

目 录

讲授上师介绍

导言

第一章 正念死亡

一、不念死亡之过患

1. 过患之一——不念正法
2. 过患之二——虽念不修
3. 过患之三——虽修不净
4. 过患之四——修不殷重
5. 过患之五——自谋不善
6. 过患之六——临终时追悔而死

二、念死亡之利益

1. 大利益的功德
2. 大势力的功德
3. 初善的功德
4. 中善的功德
5. 后善的功德
6. 临终时欢喜而死的功德

三、正念死亡之理

(一)、三根本九因相法

1. 第一个根本——思惟死决定
 - (1) 死魔定会到来，没有任何办法能够阻挡
 - (2) 寿数无法增添，不间断地折损
 - (3) 生时没有时间修法而死
2. 第二根本——思惟死期不定
 - (1) 南瞻部洲众生的寿量不定
 - (2) 死缘极多，活缘微少，故死期无定
 - (3) 身极脆弱，故死期无定
3. 第三根本——死时除正法外余皆无益
 - (1) 财物无益
 - (2) 亲友无益
 - (3) 身亦无益

(二)、念死亡之相

第二章 认识生死轮转之根本--烦恼和业力

一、烦恼发生之理

1. 正明烦恼（十种烦恼）
2. 烦恼生起之次第
3. 能生烦恼之因
4. 烦恼之过患

二、烦恼集业之理

1. 正明所集之业
 - (1) 思业

- (2) 思已业
- (3) 烦恼、思业、思已业的区别
- (4) 善业、恶业、无记业

2.如何集业之理

三、小结

第三章 死歿及结生之理——《基位三身安立明炬论》

一、释题及论前的顶礼偈

1.释题

2.顶礼

二、死亡次第（原书科判甲一）

1.劫初人之特点

2.死的因缘

3.死时之心念

4.死亡的过程

(1) 收摄色蕴类五法

(2) 收摄受蕴类五法

(3) 收摄想蕴类五法

(4) 收摄行蕴类五法

(5) 收摄识蕴类五法

5.从何摄暖

三、成办中有次第（原书科判甲二）

1.中有的形成

2.中有的体性特点

3.中有的异名与寿量

4.中有迁离的差别

5.中有形色差别

6.四有

7.中有的行走方式

四、中有受生的情况（原书科判甲三）

1.受生条件

2.入胎过程

3.胎中发育

4.住胎时量

5.脉的生成

6.气（风）的生成

7.明点的生成

8. 结生转为道用之理

第四章 生死流转之理——十二因缘

一、正明十二因缘

1.无明

2.行

3.识

4.名色

5.六处

- 6.触
- 7.受
- 8.爱
- 9.取
- 10.有
- 11.生
- 12.老死

二、总摄缘起支

- 1.能引所引和能生所生
- 2.二重因果的道理
- 3.广论中的解说

三、一重缘起需几世圆满

- 1.无量劫圆满与二世圆满
- 2.三世圆满
- 3.十二因缘与三士道合修

四、《中论·观十二因缘品》

五、逆十二因缘之理

- 1.观灭十二因缘
- 2.断无明的次第

补充内容

- 1.听法轨理
- 2.谈凡圣、苦乐与动机
- 3.藏地的超度
- 4.调伏心象
- 5.上下两种无间业
6. 表一 基位三身建立论·科判
表二 廿五粗分
表三 胎儿发育三十八周对照表

附录

附录一 《基位三身安立明炬论》作者与译者简介

附录二 《大庄严论经》(二)

附录三 《缘起经》

附录四 《梵天所问品》

参考书目

建议阅读书目

讲授上师——夏坝仁波切介绍

第四世夏坝活佛，降央克珠，1968年10月6日（农历八月十五日）出生于四川省理塘县下坝乡。8岁时在下坝麻通寺法台赤勒绕央大师座下剃度出家，法名格勒克珠·降白降措。17岁时，被下密院主持果硕仁波切及意希旺秋仁波切共同认定为理塘大寺三世夏坝活佛·阿旺洛桑登贞应巴贤德的转世灵童，随后进入色拉寺学习深造。1995年10月，被国家正式认定为第四世夏坝活佛，并举行了坐床典礼。

夏坝活佛先后在拉萨三大寺¹、扎什伦布寺、塔尔寺、拉卜楞寺等寺院学习。先后拜第十世班禅大师、阿旺提秋仁波切、果硕仁波切、永嘉仁波切、常陀仁波切、意希旺秋仁波切、登玛洛曲仁波切、阿青仁波切、登曾西绕仁波切、彭德仁波切、密法让迥巴赤来绕央仁波切等三十多位格鲁派高僧大德为师，学习显密经典及大小五明，得到了格鲁派四密续部近乎全部灌顶和教授的传承。并于2000年至2003年，在北京大学哲学系宗教专业研究生班进修。

夏坝仁波切从1989年起，在理塘大寺法相院任教，1994年任下坝麻通寺主持，1998年任理塘大寺法相院主持，2000年任理塘大寺金刚上师，2002年任理塘大寺第九十三代主持，同年出任沈阳北塔护国法轮寺主持。

自1992年开始摄受汉蒙两地弟子，主要讲授以《菩提道次第广论》、《密宗道次第广论》为主的清净显密教法。并视因缘，根据弟子根器授予四续部灌顶。先后发表了《弥勒现观庄严论简要》、《中观论简要》、《入佛学之门》等佛学论文，及以藏民族文化为主题的多篇学术文章和诗作，翻译并讲解了《白度母修法仪轨》、《内修阎摩护法祈祷文》、《白文殊修法导论》等二十余种修法仪轨和导论。

从2002年起，每年春夏秋三季，夏坝活佛驻锡沈阳护国法轮寺，广开法筵。至今已用流利的汉语讲授了《心经》、《无量寿经》、《菩提道次第直授·安乐道》、《菩提道次第直授·速疾道》、《大乘修心七义论》、《入菩萨行论》、《亲友书》、《土观宗派源流》、《修心日光论》、《兜率天上师瑜伽导论》、《成就盛宴导论》以及本书《基位三身安立明炬论》广解——《生死之旅》等诸多经论，并传授各种密法灌顶和实修闭关引导，使清净的教法甘露直入人心。

2006年，出任大庆市泰康县富裕正洁寺主持。2007年春，夏坝仁波切在此新建正法道场中，以狮子贤论师的《明义释》为主，结合宗喀巴大师的《金鬘论》、

¹ 甘丹寺，色拉寺和哲蚌寺。

甲曹杰大师的《心要庄严疏》、克主·丹巴达杰大师的《白莲鬘》、福称大师的《显明佛母义之灯》等论疏，开讲五部大论之首的《现观庄严论》。同时邀请数位藏地格西前来汉地，辅导僧众学习摄类学、心类学、因类学、宗派论等基础理论，并逐步开讲五部大论。这将是五部大论在汉地系统弘扬的开端。

导 言

从今天开始的七天之内，我将详细地讲授死有、中有、生有基位三身建立之法。为受此法，请大家首先供养曼陀罗。（略）

请大家双手合掌，发自内心，非常虔诚地皈依上师、佛宝、法宝、僧宝。念想：为解救一切有情父母众生，而速速寻求无上正等觉佛陀果位，为此我愿行持布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧六波罗蜜等菩萨广大行。以如是念，随同我一起发菩提心：（略）

现在请大家为消除听受如此殊胜佛法之内外一切魔障，随我念诵《般若心经》（略）。

寂天菩萨在《入菩萨行论·不放逸品》当中说：

“若时有缘能行善，而我不作诸善业，
恶趣众苦所昏蒙，尔时我何能为力。”

我们现在得到了极为难得的八暇十满人身，又值遇了能令我们脱离轮回之苦，到达永久安乐果位的极其殊胜的如来正法，实乃稀有难得。更为幸运的是，又遇见能够引导我们通过对经律论三藏经典的闻思以及对戒定慧三学的修行，最终能够到达无上正等觉佛陀果位的具德善知识，并得到其摄受，此机遇真可以说是万劫难逢啊！

在如此因缘具足的情况下，若我们仍不去积极地修善积德，而继续造作恶业的话，那么，来世必将蒙受地狱、饿鬼、畜生三恶趣剧烈而长久的痛苦。到时候我们有什么办法能像现在这样，遇见如此殊胜的机缘和妙法呢？到时候恐怕将后悔莫及！所以，如果我们现在还是一个有心之人，一个思维正常之人，一个对自己真正负责任之人，有什么理由不精进修正自己的身口意，使身体的言谈举止、

起心动念，皆成为清净的善行呢！我们有何理由不竭尽全力为自己的现在和未来、今生和来世、现前和究竟的利益而精进修行呢！

为什么要修一切善、断一切恶呢？因为我们希望得到一切安乐及安乐因，希望摆脱一切痛苦及痛苦因，这就是修善断恶的核心原因。作恶事不会得乐的果报，修善事不会得苦的果报，即所谓“善有善报，恶有恶报。”总之，无论是当下报，还是明年报、来世报、他世报，因果一定不爽。对于所造作的恶业，只有通过忏悔等法才能摧毁它的种子，不然决不会没有果报，总有一天会受报的。这就是万事万物的变化规律——因缘和合而产生的必然结果。《佛说造塔功德经》中说：

“诸法因缘生，我说是因缘，
生缘尽故灭，我作如是说。”

所有一切事物的发生，都是由因缘和合而生的，所有一切事物的消亡，都是由因缘离散而灭的。没有一个法不是由因缘和合而生、由因缘离散而灭的。善恶之因果报是真实不虚的。

我们现在要讲的法是什么呢？与以上所说的又有何关系呢？

其实，人生有诸多苦恼，如经论中说的“行苦、坏苦、苦苦”三苦等，但其中最明显、最猛厉的是如《大般涅槃经》中宣说的：“所谓八苦，一生苦，二老苦，三病苦，四死苦，五所求不得苦，六怨憎会苦，七爱别离苦，八五受阴苦。”而这些苦中最大的则是生老病死苦。

一切有情，包括我们人类，皆免不了一死。有死则必有中有，有中有则必有生有²。这是所有众生必须面对的大问题。此外，欲学无上瑜伽密法者，必须了知如何把死有、中有、生有转化为法身、报身、化身之理。

任何人皆有一个既不愿意遇见、又不愿意面对的问题，那就是死亡。自古以来，无论是帝王将相、文人墨客还是平民百姓，他们当中有谁逃过死亡的魔掌？虽然我们不愿意死亡，但死亡如猛虎，决不会因你蒙住双眼而不来找你；虽然我们忌讳谈及死亡，但却不能从死亡中逃脱；虽然我们知道死亡必将到来，然而，非常奇怪的是，在我们从青丝到白发、辛勤忙碌的一生中，却不曾为了解死亡而付出任何有益的努力。对大多数人来说，最陌生、最没把握的，就是死亡。既然死亡是一个不得不面对和无法回避的事实，那我们就应该对它有所了解、有所体

² 除投生为无色界的有情等极少数情况无有中有外，都要经历中有。

会、有所把握！

死亡不是奇妙的神话故事，也不是虚无缥缈的传说，它是经常真真实实地发生在我们身边的事。人在死亡的过程中要经历些什么，如何面对这终将降临到每个生命头上的巨大灾难呢？我首先根据宗喀巴大师的《菩提道次第广论》和帕邦喀大师的《掌中解脱》的相关教授，来阐述死亡决定会来、死期不定、死时除正法外余皆无益的道理。其次，要讲死有、中有和生有的根源，也就是一切痛苦和轮回的根源——烦恼。何为烦恼、何为业力、如何由烦恼而生业力、业力又如何生出生老死等等诸苦。这些是我们为什么要行善积德、断除一切恶业的根本原因，故需要全面透彻地了知。如果不了知这些道理，只知死亡而不知死因，只知轮回而不知轮回的根源，只知苦而不知苦的原因；就不会釜底抽薪似的断除烦恼。所以我先要讲苦的根源——烦恼和业力。

之后，我将为你们讲授死有次第、中有次第、受生次第，即三身建立——从死有转入中有，从中有转入生有的过程。简单地说，就是我们是从哪里来的，现在在何处，将来会到哪里去。

最后，讲十二因缘。因为轮回的根源是无明及无明所引起的在意识当中种下的善、恶、无记三种行业，即十二因缘支前面的三支——无明、行、识。由此生起生有，再从名色、六处、触、受、爱、取、有、生，到最后的死有，死有再转入到中有，这样形成一个完整的轮回轮转模式。

为何这样讲授？不是我自作自编。这些道理在佛经中，尤其是在《长阿含经》、《杂阿含经》里早就有所阐述，我把基位三身安立、十二因缘以及如何应对死亡的方法连贯起来，以完整的轮回轮转模式以及从中解脱的方法来讲授，是为了令你们从根本上了解和明白，应该怎样从容应对死亡——这人生中最大的灾难、最大的恐怖、最大的谜团。因此，请诸位善知识、善男子、善女人，务必要认真地谛听！

第一章 正念死亡

正念死亡要从三个角度来讲，第一是不念死亡的过患，第二是念死亡的利益，第三是正念死亡之理。

一、不念死亡的过患

1. 过患之一——不念正法

经中说：如果没有生起强烈的念起死亡之心，就不会想到为来世作准备，更不会想起死亡的恐怖。因此，就会把一生中所有的时间，都浪费在吃喝玩乐等无用的琐事当中，从而阻碍和耽搁正法的修习。若有了强烈的念起死亡之心，就一定想了解死亡之理，一定会千方百计地掌握应付死亡的办法，一心一意地为死亡和后世做准备。

2. 过患之二——虽念不修

即便我们念起死亡，想认真修佛法，若不知死亡之理，也不会认真精进地修习。宗喀巴大师说：“此复仅念今后边际定当有死，虽皆共有。然日日中，乃至临终，皆起恶念：今日不死，今亦不死。”普通人都有这样一种心理：“今天我不会死，今天我也确实没有死，明天我也不会死……”，直到真正面临死亡之前，都会有这种想法。由于总是执持不死的想法，所以总是把修佛法的时间一拖再拖，拖到永远办不完的左一件、右一件琐事之后，结果被金钱、权力、名声、地位等世间琐事困扰了一生。

3. 过患之三——虽修不净

即便修法，修的也不是清净无染之法。总是被金钱、权力、名声、地位等世间八法所左右，把对佛法的闻思修当成了世间名声、地位的增长点，变成了仅仅是为了增长今生福禄寿财的保障，并不是以脱离轮回为目的而种善根。

曾经有弟子问阿底峡尊者：“只考虑现世的人会有怎样的果报？”

尊者回答：“果报也只有那样。”

弟子又问：“为今生而修法者有何果报？”

阿底峡尊者很痛心地说：“地狱、饿鬼和畜生！”

为此生利益而修法者，虽然此生可能会得到相应的福禄寿财的果报，但来世

极有可能因此而堕入地狱、饿鬼、畜生之处。如果是这样，那修佛法与不修佛法的人有何差别呢？因此，要想修清净的佛法，必须要有清净的修法目的：不为今生，而为来世，乃至为断除轮回之根源而修。也许有人会说：既然如此，我今生岂不是只有苦报吗？不然！我们有一亿元钱，何愁没有一百元钱呢！读博士的人，怎么能没读过小学呢！我们若有希求来世或断除轮回的善因，何愁没有今生的福禄寿财呢！同理，若是为了希求天下一切众生的利益，何愁自己没有利益呢？

4. 过患之四——修而不殷重

如果不念死无常，即便是修清净的佛法，也不会非常勤奋和精进！现在有些人修法，第一天还算认真，第二天也不错，等过两个礼拜之后，就开始想在功课里是不是要减点什么。再过一两个月之后，又开始琢磨，仅念念咒行不行啊？这种想法的产生，就是虽修清净法，但因不念死无常，故而缺乏精进的缘故。据说格西贡巴瓦禅房门前，有一棵荆棘妨碍他的出入，他数次想拔掉它，然而当他每次要去拔时，就会想：倘若拔完我就死掉了，那这种努力不就是多余的吗？还不如把拔的时间用来精进修习佛法。可见他念起死亡时所生的精进力之大！

密勒日巴尊者在山洞苦修时，糌粑袋都破得不成样子了，但他却无暇缝补，依然勤修善行。衣服也破得难以遮体，但他也不曾为寻找新的衣物而浪费时间。没有吃的了，就在山上找一些野果、野菜充饥，虽然饥不果腹，但他仍不愿意把时间浪费在讨饭觅粮当中。

竹康巴格列嘉措大师在色拉寺的后山闭关修行时，衣服破得没法穿了，他也舍不得花时间到城里去讨一件衣服穿，因为从他闭关的山洞到山下的拉萨市要走一段路。到了冬天，他就简单地挖个坑，放些干草，钻到草里打坐修行。没饭吃了，也舍不得花时间去讨饭，只靠喝水维持体力。就这样苦修了九年，可见他清净修法之精进力！我们也应通过对“念死亡无常”的修习，对修法生起猛利而无间的精进心。

5. 过患之五——自谋不善的

不念死亡的人，必然会对今生的利益有着非常强烈的希求。为了寻求今生的利益，会做出许多谋求利养或者损害他人之事，生起许多贪欲、嗔恚、愚痴等烦恼，并由此与他人产生争论、争斗，甚至发生头破血流的事件，给自己和他人的身心带来严重的伤害。

6. 过患之六——临终时将追悔而死

如果不念死亡，今生当中所修的善，也仅仅是为求得今生的福报而已。面临死亡时，我们将拿不出任何一个对死亡、对脱离轮回有益的善根来。那时就会后悔自己活着的时候，没有做过任何一件对死亡有用的事情。曾经有个非常聪明的人，叫门卓却扎生了热病，他看了许多名医却无法治愈。临死时，他叹息，他哭泣，叫喊，可是这些都无法抵挡死魔的来临，他后悔为何在活着的时候没有修一个在死时有用的善根。

现实中我也曾看到过类似的事情。有些信仰佛教的人，或者有一定社会地位的人，当他们面临死亡时，只能苦苦地哀求医生说：“只要你能让我活下去，我可以把我所有的家产都给你。”想想看，信了一辈子的佛，修了一辈子的法，临死时连不畏惧都无法做到，岂不悲哀？为什么会如此呢？因为他此生中并未发自内心地修，也没有针对性地修面对死亡的法，只不过是表面上做做样子罢了。

二、念死亡之利益

1. 大利益的功德

《大般涅槃经》卷二中说：“譬如一切众生迹中象迹为上，是无常想亦复如是，于诸想中最为第一。”

为什么说无常想与死亡想是诸念想中最为殊胜的呢？因为当我们懂得了一切有为法皆是无常的道理时，就会生起“有生必有死”这样的心念，我们就不会只为今生的利益，而会为来世，甚至是为了脱离轮回，而勤修布施、持戒等一切善法，我们所修的法就会变得清净而无污染。有了念死亡和无常之心，我们就能按照下士道、中士道、上士道，乃至金刚双运的修道次第，把我们的心逐步引入到为了利益来世，为了脱离轮回，为了解救天下一切众生上来。故而，念起死亡的利益极大。

2. 大势力的功德

若生起了非常强烈的念死无常之心，就能消除修法当中的一切违缘，能造集广大无量的福德和智慧资粮，它好像是一把能同时击破所有烦恼和恶行的锤子，故而具有大势力的功德。

3. 初善的功德

若生起了真正的念死之心，就会对死亡产生恐惧，由此而进入佛门，修善积

德，修习佛法。此为初善。

4. 中善的功德

念死是修佛法过程中鞭策我们时刻精进的助缘。会令我们时刻提醒自己，千万不要生起只为此生利益而修之心，时刻提醒自己要为来世利益、为断除轮回而修法，并督促自己毫不放逸地修习佛法。

5. 后善的功德

正念死亡能促使我们修法达到究竟——道果圆满，得到圆满的佛陀果位，到达永久安乐的彼岸。

6. 临终时欢喜而死的功德

由于正念死亡、死无常而修了许多善法，因此当面对死亡时，会有充分的把握，不仅不会畏惧，还会如同女儿回娘家一样，轻松愉悦地准备接受。隆多喇嘛仁波切曾说：“无常出现时，我不会害怕，因为上午老比丘，下午将受取天身。”取天身即成就佛身。意思是死亡到来我不惧，上午还是老比丘相，下午就要做佛了。这就是死亡来临时，不畏惧的功德。

三、正念死亡之理

如何正念死亡呢？这是有规则、有方法的，不是只想想“我会死啊！”这么简单。念死无常有三根本九因相法，如是正念死亡，方能生起真正的任运觉受。正念死亡之理分成两个部分：一个是三根本九因相法，一个是念起死亡之相。

（一）三根本、九因相法

什么是三根本九因相法？三根本的每一根本各有三种因相，故为三根本九种因相。念死无常的修法，先前噶当大成就者们以及其他大德都未曾教授，是宗喀巴大师将显宗的三藏经典和密宗的四部续中的相关内容集中起来，并将其纳入实际的修行当中。这是宗喀巴大师极其微妙而殊胜的教授。这种念起死亡之理的科判极其明了殊胜。后人的修学亦证实了三根本九因相法是极其殊胜而甚深的教授。

1. 第一个根本——思惟死决定

（1）死魔定会到来，没有任何办法能够阻挡

我们一定会死。无论有多么强壮的身体，也抵挡不住死魔的到来；无论有多

么坚固的城堡，也阻挡不了死魔的到来；无论有多么高深的谋略，也避免不了死魔的到来。我们定死无疑！

首先，无论有多么强壮的身体，也抵挡不了死魔的到来。《无常集》中说：

“若佛若独觉，若诸佛声闻，
尚须舍此身，何况诸凡夫？”

在历史的记载中，释迦牟尼佛及其继承者七代付法师、八十四大成就者、二圣六庄严、堪洛却松³、阿底峡尊者、宗喀巴三父子等等印藏的诸多智者、班智达都已入灭。我们只能通过文字聊慰渴仰之思，一般人谁能亲谋其面呢？同样，在中华民族五、六千年的历史长河中，三皇五帝，夏商周之君主，唐宋元明清等朝代的诸多帝王，以及孔孟老庄等先哲，如今也只留下了纸上的记载而已。百年之前出生的人，至今仍然活着的极其稀少。历史上所有的人，没有一个能逃脱得了死亡，我们又怎能逃脱得了呢？既然逃脱不了，就不要自己欺骗自己了。应该正确地面对死亡，多做一些对死亡有用之事，这才是上策和当务之急。

其次，无论我们有多么坚固的城堡、多么隐蔽的地方也阻挡不了死亡的到来。《无常集》说：“飞到空中会死的，游到大海里会死的，钻到山洞里还是会死的。无论到哪里去，当死亡到来时，我们都躲不掉的。”

释迦牟尼佛在世时，当波斯匿王的儿子圣生准备屠杀释迦族时，目犍连想以神变力将圣生及其军队带到铁围山之外，佛陀说用这种方法阻止这场灾难是徒劳无益的。目犍连就用神变力把一些释迦族的青年藏在如来的钵内。但在屠杀结束后，他把钵拿来一看，那些人已经变成血水了。由于他们共同的杀业所致，想逃避也逃避不了。

前一段时间东南亚发生了海啸，死了很多人。如果当地人遇难，尚可理解，可偏偏有世界各地的一些人，过去对这个地区并没有如此大的兴趣，然而就在那个时期非到那里去游玩不可，结果死于海啸。这真是千里迢迢去送死！在这场灾难中有大难不死的，有千里迢迢特意赶去接受灾难的，这就是共业。所以死魔到来的时候，由于业力所致，无论你到哪里，都逃避不了死亡。

³堪洛却松意为师君三尊。“堪”是堪布的简称，指希瓦措，译名寂护。他第二次来藏后，协助藏王赤松德赞设计修建了著名的桑耶寺，寂护是该寺的第一任堪布。“洛”是洛本的简称，指莲花生，巴基斯坦乌什人，佛教密宗大师，来藏以后协助赤松德赞筹建桑耶寺，对藏传佛教的早期发展起了积极的作用，后被宁玛派尊为祖师。“却”是却结的简称，意为法王，指吐蕃赞普赤松德赞。他在位期间大力扶持佛教，对藏传佛教的早期发展起了推动作用。所以，后来佛教便把堪布寂护、洛本莲花生、法王赤松德赞尊称为堪洛却松。

再有，无论你有多大的谋略，有多么大的神通，都逃脱不了死魔。《无常集》中说：

“具足五通之仙人，虽能行空飞万里，
所经之处未有死，如是之地终难抵。”

无论有多大的神通，也逃脱不了死亡的魔掌。有些仙人能天上飞，能地下遁，能水里游，但当死亡降临时，既不能逃脱，又无法应战，完全是无计可施。

具有大势力者，也同样战胜不了死亡。据传说喜马拉雅山有一种与其它地区不同的狮子，被称为雪狮子。它的身体是白色的，鬃毛是兰绿色的，它的身体比我们现在看到的狮子大七八倍。雪狮子极为强壮凶猛，没有一种动物能敌得了它，这种狮子可以打败大象。在印度，无论是佛教、其它宗教还是印度的史书，都有雪狮子降伏大象的记载。如此被称为动物之王的狮子，当死魔到来时，它的四肢不能张开，怒牙无法施展威力，最后还是憔悴地死亡。

从人类的历史上看，即使是拥有千军万马、拥有四海天下、具有大势力的人，依然无法对抗死魔的侵犯。如秦始皇统一了六国，自称为始皇帝，可最终还是死了。据说秦始皇死后，为争夺王位，他的大臣和秦二世，诏告天下假称他仍活着，没有及时将他安葬，使他死后也不得安宁。面对敌国军队的侵犯可以用千军万马来迎战，但对死魔的到来，就算拥有千军万马也无计可施。就算你富甲天下，同样也是买不到不死。

《如来示教胜军王经》中说：

“大王当知，如四大山，从四方来，牢固坚密，
无有缺漏，无诸间隙，周匝充遍，总一合成，
上尽虚空，下穷地际。其中所有，一切草木，
枝条花叶，及诸有情，蠢动之类，皆被磨灭，
难以决勇，而可逃避，难以势力，而能抗拒，
难以咒术，财货药物，而可禁止。如是大王，
世有四种，大怖畏事，各来磨灭，一切众生，
难以决勇，而可逃避，难以势力，而能抗拒，
难以咒术，财货药物，而能禁止。云何四种，
大怖畏事。大王当知：一者老来，逼害磨灭，

众生少壮。二者病来，逼害磨灭，众生调适。
三者死来，逼害磨灭，众生寿命。四者衰来，
逼害磨灭，众生兴盛。”

经文中说，衰、老、病、死如四座坚硬的大山从四方压来，一切有情皆被磨灭，任何势力方法都难以抵抗。这就是第一根本：生起决定死的道理，即死亡是一定会发生的。死魔必将到来，没有任何办法可以阻挡。

（2）寿数无法增添，不间断地减损

随着时间的流逝，寿数在原有的基础上不是添加，而是一分一秒也不停留地减损。今天早晨刚开始讲法时是九点，现在快到十一点了，转眼间我们离死亡又接近了两个小时，也就是说，我们所拥有的生命已减损了两个小时。吃饭、睡觉、聊天、闲逛、坐车、做事、上班等等，都是在减损生命的时间。这种减损不会停留一秒，甚至百分之一秒都不会停留，这就意味着我们是在不停地往死亡的方向前进着，越来越接近死亡。当然，谁也不愿意如此，但这是根本没有办法回避的事实。能找到一位科学家、哲学家或宗教学家，让他想出一个可以不减损寿命的方法吗？这是根本不可能的。《入菩萨行论·忏悔品》中说：

“无间昼夜如逝水，年命消竭不暂留，
空乞延年何可得，人生安得长不朽。”

正是“逝者如斯夫，不舍昼夜。”又如《无常集》中说：

“譬如舒经织，随所入纬线，
速穷纬边际，诸人命亦尔。”

这个比喻太好了！比如织布，一根根线在织布机上不断地穿梭，眨眼功夫就能织出好大一块布，最后，织出很长很长的布匹。现在我身上披的这件袈裟，不就是一根线一根线累积，织出来的吗？同理，虽说一分钟的时间与整个人生的时间比起来不算什么，但一分钟、一分钟积累起来就是一生。浪费生命也不是一瞬间的事，恰恰也是一分钟、一分钟浪费掉的。当我们积累了一定数量的一分钟后，就会与死亡相逢了。大家想想看，哪一分钟不是在折损寿命呢？

第七世达赖喇嘛嘉却·格桑嘉措说：

“生已命无刹那住，如驰趋往阎罗前，
悲夫生者行死道，恍如罪犯赴刑场。”

这首偈告诉我们，从生下来第一瞬间开始，直到死为止，我们一分钟也没有停留过地往死亡方向迈进着。每过一分钟，我们就离死亡近了一分钟，每过一年，我们就离死亡近了一岁。我们的一生中有多少个一年呢？这如同一个被判死刑的犯人从牢里被带到刑场上一样，每向前迈一步就离死亡近了一步，迈两步就离死亡近两步。我们从生到死，就是如此。

（3）生时没有时间修法而死

我们在极有限的生命中，没有好好利用时间修学佛法。贡唐仓大师说：

“不思修法过二十，想修想修又二十，
不行不行十余载，此乃空耗一生传。”

我们在青少年时期，由于年幼无知，不懂得修佛法或者没有把心思放在学修佛法上，稀里糊涂就过了二十年；知道了修佛法时，心里想着“要修，要修……”不知不觉又过了二十年，也就四十岁了，到了不惑之年了。这恐怕说的就是我吧，我现在快四十岁了，虽然我八岁出家，但直到二十岁时，我才深切感悟到此生应该放下一切琐事而专心修证佛法的道理。当时我只有一个念头，就是找一个山洞，一生修持佛法而结束。虽然一直这样想着，却因法务繁忙一直没有如愿。

空过了四十年之后，又后悔地说“没修成啊，没修成啊”，说着说着又过了十年。这好象就是提醒我未来的十年啊！虽然贡唐仓大师本人说：“这就是我此生虚度的传记！”其实大师乃文殊菩萨的化身，岂有此等之事，无非就是为了开导我们不要虚度此生罢了。

杰·昂旺降巴大师说：比如，宽广的平地上堆积着很多粮食，当山洪爆发冲向平地的时候，如果我们只站在一旁叫喊着：“粮食要被冲走了！粮食要被冲走了！”而什么也不做，粮食必定会被洪水冲走无疑。如果在粮食即将被冲走之前，我们怀着抢回一斤算一斤的想法，还尚有希望能收回一份、两份。如果我们搬得早、搬得快并且运气特别好的话，在洪灾到来之前，会把粮食都搬完了。

这个比喻告诫我们，虽然得到了人身，但死亡随时会来。尽管我们谁都惧怕死亡、谁都不愿面对死亡，但总不能明知有此大难而木然不动或只是呼喊吧？与其被动地等待死亡，还不如主动及早地为死亡多做些有用之事。如能这样，对死亡会很有帮助。运气特别好的话，说不定在我们死前，能达到无上正等正觉佛陀的果位。运气稍差一点，也许能往生西方极乐世界，如同女儿回娘家一样。即便

做不到这样，说不定来世可以得到的八暇十满的人身。切记这些至理名言啊！哪怕此生只剩下十年、五年、甚至一年或半年的时间，都要紧紧地抓住，不要浪费，要利用这有限的时间做些在死亡时有用之事——清净地修习下士道、中士道、上士道等修行次第，令自己别别生起任运觉受。唯有如此，方能坦然地面对死亡。

2. 第二个根本——思惟死期不定

每个人死亡的时间是没有定数的。按常理说，应该老年在先，少年在后，一家人当中应该是年龄大的先死。可事实上，有的少年先死，有的中年先死，根本没有定数，而且没有一个死亡的时间表。现在在座的，有的十年或几十年之后可能仍然活着，可能有的人，或老年人、或中年人、或少年人，在明年的此时，可能已经不在人世了，甚至有的人可能明天就会死去。今天端坐在法座上的夏坝活佛，有可能明年此时仍与诸位居士共享如来妙法甘露，也有可能明年的此时，你们会怀念着师父说：当初师父在世时说过什么啊，做过什么啊等等。有些人会由此哭泣着感叹道：“人生无常谁能了，终有一死无能避！”

以前我在下坝嘛通寺里曾讲了四十天《菩提道次第》，那时我对居士们说：“你们要珍惜眼前的殊胜机缘啊！他日不知会不会再有如此闲暇的时间，为你们讲这如此广大甚深之法啊！”果不其然，如今真的应验了我的话。此时此刻，沈阳北塔护国法轮寺的居士们，正欢天喜地共享如来甘露妙法。可是你们却不知道，下坝地区的那些老百姓正在苦苦地等待着我的归来。在那里，我一年顶多讲七天的法，没有时间哪！这还算好的，一年还可以见一面。等到某一天，也许只能看看我的遗像思念地说师父生前如何如何。那将是多么地糟糕啊！

此时是北塔法轮寺弘法的殊胜时期，请大家务必抓住机遇，认真聆听佛法，切莫懈怠，留下遗憾，否则将来有一天惋惜地说：“夏坝活佛当时有足够的时间为我们传授佛法，而我们却没有认真学，现在一年也见不了师父几天！”这样，就为时晚矣！所以，此时有一分钟的时间，就修一分钟的法，把这些法当做无价之宝啊！不是我降央克珠自己编出来的，这是两千五百年前最为尊贵的佛陀所留下的妙法，只不过是经过我的口授，令大家得到教理和传承而已。

死期不定之理分三个部分：

(1) 南瞻部洲众生的寿量不定

我们一定会死是必然的，如果知道死亡的具体时间，我们暂时还可以为衣食住行等事情而忙碌，然后再过上一段舒坦的日子，最后留一点时间做些死亡的准备。可糟糕的是，我们没有死亡的时间表。《俱舍论》中说：

“北洲定千年，西东半半减，
此洲寿无定，后十初巨量。”

北俱卢洲的人的寿命是一千年，西牛货洲人的寿命为五百岁，东胜身洲人的寿命为二百五十岁，而南瞻部洲人的寿命是不确定的，最长时寿命有几万年之久，最短时寿命只有十岁左右。

我相信有很多居士对此想不通，我也曾经想不通过，但是一个偶然的机，我接触了西藏林芝一带和靠近印度边境一带的洛巴人，于是想通了。过去我们把洛巴人称为野人，他们不穿衣服，茹毛饮血，与印度及南非、南美的一些土著人一样。虽然我们国家境内的洛巴人现在已经在外界帮助下过渡到正常人的生活状态了，但在很多方面仍然与我们不同。他们的平均寿命在四十五岁左右，十二岁就开始结婚生子，三十八、九岁时，就如同我们八十岁的老人一样，已经是白发苍苍了。因此，我悟出了一个道理，绝不是人应该活八九十岁，而是寿命的长短是由自身内在的诸多因缘，以及生存环境、饮食结构等外在诸多条件因素决定的。因此，我们现在的平均寿命虽然是七十多岁，洛巴人是四十五岁，待到将来地球环境恶劣到极点时，人的平均寿命可能都会变为十岁左右。不过不用担心，若是如此，那时人们三四岁就可能娶妻生子了。你们看鸡鸭猫狗，不就是一两岁就生子了吗？其实万事万物都是同理。人类寿命在七八十岁时，二十几岁娶妻生子；人类寿命在四五十岁时，十二岁娶妻生子；等寿命到十岁左右的时候，如果不在三岁娶妻生子，后代怎么能延续下去呢？

按照佛教的经典来说，人类平均寿命的增减不是直线变化的，而是有升有降，平均一百年或升一岁或降一岁，从释迦牟尼佛时代到现在应该下降了二十五岁。也就是说，人类现在的平均寿命应该是七十五岁左右。如果我们的生存环境得以改善的话，人的寿命也可能提高到八九十岁。就像股票走势一样，上下波动，不是直线发展的。你看，乌龟可以活八九百岁，照此推论，人类在内外条件具足的情况下，完全可能活到上千岁，甚至几万岁。佛经中说，等到五十六亿七千万年后，弥勒佛将来到世上，那时的人寿是八万岁，不过这是漫长而遥远的事情了。

人往往习惯拿自己的标准来衡量别人，这是不对的。比如，有的坏人拿自己的标准衡量好人。我就遇见过这种人。当给他说一些对己、对他都很有益、又非常重要的事情的时候，他嘴上说：“噢，你这个方法非常好！”可心里却在想：“你这骗人的手段太高了！”因为他满脑子都是骗人的念头，做事时根本就没想过对他人有没有利，所求的唯有自己好。因此他总是以己度人，根本不相信别人会真的对他好。这太可怕了！这种人，打心眼儿里就没有半点儿利他之心，唯有自私自利。

同样，好人也常常拿自己的标准去衡量坏人。当坏人怀着不良动机，采用卑劣手段使他上当受骗时，他还在大度地说：“哎呀！可以理解，他的想法是好的，只不过没做好罢了。”实际上根本不是那么回事。人们往往习惯于用自己的眼光和标准来衡量他人，这就是一种错误的思维方式。对事情要客观公正，不要拿自己的标准来衡量，而要用大家公认的标准来衡量。

有些人一说到宗教，就把它归为封建迷信。其实，佛教是最完善、完美的哲学。马克思曾说：辩证法在佛教中已达到很精细的程度。孙中山先生曾说：“佛教乃哲学之母。”这些人虽然不信佛，但他们有一颗公正的心，他们不轻易否定别人的东西。当我们戴着有色眼镜去看事物时，看到的颜色只能是眼镜的颜色，而不是事物本身的颜色。对于南瞻部洲的人能活十岁还是几万岁的问题，你不必想不通，其实各有各的道理。

特别需要强调的是，浊世人类的寿命，更是没有定数。虽然都知道人一定会死，可问题的关键是，我们总是认为自己今年不会死，明年不会死，这样的想法到死之前一直存在着。有人认为自己年轻，不会死。但这个理由不能成立，死亡不是从老年开始的，世界上白发人送黑发人的事例比比皆是。回想一下，在我们身边比我们年轻的或同龄的，已经死了不少了。有的人一生下来就死了，有的活到十几岁、二十几岁就死了，所以，年轻不一定不会死。

有人虽然承认年轻不是不死的理由，但也常常会想，我没病怎么会死呢？其实没病也不是不会死的理由。有的病人卧床多年未死，而健康人却暴病而亡。有的人吃着饭就死了，难道他能想到吃饭时会死吗？不会的。有的人参加法会或聚会，来的时候是自己走进去的，等出来时，却是一具被抬着的尸体，像这样的例子有很多。前段时间，某一个国家穆斯林举行集会，突然人群中有人喊：“有炸

弹！”人们顿时惶恐失措，四散奔逃，结果踩死了上百人。这些人哪一个不是健康之人？他们谁又会想到朝拜时会死？古今中外又有多少雄心勃勃的政治家和才华横溢的大作家，不都是“宏图未展身先死，大作未成却夭亡”吗？有的国王或大臣，有精明的政治头脑和高超的策略，可没等完成使命就早早地死去了。历史上也有很多高僧大德论著尚未完成，就辞世了，所以在其文集里，可以发现有所谓的“未竟之著”。

死亡说不定会在明天降临到我们头上，所以说死期不定啊！如果问死亡和明天哪个会先到，没有人能说得清楚。

“明日与后世，未详孰先至，
不重明日计，当勤后世利。”

只要今天我们不死，我们就应该为死亡的来临做准备。

《无常集》中说：

“上午见多人，下午有不见，
下午所见者，次晨有不见。”

早上看到的很多人下午有的就不见了，下午看到的人，第二天早晨就不见了。哪去了？死了。因此，千万不要幻想着我能活到老。运气好的话，也许会有皓首怡年的日子；运气不好，有可能会在年少时就命终。切莫大意啊！这是第一个死期不定之理——寿命无有定数。

(2) 死缘极多，活缘微少，故死期无定

由于前世所造的福报、善缘，及诸佛菩萨的加持力，我们有幸还活着。但别忘了我们身边到处都有死亡的威胁：八万多种死缘障碍，随时准备要我们的命；四百零四种病魔围绕在我们的周围；三百六十种妖魔、十五种厉害的童子魔、三百六十种非人等，如同腐肉上面的苍蝇一般，成千上万缠绕在我们身边，觊觎我们的生命。这些都是死的因缘。

更为严重的是，组成我们身体的地水火风空五大，一旦失去平衡，马上就会令我们得病，甚至死亡。比如水大过盛，就得水肿病；风大过盛，就导致痛风、风湿；地大过盛，就导致癌症；火大过盛，就导致肝炎、胆病等。再者，营养不足会生病，营养过盛会生病，蛋白质过多会生病，脂肪过多会生病，这些疾病都可能使我们的生命过早地结束。

不仅如此，活缘变成死缘的也有许多。比如，有房子是为了遮风挡雨、防寒避暑，更好地生活，可是由于房子的倒塌，会导致死亡，像美国 911 事件中世贸大楼的倒塌，一下子就死了很多人。渡船是帮助我们过河的工具有，可是经常会听到，哪里沉船了，死掉了多少人。开车、骑马方便了我们的出行，但死于车祸的人也很多，从马上掉下来摔死的也不少。结交朋友是为了交流感情，获得帮助，更快乐地生活，可是被朋友出卖、杀害者也不在少数啊。再说个最简单的例子，吃饭是活的因缘，可是一旦吃了有毒的食物可能会中毒死亡。这些都是导致死亡的因缘。

龙树菩萨说：“安住死缘中，犹如风中烛。”

我们安住在众多死缘中，如同风中之烛一样，生命随时有可能结束。这是第二根本的第二个因相。

(3) 身极脆弱，故死期无定

在众多死的因缘面前，我们的生命显得太脆弱了，故而很容易死。《亲友书》中说：

“七日燃烧诸有形，大地须弥及大海，
尚无灰尘得余留，况诸至极脆弱人。”

劫末时，劫火燃烧万物，大地、须弥山及大海都会化为灰烬，何况我们极弱小的身体呢！

其中又说：

“若其寿命多损害，较风激泡尤无常，
出入二息能从睡，有暇醒觉最稀有！”

当我们在呼吸时，气呼出去能再吸进来，那真是阿弥陀佛了！晚上睡觉以后，早晨还能醒过来，那可是大幸事。有很多人睡着后就再也醒不过来了。在我的老家那边，曾经有一个人，晚上和大家在一起吃饭聊天时还是好好的，可第二天早晨，当别人去叫他时，发现他已经死了，尸体都凉了。这死亡真是很可怕，随时都有可能到来，谁能料到，他一睡就死过去了呢！

如上所述，死期确实不定。我们不能心存侥幸，必须认真修学佛法。比如知道敌人这几天就要进攻，只是不知何时发起，在这种情况下，不能再拖延时间，必须提前做好迎敌的充分准备。我们知道死亡必来，可不知是今天还是明天，今

年还是明年，拖延时间绝不是上策，应该抓紧时间修习善法，切不要等某某琐事做好之后，再修佛法啊！因为你真的不知道何时会死！

贡唐仓大师说：

“心想今年或本月，现世之事先完成，
次方当修清净法，此乃欺诳一切鬼。”

面对现世之事，心里总是在计划着，今年或本月我要完成这些事或那些事，等做完之后，我再一心修行佛法。这种欺诳的想法是骗鬼的。

“明日修法黎明前，今日死期已迫近，
如今不应作自欺，从即日起修正法。”

如果准备明天开始修佛法，但是死魔有可能今天就到。此时千万不要再欺骗自己了，如果真想为死亡做些准备，那就从当下开始修法吧，不然就来不及了！

我们一定要把凡夫琐事放下，不要把修正法的时间一拖再拖。古人云：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”。不要这样白白浪费时光，要立刻修。

所谓的立刻修，不是说一切事情都放弃不管了，立刻跑到山洞里面去修行。不是这个样子。比如以前，天天念经做功课，念经时是否一心不乱、一心专注呢？是否一半心在世间顶到十八层地狱之间到处游荡，一半心被工作、家庭、生活、孩子、父母、亲朋、好友或仇人的事牵系着呢？这样心不在焉地念佛、念经占了修法的大部分时间。当你真正懂得死期不定之理后，念每一句佛号，都要全神贯注，要如法地、依次第地生起从依止善知识到下士道、中士道、上士道的别别觉受。不用离开家，就可以修佛法，通过修佛法就可以做到“死亡到来不畏惧”。以前，我们虽然也是在念佛，但动机不纯，大多数都被今生富贵、消灾祛病、增长名声地位等贪念所染；即使动机纯正了，也不够认真；即使认真了，也不够精进。根本没有从头到尾按次第修。现在大家应该认真反思，真正念起死期不定之理，这才是修行根本意义之所在。

3. 死时除正法外余皆无益

死亡的时候，除了正法之外，其余世间的财富、名声、地位、亲友以及身体等如同垃圾一样毫无用处。

(1) 财物无益

面对死亡，财物毫无用武之地。即使如梵天帝释般拥有无穷无尽的财富和眷属，等到死的时候，一点财富也带不走，一个随从也带不走。历史上有的国王幻想着死后还可以继续当国王，不仅将大量金银珠宝放到坟墓里，还让王妃、眷属等陪葬，真是大错而特错。面对死亡，他和穷人没有什么两样，只是有可能他所造的恶业更大而已。即使拥有金山银山，死时一样都带不走；即使如秦始皇一样掌控着中华大地，死时连一寸土地也带不走；乞丐一辈子不离手的打狗棍，同样也是带不走。佛经云：

“纵然积有百年粮，死之次晨空腹行，
纵然积有百年衣，死之次晨赤身行。”

《入菩萨行论》说：

“命如朝露何可赖，悉当弃舍终离散，
我于此理昧无知，分别亲及非亲故，
造作种种诸罪业。”

又：

“生时独来一人生，死时亦唯一人死，
若他不能代受苦，奚为因亲作障碍。”

当死亡的时候，一切都将丢弃而无法带走。没有深刻认识这一道理之前，我们只会为了自己、家人和亲朋好友的吃喝玩乐而忙碌，并由此造下了无数的罪业。当死亡时，能带走的只有所造的恶业，其余任何一个东西都带不走。

(2) 亲友无益

当死亡来临的时候，眷属亲朋围绕在亡者周围大哭大叫，这样做于亡者没有任何用处，毫无帮助。正如大成就者弥札佐格所说：

“陛下任何富，死赴他世时，
如敌劫于野，独身无子妃。”

《入菩萨行论》中说：“鬼卒来抓时，亲友有何益？”

第四世班禅大师说：“恩爱眷属皆永离。”

如心肝宝贝一样疼爱的眷属，从此永久离别了，再也不会见面了。即使来世还能相遇，相互也不认识。

(3) 身亦无益

假使所有的山变成黄金，所有的人变为亲密无间的好友，对亡者的未来旅途仍是毫无益处的。不仅如此，就连与我们一起从母腹中出生的肉体，死亡时也带不走。这个与我们相伴一生，被当作如意宝般珍惜的肉体，时而怕它受凉，时而怕它挨饿，时而怕它劳累，扎一根刺都心疼得不得了，死时还是得放弃。

