

《菩提道次第广论·卷六》释·第72讲

释法音法师于2007年9月27日讲授

前行开示：

「法」藏文之音为「却」，意即改造、执取、造作之义。

若以执取而言，则是指依执取法而令不堕落。

那么，堕落处可由几个层面予以区分，如不堕现世之苦、来世三涂苦、轮回苦，及不得成就佛果苦。

若以改造或造作而言，可分为二种，即：

已改造——指出世间的灭谛，意即断尽心中染污的烦恼障碍时的功德，能令心得到永不变异的无漏乐受，名根本安乐，这也是修学佛法的主要意趣。

正改造——指修习出世间的道谛，意即经由心中生起正对治道，具足堪能断除障碍功德的修道，也就是得灭谛之因。

如是了知已改造与正改造即为灭道二谛之义，经由正改造与已改造后内心即生起的法宝功德，依于法宝而成立三宝；若有三宝，众生则有正皈依处及得救之因。

一般而言，苦分二种特质，即：

现行苦——指与身心相应的苦受，此为轮回众生所欲求厌离之苦。

苦性——指轮回有情五蕴身心的苦乐受、及无情器世间的山河大地的现前依报，皆具无常、变异、不恒常、不坚固、随时变成苦的本质。二者皆为有漏苦性，为苦谛所摄，亦称苦谛。

那么，何谓苦因？如云：「有情异熟难思议，世间一切由业生。」是说，轮回所摄有情内心的牵引之业，即由烦恼所推动，烦恼者是来自内心染污的无明我执对所缘境生起颠倒的执取心，凡此皆令心不寂静，亦名集谛。断苦因集谛即须依修道谛并且经由完全息灭苦谛而得灭谛，即有涅槃法。因此欲求完全离苦得根本安乐，必须断除根本苦因，必须修习四圣谛。

可说一切有情皆堪具四谛本质，即已生苦集二谛，待生灭道二谛；若能数数思惟自己的四谛，原来学佛即学法，学法必了知涅槃法的意义，进而了知由法宝才可建立僧宝，有僧宝才可建立佛宝，依此而有三宝，有三宝才有皈依处，有皈依才得以欲求解脱乃至成佛。

由如上所说「法」之义，可引出四方道，乃至究竟成就佛果，故应励力思惟法义极为重要，渐次即得出世间的根本安乐。

此中，下士道修心主要为了根断恶行，中士道修心主要为了根断恶心，上士道修心主要则主要为了根断恶心习气。

正文：P153⁻³~P156⁺³

第二发此之方便，譬如欲得止息渴苦，由于渴逼，见非爱相，如是欲得，诸

取蕴苦寂灭解脱，亦由观见，取蕴苦性所有过患。

第二，发起解脱心的方便，譬如为了欲求止渴，免于口渴之苦，必先了知口渴之苦，见到口渴逼迫、令身不悦的过患行相（喻如受炎阳暴晒后而欲求树荫、病苦投医）；同理，如是欲得完全息灭五取蕴身心之苦的寂灭解脱果报，也必是经由观察有漏五蕴身心的种种过患行相，才得以策发厌离，求出轮回。

补述：

取，或名近取，是指直接投取五蕴身心的苦谛之因，亦即惑业，身心则为取之果报。

只要是轮回所摄具五取蕴的有情，其一切的行住坐卧、食衣住行育乐等，种种生活型态的实况，皆为苦性的本质，这些现象是可察觉的。若能从生活的周遭思惟实为苦谛的本质与行相，内心极易生起厌离心，欲求出离三有，令轮回成无始有终；若不如是思惟修习，轮回必是无始无终。

