

濟群法師

上

【菩提道次第略論】

講記

編者的話

本書根據濟群法師 2004 年在戒幢佛學研究所開講的“《菩提道次第略論》系列講座”整理而成。熟悉法師著述的讀者可能會疑惑：這些內容不是已整理為《菩提大道》了嗎？

確實如此。

事實上，《菩提大道》自 2010 年流通以來，對大眾修學《道次第》提供了完整而清晰的引導，使各地學人深受法益。

為什麼要重新整理？兩個版本的特點分別是什麼？

《菩提大道》的定位是書稿，在成書時，對文字和結構作了適當調整。文字上，經過了口語到書面語的轉換；結構上，部分內容或合并，或移位，以符合書稿的要求。

因為法師講解《道次第》歷時一年多，每周課程的間隔時間不等。在新課開始前，往往會對之前的法義加以總結，溫故知新。所以有些內容會被反復提及，書中將這部分作了合并。此外，法師講到某些法義時會有所延伸。根據書稿的整體架構，這部分內容往往被移到相關章節的開始或最後，或作為概述，或作為總結，使解讀原文的部分更連貫。

從書稿的角度看，這些調整是合理的。但佛法弘揚必須遵循契理契機的原則，而這個“機”是變化的。

整理《菩提大道》時，目標讀者是廣大佛子，更多是考慮內容的簡明扼要。自 2011 年菩提書院成立以來，《菩提道次第略論》被納入同修班課程，讀者中增加了很多三級修學的學員。他們對《道次第》的學修，是以觀聽音像為主。

按學習要求，每課內容須觀聽三遍以上。事實上，觀聽五遍、十遍乃至更多遍的學員也不在少數。

在反復觀聽的基礎上，再來閱讀《菩提大道》，有些學員會覺得：法師講的部分內容不完整了（其實是在別處已經出現，或被放到其他位置）。爲了結合音像資料的學習，不少學員就打印字幕稿，或干脆重新聽寫。從而出現了各種版本的記錄稿，錯訛也在所難免。

基于此，我們特別根據修學需要，重新整理文稿。本次的定位，是盡量接近法師講課中的表述，并根據課程進度分爲 77 課，和音像配套（原 114 講的《道次第》音像，已按課程劃分剪輯）。每一課還附有相關原文，方便閱讀和背誦。此外，本書沿用了法師開講《道次第》時編訂的現代目錄，以章、節等序列代替科判，便于學人理解和記憶，從而在短時間內把握全論重點，并在進入每一階段的學習時，不致忘失道之整體。

除了呈現方式的差異，在契理方面，本書和《菩提大道》完全一致。正如《菩提大道》序言中總結的那樣：

“法師的講解重點并不在于消文，而是立足于《道次第》的整體建構，揭示每個修學階段的重點和運作原理，并對各修學環節之間的相互關聯做了深入剖析，使學人由表及裏，知其然，更知其所以然。這一點，正是法師講述《道次第》的特色所在。當然，這種特色未必在初學階段即可領悟，還須通過反復學習才能體會，才能豁然開朗。在這個問題上，唯一的捷徑就是重復——而且是經過觀察修和安住修的正確重復。”

“從法師講述的特點來看，可定位爲‘《道次第》的漢化解讀’。所謂漢化，并不是對原論的改造或偏離，而是側重本論的思想內涵來弘演。佛教在不同地區的傳播過程中，必然會受到當地文化傳統和社會習俗的影響。尤其在藏傳地區，佛教和本土文化的結合幾乎到了難分彼此的程度，從而使藏傳佛教有着鮮明的地域特徵。這種特徵和其獨有的形式感，固然會給部分學人帶來特殊吸引力，但也會使部分學人因此產生疏離感。在《道次第》中，很多人名、

地名乃至經論和佛菩薩名號都是漢地學人陌生的，這種陌生已在一定程度上成為人們學修本論的障礙，覺得不易相應。事實上，透過這些陌生的部分，本論所揭示的內涵，包括道前基礎和三士道的次第，及以出離心、菩提心、空性見為三主要道的建構等，無不是佛法，尤其是大乘佛法的根本所在。‘漢化’的真意即在於此——強化其中屬於佛法根本的部分，而弱化屬於地域特色的部分，以期提供適合更多大眾的解讀。”

感恩參與法寶制作和樂施淨資的所有道友，願這些善業成為自利利他的資糧。祈願大眾在善知識的引領下，通過學修《道次第》，在菩提路上明確方向，穩步前行！

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

2018 年春

目 录

2【第一課】	學習《道次第》的意義.....2
	發心要落到實處.....2
	學教理也是修行.....3
	心的訓練.....4
	佛教教育的反思.....6
	修學五大要素.....7
	《道次第》的建構特色.....9
	出離心和菩提心.....11
	會三歸一，顯密圓融.....15
18【第二課】	《道次第》的組織架構.....18
	如何修學《道次第》.....24
	序 論.....26
	一、皈敬頌.....26
	二、本論內容及造論意趣.....29
31【第三課】	三、本論作者及殊勝傳承.....34
	1. 氏族圓滿.....36
	2. 求學經歷.....37
	① 博通世法.....37
	② 得受灌頂.....37
	③ 出家求道.....38
	3. 成就功德.....39
	① 具足戒學.....39
	• 別解脱戒.....39
	• 菩薩戒.....40
	• 金剛乘戒.....41
	• 如法守護.....42
	② 具足定學.....42
	③ 具足慧學.....43
	4. 所作事業.....44

	① 于印度所作	44
	② 于西藏所作	45
	5. 造論條件	46
	① 三種圓滿	46
	② 本尊攝受	48
	③ 傳承圓滿	48
	④ 傳法弟子	50
50【第四課】	四、本論之殊勝	52
	1. 會通一切經教互不相違	54
	2. 顯示一切經教皆為教授	58
	3. 易得佛密意	62
	4. 自能滅除極大惡行	64
67【第五課】	五、說聽軌則	67
	1. 聞法軌則	67
	① 思惟聞法之勝利	68
75【第六課】	② 于法及說法者生起承事	76
	③ 聞法軌則	79
	· 除三種過	79
86【第七課】	· 依六種想	88
	· 于已作病者想	88
	· 于說法者作醫師想	90
	· 于教法作藥物想	91
	· 于修行作療病想	92
	· 于如來作正士想	97
	· 于正法起久住想	98
100【第八課】	2. 說法軌則	101
	① 思惟說法之勝利	101
	② 于大師及法生起承事	104
	③ 以何意樂及加行而說	106
	· 說法之意樂	106
	· 說法之加行	108
	④ 觀機而說	109

	3. 完結時共作軌則	110
115【第九課】	第一章 依止善知識爲入道根本	118
	第一節 選擇善知識與修習依止法	118
	一、所依善知識之相	119
	1. 具 戒	121
	2. 具 定	123
	3. 具 慧	123
	4. 教富饒	124
	5. 通達真實	125
	6. 德勝于己	125
127【第十課】	7. 善說法	127
	8. 具悲憫	129
	9. 精 進	130
	10. 斷疲厭	130
134【第十一課】	二、能依弟子之相	135
	1. 質 直	136
	2. 具 慧	137
	3. 求法義	138
139【第十二課】	三、依止之法	140
	1. 意樂依止	140
	① 淨信爲本	140
148【第十三課】	② 念恩生敬	150
156【第十四課】	2. 加行依止法	157
	① 內外財供	159
	② 身口給侍	160
	③ 依教奉行	161
161【第十五課】	四、依止的勝利	162
	五、不依止的過患	164
	六、總明其義	167
169【第十六課】	第二節 略示修法	169
	一、加行修法	172
	1. 灑掃住處	172

	2. 陳設供養	174
	3. 身具威儀,至誠修習皈依	175
	4. 觀想資糧田	180
181【第十七課】	5. 依七支供集資淨障	181
	① 禮敬支	185
	② 供養支	189
194【第十八課】	③ 懺悔支	194
	④ 隨喜支	197
201【第十九課】	⑤ 請轉法輪支	202
	⑥ 請住世支	203
	⑦ 回向支	204
	6. 三事求加	208
211【第二十課】	二、正行修法	214
	1. 總說修法	214
	2. 修習依止法	220
	三、結行修法	223
225【第二十一課】	四、未修中間	226
	1. 守護根門	228
	2. 正知而行	229
	3. 于食知量	230
	4. 惺寤瑜伽	234
238【第二十二課】	五、破斥二種妄見	239
250【第二十三課】	第二章 于有暇身勸受心要	251
	第一節 暇滿人身的重大意義	251
	一、何為暇滿人身	252
	1. 離八無暇	252
	① 人中四種無暇	254
	② 非人四種無暇	254
	2. 具十圓滿	256
	① 自圓滿	256
	② 他圓滿	257
258【第二十四課】	二、暇滿人身的重大意義	259

265【第二十五課】	三、思惟人身難得.....266
276【第二十六課】	第二節 三士道的建立及生起決定.....277
	一、三士道的建立.....277
286【第二十七、八課】	二、道次第引導之相.....288
307【第二十九課】	三、三士道建立原理.....307
	聞法、依止、人身難得.....312
	每一法都以止觀落實到心行.....313
	觀察修和安住修適用於任何法門.....315
	三士道是一個整體.....316



序 論

第一至第八課

· 第一課

學習《道次第》的意義

首先我們要發心，為六道一切衆生成就佛道而修學佛法。

【發心要落到實處】

今後我們要養成習慣，不論聞法還是做任何一件事，都要有這樣一種發心。我們講菩提心教法，講得再多，關鍵還是要落到實處，那就是對心行的訓練。其實任何一件事都是這樣，如果不通過實際訓練，它就是一種知識。就像我們學習游泳的知識，或各種游泳方法，但就是不下水。那即使你把世上所有的游泳知識都掌握了，跳到水中的時候，照樣要淹死。如果學佛不能落實到心行，也是同樣。相反，有些人雖然不懂很多道理，但懂得具體操作，而且每天都在做，反而用得很好。就像學游泳的人被老師指導一下，然後反復練習。雖然他不會講很多道理，但一樣可以在水中游得很好。

我們所學的佛法，必須落實到心行才能產生作用。這需要一個訓練過程。怎麼訓練？其實並不複雜。所有訓練要做的，無非是兩個方面。

一方面是糾正錯誤。我們從觀念到行爲，都已養成許多錯誤習慣。舉一個簡單的例子，打網球有一套規範動作，并不是很復雜。但在訓練過程中，我們很難一下子掌握規範，原因是難以從習慣動作中擺脫出來。反復練習，主要在于糾正錯誤。在訓練過程中，比如拿起拍子，往往會進入錯誤習慣，姿勢不對，這就要有教練不斷爲你糾正。一個簡單的動作，可能要練上一千遍一萬遍，才能形成正確習慣。

一方面是重復正確。我們可能知道很多正確的知識，但這些知識沒有力量。爲什麼沒力量？因爲我們還不熟悉它，還不能把它轉化成心行力量。我們說熟能生巧，熟悉了才有力量。所以，任何一種想法和行爲都要不斷訓練。

【學教理也是修行】

修行也是同樣，首先要轉化錯誤習慣，這又包括兩方面：一是我們的起心動念，即錯誤觀念；二是由觀念養成的錯誤行爲。學習教理就是幫助我們樹立正確觀念，在此過程中，轉化并修正錯誤觀念。然後，還要把佛法所說的正確知見落實到心行。比如因果的觀念，無常的觀念，無我的觀念，空的觀念，人生是苦的觀念……把這些觀念逐步落實到心行中。事實上，轉化觀念正是修行的過程。過去我們總覺得，學教理是學教理，修行是修行，其實不是這樣。我們學習教理，對教理不斷地正確思惟，就是修行的過程。修行修什麼？就是修正觀念，修正行爲。我們的行爲有三種：身體的行爲、語言的行爲、思想的行爲，所以叫身、語、意三業。思惟法義的過程，就是在修正固有觀念。

當觀念被修正了，心態也會隨之得到調整。因爲所有的煩惱和不健康情緒，都是建立在錯誤觀念的基礎上。有人把錢和地位看得很重，覺得這些很實在，有了它們內心才踏實。如果他真正意識到外在財富的無常性、虛幻性，意識到人生價值不在這裏，意識到所有外在事物對我們祇有暫時而非永久的意義，意識到人生最高價值不是通過外在物質獲得的，而是來自內在生命的改善，一旦

他懂得這些道理，對外在的執著自然就會淡了。執著淡化了，貪嗔痴的力量也就削弱了。

八正道是佛法修行的不二中道，其中就有正思惟。可見，正確思考本身就是很好的修行。佛法的正見、止觀、契入空性，都是建立在正思惟的基礎上。在聲聞乘教法中，講到親近善知識、聽聞正法、如理作意、法隨法行。其中的如理作意就是正思惟。所以說，這是修行的常規道路。我們不要以為學教理不是修行，正確地學教理就是修行。

獲得正確觀念後，我們還要把它落實到心行。就像菩提心教法，首先從理論上知道菩提心有什麼特徵，然後在技術上知道它的用心方法。知道這些原理後，需要通過不斷運用來熟悉。

【心的訓練】

在無盡的生命延續過程中，我們形成了許多不同的心理力量。想一想，自己的我執有多大，貪心有多大，嗔心有多大，慢心有多大，嫉妒心有多大？當我們被煩惱主宰并支配時，那種不舒服的狀態，就體現了心的力量。可見，左右我們的就是心念。

每種心念都不是天生的，而是在生命延續過程中逐漸積累的。我們不斷地訓練嗔心，訓練嫉妒心，訓練虛榮心；不斷地訓練貪吃的心，貪睡的心，貪色的心，貪名的心……因為不同的訓練，所以大千世界形成了芸芸眾生的種種差別。當然這不是有意的訓練，而是習慣性的積累，并已達到任運自如的程度。當我們要貪的時候，看到一種好東西就貪了；當我們聽到不喜歡的話，很自然地就嗔恨；當我們想到自己的長處，就覺得飄飄然，一點都不費勁。為什麼？因為它已經習慣了。

現在我們要把菩提心訓練到這個程度：看到每一位眾生，都自然地生起平等心，生起慈悲心。如果發菩提心也和生起貪心、嗔心那麼自然的話，就說明

我們的心已經接近佛菩薩了。所以說，發心不祇是一句口號，關鍵在于訓練。

我們現在有很多心。看到家裏人，看到沒關係的人；看到尊敬的人，看到討厭的人；看到對你有恩的人，看到和你有仇的人；看到你愛過的人，看到你恨過的人……起心動念都不一樣，是不是？這些就是凡夫心的種種差別。

在修行過程中，我們要訓練一種心，來代替這一切的心——那就是菩提心。佛菩薩祇有慈悲、智慧，沒有別的。而我們却有很多心，每天變化無常，連自己都搞不清，什麼時候開心，什麼時候痛苦。我們痛苦的時候，想不痛苦都做不到；而開心的時候，又那麼忘乎所以……這個心總是七上八下。

如果我們祇有慈悲和智慧，每天都會活得很開心。因為真正能傷害我們的，就是這顆心。修行所做的，無非是訓練自己的心，把菩提心訓練起來，把它變成一種習慣。生活中，每個人都有不同的習慣，有人有虛榮的習慣，有人有愛打扮的習慣，等等。修行要做的，就是把發菩提心變成習慣，像我們日常的習慣那麼自然。那即使在睡覺的時候，功德也在無窮無盡地增長，盡虛空遍法界地增長，修行就省力了。

如果我們有這樣的心行基礎，無論誦什麼經，做什麼事，都能與佛菩薩的功德相應。反之，如果沒有這樣一種心行訓練，即使每天在誦經，在念佛，在做很多善行，哪怕在蓋廟和弘法，但因為我們沒有想着利益一切衆生，必然是建立在凡夫心的基礎上。做得再多，最終成就的還是凡夫心，無法從根本上提高生命素質。很多人說，我在念佛，為什麼煩惱還很多，執著還很多，牽挂還很多？那就需要想一想，念佛時是用什麼心去念，做善事時是用什麼心去做？我們沒有念佛時，又在怎麼用心？如果每天都在貪嗔痴，修行自然上不去。

修行的根本就是發心。我們學習佛法，首先要發心利益一切衆生，每天帶着這種心來學。不祇是學習佛法，包括做別的事，也要養成習慣。《華嚴經·淨行品》就是引導我們做這樣的訓練。學佛不在于懂的道理有多少，關鍵在于領會了多少，能用的有多少。

【佛教教育的反思】

當然，如果我們想要弘法，想要利益衆生，還是要學習很多經教。從個人修行來說，也要有相應的正見爲基礎。現在佛教界存在的問題，就是聞思比較薄弱，盲修瞎煉的人比比皆是。正見就是眼睛，如果没有正見，就像没有眼睛，最後不知會修到哪裏去，是很危險的。

所以一是發心，一是聞思正見，都是修學佛法的根本。研究所預科三年對大家的培養，是有計劃、有目標，也有明確指導思想的。這和一般的佛學院不一樣。因爲我發現，整個佛法修學體系，不論漢傳、南傳還是藏傳，都有非常核心的要領。祇是因爲佛法太博大了，很多人不知道核心是什麼。

漢傳佛教的傳統是八大宗派，但我個人感覺，宗派佛教還是有一定的時節因緣性。漢傳佛教從隋唐進入鼎盛，明清以來却一路衰落，尤其是經過十年浩劫，整個教界的信仰比較混亂。很多人修學多年，依然無所適從。學不知道該怎麼學，修也不知道該怎麼修。多半就是念佛、打坐，但念佛、打坐也有各種方法，這些說法能否給人有效的引導？結果往往是不明確的。

其他語系的佛教也有不同問題。藏傳佛教雖然在修行次第上有它的長處，但夾雜着復雜的藏文化背景，一般信衆未必有能力認識其中精髓。雖然現在來漢地的西藏傳法者很多，但真正發心好、有素質的并不多。而且多數漢地信衆對藏傳佛教還是偏于盲信，追求現世功利，熱衷算命、打卦、求財、求保佑。總體來說，藏傳佛教在漢地的弘揚有些混亂。

至于佛學院的教學，走的是現代學院教育的路線。漢傳佛教自古以來就有各自的宗派教育，比如天台宗有天臺的教學體系，華嚴宗有華嚴的教學體系，唯識宗有唯識的教學體系，禪宗有禪宗的教學方法，淨土宗有淨土的教學方法。不像現在，天下寺院一本經，念的都是兩堂功課。而目前這種學院式的教育，是清末民初引進的西方教育。最早有楊仁山辦祇園精捨，後來各地寺院陸續辦學，也走過了一百多年歷程。但這種辦學是不是很適合佛教界的人才培養呢？

事實上也存在不少問題。

因為學院的辦學方式是綜合性的，除佛學外，還有大量文化課程。佛學方面也學得比較雜，課程多，涉及面廣，沒有明確的核心思想，引導思路。全國二三十所佛學院，從1980年開始辦學，畢業的學生至少有幾千上萬，但真正成才、能寫能講的並不多，走到外面弘法的法師也沒多少，甚至不少學生出現信仰淡化的現象。所以有些老和尚對佛學院不是很信任，特別是北方的道場，不太願意把徒弟送到佛學院，也有一定道理。很多時候，學僧從佛學院畢業了，却說不能行。真正能說嗎？其實也說不清楚。

但我們的研究所不同，從教學到弘法，包括我們現在編的“戒幢佛學論叢”和雜誌等，都有明確的、一以貫之的指導思想。這是基於我們對佛法核心內涵的理解。

【修學五大要素】

佛法的核心是什麼？我們通過幾年的學習，究竟要獲得什麼，成就什麼？必須很明確。通過多年修學，並參照藏傳和南傳的教學體系，我逐步發現了佛法的核心要素，並在年初（2004年）發表《漢傳佛教的反思》，提出佛法修學的五大要素。

其中，第一是菩提心。

第二是聞思正見。如空性見、唯識見、如來藏的見，或阿含經典中苦、空、無常、無我的見，或是大圓滿、大手印的見。

第三是止觀。即如何把正見落實到心行的實踐，這點非常重要。如果知見不能落實到心行，落實到止觀，我們所學的佛法將成爲一種哲學。研究哲學和學佛的不同就在這裏。哲學界、文化界對佛教的研究，僅僅是作爲一種知識。而我們對所有教理的學習，最終要落實到止觀，也就是從聞思走向修行。所以止觀既有教理的基礎，也有技術的部分，即怎麼用心。在這個層面，需要老師

的特別指導，這就涉及傳承的問題。各宗修行都有自身的傳承和用心方法，這是屬於技術層面的。

第四是道次第。即修學的先後次第。頓悟成佛固然是好，但頓悟并不是天上掉下來的。就像有人吃七個餅才飽，他覺得，吃第七個餅就好了，前六個豈不是浪費？事實上，吃到第七個才飽，是因為有前面六個的基礎。再如文學藝術的創作靈感，也來自積累，否則就不可能會有文學藝術的智慧火花。

同樣，頓悟離不開漸修。沒有次第的積累，就沒有頓悟，所謂“沒有天生的彌勒，也沒有自然的釋迦”。六祖慧能一聽到《金剛經》，內心就產生極大的震撼。很多人可能會羨慕，那為什麼其他人聽到沒感覺，六祖聽到就心有所悟呢？其中道理，用《金剛經》的話來說，就是“聞是章句乃至一念生淨信者，不于一佛二佛三四五佛而種善根，已于無量千萬佛所種諸善根”。因為在宿世種下善根，所以聽到《金剛經》才會如此震撼。

在弘法過程中，這種情況非常明顯。有的人你怎麼說也沒用，有的人你隨便一說，他就猛然醒悟。有的人怎麼學也不容易上路，有的人聽些簡單的道理，他就能上路照着做了。這是什麼原因？也是善根的問題。但善根深淺不是天生的，也是一個積累的過程。所以要有次第，否則就無從入手。這對普通大眾來說尤其重要。那些根機特別好的人，隨便哪裏都可以入手。就像特別有本事的人，沒有樓梯也可以飛檐走壁，上到屋頂。可對一般人來說，如果樓梯搭得不是特別好，他爬一半還可能摔下來。所以人和人不一樣，要看清自己的根機。

雖然不同法門對應不同根機的衆生，但佛法修行還是要有一套次第，即大家都可以走的路。畢竟芸芸衆生中，多數是大眾化的根機。就像這個世上，真正對人生有思考、有想法的人并不多，多數都是人雲亦雲，隨波逐流。所以要有適合大眾的常規綫路，這就是道次第。

第五是戒律。所有修行都要以戒為基礎，由戒而生定、發慧。戒是正順解脫之本，也是無上菩提之本，但戒祇是基礎，不是一切。過去有人誇大了戒律

的作用，以為學戒就可以了生死，可以成佛，這是不對的。戒是基礎，菩提心是根本，正見是關鍵。

整個佛法的內涵，不外乎這五大要素。任何宗派的修行都不能離開這些要素。如果某個宗派沒有完整的五大要素，學人就不容易修好，甚至這個宗派也無法長期發展。一些傳統宗派在弘揚中逐漸衰落，或是我們接觸某個宗派後，在修行上覺得困難，修不起來，都和缺乏五大要素有關。（注：以上是濟群法師 2004 年初在《漢傳佛教的反思》一文中所說的五大要素，後于 2006 年初發表《佛法修學次第的思考》，將五大要素的內容和次第確定為：皈依、發心、戒律、正見、止觀，沿用至今。）

研究所的課程，就是按五大要素設置的。有側重發心的，比如以後會給大家講《入菩薩行論》，是關於菩提心的內容。也有側重知見方面的，還有止觀、道次第、戒律。

【《道次第》的建構特色】

我們現在講的《道次第》，是集中反映五大要素的一部論典，也是修學佛法的奠基之作。佛法太博大了，很多人學修多年，總是不得要領。而佛教界對人才的需求已經迫不及待，研究所也想快速培養人才，希望大家在短時間內領會并掌握佛法核心，進一步學習其他經論，為佛學研究和未來弘法打下基礎。

《道次第》是藏傳佛教的論著，但不屬於密宗，而是顯教的。宗大師有兩部非常重要的著作，一部是《菩提道次第略論》（及更詳細的《菩提道次第廣論》），講述顯教的修行；還有一部是《密宗道次第廣論》，講述密宗的修行。

《菩提道次第略論》是指導修行的綱要書，在藏傳佛教格魯派的地位非常高。這部論能傳到漢地，是因為民國年間有一批法師去西藏求法。

《道次第》有四種，除了《菩提道次第廣論》《菩提道次第略論》，還有《菩提道次第攝頌》，即《極略論》，以及《三主要道頌》，把《道次第》最核心的

內容，用偈頌非常簡練地概括出來。可見，這部論非常重要。

宗大師早年造出《廣論》之後，覺得《廣論》太廣博了，共二十四卷。對每個問題旁徵博引，從各種知見去抉擇，還批判了當時的各種錯誤知見，比較深奧。爲了讓不同根機者都能接受《道次第》教法，宗大師在此基礎上撰寫《略論》，把《廣論》的核心內容整理出來。所以，《略論》和《廣論》在思想內涵上是一致的。《極略論》（《攝頌》）就更簡要了。

當年，太虛大師爲了了解藏傳佛教，在四川成立漢藏教理學院，並派一些人到藏地求法，有法尊法師、大勇法師、觀空法師等。其中，大勇法師翻譯了《菩提道次第略論》，法尊法師翻譯了《廣論》《攝頌》和《三主要道頌》。法尊法師翻譯《廣論》後，太虛大師非常贊嘆，專門爲此寫了一篇序，覺得《廣論》統攝一切經教，依三士道建立修學體系，不論對於個人修學，還是整個佛教的健康發展，都是很有幫助的。

太虛大師也曾撰寫《佛學概論》，根據五乘共學、三乘共學、大乘不共學，建立五乘佛法的修學關係，與《道次第》的建構不謀而合。印順法師的《成佛之道》，也受到《道次第》的啓發，以五乘共法、三乘共法、大乘不共法爲建構。其中，“共”字的用法，和《道次第》的共下士道、共中士道的“共”是一樣的。

爲什麼要突出“共”字的重要性？因爲漢傳佛教歷來存在小乘和大乘的對立。學大乘者往往有輕視解脫道的毛病。那麼，當今佛教實際是一種什麼狀態？我們學的是大乘法門，但多數人並沒有領會大乘的精神所在。大乘的根本是菩提心，但很多人發的是出離心，不是菩提心。念佛的也好，參禪的也好，都想着個人了生死，住山唯恐不深，很少想着利益一切衆生。如果以希求個人解脫的心學大乘，是大乘還是小乘？按《道次第》的標準來說，是典型的小乘。

因爲大乘和小乘的區別，關鍵就在於，你發的是菩提心還是出離心。這點非常重要。而在行爲上，按大乘去修行的其實不多，即使按解脫道走的也不多，

甚至人天乘能做好的都不多。

這就造成一種現象，我們不屑于人天乘的修行，不屑于聲聞乘的修行，我們欣賞的還不是一般的大乘，而是至頓至圓的。我們希望追求這種頓悟成佛的大乘，事實上根本就做不到。因為沒有基礎，沒有次第。

所以，《道次第》提出的共下士道、共中士道很有針對性。也就是說，下士道和中士道都是上士道的一部分，和上士道有共通之處。即使你學大乘，一樣要有下士道的修行基礎，要有念死無常、深信業果的認知。還要有中士道的出離心，要觀三界是苦，觀輪回的本質是苦，生起猛利的出離心。有了這些基礎，才可能將心行導入大乘，發起真實無偽的菩提心。

如果沒有下士道和中士道的基礎，我們說發菩提心，不過是自欺欺人，是一句空話而已。因為你對輪回的本質是苦沒有切膚之痛，對三寶的信心沒有建立起來，就不會把成佛和利益衆生當作一回事。如果你沒有深信因果，可能一邊在學佛，一邊照幹壞事；如果你不能深刻憶念死和無常，就不會很好地珍惜并利用生命。所有這些憶念，都在幫助我們進入上士道。換言之，上士道需要有以下士道和中士道的基礎，這樣三士道的修行才能有機結合起來。

太虛大師當年之所以稱贊這部論典，原因就在于此。我是這幾年才開始重視本論。雖然前些年就給少部分學生講過《道次第》，但當時還沒意識到有多好。隨着對佛法修學的深入，我越來越感覺到，這種建構非常合理。所以，我們把《道次第》作為研究所教學的重要基礎。因為佛法修學的基本內涵，這部論都具足了。通過對本論的學習，我們就能在短時間內抓住佛法的要領和核心。

【出離心和菩提心】

學習《道次第》，要認識到它對修學的重要意義，大體有以下幾方面。

第一，能彌補漢傳佛教的不足。比如對菩提心的忽略，因為《道次第》就是以菩提心為統攝。再如目前教界流行的淨土、禪宗，不太重視聞思正見和修

學次第，所以對念佛或參禪的人來說，學學《道次第》很有幫助。

第二，《道次第》可以使我們快速掌握佛法核心，即出離心、菩提心和空性見，本論稱之為“三主要道”。因為佛法太博大了，各宗派的理論和法門特別多。有些人學佛幾十年，掌握了很多教理，還是不得要領。原因是什麼？就是學不到點子上，或是學了用不上。三主要道不僅是《道次第》的核心，也可以說是整個佛法修行的核心。為什麼這麼說？這需要知道，學佛究竟要成就什麼，要擺脫什麼。社會上的人都很明確自己要做什麼，怎麼做。比如商人要賺錢，當官的要晉升或造福百姓，然後用相應手段達成目標。我們同樣需要明確，學佛要解決什麼，成就什麼。明確之後，就知道所學教理該怎麼用了。

學佛要做的，一方面是擺脫凡夫心，擺脫由無明、我執建立的種種心態，一方面是成就佛菩薩品質。因為凡夫心是我們流轉的根源，生死的根源，煩惱的根源，也是世界一切問題的根源，是我們在無盡輪回中遭受痛苦的根源。所有的現象和問題都根源於內心，所謂“一切唯心造”。因為我們有貪嗔癡，有染污的凡夫心，所以才會呈現出五濁惡世。而佛菩薩之所以能成就萬德莊嚴，成就清淨佛國，就是因為有清淨的心，所謂“心淨則國土淨”。《華嚴經》說，“心種種故色種種”。因為心有種種差別，種種執著，所以才會呈現種種現象。我們需要了解，一切問題的根本，都在於我們的心。

《道次第》正是指導我們修心的次第和方法。首先是出離心，貫穿佛法修行的始終。究竟要出離什麼？是出離這個世界和環境嗎？世界可以出離，環境也可以出離，可你帶着煩惱出離到另一個環境，還是有煩惱。所以需要出離的是凡夫心，不是其他。

下士道出離什麼？是出離三惡道。中士道出離什麼？是出離對輪回的貪著。不管你是什麼身份，祇要沒有了脫生死，生天也好，在人間擁有再高的地位也好，終歸是有漏的，因為輪回的本質就是痛苦的。上士道也要出離，祇有出離我法二執，我們才能無私地利益一切眾生。如果心無法從自我跳出來，首先想

到的還是自己，就不可能利益一切衆生。所以，出離心貫穿着下士道、中士道和上士道。

我曾講到菩提心的特徵，其中包含無我、無相、無所得、無限。無我是要出離我執，無相是要出離對相和存在的執著，無所得是要出離有所得的心，無限是要出離有限。其實，任何一個“有”的存在，當下都是無限的。但如果心執著于“有”，就會變成有限。所以《金剛經》說，如果心有所住，就什麼都看不見了。因為心有所住的時候，會進入無明的狀態。反過來，如果心無所住，就像虛空一樣無限。當我們以無住的心去做事，成就的功德也是無限的。

出離心正是幫助我們出離凡夫心，否則，我們永遠都是凡夫。佛法的整個修行，無非是斷除二執二障。二執是我執、法執，二障是煩惱障、所知障，這些都是凡夫心的表現方式。《道次第》的建構，從念死無常、觀惡趣苦，到觀輪回是苦，都在幫助我們發起出離心。我們說出離心很好，但如果發不起來，又有什麼用？那就意味着，我們難以走出凡夫心。

籠統地說凡夫心，大家理解起來可能有點難。但說到具體的凡夫心，比如對事業的執著，或是對一個人的愛和恨，或是小時候發生過的不愉快和心理陰影，很多人都有體會。在所有情緒中，愛和恨的力量最大。編成小說和電視劇，受到的關注度也最高。因為這是凡夫最常見的心態，也是我們內心最大的兩個陷阱，最容易引起共鳴。

出離心發不起來，往往是因為我們難以走出凡夫心，難以走出對現世的貪著。這也是必須念死的原因所在。因為出離心和凡夫心是對立的。當我們發起猛利的出離心，凡夫心自然就弱了。除了深刻認識到出離心對學佛的重要性，還要了解出離心怎麼發起，發起後應該怎麼鞏固，怎麼成就。出離心成就的是解脫，是自在。反過來說，不解脫就是束縛，是不自在。為什麼說出離心是佛法的核心？就因為它能幫助我們克服生命中的負面力量。

除了出離心，還要發起菩提心。修行所做的，一是減法，一是加法。出離

心是減法，需要消除什麼；菩提心是加法，需要成就什麼。前面講到，學任何一個東西，無非是糾正錯誤，重復正確。學佛也是如此。好在成佛所要成就的品質，是每個生命本來具足的。在生命的某個層面，我們具有和佛菩薩無二無別的品質，對此要深信不疑。這樣才能真正認識到，生命的價值究竟在哪裏。如果認識不到，我們就會為眼前的一點小小利益，忽略生命內在的巨大價值，那是非常可惜的。

菩提心能幫助我們成就生命的巨大價值。發菩提心既是一個目標，一個指向，同時也是實踐的過程。菩提心發圓滿了，發到位了，當下這個心，和佛菩薩的心是無二無別的。就像《華嚴經》所說：“初發心即成正覺。”

正覺就是佛菩薩品質，即無限的慈悲和智慧。在發心過程中，我們雖然想着利益一切衆生，但在這個心裏，還是有我的、著相的、有所得的。靠什麼把這些雜質去掉？要靠空性見。在唯識就是唯識見，在中觀就是中觀見，在阿含就是無常無我的正見。

正見能幫助我們通達空性，認識心的本質，成就佛菩薩品質。其實，空性和心的本質是無二無別的，密宗叫作明空不二。明和空不是兩個東西，也就是說，智慧和智慧所通達的實相不是兩個東西。所以這個宇宙是一元的，不是二元的。我們覺得有能所，有自他，都是凡夫心導致的錯覺。

為什麼三主要道是佛法核心？正因為它能幫助我們成就佛菩薩品質。而《道次第》最核心的就是三主要道，所以，這是一個修心的方法論。藏傳很多大德的開示，都是圍繞修心。如阿底峽尊者的《修心七法》等。所謂修心，無非是去掉一個不要的心，再修成一個我們需要的心。

《道次第》不僅指出了三主要道的內涵，同時還提供了切實可行的修行方法，在修行上是完整的。這種完整包括從人天乘抵達佛道的三乘建構。而其他經論，大乘經論就講大乘的修行，聲聞乘經論就講聲聞乘的修行，像這樣把三乘法門匯歸起來，綜合為成佛之道的論典不是很多。當然，唯識的論典多少有

這一特點。最典型的是《瑜伽師地論》，共一百卷。前五十一卷是《本地分》，講三乘的境行果，即人天乘的境行果，聲聞乘的境行果，菩薩乘的境行果。

另一方面，《道次第》把修行必須具備的要素，如發心、正見、止觀、次第、戒律，有機地融為一體，在修行上很完整。比如教和觀，一般是先講教，再講觀。但《道次第》在講教的同時，會告訴你每種教理怎麼運用，怎麼落實到心行，非常清楚。

【會三歸一，顯密圓融】

本論之所以叫《道次第》，就是在修行上建構了清晰的次第。比如小乘和大乘的關係，顯教和密教的關係，處理得很善巧。不論傳統的教界，還是現在的教界，一直存在大小乘對立的傾向。比如南傳佛教就不承認大乘，不承認漢傳和藏傳；而學大乘的人則瞧不起聲聞乘，覺得是自了漢、焦芽敗種。此外，學顯教的對學密的看不順眼，覺得神神叨叨、裝神弄鬼；而學密的覺得學顯教不究竟，我這才是最快的成佛方法，你們那算什麼。總之，存在各種對立。

但在《道次第》中，對小乘和大乘、顯教和密教作了有機的融合。如果給《道次第》一個準確的定位，它就是一部顯教論典。如果在漢地弘揚本論，忽略地域的特點，會更有普遍性。

此外，《道次第》所說的皈依、發心、深信業果，包括空性見、菩提心，任何一個學漢傳佛教的，祇要有一定教理素養，肯定都清楚。為什麼看了之後還覺得震撼？是因為它有非常好的建構。就像同樣是白菜，你這樣炒，他那樣炒，搭配不同，效果就不一樣。

宗喀巴大師的高明之處，一方面是炒的方式不一樣，比如對業果的表述，對皈依三寶的表述，還有念死無常、菩提心等，都是很平常的概念，並不特殊。但宗大師緊緊圍繞怎麼運用來講述，而不是光講一番道理。這也是印度晚期佛教的一種學風，偏向簡明實用，不同于早期，是偏向理論性的、很復雜的說明。

另一方面，《道次第》構建的修行體系也有特殊之處。比如把下士道（人天乘）和中士道（解脫道），作為菩薩道的組成部分。當然這種思想並不是宗大師發明的，佛典中本來就有。比如《法華經》就將三乘歸為一佛乘：“十方佛土中，唯有一乘法，無二亦無三，除佛方便說。”佛陀曾講過人天乘，講過聲聞乘，最後說祇有一乘佛道。

經中舉了個例子，就像有位導師帶着一群人去采寶，路程有五百由旬（一由旬為40公裏，或說60公裏），約兩萬公裏以上。坐飛機一天就到了，但以前人步行可不容易。那些人走到三百由旬時，實在太累，不想走了，寶也不要了。導師很善巧，就在途中變現一座化城，說前面就是。等大家在那裏休息够了，導師又告訴他們：這裏祇是化城，寶所還有兩百由旬。大家因為恢復了精力，就接着走了。佛陀所說的聲聞教法，就像這座化城，祇是讓我們在修行途中歇一歇。有些人心量不是很大，聽說路途太遠太艱難，他會畏難。不妨先告訴他近的地方，祇要能走到這裏，再走後面兩百由旬就不會害怕了。

宗大師繼承了這種思想，把人天乘、聲聞乘作為佛乘的一部分。同時，這也是成佛修行不可或缺的基礎。我們不要以為自己學大乘，就不要皈依三寶，不要深信業果，不要憶念輪回苦，那就大錯特錯了。如果不作這些觀修，修行是修不起來的。

對於顯教和密教，雖然藏傳佛教的特點是密教，但《道次第》對顯密關係提供的思惟，可以給我們兩點啟發。一方面，密宗修行要有顯教的基礎，可以說，顯教就像樹根，密教就像樹枝，沒有根就沒有枝。整個大乘的修行，是以菩提心、菩薩行作為根本，而不僅僅是修什麼氣脈明點，那些其實外道也有。如果按漢傳佛教的理路，不走密教這部分，一樣可以修行，可以解脫，可以成就。南傳就更沒有密教了。所以顯教是根本，密教是建立在根本上的方便。另一方面，按《道次第》的觀點，有了顯教的根本之後，通過密教的修行，可以幫助我們快速積累資糧。

其實，密教的很多修行方法，如集資淨障的觀修，顯教經典中也有。《普賢行願品》就是無上的觀修法門，從密宗來說，這也屬於無上密，最高的密。我們對密宗多些認識就會知道，這些內容我們也有，不是沒有。祇是因為藏地特殊的地理和人文環境，所以要有特殊的方便，覺得在學習顯教之後，修習密宗更容易成就。

事實上，藏傳佛教所說的顯教，主要指中觀和唯識這部分。而漢傳佛教禪宗、天台、華嚴的見地和用心，也是至高無上的。這是關於顯密的界限。不是說漢傳佛教就代表顯教，藏傳佛教就代表密教，這就大錯特錯了。藏傳佛教也有顯教的部分，比如宗喀巴大師建構的先顯後密的途徑，學《道次第》，學五部大論，都屬於顯教的內容。

現在漢地很多人學藏傳，學的是不是密教呢？其實，多數學的還是顯教。現在藏地過來的傳法者不少，但多數是來游覽觀光的，或者化點緣。他們到漢地來，給你傳個咒、灌個頂之類，好像很隨便，其實不過是結緣而已，讓你高興。真正的密宗修行是很嚴格的，像宗大師建立的次第，先要有十多年的顯教基礎，然後才有資格進入密宗院修行。多寶講寺的智敏上師也是格魯派的，平常講的主要是顯教，如《俱舍》《唯識》《道次第》。不是一上來就讓你修密宗，那是胡鬧。

宗大師的《道次第》，對學密宗的人也非常重要。他將小乘和大乘、顯和密、學和修的關係，以及怎樣把這種認知落實到心行，講得非常清楚。所以《道次第》是切實可行的，是宗大師給我們編寫的簡明“修行套路”。就像二十四式太極拳，你按這個去練就是。在訓練過程中，心就一步步地升級，就像電腦從 286、386 升級到 486、586。

· 第二課

《道次第》的組織架構

以上講了學習《道次第》的意義，接着講一講本論的組織架構，傳統佛教叫作“科判”。我早年學《道次第》時，最暈的就是科判。當然仔細看的話，還是能知道它怎麼回事，但粗粗看就不清楚了。因為這些科判一層層的，層級比較繁瑣。這不是說祖師的科判不好，而是現代人的心太粗。中國古德的科判也一樣，先用天幹，不夠再用地支，甚至好幾十層。科判做得細，說明古德對經論研究得很細，會說出每句話代表什麼思想。如果你真正把它研究透了，對我們學習一部論很有幫助。但讓一般人通過這種科判來學習，就比較困難。

對佛典做現代化整理，科判是重點項目。從序列到標題，不妨用現代人容易接受的方式來表述。在十多年的弘法中，我做了不少嘗試，比如以前寫的《心經的人生智慧》《幸福人生的原理》《學佛者的信念》，都是用很簡明的科判方式。事實上，這也最能體現作者的功夫。因為科判要畫龍點睛，你必須從宏觀上理解這部論，同時對微觀的每個細節，以及這一節和下一節的關係都很清楚，才能做得精確到位，看科判就知道這部分是怎麼回事。既能達到效果，又不會被複雜的結構搞亂思路。

關於《道次第》，我上學期給研究生做了一些重點指導。這次給你們開了一年多的課程，會講得細一點。這兩天，我根據對本論的理解做了個科判，可能是《道次第》最簡明的現代科判，至少我看了覺得很清楚。

這個目錄的特點在於，可以幫助我們更快、更直接地理解《道次第》。傳統的《道次第》科判主要分四點，第一是“本論作者及傳承之殊勝”，第二是“本論之殊勝”，第三是“說聽軌則”，第四是“本論建立學修之次第”。我研究後作了重新編排，總的分為三部分，即序論、正論、餘論。

序論即說聽軌則及之前的內容。我們現在學每本書都有序言，介紹和本書

相關的問題。說聽軌則中，就是和本論相關的三項內容。按原來的標題，第一是“爲明法源清淨故，釋作者之重要”，第二是“爲于教授生敬信故，釋法之重要”，第三是“于具足二種重要之法，應如何聽受講說”。我覺得現代人接受起來比較複雜，就根據內容重擬了標題。第一是“本論作者及殊勝傳承”；第二是“本論的殊勝”，說明法的重要性，最終還要落實到這部論；第三是“說聽軌則”，要以什麼方式去傳播和接受這部論。這三點是我們學習本論應該具備的認知。

正論部分的原標題爲“如何是以正教授引導弟子之次第”。把這個標題落實到本論，就是“修學引導次第”，建立學和修的次第。接着我就按照現代目錄來分章節，共有七章。

· 第一章

第一章是“依止善知識爲入道根本”。《道次第》講傳承，學法首先要依止善知識。佛法修學的傳統，是“親近善知識、聽聞正法、如理作意、法隨法行”。第一步就是親近善知識，這對整個修學非常重要。《阿含經》中，阿難曾說，親近善知識能成就一半功德。佛陀說，不對，親近善知識可以完成整個成佛的修行，所有功德都離不開善知識。所以藏傳佛教特別重視依止善知識，以此爲入道根本。

修行能不能成就，關鍵就在于有沒有善知識指導。你看世間學個木匠、泥水匠的手藝都要有師傅，何況學佛是改造生命的工程，沒有好的老師，怎麼學，怎麼修？靠自己那點小聰明是不行的。所以，依止善知識在《道次第》的地位無以復加。

· 第二章

第二章是“以有暇身勸受心要”。有暇身即暇滿人身，簡單地說，就是有因緣、有時間、有能力聽聞佛法的人身。今後學下去，還有更具體的條件。這部分首先告訴我們，什麼身份是最難得、最可貴的——那就是能夠聞法的暇滿

人身。這個價值到底有多大，如何實現這個身份的價值？就是《道次第》所說的“義大”。這個價值大到什麼程度？就是成佛。也就是說，暇滿人身的最大價值，在於幫助我們成佛，成就生命最高尚的品質。雖然價值這麼大，可有幾個人能好好利用這個身份，實現它的價值？

現代人總以為，有地位，錢賺得多，或做成什麼事業，就是價值的體現。還有人覺得，成家生子就是價值的體現。作為佛弟子，我們必須充分認識到暇滿人身蘊含着巨大價值，進而實現它的價值。祇有了解，我們才有可能去實現。如果不了解，根本就不可能去實現。從“暇滿人身的重大意義”，到《道次第》的下士道、中士道、上士道，都是引導我們實現這個價值的過程。

· 第三章

第三章是“共下士道修心次第”。什麼叫“共”？就是說，下士道的修行不僅可以成就下士道，同時也是中士道和上士道的基礎，所以叫“共下士道”。其中主要有四節，即念死、念惡道苦、皈依三寶、深信業果。這是學佛必須具備的認知，也是整個修學的基礎。這些觀念很多人可能太熟悉了，熟悉到沒感覺了。我以前就這樣，不太屑于去講什麼無常、輪回、惡道苦，要講一點空，講一些重重無盡、見性成佛，覺得講這些才有趣。至於皈依三寶之類，好像是給老太太講的。後來發現不是這麼回事，所以我現在無論到哪裏，就從皈依、發心、深信業果開始講。

因為我理解的整個佛法修行，都可以在這些內容中說明。不要小看這些，以為自己都學過了：三惡道苦誰不懂啊？你懂了，還照樣去惡道，懂了有什麼用？你說自己皈依三寶了，但心有幾分和三寶相應？三寶在你心目中有多少地位？在你人生中有多大作用？三寶功德在你生命中實現了幾分？如果這些都沒有的話，皈依三寶不是一句口頭禪嗎？所以說，佛法所有高深的道理，都可以在這裏說明。

· 第四章

第四章是“中士道修心次第”。中士道是解脫道，綱領是四諦法門，重點是從認識苦到對苦的解決。首先是認識輪回的痛苦本質，進而解決它。比如你病了，要知道自己是什麼病，才能把病治好。打工者覺得自己沒錢是苦，就想賺錢改善生活，吃好穿好，買房買車，以為這樣就解決痛苦了。乃至人類整個文明所做的，都是要解決苦。

怎麼解決？從原始人的刀耕火種，到今天現代化的高科技，無非是改善外在條件。這就是世界的文明進程。遺憾的是，因為我們不了解痛苦的根源在於內心，是由煩惱造成的，所以儘管今天科技發達，物質豐富，但人還是一樣痛苦，一樣煩惱。甚至物質越豐富，人活得越累越緊張。為什麼？因為他們不懂得苦的根源在哪裏。

解脫道的修行，必須認識到苦。這和世間對苦的認識不一樣。世間所認識的苦很狹隘，而佛法要我們觀察，整個輪回的本質都是苦的。即使我們現在感到的快樂，也是苦的。佛法講到苦有三種，“苦苦”是我們平常就覺得苦的；“壞苦”是我們現在覺得快樂的，但並不是本質的樂，祇是需求暫時滿足後造成的假象，不長久；“行苦”則是無常變化帶來的痛苦，因為衆生有恒常的執著，所以經受變化時就會感到痛苦。

接着思惟苦的根源，一是煩惱，二是業的積集增長，三是死亡和生命相續。這就是集諦。

認識苦和集的目的，是為了發起出離心。你觀苦，生起出離心沒有？如果生起，達到什麼程度？這是修行的檢驗標準。如果你真正意識到輪回本質是苦的，就不會有絲毫貪戀，你的所有執著都不會有立足點。如果還是照樣執著和貪嗔痴，就說明這個出離心是騙人的。所以這裏的“發心之量”，就是指你的出離心發到什麼程度。

心發起來了，進一步還要解決苦，解決煩惱和業力，這就是道諦。所以第

五節是“抉擇解脫道之自性”。解脫道的自性，就是道的體，是戒定慧、八正道。但中士道沒有講到滅諦，因為本論的修行是引向菩薩道，不是引向寂滅涅槃。所以，苦諦、集諦和道諦是為上士道服務的。認識到輪回的本質是苦，發起出離心，不僅中士道需要，上士道也需要。菩薩行者如果認識不到輪回的痛苦本質，不想出離輪回，就不能解決自身的惑和業，那是“泥菩薩過河，自身難保”。

所以，中士道的出離心對上士道一樣重要。祇不過菩薩有悲願，雖然認識到輪回是苦的，還是往裏衝。剛開始是硬着頭皮，覺得輪回很痛苦，但想到大千世界，芸芸眾生，這些如母有情還在輪回中受苦，不能光是自己逃，要拉着他們一起離開。就像《法華經》說的“三界火宅”，長者家的豪宅燒了起來，可孩子們意識不到，還在房子裏玩耍，長者就想方設法把孩子們救出來。這是菩薩的悲心所在，是因為悲願而入世，不是貪戀輪回。我們講的以出世精神做入世事業，也是這個道理。你要有出世的心，但因為有悲願，所以還要入世。對於我來說，不是我喜歡做什麼，而是我覺得應該去做，也是這個道理。

· 第五章

第五章是“上士道修心次第”，共四節，主要是圍繞菩提心展開的。

第一節是“菩提心的殊勝”，即發心的重要性。菩提心是入大乘之門，是區別大乘和小乘的根本，包括菩提心特有的功德，這裏都作了充分說明。

第二節是“菩提心如何發起”。這個心很重要，論中介紹了七支因果、自他相換的修心法，進而要通過受持菩提儀軌，幫助我們發心並進一步強化。

第三節是“菩薩行的安立”。我們修菩薩行的目的，也是為成就菩提心服務的。六度四攝都是菩提心的實踐，屬於行菩提心。論中也去除了長期以來關於修行的一些誤區，比如方便與慧的關係。菩薩道的修行，是不是見性就可以了？其實是不夠的，還要修布施、持戒、忍辱等。方便與慧，就像鳥的兩個翅膀，缺一不可。

第四節是“廣說菩薩行”。菩薩道的修行有六度，即布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。上士道構建了整個菩薩道的修行，核心是菩提心，所有的菩薩行最終都是爲了成就菩提心，以此圓滿無上佛果。

· 第六章

第六章是“止觀”，屬於上士道的一部分。止觀是根據六度中的禪定和般若，另外開出的詳細說明。共有四節，即止觀的自性，怎麼學止，怎麼修觀，最後是止觀雙運。所有的修行，最終都要落實到止觀。“道前基礎”略示修法的部分就講到，任何一個法都包括加行、正行、結行和未修中間。正行是什麼？就是止觀。我們念死無常、念惡道苦、皈依三寶，每個法門都要通過止觀來落實。我們念三寶，不念別的，一心安住在對三寶功德的憶念中，這就是止。我們念無常，從各個角度不斷思惟，安住在對無常的憶念中，這也是止。

如果没有止的功夫，我們可能一會兒念三寶，一會兒念別的，又想到家裏，又想到哪個同學說了我壞話，心就會落入掉舉、散亂中。所謂止，就是制心一處。當我們通過各個角度來思惟無常或死亡，這個過程就是一種觀修。觀修有兩種，一種是觀察修，建立在思惟的基礎上；另一種是現量的觀修，立足在覺知或覺性。初級修行是以觀察修爲主，《道次第》尤其重視這一點。總之，每個法的修行都包含止觀，很重要。

· 第七章

第七章是“道次第之要義”，對整個《道次第》的建構加以總結。

最後是“餘論，略說金剛乘修學法”。因爲藏傳佛教以金剛乘爲究竟，有了顯教的基礎，就要導向金剛乘。但作爲顯教學人，學完《道次第》之後，不一定要學密宗。因爲我們本身有天臺、華嚴、禪宗等修行傳統。我們可以吸收《道次第》的長處，但未必要完全按這個套路走。

如何修學《道次第》

《道次第》對我們修學佛法非常重要，可以幫助我們在短時間內掌握佛法要領。佛法博大精深，除了南傳、藏傳，僅漢傳佛教就有八個宗派。此外，還有三藏十二部典籍，八萬四千法門。經常有人在問，基督教祇有一本《聖經》，學起來比較容易。而佛法有經律論三藏，經典太多，論典也太多了，剛學佛不知該看哪一本。

這裏有根機的問題。佛陀是對機設教，可我們也不清楚，自己到底是什麼根機。有人自我感覺很好，也有人自我感覺很糟，一天到晚覺得自己業障深重，什麼都不行。這些感覺是不是都對？其實很難說。而《道次第》作為修學的綱要書，就是給我們提供成佛的常規綫路，這樣才能適用於各種根機。印老曾寫過一部《成佛之道》，從建構來說，和《道次第》很相似。

研究所把本論作為修學的奠基之作，希望大家對此多下一些功夫。這幾年翻譯過來的《道次第》注釋書越來越多，還有不斷翻譯的勢頭，因為格魯的大德們幾乎都會講《道次第》。隨着漢藏佛教的交流日益頻繁，陸續有大德開講《道次第》，或是把相關注解翻譯過來。

我們早期看到的注解，有昂旺朗吉堪布的《菩提道次第略論釋》，他是民國年間的一位格魯派大德。還有一本是這幾年翻譯的，帕邦喀大師的《掌中解脫》，他屬於昂旺朗吉堪布的老師輩。近年來，上海古籍出版社出版了多寶講寺智敏老法師的《菩提道次第廣論集注》。最近在網絡上看到，格魯大德祈竹仁波切也出了《甘露法洋——菩提道次第教授》，是《廣論》的注解。此外，應該還有很多。

從同學們的學習來說，倒也不一定看很多注解。選一本比較權威的，用心看就好了。太多了反而沒能力消化，看得眼花繚亂。修學是看你領會了多少，而不在于你讀了多少。有時我們讀一本注解，覺得還不能把某些問題弄清楚，這種情況下才需要參考其他，不必很多論典都同時、同樣重要地學。但總是要

看注解，這也是傳承。什麼叫傳承？法師給你們講課，這自然是一種傳承。你們自己看書，如實地理解，不出現偏差，本身也是一種傳承。所以除了聽課外，你們還要花一定的時間去讀、去思考，要主動學習，而不是被動接受，這點很重要。

下面開始講解論文。發給大家的《新編道次第略論目錄》，希望你們好好領會，最好背下來，這樣就知道《道次第》到底講什麼了。我雖然做了一些現代式的整理，但總體包含了《道次第》的主要內容，很多標題都是原來的。我們熟悉了這個目錄，對《道次第》的思想脈絡就能了然於胸。

《道次第》是宗喀巴大師為我們建構的非常完整的修學體系。現代科學講系統論，《道次第》就是一個修學系統。其中每個部分，就是組成這個體系的支分，從依止善知識、暇滿人身的重大意義，到下士道、中士道、上士道、止觀，每部分既有獨立性，又和其他部分相關。

比如“說聽軌則、依止善知識為入道根本、暇滿人身的重大意義”，屬於道前基礎，是修道前必須具備的基礎，否則就進不去。就像樓房要打地基，尤其現在的房子越蓋越高，30層、50層、80層、100層，特別重視地基。我們的三寶樓就往地下打了500多根樁，一根都好幾十米，機器每壓一下是720噸。整個三寶樓就是架在樁上的，即使地震也沒關係。

如果没有地基，房子就會倒塌，而道前基礎是修道的地基。此外，下士道、中士道、上士道本身雖然是獨立的，比如下士道是人天乘，有人天乘的修行體系和境行果；中士道是解脫道，有解脫道的修行體系和境行果；上士道是菩薩道，有菩薩道的修學體系和境行果，但在《道次第》中，又將它們有機結合起來。所以下士道和中士道又是上士道的支分，也可以說，是上士道的前行。此外，下士道、中士道、上士道的修行，都必須落實到止觀，都是為修心服務的。否則，這些法門就不能真正產生作用。

可見，《道次第》的結構非常嚴謹，是有機的整體。我們在學習時，既要

了解每一部分的特徵，同時要了解相互之間的關係。在以下課程中，我將逐步給大家介紹。接着看論文。

序論

一、皈依敬頌

敬禮于諸至尊正士具大悲者足下：

堪忍刹中自在主，補處慈尊法中王，善逝智父妙吉祥，龍樹無著佛所記。
深觀廣行兩大宗，傳承諸師我皈依，為欲易入深廣道，再以略法于此說。

二、本論內容及造論意趣

此論為總攝佛法之精要，龍樹、無著二大流派之準繩，勝士趣入一切智地之法規，三類士夫所應修持，乃至菩提一切無不全備之次第也。由此菩提道次第為門，將具堪能者引入佛地之規律，即此中所說法。

如濟迦麻囉西囉寺（印度寺名）說法之軌則，先須講明作者之重要與法之重要，及如何聽說彼法之三事。

于此菩提道次第之引導分四：一、為明法源清淨故，釋作者之重要。二、為于教授生敬信故，釋法之重要。三、于具足二種重要之法，應如何聽受講說。四、如何是以正教授引導弟子之次第。

序論

一、皈依敬頌

首先是“皈依敬頌”，皈依的皈，禮敬的敬。這是印度論師造論的傳統，每造一部論都會寫這樣的偈頌，以此禮敬三寶。因為論主造論，是闡述佛陀經教的思想。既然要闡述佛陀經教的思想，首先要對佛陀和與此論相關的祖師大德生起皈依之心。我們現在所說的這個頌，不僅有皈依的內容，同時包含作者造論的意趣：我為什麼要造這部論。

“敬禮于諸至尊正士具大悲者足下。”首先是皈依。諸是眾多，至尊是指世尊和諸佛菩薩最為尊貴，正士是指佛菩薩，具大悲者是具足大悲者，足下也是表示禮敬。

“堪忍刹中自在主。”這句是禮敬佛陀，釋迦牟尼佛是娑婆世界的教主。娑婆世界，翻譯成漢語就是堪忍。為什麼叫堪忍？因為我們這個世界是五濁惡世。一是劫濁，地球到一定時候就會出問題，有大三災、小三災；二是見濁，人類的思想很混亂，有各種宗教、哲學及錯誤觀點；三是煩惱濁，衆生的煩惱很多；四是命濁，死亡不定；五是衆生濁，衆生的貪嗔痴很重，且根機不同，呈現出五花八門的世界。在五濁惡世生活的衆生，需要有忍耐力，否則就會活得很痛苦。堪忍，是在這樣一個生活環境中磨煉出來的。刹就是國土。那麼，誰是堪忍刹中自在的主人呢？就是我們的教主釋迦牟尼佛。這個自在，是解脫自在。因為解脫了煩惱，成就了無限的智慧和慈悲，所以才自在。反過來說，衆生從生活環境到內心世界，都充滿着不自在。

“補處慈尊法中王。”第二句是贊頌彌勒菩薩，他是一生補處菩薩。什麼叫一生補處？就是今生結束後，下一生就要成佛了。補是候補，也就是說，彌勒菩薩是這個世界下一任的佛陀。他現在還沒有正式上任，住在兜率內院。印度古代有些大德，研究經教時有問題搞不清楚，就會打坐入定，到天上找彌勒菩薩討教。《大唐西域記》就有這樣的記載。在中國古德中，道安大師、虛雲老和尚等也有相關經歷。因為彌勒菩薩是下一任佛陀，雖然沒正式上任，但也可以管管這個世界的事。慈尊，彌勒菩薩的梵語是阿逸多，翻譯成漢語是慈氏。因為他過去生中修慈心三昧，一天到晚笑呵呵的，很慈悲。法中王，就是法王。這個詞在藏傳佛教用得有些濫，其實，真正的法王要于法自在。所以從戒律來說，唯有佛陀才能稱為法王，稱為大師，其他人是不可以隨便稱的。

第一句贊頌教主釋迦牟尼佛，第二句贊頌彌勒菩薩。宗大師造這部論的總依，是《現觀莊嚴論》，別依是《菩提道炬論》，繼承了中觀和瑜伽兩大體系的思想，即深觀和廣行。而彌勒菩薩是瑜伽學派（廣行）的初祖，所以要禮敬慈尊。如果没有直接傳承關係都要禮敬的話，十方諸佛逐一地寫，就寫不過來了。

“善逝智父妙吉祥。”第三句是禮敬文殊師利菩薩。善逝，是佛陀十大名號

之一。我們每天念的《八十八佛大懺悔文》中，就有這十大名號：如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛世尊。善逝代表好死，指圓寂時最好的狀態，證悟涅槃。不像凡夫，能夠死得自在安詳的很少，多數人都在痛苦煩惱中死去。智父，指大智文殊師利菩薩。這個智也可以說一切智者，代表一切佛陀。文殊菩薩是七佛之師，象徵智慧的成就。一切諸佛都從般若波羅蜜多，得阿耨多羅三藐三菩提。妙吉祥，還是指文殊師利菩薩，是深廣兩派傳承源頭級的祖師，也是我們修學《道次第》應該禮敬的。

“龍樹無著佛所記。”龍樹和無著，是深廣兩派的代表人物。龍樹是中觀學派的創立者，無著是瑜伽學派在人間的實際傳承和創立者。彌勒菩薩的論典，如《瑜伽師地論》《現觀莊嚴論》等，究竟是怎麼傳到人間的？根據經教記載，都是無著菩薩在定中聽彌勒菩薩所說，然後整理出來的。龍樹菩薩生于佛滅後七百年，無著菩薩生于在佛滅後九百年。這兩位重量級祖師，都是佛陀在大乘經典中授記過的。他們帶着使命來到這個世界，開啓了弘揚中觀、唯識教法的先河，于是有了深廣兩派的傳承。我們之所以能學到這部論，離不開這些祖師大德的貢獻。

“深觀廣行兩大宗，傳承諸師我皈依。”深觀是中觀學派，講般若性空。《心經》的“照見五蘊皆空”就是深觀，以般若智慧直接觀照諸法實相，觀照空性，所以稱為深觀。廣行是指彌勒、無著開創的瑜伽學派，重點是如何發菩提心，行菩薩道，利益一切衆生。深觀、廣行兩大傳承中的所有祖師，比如深觀系統的龍樹、提婆、月稱等祖師，廣行學派的無著、世親、安慧、護法、陳那等祖師，都是我們要皈依和禮敬的。

“為欲易入深廣道，再以略法于此說。”這是宗大師造此《略論》的意趣所在。宗大師早年已寫過《菩提道次第廣論》，但《廣論》內容太廣了，一般人學起來有難度。為了讓更多人接受《道次第》這種殊勝教法，契入深觀、廣行所闡述的真理和菩薩行，對《菩提道次第廣論》的內容，再以簡略的方式宣說。

二、本論內容及造論意趣

“此論為總攝佛法之精要，龍樹、無著二大流派之準繩。”這一段說明本論的內容和作用。宗大師所造的《道次第》，從下士道、中士道、上士道，及出離心、菩提心、空性見，總的含攝了佛法一切綱領。龍樹代表中觀學派，無著代表瑜伽學派。這部論的意義就在于，匯歸深觀和廣行的思想，為我們正確了解兩大學派提供了準繩。

在印度早期，中觀和瑜伽學派是獨立的，有各自的論典、見地和修行方法，代表兩個不同的修行體系。尤其在知見上差別比較大，中觀是以二諦解釋世界，認為一切法都是空的，心和境都是空的，以此引導我們契入空性，契入諸法實相。唯識是以三性解釋世界，先講心是有的，境是空的，一切都是心的顯現，是唯識所現。也就是說，我們認識的對象都沒有離開心，以此引導我們契入空性，契入中道實相。所以，中觀和唯識的主要思想是不一樣的。在印度佛教史上，中觀和瑜伽學派曾出現過對立，兩派祖師如法稱、月稱、月官等，為此辯論好幾年之久。中觀不承認唯識，覺得唯識的思想不究竟，而唯識也覺得中觀的思想有問題。

在印度佛教的晚期，中觀和瑜伽又有融合的傾向，出現了瑜伽傾向的中觀學者，既接受中觀空性見的長處，又接受瑜伽菩提心和菩薩行的傳統。阿底峽尊者就繼承了這一思想，宗喀巴大師又繼承了阿底峽的思想。所以在《道次第》中，同時有中觀和瑜伽的傳承。當然，本論除了接受瑜伽系統廣行部分的思想外，在知見上並沒有接受，主要是以月稱的中觀思想為主。在《菩提道次第廣論》中，還廣泛破斥唯識的思想。宗喀巴大師曾撰寫《入中論善顯密意疏》，就是對唯識阿賴耶和自證分的破斥。所以它對唯識思想是部分接受，祇接受了菩提心和菩薩行。

“勝士趣入一切智地之法規，三類士夫所應修持，乃至菩提一切無不全備之次第也。”勝士，指菩薩，不是一般人，而是優秀的人，發菩提心、行菩薩

道的人。一切智地，是佛的果位。法規，是修行的法則、道路和途徑。三類士夫，指下士道、中士道、上士道三乘根機的人。所應修持，都應該依照《道次第》的準則修行。論中說得非常清楚，如果你是下等根機，可以一步步從下士道走到中士道、上士道。如果你是上等根機，也不能忽略下士道和中士道的基礎。總之，不論你是什麼根機，都可按《道次第》，有條不紊地趣入菩提大道。所以說，從發心到成佛的所有修行，以及應該具備的次第，這部論都具備了。

“由此菩提道次第為門，將具堪能者引入佛地之規律，即此中所說法。”以《道次第》施設的內容，作為我們修行的法門，對發心並具備修行能力的人，引導他們走向佛地，就是本論所說的內容。

按印度的傳統，說法有說法的軌則。宗大師繼承的，是印度濟迦麻嚩西嚩寺的說法軌則。昂旺朗吉堪布介紹說，當時印度說法比較著名的，除了濟迦麻嚩寺，那爛陀寺也有自己的說法軌則。其實說法軌則也代表它的教育方式，不同寺院有不同的宗風。我們看論文。

“如濟迦麻嚩西嚩寺說法之軌則，先須講明作者之重要與法之重要，及如何聽說彼法之三事。”這個軌則，是在說法前講明三點。首先說明作者的重要，其次考察法的重要性，第三是說和聽的軌則。為什麼要說明作者的重要？主要是為了考察法的來源：這個法從哪裏來？源頭清淨不清淨？藏傳佛教特別講究傳承，必須說明這個法的源頭是正的。

第一部分是講作者。《道次第》的作者是宗喀巴大師，可這裏所講的作者是阿底峽尊者。為什麼？因為《菩提道次第廣論》主要依據阿底峽尊者的《菩提道炬論》而造，所以宗大師在介紹作者時，是介紹阿底峽尊者，而不是自己。這也體現了宗大師的謙虛。

“于此菩提道次第之引導分四：一、為明法源清淨故，釋作者之重要。二、為于教授生敬信故，釋法之重要。三、于具足二種重要之法，應如何聽受講說。四、如何是以正教授引導弟子之次第。”關於道次第的引導，從四方面來

說。第一，為闡明這一教法的殊勝，介紹造論者的重要性。第二，為對所說教法生起尊重和信任，說明法的重要性。第三，對如此重要的教法，學人應如何聽聞，師長應如何講說。第四，如何以正確方法引導弟子在菩提道上逐步前進。

· 第三課

三、本論作者及殊勝傳承

本論總依彌勒菩薩之《現觀莊嚴論》，又以別依《菩提道炬論》，故《道炬論》之作者，即是本論之作者。其名曰燃燈吉祥智大阿闍黎，別號具德阿底峽。彼之重要分三。

1. 氏族圓滿

拿錯《羅乍瓦贊》雲：“東方惹火地，于此有大城，名次第聚落。其中有王宮，殿堂甚寬闊，金幢以為號。國王名善德，豐富多資財，有如支那君。王妃吉祥光，誕生三王子，蓮華藏、月藏、吉祥藏為名。長子蓮華藏，五妃誕九子。第一福吉祥，今時具材能，亦稱達那喜。少吉祥藏者，比丘精進月。月藏序居中，現我親教是。”

2. 求學經歷

① 博通世法

尊者于二十一歲以內，將內外教共應明處之聲明、因明、工巧、醫藥等四，學至最極精通。又于十五歲時，聽《正理滴論》一次，即辯論折服一著名外道，于是英稱普聞。此大綽龍巴所說。

② 得受灌頂

爾後，復于黑山道場，親近羅睺羅古達喇嘛。此喇嘛曾得喜金剛現身，金剛空行母授記得成就者。尊者蒙此喇嘛為授大灌頂，命名曰智密金剛。

直至二十九歲時，于諸已得成就師前，修學金剛乘法。至是，經教、教授通達無餘，即自憶念：于諸密咒我已精諳。嗣經空行母等夢示多部密經，皆未曾睹，乃折其慢。

③ 出家求道

自此以後，有諸師長及其本尊，或明或寐而加勸請雲：“若出家者，能于佛法及眾生作大饒益。”尊者依言，往投大眾部持律上座已修入加行位中之戒鎧大德，求請剃染，為作和尚，令得出家。

三十一歲內遍學顯教。別于《大毗婆沙論》，依止法鎧論師，于啊登打補日研究至十二年之久。以對根本四部要典皆甚精熟，故于各部異義，取捨之間互有出入處，雖頗微細，亦能毫不紊亂而正了知。

3. 成就功德

三藏靈文能攝盡一切佛教，故證之功德亦以戒定慧三學攝之。

① 具足戒學

戒學者，定慧一切功德之所依，千經萬論之所贊。欲求證得定慧，先須具足淨戒為增上緣。于此有三：

【別解脫戒】

初，具足殊勝別解脫戒者。尊者于受得比丘戒後，愛護其戒，如牝牛之愛尾。守護輕細，猶且捨命不渝，于諸重禁夫復何說。大持律上座之稱，于焉起矣。

【菩薩戒】

次，具足菩薩戒。尊者于修習慈悲為本菩提心之教授，雖曾多所參學，別經久時，特依金洲大師修習由彌勒、文殊降及無著、寂天，輾轉傳來最勝教授。于自他相換之菩提心，隨得生起。由願入行，而受學處，廣修諸行，毫無違越。

【金剛乘戒】

最後，具足金剛乘戒。以具觀自身成本尊之生起次第，及金剛心圓滿次第之三摩地，隨成瑜伽之尊。特別于所制禁戒無所違越，諸三昧耶如理守護。

【如法守護】

如上三種禁戒，非僅受時暫起勇進，亦于受後各別隨行終不違犯，設有違越，亦疾各依還淨儀軌，除罪清淨。

② 具足定學

具足定學有二：一、共者，得止中心之堪能。二、不共者，證得最極堅固之生起次第。又修禁制之行六年，或雲三年。

③ 具足慧學

具足慧學有二：一、共者，謂得止觀雙運之觀行三昧。二、不共者，成就圓滿次第之殊勝三昧。

4. 所作事業

① 于印度所作

于金剛座大菩提寺，曾經三次制諸外道，令受佛教。復于內宗上下諸部，

有未達及邪解疑惑等垢，洗除令淨，增長正法。各派對之均極愛敬，不分部類，視同頂髻。

② 于西藏所作

藏人迎請尊者入藏宏法，雖經多次，均未邀允。嗣當藏王菩提光秉政時，復迭遣使延聘尊者，乃蒙降臨。依眾勸請，整理教務，著有《菩提道炬論》等，總攝一切顯密心要。前後游住藏、衛將二十年，教化無算。凡具根器者，皆蒙利益。

5. 造論條件

① 三種圓滿

如是開顯能仁之密意而造論釋。其能作者，應具三種圓滿之因：一、須于所知五明處善巧。二、于修持之要義，須有從釋迦輾轉傳來，師師相授，中無斷缺之教授。三、須見本尊，得蒙印許。三者之中，雖隨具其一亦能造論，然以全具為最圓滿。尊者于此三種因素，完全具足。

② 本尊攝受

其得本尊攝受者，如拿錯《羅乍瓦贊》雲：“具德喜金剛，建立三昧王，勇識世自在，尊勝度母等，蒙現身開許，夢中或現前，深廣微妙法，尊者常得聞。”

③ 傳承圓滿

喇嘛傳承者，佛教之傳承有二：即共中下士道之小乘教法，與不共之大乘教法。

大乘教中，又分波羅密多乘與金剛乘。初又分三支：即深觀一派，與文殊、彌勒二廣行派是。金剛乘中，復有各種傳承，皆已獲得圓滿。

其曾親近之善知識，如《贊》雲：“常得依止師，馨底巴、金洲、覺賢吉祥智，多得悉地者。別自龍樹來，一一遞相承，深觀及廣行，教授尊者有。”如是善知識中，得成就者共稱十二，餘者亦多通五明者，略如上說。故此闡黎善能抉擇佛之密意。

④ 傳法弟子

其弟子中最著名者，印度則有比朵巴、法生慧、中道獅子、地藏密友等。藏中堪能繼持法藏者，頗不乏人。其最能紹承增廣師之事業者，當推仲登巴為上首。

以上略釋作者之重要，詳如尊者本傳所明。

三、本論作者及殊勝傳承

“本論總依彌勒菩薩之《現觀莊嚴論》。”我們這部論，總的是依《現觀莊嚴論》，這是彌勒菩薩解釋《般若經》的論典。《道次第》的建構，比如把下士道、中士道作為上士道的支分，菩薩不僅要學習菩薩道，同時要學習解脫道乃至人天乘的善法，這些思想是來自《現觀莊嚴論》和《般若經》。

“又以別依《菩提道炬論》。”別依就是直接依止。《菩提道炬論》是藏傳佛教史上非常重要的論典，阿底峽尊者所造，他對藏傳佛教的貢獻非常大。

藏傳佛教的前弘期，經歷了朗達瑪滅佛（公元841年）。之後一百多年，佛教在藏地進入黑暗時期。後來，古格藏王菩提光為振興佛法，不斷派人去印度求法。派去的使者回來報告說，印度阿底峽尊者是有成就的大德。他們費了很大功夫，把尊者請到西藏。當時，藏傳佛教的信仰非常混亂。菩提光祈請阿底峽尊者對七個問題加以開示，其中有關於顯教的，也有關於密教的。比如成佛是不是要具足方便和慧；發菩提心、受菩薩戒的人要不要遵循別解脫戒；受比丘戒的人能不能接受密宗無上瑜伽的特殊灌頂，等等。

阿底峽尊者根據國王菩提光的七個問題造了《道炬論》，提出佛法修行的重要內涵。三士道的建構，就是《道炬論》的內容，此外還有皈依、發心等。我們現在講的皈依，是聲聞乘的盡形壽皈依，是根據別解脫戒建立的。而《道炬論》講的是大乘皈依，是盡未來際的皈依，這種皈依結合了普賢菩薩的七支供。論中還說到發菩提心的重要性，以戒定慧三學含攝整個修行。在戒的方面，尤其重視別解脫戒。當時在藏地，很多人學了大乘，修了密宗，覺得別解脫戒不重要，所以有僧人娶妻、不忌女色等現象。但阿底峽尊者提出，別解脫戒是一切修行的基礎，也是菩薩戒的基礎。在定的方面，阿底峽尊者很重視神通，認為神通可以幫助我們成就更大的福德和事業。但宗大師並不強調神通，這是《道炬論》和《道次第》的不同之處。在慧的方面，尊者認為在菩薩道修行中，“方便與慧，成佛缺一不可”。什麼叫方便與慧？菩薩道有布施、持戒、忍辱、

精進、禪定、般若六度，前五度是方便，般若就是慧。修習菩薩道，要通過聞思經教樹立正見，從而開發智慧，通達空性；同時廣泛地行菩薩行，修習布施、持戒、忍辱等，利益衆生。二者不可或缺。論中同時也講到如何從顯教進入密教。總之，《道炬論》提出了修行非常重要的次第和綱領。

阿底峽尊者不論到哪裏，經常給人講皈依三寶，講業果，所以在藏地，尊者又被稱為皈依喇嘛、業果喇嘛。這種說法是有針對性的。因為當時很多人重視空性的修行，對皈依三寶、業果反而忽略了。現在佛教界也有這種情況。很多人會講大道理，但對皈依三寶和業果究竟信到什麼程度？事實上，如果對三寶的信仰不是很強烈，對業果不是深信不疑，修行就沒有基礎，就像樓房沒有地基那樣，是很難修上去的。

後來，弟子們根據阿底峽尊者的思想成立了噶當派。而宗大師建立的格魯派，又被稱為新噶當派。藏傳佛教有四個主要教派，最早的是寧瑪派，寧瑪就是老的意思，是由蓮花生大師的傳承建立起來的，然後有噶舉、薩迦、格魯。格魯是其中最年輕的，也最重視戒律。過去印度有個大德持戒精嚴，常戴黃帽。宗大師繼承了這個傳統，以戴黃帽為崇尚戒律的標志，所以格魯派又稱黃教。以上，說明宗大師與《道炬論》的關係。

“故《道炬論》之作者，即是本論之作者。”在阿底峽尊者的思想基礎上，宗大師建構了更為合理且完善的修學體系，對我們今天的修行具有重要意義。所以宗大師認為，《道炬論》的作者阿底峽尊者，就相當於本論的作者。

“其名曰燃燈吉祥智大阿闍黎，別號具德阿底峽。”他的名字叫燃燈吉祥智大阿闍黎。阿闍黎是親教師的意思，就是自己的老師。具德阿底峽是別人給他的尊稱，大意是究竟的智慧。

“彼之重要分三。”下面講一講阿底峽尊者的家世、求學經歷、功德和所作事業。

1. 氏族圓滿

“拿錯《羅乍瓦贊》雲。”拿錯，是人名，是迎請尊者入藏的譯師。羅乍瓦，是大譯師兼精通五明之意。

“東方惹火地，于此有大城，名次第聚落。”東方，即印度的東方。惹火地，是地名，阿底峽尊者出生于現在的孟加拉國。其中有個城市，名叫次第聚落。佛經中，聚落就代表城市，人們都聚集在一起；而清淨、人烟稀少之地就是阿蘭若。這裏是以偈頌介紹阿底峽尊者的家庭情況，內容非常詳細，好像填了簡歷一樣。

“其中有王宮，殿堂甚寬闊，金幢以為號。”城裏有座王宮，阿底峽尊者是孟加拉國的王子，所以生在王宮。這座王宮的殿堂很寬闊，名叫金幢，可能有很多黃金。

“國王名善德，豐富多資財，有如支那君。”國王即阿底峽尊者的父親，名叫善德。他的財產很多，就像中國的皇帝一樣富有。

“王妃吉祥光，誕生三王子，蓮華藏、月藏、吉祥藏為名。”國王的王妃名叫吉祥光，生了三個王子，分別叫蓮華藏、月藏、吉祥藏。

“長子蓮華藏，五妃誕九子。第一福吉祥，今時具材能，亦稱達那喜。”長子叫蓮華藏，有五位王妃，生了九個孩子。他的第一個孩子叫福吉祥，很有才能且博學，又稱達那喜。

“少吉祥藏者，比丘精進月。月藏序居中，現我親教是。”國王最小的兒子叫吉祥藏，就是阿底峽的弟弟，後來也出家成為比丘，法名精進月。月藏是阿底峽尊者的俗名，在家排行老二，就是我（拿錯）的親教師。

以上是阿底峽尊者的家世，下面講一下他的求學經歷。

2. 求學經歷

① 博通世法

“尊者于二十一歲以內，將內外教共應明處之聲明、因明、工巧、醫藥等四，學至最極精通。”內外教的內是佛法，外是外道教法。明就是學問，菩薩要從五明處學，即學習五種知識。印度人以五明來歸納一切學問。其中，聲明屬於語言文字的學問，因明屬於辯論的學問，工巧明屬於科學、藝術的學問，醫方明是關於醫藥方面的學問。對於這些世間學問，阿底峽尊者在 21 歲以內，已經學得非常精通。

“又于十五歲時，聽《正理滴論》一次，即辯論折服一著名外道，于是英稱普聞。此大綽龍巴所說。”《正理滴論》是一部因明著作。尊者在 15 歲時，聽了一次《正理滴論》，就在辯論中折服了一位著名的外道。所以，他在當時的名聲和影響都很大。這是大綽龍巴所說的。

② 得受灌頂

“爾後，復于黑山道場，親近羅睺羅古達喇嘛。此喇嘛曾得喜金剛現身，金剛空行母授記得成就者。尊者蒙此喇嘛為授大灌頂，命名曰智密金剛。”後來，尊者又親近了名叫羅睺羅古達的喇嘛，這位喇嘛曾經得到喜金剛（密宗本尊）的現身，金剛空行母也授記他是修行成就者。阿底峽尊者得到羅睺羅古達喇嘛的灌頂，并被賜名為“智密金剛”。

“直至二十九歲時，于諸已得成就師前，修學金剛乘法。”到 29 歲時，尊者跟隨很多在密宗上修行有成的大德，修習金剛乘法。這就說明，當時阿底峽尊者是以在家的身份，廣泛參訪這些大德，在他們那裏學習。

“至是，經教、教授通達無餘，即自憶念：于諸密咒我已精諳。嗣經空行母等夢示多部密經，皆未曾睹，乃折其慢。”尊者通過多年廣泛參學後，對密乘的經教和修行，自己感覺基本都懂了，已經足夠了。後來有空行母在夢中給

他示現多部密教經典，告訴他，有很多密部內容你還沒看過，還不懂。有了這個經歷之後，阿底峽尊者的慢心一下就被折服了。

③ 出家求道

“自此以後，有諸師長及其本尊，或明或寐而加勸請雲：若出家者，能于佛法及衆生作大饒益。”密宗修行講究修本尊法，比如修觀音法，是以觀音菩薩作為自己觀想和臨摹的對象；修文殊法，是以文殊菩薩作為自己觀想和臨摹的對象。這個對象就是本尊。從此以後，他曾親近過的師長，或修行的本尊，經常在平時勸他，或睡覺時給他托夢，勸阿底峽尊者出家，告訴他：如果你出家的話，能對佛法和衆生有很大的利益。

“尊者依言，往投大衆部持律上座已修入加行位中之戒鎧大德，求請剃染，為作和尚，令得出家。”尊者聽了這些師長和本尊的勸說，就去親近當時大衆部一位持律非常嚴謹的上座，叫戒鎧大德，請他為自己剃度，做自己的師父，使自己能在戒鎧大德座下出家。

“三十一歲內遍學顯教。”阿底峽尊者出家前有學密教的經歷，出家後又從顯教，尤其是聲聞經論開始學習，在 31 歲內遍學顯教。

“別于《大毗婆沙論》，依止法鎧論師，于啊登打補日研究至十二年之久。”《大毗婆沙論》，是有部非常重要的論典。佛教史上第四次結集，主要就是結集了這部論典，共 200 卷。阿底峽尊者跟隨法鎧論師，在啊登打補日（印度地名）研究《大毗婆沙論》，一直研究了 12 年之久。

“以對根本四部要典皆甚精熟，故于各部異義，取捨之間互有出入處，雖頗微細，亦能毫不紊亂而正了知。”根本四部，即經部、有部、唯識、中觀。對顯教各部的知見和主要論典，尊者研究得很精通也很熟悉，所以對各部的不同法義，及取捨之間有出入的地方，比如這個部派和那個部派之間的差別，都非常清楚。