第四世班禅大师说：“素珍卫身需时欺”。

意思是说：“平时非常爱护、非常珍惜的身体，当我最危难时，它抛弃我了，不帮我了。”

说得真对呀，最寂寞、最恐惧、最需要帮助的时候不是现在，而是即将死亡的时候。那个时候的痛苦、寂寞和无奈最为厉害，我们此生还没有经历过，还不能真正体会到。但财富和朋友在死亡时帮不上忙，连一生中被当作如意宝一样的身体，死时也无法带走，唯有孤身一人上路。

此时对死亡确实应该感到恐惧了，但如果只是空手等待，只是坐着害怕发抖，是解决不了任何问题的。我们绝不能等到即将死亡的时候，才想起寻找解决的办法，而应该从现在开始就要寻求解脱之路。贡唐仓大师说：

“法是无谳道向导，法是长征道路粮，
法是难行道商主，三门今当合法！”

佛法是行走在陌生道路上的向导，佛法是遥远路途中的资粮，佛法是难行路途中的商主，因此我们的身口意从此应当符合佛法。

此时有人会说，既然财富、朋友都不能给予帮助，那佛法为什么能够帮我们呢？如果把佛法当作是心外的东西，那就错了。我们从此世到达彼世的，是离开身体的看不见摸不着的神识，汉地叫灵魂或意识。佛法的作用就是去除意识中的垢染，就是消除贪欲、嗔恚、愚痴、自私、我慢、执着、狂热、顽固、怀疑等恶的心态，培养慈悲、宽容、德能、喜悦、虔诚、信仰、广闻、惭愧、布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧等善的心态。所谓佛法，不是从外在帮助我们，而是通过纠正我们不善的心态，去除心中的垢染，使污浊的心变为光明的、清澈的、没有污染的心，这才是修佛法的目的。

密勒日巴大师说：

“弟子贝达绷谛听！具信富女听我言：

后世时较现世长，行路干粮已备否？
行路干粮若未备，当作布施以备之！”
“弟子贝达绷谛听！具信富女听我言：
后世怖较现世大，护送卫士已备否？
护送卫士若未备，当修正法以备之！”

总而言之，回避死亡，不是智者所为。既然我们必须面对，为什么迟迟不去正确地认识它反而采取回避的态度呢？这是在欺骗自己，是在耽误时间，是在浪费生命，是毁坏自己的最糟糕的作法。因此我们要及早地正念死亡之理，以清净的心精进地修学佛法。

（二）念死亡之相

寂天菩萨说：

“获得如是有暇身，我今若不修善法，
诳惑自欺无逾此，愚蒙过此亦无有”。

现在我们得到了八暇十满的人身，在具有如此圆满而殊胜人身的时候，不做大义之事，不为今生来世乃至脱离轮回之苦而修善积德，纯属是自己欺骗自己，自己坑害自己，没有比这更愚昧、更浪费人生的做法了。在短暂有限的人生，假如能够尽心尽力地修行，几乎是无所不能的。我们不能把这极其宝贵而意义极大的短暂的人身，白白浪费掉，要充分地利利用它做一些对今生来世最有帮助的事情，这样我们才能对得起这难得的人身。

应该做些什么呢？应该做些人生最危难、最困惑时，对我们最有用、最有帮助的事。人的一生中虽然有很多艰难困苦和棘手的事情，但总会找到解决问题、渡过难关的办法。唯有死亡的大难临头时，我们没有一点应对的能力。所以我们现在所要做的准备，正是为了那个时候。

天下一切万物苍生，无法避免的大灾难就是死亡。死亡是最没有办法、最没有把握、最没有经验、也是最恐怖的事。人的一生中，虽说坎坷无数，然而，没有一件事能与死亡相提并论，因此我们不能不了解死亡到底是怎么回事，不能不了解当死亡到来时，怎样去应对它。

人们常说婚姻是大事，创业是大事，学习是大事……，依我看，任何一件大

事都不如死亡这件事大，因为那些事情可以补救，学习的事今天没成，以后可以再找机会；创业、婚姻大事现在不成，将来还有机会，但死亡只有一次。当面临死亡时，我们如果事先没有任何了解和准备，那肯定是无奈、无助、痛苦极了。

我们必须认识到人一定会死，同时，又必须认识到死亡是不排队的，无论是老年、中年、少年都可能会死，死期都没有定数。更要知道，当面临死亡时，尽管财宝堆积如山，但一分钱也带不走；尽管你的亲朋好友遍布天下，他们也只能围绕在你的身边哭泣而已，对死亡毫无帮助；连一起从母胎中出生的身体也将与你分离。能相随的只有无数世以来所造的如同须弥山一样的善、恶和无记三业，因而应当务必提早做准备。唯一对死亡有帮助的就是佛法。通过佛法的修行，把内心的贪欲、嗔恚、愚痴、我慢、疑心等烦恼污染渐渐消除，从而增长慈悲、智慧、德能的善根。死亡之魔何时到来，无有定数，如果不及早做准备，死亡来临时，只能在后悔、遗憾中痛苦地离开人世。

常念死亡之苦，可以使我们多做些对死亡时有用的事。这对每一个人而言都是非常重要的。既然任何一个生命皆不免一死，那就免不了死有。有了死有，就免不了中有。有了中有，就免不了生有。有了生有就又有了死有、中有……。不了解这个道理，就不知道人的生与死的规律。这是非常重要的事情。《基位三身安立明炬论》的核心内容就是告诉我们有生必有死，有死必然就有中阴，有中阴，必然就有投生，有投生，必然就有新一轮的生老死，这一生命不断轮回的规律和道理。

第二章 认识生死轮转之根本——烦恼和业力

何谓轮回？从世间顶到十八层地狱，由于被善恶业力所推，所有众生不得不在此六道中不断地轮转往来，从死亡、中有、受生，再到死亡……就这样无穷无尽地循环往复，这就是轮回。

从轮回本身来说，轮回无始亦无终，但通过佛法的修学，证得涅槃果位后，轮回宣告结束，否则，我们仍旧会无休止地轮回。在轮回中，我们偶尔转得好时，可能当个国王或将军；转得不好时，也可能沦为乞丐，饱受种种磨难；再不好时

也可能做牛，做马，做苍蝇等。我们无处不转，六道中所有的地方早就转过了。只要不断除轮回的根源，就由不得我们不继续轮转。

如此轮回的原因何在？我们是如何轮转的？到底该怎样结束这没完没了的轮回？归根结底地说，轮回原因有二：烦恼和业力，也就是集谛。轮回的过程是死有、中有和生有的转换。轮回法则遵循十二因缘轮转之理。

首先，从烦恼和业力来分析流转生死的次第。

生死轮回的原因无非就是烦恼。受生以后，还会伴有老、病、死、爱离别、怨憎会、求不得、五取蕴苦等诸多苦恼。这一切痛苦和轮回的根源就是烦恼和业力。业力因烦恼而生，烦恼的根源是无明。因此，我们首先要认识烦恼，了解烦恼是如何生起的，以及烦恼的过患。

从受报的角度来说，烦恼是主因，业力是次因。比如，大麦、水稻、小麦等种子，如果未获得充足的水分、适宜的温度等生长条件的话，就算种子再多，也长不出一棵苗芽。只有当这些种子遇到土壤、水分、空气、温度等适宜的条件才能生长发育。同理，虽然我们过去无数世造了诸多善、恶、无记的业，但如果不随业力产生任何烦恼心，就不会得到果报。就如同种子不具足水分等条件一样，发不了芽，结不了果。

即便过去没有造过这种业，只要有了烦恼，当下造业，即可受报。这就如同已经具备了肥料、水分等适宜种子生长的条件，只要有了种子，种了种子，这个种子就可以发芽结果。

对我们来说，业力已经形成。其实我们每个人无数世所造的恶业，足够千百次地下地狱，然而就因为不具备足够的缘，所以，果报暂时还没有现前。同样，我们积累的善业足以使我们成为天人，然而也因为不具足善缘，故我们现在还是一介凡夫。其实万事万物都是如此，必须有因有缘。有因没有缘，有缘没有因，就如同种子和生长条件二者缺一，都不会有结果。

前几天，我看了《了凡四训》，讲的是袁了凡改变命运的故事。在汉地，大多数人有一个根深蒂固的心理，认为凡事命中注定：“命里有时终须有，命里无时莫强求”。然而，佛教的观点与此恰恰相反。佛教并不认为有一个老天爷在安排命运，而是认为命运掌握在自己的手里。如果懒惰，即使出身非常好，也有可能变得穷困潦倒。了凡说他小时候遇到一位算命先生为他算命，说他一生中有多

大官运，有多少财运，命中无子，甚至某年某月某日死都说得一清二楚……几十年的经历与算命先生说的丝毫不差，他相信了“生死荣辱，皆有定数。”有一次他出去游玩，顺便到棲霞山拜访云谷老和尚，向老和尚讲说了算命的事。老和尚告诉他：只要你能够做到心无所住，当下开始改正过失，不断修善积德，定会改变你的命运。于是从那一天起，了凡先生开始忏悔改过，积累功德善缘，果然此后的命运与算命先生所说的不同。第一，他到了那个年龄不仅没死，反而当了官；第二，说命中无子，反而生了两个儿子。从此，他坚信命运确实掌握在自己手里，非由上天安排。

听到这里，可能有人又会走向另一个极端：既然命运掌握在自己手里，修什么佛，积什么德呀？非也！这个故事告诉我们一个道理：命运掌握在自己手里，要改变命运必须依循因果规律而行，如同培养树木成材一样，选择怎样的土壤，如何剪枝等等都是有规律的。我们现在要学的，就是自己掌握自己命运之理，这就是佛法。在学修过程中，如何认识和消除烦恼，这是关键所在。

一、烦恼发生之理

《释量论》说：命之所以由不得自己掌握，是因为我们对世间生死轮回有着非常强烈的贪着。倘若能够远离生死轮回中的一切贪着，就不会再造轮回的业力了，那么业就有尽的时候。只要有贪欲，就会造业。因此要正视以贪欲为首的烦恼，这是非常重要的。

下面从四个方面讲烦恼发生之理：一，正明烦恼；二，烦恼生起之次第；三，能生烦恼之因；四，烦恼之过患。这样就可以全面地认识烦恼。

1. 正明烦恼

烦恼可分为三烦恼、五烦恼、六烦恼、十烦恼等。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》（以下简称《广论》）中，把烦恼分成十种。

○贪

《广论》曰：“贪者，谓缘内外可意净境，随逐耽着，如油著布难以洗除，此亦耽恋自所缘境与彼所缘难以分离。”贪就是对内外可意境的追求和执着。外在的可意境为好的色声香味触，如各种美丽的颜色、形状，悦耳的音乐，好闻的香气，可口的味道，悦意的触感；内在的可意境如自己的身体、观点等等。贪欲是

对外在的或内在的任何可意目标，产生强烈的兴趣、贪恋、执着、着迷，念念不忘，不能自拔。如同布浸染上了油一般，难以洗掉。比如有人对某一珠宝产生了兴趣，虽然离开了珠宝店，但那个珠宝的样子老是在眼前晃来晃去。包括房产、美女、权力、财富等等任何一个目标，也包括自己的身体、自己的想法等等，对这些产生难舍难分的心理叫做贪欲。有求则苦，无欲则净。《般若心经》中说：“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖”。为什么呢？心里没有挂碍就不担心失去什么，没有挂碍也不怕得不到什么，所以没有欲望自然就没有恐怖。若有挂碍，就会有无穷无尽的恐怖。

○嗔

《广论》曰：“嗔者，谓缘诸有情及苦苦具，谓刀杖荆棘等，发恚恼心，发粗猛心，于彼诸境思作无义。”

嗔恚是对他人、对生老病死等苦、对伤害自己的刀杖荆棘等器具产生强烈粗猛的愤恨之心。有些人就是这样，一旦不顺心，就会生怨气，砸东西；更有甚者会伤害他人，这些都是嗔恨。

寂天菩萨说：“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍。”嗔恚乃罪恶之首，忍辱乃难行之先。家庭和睦，生活就会快快乐乐；单位和谐，事业就会蓬勃发展；民族团结，国家就会强盛兴旺。如果家庭里出现了嗔恨，就会闹得不可开交，甚至妻离子散；如果单位内部不和，互相忿恨，就会走下坡路，事业衰败。如果国家之间相互敌对仇视，就会战火不断，民不聊生。一个人生起忿恨之心，必定是充满剧烈痛苦，由此还会形成极其严重的嗔恚习气，如果继续发展将来还会招致更多的灾难。

○慢

《广论》曰：“慢者，谓依止萨迦耶见，缘内外之高下好恶，令心高举，高相随转。”

我慢，也就是慢心，是一种觉得自己了不起、瞧不起他人的心态。为什么会产生慢呢？龙树菩萨在《亲友书》中说：“族姓好容色，少壮多闻乐，如是诸迷惑，当视如怨家。”有些人因出身高贵而觉得自己了不起；有的人因财富多而觉得自己了不起；有些人因容貌美丽、有些人因学识广博、有些人因年少身壮等等而觉得自己了不起，这些都是慢。

何为萨迦耶见呢？萨迦耶见即坏聚见，于五蕴上妄指有我和我所。由于有了

“我”和“我所”的执着，在对待问题时就会有内外、高低、优劣之分，当自认为比他人强、比他人好时，就会产生贡高我慢、自以为是的心态，这就是慢心。龙树菩萨在《宝鬘论》中说：“慢故种下劣”，傲慢的人，因为总是瞧不起他人，不尊重他人，所以会得到不受他人尊重的果报，成为出身低贱的人。

○无明

《广论》曰：“无明者，谓于四谛业果，三宝自性，心不明了，染污无知。”

无明就是对苦集灭道四圣谛、善恶因果业报、三宝的自性及其功德不明白，心为贪嗔痴等烦恼染污，愚昧无知。简而言之，无明分为两个部分，一个是对因果的无明，一个是对缘起性空的无明。对三宝自性及四圣谛的无明就是对因果的无明；对万法体性皆空的无明就是对缘起性空的无明。正是无明染污了自心，才会产生贪欲和嗔恨，有了贪和嗔，就会在生死轮回的苦海中不断地造业。

○疑

《广论》曰：“疑者，谓缘谛等三法，念其有耶无耶，是耶非耶。”疑即对四圣谛、因果业报、三宝及其自性产生怀疑。一旦有了这样的疑心，就会忽而相信，忽而不信；忽而觉得对，忽而觉得不对，犹豫不前，最终一事无成。

○坏聚见

《广论》曰：“坏聚见者，谓缘取蕴，计我我所，染慧为性，我我所见，其中坏是无常，聚是众多，为欲显此所见之事，唯是无常，非一之法，全无常一补特伽罗，故为立名曰坏聚见。”在上面已经讲了，坏聚见又叫萨迦耶见，萨迦耶见是梵文的音译。坏聚见就是认为在五蕴之上，有一个实在的“我”，因而对“我”和“我所”产生强烈执着的一种见地。“我”就是指补特伽罗自己，“我所”是指自身外之物。智慧被对“我”和“我所”的执着所掩盖，而执着的对象“我”和“我所”是无常的，故为坏；因蕴乃由众多因缘聚集，故为聚。

○边执见

《广论》曰：“边执见者，谓缘萨迦耶见所执之我，计为常恒，或见断灭，无从此没，结生当来，染慧为性。”边执见是对坏聚见所执的“我”，认为是恒常不灭的，或者死后没有来世。简而言之，认为“我”是恒常不灭的，为常见；认为没有前世和来世，为断见。常见、断见均属于边执见。

边执见与坏聚见的区别是：坏聚见并没有把“我”和“我所”当作是常恒的，

而只是非常在意地执持着。“我”不能受到委屈，“我”要怎样就怎样，或者那是“我的”，怎么可以让给别人，这种对“我”和“我所”非常执着的心里就是坏聚见。边执见不但承认坏聚见，而且还认为坏聚见所执的对象是常恒不变、独立自主的；或是无轮回、无前世后世的。

○见取见

《广论》曰：“见取者，谓缘萨迦耶见、边见、邪见，三中随一，及彼所依——见者之蕴，执为最胜，染慧为性。”见取见是将坏聚见、边执见、邪见三种见中的任何一种，或者是类属于此三见范畴内的任何一种颠倒的执著，视为最殊胜的心理。

○戒禁取见⁴

《广论》曰：“戒禁取者，谓缘坏戒，可舍之戒，及诸行状轨则，身语定转，所有邪禁及缘彼等所依之蕴，见为能净罪恶，能解烦恼，能出生死，染慧为性。”

“坏戒”指与清净戒相对的戒，是无益的、错误的戒，是应该舍弃的戒。戒禁取者认为守持这种坏戒及其所引申出来的行相、规则，能净除罪障，脱离烦恼，得到解脱，是具染污慧之见。如一些外道的斋戒和身体行为的规定等等，并不是修行的核心和关键，不是出离苦海之法的戒律，外道把它们当作唯一的脱离轮回的方法。“邪禁”，是对身心有害的戒行，例如往身上钉钉子等的苦行，这在密法来说，是犯根本戒。外道常常这样做。《佛本生经》中虽有一些这类的事情，但那是为了显示佛的忍辱行。

龙树菩萨在《宝鬘论》中一再强调，这种不是为了利益众生的苦行，对内心的改善是毫无帮助的，比如身上钉钉子、身上缠布燃烧、跳入火坑等一系列苦行，在佛教中是严格禁止的。我们学佛不是为了折磨自己，而是要修正自己扭曲的意识形态！做那些无谓的苦行，对改变自己内心的意识形态是毫无帮助的，也是毫无意义的。戒禁取者却把这些看成是无上的解脱之道。如果佛教信仰者想做苦修的话，可以做一些有益的事情，例如磕头、供曼扎等。磕头可以令自己生起信心，令身体健康起来，精力更充沛，而且礼佛是有功德的，供曼扎也是如此，要多做这些有益身心、增长功德的事情。

○邪见

⁴ 汉地对应法相为“身见”。

《广论》曰：“邪见者，谓谤无前世后世及业果等，或计自在及胜性等为众生因，染慧为性。”有邪见的人不相信有前世、来世，不相信死有、中有、生有的轮回，不相信因果报应，有的认为万事万物是梵天、大自在天或某位神所造。很多学佛的人虽然没有这些邪见，但天命观还是很严重的，认为一切都是老天爷安排的，是命中注定的。其实，仔细思考一下就可以知道，今天所得到的一切都是以前努力的结果，懒惰和懈怠必然导致一事无成，这就是因果的法则，绝不是命中注定的。很多人虽然信佛，可是内心当中还存在着很多非佛教的错误观点，更有甚者还认为这就是佛法，那就大错而特错了。所以，一定要把邪见和佛教分开。

世界不是由某个神所造，而是因缘和合而成，生乃因缘和合而生，灭乃因缘和合而灭。人的命运也不是由谁来安排，而是自作自受，因果报应。这个世界也根本没有什么创造者、主宰者！如果硬要强加一个创造者、主宰者，这个创造者、主宰者就是因果规律。

2. 生起烦恼之次第

《广论》曰：“第二、如何生起次第者。如许萨迦耶见与无明异者，譬如盘绳，略降黑暗，于绳实体不能明了，于彼遂起执蛇之觉。如是障蔽明见蕴体，由无明暗，误蕴为我，从此发生诸余烦恼。如许彼二为一，即萨迦耶见为烦恼根本。此复由其萨迦耶见，执为我已，遂即分判自他差别。如是分已，贪着自党，嗔恚他品，缘我高举，执我常断，于我见等及彼相属所有恶行，执为第一。如是便于开示无我之大师，及师所说业果四谛三宝等法，邪见谓无，或复生疑，为有为无是耶非耶，如释量云，‘有我知有他，执嗔自他分，与此等系属，生一切过失’。”

如果把坏聚见和无明分开来理解的话，什么是无明呢？打个比方，黑暗中有条绳子，由于光线暗，看不清，将其误认为蛇。这个比喻中，“黑暗”喻无明，由于无明之故，看不清“五蕴”的真相，误认为其上有一个独立自主的、真实的“我”，并对“我”产生执着。由此便产生了贪欲、嗔恚、我慢、疑心，坏聚见、边执见、见取见、戒禁见、邪见等等各种烦恼。

由于无明之故，将五蕴误认为是“我”和“我所”，这就是坏聚见。坏聚见实际是无明的一部分，是无明导致了坏聚见。无明是一切烦恼的根源。如果认为

无明和坏聚见是一体的话，坏聚见为烦恼的根本。

坏聚见是如何引生其它一切烦恼的呢？由于把五蕴执为“我”和“我所”，心里就有了“我”和“他”这个不应该有的分别心，“这是我，那是他”，“这是我的，那是他的”，由此，对“我”产生贪念，对“他”产生嗔恨。一旦“我”有所得，比如拥有美丽的容貌、强壮的身体、巨大的财富、广博的学识、高贵的出身等等，就产生了傲慢心，觉得自己了不起，瞧不起他人。把所执的“我”视为永恒不变，这是常见，把“我”视为没有来世，是断见。执“我”为真实的、自在的、独立的，故而产生我执，把与此相关的边执见、邪见、禁戒取见等，执持为最为殊胜的，故而又有了见取见，如此产生一系列的烦恼。

同样，由于偏见会对证得“无我之理”的世尊佛陀、缘起性空、因果报应、四圣谛法以及佛法僧，产生邪见，这很可怕。如果去度化众生，我宁愿去度那些没有信仰的人，也不愿去度化已经有了邪见的人。没有信仰的人，只要听到有道理的话，他就会相信。而执持邪见的人，带上了有色眼镜，看什么都是变色的，听到所讲之理与他的信仰冲突时，哪怕再有道理，他也会置之不理，甚至认为你的道理对他是一种伤害。有邪见的人很难度化。

所以千万不能产生邪见。一旦有了邪见，就难以救药！如同医生不怕病人患的病重，只要有治疗方法，并且病人及其家属积极配合，总会治好的。但怕的是病人和家属不配合治疗，处处唱反调，就算医生再有本事，也治不了他的病。弘扬佛法也是如此，怕的不是人们没有信仰，而是怕执有邪见。有的人没有信仰但有公道的心，只是以前没机会接触更好的教授和道理而已，一旦接触之后，自会真诚地接受。而执持邪见的人，就像病人和家属不配合一样，没办法说服他。

《释量论》中说：

“有我知有他，执嗔自他分，
与此等系属，生一切过失”。

一旦有了坏聚见，就会对“我”和“我所”产生强烈的执持，之后必然会产生对“我”的贪爱和对“他”的嗔恨，就会导致烦恼一个接一个地产生。这就是烦恼生起的次第。

3、能生烦恼之因

《广论》曰：“能生烦恼之因分六。所依者谓烦恼之随眠，所缘者谓顺生烦恼境界现前，猥杂者谓随学恶友非善士夫，言教者谓听闻邪法，串习者谓增长烦恼昔串习力，作意者谓妄增益爱非爱相，及于无常妄执常等非理作意。”

生起烦恼的原因有六个：所依、所缘、猥杂、言教、串习、作意。

第一，所依。即烦恼之随眠。由于无始以来生起过无数贪嗔痴等烦恼，故而在意识中留下了非常深重而明显的习气，这些习气是生烦恼的所依。

第二，所缘。即可生烦恼的对境，由于内心中的烦恼习气很重，一旦遇到了可生烦恼的对境时，立刻就会生起烦恼。比如，遇见了极可恨的人，会不由自主地产生强烈的嗔恨心；发现了可爱的目标，即刻会产生非常强烈的贪欲心。

第三，猥杂。指与恶友混在一起，令心生起烦恼。比如，不亲近善知识，而是经常与酒鬼、小偷、强盗、流氓等恶友混在一起，会令我们生起诸多的烦恼。因为我们的习气中本来就有深厚的烦恼种子，当出现了烦恼的目标时，身边的恶友会引诱我们生起烦恼。习气一经引发，就会失去自控能力，很快就会被拉下水。所以，恶友往往可以不费吹灰之力就能把好人拉下水。佛经中说：菩萨不怕大象、虎狼、毒蛇，因为它们毁掉的无非就是肉体，而无法毁掉人格和善根。但菩萨却怕恶友，因为恶友会毁坏善根和品德，不仅会毁掉今生，而且还会毁掉来世。

第四，言教。这里的言教指的是能令生起烦恼的邪说。常听歪理邪说，会导致贪欲或嗔恨等烦恼。比如，如果电脑里全是游戏软件，那只能用来打游戏；但如果装的全是智慧的宝藏和好的书籍等，则会使人智慧增长，学问增高。人的大脑也是一样，如果经常听歪理邪说，开始还会有所反感，渐渐地就会听习惯了，不反感了，甚至对其产生兴趣和信仰，所以，切莫去听歪理邪说和不如法的言教，这些会令心生起贪嗔痴慢疑等烦恼。

最近有诽谤佛教的现象，没有任何理论根据，只是用一些骂人的话，编造一些证据。对于辨别能力强的人来说是不会相信的，但大多数人对佛教的认识一知半解，辨别能力差，很容易随着不正确的思路走，误入歧途，所以歪理邪说的书不要看。

第五，串习。这里的串习指的是反复地念及烦恼的对象，从而使烦恼不断增长。串习会对烦恼产生习惯，比如对于不应在乎和不应贪着的事，由于长期反复地念念不忘，就会形成强大的串习力，犹如祥仁波切所说的“恶心习气如卷纸”

的比喻一样，烦恼任运生起。

第六，作意。除了串习之外，心中对某些事情非常地关注、非常地在意，总是去想那些不应该想的对象。杀生本来是非常严重的罪业，本不应该存有惦记着吃新鲜的肉等贪婪的心理，然而有些人却心里老是放不下，这叫作意。对非爱之相产生爱，妄执一些不该执着的对象且念念不忘。因此，生起嗔恨或者非理性的贪爱，从而引来诸多烦恼。

4、烦恼之过患

《大乘庄严经论》中说：

“烦恼坏自、坏他、坏净戒，退损失利护法大师呵，
斗争恶名他世生难处，失得、未得意获大忧苦。”

烦恼能毁坏自己，毁坏他人，毁坏清净的戒律，具有非常大的破坏力，可令人堕入饿鬼、地狱、畜生等恶趣。常起烦恼的人，会经常产生矛盾和斗争，听到不悦就对他人起嗔恨心，已经得到的功德，很可能将会失去；即将得到的功德，将会得不到。由于烦恼的原因，使自己遭受剧烈的痛苦和折磨。

《入菩萨行论——不放逸品》中说：

“嗔恚贪欲诸怨敌，并无手足能动转，
亦非善巧具雄力，云何役我如仆使，
泰然安住我心中，恣意于我作侵损，
于彼含忍不愤发，所忍非处堪呵遣。”

贪欲、嗔恚等烦恼怨敌，并无手足，即不是勇士，也没有什么智慧，怎么能把我变成了奴仆了呢？烦恼坦然地安住在我的心中，任意地损害着我。而我对烦恼不但不产生忿恨，还去作它的奴仆，不该忍的事却在容忍，这是应该呵责的。

“若时诸天及非天，悉皆群起为我敌，
彼终不能牵挽我，令入无间烈火中，
彼烦恼敌具大力，能一刹那抛掷我，
须弥一触成灰烬，猛烈无间巨焰中。”

即使所有的天神及阿修罗等与我为敌，他们无非就是能杀掉我的肉身，却无法令我堕入地狱的猛火之中。但烦恼是个极有势力的敌人，一刹那间能把我抛掷

到地狱的烈火之中。

“我标所有烦恼敌，长时相逼无终始，
世间所有诸怨仇，未有如斯长相守。”

烦恼从什么时候与我为敌的呢？从无始以来就苦苦相逼。什么时候才会终止呢？直到消灭为止。只要它存在，就会损害我们今世及来世的一切快乐。世间哪一个怨敌能如此长期不断地在无数世中一直与我们为敌呢？

“若能随顺及承事，他人悉为作利乐，
诸烦恼敌徒顺承，后仍苦厄相逼恼。”

烦恼这个敌人和一般的敌人有所不同，世间一般的敌人只要顺从于他，对他以诚相待，是可以变敌为友的。而烦恼之敌，你越是顺从它，它就对你伤害越大；越是接近它，对你损害就越多。这就是烦恼的过患。

要断除烦恼，首先要认识烦恼，了解烦恼的过患和烦恼生起的原因，以及对治的方法。如果不能充分地认识烦恼的过患，也就不会对治烦恼，因此也就无法断除烦恼。要想真正了解烦恼，要看《阿毗达磨集论》，特别是《五蕴论》，从而了解根本烦恼及戒禁烦恼等，对照观察自己，一旦发现某种烦恼生起，立刻要有觉知和提防的心，想到灾祸又要来了，敌人又要来损害我了，马上对治。

噶当派大德奔贡嘉曾经说：“我拿着一个正知正见的短矛，站在身口意三门的门口。如果烦恼入侵，我就跟它拼死搏斗；如果烦恼不入侵，我就在那里固守着。”这句话说得非常好，我们要守住身口意三门，与烦恼相斗，不令生起根本烦恼和随烦恼，这样就会遏制住一切恶业。

二、烦恼集业之理

烦恼集业之理，分两个部分：一、正明所集业；二、如何集业之理。

1. 正明所集之业

人们常说“这是前世所造的业”，那是“业力所致”等等，但没有多少人清楚地知道什么是业？业是如何形成的，它有哪些的种类，业和烦恼之间的关系是什么。

所集之业分为两部分，一个叫思业，一个叫思已业。

(1) 思业

《广论》曰：“如集论云：‘云何为思，谓令心造作意业，于善不善及无记中，役策心为业。’谓令自相应心，于境转动之心所意业。”

思业就是与意识相应、现前能行身业、语业之心所。此心所有一种作用，会使得内心转动，然后造作种种的意业，这就是思业。举例来说，由于过去贪嗔痴等烦恼，在心中留下了习气，当遇到相应的外境时，习气便即刻触发，生起悦、不悦之念。这种起心动念就是思业。思业有善、不善及无记三种。

（2）思已业

《广论》曰：“谓彼思发起身语之业，《俱舍论》云：‘业谓思彼起，思即是意业，彼起身语业。’”

什么是思已业？“已”是已经之意，就是对外境动心之后，引发了身体行为或言语。龙树菩萨说过，业分为意及意所生。意即思业，意所生为思已业。

（3）烦恼与思业、思已业的区别

贪嗔痴等烦恼与业力有什么关系呢？思业中的现行烦恼有贪和嗔，过去所造十恶业也有贪和嗔。如果没有烦恼，思业及思已业能产生吗？下面详细说明烦恼与业的关系。

烦恼中的贪嗔与十恶业中的贪嗔，可以说是因果关系。烦恼中的贪嗔是由于无明，对某种事物产生强烈的贪恋之心或嗔恨之心。思业中的贪嗔是由于过去烦恼中的贪嗔之心在意识当中所留下的习气或业力，当发现目标时，就会不由自主地动心，这种动心的能力或种子，被称为意业或思业。动心之后，把这种心变成言语或行动，就是思已业或意所生业。以贪的过程为例，当发现目标时，尚未对事物进行好恶思维。当习气被引发，开始产生强烈的兴趣，此时达到意业阶段。心转动之后，开始有目标地形成意所生业。以行军打仗为例，单纯的烦恼是考虑准备发动进攻的阶段，这时只有想法而没有行动。等到变成业（思业或意业）时，是开始筹划如何进攻。变成意所生业时，是正式下令，有目标地进攻了。就是这三个步骤。

烦恼与业不同，烦恼是当下生的，业是从以前延续下来的。烦恼导致习气，这个习气能够长期存在。比如，有人天生脾气暴躁，小的时候心态就特坏，老往坏处想；有人天生开朗、乐观，这都是过去习气延续的结果。这些习气能够引发烦恼，就叫业。业不是当下新生的，是前世形成的，所以，一生下来，就与生俱

有。

产生一个果报，既要有业的因，还要有烦恼的缘。如果仅有贪欲的业，但当下不起贪欲，相反时刻对治贪欲，就不会遭受贪欲的果报。这就是烦恼和业之间的关系。

总之，烦恼和业是因果关系，烦恼导致业的形成。烦恼是因，业是果。

思已业有身业和口业，身业和语业是心的作用呢，还是心之外纯粹的身体行为和语言呢？有人认为，口业就是口造的业，身业就是身造的业。其实不然，不经思维的身体行为和言语形不成业。身业、口业实际都是心的指使所致。以妄言为例，口里发出的声音并不是恶业，是令口说妄言的心造恶业，是名口业。再如身业，实施杀生的手的行为并不是恶业，而是令手付诸行动的杀心，才是恶业。

既然如此，岂不是起杀念就变成杀生之罪了吗？不。因为一开始起的杀念、动手时之念、动手过程中及完成之后之念，是不一样的。杀生首先起的是一个杀念，那是动机，然后起一个正式行动之念，其后起一个行动中感受成功的心念，最后还有完成之后的心念，这时杀生之业才算完成了。为什么行动不是业，而思才是业呢？因为行动是由心支配的。举个例子说，一个人用凶器杀了人，但当这个人被判刑时，凶器要不要判刑呢？凶器是无辜的，是人令凶器产生了杀人的行为，凶器和手是被动的，出手杀人的心才是主动的，是主谋。同时，在我们的心中留下的影响并不是行动本身，已经结束了的行动，是不会回来的，留下的是习气。再如吸毒，就吸毒本身而言，五分钟吸完之后，吸毒的行动就过去了，留下来的是对毒品的贪心和对吸毒的欲望。再如，有人侮辱了你，这个侮辱你的行动结束了之后，已不存在了，可是由于被侮辱而产生极强烈的不悦情绪，会令你时刻不会忘记，每当想起时内心都会感到痛苦和难受，那就是习气。真正影响来世受报的不是凶器，也不是行为，而是由心指使的、令事件实施了的意思所生之业，即思已业。

（4）福业、非福业、不动业

业的分类，按龙树菩萨或《俱舍论》所说，可分为意业和意所生业或思业及思已业。另外从引生轮回之因的角度，业可分为福业、非福业、不动业。

什么是福业呢？福业为欲界所摄的善业，感生可爱之果。又称黑白黑白异

熟业⁵。如《瑜伽师地论》中说：“福业者。谓感善趣异熟。及顺五趣受善业。”又说：“黑白黑白异熟业者。谓福业有不善业为恶对故。由约未断非福业时所有福业而建立故。”

一般来说，修善积德是好事，不应该是辗转轮回的根源吧？这可不一定。能辗转轮回的业不只是非福业，福业或不动业也同样能辗转轮回。如《瑜伽师地论》中说：“问所有善有漏支。彼何故非学耶。答堕流转故。”

善业分为两部分：一部分是无漏善业。无漏善业不会令我们辗转轮回。一部分是有漏善业，是辗转轮回的因，令众生投生于人间、阿修罗、天三善道当中。

产生人及欲界天福乐的因，这种有漏善业就是福业。《俱舍论》中说：“福亦即福业，不动从上起”。福业不但会产生人天之福乐，还可以产生地狱、饿鬼、畜生的一些福乐。除无间地狱外，三恶趣中并非完全没有福乐。有漏福业几乎无处不在，比如日本的高级肉牛天天喝啤酒、听音乐。虽然它最后的结果是痛苦的，但起码也得到很多享受。现在城市居民养的小狗，主人天天抱着，给它洗澡、喂好吃的，到户外散步。饿鬼中有的众生，权威和势力强大，每次有人作烧香供或水陆供时，它都首先夺得供品。这些福乐都是由福业所报。

二、什么是非福业呢？非福业就是不善业。又称黑黑业。《瑜伽师地论》中说：“非福业者谓感恶趣异熟。及顺五趣受不善业。”又说：“黑黑异熟业者。谓非福业。”轮回中任何一个苦报，包括从世间顶到地狱所有的痛苦，都是由非福业所致。也就是说欲界、色界、无色界里的任何一种苦痛或不悦，都是由非福业所生的。

三、什么是不动业呢？不动业就是色界、无色界所摄的有漏善业。又称白白业。如《瑜伽师地论》中说：“不动业者。谓感色无色界异熟。及顺色无色界受善业。”又说：“白白异熟业者。谓不动业。”称为不动业的原因，《广论》中是这样解释的：“何故名为不动业耶？谓如欲界中，应于天身成熟之业，有于人畜饿鬼之身，而得成熟，果是可动。如是上界，应于此地成熟之业，除此地外，不于余熟，故名不动。俱舍论云：‘由于彼地中，业熟不动故。’”

2. 如何集业之理

那么，业是如何积集的呢？众生的心一旦被染污无明和萨迦耶见所控制，

⁵ 谓欲界系杂业。善不善杂故。

三门就会造杀生、偷盗等身口意之业，积聚非福德之业，其结果就是堕入恶趣感受苦果。《瑜伽师地论》中说：“由罪业故，生恶趣中。”为世间安乐所造之布施、持戒等，积聚福德之业，不会成为证得佛果之因，而成了今生、来世世间安乐之因。《瑜伽师地论》中说：“由福业故，生于欲界人天两趣。”为了来世生于上二界⁶所修之奢摩他及禅定等业，是不动之业，是导致色界和无色界的因，《瑜伽师地论》中说：“由不动业，生色无色。”

以上是集业之理。

三、小结

在前面的两章中，第一章讲了念起死亡和死无常的三根本九因相法。三根本者：决定死、死期不定、死后唯有三宝及所作善根才有帮助。六道轮回中的任何一个众生，包括非人、鸟兽等生命，都免不了死亡。免不了死亡，就免不了中有；免不了中有，就免不了生有⁷；免不了生有，就免不了本有。然后，再经历死有、中有、生有、本有……这样循环往复地轮转。这种轮回的根源是烦恼和业力。业力的**所缘**是烦恼，烦恼的根源是无明。因此，第二章讲了认明烦恼，即烦恼的种类，烦恼如何生起，能生烦恼之因，烦恼之过患等等。

烦恼及业力导致众生不断地在生死中轮转，死亡是每一个众生必须面对的问题。所以要了解死亡的原因和过程，了解临终四大收摄时的征相，了解临终时的心态对来世往生何趣的决定作用，以及如何建立良好的心理状态等。有关这些死殁及结生之理，将在下一章中结合《基位三身安立明炬论》一起讲述。

第三章 死殁及结生之理

——《基位三身安立明炬论》

死亡及其结生之理，《广论》中分为五个部分：一、死缘；二、死心；三、从何摄暖；四、死后成办中有之理；五、次于生有受生道理。这五个内容涵盖了基位三身安立的全部内容——死有、中有、生有。这次我们是按《基位三身安立

⁶ 指色界及无色界。

⁷ 除一些特例，往生无色界的有情无中有，中般圣者有中有，但没有生有。

明炬论》来讲，虽然不完全按照《广论》的科判，但《广论》中与之有相关的内容也会完整地讲述。

一、释题及论前的顶礼偈

1. 释题

《基位三身安立明炬论》中的“基位”的基本意是基础、根本，在这里指基、道、果的基。位是位置、地位，如自然界是生命赖以生存的外部环境，相对而言，生有、死有、中有是生命内在根本的基础，因而称基位。“三身”是指生有、中有和死有。为什么不说“三有”而说“三身”呢？“三身”有基位三身、道位三身和果位三身。基位三身是指轮回中的死有、中有和生有；道位三身是在基位三身的基础上，通过修行，将死有、中有、生有由基位三身向法、报、化三身逐渐的转化。果位三身是通过道位的法、报、化的修行，由死有转化成的法身，由中有转化成的报身，由生有转化成的化身，最终证得佛陀果位。“安立”即安置建立之义，始建曰安，终成为立。“明炬”指明亮如灯炬。

2. 顶礼

[原文] 南无姑汝曼殊廓喀雅

[释义] 就是顶礼上师妙音之意。梵文中，南无是顶礼，姑汝是上师，曼殊是妙，廓喀是音，曼殊廓喀就是妙音。雅是连接词，即向…对…顶礼之意。这是对菩萨的顶礼、赞叹。

著论前的顶礼偈：

[原文]

净基生死中阴劣铁质 能净甚深二次点金剂

净果清净三身大宝位 自在双运怙主前顶礼

[释义] “净基”：净为清净，基为基础，净基是指净化的对象，因为净化的对象——三有是成就三身的基础，所以也叫净基。“生死中阴劣铁质”：把生有、死有、中有比喻为低劣的铁质。

“能净”：能净化这个如劣铁一般三有的是甚深道二次第，即生起次第和圆满次第，把此二次第喻为点金剂。“净果清净三身大宝位”：净化的最终结果是得到法身、报身、化身三身大宝位。“自在双运怙主前顶礼”：双运怙主就是和自己的师父无二无别的双运金刚持。即师父是双运金刚持，双运金刚持亦是师父。我在

掌握了基道果甚深修法的双运怙主前顶礼。

[原文] 在浊时短暂的一生中，即可依此无上道现证七支和合⁸的双运身，对此最极甚深的径中径——二种次第，我们若欲知道其中的进修情况，那么首先对于所净基——基位三身的安立有一定了解是至关重要的。

因此，此处分三部分解说二种次第道的所净基——生死中阴三者的安立情况：

甲一、死亡次第

甲二、成办中有次第

甲三、其受生的情况

[释义] 在五浊恶世短暂的人生中，可依无上瑜伽的妙道现证七支相和合的双运金刚持身，能达到这个目标的途径中最甚深的途径，就是无上瑜伽部的生起次第和圆满次第。如果希望了解此二次第的具体修持，首先要对所净化对象——死有、中有和生有有一定程度的了解，这是至关重要的。

因此，这里分三个部分解说二种次第的所净基——死有、中有、生有三者安立的情况。一是死亡次第；二是成办中有次第；三是受生的情况。

二、死亡次第（原书科判甲一）

1. 劫初人之特点

[原文] 劫初南瞻部洲的人都是具有七种特点：一、化生；二、寿数无量年；三、诸根具足；四、身光流布；五、随顺的相好庄严；六、不依段食，受享欢喜食（禅悦）；七、以神变游履虚空。

[释义] 劫初，南瞻部洲的人具有如下七个特点。

(1) 化生。生有四种形式：胎生、化生、暖生和卵生。化生是指无所依托，忽然而生。劫初时南瞻部洲人是化生，不是胎生，不像现在的我们有粗重的肉体，他们的身体是细体。

(2) 寿数无量年。这里说的无量年是寿命很长、很长的意思。据佛经记载，南瞻部洲人的寿命可达八万岁。

(3) 诸根具足。劫初的众生有眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根，但是他们的六根与现在人的六根不一样，不是粗体，而是细体。

(4) 身光流布。就是说身体是发光的。

⁸ 报身佛自性所具七种支分——受用圆满支、和合支、大乐支、无自性支、大悲遍满支、利生无间支及永住无灭支。

(5) 随顺相好庄严。相貌端美庄严，但不是我们凡夫粗色身的肉眼所能看见的。他们相互间可以见到。

(6) 不依段食而受享欢喜食。我们吃的食物就是段食。段即分段，食有资益之义，“以香、味、触三尘为体，入腹变坏，资益诸根，故名段食。”劫初之瞻部洲人吃的不是段食，而是欢喜食。欢喜食是一种无形的饮食，神鬼们享用的就是这种无形的饮食。如果神鬼享用了粗食的话，那就会变成像我们一样没有神通，没办法飞来飞去了。

(7) 以神变游履虚空。因为他们没有粗体，所以想到哪里，就到哪里，就像光速一样，一刹那说到就到，非常快。附到人体上的各种仙儿，它不会整天围绕在人的周围，它们有它们的事情，但是，一旦听到有人喊它们、招呼它们，一刹那就能附到人的身体上。

[原文] 后由于贪着段食的宿习苏醒，遂食用粗劣段食，由此食物渣滓变成粪便，排泄处成男女根。具有往昔淫爱习气者又相互贪着，依于邪行，胎中怀孕，由此渐次变成胎生。

[释义] 佛经记载，南瞻部洲曾有一种极其美妙夺意、类似于液体的食品，这种食品曾遍满整个地球。劫初的众生是无数世之前其他世界的众生，后来那个世界毁灭了，就投生于色界的初禅天、二禅天或无色界天，由于业力的缘故慢慢地下来。他们有非常深厚的福德、非福德之业以及很严重的习气，包括对食物贪恋的习气。到劫初后期，他们这种习气开始苏醒，便贪吃粗体食物，细体渐渐地变成粗体。

为何享用粗食就会变为粗体呢？这就好比泥巴塑的像就是泥巴，铜塑的像就是铜的道理，由于食用粗体的食物，细体就会演变成粗体，于是就从无形慢慢转为有形，或者说从不明显转变为明显，这是必然的。像我们现在吃的蛋白质营养过多，就变成满身都是脂肪，而经常吃素食，既不杀生又造福德，身体又瘦又好。

劫初之人，尚无男女之分。由于强烈的贪欲，渐渐开始食用粗食，产生渣滓，变成粪便，就有了排泄之门，大、小便处成了男女根门。由于阴过盛或阳过盛，就有了两性，以往昔淫爱的习气，男女相互产生贪爱，由此产生淫行，胎中怀孕，这样胎生逐渐替代了化生。

2. 死的因缘

[原文] 胎生有地、水、火、风、脉、明点六界；或者是从父所得骨、髓、精三者，以及从母所得肉、皮、血三者，如此六界完备，所以称瞻部洲人“具胎生六界”。

若是从最初修习无上密咒道，后在浊时短暂的一生中决定成佛的补特伽罗，则一定是具备瞻部洲胎生六界的士夫。在其身上有七万二千条脉及左、右、中三脉，临终之际，七万二千条脉中的一切风收摄入左右二脉中，这二脉的风又融入中脉。中脉上下的风最后融入不坏持命风中而死亡。

[释义] 胎生具有地大、水大、火大、风大、脉和明点等六界；或者说具有从父亲那里所得的骨、髓及精，从母亲那里所得的肉、皮、血。如此六界完备，所以称南瞻部洲人为“具胎生六界”。

如果是最初开始修习无上瑜伽密法，在浊世短暂的一生中，能够成佛的补特伽罗，这种人一定是具备瞻部洲胎生六界之人。因为只有具备胎生六界的条件，才能即身修成佛。不具备这些条件，一生成不了佛。但是，不管是胎生六界的人，还是其他众生，都免不了一死，这在第一章讲过。死的原因众多，主要有以下几种：

(1) 寿尽死。前世业力所推的缘故，寿命已尽。比如七八十岁了，各种器官老化丧失功能，无法支撑生命延续下去，因此，寿终正寝。

(2) 福尽死。虽然寿命未尽，但福报已尽，缺衣食药物等资生之具，继续活下去的条件没有了。比如过分讲究享受，就是在消耗福报。福报耗尽了，只有死亡。

(3) 未舍不平等死。由于不知取舍而横死。佛经中讲，这类众生寿命未尽，福报也未尽，但集聚了众多导致死亡的因缘，故而招致死亡。主要有九种情况：

①食无度量。饮食失量，未养护好身体。或吃得过多，引起肥胖、血压过高等；或吃得过少，导致营养不良等，都有可能造成死亡。

②食所不宜。不是根据身体的营养需要，而是胡乱摄入饮食。吃了与自己体质极不相符的食物，必然会对身体有危害。如风湿严重的人吃羊肉，使所摄饮食与自己的地水火风相抵触，结果导致死亡。