广分出离心，可结合三士道而作思惟，即：

下士道出离心——即生起厌离三涂苦、欲求善趣之心，由修十善业断恶行。

中士道出离心——即生起厌离轮回苦、欲求解脱之心，由修三学断恶心。

上士道出离心——即生起厌离自求寂灭、欲求利他成佛之心，由修大乘道断恶心习气。

先欲求增上生，再思惟唯此不足，仍为轮回苦谛所摄，故而生起欲求解脱的

出离心，进而导向利他行的大乘出离心。

故若未修三有过患，于彼发起欲舍之心，则于苦灭不起欲得。

因此，若未如是数数串习、定解三有轮转乃为苦谛所摄的诸多过患，由不知苦即不生舍离之心，相对地，则也更不会生起欲求灭苦之心。简言之，不修三有苦即不想灭苦，即不想寻求并息灭苦因。

《四百论》云：「谁于此无厌，彼岂敬寂静，如贪着自家，难出此三有。」

这点，《四百论》说：众生若对轮回的三有不视如火宅，不生厌离心，由未有厌离心，也就不趋近欲求寂静殊妙的解脱果；亦如凡夫众生贪着居家的暂时安乐，不知为苦的体相，贪着不舍，如是必难能出离三有轮回海，得究竟的根本安乐。

补述：

有云：「厌娑婆，欣极乐。」这是说明了，若欲求往生极乐净土，必须于世间一切有漏的苦乐起厌离想，如是才能得到相应，临终无碍，蒙西方三圣的接引往生净土；但是，若没有此功过对比之心，一边贪恋世间五欲尘的安乐，一边欲求往生西方，实质上，心中并未真实策发厌娑婆、欣极乐的想法，也就是对求生净土的基本信、愿、行的信念尚未烙印心上，这其实是攸关能否如愿往生净土所应深思的课题，并不只是持念一句佛号而已。

所谓知苦除苦，非唯除苦的外相苦受而已，主要是当知苦谛；相反地，欲求得乐，也非只欲求表相的乐受，而是欲求根本安乐的灭谛，这才是修学四圣谛的意趣。

希求解脱方便分二，一 由于苦集门中思惟，二 由于十二缘起思惟。初中分二，一 思惟苦谛生死过患，二 思惟集谛流转次第。初中分二，一 显示四谛先说苦谛之意趣，二 正修苦谛。今初

希求解脱的方便，分有二点，即：

第一点、由思惟轮回的苦集二谛的过患而策发出离心。

第二点、由思惟染污品流转门十二因缘的过患而策发出离心。

第一点又分二，即：

一、思惟染污品轮回所摄苦谛之果的流转生起次第的过患。

二、思惟染污品轮回所摄集谛之因的流转生起次第的过患。

前者分二，即：

1.是显明先行宣说苦谛的意趣与理由。——此为辩证，为何佛在初转法轮宣说四谛时，先说苦果再说集因，其安立理由为何。

2.是显明如何正行修习苦谛之理。首先，显明为何先说苦谛的理由。

集谛为因，苦谛是彼之果，故集是先，果应是后。何故世尊不顺彼义之次第

而作是说，诸苾刍此是苦圣谛，此是集圣谛耶。大师于此违因果次第而宣说者，以有至大修持扼要，故无过失。

提要：

提问为何世尊初转法轮宣说四谛时，不依如是因果次第？

问：集谛为因，苦谛为果，既然果随因行，宣说四谛次第理应先说集谛后说苦谛；为何世尊不符顺先因后果（即不顺彼义之义）次第而却告诸苾刍：此为苦圣谛、此为集圣谛、此为灭圣谛、此为道圣谛，而不依次宣说？

答：世尊于此先说果次说因，不依前后因果相违而宣说有其意趣及关要，这就是为了能令诸众生趣入如理如量的修行次第与现证功德而如是宣说，因此并没有相违的过失。

补述：

在《现观庄严论》中，依于不同佛经，有宣说三种不同的四谛次第，即：

- 1.苦、集、灭、道——即先说染污果，再说染污因；后说清净果，再说清净因。
- 2.集、苦、道、灭——即先宣说染污的因果；后说清净的因果。
- 3.集、道、苦、灭——即先宣说染、净因；后说染、净果。

