

序言

善造此论，含摄三乘，为令众生心坚固。依通义略加说明，为令佛弟子及一般学人了解佛教，故依三乘法门方便概述。妙哉！佛陀演教三乘，声闻乘、独觉乘与大乘；声闻与独觉通称小乘，故佛教可分为大小二乘。大乘又称菩萨乘有显密二宗。乘者，承载之义。

第一章 佛教三乘

第一节 何谓小乘

声闻小乘流派原有根本四部，日后衍生出十八部。诸部流派缘起各自不同。据三藏义净与宗轮论所载亦各有异，今依藏传佛教教史来说，根本四部说明如下：一、说一切有部，细分七部。由寂护大师传入西藏，藏传佛教戒律依此。二、大众部，细分五部。属于阿底峡传承，中原佛教戒律依此部弘扬。亦有依上座部传戒者。三、上座部，细分三部，流传于锡兰、缅甸、泰国一带。四、正量部，细分三部，不复传世。

佛教三乘中声闻、独觉、以及大乘各依四部学说，说一切有部、经部、唯识、中观作为理论基础。声闻、独觉是小乘，依四部中之有部、经部；大乘菩萨则是以唯识与中观作为学理正见。佛云：三乘四部、无有其他。

学习佛教首当了解三乘四部之根源，而后依己发心学习之。佛陀三转法轮依众生根基差异宣扬教义，演教如来八万四千法门。教导六道众生最高智慧（究竟第一义），以超越轮回为目标。然众生不解世界实相，追逐有为法以为实有，因而轮回不断。故佛陀初转法轮时宣说四圣谛，苦集灭道，诸法无常，因果轮回之真理。教导不信轮回因果者，善恶业报之道。若世人皆能依轮回的观念行事，世间则无有恶矣。对初学者教导无常观因果律是佛法中重要的课题。

佛云：诸恶莫作，众善奉行，是诸佛教，最上第一。世亲菩萨亦云：积聚功德有四，（一）无上，依止佛陀无有更上。（二）止恶，心不生三毒贪嗔疑。（三）生善念，一念善心得慈悲。（四）行善业，藉此可以积聚解脱资粮。由上可知积聚善因，行善行，是学习佛法的根本。听闻正法种善因，行正道种善业，其结果自然可得善报。然而这种观念，是建立在俗义谛之上不能解脱生死，因为行善尚不能超越轮回。

任何法门皆不离俗义谛与胜义谛，二谛真理是真理与生活之运用指标。解脱轮回前当先证悟胜义谛，胜义谛亦名第一义。胜义谛是依俗义谛而证悟——了达空性。何谓俗义谛？俗义谛就是二元相对的有为法。胜义谛是一元绝对无为法。能了知空性「无二」，证初地菩萨果位，通达不变自性是光明。初生究竟菩提心，何谓初生究竟菩提心？初地菩萨名欢喜地，初见自性清净是前所未见，故名初生究竟菩提心。二地自十地菩萨，成就自利利他两种事业，登一生补处。最后舍十地证清净法界，即得无碍法身，解脱轮回束缚。佛云：言涅槃者，即是如来法身。

初学佛法者需要对轮回无常之苦，有了深一层的体会之后，才会发现世间的苦与

乐皆不恒久，犹如雨花泡沫般；故称变化诡譎的世界为幻化世界，所指的这个世界，是指世界是不实有的。此时，对于拥有的欲望将会淡，心里开始感觉不安与恐惧；但却又禁不起外界的诱惑与内心欲望的煎熬，开始怀疑这个世界的真实性？我是谁？何谓永恒？当这些问题产生时，殷切求真的意愿亦随之开展。如是者则适合学修大乘佛法。若只是为了解脱自我痛苦者，适合修学小乘佛法。但也有先学小乘，再发菩提心学大乘，最后依金刚乘开悟成佛。

第二节 何谓大乘

大集经说：其乘广大，故名大乘。大乘亦名菩萨乘，菩萨梵语「菩提萨埵」。菩提是觉义，萨埵是有情义。菩提萨埵就是以大悲智上求无上正等觉，下度无量众生苦，具足自觉觉他之行者名菩萨。大乘分显密二宗，但不能将密宗视为单独的一个宗派，因为密续的基础是菩提心。藏传佛教并非专事密宗，正确的密宗是依密续经典学习，其见地依唯识与中观。

一、唯识

大乘唯识分二派，唯识实相派：不取对境实有，但取根识所见实有。及唯识假相派：非但不取对境实有，亦否决根识实有，颇似顽空。唯识之见地有三：

- (一)、能所等量，所知多少，能知亦多少。
- (二)、能所等性。能知与所知其性相等。
- (三)、能所非等量，所知依次第取，如刀断百纸逐一断。故能知与所知非等量。此三宗之见地，见寂护中观论述有详尽解说。

另唯识有三性观。何为三性？一、遍计所执性：执著心外有我之法性。二、依他起性：依种子因缘所生法而起执著。三、圆成实性：依他起性之心原本实性，此心实有真如也。分别此三性，遍计所执性，系心外之法。非有能遮遣。依他圆成系心内之法，非空而能观照。是名唯识三性观，唯识观者，简舍遍计而持取依圆二性。

修此唯识三性观，自浅而深渐次有五重。称为五重唯识。一遣虚存实识：认定心外诸境为遍计所执之虚妄，无真实故而遮遣。心内所生一切，依他与圆成，本体非无而存留，此为虚实相对之观法。二舍滥留纯识：识有八种，前五根识，第六意识，第七末那识，第八阿赖耶识。依此八识分别识相，则分别为「相分」、「见分」、「自证分」、「证自证分」此四分。云何是「相分」？相分为所缘之境。后三分为能缘之心。故所缘之相分，滥于心外之妄境，故舍彼而不取，为留存后三分之纯识。此乃心境相对之观法。三摄末归本识：「相分」系识内所取之境。「见分」系识内能取之作用。此二者皆从识之「自体分」而起，自体分为本，见分相分二者为末，故离识之自体分则无见相之末，摄末而归于本。此乃体用相对之观法。四隐劣显胜识：八识之自体分，各有心王与心所。心王胜故如王，心所劣故如臣。所以隐劣法之心所，以显胜法之心王。此乃心与心所相对之观法。五遣相证性识：以第八阿赖耶识之自体分，是依他起性之事相，此事相之实性为二空所遣之圆成实性。云何为二空所遣？即以依他起性之事相为空而舍遣，证得圆成实性。此乃事理相对，唯识之至极。五重观之中，前四重为舍离遍计所执性而使之归于依他起性之观法，故称相唯识。第五重为舍离依他起性为证圆成实性之观法，称唯识观。

