**菩提道次第略论**

**白话版**

宗喀巴大师 造

济群法师 日常法师 讲解

贤挺 译

2014年9月18日

# 自序

宗大师的《道次第》的优胜特色在于，将整个佛法的理论和修行内容依次列出，各就各位，同时还详细地告诉我们，在什么阶段修学什么内容，完成什么样的心行调整，为什么要这么做，又该怎样去做，要注意什么问题。从而使三士道成为层层递进的整体，为修学提供简明实用的套路。

为让更多众生快速而且完整地学修菩提道次第这一极其殊胜的成佛之道，北京龙泉寺居士贤挺发愿依照济群法师和日常法师等讲解，将《菩提道次第略论》翻译为易懂的现代汉语白话版。虽然已经有多本《菩提道次第广论》白话版出版。但《略论》内容更精要。《略论》白话版将更有利于希望可能迅速且完整学会成佛之道的广大众生。

其中，目录结构和除止观章之外的内容，均依据济群法师的《菩提大道》。止观章依据日常法师的《菩提道次第广论第2次讲解》。两位法师没有直译的少量句子，依据妙音佛学丛书翻译组的《新译〈菩提道次第广论〉》。

法海渊深非我境，文义误失当悔除。

**目录**

[自序 1](#_Toc402862636)

[序论 7](#_Toc402862637)

[一、归敬颂 7](#_Toc402862638)

[二、本论内容及造论意趣 7](#_Toc402862639)

[三、本论作者及殊胜传承 8](#_Toc402862640)

[1．氏族圆满 8](#_Toc402862641)

[2．求学经历 8](#_Toc402862642)

[3．成就功德 9](#_Toc402862643)

[4．所作事业 10](#_Toc402862644)

[5．造论条件 11](#_Toc402862645)

[四、本论之殊胜 12](#_Toc402862646)

[1．会通一切经教互不相违（融会佛陀所说一切经教，开显彼此并不相违） 12](#_Toc402862647)

[2．显示一切经教皆为教授（说明一切经教都是殊胜的修行方法） 13](#_Toc402862648)

[3．易得佛密意（能帮助我们在最短时间内获得佛法密意，掌握修学要领） 14](#_Toc402862649)

[4．自能灭除极大恶行（自然能够灭除轻毁法宝的大罪） 14](#_Toc402862650)

[五、说听轨则 15](#_Toc402862651)

[1．闻法轨则 15](#_Toc402862652)

[2．说法轨则（说法者应当遵循的轨则） 19](#_Toc402862653)

[3．完结时共作轨则 20](#_Toc402862654)

[第一章 依止善知识为入道根本 第一节 选择善知识与修习依止法 21](#_Toc402862655)

[一、所依善知识之相（善知识必须具备哪些标准才能作为学人的依止） 21](#_Toc402862656)

[1．具戒 22](#_Toc402862657)

[2．具定 22](#_Toc402862658)

[3．具慧 22](#_Toc402862659)

[4．教富饶 22](#_Toc402862660)

[5．通达真实 23](#_Toc402862661)

[6．德胜于己 23](#_Toc402862662)

[7．善说法 23](#_Toc402862663)

[8．具悲悯 24](#_Toc402862664)

[9．精进 24](#_Toc402862665)

[10．断疲厌 24](#_Toc402862666)

[二、能依弟子之相（作为弟子必须具备哪些素养才能有效学修） 24](#_Toc402862667)

[1．质直 25](#_Toc402862668)

[2．具慧 25](#_Toc402862669)

[3．求法义 25](#_Toc402862670)

[三、依止之法（按照哪些步骤修习依止法） 26](#_Toc402862671)

[1．意乐依止（思想上的依止） 26](#_Toc402862672)

[2．加行依止法（如何亲近并侍奉师长） 28](#_Toc402862673)

[四、依止的胜利（修习依止法的殊胜利益） 28](#_Toc402862674)

[五、不依止的过患（不依止善知识对修学带来的过失） 29](#_Toc402862675)

[六、总明其义（就上述内容进行总结） 29](#_Toc402862676)

[第一章 依止善知识为入道根本 第二节 略示修法 30](#_Toc402862677)

[一、加行修法（修道前的准备） 30](#_Toc402862678)

[1．洒扫住处 30](#_Toc402862679)

[2．陈设供养 30](#_Toc402862680)

[3．身具威仪，至诚修习皈依 30](#_Toc402862681)

[4．观想资粮田 30](#_Toc402862682)

[5．依七支供集资净障 30](#_Toc402862683)

[6．三事求加 33](#_Toc402862684)

[二、正行修法（主修法门修法） 33](#_Toc402862685)

[1．总说修法 34](#_Toc402862686)

[2．修习依止法 34](#_Toc402862687)

[三、结行修法（完成时的修法） 34](#_Toc402862688)

[四、未修中间（在两次修习的间隔时间应如何做） 35](#_Toc402862689)

[1．守护根门 35](#_Toc402862690)

[2．正知而行 35](#_Toc402862691)

[3．于食知量 35](#_Toc402862692)

[4．悎寤瑜伽（悎：睡觉。悟：睡醒。瑜伽：相应） 36](#_Toc402862693)

[五、破斥二种妄见 36](#_Toc402862694)

[第二章 于有暇身劝受心要 第一节 暇满人身的重大意义 38](#_Toc402862695)

[一、何为暇满人身 38](#_Toc402862696)

[1．离八无暇 39](#_Toc402862697)

[2．具十圆满 39](#_Toc402862698)

[二、暇满人身的重大意义 40](#_Toc402862699)

[三、思惟人身难得 41](#_Toc402862700)

[第二章 于有暇身劝受心要 42](#_Toc402862701)

[第二节 三士道的建立及生起决定 42](#_Toc402862702)

[一、三士道的建立 42](#_Toc402862703)

[三、三士道建立原理 46](#_Toc402862704)

[第三章 共下士道修心次第 第一节 念死无常 47](#_Toc402862705)

[一、不念死的过患 47](#_Toc402862706)

[二、念死的胜利（念死的殊胜利益） 48](#_Toc402862707)

[三、发何种念死心（什么样的心态来忆念死亡） 48](#_Toc402862708)

[四、修念死之法 49](#_Toc402862709)

[1．思惟定死（思惟死亡是必定的） 49](#_Toc402862710)

[2．思惟死期无定（思惟何时死却没有一定） 51](#_Toc402862711)

[3．死时除佛法外余皆无益（死亡时除佛法外皆无用处） 52](#_Toc402862712)

[第三章 共下士道修心次第 第二节 念三恶趣苦 53](#_Toc402862713)

[一、思惟恶趣苦的意义 53](#_Toc402862714)

[二、思惟地狱苦 54](#_Toc402862715)

[1．大有情地狱苦 54](#_Toc402862716)

[2．近边地狱苦 56](#_Toc402862717)

[3．寒冰地狱苦 57](#_Toc402862718)

[4．孤独地狱苦 58](#_Toc402862719)

[三、思惟傍生（动物）苦 58](#_Toc402862720)

[四、思惟饿鬼苦 59](#_Toc402862721)

[第三章 共下士道修心次第 第三节 皈依三宝 60](#_Toc402862722)

[一、皈依之因（为什么要皈依） 60](#_Toc402862723)

[二、思惟皈依境的殊胜 61](#_Toc402862724)

[1．抉择应皈依之境（对皈依对象作一番审视和考察） 61](#_Toc402862725)

[2．明可皈依之相（皈依对象所应具备的条件） 61](#_Toc402862726)

[三、如何修习皈依 62](#_Toc402862727)

[1．知三宝功德 62](#_Toc402862728)

[2．知三宝差别 65](#_Toc402862729)

[3．自誓皈依三宝 66](#_Toc402862730)

[4．不皈依余处 66](#_Toc402862731)

[四、皈依后应学之次第 66](#_Toc402862732)

[1．各别学处 66](#_Toc402862733)

[2．共同学处 68](#_Toc402862734)

[第三章 共下士道修心次第 第四节 深信业果 71](#_Toc402862735)

[一、思惟业果总相 71](#_Toc402862736)

[1．业决定之理 71](#_Toc402862737)

[2．业增长广大 72](#_Toc402862738)

[3．业不作不得 72](#_Toc402862739)

[4．业作已不失 73](#_Toc402862740)

[二、十不善业道 73](#_Toc402862741)

[1．杀生 74](#_Toc402862742)

[2．不与取（偷盗） 75](#_Toc402862743)

[3．邪淫 75](#_Toc402862744)

[4．妄语（具有欺骗性的、不真实的语言） 76](#_Toc402862745)

[5．离间语 76](#_Toc402862746)

[6．粗恶语 76](#_Toc402862747)

[7．绮语 77](#_Toc402862748)

[8．贪业 77](#_Toc402862749)

[9．嗔业 78](#_Toc402862750)

[10．邪见 78](#_Toc402862751)

[三、依不善业论业果轻重 79](#_Toc402862752)

[1．依《本地分》说六种业果轻重 79](#_Toc402862753)

[2．依四门力大说业果轻重 79](#_Toc402862754)

[四、十不善业果报差别 82](#_Toc402862755)

[1．异熟果 82](#_Toc402862756)

[2．等流果 82](#_Toc402862757)

[3．增上果 82](#_Toc402862758)

[五、依十不善业说十善业 83](#_Toc402862759)

[六、业的种类 84](#_Toc402862760)

[1．引满差别 84](#_Toc402862761)

[2．定不定受差别 84](#_Toc402862762)

[3．决定受差别 85](#_Toc402862763)

[七、完美人生的因果差别 85](#_Toc402862764)

[1．异熟功德及业用 85](#_Toc402862765)

[2．异熟之因有八 86](#_Toc402862766)

[八、不善业的认知及对治 87](#_Toc402862767)

[1．总说对治 87](#_Toc402862768)

[2．四力净修之法 88](#_Toc402862769)

[九、下士道发心之量 91](#_Toc402862770)

[十、除邪分别（澄清一些问题） 91](#_Toc402862771)

[第四章 共中士道修心次第 第一节 共中士之发心(出离心) 92](#_Toc402862772)

[第四章 共中士道修心次第 第二节 思惟轮回之苦(苦谛) 93](#_Toc402862773)

[一、先说苦谛的密意 93](#_Toc402862774)

[二、思惟轮回总苦 94](#_Toc402862775)

[1．思惟八苦 95](#_Toc402862776)

[2．思惟六苦 99](#_Toc402862777)

[三、思惟轮回别苦 100](#_Toc402862778)

[1．三恶趣之苦 100](#_Toc402862779)

[2．人道之苦 100](#_Toc402862780)

[3．阿修罗之苦 101](#_Toc402862781)

[4．天道之苦 101](#_Toc402862782)

[第四章 共中士道修心次第 第三节 思惟流转次第(集谛) 102](#_Toc402862783)

[一、烦恼发生之相 102](#_Toc402862784)

[1．正明烦恼 102](#_Toc402862785)

[2．烦恼生起次第 104](#_Toc402862786)

[3．烦恼的过患 104](#_Toc402862787)

[二、业积集增长之相 106](#_Toc402862788)

[1．业的认识 106](#_Toc402862789)

[2．业如何增长 106](#_Toc402862790)

[三、死亡与结生相续之相 107](#_Toc402862791)

[1．死缘 107](#_Toc402862792)

[2．死心 107](#_Toc402862793)

[3．暖从何收 108](#_Toc402862794)

[4．死后成中有之理 108](#_Toc402862795)

[5．生有结生之相 109](#_Toc402862796)

[第四章 共中士道修心次第 第四节 中士道发心之量与上士发心差别 111](#_Toc402862797)

[一、发心之量 111](#_Toc402862798)

[二、除邪分别（澄清一些问题） 111](#_Toc402862799)

[第四章 共中士道修心次第 第五节 抉择解脱道之自性(道谛) 112](#_Toc402862800)

[一、依何身灭除生死 112](#_Toc402862801)

[二、修何道而为灭除 113](#_Toc402862802)

[1．戒定慧三学 113](#_Toc402862803)

[2．持戒的殊胜利益 113](#_Toc402862804)

[3．如何修戒 114](#_Toc402862805)

[第五章 上士道修心次第 第一节 菩提心的殊胜 116](#_Toc402862806)

[一、大乘教法的殊胜 116](#_Toc402862807)

[二、菩提心在大乘中的不共地位 118](#_Toc402862808)

[第五章 上士道修心次第 第二节 菩提心如何发起 119](#_Toc402862809)

[一、七因果修法 119](#_Toc402862810)

[1．大悲为大乘根本 120](#_Toc402862811)

[2．于有情修平等心 122](#_Toc402862812)

[3．七因果修习法 123](#_Toc402862813)

[4．发心特征及差别 128](#_Toc402862814)

[二、自他相换修法 129](#_Toc402862815)

[1．自他相换的意义 129](#_Toc402862816)

[2．自他相换的成立及原理 129](#_Toc402862817)

[3．自他相换的修习次第 130](#_Toc402862818)

[4．此心发生之量 133](#_Toc402862819)

[三、受持菩提心仪轨 133](#_Toc402862820)

[1．从何处受（从什么样的人那里才能纳受菩提心戒） 133](#_Toc402862821)

[2．以何身受（学人具备什么样的身份才有资格受持愿菩提心） 134](#_Toc402862822)

[3．菩提心受持轨则 134](#_Toc402862823)

[4．如何守护菩提心 137](#_Toc402862824)

[5．犯已还净法 142](#_Toc402862825)

[第五章 上士道修心次第 第三节 菩萨行的安立 142](#_Toc402862826)

[一、菩萨行的两大内容 143](#_Toc402862827)

[1．破斥错误观点 143](#_Toc402862828)

[2．方便与慧，随学一分，不得成佛 144](#_Toc402862829)

[二、菩萨行的安立 149](#_Toc402862830)

[1．六度的安立 150](#_Toc402862831)

[2．六度的安立次第及原理 153](#_Toc402862832)

[第五章 上士道修心次第 第四节 广说菩萨行 154](#_Toc402862833)

[一、布施学处 154](#_Toc402862834)

[1．布施自性 154](#_Toc402862835)

[2．布施差别 154](#_Toc402862836)

[3．身心生起之法 155](#_Toc402862837)

[二、持戒学处 157](#_Toc402862838)

[1．戒之自性 157](#_Toc402862839)

[2．戒之差别 157](#_Toc402862840)

[3．身心生起之法 158](#_Toc402862841)

[三、忍辱学处 160](#_Toc402862842)

[1．忍辱自性 160](#_Toc402862843)

[2．忍辱差别 161](#_Toc402862844)

[3．身心生起之法 161](#_Toc402862845)

[四、精进学处 165](#_Toc402862846)

[1．精进自性 165](#_Toc402862847)

[2．精进差别 165](#_Toc402862848)

[3．身心生起之法 166](#_Toc402862849)

[五、静虑学处 168](#_Toc402862850)

[1．静虑自性 168](#_Toc402862851)

[2．静虑差别 168](#_Toc402862852)

[3．身心生起之法 168](#_Toc402862853)

[六、智慧学处 169](#_Toc402862854)

[1．智慧自性 169](#_Toc402862855)

[2．智慧差别 169](#_Toc402862856)

[3．身心生起之法 169](#_Toc402862857)

[七、学行四摄以利他 172](#_Toc402862858)

[第六章 上士道修心次第：止观 第一节 止观自性 174](#_Toc402862859)

[第六章 上士道修心次第：止观 第二节 学止法 175](#_Toc402862860)

[一、修止法 175](#_Toc402862861)

[1．修止之加行 175](#_Toc402862862)

[2．修止之正行 176](#_Toc402862863)

[一、修止量 184](#_Toc402862864)

[第六章 上士道修心次第：止观 第三节 学观法 185](#_Toc402862865)

[一、修观资粮 185](#_Toc402862866)

[二、 决择正见 186](#_Toc402862867)

[1．明染污无明 186](#_Toc402862868)

[2．寻求无我见 188](#_Toc402862869)

[第六章 上士道修心次第：止观 第四节 止观双运 196](#_Toc402862870)

[第七章 结说道次第之要义 198](#_Toc402862871)

[余论 略说金刚乘修学法 199](#_Toc402862872)

**译名**  
《菩提道次第略论》就是“觉悟成佛的道路的顺序步骤的简略论述。”

# 序论

## 一、归敬颂

礼敬于十方三世一切诸佛菩萨足下。

礼敬娑婆世界的教主释迦牟尼（表明本论所说教法直接渊源于佛陀）。

赞颂弥勒菩萨（是娑婆世界下一任佛陀，是广行学派的初祖）。

礼敬文殊师利菩萨（是智慧的象征，是深观学派的祖师）。

礼敬深观（中观）学派的创立者龙树菩萨、广行（瑜伽）学派创立者无著菩萨。

对于深观、广行两大传承的所有祖师（如深观派的龙树、提婆、月称等，瑜伽派的无著、世亲、安慧、陈那、护法等）一心皈依并礼敬。

为使更多人通达修学次第，契入深观、广行的殊胜教法，宗大师复撰写《菩提道次第略论》，为《广论》的精要本。

## 二、本论内容及造论意趣

本论总摄一切佛法的精要（即出离心、菩提心和空性见），是三乘佛法修学的要领和精髓。

本论汇归龙树菩萨代表深观(中观)、无著菩萨代表广行(瑜伽)两大学派于一身。

本论是菩萨契入佛果的途径。

本论全部具备了三乘根性修学者所应修持的、从发心到成佛过程中所应修学的要素及次第。

以菩提道次第施设的修法作为门径，将那些有修学能力者引导至佛地的方法，正是本论阐述的内容。

依照印度济迦麻啰西啰寺的说法有相应规矩，说法前必须介绍三项内容：一是造论者的重要性，二是法的重要性，三是说法者和听闻者需要遵循的相应规则。

本论依照这三项内容建立菩提道次第的整个修学引导，其中又分四大部分：

第一、为阐明这一教法的清净殊胜，首先介绍论典作者的重要性。

第二、为对所说教法生起尊重和信任，说明法的重要性。

第三、对于如此重要的教法，作为学人当如何听闻，作为师长当如何讲说。

第四、如何以正确方法引导弟子在菩提道上逐步前进。

## 三、本论作者及殊胜传承

本论总体依照弥勒菩萨的《现观庄严论》，又特别依照《菩提道炬论》。

所以《菩提道炬论》之作者，就是本论的作者。

他的名字叫燃灯吉祥智大亲教师，别名叫具德阿底峡。

主要从五方面介绍这位尊者的主要功德：氏族圆满、求学经历、成就功德、所作事业等。

### 1．氏族圆满

拿错的《罗乍瓦赞》说：

“在印度东方的惹火地，有一个人口众多的大型城市，名为次第聚落。

城中有一王宫，殿堂广阔，以金幢为名。

国王名为善德，财产富饶，就像当时富甲天下的中国皇帝那样。

国王之妃名吉祥光，生了三位王子，分别是长子莲华藏、次子月藏和幼子吉祥藏。其中，长子莲华藏有五位妃子，共生了九个孩子。

莲华藏最大的孩子名福吉祥，很有才能，人称达那喜（相当于现在的博士，是以居士身而勤修佛教的人）。

国王最小的儿子名吉祥藏，出家后法名精进月，是一位通达密藏的比丘，据说也曾到过西藏。

月藏是居中的次子，即阿底峡尊者，我的亲教师。”

### 2．求学经历

①博通世法

尊者在二十一岁以内，将佛教内外共同应学的声明（文学、算数之法）、因明（辩论、论理的学科）、工巧（工艺及科学技术方面的学问）、医药（医学、药理等方面）等四种佛法与世间所共的知识，学至最极精通。

又在十五岁时，仅听了因明学的古典著作《正理滴论》一遍，就在辩论战胜了一位著名的外道，于是名闻遐尔。这是噶当派格西大绰龙巴所说。

②得受灌顶

随后，尊者又在黑山道场亲近了罗睺罗古达喇嘛。这位喇嘛曾感得喜金刚（密宗本尊之一）现身，并得到空行母授记，是一位公认的成就者。尊者得罗睺罗古达喇嘛为之灌顶，并赐名为智密金刚。

到二十九岁前，尊者广泛参访各地大善知识，在众多已获成就的大德座下修学金刚乘法。至此，对密乘典籍及修法通达无余，内心感觉到：对于各种密法，我已完全精通。后来，经过空行母等在他的梦中示现多部他从未见过的密宗经典，从而折服了他的慢心。

③出家求道

从此以后，尊者亲近的师长和修法本尊，或在平时显现，或在梦中现身，纷纷劝请阿底峡尊者出家，并告诫他：“如果你能够出家，对于佛法流布和众生都会有极大利益。”

尊者听从劝说，前去亲近大众部一位持律严谨、修行已达加行位的戒铠大德，请求他作为自己的剃度和尚，剃发染衣，舍俗出家。

在三十一岁前遍学显教经典。此外，特别重视对《大毗婆沙论》的研究，依止法铠论师，在啊登打补日（印度地名）研究此论达十二年之久。

尊者对根本四部（佛教四大分支：上座部、大众部、正量部、说一切有部）各部派知见和主要经论都研究得极为精熟。对各部派的不同义理，以及取舍之间有出入之处，即使最微细的差别，也能准确无误地完全了知。

### 3．成就功德

经、律、论三藏，能含摄佛法的一切言教。而戒、定、慧三无漏学，则能含摄佛法的一切修证。因此，本论也是从戒定慧三学来介绍尊者的行持，以及他的修证功德。

①具足戒学

戒学者，定慧一切功德之所依，千经万论之所赞。欲求证得定慧，先须具足净戒为增上缘。于此有三：

这是从别解脱戒、菩萨戒和金刚乘戒三个方面，介绍阿底峡尊者持戒的功德。

戒律，是定慧一切修证功德的基础，故佛法所有经论都赞叹持戒的功德和重要性。如果想要得定、发慧，必须以清净无染的戒行作为增上缘。关于尊者的持戒功德，主要体现于三个方面。

【别解脱戒】

首先，阿底峡尊者具足殊胜的别解脱戒的功德。

阿底峡尊者受比丘戒后，严格守护，不令有失，如同牦牛爱护自己的尾巴那样。据传雪山上有种牦牛极其珍爱自己的尾巴，若尾毛被挂在树上，一定要设法解开才离去。即使正被猎人追杀，也宁可被抓而不愿使毛挂断。

对于所有的轻戒，尊者尚且精心守护，宁舍性命亦不轻毁。对于佛陀所制的根本重戒，更是严格受持，毫无违犯。

正因为如此，当时很多人称尊者为“大持律上座”（大持律：不仅能严持戒律，更精通戒律的开遮持犯）。

【菩萨戒】

其次，尊者具足菩萨戒的功德。

尊者对于以慈悲为本的菩提心教授曾四处参学，历时多年，前去依止金洲大师，修学弥勒菩萨、文殊菩萨传至无著菩萨、寂天菩萨传来的最殊胜的教法。

尊者能任运（自然）生起“自他相换”的菩提心。

尊者由发起愿菩提心，进而修习行菩提心，广修六度（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧）四摄（布施、爱语、利行、同事）。对菩萨戒的止作二持都能严加守护，没有丝毫违越。

【金刚乘戒】

最后，尊者具足金刚乘戒的功德。

通过自观本尊获得生起次第，通过具足金刚心获得圆满次第。显示尊者称得上所有瑜伽行者中的佼佼者。

尊者对于金刚乘的十四条根本戒等，不曾有丝毫违犯。对于三昧耶戒的誓言，也能如律如仪地守护。

【如法守护】

尊者对以上所说的三种禁戒，不仅受戒时发起精进勇猛之心，受戒后更是一如既往地严格守护，丝毫没有违犯。

万一有所违犯，立刻通过如法仪轨进行忏悔，使罪障消除，身心清净。

②具足定学

定学有共和不共两方面。一是共的方面，通过奢摩他的修习获得甚深禅定，使心安住而不散乱，具有堪忍的境界。二是不共的方面，通过修习生起次第，成就最极稳固的本尊瑜伽行。

尊者对密法的“明禁行”修习六年，也有三年之说。

③具足慧学

阿底峡尊者所具足的慧学功德也分共与不共两立面。一是共的方面，是将闻思正见落实于止观，成就止观双运的观行三昧。二是不共的方面，是有关密乘的修行内容，达到圆满次第的殊胜三眛（得空乐定）。

### 4．所作事业

尊者所行的事业功德，主要分布在印度和西藏两地，本论也是从这两个方面进行介绍。

①于印度所作

阿底峡尊者在金刚座大菩提寺时，曾三次制服各种外道，使其皈信佛教。

至于佛教内部各宗派间，若对经义理解不透或是产生误解、存在疑惑等，经尊者开示后，都能纠正原有的错误知见，消除疑惑，从而确立正见。

因此，不论哪个教派，对尊者都极其恭敬，尊其为至高无上的权威。

②于西藏所作

藏王智慧光曾多次派遣使者前往印度迎请尊者入藏弘法，都未得其应允。

至菩提光王执政期间，又多次派遣使者前往印度迎请，方蒙尊者应允前来。

阿底峡尊者来到藏地后，根据众人祈请，对当时教界流传的混乱知见作了澄清和整理。并撰写《菩提道炬论》等论典，囊括显密一切心要。

尊者在西部阿里地区和拉萨附近的聂塘等地居住了近二十年，教化弟子不计其数。凡是具足根器的修学者，都蒙受尊者的教化利益。

### 5．造论条件

①三种圆满

造论的作用，在于阐明佛经蕴涵的深奥义理和修行方法。有资格造论的作者，应当具备三种圆满的条件。

其一，必须通达五明，学识渊博。

其二，对于佛法修持的要领，须有清净无染的传承，自本师释迦牟尼佛开始，代代相传，从不间断。

其三，必须见到本尊，承蒙本尊的印证和许可。

以上三个条件中，虽然只须具备其中之一便有造论资格，但若能完全具足，则更为理想。阿底峡尊者便同时具足这三种条件。

②本尊摄受

修学过程中，尊者曾得诸位本尊摄受。

如拿错《罗乍瓦赞》中所说，尊者共有四位本尊，分别是作部本尊喜金刚、三昧王尊、千手千眼观世音菩萨，主尊则是度母。

因为尊者精进修法，得见本尊数数现身，或在梦中显现，或在定中得见。对于深广二派的微妙法义，时常能够亲聆本尊的开示和加持。

③传承圆满

在尊者的传承中，佛教传承有两种，也就是共中士道和共下士道的小乘教法，和不共的大乘教法。

而在不共的大乘教法中，又有菩萨乘和金刚乘之分。

其中，菩萨乘又分三支：分别是文殊特传的深观一派，以及文殊传至寂天和弥勒传至无著的两种广行派。

此处说明尊者曾经亲近的善知识，同样是引拿错译师的《赞》说：

“尊者经常依止的善知识，主要是馨底巴、金洲、觉贤吉祥智等，他们都是得大成就者。此外，尊者还特别具备自龙树菩萨以来代代相继的传承。所以，对深观和广行二派的教授，尊者皆能囊括无余。”

尊者亲近过的善知识中，得成就者共十二位。此外还有更多(据传有150多位)，其中多数是精通五明者，兹不赘述。

因为得到那么多具德师长的悉心指点，所以，尊者非常善于抉择佛陀言教的甚深密意。

④传法弟子

尊者的弟子遍布印、藏二地。其中最著名的，在印度有比朵巴、法生慧、中道狮子、地藏密友等人。而在藏地，有能力继承尊者教法的虽然很多，但真正使这一教法得以延续并发扬光大者，首推仲登巴尊者。

以上对作者生平及事迹作了简略介绍。详细内容，可参看尊者传记中的记载（如《阿底峡尊者传》）。

## 四、本论之殊胜

本论介绍的修学引导方法，来源于《菩提道炬论》。

阿底峡尊者一生著述甚多，《道炬论》是其中最为重要的论典。

因为这部论能总摄显、密教义的精华和纲要，并对显密的相互关系作了圆满解说。除理论建构外，更引导学人依次第调整心行。因其操作性极强，故易于实践。

尊者继承了中观的甚深见和瑜伽的广大行，对二宗法义极为通达，并将其中精髓有机结合起来，使龙树、无著的佛学思想得以光大，所以《道炬论》胜过其他论典。

为了充分体现《菩提道炬论》教授的殊胜，可从以下四个方面进行说明。

### 1．会通一切经教互不相违（融会佛陀所说一切经教，开显彼此并不相违）

佛陀所说一切经教，都是引导众生成佛的方便，区别只是在于，这些教法或是道的主干，或是道的支分。

菩萨所希求的，是利益世间一切众生。他所化导的对象，包括下、中、上三种种性。所以，对于三乘一切法门皆应修学。

了知三乘教法，是菩萨成就佛道必须具备的方便，这是弥勒菩萨所说。

在大乘菩萨道中，与声闻学者的修行有共和不共两种差别。共同的部分，为声闻乘的经律论三藏；不共的部分，是声闻人但求独自出离、安住寂静之乐的想法，以及声闻乘的不共禁戒。

此外，佛陀已断除所有轮回过患，而不仅仅是部分烦恼；圆满成就断德、智德、悲德，而不仅仅是部分功德。

菩萨发心，乃志求无上佛果，故应灭除一切恶法，成就一切善法。所以，人天乘和声闻乘所断的恶行、所证的功德，都摄受于菩萨乘中，是菩萨行者应当修学并成就的。

有些人以为自己修习密乘，可将烦恼作为道用，无须断恶修善，这是不如法的。密乘虽不像菩萨乘那样，须以各种方式(此依唯识、中观见地)修学布施等六波罗蜜。但不论显宗还是密宗，不论藏传还是汉传，在发菩提心、修菩萨行等方面是共通的。因为大乘佛法的核心，正是菩提心、菩萨行和空性见。

《金刚顶经》说：纵然遇到需要舍弃生命的难缘，也不能舍弃菩提心。又说：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度，不应舍弃其中任何一种。

其他密乘典籍也有很多类似的教诲。无上瑜伽部的仪轨教典也都说到：应当受持共和不共两种戒律。共戒，指菩萨戒和别解脱戒。不共戒，指密乘戒。

仲登巴为阿底峡尊者的上首弟子。他说：“我的上师能够以四方大道来行持佛陀的一切教法。”（四方：或解释为三士道及密乘，或解释为三藏及密藏，或解释为比喻，总之，说明尊者在修学中融会一切佛法。）这句话充分体现了阿底峡尊者的教法精髓，即一切经教互不相违的重要性。

### 2．显示一切经教皆为教授（说明一切经教都是殊胜的修行方法）

当时藏地不少人认为，修法只须依上师所传口诀进行，经教中并无实修法门。有人说：“佛陀所说的大部经文，只是对佛法的诠释和解说，并不包含修持要义。如果想要得到关于修行的心要，必须在经教之外另求传承。”持这种见解的人，将障碍人们对清净法宝生起敬重之心。须知，这是在积集谤法恶业。

对于寻求解脱者来说，那些真实不虚的殊胜教法，正是蕴涵在大经大论之中。然而，众生根机下劣，资质弩钝，没有能力直接依止经论修学。只有通过师长的善巧解说，化繁为简，方可逐步研究并探寻经文含藏的甚深法义，直至通达。

所以，千万不要以为经论对实修是无用的，从而固守那些浅显的普通方法。

正如尊者四大弟子之一的菩提宝所说：对于深入经教、大开圆解者，不会认为只有某部分经教才是可取可学的，而是了知佛说一切言教皆为修行方法。

尊者的弟子修宝喇嘛说：“对于阿底峡尊者的教授，每一座都必须以无比的勇悍精进而修习，直到将身语意业碎为微尘般的用功程度，才会知道：佛所说的一切法语，都是修行的殊胜教授。”

仲登巴也曾说过：“如果学了许多经教，却从其他地方另行寻求实修法门，是错误的做法。”

世亲菩萨的《阿毗达磨俱舍论》说：“佛陀的正法包含教法和证法两大部分。”

正如论中所说的那样，一切佛法不外乎教、证二法。所谓教法，即经典蕴含的佛法义理，帮助我们树立正见，了解心性；所谓证法，是调整、改善心性的实践方法。两者是因果关系，教为因，证为果。

就像跑马，应当先选定跑马场地。场所确定之后，才可披挂上阵。如果先闻思某一类经典，再于别处另求修证之道。正如选择和熟悉这个场地后，却到其他地方去跑马，怎么可行呢？

《修行次第末编》为彰显一切经教皆为教授的深意，特以比喻进行说明。因此，本论从开始的依止善知识，到最后的修习止观，都是围绕“一切经论都是修行方法”的根本要旨展开。对于种种邪见，均一一加以破斥。

### 3．易得佛密意（能帮助我们在最短时间内获得佛法密意，掌握修学要领）

虽然所有经论都是殊胜的教授，但对于初发心或根机差的众生，若无缘依止具德善知识，获得具体指导，虽发心深入经藏，却往往不得要领，无法领会经中密意，体悟佛陀说法本怀。即使少有所得，也须通过长期间的积累。若能依《菩提道炬论》以及相关著述修学，即可快速通达佛法要领。

### 4．自能灭除极大恶行（自然能够灭除轻毁法宝的大罪）

《法华经》和《宝积经·谛者品》都告诉我们：“佛所说的一切法，有权巧的说法和真实的说法，但最终都要引导一切众生成佛。

倘若不了解佛陀说法的原则，偏执某一法为究竟，以狭窄的知见妄评彼此优劣，说何种法是大乘学人应当修学的，何种法是成佛障碍，必须加以舍弃。如此邪见谬论，便构成了谤法重罪。”

谤法过失非常细微，稍有疏忽就会违犯，而它所带来的过患却极其严重，是我们应当特别引起重视的。

《三昧王经》说：“纵然将南赡部洲（我们所处的世界）的所有佛塔和寺院一起毁坏，将恒河沙那么多的阿罗汉同时杀死，这样的滔天大罪，相对谤法罪而言，仍是多分不及一。”

总之，能导致谤法罪业的原因虽然很多，但因为对佛法缺乏了解或不知谤法之过而信口开河，是最容易违犯的。有智慧的人，对于谤法罪应当竭尽全力地加以避免。

把握这一宗旨，就不会造作谤法恶行了。关于这个问题，应当多读《谛者品》和《法华经》，便能获得坚定信解。

关于谤法的问题，可参考《集一切研核经》。

## 五、说听轨则

关于说听轨则，本论主要从三个部分说明：一是闻法轨则，二是说法轨则，三是完结时共作轨则。

### 1．闻法轨则

①思惟闻法之胜利（闻法能带来的殊胜利益）

《听闻集》说：“多闻，既能帮助我们正确理解法义，又能使法义在心行形成正念，从而远离恶行。

多闻能使我们明了，什么才是人生的真正价值，从而舍弃那些没有意义的追求。同时，多闻还是涅槃解脱之因，因多闻而树立正见，依法修行，最终证得涅槃、解脱自在。”

这一偈颂告诉我们，有次第地听闻正法之后，面临问题时就知道如何取舍了。因为知法，就能受持戒律，止息恶行，断除一切于自他无益的行为。将心安住在善所缘（善所缘是指不会引发负面心理的所缘境，为禅修应该选择的境界。如念佛，佛号就是善所缘。）久而久之，就能由正念导入正定。

因为多闻成就正见，进而引发真实智慧，最终契入空性，断除生死系缚的根本，从而获得解脱。

《本生经》说：“如果有人因听闻正法生起正信，将成就坚固、殊妙的欢喜心。

当智慧在我们内心生起时，愚痴就消失了。

既然智慧如此宝贵，即使割取自己身上的肉来换取，也是值得的。

听闻正法就像破除黑暗的明灯一样，所谓‘一灯能破千年暗’。

由闻思获得的殊胜法财，是世间最宝贵也最保险的精神财富，是任何盗贼无法盗窃，无法巧取豪夺的。

多闻则是杀敌的利刃（对每个人来说，愚痴和黑暗正是令我们受尽苦难的仇敌）。

佛陀的言教，是帮助我们成就佛道的殊胜助伴。

通过闻思获得的智慧，无论我们是贫是富，始终不离不弃。

多闻还是帮助我们治疗贪嗔痴三毒的良药。

多闻又是帮助我们摧毁烦恼恶业的殊胜眷属。

因为多闻而断恶修善，能使未来成就佛果，现前富饶多财。

多闻可以使我们拥有渊博的知识，与有德行的智者相遇时，能相互切磋所学。”

又说:“拥有多闻的基础后，应将所闻佛法落实于修行中，不必花很大力气就能解脱生死。”

我们应当经常思惟闻法的殊胜利益，由此生起坚定不移的胜解。

②于法及说法者生起承事（恭敬法和说法者）

正如《地藏经》所言：“我们应当以虔诚心聆听法义，对于法和说法者决不诽谤讥毁，如挑剔说法者的长相、戒行、威仪等，那样就会进入凡夫心的状态，阻碍对法义的接受。此外，对说法者应虔诚供养，如同面对佛陀一般具足信心。”

对说法师长，应视为佛陀化现，以高广殊妙的法座及至诚无上的恭敬作为供养，从形式到内心都要断除任何不敬的言行或心念。

《瑜伽师地论·菩萨地》指出：“应当远离高举（自我的优越感）和轻蔑（轻视法和说法者）这两种障碍闻法的违缘，并对法和说法者生起极大的恭敬。”

《本生经》说：

“法师应居高座，听者应处下座。更要调伏内心。

对说法者，应以欣喜、渴求、仰之弥高的眼神瞻视，就像饥渴时畅饮甘露一样。

对于法及说法者，我们应当至心礼敬，生起清净无染的恭敬之意。

作为闻法者，应将自己定位为病人，将说法者视为良医，对之言听计从，没有丝毫违背。”

③闻法轨则

【除三种过】（应当断除的三种过失）

（1）像倒扣的器皿，底朝上而口向下，即使天降甘霖，也是无法承载，滴水不沾。

（2）或者是器口朝上但内有污垢，即使注入清水，也会被其染污，无法饮用。

（3）或者是器皿清洁但底部有漏，虽能盛水却无法保存。

如果带着这些过失参加法会，正如器皿有问题不能装水一样，在闻法时心不在焉，充耳不闻。或者虽专心听讲，却因发心和观念有误，带着错误标准妄加评判，结果错解法义，起邪知见。再或者，虽无上述过失，却对所闻法义不加思惟、忆念，过耳即忘，或被妄念干扰，使佛法不能在内心扎根。

如果按以上几种方式闻法，便不能得到佛法的真实利益。所以，我们应当远离这些过失，否则就会入宝山而空手归。

为了对治这三类过失，佛陀在说法时经常告诫弟子：“谛听谛听，善思念之。” 这样才能以佛法对治内心的烦恼杂染，这是我们千万不能忘记的头等大事！

《瑜伽师地论·菩萨地》说：“闻法时，应本着对佛法的渴求之心，集中全部注意力，专心聆听法师所说的每一句话，并对所闻法义如理思惟，反复忆念。”

【依六种想】（依照六种正确的观想方法）

学佛的正确动机和态度应该是：须将自己观想成病人，须将说法者视为拯救自己的良医，将佛法视为治病良药，应将修行视为治疗疾病的途径，观说法师如佛菩萨，对正法起长久住世之想。

（1）于己作病者想（须将自己观想成病人）

寂天菩萨的《入菩萨行论》说：“人们感染寻常小病尚须遵照医嘱进行治疗，现在贪嗔烦恼已使我们百病缠身，苦不堪言，还不急着寻医问药吗？”

贪嗔痴为生命根本烦恼，也是凡夫长期不得治愈的疑难杂症。人间所有痛苦，这一切皆由贪嗔痴引发，由心灵疾病所致。具备这样的认知，才会主动寻求治疗。

噶当派格西迦马巴曾经说过：“如果将子虚乌有者视为有，固然是一种颠倒。但我们现在身患极其严重的三毒重症，病入膏肓，却一无所知，岂不是更加颠倒？”

（2）于说法者作医师想（须将说法者视为拯救自己的良医）

我们患有风寒或肝胆等方面的重病，必然四处寻觅良医。

有幸值遇良医，定会欢喜无量，依言行事。凡医生有所嘱咐，皆不折不扣地恭敬执行，决无违犯。

对于说法师，我们也要像重病患者对待良医那样。有缘值遇善知识，即以恭敬心礼拜承事，更重要的是谨依师言，如说而行。

（3）于教法作药物想（将佛法视为治病良药）

疾病需要药物治疗，所以病人对医生所开的药方和药物自然会无比珍重。

学人对法师所说的教法和开示，也应像病患对药物那样引起重视，竭尽全力地受持，不因妄念、颠倒等不良习惯影响法的作用。

（4）于修行作疗病想（应将修行视为治疗疾病的途径）

病人都知道，如果不按医生所开的药方服药治疗，疾病是不可能痊愈的，所以才会老老实实地谨遵医嘱。同样，听法者若能认识到不按佛法行事便无法降伏烦恼，就会以殷重心自觉修行。

又如那些被癞病长久缠身的人，手脚都已残废，仅仅服用一两剂药，病情是不会得到什么改善的。我们无始以来处于惑业所致的身心重病中，对于佛法的教导，仅仅修习一两次，也是不能以此为足的。

《忏赞》说：“众生长处无明状态，不了解心的本质，不了解诸法实相，烦恼病根生生相随。就如手足已断的重病患者，仅服少量药物是没有多少作用的。”

所以说，将自己视为病人的观想非常重要。若能经常生起这样的观想，我们自然会对佛法生起强烈的希求和依止，其他善法也将随之而生。如果仅仅将佛法作为谈资，作为学术，而不通过实际修行断除烦恼，只能获得一些关于佛法的知识而已。

如果患有疾病而不肯服药治疗，疾病是不会得到缓解，更无法痊愈的。这是《三昧王经》所说。

《三昧王经》又引佛陀所言告诉我们：“我（佛陀自称）虽然已阐明疗病良方，但如果你们听闻之后不能如法修习，就像患者身背药袋而不服用，是无法治愈身心疾病的。”

《入行论·守护正知品》说：“学佛应当身体力行，仅仅说些空话是没有用处的。这就像拿到药方后，只是读一读，对治疗疾病会有帮助吗？”

所以，我们当以殷切之心，期望断除生死大病。所谓殷切，就是依上师教导，对于应该做的，必须明确了知；对于应该知道的，必须专心听闻。

听闻之后，应当抓住用心要领，努力实修。所以说，将所闻法义实践运用多少，这才是修行最重要的。

如果不是真正将法义落实于心行，以此断除惑业烦恼，当死亡即将来临时，一定会心慌意乱，追悔莫及。

就像演戏的人，虽然在舞台上扮演很多人物，自身人格却不曾因此改变。

又像吃甘蔗，本想尝尝甜美的蔗糖，却只嚼到了无味的皮。

《增上心经》说：“如果没有实际的修行功夫，临命终时必定忧悲苦恼。因为不得佛法心要，不能把握未来去向，这正是喜空谈而不实修带来的悲惨结局。”

又说：“演员虽在表演他人的丰功伟绩，却不代表演员自身有如此德行；观众虽然在场，但只是旁观而已，并未加入演出。这两个比喻都是说明，自身没有修行，仅能夸夸其谈，也存在同样的过失。”

又说：“蔗皮是没有甜味的，我们所喜爱的美味是包裹于蔗皮中。如果仅仅嚼食蔗皮，就无法品尝到甘甜的蔗糖。所以，仅仅将佛法当做玄谈素材，就像嚼食蔗皮一样徒劳无益。因此，我们必须断除热衷玄谈的不良习惯，精进不懈地禅修佛法心要。”

（5）于如来作正士想（观说法师如佛菩萨）

我们时时都要观想并忆念说法者与诸佛无二无别，从而生起敬重之心。

（6）于正法起久住想（对正法起长久住世之想。）

当我们依止善知识听闻正法之后，还要思惟：“怎样才能使如来教法长久住世，泽被众生？”

所以，无论作为说法者还是闻法者，如果内心与法并不相应，不管所说是多么高深的经典，都不能从中得到佛法的真实利益。

我们必须为解决自己的身心问题而闻法。

就像人们想要知道脸上是否有污垢，必须对照镜子才能看清，才能擦拭干净。同样，我们心行上的过失，在佛法这面明镜中将纤毫毕现。因此，去除过失、培植德行皆须依法而行。

《本生经》说：“我（佛陀曾教化的一位恶人）身上这些丑陋、不善的行为，佛法可以清楚地一一照见。长久以来，这些恶行使我不得自在，所以我今后要依法修行，断恶行善。”

总之，我们要发心为利益一切众生而学修佛法，发心成佛。

我们如果想成就无上佛果，必须培植成佛之因，那就是听闻正法、如理思惟及发菩提心等。既然我们已经认识到听闻的殊胜、法的殊胜，就应以勇猛心听法，并在闻法过程中断除覆器、垢器、漏器三过，以正确的心态和方式听闻正法。

### 2．说法轨则（说法者应当遵循的轨则）

分这四方面：思惟说法的殊胜利益，对佛及法生起恭敬和承事供养之心，法说的心态及说法的准备事项，观察闻法者的需要而应机设教。

①思惟说法的殊胜利益

世亲菩萨的《俱舍论》说：“应以清净无染之心为众说法，按照经文义理如实宣说。”

《俱舍论》又继续引申道：所以，如果以各种错误知见对佛法妄加宣说，或为博取世间名利而演说佛法，这些都会破坏说法所能获得的极大福德和利益。

所以对说法者而言，发心清净是至关重要的。

噶当派的格西昔恭巴说：“我从未有一次不是先修无常观然后再开始说法的。”

如果说法时远离名闻利养，以清净心为大众演说佛法妙谛，可以生起双倍的二十种功德，这是《劝发增上意乐经》所说。

②对佛及法生起恭敬和承事供养之心

佛陀宣讲《般若经》时，亲自敷设法座以示尊重。

可见，法也是诸佛世尊恭敬的福田。

所以，要时常忆念佛法和佛陀的无量功德，忆念他们对众生的恩惠，从而生起真实无伪的恭敬之心。

③法说的心态及说法的准备事项

【说法之意乐】

《海慧请问经》说，说法者应当具备五种观想。

其一，将自己当做医生。

其二，将法视为药物。

其三，将一切众生视为病人。

其四，将佛视为尽未来际的学习楷模。

其五，发愿令正法久住。

除了这五种观想之外，还对于眷属道友修习慈心。而且，必须断除唯恐他人胜过自己的嫉妒之心。

不要因重复而感到疲劳或厌倦，从而产生懈怠情绪。

绝对要避免宣扬自己的长处，揭露他人的短处。

不要对自己的学识和技能有所保留，或是为了衣食财物、名闻利养而说法。

应当这样思惟：我是以清净心为自己和众生共成无上佛道而说法，以此获得的福德、智慧、正见、安乐，就是我最好的报酬。

【说法之加行】

说法者应沐浴清洁，衣着整齐，仪容庄严。然后，在清净如法的处所安置法座。

在法座上坐下后，应诵念排除障缘的降魔咒（或《心经》、《大悲咒》、《楞严咒》等），使法会所在地的方圆百由旬（由旬：长度单位，诸说不一，有说30里，有说60里）内没有魔众入侵。即使偶尔有魔窜入，也无法进行阻挠。这是《海慧问经》所说的。

诵咒结束，应和颜悦色，以欢喜心开始说法，不仅对名相作准确定义，对细节作清晰阐述，还借助比喻、引经据典，依圣言量直示修学之道。

④观机而说

正如《戒经》所说：“不该为没有祈请的人说法。”也就是说，如果对方不曾祈请，就不应为其宣说正法。

虽然原则上应该在祈请后说法，但也有一定的灵活性，需要观察对方根器而说。如果发现他是法器，即使不曾劝请，也可为之说法。这是《三昧王经》所说的。

在《戒经》的“百众学”中，对说法威仪有详细规定。

### 3．完结时共作轨则

对于说法或闻法的功德，我们都应按普贤十大愿王中“普皆回向”的修习方法，将其指向最高目标（并通过观想使之增长广大，乃至无量无边）。

如果能按论中所言，如法地讲说、听闻、回向，那么每讲说或听闻一次，必能获得经中所说的种种殊胜利益。

如果按照本论的说听规矩行事，那么，此前所造下的轻视他人、轻贱佛法等种种罪业将一并消除，同时还能遮止未来可能造作的恶业。

过去的祖师大德都很重视说听的相关规矩，尤其是本论所尊奉的历代传承祖师，对此虔诚有加。

如果对听说规矩尚未获得深信不疑的定解，心行未转变过来，那么，说法者阐述得再深广，再殊胜微妙的法也可能成为烦恼的助伴，有如“本尊变魔”，这方面事例很多。可谓从初一错至十五。

凡是具有智慧的学人，对于本论阐明的说听规矩，应当尽心学习，认真对待。须知，说听规矩是一切修法最殊胜的准备事项。

本论正论共分七章，分别是：依止善知识为入道根本、于有暇身劝受心要、共下士道修心次第、共中士道修心次第、上士道修心次第、止观、道次第之要义。

# 第一章 依止善知识为入道根本 第一节 选择善知识与修习依止法

在弟子心行中，如果能产生一分功德，或去除一分过失，一切安乐生起的根本都来自善知识教导的作用。所以说，在学佛初期修习依止法，对整个修道过程都极为重要。

分为六方面介绍：

一是所依善知识之相，即善知识必须具备哪些标准才能作为学人的依止。

二是能依弟子之相，即作为弟子必须具备哪些素养才能有效学修。

三是依止之法，即按照哪些步骤修习依止法。

四是依止的胜利，即修习依止法的殊胜利益。

五是不依止的过患，即不依止善知识对修学带来的过失。

六是总明其义，就上述内容进行总结。

## 一、所依善知识之相（善知识必须具备哪些标准才能作为学人的依止）

佛法各宗经论中，对善知识有诸多标准。而本论所指的善知识具有特定内涵，即能按下、中、上三士道的修行，将我们由凡夫渐次导向无上佛果者。

《庄严经论》说：“明善知识必须具备的十项标准，分别是：具足戒行、具足定力、具足智慧(具戒、定、慧)、学问德行超过弟子(德胜)、勇猛精进地化世导俗(精进)、具备丰富的教理素养(教富饶)、通达空性(通达真实)、说法善巧方便(善说法)、对求法者心怀慈悲(悲悯为体)、反复说法而不知厌倦(断疲厌)。”

这是告诉我们，作为弟子应该寻找具备上述十项标准的善知识而依止。

如果自己尚未调伏，尚且烦恼重重，却想要调伏他人，是绝对做不到的。

作为帮助他人调整心行的善知识，首先必须具备调伏自心的能力。

那么，善知识应该怎样调伏自心？如果只是片面地修习某一法，在身心中有些许修证功德，是没有资格引导他人，乃至给他人带去真实利益的。作为善知识，应该根据佛法修学的总相，也就是戒、定、慧三无漏学来调伏身心，这才是完整的修学内容。

下面，分别对十项标准进行解释。

### 1．具戒

能够调伏身口意三业，使之不再作恶，正是戒律的作用。

《别解脱经》说：“凡夫的心如野马般桀傲不驯，难以制止；其相续之力，又如堤坝决口一泄千里。而戒律的作用，好比有着数以百计尖利铁针的马嚼子。再烈的野马一旦套上它，也会乖乖地听从主人指挥。”

凡夫的串习如野马般桀傲不驯，难以制止；其相续之力，又如堤坝决口，一泄千里。而戒律的作用，好比有着数以百计尖利铁针的马嚼子。再烈的野马一旦套上它，也会乖乖地听从主人指挥。

就像制服野马那样，对一切不正当行为及时予以制止，并努力实践一切正行。

这样学修并受持戒律，才能起到调心的作用。

### 2．具定

定的修习，是要选择一个善所缘境，远离不善行为，在此基础上，修习正念正知。

随着正念正知力量的强大，妄想越来越弱，心便能安住于善所缘境，禅定也就由此生起。

### 3．具慧

具足慧的功德，要以定为基础。依禅定力平息内心妄念，将正见转化为禅观，便能引发般若智慧。

### 4．教富饶

仅仅具备戒定慧三学的证德还不够，更应广泛通达经律论三藏，广学多闻。

正如仲登巴格西所说：

“作为大乘说法师，应具备这样的能力——阐述任何一事，都能将种种经论奥义融会贯通。

不仅要精通教理，对实际修证问题更应了然于胸，明了戒定慧三学的差别及不同功能，明了持戒、修定、发慧所成就的功德利益；同时，还要明了化导对象的根机，以及对方修学时的心行特征。”

### 5．通达真实

通达真实或者教理的人，就是以空性慧证得法无我，这是现量亲证的，是真实的证德。

如果不能以现量证得空性，退而求其次，通过闻思树立正见，也可称为通达真实。

### 6．德胜于己

如果我们选择的上师虽能通达教理，但功德却不如弟子，或是相差无几，也是很大的遗憾。因而，作为上师必须具备超过弟子的德行。

龙树菩萨的《亲友书》说：“如果所依上师的德行和学问不如自己，跟随学习的弟子就可能会退步。如果所依上师的德行和学问和自己相差无几，跟随学习的弟子就可能会止步不前。如果所依上师的德行和学问远胜于己，才会因此获得殊胜利益。”

噶当派善知识普穹瓦所说：“我听闻前辈高僧大德的传记时，自然会受到激励，生起崇高向上之心。”

塔懿格西也说：“惹真寺诸位大德前辈，是我和其他后学向之看齐的修行榜样。”

所以，所依善知识的功德应该超过自己。

### 7．善说法

以上所说的“具戒、具定、具慧、教富饶、通达真实、德胜于己”六种德行，是善知识自身必须具备的素养。其余四种，则是调伏他人、利益众生所需要的德行。

正如偈颂所言：佛陀不是靠水来清洗众生罪业，也不是用手来拔除有情之苦，更不是把自身功德转移到众生身上。佛陀救度众生的方式就是宣说正法，令大众依法修行，获得解脱。就像以上偈颂所说的那样，如果善知识想要利益众生，除了宣讲正法，令弟子如法修行而外，并没有那些以水清洗罪业之类的方式。

在利他四法中的善说法，就是根据弟子的根机，以适合对方且循序渐进的方式进行引导，将自己掌握的佛法奥义深深印入所化导的弟子心中。

### 8．具悲悯

具足悲悯，就是纯粹出于悲悯心而说法，决不是为名闻利养而说。

博多瓦对井拿瓦说：“我每次说法，不论说多说少，没有一次自我感觉良好，只看到众生无不身处苦恼之中。”

### 9．精进

此处所说的精进，是对于说法利益大众的事业，能发起长远心、勇猛心，坚持不懈。

### 10．断疲厌

所谓断疲厌，就是日复一日、年复一年地反复宣讲佛法，而没有丝毫倦怠和畏难情绪，难行能行，难忍能忍。

博多瓦说：

“具足戒、定、慧三学、通达真实和具足悲心，这五点是善知识最主要的德行。我的亲教师漾尊滚阿阇黎（阿阇黎，即亲教师，是学修的授业师长。），既不是学识渊博，通达众多经论，也没有反复为人讲说的耐心，听众往往不懂得他所说的究竟是什么。但因为具备前面所说的五种德行，凡是亲近他的人，都会因为他的摄受力而得益。

此外，宁敦师也不善言说，即使只是为施主诵咒祝福，别人也往往不明白他说了什么。但因为宁敦师具备前面所说的五种德行，同样能够饶益众生。”

在这个末法时代，虽然具备十德的善知识很难遇到，但也不能随便依止过失很多，或是功德和过失相差无几的师长，而应依止功德大于过失者。

善知识是成就一切善法的根本。所有想要依止善知识修正心行的学人，都要了解善知识应当具备的德行，按照这一标准努力寻找。从另一个角度来说，那些发心作为他人依止的师长，对于以上所说的十项标准也应不断努力。

## 二、能依弟子之相（作为弟子必须具备哪些素养才能有效学修）

《四百颂》说：没有偏见（质直）、明辨是非（具慧）、希求法义，才是合格的闻法者，才不会将说法者的功德视为过失，也不会将听者的功德执为过失。

这是说明作为依止弟子的标准。若能具备以上所说的质直、具慧、求法义三项条件，才能称为合格的法器。对于这样的弟子来说，非但不会将说法者的功德视为过失，对于听者是否为合格法器，也能正确理解。

如果缺乏作为弟子应当具备的条件，即使所依止的师长清净有德，但因为弟子本身的过错，也可能将善知识的功德误解为过失，或者是将说法者的过失误以为功德。

下面，分别论述作为弟子应当具备的三项标准。

### 1．质直

所谓质直，即不带任何偏见，以清净无染之心听闻佛法。

如果心存偏见，那我们就看不到师长功德，也不能从他演说的法义中获得利益。

《中观心论》说：“如果我们的心落入某种片面的执著，就会因为这种偏执带来的热恼，使我们永无通达空性、证得涅槃之时。”

堕类，就是搞帮派。偏执自己所学的宗派及法门，排斥其他人所学的宗派及法门。应当认真审察自身心行，如果有这些问题的话，必须立刻改正。

### 2．具慧

虽然具备质直之心，但如果没有区分佛法正见和相似佛法(邪见)的智慧，也不是堪能闻法的法器。所以，作为弟子还需要具有辨析正法与邪说的能力。

### 3．求法义

如果只有质直、具慧两个条件，而不能依佛陀言教信受奉行，如法起修，只将佛法当做知识来学，同样不是合格的法器，所以还要具备正确的求法意乐。

在月称论师所造的《四百颂》注释中，于质直、具慧、求法义三点之外，又加上恭敬法及说法师、善于听闻两个条件，合为五项。

事实上，这五点又可合为四项：

一、求法义利，对闻法生起强烈渴求。

二、善摄心听，专心听闻佛法。

三、敬法及师，对法和法师生起恭敬。

四、取舍善恶，其中，取善说就是接受正法，是为具慧；舍恶说就是舍弃邪说，是为质直。

我们应当审察一下，看看自己是否具足堪能接受师长引导的弟子之相，如果已经完全具备了，就应以欢喜心继续努力。

如果其中还有一些尚未具备，或是没有完全做到，就应该逐步在因上继续改进，以弥补完整，成为具格弟子。

## 三、依止之法（按照哪些步骤修习依止法）

依止法又包括两部分，一是思想上的依止；二是如何亲近并侍奉师长。

### 1．意乐依止（思想上的依止）

又包括净信为本、念恩生敬两项内容。

①净信为本（对师长生起清净无染的信心）

《宝炬陀罗尼经》说：“信心是一切修行的前导，有如母亲一般，能够出生并长养一切功德。”

只有在具足信心的前提下，才能依教奉行，令尚未生起的功德生起，令已生起的功德稳固，不断增长广大。

《十法经》说：

“以什么方式才能抵达佛地？信心就是最好的途径。

所以，具足智慧的人应该追随信仰对象(佛法僧三宝)修行。对于那些不具备信仰的人，善法将不能在他们心中生起。就像被火烧过的种子，怎么可能再萌发青芽？”

从佛法的修行实践来说，信心也是一切功德产生的根本。

佛法关于信的内容极为丰富，总的来说，主要是对三宝、业果、四谛等生起信心。但本论所说的信，特指对所依善知识的信心。当然，也包括对传承诸师的信心。

那么，对师长应如何生起信心呢？

《金刚手灌顶经》说：“金刚手菩萨，弟子对依止师应如何看待呢？回答是：应当视之如佛。”

在其他大乘典籍和律藏中都有类似的教导。因为一般人对佛陀不会生起寻找过失的心态，而能以清净心忆念佛陀功德。对于授业师长，也应具备观德莫观失的心态，所以要将师长视为佛陀。

《金刚手灌顶经》经中又说：“应当忆念师长功德，而不是寻找师长过失。观察其功德，能使我们修行有成；观察其过失，则将障碍修行进步。”

如果因为放逸或烦恼炽盛等缘故，忽然对师长生起寻找过失的心，应当立刻忏悔、改过并用心防护。只要我们不断观察师长功德，并使这一修习在内心形成稳定力量，即使偶尔看到师长过失，因为忆念功德之力强盛，也不会因此障碍对师长的信心。

譬如，阿底峡尊者的见地为中观，金洲大师的见地为唯识，仅就见地而论，虽有胜劣之分，但尊者在求法过程中，曾依金洲大师学习道次第及菩提心修法。所以，尊者认为在他依止过的所有善知识中，以金洲大师的法恩最大，无人能够比拟。

②念恩生敬（通过忆念师长恩德，油然而生恭敬之心）

《十法经》说：

“众生流转生死，无始无终，在这漫长岁月中，善知识一直在寻找我们，帮助我们脱离轮回。

在这长劫黑暗中，是善知识为我们作暗夜之灯，为众生拨开迷雾，令我们从无明中觉醒。是

善知识为我们作苦海之舟，在惊涛骇浪中救度我们。

唯有通过善知识的引导，才能使我们舍弃执著，解脱烦恼，从牢笼中解放出来。

当我们现起贪嗔痴烦恼时（心和三恶道相应）时，善知识为我们开显善道。

当我们身心遭受烦恼和病苦折磨时，善知识就是为我们进行治疗的良医。

当贪嗔烦恼在内心烈火般燃烧，使我们躁动不安时，善知识开示的佛法有如清凉法雨，能够熄灭烦恼火焰，滋润众生心田。

我们要经常读诵忆念。”

