

四共加行是佛法的通途，如不具備此轉心法，修行無從開始。

第一共加行：人身難得

人身極難得，如不能長期惜福種福，「人身寶」是會夭折的，如不能利用此人身修行，「人身寶」也沒意義。

第二共加行：生死無常

無常是世間現象，佛常以「無常法」

教導弟子，使得以證果，脫生死。

第三共加行：因緣果報

因果雖複雜，卻是必然的，逃也逃不了，但修行證果亦是必然現象。

第四共加行：輪迴過患

輪迴即苦，當修出離心，出離世間五慾。

佛法通途

——四共加行

寂慧

佛法通途——四共加行

寂慧

序

佛陀禁止弟子用貴族語言，而鼓勵用當地方言說法，因為語言是弘法工具，大眾化的語言能使更多人受惠，比一小部份人用的貴族語言更有效，這是佛陀慈悲及平等心的表現。法義才是根本，解脫是終極目標，容易理解是工具的追求，否則是本末倒置，產生流弊。

佛書很多，歷來注釋也大量，可是很多不但不能取正義，且混亂胡塗，乏味，使讀者浪費時間，失去信心，氣餒，甚至放棄，殊多可惜。考其因有：

1 專有名詞太多

2 一大堆解釋，卻不對應義理，難令人明白

3 有些太詳盡，有「遊花園」的感覺

4 「題外話」太多，如起源，歷史，發展，演變，派別等

5 個人化，有些注釋帶出太多個人事件

重要的法教被隱沒，埋藏，世間極可惜之事，莫此為甚。

站在讀者的立場，學習程序主要有二：

1 簡述其義

2 該法教的目的何在

次要的輔助是：

1 各講解者，派別的注釋

2 各方面的考証

本書致力於主要之闡述，次要之處則留待讀者因應需要去尋求吧。

全穩健，不易走火入魔。循序漸進的修法，障礙較少，往往比一開始修大法而遇無數障礙更快速成就。因此，切實地修四共加行是何等重要及必需。

四共加行主要在轉心，轉世俗心向出離心，皆為了一個目的——導向佛法。即轉心向法，如果沒有這個目的，四共加行將變得無意義，亦証明行者不瞭解四共加行。要久處五慾的眾生一心向法，不免要求太高，因此需要修加行，加行即前行。前行修得好，即預備功夫足夠，進入正行將順利無阻。否則困難重重，艱苦異常，因為心理未能契合，如果沒有那種苦的感受，生命的體驗，縱使如何說得吸引，也只是紙上談兵，說食數寶，遑論修各種正行。佛法的修行，一定要有生命的深層體會，才能昇進。因此，沒經過人生的歷

鍊，無法體會佛法。所以學佛的中堅之士，大多是人生閱歷豐富之人。年青人難以共鳴。

四共加行除了轉心向法的主要目的外，尚有「佛法殊勝」另一個目的。修四共加行要體會，感恩佛法的殊勝，瞭解世間只有佛法能令我們脫苦。只有佛法能令我們生命有意義，只有佛法值得我們見聞討論，餘皆戲論。縱使轉生善道享福，亦只是寄生蟲，虛耗生命，與禽獸無異。只有佛法最殊勝，不單幫助我們脫離輪迴，最有意義之處是能使我們的父母親人，朋友，乃至所有眾生皆可成佛。

第一共加行——人身難得

很多人不覺得生命的重要，不認為人身很難得到，因為身在福

很多佛徒當看到這題目時便不想再看下去。他們認為這是老生常談；已多次聽過；對這題目已了然於胸。這正像「空」，我們已聽過無數次，但稍懂的能有幾人？能體會應用的更絕無僅有。四共加行是很好，很穩重的基本修法，而且是密宗各派，也是顯密各宗的基本共法。有如打功夫的紮馬，沉悶，不被重視，每個徒弟都認為懂及足夠，可是師父總要他們繼續紮下去。因為那是不好受的訓練卻是重要及將來成就之必需。

同樣，如果是大圓滿，大手印等大法，各人必趨之若驚，認為自己是大根大器，對四共加行這些基本功卻嗤之以鼻，殊不知不經過這些修法，難成大器；這些基本功修得好，大法很易成就，且安

形容人身難得，第一個譬喻說一隻瞎眼的龜在大海裏偶爾浮出水面，剛好將頭穿在一塊浮木的洞中。盲龜看不到；大海中難遇上；浮木的洞孔不易對準。這些都是極難極難得的來形容得人身。第二個譬喻說，佛陀手中抓著一堆沙，面對沙漠對弟子說，沙漠的沙猶如其他眾生，手中的沙猶如人身般難得。如果有天眼能看到虛空中的無數眾生及腳底下無數昆蟲，細菌，當知道這兩個譬喻並沒有誇張。六道眾生中，下三惡道眾生比人道眾生多很多，失人身極容易；得人身極難，需經多生積功累德，才能維持生命，否則很快夭折，短命。因此有「人身寶」之稱，該好好珍惜，利用。

