济群法师

【菩提道次第略论】讲记

上

一个目标，就是 解脱

一张地图，就是《道次第》

一位导师，就是依止修学的 善知识

一群伙伴，就是菩提道上的 同修

《菩提道次第略论》讲记

·全三册·

造论·宗喀巴大师

讲解·济群法师

苏州西园戒幢律寺

编者的话

本书根据济群法师2004年在戒幢佛学研究所开讲的“《菩提道次第略论》系列讲座”整理而成。熟悉法师著述的读者可能会疑惑：这些内容不是已整理为《菩提大道》了吗？

确实如此。

事实上，《菩提大道》自2010年流通以来，对大众修学《道次第》提供了完整而清晰的引导，使各地学人深受法益。

为什么要重新整理？两个版本的特点分别是什么？

《菩提大道》的定位是书稿，在成书时，对文字和结构作了适当调整。文字上，经过了口语到书面语的转换；结构上，部分内容或合并，或移位，以符合书稿的要求。

因为法师讲解《道次第》历时一年多，每周课程的间隔时间不等。在新课开始前，往往会对之前的法义加以总结，温故知新。所以有些内容会被反复提及，书中将这部分作了合并。此外，法师讲到某些法义时会有所延伸。根据书稿的整体架构，这部分内容往往被移到相关章节的开始或最后，或作为概述，或作为总结，使解读原文的部分更连贯。

从书稿的角度看，这些调整是合理的。但佛法弘扬必须遵循契理契机的原则，而这个“机”是变化的。

整理《菩提大道》时，目标读者是广大佛子，更多是考虑内容的简明扼要。自2011年菩提书院成立以来，《菩提道次第略论》被纳入同修班课程，读者中增加了很多三级修学的学员。他们对《道次第》的学修，是以观听音像为主。

按学习要求，每课内容须观听三遍以上。事实上，观听五遍、十遍乃至更多遍的学员也不在少数。

在反复观听的基础上，再来阅读《菩提大道》，有些学员会觉得：法师讲的部分内容不完整了（其实是在别处已经出现，或被放到其他位置）。为了结合音像资料的学习，不少学员就打印字幕稿，或干脆重新听写。从而出现了各种版本的记录稿，错讹也在所难免。

基于此，我们特别根据修学需要，重新整理文稿。本次的定位，是尽量接近法师讲课中的表述，并根据课程进度分为 77 课，和音像配套（原 114 讲的《道次第》音像，已按课程划分剪辑）。每一课还附有相关原文，方便阅读和背诵。此外，本书沿用了法师开讲《道次第》时编订的现代目录，以章、节等序列代替科判，便于学人理解和记忆，从而在短时间内把握全论重点，并在进入每一阶段的学习时，不致忘失道之整体。

除了呈现方式的差异，在契理方面，本书和《菩提大道》完全一致。正如《菩提大道》序言中总结的那样：

“法师的讲解重点并不在于消文，而是立足于《道次第》的整体建构，揭示每个修学阶段的重点和运作原理，并对各修学环节之间的相互关联做了深入剖析，使学人由表及里，知其然，更知其所以然。这一点，正是法师讲述《道次第》的特色所在。当然，这种特色未必在初学阶段即可领悟，还须通过反复学习才能体会，才能豁然开朗。在这个问题上，唯一的捷径就是重复——而且是经过观察修和安住修的正确重复。”

“从法师讲述的特点来看，可定位为‘《道次第》的汉化解读’。所谓汉化，并不是对原论的改造或偏离，而是侧重本论的思想内涵来弘演。佛教在不同地区的传播过程中，必然会受到当地文化传统和社会习俗的影响。尤其在藏传地区，佛教和本土文化的结合几乎到了难分彼此的程度，从而使藏传佛教有着鲜明的地域特征。这种特征和其独有的形式感，固然会给部分学人带来特殊吸引力，但也会使部分学人因此产生疏离感。在《道次第》中，很多人名、

