

前講提要

前講已略述了修心七義的綱要，即：明所依加行法、正修菩提心、取惡緣為菩提道、明攝為一世修持、心修成之量、修心三昧耶、修心學處等七義；以及修習六加行為前行，修習修心七義為正行，在修習正行修心七義之後；最後修習後行迴向等一座三行的修心之理。

接著，依次分別解釋每一義的修習之理。

正文：

茲依其次序，分別闡述如下：

當下依著修心七義的次第，依序各別解釋其修習之理，但是在此必須予以作說明，就是此一版本在一、明所依加行法的四共加行之中，修習業果之理與修習輪迴過患合說；今為圓滿具足四共加行之數，故予額外補述修習業果之理。

一、明所依加行法 分三：

《七義論》云：「先學諸加行。」密教修行次第，通常都分成加行、正修、後得三個階段。加行舊譯為方便，它的目的在作正修的準備，以便加速其圓滿成就。

第一義，顯明加行法的四共加行，又區分為三法行：

依於《七義論》所說：在正行修習修心七義之前，必先修習共下士道及共中士道修心，就是修習轉心四法——即思惟暇滿、憶念無常、思惟業果不欺、以及思惟輪迴過患等前四加行。

在密教修行次第之中，通常必須分有前行、正行、後行三個階段，具足這樣的修習，才堪稱為三行圓滿；此中，加行即前行，正修即正行，後得即後行。

所謂加行，就是趣入正行之前的前行方便；或說為了正行而作準備的前行

法，目的是為了能速疾圓滿成就佛道；譬如前行時，必須具足清淨意樂而發菩提心，並且為了能速疾圓滿成就佛道及為正行作準備而修習六加行；正行修習時，必須猛利精進、清淨殷切的將護善所緣境；後行時，必須廣大清淨迴向。

如果從上座和下座來區分，一般修行概分有二個階段，即：

1.上座修：是指靜態修或離境修，如個別於佛堂觀修法義、持誦經典，或者參與共修法會等。

2.下座修：是指動態修或對境修，如參與各種佛行法業等活動。

總之，無論是上座靜態離境修或是下座動態對境修，都必須重視前行的動機安立，正行的猛利清淨護善所緣，以及後行的廣大清淨迴向，若缺其一，不但法行不圓滿，也難生功德，所以三行圓滿極為重要。

此中所修的加行法有三：

當下，正行修習修心七義之前的前行法有三種，即：修習暇滿、修習無常、修習輪迴苦等三共加行——之外，將予以補述修習業果，如是總合為四共加行；這四共加行，就是修習菩提心的前行法，也就是共下士道及共中士道修心之意。

一、修暇滿難得

關於修習暇滿之理：

首先，思惟：已遠離了人道的四無暇——就是遠離邊地、缺根、具足邪見、佛不出世等四無暇；以及遠離非人道的四無暇——就是遠離地獄、餓鬼、畜生、長壽天等四無暇，由思惟遠離八種無暇而由衷的深感慶幸！

其次，思惟：不但已遠離了八無暇，並且獲得了堪能修學佛法的內緣五自圓滿——就是善獲人身、生於中土、諸根無缺、離諸業障、淨信三藏等內緣；以及獲得了修學佛法的外緣五他圓滿——就是諸佛出世、說正教法、教法住世、法住隨轉、他具悲愍等外緣，由思惟具足內外緣的十圓滿而自隨喜！

除了思惟已遠離八無暇的逆緣而深感慶幸，以及思惟具足十圓滿的順緣而自隨喜之外，更應思惟：既然已去除了修學佛法的逆緣，具足了修學佛法的順緣，可以說已獲得了堪能修學佛法的身，實應善用此一難得的身。

最後，如何善用難得的暇身致力於修習佛法呢？——必須思惟暇滿義大與暇滿難得之義——就是思惟暇滿剎那義大、日日義大、短暫義大、究竟義大；以及思惟暇滿本質（即果）難得、因難得、數目難得、譬喻難得等諸道理。

那麼，由如是思惟暇滿義大，自然就不會以今世俗事的義利為重；由如是思惟暇滿難得，自然就會想到時不我予，故而精勤修學佛法，導生堪能修法、立即修法的決定，這就是生起修習暇滿之量。