二、中观

大乘中观为龙树所创，揭示缘起、性空、中道之学说，中观在西藏分三派：一、应成派，佛护、月称所创。二、自续派，静命、清辨所创。三、瑜伽行中观派，此派为寂护所创。

有关龙树所造中观论述，译传甚多。有十万颂的「无畏论」，罗什三藏译。「中论」五百颂，「十二门论」，「七十性空论」，「大智度论」，「十住毗婆沙论」，「菩提资粮论」，「诸中论」等等。龙树菩萨以大乘性空作为基本，为佛教南传北传之南空北有，创造出佛教之中道。

然中国大乘诸宗之中道略有异。法相宗以唯识为中道。三论宗以八不为中道。天台宗以实相为中道。华严以法界为中道。云何中道？中道者不二也，非有非空。中论云：「因缘所生法，我说即是空。名空亦假名，此是中道义。」中论除以龙树所造论本外，凡依胜义空性的论述，皆可安名为中论，故中论不是一部学说之别名。但通常所说之中论指的是龙树所造之中观论述。中观旨在破空破假破执之见，说八不中道究竟无所得，证般若思想。所谓八不就是不生亦不灭、不常亦不断、不一亦不异、不来亦不去。但法相宗以观遍计所执非有，依他圆成非空为中观。三论宗以观诸法不生不灭，乃至不来不去为中观。天台宗以观三千诸法一一绝待为中观。

三、因乘与果乘的关系

大乘佛教可分因乘及果乘，因乘名般若蜜多乘，一般称显教。果乘就是金刚乘，一般称密教。亦有通称密宗。密宗一词源自中国佛教分宗，也称真言宗。此宗以毗卢遮那成佛经、金刚顶经为依。唐代兴盛后被禁，译有下三部诸多密续，但未臻完整。此宗，坊间常有居士，持此密法自称唐密传承，自附是金刚上师，容易与藏密混淆。日本僧人空海大师，入唐学习密法后归日，成为日本真言宗之祖，此称东密。

四、藏传佛教并非密宗

然西藏佛教非专事密宗而已，因藏传佛教保有最完整的佛法，含摄三乘。故依此观点看待，则不能称西藏佛教为密宗，更不能称是喇嘛教，因为喇嘛是法师的意思。正确的称法是藏传佛教。藏传佛教有四大传承，红教的宁玛巴、黄教的格鲁巴、花教的萨迦巴、以及白教的噶居巴。四大教派各有其分支法脉，譬如噶居巴就有四大八小传承。

第三节 密续

一、金刚乘所说的密续究竟是什么？

金刚乘中之密续是显宗所没有的，密续有四部瑜伽：事密、作密、瑜伽密、无上瑜伽密。无上瑜伽密分父续，母续，无二续。父续主要本尊：密集金刚，母续主要本尊：喜金刚，无二续主要本尊：时轮金刚。父续非男性本尊，而是所示以方便道为主，母续则以智慧为主，无二续以智巧双运为本尊。然究竟父续母续之中皆含方便与智慧。何谓瑜伽？瑜伽是与心相应义。

二、四大教派的见地、方便及威仪

西藏各宗派皆有其见地，方便及威仪。见地依密续，方便依仪轨，威仪依戒律。各宗派亦有其根、道、果，皆不离三学戒、定、慧而修证。以根而言：其见地是

根，方便是道，成就是果。云何方便道？方便道就是修持。方便道也就是清净道，清净一切恶业染污，因恶业乃轮回之种子，染污是轮回之因，故当舍轮回，何谓染污？乌金仁波切云：一切所思皆染污，唯寂静是清净。

第二章

第一节 轮回是什么？

六根、六识、六尘、十八处，即是轮回的根本。六根是眼、耳、鼻、舌、身、意。六识是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。六尘是色、声、香、味、触、法。十八处就是六根六识加上六尘。

一、生命的真相

生灭相续依业力作用，人自受胎后即刻走向死亡，无论是否出长大成人，从生至死称为人的一期。当前生业尽，意识迫离身躯，意识即入中阴，名中阴身。受业风牵引，来世父母交欢现其在，爱欲念头一生，顷刻即再入胎，此名受生，生死相续不断名为轮回。

二、轮回与十二因缘的关系

轮回主要依十二因缘，分为缘起之所知与缘起之能知，我们当明白十二缘起皆因无明故。何谓无明？愚疑之别名，非指如畜生之愚疑，而是说执著于世间相对的一切（诸法）为实有，不了解诸法「实相」之愚昧称为无明。

人最大的无明来自「贪」，贪爱无始累积而成习气，自我以为极为应当，放纵情欲，如狗啃骨自食其血，终必血枯身亡。世人以苦为乐，此乃人之最大执著，死而复生无有尽期，这全部都是因不了解十八界究竟真实体性，对内执取妄念为真实，对外执取诸法为实有之故。

对无明众生来说生、住、灭之存在是一时有的真实，所以佛为不解实相之众生说四真谛。但对大乘佛教徒来说，生住灭三相究竟是无，然而这并不是否认世俗的存在。而是告诉相信因果者，应该进一步了解诸法实相而说空。对于不解空性者，往往误以为「无」就是空。其实「无」是建立在有之上，一旦「有」不成立后，「无」亦应消失才对。否则对「无」之认知，容易变成有的无而非了义的无。龙树七十空性论首偈：生住灭有无，以及劣等胜，佛依世间说，非是依真实。

三、「我」的认知

「我」的认知，是在入胎受生后，五蕴和合渐熟时名为成，出胎后渐壮名为住，次渐衰老病名为灭。故知五蕴一旦和合即有我之概念产生，便生我执。五蕴是指色、受、想、行、识，五蕴是身心外相而非究竟实相。五蕴不能含摄情器诸法，因五蕴是因缘一时和合。然而情器可分因缘法与无缘法，故五蕴不能含摄情器，因为无缘法不是五蕴所能涵盖。五蕴主要是指有情众生一时假合之心身。因缘法可说与五蕴同义。五蕴与因缘法皆非究竟真实。

四、三界与诸法的关系

诸法与十二处、十八界同义，诸法泛指三界之一切，皆含摄在十八界之中。欲界系缚十八界。色界系缚十四种，除香味二尘与舌鼻二识。能受生色界者唯离食欲

方生彼处。受生无色界者须离色欲方得生彼处，受生无色界只系缚三种，意根意识与法。简言之，受生无色界四处乃是意识作用，故四禅八定尚未超越三界。

何谓一切法？依阿毗达摩俱舍论世亲云：法有五品，一色。二心。三心所。四心不相应行。五无为。无为法也称为无缘法。前四品皆为因缘法。何谓色？色有二，显色与形色，显色有四种，青黄赤白，余色皆由此出，不可数色。形色略有八种，长短方圆高下正不正，各各相互依存而有。若心与心所二者俱生时，诸种行为皆依心而行，便称有为法。何谓与心不相应，譬如寂灭等有十四种不相应行。十八界的分判是依其名字及作用来分别，因缘法与无缘法是依其体性作分判。何谓因缘法？情器之中的五蕴皆称之。何谓无缘法？情器之中的空、择灭、非择灭，都是无缘法。