地名乃至经论和佛菩萨名号都是汉地学人陌生的，这种陌生已在一定程度上成为人们学修本论的障碍，觉得不易相应。事实上，透过这些陌生的部分，本论所揭示的内涵，包括道前基础和三士道的次第，及以出离心、菩提心、空性见为三主要道的建构等，无不是佛法，尤其是大乘佛法的根本所在。‘汉化’的真意即在于此——强化其中属于佛法根本的部分，而弱化属于地域特色的部分，以期提供适合更多大众的解读。”

感恩参与法宝制作和乐施净资的所有道友，愿这些善业成为自利利他的资粮。祈愿大众在善知识的引领下，通过学修《道次第》，在菩提路上明确方向，稳步前行！

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。

2018 年春

目录

2【第一课】 学习《道次第》的意义 2
发心要落到实处 2
学教理也是修行 3
心的训练 4
佛教教育的反思 6
修学五大要素 7
《道次第》的建构特色 9
出离心和菩提心 11
会三归一，显密圆融 15
18【第二课】 《道次第》的组织架构 18
如何修学《道次第》 24
序 论 26
一、皈敬颂 26
二、本论内容及造论意趣 29
31【第三课】 三、本论作者及殊胜传承 34
1. 氏族圆满 36
2. 求学经历 37
① 博通世法 37
② 得受灌顶 37
③ 出家求道 38
3. 成就功德 39
① 具足戒学 39
·别解脱戒 39
·菩萨戒 40
·金刚乘戒 41
·如法守护 42
② 具足定学 42
③ 具足慧学 43
4. 所作事业 44

① 于印度所作 44
② 于西藏所作 45
5. 造论条件 46
① 三种圆满 46
② 本尊摄受 48
③ 传承圆满 48
④ 传法弟子 50
50【第四课】 四、本论之殊胜 52
1. 会通一切经教互不相违 54
2. 显示一切经教皆为教授 58
3. 易得佛密意 62
4. 自能灭除极大恶行 64
67【第五课】 五、说听轨则 67
1. 闻法轨则 67
① 思惟闻法之胜利 68
75【第六课】 ② 于法及说法者生起承事 76
③ 闻法轨则 79
·除三种过 79
86【第七课】 ·依六种想 88
·于己作病者想 88
·于说法者作医师想 90
·于教法作药物想 91
·于修行作疗病想 92
·于如来作正士想 97
·于正法起久住想 98
100【第八课】 2. 说法轨则 101
① 思惟说法之胜利 101
② 于大师及法生起承事 104
③ 以何意乐及加行而说 106
·说法之意乐 106
·说法之加行 108
④ 观机而说 109

3. 完结时共作轨则 110
115【第九课】 第一章 依止善知识为入道根本 118
第一节 选择善知识与修习依止法 118
一、所依善知识之相 119
1. 具 戒 121
2. 具 定 123
3. 具 慧 123
4. 教富饶 124
5. 通达真实 125
6. 德胜于己 125
127【第十课】 7. 善说法 127
8. 具悲悯 129
9. 精 进 130
10. 断疲厌 130
134【第十一课】 二、能依弟子之相 135
1. 质 直 136
2. 具 慧 137
3. 求法义 138
139【第十二课】 三、依止之法 140
1. 意乐依止 140
① 净信为本 140
148【第十三课】 ② 念恩生敬 150
156【第十四课】 2. 加行依止法 157
① 内外财供 159
② 身口给侍 160
③ 依教奉行 161
161【第十五课】 四、依止的胜利 162
五、不依止的过患 164
六、总明其义 167
169【第十六课】 第二节 略示修法 169
一、加行修法 172
1. 洒扫住处 172

2. 陈设供养 174
3. 身具威仪，至诚修习皈依 175
4. 观想资粮田 180
181【第十七课】 5. 依七支供集资净障 181
① 礼敬支 185
② 供养支 189
194【第十八课】 ③ 忏悔支 194
④ 随喜支 197
201【第十九课】 ⑤ 请转法轮支 202
⑥ 请住世支 203
⑦ 回向支 204
6. 三事求加 208
211【第二十课】 二、正行修法 214
1. 总说修法 214
2. 修习依止法 220
三、结行修法 223
225【第二十一课】 四、未修中间 226
1. 守护根门 228
2. 正知而行 229
3. 于食知量 230
4. 悟寤瑜伽 234
238【第二十二课】 五、破斥二种妄见 239
250【第二十三课】 第二章 于有暇身劝受心要 251
第一节 暇满人身的重大意义 251
一、何为暇满人身 252
1. 离八无暇 252
① 人中四种无暇 254
② 非人四种无暇 254
2. 具十圆满 256
① 自圆满 256
② 他圆满 257
258【第二十四课】 二、暇满人身的重大意义 259