《华严经》说：

“善知识能为我们开示佛法种种殊胜微妙的功德，为我们开示菩萨的修行之道。因此，善财童子才来此参访。

善知识能引导我们止恶修善，成就法身慧命，有如给予我们色身的母亲。善知识能鼓励我们积集功德法财，使善根与日俱增，有如哺育我们成长的乳母。一切菩提支分的修习，都要在善知识指导下方能完成。善知识还能指导我们遮止烦恼，解除修行违缘。

善知识开示的法义，有如解脱生死的特效妙药，又如帝释普降的甘霖，令善法增长圆满，就像十五之月般皎洁明亮。

善知识对于冤亲平等一如，毫无分别（因为善知识的慈悲是建立于空性之上，空性是平等的，因而慈悲也是平等的）。他还能像船师那样，把众生从生死此岸度往涅槃彼岸。善财童子正是因为忆念善知识的种种功德，才会不知疲倦地寻师访道。

善知识能引领我们发菩提心，行菩萨道。我所亲近的这些善知识，也是佛陀在千经万论中称赞的。正因为这样，善财童子才四处参访。

善知识像勇士一样，于苦海中救度有情；又像商主一样，是寻宝者的依靠。善知识能帮助我们打开智慧之眼，令我们真正安乐。

所以，我们要不断忆念善知识恩德，以念恩心亲近善知识。”

我们参访善知识时，应时常念诵这一偈颂，只须将其中“善财”二字换做自己的名字即可。

### 2．加行依止法（如何亲近并侍奉师长）

《事师法五十颂》告诉我们：

“此事无须广为阐说，原则就是——上师喜欢的我们就做，不喜欢的就不做。

作为弟子，应该努力按照上师的意愿依教奉行，因为弟子的修行成就如何，正是取决于事师的如法程度。

总之，师长悦意之事可以做，否则就不要去做。那么，哪些是使师长悦意的事情呢？主要有三项，分别是内外财供(内财和外财的供养)、身口给侍(亲自侍奉师长)、如教修行(按照师长教导行事)。”

《大乘庄严经论》说：“作为弟子，应当以财物供养师长，并亲自为师长效力，按照师长教诲如法修行。”

（1）内外财供

《事师法五十颂》说：“弟子在师长身边，应以欢喜心修习供养，对自己的身体都能毫不吝惜地奉献给师长，何况身外的财物？”

又说：“对于传法上师，不论白天黑夜都应礼拜、供养。供养上师，就是供养十方三世诸佛如来。”

（2）身口给侍

行为方面，包括擦洗、按摩、护理等，以实际行动亲近上师；语言方面，通过忆念上师的功德，称扬赞叹，起到见贤思齐的效果。

（3）依教奉行

即不违背师长教诲，这也是最殊胜的供养。在加行依止法的三个修学项目中，这是最主要的。

《本生经》说，报答师长恩德的最佳供养，是依法修行。

## 四、依止的胜利（修习依止法的殊胜利益）

（1）如法依止善知识，能使我们迅速接近佛果。

（2）十方诸佛都会欢喜赞叹。

（3）能和善知识结下殊胜法缘，在未来有缘值遇善知识。

（4）不至堕落恶道，甚至可能一生便解脱生死。

（5）可迅速断除一切烦恼，断除种种不善恶业。

（6）发菩提心而不退转。

（7）能彻底对治无始以来积累的妄念，常具正念。

（8）能积集渐渐功德法财。

（9）能同时成办现前和究竟的双重利益。（现前利益：现生的幸福安乐及来生的人天福报。究竟利益：成就解脱，最终证得佛果。）

此外，因为对善知识的恭敬侍奉，虽在往昔积集了本应堕落恶道的罪业，也能因这一功德而重罪轻报，或仅是现生身心略有不安，或仅在梦中感受轻微小苦，即可令罪业转灭，尽除无遗。

如法依止善知识的功德，甚至比起供养无量诸佛更为殊胜。（原因在于，佛陀虽为我们指明了前进方向，但真正与我们携手同行，引领我们一步步依法修行、解脱生死的，正是我们所依止的善知识。）

## 五、不依止的过患（不依止善知识对修学带来的过失）

（1）现生容易被身心两方面的疾病缠绕。

（2）同时还容易被众魔侵扰。（包括烦恼魔、五蕴魔、生死魔、天魔四种）

（3）很容易造作恶业，使来生堕落恶道，感受无量无边的苦恼。

《事师法五十颂》说：“切勿使上师生起丝毫烦恼，作为弟子，如因缺乏智慧而和师长意愿相违背，自行其事，必将堕落阿鼻地狱。其中所遭受的深重苦难，说起来实在可怕之极，令人恐怖。如果造作诽谤师长的罪业，将常处地狱受苦而难有出离希望。”

印度克珠大德先登巴曾经说过：“只要从他人那里听闻四句偈颂，就应该尊奉为师。如果不这么做的话，将百世堕落狗身，即使转生为人，也是出生卑贱，为人轻视。”

如果不如法依止善知识，尚未生长的功德便无法生长，已经生长的功德也会因缺乏引导而在内心逐渐边缘化，最终被烦恼遮蔽。此外，当我们远离善知识之后，就很容易与恶友和恶知识相应，这同样会令功德损减，烦恼过失增长，引发种种令人不快的结果。

所以，对于这些招感苦果的因缘，应该全部断除。

## 六、总明其义（就上述内容进行总结）

要知道，藏传佛教各教派共同推崇的上师相应法，也和以上所说的一样。

如果只是偶尔忆念或观想上师功德，显然是不够的。修学者应当明确认识到，对于具足德行、能够给予我们正确引导的善知识，应当不间断地长期依止。

伽喀巴说：“在依止善知识时，如果不能如法依止，不仅无法在其引导下修行有成，反而会造下不少罪业。”

之所以会这样，正是因为不知如何依止，所以非但得不到利益，反而有所亏损。由此可见，如法依止善知识比修学其他法门更为重要，因为那是获得佛法究竟利乐的根本。

我们这些劣根凡夫，自身烦恼粗重，又不知依止善知识的善巧方法，或是虽然知道却不认真行持，这样就会引发诸多罪业。对于这些问题，我们应当努力忏悔，并从身口意三业进行防护。若能如法依止善知识，不久就会像《般若经》的常啼菩萨和《华严经》的善财童子那样修学有成。

# 第一章 依止善知识为入道根本 第二节 略示修法

## 一、加行修法（修道前的准备）

以下介绍金洲大师所传的加行六法（六个步骤）。

### 1．洒扫住处

是将周围环境洒扫整洁并供奉佛像，营造庄严的修行氛围，令身心安住。

### 2．陈设供养

庄重地陈设无谄供品。（无谄：非不法手段得来，以清净心而非以贪嗔心）。

### 3．身具威仪，至诚修习皈依

准备一个舒适安乐的座位，双盘或单盘。以至诚之心忆念皈依。

### 4．观想资粮田

在眼前的虚空中，观想深观(般若)、广行(瑜伽)两派祖师、十方诸佛菩萨、声闻缘觉及护法诸天，其数之多，无量无边，并对这一皈依境历历分明。

### 5．依七支供集资净障

在修行过程中，有助长修道的顺缘，也有障碍修道的违缘。如果不积累福德资粮并忏悔业障，是很难安心办道的。集资净障的方法，以普贤菩萨的七支行愿最为扼要，最为殊胜。

（七支行愿的偈颂为：

所有十方世界中，三世一切人狮子，我以清净身语意，一切遍礼尽无余。

普贤行愿威神力，普现一切如来前，一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。

于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。

各以一切音声海，普出无尽妙言辞，尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。

以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖，如是最胜庄严具，我以供养诸如来。

最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。

我以广大胜解心，深信一切三世佛，悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。

我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

十方一切诸众生，二乘有学及无学，一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。

十方所有世间灯，最初成就菩提者，我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。

诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。

所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。）

①礼敬支

礼敬支中，首先是三门总礼，即“所有十方世界中，三世一切人狮子。我以清净身语意，一切遍礼尽无余”，是身语意三业总的礼敬。

我们礼佛，所缘对象并非一方一世之佛，而是十方三世一切诸佛。（这一认知，在知见尚未达到相应高度时，要通过对三宝的信心来接受）。

三门总礼之后，是身口意三业的各别礼敬。

首先，通过观想完成身体的礼敬，颂文为：“普贤行愿威神力，普现一切如来前。一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。”当我们礼佛时，要像普贤菩萨那样，观想自己化身无量，在刹尘般无边无际的诸佛如来前一一礼敬。

这是关于身礼的具体观想方法。礼佛时，首先观想宇宙中有微尘那么无量无边的诸佛菩萨，然后观想自己化身无数。这些无量的我，正在礼敬无量的诸佛。佛菩萨像微尘般数不胜数，我也同样像微尘般数不胜数。（这一修行的前提，是对普贤行愿产生决定不疑的胜解，否则是很难契入的。）

接着，通过观想完成内心的礼敬，颂文为：“于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中。无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。”观想：每一微尘中有微尘数佛，每尊佛的身边又有无量菩萨海会围绕。而整个法界的微尘都是如此，都充满无量无边的诸佛菩萨，此外别无其他。

然后，通过观想完成语言的礼敬，颂文为：“各以一切音声海，普出无尽妙言辞。尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。”我们应当观想自己有无量的身体，每个身体又有无量的头，每个头还有无量的舌，每一舌头还能出无量的美妙音声，以此赞叹诸佛功德。这里所说的海，是形容广大无边。

②供养支

首先是有限的供养，颂文为：“以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖。如是最胜庄严具，我以供养诸如来。最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛。一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。”

妙华，是天上和人间最美妙的花朵。鬘者，是以种种花朵连缀而成的花环。这两类既可以用鲜花，也可以用仿真花朵。

伎乐，即以种种乐器演奏的音声。

涂香，是涂在身上的香膏，以种种上妙香料调配而成。最胜伞盖，就是伞盖中最为庄严华美的。

供灯，可使用燃烧香油的灯盏，或是放光的宝珠等。烧香，可使用单纯的香料制作，或是以各种香料调配而成。

最胜衣服，即霓裳羽衣等华衣美服，质地做工均为上乘。最胜香者，即浓缩上等香料精华的香水，其香气弥漫天地，遍布三千大千世界。末香者，由香料研磨而成的粉状物，亦可燃烧，最常见的有檀香粉等。

可将上述供品堆积为坛场，兼以彩色图画，每种供具皆无量无边，多如须弥。

其次是无限的供养，颂文为：“我以广大胜解心，深信一切三世佛。悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。”

有限供养中，世间供具，再多也是有限的，须以佛菩萨神力进行转化，将有限化为无限。上述供品中，如果有所乏少，可通过观想将山河大地转化成香、花、鬘等种种供具，以此显示供佛的广大心行。

③ 忏悔支

忏悔支的颂文为：“我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴。从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”

业的根源为贪嗔痴，这是危害生命的三种毒素，也是一切不善行的根源所在。三毒是通过身口意三个渠道表现出来，这些罪业的体性，都是由我们的心所造作。

其中，造罪方式又分亲自造作、教唆他人造作和随喜他人造作三类。

对过去生因无知造作的一切罪业，我们应当总的发心忏悔，尽力清除。一方面忆念曾经造作的过失，一方面生起至诚忏悔之心。在清除已生恶业的同时，勤加防护，决不再造。

④ 随喜支

随喜支颂文为：“十方一切诸众生，二乘有学及无学，一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。” 我们对十方众生、有学（声闻前三果学人）、无学（阿罗汉）、如来、菩萨五类有情的所有善行都应该至诚随喜，由衷赞叹。

⑤请转法轮支

请转法轮支颂文为：“十方所有世间灯，最初成就菩提者。我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。”

十方（东、西、南、北、东南、西南、东北、西北、上、下）佛土的一切诸佛，最初证得菩提时，我也发愿化身为和诸佛如来同等的数量，在每个佛陀前都有一个我。每个我又在诸佛前殷勤劝请，劝请他们为利益有情而宣说正法。

⑥ 请住世支

请佛住世的颂文为：“诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请。唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。” 当十方诸佛将要示现涅槃时，为了利益无量众生，令他们获得究竟安乐，我们应以至诚恳切之心请求佛陀不要入灭。

⑦ 回向支

回向支的颂文为：“所有礼赞供养福，请佛住世转\*轮。随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。”在此之前所行的礼敬、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世六支，由此积集的一切善根，都应当回向法界一切众生，希望以此作为他们证得菩提之因。

我们应以勇猛之心将一切功德回向众生，希望所行真正利益众生。当我们这样做的时候，就能令功德增长，乃至无限。

以下是对七支行愿进行总结。

对于以上的七支行愿的偈颂，我们应该明了其中内涵，反复思惟，如说修习，并且心不散乱地缓缓念诵，便能积聚无量福慧。

其中，礼敬、供养、请转法轮、请佛住世、随喜功德五支属于积集资粮。忏悔支主要是帮助我们净除业障。

随喜的修行，也有一部分是对自身所修一切善行深深随喜，令功德随之增长，常与善法相应。

回向，能使我们通过集资净障培植的善根得到增长。虽然目前所做极为有限，却能通过回向积少成多，有如百川归海。善行所感的现前乐报是会结束的，但如果我们能以广大心回向，也能令之无穷无尽。

总的来说，普贤七支行愿的作用可归纳为三种，分别是：积累资粮、净化业障、增长广大。

### 6．三事求加

对于资粮田观想清晰之后，献上供养，祈请十方三宝的加持：

一是灭除不敬善知识等一切颠倒心，

二是迅速生起恭敬善知识的清净心，

三是摧伏一切内外障难。我们要以殷重心勇猛励力多次祈求。

## 二、正行修法（主修法门修法）

（正行，即主修法门。在《道次第》中，正行部分主要有依止法、念死无常、念三恶道苦、皈依、深信业果、发出离心、发菩提心、止观等，其中的每一个项目都是观修的内容。）

分两部分：从总说、别说（以修习依止法为例）。

### 1．总说修法

所谓修道，就是将心安住于善的所缘中。

如果对所修内容没有固定安排，而是随心所欲，按自己决定的数目和先后秩序进行，从开始就养成任意为之的习惯，将终身难以成就，甚至会使这种错误习惯固定下来，成为障碍修道的过失。

所以在修道之初，无论修习何种所缘，皆应确定数目(修几座)及次第(先后顺序)。

形成定课后，就要以勇猛精进之心克服障碍，务必按照事先规定的功课修习。对于这些定课，不能随意增加或减少，也不能随意改变，必须具足正知正念而修。

### 2．修习依止法

首先，是修习依止的殊胜利益及不依止的过患。

其次，对凡夫心严加防护，绝不容许丝毫放任，以免对师长生起寻过之心。

对于自己所了解的，师长的戒定慧等功德，必须反复思惟。在没有真正生起净信之前，持久不断地加以修习。

其后，还要思惟师长对于自己的恩德，包括目前已作的利益，和未来将作的利益，正如之前所引《十法经》、《华严经》等经文所说的那样，在恭敬心不曾真正生起之前，应当以念恩心时时思惟，时时修习。

## 三、结行修法（完成时的修法）

对于我们所修的一切善法，下座前，应该依照《普贤行愿》或《净愿七十颂》等经论所说的那样，将现前乃至究竟所希求的种种利益，以勇猛恳切的发心回向法界一切众生。

依止法，每天应修四次，分别在上午、下午、初夜、后夜（初夜是十八点至二十二点，后夜是二点至六点）。

开始打坐观修时，如果每一座时间太长，很容易被昏沉或掉举所干扰。（昏沉，就是其心昏昧，精神不振。掉举，就是其心躁动，摇摆不定，以攀缘心追逐境界。）

一旦在座上养成昏沉或掉举等不良习惯，将来纠正起来会特别困难。

所以，修习应该时间短、次数多，这样就能留有余地，引发下次上座修习的兴趣。否则，很可能一见座位就生起厌倦之心，避之惟恐不及。必须在修行较为纯熟之后，才能逐渐延长时间。

对于观修的一切所缘境，应该不急不缓。远离过急和过缓两种过失，修道障碍将大大减少，同时也能断除疲劳、昏沉等过失。

## 四、未修中间（在两次修习的间隔时间应如何做）

总而言之，修行法门虽有很多，如礼拜、经行、念诵等，但如果只是在正式上座修行时精进用功，平时却不能安住在与所修法门相应的正知正念中，妄想纷飞，散漫放逸，那么修行必然收效甚微。

因此，虽然不是正式修法的时间，也应念诵或阅读与此相关的经论。

获得定解后，还应当时时忆念，使这些观念深深扎根于心田。同时，广泛修习并创造有利修行的顺缘，精勤忏悔障碍道业的罪业。对于一切修行的根本，也就是我们所受持的戒律，更须勤加守护。

所以，应该对有助于止观生起的四种助缘善加修习，分别是守护根门、正知而行、于食知量、悎寤瑜伽：

### 1．守护根门

当六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)接触六尘(色声香味触法)时，会生起六识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识）。

在识所缘的境界中，既有我们喜欢的六种境界，也有我们不喜欢的六种境界。对悦意之境起贪，对不悦意之境起嗔。守护根门所做的，是在这个关头保持正念，保持觉照，不使贪嗔之心生起。

### 2．正知而行

正如《入行论》所说的那样：“对于我们的身口意三业，应当时刻保持智慧的观照，能够专心于此的人，就是在护持正知正念。”

这就是说，当身、口、意三业面对相应境界时，应当依正念明确了知，什么是应该做的，什么是不应该做的。

### 3．于食知量

对于日常饮食，我们要改正吃得过多或过少的习惯。应该以不妨碍修行为标准。

还应观修贪著食物的种种过患。

应该以利益布施者的清净发心而受用食物，并想到那些生活在我们体内的寄生虫，观想自己正以食物摄受他们，由此结下善缘，未来能以佛法摄受并度化他们。

还应该观想，受食不只是为了自己，也是为了借假修真，以这个色身完成修行大业，最终利益一切众生。

《亲友书》说：“吃饭应该像吃药那样，按一定的量服用，远离贪嗔之心。因为吃饭并不是为了长养我执，而是为了使色身正常运转，担负修道使命。”

### 4．悎寤瑜伽（悎：睡觉。悟：睡醒。瑜伽：相应）

睡眠时又该如何修行呢？

《亲友书》说：“应在精进修行中度过白天的所有时间，以及初夜(十八至二十二点)和后夜(凌晨两点至六点)。在睡眠乃至梦中，依然要保有正念，这样才能不使生命虚度。”

整个白天和初夜、后夜两个阶段，都是用功办道的时候。而正式修行的间歇，在经行或安坐时，也应避免贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、怀疑等五种烦恼的生起，为修行营造心灵环境，这样才能获得佛法利益。

睡眠，是缓解色身疲劳的方式，能够令身心得到休息。虽然这样，我们也不能令睡眠中的那些时间毫无意义地虚度。

睡眠时，身体应有的如法仪态是什么呢？在中夜休息时，应向右侧卧，左腿安放在右腿上，像狮子睡觉那样。

什么是正念呢？就是令心安住于正念。我们应当按照白天所修的法门，选择其中修习得较为纯熟者，以此作为睡眠时的系心之处。当我们准备睡觉而尚未入眠时，就应该忆念这一善法并安住其上。

如果能够这样，虽然在睡眠中，心行仍在产生作用，仍能修习禅定等各种善行。

当烦恼现起时，应该依正知来保持觉察。无论现起什么烦恼，都要有清晰的觉知，而不只是被动地接受。进而，还要以觉照力照破并断除烦恼。

睡下时，应当提醒自己明天几点起床，到时就自觉起身

以上所介绍的一切修法，除正行部分略有不同外，其余部分，比如在加行、正行、结行及未修中间时应该如何修习，从此处所说的依止法开始，直到修习止观，不论修行所缘境是什么，都应该在修习过程中加入这一套路。

## 五、破斥二种妄见

《庄严经论》说：“在修行之初，是由听闻正法而如理思惟，进一步，则是从如理思惟中引发智慧。”

也就是说，对于我们所听闻的经教和法义如理思惟，才能引发通达真理的修所成慧。

《现观庄严论》说：“从顺抉择分（从顺抉择分:见道之因）的加行位，到见道、修道的成就，都离不开正思惟的作用。不论善行的建立还是空性的通达，都要通过比量的正思惟及现量的现观来成就。”

这就告诉我们，大乘圣者的修行，离不开正确的思惟，离不开现量(不分别的安住)和比量(思惟、观察修)。

《集菩萨学论》说：“在修行中，我们要让身、受用、福德常无间断地修习舍、护、净、长四法。根据对应的内容，时时不忘修习。”

身、受用、善根三者，每一方面都要修习舍、护、净、长四法，使违缘远去，顺缘具足。

修行大体有两种：一是观察修，也就是“分别慧观察而修观”；一是安住修，即“不分别专一安住而修止”。

那么，哪些内容需要通过观察修完成？哪些内容需要通过安住修完成呢？答案是：强化对善知识信心、认识暇满人身的重大意义、念死无常、深信因果、思惟轮回过患、发菩提心等，都需要通过观察修来完成。

对于以上几个方面，必须不间断地以殷重心进行思惟，这样才能转化原有的观念和心态。如果不经过观修，那么以上所说对善知识修信心、念死无常等正念将无法建立，而与之相反的固有心行，如不敬师长等，也不可能被灭除。

当不敬善知识等心态生起时，如果以染污心不断观察，必然能找到善知识的许多“缺点”，就会被不恭敬的心态所主宰，认为对方一无是处，根本不值得依止。

比如对我们喜爱的境界，如果不断忆念其可爱之处，越想越觉得可爱，贪著就会随之增长。反之，对于仇敌或不喜欢的人，时常思惟对方的坏处，同样会生起猛利嗔心。

因为这样，依本论建立的次第修习，对于这些所缘境，不论是否显现，都要不间断地认真观修。（这样才能转变心行，改变固有串习。）

如果心不能安住于所缘，为了让它安住，就必须修止。如果心总在分别思惟，反而不利于安住。因此，在观察修的过程中，将心调整到位时就应该修止，使心安住于正念。

有些人不了解止和观的修行原理，就会产生这样的错误观念：“以为那些聪明多慧者才应该修观，而那些专习禅定的苦修者只要修止便足够了。”

这种观点显然是不对的。这两种人，无论哪一类都该止观双修。虽然聪明多慧，亦须修止，否则就无法将正见转变为强大的正念，流于空谈。而那些专修苦行者，也应该对善知识生起猛利信心，在善知识的指导下，依正见、正思惟调整心行。

又有些人以为，以分别慧反复观察，仅限于闻思阶段。一旦进入实修阶段，就不必那么做了。这种观点也是不正确的。执此观点者认为：“一切分别都是属于著相，是成佛的障碍。”

这是对于非理作意的错误分别和如理作意的正确分别这两种情况不能分辨所造成的过失。

也不要认为，在《道次第》的教授中，须成就安住于善所缘的无分别三摩地，如果对观察修多加修习，将会成为三摩地生起的障碍。

就像那些善于冶炼金银的匠人，他们在冶炼过程中，先是用火反复锻烧金银，然后再以水清洗，这样才能将金银上的杂质全部去除，使其变得极为调柔。这样才能制成耳环等饰物，想要做成什么形状，就能做成什么形状。

对于往昔因根本烦恼及随烦恼造作的种种恶行，根据本论讲述十不善业和世间过患时所说的内容，以分别慧反复观察惑业给生命带来的过患，对此深深悔过，生起极大厌离之心。就像匠人将金银置于火中冶炼那样，将其中杂质统统去除。

其次，对善知识的功德、暇满人身的重大意义、三宝功德和善业、菩提心等殊胜利益，同样应以分别慧不断思惟，使内心得到法义的滋润，引发信心和敬仰。就像将金子在水中清洗一样，对于这些善法和善法产生的功德生起欢喜，心向往之。

有了这样的心行基础，再来修习止观，稍加用功，不必费太大力气，便能获得成就。按照这一方式修观，是帮助我们成就无分别三摩地的殊胜方便。圣者无著菩萨也是这样说的。

其次，能够障碍令心安住的主要违缘，就是昏沉和掉举两种心所。

如果能以勇猛心不间断地忆念三宝功德，就容易断除昏沉。它的对治原理在于，人们看到功德都会心生欢喜而感到兴奋。

而以勇猛心不间断地修习念死无常、轮回是苦等种种过患，则容易断除掉举。因为掉举是由贪心导致的散乱，它的对治方法，正是诸多经典中赞叹的厌离心。

# 第二章 于有暇身劝受心要 第一节 暇满人身的重大意义

## 一、何为暇满人身

暇满，就是离八无暇、具十圆满的人身（这一身份是成就佛道的基础）。

### 1**．**离八无暇

《摄功德宝》说：持戒可以断除多世畜生之苦及八种无暇，感得闲暇之身。

八种无暇，分别是人中的四种无暇和非人的四种无暇。

① 人中四种无暇

第一种，是没有四众弟子到达的偏僻之地，也就是没有佛法流布之地。

第二种，是有智力残障、听觉残障、语言残障等诸根不俱全者。

第三种，认为生命没有前世后世，没有什么因果法则，也没有三宝住世，并对这些邪见非常固执。

第四种，如果没有佛陀出世说法，便没有佛法在世间的流传。

② 非人四种无暇

分别是堕落地狱、饿鬼、畜生三恶道和生于长寿天中。

关于长寿天，在《亲友书》的注释中是指无想天和无色界有情。前者指四禅的广果天，后者指无色界的有情。在《八无暇论》中，将欲界天也归为长寿天。

### 2．具十圆满

十种圆满中，又有自圆满和他圆满的区别。前者指自身的条件，后者指外在的环境。

① 自圆满

自圆满有五种，分别是人性、生于中国、诸根俱全、不堕边业、具足正信。

生于中国，也就是有佛教四众弟子说法和游化的区域。

诸根俱全，就是没有智力障碍或哑、盲、聋等缺陷，四肢和五官等身体器官一应俱全。

不堕边业，指不曾自作或教他作五无间业（指杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧五逆重罪）。

具足正信，指对佛法僧三宝生起清净信仰，同时对产生世、出世间一切善行的经论和戒律生起清净信仰。这里所说的戒律，狭义上是指戒律，广义上包括三藏圣教。

这五种圆满是我们自身具备的，是修学佛法必须具备的顺缘，故名自圆满。

② 他圆满

他圆满也有五种，分别是佛陀出世、宣说正法、教法住世、随转、他心悲悯五种。

第一是有佛陀出现于世。佛陀经过三大阿僧祇劫的修行，积集并圆满福智二种资粮，从而证得无上正等正觉。

第二是宣说正法，有佛陀或佛弟子为众说法，令众生有缘因闻法而解脱。

第三是佛法久住世间，佛陀证得无上正等正觉后，广说正法，直到涅槃前宣说的种种可由修行亲证的教法都未曾中断。

第四是法住随转，是佛弟子以自身修行所证及体悟，在接引众生的过程中，见到有能力证得正法者，根据自己所证对其进行引导，使他们也能证得法的实相，并代代流传。

第五是他所悲悯，即有人护持，有施主发心供养行者修法期间的生活和修学所需。

这五种是属于修学的外在法缘，所以名之为他圆满。

## 二、暇满人身的重大意义

如果不能发起为究竟利益安乐而修习清净善法的心，仅仅为今生离苦得乐而努力，那么动物也具有这一本能。

修习大乘，必须得到以上所说的有暇圆满之身，正如《与弟子书》所说：“想要成佛度化众生，唯有人道才具有这样的心力，才能具足强大的出离心、菩提心。而其他有情，比如天龙、阿修罗、大鹏金翅鸟、巨蟒、神仙等其他各道的众生，都是不可能成办的。”

此外，还有一类往昔在人道有深厚修行习惯的天人，也能彻见四谛真理。但在天道有情中，没有最初就在天道证果的。而欲界多数天人却和之前所说的那样，是属于无暇身。所以，能够修习圣道的身份是以人类最为殊胜。

（从印度传统的观点来看，世界分为四大部洲，分别是北俱卢洲、东胜神洲、南赡部洲、西牛贺洲。）其中，北俱卢洲的众生福报极大，衣食无忧且无任何灾难，故不愿受持戒律，相对其他三洲的众生，根机较为下劣。三洲之中，尤以南赡部洲的众生善根深厚，值得赞叹。

通过以上比较，得知自己已获得如此暇满而珍贵的人身，怎能令之毫无结果地白白浪费？如果不能充分利用这一身份的价值，就等于是自欺欺人，自暴自弃，难道还有什么事比这更可耻的吗？

在过去生，我们一直在恶道以及众多无暇的险恶之道流转沉浮，如今偶然得到一次人身，得到一次解脱机会，如果不善加利用，将这一宝贵身份轻易弃舍，仍会堕落于三恶道中。岂不像是被恶咒迷惑住了那样，令自己成了没有思惟判断能力的人？对于这些问题，我们应当通过思惟反复修习。

《入菩萨行论》说：“我们现在得到暇满人身，却不懂得以此修习世间和出世间善业，难道世间还有其他做法比这个更为愚痴的吗？”

《入菩萨行论》又说：“暇满人身是极为难得而有益的，是无尽轮回中偶然因善行而获得的身份。如果得知人身价值后仍胡作非为，最终必定堕落地狱。这就如同被咒术迷惑，成了无心人一般。是什么原因使我如此愚痴？是什么主宰了我的心？”

不仅要思惟人身对于获得究竟利益的作用，也要思惟这一身份所能成办的现实利益，我们感得生活无忧、眷属护持的善因，都须依赖这一身份才能积聚，以布施、持戒、忍辱等培植善法之因。

如果得到这样意义重大的暇满人身之后，而不能日以继夜地精进修习善法，以获得现世和未来的善因，就如至宝山而空手归，岂不是很可悲，损失很大吗？

## 三、思惟人身难得

《戒经》告诉我们：“人死之后，堕落恶趣的数量，像大地上的尘土那样无量无边。而投生善道的数量，则如指甲中的尘土那么少之又少。” 就是说暇满人身难得。

为什么说人身如此难得呢？正如《四百颂》所说：“人道中的大多数都在造作不善业，因为这个原因，必然堕落恶道。”就是说大多数人造十种恶业，所以堕落恶趣。

此外，如果对一个已发菩提心的菩萨生起嗔恨，每生起一刹那的嗔恨，将堕落无间地狱长达一劫。

我们身上已有多生积累的业力，既然这些业力尚未招感果报，也不曾通过修学来对治。那么当这些业力成熟时，必然使我们多生累劫处于恶道中，这是没什么可商量的。

如果我们忏除以往所造的恶业，同时精心防护，不再造作新业，那么要想生到善道也并不是多么困难的。可这样做的人极为罕见，如果不能抓住这个机会彻底改过，一旦堕落恶趣，就会失去行善机会，只能长时间造作种种恶业。乃至多生累劫中，连善趣的名称都没有机会听闻。这是《入菩萨行论》中所说的。

大德博多瓦经常说：“就像某地有座豪华宅第，却被仇人侵占，时日已久，破败不堪。有位老人因此深怀痛惜之情，后来听到别人说房子失而复得。虽然他年事已高，行走困难，却仍拄着拐杖前往旧宅，高兴地说：‘得回这一房子不会是做梦吧？’”

对于我们得到的暇满人身，也应该以同样的欢喜之心观修。当这种心未曾生起时，必须勤加修习，务必令这一心行生起。

得到暇满人身，未必就能生起修行之念，希望全身心地发起求受佛法心要的意乐，还需要通过以下四项修习：

第一点，认识必须修学佛法的原因。我们要想到一切众生的生存目的都是求乐避苦，真正令我们离苦得乐的途径，唯有修习正法，由此才能得大自在。

第二点，认识到我们能够开始修行的条件。一方面，需要具足修行的外在条件，有善知识指引；另一方面，还要具足修行的内在条件，那就是已经得到的暇满人身。

第三点，认识到今生必须修行的原因。如果今生不修，大好机会失去后，未来将很难得到这样的有暇圆满之身。

第四点，认识到现在必须立刻开始修行的原因。因为我们不知道什么时候就会死去，那是没有一定时间期限的。

其中，第三法能灭除等到来生再修的懈怠想法。第四法则能灭除这样的懈怠想法——虽然意识到应该在今生修行，却觉得以后再修也来得及。如果将这两点摄为“速速起修”，那么四法也可合并为三法。念死无常虽然与此有关，但因为担心内容过多而暂止，将在后面下士道的章节中另行讲述。

如果还没有使心念转变，则应反复观察暇满的优越特胜之处，以及对我们眼前及究竟的种种重大利益。并根据因果规律思惟人身难得(善业少而恶业多)。如何确立这些认识？就要根据前面所说的那些内容而修习。

获得暇满之因是非常困难的，总的来说，想得到善趣身，至少应该修习持戒等一种善行。如果想得到圆满有暇之身，那么就必须以持戒为根本，布施为助伴，并以纯正的发心修习各种善业。

修习以上这些善因的，在修学者中少之又少，这是显而易见的。由此就可以知道，无论从总体或个别的因缘观察，有暇之身都是极为难得的。

从果门而言，暇满也是极为难得的。观察种种恶道众生，得生乐趣的有情极为罕见。即使在善道中，有暇圆满的殊胜之身也是宝贵而难得的。

正如噶当格西多把所说的那样：“如果经常以殷重心对暇满、义大、难得进行思考，那么出离心、菩提心等善法都能由此生起了。”所以应当对这些勤加修习。

## 第二**章** 于有暇身劝受心要

### 第二节 三士道的建立及生起决定

## 一、三士道的建立

十方三世一切诸佛从初发心开始，广泛积累福德和智慧资粮，最后现证正遍知的智慧。这一切都是为了利益有情。

因而他所说的一切教法，同样是为了成就利益有情的事业。

这么做对有情的利益主要有两种：一是世间的暂时利益，（如人天道的身份，以及伴随这一身份得到的名利、富贵等）。一是出世间的究竟利益（这才是永久的、没有任何副作用的利益）。

为获得暂时利益而应该做的事，属于本论正下士和共下士的部分。

下士道的修行重点，并不是为了希求今生的现前安乐，重点在于希求舍身之后，能感得有暇圆满之身，并以现前善行作为成就未来善趣果报的因。

《道炬论》说：“对于人天乘的法门，如果仅仅为了个人安乐而修，纯粹属于下士道的修行人。”

究竟决定善有两种：一是从轮回获得解脱，二是成就一切种智。

中士道的内容主要指声闻和独觉的修行，其中的一切修法，属于本论正中士和共中士的部分。

中士道行者对于轮回三界生起厌离之心，为求得自身解脱，从戒、定、慧三无漏学等解脱法门契入，依三学建立解脱三有的方便。

《道炬论》说：“舍弃三界的一切快乐，以对治罪业、断除烦恼为体，希求个人的解脱涅槃，这就是中士道的行者。”

成就佛果的方便有两种，分别是大乘和金刚乘，这两种都属于上士道的修行范畴。

上士道行者因大悲心的推动，发愿救度一切有情之苦，以成就无上佛果为修行目标，以六度万行和生起、圆满二次第为修学手段。

《道炬论》说：“因为自己由系缚感到痛苦，联想到六道一切众生都在饱受轮回之苦，从而发心拯救众生出离。当我们这样发心时，就是上士道的修行人。”

在上士道的修行中，修习菩提道的方便，既有显教的，也有密教的，具体修法将在以后详细论述。

下、中、上三士道的名称，在《瑜伽师地论·摄抉择分》和《俱舍释》中有广泛说明。

下士道的修行中，虽有希求现世利益和后世利益两种差别，但本论只是以后世利益为目标。其次，明确人天果报之因，那就是行持五戒十善。

#### 二、道次第引导之相（如何按这一次第循序渐进地成就菩提）

虽然说到三类根机不同的众生，并施设三士道的修行途径。但在上士道中，也含摄中士道和下士道，因为二者都是上士道的组成部分，这是马鸣菩萨所说的。

三士道的建立，不仅是为了引导我们修习以人天之乐为目标的下士道，及唯以个人解脱为目标的中士道，更是为了修习和下士、中士有着共同修学内容的上士道，是以此作为引导的前行。

进入大乘之门的手段中，最为殊胜的就是发菩提心。如果能够发起此心，身份顿时改变。正如《入菩萨行论》所说：“哪怕在刹那间刚刚生起菩提心，虽然还处于三界轮回的牢狱中，但已属于真正的佛弟子。”

因为初发心就能得到菩萨的名分，就能加入大乘佛子的行列。一旦退失此心，也就意味着从大乘菩萨道退出。所以，每个想要修学大乘佛法的行者，都应该通过各种方式精进努力，务必令菩提心真正生起。

如果想要发起菩提心，首先要修习发心的殊胜利益，由认识其殊胜利益而发起勇猛精进之心，并时常修习普贤七支供。关于这一点，《集菩萨学论》和《入菩萨行论》都是这样说的。

发心的殊胜利益主要有两种，一是暂时的利益，二是究竟的利益。其中，暂时利益又分为两种：一是不堕恶趣，一是生于善处。

一旦发起菩提心，过去世积集的恶趣之因就能被及时清除，从而断绝业种子的增长广大。

因为发起菩提心，过去所造善业之因都会因菩提心的摄持而增长广大，不断增值。同时还能引发新的善行，获得无穷无尽的善果。

究竟的胜利有两种，分别是解脱和正遍知等，也是依菩提心而迅速成就。如果不是对发心所成就的暂时和究竟两种利益生起强烈希求，只是说着：“发心能带来很多利益，所以应当努力发心。”虽然口中那么说，但多半只是空话而已，返观自己的身心状况就清清楚楚了。

真正要对发心所成就的现前和究竟利益生起意乐，必须不断修习共中士道和共下士道的所有意乐，这样才能对菩提心的两种殊胜利益引发希求之心。

如果要对菩提心的利益生起认识，更应生起慈心与悲心，这是菩提心的根本。如果我们对自己在轮回中苦多乐少、盲目流转的处境认识不足，忆及这些苦境时不能毛骨悚然。那么，说什么对其他有情的痛苦不能忍受，是完全不可能的。

《入菩萨行论》说：“在利益有情之前，如果不能思惟自己身在轮回的苦境，甚至做梦也未曾想到轮回之苦，怎么能够生起利益众生、帮助他们解脱的愿望？”

所以说，在修习下士道时，应当思惟自身堕落恶趣所遭受的痛苦；修习中士道时，思惟善趣的本质也是苦，没有寂灭之乐。这样思惟之后，再由自身推及六亲眷属及一切有情而思惟观察，以此作为发起慈悲之心的动力。

因为我们是通过对下士道和中士道思惟而发起菩提心，所以，修习共下士道和共中士道的意乐，是引发真实菩提心的途径。由此可知，我们在修习下中二士道时，对于皈依、业果等内容应该努力思惟。

通过以上修法努力集资净障，这样的做法，正是修习菩提心的前方便。由此可知，普贤七支供和皈依也是帮助我们发起菩提心的方便。

对于修习共下士和共中士意乐为发起菩提心支分的道理，作为师长应该详细为弟子进行开示。作为弟子，也应该对于这些道理深信不疑。每当修习之时，对这些修法的意义思惟观察，是最为重要的。

如果不是这样的话，那么，上士道的修行就和共中士、共下士相互割裂，彼此无关了。在没有正式进入上士道修行的中途，因为对菩提心不能获得胜解，就可能障碍菩提心的生起，或是得不到发心的殊胜利益，所以对这一点应该特别加以注意。

通过以上修习，我们又怎样才能全身心发起真实无伪的菩提心呢？

其次，为了使这一发心得到巩固，应该以大乘皈依为前导，受持愿菩提心仪轨。受持愿菩提心之后，以诸佛菩萨为榜样，受菩萨戒，行菩萨行。

然后，对于六度四摄等法门，应该不断强化想要修学的心。如能对此生起向往，可进一步受持菩萨戒。

受戒之后，对根本重戒应该全力防护，切莫令身心受到染污。对于根本重罪以外的其他罪业也应严加防护，决不为之染污。万一有所违背，应按忏悔仪轨，认真忏除干净。（根本罪，按照《瑜伽师地论》的观点，必须具足无惭愧、于罪性不觉察、过失之心依然重入、随喜自作罪过四项条件。如果只犯其中三条或两条，就根据所犯多少分为中缠或下缠。）

特别重要的是，通过观察修将心调整到正念，并安住于这些善所缘，所以对令心安住的禅定应当努力修学。

《道炬论》所说的，为了引发神通而修止的观点，只是说明了止所具备的部分作用。阿底峡尊者在其他地方也曾说过，为了引发空性慧，所以才应当修止。

其次，为了断除我法二执的系缚，在对空性正见有明确认识之后，还应该以准确无误的观修方法加以实践，也就是修习胜观，这才是智慧之体。

除了修止观之外，在行戒学处以下，全部属于戒学的内容。奢摩他是定学，为止息一切杂念之意。毗钵舍那是观，即慧学。这是《道炬论释》中所说的。

《道次第》中，止以下的部分(从依止善知识到止)属于方便的范畴，可使我们成就福德资粮。这一部分是依于世俗谛，依于菩萨行的次第而建立。

三种殊胜慧（指通达胜义的智慧、通达世俗的智慧和利益一切众生的智慧）属于般若分的范畴，能使我们成就智慧资粮。这一部分依于胜义谛，依于般若深观的次第而建立。

我们应该对上述修行内容的次第和数量有明确认识，更要认识到：方便与慧，任缺其一，都不能成就菩提。

根据共道调整身心后，还应转入密乘的修行，这样才能快速圆满福慧二资粮。（当然这是藏传佛教的观点。）

如果对密乘的修行，或是没有能力，或是根机低劣而不喜欢，那么就要对《道次第》的修学作进一步深化。

如果想要修学金刚乘者，首先应当重视依止法的修习，而且比之前介绍的依止更为严格。其次要找一个具有清净传承的具格上师灌顶，以取得修法资格。灌顶之后还要受戒，并对所受的密乘戒和三昧耶戒全力守护。对于根本重罪，切勿有所违犯。虽然犯戒后可以重受，但因为戒体已经毁坏，所以受持戒律的功德将难以生起。对于根本重罪以外的其他罪行也不要掉以轻心，有所违犯。万一有所违犯，切勿不加思考地随意处置，而应该以忏悔进行防护，令其清净。

而后，对于下部的有相瑜伽，或上部的生起次第，选择一种方式作为引导。其次，对于下部的无相瑜伽，或是上部的圆满次第，选择其中一种进行修学。这一次第的建立，是《道炬论》所说，本论也是做同样的引导。

### 三、三士道建立原理

或许有人会提出疑问：“如果说下士道、中士道只是上士道的基础引导，就该统称为上士道的次第，为什么还要名之为共中士道、共下士道的次第呢？”

回答是：之所以建构各自独立的三士道并分别加以引导，主要原因有两点。一则，是为了摧伏那些连中、下士的意乐尚未生起，就妄称“我是大乘”者的慢心；二则，对于上、中、下三等根机者都能有所利益。

所说的利益，是指对于上士道和中士道根机的修行者来说，同样需要希求人天善果，希求获得解脱。所以，对这两类学人开示下士道、中士道的意乐令其修行，不仅不会有过失，还能积集功德。

如果是下劣根机的有情，虽然修习无上甚深的法门，但由于自身能力所限，也无法从中生起上品的意乐，却因此放弃下士道的修行。这样的话，上品法修不成，下品法又不修，就可能对上中下三士道的利益一无所获。

其次，对于上等根机的有情来说，令其修习共中士、共下士的法门，如果他们已经生起上士应该具备的修学基础，就能继续保持；如果尚未生起，就能迅速成就。由最基础的做起，次第导入最上乘的修行，并不会耽误上士道修法的进度。

那么发心又应遵循怎样的次第呢？《总持自在王所问经》中，以能工巧匠制作摩尼宝的过程为喻，以此开示修心之道。（制作一件精美宝器需经诸多步骤，首先要打造出大体形状，然后逐步刻划细节，最后精打细磨。三士道的修习也是同样）

龙树菩萨也是这么说的：“首先要修增上法，获得暇满人身，然后才能修习无上菩提。唯有具备暇满人身，才能由这一身份成就佛果。”这也就是说，对于现前和究竟的善法，必须有次第地加以引导。

圣者无著菩萨也说：“菩萨在利益众生时，先要观察有情的根机，如果发现他们智慧浅薄，根机驽钝，应该为其讲说浅显的修行法门及相关教授教诫，如人天善法等。如果发现他们是中等根机，应为其演说适合中等根机者的法门及解脱道的教授教诫。如果发现他们智慧广大，根机很利，就应该为其演说甚深教法及无上微妙的教授教诫。令众生逐步修习善法，正是菩萨对各类有情所做的次第引导。”

圣者提婆论师在《摄行炬论》中，也要求修学者首先获得菩萨乘的意乐，完成这一阶段的修行后再转入密乘，必须次第而修。并总结说：“对于那些初学者，如果想要契入圣道，佛陀施设了入道方便，如梯子一样，引导学人一步步迈向无上菩提。”

# 第三章 共下士道修心次第 第一节 念死无常

## 一、不念死的过患

人最终都会死去的道理，虽然人尽皆知，但在日复一日的生命延续过程中，我们因为看到今天没有死，明天又没有死，于是乎，便逐渐将心执著于不死的那一方面。如果不是刻意进行对治，就会被“不死”的心理所蒙蔽，以为死亡还很遥远。

因为把世界当做久居之地，就觉得眼前一切都是生活所需，这就会专求现世之乐。对于我们真正应该成办的，如断除此世之苦的解脱途径，及后世解脱成佛的头等大事不加思惟，这样的话，心就不会和道业相应。

纵然是闻法、思惟和修行，但因为重视今世的缘故，不论修习什么善业，力量必然薄弱，且因夹杂恶行罪业而转变修行性质。那些言行完全不夹杂恶趣之因的修行者，是极其罕见的。

如果对现世的执著尚未断除，即使为了后世发心修行，也不能灭除今日推往明日的懈怠之心，或是忙于睡眠、昏沉、喧哗、饮食等种种琐事，在纷扰中虚度时日，不能以勇猛精进之心如理修行。

不念死的过患还不仅仅是这些。如果以希求现世圆满为生存目的，将进一步引发贪嗔痴烦恼，并使那些因烦恼引发的种种恶行逐渐增长。这将严重背离佛法，最终将我们导向恶趣。世间还有什么比这更糟糕的结果吗？

《四百颂》说：“在三界中，随时都有可以左右我们生命的死神在窥视。但我们却自以为高枕无忧，不做任何准备，还有什么比这个更危险的吗？”

《入行论》也说：“每个人终将舍弃一切，离开这个世间，但我们却从来想不到这一点，整天为了自己感觉中的好恶和冤亲造作种种罪业，真是非常愚痴的行为。”

## 二、念死的胜利（念死的殊胜利益）

若能发起真实念死之心，而且就像今明两天就要死去那样确定，只要稍稍了解佛法的人，就会知道一切亲友眷属都无法和我们长久相伴，就会减少对他们的贪执之心。如此，就能自然生起布施之心，并在舍离贪执的过程中成就解脱的智慧。

念死还能使我们认识到，为名闻利养等世间法所做的努力都是无常而虚幻不实的。

获得以上认识之后，就能阻止各种恶行的产生，同时积集善业，包括皈敬三宝、受持戒律、六度四摄等。这样的话，不仅自己能由此感得殊胜果报，同时也有能力接引其他众生，引导他们走向解脱，走向菩提。世间还有什么事比之更为重要的呢？

在众多经典中，对于修习念死之心的利益，曾以种种比喻称扬赞叹。

如《大涅槃经》所说：“在广阔无边的田野中，秋收的果实是最殊胜的；在一切动物的足迹中，大象的足迹是最殊胜的；在佛法的众多思惟观想中，无常想和死想是最殊胜的。”

为什么说无常想和死想是最殊胜的呢？因为由此契入，可以帮助我们遣除对三界的贪著、无明和我慢。

其次，无常想和死想还能作为摧毁一切烦恼恶业的铁锤，成就一切善妙功德的大门。所以，无常想和死想的利益，为诸多经论所称扬赞叹。

总而言之，我们所以能有修行机会，只是因为得到了暇满人身。在无尽的生死轮回中，我们多数时间都在恶道流转，偶尔得生人天善趣，也多半是无暇之身，没有修法的机会和能力。即使有幸得到一次能够修行的人身，又往往不能如法修行，正是执著于“今天还不会死去”的想法。

所以说，我们执著于不死之心，是产生一切烦恼生死的根源。念死无常，则是圆满一切修行利益的途径。

所以，不要以为念死是没有其他高深法门可修者才修习的，或者以为，虽然应当念死，但只须在修行初期稍加修习即可，并不是始终需要修习的内容。事实上，对修行初、中、后三个阶段必须念死的修行原理，应该生起坚定不移的胜解，并依此不断修习。

## 三、发何种念死心（什么样的心态来忆念死亡）

如果对亲人终有一天会离己而去心生畏惧，只是常人都会有的心态，本论所说的，并不是生起这样的念死之心。

为什么这么说呢？若仅对烦恼所感的业报身终将死去这一结果生起恐惧，依然不能减少对世间的贪执，有效阻止不良串习的发展。

我们要想到：在往昔的无尽生死中，我们造作的许多恶道之因并未忏净，同时也未具足往生善趣的因缘，正是由于这些原因，才应该怖畏死亡。

如果对此生起畏惧，就能精进修行，死亡来临时就不必再有恐怖。如果不修习这样的念死之心，就无法从生死轮回中解脱，就有可能堕落恶道中长劫沉沦，临终时就只能追悔莫及了。

## 四、修念死之法

念死的内容包括三种根本、九种因相和三种决定。三种根本，分别是死亡是必定的，何时死却没有一定，死亡时除佛法外皆无用处。其中，每一项又从三方面忆念，即九种因相。通过忆念三根本和九因相，最终得出三种结论。

### 1．思惟定死（思惟死亡是必定的）

① 死王必来而无法避免

不论我们招感的是什么身份，也不论我们居住在什么地方，也不论我们处在什么时刻，这个色身都会被死王所摧毁。这是《无常集》所说的。

当死王（死神）到来时，纵然是以神通飞到空中，或以世间至高无上的权力、财力乃至咒符药物等，都无法逃避死亡的袭击。这是《教授国王经》中所说的。

当年，噶当派大德噶马巴曾经说过：“如果从现在开始，由于畏惧死亡而精进修行的话，当死王到来时，就无须恐怖和烦恼了。”

但我们这些凡夫却恰恰与之相反，现在对死亡好像根本无所谓，等到临终时，却捶胸顿足地哀号不已。

② 寿量无增而日减

正如《入胎经》所说：能活到百岁的人极其罕见。即使能活到如此高龄，在长达百年的时间内，也是由年化为月，由月化为日，由日化为昼夜而耗尽。而在每个昼夜，又由上午、下午的平均分割而耗尽。从寿命总量来看，过去的日子已经很多，而我们在这个世界剩余的日子是不可能增加的，只会一刻不停地持续减少。

《入菩萨行论》说：“昼夜流转是不可能停留的，今生寿命也随时都在坏灭，不可能有所增加，我们又岂能长生不死？”

就像织师织布（织师所用的线不论多长，终究是有限的，梭子在织布机上穿梭一次，剩下的线就少了一段。）、，牲畜被牵着走向屠宰场时（虽然还在路上，却在一步步逼近死亡）、牛被牧童驱赶着回到住处（不能想走哪里就走哪里，终究要被赶入牛圈）。通过以上种种比喻思惟，帮助我们强化念死之心。

又如《大戏乐经》所说：“三界中的无常，如同秋空之云般变幻不定；众生在生死流转中的身份转换，就像演员在舞台上扮演不同角色那样；众生的寿命，就像空中闪电般一闪而过；时光的流逝，就像悬崖冲下的瀑布那样迅疾快速。”

以种种比喻为我们开显了无常迅速的道理，使我们从内心真正认识到，外在的一切无不是在为我们显示无常之理。这样从各个角度反复思惟，从而确定这一认识。如果只是偶尔思惟一下，很难使这一认识形成有力量的正念，那就没有多少利益了。

噶当派大德噶马巴说：“你们说虽然已经思惟，却感觉不到无常观的生起，你们究竟什么时候思惟的呢？白天在散乱中度过，晚上在睡眠中度过，所以就不要说什么已经认真想过的妄语了。”

对我们每个人来说，并不是寿命将近时才会被无常和死亡所摧毁，前往另一个世界。即使在当下的生存中，寿命也时时处于无常变化中，片刻不曾停留。从入胎的那一刻开始，没有一刹那会暂停向死亡迈进的步伐。虽然从出生后到死亡能够存活一段时间，但也是被老、病、死牵引着，没有一天不在接近死亡。

所以，活着的时候不能认为，我可以长久地活着，并由此心生欢喜。因为这只是一种错觉，就像从高高的悬崖掉下去，在半空尚未落地时，不能因为还没摔死而暗暗高兴，因为转眼就会落到地上，一命呜呼。

这里又引《四百颂注》说，“如果将识投胎那天当做今生最初的开始，从住胎到死亡这段时间，在日月更替间，没有片刻停止过迈向死亡的脚步。”

③ 生前无暇修法而死必决定

即使能正常地活到七八十岁，仔细算一算，也很难拿出多少时间修行。正如《入胎经》所说：当我们在婴儿至十岁以内，因为懵懂无知，不能生起修习佛法的意乐。到步入老年的那二十年，又没有修法的力气。真正能够修行的中青年时期，又被睡眠等耗去将近一半时间，剩余时间还会被疾病耗费，真正能用于修法的时间实在是少而又少。

即使今生的家庭、事业等各方面都很圆满，也应当视为梦幻。到死亡来临时，所有这一切只能成为前尘影事，毫无帮助。既然死神必定到来，为什么要被现在的世俗心所欺骗，而喜滋滋地忙来忙去呢？通过以上思惟，应当确信世间一切只有暂时的意义，唯有修行才能对我们有真正帮助，从而发愿修行。

《本生经》说：“无明幻化的世间名利一点都不牢固，更没什么值得高兴的。就像夜晚绽放的烟花，虽然看起来绚丽灿烂，但很快就会消失，最终只会成为一种记忆。”

### 2．思惟死期无定（思惟何时死却没有一定）

从今天开始，在一百年以内，死王必定是会到来的。然而，在它没有到来的这段时间，究竟什么时候到来，是无法确定的。即使对于今天会不会死去这个问题，我们也难以确定。虽然如此，我们的心必须安住于念死无常中，生起今天说不定就会死去的想法。

如果想着今天不会死去，就会安住于不死的想法中，那样的话，势必会将追求现世生存变成人生目的，为之忙碌准备，却不修习后世资粮。在此期间，最终被死神抓住时，因为毫无准备，必定心怀忧愁地死去，惶惶然不知去向何方。

反之，如果我们每一天都为死亡做好准备，自然就会精进修行，积集利益后世的资粮。即使今天不曾死去，继续修习善业固然是好；假如今天就会死去，也正是我们需要加倍努力的原因所在。

① 人寿无定

印度传统将世界分为四大部洲，是北俱卢洲、东胜神洲、西贺牛洲和北俱卢洲。四大洲中，北俱卢洲的寿命是确定的，可以活到一千岁。东胜神洲和西贺牛洲的众生寿量虽不能确定，但总有一个大体范围，而指我们生存的南赡部洲众生的寿量却差距极大。

劫初的时候，南瞻部洲的众生寿命长达无量岁，而在将来，十岁就是长寿的极限。就像现在这样，到底是在老年、壮年还是少年去世，也是毫无定准的。

《俱舍论》说：“娑婆世界的众生寿命难定。末劫时，人的寿命最多就只有十岁。”

想想我们身边的师长、朋友等，很多人未享天年，就忽然因为自身健康或飞来横祸等内外死缘而离去。看到这些状况，怎能不对无常感触良深。

② 死缘甚多，活缘甚少

对于我们现有的生命体，构成伤害的因缘实在很多。其中既有来自人类的损害，也有来自各种妖魔鬼怪的损害。此外，或是被凶猛的动物吞噬，或是因身心疾病致死，或是被地水火风导致的自然灾难所侵害，对于所有这些潜在的威胁，我们都要认真思惟。

至于我们的色身，则是由内在的地水火风四大和合而成。这些元素也会互相抵触，互相损伤，当四大失去平衡而出现增减时，疾病就会发生，甚至夺去我们的生命。因为色身就是四大和合所成，与生俱来就潜藏着因失调而产生的疾病隐患。所以对这个色身来说，看似非常坚实，但当其中某个元素出现问题，平衡就被破坏了，毫不可靠。

《涅槃经》说：“修习念死无常，应当了知，这期生命始终被许许多多的仇敌围绕，每一刹那都在遭受损坏，却从来没有增长寿命的机缘。”

《宝鬘论》也说：“人时刻都在面临死亡威胁，就像风中的灯火，随时有被吹灭的可能。”所以说，我们现在虽然还活着，却在不断走向死亡。自以为活着的因缘很多，实在是不可相信的。

《宝鬘论》还说：“这个世间，将我们置于死地的因缘非常多，但使我们继续生存的因缘却只有一点点。虽然我们现在还活着，却时刻都在奔向死亡，所以我们应当精进地修习佛法，决不懈怠。”

③ 身极危脆，死期无定

我们的色身有如随时破灭的水泡那样，极其衰弱。甚至不需要什么重大的侵犯，仅仅用一根荆棘就能置人于死地。而其它种种的致命死因，就更容易令我们一命呜呼了。

《亲友书》讲到世界毁灭的情景时说：当劫火生起时，七天之内就可将大地、须弥山和大海水全部烧光。何况我们这个区区的色身，早已在劫火中化为灰烬。

通过这样的思惟，知道被死亡夺去生命的日期是完全不能确定的，既然如此，趁现在还有时间，应该立即下定决心，精进不懈地修习佛法。

喜乍迦打米者说：“我们这个因缘假合的色身，现在既没有疾病也没有衰老，正处于健康的黄金时段。此时更应当抓紧时间修行，将来日渐衰老、疾病缠身乃至死之将至时，就能视死如归，毫无畏惧了。如果等到衰老和疾病等痛苦一起向我们袭来时，即使再想修行，也是力不从心，没有多少力用了。”

在念死的三种根本中，思惟“死期无定”最具有警策意义，最能令我们生起危机感。所以，应当对这一点努力修习。

### 3．死时除佛法外余皆无益（死亡时除佛法外皆无用处）

当我们离开这个世间时，虽然亲人、朋友围绕身边，十分留恋，但又有谁有能力把我们留在这个世间呢？

当死亡到来时，不论拥有多少富可敌国的财富珍宝，此时，连微尘那么大的一点都不可能带去。

当死亡到来时，即使和我们关系最密切的、从出生起就相伴一生的血肉之躯也不可能带走，更何况其他的身外之物。

以下是对念死无常的总结。

通过对三种因相的思惟，可以知道，今生所拥有的一切身内身外之物，最终必然要舍我而去，我们也迟早会有舍离一切前往他方世界的那天。如果把今天当做死亡到来的那一天，就不会被亲朋好友、物质财富等外缘所左右，而能心无旁骛地修学佛法。

这一心行虽然难以生起，却是入道的关键所在。有必要努力地思惟审察，务必令之生起。

博多瓦就说：“我之所以能够放下对现世荣耀的贪著，正是因为修习无常的缘故，以此能够断除对于亲人、物质等现世一切荣华富贵的贪爱。更要知道，我们能有的不过是自身业力，再也没有任何人可以陪伴我们前往来世。由此思惟，除了修习佛法，世间没有任何一件事值得去做。如果我们的心不贪著于现世利益，无常观就能生起。如果这一心行尚未生起，将障碍一切法门的修学。”

大德多巴说：“修习任何法门都要集资净障，这就必须对本尊或上师勇猛、殷勤地不断祈祷，同时反复思惟，即使无常观百年不曾生起，也决不气馁，依然坚持不懈地修习。因为一切有为法都是因缘和合而成，不可能没有变化，只要我们创造与之相应的因缘，必定是能够成就的。”

有人在念死、念无常的过程中，修着修着就失去兴趣了，想要改变观修所缘境，于是就请教大德迦马巴，迦马巴仍指导他像以前那样修行。此人又请教其他修行法门，迦马巴就回答他说不知道。

以上讲述的各个法门，如依止善知识，思惟暇满、义大、难得，再到念死、念无常，所有这些观修内容，只要属于大小乘经典中介绍的，都可以学习了解，并运用于实修中，那就容易体认佛陀说法的深意。对于其他教法，也应当通过这些途径全面了解。

# 第三章 共下士道修心次第 第二节 念三恶趣苦

通过修习念死法门，确定人人必死且很快到来，不能久住世间。但死亡并非生命的断灭，更非彻底结束，然后又会继续受生。所感得的果报体总的来说不外乎善恶二道。（善道：为人、天、阿修罗；恶道：为地狱道、饿鬼道、畜生道。）

我们要到什么地方受生，是不能自主的。因为凡夫只能被业力主宰，由以往所造善恶业力及临终一念推动我们前去受生。我们要想到，如果投生恶道的话，将会面临些什么？是否能够承受？所以，现在就应该思惟恶趣之苦。

## 一、思惟恶趣苦的意义

龙树菩萨说：“每天要时刻不断地忆念八寒八热地狱的极度痛苦，同时也要忆念饿鬼饥渴难耐、众苦交迫的无边痛苦，还要观察并忆念畜生道所遭受的种种非人折磨。通过这些忆念，生起避苦求乐的愿望，从而止恶行善。”