情器的空，非因缘造作，故称无缘，是本空，如宇宙之虚空。情器之空，正确来说应当是含摄情器世界的虚空。情器世界分为有情世界与如器世界，器世界并非一定有「有情众生」或「无情众生」存在。对于情器世界，爱因斯坦以牛顿力学为基础，主张时间无论在任何场合永远以一定的速度流动，空间则是均匀地无限扩展，认为宇宙情器世界没有创生及演化。但在1929年时，宇宙是永恒的知见被推翻了，美国的哈伯发现了宇宙正在膨胀之中。如此的话，往回倒溯，宇宙则是愈来愈小。这种发现证明了宇宙的生住坏空的真理。科学家提出宇宙的开始是个物质受到压缩，中子及质子的气体挤成一团时，产生了各种元素。这里所谓的宇宙中的物质指的是氢氦之类的轻元素。这意味著宇宙的开端是从「空」开始，本空之中本来即具有生的力，虚空中的质子和中子自由自在四处飞窜，代表风的作用。

根据量子论，「无」是不均匀的。从无中，诞生了具有极高真空能量的 10^{-34} 公分超微小宇宙。「真空能量」亦即本空中本具生的力量。当真空能量发生急速膨胀也就是暴涨之后，而形成火球，这就是大霹雳论，符合火大之生成原理。在膨胀之后，冷却的过程中产生了水，而有地大之宇宙构造生成。这些科学家的发现证明了佛陀所说，情器世界不离成住坏空的循环，一切物质皆由五大所和合。生之五大是空风火水地，灭之五大是地水火风空。以上是对宇宙情器，引用科学家理论加以说明。

什么是择灭法？觉知性空名择灭，觉知虽然依心，但觉知之空非造作，故是无缘法。觉知「性空」依禅定，有学者说，禅定只是冥想死亡，这是不解禅定的。以人而言，死亡的是躯体而非「精神」或「意识」。但亦别误会以为意识不死，「心」的定义，无人可定义，

噶玛巴说，心无始性空能显一切。心与心所二者一时不可分，心若谓光明体性，心所即所显之念。一般人取念为真，以为是心，而不取心的明空。明空不二是心的自性。故觉知本来心是空，就是观心之「念」的生灭，不加取舍，令心住本寂，才是觉知性空的本意。观照诸法无有自性，因无自性故不生，不生故不灭。如是，逐渐对空性有初步体认。而非执取一切是空，入断见之缚。何谓非择灭法？凡自行消灭者名非择灭法。与小乘三无为的解释不同。如时间。此皆非心所能造作，故称无缘法。

因缘法涵盖五蕴，五蕴依四大地水火风假合。何谓五尘？五尘之色有二相，形相与色相。形有八，色有四色，青红白黄。五尘之声有二音，有情音与无情音（大地之音）。五尘之香有二香，香气与臭气。五尘之味有六味，甘、酸、咸、辛、苦、涩。五尘之触有十一种，坚、湿、暖、动、滑、涩、重、轻、冷、饥、渴。

色、受、想、行、识五蕴的意义。色蕴，含摄声、香、味、触等。受蕴，依六根，

眼、耳、鼻、舌、身、意，而有作用。其体性有三，喜、苦、不苦不乐。想蕴，依境而有想，可分正确与不正确两种。如杯弓蛇影，即是不正确。行蕴，分两种。一、心所，二、十四不相应行。心所也就是心相，心的所知，执著心的心所所生之相。十四不相应行就是非色（六尘）非心之行。如，得、无得、众同分、无想事等十四种。心所与十四不相应行六尘，皆属有为法，故是行蕴。识蕴，小乘分六识，大乘唯识称八识。佛于证契大乘经上云：众生者是有性想和合故。所谓地、水、火、风、空、识和合，名为色界，而入缘起及因果业。众生身死，识迁随业风牵引，再受业报受身，或胎生或卵生、湿生、化生。经上楞伽主问佛说：识的量如何？作何形色？佛言：是无限量无色无形不可显现。无碍无似无住无表。若有人以为识无量无色无形不可显现而取为「空」，此见即是断见，不解空意。若清净识之无明为清静，即无生死了别之相；但凡夫执取客尘，以为实有故有染污，而有所谓无明爱染习气等。

小乘以识为实有，唯识亦主张有八识，第八识名为藏识亦实有。唯中观主张究竟「性空」，「性」即所谓「有性想和合」，「空」非无而是指识无形色不可言说故说空。性空一词并非知见定律，若执性空为见则难窥诸法自性空。因空本不可见。让窅多杰云：见无所见即是空。

情器相对世界依其体性可分为物质与意识及不相应行三种。一、物质属色，亦可分可见与不可见二种。可见者有形色可加分判。山川大地诸物皆是。不可见者指戒律威仪遍满全身不可分。专指修行人之戒德。为何戒是色，因戒依色而修。戒分别说三种：善、恶、非善非恶。善戒有三，别解脱戒、等持戒、无缘戒。别解脱戒有八种：优婆塞、优婆夷、沙弥、沙弥尼、正学女、比丘、比丘尼、八关斋戒。等持戒：修空性之戒。无缘戒：唯见道以上者所持。另两种戒，恶戒与非善非恶戒有争议，在此不讨论。二、意识：小乘说六识，大乘说五十一心所。三、不相应行：专指不属于物质及意识的。以上所云是情器世界、轮回的简义。

第二节

一、为何堕轮回

轮回是依十二因缘和合的关系，故说十二因缘是轮回的基础。以现在、过去、未来三世，看待十二因缘就是，无明、行（造作诸业）、识（业识投胎）、名色（受孕成形未具六根）、六入（六根成熟）、触（出胎）、受（与外境产生苦乐觉受）、爱（习染产生爱欲）、取（取舍分别造作）、有（执著产生未来业果）、生（来世受生）、老死。无明可以说就是贪、嗔、疑三毒，也就是愚疑。凡对二谛实相不了解者皆称无明。无明与行可视为过去二因。识、名色、六入、触、受、归类于现世五果。爱、取、有，则是现在三因。生、老死，未来之果。此乃依现在当世观点方便说明十二因缘。事实上，三世之中皆含摄十二缘起，未来世，虽未发生，但建立在当下。流转于生死间的就是缘起。

佛说：诸法因缘生，我说是因缘，因缘尽故灭，我作如是说。情器不离因、缘、果，一切当舍、唯自性金刚种性不可舍。诸法体性本来恒寂，若离有无二边，一时成就果位，染污即可清静。三乘之方便道，皆为清静一时之染污，为证本初佛性故。证悟时则有别于本初清静，名重新开悟。佛性之见地、噶居、宁玛、萨迦各有见解，但格鲁学者不同意佛性本具说。道上充满迷惑与无明，佛法就是为了清静道上的迷惑而显现。众生皆因迷惑而堕入轮回，生生死死无有尽期。为超越轮回而修行名为行道。