上面介紹了尊者求法的經歷，從在家學密宗到出家學顯教，從聲聞乘到大乘，從有部到根本四部。接着介紹尊者所成就的功德。

3. 成就功德

“三藏靈文能攝盡一切佛教，故證之功德亦以戒定慧三學攝之。”經教不外乎經律論三藏，佛法修行也不外乎戒定慧三學，所以宣揚尊者的修證功德，也是從戒定慧來說明。

① 具足戒學

“戒學者，定慧一切功德之所依，千經萬論之所贊。”戒是定和慧的所依。依戒生定，依定發慧。沒有戒的基礎，就不會有定和慧。所有經論都贊嘆戒的重要性，贊嘆戒的功德。因為戒是正順解脫之本，也是無上菩提之本。

“欲求證得定慧，先須具足淨戒為增上緣。于此有三。”如果希望得到定和慧，先要持戒清淨。有持戒清淨作為增上緣，才能得定發慧。關於尊者的持戒功德，可以從他所受的三種戒律來說明，即別解脫戒、菩薩戒、金剛乘戒。

【別解脫戒】

“初，具足殊勝別解脫戒者。”首先說明尊者持別解脫戒的情況。別解脫，又叫別別解脫，就是你每持一條戒，就能從一種執著和煩惱中解脫出來。如果持不好，就別想解脫。別解脫戒是一切戒的基礎。如果在南傳地區，祇受別解脫戒。包括五戒、八戒、沙彌戒、沙彌尼戒、式叉摩那尼戒、比丘戒、比丘尼戒，都屬於別解脫戒的範疇。

“尊者于受得比丘戒後，愛護其戒，如牦牛之愛尾。”阿底峽尊者非常重視別解脫戒。他受了比丘戒之後，愛護自己的戒，就像牦牛愛護自己的尾巴一樣。傳說雪山有一種牦牛，對自己尾巴的毛特別愛護。如果尾巴纏到樹枝上，就想要盡辦法把尾巴解開。哪怕正有獵人追趕，它寧願被抓，也不把毛扯斷逃跑。

“牦牛愛尾”是佛經常見的比喻，說明這種牛對尾巴簡直愛護到極致。

“守護輕細，猶且捨命不渝，于諸重禁夫復何說。”阿底峽尊者對於細小的戒都非常愛護，寧可捨棄生命都不犯戒。對於四根本戒之類的重戒，更不用說了。輕細，即威儀、百衆學之類，比如衣服怎麼穿，走路怎麼走，吃飯時碗怎麼拿。重禁，即不殺生、不偷盜、不淫欲、不妄語。

“大持律上座之稱，于焉起矣。”因為尊者持戒嚴謹，當時很多人就稱他爲大持律上座。

【菩薩戒】

“次，具足菩薩戒。”下面介紹尊者持菩薩戒的情況。

“尊者于修習慈悲爲本菩提心之教授，雖曾多所參學，別經久時。”對於修習慈悲爲本的菩提心教授，尊者曾到處參學。菩薩戒的根本就是菩提心，或者說，菩提心是菩薩戒的靈魂。如果沒有菩提心，是不得菩薩戒的。受菩薩戒時，戒師會問：“你發菩提心沒有？”祇有發起菩提心，才有資格受菩薩戒，否則根本没資格受戒。所以菩薩戒是建立在菩提心的基礎上，受持菩薩戒，也是爲了圓滿菩提心。

“特依金洲大師修習由彌勒、文殊降及無著、寂天，輾轉傳來最勝教授。”尊者多次參學菩提心教法，還冒着九死一生的危險漂洋過海，去依止金洲大師，跟隨大師學了12年菩提心教法。這個傳承是由彌勒菩薩、文殊菩薩到無著菩薩、寂天菩薩，輾轉傳來的最殊勝的菩提心教授。

“于自他相換之菩提心，隨得生起。”最殊勝的菩提心教授，就是阿底峽尊者依止金洲大師修學的“自他相換法”，出自寂天菩薩所造的《入菩薩行論》。尊者學到什麼程度呢？就是自他相換的菩提心隨時都能生起。衆生的特點是執著自己，對自己以外的其他人漠不關心。也就是捨棄別人，在乎自己。自他相換的菩提心修法，就是把在乎自己的這份心，轉化成在乎一切衆生；把捨棄衆生的心，轉化成捨棄自己。做到不在乎自己，祇在乎衆生。總之，尊者隨時都

能進入無我利他的狀態。祇要心裏一想，馬上就能做到，說明菩提心已經修得很純熟了。

“由願入行，而受學處，廣修諸行，毫無違越。”通過發願菩提心，而受持菩薩學處，進而廣泛修習菩薩行，絲毫沒有違越。這個菩薩行，主要是根據“瑜伽菩薩戒”行持。菩薩戒也像別解脱戒一樣，是有具體戒條的。

【金剛乘戒】

“最後，具足金剛乘戒。”最後，是尊者受持金剛乘戒的情況。

“以具觀自身成本尊之生起次第，及金剛心圓滿次第之三摩地，隨成瑜伽之尊。”金剛乘修行有生起次第和圓滿次第，都屬於禪修方法。生起次第主要是觀想本尊，比如修觀音本尊，就觀想自己是觀音菩薩，觀想這個世界是觀音菩薩的刹土。通過這種觀想，把染的境界轉化為淨的境界。圓滿次第主要通過修習氣脉明點，激發自性光明，進一步證悟空性智慧。對這兩種修行，尊者都達到非常高的成就。

這裏本來講戒的，為什麼先講到定？說明阿底峽尊者的禪定功夫已經這麼高，持戒就很容易了。我們之所以犯戒，就因為有貪嗔痴，有妄想、散亂。如果一個人很有定力，就不會亂打妄想。貪嗔痴在內心的力量很弱，自然不容易犯戒。所有犯戒都是因為妄想、顛倒、煩惱，有了禪定，就可以降伏妄想、顛倒、煩惱。我們說依戒生定，但反過來，如果有了定，持戒也更輕鬆。現代人之所以持戒難，就是因為沒有定，要靠意志力，用很生硬的方法降伏煩惱，那是非常難的。如果你有了定，就不必靠意志力降伏煩惱。事實上，根本就不想犯戒，也沒有犯戒的欲望。

“特別于所制禁戒無所違越，諸三昧耶如理守護。”所制，即金剛乘戒，主要有 14 條，又叫三昧耶戒。金剛乘戒的特點，要視師如佛，對師長絕對服從。

【如法守護】

“如上三種禁戒，非僅受時暫起勇進，亦于受後各別隨行終不違犯。”對以上三種戒，尊者不是受的時候才精進持戒，受了以後也是一樣。這種嚴格持戒的態度不是一天兩天，而是盡未來際地這麼做。平常人剛受完戒，也覺得不能犯戒，但過一段時間就忘了，不把戒律當回事。尤其是現在的佛教界，受戒往往流于形式。很多在家居士受五戒，包括出家人受沙彌戒、比丘戒，好像受戒就是要取得一個身份，並不關心戒律的內容是什麼，能不能做得到，做了有什麼用。很多在家居士受五戒，並沒有仔細了解五戒的開遮持犯。出家人受沙彌戒也好，比丘戒也好，真正把戒律當一回事的也不是很多。

“設有違越，亦疾各依還淨儀軌，除罪清淨。”但尊者不是這樣的。他不僅嚴格持戒，如果不小心犯了戒，會馬上以如法的方式懺悔。就像衣服，祇要有點臟就立刻洗。受戒是爲了獲得清淨的戒體。爲了不讓這個戒體受染污，就不能犯戒。如果違犯，就要以懺悔來清洗戒體，清洗人格，清洗內心污濁，所謂“懺悔則清淨，懺悔則安樂”。如果不懺悔，所造罪業就會在內心積累，久而久之，對我們的修行、健康、心理狀態都有影響。從心理學來說，人犯了罪會有心理負擔。尤其是有道德感、慚愧心的人，心理負擔更重。懺悔之後，就能放下負擔，擁有清淨、健康的身心。

② 具足定學

“具足定學有二。”尊者禪定方面的功夫也了不得。這裏講的定，有共和不共兩種。前面講的三種戒也包含共和不共，別解脫戒和菩薩戒是共的，金剛乘戒是不共的。

“一、共者，得止中心之堪能。”在定學中，共的部分，是根據顯教修止觀，通過止的修行，得到禪定。

“二、不共者，證得最極堅固之生起次第。”不共的部分，就像前面說的修本尊法，成就後始終安住在這個境界不散亂，就是堅固。如果定力不強，就很

容易散亂。就像有人念佛，念一會兒心就散了，那就是不堅固。如果堅固的話，一句佛號風吹不動，雨打不入，任何情緒、煩惱、外境都幹擾不了你。人家說你好話，說你壞話，你都不動心。你祇有正念的狀態、慈悲的狀態，這就是定。如果你看到不同境界，會有不同的情緒產生，心就是在散亂、掉舉中搖擺不定，這就沒有定。尊者修習生起次第，已經修到最極堅固，時時都能和本尊相應，不被外境擾亂。

“又修禁制之行六年，或雲三年。”禁制就是關在一個地方專修。爲了修習禪定，尊者曾有過六年的閉關修行，也有說是三年的。

③ 具足慧學

“具足慧學有二：一、共者，謂得止觀雙運之觀行三昧。”具足慧學也有兩種。一是共的部分，是通過聞思經教（顯教）獲得正見，然後把正見落實到止觀，契入空性。這樣的修行，尊者已成就止觀雙運的觀行三昧，也就是契入空性了。

“二、不共者，成就圓滿次第之殊勝三昧。”不共的部分，是有關密乘的修行。尊者成就了圓滿次第，在氣脉明點的修行上有很高成就，獲得正受，也就是三昧。

這部分介紹尊者的修行功德，有持戒、修定和智慧的成就，也介紹了《道次第》的傳承。本論主要繼承印度佛教中深觀和廣行兩大傳承，即中觀和瑜伽學派。從印度佛教的歷史來說，分爲原始佛教、部派佛教、初期大乘、中期大乘、晚期大乘。原始佛教既有聲聞乘也有菩薩道的修行。部派佛教是佛陀滅度後約一百年出現的，主要有上座部和大衆部。其中各有很多部派，所以有十八部之說。漢傳佛教的《異部宗輪論》，就反映了當時部派佛教的思想。其中，有部、經量部、大衆部屬於比較有代表性的。玄奘三藏就翻譯了大量有部論典，有“六足一身”。一身指《大毗婆沙論》，六足指其餘六部論典，都是部派佛教論師們對《阿含經》的詮釋，內容非常豐富。可惜現在的人沒有耐心去讀。

大乘佛教中，初期大乘主要盛行中觀般若，中期大乘主要盛行瑜伽唯識，晚期大乘主要盛行密宗。大乘佛教在中國有八大宗派，但在印度基本是兩大主流，就是中觀和瑜伽學派。義淨三藏在《南海寄歸傳》說：“所雲大乘，一者瑜伽，一者中觀。”但從大乘經典的內容看，應該包含三大體系。太虛大師和印順法師都把大乘判攝為三系，即唯識、中觀、如來藏。唯識叫虛妄唯識系，講的是妄識；中觀叫性空唯名系，講一切法都是空性，祇有假名的存在；此外是真常唯心系，講真心，講如來藏。

漢地的唯識宗是繼承瑜伽學派建立起來的，三論宗是繼承中觀思想建立起來的，禪宗則是依據如來藏的思想。藏傳佛教的大圓滿、大手印，基本也是立足于如來藏的見地。總之，印度的大乘佛教有這樣三大思想主流。其中，又以中觀、瑜伽兩大流派的影響最大。之前說過，這兩派曾有過對抗時期，後來又走向融合，出現了瑜伽傾向的中觀學者——繼承中觀的見，同時又繼承瑜伽菩提心和菩薩行的思想。阿底峽尊者就繼承了這個體系，宗大師又繼承了阿底峽的思想。我們學習的《道次第》，也屬於這個傳承。

4. 所作事業

下面介紹阿底峽尊者所作的事業。

① 于印度所作

“于金剛座大菩提寺，曾經三次制諸外道，令受佛教。”阿底峽尊者住持金剛大菩提寺期間，曾三次制伏外道。在印度，各種宗教流派非常豐富，佛陀在世時就有九十六種外道，相互之間的辯論很頻繁。一個宗教要在印度立得住腳，必須有人才。如果在辯論中輸給別人，那就麻煩了，或是砍頭相謝，或是這個道場改宗當對方的徒弟，或是從此關閉山門。玄奘大師當年在印度的辯論大會上立了一個宗叫“真唯識量”，并宣稱，如果誰能改一個字，我就砍頭相謝。結果十八天没人能動一個字。總之，印度的辯論術非常流行。阿底峽尊者智慧

無量，辯才無礙，曾三次制伏外道，讓他們接受佛教。

“復于內宗上下諸部，有未達及邪解疑惑等垢，洗除令淨，增長正法。”此外，佛教內部也有很多人對經教產生錯誤理解，或存在疑惑。通過阿底峽尊者的開示，能為他們糾正錯誤，消除疑惑，引導他們建立正知正見。

“各派對之均極愛敬，不分部類，視同頂髻。”所以佛教各部派對阿底峽尊者都非常恭敬，把他視同頂髻。頂髻是佛陀的三十二相之一，以此說明尊者在印度的威望。

② 于西藏所作

“藏人迎請尊者入藏宏法，雖經多次，均未邀允。”在藏傳佛教前弘期，經歷朗達瑪滅佛之後，西藏的政治、文化，尤其是佛法，進入一百多年的黑暗時期。其後雖然逐漸復興，但整個教界信仰混亂。尤其是密宗的盛行，因為不重視顯教基礎，祇重視修氣脈明點，或吞刀、吐火等咒術，也不守戒律，出現很多不如法的現象。阿底峽尊者進入西藏時，當時的國王菩提光向他提出七個問題，比如方便與慧是不是都要具備，受了菩薩戒還要不要依別解脫戒，還有顯教和密教的關係等。尊者入藏前，因為當時的人們對這些問題搞不清楚，所以菩提光幾次派人去印度求法。這些求法者想盡辦法，祈請多次，都沒有得到阿底峽尊者的同意。因為印度到西藏畢竟不容易，而且尊者在印度的地位那麼高，不僅西藏的佛教需要他，印度的佛教同樣需要他。事實上，當時佛教在印度正值晚期，已出現衰微的狀態。

“嗣當藏王菩提光秉政時，復迭遣使延聘尊者，乃蒙降臨。”菩提光是西藏阿裏地區的國王，他有個叔叔叫智慧光，是原來的老國王。智慧光為了請阿底峽尊者入藏，想多準備點黃金供養尊者。但在收集黃金的過程中，不幸被異國國王扣留了。對方要他改變信仰，否則就要用和他身體一樣多的黃金，才能把他贖回去。菩提光為了贖回叔叔，到處去找黃金。最後還差一個頭那麼多的黃金，再也找不到了，就去找異國國王商量，但國王不同意。智慧光告訴他說：

你不要把黃金交給這個邪知邪見的國王，反正我年紀大了，回去也沒什麼用，你還是拿着黃金去印度請阿底峽尊者。他們的誠心感動了尊者，總算把尊者請到藏地。

“依眾勸請，整理教務，著有《菩提道炬論》等。”阿底峽尊者來到西藏後，做了很多事。其中最重要的就是造了《菩提道炬論》，解答菩提光提出的七個問題。

“總攝一切顯密心要。”《道炬論》雖然祇有幾十個頌，但內容非常豐富。把整個佛法修行應該具備的次第和主要元素，做了完整的說明。《道炬論》提出下士道、中士道、上士道的三士道架構，講到戒定慧三學的修行，講到大乘皈依和菩提心的重要性，也講到菩薩戒要以別解脫戒為基礎。尤其在智慧部分，講到“方便與慧，成佛缺一不可”。此外，還講到顯教和密教的關係。所以在西藏佛教史上，《道炬論》應該說是一部奠基之作。除了法尊法師翻譯的論典，臺灣如石法師還翻譯了《菩提道燈難處釋》。當年阿底峽尊者以偈頌寫了《菩提道炬論》後，又寫了注釋，學習《道炬論》，最好把偈頌和注釋結合起來看。我們現在所學的《道次第》，基本繼承了《道炬論》的思想，且更為完善。

“前後游住藏、衛將二十年，教化無算。凡具根器者，皆蒙利益。”阿底峽尊者從阿裏進藏，後來又來到拉薩一帶，在後藏和前藏住了二十年，教化的人多得算不出來了。凡是具足根機的人，都得到了利益。

5. 造論條件

在此，宗大師提出了造一部論應該具備的三個條件。

① 三種圓滿

“如是開顯能仁之密意而造論釋。”開顯，就是把佛陀經教的義理揭示出來。佛教典籍分為經、律、論三藏。其中，論是解釋經的，一種是釋經論，一種是宗經論。釋經論是對經文一句句地解釋，宗經論則是論文式的。我們現在學習

的《道次第》，還有《道炬論》《中論》《百論》《俱捨論》等，都屬於宗經論，是根據某部經或某個體系的思想，進行系統而完整的論述。造論是爲了開顯佛陀說法的密意。就像這個房間有很多東西，如果晚上沒燈的話，就什麼都看不見了。所以需要有燈光，這對我們認識房間內的家具，能起到開顯的作用。對學習經典來說，論典也具有同樣的效果。通過對論典的學習，我們才有能力認識經典蘊含的深奧義理、智慧和修行方法。如果不讀相應的論典，光是自己看《心經》《楞嚴經》，所能了解的非常膚淺。

“其能作者，應具三種圓滿之因：一、須于所知五明處善巧。”造論應該具備三種圓滿的條件。第一，要具備淵博而廣泛的知識，對五明很熟悉，熟能生巧。印度古代把一切學問歸納爲五明，其中，內明是佛教，還有因明、聲明、醫方明、工巧明。五明的“明”，和中國的“學”一樣，如哲學、文學、科學、生物學等。

“二、于修持之要義，須有從釋迦輾轉傳來，師師相授，中無斷缺之教授。”第二，對經典揭示的義理，需要有老師的傳承。比如你學唯識、中觀、《道次第》，要有具備正見的老師給你指導。這個老師又曾有他的老師指導，由此推上去，一直推到佛陀。教法就這麼由歷代祖師一代代地傳給我們，從未中斷。

“三、須見本尊，得蒙印許。”第三，要見到本尊，得到本尊的認可，或是能和本尊相應。

“三者之中，雖隨具其一亦能造論，然以全具爲最圓滿。尊者于此三種因素，完全具足。”雖然三種條件不是都要具備，祇要具備一種就能造論，但如果三種都具備，那才是最圓滿的。阿底峽尊者具足三種條件，由此說明尊者所造《菩提道炬論》的權威性。

《道炬論》爲什麼權威？是因爲作者的權威性。而《道炬論》的權威性，也顯示了宗大師所造的《道次第》的權威性。這是一種間接說明法。宗大師不能說，我的《道次第》多麼權威，這種話要由別人來說。因爲《道炬論》具備

的長處，《道次第》都具備。所以《道炬論》的權威性，就是《道次第》的權威性。

② 本尊攝受

“其得本尊攝受者。”阿底峽尊者經常得到本尊的攝受。我覺得修本尊挺好的，就是和佛菩薩建立關係。修觀音菩薩的本尊，就和觀音菩薩建立了良好關係；修文殊菩薩的本尊，就和文殊菩薩建立了良好關係。經常憶念本尊，觀想本尊功德，在憶念和觀想的過程中，就能成就本尊所具備的功德。密宗有事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部，各部修行者和本尊的關係也不一樣。比如在事部、行部，修行者和本尊的關係，是主人和僕人的關係，修法就是去找個主人。再進一步，和本尊是平輩的關係。你是佛菩薩，我也具有佛菩薩的品質，祇是我還沒成就，需要向你學習，但本質上我們是彼此彼此的。接下來最高的是：我就是本尊，具備本尊的一切功德。在觀想本尊的過程中，需要把自己融入進去。所以藏傳佛教的本尊修法，在修行用心上，確實有善巧之處。阿底峽尊者曾得到好幾位本尊的攝受，下面具體介紹。

“如拿錯《羅乍瓦贊》雲：具德喜金剛，建立三昧王，勇識世自在，尊勝度母等。”喜金剛是本尊，具德是形容喜金剛的功德。三昧王是三昧王尊。勇識世自在，是形容觀音菩薩的功德。藏傳佛教中，度母也是觀音菩薩的一種身相，尊勝則是形容其身份、地位、功德、人格。這些都是尊者所修的本尊。

“蒙現身開許，夢中或現前，深廣微妙法，尊者常得聞。”因為修了本尊法，阿底峽尊者經常看到本尊現身，有時在夢中顯現，有時在定中或平時顯現。這些本尊常為尊者開示深觀和廣行的微妙教法。

③ 傳承圓滿

“喇嘛傳承者。”除了本尊，阿底峽尊者在世間也得到了各種傳承。喇嘛，相當於我們所說的上師、老師。阿底峽尊者得到哪些上師的傳承呢？

“佛教之傳承有二：即共中下士道之小乘教法，與不共之大乘教法。大乘教中，又分波羅密多乘與金剛乘。”佛教的傳承有兩種，即共中、下士道的聲聞乘教法，和不共的大乘教法。前面講到尊者的求法經歷，他曾跟隨法鎧論師學過《大毗婆沙》，得到聲聞乘的傳承。此外，尊者也得到金洲大師、覺賢論師的傳承，這是不共大乘的傳承。在大乘教法中，又分菩薩乘和金剛乘。

“初又分三支：即深觀一派，與文殊、彌勒二廣行派是。金剛乘中，復有各種傳承，皆已獲得圓滿。”波羅密多乘又分三支，即文殊所傳的深觀一派，和由文殊、彌勒傳承的兩種廣行派。金剛乘中也有很多傳承。這些殊勝傳承，阿底峽尊者都得到了。

“其曾親近之善知識，如《贊》雲：常得依止師，馨底巴、金洲、覺賢、吉祥智，多得悉地者。別自龍樹來，一一遞相承，深觀及廣行，教授尊者有。”阿底峽尊者曾親近過的善知識，正如贊頌尊者的偈頌所說：經常依止的上師，有馨底巴、金洲、覺賢、吉祥智等大德，其中有屬於深觀派的大德，也有屬於廣行派的大德。悉地，即成就，說明這些都是修行成就的人。他們分別從龍樹這個體系，或是從文殊、彌勒這個體系，一代代傳承而來。所以深觀和廣行的教授，尊者都得到了。

“如是善知識中，得成就者共稱十二，餘者亦多通五明者，略如上說。”據說尊者親近過的上師有 150 多人，其中成就者有 12 位，就像善財童子五十三參那樣。其他師長雖然沒有證悟聖道聖果，但很多都是精通五明的。

“故此闍黎善能抉擇佛之密意。”宗大師介紹阿底峽尊者的修學經歷和師承後，總結說：因為得到很多傳承，而且有大智慧，所以尊者善于將經教的密意抉擇出來。

如果没有智慧，祇能了解佛法非常膚淺的層面。雖然你也覺得自己看得懂，但懂得多少呢？如果說一個道理中包含一百分的內涵，現在你去看，懂得幾分？可能祇懂得三分、五分，或者十分、二十分，離一百分還差得遠。

④ 傳法弟子

下面介紹一下，尊者所傳的著名弟子有哪些。

“其弟子中最著名者，印度則有比朵巴、法生慧、中道獅子、地藏密友等。”尊者弟子中最著名的，在印度有比朵巴、法生慧、中道獅子、地藏密友等。

“藏中堪能繼持法藏者，頗不乏人。”而在藏地，有能力繼承尊者教法的弟子也不少。如果我們研究噶當派的歷史，或是讀阿底峽尊者的傳記，就會知道他有哪些著名的弟子。因為時間關係，就不給大家詳細介紹了。

“其最能紹承增廣師之事業者，當推仲登巴為上首。”其中最能繼承尊者事業的，當推仲登巴為上首。仲登巴是一位在家居士，可見居士的責任也很重大。你們不要以為自己是在家人，學完就回去上班了，也要發心繼承教法，增廣師長的事業。我們對研究所在家居士的要求，要不就是出家，要不就是獻身于佛教事業，沒有第三條路。

“以上略釋作者之重要，詳如尊者本傳所明。”以上對尊者的生平作了簡略介紹，詳細內容見尊者的傳記。

· 第四課

四、本論之殊勝

法者，此教授之根據，為《菩提道炬論》。

而《道炬論》為尊者一切著述中之根本，以能總攝顯密要義故，所說圓滿。以能調心為次第故，易得受持。以能善巧性相兩宗，嚴飾二師教授故，勝其餘軌式。

欲明此《道炬論》教授之殊勝，當分四科。

1. 會通一切經教互不相違

盡佛所說一切法，須知皆是為一補特伽羅成佛之道。彼亦隨應或為道之主幹，或為道之支分。菩薩所求，為利世間。其所化導，亦須攝受三種種性，故于彼等道品皆應修學。知三乘道者，是成就菩薩所求之方便，此乃慈氏所

說也。

于大乘道中，有共不共二種。共者，即聲聞三藏是。不共者，唯求自一身寂靜之意樂及不共制罪等是。

復次，佛者過無不離，非僅斷其一分；德無不圓，非僅成其一品。上士發心，志求佛果，當滅一切惡，集一切善。故餘乘一切斷證功德，皆為大乘道中所攝，是故上士皆當修學。

或謂修密乘人毋須如此，斯不應理。密乘雖不如波羅密多乘，于布施等以無量分別而修學，然于發菩提心，修六度行，道之大體，是所共同。

《金剛頂經》雲：“縱遇捨命緣，勿捨菩提心。”又雲：“六種波羅密，任何不應捨。”餘密典中，亦多此說。

無上瑜伽之儀軌教典亦皆雲：“應受共與不共之二種戒律。”共者，即菩薩戒是。

仲登巴雲：“我之喇嘛，是能以四方大道而持一切教法者。”此語乃察見其要也。

2. 顯示一切經教皆為教授

或謂佛說大部經文是講說法，無修持之要義。其有關修行之心要，須于餘處別求教授。如斯執者，能于無垢經論作生敬重障難，當知是集謗法業障。

蓋于諸求解脫者，真實不虛之殊勝教授，實為諸大經論。然我等劣慧鈍根，不堪直接依止經論，須依善知識口傳，漸次研尋經文大義乃易通達。勿執諸經論無益修持，而固守淺鮮教授。

如菩提寶雲：“若深入經教之人，不以少許經函謂得決定，當知一切佛語皆為教授。”

又修寶雲：“阿底峽之教授，于一座上，身語意三碎為微塵，始知一切佛語皆為教授。”

至仲登巴則雲：“若多學經已，復從他處另求餘種修行法規者，是為錯誤。”

又《俱捨》雲：“佛正法有二，教證以為體。”如斯所言，一切佛法不出教證二種。教者，正為抉擇修行之法軌；證者，如所抉擇而起修。是彼二者，勢成因果。有如馳馬，先擇馬場，場所既定，轡勒乃施。倘于一處先習聞思，別于他方另求修證，異道以馳，如何而可？《修行次第末編》為顯斯意，出喻如上。

故本論自依止善知識起，以至修習止觀，總為顯示一切經論皆為教授，諸邪分別，遣無遺餘。

3. 易得佛密意

諸廣經論雖皆為殊勝教授，然在初業有情，若弗先依現前人師之教授，雖欲直入于彼等而不得密意。即使有得，亦須觀待長久時間功力。倘能依茲《道炬論》，及與《道炬》相類之著述，當速獲通達。

4. 自能滅除極大惡行

如《法華經》及《寶積經·諦者品》，皆詮一切佛語，以權實二意示成佛之方便。倘不解此，妄分勝劣，謂某也大乘所當學，某也成佛之障礙所當棄。如斯邪謬，當成謗法。

謗法業障細微難知，過患尤重。《三昧王經》雲：“縱毀瞻部洲，一切佛塔廟，較之謗法罪，多分不及一。恒沙阿羅漢，一時頓殺却，較之謗法罪，多分不及一。”

總之，能生謗法業之因雖有多門，而無知妄說最為易犯，智者于此當努力斷滅。但于前所說能生決定知，自能滅除謗法惡行。

此之決定，若多讀《諦者品》及《法華經》，即能獲得。其謗法餘門，更可于《集一切研核經》中求之。

四、本論之殊勝

序論第二部分內容，按原來的科判，是“為于教授生敬故，釋法之重要”。這裏說的“法之重要”，是指《道炬論》，也可以說是《道次第》。我們要充分意識到，這是一部非常殊勝的論典，這樣才能投入極大的精力去學習，去信受奉行。如果意識不到它的殊勝，可能就不會太當作一回事。

“法者，此教授之根據，為《菩提道炬論》。”這個“教授”和我們現在理解的教授不一樣，是指教育方法。其實，整個佛法就是幫助我們開智慧、斷煩惱、證空性、成就佛果的方法，也叫方便或手段。禪宗有個“標月指”的典故，用手指去指月亮，但指頭不是月亮。如果把手指當作月亮，不僅看不到月亮，也看不到手指。三藏十二部典籍不是月亮，而是幫助我們看月亮的手指，是一種方法。方法有很多，八萬四千法門都是方法。《道次第》建構的方法非常殊勝。宗喀巴大師介紹《道炬論》的殊勝，其實就在講《道次第》的殊勝。我們

要認識到，它究竟殊勝在哪裏，有多麼殊勝。

“而《道炬論》爲尊者一切著述中之根本，以能總攝顯密要義故，所說圓滿。”在阿底峽尊者的著述中，《道炬論》究竟是什麼地位？宗大師介紹說，尊者一生寫過很多論典，但《道炬論》是所有論典中最根本、最重要，也是影響最廣、對藏傳佛教貢獻最大的一部。不論顯教還是密教的精華，《道炬論》都具備了，所以這部論非常圓滿。

“以能調心爲次第故，易得受持。”從修行上說，這部論的主要作用是調伏我們的心，引領我們在菩提道上次第成長。它不僅是理論的建構，還能把理論善巧地落實到心行。因爲它的操作性很強，所以說易爲受持。

“以能善巧性相兩宗，嚴飾二師教授故，勝其餘軌式。”性宗，即揭示諸法本質爲空性的中觀學派；相宗，即揭示一切法相差別的瑜伽唯識學派。因爲尊者對性宗和相宗的義理非常精通，所以這部論能莊嚴中觀和唯識兩大傳承的教授，使這些思想發揚光大。《道炬論》表現的這種方式，超過了其他論典。雖然佛教的論典很多，但能這樣契合衆生根機，對大衆修行具有普遍指導意義的并不多。因爲很多論典的建構是對機設教，對不同人說不同的法。但《道炬論》和《道次第》建構的是常道，任何人都可以按這個路綫走。它不是爲某些衆生建立的，而是面對一切衆生。淨土法門所說的“三根普被，利鈍全收”，其實非常適用於《道次第》。對所有衆生一網收盡，不管你根機好，根機鈍，都可以學習。

“欲明此《道炬論》教授之殊勝，當分四科。”以上是總說，下面分別從四點說明。一是會通佛說一切經教互不相違之殊勝，二是顯示一切經教皆爲教授之殊勝，三是易得佛密意之殊勝，四是自能滅除極大惡行之殊勝。

1. 會通一切經教互不相違

《道炬論》的殊勝，首先是會通佛陀所說的一切經教。《大智度論》說，佛說法是根據四悉檀而說，即世界悉檀、為人悉檀、對治悉檀、第一義悉檀。

第一是世界悉檀，即適合這個世界的文化和風土人情。如果違背這些，別人就聽不懂了。這也說明，佛法在世間的流傳要契機。

第二是為人悉檀，即對不同的人、不同的根機說不同的教法。比如對教授，要用適合知識分子的引導方式；對商人，要用適合商人的引導方式；對沒文化的人，也要用適合他們的引導方式。就像觀音菩薩的三十二應，應以什麼身得度者，即現什麼身而為說法。

第三是對治悉檀，看看你的問題在哪裏，就為你說什麼。佛法修行所做的，一方面是消除我們原有的錯誤，一方面是幫助我們建立正確心行。比如有人貪心特別重，有人嗔心特別重，佛陀對他們說的法是不一樣的。所以經教通常有傾向性，如果智慧不夠，你會覺得佛法好像充滿矛盾。有時說常，有時說無常；有時說有我，有時說無我；有時說一切皆空，有時又說如來藏……似乎是對立的。《道次第》就為我們揭示，一切經教其實是不相違背的。

“盡佛所說一切法，須知皆是為一補特伽羅成佛之道。彼亦隨應或為道之主幹，或為道之支分。”佛說的一切法，要知道，都是一補特伽羅（梵語，漢譯為有情）的成佛之道。所不同的，有些是道的主幹，有些是道的支分。這個主幹和支分怎麼區別呢？比如你修念佛法門，念一句“阿彌陀佛”就是道的主幹，讀誦經教、發菩提心、持戒，就屬於道的支分。我們在每個修行階段，都要以一項為主，然後以很多助緣來配合。比如單純念佛，要把這句佛號念好并不容易，所以還要持戒，要有強烈的出離心，要觀一切是空，如夢如幻。有這些修行為輔助，這句佛號就比較容易念好。如果沒有輔助，祇懂得念佛，平時照樣貪嗔痴不誤，這句佛號肯定念不好。主幹和支分，大體是這樣的。當然也有常規性的說法，比如八正道是道的主幹，輔助八正道的，就是道的支分。

“菩薩所求，為利世間。”前面讓我們知道，佛陀的一切教法，都是修行不可缺少的，不能祇接受一部分，排斥或否定其他的。現在換一個角度告訴我們，作為菩薩應該怎麼修行。菩薩的心行特徵，就是利益一切衆生。因為成就無上菩提是由利益一切衆生完成的。《瑜伽師地論》說，菩薩要從五明處學。不僅要懂得佛法，還要學習世間一切知識，如工巧明、因明、科學、哲學、文學、生物學、天文學、地理學等。當然，這是大菩薩的境界，一般人沒那麼多精力，智慧也不够。但這說明一個道理，如果我們要利益衆生，需要有廣泛的學問。這倒不是說，你們佛法還沒學好，就去學各種世間學問，那是不對的。

“其所化導，亦須攝受三種種性，故于彼等道品皆應修學。”三種種性，即聲聞、緣覺、菩薩，不同根機的人都要攝受。既然要攝受聲聞、緣覺和菩薩，就應該具備聲聞乘修學的認知，緣覺乘修學的認知，菩薩乘修學的認知。如果沒有這些認知的話，你就不能攝受他們。我們在世間弘法也是同樣，面對商人、科學家等不同人群，如果你有他們這個領域的知識，引導起來就比較容易。所以從菩薩利他的角度來說，三乘教法都要學。

“知三乘道者，是成就菩薩所求之方便，此乃慈氏所說也。”了知三乘教法，是菩薩成就佛道應該具備的方便。祇有了知三乘教法，菩薩才有能力化導不同根機的衆生。這是彌勒菩薩說的，是對前面所說內容的印證。

“于大乘道中，有共不共二種。共者，即聲聞三藏是。不共者，唯求自一身寂靜之意樂及不共制罪等是。”在大乘菩薩道中，與聲聞的修行有共和不共兩部分。共的部分，是聲聞乘的經律論三藏；不共的部分，是聲聞人但求獨自出離、安住寂靜之樂的想法，及聲聞戒中與菩薩戒不共的禁戒。

“復次，佛者過無不離，非僅斷其一分；德無不圓，非僅成其一品。”下面從另一個角度說明，菩薩要廣泛修學一切經教。什麼叫佛？就是遠離所有的貪嗔痴，不是斷一分、兩分煩惱，而是徹底斷除生命中的所有煩惱；不是成就一品功德，而是圓滿一切功德。

“上士發心，志求佛果，當滅一切惡，集一切善。故餘乘一切斷證功德，皆為大乘道中所攝，是故上士皆當修學。”上士就是菩薩。菩薩發心的目標是成就無上佛果，所以要滅除一切惡，成就一切善。其他如聲聞乘、人天乘成就的功德，也是佛菩薩要成就的；而他們要斷除的殺盜淫妄等惡行，佛菩薩自然不能有。如果連人天乘的道德都做不到，還能成佛嗎？佛教界就有這樣一些錯誤觀念，覺得我是修解脫的，對人天乘不屑一顧；或者說我是行菩薩道的，對解脫道的修行不屑一顧。那麼，解脫道的功德你是不是具備了？解脫道應該遠離的過失，你是不是遠離了？如果解脫道的功德還沒具備，過失還沒遠離，你說自己修菩薩乘，其實還沒有資格。所以說，餘乘的一切斷證功德，作為大乘菩薩都應該具備。上士不僅要學菩薩乘，三乘一切經教都要學。

“或謂修密乘人毋須如此，斯不應理。”這一段是專門針對密乘行人所說。因為藏地盛傳密乘，但密乘在弘揚過程中有很多誤區。有人說我是修密乘的，不需要學這麼多，也是不對的。密乘有特殊的修行方法，又稱果乘，而顯教屬於因乘。果乘的修行，如修本尊，修大圓滿，是建立在佛果位的觀修。其實說起果乘，漢傳佛教的禪宗、天臺、華嚴，也是十足的果乘。

“密乘雖不如波羅密多乘，于布施等以無量分別而修學，然于發菩提心，修六度行，道之大體，是所共同。”密乘雖不同于菩薩乘那樣，要以各種方法修布施等六度。根據唯識、中觀的修行，要經過三大阿僧祇劫。有些人認為密乘有快速成佛的途徑，不必重視菩薩的六度萬行，這完全是錯誤的認識。不論漢傳還是藏傳，也不論顯宗還是密宗，發菩提心、修六度行是共同的。如果不發菩提心，不修六度行，祇是修氣脉明點、無上瑜伽，不知道會修到哪裏，可能就不是佛教了。因為氣脉明點等修法，印度的外道也有。佛法最根本的在於正見，還有菩提心、利他行。

當然也不能否定，方法確實很重要，方法不同，效率的確不一樣。你看以前人走路，如果從蘇州到澳洲、美國，要走幾年，現在坐飛機一天或十多個小

時就到了，這就是效率問題。其實時間也是假的，是三大阿僧祇劫，還是更短或更長的時間，是因為每個人的修行方法不一樣。《華嚴經》說：“初發心即成正覺。”祇要發心發準了，當下就和佛菩薩無二無別，這比密宗更厲害。所以修行要有正見，要有好的老師指點，有好的用心方法，這些非常重要。如果沒有話，靠自己摸索是非常困難的。密宗在修行上是有一些特殊的用心方法，但我們顯教，像禪宗等，也有很好的用心方法，和藏傳佛教的大圓滿、大手印，從見地到用心的高度，是完全一樣的。

“《金剛頂經》雲：縱遇捨命緣，勿捨菩提心。”下面引一段密宗經教，說明菩提心和菩薩行的重要性。《金剛頂經》說，縱然遇到捨命的緣，也不要捨棄菩提心。因為人其實是死不了的，死祇是生命的轉化，祇是一期生命的結束，下期生命又會開始。菩提心還在的話，會不斷引導我們去修學佛法，利益衆生，成就佛道。可你捨棄菩提心的話，生命就沒有出路了。

“又雲：‘六種波羅密，任何不應捨。’餘密典中，亦多此說。”六種波羅密就是六度，這是不應該捨棄的。在其他密典中，關於這樣的說法也很多。

“無上瑜伽之儀軌教典亦皆雲：應受共與不共之二種戒律。共者，即菩薩戒是。”無上瑜伽，密宗修行的最高層次，其他還有事部、行部、瑜伽部。無上瑜伽的儀軌和教典也說：應該受持共和不共兩種戒律。共的部分，是指菩薩戒，也包括別解脫戒。不共的部分，是指密乘戒。受密乘戒，至少要以一種別解脫戒為基礎。比如在家人要受五戒，出家人要受沙彌戒或比丘戒。如果你不受別解脫戒，不受菩薩戒，是不能受密乘戒的。

“仲登巴雲：‘我之喇嘛，是能以四方大道而持一切教法者。’此語乃察見其要也。”仲登巴是阿底峽尊者最得力的弟子，他說：我的上師是以四方大道而持一切教法。也就是不擇一道，并非祇認為淨土是佛法；或祇認為唯識是佛法，中觀就不是佛法；或祇認為中觀是佛法，其他就不是佛法。阿底峽尊者不是持一種佛法見地，去排斥另一種。佛教史上，這樣的現象很多。比如有人弘

揚淨土，祇見淨土不見佛法，一切都用淨土去解釋；有人弘揚中觀，祇見中觀不見佛法，結果造成佛教界的對立和衝突。阿底峽尊者是從八萬四千法門來認識佛法。宗大師對仲登巴的這句話評價說：此語很能抓住阿底峽教法的精神。

2. 顯示一切經教皆為教授

“或謂佛說大部經文是講說法，無修持之要義。其有關修行之心要，須於餘處別求教授。”這一段說明，大乘經論本身就包含着最殊勝、最高明的修行方法。當時西藏有這樣一種風氣，有人覺得修行必須由老師給你傳些秘密口訣，而佛說的大部經文祇是說法，沒有修持要義。比如學了《華嚴經》《般若經》之後，還需要到別處找修行方法，或需要老師給你個口訣，經中是找不到實際修法的。因為這種風氣，很多人就不讀經論，覺得什麼《華嚴經》《般若經》，什麼《中論》《成唯識論》，研究起來費勁得要命。老師給我傳個咒，一天到晚念就好了；或者教個用心方法，按這樣去用就好了，不需要聞思經論。這就使佛教出現膚淺化、迷信化的傾向。事實上，經文本身就是最好的修行口訣。關鍵在於，一般人看不出其中的高明，也用不上。我們讀了大乘經論，以為這些道理都是菩薩的境界，和我們沒關係。那是因為你的智慧不夠，並不是經中沒有口訣。

當今教界也存在這種問題，有些法師讓人念一句“阿彌陀佛”就行，別的都不要。“三藏十二部，留給他人悟。”事實上，阿彌陀佛是萬德洪名，其中包含着深厚的內涵。我們對這四個字能理解到什麼程度，是取決於我們對佛法的領會程度。我們對佛法領會得越深，對這四個字就會理解得越深。理解得越深，我們在念“阿彌陀佛”的時候，內涵就越豐厚，就念得更有力量。反之，如果我們對“阿彌陀佛”的理解很膚淺，就不容易念得相應，甚至念到後來就沒力氣了。這四個字的內涵，需要通過聞思經教去理解，去領會。阿底峽尊者提示的這一點，在今天同樣具有重要意義。

“如斯執者，能于無垢經論作生敬重障難，當知是集謗法業障。”阿底峽尊者批評說，這些想法是對清淨傳承的誤讀。如果我們沒有錯誤知見，會對經論很恭敬，看得很重要。但因為我們覺得經論不能真正指導修行，所以就不重視。這種錯誤知見障礙了我們恭敬經論，屬於謗法的表現。

“蓋于諸求解脫者，真實不虛之殊勝教授，實為諸大經論。”由此，宗大師指出：追求解脫最好的教授就是諸大經論，其中蘊含着最高明的教授。

“然我等劣慧鈍根，不堪直接依止經論，須依善知識口傳，漸次研尋經文大義乃易通達。”祇是因為根機的關係，我們沒辦法直接從經文中領會這種高明的教授，所以龍樹、提婆、無著、世親等菩薩才會造論，幫助我們理解經義。但有人讀論典還是根機不夠，祇好再由老師給自己親自指導。所以這都是因為各人的根機問題，不是經教中沒有教授。如果你智慧夠的話，可以直接通過這些經教獲得傳承。如果智慧不夠，雖然其中有傳承，但因為你根機不行，讀不懂，沒能力得到傳承，就需要依止善知識的口傳，需要老師一步步引導。當你修行有一定體會之後，再來看這些大乘經論，會發現經論本身就包含最好的修行方法。

我最近在講《普賢行願品》。過去，我們一直將其當作普通經典來念誦。但我在研習過程中發現，《行願品》包含着佛教最高明的觀修，我稱之為“菩提心的無上觀修，佛陀品質的臨摹方法”。可惜我們過去重視不夠，即使在藏傳佛教，也祇是把它作為集資淨障的前行，通過七支供，快速積累資糧，消除業障。其實，《行願品》的作用不止這些。因為它是《華嚴經》最後一品，整個經中的修行，最終就導入普賢行願，所以它本身也是很好的正行，是正修菩提心的方法。

“勿執諸經論無益修持，而固守淺鮮教授。”所以不要以為經論對修行沒用，說什麼“不必讀經，好好念佛就是”，然後固守這些淺顯的教授，這是不對的。

“如菩提寶雲：若深入經教之人，不以少許經函謂得決定，當知一切佛語

皆為教授。”菩提寶是阿底峽尊者的弟子。他說：如果深入經教的人，不會認為祇有哪部經教才是佛法，才對修行有用。他一定會認識到，佛陀的一切教法，都是指導修行的方法。而不是祇提倡一部經或一部論，覺得祇有這個好，其他都不是。當然，我們在弘法過程中可以有所側重，但這種側重不是以排斥其他為前提，這點要注意。我們在特定時期，比如這個階段弘揚《道次第》，下個階段弘揚《辯中邊論》，當下會贊嘆這部經論的殊勝。但這種贊嘆不是以排斥其他經教為前提，否則就會造謗法罪，罪業是很重的。

“又修寶雲：阿底峽之教授，于一座上，身語意三碎為微塵，始知一切佛語皆為教授。”修寶也是尊者的弟子，他說：阿底峽尊者的教授有什麼特點呢？如果能在一座內（一次座上修的時間，半小時或數小時），把身語意碎為微塵。這是形容用功精進的程度，即在短時間內就能契入佛法。具備這個能力才會發現，一切佛語都是引導我們修行成佛的方便。也就是說，我們通過學習和修行，才會知道每個宗派、每部經論的價值所在。所以要客觀、全面地修學，如果僅僅學個淨土宗，或僅僅學個唯識宗，別的都不學，然後就說這不行那不行的，那是信口雌黃。如果我們以精進、虔誠的心學習每部經論、每個宗派，就會發現每部經論的殊勝，每個宗派的長處。如果不修學，是認識不到的。

“至仲登巴則雲：若多學經已，復從他處另求餘種修行法規者，是為錯誤。”仲登巴說：有人學了很多經教却修不起來，就覺得其中可能沒有修行方法。所以在學了很多經教之後，反而去追求另一種和現在所學經教沒關係的修法。這種做法是錯誤的。

學習《道次第》，給了我們方法性的指導。這是許多人沒有注意到的。事實上，學習經教、抉擇法義、如理思惟也是修行的過程，《道次第》叫作觀察修。在此過程中，逐步完成心行轉化。而不是說，我現在學一大堆名相，這是屬於聞思的，然後另外尋找一種修行法門。過去很多人有這種錯誤觀念，在漢傳佛教的傳統中，也有學修脫節的現象。比如“教學天臺，行歸淨土”，學的

是一個宗派，修的是另一個宗派，沒把學和修有機統一起來。其實，多聞熏習、如理思惟也是修行的重要組成部分。宗大師的這個教授，對我們很有啓發。

下面引兩部經論，進一步證明仲登巴的這段話。

“又《俱捨》雲：佛正法有二，教證以爲體。”《俱捨》是聲聞乘很重要的一部論典。論中說：佛陀的正法有兩大內涵，就是教法和證法。教法是聞思，證法就是把聞思落實到心行的實修，即用心過程。

“如斯所言，一切佛法不出教證二種。教者，正爲抉擇修行之法軌；證者，如所抉擇而起修。是彼二者，勢成因果。”如此看來，一切佛法不外乎教和證兩種。教是幫助我們抉擇修行的方法，通過聞思經教，選擇用心方法。證是根據你抉擇的方法，將它運用到心行。簡單地說，一是尋找方法，二是使用方法。兩者是因果關係，教是因，證是果。如果學了一種方法，然後使用另一種方法，顯然是有問題的。所以，證法要建立在教法的基礎上。

“有如馳馬，先擇馬場，場所既定，轡勒乃施。倘于一處先習聞思，別于他方另求修證，異道以馳，如何而可？”這個比喻非常生動。就像你要跑馬，先要選擇一個跑馬場。找好馬場之後，就應該在這裏跑馬。如果先找了馬場，然後又到其他地方跑馬，那就比較可笑了。所以說，如果你聞思某部經論後，又另找一種方法修行，和聞思一點都沒關係，這是不行的。那樣，通過聞思獲得的方法，就和將來採用的修行方法脫節了。

“《修行次第末編》爲顯斯意，出喻如上。”以上比喻，出自《修行次第末編》。這是當年蓮花戒論師所造的《修行次第》中的第三篇。

“故本論自依止善知識起，以至修習止觀，總爲顯示一切經論皆爲教授，諸邪分別，遣無遺餘。”所以本論的建構，從依止善知識起，到修習止觀，都是圍繞“一切經論皆爲殊勝教授”的宗旨。所有修行方法，都是建立在經論的基礎上。比如《華嚴經》怎麼說，《般若經》怎麼說，這些方法怎麼用起來。我們每讀一部經論，如《金剛經》《行願品》，都要從中抉擇用心方法。其實，

經論本身就是修行方法，而不僅僅是道理。如果我們能在正確觀念的指導下修行，邪知邪見自然就沒有立足之地了。

3. 易得佛密意

第三點說明，《道炬論》或《道次第》能幫助我們快速領會佛法要義。所有經論，如《華嚴經》《般若經》《中論》《百論》《大智度論》等，都是殊勝的教授。我們不能說《道次第》比《大智度論》高明，也不能說《道炬論》比《華嚴經》殊勝。但對一般人的修學來說，《道炬論》或《道次第》可能更實用。

爲什麼阿底峽尊者不是在印度寫出《道炬論》，而是到西藏後才造了這部論？爲什麼宗喀巴大師在明朝藏傳佛教那麼衰落的情況下，造了《菩提道次第廣論》，而不是在別的時期？爲什麼中國古代大德們，天臺、華嚴那些祖師，智慧簡直大得不得了，却没寫出這些？是不是他們的智慧不如宗喀巴大師？其實不是。在隋唐時期，中華文明達到鼎盛，當時的人不僅文化程度高，根機也非常好，所以弘揚佛法時，祇要把想說的直接說出來，學人自然有能力接受。但阿底峽尊者來到西藏時，藏地的文化程度總體較低，且佛教正處在黑暗、混亂的時代。在這種情況下弘法，首先要考慮學人的因素，必須提供一套任何人都能接受的教法，不論有沒有根機，都能從中受益。因爲這個文化背景和社會因素，所以才有《道炬論》和《道次第》的誕生。

這和時節因緣有關。否則，難道佛陀說不出《道次第》這樣的教法嗎？爲什麼没说？龍樹、提婆等菩薩造不出這樣的論嗎？没有這樣的智慧嗎？其實都不是。什麼時代出現什麼論著，是衆生根機決定的。衆生根機差了，就需要循序漸進的、適合引導多數人的教法。《道次第》的建構，一方面出自宗喀巴大師的大智慧，另一方面也出自特殊的文化背景。而現代人慧根淺薄，所以，這種建構特別適合今天的學人。

“諸廣經論雖皆爲殊勝教授，然在初業有情，若弗先依現前人師之教授，

雖欲直入于彼等而不得密意。”雖然種種經論都是殊勝的教授，但對於根機較差或初發心的有情來說，如果没有好的老師或教法引導，直接看《華嚴經》《大智度論》《瑜伽師地論》等經論，根本就讀不懂。我接觸過不少居士，他們經論讀得比我還多，但領會得很少。所以我告訴他們，不必讀這麼多，一本一本地開始深入。

“即使有得，亦須觀待長久時間功力。倘能依茲《道炬論》，及與《道炬》相類之著述，當速獲通達。”没有老師引導自己讀經論，雖然多少也會有一些收獲，但往往要耗費很長時間。如果能依《道炬論》，或與此相關的著述，比如《道次第》，就能快速通達佛法要領。宗大師很謙虛，先推薦《道炬論》，然後把《道次第》作為與此相關的內容。我現在經常推薦大家學《道次第》，感覺比《道炬論》更完善。

關於法的重要性，對我們現在的修學同樣具有指導意義。我們需要知道，一切經教都是最為殊勝的教授，是引導我們修行成佛的方法。我們每天都在讀誦經典，其實經不祇是用來讀誦的，而且蘊含着修行方法。其中包含兩方面，一是見，一是行。從見的方面來說，是通過學習經教，認清生命和世界的真相。無始以來，我們一直缺乏智慧，所以才會無明、煩惱，没有正見，祇有邪見。從行的方面來說，學習經教是解脫煩惱和痛苦的手段，同時也是成就智慧和慈悲的方法。所以，修學經教必須落到實處。

此外，還要知道學和修的關係。雖然現在常提“學修一體化”，但學和修究竟能不能統一起來？很多人學歸學，修歸修。不僅現在這樣，漢傳佛教過去就存在這個問題。實修的基本不學教理，而學教的則不重視實修。實修的人說，學教的是說食數寶，每天在說什麼好吃却不去吃；或是數他珍寶，就像銀行點鈔員一樣，幫別人點鈔票，算來算去没有用。當然，這是指那種光學不修的人。學教的則說，你們這些人不學教理，一天到晚就在那裏打坐，盲修瞎煉。如果没有好的老師指導，坐在那裏，不是昏沉就是掉舉。反正在禪堂坐得時間長了，

也會養成習慣，坐在那裏不用動腦筋，也挺舒服的。一般禪堂比較放鬆，瞌睡一下，一炷香就過去了；再瞌睡一下，一炷香又過去了。坐那麼幾支香，在禪堂打幾次瞌睡，一天就過去了。既不學教理，也沒人指導究竟該怎麼修，這種現象還比較普遍。這都是見和行嚴重脫節。

宗大師的《道次第》為我們指出，如何將學和修統一起來。因為學的本身就包含修，同時又能指導修，而修則使學習得到深化。這就使學和修得以統一。

4. 自能滅除極大惡行

學習《道次第》，能幫助我們滅除極大惡行，那就是謗法的罪。此處，宗大師首先引《法華經》和《寶積經》說明。《法華經》在佛教中的地位非常高，尤其天臺宗，特別尊崇此經。因為佛陀在《法華經》中會三歸一，開權顯實，所以在天臺的判教中，將此判為圓教。佛陀一生說了很多法門，有人天乘、聲聞乘、菩薩乘，但在《法華經》中指出：我過去說的這些有很多方便的成分，現在告訴你們最真實的是怎麼回事。也就是說，佛陀把他的底亮了出來，告訴我們，三乘屬於成佛的方便，是過程而不是結果，究竟而言，祇有一佛乘。另一部《寶積經》，也是大乘的重要經典。

“如《法華經》及《寶積經·諦者品》，皆詮一切佛語，以權實二意示成佛之方便。”《法華經》和《寶積經》都顯示，佛陀的一切教法有權說和實說，或曰方便說和真實說。之前說到，佛陀說法有世界悉檀、為人悉檀、對治悉檀和第一義悉檀。其中，前三種有權說的成分，而第一義悉檀才是真實說。

《法華經》說到“一乘究竟，三乘方便”，而佛教另一體系的《解深密經》則有不同觀點，說的是“三乘真實，一乘方便”。有人可能會覺得這兩部經有矛盾，其實還是有對機的成分。比如聲聞人的根機和能力，祇能修聲聞教法。你和他說大乘，反而會把他嚇跑。那麼佛陀就會告訴他三乘是真實的，是究竟的解脫之道，對他說：你就好好地修阿羅漢果，斷煩惱，證涅槃。佛陀的這些

說法，就像醫生對不同病人，要開出不同的藥。藥本身沒有衝突，但因為病情不同，就必須吃不同的藥。

“倘不解此，妄分勝劣，謂某也大乘所當學，某也成佛之障礙所當棄。如斯邪謬，當成謗法。”如果不了解佛陀說法是對機設教，不了解佛陀的用意，偏執一種為真理，覺得這個好，那個不好；這個應該學，其他都不應該學。當我們有這樣一種知見，有這樣一種局限時，就會造下謗法惡業。

佛教界比較容易出現這種宗派之見。比如念佛者覺得淨土的經典最好，其他都不要學，學了反而會成為修行障礙。事實上，一切經典都可以成為學佛的方便。當然這並不是說，三藏十二部都要學，其實也沒那麼多精力。修學確實有主次問題，每個宗派都有一些重要經典，把重點學好之後，有精力再去學其他。另一方面，每個人的修學肯定有所偏重，有人依唯識的知見修學，有人依中觀的知見修學，有人依天臺的知見修學。藏傳佛教也是一樣，宗大師創立的格魯派是依中觀應成見為修行指導，寧瑪是依大圓滿見為究竟。可見，每個宗派都有自己的見地和依據典籍。

雖然一切經教都是成佛的方便，都能指導我們修行，但沒有重點的話，恐怕什麼都學不好。因為佛法太博大了，從漢傳到藏傳，每個宗派都是圍繞某類經典建構一個修學體系。我們可以按這些經典建構的體系來學，如果全都要學，精力肯定達不到。所以，我們在理解宗大師的思想時也要注意。總之，當我們修學某部經典時，要知道其他經論一樣殊勝，一樣能對修行起到指導作用，不要去貶低另一些經論，以為那是不究竟的，但不是所有經論都要學習。

“謗法業障細微難知，過患尤重。《三昧王經》雲：縱毀瞻部洲，一切佛塔廟，較之謗法罪，多分不及一。”謗法罪很微細，而且後果非常可怕。《三昧王經》說，縱然把南瞻部洲的一切佛塔都毀掉，但如果和謗法相比，這個罪過也是比不上的。佛教把世界分為南瞻部洲、西牛賀洲、北俱盧洲、東勝神洲。我們生活在南瞻部洲，《西游記》講孫悟空出生在東勝神洲。可見謗法罪很嚴重，

大家要特別慎重。否則你修了那麼久，還不抵謗法一次的罪過。

“恒沙阿羅漢，一時頓殺却，較之謗法罪，多分不及一。”這就更厲害了，把恒河沙那麼多的阿羅漢（現在找一個都不容易）同時殺掉，和謗法相比，所造的罪業還是多分不及一。佛陀一生常在恒河兩岸說法，所以經中時常出現恒河沙的比喻。人們到印度朝佛，也會帶些恒河沙回來。那沙又細又白，所以恒河中沙的數量特別多。《金剛經》則說到，讀誦受持四句偈的功德無量無邊。可見，對法的受持或毀謗，所形成的功德和罪過都是無量無邊的。它能讓你產生很多功德，同樣能使你造下很大罪過。

“總之，能生謗法業之因雖有多門，而無知妄說最為易犯，智者于此當努力斷滅。”總的來說，產生謗法的原因很多。比如有人因為名聞利養的關係，或是因為嗔恨心的關係等，但無知妄說是最容易犯的。無知就是不知法的正邪，不知謗法造成的罪過有多大，所以要特別小心。有智慧的人，應該努力避免謗法罪。

“但于前所說能生決定知，自能滅除謗法惡行。”對前面所說的，佛陀說法有權實之分，或是道的主幹，或是道的支分，都是成佛之道。我們了解這樣一種精神後，自然就不會輕易謗法了。在過去信息不通的時代，我們讀到的經論非常有限，所受的教育往往取決於老師，思想很容易受到影響。比如你學了某部經論，或是接受某個老師的教育，而老師的知見是片面的，你也就容易片面。學習《道次第》，可以對佛法有全面而正確的認識，幫助我們滅除謗法重罪。

“此之決定，若多讀《諦者品》及《法華經》，即能獲得。其謗法餘門，更可于《集一切研核經》中求之。”關於這個問題，多讀《寶積經·諦者品》和《法華經》，就能有正確認識。除此以外的其他謗法問題，在《集一切研核經》中可以了解到。

關於本論的殊勝，到此就講完了，共有四點：一是會通一切經教互不相違，二是顯示一切經教皆為教授，三是易得佛密意，四是自能滅除極大惡行。

· 第五課

五、說聽軌則

1. 聞法軌則

① 思惟聞法之勝利

《聞聚》雲：“多聞能知法，多聞能遠惡，多聞捨無義，多聞得涅槃。”此頌謂依于聞法，如其次第，能知取捨處。知已，乃持止惡之戒，以遮止無益已，則心安住于善所緣，自能發生定也。次以通達無我真實之慧，斷世間系縛根本，遂得解脫。

《本生經》雲：“若人由聞起正信，當成堅固妙歡喜。慧生愚痴即當無，雖貧自肉亦應理。聞為破暗之明燈，賊所難劫殊勝財。是殺痴暗仇人劍，教示方便勝伴侶。雖貧不棄是親友，無損療除憂病藥。摧大罪軍勝眷屬，復是勝名德珍藏。上流相遇好贈品，衆中英俊所愛樂。”又雲：“聞後以修為心要，少功即脫生死城。”于諸聞法勝利等數數思惟，應當發起勝解。

五、說聽軌則

1. 聞法軌則

下面是序論的第五點，說聽軌則。對於這樣一種清淨、殊勝的法，我們應該怎樣說，怎樣聽，直接關係到佛法的健康傳播，關係到正法能否久住。作為學佛者來說，如果沒有正確的修學態度，就不能如實接受佛法，所以聽和說的軌則非常重要。這也是本論道前基礎的主要內容。如果這個基礎沒有打好，再好的教法也不能對我們產生作用，因為你就聽不進去。

說聽軌則主要分三點說明：一是聽者的軌則，二是說者的軌則，三是共作的軌則。第一，聽法的人應該怎麼聽？我們學《道次第》，應該具有什麼態度？這是非常重要的。如果態度不端正，肯定學不好佛法。第二是對說法師的要求，即說者的軌則。第三是共作的軌則，不論聽者還是說者都應該做的。

① 思惟聞法之勝利

學佛首先要親近善知識，但聽聞正法才是真正學法的開始。因為親近善知識也是為了聞法，不是建立一種世間關係。道前基礎中還有依止法，即親近善知識。這個安排非常合理。整個佛法修行，不論聲聞乘還是菩薩乘，都是以親近善知識、聽聞正法為常規途徑，所以叫“由聞思修入三摩地”。佛法修學的核心是八正道，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。八正道也是建立在聞思修的基礎上，先要聽聞，否則什麼都無從建立。所以聞是開始，而且要多聞。

多聞有兩種，一種是廣學多聞，像善財童子的五十三參。通過廣泛聽聞，使我們明白道理，幫助我們抉擇并獲得正確知見。如果我們聞得比較片面、狹隘，就會缺乏判斷力，不知聽到的道理是對是錯。聽多了，才會有分辨是非的能力。當然這也要看自己的能力。有時你沒有相當的基礎，聽多了反而會無所適從。這個法師那麼說，那個法師這麼說，說的都不一樣，最後不知道誰對誰錯。這就需要選擇一位善知識作為依止師，指導你聞思修學，抉擇法義。當你有了能力之後，就可以廣泛參學。如果沒有基礎和能力，打着廣學多聞的旗號，到處看，到處聽。尤其現在，網絡世界的各種知識多得很，最後你可能什麼都不是。

另一種是反復聽聞。我們對於一個法義，比如《道次第》或《金剛經》，要反復聽聞，直到把法義落實于心行，把正念和正見樹立起來。任何法義祇有多聞熏習之後，才会有力量。就像一件事，別人和你說一次，你可能沒印象。如果經常和你說，說多了，自然會有力量。

三人成虎就是這個道理。有人說蘇州觀前街跑來一祇老虎，你不相信：不可能，觀前街怎麼可能會有老虎？過一會又有人和你說：真的，我看到觀前街跑來一祇老虎。然後碰到每個人都和你這麼說，你就會相信了。沒有的事尚且會因重復而信以為真，何況佛法真理呢？我們最初聽到無常、因果等法義時，

因為這些觀念在生命中沒有基礎，你祇是聽聽而已，不會當回事。但如果不斷多聞熏習，再以思惟來驗證，佛法觀念就會慢慢在你心裏扎根。任何一種心念、興趣的培養，包括煩惱的形成，都是重復和強化的結果。比如念阿彌陀佛，念多了會形成正念和正定，這就是通過強化而積聚的力量。當心念有了力量之後，就不易受到情緒或外境的幹擾。

所以說，多聞不僅有廣泛性，還有深刻性。一方面能幫助我們辨別是非，樹立正見；另一方面能使聞思正見在生命中產生力量。下面解釋多聞的作用。

“《聞聚》雲：多聞能知法，多聞能遠惡。”多聞能使我們正確認識和理解法義，遠離惡見惡行。通過多聞，我們就會有正見，知道這是惡的，這是善的，從而遠離惡，成就善。很多人在學佛前，殺雞殺鴨好像切菜一樣，從沒覺得這是殺生。他認為這些雞鴨本來就是給人吃的，好像它們不是生命，沒有感情，眉頭都不皺地就殺了。不管殺雞殺鴨，還是殺豬殺牛，不管動物叫得多麼慘，都不會有什麼感覺。吃肉也像吃菜一樣，覺得就應該吃這些，不吃營養不良。但接受佛教慈悲、因果、衆生平等、一切衆生皆有佛性的思想後，看到人家殺雞都不忍心，更不要說自己吃了。不少人心裡轉變得很快，有的祇是一兩個月。這就是觀念在產生作用，如果生理上是沒這麼快的。因為多聞，知道佛法的因果等道理之後，就會轉變觀念，遠離殺生等惡行。

“多聞捨無義。”義就是意義，知道什麼行為有價值，什麼沒有價值。世人忙着賺錢，吃喝玩樂，爭權奪利，要活得比別人風光，穿得漂亮，開着名車，財大氣粗，一餐花幾百幾千，覺得這樣活着就實現人生價值了。一般人無非是這種觀念。學佛之後發現，這些祇是短暫的感覺，價值也很短暫。而它給我們帶來的負面影響，將遠遠超過正面價值。所以說，學佛能捨棄這些沒價值的行為，追求真理和解脫的生活，追求生命的真正價值，而非華而不實的價值。

“多聞得涅槃。”因為多聞，就能通過修行最終證悟涅槃。不是多聞本身能證悟涅槃，多聞是因，證悟涅槃是果，中間還要修行。所以要正確理解經教，

比如“多聞得涅槃”，有人看了之後就覺得，光多聞就能得涅槃。就像社會上有句話叫“一本萬利”，有人以為，投入一塊錢就等於得到一萬塊。其實不是這樣。一塊錢投進去，要得到一萬塊，還要經過種種努力。從多聞到最終證悟涅槃也是這樣，離不開修行的過程。

多聞很關鍵，很多人對此認識不足。研究所陸續來過一些人，有的還沒考試就跑了，主要是觀念上有誤區，覺得修行重要，趕快找個地方修行去，學教理幹什麼。這是一個錯誤觀念，意識不到多聞究竟多麼重要。佛陀成就的無上菩提，是最高的覺悟，最高的智慧。覺悟和智慧從哪裏來？從正見來。所以八正道的第一個就是正見。世間各種宗教也在追求真理，追求解脫。比如當時印度的那些外道，禪定功夫好得很，要論修苦行的話，我們也修不過他們。為什麼唯有佛陀才能證悟空性，才能開大智慧，認識宇宙人生的真相？關鍵在於正見。這也是佛法與其他宗教的不同之處。如果沒有正見，所有修行都不能導向真理。而正見要通過聞思，所以要親近善知識，聽聞正法，獲得開智慧的知識。這種知識在哪裏？不在別處，就在三藏十二部典籍中。

我們要知道聞的重要性，所謂“知之一字，衆妙之門”。一般宗教重信，基督教就是因信稱義，因信得救。佛法的不同在於，雖然也講信，但更重視理性，尤其是正確的知識。因為知識並不都是好的，所以禪宗還講到，“知之一字，衆禍之根”。人類之所以有這麼多煩惱，犯下這麼多罪行，對世界構成這麼大破壞，動物根本就做不到。原因在哪裏？就是因為人有理性，有知識。當錯誤的理性和知識發揮作用時，所產生的負面作用，動物根本就比不上。而且動物祇有生理上的痛苦，不會一天到晚尋愁覓恨。而現代人最大的特點就是心態不好，心理煩惱遠遠超過身體問題，這樣會有幸福嗎？我們不能籠統地說，知識和理性就是好或不好，這都是不對的。關鍵要追求正確的知識，健康的理性。所以多聞是有對象的，聞的是正法不是邪法。而且多聞是有條件的，要看你的承受能力有多少。菩薩從五明處學也是有過程的，不是連佛法都沒有學好，

就去學世間一切學問。

“此頌謂依于聞法，如其次第，能知取捨處。”以上偈頌告訴我們，依于聞法之後，不是停留在聽聞，還要進一步思和修，就能知道取捨。事實上，每個人都知道取捨，關鍵是正確取捨。你是撿了芝麻丟了西瓜，還是抓住西瓜丟掉芝麻？什麼是重要的，什麼是次要的？什麼是真正有價值的，什麼是沒價值的？我們的成長過程時時都面臨取捨，不論上學、工作還是婚姻，都要取捨。你用什麼觀念在抉擇？其實每個人心裏都有天平，會選擇自己需要并覺得重要的。但沒有智慧的人，經常是撿了芝麻丟了西瓜。所以，取捨是需要智慧的。

“知己，乃持止惡之戒，以遮止無益已。”我們現在要建立智慧的天平，用智慧來抉擇。佛法就是幫助我們建立正確的價值觀，知道什麼是我們需要的，應該做的；什麼是我們不需要的，不該做的。別解脫戒的功能主要是止惡，目的是遮止那些沒有意義、給生命造成負面作用的行為，如貪嗔癡、殺盜淫妄等。

“則心安住于善所緣，自能發生定也。”修行是心的安住，想一想，我們平常都把心放在哪裏？世間的人可能就放在感情、金錢、事業，甚至放在殺盜淫妄，一天到晚想着算計別人，勾心鬥角。我們的抉擇，是為心找到安身之處。我們看上什麼，心就會放在哪裏。喜歡賺錢，心就放在錢上，每天想着怎麼賺錢；熱衷權力，心就會放在權上，每天想着怎樣爭權，等等。通過佛法學習，我們知道這些都是沒意義的，從而把心安住于法，安住于正念。善所緣是什麼？就是佛法講的持戒、修定，以及無常、因果等正確觀念；或是修不淨觀，觀一切都是不淨；或是修慈悲觀，把心安住在觀音菩薩大悲周遍的狀態；或是念佛，把佛號作為善所緣，不斷憶念，從正念進入正定。

“次以通達無我真實之慧，斷世間系縛根本，遂得解脫。”通過聞法、修定，我們就能開發智慧。因為聞思能幫助我們樹立正見，了知緣起性空，是引發空性慧的重要方便。有了空性慧之後，就能斷除世間系縛的根本，也就是無明、煩惱、貪嗔癡。這是生死流轉的因。當我們斷除這些系縛後，生命就會從二執

二障中解脫出來。所謂二執，就是我執和法執；所謂二障，就是煩惱障和所知障。由聞思建立抉擇能力後，就開始進入實修，主要內容是戒定慧。其中，戒是將抉擇的知見落實到行為，知道什麼該做，什麼不該做，並讓心安住於善所緣，從而形成定力。有了定力之後，再依聞思正見觀修，引發智慧。這個修行的次第和思路，都是建立在聞的基礎上。

“《本生經》雲。”《本生經》是記載佛陀在因地修行經歷的一部經典。以下這些偈頌是對聽聞功德的贊頌，非常生動。

“若人由聞起正信，當成堅固妙歡喜。”如果有人通過聽聞正法生起正信，就會成就堅固的妙歡喜。妙歡喜，是非常微妙、美好的歡喜心。通過聞思正法，能給我們帶來法味，帶來體驗真理的喜悅。這不是世間那種由欲望引起的、不穩定的歡喜，而是安詳、寧靜、自在的喜悅，所以叫妙歡喜，是無漏的歡喜。而世間的歡喜是有漏的，高興了一下，過會兒樂極生悲，麻煩就來了。

“慧生愚痴即當無，雖貨自肉亦應理。”當生命中生起智慧時，愚痴就消失了。愚痴和智慧，就像光明和黑暗一樣。在光明出現之前，四處都是黑暗。光明一旦出現，黑暗就無影無蹤了。黑暗跑哪去了？光明出現，它就没有了，可也不知它跑到哪裏去了。你如果說有黑暗，那它一定是跑了。如果說没有黑暗，可光明没有出現時，它明明是有的，否則晚上就不要點燈了。眾生的無明也是這樣，當慧日没有朗照之前，無明是實實在在的。事實上，我們念念都在無明中，其特徵就是不覺。因為不覺，我們每天陷入各種情緒和想法，被情緒左右並傷害，被想法支配着忙來忙去，在生死中不斷流轉。因為我們没有智慧觀照，所以每種想法和情緒出現時，它都有可能主宰着我們。我們甚至會被別人主宰，因為別人說一句好話就開心，說一句難聽話就難過。為什麼我們不能自主？就是因為無明，没有智慧觀照。當生命中的智慧光明顯現時，愚痴就不見了。就像光明出現時，黑暗就跑得無影無蹤。所以，你說它有就是有，說它没有就是没有。既然智慧這麼重要，即使割下身上的肉去換取，也是非常值得

的。佛陀在因地求法時，捨身飼虎，割肉喂鷹，常常為法捨身。對每個人來說，生命固然可貴，但在無盡生命中，我們總是虛生浪死，很少能利用好生命的價值。老子說，吾有大患，為吾有身。在世上活了幾十年，這個色身的存在就是個累贅。現在為了真理和智慧，為了破除生命的愚痴和黑暗，這個色身又算得了什麼呢？反正是要死的。即使現在不死，以後也是要死的，死了還一文不值。如果哪個人在街上死了，誰看了都害怕，所以不要把色身看得太重。

“聞為破暗之明燈，賊所難劫殊勝財。”聽聞正法，就像破除黑暗的明燈一樣，所謂“一燈能破千年暗”。而且這個明燈是賊都偷不走的。賊可以把你家所有東西都偷走，可你學的佛法，受的教育，誰也偷不走。有人說，怎麼我念佛後發現自己妄想很多？學佛之前，我沒感覺自己有什麼妄想，念佛了，反而發現自己很多妄想。這是怎麼回事？是不是退步了？其實不是。沒學佛的人，從來沒關注過自己的心。一個想法產生時，他就掉進去忙個不停。因為缺乏觀照，盡管一天到晚在打妄想，他也不覺得自己在打妄想。開始學佛後，我們才知道這是妄想，知道自己在打妄想。這是因為你能以智慧觀照內心，所以是進步而不是退步。

“是殺痴暗仇人劍。”多聞是殺死無明黑暗這個仇敵的利劍。我們知道劍很厲害，所謂慧劍斬情魔，慧劍斬愚痴。如果沒有慧劍，我們永遠沒辦法從輪回中走出，從無明長夜走出。有首歌叫《古老的輪回》，我們就在其中轉啊轉。看了世上每家每户每個人的悲歡離合，我們有時會同情，有時覺得好笑。事實上，所有人在世上的不幸經歷，我們在無盡生命中都經歷過。不僅是人，包括各種動物的悲慘境遇，我們也曾在輪回中經歷過。

“教示方便勝伴侶。”教示，就是教導、指示。方便，指幫助我們修行解脫、獲得度化眾生能力的方便。當你由聞思經教擁有智慧，這個智慧就像幫助你的好朋友。現在這個時代很重視知識技能，有了這些，就是生存的方便，否則真是寸步難行。以前還可以吃大鍋飯，現在都是靠本事吃飯。祇要有真本事，隨

便把你扔到哪裏，你都能生存。但要沒本事沒能力，可就麻煩了。所以，聽聞世間知識，能得到生存的方便；聽聞佛法智慧，能得到修行的方便。

“雖貧不棄是親友。”聞思經教獲得的正確知識，是我們最好的朋友。即使你很貧窮，它也不會離開你。自古以來，多數人都很勢利。你有錢有地位時，酒肉朋友多得很。當你貧窮時，一個個都跑光了。可通過聞思獲得的智慧，哪怕你再窮也不會離開。不僅這一生不會離開，而且在盡未來際的生命中，都會伴隨着你。唯識宗稱為名言種子，熏下這個種子後，會在無盡生命延續中不斷產生作用，不斷影響並改善你的生命。

“無損療除憂病藥。”下面會講到，在聞法過程中，我們要把自己當作一個病人。每個人都是貪嗔痴的重病患者，這個病給我們帶來很多痛苦和煩惱。靠什麼藥才能治療？就要通過聞思經教獲得法藥，讓我們斷除憂惱，斷除貪嗔痴乃至生死輪回。

“摧大罪軍勝眷屬。”聞思又能幫助我們摧毀罪業。所有罪業都和無明有關。當我們不了解也不相信因果時，就會活得很功利，祇看眼前利益，結果因貪嗔痴煩惱造下很多殺盜淫妄的罪業。如果我們深信因果，就不敢隨便幹壞事了。我們對因果深信的程度，對行為有很大影響。就像我們現在，雖然知道因果了，但還在犯戒，或不時幹點小壞事。為什麼會這樣？就是對因果信得不真，信得不切。

“復是勝名德珍藏。”聞思還能幫助我們獲得非常好的名聲。一個人有知識，有學問，有德行，就會在社會上名聲遠揚，比有錢有地位受人尊重得多。

“上流相遇好贈品，衆中英俊所愛樂。”上流，即上流社會。那些有學問有品行的文人雅士在一起，喜歡談說各種學問。你也需要有學問才好談，否則怎麼談？中國魏晉南北朝時期，很多名士喜歡玄談。學問淵博，也可以作為玄談的資本。那些學者教授到處被人請去講學，也是因為有豐富的知識。平常老百姓在一起侃大山，如果知識淵博（哪怕有些不登大雅之堂），也會受大家喜愛。

而當你和有素質的人在一起，聞思也是贈送給他人的最好禮物。就像法師們到各地講法，就是把法作為贈禮送給大家。而大眾中那些出色的人，對學問和智慧都推崇備至。

“又雲：聞後以修為心要，少功即脫生死城。”《本生經》這個偈頌說明，不管世間法還是出世間法，多聞都非常重要。佛法重視聞思，真正擁有聞思正見後，就要把它落實于修行，以修心作為聞的落實點。當你這樣做的時候，不必花很大的力氣，就能解脫生死。

“于諸聞法勝利等數數思惟，應當發起勝解。”勝利，即殊勝的利益。我們要經常思惟聞思經教的利益，對此生起堅定不移的信解。如果深信聞法的好處，我們自然會不斷聞法，并對法生起虔誠恭敬之心，而不是不當一回事。

· 第六課

② 于法及說法者生起承事

如《地藏經》雲：“專以信敬而聽法，于彼不應生譏謗。說法師前興供養，于彼當生如佛想。”視之同佛，當以獅子座等恭敬利養而行禮供，斷除不敬。

又《菩薩地》雲：“當離高舉與輕蔑，于法與說法人二者應當敬重。”

又《本生經》雲：“當處（住）極下座，生起調伏德，喜眼而瞻視，如飲甘露語。敬重專一禮，淨信無垢意，如病聽醫言，起承事聽法。”

③ 聞法軌則

【除三種過】

若器口下覆，或器雖仰而內不潔，或內雖潔而下有罅，縱天降雨，必不能受。或雖受得，為染所污，不堪飲用。或雖不染，漏而弗住。

如是雖臨法會，若不屬耳而聽，或雖屬聽而起邪執，或發起意樂有過，或雖無彼等諸（過）失，若于所聞文義而不堅記，以妄念等而失壞。如是聞法，不能得大利益，故當離此諸過。

為治彼三過故，經中常說：“諦聽諦聽，善思念之。”對治不淨，切勿忘失。

又《菩薩地》雲：“以欲知一切，及專注一境，屬耳注意，如理思惟而聽。”

② 于法及說法者生起承事

第二，是對法和說法者（法師）恭敬、供養。

“如《地藏經》雲：專以信敬而聽法，于彼不應生譏謗。”這裏引《地藏經》說明，應該怎樣對待法和說法的法師。作為聞法者，要對法有信仰，對法師有信心，否則就不會有興趣，還能聽得進去嗎？所以首先要有信，所謂“信為道源功德母，長養一切諸善根”。佛法很重視信。如果沒有信，比如社會上那些不信佛的人，就不可能進入佛法大海。同樣，我們對其他教沒有信心，也不會加入其中。但僅僅靠信還不夠，佛法是以信為能入，智為能度。這顯示了佛法和其他宗教的不同。真正解決問題要靠智慧，要契入空性，圓滿智慧和福德資糧。可第一步得有信，否則就不會深入法海，更不會有智慧。佛經說，“信如手”。人有手，才能創造財富。如果沒有手，入寶山也會空手而歸。學佛也是一樣，很多學者研究佛法，因為沒有信仰，研究了幾十年，對人生一點都不產生作用。

不僅要對法和法師生起信心，還要有恭敬心，恭敬法，恭敬法師。當你恭敬的時候，心就能和法相應，和法師相應。普賢菩薩的十大願王，第一就是禮敬諸佛，要從恭敬入手。當我們對法和法師生起恭敬心時，這種神聖感當下就能把我們的心淨化了。不是法和法師幫你淨化，而是你生起的這份恭敬心把自己淨化了。就像我們遇到一個很尊重的人，或是進入大殿等莊嚴的場合，妄念會特別少。為什麼會這樣？因為當我們生起恭敬心時，妄想被嚇得躲到別處了。反之，如果沒有恭敬心，煩惱和妄想就會隨便活動。所以修行需要布置莊嚴的壇場，營造氛圍，讓心變得比較清淨。

凡夫的特點是心隨境轉，這就要以信心和恭敬心聽聞佛法。對法和法師不應譏謗，比如評論這個法師長得難看，這個法師說話粗俗，這個法師喜歡批評我們，這個法師戒律持得不是很好，這個法師的威儀舉止不莊嚴……當你這樣評論時，就把自己帶入凡夫心的狀態，這恰恰會阻礙你對法的接受，給自己設

置修法障礙。我們需要的是法，是解脫，決不能譏謗法和法師。

“說法師前興供養。”對法師要以身口意為供養。過去古德為了求法，為法捨身，為法忘軀。米拉日巴到瑪爾巴座下聞法時說：我沒什麼供養，就以身口意三業供養。事實上，這是最大的供養。藏傳佛教特別重視供養，你去求法，如果不供養，上師就不傳給你。為什麼？因為凡夫的特點，對太容易得到的不當作一回事；而對付出代價、很不容易得到的，才會很珍惜。所以你想得到一個法，都要行大供養。

從心理學來說，也有它的特殊意義。我們來佛學院，學法太容易了，不僅有吃有喝，法師還每個月上門服務。但大家天天聽，聽着聽着還覺得不耐煩。你們現在剛開始學，可能還沒有這種現象。以後聽的時間長了，就可能有疲憊感，有習慣性的麻木，甚至對法沒興趣了。要知道，那些到五明去求法的人，還要自己蓋房子，自己準備吃的，很不容易。可以說，我們這裏的聞法條件特別好，但你不珍惜就會沒福報，就想到處亂跑，最後往往跑出一大堆煩惱。這裏覺得那裏好，那裏覺得這裏好。總覺得自己所學的法太平常了，每天都在聽，如此而已，可能別處有更好的法，然後再跑。跑了又覺得不是這麼回事，然後再跑。佛教界這麼多年培養不出人才，這是一個主要原因。

任何一種學習和修行都要 10 年、20 年、30 年的積累。過去的大德們親近一位老師，都是親近很多年的。我們現在學了兩天半，學了一點點，就想到處跑。在跑的過程中邊跑邊丟，結果都丟光了。這是大家要注意的。我是給你們打預防針，不是說你們現在就有這個癥狀。

“于彼當生如佛想。”對法和說法師要生起像佛菩薩那樣的觀想。因為法師是代佛說法，如果把法師觀想成佛菩薩，你就能生起足夠的信心和恭敬心。不是法師需要你將他觀想成佛，你觀不觀想，他還是那麼過日子。關鍵是你作為聞法者，生起這種觀想時，心是很神聖、很清淨的，當下就能很好地與法相應。

“視之同佛，當以獅子座等恭敬利養而行禮供，斷除不敬。”我們要視師如

佛，以高大的獅子座請法師說法，并恭敬、供養、禮拜，以此避免對法的不敬。這是作為聞法者，對法和法師應該具有的態度。藏傳佛教這方面的修行很多。比如你修觀音菩薩的本尊，觀想自己是觀音菩薩，觀想山河大地都是菩薩的淨土。當你這樣觀想時，內心當下就被淨化了。這就是修淨觀。就像我們想到佛菩薩的功德，想到高僧大德的事跡，會引發高尚的心理。相反，我們談論哪個人不好，或想到世間一些污濁現象時，就會進入凡夫心的狀態，陷入煩惱和我是非。所以要知道，這種觀想對我們的學修有很大意義。