那麼，是否獲得人身就足夠呢？當然不是，如果四肢不全，或是生在極惡劣的環境，得人身也是沒有用的。因此，有「暇滿人身」

法向道。

具備十種圓滿即可向道：

- | | | |
|----------|-----|--------|
| 1 得人身 | | 6 佛出世 |
| 2 生佛法中國土 | | 7 說正法 |
| 3 諸根具足 | 自圓滿 | 8 法住世 |
| 4 宿業不巔倒 | | 9 入法門 |
| 5 具正信 | | 10 善知識 |
| | | 他圓滿 |

此外，有十六種逆緣障道：一・生起煩惱 二・惡知識 三・邪見、邪法 四・懶惰 五・過去惡業習氣 六・受他人擺佈 七・為祈福而修行 八・為權勢名望修行 九・對財富，自身的強執 十

之說，暇滿，即八種閒暇可以應用及十種圓滿，可藉此福德來修行。

八種無暇

- | | |
|-------|--------------|
| 1 地獄 | 5 生於邊地 |
| 2 餓鬼 | 6 執著邪見，不信因果 |
| 3 畜生 | 7 無佛時代 |
| 4 長壽天 | 8 懷戾車（心智不健全） |
| 外無暇 | |
| 內無暇 | |

遠離這八種無暇，才能具足暇滿，有暇去修行。前三外無暇受盡苦報，無暇也無力修行，第四長壽天，只知享樂，如寄生蟲般，無法修行。後四內無暇，雖得人身，但生於惡劣環境及惡因緣，無

・粗暴 十一・對痛苦沒有恐懼 十二・對佛法麻木不仁 十三・不喜修行佛法 十四・耽於造惡的習性 十五・犯戒 十六・破上師與弟子之間的三昧耶戒。

從此，可看出即使得人身，諸根具足，仍然有無數條件令我們無法修習佛法。可証人身難得，佛法難聞。

得人身是經多生累積善業所至，每天耗用過去的大量善業來維持，如果不修福，當福報用盡，便下生惡道，因此，下世或再下世能保持人身，實在不容易，只有依止佛法，持戒，修各種善業，如布施等，才能保得人身，乃至去苦，脫離輪迴。

人身既然如此難得，當精進修行，保持暇滿人身，再尋求智慧，發出離心，脫離輪迴。

人身難得除啟示我們發出離心外，更建立信心，信因果，實相，三寶之殊勝，修行佛法必能圓成佛道。這些才是「人身難得」的真正意義。

信心可分三種：1 淨信——見依止師之德，生清淨心而相信 2 樂信——渴望得到依止師之果位。3 勝解信——對甚深緣起教法生信。

第二共加行——生死無常

死亡，無常是我們每個人無數次親身經歷體驗過，只是不能接受，拒絕接受與逃避死亡。既親切，亦陌生。「積霧皆消散，崇高必墮落，合會要當離，有生無不死。」這些都是萬物的本質，我們不應逃避，而是面對，更要無懼地接受，那是人生的一部份，自然

現象。對於死亡，要有下列五種觀修：1 人生短暫 2 死者無數——從古至今無人不死 3 死因無數——能致死的原因無數，隨時隨地皆可死去 4 思惟臨終境況——那種徬徨，痛苦，割離不能自主的苦況 5 思惟死後之境——四大分離，腐毀，變白骨，最後完全消失，肉身的不淨觀，而神識被業力牽引，不能作主，對熟悉的世界雖仍有覺知，卻極疏離，漸漸消失。然而，能修行佛法，得以往生淨土，或心中升起純潔無垢的佛法才是面對死亡最好及唯一的方式。萬物遷流不息，忽快忽慢，我們完全無法掌握，不但驚懼，更不願接受，對過去總是放不下，千方百計要留住，痛苦不堪。思惟無常，使我們對佛法產生信心。成就出離心、精進、懸念三寶，無常極苦卻是最好的道用，解脫的利器，是佛法中最基本而最重要的。在

阿含經中，佛陀常以「無常法」教導弟子，無數人從中得到快速解脫，世尊常以簡單的開示：「無常故苦，苦故無我」或「無常、苦、空、無我」的觀修次第，精要深入生命之流中。或以分析法去分析生命體的無常：「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識、無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實觀。」

第三共加行——因緣果報

因果甚深。因緣果報，千絲萬縷，繁雜異常，難以解釋，難以

明確見到，因此不容易起信，但不深信因果，佛法無從談起，修行也沒有意義，成聖，解脫也成疑問。外道及一般人只以利益為要，不信因果，亦不明因果。但別以為信佛者深信因果。何以故？因深信因果，必知道因果的可怕，不敢做業，就是利益或欲念當前，亦堅決不取。若深信因果，必於法精進，縱為凡夫，亦全心向法。對三寶愛惜，對弘法利生趨之若鶩，佛教一定純粹興旺。