二、如何行道舍轮回

行者可分下根、中根与上根器。什么是行道？行就是实践，道者修行之途径。下根器行者：以坚信佛陀法教为最上，建立知见。相信因果轮回，修依居士戒，行十善法舍十恶，以四无量心为来生而修。下根行者虽相信因果轮回，但不解因果实相。中根行者是指声闻与独觉。其见地，依我无我，但执著识究竟是实有。认知三界唯苦，如火宅，生厌离心。受沙弥戒、沙弥尼戒、比丘、比丘尼戒。其修行依禅定等持，止观双运。

止息修九住心，什么是九住心？九住心将心安住于清静无想境。九住心又名「九次第定」，与三界九次第定有别，九住心以欲界为基础，故也称作预流禅，因在欲界无禅定可言，故称预流。所以九住心也可说是，欲界禅修止心于一处的九种次第。九住心分别是，一内住、二续住、三安住、四近住、五调伏住、六寂静住、七极寂静住、八专注一静住、九等持住。

超越九住心后，小乘行者进入色界初禅天修四禅八定，观修四圣谛苦、集、灭、道，经由观照觉知，我是苦因，故以无我为道，证寂灭果，名罗汉。罗汉可分有余罗汉、无余罗汉。其修止息证色界四禅十七处，修观照证无色界天四处。

大乘与小乘之修行者在禅修上最大的不同在于「止观」境界。大乘修止息依欲界九住心修，令心止于一处其性不动如山，渐稳渐明心生法喜，即依诸法性空缘起真谛，观照外境究竟非恒有，内照自性。

上根者：是大乘显密的行者，其见地，证我无我、法无我。修行依止观禅定，观修空性，发无上菩提心，以愿众生皆成佛，自觉觉他为最上道，证无二果，名佛陀一觉者。

三、什么是欲界

三界中之欲界有六天：四大王众天、三十三天、时分天、知足天、乐化天、他化自在天。时分天以上依虚空，两旁有日、月，时分天，以上也属天道。欲界可分两部份，为坚固色及虚空。

虚空含摄三千大千世界。每一个小世界结构皆同，中央是须弥山，矗立在大海中央，须弥山安住于十字杵地轮之上。地轮之下为金轮(岩层)，再下去为火轮(地心热岩浆)，风轮包围在外(大气层)，风轮之外便是虚空。

须弥山似一四面形的山，底部有四个方形阶梯，上面是方形的顶，越上则越宽广。山腰有日月，四大天王居山腰四面，忉利天在山顶。忉利天华译三十三天，是欲界六天中第二重天，其宫殿在须弥山之顶。中央之主名释提桓因，其有三十二位天臣，分居忉利天的四方，此天一昼夜，地球日一百年。

在忉利天之上有时分天、知足天、乐化天、他化自在天，再上为色界十八天，无色界四天。须弥山下有七重金山，七重香水海围绕。每一重海，间一重山，至第七重金山外有咸海，咸海之外有大铁围山。

在咸海的四方有四大洲，东胜身洲，南瞻部洲，西牛贺神洲，北俱芦洲，又名四天下，每洲旁各有两中洲，数百小洲为眷属。如是九山、八海、一日月、四洲、六欲天、至无色界四天为一小世界。集一千个小世界为一中千世界。集一千中千世界为一大千世界，其间有三个千的倍数，故名三千大千世界。

以现代科学来说，一个小世界就是星系，娑婆世界指的是太阳系；每个星球皆有七重金山七重海构成，此即万有地心引力之由来，重力将每个星系集中为星系群，

这就是一中千世界，科学家指它为银河系。由此可以证明苍芎的宇宙至少有不同的三个银河系所含摄。

坚固色（地球）以须弥山为基础，山顶有四阶，住阿修罗，须弥山四周是四大部洲，有海，海中住八大龙王。山顶上是欲界六天，有三十三处，非三十三层。

由下依序遍及六道众生。最上是天道，再下四阶处是阿修罗，四大部洲住人类及畜生。畜牲分水陆。在喜马拉雅山下方为恶鬼道，印度多杰殿菩提迦耶金刚塔下方是地狱谷。六道中以人道为尊，是因为可以修行。若出生为人又不珍惜短暂的生命，实在可悲。人之所以无法见到其余四道众生，是因为眼识作用受到限制，不能感应的关系。若修行得五眼则可见三界，如是六通之眼与民间所谓的阴阳眼或第三只眼不同。受生欲界，唯一是苦，不离生死。

四、业力与业果的关系

我们为何受生于轮回中，究其原因，皆由业力作用及习染牵引所导致。佛说业力不可思议，是凡夫所不能知，连十地菩萨亦不能尽知，唯佛全知。

什么是习染？简单来说，习染就是三毒：贪、嗔、疑。三毒所造业即是恶业。业力就是业的力量，业是众生所言所思所行最后的结果。业有依缘及无缘两种。依缘的业分善业、恶业、无记业，亦可说是善业、无善业及不坏善业三种。善业是受生人道及欲界之主因。无善业是受生下道，畜生、饿鬼、地狱之主因。不坏善业是受生色界、无色界之主因。不坏善业因修止息而得，证色界、无色界。成熟即不变，故名不坏。

善业也是轮回的因，同时善业是无常、非究竟。若人对善业起执著，面临无常时若生妄念，亦会受生下道。当今有畜生之福报不输一般人家，即是最好证明。业亦可分共业与不共业，共业是众生不同业因所造之共同业果，譬如山川大地天灾等。不共业是个人所造业因，果熟还自受报。一切有情皆由业缘所生。维摩经方便品曰：是身如影，从业缘生。另「无缘业」，是说行者已证罗汉之果但尚有色身业报，此业即名无缘业，因已不再造业因，心境寂然又名有余涅槃。

果之业：通常云现世报、来世报、未来世报三种。亦可以定业、不定业来说。或以随喜业果与成就业果，或白业、黑业、黑白业等加以区分说明。黑业中以五无间罪为重，中国大乘以杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身之血、破和合僧，名五逆罪。西藏佛教则是以，杀菩萨、行者（闭关者）、成就五道者、偷盗僧财、毁坏佛像、佛塔、经典。白业中以三善业为最上：布施关中行者、持戒清净者、修等持清净者。持戒清净与修等持清净两项皆含自他，自己修与帮助他人修。

第三章

第一节 修行的次第

一、五道

善业之积聚是重要的，因善业是修行五道中的资粮道，一时虽不能解脱，但仍是解脱的基础。积聚善业的方法有无量，任何以慈心、悲心或菩提心所行所忆皆是善。其中以七种最适合行者。（一）抄经，（二）供养三宝，（三）布施下道众生，（四）听闻佛法，（五）读诵经典，（六）说法开示，（七）修等持。以上是积聚资粮道的方法。