我們應思惟：人身如寶筏，若無此人身，將何以修學佛法？何以成就利生事業？

這是說，我們應思惟能獲得十八要件圓滿的暇身，就如同獲得寶筏一樣，為什麼這樣說呢？——因為若沒有遠離八無暇的逆緣，就不得堪能修學佛法的十圓滿的順緣，也就無法修學佛法，成辦利他事業，究竟圓滿佛道。

對此，阿底峽尊者曾說：「**暇滿完善身，難得今已得，來世極難得，力行令具義。**」是說，即使依於宿世福德因緣，今生已獲得了如是殊勝難得的堪能修法的暇滿妙善身——這樣的暇滿妙善身，並非世世都可獲得，來世大概難能再得了，所以應依此一難得暇身精勤於修習正法，令具義利。

此外，祖師更有特為明示：「**今生世事如水波，一波去了一波來，世事已做復轉多，應即放下修正法。**」意思是說，多數眾生大多為了貪求今生的財色名食睡、以及一家一眷的圓滿而疲於奔命、庸碌不已；倒是很少有為來世、以及為了他方有情能離苦得樂而不辭辛勞無畏真心的付出。因此在追逐了今生短暫利益與欲求來世長遠功德的功過對比之下，實應在圓融世間法之餘，更應立即放下世間紅塵俗事，趣向修習出世間正法，這樣不但臨終不會顛倒，也能為來世的道糧作準備。

又其他五道眾生，如地獄、餓鬼、畜生，苦難自在，不曾間斷。

如果投生於五道之中的三惡道，其苦異熟的果報極大，幾乎是苦苦的狀態，無一絲絲的安樂可言。譬如地獄道——將長時蒙受寒熱之苦；餓鬼道——將長時蒙受饑渴之苦；畜生道——將長時蒙受被人類使役、殺害等苦。故當思惟：三惡

道眾生長時為眾苦所逼迫，未曾間斷過；不但如此，由於三惡道眾生智慧微劣，根本沒有福德聞三寶名，更難有因緣聽聞佛法，唯有愚癡度日，生生世世隨業流轉而輪迴不已，由苦而苦，不得解脫。

天道、阿修羅，雖壽較長，或有享受，但不能受戒學法。比較之下，人身誠屬可貴。

若投生為天道、阿修羅，雖然果報較於三惡道為好，譬如天道眾生不但壽命極長，且受用具足、沒有匱乏，滿足於五欲塵的享樂；雖然如此，但因過於貪圖五欲之樂而導致心極散亂，放逸度日，難生厭離。正因為過於受用有漏福報，所以對於解脫反成障礙，因此不堪能受持別解脫戒，修習解脫道。

這麼說來，在三界之中，投生在人道相較於投生地獄、餓鬼、畜生、天道、阿修羅等五道，人道就顯得更為殊勝、難得可貴了。

為什麼人道眾生較其餘五道隨一更為殊勝、可貴呢？——雖然人道仍是投生於輪迴地所攝，苦多樂少，譬如蒙受著八苦、六苦、三苦等苦果；但是即使必須承受諸多痛苦因緣，只要善根具足、因緣成熟，仍然可以修學正法，或者安立正法習氣，乃至修學解脫道，能將惡業轉成法業，生生增上，由樂而樂，究竟解脫。

此外，儘管由惑業感得的妙善暇滿人身無常而不久住，體性也為苦諦，但若身心趨向於法、與法相應，此一妙善暇身則可成為究竟成佛的所依身，這也是為什麼可以安立暇滿人身最極珍貴的原因；也可由此說明三界唯心、三界唯業的真正意趣。

但人身並非幸運可得，乃是從無始到今生，俱有因緣，若非種下善因，絕對無法成就。且人身極易造業，尤其在這五濁惡世，能修善法者，日漸減少。所以今生一失，下世能不能再得到，實在沒有把握。因此，今生不應再空過，當修一切淨法。