265【第二十五课】 三、思惟人身难得 266
276【第二十六课】 第二节 三士道的建立及生起决定 277
一、三士道的建立 277
286【第二十七、八课】 二、道次第引导之相 288
307【第二十九课】 三、三士道建立原理 307
闻法、依止、人身难得 312
每一法都以止观落实到心行 313
观察修和安住修适用于任何法门 315
三士道是一个整体 316

序　论

第一至第八课

· 第一课

学习《道次第》的意义

首先我们要发心，为六道一切众生成就佛道而修学佛法。

【发心要落到实处】

今后我们要养成习惯，不论闻法还是做任何一件事，都要有这样一种发心。我们讲菩提心教法，讲得再多，关键还是要落到实处，那就是对心行的训练。其实任何一件事都是这样，如果不通过实际训练，它就是一种知识。就像我们学习游泳的知识，或各种游泳方法，但就是不下水。那即使你把世上所有的游泳知识都掌握了，跳到水中的时候，照样要淹死。如果学佛不能落实到心行，也是同样。相反，有些人虽然不懂很多道理，但懂得具体操作，而且每天都在做，反而用得很好。就像学游泳的人被老师指导一下，然后反复练习。虽然他不会讲很多道理，但一样可以在水中游得很好。

我们所学的佛法，必须落实到心行才能产生作用。这需要一个训练过程。怎么训练？其实并不复杂。所有训练要做的，无非是两个方面。

一方面是纠正错误。我们从观念到行为，都已养成许多错误习惯。举一个简单的例子，打网球有一套规范动作，并不是很复杂。但在训练过程中，我们很难一下子掌握规范，原因是难以从习惯动作中摆脱出来。反复练习，主要在于纠正错误。在训练过程中，比如拿起拍子，往往会进入错误习惯，姿势不对，这就要有教练不断为你纠正。一个简单的动作，可能要练上一千遍一万遍，才能形成正确习惯。

一方面是重复正确。我们可能知道很多正确的知识，但这些知识没有力量。为什么没力量？因为我们还不熟悉它，还不能把它转化成心行力量。我们说熟能生巧，熟悉了才有力量。所以，任何一种想法和行为都要不断训练。

【学教理也是修行】

修行也是同样，首先要转化错误习惯，这又包括两方面：一是我们的起心动念，即错误观念；二是由观念养成的错误行为。学习教理就是帮助我们树立正确观念，在此过程中，转化并修正错误观念。然后，还要把佛法所说的正确知见落实到心行。比如因果的观念，无常的观念，无我的观念，空的观念，人生是苦的观念……把这些观念逐步落实到心行中。事实上，转化观念正是修行的过程。过去我们总觉得，学教理是学教理，修行是修行，其实不是这样。我们学习教理，对教理不断地正确思惟，就是修行的过程。修行修什么？就是修正观念，修正行为。我们的行为有三种：身体的行为、语言的行为、思想的行为，所以叫身、语、意三业。思惟法义的过程，就是在修正固有观念。

当观念被修正了，心态也会随之得到调整。因为所有的烦恼和不健康情绪，都是建立在错误观念的基础上。有人把钱和地位看得很重，觉得这些很实在，有了它们内心才踏实。如果他真正意识到外在财富的无常性、虚幻性，意识到人生价值不在这里，意识到所有外在事物对我们只有暂时而非永久的意义，意识到人生最高价值不是通过外在物质获得的，而是来自内在生命的改善，一旦

他懂得这些道理，对外在的执著自然就会淡了。执著淡化了，贪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。可见，正确思考本身就是很好的修行。佛法的正见、止观、契入空性，都是建立在正思惟的基础上。在声闻乘教法中，讲到亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行。其中的如理作意就是正思惟。所以说，这是修行的常规道路。我们不要以为学教理不是修行，正确地学教理就是修行。