③不消复食。食后未等消化，又继续吃，致使消化不了的东西在体内腐烂变质，变为毒素，而导致死亡。

④生而不吐。吃了不当的食物，而没有办法吐出来，导致死亡。

⑤熟而持之。消化了的废物留在身体里面排不出来，这也会变成死缘。

⑥不近医药。有病不治，一味硬挺而导致死亡。

⑦不知于己若损若益。对自己所作的事情，是有损、有益都不清楚，这都是横死之因。

⑧⑨非时非量行非梵行。在非时行非梵行，以及过量行非梵行。非时是指月经期间以及生病等不宜行淫之时，非量是指纵欲，过量而行。

3. 死时之心念

死时之心是指即将死亡时，起主导作用的、能左右死后去处好坏的那个心念。

死时之心有三种：（1）以善心而死，（2）以不善心而死，（3）以无记心而死。

决定死时之心的要素有两个：一是不依外缘由自业所引生，一是他人提醒而起。

帕邦喀大师说：“我们的业决定了我们的后世：善与不善业交互混杂，二者中哪一个力大哪一个便先成熟；如果二者力量相等，那么我们最习惯作的那一个便先成熟；如果连这也相等的话，那么哪一个先作哪一个便先成熟。”其中提到了从自己心中生起的三个要素，分别是，第一，善恶力量强弱；第二，串习力量的大小；第三，时间的先后。另外，《广论》中还提到了“他令忆”，即死时旁边的人提醒而生的善恶之念。如此有四。

临终之前最后一刻的心念，即在思维知觉停止之前的一刹那，是善念或恶念，对亡者的来世往何处去，起着关键作用。

有人会说：信佛人，临终时怎么会起恶念呢？先不说临终时，就在平时身体不佳、情绪低落、心力衰弱时，能主动想起的一定都是平时习惯的、经常看到的人和事物。以情绪低落为例，当情绪低落时，有的人喜欢吵架，说明习气中嗔恨心特别重，积累在习气中的嗔恨力量最大；有的人特别糊涂，说明习气中愚痴特别重；有的人，对自己喜爱的人或事物，产生非常猛厉的欲望之心，说明习气中贪欲心特别重；有的人疑心重，有的人吝啬等等。每个人所积聚的习气不一样，所积的习气力量也不一样。心情稍有不佳，就尚且如此不堪一击，何况当生命要终止时的那种恐惧、寂寞、孤独、无助的感觉以及死亡过程中的折磨，怎能保证会生起善念呢？

很多人天天做功课，天天念佛，但大多只是在口念，并不用心念，没有把

修善直接作为对治自己无始以来所形成的贪欲、嗔恨、愚昧等习气的力量。这在情绪低落时所显现的种种烦恼足以说明。如果不向贪欲、嗔恚、愚昧、我慢、吝啬、疑心等恶习一一开战，也不真正从内心做强有力的四力忏悔，当遇到不顺心、不如意的事，那些庞大的不良习气，就会一触即发，制造诸多烦恼。死时也必将生起恶念，导致投生恶趣。

我们修善积德，不要只注重形式，更要注重内心思想的改变，使行善积德的力量成为那些贪欲、嗔恨、怀疑、懈怠、懒惰、愚昧等烦恼的直接且强有力的对治力，方能得到殊胜的善果。

当死亡到来时，内心的念头是善、是恶由势力强大的一方起着主导作用。如果善的力量大于恶的力量，就会生起善念。如果恶的力量大于善的力量，就会产生不善之念。若善恶力量相等，那就看当时碰巧想到的是什么。那时抓住一个想法，就会延续这个想法，不再转移。这件事很重要。所以在死者临终前，亲朋眷属不要围在周围大哭大叫，这样对死者非常不利，会令死者放心不下，产生极强烈的贪心或嗔心，来世前途不会好。要让死者在临终时生起善念，无论是他人提醒的，还是自己主动想起来的都很好。任何一个人都有很多很多善的和恶的习气，如果旁边的人讲临终人平时的善心或善事，会令亡者在最后命终时生起善念，带着善念离开世间。正是由于这些善念，使他可以得到人天福乐，甚至有可能到达西方极乐佛国，这个道理会在讲十二因缘时讲。

在临终前，自己或他人要念阿弥陀佛佛号、释迦牟尼佛佛号、药师七佛咒、三十五佛佛号、大悲咒以及一些祈祷文等，最好念他平时功课中最敏感、最熟悉的部分，提醒他不要忘了念佛、法、僧三宝，让他在善心、欢喜心中止息。

（1）以善心而死。

若死者以善心而终，将会感到是从黑暗走向光明，会如梦般地看到美好吉祥的景象，从而在安乐中死去。由于善业的力量所致，死亡时的痛苦会比较小，不会受到太大的折磨，来世前途也会一片光明。

人即将死亡时，无论是自己，还是在别人提醒下，以皈依心、出离心、菩提心等正知正念而死，就是以善心而死。

为什么临终时生起善念非常重要？人临终最后的一刹那，几乎都有爱生取（之心），如果这个爱和取是善念的话，由此成办的中有会是三善道的中有。如

果爱和取是恶念的话，由此成办的中有必将是三恶道的中有。中有在很大程度上直接影响随后的生有。

除了以不动业直接投生到无色界天和以极大恶业直接入地狱两种情况外，人死后，都要经历中有的过程。如果在临终前没有做好充分的准备，等到中有身的时候再做，难度就非常大了。比如如果中有是牛身（意味着投生为牛），想要争取在中有小死后重新投生中有时，变成人身的中有或天人身的中有，是相当不容易做到的。这首先要看超度者修行的力量有多大，加持力有多大。这是第一个因素。第二个因素，就是当死者离开人间，处在中有状态时，情绪极不稳定，很难安静下来接纳善劝。所以，超度的最佳时机是止息之前。实在没有办法，也只好在中有了。中有身每七天有一死亡过程，称为小死。死后，需重新投生，换一个新的中有身。但寿命最长期限是七七四十九天。当然，如果死后三天就投生，那在第一七超度，对亡者会有帮助，但起不了决定性的作用。如果投生晚一些，如十三天左右，第一七的超度就很管用。如果第三七之后才投生，则前三七之中每一次对中有小死的超度都很管用。但是过了七七之后，再进行超度，虽然也有益，但不会改变投生者的命运了，因为已经投胎了。四十九天之内，中有身一定投生，新的生有就固定了。

（2）以不善心而死。以不善心死时会出现恶梦般的景象。比如，经常猎杀动物的人，临死时，会看到被他杀害的动物围绕在他周围，向他讨债，造过极大罪恶的人，临终时，不仅会呈现不善的景象，同时还会产生极强大的恐惧心理，全身发毛竖立，双手乱抓，两腿乱蹬，甚至大小便失禁；或眼睛呆滞，仰望天空；看上去非常痛苦。如果恶业轻，这种情况会很少出现。

恶业重的人，临死时心里非常迷惑和烦乱，由此会产生非常强烈的贪念或舍不得离开等心念。由于这个缘故，非常贪着肉身的“我”，认为“我”要没有了，以这样不善心而死，很可能转入恶道的中有身。当然，一些修行较好的人，也会产生一定的我执，但由于智慧强大，马上就可以对治这种贪着，这便能以善心而死，定会转入善道的中有身。

（3）以无记心而死。不是说生前没有造善业，也没有造恶业，这种可能性几乎没有。可能的情况是，恶业已忏悔，善业不太多。总之，临终时既没有生起善念，又没有生起恶念，这就是无记心。这种人，临终时，既没有安乐，也没有

痛苦。

4. 死亡的过程

先介绍一下身体的脉络。按照佛教所说，人体内有七万二千条脉络，掌管着全身的感觉和运动。脉络并非血管，血管是血液行走的通道，而脉是风行走的通道。整个脉的中枢是在心间，生命受生于母胎时，形成的第一条脉就是在心间。然后，像植物种子发芽后，往上长形成枝叶，往下长形成根一样，脉开始慢慢往上下发展。最早形成的是中脉和左右脉三大脉，在脊柱附近，是脉的核心之处。但一般人的中脉平时是关闭的，处于瘫痪状态，有些高僧大德通过修行可以打开中脉。大脑处主要脉有三十二条，每条各自再分出很多的细支，形成整个身体的指挥部。喉轮处有十六条，在脊椎里，控制着口腔部分，如说话等，每条各自再分出很多的细支。心脏部位有四条，每条各自再分出一支，成为八条，这八条的每一根再分出很多的细支。丹田处有六十四条，每条再分出很多的细支。密处有三十二条，每条再分出很多的细支。脉就像电线，如果手断了，掉下的部分就没有感觉了，也不能动了。有人说人死脉断。其实，脉不会断，断的是里边的风。我们脉里流动着如电一般的作为八十多种自性分别心坐骑的风，所谓脉停，就是脉里不再有风流动了，人就死了。

风起什么作用？佛经里比喻，风如没有眼睛但双腿健全的瞎子，神识如没有腿而视力完好的瘸子。唯有风瞎子背着神识瘸子，才能发挥功能。因为神识只有认知功能，风只有行走功能，神识想要接触事物，了解事物，必须要借助风的力量，两个密切配合才行。举个明显的例子，手上有伤口，如果根本不去想它，或不知道受伤，伤口就不会肿得很厉害。如果你心里老是想这个伤口，它就会肿得很厉害，因为思维集中在哪里，全身的风就会聚集在哪里，因此，疼痛感就会更大。

我们拿颇瓦法来说明一下。修颇瓦法七天后，头顶上会出现一个伤口，会流出黄水，甚至可以拿草插进去。这个道理很简单，就是因为倾注整个意识，令明点从心间往上走到头顶，然后，再回到心间，这样反复不断地进行。意识集中在哪里，全身的风就会集中在哪里。虽然风看不见，摸不着，但它有着非常强大的力量。出入的次数多了，会伤害身体。

人临终的时候，全身的风融入到左脉和右脉里，再从左右脉融入到中脉，

最后，进入不坏明点的不坏持命风中，人即死亡。我们的躯体是父母精血和合而生，在父母那里所得的红白菩提的种子，到死时为止，一直在我们中脉的心脏部位的核心处保留着，这个叫不坏明点。

[原文] 不坏持命风是极细微风心一体的一部分，存在于心间脉瓣中脉内，红白二界交合的匣盒形状内。

[释义] 红白二界，是指从父亲所得的白菩提和从母亲所得的红菩提。据佛经讲，红白菩提交合后，就形成了一个圆圆的像豌豆一样的小盒子。称之为不坏明点。不坏明点，外面也有一层皮，里面也是两瓣，上面一瓣是白的，下面一瓣是红的，这种东西是极其微细的。人死时，进入左右脉的风及其它所有的风汇集到中脉最核心处——心间红、白二界交合如同豌豆状的匣盒内（里面有不坏持命风）。不坏持命风是神识所在之处，是极微细风心一体的融合点。最后全身所有的神识——眼耳鼻舌身意六识，全部被收摄在此点中。

如果发现死者全身都已发凉，唯有心间尚热，这说明里边的风还没有停，也说明神识还没有离开身体。因为心间的温度最后退，有的三天之后，心间还有温度，这就是为何人死了之后一定要停放三天的原因。三天之内有可能复活，比如，有些人由于某种病症假死过去，呼吸也停了。身体的温度差不多都退了，只有心间是热的，甚至有些人温度基本全退了，与死人一模一样，但风心还没有离开身体。我们理塘县东边的雅江县果洛区，曾经有个人就出现过这种假死现象。呼吸停止了，身体也凉了，家里人都以为是死了。但三天后，他又活了过来。据他讲，他当时耳朵还有听力，心里非常清醒，家人的哭声、说话声全都能听见，而且还听到明天要把他天葬等等。他心里非常害怕，但是没有办法，不能说话又动弹不了，只好等待。到了第三天的晚上，他感到好像身体内一个非常堵塞的地方一下子通了，接着就慢慢地恢复了正常。这时他想，如果马上起来，人们一定以为是诈尸。怎么办呢？于是他一边起，一边说：“我不是诈尸！我还活着！”这就是佛教告诫人们尸体要保留三天以上再火化的重要原因。

[原文] 不管身体的哪一部分，除了极微细风外，只要存在少许作为识依处的风，都不可能死亡。

[释义] 为什么有假死现象？因为体内的风没有完全停止，少量脉里仍有识依处的风，这种状况不是真死。死意味着全身的风，全部被收摄到心间红白菩提

匣盒明点之内。

那么，人死亡的过程是怎样的呢？

[原文] 彼时，五蕴、四界、六处、五境、基位五智这二十五粗分，亦须通过渐次收摄而死亡。

[释义] 五蕴是色受想行识，四界是地水火风四大种，六处是眼耳鼻舌身意，五境是色声香味触，五智是大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智和法界体性智。

死亡是通过这二十五种粗分的渐次收摄而完成的。一个人从生有转为死有，在生理上、心理上以及与外在事物的接触过程中，会发生什么样的变化呢？现在，我们按照《基位三身安立明炬论》的科判，把二十五粗分的收摄过程分为五个部分：第一，收摄色蕴类五法；第二，收摄受蕴类五法；第三，收摄想蕴类五法；第四，收摄行蕴类五法；第五，收摄识蕴类五法。

（1）收摄色蕴类五法

[原文] 收摄次第者：初五种色蕴类法为，色蕴、基位大圆镜智、地界、眼根、自心续所摄色等五种同时收摄。

[释义] 台湾的法护居士在翻译时，将收摄译为融入。其实，融入和收摄意思一样，都是收回来之意。何为色蕴？色蕴是指我们的整个躯体，眼耳鼻舌身五根属于色蕴范畴。当收摄的时候，属于色蕴类的色蕴、基位大圆镜智、地界、眼根、自心续所摄色等五种同时收摄。

[原文] 它们收摄时各自的征相者：色蕴收摄的外部征相为，肢节渐细，身体羸弱无力。

[释义] 色蕴类五法收摄时的外在征相是，肢体、容貌等都开始有渐细的感觉，全身羸弱无力，处于瘫痪状态，这是色蕴收摄的表相。色蕴类五法是同时收摄的，所以，征相远不止这些。

[原文] 基位时大圆镜智（眼识）是种同时明显地现起种种境的识，如镜现像般，它收摄的外相为，视物模糊，多有翳障。

[释义] 基位的大圆镜智，不是五智中的大圆镜智。基位时的大圆镜智是将来成佛时大圆镜智的基础。就是说，现在还不是大圆镜智，通过修行可以变成大圆镜智。比如，现在拥有制造飞机的材料，飞机是由各种原料组成，但材料不是

飞机。怎样形容这个智呢？是明亮清淨的。之所以称其为大圆镜，是因为其如同镜子一样，可以毫无遗漏地显现它面前的任何东西，能明了一切色相，是一种能细致分别所有各类形状、颜色等的智，故称其为基位大圆镜智。当它收摄时，眼睛开始看不清楚东西，“多有翳障”就是视线灰蒙的感觉。

本论中的注释只是以眼识为例。按照《正法念处经》中所讲，基位的大圆镜智，就是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识等这种清醒的智慧。勿因文中一个如同镜子般显现各类事物的比喻，而产生误解。

[原文] 地界收摄的外相为，身体大部分干瘪，诸肢肌肉松弛且有身陷地下的错觉。眼根收摄的外相为，双目无力睁闭；

[释义] 地界收摄时的外部特征为，身体开始干瘪，肌肉松弛，有整个身体下陷的感觉。由于眼根收摄的缘故，眼睛没有力量睁开或闭上。

[原文] 自续所摄色收摄的外相为，身体暗淡无光，气力殆尽。

[释义] 身体暗淡无光，气力几乎耗尽，没有活力。这是自续所摄色收摄所导致的。

[原文] 它们共同的内部征相“如阳焰”，犹如在炎热的春季或夏季里，阳光照射在沙地上，产生亮晃晃水流动的景象。

[释义] 如阳焰是就是当阳光非常强烈时，往远处看，看到的亮晃晃的好像水在流动的景象。这个现象是由于阳光的照射和大地水汽的蒸发，所产生的一种光学现象。此时临终者内心当中就会有这样的感觉。这是收摄色蕴的五种类法时内心所产生的感觉。

（2）收摄受蕴类五法

[原文] 其后，五种受蕴类法同时收摄。受蕴收摄的外相为身识不能感受到属于根识的苦、乐、舍三种受心所。

[释义] 构成对事物的认识需要具备三个因素：要有一个能认识事物的识，要有眼耳鼻舌身等根和外在的色声香味触等境。识体通过根去了知外在的境，识是“了知”的主人，是能了知者。眼识能看到形状和颜色，耳识能听到声音，鼻识能闻到香味，舌识能尝到味道，身体能触到粗细冷暖等外相差别，用现代语言来说叫感知，在佛教里称之为五根识。五根识一定要通过眼根、耳根、鼻根、舌根、身根才能发挥识的作用。如果没有这些根，识感知不到任何色、声、香、味、

触。

人类感知外境的方式只有五种：能看到颜色、形状等色体，能听到各类声音；能闻到香臭等的气味，能尝到甜苦等的味道，能触到冷暖等的感觉。现代科学无论多么先进，对于外界事物的认识，也没有超出视听嗅尝触等这五种感觉方式。只不过是这五种方式的延伸和扩展。这个世界有的生命还不完全具备这五根，比如非洲沙漠中的一种老鼠，它们没有眼睛，感知外境主要靠耳朵等。对这样的生命而言，不知道什么是颜色。先天性的盲人也是如此。

眼识一步都不会离开眼根，就在眼根里住着。例如，我们所看到的山，根本就不是矗立在原地的山，而是光和山接触后反射到眼根，被眼识所感知的影像，真正的山是永远看不到的。所以，佛经说一切万法如梦如幻，如水中月、镜中影。现在我看到的你不是你，除了我看到的你之外也没有一个独立的你。你只不过是一个虚相。

眼识看物体，只知道它的形状等外在的样子，但不知道这个物体到底是什么，需要送到意识那里，由意识来分别出“这是什么”，“那是什么”等等。

从佛教观点来讲，眼识需经过眼根和外境的假相接触之后，方可了知色相。把看到的色相反馈给意识后，由意识分辨是好是坏，由此发生受蕴——或是苦受，或是乐受，或是无记受。比如，眼睛看到了母亲，眼识不知道她是不是母亲，它只将所看到的相传递给意识，意识辨别后了知：噢，这是我的母亲，随即就产生受蕴。如果是乐受就开心了：啊，是母亲呀！意识的思维速度太快太快，没有办法将这个过程慢放出来。对母亲的认知过程，实际上就是光射到母亲身上后，再反射出来，触到眼根，眼根拍照下来的影像与眼识接触，眼识再传导给意识，意识迅速辨知是母亲，心里就高兴。这是从触到受所产生的好的感受。再如，当看到可恨的敌人时，眼识不知道是敌人，眼识将其反馈给意识，意识分辨后，知道是敌人，心里就会产生不愉快的感觉，接着，就表现出生气或愤恨等表情。

为何在此说这些呢？因为前面说过因眼根等收摄，导致色相等迷糊，那是由于受蕴等还没有收摄，现在受蕴开始收摄了，外相显现为没有苦、乐、舍的感觉，舍就是平等无记的感受。因为能感受的心所没有了，所以无法分别是痛苦、快乐、还是无记的感受。

[原文] 基位时平等性智是指忆念喜忧舍三者同为一类受的心识，它收摄的

外相为，无法忆念属于意识的喜忧舍三种受心所。

[释义] 基位的平等性智就是忆念快乐、痛苦以及平等舍三者同为一类受的心识，一旦收摄，就记不清是乐受、苦受，还是不苦不乐的平等舍受。受蕴和基位的平等性智同时收摄。二者的区别是，受蕴的收摄是失去了新感受的能力，平等性智的收摄是记忆消失。人临死的时候，通常都有两种情况：一，消失一部分平等性智时，除个别一些事情还能记得清外，大部分事情都记不清了。虽然这时还有基位的大圆镜智，但由于失去了基位平等性智，故而记不起过去的一切苦、乐、无记的感受。二，由于退失了部分受蕴功能，身识无法对事物产生反应，因此，无法产生快乐、痛苦以及平等舍的感觉。

[原文] 水界收摄的外相为，唾液、汗水、尿、血、精大多干枯；耳根收摄的外相为，不能听到内外诸声；自心续所摄声收摄的外相为，耳内不再产生嗡嗡之声。

它们的内相说为“如烟”，如从烟囱中浓烟滚滚而出时，产生青黝黝的景象。

[释义] 水大收摄的外在显相是，口水、汗水、尿、血、精等大多慢慢干枯了；耳根由于收摄的缘故，不能听到任何内外的声音；自心续所摄声收摄的外相是，耳朵里不再产生“嗡嗡”响的声音。这时的内相就是心中感觉像浓烟从烟囱里，滚滚而出时所产生青黝黝的景象。以上为受蕴五法收摄的征相。

（3）收摄想蕴类五法

[原文] 其后，五种想蕴类法同时收摄。

想蕴收摄的外相为，无法忆念父母等亲人的意义；

[释义] 其后，五种想蕴类法同时收摄。对父母、亲朋好友及周围一切外在事物能够分别了知的心，就是想蕴。《俱舍论》（卷一）云：“想蕴，谓能取像为体”，即能认知青黄、长短、男女、怨亲、苦乐等相。想蕴收摄时，对父母等意义的记忆开始消失，记不清、认不出谁是谁了，不知道父母的概念是什么含义。

[原文] 基位时妙观察智是指忆念亲人等不同名字的心识，它收摄的外相为，不能忆念父母等亲人的名字。

[释义] 想蕴收摄时，出现记不清父母是谁和记不起名字的现象。从各自分管的职务来说，基位平等性智主要是指对“这是我的父亲、这是我的母亲”等等事物本质认识的记忆力；基位妙观察智是不但认识父母，而且还知道父母叫什么

名字等等的一种详细的记忆力。想蕴收摄时，就会出现不知道母亲的意义，也不知道母亲的名字的情况。不像某些神经病或头部受伤产生记忆障碍的人，认识人，但是记不清名字。死亡时不会出现这样的情况。

[原文] 火界收摄的外相，身体的暖力消失，消化吸收饮食的力量衰竭；

[释义] 由于火大收摄的缘故，体温下降，消化吸收的功能退失，因而也就无法再消化饮食了。

[原文] 鼻根收摄的外相为，鼻孔中出现内吸气时弱，外呼气时强且长的呼吸短促状态。

[释义] 由于鼻根收摄的缘故，往内吸气的时候力量比较微弱，往外呼气的力量强而且长。临止息之前，更是急促地往外呼气，往内吸气的力量非常弱。

[原文] 自心续所摄香收摄的外相为，鼻不再感受到香臭之味。

[释义] 由于自心续所摄香收摄的缘故，鼻感受不到香臭之味。

[原文] 它们的内相或称为“如萤火虫”，或称为如烟窗所喷浓烟内间或冒出的火星，或炒青稞的锅底垢上溅出的火星般……有如此的景象产生。

[释义] 想蕴收摄过程共同的内相是内心呈现夜空中有如萤火虫在飞动一样的景象。或者呈现如从烟窗喷出的浓烟，里边带有向四周进出的火星一样的景象；或者类似炒青稞时锅底的垢溅出火星般的景象。汉地现在多用煤气不易看到。以前那种老式的柴灶，等烧完饭菜之后把锅翻过来，会看到锅底厚厚的黑色锅渍上有一些火星在闪烁。这就是想蕴收摄过程中内心产生的感觉。

(4) 收摄行蕴类五法

[原文] 其后五种行蕴类法同时收摄。

行蕴收摄之外相为，身体无法作动转等活动；

[释义] 行蕴中的行有迁流造作之义。“意识思想诸尘，造作善恶诸行，和合积聚，故名行蕴”。行蕴也就是身体行为及语言等一切行动。由于行蕴类五法同时收摄，身体开始不能动了。

[原文] 基位时成所作智是指忆念世间外在的事情及所需东西等的心识，它收摄的外相是不能忆念任何世间外在的事情及所需东西等；

[释义] 由于基位时成所作智的收摄，忆念世间外在一切事情及其所需东西等等的心识便收摄了，因而不能忆念世间的一切事情，想不起任何一个所做之事，

也想不起任何一件所需的东西。

[原文] 风界收摄的外相为，持命风等十种风从各自流动处迁至心间，呼吸断绝；

[释义] 十种风：持命风、下行风、平住风、上行风、遍行风等五根本风，以及流动风、相流动风、真实流动风、极流动风、决定流动风等五支分风。这十种风不是呼吸的风，是指在脉里活动的风。这十种风从各自的流动区域被收摄到心间不坏明点的匣盒内，所以呼吸断绝。

这确实是很奇妙的，人之所以活着，从现象看，是因为心在跳，心脏跳动就会把血液输送出去。心为何跳而不停呢？有一个比喻非常合适，例如开车前先拿钥匙启动，但眼睛却看不见任何物质在跑动，其实启动是用看不见的电引发看得见的发动机，用电使机器发动，若没有无形的电，有形的机器便无法发动。同理，心脏之所以跳动，是有风像电一样，行动在脉内，促使心脏跳动，心脏跳动以后，人才可以行住坐卧活动自如。身体的活动也是靠风在脉当中的流动。从根本上说，身体的活动是由意识支配的，意识能否很顺利地支配身体活动，就要看风在脉内是否畅通，是否无阻碍，是否有活动空间。等到十种风收摄到心间的明点后，虽然脉还在，但里面已经没有流动的风了。好比电线里没有了电。因此，风一停，呼吸就断了，肢体也就不能活动了。即使是活着的人，当身体某些区域的风没了或者某些区域不畅通了，同样没办法行动。就像前面讲的我们家乡发生的那件死而复活的事一样。

[原文] 舌根收摄的外相为，舌头粗短，根部变青色；

自心续所摄味收摄的外相为，舌无法感受任何六味；

[释义] 舌根收摄的外相很明了。舌感受的味和受感受的味是不一样的。舌识本身，是不能分别甜酸苦辣味的，只是把它触到的味道反馈给意识；“受”不直接接触味道，它只是领纳，如果是好的感觉就产生乐受，如果是不好的感觉就产生苦受，一般的就产生无记的受等。前面说受蕴已经收摄，是说受已经没有了分析能力。舌识有没有能力反馈给意识，和意识能不能分辨，是两个过程，是不同的程序。眼、耳、鼻、舌等识起着传递的作用，把得到的传导给意识。再从意识那里反馈给受。

[原文] 此时身根及触亦需收摄，其收摄的外相为，不能感受任何柔软或粗

糙的所触。

[释义] 根和识是两个问题，二者作用不同。根类似于数码相机一样，是对外相的反映，它在内在的识和外在的境之间起着桥梁的作用。由于它的连接，才使外在境与识之间相互接触。比如说，身根本身不具有知或不知的功能，它只是为外在的触感和内在的身识之间搭个桥梁，起一个让双方连接的作用。

身根只起触的作用，身识起传导的作用。使外界与内在身识接触，是身根的事；认识、分别是意识的事；把触感传导给意识，再把意识的分别传导给受，是根识的事。这部分属于五蕴的知识，它关系到我们平时怎样对待事物，很重要。

此时行蕴收摄共同的内相是：

[原文] 它们收摄的内相称为“如灯焰”，如酥油灯临灭之际，火焰跃动的景象。

[释义] 行蕴类收摄的内相，是心中呈现一种像酥油灯将要燃尽时，火焰摇动跳跃的景象。

[原文] 四大前者摄入后者的情况者，是指收摄前者各自作为识依处的力量，而后者的力量益发明显，说为“前者摄入后者”，并不是四大中的前者坏灭，成为后者的体性。

[释义] 地大、水大、火大、风大等四大，又名地界、水界、火界、风界。界者，差别义，诸法性别，故名为界。平时我们所说的地界、水界、火界、风界四界是粗象。如果细说，实际地界也是一种风，属地大范畴的一种风；水界属水大范畴内的一种风；火界属火大范畴内的一种风；风界属风大范畴内的一种风。

关于地大、水大、火大、风大前者摄入后者的问题，不是指地界收摄变为水界，火界收摄变为风界等，而是地界的功能失退后，水界的功能变得明显了；水界的功能退失后，火界的功能变得明显了；火界的功能失退后，风界的功能变得明显了。不是指前者坏灭而变成为后者的体性。

当地界收摄时，地界功能失去。这时会产生一种好像自己身上压着一座大山的感觉，甚至有被压塌的感觉，心里老是想往上升起来。如果还能说话，会说“把我抬上来”。当水界收摄时，水界功能退失，故而会有沉溺到大海或水里的幻觉，由此产生恐惧，有时候会抓床或抓衣服。有的人死后，需要别人把他手里抓的东西剪开。火界收摄时的感受是被火焰燃烧的感觉，甚至有被烧熟的感觉，因此他

会把衣服、被子等往外推。当风界收摄时，会产生被大风卷走的幻觉，甚至还会听到风声，因此会紧抓东西不放，能说话的人会说这种感受。五蕴收摄的过程不是有固定的先后次序的，收摄的前后次序是不确定的。若是不错乱的话，则如前面讲述的过程发生。地大收摄的情况是可以看到的，其它几种就看不见，因为是在不能动或即将止息的时候发生的。

在密宗的圆满次第里，关于风的介绍不仅仅是死时的状况，也介绍人活着时的状况，对十种风分别详细解说，包括风的功能、作用、形态，以及运转的规律。为何要对其详细地解说呢？主要是因为修圆满次第时需借用这些风力把身体修成金刚不坏之身，所以需要非常详细地了解。我们现在讲的是，死亡时，身体是如何渐渐地退失功能的过程，所以在这里不去详细介绍无上瑜伽部圆满次第的有关内容。

[原文] 所言“地摄入水者”，是指地风作为识依处的力量消失后，水风作为识依处的力量得到加强，由此前者的力量似乎转移到后者上面，所以称为“地摄入水”，决非一种平常的地摄入一种平常的水中。其它由此类推。

[释义] 常常有这种情况，当六根中有哪一根失坏时，剩下的根会更优秀一些。比如聋子，由于耳根的功能没用了，一般情况下，其他五根的功能一定会比正常人更优秀一些。其原因好像是停用的功能被补充到其它五根上似的，使正在使用的功能得到了加强。实际上是意识的普及面小了，所以意识更有能力指挥剩下的功能更好地发挥，因而显得明显起来。

所谓的四大收摄也与此类似。

(5) 收摄识蕴类五法

[原文] 四大收摄后，八十自性分别心、明亮洁白心（明）、增长红色心（增）、近得黑色心（得）、死光明心，如是五种识蕴类法会依次显现。

[释义] 四大收摄后，五种识蕴类法开始依次收摄。首先是八十种自性分别心，八十种自性分别心是贪欲、嗔恚、愚痴及其支分的分别心。

八十种自性分别心收摄后，开始产生明亮洁白心（以下称“明亮心”，或简称为“明”），明亮心收摄后为增长红色心（以下称“增红心”，或简称为“增”）；增红心再融入到近得黑色心（以下称“近得心”，或简称为“得”），近得心再收摄融入到死光明心。这五类法依次第收摄，前者摄入于后者，然后后者显现。

[原文] 八十自性分别心及其风骑二者要在明亮洁白心前收摄，是因为它与“明亮心”二者在执持方式上不同，并且有着很大的粗细差别，在明亮心时，这样的粗分心不复存在。

[释义] 八十种自性分别心及所骑的风骑，要在明亮心之前收摄。为什么呢？因为明亮心和八十种自性心执持的方式不一样，二者有着很大的粗细差别。贪欲、嗔恨等粗分别心是不会与明亮心同时存在的。到明亮心时就已经没有了粗分别心，只有细微的或极细微的分别心。

[原文] 因此八十自性分别心及其风骑在开始要摄入“明亮心”时，有如火焰的现象产生。

[释义] 八十自性分别心及其风骑在即将摄入明亮心之际，会产生如同火焰燃烧的现象。

[原文] 其所收摄入的“明亮心”在其正显现时的相为，如秋季清静无翳的夜空中，皎洁的月光洒满虚空，在此无比净朗的空灵里显出洁白光明相的行相。

[释义] 当自性分别心摄入到明亮心后，明亮心显现，就像在晴朗无云的秋夜，洁白的月光洒满虚空一样，在这无比净朗的空灵里呈现出洁白光明的境象。称其明亮，是因为其行相明亮而清静，没有任何杂染。称其洁白，是因为在临终人的心中，会产生一种如虚空中充满了白色光芒的感觉。此时贪、嗔、痴等一切粗分别心已经不复存在，只有这样一种幻觉而已。

[原文] 这样显现的原因为，心间上方左右二脉的一切风从中脉上端进入，由此力量，顶端脉结打开，其中间有从父所得的白色明点，以“哈”（）字向下的形状存在，由于具有水的自性，所以向下移动，在到达心间六组左右二脉的脉结上端期间，会产生那样的现象，并不是从外面显现月光等的现象。其又被称为“明”或“空”。

[释义] 为什么会出现如同在晴朗无云的秋夜虚空中，洒满洁白明亮的月光般的幻觉呢？因为心间上方左右二脉的一切风是从中脉上端进入的，由于力量很强，中脉的顶端脉结被打开。在脑部三十二脉轮的核心处，有从父亲所得的白菩提，样子像倒立的藏文的“哈”（）字，这种白色液体通过打开的中脉，由上往下融入到心间左右二脉的脉结处。在此过程中，就会出现明亮心。这是从生理角度说的。

平时，这个白菩提不会直接经过中脉到达心间。因为从头部到心间八瓣脉轮，左右脉绕缠着中脉。从上往下有顶轮、喉轮、心轮、脐轮、密轮等脉结，当左脉和右脉强有力地发挥作用时，中脉被左脉和右脉紧紧缠绕，脉路不通，处于瘫痪状态，白菩提没办法经过中脉。而此时，左脉和右脉的风已全部收摄到心间，因此顶部的白菩提就会从畅通的中脉融入到心间，在此期间死者心中就会出现明亮而洁白的感觉，如同夜空中洒满皎洁的月光般。事实上并不是外在的月光普照，而是自己的生理变化所导致的幻觉。

人在经历死亡前，如果对地、水、火、风收摄所呈现出来的征相非常了解的话，面临死亡时他会知道：“我即将要死去，噢，到了这步了，现在又到了这步了。”因为他自己知道这一切都是内在的生理变化而导致的一种幻觉。所以就不会产生恐惧，也不会感到痛苦。否则，就会惊慌失措，进而产生贪欲、嗔恨等等恶念，很容易因此而形成贪嗔的爱取，导致不良的生有。

当顶轮的白菩提到了心间的脉结时，明亮心就开始收摄了，收摄完成就进入到“增”。

[原文] 其后，“明”及其风骑收摄入“增”后，显现“增”心时，如净洁的秋空中布满阳光，显现出较前更加净朗空灵的红色或红黄现象。

[释义] 明亮心及其风骑收摄后，引发出“增”——红色心增长。显现增红心时，会产生如明亮、净朗的秋空中布满阳光似的红色或桔黄色或红黄色的景象。这也是生理变化所导致的一种幻觉。

[原文] 其原因是心间下方左右二脉的一切风从中脉下端进入，由此力量，珍宝及脐部的脉轮结依次松开。在脐部脉轮的中部，有从母所得的红色明点，以短“阿”（ A ）的形相存在，它有着火的自性，向上移动到心间左右二脉所成六组脉结的下端期间，产生那样的现象，并非从外面现出日光等现象。其又被称为“明增”及“极空”。

[释义] 人活着时，丹田位置的中脉被左脉和右脉所缠绕，形成脉结，密处也有脉结，所以中脉根本就不流通，是瘫痪的，只有人即将止息时中脉才发挥作用。但有些高僧大德，因为在丹田位置修拙火，已把中脉打通。印度或泰国的一些高僧一闭息就能三、五个小时或三、五天。这是因为风进入到中脉后，他们不需要从鼻孔进风更换内在的风，所以打坐时如同死了一样不呼吸，身体的状态与

死人没有区别，唯一不同的是还有恢复常态。而死亡是破坏性的结束，无法重新恢复回来。西藏也有非常多的高僧大德修通了中脉，他们是通过胜乐金刚的圆满次第修成的，那是一套完整的修行方法，对于修法中所出现的障碍，也有非常完整的处理方法。

我们说修行藏传佛教可以使人即身成佛，就是因为它有一套完整的修炼方法，这不仅仅是佛的教言，事实上，确实有很多人亲身体会、亲身证实了，从而积累了丰富的经验，然后代代相传下来。无论是理论上还是实践上，包括整个过程和方法，都已经非常成熟，不会令人走火入魔。

前几年在甘孜州，就有一位高僧虹化了，圆寂后身体越来越小，十四天后，除了头发和指甲外，什么都没有留下。在格鲁巴中，温萨瓦的师父法金刚是位金刚法大成就者。有一次，他同五十多个弟子在殿堂里进行上师供和瑜伽母的持寿灌顶，他一边摇着铃和鼓一边念诵，到中间一个阶段时，突然哈哈大笑说：“老僧该走喽！”，话音一落，就只剩下外面的全套衣服，身体一下子就不见了。三世班禅以及四世班禅对这件事都有非常明确的记载。我们常常过于实际，总认为“亲眼见到”才是真的。其实这个世界未知的领域很多，一个人能亲眼见到的事非常有限，常有很多我们还不知道的事。

心间下方左右二脉的风开始从中脉下端向上收摄，因为这时的左脉和右脉中的风被收摄，本来瘫痪的中脉此时各脉结也已依次打开。丹田六十四脉瓣的核心中有一个从心间分出来的，类似于藏文“阿”（）字的红菩提，这时从丹田上升融入到心间的红菩提中，在红菩提往心间进入的过程中，就显现出红色的景象，这也是因生理变化而导致的内心感觉。

这个像“阿”字的红菩提是火的种子。炼成拙火功的人，在零下三十多度的环境里，脱去衣服坐在冰上，如果用三、五件湿衣服盖在他的身体上，五分钟他就可以把湿衣服烘干，散发的热气可把周围的冰化掉。这种热能就是丹田的“阿”字——从母亲所得的红菩提发挥的作用。

[原文] 其后，“增”及其风骑收摄入“近得”，在“近得”的前段部分时，如清静秋空被黑暗笼罩般，显现出空灵黑暗的现象，是因为中脉内上下风摄入心间中脉。由此力量六组心间左右脉结松开，上面的白色明点下降，下面的红色明点上升，在心间中脉内，进入如匣式的红白不坏明点内而相遇，因此产生那样

的现象，并非从外面显现出黑暗等的现象。其又被称为“近得”及“大空”。

[释义] 增红心时，是一种犹如布满阳光的秋空中呈现着红色或桔红色的明亮感觉。当增红心及其风骑收摄入黑色“近得心”时，会呈现出如清静秋空被黑暗笼罩的感觉。这是什么原因呢？因为左右脉的风收摄到中脉后，左右脉瘫痪，而中脉畅通了，心间八瓣脉轮上的脉结也同时松开，风从中脉的顶端和下方开始同时向心间中脉收摄。即上面的白菩提向下收摄到心间的明点中，下面的红菩提向上收摄到心间的明点中。因此呈现出被黑暗笼罩般的感受，其实并非是外界呈现出黑暗。这种现象也称“近得”或“大空”。

[原文] “近得”的前段部分及境象生起后，“近得”后段部分不能忆念任何境，如昏迷般，茫然无知。

[释义] 刚一进入“近得”时候，心念还能感觉到明亮的天空被黑暗笼罩。等到了“近得”的后段，所有感觉彻底停止，如同平时昏迷一样，进入了茫然无知的状态。之所以“近得”前段时有感觉，后段时没感觉，原因很简单，风流动的时候才会有感觉，现在所有外在流动的风已全部收摄到心间的明点中，也就是说脉里没有风了，人就没有感觉了，就变得茫然无知了。此时，风和心都存在于心间不坏明点中。

[原文] 然后，从极微细风心中遮止任何暂时产生的一切风心，在本初即有的极微细风心的念觉未苏醒期间，即是“无念近得”后段的到来，其后极微细风心之念觉苏醒，则“死光明”显现。

[释义] 微细风心收摄到心间明点，在未产生另外状态的极微细风心之前，这期间就是昏迷状态。当无念近得心结束时，极微细风心的念觉苏醒，则死光明即刻显现，这才是真正死亡。

[原文] “明亮”的定义为，在分别心涌动及收摄期间产生，如月光遍照的清静秋空，呈现为空灵皎洁明亮的现象，除此之外，没有呈现其它的任何粗分二现，是这样的一种意识。

[释义] “明亮”，是因为在此之前，八十多种粗分别心全部结束了，当进入明亮之时，没有任何其他的分别心，唯有如同月光遍照清静秋空所呈现洁白而明亮的感觉，这样的意识叫“明亮”。粗分二现，即能所二执之相⁹。

⁹随顺瑜伽宗的见解认为：能所一体，执其相异为能所二执；中观应成派认为：执能所有自性即是能所二执。

[原文] “明增”的定义为，在分别心涌动及收摄期间产生，如日光遍照的清静秋空，呈现为空灵红彤彤的现象，除此之外，没有呈现其它任何的粗分二现，是这样的一种意识。

[释义] 在分别心涌动及收摄期间产生的如同日光遍照的清静秋空一样，内心呈现出空灵、遍满红色或桔红色的现象，此时没有任何一个粗分别心；这样的一种意识称“明增”。

[原文] “明得”的定义为，在分别心涌动及收摄期间产生，如黑暗笼罩的清静秋空，呈现为空灵黑黝黝的现象，除此之外，没有呈现其它任何的粗分二现，是这样的一种意识。

[释义] 在分别心涌动及收摄期间产生的如同黑暗笼罩清静秋空一样，内心呈现为空灵、黑黝黝的现象，没有任何粗分别心，这样的意识状态叫“明得”或者“近得”。

[原文] “近得”收摄入“光明”，“光明”显现时，从无念的“近得”后段部分醒觉过来，没有任何丝毫的粗分二现，如清静的秋空，没有月光、日光、黑暗的夹杂，如黎明虚空的本来颜色，极为净朗空灵的现象呈现出来，就像一种现证空性的等引¹⁰境界。

[释义] 死亡光明的出现是在近得之后。当极微细风心从无念的“近得”后段苏醒过来时，就进入死亡光明。死亡光明呈现的状况是怎样的呢？就像秋天黎明前虚空的本来颜色一样极为清静，没有月光，没有日光，也没有黑暗，就是纯空。千万不要一说纯空就以为是蓝色的天空，空本无色，乌云、颜色、形象、杂染等，统统没有，就是纯空。清静是虚空的本来颜色，换句话说，虚空本来是没有颜色。空就是无阻碍，故而成空，哪来的颜色呢？呈现任何的颜色无非都是假像，都是有。

虽然极为净朗空灵的现象和现证空性正见时的现象一模一样，但这里是有区别的。现证性空正见的目的是为了断除我执和法执，而净朗空灵现象的出现是死亡必然的过程，没有任何目的。死光明呈现的空感完全是由于生理的衰竭变化而导致的，对我执和法执的断除是不起作用的。现证性空所呈现的是断除“我”和“我所”——能取、所取之后的空性，对我执和法执的断除起着决定性的作用。

¹⁰修定时一心专注入法无我空性所引生的禅定。

[原文] 这样呈现的原因，是由于红白二明点收摄入不坏红白明点，中脉内的一切风亦收摄入极微细持命风中，由此本初极微细风心现前，从而产生那样的现象，并不是外在的空灵虚空。其又被称为“死光明”及“一切空”，即真正的死亡。亦被称为“基位法身”，那种空灵被称为“基位自性身”，有彼境的心被称为“基位智慧法身”。

[释义] 之所以呈现前述净朗空灵的现象，是因为此时上面的白菩提与心中不坏明点的白菩提融为一体，下面的红菩提也与心间不坏明点的红菩提合为一体，剩下的风彻底地收摄了，而且所有的心和风都收摄到心间不坏明点最核心的极微细持命风中，由此本初极微细风心现前，从而产生空灵现象，并不是外在的虚空。

什么叫“本初极微细风心现前”？从中有刚进入到生有时的心，就是投生时入到父母精血混合体的极微细风心一体的心，称本初的风心。此时，这个本初极微细风心现前，由此产生“死光明”现象。在这之前发生的收摄现象，都是从生有转入到死有的一个过程，呈现“死光明”的时候才算是真正死亡。

“死光明”或“一切空”，被称为“基位法身”。基位法身是向法身转化的基础。净朗空灵被称为“基位自性身”，它可以向真正自性身转化，是将来自性身的根。有彼境的心被称为“基位智慧法身”，就是说能感知净朗空灵的心，被称为“基位智慧法身”。其实法身是总名，自性身和智慧法身是法身的内分。如果称四身就是指化身、报身、智慧法身、自性身；如果称三身，就是报身、化身和法身。法身既包涵自性身，也包涵智慧法身。

为何说活着时就有成佛的可能呢？因为在我们活着的时候，可以通过修行，将左脉和右脉的风收摄到中脉，再将中脉的风收入到心间不坏明点中，这样可以生起空乐无二的智慧，因而成就法身（自性身和智慧本性身）。这涉及到圆满次第修法中幻身和光明的一些密法。

[原文] 在死光明的境界里，凡庸之人住三昼夜之久，然后红白界的征相出现。

[释义] 一般情况下，人死后三天之内，都处于“死光明”的状态。神识一直在心间，没有离开。所以千万不要人一死马上就火化，一定要保留三天。三天之后才会从死有转入中有。这时，会出现什么现象呢？会有白菩提和红菩提流出

来，即鼻孔里会有血流出来，密处会有白色液体流出来，这说明可以火化了。是不是每个人一定都会出现这样的情况？不一定的，有的人死后一天或两天就会出现这样的征相，有的人死了三天之后也不一定会出现这样的征相，比如高僧大德。对此旁边的人要学会观察，在藏地，是把沾有酥油的小棍，放在死者的心间，看酥油化不化，如果化了，证明体内还有温度，说明“死光明”还没有结束，这时不可以进行火化。

如果生前对性空正见已经有了证悟，在“死光明”状态下，能够直接现证万法体空而成就三身。宗喀巴大师就是这样。克珠杰在《吉祥三界颂》中说：“现证光明大法身，彼时尊身成光团，中有受用幻化身，获胜悉地我祈请”。是说宗喀巴大师圆寂时，将“死光明”转化为法身，将空灵转化为自性身，将感知空灵境界的心转化为智慧法身，当转入中有的时候，于中有身直接转化为报身，因而成佛。