是說，能獲得具有十八要件的暇滿人身，並非無中生有、從天而降、僥倖獲得的；而是從無始以來乃至於今，已曾值遇諸多善因善緣，並造作許多善行，累積福德資糧，今生才得以繼續感得暇滿人身，能值遇善知識、聞善法、修善法、

起善心、行善行；所以若往昔沒有種下諸多善根，今生絕對沒有因緣成就具有十八要件的暇身。由此可知，能得此身誠然不易，故應數數思惟：噶當派祖師的教誡：「一切後世中，**值遇正法難；是故於此生，於法應勤行。**」

可是，話說回來，即使獲得人身，也有很多積造惡業的因緣，可以說善少惡多，特別是在此五濁惡世之中的劫濁——殺盜淫妄特為熾盛；命濁——短壽、夭折、橫死、天災人禍極多；煩惱濁——煩惱猛利熾盛；見濁——邪見橫行；眾生濁——眾生心不調伏等惡緣；在此惡多、善少的五濁惡世之下，能啟發善根，具善因善緣、具有福德而修諸善行者，已日趨減少了。

也因為如此，才說暇身難得易失如閃電，下一世能不能繼續獲得人身，實在沒有把握！誠如種敦巴尊者說：「**由昔積福德，以此諸善因，今始一獲得，難得之人身。**」

尤其，時間永不停駐，瞬間即逝；有漏的苦蘊身軀也只不過是暫時而有，不能常保；自己的身口意三行，造惡如河水下流，造善如負重上山，如果不刻意造作修習善法，就難以增長善業、保有暇身。因此，在此已得向上或下墮樞紐的暇滿人身、值遇正法之際，為了今生入寶洲不空手回，不再令暇身空過，迷惑於今生俗事，當依循阿底峽及種敦巴二位尊者的教誡，生起捨現世之心，立即修習一切清淨善法，決定修法。

二、修死歿無常

由先憶念暇滿，決定修法；繼而憶念暇滿義大，決定堪能修法；最後憶念暇滿難得，決定立即修法。接著，是由修習死歿無常來成辦三士道修心。

那麼，如何修習念死無常？——首先，思惟無常有二種，即：

思惟剎那剎那變滅的細分無常，即凡是有為法在第二剎那時，第一剎那就不得安住，就像現在講這句話當下的第二剎那就已消失一樣。

思惟生住異滅的粗分無常，是指春夏秋冬或生老病死等變化。

由思惟細分和粗分無常的實況，漸漸地，心即能生起無常的覺受與體驗，乃至證悟諸有為法都具有粗、細分二種無常性的特質；也因為有無常想，更能策發

善用暇身，決定立即修法。

我們應思惟：南瞻部洲，人壽不定，死緣多而遇遭。吾人何日死？何處死？何法死？都不能決定。

我們應思惟死無定期，為什麼呢？

因為南瞻部洲的人道壽期不確定，現今平均壽命約有七十五歲，如《俱舍論》說：佛入滅後，每百年減一歲，最後減至十歲為止；再往上增，每百年增一歲，因此不但壽量無定，而且死緣極多、活緣甚少；甚至何時會死？死在何處？以何種方式而死？任誰也無能決定，都是由自己的業力決定，而且並非老幼有序，依次而來，譬如有胎死腹中、有分娩時、有幼兒時、有壯年時、有老年時，這都是沒有一定的。

為什麼死緣極多、活緣甚少？——此一實況，單單從平日生活中就可現見，乍看起來是生活上的順緣與方便，但實際情況並非如此——就如代步的交通工具，雖然能帶來不少的便捷，但無形之中極有可能是造成意外事故，乃至造成死亡的因緣，這是可現見的——這說明了，死緣極多、活緣甚少，任誰也無法推測，只是因緣尚未成熟罷了。