获得正确观念后，我们还要把它落实到心行。就像菩提心教法，首先从理论上知道菩提心有什么特征，然后在技术上知道它的用心方法。知道这些原理后，需要通过不断运用来熟悉。

【心的训练】

在无尽的生命延续过程中，我们形成了许多不同的心理力量。想一想，自己的我执有多大，贪心有多大，嗔心有多大，慢心有多大，嫉妒心有多大？当我们被烦恼主宰并支配时，那种不舒服的状态，就体现了心的力量。可见，左右我们的就是心念。

每种心念都不是天生的，而是在生命延续过程中逐渐积累的。我们不断地训练嗔心，训练嫉妒心，训练虚荣心；不断地训练贪吃的心，贪睡的心，贪色的心，贪名的心……因为不同的训练，所以大千世界形成了芸芸众生的种种差别。当然这不是有意的训练，而是习惯性的积累，并已达到任运自如的程度。当我们要贪的时候，看到一种好东西就贪了；当我们听到不喜欢的话，很自然地就嗔恨；当我们想到自己的长处，就觉得飘飘然，一点都不费劲。为什么？因为它已经习惯了。

现在我们要把菩提心训练到这个程度：看到每一位众生，都自然地生起平等心，生起慈悲心。如果发菩提心也和生起贪心、嗔心那么自然的话，就说明

我们的心已经接近佛菩萨了。所以说，发心不只是一句口号，关键在于训练。

我们现在有很多心。看到家里人，看到没关系的人；看到尊敬的人，看到讨厌的人；看到对你有恩的人，看到和你有仇的人；看到你爱过的人，看到你恨过的人……起心动念都不一样，是不是？这些就是凡夫心的种种差别。

在修行过程中，我们要训练一种心，来代替这一切的心——那就是菩提心。佛菩萨只有慈悲、智慧，没有别的。而我们却有很多心，每天变化无常，连自己都搞不清，什么时候开心，什么时候痛苦。我们痛苦的时候，想不痛苦都做不到；而开心的时候，又那么忘乎所以……这个心总是七上八下。

如果我们只有慈悲和智慧，每天都会活得很开心。因为真正能伤害我们的，就是这颗心。修行所做的，无非是训练自己的心，把菩提心训练起来，把它变成一种习惯。生活中，每个人都有不同的习惯，有人有虚荣的习惯，有人有爱打扮的习惯，等等。修行要做的，就是把发菩提心变成习惯，像我们日常的习惯那么自然。那即使在睡觉的时候，功德也在无穷无尽地增长，尽虚空遍法界地增长，修行就省力了。

如果我们有这样的心行基础，无论诵什么经，做什么事，都能与佛菩萨的功德相应。反之，如果没有这样一种心行训练，即使每天在诵经，在念佛，在做很多善行，哪怕在盖庙和弘法，但因为我们没有想着利益一切众生，必然是建立在凡夫心的基础上。做得再多，最终成就的还是凡夫心，无法从根本上提高生命素质。很多人说，我在念佛，为什么烦恼还很多，执著还很多，牵挂还很多？那就需要想一想，念佛时是用什么心去念，做善事时是用什么心去做？我们没有念佛时，又在怎么用心？如果每天都在贪嗔痴，修行自然上不去。

修行的根本就是发心。我们学习佛法，首先要发心利益一切众生，每天带着这种心来学。不只是学习佛法，包括做别的事，也要养成习惯。《华严经·净行品》就是引导我们做这样的训练。学佛不在于懂的道理有多少，关键在于领会了多少，能用的有多少。

【佛教教育的反思】

当然，如果我们想要弘法，想要利益众生，还是要学习很多经教。从个人修行来说，也要有相应的正见为基础。现在佛教界存在的问题，就是闻思比较薄弱，盲修瞎炼的人比比皆是。正见就是眼睛，如果没有正见，就像没有眼睛，最后不知会修到哪里去，是很危险的。