“又《菩薩地》雲：當離高舉與輕蔑，于法與說法人二者應當敬重。”高舉，是把自己高高舉起，覺得自己很了不起，有學問，有能力，有地位。輕蔑，則是對法師的輕視。《瑜伽師地論·菩薩地》說，要遠離高舉和輕蔑。如果你有這樣的心理，聽法時就沒有清淨心了。而且這種煩惱會把自己封閉住，阻礙你以平常心聞法。對於法和法師，我們應當恭敬并尊重。

“又《本生經》雲。”《本生經》是關於佛陀因地修行的記載，是我們學習的最好榜樣。以下這個偈頌講述了佛陀在因地是怎麼聞法的。

“當處極下座，生起調伏德。”說法師要坐在高座上，而聽法者要坐在下座。調伏德，就是調伏自己的心。比丘戒也說，不可以為那些站着或坐得比自己高的人說法。這麼做就是為了敬重法。所以聽法者要坐在低處，并調伏自己的心，把我慢、嫉妒、名聞利養、貪嗔痴的心徹底放下，以清淨心聞法。

“喜眼而瞻視，如飲甘露語。”對法和法師，要以渴求、歡喜的態度看待，而不是打瞌睡或不屑一顧。如何才能對法生起渴求、歡喜之心呢？就是要認識到法對我的生命很重要，對我的修行很重要。這就是觀察修的過程。通過觀修，使內心越來越強烈地感到法的重要性，進而把法當作生命，甚至比生命更重要。當你有了這種意識之後，聞法時的感覺是不一樣的，法對你的作用也是不一樣的。如果你對法有強烈渴求，見到法師才能生起歡喜心，聽到佛法就像暢飲甘露一樣。如果沒有這種心，即使聽再好的法，也不會有多少作用。

“敬重專一禮，淨信無垢意。”對法要有敬重心，身口意三業都表現出十分的禮敬。同時要對法生起清淨的信仰，遠離貪嗔痴等不清淨的念頭，以及對法和法師的評判。以恭敬、清淨之心聞法。

“如病聽醫言，起承事聽法。”這是指導我們觀想的方法。我們要把自己看作病人，甚至是得了不治之癥、被判了死刑的患者。現在有醫生告訴你，有特別好的治療方法，你會用什麼樣的心來聽？這就是我們聞法時應有的態度。

我們要經常憶念這個偈頌。尤其在每天聞法前，可以念一念，告訴自己要以這樣的心聞法。這不是一種形式，而是非常重要的實修內容。

③ 聞法軌則

下面告訴我們應該怎樣聞法，主要是“除三過，依六想”，也就是聞法時要避免哪些過失，同時作哪些觀想。如果我們每次聽法都能避免三種過失，同時具備這六種觀想，就能夠如實、完整地接受教法。宗大師提出的三種過失，是聞法中經常出現的，非常有針對性。《道次第》的特點就是不空談理論，所有說法都是圍繞用心和修行。我們學習本論時，看到每句話都要拿來檢查，看看自己身心有哪些毛病，並加以修正。在宗大師的帶領下，一步步地向前，有次第地讓心行與法義相應。這樣一年學下來，你們的心態和精神面貌會有很大改變，並為學佛修行打下良好基礎。

【除三種過】

“若器口下覆。”這裏用比喻來說明。器就是器皿，比如一個碗、一個杯。這些器皿本來是可以裝東西的，但如果把它倒過來，口朝下，就不能裝東西了。

“或器雖仰而內不潔。”這個杯子本來要裝水，但裏面却有墨水、醬油、醋等亂七八糟的東西，不乾淨。那麼注入清水之後，我們得到的，就不再是純淨的水，而是被染污和改造過的水。

“或內雖潔而下有罅。”如果杯子雖然乾淨，但底下有裂縫，裝再多的水也

會漏掉。

“縱天降雨，必不能受。或雖受得，爲染所污，不堪飲用。或雖不染，漏而弗住。”用器皿裝水有三種情況。如果器皿倒扣着，哪怕天上下雨，也是裝不進水的。如果器皿完好但很臟，水倒進去就被各種東西染污了。或是器皿有裂縫，雖然水沒被染污，也無法留在器皿中。這是用器皿來比喻我們聞法時存在的三種心態，需要以此對照并自我檢查。

“如是雖臨法會，若不屬耳而聽。”我們在此開講《道次第》這麼殊勝的教法，就是莊嚴的法會，會有諸佛菩薩、龍天護法在加持，還有很多鬼神來聽。你們雖然來到法會現場，但如果不專心聆聽，就像覆器一樣。

“或雖屬聽而起邪執，或發起意樂有過，或雖無彼等諸失。”或是雖然用耳朵聽了，却帶着揀擇的心態，用錯誤觀念評判法的高低，符合自己標準的就接受，不符合自己標準的就不接受；或是發心有問題，帶着名利心、錯誤的分別心及各種煩惱聞法。這些屬於意樂有過，不是用清淨心聞法，就像垢器一樣。

“若于所聞文義而不堅記，以妄念等而失壞。”雖然認真聽了法義，但聽完就放下，不再進一步憶念和思惟，法義就不能在我們心中扎根，就會忘記，就像漏器一樣。

這三點正好配合前面所說的三種過失。第一是“器口下覆”，如果器皿倒扣在桌上，根本沒辦法把東西裝進去。在聞法過程中心不在焉，就像杯子扣過來，什麼法都聽不進去。

第二是“器雖仰而內不潔”，杯子裏有臟東西。我們雖然在聽法，但帶着自己的錯誤觀念和情緒，或發心有問題，聽到的就不是法的本身，而是被自己觀念處理、加工過的內容，不再是原汁原味的法。就像杯子裏有很多醬油、醋、辣油，再倒水進去，根本就不是水了。如果你們不是帶着清淨心聽法，而是帶着自己的各種觀念，結果也是同樣。知識分子學佛最容易出現這種情況。比如學西方哲學的，你一講唯識，他就把胡塞爾什麼抬出來；你一講中觀，他就搞

出什麼康德。中國人早期接觸佛法，也是用格義的方式，用老莊之類的概念去套佛法，結果使佛法變了味。所以聞法首先要有清淨心，要把自己空掉。大家在社會上雖然有各方面的學問和能力，有各自的長處，但進入這裏都是小學生。祇有把自己徹底空掉，才能用清淨心接受純淨的佛法。否則，佛法講得再好，一進入你們心裏，全被重新加工了，變得面目全非。到時還說這個法是我說的，那麻煩了。這是第二種過失，就是內心有各種固有的思想觀念。事實上，這是每個人或多或少都存在的，我們要盡量去掉它。

第三是“不堅記”，就像器皿有漏洞。我們聞法後能記住多少，取決於對法的憶念。比如今天講聽聞軌則，你們回去要不斷回想法師講的內容，這就是多聞多思。正思惟對修學非常重要。我們現在所學的佛法觀念，在生命中能產生多少作用？有的人根機好，基礎比較扎實，聽了很容易相應。但也有很多根機不是很好，這些法在生命中就沒有力量。就像播下種子後要澆水，否則很快就枯死了。同樣，我們聞法後也要不斷憶念，才能讓佛法觀念在內心生根、發芽、結果。如果一天到晚想着別的，却不憶念佛法，這些佛法種子就很容易漏失，或是力量很弱。

“如是聞法，不能得大利益，故當離此諸過。”如果我們聞法時沒有遠離三種過失，就不能得到大利益。我們對照一下，自己聞法時有哪些過失。不僅是現在，包括今後，乃至盡未來際的學習，都要避免這三種過。不僅學《道次第》這樣，學《佛法概論》，學《阿含》，學所有佛法，都要這樣。

“為治彼三過故，經中常說：諦聽諦聽，善思念之。”為了對治這三種過失，擔心弟子們聞法時打妄想、開小差，所以佛陀說法時經常提醒大家“諦聽諦聽”。諦是真實的意思，包含清淨心，避免不認真聽，不用心聽。所以“諦聽”可以避免前兩種過失。第一是不屬耳而聽，第二是帶着雜念和錯誤觀念接受佛法。現在告訴你，要用清淨心聽，不要帶着自己的錯誤觀念，不要以為這很簡單。“善思念之”是對治第三個問題。如果聽聞後不思惟，佛法觀念就沒辦法

在你的內心扎根，就像秋風過耳，甚至沒有多少印象。祇有思惟過的法義，才會產生作用。如果祇是被動地在這裏聽一聽，聽得時間長了，感覺會變得遲鈍，注意力難以集中，聽過之後就印象不深。所以要用心聽講，不斷思惟法師講的要領，讓法義在心中扎根。

“對治不淨，切勿忘失。”不淨就是煩惱，要用法來對治我們的煩惱，按法的引導去做，不要忘記。

“又《菩薩地》雲：以欲知一切。”《瑜伽師地論·菩薩地》又說：當我們聽法師說法時，要本着渴望的心，希望把法師說的每一句話，滴水不漏地全部接受下來，所以叫“以欲知一切”。“欲”就是一種強烈的需求。佛法講的欲有三種，其中有善法欲，就是“我想學習佛法，想要成佛，想要利益一切衆生”的願望，這是好的。如果沒有這種欲望，修行就修不起來。如果要去偷盜、搶劫、騙人，就是不善法欲，不可以有。還有一種屬於無記的欲望，比如坐久了想出去散散步，渴了想喝口水，說不上好還是不好。所以，欲望並不是都要禁止的。學佛也要以欲望為動力，進而提升為菩薩的悲願，不是光停留在我想幹什麼。但必須先有“我要學習佛法，要把《道次第》學好”的動力，才能如實接受佛陀所說的教法。這個欲望不能沒有。

“及專注一境，屬耳注意，如理思惟而聽。”當我們有了“欲知一切”的發心後，就要專注地聽法，不僅要用耳朵聽，還要意念專注。“注意”這個概念和佛教有關，就是集中所有注意力聽法，然後如理思惟。所謂如理，就是按佛法的要領，按法師所說的教理，按《道次第》的成佛之道去思惟，不是胡思亂想。佛教重視正思惟，就是正確地運用理性，抉擇法義，這是引發智慧的基礎和根本。

以上所引的經文，都是幫助我們認識到，聞法要遠離三種過。

前面講到《道次第》的序論，要認識作者及傳承的重要，法的殊勝，這是

學習本論的前提。其中，第三部分講到說聽軌則，這直接關係到佛法的健康傳播。尤其在古代社會，佛法都是通過師徒之間口耳相傳，聽者和說者的如法性格格外重要。如果說者不能如法地說，聽者不能如法地聽，佛法傳播將大受影響。這不僅關係到正法久住，也直接關係到我們對法的認識、實踐和繼承。

前面講到聞法軌則，即我們在聞法過程中容易出現的過失。宗大師很有智慧，《道次第》所說的三種過失，的確是聞法中最為典型的。那就是心不在焉，不專心聽；或是帶着強烈的我執我見，聞法動機不純；或是聽了很快忘記。

禪宗記載了這麼一個公案，說有學者向禪師討教問題，但他不斷地發表個人想法。禪師就泡茶給他喝，往杯中不斷倒水，水就從杯中溢了出來。學者說：禪師，水已經滿了，不要再倒了。禪師說，你就像杯中的水一樣，已經裝得滿滿的，再也倒不進去了。我在弘法中也經常碰到這種情況。不少人找我請教佛法，結果自己在那說個沒完，說完就走了。其實他祇是要找一個傾訴對象，或是他的高見需要找人聽一聽，得到肯定，不是真正要聽什麼佛法。

這種我執我見，唯識叫作遍計所執。我們總以為自己所認識的，是純客觀的世界。比如我們看這本書的裝幀很漂亮，就覺得它客觀上很漂亮；說哪個東西有價值，就覺得它客觀上很有價值；說這個人可愛，那個人討厭，就覺得他們客觀上很可愛或很討厭。事實上，是不是所有人都認為這人可愛，認為那人討厭呢？其實不盡然。為什麼？因為我們在認識每個事物的過程中，都有心的參與，都會把自己的情緒、觀念投射上去。

當然，如果接受相同的教育，有相同的文化和生活背景，也會形成某些相同的觀念，但我們投射到事物上的情緒是不一樣的。我們所看到的，並不是事物真相，其實是情緒投射後的影像，是心加工後的產品。包括我們學的所有知識，對世界的看法，都被自己的心加工過了，不容易看到事物的本來面目。如果我們沒有清淨心，聽聞的佛法就會被自己所改造。所以清淨心非常重要，否則，我們所聞的法往往充滿雜質，沒有多少純度。這第二種過失在凡夫身上表

現得非常明顯，需要遠離。

第三種過失，是學習後沒有進一步憶念、思考。祇有通過聞思，法才能在我們的內心扎根，否則很快就沒掉了。

遠離三種過失的同時，還要具足六種觀想，也是為了引起我們對法的重視。如果不通過觀想，我們很難意識到法的重要性。為什麼意識不到？因為我們關注的問題很膚淺。一個人能關注什麼，取決於你的生命素質和習慣。普通人關心的是上學、就業、賺錢、孩子，都是生活化的問題。這種生存、繁衍、飲食男女的低級需要，導致生命的低級重複。

尤其是今天這個浮躁而物欲橫流的時代，大家關心的都是形而下的現實問題，很少思考人生的深層問題。我經常感慨，在古代，一流的頭腦從事哲學、宗教，而現代社會，一流的頭腦都在搞經濟。這就是一個價值取向，哲學代表智慧，而經濟代表欲望。佛教說現在是末法時代，所謂末法，其實也體現在人們關注什麼。

大家能發心學佛，追求真理，追求智慧，追求解脫，很有意義。這和那些追求欲望，追求飲食男女，或純粹為了生存，是完全不一樣的人生。如果不了解生命現狀，不了解我們在無盡輪回、在茫茫宇宙的處境，祇是為了追求眼前的快樂和利益，就會忘了我們所處的險境。佛經有個比喻，就像一個人被仇敵追趕，失足落入井裏。雖然抓住了一根藤，但這根藤很脆弱，已經快被蟲子咬斷了，而且井底還有很多毒蛇猛獸。在這危機四伏的情況下，洞口有個蜂巢在往下滴蜜，正好滴到他嘴裏。他吃了這點蜜，感覺很舒服，居然忘了還有那麼多危險。

人其實就是這樣。我們忘了自己在無盡輪回中的所有危機，忘了生命的脆弱性，忘了將來墮落惡道的痛苦，還忘了死亡的無常……為什麼忘了這一切？就是因為目光短淺，因為欲望帶來的一點微薄快樂。古往今來，凡是有智慧的人都會關注生命的終極問題，所以才出現各種宗教和哲學，幫助我們認識人生

真相，進而解脫痛苦。

所以，病者想在六種觀想中非常重要。我們要思考，自己是一個病人，輪回中的所有痛苦、煩惱、造業，都是源于生命內在的貪嗔痴，都是病癥發作的結果。我們試圖改善世界，以為這樣就能過上幸福生活。可這種想法錯了。因為一切問題的根源，包括世界的、社會的、人生的，都是基于我們內在的無明、我執、貪嗔痴。這是生命中的毒素和病根，正是它，在不斷制造各種不穩定的因素。如果不解決這個問題，不消除貪嗔痴，學佛就是一句空話，改造世界也是一句空話。

哲學家向往公有制的理想國，如烏托邦、大同世界等，但始終祇能停留在空想，不能成為現實。相反，私有制自出現後就延續至今，因為這更符合我執，符合人性的特點。而烏托邦這種極樂世界式的社會，在以我執為基礎的人性上很難建立起來，注定祇能是理想。因為它和人性的距離太遠了。

六種想是修學必須具有的認知，事實上，它本身就是一種現實。但因為我們意識不到，所以要通過不斷觀想來強化，真正認識到，自己確實是病者，法師是醫生，佛法是藥物，必須馬上接受治療，否則就會死。祇有這樣，我們才能生起迫切的修學之心。

人最大的問題，就是容易落入習慣性的麻木中。我觀察到，很多人剛出家時，初心非常好。但時間長了，會把出家修行變成一種生活，最後就過起日子來，不再把解脫生死、追求真理作為首要任務，而是把過日子擺在第一位，甚至把爭名奪利擺在第一位。

我也觀察到，平常我們看到一個人死，尤其是身邊的人死了，會很受震撼。可火葬場每天有很多死人，工人在燒的時候，就這樣推進去，一點感覺都沒有。如果讓普通人去做，肯定會不忍心，但火葬場的工人做慣了，就像人家燒老虎竈扔柴禾一樣。為什麼會這樣？這些人推第一個死人時，是不是這麼自然？其實不會。

又比如，每個病人都對自己的病特別在乎，但醫生每天看的病人太多了，覺得生病很平常，給人看病開藥就是一項工作，沒什麼感覺。還有那些站櫃臺的服務員，每天站八小時。開始肯定也不習慣，站得時間長了，也就沒感覺了。總之，做任何一行，都會出現習慣性的麻木。

修行也是這樣，一旦麻木了，就會把它變成一種生活，沒有動力。這點要特別小心。當然，習慣性麻木也有好處，屬於心靈的自我保護功能，否則不少人可能活不下去。但對修行是個弊端，會使我們失去敏銳度。

· 第七課

【依六種想】

· 于己作病者想

如《入行論》雲：“雖遭尋常病，猶須依醫言，况復貪等罪，百病恒逼逐。”以貪等惑恒時難療，感生極苦之病，長夜痛惱，于彼應識。

噶當派格西迦馬巴（此迦馬巴與噶居派之噶馬巴系兩人）雲：“無而謂有，固是顛倒。今有三毒重病，而且極其猛烈，曾無所知，豈不更為顛倒。”

· 于說法者作醫師想

吾人若患風膽等重病，勢必尋求良醫。既得良醫，起大歡喜，隨言而聽，恭敬承事。于說法師亦當如是，訪求得已，如教而行，恭敬承事。

· 于教法作藥物想

猶如病者，于醫師所配之藥方，深生珍重。學者于說法師教授教誡，亦應認為重要，勵力珍持，勿以妄念違背而失壞之。

· 于修行作療病想

亦如病者，自知不服醫方，病不能瘳，即便飲用。于說法所示之教授，若不修行，終不能摧伏煩惱，故應殷重修持。

又如久病惡癩，斷手殘足，一二劑藥誠無所益。吾人從無始來，長處惑業重病（感染重病），于其教授略修一二次，不可遂以為滿足。如《懺贊》雲：“心于諦理恒愚痴，病根長夜相依附，譬彼惡癩斷手足，僅服少藥有何益。”

是故于己作病人想甚為緊要，此想若具，餘善可生。倘唯形于言談，不務

真實修習教授之義而斷除煩惱，亦僅獲得聽聞而已。

“如病不服藥，病終不能愈。”此《三昧王經》之所言也。《三昧王經》又雲：“我雖已說微妙法，汝聞若不正修習，如諸病者負藥囊，自身疾病無能瘳。”

《入行論》雲：“身當依教修，徒說有何益。如僅讀藥方，于病有濟否？”

故應殷重起除病想。言殷重者，謂依上師教授諸取捨處而為受持，于作須知，于知須聞。聞已，應于要點努力奉行，故于所聞義隨力修行最關緊要。若非然者，臨命終時必多追悔。如俳優人，一向作他人像，與己何幹。又如本欲食蔗糖，唯嚼其皮耳。

如《增上心經》(《略本》譯為《身心教誡經》，《廣本》作《勸發增上意樂經》)雲：“我無修行今雲何，臨終而作嬰兒(凡愚)憂，未獲心要極苦惱，此是徒愛言說失。”又雲：“如處觀瞻俳優內，演述他人勝功德，自身修行既失壞，徒矜口利成此過。”又雲：“甘蔗之皮無心要，所樂之味在其中。若人僅嚼蔗皮者，蔗糖美味無從獲。是故徒說如蔗皮，能思法義如嘗味。以是須斷徒樂說，常不放逸思法義。”

· 于如來作正士想

隨念說法者如薄伽梵，生起敬重。

· 于正法起久住想

依于聽聞如斯法已，作是思念：雲何能使如來教法久住于世？

復次，無論說法聽法，若將身心置于餘處，不與法合，則任說者隨說何種，皆無有益，必須為自身心抉擇而聽。譬如欲知自面有無垢穢，照鏡知己，而除其垢。自行之過惡，于法鏡中畢現，心生熱惱。除過修德，須隨法行。

《本生經》雲：“我之惡行垢，法鏡能照徹，于意生熱惱，我當趨于法。”

總之，我為一切有情事故，求得作佛。欲得佛果，當修其因。故須聽聞正法，憶念思惟，發菩提心。既知聽聞勝利，須起勇猛，斷覆器等過而為聽聞。

接下來解說六種想。關於聞的內涵很多，包含法、說法師、依法修行者。對這些與法相關的內涵，我們應該怎麼看待？這就涉及佛教所說的觀想，是重要的修行內容。作為萬物之靈，人類為什麼能創造出如此豐富的文明世界？其實都是建立在想象的基礎上。這正是人和動物的不同所在。人類看到鳥能在天

空飛，也希望像鳥那樣飛翔，想着想着，飛機就被創造出來了。這就說明“一切唯心造”。想是一種心念，當我們有了這個心念，就會設法讓心念變成現實。靠什麼完成？還是靠心。因為人的理性思惟發達，所以才能完成各種設想。

佛法中很多高明的修法，都是建立在觀想的基礎上。你把自己觀想成什麼，最後你就是什麼。不了解佛法的人聽到這些道理，覺得是“唯心主義”，因為他們不知道心的能量究竟有多大。事實上，心可以創造一切，是世上最大的力量，而且是無限的力量，所謂“若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造”。六道、十法界，乃至世上的一切，什麼不是唯心所造？雖然還要通過各種勞動來完成，但根源是心的作用。而佛法所說的“唯心”有更高的層面，告訴我們，觀想什麼，心最後就會成就什麼。這個道理，你們現在理解起來可能有點困難，以後學了中觀、唯識，就容易理解了。

下面具體說明聞法需要具備的六種觀想。

【依六種想】

· 于己作病者想

首先是把自己當作病者觀想。六種想的立足點，是認識到自己是個病人。大家可能覺得，我明明很健康，怎麼是病人？事實上，我們的確是病人，而且病得不輕。佛陀最初在鹿野苑說四諦法門，就是根據印度醫生治病的原理設立的。四諦是苦、集、滅、道。第一是苦諦，代表我們現有的狀態，包括生老病死苦、愛別離苦、求不得苦、怨憎會苦、五蘊熾盛苦，這些都是病癥。第二是集諦，尋找病的根源，看看這些病是怎麼引起的，如果不了解病根，就很難治好病。第三是滅諦，醫生要判斷這個病到底能不能治得好，治好後應該恢復到什麼狀態。第四是道諦，就是用什麼方案來治療。

四諦是佛法的總綱，從這個角度看，佛法是究竟解決衆生痛苦的方法，是給我們提供一套治病方案。學佛，則是從意識到自己的病，到解決這些病。或者說，從了解苦到解決苦。治病的前提，是認識到自己是病者；認識到一旦無

明、煩惱、貪嗔痴發作起來，痛苦在所難免；認識到所有的生死苦、輪回苦，都是因為病引起的。正因為我們是病者，所以才要解決問題。如果覺得自己沒問題，活得挺好，學什麼佛法？

“如《人行論》雲：雖遭尋常病，猶須依醫言，况復貪等罪，百病恒逼逐。”《人行論》即《入菩薩行論》，是寂天菩薩講述菩提心教法的重要著作。其中說到，我們遇到一些平常的病，諸如感冒、發燒、頭痛、牙痛之類，都要進行治療，要按照醫生的囑咐按時吃藥，才能治好病。而貪嗔痴是生命中最根本的病，一直在左右我們，引發無量煩惱，以及所有的問題和不如意。佛教中稱為三種根本煩惱。我們為什麼是凡夫？就是因為有一顆凡夫心，因為無明和貪嗔痴的力量非常強大。它們早已成為生命的主人翁，成為心靈世界的地頭蛇。在沒有開啓覺性的光明之前，要戰勝它是很難的。但我們要知道，貪嗔痴雖然力量很大，其實也是沒有根的。祇要有好的方法，並不是對付不了的。

“以貪等惑恒時難療，感生極苦之病，長夜痛惱，于彼應識。”因為貪嗔痴，招感了生命相續中的種種痛苦。這些輪回中的生老病死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五蘊熾盛苦，都是病的癥狀，都是貪嗔痴引起的。這些病天天都在發作，甚至有人長期失眠，有人跳樓自殺，所以我們一定要意識到自己是個病者。

“噶當派格西迦馬巴雲：無而謂有，固是顛倒。今有三毒重病，而且極其猛烈，曾無所知，豈不更為顛倒。”下面引噶當派格西迦馬巴的話，說明眾生是如何顛倒。他說，世間眾生把沒有的當作有的，把黑的當作白的，固然是顛倒。除此以外，我們也每天生活在顛倒中，祇是自己意識不到。有人強烈地貪權貪利，還有強烈的嗔恨心、嫉妒心、我慢心……我們看看自己，有沒有三毒，有沒有被煩惱折磨得很難過、很不自在？祇要是凡夫，肯定是有的，祇是輕和重的差別而已。

學佛和不學佛的區別在哪裏？學佛，是要學會觀照自己，看看內心有哪些

家當？除了貪心、嗔心、愚痴、我慢，智慧有多少？正念有多少？慈悲有多少？現在我們生命中有三毒重病，而且極其猛烈。那些沒有智慧觀照的人，當他起貪心的時候，就覺得應該去貪；起嗔心的時候，就覺得對方很可惡，應該恨他；起慢心的時候，覺得我就是比別人了不起。却不知道，自己其實是被三毒重病支配了。可以說，貪嗔痴就是一種附體，無始以來一直附在我們身上，支配着我們。當貪心起來時，整個人就栽到貪的狀態；嗔心起來時，整個人就栽到嗔的狀態，根本沒有觀照力。而且我們對自己的這種顛倒一無所知，所以才被它任意支配。祇有具備智慧觀照，才有能力當自己的主人。所以我們從今天開始，每天要觀想自己是個病人，到這裏學佛就是要獲得治療方案，接受治療，從不健康的狀態中走出來。

· 于說法者作醫師想

第二，要把法師當作給你們治病的醫生，這種觀想應該比較容易建立起來。

“吾人若患風膽等重病，勢必尋求良醫。”如果一個人患了風膽等重病，還有現在的癌癥、艾滋病、SARS等，肯定要尋找良醫。平常我們覺得死亡離自己很遙遠，又覺得死好像也沒什麼了不起。但如果醫生鄭重告知：你得了晚期癌癥，生命祇剩下兩個月。他馬上就着急了。如果這時候還不着急，無所謂，那就不是一般人了。凡夫就是這樣，平常覺得死都是別人的事，和自己沒關係，一旦死亡將發生在自己身上，就着急了。我們學習《道次第》，就要提醒自己念死。要知道，死亡時刻都在發生，而且死神隨時都在我們身邊。從出生起，我們的每一天都在邁向死亡。就像羊從羊圈被拉到屠宰場，這五十米的距離，其實每一步都在走向死亡。而且死亡還是不定的，可能是五十米，可能是一米，也可能就半米，隨時都會在我們身上發生。所以要想到自己是重病患者，已經被醫生判了死刑，不是還可以拖三五天，而是隨時會死。這點特別重要。

“既得良醫，起大歡喜，隨言而聽，恭敬承事。”學佛後要不斷參訪善知識。我們現在已經得到良好的修學環境和機會，應該生起極大的歡喜、恭敬之心。

人最大的問題，凡是得到的東西都不會在意。如果沒有得到或已經失去，才會覺得很重要。就像我們得到人身，其實是很不容易的，但因為現在得到了，就不會覺得很重要。再比如，眼睛對我們很重要，手對我們很重要，腳對我們很重要，可很少有人會意識到，眼睛多重要，手和腳多重要。如果有一天，你的眼睛看不見了，手斷了或是腿不能走路了，才會覺得，這些對自己實在太重要了。這就是凡夫的劣根性。就像你們進了研究所，現在還有新鮮感，過些時候可能覺得就這樣，沒什麼了不起，慢慢就開始打妄想了，覺得或許有更好的地方。這是凡夫的通病，所以我們要不斷憶念法和法師的功德，進而對法生起信心，以此對治我們的凡夫心。

對法師所說的言教，我們要認真聽聞，以恭敬心供養、禮拜。這一點藏傳佛教做得特別好。其實中國傳統的教育也很重視師道尊嚴，但現在這個時代，教育已經商品化、產業化了，根本就沒有傳統的“師道”。老師和學生也沒有多少感情，好像老師拿着工資就應該教，學生交了學費就應該怎樣。你們從社會上進來，都接受過這種教育。現在開始學習佛法，必須調整心態，這點非常重要。

“于說法師亦當如是，訪求得已，如教而行，恭敬承事。”對於說法師，要像重病患者尋找良醫那樣渴求和迫切。如果我們把自己當作重病患者，一旦找到良醫，聞到甚深佛法，自然就會老老實實地照着做，生起恭敬、供養之心。你有幾分恭敬，就能得到幾分利益。如果不當作一回事，最後吃虧的是你們自己，不是法師。

· 于教法作藥物想

第三，要把佛法當作治病的藥。

“猶如病者，于醫師所配之藥方，深生珍重。”病人找醫生就是為了治病，所以對醫生配的藥方和藥非常珍惜。

“學者于說法師教授教誡，亦應認為重要，勵力珍持，勿以妄念違背而失

壞之。”同樣，學佛者對法師所說的法，也要像重病患者珍惜良藥一樣，努力珍重。不要因為顛倒妄想等不良習慣，把法不當作一回事。這樣的話，雖然聽的法很多，但無法落實到心行。有些人學法幾十年，但就是修不上去，也不會對內心產生影響。這和對法的重視、領會程度有關。

· 于修行作療病想

“亦如病者，自知不服醫方，病不能瘳，即便飲用。”就像病者知道，如果不按醫生所開的藥方服藥，病一定是治不好的。作為病者，如果知道醫生所開的藥對治病有很大作用，就會老老實實地按時吃藥。

“于說法所示之教授，若不修行，終不能摧伏煩惱，故應殷重修持。”同樣，對說法師開示的教授，以及引導我們斷煩惱、開智慧、證空性的方法，如果不去修行，就不能摧伏煩惱。所以，我們應該認真對待。

“又如久病惡癩，斷手殘足，一二劑藥誠無所益。”就像長期患有惡瘡，或是手斷了腳殘了，對這些嚴重的病，可能要治療半年一年，甚至更長時間，不是服一兩劑藥就可以了。同樣，我們無始以來一直在貪嗔痴和煩惱惑業中，一直是重病患者，所以才會活得苦苦惱惱。

“吾人從無始來，長處惑業重病（感染重病），于其教授略修一二次，不可遂以為滿足。”既然我們知道自己是重病患者，對佛法這種引導我們治病的方法，不能稍微修幾次就滿足了。不要聽了法之後，打坐就坐兩座，念經就念兩天，三天打漁兩天曬網就想把煩惱斷了，那是不可能的。就像重病患者吃兩副藥是好不了的，修習戒定慧也不是修一兩天就可以斷除煩惱的。

“如《懺贊》雲：心于諦理恒愚痴，病根長夜相依附，譬彼惡癩斷手足，僅服少藥有何益。”諦理，就是真實之理，是空性、真如、實相。正如《懺贊》所說，我們從無始以來一直處在無明狀態中，很愚痴，不能通達空性。因為我們不了解心的本質，所以才有我執和貪嗔痴。就像一個人得了重病，服少量藥是不行的。同樣，我們患有如此重病，如果少量地聞思經教，少量地修行，也

不能從根本上解決生命問題。

“是故于己作病人想甚為緊要，此想若具，餘善可生。”所以，把自己觀想成病人非常重要。經常這樣想，我們自然會對佛法、三寶生起強烈而虔誠的希求之心，依教奉行。佛法為我們建構的一切善法都能由此產生。

“倘唯形于言談，不務真實修習教授之義而斷除煩惱，亦僅獲得聽聞而已。”首先自己的定位要清楚，否則的話，就會把佛法當作吹牛素材，當作學術成果。那麼最多祇能獲得一些世間的虛名浮利，不能真正解決自己的身心和生命問題。我們需要深刻地認識到，佛法的作用是什麼。

我最近在和學者們的交流中提出，研究佛學有三種境界。下等的研究是為了追名逐利，用佛法研究為世間利益服務，比如發表賺稿費，或是當作評職稱的研究成果，將來可以評教授之類。中等的研究是為了追求學術的真實。他們雖然沒有信仰，祇是把佛法作為文化現象，但還有學術良知。在研究過程中，的確也想繼承傳統文化，澄清歷史上的一些文化和學術問題，自己把它搞清楚，也讓後人明白。這種研究比第一種好多了。上等的研究，是為了追求真理，解決生命問題，為了利益一切眾生而修學。

你們要做下等、中等還是上等的學佛人？要做上等的，就要發菩提心。我每天給你們講課時，都在強調上等的發心，希望大家發菩提心，聞思經教，修學佛法。我們不要做下等的，也不要做中等的。因為中等的不解決問題，下等的就更沒意思。但現在研究佛學的，普遍是下等的多，中等的少，上等的更是鳳毛麟角。即使出家人也不例外，不少人也在追求學位，在向學者們看齊。這是今天特有的現象。我希望把你們導向上等的修學，而不是中等和下等。

“如病不服藥，病終不能愈。此《三昧王經》之所言也。”就像一個人生了病以後，如果不服藥的話，病肯定是不會好的。這是《三昧王經》所說的。

“《三昧王經》又雲：我雖已說微妙法，汝聞若不正修習，如諸病者負藥囊，自身疾病無能瘳。”《三昧王經》又說，把佛法當作藥物，關鍵還要定時吃

藥。因為我們患有重病，不吃藥的話，病是好不了的。佛陀雖然已經說了微妙法，幫助我們認識到自己的病癥，同時也指出了治病的方法。可我們聽了之後不修的話，就像那些每天背着藥袋到處跑却不肯吃藥的人，病是不會好的。如果我們把佛法當作學問來研究，和負藥囊是沒什麼差別的。

“《入行論》雲：身當依教修，徒說有何益。如僅讀藥方，于病有濟否？”學佛要身體力行，如果不修行，光說有什麼用呢？就像一個人一天到晚在讀藥方，讀得再多，能把病治好嗎？那是不可能的，關鍵要接受治療。很多學者研究佛學，不考慮佛法 and 安身立命有什麼關係，盡管做了很多研究，寫了很多學術著作，對自己的身心卻沒什麼利益。

“故應殷重起除病想。言殷重者，謂依上師教授諸取捨處而為受持，于作須知，于知須聞。”所以我們要以虔誠恭敬的心，以非常認真的態度，想着自己是重病患者，生起迫切想要治病的心。這種虔誠和認真不祇是態度，同時也包含着實際的修行。要依師長的教導，知道應該做什麼，不應該做什麼；應該擁有哪些正確觀念，捨棄哪些錯誤觀念。反復聽聞之後，抓住用心要領。最主要的，是把所聞所思落實到心行。學佛不在於你聽聞了多少，關鍵在於領會了多少，落實到心行的有多少。如果不能領會，不能落實到心行，就像背着藥囊跑，或是每天讀藥方，是沒有用的。

“聞已，應于要點努力奉行，故于所聞義隨力修行最關緊要。若非然者，臨命終時必多追悔。”聽了以上觀想之後，對其中的要領應該努力遵行。經常憶念自己是重病患者，可以幫助我們對治習慣性的麻木，時時保持如救頭燃的緊迫感，否則就沒感覺了，就過起日子來了。如果我們不能把法當作治病的藥方，并積極治療，它對我們的生命就絲毫不起作用。那麼生命中存在的問題及危機，就不可能得到改善。而當我們臨終，死亡將要發生的時候，一定會手足無措，後悔莫及。

“如俳優人，一向作他人像，與己何幹。”就像那些演戲的人，今天演關公，

明天演岳飛，後天演東邪西毒。演得再多，你不會因為演岳飛，就成了岳飛；不會因為演文天祥，就成了文天祥。你還是你，演到後來和你一點關係都沒有。同樣，說再多的佛法，如果沒有落實到心行，祇是停留在口耳上，那和你一點關係都沒有。

“又如本欲食蔗糖，唯嚼其皮耳。”又像我們本來要吃甘蔗裏的糖，却祇是嚼了皮。我們知道，吃甘蔗要把皮削掉，蔗糖是在裏邊，而不是皮上。如果我們對佛法祇是聽聽，沒有落實到心行，就像祇吃了甘蔗皮，反而把蔗糖扔了。

“如《增上心經》雲：我無修行今雲何，臨終而作嬰兒憂，未獲心要極苦惱，此是徒愛言說失。”《增上心經》教誡說：我們這些衆生，學習教理僅僅停留在口頭上，不能落實到心行，結果到臨命終時，死亡將在我們身上發生時，就會痛苦難過。一方面，捨不得這個世界，放不下對事業和家庭的貪著。但放不下也要放，這是很痛苦的。另一方面，又對未來感到迷茫。人對死亡的恐懼，主要是不知道自己死了究竟去哪裏。所以像孩子一樣苦苦惱惱，不能坦然面對死亡，最後在苦惱中被無常帶走。為什麼苦惱？因為對生死不能自主，對未來去向不能自主。為什麼不能自主？因為沒有獲得佛法的心要。從《道次第》來說，這個心要就是出離心、菩提心、空性見。或者說，因為我們不了解心的本質，沒有看破生死的虛幻假象。

如果我們沒有獲得佛法心要，祇是把法停留在口頭，根本用不上的話，就會很苦惱。這對研究所同學也是一個警策。學佛關鍵是落實到心行，用來了解心的本質，勘破生死現象。如果不這樣做的話，盡管學了很多法，但在煩惱和生死面前，我們還是會手忙腳亂，無力解決問題。

“又雲：如處觀瞻俳優內，演述他人勝功德，自身修行既失壞，徒矜口利成此過。”下邊又引此經的另一個偈頌：不管看戲也好，演戲也好，其實都和自己沒關係。就像演員表演他人的豐功偉績和德行能力，對自己是沒有實際作用的。如果不能把佛法落實到心行，祇是一天到晚不停地說，哪怕名聲再大，

也是虛幻的。而且盛名之下，對修行更為不利。尤其是沒有定力的人，如果名聲大了，人家一天到晚恭維你，稱贊你，你就會被這些所迷惑，再也看不到自己的缺點，那就不可救藥了。這是我們要特別注意的。

“又雲：甘蔗之皮無心要，所樂之味在其中。若人僅嚼蔗皮者，蔗糖美味無從獲。是故徒說如蔗皮，能思法義如嘗味。”這段還是出自前面所引的經中，對吃甘蔗和修學佛法的關係，作了進一步闡述。經中說，甘蔗皮是沒有味道的，蔗糖才是甘蔗的精髓。從佛法來說，教理的概念就像蔗皮一樣，其中包含的佛法智慧才是蔗糖，是真正的精髓。我們需要的味道，固然要透過蔗皮去獲得，但關鍵是去嚼甘蔗的肉。如果有人祇嚼蔗皮，就吃不到甘蔗的甜味和營養。

“以是須斷徒樂說，常不放逸思法義。”前面是比喻，後面結合我們所學的教理來說明。如果把佛法停留在口頭，當作吹牛的素材，就像嚼蔗皮一樣。而通過聞思經教去抉擇、思惟其中的義理，就像嘗到甘蔗的甜味一樣。所以，我們要避免把佛法僅僅停留在口頭，應該經常不放逸地思惟法義。

重視觀察修，是《道次第》的重要特點。從念死無常、念三惡道苦到發菩提心，整個修學都是通過觀察修完成的，也就是八正道中的正思惟，四法行中的如理作意。雖然過去也知道，思是聞思修的重要環節，但自從接觸《道次第》，看到論中把思惟當作觀察修來處理，我就仔細思考其用意，發現這對修行確實意義重大。

因為思惟不僅是對法義的理解，本身就是最好的修行。在依法思惟的過程中，可以摧毀我們的錯誤觀念，而建立在錯誤觀念上的執著和煩惱也將失去基礎。所以，觀察修就是調伏內心的過程。如果我們心浮氣躁，煩惱粗重，要訓練最高的用心方法，作契入空性的現量觀修，是很難的。以觀察修為基礎，把心調到位，才能進一步培養無造作的用心。所以對法義不能停留在聽聞，更不能停留在口頭，關鍵還要思考，抉擇其中的深義。

· 于如來作正士想

“隨念說法者如薄伽梵，生起敬重。”隨念，即隨時要觀想、憶念說法者。薄伽梵，是佛陀十大名號之一。這是我們聞法時應有的觀想。

這段內容包含兩個方面。其一，是于如來作正士想。法的來源是什麼？就是佛陀。我們學佛就是要以佛為榜樣，向佛學習。《行願品》的第八個願王，就是“常隨佛學”。十方諸佛菩薩中，有我們熟悉的阿彌陀佛、藥師琉璃光如來、觀音菩薩、地藏菩薩，都是我們學習的榜樣，修行的模範。藏傳佛教修本尊法，就是以某位佛菩薩為觀修對象，依此修行。比如以觀音菩薩為本尊，或以地藏菩薩為本尊，或以阿彌陀佛為本尊，一方面了解佛菩薩在因地的大願，一方面了解佛菩薩的心行特徵和功德。比如以地藏菩薩為本尊，就以地藏菩薩的願望作為自己的願望，以地藏菩薩大悲大願的心行作為自己模擬的對象。“于如來作正士想”，就是以佛陀作為我們的榜樣和修行標準，向佛陀看齊。這是一種高明的修法。

其二，把說法師當作佛來觀想，視師如佛。對修行來說，這麼做意義重大。因為我們對法的接受程度，和對法師的接受程度有關。如果我們對法師的接受有十分，對他所說的法，也會有十分的接受程度。如果我們對法師的接受程度祇有五分，對他所說的法，也祇有五分的接受程度。如果我們對這個法師一點都不接受，對他所說的法，就是零接受。總之，對我們尊敬、崇拜的人，他說話我們會特別當回事。而那些我們討厭或看不上的人，對他說的話，會當作一回事嗎？社會上的年輕人崇拜歌星、明星，偶像隨便說句什麼，他們都會想方設法地模仿。所以說，“視師如佛”主要是幫助我們更好地接受法。我們恭敬說法師，目的是為了恭敬法。正因為意識到法對生命的重要性，我們又會反過來恭敬說法師。祇有說法師才能為我們傳授正法，使我們改變人生。這是在解決生命的終極問題，是任何世間利益不能相比的。反之，如果我們沒有意識到法對生命有多重要，對說法師就難以生起稀有、強烈的感恩心，對法的接受和

運用也非常有限。

· 于正法起久住想

“依于聽聞如斯法已，作是思念：雲何能使如來教法久住于世？”我們聞法後要思考：如何使這個教法在世間流傳？這種觀想不僅包含自利，也包含利他，包含菩提心的成分。我們學佛不僅是爲了自己，還要爲六道一切衆生成就佛道而修學。所以我們要希望正法久住世間，這樣才能利益更多衆生。普賢菩薩十大行願中的“請轉法輪、請佛住世”都告訴我們，在自己于法受益後，還要發心利益衆生。這是我們修學大乘應該具備的認知。

“復次，無論說法聽法，若將身心置于餘處，不與法合，則任說者隨說何種，皆無有益。”如果不能將心融入法，不能用法來檢查自己的身心，法是法，身心是身心，不過是說說而已，聽聽而已。這樣的話，不論對說法者還是聞法者都沒什麼好處。很多學者會講佛法，一些高校佛學專業的研究生也會大量閱讀《華嚴經》《法華經》，乃至禪宗公案，讀的書比我還多，但除了寫文章，對改善身心並沒有多大作用。當然有信仰者除外。

“必須爲自身心抉擇而聽。”這句話很重要。我們要把自己看作病者，學所有的法，都是爲了解決自己的身心問題，解決無始以來的病。

我在這裏給你們說法，事實上也在給自己說法。我講《道次第》，收獲最大的是我自己，學得最好的也是我。這是在教學中深有體會的一點。如果沒有這個因緣，我可能不會那麼認真地學這部論。我學《道次第》，是把它落實到心行，所以從知見到修行，對我的幫助都很大。聽法也是一樣，要以此解決自己的問題，而不祇是接受一種知識。不少學者把佛學作爲文化現象來研究，覺得不能加入主觀成分，不能和自身相結合，才是客觀的學術研究。結果研究了幾十年，對生命一點幫助也沒有。祇是用來寫論文，評職稱，得到一些現實利益。這和佛法蘊含的巨大價值相比，千百萬億分不及一。

“譬如欲知自面有無垢穢，照鏡知己，而除其垢。”譬如一個人要看自己臉

上臟不臟，必須照了鏡子才知道，才能把它洗乾淨。我們要看清自己的心，比看臉要難得多。尤其是沒學佛的人，缺乏智慧觀照，從來就不了解這顆心到底是怎麼回事，從來就不知道自己在打妄想，起情緒。妄想來了，就跟着妄想跑；情緒起了，就栽到情緒裏，沒有返觀自照的能力。

“自行之過惡，于法鏡中畢現，心生熱惱。”我們不知道內心有哪些煩惱，哪些習氣，缺乏哪些功德。佛法告訴我們，衆生有貪、嗔、痴、無明、我執、我慢、嫉妒等煩惱。我們可以檢查：經中說的這些煩惱，我們有哪些，力量大不大？經中還說，學佛要具足正知正念，具足慈悲、慚愧等種種善行。我們也要觀照：內心的慈悲有多少？有多長時間能保持智慧觀照？幹了壞事後有沒有慚愧心？以法為鏡，才能看清，哪些是我們的家當。這不是說你有多少錢，真正的家當，是你擁有什麼心行，你的慈悲和智慧有多少。與此相比，生不帶來死不帶去的世間財富，又算得了什麼？而且在你痛苦的時候，它們根本沒辦法幫助你。

“除過修德，須隨法行。”通過法的對照，我們看到心行的種種過失，進而按照法的指引，去除過失，修習應該具備的德行。

“《本生經》雲：我之惡行垢，法鏡能照徹，于意生熱惱，我當趨于法。”《本生經》記載，佛陀在因地教化一個很凶惡的人之後，對方說了這個偈：我這些醜陋、不善的行為，佛法能清楚地顯現出來。無始以來，這些惡行使我躁動難安，不得自在。想要去除這種熱惱，必須依法修行，依法調整自己。

“總之，我為一切有情事故，求得作佛。”這段對聞法軌則作了總結。前面講到，作為聞法者，要認識到法的重要性，進而把法落實到心行。這麼做的目的，是為了利益一切衆生。我們不是為了成佛而成佛，成佛也是為了度化衆生。如果為了自己將來成佛，所以才去度衆生，那說明你還有強烈的自我，是以你為中心，度衆生祇是你成佛的方便，讓衆生為你服務。這樣的發心是不清淨、不圓滿的。而佛陀是徹底的無私無我，度衆生不是為了成佛，正相反，成

佛是為了更好地度眾生。因為不成佛的話，我們的能力太有限了。所以要快快成佛，才能更好地度化眾生。這就是下面會講到的“為利有情願成佛”。為了利益眾生，所以我發願成佛。而地藏王菩薩說的“地獄不空，誓不成佛”就更厲害了，完全沒有為自己着想。

“欲得佛果，當修其因。故須聽聞正法，憶念思惟，發菩提心。”我們要成就無上佛果，就要修佛果之因。在《道次第》的修行中，聞思是重要環節。因為聽聞正法，才能獲得正見。然後要憶念思惟，進而發菩提心。

“既知聽聞勝利，須起勇猛，斷覆器等過而為聽聞。”既然我們認識到聞法的殊勝利益，就要以勇猛心聽聞佛法，並在聞法過程中斷除覆器、垢器、漏器三種過失。

· 第八課

2. 說法軌則

① 思惟說法之勝利

《俱捨》雲：“無染行法施，如經而宣說。”彼自釋雲：“是故若諸邪妄說法，及染污心希求利養、恭敬、名聞而宣說者，彼等皆壞其大福利，故說法者發心清淨最為重要。”

昔恭巴雲：“餘未嘗有一次不先修無常而後說法。”若不顧視利養等而行法施，當生兩聚二十種勝利，如《勸發增上意樂經》廣說。

《具威猛經》雲：“一俗人以無量布施，若說一四句偈，其功德尤為殊勝。”（勇譯脫此經，為一居士所問而說，昂旺朗吉堪布注）

② 于大師及法生起承事

佛中轉法輪，在靈鷲峰說《般若》了義經時，自敷法座。可見，法者猶是諸佛恭敬之田。故當念法與大師之功德及恩惠，生起恭敬。

③ 以何意樂及加行而說

【說法之意樂】

第一，意樂。如《海慧請問經》中說：“住五種想，謂自作醫師，法如藥物，視聽者如病人，視如來是正士，願法久住。”此五想之外，并于眷屬修慈心。

更須斷除恐人勝己之嫉妒，及推後之懈怠，與數數宣說之疲厭、揚己之長、彰他之短、于法生吝、希求衣食財物等過。當作是思惟：為自他得成佛故，以今說法所獲清淨福德，為我安樂資具。

【說法之加行】

第二，加行。須澡浴清淨，著鮮潔衣，于清淨悅意之處敷設法座。

坐已，誦降魔咒。法會方圓百由旬內，魔不能侵。縱有竄入，亦不能作障礙。此《海慧問經》中所說。

既誦咒已，舒顏悅色，具足定義、支分、譬喻、理由、教證而為宣說。

④ 觀機而說

如《戒經》雲：“不請不當說。”謂不啓請，不應宣說也。雖然啓請，亦當觀其根器。若知是器，雖未勸請，亦可為說。此《三昧王經》所言也。

諸餘威儀，如律廣明。

3. 完結時共作軌則

于說聽之諸善根，當發普賢行等淨願印定之。能如是作，則每說聽一次，決定能生經中所說之諸勝利。且依此說聽要規，先時所集輕人賤法一切罪障，悉得消滅，亦能遮止新造諸惡。

昔諸善士皆注重此事，而本論前代傳承諸師尤加虔誠。倘于此節未獲定見，心未轉動，則任廣說何種深法，如致本尊變魔，即彼妙法亦成煩惱助伴，事例實亦多矣，可謂從初一錯至十五。

諸具慧者，于此說聽規律，勉勵以學，當知此于諸教授中最為殊勝前導。

2. 說法軌則

接下來介紹說法軌則。這一條看似和大家關係不大，其實不然。因為我們學法是為了利益一切衆生，將來終歸要走向社會，所以從現在起就要培養說法的能力。作為一個說法者，應該擁有什麼樣的心態？怎樣為他人說法？其中包括四點。

① 思惟說法之勝利

第一，思惟說法究竟有哪些好處，能帶來什麼樣的殊勝利益。《道次第》的高明之處在于，整個建構都是以利益為基礎。三士道就是建立在兩種利益之

上：一是現前利益，獲得人天樂果；一是究竟利益，那就是成佛。對衆生來說，沒好處的事都不願意幹。佛陀深知衆生的根機，所以在《金剛經》《華嚴經》《般若經》等經典中，不時插播一段廣告，比如讀誦《金剛經》的四句偈有多少功德之類。就像現在的連續劇，播兩集就插段廣告。當然，佛陀這麼做的性質和商業廣告完全不同，不是要賣他的產品，更不是要從大家身上獲利。相反，佛陀祇是爲了更好地利益衆生。因爲衆生智慧不够，祇能看到眼前利益，意識不到法對生命的重要性。所以佛陀才不斷地插播廣告，校量功德，讓我們思惟法的殊勝利益，對法引起重視。

“《俱捨》雲：無染行法施，如經而宣說。”《俱捨論》是格魯的五部大論之一，在印度佛教史的地位很高，被稱爲聰明論，屬於部派佛教的綱要書，在漢傳佛教也備受重視。《俱捨論》說：用沒有染污的心行法布施，按經文義理如實宣說佛法，是作爲說法者應該具備的心態和認知。

“彼自釋雲：是故若諸邪妄說法，及染污心希求利養、恭敬、名聞而宣說者，彼等皆壞其大福利，故說法者發心清淨最爲重要。”《俱捨論》對以上這句話解釋說：如果不能按經教原有的義理如實宣說，而是帶着錯誤觀念妄解佛法。比如有些人以唯物論的觀點批判佛教，或作出帶有偏見的評論。從佛法角度來說，這些都屬於邪說、妄說。還有一種情況，盡管說的是正法，但說法者發心不正，不是爲了如實傳播佛法，也不是爲了真正利益衆生，而是希望通過說法獲得金錢、供養和名聲。本來，以清淨心說法能得到虛空般廣大無邊的福報，但帶着染污心，或是邪說、妄說，就會失去這些福報，而且還有罪過。現在很多人對佛教充滿誤解，這和幾十年來所受的教育有關，加上各種文藝作品和媒體的誤導，使人們不能正確認識佛教，更不能進一步接受佛法。這樣將斷人慧命，罪過很重。總之，說法者的發心必須清淨，一方面要如實弘揚如來正法，另一方面要想着利益衆生，除此以外，沒有絲毫別的想法。

“昔恭巴雲：餘未嘗有一次不先修無常而後說法。”昔恭巴是噶當派的格西，

他說：我沒有一次不是先修無常，然後再說法的。也就是說，他在說法前先觀修世間無常，生死無常，這樣就會真切意識到佛法對眾生的重要性。另一方面，因為有無常想，就不貪著說法帶來的名聞利養。作為說法者，會有人供養、恭敬、贊嘆，有名有利。如果不修無常的話，就容易對這種恭敬、禮拜、供養生起貪著。修無常觀，意識到這一切是虛幻的，可以幫助我們去除由說法引起的貪著。否則，就可能因說法引發很多後遺癥，追求名利，貪圖享受，最後被恭敬和供養毀了。

“若不顧視利養等而行法施，當生兩聚二十種勝利，如《勸發增上意樂經》廣說。”如果說法時以清淨心而說，不是為了恭敬、利養，不為利、衰、毀、譽、譏、稱、苦、樂八風所動。其中，利是利益，衰是衰損；毀是被人詆毀，譽是得到美譽；譏是被人挖苦，稱是受人稱贊；苦是痛苦，樂是快樂。世人都被八風左右，時時被吹得內心動蕩。如果不在乎這些利養，以清淨心說法，就能生起雙倍的二十種功德，這在《勸發增上意樂經》有廣泛說明。

《菩提道次第廣論》也說到這二十種功德。第一是成就正念，由正見落實為正念；第二是成就勝慧，因聞思和說法成就智慧；第三是成就覺慧，指思惟的智慧；第四是成就堅固，使正見、正念和智慧得到鞏固；第五是成就智慧，這是指加行道的智慧；第六是隨順證達出世間智慧，即根本智；第七是貪欲微劣，貪欲越來越少；第八是嗔恚微劣，嗔恚心的力量越來越弱；第九是愚痴微劣，愚痴心越來越弱；第十是魔不得便，以正確發心說法，魔也沒辦法找你麻煩。就像世間那些官員，如果沒有貪心或嗜好，是不會被拉下水的。廈門有個走私大王賴昌星，行賄很有一套。他說祇要這人有嗜好，我就能把他搞定。你喜歡錢就給你錢，喜歡女人就給你女人，喜歡出國就讓你出國。喜歡什麼就給什麼，其實就是魔的手段，而人性中的貪嗔痴是和魔相應的。但如果你內心清淨，無所貪無所求的話，那魔對你也沒辦法。

十一是諸佛世尊而為護念，諸佛經常關照你，加持你；十二是諸非人等為

之守護，天龍八部經常在暗中保護你，這是最有力的保險；十三是諸天助成威德，天人也贊嘆你，協助你；十四是怨敵不能加害，冤家敵人想要害你，沒辦法得逞；十五是諸親愛人永不乖離，因為你的動機清淨而純正，身邊的菩提眷屬就不會離開你；十六是言教威重，說法有分量，有威力；十七是其人當得無怖畏，說法時理直氣壯，沒有無謂的擔心；十八是得多喜悅，以清淨心說法，當下就是歡喜的；十九是智者稱贊，受到有智慧的人稱贊；二十是所行法施，是所堪念，所行的法布施會在內心形成強大的力量。我覺得，真正以清淨心說法，確實能成就這二十種利益。反之，如果以不清淨的心說法，雖然也會得到名聞利養，但和這二十種利益相比，實在微不足道。你們應該去算一算，看看哪種利益更大，不要抓了芝麻丟了西瓜。

“《具威猛經》雲：一俗人以無量布施，若說一四句偈，其功德尤為殊勝（勇譯脫此經，為一居士所問而說，昂旺朗吉堪布注）。”這裏有個注，說大勇法師的譯本漏了這句話。《具威猛經》說：在家人用很多金錢來布施，但比不上上一位法師說四句偈。也就是說，說四句偈所得到的功德，遠遠超過在家人用無量珍寶布施的功德。相關的道理，《金剛經》和《行願品》說了很多。比如以恒河沙數七寶布施，乃至以恒河沙數身命布施，也比不上受持讀誦《金剛經》，乃至為人解說四句偈的功德。因為再大的財施，得到的是外在福報。而法施能幫助我們斷煩惱，開智慧，從根本上改變生命品質。所以財施的功德再大，也比不上法施的功德。

② 于大師及法生起承事

第二，對大師和法恭敬承事。在佛教中，大師通常是指佛陀，其他人都不宜稱為大師。

“佛中轉法輪，在靈鷲峰說《般若》了義經時，自敷法座。”佛陀曾三轉法輪，分別是初轉、中轉、三轉。《解深密經》記載，初轉說《阿含》，中轉說

《般若經》，三轉說《解深密經》及如來藏這一系經典。佛陀當年在靈鷲山中轉法輪，說《般若》了義經典時，曾經自己鋪設法座，表示對法的尊重。所謂了義，即最高、最究竟的經典。從格魯派的角度，以《般若經》爲了義。當然，《般若經》在佛教中的地位確實重要。在漢傳佛教的判教中，把般若判爲通教。所謂通教，指通前通後，通化三機，是大乘佛教的基礎。包括華嚴見、如來藏見，都是建立在般若性空的基礎上。祇有具備空性見的認知，才能更好地學如來藏，或契入華嚴境界。如果沒有這個基礎，學如來藏會落入常見，學華嚴則無法領會“理事無礙、事事無礙”的境界。

“可見，法者猶是諸佛恭敬之田。故當念法與大師之功德及恩惠，生起恭敬。”可見，不僅說法者要恭敬法，連佛菩薩也要恭敬法。爲什麼法那麼重要，以致于如來也尊重法？《行願品》說：“以諸如來尊重法故，以如說行出生諸佛故。”因爲諸佛也是由法而生，通過依法修行，才有諸佛的成就。所以說，般若是諸佛之母，即《心經》所說的“三世諸佛依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提”。作爲說法者，自然要尊重法，對法生起恭敬心。

藏傳佛教有很多好規矩，比如對法的尊重，拿到法寶就在頭上頂戴一下，值得學習。漢傳可能是受禪宗影響，不太在乎形式。禪宗和藏傳正相反，藏傳佛教充滿形式感，而禪宗非常樸素，沒有任何形式感。早期的禪宗叢林，甚至“不立佛殿，唯樹法堂”。祇有禪師說法的地方，連大殿都沒有。因爲禪宗重視對空性的證悟，不重視外相，但一般人的修行還是要從相上入手。如果沒有對佛和法的恭敬，直接就說這些了不可得，最後往往會無所適從。

如果對佛不重視，對法不重視，那麼佛和法就不能在我們內心產生強大的力量，又靠什麼來對治貪嗔痴？如果佛和法不能在心中生根，沒有崇高地位的話，占據主導的依然是貪嗔痴，是五欲六塵。所以說，藏傳佛教重視對佛和法的恭敬，本身就是一種修行。而禪宗的一些理念，對初學者或普通人的修行並不適合。如果佛和法在心中已有崇高地位，祇是因爲著相，使他在心行上不能

突破，那麼禪宗這些觀念會有對治作用。

我們學《道次第》，也要從對佛的恭敬、對法的恭敬、對法師的恭敬入手，憶念佛陀對眾生的恩惠，憶念法在生命中的重要。在不斷憶念的過程中，佛和法在內心的分量就會越來越重，我們的心行也會逐漸與此相應，最終成就佛和法的功德。所以對佛和法的重視，蘊含着重要的修行。在“皈依三寶”的部分，我會進一步把其中原理解告訴大家，包括為什麼要重視，對修行和心理的意義是什麼。我們有了這些認識之後，會更容易接受。

③ 以何意樂及加行而說

第三，說法者要以什麼心態和方式說法。

【說法之意樂】

“第一，意樂。”首先是意樂，用什麼樣的心態說法。

“如《海慧請問經》中說：住五種想，謂自作醫師，法如藥物，視聽者如病人，視如來是正士，願法久住。”此處引《海慧請問經》說，說法者要具備五種想。首先是把自己觀想為醫生，有救死扶傷、治病救人的職責。從佛法的角度來說，我們要發菩提心，行菩薩道，想到六道一切如母有情在輪回中受苦，不能視而不見，從而生起拯救的責任。事實上，這比世間醫生的責任更為重大。第二是把法觀想為治病的藥物。第三是把聞法者當作病人看待，對他生起純粹的悲憫之心。既然他是病人，本來就有種種煩惱，如果他不懂事罵你一句，你會和他計較嗎？事實上，凡夫就是這樣的。我們之所以會和別人計較，乃至生氣、失望，就是覺得這人不講道理，覺得他不該這樣。其實，那是因為你用正常人的行為標準去要求他，或是用比較高尚的道德去要求他，如果你把對方看作病人，甚至是精神錯亂的病人，就不會和他計較，祇會看着他可憐。因為這些所作所為，他自己就是最大的受害者。想到這些，我們自然就能生起悲憫之心。第四是以如來作為自己的楷模和行為標準。第五是通過我們的發心和行願，

令正法久住。

“此五想之外，并于眷屬修慈心。”除了這五種觀想外，我們還要把一切衆生看作自己的眷屬，對他們生起慈心。無盡生死中，六道衆生都曾和我們有過父母、兄弟、姐妹的關係。既然他們是眷屬，我們忍心看着他們在輪回中受苦嗎？我們不管，誰去管他們？當我們有這樣一種觀想後，慈悲心自然就能生起。

“更須斷除恐人勝己之嫉妒。”這是說法時容易出現的一些問題。盡管聞法者要視師如佛，但並不是意味着，說法者真的已經達到佛的境界。事實上，他可能還是凡夫，也會有凡夫心的表現。作為說法者，特別需要斷除嫉妒心。比如擔心哪個法師說得比我好，弟子比我多，就有意詆毀對方。這麼做的目的，不是出于對法義的抉擇，也不是爲了正法久住，而是嫉妒和我執的表現。米勒日巴尊者在世時，就有一位法師對他詆毀得很厲害，後來尊者還專門去教化他。中國也出現過這種情況，菩提達摩到來時，有好幾撥人給他投毒。六祖慧能當時躲到獵隊那麼多年，一方面是爲了長養聖胎，一方面也是躲避爭搶衣鉢的人。所以當我們開始說法時，要避免這個問題。

“及推後之懈怠，與數數宣說之疲厭。”同時還要避免說法時的懈怠，或是因爲經常說而感到厭倦。如果出現這些情緒，需要通過不斷發心，用菩提心來化解。我接觸過的老一輩法師，感覺他們說法的幹勁真大。像過去的茗山老法師、夢參老法師，經常被人家請去說法，一說就幾個月，這種幹勁年輕人也比不上。

“揚己之長、彰他之短、于法生吝、希求衣食財物等過。”在說法時，如果純粹出于名利心而自贊毀他，說自己了不起，說別人不行，在菩薩戒中就屬於犯戒。此外，有些人捨不得把自己理解的法如實告訴他人，或是爲了衣食和名聞利養而說法，這些都是我們要避免的過失。

我們在學法過程中，必須樹立正確的發心，并讓這種發心成爲串習，未來才能成爲清淨的說法者，一心爲利益衆生而說。如果學法時動機不純，想着將

來當個法師，有很多人供養，還有很多人拜，很威風，那麼以後說法時自然就想着這些。所以現在就要養成良好習慣，將來才会有如法的心行。否則，將來很難有正確的發心。尤其是現在市場經濟的誘惑那麼大，必須讓我們的清淨心、精進心形成強大的習慣，否則就不知走到哪裏去了。

“當作是思惟：爲自他得成佛故，以今說法所獲清淨福德，爲我安樂資具。”我們要思惟，我就是爲了自己和一切衆生成就佛道而說法。以這種清淨心說法獲得的福德智慧，就是對我最好的報酬。除此以外，我不希求外在利益，也不希求任何別的東西。作爲我來說也是這樣，在給你們說法時，當下獲得的心行進步，及知見上的受益，本身就是最大的報酬。

【說法之加行】

“第二，加行。”加行，就是說法者應該怎麼做。前面的意樂是說心態和思想準備，下面是具體行爲。

“須澡浴清淨，著鮮潔衣。”我們要以良好的精神面貌說法，要衣冠整齊，身心清淨，這是表示對法的恭敬。如果是正式說法，還要搭衣（僧伽梨），具足威儀。其實聞法者也是一樣，應該具足威儀。因爲恭敬本身就是幫助我們獲得清淨心的重要增上緣。如果我們不當作一回事，很容易進入放逸的狀態，就會法不入心。所以，清淨的加行可以爲我們營造良好的心靈環境。

“于清淨悅意之處敷設法座。”要在清淨莊嚴的地方敷設法座。我們在教學時也很重視氛圍，不論是過去上課的圖書館，還是現在營造的環境，都很清淨。我們希望營造一個環境，和普通的教室不一樣。你們在社會上聽課聽慣了，進入那種教室，就覺得是來批發知識的。現在的環境和你原來接受知識的方式不一樣，進入這個氛圍，就容易有清淨心，安住聞法。

“坐已，誦降魔咒。”說法會有各種障緣。這個“魔”不一定是天上的魔王波旬，因爲你還沒到成佛的時候，不必勞天魔大駕。到你快成佛時，他才會親自出動。佛經中有四種魔，即煩惱魔、死魔、五蘊魔、天魔。這裏所說的

“魔”，是指所有對我們說法、聞法、修行構成障礙的因素。

“法會方圓百由旬內，魔不能侵。縱有竄入，亦不能作障礙。此《海慧問經》中所說。”通過誦降魔咒，或是《心經》《大悲咒》《楞嚴咒》之後，魔就不能入侵，從而減少障緣。縱然有個別魔進入法會現場，也不能構成障礙。事實上，如果我們真正發心為利益一切衆生而修學，這個觀想本身也有強大的力量，能消除一切障緣。這是《海慧問經》所說的。營造莊嚴的壇場，不是為了形式，而是幫助我們獲得清淨心。

“既誦咒已，舒顏悅色。”誦完經咒之後要放鬆，以歡喜心，和顏悅色地說法。佛陀說法時，經常會舉身微笑。在我們的概念中，笑就在臉上，難道身體也會笑嗎？手和腳也會笑嗎？其實，當你徹底放鬆的時候，每個細胞都會散發微笑，祇不過笑的方式不一樣。而你很緊張的時候，讓你笑都笑不起來。硬要笑的話，可能像哭一樣，還把別人嚇壞了。

“具足定義、支分、譬喻、理由、教證而為宣說。”說法是有次第的，先要解釋名相的定義，然後條理分明地對各部分進行闡述，可以借助各種比喻，說明它的理由，並且引經據典地宣說。

④ 觀機而說

觀機，就是觀察聽者根機。因為說法不是為了發表自己的想法。當然如果是在論壇中（論壇為戒幢佛學研究所的學習方式，通過分享討論來深化學習），你們的確要發表自己的心得體會，和大家討論，再由法師給你們鑒定。但說法的目的是解決對方的問題，所以要觀察衆生的根機。不是你想說什麼，而是看對方需要什麼。就像醫生一樣，要看對方得的是什麼病，需要吃什麼藥。而不是告訴他，我這裏有什麼藥，效果怎麼好。如果以推銷產品的心態來說法，是不對的。

“如《戒經》雲：不請不當說。謂不啓請，不應宣說也。”正如《戒經》所說，如果對方沒有啓請，就不能為他說法。這麼做是為了尊重法。因為對衆生

來說，凡是太容易得到的，或是他還沒產生需求，不當一回事的時候，即使你說了，對方也不會有多少受益，甚至接受不了。所以佛陀當年成道之後，也是由大梵天王啓請，才開始說法。在比丘戒的百衆學中，關於說法的威儀有很多規定。比如“人持杖不應爲說法，人持劍不應爲說法，人持矛不能爲說法，不得爲騎乘者說法，人坐已立不得爲說法，人卧已坐不得爲說法”等。對方拿着兵器，不能給他說法；對方騎在馬上而你站在底下，不能給他說法；對方坐着而你站着，不能給他說法；對方躺着而你坐着，不能給他說法。類似的規矩有好幾十條，這既是爲了重法，也是爲了利益對方。因爲聞法者對法有恭敬心的時候，法才能對他產生作用。否則，你說了他也得不到利益。所以當對方沒有啓請的時候，就不能爲他說法。

“雖然啓請，亦當觀其根器。若知是器，雖未勸請，亦可爲說。此《三昧王經》所言也。諸餘威儀，如律廣明。”關於非請不能說，也有一定的靈活性。作爲說法者，應該觀察對方的根器。有的人根器非常好，你看到他確實是法器，但還不懂得要請法。這樣的情況下，雖然他沒有請，也要爲他說法。這是《三昧王經》說的。其他各種威儀，律典中有詳細介紹。

關於聽者和說者的軌則，因爲這部分內容比較重要，所以講得比較細。這直接關係到佛法能不能健康傳播，關係到正法能不能久住世間。對個人來說，則關係到能不能如實接受佛法，關係到佛法能否在我們生命中產生作用。

3. 完結時共作軌則

第三，是每次講經結束後，不論說者還是聽者都應該做的事。

“于說聽之諸善根，當發普賢行等淨願印定之。”說法和聽法能形成善的力量，根植在我們內心，給未來生命帶來巨大的福德。我們應該怎麼使用這些善根和福德？佛教的回向法門，可以將我們所做的每一件善行，以及講經、聞法的功德，指向特定目標。回向和發心有關。發心是我們開始做每件事的動機，

而回向則是事情圓滿後，根據當初的發心，對所做功德進行確認。就像我們在電腦輸入文字後，需要保存文件。電腦中有很多文件夾，你準備把文件存到哪裏，也是一種回向。生命有許多指向，我們的每個念頭和妄想，都代表生命的指向。如果沒有將所修功德回向菩提資糧，祇是輪回中的福報而已。我們將來可能生在人道，這些福報就會在人道享用；可能生在畜生道，這些福報就會在畜生道享用。所以畜生中也有處境很好的，生活條件比人都好，也就是滿業很好。所以我們要把說法或聞法的功德，指向最高的目標。同時依普賢行等淨願回向，使功德增長廣大，無量無邊。下面會講到普賢菩薩的十大願王，最後就是普皆回向，把修行功德回向法界一切衆生。那麼，“當發普賢行等淨願印定之”的印定是什麼意思呢？人們常以蓋章使文件生效，功德通過回向之後，就像蓋章確認的效果一樣。這句話是說，以普賢行願來確認，把我所修的這些功德指向某個目標。

“能如是作，則每說聽一次，決定能生經中所說之諸勝利。”若能按論中所說，如法地說聽，如法地回向，那麼每說法或聽法一次，一定能獲得經中所說的殊勝利益。說者能得到兩聚二十種功德，聽者能得到斷煩惱、開智慧的效果。

“且依此說聽要規，先時所集輕人賤法一切罪障，悉得消滅，亦能遮止新造諸惡。”在沒有聞思《道次第》前，我們可能造下許多輕視人或法的罪業，比如對佛陀、佛法或說法師不以為然。現在通過如法地說聽和回向，這些罪業將得到對治，同時避免未來造下輕人賤法的罪業。因為我們已經認識到要恭敬佛法僧，恭敬說法師，不會再輕慢法。

“昔諸善士皆注重此事，而本論前代傳承諸師尤加虔誠。”宗大師進一步告訴我們，過去的大德非常重視說法和聽法的軌則，重視回向。《道次第》的傳承祖師，對說聽軌則和回向尤其重視。藏傳大德在講經時，往往會先說離三種過具六種想，開頭有皈依頌，最後有回向。其實漢地講經也有隆重的儀式，唱贊，念開經偈，最後是回向。

“倘于此節未獲定見，心未轉動，則任廣說何種深法，如致本尊變魔，即彼妙法亦成煩惱助伴，事例實亦多矣，可謂從初一錯至十五。”如果對聞法和說法的軌則沒有獲得定解，沒有深信不疑，聞法者覺得用什麼心態聽都無所謂，不當作一回事，說法者也不能按本論的要求去做，或不重視回向。這就說明我們的心還是按自己原有的習慣，原來怎麼說還怎麼說，原來怎麼聽還怎麼聽，沒把《道次第》的要求當回事，不尊重法，不尊重法師，那麼你聽再高的法也沒用。要不就聽不進去，要不一聽就變味，或者聽了之後不放在心上，或者根本不去對治自己的煩惱妄想，單純就把它當作學術研究，當作吹牛的材料，當作獲得名聞利養的工具。這樣的話，哪怕在修本尊法，本來可以獲得善法加持，結果却得到魔的加持。修學佛法是為了開智慧、斷煩惱，如果定位不正確，將此作為獲得名聞利養的工具，善法就會變成惡法，成為煩惱、我慢、我執的增上緣。比如當法師得到很多利養，結果增長貪著，並進一步追名逐利。這就不是以法消除煩惱，而是讓法成了煩惱助伴。這方面的事例非常多。如果我們不是以正確的發心來聞法、說法，從開頭就錯了，最後將一錯到底。因為你聞法的動機不對，就不可能在佛法中得到受用。

“諸具慧者，于此說聽規律，勉勵以學，當知此于諸教授中最為殊勝前導。”各位有智慧、有慧根、有一定抉擇能力的人，對《道次第》所說的聞法和說法的軌則，必須認真對待。這是學習所有法門應該具備的基礎。如果基礎沒有打好，下面的學習就沒什麼意義了。所以，我們對這部分内容講得比較詳細。

以上是《序論》部分，講了本論的殊勝，以及我們對這個殊勝的法，應該怎麼說怎麼聽，聽完之後怎麼回向。這些軌則不僅適合《道次第》，也適合修學所有佛法。不論學什麼法門，作為聽者，都應該離三種過，具六種想。說法者也是一樣，說所有的佛法，都應該具備論中所說的心態和素養。所以，這個說聽軌則很有普遍性。

我們要以良好的精神面貌，以恭敬、清淨、正直、虔誠和利益一切眾生的

心聽聞佛法。習慣很重要。修行不是一下子修起來的，所有的心行訓練都是在培養良好習慣。如果把修行變成習慣，那就容易了。所以，我們要把修行落實到日常生活，落實到行住坐臥。包括怎麼坐，怎麼站，怎麼走路，怎麼說話……這些威儀的教化功能不可估量。有時候，哪怕你不會說法，很莊嚴地坐在那裏，一樣有感化力量。反之，如果我們的行為很粗俗，一副放逸、懈怠的樣子，哪怕佛法說得再好，都是要打折扣的。研究所的教育，不僅是給大家傳授一些佛學知識，更希望大家依法改造身心。這種改造應該是全面的，從外在的行為舉止，到內在的心行安住；從改變不良習慣，到提升生命素質。這才是修行的目的。如果你們沒有這種發心，沒有這種願望，就不必坐在這裏了。



正論 修學引導次第

第一章 依止善知識爲入道根本

第九至二十二課

· 第九課

下面進入正論部分。在新編目錄中，前三部分屬於序論，第四部分屬於正論，是宗大師為我們建構的一套修學體系。我把它稱為“套路”。就像太極拳，有七十三式、二十四式之類。我們知道，格魯派要修學五部大論。這是宗大師從三藏十二部中選出的必學經論，分別是《現觀莊嚴論》《入中論》《釋量論》《俱舍論》《戒律本論》，學人要在十多年內學完這些經論。而《道次第》又是五部大論的核心代表。也就是說，如果沒能力學三藏十二部，學五部大論就行；如果沒能力學五部大論，學《道次第》就行。反過來，我們也可以通過學《道次第》，再學五部大論，再學三藏十二部。所以說，《道次第》是宗喀巴大師建構的簡明修學套路。我覺得這個建構非常好。

正論分為七章，分別是：依止善知識為入道根本、于有暇身勸受心要、下士道、中士道、上士道、止觀，最後是對《道次第》的總結，即第七章“結說道次第的要義”。

接下來要學的第一章非常重要，像說聽軌則一樣，屬於道前基礎。本論主要分為道前基礎和道次第兩部分，道前基礎是為道次第服務的。用比喻來說，

道前基礎就像打地基一樣，而道次第三士道的建立就像三層樓一樣。下士道又稱共下士道，中士道又稱共中士道。所謂“共”，就像樓房的第一層和第二層，本身既是獨立的，同時也是三層的組成部分。如果不要一樓、二樓，祇要三樓，肯定是不行的。所以，“共”在這裏非常重要。

正式進入道次第前，需要奠定好道前基礎。除了說聽軌則，重點就是依止法。本章標題是“依止善知識為入道根本”，充分說明了依止法在修學中的重要性。其實不僅佛法如此，從世間法的角度來說，也離不開依止。世人學任何一門技術都要拜師。尤其在過去，不管是學醫、學武，還是學什麼手藝，都要拜師，然後跟在老師身邊，由老師手把手地教你，若幹年之後才能出師。這也是依止的過程。學佛更需要依止，因為佛法修行比世間任何技術的難度更大。如果沒有依止老師，想自己學修，非常困難。

在修學階段，我們每走一步，每一點成就，都離不開老師。比如僧格的完成，我們從在家到出家，不僅是剃了頭穿件大褂，還要從俗人變成具足威儀的合格僧人。這個過程需要依止。按戒律說，需要“五年學戒，不離依止”。就是受戒後，必須在和尚身邊依止五年（過去傳戒通常是傳幾個，不像現在這樣大規模地傳，根本沒辦法依止）。如果在依止期間，和尚去世了，或者他和你沒緣分，不能作為你的依止，那就必須再找一位依止師，重新依止在師長身邊。

這五年主要學習戒律和威儀，行住坐臥都不能離開師父。每天要問候請安，做各種事務，出門還要請假。然後由師父帶着你，一步步把你教導為合格的出家人。現在的佛教界，這方面特別薄弱。很多師父本身就不懂戒律，不懂僧人應有的威儀，收了徒弟後也不懂得怎麼管教。所以，能具足威儀的僧人就不是很多了，何況其他。這是僧格養成的依止。

此外，正見的形成也需要依止。我們必須在善知識的指導下，聽聞正法，如理思惟。如果靠自己一部部往下讀，是很難有收獲的。從止觀修行來說，更需要有依止師。如果沒有師父指引，不懂得用心方法，自己在那裏瞎坐，不出

問題才怪。所以，佛教特別強調善知識的重要性。《阿含經》中，阿難對佛陀說：善知識是半梵行。佛陀說：不對，善知識是全梵行。也就是說，你的整個修行，開智慧，斷煩惱，成就解脫，都歸功于善知識，都離不開善知識的指導。

藏傳佛教中，尤其重視依止師的作用。我們看《道次第》怎麼說。

第一章 依止善知識為入道根本

第一節 選擇善知識與修習依止法

于弟子身心中，但能生起一分功德，損減一分過失，以上一切安樂妙善之根本，皆由善知識教導之力，故于最初修依止法極為重要。

一、所依善知識之相

諸經論中就各各乘雖有多說，然此處所示，乃為須于三士道漸次接引而導至大乘佛地之善知識也。

《莊嚴經論》雲：“知識須具戒、定、慧、德勝、精進、教富饒、通達真實、善說法、悲憫為體、斷疲厭。”此謂為弟子者，須求得一具足十德之善知識而依止也。

若自未調伏而能調伏他者，無有是處。彼調御他人之師，先須自能調伏。若爾，雲何以自調伏耶？倘隨分修習，于身心有一分證德之名者，不能真實饒益于他。須隨佛教總相，如戒定慧三學，以調伏身心。

1. 具 戒

彼調伏者，即是戒學。如《別解脫經》雲：“心馬難制止，勇決恒相續，別解脫如銜，有百針極利。”當如調馬之師，以堅利之銜勒，調伏根隨邪境。如調野馬，制伏其所不應行，于應行處努力進趨。由學此戒，則能調心。

2. 具 定

具定者，謂于善惡行之止作，依于正念正知，心內寂住，定學隨生。

3. 具 慧

具慧者，謂依于止，觀察真諦，淨慧即發。

4. 教富饒

如是雖具三學證德，尚嫌不足，復須博通三藏，具足多聞。如格西仲登巴雲：“大乘師者，須任說一事，皆能貫通無量經義。正修持時，了知三學之差別功能，成何利益，現于所化之機，其心行為何狀況。”

5. 通達真實

通達真實或教理者，謂以勝慧達法無我，或由現量證得。此若未能，即以教理而能通達者亦可。

6. 德勝于己

又雖通達教理，若功德劣于弟子，或僅與相等，亦為不足。故為師者須具勝于弟子之德。

《親友書》雲：“所依遜己反成退，平等相依住中流，依較勝者獲勝德，是故當依勝己者。具戒得寂定，以及殊勝慧，若依此勝師，當超此勝者。”

如普穹瓦雲：“我聞前輩傳記時，自然生起向上心。”又塔懿（噶當格西）雲：“惹真寺諸尊宿，為我及諸後學視綫所集。”故善知識之功德，有須勝于己之必要。

第一章 依止善知識為入道根本

第一節 選擇善知識與修習依止法

“于弟子身心中，但能生起一分功德，損減一分過失，以上一切安樂妙善之根本，皆由善知識教導之力，故于最初修依止法極為重要。”在弟子的身心中，無論是產生一分功德，或是損減一分過失，所有進步都離不開善知識的教導。從修行意義上說，這兩句話很有概括性。因為修行無非是減過失，增功德，不斷地增長慚愧心，增長感恩心，增長慈悲心，增長菩提心。我們看自己修行有沒有進步，就檢查自己的慚愧心、感恩心、慈悲心是不是在增加，對三寶的信心是不是在增強。反過來說，我執和貪嗔痴是不是在減少。以上這一切安樂妙善、增功德減過失的根本，都離不開善知識。既然善知識對修行如此重要，那麼修依止法自然也就特別重要了。

善知識和依止法的重要，我覺得可以從兩方面理解。一方面，對善知識的重視，能引發我們對法的恭敬。前面說過，如果我們對善知識不重視、不恭敬，也很難對他所說的法心生恭敬。另一方面，憶念善知識功德的過程中，當下也在成就自身的功德。就像我們想到一位高尚的偉人，或是閱讀高僧大德的傳記

時，會生起崇高的心理。這種心理是基于對他們功德的憶念。我們想到玄奘大師捨身求法，想到鑒真大師為法忘軀，當下就在引發生命內在的高尚品質。從心理學上說，確實能起到這樣一種作用。同樣，如果我們不斷憶念師長功德，也能激發自身的正向心行。反過來說，如果我們覺得這個法師很平常，和我差不多，根本就生不起恭敬心，自然也沒辦法通過這樣的憶念，成就內在的高尚品質。所以，重視依止法，恭敬師長，在修行上有它的特殊意義。

究竟怎麼選擇善知識，怎麼修習依止法？共分六個部分。第一，我們選擇的善知識究竟要符合哪些標準；第二，作為弟子應該具有什麼素養；第三，應該怎樣修習依止法，怎樣依止師長；第四，修依止法能帶來哪些殊勝利益；第五，不依止會有哪些過患；第六，總明其義。