[原文] 据说若由于疾病耗身太甚，任经过多少昼夜，亦有可能不会出现红白界的征相。瑜伽士由其本身证悟高低的原因，光明与法身和合后安住其中，则天数的多少就不一定了。

[释义] 有些死者，由于生前体弱多病的原故，有可能不会流出白菩提和红菩提。而有些修行者在把“死光明”转化为法身时，出现这种征相的天数就不一定了。因此对高僧大德等修行人千万不能到了三天就盲目地采取善后行动，要学会观察，或七天之后、或十四天之后等等，这要看温度是否从心间完全退失。

[原文] “明”、“增”、“得”三者及“光明”的收摄道理，亦是在遮除前者的力量之后，后者益发增强，而称为“前者摄入后者”，并非前者转成后者的自性。

[释义] 明增得三者及光明收摄的道理，也是前者的力量减弱、消失之后，后者的力量就呈现出来了，而称前者摄入后者，并不是前者融入，和后者合为一体。

[原文] 以“秋空”为喻者，由于夏雨净除悬浮于空中的微尘后，并且又没有纤毫云翳的障蔽，在这两种状态下，出现极为净朗的天气多半是发生在秋季，所以取喻“秋空”。

[释义] 为何以秋空作比喻呢？夏季的雨水多，把空中悬浮的灰尘净除了，

使秋天的天空很干净，天高气爽的秋空是最清洁、最清静、最晴朗的，既没有云彩又没有灰尘，所以以秋空为喻表示没有垢染。

[原文] 犹如虚空是指遮止触碍性后的空灵境界，而四种空亦是在心目中，粗分分别心的显现消失后，而显现出空灵的境界，这两种显现方式相似，故尔结合为喻义。实际上，在那些阶段是不会呈现出虚空等现象的。

[释义] 犹如虚空是指遮止触碍性后呈现的空灵境界。遮止触碍性是指遮止的对象有二，一个是接触，一个是障碍。虚空既不接触任何事物又不障碍任何事物，所以在此用无遮的虚空来比喻空灵的境界。

空有四种：空、极空、大空、一切空。这四空现象是在内心中显现的，内心一切粗分分别心被彻底遮止以后，就会呈现这种空灵的境界。

[原文] 那么，在“明”的前面，八十自性及其风骑收摄完毕后，在“明”、“增”、“得”三种阶段，是否还有要收摄的风呢？总的说来，风有粗细多种，其中的粗分虽收摄完毕，但细分还是存在的。因此，唯由细分风作为识依处的阶段，是从风收摄入“明”后，乃至“得”收摄入“光明”期间。

四空时，由于后后及其境象较前前及其境象愈来愈微细的原因，在心目中粗分的世俗现象消失后，而呈现出一种空灵的增界，并不是以空性为境。

[释义] 这种空灵的境界不是已破除我执和法执的性空正见。二者的境象很相似，但实际上，“空灵的增界”与“以空性为境”不是一回事。

[原文] 因此未曾修道之凡庸人在那些阶段，除了纯粹的谛实¹¹成就外，不会呈现出无谛实现象。因为这时的四种空会于死时的一切有情前呈现，如果认为死时自然地会领悟空性，就会有不须励力自然解脱的过失。

[释义] 不修道的凡庸之人，虽然在“死光明”时有净朗空灵的现象显现，但仍然执其为谛实。因为没有证悟万法缘起性空，所以不可能是无谛实或无自性的显现，此时的四种空会在所有死亡之人死的过程中呈现。凡夫之人即使此时看到了空灵的境界，也不能领悟到空性。

[原文] 诸凡庸之辈对于死光明只是以现而不定的方式感受，并不是带着决定的了解去感受。

[释义] 普通人死亡时，所感受到的死光明是被动、无法控制的显现，并不

¹¹ 谛实即真实有，是指不依赖因缘、自性而有。佛教是主张诸法谛实空的。

是像修行人那样能够有目的地、主动地去体认和感受死光明。

[原文] 这种“死光明”是“母光明”，修道时，睡眠及醒觉时，以修力呈现的光明称为“子光明”，此二者在死光明时和合而修，即被称为“母子光明和合”。

[释义] 这里的“死光明”与圆满次第中的幻身光明有些关联。“死光明”是基位光明，就是说，基位光明是真正光明身的原料或基础，故称“母光明”。睡眠及醒觉时，以修力呈现的光明称为“子光明”。这个修道分为两个时段，一个是醒觉时的修道，一个是睡眠时的修道。

醒觉时修道，是指通过打坐修行，修持丹田的拙火，把上下的气收在丹田的宝瓶中，然后用拙火打开脉结，把全身所有的风收摄到左右二脉，再将左脉和右脉的风收摄到中脉中。中脉的风从上下两方来到心间不坏明点的上下处，促使不坏明点外的各个脉结散开，把从父亲所得的白菩提和从母亲所得的红菩提，即“哈”字形和“阿”字形的白、红菩提，收摄到心间的由父母白红菩提形成的如豌豆状半红半白的不坏明点中，相互融为一体。此时所有的风心都收摄在最微细风心一体的不坏明点中，然后再将风送回到各自原处。这样重复不断地修行，就可达到醒觉时进入子光明。只要认真修行，两三年就能达到。

然而，仅在醒觉时进入子光明是不够的，必须在睡眠时也能够进入子光明，就是在入睡的过程中，寻找出“明”、“增”、“得”，把全身所有的风收摄到心间的不坏明点中。在进入睡梦状态之前，把醒觉的子光明转化为睡眠时梦境的中有，也就是报身，在即将醒来之前，再把中有转化为化身，此后觉醒过来。当可以完全控制睡眠及所有的梦境，包括何时醒来等等，所呈现的也被称为子光明。

控制醒觉时难，控制睡眠和控制梦境更难，但比控制死亡还是容易些。通过这种对睡梦中子光明的不断串习和修持，促使“死光明”和“子光明”母子相合。当真正面临死亡时，可以直接控制五蕴类收摄的每个阶段，就像原来控制梦境一样，直接将其转化为万法体性皆空，进入空乐无二的智慧之中。这样主动修出来的子光明和必然呈现出来的母光明就完全相合了。通过这种方式，直接可以证得法身。这里只能给大家简单地介绍一下，因为这是密法，听法者当中还有很多没受过无上密法灌顶的人，所以不能说得太详细。

[原文] 那么，“死光明”是否为真正意义上的“光明”呢？

若瑜珈士安住于母子光明和合后的正见上，虽是真正的光明，但若不是这种

情况，只是凡夫自然显现的死光明，也仅是遮止粗分二现后的一种境界，故而仅是假名“光明”，并不是真正的“光明”。

[释义] “死光明”是不是真正意义上的“光明”？修行者把睡眠和醒觉时修成的“子光明”，与进入死亡过程中的母光明相融合而呈现的光明，是真正意义上的光明。而普通人收摄过程中自然呈现的“死光明”只是基位光明，不是真正意义上的光明。

佛教里所说的任何一种修行，绝不是为了得到神通或超能力。修行不是从这个角度去考虑的。所谓修行要么从改善心理特征上下功夫，纠正由心理特征引发出来的毛病和缺点，使其成为慈悲、智慧、德能的状态；要么从生理特征上下功夫，使某一种生理特征发挥到最佳程度。所有的修行都是以改善和升华心理或生理为目的。

我们一再强调对佛法不要迷信而要理信，因为佛法客观真实地揭示了最正确、最完整、最完美的人生观、价值观、伦理观，它是以实践作为依据的。诸法实相是建立在诸佛亲证的基础之上。佛祖释迦牟尼佛不是万物的创始者、统治者、主宰者、控制者，也不是宣判善恶的大法官，佛陀是一切万事万物规律的发现者和受益者，因此成为众生的引导者、教育者。我们称佛祖为本师，何为本师？就是指点迷津的师父。

我跟你们说的这些道理，我想会使你们对某些问题有更清醒、更完整的认识。如果想进行更深层次地思考，可以去经律论中深研。在佛经中，任何一个我们该断除或者该生起的教授，都值得了解和学习，而且在其中可以找到众生所有的生理上和心理上的病因，以及祛除病因的方法。

[原文] 总的说来，“光明”有两种：微细空性是“境光明”，证悟彼的智慧则被安立为“有境光明（光明智慧）”。

[释义] 光明是表示事物一种状况的名词，是光所呈现的明亮程度，它是被人们共认的一种现象。就“现象”而言，有一个现象本身，还有一个能认知这一现象的认知者。比如说念珠，有念珠本身，也有看见念珠的人的意识。同样，光明有一个光明本身，还有一个发现和证悟光明者——智慧。光明本身具备万法体性皆空的空性本质，被称为所知光明；呈现者或证悟者的智慧被称为能知光明。所知光明和能知光明，也被称为缘境光明和能缘境光明。

[原文] 无上的密咒生圆二次的死亡转法身的道用，以及喻、义光明等主要的所净基即此死亡次第，所以对此等产生很好的理解显得是那样的重要。

[释义] 为何要了解 and 认识“死光明”呢？这件事对众生来说很重要，对于修行者来说意义更是非常重大。

无上瑜伽密法有两个次第，第一个阶段叫生起次第，第二个阶段叫圆满次第。生起次第可分为三个内容：死亡法身、中有报身、生有化身之理。所有的生起次第无不如此，密集金刚或胜乐金刚，也都是讲死亡法身、中有报身、生有化身的道理。圆满次第分五个或六个部分，有的大德称五圆满次第，有的大德称六圆满次第。其实内容都是一样的，只不过所分的科判不同而已。如果说六圆满次第者，就是身远离、语远离、意远离、幻身、光明和双运；如果称五圆满次第者，那就是语远离、意远离、幻身、光明和双运五个过程，即身远离包括在语远离里了。双运是把幻身和光明融为一体的一种方法，也叫“幻身和光明双运”，用平常的话说，就是身心合一的过程。西藏的高僧大德之所以会出现虹化一类的现象，原因就是身心合一，身心不二。双运分修道双运和无修道双运，无修道双运就是成佛了。为此了解“死光明”里的“喻光明”和“义光明”，是非常非常重要的。

5. 从何摄暖

临近死亡时，身体的温度是从哪里开始收摄的呢？即身体的温度是从哪里开始下降的呢？有两种：一种是温度从头部开始下降，即往下收摄；一种是温度从脚底开始下降，往上收摄。收摄的原因是因为退失了五蕴类的二十五粗法，即粗的风全部收摄了。众生死亡时温度收摄的开始端不同，恶习气比较重的人，上半身的粗风先收摄，然后再收摄下半身的风。善的习气比较强的人，先收摄下半身的风，然后再收摄上半身的风。但是无论怎么收摄，最后所有的风都要集中到中脉当中。到了中脉之后的收摄过程是一样的，都是先呈现“明亮心”，然后呈现“增红心”等等。最后的神识是从哪里离开的呢？宗喀巴大师认为是从心间离开的。虽然温度的收摄是一种生理变化的过程，但足以判别善恶习气之轻重。

死亡次第讲完了。下面开始讲中有次第，就是从死亡转入到中有的过程。

三、成办中有次第（原书科判甲二）

1. 中有的形成

[原文] 如是死光明心在不动转的状态中住几许后，从其状态稍微有所颤动，

当出现这种情况后，即准备从光明状态中出来。

遂后，极微细风心从开启的心间白红明点中跃出而舍弃此身，成就中阴身。同时，心间的白界下降，从相尖流出，红界上升从上面的鼻孔中流出。

[释义] 不管在“死光明”中停留多久，一般人两三天，修行者有可能是七八天不等，在这期间，心是毫无摇动的。当心开始有所摇动时，就是神识或说极微细风心，就要从死光明状态中出来，离开肉体而转入中有了。极微细风心冲开红白各半如豌豆般的匣盒，直接跳到体外。也就是内风彻底断除，温度彻底下降，神识离开肉体。这时亡者尸体所呈现的外在现象是，红菩提由心间向上从鼻孔流出血来，白菩提同时由心间向下从密处流出来。男女都是一样的。

我曾亲眼见过这类情况，长青春科尔寺的一位主持，是位大格西。他圆寂时，我负责主持料理后事，他确实是从鼻孔流出了红菩提，从密处出现了白菩提。后来在众僧侣的迎送之下，把肉体送往早就准备好的坛城中，以大威德金刚火供将其火化。一般体弱多病的人，死了之后不一定出现白菩提或红菩提现象，可能是流到半路就停止了。

亲自为他人料理过后事的人，大多会知道这个事。汉地可能不一样，人死了之后，不等到从“死光明”中苏醒过来，就送火葬场火化了。极微细风心什么时候离开身体呢？一般是三天。有些人可能两天，也有些人可能是七八天，或九天，这种人比较少，大多数人是三天左右。

[原文] 死光明的风骑第五光明（极微细风）是中阴身的近取因，作（中阴）心的俱生缘，死光明的心作中阴身的俱生缘，作心的近取因。依此，若要投生为人，外表具有人相的风身中阴，在旧有的异熟蕴外真正生起。

[释义] 从死亡光明中出来的极微细风是白红蓝黄绿五色光明的一种风，它是死光明心的坐骑。这个极微细风是中阴身的近取因¹²，作中阴心的俱生缘。也就是说，五色风是产生中阴身的直接原因，是产生中阴心的必要条件。“死光明”的心作中阴身的俱生缘，作中阴心的近取因。

从“死光明”转化为中阴身需要有一体的风心。不坏明点中有这两样东西：一个是极微细风，一个是心。为何它们无论到哪里都在一起呢？因为心是不能动的，没有风，心哪里都去不了，所以说它们是不能分离的。

¹² 直接改变果性质的因，名为“近取因”，形成果不可离开的因素，名为“俱生缘”。如花的种子是花的近取因，水、阳光、土壤是花的俱生缘。

进入中有后形成的中有身，是什么样子呢？有很多种说法。佛经里记载，一旦进入中有，就不会是原来生有时身体的模样，而是将要投生到来世身体的模样。但不是粗重的躯体，而是一种细微的风身，即是五色风所构成的风身。不是我们能看得见摸得着的。

我一向反对装神弄鬼，但观察中阴身的显现是正常的。平常我不留意。第一次出现这个问题的时候，那时我比较年轻，才二十二岁。在下坝不远的地方，有一位老人家死了，当时我刚从印度回来不久，他们请我为她超度、做烧香供等，当我在很认真地做烧香供和超度时，发现有一头牛来接受布施，我觉得有些奇怪，因为我本来观的是那位老人家的模样，怎么会是一头牛呢？我百思不得其解。这类事情对我来说是头一回，在这之前我没有实际经验，因为一直在读书，没有独自做过这样的事情。于是我跟家里人悄悄说：我看见一头牛。还开玩笑说，那个老太太会不会托生一头牛啊。在离我们不远的地方有一位老和尚，他常常说谁谁死后到哪里去的事，后来老太太家人再去找他做超度时，他说你们家的人投生为一头牛了。我没跟他沟通过，却不谋而合。从此，我开始对中阴身确信不疑。后来我经历的这类事情就越来越多了。这件事确实是事实，但不必大惊小怪，也不要大肆渲染，故弄玄虚，这样做对佛法没有好处。因为今天讲到这个内容，为使大家更好地理解，所以我说起此事。初来沈阳的时候经常有很多人问我，父母等亲人都投生到哪里了，我就采取回避的态度。因为佛法的护持不需要神经兮兮的居士，而是需要具有正信、正气遍十方的佛教徒。

[原文] 这时，如前所说“明”、“增”、“得”等的次序逆转，还灭的黑色“近得”呈现。死光明灭与成办中有是同时的。在上下对法¹³及《瑜伽师地论》等多部论典中，说死有灭与成办中有二者如秤两端低昂般，同时进行。

[释义] 结束“死光明”进入中有，要经历“得”、“增”、“明”的过程，与从生有到死亡的过程完全相反。从生有进入死亡是“明”、“增”、“得”的过程：“洁白明亮心”——“红色增长心”——“黑色近得心”——“死光明”，称“明”为空；称“增”为极空；称“得”为大空；称“死光明”为一切空，依次出现四空。而即将进入中有时是从“死光明”的一切空转入到大空的近得黑暗（等于是从死亡光明进入昏迷了），即前半时是昏迷，后半时呈现出清彻的秋空被黑暗笼

¹³上下对法：上对法指大乘阿毗达磨，如《集论》；下对法指小乘阿毗达磨，如《俱舍论》。

罩一样的感觉，而后转入到如清澈的秋空中阳光普照一样呈现出红色或桔红色的感觉中，由此再转入到清澈透明的秋空中洒满月光一样洁白的幻觉。这就是从“死光明”、“得”、“增”、“明”，转入到中有时的显现过程。“近得”的出现是死亡的结束、中有的开端，是死有和中有的临界点。

[原文] 中有是化生，故一切根、肢节同时成办。刚成办的中有心是还灭的近得，如是依次还灭的增、明、八十自性分别心生起，八十自性分别心生起后，中有则为了寻求生处及香味等，四处驰奔。

[释义] 中有身是化生的，故眼、耳、鼻、舌、身、意一切根及肢节等同时形成，不需要怀胎过程，在一瞬间一齐呈现。刚成办的中有先呈现“近得”，然后依次进入“增”、“明”，接下来八十种自性分别心生起，这时一切分别心都开始恢复了。带有八十自性分别心的中有身四处奔波，只为两件事：一是寻求投生处，二是寻求香味。中有身无法吃粗体的食物，只能吃香味，因此应为其做烧香供。当然烧香供的对象应该是三宝、怙主及六道众生、冤亲债主等四客，但布施的主要对象是中有身。在第四世班禅大师所著的烧香供仪轨中，布施中阴身部分比较明显突出。

[原文] 那些时候，如前所说的次第逆转上去，从“近得”乃至“阳焰”间的诸相亦次第呈现。这种仅由风成办的意生身极微细中有，没有四大组成的血肉粗分身躯，被称为“基位报身”、“寻香”。

[释义] 中有不是由四大组成的血肉身躯，而是由风成办的极微细的意生身，这个中有身被称为基位报身。为何叫基位报身呢？因为它是成就报身的基础。修习密法的成就者，其极微细风心一旦从“母子光明和合”中出来后，报身会取代中有身。因中有身是细体，只能靠到处寻找香来食用，故被称为“寻香”。但不要以为只吃烧香供的香，它所寻的香不仅仅是佛教中烧的香，它对任何一种气味都感兴趣。有福报的中阴身是以好的香气为食物，无福的中阴身是以恶臭的气味为食物。

[原文] 那么，如此的中有存在是以何为喻的呢？

[释义] 用什么来比喻中有的存在呢？

[原文] 现在，我们如果进入睡眠，睡时的四相四空与死时相似，转瞬现起后，即呈现出睡眠光明。从彼欲起时，即是准备现起梦身，从睡光明出来后，成

办梦身，作种种梦中之事。

[释义] 这里用入睡、梦和觉醒来比喻中有。由于我们进入睡眠太快，意识又非常地粗弱，如果不仔细观察，可能感觉不到什么。入睡和死亡比较而言，死亡是一个漫长的过程，入睡是一个短暂的过程。入睡时出现四相、四空，这与死亡过程中的情形很相似。何为睡眠四相？即“明”、“增”、“得”及“光明”。何为四空？即空、极空、大空、一切空。入睡时，是在极短暂的时间中出现这四相，从“明”进入“增”再进入“近得”，再进入“光明”的状态。刚开始入睡时，呈现一个洁白明亮之心，接着在极短暂的时里便呈现红色增长心，随即再转入黑色近得心，然后立即转入睡眠光明之中，之后便安住于此。

每个人安住的时间并不一样，有的人因白天劳累或极其缺觉，很快便进入睡眠光明中而且时间很长；有的人因心不杂乱，所以很快便进入睡眠光明，然后，在很短时间内就苏醒过来了；有的人因失眠等，刚进入睡眠光明，就苏醒过来。严格地说，做梦就是已经从睡眠光明中出来，进入准备苏醒的阶段，才呈现梦境状态。入睡的状态类似于“死光明”，梦境的状态类似于中有，醒时的状态类似于化身。

[原文] 快醒时，梦的风身如镜面上哈出的蒸汽，从周边消失后摄入心间，融入身体心间中脉内体性一如的极微细风心中，遂即醒来，作种种想要做的事。

[释义] 当即将要醒过来时，梦的风身如镜面上哈气，从四周向中心收摄，当模糊现象瞬间消失之际，梦随即全部消失，梦的风身重新回到身体内心间中脉不坏明点中，然后醒过来，做种种想要做的事情。

2. 中有的体性特点

[原文] 中有的体性特点是，诸根完备，由于是化生，肢节顿时圆满；由于是微细身，金刚钻石亦不能毁坏；除如母胎的生处外，即使须弥山王等，亦无障碍，随意穿越；由业所感的神足力，随欲刹那即至，即便佛陀神力也难以遮拦。

[释义] 中有的体性特点是，①眼根、耳根、鼻根、舌根、身根等微细的五根完备，由于是化生，肢节随中有身顿时产生；②由于是微细身，哪怕是金刚钻也无法毁坏它的身体；③它的身体无有障碍，哪怕是须弥山也能随意穿越。但进入母胎后，就会受阻碍。即融入到父母的白红界混合的明点核心内，由此再也出不来了；④由于业力所感的神足力，想去任何地方刹那即至。

其实在我们现在的肉体内，一样拥有这个极微细的风心。那为何无法穿越肉体而往外跑呢？原因就是，此极微细风心被心间最核心处的不坏明点含在其内，没有办法往外跑，直到“死光明”之后，才有机会摆脱出来。

佛陀的一生只为开导和度化众生，佛陀以大悲心满众生愿，不会以神变力阻挡任何众生，“即便佛陀神力也难以遮拦”只是个比喻而已。因为超度时，一般都是以佛、法、僧的加持力和缘起性空的谛实力，将亡者的灵魂收摄到眼前，然后进行超度。密法中的大威德金刚等本尊的超度仪轨，是通过修行者自身修本尊相，具有了本尊的身、口、意诸功德，并且入于三摩地，再加上诸佛加持力及万法体性皆空的谛实力等因缘，由此进行超度的。

[原文] 《俱舍》虽说成办某趣的中有后，不再转为其它趣，但在《集论》中说，虽成某趣中有，并不一定投生此趣，容有转变。

[释义] 如果成为某一趣的中有之后，比如饿鬼、畜生、人等等，有没有可能再转到它趣投生呢？《俱舍论》说：成办某趣的中有后，不再转为其它趣。但《集论》中说：虽成办某趣中有，并不一定投生此趣，仍有转变。为什么这两部论的说法不一样呢？一般情况而言，中有是牛的样子，一定会投生为牛，中有是人的样子，一定投生为人。但也有特殊情况，如值遇高僧大德为其做超度，也有转变的可能。

一般来说，六道轮回完全是业力所推，即因善恶业力所致，但是有没有超越业力所推的这种可能性呢？这是有可能的。通过发愿并励力忏悔可将所造的业力减轻甚至毁掉，也可以通过一些极其殊胜的修法改变投生的去处。如本来因所造的业力死后可能投生为畜生，然而因其此生当中精进修行，断除了一切烦恼障和所知障，故可以证得正等正觉佛陀果位。所以说一般的规律和特殊的情况都是存在的，因而两种说法并不矛盾。

[原文] 但在上下对法二种宗规中，都认为有依中阴身证得阿罗汉的中阴者，所以都不承认中阴一定要受生。

[释义] 在《俱舍论》和《集论》中，都说到有的修行者能依中阴身证得阿罗汉果。所以都不承认中阴身一定要受生。由此看来，中阴身转变的可能性是有的。

为什么会产生中有呢？中有产生的原因，主要是对色、声、香、味、触、

法产生了非常强烈的贪欲，故而产生由微细五风构成的意生身，这是由于过去对戏论¹⁴过份地欢喜和贪欲所致。决定中有形态的关键是什么呢？人死后的中不一定是人形，牛死后的中不一定是牛形。中有身的形态是由临终时，八十种自性分别心完全收摄之前，最后一刻所产生的善念、恶念或不动之念决定的。

比如火大收摄时，体内产生了极为强烈的热的感觉，或是有被大火焚烧的感觉，这时就强烈希望得到凉快。因为在地、水、火、风四大收摄时心力非常微弱，没有原来那么灵活，一旦形成某种感受便很难改变，所以就会一直很执着地贪爱凉快，于是由这种爱转入了取，取就是强烈而急迫地非要得到凉快不可的心念。所以，当八十种自性分别心收摄到最后一刹时，便形成了非常希望得到凉快的“取”心。“死光明”之后，得到的中有身很可能是将投生为冷地狱的中有，或者投生为像北极、南极之类的极其寒冷地方的众生，完全是有这种可能的。

就人及动物的心而言，如果把心看作为内在因素，把除心之外的一切都看作外在因素的话，那么一切外在的因素几乎都是根据内心思惟和贪欲不断的变化而变化的。比如，当对某一功能不需要或忽略时，其功能就会慢慢退化或失坏。就像人类对自身的中脉，由于一直忽视了它的作用，于是它的功能越来越退化；反之，对某种事物产生非常强烈的欲望时，这方面的功能就会越来越强大。以动物为例，老鼠是很有灵性的动物。老鼠的生殖能力是随着它们数量的多少而改变的。一旦人类采取灭鼠措施，它们感觉到要绝种时，就开始超常规地快速繁殖，并且不断提高自身免疫力。这种自我调整不是因为有神通，实际上就是由强烈的爱和取所致。

天天干活的人，虽然有很强的体力但不一定有健美的肌肉；而从事健美的人，对拥有肌肉有着非常强烈的欲望，天天锻炼，于是就可以练成被人们所崇拜赞叹且自我满意的发达肌肉和健美形体。二者同样是付出体力，为什么结果不同？最根本的原因就是内心的欲望不同，即因不同的爱和取所致。为何人类能直立行走呢？为何都有一双翅膀而鸡鸭就飞不高呢？这与各自内心对事物爱和取的强烈程度不同有关系。如果我们经常坐车不走路、跑步，那么，也许有一天，腿功能可能会下降到很糟糕的程度。

同样的道理，人临终时进入“明”、“增”、“得”之前的某种爱和取，会直接

¹⁴ 此处的戏论是指世俗之事。

导致“死光明”后的中阴身去处。比如因水大摄受的缘故，会感到非常寒冷，由此会对温暖产生强烈的欲望，由这种欲望产生爱，进而转入取，即将终止最后粗分别心时，是想“取”温暖的心，以这个心而终止，由此感召的中有可能是热地狱的众生，或者投生于火山里，或者投生于热带地区。所以说，对临终之人，在其还没有收摄二十五粗分之前，要提醒他令他生善念，不要生恶念，原因就在于此。

如果临终人心理压力不太大，如果是明理的人，应该事先对他讲清楚死亡的过程，告诉他收摄二十五粗分的过程中，当水大摄受时，不要对温暖产生贪欲；当火大收摄时，不要对凉快产生贪欲；告诉他一切的感受都不是外界的冷或热。只要明白死亡的收摄规律，人们都会正确地面对死亡时所发生的各种现象。

3. 中有的异名与寿量

[原文] 在《俱舍》中，中阴之异名有：意成、求生、食香、中有、起（成有）五种。

寿量的特点者：最长际虽是七昼夜，但若生缘聚集，亦有刚成办中有即受生的情况，故寿量不定。如果七昼夜生缘不具，七昼夜后，有一小死，复成中有而住，这样七七四十九天后，定得生缘而受生，此在《本地分》中有说。

[释义] 中有的寿量是七天，到了七天会死一次。是不是所有的中有身一定要活七天呢？不一定。如果投胎条件具备的话，从“死光明”转入中有后，很快就会投生。如果因缘不具备，还没找到投生处，就会到七天时，小死一次。七天之后一定会投生吗？不一定。也许会再死一次，又重新投入中有。这样中有总共能生存七七四十九天。就是说一个人死了之后在中有中，最长是四十九天。四十九天之内一定会找到投生处的。这是《瑜伽师地论·本地分》中所说。

[原文] 七昼夜末小死情况者，如镜面蒸汽从周边收摄般，中有风身从上下渐次入心间，中有的八十自性分别及其风骑收摄后，中阴死亡的四相四空瞬间现起后，中阴死光明生起，光明的风骑作近取因，与成办还灭现起的近得同时，如前成办中阴风身。

[释义] 中有身每七天死一次，死时具有以下几个特点：一是因为中有身的躯体不是象我们这样的粗体，不用色、受、想、行、识五蕴逐渐地收摄，中有身收摄时就像镜面上的蒸汽，从周围向中间消失一样，中有风身从上到下渐次摄入

心间，八十自性分别心与坐骑的风收摄后，便瞬间依次进入了明亮心、增长心、近得心、死光明心，随即中有的“死光明”现起（这个不是“死亡光明”，而是中有小死的“死光明”）。然后“死光明”及其风骑开始进入“近得”，由“近得”转为“增长”，由“增长”转为“明亮”，由“明亮”的一体风心一刹那间转成微细的、六根俱全的一种意生身。经过“近得”、“明增”、“明亮”到八十种粗分别心的过程，又形成了一个七天的中有身。虽然是以七天为限，但中途找到投生处时就会立即转生。

[原文] 中阴身任经几次小死，皆摄入中阴本身。中阴虽看到以前的身体，但由于业缘已断，不会生起“那是我的身体”的念头，也没有进入其中的想法，此乃《本地分》说。

[释义] 不管中阴身经过几次小死，都属于中阴身范畴。中阴身能看见前世的身体，但由于跟前世身体的因缘已断，不会产生“那是我的身体”的贪欲，也不会有“我”要重新回到原来身体当中的想法，不会产生这种坏聚见。这是《瑜伽师地论·本地分》中说的。

[原文] 有些人说：“所言中阴寿量七昼夜是指六道各自的昼夜。”这种说法是不对的。若是那样，地狱及上界天的中阴要在他们各自的七昼夜等期间而住，岂不是生缘未聚时，要百千万亿年间地存活吗？这样不是太过分了吗？

[释义] 中阴身的寿量是指人类的七昼夜。

4. 中有迁离的差别

[原文] 中阴迁离的差别者：《第八观察续》等中说：若生地狱者，从肛门迁离；饿鬼者口；畜生者小便道；人者眼；欲天者脐；罗刹者鼻；所修天及非人者耳；色界者眉间；无色界者从顶部迁离。

那么，《瑜伽师地论》等中说舍离身体，识从心间迁离，岂不与此相违吗？并不相违。在身体内部的迁识最初从心间迁离，但其后迁离到身体外部时，说是从不同部位迁离。

[释义] 中阴身的迁离，就是极微细风心（神识）离开肉身。极微细风心是从哪儿离开肉体的呢？《第八观察续》中说：如果投生到地狱，从肛门迁离；如果投生为饿鬼，从口迁离；如果投生为畜生，从小便道迁离；如果投生为人，从眼迁离；如果投生到欲界天，从肚脐迁离；如果投生罗刹，从鼻孔迁离；若投生

为持明者、成就者、仙人及非人等，从耳道迁离；若投生到色界天，从眉间迁离；若投生到无色界，从顶部迁离。《瑜伽师地论》中说：识离身体，是从心间迁离的。上述两种说法不矛盾，不相违。《瑜伽师地论》的从心间迁离之说，是说极微细心与风骑在身体内部的迁离，是从心间不坏明点处开始的。而密宗《第八观察续》中所说的，是风心从不坏明点出来后所经的线路。所以说从心间迁离和从身体的不同部位迁离，这两种说法都是对的。即最初从心间开始迁离，其后经由不同部位迁离出体外。

[原文] 又《俱舍》中说：“渐死足脐心，最后意识灭。”其注释中说：“生恶趣者，在足部识灭，生人者脐部，生天及阿罗汉圆寂在心间识灭。”其义又是如何理解的呢？

（钦降白央的注释中说：若言死时，于身体何处识灭？受生三恶趣、人、天的生者，以及无生者阿罗汉涅槃，若是化生者则不决定。若是顿死，则意与身根顿灭。前面的胎卵湿三种渐生者死时，依次生恶趣者足部，生人者脐部，生天及阿罗汉圆寂，在心间迁识。亦有人认为阿罗汉从顶部迁识。另外，识无形体不可见，不住于境，但在死时，身根犹如热石上洒水般将会消失，识将于足部等处隐没，称之为“迁识”。《集论》中说，行善者身体先从下冷，造孽者先从上冷。这样一来，应许除摄暖时方向有所不同外，最后皆从心间迁识。）

正如其注释中解说的那样，是指在那些地方意识灭的意思，其义仅仅是在显示在足部等那些地方，由于身根灭的原因，意识亦随之而灭的不同情况，并不是显示从那些地方迁识出身，故与前说不相违。

[释义] 《俱舍论》中的说法是：生恶趣者是从脚部识灭；生人间者，在丹田识灭；生天及阿罗汉等从心间识灭。是何道理呢？其注释中解说为：由于身根和风大收摄的缘故，相关的根识就渐灭了。是说刚刚进入死亡收摄时识灭的过程，不是说离开“死光明”进入中有迁离的过程。《俱舍论》中讲的不是讲“死光明”之后的迁识过程，讲的是没进入“死光明”前五蕴类的渐次收摄过程。所以与前面对不相违。

藏地的高僧大德都是经历十八、九年佛教哲理的学习，经历过尖锐细致的辩论，对经典里的任何一个问题，都会详细地区分和辨别，特别是对于其中相互之间的不同之处。钦降白央大师的注释，讲的是从五蕴收摄到进入死亡的过程，而

不是死亡转入中有的过程。这是两个不同时段的过程。

5. 中有形色的差别

[原文] 看见的情况差别者：《俱舍》中说，同类中阴及清净天眼可以看见。由生力所得天眼为不清净天眼，由修力所得的天眼安立为清净天眼。《俱舍释》中也有上上中阴可以看到下下中阴的说法。

[释义] 中阴身之间可以相互看见。如果有清净的天眼也可以看见中阴身。生来具有的天眼，被称为不清净天眼。而通过修奢摩他而得到的天眼，被称为清净天眼。《俱舍释》中有上上中阴可以看到下下中阴的说法。

[原文] 体量差别者：《俱舍释》说瞻部洲人的中阴有如五六岁的孩童身量，但并未说决定如此。

[释义] 体量的差别。南瞻部洲人的中阴身，大概像五、六岁的孩子那么高，这指的是将来投生为人的中阴身。投生到其他五趣的中阴身量就不确定了。

[原文] 外相差别者：恶趣中阴，有如黑氍毹光或阴暗夜所笼罩般；善趣中阴，如被白衣光或晴明夜所笼罩般。此为《本地分》说。

[释义] 外相的差别。按善恶二趣区分，将投生到恶趣的中阴，感觉行走在黑暗当中，有如被黑氍毹¹⁵光或暗夜笼罩一样；将投生到善趣的中阴，感觉行走在白色的地上，像被白布或明朗月夜所笼罩一样。这是《瑜伽师地论·本地分》中说。

[原文] 显色差别者：《入胎经》¹⁶中说，地狱中有如烧机木；旁生中有其色如烟；饿鬼中有色相如水；人天中有如金色；色界中有洁白。

[释义] 显色的差别。因各自业力的不同，显色各不相同。将堕入地狱的中阴，色如烧焦的木桩；将投生畜生的中阴，色如灰色浓烟；将投生到饿鬼趣的中阴，其色如水；人、天的中阴有如金色，色界中阴为洁白色。此为《大宝积经·佛为阿难说处胎会》¹⁷中所说。

[原文] 形貌差别者：《俱舍论》说为将来受生何趣的本有身形。

[释义] 形貌差别。中有身的形貌，是将来要投生处身体的外形。另外，生有和中有有一些差别。其一，生前要去任何地方，需要行走或借助交通工具，而

¹⁵ 藏语音译，藏地手工生产的一种毛织品。

¹⁶ 即《大宝积经》卷五十六《佛说入胎藏会》。

¹⁷ 见附录五。

中有身想到哪里，一想便到，快如光速；其二，生前跟亲朋好友说话聊天时，别人会给予答复，而中有身欲和亲人说话，却无人理睬，有被冷落的感觉；其三，生前如果在沙滩上走会留下脚印，而中有身没有；其四，生前在阳光下会有影子，而中有身没有。

而且中有身总有一些异常感觉，比如，或行走于陌生的山山水水间，或行走于佛塔、寺庙的周围，或行走于山顶上、荒野里，或围着一棵树转来转去等等，行走坐卧举棋不定；受用美食还是粗劣的食物不确定，看到美食想去吃时，却瞬间变成劣食；有认识的人和不认识的许多人相伴，自身的变化也是很大，显现各种各样身形。中有的心里老是弄不清楚到底是怎么回事。

另外，在一些论典或解释中说：到七天，中有的身体就会变了。身边还会出现一些美丽庄严或非常可憎的异形，与它同行或引诱它等等。还有，总是感觉有鬼神用黑、白石子计算，或者用秤称自己所造善、恶业的量。中有身的情绪极不稳定，一会儿发怒，一会儿贪欲，一会儿寂寞，一会儿难受，一会儿非常悲伤，情绪与生前大不一样。

6. 四有

[原文] 四有者：于生有结生的第一刹那是生有；从此第二刹那乃至死有的最后刹那以前，是为本有；临终最后刹那感受死光明时的为死有；死有至生有中间为中有。

[释义] 四有者为生有、本有、死有、中有。从中有身进入父母混合精血的第一刹那，是为生有，这是十二因缘中第四个——名色，进入生有就是进入了名色。从进入名色的第二刹那开始，直到“近得”的最后一刹那，是为本有。从“近得”的最后一刹那转入“死光明”，至“死光明”结束为止，是死有。从“死光明”转入到“近得”前段昏迷状态的一刹那，直到进入名色之前的最后一刹那是为中有。

[原文] 由于对“本有”字面误解，认为中阴是前世的身形，又看到经论说是后世身形，所以有的人认为中阴三日半为前世身形，三日半为后世身形，此说全无清净依据，唯增益执，此在《广论》中有明说。所以“本有”的“本”是看待后世的死有为本，并不是看待中有而安立为“本”。《俱舍》中“为当本有形”中“当”是指未来，而非过去。

[释义] 为什么会出现这个问题呢？因为藏文里没有说本有而是说前世有。有的人就把中阴身的形象误认为是生前的形象；后来发现有些经论里说，中阴身的形象应该是将要投生的形象，又误认为，中阴身的前三天半是前世的模样，后三天半是后世的模样。这种说法无可靠的佛经或任何大德的论著为依据，唯增益执，这在《广论》中有明确的解说。本有的“本”，是相对于后世的死有而称为本，并不是观待中有而称为“本”或“前”。在汉文经典中，由于将“前世有”翻译成“本有”，就不会存在这种误解。《俱舍论》中“为当本有形”中的“当”是指未来，而非过去。

[原文] 对于说为是将来受生的有情外相的这种说法，有人说如果那样，那么诸根不具足的众生的中阴也应是诸根不具足。这种看法是极不正确的。只有在受生后才会产生眼等诸根的不具，何处也没有说过中阴是诸根不具足的。若仅仅由于说是将来受生的众生的外相这一点，而要任何方面都完全相同，不是太可笑了吗？

[释义] 有人这样认为，如果中阴身的外相是将来受生的有情外相，那么诸根不具足的众生的中阴也应是诸根不具足。如出生后的众生是瞎子或瘸子等，那么投生前中有身也应该是瞎子或瘸子，这种说法是不正确的。因为六根是有受生后逐渐形成的。六根中的某根不具足的原因，或者是先天发育不好，或者是后天受到损伤。如果仅仅是凭将来受生后的外相，来说明中有身的话，就太可笑了。因为受生后的身体有童年、少年的时候，有中老年的时候；也可能上半辈子是瘸子，下半辈子治好了；或上半辈子是健康的，四五十岁之后变成瞎子，这些情况都是有的。所以，说的只是中有身与未来受生身的模样类似。如果认为是完全一样的，这种看法是不对的。

7. 中有的行走方式

[原文] 中有的行走方式差别：《本地分》说天中有向上；人中有横行；恶趣中有倒置而行。

[释义] 中有行走方式的差别是：天人中有向上直行，人间中有是与地面平行，恶趣中有是倒立而行。

[原文] 生欲、色界者要经过中有，所以在《广论》中说：认为上下两种无

无间业¹⁸没有中有的说法是不正确的。生无色界者，没有中有，于何处没，即于其处成无色蕴。

[释义] 投生欲界和色界需要经过中有，而投生无色界则没有中有。所以《广论》说：认为上下两种无间业没有中有的说法是不正确的。上无间（业）是指能引投生欲界天，并且生已令受之极为巨大之福业；下无间（业）指杀母、杀父、杀阿罗汉、破和合僧、恶心出佛身血等能感无间地狱苦果之五种恶业。这里说的是无色界和色界、欲界之间的区分，如果投生到无色界，是没有中有的，在哪里死，就在哪里马上变为无色蕴。

解释一下无色界，严格地说，无色界不是一个地理位置，它是一种状态。比如说某一个人就在这个地方死亡，从“死光明”出来之后，原位不动直接进入无色界。因为无色界的众生是不走不动的，相互之间看不见，我们也看不见，因为它们没有色体。尽管它就在我手的位置，现在我的手任意摇摆，对它毫无阻碍。它什么都不知道，就是一心不动的禅定状态。就在这样的状态下，可以安住几亿、几十亿年，直到福报享尽为止。

[原文] 将来投生无色界的补特伽罗从死光明中现起无色定，不再现起从死光明中还灭而起的近得心，因为这种近得心是中有心的缘故。

[释义] 将投生无色界的众生，在“死光明”之后不是进入“近得”的昏迷状态，而是直接从“死光明”中现起无色定后一直安住下去。如果是进入了“近得”状态，就等于是进入了中有。因为“近得”是中有的起点，进入“近得”的一刹那就是中有的开始。所以说无色界众生不再从“死光明”中还灭而现起“近得心”，“近得心”是中有心的缘故。

[原文] 无色界并不是存在于欲、色二界之外的某个地方。

[释义] 无色界不是在欲界、色界之外的某一个地理位置，而是一种状态。

[原文] 殊胜中有——一生所系菩萨从兜率殁后投入母胎的中有外相为孺童，相好庄严，光明映照百千万四大洲，《俱舍释》及《安立次第》（密集）中作如是说。

那么，岂不是与大德曲旦热觉所说六牙白象入胎的说法相违？

[释义] 什么是殊胜中有？比如说释迦牟尼佛来到南瞻部洲前的中有就是殊

¹⁸ 见补充内容五。

胜中有。一生所系菩萨从兜率天入灭，投入母胎时的中有外相是童子相，相好庄严，光明映照百千万四大洲，此为殊胜中有，《俱舍论释》及《密集金刚续》中都是这样说的。那么，这种说法岂不与印度大德曲旦热觉所说佛祖进入母胎时，显现为巨大六牙白象的说法相违吗？

[原文] 并不需要依照这位大德的说法而承许，而且这只是顺应佛母的梦兆而显示的，如果认为投生为人的中有具有畜生的外相，会与许多具量的论典相违。这种说法在小乘中会依言承许，而在大乘宗义中则只是承许那种外相只是一种示现。

[释义] 不需要依照这位大德的说法而承许。因为入母胎的六牙白象，是佛陀母亲梦见的情景，佛母的梦想只能说明是个吉祥的显兆，并不是真正实际中的殊胜中有。这位大德只是依照这样的显现如实叙述而已。如果把梦兆显现的白象认为是投生为人的中有，这与许多可靠具量的经典是相违背的。这种说法在小乘佛教，也只承认是佛祖母亲显现的吉祥征兆。因为说得很清楚就是梦，不是中有本身。在大乘佛教看来，这只是一种示现。

[原文] 中有的安立，是无上生起次第中有转报身之道用，及净不净幻身的所净基，所以对于它的详细了解，是很重要的。

[释义] 在无上瑜伽部的生起次第当中，也就是向法身、报身、化身的转化中，中有的安立是中有转报身很重要的基础部分；在圆满次第当中，中有的安立是修不清净幻身为清净幻身的根本基础。所以说，详细了知中阴身的状况对修无上瑜伽密法的生起次第和圆满次第，都具有非常重要的意义。

不净幻身，在见道无间道前¹⁹；清净幻身，与见道解脱道同时；证得见道时断尽烦恼障。

对众生来说，学习中有的安立情况有什么用处呢？当见到中有的种种状况与人活着时的现象不一样时，不会认为自己还活着，会知道自己已经是进入了中有，对此不会感到陌生，也不会害怕。由此祈祷上师三宝加持，对治贪、嗔、痴等，令自己不起烦恼，尽可能地发起善心。如有大德法师为自己做超度或颇瓦法时，要尽力配合，按法师的引导，如其观想，这样将会得到非常大的利益。

¹⁹见道无间道是指从世第一法转为见道的第一刹那，因为此时与前面的世第一法之间无有间隔，故为无间。见道解脱道是指得见道的第二刹那，因为第一刹那的无间道对治了异品所断品的遍计执，故得到了应断品解脱。

四、中有受生的情况（原书科判甲三）

以下面的偈颂，作为讲生有的缘起：

“安住广博芬芳清凉莲花宫，
餐饮如来妙音法乳长威光，
佛光开启莲花化生微妙身，
住如来前称如来子善业成。”²⁰

这个偈子不是有意专门挑选的，是在开讲前我顺便看到的，今天讲生有，极乐世界的往生也是生，而且这个生对我们来说是最好的前途，所以我就记下来与大家共享。下面开始进入正题。

1. 受生条件

[原文] 《入胎经》中说，若中有有情于母胎中受生，三处应当现前并且远离三过。

[释义] 《佛为阿难说处胎会》中说：中有身要投生到母胎中受生，必须具备三个条件，并且要远离三个障碍。其实中有身之所以不能如意投生，原因就是找不到一个既具备三个条件，同时又远离三过的因缘。中有身的投生不是随便想找谁就找谁，主要是由自己前世所造的业力所致，还要与自己的父母有缘。密法中说，平时不能骂女人。如果骂女人，投生的时候找不到出生处。假如想直接投生西方极乐世界也得要具备善根、福德、因缘。中有身必须找到合适的环境才能受生。就如同青稞的种子，只有遇到适宜的阳光、水分、空气、土壤、温度等等条件才会生根发芽，成为青稞。因缘不具足，中有身就无法投生。

[原文] 三处现前者：

- (1) 母无病、有经期；
- (2) 食香围绕欲入；
- (3) 男女二者相互贪爱相逢。

[释义] 中有身投生的条件是：第一，要投生的母亲没有病，尤其是没有不孕不育等类病，月经周期正常。第二，有中有众生在附近准备投生（食香就是中有身），而且强烈地希望投生到胎中，也非常强烈地盼望自己成为此夫妻的子女。第三，男女双方相互贪爱而相逢。

²⁰ 《入行论》卷七精进品。隆莲法师译。

[原文] 远离三过中，三过者：

- (1) 胎过，母胎似青稞形，或似蚁腰、驼嘴形，或被风、胆、涎之病阻止；
- (2) 种过，父母随一不出精血，或虽出时有前后差别，或虽同时，但其一腐坏；
- (3) 业过，食香昔未造成其子女的业或男女未造成其父母的业。《戒经》中说要六处现前亦是此义。