所以一是发心，一是闻思正见，都是修学佛法的根本。研究所预科三年对大家的培养，是有计划、有目标，也有明确指导思想的。这和一般的佛学院不一样。因为我发现，整个佛法修学体系，不论汉传、南传还是藏传，都有非常核心的要领。只是因为佛法太博大了，很多人不知道核心是什么。

汉传佛教的传统是八大宗派，但我个人感觉，宗派佛教还是有一定的时节因缘性。汉传佛教从隋唐进入鼎盛，明清以来却一路衰落，尤其是经过十年浩劫，整个教界的信仰比较混乱。很多人修学多年，依然无所适从。学不知道该怎么学，修也不知道该怎么修。多半就是念佛、打坐，但念佛、打坐也有各种方法，这些说法能否给人有效的引导？结果往往是不明确的。

其他语系的佛教也有不同问题。藏传佛教虽然在修行次第上有它的长处，但夹杂着复杂的藏文化背景，一般信众未必有能力认识其中精髓。虽然现在来汉地的西藏传法者很多，但真正发心好、有素质的并不多。而且多数汉地信众对藏传佛教还是偏于盲信，追求现世功利，热衷算命、打卦、求财、求保佑。总体来说，藏传佛教在汉地的弘扬有些混乱。

至于佛学院的教学，走的是现代学院教育的路线。汉传佛教自古以来就有各自的宗派教育，比如天台宗有天台的教学体系，华严宗有华严的教学体系，唯识宗有唯识的教学体系，禅宗有禅宗的教学方法，净土宗有净土的教学方法。不像现在，天下寺院一本经，念的都是两堂功课。而目前这种学院式的教育，是清末民初引进的西方教育。最早有杨仁山办祇园精舍，后来各地寺院陆续办学，也走过了一百多年历程。但这种办学是不是很适合佛教界的人才培养呢？

事实上也存在不少问题。

因为学院的办学方式是综合性的，除佛学外，还有大量文化课程。佛学方面也学得比较杂，课程多，涉及面广，没有明确的核心思想，引导思路。全国二三十所佛学院，从 1980 年开始办学，毕业的学生至少有几千上万，但真正成才、能写能讲的并不多，走到外面弘法的法师也没多少，甚至不少学生出现信仰淡化的现象。所以有些老和尚对佛学院不是很信任，特别是北方的道场，不太愿意把徒弟送到佛学院，也有一定道理。很多时候，学僧从佛学院毕业了，却能说不能行。真正能说吗？其实也说不清楚。

但我们的研究所不同，从教学到弘法，包括我们现在编的“戒幢佛学论丛”和杂志等，都有明确的、一以贯之的指导思想。这是基于我们对佛法核心内涵的理解。

【修学五大要素】

佛法的核心是什么？我们通过几年的学习，究竟要获得什么，成就什么？必须很明确。通过多年修学，并参照藏传和南传的教学体系，我逐步发现了佛法的核心要素，并在年初（2004 年）发表《汉传佛教的反思》，提出佛法修学的五大要素。

其中，第一是菩提心。

第二是闻思正见。如空性见、唯识见、如来藏的见，或阿含经典中苦、空、无常、无我的见，或是大圆满、大手印的见。

第三是止观。即如何把正见落实到心行的实践，这点非常重要。如果知见不能落实到心行，落实到止观，我们所学的佛法将成为一种哲学。研究哲学和学佛的不同就在这里。哲学界、文化界对佛教的研究，仅仅是作为一种知识。而我们对所有教理的学习，最终要落实到止观，也就是从闻思走向修行。所以止观既有教理的基础，也有技术的部分，即怎么用心。在这个层面，需要老师

的特别指导，这就涉及传承的问题。各宗修行都有自身的传承和用心方法，这是属于技术层面的。

第四是道次第。即修学的先后次第。顿悟成佛固然是好，但顿悟并不是天上掉下来的。就像有人吃七个饼才饱，他觉得，吃第七个饼就好了，前六个岂不是浪费？事实上，吃到第七个才饱，是因为有前面六个的基础。再如文学艺术的创作灵感，也来自积累，否则就不可能会有文学艺术的智慧火花。