人命異常脆弱，有如廣場中的燈，任何一方吹來的風，都會熄滅。

是說，人道的生命極其危脆，為什麼生命極其危脆？——因為身體是由四大的地、水、火、風所組成的，當四大不調就會生病，而且有生就有老，有老就有病，有病就有死，這是生命的型態，任誰都不能自主。最嚴重的一點是，生命十分危脆，甚至為一根荊棘刺傷，被感染了！破傷風了！就死了，這也是可能的。生命就是如此，人命在呼吸之間，朝不保夕的無常從四方侵襲而來，一期生命極為短瞬，隨時都會面臨死亡，如同燈火在風中搖曳，無論風由何方吹來，隨時都會被吹熄一樣。既然死無定期，身心危脆，無一永駐，死緣遍一切處，也不過只是生滅相續、相續生滅不已罷了。因此實應深思、串習、相應法義，如善加修習皈依、菩提心、持咒念佛等，如此於臨終時才不致於慌亂，才不致於一直被常執所自在而虛耗一生。

當知死神一定會來，死神一來，是無法以咒力，或任何法子可逼退的。今天雖還活著，卻不能保證明日不死。

誠如種敦巴尊者說：「身如秋空雲，命如蛛細絲，息如縷白煙，壽命如閃電。」是說，生命是如此的危脆不確定，身如秋天空中的雲，隨風而逝，命極危脆如蜘蛛的絲網極為纖細易斷，出入息如白煙不絕如縷，壽期短如閃電一般，誰都不能自主。

凡夫有情總是以為生命可以長久安住、可以長相左右，但事實上，當無常死主來時，必定任由擺佈，根本沒有一點自主的力量。實況確是無法利用現前擁有的權力、財力、大勢力予以抵擋的，即便以諸多錢財賄賂、或以金銀財寶、或以持咒之力、或備諸藥物等也都無法逼退死主。直接的說，美貌無法誘惑死亡、權勢無法左右死亡，財富無法購買死亡，死神決定必來，一律平等，沒有特權可言，乞丐且要丟其拐杖而死，國王也必放下權力而死，無一例外。

縱然不同眾生有其各自不同的善惡滿業果報，但大致上，面對死亡，如同從酥油中抽出的一根纖細毛髮，不但沒有影響，毛髮上也不會沾附上一點酥油，孤獨而去，不帶什麼。

事實上，無始輪迴就不必說了，只以這最短暫的一生來說，所有的親友、身軀、財物都是一場榮枯的聚合，終歸是空，凡此即如佛經教說：「**積聚終消散，崇高必墮落，合會終當離，有生無不死**」之意。

有一公案，一位康巴人為了向岡波巴大師的弟子請法而供一塊布料給大師的弟子，然大師的弟子並未說法；康巴人一再堅請，他卻一再推辭，後來真的無法推辭，他終於握住康巴人的手說了三次：「**我會死，你會死。**」又說：「**這是我的上師的所有教導，這是我的所有修持。**」

其實，世間因緣沒有不散的道理，雖然今天還好好的活著，明天會不會死，不可預知，難以預料。很明顯，連明天早上是先穿鞋子？或先取中陰身？任誰也都不不得而知，更遑論長住久安！豈有可能？由於人死從不依老或少，死無定期，所以每天早上醒來要先感恩上師、三寶、眾生恩澤，每天都以最後一天的心情而

生活，並祈願活得有意義，應重視來世而不放逸。

對此，或可修習臨睡檢討的一念，就是日日不後悔而入睡，思惟臨睡即等同臨終；尤其，以善心入睡為善法，以惡心入睡為惡法，因為睡眠是不定法故，因為任誰都不能保證明日不死故。所以，憶念無常而善心入眠極關重要。

人命只在呼吸間，而光陰有如逝水，日出瞬沒，去時苦多。因此，從今日起，當勵力修學正法。

憶念人命只在於出入息之間，時間如水似箭，稍縱即逝，苦多樂少，當死神來時，任誰都不能阻擋，決定必死無疑，死法又那麼不定、不可預知，且臨終時，親友及一生所累積的財富、甚至自己身軀皆當捨棄，如《佛子行三十七頌》說：
「長伴親友還別離，勤聚財富終捐棄，身舍且離心識去。」

因此，唯有生前心續中所安立的善業習氣才能相隨而去，具足義利。

回頭看看自己這一生的寫照，豈不是少時心依父母，壯時心繫妻兒，老時心憂兒孫，一生無法可修嗎？或是不知不知二十年，想要想要二十年，不能不能二十年，臨老學佛心不由己？

因此，深切思惟暇滿難得之義和壽命無常之理，確實是敦促自己精勤修法的動力；故從今日起，應由思惟無常而精勤投入修習佛法，令心轉入正法，不執著今生，為來世的道糧作準備，決定立即修法。