[释义] 投生要远离三过：一胎过；二种过；三业过。胎过是指母胎有疾病、有阻碍怀孕的缺陷。种过是指种子上有缺坏，即白红菩提有缺陷或腐坏，从而不能成胎。业过指的是要投生的中有众生，没有造过成为此夫妻孩子的业力和缘份，或者夫妻二人不曾造过成为这个孩子父母的业。

其实这个问题是很容易理解的。古往今来，豪门贵族最担心的就是没孩子，而穷人家最担心的就是养不起这么多的孩子。为什么呢？假如中有众生想要做富贵人家的孩子，须有相当大的福报，否则根本就投生不到富贵人家。有大福报的比较少，所以投生到富贵人家的就比较少。反过来说，作为富贵人家的夫妻，由于过去业力所致，虽说他们有许多享受荣华富贵的福报，但却没有造生儿育女的福报，按汉地的话说就是没有传宗接代的福报。并且仅有福报还不行，夫妻二人和要投生的中有之间必须要有这种特殊的做父子或母子的因缘，这就是业果。在《戒经》中说要六处现前，才能够成一个中有的投生。结婚生子从表面现象看比较简单，实际上是一个比较复杂的过程。其中缘份就不是一件简单的事，因缘的背后有很多因素。从科学的角度只能看到遗传基因等看得见的原因，而看不见的业力等无形的因素。我听说过这样一句话：没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。我想这是对某些事情有所了解后，而发出的感慨吧，其实这就是承认了因果。那么中有也决不会无缘无故地投生某处。科学是以根识和外在的仪器为手段来认识事物，而佛陀是以证悟的大智慧揭示万法之真相。

[原文] 如是具足三顺缘、远离三违缘，将要于胎中受生的食香犹如幻化般地看到父母行邪行，便起贪爱。若当生男，贪与母会，欲令父离；若当生女，贪与父会，欲令母离；其后便欲拥抱所贪之人，由业力看不到身体的其它部分，唯现随一男女相，由此发嗔，由贪嗔为死缘而投胎。

[释义] 具足三顺缘、远离三违缘之后，将要受生于胎中的中有身，像幻化或如梦一般地看到父母发生关系的场面，由此而产生了贪心。如果将为男身的话，

就会贪爱母亲，嗔恚父亲，欲令父离；如果将为女身的话，就会贪与父会，欲令母离。其实受生时候既产生了贪爱也产生了嗔恨，由贪嗔心为死缘而投胎。

由于产生贪欲和嗔恨，中有的生命就结束了，又变为五色极微细风心，进入母胎。

2. 入胎过程

[原文] 《众地分》说，尔时父母未行邪行，食香误于精血见行邪行。《俱舍释》说看到父母行邪行。

[释义] 《瑜伽师地论》的《众地分》中说：尔时父母没有行邪行，但中有误于精血见行邪行。《俱舍释》中说：中有看到父母行邪行。这些并不矛盾。总而言之，就是中有看见自己的受生处而产生对交媾的贪爱，渐渐趋近，最后不见男女身体其余部分，只见男女二根之相，因强烈的贪嗔而导致投生。

此时，讲一下《广论》里面与此相关的死殁与受生的道理。

《广论》中说：“诸有不许阿赖耶者，许为意识结生相续。若薄福者，当生下贱种，彼于死时及入胎时闻纷乱声，及自妄见入诸芦荻稠林等中。造善业者，当生尊贵族，闻有寂静美妙音声，及自妄见升于高阁宫殿等处。又住胎者，凡经七日，有三十八，胎中圆满一切肢节。次经四日，当即降生。如《入胎经》云：‘此经九月或过九月，是极圆满，住八月者虽亦圆满，非极圆满。若经六月，或住七月，非为圆满，或复缺肢。’此等广说，如《入胎经》，应当了知。若于生处不欲趣赴，则必不往，若不往者定不应生。故作感那洛迦业及增长已，谓屠羊宰鸡，或贩猪等，诸非律仪中有，犹如梦中，于当生处见有羊等。由先所习喜乐驰趣。次由嗔恚生处之色，中有遂灭生有续起。如是于余似那洛迦瘦鬼等中，受生亦尔。若生旁生饿鬼，人间欲天色天，便于生处，见己同类，可意有情。次由于彼起欣欲故，便往其所，嗔当生处，中有遂灭，生有续起，此乃《瑜伽师地论》说。若非宰鸡及贩猪等，不律仪者，生那洛迦，理同后说。《俱舍论》云：‘余求香宅舍。’谓湿生欲香，化生求舍，而受生也。

复如释说，若是当生热那洛迦，希求暖热；生寒地狱，希求清凉。中有遂往。诸卵生者，《俱舍论》说亦同胎生，死没及结生之理，无特外者，皆如《本地分》说。”

如果中阴身福报比较小，所投生处就会是种族低贱或比较贫穷之家，在入胎受生时，会听到纷乱的嘈杂声，且妄见自己入于芦荻密林中。如果中阴身福德善

报比较大，会投生到种族高贵、家庭幸福的富贵之家，在入胎时会听到悦耳的寂静美妙声，妄见自己升于高阔宫殿等处。受生后的情况是：等到三十八个七天即二百六十六天时，胎儿身体的肢节就全部具足了，然后再过四天，胎儿就出生了。

《佛为阿难说处胎会》中说：住胎九月肢节脉络为极圆满，八个月诞生，肢节虽然具全，但不是极圆满，若六个月或七个月出生，为不圆满，或缺肢节。这些在《入胎经》中还有详细的说明。上面说的是投生到人间的胎生状况，但有些地方不是胎生的，比如地狱。

胎生最主要的前提是必须有投生的愿望，同时对投生处也产生非常强烈的愿望。为什么对地狱、饿鬼等苦不堪言的恶趣处也会产生欲望呢？举个例子来说明，若中阴身的前世是打猎者，则他就会对猎物有着极大的贪欲，业力所致的地狱处会出现一些幻象的猎物等等，这使他不由自主地生起贪欲，前往其处，贪恚后有遂灭，生有复始。就是说根据自己生前的喜好不同，所投生处是由自己业力所致。中有当时之所以愿意去投生，其原因就是所现之相与自己生前的性格、喜好或习气相同。当看到自己最着迷、最执着的某些东西显现在投生处时，由此而产生非常强烈的贪欲和嗔恚心，随即投生。地狱、饿鬼、畜生等的投生情况亦是如此。

《瑜伽师地论》中说：地狱、饿鬼、畜生、人、天、阿修罗将投生于欲界天或色界天时，会有自己所贪着的对象呈现在面前，从而产生非常强烈的欲望，便前往生处，由于某局部或全部的幻象消失，便产生嗔恨，由此导致中有遂灭，极微细风心入胎。此外，生前是猎人、屠夫，中有在投生时，于诞生处会发现鸡猪、鸟兽等的形象，由此产生贪着而赶往其处，因幻象消失，便产生嗔恨。或者由于业力所致，产生其习性中最着迷的景象，由此产生贪爱和嗔恨，导致中有结束，受生到来世。

转为鬼也是要投胎的。鬼是总称，我们所说的鬼大多是指阿修罗或饿鬼。我们所说的畜生，也是统称，它包括所有的动物在内。如果转为鬼，其投胎的方式、期限、过程以及时间与投胎为人有所不同，如投胎为牛、马和投胎为人是不一样的。但都是要经过投胎的过程。

《俱舍论》中说：生有四种方式——胎生、卵生、化生、暖生（梵文中称暖湿生，藏文译为暖生，汉文译为湿生）。如果是胎生的话，会有男女交合的显现。

化生众生主要贪着所在处或宫殿等处所，而不是贪着有情中的某一个众生。湿生是因温度而生。有温度和营养就会滋生细菌或小虫，特别是有脏水的地方，一夜之间，细菌就可以转化为小虫，其原因是贪欲味道所致。所以在脏臭的地方细菌、病菌非常多。西藏气候比较好，没有污染，人少，臭水也少，有了伤口擦不擦药都会好，发炎的比较少。汉地就不一样，由于环境污染，有很多病菌产生。《俱舍释》中说：当生命正处在八十种自性分别心的收摄即将结束之际，如果非常强烈地贪欲温暖，有可能堕入热地狱，如果非常贪着凉爽，就可能堕入冷地狱。《俱舍论》中说：卵生和胎生，都是由于发现父母交合而起贪着，才投生的，与湿生和化生有所不同。

介绍《广论》里所说的投生缘因，对理解下面的道理会有帮助。

[原文] 男女交合，由二根触磨力，下行风上吹，脐部普通拙火炽然之暖消融白红明点，白红明点从七万二千脉空管中降下，由此身心泰然。彼时即是贪欲至极之时，最后涌出浓厚精液。其后父母决定各出一滴精血，二滴和合住母胎中，犹如熟乳所结乳膜的中间，中有死后之识投入其中。

[释义] 这是说投生时的状况。当男女交合，在非常强烈的相互贪着情况下，丹田有拙火，拙火燃烧之后，男的白界白菩提，女的红界红菩提，各自从体内的七万二千脉络迅速地下降，而后和合，就在白红菩提和合处，极微细风心投入其中，就变成下一个生命的种子。这与花的种子相似，把一个完好的种子放在土壤里，有氧气、温度、阳光，并浇水、施肥等，这时种子就会具有生命力，开始不断地排泄和吸收，具有新陈代谢的功能，进而生长，开花结果。

[原文] 投入的情况者，最初从父口，或其头顶，或母生处三门随一进入，同时伴随着从七万二千脉降下的明点。中有阶段的催动分别之风收摄，明、增、得三者依次显现，中有死光明较前所说舍弃粗大身时还要短暂，迅速显现。

[释义] 中有身到底是怎样入进体内的呢？有经典说，是从父亲的口进去，然后入到母胎以内。还有经典说，是从母亲的生处而入，这两种说法都不矛盾。实际上是从父亲的鼻孔而进，于七万二千脉中随着下降的明点经由白菩提进入到母亲的生处。这是中有身受生的路线。此时中有身还要依次经历明、增、得，这个过程比死亡时的明、增、得的时间要短很多。首先呈现洁白的明亮心，其次是红色的增长心，再次是黑色的近得心，诸心依次第而迅速显现，由此进入中有的

死光明。

[原文] 中有之阳焰到光明间的诸相出现后，光明的后类相续于和合精血中结合而受生，此与成就还灭的近得同时。

[释义] 中有从明、增到近得时，近得的前半部分感觉就像清澈的秋空被黑暗笼罩般，到了后半部就彻底地昏迷无念了，由此进入中有的死亡光明。这个死亡光明时间更短。死亡光明的后期，极微细风心收摄到中有身最核心处后，无论是经过父亲的头顶，还是母亲的生门，最后都直接融入到母亲体内混合的精血当中。然后出现得、增、明的逆转过程，也就是首先呈现近得的昏迷状态，慢慢地由黑暗笼罩秋空的感觉，转入到如阳光普照秋空般的红色景象，最后再转入到如清澈秋空中洒满月光般的洁白明亮的感觉。

[原文] 第一刹那近得心即是安立“生有”的名言处，亦是最初在生处结生相续的心。从此生起后来的第二刹那近得，如是依次生起增、明、八十自性分别及其风骑。

[释义] 在极微细风心进入母胎的第一刹那，所呈现的昏迷状态的近得心，就是生有的开始，也是最初在生处结生相续心的开始，这是生的界限了。第二刹那开始从黑暗笼罩的昏迷，转入增、明，之后便产生八十种自性分别心及其风骑，然后各类的思惟慢慢地都开始出现。

[原文] 从明的风骑中生起有着殊胜力量作为识依的风，从此又依次生起有殊胜力量的火界、水界、地界。

[释义] 从明亮心的风骑中将会生起有着殊胜力量的作为识依处的风。识依处的风，就是意识的坐骑，因为意识没有风骑就动不了，动不了就没有任何思考能力。八十种自性分别心的产生就是因为殊胜力量的风骑承载着意识。就像风筝一样，风筝没有风的承载是不会在空中飞的。

意所依的风从明亮的风心衍生出来后，又依次生起具有特殊力量的火界、水界、地界。四界怎么都是因风而成呢？地为地，水为水、火为火，那怎么都成风界了呢？严格的说，四界分为粗相细相两个部分，细相只是一种风，地风、火风、水风，这种细风有产生硬度、温度、湿度的功能。以现代物理学来看，就如同物质可以转化为能量一样，例如火力发电、水力发电、风力发电。对于修行者、高僧大德来说，临死时之所以可以随意带走身体，并不是说把身体带到什么地方去

了，而是把粗的地界转化为细的地界，把粗的水界转化为细的水界，把粗的火界转化为细的火界，把粗的风界转化为细的风界，也就是把粗的四大转化为细的四大，然后把细的四大通过明、增、得，收摄到最核心的明点当中，进入真正的光明。

现代的某些科学理论与佛教的一些理论越来越接近。相对论的发现者爱因斯坦，是世界公认的科学家、思想家。他曾说过：“如果有一个能够应付现代科学需求，又能与科学相依共存的宗教，那必定是佛教。”

现在西方有许多科学家发现仅靠实验式的研究，根本没有充足而恰当的理由把事情说明白。比如人是由骨骼、肌肉等各种器官组成，那么人是应该能被分解的，分解后若不被破坏，再重新组合，人应该还是活着的，而事实上，人分解之后就是尸体了。按照他们的理论，组合后并没有丢失什么看得见的东西，但确实是丢失了看不见的东西。所以生命的组合不仅仅有看得到的部分，还有看不到的部分。如前所说，由于地、水、火、风、意识五大界等很多因素的组合才产生了能思维、能运动的人。如果忽略看不见的因素、只从看得见的因素来解释，很多问题是说不清楚的。

然而佛教用两种途径研究和揭示事物的本质，一个是现量所证，类似于实验式的研究，通过它产生现量所知。如亲眼看到的、亲耳听到的或通过仪器所了解到的就叫现量所证。佛教对任何一个看得见、摸得着的明显事物，都采用现量去确证。另一个是用比量的方式对看不见的事物进行论证，如同推论式的模式。例如用测量仪器给一些健康人测血压，之后总结规律得出数据。医疗中以此作为正常血压的数据，应用在患者身上，如果血压与所立标准数据相符，就推论出此血压是正常的，这其实是一种比量的方式，只不过科学界没有用比量二字。佛教对比量有个比喻，比如对面的山上冒着烟，就断定那里一定有火。就像我现在看见香炉里有烟，依经验推断，就说明里面有火，这就叫比量。

[原文] 中有从何门入胎者，《安立次第》说从毗卢门——头顶端进入；《戒源》及《金刚鬘》二者说从父口进入，所以概而言之，最初从父口或头顶进入，从父密处出来再进入母莲，于胎内精血中，中有死之识结生相续。

《俱舍释》说从母生处进入，因此应知入胎有三门，为母生处、父口及头顶。这仅就胎生中有趣入的情况而言。

[释义] 《戒源》及《金刚鬘》属于无上瑜伽部。中有从何门入胎的问题，前面已经解释了。

[原文] 总的说来，中有没有滞碍，趣入之门不需要孔道。据说密实的铁丸破裂后亦有虫蚁爬出，此乃《俱舍释》说。在极为坚硬没有缝隙的岩石块中，亦有有情的生存。

[释义] 其实中有身入胎不需要有一个门，也不需要缝隙。在没有缝隙的铁丸里也会有生命的存在。《俱舍释》中有这样的说明。在理塘就有这样的事例，从理塘到下坝有七十多公里路，路边有一块大石头，据说曾有一位大德从这块石头里取出来一只蛙，并为它进行了超度。现在那块石头的两个断面确实有与蛙一样大小的、自然形成的一个空间。藏地其他地方也有这类事情。

《戒源》和《金刚鬘》是非常可靠的，而且应该是究竟的说法。依此论述，其它的说法也就不矛盾了。为何呢？如果从父口或鼻孔进入，等于是顺着七万二千脉与白菩提共同前往。由此必然从顶轮开始往下，下到密处，经过母亲的生处，入母胎中。这样就不矛盾。我觉得这样比较合理。这是无上瑜伽密法中很重要的部分，这里就不多说了。

3. 胎中发育

[原文] 胎中身体发育情况者：《入胎经》中说，胎处于母胃之下，盲肠之上的位置。最初为疱（遏部县），外如熟乳膜覆盖，内极坚实。从此开始生成粗蕴，直至死亡中间的粗细身是由四大界组成，地风执持，水风摄集，火风成熟不坏，风风增长。

[释义] 讲述一下胎中身体的发育情况。《入胎经》中说，胎处于母亲胃之下、盲肠之上的位置。最初为疱，音译为“遏部县”。疱是个比喻，就是里边像牛奶一样稀，外面有一层像牛奶或豆浆煮出来之后上面浮着的薄膜包裹着，不让它离散，这样的一种状况，就叫做疱。它就是我们现在六根俱全、结实强壮身体的最初形态。

从此开始由四大界生成粗蕴。地风执持，就是渐渐地凝固；水风摄集，就是吸收和排泄，只有吸收养份，才能生长发育，也需要排泄，但这种排泄物不是指粗体的物质；火风成熟不坏，火风就是让胎儿慢慢完整和成熟起来；风风是在成熟的基础上增长变大。

这些事情，目前的科学研究是没办法解释的，说不出是以何引起的吸收，以何引起的增长，以何引起的凝固，以何引起的成熟，只能笼统地解释为发育。凝固和成熟之间是有区别的，凝固使粗蕴渐渐地由软变为硬，成熟使粗蕴从不健全慢慢成长为健全，而增长使其从健全走向扩大，这就是四大所起的作用。这个阶段的四大不能简单地理解为硬度、水分、温度等，它们是看不见、摸不着、极其细微的一种风体。

[原文] 庖（遏部县）七日过后，生一新风，风令成熟后，为血肉块片（羯罗蓝位），内外如酪般浓稠，还未成肉。

[释义] 第一个七天后，生一新风，名叫遍触风。风令小庖成熟。成熟到什么程度呢？“内外如酪般浓稠。”内外都凝固得像酸奶一样，叫羯罗蓝。地水火风的坚湿暖动的性质开始出现，但是还没有变成肉。

[原文] 七日过后，又生一新风令成熟后，为坚肉位（闭尸位），已成肉但不堪压。

[释义] 第二个七日后，又会生一新风，叫刀鞘口，由于这种新风的缘故，使其渐渐地凝固，此时称闭尸位，稍微有一点形状，已经变成肉了，但是不堪压，就像东北的皮冻一样。二千五百年前，佛祖讲《入胎经》的时候，没有任何科学仪器，而所讲出来的细节和变化与现代医学科学研究监测结果没有差异，只是名词不同而已，说明佛是一切种智。不然胎盘里所发生的一切细微变化，对于二千五百年前的人来说，绝对是一个不可知的大秘密，而佛能详加描述。就凭这一点，我认为我们应该毫不怀疑地确信佛无所不知，也说明佛是真语者、实语者、不异语者。

[原文] 七日后，又一新风令成熟已，为肉团（键南位），肉厚实堪压。

[释义] 第三个七日后，有一新风叫内门，是由前面的业所生的四大风延续下来的。在风的作用下，胎逐渐凝固，与此前相比，稍微能够堪压一些。这时胚胎发育的形状好像一只鞋楦(修补鞋子或缝制鞋子时，用来做底衬的木制脚模)。这个阶段叫“键南位”。

[原文] 七日后，又一新风成熟已，为支节位（钵罗奢位），二腿、二肩及头五相突出明显，以上为住胎五位，出自《安立次第》。

[释义] 第四个七天后，有一名为摄持的新风成熟后，头、两肩、两腿开始

发育，突出明显，但还没有形成真正的肢节。这时叫钵罗奢位。

[原文] 《俱舍释》、《入胎经》中为凝酪位（羯罗蓝位）、疱（遏部昙），后三者如前所说。《本地分》中则为凝酪位（羯罗蓝位）、疱（遏部昙），与前位置相换而说。这些差别只是名字的安立的次序不同，本义无违。

[释义] 《入胎经》乃释迦牟尼佛所说。《瑜伽师地论·本地分》是无著菩萨所著的，《俱舍释》为钦降白央所著。这些论和释的主要依据是《大宝积经·佛说入胎藏会》，也就是《入胎经》。依据是一处，只是名字安立的次序有些差异，本义无违。

[原文] 第四个七日时，白红明点分为浊清，白明点于内生成精、骨、髓，为从父所得三藏，红明点于外生成肉、皮、血，为从母所得三藏。

[释义] 第四个七天时，从父亲所得的白菩提与从母亲所得的红菩提，开始有所分工。在二十八天之前，没有明确的精、骨、髓、肉、皮、血之分，就如同一团肉。此时开始有了明显的浊清差异，从父亲所得的白菩提变得比较浊，从母所得的红菩提变得比较清。白菩提生成精、骨、髓，红菩提生成肉、皮、血。

[原文] 识最初托生的精血处后发育成心脏，其中有极微细风心二者及精血二净分共四者所聚块，量如芥子般，其中央为中脉。左右二脉分别三次缠绕，从彼上行风上生，下行风下生，由此三脉向上下伸展，首尾细，中间粗，犹如鱼形，如是渐次五位突出，后成五指。其后，发甲毛发等、诸根、男女相、口中所行气、舌腭等语八处、意识逐境的念等依次圆满生起。

[释义] 从疱开始，也就是刚入胎的时候，极微细风心，就是常说的灵魂或神识，在何处呢？还是在最核心处。极微细风、心融入到红白界内之后，与精、血四位一体。如白芥子一样小的东西，就是生命最原始的不坏明点，后来发育成心脏。第一个脉的发源处就在这里，这个时候出现了最初的脉，也就是最简单的中脉和左右脉。左右脉三次缠绕中脉。随着脉的发育，依托三脉上行风往上生，下行风往下生，由此三脉向上下伸展，由于风不断地进入脉，脉就不断地长，形成鱼形的样子，两头尖细，中间粗，中间有如芥子般小小的明体。而后渐次五个位置突出，发展成五个肢体——头、两只手、两只脚，再不断地发育，长出了指甲、毛发、男女相、口中所行气、以及舌腭等语八处，意识感受外境而起的念头也一步步地产生，圆满生起需要三十八个七天。

[原文] 怀胎后若是男，住母腹右侧，面朝脊背蹲坐；若是女，住母腹左侧，面朝前方蹲坐。

[释义] 为什么只细说到第四七而往下没有细说呢？因为这样说下去太多了。如果想知道胎儿三十八个七天的情况，可以看一看《大宝积经》中的《佛为阿难说处胎会》和《佛说入胎藏会》这两部经，这两部经对每一期的细节变化和发展阶段讲得非常详细清楚。

4. 住胎时量

[原文] 住胎时量：《入胎经》亦说经三十八周后而生，共有二百六十六天。《本地分》中在其上又加四天，经二百七十天而生。《戒源》中说第十月里产生了欲出来的心思。这三部经论同为九月零十天。《入胎经》及《本地分》所说的日为太阳日（昼夜），月为太阴月（29天）

[释义] 讲述一下住胎的时间。《入胎经》说三十八周后出生，就是二百六十六天。无著菩萨在《瑜伽师地论·本地分》中说三十八周再加四天，经二百七十天后出生。密法《戒源》中说十月之后产生了欲出来的心思。这三部经论都是我们现在说的九个月零十天。为什么呢？《入胎经》及《本地分》中所说的是以日为太阳日、月为太阴月的算法。根据《明炬论》看，央尖嘎伟洛卓大师非常清楚太阳的转动和月亮的转动之间的差异。缘宗法师在注释里说，太阴月：月亮白分和黑分每增减一分的时间，称为一个太阴日，三十个太阴日为一个太阴月，约合二十九个太阳日。太阳日：以日光对大地的作用而得名，从今晨明辨掌纹时起至明晨能明辨掌纹之间，称为一个完整的太阳日。

[原文] 在第三十五周时，蕴处界肢节、发甲等身、言语舌腭及意随趣境之念等圆满后，在三十七周，感受胎中的肮脏不净，最后在三十八周时，由业感生的支分风生起，令胎中有情身体首尾倒置，二手蜷缩，从母胎衣中朝向胎门。向下视之风起，令胎中有情头下脚上，吹向产道。第三十八个七日后生产出世，为众所见。如是儿童、少年、青年、壮年、老年为生时五位，次第经历。

[释义] 在第三十五周时，肢节、头发、指甲等身蕴，舌头、上下腭等语言器官和功能，及对外境的感受和意识逐步发育成熟。三十六周时开始对胎中生活产生很不悦的感觉，三十七周时感觉胎中肮脏黑暗、臭秽不净，生起厌离之心，开始想出来。最后三十八周时，由于过去业力所感生的名为兰花的风生起，令胎

儿逐渐首尾倒置，二手蜷缩，头朝向胎门，然后会产生另外一种名为趣下的风，把胎儿吹向产道。三十八周之后，胎儿出世，然后开始经历儿童、少年、青年、壮年、老年等生时的五个阶段，最后死去。

5. 脉的生成

[原文] 气脉明点生成情况者：最初心间左、右、中三脉，东方的三绕脉，南方的欲脉，如此五脉同时形成。其后同中脉共住的离魔脉、西方的家脉、北方的拙火脉三者同时形成，这些被称为心间最初形成的八脉。

[释义] 气、脉、明点是如何发育的呢？首先讲脉的发育过程。心间最初会产生中脉、左脉、右脉，以及东方的“三绕脉”、南方的“欲脉”，这五脉同时形成。其后同中脉共住的“离魔脉”、西方的“家脉”、北方的“拙火脉”三脉同时形成，这样最初的心间八脉就形成了。八脉是在胎的最核心处的不坏明点周围产生的。

[原文] 随后，四方之脉各分二支，有了四隅脉瓣，如是心间八脉瓣又各分三支，由此形成二十四处脉。其中每一支又分三支，成七十二支，每一支又分千支，这样身上就形成了七万二千支脉。

[释义] 随后，东西南北四方之脉，每条脉又分出一条脉，这样就变成了八脉瓣。心间八脉与八脉瓣是有差异的，心间八脉是在心间第一次形成的八脉，八脉瓣是在东南西北四脉上各自分出一条脉，才是八脉瓣。然后从八脉瓣的每个上面又生出三支，变成了二十四脉，二十四脉每一支又生三支，成了七十二脉；七十二脉的每一支又生千脉，这样就变成七万二千脉。七万二千支脉还可以再细分，只是我们就分到此。

中脉、左脉、右脉上下延伸发展。到丹田位置，分有六十四脉，六十四脉又分出若干支脉；到喉轮分有十六脉，十六脉又分出很多支脉；到顶轮分有根本的三十二脉，三十二脉又分出若干支脉；到密处分有三十二脉，三十二脉又分出若干支脉。各处之脉不是只存在于局部，比如说密处的脉，一直延伸到头部等各处。心脉及其它处脉也是如此。七万二千脉就像细线一样千丝万缕，各有不同的职责功能。脉络里流动的就是微细风。微细风承载着眼、耳、鼻、舌、身、意六识，由此各部位才能发挥功能作用。

6. 气（风）的生成

[原文] 风形成情况者：最初胎中结生后的第一月，从微细持命风生起粗大的持命风，那时有情的身形似鱼。

[释义] 风的形成。最初胎中结生后的第一个月，从微细持命风生起粗大的持命风，这个时候的胎儿身形像小鱼一样。我在医学图片上看过，确实有点像鱼。

[原文] 第二月，持命风生下行风，其时，有情身体五端突起似乌龟。

第三月，下行风生等住风，其时有情上身稍弯，似野猪。

第四月，等住风生上行风，其时上身渐丰满，似狮子。

第五月，上行风生遍行风，其时，有情的身体已有小儿的形状。

[释义] 第五月时的胎儿不是正常小孩的身形，而是初具雏形。

[原文] 第六月，生眼门的行风及地大。

[释义] 六个月时，生起眼门的行风和地大。地大已经有了，但这里指的是已经具有地大的完整功能。

[原文] 第七月，生耳门的顺行风及水大。

[释义] 到了第七个月，耳门的顺行风生起，听力开始发育，同时水大已经完善，血液开始流动。

[原文] 第八月，生鼻门的正行风及火大。

[释义] 到了第八个月，生起具有呼吸作用的正行风。开始胎儿在胎内是不呼吸的，但这时呼吸功能已经完善了。胎儿也不光靠母亲体温的热量来取暖，自身火大的功能已健全。

[原文] 第九月，生舌门的极行风及风大。

[释义] 到了第九个月，舌门尝味道功能的极行风出现了。此时，风大功能也已完备。

[原文] 第十月，生身门的定行风及空界。这时身体的诸空穴生起。

[释义] 到了第十个月，生起身门的定行风，同时，空界产生，意味着体内的空间已经完善。

[原文] 胎中虽形成十风，但在鼻孔还不能呼吸，出生无间则有呼吸。

[释义] 胎儿在体内虽然已形成十种风，但是鼻孔不能呼吸，出生后才开始呼吸。呼吸的作用就是不断地更换十风。风是意识的坐骑，风也需要不断地更新换代。生下来后，通过鼻孔吸入新鲜的风送到肺、心脏以及各脉，把体内旧的地

大风、水大风、火大风、风大风、空大风不断地更换出去。如果风停了，心脏就不会跳动了，心脏不动，全身的血液就不流动了。但是风靠意识支配，没有意识的支配，风就不会主动有序地在体内流动。

7. 明点的生成

[原文] 明点形成情况者：白红界的净分与极微细风心的聚合块，量如芥子许，住于心间中脉内的些微空间内，称其为“不坏明点”。

[释义] 明点的形成。不坏明点是身体最重要最核心的总部。不坏明点是怎样形成的呢？就是由红白两界及极微细风心四者聚合而成。具体位置就是在我们心间中脉之内。极微细风心自从融入母胎白红菩提内后，就一直住在“心间中脉内的些微空间内”，即不坏明点中。

很多人说大脑是意识的所在处，其实大脑不是意识所在处。根据密法的理论，大脑是整个身体的指挥部，所以，在顶轮的核心处修毗卢遮那佛，因为毗卢遮那佛是一切如来身金刚的本性，一切如来金刚身的本性是毗卢遮那佛，修毗卢遮那佛的金刚身，将肉眼凡胎身转为金刚不坏身。大脑是修大圆境智的所在处，大圆境智是毗卢遮那佛的智慧。所谓大圆境智，如同镜子一样，对任何一件事情都能非常清楚地显现而不著相，又能了知事物本性空而不舍大悲心，这样的智慧就叫大圆境智。如果没有大圆境智，对事物的认识就会模糊不清。

喉轮是语言的指挥部，是发声的基础部位，也就是说由喉轮的脉负责发音声。在密法中，之所以在喉轮修阿弥陀佛，是因为阿弥陀佛是一切如来金刚妙语的本性，通过修行，把凡夫的语言转化为阿弥陀佛的妙语本性。

心间是整个身体所有功能的总部，是有情入胎后的发育总部。总部的最核心处是极微细风心的所在地——如白芥子般或更小的红白菩提匣盒。刚投生时，母体内的父母精血是混合在一起的，不分清浊，慢慢成长就形成了红白菩提双合的半红半白、类似于芥子一样细小的一个明点，最微细风心就住在其内。修法当中之所以在心间观想不动如来，因为不动如来是一切诸如来的意金刚或者心金刚的本性。由此，可将我们凡夫的有漏心识转化为不动如来之智慧。

六十四脉轮的丹田是传递整个感受的指挥部。不管好受、坏受、无记受，只要接纳了，感受就会如实地传递。至于受的好坏与否，那是由意识去分别。修法时之所以把宝生如来想在丹田处，就是因为宝生如来是一切如来的受金刚本

性，故我们把好受、坏受、无记受可转化为一切如来受金刚本性，即宝生如来。密处的脉轮是一切触觉的指挥部。修法时我们于此观想不空如来。不空如来是一切如来成就的显现，通过修行把凡夫的触感转化为不空如来之智慧。

虽然身体各部功能不同，各有各的分工，但是它们之间又有着千丝万缕、密不可分的联系。所谓修行，实际上就是把五蕴转化为五佛，把烦恼的五心转化为五智，即色蕴转化为毗卢遮那佛，受蕴转化为宝生佛，想蕴转化为阿弥陀佛，行蕴转化为不空成就佛，识蕴转化为不动佛；愚昧转化为大圆镜智，贪欲转化为妙观察智，嗔恨转化为法界体性智，我慢和吝啬转化为平等性智，嫉妒转化为成所作智。这些修法都与明点和意识有关系。

[原文] 白色明点一分进入顶端脉轮内安住，称为“哈”字（ ），它直接或间接增长其它身处的白色明点。心间红色明点一分进入脐部脉轮内安住，称为“拙火”，由它直接或间接增长其它身处的红界。

[释义] 在心间不坏明点中的白红界里，从白明点里分出一分送到顶轮，形状如梵文的哈字倒置一样，其作用是直接或间接增长身体各处的白菩提。从心间红色明点里又分出一分送到丹田，称为“拙火”。这二分白红明点各自安住在那里，一直到人死为止。二者的作用是直接或间接地增长全身的白红菩提。无论是男是女，每个人身上都要有足够的白菩提和红菩提，否则就无法活存。女的体内红菩提占主导地位，男的体内白菩提占主导地位。无论男女都有白红菩提，没有红菩提就没有办法生成血、肉、皮；没有白菩提就没有办法生成精、骨、髓。二者不可或缺。

[原文] 每一脉轮中虽有部分明点安住，但顶端脉轮是增长白界的主要处，脐部脉轮是增长红界的主要处，心间脉轮则是平等地增长白红界之处。

据云白红界亦是何时需要时，方生长，并非如器中贮水般存在。于生处结生而受生粗大身称为“基位化身”。

[释义] 每一脉轮当中都有部分明点安住。头顶的脉轮是增长白界的主要处；脐部的脉轮是增长红菩提的主要处；心间的脉轮是平等地增长红白界的发源处。其实整个身体从头到脚到处都布满白界和红界，并不是某个部位有一个特殊的贮存容器，像贮水一样提前贮存。而是在人体需要的时候随时生长出来。

胎儿离开母胎出生，把这个“粗大身”称为“基位化身”。为何不把名色的

时候称为基位化身，而是把结生时称为基位化身呢？因为中有从死亡光明的后续直接融入到母胎而呈现近得时，就是基位化身的开始，但那时不圆满。等到离开母胎出生时，基位化身才圆满了。从此便称为基位化身。

8. 结生转为道用之理

[原文] 如是有于胎中结生而投生的这些道理，是生起次第中生有转化身为道用的所净基，复与圆满次第净不净幻身受持粗大化身，或复趣入旧蕴从而为众所见的行相相似，亦为其所净基。

[释义] 了解中有于母胎中结生而投生的道理，其作用，一是认识从名色、六处、触、受、爱、取、有到生的过程，从而知道这个过程中各个缘起先后的因果关系。这样就会明白，如果不想老、病、死的话，就要知道老、病、死的根源是生，生后诸苦的根源是有，有的根源是取，取的根源是爱，爱的根源是受，受的根源是触，触的根源是六处，六处的根源是名色，名色的根源即导致名色的六法——因三法、缘三法。因三法是无明、行、识，缘三法为爱、取、有。这样就找到了轮回的根源。二是作为藏传佛教修无上瑜伽密法者，受生及投生的道理，对于修生起次第来说，是把生有转化为道用的一个基础。了解此理等于是了解了如何把生有转化为化身的修法。

在修圆满次第时，修净和不净幻身中，有个受持粗大化身，就是说神识重新回归到旧的肉体当中，使其他人能够见到，所以也是所净基。

离开肉体 and 重新回归肉体这样的事，是否有人能够做到？其实做到这种程度一点问题都没有。不仅佛教的修行者能做到，而且有一种人天生就具有这种功能。当然这种功能不像修出来的功能那么完善和主动，它在某种程度上来说是被动的，大多都不稳定。

十六、七年前，我在理塘寺的时候，城里有一位四十多岁体弱多病的女人，她的邻居是一位老太太，人们都说老太太有一点法术，有时，在同一时间里人们能在两个不同地方看见她，藏人称为“活鬼”，印度称这种人为“药叉”。在印度一些历史记载中说，过去的乌仗亚那这类女人特别多，乌仗亚那就是现在的阿富汗，当然别处也有。一旦有意无意得罪这样的人，你都不知道是怎么回事，就会

遇到许多不顺利或大麻烦。这有点像汉地所说的“仙”。有一天这个体弱多病的女人和老太太发生了一点争执，当天下午五六点钟时，也不知道为什么，女人感到有点害怕，过了五六分钟后，声调变成老太太的声调，二十一度母赞可以倒背如流，这个女人原来是不会背的，而那个老太太会。这是老太太附到女人身上了。后来那个女人的家人找和尚念经驱魔，结果她还很傲慢地说，“你这个和尚有什么能力驱魔”。那时候没有出租车，五六个人把她抬上拖拉机，送到寺庙里来。进门的时候，她不进，五六个人往里推都推不动。到我面前时，是强迫让她跪在那儿的，我给她念驱魔经、念密咒，当用吹过的大米打她的时候，很奇怪，像有一个很大力气的人把她扔出去似的，只听“啪”的一声她一下子摔倒在很远的地上，口吐白沫，昏了过去。等清醒过来后，那个女人自己不知道为何会在这个地方。这是我第一次处理这类事情，所以记忆很深。

这种事情在藏地非常普遍，估计汉地也会有。出现这种情况的大多是女人，男人很少。有时不一定是仙附体。这种不修而得与修行而得的原理是一样的，即离开肉身然后再回归肉身。

藏地曾经有一种迁识法，藏语叫“颇瓦仲救”教授，就是通过修行而使神识离开的方法。迁识法的原理是趁对方的神识不在体内之时，把自己的神识迁出，通过右鼻孔出来，然后钻进对方的左鼻孔，直接融入到对方心间不坏明点之中，让自己的神识做对方身体的“主人”，使对方身体活过来，而把自己的肉体放到一边。

在西藏和印度曾经有人会这种迁识法，比如玛尔巴大师和他的儿子。迁识法不仅仅是修学佛法的人能做到，外道也能做到，其实就是一个技术问题。但这种教授和窍诀一旦落入到坏人之手，坏处就大了。《大威德之光》里的热罗多吉扎巴大师，为断掉这个修法的法脉，通过咒术杀死了十三位高僧大德，就是怕后患无穷。因为这不仅仅是把自己的身体放在一边，找个其他尸体使自己融入其中的简单问题，如果趁他人睡觉之时，逼走他人的极微细风心，然后自己占领的话，这就太危险太可怕了。比如今天在身旁还是自己的父母亲人，等到第二天早晨虽然看到的身体外壳依旧是父母亲人，其实父母的神识已被迁出去了，这是多么可怕。

有个传说，从前印度有一个王子和他的奴仆，他们两位都会这个法。一天奴

仆趁王子离开身体时，用迁识法将自己的风心融入到王子的体内，然后把自己的身体扔到海里。等王子回来时，看到奴仆的神识进入自己原来的体内，变成了王子。王子无处可去，最后找到一个鸟的尸体。王子做了鸟，一刹那生活变了样，遭受了很多苦。我说这事干什么呢？是说人的神识如果具备了完全可以离开肉体，然后再回归到体内这种能力，会有一种危险。如果神识离开后，身体被一些会咒术或很脏的人动过，很有可能就回不来了。一般做迁识法的人，事先一定要把身体藏在一个安全处，防止回来的时候，无处可去。

生有转化为化身的修法，是在打坐期间出去再回来，这样不会被其他人所侵害。在修密法时无论是生起次第还是圆满次第，非常强调认识生有的重要性，不认识这一点，将来无法面对一些事情。

为什么说一定要有出离心、菩提心、性空正见才能学密？为何说密法即身成佛也可，直接堕入地狱也能呢？其原因是：第一，密法的三昧耶戒非常严格，一定要守好三昧耶戒，如果犯戒，罪过会更大；如果守得好，功德也会更大。就像做小本生意，挣、亏都不会很大，但若是几个亿的生意，挣、亏都很大。第二，没有菩提心的人，如果具备了某种神通或某种功能，很容易伤害众生。比如通过咒术侵害众生等，其下场一定是地狱，作恶多端一定会受恶报的。所以在修某种密法之前，必须要有出离心、菩提心和性空正见。这样不管有多大本事，都会战战兢兢地谦虚做人，利益天下众生，不会侵害众生。有人说：坏人修这个肯定做坏事，但我不是坏人不会做坏事。其实有些人在没有得到势力之前不会做坏事，可得到了势力之后，就会私心膨胀、无恶不作。有些人得到某些神通神变之后，用什么保证肯定不会干坏事呢？离开菩提心和性空正见，是很难说的。

[原文] 生有作为生圆二次的所净基，没有什么差别。生起次第者，以基位死有、中有、生有三者作为所净基，能净者为修习与其三者依次相似的死有转法身道用、中有转报身之道用、生有转化身之道用三者及其支分，间接地净化了平庸的死、中、生三有，而现证与其三者行相相顺的三身。

[释义] “基位三身”——死有、中有、生有是转化成“道用三身”——法身、报身、化身的基础。生有是生起次第和圆满次第的所净基。在这个问题上，无论是修生起次第，还是修圆满次第，是没有差别的，都必须把生有作为修行的基础，因为修行者须依靠肉身来成就无上正等觉，对此显宗和密宗没有区别。虽

然显宗是从因上修，密宗是从果上修，最后都能成佛，但密法里即身成佛的具体修行方法还是很殊胜的。这在显宗的经论里也早有论述。正如寂天菩萨在《入菩萨行论·功德品》中赞叹菩提心功德时说：

“如丹点金转成殊胜相，
将此不净之身能转成，
稀有无价大宝如来身，
是故于菩提心应坚持。”

把菩提心比喻为金丹，一粒金丹可把千斤的铁转化为黄金。同理，我们现在能够把被污染得极不干净的有漏躯体，也就是色受想行识五蕴的不净体，转化为稀有无价的大如意宝——如来之身，是谁让我们有这样的转变呢？是菩提心！有了菩提心才能修菩萨道，菩提心的殊胜性是无与伦比的。在讲菩提心的殊胜时，明确地提到：只有菩提心才能使我们不干净的五蕴聚合体，转化为无价之宝的如来之身。显密是一体的，显密不可分，显密必须圆融，显密必须双修。显宗是密宗的基础，从因位着手；密宗是显宗的后续，有着以因转果的实际方法。所以显宗法被称为因法，密宗法被称为果法。二者之间修行的下手处不同。其实密法要达到的任何一个境界，都可以在显宗经典中找到理论依据。

比如圆满次第中的最后一个修法——双运。何为双运？就是幻身和光明双运。简单地说，就是身和心融为一体，身即是心，心即是身，身心合一。这是幻身、光明双运最终达到的境界。显宗里虽然没有双运二字，但是很多经典赞叹佛的三身四智。虽说佛有法身、报身、化身，然而这只不过是从功能或现象上区分的，实际上都是一体的。而且显宗里说佛的头发是一切种妙智、佛的手也是一切种妙智，佛的任何一个部位都有无所不知、无所不能、无所不达的智慧。佛身中没有一处不知不达万物的。实际上就是说身即是心、心即是身。虽然我们分四身，千万不要以为四身就是四个人。四身是集中在一个里面的，而且相互都是，相互都具有。所以说，在显宗里面已经提出来了终极目标和理论，并承认这个事实。虽然显密最终的结果是一致的，但显宗没有说达到这个目标的具体的手段和方法。

什么是生起次第？以死有、中有、生有三有作为所净的基础，依次用法身、报身、化身修法来净化死有、中有、生有，这就是生起次第。三身的修习与基位

的三身相对应，死有为转法身之道用、中有为转报身之道用、生有为转化身之道用及其支分，间接地净化了平庸的死、中、生三有，而现证与三有行相相似的法身、报身、化身。这就是生起次第的实修内容和生起次第的作用。

[原文] 圆满次第者，是以与基位三法行相相顺之道，直接净化此三法，与死光明行相相顺的为身远离、语远离、意远离、幻身、有学双运位时的明、增、得三者及光明。

[释义] 什么是圆满次第？就是以与基位的生有、中有、死有三法行相相似之道，直接净化基位三法，即直接净化死有、中有、生有。与死光明行相完全相顺的是什么？就是“身远离、语远离、意远离、幻身、有学双运位的明、增、得三者及光明。”这是死有转化为法身之理。通过身远离的修法、语远离的修法、意远离的修法、幻身和有学双运位当中的明、增、得三者及光明的修法把死有转化为法身。

[原文] 与中有行相相顺的为第三次第的不净幻身，有学位双运的清静幻身。与生有行相相顺的为净不净幻身趣入旧蕴，为众所见。

[释义] 中有如何转化为报身的呢？以与中有行相完全相同的法——第三次第的不净幻身和有学双运位中的清静幻身，直接转中有为报身。生有如何转化为化身呢？在圆满次第中，以与生有行相相顺的清静幻身和不净幻身，重新趣入旧蕴。意思就是通过离开肉体修净不净幻身后，再回归到旧的肉体里，众生看到的是原来的形象，这样方便度化众生。既然已得到幻身，为何还要回归呢？因为幻身是凡夫众生看不见摸不着的，唯有回归到旧的身体里为众生所见，方能讲经说法利益众生。这里所论述的主要是以密集金刚为主体。如果以胜乐金刚为主，还有通过拙火生起下四乐和上四乐的大乐智慧，从而融入万法体性皆空的空乐无二智慧中，由此净化整个身体等。这有很多具体的方法和手段。在这里不是专门讲生起次第和圆满次第，所以只能简单地说一下。

[原文] 圆满次第诸道是直接净化生死中有三者，圆满次第瑜伽士以禅定力，遮止自相续中体性一如极微细风心的一分——极微细心辗转迁流，不令变成平庸死有的光明，而令转成与其相似的道位时喻义光明及果位时光明法身。此乃净化死有的情况。

[释义] 通过圆满次第修行，最后是要证得佛陀果位。前面所说的还不是究

竟意义的法身、化身或光明，因为是在有学道用的范围内。那么通过圆满次第的有学双运进入无学双运的过程是怎样的呢？无学双运中法身转化的方式，是以圆满次第诸道直接净化生死中有三者。圆满次第瑜伽士以禅定力，遮止自相续中体性一如极微细风心的一分——极微细心辗转迁流，不令变成平庸死有的光明，而令转成为与其相似的道位时喻光明和义光明，及真正进入死光明时的果位光明法身。达到真正的果位光明法身，才是真正的法身，也就是证得了佛陀果位。宗喀巴大师就是这样成佛的。

[原文] 圆满次第瑜伽士以禅定力，遮止极微细风的辗转迁流，不令变成平庸死光明的乘骑而起中有身，而令转化成与中有相似的不净幻身、学无学双运的清静幻身。此乃净化中有的情况。

[释义] 圆满次第瑜伽士以禅定力，遮止极微细风辗转迁流。一般情况下死光明就是转入中有的，但瑜伽士通过禅定力遮止极微细风迁流，令不转入中有，也就是令平庸死光明的乘骑不起中有身，而直接转化为与中有很相似的道用不净幻身，或有学双运幻身，最后转入无学双运清静幻身。无学双运的清静幻身就是报身。这是净化中有情况。