总的来说，我们要思惟流转六道的痛苦。其中，须特别对恶道之苦勤加修习，这是极为重要的。下面，一一说明思惟恶趣苦对于修行的意义：

（1）思惟流转六道的痛苦，就能生起厌离心，遮止傲慢心，不会因为位高权重或富甲一方而产生优越感。

（2）认识到世间任何痛苦都是不善业行所感得的结果，基于对三恶道的畏惧，对不良的身口意三业深生惭愧。

（3）思惟恶道苦还具有激发人们修善的功能。因为我们不想要痛苦而希求快乐，并发现一切快乐都是善行的结果，所以就会喜欢修习善行。

（4）同时还要观察自身所感得的轮回和恶趣之苦，推己及人，想到还有无量众生因造作恶业而饱受轮回痛苦，从而对其他众生生起慈悲之心。

（5）意识到恶道痛苦，就会对轮回生起厌离之心，发心解脱。

（6）又因为对三恶趣苦的恐惧，生起迫切希求拯救之心，对三宝殷重皈依，认真持戒，这是众多修行心要的总聚。

思惟苦的功德，在《入菩萨行论》中，虽仅是从有情现实之苦来说，但我们对于未来可能遇到的痛苦也同样应该思惟忆念。（总的来说，念恶趣苦的意义就在于居安思危。这种危机感不是为了增加我们的恐惧，正相反，是提醒我们防患于未然，从而达到长治久安的效果。）

## 二、思惟地狱苦

（从佛教观点来说，因为业力所致，每个人都有自己单独的世界，都是活在自己的世界中。同一个境界，因为有情种类不同，所见也完全不同。比如河，人类所见是水，天人所见是琉璃世界，饿鬼所见是脓血，鱼儿所见是水晶宫殿。我们看到的世界，其实是内心投射的影像，所谓境由心造。）

（其实，不必说那些惨烈的地狱之苦，即使在人间，有些人被烦恼折磨得失去理智，有些人被病苦折磨得奄奄一息，有些人求生不得、求死不能，也仿佛身处地狱。我们过去生中肯定也受过地狱苦，只是忘了而已。人是很健忘的，不必说过去的痛苦，即使今生的苦日子，一旦生活有了改善之后，也忘得很快。但忘记地狱苦，不等于地狱会忘记我们。如果没有出离生死，谁也不敢保证不再堕落地狱，这是我们需要格外警惕的。）

### 1．大有情地狱苦

从此处的地下经过三万二千由旬，有等活地狱。再往下，每隔四千由旬有一层地狱，依次还有七层。所以，大有情地狱共有八种：

（1）在八种地狱中，最初是等活地狱。其中众多有情聚在一处，因为业力增上之故，每一个都拿着各种凶器，相互间像仇人一样，你死我活，彼此残杀，最后互相打昏在地。这时空中有一声音说：“你们可以复活了！”那些原本昏死的有情立刻活了起来，互相看到对方时，嗔恨心再度生起，互相继续残杀。然后再死去、再复活，如此长劫受苦。

（2）黑绳地狱的受刑方式很特殊。其中有情被管理他们的狱卒以黑绳在身上画出各种形状，有四方形等多种图案，然后以锯子按照这些形状一一割截。

（3）众合地狱的有情，被狱卒威逼驱赶进入两座像羊头一样的铁山中。当他们进入山中时，两山就合拢起来，顷刻间被压成肉饼，鲜血从一切窍门流淌出来。

（4）号叫地狱的有情在寻找住处时，会找到大铁屋中。进去之后，铁屋立刻有猛火烧起来。

（5）大号叫地狱，和之前所说的号叫地狱有相同之处。不同只是在于，此处有两层铁室。

（6）烧热地狱中，狱卒将罪人放在烧得滚烫的、极多由旬那么大的铁鏊上，就像煎鱼一样。又以炽热的铁串从下部穿透有情身体，从头顶而出，嘴巴、眼睛、鼻子、耳朵一切孔穴及毛孔中都在冒火冒烟。然后将有情或俯或仰地放在同样燃烧的大铁地上，以烧得火热的铁椎和铁棒，或是反复击打，或是反复捶捣。

（7）极烧热地狱和烧热地狱情况相近，只是所受苦痛更甚。狱卒以三支铁串从下而上地贯穿罪人身体，分别从两臂和头顶穿透。因为这样的加害，从口鼻等处不停地向外窜出熊熊烈火。然后，狱卒又以烧得极烫的铁片将罪人包裹起来，将之头朝下扔到装满沸腾灰水的铁锅内烧煮，上下沉浮，漂来漂去。至身体被煮得血肉腐烂，只剩下骨架时，再将骨架从锅内捞出，滤去水分，放置在铁地上，令皮肉血脉重新恢复。然后再次放入锅内烧煮。

（8）无间地狱，是从东方数百由旬，遍处烈火的炽热铁地上，有熊熊大火席卷而来，将有情的皮血筋骨一一烧得酥烂，以至骨髓都像蜡烛一样融化，体内所有一切都化为火焰。而南、西、北三方也是同样，到处有烈焰席卷而来。当四面八方的火焰聚集一处，有情聚在其中倍受煎熬。只听到传来的阵阵惨叫哀嚎，才知其中尚有有情在遭受痛苦。然后又用铁箕盛满火红铁炭，将罪人放在其中上下颠簸。接着又将罪人放置在滚烫的铁地上，令其攀登极热的铁山，并逼迫他们反复上下。更残忍的是，从罪人口中将舌头拔出，以数百个铁钉将之绷开钉在地上，使舌头没有一点皱褶，像抻开的牛皮一样。最后狱卒又让罪人仰卧在热铁地上，以大铁钳撬开其嘴，以通红的热铁丸放入罪人口中，再将烧化的铜水灌入，使罪人的嘴及咽喉都被烫伤，通彻肺腑，从下部流出。无间地狱所受的其它痛苦，和极烧热地狱一样。

那么，在地狱中受罪，到底要经过多长时间呢？《亲友书》说：“地狱有情所遭受的猛烈痛苦，即使长达百亿年，如果恶业没有消尽，也是无法停止受苦的。”

欲界天共有六重，分别是四天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天。四天王天在欲界最底层。人间的五十年，相当于四天王天的一昼夜。再以三十天为一个月，十二个月为一年，这样的五百年，才是四天王天天人的寿量。以四天王天的寿量为一天，三十天为一个月，十二个月为一年，这样的五百年才是等活地狱的寿量。以此类推，人间的百年是三十三天的一昼夜，人间的二百年是夜摩天的一昼夜，人间的四百年是兜率天的一昼夜，人间的八百年是化乐天的一昼夜，人间的一千六百年是他化自在天的一昼夜。以此一昼夜计算，则其他五天的寿命分别为：三十三天的寿命为一千年，夜摩天的寿命为二千年，兜率天的寿命为四千年，化乐天的寿命为八千年，他化自在天的寿命为一万六千年。参照这样的次第，以三十三天的寿量为黑绳地狱的一天，以此一天计算，黑绳地狱的寿命为一千年；以夜摩天的寿量为众合地狱的一天，以此一天计算，众合地狱的寿命为二千年；以兜率天的寿量为号叫地狱的一天，以此一天计算，号叫地狱的寿命为四千年；以化乐天的寿量为大号叫地狱的一天，以此一天计算，大号叫地狱的寿命为八千年；以他化自在天的寿量为烧热地狱的一天，以此一天计算，烧热地狱的寿命为一万六千年。另外，极烧热地狱的寿命是半中劫，无间地狱的寿命是一中劫。这在《俱舍论》和《瑜伽师地论·本地分》中有详细说明。

### 2．近边地狱苦

八个近边地狱，各有四个口岸和四道门。地狱之外有铁城围绕，每座铁城也有四个门。每个门外都有四个地狱，即煻煨堑地狱、尸粪泥地狱、刀刃道地狱和无极大河地狱。

（1）最初是煻煨堑地狱，其中有烧得滚烫的草木灰，深及膝盖。有情在大有情地狱受罪后向外逃离并寻求庇护之所，路经此地，脚一落入灰中，皮肉立即被烧得焦烂，但在抬起的瞬间又恢复原形。再踩下去，皮肉再被烧烂，抬起后再度复原，如此不断受苦。

（2）第二层，和煻煨堑邻近的，是气味像腐烂尸体那么恶臭的粪坑。当那些寻找房屋的有情经过时，都被熏得倒在坑内，从头到脚都没入泥中。泥中有一种名为利嘴的虫，能穿透有情皮肉，咬断筋骨，随意啄食骨髓。

（3）第三层，和尸粪泥地狱相邻，是布满仰面向上的刀刃的道路。那些寻觅房舍的有情一旦走在刀刃道上，下足就被削刮得皮开肉绽，举足时则复元如初，如是反复受苦。和其相邻的，是以剑为叶的树林，那些寻觅房舍的有情经过此地，想在树荫下稍稍休息。但刚到树下，叶形剑就纷纷落下，将有情的肢体砍为数截。有情晕倒在地后，更有诸多凶猛的狼狗前来啃噬。与剑叶林相邻为铁刺林，那些寻觅房舍的有情经过时，必须爬过此林。当他们向上爬的时候，剑锋就向下，当他们从上往下时，剑锋又转向上。不论上还是下，都会把有情肢体割裂为数截。又有很多名叫铁嘴的大鸟，飞到有情的肩上或头上，专门啄食眼睛。以上四项属于器械性的伤害，所以合为一种。

（4）第四层，与铁刺林相邻，有无极大河。其中充满沸腾的灰水，那些寻觅房舍的有情走到此处，就会落入河中，在水里沉浮起落，就像在沸水中烧煮的豆子一样。有情拼命向河岸游去，但两岸站有狱卒，手里拿着棍、钩、网等，密密麻麻地排成人墙，不让他们上岸。等有情在河中受够了罪，狱卒又用钩子、绳网等将他们捞上岸，仰面放置在烧得滚烫的大地上，然后问这些有情：你们现在需要什么？如果他们回答说：我现在什么都不知道，就是又饿又渴。这些狱卒就往罪人嘴里灌入烧得冒烟发红的铁丸和滚烫的烊铜水。

《瑜伽师地论·本地分》说：“近边地狱和孤独地狱的寿量是没有一定的。只要有情受苦的业力尚未除尽，受罪就不会停止，而且一刻都不能从这些地狱中出来。”

### 3．寒冰地狱苦

在八大有情地狱的平面，相距数万由旬处，从此处垂直向下距离三万二千由旬处，为寒冰地狱之一的疱地狱。往下每间隔二千由旬都有一个地狱，一共还有七层。以下分别介绍。

（1）在疱地狱中，始终有狂风呼啸，吹得罪人整个身体不断瑟缩，冻成疙瘩一般。

（2）疱裂地狱，比疱地狱寒冷更甚，所以有情在冻成一团后又裂开，如冻裂的疙瘩那样。

（3-5）三、额哳吒地狱，四、郝郝婆地狱。五、虎虎婆者地狱，这三种地狱，都以有情受冻后发出的呻吟声命名。

（6）裂如青莲地狱，这一层地狱和以下两个地狱，都是以罪人身体冻成的颜色命名。裂如青莲，是说其中有情因寒冷而冻成一团，在彻骨的寒风中，不仅将肤色吹得发青，还裂为五瓣或六瓣，状如青莲一般。

（7）裂如红莲地狱，这一地狱的有情被冻成疱状后，肤色由青转红，疱也裂为十瓣或更多。

（8）裂如大红莲地狱，这一地狱的有情被冻得极红，疱也裂为百瓣或是更多，冻伤程度更为加剧了。

以上内容，出自《瑜伽师地论·本地分》。

寒冰地狱的寿量有多少呢？因为这个数字实在太大，所以只能以比喻作为说明。以摩羯陀国能盛八十斛胡麻的名为篅的容器，于其中间盛满胡麻。每过百年从中取走一粒胡麻，直至将篅中胡麻取完（斛，为量器名，古谓十斗，今容五斗。篅，盛粮食的圆囤。胡麻，即芝麻）。虽然这么做要经过难以想象的漫长时间，但疱地狱的寿量却远甚于此。疱地狱以下的各个地狱的寿量，每个都比前一个长二十倍，依此递增。

### 4．孤独地狱苦

孤独地狱，通常在八热、八寒地狱附近就有，甚至人间也有孤独地狱，这是《瑜伽师地论·本地分》中所说的。

《僧护传》中又说，靠近大海的岸边也有孤独地狱。

生到八寒地狱的因缘，正如以下所说的那样。如果造作那些不善业因，是很容易堕落地狱、长劫受苦的。

我们时时刻刻都在积集这些不善罪业。一方面，过去生已经积累众多宿业；另一方面，今生还在继续造作新业。对于这些，我们不该心安理得，而是应当认真思惟地狱苦果并心生恐怖。因为我们到地狱之间，只是隔了短短一口气而已。

《入菩萨行论》说：“在无尽生死中，我们造作了许多地狱恶业，每种业力都是要偿还果报的，怎么还能安然度日呢？”《亲友书》也说：“我们这种带罪之身和地狱之间的距离，只是悠悠一息尔。只要一口气不来，很可能就会招感地狱果报。如果听闻地狱之苦一点也不恐惧，此人的愚痴好比金刚那么顽固。如果我们看到描绘的地狱场景，或听闻、忆念地狱的恶报，尚且会感到怖畏而心生厌离，怎么能够亲历并承受这种痛苦的折磨呢？”

地狱之苦的猛烈程度，正如《亲友书》所说：“在一切安乐中，以烦恼息灭的涅槃之乐为最。而世间的所有痛苦，都无法和无间地狱的苦难相比拟。如果有人在一天之中，被其他人以长矛猛刺三百下，这种难以忍受的痛苦，比起地狱最轻的痛苦，也是无法相提并论的。”

这些地狱痛苦是怎么来的呢？须知，这些就是我们无始以来造作的各种恶业。即使最微小的恶行，也应当以全部努力，尽一切可能使自己不受染污。

正如《亲友书》所说：“一切恶果之因都是由身口意三业造作，你们要勤加守护，哪怕是尘埃般微不足道的恶业，也不让自己有所违犯。”

## 三、思惟傍生（动物）苦

动物世界是弱肉强食的，那些凶猛的大型动物时常欺凌弱小动物，甚至以它们作为食物果腹。而且，动物还时常被天或人作为坐骑及劳动工具，自己没有任何主权。只有任凭主人欺压，或是宰杀，或是鞭打，或是担负其他种种艰辛的劳役。

《瑜伽师地论·本地分》说，动物与天道和人道同居一处，此外没有什么别的住处。

《俱舍论释》说，动物的根本住处是大海，其他的那些，如陆地、空中等种种动物，都是从大海衍化出去的。

此外，有些动物一生都处于黑暗之中，有些动物一生都处于水中，直到老死也无法脱离这种恶劣的生存环境，所谓生于暗中死于暗中。

而大多数动物还必须为人类服务，担负各种沉重艰辛的劳役或奉献自身所有，如耕田、剪毛、驮运货物等。

动物还是被人以种种方式杀害。而且，其中的很多杀害方式极其残忍，会使动物长时间地遭受剧烈痛苦。

此外，动物还会遭受饥渴难耐、风吹雨打等痛苦，以及猎人通过枪杀、陷阱、投毒、诱捕等种种方式加以损害。

总之，无论何时都处于恐惧之中。对于以上种种痛苦，通过思惟必然会感到厌恶和恐惧，从而生起强烈的出离心。

动物的寿命是多少呢？《俱舍论》说：“在各种动物中，长寿者可长达一劫。”而短寿的就没有一定了，甚至是朝生暮死。

## 四、思惟饿鬼苦

那些极其悭贪吝啬者，将来会生到饿鬼道中。

他们时时都感到难以忍受的饥渴，因为体内没有水分，皮肉血脉已经干涸得有如枯木，头发却长得将脸盖住。虽然唇干舌燥，也只能以舌头舐一舐来缓解。

饿鬼又有三种不同的类型。

第一种，对于食物有外在的障碍。饿鬼因为饥渴难耐而到处寻觅水源，好不容易找到水井、泉眼、池塘、大海等处，却有很多手持利剑、长矛、刀枪等武器的守卫者，列队守护在水源边，不让饿鬼们靠近。如果饿鬼因难忍饥渴，强行冲破阻拦前往，却会看到水源变为脓血，自己也不想再喝了。

第二种，对食物有内在的障碍。虽然已经饿得头晕目眩，嘴巴却只有针孔那么大，或是不断向外冒火，或是脖子被肿瘤阻碍，或者肚子宽大到无法填满。即使没有其他有情阻拦，得到了水和食物也无法吃喝。(这一景象在人间就能看到，他们因业力或疾病所困扰，虽然食物充足，却完全无法进食，只能在饥饿的折磨中死去。)

第三种，是来自食物的障碍。一类叫做猛焰鬘者，得到饮食后立刻被猛火燃烧殆尽，不得食用。一类叫做食粪便污秽者，只能食用肮脏、恶臭、不净和被虫噬鼠咬的下等食物，如蝇逐臭，如狗食粪。还有一类则是割下自身骨肉食用，纵然味道香美，却难以下咽。

饿鬼的住处，《俱舍论》认为，在王舍城地下的五百由旬，其他观点也都是出自于此。

饿鬼的寿量，《瑜伽师地论·本地分》及《俱舍论》说：人间的一个月，等于饿鬼的一天。按照这样的计算，饿鬼寿量可长达五百岁，相当于人间的一万五千岁。

《亲友书》说：“各种恶业仿佛绳索，紧紧束缚着饿鬼道的有情。一旦堕入其中，苦难便不曾有一日中断，乃至五千岁或一万岁，也不会轻易死去。”

其《疏释》说：“有一类饿鬼寿命可达五千岁，更有一类可达一万岁。”

《瑜伽师地论·本地分》又说：“三恶道的众生身形大小及寿命长短是不确定的，因为他们所造的恶业也有多少和大小等种种不同。”

像这样的三恶道之苦，我们现在无法身临其境地体会，甚至也难以想象。但我们可以稍稍尝试一点，比如将身体或手伸入极热的灰烬中放一昼夜；或于严冬时节，在寒风呼啸的冰窟中，不穿衣服站在那里；或者是一两天不吃不喝；或者是让蜂虻等各种昆虫噬咬。如果对这些小苦尚且不堪忍受的话，那么就应该想到，对于地狱、饿鬼、畜生这些恶道的剧烈痛苦，又怎么能够忍受呢？

我们要根据以上所说种种情况思惟恶道痛苦，在还未生起极大畏惧之前，都应当精进不懈地观照反省。趁现在还拥有暇满的贤善之身，还能如理思惟，就应该忏除以往所造恶业，止息不善业的惯性和相续。

对于以往积集的善业，则以猛利意乐令其增长，并从身口意三门积集新的善业，同时以各种方式让自己的心相续安住在这些新造善业中。总之，每一天都要利用这个圆满有暇之身做有意义的事，勿令一日空过。

如果是现在不进行这样的思惟和观修，等到堕落恶趣的那天，虽然想要祈求一个能将我们从恶趣恐怖中救拔出来的皈依对象，却再也没有机会了。

# 第三章 共下士道修心次第 第三节 皈依三宝

（三宝，是佛、法、僧。三宝代表着佛法的全体，皈依既是学佛的开始，也贯穿着整个修学过程，帮助我们完成观念到心行的转变。）

## 一、皈依之因（为什么要皈依）

总的来说，寻求皈依的原因虽然有很多，但根据以上念死无常和念恶道苦的修学，我们已经认识到：今生不能久住世间，即将死去，死后又将随业流转，无力自主，这就必须寻求依怙。

《入菩萨行论》说：“佛陀出现于世，就像长劫暗夜中的电火石光，转瞬即逝。因为有佛陀出世说法，我们才能由闻法修道而生起少分的福德智慧。尽管这样，也只有微弱的善行而已，更多的时间，我们的身口意都在不断造作罪业。”

因为善业力量太弱，而不善势力无比强大，这就是我们堕落恶道的原因。既然我们已经对恶道心生恐惧，而且深信三宝才是我们在世间唯一的救护，基于这两种原因，就会生起求救护之心而决定皈依。

如果对以上两种必须皈依的原因只是说说而已，皈依的效果也就不过如此了。反之，如果对此深信不疑，皈依必定能够改变生命的重心，从而建立与解脱相应的心行。所以，我们对这两种皈依之因必须努力修习，务必令之生起并得到强化。

## 二、思惟皈依境的殊胜

### 1．抉择应皈依之境（对皈依对象作一番审视和考察）

《百五十颂》中，有一赞叹三宝的偈颂：“是谁断除了一切恶行，从根本上去除不善行为，不仅没有丝毫过失，还圆满成就了一切功德？凡是有智慧的人，都应该以此作为皈依，赞叹并恭敬他们，依照他们教导的方式修行。”

如果自己具有分辨什么可皈依和什么不可皈依的智慧，就应该在佛陀前受持真实无伪的皈依。对于佛法和僧众，也应同样如此。（因为佛、法、僧三宝是一体的，如果仅仅皈依其中的一部分，是无法使我们成就解脱和菩提的。）

“《皈依七十颂》云：佛、法及僧伽，求解脱所依。”

《皈依七十颂》说：“佛、法、僧三宝是我们追求解脱的依怙。”（因为佛是解脱的榜样，法是解脱的方法，僧是修习解脱的导师。）

### 2．明可皈依之相（皈依对象所应具备的条件）

我们选择三宝为皈依处，正是因为他们具备了以下四个条件：

第一点，自己已经超越一切恐惧。

第二点，不仅自己能够解脱，还具有令他人远离恐惧的能力，能够引导他人走向解脱。

第三点，对一切有情具足圆满大悲，没有任何亲疏之分。

第四点，对于一切有恩或无恩于自己的众生都能平等利益。

任何具备这四项条件者，皆可作为皈依对象。但唯有佛陀才能真正圆满，即使大自在天等神祇（自在天，原为婆罗门教主神湿婆，此派以天为世界本体，谓此天乃万物主宰者。）都不具备这些德行。所以，佛陀才是我们真正的皈依对象。

不仅佛陀是我们的皈依处，他所施设的教法，以及追随他修行的声闻僧众，也是我们的皈依处。

《瑜伽师地论·摄抉择分》说：由于认识到以上所说的四点功德，对三宝生起精诚专一之心。凡是祈求三宝为人生依赖者，没有一个不得到救度的。所以我们要以至诚心皈依，不作他求。

皈依需要具足内外各种条件，外因为如法的皈依仪轨等，内因为强烈的皈依之心。在内外两种因缘中，虽然能够具足外因，但如果内心未能生起至诚皈依的愿望，仍是有名无实的皈依，仍将因此长劫受苦。

（皈依是《道次第》的学习重点，也是整个佛法的修学重点。学佛就是从皈依开始，最终成就三宝所具备的无限慈悲和智慧。净土宗的“自性弥陀、唯心净土”，为实相念佛；禅宗的“直指人心、见性成佛”，仍属念佛和念法的范畴。所以说，如果将皈依作为重点，就能为我们的修行打下扎实基础。）

## 三、如何修习皈依

### 1．知三宝功德

① 佛功德

首先，是忆念佛的功德。其中又包括四个方面：一是忆念佛陀的身功德，二是忆念佛陀的语功德，三是忆念佛陀的意功德，四是忆念佛陀的事业功德。

【身功德】

念佛陀的相好庄严，如《譬喻赞》说：

“赞叹佛陀的相好庄严，尤其是眼睛，端庄美妙，如甘露般清澈无暇。又像在秋夜无云的晴空中，有数不清的星星点缀其间，星罗棋布，闪闪发光。

佛陀的身体为紫磨金色，披着庄严法衣，仿佛金山顶上有彩云围绕一般。

佛陀虽不以世间的各种饰品庄严其身，却自然显现圆满庄严的面容。即使没有云彩遮蔽的月轮，其光明和圆满也无法与之比拟。

佛陀的口型有如莲花，在阳光照耀下绽放。蜜蜂看到后都误以为是莲花，毫不犹豫地停留其上。这是说明佛陀口型的完美。

佛陀的脸和身体一样，也是紫金色的，而牙齿则如美玉般洁白美好，犹如金色的峡谷，无垢月光映照其中。

佛陀应供时，右手托钵，掌中有千辐轮相。对于在生死苦海中恐惧不安的有情，佛陀以他的双手一一抚慰，救度众生脱离轮回。（应供，佛陀十大名号之一，因圆满悲智二德，应受人天的供养和尊敬。轮相，即千辐轮相，为三十二相之一，象征佛陀广转法轮。）

佛陀在各地游行时，脚印如同莲花般显现在大地上。仿佛是以模具印上的，又仿佛是用画笔精心描绘的，真正的莲花也不如它美妙庄严。”

此处只是引用一个简单的偈颂而行礼赞，学人可以据此忆念佛陀功德。

【语功德】

十方世界所有众生，在同一时间，各以不同观点向佛陀提出问题。

佛陀在刹那间已遍知一切并领纳摄受，以一种音声回答一切疑问。而听法者也都得到了自己需要的回答，觉得佛陀是单独针对自己所作的开示。

对于这一甚深稀有的功德，我们要反复忆念。（决不能以凡夫有限的经验轻易否定，或将信将疑。）

正如《谛者品》所说：“诸多有情同时向佛陀提出艰深费解的疑问，而佛陀能在一刹那间全面了解，遍知无余，并以一种声音回答所有问题。因为佛陀出世的主要目的，就是以微妙之音演说正法，救度众生走出轮回，所以要用无量的善巧方便广转法轮。”（佛陀所具备的遍知功能，则是心的本然状态，是无所住而生其心。这些作用是建立于遍知而非念头之上，是以佛陀才能同时聆听所有提问，以一音解答一切。）

【意功德】

佛陀意业的功德，有智慧和慈悲两种。

（1）圆满的智慧

因为佛陀具有圆满的智慧，故能彻见所认识的一切境界，无论是它们的实质还是显现，都像观看掌上庵摩罗果那么一目了然。

因为智慧圆满，所以对于一切法的实质和显现都能如实认知，没有丝毫障碍。换言之，对于所观察的一切境界，佛陀以他证得的智慧，都能了了分明。

除佛陀以外，世间其他圣贤即使知识再渊博，终归是狭隘而有限的，无法遍知一切。

在《赞应赞》中所说：“唯有佛陀的智慧才能遍知一切。除佛以外的一切哲人、宗教师乃至声闻、缘觉、菩萨，只了解他们所知道的那一部分，却不能如实遍知。”

《赞应赞》又说：

“过去、现在、未来所有时空所摄的法，即一切缘起显现的幻相，在佛陀的境界中，就如观看掌中庵摩罗果一般分明。

一切有情和无情，一切法和法与法之间的各种差别，在佛陀的境界中，有如风儿吹行于虚空，不会产生丝毫的染著和挂碍。”

（2）无限的慈悲

佛陀的慈悲是怎样的呢？就像众生被烦恼所缚而不得自在那样，佛陀被大悲所缚，也会不得自在。（佛陀的悲心是无我、无限、无所得的，这种品质无论对自身或是有情，唯有利益而没有损害，唯有快乐而没有痛苦。所以，这里是比喻佛菩萨时时处于无尽悲愿之中，并不是说悲心使佛菩萨过得不自在。）

对于佛陀来说，只要看到众生苦恼，悲心就自然产生作用，而且连续不断地产生作用。

《百五十颂》说：

“六道一切众生都被我法二执和无明惑业所缚，这种迷惑和束缚是没有多少差别的。为了解除众生的这一束缚，佛陀时时安住于大悲心中，不断地随类化现，寻声救苦。

虽然佛陀知道世间的过患，但不忍有情处于三界火宅，而发心在轮回中救度他们。

因为大悲是佛陀不共声闻缘觉的特有品质，所以，当我们准备礼佛的时候，首先就要礼敬这种大慈大悲的品质。”

又如《谛者品》所说：“众生处在愚痴的黑暗中，无始以来，时时被无明遮蔽内心，不见天日，不得自在。佛陀见到这些之后，生起深深的悲悯之心。”

我们要这样思惟佛陀的慈悲，由此强化对三宝的景仰和崇敬之心。

【事业功德】

佛陀的事业，就是以身语意三业，从不间断地利益众生。

如果所化对象的因缘成熟了，能够接受教化和救度，佛菩萨将令他们离苦得乐。凡是应该做的，都会一一做到。

正如博多瓦所说：如果能够时时思惟三宝功德，信心将不断增长。身心逐渐清净之后，方能感得三宝加持。

如果能以决定胜解修习皈依学处，那么，我们所做的一切都将为佛法所摄。

很多人虽然声称信佛，但对佛陀智慧的信任，甚至比不上对一个算卦者的信任。如果某个算卦者说：“你今年运气极好，平安无事”，听者就会心安理得地离去。如果算卦者说：“你今年将有大难临头，为了消灾免难，应该做哪些事情，不能做哪些事情”，听者必然竭力照办。如果未能按算卦者所言行事，就会暗自寻思：我没有完全按他所说的去做，只怕后果堪忧。于是乎，就为此闷闷不乐。

如果是佛陀告诫我们：“这些和这些是应该做的，那些和那些是不应该做的”，对于这些规范和教诫，我们是否发自内心地甘愿依从？倘若未能做到，内心是否也会感到不安？

遗憾的是，人们非但没有感到不安，反而说：“经中虽然这么说，但以当今的社会环境和时代背景，佛陀所制已无法实施，应当按现有的实际情况来做。”轻易舍弃佛陀言教，师心自用，以自己粗浅甚至错误的认识作为前行。如果我们认真反省一下，可知以上所说并非污蔑不实之辞。（这种做法，只能说明我们对三宝尚未具有足够的信心。）

所以，我们应该经常思惟佛陀所成就的种种功德，令心生起决定胜解。当我们对佛陀具足信心之后，对法和僧也要具足对佛陀那样的信心，这是皈依的关键所在。如果做不到这一点，哪里还谈得上其它？能够令我们的观念和心行为之改变的皈依，也必然无从生起。

② 法功德

忆念法的功德，主要是为了恭敬成佛之因。

佛陀所具有的无量功德都是从教证二法而来，通过灭道二谛的实践（灭谛，指证得涅槃。道谛，指证得涅槃的方法。），断除一切无明烦恼，成就种种修行功德，由渐修乃至现量证得诸法实相，最终成就佛果。

所以我们要不断思惟法的作用，这也是《摄正法经》所说的。

③ 僧功德

这里所说的主要是指贤圣僧，他们也是因为依法修行而成就。我们忆念僧，就是要忆念他们的如理修学、依教奉行，这是《摄正法经》所说的。

### 2．知三宝差别

正如《瑜伽师地论·摄抉择分》所说：我们要认识到三宝之间的差别，从而生起皈依之心。

关于三宝差别，《瑜伽师地论》分为六点，宗大师曾在《菩提道次第广论》中加以引用。分别是：

一、因相差别：即佛、法、僧之间的因果关系。

如佛与法是互为因果的，诸佛因证得法性而成佛，故法是因，佛是果；

又因佛陀宣说教义而有法的流布，故佛是因，法是果。

僧依法修行而证果，故法是因，僧是果；

僧修学、继承并弘扬佛法，故僧是因，法是果。

二、事业差别：

诸佛出世的唯一目的就是宣说正法，引领众生走向解脱。

法的作用，是帮助我们认识宇宙真相，断烦恼、开智慧。

僧的作用，则是住持正法，教导众生依法修行。

三、信解差别：

对佛的信解，主要是建立在恭敬供养的基础上；

对法的信解，是建立在真实修行的基础上；

对僧的信解，则应了知僧是佛和法的统一体，既具备佛的内涵，也具备法的内涵。

四、修行差别：

对佛要恭敬承事，

对法要依教奉行，

对僧也还是要恭敬承事。

五、随念差别：根据佛、法、僧所特有的功德，时时随念，勿令忘失。

六、生福差别：了知佛、法、僧三宝所成就的不同福德。

### 3．自誓皈依三宝

这一誓言包括三项内容，一是发誓以佛陀作为我们皈依的对象，二是发誓以佛法作为解脱的途径，三是发誓以僧人作为修行的引导。

### 4．不皈依余处

当我们通过思考，将佛法和其他宗教作了种种比较，如教主、教法和弟子的优劣，认定唯有三宝才是人生尽未来际的依赖，不再皈依三宝以外的、与之不相应的各种宗教和教主。

在佛教和其他宗教的差别中，各自的教主就存在差别。相比之下，佛陀已彻底断除一切无明烦恼，究竟圆满断德、智德和悲德，世间一切功德莫不涵盖其中。而其他宗教的领袖并不具备这样完美的人格。

正如《胜出赞》所说的那样：“我舍弃其他宗教的教主，一心皈依佛陀。为什么选择佛陀为皈依处呢？因为他已断除人格中的所有过失，而且具足一切功德。”

《胜出赞》又说：“对于各种外道教法进行客观思考和反复细致的比较之后，我的向佛之心更为坚定。那些未能遍知一切的宗教，被错误思想和先入为主的成见扰乱了心智。因为心智受到干扰，就不能有如实的认识，也就不能发现一切宗教皆未超乎佛法之上。”

## 四、皈依后应学之次第

### 1．各别学处

各别学处，根据佛、法、僧三宝分别建立相应学处。其中又有遮止学处和奉行学处之分，前者是不应做的，后者是应该做的。

1. 遮止学处

《涅槃经》说：“如果皈依三宝，就成为在家居士了，不能再皈依其他天神或教主等。皈依正法之后，对一切有情都不能起丝毫的杀害损恼之心。皈依僧宝之后，不再随顺和依赖外道的信仰，尤其对他们毁谤三宝的言论，不能表示认同。”

以上文可归纳为三点：一是不再皈依其他诸天，二是不损害一切有情，三是不与外道共住。

前面讲到的第一点，即不皈依其他诸天。是说其他宗教尊崇的大自在天、遍入天(即毗湿努天)等威光炽盛的天神，也不是究竟的皈依处，何况属于鬼道的那些地神或龙王之类，更是不足挂齿了。

如果只是请他们共同参与一些如法的事务性工作，作为工作助伴，并非不可。就像出家人向施主乞食，或病人向医生求助治病那样，都是可以的。

其次，对于他人或动物的损恼之心及行为，如施以鞭打、束缚、穿鼻等，或是对没有能力负重的动物强行令其驮运，所有这些令对方受到损害的虐待行为，应该彻底断除。

第三，对于不信三宝甚至诽谤者，不应当随顺他们的行为。对于他人的信仰，我们应该尊重，但对于不信三宝及诽谤三宝的行为，决不能随顺，更不能表示认同。

② 奉行学处

【敬佛像】

佛陀造像，不论是雕塑还是绘画，也不论是以什么形式进行表现，都不能妄加评判，谈论其好坏美丑。也不能将佛像随意放置在不净之处，或当做财物进行典当等交易。凡是不敬重或轻毁佛像等行为，我们必须全部断除，并将佛像视为佛陀真身，建立虔诚、恭敬之心。

龙树菩萨在《亲友书》中说：“不论以什么木料雕刻的佛像，一切有智慧的人都会生起恭敬供养之心。”

如《戒经》和《杂事》所说的几个不敬三宝的实例：

劫毗罗变十八头摩竭陀鱼（劫毗罗生于迦叶佛时代，非常好辩，时常找迦叶佛弟子辩论，却始终未能得胜。他母亲就对他说：你要在气势上压倒他们。劫毗罗看到迦叶佛弟子中有几人形象特殊，就以十八种鱼进行讽刺。由此因缘，他长劫以来都堕落为有十八个头的摩竭陀鱼。）

善和尊者（他长相奇丑而声音和雅。因为当年他曾在别人造塔时说塔基如何不好，待塔造好后，他很后悔过去所造的口业，就发心制作了许多风铃挂在塔檐。他因妄议塔基而感得相貌丑陋，又因造铃功德而感得和美音声。所有这些业报，都是由宿世业缘所感。）

又如阿底峡尊者对有关问题的善巧处理：有位大瑜伽士捧着文殊菩萨的像询问阿底峡尊者：“您看这尊像怎么样，好还是不好？”尊者回答说：“文殊菩萨的像没有不好的，只是这尊像的做工稍次了一些。”说完，将文殊像顶戴头上，以示恭敬。

【敬佛经】

凡是对于四句偈以上的经文，我们都应该发自内心地恭敬。不能将经典当做货物贩卖或典当，也不能放置露地及肮脏不净的处所，或是与鞋等物品拿在一起，或是从经典上跨越而过，这些都是应当断除的不敬行为。

如大善知识井拿瓦，凡是见到佛经，必定起立合掌，以示尊崇。后来因为年老而无法站立，也会合掌表示恭敬。

阿底峡尊者刚到达卫藏地区时，有一个修密法的行者，起初并未追随尊者闻法。有一天，尊者见到一位写经者以牙垢补经，深为不忍，急忙劝阻说：“哎，不可以，不可以！”持密咒者见到尊者对佛经的恭敬态度，叹为希有，从此开始追随尊者闻法修学。

夏若瓦说：“我们总是对佛法抱着玩耍的态度，但要知道，如果对佛法及说法者不生恭敬，正是毁坏智慧之因。以我们今世的愚痴，已经够蠢的了。如果因为不敬法而感得比现在更蠢的果报，又该怎么办啊？”

【敬僧宝】

对于一切僧众，哪怕仅仅现出家相者，都要恭敬有加，决不能呵斥毁谤，更不应以法门或宗派之别而相互敌视，对于僧众应该像稀世珍宝那样看待。

《劝发增上意乐经》说：“向往解脱功德的行者，都喜欢住在水边林下等寂静处，而不愿把精力放在检查他人的过失上，也不会认为自己很了不起，认为自己什么都是第一。因为骄傲正是放逸之本，所以千万不要轻视那些威仪不足的比丘，否则将长达一劫不得解脱。我们不要轻视这些问题，事实上，这正是佛法修学的次第所在。”（因为修行是从恭敬开始，有一分恭敬，才能得一分佛法利益。）

又如登巴格西和大瑜伽士，只要看见地上有黄布的碎片(黄布为僧衣颜色，代表出家人)，从来不会从上面跨越而过。一定会捡起来拍打干净，放置在干净处所。自己能够对三宝生起多少恭敬之心，就能感得众生对自己生起多少恭敬之心，这也是因果之道。

正如《三昧王经》所说：造作什么样的因，就会感得什么样的果。

### 2．共同学处

① 随念三宝功德

所谓随念三宝功德，就是对于前面所说的，佛法和外道的功德差别，如各自教主、教法、徒众的差别，以及佛法僧三宝的功德差别等，反复忆念思惟。

1. 勤行供养

所谓随念三宝恩德，必须了知，所有的快乐和善行都源于三宝的无上恩德。因为有三宝加持，我们才能由行善感得乐果。所以，应以报恩之心作为供养。

如果能供养饮食而不间断，将以少分之力圆满众多资粮，事半而功倍。所以，只要受用清水以上的任何东西，都应该以虔诚心先行供养，之后才能食用或使用。

夏惹瓦说：“作为供品，不能使用发霉的糕点、发黄的菜蔬，应当选择最为精美的物品作为供养。饮茶时，以指弹洒空中作供也是不如法的。”（在力所能及的范围内选择最佳供品即可，在供养培福的同时，也帮助我们舍弃贪著之心。）

有如肥美的田地，在应当播种的季节不播种，却任其荒废，秋天自然不会获得丰收。三宝是能给我们带来现世及后世一切利益安乐的殊胜福田，而且一年四季都可以播种耕耘，我们应当像经中所说的那样，以信心之犁耕耘福田。

如果不这么做，是非常可惜的。对于如此殊胜的功德福田，我们反而不如普通农田那么珍爱，这都是因为目光短浅、缺乏智慧的缘故。

供养三宝，要在一切时中精进而行。如果能够这样做的话，必能在三宝这一胜妙田中增长善根，对于佛法修行的次第，内心也能逐渐与之相应。

如果闻法后不能对经文留下记忆，思考法义而不能理解其中内涵，修行时不知如何正确用心，心力微弱而无法提起正念，所有这些问题的解决，都必须依靠三宝福田之力，这就是教授的口诀。

虽说供养不在于供品如何，关键在于自身信心。如果具足信心，即使供曼扎、净水或无主物，也能达到供养的效果。但必须在没有财物的前提下，才能这么做。

如果有财物而不愿供养，却说自己没有福报，非常贫穷，其他供品一概没有。就像博多瓦所说的那样：“如果以有污垢的劣质供碗，稍微放上几根香草，却说是檀香、冰片合成的胜妙香水，简直像盲人要欺骗明眼人那么可笑。”

普穹瓦告诉大家：“我最初供佛时，只有气味不纯正的普通香草作为供品；后来福报渐增，能有四种气味香甜的香草和合作为供品；现在则有紫丁香、兜罗脂等精妙熏香作为供品。”如果没钱时嫌供品微少而不作供养，那么，今生福报就没有进一步增长的机会。如果开始随自身能力作微劣供养，然后以殷重心逐渐引发，便有能力成办胜妙供品。可见，供养能使福报与日俱增。

普穹瓦的这一做法，值得后人效仿学习。最后，他每次配香都要花费二十两黄金置办。（这一方面说明他对佛菩萨的供养心，一方面也说明他的福报与起初不可同日而语了。）

即使那些随意化现任何资生用具的地上菩萨，也化身千百亿，一一身化现百千手等，前往十方刹土，在每位佛陀所在处持续不断地广行供养，历经多劫。诸大菩萨尚且如此，但有些修行人稍具相似功德，便得少为足，说什么我不求取这类功德，这是由于对佛法无知而说的话。

《宝云经》说：“我们听闻佛陀在各种经典中宣说的广修供养的法门后，就要生坚定不移的胜解。以殊胜的愿力，对十方三世诸佛菩萨而行回向。”

③ 随念大悲

忆念佛菩萨的悲心，就应该以佛菩萨那样的悲心来安立其他有情，以他们最能接受的方式来度化他们，令他们受持皈依，获得人生归宿。

④ 启白三宝

所谓启白三宝，就是做任何一件事，或是有困难需要帮助时，都应该祈求三宝加持，并准备与此相应的供养。对于和三宝相违的其他宗教及邪教、鬼神等，则不应当依赖或听从。总之，要在一切时中全身心地依赖三宝。

⑤ 既知胜利，勤修皈依

皈依三宝有哪些利益呢？本论主要归纳为八点：

第一，皈依三宝才能成为正式的佛弟子。区分佛教和外道的标准虽然很多，如缘起、无我等。按阿底峡尊者和馨底巴等大师们的观点，都以是否皈依作为基本判别标准——以得到皈依体，并且没有舍弃、没有破失为标准。所以最初发愿成为佛子时，对于三宝，必须以至诚恳切之心，确认佛是至尊导师，法是解脱正道，僧是修行良伴。如果没有这一认识和誓言，无论做多少善行，都不能算做佛子。

第二，皈依三宝是一切戒律的根本。《俱舍论注》说：“皈依，是进一步受持一切律仪的大门，因为受戒都是要从皈依开始。”《皈依七十颂》也说：“近事皈依三宝，是受持八种戒(七众别解脱戒和菩萨戒)的根本。”也就是说，皈依能坚定我们希求涅槃的心，由此作为成就戒体的增上缘。

第三，能够减少乃至灭除罪障。《集学论》中，为了说明皈依可以净除罪障，特别引用一个故事加以说明：过去世有一天子，天福将尽时，五衰相现。他以神通观察，发现自己将要投生到王舍城当猪。这位天子悲伤失落，求救于其他天子，得知皈依三宝才能避免。天子皈依后，果然没有堕落。所以有个偈颂说：“如果皈依佛陀，就不会堕落恶趣。失去这个人身之后，将会上生天道。”

第四，皈依三宝可积累广大福报。《摄波罗密多论》说：“如果皈依三宝所获得福报有形相的话，即使以三千大千世界作为容器来装载都嫌太小了。因为三宝是世间最大的福田，其功德是无限的，就像大海水一样，怎么可能以瓢来衡量？”

第五，皈依三宝便不会堕落恶道。

第六，皈依三宝之后，人和非人便不可能加害于我们，原因和前面是同样的。

第七，不论做什么，只要是如法的事，在做之前对三宝供养、皈依并说明所做之事，会很容易完成任务。因为三宝的加持力量不可思议，我们真切祈求，自能如愿成办。

第八，可以迅速成就佛道。正如《狮子请问经》所说：“因为对三宝的信心，使我们能够断除八种无暇。”又因为感得有暇之身，并皈依佛法僧三宝，进入殊胜的修行道路，不久之后也能成就佛果。认识到皈依的殊胜利益，所以，我们必须白天三次、晚上三次不间断地修习皈依。

⑥ 守护不舍

我们的生命，以及在世间受用的一切，最终都将毁坏离弃。如果因为这些而舍离三宝，那么生生世世都将被痛苦所逼迫。

所以，我们要立下坚定的誓言，不管遇到什么情况，甚至失去生命，也不放弃对三宝的皈依之心。即使只是开开玩笑，也决不能说：“我要舍弃三宝，舍弃皈依。”

有人认为：到什么地方，就要皈依什么地方的佛菩萨。（比如到五台山就要皈依文殊菩萨，到峨嵋山就要皈依普贤菩萨。）这一观点出自哪本经论呢？宗大师认为，是找不到根据的。

以下，是对共同学处的总结。

以上六条共同学处，主要出自《道炬论注释》。而各别学处部分，前三条出自经藏，后三条出自印度大阿阇黎毕麻礼所著《六支皈依》。

（对皈依的守护主要在于两方面，一是不主动舍弃，一是不违背学处。）违背皈依学处将成为退失皈依的原因，在于违背了“虽然遇到命难也不舍弃三宝”这一条，这就意味着正式舍弃了皈依。

还有些人虽然没有公然弃舍三宝，却总是认为佛教和道教、伊斯兰教、基督教差不多，认为佛陀和老子、真主、耶稣的功德也差不多，这也违犯了“除三宝外，不认为有其他皈依处”一条。既然对皈依三宝不能坚定地深信不疑，也会成为舍弃皈依之因。

除了以上所说的两条，如果违犯其他方面，那就仅仅属于违背学处，并不会成为舍弃三宝之因。

皈依是进入佛法修行最殊胜的基础。如果不是停留于口头，而是真诚地生起皈依之心，依托于这一殊胜的心行力量，那么，一切内在和外在的灾难都无法对我们构成侵犯。此外，各种功德容易生起且难以损坏，并能辗转不断地向上增长。

所以，应当像前面所说的那样，从畏惧三恶道苦及忆念三宝功德两方面努力修习皈依，决不违背皈依学处，这是最为重要的。

# 第三章 共下士道修心次第 第四节 深信业果

## 一、思惟业果总相

### 1．业决定之理

异生（即凡夫，由业力而显现身量、寿命等种种不同，故名异生）和圣者（则为同生，因其共同证得法性，证得与三世诸佛及六道一切众生平等无二的法性，所谓同法化身。），乃至等活地狱中的有情，在被各种酷刑折磨得死去活来时，恰有一阵凉风吹来——这一点点的快乐，莫不与过去生所造善业有关。如果说从不善业可以产生快乐，那是根本不可能的。

世间所有痛苦，乃至阿罗汉所遭受的苦痛，也是由无始以来所造的不善业出生。

《宝鬘论》说：“从不善业因产生痛苦，所以才会有三恶道。从善业感得人天善趣，从而产生种种快乐。”

所以，世间所有苦和乐决不是无缘无故的，也不是“自性”或“大自在天”这些不相应因所生。

从善或不善的总业将决定生命去向，感得总的苦乐果报，如善业得生乐趣，恶业得生苦趣。而每一道又有种种差别苦乐，如同生为人而又千差万别，这些差别也是由善或不善的别业所导致。虽得生乐趣，会因某些恶业感得短命、贫困、病痛等苦果；虽得生恶趣，会因某些善业感得受人宠爱、生活优越等乐果。总之，善业得乐果，恶业得苦果，这个道理是丝毫不差的。（总业，亦名引业，指总的果报，如投生善趣或恶趣。别业，亦名满业，指差别果报，如人道的贫富之别等。）

对于这一真实不虚的业果决定之理能够深信不疑者，会将之作为一切佛子应当具备的基本正见，并加以赞叹，以此为止恶行善的根本。

### 2．业增长广大

微小之善可能感得极大乐果，微小之恶也可能产生极大苦果。原因在于，业种会得到无明和烦恼的滋润。所以，这些内因果的增长，不论数量或速度，决非任何外在因果的增长所能企及。

《集法句》告诉我们：“虽然只是造作微小恶行，未来也将招感极大怖畏与苦果，并给我们带来不可估量的损失，就像毒药进入体内，一点点就足以致人死地。同样的原理，虽然我们只是做了一些微不足道的善事，哪怕只是生起一念善心或修少分布施，未来也能招感数不胜数的福报，成就巨大的功德法财，就如丰收的田地，所得将成倍增长。”

### 3．业不作不得

如果没有造作招感苦乐的善恶之因，必定不会得到相应的苦乐果报，这一点是丝毫不爽的。

对于佛菩萨长期修习福智二资粮所成就的佛果功德，我们今天有缘得遇，一定是有善根福德因缘的。

### 4．业作已不失

凡是造作种种善或不善业力者，都会产生快乐或不快乐的结果。

《殊胜赞》说：“印度婆罗门教认为，罪和福可以互相抵偿。但佛教并不这么认为，佛陀告诉我们：已经造作的业力不会坏灭，尚未造作的业力不会感果。”

《三昧王经》也说：“已经造作的业因必定招感果报。而且佛教的因果原理为自作自受，也不可能招感他人造作的业力。”

《戒经》说：“造业之后，即使经过长达百劫的时间，所作之业也不会消失，一旦因缘成熟，果报必定到来。”

## 二、十不善业道

通过前面介绍，我们已经知道苦乐之果是由不同的善恶业因所决定，以及业增长广大、不作不得、作已不失等原理。懂得这些原理之后，我们又如何抉择取舍呢？

总之，善恶行为的表现渠道主要为身、口、意三种，即身体的行为、语言的行为、思想的行为。

虽然十业道不能囊括身口意三业的所有善行和不善行，但对于善恶诸业中的粗重罪业，佛陀将其中最主要的，以十不善业进行概括。如果能够断除这些恶业，相应的，就可以成就十种善业。

《俱舍论》说：“所有行为中的粗重业行，根据善业和不善业两类，分别归纳为十种。”

《戒经》说：“持戒的根本就在于防护三业，令思想、语言、身体都不造作恶业。如果这三个途径清净了，就能成就解脱之道。”

所以，《十地经》中对断除十不善行的戒律大为赞叹。

《入中论》也总结说：“从凡夫到定性声闻、独觉，直到菩萨行者，在修行过程中，如果要得到现前和究竟两大利益而不能守护戒律，那是不可能成就的。”

如果对任何一种戒律都不认真修习防护之心，从而守护身口意三业，却自诩我是大乘，实在是自欺欺人的下劣表现。

《地藏经》说：“如果我们能修习十善业道，具备这样的基础，将来就能成就佛道。如果有人自从出生以来，甚至连一项善业都不修持，却说什么我是大乘行者，我是志求无上菩提的行者，这种人最为狡诈，经常谣言惑众，在一切诸佛前欺骗世人，说断灭法。如果他们造作这样愚蠢而且蒙骗他人的行为，死后必定堕落恶道。”

所谓颠倒堕落，就是一切恶趣的别名。

### 1．杀生

这里所说的杀生对象，是指其他有情而言。（佛教的有情众生中，又特指那些可以用我们肉眼看见的众生。比如喝水，水中虽有微生物，但我们的眼睛看不见，所以不能算是杀生。生命层次不同，杀生所犯的罪业也有差别。比如，杀人的罪业就大于杀死蚂蚁，这并不是因为不平等，而是因为人身难得，而蚂蚁的身份容易得到。如果伤害佛陀这样的大圣贤，将影响无量众生的利益，所以，出佛身血的罪过又远远大于对普通人的伤害。）

杀业的心理基础有三：（其一，欲杀某人且所想对象和事实相符；其二，以贪、嗔、痴烦恼为基础；其三，决心把对方杀死。判断是否犯罪，也是从这三点进行判别。）

三种意乐中，关于想的内容有四点。一是将有情当做有情，二是将有情当做无情，三是将非有情当做非有情，四是将非有情当做有情。其中，一和三是和事实相符的，二和四是和事实不符的杀。

（以下，从事、意乐、加行、究竟四个方面对杀业作考察。）

至于意乐中的发心差别，比如准备要杀天授，却误杀了祠授，也不构成根本重罪。也就是说，对所杀对象必须没有颠倒的认识。

如果在准备实施杀生行为时，想着不管是谁都统统杀掉，在发心上没有明确指向，那就没有错认或不错认的分别，都属于根本重罪。

这些原理，对于其他九种不善业也同样适用，也应当根据造业者的意愿和与事实是否相符作出判定。

至于意乐中的烦恼，贪嗔痴三毒的任何一种都可能构成杀业。

所谓发起，即内心生起杀害他人的想法。

加行，即犯罪手段。无论是自己亲自动手实施，还是请其他人代杀，两者的性质是没有区别的。至于犯罪的具体方式，或是使用器械，或是使用毒药，或是明着杀害，或是暗中诅咒等等，只要把别人杀死，罪过都是一样的。

所谓究竟，即杀业的完成。如果实施犯罪行为后，对方当场死亡，或过了几小时、几天后死亡，只要先于犯罪者死亡，都将构成杀业。反过来说，若犯罪者死于被害者之前，就只构成加行罪。

### 2．不与取（偷盗）

所谓不与取，即擅自取用任何一件属于他人所有的物品。

在想、烦恼、发起三种意乐中，想和烦恼两部分与前面所说的杀业相同。

不与取是怎样构成的呢？在没有获得对方允许的前提下，哪怕只是将对方物品移动位置，也构成犯罪。

不与取的加行中，作者和之前所说的杀生一样。

不与取的犯罪手段，或是仗势强夺，或是暗中盗窃，无论是以哪种手段来做，都属于盗业范畴。又或者是借债不还或吞没他人寄托物品，或以其他妄语及拍马溜须等欺骗性手段占有他人物品，也不管是为自己偷，还是为他人偷，以及为了令他人生气故意为之，都构成不与取的行为。

如果生起“我已得手”的心，盗业就算是构成了。如果指使他人抢劫或偷盗，被指使者得到东西时，生起“我已得手”的想法，也构成偷盗的恶业。就像派杀手去杀人，被害者遇难时，幕后指使者虽然还不知道这个消息，但杀业的根本罪已经形成。

### 3．邪淫

导致邪淫的情况主要有四类。第一，不是正当的行淫伴侣，比如母亲等直系亲属或有母亲守护的女子，又如男子(指同性恋)、不男不女及出家女众。第二，不是正当的行淫方式，比如除了产道以外的口等。第三，不是正当的处所，比如在上师附近，或在佛塔、寺院等处。第四，不是正当的时间，比如在妇女怀孕或受持八关斋戒期间等。

意乐，即邪淫的心理基础。关于三种意乐中的想，《瑜伽师地论·摄抉择分》说：“如果实际行淫对象和自己想要行淫的对象是同一人，就会构成业罪。”（这是邪淫的判罪方法，条件符合为根本罪，条件不符为方便罪。）

但从戒律的角度判断，关于不净行这一根本重罪的判定，无论所想者与实际是否相符，只要做了，同样属于犯戒。

《俱舍注》说：“若确实将他人妻子误以为自己妻子而发生了性关系，是不构成根本罪的。至于将他人之妻误以为是其他人的妻子而发生性关系，是否构成根本罪，有成与不成两种观点。”

邪淫生起的烦恼基础，贪嗔痴三毒中的任何一种都能够成立。

邪淫的发起，就是想和对方发生性关系。

邪淫的加行，即实际实施这一行为。

邪淫的究竟，即已经发生性行为，构成事实。

（以上所说的杀生、不与取、邪淫属于身业的范畴。）

### 4．妄语（具有欺骗性的、不真实的语言）

构成妄语的情况有两类，或是因为看到、听到、感觉、知道而行妄语，或是因为没有看到、没有听到、没有感觉和不知道而行妄语。

妄语的对象，必须是能领会你所表达的意思的人。

产生妄语的三种意乐中的想，就是把明明看见的东西，想要说成是没有看见之类。

妄语生起的烦恼心行，贪嗔痴三种都是有可能的。

妄语的发起，即在表述中改变事实真相，不让对方如实了解。

加行，即妄语的手段。或是直接说谎，或是虽未说谎却表示默认，或以身体语言传达与事实不符的信息，无论这么做的目的是为了自己还是为了别人，和说谎的性质是一样的。

其中，妄语、离间、恶口这三类，虽然是教别人作，也会构成业罪。

《俱舍注》中说：“指使别人妄语、离间、恶口、绮语，也会犯下业罪。”但从戒罪的角度说：“妄语等要构成根本罪，必须是自己说出来。”

妄语的构成，必须对方了解你所说的意思。如果对方不明白你说的是什么，就只是属于绮语，即没有意义的话，这是《俱舍注》中所说。离间和恶口的构成，也是基于同样的原理。

### 5．离间语

离间语的对境，包括关系和谐或不和谐的人。

离间语的三种意乐中，想和烦恼与之前说明杀业的部分相同。（想，指所挑拨对象和事实是否符合。烦恼，指离间的心理为贪嗔痴的任何一种。）

离间语的发起，就是让那些关系和谐的人，通过挑拨使彼此产生矛盾，反目为仇。而对于那些原本关系就不和谐的人，则令他们之间的矛盾进一步扩张，变得势不两立。

离间语的破坏手段，不论依事实或不依事实，不论以文雅或粗暴的语言，也不论是为了自己或为了他人，只要达成破坏对方和谐的目的，同样构成业罪。

离间语的完成，只要所说的话对方能够听懂，业罪当下形成。

### 6．粗恶语

粗恶语的对象，通常是自己讨厌或愤怒的有情。

粗恶语的三种意乐中，想和烦恼与之前所说的相同。（想，指准备恶口的对象与事实相符。烦恼也包括贪、嗔、痴三种，或因贪心说粗恶语，或因嗔心说粗恶语，或因愚痴说粗恶语。）

粗恶语的发起，就是忍不住对对方恶言相向。

粗恶语的方式，或是依据事实，或不是依据事实，根据对方出身、身体、戒律、威仪等方面的不足来伤害他人。

粗恶语的完成，只要说出后，对方能够领会你所说的意思，就构成业罪。

### 7．绮语

绮语的对象，就是那些毫无意义的话。

（《广论》说绮语有七种主要成分：

A.战斗、挑剔、竞争、分歧的言论。

B.以欢喜心传诵外道论典或婆罗门咒乘的言论。

C.像蹉叹诉苦等无奈言论。

D.欢笑、游戏、娱乐、享受的言论。

E.评论暴乱、君王、大臣、国家、盗贼的言论。

F.如醉汉或疯子般的言论。

G.不正当的手段维持生话的言论。）

绮语三种意乐之中的想，就是对象与想法相符。至于所说的事情，想到哪里就说到哪里，不必关心所说是否和事实相符。（如果符合，就是单纯的绮语；如果与事实不符，就是绮语加妄语。）

绮语的心理基础，也是贪、嗔、痴烦恼中的任何一种。

绮语的发起，就是以躁动、散乱的心而说。

加行，是以染污心说些没有正面意义的闲话。

绮语业的完成，只要说出来就形成业罪了。

（以上所说的妄语、离间语、恶口、绮语，属于口业的范畴。）

### 8．贪业

贪心的对象，是对别人的财产或用品生起占有之心。

贪业三种意乐中的想，即所贪对象和事实相符。

贪业的心理基础，包括贪嗔痴三毒的任何一种。

贪业的发起，就是想要把他人财产据为己有。

贪业的加行，就是不断想着如何占有对方财产。

贪业的完成，就是确定想把对方财物占为己有。

### 9．嗔业

嗔心的事、想、烦恼，和粗恶语的相关内容同样。（事，即嗔恨的有情。想和烦恼是属于意乐，其中，想也存在乱和不乱两种情况，烦恼也是贪嗔痴三种随一生起。）

嗔业的发起，就是想用打骂等方式伤害别人。或是想着，什么时候能让对方被杀死或捆绑就再好不过了。或是希望对方因为其他方式，或是希望对方因为自身原因，运气越来越坏。

嗔业的加行，就是为伤害他人而作各种准备。

嗔业的究竟，一旦心中决定伤害对方，就已构成嗔业。

### 10．邪见

邪见的对象，是指真实存在的事。（邪见，是对于真实、正确的事产生歪曲而错误的认识。）

邪见三种意乐中关于的想的内容，就是将自己所认定的事当做事实。（比如认为没有三宝、没有因果、没有前生后世、人死如灯灭等等，把这些错误想法当做事实。）

邪见的烦恼基础，也是贪嗔痴三毒中的任意一种。

邪见的发起，就是准备说诽谤不实之辞。

邪见的加行，是为传播邪见做各种准备工作。

邪见主要有四种诽谤方式。

一是对因的诽谤，认为没有善行、恶行（即不相信世间有道德和因果的存在）。

二是对果的诽谤，否认善恶两种行为将感得快乐或痛苦的果报。

三是对作用的诽谤，其中又分三点。或是否定父母对我们的作用，否定人间伦理纲常，认为我们不是靠父亲播种、母亲孕育而来。或是否定轮回的作用，认为有情并不是从前世来到此生，又从此生前往来生。或是否定中有的作用，认为没有作为此期生命到下期生命之间过渡的中有阶段(佛教认为，生命包括本有、生有、死有、中有四个阶段)。