有祖師說：「若開啟無常之眼，即可見惡業之苦，即可生起想救護惡業之苦，即可生起皈依三寶，即可守護皈依學處奉行業果，由此而生起一切善法。」

無著賢論師也說：「**修無常法，最為深刻；心中生起無常想，最初是令心入法之因，中間是修行之因，最後是證果之因，故修這一法門，最為扼要。**」此諸言教，理應深思。

三、思惟業果

由思惟無常而生起立即精勤投入修法的決定之後，即應善加思惟業果理則，當知造善得善、造惡得惡、果隨因行是決定的；無論佛說法或不說法、住世或不住世，業果都是真實不欺、本即存在的法爾緣起。

由於業果本即存在，依此而建立業果關係，譬如由早上行為感得晚上之果、由上半輩子行為感得下半輩子之果、由前世行為感得今世之果，在在說明了由業而感果。

思惟業果種類也有粗分、細分的差別，當下是指粗分業果的因果關係。因為有為法都是由相順的因緣和合而生、而感果的，這是立基於由業因感業果的業果律，所以無論認識或不認識、承認或不承認業果理則，它終究會感報，只是時機未到而已，沒有僥倖者，凡此就如有說：「**欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是**」之意。

那麼，什麼是業的定義？——凡是能以自力令諸心王、心所趣入自境的作業者，就稱為業、思心所或意業。或說，令心王、心所趣入於境的推動者，譬如五遍行中的思心所，就是一種驅使、驅動與它同俱的心王、心所者；是一種想要這樣、想要那樣、想做那個、想做這個等欲想。

事實上，你會去做你想做的；你會去做你不想做的；你想做的，最後又不曾想做了；你不想做的，最後還是做了，這一切都是由自己的業力所驅使，別無他因。因此，是由意業的思心所，推動造業而生起的一種外在業行。

那麼，何謂業果之義？——輪迴界與涅槃界所攝的情器世間諸因果法，都是依於各自因緣而有生滅；無情物的遷變，是法爾如是，並非依於業力。凡是具心、具受、具想、具明知力者，以及和眾生有關，才有苦樂受，這也是依著眾生所作業，才有苦樂變化，這就是業果之義。

又因業果不欺之理，因此最初以善動機造業，行之於外的行為，無論善或惡的外相，皆屬於善業，如父母責備子女、上師呵責弟子；相反地，若最初以惡動機造業，行之於外的行為，無論善或惡的外相，皆屬於惡業，譬如為了謀財而說好話。因此，至為明顯，緣起主要是業，業主要是意業，業的善惡主要取決於最初的意業。

那麼，業道如何才算圓滿呢？——必須具足事、意樂、加行、究竟等四個條件，所造的業道才算圓滿。業的種類雖多，但若予集攝，一般是指經由身三、口

四、意三所造作的十善業道或十惡業道；能致力於斷惡修善，須先相信業的總則——就是業決定一切、業增長廣大、業不作不受、業已作不失等。

此外，基於業是自性空，所以往昔所造的一切惡業，可透過修習懺悔法門予以對治或淨除。凡夫眾生在未解脫之際，心相續中皆有各種不同的粗、細分煩惱，只要有煩惱就有惡心與惡行，這是合理的；因此在認識必有其感報能力的同時，尤其需要建立三世業果觀。多修業果，並非只是致力於短暫今生利益，主要是為了來世增上生以上，如種敦巴尊者說：「**對於諸善業，現若不勤作，直至後世中，將受諸痛苦。**」

所以，淨信而奉行業果是十分重要的。據說，噶當派祖師袞巴瓦尊者具有廣大神通，並能以堅定三摩地親見本尊，但他自己並不以見本尊及具神通為修行的主要成果，仍然主修菩提道次第教授；特別是以信業果及持淨戒為主。他曾對弟子內鄔蘇巴尊者說：「**若有問善知識以何為教？當說不是見本尊及具神通為主，是信業果，持淨戒。**」