[原文] 若成就如此的幻身，则永灭中有，由此之力，亦遮止由惑业支配的胎中受生，而转化成幻身趣入旧蕴，宣演佛法，励修上道，犹如中有受生母胎。此乃净化生有情况。

[释义] 通常中有是转入生有的，若成就清静幻身的话，就可以从此永远灭除中有。以修行者的禅定力，可以遮止由惑业支配的中有转入胎中受生，直接“转化成幻身趣入旧蕴，”即重新回归到原来的身体里；或者有选择地投生到其他生处。就是说，不是被业力所牵引，完全是为利益众而所作的抉择。

佛祖降生的时候是经过种族等五观察的。由于具有广大神通力，观察如何受生才能确实做到利益众生，然后完全自由地、主动地受生胎中，生后令众生都能看得见，佛的化身就是这样。《金刚续》中说：在浊世时，佛以普通的凡夫阿闍黎的形象度化众生。所谓以凡夫阿闍黎形象度化众生，并不是临时变化出一个凡夫阿闍黎，而是像佛降生时一样选择种姓、选择地方、选择时间等等，有目的地投胎受生，然后以一个普通阿闍黎的形象来度化众生。这就是净化生有的情况。

[原文] 因此直接遮止生死中有三者的根本，是作为幻身直接因的究竟意远

离喻光明，由彼直接遮止死有之力，而自然地遮止中有及生有。

从如此的喻光明中成就幻身时，则永遮中有，是因为生起中有身的极微细风已转成幻身。由永遮中有，不再由惑业受生，所以若得幻身，此生定证佛果。

[释义] 可以直接遮止生有、死有、中有的根本是什么呢？就是意远离的最后次第喻光明，意远离的最终结果就是喻光明。由此喻光明之力，直接可以遮止死有，即直接遮止死光明，从而进入与死光明相似的死有法身。这样自然有能力遮止中有而转化为报身；也自然有能力遮止生有而转化为化身。

喻光明中所成就的幻身可以永远遮止中有，是因为生起中有身的极微细风已转成幻身。永遮中有就不再由惑业受生，所以一旦得到了喻光明之后的幻身成就，此生必定证得佛果。因为已经不存在什么阻碍，只是时间问题。所以幻身成就以后，必定即生成佛！

[原文] 前面所说的依据诸多经论，由于惧其繁琐，没有一一列举，望从至尊宗喀巴大师三父子的嘉言及随学诸智者成就者的著作中了知。

[释义] 前面所讲的内容，有很多经典可作依据。央尖嘎伟洛卓说，“由于惧其繁琐，没有一一列举”，所以他就没有详写。如果想要详细地了解，应该看至尊宗喀巴大师及贾曹杰、克珠杰三父子的教授，以及随学宗喀巴大师教授且已达到很高智慧的修行者和大成就者们的著作。

宗喀巴大师三父子关于这方面的论述非常多，其中核心的、也是最完善的有两部，一部是克珠杰大师所著的关于生起次第的《密集金刚大生起次第》，其内容非常广，依据非常多，道理非常充分。另一个是关于圆满次第方面的，宗喀巴大师对龙树菩萨的《五圆满次第》所作的释疏——《胜集密教王五次第教授善显炬论》，现在已经翻译成汉文了，从中可以深入地了知身远离、语远离、意远离，幻身、光明，及双运的修行次第，解说得非常详细。

关于密集金刚方面，主要有密集金刚续注释，就是宗喀巴大师的《四释和合》（比《广论》还多一些），这在格鲁巴里最为有名。在西藏，作为下密院的住持，必须能够背诵并讲解《四释和合》。作过下密院主持后，离甘丹赤巴就很近了，甘丹赤巴就是宗喀巴宝座的继承人。对于那些岁数大的仁波切或格西来说，把《四释和合》背着来讲不是一件容易的事，但这是规定。还有喜饶桑嘎大师的《密集金刚续释》也非常重要。

关于胜乐金刚方面，著名的有宗喀巴大师著的《实修法如意藏》。其中关于胜乐金刚方面的内容非常多。其实大威德金刚、密集金刚、胜乐金刚在宗喀巴大师父子三尊的著作中都有非常广泛的论述，每个细节都单独列出，详细解释。另外在第四世班禅、第五世班禅的著作中，也有非常重要的相关著述。第七世达赖喇嘛也有对生起次第和圆满次第方面的教授。说实话，格鲁巴里修行有成就的高僧大德所著的论著，只要一看就舍不得放下，因为这些论著各有特色，每部分内容都有一些独到的见地，都具有不同的侧重点和窍诀。

[原文] 颂曰：

仅依第二佛父子
随学智言书此理
未达密意众过愆
上师本尊智前悔
此表纯善愿自他
速疾究竟贤善道
依于甚深二次第
转浊三有为三身

为已备忘故，凡庸之辈央尖嘎伟洛卓集诸正士语而书。

本次讲法是依缘宗法师的译本为基础。《基位三身安立明炬论》已讲完。

接下来讲十二因缘。这样安排的原因是，既然知道了轮回之理，那就一定要知道脱离轮回之理。只讲轮回，不讲如何脱离轮回，那是不行的。所以必须讲十二因缘。只有把前后内容连接起来，才可以说是比较完整地讲述了如何面对生死问题。

只有把如何能够正念死亡，如何认识生死之根本——烦恼和业力，如何安立和转化死有、中有、生有基位三身为法身，报身、化身，与如何断除轮回的缘起——十二因缘等内容完整地讲述才能把从轮回到解脱的内容连接起来，这样才能对生死及如何面对生死有个详尽的了解。

第四章 十二因缘法

前面讲了轮回形成的过程，现在开始讲如何断除轮回，到达永久涅槃的果位。以下是十二因缘法的核心内容。

由苦集灭道四圣谛，可以找到断除轮回、证得涅槃果位的方法。由思维十二因缘的顺转和逆转之理也可以断除轮回。印度中原曾经有一位国王，画了一幅生死轮回图的唐卡，连同书信一起赠寄给边地国王邬达惹耶那，邬达惹耶那国王一看到生死轮回图就生起了非常强烈的出离心，由此他精进修行佛法。

释迦牟尼佛在大乘、小乘的经典里多次讲述念十二因缘的功德。在《杂阿含经》中说：曾有毗萨若佛在证得佛果前，于菩提树下，入定于十二因缘之中，最终证得无上正等正觉果位。《杂阿含经》、《长阿含经》里都宣讲了很多关于十二因缘的道理。其中有这样一个典故：一个做生意的商人，听了十二因缘后，有一天坐在床上思惟十二因缘，当下生起非常强烈的出离心，由此证得阿罗汉果位。再有《十二因缘经》、《摩诃般若经》、《大般若经》等中都说到了十二因缘的内容。噶当派的格西普琼瓦大师通过十二因缘的修行，生起了下士道与中士道共同之法——强烈的出离心。

《八千颂般若》中所说的，“自逆顺观十二因缘，亦教人行逆顺观十二因缘，赞叹逆顺观十二因缘法，欢喜赞叹逆顺观十二因缘者。”就是说自己应该修逆和顺的十二因缘。何为逆和顺？顺为：无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死；逆为：老死缘生、生缘有、有缘取、取缘爱、爱缘受、受缘触、触缘六处、六处缘名色、名色缘识、识缘行、行缘无明。《般若心经》中的“无无明”乃至“无老死”为顺十二因缘；“无无明尽”乃至“无老死尽”则是逆十二因缘。

十二因缘的讲解分为四个科判：一、正明十二因缘；二、总摄缘起支；三、三世圆满十二因缘；四、总说十二因缘之理。

一、正明十二因缘

佛陀在《十二因缘经》中说：“云何名缘起处。谓依此有故彼有。此生故彼生。所谓无明缘（行）。”什么叫缘起呢？就是因为有了此，才产生了彼；又因为有了彼才会产生连绵不断的连锁反应，形成前后的因果关系。无明缘行，因为有了无明才会生起行；行缘识，有了行才产生识；识缘名色，有了识才会产生名色；名色缘六处，有了名色才会产生六处；六处缘触，有了六处才会有触感；触缘受，

因为有了触感才会有苦、乐、无记等受；受缘爱，因为有了受才会有爱；爱缘取，因为有了爱才会产生取；取缘有，因为有了取才产生了有；有缘生，因为有了有才会生；生缘老死，因为有了生才会有老死。“起愁叹苦忧恼，是名为纯大苦蕴集。”因为有老死，内心才会产生愁楚、痛苦、忧恼，这就是十二因缘。

下面解说十二因缘的每一支。

1. 无明

第一支无明。《广论》中说：“如《俱舍》云：‘无明如非亲实等。’此亦如说怨敌虚诳，非唯遮无亲友谛实，及异亲实，是说亲友实语相违所对治品。如是无明，亦非仅遮能对之明及明所余，是明相违所对治品。此中能治明者，谓正明了补特伽罗无我之义。此相违者，谓补特伽罗我执萨迦耶见，此乃法称论师所许。无著论师兄弟则许倒执实义、蒙昧实义二中后者，总谓邪解、未解二心之中，为未解心。然此相违能治上首，则同许为觉无我慧。又此愚蒙，《集论》中说略分二种，谓业果愚及真实义愚，初能招集堕恶趣行，后能招集往乐趣行。”

《俱舍论》中说：无明如同“非亲”及“非实”。什么叫非亲和非实呢？这里所说的非亲，不是说两者之间没有密切关系，而是说两者之间有矛盾关系，如同怨敌。同样，非实，不只是说所说的话与实际情况有出入，而是与实际情况完全相反。同样道理，无明不是仅仅单纯地不明了，而是与明了相反。

对治无明的力量是“明了”。明了是什么呢？明了就是正见，了达无我的正见。无我的正见是怎么对治无明的呢？无明是对补特伽罗之我执持为实有、真有、实在，主要指的是“我执”和“法执”。而明了则是了达“人无我”及“法无我”。这是印度因明学家法称论师的看法。

无著、世亲论师认为无明是，对正见的颠倒执持和对无我真实义不了知，这二种中的后者。倒执邪见是邪解，无我真实义不了知是未解，无明指未解心。对治无明必须通达无我之智慧。

《集论》中将无明分两种：一是愚昧而不了知因果，由此而造作堕入三恶道之因；二是由于不了知万法缘起性空的体性，由此执持我和我所为实有、真有，故而堕入生死中，不间断地轮回。以上是宗喀巴大师在《广论》中所讲的内容。

总之，无明是对人无我和法无我体性的不明了，是一切轮回的根源。

释迦牟尼佛在《缘起经》中讲：“云何无明。谓于前际无知，于后际无知，

于前后际无知。于内无知，于外无知，于内外无知。于业无知，于异熟无知，于业异熟无知。于佛无知，于法无知，于僧无知。于苦无知，于集无知，于灭无知，于道无知。于因无知，于果无知。于因已生诸法无知，于善无知，于不善无知。于有罪无知，于无罪无知。于应修习无知，于不应修习无知。于下劣无知，于上妙无知。于黑无知，于白无知。于有异分无知，于缘已生或六触处如实通达无知。如是于彼彼处如实无知。无见无现观，愚痴无明黑暗，是谓无明。”

关于十二因缘内容，《缘起经》讲得非常详细，非常完整，因而我把它完整地搬到这里来讲。除此之外，我还会把龙树菩萨《中观论》第二十六品的十二因缘品，全部纳入到这里来。《中观论》的这些内容平时只有大格西才会学，大家有如此善妙因缘，聆听龙树菩萨的教言，聆听释迦牟尼佛的圣言等，是多么的殊胜啊！

经中说的第一个无知是“于前际无知，于后际无知”，对过去不了知，对未来不了知，就是说对我们的前世和后世都不了知，无明会使有情众生对前世和来世产生邪见。第二个无知是“于内无知，于外无知”，对内在于六根、五蕴等无知，对外在于色声香味触法等无知，内外皆无知。“于业无知，于异熟无知，于业异熟无知”，对善恶的业力无知，对善恶业力所爆发的异熟果也无知，对业及异熟果的发生过程也无知，由此对因果产生邪见、愚昧，不了知善有善报、恶有恶报之理。“于佛无知，于法无知，于僧无知”，不知道何为佛，不知道佛具有的功德，也不知道佛能解救众生；不知道何法以及修法之理；也不知僧及僧的功德，因此对三宝产生邪见或者愚昧。“于苦无知，于集无知，于灭无知，于道无知。”不知道何为苦，也不知苦的根源，不知道如何灭除苦，也不知道如何证得灭谛的修行之道。所以说对苦集灭道四圣谛更是愚昧和无知。

“于因无知，于果无知，于因已生诸法无知”，刚才讲到对业和异熟果无知，这个业果是属于因果范畴的，主要是指由身口意业力所致的结果。万事万物都遵循因果的规律，如佛经中说：“诸法因缘生，诸法因缘灭”，指的就是因果。“因已生诸法无知”，就是不知道一切事物的变化之规律——因果之理，因此对因果愚昧无知，从而产生邪见。

“于善无知，于不善无知。于罪无知，于无罪无知”，不知道何为善、何为恶或不善，也不知道何为罪，更不知道何为无罪。对善不善、罪非罪等都非常愚昧。

“于应修习无知，于不应修习无知”不知道什么是应该修的和不应该修的，对善、慈悲、智慧、六波罗蜜等都不知道，对不应该修习的贪、嗔、痴、慢、疑等习气也不知道。

“于下劣无知，于上妙无知”，不知道什么是下劣的身口意行为，也不知道什么是上妙的广大行，对上妙和下劣皆无知；“于黑无知，于白无知”，这里不是指颜色的黑与白，只是打个比喻，黑者为非福德之业，白者为福德之业；即不知道什么是福德之业，什么是非福德之业。“于有异分无知，于缘已生或六触处，如实通达无知”。“有”指生死轮回，不知道轮回的分支或者次第。也不知道由于“有”的因缘而产生“名色”或者“六处”等。《缘起经》如是详细的区分，归根结底，无知可分为两方面：对因果的无知和对万法本性的无知。

2. 行

第二支行。行就是由烦恼所聚集的业力，或者说所积累或造作的行业。这个行业，有堕入恶趣的非福德之业，也有投生于三善趣的福德之业，以及不动业。因福业而投生到欲界三善道中，因不动业而投生到色界或无色界中。宗喀巴大师在《广论》中说：“行即是业，此有非福业能引恶趣，及能引善趣业，后复有二，谓能引欲界善趣之福业及能引上界善趣之不动业。”

“行”如何行呢？就像我们做事情或者劳动能够产生结果一样，因无明而造作产生来世蕴体的行业，比如由于对业果的愚昧而造作非福德之行业，由于对万法自性的愚昧而造作福德之行业及不动之行业。帕邦喀大师在《掌中解脱》中说：“行：即以无明为动机，能召来后有蕴的造业。由业果愚无明之动机造‘非福业’，由真实义愚无明之动机造‘福业’与‘不动业’。”

既然如此，无明怎么能直接造作行业呢？它不是造作贪嗔，再由贪嗔造作烦恼吗？不是的。这里所说的无明，是指无明及其所摄的贪嗔等，共有十烦恼。贪嗔等烦恼是由无明所引、所摄的，故含摄在无明之列。无明及其支分导致身、口、意的福德行业、非福德行业及不动行业。福德行业就是善行，非福德行业就是不善行。为什么不善行而说福德之业呢？这是从果上来说的，由于善行将导致获得福德，故而直接称福德行业；由于不善行，将可能导致非福德的过患，故而称非福德之业。

在《缘起经》中说：“云何为行，行有三种，为身行、语行、意行，是名为

行。”就是说身体的行、语言的行和意的行称为行。难道身体也会造作行业吗？语言也会造作行业吗？身体所造的行业难道可延续到来世受果报吗？不是这个意思。这里所说的身行和语行不是单纯地指身体的行动或语言的行动，而是指令身、口造成行动的初、中、后的一切意所生之业，即思已业。在说身行和语行时，也有“意”或“心”之意在内，不单纯指身体本身，为了方便诤说故而称为身行。

观察由烦恼所聚集的行业时，虽然可以从能行之心和所引发之身行和语行两个角度来看，但这里指的不是“所行”，而是指“能行”。为何这样说呢？比如有个人在几十层高的楼上失手掉个碗，他没想到碗能掉下去，也不知道掉下去会造成什么结果。结果，碗恰恰打在行人的头上，导致死亡。对掉碗的人来说，他事前事后都没有多想，这算不上是杀生之业。因为他没有任何动机，包括没有任何成功的心念。虽然这不是杀生之业，但相应果报还是会受的。

由于某种行为间接导致他人死亡不能算是杀业。佛祖以大慈大悲心和广大神通力，宣讲了很多显宗和密宗的法，其中包括许多陀罗尼。世间贪嗔痴很重的人，得到了妙法之后，不把这个妙法用在该用的地方，相反却用在害人上。比如颇瓦法，它本是救人的，但如果有人用它去害人的话，我们能说是佛在害人吗？不能。对佛而言，就是为了利益一切众生。比如说，一个人修佛殿，里边造了许多庄严无比的佛像，可是不小心失火了，佛殿被烧了，人被烧死了，那么这个造佛殿的人是有功德还是造恶业了呢？我看是有功德，因为他的动机是为了供养诸佛菩萨，及提供良好的讲经说法的道场，不是为了烧死人。因此身行、语行指的不是所行，而是能行。

3. 识

第三支是识。识有六种：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。

能看见形状及颜色的是眼识，能听到声音的是耳识，能闻到气味的是鼻识，能尝到味道的是舌识，能体验触感的是身识，这五个为根识。五根识识别之后，如实传递给意识，由意识分别这是这个，那是那个等等。意识能分别细节，叫第六识。这里的识主要指六识当中的意识，而不是根识。

唯识宗认为除了上述六识之外，还有第七识末那识和第八识阿赖耶识，第八识阿赖耶识又叫藏识。阿赖耶识就像仓库一样，把所造的善业、恶业和无记业等不断地往这里收藏，由此就变成了前世延续到后世的识体。在中观宗，无论是

自续派还是应成派，均不承认阿赖耶识。认为阿赖耶识的功能只不过是意识功能的一部分而已，并没有超出意识之外，所以中观宗既不承认阿赖耶识，也不承认末那识。实际上，中观宗所说的意识就相当于唯识宗所说的意识、末那识和阿赖耶识三者之总称，这三识的功能均在中观宗所说的意识当中。如果是这样，那么阿赖耶识有变现山河大地、授受种子根身的功能，难道中观宗的意识也有变现山河大地等的功能么？其实，中观宗承许外境是有的，所以，也就谈不上由识来变现外境等问题。

行业和意识之间是能依和所依的关系。意识和意识里所留的习气——行业，就像纸和纸上面的字一样，意识好比是纸，善、恶、无记的习气好比是纸上面的字。

识分为两个部分：因位识和果位识。因位识是正在造作行业时的意识，即正在造因时的意识。所造的这个业在发生结果时的意识，被称为果位识。比如由于愚昧而造作不善的行业，造作不善行业这件事时的识，就是因位识；前面所造的不善之业的习气留在了意识当中，这个意识的延续最后引发堕入恶趣，投生恶趣的一刹那间以后的意识，虽然仍然是意识，但它是产生结果时的意识，所以就叫果位识。同样的道理，由于无明的缘故，不了知三善趣的本质为苦，反而执持它为快乐，由此造作了将来会辗转轮回的福德业及不动业，并在意识中留下习气，这时的意识就是因位识。由于这个缘故，中有时直接投生到三善道的某一处，受生一刹那以后的意识，是发生结果时的意识，所以叫果位识。

从根本上来说没有绝对的因位识和果位识。当正在造一个新的业因的时候，可能是以前所造业力的果报正在发生，所以说二者是相对而言的。就已造的业力正在产生结果而言，它是果位识；就身口意正在意识的农田里造作新业而言是因位识。

帕邦喀大师打了一个非常恰当的比喻来说明行和识的关系，就像往沙子里倒油，当油放到沙子里之后，沙子会变颜色，但不会变多或变少，因为油附着在沙子上边了。同样意识一旦被善或恶的习气附着，即被福德业或非福德业的习气附着之后，意识不会变多，也不会减少，但它的习气会变，这个比喻很贴切。还有一个纸上盖印章的比喻，盖上印章的纸，并没有多，也没有少，纸本身不会变，只是印记的颜色盖住了纸的本色。同样，无论是福德业、非福德业还是不动业，

造作这些行业时，在意识里边留下的习气就像在纸上盖章一样，这个比喻非常地恰当。

《缘起经》说：“行缘识者，云何为识？为六识身，一者眼识，二者耳识，三者鼻识，四者舌识，五者身识，六者意识，是名为识，”这里只简单说了眼、耳、鼻、舌、身、意六识。《广论》里的论述比较详细。识虽有六识，但能够留下习气的只有意识，其他五识的作用是将所感知到的事物传递给意识。比如说对色身产生的贪欲，要经过眼识到意识，然后在意识中留下习气，不经过眼识是不行的；如美妙的音乐，必须要经过耳识后到达意识，然后在意识中留下习气。如此类推，留下习气处是意识，但是留下习气的过程必须要经过其他的五识。

4. 名色

名色是识所缘的，是十二因缘中的第四支。中有众生看见它受生处的父母而贪着相逢，先生起贪欲，后生起嗔恚，由此导致死亡，次第走进明亮心、增长心、近得心后，进入中有的死亡光明；中有死亡光明的后续，极微细的风心经过父口融入母胎的白红菩提当中。极微细风心进入白红界后，死亡光明状态结束，开始呈现近得的一刹那，就形成了名色。

名色可分为名和色。名有四，分别是受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，这四蕴称为名。此时的受想行识四蕴，是未来引发触、受、爱、取的一种力量，也就是说能成触、受、爱、取的种子。而色蕴指的是名色的色，这个色不是所有众生皆有，无色界就没有色蕴（但它有能引发色蕴的种子）。如果不是无色界，拿胎生来说，色就是由四大组成的身体，色的最初状态就是疱，即《入胎经》中所说的羯部昙。

名色可分为识体和色体。受蕴是感受，故而为识体；想蕴是分别心，即是识体；行蕴是善、恶、不动之行业，是行业当然是识体了；识蕴就更是了。这四蕴是识体范畴内的。这样的识体受生处，就是色体的范畴。《缘起经》中说：“识缘名色者，云何为名，为四无色蕴，一者受蕴，二者想蕴，三者行蕴，四者识蕴。云何为色，为诸所有色，一切四大种，及四大种所造，此色前名总略为一，合名名色，是为名色。”

色有四种形式——地大、风大、火大、水大，即地水火风。羯部昙时难道有完整的地水火风四大吗？此时主要说的是即将要形成完整地水火风的风，即地风、火风、水风、风风等为主的四大种子，以及四大种子初步发育的结果。从疱

开始，经过第一周期、第二周期，直到形成六处为止，整个发育阶段都属于名色的范畴内，其结果就是六处的形成。

5. 六处

从名色发展到六处，这个阶段不断发育的是：一眼，二耳，三鼻，四舌，为何只说这四个呢？因为意和身在入胎之初，就已经形成。那时，眼睛、耳朵、鼻子、舌头还没有，眼耳鼻舌四根在此阶段从无到有不断发育，逐渐形成。但因根、境、识三者尚未汇合，故不能取境。

化生与胎生不同，化生是变化而生，在一刹那间，所有的六处就都具足了，不是从疱开始渐渐发育而来；暖生（湿生）和卵生形成的过程与胎生是相同的。对无色界而言，由于它存在的形式不同，所以不经过这个阶段。

6. 触

第六支触，是接触的意思，叫触因缘支。

触，佛教对其解释为根、境、识的和合：一是外在的境，二是内在的识，三是识和外境接触的位置，即根。三者和合便产生触。如看见东西，就是外在色的形状颜色等相、内在的眼识、眼根三者接触的结果。所谓的眼根是不是我们外面看到的眼珠子就叫眼根呢？不是。眼根是在眼里边存在的，不是能看得见摸得着的，而是极细微的一种物质。

听也是这样的，是外在的声音，内在的耳识和耳根和合的结果。为什么说是在根处接触的，而不是在声音发出的地方接触的呢？我们可以证明，比如说，在远处敲鼓，如果我的意识能走出去的话，敲鼓的声音再小，我也应该能听到，因为我的耳识可以直接跑到鼓的旁边去。可是这个声音是传过来的，如果打得声音太小了，到了我这儿的时候，声音已经消散得很严重了，我就听不见了。所以说声音必须传到我的耳根这边，耳识和声音在耳根里边进行接触，我才能听见声音。

到底什么是声音？如果说，鼓与槌碰撞的一刹那的声音是声音的话，那么，我听到的那个声音应该在他打鼓的同时，可并不是这样，他打击鼓面后，当槌子拿起来以后我才会听见，因为声音传过来需要一定的时间。如果到达我耳边的声音是那个声音的话，打出的鼓声和我耳边听到的声音之间，已经发生过很多次变化了。当然，这么一说就进入了性空正见和究竟观察这种问题上了。声音和听是这样，香和味也是这样。

六处与触之间的区分是什么？从名色开始，至眼耳鼻舌身俱全，就算完全形成了六处。再进一步发展，到发挥作用为止，即转入下一缘起支——触，在此前的阶段就称为六处的阶段。如果是化生，如色界、欲界之化生，名色的缘起和六处的缘起是同时产生的。无色界没有色的缘起，只有名和意处的缘起。无色界众生只有意处，其余的眼处、耳处、鼻处、舌处、身处都没有，而且是与名同时产生的。

在《缘起经》中说：

“名色缘起，缘六处者，云何六处，为六内处，
一眼内处，二耳内处，三鼻内处，四舌内处，
五身内处，六意内处，是为六处。”

这里面内和外的差异是什么呢？就是属于自己的意所涉及的眼耳鼻舌身意等，并且在自己的身体范围以内的，就叫作内六处。

有“六处”而没有到“触”的时候，就如同有房子但还没搬进去住一样，虽然有了神经系统的雏形，但还没有健全，也就是说脉络还没有健全，由此没办法通风，因为心是以风为坐骑而行走的。这就是“六处”的阶段。

当“六处”转入“触”的阶段，说明系统健全了，能够通风了，意识可以行走了，那时候就产生了触觉。但触和觉必须要分开，触是触，觉是觉。觉是感觉、感受，也就进入到下一个阶段——“受”支的阶段。现在虽“触”而没有到“受”这个阶段，就是还没有乐受、苦受、无记受之前就是“触”的阶段。

由于六处的缘故，内在的识和外在的境能够相互接触，感觉了知色、声、香、味、触等一切外在的法。但是不会感觉到好、不好或无记。在《缘起经》中说：“六处缘触者，云何为触，为六触生，一者是眼触，二者是耳触，三者是鼻触，四者是舌触，五者是身触，六者是意触，名为触”。

有一个问题，所说的意触不就是有感受了吗？不就是有感知了吗？怎么能没有苦、乐、无记的感受呢？其实意识知道所接触的事物颜色、形状、大小、气味等，知道是知道，但不知是好还是不好，因为“受”还没有健全，实际上还处在尚未完善的阶段当中，只是一个接触而已。

7. 受

第七支是受，即领纳、感受。在没有受的前提下，六识通过六根与外在的

境接触后，不会产生高兴或不高兴、痛苦或快乐的感觉。一旦形成了受，便开始对外在的可爱、不可爱或非爱非不可爱的事物，产生苦、乐、无记的种种感受。

我曾经与一位自以为非常有学问的人谈起过众生的苦难，对此，他很不理解。我说起牛马等被打杀受折磨时的内心感受，他说：“它们不是人，没有意识，怎么会有感受呢？怎么会有痛苦呢！”我感到非常吃惊，这么简单的道理他都没有想明白。我说：“一个蚂蚁被碰一下，会拼命地跑，为何呢？”他说：“那是生理的变化，生理发生变化，它就跑。”我跟他说：“那么，一个人挨了一巴掌，马上就愤怒地跟对方打起来了，为什么不说是生理的变化呢？对人为什么说是有意，对这些众生为什么说没有意识、没有感受呢？”所以我认为，那个人的想法极其愚蠢。

人在不断地发生变化，人的认识也不断地发生变化，过去说鸟兽等有感情的话，人们会认为你在造谣，你在传播封建迷信，根本不思考你说的到底对不对，一下子就否定了，可是最近不管是西方还是中国，都开始注意到这些事情。

电视曾播放过一个片子，我感觉对理解佛法是非常有利的。片子拍的是，有一只家养的母鹅被放到野外，与野鹅在一起，结果野鹅和家鹅产生了情感，变成了夫妇。野鹅飞得快，而家鹅飞不动，因此这只鹅丈夫很痛苦，老是转悠在家鹅的身边。家鹅跟着伙伴们一起走，脚全是伤口。到了冬季，野鹅群飞回南方过冬，唯有鹅丈夫没有走，舍不得离开妻子。于是等啊等啊，等到整个大地被冰雪覆盖，水里进不去，找不到食物，野鹅还是舍不得走。最后到了再不走就都会饿死的地步，在这种迫不得已的情况下，鹅丈夫非常不情愿地离开了它的妻子，飞往南方。最后家鹅——它的妻子因为太痛苦而自杀了。整部片子以实拍的手法，记录了它们之间的深情。你能说动物没有感情吗？

还有一个故事短片，讲述的是森林里有一猴群，猴王对它家庭里的小猴子非常霸道，尽管如此，里边的一些年轻的小猴子，对它还是有感情。有一天几个年轻力壮的猴子，商量要造反。第二天，四五个猴子一起打猴王，把它打败并赶到海里去了。原来猴群里那些不敢吭声的猴子，这个时候也开始凶起来了，海边所有可以上岸的地方，猴子们都跑去守着，猴王一上岸它们就把它推到海里边。猴王在海里游啊游啊，就是上不了岸，最后死在水里。记者们呢，就一直等着，要看看接下来会出现什么情况。结果到夜深的时候，有一个年轻的母猴子悄悄地

游到水里，把猴王的尸体捞上岸边，然后在那里守着，一直守到猴王的尸体腐烂生蛆为止。

这说明每个生命都有它自己独立的思维、独立的情感、独立的思想。这类事情对某些宗教而言是个有力打击，然而对佛教来说，却是又多了一个非常具有说服力的证据。

佛经里说，一切众生与我一样，皆具有渴望快乐的欲望和摆脱痛苦的欲望。我们可以从上面鹅、猴子的故事类推到苍蝇、蚊子以及那些小虫子等等身上，类推到所有的动物身上，再往外扩展到一切众生的身上。这样来看，一切众生谁不愿意具有快乐？谁不愿意脱离痛苦呢？

我们说到“受”，有快乐的感受、痛苦的感受、平等舍的感受。我们发菩提心的目的就是舍小而取大，舍弃个人的小利，而取天下一切众生的安乐和安乐因的大利益，佛法之所以伟大就是伟大在这个地方。在《缘起经》中说：“云何为受，受有三种，为乐受、苦受、不苦不乐受，是名为受”。

感受是有了，是不是一旦有了感受，就等于是有了对乐受的贪欲，对苦受的嗔恚呢？不一定。

8. 爱

第八支是“爱”。一说起“爱”，人们就会觉得是好的意思。但这里所说的“爱”可以当好的来讲，也可以当坏的来讲，就看把它用在何处了。这里的“爱”不可以简单地视为喜欢之意，而是强烈地贪图之意，即贪着、贪爱。它同时还有一个特点，即不仅仅代表贪欲，还代表嗔恨，爱和恨都属于“爱”的范畴。不仅如此，不想失去眼下的这种心，也在这个范围内。“爱”是对快乐的感受产生不愿意离开、非常在乎的心理，对痛苦的感受产生希望立刻脱离的心理，十二因缘中的“爱”就是这个意思。

“受缘爱者，”由于受才会有“爱”，凡是有了感受就会有贪着或贪爱吗？不一定，必须以无明为前提。由于无明加上感受，才会对苦受产生不悦之心或远离之心，对乐受产生不愿意离开之心，对舍受产生不愿其转变之念。如果没有无明，即使有了“受”也不会产生“爱”。

按照《广论》来说“爱”分成两种：即对苦受的远离之念和对乐受的不愿远离之念。《掌中解脱》还加了个内容——对舍受的不愿其转变之念、不毁坏之

念。

《缘起经》中说：“受缘爱者，云何为爱，爱有三种，为欲爱、色爱、无色爱，持名为爱，”这跟前面讲的不一样，为什么呢？前面说的是以能缘者自己心里苦或乐的感受区分，这个不是从苦和乐的角度区分，而是从所缘的对象、爱的目标角度来区分的，即对欲界、色界、无色界的贪爱。对欲界的贪爱，就是对欲界的色声香味触法之苦受不愿意受，乐受不愿意离。对色界的贪爱，是对色界中禅乐的贪欲，以及对离开色界堕入三恶道的不欲离开，或者在轮回中不愿离色界的禅乐也是贪爱，及对舍受的贪爱。对无色界的贪爱是指对无色界禅乐的贪爱等等。

9. 取

第九支是“取”。爱发展到一定程度后，对境产生的希求和贪着即为取。“爱”是一种贪欲，是对苦受不愿意遇见的心，对乐受不愿意离开的心，对平等舍不愿意毁坏的心，仅此为“爱”。到“取”的时候，就是“为我所拥有，决不可失去”的这种心理。比如贪，假设这个东西是纯金所制，你看到之后产生非常强烈的兴趣，心想：“我什么时候才能得到呀？”朝思暮想地想啊想，这就是“爱”。假如想：“我绝对不可以得不到它，无论如何我都要得到，否则我就活不了啦！”这非常强烈地从“想得到”变成为“不可失去”的这种心理，或者必须为我所拥有的这种心态，就是“取”。这是“爱”和“取”的区别。

在《缘起经》中说：“爱缘取者，云何为取，为四取，一者蕴取，二者见取，三者戒禁取，四者我蕴取，是名为取”。

取的范畴有四个：一是欲取。对美丽的色、悦耳的声、好闻的香、悦意的味、舒服的触，及夺意的法（这个法不是修法的法，是存在的任何东西）产生非常强烈的执着，必须为我所拥有，绝不可离去。

二是见取。对某种见解的执取。比如说对坏聚见、邪见、边执见等等，产生非常着迷、非常执着的心理。坏聚见的对象主要是有为法，对自己的色受想行识等五蕴产生非常强烈的“这是我的”的心念，是坏聚见。何为邪见？就是否定前世和来世，否定善恶因果，否定苦集灭道、否定三宝等等一系列非常邪恶的见解，对这些见解强烈执持的心，也是“取”。

三是戒禁取。由邪见等导致，由取见等所执持，对佛在佛经所禁止的对修内心毫无用处的苦行、毁坏自身六根的苦行，和对不如法的某些戒体执其为唯一

解脱之门的戒禁取见，产生非常强烈的执着。这里所说的执着，不是我执和法执的执着，而是指一种非常认真、非常认同、绝不更改的心理。

四是我语取，对坏聚蕴体的执着。上面第二种取是对坏聚见等一些见别的执着，此处是指对自己五蕴，及对自己的衣服、用具等所拥有的财物的执着，产生“这是我的，绝不可失去”，是“我”和“我的”等强烈的执取感，也是取。最糟糕的是接纳我执的心理，认为“我”是有自性的、实有的、独立自主的这种见别，它也是“取”的范围。总而言之，取是爱进一步加深导致的。

10、有

第十支是“有”。有必须要具备五个条件：一无明，二行，三识，四爱，五取，怎样理解呢？比如一个人在生前由于无明，第一不明白因果，第二不明白万法体性皆空的道理。这样，因为无明就会导致种种贪欲、嗔恚等烦恼的生起，从而造作福德行业、非福德行业或不动行业。在哪里积累这个行业呢？就在意识里，要是没有意识就没有积累行业的地方了。

在前面讲第三支“识”的时候，介绍过帕邦喀大师讲的沙子和油的比喻。如果我们的意识是沙子，无明就是拿着油桶的这个人，当他把一桶油倒到沙子上时，沙子并没有变多也没有变少，不过原来的沙子是没有油的沙子，现在变成有油的沙子。佛教说人性的本质是无记的，既非善也非恶，就像一张白纸一样，把它写成善，就成为善；把它写成恶，就成为恶；如果把善恶全部写上，就成为善恶俱全的啦。那么写者是谁呀？就是“无明”。这是“有”的前提因素。

要成为“有”，还需要两个条件，“爱”和“取”。本来“爱”和“取”时时刻刻都会产生，但有两个时刻“爱”和“取”起决定性作用：第一次是在死亡的过程中，在收摄八十种自性分别心后，进入“明”之前，因为前面的四大已经停止收摄，所以会有一个阶段八十种自性分别心显得格外的明显。在这种状态下产生的“爱”和“取”，对来世的去向起决定性作用。一旦“爱”和“取”具备以后就成“有”了，什么是“有”？可以受生于生死轮回当中的条件，这个条件称为“有”。第二次是人在母胎中发育，当“触”“受”“爱”“取”这四个都有之后，由于“取”而引发“有”，这个“有”从何来呢？是由前世无明在意识农田所造的三种行业为因，当时的“爱”和“取”为缘，就成为“有”，使胎儿马上可以出生了。

为何在十二因缘这个位置说“爱”、“取”、“有”，在“名色”前不提呢？因为这不是专门讲生起“爱”、“取”、“有”的过程，是讲整个的十二因缘发生的次第，所以在那里没有讲，下面讲十二因缘发生的过程时会再讲。

“有”是由于无明而行业，以意识当中行业的习气作为因或前提，以“爱”和“取”作为缘，而投生，在母亲胎里形成了完备的出生能力，称之为“有”。作为“生”的因缘——“有”具足了，称之为具备“有”。

在《缘起经》中说：“云何为有，有有三种，为欲有、色有、无色有，名为有”。这是从所取角度区分的，我们前面讲的是从能取的角度讲的，所说的角度不一样。从所取的角度讲，人临终时的“爱”和“取”，可能会导致欲界受生，这种有叫欲有；也可能产生导致受生色界，就是色有；也有可能产生导致受生无色界，称为无色有，都是有，只是区分的角度不同。

11. 生

第十一支是“生”。生有两个层面。一，无论是胎生、卵生、暖（湿）生、还是化生，中有身最后刹那间的“爱”和“取”导致受生的一刹那，就叫做“生”。二，是指在母胎里发育九个月零十天以后，离开母体来到世上，这也是“生”。就像“爱”和“取”，分为中阴身在受生前的爱、取，及出生前的爱、取一样，“生”也有这样的区别。

第一个层面是极微细风心受生于父母红白界之中，这时候受生者仅仅是极微细风心；而生下来的“生”不是这样，是六根已经俱全，胎内发育已圆满，离开母胎来到世上。

在《缘起经》中说：“有生缘者，何为生，为彼彼有情，由彼彼有情类诸生等生趣，起出现蕴，得界得处得诸蕴，生起命根出现，是名为生”。就是说不论任何一种有情类，任何一种身躯（就是诞生的身躯），产生蕴（就是名色等蕴——色、声、香、味、触等蕴），并且得界，还有处（六处等），然后诸蕴生起，命根出现就是生。

12. 老死

第十二支是“老死”。一个是“老”，一个是“死”。首先说“老”，“老”是身体各种功能渐渐地衰败。放弃了肉身，就叫“死”，合起来为“老死”。

《缘起经》中有比较详细的阐述：“生缘老死者。云何为老。谓发衰变。皮

肤缓皱。衰熟损坏。身脊伛曲黑廕间身。喘息奔急。形貌倮前。凭据策杖。昏昧羸劣。损减衰退。诸根耄熟。功用破坏。诸行朽故。其形腐败。是名为老。”

“谓发衰变”，头发变白；“皮肤缓皱”，皮肤开始有皱纹；“衰熟损坏”，身体的各种功能不间断地衰败损坏；“身脊伛曲黑廕间身”，身体脊骨开始变弯，皮肤出现黑痣，各方面越来越弱；“喘息奔急”，呼吸渐渐地不像以前那样气和，越来越急促，越来越困难；“形貌倮前”，从形貌端正美丽走向了形貌丑陋；“凭据策杖”，依靠手杖之类，否则不能够独自踏踏实实地行走了，“昏昧羸劣”，身体变得不怎么好，没有那么气盛的感觉，“损减衰退”，寿量无增且无间速减衰退；“诸根耄熟”，所有的眼、耳、鼻、舌、身根渐渐地衰败，耄就是衰的意思，包括毛发以及诸根都渐渐地衰退（功能退失）；“功用破坏”，原来很多功用受到疾病等等的破坏；“诸行朽故。其形腐败。是名为老。”各方面都产生了障碍，然后不断地产生毁坏和腐朽衰败，这叫做“老”。

“云何为死。谓彼彼有情。从彼彼有情类。终尽坏没。舍寿舍暖。命根谢灭。弃舍诸蕴。死时运尽。是名为死。此死前老总略为一。合名老死。如是名为缘起差别义”。

不管是什么众生、生在何处，最终都会坏灭，寿命没有了，体温没有了，色受想行识等诸蕴的功能也丧失了，生命不复存在了，这就是死。与死前的老合起来，总说为老死。

以上是十二因缘各支的内容。

二、总摄缘起支

1. 能引所引和能生所生

下面将前面的缘起支，以总摄方式来讲说。《法句经》中说：十二缘起可略摄为四个，第一个是能引支，二是所引支，三能生支，四所生支。

能引支：

把你推向轮回，令你被迫受生的作用者，叫能引，也就是能引入受生的支分。能引支有三个：无明、行、识。因为不管是今生还是前世，或者是前世的前世，无论哪一世，由于无明的缘故，造做了福德、非福德、不动等种种行业，这些行业在意识当中留下习气，引生轮回。之所以造做这三种业，主要是由于无明。

为什么经常说“无明”，而对其余的烦恼很少提及呢？在清辩论师所著的《般若灯论》中说：两军交战，虽然真正打仗的是将军，还有士兵，但是人们统称为国王打了胜仗。同样，虽然能引者还有贪嗔、坏聚见、边执见、见取、戒禁取、邪见、疑等等很多烦恼，但是核心就是“无明”，皆由“无明”所致。

“行”有诸多分支，然而总结起来也就是三种——福德行业、非福德行业和不动行业，故而称行业为引入的力量。

“识”虽有很多，但其中核心是留下习气的意识。这三个就是“能引支”。

所引支：

名色、六处、触、受四个是所引支，因为由于三业而将你推向名色、六处、触、受。为何不叫“所生支”，而叫“所引支”呢？因为此时，并没有完整地具备生的条件，而是处在不间断地引入生的过程中，也即前面所说的名色、六处、触、受等发育过程。虽然从名色开始算是“生有”的范畴，但还是不间断地引入生的一个过程，所以说“所引”，“引”有正在走的过程之意，还不是产生最终结果的时候，所以叫做所引支。

能生支：

能生支是爱、取、有三支。这三支能引生名色、六处、触及受，令其生，所以叫能生支。

所生支：

所生支是生和老死。

能生的结果是生，老死是生的终了。生和老死，就是所生支。

2. 二重因果的道理

《广论》曰：“若尔引生两重因果，为显有情一重受生因果耶？抑显两重耶？若如初者，则已生起果位之识，乃至受，后生爱等不应道理。若如第二，则后重因果中缺无明、行及因位识，前因果中缺爱、取、有。答：无过。谓能引因所引之法，即能生因之所生起。所引已生，即于此立生、老死故。”

对此的问难为：把二十因缘分为能引、所引和能生、所生两重因果关系，是为了说明有情的受生过程是一个因果过程，还是两个因果过程？如果说是一个因果过程的话，这就不对了，为什么呢？因为在讲了“受”以后又讲“爱”和“取”等等，不就又开始产生了第二次的因果的过程吗？如果说是两个因果的过程，那

也不对，因为在因果当中，不可缺少的是无明、行和因位识，没有的话是不行的。此外，前面的那重因果又缺少爱 and 取等等。

对此问难，宗喀巴大师回答说：没有过失。由于能引支所引生的法——名色、六处、触和受，是能生支——爱、取、有所引生的。所引支的名色、六处、触、受产生之后，生、老死也随之产生了。以能生支为缘，因缘和合，就会产生生、老死等等。因此无论是说一个因果次第，还是两个因果次第，都是可以的。

什么是一重受生因果和二重受生因果呢？它们之间有什么区别呢？这是一个比较复杂的问题，现在我予以详细说明。

一重因果是“受”以上的，为第一重；“爱、取”以后就是第二重受生因果。“受”以上如何成为第一重因果呢？由于前生无明的缘故而集聚了福德、非福德及不动之行业，以在意识当中所聚集的行业为因，当临终要死亡的时候，以“爱”和“取”为缘，这就导致了“有”。由于前生所造业的不同，会导致不同的“有”——欲界有、色界有或者无色界有，产生“有”之后，就引发投生，产生“名色”。如果是人的话，“名色”渐渐就发展为“六处”，“六处”发展为“触”，“触”发展为“受”，到此就完成了第一轮因果。何为因？何为果？无明、行、识是因，名色、六处、触、受是果。什么是缘呢？爱、取、有是缘。

第二重因果时，以无明、行、识、名色、六处、触、受为因，缘是爱、取和有，但此时因显得并不重要，起主要作用的是“爱、取、有”，因为这个时候，除了前面引发投生的“无明、行、识”之外，用不着新生起什么别的烦恼或业力。但此时最需要的就是“爱”和“取”，然后变成“有”，此三为缘，之后引发了“生、老死”，这就是第二轮因果。以无明、行、识、名色、六处、触、受为因，以“爱、取、有”作为缘，以“生、老死”作为果，这是第二轮的因果。

如果把它说成是一轮因果的话，也可以。因为真正的因就是“无明、行、识”三个，然后推向了“名色、六处、触、受”为止，到“爱、取、有”就变成了缘，而最后发生了“生、老死”的结果。在“爱、取、有”之前的部分，就是最后发生为“生、老死”的因，“生、老死”是果。因此，这时候的因，要说成两个：一个是能引的因；还有一个就是能生的因。能生的因是缘，能引的因就是因，这两个因缘导致了最后的生、老死。这就是以一轮受生的因果规律。无论一轮还是二轮，都是成立的。

为何要讲二重因果呢？是为了让人明白，产生最后的结果一定要有引入“生、老死”的能引因，和令生起“生、老死”的能生因，这两个共同产生“生、老死”的结果。为了让人明白这个道理，故讲了两轮因果规律。

在《广论》中说：“如《本地分》云，‘问：识等至受及生老死，若是杂相，何故说为二种相耶？答：为显苦相异故，及显引生二差别故。’又云，‘问，诸支中几苦谛摄，及现法为苦。答：二谓生及老死。问：几苦谛摄当来为苦。答：识乃至受诸种子性。’是故能生之爱与发爱之受，二者非是一重缘起，发爱之受，乃是余重缘起果位。”

