

## 修习共中士道

**前行：**

观想在自前虚空，真实明现着极为庄严、宽广之莲座，其上端坐着体性是具恩上师，外相现为释迦世尊，世尊相好庄严，身色金澄，身着比丘三衣，右手结触地印，左手结等持印，左手持钵，钵中甘露满盈，在无漏的智慧光蕴中结跏趺坐，普放佛光遍照有情，忆念着世尊真实圆满具足佛身、佛语、佛意及利他事业功德。

观想世尊正以慈眼垂顾着我与众生，并以圆满的身口意功德，在十方刹土度化无量众生；世尊的周遭则环绕着无量无数的菩萨海众，及一切清净传承的具相祖师，

为大乘僧宝；在诸佛菩萨及祖师心中，皆具足灭道二谛之大乘法宝。前方真实明现着大乘三皈依境，内心由衷忆念着佛是皈依导师、法是正皈依处、僧是皈依助伴而生起皈依心。

接着请观想在自己的后方，则有今生、累世的具恩父母、冤亲债主、六亲眷属以及无量无数的轮回有情，有情心中具有无量的苦集二谛，忆念其情况心生不忍，内心由衷生起欲求救拔的慈悲心。现在以上信三宝、下悲有情的意乐，在尊贵的三宝前，至诚发愿：得暇身必须利他，为能圆满利他必须成佛，因此刻意造作修学为利有情愿成佛的菩提心为动机，带领众生一起来净除罪障、集聚资粮，

学习与修习共中士道，祈能如理思惟，真实修行，得到相应，并成就三士道的功德。

首先带领众生，至诚向前方三宝皈依发心：

诸佛正法众中尊，直至菩提我皈依，以我修行诸善根，为利有情愿成佛。

自系不净牢狱中，应知有情亦如是，缘诸众生起悲悯，勤修无上菩提道。

胜菩提心珍贵宝，未发起者令发起，已发起者不衰退，祈愿辗转得增上。

## 正行：

佛道极为长远深广，并不是凡夫有情如我者一世可以成办的，若不再继续投生善趣得暇身或者往生净土，感得闻法因缘持续修行，则获得成就或相应是不无困难的。

佛法主要是个人调心的方便，又因众生根器与程度有别，所以修学过程必须顺于契经合乎正理，掌握佛道的纯正性、正确性及圆满性，并且如其次第的依次成办，诚属必要。

因此，当知学佛之始在于必须依止具相善知识，依师学教，依教思惟，思惟串习而调心。外缘依师长教诫，内缘已得十八要件的暇满人身，具足堪能修学教法的身心，极为义大难得，思暇满不浪费，不应只是拖延、耗费于今生的红尘俗事；相反的，应致力于精勤修学成佛之道，目的是指向利他——能究竟利他，唯有证得无上佛果；为了成就佛果，必须如理依次地修学集摄诸佛教法心要之三士道。

首先，是共下士道修心。初即思惟无常，诸想中以无常想为最，能令心舍现世趋入佛道，应想死无定期，将临死亡。人死非如灯灭，当随业力牵引感招投生，我此生所造之业善少恶多，极有可能投生三恶道，思惟我来世的三恶道将受无量无边的痛苦，若堕地狱，则须蒙受八寒、八热、孤独、近边地狱等众苦；若投生饿鬼道，则有内障、外障与内外障之苦；若投生可现见的畜生道，则将住于大海或人天杂居，蒙受身心折磨之苦无可限量。若投生三恶道也就远离了修学佛法的所依身，不能闻三宝名，故怖畏三恶道苦，力求救护而真实皈依三宝。皈依三宝，须信三宝具有救护我的能力，堪能皈依，进而知三宝差别功德，承许以三宝为究竟的皈依境，念念生起皈依心。为了圆满皈依学处，更须奉行业果（能令来世不堕三恶道），如理守护身三口四意三的十善业道，并以四力忏悔净除往昔所造诸恶业。如是修习，下世当可感得人天善趣。但是，就佛道的究竟利益而言，感得人天果报仍然苦多乐少，等同今生一样的情况终非究竟解脱，故不能满足于此。如《四百论》说：

「诸智畏善趣，等同那洛迦，不畏三有者，此中遍皆无。」

事实上，我的烦恼未断，有烦恼就会造业，造业就会轮回；最初发心学佛的目的也是为利他成佛，并非为了人天果报，这只是过程，不是究竟意趣，不能以此为足；故应进一步，修习我的共中士道。

那么，应该如何修习我的共中士道呢？

总的来说，当先以清净动机——主要是由出离心摄持奉行十善业道，累积解脱资粮，以此为奠基，复由出离心摄持修学增上三学的解脱道，历经五道圆满小乘菩提，或转入大乘。

首先，思惟我的苦谛，有轮回的总苦及别苦。

凡是以烦恼推动造业即会感得轮回投生，或为人道、天道，或为三恶道随一，皆依业力而轮转生死，就如汲水轮在井中汲水，轮子上上下下。因此思惟，从无始以来都曾投生六道，若今生不得解脱必定继续轮回六道随一，总苦与别苦即接踵而来。

