」裡面「視師如佛」的問題有密切的關聯性；不過我們先不討論這個問題，這個問題太嚴肅了。第二個問題：佛在我們心中的地位為何？第三個問題：我們希望佛如何救我們？現在最後一個問題：我們在皈依三寶之後，三寶是怎麼救我們的？既然三寶會救我們，為什麼佛又說「自己是自己的依怙」？這幾個問題應該有聽清楚吧？

好，我們今天的課就上到這個地方，謝謝各位。