在修行道上有五种次第，故说解脱有五道：一、资粮道，二、加行道，三、见道，四、修道，五、无修道，五道是行道的次第。三乘佛教对五道见地各有不同。

依释迦牟尼佛所证五道为例。小乘佛教认为，释迦牟尼佛在未降生净饭王子前身，曾历三大阿僧只劫，在古释迦牟尼佛如来前发菩提心，入资粮道，其间经历三无数劫，至宝髻如来示现人间时，圆满初无量劫；至燃灯如来时圆满第二无数劫，至毗婆尸如来时圆满第三无量劫，直至降生为王子剃发苦修六年，到菩提树下金刚宝座，初夜降魔为止，仍属资粮道，其后中夜入定，始证加行道、见道、修道；后夜时，明月繁星出现，始于金刚宝座证无修道，成就正等正觉。

但大乘则认为，释迦牟尼佛在初无量劫时，圆满资粮道与加行道，初地至七地菩萨时圆满第二无量劫；八地至十地圆满第三无量劫；故释迦恒古以前已非凡夫。依最后身前，释迦于摩醯首罗天中（奥明天），受十方一切诸佛大光明灌顶，刹那证十地圆满之智，成就十地菩萨，同时圆满证得法身与报身，名正等正觉无上之佛陀。此时报身安住于此，化身依十二相成道示现人间。

云何十二相成道？即是：在天道兜率天圆满事业。入母胎示现六牙白象足行。十月住胎表示证十地。降生蓝毗尼花园。年少英勇习武人间称狮王。受用嫔妃方便圆满世俗道，善理国事舍离苦果恶业及王妃。远离家乡骑马天边行，于清净佛塔圣处自剃发。尼连禅河畔苦修六年，勇猛不懈圆满精进道，成就无上禅定。为令圆满无始之梵修，前往金刚宝座菩提树下，成就金刚不动正觉。怜悯众生于鹿野苑初转法轮，开演三乘方便菩提道。于舍卫国中展神通。拘尸那罗示现涅槃。此说释迦佛于最后身前已是十地菩萨，经灌顶后证佛果位，再以化身示现人间，圆满十二相成就道。如是示现是佛的慈悲展现，与小乘说法截然不同。

另依密续说，释迦牟尼先依显宗契经圆满三大阿僧只劫，证十地菩萨，在奥明天与金刚亥母双运作第三智慧灌顶，证得胜义光明，复受一切诸佛第四名号灌顶或说第四无上灌顶，得「无修双运金刚持果位」，是为成佛。成佛后以化身示现人间，为净饭王子，至尼连禅河边入定时，至天道说法六年。此与小乘及显宗之说有明显差异。

二、诸道差别

五道之间各有品位：

一、资粮道有三品。

二、加行道有四位，暖、顶、忍、世第一。

三、见道有二定，正定、后得定，见道后即是初地菩萨。

四、修道有十地。

五、无修道是佛。

小乘的见道：证四谛苦集灭道、十六行相，主要依苦谛四行相，无常、苦、空、无我为修行所依。

何谓无常：见一切诸法极致细微皆无是常。

何谓苦：见一切有为皆苦。

何谓空：见情器无创世主。

何谓无我：见内无有具生实有相，五蕴色受想行识皆无我，但识性如微尘则是实有。

故小乘以了达无我作为见道。用以对治我执。大乘则是以通达空性名见道。小乘修道证八地：千慧地、性地、八人地、见地、薄地、离欲地、作护地、已办地。第八地是声闻罗汉果。

小乘修道有二，世间道、出世间道。

（一）修世间道：证预流果，色界四禅，无色界四处。四禅八定加上预流果，名九住心。修世间道，可解脱欲界烦恼，证色界第一谛，依次证悟至无色界之果。外道亦可证。小乘修无我最高也只是证得无色界之果。世间道可谓外道法门。

（二）出世间道：于证得见道后，依次第增长，小乘证罗汉果，名出尘。小乘在三界之中所证四果名为预流、一来、不来、罗汉。

欲界证预流果，属于见道（须陀洹）。色界证一来果，属于色界第一地至第五次第（斯陀含）。色界证不来果，属于（阿那含）第五次第至第九次第。

无色界证罗汉果，阿罗汉果位亦分九次第，故每一果皆有九次第。

小乘修道依三十七道品（智慧品中详述）与止观，威仪修十二头陀行，对治贪欲。

何谓十二头陀行：

- | | |
|---------------|----------|
| 1. 持粪扫衣 | 2. 但持三衣 |
| 3. 但持毳衣（鸟兽细毛） | 4. 但一座食 |
| 5. 次第乞食 | 6. 不作余食 |
| 7. 处阿兰若 | 8. 常住树下 |
| 9. 常露地坐 | 10. 常住冢间 |
| 11. 常期端坐 | 12. 随处坐 |

另有常随四沙门法：

- | | |
|----------|----------|
| 1. 他骂不还骂 | 2. 他怒不还怒 |
| 3. 他打不还打 | 4. 寻过不寻报 |

以上小乘见道、修道简述。

三、大乘见修二道

大乘见道知见有四：（一）、诸法无我；（二）、生二谛菩提心；（三）、生胜菩提心智慧资粮；（四）、观修三轮体空。（第三、第四皆是智慧之异名。）

大乘见道依诸法无我性空之见地，观照诸法体性无实有，发菩提心，菩提心分俗义与胜义，亦即世间菩提与究竟菩提。菩提者，觉性也。

俗谛菩提心有二，愿菩提（愿众生成佛）与行菩提（行菩萨道）。

一、愿菩提：修四无量心，以慈悲喜舍长养慧命。云何慈悲。慈悲有三：1. 慈悲众生苦，名为众生缘悲。2. 慈悲罗汉未成佛，名为法缘悲。3. 慈悲菩萨未成佛，名为无缘悲。云何喜舍：随喜众生一切善，随喜罗汉一切善，随喜菩萨一切善。舍怨亲有情住大平等，心离一切因缘非因缘，悲空双运。

二、行菩提：修十度。何谓十度，又名十波罗蜜：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若、方便、愿、力、智，是唯识宗所立，称名十胜行。六度波罗蜜有布施、持戒、忍辱、精进、禅定及般若，加上方便、愿、力、智为十度。一、布施有三：财施、法施、无畏施。何谓无畏施？令众生不畏惧名无畏施。布施有四法：能坏对立面法、如悭吝，能证法无我、无分别慧，满众生愿，成熟三乘种性。二、持戒有三：(一)律仪戒(二)摄善法戒(积聚功德如十度)(三)饶益有情戒(万行诸法)。亦有三戒名：(一)救难戒(二)善愿戒(三)出离戒。此三戒出自阿难典故。

[成军按：此阿难通常称作阿难陀，非佛之从者，记诵佛经之阿难。]