由以上所述說明了，必須了知眾生是各隨自業受果報的，尤其必須了知業因緣果是具足二種特質的，即：

1.業必是自造自得，任誰皆不能代受，因此對於現前所感的苦果，必須坦然接受，不怨天尤人；對於蒙受樂果，必須以平常心看待，不起貪著。

2.在蒙受往昔苦樂果報時，更應以善法相應的法念，創造新的善業因，遮止當來惡報。

四、修生死過患

經由下士道修心之後，進而中士道修心，就是思惟輪迴總苦、別苦的過患，以及思惟輪迴之因集諦——即煩惱集、業集、死歿結生之理等。

此中，現應思惟六道的總苦——八苦、六苦、五苦、三苦，或者思惟六道隨一的別別之苦；若能深刻見到苦諦的種種過患，了知實相，就不會因苦苦而生瞋、因壞苦生貪、因行苦而生癡；或者以苦為樂，貪著短暫多變的安樂為恆常、為究竟而生顛倒見。由去除如是減損、增益的顛倒見之後，漸漸地，就能生起厭背三

有苦、希求解脫樂的出離心。

六道輪迴，並非像風吹萍葉一樣，是聚是散，全憑偶然；而是由善惡業所牽引的。所以佛經上說：「從善惡業，感樂苦果。」

關於六道輪迴，誠如祖師教說：「可怕輪迴獄，生老病死轉。」這是說，由惑業力感得投生於三界六道輪迴地所攝的具足五蘊或四蘊的有情，就稱為輪迴者；凡是由惑業所自在之蘊，就稱為輪迴。在輪迴中，輪迴者的情況確是如此，皆在三界六道隨業流轉不已，同樣都具有苦及苦因，並不像被風吹的萍葉是聚合、是離散都來自於偶然而有。

這也就是說，一切的輪迴果報，都是由諸眾生的善惡引業及善惡滿業而圓滿的；感得六道隨一輪迴的依報與正報，皆由業力所牽引、由業力所決定的，並不是偶然而有。

所以佛經上說：苦樂果報是從因緣生的，由善、惡業因而感招樂、苦果報是決定的，說明了果的好壞隨行於業的好壞、果隨因行業果不欺之理；或說，凡此種種，實際都是顯示了輪迴的真相、業果的真諦、以及煩惱的果報。

此諸要義，無獨有偶，西藏也有一首歌謠之詞：「若得安樂是上師、三寶恩；若不得安樂是自己惡業果。」這其實就是「有情異熟難思議，一切皆從業所生」之意。

又說：「縱經百千劫，所作業不失；因緣會遇時，果報還自受。」

那麼，又說了已積造的業不會失壞的道理，意思是，業造完之後，即使經歷了百千萬劫，也不會因為時間長久而消失，而不感招；一旦因緣成熟，其果報自然現前。

那麼，所謂業果不失的意思是什麼呢？——這是針對已積造的惡業而言，是指對於往昔三門所造的惡業行，若不經由修習四力懺悔等法門一一對治、淨除、防護，則任其歷經百千萬劫，也無以自然消失殆盡，一旦業緣成熟、由緣滋潤，必得感招果報，業果不失就是此義。

固然業果不失，但業終可盡除；令業消失、盡除，一般或有幾種方式，即：

1.消極的，就是隨順因緣，令其自然感果。

2.積極的，就是修習四力懺悔，令惡業異熟轉化、重報輕受、時間延遲；或者持守淨戒，令惡業暫不現行。

3.以止觀力，能令惡業暫時不現行，如色界、無色界的止觀力，但是，一旦止觀力退失，便會感果。

4.修道證果，只要證得三乘隨一聖者果位，便有力斷除有漏的輪迴諸苦；但不會再締造新的輪迴引業，並能以功德力令諸惡業無力感果，終究淨化。

因此，應斷一切惡，隨力修善。

由於輪迴者大都是樂中不知苦，苦中更造苦，覺悟者則是樂中已知苦，苦中不造苦；因此由知苦、斷集之後，即應以修道力來斷除惡心、惡行；那麼，斷除惡心、惡行的方法是什麼呢？