而在初转法轮中，世尊之所以先说染污品的苦果苦谛，是为令行者心中能生起现观次第及现证功德、或为观修的需要，故先宣说果位，这是有其必要的。诚

如由了知佛果的圆满殊胜、解脱果的寂静殊妙，即必于因位上加功用行，令因圆满，如由知秋收丰盛才会春耕一样；相同地，由知苦果苦谛的过患，必欲求根断其因，不令再生苦果，因此苦集灭道的四谛次第，即是显明现观的修行次第。

此复云何，谓诸所化，若于生死自先未发无倒希求解脱之心，根本断绝，彼于解脱云何能导，以诸所化无明闇覆，于诸苦性生死圆满，执为安乐，颠倒所诳。

提要：

显明宣说苦谛的理由。

是说，世尊之所以先说苦谛，乃是基于所度化的众生，心中对自身的轮转生死的过患，若未生起深刻、正确无倒的出离心，及具欲令断除根本的希求心，则无法导向解脱之道。由于众生障深慧浅为无明覆蔽，对于具苦性为本质的世间一切有漏圆满的生死安乐不知实相，颠倒愚蒙执为真乐想，从不思惟彼之过患却欣喜追逐，故无法生起出离心。

补述：

无倒：指量所决定之义，亦即坚固定解的认知。

颠倒所诳：是指有漏染污的乐受，实是不坚固、不恒常、具变异、具苦的本质，却颠倒执为真实，不变异、永恒而愚昧的追逐、不舍，即名颠倒所诳；也就是，执苦为乐，不知过患反见为功德的颠倒妄执，这是一般凡夫众生相的写照。

若具出离心者，则对世间一切的圆满盛事会觉得没有如针尖般的一点快乐可言，因为内心唯求解脱，反见此短暂安乐为过患，一切都是缘起法，不恒常、不坚固，非究竟之乐。

如《四百论》云：「此大苦海中，悉无诸边岸，愚人沉此中，云何不生畏。」

这点，诚如提婆菩萨《四百论》说：此广大无垠的大苦海中——喻众生沉沦三有苦海中，是如此广大浩瀚无有边际——喻众生的轮回无始无终，而愚痴者由不知实况，来来回回沉沦于苦海中，苦中作乐——喻如众生颠倒妄执有漏的世间圆满盛事，见为真实；已经现见此诸实况，怎么还能如是愚痴，不知过患心生畏惧而欲求出离呢？

补述：

噶当派祖师说：「人间匆匆营众务，不觉人命日夜去，如灯火中灭难期，茫茫六道无定趣，未得解脱出苦海，云何安然不惊怖。」这是说，世间人庸庸碌碌，不知无常随之而到，一如灯为风所吹不知何时摧灭；如是，轮转于六道随一无有一定、无有定趣，乃至未得解脱之前，怎么可以有安然不生怖畏之心呢？此颂乃是中士夫策发出离心的最佳圣言教授。

先须为说此实是苦，非有安乐，说多苦相令起厌离，是故于初先说苦谛。

提要：

说明先说苦谛的理由。

世尊先说苦谛，再以正理证成，为了令众生深刻了知轮回的一切皆为苦性，知苦为苦，没有一点真实的安乐可言，令生真实厌离而说苦谛四行相——即无常、苦、空、无我，以及种种苦谛行相，因此最初先说苦谛。