所谓总苦，是指六道有情相同蒙受的痛苦，如八苦、六苦、五苦、三苦等。八苦是生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得以及五蕴炽盛苦；六苦是不定过患苦、不饱足苦，数数舍生、数数受生、数数高下、无友伴苦；五苦是所住之处所、接触之人、所做何事、所得受用、人际关系、有所依赖等都为苦的体性；三苦是苦苦（是身心有漏苦受）、坏苦（是身心有漏乐受）、行苦（是身心有漏舍受）。一旦不断烦恼，不能遮止业行，则投生哪里又有什么不同呢？三界六道从无色界有顶天至无间地狱都一模一样，无一可免，唯一就是苦而已。

进而思惟轮回的别苦（即各道各道的差别痛苦）。

简单地说，三恶道众苦，无量猛剧固不待言，就人道而言，毕竟苦多乐少；阿修罗道，由于嫉妒特为炽盛猛利，所以即使今生具有智慧也不能亲证空性，又

常与天道战斗，长期蒙受割截之苦；天道分有三界——欲界有六天，以业力故，若不具足佛法的善根习气，那么也只有享受感官之乐，无心学佛，当福报享尽大皆堕入三涂；上二界天的色界、无色界天虽具甚深禅定，远离欲界诸苦，但仍具行苦，也是心不得自在，不得解脱。如是思惟整个轮回界，六道有情个别之苦即是如此。

同时，我的有漏五蕴即为苦谛——因为依于因缘而有生灭，为刹那刹那变灭的体性，故为无常的行相。虽然无常不一定是苦，但我的无常的有漏五蕴是无常也是苦的理由，在于其因有漏（来自于业力、烦恼、无明所致），故果亦为有漏；因为是三苦随一的本质，故为苦的行相。我的五蕴与其施設处彼此是同体的关系，故为空的行相。我的五蕴只是依着我的五蕴的施設处而唯名假立，故为无我的行相。原来我的五蕴的苦谛具有无常、苦、空、无我四种行相；由上如实地深刻思惟，证得我的苦谛及其过患，欲求出离。

其次，思惟我的集谛——即是苦因，在生起出离心之前，必先深刻思惟苦因苦果，反观自照，我所处的依报器世间是有漏、不清净、不圆满的，时有天灾地变等过患；我的六亲眷属等友伴的身心也同样蒙受诸苦，甚或百般折腾，追溯其因，即是由于无明我执而产生贪瞋等各种大小烦恼，致而造作各种善恶业或无记业，依此业行感得间杂的苦乐果报；如此想来，则不仅仅应当知苦为苦，思惟苦谛的过患，更应确切地认识苦因，欲求遮止，即是断集。

集谛是指烦恼与业。所谓烦恼，即名「烦杂热恼」，广说八万四千种，集摄为六根本烦恼及二十随烦恼，简摄即三毒，这些烦恼的共同特质是令心不寂静、不祥和，此即烦恼的总相。

烦恼的别相是，不同的烦恼有不同的行相，如根本烦恼——贪、瞋、痴、慢、染污疑与染污见；染污见又分我见、边见、邪见、见取见及禁戒取见，以上种种烦恼行相，都让我心生不寂静相；至于二十随烦恼，乃是随行根本烦恼而来，同样能令心不寂静，只是不自觉知罢了。

思惟烦恼的生起次第，必是由于我的法我执而生人我执，由人我执而生非理作意分别心，再依非理作意分别心产生贪瞋随一烦恼而造业。例如，对所执爱的可悦爱境，实际上没那么好，由于我的无明心执取它为实有，且增益为极其妙善且恒常不变，故生起与实况相违的颠倒执法——而事实上，轮回诸法是缘起法，哪有可能全好全坏、极好极坏呢？只不过是因无明与分别心的增益，致使内心不由自主地猛利生起贪瞋等而造业罢了。

思惟轮回众生必具烦恼种子，当种子遇缘即现行烦恼，故有多种生起烦恼之因：烦恼种子、所缘境、邪师恶友的熏染、不正确言教的误导、串习烦恼力、非理作意等，一旦因缘和合，烦恼就像水流常相随逐，烦恼也像夏天的野草不断蔓生，令心不能作主，生不寂静相，生恼苦相，也影响了外在的身口行为；甚至增长颠倒见，不想造善业，易造恶业，无法令苦止息，凡此种种即是烦恼过患，都

是如所现见的。

再者，思惟我的业集谛——就是依于身口意所造的业。此分思业——即意业、思已业——即身口二业；这两种业行都是由烦恼推动而起的，此中也包括了善的、恶的、无记的，或者轮回的引业（牵引投生六道随一的业）与满业（投生六道随一，令感得圆不圆满的业）。轮回六道随一之果，唯业所造，唯业所感。