同样，顿悟离不开渐修。没有次第的积累，就没有顿悟，所谓“没有天生的弥勒，也没有自然的释迦”。六祖慧能一听到《金刚经》，内心就产生极大的震撼。很多人可能会羡慕，那为什么其他人听到没感觉，六祖听到就心有所悟呢？其中道理，用《金刚经》的话来说，就是“闻是章句乃至一念生净信者，不于一佛二佛三四五佛而种善根，已于无量千万佛所种诸善根”。因为在宿世种下善根，所以听到《金刚经》才会如此震撼。

在弘法过程中，这种情况非常明显。有的人你怎么说也没用，有的人你随便一说，他就猛然醒悟。有的人怎么学也不容易上路，有的人听些简单的道理，他就能上路照着做了。这是什么原因？也是善根的问题。但善根深浅不是天生的，也是一个积累的过程。所以要有次第，否则就无从入手。这对普通大众来说尤其重要。那些根机特别好的人，随便哪里都可以入手。就像特别有本事的人，没有楼梯也可以飞檐走壁，上到屋顶。可对一般人来说，如果楼梯搭得不是特别好，他爬一半还可能摔下来。所以人和人不一样，要看清自己的根机。

虽然不同法门对应不同根机的众生，但佛法修行还是要有一套次第，即大家都可以走的路。毕竟芸芸众生中，多数是大众化的根机。就像这个世上，真正对人生有思考、有想法的人并不多，多数都是人云亦云，随波逐流。所以要有适合大众的常规线路，这就是道次第。

第五是戒律。所有修行都要以戒为基础，由戒而生定、发慧。戒是正顺解脱之本，也是无上菩提之本，但戒只是基础，不是一切。过去有人夸大了戒律

的作用，以为学戒就可以了生死，可以成佛，这是不对的。戒是基础，菩提心是根本，正见是关键。

整个佛法的内涵，不外乎这五大要素。任何宗派的修行都不能离开这些要素。如果某个宗派没有完整的五大要素，学人就不容易修好，甚至这个宗派也无法长期发展。一些传统宗派在弘扬中逐渐衰落，或是我们接触某个宗派后，在修行上觉得困难，修不起来，都和缺乏五大要素有关。（注：以上是济群法师 2004 年初在《汉传佛教的反思》一文中所说的五大要素，后于 2006 年初发表《佛法修学次第的思考》，将五大要素的内容和次第确定为：皈依、发心、戒律、正见、止观，沿用至今。）

研究所的课程，就是按五大要素设置的。有侧重发心的，比如以后会给大家讲《入菩萨行论》，是关于菩提心的内容。也有侧重知见方面的，还有止观、道次第、戒律。

【《道次第》的建构特色】

我们现在讲的《道次第》，是集中反映五大要素的一部论典，也是修学佛法的奠基之作。佛法太博大了，很多人学修多年，总是不得要领。而佛教界对人才的需求已经迫不及待，研究所也想快速培养人才，希望大家在短时间内领会并掌握佛法核心，进一步学习其他经论，为佛学研究和未来弘法打下基础。

《道次第》是藏传佛教的论著，但不属于密宗，而是显教的。宗大师有两部非常重要的著作，一部是《菩提道次第略论》（及更详细的《菩提道次第广论》），讲述显教的修行；还有一部是《密宗道次第广论》，讲述密宗的修行。

《菩提道次第略论》是指导修行的纲要书，在藏传佛教格鲁派的地位非常高。这部论能传到汉地，是因为民国年间有一批法师去西藏求法。

《道次第》有四种，除了《菩提道次第广论》《菩提道次第略论》，还有《菩提道次第摄颂》，即《极略论》，以及《三主要道颂》，把《道次第》最核心的

内容，用偈颂非常简练地概括出来。可见，这部论非常重要。

宗大师早年造出《广论》之后，觉得《广论》太广博了，共二十四卷。对每个问题旁征博引，从各种知见去抉择，还批判了当时的各种错误知见，比较深奥。为了让不同根机者都能接受《道次第》教法，宗大师在此基础上撰写《略论》，把《广论》的核心内容整理出来。所以，《略论》和《广论》在思想内涵上是一致的。《极略论》(《摄颂》) 就更简要了。