阿难未出家时，结婚恩爱，爱不能舍，夫离时，妻以津沾衣襟，乾前归。一日佛至阿难家，叩门久不应，内里嗯爱声，久候，佛自离去。阿难后追，佛云阿难：「如是易生障碍。汝妻美否？」遂以神通带阿难至天上，见天人双运享乐，问阿难天女如何？难想个个皆胜人间，至一处见四天女无人伴，趋前问天女如何无人？天女云：「等阿难。」阿难大喜，反问天女：「阿难如何至？」天女云：「因阿难向佛祈戒故，功德无量。」返人间，阿难即向佛求戒出家，名救难戒。然难心忆天女想。一日，佛携阿难至地狱，见一切恐怖油锅死难相，唯见一锅无人，问卒何故？卒曰：「等阿难，因阿难住天上福报享尽当堕地狱受苦。」阿难闻已返回人间为避苦难，遂再度与佛求戒为免恶业苦，名善愿戒。日久察觉轮回无苦之谛，祈佛摄受出离三界，佛授戒名出离。

三、忍辱有三：(一)安受苦忍：忍一切痛苦，入行论云，无痛苦不能行道，苦是道之基。(二)耐怨害苦：对伤害我者不生怨恨，并且恭敬能受。因为若无他人伤害，不能修恭敬慈悲。(三)谛察法忍：对空性见地不生畏惧，用以对治外道之神论，及人间荣华富贵。

四、精进有五：披甲精进、加行精进、无法精进、不退精进、不满精进。

五、禅定有二：一、小乘世间禅。二、大乘出世间禅。小乘世间禅，修九住心，观四谛，证四禅八定，解脱一时。外道亦可证无色界四处。大乘出世间禅，修九住心止息，观空性，如虚空定名金刚定，名勇士定。正定，后得定，云何后得定？禅修出定后于四时行住坐卧，皆不忘失佛法行仪安稳内心清明。

六、智慧有二：俗智与真智。俗智：包含两种五明，大五明与小五明。何谓大五明：工巧明、医明、声明（造字）、因明（逻辑）及内明（三藏）何谓小五明：修辞学、辞藻学、韵律学、戏剧学、星象学。内明三藏分为二：(一)九分教属于小乘：契经、应颂、记别、讽诵、自说、因缘、方广、希法、论议。(二)十二分教属于大乘：契经、应颂、记别、讽诵、自说、因缘、譬喻、本事、本生、方广、希法、论议，依文字、含义之经教归纳经、律、论三藏。

真智亦分有二：了达诸法体性及了达诸法空相。了达诸法显现之空相是俗谛，了达诸法体性真如才是胜谛。但其了达诸法显现是空相，虽名俗谛但已近似真如，故明白通达俗义胜义二谛皆可名智慧。

将内明归纳为俗智，意指对三藏文字般若之了解而非了达，了解文字，不代表通达彻悟真理。但内明是解脱之基础，若不经由内明之学习绝难真正解脱。因为胜

义谛是依俗义谛而证悟，不能了达俗谛即不能证胜谛，若不通达胜谛则无法透视俗谛。云何胜义谛？胜谛有二：1. 同义，名随究竟。譬喻诸法空相。2. 实义，名真实究竟。譬喻诸法体性。

寂护云：修观照无我时，终不可得，是心所造见地，非究竟真实。因真实离戏，修而舍之，方可证。故修观空性，得终不可得，名近似究竟智。与究竟智同义，故名随究竟。

云何真实究竟？真实究竟有十六空：内空、外空、内外空、空空、大空、胜义空、有为空、无为空、无际空、毕竟空、散空、本性空、一切法空、自相空、不可得空、无法自性空。另有十八空，加上无法空、有法空。名真实究竟。因证诸法内外真实体性故。云何大空，十六空之一，诸法自性空，遍于有情世间与器世间。云何空空，十六空之一，空性本无实性。

另有四空说，又名四性空，有性空、无性空、自性空、他性空。四空：空、极空、大空、一切空，四空与明、增、得、光四喜对应。四空中之大空，对应受离喜妙乐。空是离戏，唯心证知，简单的分判为自空、他空。云何自空：心的能知，对应内观一切是空。云何他空：心的所知，对应外显一切我无我，法无我。若通达空性可证十地菩萨。以上六度般若蜜竟。

四、如何行大乘五道

行大乘五种清净道：资粮道、闻法；加行道、思惟；见道、证空性、登初地；修道、圆满九地；无修道、圆满十一地成佛。

行菩萨道当依七支供养，七支供养为：一、顶礼：恭敬服侍上师，绕行佛像、佛塔，上师走近、起立致敬，施药病者。二、供养：财施、观想施、以身施。三、忏悔：依四对治力忏，所依对治力，厌患对治力，返回对治力，现行对治力。云何四对治力：1. 顶礼诵百字明忏悔。2. 观想本尊或皈依境。3. 献曼达、作擦擦、供养食子、造佛像、印、抄经。4. 诵经持咒、避免生恶业。四、随喜：世俗善业、外道善业、阿罗汉功德、佛菩萨功德。五、请佛住世。六、请转法轮。七、回向。

修七支供养，可得两种结果。

一、俗义的结果有二：

1. 上生具足七功德：长寿、无病、相好、福报、家庭美满、富足、聪明。
2. 得人身，具足十八种功德，八有暇、十圆满。八有暇：远离地狱、饥饿、旁生、边鄙人、长寿夭、执邪见、佛不出世、喑哑等八种无暇。十圆满：得人身、生中土、诸根具全、未犯无间罪、敬信佛教、值佛出世、值佛说法、佛法住世、入佛法、有善师、前五自圆满，后五他圆满。

二、胜义的结果有三：证罗汉、辟支佛、佛(菩萨)。罗汉不解空性，独觉证世性微尘是空，但心是实有。独觉于佛与罗汉皆灭后，独居尸陀林，积聚一百劫功德成就，自身不说法，以身教。又名缘觉，依因缘而觉。声闻是佛亲传弟子，亲闻佛说法，佛虽以涅槃，但口耳未断故名声闻。独觉则无传承、转世、化身。菩萨有受戒菩萨，及登地大菩萨。佛陀，名正等正觉，大菩提，大涅槃，全知，善逝，出有坏，大圣，无余罗汉，医王，能仁，等名号。