要之，了知我的烦恼与业皆是集谛所摄，具足因集生缘四种行相，即：以是能生苦的近取因，故名因行相；以是能招集诸苦，故名集行相；以是能猛利生苦，故名生行相；以是能生苦的俱作缘，故名缘行相。

佛不仅宣说苦集二谛，且由先知苦（如病症）及苦因（如病因）后，再说得息苦的乐果——就是灭谛（如痊愈）以及除苦的方便——就是道谛（如与药）。由道谛的成立之理反推，原来集谛的无明、烦恼与业既不具足量的助伴也不入心体的本质，确是堪能根断净除的；经由生起正对治道，将心上的污垢苦因断除时，所得的功德即称为灭谛（是主要的涅槃法）。此中，虽有多种灭谛，但皆具足灭静妙离四种行相，即：以是息灭众苦的所离，故名灭行相；以是断障寂静的所离，故名静行相；以是妙乐自性的所离，故名妙行相；以是苦不再生的所离，故名离行相。

而能得妙善之乐的方便是来自于圆满修学道谛，也就是亲证无我的心及其摄持的善法，即称为道谛，这也具足道如行出四种行相，即：以是得解脱之道，故

名道行相；以是亲证心的实相，故名知行相；以是无边清净广大的正行，故名行行相；以是根本出苦的方便，故名出行相。一旦心中具足道谛的功德，也就有力正行对治与根断无明了。因此，应具足福德资粮摄持而证悟无我，亲证的心明现究竟有力断障即证得灭谛，具有灭谛则得根本安乐。

如上所述，四谛中前二谛是所舍品，后二谛是所取品，故由思惟苦集二谛过患，而厌背三有苦；由了知灭道二谛功德，而希求解脱乐，如是发起具相的出离心。但只有出离心是不够的，进而应该修习以灭道二谛为本质的增上三学的解脱道。那么，又应以何种所依身修习解脱道较为殊胜呢？应是以出家身较为殊胜，如彼阿底峡尊者的发愿：

「世世不被家法缚，处僧伽中获法乐，无慢供养三宝尊，悲心观照诸有情。」

在增上三学中，首先即为戒学的修习之理。当下所持戒法是八种别解脱戒随一，即依于近住戒、近事男女五戒、出家五种戒法随一而受持。当以净戒为基础，未生令生起，已生不衰微，衰微时即予还净；尤其，谨慎防护易令犯戒的无知、放逸、不恭敬、烦恼炽盛等堕罪四门，一旦犯戒即应忏悔，还以清净。

其次，修习定学——修习之理虽有多种说法，主要当依止宣说修定的清净教授，如弥勒菩萨《辨中边论》、《庄严经论》以及无着菩萨《瑜伽师地论》等所详述的正确合量的修定之理而行持。

最后是修习慧学，这也分有多种智慧——如通达世俗慧、通达胜义慧等，但是



因为系缚生死正因是无明我执，所以能够有力对治与根断无明我执的智慧才是此处所说，这主要就是通达胜义慧或证悟无我的智慧；应当以诸正理，寻求通达无我正见而修。

因此，当如法称论师所说，先证诸行无常，继证有漏皆苦，再证空行相，后证诸法无我，如其次第而正修习。由见此义，即应在具足出离心摄持而数数修习三学，未生令生起，已生令增长乃至究竟，即可断障得解脱乐，或趣入大乘成满诸行愿海，凡此即如祖师的发愿：

**「愿由三派师加持，获得三藏义定解，三学修行达究竟，速证圆满三身位。」**

要言之，修习共中士道，乃是为了证得无上菩提，圆满饶益有情，其所畏品为生死苦，所断品为十恶业及烦恼障，所修品为出离心及增上三学，所证品为断烦恼障的解脱果位，或趣行大乘道果。如是修习共中士道的生起之量，则是任运自然地摧灭了对今生与来世的贪着，最终并能获得究竟决定胜的涅槃寂静的功德。

**后行：**

观想前方明现着大乘三宝皈依境，后方是一切具恩如母有情，以此修习共中士道的功德，回向自他众生成佛，尤其自他心续得生修习共中士道的证量，成就三士道功德。并将此学习道次第教法的殊胜功德，以清净动机广大回向：

回向具恩上师、南传、藏传、汉传的师长都身心安康、常转法轮。

回向南传、藏传、汉传的圣教，久住世间。

回向不同道场、团体、寺院法务兴隆，以法摄众。

回向三宝慈光遍入众生心海中。

回向在不同道场修学不同法门的佛弟子，皆能依法调心。

至诚回向遍虚空、尽法界一切有情离苦得乐。

回向我等能早日发起爱他胜己的菩提心。

回向我等生生世世依止大乘善知识，圆满大乘佛道，成佛利他没有障碍。

一切诸佛菩萨的回向，即是我的回向。

至诚感恩上师、三宝、众生的恩泽，观想一切都是唯名假立，无微尘许的自性。

惟愿父母众生具安乐      惟愿一切恶趣恒为空

任彼菩萨于何地安住      惟愿彼等诸愿皆成就