一、所依善知識之相

我們選擇的善知識應該達到什麼標準？事實上，這是一個挺大的問題。因為善知識也沒在自己臉上貼個標籤——“本人是正宗的善知識”。如果這麼貼着，多半是有問題的。所以很多學佛者，不論在家還是出家的，根本分不清誰是善知識。這就需要建立一個標準，使我們具有抉擇的智慧。在《道次第》依止法中，首先提出了界定善知識的標準。

“諸經論中就各各乘雖有多說，然此處所示，乃為須于三士道漸次接引而導至大乘佛地之善知識也。”在聲聞乘、菩薩乘、金剛乘的各種經論中，都談到依止善知識，也對善知識有不同的定義。而《道次第》所說的善知識是有特定內涵和標準的，是可以按三士道的修行理路，把我們從什麼都不是的凡夫，一步步導向無上佛果的善知識，是具有完整的引導能力的。而不是說，祇是帶着你培培福德，種種善根，或是祇教你持戒，祇教你學教理，祇教你自己了脫生死。

“《莊嚴經論》雲：知識須具戒、定、慧、德勝、精進、教富饒、通達真

實、善說法、悲憫為體、斷疲厭。”接着引《莊嚴經論》（即《大乘莊嚴經論》，彌勒菩薩造）指出：圓滿的善知識應該具備十項條件。一是有戒德；二是有定力；三是具足智慧；四是學問品德超過弟子，而不是和弟子一樣，甚至不如弟子；五是能精進地教化弟子，而不是懈怠懶惰；六是博學多聞；七是通達空性真理；八是能善巧方便地說法；九是有慈悲心；十是斷除厭倦。

“此謂為弟子者，須求得一具足十德之善知識而依止也。”弟子在選擇善知識時，要尋求具足十種德行的善知識，而不是隨便找個人就依止了。這要經歷擇師的階段，需要有一段時間互相觀察。老師認你為弟子，固然要觀察一段時間；你依止這位老師，也要觀察一段時間。一旦決定依止，就要如法親近，依教奉行，而不能想怎樣就怎樣。

“若自未調伏而能調伏他者，無有是處。”當我們的六根對六塵時，有沒有能力調伏自己的心？身口意三業，是生起貪嗔痴的三個主要渠道。調伏，就是調伏三業生起的煩惱。歸根結底，是調伏內心的貪嗔痴。這是擾亂內心，使我們不得安寧、不得自在的根源。作為具格善知識，如果沒有調伏自己的能力，是不可能調伏他人的。

“彼調御他人之師，先須自能調伏。”能調伏他人的老師，首先要有調伏自己的能力。佛陀十大名號中，有一個叫“調御師”。可以說，佛陀就是最高明的調御師。那麼，佛陀是不是能調伏一切眾生？那倒未必。首先他能調伏自己，其次他有無量的智慧、方便、善巧，能調伏有緣眾生。如果沒有因緣和善根，佛陀也是無能為力的。所以善知識具有的調伏德，一是調伏自己，一是調伏他人，也就是自利利他、自覺覺他。而調伏他人是建立在調伏自己的基礎上，你要戰勝自己，才有能力利益眾生。

“若爾，雲何以自調伏耶？”善知識必須具備調伏自己的德行，那麼，他是通過什麼手段調伏自己的？

“倘隨分修習，于身心有一分證德之名者，不能真實饒益于他。須隨佛教

總相，如戒定慧三學，以調伏身心。”善知識之所以能調伏自己，是因為具備戒定慧三無漏學。這是佛法修行的總相，也是調伏煩惱的三種基本能力。漏是煩惱，無漏就是去除煩惱，成就解脫。聲聞乘的整個修行，就是戒、定、慧、解脫、解脫知見，又稱五分法身。如果一個人不具備戒定慧功德，祇是修氣脉明點，或是有神通、能預測之類，都不是真實的功德，祇是具備某種能力而已。唯有成就戒定慧三學，才能實實在在地調伏自身煩惱，實實在在地幫助別人。修行有沒有成就，就是看戒定慧三學，而不是其他。這是我們特別要注意的。

《道次第》講到善知識的標準，是在調伏自己和他人的基礎上，建立十種德行。其中，前六種是調伏自己的功德，後四種是調伏他人的功德。下面，進一步解釋十個標準的內涵。

1. 具 戒

“彼調伏者，即是戒學。”能調伏的，首先是戒學。雖然戒定慧都能調伏煩惱，但重點不同，而戒本身就有調伏的含義。

我們學戒、持戒，就是幫助自己調伏內心。戒律的要領是“此應作，此不應作”。比如止持的不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒等，都是以“不”為前提。從表面看，禁止的是行為。但實質上，是止息煩惱的相續。我們所有的不善行為，都是貪嗔痴煩惱的串習。正是這些串習，使我們造作了殺盜淫妄等行為。當貪心生起時，比如貪錢、貪色、貪名，在那種想要得到的強烈欲望支配下，人甚至會連命都不要，也要把它們抓得緊緊的。持戒就是止息這些心理的延續，讓這樣的心行不再繼續。所以，戒所制止的不僅是外在行為，更是煩惱的相續、貪嗔痴的相續、凡夫心的相續。這些都是在無盡生命中不斷培養而成的，力量巨大。

“如《別解脫經》雲：心馬難制止，勇決恒相續。”正如《別解脫經》所說：妄想和串習就像野馬，難以制止。勇決，就是勇往直前。當一個人產生欲

望時，你明明知道貪心、嗔心生起了，即使想要制止，都做不到。因為它的力量太大了，就像堤壩決口後衝出的水，奔流不息。

“別解脫如銜，有百針極利。”佛教戒律中，有聲聞乘的別解脫戒、菩薩乘的菩薩戒、密乘的三昧耶戒。這裏講的是別解脫戒，重點在於止持，即告訴我們不做什麼。它就像套在馬嘴的嚼子，馬被它套住後，你要馬往哪裏跑，馬就往哪裏跑。同樣，雖然煩惱的力量非常強大，但祇要受持戒律，就像馬被上了銜一樣，我們的心也能被調伏。

“當如調馬之師，以堅利之銜勒，調伏根隨邪境。”就像調馬師用堅利的銜勒來調伏馬一樣，我們用什麼來調伏自己的心？首先是用戒。戒就像堅利的銜勒，調伏我們的六根。我們有眼、耳、鼻、舌、身、意六根，面對色、聲、香、味、觸、法六塵。當六根對六塵時，就會產生六識，引發貪嗔痴。我們看到好看的顏色，聽到好聽的聲音，會起貪心；看到不好看的顏色，聽到不好聽的聲音，會起嗔心。所以在六根和六塵接觸時，如果沒有正念，就會引發貪嗔痴煩惱，進而起惑、造業。現在我們要用戒告誡並約束自己，禁止殺盜淫妄的行為，從而阻止貪嗔痴的相續。因為貪嗔痴開始活動後，就會越滾越大。每個念頭並不是產生時就很強，但如果沒有智慧觀照，它的力量就會越來越大。就像你討厭一個人，覺得他幹了對不起自己的事。剛想的時候還沒覺得怎樣，然後你繼續想，他哪天偷了我什麼，哪天說了我壞話，單位評職稱時又踢了我一脚，想着想着，煩惱就越想越大，會影響你幾天幾夜，甚至半年一年。所有的煩惱都會在慣性之下，不斷地自我炒作，越變越大。所以當煩惱生起時，我們不要給它提供土壤，澆水澆肥，而要用戒律制止它。

“如調野馬，制伏其所不應行，于應行處努力進趨。由學此戒，則能調心。”就像調伏野馬那樣，我們首先要制止不該做的行為，同時要努力行善。戒律的要領，就是“諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意”。不僅要止惡，還要行善。我們修學、受持這樣的戒，就能調伏自心。

但光靠持戒調心，是比較困難的。不少人持戒持得很苦惱，就是因為他沒有定，也沒有智慧觀照。僅僅用戒來調伏煩惱，靠的是意志力。當然，意志力也能成為串習。但這種習慣必須靠環境支持，否則，要長時間地靠意志力，讓這顆躁動不安的心不幹壞事，不起貪嗔癡，是很累的。如果有定和慧，持戒就是自然而然的。因為所有犯戒行為都來自內心煩惱，把內心安頓好了，自然就不容易犯戒。所以調心不但要有戒，還要有定和慧。

2. 具 定

第二是具足定，就是把心專注於一個境界，讓它穩定地延續。有兩種力量是修定的障緣，一是昏沉，即遲鈍，沒有感覺；一是掉舉，即散亂，搖擺不定，所謂心念無常。因為各種念頭在內心輪流產生作用，使心在不同頻道跳躍。一會兒想要誦經，一會兒想出去走走；一會兒覺得應該專心修行，一會兒覺得應該四處參學……東一下西一下，盡是顛倒妄想。沒有定力，就不能安住。

“具定者，謂于善惡行之止作，依于正念正知，心內寂住，定學隨生。”具足定，就是通過學習戒律，對善惡行的止與作（止惡與行善）非常明確。知道學佛後，什麼是該做的，什麼是不該做的。把心安住於該做的事，並在做的過程中保持正知正念。正知是對自身言行保持覺知，清楚地知道我在做什麼。比如我在持戒，我在利益眾生。正念則是把心安住於特定的善所緣，而不是東想西想。專注一個境界，久而久之，就會產生力量，使心不再搖擺不定。生活中，有人喜歡看書或做研究，也會全身心地投入，其中也有定的成分。但他是因為着迷，使心粘在一個境界上。這個過程往往還伴隨貪嗔癡，所以不能引發智慧。

3. 具 慧

“具慧者，謂依于止，觀察真諦，淨慧即發。”第三是具慧。當心始終安住於一個所緣境，有了定力之後，還需要通過學習經教獲得的空性正見，去觀察

所緣境。在觀照過程中，我法二執的力量會被逐漸消解，引發般若智慧。

具足戒定慧三學，才能有效調伏煩惱。其中，戒的重點是制止不良言行，定是調伏貪嗔痴，到了開發智慧，才能徹底息滅貪嗔痴。所以，戒定慧對貪嗔痴的調伏程度是不一樣的。如果把煩惱比作賊的話，戒就像把賊捆住，讓他不能行動；定是把賊降伏，讓他不再亂喊亂叫；慧是把賊消滅，讓他再也不會出現。同樣都是調伏，但重點不同。

作為善知識，必須具備戒定慧三學的修證功德，才能自利利他。前面講到阿底峽尊者成就的功德，就是通過戒定慧三學說明的；《菩提道炬論》的修行，也是依戒定慧建構的。由此可見，從噶當派到格魯派都很重視戒定慧。當然，戒定慧本身就是佛法的常規路綫。所以選擇善知識，也要從三學的證德來衡量。

4. 教富饒

“如是雖具三學證德，尚嫌不足，復須博通三藏，具足多聞。”第四，有豐富的教理知識。

作為弘揚佛法的善知識，僅僅具備三學的證德還不够，還要廣泛通達經律論三藏，廣學多聞。這個要求很高。

“如格西仲登巴雲：大乘師者，須任說一事，皆能貫通無量經義。”正如格西仲登巴說，大乘弘法者應該具備這個能力——隨便說一件事，都能和各種經論融會貫通。隋唐時期的古德就有這個本事。智者大師開講《妙法蓮華經》，經名一個“妙”字就講了九十天，所謂“九旬談妙”。宗喀巴大師也曾在一天內同時開講十七部經論。兩位大師風格不同，但各有千秋，都是智慧無量。

“正修持時，了知三學之差別功能，成何利益，現于所化之機，其心行為何狀況。”作為說法師，必須清楚戒定慧三學各自的心行特徵，清楚持戒有什麼利益，修定有什麼利益，開智慧有什麼利益，也清楚應該怎樣持戒，怎樣修定，怎樣開智慧。同時能以智慧觀察所教化的弟子，了解他們的根機。

在這樣的基礎上，才有能力對機設教。否則對任何一個人都是念阿彌陀佛，沒有別的，那是不行的。要當好具格善知識，確實比較辛苦。如果個人修行，懂得一部經一部論就够用了，但作為法師，要廣泛弘揚佛法，教化無量衆生，光懂一部經論就不行。衆生需要什麼，你就要說什麼，那是要求很高的。

5. 通達真實

“通達真實或教理者，謂以勝慧達法無我，或由現量證得。此若未能，即以教理而能通達者亦可。”第五是通達真實，有兩個層面。最高層面是以般若智慧通達無我，通達空性，這種通達是由現量證得。如果做不到，可以退而求其次，通過聞思掌握無我見或空性正見。當然，教理上的掌握和心行上的通達，程度是不一樣的。

6. 德勝于己

“又雖通達教理，若功德劣于弟子，或僅與相等，亦為不足。”第六，我們選擇的善知識，功德要超過弟子。如果師父的功德不如弟子，或是和弟子差不多，不相上下，那就不必依止了。

“故為師者須具勝于弟子之德。”作為依止師，必須功德超過弟子。這裏所說的功德，是指戒定慧、通達真實、教富饒等，這些是我們考量的重要基礎。否則，雖然某些方面能力比你強，比如教理懂得很多，但知見不正或品行不端，你要跟着這樣的依止師，很可能會學壞。我們說，取法乎上，得乎其中；取法乎中，得乎其下；取法乎下呢？那什麼也得不到了。

“《親友書》雲：所依遜己反成退，平等相依住中流，依較勝者獲勝德，是故當依勝己者。”《親友書》開示說：如果依止師不如自己，那你在學問、品行等方面可能會退步。如果他的功德和你差不多，那你的修學也不容易進步。如果依止師超過你，你才能在他的引導下進步。所以說，我們一定要選擇功德超

過自己的依止師。

“具戒得寂定，以及殊勝慧，若依此勝師，當超此勝者。”此處進一步強調，依止師要具足戒行，要有定力，還要有殊勝的智慧。依止這樣的善知識，我們才能獲得和戒定慧相應的功德。

“如普穹瓦雲：我聞前輩傳記時，自然生起向上心。”這裏引古德的話，再次說明榜樣的重要性。噶當派大德普穹瓦說：我聽到前輩高僧大德的傳記，自然會生起崇高、向上的心。學佛以誰為榜樣？就是以佛菩薩為榜樣，以高僧大德為榜樣。作為出家人，尤其是剛出家的沙彌，志當存高遠，要發菩提心，荷擔如來正法。多讀高僧傳記，能引發生命內在的高尚品質，對佛教、對社會、對眾生起慈悲心和責任感。反之，如果我們一天到晚都在看教界的不如法現象，覺得大家都這樣，沒什麼了不起，就會自甘墮落。所以我們應該多看高僧傳，見賢思齊，引發向上之心。

“又塔懿雲：惹真寺諸尊宿，為我及諸後學視綫所集。”格西塔懿說：惹真寺（熱振寺，噶當派祖庭，仲登巴所建）的大德們，學修非常了不起，是我們這些後學關注和敬仰的，也是大家學習的目標。

“故善知識之功德，有須勝于己之必要。”所以我們依止的善知識應該超過自己，這樣才能引發崇高的精神追求，看到希望並不斷進步。修行就是這麼修起來的。我們想什麼，憶念什麼，最終就會成就什麼。我們為什麼要念佛？就是通過不斷憶念佛菩薩的功德，在內心引發與佛菩薩相應的高尚品德。

我最近在修習《普賢行願品》的過程中，發現了憶念佛菩薩功德的奧妙所在——我們憶念什麼，就會成就什麼。一個人總是想錢，就會去賺錢；喜歡吃，就會每天去找美食；喜歡權力，就會想盡辦法地爭權奪利；喜歡玩車，如果沒錢買，還會到網上搜集各種名牌車的圖片過癮。同樣，如果我們不斷憶念佛菩薩，心就和佛菩薩的功德相應，並逐漸向這個目標靠攏。

· 第十課

7. 善說法

上之六德，僅為師者成熟自利之相，其餘則為攝受他之功德。如雲：“佛非水洗衆生罪，亦非手拔有情苦，非將己德移于餘，唯為說法令解脫。”

如頌所言，善知識欲成熟他人，除為開示正法，令其隨順修持之外，更無以水洗罪等事也。彼四法中之善說法者，謂于引導弟子之次第善巧，復能將己法義運入于所化有情心中。

8. 具悲憫

具悲憫者，即說法之意念清淨，非為名利承事。

博多瓦呼井拿瓦（敬俄瓦）曰：“裏抹補（列摩子），我隨說幾許法，未曾一次自覺善哉，但觀衆生無不是苦惱者。”

9. 精進

言精進者，謂作他義利，堅固勇悍也。

10. 斷疲厭

斷疲厭者，數數宣說，不生疲倦，能忍宣說之難行故。

博多瓦雲：“具三學、通真實及有悲心五者為主。我漾尊滾阿闍黎既無多聞，難忍疲厭，聞者不解其言，但以具前五德故，凡親近者皆得受益。又，寧敦師不善辭令，縱為施主咒願一次，人莫解其所謂，然以具足五德，亦能饒益徒衆。”

彼衆德全具之師，處此末法雖不易得，但亦莫依過失增上及功過相等者，必須依止功德較增上者。

然師為萬善之根本，諸欲依師修心者，當知彼師應具之相，勵力訪求。而欲為弟子作依止者，于具彼諸相之因，亦當勉焉。

7. 善說法

“上之六德，僅為師者成熟自利之相，其餘則為攝受他之功德。”上面講到的六種功德，主要是善知識自身應該具備的素養。但作為善知識來說，不僅要調伏自己，具備自利之德，更要調伏他人，具備利他之德。所以選擇善知識的十個標準中，還有四個是從利他的角度來說。為什麼需要善知識來幫助我們，

意義在哪裏呢？

“如雲：佛非水洗衆生罪，亦非手拔有情苦。”在度化衆生方面，佛教不同于其他宗教。其他宗教所說的拯救，是建立在信的基礎上，像基督教的因信稱義，因信得救。你祇要有信仰，上帝覺得你表現不錯，就讓你上天堂了。那麼佛陀是怎麼度化衆生的呢？佛陀不是用水來清洗衆生的罪業，也不是用手摸一下，就把你的痛苦拔除了。在印度，印度教信徒相信在恒河沐浴就能清洗罪業。我講《阿含經》時查過資料，在一些節日，會有幾千萬人衝入恒河，以洗滌罪業。佛陀在《阿含經》中專門批判了這種做法：如果跳到河裏洗一洗就能除罪，那麼魚整天生活在河裏，早該生到天堂了。所以佛教認為，衆生的罪業要靠自己修行和懺悔，才能對治。

“非將己德移于餘，唯為說法令解脫。”佛陀不是把自己的功德轉移給衆生，而是通過說法，令衆生解脫痛苦。我們從佛陀那裏得到的利益，就是依法修行，而不是通過其他方式。善知識對我們的利益也是同樣。我們通過親近善知識，而能聽聞正法，依法解脫。

“如頌所言，善知識欲成熟他人，除為開示正法，令其隨順修持之外，更無以水洗罪等事也。”正如以上偈頌所說：善知識要成就衆生，利益衆生，就是為他們開示正法，引導他們依法修行，這才是佛法的正道。而不是說，給你用水洗一下，或是摸一摸，吹口氣，這些雖有加持作用，可不能解決根本問題。真正了生死，斷煩惱，還是要靠法，要依戒定慧修行。如果給你吹口氣就解決問題了，佛教和其他宗教就沒什麼區別了。

“彼四法中之善說法者，謂于引導弟子之次第善巧。”善知識利他的四點中，首先是善說法。佛陀在世間說法四十五年，是以音聲教化為主。我們選擇的依止師，也要善于通過說法，有次第地引導弟子修學。能否正確引導大有學問，佛教界現在之所以培養不出人才，就是缺乏正確引導。不少人進了佛學院，非但修學沒有上路，甚至連信心道念都沒了。如果引導正確的話，大家走入佛法

殿堂後，就能從知見到修行逐步成就，而不是越學越沒感覺。有些人學得沒感覺了，祇好回到社會上；在家過得沒感覺了，就再出家，反反復復。這都是沒有善知識引導的結果。當然，也是自己的福德因緣不夠，所以遇不到善知識，沒有良好的引導，白白浪費了暇滿人身。

“復能將已法義運入于所化有情心中。”作為說法者，還要善于將自己領會的佛法，通過說法引導他人，深入到所教化的弟子心中。

8. 具悲憫

“具悲憫者，即說法之意念清淨，非為名利承事。”第八是具足悲憫，作為依止師，要以清淨心說法，純粹是為了利益眾生。祇要眾生需要，我就為他說法，沒有任何條件，不看對方有沒有地位，和我有沒有關係。任何附加條件都沒有，心完全是清淨的，不是為了名聲說法，也不是為了得到供養說法。光這一點，真正做到就不容易。

“博多瓦呼井拿瓦曰：裏抹補，我隨說幾許法，未曾一次自覺善哉，但觀眾生無不是苦惱者。”這裏的名字有不同音譯，裏抹補就是對井拿瓦的尊稱。博多瓦曾經對井拿瓦說：我隨便哪次說法，不論說得多還是說得少，沒有一次自我感覺說得不錯。為什麼？是不是他說得不好呢？這句話其實大有深意，其用意就在下面這句“但觀眾生無不是苦惱者”。因為他每一次說法時，祇是因為觀眾生苦，從而生起悲憫心，為他們說法。他祇看到眾生的需要，此外沒有任何想法。

而常人每做一件事，關注的是自我感覺。比如說法說得好，就有成就感，覺得很得意，很開心；說得不好，就有挫折感，覺得不高興，不舒服。這是把重點放在自己身上。這種開心和不舒服，都是建立在我執的基礎上。開心是因為心落入成就感，不舒服是因為心落入挫折感。而博多瓦的心不是安住于自我，祇是看到眾生的需要，感受到眾生的痛苦，所以他從不感覺自己說得好。這就

說明，他真正是以悲憫心說法，不是為了自我感覺而說。我們不要以為這個道理很簡單，要落實到心行並不容易，需要通過不斷觀修完成。

9. 精進

“言精進者，謂作他義利，堅固勇悍也。”第九是精進，就是在修行和弘法利生的過程中，勇猛精進，不怕勞累。這也是利他必須具備的德行。

10. 斷疲厭

“斷疲厭者，數數宣說，不生疲倦，能忍宣說之難行故。”十德的最後一條是斷除疲厭。平常人總幹同一件事的話，就會心生厭倦。但如果要當菩薩，為了說法、幫助眾生，就要忍受這種厭倦，進而以精進克服厭倦。當然，有時不妨休息幾天，也能調整情緒，因為心有自我修復的功能。此外還能通過禪修，以智慧觀照，可以在短時間化解厭倦。

以上講到作為依止師必須具備的十種德行。但具足這些德行的善知識，不要說現在，即使在當時也不容易找到。怎麼辦呢？又不能不依止，那就祇能打折。所以宗大師再給我們指了一條出路：其中有五種是核心，特別重要，並引博多瓦的話加以說明。

“博多瓦雲：具三學、通真實及有悲心五者為主。”博多瓦說：具足戒定慧三學、通達真實、有悲心這五點是最重要的。前面講到，真實有兩個層面。最高層面是契入空性，退而求其次，是具足聞思正見。這是契入空性的重要武器，所以八正道的第一個就是正見。如果依止師沒有正見，那你跟着他學就完了。第五是有悲憫心。如果這位老師通達三學，修行成就很高，但他不愛搭理人，那你找了也沒用，有和沒有是一樣的。所以說，這五點是核心條件。我們衡量善知識是否合格，主要看這五點；選擇善知識，也要從這五點去考量。

“我漾尊滾阿闍黎既無多聞，難忍疲厭，聞者不解其言。”阿闍黎就是親教

師。博多瓦舉例說：我的老師漾尊滾阿闍黎，既沒有多聞，也缺乏耐心，說法時容易疲厭。因為一個人即使修行有成，還是會受先天習氣的影響。比如有人很有耐心，有人很沒耐心，這些習氣不會因為見到空性就立刻改變。如果這樣的話，就沒有聲聞和菩薩的區別了。為什麼聲聞不喜歡入世？就是一部分人沒有耐心，懶得去管世間這些繁雜的事。這也是一種串習。而且漾尊滾阿闍黎說話的口音還特別重，別人也聽不懂他說些什麼。過去很多老法師們說法也是這樣，他說得很熱鬧，很歡喜，但口音很重，你就不知道他在說什麼。

“但以具前五德故，凡親近者皆得受益。”雖然這位老師沒有多聞，沒有耐心，說法還讓人聽不懂，但因為他具備三學，而且通真實、有悲心，祇要和他在一起，他所散發的正能量，就能使周圍的人受到感化，從中受益。因為每個人的心都像發電廠一樣，會不斷散發能量。你和慈悲的人在一起，會感到祥和；你和嗔心重的人在一起，會覺得躁動。這點我想大家都能感覺到。你去親近高僧大德，哪怕他沒說什麼，你在他身邊坐着，就覺得很安詳，很自在，好像什麼問題都沒了。

“又，寧敦師不善辭令，縱為施主咒願一次，人莫解其所謂。”博多瓦又講到另一位不善于說話的寧敦師。人和人不一樣，有人辯才無礙，雄辯滔滔，也有人口齒比較笨拙。但這不代表修證功德。有人很會說，但行為特別糟糕；有人不善于說，但有實修功德。如果既有實修功德又善于說法，當然就是寶了；如果不能兼具的話，還是自身德行更重要。所以，雖然寧敦師不善辭令，哪怕為施主說一番祝福語，別人也聽不懂他在說什麼。按佛教的規矩，出家人接受供養後，要為施主祝福。我們每天吃飯時念的“若為樂故施，後必得安樂。飯食已訖，當願眾生，所作皆辦，具諸佛法”，就是一種咒願。因為得到施主供養，現在把功德回向給他，祝願他快樂幸福，想什麼就能得到什麼。

“然以具足五德，亦能饒益徒眾。”博多瓦說，雖然寧敦師不善辭令，但因為他具足五德，所以也能饒益徒眾。這就是身教勝于言教。因為他有這種身教，

雖然不會說法，但你每天可以看他做什麼，跟着學習。

佛陀的教法不祇是言教。在經典中，除了佛陀的說法外，也記載了佛陀的生活。比如《金剛經》開頭，就是佛陀到捨衛城乞食，然後回來洗腳、打坐，接着才開始說法。我們可能覺得，這祇是一個生活場景，和佛法有什麼關係？其實，佛陀的三業大用都是佛法。當一個人契入空性，具足佛菩薩那樣圓滿的智慧和慈悲，那麼他的行住坐臥都在表法。所以佛法不祇是說出來的，還包括做出來的。有時候，做的比說的力量更大。可見，祇要具足這五種德行，哪怕不會說，一樣是好老師。

“彼眾德全具之師，處此末法雖不易得，但亦莫依過失增上及功過相等者，必須依止功德較增上者。”宗大師提醒我們說：前面所說的具備十德的老師，哪怕是打過折的五德，在末法時代都不容易找到。即使這樣，你也不要依止那些缺點很多，或是功德和缺點各一半的人。你所依止的師長，至少功德要超過過失，優點要超過缺點。宗大師知道末法時代善知識難遇，所以一再給我們打折。否則找不到老師，就更沒方向了，但還是要有底綫。

佛法博大精深，修行的用心又如此微妙，不是靠自己隨便學一學就能上路的。除非你的慧根特別深厚。就像辟支佛，雖生在無佛之世，但看到花開花落，就能從無常現象中契入空性；再如六祖慧能，聽到《金剛經》，就會產生極大震撼。這都屬於非常特殊的根機，但現在這種人太少了，所以必須有老師指導。

你們不要把佛法當作世間知識，覺得自己都能看得懂，不過如此。什麼叫懂？你懂多少？如果這個法義的內涵是一百分，你懂得幾分？自己看，最多懂三五分，有十分就了不起了。這也叫懂，懂二十分也是懂，懂五十分也是懂，懂八十分也是懂。你懂到什麼程度？就像我自己，在不同時期讀同一部論典，感受都不一樣。早年讀，跟後來讀不一樣；前幾年讀，和現在讀又不一樣。你自己讀，能理解到什麼程度？能理解其中的全部內涵嗎？如果沒有老師引導，靠自己學，即使看很多參考資料，所能理解的還是很有限。所以不要以為我能

看懂就滿足了，覺得不需要聽了。

“然師爲萬善之根本。”最後，總結依止師長在修行中的重要性。宗大師告訴我們：善知識是一切善法成就的根本，這正是《阿含經》所說的“善知識是全梵行”。所謂全梵行，就是能幫助你成就一切功德。在學佛路上，一切功德的圓滿，都離不開善知識。

“諸欲依師修心者，當知彼師應具之相，勵力訪求。”“修心”這兩個字大家比較熟悉，《道次第》的建構，就是完整的修心次第。也就是說，整個佛法修行都要落實到修心。下士道的修行是成就增上善心，中士道的修行是成就出離心，上士道的修行是成就菩提心。學佛的究竟處就是修心，整個修學過程，就是修心的過程。如果我們想進一步修行，就要根據以上所說的，善知識應該具備的標準和功德相，努力尋找。

“而欲爲弟子作依止者，于具彼諸相之因，亦當勉焉。”那些準備攝受弟子、爲他人作依止的人，也應該對照善知識需要具備的德行，在因上努力。

我們對法信受奉行到什麼程度，在心行上落實到什麼程度，就取決于對法的尊重程度，對法師的尊重程度。你們不要覺得這是小事，其實不然。中國佛教界有幾十所佛學院，從1980年開始辦學，辦了二十多年，但培養出來的人才不多，能講、能寫、信心道念好、對法有深刻領悟的很少。原因就是忽略了這些基礎。

很多人學法，是把它當成一種知識。你們在社會上接受了十多年教育，多少已形成慣性，很容易把學習當成接受知識。進入研究所之後，也會帶着同樣的心態接受佛法。這對學法一點好處也沒有。這次開講《道次第》，不厭其煩地給你們解讀說聽軌則，就是希望你們開始就能樹立良好習慣，培養對法和法師的恭敬。這對我們在研究所幾年的修學大有好處。未來自己當了法師，也能在弘法中將此傳遞給弟子，建立良好的傳承，良好的修學習慣。

我們能否如法地聽聞法，能否如實地接受法，直接關係到法的健康傳播。

你們不要以為這個道理很簡單。學佛，其實不在於知道了多少高深的道理，關鍵在於領會了多少，落實到心行的有多少。很多道理聽起來很簡單，沒什麼特別，但要通過強化來完成。你要問問自己：究竟做到了沒有？究竟對心行產生多大影響？這才是最關鍵的。如果沒有對你的心行產生影響，即使再聽一百次、一千次也不多。我們學了法義，就需要去落實，而不是作為一種道理，姑妄聽之，這樣是没用的。這是觀念的轉化，也是心態的轉化。整個佛法修學，無非是從觀念到心態的轉化。如果學法不能落實到心行，不能轉化觀念和心態，學得再多有什麼用？

前面講到《道次第》的依止法，其中包含兩部分。首先是善知識的選擇及依止的意義。“依止法”作為道前基礎，是整個《道次第》的重要環節。修行成就與否，從某種程度，就取決於依止法修得如何，取決於對依止師的選擇和信仰。藏傳佛教的整個修行，是建立在對依止師的信仰基礎上。這種信具有絕對性，必須視師如佛。所以對於依止師的選擇就特別重要，不是隨便找個老師就建立師徒關係，而要通過慎重的選擇和考察，確定他在知見和德行上可以作為老師。作出這個選擇後，就要全身心地依止。這是修習依止法的兩個關鍵。一是對依止師的選擇，一是對依止師的信仰。

· 第十一課

二、能依弟子之相

《四百頌》雲：“質直、具慧、求法義，是則名為聽法器。不將說法師功德執為過謬聽亦然。”謂能依者相，具斯三德，可稱法器。則不但不將說者功德執為過失，亦不將聽者功德執為過謬。器相若缺，則師雖極清淨，以弟子自身有過故，必至見為過失，或將說者之過失復執為功德焉。

1. 質直

言質直者，謂不墮黨類。若為墮類所蔽，則不能察見功德，亦不能獲善說之義。

如《中觀心論》雲：“以墮類故心熱惱，終無通達寂滅時。”墮類，謂分派別，貪愛于自之一類一派，及嗔惱于他人之一類一派。當觀自心，有則改之。

2. 具 慧

雖能住質直，若無分別善說正道、惡說似道之慧力者，猶非其器。故又須具有了解彼二之慧也。

3. 求法義

又雖有住質直、具慧二相，然不能如教而修，仍非其器。故須具求法意樂也。

釋中又加入敬法及師、善攝心聽二事，為五。實則求法義利、善攝心聽、敬法及師、取捨善惡說之四種也。以第四之取善說即具慧，捨惡說即住質直也。

自審可受師長引導能依之諸相為全與不全，若全，則歡喜進修。若不全，後當徐于求全之因加功努力焉。

二、能依弟子之相

弟子在選擇依止師時，老師也在考察弟子，看你是不是法器，可不可以培養。作為弟子，應該具備哪些素質，才能成為法器？我們看《道次第》怎麼說。

“《四百頌》雲：質直、具慧、求法義，是則名為聽法器。”《四百頌》說，作為能依的弟子，要具備三個條件，那就是質直、具慧、求法義。一是質直，特點是無偏無黨，沒有偏見，沒有成見；二是具慧，有基本的是非判斷能力，不是好壞不分，你說好他也搞不清，你說壞他也聽不懂，那是教不出來的，要具有一定的智商、文化素養和分辨能力；三是求法義，必須真正想要求法，如果弟子不想求法，老師對他是沒辦法的。具備這三項基本條件，才是合格的法器。這個法器不是大殿敲打用的，而是能把佛法裝到心裏。

“不將說法師功德執為過謬聽亦然。”具備質直等三項條件的弟子，就不會把說法師的功德當成過失，也不會顛倒地理解法師所說的法。

“謂能依者相，具斯三德，可稱法器。”作為能依的弟子，應該具備這三項條件，才能稱為合格的法器，才是值得培養的對象。講到弟子應該具備的相，

你們應該依此審察自己，是不是具備作為法器的素養？而不僅僅是把這些內容作為知識來了解。

“則不但不將說者功德執為過失，亦不將聽者功德執為過謬。”具備這三種相的弟子，就不會把說法師的功德執為過失，同時也不會將其他聽者的功德執為過失。

“器相若缺，則師雖極清淨，以弟子自身有過故，必至見為過失，或將說者之過失復執為功德焉。”如果弟子不具備這三項條件，或缺少其中一種，雖然你依止的善知識非常清淨，具足十德，但因為弟子自身的過錯，或是有偏有黨，或是沒有分辨能力，就不能正確認識善知識的功德，甚至會把善知識的功德或所說的法當作過失。或者相反，把說法者的過失當作功德。總之，是顛倒黑白。

下面具體解釋三相。

1. 質直

“言質直者，謂不墮黨類。”黨類就是先入為主，從而存有偏見，這在當今教界也很普遍。比如有些學淨宗的人對參禪有偏見，學禪宗的人對念佛有偏見；或者學教的人對修禪有偏見，修禪的人對學教有偏見；或者學漢傳的人對學藏傳有偏見，學藏傳的對學漢傳有偏見，等等。當我們有了偏見，就不能如實、客觀地去了解，不能以平常心去思考，而是活在自己的成見中。就像有人拿着自己的尺去衡量一切，凡是比這把尺多出的，就覺得多餘；比這把尺不足的，就覺得不圓滿。這樣就不能從緣起法的角度、從法義本身去考量，影響我們對佛法的如實接受。包括對人也一樣。我們有時聽了某人一堆壞話，就心存偏見，但在實際接觸過程中，發現並不是那麼回事。質直就是要避免並克服所有成見，用清淨心聽聞佛法，用平常心、慈悲心去對待並接納每一個人。

“若為墮類所蔽，則不能察見功德，亦不能獲善說之義。”如果心存偏見，

我們所依止的善知識功德再大，所聽聞的法再殊勝，我們也看不到。所謂一葉蔽目，就是用一片樹葉把眼睛遮住，便看不見整個世界了。很多人容易犯這種毛病。作為聞法者，特別要避免偏見。我在學法過程中，除了漢傳佛教，也會廣泛接觸南傳和藏傳，有長處的就學習吸收。我覺得，每個語系和宗派都有各自的長處。當然作為個人修學來說，首先要有立足點，通過唯識、中觀等學習，在修行上打下良好基礎。然後可以廣泛吸收各宗派的長處，為修學和弘法服務。如果你墮于黨類，心存偏見，覺得我現在學習、弘揚的，才是唯一正確的，別的都不究竟、不了義，眼光就會很狹隘。

“如《中觀心論》雲：以墮類故心熱惱，終無通達寂滅時。”正如《中觀心論》所說，我們的心總會落入執著中。即使我們沒有接觸很多法門，對哪個宗派好或不好的偏見尚未形成，但無始以來的我法二執也會使心被偏見障蔽，帶來種種熱惱，永遠無法通達空性，證悟涅槃。所有的修行，無非是把遮蔽空性的執著和障礙去掉，把遮蔽清淨心的貪嗔痴煩惱去掉。祇要把這些去掉，真理是現成的，道是無所不在的，所謂道不遠人。

“墮類，謂分派別，貪愛于自之一類一派，及嗔惱于他人之一類一派。當觀自心，有則改之。”墮類，就是心落入對某個宗派的偏執中，覺得祇有這是最好的，其他都不行。我們了解這個道理，目的是考察自己在修學中是否存在這些情況。如果有的話，立刻就要改正。一時改不了，也要努力調整。佛法就像鏡子一樣，是用來對照自己的。

2. 具 慧

“雖能住質直，若無分別善說正道、惡說似道之慧力者，猶非其器。故又須具有了解彼二之慧也。”第二是具慧。雖然你具備質直的素質，但如果沒能力分別對與錯、是與非、佛法與非佛法，也不是合格的法器。當然，這個條件可深可淺。從淺的方面來說，是具有一定的思惟、判斷能力，以此為基礎，隨

着修學的深入，才能抉擇正見和邪見。這種能力是在不斷修學中培養起來的，不是一下子就有的。你們剛進研究所，我就出個題目，說一段天臺、華嚴或唯識、中觀的知見，讓你們去抉擇，你們肯定做不到。現在社會上很多附佛外道，也打着佛教的旗號，說一些相似佛法。如果沒有一定的教理基礎，未必能分辨出來。所以，具慧這個素養需要培養的過程。

3. 求法義

“又雖有住質直、具慧二相，然不能如教而修，仍非其器。故須具求法意樂也。”第三，要有求法的願望。雖然你已具備質直、具慧兩個條件，但聽聞教理後，不能依法修行，祇是把它當作知識學一學，不是基於對真理和生命問題的關注，不是為了六道衆生遠離痛苦而發起求法的意樂。如果這樣，也不是合格的法器。求法的意樂，就是發起出離心、菩提心聽聞佛法。

“釋中又加入敬法及師、善攝心聽二事，為五。”除了前面三點，在月稱論師所造的《四百頌》注釋中又補充了兩條。第四是敬法及師，作為弟子要恭敬法，恭敬說法師，這也是說聽軌則中說到的。如果不恭敬法和法師，就不是法器。我們聞法之後，法能否在生命中產生作用，完全取決於你對法和說法師的態度。如果缺乏恭敬，法是不會對你有效的。第五是善攝心聽，這也是前面所說的，聞法時要專心，要遠離三過，諦聽諦聽。否則，法根本就裝不進去。有了這五點，作為弟子的相就非常完整了。

“實則求法義利、善攝心聽、敬法及師、取捨善惡說之四種也。”接着對以上五點加以總結，歸納為四點：一是對聞法的利益有強烈渴求，二是聞法時能專心聆聽，三是對法和法師心生恭敬，四是能對善說和惡說加以抉擇和取捨。

“以第四之取善說即具慧，捨惡說即住質直也。”第四點取捨善惡說中，又包含兩方面：取善說就是具慧，懂得接受好東西，捨惡說就是住質直。

“自審可受師長引導能依之諸相為全與不全，若全，則歡喜進修。若不全，

後當徐于求全之因加功努力焉。”我們反觀一下自己，是否具備這些條件，能不能作為如法的弟子，接受師長引導。哪幾點已經具備了，哪幾點做得比較差或根本沒有？如果都具備的話，就要以歡喜心繼續努力。不是說已經具備就不管了，而要做得更好。如果不全或做得不好，就要不斷調整，繼續改進。

以上，介紹了作為依止師和弟子應該具備的條件。《道次第》的修行，就是把我們的心一步步引導到位。找到善知識并具足弟子相之後，還要了解，應該怎麼如法依止。

· 第十二課

三、依止之法

依止法如何者，如是具能依相堪為法器者，當觀其師于上說之相具足與否。若具相者，可受法乳。其依止法有二：一、意樂依止法，二、加行依止法。

1. 意樂依止

① 淨信為本

《寶炬陀羅尼經》雲：“信為前導有如母，出生長養諸功德。”謂以信故，能令功德未生者生，已生者安住，輾轉向上增長也。

《十法經》雲：“以何到佛地？信為殊勝乘。是故具慧者，當隨淨信修。于諸不信心，不能生白法，如火燒種子，豈復發青芽？”

此謂從行止門中，信為一切功德根本也。總則對於三寶、業果、四諦等生信，有其多種。此中所言之信，蓋信于師也。然則對師應如何而信耶？

《金剛手灌頂經》雲：“秘密主，學人于阿闍黎應作何觀？當視如佛。”諸大乘經及律藏皆作是說。此義雲何？謂常人于佛皆不致生起尋過之心，而能思其功德。于師亦應爾，故須視師是佛。

前經又雲：“當持師功德，無尋師過失。觀德得成就，察過不得成。”

設以放逸心或煩惱熾盛等過，忽起尋過之心，應當勵力懺改防護。如是修習，縱見稍有過失，以念德心盛故，亦不能障礙其信心。

如阿底峽見解為中觀派，金洲大師見解為唯識派，就見而論，雖有勝劣。然大乘道之次第及菩提心皆依彼學得，故認金洲為其諸善知識中法恩最大，無可比對者。

三、依止之法

“依止法如何者，如是具能依相堪為法器者，當觀其師于上說之相具足與否。若具相者，可受法乳。”下面正式講依止法。我們選擇師長後，應該怎樣依止？作為具足質直、具慧、求法義三項條件的弟子，也要觀察自己選擇的依止師，是否具備以上所說的十德或五德。如果具備的話，就可依止他聽聞佛法。佛法像乳汁一樣，可以滋養、哺育我們的法身慧命。

“其依止法有二：一、意樂依止法，二、加行依止法。”如何修依止法主要從兩方面來講：一是意樂依止，即思想的依止；二是加行依止，即作為弟子應該為師長做些什麼。

1. 意樂依止

意樂依止又分兩點，一是淨信為本，二是念恩生敬。

① 淨信為本

關於思想的依止，首先要對師長生起清淨的信心。《菩提道次第廣論》說，作為弟子應該對師長具備九種心：如孝子心，如金剛心，如大地心，如拱岳心，如僕從心，如糞掃心，如門犬心，如輿梁心，如船心。當然，現代人這麼做有些困難，但經論告訴我們，如法依止就應該具備這些心態。

信到底有多重要？不僅《道次第》重視信，其他法門也重視信；不僅佛教重視信，其他宗教也重視信，而且比佛教更強調信的作用。佛法重視信，主要體現在入門上，以信為能入，智為能度。

佛法修行有信、解、行、證四個步驟。第一就是信。因為信，我們才會去解。隨着解的深入，也在提升并淨化這個信。所以信和解是相輔相成的。如果沒有信，我們就不會聞思經教，不會去理解法義。如果沒有理解，這種信就是迷信。所謂“有信無智長愚痴，有智無信增我慢”。當然，這個智不是正確的

智慧，祇是一種知識，一種世間聰明而已。自以為是，却不懂得親近善知識，不懂得信仰佛菩薩留給我們的寶貴遺產，這樣的話，所能理解的非常有限。所以，信和解有一種辯證關係。在理解的基礎上，還要進一步導入行。行是建立在解的基礎上，因為你的修行，又使理解不斷升華，最後就能證果。所以信、解、行、證都離不開信的基礎，同時也在不斷地深化這個信。信會因為解而升華，也會因為行而深入。

在不同修行階段，信的程度是不一樣的。剛學佛的人有信，阿羅漢有信，初地菩薩有信，八地菩薩還有信。但這些信一樣嗎？初果聖者的信，叫作四證信，即信佛、信法、信僧、信戒。因為他已證悟所信仰的體。在凡夫階段，能信仰的人和所信仰的法是兩個東西。但證悟初地後，我們的心和信仰對象就融為一體了。我們已在生命中成就信仰對象的品質，所證悟的真理，和十方諸佛菩薩是無二無別的。這是信的深化和升華。在整個過程中，信始終是基礎，也是一切。這和其他宗教的二元論不同。佛法信奉的真理屬于一元而不是二元的，是一真法界，不二法門。最終，能信的人和所信的對象不是兩個東西。

我們知道，佛經開頭都是“如是我聞”。古德將經的序分歸納為六種成就，“如是”即屬於信成就。所以說，“信為道源功德母，長養一切諸善根”。一切善根的增長都離不開信。《道次第》所說的依止法，主要是對依止師的信仰。

“《寶炬陀羅尼經》雲：信為前導有如母，出生長養諸功德。”《寶炬陀羅尼經》說，信是修學佛法的前導，引領我們契入佛法，就像母親一樣，能出生并長養一切功德。這裏的母親是生長的意思，祇有在信的基礎上，我們才能依教奉行，成就一切功德。

“謂以信故，能令功德未生者生，已生者安住，輾轉向上增長也。”因為有信的關係，就能對法信受奉行，令我們生起慚愧心、慈悲心、戒定慧等一切功德。沒有生起的功德能夠產生，已經生起功德的能夠安住，進而持續增長，力量越來越大。如果不信的話，這一切和我們都沒關係了。

“《十法經》雲：以何到佛地？信為殊勝乘。是故具慧者，當隨淨信修。于諸不信心，不能生白法，如火燒種子，豈復發青芽？”《十法經》說：通過什麼方式才能使我們抵達佛果？信就是最好的手段。所以具足智慧的人，應該依照我們所信的對象修行，也就是佛、法、僧、戒的功德，以及《道次第》和依止師給予的指導。那些不信三寶、不信善知識的人，內心是不能生起善法的。佛經中，把善法和惡法稱為白法和黑法。白法代表清淨的善法，黑法則是染污的惡法。如果沒有信，就像種子被火燒過，再也不能發芽了。那些學者的狀態就充分說明了這一點。儘管他們研究佛學，讀的書甚至比我們還多，却不能從佛法得到受用，就是因為沒有信。

“此謂從行止門中，信為一切功德根本也。總則對於三寶、業果、四諦等生信，有其多種。此中所言之信，蓋信于師也。”這是從修行層面說明信的重要性。佛法所說的信，包括信佛、信法、信僧、信戒等，此外還有對業果、四諦生信，這屬於法的範疇。《道次第》依止法所說的信，主要指對自己選擇的依止師生起信心。當然從整個《道次第》的修行來說，不祇是信依止師，同時也包含對本論的殊勝引導生起不二的信心。

“然則對師應如何而信耶？”講到對師長生信，應該作什麼觀想？師長在你心中是什麼地位？這直接關係到你信的程度。就像信佛，如果佛陀在你心中的地位至高無上，我們對他的信也是全面而完整的。如果所信的人在我們心中地位較低，信的程度自然會受到影響。

“《金剛手灌頂經》雲：秘密主，學人于阿闍黎應作何觀？當視如佛。”《金剛手灌頂經》說，弟子對自己的依止師怎麼觀想？應該把他當作佛一樣看待。

“諸大乘經及律藏皆作是說。此義雲何？謂常人于佛皆不致生起尋過之心，而能思其功德。于師亦應爾，故須視師是佛。”宗大師進一步告訴我們，不僅密宗經典這麼說，大乘的經藏和律藏都是這麼說的。這種觀想在修行上的意義是什麼？為什麼要把依止師觀想成佛？因為平常人對佛不會生起尋過之心，不

會覺得佛有哪些不足。如果我們能視師如佛，也就不會對師長生起尋過之心。反之，如果我們覺得師長有很多過失，和自己差不多，甚至還不如自己。有了這種想法後，師長在你內心的分量就會降低。他所說的法對你的作用就會減弱，甚至不產生作用。而當我們對師長具足圓滿的信心，才能如實接受他所說的佛法，并完整落實到行為中。爲了不對師長生起尋過之心，所以我們要視師如佛。這種觀想對修行大有好處。

“前經又雲：當持師功德，無尋師過失。觀德得成就，察過不得成。”前經是指《金剛手灌頂經》。其中說到，應當不斷憶念師長功德，而不是尋找過失。凡夫心的特點，就是喜歡看別人的缺點，結果讓自己煩惱。如果我們不斷觀想師長功德，修行就容易成就。反之，如果整天尋找師長過失，修行將不得成就。爲什麼要觀師功德？這四句話是最好的說明。不是師長需要你這麼觀想，而是爲了自己更好地修行。

“設以放逸心或煩惱熾盛等過，忽起尋過之心，應當勵力懺改防護。如是修習，縱見稍有過失，以念德心盛故，亦不能障礙其信心。”如果因爲自己放逸或煩惱等原因，忽然對師長生起尋過之心，馬上要努力反省并懺悔，以此作爲防護。我們不斷憶念師長功德，當這種觀想成爲習慣并具有力量時，即使哪天看到一點師長的過失，也不會當作一回事。思惟確實可以形成習慣。你喜歡的人，往往祇看到他的優點，看不到他的缺點；即使他有缺點，你也會看成優點。而對你討厭的人，整天會去找他的缺點，却對他的優點熟視無睹，即使看到也不以爲然，甚至把它說成缺點。這是生活中很普遍的現象，因爲心就有這種能力。對於師長，雖然我們在選擇時已經認準他具有十德或五德，但在凡夫的心中，在一起時間長了，就容易落入串習。結果因爲一些微小的問題，對師長失去信心。爲了對治這個毛病，就要不斷憶念師長功德。在憶念過程中，因爲念德心盛，即使發現師長有些缺點，也覺得瑕不掩瑜。

“如阿底峽見解爲中觀派，金洲大師見解爲唯識派，就見而論，雖有勝劣。

然大乘道之次第及菩提心皆依彼學得，故認金洲為其諸善知識中法恩最大，無可比對者。”此處，宗大師舉了阿底峽尊者事師的例子。阿底峽尊者的見地是中觀派，他在求法過程中曾親近金洲大師，向他學菩提心，學菩薩行，而金洲大師的見解是唯識派。就見地而論，雖然有勝劣，但尊者關於道次第和菩提心的教法，都是從金洲大師那裏得到的。所以阿底峽尊者認為，在他的師長中，以金洲大師的恩德最大，沒有誰可以相比。這裏所說的見地勝劣，是從格魯派的角度而言，認為中觀見最究竟，而唯識見不究竟。但在我看來，兩者各有千秋，說不上中觀一定就高，唯識一定就低。

以上所說的淨信為本，目的是幫助我們更好地修學佛法。祇有對師長生起清淨的信心，才能對他所說的法信受奉行。

在《道次第》中，依止法屬於入道根本。其中，首先要選擇依止師，這是非常關鍵的環節。因為藏傳佛教對上師具有近乎絕對的信仰，所以擇師格外重要。如果這位上師缺乏正見，修和證不足以引導弟子的話，可想而知，弟子的修學也難以成就。上師應該具足十德，起碼要具足五德。而弟子也必須是法器，否則再好的老師都沒用。作為如法的弟子，要具備質直、具慧、求法義、敬法及師等素質。其中又包含兩方面，一是自身素質，一是求法時應有的態度，也就是說聽軌則講到的離三種過，具六種想。

我們學習《道次第》，不是在接受一種知識，而是要走向成佛之道。在修學過程中要認真聞思，課後還要認真閱讀，包括《略論釋》。修學是從多聞開始的，不祇是廣學多聞，重復也是多聞。對同一種觀念，要通過不斷聽聞來強化。如果聽一次，可能內心連影子都沒留下，那有什麼力量？要知道，無始以來形成的貪嗔痴，是經過幾千、幾萬，乃至幾百萬、幾千萬次重復形成的。我們為什麼對五欲六塵那麼感興趣？就因為它在我們生命中已經根深蒂固，現在一看到五欲六塵、飲食男女，內心馬上相應了。而在我們生命中，佛法種子的力量還很弱。在座的能來這裏聽聞佛法，是宿世種下的善根，但這種善根還要

不斷呵護，不斷培養。

多聞就是強化的過程，進一步還要思惟，所謂“親近善知識，聽聞正法，如理思惟”。我們過去以為，聞思是聞思，修是修。但在《道次第》的體系中，聞思也是修的一部分。因為思惟的過程，就是轉換觀念和心行的過程。修行，是修正我們的行為，包括身體、語言、思想的行為。我們每天的起心動念，不論是發菩提心還是打妄想，都屬於思想的行為。聞思經教的過程，就是用佛法觀念替代固有觀念，并把這些觀念落實到行動中，轉化成我們的感覺。

人活在哪裏？就是活在感覺中。現在社會上流行“跟着感覺走”，廣告就是利用人們跟着感覺走的習慣。所以可口可樂之類的廣告，一播就是多少年。其實播一次大家就知道了，為什麼總是播？就是運用多聞熏習的原理。在強化過程中，你不知不覺就接受了這個產品，進而在內心形成力量。當你要喝飲料時，可能想都沒想，就會要可口可樂。這就是多聞的效果。修學佛法同樣需要多聞，否則，很難讓佛法觀念在生命中占據重要地位。

不祇是多聞，還要思惟。《道次第》的修行，從道前基礎到上士道，基本是建立在觀察修的基礎上。當然，契入空性的修行是現量的，不是通過思惟，但從現在所學的依止善知識，到下士道的念死無常，念三惡道苦，對三寶生起信心，都是通過聞思完成的。不僅學佛如此，包括我們的很多觀念，到社會習俗的形成，也是來自媒體和大眾輿論的導向。然後又根據自己的選擇，不斷思惟并強化。有人一天到晚想賺錢，覺得錢最重要；有人一天到晚想當官，覺得權力最重要。這也是他們的“修行”。如是因，如是果。他們聽聞和思惟的內容，就決定了最後的選擇。

修行所做的，就是通過聞思，知道自己要什麼不要什麼，進而擺脫對財、色、名、食、睡五欲和色、聲、香、味、觸、法六塵的執著，從這些陷阱中走出，安住于佛法。這是比較艱辛的過程，因為我們要改變的是習慣。俗話說，江山易改，秉性難移。要改變一個人的習慣，不花力氣是做不到的。如果光學

點佛法道理，就想沒煩惱了，改變人生了，那是做夢。因為道理祇是一種理性，但人是活在感覺中的。我們所學的這些理論，在感覺面前是蒼白無力的。祇有將聞思佛法獲得的智慧轉化成感覺，它才能產生作用。這必須通過多聞多思，反復訓練，是沒辦法偷懶的。你花一分功夫，才會有一分收穫。

僅僅花工夫還不行，還要方法正確。世間任何一種能力，包括職業的敏感，都是訓練出來的。這是代表心的一種能力。世人訓練的是貪嗔痴，而學佛所做的是遠離貪嗔痴，成就解脫。雖然訓練的內容不一樣，但在訓練原理上沒什麼兩樣，而且訓練的都是心。因為不同的發心，不同的目的，不同的方法，最後訓練出來的心是不一樣的。我們希望擁有什麼心？既然已經學佛，就需要明確自己的選擇，不能再含糊了。事實上，我們也沒有太多時間讓自己含糊。下面講到念死無常，我們會感覺每一天都很重要，因為每一天都可能是最後一天——要以這樣的心態來學佛。

修學佛法，不在於學了多少，關鍵在於領會了多少，能夠落實到心行、轉化成觀念的有多少，那才是實實在在的。否則的話，你把三藏十二部經典通讀了，把天下善知識找遍了也沒用，因為他們不能代替你。三藏十二部祇是一堆文字，但它代表着正確方法，我們祇有依教奉行，才能使它產生作用。

我們選擇善知識之後，要如法依止，這對修學非常重要。事實上，世間任何一種學問的成就，都離不開老師指導。在學佛出家的過程中，有幾種依止。一是僧格養成的依止，現在西園寺重視沙彌教育，就是幫助新出家的沙彌養成僧格。這是關鍵時期，這個階段沒做好的話，以後就油掉了。二是獲得正見的依止，如果沒有善知識指點，靠自己從三藏十二部經典中獲得正見，即使你善根深厚，也很困難。三是實修的依止，比如《道次第》的修行，每一法如何落實到心行，怎樣發心，怎樣用心，怎樣契入空性，都需要依止師的引導。

學佛第一步就是親近善知識。《阿含經》說：善知識是全梵行。可以說，從學佛到成佛的整個過程，都離不開善知識。但真正對善知識生起清淨的信心，

是最難的。有句話說，“離上師最近的人，就是離上師最遠的人。”用社會上的話說，在身邊人眼中沒有偉人。還有一種現象是，離寺院很近的人往往不太信佛。這都說明凡夫的劣根性。我們容易去看身邊人的缺點，祇對不常見的才有好奇心，所謂“遠來的和尚會念經”。

《道次第》一再強調視師如佛，正是針對人的劣根性。再了不起的人，如果天天和你在一起，就不稀罕了。包括原來覺得很珍貴的無價之寶，如果放在房間每天看，看上三五年、幾十年，也就沒感覺了。因為凡夫心是不穩定的，而且貪嗔痴特別多。在這個心行基礎上看到的，自然是染污的世界。佛教說“境由心造”，我們有什麼樣的心，就會看到什麼樣的境。

藏傳佛教有個故事說，無著菩薩想見彌勒菩薩，每天祈求，修了十二年還沒見到。他沒耐心了，就放棄下山。結果路上看到一條狗，身上生着惡瘡，傷口還爬滿蟲，痛苦不堪。無著菩薩心生慈悲，他覺得用手抓蟲的話，可能狗會痛，蟲會死，就用舌頭把蟲舔掉。當他這麼做的時候，彌勒菩薩顯現了。可見，我們有什麼樣的心，就會呈現什麼樣的境界。蘇東坡和佛印禪師也有類似的故事。蘇東坡說，他看佛印禪師坐在那裏像堆牛糞；佛印禪師却說，我看你坐着像尊佛。蘇東坡聽了很得意，後來家人對他說：這是因為你心中有牛糞，所以才看到牛糞；禪師心中有佛，看到什麼都是佛。

每個人有很多層面，每個事物也有很多層面。你有什麼樣的心，就會看到什麼樣的層面。唯識經典就舉例說，一條河，人看到的是水，餓鬼看到的是膿血，天人看到的是琉璃世界，魚看到的就是住處，和我們在空氣中一樣。這就是境隨心現。將來帶你們學唯識時，我會進一步講解這個道理。那麼，心和所緣境是什麼關係？事實上，每種境界都是我們內心投射的影像。我們有什麼樣的心，就會呈現什麼樣的世界。凡夫因為劣根性特別多，煩惱特別多，看到的世界自然充滿着不清淨。

針對這樣一種心態，所以在《道次第》的修行中，讓我們對上師生起淨信，

觀想要領就是視師如佛。因為我們不會去找佛陀的缺點。所以真正要對善知識生起淨信，認準了，覺得他值得我們依止，就要視師如佛。當我們這樣觀想時，對善知識來說，其實無所謂好與不好。但從自身的修行來說，效果大不一樣，祇有好處，沒有壞處。

現代社會缺乏師道尊嚴，佛教界也存在這個問題。有些佛學院的學生學到後來，信心也沒了，道念也沒了。這和學生的心態很有關係。因為對老師沒有恭敬心，對法自然也無所謂，祇是當作知識那樣隨便學一學，能對生命產生什麼作用呢？你覺得佛法有多重要，它在你生命中產生的力量就有多大。如果我們覺得這些書自己也可以看懂，沒什麼了不起；覺得這些道理很平常，沒什麼稀罕的。要是帶着這種心，佛法在你生命中是不會產生作用的。

佛法修行並不神秘。剛才講的這些，都是人的常規心理。我們要做的，就是把這些心行規律用到修行中，完成它的轉化，並不是另外尋找一種特別的心。

· 第十三課

② 念恩生敬

《十法經》雲：“于久遠馳騁生死中尋求我者，于長夜痴暗睡眠中醒覺我者，于陷溺有海拔濟我者，于三界牢獄解放我者。我入惡道，示以善道。我有疾病，為作良醫。我為貪等猛火所燒，為作雲雨而息滅之。應如是思惟。”

《華嚴經》雲：“我此善友說法人，諸法功德為開示，菩薩威儀總為說，一心思惟而來此。能生善行如我母，哺功德乳如乳母，菩提支分教修習，此諸知識遮損惱。解脫生死如妙藥，亦如帝釋降甘霖，令我增善如滿月，開顯涅槃似日明。心于怨親固如山，亦如大海不蕩動，救護一切如船師，善財如是思惟來。菩薩令我發大心，佛子令起求菩提，我此知識佛所贊，以是善心而來此。救護世間如勇士，又如商主眾所依，與我安樂開慧眼，以此善心事知識。”

吾人參謁善知識時，應念此偈頌辭句，但將善財換為己名誦之。

善知識對我們究竟有多重要，恩德究竟有多大？是需要不斷思惟的。否則，我們很難對善知識和法生起恭敬心，生起強烈的希求。長期以來，我們已經習慣于在學校接受的教育，好像老師講課是理所當然的，我有興趣就聽聽，覺得不舒服就不聽，聽累了就東倒西歪，不當作一回事。世間人給你一點小小的好處，你都會感恩戴德，但法師給你們講了這麼多佛法，你反而沒什麼感覺。這在佛學院很普遍，也是很多人修學上不去的重要原因。

所以對善知識的恩情，以及他對改善生命的作用，我們要有正確評估。如果沒有深入思惟，我們是感覺不到的。因為衆生太愚痴了，祇看到眼前利益，看不到佛法對生命的重要作用。

修行就是正確心行的養成。之所以難，是因為我們有太多的錯誤觀念，包括日常生活中的種種不良習慣。所以除了觀念和心態的調整，包括日常生活中怎麼用心，怎麼行住坐臥，到三千威儀八萬細行，要一點一滴地培養。佛陀的圓滿品質就是這樣成就的。

希望每個同學都能嚴格要求自己。你們來這裏學佛是自己的選擇，研究所祇是創造一個條件，通過規範而健康的生活，幫助你們改正長期以來自由散漫的習氣。但更主要是自己有發心，自覺自律。否則，再好的環境也起不到多少作用。凡夫總是跟着感覺走，站着就覺得坐着比較舒服，坐着就覺得靠着比較舒服，靠着就覺得躺着更舒服。修行就是要調整這些不良習慣，因為你們還沒到跟着感覺走的時候。孔老夫子到七十才隨心所欲不逾矩，佛教是到八地菩薩才能任運自在。雖然初地已經見到空性，但從二地、三地乃至七地的過程中，有漏和無漏、煩惱和戒定慧、世俗行和菩薩行、凡夫心和空性還夾雜着。一會兒這個力量大，一會兒那個力量大；一會兒這個作用，一會兒那個作用。一直修到八地，才是無相無功用行。

從這個意義上說，我們現在根本就沒資格跟着感覺走。因為我們的感覺是貪嗔痴，是凡夫心，祇會把你帶到三惡道。所以要不斷修行，終有一天，我們

也可以跟着感覺走，那是大菩薩的境界。其實大菩薩也是由凡夫修起來的，通過正確的用心方法，五年、十年，就能在修學上達到一定高度。如果不努力的話，一百年乃至三大阿僧祇劫也沒用。在無盡生命中，我們已經浪費了多少時間！現在還不好好修行的話，錯過這個村就沒那個店了。希望大家嚴格要求自己，抓住機遇，把握未來。

② 念恩生敬

“《十法經》雲：于久遠馳騁生死中尋求我者。”輪回是無始無終的，從無窮的過去，一直延續到無盡的未來。在我們解脫生死前，輪回是不會自動結束的。生命沒有開始，輪回也沒有開始。無始以來，我們在六道中，被輪回拋來拋去，一會兒生天，一會兒下地獄，一會兒當餓鬼，一會兒當畜生。在人間也有不同處境，一會兒當國王，一會兒當乞丐，根本就不由自主。如果憶念一下三惡道的苦，再想想自己不能解脫的話，未來去處是什麼，確實非常可怕。在無盡生命中，十方諸佛菩薩不斷地憶念衆生，以各種身份出世說法。但佛陀出世時，我們可能還在三惡道中，沒有聞法的因緣。有幸生而為人，聞到佛法，也因為沒有善根，沒有智慧，不能很好地接受。即使這樣，善知識還在不斷地尋找我們，關注我們，為我們指引解脫之道。我們也曾和很多善知識結下善緣。這是善知識對我們的恩情。

“于長夜痴暗睡眠中醒覺我者。”什麼是長夜？就是無明。衆生了脫生死前，都在無明大夢中。十二因緣就是在無明的基礎上，循環往復。因為沒有智慧，我們的生命充滿着貪嗔痴，不見光明，不知生從何來死往何去，祇是跟着感覺和欲望不斷追逐，根本沒有目標，沒有方向。但要知道，生命其實還有明的層面，也就是本覺智慧。現在，善知識用佛法啟發我們，為我們點起智慧之燈，幫助我們認識自己，從無明中醒來。

“于陷溺有海拔濟我者。”陷溺，就像落入陷阱或水中。有海，即三界苦海。衆生陷溺在三界、六道的苦海，非常痛苦，祇有善知識能拔濟我們。父母、妻

兒說的是：你不要走，還是陪着我們一起輪回吧！我們不能沒有你，要輪回就一起玩到底！善知識讓你趕快出來，最好帶着他們一起出來。但世間所有的家人、親友都是拉住你，不讓你出離。

“于三界牢獄解放我者。”三界是一個大牢獄，是由煩惱、業力編織起來的，比世間的牢籠堅固百倍、千倍、萬倍。它的堅固程度，是取決于我們的執著程度。我們對三界、五欲六塵的執著有多深，這個牢獄就有多堅固。家庭是牢獄，妻子是牢獄，兒女是牢獄，父母也是牢獄。世間所有的情愛都是牢獄，都是要把對方綁住。不僅感情如此，你執著什麼，什麼就是你的牢獄。比如執著事業，事業就會把我們綁住。唯有善知識的引導，才能指引我們放棄執著，解脫煩惱，進而摧毀牢獄，把我們從中解放出來。“解放”其實也是佛法的概念。我在講到佛教與迷信的關係時，曾用了這樣一個標題——佛教是破除迷信，解放思想。佛教不僅不是迷信，而且是真正的破除迷信，解放思想。因為這些牢獄是由思想編織起來的，由執著煩惱編織起來的。當思想得到解放，牢獄也就不存在了。

“我入惡道，示以善道。”當我們生起貪嗔痴的時候，心就和三惡道相應了。貪是代表餓鬼的痛苦，嗔是代表地獄的痛苦，痴是代表畜生的痛苦。這時，善知識會引導我們走向善道，從人天道一直到成佛之道。

“我有疾病，為作良醫。”疾病，不祇是身體疾病，更主要是心靈疾病。尤其現在的人，心理疾病特別嚴重。現在國外有很多心理醫生，國內比較落後，還沒把心理問題當作疾病，覺得身體的病才是病，心理疾病不算什麼。事實上，心理疾病才是根本，給我們帶來的傷害非常大。凡夫都屬於心理疾病的患者，而善知識就是良醫。關於聞法的“六種想”中，我們要把自己作病者想，把善知識作良醫想，把修行作療病想，說的就是這個道理。

“我為貪等猛火所燒，為作雲雨而息滅之。”這裏所說的“我”，是代表每個人自己。從尋求我者，覺醒我者，于陷溺有海拔濟我者，于三界牢獄解放我

者，都是我們自己，不是別人。不要想着這是替別人念的，其實每個人都在為自己念。現代社會特別浮躁，貪嗔痴之火特別猛烈。當我們被貪嗔痴的猛火所燒時，善知識開示的佛法就像雲雨，幫助我們息滅煩惱。我們推廣的“人生佛教小叢書”，也是在給社會提供健康、智慧的觀念，為人們化解煩惱。

“應如是思惟。”對於以上偈頌所說的“于久遠馳騁生死中尋求我者，于長夜痴暗睡眠中醒覺我者，于陷溺有海拔濟我者，于三界牢獄解放我者。我入惡道，示以善道。我有疾病，為作良醫。我為貪等猛火所燒，為作雲雨而息滅之”，我們要經常念誦，并隨文入觀，思惟身處無明黑暗的痛苦，思惟不能出離三有苦海的困境。當我們這樣思惟時，才會想到善知識究竟有多重要。如果沒有這個前提，意識不到生死、輪回、煩惱帶來的困擾和過患，我們就不會覺得善知識有多麼重要，佛法有多麼重要。因為認識不到佛法的價值，可能覺得人家給我十塊錢還更實用。所以價值是相對的，我們祇有認識到輪回的過患，認識到輪回本質是痛苦的，才能真正認識到，唯有佛法和善知識才是無價之寶。

“《華嚴經》雲。”以下偈頌出自《華嚴經》，是彌勒菩薩贊嘆善知識的偈頌，非常著名。善財童子見到文殊菩薩後，想發菩提心，行菩薩道，但不知如何修行。後來，他在文殊菩薩的指引下參訪了五十三位善知識，即著名的“善財童子五十三參”，是廣學多聞、不畏艱辛尋找善知識的代表。其中也參訪到彌勒菩薩，菩薩就用這些偈頌贊嘆了善知識的功德，說明善知識在修行中究竟有多麼重要的地位。這也是我們經常要思惟的，由此對善知識建立信心。我們對善知識有了信心，法才能在我們生命中產生作用。反過來說，如果我們對善知識沒有信心，法在我們生命中就不會產生作用。

“我此善友說法人，諸法功德為開示，菩薩威儀總為說，一心思惟而來此。”善友就是善知識，能為我們開示八萬四千法門的修行，以及這些法門的作用。比如某個法門能解決什麼問題，斷除什麼煩惱，是為諸法功德。菩薩威儀就是菩薩的修行之道。善財童子思惟善知識開示的無量法門，認識到善知識在修學

中的重要性，所以才來此親近善知識。

“能生善行如我母。”善知識就像母親一樣，母親能給予我們色身，而善知識能成就我們的法身慧命，引導我們止惡修善，走向解脫之道，菩提之道。所以善知識和母親一樣重要，甚至比母親更重要。因為善知識能盡未來際地為我們解決生命問題，而母親的愛是有副作用的，本身也是一種牢籠。很多人想出家，最大的障礙就是父母。這些世間的愛都是有粘著的，是有漏的，有過患的。

“哺功德乳如乳母。”善知識又像乳母一樣，為我們開示修學之道，引導我們種善根，積功德，不斷鞭策我們修行。在善知識的哺育下，我們的菩提心日日增長。所以整個修行過程都離不開善知識，否則就可能退失。因為凡夫心的力量很大，而且會心隨境轉。如果修學環境險惡，再沒有善知識引導，我們可能很快就會退心，所謂近朱者赤，近墨者黑。

“菩提支分教修習。”菩提支分，即成就菩提的因。在聲聞乘修行中，是三十七菩提分，包括四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。在《道次第》中，菩提支分就是下士道、中士道、上士道的引導。從出離心、菩提心到最後通達空性見，都離不開善知識。

“此諸知識遮損惱。”在善知識的引導下，能幫助我們遮止損惱，遮止無明、我執、貪嗔痴的損害。

“解脫生死如妙藥。”善知識開示的佛法，就像世上最好的良藥，能指導我們了知生死如夢如幻，從而解除生死的傷害，不為生死所困。

“亦如帝釋降甘霖。”善知識開示的佛法，又像帝釋天降下的甘霖。久旱逢甘霖，令善法種子得到滋養，不斷增長。

“令我增善如滿月。”在善知識的引導下修行，善根將與日俱增，就像初一到十五逐漸圓滿的月亮那樣。這裏的滿月，既可以比喻善知識像滿月那樣照亮我們，也可以指我們在善知識的引導下，善根逐漸圓滿。

“開顯涅槃似日明。”善知識開示的佛法智慧像陽光一樣，能照破無明黑暗，

照破凡夫心，使我們證悟涅槃。凡夫解脫之前，都生活在無明大夢中。善知識的引導，點燃了我們生命中本覺智慧的明燈。當這盞燈點亮後，我們就有能力契入空性，以覺悟的力量消融一切煩惱。這裏的日明，既可以比喻善知識像太陽一樣，也可以指我們在善知識的引導下，成就太陽一般的智慧。

“心于怨親固如山。”善知識的心就像高山一樣，不論對怨或親的衆生都是平等的。你看那些山，國王走過，它不會高興；乞丐走過，它也不會難過；你在山上風景，它不會歡喜；你在山上撒尿，它也不會生氣。這就是平等之心。真正的善知識，就具有這種平等的胸懷。因為空性是平等的，而善知識的慈悲是建立在空性基礎上，自然也是平等的。

“亦如大海不蕩動。”善知識又像大海，雖然海面有波瀾起伏，但海底是平靜的，不會動搖。

“救護一切如船師。”善知識就像船師一樣，把衆生從生死此岸度到涅槃彼岸。佛教所說的波羅蜜，就是到彼岸。我們如何從生死此岸，抵達涅槃彼岸？離不開善知識的引導和救度。

“善財如是思惟來。”善財童子之所以能不斷參訪善知識，就是一路想着善知識的好處。就像商人會不斷地投資、做生意，不管失敗還是成功，都能堅持到底。因為他不斷憶念賺錢的好處，所以才有動力。我們尋求善知識，是不是有這樣的心？世人為了追求石火電光般的蠅頭小利，為了考個職稱，讀個學位，談個戀愛，生個孩子，成個家庭，做番小小的事業，都能付出那麼大的努力。我覺得，如果用世人謀生存的幹勁來學佛，進步一定很快。修行得力的話，其實不需要費那麼多功夫。當然，如果沒有善知識指導，用心不得法，又另當別論。總之，人們為了世間短暫的利益，都能付出這麼大的代價，我們學佛反而吊兒郎當的，不當一回事，實在可憐。

“菩薩令我發大心，佛子令起求菩提。”下面進一步贊嘆善知識對我們的利益。善知識能引領我們發菩提心，行菩薩道。這裏的“佛子”，還是指善知識。

在佛教中，菩薩才是真正的佛子，因為他們能紹隆佛種，弘法利生，繼承如來家業。

“我此知識佛所贊，以是善心而來此。”佛陀在千經萬論中，處處強調親近善知識的重要性。善財童子在不斷憶念的過程中，參訪了一位又一位善知識。我們也要經常憶念善知識的功德，對他們生起虔誠、恭敬、稀有難得之心。

“救護世間如勇士。”善知識就像勇士一樣，能救護世間。這種救護就是開示佛法，讓衆生依法修行，從而出離世間，解脫生死。

“又如商主衆所依。”佛經記載，印度人會到大海取寶，這就需要富有航海經驗、熟悉寶藏所在的商主帶領。祇有跟着他，大家才知道應該走什麼航綫，船又該怎麼開，才能安全抵達寶所。所以商主直接關係到這次航海能不能成功，能不能取回寶藏。善知識對我們修學的作用，也像商主一樣，是決定性的。

“與我安樂開慧眼，以此善心事知識。”善知識能引導我們走出煩惱，成就涅槃的安樂，同時還能讓我們打開智慧之眼。我們要不斷對善知識作以上的憶念和觀想，以至誠依止之心親近善知識。

“吾人參謁善知識時，應念此偈頌辭句，但將善財換為己名誦之。”我們在參訪善知識時，要憶念前面所說的偈頌。一個是“于久遠馳騁生死中尋求我者”，我覺得很震撼，不知你們有沒有這個感覺？我們要想着自己在無盡生死輪回中的痛苦，想着世上千千萬萬人的痛苦，再想着三惡道的痛苦。祇有深刻憶念輪回的痛苦，我們才能生起強烈的希求解脫之心，才會覺得善知識對我們多麼重要。另一個是從“我此善友說法人”到“以此善心事知識”。在憶念過程中，要將“善財”換成自己的名字，更有代入感。

這兩個偈頌要結合起來，經常念一念。憶念成功的標準就在于，是否對善知識生起強烈的感恩心和希求心。如果此心生起，對善知識的觀修就到位了，否則就說明依止法修得不合格。每一種心行都要通過特定訓練，對善知識的恭敬、珍惜之心，也要通過對善知識的淨信，通過不斷憶念善知識的恩德生起。

此外，有些人會有另一種憶念，覺得這個法師不怎麼樣，那個法師有什麼缺點，還不如我呢。這種憶念的結果，就是你對這個法師不感興趣，對他說的法不感興趣，然後對這個道場不感興趣，甚至對佛法也不感興趣了。最後對什麼感興趣呢？就是自己的感覺，就是貪嗔痴，就是五欲六塵和財色名食睡。還是隨着凡夫心，該想什麼就想什麼，該吃什麼就吃什麼。所以，不同的憶念會有不同的結果。憶念功德，就會成就修行；憶念過失，就會成就我執。

我覺得不僅這個偈頌，整個《道次第》都很經典，希望大家盡量背下來。或是把其中一些重要偈頌背下來，至少要念得滾瓜爛熟，祇要一想起來，就知道這段講什麼。比如依止善知識的偈頌，要反復思惟其中含義。思惟就是觀察修的過程，在此過程中，這些內容不知不覺就會落實到心行。我就是因為重視思惟，所以看的書雖然不是很多，但消化得多，運用得多。有些人雖然看了很多，但消化得少，領會得少，運用得更少。如果不能對觀念和心態產生作用，看得多有什麼用？不過是多了一堆知識，甚至變成我慢的資本，說起來誇誇其談，但面對現實的時候，貪嗔痴比誰都重。

以上，是依止法的第一部分，意樂依止。

· 第十四課

2. 加行依止法

《事師法五十頌》雲：“此何須繁說，隨師喜當作，不喜者悉止，于彼彼勵力。成就隨闍黎，持金剛親說。知己于一切，師喜悉當作（悉敬奉師長）。”總之，師喜者作，不喜者勿作是也。師所喜應作者分三門，謂內外財供，身口給侍，如教修行也。

又《莊嚴經論》雲：“當以財利及承事，如教修行依知識。”

① 內外財供

其中初者，如《五十頌》雲：“又復于師所，樂行于喜捨，不吝于己身，何況于財物。”又雲：“若于灌頂師，三時伸禮奉，則為已供養，十方諸如來。”

② 身口給侍

其次，身口給侍。謂洗擦、塗香（按摩）、侍疾、稱揚功德等，名身口給侍。

③ 依教奉行

第三，如所教授，不違修行是（乃最殊勝供）。三門之中，此為主幹。

《本生經》雲：“報恩供養者，謂如教修行。”

關於依止法，除了思想的依止，還有行爲的依止。其中，思想的依止是根本。我們要让善知識在内心具有崇高地位，必須通過觀修完成，這是修行的重要環節。接下來，才談得上行爲的依止。

2. 加行依止法

加行，即作為弟子依止善知識後，需要做些什麼。

“《事師法五十頌》雲。”這是藏傳佛教非常重要的一部論典。藏傳佛教（尤其是密宗）特別重視上師，三昧耶戒就是圍繞弟子和上師的關係建立的。其實不僅藏傳如此，我們修學其他法門，都離不開如法的依止。

“此何須繁說，隨師喜當作，不喜者悉止。”《五十頌》說，弟子侍奉師長其實也簡單，其中的竅訣就是，上師喜歡的你就做，不喜歡的就不要做。作為具格上師，本身就是佛法僧三寶的化身。他的喜與不喜，就代表着如法與不如法，並不是純粹的個人情緒。不像凡夫的喜與不喜，是伴隨着貪嗔痴。而上師的感覺是受過佛法訓練的，這種喜與不喜往往是用來表法的。所以我們可以遵循這個竅訣。如果要詳細地說，什麼能做什麼不能做，那實在太多了，關鍵是把握原則。

“于彼彼勵力。”在所有事情上，應該努力依照上師的意願。上師叫你怎麼做，你就怎麼做；叫你不要做什麼，你就不要做什麼。在這方面，需要努力調整，不要隨自己的意願行事。前面說過，對凡夫來說，還沒資格跟着自己的感覺走。佛經有句話，叫作“慎勿信汝意，汝意不可信”。也就是說，千萬不要

相信自己的感覺，因為凡夫的想法是不可靠的，充滿着不良情緒。如果跟着感覺走，祇有下惡道的份。因為我們現有的心行基礎是凡夫心，是貪嗔痴，這就必須從感覺、情緒和習慣中擺脫出來。在善知識的指導下，此應作，此不應作，而不是隨自己的好惡，我喜歡，我討厭。那是要出問題的。

“成就隨閻黎，持金剛親說。”閻黎，又稱阿閻黎、和尚、親教師，即指導你修學佛法的根本上師。你事師達到什麼程度，修行的成就就有多大。但這個成就不是上師給你的，是你自己如法事師、依教修行產生的。如果說你侍奉好師長，師長就可以給你功德，那就錯了，就變成李某某的功了。他們說什麼“修在自己，功在師父”，修行功夫要靠師父給你，如果師父不給，你永遠都沒有功夫。但佛法不是這樣說的。雖然修行成就取決於事師的如法程度，但功德是你自己修來的。這些道理是持金剛親口說的。持金剛，就是金剛持，是密宗很重要的本尊。

“知己於一切，師喜悉當作（悉敬奉師長）。”我們知道這個道理後，凡是師長喜歡的，就應該去做；師長不喜歡的，就不該做。因為具格上師不僅是佛的化身，同時也是法的體現者、實踐者。

“總之，師喜者作，不喜者勿作是也。”總而言之，師長喜歡的就做，不喜歡就不做。前面這個偈頌，歸納起來就是這兩句話，是我們應該遵循的總則。

“師所喜應作者分三門，謂內外財供，身口給侍，如教修行也。”下面具體說明。師長喜歡而且應該做的，分為三部分，第一是內外財供，即內財供養和外財供養；第二是身口給侍，以身口意三業侍奉師長；第三是依教奉行，按照師長所說的方法修行。

“又《莊嚴經論》雲：當以財利及承事，如教修行依知識。”下面引《大乘莊嚴經論》，進一步論證這個道理。其中說到，弟子應該以財物供養師長，並且在生活中照顧師長。中國古代就有這個傳統，藏傳佛教也有很多典型例子，如仲登巴侍奉阿底峽等。當年，密勒日巴依止瑪爾巴學法時，沒什麼財物供養，

就發願以身口意三業供養。當你把自己的身口意全部供養上師時，就沒有自己了，凡夫心也沒有立足之地了。這是非常好的無我的修行。因為凡夫心都是建立在自我的基礎上，當你把三業供養後，就不可以按自己的意志行事，一切都要依師長的意志，其中包含非常重要的修行原理。如教修行，就是按照教理的指引修行。

接下來，對這三個方面分別解釋。

① 內外財供

“其中初者，如《五十頌》雲：又復于師所，樂行于喜捨。”其中第一部分，如何對師長進行財物供養。此處引《事師五十頌》說明。作為弟子，要喜歡對師長修習供養。藏傳佛教特別重視供養，求任何一個法都需要供養。這也體現了對法的重視程度。因為財物是我們貪著的，如果能拿出財物供養，說明我們覺得法比財物更重要。如果覺得法不重要，財物更重要，就捨不得把財物拿出來了。因為這種重視，我們才能對法生起恭敬、珍惜之心。所以在藏傳佛教中，有時你不供養，就不給你傳法，也有相當的道理。當弟子對上師生起供養心時，本身就是捨的修行。凡夫的所有煩惱都建立在貪著的基礎上，我們之所以修不上去，就是因為對世間有太多的貪著，貪著財物、妻子、兒女，貪著自己的色身、面子，這些方面的習氣很重。當我們在求法過程中，究竟能捨到什麼程度？如果連財物都捨不得，更不要說身口意三業的供養了。