有多少支属于苦谛范畴内，且为今生之苦呢？有两个：即“生及老死”。有多少支属苦谛范畴内，且为当来受苦？由识到受为止，这几支能引生未来的苦。由于这样的原因，能生的“爱”和令爱生的“受”，不是在同一轮的缘起当中的，生起“受”的“爱”必须是前一轮因果中的“爱”，因为“爱”是在“受”的后面，既然从“名色、六处、触、受、爱”，这里令生起“受”的“爱”，肯定不是按顺序所说的下面的“爱”，因为哪有因会在果的后面生起呢？这个“爱”是在这之前的另外的“爱”，也就是说，“名色、六处、触、受”的“受”以上部分，不是来自于后面所说的“爱和取”的“爱”，而是来自于生前另外一轮的爱和取的爱。而这之后的“爱和取”导致生、老死，所以就分开说的。其实因果的规律有很多细节的变化及变化的原因。

前面我们讲了十二缘起支，无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死，比较完整的过程，其次我们还讲到了能引、所引、能生、所生，把十二缘起支总结为四个内容，进一步地讲述发生的过程和原因，这些都是你们需要了解的有关轮回的道理。

3. 《广论》中的解说

《广论》中曰：“能引支者谓无明行识，所引支者谓名色六处触受，能生支者谓爱取有，所生支者谓生老死。”

能引支：能引支中第一个就是“无明”，“无明”好比是种田的农夫，由于“无明”而产生善、恶、无记或福德、非福德、不动之行业。行业和烦恼之间有何区别呢？比如说贪，有贪的行业，也有贪的烦恼。当对某一个目标产生非常强烈的

欲望和贪心时，就叫做贪的烦恼。只要一生起烦恼，心里就会留下很深刻的贪的习气或种子，这个习气或种子就叫做业。这就是行业和烦恼之间的区别。

“识”分为“因位识”和“果位识”。播下种子还没有产生结果的，是因位识。比如说，昨天在你们的意识中留下了认识十二因缘的种子，由此功德在今天产生了果位识，即一谈起十二因缘，你们就知道是怎样的，这就是果位识。以此类推，刚才所说的“无明”及其眷属“行业”和“识”的一半“因位识”，模糊地说是三个，细致的分是两个半，是能引支。这所谓的半，是从因和果的角度而说的，就意识而言，没有半个而是完整的。

所引支：“果位识、名色、六处、触、受”，这些就是所引支。再有，果位识已经包含在“名色”以内，因为五蕴内除了色蕴、受蕴、想蕴、行蕴之外就是识蕴，这里所说的并不是单列一个“名色”、单列一个“六处”、单列一个“触”、单列一个“受”，不是这样的，是把整个变化的过程以及其特征涵盖起来说，它就是所引支。

能生支：如同种子必须有肥料、土壤、温度、湿度等适宜的外部条件，才会发芽、生长、开花和结果一样，业力的种子要发生结果的话，它的肥料、水分和土壤就是“爱、取、有”，这三个就是能生因或能生支。因为“无明、行、识”，它们所造的善恶业力，一旦配备了“爱、取、有”之后，才具有重新受生的完整功能，所以叫能生支。

所生支：“有”之后发生的“生”和“老死”，就是所生支。

这四支是以什么样的方式轮转的呢？能引的三个因和能生的三个因，在前世没死之前就已经完成了，因为从四大收摄开始，到结束八十种自性分别心到进入明、增、得之前的最后的“取”为止，前世的六支——能引的三支和能生的三支已经完备了，具有了这六支才能够形成相应的中有，而中有的延续，是最后投生到相应的受生处，所以说这六支是在前生当中已经完成。

从受生的一刹那开始就是后一世了，就形成了“名色、六处、触、受、爱、取、有以及生和老死”，这样在后一世当中完成了一个完整的十二因缘支。后一世当中的“爱、取、有”这三支，不是后面的“生和老死”发生的重要因素，因为它们是被动的，是自然形成的，是必然的，不是主动生起的，最主要的因素是前世的“爱、取、有”和“无明、行、识”，是它们才令你走入轮回的。

在后一世当中，会产生所引和所生，所引就是“名色、六处、触、受及果

位识”。所生为“生、老死”。这六个都在后一世，这算是一个完整的十二因缘最快速的一个轮转。

是不是凡是十二因缘都是这么转呢？不一定，比如说前面六支当中的“无明、行、识”已经产生了，恰恰死亡的时候没有对此业产生“爱、取、有”，反而对其他业产生了“爱、取、有”，那么这个就变成了一个赊账。因为你不仅有杀生的业力，还有嗔恚、邪见等很多的业力，对于哪一个业产生“爱、取、有”，就投生到那个业力所引生的某一趣。等到某一世要死亡的时候，恰恰没有对那一世的业力产生爱、取、有，反倒对前世的业力产生“爱、取、有”，由此而投生受报，这样从造业到受报就延续了三世。甚至有的“无明、行、识”是今生造的，而过了三世、五世以后才对这件事情产生“爱、取、有”，如果发生这样的情况，不要说是五世、十世，就是千世、万世都是有可能的。

这里我们必须明白因果的道理：第一，业决定。不管造恶也好、行善也好，除非种子发生了问题，不然的话定会发生结果。什么是种子出了问题呢？比如说做诸多恶业者，若进行了四力忏悔，恶业的种子就被毁坏了；或者修善积德者，做了许多善事，然而由于嗔恨等烦恼，或在即将受报之前的一刹那产生了邪见等，由此毁坏了善根，这就是种子出了问题。除此之外，凡是善恶种子完整的，必将会得到果报，即使过了一亿年，只要业种子没有毁坏，仍然会产生“爱、取、有”，一旦产生“爱、取、有”，仍然会发生结果。这是业决定。

第二，业增长。微小的业，会生出巨大的果。

第三，业不造不得。没有造业，绝对不会有果的，凡是有果的，定会有它的前因。

第四，业已造不失。无论是善是恶，一定只会得到相应的果报，绝不会由于善业产生恶果，也不会由于恶业产生善果，所有的快乐，包括“我喝这杯茶的口感很好”等快乐，皆从修善而生。所有的痛苦，包括身上刺扎在内的痛苦都是从恶业而生。

“四相当知能引所引，一何为所引，谓果位识乃至其受，共四支半；二以何而引，谓依无明之行；三如何而引，谓于因位识中熏业习气之理；四所引之义，谓若遇爱等能生，堪能转成如是诸果。

三相当知能生所生，一以何而生，谓以爱缘取；二何为所生，谓生老死；

三如何而生，谓由行于识，所熏业习润此堪能令有大力之理。”

从四个方面了解能引和所引。一，何为所引？就是“果位识、名色、六处、触、受”共四支半。二，以何而引？就是能引。“谓依无明之行。”以“无明”在“因位识”当中种下的“行业”所致。三，如何而引？就是在“因位识”当中，由“无明”种下了福德、非福德、不动行业的习气。四，所引之义，就是一旦遇到了“爱、取、有”等，就直接可以产生结果。

从三个方面来了知能生和所生。一是以何而生，因为“爱”发展到“取”，就产生“有”，由此而生的。二何为所生，就是“生、老死”。三如何而生，就是由于福德业、非福德业、不动行业在意识当中熏留下的习气，而此习气变成了有力的作用方式，这样就令你受生。意识和行业之间熏习的方式，不妨打个比方，普通的木棍放在檀香木的中间，檀木的香味不断地熏这个普通的木棍，慢慢地渗透，开始时从外皮，然后渗透到中间，最后到核心为止，全部被檀木的香味熏到了，这时这根普通的木棍拿出来，就跟檀香木一样是有香味的，即使把它削到了中间也还是有香味的，因为一旦受熏之后，香味就会储存在里边。同样的道理，意识就像一个被熏的普通的木棍一样，而所熏的味就福德业、非福德业或不动业等行业，可以这样理解“熏”的含义。

“《缘起经释》中，以生一支为所生支，老死则为彼等过患。由是由愚业果无明起不善行，于识熏建恶业习气，令其堪成三恶趣中果时之识乃至受。次以爱取数数润发，令彼业习渐有势力，于当来世恶趣之中感生老死。”此中的愚是指对业果的愚昧，由此造作不善“行业”，意识中不断染污了恶业的习气，这些恶业习气可引发形成能堕三恶趣的“果位识、名色、六处、触和受”等等。在此之后，由“爱和取”滋润前面已经发生到“受”为止的结果，使得前面的恶业习气的力量不断增强，能够导致投生到恶趣，感生老死，这是从发生的结果来看不善业的因缘。

“又由愚无我真实义无明，起欲界摄戒等福行，及上界摄奢摩他等诸不动行，于识熏习妙业习气，令其堪成欲界善趣及上界天果位之识乃至其受。次以爱取数数润发，令其业习渐有势力，于当来世诸善趣中，生起生等。如是十二有支，复于烦恼业苦三道，悉皆摄尽。如龙猛菩萨云，‘初八九烦恼，二及十为业，余七者是苦。’”

另外，虽然明白善恶因果的道理，但由于不明白人无我和法无我之理，而造作种种能引生欲界的福德之行业，或者造作能投生到色界和无色界的不动业，不管是福德业还是不动业，它们在因位识中熏染了善业习气。有了这样的种子，再由“爱、取”滋润就变成了“有”，由此投生到诸善趣中，产生“生”和“老死”的结果。

“《稻秆经》说十二有支摄为四因，谓无明种者，于业田中下识种子，润以爱水，遂于母胎生名色芽。”

这里讲的过程与前面所说的过程不一样。前面是从能引所引、能生所生，以前后前后的方式来讲，而《稻秆经》是从其形成的角度来说十二支。“无明”比作耕作的农夫，由“无明”在“识”田当中种下了三种“行”业习气的种子，再由“爱”、“取”之水滋润，由此产生了所引的“果位识、名色、六处、触、受”，然后发展到所生的“生”和“老死”，形成一个轮回。

三、一重缘起需几世圆满

1. 无量劫圆满与二世圆满

《菩提道次第广论》中说：“几世圆满者。能引所引支之中间，容有无量劫所间隔，或于二世即能生起，无余世隔。其能生支与所生支二无间隔，速者二生即能圆满。如于现法新造天中顺生受业，即于现法满二支半，谓无明行及因位识，临终以前圆满爱取及有三支，于当来世圆满所引四支及半，并圆所生二支分故。”

（以下引文均出自《广论》）

这部分是讲一轮完整的十二因缘需要多少世才能完成的问题。虽然很多人知道了十二因缘，但还不清楚十二因缘中一些复杂的此一轮与上一轮和下一轮，以及一轮一轮间相互连环，或是相互交叉的复杂的过程。能引支和所引支之间，可以有无量劫的间隔，由于无明而造了行业，就是能引，从能引发展到最后的所引之间，中间可能会隔上几劫，甚至无量劫。

善业可分为世间和出世间善业两种，如果我们从现在开始发为利众生而证得无上正等正觉佛陀果位的菩提心，这是一种出世间善的行业，它真正发生结果是在什么时候呢？需经过三个无量劫的福德和智慧资粮的积累之后，证得佛陀果位的那一天才发生结果。当然从密法的角度来讲，即身可以成佛，来世可以成佛，

三世七世都可以成佛，这是毫无疑问的。

同样，世间的行业 and 最后发生结果之间也与此相似，最长的间隔可以是无量劫。最短的是两世以内，即今生和来世就完成了一轮十二因缘。但是，能生和所生之间是延续的，就是说在二世之内完成。能生一定会令来世投生。比如说，今生无明在因位识中造下了投生到天界的行业，如果在临终时由爱、取、有滋润，来世一定会引发往生天界的名色等五法，并有所生之生、老死之结果。

2. 三世圆满

“迟久亦定不过三生，谓其能生及二所生并三能引各须一生，诸所引支于所生支摄故，能引能生中间，纵为多世间隔，然是其余缘起之世，非此缘起之世故。此未别算中有之寿。”

能生需一世，所引和所生需一世，能引也需一世，一共三世圆满一轮十二因缘。这里讲的三世并不是说连续的三世，而是说，比如今生（第一世）某人造了一个行业，就有了能引，中间会隔很久很久，直到某一世（第二世）的一天遇到了能生的爱、取、有为缘，就在下一世（第三世）产生所引的名色至受等，其所生的结果就是生和老死，是这样的三世圆满。

这里，中有没有算在当中，因为将其包涵在生和死当中了。

能引和能生之间隔了多少世也是不算在其内的，因为这是从生起的角度而说的。

“如是已生诸果支时，然而全无实作业者，及受果者，补特伽罗之我。如前所说从唯法因支，起唯法果支，由不了知生死道理，于彼愚蒙妄执有我，求我安乐，故造三门善不善业仍复流转，故从三惑起二支业及从彼业出生七苦，复从七苦而起烦恼，又从烦恼如前而转，故三有轮流转不息。”

在造业受果的轮转之中，造作行业者和受果者都是无我的、体性皆空的。是前面的法或者事物的因在习气当中所留下的支分，引发后面的结果之法（这个法不是修法的法，是表示存在的法）。由于不明白前面的事物所留下的习气，引发后面结果的这种规律，而导致愚昧，由于愚昧就产生我执和法执，由此产生希望“我”得到快乐这种非常强烈的欲望，为寻求快乐而会造作福德业、非福德业及不动业等等，这三业导致重新投生。不是“一轮因缘支完了，就一切结束了”，

不是这样。因缘支不断地在轮转当中，且又会造作下一轮的十二因缘支的行业。

虽然，从生到老死之间说起来就是两句话——生和老死，但实际上这是一个漫长的过程。一个人如果活到八十岁的话，从生下来到八十岁为止，就是生和老死的时间，在这当中，会不断地领受着前面所造的行业而导致的种种苦乐结果，同时又会分秒不停地造作新的身口意的行业，一直持续到临终的时候。不说以前造作的种种业，仅今生所造作的这部分业，就足以令你在无数世当中发生爱和取。只要有对世间的福德、非福德和不动行业的爱和取的滋润，那么你必然就会有相应的受生；有了受生就必有生和老死；有了生和老死，在生到死的过程中，必会造无数的行业，不断轮回的原因就在于此。

比如说，现在你就正在做两件事情：第一件事就是享受或承担过去行为所导致的快乐或痛苦的结果。可是你并不只是承受果报，而不做新的事情，无论是做好的还是做坏的，你都在不停地造作新的行业。这几天你们就是在做好的事情，用耳朵时时刻刻地听佛法，那就在意识当中留下了行业，在你享受过去劳动成果的同时，又在造作无数的令你将来要承担或享受结果之因。人的一生就是这样，每一天，一方面受用或是享受着过去的业果：作恶多端的就是在品尝着恶的业果，做善事的人品尝着快乐的业果；另一方面，在享受的同时也在不断造作产生新业果的事情。因此我们就这么一天又一天，一年又一年地轮转，放得大一点的话，就是一世又一世地轮回。

如果把一天一天的事情缩小到一个小时，那现在的一个小时就是过去某个小时所造行业的回报，现在又不甘心什么都不做，所以还会造作下一小时或未来的某一小时将发生诸多能结果的行业。再缩小为一秒乃至百分之一秒，每一个当下都在做两件事情：一个是承受着前面的结果，另一个是造作后面发生的因。这就是万事万物的规律，不是编造的神话故事。

虽然前世和来世的事情是我们肉眼凡胎看不见的，可是我们能非常清楚地看到，现在发生的一切都是过去所做事情的结果，同时我们又了解今天所做的一切在未来都会发生结果，今天如是，这一小时如是，这一分钟亦如是。把时间放得长一点，十年或一生，都是如此，那前世和来世全都可以推理出来了。

我一再地强调这件事情，一切事物存在的规律都一样，没有什么不同，无非它的形态、发展速度以及所构成的元素、表现形式不一样，其实原理都是一样的。

一朵花的原理如是，人体的原理也如是。一分钟的原理如是，一个小时的原理也如是。一天的原理是这样，一年的原理也是这样，十年的原理也是这样的。一生的原理是这样，生生世世的原理都是这样。

“龙猛菩萨云：‘从三出生二，从二而生七，从七复生三，数转三有轮。’若正思惟由如是理，漂流生死，即是最胜厌离方便。”

龙树菩萨说：三烦恼会造二业，二业会引发七种痛苦，七种痛苦，又造作烦恼，烦恼再引发业力，业力再令你产生七种苦果。什么是三烦恼呢？贪、嗔、痴三烦恼，十二有支当中就说“无明”、“爱”和“取”三种。二业，就是“行业”和“有”。造什么业力呢？福德行业和非福德行业，不动业也包括在其内。然后结果就是七个：名色、六处、触、受，还有果位识，以及生、老死。

“从无量劫造集能引善不善业，异熟未出，对治未坏，今以爱取而为滋养，由此增上，则当漂流善趣恶趣。诸阿罗汉昔异生时，虽造无数能引之业，然无烦恼，解脱生死。若于是理获决定解，则于烦恼执为怨敌，于灭烦恼能发精进。”我们凡夫即便是在无量劫之前造作的某一种行业，也完全有可能在今生遭受果报。但是阿罗汉呢？难道阿罗汉没有业力吗？阿罗汉有业力，尤其是还没得到无余涅槃时还是有业力的，但为什么不会导致继续轮回呢？往昔的业力虽然有，但是没有烦恼，没有烦恼，就不会对业力产生爱和取，没有爱和取，就不会产生结果，就像永远不沾上水的种子，永远也不会产生结果。这里不是说不让种子接触水，而是让水从这个大地上消失，在罗汉的意识的大地当中已经干尽了水，什么水？烦恼之水。无法滋润那些业力，由此也无法受生于轮回中。因此把烦恼当作敌人，彻底断除烦恼，就是断除一切轮回受生的根本。

3. 十二因缘与三士道合修

“此中朴穷瓦大善知识，专于十二缘起有支，净修其心，思惟缘起流转还灭，著道次第。此复是说，思惟恶趣十二有支流转还灭为下士类。次进思惟二善趣中十二有支流转还灭为中士类。如是比度自心，推想曾经为母有情，亦皆由其十二支门漂流生死发生慈悲，为利彼故，愿当成佛，学习佛道为大士类。”

噶当派格西朴穷瓦大师，他一生当中专门修十二因缘法，他把十二因缘纳入到菩提道次第当中来修。

如何把十二因缘法结合到下士道来修呢？思维之所以会堕入恶趣，是因为对非福德之行业的爱、取、有。因此通过制止一切不善之行业，不再新造，不生起爱和取，从而消除了能引生恶趣的贪嗔痴，不再产生投生到恶趣之果。这样，通过修十二因缘避免来世堕入恶趣。

具体如何做呢？在《宝鬘论》中说得非常清楚，有增上生和决定胜之分。所谓的增上生之法，就是断除一切投生到三恶道当中的身口意行业的方法，那就是断除杀生、偷盗、邪淫、妄语、恶口、绮语、两舌、邪见、贪、嗔以及饮酒等等。通过这些修行，培养善的习气。仅有善的习气还不够，当我们临终时，仍有可能产生对恶事的爱和取。死亡时会产生恶念还是善念，关键不是在死的时候，而是在于活着的时候。如果今生当中，善的习气非常浓厚和猛烈，恶的习气非常弱小的话，那么死的时候是不可能产生恶念的。所以需要忏悔。以四力忏悔过去无数世以来所造的一切身口意的恶业。所依力为诸佛菩萨，对治力就是念咒或忏悔文等，最关键的是有一个遮止力和破坏力，这两个是最核心的。

何为破坏力？就是把过去身口意所造的不善业的习气看成是灾难的根源，再再地、反复地去认识它的过患和后果，认识它的恶劣性和严重性，再发自内心地对过去所造的这些恶的习气，产生非常强烈的后悔之心、遗憾之心和内疚感，想起这些事情，心里就不舒坦，这就是破坏力。它破坏的不是过去的，过去的已经发生了，破坏不了。它破坏的是习气，破坏的是内心当中对这些习气的喜好。一旦破坏了这些习气，习气的功能就大大地减弱，在意识中就没有地位了。对身口意的恶及恶的习气，不断反省，念想其过患、恶劣的后果和它的肮脏性，会对恶业产生非常强烈的否定，从心里不再会认同它，不再信赖它，也不会再这么做，即使有了某种细微的爱和取，也起不了作用。

何为遮止力？遮止力就是“从此以后绝不再做”的强烈的心愿。它不是小声模糊地说“我从此以后不再做恶了”，不是这样的，而是对自己过去所做的一切恶劣的事情，一个一个指名道姓地把它点出来，然后发愿说：“我绝不再做这个，我绝不再做那个……”，并且一次又一次地去确定，狠狠地削弱一切恶的习气和力量，这会产生非常强烈的正义感和行善感，这样，恶习就无法左右你的意识形态或观念。因此当死亡的时候，何惧没有足够善的力量，来阻挡恶的习气所产生的爱取之念呢？临终时产生爱和取是可能的，因为还没有脱离轮回，怎么能

不产生爱和取呢？但起码产生爱和取的对象应是善业，是没有被否定的福德业、世间善业，比如说十善业等等。如是，当死亡来临的时候，就能够因福德业和善念，投生到三善道当中。

我现在讲的是十二因缘的核心，为何前面说的那么多，而讲到这不那么多呢？因为如果明白了业的过程和原理之后，改正它的事情就很容易明白。如果没有明白其规律和过程，即使我告诉你们如何做，你们也只知道理论上的，而不知道现实中该如何做，这样就起不了多大的作用。这就是将十二因缘归纳为下士道来修的方法。

十二因缘又可以归到中士道来修行。与前面相同，认识到只要是六道轮回，不管在哪里都是痛苦之处；无论做任何一件事情，都是痛苦之因，即使是三善道之快乐也是如此：在人间有生老病死之苦、爱离别之苦、怨憎会之苦、求不得之苦、五蕴无常变幻之苦；阿修罗界有战争之苦；天人有堕落之苦。总而言之，从世间顶到十八层地狱为止的六道轮回之中，无论在何处，都不可能有真正的快乐，由此对轮回产生彻底的、非常强烈的远离之心。由此寻找轮回的根源——无明。要认识到无明是轮回的根源，万法的体性是无我的，因无明而执持为我；万法本来不是实有的，因无明而执持其为实有；万法本来不是真的，是虚幻的、假的，因无明我们执持它为真的，故而产生“我”和“我所”的坏聚之念，由此产生对一切“我”和“他”的亲疏、贪嗔之念，因而在轮回当中不间断地轮转。

若想断除轮回，首先必须要断除贪嗔之念。要是没有彻底断除贪嗔之念的话，不可能断除轮回。暂时遮止贪嗔还比较容易做到，但要根除贪嗔，就必须找到贪嗔的根，拔掉它，它才无法再生长。贪嗔的根是什么？贪嗔的根就是无明。这个无明不是对因果的无明，而是“真实义愚”的无明，即对“人我执”和“法我执”的无明，因为执着于“人”和“我”的实有自性，故而流转轮回。所以通过这种修法来断除轮回，最终能达到小乘罗汉果位。这就是把十二因缘法归纳为中士道的修法。

十二因缘也可归纳到大乘的修行当中。就如同我们没完没了地轮回一样，天下一切有情父母众生都是如此，没有一个不在轮回当中，没有一个不在十二因缘当中不间断地流转。我当然很痛苦，就像我痛苦一样，谁又不痛苦呢？在无数世来无有尽头的轮转中，每次轮转除了化生和湿生之外，都需要父母，这就是说

一切众生曾不只千次、万次地做过我的父母。既然他们都曾是我的父母，故皆有同样的恩德，我一定要令一切众生都远离三恶道的痛苦，并将其从极其悲惨的、无止境的轮回当中解救出来，为了达到这个目的，我要首先断除我自己的轮回根源，然后我再断除一切众生的轮回根源，为此修菩萨的布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜等六波罗蜜，这就是把十二因缘归纳到大乘的修行当中了。

以上就是十二因缘与三士道结合的实修方法。

“此等摄义者，如前所说，由业惑集增上力故，生起苦蕴生死道理及特由其十二有支转三有轮，于斯道理善了知己，正修习者，能坏一切衰损根本极重愚暗，除遣妄执内外诸行从无因生，及邪因生一切邪见，增盛佛语宝藏珍财，如实了知生死体相，便能发起猛利厌离，于解脱道策发其意，是能醒觉诸先修者，能得圣位微妙习气最胜方便。”

我们是从集谛开始讲生死轮回和如何断轮回的，到现在应该明白一切轮回的根源是集谛所摄的业及烦恼。正是业力及烦恼使我们遭受了诸多痛苦，不断地在生死当中轮回。如果明白了十二缘起所揭示的从前世到今生、再到来世的轮转规律，首先我们能了达无明是一切痛苦的根源，就必然会把无明当成是万恶之首，因此，一定要先消灭自己内心中的无明。

其次，也不会承认无因得果或者非如理因而得果的说法。由了达十二因缘故，我们不再怀疑轮回的真假，这样就断除了否定前世与来世、否定因果等邪见，找到了如来法藏中最核心的内容，就是断除轮回、自觉觉他、自利利他这个如意宝。

第三，认清了轮回的本质。轮回到底是什么？是苦还是乐？由此对无穷无尽地轮转、没完没了的这种局面，产生强烈的厌离之心，从而真正发起希望脱离轮回困境、到达永久涅槃果位的愿望。

很多善业习气厚的人，因为明白了十二因缘的道理而勤行善业，积造了诸多功德，很多佛经中都有相关的内容。律藏《毗奈耶》中说：释迦牟尼佛的弟子，舍利弗和目犍连在世的时候，他们看到有些众生对轮回还是产生贪欲、嗔恨，他们通过神变力，令那些众生看到地狱、饿鬼、畜生等五道，然后给他们讲说这是如何产生的，那些人因此就对修法非常精进，信心十足，因此有很多比丘都愿意亲近舍利弗和目犍连。佛就问阿难陀这是为何。阿难陀说，两位尊者令他们去看

五道当中每一道，所以他们就愿意亲近二位。佛说，仅象是舍利弗和目犍连这样做是不够的，于是让人在寺院的门口画下了生死轮回图：在中间一圈画的是无明及从无明所生的贪嗔痴三毒，接下来一圈是善和恶等福德和非福德之业及所引发的六道，最外一圈画的是十二因缘。因此，这十二因缘生死轮回图的源头，可追溯到两千五百年前佛在世的时候。无论在家的修行人或出家的比丘，一旦产生贪欲、嗔念、痴念的时候，就去看轮回图，看它的目的是思考，思考之后就会生起非常强烈的对生死轮回的怖畏、恐惧、厌烦之心，由此对修法产生非常强烈的精进心。另外，前面说过的乌杖亚那的国王，就是看到印度中原的国王给他画的一幅十二因缘图后，对佛法就生起非常强烈的信心，并获证圣果等等，有很多这类故事。因此，闻思修十二因缘是非常有功德的。

四、《中论·观十二因缘品》

下面，根据《中论》第二十六品“观十二因缘品”的内容来讲十二因缘的问题，这样我觉得更圆满些。

众生痴所覆，为后起三行，
以起是行故，随行入六趣。

由于为无明所覆盖的缘故，在意识当中造作了福德业、非福德业和不动业三种行业，这三种行业，能令其投生到六趣——地狱、饿鬼、畜生、人间、阿修罗和天界当中。

以诸行因缘，识受六道身，
以有识著故，增长于名色。

前面所说的三种行业，在心识中留下识种子，形成因位识。因位识接触了爱、取、有之后，就令果位识受生于六趣之身。一旦果位识受生到母胎之中，就形成名色，增长于名色。

名色增长故，因而生六入，
情尘识和合，以生于六触。

此处藏文本和汉文本有些差异。藏译偈颂为：

名色形成故，出生六处法，
由依六处法，定当生触法。

依眼色识三，决定出生生，
如此依眼色，故令意识生。
名色及意识，三和合为触。

月称论师在《中论明释》中是这样解释这部分的：“眼耳鼻舌身意六处令生一切痛苦之故，称为生痛苦之门。此六处以名色为因而生。由眼处而见色等，故而对可爱之处产生贪欲等等，是故称六处为痛苦之门。‘依眼色识三’，此中的识是指前刹那的与它相同的近取因的识，由此而生眼识等，此中眼和色尘皆为色，识指名，其性相——具四蕴。依靠此眼色识三，能生起眼识。所以这样的眼识是依靠名色而生的。是故是根、境、识三结合的体性。此三共同所生，互相为益是为触的行相。”

清辩论师的释中说：“从于名色体，次第起六入，情尘等和合，而起于六触。”情尘等和合即名、色及意识和合产生触。

以彼眼于色，及作意三种，
于名色为缘，而乃识得身。
因于六触故，即生于三受，
以因三受故，而生于渴爱。

由于外在的色相、内在的眼根以及作意（眼识）三种聚合之后，才会产生触。“如是名为触，从触起于受，”因为触才产生了受。“以因三受故，而生于渴爱。”就是因为苦受、乐受、非苦乐受三种受，故而对所受产生了贪欲，就是所谓的爱。

受为起爱缘，为受故起爱。
因爱有四取，因取故有有，
若取者不取，则解脱无有。

由爱故产生取。取有多少呢？有四种，对外在的色声香味触等等的取，对邪见的取，对坏聚见的取，对戒禁等的取，四种取导致成为有。如果无有“取”，就解脱了，不再产生“有”了。

由取诸有故，取者起于有，
以无取者故，脱苦断诸有。

因为有取，然后才会产生有。如果没有对前面所说的四种目标的取，就不会产生有，就会“脱苦断诸有”，脱离一切痛苦，并且断除一切生死轮回，即“若

取者不取，则解脱无有”。

从有而有生，从生有老死，
从老死故有，忧悲诸苦恼。
如是等诸事，皆从生而有，
但以是因缘，而集大苦因。

因为有了有，才会导致生，一旦出生之后，要经历生老病死等诸多的痛苦，从生到老死当中，会产生许多的忧恼、悲伤、痛苦、烦恼等等，苦蕴不间断地产生了。

是为生死，诸行之根本，
无明者所造，智者所不为。

一旦知道生死痛苦的根源是行，就要找出行的根源。行的根源是无明。所以，有智慧的人不愿造行业，不令生起无明，会努力断除无明。一旦断除无明，就不会再造作任何一种行业，所以智者所修的内容就是断除无明。

以是事灭故，是事则不生，
但是苦阴聚，如是而正灭。

一旦导致痛苦之事——无明、行业等断除以后，就不再会产生痛苦的苦蕴了，“但是苦阴聚”，就是一切痛苦及痛苦的蕴——苦蕴，“如是而正灭”，就不会再产生了，如是彻底地灭掉了一切苦的根源。

五阴是有体，从有次起生，
老病死忧悲，哀泣愁苦等，
以是事灭故，是事则不生，
但是苦阴聚，如是而正灭。

诸多生老病死、忧悲哀泣、愁苦等等痛苦，皆是从五蕴而生，一旦导致痛苦之事——无明、行业等被灭除，就不会再产生苦所摄的五蕴。一切痛苦及苦蕴不再产生，也就灭掉一切痛苦的根源。

以上是用《中论》中所说的缘起内容，在此略作总结而说。

五、逆十二因缘之理

1. 逆观十二因缘

十二因缘的流转可分为顺、逆观：从“老死”追寻到“无明”，称为逆观；从“无明”追寻到“老死”，称为顺观。此顺、逆观又可分为流转门的顺、逆观与还灭门的顺、逆观。十二因缘流转门的顺观就是看它生（流转）的原因，逆观就是看它所生的果报；还灭门的顺观就是看它灭（还灭）的原因，逆观就是看它所灭的果报。顺观就是“无明”灭“行”就灭，“行”灭“识”就灭，“识”灭“名色”就灭，……。逆观是：如果要“老死”灭则要灭掉“生”，要灭“生”就要灭“有”，要灭“有”就要灭“取”，……。这就是还灭门的顺观和逆观。

断除无明的逆观十二因缘之理，如《般若心经》中说，“无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。”这就是逆观十二因缘。

首先从生到老死间的一切不悦和痛苦，都是苦果。不论是生在人间、阿修罗、神仙，还是生在地狱、饿鬼、畜生，不管生在轮回中的哪一趣，没有一处没有痛苦，各自都有无穷无尽的痛苦。如果不愿意产生这样诸多的烦恼、诸多的悲伤、诸多的痛苦，包括疾病、灾难等，最好的办法就是避免生和老死。没有了生和老死，就没有了这些悲伤和痛苦。

生老死是由什么而引起的呢？是由“有”所致，“有”就是前世由无明在识中所造的行业为因，爱取为缘的结果，因此应该断“有”。

如要断“有”，必须要断“取”。

如何断“取”呢？断除“取”的方法，前面讲的比较清楚，“取”有四种（即对色声香味触等的取，对邪见的取，对坏聚见的取，对禁戒等的取）把这四种“取”断掉了，就是断“取”了。第一个是要断除对色等的“取”，对任何色声香味触法都不产生贪恋。这里不是针对自己，而是对外在美丽的色、悦耳的声、以及香等，对这些外在的境界不要产生贪念，要断除一切贪念。断除的方法是思惟贪念之过患，思惟贪念之后果，思惟贪念之本性，由此断除贪念。也要断除嗔念，对一切不悦之目标断除嗔念，千万不要对悦或不悦之境生起贪嗔之念。第二就是不要对邪见产生兴趣或执持为已有。何为**执持已有**呢？比如有人说：“信佛是迷信的，前世和来世是假的。”等等，这么一听，就觉得有道理，开始产生兴趣，就执持为已有，原来已信佛的居士开始怀疑、开始动摇，或者接纳造物主创造世间、人、轮回等等的说法，人家一说你就动心，执持为己见。第三就是不要执持佛经里所禁止的一些戒律，即佛所禁止的一些苦行。第四是断除坏聚见，不要执持这

就是我，我的身体，把对自己特别在乎的心放下来，由此才能断除“取”。

“取”的根源就是“爱”，就是先产生了兴趣，然后变成为“我一定要得到”的这种“取”，所以说要断除“爱”。

“爱”又从何生呢？“爱”是因为有了苦的感受和乐的感受而生的，要是没有苦、乐和平等舍这三种“受”的话，就可能不会产生“爱”和“取”。

那么这些感“受”又是从何生的呢？由“触”而生，由六根、六法和六识相触而生的六触。六根是眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根；六法是色、声、香、味、触、法；六识是内在的眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识等六识。

“触”由“六处”而生。

“六处”是从“名色”所发生。

“名色”是从何生呢？是由“爱”所生，“爱”又是“取”所生。这个“爱”和“取”是前世的“爱”和“取”，是前世的意识里面的善、恶和无记等三种行业所生，它的根源就是“无明”。

这些是过去业力所致的轮回的结果，我们对此无能为力，断不了。但是我们现在有机会能够断掉未来轮回的根源——无明。一旦断掉了无明，以下的一切事情就不复存在了。

什么是无明？有两个：一个是对因果的无明，一个是对缘起的无明。由于断除了对因果的无明，就会产生非常强烈的信心，并产生“一切善皆修、一切恶莫作”的因果之念后，就不会再堕入到三恶道当中。若断除缘起无明，就断除了一切我执和法执，证得万法体性皆空的性空正见，由此性空正见，断除三种行业，从此断除轮回。

在《摩诃般若经》里说：“须菩提，是十二因缘是独菩萨法，能除诸边颠倒，生道场时应如是观当得一切种智”。《小品般若经》中说：“须菩提。菩萨坐道场时。如是观十二因缘。离于二边。是为菩萨不共之法。”

观十二因缘是菩萨所修学的非常重要的不共修法，能除掉一切边执、颠倒、无明，依此能够证得无上正等正觉的一切种妙智。所以我们应该通过十二因缘法，来断除一切痛苦的根源，唯有这样，我们才能够证得无上正等正觉佛陀果位。

2. 断无明的次第

要断除无明，首先必须具备断除无明的一切前提条件。断除无明最主要的前提条件就是布施、持戒、忍辱、精进、禅定，要是没有了这些，就没有办法修智慧波罗蜜多，没有办法修智慧般若蜜多，就不可能断除轮回的根源——无明，不能证得无上正等正觉佛陀果位。

因此，《入菩萨行论》（般若波罗蜜多品）当中说：

如是一切诸支分，能仁悉为般若说，
欲求寂灭诸苦者，是故应令般若生。

“如是一切诸支分”中“支分”指的就是布施、持戒、忍辱、精进、禅定等支分。说这一切支分的目的都是为令生起般若的智慧。生起了般若的智慧，才能断除一切无明的根源。

如果想得到无上正等正觉佛陀果位，那么首先要证得般若的智慧。要证得般若的智慧，首先要修布施、持戒、忍辱、精进、禅定。修这些前提，是因为要证得的是佛的果位，而不是一般阿罗汉果位，所以必须要发菩提心。发菩提心、修菩萨广大行道，方能证得无上正等正觉佛陀果位。

发菩提心者，如果自己在轮回中的时候，都不曾生起强烈的怖畏和恐惧之心，怎么会想到把一切众生从轮回的苦海中解救出来呢？因此首先自己要看到轮回的苦。

认识到轮回的苦有很多种方法，通过苦谛、集谛、灭谛、道谛四圣谛的方法，或者通过十二因缘的方式来认识轮回流转的过程，以及由观察流转中所遭受的生老病死等等的苦恼，由此产生彻底的、非常强烈的逃出轮回的心念。

要生起逃出轮回的愿望，首先必须了知善恶因果是真实不虚的，因此对善恶因果之理生起非常强烈的信心。在此之前必须要对佛宝、法宝、僧宝生起非常强烈的信仰和虔诚的皈依之心；而信仰的基础就是对三恶道的痛苦及死无常产生非常强烈的恐惧和怖畏之心，并且生起暇满人身大义难得等等之心；若要使人生具有大义，修学佛法，一定要有具德的善知识摄受，远离恶友及恶知识，远离是非，并且尽可能避免接触会把你带入烦恼当中的一切恶友。

在世间中，我们不可能不接触一些人，关键是自己心里不要接纳他们那些不如法的言论。

至此，十二因缘我们已经圆满讲完了。

补充内容

1. 听法轨理

《广论》中讲听法时当断器之三过：一、如果器皿倒置的话，再怎么灌注好东西也不会跑到里面去。如果人坐在法会上，而思惟却在九霄云外的话，那么什么道理也没有听到，就如同倒置的容器，再好的法也无法令你受益。二、虽然器皿没有倒覆，但如果器内有污秽或有毒的话，将使注入的东西不堪受用。要断除容器染污之过，应当思惟，能听到佛法实乃三生有幸，故而为利一切有情父母，今天要非常认真地听闻如来正法，继而思惟如来正法，而后修习如来正法，断除一切过患，增长一切功德，如是念想而谛听佛法。三、如若这个容器有漏洞或窟窿的话，即使再多的好东西往里面倒，也会渐渐地漏出去，到头来，一无所有。如果你听完法之后不去认真地思惟和反复串习，即使当时听到了，也会渐渐忘掉，当需要的时候，对你是没有用的。因此要牢牢记在心中，并且常常反复串习，这是非常重要的。

具六想者：对自己作病人想，对正法作良药想，对善知识作良医想，对真实修作治病想，对如来作善士想，对正法理作久住想。此为六想。

在马鸣菩萨的《菩萨本生鬘论》中说：坐在比善知识更矮的座上，用欢喜的眼睛观看着善知识，得到佛法如同得到甘露妙药般无比高兴。请以非常虔诚的心、恭敬的心、稀有的心来谛听佛法！

因此，听法之时，当如此纠正内心的动机。

2. 谈凡圣、苦乐与动机

寂天菩萨在《入菩萨行论》（禅定品）中说：

“若时自他二者间，欲求安乐均相等，
我于他有何差别，何故唯勤求自乐，
若时自他二者间，不欲受苦亦均等，
我于他有何差别，何故护己舍他人。”

六道轮回当中的一切有情父母众生，同我们自己一样，都不愿意受到任何痛

苦的折磨，在这个问题上，我们与其它的众生毫无差别。既如是，我们为什么唯独维护自己的利益，而舍弃天下广大的众生呢？我们与一切有情父母众生，都渴望得到快乐、得到满足，在这个问题上，我们与一切众生毫无差别，既如是，我们又为什么只是寻求独自的快乐，而不去顾天下一切苍生的安乐呢？大乘佛法的伟大，在于其具有利益众生的大慈大悲心之教授。也许很多人会认为这纯属是理想主义者，现实生活当中不可能有如此大慈大悲者。他们认为有了大慈大悲之心的人，不可能是成大事者，这种心态其实就是他不能成功的原因。

其实，人与人之间没有太大差别，只要你是一个健康的人，就应当具有与任何一个成功者相等的能力。因缺乏顾大局的心态，没有舍弃唯我的观念，只知维护自己的利益，所以大多数人是自私的、是微小的，所做的事也是微小的，仅仅是养家糊口，仅仅是维护妻子、孩子等三四个人的利益，只为了这么几个人，奔波了一辈子，没有什么大的成就。

有些人则不然，他不会把我的利益放在第一位，他是把亲朋好友的利益、单位的利益、国家的利益、全民族的利益，甚至人类的利益放在第一位，把自己的利益放在第二位。古往今来的许多圣人，从外表上看与我们一样，不一样的是他的心态，圣人所拥有的不是天上飞、地下钻的神通力，圣人拥有的是能利益天下众生的胸怀，能利益天下众生的智慧，菩萨就是真正的圣人。

我们用一个故事来说明这件事情，比如中国著名的小说《西游记》里边的唐僧，即玄奘法师，唐玄奘确有其人，他去过印度，在中国佛教史上的贡献极大。作者以他为题材，写下了动人的故事。《西游记》中，玄奘和徒弟到印度去求法，他的弟子孙悟空、猪八戒、沙僧的神通远远大于玄奘，但他们要称玄奘为师父。这里面有一个道理，就是说不管你有多大的神通和本事，最后还是要服从于菩提心，服从于大慈大悲的心。

虽然这只是小说里的故事，但在现实生活中也同样有类似的事情，比如说才华出众的军师、将军要服从于仁德的君王，在中国历史上这类的事情不少。当然我们需要德才兼备的人，但是德和才哪一个更重要一点呢？当然是德，大慈大悲的德行比智慧更重要，若没有慈悲心的话，智慧不是真正的智慧，而是邪慧。拥有慈悲心的智慧才是真正的智慧。

这里说的意思是，包括苍蝇在内的一切众生，没有一个不愿意脱离痛苦的，

没有一个不愿意具得安乐的，就离苦得乐而言，一切众生与我们是完全相同的。所以我们在修学佛法的过程中，无论是打坐修行，还是座下行住坐卧，不要忘记善待身边的每一个人，对每一个人都要以包容心、忍辱心、慈悲心、利益心去面对。

其实学佛的人与其他的人一样，会有许多双重的标准，念佛的时候，双手合掌，嘴里念着“为利一切有情”，但现实生活当中，如果谁对他做了有害之事，谁对不起他，他一定不饶恕的，连与他说一句两句争辩的话都不行，他一定要跟你理论到底，对念佛时的“众生”和现实中的“众生”采取了双重标准。这样做是不对的。

我们念佛时所说的：“愿一切众生远离一切痛苦及痛苦因，具得一切安乐及安乐因。”所谓的众生就是我们经常碰到、经常接触、经常面对的每一位众生，他们就是你在念经时所说的这些。善待天下的一切众生，要从自己所见所闻开始，先从所见开始，对见到的每一位众生，要有愿他们远离痛苦及痛苦因的心念，要有愿这些众生具得一切安乐及安乐因的心，然后可以扩大到所闻，然后所知，就是对你所知道的所有众生发大慈大悲心，这很重要。

我们是学大乘佛法者，无论我们听哪部法，别忘了我们听法要有一个明确的动机，那就是以众生离苦得乐为念，以为利众生寻求无上正等正觉为念，由此动机聆听佛法之功德非常广大。

3. 藏地的超度

藏地的出家人，对死者要做许多工作。在藏地，人将死的时候，家人要做的第一件事，就是马上请出家人来，在他止息之前，在耳边念七佛的名号、阿弥陀佛的名号、三十五佛的名号，以及药师琉璃光七佛或八佛的名号等等，并摇铃，为他念经，然后劝说教导如何向诸佛、菩萨祈祷。待他完全止息后，马上做朵玛，由许多和尚开始进行超度，至少有五六个出家人在家中的佛堂里为他超度。通常修本尊的自生修法和他生修法，有时也进行特别殊胜的自授灌顶修法等等。随后的每天下午，要在尸体旁边对他做超度，这是第一步。

第二步是亡者家人会请“我们的活佛”（一个地区，当地百姓所常依止的活佛）到尸体旁边来做超度。如果实在请不到“我们的活佛”，那么至少也要请别

的高僧大德或者别的活佛，想办法一定要请到。如果有可能就请五、六个活佛。如果请不来那么多，或没有那么好的条件，也没有那么多活佛的话，至少要请一个活佛。如果家人死了，却没有请到一个活佛的话，这家人会很不安很不安，很痛苦很痛苦，比死亡本身还要痛苦，家人会觉得没有做到应该做的事情。

请来的活佛，如果时间充裕，他会亲自在死者旁边为他做一次超度。如果没时间，活佛也会亲自给他修阿弥陀佛的颇瓦法，把他的魂魄从体内导引到西方极乐世界。如果活佛的修行非常高，再加上亡者本人善根很足的话，很可能去往西方极乐世界。不过用这种方法送走的，可能不会是莲花化生，而是莲花胎生。如果他的业力实在是太重，福报实在太小的话，虽从这里送往莲花胎生了，但是很长时间内莲花都不会开，见不了佛。如果善根不错的话，一切都顺理成章，他真的能够见到阿弥陀佛，而且可以得到脱离轮回。这就是第二个步。

第三件事是在人死的第三天，要做广大的供养和超度。通常人死后第三天，要从“死亡光明”当中转生为“中有”了，这件事情很重要的。在我们下坝地区，会把麻通寺的和尚请到家里来，一整天做一次密集金刚或者胜乐金刚的超度，作布施、作供养。当天的布施不是钱的布施，只提供饮食。然后把死者拥有的那一部份财产，全都供养给寺院或僧人。

藏族人的规矩是家里的土地、耕地、房子是不分的。除此之外，比如好的衣服，水獭皮的衣服、金银珠宝的装饰、珊瑚等等，按人口均分。如果这一家有六口人，将财物平均分六份，其中最好的一份，一定要拿出来供养寺院。对每个僧人不分别作供养，直接供养给寺院。寺院会将佛像等三所依（佛像、佛塔、经书）留在庙里，其他世俗财产就拍卖了，变成为钱。用于一年当中法会的经费，以及年底的时候对每个僧人做一次总的布施和供养。如果亡者的儿子特别孝顺的话，甚至会把三分之一的家产拿出来作供养。我们下坝那边一般的家庭都比较穷，不是太富裕，较多的供养也就是三、四万，少一点的也就是七八千块钱，或者是拿出一些东西为死者进行超度。我介绍的是我们那边的规矩。