因果主要在兩方面的觀修：一是惡有惡報，做惡必感受惡報，無可逃避，假使現在不受報，將來也必受。由無明愚痴做的業不易察覺，甚至很重。例如對三寶不敬，損害佛教名聲，阻礙修道人等。因此要常小心檢視自己的身語意，親近善知識，了解因果法則，有人懷疑為何做惡因，仍然快樂；做善因，仍然有惡報。這正

正告訴我們因果不虛，逃避不了，從前做的惡業，不會因為如今做善事而消失；相反，從前做的善業，不會因為如今做惡事而消失。惡報最可怕之處是惡性循環，輾轉向下，無有出期；或是擴大，如星星之火，可以燎原；障道，當決心修心向上時，往往障礙陷落，無法出離，因此要忍一時，別讓欲念，惡念令我們墮落，不要著眼於短暫的快樂。

二是修行必可證果，世間有解脫之人，有成聖之人，有道跡可循，直趨解脫，人生是苦，當嘗盡挫折失敗後，對因果懷疑，對成聖懷疑，對自己能否解脫懷疑，放恣自己，懈怠向下，這是平常事。

既知因果的必然性，自當停止作惡，懺悔往昔罪障，努力修

習，循此古仙人道趣向解脫。

第四共加行——輪迴過患

輪迴的過患，不消多說，很多人皆能體會，亦經歷無數次，容易生厭倦心的眾生，當明白輪迴過患。但偶爾的快樂，五慾的追求，強烈的我執，使我們無法擺脫輪迴。

輪迴的過患在那裏？六道輪迴中的三惡道不用說，沒有人喜歡，就是三善道也是無聊無謂，縱使天道眾生，終日享樂，仿似麻醉般度日，對生命的提昇不存任何意義，人道眾生，歷經生、老、病、死苦，更歷經無常深層的苦，無由出離；業力的牽引，使人生不自由，與人相處更顛倒衝突，苦多樂少，就是快樂，亦會天不做

美，愛別離苦。

無始以來，我們忍受著輪迴之苦，無有出期，如老鼠在籠中踏著轉輪終日奔跑於原地，本該生出離心才對，為何仍耽著世間？

四共加行展示著生命的四種狀態，貫穿其間的是苦。只有體會生命、苦才能發心修行，才能真真正正領悟人生，領悟佛法，才知道佛法的殊勝，珍貴。產生嚮往皈依之心，成就信根。否則皈依不能成就，因仍然耽著五欲，仍相信暫時不須依靠，不了解苦迫。只要經歷生命的無常、苦，加上得遇佛法的福報，很快完滿四共加行的修法。否則需不斷反覆觀修，直至升起出離心，轉心向法。

四共加行亦可倒過來觀修：先思惟輪迴過患，生生死死，頭出

頭沒，無了期，苦不堪言，正是四聖諦中的苦諦；再觀苦的起因，苦的形成，或是解脫的因，解脫的形成，全是因緣果報，有因有果。這是四聖諦中的集諦；再觀佛常以無常開示弟子，無數的佛弟子悟無常而解脫，思惟萬物不斷變遷，世間危脆不實。無常故苦，苦故無我。這正是四聖諦中的滅論；再觀道諦，通過修道而得解脫，修道的方法很多，但須暇滿人身才能成就，沒有暇滿人身，連喘息也沒機會，遑論向法向道。因此須思惟人身難得，色身能做些什麼？五慾的可怕，世間法的無意義。人身難得，難得的是此道器能成就解脫，否則只是渾噩人生，毫無意義，極大浪費。

當每天早上起來，安然吃早餐，享受陽光普照時，可有想過昨

夜無量眾生互相殺戮，生吞活剝；無數餓鬼咆吼，哭訴著飢餓之苦；地獄眾生慘被折磨？當習慣此人身時，仍以為幸福是必然嗎？

四共加行的修法可以是四正行，其根本，成就並不亞於任何修法，切莫等閒視之。

迴向文
一切諸善法
同歸於佛道
所有眾生類
究竟得成佛

佛法通途——四共加行

作者：寂慧

設計：陳居常

出版者：佛教慈悲服務中心

地址：香港九龍旺角洗衣街241A地下

電話：2391 8143 傳真：2391 1002

website: buddhist-bookshop.com

承印者：慧恆倡印社 電話：2787 1986

日期：二零一一年五月

贈送處：

太子店：電話：(852) 2391-8143

中環店：電話：(852) 3421-2231

銅鑼灣店：電話：(852) 2895-2890

馬頭圍店：電話：(852) 2994-6619

元朗店：電話：(852) 2479-5883

澳門店：電話：(853) 2822 7044

台北店：電話：(886 2) 2370-4971