“不吝于己身，何況于財物。”過去那些大乘菩薩，為求法什麼都可以供養。因為現實中的一切，再高的地位，再多的錢財，包括我們的身體，都祇有暫時的意義。唯有佛法才能盡未來際地改善生命，令我們斷除煩惱，解脫生死，成就法身慧命。我們能不能意識到法對生命的重要性？如果能意識到，財物確實是微不足道的。反之，如果我們對財物看得很重，就說明我們還沒有意識到法的重要性，沒有意識到生命中有更重要的問題。其中既包含着修行，也包含着態度。對於真正的求法者來說，即使對自己的色身都毫不吝惜，何況財物？在

佛教史上，這種為法忘軀的例子很多。比如佛陀在因地時為半偈捨身，二祖的斷臂求法，以及《普賢行願品》所說的“剝皮為紙，析骨為筆，刺血為墨，書寫經典，積如須彌”，等等。祇有意識到法的重要性，你才甘願付出這些代價。

“又雲：若于灌頂師，三時伸禮奉，則為已供養，十方諸如來。”灌頂師，密宗傳法前先要灌頂，灌頂師就是給弟子傳法并指導修行的師長。三時，印度把白天分為三時，分別是早上六點到十點的初時，十點到下午兩點的中時，下午兩點到六點的後時，此外還有夜三時，所以三時就代表一天。《五十頌》又說：不論白天還是晚上，都要對上師禮拜、供養。你供養傳法的師長，就等于供養了十方諸佛如來。

藏傳佛教認為，供養師長甚至比供養諸佛的功德更大。因為從法的意義上，師長所傳的法，和諸佛菩薩所說的法是一樣的。但佛菩薩不能直接給你說法，必須通過師長為你傳授。如果沒有師長引導，現在光盤滿天飛，一部大藏經就一小片，誰都能看，但能看懂嗎？知道怎麼修嗎？祇有在師長的指導下，你才懂得先學什麼，又該怎麼修，怎麼落實到心行。所以供養了師長，就是供養了十方諸佛。

② 身口給侍

“其次，身口給侍。謂洗擦、塗香（按摩）、侍疾、稱揚功德等，名身口給侍。”其次是身口給侍，這也是建立在憶念師長功德的基礎上，然後通過行動侍奉師長，包括擦洗、按摩、塗香，以及打水、端飯、洗碗、掃地、照顧病情等生活瑣事。此外還要稱揚功德，這是語言的侍奉。行為和語言兩方面，叫作身口給侍。

這不僅是藏傳佛教的傳統，也是戒律的規定。出家受戒後，要五年學戒，不離依止。就是以五年時間學習比丘戒，不能離開為你剃度、傳戒的師長。事實上，這是出家過程中非常重要的階段，關係到僧格的養成。依止在師長身邊，每天看師長怎樣行住坐臥、聞思修行。師長也會不斷為你開示佛法，告訴你這

個應該做，那個不應該做。這些都包含着法的傳承，幫助你把身上的俗氣脫光，具足僧人的威儀氣質，從俗人成長為合格的僧人。所以，身口給侍就是學法的過程。遺憾的是，現在很多師長並不懂戒律，也不懂得怎麼管教弟子。

③ 依教奉行

“第三，如所教授，不違修行是（乃最殊勝供）。”第三，按照師長的教導修行。其中要領，就是不違背師長的教導。這也是《普賢行願品》所說的“諸供養中，法供養最”。我們用塗香、燒香、末香、華雲、鬘雲、天音樂雲、天傘蓋雲、天衣服雲、天種種香等勝妙物品供養佛菩薩，但所有這些供養中，法供養的功德最大。所謂法供養，就是依法修行。

“三門之中，此為主幹。”所以在財物供養、身口給侍、依教奉行三種供養中，依教奉行是核心。因為財物供養和身口給侍是表達一種態度，是為依教奉行服務的。因為你有這個態度，對師長有這樣的恭敬，才可能依教奉行。如果對師長缺乏恭敬，就不可能依教奉行。

“《本生經》雲：報恩供養者，謂如教修行。”《本生經》說，什麼是報恩供養？怎麼供養才能報答師長的恩德？就是按照教法去修行，去實踐。

以上介紹了加行依止法，包括內外財供、身口給侍和依教奉行三個方面。

· 第十五課

四、依止的勝利

由如法依止善知識故，得近佛位，諸佛悅豫，常遇善知識，不墮惡趣，速斷一切煩惱惡業，不背菩薩行，常具正念，功德資糧漸漸增長，成辦現前究竟一切義利。

復次，敬事善知識者，則先時所積當受惡報之業，能于此世身心少感不安，或夢中稍受微苦，即可轉滅令盡。此之善根，較諸供養無量佛陀尤為超勝，勝利之大如是也。

五、不依止的過患

若不如法依師，此世易為病擾，或為魔侵，後世墮于惡趣，感受無量苦惱。

《五十頌》雲：“勿令阿闍黎，少分生煩惱。無智相違背，定入阿鼻獄。受種種極苦，說之深可怖。由謗阿闍黎，于中常止住。”

昔印度克珠大德先登巴雲：“但聞四句偈，若不奉為師，百世生犬中，復當生賤族。”（此偈勇譯誤為經說，當更正。）

復次，諸未生之功德不生，諸已生者失壞。常與不善知識及惡友為侶，亦令功德損減，過失增長，生出多種不可愛樂之事。故于一切能感苦果之因，悉應斷之。

六、總明其義

須知，共所稱許之喇嘛瑜伽教授者，即如上說。若僅少次緣念，殊嫌不足。必行者心生決定，于具德引導不錯之善知識，應長時依止。

如伽喀巴（噶當格西）雲：“于依師時，恐有所失而折本。”蓋不知依止法，將無利而有虧損，此依師法（故如法依師）比較餘法尤為重要，以其為究竟利樂之根本故。我輩煩惱粗重，又不知事師法，或知而不行，多生衆罪，此須努力懺改防護。誠能如是，不久當如常啼菩薩及求善知識無厭足之善財矣。

四、依止的勝利

這部分告訴我們，修依止法能帶來什麼樣的殊勝利益。

“由如法依止善知識故，得近佛位。”如法依止善知識，會使我們靠近佛陀的果位。這不是一般的世間利益，而是最上等的出世間利益。佛法的整個修行過程都離不開善知識，所以佛陀說，善知識是全梵行。

“諸佛悅豫，常遇善知識，不墮惡趣，速斷一切煩惱惡業。”如法依止善知識，十方諸佛都會為之歡喜，并贊嘆說：你的生命有希望了。當我們和善知識結下善緣，在未來生命中，就能生生世世遇到善知識，修習佛法，不墮惡趣。進而在善知識的引導下，迅速斷除一切煩惱和惡業。

“不背菩薩行。”依止善知識，就能發起菩提心，不捨棄菩薩道的修行。這是非常艱辛的，遠不如獨自在水邊林下修行那麼自在。因為衆生真的難度，很

多時候不識好歹，要對一切有情生起平等、慈悲之心，必須有極大的耐心。在菩提心還不穩定的情況下，可能發着發着就退心了，所以要不斷訓練和強化。但如果我們不發菩提心，不行菩薩道，就沒辦法圓滿開發生命潛在的功德，成就暇滿人身的最大價值。在這個過程中，離不開善知識的引導。

“常具正念。”我們內心有很多念頭，就像電視有很多頻道。其中最常出現的，就是我們最執著、最熟悉的心理狀態，比如貪嗔痴，以及由此形成的各種心念。這些無始以來的心念，都是以無明為基礎，根深蒂固。其力量足以主宰我們。所以我們要用佛法幫助自己建立正念，進而以此替代一切的不正念，讓它在生命中具有絕對的主宰力量。這都需要在善知識引導下，通過長期訓練來完成。否則，凡夫總是心隨境轉，很難時時保有正念。

“功德資糧漸漸增長。”在善知識引導下，修習五戒十善、三十七道品、六度四攝等，功德資糧才能逐漸增長。否則就像幼苗沒有澆水一樣，會很快枯萎。為什麼很多人修着修着就沒感覺了？就是因為你還不熟悉自己要培養的正念，一旦進入其他心靈頻道，根本就找不到原本要修的心行了。

“成辦現前究竟一切義利。”修行要有善知識的引導，有環境的增上。這樣的話，功德資糧才能漸漸增長，成辦現前和究竟一切利益。《道次第》的建構，是以這兩大利益為基礎。現前利益是通過下士道五戒十善的修行，給我們帶來現生的幸福快樂，並招感未來的人天樂果；究竟利益包括聲聞成就的解脫，和菩薩成就的無上佛果。不論現前還是究竟利益，都離不開對善知識的如法依止。

“復次，敬事善知識者，則先時所積當受惡報之業，能于此世身心少感不安，或夢中稍受微苦，即可轉滅令盡。”敬事就是恭敬地侍奉善知識。做到這一點的話，過去生積集的、本來會讓人墮落惡道受苦的各種罪業，因為現在如法地依止善知識，就能重業輕報。比如今生身心稍微有點不舒服，得個感冒頭痛之類；或是在夢中受些小苦，比如夢到被老虎追趕，或是從懸崖掉落等。總之，招感微小的苦報，就能滅除這些罪業。

“此之善根，較諸供養無量佛陀尤為超勝。”依止善知識得到的善根，比供養無量諸佛的功德更大。因為供佛祇是得到福報，但真正斷煩惱、開智慧、解脫生死，必須在善知識的引導下完成。佛陀不能直接代替你修行，也無法當面引導你，祇有依止善知識，才能如法修行。

“勝利之大如是也。”以上，說明了依止善知識得到的殊勝利益。可以說，一切修學功德，包括善行的成就，都是由依止善知識而來的。

五、不依止的過患

接着介紹不依止的過患。這是《道次第》的套路，非常符合凡夫的心理。凡夫做事總帶着有所得心，有利益才願意做。尤其在今天這個急功近利的社會，你要和人說“無所得”，誰也不以為然。佛陀非常了解這一心理，打開大乘經典，不論《金剛經》《華嚴經》，還是《般若經》《法華經》，都在宣說讀誦、受持、弘揚這些經典的功德。比如《金剛經》就有七次校量功德，一次比一次殊勝。佛陀說了空、無相、無所得的法義，擔心學人偏空，再反復多次地告訴你，修學這些經典有多少功德。用《維摩經》的話說，就是“先以欲鉤牽，後令人佛智”。因為人們的功德觀是建立在世俗觀念上，總以為做世間的事才有好處，却不知學佛能給我們帶來無量利益。所以在大乘經典中，常常宣說功德利益。當然《金剛經》同時也提醒我們，不能執著，不能心有所住，否則功德是很有限的。

《道次第》也是建立在這樣的引導基礎上。三士道的建立，正是圍繞現前和究竟兩大利益，以下士道幫助我們成就現前利益，中士道和上士道幫助我們成就究竟利益。包括每一法的修行，同樣如此。比如皈依，為什麼要皈依三寶？皈依有什麼好處，不皈依有什麼過患？比如修依止法，為什麼要修依止法？修依止法有什麼好處，不修有什麼過患？比如念死，為什麼要念死？世間人不必說念死，僅僅說到“死”這個字都害怕，宗大師就告訴你，念死有什麼

好處，不念死有什麼過患？再如念三惡道苦，為什麼要念惡道苦？念了有什麼好處，不念有什麼過患？還有發菩提心，為什麼要發菩提心？發了究竟有什麼利益，不發有什麼過患？如此種種，始終圍繞利益和過患加以引導。這是佛菩薩和祖師大德的良苦用心。

在中國傳統文化中，從孟老夫子開始就講義，講道德，不能講利益。因為耻于言利，覺得難以啓齒，反而導致很多偽君子。雖然大家嘴上不說利益，心裏却在計較。可能是受傳統文化的影響，中國古德的著述中也很少談及利益。西方文化則認為，祇要不傷害別人，追求利益是正常的，沒什麼不可以。在整個社會受到西方影響的今天，大家都在理直氣壯地談利益，不覺得這有什麼值得羞耻。所以我們弘揚佛法時也需要善巧，要告訴他們學佛有什麼好處。當然，這種利益和世間法不同。因為學佛將得到殊勝的利益，無限的利益，而且不能執著。如果執著，利益就會變得很小。但不執著不等于沒利益，祇會讓利益變得更大。佛菩薩為我們這些凡夫說法，實在太費心了。

《道次第》立足于現前和究竟兩大利益，建構每一法的修行。使我們明白，為什麼要修，應該怎麼修。這個套路簡明實用，特別符合凡夫心理，所以說，《道次第》對大眾修行具有普遍的指導意義。

“若不如法依師，此世易為病擾，或為魔侵。”如果不能如法依止師長，今生就容易被病苦折磨，或是被魔所侵害。佛教講的魔有四種，即天魔、五蘊魔、死魔、煩惱魔。天魔，是他化自在天的天主波旬，在解脫生死前，我們都在他的管轄範圍內。所以當你修行將要成就，將要跳出他的管轄範圍時，他就會來幹擾。五蘊魔，指業力形成的有漏色身（色蘊），以及受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。我們要借助它來修行，但這些同時也是修行的障礙，必須在修行中一一超越，突破各種感受，戰勝各種妄想。死魔，即死亡，這也是一種魔，隨時會結束我們擁有的無價生命。煩惱魔，即貪嗔痴等一切煩惱。所以說，魔不僅是外來的，根源還在于我們內心，所謂魔由心生。我們每個人既有佛性，也有魔性。

“後世墮于惡趣，感受無量苦惱。”因為沒有如法地依止師長，就不能有效修行。死亡之後，來生就可能墮落惡道，招感無量苦惱。後面會講到三惡道苦，真是讓人心驚膽戰。

“《五十頌》雲：勿令阿闍黎，少分生煩惱。無智相違背，定入阿鼻獄。受種種極苦，說之深可怖。由謗阿闍黎，于中常止住。”《事師五十頌》說，不要讓自己的親教師有一點點不高興。如果自己沒有智慧，和師長的意願相違背，還自以為是，甚至誹謗師長，將來一定會墮落阿鼻地獄。這是處境最糟糕的地獄，投生其中，將承受種種極大的痛苦，說起來非常可怕。如果你誹謗自己的親教師，所造的惡業，將使你在阿鼻地獄安家落戶，難以出離。

“昔印度克珠大德先登巴雲：但聞四句偈，若不奉為師，百世生犬中，復當生賤族。”過去，印度克珠大德先登巴曾說：聽人為你說了四句偈，如果不將他奉為師長，就是不恭敬法，將因此墮落，投生為狗長達百世。即使後來投生人道，也會生于低賤的種族。這充分說明了恭敬師長的重要性。中國古人說“一字之師”，如果我們已經聽了四句偈，當然應該奉為師長。不過這裏所說的“奉為師”，和真正的依止師長還是有程度的不同。前面說過，根本的依止師要具備十德，至少要打五折。而這個偈頌說的是，祇要聽人說過佛法，就應該像恭敬師長那樣恭敬他，此外並沒有更多的責任。昂旺朗吉堪布說，祇要沒有建立師徒關係，即老師沒把你當作弟子，你也没打算依止這位老師。那麼，雖然他曾對你說了四句偈，不奉為師也沒有太大罪過。但嚴格地說，凡是給我們說過佛法的，還是應該當作老師看待。佛陀在因地為半偈捨身，就是重法的榜樣。

“復次，諸未生之功德不生，諸已生者失壞。”如果不如法依止師長，那麼你尚未生起的功德將不會產生，已經生起的功德，因為沒有善知識的呵護而缺乏力量，在心靈世界被逐漸邊緣化，甚至被煩惱遮蔽。

“常與不善知識及惡友為侶，亦令功德損減，過失增長，生出多種不可愛樂之事。”如果不如法依止師長，就不能種下親近善知識的因緣，未來將常常

遇到惡知識，以及不好的伙伴。親近什麼樣的人，就會引發什麼樣的行為，所謂近墨者黑。這樣的話，我們的功德將隨之損減，貪嗔痴却不斷增長，從而帶來各種不可愛樂的結果。

“故于一切能感苦果之因，悉應斷之。”所以在修學過程中，我們應該斷除一切能招感苦果的因。怎麼斷除？就是依止善知識，遠離惡知識。因為一切功德的成就，都離不開善知識引導。

六、總明其義

“須知，共所稱許之喇嘛瑜伽教授者，即如上說。”共所稱許，指藏傳佛教各宗派都很重視。喇嘛瑜伽教授，即上師相應法，是藏傳佛教的重要修行內容。我們要知道，各宗修行共同重視的上師相應法，就是前面所說的怎樣如法依止上師。

“若僅少次緣念，殊嫌不足。”如法依止，包括意念和加行的依止。也就是從思想到行為，都要和上師相應。在此過程中，一方面是通過觀想調整心行，一方面是通過實際行動完成依止。如果你只是偶爾憶念一下，依止法就不能在你心中形成重要地位，你也無法和上師功德相應。只有不斷親近并侍奉上師，緣念上師功德，心才能和上師相應。

“必行者心生決定，于具德引導不錯之善知識，應長時依止。”所以，學人對自己選擇的具格善知識，應該長時間地依止。

關於親近善知識，善財童子是廣學多聞的典範。另一種情況，是選擇善知識之後就終身依止，而不是今天在這裏參一下，明天在那裏參一下。就像有的人，今天修這個法門，明天修那個法門；今天讀這本經，明天讀那本論。根機不夠的話，就會無所適從。所以說，如果找到能完整指導修行的善知識，有時一個就夠了；如果覺得某個法門能使自己終身受益，一門深入地學進去就夠了。當然，也可以參考其他法門，但修學必須有中心。否則，雖然想學善財童

子五十三參，但智慧不够，東一下西一下，最後可能什麼都不是。

藏傳佛教的仲登巴，是阿底峽尊者最得意的弟子。他一生好像祇親近過五位善知識，其中三位祇見過一面，聽過一次開示，還有一位也是短暫的接觸。當他遇到阿底峽尊者後，就終身侍奉尊者，從來沒有離開。所以，我們需要正確理解親近善知識、廣學多聞的內涵。因為善知識難遇，尤其是現在的佛教界，知見純正并能指導學人修行的師長并不多。不少人想要修行，為了參訪善知識到處跑，最後跑得一身煩惱習氣，浮躁不安。這裏所說的“應長時依止”很有針對性，正符合當前的情況。

“如伽喀巴（噶當格西）雲：于依師時，恐有所失而折本。”關於如何事師，噶當格西伽喀巴有一段非常精辟的開示：在依止善知識時，很多人因為不能如法依止，非但不能在善知識的引導下有效修行，得到利益，反而造下不少罪業。就像做買賣虧本一樣，得不償失。

“蓋不知依止法，將無利而有虧損。此依師法比較餘法尤為重要，以其為究竟利樂之根本故。”為什麼會“有所失而折本”？宗大師的解釋是：因為不知道如何依止，非但没能好好修行，反而因為輕蔑師長、說是道非而造業。這是學人很常見的心理。不少佛學院學生就會評價：這個老師怎樣，那個老師怎樣，却不懂得發現他人的功德和長處。因為我們的內心污濁，就會尋找污濁的對象，就像蒼蠅喜歡叮那些死豬死狗。還有什麼魚找魚、蝦找蝦、烏龜找王八之類，都是說明你有什麼樣的心，就會招感什麼樣的境。凡夫為貪嗔痴所惑，總愛尋找他人的過失。這就必須通過觀修，克服煩惱，戰勝不良心理。我們觀修善知識的功德，就是引發內在的善心。當我們和善知識的功德相應時，就在成就自身的功德。反過來，我們說別人的是非長短時，就在引發自身的凡夫心。

在《道次第》的修行中，依止法特別重要。失去這個根本，其他一切法都修不起來。就像一棵樹，有了樹根才能枝繁葉茂，否則就會枯死。在修學過程中，依止法就相當於樹根。如法依止善知識，就是在呵護樹根。這樣才能在善

知識的引導下，進一步念死無常，念三惡道苦，發出離心，修菩提心。所以依止法是入道根本，是究竟成就解脫道和菩薩道的根本。

“我輩煩惱粗重，又不知事師法，或知而不行，多生衆罪，此須努力懺改防護。”宗大師提醒說：我們這些凡夫煩惱粗重，所有行爲都是建立在凡夫心的基礎上，總是根據自己的感覺做事，我喜歡怎樣，討厭怎樣，不懂得如法地依止善知識。或者雖然知道，却沒把它當作一回事。比如我們學了《道次第》，知道應該在意樂和行爲上依止師長，可還是憑着情緒行事，覺得這些不過是說說而已；或者覺得這些是說給別人聽的，不是給我聽的；或者覺得做一點就不錯了，不必那麼麻煩；或者覺得別人也沒這樣做，不需要那麼認真。總之，東想西想，就是找借口不做。既難以從固有習慣中走出來，也捨不得讓自己的缺點受到傷害。這樣就會造下衆多罪業，使自己修學無成。這是凡夫的一大毛病，必須努力懺悔，認真落實依止法。

“誠能如是，不久當如常啼菩薩及求善知識無厭足之善財矣。”常啼菩薩是《般若經》記載的一位大菩薩，他爲了求法，從東方到西方、南方、北方，跑了很多地方，去親近弘揚《般若經》的菩薩。因爲沒錢供養，他就賣掉自身的血肉拿來供養，是捨身求法的典範。此外，善財童子也是親近善知識、廣學多聞的榜樣。如果我們能如法依止善知識，不久也能像常啼菩薩和善財童子那樣，爲了尋求善知識，百城烟水，精進不懈。

· 第十六課

第二節 略示修法

《道次第》的任何一種法，最後都要落實到心行，通過觀修來完成。此處所說的略示修法，雖然是以依止法作爲觀修實例，但由此建構的套路，是整個修行過程都適用的。包括下士道的念死、念三惡道苦、皈依三寶、深信業果，

中士道的出離心，上士道的菩提心等，每個內容最終都要通過觀修完成。

修行包括兩方面，一是座上觀修，一是座下修行，即日常生活中的實踐。兩者組成修行的整體，互相配合，缺一不可。如果沒有座下修，座上也是修不好的。如果光有座下修，沒有座上修，又會覺得力量不足。就像念佛，如果每天用一小時來念，平時都是在散漫、放逸、懈怠中，念佛一定是念不好的。因為心念是相續的，就像流水。平常我們打坐時出現最頻繁的妄想，一定是生活中最執著的事。如果我們在座下過着如理如法的生活，在座上修起來，心也容易安定。反之，如果沒有一定的座上功夫，在生活中就會很浮躁。座上可以培養定力，通過訓練，把這份用心帶到生活中，就能以寧靜、安詳的心去做每一件事，去面對五欲六塵，就不會被外境左右。

真正的修行，是在行住坐臥中打成一片，讓座上 and 座下的用心統一起來。修依止法也是同樣。座下包括意樂和加行的依止，即內外財供、身口給侍、依教奉行，此外還有座上觀修。略示修法就是告訴我們，每個法門如何通過止觀落實到心行。否則，我們所學的祇是理論而已，在煩惱面前是蒼白無力的。很多學者把佛法當作學問來研究，教界也有不少人祇會誇誇其談，做起來却一無是處。這種現象還很普遍，關鍵就在於，沒能將所學落實到止觀。

我在年初（2004年）寫了《漢傳佛教的反思》，提出佛法修學的五大要素，其中就包括止觀。通過止觀，把聞思正見落實到心行，轉化為生命中的正面力量。缺乏這個過程，所學祇是停留在理論。雖然可以讓煩惱從粗重變得微細一點，但作用很弱。那麼，如何才能讓我們所學的每個法落到實處？整個《道次第》，從道前基礎的依止法，下士道的念死無常、念三惡道苦、皈依三寶、深信業果，中士道的思惟苦集滅道，到上士道的修習菩提心和菩薩行。這一系列修法，不是聽了之後就能產生作用的，而要轉化成我們的心行。

比如修依止法，要對師長珍惜、恭敬、依賴，在淨信的前提下，生起虔誠的依止心。念死無常，是想到生命隨時可能結束，從而對修行生起迫切感。念

三惡道苦，是想到惡道可能是我們的未來，從而對行為加以約束，不敢再做一點惡事。我們知道人命無常，但祇是說說而已，輕飄飄的；我們知道因果報應，但心行中依然是貪嗔痴，並沒有太多改變；我們知道菩提心很重要，但真正生起菩提心的人非常少。為什麼會這樣？就是因為這些法義沒能轉化成觀念和心態，沒能帶來生命品質的改變。

每個修法要落到實處，必須通過相關訓練。《道次第》略示修法的部分，就為我們提供了一套修程序。其中包括四部分，即加行、正行、結行、未修中間。我們在世間做每件事，都離不開這些流程。第一是加行，即修法前的準備工作。第二是正行，即正式修依止法。第三是結行，即修完之後做些什麼。比如我們蓋三寶樓，花了五六年考察教內外的各種綜合大樓，然後請了國內外的建築師設計，一次次地修改方案，所有這些過程都是加行。從今年（2004年）農曆二月十九日奠基，大概要蓋到明年，還要裝修，這個過程就是正行。蓋完之後，要舉行落成典禮，就是結行。第四是未修中間，即沒有修法時做些什麼。因為我們不可能總是在座上，在座下應該做什麼，怎麼用心？

這套修程序非常完整。我們每學一項內容，都要通過這四個方面落實到心行。雖然本論的略示修法是以依止法為例說的，事實上，它貫穿了整個《道次第》的修行。從三士道的建構到後面的止觀雙運，都要按這套程序操作。

第二節 略示修法

一、加行修法

金洲大師所傳加行六法，謂：

1. 灑掃住處

一、于住處整理潔淨，陳設佛像。

2. 陳設供養

二、端嚴陳設無諂供品。

3. 身具威儀，至誠修習皈依

三、于安樂座端身跏趺，或半跏趺坐，至誠發起皈依之心。

4. 觀想資糧田

四、于面前虛空中，觀想深廣二派傳承師長、諸佛菩薩、緣覺聲聞、護法諸天無量安住，分明顯現。

一、加行修法

第一部分，應該怎樣修加行。

“金洲大師所傳加行六法。”略示修法主要指座上觀修，首先需要營造修行氛圍。這是加行所做的，共分六個步驟，又稱六加行。

1. 灑掃住處

“一、于住處整理潔淨。”對修行來說，環境非常重要。沒有如法清淨的環境，心就容易亂。凡夫的特點是心隨境轉，看到亂七八糟、不順眼的東西，或是聽到很多噪音，心就會受到影響。我們進入大殿，很容易產生恭敬心，不敢放逸。但在另一些環境中，就容易放逸。為什麼？也和環境有關。心和境是相輔相成的，有什麼樣的環境，就可能引發什麼樣的心。反過來說，境又是由心造的。所以，我們要從心理的角度來認識這個問題。

當然這主要是對初修者，需要以環境作為淨化內心的助緣。如果修得非常好的人，甚至會刻意找不良環境考驗自己，禪宗叫作歷境煉心。比如過去有些禪師，會到戲院、酒館甚至妓院等聲色場所去煉心，看看自己的功夫達到什麼程度，會不會被這些外境左右。但對初修者，最好的辦法是《遺教經》所說的“遠離”。因為功夫不夠，所以不要讓環境來考驗自己，惹不起還躲得起，否則很容易栽進去的。

總之，任何做法都是有針對性的，我們要看自己是什麼情況。從常規來說，需要如法、清淨的環境，要把佛堂收拾整潔。掃地也是很好的修行。佛陀在世時，有個弟子叫周利槃陀，就是掃地掃出的阿羅漢。因為他實在太笨了，連四句偈都記不住。佛陀告訴他，你就在掃地時念“掃塵除垢”，把內外的塵垢都

掃掉。所以我們在掃地過程中，掃除的不僅是外在塵垢，更是內心塵垢；不僅是在淨化環境，更是在淨化內心。神秀大師的“時時勤拂拭，勿使惹塵埃”，掃的就是心地。六祖大師的“本來無一物，何處惹塵埃”，好像沒什麼塵垢可掃。但理須頓悟，事還要漸修。頓悟不是一了百了，什麼事都沒有。如果那麼簡單的話，六祖就不必在獵隊躲上十多年，歷代禪宗祖師就不必歷境煉心，教下也不必在見道後還要修道。

其實見道祇是一個開始，之後還要修道。這比見道花的時間更長。因為理就是空性，就是真如，可以頓悟，但在事上需要漸修。心靈塵垢不會因為你頓悟這個理就一下沒了，還需要時時勤拂拭，時時修空性觀，修真如觀，把妄想、習氣、煩惱一點點消融掉。

加行六法的第一點講到“灑掃住處”，在淨化環境的過程中，通過觀想把貪嗔痴煩惱一點點掃掉，內心就會越來越清淨。既沒有妄想，但什麼都知道，都清楚，所謂“無心無識無不覺知”。其實每個煩惱都代表我們有相應的心，如果沒有煩惱，生命就會處在安詳自在的狀態，那是非常開心，感覺非常好的。

“陳設佛像。”營造清淨的環境後，還要供一尊佛像，幫助自己培養莊嚴而神聖的感覺。就像我們面對很恭敬的人，就不敢隨便放逸，隨便說話，甚至不敢隨便打妄想。這時的心是很清淨的。漢地可能是受禪宗影響，讀了丹霞燒佛之類的公案，認為凡所有相皆是虛妄，久而久之，就形成不著相、無所謂的風氣，所以很多學佛人對佛像缺乏恭敬心和供養心。事實上，恭敬佛像可以強化佛菩薩在我們心目中的地位，對修行非常重要。當我們對佛像生起恭敬心，內心當下就能得到淨化。藏地有很多神山，信眾在繞神山時，也是淨化內心的過程。而我們這裏到處都是娛樂和聲色場所，你在逛這些場所時，如果沒有正念，很容易心隨境轉，那就是染污內心的過程。所以對大部分人來說，通過營造環境幫助自己修行，是非常必要的。

2. 陳設供養

“二、端嚴陳設無諂供品。”第二，在佛像前陳設莊嚴的供具和供品。所謂無諂，就是直心，沒有諂曲之心。其中包含兩方面：一是供品的來源清淨，是通過正當渠道得到的，不是坑蒙拐騙而來；二是以正直、清淨的心供養。

藏地有個故事說，有家人因為缺錢，把家中的《大般若經》賣了，然後用得來的一部分錢給兩位出家人供齋。其中有位大德吃了之後，立刻感覺不舒服。他以定力觀察後發現，肚子裏有經中的字，就知道這個供養的來源有問題。他的弟子同樣吃了，就沒什麼感覺。可見，我們所造的罪業未必馬上就有報應，那往往是因為自己的業障比較多，還沒輪到，但將來一定會有總報，逃不了。如果你的根機和修行特別好，即使造了一點小小罪過，馬上就能感覺到。就像一件塗滿油漆的衣服，你再往上加點顏色，是沒感覺的。但如果這件衣服特別幹淨，祇要沾上一點顏色，立馬就很明顯。所以，如果幹了壞事很快有報應，可能是件好事，說明你身心比較清淨，比較有慚愧心。這個故事說明，供品的來源必須清淨。

另一方面，我們要以清淨、無所得的心來供養，不是為了名利，也不是為了現世果報。這樣的功德才是無量無邊的。此外，供品質量也要講究，要用最好的東西，養成供養的習慣。漢地很多人沒有供佛的習慣，覺得佛也不要吃你的東西，供了幹什麼？事實上，供養本身就在培植福田，強化佛菩薩在我們心目中的地位，是非常重要的修行。如果佛菩薩在我們心目中地位很高，我們就容易和佛菩薩的功德相應。因為我們看重什麼，就會去追求什麼。有人看重錢，每天想盡辦法去賺錢；有人看重地位，每天想盡辦法往上爬；有人看重漂亮女孩，每天想盡辦法追女孩。如果我們最看重佛菩薩的功德，就會不斷把心調整到和佛菩薩相應的層面。這個相應的過程中，我們就在向佛菩薩靠攏，在念念成就佛菩薩的功德，最後就和佛菩薩無二無別了。所以不要小看供養。

為什麼要用最好的供品？也是體現佛菩薩在我們心中的地位。我們肯定會

把最好的東西，送給自己最尊重的人。如果這個朋友在我們心中的形象很一般，可能就隨便送點普通東西。而當我們用最好的供品供養佛菩薩時，就能增長無量福德。當然，供品好壞是相對的。不是說你沒錢，也一定要供很貴重的東西。祇要以你現有條件，用最大能力成辦的，就是最好的。所以關鍵是在於心，看我們用什麼樣的心去做。供品祇是一種表法，真正要培養的是供養心。

西園寺門外有兩座橋：福德橋和智慧橋。福德和智慧是成佛修行的兩大內涵。如何才能快速圓滿這些資糧？我們現在學《道次第》，是在積累智慧資糧。而在供佛過程中，加上普賢菩薩七支行願的觀想，是在成就福德資糧。我們要成就無量福德，必須通過供養佛菩薩和一切衆生來完成。所以，“端嚴陳設無諂供品”不僅是強化佛菩薩在我們心目中的地位，也是在幫助我們積集資糧。

3. 身具威儀，至誠修習皈依

“三、于安樂座端身跏趺。”供好佛像，擺好香花燈塗果、茶食寶珠衣等供品，就要鋪設一個舒服的座位，這樣才能坐得放鬆。最好是雙跏趺，也就是雙盤。這個功夫要訓練，要吃點苦頭。以前有人把腿綁起來，還壓塊石頭，我不鼓勵這樣做。練腿雖然要吃苦，但關鍵是懂得調整，姿勢正確，氣脉通了，坐的時間自然越來越長。有人說久坐有禪，好像一定要坐幾個鐘頭，甚至十幾個鐘頭。外行一看，真是不得了。當然坐十幾個鐘頭的確是功夫，不能否認。但打坐不在於時間長，重點是講究質量，比如你的用心是否正確，是否安住於正念，還是坐在那裏昏沉或打妄想？如果用心正確，不一定要很長時間，相關道理下面還會說到。打坐時身體要挺直，尤其是脊梁，要挺直而放鬆。衣服穿得寬鬆一點，綁腿帶不要太緊。身體是心的載體，姿勢正確，心就容易安住，反之就不容易安住。

最關鍵的，是懂得怎麼用心。因為打坐並不是佛教特有的，印度九十六種外道，多數禪定功夫很好。有四禪八定，坐幾天幾夜也不是問題。中國過去的

道家也很會打坐。所以，修定並不是佛教特有的。佛教和其他宗教的區別是在教理部分，就要通過聞思獲得正見，包括怎麼用心，怎麼開智慧，斷煩惱。正見就像打開生命寶藏的鑰匙，能引導我們契入空性。當然，打坐也是修行的重要項目，但不是佛教的最大特色。

“或半跏趺坐，至誠發起皈依之心。”半跏趺，就是單盤。端身正坐後，虔誠地發起皈依之心。皈依的具體內容，下士道會詳細介紹。首先必須明確：為什麼要皈依三寶，而不是皈依鈔票、地位、感情，也不是皈依其他宗教？正確的皈依之因有二：第一，認識到輪回本質是痛苦的，尤其是三惡道苦，實在可怕，由心生畏懼而發心皈依；第二，確定三寶才能作為生命的依怙，幫助我們從輪回中解脫出來，而其他宗教都做不到這一點。

皈依需要通過不斷修習來鞏固。在藏傳佛教中，修習皈依是四加行之一，要反復念誦“皈依上師，皈依佛，皈依法，皈依僧”，達十萬甚至一百萬遍。在念誦過程中，還要觀想皈依境，包括指導修行的根本上師、宗喀巴大師、本尊，還有護法、空行等。所謂本尊，就是以一位佛菩薩作為修行的依止。比如修淨土法門的人，每天念阿彌陀佛，就是以阿彌陀佛為本尊。每個人都可以選擇一位和自己有緣的菩薩。比如你覺得和觀音菩薩特別有緣，就可以選擇觀音菩薩為本尊，每天念觀音菩薩，修觀音法門；覺得和文殊菩薩特別有緣，就可以選擇文殊菩薩為本尊，每天念文殊菩薩，修文殊法門；覺得和普賢菩薩特別有緣，就可以選擇普賢菩薩為本尊，每天念普賢菩薩，修普賢法門。我們選擇的本尊，既可作為修行的觀想對象，也可作為生命的依怙。在密宗的事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部，和本尊的關係各有不同。在事部、行部的初級修行階段，本尊和我們屬於上下級的關係。再高一點，本尊和我們是平等的關係。最高的修行，就是和本尊融為一體。

在修學過程中，皈依對象主要有三方面。一是每天指導我們修行的師長；二是所修法門的本尊，如觀音菩薩、地藏菩薩、阿彌陀佛等；三是所修法門的

歷代祖師。比如我們修淨土宗，就是淨土宗的歷代祖師；修禪宗，馮仰、臨濟等宗派都有各自的祖師。此外，還有本師釋迦牟尼佛乃至十方三世一切諸佛，都是修習皈依的對象。

這麼多對象，我們怎麼觀想？比如我念阿彌陀佛，就選擇一尊莊嚴的阿彌陀佛像，盡量去熟悉這尊像。如果覺得觀想本尊不容易，就以傳法師長作為觀想的皈依境。我們現在學《道次第》，可以選擇宗喀巴大師作為觀想對象。確定後，首先讓觀想的境界盡量明晰。接下來，把釋迦牟尼佛的功德融入宗大師的皈依境，把《道次第》深觀、廣行兩派祖師大德具有的無量功德融入宗大師的皈依境，再把十方諸佛的功德融入宗大師的皈依境。如此，宗大師就集十方三世一切諸佛的無量功德于一身，是一種無限的存在。進一步，以具足無量功德的宗大師作為皈依境來觀想。因為他的存在是無限的，所以我們就觀想無限的境界，並將此作為依怙對象。這種依怙也有低級和高級之分。低級的依怙，是有能所、有對象的；高級的依怙，是沒有能依賴和所依賴的對象。

我們不僅要把十方諸佛菩薩的功德融入宗大師的皈依境，最後也要把自己融入佛菩薩的功德中，于自身成就與佛菩薩無二無別的功德。這是最高境界的皈依，也是皈依三寶的目標所在。正如禪宗所說，皈依外在三寶的目的，是幫助我們成就內在的自性三寶。可以說，三寶代表着佛法的一切，整個學佛過程都沒有離開三寶。如果修其他法門，也有相應的皈依境。比如修淨土宗，是以阿彌陀佛為皈依境；念觀音菩薩，是以觀音菩薩為皈依境。總之，選擇和所修法門相應的佛菩薩為本尊。除了觀想本尊，也可將指導修行的師長作為皈依對象。這也體現了視師如佛的修行意義，幫助我們把上師和三寶融為一體。

任何一個法門都要先修加行，也叫前行。加行看似屬於準備工作，但如果我們以足夠高的見地去修，加行也是正行，修好了一樣能成佛，而不僅僅是開始。從世俗意義上說，起點和終點距離遙遠，但在佛法修行中，對起點和終點有不同的解讀。按《華嚴》的見地，起點就是終點，所謂“初發心即成正覺”。

也就是說，初發心的功德，和最後成就的結果（三寶功德）無二無別。為什麼？因為初發心所發的心，和結果所成就的心，不是兩個心。二者祇有精確和不精確、圓滿不圓滿的差別。如果開始就能發得很精確，很圓滿，其實和結果沒什麼差別。

在佛法中，很多基礎修行也包含着最高深的原理，關鍵是我們用什麼樣的見來落實。就像念佛，從持名念佛到即心念佛，即心是佛，就是不同的見地。再如皈依三寶，從皈依外在的住持三寶，到皈依內在的自性三寶，也代表兩種不同的見地。所以加行不祇是基礎，也是不能忽略的重要內容。

當然，多數人在修加行時還達不到很高的見地，所以在這個階段，祇是奠定基礎，集資淨障。就像我們出遠門，要帶一些吃的、穿的、用的。沒有這些資糧，能出遠門嗎？除此以外，還要掃除路途中的障礙，看看哪條路沒有強人出沒，走起來比較暢通。其實我們做任何一件事都要集資淨障，祇不過世間所做的是小事，不需要很多資糧，掃除的障礙也不會很大。但成佛需要積累的資糧和懺除的業障就很多，這就需要借助特別的手段。手段不同，結果是完全不一樣的。在農業社會，一個農民能耕多少田？但在高度現代化的今天，一個人就可以耕種幾百幾千畝。同樣是人，為什麼結果如此不同？就在於有沒有方便。如果沒有方便，你要爬到屋頂都很困難，還會摔下來。如果有方便的話，甚至可以登上月球。

修行也需要善巧方便，不是一味盲修、苦修就行，而要智慧加上勤奮。光有智慧但不勤奮固然不行，光有勤奮而沒有智慧也不行。我過去看過一篇《懶人的智慧》，說世上很多東西都是懶人發明創造的。因為太勤快的人往往蠻幹，不去動腦筋讓自己省力一點。當然，不能偷懶的地方絕對不要偷懶。

成佛要積累廣大的資糧，尤其需要善巧方便。以上所說的觀修皈依境，就包含着深奧的修行原理。如果這樣去修，就是最高的皈依。此外，皈依還包含着發心，要發願利益一切衆生，幫助他們成就佛道。這就需要修四無量心。第

一是慈心，即給予衆生快樂。我們要想着六道一切衆生都是我們的母親，這些無量無邊的如母有情，在輪回中很痛苦，很需要快樂，所以我們要發心給予有情快樂。當這樣的心遍及一切衆生時，就是慈無量。

第二是悲心，即拔除衆生痛苦。衆生在六道中輪回，雖然天道和人道的處境似乎還不錯。但我們要知道，輪回的本質終究是痛苦的。因為天道也有天道的痛苦，何況并不長久，不可能永遠在天上。人道就有更多問題，這點我們最清楚。所以我們要對一切衆生起悲心，希望把他們從痛苦中拯救出來。如果我們做每件事、對每個衆生都能這樣發心，就說明悲心修習圓滿了。當我們對一切衆生都能生起慈和悲，就和佛菩薩的心行相應了。雖然質量上可能達不到佛菩薩的標準，但心行特徵和佛菩薩是一樣的。成佛就是這樣成的，就是模仿佛菩薩的心，所以佛教最高的修行就是直接模仿。佛菩薩有怎樣的心，我們就怎麼模仿。

第三是喜無量，就是歡喜、隨喜之心。衆生在輪回中有太多的痛苦，看到他們能遠離痛苦，得到快樂，生起無限的歡喜之心。

第四是捨心，觀一切衆生平等。七因果的修法講到，菩提心要建立在平等心的基礎上。《普賢行願品》也說：“以于衆生心平等故，則能成就圓滿大悲。”因為平等代表本覺智慧的作用，而不平等是凡夫心的表現。如果我們對一切衆生都能生起平等心，這種捨才是無量的，否則就是有限的。如何修平等心？講到上士道的七因果部分，會有具體操作方法。

所以在皈依過程中，也包含着發心。發心是整個修行的開始，正如省庵大師的《勸發菩提心文》所說：“嘗聞入道要門，發心爲首；修行急務，立願居先。願立則衆生可度，心發則佛道堪成。”我們做每件事，修每種法門，都要讓發心成爲習慣，以此幫助自己調整心行，進而正確用心。所以發心不祇是學佛的開始，本身也包含重要的修行。發心真正到位了，我們就和佛菩薩無二無別了。因為在心的某個層面，衆生和佛菩薩是平等的。祇要發心達到這個層面，

我們就和佛菩薩沒有差別了。當然，這個道理對你們來說，現在還深了一點，可以先知道一下。

4. 觀想資糧田

什麼是資糧田？佛菩薩和歷代祖師就是我們積累資糧的田。我們知道，田是長莊稼的。在農業社會，一切生活所需都來自田地。學佛修行的成就，同樣離不開田地。佛教認為，培養資糧的田有三種，分別是悲田、敬田、恩田。所謂悲田，是對需要幫助的衆生心生慈悲，這個福德資糧是從慈悲心產生的，所以叫悲田。所謂敬田，是對諸佛菩薩、歷代祖師心生恭敬，從中獲得福德資糧。所謂恩田，是對父母等有恩於我們的人，對他們知恩報恩，由此成就福德資糧。《道次第》所說的資糧田，屬於其中的敬田，主要是前面所說的皈依境。這些皈依對象，就是我們獲得福德資糧的田。

“四、于面前虛空中，觀想深廣二派傳承師長、諸佛菩薩、緣覺聲聞、護法諸天無量安住，分明顯現。”我們首先要觀想，在前面的虛空中，有深觀和廣行兩派的歷代傳承諸師，還有十方諸佛菩薩、緣覺聲聞、護法諸天，還有宗喀巴大師，或是為我們傳法的師長，等等。《道次第》有具體的表，說明資糧田包括哪些諸佛菩薩。

我們學習《道次第》，就按本論所說的資糧田觀想。如果學其他法門，可以選擇傳法師長，或某位佛菩薩，或是以釋迦牟尼佛為核心，周圍有十方諸佛海會圍繞，以此為觀修境。比如修淨土法門，也可以按西方極樂世界的淨土經變圖來觀。總之，我們要觀想資糧田中安住着無數師長和佛菩薩，而且非常清晰，如對目前。在修行過程中，我們祈求加持，或積累資糧、懺除業障，都是建立在觀想資糧田的基礎上。

· 第十七課

5. 依七支供集資淨障

五、對於助道順緣、障道違緣，若不積懺，道則難生，而積懺方法以七支行願最為扼要。

① 禮敬支

彼中初于禮敬支，有三門總禮者，即“所有十方”等一頌是。謂非僅禮一方一世之佛，須緣十方三世一切諸佛，由決定心，運用清淨三業，恭敬而禮。

三門各別禮敬中，初身禮，即“普賢行願”等一頌。謂先緣十方三世一切諸佛，復觀自己化身無數，量等刹塵，而行禮敬。此須于彼普賢行願起信解力，乃能發起。次意禮，即“于一塵中”等一頌。謂一一塵中皆有一切刹塵數佛，在菩薩衆中，須生起隨念彼等功德之勝解而禮。次語禮，即“各以一切”等四句頌。當觀自己一一身有無量頭，一一頭中有無量舌，一一舌中出無量妙音聲，贊佛功德。海者，是極多意。

② 供養支

有上供養者，“以諸最勝”等二頌是。妙華者，謂人天上妙奇花。鬘者，用各種散花配合連綴而成。此二者或系實花，或系仿造。伎樂者，有弦器等之音也。塗香者，謂妙香泥是。最勝傘蓋者，即蓋中之殊勝者是。燈者，謂香油等燈，及能放光之寶珠等。燒香者，指和合或純一之香料。最勝衣服者，乃衣中之華美者是。最勝香者，謂能放香氣遍滿三千世界之香所摻合之香水是。末香者，香粉也，亦可燃燒。以此堆積，造成壇場，更加彩畫，量等須彌者是。

次，無上供養者，“我以廣大”等一頌是。其有上者，即世間之供物，此乃菩薩等以神力變成者。此中後二句，凡上二所陳有欠缺者，一切加之，此是顯示禮敬供養等之心與境故。

5. 依七支供集資淨障

以上，確立了皈依的境界，也明確了資糧田，即獲得資糧的源泉。下面正式講解，應該如何積累資糧。

“五、對於助道順緣、障道違緣。”在修行過程中，有助道順緣，也有障道

違緣。順緣就是福德和智慧資糧。如果没有福德，你想出家，家人不同意；想修行，結果天天生病，或者煩惱重重，或者没人成就，或者要為生計奔忙。這都是因為缺乏順緣，而違緣太多。為什麼現在是末法時代？“末法”這兩個字應該怎麼理解？如果論物質條件，現代人比古人好得多，按理說很有福報。之所以是末法，主要從修行角度而言。比如誘惑太多，讓人心浮氣躁，妄想紛飛。以前的人雖然物質條件差，但生活簡單，更重視精神生活。現代人雖然物質條件好，但在物欲中陷得很深，活得很辛苦，反而忽略了精神生活。

我常說，古人崇尚宗教、哲學，而現在一流的頭腦忙着搞鈔票；古人景仰聖賢、哲人，而現代人崇拜的是歌星、影星。從這種價值取向可以看出，現代人的素質不升反降。如果祇是追求物質快樂，人和動物是沒什麼差別的。動物也會設法吃好一点，住好一点，人不過是花樣多些而已。而且今天的人愛耍小聰明，世間知識太多，我慢太重，這就特別需要積累資糧，懺悔業障。祇有把集資淨障的基礎打好，修行才能一帆風順。如果自以為是，最後將一事無成，白白浪費寶貴人身，非常可惜。

“若不積懺，道則難生，而積懺方法以七支行願最為扼要。”積就是積集資糧，懺就是懺除業障。如果不集資懺障，培養助道順緣，消除障道違緣，我們就很難成就佛道。而集資懺障的方法，以普賢菩薩的七支行願最為精要，包括禮敬支、供養支、懺悔支、隨喜支、請轉法輪支、請佛住世支、回向支。

《普賢行願品》出自《華嚴經》最後一品，經中的所有修行，最後都落實到普賢菩薩的行和願。所以，這一修行法門非常殊勝。我和《行願品》很有緣分，早在1996年，柏林寺就請我講《行願品》。那是我第一次講這部經，每天都觀想普賢菩薩在加持我，結果很有靈感，順利地講了下來，還整理出《學佛者的信念》。普賢菩薩的加持真是不可思議。不過當初講的時候，還沒上升到觀修層面。這兩年因為我自己在修行上有些提高，對《行願品》的認識又不一样了。所以今年（2004）又講了三次，先在無錫青山寺講了一次，然後在蘇州

定慧寺講，暑假在大慶淨覺寺再講。

過去，我們對《行願品》祇是泛泛地讀一讀，不了解其中的修行奧妙，沒能把它變成一種觀修。事實上，《行願品》蘊含着高深的觀修原理。我講《行願品》時總結了兩句話，就是“菩提心的無上觀修，佛陀品質的臨摹方法”。《行願品》就是幫助我們模擬佛陀品質，就像臨字帖一樣，把心按佛菩薩的心行去調整。以佛菩薩的功德作為觀修所緣境，然後把心往那個層面調整。在所有修行中，這是最直接的方法。藏傳佛教中，把《行願品》作為重要前行，非常重視。晉美彭措法王臨終時就教導弟子：你們要讀誦《普賢行願品》。在漢傳佛教中，《行願品》也影響廣泛。但總體上，大家是把《行願品》作為集資淨障的前行。

事實上，這部經本身也是最高明的正行，是成佛的臨摹方法。《行願品》有長行和偈頌兩部分。我們如果光看偈頌，觀想起來確實比較難，但在長行中，從“所有盡法界虛空界，十方三世一切佛刹，極微塵數諸佛世尊”，到修行者的“念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭”，本身就是非常詳細的觀修儀軌。當然，這也不是所有人都能觀修起來的，因為它的見地非常高。

凡是最高的見地和用心方法，很難完全通過理解接受，而要通過信來接受。所以，藏傳佛教特別重視對上師的信。禪宗也是同樣。弟子問老師：什麼是佛？老師說：我說給你聽，怕你不信。弟子說：大德說的，我怎麼不信？老師說：你就是佛，相信嗎？當然，這不祇是認識上的直下承擔，關鍵是心行的相應。學人必須在老師指點下，認識心的本來面目。心有很多層面，老師會指點你，這個不是或這個就是。這種指點非常關鍵，正是禪宗所說的直指人心。一旦知道這個層面是怎麼回事，祇要不斷地熟悉、保任，修行功夫就會突飛猛進。否則，你祇是在妄心中瞎折騰，一天到晚忙來忙去，却越修越茫然。

總之，《行願品》不僅是前行，是集資淨障的最好方法，同時也是正行，是最高的觀修方法。接下來將具體解讀七支行願的偈頌部分，我們先合掌念誦。

所有十方世界中，三世一切人獅子，我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。
 普賢行願威神力，普現一切如來前，一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。
 于一塵中塵數佛，各處菩薩衆會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。
 各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡于未來一切劫，贊佛甚深功德海。
 以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。
 最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。
 我以廣大勝解心，深信一切三世佛，悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。
 我昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔痴，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。
 十方一切諸衆生，二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。
 十方所有世間燈，最初成就菩提者，我今一切皆勸請，轉于無上妙法輪。
 諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，唯願久住刹塵劫，利樂一切諸衆生。
 所有禮贊供養福，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，回向衆生及佛道。

以上包含了七支供養，前四個頌是禮敬支，第五到第七的三個頌是供養支，接着是懺悔支、隨喜支、請轉法輪支、請佛住世支，最後是回向支。通過對這些偈頌的理解、觀想和落實，能迅速積累福德、懺悔業障，是最先進的修行方法。所以藏傳佛教非常重視七支供，將此作為一切法門不可缺少的基礎。成佛的修行不僅要證悟空性，還要發菩提心，圓滿慈悲，同時不斷消除無始以來的貪嗔痴，這需要很大的力氣。所以禪宗有三關，教下在見道之後還要修道，都離不開七支行願。

藏傳佛教有位大德說，諸佛和諸佛見面，也會修七支行願。經典還記載了諸佛之間的互相贊嘆。釋迦牟尼說，阿彌陀佛宣講的法門如何殊勝，西方極樂世界如何殊勝。阿彌陀佛說，釋迦牟尼才了不起，能在衆生難調難伏的五濁惡世說法度衆。可見，贊嘆是特別好的修行。這和拍馬屁不一樣，贊嘆是以清淨無染的心，隨喜別人的功德。在贊嘆過程中，也在成就自己的善心和功德。而拍馬屁是從貪嗔痴出發，比如別人有錢有地位，想從他那裏得到什麼，是帶着有所得心，是不清淨的。所以用什麼樣的心很重要。心用錯了，就是拍馬屁；心用得對，就是贊嘆，將成就無量功德。

下面解釋七支行願的具體內容，這是幫助我們用最高的效率集資淨障。七支行願不祇是簡單的願望，所有這些行和願，都要配合觀想完成。如果祇是以我們現有的凡夫心修，那種行和願是非常渺小的。

① 禮敬支

禮敬支的相關內容共有四個頌。按十大願王來看，包含了“禮敬諸佛”和“稱贊如來”的內容。在《道次第》中，將它們歸納為“禮敬支”的範疇。

“彼中初于禮敬支，有三門總禮者，即‘所有十方’等一頌是。”我們用什麼去禮敬諸佛？無非是身口意三業，即身體的行爲、語言的行爲、思想的行爲（起心動念），此外沒有別的行爲。《行願品》關於禮敬的四個頌，正是根據身口意三業界定的。第一個頌屬於三門總禮，即從身口意三門總的說明。下面三個頌是別禮，分別告訴我們，如何從身體、意念和語言來禮敬。

禮敬諸佛在修行中非常重要。作為佛弟子，我們每天都會禮佛。為什麼要這麼做？對修行的意義是什麼？主要有以下幾方面的作用。

第一，強化佛菩薩在我們心目中的重要性。我們祇會禮敬自己恭敬并覺得重要的人，對不恭敬、不重要的人，自然不會行如此大禮。通過不斷禮敬，可以強化佛菩薩在心中的地位。祇有這樣，我們才會常隨佛學，心才能不斷向佛菩薩靠攏。就像年輕人因為崇拜某個明星，就會從各方面模仿他，和這個明星的風格相應。強化佛菩薩在我們心中的地位，同樣能起到這種效果。祇不過所緣境不同，一個是佛菩薩，一個是明星。每個人心中都有自己的偶像，這往往就是我們的人生目標。

第二，當我們對佛菩薩生起恭敬心時，內心就會得到淨化。這種恭敬和虔誠，當下把妄想、煩惱、貪嗔痴淨化了。所以我們在大殿等莊嚴的場所，或是和自己崇拜的人在一起時，是不敢胡思亂想的。正是當下這一念虔誠，把我們的妄心淨化了。相反，如果我們在一些複雜而污濁的環境中，就容易胡思亂想。

第三，當我們禮敬諸佛時，當下就能產生無量福德，這也是積累資糧的過

程。當然，用不同的心去禮敬，所獲福德是不一樣的，對內心的淨化程度也是不一樣的。《行願品》為我們提供了最先進的方法，通過這種方法禮敬，效率簡直高得不得了。現在有個口號叫“科學是第一生產力”，科學從哪裏來？其實是人心創造的。歸根結底，心才是第一生產力。現在普賢菩薩就指導我們，如何以最快速度有效地積累資糧。

三門總禮的內容，出自《行願品》第一個偈頌：“所有十方世界中，三世一切人獅子，我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。”首先指出了禮敬對象。我們平常禮佛，一般是禮一尊佛或一位菩薩，比如釋迦牟尼佛或觀音菩薩、文殊菩薩等。而普賢菩薩告訴我們，應該以十方三世一切諸佛菩薩為禮敬對象。印度人以獅子為獸中之王，而佛菩薩是人道中最優秀的，所以稱為“人獅子”。

“謂非僅禮一方一世之佛，須緣十方三世一切諸佛。”我們禮佛不是禮一尊佛、兩尊佛，而是要禮無量無邊、微塵數那麼多的諸佛菩薩。如果禮敬對象祇有一尊佛，祇能獲得一份功德；如果是兩尊佛，可以獲得兩份功德；如果禮敬對象是無限的，所成就的功德也是無限的。如何禮敬無量諸佛？就要通過觀想完成。觀想十方世界每粒微塵都是一尊佛，所謂一花一世界，一葉一如來。

“由決定心，運用清淨三業，恭敬而禮。”山河大地其實都是佛身、佛德的顯現。這種知見不是靠你的理解來接受，因為你們現在的知見還沒達到這個高度。如果我把其中原理說出來，你也能理解一點，但比較困難。這就需要以信仰來接受，相信師長不會騙你。這裏所說的決定心，就是深信不疑。法師和你們說，要觀每個微塵都是一尊佛，你就觀十方世界每個微塵都是一尊佛。那麼你在禮敬時，就是禮敬十方三世一切諸佛。因為你看到的一切都是佛，自然容易生起清淨心，從而擺脫貪嗔痴，以清淨的身口意三業，恭敬而禮。這種清淨三業和觀修境有關。當我們觀十方三世每個微塵都是佛，心當下是清淨的。再以這種清淨心禮敬一切諸佛，即“我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘”。

《行願品》的每個願，都是以“盡虛空遍法界”為開始。正是因為這種心

量，所以普賢菩薩的大願被稱為“願王”。如果僅從內容來說，從禮敬諸佛、稱贊如來、廣修供養、懺悔業障到普皆回向，其實都很平常，哪部經論不講這些？為什麼唯獨普賢行願被稱為願王？原因就在于，其中講到禮敬諸佛時，是以一切諸佛作為禮敬對象；講到恒順眾生時，是以一切眾生作為恒順對象。這種禮敬和恒順不是一天兩天，而是“虛空界盡，眾生界盡，眾生業盡，眾生煩惱盡，我此禮敬無有窮盡。念念相續，無有間斷；身語意業，無有疲厭”。

這樣一種願力，在空間上是無限的，在時間上也是無限的。這種無限的心，就是佛菩薩的心。當你用這種境界來訓練自己的心量，就是在訓練佛菩薩的心量。如果這種心量在你的心行已經成熟，那你和佛菩薩就沒有區別了。普賢行願的殊勝就在于此，禮佛是無限的，度眾生是無限的，一切境界都是無限的。

“三門各別禮敬中，初身禮，即‘普賢行願’等一頌。”三門別禮，即如何用工體、意念、語言禮敬諸佛，分別以三個頌來解讀。首先是身禮，即“普賢行願威神力，普現一切如來前，一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛”。當我們禮佛時，要以普賢行願作為自己的行願，以普賢菩薩的所緣境作為自己的所緣境。我們需要在普賢菩薩和師長的加持下做這種觀修。

“謂先緣十方三世一切諸佛，復觀自己化身無數，量等刹塵，而行禮敬。”我們觀想每個微塵都是一尊佛，一花一世界，一葉一如來。整個宇宙沒有什麼不是佛身的顯現，不是諸佛功德的顯現。同時觀想自己化身無數，諸佛菩薩像微塵那麼多，我也像微塵那麼多。在每尊佛菩薩面前，都有一個我在禮佛。然後以無量無邊的我，禮敬無量無邊的諸佛。

“此須于彼普賢行願起信解力，乃能發起。”當我們這樣觀想時，前提是對普賢行願生起定解，深信宇宙中有微塵數那麼多的佛，同時深信自己也像微塵數佛那麼多，在每尊佛面前都有一個自己。如果我們有這樣的信解力，才能發起廣大的禮敬。這是說明如何以身體禮敬。

“次意禮，即‘于一塵中’等一頌。”接着介紹思想、意念的禮敬，相關內

容是“于一塵中塵數佛，各處菩薩衆會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿”。這和上一個偈頌所說的是兩個層面。第一個層面，觀想宇宙中的每個微塵都是一尊佛；第二個層面，觀想每個微塵中都有宇宙所有微塵那麼多的佛。那得多少佛？就是宇宙所有微塵數的平方。那麼這個世界除了佛以外，還有沒有別的東西？沒有了。所以這是一種極高的修行，即密宗所說的淨觀。把一切都觀成佛，然後安住在這種境界。

“謂一一塵中皆有一切刹塵數佛，在菩薩衆中，須生起隨念彼等功德之勝解而禮。”不但每個微塵中都有宇宙微塵數那麼多的佛，在每尊佛的身邊，還有無量菩薩海會圍繞。這個世界除了佛菩薩以外，再也沒有任何別的。能够這樣觀想的話，凡夫心還能不能找到落腳點？娑婆世界還有沒有落腳點？沒有了，一切都是佛身、佛德的顯現。所以說，《行願品》是甚深的觀修方法。對剛才所說的這些道理，我們必須生起堅定的信解。當你深信不疑，并對這種所緣境生起恭敬心，就是在不斷憶念佛菩薩的功德。在“皈依三寶”的部分會講到，佛菩薩功德主要有悲德和智德兩種。當我們這樣觀想時，整個宇宙都是佛菩薩慈悲和智慧的顯現，大悲周遍，智慧周遍。我們憶念佛菩薩的功德，生起禮敬之心，然後把自己融入無盡的大悲，融入無盡的智慧。這樣觀想的話，就可以完成最高的禮敬。

“次語禮，即‘各以一切’等四句頌。”第四個頌說的是如何用語言禮敬諸佛，相關內容是“各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡于未來一切劫，贊佛甚深功德海”。前面已經觀想我們有那麼多身體，現在繼續觀想更多的細節，用語言來禮敬。

“當觀自己一一身有無量頭，一一頭中有無量舌，一一舌中出無量妙音聲，贊佛功德。海者，是極多意。”我們要觀想自己每個身體都有無量的頭，每個頭又有無量的舌頭，每條舌頭都能發出無量的美妙音聲。能不能觀想得起來？當我們這麼一層層地往上推，最後會出現什麼心境？就是宇宙中的一切聲音，

不管是汽車聲、讀書聲，還是風聲、雨聲、鳥叫聲、鷄犬聲、牛羊聲，都被轉化成贊嘆佛菩薩功德的音聲。所有這些贊嘆的音聲，最後又轉化為佛菩薩的功德。這個觀想是一步步推進的，把所緣的一切境界，都轉化成佛菩薩的境界；把五濁惡世的所有音聲，都轉化成贊嘆佛菩薩的音聲。讓我們的心安住在佛菩薩的功德中，進一步，把心融入佛菩薩的功德中。最後這個世界祇有佛菩薩的功德，祇有我們自己成就的功德。因為我們和佛菩薩本來就是一體，是無二無別的。這確實不容易觀想起來，所以要反復地訓練。當我們以這種方式贊嘆佛菩薩時，所成就的功德，當下就和佛菩薩一樣。

從身口意三業的禮敬可以看出，普賢行願之所以被稱為願王，是因為這種觀修確實殊勝，沒有哪種方法能更快地積累福德和智慧資糧。所以說，普賢行願是名副其實的第一生產力。

② 供養支

接下來講第二“供養支”，即如何供佛，共三個偈頌，包括有上供養和無上供養。有上就是有限，即通常的供養；無上就是無限，要通過觀修完成，屬於特殊供養。

“有上供養者，‘以諸最勝’等二頌是。”有上供養包括兩個頌，就是“以諸最勝妙華鬘。伎樂塗香及傘蓋，如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來”。在佛法修行中，供養非常重要。供養和布施都屬於供給所需，在內涵上有相通之處，但供養特別含有恭敬之意。比如我們對父母、師長、諸佛菩薩，就不能說布施，而要說供養。

供養的意義主要有三點。第一，強化佛菩薩在我們心目中的重要性。如果每天供佛，就說明心中有佛，說明佛菩薩在我們心中的地位。就像父母在你心中很重要的話，你會經常想到父母，有什麼好東西會首先供養父母。反之，你就不會想到，更不會主動去做。行為從哪裏來？任何一種行為都體現了我們的

心行。你有什麼樣的心，才會有什麼樣的行為。反過來說，每種行為又在強化我們的心行。每做一件事，或每想一件事，都是強化心行的過程。我們皈依三寶，需要讓三寶在心中樹立崇高地位。這個地位不是一下子就有的，需要通過不斷的觀修和實踐來強化，供養正是起到這個效果。

第二，供養可以幫助我們去除貪著、慳吝之心。我們為什麼被綁在輪回中出不來？就是因為貪著。在貪嗔痴三毒中，以貪為首，它就像繩索，讓我們對擁有的東西執著不捨。如何克服這種貪心？就要通過捨。當我們修供養時，捨棄的不僅是物質，更主要是捨棄對物質的貪著之心。人天乘講捨；解脫道也講捨，比如出家就是最大的捨，要捨棄對世俗、物欲、家庭的占有；菩薩道修行更要捨。所以，捨字蘊含着重要的修行。供養和布施，都是捨的不同表現方式。

第三，供養可以幫助我們積累無量福德。福報來自過去的培植，包括悲田、敬田、恩田。而所獲福報的多少，則取決於供養對象和供養者的發心。首先是供養對象的修行和道德高低。就像有的田地很肥沃，有的田地很貧瘠。供養不同的田，福報是不一樣的。如果是肥沃的土地，就能生長很多東西；如果是貧瘠的土地，收穫則很有限。但更重要的是在於你的心，你用什麼樣的心供養，心量有多大，所獲得的福德就有多大。能供養的心，甚至比所供養的田更重要。

《大智度論》講到一個故事，捨利弗尊者供養佛陀一碗飯，佛陀把飯布施給了狗。那麼是捨利弗供養佛陀的功德大，還是佛陀布施狗的功德大？在一般人的想象中，一定是供養佛陀的功德大。但論中的答案是，佛陀布施狗的功德大。因為佛陀的發心是無限的，由這種無限發心所產生的福德，也是無限的。而捨利弗供養佛，雖然所供對象的德行至高無上，但捨利弗的發心還不是無限的，沒有佛陀那麼圓滿。可見，客觀的田雖然重要，但主觀的心更重要。正如《金剛經》所說：“若菩薩心住於法而行布施，如人入暗，則無所見。若菩薩心不住於法而行布施，如人有目，日光明照，見種種色。”心不住於相，就是無限的，呈現的狀態就像虛空一樣。虛空是無限的，我們的心也是無限的。以這種

無限的心做任何一件事，當下都是無限的。所以在供養過程中，用什麼樣的心供養非常重要。

“妙華者，謂人天上妙奇花。鬘者，用各種散花配合連綴而成。此二者或系實花，或系仿造。”《行願品》中，首先是“以諸最勝妙華鬘”來供養。妙華，就是人間或天上最好的花朵。鬘者，印度人喜歡把花串成一串串的花鬘，挂在脖子上，也作為迎接貴賓的供養，以示恭敬。花或是花鬘，可以用真花，也可以用仿造的花。

“伎樂者，有弦器等之音也。”伎樂，就是有弦器等發出的聲音，比如琵琶、古琴、古箏等。用音樂供佛是佛教的傳統，尤其是大乘佛教中，我們每天唱誦的“天上天下無如佛”或“阿彌陀佛身金色”，再配合鐘鼓引磬，就是非常好的梵樂。自從臺灣星雲法師把佛教音樂帶入社會上的劇院，大陸也逐漸興起了這種風氣。江蘇的唱念在全國非常有名，所以也在組織佛教音樂會。

“塗香者，謂妙香泥是。”塗香就是塗在身上的香料。現在有什麼霜什麼膏，那些女士們一會兒刷點這個，一會兒塗點那個。古代也有，叫妙香泥，應該是檀香、沉香之類的香料制成，以此作為供養。

“最勝傘蓋者，即蓋中之殊勝者是。”過去的帝王出門，隨從打着華麗的雲羅傘蓋。佛教的重大法會中，也有這個傳統。傘蓋是作為裝飾的，本身都很漂亮，而最勝傘蓋是其中最殊勝的。

“燈者，謂香油等燈，及能放光之寶珠等。”所供養的燈，可以是香油之類的燈，也可以是能放光的寶珠。

“燒香者，指和合或純一之香料。”燒香是指通過燃燒散發香味的綫香等。香不要多，一支或三支都可以，關鍵是燒上等的香，用各種香料調配或單純一種都可以。有些地方燒香感覺像在燒廟，燒得又多，質量又差，制造空氣污染，把菩薩都要熏跑了。

“最勝衣服者，乃衣中之華美者是。”最好最精美的衣服，也可以拿來供養。

包括我們平時得到新衣服，先在佛前供一下，然後自己再穿。

“最勝香者，謂能放香氣遍滿三千世界之香所摻合之香水是。”最勝香，是以最殊勝的、香氣能遍滿三千世界的香料所配制的香水。

“末香者，香粉也，亦可燃燒。”末香就是香粉，也可以用來燃燒。

“以此堆積，造成壇場，更加彩畫，量等須彌者是。”《行願品》講了這麼多供養，“天種種香，塗香、燒香、末香，如是等雲，一一量如須彌山王。燃種種燈，酥燈、油燈、諸香油燈，一一燈炷如須彌山，一一燈油如大海水。以如是等諸供養具，常為供養。”每種供品都像天上雲彩那麼無量無邊。這就要靠觀想去轉化，把山河大地所有的一切，用觀想轉化成供養諸佛的香、花、鬘、燈、油，以此修習供養。

接着說無上供養。比如我們供養一炷香，這炷香是有限的；供養一朵花，這朵花是有限的。事實上，每個東西的存在又是無限的，也就是《華嚴經》所說“一即一切”。我們之所以把這些當作有限的，是因為著相，所以一就是一。如果放下執著，每個存在的本身也是一切。正因為這樣，諸佛菩薩才有可能“于微塵中轉大法輪”。因為微塵本來就是一切，所謂的有限，其實都是心的設定。祇要撤除設定，任何有限的當下都是無限。當我們有了這種認識，每供養一個東西都可以觀想，它的存在就是一切，周遍整個宇宙。用這樣的心行修習供養，即使再微小的供養，當下都能成就無量功德。

“次，無上供養者，‘我以廣大’等一頌是。”所謂無上供養，就是“我以廣大勝解心，深信一切三世佛，悉以普賢行願力，普遍供養諸如來”這個偈頌。如何把有限的供養轉化成無限？這就需要廣大的心量，要把普賢菩薩的心量轉化成我們的心量，把普賢菩薩的願力轉化成我們的願力，把普賢菩薩所緣的境界轉化成我們的境界。這個過程需要通過觀想完成，並對觀想境深信不疑。

勝解，就是堅定不移的信解。從觀想的意義上說，你想什麼，它最終將成就什麼，所謂一切唯心造。我們想一想，世上哪樣東西不是心造出來的？事實

上，人類五千年文明都出自這顆心，“祇怕想不到，不怕做不到”。凡夫心是有限的，尚且能成就如此輝煌的人類文明，如果跳出凡夫心，立足于生命的本覺智慧，自然就能成就一切。所以，心的潛在力量是無量無邊的。我們現在的心之所以有限，是因為被凡夫心束縛了。就像一個人的駕駛水平再高，會開越野車，會開飛機，會開坦克，還會開航空母艦，可現在給你一輛手扶拖拉機。你有再大的本事，也不能讓拖拉機飛起來，不能讓它在海中航行。同樣，儘管我們的心具備佛菩薩那樣的潛質，可它的作用是透過凡夫心表現出來的，被我法二執禁錮了。如果能從我法二執中跳出來，當下的作用就是無限的。我們要對心具有的功能深信不疑，以普賢行願打開凡夫心。密宗為什麼要對上師深信不疑？因為祇有這樣，才能對上師所說的法深信不疑，才會老老實實按這樣去觀修。真正做到的話，成佛并不是很難，因為你直接就是對照佛的境界在調整心行。但如果你不相信，覺得自己是愚痴凡夫，業障深重，從這個起點開始修，的確是很費勁的。

“其有上者，即世間之供物，此乃菩薩等以神力變成者。此中後二句，凡上二所陳有欠缺者，一切加之，此是顯示禮敬供養等之心與境故。”供佛時，首先以世間物品供養，這是佛菩薩以神力變化的。然後觀想自己就是普賢菩薩，對所供的有限的香、燈、花、鬘等等一切，以普賢菩薩的廣大願力，把有限轉化成無限——所供的供品是無限的，供養的諸佛菩薩是無限的，能供養的心也是無限的，所謂心境相當。

通過這種觀修提升我們的心，安住在無限的心，無限的所緣境。這時還有我嗎？還有我所嗎？當心安住在這種境界時，貪嗔痴還有沒有立足點？你可以貪一件東西，但沒辦法貪一切；你可以嗔恨一個人，但沒辦法嗔恨一切。所以當你以一切作為所緣境時，貪和嗔就沒有立足點了。這是高級的觀修，本來不該這麼早就給你們傳授，先種種善根吧。

· 第十八課

③ 懺悔支

“我昔所造諸惡業”等一頌，是依三毒為因，以身等三為根事（根謂依身口意，為發業之根門，事即三門所造十不善道業），其罪性者，謂由我造。此中復分親身正所造作，或教他作，或隨喜他作，如是一切，盡其所有，總集懺洗。追念過失，生愧悔心，斷絕後流，精勤防護，誓當滅之。

④ 隨喜支

“十方一切諸衆生”一頌是，于五類有情所有善業皆生起隨喜之心。

③ 懺悔支

“‘我昔所造諸惡業’等一頌。”接下來講第三懺悔支，內容是我們非常熟悉的“我昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔痴，從身語意之所生，一切我今皆懺悔”。懺悔非常重要。佛法修行包括前行、正行、結行。前行的重點是積累資糧、懺悔業障。前面說的禮敬和供養，是在積累資糧，增長修道順緣；而懺悔業障則是在掃清修行過程中的障礙，或者說違緣。

很多人之所以修不起來，比如沒時間、沒條件、身體不好，或沒有善知識指導，就是因為缺乏修道順緣。所以我們必須努力積累資糧，懺除業障，才能在修行路上一帆風順，生生世世遇到善知識。如果現在不集資淨障的話，未來修行還會問題多多。因為在無盡生命中，我們已造下許許多多惡業。正如《行願品》所說：“若此惡業有體相者，盡虛空界不能容受。”這些惡業就是生死的推動力，使我們在輪回中不斷受苦，同時也是修行的障緣，使我們修不上去，乃至遇不到善知識等等。修行之所以難，就難在我們沒辦法從業習中走出來。

所謂業習，一是由心形成的思想習慣，二是由業形成的生活環境。思想習慣包括貪的習慣、嗔的習慣、我慢的習慣、嫉妒的習慣、自私的習慣……這些習慣是生命的等流。就像你做事業，形成對事業的貪著；有家庭，形成對妻子兒女的貪著。人在世上有很多情結，不祇是從今生開始的，而是來自無盡生命

的積累。我們之所以放不下，主要就在于，很難從這些心行和習氣中走出來。除此之外，還有業力招感的家庭和社會環境，也在束縛并左右我們。

有些人學佛，周圍人都不以為然，在家中就更麻煩，父母、妻子、兒女，四面八方都會給你制造障緣。這些障緣的罪魁禍首，其實是自身的業障，是業障形成的牢籠。為什麼你的親友反對你學佛？為什麼你要出家，父母就要和你同歸于盡，而別的父母親自送孩子出家？還有的丈夫出家，妻子很高興，兩人一起出家。這就是各有因緣。而因緣的根本，是我們往昔所造的業。這些業有它的延續性，所以不能責怪環境。我們不僅要懺悔業障，還要懺悔無始以來的煩惱惑業。因為一切業的根源就在于心，在于煩惱，是它們形成了現有的生命結果，所以要從煩惱開始懺悔。佛教有一部《三昧水懺》，就是從煩惱、業力和由此形成的生命結果三個方面懺悔。

“是依三毒為因。”我們要懺悔的業障，源于無始以來的貪嗔痴。有些是因為貪心引起的，比如貪財、貪色、貪權、貪名、貪利，然後不擇手段地獲取。即使以正當手段去做，因為出發點是貪，也是有漏業。有些業是因為嗔心引起的，比如殺人放火之類。還有些業是因為愚痴引起的。總之，所有的業都離不開貪嗔痴。這是三種根本煩惱，也是生命中最主要的三種毒素。我們知道電腦會被病毒傷害，其實貪嗔痴就是我們心靈世界的病毒。

“以身等三為根事（根謂依身口意，為發業之根門，事即三門所造十不善道業）。”根就是表現渠道。貪嗔痴是通過身口意三根表現出來的，或是從身體表現出來，或是從語言表現出來，或是從思想表現出來。其中又以思想為根本，比如想着“我要賺錢”，身體和語言就會有所行動。事則是通過三種渠道所造的業。罪業的種類很多，最基本的是十不善業，即身三、口四、意三。如身體方面的殺生、偷盜、邪淫，語言方面的妄語、兩舌、綺語、惡口，思想方面的貪、嗔、邪見。由貪嗔痴通過身口意三業，造作十不善業，形成三惡道之因。這些業將會使我們墮落惡道。

“其罪性者，謂由我造。”這些罪的體性，每一種都是通過自己的心造出來的。如果是別人的心所造，就是別人的業了。

“此中復分親身正所造作，或教他作，或隨喜他作。”除了以上所說的“身等三為根事”，造罪方式還分自己做、指使他人做、隨喜別人做。比如我要改善伙食，你幫我殺生，這就是教他作。雖然沒有自己殺，但罪過一點不比自作輕，甚至會更重。因為對方本來不造殺業的，結果你害得對方也造殺業了，所以你造的罪就是兩份。還有隨喜他作，別人幹了壞事，你在那裏高興：幹得好！我們知道，如法地隨喜功德，所獲功德和對方是一樣大的。同樣，隨喜別人造罪，所得罪過也是和對方一樣大的。所以，千萬不能隨喜他人造不善業。

我發現，有些人說到以往在家時吃過什麼，或是幹過什麼殺業，往往說得眉飛色舞。當他用這種心去說的時候，等於在強化以前所造的罪業。本來這個罪業所感的果報祇有十分，當他用這種心態去說的時候，罪業就會增加。下次還這麼說的話，又會繼續增加。反之，如果你用懺悔的心說這件事，原來所造的罪業就在減輕。後面會講到業的增長規律，業是緣起的，可增可減，並不是固定不變的，而隨喜對業有增長和減輕的作用。所以說，心是業的土壤，是為業由心生。

“如是一切，盡其所有，總集懺洗。追念過失，生愧悔心，斷絕後流，精勤防護，誓當滅之。”我們對過去生因無知所造的一切罪業，要發心用懺悔去清洗。關於懺悔，《道次第》“深信業果”這部分有非常詳細的說明，主要有四種力量。第一是能破力，對過去所造的業力，生起深深的追悔之心。第二是對治力，通過念佛、誦經、持咒（如百字明咒、金剛薩埵心咒等），或是拜三十五佛、大懺悔文，或是修空觀，用心的力量去對治，這是最高的，但一般人做不起來。第三是遮止力，就是不再造作，業力將停止增長。第四是依止力，即依止三寶。惡業的產生不外乎是兩種對象，或是因不恭敬三寶而產生，通過恭敬三寶就能逐漸消除；或是因傷害眾生而產生，通過發菩提心、修習慈悲就

能對治。

造業的可怕就在于，很多不善行是有慣性的，這就使業力隨着身口意的慣性不斷增長。比如你無意間幹了對不起我的事，我看你不順眼，這是開始。然後我用這種看你不順眼的心態對待你，每次看到你，就會生起不歡喜的心，甚至說你的壞話，不斷和你過不去。這個冤仇就會越積越大。本來你是無意為之，如果我當時不再繼續強化，並不會構成太大的心理障礙。但如果讓這種力量不斷增長，不斷地敵視你，你接收到這種信息後，也會對我心生反感。在這個過程中，業就在持續增長。這就需要以遮止力，使它不再增長。通過這四個渠道的懺悔，可以讓業從大化成小，從小化成無。

④ 隨喜支

第四是隨喜支，完整的內涵是隨喜功德，即隨順他人的善行和成就，心生歡喜。這時我們和對方的善心、善行、功德是相應的，同時也在成就自身的善心、善行和功德。一個沒有善心的人，往往對別人的善行也不以為然，不容易心生隨喜。

此外，隨喜能對治嫉妒心。嫉妒屬於嗔恨的表現形式，是建立在我執的基礎上。你肯定不會嫉妒自己的成就，對喜歡的人，或是對你的孩子、兄弟姐妹等，也不容易嫉妒。因為你已對這些人粘上“我”的感覺，使他們和自己有了關係。但如果沒對他們粘上我執，就容易引發嫉妒。所以，隨喜是克服我執、對治嫉妒的有效手段，同時也在幫助我們打開心量。祇有把自己和他人看成一體，才能真正隨喜別人的成就。

在佛教中，隨喜的功德非常大。當別人做了善行，雖然你沒出一分錢，但能由衷地歡喜和贊嘆，那你的功德將和對方一樣大，有時還能比對方更大。這是為什麼呢？比如對方做了一件好事，花一百萬去造橋，但他的發心不是很純正，很清淨，心量也不大，所成就的功德是有限的。而我在隨喜的時候，是以

清淨、無限、利他的心隨喜，由此成就的功德將超過他，甚至比他大百倍、千倍、萬倍。所以說，隨喜是積累福德成本最低的方法。雖然成本低，但做起來也不容易。因為凡夫心是狹隘的，對別人的善行由衷歡喜，要有相當的修養。

如果對方是佛菩薩或聲聞、緣覺，修行境界很高，我對他們的善行心生隨喜，但我的心境不如他，發心的清淨程度也不如他，當然還是佛菩薩的功德更大。因為佛菩薩是以無限的心去行善，去度眾生，成就的功德也是無限的。但要知道，當我對這種無限的發心生起隨喜，所獲功德雖然不如佛菩薩，也是不會少的。

我們不僅可以隨喜他人，也可以隨喜自己的善行。如果對自己做過的善行心生歡喜，由於這一因緣，會使曾經做過的善行功德隨之升值，就像對善業種子澆水一樣。反過來說，如果對過去所幹的壞事說得眉飛色舞，那就表示你對不善行心生隨喜，這種隨喜得到的將是罪過。所以隨喜是有對象的，隨喜的是功德而不是罪過，否則就是在造惡業。修行，是訓練心的方法，而隨喜包含着重要的調心之道。下面我們看偈頌。

“十方一切諸眾生’一頌是。”這一頌的內容，就是“十方一切諸眾生，二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜”。我們隨喜的對象，是十方世界的眾生。佛教所說的眾生共有六凡四聖。六凡是六道眾生，即天道、人道、阿修羅道、地獄道、餓鬼道、畜生道，四聖是聲聞、緣覺、菩薩、佛。在聲聞、緣覺二乘人中，又包含有學和無學。有學是沒有畢業，還需要繼續學習。比如聲聞四果中，前三果都是有學，四果阿羅漢才是無學，所作已辦，可以入涅槃了。此外，十方世界的一切如來和菩薩，都是我們隨喜的對象。對他們所有的善業，包括修行解脫、利益眾生的事業，我們都深深地生起隨喜之心。

“于五類有情所有善業皆生起隨喜之心。”五類有情，即偈頌所說的十方眾生、有學、無學、如來、菩薩。祇要看到一切有情的善行，乃至很微小的善行，我們都生起由衷的歡喜。這樣做的過程，就是最好的修行，就是在幫助我們培