四是对真实的诽谤，否定阿罗汉的存在，认为世间没有圣贤，没有成就者。

邪见的究竟，就是固执己见并把这种观点说出来。

意业中的思，是业而不是业道。（业，指行为本身；业道，指业的表现渠道。所以，思代表着业的本质。）

身和语的七支本身就是业，但因为这些行为是通过思维表现出来的，所以也是业道。而贪、嗔、邪见则是业的表现渠道，还未构成业。是业道而不是业。

## 三、依不善业论业果轻重

### 1．依《本地分》说六种业果轻重

《本地分》中，说明六种情况下造作的业力，将感得极重果报。

第一，行为发生时，是以三毒或以极其猛利的贪嗔痴三毒所发起。

第二，由串习力所造作，因为长时间的亲近或修习，从而形成善、不善业的惯性。

第三，从十不善业的自性来说，在身业和语业七支中，排在前面的比排在后面的果报更重（如杀生重于偷盗，偷盗重于邪淫，邪淫重于妄语，妄语重于离间语、粗恶语和绮语）。而三种意业中，则是后面的重于前面的（如邪见重于嗔业，嗔业重于贪业）。

第四，从造业的所缘境来说，所缘境不同，所感果报亦不同。比如对佛法僧三宝或师长，无论进行损害或利益，所感苦乐果报都比对其他人所做的更大。

第五是所治一类，指不断造作不善业，乃至命终，从未有过丝毫善业。（而且从不忏悔，最终将感得极重果报。）

第六是所治损害，指通过戒定慧的修习对治所有不善行为，从而远离贪嗔痴等种种烦恼，圆满种种清净善业。

《亲友书》亦云：“恒时耽著无对治，具德所依业由生，善与不善五大端，当勤修习彼善行。”《亲友书》的这个偈颂，也包含前面所说的六种情况。在长期坚持并以猛利意乐发起、且未加对治的行为中，能够招感最大果报的，正是三宝和父母这五种所缘境。也就是说，对三宝和父母行善将感得极大乐果，而对之作恶将感得无量苦果。所以，我们应该精进不懈地对三宝和父母修习善业。

这是以佛法僧三宝作为功德的所依，父母作为恩德的所依，如果把父和母分开计数，再加上佛法僧三宝，就是前面所说的“五大端”了。

### 2．依四门力大说业果轻重

① 田门力大

所谓田，就是造罪或积福的所缘境。

三宝及师长具足无量福德，为敬田；父母给予并哺育我们的色身，有莫大恩德，为恩田。对于这样特殊的所缘境，即使没有猛利的意乐，只要稍作损害或利益，都将感得无量罪业或福德。

《念住经》说：“对于三宝的物品，虽然极其微小，如果未经许可而占为己有，后来仍然归还了，其结果有两种不同。如果是属于佛物和法物，归还后是无罪的；如果是属于僧物，并且在僧人尚未受用之前取走，即使归还之后仍是有罪的，仍是不清净的。而僧物中又有两类不同，如果取走的是食物，将堕落大地狱中；如果是其他物品，则堕落到无间地狱之近边地狱的大黑暗中受生。”

菩萨，是世间力量最大的福田。也正因为如此，如果诽谤或加害于菩萨，将感得最为严重的重报。

正如《入生信力印经》所说：“如果以嗔恨心背对菩萨而坐，并且还说什么‘此人相当可恶，我不想看见他。’由此产生的罪过，甚至比以嗔恨心逼迫十方一切有情进入黑暗地狱更为严重。其罪过之重，难以形容。“

如果对菩萨心生嗔恨并以粗恶不雅的语言进行诽谤，所造罪业，比起把恒河沙数那么多的塔全部毁坏、焚烧所产生的罪行更为严重，罪加一等。

《入定不定印经》说：“如果在胜解大乘菩萨面前，以清净心恭敬瞻仰，称扬赞叹，将感得无量功德。这种功德，比起以慈悲心令众多遭受剜目极刑的有情重新长出眼睛，再将他们从牢狱中放出，使他们成为转轮圣王，并以梵天之乐而行供养所获得的功德更为殊胜，不可限量。”

《最极寂静神变经》说：“如果对菩萨所修善行进行阻碍，哪怕只是施予动物一团食物这样微小的善行，由此产生的罪过，甚至比杀害南赡部洲一切有情，或者将其财物全部夺走的罪过更大，不是大一点点，而是大了无数倍。”

所以，在这些方面我们要特别慎重。

② 依门力大

第二是依门，即依身份判别造业轻重。

如果把铁丸扔到水中，虽然它体积很小，但立刻就会沉入水底。如果把铁丸制成器皿，虽然体积大了很多，却可以飘浮于水面。不善巧者，造作罪业后不知忏悔，甚至继续造作，如铁丸沉水，罪不可赦。而善巧者造业后懂得发露忏悔，更不复造，并通过修行积极对治，使重业转轻，轻业化解。

也就是说，忏悔先前所造的罪业，进而守护身口意三业不再造恶，对已造罪业不加隐瞒，而是积极修习善业作为对治，这才是具有善巧方便的修行者。

如果不这么做，反而无视自己的错误，明知故犯，甚至洋洋自得，以耻为荣，罪业将继续加重。

《宝蕴经》也说：“假使三千大千世界一切有情都安住于大乘菩萨道，并且具备转轮王的身份，每人手着明灯，每盏灯的灯油多如四大海水，灯炷壮如须弥山王，以此巨型灯明供养佛塔，这样巨大的功德，却不及一位出家菩萨以灯柱沾上些许灯油供奉于佛塔之前，甚至连百分之一都及不上。”

此处，供养的发心和对象都是没有差别的，而所供物品却有天壤之别，原因何在？正是因为供养者的身份不同。

根据这一原理可以知道，是否受持戒律，或以受持一条戒、两条戒、三条戒等不同身份修行，也是后者较前者的进步更为迅速，这是明摆着的道理。

比如同样是以在家居士身份修习布施等善行，受持斋戒者所做的，和那些尚未受持任何戒律者所做的，相比之下，两者善根力量的大小也是迥然不同的。因为身份是福报的载体，就像大小不同的容器，它有多大，才能盛载多大的福报。

《治罚毁戒经》说：“如果是一个身着三衣的破戒比丘，在一日一夜中受用信施所积集的罪恶，比起那些具足十不善业者在百年中不间断造作恶行所犯的罪业还要更多。这也是因为所依门的缘故，以僧宝这样的特殊身份受用信施，罪过尤重。”

《戒经》说：“宁可吞下猛火中烧得滚烫的铁丸，也不能以破戒身到城市或村庄乞食。此处所说的破戒身，不仅是指犯戒，也包括对学处的放逸。”

敦巴说：“相对于戒罪而言，十不善行所造的罪业，程度是非常轻的。”事实也正是像他所说的那样。

1. 物门力大

第三是物门，即供养物，也指行为本身的内涵。

在对有情的布施中，法布施比财布施更殊胜。在对佛陀的供养中，如说修行供养又比财供养更殊胜。以此为例，其他的也可以这样来推知。

1. 意乐门力大

第四是意乐门，即不同的发心。

《宝蕴经》说：“如果菩萨不离菩提心修习善行，哪怕只是在佛前供一朵花，由此感得的福报，比起三千大世界一切有情各自建造宏伟如须弥山的佛塔，并对这些佛塔以各种方式至诚供养达恒河沙数劫之久，由此感得的福报，相比之下，还是前者更大。”

所以，我们对各种差别所造成的感果轻重应该明确了知，比如所缘境的优劣差别，为个人利益还是他人利益的发心差别，以及心行猛利或轻缓、长久或暂时等差别。

在各种恶行中，力量最大的，就是那些在强烈烦恼支配下所做的恶行，而且还长期不断地造作，这些行为的果报最重。其中，尤其是以嗔心造作不善行的力量最为巨大。

《入菩萨行论》说：“以长达千劫的时间积累布施功德，以及供养佛陀的功德，再加上其他种种善行，只要生起一念嗔心，将毁坏所有这些功德。”我们不要觉得这是神话，想一想，建设一个城市要花费多少人力、物力和时间？但一颗原子弹就能在顷刻间将人们千百年营造的城市毁灭。嗔心的破坏力同样如此，所谓“火烧功德林”。

在一起修习梵行（清净的行为）的同参道友之间，又以对菩萨行者生起嗔心的罪过为重。

《三昧王经》说：“一旦对同梵行者生起哪怕是一念嗔心，即使严持戒律、广学多闻也不能挽救这一过失，即使长期修习禅定或是住在寂静阿兰若苦修，或是广行布施、供养佛陀，都无法挽救这一过失。”

## 四、十不善业果报差别

### 1．异熟果

（第一是异熟果。所谓异熟，有三层含义：一是异时而熟，即因和果的时间不同。二是异类而熟，即因和果的性质不同，比如我们因行善作恶招感苦乐不同的果报，行为虽有善恶之分，但果报本身是没有善恶属性的，所谓“因有善恶，果唯无记”。三是变异而熟，即从因到果是发展变化的，就像从播种到结果，还要经过发芽、开花等过程。）

十不善业中，杀生等每一项不善业都会招感大中小三种不同果报。决定这些果报的，就是引发这一不善业的贪嗔痴三毒烦恼的轻重程度。

以上所说的十不善业中，杀生等十种行为，如果以强烈的贪嗔痴烦恼造作，每种行为都将感得地狱果报；以中等的三毒烦恼造作，每种行为都将感得饿鬼果报；以微弱的三毒烦恼造作，每种行为都将感得畜生果报。这是《瑜伽师地论·本地分》所说的。

而在《十地经》中，中和小两种不善行招感的果报恰好相反。（就是说，以中等三毒作恶，将招感畜生的果报；以微小三毒作恶，将招感饿鬼的果报。）

### 2．等流果

（第二是等流果。其中，等为平等义，流为相似义。也就是说，因和果相似的。）

因为杀生使众生不得寿终，所以招感寿命短促的果报。

因为偷盗使他人财物受损，所以招感穷困潦倒的果报。

因为邪淫使他人妻女失贞，所以招感妻不贞良的果报。

因为妄语而使他人蒙受诬陷，所以招感被人诽谤的果报。

因为离间而使他人反目成仇，所以招感亲朋乖离的果报。

因为恶口而使他人心生烦恼，所以今生就会时常听到令人不快的话语。

因为绮语而说些毫无意义的话，所以今生就没人对自己所说的话当回事。

至于贪嗔痴三者所感得的果报，就是三毒的力量越来越大。

### 3．增上果

（第三是增上果，这一果报表现于外在世界，属于依报的范畴。而等流果体现于我们自身，是正报的范畴。换言之，十种不善行将感得恶劣的生存环境。）

杀生，是杀害众生生命，使其失去生存机会，所以就会感得艰难的生活环境，凡生存所需的饮食、医药等种种资具都很缺乏，即使努力经营也所获甚少。

不与取，因为侵吞他人财物，就会时常遭受旱灾或水灾，广种薄收。

邪行，因为邪淫等不净行，就会感得生活环境充满污泥和粪秽，令人见之生厌。

妄语，因为所说为虚妄之言，就会使所从事的耕种、船运等各项生计都惨淡经营，难以成功。

离间语，因为破坏他人的和谐关系，就会使人生道路充满坎坷，举步维艰。

粗恶语，因为对他人恶言相向，就会使生活环境极为恶劣，充满荆棘、砂石、渣滓、污垢等种种脏乱杂物。

绮语，因为总是说一些毫无意义的话语，就会感得果不结实的遭遇，或是不按时令结果。

因为贪心不足，会使一切美好的事物日益凋零，逐渐衰败，难以长久保持。

因为嗔心炽盛，会感得瘟疫、灾害、战争等诸多灾难。

因为邪知邪见，就会感得世间能够受用的资源越来越少，以至隐没不现。

## 五、依十不善业说十善业

（与不善业相反的就是善业，佛教中又称白业。）

善业的生起，是因为对杀生、不与取、邪淫等恶业过患反复思惟，对恶业带来的异熟果、等流果和增上果深信不疑，而生起断恶行善之心。从防护加行着手，进而防护究竟，保持身业的清净无染。

依此类推，四种语业和三种意业也是这么搭配的。这部分内容出自《瑜伽师地论·本地分》（例如通过对妄语的防护，做到不妄语；通过对离间语的防护，做到不离间语；通过对粗恶语的防护，做到不粗恶语；通过对绮语的防护，做到不绮语。此外，通过对贪心的防护，做到不贪；通过对嗔心的防护，做到不嗔；通过对愚痴的防护，做到不痴。）

在谈到十不善业时，是从事（所缘境）、意乐（心理基础）、加行（途径）、究竟（完成）四方面来认识。与此对应的十善业，同样是由这些方面一一对应。

比如对不杀生来说，其所缘境，就是对自己以外的其他有情生起不杀害之心。

不杀生的意乐，就是认识到杀生的过患，从而决定断除。不仅要戒除杀生行为，更要生起“我决不杀生”的愿望，从观念上进行防护。

不杀生的加行，主要是对杀业进行防护。

不杀生的究竟，就是在任何情况下都不造作杀生行为。

根据这一原理，对其他九种行为也应该这样，从事、意乐、加行、究竟四方面加深认识，严加防护。

根据所作的下品善业、中品善业和上品善业，将分别得生人道、欲界天和上二界天中。至于十善业的等流果和增上果，则可根据十恶行的等流、增上二果，相反搭配即可。（如杀生的等流果为短命，那么不杀生的等流果就是长寿；偷盗的等流果为受用馈乏，那么不偷盗的等流果就是受用丰富。以此类推，就能了知十善业各自的等流果和增上果。）

## 六、业的种类

### 1．引满差别

（引业招感的是总报，满业招感的是别报。比如我们投生于哪一道，是由引业决定；而生于此道之后的具体情况，如相貌、眷属、寿命、贫富等，则是满业的作用。）

天、人、阿修罗三善道是由善行作为引业，地狱、饿鬼、畜生三恶道是由不善行作为引业。

满业就不一定了，虽然生于乐趣，也会感得种种苦果。比如得生为人，却四肢残缺或六根不全，或是容貌丑陋，或是寿命极短，或是疾病缠身，或是穷困潦倒，等等。所有这一切别报都是因为往昔不善业所招感。

与此相反，畜生或饿鬼道中也有条件非常优越的，这正是它们往昔善业所感。

也就是说，在善的引业中，满业却有善和不善两种；在不善的引业中，满业也有善和不善两种。（共有四种类型，一是引满皆善，二是引满皆不善，三是引业为善而满业为不善，四是引业为不善而满业为善。）

### 2．定不定受差别

（定业，即必定受报的业力。不定业，即不一定受报的业力。）

定业，是指有心造作的事（“作”），并在内心形成业的力量（“积聚”）。不定业，是指无意造作的事，且不曾在内心形成业的力量（“没有积聚”）。这里的区分方式，一是有心造作，一是无意造作；一是已经形成业力，一是尚未形成业力。那么，二者区别何在？

“作”和“积聚”的差别中，“作”是指思惟或因思惟而发起的言行。也就是说，业是以思为本，包括审虑思、决定思、动身发语思，从想要做到最后付诸行动，都属于作的过程。

“积聚”，是指行为在内心形成的业力，但梦中所作等十种情况不属于这一范畴。“没有积聚”，是指梦中所作等十种情况。（其中十种情况指：梦所作、无知所作、无故思所作、不猛利不数所作、狂乱所作、失念所作、非乐欲所作、自性无记、悔所损害、对治所损。）

### 3．决定受差别

（决定受报的业力差别。）

在决定感果的业报，依据受报时间也有三种差别。

第一是现法受，今生造作的业力，今生就招感果报。

第二是顺生受，今生造作的业力，第二世或第二世以后再招感果报。

第三是顺后受，今生造作的业力，三世以后才招感果报。

## 七、完美人生的因果差别

思惟差别相就是知道，如果断除十不善业，虽然也能获得宝贵人身，但若拥有具足德相、堪能修习佛道的特殊身份，在修行路上就能进步神速，非他人所能及。所以，我们应当通过修行来成就这样圆满的身份。

以下，说明这一身份。

### 1．异熟功德及业用

第一是健康长寿。因为往昔种下的善业感得长寿果报，得以长久住世。（因为长寿，才有更多时间内修外弘、自利利他，长时间地积累福德和智慧资粮。）

第二是相貌端正。这也是度化众生的有利条件，因为凡夫是很著相的，如果说法者相貌庄严、六根具足、比例和谐，就能令他所教化的对象心生欢喜，愿意亲近左右，听从教导。

第三是出身高贵。如果出生于世人共同尊重并赞叹的德高望重的家族，那么，以这种身份说法度众，就容易得到他人认可，而不是遭到拒绝。

第四是自在圆满。在世间地位尊贵，富甲一方，还有众多人际关系，这些都是度化众生的有利条件。

第五是德高望重。因为从未有过欺骗他人的行为和语言，从而得到大众信任，使他人愿意相信自己，就能进一步以四摄法门摄受众生，带领他们趣向佛道。（四摄，即布施、爱语、利行、同事，是菩萨饶益有情的四种法门。）

第六是声誉圆满。因为勤修布施等功德，从而成为一切众生的供养处。又因为时常帮助他人成就各种事业，他人为了报恩，也乐意参与并协助你的事业，接受你的教化。

第七是具足丈夫气概。男众身份是成就一切功德的法器，因为这一身份易于勇猛精进，生起智慧。同时具有大无畏的气概，既能和大众和合共处，也能独处静地，甘于寂寞，没什么可以成为障碍。

第八是身体强健。因往昔善业所致，今生很少有疾病困扰，身心健康。又因现世善缘，具备精进不懈的勇悍力量，对于自利利他的事业从不感到疲厌，信心坚定，悲愿无尽。同时还具备如实抉择的能力，能够快速成就无漏智慧。

### 2．异熟之因有八

（要具足以上八种圆满，就要努力修习与此相应的善因。）

首先，如何感得寿量圆满的果报？那就是对一切有情不能加以伤害，不仅在行为上杜绝，在内心也不能生起伤害的想法。正如偈颂所说的那样：如果来到屠宰场等杀生场所，应该以放生救护物命，为作利益，阻止他人杀生害命，这将感得长寿果报。此外还要持之以恒地照顾病人，布施医药，决不以棍棒石块损害有情，这将感得健康无病的果报。

第二，如何感得形色圆满的果报？应该向三宝布施灯烛，以及美妙洁净的衣服等。正如论中所说：“安住于无忿、无恼之心而行布施，能够感得庄严身相。同时，对其他有情的美妙色身不生嫉妒，也将感得同样的庄严和美妙。”

第三，如何感得种族圆满的果报？必须降伏我慢，对三宝、师长及一切人，都像仆人般敬之重之。

第四，如何感得财富丰饶、眷属众多的果报？就要广修布施。对于乞求衣食的有情，固然应该常行布施，即使对方尚未求助，也应该主动做利益有情的事。不论对方是忧悲苦恼的众生，还是具足功德的三宝或师长，只要他们缺乏生活资具，对这些悲田和敬田都要平等无别地给予帮助。

第五，如何感得威信圆满的果报？使别人听从自己的意见？就要在因地上断除妄语、两舌、恶口、绮语四种不善的语言，这样才会赢得他人尊重。

第六，如何在社会上获得良好声誉？就应该发愿从今往后修习种种功德，并且在三宝、父母、声闻、独觉、和尚、阿阇黎等圣贤和师长前常行供养。

第七，如何获得男性具足的果报？就要向往大丈夫的德行，厌恶女身，并对女众的烦恼过患有透彻了解。对那些贪爱女性身份者，应为之开导女身过患，遮止这种欲望。而对于那些失去男人身份者，也要帮助他们获得解脱。

第八，如何获得大力具足的果报？别人做不到的事情，我愿意替他们做。别人能做的事情，也乐于共同合作，提供帮助，并施予饮食等生活所需。这就是四摄法门中的同事。

修习这八种善行，要依此三种殊胜的因缘（即心清净、加行清净和田力清净），才能感得殊胜的异熟果报。

（1）三缘中的心清净，包括对待自己和看待他人两个方面。

从自身要求来说，需要做到两点：一是所修善因全部回向无上菩提，而不是追求人天福报；二是以至诚猛利的意乐修习善因。（简单地说，就是动机要纯，用力要猛。）

从对待他人来说，也需要做到两点：一是当我们看到其他人也在修习同样的善行，不论对方所修是上品、中品还是下品善行，绝不能心生嫉妒，或觉得自己修得比他好，甚至因别人修得好而加以诽谤，制造是非。二是如果自己做得不如别人，就要生起见贤思齐之心，对于他人的行为反复观察，作为学习榜样。

（2）在加行清净中，也分为自他两个方面。

从自己这方面来说，应该不间断地以猛利意乐修习以上八种善因，持之以恒。

从他人这方面来说，如果看到他人尚未修习这八种善因，应该赞叹这些善因的功德，鼓励对方发心并实践；如果对方已经这样去做，更要尽力赞美，令之生起信心和欢喜心，长期安住在这些善行中，不相舍离。

（3）如果我们所修的意乐是清净的，加行是清净的，最后成就的果报必然是殊胜广大的，就像田地能够生长万物一样，所以称为田清净。

## 八、不善业的认知及对治

（如何化解其中的不善业力？）

### 1．总说对治

（首先，总的说明如何忏悔。）

《入菩萨行论》说：“从不善的行为将产生苦果，那么如何才能从这一痛苦中解脱？这是我们每个人都要时时思考的。”

《入菩萨行论》又说：“佛陀告诉我们，一切善法生起的根本，是对业果之理生起胜解。那么怎样才能对业果生起坚定不移的信解呢？就要经常观察每种业所形成的异熟果，以此加深认识。”

当我们了解到善恶业感果的原理之后，应当反复观察修习。因为业果之理是隐秘而深奥的，很难对此形成定解。

正如《三昧王经》所说：“即使月亮、星辰最终损毁坠落，即使高山峻岭最终土崩瓦解，即使连虚空都会发生变化，但佛陀从来不会说虚诳不实的话语。”

对佛陀所说的话，我们要坚信不疑。在没有对业果之理生起决定信解之前，无论修学什么法门，都得不到佛陀所认可的见地。

有一类人自称对空性已获得决定信解，但对业果之理却尚未深信，对此不能确信无疑。如果这样，他们对空性的见解也必然是颠倒的。真正通达空性者，就能通过空性了达缘起的甚深内涵，这将成为认识业果的重要助缘。

《三昧王经》又说：“缘起的生命现象，就像幻化的水泡、阳焰、闪电般虚假而无常。一切诸法的存在，则像水中之月般没有主体。尽管这一切没有主宰，但我们所造的业力却不会丢失。不论黑业还是白业，都将感得相应的苦乐果报。业果之理看似简单，但真正深入的话，其中原理却微细难解，唯有佛陀方能究竟。”

所以，要对善恶业感果的原理生起决定信解，并且精进地、昼夜不息地观察身语意三业，守住六根门头，杜绝恶趣之因。如果对业果差别不能透彻了解，或只是稍稍知道一些，但身语意三业却依然放逸散乱，就等于打开了恶趣之门。

佛陀在《海问经》中对龙王及诸菩萨说：“如果修习一个法门就能免于堕落恶趣，究竟是哪一法呢？那就是经常思惟种种善法，并思惟如何使自己的心行不舍昼夜地安住于善法中。”

通过这样的思惟，就能防护身口意三业，从而遮止不善法的生起。

《谛者品》也说：“大王，切勿杀害任何生命。因为任何众生对自己的生命都是极其珍爱的。我们若想自己长寿，就不要断除其他众生的生命，心中也不要有杀害它们的念头。”

对于十不善业，哪怕只是相关的念头都不要轻易启动，而是要多加守护，防止自己在不知不觉中陷入不善心行。

康隆巴曾对普穹瓦说：“敦巴格西说过，在整个修行中，唯有深信业果才是至关重要的。我觉得，现在大家讲说的闻思和修行之理并不是最稀罕的，唯有深信业果才是最难做到的。”普穹瓦答说：“是这样的。”

敦巴还叮嘱说：“修行人，对业果之理切莫粗心大意，切莫不以为然，因为缘起是极其深奥的。”（一切生命现象之间，及与外在世界的复杂关系，其本质都是业。所以，生命和世界的复杂性就体现了业的复杂性，可见业的思想是多么深奥呵！）

普穹瓦说：我年老时，只是依靠《贤愚因缘经》（是以讲述业果为主的一部经典。）来修行。

夏惹瓦说：“不管出现什么问题，佛陀都不责怪外在环境或是他人，只是要我们以此作为助缘，就这么度过今生。”

### 2．四力净修之法

了知业果的真实不虚，应立即对一切不善行努力加以防护，不使心行有所染污。

若因放纵欲望或烦恼强大到无法自控而造作不善行，也不能听之任之，而要努力根据佛陀慈悲开设的忏悔法门进行对治。

忏悔业障的仪轨，在别解脱戒、菩萨戒和密乘戒中曾分别作了说明。但这主要忏除的是戒罪，此外还有业罪，需要依四力加以清洗，分别是能破力、对治现行力、遮止力和依止力。

1. 能破力

第一种是能破力，就是对无始以来所造恶业生起追悔之心。

这种追悔心不是简单地说一句后悔，而是要对恶业所感得的异熟、等流和增上三种果报反复思惟。生起这样的迫切之心后，可根据《金光明忏》和《三十五佛忏法》两种仪轨忏罪。

② 对治现行力

第二种是对治现行力，通过某些特定加行达到对治恶业的效果，具体方法又有六种。

其一，通过专心读诵《般若经》等大乘经典，（因为虔诚心和佛法的加持力），化解业障。

其二，因为对空性生起坚定不移的胜解，而能安住于无我及我所的状态，深信一切本来清净，从而化解业力。因为在空性层面是不垢不净、不增不减的，没有垢染也没有清净，没有烦恼也没有菩提，业力就没有安身之处了。

其三，对金刚萨埵百字明咒等殊胜陀罗尼，按照仪轨如法持诵，从而化解业力。

《妙臂经》说：“就像四月的森林燃起大火，因为没有阻碍，烈火蔓延到整个原野。如果把念诵咒语的力量比做火焰，那么持戒就像助燃的风一样，可以产生熊熊火焰，烧毁种种罪恶。又如阳光照耀雪山，使积雪不堪照射而融化。如果能在持戒的基础上诵咒，力量就像炽热的阳光，使罪业的雪山消融殆尽。又像在黑暗中点燃明灯，无边黑暗立即就会消失。我们多生累劫积聚的罪业也像黑暗一样，要以念诵的明灯迅速遣除。不论黑暗存在多久，一旦光明出现，立刻就被照破，所谓‘一灯能除千年暗’。”

在没有见到罪净相之前，都要念诵《妙臂经》这个偈颂和忏罪陀罗尼。

《准提陀罗尼》说，当我们诵咒忏罪时，会梦见一些特殊境界，由此了知罪业是否清净。比如在梦中吐出肮脏的食物，吃进或吐出酥酪或牛奶，或者梦见日月，或者梦见自己飞于空中，或者在梦中遇到火灾、水牛，或者梦见自己把黑人制住，或者梦见比丘、比丘尼等僧众，或者梦见树上溢出乳汁，或者梦见大象、牛王，或者梦见高山和狮子座，或者梦见庄严的宫殿并随之上升，或者梦见自己在听闻佛法。（梦只是表象而已，关键在于修行后心态是否转变，烦恼是否减少，慈悲心是否增加，这才是我们要重点考量的。）

其四，对佛菩萨生起极大信心，然后塑其形像，也能达到对治罪业的效果。

其五，对于佛像、塔庙等承办种种供养，依靠供养达到消除罪业的效果。

其六，听闻佛陀和诸大菩萨名号后，以虔诚心精进持诵，依佛菩萨的名号力达到忏罪效果。（因为佛菩萨名号是万德洪名，蕴涵着悲心和愿力，以清净心念诵，即能得其加持。）

以上所说的对治现行力的六种方法，都是《大乘集菩萨学论》所说的，其他经典还有很多。

③ 遮止力

第三种是遮止力，就是直接防护十不善业。发愿今后永不杀生，乃至不贪嗔痴，以此对治杀生等十不善业。

以此摧毁过去亲自造作和教他造作的身口意恶业，以及随喜他人恶业的行为和修法障碍。这是《日藏经》所说的。

这也就是说，如果没有至诚防护之心，所谓的忏悔不过是一句空话。所以律中关于忏悔的仪轨中会问：“以后还防护吗？”这是广释所说的。

所以，最主要的是防护将来不再造作。而防护心的生起，又是建立在能破力的基础上。

④依止力

第四种是依止力，就是依靠皈依三宝、修习菩提心获得保障。（如果能以三宝作为究竟依怙，以菩提心为心理基础，业力将失去立足之地。）

以下，是对四力净修之法的总结。

总之，虽然佛陀为初发心学人讲述了很多忏悔法门，但要彻底、究竟地对治业力，以能破力、对治现行力、遮止力、依止力这四力法门最为完善。

罪业又是怎样忏除干净的呢？忏罪之后，本应感得投生恶趣的重大苦因，将转变为小苦之因，或者虽然投生于恶趣却不受苦。又或者，本应感得恶道之苦，但只是今生稍有头痛等小疾就忏悔清净，不再遭受其他痛苦。又或者，本应遭受几百、几千生的长期痛苦，现在只是暂时遭受一点小苦，甚至一点苦都不必再受。

忏悔能够对治到什么程度，关键在于忏悔者的心力强弱，以及对四力法门运用得是否完整，对治力量是迫切还是弛缓，对治时间是长久还是短暂，因为有这些差别，忏悔所达到的效果也是各不相同的。

经藏及律藏中所说的“假使经百劫，所作业不亡”，是针对不依四力修习忏悔者而言。如果能依四力法门真诚忏悔，如法而修，即使原本一定要受报的罪业也能忏已还净。这是《八千颂释》所说的。

通过忏悔及防护的力量，可以损坏恶业种子招感果报的功能。就像煮熟的种子，即使遇到合适的外缘，也不会发芽结果。反之，如果我们以邪见和嗔心败坏善根，也同样不会出生善法。这是《分别炽燃论》所说的。

然而忏悔清净之后，虽可以不再遭受不善果报，但这种清净和根本没有造罪的清净还是大有差别的。（所以，千万不要觉得罪业可以忏悔就放纵自己，肆意造业。）

正如《瑜伽师地论·菩萨地》所说：“如果犯了菩萨戒的根本罪，虽然可以通过忏悔达到清净，也可以重新受持菩萨戒，但这一生就不能证得初地了。”

《研磨经》也说：“若是违犯经中所说谤法罪的一种，然后每天三时忏悔长达七年，虽然罪业可以清除干净，但此后无论修习什么快速成就的法门，也要经过十劫才能证得忍位。”（忍位为七贤位之一）。

可见，所谓忏悔清净的含义，只说明我们将不再感得不悦意的人生结果，但对修行还是有障碍的，还是会使修行证道的时间大大延长。

所以，最好从一开始就努力保持清净无染的状态。正因为如此，圣者们虽然遇到生命危险，也不会对哪怕微小的罪行明知故犯。如果忏悔清净和从不造业没有分别的话，就不需要这么谨小慎微了。

就像世人的手足折断受损，后来虽然经过治疗而痊愈了，但和完好的、从未受伤的手足终归是不同的。（所以，切莫因为可以忏悔而不把造业当回事，那就大错而特错了。）

## 九、下士道发心之量

（那么下士道的发心是什么呢？）

下士道的心行特征标准是什么？

没有学佛之前，我们是以追求现世幸福为主，至于求得来世，通常只是嘴上说说而已，而不是真正把来世幸福当做一回事。

如果能把这两种追求交换一下，以追求来生幸福为主，追求现世幸福为辅，就是下士道的增上善心。

即使这种心生起了，也要不断巩固，这就需要反复念死无常、念恶道苦，同时皈依三宝，深信业果。

## 十、除邪分别（澄清一些问题）

（问：）

有一类人，因为经典中说“对于世间的一切圆满都应该舍弃”，而错误地认为：身体、财富、受用等世间圆满都是世间法，作为学佛者，根本不应对此有所希求。

（答：）

学佛者的追求有两种，一是现世圆满，一是究竟圆满。现世的圆满，即使作为解脱道行者也应该具备。以此作为基础，才有机会进一步深入修行，成就究竟的解脱。

所有这些身份、财富、眷属的圆满，并不完全是由世间法所摄。因为这一切中最为圆满的不是其他，正是佛的色身，以及佛陀成就的清净佛土和无量眷属。所以说，即使成佛也没有离开这些圆满。

对于其中蕴含的深意，《庄严经论》说：“六度中布施、持戒、忍辱、精进四度能够成就受用圆满”。其他经典也说，布施等善行能够成就色身的圆满。（当然，我们成就受用圆满的目的不是在于享乐，而是为了得到更好的修行机会和助缘，是为了成就解脱和无上菩提服务的。）

以上，介绍了共下士道的修学内容和次第，主要有念死无常、念三恶道苦、皈依三宝和深信业果四个部分。

# 第四章 共中士道修心次第 第一节 共中士之发心(出离心)

在以上所说的下士道修行中，讲到念死及思惟死后将堕落恶道的道理。因为这些思惟和认知，使我们反过来，不以追求现世快乐为本，而以追求后世快乐为目的。

如果想得到后世乐趣，摆脱轮回之苦，就应该皈依三宝，尤其是深信业果，从而断恶修善。

虽然通过这样的努力，必定能得到人天乘的果报，但我们不能以此为足。还要从共下士的修行意乐中，引申共中士的修行意乐，那就是出离心，其特点是舍弃对世间的一切贪著。

以出离心为基础，还能引发最为殊胜的菩提心，进入上士道的修行。所以，必须生起修习共中士道的愿望。

修习下士道虽能招感人天善果，却仍然没有能够超越行苦，甚至将人天之乐当做是自性乐，那是极其颠倒的。（行苦，指诸行无常迁流、不得安定之苦。自性乐，即本质、究竟的快乐）

从究竟意义上说，在有漏世间没有本质性的安乐可言，一旦福报享尽，最后仍要堕落，所以佛陀说“有漏皆苦”。

为什么要解脱？就像一个人被绳子捆绑而失去自由，希望从中解脱。惑和业这两种，正是束缚我们，使我们流转生死的主要力量。（惑，是无明、我执、烦恼；业，则是在烦恼基础上编织的各种生命程序。）

由于惑和业的发展，形成了有漏的世间。从界来划分，分为欲界、色界和无色界三类。从有情的生存种类划分，则分为天、人、畜生、饿鬼、地狱五道，或从天道开出阿修罗，为六道。从有情的受生方式划分，则有胎生、卵生、湿生、化生四种。

结蕴相续，是生命的不断相续，也是烦恼惑业的不断相续，是系缚我们，令我们不得解脱的力量。（结蕴，又名取蕴、五蕴，是烦恼派生的综合体，其体性为有漏。）

从这些系缚中超越，就是解脱。而想要从中解脱的意愿，就是求解脱之心。

# 第四章 共中士道修心次第 第二节 思惟轮回之苦(苦谛)

就像一个人想要解脱饥渴之苦，就是因为看到饥渴非常痛苦而不愿经受，所以才向往没有饥渴的自在生活。同样，我们想要使烦恼息灭，从中解脱，前提也是看到烦恼痛苦的过患，从而向往没有烦恼的自在生活。

如果认识不到三界过患，也没有摆脱三界过患的想法，就不可能生起灭除三有之苦的解脱愿望。所以，出离心必须以认识三界过患为前提。（三有，指欲有、色有、无色有。）

《四百颂》说：“如果对三有之苦没有生起厌离的话，怎么会进一步向往寂灭之乐呢？”

## 一、先说苦谛的密意

（在苦、集、灭、道四谛法门中，）集谛能够集起惑业，所以是因，而苦谛正是它所产生的果报。因此，其顺序应该是集谛为先而苦谛为后。

既然集在先而苦在后，那么，世尊为什么不按这个先后次第而说呢？为什么世尊要说：“比丘们，这是苦圣谛，这是集圣谛。”

佛陀之所以要反着因果次第来说，是从修行的意义而言，所以是没有任何过错的。

原因何在？如果众生不能首先发起没有颠倒的、向往解脱的心，那么修行之本就断了，又怎么能引导他们一步步走向解脱呢？

因为一切众生内心被无明遮蔽，反而将世间种种痛苦执以为乐，被惑业和假象所欺骗。（因为我们看到的一切只是惑业在内心投射的影像而已，并非事实真相。）

正如《四百颂》所说：“在三界轮回的生死苦海中，四周都是无边无际的。我们沉沦其间，为什么不感到恐惧？”

从究竟意义上说，轮回之苦是本质性的，其中没有丝毫真实的快乐。佛陀之所以不厌其烦地宣说轮回的种种痛苦，主要是为了帮助我们对三界生起厌离而希求解脱，所以首先宣说苦谛。

知苦的目的，是为了断苦。如果我们看清自己沉沦于三有苦海，想要从中获得解脱，就必须断除痛苦。但如果不能断除痛苦之因，就无法从根本上令痛苦止息。

这就必须了解痛苦产生的根本，找到源头所在。所以，佛陀在苦谛之后继续为我们开示集圣谛。

其次我们要知道，世间痛苦都是从有漏之业而生。而这些有漏之业又是从无明生起，无明的根本表现则是我执。从中就可以了解造业的根源，了解一切烦恼产生的根源。

如果见到我执过患也能断除，就会希望证得解脱痛苦的灭谛，所以佛陀在苦谛和集谛之后再宣说灭谛。

也有人会提出疑问：如果这样的话，在宣说苦谛之后，我们已经生起希求解脱的出离心，就应该马上宣说灭谛，才符合逻辑呵！

这么安排是没有过失的。因为说完苦谛之后，虽然生起求解脱之心，但并没有认识导致痛苦的根源，也不知道这些惑业的根源是可以断除的，如果立即思惟涅槃解脱之道，不足以产生决定的认识。

为什么最后才说道谛呢？只有认识到涅槃解脱的境界之后，才会思考通过什么样的途径来证得涅槃，由此转入修行之道。所以，是在灭谛之后才宣说道谛。（道谛，主要指正见、正思惟、正语、正业、正命、正念、正精进、正定八正道。佛教的一切修行法门，皆可统摄其中。）

以上所说的四谛法门，在大小乘不同经论中，佛陀曾多次加以说明。这是佛陀对流转和还灭两重因果所做的精要归纳，对于修习解脱最为切要。

如果从思惟苦谛中，并没有在哪一方面真正放下对轮回盛事的贪著，那么想要解脱就只是一句空话。这样所做的一切，都会成为痛苦之因。

那么，认识集谛对于修行有什么意义？如果不了解世间的根本惑业，不了解痛苦产生的真正原因，就像射箭却不知靶心所在，将影响对正道的认识。所谓的修行，必定不得要领。因为抓不住要领，就会把不是解脱三有的途径执以为正道，必定是劳而无功。

因为没有真正认识到所要断的苦和集，也就不能认识到解脱和涅槃，（因为慕灭和修道都是建立在知苦、断集的基础上）。这样的话，虽然嘴上说着希求解脱，不过是我慢的表现而已。

## 二、思惟轮回总苦

总苦，即六道一切众生共同的痛苦。别苦，则是每一道众生各自不同的痛苦。

共中士道的修行内容，从共同方面来说，凡下士道所修的，也是中士道的必修内容。（本论既指出三士道的特性，又指出其共性，这一建构正是本论的重要特色。）

至于中士道和下士道不共的内容，即中士道特有的修行，如果具有较强的闻思能力，可以根据本论或《广论》所列举的各种经论深入修习。如果缺乏闻思能力，那就不必再引经据典，无论在什么修行阶段，都应该以实修为重。（比如在这一阶段，就以对轮回本质是苦的观察为修行重点，通过对苦的认识生起真切出离之心。）

这虽然是观察修，是通过思惟来修行，却有特定的观修对象。除了修习所缘境之外，其他任何善、不善或无记的境界都不要放在心上。对于所缘境界，不仅要灭除掉举，更不能放纵昏沉、睡眠等过失，使心了了分明。当心处于澄澈清明的状态时，有次第、有步骤地从各方面思惟所缘境界。（掉举，是心的亢奋状态，就像把清水搅浑那样。昏沉则是心的昏昧状态，觉察力变得很弱。）

《入菩萨行论》说：“虽然我们时常都在诵经、念咒或苦行等，但如果以散乱心修行，佛陀告诉我们，那是作用不大的。”

也就是说，如果以散乱心修习，无论修习什么法门，效果都是微不足道的。

《大乘修信经》也说：“善男子，虽然以不同的途径修行，只要能对大乘经论生起信心，依大乘法门修习，不管是哪一种，皆可成就大乘的种种功德。但前提是，任修何种善法，都以无散乱的心思惟法义而生起。”

《大乘修信经》所说的无散心，是针对特定的善所缘境而言，除此之外的其他境界都不去关注。而这段经文所说的义和法，义是指经文所诠义理，法是指能诠的经文，其内涵都是相同的。

正思惟，就是不断以如理分别之心进行观察和思惟。

以上这些经教都说明，三乘一切功德的成就都离不开止和观。

因此，在修习三乘任何一种法门时，都必须使心安住于特定所缘，不再对其他境界生起散乱心。安住于专一的止或与止随顺的境界，同时对安住境界分别进行观察。一是从如所有性，观察诸法的如实相；一是从尽所有性，观察诸法差别相。因此，止和观是三乘佛法修学的关键所在。

《解深密经·分别瑜伽品》是佛陀为弥勒菩萨所说，其中有这样一段话：“慈氏（弥勒菩萨），无论是声闻圣者，或是诸大菩萨，或是三世诸佛，所有世、出世间一切善法的成就，都是修习止和观的结果。”

若不如法修习止观以及随顺止观的种种法门，那么，三乘一切功德都是不能获得的。因为这些功德都是以止观为因而感得的修行结果。

### 1．思惟八苦

① 生苦

八苦中，第一点是思惟生的痛苦，（本论指导我们从五方面来认识）。

一、生的当下就伴随着众多痛苦。最明显的，是地狱众生及那些纯苦无乐的饿鬼，它们所感受的苦，在下士道已有详细说明。而胎生、卵生、湿生、化生这四种有情，在出生的当下也要经过种种痛苦折磨。比如胎生有情中，有一部分甚至会因难产而夭折。

二、在生命延续过程中会有烦恼相随。因为烦恼种子本身及增长的作用，使我们不能安住于善法。虽然想要持戒修定，想要断恶行善，却因烦恼干扰而无法如愿。

三、有情的色身也是众多痛苦依托的对象。因为有情是依三界而受生，这一五蕴和合的色身，本身就是有漏而无常变化的，蕴涵着生老病死等种种痛苦，（所谓“有生无不死”）。

四、生命又是烦恼产生的依止。面对世间的五欲六尘，自然会引发贪嗔痴三毒，使身心不得寂静，唯有痛苦而没有快乐。这些烦恼会以各种方式逼迫身心，使我们受苦受累，不得自在。

五、一切生命都会有离开世界的那天，不能像我们希望的那样常存不灭。而一切生的边际就是死亡，尽管这个离别是我们不希望的，却不得不去面对，从而导致无尽的痛苦。

对于以上五个方面要反复思惟。

② 老苦

第二，从五方面思惟衰老的痛苦。

一、青春慢慢在我们身上消失，腰弓背驼，头发花白。本来光滑的额头，仿佛带着无数刀痕的砧板，脸上布满皱纹，美貌一去不返，显现出令人厌恶的衰老容颜。

二、随着年龄增长，力气就会逐渐衰退。坐下去的时候，就像断了绳索的重担一般砸向座椅。站起来的时候，又仿佛将大树连根拔起那么困难。此外，语言越来越迟钝，行动也越来越缓慢。

三、眼耳鼻舌身各个器官的功能也随之衰退。比如老眼昏花，看东西不分明等。此外，注意力更不容易集中，记忆力也在逐渐减弱。

四、受用能力衰退。比如胃的消化功能减弱，吃了东西不易消化，对于其他的五欲六尘，也没有多少能力和兴趣享用了。

五、寿命衰退，活一天就少一天，每一天都在接近死亡，这在念死无常中讲得很清楚。

对于衰老的痛苦，我们要反复思惟。

大德井拿瓦说：“死亡的痛苦虽然惨烈，但为时较短，而衰老的痛苦则为时长久。相比之下，这一痛苦让人备受折磨，难以忍受。”

迦马瓦说：“因为衰老是逐渐到来的，所以还比较容易接受。如果衰老突然发生在某人身上，就令人无法忍受了。”。

③ 病苦

第三，从五个方面思惟疾病的痛苦。

一、身体受损，因为病苦的折磨，变得形销骨立，肤色晦暗而没有光泽。

二、因为缠绵病榻而内心忧苦，当体内地水火风四大失去平衡后，这种错乱会使色身遭受极大痛苦，从而心生烦恼，度日如年。

三、生病时，对于原来想做的事、想吃的东西，都会因为有损健康而不能做，不能吃。即使想要保持健康时行、住、坐、卧的威仪，也因为身体不听指挥而无法如愿完成那些动作了。

四、对于自己不喜欢的事情，不愿吃的东西，比如吃药等，却因为治疗的需要必须受用。除此而外，还有打针、挂水甚至做手术等令人痛苦的治疗方法，也必须硬着头皮忍受。

五、疾病会迅速拖垮色身，如果患上一些不能治愈的绝症，因为焦急和忧虑，还会因精神压力加速死亡。

对于以上所说的痛苦，我们要认真思惟。

④ 死苦

第四，从五个方面思惟死亡的痛苦。

其一、舍离受用，现在拥有的一切必须统统放下，无法带走其中一丝一毫。

其二、舍离朋翼，现在所有的朋友和社会关系必须全部告别，没有一个人可以跟随我们。

其三、舍离眷属，即使关系最为密切的父母妻儿，也没有谁能陪伴我们同赴死亡。

其四、舍离自身，我们今生须臾不曾离开的色身，此时也成了带不走的躯壳，冰冷地躺在那里，不听召唤，不能动弹。

这些我们自以为圆满可爱的境界，一旦死亡降临，就得通通放下，无一例外。

其五、临命终时，四大解体，痛苦万状。

如果对这些痛苦没有清晰认识，不曾引起内心震撼，应该反复地思惟并修习。

前四种所以会成为痛苦的原因，主要不在于它们本身，而是因为死亡迫使我们和受用、朋翼、眷属、自身分离，从而引发悲伤和痛苦。

⑤ 怨憎会苦

第五，从五方面思惟怨憎会的痛苦。

其一、和冤家相会，内心现起嗔恨，从而忧愁苦恼。

其二、因为和人结怨，担心对方惩罚、报复、伤害，这种恐惧也会给我们带来痛苦。

其三、因为和人结怨，担心被对方诽谤，破坏自己的名誉，从而忧心忡忡。

其四、因为和人结怨，担心被对方迫害，甚至被暗害，被置于死地，所以时时都处于恐惧中。

其五、因为和人结怨，担心自己未依正法修行，将来会堕落恶道，遭受极大痛苦。

对于以上所列举的这些，都要仔细思惟。

⑥ 爱别离苦

第六，从五方面思惟爱别离的痛苦。

其一，因为离开自己最喜欢、最亲密的人，这种执著不舍使我们感到忧恼和难过。

其二，因为难过而哀怨不已，叹息不止。

其三，因为难过而内心忧虑，无法平静。

其四，因为怀念对方的种种好处，朝思暮想，相思成疾。

其五，因为和亲朋好友的别离，由对方所带来的利益和快乐也随之而去，不再能够享用。

要从这几个方面思惟爱别离的痛苦。

⑦ 求不得苦

第七，从五个方面思惟求不得苦。这种痛苦与爱别离苦有相似之处。

所谓求不得者，就像农民虽然在春天播种，辛勤劳动，秋天却没有收成。又像商人，虽然辛苦经商，却无法获利。对于自己想要得到的东西，虽百般努力，仍无法得到。因为总是不能如己所愿，最后心灰意冷，自卑痛苦。

⑧ 五取蕴苦

第八，从五个方面思惟五蕴炽盛的痛苦。（五蕴，即色、受、想、行、识，由有漏的烦恼、惑业构成。）

其一，众苦之器，五蕴由惑业聚集，而惑业本身就是痛苦的，同时还能造业并感得未来痛苦。

其二，众苦所依之器，由惑业所招感的五蕴体，是衰老、疾病、死亡的依止，更是种种烦恼的依止。

其三，五蕴色身是产生苦苦的器皿。（苦苦，即生、老、病、死、爱别离、求不得、怨憎会、五蕴炽盛等，是我们可以感知的粗重痛苦。）

其四，色身是产生坏苦的器皿。（坏苦，是建立在乐受之上的痛苦，如身体脏了，洗澡是快乐；肚子饿了，吃饭是快乐。但这种乐受并非本质上的快乐，否则就该越洗越快乐，越吃越快乐才是。事实并非如此，无论洗澡还是吃饭，只要超过身体所需，立刻会成为痛苦，故名坏苦。）

其五，具有行苦性。（行苦，即无常变化之苦。凡夫之所以会因无常感到痛苦，只是因为执著所致。对圣者来说，虽然会有身苦，但不会因此引发心苦。可见，这些苦只是对凡夫才能产生作用。）

对于以上所说的五蕴之苦，我们要反复思惟。

其中第一点“众苦之器”是说明，因为招感这个五蕴色身之后，能够引发以后的痛苦。

第二点“众苦所依之器”是说明，五蕴色身正是老病之苦发生的所依。

第三“苦苦”和第四“坏苦”，分别依粗重的痛苦(苦苦)以及随顺此粗重烦恼建立的痛苦(坏苦)，所以分为两种。

第五“行苦”是说明，有情执著的五蕴身蕴含着无常变迁带来的痛苦，因为以惑业为主导的生命，必然会产生行苦。

如果不能透视有漏五蕴的本质，对依此建立的世间未能真正厌患，就无法生起出离解脱之心，对有情流转世间的痛苦也无法生起真正的悲心。所以，不论所修是菩萨乘还是声闻乘，这种出离世间的意乐是非常重要的。

### 2．思惟六苦

这六种苦还是属于总苦，也就是说，不论哪一道有情都要经受这些痛苦。

《亲友书》告诉我们，有情在轮回中有这样六种痛苦：

一是无有决定，彼此的关系不确定，此生为父子，来生也可能是仇敌；

二是不知满足，欲望永远没有满足之时；

三是数数舍身，死了一次又一次；

四是数数受生，舍身后又被业力推动着不断投生，无法自主；

五是数数高下，地位忽高忽低，时而当皇帝，时而当乞丐，忽而上生天堂，忽而堕落地狱；

六是无伴之过，在轮回路上独来独往，没有人可以陪伴永远。

这六种苦又可分为三类，

第一，有情在流转轮回中的身份和境遇都充满不确定性，没有任何保障可言。

第二，有情由欲望而产生的追求是没有边际的，不是说享受一下就能满足。事实上，一个欲望得到满足之后，新的欲望很快会接踵而来，永无止境。

第三，欲望是没有边际的，同样，生死也没有边际。

其中第一类又分四种：

1．身份不定：我们得到的色身是没有保障的，无法永远拥有。

2．关系不定：轮回中的众生，彼此关系变化不定。在一次次舍身、受生中，父亲可能会转为儿子，母亲可能会转为妻子，亲人可能会转为怨家，人身可能会转为动物。

3．所得不定：我们在世间所拥有的一切都是不确定的。（今天儿孙满堂、富甲天下，又有哪一样可以永远保有？）

4、轮回伙伴不定：亲人们并不能永远在一起，我们注定要独自往来于生死路上。

因为惑业会不断制造轮回，旧的业力刚刚结束，新的业力已然成熟，如此周而复始——业力无尽，生死无穷。所以，对于轮回的六种总苦，要反复思惟，认识其痛苦本质。

快乐，就是欲望暂时得到满足而带来的乐受。确切地说，是因为对痛苦的抑制和缓解而带来的乐受。

所以，除了缓解痛苦之外，没有什么本质上的快乐。就像我们走得非常累了，坐下休息会觉得快乐。这种快乐是因为之前因行走产生的疲劳得到缓解才逐渐生起，但这种快乐并不是究竟意义上的快乐。如果坐得时间太长，也会像走累了一样感到痛苦。

如果觉得有什么是自性的快乐，那它是否会像痛苦那样，只要不加缓解就不断增长？事实上，因为行住坐卧及饮食、阴晴等产生的快乐，只能在一定时期才能产生一定的快乐，超过这个时间，就会导致痛苦。这是《入胎经》和《四百论本释》所说的。（比如因为走累了感到痛苦，继续走下去，将越来越痛苦，决不会转变为快乐。而快乐却不是这样，当我们走累了，坐下来会感到快乐，但这种快乐是短暂的，如果坐久了，快乐很快会转变成为痛苦。可见，快乐不是本质的，只是相对的假象。）

## 三、思惟轮回别苦

### 1．三恶趣之苦

（这部分内容在本论下士道部分已经讲过）

### 2．人道之苦

人道的痛苦有哪些呢？有饥渴的痛苦，有炎热或寒冷的痛苦，有不喜欢接触六尘境界带来的痛苦，还有因为不断追求而带来的身心疲劳。

对于前面所说的生老病死等七种痛苦，也应该有充分认识，（因为这些都是人生常规的痛苦）。

《集法句》说：

“恶趣的所有痛苦，在人道中也是存在的。有些人的身心被痛苦逼迫，如身处地狱，求生不能，求死不得。还有一些人极为贫穷，如同饿鬼一般，（这不仅指物质穷困，也包括心灵贫乏）。

也有很多人过得像畜生一般痛苦，就像牛羊那样被其他有大势力者欺凌奴役。他们所遭受的压迫和损害，就像流水般绵延不尽，时刻不曾停息，真是苦不堪言。”

《四百颂》说：“世间那些所谓的优秀者依靠脑力劳动生存，容易产生心灵的痛苦；而那些平庸者则依靠体力劳动生存，容易造成身体的痛苦。这两种痛苦，令我们的身心日复一日地受到损害。”

### 3．阿修罗之苦

阿修罗的痛苦，主要在于嗔心较强。他们非常嫉妒天人的富贵和享乐，内心被烦恼所控制，常因妒火攻心而与天人战斗，却实力不够，经常被打得落花流水，乃至四肢断裂，身体破损。

阿修罗本来也是具有智慧的，能够进行理性思惟，却因为果报身障碍修行。所以，佛陀说此道众生不能见到空性。

### 4．天道之苦

① 欲天之苦

天人将要临命终时，有五衰相出现。从这种五衰相所生起的痛苦，比起他们原来所享受的欲乐更为强烈。因为这种苦乐产生了强烈反差，正是这种巨大的落差，使痛苦显得尤为剧烈。

那么，五衰相是什么呢？

1.身体产生变化，不再庄严美妙，令人爱慕。

2.天人坐在高大庄严的宝座上，就会如坐针毡，惶恐不安。

3.天人所戴天冠上的鲜花，枯萎憔悴，日渐凋零。

4.天人所穿的衣服，出现污垢。

5.天人身上就会散发汗臭。

《亲友书》说：“天人将要堕落时，如果他往昔的善缘已经享尽，就很可能堕落于畜生、饿鬼或是地狱中的任何一道。”

其次，天人也会遭受惊恐的痛苦。因为天道也有势力大小的不同，面对那些有着广大福德的诸天及最为殊胜美妙的欲乐时，那些福德不够的天子见了，会情不自禁地紧张惶恐，并因为这种对比使内心感到压抑，从而导致忧愁和痛苦。

天人还要遭受被割截的痛苦。天人经常和阿修罗发生冲突乃至战斗，在相互争斗中，天人的肢体会被打残乃至割截，身体也会出现伤口，甚至会面临被杀害的痛苦。如果头被砍断，天人立刻就会死去。如果仅仅肢体受伤，到天池中洗一下，还会复原如初。此外，天人还有被驱逐的痛苦。只要那些势力强大的天子发怒，福薄力小的天子就会被驱逐出宫。

② 上界天之苦

（上界天，指欲界之上的色界天和无色界天。）

在色界、无色界二天，虽然没有欲界天那样的苦苦，但还有惑业和行苦，而且对生死无法自主。另外，他们的定力虽能使烦恼不起现行，但烦恼种子仍在。

《集法句》说：

“色界和无色界虽然没有苦苦，而且能长时间安住于定乐中，使粗重的烦恼种子长期不起现行。但得定只是代表生命的某种状态，并不意味着解脱。一旦天福享尽，仍是会堕落的。

投生于上界天，无非是从恶趣的苦海中暂时解脱出来，暂时休息一下。但我们要知道，上界天也非久居之地。就像鸟儿飞翔在天空，终归是要停下的，不可能永远留在空中。也像孩子向天上射箭，虽然射出去了，终归也是要落下来的，不可能一直向前射去。又像油灯在那里燃烧，虽然眼下还在亮着，其实灯油正在逐渐枯竭，终归是会油枯灯尽的。即使贵为诸天，也要面对无常的损耗和痛苦。（因为他们的快乐仍是建立于有漏五蕴之上，仍是有行苦的）”

# 第四章 共中士道修心次第 第三节 思惟流转次第(集谛)

## 一、烦恼发生之相

能够造成流转生死的因素，虽然有惑和业两种，但其中又以烦恼为根本。如果没有烦恼，往昔所积集的业力纵然无量无边，也像没有得到水土滋养的种子那样，是不可能生根发芽的。

对于业来说，如果没有烦恼作为土壤，就无法继续萌生苦果。反过来说，只要烦恼还在，虽然先前没有什么业力，也会不断造作并聚集新业，牵引有情招感生死苦果。（可见，烦恼的作用也更为重要。）

《因明论》说：“如果摆脱了三界的爱欲，业就没有力量推动我们继续受生了。”

《因明论》又说：“如果还有对三界的爱著，就会继续不断地受生。”

先要对烦恼有所了解，待彻底了解之后，进一步以戒定慧进行对治。

### 1．正明烦恼

（正明烦恼，主要是认识烦恼的定义、特征、内涵。）

① 贪

无论对自己的身心或外在境界，凡是有喜爱的，立刻会产生贪著。就像油沾到布上，难以清洗干净。同样，如果我们的心贪著对象时，也很难从中摆脱。

② 嗔

嗔心的对象，是给我们制造痛苦的各种境界，包括人、动物、兵器等等。因为这些逆缘给我们带来痛苦，从而使我们感到愤怒，心也随之变得粗重。当这种心行强大到一定程度时，就想对那些伤害我们的境界进行反击或是报复。

③ 慢

慢就是以萨迦耶见（萨迦耶见，又称身见、我见，是执著五蕴假合的色身为实我的认识）为基础，通过对自己和他人进行比较，觉得自己比别人更高明，更优秀，从而生起自高自大之心。

④ 无明

所谓无明，就是对四谛、业果、三宝自性等问题看不清楚。因为缺乏认识，就会颠倒黑白，这种无知会带来生命的污染，造成生死轮回。

⑤ 疑

如果对于四谛、业果、三宝等佛法义理，总是在怀疑它们究竟有没有，是不是像佛陀所说的那样，将成为我们认识真理、接受佛法的重大障碍。

1. 坏聚见

所谓坏聚见，是对有漏五蕴生起我见和我所见。这是一种执著我见和我所见的染污认识，它本身就是污染的，同时又会不断制造污染。其中，“坏”为无常义，因为五蕴色身是无常变化的；“聚”为众多义，因为五蕴色身是由众多元素和合而成。不仅五蕴身心是坏聚，整个宇宙都是坏聚，没有恒常不变的主体。为了彰显一切都是因缘假象的原理，所以将身见名为坏聚见。

⑦ 边执见

边见是建立在坏聚见(身见)的基础上，或是认为有一个恒常不变的我，在主宰有情生命的延续；或是认为人死如灯灭，死亡就是生命的彻底结束。常断二见都源于染污慧的认识，因其偏执一边，故称边见。

⑧ 见取见

对以上所说的坏聚见、边见、邪见等错误认识中的任何一种产生执著以后，由此派生出更多不正当的认识，并将这些错误知见执为殊胜见地。

⑨ 戒禁取见

戒禁取见，就是将一些应该断除的戒律，以及器具、仪轨、行为方式等奉为修行准则，并将此作为净除罪障、解除迷惑、出离世间的途径，这是由染污慧所造成的。

⑩ 邪见

所谓邪见，就是执著没有前世和后世，认为人来到世间只是偶然，并将随着死亡彻底结束。此外，或不承认由因感果等自然法则，为损减见；或执著世间万物皆由大自在天所造，如印度六派哲学的数论派认为宇宙万物是由自性、神我而产生，为增益见。这些都是错误的认识。

这十种烦恼是依据大小乘共许的说法，非依某一宗派的见地而阐述。《中论》佛护一派的见解，下面还会有详细说明。

### 2．烦恼生起次第

烦恼的生起次第，即烦恼如何生起，先后顺序又是如何。

如果同意身见和无明各别，就像在黑暗中看到一条绳子，因为天黑而看不清是绳子，结果将之当做是蛇。看不清绳子，就好比无明；把绳子当做蛇，就好比我执。

同样，凡夫因无明所致，看不清五蕴乃众缘和合、无常变化的假象，错误地将之当做是“我”。因为有了我执，其他一切烦恼都由此产生。（其中也包含两个问题：不明五蕴本质为无明，误执蕴为“我”是我执，说明坏聚见与无明是不同的。）