随后的七天、十四天或者二十一天，每天都会有两个出家人在亡者家的佛堂里面进行超度。虽然尸体已送走了，或是天葬了，每天还是要在家里为死者进行超度。有的家七天，有的家十四天，有的是二十一天，甚至有的家坚持到四十九天之内进行超度。亡者家属就供养这两个僧人，每天请他念经超度。

寺庙里边也有规矩，不管庙里有多大的法会，只要有人家里死了人，必须根据施主的要求，请一个或者两个僧人，直到你需要的天数为止。因为没有比人死了这个更大、更重要的事情了。特别穷的人怎么办？身无分文的那些人死后，全村人集中起来，你家凑一点，我家凑一点钱或东西或粮食或牛、马等等，家家户户都给他们一些，也能达到七八千块钱左右，之后请寺院为死者超度。以前寺院很困难的时候，这些都是接纳的。现在寺院没有那么困难了，条件好些，对这些特别穷的人家，虽然村人是将钱物等集中，拿出来作供养，大约有一百多个僧人为他念经一天，他们提供饭食，然后将所供养的物品拍卖出去，换来的钱完完整整地还给死者家属，在这个基础上寺院再添二、三千元，让他们以后过生活。一般二十一天或是四十九天之后，或者不到二十一天、四十九天，就开始迎请僧人到家里，再做一次大型的超度。那一天，所有的亲朋好友全部都来，是对死者的最后的哀悼吧。当天除供养斋饭外，还会供养每个僧人几十块钱。以后每年在祭日那天还要做超度，尤其是对父母。

这种对死者非常负责任的习俗，我觉得非常好。其实死者生前，从儿童时代到白发苍苍为止，一辈子非常辛苦，为家人做了许多的事情，当他走的时候，他最需要帮助的时候，不说用你那一份财产为他做什么事，起码是他的那一份儿应该拿出来为他做一些后事。其实任何一个家里死了人之后，所有的亲朋好友，甚至周围的村落，家家户户都会拿一些钱、拿一些灯、拿一些粮食到这个家来，慰问他们，就像我们汉地说的叫哀悼吧，劝说“别难过了”，拿些东西来作为开支。这是随便讲给你们听的。为什么要讲这件事儿呢？其实对于一个人死后的投生处来说，最有帮助的还是在他活着时候的修行，这是非常重要的。人死了之后，所做的功德对他有多大的帮助呢？有一点儿，但不如他自己活着的时候那么大。作为儿女、作为后人、作为活着的人，对他尽心尽力作些功德是应该的。

其实，汉地的习俗也与藏地相似。比如每年清明节的那一天，大家都会来参加超度法会，把所有已故亲朋好友的名字写上，拿亡灵牌为他们进行超度，这相当于西藏人每年在祭日那一天对亡者进行的超度，有点相似，大概是这样。

4. 调伏心象

寂天菩萨在《入菩萨行论》（守护正知品）中说：由于放纵心象故，能作无

间大损恼，

虽有狂象未调驯，所作损害犹逊此，
若人常持正念绳，系自心象不暂舍，
一切怖畏悉不生，一切众善在掌握。

我们从无数世以来到今天为止，一切怖畏、一切痛苦、一切折磨以及一切损恼都来源于我们的心，那个无智慧的、野蛮的、在无数世来习惯于胡作非为的、犹如一个狂野大象的心。如果我们此生不想办法去调驯这个心之大象，而去放纵它，让它任意作祟，就会在无形当中对自己的现前和究竟造下无量损害和悲恼之事。心象对我们的损害，与世间当中没有被调驯过的狂象所带来的损害相比，世间狂象带来的损害是很小的。因为世间狂象无非是毁掉我们的身体、毁坏我们此生而已，它不能毁坏我们的来世，乃至从此以后生生世世的安乐及安乐的因，但我们心中的狂象可以把我们今生乃至来世或者永久生中的一切安乐因及安乐果，全部毁于一旦。如果我们在恒长时间中以正念的绳，令心象安住于善心处，不令它放纵，如若这样的话，一切痛苦、一切怖畏将从此结束，不会再生起，一切众善也就掌握在自己的手掌之中了。

学佛最关键、最核心的就是调伏这颗未曾调伏过的、被贪嗔痴慢疑等等所污染的、有诸多烦恼的、狂妄的心之大象。我们应不断地调伏自心，应该把心中的贪嗔痴看成是疾病，把善知识视为良医，把正法视为良药，把闻思修视为治疗，如是精进地修行，必将治愈一切心中疾病。如若不去行动，不去修行，而只是说说或听听，则起不到任何实质的作用，故寂天菩萨说：

如其宣说应修诸学处，如是思维应当勤奋修，
不听医言而欲求医治，其疾能疗古今所未有。

就是说，对善知识所宣说的一切佛法、一一学处，都应如是思维，如是勤奋精进、认认真真地修。不听医生的话而希望医生能治好自己的病，这无论是过去，还是现在都不曾有过。所以，我们不应只停留在只想治毛病，却不与良医或善知识的教言相配合的阶段，或者甚至于去做与教言相反之事。

寂天菩萨说：

佛言从于长时中，念诵勤修诸苦行，
心于余境而驰散，虽持明咒终无益。

佛曾说：就算在长时间内念诵及勤修诸苦行，但若心是散乱的，不是全神贯注的，不是发自内心的，也不是想真正改正自己内心的毛病的，即便是持了许多明咒、念了许多佛号，也没有什么利益。所以我们念诵佛号、明咒、陀罗尼，修种种广大菩萨行时，首先要全心全意地把心放在其上，然后再念。听法中，有些人总是心意散乱，如果全心关注某一目标的话，莫说是白天，就是一夜不睡都是能做到的，只有心不专注、散乱时，才会打瞌睡。

我小的时候，看到那些非常想得到知识的人，在听师父讲法的时候，总是找一个能看到师父的位置，全神贯注地听闻，连一点散乱的机会都不留给自己，那些比较调皮的人，比较懈怠的学生，总是找一个师父看不见的地方，一来可以说话，二来由于师父看不见，可以瞌睡。这样的人虽在法会上，却得不到什么利益，这是容器倒放之过。人在法会上，且有如此殊胜之法，而听者却未领受，多么可惜呀！所以我劝诸位一定要全神贯注地聆听，并且善观察之。

5. 上下两种无间业

我解释一下这里所说的“上下无间业”。才旦夏茸仁波切所著的《道次第笔记·摄集心要善说如意》中说：“卡洛堪钦说，‘在《经卷如意宝·泥中撩持》说的“上下无间”的密义应寻找’。这是他未获此义故，其实无需寻找。《泥中撩持》中曰‘正士凡夫无间者，此宣上下之无间’，并未丝毫提出无有中有自说，且，上下无间，宗大师也承许故。”

夏日东仁波切所著《道次第讲解引导·善慧胜者密义庄严》当中说：“‘故说上下无间，皆无中有，亦不应理。’此上下无间是众所周知的，能引投生欲界天，并且生已令受之极为巨大之福业，则为上无间（业），此乃《解说》中所说。帕杰波（增长天王之子）以对释迦沙门具有强大的信仰之故，死后自己所奏之乐声尚未消失，即已速疾投生天界。此等为上无间之名称，乃是《石刻》中所说。”

下无间，在钦·降白央大师的《俱舍论释》中说：“破和合僧之无间业，其异熟果，造者在中劫中投生无间地狱，遭受众苦的异熟。若问余无间乃如何耶？其余无间者，决定投生为地狱，但不决定唯一投生无间地狱。”此如世亲菩萨的《俱舍论自释》中所说：“能破僧者。提婆达多。成破僧罪。诳语为性。即破僧俱生。语表无表。为此罪体。无间一劫熟者。此必无间。大地狱中。一劫受苦。余逆不必生无间狱。”“一类有情于五无间业作及增长已。无间必定生那落迦。此经意遮彼往异趣。及显彼业定顺生受。若但执文。应要具五方生地狱。非随阙一。

或余业因便成大过。又言。无间生那落迦。应作即生不待身坏。或谁不许中有是生。那落迦名亦通中有。死有无间中有起时亦得名生。生方便故。经言无间生那落迦。不言尔时即是生有。”

下二界指欲界和色界。此二界的人、天、畜生、饿鬼，如果投生无色界，那就是从“死光明”一出来直接投生在无色界，中间不经过中有；如果从无色界堕落到色界、欲界，就要有中有。佛经里只提到向无色界投生没有中有，如果说上下无间没有中有，这话是没有根据的。

6 表一 《基位三身建立论·极明灯科判》~译者所判~

死亡经历次第——（廿五粗分融入死理）——色蕴等五法-色蕴

基位大圆镜智

地界

眼根

色

受蕴等五法 受蕴

基位平等性智

水界

耳根

声

想蕴等五法——想蕴

基位妙观察智

火界

鼻根

香

行蕴等五法——行蕴

基位成所作智

风界

舌根

味

识蕴等五法——八十性安心

现白景象心

增红景象心

近得黑景象心

死光明心

中有成立次第——中有形成

还逆理趣

中有差别——体性

寿量

流转

眼见

身量

形

色

身貌

行趋

释“有”

殊胜者（指释迦能王）

生有投生生处次第——入胎因缘

结生景况

入胎门径

住胎五位——一七：遏部昙位

二七：羯罗蓝位

三七：闭尸位
四七：键南位
五七：钵罗奢位

住胎时间
出胎过程
脉形成理
气形成理
明点形成理

二次第净理——生起次第——死有法身道用
中有报身道用
生有化身道用

圆满次第——死有净理
中有净理
生有净理

表二 二十五粗分

名目	二十五粗分															
	色蕴等五法					受蕴等五法					想蕴等五法					行蕴
	色蕴	基位 大圆 镜智	地界	眼根	色	受蕴	基位 平等 性智	水界	耳根	声	想蕴	基位 妙观 察智	火界	鼻根	香	行蕴
外相	诸根较昔羸弱，身力弱、乏力	眼视不明、生翳障	身羸枯槁，动作迟缓、身觉沉陷	眼无力开阖	身体容光消散、体力失	身识不感苦乐等舍（不苦不乐）三受	意识不感苦乐等舍（不苦不乐）三受	津液、汗、尿、血、精大部份干涸	不闻外内声音	耳内鸣声不生	父母亲眷之事失忆	父母亲眷之名失忆	身暖失、消失力失	内吸若、外呼强、呼吸急促	不嗅任何香臭	身无力作屈伸动作
内相	阳焰					烟					萤火					燃灯
附文	脐变化轮坏散 平住气失位 意识昏沉					心轮坏散 持命气失位 意识蔽覆、易怒					喉轮坏散 上行气失位					密轮坏散 下行气失位 多见妄见 恶人见

表三 胎儿发育三十八周对照表

时间	现代医学	藏医	修行道地经文	处胎会	入胎会
第一周	精卵结合成结合子为受精卵经分裂历桑椹体、囊胚、著床	精血融合如酪醇投乳	寻在胎时，即得二根：意根身根也。住中而不增减	所感业风名歌罗迟，身像出现犹如生酪，七日之中内热煮熟四大渐成。	如X如X卧在糞秽如处锅中，身根及识同居一处，状热煎熬极受辛苦名羯罗兰，状如粥汁或如酪浆
第二周	羊膜腔出现，胎盘分出原索板及始胚盘	形如胶状	胎稍转如薄酪	所感业风名为遍满，其风微细吹母左肋及以右肋，令歌罗迟身相渐现，状如稠酪或似凝酥内热煎煮便即转安浮陀身，如是四大渐渐成就。	有风自起名为遍触，彼胎时名安部陀，状如稠酪，或如凝酥。
第三周	母体月水停止，胎中血骨形成，心脏雏形出现，脑与脊髓开始发育，血液循环构成，胚盘渐成胚胎体节，体腔逐渐形成。	形如凝奶酪	如生酪	所感业风名为藏口，由此风力渐凝结，其安浮陀转为闭手，状如乐杵而复短小，于其胎中内热煎煮，如是四大渐渐增长。	有风名刀鞘口，触彼胎时名曰闭尸，状如铁箸，或如蚯蚓。
第四周	心脏始跳膨出，耳凹形成，上下芽臂出现。	胎儿圆满伸延。	精凝如热酪。	所感业风名为摄取，由此风力能令闭手转为伽那，状如温石，内热煎煮四大渐增。	有风名为内门，从先业生，吹击胎箭名为健南状如鞋煖，或如温石。
第五周	眼鼻口锥形露出，手芽成手板，头轻身躯大，足板可见。	胎生肚脐。	胎精遂变如生酥。	所感业风名为摄持，由此风力令伽那转为般罗奢怯，诸炮开创两髀两肩及其身首而便出现。	有风名曰摄持，此风触胎有五相现，所谓两臂两髀及头。
第六周	上唇形成，手臂肘部弯曲，指线、耳廓隆出。	脐生命脉	如息肉	复感风名之为饭，由此风力四相出现，云何为四，所谓i两膝两肘名为四相。	有风名曰广大，此风触胎有四相出现，谓两肘两膝。
第七周	眼睑形成，鼻尖明显，脚趾线出现，生殖膜产生。	眼目官能生全。	如段肉。	所感业风名为旋转，由此风力四相出现，所谓手足掌缦之相，其相柔软犹如聚沫。	有风名为旋转，此风触胎有四相，谓两手两脚，犹如聚沫，或如水苔。
第八周	上肢增长，肘可弯，手指明显，泌尿排泄生殖系统渐可辨识，外内基础结构初始出现。	长头部	其坚如坏	所感业风名为翻转，由此风力二十相现，谓手足二十指相而便出生。	风名曰翻转，此风触胎有二十相现，谓手足式指。
第九周	眼正闭合或已闭合，头较圆，性征尚不可辨。	身躯分上下部。	变为五炮，两肘两髀及其颈项	所感业风名为分散，由此风力现九种相，云何为九，所谓眼耳鼻口大	有风名曰分散，此风触胎有九种相现，谓二眼二鼻二耳并口及

			而从中出。	小便处名为九相。	下二穴。
第十周	脸具人形，肠在腹部，早期手指甲发育，产生尿液。	腰胯突出，上部生双肩。	腹有五胞，手腕脚腕及生其头。	所感业风名为坚 X，由此风力即便坚实，复有一风名为普门，吹其胎身悉令胀满犹如浮囊。	有风名曰坚 X，令胎坚实，即此七日于母胎中，有风名曰普门，此风吹胀胎藏，犹如浮囊。
第十一周		九窍身体成形。	续生二十四，手指足趾眼耳鼻口从此中出。	所感业风名曰金刚，由此风力在于胎中，或上或下，令其身孔皆得通彻，又名风力使怀胎者或复悲喜行住坐卧，其性改常运动手足，令胎身孔渐渐增长，于其口中而出黑血，复于鼻中出秽恶水，此风回转于诸根已，而便熄灭。	有风名曰疏通，此风触胎令胎通彻，有九孔现。
第十二周	肠在腹腔，颈曲可认，性征可辨。	五藏长全	诸胞相转成就。	所感业风名为曲口，由此风力左右肋间生大小肠，十八周转依身而住，复有一风名为穿发，由此风故，三百二十支节，及百一穴生在身中。	有风名曰曲口，此风吹胎，于左右边作大小肠犹如藕丝，如是依身交络而住，即此七日，复有风名曰穿发，于彼胎内作一百三十节无有增减。
第廿一周	皮肤起皱，并为红色	周身皮肤遍满	体骨各分随其所应	所感业风名为生起，由此风力能令其子生于身肉	有风名曰生起，能令胎子上生肉
第廿二周		九种官能孔窍开	骨稍坚如未熟瓜	所感业风名曰浮流，由此风力能生身血。	有风名曰浮流，此风能令胎子上生血。
第廿三周		生毛发指甲	其骨转坚、譬如胡桃	彼感业风名为净持，由此风力能生身皮。	有风名曰净持，此风能令胎子上生皮。
第廿四周	出现指甲	脏腑更成熟，知安适苦痛。	生七百筋连着其身。	所感业风名曰持云，由此风力令其皮肤皆得调匀光色润泽。	有风名曰滋漫，此风能令胎子上皮肤光锐。
第廿五周		有气运行	生七千脉，尚未具成。	所感业风名曰持城，由此业风令其子身血肉增长渐渐滋润。	有风名曰持城，此风能令胎子上血肉滋润。
第廿六周	眼开，有睫毛，肺已能呼吸空气。	心中有意念。	诸脉悉徹具足，成就如莲花根空。	所感业风名曰生成，由此风力边防即能生毛发爪甲，一一皆与诸脉相连。	有风名曰生成，能令胎子上生毛发爪甲，此皆一一共脉相连。
第廿七周		身圆满。	三百六十三筋皆成。	所感业风名曰曲药，由此风力令其身相渐得成就，若是男者蹲踞母腹右肋而坐，两手掩面向	有风名曰曲药，此风能令胎子上毛发爪甲悉皆成就。

				脊而住，若是女者蹲踞左胁两手掩面背脊而住。	
第廿八周		身圆满	其肌始生。	生于八种颠倒之想，何等为八，一乘骑想，二楼阁想，三床榻想，四泉流想，五池沼想，六者河想，七者园想，八者苑想，是故名为八种之想。	胎子便生八种颠倒之想，云何为八，所谓屋想、乘想、园想、楼阁想、树林想、床坐想，河想池想。
第廿九周		身圆满	肌肉稍后	所感业风名曰花条，有此风力令此胎身光色润泽，诸相分明。	有风名曰花条，此风能吹胎子，令其形色鲜白净洁，或有业力令色黧黑，或复青色。
第卅周	瞳孔对光有反应，皮肤成光滑分红色薄弱。	身圆满大发育。	才有皮有像。	所感业风名曰铁口，有此风力毛发爪甲皆得增长，亦复能现白黑竹光，从业缘起而生此相。	有风名曰铁口，此风能吹胎子，毛发爪甲令得生长，白黑诸光皆随业现。
第卅一周		身圆满大发育	皮转厚坚	三十一七日，乃至三十五七日处母胎时，身相长大，渐渐增光，人相具足。	胎子渐大。
第卅二周		身圆满大发育	皮革转成。		
第卅三周		身圆满大发育	耳鼻唇指诸膝节成		
第卅四周		身圆满大发育	九十九万毛发孔犹尚未成。		
第卅五周	手有稳定握姿，对光线能自己定向，皮肤呈白色或兰紫色。	身圆满大发育	毛孔具足。		
第卅六周		不喜露面，郁闷厌烦	爪甲成。	生厌离心，不以为乐。	第三十六七日，其子不乐柱母腹中。
第卅七周		生忤逆意识。	母腹若干风起，有风开儿耳目鼻口。	起五种不颠倒想，何者为五，不净想、二臭秽想、三图吾想，四黑暗想，五厌恶想，其子处胎生如是等厌离之心。	胎子便生三种不颠倒想，所谓不净想、臭秽想、黑暗想。
第卅八周	38周266天或40周280天出生。	转首离胎盘。	在母腹中随其本行自然风起，或上或下转其儿身	所感业风名曰拘缘，由此风力即便回转，复有一风名为趣下，能令其身头向于下，过于三十八七已，欲出胎时受种	有风名曰兰花，此风能令胎子转身向下，长舒两臂趣向产门，此复有风名曰趣下，由业力故，风吹胎子，

			而令倒悬， 头向产门。	种苦方乃得生。	令头向下双脚向上， 将出产门，将欲产时 母受大苦，性命几死 方得出胎。
--	--	--	----------------	---------	--

附录

附录一 《基位三身安立明炬论》作者及译者简介

作者简介：

本论的作者是央尖嘎伟洛卓，又名阿嘉经师，洛桑顿珠。1774年，生于青海宗喀东地区。幼年入塔尔寺学经，并于该寺完成学业，获格西学位。50岁时，担任塔尔寺寺主阿嘉·益西克珠嘉措之经师，遂称为阿嘉经师。弘法于塔尔寺一带。佛行事业中最著称的是从1827年起，用六年时间负责校勘塔尔寺版宗喀巴三父子全集。个人著作有二函，其中以显教经论和语文声律学为主，《基位三身安立明炬论》即收录在第二函中。圆寂年代不详。

《基位三身安立明炬论》是依宗喀巴大师《圣集密集教王五次第教授·善显炬论》所说之理路，对死有、中有和生有的建立次第，以及依生起、圆满次第如何净化三有、成就三身的次第，均做了精要的阐释。听受基位三身安立之理后才能真正起修无上瑜伽，是一生成就的基础。本论在同类著作中颇为著名，后世大德讲解生起次第时，常引用此论。

译者简介：

缘宗法师，俗名马景玉，一九七二年，生于山东单县。一九九三年四月，在五台山大圆照寺依上信下行大和尚出家，后随师住浙江温州龙翔寺。一九九五年，参学于多宝讲寺上智下敏上师。从一九九六年开始，先后参学于拉卜楞寺、隆务寺、色须寺等多座寺院，曾随塔秀雍尊仁波切、隆务寺卡索仁波切、赛仓仁波切、拉德阿科仓、嘉样格西、洛桑曲所格西等十多位格西仁波切学习经论，并随机担任翻译工作。

附录二 《大庄严论经》(二)

马鸣菩萨 造
后秦三藏鸠摩罗什 译

复次应分别论，所谓论者，即是法也。夫于法所，宜善思惟，若能思惟，则解其义。我昔曾闻，有婆罗门名憍尸迦，善知僧佉论、卫世师论、若提碎摩论，如是等论，解了分别。

彼婆罗门住华氏城中，于其城外，有一聚落，彼婆罗门有少因缘，诣彼聚落，到所亲家。时其亲友以缘事故，余行不在，时憍尸迦婆罗门语其家人：汝家颇有经书以不？吾欲并读，待彼行还。

时所亲妇，即为取书，偶得十二缘经，而以与之。既得经已，至于林树间闲静之处，而读此经。闻无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老病死忧悲苦恼，是名集谛。无明灭则行灭、行灭则识灭、识灭则名色灭、名色灭则六入灭、六入灭则触灭、触灭则受灭、受灭则爱灭、爱灭则取灭、取灭则有灭、有灭则生灭、生灭则老病死，忧悲苦恼，众苦集聚灭。

初读一遍，犹未解了，至第二遍，即解无我。外道之法，着于二见，我见边见，于一切法，深知生灭，无有常者。而自念言，一切外论皆悉无有出生死法，唯此经中，有出生死，解脱之法。心生欢喜，寻举两手，而作是言：我于今者，始得实论。始得实论，端坐思惟，深解其义。容貌熙怡，如花开敷，复作是言：我今始知，生死系缚，解出世法，乃悟外道所说诸论，甚为欺诳，不离生死。叹言：佛法至真、至实，说有因果，因灭则果灭。外道法中甚为虚妄，说言有果，而无其因，不解因果，不识解脱。自观，我昔深生怪笑，云何乃欲外道法中度生死河。我昔外道求度生死，譬如有人，没溺洹河波浪之中，惧失身命，值则攀缘，既不免难没水而死。我亦如是，遇彼外道，求度生死。然其法中，都无解脱出世之法，没生死河，丧善身命，堕三恶道。今见此论，当随顺行，得出生死。外道经论，如愚狂语。九十六种道悉皆虚伪。唯有佛道，至真至正。六师之徒，及余智者，咸自称为一切智人，斯皆妄语。唯佛世尊是一切智，诚实不虚。时憍尸迦即说偈言：

外道所为作 虚妄不真实
犹如小儿戏 聚土作城郭
醉象践踏之 散坏无遗余
佛破诸外论 其事亦如是

时憍尸迦婆罗门，深于佛法，生信敬心，舍外道法，除去邪见。昼夜常读十二缘经。时其所亲方与诸婆罗门，归还其家，问其妇言：我闻憍尸迦来至于此，今何所在？妇语夫言：彼婆罗门向借经书，我取与之，不识何经，然其得已，披揽翻覆，弹指赞叹，熙怡异常。夫闻其言，即往其所。见憍尸迦，端坐思惟。即问之言：汝于今者，何所思惟？时憍尸迦说偈答曰：

愚痴无智慧 周回三有中
如彼陶家轮 轮转无穷已
我思十二缘 解脱之方所

尔时亲友，即语之言：汝于是经，乃能深生希有之想。我释种边，而得此经，将欲洗却其字，以用书彼毗世师经。憍尸迦婆罗门闻是语已，呵责亲友：汝愚痴人！云何乃欲水洗斯经！如是妙法，宜用真金而以书写！盛以宝函，种种供养！即说偈言：

设我有财宝 以真金造塔

七珍用厕填 宝案妙巾裹
庄严极殊妙 而用以供养
虽作如是事 尚不称我意

时其亲友闻斯语已，甚怀忿恚，而作是言：今此经中，有何深妙未曾有事，何必胜彼毗世师论？欲以真金、种种珍宝而为供养？

时憍尸迦闻是语已，愁然作色，而作是言：汝今何故，轻蔑佛经，至于是乎？彼毗世师论，极有过患！云何乃用比于佛语？如毗世师论，不知法相，错乱因果，于瓶因果浅近之法，尚无慧解，分别能知。况解人身，身根觉慧因果之义？

尔时，其亲友语憍尸迦言：汝今何故，言毗世师论，不解因果？彼论中说，破瓦以为瓶因，云何而言不解因果？

憍尸迦言：汝毗世师论，实有是语，然无道理。汝今且观，如因于缕，以为经纬，然后有叠，瓶瓦亦尔。先有瓶故，然后有瓦。若先无瓶，云何有瓦？复次破瓦无用，瓶瓦有用。是以破瓦，不得为因。现见陶师，取泥成瓶，不用破瓦。又见瓶坏，后有破瓦。瓶若未坏，云何有破？

时亲友言：汝意谓若，毗世师论都无道理，我等宁可，徒劳其功，而自辛苦。时亲友徒党、诸婆罗门，闻是语已，心生愁恼：若如其言，毗世师论，即于今日不可信耶？

憍尸迦言：毗世师论，非但今者不可取信，于昔已来，善观察者，久不可信。所以然者，昔佛十力未出世时，一切众生皆为无明之所覆蔽，盲无目故。于毗世师论，生于明想。佛日既出，慧明照了。毗世师论，无所知晓，都应弃舍。譬如鸱鸺，夜则游行，能有力用。昼则藏窟，无有力用，毗世师论，亦复如是。佛日既出，彼论无用。

亲友复言：若如汝言，毗世师论，不如佛经，然此佛经宁可得比僧伽论耶？

憍尸迦言：如僧伽经说有五分论义得尽。第一言誓，第二因，第三喻，第四等同，第五决定。汝僧伽经中无有譬喻可得明了，如牛犁者，况辨法相而能明了。何以故？汝僧伽经中说钵罗陀那不生如常，遍一切处，亦处处去。如僧伽经中说，钵罗陀那不从他生，而体是常。能生一切，遍一切处，去至处处。说如是事，多有愆过。何以故？于三有中，无有一法，但能生物，不从他生，是故有过。复次遍一切处，能至处处，此亦有过。何以故？若先遍者，去何所至？若去至者，遍则不遍，二理相违，其义自破。若如是者，是则无常。如其所言，不从他生，而能生物，遍一切处，去至处处。是语非也！

亲友婆罗门，闻是语已，语憍尸迦言：汝与释种便为朋党，故作是说。然佛经中，亦有大过。说言生死无有本际，又复说言，一切法中悉无有我。

时憍尸迦语亲友言：我见佛法，生死无际，一切无我，故吾今者，敬信情笃，若人计我，终不能得解脱之道。若知无我，则无贪欲。无贪欲故，便得解脱。若计有我，则有贪爱。既有贪爱，遍于生死。云何能得解脱之道？复次若言，生死有初始者。此初身者，为从善恶而得此身？为不从善恶自然有耶？若从善恶而得身者，则不得名初始有身；若不从善恶得此身者，此善恶法云何而有？若如是者，汝法则为半从因生，半不从因。如是说者，有大过失。我佛法无始故无罪咎。

于时亲友语憍尸迦：有缚则有解，汝说无我则无有缚，若无有缚谁得解脱？

憍尸迦言：虽无有我，犹有缚解。何以故？烦恼覆故，则为所缚。若断烦恼，则得解脱。是故虽复无我，犹有缚解。

诸婆罗门复作是言：若无我者，谁至后世？

时憍尸迦语诸人言：汝等善听，从于过去，烦恼诸业，得现在身及以诸根；从今现在，复造诸业，以是因缘，得未来身及以诸根。我于今者，乐说譬喻，以明斯义。譬如谷子，众缘和合故得生芽。然此种子，实不生芽。种子灭故，芽便增长。子灭故不常，芽生故不断。佛说受身亦复如是。虽复无我，业报不失。

诸婆罗门言：我闻汝说，无我之法，洗我心垢。犹有少疑，今欲咨问。若无我者，先所作事，云何故忆而不忘失？

答曰：以有念觉，与心相应，便能忆念三世之事，而不忘失。

又问：若无我者，过去已灭，现在心生，生灭既异，云何而得忆念不忘？

答曰：一切受生，识为种子，入母胎田，爱水润渍，身树得生。如胡桃子，随类而生。此阴造业，能感后阴，然此前阴不生后阴，以业因缘故，便受后阴。生灭虽异，相续不断。如婴儿病，与乳母药，儿患得愈。母虽非儿，药之力势能及于儿，阴亦如是。以有业力，便受后阴，忆念不忘。

诸婆罗门复作是言：汝所读经中，但说无我法，今汝解悟，生欢喜耶？

时憍尸迦即为诵十二缘经，而语之曰：无明缘行，行缘识，乃至生缘老死，忧悲苦恼；无明灭则行灭，乃至老死灭，故忧悲苦恼灭。以从众缘，无有宰主，便于其中，解悟无我，非经文中但说无我。复次，以有身故，则便有心，以有身心，诸根有用，识解分别。我悟斯事，便解无我。

又问：若如汝言，生死受身，相续不断，设有身见，有何过咎？

答曰：以身见故，造作诸业，于五趣中，受善恶身形。得恶形时，受诸苦恼。若断身见，不起诸业，不起诸业，故则不受身，不受身故，众患永息，则得涅槃。云何说言，身见非过？复次，若身见非过咎者，应无生死，不于三有，受生死苦，是故有过。

时婆罗门，逆顺观察十二缘义，深生信解，心怀庆幸，略赞佛法。而说偈言：

如来在世时	说法摧诸论
佛日照世间	群邪皆隐蔽
我今遇遗法	如在世尊前
释种中胜妙	深达诸法相
所言如来者	真实而不虚
逆顺观诸法	名闻普遍满
向佛涅槃方	恭敬合掌礼
叹言佛世尊	实有大悲心
诸仙中最胜	世间无伦疋
我今归依彼	无等戒定慧

憍尸迦言：汝今云何乃尔深解佛之功德？

亲友答言：我闻此法，是故知佛无量功德。如沉水香，黑重津膩，以是因缘，烧之甚香，远近皆闻。如是我见如来定慧身故，便知世尊有大功德。我于今者，虽不睹佛，见佛圣迹，则知最胜。亦如有人，于花池边，见象足迹，则知其大。睹因缘论，虽不见佛，知佛圣迹，功德最大。

见其亲友，深生信解，叹未曾有。而作是言：汝于昔来，读诵外典，亦甚众多。今闻佛经，须臾之顷，解其义趣，悉舍外典，极为希有，即说偈言：

除去邪见论	信解正真法
如是人难得	是故叹希有
不但叹于汝	亦叹外诸论
因其理鄙浅	我等悉舍离

以彼诸论，有过咎故，令我等辈，得生厌离，生信解心，佛实大人，无与等者，名称普闻，遍十方刹。外诸邪论，前后有过，犹如谄语，不可辩了。由彼有过，令我弃舍，得入佛法。犹如春夏之时人患日热，皆欲离之，既至冬寒，人皆思念。外道诸论，亦复如是。诚应舍离，如夏时日。然由此论，得生信心，亦宜思念，犹如寒时，思念彼日。

于时亲友问憍尸迦：我等今者，当作何事？

憍尸迦言：今宜舍弃，一切邪论。于佛法中，出家学道。所以者何？如夜暗中，燃大炬火，一切鸽鸟，皆悉堕落。佛智慧灯，既出于世，一切外道，悉应颠坠。是故今欲，出家学道。

于是憍尸迦从亲友家，即诣僧坊，求索出家。出家已后，得阿罗汉。

何因缘故，说是事耶？以诸外道，常为邪论之所幻惑故，说十二因缘经论而破析之。

附录三 缘起经一卷

三藏法师 玄奘奉诏译

如是我闻，一时薄伽梵在室罗筏，住誓多林给孤独园，与无量无数声闻菩萨天人等俱。尔时世尊告苾刍众：吾当为汝宣说缘起初差别义，汝应谛听，极善思惟，吾今为汝分别解说。苾刍众言：唯然愿说，我等乐闻。

佛言：云何名缘起初？谓依此有故彼有，此生故彼生。所谓无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六处，六处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。起愁叹苦忧恼，是名为纯大苦蕴集，如是名为缘起初义。

云何名为缘起差别？谓无明缘行者，云何无明？谓于前际无知、于后际无知、于前后际无知。于内无知、于外无知、于内外无知，于业无知、于异熟无知、于业异熟无知，于佛无知、于法无知、于僧无知，于苦无知、于集无知、于灭无知、于道无知，于因无知、于果无知、于因已生诸法无知，于善无知、于不善无知，于有罪无知、于无罪无知，于应修习无知、于不应修习无知，于下劣无知、于上妙无知，于黑无知、于白无知，于有异分无知，于缘已生或六触处，如实通达无知。如是于彼彼处，如实无知。未见、无现观，愚痴无明黑暗，是谓无明。云何为行？行有三种：谓身行、语行、意行，是名为行。行缘识者，云何为识？谓六识身，一者眼识、二者耳识、三者鼻识、四者舌识、五者身识、六者意识，是名为识。识缘名色者，云何为名？谓四无色蕴，一者受蕴、二者想蕴、三者行蕴、四者识蕴。云何为色？谓诸所有色，一切四大种，及四大种所造，此色前名总略为一，合名名色，是谓名色。名色缘六处者，云何六处？谓六内处，一眼内处、二耳内处、三鼻内处、四舌内处、五身内处、六意内处，是谓六处。六处缘触者，云何为触？谓六触身，一者眼触、二者耳触、三者鼻触、四者舌触、五者身触、六者意触，是名为触。触缘受者，云何为受？受有三种，谓乐受、苦受、不苦不乐受，是名为受。

受缘爱者，云何为爱？爱有三种，谓欲爱、色爱、无色爱，是名为爱。爱缘取者，云何为取？谓四取，一者欲取、二者见取、三者戒禁取、四者我欲取，是名为取。取缘有者，云何为有？有有三种，谓欲有色有、无色有，是名为有。有缘生者，云何为生？谓彼彼有情，于彼彼有情类，诸生等生趣，起出现蕴，得界、得处、得诸蕴。生起命根出现，是名为生。生缘老死者，云何为老？谓发衰变，皮肤缓皱，衰熟损坏，身脊伛曲黑廕间身，喘息奔急，形貌倮前，凭据策杖，昏昧羸劣，损减衰退，诸根耄熟，功用破坏，诸行朽故，其形腐败，是名为老。云何为死？谓彼彼有情，从彼彼有情类，终尽坏没，舍寿舍暖，命根谢灭，弃舍诸蕴，死时运尽，是名为死。此死前老，总略为一，合名老死。如是名为缘起差别义。

苾刍，我已为汝等说，所标缘起初差别义。时薄伽梵说是经已，声闻菩萨天人等众，闻佛所说，皆大欢喜，得未曾有，信受奉行。

缘起经一卷

附录四 梵天生品第二十九

生邪见乃极大罪过故，诸正士对众持邪见者，理应特别悲悯。

闻说，往昔薄伽梵在菩萨时，串习三摩地之善业成熟，由此力而受生于梵天世界，已证梵天大乐殊胜三摩地，然由前世悲心之串习力，利益他人之心从相续中无作而生。

仅由缘境安乐故，世间众为放逸转。

正士即获禅定乐，乐利他欲仍不衰。

尔时，大德观察应悲悯之欲界，有百种苦及不悦之相汇聚，并及种种嗔恚与损害。

见胜身地有王名肢施，由亲近恶知识故，为不净所污而游荡于邪见稠林。宣称：由无有他世，安有善恶业之异熟？由此坚信，故而无有依法行乐之欢喜，背弃一切布施持戒等善行，轻视依法行者；于法兰若，无有信心，更起粗恶之心；以执来世之说为辱，远离于柔顺奉事恭敬众比丘及婆罗门；沉溺于欲乐之中。

善与不善业来世，乐苦所缘定持故，

断恶励力行善业，众无信者耽欲乐。

尔时，大德仙人见国王如是习恶，自将堕入恶趣，亦令诸世间众行无益利事，故心生大悲。于此耽于外缘安乐之国王安坐于无垢净界之贤妙无量宫中时，仙人从梵天而降，光明炽盛。

国王见此人如火云而炽盛，如闪电之光明，如阳光汇聚之广大、端严威仪。由是心为震慑，一时仓惶，从座起身，双手合掌，恭敬瞻视，颂曰：

尊之手足美如莲，虚空若地随意行，

炽然光芒明如日，具色端丽汝何人？

菩萨答曰：

以心修定战贪嗔，慢等众敌令败摧，

由此得生梵天界，天中众仙我其一。

如是说已，国王说“善来”等后，行供养、濯足、侍奉已，叹曰：“圣尊之神变力，如是甚奇妙哉！”

妙贤楼宇无阻碍，虚空随意若地行，

雷光威严具圆满，尊之神变由何得？

菩萨曰：

无垢禅定与持戒，为自众根极调伏，

他世依然做串习，如是果报或由此。

王曰：所言彼世者，确乎？

梵天曰：然，大王，确有彼世。

王曰：圣者，如何令我信有此事？

菩萨曰：此事甚明瞭，即以现量等正量，可令受持；又以顺意之言辞，可以演示；复以次第之观察，能令信服焉。

君请观察：

日月星等庄严于虚空，畜生观见现有众种相，犹如显现彼世甚明瞭，对此切莫生疑及恶慧。串习定修生起极明心，明忆宿命多世者甚多；彼之世间观察依比量，知有自我量故岂不明？前识相续令生后识体，由此明现定有彼世流。

能引住胎初始识体者，等无间缘乃为前世识，其识定具了知所缘慧，是故前后识皆具所缘。

无有眼等之故非今生，此之识体实为彼世识。九趣众生持戒等细分，明显父母诸性不相合，无有偶然所成之性等，由此知是他世所串习。识体无有明辨之能力，诸根微弱极钝体性中，出生刹那无有他人教，自行能作吮乳等诸事，并能勤作咀嚼吞咽等，显然轮回他世所串习。此及类此诸业教而会，力作串习能成通达者。

对此，彼未熟稔此信解之世间诸众，或生如是等疑心，

众莲花等盛开与阖合，莫非轮回他世所串习？

若不许此则吮乳汁等，何故前世续流所串习？

此等疑不合宜，因有“世决定”与“(世)不决定”之差别故；有“因励力”与“非因励力”之差别故，

莲花盛开阖合有定时，吸吮乳汁励力无定时，

莲花无作吮乳有作意，由此莲花盛开阳光力。

是故国王，若善观察，则可成立彼世矣。

此时，王乃因耽着于邪见，有大罪障故，有彼世之论不顺意乐，故曰：

嗟，大仙人，

言有彼世若非惊怖童子法，若欲我于此中能得生信解，

今请惠赐于我五百之黄金，轮回他处（我）以千金偿此债。

菩萨了知此乃习有极大固执，无有羞耻顾虑，如同为邪见剧毒所染，呃逆而出之不合宜言辞，答曰：

此中欲具财富者，不为恶性人放贷，
贪愚怠者亦不贷，贷与此众定尽财。
谁显了知惭愧具，门阀贵重善增财，
虽穷乐于偿还债，对此放贷定增财，
若贷应知如是法。言于他世还贷者，
持有恶见行者汝，虽赐众财无益利，
由持邪见得酷果，因自业力堕地狱，
心衰众疾所折磨，欲讨千金向何求？
此中即是日月光，方所暗遮无明处，
众星庄严之虚空，如浊莲池无明处，
持无见者来世中，住黑暗中受寒风，
彻入骨髓遭剧苦，若欲自利谁入此？
黑暗笼罩浓烟蔽，此地狱中久居者，
显由自皮绳所拖，互摩众伤惨呼嗥。
塘煨燃烧众地狱，数数焚烧自手足，
欲求脱离奔诸方，未尽不善受不净。
或被残毒阎摩着，形同木匠截肢体，
仿若寻得诸湿木，种种利器斫复割。
如是余处切多块，剥皮巨痛苦难忍，
身肉削尽唯余骨，由自业故不断命。
炽热铁辮夹于口，置于猛烧热铁地，
热鞭若火夺自在，被拖灼热之马车。
或挤众合巨山间，猛烈揉榨为齏粉，
直至未尽业障时，不断巨苦莫得死。
置于炽热铁臼内，为炽铁杵猛捣捶，
未滿此狱五百岁，即成粉末不得死。
形同珊瑚诸热树，铁刺炙锐且坚粗，
阎摩狱卒极嗔忿，无护被串曳往复。
或有聚集塘煨堆，色若纯金猛燃中，
惨遭自作恶业果，唯依翻转哭号存。
或有热铁大地上，数百铁镞钉舌张，
难忍身痛大呼号，此时彼知有他世。

或有裹于炙铁板，或有煮于沸铁镬，
或降剑雨斫截身，猛兽啖食尽皮肉。
或有炙热火所灼，驱入粗暴无极河，
彼诸有情肉溃烂，因恶行力命不断。
或有猛热所折磨，秽粪臭泥寻资粮，
入即遭受无比苦，利嘴众虫毁身骨。
或有火中身燃烧，极热痛苦恒领受，
炽烈火中若炙铁，由自业故不成灰。

或有铁锯截割复有利刃斩，或有铁锤碎头折磨大呼号，
或有利（串）串身无烟烈火烧，复有铁汁炽热灌口发哼声。

或有种种大力犬，尖锐獠牙猛力啃，
身肉被夺余微薄，凄惨悲哭委于地。

地狱残暴如是不乐中，自作业力所推遭受时，
痛苦逼恼怖畏极悲惨，当于此时谁去索汝债？
巨大炽热铁镬极难满，难忍中堕恶趣之众生，
猛烈沸涌力故无自在，当于此时谁去索汝债？
无烟燃烧黄色地基中，炙热百种铁枷缚其身，
极猛烧故悲啼惨嚎时，当于此时谁去索汝债？
居于猛力恼损之处所，遭受种种巨大痛苦时，
欲答所问纤毫力亦无，当于此时谁去索汝债？
沦为严寒暴风极猛吹，叹气之声尚且无能出，
骨全摧裂发出砰砰声，后世之中谁来索其财？
或为阎摩怨敌所屠戮，或为炽热猛火所焚烧，
或诸血肉被夺遭吞啖，谁为汝前乞财而受苦？
被杀被砍被锯被捶打，被烧被斫被捣被摧坏，
种种损害长时遭苦痛，此时如何能还从我贷。

此时，国王听闻地狱众生极恐怖之言，心生不安，舍弃邪见之欲，确信有它世，顶礼大仙人，曰：

我闻地狱之苦已，心中生起极怖畏，
思维此等如何受，我心燃烧分别火。
我心堕入恶见中，长时不明恶道行，
此诸善处汝了见，能仁汝为我救怙。
吾恶见暗汝消除，犹如日照除幽冥，
为我不堕恶趣故，祈请开演如是道。

尔时，菩萨了知国王因内心不安，纠正见解，故已成修法之器，犹如父亲慈爱儿子，或阿阇梨慈爱弟子般，而为开演：

往昔希求功德众国王，比丘婆罗门前为胜徒，
于众臣民具足大悲性，具足美名直趋善趣路。
是故非法难调令调伏，难舍慳吝弃于遥远处，
金色牌楼天王之宫殿，殊胜宝光之处应往趋。
汝心宜应熟习清净见，凡诸胜士住于正见中，
断除凡庸所习之诸见，决定了知法性并宣说。
从此汝应希求清净见，行善王者依此而施行，
不习功德之心令无有，由此心故去往果位道。
故以修行功德为珍财，欲求自他二利生悲心，
净戒坚固诸根令调伏，如此后世时中汝不苦。
因自福报王具德与威，令众亲友暗除而明了，
洁白令名消除众生苦，具足自利并行利他事。
汝此侍奉布施众马车，自身功德所源为车身，
具妙轮眼布施调伏轮，具足欲求福报之车轴，
根调为马正知以为辔，具足慧鞭执持多闻刃，
有惭资具妙行缚恶友，忍辱木轭慢步稳固行，
调伏恶口不闻不悦声，悦义言辞宣说义甚深，
不曾违誓故而无罅隙，断除谄曲恶行故质直，
直树此乘名称之旗幡，悲心所致寂灭胜幢高，
不昧自他义利显明行，此王永不堕入地狱中。

如此，大德以显明言辞之日光消除国王邪见之黑暗，显示了善趣道后，当下消失。

尔时，国王正了知有他世之义理，获得清净见，由此之故，大臣、宫中眷属等皆精进于布施、调伏、律仪等。

由此可见，邪见是极大罪恶故，众习于邪见者理当为诸正士特别悲悯。复次，圆满听闻正法者即能生圆满之信心。以此配合。另外，如此配合，从他处谛听正法也成为生起清净见之缘。是故，诸正士无论他人如何轻视，由于串习忍辱之故，对他人开示利乐之教授而不说恶口，如此论述，赞扬诸如来种种功德。若生起厌离心，则速疾去往善道，是故应宣说令生起厌离心的种种论说。

梵天生品二十九终

西元 2009 年 8 月 28 日，世称第四世夏坝者于沈阳自寓译竟。愿如来圣教普被一切方所！

参考书目

- [1] 《入菩萨行论》，寂天菩萨造，隆莲法师由藏译汉
- [2] 《基位三身安立明炬论》，央尖嘎伟洛卓著，缘宗由藏译汉
- [3] 《菩提道次第广论》，宗喀巴大师造，法尊法师由藏译汉
- [4] 《掌中解脱》，第一世帕邦喀大师开示，第三世墀江仁波切笔录整理，仁钦曲扎译
- [5] 《如来示教胜军王经》（《教授国王经》），大唐三藏法师玄奘奉 诏译
- [6] 《无常集》，大阿罗汉却交容波著
- [7] 《亲友书》，龙树菩萨造
- [8] 《宝鬘论》，龙树菩萨造
- [9] 《大乘庄严论》，马鸣菩萨造，鸠摩罗什译
- [10] 《俱舍论》，世亲菩萨造
- [11] 《正法念处经》
- [12] 《难陀入胎会》

建议阅读书目

- 《掌中解脱》中的死亡无常部分、集谛部分、十二缘起支部分
- 《大宝积经》卷五十五《佛为阿难说处胎会》
- 《大宝积经》卷五十六《佛说入胎藏会》
- 《大宝积经》卷五十七《佛说入胎藏会》