養和訓練佛菩薩的心，能成就無限的功德。當然，這主要取決於隨喜的心。如果我們用無限的心隨喜，功德就是無限的；用有限的心隨喜，功德就是有限的。

隨喜可以通過座上的觀想來修，也可以在座下修。在座上，觀想一切諸佛和聲聞、緣覺的善心善行，不斷憶念他們的功德，生起隨喜之心。在生活中，看到每個同學，或社會上任何一個報道，祇要是善行，都能心生隨喜。當然，座下修比座上修更難。因為座上修沒有具體對象，我要隨喜一切眾生的功德，觀想起來相對容易。但座下面對的是每個具體的人，而我們平時有親疏好惡的習慣，尤其是你不喜歡、瞧不上的人，要對他們所做的善行心生隨喜，就不是很容易。因為凡夫心有我執和我所執，是不平等的。如果我們有這些不平等的心，說明修行還需要大大努力。

以上講述了普賢菩薩七支行願的禮敬、供養、懺悔等。你們聽了之後要學會觀修，並不斷熟悉。整個《行願品》就是引導我們轉化心行的過程，是積累資糧、消除業障的最好方法，所以《道次第》把它作為前行。我們修任何一法之前，都可以先讀誦七支行願，並配合相應的觀想，把普賢菩薩的行願轉化成自己的行願。祇有通過觀修，每種修行才能成為無限。如果沒有依普賢行願，沒有普賢菩薩的威神力，我們所修的禮敬、供養、懺悔是很平常的，所能積累的資糧和消除的業障將非常有限。

通過普賢行願的觀修，可以打開心量，破除我執和法執。其實，我法二執是意識對這個世界的設定。世間任何一個存在，包括一張桌子、一盞燈、一本書，本來都可以是無量的。這就是“一即一切”的原理。在克隆技術出現後，人們更容易理解其中道理。克隆的原理告訴我們，在身體的一個細胞中，包含身體的所有信息。這是過去很難想象的。

但凡夫總是一廂情願地用錯誤認識看世界，執著一就是一，桌子就是桌子，房子就是房子，電燈就是電燈。這種執著是意識對世界的設定，從而使一切事物變成機械而孤立的。從緣起法的角度看，事實並非如此，所以我們要學會從

緣起看世界，放棄對事物的原有設定，打開心量，還事物以本來面目。當我們把所有設定撤掉時，每個一都是一切，都是無量。事實上，這也代表我們對內心的設定。我們設定的不僅是事物，更主要的是心。

心本來像虛空一樣，無邊無際。虛空有形相嗎？有中邊嗎？都沒有。但在我們心裏，上面這塊是蘇州的天空，那邊一塊是上海的天空，再那邊是歐洲的天空。其實，虛空本身並沒有歐洲或上海、蘇州的界定，所有這些都是人為設定的。當我們給這個世界設定種種名稱、概念、方位時，也讓自己內心多了設定。心本來是無限的，但因為這些設定，就從無限落入有限了。

一個人的世界有多大，完全取決於自我設定，取決於心量大小。有的人心目中祇有一個人，這個人就是他的整個世界；有的人心目中祇有一個家庭，這個家庭就是他的整個世界；有的人心目中祇有他的事業，這個事業就是他的整個世界；有的人心目中祇有他自己，那他祇有自我的小世界；有的人心目中是一切衆生，那他的世界就是無限的。修行，要把意識的設定和界限全都撤除，不讓它們成為增長煩惱的因素，成為契入空性的障礙。否則，我們根本沒辦法從相對的世界中跳出來，根本沒辦法解脫。

普賢行願的觀修，正是把心的設定一一打破。它的高明就在於，通過觀修，直接把心調整到無限的本質。在調整過程中，意識的有限設定會隨之瓦解。修行要解決我法二執，這是引發煩惱障和所知障的源頭。正因為這兩種障礙，我們才會不斷造業，進而流轉生死。了解輪回的原理和程序，我們自然知道修行該怎麼做。

如果我們的禮敬、供養、懺悔是建立在原來設定的心行基礎上，那是很有有限的。就像一個器皿，可能像杯子那麼大，可能像碗那麼大。而這個器皿又是功德的載體，那它能裝多少功德？最多就是一杯、一碗。如果這個載體是無限的，它才能成就無限的功德。所以《金剛經》說，不住相的布施，功德就像虛空一樣。這個道理千真萬確。祇是因為我們沒有認識到，才會覺得，佛陀是不

是在給我們做廣告？其實，事實就是如此。

修行，歸根到底是心念的轉化。成佛不是成就外在的什麼，不是衛星上天，而是內在心念的淨化。迷與悟在一念之間，煩惱與菩提也在一念之間。所有的修行，都在幫助我們淨化并圓滿心念。一方面是通過座上的觀修調整，一方面是通過座下的修行實踐，兩種方式相輔相成。

· 第十九課

⑤ 請轉法輪支

即“十方所有世間燈”一頌是。十方刹土一切諸佛，最初證得大菩提時，我願化身如彼數量，盡其所有一一佛前，悉皆殷勤勸請說法。

⑥ 請住世支

即“諸佛若欲示涅槃”一頌。十方諸佛將欲示涅槃時，為令眾生獲得利益安樂故，請求諸佛住刹塵劫，莫入涅槃。

⑦ 回向支

即“所有禮贊供養福”一頌。以前六支所積一切善根，皆悉回向一切有情為作證得菩提之因。以猛利欲樂而為祝願，令其無盡。

如此依上諸頌，了解其義，如說思修，心不散亂，緩緩念誦，當得無量福德之聚。

又禮敬、供養、請法、勸住、隨喜等五支，即是積集資糧，懺悔支是淨除業障。隨喜支中，復有一分對自所修善生隨喜心，令其增長。回向支者，即將所積、所淨、所增長諸善，雖極微少，匯成眾多。現所受樂，雖將終盡，亦能令其綿延無窮。總可合為集資、淨障、增長無盡之三種。

6. 三事求加

于所緣境，觀想明晰而獻壇供，請求加被。願滅除不敬善知識等一切顛倒心，速疾生起恭敬善知識等正清淨心，摧伏一切內外障難。須以猛利欲樂多次祈求焉。

⑤ 請轉法輪支

在佛教中，法必須應請而說。這是為了表示對法的尊重，為了使我們更好地修行，而不是諸佛菩薩或歷代祖師要擺架子。從凡夫的習慣來說，太容易得到的，我們就不會很尊重，也不會很在乎。反之，我們在乎和尊重的，往往是付出代價後得到的。這個世界很公平，如果你不付出代價，哪怕得到再好的東西，也無法從中受益。我們可以看到，古德們為了求法不惜捨身斷臂，並從中得到極大的利益。這種利益正是來自他們的付出。

教界從八十年代辦學以來，佛學院畢業的學僧至少有幾千上萬，但不少人學到後來，反而退失了信心道念，真正學上去的寥寥無幾。為什麼？就因為佛學院的教學和社會院校幾乎一樣。學僧覺得，我就是來聽聽課而已。因為得到太容易了，就不在乎，生不起稀有難得之心，最後也不能從法中受益。你們要是不小心，也會養成這種心態。常住創造了這麼好的條件，你們剛進來時可能還覺得很難得，時間長了，就會有習慣性的麻木，覺得這些條件是理所當然的，法師講課也是理所當然的，講得不好我還不願聽呢。這樣的話，就很難于法受益。如何對法和法師保持恭敬？對聞法保持稀有難得之心？就要時時提醒自己。否則，很容易進入凡夫心的頻道，對聽課也沒感覺了，這對修學沒有任何好處。

請轉法輪，正是幫助我們對法生起稀有之心。佛陀成道後，並沒有馬上說法，而是在梵天王祈請後才說。為了正法久住，我們也要為眾生請法。

“即‘十方所有世間燈’一頌是。”第五是請轉法輪支，即“十方所有世間燈，最初成就菩提者，我今一切皆勸請，轉于無上妙法輪”這個偈頌。十方就是十方世界。我們請佛說法，不是請一尊佛、兩尊佛，而是祈請十方三世一切諸佛。這也是《行願品》的特點，每個觀修都建立在無限的所緣。

“十方刹土一切諸佛，最初證得大菩提時，我願化身如彼數量，盡其所有一一佛前，悉皆殷勤勸請說法。”我們觀想十方有無量無邊的世界，其中又有無量佛陀在修行。當他們在菩提樹下成等正覺時，我們觀想自己化現為一切諸

佛那麼多的數量。每尊佛陀面前都有一個我在頂禮，殷勤勸請佛陀為利益衆生而說法。如果没有佛陀說法，衆生將生活在無明黑暗中，所以我們要觀想，自己是代表一切衆生在請法。當我們這樣觀想時，諸佛是無限的存在，自己也是無限的存在。當我們把自己觀想成無限時，對小我的執著就淡化了。經常作這些觀想，從個人修行來說，也是破除我執的過程。

除了在座上祈請諸佛說法，在生活中請求善知識說法，同樣屬於請轉法輪的修行。所以請法包含兩方面，一是座上觀修，按《行願品》的觀想，祈請十方世界的諸佛說法；一是座下實修，祈請善知識說法。

◎ 請住世支

“即‘諸佛若欲示涅槃’一頌。”第六是請佛住世支，即“諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，唯願久住刹塵劫，利樂一切諸衆生”這個偈頌。佛陀在世間成道、說法後，將要入般涅槃，那麼衆生就聞不到佛法。如果没有佛法，衆生就會生活在無明暗夜，隨着內心的貪嗔痴，不斷造作殺盜淫妄諸業。爲什麼現在的世界這麼黑暗，這麼不安寧？就是因爲欲望、貪嗔痴的力量太大了。祇有依靠佛法智慧，才能幫助衆生息滅貪嗔痴，減少衝突、犯罪乃至戰爭，這對衆生乃至世界非常重要。如果没有佛陀住世，没有高僧大德弘法，就没有佛法在世間的流傳，衆生就聞不到佛法。所以，請佛住世的修行非常重要。

“十方諸佛將欲示涅槃時，爲令衆生獲得利益安樂故，請求諸佛住刹塵劫，莫入涅槃。”十方諸佛將要示現涅槃時，爲利益無量衆生，使衆生有緣聽聞佛法，我們要發心請求佛陀住世，不要入滅。現在有些高僧大德示現生病或入滅時，弟子們就會誦經、放生，這也屬於請佛住世的修行。因爲佛法在世間的流傳，還是要靠這些高僧大德。

所以，請佛住世的修行也包含兩方面。一方面是座上觀修，當十方諸佛將要示現入涅槃時，觀想每尊佛陀前都有一個我，殷勤勸請諸佛爲了利益衆生，

不要入涅槃。另一方面，對現實中能說法利益眾生的高僧大德，當他們生病或將入滅時，我們要發心祈請，並通過誦經、放生等方式，祈願他們長久住世。因為諸佛和有成就的高僧大德能住世多長時間，不祇是個人因素，還和眾生的共業有關。我們修習各種善行，就是在改變眾生的共業。當共業改變了，佛菩薩和高僧大德住世的時間也會延長。

⑦ 回向支

“即‘所有禮贊供養福’一頌。”回向支的內容，是“所有禮贊供養福，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，回向眾生及佛道”這個偈頌。佛教徒對回向並不陌生，因為我們每天的修行，乃至每做一件事都要回向，這屬於基本套路，以此鞏固修行成果。隨着回向內容的不同，還能把有限的成果轉化為無限。

與回向相應的是發願。我們每做一件事，因為有發心，才会有目標，就像儒家講的勵志，佛教講的發願。如果沒有明確志向，往往就是隨大流。我們看芸芸眾生，百分之九十的人都沒有目標，祇是隨着習慣，上學工作，成家立業，生兒育女，過好日子。不僅現代人這樣，人類一代一代，千百年來所過的日子就是這樣。這是生命的低級重復。我曾說過有三等人，下等人沒想法，隨大流；中等人雖有想法，但也祇是想想，不敢邁出來做；祇有上等人，真正對生命有了深層思考，能為實現人生的目標和價值獻身。但這種有清晰目標的，祇是少部分。

學佛要確立人生目標，這樣就能以願力指導我們去生活，去修行。八正道的第二點是正思惟，還有一個名稱叫正志。志是志向，也就是願力，是建立在正見的基礎上。我們對人生有了正確認識，才能樹立正確目標，這一定是建立在正見的基礎上，而不是建立在情緒和感覺上。此外，我們還要不斷發心，不斷強化生命目標，每做一件事都和這個目標相應。否則，心靈世界太複雜了，很可能做着做着就進入凡夫心，難以從狹隘的自我中跳出來。所以首先要發菩

提心，有宏偉的目標，最後要回向，把所修功德指向一個目標。

就像世間的人，這段時間要買輛汽車，下個目標是買套房子，生個孩子。有了這些願望後，他會不斷攢錢，接近目標。如果沒什麼願望，雖然賺了很多，但隨便花得也多，可能一件事都沒辦成，錢就花光了。修行也是同樣，如果沒有至高的回向，很多功德就會成爲人天小果，有漏之因，在生命延續過程中，零零碎碎地消耗掉了。所以要通過回向把所修功德固定下來，指向一個目標，幫助我們實現生命的最高價值。

“以前六支所積一切善根，皆悉回向一切有情爲作證得菩提之因。”我們把以上修習禮敬、供養、懺悔、隨喜、請轉法輪、請佛住世這六支所積集的一切善根，都回向給法界衆生，作爲成就菩提之因。成佛離不開衆生，無上菩提的成就，是建立在一切衆生的基礎上。正如《行願品》所說：“一切衆生而爲樹根，諸佛菩薩而爲華果，以大悲水饒益衆生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。”衆生像樹根一樣，諸佛菩薩像花果一樣，祇有對一切衆生起無限悲心，我們才能成就無上菩提，也就是慈悲和智慧的圓滿成就。

“以猛利欲樂而爲祝願，令其無盡。”我們說利益一切衆生，把功德回向一切衆生，不是輕飄飄的，而要以猛利的心來回向，來祝願。希望我所做的這一切，真正能利益衆生。當我們這樣做的時候，哪怕是最微小的事，都能成就無限功德。這是什麼道理？任何一個再小的數字，祇要乘以無窮大，就等於無窮大。相反，你做再大的事，祇要沒有跳出狹隘的我執，都是有限的。哪怕是把太陽系從銀河系移出來這麼大的工程，也是有限的。

很多人發心做佛教事業，但做的時候沒有注意用心，往往是用有限、有漏的凡夫心，充滿我執，充滿對事業的貪著。那麼在做的過程中，恰恰是在成就自己的凡夫心，得到的功德將非常有限，祇能成爲人天福報，而不是無上菩提的資糧。如果要把所做的善行轉化成菩提資糧，必須用無限的心去做。事情不在于大小，別人蓋了很大的寺院，或是造多高的大佛，你祇是做一件小事，但

功德不一定比他們小。關鍵就在於，你要用清淨圓滿的心去做。那即使再小的事，也能成就無量功德。

把每件事做好的標準是什麼？第一，用良好的發心去做，每做一件事都想着利益一切衆生；第二，在做的過程中盡心去做。如果達到這兩個條件，不管結果如何，從你自身修行來說都是圓滿的。反過來說，你做的事情再有意義，但心態不對，或者做的時候沒有盡心，盡管事情可能做成了，但從你自身修行來說是不圓滿的。因為客觀上的圓滿，有時不是以個人意志為轉移的。佛法講因緣，自身努力祇是其中一種因緣，可能很重要，也可能是次要的，你沒辦法決定一切。所以我們祇要盡心了，對自己來說就是圓滿的。至於整個事情的成敗，是取決於共業。

關鍵是在做事過程中，不能把心做壞了。如果用心不對，往往事情做成了，但心做壞了，這種現象相當普遍。我們出家人也存在這樣的情況，做到後來放不下，非常可惜。因為他們不懂得發心的原理，所以才會出現種種弊端。如果這樣做事，和修行的本意就相違背了。因為世間任何事業的成就，對我們乃至這個世界來說，祇具有暫時的意義。我們擁有什麼樣的心行，才具有永久的意義。所以對做事來說，用什麼心發願，最後把功德回向到哪裏，是很重要的。

“如此依上諸頌，了解其義。”以上所說的偈頌，從“所有十方世界中，三世一切人獅子，我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘”，到最後的“回向衆生及佛道”，都要根據講解的內容去領會，然後不斷思惟、熟悉。那麼，在念誦過程中就容易隨文入觀。遵循《行願品》開顯的觀修原理，當下就能成就無量的福德和智慧資糧。所以念誦時不能有口無心，而要注入這些觀修。就像念“阿彌陀佛”，有持名念佛，還有觀想念佛，觀相念佛。但現在很多人念的時候就剩下幾個符號，沒有相應的觀修，輕飄飄的沒力量，達不到攝心的效果。如果我們能領會佛號具備的內涵，念的同時有相應觀修，那麼這句“阿彌陀佛”的分量就很重了。

“如說思修，心不散亂，緩緩念誦，當得無量福德之聚。”念誦時要“如說思修”，按《行願品》的內涵思惟觀修，心自然不會散亂。然後慢慢念誦，不要着急。誦經不是完成任務，是幫助我們訓練自己的心。這樣念誦的話，就能招感無量福德。所以，我們修任何法門前，都可以將念誦《行願品》作為前行。

前面介紹了七支行願的內容，下面是一段總結。

“又禮敬、供養、請法、勸住、隨喜等五支，即是積集資糧。”在七支供中，禮敬、供養、請轉法輪、請佛住世、隨喜這五支的修行，主要是在積集福德和智慧資糧。其中，禮敬和供養偏向福德資糧，請轉法輪和請佛住世偏向智慧資糧。當然這些不能絕對分開，祇是側重不同。

“懺悔支是淨除業障。”懺悔支教導我們，應該如何淨除業障。生命中有煩惱雜染、業雜染、生雜染，具體內容將在中士道詳細介紹。這裏重點講的是業障，也是三種雜染的核心。業建立在煩惱的基礎上，生命延續又建立在業的基礎上。這裏說到淨除業障，包含煩惱障和報障，是對修行及我們獲得這個果報體構成的障礙。

“隨喜支中，復有一分對自所修善生隨喜心，令其增長。”修習隨喜，不僅要對別人所修善行心生隨喜，還要對自己所修善行深深隨喜。比如對禮敬、供養、請轉法輪、請佛住世的觀修，包括誦經、聞法，乃至生活中的微小善行，我們都能由衷地心生歡喜。通過隨喜使善行增值，善根增長。

下面會講到業增長廣大的原理。佛法講緣起，認為一切都是變化的，這種變化就取決於因緣。所以我們要不斷給善業澆水，使之增長。世間的人每天在給貪嗔痴澆水，所以現在這個世界物欲橫流，泛濫成災，就是因為生長三毒的土壤太肥沃了，張揚人類劣根性的環境太優越了。相反，一個人要淨化心靈，却找不到適合的環境。過去，宗教場所就是淨化心靈的最佳去處。遺憾的是，現在真正清淨如法的寺院並不是很多。我經常說，如果寺院不如法，不清淨，不僅是佛教界的問題，也代表眾生的共業；不僅是佛教界的悲哀，也是社會的

悲哀。當人們有了煩惱、痛苦，想通過宗教尋求解脫，結果連宗教場所也污濁不堪，那就找不到精神歸宿了。所以我們要創造各種因緣，為自己增長善根，而隨喜就是重要途徑之一。

“回向支者，即將所積、所淨、所增長諸善，雖極微少，匯成衆多。”回向支的作用，是將我們所積累的資糧，所淨化的業障，以及通過隨喜增長的福慧資糧匯集起來。雖然我們在按普賢行願觀修，但現有的心行基礎是凡夫心，是建立在無明、我執的基礎上。在這個心行基礎上，所修一切功德都是有限的，沒辦法完全按普賢行願那樣落實，所以要通過回向，讓微少的善根匯聚起來，積少成多。

“現所受樂，雖將終盡，亦能令其綿延無窮。”我們現在通過善行感得的人天果報很有限，得到的快樂也很有限。如果用無限的心回向之後，哪怕很微小的善行，都會成就無限的功德。

“總可合為集資、淨障、增長無盡之三種。”總的來說，普賢七支行願的作用可以歸納為三種，第一是積累資糧，第二是淨化業障，第三是增長無盡。

前面以很大篇幅講了普賢七支行願，都屬於六加行中的第五項“集資淨障”的範疇。

6. 三事求加

第六叫“三事求加”，即祈求加持。藏傳佛教中，觀想皈依境或資糧田都很復雜。前面也給大家提供了比較簡明的方法：選一位自己相應的本尊，比如你念佛，覺得對阿彌陀佛比較熟悉，容易觀想起來，就以阿彌陀佛為本尊。或是以觀音菩薩為本尊，或是以釋迦牟尼為本尊，或是以某位師長為本尊，把十方諸佛菩薩的一切功德，都融入觀想境中，然後再把這個境界虛化。其中的重點在於，一是找到能觀想起來的佛菩薩像，二是把十方諸佛菩薩的功德融入所觀的佛菩薩像中，三是把觀想的形象虛化，讓這尊佛菩薩像融入無限。因為這

尊像具足十方三世一切諸佛菩薩的功德，所以他的存在就是無限的存在。

進一步，把自己融入觀想境中，完成最高的皈依。藏傳佛教有格魯的皈依境、寧瑪的皈依境、噶舉的皈依境。每個宗派的祖師不同，皈依境也不一樣。作為漢傳弟子來說，有我們熟悉的佛菩薩，如阿彌陀佛、觀音菩薩等；也有我們熟悉的祖師大德，如道宣律師、六祖慧能、印光大師等。我們完全可以觀想自己熟悉的佛菩薩和祖師。因為不熟悉的對象，觀起來會比較費勁，所以有一定的靈活性。當然修《道次第》時，我們可以觀想宗大師。如果修其他法門，則根據不同修法選擇本尊，選擇不同的皈依境。皈依境不一定很複雜，祇觀一尊也可以，因為一就是一切。如果因為太複雜而觀不起來，還不如觀一尊。

“于所緣境，觀想明晰而獻壇供，請求加被。”觀想清晰後，在所觀的皈依境、資糧田獻上供養，然後請求加被。我們每修一個法都要祈請三寶加持，祈請十方諸佛菩薩加持，這也是在和佛菩薩相應。佛菩薩為什麼能加持我們？就是要深信自己和佛菩薩是不二的。在心的某個層面，我們和十方三世一切諸佛是一體的，乃至和整個宇宙都是一體的，無二無別。具備這樣的認知，佛菩薩自然能加持我們。如果我們是我們，佛菩薩是佛菩薩，加持起來就比較困難了。

“願滅除不敬善知識等一切顛倒心。”三事求加，即從三個方面祈求加持。第一，祈求善知識加持我們，迅速滅除不敬善知識等一切顛倒心。為什麼特別講“不敬善知識等一切顛倒心”呢？因為這裏的加行六法，是特別針對依止法所說的。如果是修念死無常，祈求內容就要相應調整，比如願滅除執以為不死的恒常之心，迅速生起念死之心。如果是思惟三惡道苦，就是祈求佛菩薩加持，願滅除不信因果輪回的斷滅見，迅速生起認識惡道痛苦之心。也就是說，略示修法的祈願和正行部分，要根據所修內容變化。修每個法，三事求加的內容都不一樣。

“速疾生起恭敬善知識等正清淨心。”第二，迅速生起恭敬善知識的清淨心。

“摧伏一切內外障難。”第三，摧伏一切內外障難，也就是親近善知識、修

依止法過程中的種種障礙。

“須以猛利欲樂多次祈求焉。”每當我們對皈依境觀想清晰之後，就要向諸佛菩薩祈求以上所說的三件事，並且以非常虔誠而懇切的心祈求。就像孩子得了不治之癥，母親到佛菩薩面前祈求加持的心情那樣。祇有在真誠祈求中，我們才能轉化心態。如果祇是在敷衍佛菩薩，言不由衷地說着，會有效果嗎？那樣的話，我們不是在敷衍佛菩薩，而是在敷衍自己。

六加行的內容到此結束。這些修行項目，主要是幫助我們集資淨障。今後我們修每一個法，都要以這樣的前行為基礎。在這六個步驟中，灑掃住處是關於環境的，通過掃塵除垢、淨化環境，幫助我們淨化內心。而供養是在培植福田的同時，克服我執和慳貪，培養供養心。

然後是皈依發心、觀想資糧田，以此確立修行的方向和依賴。修行必須有方向，而依賴本身也包含着方法。在我們依賴的佛、法、僧三寶中，佛是榜樣，法是方法，僧是修行助伴。而佛和僧又是以法為核心的。佛之所以能成佛，是因為他有法。學佛是為了解決生命問題，怎麼解決？也在于依法修行。我們恭敬佛，恭敬善知識，還是為了讓自己更好地聞法。所以皈依三寶的根本，就是皈依一種智慧，一種正確方法，以此實現生命的最高目標和價值。皈依不是形式，也不僅是身份的獲得，其本身就包含着佛法的整個修行。很多高深的修法，都可以通過皈依來完成，關鍵是我們要有正見，有足夠的智慧。

觀想資糧田則是明確皈依對象，不斷強化皈依境和資糧田在心目中的重要性，把自己融入資糧田中。然後是集資淨障，最好的方法是七支行願，其中包含重要的觀修。我們要經常讀誦，隨文入觀。這主要取決於我們對其中內涵熟悉到什麼程度。如果不熟悉的話，根本沒辦法觀修。就像我們觀修自己的父母親，或是用心做過的事，哪怕很複雜，但祇要去想，整個境界就歷歷在目了。我們對《行願品》的觀修，就取決於是否熟悉。如果熟悉，祇要念到哪裏，相關影像就會出現。語言是符號，但每個符號不是孤立的。如果我們熟悉符號背

後的內涵，祇要說到一個名字，影像馬上出現，甚至會清楚地想到有關他的一切。所以，觀修其實是心本身具備的能力。我們現在要訓練的是，讓心不去想別的，祇是想着普賢菩薩的境界。就像我們熟悉的任何人或事，之所以熟悉，也是經過了長期訓練，反復不斷地熟悉。最後祇要一想到這個人，有關他的一切就很清楚了。

對普賢行願的觀修也是一樣，需要通過訓練來強化。不熟悉時要觀察修，反復聽聞之前給你們講的這些內容，一遍兩遍乃至七遍八遍地聽。還有我講的《認識菩提心》和《普賢行願品的觀修原理》，這些本來是比較難的觀修，可不少在家居士很認真地聽，聽上五遍十遍，就覺得能觀修起來，對自己的修行幫助很大。爲什麼他們能這樣？就是因爲有這份信心和虔誠，而且反復聽聞。一旦觀修起來，對轉化心念的作用難以估量。

依七支供集資淨障之後，進一步是祈求加持。

對這些步驟首先要熟悉，然後是反復訓練。我們每天打坐時幹什麼？就是幹這個，不是幹別的。大家先把基礎打好，然後我會一步步引導你們。如果沒有基礎，即使給你們講些高明的用心要領，修不起來也是沒用的。事實上，普賢行願的觀修就包含了最高明的用心要領。當然還有其他方法，這不是唯一的。

· 第二十課

所有的佛法理論，最終都要落實到心行，才能產生作用。如何落實？目前教界普遍存在的問題，就是學和修脫節。佛學院畢業的學生，普遍能說不能行，說起來誇誇其談，做起來一無是處。原因何在？一方面是理論學得不深刻，另一方面是不懂得怎麼運用，怎麼將理論落實到心行。道理似乎懂得不少，但就是修不起來。理論是理論，做人是做人，兩碼事。另外還有些人祇想專修，不學教理，最後往往是盲修瞎煉。這是佛教界的現狀，也是佛教界的悲哀。

如何把所學理論落實到心行？本論為我們提供了實用的套路，即“略示修法”的部分，這是關於實修的具體建構。學習《道次第》，從依止法開始，到思惟暇滿、義大、難得，包括下面的念死無常，念三惡道苦，皈依三寶，深信業果，一直到發菩提心。每個法都要依略示修法建構的套路來落實。所以這一部分不祇是為依止法施設的，而是為整個《道次第》施設的。

略示修法分為四塊，即前行（加行六法）、正行、結行、未修中間（沒有修法時應該做些什麼）。不論修學依止法、《道次第》，乃至整個佛法，還是做世間任何一件事，都離不開這四個步驟。首先要做好事前準備，其次是正式開始，第三是結束時的回向，最後是平時的注意事項。這個建構非常合理。

前面講到加行六法，即每修一個法之前應該做的準備。第一是打掃衛生，第二是供奉一尊莊嚴的佛像，陳設供養，營造修法氛圍。三是發心皈依，這是前面所說的重點。先要了解皈依的因，知道自己為什麼要皈依。如果不了解這一點，就無法發起至誠、猛利的皈依之心。而發心皈依的前提，是了解我們在輪回中的處境，看清唯有三寶才能作為真正的救護。我們要經常這樣觀想，否則很容易自以為是，落入世俗的追逐。

除了皈依之因，我們還要熟悉皈依的境，也就是第四點觀想資糧田。修依止法時，應該以依止師為核心，進而觀想歷代祖師和諸佛菩薩。學《道次第》，是觀想與本論相關的深廣兩派傳承諸師，他們周圍還有十方諸佛菩薩海會圍繞。因為觀想太多菩薩會比較複雜，所以我們可以把歷代祖師都融入上師的觀修境中，再把十方諸佛菩薩的功德融入上師的觀修境，然後把這個觀修境界虛化，對具足一切功德的師長生起至誠皈依之心。當然，皈依境不一定是依止師，也可以觀本尊或某位佛菩薩。總之，選自己比較容易觀想起來的對境就可以。發心主要是四無量心，對有情生起慈悲喜捨之心。慈無量心是給予一切眾生快樂，悲無量心是把眾生從痛苦中拯救出來，喜無量心是讓眾生感到歡喜，捨無量心是對眾生修習平等心。

第五是依七支供積累資糧，懺悔業障。在藏傳佛教的四加行中，通過念四皈依增強信心，通過念誦金剛薩埵和磕大頭淨除業障，通過修曼扎積累資糧。修曼扎就是從七支行願的觀想而來，把我們所供的香花燈塗果觀想成無量，盡虛空遍法界。曼扎是一個象徵，表示整個宇宙的構造。然後把供品放在上面，觀想這些供品遍滿整個世界。我們也可以拿世界地圖觀想，在地圖放上蘋果，觀想這個蘋果遍及整個世界。原理是一樣的。

當然，我們要觀想的不祇是一個世界，而是三千大千世界，是十方無量無邊的世界。當我們這樣觀想時，心是無限的，供養是無限的，成就的功德也是無限的。通過普賢行願的無限觀修，我們才能在短時間內圓滿成佛的資糧。如果以有限的凡夫心，一點點地做，是很難圓滿佛果資糧的。

以上是前行，接下來講正行。

二、正行修法

1. 總說修法

所謂修道者，即于善所緣，如欲而能令心安住之謂也。若于所緣隨意修習，依自己所想之數目與次第而修者，從初即養成任意之習慣，將至一世之善行無成，反成有過。故最初無論修習何種所緣，應決定其數目次第。此後應起猛利堅固之心，以自克服，務令如其所預定而修。于此定課不得輕易增減，隨時變易，須具足正念正知而修習之。

2. 修習依止法

先修依止之勝利，及不依止之過患。

次，多起防護，絕不放任，令有尋求師過之心。盡我自己所知師之戒定慧等德，數數思惟，乃至淨信未生以來，恆修習之。此後又念于已已作、當作種種利益之恩德，如前所引經說，乃至心中恭敬未生起之間而修習之。

三、結行修法

所積諸善，由《普賢行願》或以《淨願七十頌》等，于現在究竟諸所應希願處，以猛利欲樂而回向之。

如是，每日上午、下午、初夜、後夜四次修習。初修之時，如其太久，易為沉掉所擾。若于此串習，將來糾正甚難，故須時間短少，次數增多，稍留

餘趣，俾引起下次欲修之心。否則將一見座位便生厭嘔，必待修習稍熟，乃可漸次延增。于一切所緣，務令不急不緩，離過而修，則障難鮮少，疲勞昏沉等皆能息滅也。

二、正行修法

1. 總說修法

正行的內容是什麼？修行法門很多，所謂八萬四千法。就《道次第》來說，從依止法、念死無常、念三惡道苦、皈依到發菩提心、修止觀，都屬於正行的內容。此外，各宗派也有不同的正行。但不管修什麼法門，所有正行的核心，不外乎修止和修觀。

“所謂修道者，即于善所緣，如欲而能令心安住之謂也。”這句話很經典。什麼叫修道？就是讓心安住于善所緣。所緣有很多，因為凡夫的心行很複雜，在無盡生命延續過程中，形成了各種各樣的心。比如《百法》所說的五十一心所，就代表不同的心。除了五遍行這樣的普遍心理，還有貪、嗔、癡、慢、惡見、疑六種根本煩惱，二十種隨煩惱，以及善和不善等心理。你高興或不高興的時候，認為成功或受到挫折的時候，被人恭維或遭人毀謗的時候，感覺充實或內心空虛的時候，自卑怯懦或自以為是的時候，心理都是不一樣的。當你進入不同的心理，生命也會呈現不同的狀態。就像每個電視頻道都有相應的內容，同樣，每種心理也有相應的所緣境。比如自卑的所緣境可能是自己的短處，或總是遭受挫折。反之，自大的所緣境就是自己的長處。有什麼樣的心，就會呈現什麼樣的所緣境，引發什麼樣的心理活動。你想到開心的事情時，一個人坐在那裏也會偷偷地樂；想起不開心的事，又在那裏愁眉苦臉了。你看到一個好友，感情就被調動起來；看到一個仇人，嗔心就生起了。

所緣境有兩種，一種是內心影像，一種是已經成為現實的，但對你的作用是一樣的，給你帶來的傷害或開心也是一樣的。不同的心理，會帶着我們追逐

不同的境界。喜歡錢，心就會帶着你去尋找鈔票；貪著權力，心就會帶着你去尋找權力；貪著女色，心就會帶着你去尋找中意的女子。同樣，你對誰生起嗔心了，這一念嗔心就會帶着你去報仇。武俠小說中，不少人終生被嗔心主宰着，沒辦法從這一念報仇之心走出來。

那麼，心和境究竟是一還是二？其實是一個東西。因為每個心念都蘊含相應的境界。比如我看哪個人不順眼，是不是他就討厭呢？其實不一定，也許別人看他順眼得很。還有“情人眼裏出西施”，這是為什麼？也是唯心所現的道理。我看你很順眼，是因為我把自己的審美投射到你身上，然後執著自己投射的影像。所以說，你所喜歡或討厭的，其實都是自己投射的影像，不是別的。再如人到某個地方，如果這地方他以前呆過，有感情，看到那裏的一草一木，都會產生無限的感慨。這些感慨從哪裏來？也是他投射的影像，然後不斷追憶這些曾經的影像。如果換一個從沒去過那裏的人，可能看什麼都很平常，一點感覺都沒有。

人活在哪裏？其實不是活在現實世界，而是活在自己的內心。每種心都有相應的所緣境，二者相互影響，所謂“心生則種種法生”。因為有妄心，進而會把這些妄想表現出來。比如那些畫畫的人，也是把自己的妄想畫出來。我經常開玩笑說：你的妄想很精緻，打得很有水平。其實，這就是一個妄想的世界。區別就在于，有些人的妄想打得精緻一點，有些人的妄想打得粗糙一點；有些人的妄想受過訓練，有些人的妄想沒受過訓練。作家把妄想寫成文學作品，藝術家把妄想表現成繪畫和雕塑，建築師把妄想建造成一棟棟樓房。除了妄想以外，還有什麼？所以說，不同的心就會有不同的妄想，呈現出不同的世界，也就是我們所說的“境由心造”。

另一方面，則是心隨境轉。對自己制造出來的境界，我們會執著；而對和我們審美妄想不符合的，則會討厭。總之，不論執著還是討厭的對象，也不論順境還是逆境，都會對我們構成影響。至于那些不是很有感覺的境界，影響就

會小一點。

知道心的原理，就知道該怎麼修止觀了。那麼，為什麼要修止觀？在凡夫的世界中，心是很不穩定的。用佛教的話說，就是心念無常。因為心是緣起的產物，沒有自性，所以就會時時變化。一方面，我們面對的環境千差萬別；另一方面，我們有太多的心。有人可能嗔心特別強，有人可能貪心特別強，有人可能嫉妒心特別強。我們看看自己的心，究竟哪種力量比較強？雖然心的力量有強弱，但它們的生起也需要有條件，有對境。比如嫉妒，你總不能莫名其妙地嫉妒吧？沒有任何可貪的東西時，還能不能生起貪心？沒有任何人傷害你，還能不能生起嗔恨心？除非這個人自己太會制造意境。

在這些無常的心念中，人是無法自主的。當你痛苦時，被痛苦的情緒主宰，可能會延續一兩天、幾十天，甚至更久，心根本無法從中走出，進而制造各種惡業。心靈世界就是這樣，我們沒辦法主宰它，就沒辦法主宰自己的幸福，主宰自己的命運。如果要主宰幸福和命運，必須訓練我們的心。因為幸福是一種感覺，所有快樂是建立在心的基礎上。我們需要知道，哪些心會給自己帶來快樂，哪些心會給自己帶來痛苦。修行所做的，無非是張揚需要的心，捨棄不需要的心。

凡夫的特點是心隨境轉，我們要引發生命中的善心，就要尋找善所緣。所緣，就是所認識的境界。比如我現在對着書，這本書就是我的所緣，即認識對象。當善所緣出現時，善心會隨之生起。就像我們面對佛菩薩，面對高僧大德，聽到某人做了多少好事，就容易引發善心。反之，面對不善的所緣，比如有些人每天談論怎麼坑蒙拐騙，談論社會沒有道德準則，行善沒有因果，這些所緣境接觸多了，就會引發你的不善心。

佛教講“四緣生諸法”，分別是因緣、增上緣、所緣緣和等無間緣。因緣是一切法生起的因和相應的緣，增上緣是能對事物產生增上作用的，所緣緣和等無間緣主要指心法。所緣緣有善和不善之分，每種心理必須有相應對象，才

能引發心的活動。我們現在需要尋找善的所緣，以此引發善心。比如依止法的所緣對象是師長，作為師長來說，除了優點外，還可能有缺點。但修依止法的所緣是特定的，必須是師長功德，所以在修習過程中要淨信為本，念恩生敬，不斷憶念師長功德。如果不是依善所緣而修，可能越修越不想依止了。

總之，每個法都有所緣。念死無常，所緣就是從各個角度思惟死亡；念三惡道苦，所緣就是三惡道苦；修數息觀，所緣就是呼吸，專注自己的呼吸；念佛，所緣就是阿彌陀佛；誦經，所緣就是所誦經典；拜佛，所緣就是佛菩薩的功德。這個所緣必須是善的，或是能引發善念，比如念死和念惡道苦。

如欲，就是如我們的希望，希望把心安住在善所緣。這并不容易。因為每個人都有自己執著的對象，有人喜歡錢，有人喜歡色，有人喜歡權力，有人對某個人特別有感情，有人喜歡寺院的清淨環境。從輪回的眼光看，我們對每種所緣的執著，都是長時間培養起來的。生命是無盡的積累，現有心行是你無始以來的積澱。你喜歡一個人，討厭一個人，往往不是現在開始的。有時你看到一個人，也不熟悉，就是看他不順眼，還有的人你一看就很歡喜，這些緣分都代表過去生命的積累，是長時間養成的。

我們現在學佛，要通過訓練，把心安住在特定的善所緣。從修依止法來說，必須視師如佛，觀師長功德。這個過程和凡夫心的習慣很不同。尤其是我們現在所受的教育，很難對老師生起恭敬。其次，我們容易看別人的缺點，不容易看別人的優點。如果不能擺脫這兩種習慣，師長對我們不會有多大作用。這就必須通過觀修改變習慣，調整心行。從對師長的不恭敬、無所謂，調整到恭敬和珍惜。恭敬是一種心理，不恭敬也是一種心理；珍惜是一種心理，不珍惜也是一種心理，這是代表生命的不同力量。

現在因為錯誤觀念，使不珍惜和不恭敬的心在生命中產生作用，這就必須通過觀修來調整。我們為什麼不恭敬、不珍惜？無非是覺得師長和自己一樣，缺點很多。當我們緣這樣一種所緣境時，就會引發不恭敬、不珍惜的心理。通

過憶念師長功德，憶念師長對修學的作用，才會引發恭敬、珍惜的心理。所以這不是把不恭敬的心轉化成恭敬，而是引發恭敬心，並讓不恭敬的心不起作用。這是兩種心理因素。不恭敬是無法轉化成恭敬心的，而是用恭敬心替代不恭敬，用珍惜替代不珍惜的心。

在觀修過程中不斷憶念師長功德，把恭敬和珍惜的心調動起來，這就是觀。那什麼叫止？就是讓心長時間安住在恭敬和珍惜中。如果你見到師長，哪怕祇是想到名字，就能生起恭敬和珍惜之心，依止法就修成了。如果你修不起來，或是一段時間後，這種恭敬和珍惜之心又沒了，就要重新開始修。修到位了，再把心安在上面。

其實世間任何一件事都包含着止觀，否則將一無所成。比如讀書，認識到讀書對未來人生的重要性就是觀，專心地讀就是止。不同的因，會有不同的結果。那些體育健將，不論打乒乓、打網球、跳水還是賽跑，也要有止觀的訓練。首先要認識到這項運動對自己實現人生價值多麼重要，然後專心去做，不能三心二意。運動員的所有訓練，就是對項目的熟悉過程。打乒乓的人天天打，沒完沒了地打；跳水的人，也是幾個動作天天訓練。除了熟悉，還要把動作做得到位。比如打乒乓的，怎麼打動作才能到位。打網球的應該怎麼拿拍，怎麼揮，怎麼往前打，都有規範動作。這些都要通過觀察修來調整，怎樣才符合標準，才能讓身體發揮出最大能量。調整到準確動作後開始訓練，不斷熟悉。觀是調整式的訓練，止是熟悉、安住的訓練。在熟悉過程中，可能不小心又偏離了，還要以觀來調整。

每種心行訓練，所做的無非是止和觀。調整正確了，又反過來觀這個所緣境。觀和止的差別是什麼？有分別一心為觀，無分別一心為止。觀是有分別的，止是沒有分別的。觀要以思惟來調整，要用心，要動腦筋。止是已經確定所緣，代表一種心理狀態，所以不要再動腦筋，安住在這個狀態，熟悉它就成了。《道次第》每個法的修行都是這樣。修習依止法，就要調整到對師長的恭敬心、珍

惜心，然後安住在這種心行上。在依止過程中，如果凡夫心來了，對師長生起尋過之心，就要再憶念師長功德，把心調到恭敬和珍惜的頻道。

正行的核心內容是止觀。這是對心的訓練，目的是幫助我們樹立正念，獲得善心，進而擺脫妄念和不善心。心的訓練需要實際操作，而不是說一說、聽一聽就能解決問題的。事實上，所有法門的修行，都是止觀的不同表現形式。不祇是修行在訓練心，無始以來，我們一直在有意無意地訓練自己的心，從來沒有停止。祇不過我們是被動地訓練，訓練的是凡夫心，是貪嗔痴。

我們現有的貪心、嗔心、我執、我慢、自以為是……所有這些心行都是無始以來訓練而成的，已經達到任運的程度。我們看到好東西，隨時就貪；聽到不好聽的話，隨時就嗔。這種程度在修行上叫作任運，就是不需要花任何力氣，能很自如地去做。反之，善心和正念在生命中的力量非常弱，根本沒有認真訓練過。現在我們意識到不善心給生命帶來的過患，以及善心帶來的利益，就要訓練善心和正念。如果沒有學佛，我們永遠意識不到這個道理，還會像以前那樣，一如既往地培養并張揚凡夫心，結果就是繼續煩惱，繼續輪回。

“若于所緣隨意修習，依自己所想之數目與次第而修者，從初即養成任意之習慣，將至一世之善行無成，反成有過。”宗大師告誡我們，在訓練心行過程中，必須依特定的所緣，培養特定的心行。依止法的所緣是念師長功德，目的是獲得對師長的恭敬和珍惜之心。這就需要一段時間的專門訓練，而且有相應規範。按《道次第》所說，每天要修四座，而且按專門程序觀修，形成習慣才有力量。修得穩定了，可以再往上加，或五座，或六座。重點是不要隨意變更，在次第和數目上都要決定。在次第上，從《道次第》的依止法到觀修菩提心，先修什麼，再修什麼，是非常明確的。如果不按次第，開始就養成隨便的習慣，不當作一回事，不僅修不成，反而會養成不良習氣，引發種種過患。

因為不同的所緣是在訓練不同的心行，所以修行中不能隨意。你念佛，就好好念佛；修依止法，就要對師長生起恭敬、珍惜之心。如果不按規範，所緣

境和所修數目隨意變換。一會兒修依止法，一會兒念佛，一會兒參禪，一會兒又念死無常，觀三惡道苦；或是今天修一座，明天修三座，後天修五座，再後天又不修，就沒辦法形成特定心行。

“故最初無論修習何種所緣，應決定其數目次第。此後應起猛利堅固之心，以自克服，務令如其所預定而修。”所以不論修哪種所緣，修依止法、念死無常，或其他任何一種法，不論數目還是次第，都應該確定下來。數目就是修多少座，次第則是先修什麼，後修什麼。定下之後要生起猛利、堅固的心，一定按這樣做，雷打不動。這就需要克服散漫、放逸、隨意、自以為是等習氣，務必按預定的功課來修。

“于此定課不得輕易增減，隨時變易，須具足正念正知而修習之。”對定課不能隨意增減，不能因為今天累修兩座就算了，明天心血來潮修六座，後天又不想修了，這是不行的。良好的習慣，是修行成就的保證。同時，要具足正念正知而修。任何一種觀修都是在培養正念正知。所謂正念，是以善所緣境幫助我們獲得正念。穩定之後，才能把正念延續到一切境界，包括不善的所緣。這就是修行進步的過程。如果念頭沒有經過訓練，遇到不善所緣就會煩惱，引發不善念。而訓練有素的人，面對善所緣會有正念，面對不善的所緣，一樣可以保有正念。

2. 修習依止法

“先修依止之勝利，及不依止之過患。”《道次第》修每個法時，都會先說修的勝利和不修的過患。這很符合凡夫的心理。凡夫幹什麼都希望有所得，修行也不例外。宗大師清楚這一點，所以先以欲鉤牽。說到依止善知識，先告訴我們，為什麼要依止？有什麼殊勝的利益？不依止和不如法依止有哪些過患？

下面要拉出一輛馬車，叫“依止善知識的馬車”。所謂馬車，就是佛教所說的“乘”，比如三乘、五乘；聲聞乘、菩薩乘，代表修行的途徑和方法，從

依止法來說，就是如何依止的途徑和方法。用現在的話說，可以是依止善知識的火車或飛機。佛教所說的波羅蜜，就是度，到彼岸。八萬四千法門都是獲得某種心行的手段，是一輛輛的馬車、汽車、火車、飛機。這些車有大有小，有一人獨乘的，有可以載很多人的，所以馬車的比喻很形象。下面還有很多輛。修每個法門，就拉出一輛。這裏的重點，是講述依止的勝利和不依止的過患。

依止的勝利有八種。第一是能得佛位，第二是諸佛歡喜，第三是一切魔眷不能為害，第四是煩惱惡業自然遮止，第五是善緣增長，第六是世世不離善知識，第七是不墮惡趣，第八是暫時與究竟安樂如願而得。這八大好處包含修學的一切利益。

反之就是不依止和不如法依止的過患，也有八種。第一，輕蔑根本上師就等于輕視佛陀，因為我們要視師如佛。第二，擾亂師意，讓師長生起嗔心，“如其所亂一剎那，即摧毀一劫善根，得一劫地獄苦”，可見罪過很重。第三，修再高的密乘法門也不會成就。第四，不如法依止，學習教法就是在種地獄的因。第五，沒有生起的功德不會生起，已經生起的功德也會像樹苗缺水一樣，逐漸減少。第六，將來修行和生活中的障緣很多。第七，沒有善知識引導，很容易造作惡因，將來會在三惡道沒完沒了地呆着。第八，生生世世與善知識睽違，沒有因緣遇到善知識。我們要經常憶念，如法依止有諸多利益，不依止和不如法依止有種種麻煩。這些觀想非常重要。

接着是修依止法，一方面是淨信為本，對師長生起清淨的信仰，核心是視師如佛，因為凡夫祇有對佛才不容易生起尋過之心。在《道次第》中，視師如佛不僅是一種理論，同時也包含着觀修，要把上師和十方三寶融為一體。即前面所說的，以上師為所緣，觀想十方諸佛的功德融入其中，再把所緣境虛化，觀想上師和十方諸佛是一體的，具足無限功德。在觀修過程中，就能淨化我們的內心。

另一方面是念恩生敬。師長恩有四種，第一是勝佛恩，師長對弟子的恩德

勝過佛陀。雖然法是佛說的，但所有教法必須由上師傳授給你，否則，再好的教法你也不知道。所以在藏傳佛教的四皈依中，先是皈依上師，然後是皈依法，皈依僧。因為上師對我們的教導是最直接的，在他的引導下，我們才能走向解脫。第二是說法恩，即師長為你說法的恩情。第三是加持的恩情。第四是遂求恩，我們擁有的生活環境，離不開今生乃至過去生的修學，而修學離不開上師指導。總之，你所獲得的福德善根，都離不開上師的恩情。通過憶念師長恩德，也能生起恭敬心。所以說，通過淨信，視師如佛；通過念恩，生起恭敬。這種恭敬和珍惜的程度，決定了我們能在佛法中得到多大受用。

“次，多起防護，絕不放任，令有尋求師過之心。”其次要多加防護，不讓自己對師長生起尋過之心。有道是，“損法財，滅功德，莫不由斯心意識。”凡夫的習慣，就是不珍惜和尋求過失。所以我們要防範這兩種心，用正知正念看着它，就像防着家賊，不讓它任意發揮作用，不讓它生起尋求師長過失的心。

“盡我自己所知師之戒定慧等德，數數思惟，乃至淨信未生以來，恒修習之。”我們要根據自己對師長戒定慧功德的了解，思惟憶念。在對師長沒有生起穩定的、雷打不動的清淨信心前，必須不斷修習依止法。

“此後又念于己已作、當作種種利益之恩德，如前所引經說，乃至心中恭敬未生起之間而修習之。”我們不僅要憶念師長給予自己的恩德，還要思惟師長未來將要帶來的利益。就像前面所說的那樣，一直修習到對師長生起極度的恭敬和珍惜之心。祇要這種心沒生起來，或是不堅固，有所減弱，就要繼續再修，直到這個心念非常穩固。

現在說到恭敬和不恭敬兩種心。當我們生起恭敬心，不恭敬的心在不在？其實還在，祇不過力量變弱了。比如修習之前，你有八分不恭敬，僅有兩分恭敬。通過修習，把恭敬心的力量逐漸加強，在此過程中，不恭敬的力量就會逐漸減少。但這種心很難徹底消失，雖然暫時不起作用了，但它的種子還在，所以要繼續不斷地修。

三、結行修法

“所積諸善，由《普賢行願》或以《淨願七十頌》等，于現在究竟諸所應希願處，以猛利欲樂而回向之。”對於正行所修的功德，我們在每一座下座之前，要按《普賢行願》或《淨願七十頌》等普皆回向，將功德回向給法界衆生：“願令衆生常得安樂，無諸病苦，欲行惡法皆悉不成，所修善業皆速成就”，或是按通常的“願以此功德，普及于一切，我等與衆生，皆共成佛道”回向。這些都代表大乘的廣大行願。回向非常重要，能將所修功德轉化成無限并固定下來。就像在電腦中制作一個文件，最後要保存起來，否則就會丟失。

回向是把功德指向某個我們希望達到的目標。從修依止法來說，是希望自己在修學路上，生生世世得遇善知識，盡未來際利益一切衆生。爲了利益衆生，還要快速成佛，所以把一切功德回向無上佛果——爲利有情願成佛。因爲我們成佛不是爲了自己，而是爲了更好地利益衆生。對於這些願望和希求，要以非常真誠的心態回向。你確實是這麼想的，而不是輕飄飄的，有口無心地念給別人聽聽，並沒有認真思考自己念的到底是什麼，那肯定沒效果。你要發自內心地生起這種意願，并以這樣的意願來回向。那麼這一念的功德就是無量無邊的。如果有口無心地回向，就不會有多大力量。這部分是正行結束後應該做的。

“如是，每日上午、下午、初夜、後夜四次修習。”這是修習時的注意事項。宗大師提醒我們，應該每天上午、下午、初夜、後夜各修一座。初夜是傍晚六點到十點，後夜是凌晨兩點到六點。印度人把一天的時間分爲晝三時，夜三時，又稱晝夜六時。一天中要修習四座，持之以恆。

“初修之時，如其太久，易爲沉掉所擾。”剛開始打坐時，如果一座時間太長，很容易出現昏沉或掉舉。尤其是現代人，這兩個狀態太明顯了。因爲生活環境復雜，所以人們每天都在不停地忙着，散亂、掉舉、打妄想。下了班還想着各種事，或是趕快去看電視，搓麻將，打電話聊天，不讓心有一刻空閑。如果閑下來，就昏昏沉沉。相比之下，古人生活環境簡單，沒有那麼多娛樂，還

能讓心靜一靜，閑一閑，留些空白。而現在的人甚至已經沒有靜下來、閑下來的能力，一旦沒事可做就會發慌，要趕快不停地玩。所以很多人退休後很失落，要不就到處去玩，要不就找份工作繼續上班，每天把自己搞得很忙。這是非常可悲的。掉舉和昏沉其實是心不平衡的狀態。掉，是搖擺不定，散在各處，不能專注於一個所緣。就像我們拿一籬筐豆子往地上倒，散得滿地都是。同樣，如果心不能專注於一個所緣，就會進入各種情緒，追逐各種境界。打坐就是要擺脫沉和掉兩種狀態，讓心安住於正念，清晰分明。

“若于此串習，將來糾正甚難。”有些人打坐，坐在那裏兩三個小時，不是打妄想就是打瞌睡。上了座就胡思亂想，想累了就昏沉一下。社會上做什麼事都有壓力，就打妄想沒壓力，一會兒想這，一會兒想那。如果形成不良習慣，是最糟糕的。打坐不在於時間長，關鍵是集中注意力，規範操作，把心調整到位。就像做實驗一樣，每個步驟都要很精確，然後把心安住其上。哪怕開始祇有十分鐘，但一定要嚴格訓練，包括身體姿勢和心理習慣。然後延長到三十分、一小時或更久，保質保量。如果坐得久，却在昏沉或掉舉，並且養成不良習慣，以後再糾正就困難了。現在教界能指導修行的師長不多，很多人就自己在那裏亂修，結果修出一堆毛病，那還不如不修，免得成為以後修行的障礙。

“故須時間短少，次數增多，稍留餘趣，俾引起下次欲修之心。否則將一見座位便生厭嘔。”所以開始坐的時間不要長，比如十五或二十分鐘，但次數可以增多。坐着感覺好的時候不要貪戀，時間差不多就下座，不要坐到痛苦不堪，腿也麻得不行，下次看到座位就心生厭煩。如果你每次都坐得很有樂趣，意猶未盡，就會總想去坐。我覺得宗大師提醒的這些都很實用，合情合理。

“必待修習稍熟，乃可漸次延增。于一切所緣，務令不急不緩。”等你修得比較熟練，每一座都很輕鬆的時候，可以往上增加時間。對於每種禪修的所緣境，比如依止法的念師功德，念死的念死無常，要不急不緩。這句話很重要。不急就是不要執得太緊，過分作意，否則心會因緊張而疲勞，或是因興奮而掉

舉。不緩就是不要太鬆，不要讓所緣境若有若無的，想着想着就滑到別處去了。調心非常微妙。境界不清晰時要用心，如果很清晰，就不要再用力，安住即可。如果這時拼命思惟，反而靜不下來，不容易得定。所以什麼時候用心，用到什麼程度，都要恰如其分，否則不是昏沉就是掉舉。此外，修止觀要有人指導，如果光靠自己摸索，在把握要領前會很費勁。當你把握要領，就發現其實沒這麼複雜，也不需要這麼累。

“離過而修，則障難鮮少，疲勞昏沉等皆能息滅也。”離過就是遠離太急和太緩的過失。如果我們不鬆不緊地去修，障緣就會減少，疲勞和昏沉都會息滅。也就是說，要把心調到合適的位置。如果位置沒調對，自然修不起來；如果到了合適位置還要調，就過了，也修不起來。所以要找到平衡點，然後安住其中，不斷熟悉即可。

止就是熟悉，觀就是調整。修習止觀就是調整，安住，熟悉……周而復始。其實任何一種訓練都是如此。你會寫作，是代表心的功用；會蓋房子，還是心的能力。在訓練過程中，要不斷地調整，安住，熟悉。所以修止觀和訓練世俗能力沒什麼兩樣，祇是所緣不同而已。我們過去都是無意識地訓練，現在要開始有意識地訓練。明白這個道理，我們會覺得止觀並沒有那麼神秘。

· 第二十一課

四、未修中間

禮拜、經行、念誦等等，雖有多門，其主要者，若僅于正修時精進，未修間則于其所修法不住念知，多諸散亂者，則生效甚微。

故雖未修之際，亦應讀誦、觀覽關於此類之教法，并數數憶念之，廣修助道順緣，勤懺障道罪垢。且于一切之根本，即本所受之戒，宜善護持。

復應于止觀易生之四因，善修習之。

1. 守護根門

謂依于根塵生六識已，再于識所了別之悅意六境及不悅意六境生貪嗔時，

當好自防護，莫令生起。

2. 正知而行

如《入行論》雲：“身心于時時，應數數觀察，專務于此者，即護正知相。”此謂身等于彼彼事轉時，須依正所了知之應作不應作而行。

3. 于食知量

改正過多過少違量而食之串習，總以無礙修善為度。又修于食愛著之過患，以無染心及為饒益施者，并念身中諸蟲，現以食物攝受，俾未來世亦得以法攝而化之。又念，為作一切有情義利而受其食。

《親友書》雲：“受餐如服藥，知量去貪嗔，非為肥驕傲，但欲任持身。”

4. 惺寤瑜伽

勤行惺寤瑜伽，及睡眠時應如何者。《親友書》雲：“精勤度永日，及初後夜分，眠夢猶存念，勿使命虛終。”謂晝夜永日及夜之初後二分是正修時。若修習之餘，在經行宴坐中（應以精勤）淨除五蓋，令其具義利也。睡眠者，系休息時。雖然，亦勿令其無義空過。

此中身之威儀者，于中夜時右脅而卧，左腿壓右上，如獅眠伏。

雲何正念？謂安住正念，于晝日中所修何種善法，隨熏習力强者而系念之，乃至未睡之間，追隨依止。如是，雖睡還同未睡，亦能修習定等善行。惑起覺知者，依憶念之力，任起何種煩惱，即須了知而不忍受，務令伏斷。

思惟起想者，先可預想至彼許時當起。

如上所言之一切修法，唯除正行中之少分不共者外，餘之加行、正行、完結及座隙等中當如何作者，自此段起乃至修觀，勿論修習何種所緣行相，于一切處皆應加入焉。

四、未修中間

略示修法的第四個問題，在沒有修的時候應該做些什麼。這裏所說的“修”，特指座上觀修。我們不可能一天到晚都在座上，很多時間是在座下，這時做什麼也很重要。因為心是相續的，有慣性的，座上 and 座下會互相影響。很多人說，雖然每天也打坐，也念佛，但面對煩惱時依然無力；或者是，打坐時靜不下來，誦經時有口無心。為什麼會這樣？就因為平時散亂放逸，想在打坐時讓心一下子靜下來，往往是樹欲靜而風不止。很多人會有這樣的體會，你特

別在意的念頭，對座上修的幹擾也特別大。比如你丟了錢包，或是別人說了句傷害你的話，或是你突然中獎，或是遇到多年不見的好友……這些情緒會把你的整個意識攪動起來。即使上座後，往往還在繼續回味這件事。所以，日常生活中必須保有正知正念。否則座下狀態會直接影響到座上，使正行不能達到良好效果。

我們都知道“由戒生定”。戒律所做的，就是幫助我們建立健康、如法的生活，這樣心就會比較清淨，上座時更容易入定。如果没有戒，没有如法的生活，在座下放縱自己，想上座後一下子把心靜下來，是不可能的。爲了保證我們座上的修行效果，離不開座下的如法生活。

“禮拜、經行、念誦等等，雖有多門，其主要者，若僅于正修時精進，未修間則于其所修法不住念知，多諸散亂者，則生效甚微。”座下可以做的事很多，比如拜佛、經行、讀誦經典等。如果我們祇是在座上很精進，座下却完全不管，隨着自己的妄想、顛倒、執著、散亂、放逸，把應該建立的正知正念拋到九霄雲外，那麼座上修的收效將微乎其微。

我們修什麼，就以什麼爲正念。修依止法，就以憶念師長功德爲正念；修念死無常，就以念死和無常爲正念。當我們在座上這麼修習時，在座下所做的，也要與此相應，才有助于培養正念。或者說，要把座上的正念帶到座下。現在很多人之所以修不上去，在日常生活中不善于用心，也是一個主要原因。因爲他不知道心的規律，心念是相續的，有慣性的，不會因爲你一打坐，這個慣性就切斷了。禪宗有個功夫叫“截斷衆流”，就是立馬切斷流水一樣的念頭，但一般人沒有這樣的用心手段和功力。所以座下要做一些輔助修習，爲座上修營造心靈氛圍。

“故雖未修之際，亦應讀誦、觀覽關於此類之教法。”所以在没有上座修的時候，應該讀誦或聞思和所修教法相關的內容。比如修依止法，要閱讀《事師五十頌》，及如何依止師長的相關教法，進而深入思惟。通過觀察修，對依止

法加深了解，對依止師長的功德和不依止的過患獲得定解。這樣的話，我們自然就會這麼去做了。我們學過因果、無常等教法後，不能在內心產生很大作用，就是因為沒有獲得定解，對這些教法的認識很膚淺。如果真正獲得定解，你就會珍惜生命，對自己的行為慎重且負責了。所以，首先要通過聞思獲得正見，進而培養正念。事實上，觀察修不祇是理論的思考，同時也包含心行的調整，是理論和實踐的結合。其中又包含聞思修，通過對所聞教法的思惟、抉擇，以此調整心行。誰來調整？還是我們的心，因為心有自我調整的功能。總之，在座下學習教法、獲得定解之後，是幫助我們在座上運用。

“并數數憶念之，廣修助道順緣，勤懺障道罪垢。”對於我們所獲的定解，要經常憶念，強化這個思想在我們心目中的作用。不論座上座下，都要集資懺罪，廣泛修習有利于修行的順緣，遠離不利于修行的障緣。

“且于一切之根本，即本所受之戒，宜善護持。”尤其對一切修行的根本，也就是之前受持的戒律，要善加護持。戒是正順解脫之本，也是無上菩提之本，應該謹慎地守護。格魯教法的特點是重戒律，重聞思，重次第，重菩提心。如果能把這幾個基礎打好，修行自然容易上去。這條路綫是很穩的。相反，忽略這些基礎，直接修什麼高深大法，要麼修不上去，要麼最後找不到北，可見基礎特別重要。

“復應于止觀易生之四因，善修習之。”此外，對於容易成就止觀的四種因，我們要在座下認真修習。這四種因就是守護根門、正知而行、于食知量、恬寤瑜伽，出自《瑜伽師地論》。由此可見，《道次第》的思想建構和唯識學關係密切。我原來就學習法相唯識，所以看《道次第》覺得特別熟悉。

1. 守護根門

“謂依于根塵生六識已，再于識所了別之悅意六境及不悅意六境生貪嗔時，當好自防護，莫令生起。”第一，守護六根門頭，即眼、耳、鼻、舌、身、意。

這是我們接收外部信息的六個窗口。眼睛接收顏色和形狀，耳朵接收聲音的信息，鼻子接收香臭的氣味，舌頭接收酸甜苦辣的味道，身體接收觸覺，還有神通最爲廣大的意根。六根面對的境界，是色、聲、香、味、觸、法六塵。意根所緣的是法塵，佛教中，法的內涵非常豐富。我們看到聽到，可以說出或說不出的一切，都可以稱爲法。所以，意根所緣的境界最爲廣泛。相比之下，前五根都有特定對象。當六根面對六塵，就會生起六識，分別是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，即“六根對六塵生六識”。這是比較簡單的說法。按唯識的觀點，根和塵祇是識生起的兩個主要條件，還需要其他條件。比如眼識九緣生，即眼識的產生，要有光綫、距離、空間等九個條件。

六識中，前五識祇有現量的作用，比較簡單，而第六意識神通廣大。眼睛、耳朵等五根都需要在意識的輔助下，才能發揮更大作用。在六根緣六塵生六識的過程中，所緣境有我們喜歡和不喜歡的。比如眼睛看到的，有自己喜歡和不喜歡的顏色；耳朵聽到的，有自己喜歡和不喜歡的聲音；鼻子聞到的，有自己喜歡和不喜歡的氣味；每天吃飯，也有自己喜歡和不喜歡的味道。面對這兩種悅意和不悅意的境界，我們內心的反應是不一樣的。

通常，我們對悅意的境界，比如喜歡的顏色、聲音、氣味等，會自然生起貪著心。反之，對不喜歡的顏色、聲音等，則會生起嗔恨和厭惡。守護根門要做的，就是當六根面對六塵時，保持正知正念，不讓貪嗔之心生起。這主要有兩種方式，初學者可以通過遠離，避免接觸不如法的境界。因爲你没有相應定力時，接觸各種境界會把持不住，遠離更有利于保持清淨。另一種，是面對悅意或不悅意的境界時，保持智慧觀照，使心不陷入其中。否則，往往順境就起貪，逆境就起嗔，那就沒有守護好根門。

2. 正知而行

“如《入行論》雲：身心于時時，應數數觀察，專務于此者，即護正知相。”

第二是正知而行，引《入行論》的偈頌說明。身心，指身口意三業，我們每天都在起心動念，說很多話，做很多事，却很少用智慧觀照內心，觀照行爲，總是隨着念頭和所緣境跑。比如想起上街，馬上就往街上跑；想到一件事，就會隨着這件事不斷地想。很少反觀自己，看看這個念頭是否如法，這件事是否應該去做。正知而行就是幫助我們培養觀照力，經常用智慧觀照起心動念，觀照每個行爲，知道自己在想什麼，做什麼。進一步，什麼是應該想的，什麼是不該想的；什麼是應該做的，什麼是不該做的。如果在每個念頭生起時，我們能保有正知，念頭或情緒就不會對我們有多少影響。否則，當念頭或情緒生起時，我們就會一下子落入其中，難以自拔。

“此謂身等于是彼彼事轉時，須依正所了知之應作不應作而行。”所謂正知而行，就是做每件事，或每個起心動念時，一方面是保有正知，另一方面是知道什麼應該做，什麼不該做，該做的事就去做，不該做的事就不要做。

3. 于食知量

“改正過多過少違量而食之串習，總以無礙修善爲度。”第三是于食知量，知道應該怎麼吃飯，這也包含着修行。知量，是吃飯時知道量的多少。既不能吃得過多，不然就容易昏沉，身體也不舒服，有胃病的更不能多吃。有些人遇到好吃的就會控制不住，這是貪心。反過來，吃得太少也不行，會營養不良，你要打坐或學習、做事就會沒力氣。串習就是習慣，有人有多吃的習慣，有人有少吃的習慣。比如每一次都吃多，渾身不舒服；或經常吃一點點，結果面黃肌瘦，無精打采。長此以往，對修行的影響就大了。串習兩個字需要特別注意，因爲習慣會形成力量。就像造業，如果祇造一次，力量并不大，但經常造就麻煩了。那到底吃多少才合適呢？並沒有特別的標準。一方面是你感覺舒服，一方面是不影響修行，也不影響健康。因爲每個人的體質和飯量不一樣，不能一概而論。

“又修于食愛著之過患。”貪著美食的過患很多。首先你要有資本，要有經濟為基礎，然後要費很多功夫去賺錢，還要增加消化的負擔。再美味的東西，沒吃進去還好看，嚼過再吐出來就讓人作嘔了，更別提消化之後的，所以有什麼好貪著？你看在家人喜歡吃那些動物，其實吃的就是屍體。豐子愷有幅漫畫叫“開棺”，打開的肉罐頭旁，有一把開罐頭的刀。其實就在打開棺材吃屍體。

對食物的貪著是一種煩惱，一種妄想。我們吃飯時，不要為了貪著美味而吃，那是在培養貪心。每種嗜好都來自積累。有人貪吃，有人貪杯，而女眾往往想盡辦法地買衣服。有了這些嗜好之後，真是受害無窮。如果沒有嗜好，就是古人講的“隨遇而安”。有什麼就吃什麼，有飯吃飯，有粥吃粥，解決這些需要是很簡單的。我常說，好吃有三個條件，心情好、肚子餓、飯菜簡單。你心情不好，再好吃的東西也不想吃；肚子不餓，給你很多吃的，祇是一種負擔；飯菜太複雜也麻煩，我面對一桌東西時，吃得都要打瞌睡。生活中，簡單才容易快樂，越複雜越不容易快樂。我想大家應該有這樣的經歷，以前條件很差時，你迫切地想得到什麼，得到後會非常開心。現在生活條件好了，得到什麼反而不容易開心，或者說開心的程度很低。為什麼？因為開心取決於內心的希求程度，兩者是成正比的。你有十分希求，得到時會有十分的開心；有五分希求，得到時祇有五分的開心。

“以無染心及為饒益施者，并念身中諸蟲，現以食物攝受，俾未來世亦得以法攝而化之。”我們吃飯時要以沒有染污的心，不僅為自己吃，還要為利益一切眾生而吃。佛經早就說過，人就是一個蟲聚，生活着各種眾生。我們吃飯時也要想到它們，現在先替它們吃飯，結個善緣，將來還要以佛法教化它們。

“又念，為作一切有情義利而受其食。”此外我們還要想到，自己是為了利益一切眾生而吃飯的，這樣才能滋養色身，才能進一步修行、弘法。

戒律告訴我們，吃飯時要食存五觀。第一是“計功多少，量彼來處”。我們要想到，有多少人付出辛勤勞動，才有了這頓飯，而我們不耕不織就能坐在

這裏吃飯。這樣想的時候，就會生起感恩心。就像你們在研究所學習，常住的師父們，從方丈到客堂等部門，為了維護寺院要做多少事，所以要心存感恩。

第二是“忖己德行，全缺應供”。想一想，自己有什麼資格接受別人的供養，衣來伸手，飯來張口，是不是在折福？如果沒有德行、不積福報的話，能不能長期享有這種福報？思考之後，我們才會惜福，進而不斷培福，這樣才能在這裏長期學修。如果沒有慚愧心，福報很快就會用掉，然後就在這裏住得不安心，結果東奔西跑，不少人都是這樣。

第三是“防心離過，貪等為宗”。吃飯時要看好自己的心，不要讓它進入貪或嗔的狀態。好吃的就拼命吃，吃得站不起來；不好吃的就煩惱，怎麼老吃這個菜。人很容易進入不良情緒，所以要用智慧觀照，像防賊一樣，防止自己的貪嗔痴之心。

第四是“正事良藥，為療形枯”。吃飯不是為了長得好看，而要當作吃藥。戒律中把病分為兩種，其中一種是故病，就是饑渴這種無始以來的毛病。所以吃飯是為了治病，不吃就餓得什麼都幹不成了。為了治療饑餓的病，就得吃飯。

第五是“為成道業，應受此食”。吃飯是為了修行，為了利益一切衆生成就佛道。如果真正有這樣的發心，不管你是出家人還是在家居士，都有資格享用寺院的飯菜。如果沒有求解脫之心，沒有發菩提心，享用這裏的飯菜還是有點問題的，所以發心很重要。我們每天吃飯時都要食存五觀，以此培養正念。

前面講到守護根門、正知而行、于食知量，雖然內容不同，但解決的問題一樣。守護根門，因為六根門頭是引發各種心念的地方，所以要在根塵相觸并生起心理活動時，讓心安住正念，而不是進入貪嗔痴的狀態。正知而行也是一樣，在每個念頭和行為開始時，我們要有觀照力，知道這個念頭是不是正念，這個行為是不是正行，避免引發負面的念頭和行為。在吃飯的問題上，一方面是吃的時候遠離貪著，擺脫凡夫心，另一方面是以利益一切衆生的發心來吃。

“《親友書》雲：受餐如服藥，知量去貪嗔，非為肥驕傲，但欲任持身。”

《親友書》說，吃飯要像吃藥的心態一樣，不能貪吃，也不能少吃，根據需要而不是因為貪嗔煩惱來吃。吃飯時要避免貪著，同時樹立正確發心，不是為了身體長得好看有光澤，否則就會從貪著飲食到貪著色身。我們要知道，吃飯祇是爲了保持身體的延續而已。

佛陀在《阿含經》說，一切有情皆依食住。有情的生命延續依靠食物，主要有四種，分別是段食、觸食、思食和識食。一是段食，即平常的飲食，分段而食。早上吃了，中午還要吃；中午吃了，晚上還要吃；今天吃了，明天還要吃。要一段段地陸續吃，不能一直吃或一直不吃。

二是觸食，即身體對環境的感受。環境對生存很重要，好的環境帶來好的心情，有利于健康。如果生存環境不好，空氣不好，氛圍不好，每天活得很壓抑，就會影響身體。所以不少人到了寺院都說，出家人生活環境這麼好，肯定長命百歲。

三是思食，即生存的意志。這種“想活下去”正是人活着的動力，有時人快死了，但有什麼心願未了，這口氣往往就斷不了，要拖幾天。可見意志力多麼重要，盡管無常鬼在追着也沒辦法。如果一個人沒有生存意志，覺得活着沒意思，那就可能走上絕路。當然對於生命來說，多數還是想活的，即使再苦也想活着，所謂“好死不如賴活”。這也是因爲我執。人是怕斷滅的，“想活着”這一念，支撐着生命的延續，推動我們一生又一生地不斷投生。

四是識食，生命延續需要有識在執持色身。如果没有識，沒有精神，就是死去的尸體了。尸體是有情還是無情？其實已經是無情了。識、暖、壽是執持色身的三大要素。當我們活着時，身體還有體温，壽命還沒結束。當識離開，暖氣沒了，身體一下子就涼了。

《親友書》的偈頌，主要指的是段食。事實上，維持生命延續的還有觸食、思食和識食。

4. 惺寤瑜伽

睡覺時的修行，是把日常修行時的正知正念帶入睡眠。在睡眠中繼續保持這個狀態，不讓這段時間白白浪費。想一想，按每天睡 8 小時算的話，如果你活 60 歲，就要睡掉 20 年。再加上吃喝拉撒、工作、應酬，生命都在這些無謂的事情中度過，有多少時間能用在真正有意義的事情上？這麼一算，如果睡眠時不能修行，確實太浪費，太對不起暇滿人身了。下面就告訴我們，如何在睡覺時修行。

“勤行惺寤瑜伽，及睡眠時應如何者。”瑜伽這個詞不是佛教特有的，印度早期就有瑜伽學派，非常重視禪定。所以禪定也不是佛教特有的，佛教的四禪八定，同樣是和外道共有的。現在社會上流行的瑜伽，主要是用來健身調心的。這裏所說的瑜伽，是“相應”之意，指最高的相應。勤行就是精進，在睡覺時也要修行，讓心和空性相應，和佛菩薩相應。

“《親友書》雲：精勤度永日，及初後夜分，眠夢猶存念，勿使命虛終。”《親友書》說：應該精進地度過白天所有的時間，不要浪費。初夜（傍晚六點到十點）和後夜（凌晨兩點到六點），也應該用來修行。《遺教經》也說，初夜和後夜應該修行，祇有中夜可以休息。在中夜休息時，應該把正念帶入夢中，在睡眠中繼續用功，不讓生命虛度。

事實上，意識是有這個作用的。我們應該有這樣的經驗。比如你明天早上有特別重要的事，或是要坐飛機、趕火車，或是和別人結伴出門，而又沒有鬧鐘。祇要反復告訴自己，“明天幾點我一定要起床”，往往能按時醒來。有時候，我們對某件事特別重視，睡覺前還在思考，往往做夢也和此事有關。其中就有修行的原理。所以我們要把平時培養的正念帶入睡眠，這樣的話，即使夢中也在修行，就不會讓生命在睡覺中白白浪費了。

“謂晝夜永日及夜之初後二分是正修時。若修習之餘，在經行宴坐中淨除五蓋，令其具義利也。”宗大師接着總結說：整個白天，包括初夜和後夜，都

是修行用功的時候。此外，在經行和打坐時，要精進地淨除五蓋，即貪、嗔、昏沉、掉舉、疑五種煩惱，從而于法受益。

“睡眠者，系休息時。雖然，亦勿令其無義空過。”睡眠是休息的時候。雖然在休息，但也不要讓這段時間空過。

“此中身之威儀者，于中夜時右脅而卧，左腿壓右上，如獅眠伏。”下面正式說明睡眠時應該怎麼修行。首先是身體的姿勢。在中夜（晚上十點到凌晨二點）休息時，應該向右側身，保持吉祥卧，把左腿壓在右腿上，就像獅子那樣。睡姿有很多種，有的仰卧，如天人等；有的俯卧，如阿猪、阿猫、阿狗等；有的左側卧，這是代表貪相。祇有右脅而卧，才是最如法的睡眠方式。這種睡姿對修行很有好處，夢少，容易警覺，不易做惡夢，也不會被妖魔鬼怪打擾。所以不要小看姿勢，這會直接影響到我們的身心狀態。

“雲何正念？謂安住正念，于晝日中所修何種善法，隨熏習力强者而系念之。”下面講心的調整。什麼叫正念？就是令心安住于正念，其內容決定于白天所修的法。如果修依止法，憶念師長功德就是正念；念死無常，憶念死和無常就是正念；念阿彌陀佛，佛號就是正念。在所修善法中，有正行，有助行。比如現在重點修依止法，同時還會拜佛或誦經，但憶念師長功德是最核心的。在睡眠時，就要將心安住于憶念力最强的善法。

“乃至未睡之間，追隨依止。”從躺在床上到睡着之前，要一心憶念所修善法，把心安住于師長功德，對師長生起恭敬心。如果修念死無常，就以死為所緣境，帶着這個憶念進入睡眠。

“如是，雖睡還同未睡，亦能修習定等善行。”這樣的話，雖然睡了，其實心行還在繼續作用。真正的修行，要把正念滲透到睡眠中，滲透到生活中的各種境界。尤其是煩惱生起時，還能不能保持？順境時我們有正念，逆境時還能不能保有正念？清醒時我們有正念，睡眠時還能不能保有正念？平時我們有正念，臨終時還能不能保有正念？如果把正念滲透到每個起心動念，在任何情況

下都能安住正念，那修行就成功了。

“惑起覺知者，依憶念之力，任起何種煩惱，即須了知而不忍受，務令伏斷。”依正知正念，就能在煩惱生起時保持覺知。起任何煩惱都清楚地知道，自己已經起了什麼煩惱，而不是一頭栽進去。平常人對煩惱、妄想缺乏觀照，每生起一個念頭，就落入其中，被它拉着跑。如果能保持智慧觀照，隨着認知力越來越強，煩惱的影響就隨之減弱，最後徹底斷除。

“思惟起想者，先可預想至彼許時當起。”躺下睡覺時告訴自己，明天五點或四點要起床。每天這樣告訴自己，到時自然就起來了。如果沒有這種憶念，就不知會睡到什麼時候了。

“如上所言之一切修法，唯除正行中之少分不共者外，餘之加行、正行、完結及座隙等中當如何作者，自此段起乃至修觀，勿論修習何種所緣行相，于一切處皆應加入焉。”前面說過，略示修法的內容，貫穿于整個《道次第》的修行。除正行部分有些不同之外，略示修法所說的一切加行、結行和未修中間的心行訓練，對所有法門都是通用的。除了此處所說的依止法，還有下面的修習暇滿、義大、難得，修念死無常，一直到修菩提心乃至修空觀，都要按這個套路進行。不論目前修哪種所緣，都要加入這些內容。這一段是對前面略示修法的總結。

座下修包含吃飯、睡眠、行住坐臥的修行。第一是守護根門，當根對着境時看住自己的六根，看住起心動念，不讓貪嗔痴有活動機會。第二是正知而行，在每天的行住坐臥、待人接物中保有正念。知道什麼該做，什麼不該做；該做的就去做，不該做的就不去做。時時安住正念，不讓心落入貪嗔痴。第三是于食知量，知道吃飯時怎麼修行。第四是惜寤瑜伽，知道睡覺時怎麼修行。

按這四點來做，時時把心防護好，就能樹立正念，把修行滲透到整個生活，座上修自然也會順利。高明的用心是座上座下打成一片。座上這樣修，座下也這樣修，并通過座下修為座上打好基礎。座上修的核心是止觀，培養正知

正念。座下同樣可以這樣訓練，修行就容易相應了。很多人一天花一小時念佛，其他時間都在貪嗔痴。用一小時培養正念，十小時培養不正念，哪種念頭的力量大？這個正念抵擋得住不正念嗎？修行怎麼修得上去？修行是系統工程，包括座上、座下，包括前行、正行、結行和未修中間，都要有機組合在一起。除了在座上訓練心行，培養正知正念，生活中的所有行為也應該為此服務。

《略論》的內容非常精辟，把這部論背下來，這一生就够用了。聽說藏地有的喇嘛把《廣論》都背了下來。藏傳佛教很重視背誦，辯經時引經據典，張口就是哪部經怎麼說。你們現在剛開始學習，佛學上沒有多少基礎，就思惟來說，所能理解的也非常有限，這時應該多背一點。雖然我把《道次第》講得比較詳細，但你們能理解到什麼程度，是另一回事。

學習最忌諱小聰明，而要多看、多聞、多思。古人講“書讀百遍，其義自見”，一遍遍地讀誦，然後背下來，隨時思惟，才能受用無窮。在佛教的傳統中，是大眾跟着一位大德學修，中國傳統的書院也是這樣。而現在的佛學院教育開很多課程，請很多老師，安排很多學習內容。這似乎是現在的優點，其實，學得太多反而不深入。而且每個老師的思想不一樣，學生學到後來，往往覺得無所適從。

像《道次第》這樣的論典，如果能用一兩年真正學好學透，深入進去，把基礎打好，再學其他經論就容易多了。佛法無多子，核心思想是一樣的。如果祇是浮光掠影地學，哪怕學得再多，一樣還是沒基礎，所以希望大家對這部論多下點工夫。當然，《阿含》等課程也很重要。沒課的時候，你們要好好消化已經學過的內容。之前一再提醒大家，學了多少不重要，關鍵是領會了多少，落實到心行的有多少。你看牛吃了草之後，有時間就會反芻，幫助消化。現在我給你們講了這麼多道理，包括很多重要的用心方法，涉及面非常廣。但你們能領會多少？這就需要多聞多思，反復溫習學過的內容，不要淺嘗輒止。

現代人最大的毛病就是浮躁，到處是快餐文化。但學佛必須深入，要把學

過的内容反復看，一遍、兩遍、三遍，乃至八遍、九遍、十遍，爭取背下來。我以前也背了很多東西，雖然讀的書不是很多，但每一本都比較深入，所以用得也多。不像有些人，讀得多而用得少。佛法是智慧寶藏，像《心經》僅兩百多字，但你要真正吃透，修行就夠用了。《道次第》本身內容豐富，而且注解很多，昂旺朗吉堪布的《略論釋》就夠你們看的，此外還有《掌中解脫》等注解。希望大家深入學習。

· 第二十二課

五、破斥二種妄見

《莊嚴經論》雲：“初依聞起如理思，從如理思淨慧生。”言從于所聞諸義如理作意中，而生顯現通達真實諦理之修所成慧也。

《現觀莊嚴論》雲：“隨順抉擇分，于見道修道，數數而思惟，現及比修道。”此言大乘聖者所修道，有數數思惟，現量比知也。

《集菩薩學論》雲：“如是身及受用、福德常無間斷，于捨護淨長，如其所應，均應常修。”此言身及受用、善根三者，于一一中，須修捨護淨長四法。所言修中，有以分別慧觀察而修觀，及以不分別專一安住而修止之二種也。