这是另外一派的观点，主张无明和坏聚见是一，认为坏聚见就是烦恼生起的根本。

（那么，我执是如何派生烦恼的呢？）

因为身见，就执著五蕴和合的假象中有一个“我”。有了这种设定之后，凡认为是我的东西，就会生起贪著之心，而对于“我”以外的其他东西则生起嗔心。

因为执著于我，总觉得我很特别、很重要、很与众不同，我慢就随之而生。因为我执，进而对我生起错误认识，认为我是恒常或断灭的。又因为我见，对于我所做的一切都产生执著，将恶行也执以为正确。

因为我们只相信自己，只相信自己的感觉，就无法接受和自我感觉不相应的认识。对于宣说无我真理的佛陀，以及他所说的业果、四谛、三宝等进行否定，认为没有那么回事。或者产生怀疑：这些说法到底有没有呢？是真的吗？因为这种无明与我执，就派生出贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等一系列烦恼。

《释量论》说：“因为有“我”，所以就有他。有了“我”和“他”的区别，就有了爱和憎的对立。因为建立了这样一种关系，一切过失和烦恼都由此产生。”

### 3．烦恼的过患

《庄严经论》说：“烦恼首先是给自身带来伤害，然后还会伤害他人，使我们不能如法受持戒律。因为烦恼阻挠，还会使修行退步，善根损减，这是佛菩萨及护法、大德所呵斥的。不仅世间所有纷争都根源于烦恼，个人的身名败坏也因烦恼而引起。不仅今生会受到影响，来世也会感得无暇之身，多生累劫堕落于三途八难中。又因烦恼之故，使我们失去已得的善根和利益，无法得到未得的善根和利益，从而处于忧悲苦恼之中。”

《入菩萨行论》也说：

“嗔心、贪爱等烦恼，就像伺机伤害我们的仇敌。虽然它们既没有手也没有脚，既没有勇也没有谋，却能将我们变成奴仆，供其驱使。

烦恼不在别处，它就住在我们心中。事实上，很多人都非常在乎自己的烦恼，甚至在保护自己的烦恼，但结果却受到更严重的伤害。

即使一切诸天及阿修罗都仇恨我，乃至联手伤害我，也没有能力将我投入无间地狱。真正能将我们投入无间地狱的，只有我们自己的烦恼。因为它的力量极其巨大，即使遇到须弥山，也有能力将之摧毁。所以，烦恼能在刹那间将我们扔到无间地狱。

生命中的烦恼，就是我们在世间最大的冤家，这不仅因为它的力量最大，也因为它能够伤害我们的时间最长。任何外在的冤家，都不如这个内在仇敌构成伤害的时间更长久。如果我们供养自己的亲朋好友或无亲无故者，别人都会感恩戴德，我们自己也能从中获得福报。但如果我们顺从自身的烦恼，结果只会受到严重伤害。”

以上所说的这些烦恼过患，我们要反复、认真地加以思惟。

噶当大德吉祥兰若说：“如果想要断除烦恼，就要详细了解烦恼的过患和特征，了解对治烦恼的方法，更要了解烦恼生起的根源。”

了解烦恼的过患，自然会将烦恼当做冤家仇敌看待，时刻对它保持警惕。如果不知道烦恼的过患，就是不认识我们生命中最大的仇敌，（就会像禅宗所说的“认贼为子”那样，将贼人当做亲生孩子般悉心照料，结果却是损法财、灭功德）。

我们应当按照《大乘庄严经论》和《入菩萨行论》所说的教诲，反复思惟。

如果想要进一步深入了解烦恼的特征，还要继续研读《阿毗达磨》，至少也要听闻《大乘五蕴论》，（这部论典对法相的分析非常清晰）。

我们要一一了知根本烦恼和随烦恼的特征，当贪或嗔等烦恼心行产生时，当下就能识破它的本来面目，知道这是什么，也知道它已经产生，这种觉察力本身就具有化解烦恼的力量。对于所说的这些，都要明白无误。

## 二、业积集增长之相

### 1．业的认识

业分为两类，第一类是思业，第二类是思已业。

第一类是思业，是由我们的意识和思心所相应产生的一种造作，以意业为体，在一切境界中起心动念而造作业力。

第二类是思已业，就是思考后表现在身体和语言上的一种行为。（造业过程分为三个步骤：一是审虑思，是从想要做到如何做。二是决定思，考虑之后决定要做。三是动身发语思，即正式去做。）

毗婆沙师认为，表业和无表业都属于色法。（表业，是可以看到的身口意三业。无表业，则是言行在内心留下的影像和种子，如受戒所获的戒体。）

世亲菩萨将无表业纳入心法范畴，故对以无表业为色法的观点加以破斥。

世亲菩萨认为，真正产生思已业的，是和身语相应的思心所在作用。所以说身语二业的发生，其实质还是思心所的作用。

业的种类，大体可分为不善业、善业、不动业三种。

（1）不善业，即不能给我们带来利益安乐的业。

（2）善业，即能给我们带来利益安乐的业。

不善业和善业两种都是欲界的业力。

（3）不动业，是属于色界和无色界的有漏善业。

### 2．业如何增长

那么，业力增长的原理是什么呢？

证得我空真如的人，并不是说所有的业都已解决，过去所造的业还在，还会招感生死，但不会再造引业了。（因为所有业力都是建立在我执基础上）

所以，真正能够积集引业的，是指见道以下的一切异生。（即资粮道、加行道、见道、修道、无学道这五道中的前二道）

见道以下的异生，他们以身语意三门作杀、盗、淫、妄等不善业，将来就会招感没有利益的痛苦果报。如果修习布施、持戒等欲界善法，就会招感福业。如果修习四禅八定，所积集的就是不动业，将会招感色界和无色界的果报。

## 三、死亡与结生相续之相

### 1．死缘

（造成死亡的因缘总的来说有三类。）

第一类、寿尽死，就是通常所说的寿命到了。这是受先前积集的业力牵引，应有寿量消耗殆尽，色身使用期限到了而自然死亡。

第二类、福尽死，即寿命未到而福报享完，缺乏受用资具而死。

第三类、不平等死，是属于意外死亡。比如《药师经》提到的“九种横死”

一是饮食过多或过少，不能适度；

二是吃了不该吃的食物；

三是吃了还没有消化就又再吃；

四是吃了不适宜的食物，在消化(生)前没有吐出来而产生疾病；

五是由于长期饮食不当而积累为疾病；

六是在患有疾病之后不去求医问药；

七是不懂得哪些食物对身体有益而哪些食物对身体有害；

八是不在正常用餐时间吃饭，且食量不均；

九是纵欲过度。

### 2．死心

（死心，即死亡时的心理状态，主要有善、不善、无记三种。）

关于死亡的心理状态，或是以信等善心而死，或是以贪等不善心而死。

那么这两种心理又是如何生起的呢？

一方面，是依靠自己过去所修的善、不善根，临终时自然生起相应的念头。

另一方面，是依靠他力，也就是临终的关怀和引导。

濒死时会经历粗心和细心两个过程，（临终关怀主要是在粗心阶段产生作用）。

还有人在临命终时是无记心，也就是说，既没有善或不善的念头，也没有其他人使自己生起善或不善的念头。

如果临终时生起善念，就会像做了美梦一样，由黑暗转向光明，梦见种种可爱悦意的境界，在安乐祥和中进入死亡。而且，死亡时四大解体的痛苦也会非常轻微。

而那些临终时生起不善念头者，就像从光明趋入黑暗中一样，看到很多恐怖狰狞的境界，内心现起猛利痛苦。因为内心热恼，使四大支解时的痛苦尤为剧烈。

色身是由地水火风四大组成，而死亡就是四大解体的过程。除了生天和堕落地狱以外，这个过程是其他各道都要经历的。

如果是由无记心而死，以上所说的安乐和痛苦都不会生起。

当我们在将要死亡时，究竟是感到痛苦还是安乐，主要取决于平时所修的善与不善两种心行。什么心行修习得更多，更持久，临终时就会现起什么心行，其他心行就没有活动机会了。

如果此人生前善、不善两种心行的力量差不多，就取决于临终时什么心行率先生起。当这种心行生起时，其他心行就不再活动。

在粗心进入细心的阶段时，善或不善两种粗重的心行都会停止，成为无记之心。（我们平常说的善心、不善心，都是比较粗的心。）

当一切有情处于死亡阶段，还没有从粗心进入细心时，因为长时间积集的我爱习气现前，就会担心：自己死了之后是不是没有“我”？因为这种恐惧，就会对自我产生执著。这种对自我的执著，就是导致中有生起之因。（有，即中阴身的出现。所以说，一切有情的生命延续都离不开我执的动力。）

声闻乘的圣者，如预流或一来果，虽然也会生起我爱，但进而以智慧进行观照，就不会进入我爱或执著的状态。就像有力量的人打没力量的人一样，胜负立见。至于那些进入不来果的圣者，就不会再生起我爱执了。

（预流，即须陀洹，声闻四果的第一位，十八有学位之一，指预入无漏圣道的果位。

一来，即斯陀含，声闻四果的第二位，已断灭欲界六品修惑，尚须自天上至人间受生一次方可般涅槃的圣人。

不来，即阿那含，为声闻四果的第三位，已断尽欲界九品之惑，不再来欲界受生。）

### 3．暖从何收

体温是从哪里开始变凉的呢？多行不善者，体温是先从头上开始变凉，然后逐渐从胸口离开。而多作善行者，体温则是从脚下开始变凉，最后也还是从胸口这个地方离开。总之，识最后都是从心口离开的。

当中阴身前去投胎时，于父母最初精血中，识最初所住之地就成为心脏。而识最后离开的地方，也是最初进入之地。

### 4．死后成中有之理

死后将进入中有阶段的原理，前面已经说过。在识从心脏离开的同时，死有结束而中有出现，两者是没有任何间隔的。就像一杆秤，此起而彼伏。

中阴身到底是什么样呢？其实，也是六根俱全的。如果未来将投生何道，那么中阴身就具有这一道的身相特征。

那些尚未受生的中阴身是具有神通的，不论远近、内外、昼夜都能得见。而他的身体也是有神通的，没有任何东西阻挡得了。无论铜墙铁壁还是天上人间，中阴身都能毫无阻碍地穿越。那么，什么人能看到中阴身呢？一是同类中有能彼此看到，二是修得离过天眼者能够看到。

《俱舍论》说，如果已成为哪一道的中有，是没有办法改变的。而在《阿毗达磨杂集论》中，则认为是可以改变的。哪种说法更合理呢？（本论比较赞同《集论》的观点。）

作不善业者的中有，中有所呈现的是一片漆黑，就像黑烟那样，或者像昏暗的夜晚。作善业的中有，其光泽就像穿了明净白衣一样，或像月明之夜那么皎洁。

同类的中有能互相看到对方，并且能看到自己生到什么地方。

地狱的中有，就像烧焦的树根或秃木一样。动物的中有，就像飘荡的烟一样。饿鬼的中有，就像流动的水一样。欲界和人的中有，其色如金。色界的中有，色泽洁白。这是《入胎经》所说的。

如果是从无色界生到以下的色界和欲界，就会有中阴身。如果是从欲界和色界生到无色界，则是没有中有身的。当生命结束时，当下就进入无色界的状态。

生于天上的中有，是直直向上的。生于人道的中有，则是平行移动的。而那些造作恶业者，则是眼睛向下，首足倒立而行。凡是堕落三恶道的中有，都是同样的情形。

那么中有的寿量有多长呢？如果没得到投生因缘，就会在这一阶段停留七天。如果感得投生因缘，时间就没有一定了，可能马上就去投生。

如果七天后还没得到受生机会，这个中有就要更换身体。也就是说，需要死而复生一次，然后仍以中有身再存活七天，一共可以更换七次，即七七四十九天。在此期间必定得到生缘，不会超过这个期限。

如果是天的中有，七天死后，还继续以天的中有身出现。如果因为某种业力改变，才可能变成人或其他各道的中有。原因在于，还有其他业力能改变天的中有种子。天道如此，其他各道也同样如此。

### 5．生有结生之相

关于众生如何投胎的问题，《瑜伽师地论》说：“如果是胎生有情，在看到父母行邪行时，会对父母的精血生起颠倒见，前去投胎。”

《俱舍论》则说，中阴身是看到父母行不净行前去投胎。如果是投为女身的中有，就想着母亲离开，希望自己和父亲发生性关系。如果是投为男身的中有，就想着父亲离开，希望自己和母亲发生性关系。生起这种染著心后，中有就会飞快地投生。

此时，中有消失而构成生有，把父母的遗传基因执以为是自己。“对彼起嗔”这句话，《瑜伽师地论》和《俱舍论》中未见记载，可能是根据“于母思离”“于男思离”而来。

当父母的贪爱心达到高度时，精和卵就产生和合，进入母亲子宫。父母最初给予的这一遗传基因，就像凝乳一样。

在遗传基因和合时，中阴身就消失了。在中阴身消失的同时，因为识所具有的生根之力，使得父母给予的这一点遗传基因逐渐形成生命体，从微细的根逐渐成长壮大。

入胎的识，到底是哪个识呢？如果按《瑜伽师地论》的观点，阿赖耶识才有资格扮演这个角色。而不认可阿赖耶识的宗派则认为，是意识在担负这个作用。

以爱染心执取某个境界，识才会前去投胎。如果对境界没有兴趣，就不会生起爱染心，不会投生彼道。

如果已经造作招感地狱果报的恶业，比如生前经常宰羊、杀鸡、贩猪者的中有，在投生之处，就像梦中见到牛羊等动物，因为他生前有杀生的串习，就会去追赶那些牛羊，由此堕落。（所以在堕落前看到的并不是地狱景象，只有进去之后，才显现地狱的狰狞恐怖。）

此时，中有就会因看到地狱景象而生嗔心，随之结束，进入地狱。其他那些地狱、饿鬼的受生情况也大体相同，都是对生处境界起贪，使他们奔赴其中。

凡是应当生于畜生、饿鬼、人道及欲界、色界天的中有，在他们将要投生的地方，因为见到自己的同类而心生喜爱，想要前去和他们在一起。此外，由于对投生处生起嗔心，也会令中有随之结束而生有开始。这是《瑜伽师地论·本地分》所说的。这里所说的非律仪，即发愿以贩鸡猪等行为作为终身职业，他们堕落地狱的过程也与此相同。

《俱舍论》说：“湿生的有情是因为贪染香气而生，化生的有情是因为贪著住处而生。”总之，受生都离不开贪染心。那些生到八热地狱的有情，是因为感到寒冷而希求温暖；而那些生到八寒地狱的有情，则是因为感到炎热而希求清凉。因为这种希求，中有就会奔向温暖或寒冷的处所，然后就是中有灭而进入生有阶段。这是《俱舍论注》所说的。卵生的受生情况和胎生大体是一样的，这个观点也出自《俱舍论注》。

# 第四章 共中士道修心次第 第四节 中士道发心之量与上士发心差别

## 一、发心之量

发心的量，就是建立在对苦谛和集谛的认识之上。通过对这两个渠道的智慧审查，了知世间真相，了知轮回本质。

如果仅仅生起希求舍离轮回和证得寂灭的意乐，虽然也算发起了出离心，但这样的量是不够的。

所以，必须像待在四处着火的房子或被长期拘押在牢狱那样，一心只想逃离。这种逃生的愿望有多么强烈，我们对轮回的出离之心也要有多么强烈。生起这种出离心之后，还要使这份发心逐渐坚固。

正如夏惹瓦所说：“就像洒落在酒水上的粉末，只是在面上浮了一层。如果我们所生起的厌弃世间的出离心也仅是在口头说说而已，是没有力量成就息灭苦集的解脱。”

这样的话，虽然想要修习解脱之道，但不过是一句空话而已。如果这种出离心不够真切，那么，不忍众生流转世间、饱受痛苦的大悲心也无从生起，而引发没有造作的无上菩提心的力量也必然不能生起。倘若不能生起真实无伪的菩提心，却声称自己是什么大乘行者，不过是说说而已。所以，对于出离心要反复修习。

## 二、除邪分别（澄清一些问题）

（问：）

比如有人引用《秘密不可思议经》的观点，认为如果修厌离心，发愿出离惑业，出离轮回，就像声闻那样对世间没有兴趣，就会住于涅槃。所以说，修厌离心只是对小乘行者合适，作为菩萨行者，则不应该修习对世间的厌患。（换言之，出离心只适合声闻行者，而非菩萨行人应有的心态。）

（答：）

佛经所说的菩萨不应怖畏世间的深意，并不是对惑业产生的轮回之苦和生老病死不应出离。菩萨之所以能积极入世度化众生，是因为悲心和愿力所致，是为了利益有情而不惧轮回，并不是对轮回本身的惑业不加厌离。

如果不能摆脱惑业的影响，就会流转世间，被种种痛苦所逼迫。那样的话，自利尚且做不到，何况是利他？

因为惑业是一切衰损之门，是造成轮回和一切过患的根源。所以在这个问题上，菩萨行者应该比声闻行者更加迫切地希求出离和灭除惑业。

在灭除惑业的同时，菩萨还要本着悲心，本着利益有情的愿力，不断来世间度化众生。对于这样的责任，菩萨不仅要发愿承担，更要以欢喜心承担。

《秘密不可思议经》又说：“菩萨为了令有情能善根成熟，引导他们走向佛道，觉得在世间度众是很有利益的事，所以不安住于涅槃。”

有些人不能简别菩萨入世的意义，将这种悲愿和远离惑业对立起来，说什么菩萨不必怖畏惑业，远离惑业。持这种观点者，如果已经受了菩萨戒，就会形成染污的恶作罪。这是《瑜伽师地论·菩萨地》所说的。

菩萨发起出离生死的愿望之后，看到一切众生都是自己的六亲眷属，为了利益众生，进一步发起自利利他的菩提心。这是《四百颂》所说，月称大阿阇黎在相关注释中加以说明的。

# 第四章 共中士道修心次第 第五节 抉择解脱道之自性(道谛)

根据以上所说，我们要通过观察修认识到三有的无穷过患，由此对生死轮回生起猛利的希求解脱之心。

## 一、依何身灭除生死

生死是学佛所要解决的头等大事，不论声闻还是菩萨，都要以解除生死惑业为本。

正如《亲友书》所说：“当我们通过修行断除八种无暇的过失，就能感得有暇圆满之身。既然现在有条件也有能力来听闻佛法，就应该以此成办生死大事。”

也就是说，必须把握获得暇满人身的机会，用来了生脱死、成办大事。如果感得无暇之身，就不再有灭除生死的机会了。关于此，在暇满人身这一部分已有详细说明。

大瑜伽者说：“我们现在所获得的暇满人身，是区别于畜生道的关键。”

博多瓦也说：“往昔，我们曾在无尽轮回中流转飘浮，不能自主，直到今生依然不能把握。所以，首要任务就是灭除生死。而灭除生死的契机，正是在于我们现在所得到的暇满人身。”

如果以在家身份学佛，不但障碍重重，而且容易产生烦恼等种种过患。

相比之下，出家人与在家人的追求正好相反。所以，对于灭除生死的修行来说，是以出家的身份最为殊胜。所以，有智慧的人应该向往出家生活。（虽然出离的关键在于心，虽然在家居士也可以“虽处居家，不著三界。示有妻子，常修梵行”，但事实上，真正要做到是非常困难的。出家的意义就在于，通过对环境的出离，解除生命内在的惑业。）

《俱力所问经》说：“作为在家菩萨，应该生起出家的愿望。即使现在出家因缘还未具足，但也要有这样的希求。”

出家的核心，就是获得比丘身份，这就需要受持比丘戒。

《大乘庄严经论》也说：“我们应该知道，出家身份具足无量功德，远远胜于那些严持戒律的在家菩萨。”

佛经中，不仅从解脱生死的角度来赞叹出家可贵，也从显教和密教的一切修行中赞叹出家的殊胜。一切种智，就是成佛的修行。对于这样的修行，出家身份是最为可贵的。所以，佛陀也是以出家而非在家身成佛的。

出家戒，是三种戒（别解脱戒、菩萨戒和密乘戒）其中的别解脱戒。对于这一佛法修行的根本，我们应当加以敬重。

## 二、修何道而为灭除

### 1．戒定慧三学

究竟应该修习什么法门，才能使我们灭除烦恼、超越轮回呢？

《亲友书》说：

“纵然烈火在头上燃烧，周身衣服已被火焰点燃，这样的痛苦固然危急，但比起灭除生死、证得涅槃还是次要的。

怎样才能求证无生（指涅槃）？就是通过持戒、修定、发慧，使内心寂静调柔，远离热恼和灾难。世间一切终归都是无常的，即使是日月星球，也要经历成住坏空的过程。唯有涅槃是无尽的，没有老死或生灭的变化。

这段偈颂告诉我们，对于戒定慧三学，应该如救头燃般精进努力。

如果单独将中士道作为完整的修行内容来介绍，应该按戒定慧三学的次第全面介绍。但从《道次第》的建构来说，中士道只是成佛修行的组成部分。所以，关于空性慧和定学的部分，将到上士道详细阐述。此处先简单介绍戒学的内容，（其中，又以别解脱戒为重点。）。

### 2．持戒的殊胜利益

首先，必须对持戒的殊胜利益反复思惟。通过思惟，加深对持戒的认识。若能对此达到坚定不移的程度，必然会勇猛持戒，精进修行。

《亲友书》说：“戒律是一切功德依托的基础，就像大地能够生长万物一样。”

《妙臂经》也说：“禾稼要依于大地才能生长，在此期间，还不能发生任何灾难，否则就可能造成损害。而一切功德善根都是依托清净无染的戒法，并以大悲水浇灌而成。”

我们要对以上经论所说的法义反复思惟。

如果对我们所受的戒律能够严加守护，秋毫无犯，将感得殊胜的功德利益。反之，过患也是极其严重的。

佛经中说：“有些人因为持戒而感得乐果，也有些人因为毁戒而招致苦果。如果我们具足清净戒行，就能身心安泰，怡然自得；如果我们轻毁戒律，则会身心热恼，痛苦不堪。”

《文殊根本大教王经》说：

“如果毁犯戒律，非但不能得到上等成就，甚至中品和下品的成就也不能得到。（此次：上等成就指佛果。中品指解脱。下品指八种共成就。）所以，佛陀对于毁犯戒律者，不说持咒就能够成就。也因为犯戒破戒，所以无法证得涅槃的境界。

那些造作恶行的众生，难道还有什么咒语可以使他们获得成就吗？所以说，毁戒者是不会有乐趣的。因为毁戒就是在纵容欲望，纵容不善的相续，既不能得到今生的现法乐，也无法成就究竟的涅槃乐。即使是诸佛所说的咒语，因为不持戒的缘故，也无法使人由此成就。”

所以，对以上经典所说的不持戒的种种过患，我们要反复思惟。

佛陀在《三昧王经》中说：“在末法时代，有很多出家比丘不持戒律，甚至对我为在家居士制定的五戒等学处，都不能完整受持。”

根据经中所说，当出家人不能如法守护五戒的时候，如果有人能够精进持戒，将感得无量功德。

《三昧王经》又说：“哪怕在恒沙俱胝劫那么多的时间，以恭敬心准备饮食，并以华盖、幢幡、灯明、烛光、花鬘等种种庄严供养之具，供养无量诸佛菩萨。由此感得的功德虽然巨大，但如果在佛陀正法将要失去传承、逐渐式微的时代，仅仅于一日夜中行持一条戒，所获的功德，也超过之前无量供养所感得的果报。”

### 3．如何修戒

就要了解犯戒的四种原因（无知、放逸、不敬重、烦恼炽盛）。

对治无知的手段，是听闻并了解戒律的开遮持犯，从而加深认识。。

对治放逸的手段，是时时忆念“此应作，此不应作”的规范，依照戒律，对行为正确取舍。同时反复观察身口意三业，如理了知什么是善行，什么是恶行，什么是持戒，什么是犯戒。有了正见作为标准，才能如法而行。其次要心怀惭愧，（所谓惭，是依自增上及法增上，以羞耻过恶为体，断无惭障为业。所谓愧，是基于社会公德，想到作恶会被他人呵斥、轻贱而生起羞耻之心。）第三是害怕恶行招感的异熟果报而生起防护之心。因为作恶不仅今生要受苦，还会影响到生命的未来走向，将我们导向三恶道的深渊。

对治不敬的手段，是对佛陀和佛陀所制定的戒律，乃至我们周围那些严持戒律的修行者，都生起敬重之心。

对治烦恼炽盛的手段，就是观察自己的身心，看看究竟哪种烦恼的力量最强大，从而有针对性地加以对治。

如果不这样努力对治的话，以为犯一点小戒也没什么大碍，只是轻微的过错而已，那么对佛陀制定的戒律就不会认真执行，最后必然是逐渐放纵自己，导致痛苦的结果。

《戒经》说：

“对佛陀以悲悯心为我们施设的教法，不论制教(戒律)还是化教(经教)，如果我们因为心存轻视而稍有违越，表面看起来似乎很自在，其实是在纵容烦恼，纵容痛苦之因。就像折断篱笆之后，那些原先受到精心保护的庵摩罗就会被损坏。

世人如果违背了国王的旨意，还有可能获得特赦而不受惩罚。如果我们违背佛陀的教法，是必定招感恶果的，就像堕为旁生的医波龙那样。（医波龙，迦叶佛时，有比丘曾因当门有树妨碍出入而断其枝，虽然只是犯了遮戒，还是感得龙身，头上生树，每逢风吹树枝，便痛苦难当。这是由业感果的规律使然，没有侥幸逃脱的可能。）”

所以，我们应当努力遵守戒律，不令罪业染污清净戒体。如果有所违犯，切莫置之不理，而要对忏罪还净的仪轨全力而为，令其清净无染。

对于戒律的守护问题，比如怎样持戒，怎样对治犯戒等种种规则，虽然属于声闻乘的行为规范，但密乘行者也必须这样去做。如果以为修密乘者不必依教奉行，那就大错特错了。

《妙臂经》中，佛陀告诉我们：“对于我所说的别解脱律仪，尤其是关于调伏身心、断除烦恼的止持部分，必须全部受持。在家密乘行者，除出家人特有的外在形相和羯磨仪轨外，其他戒条也应严格受持。”

也就是说，在家的密乘行者，除了律中少数关于出家人着装或威仪形象的要求，以及僧团履行的各种羯磨、仪轨外，其余那些佛陀为调伏弟子身心而制定的戒条，都是必须遵循的。至于出家的密乘行者，那就必须全部行持，没什么可以特殊开许的。

康隆巴说：“在饥荒年代，吃饭就是头等大事，所有事都要以粮食为核心。对于显密一切法门的修行来说，也必须围绕戒律这个基础。因此，我们要对所受戒条努力行持。如果我们想要持戒清净，就必须思惟业果之理，思惟持戒的胜利和不持戒的过患，否则是难以成就的。所以说，思惟业果是令我们持戒清净的窍诀所在。”

夏惹瓦也说：“总之，我们生起任何一点微小善行或造作任何一点微小恶行，都是因为对法的依从或违逆。在修行过程中，对于戒律所说的各种规范，我们要毫不犹豫且一以贯之地遵行。这样做的话，既可保持内心清净，常生欢喜，更能使后世获得殊胜果报。换言之，持戒能为我们带来现法乐和涅槃究竟乐。”

善知识登巴也说：“有一类人只懂得持戒而不懂得持咒，还有一类人却只懂得持咒而不懂得依戒修行，这都是有失偏颇的。他们不知道，持咒和持戒是互相增上的，持咒将有助于更好地持戒，而持戒也有助于更好地持咒。如果不是我的上师阿底峡尊者这样传授，就不会有这样殊胜的心法。”（这段话虽是特别针对密乘修行而言，但对戒定慧三无漏学也是同样。比如戒和定就是相辅相成的，不持戒就无法生定，而没有定的基础，想要把戒持得清净如法也不容易。反过来说，如果我们能严持戒律，就不会接触不该接触的环境，使心保持安祥，有利于定的修行。若能具备相应定力，烦恼相续的力量就不会太大，持戒自然也会变得容易。）

阿底峡尊者也曾经说过：“在印度，如果僧团要处理一些重大或特别的事件，都要召集精通三藏者，询问他们：此事在经律论三藏中有没有遮止？与经律论三藏是否违背？经过抉择之后，才按照经典或律典的规范而行。在莲花戒寺，更要增加一项：在菩萨行中没有遮止吗？和菩萨行不相违背吗？总之，任何一件事都以律师为依据进行处理。”（这一点，充分体现了僧团‘以法摄僧，以戒摄僧’的特点。）

中士道的内容，到此就讲完了。

# 第五章 上士道修心次第 第一节 菩提心的殊胜

## 一、大乘教法的殊胜

对于轮回的种种过患，我们要从各个角度反复不断地进行思惟，这样才能真正认识到，身处三界有如身陷火坑。

对于尽快解除惑业带来的痛苦和证得涅槃，我们要怀有如救头燃般的强烈意愿，以这样急切勇猛的发心修学戒定慧，方能从生死中获得解脱。

虽然解脱道比人天善趣更为究竟，不再于轮回流转，但并没有断除一切过失，圆满一切功德。

既然自身功德尚未圆满，即使有心利他，也只能随力随分地做一些，是不圆满也不究竟的。所以佛陀最终还是要告诫他们回小向大、迈入大乘。

所以，具足智慧者应该从学佛开始就发愿成为大乘行者，这样才是明智的选择。

《摄度论》说：“声闻缘觉二乘没有多少利益众生的能力，因为他们并没有广大的发心，没有无尽的悲愿。对于这种只求个人解脱的心量，我们必须断除。而佛陀所指示的大乘，是以一味利他为自体，通过利益众生来圆满佛道修行。”

正因为这样，作为一个修行者，应该以爱乐威德和勇于担当的丈夫气概，承担起利益一切众生的使命，才是合理的。如果只想着个人利益，丝毫不考虑大众苦难，那和动物有什么区别？

所以说，大乘根机者的本性，就是一心想要利益众生，帮助他们解除轮回痛苦，并为他们带去究竟安乐，以此作为今生唯一的意愿。

《弟子书》说：“动物得到草之后只想着自己吃饱，口渴时得到水就欢欢喜喜地喝了，只顾自己生存得快乐一点。而作为有高尚追求的菩萨道行者，因为对利他行发起勇猛精进之心，所感得的威德、安乐、胜力都超过一切，就像阳光普照世间无不周遍，又像大地承载万物不加拣择。对于真正的菩萨行者来说，不存在个人好恶，不考虑个人得失，一心只想着利益世间，利益他人。”

像他们这样的，因为看到众生被轮回和烦恼之苦所逼迫，从而发心为利益大众精进不懈者，就叫做“士夫”，也称为善巧有智慧的人。

《弟子书》又说：“众生的心被无明所遮蔽，产生种种颠倒虚妄的认识。他们因为没有把握自己的能力，就会堕落在热恼中，如同身陷火海般痛苦不堪。那些看到众生遭受苦难就感同身受，像自己头上着火一般急于解救的人，就是大乘根器的行者，因为他具有悲悯众生的情怀。”

所以说，利他行是为自己和众生带来一切利益安乐的源泉，也是灭除一切衰损的妙药，是有智慧的大乘根机者所选择的光明大道。具备菩提心和菩萨行的行者，随时随地都能利益众生，即使众生只是看到、听到、想到和接触到，也能由此得到帮助，得到教育，得到感化。而菩萨在利益众生的同时，也能成就自身利益。总之，世、出世间一切利益都包含在内。

从具有无量善巧的大乘法门而迈入修行道路者，应该想到：我们值遇这么殊胜的教法，实在非常稀有。现在既然有幸得到，就应该尽自己的所有力量，以自己的整个生命去实践它，在菩萨道上不断前行，不断深入，这样才能实现生命的最大价值。

## 二、菩提心在大乘中的不共地位

通过以上这一部分的学习，我们已经认识到大乘教法的殊胜，希望成为大乘行者。那么，什么才是大乘修行的入手处呢？

关于这个问题，佛陀告诉我们，有波罗密多乘及密乘两种。除此以外，没有什么是属于大乘教法的了。（藏传佛教把大乘分为波罗密乘和密乘，前者属于显教部分，他们认为是因乘；后者属于密教部分，他们认为是果乘。）

那么，怎样才能进入波罗密多乘及密乘的修行？唯一的途径，就是发起菩提心。

只要菩提心在我们的心相续中生起，即使不具备其他任何功德，都已进入菩萨道的修行，属于大乘佛子。

反过来说，如果我们什么时候觉得度众生太麻烦了，想要舍弃菩提心，那么，即使有通达空性等功德，也会退为声闻乘乃至人天乘，失去菩萨行者的资格。这是很多大乘经教都说到的，从理上就是这样成立的。所以，是否为大乘行者，就以是否发起菩提心作为抉择标准。

正如《入菩萨行论》所说：“当菩提心在我们的心中生起时，当下就是大乘佛子。”

慈氏《解脱经》说：“善男子，那些以金刚宝制成的器皿，虽然已经破碎，但因为金刚宝本身所具有的高贵质地，其价值依然远远超出黄金等世间珍宝，光芒璀璨，映照一切。而且，它依然具有金刚宝的名称，依然价值不菲，能够改善所有的贫困状况。”（以金刚宝为喻，说明菩提心的珍贵。）

《解脱经》告诉我们：“善男子，只要发起金刚宝那么珍贵的菩提心，即使没有其他修行，也远远胜于一切声闻、独觉的功德，就像金刚宝的价值远胜于黄金那样。只要发起菩提心，就不会失去菩萨的名称，也能改善世间的一切贫乏现象。”

也就是说，虽然还没有修习六度四摄等菩萨行，但只要发起菩提心，发起“我要利益一切众生”的强烈意愿，就可以称之为菩萨。

所以说，仅仅修学大乘法门还不够，必须将大乘教法落实到自己心中，才是最重要的。换言之，能否成为大乘行者，完全取决于菩提心是否发起。

如果对菩提心只是在理上稍有了解，并未真正发起，那也只是徒有其名的大乘行者。必须具备性相完整的菩提心，在内心切实发起利他的愿望，才有可能成为真正的大乘行者。所以，我们应该在这一点上努力实践。

《庄严经》说：“善男子，菩提心是产生佛法一切功德利益的种子。”对于这一点，我们必须获得坚定不移的认识。

就像耕种，需要有水分、粪肥、阳光、土地等条件。如果将这些条件和谷种结合起来，那么它们就是谷苗的生长之因；如果将这些条件和麦或豆等种子结合起来，那么它们就是麦苗或豆苗的生长之因。

而从另一方面来说，青稞种子无论与什么样的生长条件相结合，都无法成为谷苗等因，而是青稞苗的不共因。也就是说，青稞苗的关键是取决于青稞种子。而它生长所需要的水分等条件，则是青稞苗的共因。

同样，无上菩提心的作用也如种子，是生长佛果之苗的不共因。而通达空性慧则像水分、粪肥等条件一样，是声闻菩提、缘觉菩提和无上菩提生起的共同条件。也就是说，菩提心才是决定行者之所以为大乘的不共条件。如果仅仅证得空性，也可能成为阿罗汉，不是必然会成为佛菩萨的。

所以《宝性论》也说：“对大乘佛法的信心和发心，是成就佛果的种子，而空性慧则是出生三世诸佛的母亲。”

这句话也就是说，对成佛的修行来说，于大乘生起信心，发菩提心，其作用就像父亲那样。而通达无我的空性慧，其作用就像母亲一样。

（根据传统观念，子女的血统是由父亲决定，故本论沿用这一习俗为喻。）如果父亲是藏人，就不会生出汉人、胡人的儿子。因为子女跟随父亲的姓氏，这是决定性的因素。而母亲虽然起着孕育种子的作用，但可能生出藏人，也可能生出汉人或胡人，是一切种子出生的共同因素。

龙树菩萨的《赞慧度》也说：“佛陀、独觉、声闻三乘圣者的解脱都是依靠空性慧，并不是其他什么因素。”

不仅三世诸佛是依空性慧成就，独觉声闻也是依空性慧成就。所以说，般若波罗密多就像母亲一样，是大小二乘共有的母亲。

所以，不是以通达空性来区分大小乘，而是以菩提心和菩萨行作为判断标准。因为三乘圣者在空性见上是没有根本区别的，区别的关键在于行愿。声闻主要依戒定慧成就个人解脱，而菩萨主要依六度自利利他。

《宝鬘论》说：“在声闻乘经典中，并没有说明如何发起菩提心，以及如何将修行功德回向给一切众生，乃至怎样成就无上佛果。”

也就是说，菩萨乘和声闻乘不是以见地作为区分标准，而是以行持作为区分标准。如果通达空性慧都不能成就大乘不共之道，那么，除了空性慧以外的其他修行，就更不足以成为区分大小乘的标准。

所以，我们必须将菩提心的教授，作为菩萨道修行的根本中心，努力实践。

# 第五章 上士道修心次第 第二节 菩提心如何发起

## 一、七因果修法

七因果（知母、念恩、报恩、慈、悲、增上意乐、菩提心）的建立原理，即认识到：

圆满佛果是从菩提心产生。

菩提心是建立在增上意乐（我决定要解救众生痛苦的愿望）的基础上。

这种增上意乐又是从大悲生起，是因为对众生的痛苦心生悲悯，从而发起解救他们的愿望。

大悲从大慈（众生痛苦而于心不忍）生起。

慈又是从报恩心生起。

这种报恩之心，是从忆念众生的恩情而生；

忆念众生的恩情，又从认识到一切众生都可能当过我们的母亲而生。

像这样发起菩提心的次第，共有七个步骤。。

### 1．大悲为大乘根本

① 大悲在大乘修行初期的重要

因为大悲激发内心的高尚情感，生起决定誓愿：我要利益一切众生，帮助他们解除生死轮回。

如果悲心没有足够的力量，就不会承担这一使命，必须以帮助无量众生解脱为己任，才能由此引发菩提心。

如果对众生不曾生起这样的担当，就不能真正进入菩萨道的修行。所以说，大悲在菩萨道修行初期就非常重要。

《无尽慧经》中，佛陀对大德舍利弗说：“菩萨的悲心是无尽的。为什么这么说呢？因为菩萨的生命品质是以悲心作为引导，是在无尽悲愿的推动下不断利益众生。舍利弗，就像呼吸是命根的引导，大悲也是正修菩萨道的引导。因为有了呼吸，我们才得以生存；因为有了悲心，菩萨才能成为菩萨。”

《象头山经》中也这样说道：“文殊师利菩萨，什么是菩萨的修行内涵？什么是菩萨的修行对象？文殊师利回答说：‘天子，菩萨的修行内涵就是大悲，修行对象就是一切众生。’”

② 大悲在大乘修行中期的重要

虽然我们已经发起“利益一切众生”的愿望，但看到有情无量无边，而且其中多数还在造作恶业，很难对他们修习菩萨行。更何况，还要尽未来际地利益无量众生，由此生起怯弱之心。而当我们对利他心生退意时，就会落入小乘。

所以，大悲心不是发一次就可以到位的，而是要不断巩固，时时修习，在反复强化中令悲心得到滋养，不断增长。

如果我们能不顾及自己的苦乐，不厌倦利他的修行，即使粉身碎骨也在所不惜，就能迅速圆满一切成佛的资粮。

③ 大悲在大乘修行后期的重要

诸佛所成就的佛果，不同于声闻的住于寂灭，而是尽虚空界、遍法界地利益有情。之所以能够这样，还是因为大悲的推动。（所以说，成佛的目的并不在于获得果位，而是为了更好地利益众生。如果是为个人成佛而修菩萨道，这种修行是无法圆满的，因为其中还有“我”在作祟，在阻挠。）

如果不具备这种大悲品质，那就和声闻没什么差别了。

就像农民耕种那样，最初需要播种，而在生长期间则要不断浇水，最后才能成熟。佛果的成就也是同样，在菩提道的修行过程中，从开始直到最后，大悲心始终都是最关键的因素。这是具德月称论师的观点。

漾那穹敦巴向阿底峡尊者请求开示，尊者告诫他说：“舍弃世间心，修习菩提心，此外别无他法。”

格西敦巴听说尊者的这番开示之后笑着说：“这是阿底峡尊者所开示的教授精髓。”

我们要认识到，舍世间心、修菩提心正是佛法的命脉所在，一切教法无不涵盖于此。但真正对菩提心教法生起决定信解是非常困难的，必须有相应的善根福德因缘。所以我们要不断忏除业障，广泛阅读《华严经》等大乘经论，对菩提心教法生起坚定不移的认识。

正如马鸣菩萨所说：“菩提心的珍贵，就在于它是成佛的种子，能够由此圆满无上菩提。这种心行的可贵之处，只有佛陀才能完全了解，其他人是无法全面认识的。”

④ 大悲是修习七因果的核心

【从知母至慈心以成其因】

总之，悲的特点就是帮助众生摆脱痛苦。怎样才能生起这种愿望？如果反复思惟有情之苦，固然也能生起令其离苦的愿望，但要让这个愿望容易生起并猛利坚固，就必须对众生产生好感，对他们产生喜爱和珍惜的感觉。

对于凡夫来说，如果看到亲人遭受痛苦，就会不堪忍受；看到仇人遭受痛苦，则会幸灾乐祸；看到非亲非故者，则多半没有什么感觉。

为什么我们会对亲人的痛苦不能堪忍？首先就是因为内心的珍爱所致。你对他有几分珍爱，有几分喜欢，对他所遭受的痛苦就会有几分不忍。如果这种珍爱只是普通的，那么这种不忍也是普通的。如果这种珍爱已经达到极致，哪怕对方只是遭受一点小小的痛苦，我们都会感到十分不忍。

如果看到仇人遭受痛苦，非但不愿意帮助他解脱，甚至幸灾乐祸，想到他们所遭受的痛苦时，反而希望这种痛苦越来越多，越来越烈，令他们无法从中脱离。这种心理就是嗔恨心所致，其程度也取决于嗔心的强弱，嗔心越强烈，怀恨程度越深，因为对方痛苦所感到的欢喜也越强烈，反之亦然。

至于那些既非所爱也非所恨的人，对他们的痛苦，我们通常的表现则是平平淡淡，不为所动。因为没有珍爱之情，就不会牵挂在心；因为不是怀有嗔恨，就不会幸灾乐祸。

所以，必须思惟众生是我们的骨肉至亲，由此培养对他们的好感。

所以，我们要修习知母、念恩、报恩三项内容，由此对众生生起珍爱之心。

而那种珍爱有情如同独子的慈心，也是修习知母、念恩、报恩产生的心理结果。当我们能够把众生视为自己的母亲，才有可能对他们生起悲心。

慈为予乐，悲为拔苦，两者之间并没有必然的因果关系，而是互为因果。

对于观想一切有情为亲生母亲，然后以此作为发起大悲和菩提心之因的教法，是月称、大德月、莲花戒等阿阇黎所阐述的。

【从增上意乐及发心以成其果】

增上意乐（即强烈的意愿）及菩提心都是从悲心生起的结果。根据前面所说的次第，由知母、念恩、报恩引发悲心的一系列修行，对生起“为利有情愿成佛”的愿望来说已经足够。那么，为什么要在悲心之后增加增上意乐，然后再进入菩提心的修行？

原因在于，希望有情离苦得乐的慈无量和悲无量，声闻和独觉二乘也是有的，但他们的发心还不具有承担精神。那种以帮助有情离苦得乐作为人生使命，具有舍我其谁的担当精神，除大乘之外别无其他。

所以，必须发起具有强劲动力的增上意乐，这一心行基础，正体现了菩萨与声闻发心的不共之处，这是《海慧问经》中所说的。

如果想要生起救度一切众生的心，应该想到，以我们现在这样的凡夫身份，这样的处境和能力，即使利益一个有情，恐怕也难以圆满完成。不仅我们是这样，即使证得声闻、缘觉之果，也只能利益少数有情，而且最多帮助他们成就解脱，无法帮助他们成就无上佛果。

我们想到无量有情正在轮回中受苦，有谁能够帮助他们，使他们获得现前利益和究竟利益？通过这样一系列思考之后，我们会发现，以凡夫乃至声闻、缘觉的身份都不能成办，唯有佛陀才具备这样的能力。所以，我们为利益无量众生而发起愿成无上菩提（即是佛位）的心愿。

### 2．于有情修平等心

对于之前下士道和中士道所说的修行次第，在这一阶段仍需要加强修习。而不是说进入上士道的修行阶段后，就可以放弃这些了。

其中，如果不先断除对一类有情生起贪著，对另一类有情生起嗔恨的分别，而修习平等心的话，那么无论怎样生起慈悲，都是有分别的，是不平等的。如果想要无分别地看待有情，也是做不到的。

所以，我们在修习菩提心之前，必须修习平等舍心。

平等舍心主要有两种，一是希望一切众生没有贪嗔烦恼之心，二是希望自己对一切众生没有爱憎之心。本论所说的修平等心，主要是指后者。

修习平等心也要遵循相应次第。

为使平等心容易生起，应该先以没有贪著也没有嗔恨的中庸境界作为所缘对象，修习去除贪嗔的平等舍心。

对于中庸境界修习平等舍心之后，接着就要以亲友作为修习平等舍心的对象。但我们对亲友也未必能一视同仁，其中也会分为贪嗔等不同类型，有些亲友是你喜欢的，也有些亲友是你讨厌的。

当我们对亲友平等看待之后，应该以仇敌或冤家作为修习平等心的所缘对象。如果对冤家仇敌不具备平等心，就会对那些我们看不惯的人心生嗔恨，落入热恼的陷阱。

当我们对冤家仇敌都能生起平等心之后，就有能力对一切有情修习平等舍心。

怎样才能消除由贪嗔而引发的不平等心呢？主要可以从两方面进行思惟。从有情方面考量，一切众生虽然千差万别，但都是喜欢快乐而拒绝痛苦的。既然这样，如果我们将其中一部分当做亲友，愿意给他们带去利益；而对另一部分视同陌路，内心讨厌或不愿意利益他们，是很不应该的。

从我们自己的角度考量，从无始至今的生命流转中，在一切有情之间，找不到哪一个不曾百千次当过我们的亲友或眷属。既然这样，我们有什么理由对这部分众生产生贪爱，而对另一部分众生产生嗔心呢？这是《修次第中编》所说的。

如果对喜爱的对象生起贪著，就要像《胜月女问经》所说的那样思惟：“在无尽轮回中，我们曾经杀害过对方，对方也曾经杀害过我们，彼此有过互相仇杀的经历，又有什么可以贪著的呢？”

正如前面所说的无定之过那样，现前所有关系都是无常变化的。思惟一切亲人和冤家都会迅速转变的原理，就能以此断除对冤家的嗔恨，以及对亲人的贪著。

我们执为亲或冤的境界，并不是要培养贪著和嗔心。而是通过对冤亲境界的认识，以此作为修行之因，帮助我们灭除贪著和嗔心。

### 3．七因果修习法

（七因果的修行主要包括两部分）

① 于一切有情修悦意之相（对众生心存好感）

【知母】

在无尽轮回中，我们的生命也是无始存在的。在漫长的生死相续中，在无尽的轮回道路上，没有哪种身份是我们不曾经历的，也没有什么地方是我们不曾投生的。以此推断，我们必然有过无数的母亲，可以说，世间没有哪个众生不曾当过我们的母亲或亲属。这是佛陀在经典中告诉我们的，也是他以宿命通观察到的。

这些众生不只在过去生中当过我们的母亲，还会在未来继续成为我们的母亲。如果我们还在六道轮回，就有相遇的可能。当我们这样思惟之后，内心应该对“一切众生是我母”生起坚定信解。

如果认识到一切众生都曾当过我们的母亲，那么念恩等心行也会随之引发出来。反之，如果这个观念无法确立的话，念恩等心行也将无从生起。

【念恩】

在认识到众生如母这个道理后，若能先依今生的母亲修习，念恩之心比较容易生起。

具体可根据博多瓦所说的方法来观修。首先在自己眼前清晰地观想一位母亲的形象，然后想着：她不仅今世是我的母亲，在过去很多生也曾当过我的母亲，所以，对我的恩德已经数不胜数，深广难思。对于这一点，我们要反复不断地思惟。

作为母亲，她不仅在我们遇到损害时进行救护，而且对孩子精心照料，带来种种利益安乐。

然后具体观修母亲在今生对我们的恩德。最初，当我们还在母胎中时，母亲辛苦孕育，每天饮食起居、行住坐卧都小心谨慎。出生之后更是欢天喜地，虽然胎毛未干，肮脏不洁，母亲还是贴身抱在怀中，没有任何嫌弃。此后，每天抚摸、逗弄着孩子，并以乳汁哺育，不易消化的食物都自己咀嚼后喂给孩子，对于孩子身上的鼻涕等种种不净物，母亲都亲手帮我们擦拭干净。总之，以种种方式养育孩子而不感到厌倦。

当孩子饥饿时，母亲马上给予食物；当孩子干渴时，母亲马上为之解渴；当孩子寒冷时，母亲马上准备寒衣；当孩子有需要时，即使自己舍不得使用的财物，都会毫不吝惜地给与。而这些财物都是来之不易的，是经过种种奔忙劳碌、名誉损害和艰辛工作得来的。但只要为了孩子，哪怕付出全部也在所不惜。

当孩子患有疾病时，想着宁愿自己死亡也不愿意孩子夭折，宁愿自己病倒也不愿孩子患病，这都是出于对子女的真诚关爱，所以才会心甘情愿地以身代受，并以种种方式为孩子减轻痛苦。

总之，对母亲以自己的智慧和能力为儿女给予安乐、遣除痛苦的事实，我们要专心思惟。

这样的修习，不仅是想一想或说一说就能完成的，必须思惟到念恩之心真正生起。

然后，依次对父亲和兄弟姐妹等眷属，对那些无亲无故的人，乃至对我们的冤家仇敌，根据由亲到疏的次第，分别将他们观想为母亲并生起念恩之心。

如果对亲人、中庸和冤家都能观想为母亲并生起念恩之心，就可将知母的观修扩大到一切众生，以此作为前导，有次第地把这种修行从局部扩展为整体，从有限扩展为无限。

【报恩】

前面说过，众生在无始以来都曾当过我们的母亲，只因在生死流转中改头换面，所以才互不相识，形同陌路。

如果因为不再相识，就对那些正在遭受痛苦而无人救护的如母有情弃之不顾，仅仅谋求自身解脱，仅仅关注自身安危，还有比这个更忍心、更于心有愧的吗？

《弟子书》说：“亲人在生死大海流转，就像堕入深渊激流之中，头出头没，没有出离希望。如果我们因为轮回就不再认识他们，因此舍弃他们，只顾自己解脱，实在是极大的耻辱。”

像这样知恩不报的行为，即使下等人都不应该做，何况我们这些自称修学佛法的修行人，和平时所说的道理怎么相应呢？如此思惟之后，就要担负起报答如母有情的责任。

那么，又该如何报恩呢？如母有情虽然也有能力自己获得世间的财富和快乐，但这一切都是虚幻不实的。

在没有学佛以前，我们也曾被烦恼之魔所伤害。一方面，我们会自己伤害自己；另一方面，我们又和众生彼此伤害。就像在深深的伤口上涂抹盐硝，伤口本身已是痛苦难忍，又在上面增加更多痛苦。

如果本着慈悲心报恩，就要将众生安住于解脱和涅槃的快乐中，那才是究竟的报恩。

总之，倘若如母有情不能安住于正知正念，就像神智不清、双目失明而缺乏引导的人那样，步步趔趄地行走在危险崎岖的山道上。他们如果不能指望自己的儿女来援救，又能指望谁呢？如果儿女眼看母亲身处如此险境而不施援手，又会救度谁呢？

对于那些我们已经视如母亲的有情，她们因为被烦恼扰乱而无法安住于正知正念。只能随贪嗔习气左右，就像精神失控的病人那样，其心狂乱，不得自在。

现上，现前的人天乘善法。决定，究竟的解脱之道。同时，又缺乏能够见到现前和究竟利益的正法眼，没有引导自己的善知识。这样的话，时时刻刻都会受到贪嗔痴等负面心行的损害，在轮回路上狂奔乱跑，根本不知道自己奔向何方。

当我们看到如母有情在险恶的轮回路上行进，随时可能堕落恶道，在这个危急关头，母亲希望儿女来救度她，儿女也有责任救度母亲，使之脱离险境。这样思惟之后，就应该作出决定：一定要将众生救出生死轮回，以此报答如母有情的恩德。

寂天菩萨在《大乘集菩萨学论》中说：“众生被烦恼所惑，就像疯子和盲人一样，在处处陷阱的轮回路上，跌跌撞撞地颠簸而行。所以，轮回中的众生都有着同样的烦恼，同样的痛苦。”

这样观察之后，虽说寻觅众生过失是不合理的，应该赞叹他们的一切功德，但这也说明，众生的确是生活在无明烦恼之中。

② 正修此心（正式修习菩提心）

【修慈】

慈是一种心理，它的所缘对象是不快乐的众生。

慈的心理特征，一是想着怎样使这些众生得到快乐，二是希望众生得到快乐，三是发愿为众生创造各种得到快乐的因缘。

《胜利者三昧王经》说：“如果以亿万年那么久远的时间，在无量佛刹，尽己所有地对诸佛菩萨广行供养，由此获得的功德，尚且不及对众生生起慈心的万分之一，乃至千万分之一。”

修习慈心的殊胜利益，比起以无量供品、时常供养诸佛所感得的福报更胜一筹。

《文殊庄严刹土经》说：“在世界东北角有大自在王佛，他所成就的佛国名为千庄严。这个世界的众生终日过着快乐的生活，这种快乐就像比丘入灭尽定的定乐一样。在如此快乐的佛国中，以百千亿年修习梵行所招感的功德，如果我们在娑婆世界，哪怕一弹指间对一切有情生起慈悲，所得到的功德也超过之前。更何况日夜都安住在慈心中，其功德更是无量无边，不可思议。”

龙树菩萨在《宝鬘论》中也说：

“如果一个人每天早中晚三次，给他人施食三百罐，还不如片刻之间对一切众生起慈悲所获福报的一分。

修习慈心有八种功德：

第一，天人看到也会欢喜敬爱。

第二，得到天龙八部的守护。

第三，安住慈心，调柔自在。

第四，身心都感到快乐。

第五，毒品药物不能加以损害。

第六，刀枪器械不能加害。

第七，能够事半功倍，易于成功。

第八，死后能生到梵天。”

如果具足慈心，无论世人还是天人都会对你慈爱、尊敬和仰慕。

佛陀当年在菩提树下即将成道时，魔王以魔兵和刀枪器械加以威胁，佛陀正是以慈心三昧降服魔军。所以说，修慈心是对自己最可靠、最殊胜的保护。

虽然修习慈心的对象是一切有情，但落实到具体修行时，还是要有先后次第。可以先从身边的亲人开始修，然后过渡到关系普通的人，然后过渡到彼此怨恨的人。

修习慈悲的途径，就是反复思惟众生所遭受的痛苦，尤其是三苦中的苦苦，（如生老病死、爱别离、求不得、怨憎会等），由此生起悲悯之心。

我们还要想到众生普遍缺乏快乐，无论有漏的世间之乐还是无漏的涅槃之乐，都是少而又少。对于这一点，我们要反复加以思惟。

通过这样的思惟和修习，油然而生想要给予他们快乐的慈心。进而，还要思惟种种获得快乐的因缘，为有情带去真正的、没有负面作用的快乐。

【修悲】

悲心的所缘对象，就是在苦苦、坏苦、行苦三苦中，具有任何一类痛苦的有情。

悲心的心理特征，就是希望众生解除痛苦，并将这种希望当做自身愿望来实践，创造各种条件帮助他们从痛苦中脱身而出。

悲心的修行次第，也和修习慈心一样，先从自己的亲人开始，然后是无爱无嗔的人，然后是自己的冤家仇敌，最后将这种悲心遍及一切众生。

前面所说的修舍、修慈、修悲，每一法都要根据它们不同的境界差别而修，并且遵循先后次第，从平等舍心开始，然后是修慈、修悲。这一修行原理是莲花戒阿阇黎根据《对法经》所说的，最为简明扼要。

如果对平等舍心和慈心、悲心不是有次第地分别修习，开始就将这些法放在一起笼统地修。虽然在自己的感觉中，似乎已经对一切众生平等看待并生起慈悲，但如果落实到具体境界，面对具体众生进行考量时，就会发现：慈悲心根本没有生起，根本找不到了。

如果我们按照前面所说的次第和方法，首先生起平等舍心、慈心和悲心，并将每一法都落实到内心，对众生真正生起平等无别的慈悲，才能将此逐渐扩大，遍及一切众生，这就可以进行总的修习。到这时，无论是总的修，还是分别修，都能任运生起清净无染的慈悲，这种慈悲才是真实而非相似的。

悲心的修习方法，就是思惟如母有情堕落于三有苦海，正在饱受种种烦恼、生死和轮回之苦。对于苦的观想，在下士道观苦的部分已经详细解说。

关于悲心生起的标准，莲花戒阿阇黎在《修次第首编》中说：“不论何时，就像最心爱的孩子身体不适，母亲都会想方设法地帮助他解除痛苦。如果我们对一切有情也能生起母亲对待儿女那样的、希望帮助他们解除痛苦的悲心，而且这种悲心是自然生起的，没有任何造作，就像母爱那样出于本能。那时，悲心的修行就达标了，就升华为佛菩萨那样的大悲了。”（也就是说，这种悲心必须是纯净而深厚的，必须像我们与生俱来的天性那样，随时随地可以生起，同时还要使这种心理扩大到一切有情，而不是某一部分。）

就像对自己最心爱的孩子所感受的痛苦，作为母亲会生起多少悲悯。如果我们对众生的悲心也能达到这个程度，且随时都能生起，就说明我们具备了大悲的心行标准。

慈心的生起标准，也可据此类推。

【修增上意乐】

什么是修习增上意乐？就是根据之前所说的步骤修习慈悲后，想到有情之苦而慨叹道：我们最珍爱的如母有情正在遭受痛苦逼迫，缺乏快乐，应该怎样做才能使他们离苦得乐？这就需要担负起救度他们的责任和使命，哪怕在日常言谈中，也要时时不忘利益众生的发心。

希望帮助众生离苦得乐的发心，在修习报恩时就已生起，此处之所以特别强调增上意乐，是因为之前所修的只是报恩心，希望众生离苦得乐的悲愿还不够强大。唯有修习慈悲之后，才能对有情真正生起我要给予他们帮助，令他们远离痛苦、获得安乐的愿望，并将这种愿望作为自己不可推卸的使命。

增上意乐不仅应该在座上修，在座下乃至行住坐卧一切威仪中，都要不断忆念“我要利益一切众生，以解除众生痛苦为使命”的愿望。这是莲花戒阿阇黎在《修次中编》所说的。

【修求菩提之心】

修习菩提心教法者，根据前面所说的次第，从知母、念恩、报恩渐次修至增上意乐，就会发现：如果想要究竟利益众生，必须证得无上菩提，所谓“为利有情愿成佛”。虽然我们现在也已生起利他之愿，但仅仅这样是不够的。

正如下士道皈依部分所说的那样，通过对佛陀身、语、意等种种功德的思惟，对三宝生起信心。然后在这种信心的基础上，发愿成就像佛陀那样的功德。即使从完善自身出发，也必须成就佛果的一切种智，由此对发菩提心生起决定的信心。

### 4．发心特征及差别

锁定无上菩提之果的目标而发心，这种发心的总体特征，就如《现观庄严论》所说：“发菩提心就能更好地利他，为了达到这个目标，我们希望成就无上正等菩提。”

关于发心的差别，不同经论也有不同的分判标准。以下所引《入菩萨行论》的偈颂，主要是依据《华严经》的思想：“怎样才能了知菩提心的差别？主要可以分为想要利他的愿望和利他的行为。对这两者有了透彻认识之后，我们也就知道菩提心的种类差别了。”

《入菩萨行论》的偈颂告诉我们，菩提心的差别，主要有愿菩提心和行菩提心两种。

虽然其中又有很多不同的表现方式，总的来说，想要利益有情并希望成就佛果的心，是愿菩提心。受持菩萨戒之后，遵循菩萨戒的要求并付诸实践，就是行菩提心。这是《修次第初编》所说的。

## 二、自他相换修法

### 1．自他相换的意义

《入行论》说：

“任何一个人，无论是想快快救度自己，还是快快救度他人，都要修习自他相换的法门，这是甚深微妙的修行，是成佛的捷径。”以下三个偈颂，也都引自《入行论》。

论中又说：世间所有的安乐，都是从希望他人乃至一切众生快乐而产生。世间所有的苦恼，都是从只希望自己快乐而产生。

凡夫最大的特点就是以自我为中心，处处想着为自己谋取利益，结果却在不断制造痛苦和轮回。而佛陀本着无尽的悲愿，从因地行菩萨道到证道后弘法利生，都是为了利他，丝毫没有考虑自己，由此成就大解脱、大自在。如果我们看到两种心行带来的不同结果，还需要多说什么吗？

凡夫通常只希望自己得到快乐，而对他人的痛苦漠然视之，如果不改变这样的心行，不将这两种角色进行对换，（即将对自己的在乎转给众生，将对众生的漠视转给自己）。那么，不仅无法成就佛道，连世间有漏的安乐都难以获得。”

这种爱护和执著自己的心理，是导致一切不幸、烦恼和痛苦的根源。而爱护一切众生并希望他们得到安乐的心理，则是世间一切福报和成就佛果利益的关键。关于这一原理，我们需要反复思考。