佛之三大功德：善因、善果、善业。云何善因：佛有三大阿僧只劫功德，于第一

大阿僧只劫修资粮道及加行道，第二大阿僧只劫修见道及修道之七地，第三大阿僧只劫修修道之七地至十地。云何善果：证三身或云证智慧身及功德，自利之法身，利他之报身化身。

佛之化身有三：

(一)、技艺应化作事业，如教化乐神乾达婆，佛自化乐师，演奏乾达婆琴。

(二)、凡夫。

(三)、悉达多，圆满化身。

佛之善业功德有二：离系功德与成熟功德。

一、离系功德有十六种与染污分离：

1. 十力：名如来十力：知处非处智力，知业报智力，知种种解智力，知一切界智力，知根胜劣智力，知遍趣行智力，知静虑解脱等持等至智力，知宿住随念智力，知死生智力，知漏尽智力。
2. 四无畏：正等觉无畏，漏永尽无畏，说障法无畏，出离道无畏。
3. 四无碍解：菩萨正确通达诸法相之四种智。法无碍解，义无碍解，词无碍解，辩才无碍解。
4. 三念住：于恭敬听受所说法者，不以为喜之心念住。于不敬听受所说法者，不以为怒之心念住。于听及不听二者，不以为喜怒之心念住。
5. 三不护：佛身语意三业清净，微细过失亦不沾染，故不畏他知，不须防护。即身不护，语不护，和意不护。
6. 十八不共法：惟佛所有，行所摄六，证所摄六，事业所摄三，时所摄三。
7. 四无余清净：身、所知、心、全知圆满。
8. 清净智：习染清净后得智。
9. 大慈悲。
10. 当下全知。
11. 无垢染。
12. 知三世、当下之过去、现在、未来。
13. 知未来、未来之过去、现在、未来。
14. 知过去，过去之过去，现在，未来。
15. 具足五眼，肉眼、天眼、慧眼、法眼、智眼。
16. 具六神通，神境通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、漏尽通。

二、成熟功德：佛身功德，显现三十二好相，八十种随形好。佛语功德，出三藏法音一切善语。佛心功德，令心清净之弟子无碍相应。

佛事业有二：利他事业与自利事业。

一、利他事业：分因与缘两种。因者：众生本具佛性故得以作利。缘者：众生自具信心故得以成缘。佛性是因之名相，有多种，譬如善逝体性，有情真性，本具体性，无缘种性，不坏自性等等。云何是因？因者本初佛性也，自性常住佛性中，一切有情皆可依道而开显菩提成觉，或成就自性身依所住之处，此所谓住之处，即是心的本初佛性，或谓心的真如体性。自性与佛性非一非异，为方便说，故以自性常住佛性中。譬如翻于乳之中一样的意思。但世人却受无明之惑以为凡夫，不敢确信自己本具佛性，或自大妄想以为自己即是佛。云何是缘？缘者随增性，佛性可以清净道之造作成就佛身。如何是造作呢？闻思修名为缘，造作始有力，常养我慧命，从而增广空性之见。云何随增性，以信心及虔诚依止上师，闻法而

畏惧世间之苦，是名随增性。云何具德上师？具德相之上师当具足菩萨戒，次精通大乘法，能以慈悲心授与灌顶，行住坐卧不离菩萨戒，面临命危不舍菩萨戒。

何谓佛的三身事业？

佛有三身事业：佛陀的法身事业，遍一切处是全知。佛的报身事业，通达情器恒顺众生，常住净土为登地以上菩萨说大乘法。佛之化身事业，住世间示现十二相成道，利益群伦。云何十二相成道？一、白幢（佛前生之菩萨名）自兜率天降生，现六牙白象入母胎。（佛入母胎后始称佛）

二、住胎十月，表示十地成就。三、腋下出胎，四方各行七步足下涌莲。四、少年习艺。五、技冠群伦，娶妻，耶苏陀罗。六、二十九岁出离，佛塔自剃发。七、尼连禅河畔六年苦修。八、舍苦行往菩提迦耶金刚座。九、是夜降魔。十、凌晨举头观星辰开悟成道。十一、三转法轮。十二、涅槃。

何谓佛陀的自利事业？

佛陀的自利事业是，如来诸烦恼等障已尽除，证极清净法身，遍一切处。

自利益事业是法如如，不可思议，无有表示，唯佛能知。

第四章—佛堂礼仪

欲闻如来真实法 愿生无上菩提心
自利利他诸微善 回向如母有情众

一、佛堂安置简介

安置佛堂之意义在于让自己及家人，修行有所依处，而非佛堂有佛。佛像代表佛之身，佛在吾人心中。佛堂是本国佛教徒之惯称，藏传佛教则称「坛城」。

修行五次第中以资粮道为先，所以聚福慧资粮是每一位佛教徒的日常功课。积聚方法有七种：供养三宝、抄经、听闻佛法、行六度、读诵经典、持真言、修等持。其中以供养三宝最方便。所以我们为了方便积聚福慧资粮而行供养，供养的对象就是佛法僧三宝。以佛像代表佛陀之「身密」。以显经或密续法本代表佛所说之「语密」。以舍利塔代表佛之「意密」。如此佛之身语意三密，象徵佛法僧三宝，则圆满矣。应当将佛之身语意三密安置在坛城中以行供养三宝之所依。

坛城中央安奉释迦牟尼佛佛像。佛像之左方可安奉母续本尊，如绿度母及「法本」、「经典」。右边安奉父续本尊如文殊观音、金刚手等以及舍利塔。佛像供养处宜略高。佛像前可供曼达盘，最外缘供八供。一切佛像、舍利塔皆须请上师装脏开光加持。坛城的布置宜简单庄，但乃可严饰伞盖法幢。

二、早晚行供

供养有两种：一·实物供养、二·普贤供养。

何谓实物供养？实物供养分两种，一种是自己所拥有的财富及一切最好的东西。另一是人我所共有的，例如天上、地下、水里的宝藏。何谓普贤供养？普贤供养亦称观想供养，是依心所作。何以名为普贤，因普贤菩萨是一切菩萨中供养最胜

者。观想世间一切宝物，譬如四大部洲，日请山川及自的福报功德等作供养，称为普贤供养。

依藏密传统，在坛城前必备八供一水、水、花、香、灯、涂香、食子、乐器，乐器代表音乐，以海螺或「丁夏」代表。八供是最简易的一种供养，在寺里有用一千个八供作供养，供养愈多，积聚功德愈多，但发心须正确，心应不执功德。

一般佛堂八供之意义：

- (一) 水——供养诸佛菩萨饮用。
- (二) 水——供养诸佛菩萨盥洗。
- (三) 花——供养诸佛菩萨一切美好的色。
- (四) 香——供养诸佛菩萨世间美好的香。
- (五) 灯——供养诸佛菩萨眼识光明。
- (六) 涂香——供养诸佛菩萨涂身之油代表世间美好之触。
- (七) 食子——供养诸佛菩萨之食物代表味。
- (八) 音乐——供养诸佛菩萨世间妙音代表声。

八供供养依六根识色声香味触法转化为清净六欲供。

在密续法本修持中经常会念颂到八供供养文时，应观想自心中放出八位供养天女，如是可令我们积聚更多功德。另外献曼达供养时，须观想卅七种供养。献曼达是四加行之第三加行，藉献曼达以聚功德。佛云：众生欲正觉，广聚无量粮。因此我们必须作供养，行资粮道。此乃佛为利益一切众生，而说之方便法门，并非佛菩萨需要这些实质的物质，各位定当明白。