补述：

苦谛四行相：

无常——指三有一切有为法的细分无常，刹那刹那的具生灭与变化，本具灭性，无以安住，第一刹那于第二刹那即不存在；因此苦与乐等皆具无常灭性，不应以苦生瞋、以乐生贪。

苦——指有漏皆苦，亦即凡夫有情的有漏五蕴为无明所生，其因为苦谛所摄，故苦果也为苦性。

空——指有漏五蕴与依有漏五蕴假立的我并非体异的存在，没有离蕴我。

无我——指唯一依着有漏五蕴假立为我，去找找不到，没有即蕴我。

事实上，无常与苦性为苦谛所修的行相，如是思惟令生厌离；空与无我则为道谛所修的行相。苦谛是苦的本质，其因来自于无明的集谛，集谛是可断的，因

为自性无故。

此后自见堕于苦海，则于苦海欲求脱离，便见其苦必须灭除。此复了知，未止其苦因终不灭，便念其因复为何等，由此始能了知集谛，是故集谛于苦后说。

提要：

说明后说集谛的理由。

意即，之后自内思惟所得的苦谛之果，犹如堕于无边的苦海中；如果真见过患、欲求脱离苦海，便知必须灭除诸苦。此又必须了知为令能出离苦海的得究竟解脱，唯一之道即是息灭苦因。因为不断苦因即不灭苦果，唯断苦因才灭苦果。故得依此进而思惟苦因为何？才知是集谛；也就是常加思惟苦乐有为法皆为因缘所生，非由他生、无因生，乃是集因所招感，故先说苦谛后说集谛原因在此。

补述：

集：指招集、感集之义；业为招集苦的主因，烦恼为招集苦的助缘，故而感得苦果。

证苦谛之量：指见苦为苦，并由知苦过患，而生一心猛利欲求离苦的心。

凡有为法皆为因缘所生，苦乐亦复如是，是由相顺因缘所生，非来自于创世主的常因生，所以苦是由无常的相顺集谛因所生，亦即是自心相续的业与烦恼；凡已具足业及烦恼必生苦果，息灭苦果的方法，即是在于遮止业集及烦恼集。

次知生死众苦，皆由有漏业生，其业复由烦恼发起，烦恼根本是为我执，便

知集谛。

次而思惟轮回中所蒙受的诸多苦相，皆由自心相续有漏之业所招感，彼业为烦恼所推动而发起，而彼烦恼的根本因即为俱生无明我执，由执我、我所而贪自瞋他，进而积造业集，由此即可了知此为集谛。亦即：「诸苦由业生，业由烦恼生，烦恼依我执，由彼名为集。」

补述：

业：是由造业者的动机所引出的身口意的业行。

若见我执亦能止灭，誓愿现证灭苦之灭，故于集后宣说灭谛。

若能了知我执为颠倒识，堪能以证空性的智慧予以根断止息，即誓愿正行生起现证息灭痛苦的灭谛，故于集谛后宣说灭谛，理由在此。

补述：

我执：指对所缘境颠倒执取的行相，如执人、法自性有的执着。而能根本息灭我执或者我执堪断的理由，即：

- 1.因为我执为颠倒心。
- 2.我执非量的安立，只是一念的无明生起。
- 3.我执不是心的本质，因为心本自性清静，此心垢只是忽尔的客尘，不入心

体。

4.有一与我执执持方式正相违的正对治道，即证空性的智慧。

因为空性是存在的，故可生起证空性的心，当生起证空性的智慧时，即有力渐断我执，故说心中的我执堪断。

灭谛：指完全净除、息灭痛苦的究竟根本安乐。此外，灭谛亦称离系果，与道谛之间非因果关系，因为道谛为有为法，灭谛为无为法，故二者不成因果关系，只能说由道谛的能得方便，而得灭谛的功德。

苦果苦谛先说，苦因集谛后说，经由集谛的安立即知集谛堪断，所以苦果堪息灭，灭谛堪证得，故灭谛于集谛之后说，如是阐述轮回的取舍品，所取品为灭道二谛，所舍品为苦集二谛。

若尔开示苦谛之后，即于解脱发生希求，苦谛之后应说灭谛。

问：若于开示了苦谛的种种过患，如是思惟即能令心生起希求解脱得根本安乐之心，这样说来，宣说苦谛后应直接宣说灭谛才合宜，为何说苦谛后而说集谛，不说灭谛呢？

答云：无过，尔时虽有欲解脱心，欣得寂灭众苦之灭，然犹未明众苦之因，

未见其因定能遮止，故于解脱，不能定执为所应得，定当证灭。

提要：

显明苦谛与灭谛之间宣说集谛的必要与理由。

答：说苦谛之后说集谛并无缺失，虽然由知苦谛过患后，内心即能生起欲求解脱之心，欣乐于能止息痛苦得根本安乐之灭谛果德；然而若不认知能招集苦果苦谛的苦因集谛之理，不知苦因堪断，如是对于能得解脱的灭谛之果，则不能生起堪得的定解。换言之，必先认识根本苦因堪断，才能确切定解灭谛堪得；相反地，若不知苦因集谛堪断，即不能确定灭谛堪得，故应在苦谛与灭谛之间宣说集谛。