首先，就短暫利益而言，為了遮止來世墮入三惡道，所應修習的方便——就是修習皈依三寶、以及奉行業果來斷十惡業、修十善業，獲得人天增上生。

其次，就長遠利益而言，唯求短暫人天增上生，猶為不足，因為仍然繼續輪迴受苦，所以為了遮止輪迴苦而得解脫，所應修習斷除輪迴引業的方便——就是修習以戒學、定學為前行、以證空性的慧學為主要的增上三學之解脫道，如是終能獲得究竟安樂，但；之前，則先須修習輪迴過患。如祖師說：「**上從有頂至地獄，三毒業浪掀有海，應思生老病死苦，常時侵逼無間歇。**」這顯示了眾生蒙受輪迴之苦及受苦侵逼之理。

《四百論》則說：「**勝者意苦害，貧者身苦害。**」這是說，在輪迴中，並沒有百分百的好壞，沒有百分百的可悅愛、不可悅愛；富貴人家往往惡分別心重，內心多苦；貧賤之人則只為不得小利，身軀多苦。

可以說，無論是心受之苦或是身受之苦，此一世間沒有不為身心之苦所侵逼的，全世界的人，沒有不喊苦、不操心的。人生為八苦所繫，下世往何處悉不自主。這一切苦的根源是行苦，行苦是心入煩惱造業而有；乃至有此煩惱，內心必無安樂之期。也因此，《四百論》說：「**諸智雖獲增上果，仍同地獄可怖畏，何時**

亦無樂可言。」

此外，在密勒日巴尊者的證道歌集中，甚至教說：「親人的貪執，是惡魔的乞求；貪求食物與財富，是惡魔的密探；感官的歡樂，是惡魔的陷阱；年輕的伴侶，是惡魔的女兒；貪戀的故鄉，是惡魔的監牢。」尊者所見輪迴過患之深，所發出離心意之重，確是值得深思、效學。

事實上，輪迴之苦主要是苦性之苦，輪迴的快樂也只是痛苦的另一種微細型態，或是痛苦暫時不起的狀態，有漏樂受的壞苦，帶來的只是不滿足苦及變易苦，譬如：初苦後樂、初樂後苦，都是因為屬於苦諦或苦性所致。

擇要言之，輪迴不在外面，不在哪個地方，不是遷移了某個地方就不輪迴，唯一根斷煩惱才得出離輪迴，那是因為斷盡煩惱的所離功德，才名為解脫；具足欲求此一解脫之心，才名出離心。故應自定解：凡由惑業所取生者皆為苦性，主因在於煩惱，故應具有視煩惱為怨敵之心，也應進而生起欲求戰勝煩惱之心，依此勤修解脫道，才能真正從生死輪迴中解脫出來；凡此，即如無著賢論師的教說：「當知輪迴苦自性，業與煩惱是彼因，應斷為得涅槃故，祈速勤修解脫道。」

因此，無論欲求短暫利益或長遠功德，理應隨力勤修一切善法。

上已略述了修心七義的前行四法的修習之理，若得如理如量的漸次修習，久而久之，心中即能生起覺受而生厭離，依此趣入大乘。

重點思考：

1. 何謂轉心四法？
2. 修習暇滿義大、難得之理為何？
3. 何謂五濁？
4. 有哪二種無常？
5. 為何死無定期？以何為喻而說明之？
6. 不知「明早先穿鞋子或先取中陰身」，這是什麼意思？
7. 無著賢論師說，由修無常有何利益？
8. 何謂業的定義？

9. 何謂業果之義？
10. 噶當派祖師袁巴瓦尊者，認為應以何種修行為要？
11. 西藏有一首歌謠之詞，如何述說業果之理？
12. 能令業消失、盡除之理為何？
13. 《四百論》則說：「勝者意苦害，貧者身苦害。」這是指何意？
14. 在密勒日巴尊者證道歌集中，對輪迴過患有何種描述？
15. 何謂解脫？何謂出離心？

本文由法覺法師謄文，Amita 編校，余千芳複校，法音法師訂定。