### 2．自他相换的成立及原理

就像某人过去曾经是你的仇人，哪怕只是听到对方的名字，你都会不由自主地心生厌恶，因为这种嗔恨非常强烈，很容易就被调动起来。但后来你们化敌为友了，如果没有见到他，你反而觉得不舒服，觉得若有所失。

既然敌友也可以转化，那么通过修行之后，把自己当做他人，把他人看做自己的心也是能够生起的。

《入菩萨行论》说：“有人说修自他相换很难，但我们不应该退却，只要对心进行有效训练，是完全可以做到的。就像那些我们曾经听到名字就咬牙切齿的人，一旦化敌为友之后，看不到他们反而觉得失落。”

《入菩萨行论》又说：“把自己和他人进行换位思考，也并不是艰难到无法完成的。”（关键是要在认识上进行调整，然后反复熏习。）

可能有人会想到：他人的身体并不是我的身体，那么，把对方和自己进行对换的心行怎么可能生得起来呢？我们要想到，我们的身体也是从父母的精血和合而来，细究起来，也是属于别人的，其中哪有什么是我？我们之所以会把这个色身当做是我，只是因为识前去投胎时，由往昔坚固的串习推动，对此生起我执。从这个角度来看，对他人身体完全可以生起像对自己那样的爱著。

《入菩萨行论》说：“身体是父母精血所成，只是因为我们把它执以为我，才会对它如此爱著。对于他人，我们也完全可以这样观修。”

所以，我们要思惟自他相换的殊胜利益和不相换的过患。这是属于观察修，是建立在如理思惟的基础上，通过思惟调整观念，生起勇猛精进之心。如果能够不断强化这种思惟，将他作自、将自作他的认识就能随之生起。具备相关认识之后，还应该认真修习。

### 3．自他相换的修习次第

① 去除障碍

所谓自他相换，或者说“将自作他，将他作自”，并不是说把别人想成是我，更不是把别人的东西想成是我的。而是说，在内心把爱执自己和弃舍众生的位置进行对换。

以往，我们心中只有自己而没有众生，通过自他相换的修行，要对有情生起对待自己那样的爱著，而对自己生起对待他人那样的舍弃之心。

所以说，将只顾自己快乐改变为一心去除他人痛苦的修行，就是将爱著自己的心视为冤家仇敌，灭除这种时时只考虑自己快乐的心理。当我们认识到利益众生的功德(一是在利他过程中摧毁我执，二是由利他完成佛陀那样慈悲品质)，灭除无视他人痛苦的冷漠心行之后，为了帮助众生解除痛苦，努力修习广大的利他行。

总而言之，自他相换就是不在意自己的快乐，无论做什么，都是为了解除众生痛苦而做，为了利益众生而做。

修习自他相换有两种主要障碍。

【第一种障碍：“自他苦乐依自他之身”】

有些人觉得，自他苦乐分别建立在自他两种身心上，比如我的痛苦是建立在我的身心上，他的痛苦是建立在他的身心上，就像青色是青色，黄色是黄色，各不相干。

因为执著于自他之别，所以对依不同色身建立的苦乐，也会分别这种苦乐是产生在我身上，要进行调整或予以断除。那是属于他人的痛苦，觉得与我无关而放弃了。

对治这种错误认识的方法，就是认识到自和他的体性并没有本质差别，只是相待而有的。比如两个人，从我的角度来说，我是“自”，而对方是“他”。但从对方的角度来说，他所说的“自”却是他自己。就像我们看待那座山和这座山，只是根据不同角度安立彼此，只是分别对待，并没有什么绝对的我，也没有绝对的他。

比如对面那座山，我们站在这里时，觉得那是对面的山。但来到那座山下的时候，对面就成了眼前，为“此山”而非“彼山”。（所以这种此和彼是相对的，不是本质性的。）

所以，自他或彼此的分别，不同于前面所举的青色。因为不管在谁的观察中，都只会生起青色的感觉，不会觉得这是黄色或其他颜色。

《大乘集菩萨学论》说：“如果我们能修习自他平等，就能令菩提心坚固。因为自他只是假名安立，是虚妄不实的，就像所谓的彼或此那样，只是相对而有。如果说其中的自和他不同，那么，谁又必然是这个‘此’(自)，具备‘此’的本质呢？既然没有谁具备‘自’的本质，那又有谁必然是那个‘他’呢？”

也就是说，一切都是依对待而建立，依彼此的定位而建立，不具有固定不变的自性。

【第二种障碍：“他苦与我无损”。】

此外还要破除那种觉得他人痛苦和我没有关系，没必要为解除他人痛苦而努力的障碍。

如果这样想的话，一个人就不应该因为担心老来受苦而在年轻时拼命赚钱，因为晚年所受的苦对年轻时的我们也没什么损害，何必提前做好准备呢？

如果再按这个想法延伸的话，那么，脚受伤的时候，手也不应该为脚去除痛苦，因为相对手来说，脚也是“他”。

另外再略举几个相关的例子，比如下午的痛苦对上午会不会有影响？如果不会有影响，上午就不该设法阻止下午即将遭受的痛苦，或者下午就不该抚慰上午遭受的痛苦。

我们所以会关心自己的老年，手脚也会相互帮助，主要是觉得，老年是壮年生命的相续，手和脚则共同生长在这个五蕴和合的色身上，不同于自和他是两个部分。

无论是从壮年到老年的相续，还是手足在色身的集聚，都是众缘和合而成。换言之，生命只是由众多刹那和众多积聚而有，并依此施设所谓的自他，其中并没有作为主宰的、独立不变的本体。

无论我们自己还是他人，都是在相续和集聚上施设的概念，仅有自和他的名言差别而已，并没有独存的实质。在本质上，我们的集聚和其他众生的集聚都是一样的，如果我们执著于这些集聚，以为这必然是“我”，那必然是“他”，不过是一种颠倒妄想。经常这样思惟，你会发现，所谓的自己就像一辆汽车，除了众多零件的组合之外，并没有具有不变本质的汽车。

虽然生命只是刹那的相续和支分的集聚，但因为无始以来的串习和爱著，当自身生起痛苦时，我们自然会感到难以忍受。如果把这份爱著之心扩大到其他众生，那么，对于他们生起的痛苦也会感同身受，于心不忍。（母亲对儿女的爱就是这样，儿女所遭受的每一点痛苦都会使母亲牵挂不已。当我们把这份爱自己和爱儿女的心转变成爱护一切众生，就是自他相换了。）

② 正明修法

所谓正明修法，首先要认识到，凡夫因为强烈地贪著自我，使我执成为生命的主导力量，依我执而开展生死轮回，从无始以来直到今天，不断地制造各种痛苦。

我们希望人生有圆满结果，可因为想的只是自身利益，却不懂得把重点放在利益他人身上。因为缺乏正确途径，虽经多生累劫的努力，都不能给自他双方带来真正的利益和安乐。

非但没能给自己带来圆满的利益，反而还制造了无穷无尽的烦恼和痛苦。

如果我们将自利的心换成利他，将爱著自己的心换成爱他，必然早已成就佛果。无论自身还是众生的利益，都能圆满成就。

如果我们不是将自利之心换成利他，即使每天都在忙忙碌碌，都在为自己做着各种打算，也是劳而无功、虚度时光而已。

现在通过这样的观察和思考之后，我们才知道：首要的敌人不是其他，正是我执，正是我们对自己的错误认定和执著，这是一切烦恼生起的根本，也是修行需要解决的根本问题。

我们现在要不断忆念我执、我爱的过患，使尚未生起的执著不再生起，而对已经生起的执著，则以智慧进行观照，使心不再陷入这种执著的相续中。

我执来自无始以来的串习，非常坚固，我们要多次修习，反复观察。

我们还要不断思惟爱他的功德利益，对此深信不疑并发愿成就。

如果尚未生起弃舍众生的心，就不再令之生起。如果已经生起舍弃众生的心，马上要以慈悲进行对治，不再令之相续。

我们怎样才能对他人生起珍惜爱护之心？需要通过什么途径才能生起？就要将以往对待自己的关爱，转而去对待一切众生，于众生生起对待自己那样的关爱之情。

（据说阿底峡尊者到藏地时，询问当地僧众：“菩提心应如何发起？”回答是：“依仪轨修即可。”）尊者感慨说：“不知如何修习慈悲的菩萨，惟藏地的人才知道啊。”（其实，汉传佛教的情况也是同样）

那么，又该如何修习慈悲呢？尊者的回答是：按最初的次第开始修习（也就是从念死无常、皈依三宝、深信业果、出离心等一步步往上修。）

大德朗日汤巴说：“霞婆巴和我两人，有十八种人方便和一种马方便，共十九种。所谓人方便，就是发起殊胜菩提心之后，所做的一切，都是想着利益一切众生而做。所谓马方便，对治的就是我爱执。因为有了这种我爱执，使尚未生起的菩提心不再生起，已经生起的菩提心无法安住，无法增长。如何才能断除这种我爱执，修习清净的利他行？就要面对现实中的有情，做一切能够利益对方的事。”

大德康隆巴说：“因为我们无始以来一直都在舍弃有情，所以，有情对我们也是这样。”

大乘修行的根本是否建立起来？我们是否已经成为大乘佛子？这一切都是依菩提心的有无而决定。

所以我们要时时刻刻地观察自身心行，观察怎样令菩提心如法生起。

如果菩提心已经生起，固然是很好，应该继续安住在对众生的慈悲和善心中。如果菩提心尚未生起，就不要安住在现有心行中，而要依止能为我们开显菩提心教法的善知识，以及依菩提心教法修习的道友，时常与他们共住共修，以此策励自己。

此外，我们还要经常读诵有关菩提心教法的经论，增加对菩提心功德的认识，以及对菩提心教法的信心，由此强化菩提种子在内心的力量。

如果我们能像前面所说的那样，亲近善知识、读诵经论、积累资粮、净除业障，再以七因果或自他相换调整心行，必定在内心播下圆满的菩提种子。这是我们人生中的头等大事，应当为自己感到欢喜。

正如阿底峡尊者所说的那样：“菩提心是契入大乘法门的关键，能够灭除我们内心的黑暗和热恼。就像日月之光那样，消除世间一切黑暗。正因为菩提心是如此殊胜，即使我们用长达一劫乃至多生累劫的时间去努力，也是完全值得的。”

### 4．此心发生之量

关于自他相换的修行要进行到什么程度，前面已经解说圆满。（一方面在于“将自作他、将他作自”的深度，能否毫无保留地和众生进行相换；一方面在于广度，能否和一切众生相换，而不是有所选择，有所排斥。）

## 三、受持菩提心仪轨

### 1．从何处受（从什么样的人那里才能纳受菩提心戒）

以往的大德们认为，如果一个人仅仅具足愿菩提心并安住于愿菩提心的学处，还是不够的，必须进一步具足行菩提心，也就是六度四摄等菩萨行，这样的师长才有资格为我们传授愿菩提心。这个观点和胜怨论师所说是相应的。

### 2．以何身受（学人具备什么样的身份才有资格受持愿菩提心）

从能够纳受愿菩提心的身份来说，不仅包括人道，也包括天人、龙王等其他道的众生。而从纳受愿菩提心的认识基础来说，则应对菩提心教法具有好要喜乐之心，这是发起愿心所依托的。

正如《菩提道炬论》注释所说的那样：“真正想要发起菩提心，必须具备相应的心行基础，一是深刻意识到轮回是苦而发心出离；二是意识到生命脆弱而寻求解脱；三是有一定的思惟判断能力；四是具有广大的悲心。”

所以，我们要根据之前所说的先后次第来调整心行，这样才有可能对菩提心教法有所契入，真正将利他作为自己的责任和使命。

### 3．菩提心受持轨则

① 净地设像陈供

求受菩提心戒者，应该选择如法清净的道场，打扫整洁，涂以牛身五物(根据印度习俗，以牛粪等为驱邪的吉祥物)。然后洒以檀木浸泡的上妙香水，散布花瓣。

将雕塑的诸佛造像，和经卷、菩萨像等，一同供奉在精美的供桌上。

再以帷幔、华盖、鲜花和乐器、食物等种种资具作为供养，这些供品都要尽己所能地承办得丰富一些。为我们传授菩提心戒的善知识所坐的法座，也要以鲜花作为装饰，令之庄严。

过去很多大德在受菩提心仪轨之前，还会通过供僧或放焰口布施鬼道众生等方式，积集修习菩提心的资粮。

如果没有财力作实物供养，就可以像《贤劫经》所说的那样：哪怕只是供一缕布条，也是应该供养的。

如果有能力供养的人，应以真诚殷重之心成办丰饶的供品，令同参道友见后为之感动，甚至因为你非常尽心，而惭愧自己做得不够。

藏地有人请求阿底峡尊者传授菩提心戒，尊者告诉他说：“你所准备的供品太差，可见菩提心并未生起。”（所谓“供养劣者”，表面看是在评判供品的优劣，其实是体现了我们对菩提心教法的恭敬和重视程度。）

佛像必须是经过如法开光过的本师释迦牟尼像，决不是可有可无的。而所供经函也是有要求的，至少是《小品般若》以上的广本《般若经》。

然后以虔诚心观想自己在迎请观音、普贤、文殊等诸大菩萨。各项条件具备后，求受菩提心的弟子应沐浴更衣，穿上清洁整齐的新装，在坛场中恭敬合掌。

传授菩提心戒的戒师应教导弟子对佛法僧三宝至诚生信，并观想自己化身无量，于一一佛前，都有一个自己正在恭敬而住，缓缓念诵“七支行愿”，为引发菩提心营造相应的心灵环境。

② 启白与皈依

启白（即请求）善知识为我们传授大乘皈依，应当将戒师视为佛陀，至诚地礼拜、供养。右膝著地，恭敬合掌，为恳请师长传授菩提心戒而表态：

“昔诸如来应正等觉，及入大地诸大菩萨，最初于无上正等菩提如何发心。我名某甲，今亦如是，请阿遮黎耶，令于无上正等菩提而发其心。”（即是：“过去那些圆满佛果的诸佛如来，以及登地的诸大菩萨们，他们最初走上修行之路时，于无上正等菩提是怎样发心的，弟子某某(自称法名)，现在也发愿像他们一样。恳请善知识您带领我，为成就无上正等菩提发起誓愿。”）

这些话要反复请求三次，以示郑重。

大乘皈依的所对之境，是圆满三身四智的“佛”，及以灭谛为主的道谛“法”，还有不退转的菩萨“僧”。

从现在开始，直到没有圆满菩提之前的整个过程，为了发愿救护一切有情，我们以佛陀作为所皈依的大师，以大乘法门为正所皈依，以十方三世一切贤圣僧作为修行的指导和助伴，对于佛法僧功德做总的思惟并生起信心。对于这种意乐，我们要长久保持，无论什么时候都不退转。

然后以勇猛的发心，按照前面所说的那样，右膝著地、合掌恭敬而宣誓三皈。

“阿阇黎耶存念，我某甲从于今时乃至菩提，于其中间，皈依佛两足中尊。”（即是：“请师长您作为我的见证，弟子某某(自称法名)从现在开始直到成佛，在此过程中，皈依最为尊贵和福德、智慧最为圆满的佛陀。”）

“阿阇黎耶存念，我某甲从于今时乃至菩提，于其中间，皈依寂静离欲之法诸法中尊。”（即是：“请师长您作为我见证，弟子某某(自称法名)从现在直到成佛，在此过程中，皈依能令众生解脱的正法。”）

“阿阇黎耶存念，我某甲从于今时乃至菩提，于其中间，皈依不退菩萨圣僧众中之尊。”（即是：“请师长您作为我的见证，弟子某某(自称法名)从现在开始直到成佛，在此过程中，皈依在菩提道上永不退心的、众生中最值得尊敬的菩萨僧”）

以上的誓言要重复三遍，对每种皈依都要分别称念，这些誓言和其他仪轨辞句有所不同，主要是根据阿底峡尊者的传承而造。

③ 宣说学处

皈依后，皈依师应该为弟子们宣说学处，凡之前在下士道部分所说的种种相关内容，也就是有关皈依的遮止学处、奉行学处、共同学处等，师长也要进行开示，使学人知道怎样守护皈依体，怎样由皈依而进一步深入修学，在菩提路上稳步前进。

④ 积集资粮

积累资粮的方法，就是要对这一教法的传承诸师，及之前所说的诸佛菩萨等资粮田，诵读普贤菩萨的七支行愿，并配合相应的供养和观想。

⑤ 净修其心

所谓净修其心，就是根据之前所说的引发慈悲心的所缘行相，使发心更为清晰显明。

⑥ 正行仪轨

求受菩提心戒的弟子，在阿阇黎面前右膝著地，或作蹲踞状，双手合十，做好发心和宣誓的准备。（具体形式可根据当地习惯调整，如汉地通常是长跪、合掌。）

既然已将“我要成佛利益众生”的愿望作为发心所缘，就应该认真思惟并真诚宣誓，在没有证得无上菩提之前，永不舍弃这样的发心和意乐。我们不仅要发心利他，更要进一步上求佛果。对于这些希求，我们都要根据仪轨庄严宣誓，使之在内心真正生起，成为人生的终极目标。

对于这样的愿心学处，如果不能修学，则不当受。如果在受持发心仪轨时仅仅生起这样的心念：为利有情我当成佛。则不论发心者能否受学愿心学处，都可以为他传授愿菩提心。

受愿菩提心的情况有两种，除了前面所说的之外，如果发起愿心后根据仪轨继续受了菩萨戒，那么，对于菩萨戒的种种规范就不可以不遵循了。

所以说，有人认为根据龙树菩萨和无著菩萨所传的众多戒规中，存在可以做和可以不做的差别，这是不合理的。（换言之，对于菩萨戒，受了就必须去做，没有讨价还价的余地。但在受愿菩提心戒之后，可以暂时先不受菩萨戒。）

《教授胜光王经》说：“如果不能行持布施等菩萨行，只要发起愿菩提心，一样能够成就众多福德。”这是经教提供的依据。

莲花戒论师在《修次初篇》中说：“如果有人对大乘的六波罗密，虽不能在所有时间修学一切学处，但只要多少能做一些，也能招感极大福报。所以我们可以根据仪轨的方便摄持，发起愿菩提心。”

这就说明，对于布施等菩萨学处，如果觉得自己目前还不能做到，也是可以发起愿菩提心的，只是不能受菩萨戒，这个道理说得非常清楚。

受持愿菩提心仪轨的弟子，应当观想自己在十方一切尚未入般涅槃的诸佛及所有诸大菩萨面前，恳请他们为自己的发心作证：

“阿阇黎耶存念，我某甲于此生及余生，施性、戒性、修性，所有善根，自作教作，见作随喜，以彼善根，如昔诸如来应正等觉，及住大地诸大菩萨，于其无上正等菩提如何发心，我某甲亦从今时乃至菩提，于其中间，于无上正等广大菩提而为发心。诸未度有情为令得度，诸未解脱为令解脱，诸未出苦为令出苦，诸未遍入涅槃为令遍入涅槃。”（即是：“请善知识您忆念我，弟子某某(自称法名)从今天开始乃至余生，修习的布施、持戒及一切善行，不论自己亲自做的，还是引导他人所做，或是随喜他人善行。所有这些行为培植的善根福报，我都发愿回向到一个目标，就像往昔诸佛如来及诸大菩萨在因地发心那样，弟子某某也从现在直至成就菩提之前，在这整个过程中，愿为成就无上正等菩提而发心。尚未得度的众生，希望他们得到救度；尚未解脱的众生，希望他们获得解脱，生死自在；沉溺在痛苦中的众生，希望他们脱离苦海；尚未证得涅槃的众生，希望他们证得涅槃。”）

以上誓言要反复宣称三遍。

关于皈依及受持菩提心的誓言，虽然没有明确一定要跟着阿阇黎念，但若有条件，跟着教授师发愿的效果会更好。

以上是有教授师为我们传授愿菩提心仪轨的方式，如果没有合适的师长为我们传授，又该怎么做呢？

根据阿底峡尊者所造的发心仪轨中说：“如果没有师长传授，也可根据菩提心仪轨自誓受。其程序为：自己观想在释迦牟尼佛及十方一切佛菩萨前，忆念思惟他们的功德，按仪轨完成礼拜、供养之后，即可宣誓。除无须诵‘阿阇黎耶’的文句之外，都应按照仪轨包含的皈依等内容及先后次第进行。”

⑦ 结行

结行的仪轨，就是由师长为弟子们开示愿菩提心的学处。（此处所说的愿心学处不是指菩萨戒，而是如何守护并强化愿菩提心。）

### 4．如何守护菩提心

（愿菩提心也是缘起的，如果不加以呵护和培养，这一心行是不会自己成长壮大的。在惑业为土壤的凡夫心中，可能很快就会夭折。那么，我们又该怎样守护这份初心，使之不断巩固并念念增上呢？）

①于此世发心不坏之因（今世菩提心不失坏）

【忆念发心胜利】

或者通过阅读经论，或者通过亲近善知识闻法，根据经论或善知识开示的法义，思惟菩提心的殊胜利益。

就像前面引用的那样，主要说明菩提心如同种子，是成佛的不共因。又因其总摄一切菩萨行及菩提愿，有如略示。这个比喻说明，若广泛开显大乘佛法的支分固然很多，但概括起来，无非是以菩提心统摄一切。这个略示就相当于总聚一般，涵盖了菩萨道一切法门的精要。（如果说三主要道是佛法的核心，那么菩提心就是三主要道的核心，为核心之核心。）

《瑜伽师地论·菩萨地》的《发心品》讲到菩提心的殊胜利益，主要是指愿菩提心的殊胜利益。（所谓愿菩提心，即“我要成佛，我要利益一切众生”的愿望）。其中说到，愿心坚固的菩萨能感得两种利益，即成就殊胜福田和摄持没有恼害的福报。

首先说明什么是成就殊胜福田。当我们发起愿菩提心后，将受到世人乃至天人的礼敬。换言之，若能发起以无上菩提为生命目标的愿心后，立刻就会成为人天福田，堪受众生供养，是众生培植功德的福田。

论中又说：“发起愿菩提心后，从种性而言，立刻就能超过大阿罗汉。”这是说明菩提心最极尊贵，没有其他愿力可超胜于此。

论中还说到：“发起菩提心之后，哪怕只是培了一点微小福报，也能成就无量善果，因为发心是无限的。同时，菩提心作为世间一切众生的依止，就像大地那样，承载万物又生长万物。”

其次，能获得没有恼害的福报。一旦发起菩提心，身边常有两倍于转轮圣王的守护神悉心守护。即使在睡眠或迷梦、放逸的时候，妖魔鬼怪也无法乘虚而入，构成伤害。

那些能息灭各种瘟疫和传染恶疾的咒语，如果其他人念起来未必灵验，但由发菩提心的菩萨念诵起来，就会立刻奏效。至于那些其他人念着也会灵验的咒语，菩萨念诵起来就更是感应道交，不在话下了。

这就显示了发菩提心的力量，虽然是除障消灾等法门，如果发心坚固，修习起来也更容易获得感应。对于那些共同的成就，有愿菩提心作为动力，也会快速成就。

而我们居住的地方也会安宁祥和，无论是由鬼神带来的恐怖，或是饥饿造成的痛苦，或是非人制造的灾难，所有这些尚未发生的问题都不会发生。命终之后，也不会有恶业带来的损恼。而生前能感得健康无病的果报，具足宽容忍辱之心，心地调柔，能够忍受他人损害而不以怨报怨，损恼他人。

发起菩提心之后，就很难再堕落恶趣。即使因往昔业力牵引而堕落，凭借菩提心的力量，也会迅速解脱，在恶道仅仅感受到微小痛苦。并且因为这一因缘，于生死生起极大厌离，对一切众生心怀悲悯。

因为发起菩提心所感得的福报，假如有形相的话，整个虚空也无法容纳。如果以财物供养诸佛，虽然也能招感殊胜果报，却远远少于发菩提心的功德利益。

《德施所问经》(《广论》作《勇授问经》)说：“菩提心招感的福报功德，假如有形相的话，即使充满整个虚空都会有所盈余。纵然召集恒河沙数佛刹中的所有众生，共同盛满珠宝奉献给世尊，但若有人以菩提心合掌恭敬于三宝，这一供养也比之前的珍宝供养更为殊胜，因为后者所获的功德是无限的。”

阿底峡尊者在印度绕金刚座经行时，思惟怎样才能迅速圆满无上菩提。金刚座上的小佛像们都站立起来，请问大佛像们说：“如果想要快速成就佛果，应该怎样修学？”回答是：“应当修学菩提心教法。”在尊者驻锡过的道场，曾于虚空中显现一位老母，有年轻人问了同样的问题，回答也是和之前一样。尊者亲历这样两次感应后，对菩提心教法生起了极大信心。

这是对菩提心教法的殊胜进行归纳。所以说，不论是摄持大乘教法的关键，还是一切修学成就的宝藏，或是大乘超胜于二乘的不共之处，包括策励大乘佛子广行菩萨行的依止，都来自菩提心教法。

我们认识到菩提心的殊胜之后，对于菩提心的修习就要勇猛精进，就像饥渴难耐者听到水的名称那样，欢喜踊跃。佛菩萨在多生累劫的修行中，以广大甚深的智慧，深入细致地观察所有修行法门，了知唯有菩提心才是成佛最殊胜的方便，这是诸佛菩萨的共同认识。

《入菩萨行论》说：“诸佛菩萨于多生累劫仔细观察，发现了菩提心教法的殊胜利益。”

【不舍愿心而令增长】

我们已经请诸佛菩萨和善知识作为自己发心的证明，在他们面前宣誓说：一定要令那些尚未度脱苦海的众生解脱轮回，出离生死。但之后看到有情无量无边，而且不断造作恶业，必须经过多生累劫的努力来帮助他们，其过程无比漫长。更何况，自身的福智两大资粮很难积集圆满，这些都需要通过不断修学来成就。因为看到这些，初发心者难免会生起怯弱之心，想要放下发菩提心的重担。这种退心，比起声闻戒中的重罪，过失更为严重。这一段是引《瑜伽师地论·摄抉择分》所说。

如果舍弃受持愿菩提心的誓言，将长时间在恶道流转，没有出头之日。这是《入菩萨行论》所说的。

论中又说：“遇到菩提心教法，就像盲人在粪坑中得到珍宝一样，是何等幸运。所以，我们应该发起菩提心。”

所以我们要认识到，有幸听闻菩提心教法是非常稀有难得的，在任何时间都不应该舍弃。对于一刹那都不舍弃菩提心的誓愿，要反复修习，不断巩固。

如果要使菩提心得到增长，那么仅仅不弃舍还不够，必须每天昼三次夜三次加以修习，通过精进勇猛的修学，令菩提种子不断增长。

对于上文所说的仪轨，如果能够完整修习的话，应该按照仪轨次第而行。如果条件不允许，可以按略法修习。首先是观想十方诸佛菩萨在虚空中海会围绕，然后观想香、花、灯、烛、果作为供养，进一步则是修习慈悲。这一修习过程，每天应该重复六次。

略法的仪轨，就是念诵“诸佛正法菩萨僧，直至菩提我皈依，以我所修诸善根，为利有情愿成佛”，每次要重复三遍。

【时刻不舍有情】

修学不舍有情，必须了知什么是舍弃有情的心行，然后思惟不应该这样去做的理由，作出决定：从今以后，任何时候都不再做舍弃有情的事。

【积集福智资粮】

积集福智资粮，是依仪轨受持愿菩提心后，每天都要培植令菩提心增长的因缘，如供养三宝、如法修行等。总之，对所有积集资粮的善行应当加倍努力。

② 于他世不离菩提心之因（来世不离开菩提心的原因）

【远离能坏的四黑法】

首先是远离破坏菩提心的四种黑法，分别是欺骗善知识，令他人对行善生悔，诽谤大乘行者，心不正直。

第一种黑法，是对和尚、阿阇黎、尊长、福田这四类人进行欺诳。在这些欺骗的对象中，和尚及阿阇黎是我们容易辨别清楚的。所谓尊长，就是我们应该尊敬侍奉的长辈。所谓福田，就是和尚、阿阇黎、尊长以外的那些具有德行的人。

对以上四类人做了哪些事会成为不善法呢？就是不论什么情况下，明明自己清楚是怎么回事，却故意欺骗他们，这些行为就是不善法。而不属于妄语的谄诳之类，会在下面继续说明。此处所指的不善法，特指以虚妄心进行欺骗。

《大乘集菩萨学论》说：“断除种种不善行，本身就是善行。”

这样的对治，正是四种白法的第一种。

第二种黑法，是令人在不该后悔的事上心生懊悔。对那些修习善行而无可悔之事的有情，对他们的如法修行，本着令他们悔恼的想法，使他们在无悔处生起悔恨。

上述两种黑法中，不论我们的言行能否令和尚、阿阇黎等人受到欺骗，能否令他人心生悔恨，只要这样做了，就已构成不善行。

第三种黑法，是诽谤那些已经安住于大乘菩萨道的有情。对那些发起菩提心并正在受持菩萨戒的有情，看到他们的发心和行持，以嗔恨心进行攻击，说一些粗暴恶俗的话。这一恶行的对境，就是可以听懂你在说些什么的人。

这种罪业很容易发生，由此带来的过患尤其严重。关于此，前面已经作了简要介绍。在业果部分的“田门力大”中曾经说到，毁坏恒河沙数的佛塔不及谤菩萨之罪，说的正是这一点。而之所以容易造罪，是因为很多菩萨不易辨识。在他们身上并没有什么特殊标签，而是以各种身相示现于六道，这是我们需要慎之又慎的。

如果诽谤者本身也是发心菩萨，这么做将会招感什么罪业？若对其他菩萨心生轻慢，恶意诽谤，结果将会堕落地狱。除了诽谤菩萨这样的重大过患之外，其他任何罪业都不能使菩萨堕落地狱。因为菩萨有强大的菩提心摄持，本来是不会堕落的，但如果诽谤其他菩萨，就在劫难逃了。这是《最极寂静决定神变经》所说的。

《瑜伽师地论·摄抉择分》也说：“那些没有得到佛陀授记的菩萨，如果对佛陀已经授记的菩萨生起愤恨、斗诤或毁谤之心，那么根据生起嗔心的多少，就要经过与之相应的劫数，从头开始修习菩萨行。”

所以，菩萨行者要在一切时中灭除嗔恨，一旦生起的话，立即忏悔，对于嗔心的防护，也要加倍努力。这也是《瑜伽师地论》所说的。

第四种黑法，就是谄诳而没有正直之心。谄诳的对境，只要是其他有情即可。那么，对其他有情做了什么是属于行谄诳呢？所谓谄诳，就是以花言巧语来达到大斗小称等欺骗性行为。此外，诳指没有德行而诈现有德，谄指将自己所造恶业隐藏起来，以不正直之心进行伪装，欺骗他人。这些都是《集论》所说的。

【受持不坏的四白法】

我们需要修学并受持的四种不坏菩提心的白法，就是与四黑法相反的行为。

其中，第一种善法的对境是一切有情，所需要做的，就是不论在什么情况下，哪怕是失去生命的困境，或仅是开个玩笑，永远都不要随便说那些虚妄不实之语。

如果能这样做的话，那么，自然能对和尚、阿阇黎、尊长等我们敬重的人不打妄语。

第二种白法的所缘对象，也是一切众生。所做的，就是对一切众生没有欺诳之心，依正直心而住。这是对治第四种黑法的修行。

第三种善法的所缘对象，是一切菩萨。所做的，是将一切发心菩萨视为佛陀，并随时对其他人称扬他的功德。

大德夏惹瓦说：“我们这些人虽然做了一些微小善行，但这些善行却对修行没什么增长迹象，反而是坏失的相很多，原因是什么？就是对菩萨及其眷属以嗔心表示轻蔑，说三道四，造作极大口业，就像长了疮疱那样，逐渐溃烂至全身。”

所以，如果能做到不毁谤菩萨，并且把我们嫉妒、轻视同参道友的行为彻底克服，那么像《集学论》所说的，对有情乃至菩萨所造的诽谤罪业就不会产生了。

因为我们很多时候并不知道菩萨哪里才有，哪个才是菩萨，很可能在不知不觉中造作恶业。所以应该像《迦叶问经》所说的那样“将一切有情都视为佛陀”，这样修习净观，就能令善业不断增长。

所谓护功德，是说在有听众的场合要称扬菩萨功德，并不是说，如果我们不往四面八方去赞叹菩萨功德就会形成过失。（也就是说，在有因缘时应该赞叹，而在没有因缘时，并不一定要刻意为之。）这是对治第三种不善法的修行。

第四种善法的所缘境，是那些修习声闻解脱道已经成就的有情。所要做的，就是令他们不仅安住于小乘法，而是进一步修习无上菩提。

这主要是从自己这方面来说，就是我们对有情要有这样一种劝诫，令他们安住于圆满的菩萨道。如果对方生不起上求佛道的愿望，我们并不会因此造作罪业，因为这是对方根机没有成熟造成的，原因不在于我们。这是断除第二种不善法的方便。

如果我们真正生起令一切有情得到究竟安乐的愿望，那么，哪怕令有情生起一丝追悔或不乐的行为，也绝不可能去做。如果我们能够这样的话，必然不会失去菩提心。

《师子问经》说：

“怎样才能生生世世生起菩提心，就是做梦也不会舍弃？如果能够做到的话，更何况还没有入眠的时候，那就更不用提了。

佛陀对这个问题的回答是：‘不论在乡村还是城市，都要随时随地安住于菩提，这样才能令菩提心不相舍离。’”

《文殊庄严刹土经》也告诉我们：“应该断除我慢、嫉妒、吝啬的不良习气，同时，看到他人取得成就而心生欢喜。如果我们能够做到这四点，就不会舍离愿菩提心。”

《宝积经》说：“如果我们能在行住坐卧一切威仪中修习菩提心，或者做任何一种善行前先修习菩提心，想着为利益一切众生而做。那么，即使在未来也能不舍离珍宝一样的菩提心。”

对于以上所说反复观察和思惟，就能清楚地认识到，如何在未来生命中生生世世不舍菩提心。

### 5．犯已还净法

所谓犯已还净，除了不舍愿菩提心及不舍有情这两大根本之外，如果违背前面所说的这些学处，在没有受菩萨戒之前，虽然不能构成菩萨戒的堕罪，但因为这样做已经违背对十方三宝所发的誓言，所以就成了不善行，应当依四力进行忏悔。所谓四力，就是本论业果部分所说的能破力、对治现行力、遮止力和依止力。

# 第五章 上士道修心次第 第三节 菩萨行的安立

如果我们发起愿心之后，不能修习布施等菩萨学处，这样的话，虽然像前面所引弥勒菩萨《解脱经》所说，只要发菩提心就有广大利益。但我们要知道：如果不通过菩萨学处完善自身心行，是必定不能成佛的。所以，我们要对菩萨学处努力修行，精进不懈。

《三昧王经》说：“发愿菩提心之后，应当以修习菩萨行为心要。为什么这样说呢？童子，如果发菩提心者能够精进地致力于菩萨道的修行，那么成佛也就不是难事了。”

《修次初编》中也说到：“如果发心菩萨了解到，自己尚未调伏便无法调伏众生，就应该加倍努力地修习布施、持戒、忍辱等加行。若是不曾修习菩萨行，就不可能成就无上菩提。”

所谓修，就是受持菩萨戒之后，按照菩萨戒的规范，广泛修习六度四摄等菩萨行。

## 一、菩萨行的两大内容

### 1．破斥错误观点

关于方便（即布施等前五个波罗蜜）和慧（即般若波罗蜜），如果仅仅修学其中之一，都是不能成就佛道的。（比如有些人认为，只要证得空性即可成佛，无须布施、持戒等，觉得这些只是有漏善行。而另一些人则热衷于人天善行，对证得空性毫无兴趣。这两种类型都是有失偏颇，与佛道相违的。）

所以，我们要转入能够成就佛道的途径。

方向确定之后，还必须有正确途径。如果途径就错了，无论怎样努力，都是无法成就佛果的。就像我们想要挤牛奶，却抓着牛角用力，无论如何是不会有所收获的。如果方法虽然正确，但并不完整，也同样劳而无功。就像对作物生长来说，种子和水土、阳光等各种因缘都是缺一不可的。如果缺乏其中任何一种因素，都是不会长出幼苗。这是莲花戒论师的《修次第中编》所说。

那么，什么才是成佛的正确途径和完整手段呢？

《大日经》说：“佛果的无量功德，都是从大悲心而产生。大悲又是以菩提心为因而产生，通过布施等种种方便而圆满般若波罗蜜。”

其中所说的悲，就是本论之前介绍过的大悲，在七因果部分阐述得最为详细。菩提心，包括世俗菩提心和胜义菩提心两种。所谓方便，则是令布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若等菩萨行皆共圆满。这是莲花戒论师所说的。

（错误观点：）

有一类人对菩提道的修行起邪分别，他们认为：

“凡是分别，不但包括那些恶分别，即使是善分别，也是造作流转生死的因，所感得的果报仍在生死中。

譬如：不论纯金绳索或普通绳索，都将成为系缚；不论乌云或白云，都将遮蔽虚空；不论我们被白狗或黑狗咬伤，同样都会产生痛苦。

这些比喻说明，唯有无分别才是成佛之道。

按照他们的观点，认为布施、持戒等方便行，只是那些没能力通过修行见性的愚痴者和平庸者所修。如果见性后还要修习布施等善行，就像国王把自己降格为农民，就像我们已经找到象王之后，却要去寻找大象脚印一样。”

持此观点者并不是凭空想出来的，也引用了八十种赞叹无分别的经典作为依据，从而成立这一观点。他们认为，一切方便都不是成佛的正道。

（破斥错误观点：）

以上这种观点是对佛法的极大诽谤。

这种观点障碍了佛陀所开示的修行心要，否定了分别无我慧的观察修，就无法证得胜义，证得空性。

虽然莲花戒尊者以清净无垢的正见对这些错误观点进行了破斥，广泛开显并建立令诸佛欢喜的修行正道，但至今仍有一些轻视持戒等方便行的修学者，在修行过程中舍弃前五度，就像前面所说的那样，想直接从无分别契入。

（错误观点：）

还有一类人，除了认为舍弃方便行固然不对，但对佛法的见地却与之相同。至于其他人，则舍弃以分别慧契入实相的认识，认为什么都不思惟就是最直接的修行。

（破斥错误观点：）

事实上，这些都无法成为修证空性的途径。

即使确实是在修习空性，如果认为善于修行者只需要修证空性，不需要修习各种安立于俗谛的善行，如布施、持戒等，显然是与佛陀所说相违背的。

### 2．方便与慧，随学一分，不得成佛

① 依无住涅槃说明

大乘行者所修的是无住涅槃。（这是相对声闻的无余依涅槃所言，即不住于涅槃，但同时也不住于生死。对于菩萨来说，虽然已经超越生死，但因为悲愿驱动，依然在轮回中救度众生。）

所谓不住世间，就是以通达空性而成就无相、无所得的智慧，这是依据通达胜义道的次第，或是依据甚深道，或是依据智慧的资粮，或是依据慧的支分修习而获得。

菩萨不住寂灭涅槃，是因为了知尽所有性的差别智。这一智慧或是依世俗道的次第，或是依广大道，或是依福资粮，或是依方便的支分而修习成就。

② 依经典说明

《秘密不可思议经》说：“智慧资粮的作用，在于断除一切烦恼，（心安住于遍知的智慧，安住于觉性或明空不二的状态）。而福德资粮的作用，在于长养并利益一切有情。世尊，正因为菩萨必须具备这两种能力，所以在因地修行中就应该对此不断精进努力，最终才能圆满福智资粮。”

《无垢称经》（即《维摩诘经》）也说：“什么是菩萨的系缚？什么是菩萨的解脱？问答是：没有大悲和菩提心摄受的智慧，就会系缚于无余涅槃一边；有大悲和菩提心摄受的智慧，才能成就无住涅槃的解脱。”

《象头山经》说：“菩萨道的修行，简单概括起来主要有两大内容。到底是哪两种呢？就是方便和智慧。”

阿底峡尊者的《菩提道炬论》也作了阐述：

“如果离开空性慧修习加行和资粮，是无法断除一切烦恼障和所知障的。为了彻底断除烦恼和所知二障，那些具有空性慧的禅师们，也需要修习方便。

如果因为重视修慧而远离方便，或仅仅重视方便而忽略智慧，佛陀都称之为束缚。所以我们应该二者兼而修之，不能远离其中任何一种。”

《道炬论》又说：“具足智慧而修习舍无量心，修习布施波罗蜜等种种清净的福德资粮，佛陀称之为方便行。当我们具足种种方便后，再来修习智慧，就能迅速成就无上菩提，并不是仅仅修习无我慧就能成就的。

佛法所说的慧，是通达空性的智慧，这就要认识到五蕴（色、受、想、行、识）、十二处（眼、耳、鼻、舌、身、意、色、声、香、味、触、法）、十八界（眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、意界、色界、声界、香界、味界、触界、法界、眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界、意识界）都是因缘和合，当体即空，生即无生，具备这样一种认知能力，就是空性慧的作用。”

在以上这些偈颂中，阿底峡尊者对方便和慧的关系做了清晰的阐述。

《宝髻经》则说：“菩萨道修行必须具足布施等五度的一切方便，同时还要修习最为殊胜的空性慧。”

《集研核经》说：“菩萨为了成就无上菩提，所以应该修习六度。智慧不够的愚痴者却认为，只要修习慧度即可，其他那些方便行有什么用呢？这是对大乘佛法核心要领的破坏。”

《集研核经》又说：“还有一些愚痴者以为，只要依一法就能证得菩提，那就是空性的修行，除此以外的其他善行都是不清净的。”

③ 批驳错误观点

【破斥通达空性即无须修方便】

（错误观点：）

如果有人以为，那些需要修布施等方便行的人，只是因为他们尚未通达空性。若是通达空性，那就已经足够，无须再修。假如这种观点成立的话，那些已经证得初地的修行者，或是成就无分别智的八地菩萨们，自然就不需要再修了。

（破斥错误观点：）

事实上，以上所说的这些观点是完全没有道理的。对十地菩萨的修行来说，虽然每一阶段都有不同侧重，（如初地着重修习布施，二地着重修习持戒），但在修习布施或持戒时，并非不再修习其他。

所以《十地经》说：“菩萨在修习十地的每个阶段，或者要修习六度，或者要在六度的基础上进一步修习十度(增加愿、力、方便、智四项)。其中，每一地都有对应的修行，（比如初地的重点是修布施，二地的重点是修持戒，三地的重点是修忍辱，四地的重点是成就精进，五地的重点是成就禅定，等等。）

特别是对八地菩萨来说，一切烦恼都已断除殆尽，已时刻安住于灭除一切戏论的空性中，佛陀依然告诫他们说：“仅仅通达空性是不能成佛的，因为那些声闻缘觉也已证得空性。你们要看到，诸佛那样的身相、智慧及佛国净土，都是无比圆满，无比庄严，你们尚未成就吧？我所成就的功德之力，你们也不曾拥有吧？所以你们应该精进努力，不能得少为足。你们还要想到那些被种种烦恼困扰，内心尚未寂静的有情，不能舍弃他们，应该继续修习六度或十度来帮助他们。”

既然佛陀是这样告诫的，也就是说，连八地菩萨都要继续修习六度，那其他人自然也必须这样去做，还有什么可说的呢？

到了无上密部的最高阶段时，虽然修行方式与显宗有所不同，但总的来说，无论金刚乘还是菩萨乘，对于发菩提心和修学六度这些共法的内容，都是大体相同的。相关内容，前面都已做了介绍。

【破斥不分别即具足六度】

（错误观点：）

或者又说什么：我们并非说不要修布施等方便，而是说，当你对布施等一切善行都不思惟、不分别时，就已具足布施等六度。因为当我们不执著于能施之人、受施对象、所施物品时，就是三轮体空，不仅具足了布施功德，也具足了其他五度的功德。

经典中也曾说到，在布施等每一度中都包含着六度。

（破斥错误观点：）

如果认为不思惟、不分别时就已具足布施，甚至具足六度，那么外道在安住于心一境性的止禅时，也是不思惟、不分别的，应该也具足六波罗蜜了。这显然是不成立的。

又如《十地经》所说：虽然是声闻独觉，但也证得了法性，如果不分别就能具足六度的话，当他们安住于无分别智时，也应该具足大乘菩萨的一切修行，跻身于大乘之列。

如果因为经中曾经说到，六度的每一度都能含摄全部六度，便以此作为依据。那么在献坛供时涂牛粪水作为供养，经中也说这一行为具足施等六度，难道修行就仅仅是献坛供吗？如果这样就能完成整个佛道修行，难道是合理的吗？

所以说，以空性见引导菩萨行，或以菩萨行摄持空性见，两者虽然相互融摄，但不能等同起来。就像慈母因为痛失爱子，终日被忧愁缠绕，不论和他人聊天还是做事等，不论现起什么心行，那种忧愁的力量始终不会消失。也就是说，一切心行都会被忧愁所笼罩，但不等于说，一切心行都是忧心。（这个比喻说明，见和行虽可融摄，却不能互相取代。）

如果一个人通达空性，而且力量非常强大，那么他在布施、拜佛、绕佛时，虽有各自不同的心行，如布施有布施的心，礼拜有礼拜的心，但因空性观照力强大，所以这些心行和空性慧并不违背，是可以同时并存的。

如果我们最初修行时能以猛利菩提心作为前提，那样的话，虽然安住于空性定时没有特别修菩提心。但因为有菩提心的串习力在执持，两者也是没有冲突、不相分离的。智慧和方便不相违背的原理也是同样。

【破斥一切分别皆属法我执】

经上说的福德资粮之果，就是世间的色身、财富、长寿等，对这些问题也不能产生误解。这些世间福德，我们过去总觉得是有漏的，是不究竟的，是修行人不该追求的。是不是这样呢？如果方便和智慧相离，没有空性慧的摄持，那的确是世间有漏之因。但若能以空性慧摄持布施等善行，就可成为解脱和成佛之因。

正如《宝鬘论》所说：“佛陀的色身是从福德资粮而生。”关于这方面的经证，佛典中还有很多。

（错误观点：）

那么，假使有些人说什么：“虽然造了堕落恶道的因，但一切烦恼恶行都能转化为成佛之因”。或者说什么，“虽然种了布施持戒等导向善趣的因，也是流转生死之因，不是成就菩提之因”。

（破斥错误观点：）

在宗大师看来，这得看实际情况，不能一概而论。

（错误观点引用的经典：）

还有些人引经据典地说：“对布施等六度产生的执著，正是生死轮回之业。”

《三蕴经》也说：“如果执著于布施功德而修布施（即“堕所缘而行布施”），或是执著于戒的殊胜来持戒，这些都是魔业。”

《梵问经》则说：“尽其所有一切行的观察，都是分别。无分别者，才是菩提。”

（破斥错误观点：）

对以上所引经文的含义，我们不应该错误理解。

如果带着我法二执（即人我执，法我执）的颠倒执著而行布施等，因为这一布施的用心不清净，所以称为魔业，并不是说布施等行为就是魔业。

如果不是这样的话，经典为什么强调是“堕所缘”而施呢？如果施等六度本身属于魔业，就无须特别指明为“堕所缘”。而应当总的说明：布施就需要忏悔。事实上，经中并不是这样说的。

莲花戒论师的《修次第末编》中，对这些问题有着详细回答，最为切要。

如果对此产生误解，将布施等一切善行等同于我执和法执，认为它是有我相和法相的，是和空性不相应的。

如果认为修习布施的舍心，及防范不良行为的正念和所有一切善分别都是执著三轮的法我执，那些已经证得法无我的行者，就应该像对待嗔心、慢心一样，把一切善念通通断除，而不是依此断恶修善。

如果将如理的思惟分别都等同于三轮中的法我执，那么，修习善知识的功德及思惟暇满大义、念死无常、念恶趣苦，乃至皈依、业果、修慈、修悲、修菩提心、行菩萨行等一切学处时，都需要思惟这一法内涵是什么，怎么做会产生什么结果，有什么样的功德和过失。通过这些思惟，才能决定怎样继续修行。

如果这些思惟等同于法我执，那么，对善知识功德等所思法义有多少确定认识，法执将随之增长。反过来说，于法无我产生多少认识，对善知识功德等法义的思惟就会减弱。

结果必然导致行为和见地两方面，如同冷热两个极端，此消彼长。这种相互抵消的作用，使学人对于行和见都不能生起猛利、稳固而确定的进展。（当空性见有所深入时，菩萨行就随之退转；而菩萨行有所进展时，空性见又随之退转。彼此内耗，怎么可能修行有成呢？）

所以，如果从佛果成就的法身和色身并不相违来看，在因地修行上，就应具备不相违的见和行。也就是说，对我法没有丝毫执著，对一切无自性产生决定信解。

了知一切法无自性的同时，还要了知由如是因感如是果，对善行招感乐果、恶行招感苦果引起决定胜解。这两种认识是不相违背的，（换言之，无自性的毕竟空和缘起的宛然有是不相违背的）。

有了以上这些认识之后，我们将获得中观的根本正见，即通过对俗谛（指一切因果缘起的现象）和真谛（是开显一切法空无自性）的抉择观察，对一切法具有圆融无碍的认识。

我们需要通过教理树立正见，改掉偏差和错误，于一切世间法和出世间法的本体中，确信没有丝毫自性可得，由此安立胜义谛。这与缘起因果法及世俗名言的安立没有丝毫的混淆和冲突，二者是相辅相成的，怎么会互相损害呢？

对以上所说法义能够确信无疑，才称得上通达真俗二谛，真正了解佛陀的本怀。

前面所引的第三段引文中的“尽其所有一切行的观察，都是分别。无分别者，才是菩提。”，其真实含义，是从观察缘起法的生住来看，布施等行为都是没有自性的，在生起的当下就是不生。经中所说的分别，只是说明这些行为没有自性，唯是假名安立，并不是说我们不需要修习这些行为，更不是要舍弃这些行为。这是《修次末编》所说的。

【一分道品而不足】

关于仅仅修习方便或智慧的不足之处，《集经论》也说：“不具备善巧方便的菩萨行者，不应该对于甚深空性努力专修。”其中的意思表达得非常明确。

《秘密不可思议经》说：

“善男子，就像烈火是由诸多因素而燃烧，如果没有木柴、空气等燃烧之因，再猛烈的火焰也会熄灭。我们的心念同样是由各种所缘而生起，包括内在种子和外在境界。如果没有所缘构成的影响，念头也会随之寂灭。那些具有方便善巧的菩萨，以清净的般若智慧，了知通达空性的所缘，知道什么应该止息，什么应该努力。对于善根生起的所缘不会无所作为，而对烦恼的所缘则不再生起。对于开启般若智慧的所缘，如禅定等修行，应该安住其中。但对于一切有情，也能依悲心进行观修。”

这就是说，对修行过程中哪些是需要努力的善缘，哪些是需要止息的违缘，我们必须加以抉择。这样才能针对不同所缘，采取不同的对待方式。对烦恼和执著的束缚，我们要尽量放下。对于持戒等学处，则要认真对待，严格遵循。对于所有性罪和遮罪必须彻底断除，而对生起善业的种种心行则不能加以毁坏。（性遮，是杀盗等本身属于罪恶的行为。遮罪，是根据不同情况所制定，如饮酒等。）

所以说，我们对所受戒律要谨小慎微，这种约束是自觉的，和因执著产生的束缚完全不同。因为持戒这种约束对修行人是必须的，是有益身心健康的，而执著产生的束缚只会制造痛苦。反之，放松持戒和放下执著也是完全不同的，前者会使我们进入不善相续中，而后者能使我们从不善相续中走出，需要区别对待。对于断除和解脱等内涵，我们应当仔细观察。

莲花戒论师所破除的不分别是有特定内涵的，如果说在修行即将契入空性时，专注于无分别而修，这种不作意并非论师所破。如果不是在这种状态下，而对一切不加分别，认为什么都不分别就是修习空性，这才是莲花戒论师破斥的。

关于这个原理，显宗和密宗是同样的，都要从闻思树立正见。但在显密两种不同修行方式中，以分别慧进行观察后，还有共同和不共的修行，这在下面会继续阐述。

## 二、菩萨行的安立

虽然别解脱戒和密乘戒在未参与受戒仪式前不可听闻相关戒相，但菩萨戒的规范有所不同。在受戒前应当了解菩萨必须做些什么，如果觉得自己能够做到，能够承担，才可以去受持菩萨戒。

所以在受戒前先要了解菩萨学处，以此作为所缘境，对菩萨戒发起非常殷切的希望学习乃至受持的愿望，戒体就会因此坚固。

学习之后，接着就要受持菩萨戒。《戒品释》中，曾将如何受戒的整个仪轨，及菩萨戒中根本堕罪、轻罪的守护方法，包括犯戒后如何忏悔除罪等种种细节，进行了广泛阐述。我们在受持菩萨戒之前，必须认真了解这些内容。

菩萨所依止的学处，如果详细说来，真是无量无边，不可胜数。如果以总的类别进行归纳，可以用六度含摄菩萨道的一切学处。所谓六度，是包含菩萨道修行关键的总纲，也叫六波罗蜜，是六种度脱烦恼、抵达无上菩提的方法。

### 1．六度的安立

世尊讲到菩萨道修行的要领是六度，而弥勒菩萨则将六度的因相、关键，根据佛陀的密意加以开显，令菩萨道学者对六度法门生起坚定不移的信心，同时也说明以六度安立菩萨行的原理。。

如果对这些修行原理生起改变固有观念的坚定认识，对于修习六度法门，我们自然会将之作为菩萨道修行的殊胜教授，作为引导我们成就佛果的最佳途径。

关于六度的安立，主要从六个方面进行阐述。

①获得暇满人身

第一，根据得到善趣身份的定位建立六度。

如果我们要圆满菩萨的广大行愿，完成利益一切众生的事业，必须经过很多生的积累。

想在菩萨道修行中有所成就，如果没有具备十圆满、八无暇的身份，仅仅符合其中一两点条件，有一两分福报，那么，无论修习智慧还是福德都难以增长。

所以我们需要一个具足所有条件的身份，也就是本论前面所说的离八无暇、具十圆满，同时具足财物、健康、外护和事业四种圆满，也就是：

（1）所受用的财物。（这是修习布施波罗密多的果报）

（2）能受用的身体。（这是修习持戒波罗密多的果报）

（3）彼此共向受用的友伴。（这是修习安忍波罗密多的果报）

（4）能达成任何要做的事情。（这是修习精进波罗密多的果报）

虽然具备了众多条件，如果你自身烦恼很重，每天被烦恼所转，菩萨行也是修不起来。所以，必须不被烦恼的增长所左右（这是修习静虑波罗密多的果报）。

但这样仍是不够的，还需要在面临取舍和抉择时心不颠倒，知道什么是善的所缘境，什么是不善的所缘境，知道该做什么和不该做什么（这是修习般若波罗密多的果报）。

如果缺乏智慧，就像竹苇、芭蕉那样，一旦结了果实就会枯萎。又像骡子一样，一旦怀孕就会伤及性命。如果不知取舍，反而会成为逆缘。

如果具足智慧，就会知道福报是往昔所修善业的结果，从而对种种善因精进努力，使之不断增长，继续感果。如果不具备这一智慧，先前积集的福报用完之后，新的善业却不曾增长，结果自然就开始受苦受累了。

所以说，如果要在未来感得身份、定力、智慧等六种盛事，决非无缘无故就会生起，也不会从其他相违因缘中生起。能够生长这六种福报的因，就是六度。修道所需要的前提条件，就是现前的暇满人身。但暇满人身是有不同层次的，真正圆满、有暇的增上生，惟佛地才能成就。

正如《庄严经论》所说：“现在这个良好的身份，包括所受用的财和能受用的身，还有圆满的亲朋眷属和事业成就，而烦恼却没有力量来影响我们。所做的一切都是如法的、远离颠倒妄想的。”

② 自利利他

第二，根据成就自他二利的需要建立六度。以我们现前的身份修学菩萨行，菩萨所行事业无非是两方面：在完善自己的同时，进一步利益他人；而在利益众生的过程中，同时完成自利的修行。

从修习利他的角度来说，首先要以财富帮助众生，前提是以如法的财物进行布施。如果是给有情带去损害的布施，如毒品等，不仅于对方没有利益，布施者也没有任何功德可言。所以说，避免损害他人的帮助，才是真正的利他。这就必须受持戒律。

怎样才能圆满持戒？如果对于他人损恼无法忍耐，总是找机会去报复，那么持戒是无法清净的。所以，对他人损恼不必挂怀，这也是忍辱的方式。若能对他人损恼不加报复，就能避免对方积累更多恶行。对方因为你不报复，也会心生欢喜，乃至心生惭愧，将有利于双方善行的增长，这才是真正的利他。

所谓自利，就是以般若智慧获得解脱之乐。这种智慧在散乱心的状态下是无法成就的，必须以禅定为基础，令心逐渐调伏并安住。久而久之，我们才能长时间安住于善所缘。否则，心就会在情绪和妄想中跳来跳去，不得安宁。

但如果懈怠，就没有办法战胜昏沉和掉举，成就这些修行。这就需要在一切昼夜精进修行，没有疲厌，精进又是布施、持戒、忍辱、禅定和智慧生起的根本。

所以说，无论自利还是利他，都是由六度决定的。

正如颂文说：“通过精进修习布施，并严持净戒，同时以柔和忍辱之心与大众相处，以此利益有情；然后修习禅定，成就智慧（住及解脱本），这一切都能成就自利的修行。虽然六度的前三种主要是利他，但若离开后面三种行为，这种利他是不圆满的。”这一颂的内容侧重于六度在自利的修行。

至于偈颂所说的“住”和“解脱”，分别指禅定和般若的修行。安住于善所缘，这是禅定修行的特征；解脱生死，则是般若智慧的作用。如果将两种修行的作用加以区分，那就不会把止误以为是观了。

③ 圆满利他

第三，为了圆满一切利他事业安立六度。

圆满地利益众生，首先是以财物解除对方的物质困难，其次是以持戒对有情不作任何损害。不仅如此，当众生伤害我们时，还要具有忍辱的能力，而不是以嗔报嗔，以怨报怨。

帮助他人时还要精进不懈，并通过禅定的修行，以神通等各种方便令众生欢喜，使之对佛法生起信心，成为法器。如果我们有智慧，就能对佛陀的甚深教法善加开显，当对方对法产生疑惑时，为之答疑解惑，使之获得解脱。

所以，为了圆满地利益众生，就必须修习六度。

正如偈颂所说的那样：“使众生不再贫乏，需要布施；使众生不再受到损害，需要持戒；以包容心接纳众生对我们的伤害，需要忍辱；在利益众生的过程中决不厌倦，需要精进；令众生心生欢喜，宁静安祥，需要禅定；为众生善巧开示甚深佛法，需要智慧。这些虽然都是在利他，但菩萨道的修行正是从利他过程中完成自利。”

1. 总摄大乘

第四，为总摄大乘菩萨道的一切修行建立六度。

作为菩萨道行者，必须对所拥有的色身、钱财等一切没有贪著之心，并对尚未得到的没有希求之心，没有期盼和眷恋。（这种无贪无求的素养，需要通过修习布施来成就。）

具备这些素养之后，才能如法守护学处，受持清净戒律，从而得到众生的敬重。

对于有情或环境带来的种种困扰，我们能够忍耐，从不感到厌倦。而对自利利他的一切善行，都能精进无畏，从不退缩。更重要的，是在整个修学过程中，始终贯穿着止观和空性慧。

这六个项目，已经概括了大乘的一切修行。诸佛菩萨也是由广行六度而次第圆满佛果品质，不需要更多了。

正如偈颂所说：“不贪著财物(布施)，对菩萨学处敬重有加(持戒)，进而对忍辱和精进没有厌倦，再加上止观和空性慧，这些就涵盖了大乘的一切修行。”

⑤ 具足方便

第五，从成就一切道应该具足的方便建立六度。

对我们已经得到的境界和物质，不生起贪心的关键或方便，就是修习布施。通过布施，使舍弃财物成为我们的串习，以此远离悭贪。

对修行者来说，在未取得一定证量前，还是会有凡夫心，会对外境心生希求，散乱掉举。防止这种心理的途径就是严持戒律，知道“此应作，此不应作”，就能避免一切非法行为和散乱。

菩萨不舍弃有情的途径就是忍辱。当我们能够忍辱之后，对有情带来的伤害就不会心生嗔恨，更不会轻易舍离。

增长善法的捷径就是精进，因为持续不断地努力，善的心行才能增长广大。

而净除障碍的捷径，就是禅定和般若。以禅定降伏烦恼障，以般若断除所知障。

所以，六度是大乘菩萨道修行中必须具备的方便。

正如偈颂所说：“通过布施可以对境界不再贪著，通过持戒可以防护并对治散乱，通过忍辱可以获得不舍有情的心量，通过精进可以令善法增长，通过禅定和般若可以净化烦恼障和所知障。”