若爾，何道為修觀，何道為修止耶？

曰：如對善知識修信心，及暇滿大義難得、念死無常、業果、流轉過患、發菩提心等，皆須修觀。蓋于此等段落，各須一般重無間、能轉素常思想之心。彼若無者，則此等之反面，如不敬等，無能滅故。于此不敬等心生起時，若數數分別觀察而修，則能自作主宰。

譬之于貪境、增益可愛之相而多所修習，當起猛利貪著。若于怨敵多思其不可愛相，亦能生起猛利嗔恚。以是之故，修習此類道時，于諸境相，若顯不顯，心須執持殷重無間之觀察而修也。倘心不能攝住于一所緣，為令如欲堪能安住之寂止時，若數數觀察，則心不能住，故于是處則須修止也。

或不了解如是道理，謂點慧者唯當觀修，諸姑薩黎應唯止修，此說非也。彼二種人，一一皆須雙修止觀。雖屬點慧，亦須修止。縱是姑薩黎，亦須于善知識修猛利信等故。

又有誤認以分別慧數數觀察，唯當限于聞思之時，若求修慧則不應爾，此執非理。彼以為一切分別皆是執相，為成佛之障礙。是于非理作意之執實分別與如理作意之正分別二種，未能辨別之過也。

亦莫執謂此教授中，須修心于一所緣如欲能住之無分別三摩地，于前若多觀修，將為三摩地生起之礙。

譬如善冶金銀之點慧煅師，將金銀數數于火燒之，于水洗之，令彼垢穢悉淨，最極調柔隨順，次乃能制耳環等飾具，如欲可成。如于昔之煩惱、隨惑及惡行等，以修習黑業果及世間過患時所說，由分別慧數數觀察彼之過患，令周遍熱惱，作意厭離，如金在火，燒彼諸垢。又于善知識之功德及暇滿大義、三寶功德，并白業果、菩提心之勝利等，以分別慧數數觀察，則能令心潤澤，引生信敬，如金在水洗。于諸白品，令意趣向愛樂也。

如是成已，隨欲修止修觀，但稍作意，不假多功，即可成就。如是修觀，實為修無分別三摩地之勝方便，聖者無著亦如是說。

復次，能使心于所緣堅固安住之主要違緣者，即是沉掉二種心所。若有猛利無間念三寶等功德之心，則易斷昏沉。以彼之對治，蓋見功德則心生歡喜而高舉。又若有猛利無間念死無常及苦等過患之心，則易斷掉舉，以掉為貪一分所攝之散亂心，彼之對治，即多種經中所贊之厭離心是。

五、破斥二種妄見

破斥兩種妄見，即破斥兩種錯誤觀點。本論略示修法的核心內容是止觀，目的是訓練、調整、淨化、改變我們的心。歸根結底，修行是修我們這顆凡夫心。就像打仗，首先要知道誰是敵人，在什麼地方。如果不知道這些情況，仗一定是打不成的。止觀的修行，一是止，一是觀。《解深密經》說：“無分別一心為止，有分別一心為觀。”可見，止的特徵就是無分別，是把心安住在某個所緣，或內心某個層面，不斷熟悉這個狀態，而不是想什麼。觀的特徵是有分別，是對所緣境觀察、思惟、判斷。

但很多人不能正確認識止觀。有人說，修行就是什麼都不想，認為無分別才是修行，而分別不屬於修行範疇。關於這個問題，本論專門作了深入探討。《道次第》和一般論典的最大不同在於，特別強調觀察修，認為觀察修和安住

修是修行的兩個層面，缺一不可。其中，觀察修偏向分別，而安住修偏向不分別。如果片面強調一點而否定另一點，在修行上是不完整的。宗大師的破斥兩種妄見，正是針對這個問題。

“《莊嚴經論》雲：初依聞起如理思，從如理思淨慧生。”修行是從聞思修入手。那麼聞思修是什麼次第呢？《莊嚴經論》說，先要聽聞正法，否則就不可能有正思惟；不思惟，就不可能產生智慧。比如我們聽聞無常的法義，如理思惟，觀察到生命是無常的，大自然是無常的，一切都是無常的。然後根據經教所說和自己觀察的無常反復思惟，形成對無常的認識，進而通過抉擇，轉變為觀念。這個過程離不開思惟。

“言從于所聞諸義如理作意中，而生顯現通達真實諦理之修所成慧也。”對所聞經教如理思惟之後，才能產生通達真理的智慧。所以說，聞思修在修行上是一個整體。我們每天會聽到很多道理，如果聞而不思，不過是聽聽而已。必須通過思惟的轉化，才能成為自己的觀念。進而把這一觀念落實到心行，以此觀察世界，心就能逐漸從常見擺脫出來，生起出離心，獲得空性慧。這就是聞思修的作用。我們為什麼不能契入空性？就是被常見障礙了。如果認識到無常，不住于常見，不執著世間的一切，心就能與空性相應。

“《現觀莊嚴論》雲：隨順抉擇分，于見道修道，數數而思惟，現及比修道。”唯識宗把修行分為五個步驟，即資糧位、加行位、通達位（見道）、修道位、究竟位。《現觀莊嚴論》說，抉擇分是指加行位，是見道的因。見道和修道代表兩個重要的修行環節。見道是見到空性，然後還要不斷修空性觀，以此消融煩惱習氣，這個過程就是修道。

“此言大乘聖者所修道，有數數思惟，現量比知也。”這就告訴我們，在聞思修的過程中，有的層面是由現量契入，有的層面是通過比量而修。唯識認為，修行是由四尋思，獲得四如實智。加行道就是通過思惟來修行的。否則，以我們現有的認識，想證悟空性，見到真理，簡直就不可能。這就必須在中觀、唯

識等正見的指導下，重新觀察并思考世界。在思考過程中，不斷改變原有的錯誤認識，直到認識符合真理。這是改變認識的過程，需要用比量，也就是思惟。然後安住在這一狀態，就容易契入空性了。所以說，大乘聖者在見道、修道的過程中，除了現量、不分別的安住外，也離不開數數思惟，離不開比量的觀修。

“《集菩薩學論》雲：如是身及受用、福德常無間斷，于捨護淨長，如其所應，均應常修。”這裏說到三種，第一是身，第二是受用的衣、食、財物，第三是善根福德因緣。《集菩薩學論》說，修行中，需要讓身、受用和福德常無間斷，這就必須常修捨、護、淨、長四法。

“此言身及受用、善根三者，于一一中，須修捨護淨長四法。”宗大師解釋說，前面說的身、受用、善根福德三個方面，對其中每一種，都要修習捨、護、淨、長四法。在身、受用、善根中，身和受用是一類，善根是一類。捨是捨棄，比如捨棄財物，修習布施。護是護持順緣，因為學佛要集資淨障，所以要保護有利于修行的順緣，否則就很難修好。淨是淨化并改變逆緣。長是對所修的布施等善行，以及對善緣的守護、逆緣的淨化，以回向和歡喜心使之增長。

“所言修中，有以分別慧觀察而修觀，及以不分別專一安住而修止之二種也。”修行大體有兩種，一種是以分別慧修觀，一種是以不分別修止。也就是說，觀的特點是分別和觀察，止的特點是不分別和安住。這不僅是《道次第》的主要修行，其實，整個佛法修行也不外乎修止和修觀。

“若爾，何道為修觀，何道為修止耶？”那在整個《道次第》中，哪些方面屬於修觀，哪些方面屬於修止？或者說，什麼時候應該修觀，什麼時候應該修止？

“曰：如對善知識修信心，及暇滿大義難得、念死無常、業果、流轉過患、發菩提心等，皆須修觀。”宗大師告訴我們：比如對善知識的信心，要通過不斷觀修善知識的功德來成就。此外，對暇滿人身的重大意義，還有念死無常、深信因果、流轉的過患、菩提心如何發起等內容，都要通過觀修來認識。否則，

我們一直不能把自己擁有的身份當回事，也不能把死和無常當回事。

“蓋于此等段落，各須殷重無間、能轉素常思想之心。”對於這些觀念和心行，必須殷重無間地觀修。比如憶念善知識功德或念死無常等，都要認真地觀察、思惟，才會形成正見，轉變以往的觀念和心行。在學佛前，我們早已形成各自的觀念和心行。如果不下很大的功夫，很難從固有的觀念和心行中走出來，所以要“殷重無間”，不斷憶念。我們修依止心，要每天憶念上師功德；修念死無常，要從各個角度思惟死亡，才能對死亡生起迫切感，對生命生起極度珍惜。

“彼若無者，則此等之反面，如不敬等，無能滅故。”如果沒有這樣去做，那麼這些法的反面，即不敬善知識等，就沒辦法滅除。這裏所說的反面，就是凡夫固有的心行。比如恒常的感覺，無因無果的感覺，人死如燈滅的感覺，以及對善知識的不恭敬，對擁有環境的不珍惜，不把現有人身當回事，反而在乎外在的、不值錢的東西。如果我們不努力，就無法用恭敬心替代不恭敬的心，用無常想替代恒常想，用菩提心替代自私心。因為這些不恭敬、恒常想和自私心的力量太大了。

“于此不敬等心生起時，若數數分別觀察而修，則能自作主宰。”宗大師又根據凡夫的心行習慣，給我們舉了反面例子：當不敬善知識的心生起時，如果我們還數數分別，不斷想着這個師長有哪些缺點，理所當然就被不敬的心主宰，覺得這個師長一無是處。

“譬之于貪境、增益可愛之相而多所修習，當起猛利貪著。若于怨敵多思其不可愛相，亦能生起猛利嗔恚。”就像我們喜歡一個東西，可能是五分、八分，如果進一步想它的優點和價值，就會想得越來越多，貪著心也隨之增加。反過來，如果是對仇人，一天到晚想着這人怎麼壞，怎麼不可愛，最後就會對他生起猛利的嗔恨心。可見，每種心行都是培養起來的，對善知識修習恭敬也是同樣。最初可能祇是有好感，這就需要不斷思惟，不斷想着他的優點，才能

將好感轉化為恭敬，並成為強大的心行力量。

“以是之故，修習此類道時，于諸境相，若顯不顯，心須執持殷重無間之觀察而修也。”修習菩提道也是同樣，從依止善知識到念死無常，乃至發菩提心，都不是自動生起的，必須加倍努力，不斷觀修，因為這些離凡夫的觀念和心行實在相差太遠了。學佛的目的是什麼？不是把自己變成一個凡夫，否則就不必修了，現在已經非常合格。我們要做的，是擺脫凡夫心，成就佛菩薩的心行。但在我們的心靈世界，這種心行力量非常微弱，而凡夫心代表着無盡生命的積累。就像在一片雜草叢生的荒地種些漂亮花果，一方面要鏟除荊棘，一方面要對花苗小心呵護。修行最難的，首先是擺脫凡夫心，必須用很大的力氣調整，一不小心就會進入凡夫心的慣性。有些修行人不懂教理，不知道自己現有的心行基礎是凡夫心，是貪嗔痴，却不分別，不調整，結果所有修行都是建立在凡夫心的基礎上，修來修去，修了一堆我慢、習氣、自以為是，甚至走火入魔。總之，我們對菩提道需要建立的觀念和心行，必須不間斷地認真觀修。

“倘心不能攝住于一所緣，為令如欲堪能安住之寂止時，若數數觀察，則心不能住，故于是處則須修止也。”我們內在的心行很複雜，總在不斷變化。觀修的目的，是把心調到準確的頻道，安住于正知正念。比如依止法，是從不敬善知識，調到對善知識生起恭敬心。調到位之後，就不必再調，熟悉這種心行，讓它的力量壯大就可以。如果此時再做什麼，反而多此一舉。安住于此就是止，止的時間長了就是定。所以調到一定程度就要安住，不要數數觀察，沒完沒了地調，否則永遠不會入定。

對修定來說，心沒到位時需要作意並調整。如果已經到位，就不必作意，否則就不能安住了。所以，觀和止是訓練心行的兩個重點，缺一不可。先要觀，然後修止，安住于這個所緣。而且，止和觀要反復運用。因為心不是那麼老實的，安住于一個所緣後，還會再跑。這時要再修觀，調整到位後，再安住于此。佛法所說的止有不同層次，即有所止和無所止。前者屬於常規修行，有止的對

象，否則很難安住。但最高的是無所止，心沒有放在特定所緣，但也不會散亂。

前面介紹了止和觀，以及什麼時候需要止，什麼時候需要觀。接着是破斥兩種妄見，提出錯誤觀點並加以辨析。

“或不了解如是道理，謂點慧者唯當觀修，諸姑薩黎應唯止修，此說非也。”有些人不了解止和觀的不同功用，就會產生錯誤觀念，認為比較聰明靈活的人，祇要修觀就行了。而那些姑薩黎，就是不太愛學教理、專門修苦行的人，祇要修止就行了。宗大師指出，這麼說是不對的。

“彼二種人，一一皆須雙修止觀。”這兩種人都應該修習止和觀。為什麼？因為兩者的功用不同。沒有觀，心沒辦法調整到位；沒有止，就不能安住，沒有力量。止和觀，就是調整、熟悉，再調整、再熟悉的過程，進而成就這種心行。從訓練心的角度來說，都是不可缺少的。

“雖屬點慧，亦須修止。縱是姑薩黎，亦須于善知識修猛利信等故。”雖然是聰明的人，也要修止。否則，根本沒辦法完成心行訓練。即使是那些專修苦行者，也要通過思惟，對所依止的善知識修習恭敬心等。否則，恭敬心、念死無常就無法培養起來。任何人都要這樣訓練，才能獲得正知正念。

“又有誤認以分別慧數數觀察，唯當限于聞思之時，若求修慧則不應爾，此執非理。”又有人誤以為，以分別慧觀察，祇是在聞思階段才需要。如果在實修階段，就不應該分別。宗大師指出，這種認識也是錯誤的。

“彼以為一切分別皆是執相，為成佛之障礙。是于非理作意之執實分別與如理作意之正分別二種，未能辨別之過也。”之所以有這種誤解，是把分別當作著相，當作成佛的障礙。他們覺得，在聞思階段可以分別，但在實修階段不能分別，否則就和修行不相應了。宗大師指出，如理分別本身就屬於修行的範疇。也就是我們一再說的，在觀察修的過程中，完成心行調整。比如我們不斷觀修善知識功德，就是逐步調整心行的過程。這種正確分別，是修行的重要組成部分。如果把分別當作修行的障礙，是沒能區分非理作意（錯誤、執著的分

別)和如理作意。宗大師這個說法確實很有道理。我們知道，四法行是親近善知識、聽聞正法、如理作意、法隨法行。這就說明，聽聞正法和如理作意也是修行的組成部分。此外，八正道是修學的常道，其中第二點就是正思惟，可見，修行并不排斥正確思惟，並不是說，什麼都不分別才是對的。

“亦莫執謂此教授中，須修心于一所緣如欲能住之無分別三摩地，于前若多觀修，將為三摩地生起之礙。”還有一種錯誤理解是，認為修定就是把心安住于無分別的三摩地，之前不能修觀，否則會成為入定（三摩地）的障礙。事實上，這個說法很籠統。因為入定有兩個步驟。如果能讓心安住于正念，確實不要分別了。但心進入這個階段前，不分別就沒辦法進入正念。如果這時候入定，那是入“妄想定”。所以把觀修絕對排斥在三摩地之外，將兩者對立起來，是錯誤的。但認為三摩地祇是由觀察完成，也是不對的。如果你已經安住了，還在不斷分別，也沒辦法入定。

“譬如善冶金銀之黠慧煅師，將金銀數數于火燒之，于水洗之，令彼垢穢悉淨，最極調柔隨順，次乃能制耳環等飾具，如欲可成。”這裏舉冶煉的例子說明。那些技術很高的匠人，在冶煉金銀的過程中，先要用火燒，然後用水洗（淬火），反復多次。一方面去除金銀中的雜質，一方面讓金銀變得更調柔，才能制成耳環等裝飾品，而且想做什麼就做什麼。我們的心也是同樣，在沒訓練之前，就像野馬一樣粗暴，如果沒有方便，是調伏不了的。

“如于昔之煩惱、隨惑及惡行等，以修習黑業果及世間過患時所說，由分別慧數數觀察彼之過患，令周遍熱惱，作意厭離，如金在火，燒彼諸垢。”煩惱，指根本煩惱，有貪、嗔、痴、慢、疑、惡見六種。隨惑，指隨煩惱二十種，隨根本煩惱生起，或屬於根本煩惱的不同表現形式，或建立在根本煩惱的基礎上。惡行，指殺盜淫妄等。因為無始以來的根本煩惱、隨煩惱和惡行，引發世間種種過患、輪回和痛苦。現在我們要用智慧觀察，認識到它帶來的過患，對煩惱招感的苦果心生厭離。如果我們對凡夫心及由此構建的妄想世界不能心生

厭離，就很難從凡夫心擺脫出來。我們會覺得輪回還蠻好玩的，世間還蠻有意思的。如果有這樣的想法，說生出離心，就是一句假話。觀察世間並生起厭離的過程，就像煉金師把金扔到火中冶煉，從而去除雜質。

“又于善知識之功德及暇滿大義、三寶功德，并白業果、菩提心之勝利等，以分別慧數數觀察，則能令心潤澤，引生信敬，如金在水洗。”對善知識的功德、暇滿大義、三寶功德，以及善因感得樂果、菩提心的利益等法義，我們要以分別慧思惟觀察。當心安住于善法時，是滋潤而和諧的，能引發信心和恭敬心。反過來說，當心安住于貪嗔痴時，是對立、衝突的，充滿着不愉快，且難以駕馭。當我們通過如理思惟，讓心安住于善法，就像把金子拿到水中去洗，能使之調柔并去除雜質。

“于諸白品，令意趣向愛樂也。”在佛教中，白品就是善業，黑品就是不善業。因為不斷思惟依止法，思惟善惡因果，我們對善法及善法產生的結果，能生起歡喜和愛樂。

“如是成已，隨欲修止修觀，但稍作意，不假多功，即可成就。”當我們有了這樣的心行基礎，再來修止觀，就不必費很大勁了。否則，如果心行基礎是貪嗔痴，根本沒有從凡夫心擺脫出來，直接就修止觀，難度會非常大。

“如是修觀，實為修無分別三摩地之勝方便，聖者無著亦如是說。”如果能這樣修觀，是幫助我們成就無分別三摩地的最佳方便。當然，這是指前方便，增上緣。聖者無著菩薩也是這樣說的。可能因為我是學唯識的，覺得宗大師講的止觀原理，特別合情合理。

“復次，能使心于所緣堅固安住之主要違緣者，即是沉掉二種心所。”下面說明如何以觀察修對治昏沉和掉舉，這是修習禪定的兩大障礙。就像把鐘放在桌上，桌子在動，鐘也會跟着動。修定要做的，是讓它們安住下來，讓心長時間安住于善所緣。在安住過程中，會出現沉和掉兩種情況。沉，就是昏沉、睡眠，讓心陷入沒有知覺的狀態，這也是一種心所。掉，則是掉舉，搖擺不定。

有時我們想打坐，却太興奮了，浮想聯翩，很多平常想不起的事，一打坐全想起來了。想修正的話，必須以觀察修克服昏沉和掉舉，否則就別想成就。

“若有猛利無間念三寶等功德之心，則易斷昏沉。以彼之對治，蓋見功德則心生歡喜而高舉。”當我們昏沉時，如果猛利無間地憶念三寶功德，對此生起由衷的歡喜和贊嘆，像遇到珍寶一樣，就能斷除昏沉。那麼一想，我們就會很有精神。如果對三寶功德不稀罕，想也沒有什麼作用。我們應該有這樣的經驗，本來你在打瞌睡，可別人說了件你很感興趣的事，結果你一下就來精神了。我們對三寶功德也要有這樣的認識，原以為自己是窮光蛋，沒想到還有無價之寶，是超級富翁。這麼一想特別來勁，自然就不昏沉了。所以，關鍵是對三寶功德生起稀有、殊勝、難得的心。

“又若有猛利無間念死無常及苦等過患之心，則易斷掉舉。”如果進入掉舉的狀態，對這個感興趣，對那個感興趣，一會想吃的，一會想穿的，一會兒又想到朋友，越想越來勁，靜不下來怎麼辦？那就要想到，可能我明天就要死了，今天是最後一天；而死後馬上會落入三惡道，再想想八熱地獄和八寒地獄，就不敢打妄想了。

“以掉為貪一分所攝之散亂心，彼之對治，即多種經中所贊之厭離心是。”我們為什麼會掉舉，為什麼會打妄想？因為每個妄想的境界，都屬於我們貪著的對象。如果一點都不感興趣，心就不會粘上去。就像我們到街上走一趟，不可能記住所有東西，能讓你記住的，在心裏留下印象的，多半是你貪著的、有興趣的。當我們思惟無常和惡趣苦的時候，支撐貪的心理力量就被抽離出來，進入念死無常、出離心的頻道，貪心就會垂頭喪氣。這種對治掉舉的方法，就是佛經常說的厭離心。可見，觀察修既能幫助我們對治昏沉，也能對治掉舉。這種對治要通過反復觀察完成，否則，心就無法從顛倒妄想、邪知邪見、散亂昏沉中走出來，自然也無法止于正念。

依止法到此結束。這部分內容主要分兩塊，即依止法的重要性和依止法的

觀修。依止法是入道根本，就像樹根一樣。樹的成長離不開根，希望大家多下功夫。這幾天還反復講到止觀的原理，大家也可以在打坐時試一試——調整、熟悉、調整。修依止法，要按依止法的所緣境來調整。調整到恭敬心生起了，珍惜心生起了，然後安住在這樣的心行，依止法就修成了。

其實，任何一法的修行都包括前行、正行、結行、未修中間。前行，是通過灑掃、供養、修習皈依、觀想、集資淨障、祈求加持這六加行，為座上修營造氛圍和心靈環境。前行修好了，前行也是正行。我們這次講的前行，包含很高的見地，把普賢七支行願的觀修原理講得比較清楚。接着，正行的重點是止觀，結行則是回向。最後的未修中間，是在起心動念、行住坐臥乃至睡眠中，訓練正知正念。並通過讀誦經教、親近善知識等，為修行創造善緣。



第二章 于有暇身勸受心要

第二十三至二十九課

· 第二十三課

第二章 于有暇身勸受心要

第一節 暇滿人身的重大意義

一、何為暇滿人身

1. 離八無暇

《攝功德寶》雲：“以戒能斷多世畜生苦及八無暇，而得閑暇身。”

① 人中四種無暇

八無暇者，謂無四衆所游履之邊地，及頑聾聾啞等支分殘缺之諸根不全，執無前世後世、業果、三寶等之邪見，并無佛出世致無教法時代，茲四者為人中之無暇。

② 非人四種無暇

三惡趣及長壽天者，乃非人之無暇也。長壽天者，《親友書》注中釋為無想及無色二。初即四禪廣果天之一分，後即生無色界之異生是也。《八無暇論》中，以欲事常散亂之欲天，亦說為長壽天也。

2. 具十圓滿

① 自圓滿

自圓滿有五，如雲：“人性、中生、諸根全、不墮邊業、勝處信。”中生者，謂生在有佛四衆弟子游行之區域。根全者，謂非頑啞盲聾，具足肢節眼耳等也。不墮邊業者，未自造無間罪或教他造也。于勝處淨信者，對於能生世出

世間一切白法處之善說法律而生正信。調伏者，善說法律也，此法律統指三藏聖教而言。此五屬於自身，以是修法之順緣故，名自圓滿也。

② 他圓滿

他圓滿亦五者，如雲：“佛出、說正法、教住及隨轉、他心所悲憫。”佛出世者，謂經三無數劫集資糧已，來成正覺。說正法者，或佛或佛之聲聞弟子所說法也。教法住者，既成佛竟，并說正法，乃至未般涅槃之間，修行現證勝義法未壞滅也。法住隨轉者，謂以自證法對諸衆生，見有能現證正法者，如其所證令彼得證，于教隨轉也。他所悲憫者，謂有施主給施法服等。此五是屬於他人所有之法緣，故謂之他圓滿也。

第二章 于有暇身勸受心要

這個章節分為兩部分，一是告訴我們暇滿人身的重大意義，二是《道次第》的導引，即三士道建立的原理。三士道是下士道、中士道、上士道，是修學佛法的次第，能幫助我們實現暇滿人身的最大價值。所以這兩部分，首先是說暇滿人身的價值，其次是通過什麼手段實現這些價值。

第一節 暇滿人身的重大意義

凡是學佛的人，大多會說“人身難得，佛法難聞”。但我們說過之後，在內心究竟有沒有產生作用？是不是馬上如救頭燃般地開始修行，絲毫不敢放逸？還是嘴上說一說，心裏却一點感覺都沒有？多數人可能是後者。說起來輕飄飄的，但對自身心行並不產生作用。為什麼？其實還是對“人身難得”的分量認識不足。如果我們對這句話有足夠的認識，對修行和人生應該有很大的鞭策作用。

《道次第》中，從暇滿、義大、難得三個方面來說明人身難得。關於這個問題，我們往往籠統地認為，人的身份不容易得到。但在現實生活中，這個身份似乎不難得到。現在墮胎現象很嚴重，世界上一年不知要處理掉多少胎兒。當你看到這個現象，再看到現在這麼多人口，就不會覺得人身難得。那佛法說

的人身難得，是指什麼樣的人身呢？《道次第》指出，暇滿人身才是稀有難得的，因為它的價值非常大。如果充分認識到這個身份擁有的價值，我們自然會倍加珍惜。以下，分別解讀暇滿、義大、難得，這是生起珍惜之心的必要基礎。

一、何為暇滿人身

“于有暇身勸受心要”這一章的內容，一方面是幫助我們認識人身的價值，另一方面是告訴我們，如何才能有效發揮它的價值。《道次第》的修行，乃至整個佛法，就是引導我們實現人身最高價值的手段。這個最高價值就是成佛。為此，《道次第》建立了非常簡明的套路。沿着這個方法，我們就可以在最短時間，以最合理的途徑，達成這個目標。

1. 離八無暇

第一部分是“正明暇滿”。什麼是暇滿人身？暇，就是有暇。佛經說，要遠離八種無暇，即沒有因緣、能力和時間修學佛法的八種情況。反之就是有暇，屬於暇滿的人身。佛教雖然認為一切眾生平等，但并不抹殺緣起的差別。比如在戒律中，殺人和殺動物的罪過就不一樣。殺人犯的是根本罪，而殺蚊子、蒼蠅之類犯的是輕罪。為什麼不一樣？眾生的平等又體現在哪裏？其實，平等是從“一切眾生都能成佛”，從“造業都要招感果報”的角度而言。在這些方面，眾生的確是平等的，但這并不等于沒有差別。

同樣是眾生，身份是不一樣的。人的身份不容易得到，而動物的身份很容易得到。就像同樣是金子，單純的金塊和黃金打造的藝術品就不一樣，因為前者沒有附加的藝術價值。從都是金子來說，是相同的；從金塊和黃金藝術品來說，又是不同的。人和普通動物的區別也是這樣。即使同樣是人，也有無暇和暇滿的區別，有凡夫和阿羅漢的區別，和諸佛菩薩的區別。所以說，殺人和殺阿羅漢的罪過也不一樣。如果殺阿羅漢，或是出佛身血，犯的是五逆罪，要墮

無間地獄。因為你損害的不是普通人。就像我們打碎一個玻璃杯，賠幾塊錢就夠了。但如果打碎一件價值連城的藝術品，付出的代價就不同了。同樣是打碎物品，但因為物品的珍貴程度不同，結果大相徑庭。所以我們要認識到，衆生既有平等的一面，還有不平等的一面。

佛教講平等，但并不抹殺差別。在因緣法的層面，有情是千差萬別的。比如六道中，就有八種無暇。遠離這些生命形態，才能獲得有暇圓滿身，有因緣、有能力、有時間修學佛法。擁有這一身份，我們才有機會實現生命的最高價值。所以說，這個身份本身就是無價之寶，我們自己就是無價之寶。當然，如果你不能用這個身份修學佛法，而是用來滿足貪嗔痴，那就一文不值了，甚至會成爲負擔。舉世昏昏，世人都在爲了生存忙碌、造業。難怪老子說，吾有大患，爲吾有身。因爲有了這個身體，所以才有了很多累贅。但我們還要知道，正是因爲有了這個身份，才能成佛作祖。這是暇滿人身的價值所在。

“《攝功德寶》雲：以戒能斷多世畜生苦及八無暇，而得閑暇身。”《攝功德寶》說，因爲持戒的功德，能斷除多世的畜生苦及八無暇。這是說明持戒在修行中的重要性。凡夫的心行相續，基本就是貪嗔痴的相續，由此不斷造作殺盜淫妄，這就注定未來會長時間流轉于三惡道。所以在輪回中，得到人身的機會特別少，且時間短暫。戒的作用就是防非止惡，止息貪嗔痴的延續，止息殺盜淫妄的惡行。所以說，持戒能斷除畜生道的苦果，斷除八種無暇的身份。換言之，暇滿人身是建立在持戒的基礎上。後面會說到，暇滿人身有三個因緣，即持戒、布施、清淨意樂。其中，持戒是關鍵因素。

下面說明什麼是八種無暇的身份。八無暇又稱八難，之所以稱“難”，是因爲他們沒有因緣和能力接觸佛法。有些是因爲身份問題，有些是生理問題，有些是心理問題，還有些是生不逢時。這些因緣使他們無緣接觸佛法，沒有解脫希望。在八無暇中，人道有四種，非人也有四種，即三惡道和長壽天。

① 人中四種無暇

“八無暇者，謂無四衆所游履之邊地。”八無暇共有八種，其中人道就占了四種。第一，生在没有四衆游履的邊地。四衆，即出家的男女二衆，在家的男女二衆。因爲當地没有四衆出現，所以就没有佛法流傳，也聽聞不到佛法，那麼即使你再聰明也没用。在没有佛法的時代，祇有辟支佛才能自己覺悟。但這必須根機極利，今天這個時代是不可能出現了。現代社會，一流的腦袋都在搞經濟，很多人根本没機會接觸佛法。即使在蘇州，有這麼多寺院，這麼多出家人，但能聽聞正法的有多少？所以說，哪怕有四衆出現，但你没有聞法的因緣，和無四衆游履之邊地也差不了多少。

“及頑聾聾啞等支分殘缺之諸根不全。”第二，指諸根不全的殘障人士。或是比較愚痴，和他說什麼都聽不懂；或是盲人，眼睛看不見；或是聾者，耳朵聽不見。這裏主要指先天情況，因爲佛世時没有經書，必須靠語言傳播，如果聽不見，根本沒辦法接觸佛法。所以諸根不全也是八難之一。

“執無前世後世、業果、三寶等之邪見。”第三，有邪見，認爲没有前世後世，没有業果法則，没有三寶和聖賢。這一難緣在中國最爲普遍。因爲多數人上學時已經接受唯物論的教育，再接受佛法就特別困難，尤其不能接受因果、輪回的觀點，認爲這些都是迷信，結果給自己帶來信仰危機。

“并無佛出世致無教法時代，茲四者爲人中之無暇。”第四，没有佛陀出世，没有教法流傳，那你就聽聞不到佛法，認識不到人身的價值，更不懂得如何修行。這是作爲人道的四種難（無暇也稱爲難）。

② 非人四種無暇

“三惡趣及長壽天者，乃非人之無暇也。”人道之外，還有非人的四種無暇，即墮落三惡道和生在長壽天中。因爲地獄衆生太痛苦，餓鬼整天都在饑渴中，而畜生太愚痴，没有因緣和能力接受佛法。你要對貓狗講佛法，教它們念“阿

彌陀佛”，祇有極少部分特別有靈性的動物會。那是因為前生修行過，但不小心墮落了，現在還可能有機會，但多數是不行的。此外，生于長壽天的天人也不能學佛修行。

“長壽天者，《親友書》注中釋為無想及無色二。初即四禪廣果天之一分，後即生無色界之异生是也。”按《親友書》的解釋，長壽天是指無想天和無色界的有情。這裏的無想是指四禪的廣果天。那些有情因為討厭想，覺得煩惱都是想引起的，所以修無想定，把想止息了。這種禪定修成後，會生于無想天。在整個入定期間，都是沒有起心動念的。這是外道所修的一種定。此外，無色界有情也長時間安住在禪定中，無緣聽聞佛法。

“《八無暇論》中，以欲事常散亂之欲天，亦說為長壽天也。”在《八無暇論》中，把欲界天也歸為長壽天的範疇，認為這也屬於八無暇。因為欲界天人整天沉溺在欲樂中，根本不想聽聞佛法，也不會生起出離心和菩提心。我們常說“富貴修行難”，一個人生活環境太好了，就很難想到修行。而欲界天整日歌舞升平，沒有絲毫痛苦和災難，怎麼會生起出離心呢？佛經記載，目犍連有個醫生弟子，經常給僧眾看病，去世後生到天上。有次日犍連到天上找他，結果他看了目犍連一眼就走了。因為他急着去享樂，沒時間進一步親近佛法。

所以在六道中，三惡道太痛苦，或是太愚痴；至于天人，欲界天人沉溺在欲樂中，色界和無色界天人則安住在定樂中，都沒機會聽聞佛法，也生不起出離心和菩提心。祇有人道有苦有樂，會生起離苦得樂的願望。尤其是具足有暇之身，是聽聞佛法的最好因緣。

以上是遠離八種無暇。

2. 具十圓滿

暇滿人身，不僅要遠離八種無暇，還要成就十種圓滿，包括自圓滿和他圓滿兩方面。即自身要具備的五種圓滿條件，和客觀環境要具備的五種圓滿條件。

① 自圓滿

“自圓滿有五，如雲：人性、中生、諸根全、不墮邊業、勝處信。”自圓滿有五種，分別是：得人身、生中國、諸根全、不墮邊業、勝處信。一是人性，即獲得人的身份。

“中生者，謂生在有佛四衆弟子游行之區域。”二是中生，即生在中國，所謂“人身難得，佛法難聞，中國難生”。但古代的“中國”并不是指我們的國家，如果從地域來說，屬於中印度；從佛法傳播來說，是有佛陀四衆弟子游履的地方。所以我們這裏也可以算是中國，有四衆弟子游履，也有因緣接觸佛法。

“根全者，謂非頑啞盲聾，具足肢節眼耳等也。”三是根全，在生理和心理上沒有殘障，四肢健全，有能力接受佛法。在生理上，如眼睛會看，耳朵會聽，這裏主要指先天的。有人後天眼盲或耳聾，但他已經聽聞佛法，看不見聽不見之後，妄想更少，正好安心修行。如果眼耳鼻舌身意太靈敏，反而妄想很多。

“不墮邊業者，未自造無間罪或教他造也。”四是不墮邊業，就是沒有造作五無間罪，即殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧的五逆之罪。這五種罪很重，將來要墮入無間地獄，是所有地獄中最痛苦的。衆生在此受苦的時間從不停息，而且身體很大，意味着受苦的面積特別大。如果造作無間罪，會對修學構成巨大障礙，游離在佛法邊緣，沒辦法正常修學。

“于勝處淨信者，對於能生世出世間一切白法處之善說法律而生正信。”五是于勝處生淨信，就是對佛法僧三寶生起清淨的信仰，同時對能產生世間和出世間一切善法的善說法律，即佛陀所說的經教和戒律生起信仰，也就是對三藏聖教生起信仰，這是引導我們修學正法的指南。

“調伏者，善說法律也，此法律統指三藏聖教而言。”這是對前面這句話的補充說明。調伏，狹義來說是指戒律，完整地說，統指三藏聖教。

“此五屬於自身，以是修法之順緣故，名自圓滿也。”這五種圓滿是我們自身應該具備的條件，是修學佛法的順緣，所以叫自圓滿。

② 他圓滿

他圓滿是指外在環境。我們修學佛法，不僅要具備自身條件，同時要具備外在條件。否則，一樣不能修學。

“他圓滿亦五者，如雲：佛出、說正法、教住及隨轉、他心所悲憫。”他圓滿也有五種，就是佛出世、說正法、教住、隨轉、他心所悲憫。

“佛出世者，謂經三無數劫集資糧已，來成正覺。”第一，有佛陀出世。三大阿僧祇劫，就是三個無數劫。其實，這個無數是有數的，佛經中有算法和具體數字，祇是因為時間太長，所以才叫無數。就像我們看到地上有很大一堆沙子，或是這個房間堆滿沙子，如果問這裏有多少沙子，我們也會說無數，但實際是有數字的。佛陀在因地經過三大阿僧祇劫修習福德和智慧，兩種資糧都圓滿了，所以又叫福智兩足尊。前面略示修法就講到集資淨障，這對修學非常重要。當佛陀圓滿福慧資糧後，在菩提樹下夜睹明星，成就正覺。

“說正法者，或佛或佛之聲聞弟子所說法也。”第二，有佛陀或佛弟子說法。如果佛陀出世後不說法，或有佛弟子在世却不說法，也是不圓滿的。現在佛教界的出家人雖然不少，但真正致力於弘法的出家人和寺院并不多，比較無所謂。這一點，佛教徒遠不如基督徒有熱情。要知道，祇有出家人積極弘法，社會民眾才有接觸佛法的因緣。如果不說法，不弘法，大家就沒有接觸佛法的因緣了。

“教法住者，既成佛竟，并說正法，乃至未般涅槃之間，修行現證勝義法未壞滅也。”第三，有教法和證法住世。佛陀說法後，在世間流傳的方式很多。或是通過語言流傳，或是通過音像流傳，或是通過書籍流傳，或是通過各種媒體流傳。此外，通過修行證悟空性的方法也沒有消失。這樣的話，我們才有因

緣接觸佛法，依教奉行。

“法住隨轉者，謂以自證法對諸衆生，見有能現證正法者，如其所證令彼得證，于教隨轉也。”第四，有人實踐和證悟佛法，這樣修行時就有人指導。佛弟子依法實踐并獲得成就，當他看到其他有能力證悟的人，就根據自己的所證指導他人，幫助他人順利修行。否則，要靠自己摸索是非常困難的。

“他所悲憫者，謂有施主給施法服等。”第五，有人供養你，成就你。學佛要投入時間，就像大家在寺院，每天的吃、穿、住，常住都安排好了，你們每天修學就行了。但世人一天到晚要爲生存奔忙，想修行，想看書，想念佛，根本沒有時間，或是有很多障礙。所以有人創造環境，提供衣食，讓修學沒有後顧之憂，是非常重要的條件。

“此五是屬於他人所有之法緣，故謂之他圓滿也。”這是修行必須具備的五種外緣。有了這些條件，才能順利修學。

暇滿人身就是遠離八種無暇，具足十種圓滿。我們要對這種身份生起珍惜之心，同時感到慶幸，慶幸自己不是畜生，不是餓鬼，也不是生在地獄，慶幸現在有時間、有機會、有能力修學佛法。

· 第二十四課

二、暇滿人身的重大意義

若不起一爲究竟利樂故，修清淨法之心者，僅于現世未死之間，除苦修樂而爲精勤，則傍生亦有之。雖居善趣，傍生何異？然修大乘道者，必須得一如上所說暇滿之身，如《與弟子書》雲：“欲成佛道度衆生，具大心力唯人能，天、龍、修羅、金翅、蟒、神仙，餘趣皆不及。”

復次，雖有一類昔于人中修道習氣濃厚之欲天亦能見四諦理，然上界身則定無初得聖道者。欲天多數亦如前說爲無暇處，故能修入聖道之身，以人爲最勝也。又北俱盧洲不堪受持戒律，較餘三洲之身爲劣。而三洲中，尤以南瞻部洲人爲可贊焉。

以是當念：我得如此賢妙之身，何故令其無果？若竟令無果者，乃自欺自弃，更有何事可耻而重于此耶？昔于惡趣衆多無暇處之險道盤旋流轉，今偶一次得脫，若將此身無益弃捨，仍還彼三途中者，豈其以咒迷亂，令我成無心者哉？當如是數數修習之。

《入行論》雲：“得如是閑暇，而我不修善，豈更有餘者，較此尤愚迷。”又雲：“難得有益身，由何而獲得，如我具知己，後仍墮地獄。如爲咒所迷，于此我無心（我豈無心者）。我何其愚魯（何愚魯至此），何物住我心？”

如是非僅觀待究竟有大義利，當思即對於現近善趣身及受用、眷屬圓滿之因，修施戒忍等亦須依于此身，乃易修習之。若既得此具有大義之身，而不晝夜于彼現未二世善因努力者，則如既至寶洲空手而返，豈不哀哉。

二、暇滿人身的重大意義

暇滿之後，接着要思惟義大，認識到暇滿人身蘊含的巨大價值。因爲對心行產生最大影響的，就是我們的價值觀。而價值觀又和人生觀有關。有人覺得有地位才是價值，有人覺得有財富才是價值，進而形成不同的人生追求：爲了事業，爲了家庭，爲了地位，爲了傳宗接代……這些行爲有沒有價值？不能說沒有，但價值非常短暫，沒有永久的意義，也不會對改善生命起到多大作用。

中國古人也關注人生價值的問題。比如儒家講的三不朽的人生，“太上立德，其次立功，其次立言”，就是要追求永久的價值。人怎麼活着才更有價值？儒家認爲，最高的是立德。這點和佛教沾得上邊，因爲成佛就是要成就無量功德。那麼立德到底立到什麼程度，有漏還是無漏的？圓滿還是不圓滿的？和佛教還是有區別的。其次是立功，在社會上建立一番功勛和事業，像過去的秦始皇、唐太宗，不管流芳千古還是遺臭萬年，總會對歷史產生很大影響，讓人們記住他。第三是立言，就是著書立說。如果不能在社會上實現自己的抱負，就著書立說，用思想影響後世。他們所追求的價值，是不是永久的呢？其實並不是。當然，立德對生命的影響長遠一點，至于立功和立言，可能會影響幾百年，甚至幾千年。但即使是幾萬年，在人類的歷史長河中，也是短暫而不究竟的。

佛教認為，生命的最高價值，是成就究竟的利益和安樂，也就是成佛。世人的價值觀之所以短暫而渺小，主要是因為對人的身份認識不足。所以，學佛首先要認識現有身份的價值。認識到這一點，我們自然會為實現這個巨大價值而努力——認識不是目的，實現才是目的。西方人本心理學主張生命的自我實現，其實，成佛才是圓滿的自我實現，才能發揮生命的最大價值。

“若不起一為究竟利樂故，修清淨法之心者，僅于現世未死之間，除苦修樂而為精勤，則傍生亦有之。”清淨法，即修學佛法，如戒定慧、六度四攝等。如果我們不是為了實現人生最大價值而發起修學佛法之心，僅僅在現世，在死亡前的幾十年，為離苦得樂而努力，這種人和動物有什麼區別？舉世昏昏，整個社會多數人在奔忙的，無非是兩方面：一是幾十年的生存，二是過好一點。其實，動物也是為了生存、為了過好一點在忙碌。所以我覺得，在佛法講的人天乘、聲聞乘、菩薩乘以外，還可以加上動物乘。因為很多人的生活是停留在動物般的追求上。

“雖居善趣，傍生何異？”如果僅僅為了生存和過好一點，人和動物的追求就沒什麼區別了。我們得到如此可貴的身份，所做的却和動物沒什麼兩樣，實在太浪費，太可惜了。

“然修大乘道者，必須得一如上所說暇滿之身。”如果要修學大乘佛法，必須擁有以上所說的暇滿人身，即離八無暇、具十圓滿之身。如果沒有這個身份，是無法修學的。

“如《與弟子書》雲：欲成佛道度衆生，具大心力唯人能。”《與弟子書》說：要成就佛道，度化衆生，具足出離心和菩提心，這些祇有人才能做到。在六道中，人的身份非常殊勝。關於這個道理，印老在《佛法概論》中講得很清楚。人有憶念勝，即抽象思惟能力；環境勝，即有苦有樂；堪忍勝，即忍耐力。正因為這樣，人才會為了離苦得樂而發心修行。

“天、龍、修羅、金翅、蟒、神仙，餘趣皆不及。”天道太快樂，欲界天沉

溺在欲樂中，色界天沉浸在定樂中；龍屬於畜生道，雖然有福報，但智慧不及人，也不容易修行；修羅的福報和天差不多，但嗔心很重，難以發起出離心；金翅即大鵬金翅鳥，還有蟒蛇、各種神仙等，這些大多屬於有特殊力量的衆生。雖然他們的能力很強，或福報很大，但都不能修行。祇有人道，才是修行的最好身份。在這一點，其他道的衆生都比不上。

“復次，雖有一類昔于人中修道習氣濃厚之欲天亦能見四諦理，然上界身則定無初得聖道者。”不過，有一類天道衆生是能見道的。佛教認為，初果、二果、三果聖者會在人天往返幾次。比如初果聖者要在人天之間往返七次，才能證悟阿羅漢果。他們在天上期間，自然是能見四諦理的。但他們最初不是在天上見道的，而是在人間見道後才生到天上，然後再從天上回到人間。以欲界、色界、無色界天人的身份，是沒辦法見到聖道，見到空性的。

“欲天多數亦如前說為無暇處，故能修入聖道之身，以人為最勝也。”欲界天多數都和前面所說的那樣，屬於無暇處，因為這些天人終日都在散亂和享受欲樂。所以能修習聖道的身份，以人道最為殊勝。

“又北俱盧洲不堪受持戒律，較餘三洲之身為劣。而三洲中，尤以南瞻部洲人為可贊焉。”佛教把世界分為四洲，我們這裏是南瞻部洲，此外還有西牛賀洲、東勝神洲、北俱盧洲。這種劃分不是局限于地球，具體在哪裏，等你禪定修好，有神通了，就可以去看看。據說北俱盧洲的人很有福報，沒有災難，衣食不愁。但因為他們沒有痛苦，每天都很快樂，還求什麼解脫呢？而且北俱盧洲的人雖然福報好，但根機比其他三洲的人要劣，不受持戒律，也不會學佛。其他三洲中，尤以南瞻部洲的人根機最好，這主要還是從修學佛法的角度來說。如果論生活環境，西牛賀洲、東勝神洲都比我們要好，但他們太快樂了，衣食不愁，每天就是吃喝玩樂，反而生不起出離心，也不要動腦筋，所以根機比較鈍，無法獲得智慧和解脫的能力。而我們這個世界因為生活比較艱苦，大家整天要設法改善，所以思惟特別發達。

“以是當念：我得如此賢妙之身，何故令其無果？若竟令無果者，乃自欺自弃，更有何事可耻而重于此耶？”通過人道和六道其他身份的比較，我們可以發現，人的身份，尤其是暇滿人身，能幫助我們實現生命最大的價值，是最可貴的。我們既然已經得到暇滿人身，怎麼能讓它白白浪費了？我們獲得這個尊貴的身份，結果什麼也沒做，不能實現它的價值，實在是自欺自弃，還有什麼事比這更可耻的呢？如果不能好好利用這個身份，是最為重大的損失，大得簡直沒辦法說。

“昔于惡趣衆多無暇處之險道盤旋流轉，今偶一次得脫，若將此身無益弃捨，仍還彼三途中者，豈其以咒迷亂，令我成無心者哉？”無盡生命中，我們一直在六道流轉沉浮。一會兒在地獄，不知呆了幾萬還是幾百萬年；然後到畜生道，從螞蟻到蒼蠅、蚊子，到豬、牛、貓、狗，不知當過多少回畜生；然後又生天，一呆又是幾千萬年。在輪回中盤桓那麼長時間，好不容易得到人身，獲得暇滿身份，可以幫助自己成就解脫，實現生命的最大價值，如果不利用好這個機會，是不是太愚蠢了？是不是像被什麼咒迷住了，讓自己成了無心者？

就像有人被判刑五十年，一直要在監獄度過。突然有那麼半天，把你放出來，讓你贖罪，表現好的話，就可以不再坐牢。得到這個贖罪機會，你是不是會很努力地做？如果不抓緊機會，隨便晃悠一下，半天就過去了，又得繼續關進去。得到暇滿人身就是這樣。我們一直在三惡道流轉，好不容易得到可以解脫的身份，可以用這個身份成就生命的最大價值。如果每天忙于一些無謂的事，甚至造作很多惡業。就像這個人得到半天機會時，不僅沒去將功贖罪，反而胡作非為，結果讓五十年的刑期變成一百年。同樣，如果我們不能利用好暇滿人身，世間任何損失都不能與之相比。

“當如是數數修習之。”我們要經常思惟這個身份蘊含的價值，想着得到這個身份不容易，一旦失去，不知什麼時候才能得到。經常這樣想，就會生起修道之心。否則就會因循苟且，在習氣、妄想、世俗潮流中度过一生，最後稀裏

糊塗地離開這個世界。

認識暇滿人身的意義，對修學非常重要。但我們要知道，暇滿人身的價值并不在于它本身，而是通過這個身份，實現生命的最高價值。也就是說，這個身份是實現人身價值的方便。如果不能好好利用，這個身份也可能一錢不值。所以關鍵在于如何使用，如何實現其價值。這就必須修學佛法，受持心要。

所謂受持心要，就是宗大師為我們建構的簡明成佛套路。佛法認為，六道衆生是平等的，都具有如來智慧德相，都具有無盡寶藏。《涅槃經》比喻為貧女寶藏，力士額珠。就像家中擁有寶藏的女孩，但她不知道，結果祇能當乞丐；又像力士的額頭有一顆很值錢的寶珠，但在沒有開發之前，有和沒有其實是一樣的。同樣，衆生雖然具有如來智慧德相，但必須通過修行把它開顯出來，否則，有和沒有是一樣的。衆生不斷向外追逐，流轉六道，沉淪苦海。正是因為寶藏沒開顯出來，所以才飽受輪回之苦。唯有暇滿人身，才是開顯生命寶藏的最好身份。

暇滿人身之所以有重大價值，一是因為生命內在有無盡寶藏，二是唯有人身的身份，才能開發寶藏，實現最大價值。如果我們不能利用好這個身份，一旦失去，又要長劫輪回，不知哪天才有出頭之日。想想三惡道的痛苦，實在很可怕。事實上，整個輪回的本質都是痛苦的。

“《入行論》雲：得如是閑暇，而我不修善，豈更有餘者，較此尤愚迷。”除了解脫輪回、成就佛果的究竟利益，暇滿人身也具有現實意義。《入菩薩行論》說，我現在得到這麼稀有、珍貴、有價值的暇滿人身，却不懂得去修善，包括世間善和出世間善，還有什麼比這種做法更愚蠢的呢？如果我們擁有暇滿人身，不能好好修行，利用它改善生命，實在損失太大了。

“又雲：難得有益身，由何而獲得，如我具知己，後仍墮地獄。如為咒所迷，于此我無心。我何其愚魯，何物住我心？”《入菩薩行論》又說：我們現在的暇滿人身非常難得，屬於有益身，能實現生命最大的價值。無盡生死中，

我們一直都在輪回，偶爾因爲一些善行，才獲得這種珍貴的身份。如果我們認識到這個身份的意義和價值，還不想修行，還是胡作非爲，糊裏糊塗地過日子，最終墮落地獄。那我豈不是被咒迷住了？豈不是成了無心的人？究竟什麼力量使我如此愚痴？這是一個現實問題，我們都應該根據這個偈頌來問問自己。世間很多人没能認識到人身的意義，不能好好利用人身，也是正常的。但我們學佛後，經常在說“人身難得，佛法難聞”，結果還是每天忙于瑣事，難以從凡夫心走出來，從貪嗔痴的習性擺脫出來，因循苟且，日復一日。臨命終時，對生死一點把握都沒有，這是非常可悲的。所以要念死無常，念三惡道苦，否則就會追求現實利益，很難對修行生起緊迫感，也很難從凡夫心走出來。一個人的習性、妄想、情緒，是無始以來的積累，力量非常強大，所謂江山易改，秉性難移。《道次第》的觀察修，就是通過深入的思惟，幫助我們調整心行。

“如是非僅觀待究竟有大義利，當思即對於現近善趣身及受用、眷屬圓滿之因，修施戒忍等亦須依于此身，乃易修習之。”暇滿人身擁有巨大的價值，能使我們獲得究竟利益。如果未來想獲得人天善道的身份，就要以人的身份去培植福田，持戒修行。包括我們現在擁有的福報，如財富、地位、眷屬圓滿、供養豐厚等，也不是天上掉下來的，必須修習布施、持戒、忍辱等善行，才能感得現世的善趣身和種種福報。其中，受用是指衣食住等，眷屬是指父母、兄弟姐妹、道友等。

“若既得此具有大義之身，而不晝夜于彼現未二世善因努力者，則如既至寶洲空手而返，豈不哀哉。”如果我們得到暇滿人身，而不夜以繼日地修習善法，爲現在和未來的身份努力積累善因。就像你已經到了寶洲却空手回來，豈不是太可悲了？我們擁有暇滿人身，却不用這個身份爲改善未來而努力，豈不是損失很大？

總之，暇滿人身的重大意義主要有兩方面，一是現世利益，即成就人天福報；二是究竟意義，即成就解脫，圓滿佛果。

· 第二十五課

三、思惟人身難得

《戒經》雲：“人死之後，墮惡趣者多如大地土，生樂趣者少如爪上塵。”此謂人身爲善惡二趣中之極難得者。

彼何故如此難得耶？如《四百頌》雲：“人中大多數，執持不善品，以是諸异生，定多趣惡趣。”此謂人等多數造十惡業，以是而墮惡趣故。

復次，于菩薩前若起嗔恚，隨其一剎那，須經一一劫數處無間獄，而此身中現有從多生所積集之諸罪，既然尚未受果，又未加以對治壞滅，必須多劫處于惡趣，此何待言。若能懺除舊惡，防止新造，則生善趣不足爲難。然能如此作者，實爲極稀有耳。倘不如是作，則一墮惡趣便不能作善，恒造諸惡，于多劫間，雖樂趣之名亦不得而聞。此《入行論》中所說也。

博多瓦常雲：“如某莊麗之第爲仇所劫，經久頹敗。有老者因此深懷痛惜，後聞人言，彼第失而復得。雖無行走之堪能（不惜步履艱難），杖矛徐至，喜曰：此第之得非爲夢耶？”于此獲得暇滿，當如彼之歡喜而修法也。如是之心，于未生得時，當勤修之。

又若于有暇身，欲生起一具足求受心要之念，須修四法：一、須修法者。思一切衆生皆唯是求樂而思離苦，然真能得樂離苦者，亦唯有修行正法，乃得自在故。二、我能修者。既具足外緣，有善知識；亦具內緣，已得暇滿故。三、于今生即須修持者。今生若不修，衆多生中暇滿難得故。四、現時即須修持者。何日當死，漫無定期故。

此中第三者，能減向後推諸他生再修之懈怠。第四者能減是念，謂雖當于此生中修，而（更推之）來年來月尚可修等之懈怠也。設將此二攝爲速修，則作三法亦可。念死一事雖亦于此有關，恐繁且止，于下當說。

如是令心起變動故（如是爲欲轉變心故），如上所說由種種門而思惟之。若未能者，則可觀察如何是暇滿自性，及于現近與究竟門中義利重大，并從因果門中思惟難得。如何逗機，即于前所說中取而修之。

彼中因門難得者，謂就總而論，但能得一樂趣，亦須作戒等一種淨善。若特別欲得具足暇滿者，則須以淨戒爲根本，施等爲助伴，以無垢願欲爲間隙等（以無垢願欲爲結合彼等）之衆多善根焉。修如此因者頗爲稀少，事實甚明。由是推之，可知就樂趣果若總若別而觀，此閑暇均爲難得也。果門難得者，對於異類諸惡趣觀之，但屬樂趣已較爲少有。即就同類樂趣而觀，特勝之閑暇者，則尤爲寶貴。

此如噶當格西多把雲：“若于此（大義與難得）殷重（殷勤）修習，其餘諸法皆能由此引生（則餘門更易入）。”故應勉焉。

三、思惟人身難得

我們經常講“人身難得”，這個身份究竟怎麼難得？

“《戒經》雲：人死之後，墮惡趣者多如大地土，生樂趣者少如爪上塵。”《戒經》說：人死後墮落地獄、餓鬼、畜生三惡道的，像大地土那麼多；而生到天、人、阿修羅三善道的，就像指甲中的土那麼少。大地土和爪上土，相差確實懸殊。我們平時可能覺得人很多，其實祇要和動物相比，就是微不足道的。哪怕是一個小小的螞蟻窩、蜂窩，就有多少生命？佛經說，得到人身的機會，就像盲龜鑽木孔那麼難得。茫茫大海，一個瞎了眼的烏龜，要把頭鑽進漂浮在海面的木板的窟窿中，這個概率實在太低了。

“此謂人身為善惡二趣中之極難得者。”這個比喻告訴我們，人身在善惡二道中特別難得。在這個問題上，佛教和其他宗教不同。基督教、天主教、伊斯蘭教等，都以天堂為究竟歸宿。而佛教認為，雖然天堂比人間的環境更好，享樂更多，但容易執著在享樂中。從開發智慧、成就解脫來說，還是要在有苦有樂的人間，這樣才能發起出離心。所以佛教特別重視人的身份，諸佛世尊都是以人的身份成佛的。

“彼何故如此難得耶？”為什麼人身那麼難得？因為得到人身需要有善道之因，必須受持五戒十善。但我們看看現實中的人，往往惡行多過善行。尤其在當今社會，行善的人很少，有善心，甚至有良心的人都不多。很多人的行為沒有準則，沒有底綫，這是長期以來教育缺失的結果。過去的中國人，或是學儒，有儒家的道德準則；或是信佛，有佛家的道德準則。如果既不信佛，也不信儒，再不信共產主義，那想怎麼做就怎麼做了。當然現在的人也不是沒有準則，利益就是他們的準則。為了獲得利益，人們可以不擇手段。空氣和河流被

污染了，整個大自然被破壞得差不多了，人與人的關係也不和諧，甚至很多食品都有問題。爲什麼會這樣？就是人心有貪嗔痴三毒，所以世界呈現出來的一切也是有毒的。心淨則國土淨，同樣，內心有了污垢，國土也會充滿污垢。我很擔心，社會再這麼折騰下去，真不知該怎麼辦。

“如《四百頌》雲：人中大多數，執持不善品，以是諸异生，定多趣惡趣。”正如《四百頌》所說，多數人都是依貪嗔痴，行殺盜淫妄惡業，所以這個世界就充滿貪嗔痴，充滿殺盜淫妄。人們因爲執持不善行，死了之後，一定會墮落三惡道。

“此謂人等多數造十惡業，以是而墮惡趣故。”多數人都在不斷造作十惡業，這就決定了他們未來要墮落惡趣。所以人身難得的原因就在于，擁有善心并行善的人很少。

“復次，于菩薩前若起嗔恚，隨其一一剎那，須經一一劫數處無間獄。”此外，如果一個人對發菩提心的菩薩生起嗔心，隨着生起嗔心有多少剎那，就將墮落無間地獄多少劫。在無盡生命中，我們所造的罪業太多了，每種罪都會使我們長劫沉淪。《行願品》說，衆生的罪業如果有形相的話，盡虛空遍法界都不能容納。《地藏經》也說，閻浮提衆生舉心動念，無非是罪，無非是業。可見，無明中的衆生總在不斷造業。一旦這些業因成熟，必將招感果報。而對菩薩生起嗔心，業力會特別重。

下面會說到“業決定之理”，即業不作不得，業作已不失。雖然業有輕有重，但凡是造過的業都要受報，而且還會增長廣大，幾十、幾百乃至幾千倍地增長。聽起來是不是很可怕？其實也不用怕，因爲業還可以懺悔。一旦見道，就把惑業的基礎摧毀了，那麼業就會像被煮過的種子，不再產生作用。佛陀在世時，很多比丘在佛陀的開示下，當下見道，當下證悟阿羅漢果。這就說明，業雖然廣大無邊，但也能在短時間內解決，否則他們就不可能那麼快證阿羅漢果了。當然，如果不通過修行，業種的確會給我們帶來很大的傷害，所以要努

力防護，避免造業。

“而此身中現有從多生所積集之諸罪，既然尚未受果，又未加以對治壞滅，必須多劫處于惡趣，此何待言。”在無盡生命中，每個人都積累了很多罪業。雖然現在因緣尚未成熟，很多業力還沒有招感果報。但如果我們不通過學佛對治這些業力，將來因緣成熟，一定會招感果報，所謂“因緣會際時，果報還自受”。造下的這些惡業，一定會讓我們墮落惡道，沒什麼好商量的。

“若能懺除舊惡，防止新造，則生善趣不足為難。然能如此作者，實為極稀有耳。”如果我們能通過對治懺、依止懺、實相懺、無生懺等方法，懺除舊業，不造新業，那麼在未來生命中，想生善趣，並不會很難。但能這樣做的人實在是極少數。業之所以增長，是因為我們不斷造作，才使它的力量越來越大。重復就有力量，每個心念和業力的增長，都和重復有關。

“倘不如是作，則一墮惡趣便不能作善，恒造諸惡。”我們現在已經得到暇滿人身，唯有這個身份，才是懺罪、改過、修善的最好機會。如果現在不這樣做，一旦墮落惡趣，祇能不斷造惡。因為豬、貓、狗是不懂得懺悔，也不懂得行善的。動物之間都是互相殘殺，弱肉強食，否則就沒辦法生存。那動物吃動物有沒有罪過呢？當然也有罪過，也是造殺業，但沒有人這麼重，因為它的心力很弱。就像同樣是殺人，無意殺人的罪過就輕，在意識清醒的時候殺，罪過就很重。因為造罪要有心去造，如果心力弱，罪業形成的力量相應比較輕。如果心力很強，罪業形成的力量也會特別大。所以動物雖然造罪，但沒有人的罪過那麼重。

這也是人的特殊之處。人有抽象思惟能力，心力特別強，如果用它好好修行，可以讓我們成佛作祖，利益衆生。但如果用心去造惡，像希特勒那些人的殘暴，動物是望塵莫及的。所以理性是雙刃劍，可以讓我們成就佛果，也可以使我們萬劫不復。從苦和樂的角度來說也是一樣，動物肚子餓了痛苦，冷了熱了痛苦，但祇是身苦。而人除了身苦還有心苦，哪怕什麼都有了，坐在房間裏

想着，也能想出痛苦，想出煩惱來。事實上，很多煩惱都是想出來的。比如你覺得哪個人不順眼，想着他在和我過意不去。剛想的時候，祇是覺得有點不舒服。然後繼續想，這人哪天做過對不起我的事，哪天說了我的壞話，不斷地想，就會把很小的煩惱想得鋪天蓋地。所以我們要正確利用暇滿人身，否則也會造成萬劫不復的結果。

“于多劫間，雖樂趣之名亦不得而聞。此《入行論》中所說也。”一旦墮落地獄、餓鬼、畜生三惡道，至少長達幾劫，哪怕善趣的名稱都聽不到。這裏不是用年，而是用劫來計算，說明時間很長。這是《入菩薩行論》所說的。

“博多瓦常雲：如某莊麗之第爲仇所劫，經久頹敗。有老者因此深懷痛惜，後聞人言，彼第失而復得。雖無行走之堪能，杖矛徐至，喜曰：此第之得非爲夢耶？”大德博多瓦常比喻說，就像某地有一棟非常豪華的房子，不幸被仇人劫走了。房子失去主人的時間長了，破敗不堪。有位老人是曾經的主人，對失去房子深感痛惜：這麼好的房子被人劫走，而且還破敗了。後來聽人說，有機會重新得到失去的房子。老者非常歡喜，雖然腿腳不便，還是拄着拐杖慢慢走去，高興地說：重新得到這個房子，是不是做夢啊？你們可以想一想，就像你丟了很喜歡的東西，每天都在可惜、難過、捨不得。有天突然在櫃子裏翻到，真是欣喜若狂。又像世間人想生個男孩，天天想啊想，想盡辦法求神拜佛，終於生了個男孩，全家高興得不得了。這就是一種難得之心。

“于此獲得暇滿，當如彼之歡喜而修法也。如是之心，于未生得時，當勤修之。”我們現在說到人身難得，有什麼感覺呢？是生起稀有、難得、激動的心，還是輕飄飄地隨便說一下？你的感覺有多強烈，就會生起多大的珍惜之心。有多大的珍惜之心，就能在多大意義上去利用它。如果你感覺輕飄飄的，那你的珍惜也是輕飄飄的，自然不會很好地利用這個身份。這就必須在觀修過程中，通過和六道衆生的對比，和八無暇的對比，不斷觀修暇滿人身的珍貴和殊勝，觀修它無與倫比的價值，生起稀有難得之心。就像我們得到什麼東西，沒和別

人比較時，好像不覺得有什麼稀奇。但通過和別人的比較，才發現自己所擁有的確實與眾不同。同樣，這個離八無暇、具十圓滿的身份，也要通過比較，才能認識它的珍貴和殊勝。更要看到，一旦失去這個有暇圓滿的身份，很可能會感得無暇之身，那就沒機會修學佛法了。

“又若于有暇身，欲生起一具足求受心要之念，須修四法。”這個有暇身之所以具有重大意義，不是在於它本身，而是它能幫助我們實現重大意義，那就是修學佛法。所以我們要生起具足求受心要之念。具足，就是圓滿、完整、全身心地求受。心要，就是出離心、菩提心、空性見，又稱三主要道。宗大師從博大精深的佛法中，從三藏十二部典籍中，將其中的精髓和要領提出來。這不僅是《道次第》的心要，也是整個佛法的心要。我們雖然認識到暇滿人身的重要，也認識到本論和三主要道的殊勝，但未必就能生起如救頭燃般的精進。在此過程中，我們還需要修四種法。

“一、須修法者。思一切衆生皆唯是求樂而思離苦，然真能得樂離苦者，亦唯有修行正法，乃得自在故。”第一，認識到必須修法的原因。一切衆生生存的目的，無非是逃避痛苦，追求快樂。人類五千年文明，從原始人的刀耕火種，到物質高度發達的今天，所做的一切都是爲了避苦求樂。所以才會不斷地發展科技，改善生活條件。可現代人的痛苦并不比古人少，甚至活得比以前更累。爲什麼這樣？就是因爲今天的人妄想太多了。我覺得，今天不是文明的時代，而是無明的時代。社會如此豐富，很多人不知道自己到底要什麼，祇是在這瘋狂的世界中，跟着感覺走，比任何時代更迷茫。雖然人們付出最大的努力，但真正離苦得樂的人并不多。

很多人物質條件非常好，但就是沒有快樂。因爲他們不懂得痛苦的根源在哪裏，不懂得從根本上解決，所以在追求快樂的過程中，還在不斷制造痛苦。唯有佛陀才能揭示生命痛苦的根源，提供解脫痛苦的方法，那就是苦集滅道的原理和八正道的修行。所以我們要深刻認識到，唯有佛法才能幫助我們究竟解

决痛苦。這是學佛必須具備的認知。你不要以為在輪回中有什麼快樂，不要以為人間的權力、金錢、愛情會帶來快樂。如果還有這些希望，是很麻煩的。學佛不僅要認識到三惡道之苦，更要認識到輪回本質是痛苦的，對世間不要有任何期望。如果你有一點這樣的企圖，就別想解脫。真正的解脫，是要捨棄今生，徹底擺脫煩惱、貪著和凡夫心。要深信，唯有佛法才能幫助我們解脫痛苦，究竟安樂。

“二、我能修者。既具足外緣，有善知識；亦具內緣，已得暇滿故。”第二，認識到能够修行的條件。我們已經得到暇滿人身，要深信自己有能力修行，有能力成就生命的最高價值，也就是成佛。每個人要對自己有這種期許，對“我能修”深信不疑。如果没有這種承擔，你就不會去做。為什麼說我能修呢？首先是具足外緣，有善知識引導，有良好的修學環境；其次是具足內緣，獲得人的身份，具足聽聞佛法的能力。因為這樣的內因和外緣，所以深信“我能修”。

“三、于今生即須修持者。今生若不修，衆多生中暇滿難得故。”第三，今生就要修行。我們不要覺得還有來生，覺得輪回中的衆生多得很，可以隨大流。更不要覺得，你要下地獄，陪你下地獄的也多；你要當畜生，一起當畜生的也多。為什麼今生必須修行？因為我們得到暇滿人身太不容易了，不是千年等一回，可能是萬年、百萬年甚至更長時間才有一次機會。我們現在既然已經得到，要趕快抓住機遇。就像前面舉的例子，本來要關五十年，現在有半天機會給你贖罪，表現好就可以不再坐牢，但不好好表現的話，五十年就會變成一百年。或者你糊裏糊塗的，雖然沒幹壞事，但也沒幹好事，結果一打瞌睡就失去機會，又進了監獄。人身難得，就像這半天時間一樣。今生不修的話，過了這村就沒那店了。

“四、現時即須修持者。何日當死，漫無定期故。”第四，不但今生要修，現在就馬上要修。我們不要因循苟且，覺得自己還年輕，不着急，明天還有明天。晚上要修，想想還是睡覺吧；白天要修，想想還是玩一會兒吧。凡夫心很

狡猾，力量很大，做什麼都有理由，都會給自己找到借口，結果日子就這麼一天天、一年年地過去了。每個人的未來到底有多少時間？關於這個道理，下士道的念死無常講得很深刻。爲什麼現在就要修行？因爲死亡不定，你不知道自己什麼時候會死。

佛法修行強調活在當下，因爲我們能把握的祇有當下。輪回中已經過去的日子，我們肯定沒辦法把握。那麼無盡的未來能不能把握？更難說。你連自己未來是什麼身份都搞不清楚，怎麼把握？無盡的過去都以現在爲歸宿，而無盡的未來都以現在爲開端。所以，過去和未來都是假的。過去的日子是什麼？留下的，無非是妄想、心念和感覺，是心靈世界的一堆影像。祇有現在這個當下，是可以把握的。如果現在不把握的話，很快就會成爲過去。在未來生命中，未必還有這麼好的機遇和處境，所以“現時即須修持”非常重要。

“此中第三者，能滅向後推諸他生再修之懈怠。”四法中的第三法，能幫助我們對治常見的錯誤習慣：覺得修行反正不着急，不妨來生再修。我們總是忙于各種瑣碎小事，反而把修行大事拋在腦後。也就是說，把小事當大事來做，反而把大事放在一邊。通過第三法“今生即須修持”，可以對治“不着急，來生再修”的心態。事實上，來生可能就沒有暇滿人身，沒有修行機會了。

“第四者能滅是念，謂雖當于此生中修，而來年來月尚可修等之懈怠也。”第四法是滅除以後再修的心態。很多人覺得，自己還年輕，有折騰的資本。通過第四法的觀修，意識到死亡不定，就會生起馬上就要修行的心。

“設將此二攝爲速修，則作三法亦可。念死一事雖亦于此有關，恐繁且止，于下當說。”第三和第四，都是讓我們提起馬上就要修行的心態。從這點來說，四法合爲三法也是可以的。如何讓我們迫切地求受心要？念死的修行非常重要，也是四法中的關鍵。正因爲念死特別重要，而且內容龐雜，所以會在下士道專門講述。

“如是令心起變動故，如上所說由種種門而思惟之。”通過以上所說的觀察

修，思惟暇滿、義大、難得，能轉化我們原有的凡夫心。原來，我們整天忙于世俗追求，追求財色名食睡，追求色聲香味觸法，追求事業、感情、家庭、吃喝玩樂。通過對暇滿、義大、難得的思考，認識到人生的意義是成佛，是解脫輪回，應該以出離心、菩提心為追求，從而實現人生的最大價值，而不是滿足于改善生活，以活得好一點為目的。

“若未能者，則可觀察如何是暇滿自性，及于現近與究竟門中義利重大，并從因果門中思惟難得。”如果還不能轉變心念，就要不斷觀察暇滿人身的珍貴，并通過比較，認識到這個身份的優越性，以及和無暇身的區別，對此生起珍惜之心。同時要認識到這個身份對眼前和究竟的價值，從而轉變人生追求。我們有什麼樣的價值觀，就會有什麼樣的追求。進一步，還要從因門和果門，幫助自己認識暇滿人身的難得。

“如何逗機，即于前所說中取而修之。”怎麼認識？主要是根據前面所說的“難得”，建立因果門的思惟。世間一切現象，無非是因和果的存在。有的事物本身既是因也是果，可能這個事物是那個事物的因，那個事物是這個事物的果。所以說，這個世間就是因緣因果的世間。作為我們的生命現象來說，也是因和果的存在。

“彼中因門難得者，謂就總而論，但能得一樂趣，亦須作戒等一種淨善。”怎樣從因門思惟人身難得？須知，要投生善道，得到人、天等善趣身份，至少要以持戒為基礎，并修習善行。但對一般有情來說，很少有人修習這樣的善因。

“若特別欲得具足暇滿者，則須以淨戒為根本，施等為助伴，以無垢願欲為間隙等之衆多善根焉。”如果要得到暇滿人身，就不祇是持戒的問題，必須具備三個條件。首先以清淨持戒為根本，然後修習布施作為助伴，這樣才有福報。否則你雖然得到人身，可能很貧窮，或沒有聞法因緣，就不是暇滿身了。間隙也叫結合，要結合純正、清淨的發心。如果發心不正，雖然修了布施，感得的福報很大，但不一定生在人道，可能生在阿修羅道，或是龍族，甚至成為

動物。現在有些寵物就很有福報，享用的物質條件比生活貧困者好多了。

“修如此因者頗為稀少，事實甚明。由是推之，可知就樂趣果若總若別而觀，此閑暇均為難得也。”具足持戒、布施、清淨發心這三個條件，才能得到暇滿人身。我們看看這個世上，能按這樣修行的人，一萬人能不能找到一個？一百萬人能不能找到一個？實在是太稀少了。沒有暇滿的因，一定沒有暇滿的果。從中可以推斷，暇滿人身是很難得到的。我們今生能得到暇滿人身，說不定是哪世修來的。但現在不珍惜的話，這個因很快就會結束。臨命終時，可能三惡道的業力就會現前。一旦落入惡道，不知什麼時候才能出頭，想想真是可怕。所以因門難得告訴我們，從因就知道，暇滿之身是很稀有的。

“果門難得者，對於異類諸惡趣觀之，但屬樂趣已較為少有。”從現實的結果來看，暇滿身也很難得。在六道中，和惡趣眾生比，生于樂趣的眾生非常少。我們和動物比一比就知道，人確實很少。可以說，三惡道的眾生比三善道的，不知多幾千、幾萬倍，乃至幾百萬、幾千萬倍。

“即就同類樂趣而觀，特勝之閑暇者，則尤為寶貴。”三善道的眾生中，就人道眾生來說，得到暇滿人身的機會更少。雖然全世界有幾十億人，但能聽聞佛法并修行的有多少？有沒有一千萬？這是說真正聞法修行的，不算那些祇是燒燒香的。由此可見，殊勝的暇滿人身特別寶貴。

“此如噶當格西多把雲：‘若于此殷重修習，其餘諸法皆能由此引生。’故應勉焉。”正如噶當格西多把所說，如果經常思考暇滿、義大、難得，思考暇滿人身多麼不容易得到，其他各種法，比如念死無常、出離心、菩提心等，就很容易生起。如果不作這樣的思考，我們將很難從凡夫心擺脫出來，更談不上修行了。

很多人喜歡打坐，坐在那裏似睡非睡，似乎也蠻舒服的，其實是在昏沉。不管上課還是打坐，都要打起精神，否則就可能在昏沉中，迷迷糊糊地讓時間過去了。所以要“諦聽諦聽，善思念之”。過去禪宗的修行不太講究外在形式，

當然，禪不在於坐，但正確的坐姿確實可以安住身心。凡夫畢竟還是心隨境轉的，在修行沒有一定突破前，心很容易被感覺或念頭抓住，或受到環境影響。既然暇滿人身這麼難得，而且我們已經聽聞佛法，如果今生還是修得迷迷糊糊的，一無所獲，實在太可惜了。

事實上，現在佛教界多數人都是這樣，缺乏正確引導，不知道怎麼修，也修不上去。你們開始就能學《道次第》，實在是一條捷徑。否則很多人學了幾十年，雖然掌握一些零零碎碎的佛學知識，却不得要領。學佛要解決什麼問題，怎麼解決；最終成就什麼，怎麼成就，都不是很明確。祇能在凡夫心轉來轉去，在妄想中轉來轉去，增長一大堆我慢、習氣。或者修得怪怪的，或者幹脆不修了，祇是追求一些世俗的東西，實在可惜。

當然，能不能遇到善知識指導，有沒有良好的修學環境，也和每個人的福德因緣有關。所以不能怪誰，還是怪自己的福德因緣不好。你們現在有這樣的善因緣，要好好珍惜，好好努力。我們講人身難得，其實得到人身並不稀奇，關鍵是得到暇滿人身，並且通過這個身份實現生命的最高價值。這才是《道次第》所說的“義大”。如果不能實現生命的最高價值，得到人身又有什麼用？結果還成爲負擔。很多人一生幾十年，成了色、受、想、行、識五蘊的奴才，一生都在伺候這個色身，伺候自己的妄想，忙來忙去。爲了生存，爲了過好一點，都脫不出五蘊的需求，實在可悲。

如果我們不能利用五蘊身實現生命價值，就會成爲色身的奴隸，一生都在爲此奔忙，結果還是痛苦，還是煩惱。不僅今生痛苦、煩惱，還要盡未來際地痛苦、煩惱。你們想想，世間的人是不是這樣？不僅人身難得，佛法難聞，善知識難遇，好的道場和道友都很難遇到。認識到難得，就要生起稀有之心，關鍵還要好好使用。

在道前基礎的部分，思惟暇滿、義大、難得非常重要。很多藏傳大德在開示時，都會從認識暇滿人身的重大意義開始，作爲引發出離心、菩提心的基礎。

如果没有這種認識，我們很難發起殷重的求法之心。這部分文字也非常好，你們要經常讀誦，并根據論中所說的法義反復思考。

暇滿，要不斷和無暇身相比較，以此認識暇滿人身的殊勝。義大，要思惟我們擁有的身份，可以成就現前和究竟兩大利益。難得，主要通過因門和果門來思惟。從因門思惟，種下暇滿之因的人很少；從果門思惟，現實中得到暇滿身份的人很少。經常這樣思惟，我們自然能生起向道之心，勇猛精進。否則，時間過得很快，人身很容易就會失去。原來我在佛學院讀書時是最小的，但一轉眼就過了二十多年。時間一年年過去，二十、三十、四十、五十……這還是理想的算法。其實死亡不定，你哪天死都不知道，可能今晚就完蛋了。有沒有這個可能？現在死的因緣太多了。生命在呼吸間，是不是？當然你們也不要害怕，如是因，如是果，要相信“業不作不得，業作已不失”。你要死，逃不了；不該死，也死不了。但生命確實是無常而脆弱的，不要以為現在會說會笑，一口氣不來，就什麼都不是了。

· 第二十六課

第二節 三士道的建立及生起決定

一、三士道的建立

一切佛陀從初發心，中集資糧，最後現證正遍知覺，是皆唯為饒益有情。故說一切法，亦唯為成就有情義利。如是所作有情義利略有二種，即于世間之權時現前上善，與出世間之究竟決定善是。

依初所作（應作）所說一切，于正下士或共下士法類中攝。下士特別之處，不為今世現前安樂，重在希求捨生之後善趣圓滿，以其（所）修作彼之因故。如《道炬論》雲：“若以正方便，唯于人天樂，欲求自利者，知彼為下士。”

究竟決定善，有唯從流轉出離解脫，及修一切種智二種。此中依于聲聞及獨覺乘所說一切，于正中士或共中士法類中攝。中士夫者，于一切有發生厭離，專求自利，從有解脫彼之方便，于戒定慧三學轉趣入故。如《道炬論》

雲：“背于（弃）三有樂，反罪業為體（遮惡、依三學），僅（唯）求自寂利（寂靜），說名中士夫。”

修行一切種智方便亦有二種，波羅密多大乘與金剛乘是，此二皆于上士所有法類中攝。上士夫者，唯彼大悲之所自在，欲盡一切有情苦故。以佛為其所得之果，以六度行及二次第為所修學。如《道炬論》雲：“若以自系苦，普例于他苦，希起正斷盡，斯名勝士夫（由達自身苦，若欲正盡除他一切苦者，是為勝士夫）。”彼士夫修菩提之方便，顯密二種，于下當說。

三士之名，如《攝抉擇分》及《俱捨釋》等處處廣說。下士夫中雖有希求現世、後世之二種差別，當知此處唯取第二，復取安住善趣方便無錯亂者。

第二節 三士道的建立及生起決定

“于有暇身勸受心要”的第二部分，是關於三士道的建立及生起決定，也叫“《道次第》的導引”，幫助我們更好地了解三士道。作為藏傳佛教格魯派的權威論著，《道次第》有許多重要思想。比如強調菩提心在整個修學中的重要性，解脫道和菩薩道的關係，顯教和密教的關係等，在導引部分都有詳細說明。

一、三士道的建立

學習三士道的建立原理，能更好地了解《道次第》的整個建構。

“一切佛陀從初發心，中集資糧，最後現證正遍知覺，是皆唯為饒益有情。”十方三世一切諸佛從最初發心，到中間積累福德和智慧資糧，到最後證得正遍知，都有共同的目標，所做的一切都是為了饒益有情。正遍知是佛陀十大名號之一，這和凡夫的知不一樣。我們現在也有知，因為有情和無情的區別，就在于有知和無知。但凡夫的知是妄知，作用很有限。而正遍知是現量證得的，是無所不在的知，不是通過推理、思量顯現出來的。修行要成就的，正是這樣一種知，那就是無上菩提，是最高覺悟和智慧。

“故說一切法，亦唯為成就有情義利。”佛陀說法，還是為了成就有情的利

益。也就是說，從發心、修行，到成佛、說法，都是爲了饒益有情。這就是我們天天念的“爲利有情願成佛”，不是“爲成佛而利有情”。這是不一樣的。如果你爲了自己成佛去利益有情，是以我爲中心，是有我的。這樣的話，說明你還沒有從“我執”跳出來，那麼你的知是不幹淨、不究竟的。祇有徹底地利他，才能徹底地無我。如果你還想到自己，這種利他就是有限而不是無限的。

這段話可以歸納爲“一種發心”。雖然《道次第》也很重視出離心，但核心祇有一種，那就是菩提心。從本論的建構來說，出離心不是目的，而是菩提心的前行，是爲發菩提心服務的。祇有真正發起出離心，才能發起真實無僞的菩提心。所以說，《道次第》是以菩提心統攝一切。發心的目的很單純，就是爲了成就有情，給他們帶去利益，而所緣境是一切衆生。這樣“一種發心”，貫穿着整個《道次第》，也貫穿着整個成佛的修行。

“如是所作有情義利略有二種。”從以上“一種發心”，又開出“兩大利益”。可見，《道次第》的設教很契合凡夫心理。佛教并不諱言利益，佛菩薩的發心，都是爲了成就有情的利益，包括現前和究竟兩種。凡夫做事都要有利益，沒好處的事，願意幹的人恐怕不多。佛陀說法設教，接引衆生，也是爲了讓有情獲得利益。所以修行是有利益的，但這種利益也是無所得的，兩者并不矛盾。如果是有所得的利益，是著相的，非常有限。《金剛經》把利益和無所得處理得特別好，一方面告訴你這麼做功德無量無邊，另一方面又告訴你，如果你能無所得、不住相的話，功德更大。

“即于世間之權時現前上善。”佛法所說的利益主要有兩種。一種是世間暫時的利益，吃得好，住得好，長得好，有名有利，身體健康，等等。這種利益叫權時，對生命祇具有暫時的意義，沒有永久的意義。你祇是在享受這個福報的當下，可能會覺得開心。當然也不一定，前提還要你心態好。即使開心，也是暫時的。青春美貌會過期作廢，地位、金錢、名利、榮譽都是暫時的，所以叫“權時現前上善”。

“與出世間之究竟決定善是。”還有一種是出世間的究竟決定善。依佛法修行，能得到這樣兩大利益，一是世間的暫時利益，一是出世間的究竟利益。從三士道的內容來說，世間的權時利益，就是人天乘的因果；出世間的究竟利益，就是聲聞乘和菩薩乘的因果，即解脫和無上菩提。