补述：

证灭谛之前必先认识苦因，由知苦因确实堪断，进而才知灭谛决定堪得，内心真实生起决定的信解，而趋入道谛渐次而修，因圆果满。

如是若执定当证灭，定当解脱，便念何为趣解脱道，趣向道谛，是故道谛最

后宣说。

如是，若能确切定解灭谛堪证，解脱的根本安乐决定堪得则即应知其能得之因，因为既然应证堪证，便令思惟何为趣行解脱之道，引发寻求解脱之道，正行趣向道谛的修习，基于此理，故道谛于四谛中最后宣说。

补述：

量果：指依所造正确之因，必感正确之果者。

三解脱门：即空、无相、无愿解脱门。

三宝的安立是，众生经由佛宝与僧宝教授法宝，进而依此修习得以得救，故说法宝为正皈依处，而法宝即为灭道二谛，一旦心中生起法宝则不堕三涂，且出轮回。

世尊于初转法轮以三劝转宣说四谛十二行相，其意趣与尊贵大悲尊者的说法为：

第一劝转：

世尊告诸苾刍曰：此是苦圣谛.....。——是为宣说四谛的实况而说。

尊贵大悲尊者的说法是：即以四谛的本质、基位建立而说——亦即应知此有为法是苦，并非无因生、常因生、不相顺因生，而成立自因生、无常因生、相顺因生；因此，既然有苦果即有苦因，此为入轮回的苦集二谛一重因果；同理，也有完全息灭苦果的乐果，既有乐果即有乐因，此为出轮回的灭道二谛一重因果。此即为基位建立。

第二劝转：

世尊告诸苾刍曰：应知苦，应断集，应证灭，应修道。——是指应如何取舍而行。

尊贵大悲尊者的说法是：为展示四谛的作业，以道位建立而说——即不但有苦，且应知为苦，既有苦果苦谛则应断苦因集谛，有苦因则苦因堪断，苦果堪断、苦果堪断则灭谛堪证，既然灭谛堪证，则道谛堪修，因此欲求真正离苦得乐，必先堪知苦、断集、证灭与修道，此为道位建立。

第三劝转：

世尊告诸苾刍曰：应知苦而无苦可知，应断集而无集可断，应证灭而无灭可证，应修道而无道可修。——是指应遮除对四谛颠倒执为自性有。

尊贵大悲尊者的说法是：为展示四谛的作业之果，以果位建立而说——亦即苦已遍知无余、集已遍断无余、灭已遍证无余，道已遍修无余。

如上为世尊的三劝转，结合尊贵大悲尊者所说基道果的建立。

事实上，四谛教法虽略说为三劝转（劝转指重复宣说其义），共十二行相，但在《现观庄严论》中则结合地道广说为四十八行相，此中不述。

如是亦如《相续本母》云：「如病应知断病因，当得乐住应依药，苦因彼灭如是道，应知应断应证修。」

如是也依《相续本母》——即《宝性论》说：一如当病时（喻如苦谛）应寻求病因（喻如集谛），欲求病能痊愈之乐（喻如灭谛）则须寻求医药（喻如道谛），由知欲求除病而找病因，如是依前了知苦集灭道之喻，如其次第修习，即应知苦，应断集，应证灭，应修道。