⑥成就三学

第六，从戒定慧三学的角度建立六度。

戒学的体，相当于六度中的戒度。这就必须具备无我利他的布施之心，才能如法受持戒律，所以布施是持戒的资粮。

受戒之后，对于他人的辱骂损恼还要不起报复之心，这就需要忍辱的功夫，所以忍辱又是持戒的保障。

而六度中的静虑，是属于三学中的定学；六度中的般若度，是属于三学中的慧学。

至于精进，则是通于戒定慧三学的。所以，从成就戒定慧三学的角度来说，六度也是必不可少的。

正如偈颂所说的那样：“根据戒定慧三学，佛陀开示了六度的修学内容。其中，布施、持戒、忍辱三项是属于三学之初的戒学范畴，最后的禅定和般若两项则对应于三学中的定学和慧学。至于精进度，则是戒定慧三学所共通的。”

正如以上所说的那样，作为菩萨行者，应当以具备哪些条件的圆满身份来成就？怎样才能成就自利利他的修行？菩萨道的修行究竟修些什么？具备哪些方便才能克服凡夫心？修学哪些内容才能圆满身份、利益、大乘、方便这些修行？不论从哪个角度，都必须通过修习六度来完成。

所以说，六度是菩萨道一切修行的要领，当我们对此没有获得坚定不移的信解之前，必须不断思考它的意义和功德。这样才能自觉地勤修六度，自利利他。

### 2．六度的安立次第及原理

① 生起次第

如果对于财物受用没有眷顾贪著之心，能够毫不吝惜地布施出去，就能进一步受持戒律。

如果具备防护恶业的戒行，就能进一步修习忍辱。

如果具备不厌和难行的忍辱修养，各种修道逆缘不会成为障碍，就能精进修行。

若能夜以继日地精进修行，内心自然容易安住于善法，进入甚深禅定。

在禅定的基础上，依正见做观修，就能通达真实之慧如所有性。

② 胜劣次第

从六度的胜劣次第来说，排在前面的较为粗劣，而排在后面的更为殊胜。

③ 粗细次第

从粗细次第来说，每一法都是前面的比后面的容易做到，所以它的相比较粗。

反过来说，后一法比之于前一法，不论在认识还是行动上都更难做到。所以说，前面的粗而后面的细。

《大乘庄严经论》说：“根据前一法引申后一法的顺序，根据劣和胜的不同，再根据粗显或细微的差别，安立了六度的先后次第。”

# 第五章 上士道修心次第 第四节 广说菩萨行

## 一、布施学处

### 1．布施自性

布施是什么呢？布施是一种善的心理，是修布施时发起施舍的思心所；布施也是一种行为，是修布施时所产生的身语的行为。（因此，布施的关键因素不是财物，而是布施时的舍心。）

什么才是圆满的布施？并不是说把全部财物施舍给他人，令所有众生远离贫困之苦。

圆满布施的标准在于，我们能够破除自身的悭贪和执著，并将布施之心修习圆满，（没什么不愿布施给他人，也没有一个众生是我们不愿布施的。如果具备这样的施心），布施也就圆满了。

### 2．布施差别

财物的布施，主要是在家菩萨道行者所修习的，出家菩萨应该重点修习法布施，而不是财施。这是《菩萨别解脱经》中所说的。

其中有什么特别的含义呢？主要担心出家众如果广行财施，就要想方设法地赚钱，会影响到闻思和修行。这是《大乘集菩萨学论》所说的。

所以，这主要是防止出家人为行布施而求财，如果这么做对修行没有任何不良影响，只是因为往昔福德所致，那么也应该在法布施的同时广行财施。

大德夏惹瓦说：“我不对你们说布施的好处，但必须对你们说执著财富的过患。”

有的出家人多方经营，积集财物，多方毁坏戒律而行布施，这是诸佛菩萨所不喜欢听到的。

布施的种类有三。

第一是法布施，为众生开示如实而没有颠倒的佛法正见和工巧明等，以及世间各种健康而有益身心的知识技能，都能如理地为对方传授，并引导他们走入佛门，受持学处。

第二是无畏施，当对方遭遇统治者压迫或黑社会欺凌，以及猛兽、非人、各种天灾人祸的恐惧，将他们从困境中解救出来，帮助他们摆脱恐惧。

第三是财施，即以财富帮助他人。

### 3．身心生起之法

所谓身心生起之法，身是指身语业，心是指意业，怎样才能生起身语意三业的布施？如果一个人对自己的色身或财富还有悭贪吝啬的心理，就不能圆满成就施度。

悭吝属于贪心所的范畴，这不仅是大乘行者需要对治的，即使是声闻乘的两种罗汉行者，也要彻底断除贪的种子，否则就不能证得阿罗汉果。

所以，作为菩萨行者所修习的布施，不仅需要克服障碍布施的悭贪心理，进一步，还要以慈悲心生起将所拥有的一切施舍众生的意愿。

怎样才能做到这些？必须修习执持财物的过患，以及布施的殊胜利益。

首先是思惟执持的过患，正如《月灯经》所说：“我们要看到身体的污秽不净，看到生命的脆弱飘摇，仿佛悬崖落下的水流一般，随时可能干涸。我们还要看到，色身和寿命都是随业力决定，无法自主，就像梦幻般虚妄不实，所以要断除对色身的贪著。”

如果不遮止内心的贪著，结果将会使贪的力量越来越大，不断积累，最终在贪心驱使下造作重大恶行，堕落恶道。

其次是讲述施舍的殊胜利益，正如《大乘集菩萨学论》所说：“我们现在的色身和心理刹那变化，念念生灭，不可常保。如果利用这样的有垢身修学佛法，使之成就为无垢的法身，成就无上菩提，就像变废为宝一样，没有付出什么代价，便成就了生命的最高价值，这不是太值得了吗？”

正式的修习方法，正如《入菩萨行论》所说：“不论身体还是我们所拥有的财富，乃至修行所获的一切功德，为了利益众生，我们不该有丝毫吝惜，而是应该倾己所有地惠施他人。”

所以说，对于把自己的色身、财富及修行功德作为布施所缘境，发心布施给一切众生的意愿，我们要反复修习。

但我们还要知道，因为初发心菩萨并没有成就空性慧，观照力也很微弱，面对其他有情时，虽然已在意乐上施舍了自己的色身，但这种修行仅限于观修，对自身皮肉之类还是不能实际给予。（佛陀在因地修行时，割肉喂鹰，舍身饲虎，但这是大菩萨的修行境界。作为还是凡夫的菩萨行者，虽然应该如此观修，但并没有能力真正付诸实践，否则会过犹不及，甚至引发嗔心等违缘。关于这个问题，《瑜伽师地论》有详细说明，什么能布施，什么不能布施，又该怎么布施。对每一个阶段的菩萨，要求是不一样的。或许有人会说，既然做不到，为什么要那么观修呢？）

虽然目前并不要求我们实际布施身体和性命，但如果不修习这种舍身为他的意愿，没有这样的心理习惯，那么以后永远都不愿意施舍身命，永远无法圆满布施。

所以《大乘集菩萨学论》说：“我们必须从现在开始修习这种意乐（发愿把自己的身和命也施舍给众生）。”

如果我们受用那些已曾至心施舍有情的衣食，却忘了本着利他之心来受用，只是因为爱著自己而受用这些衣食，就属于犯戒，而且是染违犯。

如果我们并不是因为爱著自己而去受用，只是一时忘却“我要利益众生”的愿力，或是偏爱某个有情，只想着“我为他”而非一切众生，虽然也是犯戒，但不属于染违犯。

对于那些已经回向给他人的物品，自己也觉得这些是属于他人所有。在这样的情况下，如果还为自己而受用，就属于犯盗戒了。若此物品价值超过戒律规定的限度，就要犯别解脱戒的根本罪。

如果想着：我现在受用他人财物，就应该为对方服务，才有资格受用，这样想就不会犯戒了。这是《大乘集菩萨学论》所说的。

关于构成根本罪的原理，就是说，如果已经把财物回向给他人，对方也知道这些财物属于自己，你也明白这已属于他人，却为了个人利益而受用。在这种情况下，如果价格达到一定限度，就有构成根本罪的密意。

如果我们在修习布施时，以至诚之心加以观想，将有限供品观想为无量供品。布施之法，就是以所观想的供品进行布施，可以达到事半功倍的效果，培植无量福德。这是菩萨以智慧所行的布施，这种善巧法门是《瑜伽师地论·菩萨地》所说的。

在修习布施时，如果能与其他五度相结合，具足六度而修习，力量尤其强大。

布施时，要建立在别解脱戒的基础上，这样才能如法布施，（若以杀生、偷盗所得而行布施，过失就会超过功德）。同时，还要对佛果功德和空性生起坚定不移的信解，遇到他人不理解甚至诽谤等违缘时，为了令施心迅速增长，应精进不懈地生起“我要布施，我要利益众生”的强烈意愿。

此外，应以纯粹的、不夹杂希求人天之乐的心行施，将此功德回向给成就圆满佛果的禅定，并以般若智慧对能施、所施和施者进行观照，了知三轮体空，如幻如化，不住于我相、人相、众生相、寿者相而行布施。这样的布施才是具足六度而修，才能成为佛果的资粮。

## 二、持戒学处

### 1．戒之自性

戒的自体，从事相上说，即对损害他人的不善行为进行制止，（从心行上说，是对这种行为产生厌离的心理。这种自体就是戒体，具有防非止恶的力量）。

此处所说戒的自性，专取防恶一分，以律仪戒为三聚净戒的根本。而戒波罗密者，是指具足菩提心的有情修习能断害他之心，辗转增上而至圆满。所以说，持戒的圆满与否，并不在于使众生全部远离损害，而在于断除损害众生的心理。

《入菩萨行论》说：“如果我们能究竟远离损害众生的心理，就是持戒的圆满。”

### 2．戒之差别

戒的种类有三种，分别是摄律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒，又名三聚净戒。

第一是摄律仪戒。戒律的主要作用在于防非止恶，从思想根源来说，需要断除并远离十种不善业，即杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语和贪欲、嗔恚、邪见。而从律仪戒的自体来说，需要断除和远离的是身三（杀生、偷盗、邪淫）、口四（邪淫、妄语、两舌、恶口）七种行为。这是《瑜伽师地论·菩萨地》所说的。

菩萨身心中的律仪戒，即七众别解脱戒。应该怎么理解呢？如果对具足别解脱律仪，然后再受菩萨律仪的这部分人来说，他们所受的不论是在家或出家的别解脱戒，以及他们身心中共同的能断律仪，是律仪戒。

如果没资格受别解脱戒(如天、龙、非人等)，却有资格受菩萨戒的那些有情，对他们来说，应该选择等同别解脱所断的自性罪及遮罪，随其所应能断律仪，是律仪戒。

菩萨身心所受的别解脱律仪，虽然也是菩萨具足的律仪，但并非菩萨的正律仪，菩萨的正律仪是三聚净戒。（而三聚净戒与声闻的别解脱律仪有所不同。比如菩萨的律仪戒不仅制身语，同时也制心；而声闻别解脱戒则制身语。另外，声闻别解脱戒是尽形寿的，而菩萨戒是尽未来际的。）因此，声闻的别解脱戒只能说有一部分和菩萨律仪相通而已。

二是摄善法戒，即成就善法的戒律，侧重修习善法。其主要内容是布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度。在我们的身心中，如果尚未生起这些善的心行，应当令之生起；如果已经生起，应当令其不退，使之不断增长。

第三是饶益有情戒。这是从律仪的层面说明，菩萨对众生的帮助，是令对方获得健康、如法而没有负面作用的利益。换言之，是依戒律规范，如理如法地帮助众生。

### 3．身心生起之法

怎样在心相续中生起持戒之心并使之圆满——这就需要认识到三聚净戒的重要。

所谓持戒清净，就是一切言行都遵守戒律规范，使身心安祥自在。这就需要对持戒生起猛利意乐，有了这种守护的意乐，才能使持戒之心坚固不退。

这种意乐的生起，必须反复修习不持戒律的过患和受持戒律的殊胜。相关内容，中士道讲述戒定慧的修行时已有详细说明。

此外，《摄波罗密论》也说：“如果我们毁坏戒律，尚且不能对自己有所利益，怎么会有能力利益大众呢？所以，那些精进于利他的菩萨行者，更不应该对戒律松驰放逸。”

又说：“戒能帮助我们成就殊胜道果，持戒使我们与具足大悲品质的菩萨们共同修学，持戒能成就最胜的智慧。因此，戒律又称为远离过失的最胜庄严。它所庄严的，正是我们的人格，我们的生命品质。因为持戒而感得的戒香，能够香遍三界。我们知道，戒律禁止出家人以香涂身，但这种戒香和律仪是不相违背的。虽然同样都是显现出家人的形象，但若能具足戒律的话，才是特别高尚而为人尊重的。”

依戒行事会使我们的身心不断得到改善，不断向上进步，直到成佛。此外，持戒还意味着我们和那些具足悲心的大菩萨们修学同一法门，由此成就断除一切恶行的智慧。

世间的装饰品只能适应某个年龄段，比如适合年轻人的饰品，如果让儿童或老人佩戴，就显得不庄严了，反而招人讥笑。但由持戒所形成的威仪，无论老少，只要具足这样的庄严，都会令人欢喜，令人景仰。所以说，戒律是世间最为殊胜美妙的装饰品。

世间再好的香，它所散发的香气只能随着顺风的方向飘散，不能随着逆风的方向飘去，而且只能飘往一个方向。但由持戒感得的戒香，则会遍布三界，遍布十方，不受任何阻隔。

那些用来涂抹身体以驱除热毒的檀香涂泥，如果出家人用了是违背戒律的。但能够解除身心热恼的戒香，非但和出家戒律不相违背，正相反，它是与出家身份相应的，能够令人更为庄严。

仅仅具有出家人剃发染衣的形象，从外表来看虽然是相同的，但如果在形象之外还具备戒律之财的话，生命品质将胜于其他人。

前面所引的《摄波罗密论》还说到：

“虽然没有自我赞叹，也没有致力于生产劳动，但因为持戒的德行，自然会感得物质供养和世人恭敬。这种恭敬是他人发自内心的，不需要作威作福来强求。因为持戒而少欲知足，所以过得自在洒脱，无牵无挂。

虽然持戒者没有什么世人仰慕的出身、权力和地位，也没做什么具体的利益世间之事，只是在山林寂静处修行。对于这样的戒行清净者，即使之前并不相识的人，因为持戒所具有的德行和摄受力，也会令他们受到感化，自然而然地恭敬礼拜。

因为持戒的功德，即使持戒者踏过的尘土，也令人感到殊胜吉祥，并受到天人礼敬。他们顶礼之后，甚至还将这些尘土收藏起来，因为这些也是策励我们如法持戒的象征。”

我们要根据以上所说偈颂反复思惟，对持戒功德和不持戒的过患有深入了解。

菩萨戒虽然包含有三聚净戒，但其中又以律仪戒为根本。只有具备律仪戒之后，才谈得上摄善法戒和饶益有情戒。

如果防护了律仪戒，摄善法戒和饶益有情戒才能得到防护。反之，如果不能守护律仪戒，摄善法戒和饶益有情戒也是不能守护的。如果毁坏了菩萨律仪戒，也就毁坏了菩萨的其他一切律仪。这是《瑜伽师地论·摄抉择分》所说的。

如果有人认为，别解脱戒是属于声闻乘的戒律，而我们现在要学的是菩萨行，就可以舍弃声闻戒的那些规范。至于菩萨戒，只需要学习其中有别于声闻戒的部分，这种人是不了解菩萨戒的要领所在。

在菩萨道修行的三聚净戒中，律仪戒是其后两种(摄善法戒和饶益有情戒)的根本所依，这是经论中反复加以说明的。

律仪戒最重要的部分，主要在于断除性罪。（性罪，指那些本质上就是犯罪的行为，如杀生、偷盗、邪淫、妄语。）

避免性罪重大过患的关键，就是断除十不善行。对于这些不善行为，哪怕仅仅是起心动念，我们都要努力防护，以正念加以觉察，不使这个念头继续生起。对于这一点，要反复不断地修习。

《摄波罗密论》说：“如果我们希望投生善道乃至获得解脱安乐，就不应该违犯十善业道。倘能安住于十善业，再来思惟如何利益众生，就能获得殊胜的意乐，由此导向殊胜的结果。对心行的防护，主要在于身口意三个渠道。总之，十善是佛陀所说的，总摄一切戒的根本，不论修习人天善法还是解脱道、菩萨道，都要从这里开始起修。”

总的来说，就是以律仪戒为本，然后根据自己所受的戒条，时时培养防护之心，这就是戒的修行。

若能具足六度持戒，比如自己安住于戒或劝告别人持戒，也属于布施的内容。其他则和布施度所说的原理一样，（持戒需要忍辱，否则可能遇到一点违缘就因无法忍耐而犯戒；持戒需要精进，否则就会习惯性地放逸，甚至想方设法地为自己寻找逃避持戒的理由；持戒还需要有定力，仅仅靠意志来克服串习、严持净戒，是很辛苦的，唯有具足定力之后，持戒才能任运自如；持戒更要有般若智慧，一方面需要懂得开遮持犯，另一方面，则需要以智慧观照一切如幻，不再于此现起贪嗔，这样才是圆满的持戒）。

## 三、忍辱学处

### 1．忍辱自性

忍辱的自性，也就是它的心理特征是：作为菩萨行者，不仅要能忍耐他人的损害，还要忍耐自己身心产生的痛苦，并能不带偏见地思惟佛法，正确理解其中深意，而不在意是否和原有观念相冲突。

能够障碍忍辱的心理，主要有嗔恨、怯弱、不解和不乐等。（嗔恨，是对不悦意的境界心生抵触乃至报复。怯弱，则是不能吃苦耐劳。不解和不乐，是对真理不能如实理解，所以不乐意接受。）

忍辱的圆满，是要对治自身的嗔恚、怯弱、不解、不乐。若能彻底灭除自身的嗔恨和愤怒，使无嗔成为内心主导力量，忍辱的修行便成就了。并不是说，要使一切有情都远离愤怒，忍辱才能修习圆满。（《入菩萨行论》有个比喻。如果大地充满荆棘，怎么才能避免被刺伤呢？是把大地整个覆盖起来吗？这显然是不现实的的。其实办法很简单，自己穿上一双结实的鞋就解决了。）

### 2．忍辱差别

忍辱的种类大体有三种：

（1）耐怨害忍：是对他人带来的伤害都不要在意，

（2）安受苦忍：是对身心产生的痛苦能够泰然处之，

（3）谛察法忍：对于和我们原有认识相抵触的佛法真理能够欣然接受。

### 3．身心生起之法

① 思惟忍与不忍的得失

我们要培养忍辱的德行，首先还是要从观念进行转变，需要思惟忍辱的殊胜利益，和不能忍辱的负面作用。

思惟忍辱的利益，就是要想到，如果我们能够忍辱，必然不会四处树敌，亲友也不会彼此反目而远离你。此外，还能拥有欢喜和快乐，临命终时，不会因曾经的鲁莽粗暴而后悔，而且会因修习忍辱得生人天，趣向善道。

《摄波罗密论》告诉我们：

“对于那些将要舍弃利他心的众生，忍辱是最为善巧的对治法门。而世间一切善业、快乐等圆满果报，往往会被嗔心所破坏，如果具备忍的修养，就能挽回嗔心带来的损害。

如果那些有权势者不是仗势对他人进行报复，而能忍辱不报的话，就更能得到大众尊敬。同时，忍辱还是断除嗔心最有效的力量，是灭除害人之心的甘露，对于世间一切损恼，忍辱都能从根本上予以解除。

因为忍辱所具有的作用，所以它是菩萨行者的铠甲。如果那些粗暴众生恶言相向，对我们报以毒箭般具有杀伤力的辱骂，但因为有忍辱之铠的保护，即使听到再恶毒的话，也觉得像是赞叹一样，像是天女散布的妙花那样，不会使我们受到任何伤害。也因为忍辱，使我们美名远播，为人称扬。”

论中进一步赞叹说：“具足德行，才能感得色身的相好庄严，而忍辱正是成就相好的装饰方法。”

对于忍辱的利益，在没有获得坚定不移的信解之前，我们要不断思惟。

其次，是思惟不忍的过患。

《入菩萨行论》说：“以千劫所积集的供养诸佛菩萨的功德，以及修习的所有善根，只要一念嗔心生起，可以将这些功德善根全部摧毁。”

《入菩萨行论》的观点和马鸣菩萨所说是一致的。但在《文殊游戏经》中，则说嗔心将摧毁百劫所积集的善业。

那么，究竟对什么境界生起嗔心才能构成如此巨大的破坏呢？关于这个所缘对象，经典也有不同说明。一种说法，是必须对菩萨起嗔，才会构成毁灭性的破坏。还有一种说法，是对任何众生起嗔，都会导致这一结果。

其中第一个观点，和《入中论》所说相同。也就是说：“如果对菩萨生起嗔心，百劫所积集的布施、持戒等善行，刹那间就会被彻底摧毁。”

生起嗔心者的身份不同，果报也是不同的。即使是对菩萨来说，如果对另一个菩萨生起嗔心，也会摧毁善根。何况那些本身不是菩萨的人，如果对菩萨生起嗔心，果报就更为严重了。

对于发起嗔心这件事，不论我们所嗔恨的菩萨是否知道你在嗔恨他，也不论嗔恨的原因是否属实，只要对菩萨生起嗔心，都将破坏我们的善根，这个观点和《入中论》注解中所说的一样。

总之，也不是说必须嗔恨菩萨才会破坏善根，事实上，不论所嗔对象是谁，都会构成破坏。

正如《集学论》引《说一切有部律》所说：“如果比丘对供养佛陀头发或指甲的圣塔，以清净心五体投地而行礼拜，从礼拜处开始，下至金刚地基，身体压到多少微尘，将来就可招感比这些微尘超过千倍的转轮王位。”

但论中接着又说：“虽然有这么多善根，如果对一起修行的同道生起嗔心，所有善根将被彻底摧毁。正因为嗔心具有如此可怕的破坏力，我们即便对枯树杂木都不要心生嗔恨，何况对于具有意识的有情。”

所谓的坏善根，是使过去生所修的、本来很快就会结果的善业，推迟招感果报的时间，而先招感嗔心的果报。以后遇到合适因缘，往昔所修善根仍将招感相应果报。

以世间有漏的妄心，不论采取什么方法，都无法断除生命中已经形成的善或不善的种子。因为在有漏的生命系统中，并不具备能断的种子。（必须是无漏慧的力量，才能断除这些有漏种子。）

（对于这个观点，宗大师虽然觉得有道理，但又不完全认同。）虽然世间道确实没有能力断除种子，但是那些已经被嗔心所坏的善根，将来是不能再感果的。

就像有情以四力对治不善业而得清净，虽然没有断除不善业的种子，但这些经过忏悔对治的种子，即使将来遇到相应的缘，也将不再感果。

又如菩萨在加行道的修行中，尤其在顶位、忍位时，虽然未能断除往昔曾经种下的、招致邪见和恶趣果报的不善种子，但即使遇到相应的缘，也不会产生邪见或恶趣的结果。（顶忍位，加行道中的顶位和忍位，顶位名不坏善涅槃，任何外缘不生邪见，但邪见种子未断；忍位名不堕恶趣涅槃，任何外缘不堕恶趣，但恶趣种子未断。）

正如经论所说的那样：“在众多业力中，决定生命去向的，是其中力量最大的业。”这是说明，在善或不善的业力中，只是以哪一种先成熟，而其他业暂时没有成熟来区分。按照这一原理，也不能由暂时不感果而说明坏善根。经论中是没有这个说法的。

如果仅仅是果报推迟，是不可以称为坏善根的。否则的话，我们生命中潜藏着很多能够感果而暂时没有感果的不善业，都应该称为坏善根了。

关于这个问题，引用了清辩阿阇黎的说法：“就像种子被煮过一样，虽然遇到水土等因缘也不再发芽，不再结果。”（以四种忏悔力净化不善业，及用邪见和嗔恚毁坏善根这两件事也是同样，虽然种子还在，但感果的功能已遭到破坏。）

虽然说修习四力可以忏罪还净，但想要进入更高阶段的修行时，还是比本身没有造业者来得迟缓，这和之前所说也是不相违背的。

所以有一种观点认为，虽然嗔心能毁坏布施、持戒所招感的财富及色身圆满等果报，但不能毁坏修习布施、持戒而形成的心行习惯，这样的人未来会更容易生起布施或持戒的善根。

另外一种观点认为，坏善根所坏的恰恰是同类相续的等流果，但不会破坏将来招感的受用和果报。

还有一种观点则像前面所说的那样，如果不是对佛陀授记的菩萨生起嗔心，可能用一劫时间就能圆满证果。但只要生起一念嗔心，虽然不会彻底毁坏所修善根，但不再能以一劫成就修行，而会因此推迟。

总之，就像忏悔业障不可能忏悔到像从未造业那样清净，坏善根也不会把所有善根破坏殆尽，想来应该是这样的。虽然如此，但我们要知道，这是修行路上的关键所在，必须依佛陀经教、依佛法正见如理观察，从而获得确定无疑的认识。

我们要善于根据经教开示的原理来观察，这些嗔恨导致的过患，或是招感极重苦果，或是破坏未来所感悦意乐果，都不是现在马上可以看到的。

当然也有现世的过患，如果不能忍辱，心就不再寂静调柔，并且会因嗔心而破坏之前所有的欢喜和安乐，以后也很难开心起来，甚至无法安然入睡。更为严重的是，心不能安住于正念，其结果自然是安住于妄念。

若是嗔心炽盛者，即使对往昔曾经有恩并关照过自己的人，也可能忘恩负义，甚至将之杀害。虽然曾经是亲朋好友，但因为嗔心生起，也可能恩断义绝，以后即使再给对方很多好处，也无法恢复过去的亲密关系了。以上是《入菩萨行论》所说的。

《入菩萨行论》还说：“世间没有什么罪恶比嗔恨更可怕，没有什么事情比忍辱更艰难，所以我们要对此精进不懈，依佛陀种种教法和多门方便修忍。”

招感重大苦果和摧毁善根的恶行，不仅仅有嗔恨，比如谤无因果的邪见，或者诽谤正法，或者在菩萨、师长前生起轻视、我慢之心，都会导致这两种结果。相关内容在《集学论》中有诸多说明，是我们应当了解的。

② 忍辱修习的原理

【耐怨害忍】

怎样修习耐怨害忍？首先要观察对方，当他发起嗔心时，当他想要伤害我们时，对这种心行是否有自主能力？

因为他首先有这些长期形成的嗔心种子，然后又有很多错误观念在作用，所以才会生起损害他人的想法，进一步产生损害他人的行为，从而对他人造成痛苦。

虽然对方是施害者，但这一行为的真正主谋是烦恼，也就是说，他是被烦恼所控制。就像仆人一样，完全没有自主能力，只是在烦恼驱使下对他人进行伤害，所以我们没理由对他心生嗔恨。

就像一个被魔附体的人，完全受到魔鬼的控制，对之言听计从。虽然遇到想来解救和帮助他的人，但他因为被魔所控，反而会对解救者加以损害乃至打骂。即使这种行为令人生气，但我们要想到，他是因为被魔控制而神志不清，无法自主，才会做出如此颠倒的举动。所以，我们应该怜悯而不是责怪对方。

因为想到这些，对施害者就不会有一点嗔心了，唯有努力帮助他，令他脱离魔的掌控。菩萨对待众生也应该这样。

《四百颂》说：“当我们生起嗔心时，就像被魔附体一样。医生是不会责怪那些被附体的病人对自己无礼，佛菩萨对待众生也是同样，会把众生和他生起的烦恼分开看待”

又如月称阿阇黎所说：“当众生做出伤害他人的事，我们要意识到，这不是他们本身的过失，而是烦恼的过失。当我们能够这样观察时，就不会因此对有情心生愤恨了。”

其次还要想到，我们因为受害而感到的痛苦，都是因为往昔积集的恶业所造成。现在被他人伤害，正好偿还这个业报，（就像欠债还钱一样）。

如果我们能以忍辱之心安然承受伤害，就不会继续造作感得未来苦果的因。如果因此生起嗔心，则会造作新的业力，招感未来苦果。就像在治疗重病时，有时需要忍耐针灸的痛苦，但忍耐这种小小的痛苦，是为了解除更大更重的痛苦，是完全应该的。

【安受苦忍】

修习安受苦忍的原理，就是要想到，对于已经产生的痛苦，比如酷暑严寒或身体病痛等，如果有办法加以改善，应该直接付诸行动，完全没必要为此感到不快。而对于那些无法改变的痛苦，即使我们因此烦恼也于事无补，没有任何作用，只会使心情变得更加糟糕。（既然如此，不如坦然接受。）

如果一个人过于娇惯自己，虽然只是一点微小的痛苦都会觉得难以忍受。但如果勇于忍耐，意志坚强，虽然是很大的痛苦也能安然承受。

如果没有痛苦的话，我们对生死就没有出离的愿望了，所以痛苦具有令人生起解脱之心的功德。同时，一个人遭遇痛苦之后，能克服过于膨胀的自我感觉，又具有解除我慢的功德。

如果我们遭受剧烈的痛苦，要想到这些痛苦是从不善言行而生。我们不希望感得这些痛苦的结果，就要终止招感痛苦的因。所以，痛苦还具有使我们对不善行感到羞耻的作用。

因为我们现在被痛苦逼迫，所以就希求安乐与幸福。而要感得安乐，则须修习善行，所以痛苦又具有使我们对修习善行生起欢喜的功德。

因为自身的痛苦，就能推己及人，想到众生所遭受的痛苦，对此生起悲心和怜悯。所以，念苦是希求出离轮回的重要因缘，需要时时进行观察，进行思考。

论中又说到：“如果通过正当观修而无法成就，这是不可能的。我们从忍受小苦开始，逐渐就能忍耐更大、更重的痛苦。”

如果将修习安受苦忍的意乐作为铠甲，逐渐就有能力承受微小的痛苦，久而久之，对痛苦的承受力将不断增强。

【谛察法忍】

修法谛察法忍，对于学佛来说，我们所要相信的对象是佛法僧三宝，所要证得的境界是人无我和法无我，希望成就的是佛菩萨功德，取舍标准是深信善因得乐果和恶因得苦果，从而取善舍恶。

修行最终要圆满证得的，就是菩提之果。而证得无上菩提的途径，就是菩萨学处。我们闻思的内容，则是长行、重颂、孤起、因缘、本生、本事、未曾有、譬喻、论议、无问自说、方广、授记十二分教，以及一切正法。

对于以上所说的信境、证境、欲境、取舍境、修习境、闻思境，我们都要生起坚定不移的信解。

## 四、精进学处

### 1．精进自性

所谓精进，就是对修习善法和利益众生的事业生起勇猛之心，以及由此产生的身口意三业的行为。详细内容，在《瑜伽师地论·菩萨地》中有广泛说明。

### 2．精进差别

精进的种类共有三种，分别是披甲精进、摄善法精进和饶益有情精进。

第一是披甲精进。菩萨在修习精进时，要以勇猛的心力为先导。这种意愿就像身披铠甲一样，能够保护菩萨发心不退。因为具备这种意愿，即使用百千倍的三无数大劫，哪怕只是为了解除一个有情的痛苦，哪怕要入住地狱才能帮助他成佛，也会毫不犹豫地勇往直前，为成就无上菩提而精进不退。

对于以上所说的尚且不会舍弃，何况时间很短而程度轻微的小苦，就更不在话下了。我们这样想了之后，就像披上铠甲，使初发心得到有效保护。

第二是摄善法精进，就是为了修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度，勇猛精进，坚持不懈。

第三是饶益有情精进，凡是对众生有利的事，都励力而为，在所不辞。

### 3．身心生起之法

①思惟精进胜利与懈怠过患

关于精进的生起途径，首先还是要思考：精进修行对我们有什么利益？

《大乘庄严经论》说：“在一切善法修行中，精进是极其殊胜的，任何善法的成就都离不开精进。因为依止精进，我们才能安住在殊胜的快乐中，也就是禅定之乐，体证空性之乐。不仅佛法修行离不开精进，包括世间一切善法的成就，同样离不开精进。因为精进努力，我们才能获得世间的物质财富，成就清净的人天善果(下士道)，才能断除我见和轮回(中士道)，成就佛菩萨那样的高尚品质(上士道)。”

《摄度论》也说：“如果我们具备从不厌倦的勇猛精进，那么，无论想做什么都能成就，不可能有什么做不到的。”

又说：“那些鬼神看到精进修行者也非常欢喜，乐于给予帮助。通过精进修行，能够成就禅定。一个精进修行者，白天黑夜都不会空过，都会积聚功德，不再向下堕落。精进者还能获得过人之法，功德日日增长，犹如盛开的青莲花。”（据说青莲花种子微小，却能生长出硕大的茎叶和花朵。）

不精进的过患，正如《海慧问经》所说：“那些懈怠的人，菩提道对他们来说简直遥不可及。他们不会修习布施乃至般若等六度行，所以也没有能力利益他人。”

此外，《念住经》也说：“懈怠是长养一切烦恼的根本，没有什么问题比懈怠更糟糕的。如果我们有一点懈怠的话，就无法从妄想和混乱的情绪中走出。”

② 精进的修习

障碍精进的违缘主要有两点：

第一点是虽然见到可以修习的善法而不付诸行动，也知道这个法门好，也有能力修，但就是不修，不当做一回事。

第二点是想着我怎么有能力修习这些法门而心生怯弱，觉得这些事情都是菩萨做的，不是自己有能力承担的。

在第一种的情况中，又分两种类型。

第1种，想着以后有时间再修。

第2种，每天忙于柴米油盐等生活日常琐事，不再有时间和精力修法。

怎样对治这些心理呢？

第1种“想着以后有时间再修”的对治之道，是思惟人身难得而死亡不定，我们已经得到的人身，或许很快就会坏灭。一旦死亡到来，结果很可能是堕落恶趣，再也难以得到现有的暇满人身，这就必须抓紧修行，否则悔之晚矣。

关于这三方面的思惟，本论之前已作了详细介绍，即思惟暇满义大难得、念死无常、念恶趣苦等。

第2种“因贪著日常琐事耽误修行”的对治方法，应该思惟正法才是长养今生及未来无边安乐的因，而那些没有意义的戏论及掉举等种种散乱之事，则是毁坏今生现实利益和引发轮回甚至三恶道无量苦果的所依，必须彻底灭除。

第二点，是对菩萨道修行生起怯弱自卑的心理，分主要体现三种类型。

第1种、想到佛菩萨成就的功德无量无边，不是我们这等愚下凡夫所能担当的。

第2种，看到佛陀在因地难行能行，连手足都布施给众生，觉得更不是自己能够做到的。

第3种，如果要在世间利益众生的话，就要在轮回中继续受生，想到那样就会被生死之苦所损恼，不由得心生怯弱，踌躇不已。

第1种障碍的对治方法，是想到诸佛菩萨并非开始就证得无上菩提，也是像我们这样，在因地不断修行，逐渐向上，最终成就佛果的。

佛陀说过：“一切众生都能成佛，那些比我生命素质更低的蚊蝇等众生也都能成佛”。那么，只要我们精进不退，为什么不能像佛陀那样成就无上菩提呢？我们应当这样思惟，就能摆脱自卑怯弱的心理。

第2种障碍的对治方法，是想到作为菩萨虽然应该把自己拥有的一切，包括身体、手足布施给众生，但当我们对此感到非常困难时，可以不立即布施，只要有这份愿力即可。等到布施身体就像布施别人水果蔬菜一样，再修这种布施就没什么困难了。（因为那时已能生死自在，无论布施什么都易如反掌，不必因此退却。）

第3种障碍的对治方法，是想到菩萨已断除恶业，不再感得苦果。而且菩萨已经通达生死，了知一切如幻如化，所以内心不会被生死轮回所苦。也正因为菩萨的身心都是安乐自在的，虽然和众生同处世间，却不会感到厌倦。这样思惟的话，就能对治厌倦怯弱的心理。

接着说明精进生起的四种顺缘，分别是胜解力、坚固力、欢喜力和止息力。

第一是胜解力，要深信业果之理，对于善行招感乐果、恶行招感苦果的原理生起坚定不移的信解，这样才能在取舍善恶时生起行善的动力。

第二是坚固力，对于没有观察过的事，不管是什么，都不会轻易随之而转。反之，对于经过智慧抉择的行为，一旦着手进行，就会朝着这一方向不断努力，直到达成目标。

第三是欢喜力，应该像婴儿游戏一样，从不感到厌倦，从来不想停止，我们也要用这样的心态精进努力。

第四是止息力，也就是松紧有度。如果在修行过程中过于精进，超出身心的承受力而导致疲劳，就要暂时休息一下，使疲劳得到缓解，接着再继续精进。

通过以上这些方面的努力，令违缘灭除而顺缘增长，将使身心轻安，就像微风吹过木棉，在安然自在、张弛有度、节奏良好的状态下精进向前。

修学精进时，怎样才算具足六度而行精进呢？以布施为例，不仅需要自己安住于精进，也要令他人安住于精进，这才是精进的布施。其他五度也是同样。

## 五、静虑学处

### 1．静虑自性

静虑，是将心安住于善所缘境，达到心一境性的效果。

### 2．静虑差别

禅定的差别，从自性进行区分，有世间和出世间两种。一种是世间禅定，如四禅八定；还有一种是出世间的禅定，如直接缘空性作为所缘，这是圣者的静虑。

从品类进行区分，主要有三种：一是专门修止，二是专门修观，三是止观双运。

从禅定的作用上说，分为令身心安住、现证功德和饶益有情三种。

（1）身心乐住，是现前获得身心轻安的境界。除了无色界惟心轻安外，其余都是身心轻安。

（2）现证功德，是成就神通（由定所引生，这是和外道共通的），至于成就遍处解脱（不与外道共，因为心念力是为了希求解脱，必入内道佛乘才有）。

（3）饶益有情，是以静虑成办十一种饶益有情的静虑。（具体内容见《瑜伽师地论·菩萨地戒品》。）

### 3．身心生起之法

禅定的生起途径，首先是思惟修习禅定有什么殊胜利益，及不修有什么过患。相关内容，本论在之后的“止观章”会作广泛说明。

怎样使所修静虑具足六度？其中的布施，就是自己安住于禅定，并帮助他人安住于禅定。其他五度也是同样。

## 六、智慧学处

### 1．智慧自性

总的来说，慧就是我们对所缘的一切境界、事物和法能够进行抉择、判断的作用，明了其中的功德、过失和真伪。同时，也包含对五明的善巧。（五明是印度人对世间学问所作的归纳，即有关佛法的内明，有关辩论的因明，有关语言文字的声明，有关医学的医方明，有关科学艺术的工巧明。）

### 2．智慧差别

关于慧的类型，主要分为通达空性、通达世俗和通达有情义利三种。

第一是通达胜义，即通达诸法无我的究竟实相。其中包含两个阶段，一是依闻思正见推理观察，了知一切法无我；二是通过禅修，现量证得无我的空性。

第二是通达世间一切现象的智慧，主要是通达五明的智慧，这样才能有效地摄受并度化众生。

第三是通达利益众生的智慧，这就需要了解，哪些事对有情的现在或未来都有利益，而且是没有负面作用的利益，以及如何利益的原理。

### 3．身心生起之法

智慧的生起之法，还是应当思惟，具足智慧有哪些功德，没有智慧有那些过患。

关于具足智慧的利益，《般若百颂》说：“无论看得见还是看不见的功德，根本都在于智慧。（所谓见，即当下可以看到的利益；所谓不见，即未来的长远利益。）我们要修习现在和未来的利益，就要依靠智慧指引。”

菩萨对于前来乞求的人，即使布施自身的血肉，也像从一棵长满药物的药树取药一样，没有丝毫我慢、怯弱等分别念。这是因为他们能以智慧彻底通达无我，通达色身的如幻如化。

因为菩萨具备智慧，所以看到住于三有和住于涅槃(指声闻的有余依涅槃)都是衰损的，才会为了利他受持戒律。而要令持戒真正清净，也离不开智慧的抉择。

菩萨以智慧了知不忍的过患和忍辱的功德，不论面对众生伤害还是恶劣环境时，都能安然接受，不被外境带来的痛苦所干扰。又因为具足智慧，而能真正了知如何精进之事，善用其心，如法精进，这样才能事半功倍，在修行路上迅速前进。而当般若的明觉作用生起后，才有能力安住于空性定中。所以说，唯有在般若智慧指引下，才能使布施等五度修得清净，修得圆满。

以下，举例说明般若慧是如何调和两种对立的境界，使彼此变得不冲突、不矛盾。

比如菩萨为了度化众生，会示现转轮圣王等各种身份，但不会被五欲尘劳所左右，因为他具足了慧和忍的力量。

虽然看到喜欢的众生，立刻生起猛利的慈心，但不会因此生起贪著。

虽然对于有情之苦生起深深的悲悯和同情，但不会因此陷入悲伤而无法自拔，不会因此对行善生起懈怠。

虽然菩萨对那些值得高兴的事感到欢喜，但不会因此对所缘境散乱掉举，依然是平静的，安住在空性中。

虽然菩萨要利益所有众生，自己的一切都可以布施出去。但为了帮助众生获得利益，乃至很小的利益，从来都不会轻易放弃。菩萨所以会有以上这些能力，都是因为具备了空性智慧，这样才能将相违的事善巧地调和起来。

菩萨在修行过程中，每修一种法，都会出现同等的障碍。（比如修慈悲时，障碍就是贪著；修喜心时，障碍就是散乱；修平等舍时，障碍就是冷漠。）菩萨因为具足智慧，就有能力克服这些障碍。

正如《赞所应赞》中所说：“菩萨的修行既能安住于空性，同时又能随顺世俗，广泛利益众生。”

菩萨认识到世俗谛的一切有为相皆无自性，即使微尘都了不可得，但对所证得的空性则不需要舍弃，因为一切都没有离开空性。同时菩萨也认识到缘起因果丝毫不爽，方能二谛圆融，不舍于法性，亦随顺于世俗。

对这些不具智慧者看来极其矛盾的事，可在具备空性慧的菩萨来说，不但没有任何冲突，而且是相顺的。

《赞所应赞》中还说：“在不同经论中，对于同一件事的开许或遮止，佛陀有时会这么说，有时会那么说，其实这些并不矛盾，（而是佛陀针对不同根机者施设的教法）。”

在菩萨乘和解脱乘的经论中，或在显宗和密宗的经论中，开许和遮止都有很多不同规范。有些人同时受了两种戒律，或修学两种法门，希望寻求佛陀所说一切经教的密意。对于缺乏智慧的人来说，这样做难免会遇到矛盾。而对于善巧通达佛法奥义的人来说，这些是不相违背的。之所以能够这样，也是般若慧的作用。

其次，说明没有智慧的过患。如果离开般若智慧，布施等五度乃至闻思的见就无法清净，无法圆满。

《摄度论》说：“如果没有智慧而希求果报，布施的体就不能清净。最殊胜的布施就是以无我利他之心而行布施，而要圆满无我利他布施，离不开智慧。如果离开空性慧，布施难免著相，最终只是培植福田而已，只能感得增加财富的结果。”

又说：“如果没有智慧观照，就不能清净地持戒。没有智慧观照的持戒，或是开遮不明，或是持得执著，这样的持戒反而会增长烦恼。”

论中又说：“因为被错误知见及过失干扰其心，不能认识和相信安住于忍辱的功德，这样就会善恶不辨，就像无道的国王一样。”

论中说到：“空性为一切智者所赞叹，没有比它更为甚深和微细的。而且这是欲尘所不能障蔽的，如果缺乏智慧，就无法通达空性。”

又说：“一个人如果不能精进修习闻慧、思慧、修慧，他的见就不能清净。”

以上所说的王名称，是指没有功德的国王，虽然偶尔一次得到名声，但随即又失去了。

正因为没有智慧会带来这么多过失，所以我们要修习智慧。怎样才能增长智慧呢？首先就要根据自己的水平和程度，从适合自身根机的经教开始闻思。

《摄度论》说：“那些没有听闻经教和什么都不懂的人，是不会知道怎么修行的。如果没有听闻佛法的基础，怎么会有正思惟呢？（想来想去都是建立在妄想的基础上。）所以，应该精进闻法，如理思惟，依法修行，这样才能获得正见，开发智慧。”

至尊弥勒菩萨也说：“布施时对施者、受者和所施物生起分别执著，认为这是实在的，是属于所知障的范畴。而对财物悭贪吝啬，不愿布施，则属于烦恼障的范畴。如果要远离所知障和烦恼障，必须依靠空性慧，除此别无他法。空性慧的成就是以闻思为基础，所以，闻法是修行中的重要内容。”

《集学论》也说：“在修学过程中应该忍耐各种痛苦，首先应该多闻，然后到山林中思惟所闻法义，最后就可精进于禅修。”这样才是常规的次第，如果没有多闻的基础就直接禅修，是很容易出问题的。

过去的大德也开示说：

“必须闻思之后，将法铭记在心，反复思惟并抉择法义。如果把法义都忘记了，一心只想禅修，那么对修学是没有任何帮助的。所以说，上等的修行必须有上等的闻思，中等的修行必须有中等的闻思。总之，处于什么程度的修行，就应该有相应的闻思作为基础，逐渐增广。

如果对闻的重要性有了深刻认识，对于恶知识所说的‘善和不善的思惟都是分别，应该舍弃’之类的话，就不会受到影响了。因为我们知道，佛法典籍中并没有这样说，善知识也没有认可这些说法。如果没有般若智慧进行抉择，只是对佛法有一点点信心，很可能听到别人说什么就是什么。看到别人哭，你也跟着哭；别人笑，你也跟着笑。就像流水一样，跟着别人所说的，一会儿以为是东，一会儿以为是西。因为不知分别而以为都是正确的，就会没有主见，随着这些说法而转。”

慧的圆满成就，还是要配合六度来修。如果自己能够成就智慧，也能够帮助他人成就智慧，就是慧的布施，其他也是同样。

## 七、学行四摄以利他

学习四摄的主要目的，是为了引导众生、成就众生、帮助众生，令众生善根成熟。

第一是布施，这在之前关于六度的修学中已经做了介绍。

第二是爱语，这里的爱语是有特定内涵的，是根据众生根机，为之开示大乘菩萨道的修行。

第三是利他行，对于所说的佛法，能够让众生依此实践，依此修行，使他们从中得到真实受用。

第四是同事，当我们给众生开示佛法时，自己也能和众生一起修行，而不是言行不一。

《庄严经论》说：“布施同于六度中的施度，以大乘佛法开导他人，引导对方依法实践，自己也要以身作则，这里就包括了布施、爱语、利行和同事”。

为什么要从这四个方面摄受众生？正是为了使众生走上修行正道。所以在引导他们时，首先要使他们感到欢喜。这就需要先以财物与之结缘，使他们因得到利益而欢喜。有了欢喜的前提，就便于引导他们走入佛门，为他们开示佛法，使对方舍弃对佛法的无知和疑惑，如实接受佛法的真实内涵。

当他们闻法之后，还要进一步加以引导，通过利行使对方受到善法的熏陶，这就需要以身作则。如果自己不去修习，或对所开示的法根本没有经验，反而教导他人应该怎样去做。对方很可能会觉得没有说服力，而责问道：“既然你自己都没这么做，凭什么教导别人呢？你现在还需要别人教导呢。”所以就不会接受你的教导。

如果你自己也在这样修行，对方就会想到：他劝导我们所修的善行，自己也在努力实践。如果我们依此修行的话，就能得到利益，得到安乐。

这样的话，他们就会开始修行。而那些已经开始修行的人，因为有你作为榜样，也能坚固不退，所以我们要和众生一起修行。

这是诸佛菩萨为我们开示的，成就世出世间一切利益的方便，也是摄受众生的方便。作为菩萨道行者，我们要依此而行。

正如偈颂所说的那样：“我们要摄受众生，应当依四摄法门行事，才能达到良好的利他效果，这些方法是佛经中极为赞叹的。”

那么，怎样在定中和动中修习六度四摄？正如阿底峡尊者所说的那样：“菩萨道的广大修行，主要是六波罗蜜等，包含座上和座下的禅修，这是成佛必须具备的资粮。”

受持菩萨戒的初发心菩萨，在资粮道的阶段，不管是定中还是动中所需要做的，不外乎就是六度。

六度的修行有在定中所修，有在出定后所修。比如说止和观，是在定中所修。而前三度中的布施、持戒、忍辱以及一部分定和慧的修行，则是在座下所修，也就是在利他过程中修行。

精进，则是贯穿于定中和动中两个阶段的修行。忍也有两种，对于他人伤害或恶劣环境等，需要在动中修，而对空性的体悟，无生法忍，则是在定中修。

阿底峡尊者说：

“我们怎样在定中和动中修行？就是在出定时，要根据经中所说的如幻、如梦、如水月、如响、如阳焰、如乾闼婆城等八种比喻，观照一切都是无自性空。对空性有所体悟后，就容易看到这一切的虚幻不实。所以，出定后还要以智慧观照。（看到一切的显现，但不会住在相上；了知一切无自性，但又不住在空上。）”

除了修空观之外，还要修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定这些方便。在禅修过程中，对止、观轮番修到一定程度之后，就可以进入止观双运。总之，是要时时修习。”

前面讲了关于六度四摄的修行，也讲到定中和动中的修行，有些没有修过的人听了以后可能会心生烦恼，觉得自己没有能力修行。但我们要知道，菩萨最初在因地修行时也同样是做不到的。但随着修行深入，能力随之提高，从有功用行到无功用行，最后无须刻意努力也能任运自如。所以，老实修行是最重要的。

如果感到自己做不到，就舍弃这些清净的修行，那么我们在修行路上肯定进展迟缓。

《无边功德赞》说：“有人虽然听闻佛法了，但他还是做出损害众生的事，原因是他并没有把法落实到自身心行。如果能把法落实到自身心行并努力实践，最后在心相续中也能任运生起。所以，如果不修的话，功德就难以增长，就不会有所成就。”

所以受了菩萨戒之后，没有不学、不行的方便之道。

那些没有依仪轨受菩萨戒的修学者，也应当对菩萨戒、菩萨行努力生起想要修学的发心。如果我们本着对菩萨行的猛利希求而受持仪轨，就能得到坚固的戒体，我们应当这样努力。

至此，关于上士道修行中净修愿菩提心和修习菩萨行的次第已经讲述完毕。

# 第六章 上士道修心次第：止观 第一节 止观自性

**1．修止观之胜利、说明止观能摄一切定**

经论上面告诉我们，不管是声闻、缘觉、乃至于菩萨一佛乘，所有的功德都是由止观而来；由止观之因，感三乘胜果，所以不管是大乘、小乘的一切三摩地，都包含在这里。

**2．止观自性**

止的特质是“内正住”, 是把心收摄回来，安住在“善思惟法”上。这个法一定是善的，对这个法作意思惟，令这个作意的心能够相续。如果内心行相是如理正确的，它能够如你所欲的，安定地专注在所缘境上，在这种情况之下，会有一个特质生起－－身轻安及心轻安，下面会详细解释“轻安”。在生起身轻安及心轻安的时候就叫做止。对于心里面所缘的这个境，就能够安住在那里一动都不动。以上是止的自性。

观的特质是什么？经上面告诉我们，一定先要有止的基础，所以慧是一定要由定而起的。定的特质就是身心轻安。因为身心轻安，所以能舍离心相。那时候要善巧地思惟观察。在定当中，对你所缘的境相能够如理地观察叫观察胜解。对于所缘的法来简择哪个对、哪个不对，那个时候你才真正的能够正思择、如理取舍。这个时候才能够普遍地去寻思、伺察（粗缘的时候叫“寻”，根据这个细细地一步一步深入叫“伺”）。对于如理正确的思择如果得到了深忍，产生的结果是除了了解这个东西的快乐之外，还有一个特别的跟法相应的乐。跟法相应有多方面：若觉、若见、若观，就是对于以前不了解的现在了解了，以前不觉悟的现在觉悟了，这样地去观察总名叫做观。总之，一定先要安住在定当中。当定越深的时候观力也越深，等到观的时候，也能生起轻安，这个即是观的自性。

《庄严经论》说：“如果我们的心如理如法地安住，心就不会缘着外境乱转，这个是止，然后根据这个止善巧思惟观察一切法，这是观。”

**3．双修之理由**

真正学的时候止观要一起修，就像我们晚上看东西一样，一定要有二个条件：要很亮的一盏灯，还要一点风都没有，你才能够见到种种的色。现在我们在无明长夜当中，什么都看不见，要正确地了解，也必定要光明，而这个光明不能动摇，一动摇就看不清楚。不动摇是止，而光明是观。所以说“随缺其一便不明显”。

那么，要观甚深的空性，同样需要这个像光明一样无倒了解真实的智慧，以及我们的心念能听招呼地全部精神要摆在这个上面的止，才如理如量地亲见真实义。

《月灯经》说：“由止的力量使心不动摇，就像无风的灯一样，以这个心去如理观察，如实证知，那时面对一切境界，就像山王一样，真正的如如不动。”

# 第六章 上士道修心次第：止观 第二节 学止法

## 一、修止法

### 1．修止之加行

《入行论》说：“具足了止观，就能够摧伏一切烦恼。推伏烦恼必定要学止观，学的时候先要学止，再依止起观。那么要学止一定要不被世间的这些东西所转，所以一定要离欲不贪世。”所以应当先修成了止，由止修观，止观成就，破除烦恼得解脱。

修止先要具备的资粮条件是什么？有五样东西。

（1）住处：

《庄严经论》说：“具慧修行境，谓易得善处，善地及善友，瑜伽安乐具。”

易得善处：要能够很容易得到衣、食等，这样才能全部精神贯注在修止上。

善地：住的地方要好，如果有种种恼害也不行；如果这地方太潮湿、太热等等也不行。

善友：善友很重要，善知识有二种，上面是教导你的尊长，下面是同修乃至于护持你的人。

就是真正修瑜伽（修定）的时候相应的环境，要远离喧闹。要在随顺于修法相应的地方。

（2）少欲、知足

要少欲知足，欲望愈少愈好，稍微有一点粗劣的就能知足。

（3）断诸杂务

不营商谋利、弃舍医卜等世间一切杂务、与他人往返因缘。

（5）戒行清净

对于净戒要严持。

（6）断除贪欲

多去思惟世间的种种过患和无常。

### 2．修止之正行

有了定的资粮后，先如前所说的加行六法以及下士道、中士道各法，尤其要善修菩提心。然后在安乐座位上端身正坐，足结跏趺（双盘或单盘），双手结定印，先调息等。（(1)应依毗卢遮那佛的方式，双足作全跏趺或半跏趺坐。(2)双眼不应张得太开或闭得太紧，目光应集中于鼻端。(3)摄心内观，身躯要保持端正，不可过度倾前仰后又或偏侧。(4)双肩平齐。(5)头部不可抬高或垂下。(6)让嘴唇和牙齿自然安置。(7)舌抵上齿。(8)呼吸不要有声音、粗猛、不平均，要让它自然缓缓流动，不要有呼出吸入的知觉。）。

①说明住心的所缘

【总明所缘（学定的时候所缘的对象）】

有四种所缘：周遍所缘，净行所缘，善巧所缘，净惑所缘。

（1）周遍所缘

周遍所缘有四种：有分别影像，无分别影像，事边际性，所作成办。

第一，有分别影像。虽然同样是影像，你去分别观察的这种叫做观（也就是毗钵舍那）；

第二，无分别影像，就是对着所缘境，使得内心安住在上面，不去分别它，这叫无分别影像，这是止（也就是奢摩他）所缘。

所以真正定当中所观的，不是所缘的自相实事（如佛像本身），而是内心所现起的这个形相（如内心缘佛像所现起形相），所以叫影像。

第三，事边际性，是就我们所看的对象而安立。譬如我们现在思惟五蕴，一切有为法可以用五个项目含摄无余。然后对于外面一切的法，不管是有为、无为，哪一个是对－－如理，哪一个是不对－－非理，应该取如理的、舍非理的，这些道理在四谛当中含摄无余。就在这个当中能够数量决定。这个叫做尽所有边际性，我们通常叫尽所有性。

万事万物不管是以五蕴所摄的有为法，或是一切我们所知的取舍，乃至于总括有为、无为的十二处、十八界来说，所有一切法的法性就是空性，绝对没有例外的，这个叫做如所有边际性。

第四，所作成办就是透过止观的修习，你所求的果都成就了。

以上这四个叫周遍所缘。这四样并不离开前面说的净行所缘、净惑所缘、善巧所缘，只是就所观察的内涵总的来说明。至于真正学的时候具体的内容，还是下面这几样东西。实际上这也包含了修学时，一切的能缘之心及所缘的境。

（2）净行所缘

净行所缘有五种：

(1)不净：多贪的行者应观不净。

(2)慈悯：多嗔的行者应观慈悯。

(3)缘起：多痴的行者应观缘起。

(4)界差别：多慢的行者应观界差别。

(5)入出息：多寻思分别的行者应观入出息（又叫数息、阿那波那）。

（3）善巧所缘

善巧所缘有五种：

(1)善巧色等五蕴：对心法的障碍比较大的，佛就说五蕴，所有的色法总说一个色蕴就够了，心法则开为受、想、行、识，然后又分心王、心所等等。

(2)眼处等十二处：对色法障碍比较重的人，就讲六入，或者叫六处，眼、耳、鼻、舌、身、意，乃至于加上色、声、香、味、触、法，这是对色法开得比较广，而心法比较略

(3)眼界等十八界：开得最广泛的是十八界。

(4)无明等十二缘起（无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死）。

（这样说明只有一个目的，就是针对着我们有什么毛病，他就用什么药，总的目的绝对没有差别，要治我们众生的烦恼障、所知障，人、法我执，如此而已，这是从色心的开合不同而说的。）

(5)从善业生可爱果为处，从不善业不生可爱果为非处：对的、该取的我们叫它是处，你要求可爱果，而造不善业，无有是处，所以叫非处，只有佛才有彻底了解是处、非处之力。

（4）净惑所缘

净惑所缘有两种：

第一种是把惑（或者叫烦恼，也就是无明）暂时降伏，这就是平常说的四禅八定。修法的时候，就是观下地的粗鄙、可恶、可厌、可怕，产生厌恶、厌舍，了解下地的种种过患，策发你的大厌离心；反之一心修学上地的清净的相，了解向上的是这样地可爱，策发你的好乐心。

第二种，修无常等四谛十六行相，把烦恼的种子永远断除。

四谛就是苦、集、灭、道，而每一谛当中，又有四个行相，共十六行相：苦是无常、苦、空、无我；集是因、集、生、缘；灭是灭、静、妙、离；道是道、如、行、出。

【此处所缘】

在这里要缘的是佛相，先引《三摩地王经》说：“佛身如金色，相好最端严，菩萨应缘彼，心转修正定。”应该缘着相好端严的佛，然后“心转修正定”，心不要在烦恼上面缘，而是要转过来安住在这个上面修习。

你能够这样的观想来修持，安住缘在佛身上的话，这个就是广义的念佛。

如果能观起来，再对此佛身修归依、礼拜、供养、发愿等等，这是积聚资粮、净除罪障最好的方法，所以它是非常殊胜的。乃至于临终时能不失念佛。尤其是修密法的人，更是要学念佛，这跟密教当中的天瑜伽相顺。

所以念佛的利益非常多。念佛观是最殊胜的。（除非是我们有很粗猛的现行烦恼，不降服没办法学定，那么就必须在五停心观(见上述的净行所缘)当中，选跟你相应的法来对治粗猛烦恼，否则一般刚开始学的时候，念佛观是最殊胜的。因为一方面能够得定，对治我们的散乱，另一方面又能够生广大的福德。）

修的时候有两种方法，一个是在自己心里面新想出来的，还有一种，缘在原有的佛像上面使它明显。前面这种观法利益非常大，后者当然也有利益，而且跟显教、密教相通的，现在我们这里是修习后者。

首先应该求一个庄严佛像，是画的也好，铸的也好，不断地对着它，把它看得很清楚。看清楚了以后，闭上眼睛，使这个所看的相，现在心里面。要当作真佛身想，不应作绘铸之像想。

我们一旦选定了以后要使心坚固，不要更换。先取一个大略的相，在内心有了约略的影子，然后就安住在这个上头，先要使心凝聚在一处慢慢地练，久了以后心能够凝聚了，它观察的力量就慢慢变得大而深细，那个时候才能够一步一步深入。

你要观什么要确定，不管是显色也好，形色也好（显色就是青、黄、赤、白等，形色就是坐、立等等），还有，数量也好，不可以随心乱转，都要确定下来。如果它现起来的跟你要观的不一样的时候，一定不可以随它而转。

圣勇师云说：“应于一所缘，坚固其意志，若转多所缘，意为烦恼扰。”

所以当我们确定了以后对所缘的佛的身相，只要心里面有一个大概的粗分现起来，你就安住在上头，不要想观得更细一点，只要真正能够安住在上头的话，心自然而然慢慢地越来越宁静，越静就越细，越细就越显。

②说明如何修住心

【断五过失，修八对治】

《辨中边论》云：“懈怠忘圣言，及沉没掉举，不作行作行，是为五过失。” 在学定的时候，有五种过失，由于这些过失障碍，不能得到定。要对治它一共有八种方法。

（1）过失一，是懈怠。

学定的时候，是要起大精进的，不能懈怠。有四个方法来对治懈怠。《中边论》云：“即所依能依，及所因能果。”