接着根據“兩大利益”，施設“三類教法”。由此，我把《道次第》的內容歸納為“一種發心，兩大利益，三類設教”。一種發心就是菩提心，兩大利益就是世間權時利益和出世間究竟利益，三類教法就是三士道。士，即士夫，是有情的不同說法。三士道就是三種不同根機者的修行途徑和方法。

“依初所作所說一切，于正下士或共下士法類中攝。”初，是兩大利益的前一種，即“權時現前上善”，通過修習五戒十善，感得人天果報，屬於本論下士道的內容，稱為正下士或共下士。作為人天乘自身的修行來說，通過受持五戒十善獲得人天果報，屬於正下士。但從三士道來說，下士道的修行是為中士道和上士道服務的。或者說，人天乘的修行，是為解脫道和菩薩乘服務的。所以下士道又屬於中士道和上士道的前行，即共下士。也就是說，下士道既是獨立的修行，也是中士道和上士道的基礎。

“下士特別之處，不為今世現前安樂。”下士道的修行目標是獲得人天樂果，包含今生和來生。但人們往往把現生快樂作為重點，却忽略了，下士道不僅關注這一生，更主要是為了來生。所以宗大師提出，下士道修行的特別之處，不是為了今世的現前安樂。如果祇為現世安樂，不顧來生，這個做法就和世間人沒什麼區別了。世間沒學佛的人，賺錢、幹事業、追名逐利，都是為了現世快樂而不顧未來。不僅世人如此，一切動物也有這種本能。前面就說過，如果我們祇是以現生快樂為生存目的，那人和動物就沒什麼區別了。從修行來說，我們所有的煩惱，所有不得解脫的原因，都來自對現世的貪著。

“重在希求捨生之後善趣圓滿，以其修作彼之因故。”我們為什麼發不起出離心？就是因為對現世的貪著。所以藏傳大德在關於出離心的開示中，提出要

“捨弃今生”，這點很重要。什麼叫捨弃今生？不是放棄生命，而是說，如果你真想解脫，必須以捨弃今生幸福為代價。如果你對現生樂充滿期盼，心就很難從貪著中擺脫出來，解脫是没有希望的。人類的一切煩惱，包括所有犯罪行為，都建立在對現世的貪著上。祇想自己過好一點，就會不擇手段。所以下士道的修行目標，不是為了現生樂，而是來生能獲得人天樂果，獲得暇滿人身。這就需要按五戒十善去生活，去修行，祇有造下人天善因，才能獲得圓滿果報。

“如《道炬論》雲：若以正方便，唯于人天樂，欲求自利者，知彼為下士。”《道炬論》開始就說到三士道及相關因果。什麼叫下士？其內涵如何界定？人天乘并不是佛教特有的，其他宗教，如印度早期的六師外道，及伊斯蘭、基督教等，都講到如何生天，或是通過苦行、拜火，或是通過對神的祈禱、贊美、祭祀。《阿含經》記載，在外道的祭祀大會中，會殺多少牛，多少豬，多少羊，他們認為這樣做就可以生天。在佛教看來，這些并不是人天乘的正方便。生天有生天的因果，就像擠牛奶，要在牛的乳房擠，而不是到牛角去擠，否則是擠不出來的。人天乘的正方便是修五戒十善，而發心是為了自己在未來獲得人天果報。這樣一種發心和修行，就屬於下士，即下等人。

人有没有高低之分？如果没有，為什麼《道次第》分為下士、中士、上士？佛教提倡眾生平等，這是從具有佛性的意義而言，但這種平等并不抹殺差別。現代社會有白領、藍領、金領之分。最高的是什麼領？圓領（圓領方袍，出家人的象徵），什麼領也比不上。禪宗公案記載，有宰相去找禪師：我要出家。禪師袖子一拂：出家乃大丈夫之事，非將相所能為也。可見，人確實有高低之分。《阿含經》指出，人的高低是由行為、品德、發心、生命品質決定的。簡單地說，你每天想什麼，就決定了你的高低。如果没有高低，怎麼會有聖賢，有凡夫？但這種高低不是以印度婆羅門教的四種姓來區分，不是以世間的黑種人、黃種人、白種人來區分，也不是以身份、地位來區分，而是由人的心行所決定。三士道也是由此安立的，根據現前權時利益安立下士道，根據究竟利益

安立中士道和上士道。

“究竟決定善，有唯從流轉出離解脫，及修一切種智二種。”究竟決定善有兩種，一種是從輪回中解脫，由此安立中士道；一種是成就一切種智，由此安立上士道。下面進一步明確中士道和上士道的內涵。

“此中依于聲聞及獨覺乘所說一切，于正中士或共中士法類中攝。”中士道，是指聲聞乘和獨覺乘。聲聞，是由聽聞佛陀的四諦法而解脫生死、成就涅槃；獨覺，也叫緣覺，通過觀十二因緣悟道。獨覺的根機特別利，雖然生在無佛之世，但看到花開花落，也能了悟無常和空性。中士道又分正中士和共中士。正中士是以證悟聲聞和獨覺的修行果位為目的，但在《道次第》的建構中，中士道修行是為上士道服務的，不是以成就聲聞果位為目的。所以在本論的建構中，聲聞果的部分講得非常少，因為這一修行主要是將我們導向上士道。

“中士夫者，于一切有發生厭離。”一切有，即三有，又稱三界，為欲界、色界、無色界，其中有苦有集，有輪回有生死。中士道的發心和修行特點，是對輪回生起厭離心。下士道的修行，是認識到三惡道苦并生起恐懼，從而求皈依，求拯救，目的是不墮落惡道。但他們覺得人天果報還不錯，天人的快樂自不必說，人間從自然環境到世間名利也挺美好。而中士道的修行，要認識到輪回本質是痛苦的。不管人道還是天道，所有快樂都是短暫的，無常的。

所以四諦法門首先是苦諦，就是要看清輪回是苦的真相。當然從人的感覺來說，有苦、樂、憂、喜、捨之分，不是沒有快樂。但佛教認為，苦有苦苦、壞苦、行苦三種。快樂也會變成痛苦，是為壞苦，因為它的本質不是快樂。我們祇有具備佛法智慧，才能擺脫對世間快樂的貪著，生起真切的出離心。宗大師以出離心作為菩提心的前行，確實很有道理。我最初講菩提心時，對出離心還沒有這麼深刻的認識。最近學《道次第》才認識到，出離心的重要性就在于，幫助我們走出凡夫心。否則，菩提心是發不起來的，即使發也發不真切。那樣的話，很可能修了幾十年，都是在成就凡夫心。

“專求自利。”中士道和上士道都要發出離心，要希求解脫，不同就在于專求自利和利益一切衆生。上士道發出離心，是意識到輪回本質是痛苦的，想到無盡衆生還沉溺在輪回中，需要我們幫助。所以我們不是想着自己獨自出離，而要帶着大家一起出離。如果你祇想自己趕快出離，那就是聲聞，是正中士而不是共中士。

“從有解脫彼之方便。”前面講的是發心，下面講的是方便。如何解脫生死，息滅煩惱？要從戒定慧三無漏學趣入，這是聲聞乘的主要修行。此外還有五分法身，即戒、定、慧、解脫、解脫知見。這是聲聞乘的基本修行套路。我們現在學的《阿含概略》，就是根據戒定慧編寫的；南傳著名的《清淨道論》，也是以戒定慧三學為綱撰寫的。而《道次第》講到戒定慧時，特別強調了別解脫戒，以此作為菩薩戒和密乘戒的基礎。而定和慧的內容，在中士道基本沒怎麼涉及。因為定和慧是聲聞乘和菩薩乘共有的，所以到上士道才重點講述。

在《道次第》中，修行有共和不共之分。我們需要了解，什麼是學佛共有的基礎，什麼是某種修行特有的。比如念死無常、皈依三寶、深信業果、戒定慧，是佛法修行共有的，所以下士道又叫“共下士道”，中士道又叫“共中士道”。過去很多人對這部分認識不足，認為我是學大乘的，這些是人天乘、聲聞乘的修行，和自己沒關係，結果使修行缺乏基礎。我們學大乘，是否知道大乘的特點是什麼？如果我們的發心和修行，連人天乘、聲聞乘都達不到，就不要說大乘了。沒有下士道和中士道的基礎，上士道是不容易修起來的。所以宗大師建構的三士道，每一乘既有共有的部分，也有特有的內容，是非常合理的修行次第。

“于戒定慧三學轉趣入故。”中士道修行主要是戒定慧。我們平時常說：由戒生定，由定發慧。有人就覺得，戒持好了，自然就有定；定修好了，自然就開智慧。其實不是這麼簡單的。持戒祇是修定的增上緣，持好戒未必就能生定。因為修定要有修定的方法，通過這些方法去修，才能成就禪定。

如果持戒自然能生定，佛教中那麼多修定的方法，是幹什麼用的？但持戒是修定不可或缺的基礎，如果我們持好戒，再依修定的方法去做，才容易成就。由定生慧也是一樣，有定未必就能開發智慧。很多外道也修四禪八定，功夫好得很。如果有定就能生慧，他們就斷煩惱、證空性，和佛菩薩沒什麼兩樣了。事實上，他們並沒有智慧，也不能解脫。可見智慧不是自然產生的，尤其無漏慧。這就需要聞思正見，在定的基礎上修觀，才能引發無漏智慧。

“如《道炬論》雲：背于三有樂，反罪業爲體，僅求自寂利，說名中士夫。”這是《道炬論》對中士道的定義。如果我們能捨棄三有樂，把世間徹底看透，把輪回的遊戲徹底看透，不僅是人間的快樂，也包括天上的快樂、禪定的快樂，把欲樂到定樂都看透，明白這些一文不值，不再迷惑，不再執著，才能生起真實無偽的出離心。如果出離心有水分，就很難從凡夫心走出來，從對世間的貪著走出來。

如果出離心非常猛，能發到十分，這時心是沒有對象的，當下就是解脫的。我們平時說的解脫是有對象的，比如你現在不喜歡蘇州，不喜歡西園寺，迫切想從這裏離開，一天都呆不住，一小時、一分鐘都呆不住。你的心對這裏的一草一木乃至任何人都沒感覺了，已經徹底從中走了出來。但你可能想去另一個地方，比如想着回家，那麼心又會粘到家鄉。

可我們要證悟的涅槃是沒有對象的，是無所得的。佛陀成就阿耨多羅三藐三菩提，也是無所得的。當我們發起猛利出離心的時候，心不落入任何外塵境界，不落入任何具體對象，那樣的心，是獨一無二地在作用，當下就是解脫的。反之，當心陷入六塵、情緒等具體對象時，是不解脫的。所以，出離的究竟處就是解脫。不是解脫到哪裏去，這種心本身就是解脫的狀態。彼岸和此岸不是兩個地方，當你從此岸出來，當下就是彼岸。同樣，當心從五欲六塵的纏縛中出離，不再受其影響，當下就是解脫的，自在的。所以出離心很重要，關鍵在於我們能發到什麼程度。

從中士道的修行來說，所有的持戒、修定，都是幫助我們成就出離心。出離心發到極處，發得究竟，就是解脫，不是另外尋找一個解脫。我們追求解脫，不是去獲得什麼感覺，也不是追求什麼對象，那些都是虛妄的。發出離心就是放棄三有樂，進而遮止惡業。這樣才能從輪回、貪嗔痴、殺盜淫妄中走出來，息滅煩惱，融入空性，證悟涅槃。涅槃也是一種利益，是僅次于無上菩提的利益。中士道的修行，從“勤修戒定慧，息滅貪嗔痴”，到認識輪回本質是痛苦的，發起出離心，都是和上士道共有的。不同在於，中士道是“僅求自寂利”，而上士道是為利益一切衆生，勤修戒定慧，息滅貪嗔痴。

“修行一切種智方便亦有二種，波羅密多大乘與金剛乘是，此二皆于上士所有法類中攝。”《大智度論》說，佛陀成就了一切智、一切種智、道種智。一切種智，是佛陀成就的智慧，這裏代表佛果功德，無上菩提。修習一切種智的方便有兩種，一是波羅密多大乘，即顯教；一是金剛乘，即密教。這兩種都屬於上士道的範疇。按密宗的觀點，把波羅密大乘稱為因乘，把密乘稱為果乘。他們覺得因乘修行比較慢，要經過三大阿僧祇劫，而果乘有特殊的方便，比較快。那麼密宗所說的顯教，是否等于漢地的大乘？其實不然。藏傳的顯教部分，主要指中觀、唯識，即深觀、廣行。而漢地的禪宗、天臺、華嚴等，修行立足點都非常高，在知見和方法上絲毫不低于密宗，應該也屬於果乘的範疇。如杜順大師寫過《五教止觀》，闡述了止觀修行如何從聲聞乘到中觀，再到大乘的頓教、華嚴的法界觀，層層遞進，見地非常高。

“上士夫者，唯彼大悲之所自在，欲盡一切有情苦故。”這是說明上士道修行的重點。佛菩薩最重要的品質，就是大悲心，所謂“諸佛如來以大悲心而為體故，因于衆生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正覺”。《大日經》也說到：“菩提心為因，大悲為根本，方便為究竟。”佛菩薩的品質有兩大內涵，即無限的智慧，無限的慈悲。後者尤其值得稱道，因為大悲，諸佛菩薩才能成就其偉大。否則，即使他們的智慧很高廣，和衆生有什麼關係？

如何成就大悲？悲是每個人都具有的心行，孟子說過，“惻隱之心，人皆有之”。我們平時也會做一些好事，看到別人苦惱也會同情，但祇是看到才產生，這種悲心很渺小，微不足道。聲聞聖者也有悲心，但他們沒有把悲心變成利益一切眾生的承擔和使命。而佛菩薩是“唯彼大悲之所自在”，是內在有很強的悲心在驅動，本着救度眾生的承擔和責任感，不斷利益他人。這和聲聞的隨緣利他是不一樣的。每個人都有某種特別強大的心行。有人貪的力量特別強，每天被貪婪指使得團團轉，被名利指使得團團轉，被對感情的貪著指使得團團轉，不能自己，這是“唯彼貪心之所自在”。而佛菩薩是被大悲心驅動，發願幫助一切眾生解脫痛苦，這種心行超過了一切。好在他忙得不辛苦，沒有煩惱。這是菩薩發心的特徵。

“以佛為其所得之果，以六度行及二次第為所修學。”菩薩道的修行，是以成就無上佛果為目標。在修行手段上，主要是六度四攝和二次第。二次第是代表密乘的修行方法。密乘修行有事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部。無上瑜伽部的修行有生圓二次第，即生起次第和圓滿次第，這是成就佛果的方便。

“如《道炬論》雲：若以自系苦，普例于他苦，希起正斷盡，斯名勝士夫。”下面再引《道炬論》，對上士道加以總結。因為我們自己處在輪回中，有感于輪回的痛苦，由此聯想到六道一切眾生都在飽受輪回之苦。因為自己和眾生的痛苦，所以想通過修行，幫助一切眾生解脫痛苦。當我們這樣發心時，就是最優秀的人，即勝士夫。從佛教觀點來看，上等人為利益一切眾生而活着，中等人為個人解脫生死而活着，下等人為未來獲得良好處境而活着，末等人祇是為眼前利益而活着。我常說，現在不是講三乘，要講四乘；不是講五乘，要講六乘。在人乘以下，應該加一個動物乘。因為他們的追求和動物沒什麼區別，無非就是為了生存，為了過好一點，生活形態無非是飲食男女。可見，現代人的生命素質特別低。

“彼士夫修菩提之方便，顯密二種，于下當說。”上士道的修行方便也有兩

種，即顯教和密乘。具體怎麼修行，在下面會介紹。在《菩提道炬論》中，講到顯教和密乘的修行。而在宗大師的《道次第》中，主要闡述顯教階段的修行，而將密乘的修行獨立成篇，即《密宗道次第論》。

“三士之名，如《攝抉擇分》及《俱捨釋》等處處廣說。”下士道、中士道、上士道這三士道的名稱，不是阿底峽尊者在《道炬論》提出的，也不是宗大師在《道次第》提出的，而是出自《瑜伽師地論·攝抉擇分》。《瑜伽師地論》共有五分，第一是《本地分》，第二是《攝抉擇分》，其中就有三士道之說。此外，在《俱捨釋》（《俱捨論》的注釋）中，也有三士道的名稱。所以宗大師說，“三士道”不是我提出的，佛教經論中早就說過。

“下士夫中雖有希求現世、後世之二種差別，當知此處唯取第二，復取安住善趣方便無錯亂者。”前面介紹了三士道的安立，最後還要特別強調一個問題。下士道雖有希求現世和後世利益的差別，但《道次第》重視的是來生。也就是說，下士道是以來生獲得人天樂果為重點。為什麼要作這樣的強調？因為世人都在追求現世的利益和快樂，如果不加強調，人們就可能把現世利樂等同于人天乘的修行果報，那就麻煩了。所以，宗大師特別指出“唯取第二”。此外，獲得來世的人天果報要有方便，那就是五戒十善的修行。我們祇有認真受持五戒十善，未來才能招感人天樂果。這個強調很有針對性，也很有必要。

· 第二十七課

二、道次第引導之相

如是雖說士夫有三，然上士道亦攝餘二，以彼二者為大乘道之支分故，此馬鳴菩薩所說。此間非于僅得世間快樂之下士，及唯得解脫世間之中士道中而為引導。蓋為將修與彼二所共同道之上士作引導前行，是為修習上士道之支分耳。

趣入大乘之門者，即于最勝菩提發心是。若發此心，如《入行論》雲：

“刹那才發菩提心，雖系輪回（生死）三界獄，亦當說為善逝子。”謂發心即得菩薩名（勇譯謂得菩薩名），彼身即入大乘數。若失此心（若失彼者），則從大乘而退出故。以是諸欲入大乘者，須于多門勵力，務令此（彼）心發起。

然欲發起彼心（欲發此心），又必須先修發心勝利，于其勝利增長勇悍，并須具有七支皈依。《集菩薩學論》及《入行論》皆作此說。

如是所說勝利略有二種，謂權時及究竟勝利也。初中復有不墮惡道及生樂趣二種勝利。若發彼心，于昔積集惡趣之因即得清淨，并能斷絕未來相續。于先已集樂趣之因，以有此心所攝持故，將更增長廣大，諸新所作亦能引起，令無終盡之邊際焉。究竟義利者（究竟勝利者），解脫及正遍知等，亦依彼心速疾成就。

若不先于權時究竟之勝利實欲證得，但雲彼諸勝利從發心生出，于彼發心應當勵力。雖作此說，唯是空言，返觀身心，甚為明晰。此中先于現上、決定二種勝利發欲得心，即須修習共中下士所有意樂，如是則于二種勝利生起欲得（可于二種勝利生起欲得）。

若修此具有勝利之心者，更須生起為此心根本之慈與悲憫。但若念及自身之樂乏苦逼、流轉世間，尚不能令身毛豎動者，則于他之樂乏苦逼而謂不能堪忍，必無是處。《入行論》雲：“于利有情前，且不思自苦，若夢猶未夢，利他雲何生。”是故于下士時，想自身當受惡趣苦惱。及中士時，觀于善趣亦唯是苦，無寂滅樂。既思惟已，例已推及于諸親屬等一切有情而修習之，當成發起慈悲之因。

從彼發起菩提心故，故修共同下中意樂者，實是引發無偽菩提心之方便。如是當知，于修彼二士道時，思惟皈依、業果諸意樂等。于諸門中集淨勵力者，如其所應，成菩提心前行修心之方便。當知七支皈依等，亦即為發起彼心方便也。

此中諸下中法類為引發勝菩提心支分之理，為師者須詳開示，弟子亦須于彼獲得決定。于每修時，憶念此諸意義而修，最為切要。若不爾者，則上士之道與共中下士道各各不相關涉。于未至正上士道之中間，以于菩提心未獲決定故，或為發起彼心之障礙，或于其間失大義利。以故于此，當加殷重。

二、道次第引導之相

如何按三士道的施設，循序漸進地成就菩提果？《道次第》有着合理的引導。在此過程中，始終貫穿着菩提心。從這個意義上說，整個《道次第》都是為成就菩提心服務的，是從發起菩提心到圓滿菩提心的過程。

“如是雖說士夫有三，然上士道亦攝餘二，以彼二者為大乘道之支分故，此馬鳴菩薩所說。”以上雖然說到，根據不同根機的衆生，施設三士道的修行。其中，下士道、中士道、上士道既是獨立的，又作為一個整體，共同構建成佛之道。所以，上士道也含攝中士道和下士道。換言之，下士道和中士道都是上士道的支分，是進入上士道的前行。這是馬鳴菩薩說的。

關於這個道理，《法華經》有非常生動的比喻：導師帶着一群人去采寶，寶所在五百由旬外。走到三百由旬時，這些人就不想走了，導師就在途中變現一座化城。大家在化城住了幾天，吃飽喝足，恢復精神後，導師再對大家說，這裏是化城，是半路風光，寶所還在前面。因為大家已經恢復體力，又有幹勁了，就接着往前走。佛陀說，這個化城就像我給你們說的聲聞乘、緣覺乘，並不是究竟皈依處，究竟處是成佛。這就是《法華經》所說的“十方佛土中，唯有一乘法，無二亦無三，除佛方便說”，把三乘都匯歸為一成佛之道。

“此間非于僅得世間快樂之下士，及唯得解脫世間之中士道中而為引導。”《道次第》中，施設下士道的修行，不是以成就人天樂果為目的；施設中士道的修行，也不是為了把大家導向寂滅、涅槃的解脫聖果。

“蓋為將修與彼二所共同道之上士作引導前行，是為修習上士道之支分耳。”本論施設下士道和中士道，目的是將我們導向上士道。也就是說，上士道才是正行，下士道和中士道都是上士道的前行，是邁向上士道的階梯。由此，將三士道修行有機地統一起來。

我們以往學習的經教，有的專門講人天乘，有的專門講解脫道，有的專門講菩薩道，很少同時出現。比如《阿含經》雖有一些菩薩道思想，但不明顯。

而在大乘經典中，對聲聞行者甚至持貶低和批判的態度。很多大乘行者覺得聲聞乘不究竟，好像學大乘就不要學聲聞乘。而有些學聲聞乘的，幹脆就不承認大乘。事實上，這種“大乘非佛說”早在印度古代就有。

關於解脫道和菩薩道的關係，在唯識經典中統一得比較好。《瑜伽師地論·本地分》就建立了三乘境行果的修行，有人天乘的境行果，聲聞乘的境行果，也有菩薩道的境行果。在《瑜伽菩薩戒》中，也主張菩薩要學聲聞典籍，更不能排斥。在《攝大乘論》《大乘莊嚴經論》《辯中邊論》等唯識經論中，既贊嘆大乘是佛說，而且比聲聞乘更殊勝，但同時又含攝聲聞乘的內容。《辯中邊論》就把聲聞乘和菩薩乘的內容融攝在一起，又凸顯大乘的殊勝。

在《道次第》中，宗大師繼承深觀和廣行兩大體系的思想，有機結合，對修學具有現實的指導意義，恰好可以對治漢傳佛教在弘揚中存在的問題。漢傳佛教是大乘，但很少有人真正能把大乘的教理和精神落實到心行。原因是什麼？一方面，我們忽略了下士道、中士道的基礎；另一方面，對大乘精神的理解不是很完整。大乘的根本和不共處是菩提心，但我們對菩提心是不是很重視呢？我們雖然在講發心，但往往停留在口頭，真正意識到菩提心的重要性，把菩提心發起來的人，實在很少。多數人的修學，還是消極、避世、自了的色彩比較濃厚，缺乏積極入世、利益眾生的心行。正因為如此，雖然大乘佛教在中國流傳了兩千多年，但人們始終覺得佛教是出世的，對社會沒什麼好處。此外，我們對方便與慧等大乘佛教的要素，也缺乏完整的認識。在這兩方面，《道次第》恰恰彌補了漢傳佛教的不足，既重視下士道、中士道和上士道的關係，也告訴我們應該如何正確認識菩薩道的基本內涵。下面進一步說明這個道理。

“趣入大乘之門者，即于最勝菩提發心是。”什麼是入大乘之門？就是最殊勝的菩提心。所以說，修學大乘首先是從發菩提心開始的。

“若發此心，如《入行論》雲：剎那才發菩提心，雖系輪回三界獄，亦當說為善逝子。”正如《入行論》所說，哪怕剛剛發起菩提心，雖然你還在三界

中輪回，也算得上是真正的佛子。因為發了菩提心就是菩薩，能繼承如來家業。所以祇要一發心，身份立刻改變。因為身份取決于心行，心不一樣，就意味着你的生命素質不一樣，身份自然隨之改變。

“謂發心即得菩薩名，彼身即入大乘數。”也就是說，祇要發起菩提心，你就是菩薩了。在不同經典中，發心標準也不一樣。這裏所說的發心，就是希望成就無上佛果，利益一切衆生。其實平常人每天都在發心，否則什麼都做不成。比如你們來研究所學習，哪怕要去買個東西，要出去走走，都是一種發心。每個發心有相應的所緣境。學佛的發心之所以不同，主要在於所緣境。世俗的發心，比如我要賺錢，我要當官，我要旅遊，所緣境就是鈔票、地位、景點。發心本身是一種意願，這種心行我們很熟悉。現在要做的，是改變發心的所緣對象，換成“我要利益衆生，我要成就佛果”。這種發心，就屬於菩提心。

菩提心發到位了，就是成佛。《華嚴經》說，“初發心即成正覺”，又說“發心證果二無別”“初發心即與三世諸佛功德同等”。告訴我們，發心和結果是沒有距離的，這個見地非常高。如果按《道次第》或唯識的修行，發心祇是起點，和終點還有很遠的距離。但根據《華嚴》的見地發心，起點和終點是沒有距離的。因為你所發的心，和成佛要成就的，不是兩個心。成佛不是成就外在的什麼，祇要把心發到位，當下成就佛果。

相比之下，《道次第》的發心標準還比較低，祇要有願望即可。你的願望越強烈，在修行中的力量就越大。就像我們強烈地想要買什麼，會想盡辦法地到處賺錢，其他都不顧了。發菩提心也是一樣。如果這種願望很強烈，支配我們心行的就是菩提心，是利益一切衆生之心。如果這種願望很弱，我們就難以從凡夫心走出來，那麼支配心行的還是凡夫心。就像前面說到出離心，當我們很想離開某地時，一天也呆不住了，甚至一分鐘也呆不住。如果有這麼強烈的心，對這裏的任何東西都不會有興趣，不會有貪著之心。同樣，當我們生起強烈的出離心或菩提心時，對世間的貪著自然就沒了。所以，關鍵是看發心強烈

到什麼程度。問題是，我們的發心往往拖泥帶水，一方面發着菩提心，一方面還在貪嗔痴。因爲心發得不猛，就難以從凡夫心走出來。

大乘和聲聞乘的區別，就看有沒有菩提心。有菩提心就是大乘，如果祇發出離心，祇想着個人出離，那就是聲聞乘。簡單地說，你想什麼，有什麼心，你就是什麼，所謂“一切唯心造”。人和動物的差別，主要在於心。人之所以爲人，不祇是形象有別，而在於人有抽象思惟能力。佛菩薩和凡夫的區別，也在於心。如果論長相，雖然佛菩薩比我們莊嚴，但“凡所有相皆是虛妄”，關鍵還在於佛菩薩有大慈大悲，有無限的智慧，而我們有的祇是貪嗔痴。總之，我們想什麼，就會成就什麼樣的心。有什麼樣的心，我們就是什麼。一旦發起強大的菩提心，當下就是佛子，就是大乘學人。

“若失此心，則從大乘而退出故。”一旦失去這個心，你就不再是大乘學人，不再是菩薩行者。

“以是諸欲入大乘者，須于多門勵力，務令此心發起。”所以想要趣入大乘的人，要通過各種方便，務必使菩提心生起。

“然欲發起彼心，又必須先修發心勝利。”如何發起菩提心？從上士道的內容看，主要是七因果和自他相換的觀修。其實，整個《道次第》都是爲生起、成就、圓滿菩提心服務的。這就必須先修發心勝利，知道發菩提心能帶來哪些殊勝利益。這很適合凡夫的心理。正如《維摩經》所說，“先以欲鉤牽，後令入佛智。”明確認識到發心的好處，我們才會積極去做。

“于其勝利增長勇悍，并須具有七支皈依。”認識到發心的勝利，還要進一步使菩提心的力量得到增長。我們所發的願菩提心屬於世俗菩提心，和勝義菩提心不同，它是緣起的，不會一發就很強大。如何才能使菩提心增長勇悍？必須修習普賢菩薩的七支供，即禮敬、供養、懺悔、隨喜、請轉法輪、請佛住世和回向。經常觀修七支供，可以讓我們打開心量，集資淨障。因爲普賢行願的最大特徵，就是把心行從有限變成無限。不論禮敬諸佛還是供養如來，都是以

無限的諸佛菩薩為所緣對象。當我們作無限的觀修時，就是菩提心的特徵。發菩提心所做的，是利益一切有情，這是凡夫最難做到的。凡夫心是有限的，我們每做一件事，每想到一個對象都是有限的，從來沒有以無限的所緣為對象。所以要通過七支供的觀修，增長菩提心，使之圓滿成就。

每種心行都是在無盡生命中積累而成的。包括我們的貪心、嗔心、我慢、嫉妒，都是長期培養而成。經常貪的人，貪心會特別大；經常嗔恨的人，脾氣會特別大；經常自以為是的人，我慢會特別重。菩提心同樣需要培養。我們已經意識到貪嗔之心帶來的傷害，所以從現在開始，要培養菩提心，讓“我要利益一切衆生”的心不斷壯大。就像種子長成樹苗，要經常澆水、呵護、鬆土。菩提種子也是同樣，要通過各種因緣使之增長、壯大，成為生命中絕對的主導力量，讓菩提心而不是貪嗔痴主導我們。

“《集菩薩學論》及《入行論》皆作此說。”關於這個道理，《集菩薩學論》和《入菩薩行論》都說到了。所以說，七支供在修行中非常重要，要經常讀誦。

“如是所說勝利略有二種，謂權時及究竟勝利也。”菩提心帶來的殊勝利益主要有兩種：一是暫時的利益，二是究竟的利益。

“初中復有不墮惡道及生樂趣二種勝利。”第一種是權時利益，是指人天果報，也分兩種：一是不墮惡趣，二是投生善趣。我們發了菩提心，就不會墮落惡趣，同時能在未來投生善趣。這是學佛必須具備的處境和條件。

“若發彼心，于昔積集惡趣之因即得清淨，并能斷絕未來相續。”一旦發起菩提心，我們在無盡生死中積集的惡趣之因就能被淨化。也就是說，菩提心有淨化業力種子的功能。下面講到，懺除業力有四種方式，其中的依止懺，就是通過發菩提心達到淨化業力的效果。我們知道，善惡業是不能互相抵消的。善業是善業，惡業是惡業。但這是指普通的善行，而菩提心代表生命中最為強大的力量，有轉化業力的功能。因為業力是建立在我們的心念上，也是無自性的。如果心徹底改變，業力也會隨之改變，因為它並沒有離開心。明白這個道理，

就能理解爲什麼菩提心能净化業力，并能斷絕業力的相續。一旦業種子被菩提心净化後，它就不再起作用了，不能繼續影響或傷害我們。

“于先已集樂趣之因，以有此心所攝持故，將更增長廣大。”我們造下的善業是有壽盡相的，一旦感果就結束了，不會沒完沒了地感果。就像一年生的草本植物，開花結果後就會死去。這是正常規律。但如果我們發起菩提心，有限的善業就會變成無限。就像一滴水，本來很容易幹掉，但讓這滴水匯入大海，它就是無限的。發起菩提心之後，我們所造的善業會成爲菩提心的一部分。在菩提心的攝持下，使過去所造的樂趣之因增長廣大，成爲無限。

這就像什麼道理？比如普通人用過的東西，祇是舊東西而已。如果有一天你成爲了不起的偉人或高僧大德，你用過的所有東西立馬就增值了，不一樣了。大家會覺得，這是哪個大德穿過的衣服，睡過的床鋪。像弘一大師紀念館，放了幾件他的破衣服和破床鋪。如果不是和弘一大師有關，那些東西一點都不稀罕。同樣，你發起菩提心之後，過去的所有善行都增值了，而且不是一兩倍，將成爲無量。

“諸新所作亦能引起，令無終盡之邊際焉。”包括我們發起菩提心後所修的一切善行，將來的果報也是無窮無盡的。因爲菩提心是無限的，任何有限的行爲，建立在無限的心行基礎上，都會成爲無限。

“究竟義利者，解脫及正遍知等，亦依彼心速疾成就。”發菩提心還能帶來究竟的利益，主要有兩種：一是解脫輪回，二是正遍知，即成就無上正等正覺。可見，解脫輪回和無上菩提，都是依菩提心成就的。我們要認識到這些殊勝利益。不知你們聽了這些內容後，有沒有感到吸引力？宗大師對凡夫的心理真是了如指掌，所以《道次第》的設教很實用，很有針對性。

“若不先于權時究竟之勝利實欲證得，但雲彼諸勝利從發心生出，于彼發心應當勵力。雖作此說，唯是空言，返觀身心，甚爲明晰。”認識到菩提心能帶來現前和究竟兩大利益後，如果没有強烈想要獲得的心，没有迫切的願望，

一點用都沒有。因為你對那些利益無所謂，它們也不能成為修行動力。這就必須通過觀修，對發心的殊勝利益生起欲得之心，覺得這些利益對生命非常重要。凡夫常常會有這樣的心理，比如知道佛果功德很殊勝，但總覺得和自己沒多少關係，也就說說而已，不會為此行動。所以我們必須認識到，這些利益並不遙遠，而且和自己關係密切。

我們需要對此有深刻認識，從而精進、努力地發心。尤其要避免的問題是，學了教理之後，每天會說很多大道理，也會對別人說，說的時候有聲有色，很有感情。但說完就過去了，自己都沒當一回事。說到後來就會成為習慣，說道理歸說道理，心行還是依然故我，絲毫不會受到影響。我們用什麼心做事，用什麼心待人接物？照樣還是貪嗔痴。如果不下點功夫，很難從這種習慣走出來。所以，宗大師從各個角度幫助我們引發菩提心。

“此中先于現上、決定二種勝利發欲得心，即須修習共中下士所有意樂，如是則于二種勝利生起欲得。”怎樣才能對發心利益生起欲得之心？這就必須修習共中士和共下士的所有意樂。祇有這樣，才能意識到現有生命的處境。凡夫往往看不清自己的處境。佛經曾舉例說，就像一個人被追趕，跌落井中。雖然抓住井口一根藤，沒有掉下去，但上有追兵，下有毒蛇，還有老鼠隨時會把藤咬斷。在如此危險的處境下，井外有個蜂窩往下滴着蜜，正好滴到他嘴裏。這一點點的蜜，就讓他忘了所有的危險。其實凡夫也是這樣，貪圖眼前那點五欲之樂，就忘了自己在輪回中的處境。如果我們很清醒，能認識到輪回多麼危險，就會急于得到菩提心的勝利，否則生命實在太慘了。

所以宗大師提醒我們，要不斷念死無常，念三惡道苦，看清自身處境，知道暇滿人身是唯一可以解脫的機會。如果不抓住機遇，這個身份隨時會失去，一旦死亡，很可能墮落惡道，不得解脫。當我們深刻認識到生命是無常的，認識到輪回本質是痛苦的，認識到暇滿人身是難得易失的，就會發現菩提心的利益是多麼重要。這種心行必須通過不斷思惟中下士意樂來引發。如果不發心，

我們是無法從輪回出離的，那就無可救藥了。

“若修此具有勝利之心者，更須生起爲此心根本之慈與悲憫。”想要修習菩提心的勝利，必須生起慈心和悲憫。每個人多少會有一些同情心，祇不過有的人力量大一些，有的人力量小一些。如果沒有悲憫，菩提心就沒有心行基礎了，更不可能成就佛菩薩的大慈大悲。慈悲不是天上掉下來的，而是因爲人性有這種因素。就像我們有貪心，才會成爲貪得無厭的人；有嗔心，才會成爲殺人不眨眼的魔王。如果根本沒有貪心和嗔心，就不可能成爲那樣的人。同樣，我們要成就佛菩薩的大慈大悲，必須從人性中的慈和悲開始培養。慈是給人快樂，我們看到衆生沒有快樂，希望給他快樂；悲是爲人拔苦，我們看到衆生流轉三界，痛苦不堪，發願拯救他們。張揚人性中的慈和悲，是成就菩提心的根本。否則，利益一切衆生就是空話。

“但若念及自身之樂乏苦逼、流轉世間，尚不能令身毛豎動者，則于他之樂乏苦逼而謂不能堪忍，必無是處。”我們說到慈悲，到底有幾分真切？是發自內心，還是停留在口頭說一說？爲什麼不能落實到心行？宗大師指出了關鍵所在：我們是否意識到自己在輪回中的處境？輪回的本質是痛苦的，即使生而爲人，也是苦多樂少。對這些苦，我們是否有深刻的認識？如果祇是停留在口頭，輕飄飄地說着，而不是想到真切處，覺得毛骨悚然。這就意味着，我們對自身的處境和痛苦還認識不足，那麼對其他有情在輪回中的痛苦，也不可能有多少感受。必須自己對輪回苦有真切感受，不堪忍受，才能推己及人，想到六道衆生都在輪回中受苦。如果自己對這些都無所謂，沒感覺，却說什麼“對衆生在輪回中受苦不能忍受”，不過是說說罷了。所以說，真正對六道衆生心生慈悲的前提，是自己深刻認識到輪回本質是痛苦的，對輪回之苦不能忍受，才能將心比心，對衆生苦有切膚之痛。

“《入行論》雲：于利有情前，且不思自苦，若夢猶未夢，利他雲何生。”《入菩薩行論》說：如果我們不思惟自己在輪回中的痛苦，甚至做夢都沒想過

輪回本質是痛苦的，却說要利益衆生，幫助衆生出離輪回，這種心怎麼可能真正生起？

“是故于下士時，想自身當受惡趣苦惱。及中士時，觀于善趣亦唯是苦，無寂滅樂。”怎麼才能發起利益一切衆生的心？在下士道的修行中，想着自己不解脫輪回的話，就可能墮落惡道，承受痛苦。在中士道的修行中，不僅要看到三惡道是痛苦的，還要看到天、人等三善道是痛苦的。總的來說，要觀輪回本質是痛苦的，沒有遠離煩惱的究竟安樂。輪回中，快樂是暫時的，痛苦是永久的。

“既思惟已，例已推及于諸親屬等一切有情而修習之，當成發起慈悲之因。”當我們對輪回苦有實質性的認識後，推己及人，想到一切衆生都飽受煩惱、生死的痛苦，才有可能真正生起慈悲心。這是發起菩提心的重要前提。在凡夫階段，這是兩種心行力量。因為有慈悲心，才能發起菩提心；因為有菩提心，才使慈悲心得到壯大，成為大慈大悲。兩者是相輔相成的，到佛菩薩的身上，就統一起來了。

“從彼發起菩提心故，故修共同下中意樂者，實是引發無偽菩提心之方便。”這句是總結性的。發起菩提心，首先要修習下士道和中士道的意樂，如念死無常，念輪回苦等，這是引發菩提心的方便。菩提心說一說比較容易，在座上觀想也比較容易，但要對每個衆生生起無限的慈悲，生起真實無偽的利他心，天下沒有一個你不願幫助的衆生，那是很不容易的。但如果我們不斷地念死無常，念輪回本質是苦，就會認識到，想要走出輪回，祇有發出離心，發菩提心，沒有第二條路。不這樣做的話，我們有的還是凡夫心，將飽受輪回之苦，萬劫不復。唯有發菩提心才能成就無量功德，才是生命的唯一出路。哪怕現在不那麼想發，發得很困難，但也不得不發。

“如是當知，于修彼二士道時，思惟皈依、業果諸意樂等。于諸門中集淨勵力者，如其所應，成菩提心前行修心之方便。”所以對中士道和下士道所說的皈依、業果等法義，應該努力修習。皈依不僅是學佛的開始，同時也包含重

要的修行。此外還有業果法則，是佛法的基本綱要。對這些內容都要反復思惟，作為修習菩提心的前行和方便。

“當知七支皈依等，亦即為發起彼心方便也。”七支皈依，即普賢菩薩七支供。整個下士道和中士道的內容，都是成就菩提心不可缺少的方便。如果沒有這些基礎，僅僅通過七因果、自他相換，菩提心是很難發起的。你說觀一切衆生如母，想到衆生在無盡輪回中都當過我們的母親，那也沒用。很多人連現在的母親都顧不過來，哪管得了那麼多母親？但通過中士和下士的思考，你會發現，不發心是沒有退路的。我覺得，這比七因果更有說服力，因為這是你自身的處境。

“此中諸下中法類為引發勝菩提心支分之理，為師者須詳開示，弟子亦須于彼獲得決定。”關於《道次第》所說的，中下士意樂對引發菩提心的重要性，師長要詳細開示其中原理，修學者也要對這種關係非常明確，真切認識到，這是發起菩提心不可或缺的方便。

“于每修時，憶念此諸意義而修，最為切要。若不爾者，則上士之道與共中下士道各各不相關涉。”每次觀修菩提心時，都要憶念中下士的意樂而修。這點很重要。如果認識不到中下士意樂和菩提心的關係，就會把三士道割裂開，以為上士道就是上士道的修行，中士道就是中士道的修行，下士道就是下士道的修行。在學習《道次第》前，很多人存在這個問題。包括我自己，也沒覺得有這麼密切的關係。學了本論之後，才認識到確實如此。我想，當時藏傳佛教應該也存在這些問題，所以宗大師這部論非常有針對性。

“于未至正上士道之中間，以于菩提心未獲決定故，或為發起彼心之障礙，或于其間失大義利。以故于此，當加殷重。”如果認識不到中下士的意樂和發菩提心的關係，菩提心就發不起來。還有一些人則相反，祇發中士、下士的意樂，不發菩提心。這兩種都是生起菩提心的障礙，將得不到菩提心的利益。對這些問題要特別注意。

· 第二十八課

如是修已，于身心中如何方能發起無偽菩提之心，如所應作。

次為令彼心極堅固故，由行不共皈依為前導已，應受發菩提願心儀軌。受彼願已，于諸菩薩學處開始修學。

爾後于六度四攝等，多修習（生起）欲學之心。若生決定欲學心已，進受清淨菩薩行戒。次于根本重罪拼命防護，莫令有染。雖中下纏及諸惡作亦應勵力，莫為所污。倘有所犯，如其所說除罪儀軌，善為淨治。

此後總于六度而為修學，特別為令其心于善所緣，如其所欲能安住故，于止體之靜慮中更當修學（特別于安住善所緣之止，更當修學）。《道炬論》中，謂為引發諸神通故而學止者，是少分喻。即阿底峽尊者亦曾于餘處說，為欲引發勝觀故，當修止也。

次為斷二我執縛故，于空性義見決定已，于無謬修法而為修習，應當修行慧體勝觀也。

如是除修止觀外，于行戒學處以下悉為戒學，奢摩他者是為心學，毗鉢捨那者是為慧學，此《道炬論釋》中說也。復次，奢摩他以下是為方便分及福德之資糧，依于世俗諦之道，廣大道次第也。三種殊勝慧者，是為般若分及智慧之資糧，依于勝義諦，甚深道次第故。當于彼等次第數目生起決定，及以慧與方便隨離一支不成菩提，應起大決定也。

以是（如是）共道修身心已，必須轉入密乘，以入于彼，速當圓滿二資糧故。設于此處不勝其任，或種性微劣而不喜者，則應唯于此道次第漸增廣之。

若其欲入金剛乘者，首須修依止善知識法，較前尤為鄭重。次以從清淨密部所出灌頂法成熟身已，于彼時所得之密戒及三昧耶拼命守護。特于根本罪毋使有染，蓋雖可重受，然身毀已，功德難生。諸支分罪亦毋染犯，設有所犯，亦勿隨意置而不慮，當以悔除防護，令其清淨。

爾後或于下部有相瑜伽，或于上部生起瑜伽，隨于一中而為引導。次，或于下部無相瑜伽，或于上部滿次瑜伽，隨于其一而修學之。

如斯次第之建立者，乃《道炬論》所說，故《菩提道次第》亦作如是引導也。

“如是修已，于身心中如何方能發起無偽菩提之心，如所應作。”通過修習七支供和中士、下士的意樂，思惟菩提心的兩種勝利，才能發起真實無偽的菩

提心。當我們認識到自己的處境，就會知道，不發心是沒有退路的。哪怕你不願意發，但不發不行，否則是死路一條。更何況，發起後有這麼多好處。

“次為令彼心極堅固故，由行不共皈依為前導已，應受發菩提願心儀軌。”發起之後還要令菩提心堅固，必須受持願菩提心。像受戒一樣，受菩提心也有儀軌，《略論》和《廣論》都有記載。受持願菩提心時，首先要皈依。佛教的各種戒，都是從三皈依獲得戒體。但此處所說的皈依和通常的不太一樣，是大乘的不共皈依。通常的三皈依，是“盡形壽皈依佛，盡形壽皈依法，盡形壽皈依僧”，皈依是為了自己，有效期是今生。但大乘皈依是為了利益一切有情而皈依，內容就是我們每天念的皈敬頌。皈依和受戒是一種承諾，是對三寶和一切眾生的承諾。“諸佛正法賢聖僧，直至菩提永皈依”是一種承諾，“我以聞思修功德，為利有情願成佛”又是一種承諾。我們每天都在作出兩種承諾，對十方諸佛菩薩承諾，對六道一切眾生承諾。如果不能按承諾去做，我們就是在欺騙諸佛菩薩，欺騙一切眾生，就會在諸佛菩薩乃至每個眾生身上產生一份罪過。所以這幾句話不是隨便念的，而要發自內心地生起這一願望。而且這個承諾不是盡形壽，是“直至菩提”，是盡未來際直到成佛。我們要以這種不共皈依為前導，受菩提心儀軌。

“受彼願已，于諸菩薩學處開始修學。”受了菩提心儀軌後，就可以開始修學菩薩戒。菩薩戒和比丘戒等聲聞戒不一樣，可以先學戒，再受持。漢傳佛教流傳的菩薩戒，主要有《梵網菩薩戒》《瑜伽菩薩戒》和《優婆塞戒經》。自古以來，漢地比較重視《梵網菩薩戒》，而藏地主要盛行《瑜伽菩薩戒》。我覺得，《瑜伽菩薩戒》的開遮更善巧，更有人情味，更符合凡人的根機，也更容易受持，而《梵網菩薩戒》的難度就比較大。

受願菩提心戒之後，可以先學菩薩戒，進而受持菩薩戒，學做菩薩。菩薩是不好當的，可如果你認真思惟中下土的意樂，認識到生命的處境，不想當菩薩也不行。否則，祇能流轉生死，輪回六道，沒有別的出路。三士道的引導就

告訴我們這個道理。你心甘情願當也是當，不情願也得當，既然都要當菩薩，不如積極地當，對不對？這不是你可以選擇的。或者你看看，不發菩提心有沒有出路？如果能找到更好的出路，我們就按你找的路走，免得當菩薩太辛苦。事實上，即使你證悟空性，也祇是開始，不能徹底解決問題。古德說，“大事未明，如喪考妣”。其實，大事已明，還是如喪考妣。因為見道還容易，但見道後還要斷煩惱，消習氣，那才難。

本論的建構要領，是“一種發心，兩大利益，三類設教”。其中，“一種發心”統攝了整個《道次第》的修行，也可以說，統攝了整個佛法修行，可謂“一即一切”。這種發心能幫助我們成就兩大利益，于是才有三類設教。所以說，三士道乃至整個佛法修行，都是為實現兩大利益服務的。了解“道次第引導之相”，對正式進入三士道的修學很有幫助。

前面說到，發起菩提心，不僅需要上士道的觀修方法，中下土的意樂也很重要。很多人聽了上士道的觀修，不一定有感覺，反而聽了中下土的意樂更有作用。因為上士道是直接調動生命內在的高尚品質，但中下土的意樂，想到死和無常，想到三惡道苦，更容易生起切膚之感。當然，受過唯物論教育的人，對這些不容易信起來，比較麻煩。事實上，如果我們信得起來，信得堅決，出離心和菩提心是很容易發起的。哪個人不為自己着想？不關心自己的前途？

除了中下土的意樂，還有七支供、思惟菩提心的勝利等。有讓你恐懼的，有告訴你這麼做有什麼好處，不做有什麼壞處。凡夫目光短淺，常常看不到自己的處境，也看不到發菩提心的利益。嘗到掉落嘴裏的蜂蜜，就忘乎所以了。其實這點利益算什麼呢？要知道，世間利益是建立在我們的色身上，而這個身軀如此脆弱，祇要一出問題，所有利益將隨之結束。所以宗大師從各個角度引導我們，非常善巧。

發起菩提心之後還需要鞏固，要通過儀軌受願菩提心戒。但菩薩道的修行不能停留在願望上，如果光是發願，尤其是關起門來發願，還是容易做到的。

關鍵是落實到日常生活，落實到每個衆生身上。當你面對具體的衆生時，能否生起利他心？如果你關起門來願力很大，但在日常生活中，對衆生沒有絲毫悲憫之心，就說明菩提心還是沒有發起。我們之所以很難慈悲衆生，就是因為沒有菩提心。那些有貪心的人，看到喜歡的東西自然會貪；有嗔心的人，看到討厭的人自然會生氣，這是不假思索的。同樣，如果我們有慈悲心，看到衆生的痛苦，自然就能心生悲憫。如果生不起來，那是因為我們沒有這個心，或是這個心很弱，必須培養。

“爾後于六度四攝等，多修習欲學之心。”發起願菩提心之後，還要修學菩薩行，主要是六度四攝。六度爲布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六種波羅蜜，是抵達佛果彼岸的六種法門。四攝則是菩薩攝受和引導衆生學佛的四種方便，即布施、愛語、利行、同事。這也可以說是菩薩的公關法門，戰無不勝，攻無不克。六度四攝屬於菩薩行的範疇，從菩提心的角度來說，是行菩提心。

“若生決定欲學心已，進受清淨菩薩行戒。”我們要不斷思惟六度四攝的殊勝利益，生起踐行之心。當我們有了這種強烈願望之後，就有資格進一步受持清淨的菩薩戒。我可能是因為修學唯識，感覺《瑜伽菩薩戒》特別相應，開遮特別善巧。即使以凡夫的現狀，祇要我們認真去做，就能做到，可做到《梵網菩薩戒》就比較難。我們還要知道，受戒不是爲了取得某個資格，也不僅僅是爲了持戒，而是爲了圓滿菩提心。因為菩提心必須通過菩薩行來成就。玄奘三藏翻譯的《瑜伽菩薩戒》，共有四重四十三輕，即四種重戒，四十三條輕戒。通過這些戒條，把六度四攝的內容戒律化。比如關於布施的有多少，關於持戒的有多少，關於忍辱的有多少，使我們能對照戒條，如法持戒。

“次于根本重罪拼命防護，莫令有染。雖中下纏及諸惡作亦應勵力，莫爲所污。”對於菩薩戒的根本重戒，我們要拼命防護，不讓它受到染污。戒罪有根本和方便之分。比如殺人是根本罪，但如果沒有殺成，或沒有殺死，就不構成根本罪。《瑜伽師地論》說，犯根本罪有四個條件，一是無慚愧；二是對自

己犯的罪不察覺，做了沒感覺；三是知道自己有這個心，可還是拼命去做；四是自己做了壞事，還非常得意。如果具備這四點，就屬於根本罪。如果祇是具足其中部分條件，就根據條件的多少，分為中纏或下纏，是可以懺悔的。纏就是煩惱，在犯罪時，你的煩惱越重，所犯罪行就越重，反之亦然。即使不是犯根本罪，犯中下纏也要努力懺悔，不讓犯戒染污自己的心行。

“倘有所犯，如其所說除罪儀軌，善為淨治。”一旦犯戒，必須根據懺罪儀軌，如法懺悔。作為凡夫來說，想不犯戒是不太容易的，關鍵是犯戒後要有慚愧心，要努力懺悔。懺悔就像洗衣服一樣，衣服穿臟了，必須及時清洗。我們的內心也是同樣，如果因犯戒和貪嗔痴受到染污，就要以懺悔來對治，去除思想負擔，保持人格和身心的清淨。所以說，懺悔得清淨，懺悔得安樂。

“此後總于六度而為修學，特別為令其心于善所緣，如其所欲能安住故，于止體之靜慮中更當修學。”受了菩薩戒，就要按六度修學，讓心安住于善所緣。《道次第》的學習，包括思惟暇滿、依止善知識、念死無常等每一個法，都是通過觀察修，把心調整到正念，然後安住于善所緣，長時間地持續。這個過程就是止。在熟悉之前，必須不斷通過觀察修來調整。比如布施，要反復思考布施的功德，慳貪的過患，把施捨的心引發出來。在我們內心，有布施和慳貪兩種心，而且慳貪遠比施捨的力量強大得多。當我們想要布施時，慳貪會讓我們捨不得。所以要通過觀察修，把施捨的心引發起來，讓它壯大，直到你沒什麼東西不能布施，並對每個眾生都生起布施心，那麼布施的心和行為就圓滿了。不是說，要讓天下眾生過上富裕生活，你的布施才圓滿。如果那樣的話，布施永遠沒辦法圓滿。

“《道炬論》中，謂為引發諸神通故而學止者，是少分喻。”《道炬論》說，修正是為了引發神通。阿底峽尊者認為，在修習菩薩道的過程中，想要廣泛利益眾生，快速圓滿成佛資糧，必須借助神通力，所以《道炬論》特別強調神通在修行中的重要性。這種提法在當時的印度和藏地有特殊的針對性。但宗大師

沒有完全接受這種說法，提出修止是為引發勝觀服務的，不是為了引發神通，因為佛法的重點在於勝觀而非神通。所以宗大師認為，《道炬論》的這種觀點是“少分喻”，是代表止所蘊含的一部分作用。

“即阿底峽尊者亦曾于餘處說，為欲引發勝觀故，當修止也。”因為阿底峽尊者也曾在其他地方說過，為了引發勝觀，所以要修止。勝觀就是無漏慧，要契入空性，必須以止為基礎。在散心狀態下，是沒辦法引發勝觀的。當然，這種止不是特指四禪八定，但至少需要相應的定力為基礎。

“次為斷二我執縛故，于空性義見決定已，于無謬修法而為修習，應當修行慧體勝觀也。”修行要解決的，是我執和法執。凡夫都生活在能所對立的狀態，被我法二執所遮蔽，不能契入空性。而持戒和修定也是無法直接破執的，必須通過空性慧的力量。佛法的特勝之處，就在於見。比如聲聞乘是無常見、無我見，唯識宗是唯識中道見，禪宗是如來藏的見，還有格魯派特別推崇的般若中觀見。有了見之後，要按正確方法去修。勝觀是通過聞思經教獲得正見，然後把正見落實到心行。因為僅僅靠聞思正見的力量是不夠的，即使把三藏十二部都學了，也祇是會講道理而已。聞思正見的作用，是引發內在的心行正見。而見道之後還要修道，以空性見照破我法二執，照破煩惱習氣。空性見是三主要道之一，它和出離心、菩提心從根本上是一體的。在我們證悟空性前，所發的是世俗菩提心。證悟空性後，才能升級到勝義菩提心。我們通常認為，空性祇是所緣對象，其實勝義菩提心就是從空性發起的，其作用沒有離開空性。

“如是除修止觀外，于行戒學處以下悉為戒學，奢摩他者是為心學，毗鉢舍那者是為慧學，此《道炬論釋》中說也。”下面根據《道炬論釋》的觀點，以戒、定、慧三無漏學，對《道次第》作個簡單歸納。在本論行戒學處以下，都屬於戒學。奢摩他是關於止的內容，屬於心學。毗鉢舍那則是觀，屬於慧學。

“復次，奢摩他以下是為方便分及福德之資糧，依于世俗諦之道，廣大道次第也。”接着，宗大師對本論的建構加以總結。在《道次第》中，從依止善

知識到奢摩他（止）以下的部分，屬於方便的範疇，幫助我們成就福德資糧。這是依世俗諦，即凡夫心層面的，可以思惟的。廣大道是指菩薩行，即利益一切衆生。

“三種殊勝慧者，是爲般若分及智慧之資糧，依于勝義諦，甚深道次第故。”三種殊勝慧屬於六度中般若度的範疇，即通達勝義的智慧，通達世俗的智慧，通達利益一切衆生的智慧，能幫助我們成就智慧資糧。這是建立在勝義諦的基礎上。所謂勝義，屬於聖智的境界，是聖者智慧所緣，爲甚深道的次第。所謂甚深，即通過般若智慧，使我們直接通達甚深空性。

菩薩道修行中，包括方便和般若兩大內容。《般若經》《大智度論》等都有這些思想，所謂“智度菩薩母，方便以爲父”。成佛需要般若智慧，才能契入空性。通達實相屬於根本智，還需要方便智，才能通達差別現象，利益一切衆生，屬於後得智。或者說，般若智通達空性，是空的智慧；方便智通達差別，是有的智慧。你不能光契入空性，還要利益無量衆生，修習福德資糧；但也不能光有方便智，如果没有空性慧，修行和做事就會著相。就像我們現在，雖然有很多方便，但因爲没有空性慧，就會落入對有的執著。所以方便和般若是成佛的兩大內涵，就像車的兩輪，鳥的雙翅，缺一不可。

“當于彼等次第數目生起決定，及以慧與方便隨離一支不成菩提，應起大決定也。”本論的一大特點就是強調次第，你想走捷徑的話，反而欲速則不達。此外，對於宗大師施設的修行項目，包括下士、中士、上士的每一法，次第不可以乖張，項目不可以缺少。尤其對“慧與方便”的關係，必須生起定解。上士道專門有一部分論述成佛的兩大內涵，是很有針對性的。不論漢傳還是藏傳的修行，往往偏向于慧。比如禪宗說見性成佛，大圓滿也認爲見就是一切。祇要具備見，就是行，就是果，就能具足佛果一切功德。當然格魯講的慧，是不是和禪宗、大圓滿講的見一樣，還需要討論。但作爲我們現在的修學來說，必須認識到，修習空性慧的同時，還要發菩提心，行菩薩道。以空性慧成就智慧，

以菩提心和菩薩行成就慈悲。佛陀就是悲智兩大品質的圓滿成就。如果祇有空性慧，祇是種下法身之因，不能成就無量福德。但祇有方便，祇是行菩薩道，不契入空性，就會著相，就會有所得。所以對“慧與方便，隨離一支，不成菩提”，要深信不疑。

“以是共道修身心已，必須轉入密乘，以入于彼，速當圓滿二資糧故。”從密乘的角度來說，三主要道屬於共道。根據共道調整身心，有了一定基礎後，應該進入密乘，可以快速圓滿兩種資糧，快速成佛。根據他們的觀點，有的幾生甚至幾年就可以成就，不需要三大阿僧祇劫。密宗認為，顯教是因乘，而密教是果乘，直接以佛果境界作為觀修對象，直接從實相、空性入手，是一種淨觀。其實從見地、方法、入手處來說，天臺、華嚴、禪宗也屬於果乘的範疇，可惜一些修法没能很好地繼承下來。如果能按天臺、華嚴、禪宗的見地修行，我想一樣可以達到“速當圓滿二資糧”的效果。

“設于此處不勝其任，或種性微劣而不喜者，則應唯于此道次第漸增廣之。”如果對密乘的修行，或者沒有能力，或者根機太差，或者不喜歡，就要進一步深化對《道次第》的修學。

“若其欲入金剛乘者，首須修依止善知識法，較前尤為鄭重。”顯教的引導結束後，如果要進入密乘（金剛乘），那麼宗大師另有一本《密宗道次第》，是關於密乘的具體引導，所以這部分不是本論的重點。密乘修行以依止善知識為首要，對上師的依止比顯教更嚴格，必須絕對聽從。所以在修習皈依時，先要皈依上師，然後再皈依佛、皈依法、皈依僧，因為上師比佛法僧的恩德更直接。

“次以從清淨密部所出灌頂法成熟身已，于彼時所得之密戒及三昧耶拼命守護。”其次，需要找一位有清淨傳承的具格上師給你灌頂，才能取得修法資格。灌頂時要受密乘戒，也叫三昧耶戒，最根本的有十四條，還有五方佛戒、八支分戒等。對這些戒要拼命守護。

“特于根本罪毋使有染，蓋雖可重受，然身毀已，功德難生。”對根本罪絕

對不能違犯，不能有染污，否則要下金剛地獄，那不是好玩的。雖然犯戒後可以重受，但會對你將來的積集資糧、契入空性構成障礙。所以，犯戒後懺悔清淨和從沒犯過是不一樣的。《道次第》舉例說，就像你的腿摔傷之後，再把它接上去，和從來就沒摔過，顯然是不同的。

“諸支分罪亦毋染犯，設有所犯，亦勿隨意置而不慮，當以悔除防護，令其清淨。”不僅要嚴防根本罪，對於支分罪也不能犯。如果不小心犯了之後，要趕緊懺悔，讓戒體恢復清淨。

“爾後或于下部有相瑜伽，或于上部生起瑜伽，隨于一中而為引導。”密乘有四部，即事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部。其中，事部、行部、瑜伽部為下三部，也稱外密，屬於有相瑜伽，觀修本尊時還沒有和空性相應，是帶着有所得心在觀。無上瑜伽部也稱內密，觀修本尊時能契入空性。在修習金剛乘的時候，可以通過下部的有相瑜伽，也可以根據上部的生起次第，選擇一種作為引導。中國唐朝曾流傳唐密，即現在傳入日本的東密，主要屬於下三部。在四部修行中，下部重視有相的修行，如觀修本尊、念咒、儀軌，形式感很強，和禪宗截然不同。禪宗不講究任何形式，早期甚至“不立佛殿，唯樹法堂”，連大殿都沒有。可藏傳的寺院中，不僅有很多佛菩薩像，還有大量歷代祖師、護法的造像，以及各種供養。因為在密宗的初級修法中，比較重視觀修，重視儀軌，這些造像和形式感對觀修會有幫助。而最高的觀修，比如大圓滿的修行，也不講究任何形式。

“次，或于下部無相瑜伽，或于上部滿次瑜伽，隨于其一而修學之。”其次，對於下部的無相瑜伽，或上部的圓滿次第，也可選擇一種進行修學。滿次就是圓滿次第，是進一步的修行。

“如斯次第之建立者，乃《道炬論》所說，故《菩提道次第》亦作如是引導也。”這個次第是《道炬論》建立的。因為《道次第》是依《道炬論》所造，所以宗大師也繼承了這一思想。

· 第二十九課

三、三士道建立原理

謂若下中士夫諸法品類，即是上士之前引導者，是即上士夫之道次第矣，何須復名為共下中之道次第耶？

曰：所以于三士夫須各各分別而引導者，要義有二。一為摧伏猶未發生共同中下士夫之心者，即妄自稱我是上士之我慢。二為于上中下三等根機作大饒益也。

言大益者，謂因上中二種士夫，亦須希求善趣解脫。故對所導之上中二種補特伽羅，示以中下二種意樂令其修習，此無過失而生功德故。若是下劣補特伽羅者，雖修上品法類，亦必不生上品意樂，而下品復棄，則上中下道德勝利將俱無所得矣。

復次，于具上堪能者，示所共道以令修習。對於彼等自所應修諸功德法，若已生者則能攝持，或雖未生，亦能速疾發起。下下發已，導入上上，于其自乘并無延滯也。發心須依次第者，《總持自在王所問經》中，以點慧寶師次第修淨摩尼寶喻，合義而為教示。

龍猛菩薩亦作是說：“初修增上生，後起決定勝，以得增上故，次決定勝成。”（依上師口授，照藏文本譯出為：先增上生法，決定勝後起，以得增上生，漸得決定勝。）此說于現上決定善，須以次第而引導也。

聖者無著亦曰：“又諸菩薩于諸有情先審觀察，知劣慧者，為說淺法（為劣慧說淺法），隨轉粗近教授教誡。知中慧者，為說中法（為中慧說中法），隨轉處中教授教誡。知廣慧者，為說深法（為廣慧說深法），隨轉幽微教授教誡。令其漸次修習善品，是名菩薩于諸有情漸次利行（是名漸次利行）。”

又聖者提婆于《攝行炬論》中，成立先于波羅密多乘之意樂。既修習已，次轉入密，須具次第。攝彼義雲：“（略謂）諸初業有情，若轉趣勝義，佛說此方便，如梯之漸次。”

三、三士道建立原理

講述三士道引導之相後，宗大師又為我們介紹了三士道的建立原理。

“謂若下中士夫諸法品類，即是上士之前引導者，是即上士夫之道次第矣，

何須復名爲共下中之道次第耶？”有人提出這樣一個疑問：《道次第》說來說去，最後都歸入上士道，而且下士道和中士道都是爲上士道服務的。既然如此，就應該叫上士道的次第，爲什麼還說中士道和下士道的次第？

“曰：所以于三士夫須各各分別而引導者，要義有二。一爲摧伏猶未發生共同中下士夫之心者，即妄自稱我是上士之我慢。”宗大師的回答是，之所以把三士道作爲各自獨立的内容建立引導，原因有兩點。第一是針對那些連中下士的意樂都没生起，就自稱“我是大乘”的情況，是爲了破除我慢。漢地很多人就存在這種情況，學的是大乘，發心却傾向自了，而行爲上連人天乘也没做到。至于在心行達到什麼標準，開悟了還是怎樣，都沒有嚴格的考核指標，所謂“籠統真如，顛顛佛性”。而宗大師爲我們提供了明確的標準，下士道的意樂你達到沒有？中士道的意樂你達到沒有？都是有標準的。

“二爲于上中下三等根機作大饒益也。”第二是爲了給上、中、下三等根機的衆生作大饒益。三士道的建立，對於不同根機者都具有重大意義，真是三根普被，利鈍全收。

“言大益者，謂因上中二種士夫，亦須希求善趣解脫。”到底有哪些大利益？首先，作爲上等和中等根機的有情，也要希求善趣和解脫。如果未來沒有暇滿人身，能修行嗎？能成佛嗎？既然要投生善趣，就要按下士道的項目修行，道德和行爲達到相應標準後，才能獲得善趣的果報身。中士道是以解脫輪回爲目的，這也是上士道的修行内容。如果菩薩没有解脫能力，一入輪回就被綁住，還能度衆生嗎？那是泥菩薩過河，自身難保。所以菩薩也要發出離心，修戒定慧，具備解脫的能力。

“故對所導之上中二種補特伽羅，示以中下二種意樂令其修習，此無過失而生功德故。”補特伽羅就是有情。所以對上士和中士根機的有情，也要爲他們開示中士道和下士道的修法，引導他們依此修行，這樣非但没有過失，而且有很大功德，能使他們獲得善趣身和解脫能力，圓滿中士道和上士道的修行。

“若是下劣補特伽羅者，雖修上品法類，亦必不生上品意樂，而下品復棄，則上中下道功德勝利將俱無所得矣。”其次，對於下等根機的有情來說，如果你直接給他開示無上甚深的法，直接講大圓滿或禪宗，會出現什麼情況呢？要不就是無所適從，根本不知如何下手，要不就是根機不夠，修不上去，最後不了了之。如果上品法修不上，下品法又沒修，結果將俱無所得，三士道的功德都得不到。所以對下等根機者要應機設教，先為他們開示人天乘教法。

“復次，于具上堪能者，示所共道以令修習。對於彼等自所應修諸功德法，若已生者則能攝持，或雖未生，亦能速疾發起。”第三，對於上等根機者，為他們開示共下士、共中士的修行項目，是否會耽誤他呢？其實也不會。對於這些共道的基礎，如果他們已經修過，或者雖然沒修，但根機好，具備相應條件，修起來也不要多少時間。總之，即使修行上士道，也要具備下士和中士的發心和品行，不能越過，不能說我直接修大乘，不需要人天乘的善行。如果你下士道的心行都達不到，對眾生毫無慈悲，甚至殺盜淫妄照幹不誤，却說什麼我要利益無量眾生，不是騙人嗎？所以即使是大菩薩，也要具備人天乘和解脫道的心行。不僅要有，還要超過下士，超過中士。

“下下發已，導入上上，于其自乘并無延滯也。”有了下士和中士的發心意樂，就能將我們迅速導入上士道。這樣非但不會影響上士道的修行，還會讓你更好地圓滿上士道。不會因為修了下士道，上士道的修行被影響了。

這一段告訴我們，為什麼要施設三士道的引導次第。下面進一步說明，發心和修行都離不開次第。漢傳的禪宗講頓悟，一超直入如來地，很痛快。可我們要知道，不是隨便什麼人都能頓悟的，祇有極少數人可以做到。因為頓悟講究根機，而根機有積累的過程。六祖慧能聽到“應無所住而生其心”，就產生極大震撼，一下就悟入了，能所當下就空了。可我們經常在念，也沒這個感覺。為什麼？就是根機的不同。這個根機有今生培養起來的，而更多來自過去生的積累。

每個人來到這個世界，起點是不一樣的。佛教講一切衆生平等，但不是說，每個生命的起點都是相同的。起點代表無盡生命的積累，有一個漸修的過程。《金剛經》說，能對此經“一念生淨信者，不于一佛二佛三四五佛而種善根，已于無量千萬佛所種諸善根”。就像我們看到運動員的某個動作很精彩，可人家這一跳花了多少功夫？如果没有漸修的過程，我們去跳會是什麼樣？所以頓悟離不開漸修的基礎。就像我們吃餅，吃到第五塊才飽，能不能直接吃第五塊，不吃前四塊？顯然不行。如果没有前四塊，第五塊就是第一塊，是不會吃飽的。所以有漸修才有頓悟，頓悟之後還要漸修。如果什麼都不幹，每天放逸、散亂、打妄想，還等着頓悟，那是做夢。

頓悟是需要根機的，積累到一定程度，你的塵垢很薄時，遇到明眼善知識，一點就開了。如果你的煩惱很厚，刀槍不入，善知識也是捅不進去的。所以平時要努力，要不斷持戒修定，消磨習氣。見性其實沒我們想象的那麼難，但也不容易。唐朝龐蘊居士對此有兩句話，一句是“難難難，十石油麻樹上攤”。就像把油麻攤到樹上，一攤就掉下來，很難。一句是“易易易，百草頭上祖師意”。因為我們要證悟的真理是現成的，同時也代表生命的某個層面，是我們的心可以觸及的，并非遙不可及。祇是我們現在的見地不够，所以見不到。那麼到底是難還是易？其實是“會者不難，難者不會”。修行確實有捷徑可走，但該下的功夫，一定要積累。如果你不做的話，三世諸佛對你都沒辦法。外緣固然重要，比如善知識的指點，但內因更重要。如果你的心行不達到一定程度，不要說善知識，三世諸佛對你也沒辦法。

“發心須依次第者，《總持自在王所問經》中，以點慧寶師次第修淨摩尼寶喻，合義而為教示。”發心要依次第，經中舉了一個比喻：就像聰明而善于冶煉的匠人，能把各種寶物制成精致的工藝品。在制作過程中，需要一層一層地磨煉。就像打石頭的人，先把大概形狀做出來，然後通過一道道的工序，把它制作得非常精致。三士道的修行也是同樣。先通過持戒，通過下士道的修行，

把粗的不善行去掉；然後通過中士道的修行，把我法二執去掉；再通過上士道的修行，把菩提心圓滿開發出來，是步步深入的。

“龍猛菩薩亦作是說：初修增上生，後起決定勝，以得增上故，次決定勝成。此說于現上決定善，須以次第而引導也。”龍猛菩薩就是龍樹菩薩，他也說修行必須有次第。首先要修增上生，也就是人天乘的果報。因為這個身份，我們才能修行，進而成就無上菩提，實現成佛的究竟目標。也就是說，從現前善到決定善，需要有次第的引導，不是一步到位的。

“聖者無著亦曰：又諸菩薩于諸有情先審觀察，知劣慧者，為說淺法，隨轉粗近教授教誡。知中慧者，為說中法，隨轉處中教授教誡。知廣慧者，為說深法，隨轉幽微教授教誡。令其漸次修習善品，是名菩薩于諸有情漸次利行。”上面所引的龍樹菩薩是深觀派的祖師，而無著菩薩是瑜伽派的祖師。無著菩薩也說，菩薩利益衆生時，先要觀察有情的根機。如果知道對方沒有智慧，根機淺薄，就要為他說粗淺的法，也就是人天善法。比如佛陀在《阿含經》中，往往是“先說端正法，後說正法要”。端正法即人天善法，有了基礎，再說出離、解脫。如果觀察到對方是中等根機，就用相應的教法去引導。如果知道對方智慧廣大、根機很利，就為他說深奧的教法。總之，根據有情的根機，一步步地次第引導，從下士道導向中士道，再導向上士道。

“又聖者提婆于《攝行炬論》中，成立先于波羅密多乘之意樂。既修習已，次轉入密，須具次第。”聖者提婆，也是中觀的祖師，是龍樹菩薩的弟子。他在《攝行炬論》中說，首先要通過修行，獲得波羅密多乘（菩薩乘）的意樂。修行之後，再轉入密乘。也就是說，修習密宗要有顯教的基礎。格魯派特別重視顯教的修行，往往花十多年學習五部大論。在聞思正見和菩提心有堅固基礎後，再進入密乘的學習。如果沒有顯教的基礎，根本就沒能力修習密乘，即使修了也容易出問題。現在漢地出現密宗熱，但不少信衆的信仰素質并不高，也缺乏基本教理基礎，修些什麼呢？密乘是非常復雜的，如果你沒有相當的智慧

和顯教的基礎，就沒能力去接受它的好東西。

“攝彼義雲：諸初業有情，若轉趣勝義，佛說此方便，如梯之漸次。”攝彼義，對以上所引內容的總結。也就是說，如果初發心有情要契入勝義空性，應該根據佛陀的教法，一步步地契入，就像爬樓梯那樣，而不是一下子進入。

“于有暇身勸受心要”到此結束。這部分內容是《道次第》的建構原理。首先告誡我們，要認識暇滿人身的重大意義。可以說，成佛的功德有多大，暇滿人身的意義就有多大。其次提醒我們，現在還有機會成就人身蘊含的意義，一旦錯過，就不知等到什麼時候了。第三是說明，修行可以實現暇滿人身的意義。《道次第》的建構，就是實現這些意義的簡明套路，所以我們要按論中的引導次第而修。第四要明確，本論的引導是以一種發心（菩提心），實現兩大利益（現前和究竟），而途徑則是三士道。在三士道的引導中，還要注意次第決定，數目決定，不能投機取巧，偷工減料，要老老實實地觀修，保質保量地成就兩種利益。

【聞法、依止、人身難得】

前面學了本論道前基礎的部分，它和三士道一起，形成菩提道修行的完整結構。這個基礎非常重要，就像房子要有穩固的地基，否則就蓋不起來，即使蓋起來也可能倒塌，修行也是同樣。

道前基礎主要包括三部分。首先是如何以正確心態聽聞佛法。這部分內容關到我們能不能接受佛法，對現代人很有針對性。如果沒有良好的聞法心態，就不能如實接受佛法。《道次第》說，聞法要離三種過，依六種想。我們每一次聞法時，都要自我檢查一下，有沒有遠離這三種過？能否以清淨、虔誠、專注的心，不帶偏見地聽聞佛法？不僅是聽我講法，聽任何法師講法都要具備這種態度。

同時，六種想也非常重要，需要把自己當作病者，把法師當作醫生，把佛

法當作藥物。我們祇有認識到自己是病者，才會渴望治病，渴望吃藥。否則的話，佛法對我們祇是生活中的點綴，是可有可無的。這些觀修對學佛非常重要。我們每次聞法前，一方面要檢查自己的態度，一方面要具備這些觀想，從而對法生起渴求的心。這就是《道次第》說的觀察修。

依止法也很重要。我們要思惟依止法是入道根本，不斷思惟依止的功德和不依止的過患。我們能否對法師生起恭敬、珍惜之心，直接關係到對法的接受程度。在這個問題上，本論為我們建立了一套觀察修，依此培養對法師的恭敬心和珍惜心，幫助我們更好地接受佛法。

世人從來沒有注意過，人的身份有多少價值。我們祇看到房子、金錢等外在財富，却忽略了生而為人所蘊含的價值。藏傳佛教把人身當作“人身寶”，告訴我們，這個身份就是無價之寶。如果認識不到這一點，就要通過學習佛法，通過不斷觀修暇滿、義大、難得，了解這個身份蘊含的價值。否則就不會珍惜，很容易把這個寶貴身份浪費了。因為這個身份蘊含的價值需要通過努力才能實現。如果不努力，它很可能一文不值，甚至會成為累贅，使我們一生都成為色身的奴隸。觀察修的目的，就是認識到人身的難得，在最大意義上利用它，好好修行，把其中蘊含的價值完全開發出來。

【每一法都以止觀落實到心行】

《道次第》的修行，是以有分別的觀察修和無分別的安住修組成。先通過有分別的觀察修調心，再以無分別的安住修強化。每個法都可作為禪修內容，每項禪修又包含六方面，即六加行。其中有兩點最為重要，就是皈依和發心。比如我們把暇滿人身的重大意義作為禪修內容，首先是修皈依，生起渴望三寶拯救的願心，然後發心利益一切眾生。有了這個基礎，再作觀察修，思惟現有人身的價值有多大。為什麼要通過觀察修？如果我們要生起貪心和嗔心，根本不需要觀察修。因為貪嗔之心我們早就有了，任運自如，不需要調動。觀察修

的目的，是幫助我們獲得修行應有的、而自己尚未具足的觀念和心態。認識暇滿人身的重大意義，就是需要觀修的重點。

《道次第》告訴我們，人的身份有兩大利益，一是現前利益，二是究竟利益，也就是成佛。在六道衆生中，祇有暇滿人身才能修行佛法，成就佛道。你說這個價值有多大？可以說，成佛的價值有多大，人身的價值就有多大。我們要根據宗大師的引導，從種種角度思考。如果我們真正感受到這個身份的價值，對此深信不疑，還會浪費它嗎？還會拿着黃金碗去當乞丐嗎？遺憾的是，凡夫就是這樣，明明擁有無價的摩尼寶藏，却過着動物般追逐欲望的生活。所以我們要通過觀察修，認識到這個身份的價值和難得，這樣才會珍惜它，開發它。

《道次第》說到的難得有兩種，一是因上的難得，一是果上的難得。所以要通過觀察修，建立這樣的心態：我要充分利用這個身份修學佛法，一秒都不能浪費，從而實現人身的巨大價值。這種感覺生起後，就進入安住修，把心安住在通過觀察修獲得的心態上，時間越長越好，讓這一心態得到強化。就像我們想到一個人的壞處，剛想的時候未必會很生氣，但如果不斷從各個角度來想，覺得這個人怎麼對你不好，想到後來就會生起強烈的嗔恨心。這就是觀察修的結果。一段時間後，如果嗔心已經淡化，祇要你再繼續想這人怎麼對你不好，嗔心又會生起，并保持一段時間。

對暇滿的思惟也是同樣。思惟暇滿是觀察修的過程，由此對這個身份心生珍惜，想要爭分奪秒地利用它，用來修學佛法，絕不懈怠。這是我們通過觀察修獲得的觀念和心態。然後就要把心安住在這種觀念和心態上，持續越長越好。但凡夫總有很多想法，面對複雜的生活環境，各種念頭不絕如縷，很快會讓這一心態淡化。我們會想到現實生活的各種事，會被“我要賺錢，我要吃好，我要穿好”等想法占據內心。這時必須再通過觀察修，把“珍惜人身，修行最有意義”的觀念調動起來，安住于此。這是一個輪番修的過程。在每天的定課中，我們都要這樣觀察思惟，強化心行。除了座上，座下也要繼續觀修，直到把這

種感覺調動起來，然後安住其中。

觀察修的過程中，一方面是擺脫錯誤觀念和不良心態，一方面是獲得正確觀念和修行應該具備的心態。我們學習《道次第》，從道前基礎到念死無常、念三惡道苦、皈依三寶、深信業果，再到中士道的出離心、上士道的菩提心，每一法都可以通過觀察修和安住修來完成。比如菩提心的修行，是通過七支因果或自他相換的觀修，對一切衆生心生慈悲，然後把心安住于慈悲。當這種心弱了，再通過觀察修來調動。

總之，要把所學法義落實到心行，變成自己的觀念和心態，都離不開觀察修和安住修。觀察修是通過思惟調整心態，擺脫錯誤觀念，建立正確觀念；安住修是長時間地安住于正念正知，熟悉并強化正確的觀念和心態。每一座或每一天的修行完成後，我們還要把功德回向一切衆生，讓修行成果得到鞏固。平時在座下，要把座上獲得的觀念和心態，帶到行住坐臥和起心動念中，讓觀修得以繼續，而不是把座上座下打成兩截。

《道次第》所說的每個法門，都要通過止觀，轉化成我們的觀念和心行，讓所學佛法在生命中真正發揮作用。否則的話，哪怕學了再多理論，你的觀念、心態、生命品質一點都沒改變，祇是增加了一些佛法知識而已。這些法義本是用來摧毀我執和煩惱的，結果反而被我執所利用，成爲我執的增上緣。教理學得越多，最後我慢越重。實修的人也一樣，修得不對，最後所有修行都被我執利用：就我是修行的，別人都不修行；就我是持戒的，別人都不持戒。這個情況其實很普遍。佛法修行的核心，是破除我執，契入空性。如果這種見不能用來破除我執，一定會被我執所利用。祇有這兩種可能，非此即彼。

【觀察修和安住修適用於任何法門】

《道次第》建構的這套方法非常好，而且適用於其他法門。比如學淨土，也可以和觀察修、安住修結合起來。很多人每天念佛，但念到後來覺得沒力量，

祇是把“阿彌陀佛”念成一個符號，雖然總在念着，却根本没有力度，沒辦法對付散亂、妄想、昏沉。

如果每次念佛前先有十分鐘的觀察修，首先念死無常，思惟自己隨時可能死亡，現實中的一切都不可靠；然後想到輪回苦，想到無盡生命中，我們一直在輪回中無法出離，而輪回的本質是痛苦的，尤其是地獄、餓鬼、畜生三惡道，苦不堪言。如果不能往生西方，就沒辦法擺脫輪回苦，擺脫三惡道苦，由此生起真切的恐懼心。接着思惟西方淨土的殊勝，思惟阿彌陀佛的願力和功德，思惟十方諸佛的願力和功德，一直思惟到對淨土生起極大的信心，對阿彌陀佛能拯救我們生起極大的信心，然後安住于這種信心。

以這樣的心態開始念佛，就像一個人漂流在太平洋，突然有一艘船出現，自然會迫不及待、竭盡全力地往船上爬。如果我們通過觀察修生起渴望拯救的心，再去念佛，就會很有力度。思惟輪回苦，思惟淨土殊勝，思惟彌陀功德，就是觀察修，而念佛則是安住修。如果念着念着沒力量了，就要再觀察，再安住，輪番修習。

這就是《道次第》的修學理路。本論所說的一切法，都可以按這個理路，也必須按這個理路來修。否則的話，學得再多也沒用。

【三士道是一個整體】

《道次第》的正論部分，由下士道、中士道、上士道，構成整個菩提之道。三士道既有各自的目標，又有共同的目標，那就是成佛。所以三者既有相對的獨立性，又是整體中的一部分。

從階段性的目標來說，下士道是為成就人天果報服務的，中士道是為成就解脫服務的，上士道是為成就無上菩提服務的。但從三士道的建構來說，下士道、中士道又是上士道的前行，稱為共下士道、共中士道。宗大師安立下士道、中士道，不是為了把我們導向人天乘，導向解脫道，而是要把所有眾生導向無

上菩提。之所以施設三士道，祇是因爲衆生的根機不同。

事實上，整個《道次第》就是一乘佛道，是以菩提心貫穿整個修行過程。不論修下士道還是中士道，最終都要發菩提心。以菩提心統攝三士道的修行，正是本論的一大特點。