如是四谛，大小乘中皆数宣说，是为善逝总摄生死流转，生死还灭诸扼要处，

故修解脱极为切要，亦是修行大嚧陀南，故须如是次第引导学者。

如是四圣谛的教法于大乘与小乘法藏皆数数宣说，其修习之理乃是总集生死流转门的苦集二谛的本质的关要，及生死还灭门的灭道二谛的本质的关要；对于欲求修习解脱道果的有情，令断除颠倒心垢的要诀便在于修学趣向解脱的四圣谛，这也是指向调伏内心修行相应的大总集，大枢纽（即大嚧陀南之义），故应依于世尊无误引导的教诫如其次第而修学。

补述：

问：为何四谛法于大乘、小乘法藏皆数数而宣说？

答：因为众生皆欲求离苦得乐，离苦必先认识入轮回染污法界的苦集二谛的因果次第：欲求得乐，必先认识出轮回清净法界的灭道二谛的因果次第；若不如是认知染净因果，则无法离苦，更不用说得永恒寂灭之乐了。

一般而言，唯由思惟生老病苦的苦果较难厌离行苦；经由了知烦恼过患，视烦恼为敌才易生厌离行苦。

若未真实思惟苦谛，厌舍生死，则求解脱亦唯虚言，随其所作悉成集谛。

若未如是深思自身苦谛的种种过患，厌离轮转生死，而欲求解脱也只是成为虚言、欺诳罢了，任其随所积造的诸多业行，皆成庸凡集谛、真实集谛所摄，仍

为轮回业。

补述：

有漏集谛所造的福业，虽为善心所摄持，但仍为轮回的近因，仅为解脱的远因；若为入道行者，因为具足三主要道随一摄持而行诸善行，故为解脱的近因，因此为令有漏善行转为清净的增上解脱因，以具相或随顺的三主要道随一摄持而行诸善行颇为关要。

若未思集，善知惑业生死根本，犹如射箭未见鸽的，是即断截正道扼要，遂于非脱三有之道妄执为是，劳而无果。

进而，若未善思集谛之义，未能善知烦恼与业的集谛为轮回根本因，则喻如射箭不知箭靶的标的物，则无法射中箭靶一样，漫无目标(喻如不知苦因，必无法除苦)；如此一来，即已截断了修持解脱道的极大关要，于是以诸不能解脱三有的邪道妄执为正道，如是修习必无法脱离三有系缚，成就解脱，即使百般精勤劬劳，也徒劳无功。

若未能知应断之苦集，则亦不明静苦之解脱，故欲求解脱，亦唯增上慢耳。

又，若未深刻认识染污品的苦为苦，知集应断，则不能真正明了清净品息灭(即静之义)苦的究竟解脱之义，如此唯说欲求解脱，也不过是滋生增益自己了知修

习之理的增上慢而已。

补述：

证阿罗汉的量：是指能缘可悦爱境不生贪，缘不可悦爱境不生瞋，贪瞋不生时即名解脱。故欲求解脱，必先认识**染污品流转门的苦集二谛的一重因果**，进而思惟**清净品还灭门的灭道二谛的一重因果**；亦即知苦为苦，知集应断、知灭可证、知道可修。

宗大师说：「苦谛过患不专思，如是求脱不为生。」是说，若未深刻思惟苦谛的过患，则不会真正生起希求解脱之心。又说：「集转次第不专念，不得正解断根本。」是说，若不深思忆念集谛的流转次第，则无法正确定解根本断除障碍解脱之因，这也就是世尊于大小乘数数宣说四谛现观修行次第的理由。