为积聚福慧资粮，更应了解所们一切供养，皆是「空性」，究竟非实有，皆依因缘而生，故称空性。更一层体会大乘三轮体空之真谛，无施者、受者、所施物。如此方便行者积聚智慧资粮。若以空性见解行实质供养，所积聚的就是福慧二资粮。对未了解空性的众生而立，作普贤意缘供养是一种心念转化的训练，可消除对诸法执著之概念，可清净遍计所执性。

三、供养的功德利益

供养八供时，八供杯及油灯杯须擦拭乾淨，擦拭表示去除五毒习染尘垢，愈清洁聚的功德就愈纯净无染。以实质供养坛城三宝，是依四部密续的作密瑜伽及事密瑜伽来做。在第三部瑜伽及第四部无上瑜伽时，则比较不重视实质供养的东西，一切都以「心」的观照力量作观想。但对未修止息或止息尚未专一的人来说，观想如流水般不能清晰，容易出现妄念。具有观想能力时，那么一切内外染污不净就可藉由心的力量转化为甘露。譬如有时候供养护法会用到酒，就有人会质疑，五戒有戒酒，为何你们供酒，因而起大谤心。有此怀疑者当知供酒非自饮，且经「心」转化而成为甘露，并非酒改变了，而是心的分别净化了，密续主要对治分别心，此点甚是重要。

四、八供

一般面对坛城的八供是由左到右（水、水、花、香、灯、涂香、食子、音乐），这种摆置是供养父续本尊。若坛城所供养的是母续本尊，八供就必须由右至左——水、水、花、香、灯、涂香、食子、音乐。假如坛城有父续母续本尊则可摆两套，或依较多佛像决定，只摆一套。

八供中的「食子」，可用果实代替。平常皆以「供养食子」为主，除非修特别本

尊时才会更换。「食子」大致分慈悲与忿怒两种，修忿怒本尊如普巴金刚或大黑天时，则另有代表花和食子两种特别食子，食子有时亦作本尊坛城。供养八供可以实物供养，或仅以水供养。依据噶居巴传承，积聚功德最好的方法就是供水。因为水取得容易且经济，大概是噶居巴上师过去经年皆在山上，无力做太多物质的供养吧。其次水代表空性的特质，能显现一切，但本质是空，具有无常易变的特质。因此供水较不易生起执著。

除了供养八供之外，尚须供养一切僧伽，因为僧伽是佛法实践及持有者，特别是金刚乘的上师。一位值得众生尊敬供养的上师，必须具备三种德性：无间断的传承加持，精通三藏，对众生具有无上慈悲。特是不贪求名利供养。而一位好的弟子也必须具备三种德性：闻、思、修。闻就是听闻佛法，藉以增长正知正见。思就是思维所闻而后知，了解因果及无常，依止观修持。修就是行菩萨道六波罗蜜，随喜世人、阿罗汉、菩萨之善业，自己则可依四加行精进，或建寺、塔、庙、佛像、点灯等。

若有能力建大寺最好，若无亦可以欢喜心随喜，虽少量金钱布施，但胜亿万富翁一毛不拔。欢喜心随喜，钱虽不多，但犹如滴水入海，海不枯则功德一滴不灭，最为殊胜。若连家计生活都有困难者，更应当生欢喜心随喜他一切善而赞美，不能千斋供僧，至少一包盐或一念欢喜供养，如是与建寺者功德等同。密勒日巴曾云：护持我修行者，功德与我等同。

广结善缘，积聚善业功德，将可利益我们在修行上减轻障碍，并且长寿。放生也是一种方便的布施法门。放生时不可预先至卖放生处订货，以免生意人造恶业。放生的对象不限小鸟，凡一切众生一时生命将受害苦，皆是我们放生的对象。如路过山产店则可整笼买下不可挑，以示平等，带至保护区或山上，请上师修法加持后放生；即使在途中不幸往生，经加持也是好事，不必执著。放生的意义在于保护众生免于恐惧及死亡，不是在于买什么来放，所以放生及实际作为应在于保育及慈悲，而非形式。

一切众生无论大小都是一条性命，我们只要稍微割伤就会感到痛苦。因此不论多小的动物也会有痛苦的。狮子老虎虽然可怕，但它们见到人却马上逃离，就表示有害怕的感觉，所以众生的本质都是一样的，我们所感受到的痛苦，他们也会有。只不过动物的愚痴太重罢了。放生不但可以利益自己，也可以利益畜道及想要杀生的人们。佛陀曾云：今生杀它，来世转生于它伍佰次。

每天早上供养八供，需要更新水及花，香塔可以长期使用。灯在油尽后，清洁灯杯换新灯油。涂香以香水代替可长期使用。食子供养不需要每天换新，如用水果等就必须每日更换。海螺以左旋螺最好，可长期使用。八供杯内以米或宝石盛满，若是用米，则必需每星期更新。

一般早晨上供，晚上撤供。撤供后将水倒掉，可浇花或倒入水沟，供杯擦拭乾净后覆盖。隔日晨间上供，八供摆正，每杯距离一粒米，该倒水的倒水，换花的换花，倒水时不可溢出，不可八分满，必须全满表示福德具足不漏。另外准备乙具宝瓶，内盛红花水，若无宝瓶则可以其他代替，以吉祥草或或芙蓉沾宝瓶水洒净八供。因实物供品皆从外面买回，防其不净招染障碍，故需洒净。洒净时持两种真言：.....[此处略]

金刚乘传统供养有五种：

一• 实物供养，重视外型美观乾净。

- 二·三摩地供养，于禅定中观想无量无边三千大千世界，一切珍宝及普贤菩萨所作诸功德供养。
- 三·念颂供养·在法会中做荟供轮时，以特殊旋律唱颂经典供养三宝。
- 四·手印供养，在仪轨修持中，作八拱手印或献曼达手印之供养。
- 五·真言供养，持诵本尊心咒也是一种供养。

行佛事业有许多方便法门，如火供、烟供及施身法等都可自利利他。作火供并非将一堆东西往火里倒。必须了火供的真实意义，一般火供可分外供、内供及秘密供。成就行者大喇嘛作火供，较不重视实质供品，但为庄严凡夫心，则会摆置庄严的坛城及供品。火供最大功德利益在于成就「息、增、怀、诛」四大事业。所以火供也就分为息增怀诛四种火供。息法在于消除业障、病痛、灾难之痛苦。增法可增加智慧健康财富运气等。怀法属于调服法门。诛法则是诛灭法门，任何情况皆不可为。

烟供与火供有些类似，仪轨比火供简略。以烟施食六道众生，特别是过去世之怨亲债主。对上供养一切上师本尊空行护法。

【录自：三乘杂志】