(1)所依，就是要修的时候所依靠的，也就是希望得三摩地的心，实际上也就是平常我们说的“善法欲”。

(2)能依，是精进，所依是欲。有一种非常强烈的好乐之心要学这个，因此就会精进努力。

(3)所因，是指会有这个善法欲的原因，那是因为见到了三摩地有殊胜的功德，产生了信心，这是欲心之因。

(4)能果，就是轻安，也就是得到定。

由依信心引生善法欲，依这个善法欲发勤精进修行，才能得到根本定引生轻安。

所以第一个懈怠的对治方法就是八对治当中这前面四个，后面四个对治，就是对治下面四个过失。

（2）过失二，是忘失教授。

对治它，应该修正念。对这个所缘境不但要专住，心不动乱，而且要很清楚明白，不是含含糊糊的。（要学这个需要两个条件：第一个是教授的内容正确无误，第二个是有了正确的内容不要忘失它，所以这个地方告诉我们要修正念。）

《集论》说：“云何为念，于串习事心不忘为相，不散为业。”

所以念就是对于你所观的不可以失去（忘掉那更不谈），这是怎么来的呢？就是对于你所缘的，不断修习，这样一点点串起来，中间没有一点漏洞，念的自性就是这个。

（3）过失三，是沉没及掉举。

对治它应该修正知。就是你正确地了解，产生一种正知的力量，去观察沉没和掉举生起了没有，如果生起的话要迎头遮止，最好是在它快要生起的时候就能感觉到，而能够遮止它。（这个不简单！）平常我们在它刚生起时就能够察觉，把它净除掉，这已经算好的！最起码的是生起来没有多久就要断除。

真正要如理地学定，最主要的障碍就是沉没、掉举。

如说：“于明了分沉没为障，于专住分掉举为障，故当了知沉掉为修清净三摩地之主要障碍。”（学定的时候有两点很重要，就是明和净；明就是明明白白，净就是不动乱。当沉没的时候，内心就不明白了，所以沉是明白的障碍。掉举是贪的一个行相，那是宁静的障碍。所以我们一定要了解沉掉这两个障碍，才能够懂得怎么去对治它，对治了才能够修行成功。）

这里说沉没、掉举、惛沉。我们往往把沉没跟惛沉混为一谈，实际上这两个不一样。《俱舍论》说：惛沉就是心所看的境不太明了，那个时候会身心粗重，这是痴分所摄。沉没的行相有粗细两种：粗的就是心黑暗，不明白了，或者虽然所缘的没有动，但这个明了的力量慢慢减弱了，可是它还是很澄净，这个是粗的。（细微的沉没还是有明和净，换句话说，心还是蛮清楚地缘着，但是对于所缘没有定解力。）

不应误解沉没和昏沉为一事，它们是不一样的。

惛沉虽然是不散、不会胡思乱想，但是没有明和净这两样。

沉没就是对于所缘的境界，心的力量慢慢地放缓、放慢。因为心放慢，对于所缘虽然好像动都不动很清净的样子，但是明了取境的力量没有了，那个是沉相，不是惛相。

有一类人认为心没有散乱，而没有明净两样时就是沉，这是不合理的。（以沉没单单用一个“沉”字来表示，惛沉用“惛”字来表示。）

实际上惛就是沉没的因，惛是在痴分当中，沉本身是善的或无记的。（真正的“定”一定是善的，细微的沉相虽是善的，但不是我们要的。惛沉是痴分，或者是不善性，或者是有覆无记。无记就是不可以说明、记别它是善或不善，这种心没有什么力量。如果其中有烦恼的染污叫有覆无记；如果烦恼是不会跟着来的是无覆无记。）

沉没如果是很轻微的，或者只是偶然生起的话，只要心一提就行了。如果沉没得厉害，或者不断地生起，那你应该停下来修对治法。

关于对治它的方法，如《中观心论》说：“退弱应宽广，修广大所缘。”又说：“退弱应策举，观精进胜利。”

退弱是沉没的相状，对治法就是把你所缘的变广大，或者是提起精进来。退弱沉没之因是心太向内摄，或者放缓了取境的力量，心渐低降而产生的。太向内摄的时候，第一，要重新观察所缘，把心量放大。第二，放得太缓的时候，觉得提不起来，你就去想三宝、菩提心的殊胜功德，或者“人生义大”（就是暇满）等，思惟这个会使我们心里面策举。第三，应观想日光等光明相，或者以水洗面，或者经行(即来回步行)等。

关于掉举，如果心里面将要现起亲友等你欢喜的境的时候，那就是细微的掉举。这个可意的，你觉得蛮好的东西，你对它生起贪着、很欢喜的时候，那是粗分掉举。《集论》上告诉我们“掉举”就是内心中生起了清净可爱相，这是属于贪分所摄，心里面跟这个一相应，就不能够保持宁静，也不能安住一处，所以掉举作用是障碍我们得“止”。

细微的掉举容易对治，当心要动的时候，因为你用正知去观察，觉得心要动了，马上把它收回来，安住在所缘的对象上面。

粗分掉举的对治，当一生起就要知道它生起来了，然后把心收回来，让它安住。如果这个办法行不通，就不要继续地观下去，暂停下来，思惟“无常”和“恶趣苦”等。这样对治，一直等到把掉举灭了，再继续修下去。（因为掉举是贪分所摄的不寂静相，一想到无常，很快就会死，死了以后要堕入恶趣，想到这些苦，还有什么好贪的？自然而然心就收回来了。）

《速道论》告诉我们怎么修风心与虚空相合的方法。观想有一个白点像雀卵般大小，从我们的丹田（脐间）向上，从顶门梵穴一直向上到虚空，跟虚空合，要使心在这个上面安住。因为沉是心向下低的状态，现在缘着一个像卵的白点，使它升起来到虚空当中，心即安住于此，这可以把心向上提策、策举，是对治沉的好办法。

如果你掉举（心里散动）的时候，就用数息法对治。一呼一吸叫做一息，或者五息持心、或者十息持心等。

或者想上面有白颜色的风从鼻孔吸进去（怎么吸气通常有一定的方法），然后向下压，下面的风向上提，在丹田的地方相合，这叫瓶气。（我们不要看了以后就去修，这种法门，一定要有善知识引导，有它完整的教授。）

单单了解沉掉的意义是不够的，在修定的时候还要有正知力。你有了正知力，就能够在正修的时候，时时很细致地去伺察、观察沉掉起了没有，随时可以提醒、对治、改善。（它不但是正知，而且会生起正知力。）

修正知的方法有两个：第一个，使自己不忘失所缘的正念。第二个，在正念当中不断去观察心散或者不散。

《入行论》告诉我们怎么样保护。第一个因是不忘念，第二因是伺察，就是在正念当中，不断地用正知去观察身心的分位（分位就是细致的各种相状），应该晓得所有的相状，它是对、是错，这就是修正知的方法，修正知的行相也是这样。

沉掉的共因有四，就是本论道前基础说的四种资粮，即不护根门，食不知量，不修初夜后夜觉寤瑜伽，不正知住。

沉没特别的因，第一个是重睡眠（是惛沉特别重，或者是特别爱多睡觉），第二个是心所修力太缓放（例如做事情总觉得好想偷偷懒），第三个是“止观不均”，偏修在止这方面，还有心相黑闇，以及不乐缘境等等。

掉举特别的因，厌离心不足，心对于所缘执持得太猛，没有习惯精进。还有是想到自己的亲里等。

（4）过失四，是不作行。

对治沉掉的方法是正念跟正知，如果对这两样善巧修习，当沉掉一生起，你就能察觉，马上对治。不过对治要无间即断，不是说生起以后慢慢地来，而是一生起你就马上晓得，而且马上要去掉它，如果不立刻把它净除、切断的话，这还是过失。

你了解了还不断除沉掉，是因为你不习惯或者不肯努力，所以要以作行功用来对治这个过失。前面的过失叫不作行，现在要提起功用作行，因为提起来了，所以一看见沉掉生起，要以善巧了解对治沉掉的正知正念，马上无间地把它切断，这叫“思”。“思”就是“行”，是一种造业的力量，能使我们内心造种种善恶无记的业。现在这里所说的“作行”是专门讲当沉掉生起的时候，有一种要断除它的心力。

假定你对所缘用力太大了，那个时候明了是明了，但掉举又增长了。不管是对所缘贪着，或是希望急求得定而产生掉举，这时心很难安住。反过来如果你放掉了，放得太厉害、太不用力，虽然心也能安住，但是明慢慢又减退。所以要非常善巧地思惟观察内心的行相，一定要求两者适中。如果心扬起来了，就把它抑制一下，沉下去了，就把它提高，这样不断调整，最后能够恰如其分，明了地安住在根本所缘，随你的力量持续一段时间。

刚刚开始修的时候，要时间短而次数多。（一定要先知道修行的特质是什么，等到你内心当中质把握正了，量才慢慢增高，这个是非常重要的，我们应该有正确的了解。）

（5）过失五，是作行。

前面要断细微的沉掉的时候，一定要全部精神摆在那里用功；而一旦心已经宁静了，你还在用功用的话，那又变成三摩地的一种过失，因为三摩地已经可以任运地达到了，心稳定了以后，你的心还不断地要用力的话，就会扰乱已经宁静的这个状态。

那个时候的对治就是你不要再加功用行（即是“舍”），放掉它。

这个“舍”，并不是舍掉原来取境的力量。（因为定一定是在心所缘的境上面很有力，刚开始因为散乱，没有力量，所以要常提策，练到一个时候，它会变得很有力，心力缘着那个境任运而转，这个不要拿掉，如果拿掉了这个取境之力，那就不称其为定了，这个要分得清楚。）

修舍的界线，就是已经把沉掉破除了，不再需要摧破沉掉的功用，所以才舍掉它。（你还没有达到这一步，千万不可以舍。）

《修次中篇》里说得很清楚，在没有沉掉以后，心对所缘的境能正直住，“正”是没有一点错误，“直”就是很平直、没有一点点动摇。已经达到这个状态以后，你还去起功用的话反而影响它，所以再进一步把这个功用的力量慢慢地拿掉，才能像你原来所愿的安住在所定的境上。

《声闻地》说：“令心随与任运作用。”那个时候心里面任运（任运就是自然）就这样了，不要再用其它的力量。这里特别说明舍有三种：受舍、无量舍和行舍。这里说的是行舍，就是把作用的推动力量拿掉。

【以六力成九住心，依四作意】

对刚开始修学的人，一开头要想得到正确没有过失的妙三摩地，一定要用这些正确的办法。九住心就是修学定的时候，从凡夫散乱的心，一步一步修上去必然经过的次第。这需要有六种力量的推动，其中内心又分成四种作意，照这样的次第一步一步向上，才能够引发正确的三摩地。

六力的第一个叫“听闻力”，靠听闻力进到九住心当中的第一个“内住心”。

就是说一开始的时候必须要听闻，（一定要找一位如理如量、有正确认识的善知识，如果没有这样的人，一定要依大经大论。不过自己去看大经大论，说实在的是很难真正了解当中的意义的。），应该听闻的是修学定的正确道理，在内心上面真正跟着所说的道理去做。你会觉得原来自己内心的分别妄念，一个跟着一个像悬河般。我们初步认识心里就是这样的状态。

第二个是思惟力，成办第二个“等住心”。

要靠你不断地思惟观察，然后用心贯注在你所定的目标上，这个力量能够使内心慢慢安住下来。这个时候妄想分别不像前面这么厉害了，有的时候会停止一下，有的时候现起来，那才能够体会到一点妄念停止时的状态。

在修学内住、等住这两样的时候，虽然偶而会得到一点点停止分别之相，换句话说，心安住的行相，但是大部分的时候还在沉掉当中，真实能够定住的时候还很少。所以一定要非常努力地用心练习，所以这是四作意中的第一作意“力励运转作意”。

第三个“念力”，成办第三“安住心”、第四“近住心”两种住心。（念力，同前所说“正念力”，不是说记得住，而是你要系念的东西它现起了。）

安住跟近住是什么状态呢？修的时候心会散乱的，但是你一散乱马上就察觉了，而且很快地又把散乱的心收摄回来，安住在你内心所要缘的境相上头，这是安住。因为这样不断串习，心念不再散乱，平常东想西想的，现在能安住在所缘境上而渐渐越来越细致，然后慢慢地上升。

这个时候觉得妄想分别就像潭中水，潭里面没有出路的，水进来了以后就停在那里了，如果没有其它外面相违的违缘、动乱等等的话，你能够安住在这里一动都不动。但是遇见违缘的时候，你还是不能安住，等到你得到了这个宁静的心，才会对于分别起疲劳想。

第四个“正知力”，成办第五“调伏”、第六“寂静”二心。

前面我们已晓得种种分别妄想的害处，所以不跟着它而转，心慢慢地宁静下来，越宁静就越调柔。那个时候虽然不是轻安，可是身心有说不出的安乐、快适之感。而且这种感受是一步一步地深细。更进一步了知了散乱的过失，会产生一个功效－－一心对精进修三摩地会很欢喜。你慢慢地如理深入，体会到了这个好处以后，你才能真正对比出来，原来学定是这么好，所以对于前面怕修或者是不愿意修这种厌患修行的心理，统统调伏、消除掉了。因此心也越来越寂静。这是由第四正知力成就第五“调伏”和第六“寂静”二心。

第五“精进力”，成办第七“最极寂静”、第八“专住一趣”二心。

（前面也要精进，前面的精进主要是克服违缘，而现在的精进是当我们得到了一点好处以后，不要只觉得欢喜而停在这里，这也是一种精进。）

这个精进力成就第七最极寂静和第八专住一趣，这个寂静是寂静到的确外面没有一个东西可以动得了你。再下面是心能专住一趣，得到真正的宁静。实际上这还没有得到真正的初禅，最多可能只是欲界定，乃至未到地定。

这一个精进的状态，哪怕是生起最细微的妄想分别或烦恼，那是绝不忍受，马上断除。在这一个状态才是真正精进的行相，你能够这样去做的话，心就能够相续地一直安住在这个定上面，那就没错。

从前面第三个“安住”开始一直到第七个“最极寂静”，这五种状态，大部分的时候都住定了，但是沉掉还是有的，不过前面是比较多、比较粗，后面是比较少、比较细，所以那个时候是叫做第二作意“有间缺运转作意”

等到第八“专住一趣”的时候，就像无边的大海一样，之前受沉掉的影响比较大，现在就像在大海当中，海浪生起来很快就平息了，就像一面广大的平镜，当沉掉一起来，因为你修对治的方法已经很善巧、纯熟，乃至任运，所以一起来你就了知，很快就能够如法地对治，这个时候沉掉等等都不能障碍你，所以就能够长时地修，而且好的觉受是越来越多，会感到一种无比轻快的状态，而障碍粗重也相对渐渐减低，所以说第三作间“无间缺运转作意”。

第六“串习力”，成办第九“等持住心”。

把前面这个心住一境继续不断地修习，达到一定的量，然后把这个量再尝试着稳固，就能成就等持住心，这个时候真正心定了。正知正念也不要了，因为那个定性已经能任运。那时候沉掉已经没有了，也不需要用功用，所以是第四作意“无功用运转作意”。

## 一、修止量

得到了第九住心这个状态，还只是欲界的心一境性，或者是欲界定，乃至于未到地定，换句话说还没有达到真正的定，这是奢摩他的随顺（相应的）作意，一直要等到身心轻安相应生起了才算得止。

《庄严经论》说：由于这样不断地修学，到能任运而转，同时身心也生起跟它相应的妙轻安，就叫“有作意”，也就是真正得到根本定了，根本定就是奢摩他。

轻安如《集论》所云：“云何轻安，谓止息身心粗重，身心堪能性，除遣一切障碍为业。”，一旦得到轻安的时候，有无比轻快的感受，所有修善法的障碍统统排除了。（这里的“遣除一切障碍”实际上还有另外一个解释，就是说原本不乐修善业的障碍统统除遣掉了，所以我们不管要修什么善业，都能做得到了，所以这个叫做身心的堪能性。）对于我们所要做的善的事情，身、心都不能像我们希望的这样去做，这个叫做粗重。针对着粗重这个毛病的对症之药就是轻安。得到了轻安的时候，就把身心上面的无堪能性全部净除，所以你要怎么办，它就怎么办。

刚得定的时候，身心轻安就慢慢生起来了，然后继续不断地练习，轻安相也会一直增强。到最后轻安相跟心一境性同时俱转，那个时候就成就奢摩他。这个轻安相将生的时候，头顶上就好像觉得很重的感觉，但并不是一个损恼相。

当轻安的前相一来，紧跟着那个心的粗重性，慢慢地就消失掉了，那个时候先生起的是心轻安，由于心轻安的力量，紧跟着就是身轻安。我们的身体是地水火风四大种所合成。得根本定的时候，把我们身心跟欲界相应的四大转化成跟色界相应的四大。那时风大的力量特别强而且特别柔细，地大慢慢地减退。地大比较凝重，风大是轻安，那时风大会进入到我们身中而且遍布全身。平常我们说的气就是风大，那时气是非常调柔。身轻安生起以后，身粗重也消除掉了，身轻安能对治身粗重性。那时候得到无比的快乐。身心是互相相待增上的，由于心轻安，所以身轻安生起；又由于身轻安，心轻安也更辗转增上。

一旦得到轻安，那是最快乐的时候，之后这个轻安的力量会慢慢地减缓，但并不是消失，而是刚开始那种特别强烈的感触慢慢地跟着凝细下来了，这时候的轻安实际上是更深细更妙，所以叫“妙轻安”。它会如影随形跟着这个三摩地随顺而起，这两样东西是相辅的。

此外，刚开始生起轻安的时候会非常欢喜，那个喜还是会动我们的心的，到后来那个喜心慢慢的也会减退，心就愈来愈坚固，那个欢喜心对心里面的影响慢慢也减少了，那才是真正得到了根本定了。这时也是真正的得到初禅，不过这个才是定地所摄的少部分，还要从这里一步一步的向上。

定是共世间的，所以外道、诸仙修世间道，一直到无色界的所谓识无边处、空无边处、无所有处以下，要离掉下面粗重欲界之欲，乃至于修神通等，都要依这个奢摩他，这个是根本定。

对我们修学佛法的人来说，也需要奢摩他，不过不同的是，佛法主要是以出离心跟菩提心为主。（求出离要找到无法出离的原因，原来绑住我们的根本是我执，破除我执要修无我义，最后才能够证得解脱或者一切种智。单单求自己出离的，通常我们叫解脱；由于菩提心任持而能彻底圆满利益一切众生的，这是一切种智。）

所以不管是外道也好，佛弟子也好，你要修道，都是要依止奢摩他。（因此不是说得定就好了，重点是你学定之前的动机，要先认识大乘佛法的不共之处、小乘的不共之处、佛法跟外道的不共之处，把握住这个以后，才一步一步地学上去。）

到这里关于定的部分已经大概说明了。

# 第六章 上士道修心次第：止观 第三节 学观法

## 一、修观资粮

先要了解学观之前要有一些什么准备工作－－所谓的资粮。根据《修次中篇》的说有三样：

第一个一定是亲近善士；第二是跟着他要听闻正法；第三是听懂了以后你还要如理思惟。这三个就是学观之前的基础。有了前面所准备的资粮，进一步去分别观择，去了解真实义的正见。透过对这个正见正确的认识如理去修行的话，才能够真正通达如所有性，也就是一切法的共相－－空性。

这个正知见一定要依靠足以作为定量（就是有完全正确无误教证之量）的论师所造的论。

佛告诉我们最重要的中心要义就是中道正见，所有其它的见解都落在常断二边。那么对于佛经上面所说的这个离开断常二边最重要的精义，我们可以依靠的是在很多显、密的经中佛授记说的龙树菩萨，他会把佛所说的深奥难懂的密意如理地说明，所以龙树菩萨说的也等于是佛亲口讲的。现在我们要求正见，也应当依靠他的论释。

当年在印度的大中观师们都认为能够把龙猛菩萨真正的内涵完全传承下来的就是他的主要弟子提婆菩萨。所以提婆菩萨所说的也是能够做为我们正确依止的。那么再能够一点不错把握住他们二位圣父子意趣的，形成佛教当中的随应破派，又叫做应成派。中观又分成自续跟应成二派，真正继承龙树提婆二位大菩萨完整无误意趣的，是中观应成派的佛护、月称二位大祖师。现在就根据他们所说的内涵做为依据，学习怎么决择清净的正见。

## 决择正见

### 1．明染污无明

提婆菩提所著的《四百论》说：“所谓的‘我’，就是不仗他性，（不需靠别的因缘而成立，换句话说，它本来就是如此的，不是因缘所生的，这个又叫做自性）。假定法不是本来如此，而是一定要由其它的因缘才能成立的话，那就是‘无我’。‘无我’分为‘人无我’和‘法无我’。”（我们在不同的对象上面会产生不同的执着，在人上面叫做“人我”；在其它的东西，譬如桌子等法上的叫做“法我”。一切东西都是依着因缘而生起的，没有不仗因缘生起的东西，所以没有我们所以为的本来就是如此的这个自性，这叫“无我”。）

我们要破的这个执着叫实执，无始以来由于虚妄的分别心，任何一样东西，你看见了以后就想出你的一套概念来，由于这样妄分别，在无中生有，这叫做增益。现在我们感觉到一切法不是由无始分别增上而安立的，而是本来自己就存在在这里的，这就是实执。实际上这种存在是没有的。我们所要破的就是破这个。实执的所执境，我们就把它叫做“我”，或者叫自性，它有一个真实的自己的本性。

在人上面实际并没有这个所破（就是真实的自性），这个叫“人无我”。在我们的眼睛耳朵等等内法，乃至于外法上，也没有这个所破，这就是“法无我”。反过来，执着以为它有一个实在的东西，就是“人我执”、“法我执”。

人我执是一种心里边执着的知见。为了这个我，让我们在生死当中流转的也是它；见到流转生死当中的痛苦，要求解脱而修道，所要拿掉的也是这个东西。人我执的所缘是依止诸蕴假立之我，这是一种“名言所诠事”。所有的东西实际上并不如我们所想的那样真实存在，只是一个概念，这个概念是拿不出来的，但你可以用语言来表达，所以叫名言所诠事。人我执不是一样东西，它就是我们能执的心，它所缘的对象就是这个“依止诸蕴假立之我”，就是依着五蕴所安立的。

缘别人身上的我，执为有自相，这也是人我执，是俱生的（也就是无始以来一直相续的），但不是萨迦耶见；如果我们缘着自己这个我，执为有自相的话，这同时是人我执又是萨迦耶见。我们真正要破的就是破萨迦耶见。

俱生我所执萨迦耶见之所缘是“俱生心觉有我所之我所”，就是俱生以来的内心当中感觉到有一个“我的”、“我的”的那个“我的”，而不是我的眼睛、耳朵等等。

俱生法我执所缘，是自己和他人身内所含摄的色蕴、眼、耳等，以及身内不含摄的山、河、房、舍等。

我执的行相，就是这个执着所缘的对象，就是执所缘的对象为实有自性。

这两个错误－－人我执跟法我执，都是生死的根本。首先引《入中论》说明萨迦耶见是生死的根本：“有了智慧才能真正见到烦恼种种的过患。这些都是从萨迦耶见而生的，由于了解“我”就是萨迦耶见所执着的，所以“瑜伽师”（就是真正修行的人）就要先破掉它。”

引《七十空性论》证成法我执是生死的根本：“一切都是因缘所生法因为我们的虚妄分别，以为诸法是真实的，这个叫做无明，由于无明而辗转引生无穷无尽的生死轮回。轮回生死总括起来，由头到尾不出（前面所说的）这十二因缘。”

（问：）前面告诉我们人我执、法我执都是生死的根本，那这样生死的根本不就有两个了，那不是错了吗？

（答：）事实上这两种我执，虽然所缘的对象不同，但是它执取的行相没有差别，故无过失。对补特伽罗执为有自性叫做人我执，对补特伽罗以外的执为有自性叫做法我执，所缘的是不同，但是我执这个行相本身却是一样。

想断生死的根本，一定要通达无我，了解你所执的这个东西并没有，那么你对它的执着就能破除了。了达无我的智慧跟无明我执，它们所看的对象是同一个，而行相相反，这样才能够断除。

《释量论》说：“慈悲跟愚痴无明并不是正相对的，所以不能够真正除去过失。”因为我们无明，往往会生起瞋恨等等烦恼，有了慈悲，瞋恨是可以拿掉，但这只是无明所生起的枝末，不是根本，这个根本不是慈悲所能够正对治的。

法称法师说：“不能破除这个境，那就不能破我执。”先找到了这个染污的根本是我执、我所执，所以第一个要通达无我的正知见，然后根据这个正知见去修持，就能够证得空性，了解并没有我们所执的这个境，那个时候就能把人我执、法我执彻底净除。

### 2．寻求无我见

①决择人无我

这两种执生起来的次第是先有法我执，在五蕴上先执着蕴的实在，然后再根据它而在这个依蕴所假立的我上，不了解它的真实而起妄执，生起人我执。所以生起的次第是这样的。修的时候就把次第倒过来，虽然无我这个原则不管用到人上或用到法上面，并没有粗细的差别，但是对于你所执的行相，在人上容易了知，而法对我们又隔了一层，就比较难以了知。所以真正修的时候，是先就眼前观察到的开始。

如同你直接从眼睛、耳朵上面去看法我执的话，比较不容易明白，如果以照镜子为例，你就容易了解镜子里面的影像不是实在的东西，是假安立的，所以成立无我的因时，就用影像这个比喻。

《三摩地王经》说：“如汝知我想，如是观诸法。”所以应该先决择人无我而修。

【修习的准备】

修人无我的时候有很多办法，但是对刚开始修的人，有四样事情照着去作是最切要的。

（1）首先，把所破的对象确定。我们每个人甚至在睡得非常沉的时候，对这个“我”还是牢牢地执着，从未舍弃！这个执着的心就叫俱生我执。实际上我执所缘的就是这样东西，它用一个名字来代表。每个人都有自己的名字，它代表能执的心所缘的这个对象。那这个所缘的“我”到底是什么，它又是如何执呢？仔细去观察，的确我们每一个人都有一个执着的心，去执着这个我。这里的“我”，不是指身心总聚（五蕴），而是在身心总聚上假名安立的这个东西。而我执所执的境，是在这个假立的我上面执有自体。

把俱生我执所执的这个内涵找到了，现在我们所要破的就是这个。假定在一开始对于所破的对象没有当下认识的话，你就没办法破除它。静天法师说：“在对自己所妄执的事情还不认识之前，你不晓得这件事情的真相是自己的妄执。”

（2）第二，是确定所破的范围。要破的我是在五蕴上建立的，那么请问它和五蕴是同一样东西，还是另外一样东西？只有这两种可能。如果是实有的话，一定不出这个范围－－要不然就是它（“一”），要不就是离开它的另一个（“异”）。因为一跟异恰恰相反，所以不是一就是异，再没别的了。

《中观庄严论》说：“多就是一以外的，除了一多这二种情况外，其它的行相决定不会有，因为这两样是恰恰相反，互相正对治的。”

（3）第三，破“一”。假定这个我跟五蕴是同一个东西的话，会有三个非常明显的过失：一是“所计之我应成无用”，二是“我应成多”，三是“我应有生灭”。

(1)第一个过失“所计之我应成无用”：是说我们在五蕴上所计的这个我没有用。因为实际上我们真正所执着的是五蕴上所假安立的这个我相有自性，比较粗浅地讲：有了我这个能取，就有所取的这个五蕴，所以这是我的身体、我的头发、我的脚等等，很明白的，这些是我所执取的法。譬如像我的眼睛是我所执取的，在这种状态中，我跟眼睛是两件事情，怎么可以是一呢？如果是自性的话，自性本身就是自己，它是没办法分的，不能安立为另一样东西。现在我和五蕴，一个是能取，一个是所取，是两样东西，所以计五蕴是我完全不合理。《中论》上说：“离开所取的蕴再没有能取的我存在了，你把这个蕴看成我的话，这个我变成没用了。”

(2)第二个过失“我应成多”：如果这个五蕴就是我的话，那么人有五蕴，这个我岂不是也有五个了吗？或者反过来说，我既然是一的话，那五蕴也应成一才对啊。《入中论》说：“若蕴即是我，蕴多我应多。”

(3)第三个过失“我应有生灭”：《入中论》说：“如果说蕴就是我的话，我就应有生灭。”这里要破的并不是这个因果生灭缘起的现象，而是破我们执着有一个天生实在如此的东西，这个东西是没有的。所以第三过是，假定蕴就是我，则我必有生灭；假定所执的“我”有生灭的话，那自性就有生灭，这样又有三种过失。

a)其一“不念宿命”，自性这个东西应该是一直如此的、不变的，假定有生灭的话，那前后的我是完全无关的，前面的我已经灭掉了，再生起来的我与前面的我完全无关。所以所谓宿命的事情就记不住。因为要忆念以前我如何如何，前后的我一定是要同一个相续。《入中论》说：“所有自相各异法，是一相续不应理。”

b)其二“造业失坏”，既然执着我有自性，又承认自性有生灭，所以前面那个我造了业，一旦死掉，那个业就没有了。所以自性若有生灭的话，前面造的业就没有了，不受果了。

c)其三“无业受果”，没有造的业，居然有这个果。因为前面的我灭谢了以后，前面的业也灭掉没有了，我现在受的果不是我造的，别人造的业变成我来受果。《入中论》说：“般涅盘前诸剎那，生灭无作故无果，他所造业余受果。”

照着上面这个道理去观察的话，就了解五蕴跟我决定不是一。

（4）第四，破“异”。如果是离开了这个五蕴另有一个我，就像驴跟马两个完全无关，离开了马，另外还有一个驴可得，但实际的情况是离开了五蕴，找不到“我”这个东西的，这个“我”一定要在五蕴上面假立而成。

《中论》上说：“离开了所取的五蕴，是绝对没有‘我’这个东西的。如果说离开了五蕴真正有我的话，这个我应该可以看得到，但我们却找不到。“

照着上面这四个道理深细如理地去思惟观察决择，就会发现在这五蕴身心上找不到我们无始以来所执着的这个我。那个时候叫初得中观正见。

假定你宿生已经修习而且得到过中观正见的话，这一生一旦又得到，会大欢喜，甚至喜极而泣。假定是从来没有见到过，由于无始以来牢牢地执着这个我，忽然之间找不到“我”时，心中会起大恐怖！如果没有前面这二种感觉的话，那表示没有得中观正见。

【正式修习的方法】

修习的方法有二个：一个是在根本定中修如虚空。二是下座了以后修如幻化。

（1）在根本定中修如虚空：如虚空，是从遮遣碍触方面说的。所以正修的时候仅仅是遮遣有自相的我，而且要住空见中坚固不动为主。它有一个善巧的修法，先是经过思惟、观察，确定这个依蕴而立的我如果有自性的话，不是跟蕴是一，就是离蕴而别有，那么是一吗？不对！异呢？也不是，所以就证明了我是虚妄假立的。经过理智深入地思惟决择以后发现找不到，心中明白它是空的，然后就安住在这上面，而且要使得前面思惟所得的正见产生坚固，这是种观力。

（2）下座了以后修如幻化：修后得如幻是说经过前面这样的四种要义去观察以后，发觉原来没有实在的自性或自相，可是实际上我们还是有一切行为动作等等，那时候会感觉我们的一切行、住、坐、卧等任何情况都仅仅是我们的分别心所假立的，这个叫作无明。就像那幻事，它是虚幻的，并没有实质上的自性，却有这个形相，有这个功效。

在你已经善巧地经过闻思修，见到无始以来所执的实实在在的这个我并没有，把这个俱生我执所执之我破掉了；但是却还有一个由如此的业因感如此的业果的这个假我，这个东西不是没有。

我们所见到的一切都是幻化出来的，就像魔术师变出象、马等等，虽然不是实在的东西，但是看起来就是有象、马的形相。

那个虚假的我，虽然它并没有真实的自性、自相，但是这个仅仅由分别心假立的我，造善业就感乐果，造恶业就感苦果，一切缘起的作用都完全成立，皆应正理。所以性空跟缘起两样是不能分的。虽然自性空，但是却不是毕竟无，所以它不是断见。

一切法本来就是如此，只因为无明颠倒而妄见为有，所谓的无我慧是这样通达的。并不是说原来是有的，因为有了智慧才把它看成空。所以这个空不是由慧所作，而是由慧所发现。原来的认知是错误的，把这个错误拿掉了就叫智慧。

我们要了解，一切法既不是实有，也不是一部分空，一部分不空，换句话说，也不是少部分空。如果能够这样了解的话，这个实执就彻底净除掉了。

②决择法无我

一切法可以分为有为、无为。一切有为法，不外乎色法、心法以及不相应行。不相应行并不是离开色法跟心法另有一样东西，它不是色法和心法，只是色法跟心法在不同的状态当中分位安立的。

【决择有为法无自性】

（1）决择色法

先观察我们牢牢执着的这个身体，到底是什么东西，我们又是怎么样去执着的。这个跟前面找“我”的时候一样，我不是这个五蕴，而是在五蕴上面安立的一个假相。现在同样的，“骨肉五支”指的是五根－－眼、耳、鼻、舌、身，在我们身体上的色法就是这几样东西，要破的不是说在这五样东西之上假立有一个身体，而是破执着这个身体本身是有实在的自性、自相的。

假定真的实实在在有这个身的话，那么这个身跟色蕴（也就是眼、耳、鼻、舌、身）是一？是异？

假定说这个假立之身有实在自体，而这个自体跟你所执的这个色蕴是一的话，问题就来了。由骨肉等等所安立的这个身，是由父母精血所成的，一共有五样东西－－眼耳鼻舌身，如果二者是一的话，那么“识”所托的精血也应该有五支了；又因为支有五，那么身体也应该有五个了。实际上这个都不对，因此破了二者是一。

（2）决择心法

决择心法有没有自性。如果不了解识的特质，会以为它有一个自相，而实际上这个识只是在前后相续当中假安立的。现在它分成在上午、下午上面假安立；实际上是在剎那、剎那之上，前面一个认识作用生起、消灭，后面跟着生起，都是在这种现象上面假安立的，没有实在的自相。假定有实在自相的话，识与上午识跟下午识不外是一或异。

如果是一的话，那上午这个心上面，就应该有下午的这个识；反过来，在下午的识上应该有上午的认识作用，这个不对。因为如果上午识上面有下午识，那下午的事情我们就都看见了，可是下午会发生什么我们根本不知道；如果是异的话，除了上午的识和下午的识，应该有另外一个识，但事实并非如此。那这个又不合理。所以，识与上午识跟下午识既不是一，也不是异，可见识并不是真实存在的。

（3）决择不相应行。

不相应行就是说像得（获得）、名身（名词）、文身（文字）、句身（句子）、时（时间）、方（方位）、数（数字）等等。（譬如说时间这东西既不是色法也不是心法，但却是有这个东西。实际上它也不外乎依我们的身心相续所假立的。所以称它为“不相应”。）

一年有十二个月，这也仅仅是分别心所假立的，并没有自己本身自成的自相的年。如果了解了前面的，这个就很容易懂了。那么年和十二月到底是一品还是异品？如果是同样的东西，有十二个月就应该有十二年，那是不合理的。如果拿掉这个十二月以后有年可得，那也不行，所以不相应行也是无自性。

【决择无为法无自性】

无为法也是无自性。（例如虚空是无为法，“为”就是造作，虚空不用造作，造作的东西是会破坏的，而无为法是不会坏的。）

虚空有东西南北四方及中央等，这是以空间来说的。实际上虚空还是由分别心假立的，不是有一个实在的自体。现在同样照着前面的方法来看，如果有实在的自性的话，这个虚空与它的方分－－中央、东、南、西、北，是一还是异。假定是一个的话，那东就是西，南就是北，这成什么话呀？那东方在下雨，西方也一定在下雨，这是绝对不可能的，有太多的过失。如果异的话，像前面的一样，也是不合理。所以虚空也一样仅仅是由我们的分别心假立的，而不是实在有的。

前面所说的妄执，在人上面叫做人我执，法上面叫做法我执，事实上这些东西都仅仅是由名言、分别心所假立的，没有实在的自性，就像是一根绳子，由于你虚妄的分别心而把它看成蛇一样。透过这个比喻，我们对前面所指的道理就比较能了解了。因为天色黑暗看不清楚，模模糊糊的，你远远看见绳盘在那里，怀疑是一条蛇。实际上并没有真的蛇，只是你看不清楚，在那个绳上你觉得有条蛇。虽然这是假安立的，却让你怕得要命。那条让你怕的蛇，实际上在那个绳上面是没有的。你从每一部分去找，都找不到蛇；把每一部分集起来，也并没有蛇。离开了这个绳，也没有蛇。

所以绳上面这条蛇，仅仅是由于你错乱的分别心所假安立的，因为它不是真的一个实在的东西。在绳上安立的蛇固然如此，就算真的蛇，它也仅仅是假安立的，不是自性有的。只是在蛇的诸蕴上面而起的蛇觉。前面在破人我执的时候说过，这个我不是指这个五蕴，而是在五蕴上面假安立的一个我相，这是中观真正的重点。假定你观安立为蛇的这个色蕴，从它的一一部分或是集聚起来去找，都没有蛇，离开那些东西也没有蛇。所以这个蛇也是在蕴上面仅仅由分别心而假立的，但是假立与有蛇并不违背。

有人就问：既然这个绳上的蛇是假立的，那么同样的蛇蕴上也没有蛇；既然这两样东西都是分别所假立的，照理说是找不到蛇的。在绳上假立的这个蛇，我们很容易发现是没有的，可是在蛇上假立的这个蛇，讲起来是找不到它，但如果它咬了你一口，是会让你送命的。

回答说：这是没有过失的。这两样东西虽然都是我们无始虚妄的分别心所假立的，用理智（就是比量智）根据着圣言量，如理地去观察的话，一样都找不到（因为都是由分别心所假立的，没有真实的自性），但是在这个分别假立当中，所假立的东西却有不相同的内涵。在绳子上面所假立的这个蛇，你不可以安立它为有；而在蛇的五蕴上面分别假立的这个蛇，则可以安立为有。

在分别假立当中确实有差别，有的是有，有的是没有。那么哪一类是没有，哪一类是有呢？就譬如说“声是常”（印度外道当中的胜论派觉得声是常性，事实上声是无常性。）乃至于我们在五蕴上面执着有一个我，这些都不是实在有的。

分别心所假立的东西虽然不一定有（用观察实在自性的理智去找是一定没有，以名言识来衡量它的话，它可能是有，可能是没有），然而凡是“有”的东西，一定是由分别心假立的。在分别假立当中所谓“有的”，一定是名言有，但是名言识所安立为有的东西，你以理智观察去找这个所假立的真实义（真实的内涵）的话是找不到的。但是，只是在无观察识前，它是有的。（所以在名言当中所建立的东西，在观察真实义的时候是找不到的，但是在不观察的时候，确实可以安立它有形状、功效等等，只是没有真实的自性而已。）

绳上的蛇，就是在无观察识当中，也知道它是不存在的；而在蛇身上的这个蛇，在名言当中它不是毕竟无，是有这样东西。这个就是世俗谛的建立，也就是世间共同的法。（“世间”是覆盖义、染污义，就是被痴闇所覆盖，因此而产生这种虚妄的名言识。）由名言量所安立出来的这些东西叫做世俗谛。在世间共许的这个认识作用之前，你拿一根绳子说是蛇，大家都晓得不是，在世名言量中无法成立，所以说“能违害”。但是真正的蛇－－蛇蕴上这个蛇，名言量是不能违害的，它的的确确有的。这个是世俗谛善巧的建立。

透过比喻，我们了解绳不是蛇，就像这个五蕴也不是我。尽管绳上头明明没有蛇，五蕴上头明明没有我，但是在绳上面却会让你生起蛇的感觉，同样地在五蕴上面很实在地生起这个“我”的概念，然后一天到晚就跟着它转。就像这个绳上找不到实在的蛇；五蕴上头的我相，要找它的实在的自性，也是找不到，所以说这个“我”是无自性的。

就像前面我们了解绳上决定没有蛇，但是因为无明黑闇所覆，妄见以为有蛇，就像真的蛇一样令你心生怖畏。同样地，这个五蕴上的我虽然不是真实有的，然而这个虚妄分别而安立之我，还是可以在行、住、坐、卧等四威仪当中做一切事情，就像前面这个蛇，明明是没有，却会让你害怕，一样的道理。这个道理也就是“缘起”的内涵。

（这个就是佛法的中心思想，中观的真义就在这里。）前面这个道理都了解了的话，你正确地见到：原来一切法要找它实在的、真实的内涵（或者叫它自体、自相、自性、真实有等等）是没有的，所以它是假安立的。也正因为这样安立，所以有这样的因就会有这样的果。假如它本来就是有的话，你怎么去安立它？如果本来就这样，你就不能动它了。正因为它无自性（或者说性空），所以必定是缘起的。如果你正见一切法都是性空，就能够正见缘起。

反过来，如果你了解原来所有的东西都仅仅是由分别心所假立的，所以你这样安立，就会有这样的行相和作用，安立这个东西的叫做因缘，现起来的这个东西叫做果报。一切法必然都是这样假藉因缘而安立起来的，所以你下什么样的因，自然而然就现什么样的果。由于这样的道理，必然会引生了解一切法都绝对没有真实的自性。这个时候就晓得：原来缘起正是性空的原因。（我们往往会觉得明明是空的，它偏偏又是缘起，好像这里边有矛盾，如果真正了解了中观正见的话，那就一点都没矛盾。正因为它是空的，所以必定是缘起，这个幻有的现象是必然的；正因为它缘起，所以必然是性空。这个就是应成派最殊胜的一点。）

凡是一切东西都是空的，所谓空不是一无所有的空，而是没有自性，所以叫自性空或无自性。眼前的任何一样东西，它并没有真实自性，正因为没有真实的自性，所以都是依着它的因缘而有。它没有与生俱来的本质，跟依因缘而生起相应的果报，这两件事绝对不会互相障碍；不但不相障碍，要彼此互相配合而成立起来。了解这一点才真的是甚奇希有，不可思议，非常地奥妙，这是佛法的最甚深义。

由于对大概的总相上能如实地见到一切法都是因缘所生，有这样的东西，但就像幻化的一样，没有真实自性，就能把一向妄想所计执为实在有的这种执着破除掉。确定了解一切法是如幻般的缘起之有，而没有自性，这就是“观察圆满”，得到正见的时候。

就像说：“当你了解缘起及了解性空这两个念头分不开，由于见到缘起不欺诳，就破除对一切的执着，那时才是正见圆满的时候”。所谓分不开，就是了解空智与缘起智，互相作助伴。

就像说：“苗没有自性，因为它是缘起而有。”它不说苗无，而说苗无自性，这是加以简别。（“简别”就像是我们平常在条款上面加注明。）

由于了解不是毕竟没有，所以你了解了空性能除“无”。从另外一个角度看，这个苗是因缘起而有的，所以必定依待于其它因缘，绝对不是自主的。既然不是自主的，它就不是自己本来就这样的。这里的“现”就是“缘起有”，因为是由缘起而呈现眼前的这东西，所以破掉有边。（一般都是用空破有边，用有来破断边；中观不但如此，而且可以由性空把无边、断边破掉，由缘起有而把有边破掉，这个是中观的真正不共正义，这可以把我们前面所犯的毛病都去除掉。所以要了解中观的真义，必定要能够以空破空，以有破有。这样的破法，你必定要正确地了解空和有之间有密切互不分离的关系，有了这样正确的认识，在一切事相的运用上，就了无罣碍，心得解脱，问题就解决了。）

就像说：“现在知道“现”能破有边，“空”能遣无边。现在了解一切法的特性是空的，所以必定现起因果缘起的理则。了解了这个法理，任何的边见就不能动摇你了”。（我们了解了以后，把这个原理运用在一切事相上面，就一点都不会错。）

从色法乃至一切种智（就是佛最究竟圆满的智慧），这些都是由分别心假立的。像十地乃至佛果等甚深功德，这些都不是世间常人所能安立的，因为世间的常人根本达不到这种地步，根本就不知道这个真实的内涵究竟是什么。可是佛为了要接引我们，要用我们的名言来说明，所以随顺世间的分别心安立之理，根据这些名言来说明种种的方便。这都是因为要教化我们这些愚痴众生，才根据我们的“名言识”安立种种名言，用语言文字来表达这些概念，传递到我们的认识作用当中，而这个圣言量就不必再观察，佛陀建立了教法以后，我们就根据这个一步一步地走上去。

所以就算是佛所说的那些地道等甚深功德，也同样是找不到假立之义，所以它也仅仅是由名言、分别心所假立的。

有人就问了：佛假立名言的话，难道佛也有分别心吗？

回答：佛自己本身虽然没有分别心，但是为了引导众生，所以必须建立名言。

因此中观应成派所建立的名言，都是随顺世间的名言而建立。这个法相的确是性空缘起，要对众生说明这个道理，一定要随顺着因果缘起的法则，让他们从这里一步一步地摸上去。（也像坐船渡河一样，你要渡河，然后上了船就停在那里。不要说船停在那里没用，到了彼岸还得把船舍弃，要上岸去。）

因为世间人与生俱来的这种认识作用，就直接根据他看见的，做为取舍的标准。中观应成派安立世俗时，也不以理智观察推究，以世俗这个名言量去看是真实的，就立为世俗有。（换句话说，这是一切缘起的法则。对我们凡夫来说，我们所见的是这个山河大地，对佛来说是清净的报土报身，这些都是在俗谛当中建立的。）

有的人不了解这个道理，以为讲的这个世俗谛是完全随顺着世间，认为凡夫所说的颠倒的事情，中观应成派也允许，这是因为未如实了知，这是个大错误。

应成派和自续派是中观的两个大宗派，而真正中观的正宗就是应成派，这个地方叫随应破派。应成派于世俗法不分正倒，但从世间识的角度还是分成正倒两类。

世俗不分正倒是因为世俗谛的现象与真理必不相符，它所建立的这个量，以理智去观察的话，跟事实一定不相符合，一定是颠倒的。因为不管是正世俗也好，倒世俗也好，以名言识看起来一定有一个实在的东西，而以理智推断并没有，这是第一个。我们纯粹以世间识来说的话，那就分成倒世俗跟正世俗。譬如现在桌子上有一个茶杯，这个茶杯是世名言量所不能违害的。也就是说，虽然用理智去观察，并没有茶杯的实在自性，但是却有因果缘起如幻而建立的这个茶杯，对世间的认知来说，这个叫正世俗。

另外一种是你的认识作用有毛病，例如神经错乱了，或者眼睛出了毛病，把月亮看成两个，或是把白的雪山看作青色。以这个“乱识”（错乱颠倒的名言识）去看是有的，但是就世间无错乱的正常心识去看，可以知道这个是颠倒的，所以观待世间识这个叫倒世俗。（现在分三个部分，一个是从胜义当中来看一切都不存在，还有一个是从世俗当中来看，一切是如幻的假有。世俗谛当中从世间识的角度又分成正世俗、倒世俗，正世俗就是六根健全者所认识的，倒世俗是六根有问题者所认识的。）

由上面的道理，我们晓得世间很多愚痴的人所执着的错误的、颠倒的名言，譬如神经失常的人说有鬼，这个鬼在他的眼中看起来有，但是中观应成派立的世俗谛当中却不承许有这样东西。（前面有人以为应成派所设立的世俗谛，就是凡是世间的人说有的就是有。不是这样的！必须是世间有正常根识的人所安立的才算是有，那些愚痴的人所说的错误颠倒事，这个是不许有的。）

应成派虽然依世间名言识的角度分出倒世俗跟正世俗，可是不管是正的、倒的（倒世俗就是世间的人都晓得不合理，不允许它存在的；正世俗是世间的人都接受的），以佛法的正宗来说，这些法都是由分别心而假立的。因此生死固然是空，涅盘也是空，没有一点点自性可得。以胜义来说是空，而世俗是有。对于这个道理有了确定不移的见解以后，要好好地善巧修习。前面是闻、思，现在下面才正式谈到修。

（闻思修的次第必然是这样建立起来的，在修之前，必定是经过闻思的次第；实修的时候，也一定依戒定慧的次第）。修习的方法，如前所说，在定中修如虚空之空性，下座了以后修如幻化。当你以观慧的能力，能够引发身心的轻安，这个时候就是毗钵舍那，这个才是真正的观。

# 第六章 上士道修心次第：止观 第四节 止观双运

前面分别说明止与观，现在说明止观双运。如果未先获得止和观，就没有止观双运。次第一定要先学止，后学观，再进一步学止观双运。一旦初次证得观的时候，就是获得双运的时候。这个观是先与闻思相应得到正见，然后在定的基础上去学，等到跟修相应的观力生起来的时候，就是双运成就的时候。

如《声闻地》说，到什么地步叫做奢摩他和毗钵舍那和合平等俱转的双运转道。这先要从前面的九个次第得到定，然后在定当中修增上慧，这个增上慧特别是指空性慧。修增上慧到能够任运而转，就像得定的时候一样。正因为你用心努力地观，能够任运又完全地安住在这个上面，一点都不动。这个时候观力非常深细，所以能够如理地观察。而这必定要经过前面所说的如理地决择正见。那个时候的毗钵舍那是清净鲜白的，否则是杂染的。而毗钵舍那跟着止同样的调柔摄受，换句话说，当你观深的时候定也深，定深的时候观也深，两样和合俱转，这就叫做“双运转道”。

《修次下篇》说：“若时由离沉掉，平等任运而转，心于真义最极明了。当缓功用而修等舍，当知尔时名成止观双运转道。”

《般若教授论》说：“其后即缘有分别影像，若时彼心无间无缺相续作意双证二品，尔时说名止观双运转道。其奢摩他毗钵舍那是名为双，运谓互相连系而转。”论上说，你先依无分别影像作意，得了止以后，再去缘有分别影像，也就是毘钵舍那，等到你的心能够无间无缺地双证二品，这个叫做双运。所谓的“无间缺”，就在你观察的时候，不必另外修定，由观的力量就能够引生定。现在是当你用观力去观察的时候，定力也同时现起来，而且越来越深细，无间无缺，这时就是“双证二品”。就是缘无分别影像的“止”，及缘有分别影像的“观”两品同时俱转，两样东西都证得，不是分开来的。什么叫相续呢？止观虽然到最后是同时俱转，但是它的次第，是先依毗钵舍那，在观上面深入了以后，由观力而生起奢摩他，不是同时生起的。（注意：这个是前面已经得到了奢摩他－－定了以后，再去修观；经过了这样修了以后再去修止，这样不断练习。当证得毗钵舍那之时，以观力而产生非常稳固的定的时候，才是真正的两品俱证。）

这个时候由观力所引的奢摩他有二种特性相应而转，我们要辨别清楚，就是缘如所有性之择法毗钵舍那，以及专住如所有性之三摩地奢摩他。（如所有性，就是一切法的真如性，也就是见到胜义空的时候。所以定有两种，一个是你缘空而在观择当中，这叫择法毗钵舍那；另一个就是安住在空性上头，这两个是不一样的。）

这两样东西能够平等俱转，一定要先得到修所成的智德。

有一类人他安住在“无分别”（也就是缘如所有性的奢摩他）当中时，他也能够略略地以观慧去观无我，这个并不是双运。他安住在无分别上，他的重点是在定，虽然他也略略地能够观，可是这就如同小鱼游在静水当中，鱼既然小，水也静。这个不可以把它误解为止观双运，只是止观的随顺相。

得到了无分别定以后，你已经能够把心收摄起来不散乱，安住在你所希望安住的那个善境界上面，而且你要它怎么动它就怎么动（成就堪能如欲而住），就像通利的水沟，它能引水去灌溉等等，非常通畅。所以学了定以后，要善巧地运用这个定，去修集缘“如所有性”及“尽所有性”的种种妙慧。这里边包含了整个修学的次第，布施、持戒、忍辱、精进等等，乃至于从前面的净信心到厌离心等，无量无边的种种善法，这样才能够灭除无边的过失。假定你得到定了以后，就觉得很好而停在这地方的话，那你根本弄错了！定是增长广大善行最好的工具，结果你得到了而不去利用，非常可惜！

所以若耽着在定上，那个利益实在太小了，简直等于没有。

假定没有由观慧引发恒常猛利的定解，缘如所有性的毗钵舍那，而单单长时间去修定，这只能把现行烦恼压伏，根本不可能得到彻底净除烦恼种子的功效。所以我们真正的目的是要透过止再去修观，这一点非常重要。

# 第七章 结说道次第之要义

现在要大概地说明这条菩提道路的整个大意。

修学佛法第一个根本在于亲近善知识。有了正确的指导以后，然后好好修炼。

然后，必须要修习暇满人身的意义，彻底从自己内心策发恒常修行。

接着，如果未灭除求现世的心，则对后世不能发起猛利的希求心，所以应该勤修人身无常、不能久住、死后流转恶趣的道理。

这时，由于生起对世间痛苦的真心畏惧，便能诚信三宝功德，安住于皈依三宝，照着佛法的不共律仪学处，一步一步学上去。

了解了这些之后，对于自己的起心动念、言行举止会很谨慎，必定要对业果起深忍信解，因此说这是一切白法的根本。眼前要勤修十善、灭十恶业，而以往很多已造的业，要修四力忏悔。

这样善修下士法之后，应该进一步思惟生死过患的行相，总体上对生死轮回策发厌离心，然后观察生死的真相和原因。真正系缚我们流转生死的是业跟烦恼，其中又以烦恼为上首。因此就启发了真实要断烦恼的欲求。因此就要走这条真实的戒定慧三学的解脱之道。能免引生定解，特别对于所受的别解脱戒，应勤修学。

从前面的道理了解到生死的过患，觉得很痛苦，进一步要推己及人，用种种善巧的方便策发大菩提心，而大菩提心的根本是大慈悲心。如果没有大菩提心的话，不管是显教六度、密教二次第皆如无基而建楼阁。愿心在略能生起的时候，就要学菩萨学处以坚稳它。

发了愿菩提心以后，单单愿心是不够的，所以要进一步去广大听闻，了解种种菩萨的应行应止之处，对它发起猛利欲乐。

受行心律仪以后要学习六度四摄，勤是勤勤恳恳，猛是勇悍猛利，乃至于舍命也要防范诸根本罪。根本罪固然是如此，乃至于中下缠犯等也要勤勤恳恳地持守。万一不小心犯了，要很恳切地忏悔。

六度当中，应当特别学最后二度，依次第必定要先善巧修静虑引发正定。定学好了以后，要在相续当中生起清净的正见（这一定要是远离断常二边的无我正见，这个在我们汉地叫大开圆解，或者是大彻大悟）。在这个见上面要能够善知清净修法而修。

实际上止观就在六度当中，不是离开后二度而另有，只因为它有特别的重要性，所以从受菩萨戒的学处当中另外提出来说明。受了菩萨戒以后，要依照其中的内涵去学习。

我们学习的时候能够从最下面的开始，自然会对上面渐渐增加欲得心。

我们听闻上面的的无上的殊胜利益，就会策发我们想修行下面的心情。

假定你对于前面所说的圆满道次第没有完整的认识，一心想得定或者希望一心不乱，这两者都没有用。所以必须对圆满道体的内涵引生定解。

照着这个次第修上来的时候，要使得我们的心达到两种状态：第一个是聪利，聪就是明白，不要闇钝昏痴，利就是勤，不要总是心里想做，但是都提不起来；另一个是平等，就是不能偏在一方面。

现在照着次第来说，第一个根本是对善知识恭敬，这点非常重要，假如恭敬心不够，则断一切善法根本。所以依止善知识非常重要。

如果你心不喜欢修行，应当修暇满。如果你着重现世，应当主要修无常、恶趣过患。

假定你对于持戒心里就漫缓、马马虎虎，那个时候你一定要对由业感果的道理策发强有力的确定见解，以修业果为主。

假定不能了解生死的真相，那就引不起厌离心来。没有厌离心说要解脱，那是空话，所以要多多思惟生死过患。

假定你做一切事情利人之心不强的话，就断绝掉了大乘的根本。所以应故当多修菩提愿心及其原因。

发了愿心、行心，真的去做的时候，会觉得菩萨戒要做起来却是这么困难。这时候要以空正见破掉内心的执着，以如幻如化的空缘起净修其心。但是要修空正见一定要有善巧方便。否则虽然想要修，可是你的心一天到晚被散乱所控制，像是它的奴隶一样，所以要先学定，以完成修慧的目的，过去已经觉悟的圣者，所有的佛、菩萨、祖师都是这么说的。照前面的为例，没有说的我们也应该了解。

总之，我们不要偏，要令我们的心堪能修一切善品，在因地当中一定要下究竟圆满之种。

上面已经把上士道次第当中菩萨行说完了。

# 余论 略说金刚乘修学法

金刚乘就是密乘，实际上的内涵是非常深、细、博大。

你要学密法的话，上面的基础是显密的共道，一定要能够善修，必须要做到如理如量，这样才能学好基础。基础学好了以后，就应该入密教，因为密教能够以最快速的方式圆满福、智二种资粮。

假定你由于根性不合，或者是其它的理由而不愿意走密教的话，那么走显教就可以了。假定你自己具足修学密教的条件，也想走这个路的话，那该怎么办呢？在《道炬论》上面说，那时一定要找到一位好上师，先以财敬奉教令师欢喜。而且其程度比前文所说更大，但必须对于那些能具备密咒所说的最低资格的上师才可以这样做。

找到了老师，你能够如法地亲近他，就能够调练你的身心。老师一定是把你前面的基础打好，如果还有罪障的话就要净除，资粮还不够，就先要去集聚。实际上依教奉行就是最佳的净罪集资的方法。

受了灌顶以后，一定要如理听闻，正确如法地去守护，一旦犯了根本罪染，虽然它还可以重受，但是你身心相续中真正生道的基础坏了，要再重新来，那是很慢很慢！所以一旦破坏了，就算你忏悔干净重来，要想当生成就的机会很难很难。犯了以后能够忏悔干净重受，假定你犯了以后不忏悔，那种堕落可怕极了。所以这个地方特别说明，这个戒是道的基础。就像墙如果坏了，房子就非常危险！

《曼殊室利根本教》说：“十方诸佛从来没有说过，犯了戒还能在密教上有什么成就。”不要说上品成就，乃至于中品、下品成就都不可能。《无上瑜伽续》说，假使有下面三种情况之一，虽修终无成就。第一是不守护三昧耶戒；第二灌顶不圆满；第三是不知真实。实际上密宗的三昧耶戒，一定是具备摄律仪戒、摄善法戒以及饶益有情戒，换句话说，是以小乘的别解脱戒及大乘的菩萨戒为根基而建立的，所以很清楚的，没有下面的戒基，要成就根本是谈不上的。

你能得到灌顶，又能够如法地守护戒律仪，换句话说，方法、道理都懂了，要修的时候必须是照着堪为依据的续部所说的。依据佛所说是先修生起次第，生起次第是学圆满尊轮，

密教里边真正不共的所断是什么呢？在转识成智的时候，也把我们这个杂染相应的五蕴身心，转成诸佛圆满不可思议的报身、报土，还是这同一个五蕴。佛以智慧相应，能够转识成智，把染污之业转成清净之业，成就圆满的报身、报土。密教就是在当下透过这个特别的方法，把我们对于这个五蕴身心，计为平俗庸常、下劣的妄分别转化过来。不单单是外面器世间（是指我们所受用的），也将里边（就是我们自己的五蕴身心），当下就转变成佛的报身、报土。我们这凡夫的身体，透过这个观想、加持的方法，转化成就是那尊佛。

能这样净除庸常分别的行者，能得诸佛菩萨恒时加持，快速圆满无边福德资粮，成为圆满次第的合宜法器。

最后修圆满次第，再跟空性相应，修到空有、真俗二谛圆融时就圆满成就了。假定没有从前面地次第认真地一步一步上来，随便把它弃舍掉，只修后面的圆满次第的话，那绝对不是密部的经典，或解释那些经典真正有成就的菩萨祖师们所许的。所以真正要学密法的时候，一定要把无上瑜伽圆满道体的两个次第，也就是生起次第跟圆满次第，完整地认识清楚。

现在这个地方，只是简单地解说一些名词，让我们大概晓得，如此而已，真正密教的内涵，如果我们要学的话，应该如理如量，一点不缺少地去认知它。

这就是真正地修学显教、密教整个圆满道体的大纲，依此修学，能够让我们这个暇满的人身，得到最究竟圆满的意义，并使得佛法增广，利益自他。

**回向**

佛说显密二种道　于中显教诸经论　能生无碍大辩才　速易通达为教授

又于密教诸共道　亦能光显净身心　特于内外大小乘　大乘显密及诸续

二次第等所共须　正修妙三摩地法　如智者论已善说　能除行者诸歧途

为利诸求解脱者　重著菩提道略论　如斯甚深广行道　是由弥勒与文殊

龙猛无著寂静天　辗转传来三法流　汇归阿底峡尊者　揉成殊胜之教授

愿此所得诸善根　回向众生利乐本　如来圣教久住世　永离一切诸垢染

谓摄一切佛语之枢要，龙猛无著二大派之准绳，胜士趣入一切智地之法轨，三类士夫修持之次第，宣示一切完全之菩提道次第，是听闻阿兰若者，传内邬汝巴及传仅拿瓦相传之二，并从博朵瓦传夏惹瓦及博朵瓦传多巴诸教授义，从广道次第中，此复略摄。

多闻苾刍修断者宗喀巴善慧名称，著于具善川也吉祥圆满