第二正修苦分二，一 思惟生死总苦，二 思惟别苦。初中分三，一 思惟八苦，二 思惟六苦。三 思惟三苦。今初

第二，显明正行时以智慧观察思惟苦谛，区分为二：

一、思惟六道众生所共的总苦行相。

二、思惟六道众生个别个别的别苦行相。

此中，思惟六道的总苦又区分为三，即：

1.思惟八苦。

2.思惟六苦。

3.思惟五苦 (源于《庄严经论》)。

4.思惟三苦。

首先，先行宣说八苦。

如《亲友书》云：「仁和应厌离于生死，欲乏死病及老等，无量众苦出生处。」

应如是修。

如《亲友书》说：贤善者，应厌离流转生死的诸多众苦，如求不得苦、死苦、病苦、老苦等，无量众苦的轮转皆依此而生，故应善思惟。

此中修习厌生死者，谓思惟彼是众苦根源。

此中，所谓思惟修习厌离有漏的相续苦蕴 (即生死之义)，是指生死苦蕴之苦乃是一切诸苦出生处与根源。

苦者，谓已显说欲乏等四。等字摄四，共为八种。此八种苦，是薄伽梵于多

经中，明苦谛时数所宣说。

所谓苦者，是指如上所述求不得苦、死苦、病苦、老苦等，彼四苦及生苦、爱别离苦、怨憎会苦、及五蕴炽盛苦共为八种。如上所述的八苦，为世尊于诸多经论开示苦谛时，为显明苦谛之义而数数宣说。

补述：

六道有情不论为胎、湿、卵、化四生随一，只要有生其八苦必随之而来；此中，主要侧重人道的苦谛行相而说。

修共中士一切所缘法类，如共下士时所说共法，此亦应取。

修习共中士道时，除了自道所修习的一切所缘法类，对于共下士道时所说的法类亦应摄取，因为是共法故。

补述：

所谓共中士道次修心，于诸共下士道的法类仍应摄取（指无常、业果、皈依等法类）；尽管如是相同修习，但是终究意趣毕竟不同，例如下士夫仅只生起希求来世义利之心，此对中士夫而言即不可取（彼为中士夫的错误或歧途）。

诸不共之修事，若有慧力，如下所写皆当善修。

对于与下士道不共的中士道次修心，若智慧力较广者，则可依如下所述，善为广修思惟。

若慧劣弱，可暂舍置所引教文，唯当修习应时义体。

若智慧力微弱，不堪广大修者，则可暂舍甚深广大的教理，抉择当下合宜自所堪能的法类及义理，如是修习。

此等虽是思择而修，然除应修诸所缘外，余善不善无记等上，悉不应散。当于所缘遮心掉等，亦莫令随昏睡沉没增上而转，当令其识极为明净，渐次修习。

提要：

四谛为思惟观察的法类，首先必知其法义，后以专住修或观察修，亦即配合止观力修习，才能获得定解。

意即，四谛法虽为思惟修的法类，然而当观察修时，除了专住于当下所缘法类外，其余不论为善法（如思惟无常、业果、皈依等法类）、恶法（如一念瞋心）、或无记性等法皆应遮止，皆不令心外散。应令心专住清明于当下善所缘境，遮止令心外昂的掉举、流散，也不令心内摄昏沉、沉重，如此渐次修习即得增上，故应令心清明、澄净，依次由粗而细的修习。

补述：

不应散：指观察修时只缘当下的法类，如修苦谛时，所缘境必专住于有关苦谛的种种行相与义理，心于所缘不外散，不可转移至思惟三宝或皈依等所缘，此虽同为善所缘境，但此属于流散的过失，亦应遮止。

流散：缘善法的散乱与当下所缘无关。

掉举：为贪心所摄，指心往外昂，令心外散于他所缘、不能专住，当以内摄对治。

沉没：为痴心所摄，指心往内摄，令心于所缘不清明、昏沉、沉重、无力执

取，当以修光明想等对治。

重点思考：

- 1.出离心如何结合三士道次而修？
- 2.希求解脱的方便，可由哪二方面思惟？
- 3.何谓「谁于此无厌，彼岂敬寂静，如贪着自家，难出此三有。」之义？
- 4.如何诠释「厌娑婆，欣极乐」之义？
- 5.世尊为何于四谛中，先宣说苦谛？其意趣为何？
- 6.于《现观庄严论》宣说四谛有哪三种不同次第？
- 7.为何四谛法于大乘、小乘法藏皆数数宣说？
- 8.世尊初转法轮宣说四谛，三劝转其义为何？
- 9.修习中士道时于下士法类何者应取？何者中士夫不应取？
- 10.何谓八苦？