当年，太虚大师为了了解藏传佛教，在四川成立汉藏教理学院，并派一些人到藏地求法，有法尊法师、大勇法师、观空法师等。其中，大勇法师翻译了《菩提道次第略论》，法尊法师翻译了《广论》《摄颂》和《三主要道颂》。法尊法师翻译《广论》后，太虚大师非常赞叹，专门为此写了一篇序，觉得《广论》统摄一切经教，依三士道建立修学体系，不论对于个人修学，还是整个佛教的健康发展，都是很有帮助的。

太虚大师也曾撰写《佛学概论》，根据五乘共学、三乘共学、大乘不共学，建立五乘佛法的修学关系，与《道次第》的建构不谋而合。印顺法师的《成佛之道》，也受到《道次第》的启发，以五乘共法、三乘共法、大乘不共法为建构。其中，“共”字的用法，和《道次第》的共下士道、共中士道的“共”是一样的。

为什么要突出“共”字的重要性？因为汉传佛教历来存在小乘和大乘的对立。学大乘者往往有轻视解脱道的毛病。那么，当今佛教实际是一种什么状态？我们学的是大乘法门，但多数人并没有领会大乘的精神所在。大乘的根本是菩提心，但很多人发的是出离心，不是菩提心。念佛的也好，参禅的也好，都想着个人了生死，住山唯恐不深，很少想着利益一切众生。如果以希求个人解脱的心学大乘，是大乘还是小乘？按《道次第》的标准来说，是典型的小乘。

因为大乘和小乘的区别，关键就在于，你发的是菩提心还是出离心。这点非常重要。而在行为上，按大乘去修行的其实不多，即使按解脱道走的也不多，

甚至人天乘能做好的都不多。

这就造成一种现象，我们不屑于人天乘的修行，不屑于声闻乘的修行，我们欣赏的还不是一般的大乘，而是至顿至圆的。我们希望追求这种顿悟成佛的大乘，事实上根本就做不到。因为没有基础，没有次第。

所以，《道次第》提出的共下士道、共中士道很有针对性。也就是说，下士道和中士道都是上士道的一部分，和上士道有共通之处。即使你学大乘，一样要有下士道的修行基础，要有念死无常、深信业果的认知。还要有中士道的出离心，要观三界是苦，观轮回的本质是苦，生起猛利的出离心。有了这些基础，才可能将心行导入大乘，发起真实无伪的菩提心。

如果没有下士道和中士道的基础，我们说发菩提心，不过是自欺欺人，是一句空话而已。因为你对轮回的本质是苦没有切肤之痛，对三宝的信心没有建立起来，就不会把成佛和利益众生当作一回事。如果你没有深信因果，可能一边在学佛，一边照干坏事；如果你不能深刻忆念死和无常，就不会很好地珍惜并利用生命。所有这些忆念，都在帮助我们进入上士道。换言之，上士道需要有下士道和中士道的基础，这样三士道的修行才能有机结合起来。

太虚大师当年之所以称赞这部论典，原因就在于此。我是这几年才开始重视本论。虽然前些年就给少部分学生讲过《道次第》，但当时还没意识到有多好。随着对佛法修学的深入，我越来越感觉到，这种建构非常合理。所以，我们把《道次第》作为研究所教学的重要基础。因为佛法修学的基本内涵，这部论都具足了。通过对本论的学习，我们就能在短时间内抓住佛法的要领和核心。

【出离心和菩提心】

学习《道次第》，要认识到它对修学的重要意义，大体有以下几方面。

第一，能弥补汉传佛教的不足。比如对菩提心的忽略，因为《道次第》就是以菩提心为统摄。再如目前教界流行的净土、禅宗，不太重视闻思正见和修

学次第，所以对念佛或参禅的人来说，学学《道次第》很有帮助。

第二，《道次第》可以使我们快速掌握佛法核心，即出离心、菩提心和空性见，本论称之为“三主要道”。因为佛法太博大了，各宗派的理论和法门特别多。有些人学佛几十年，掌握了很多教理，还是不得要领。原因是什么？就是学不到点子上，或是学了用不上。三主要道不仅是《道次第》的核心，也可以说是整个佛法修行的核心。为什么这么说？这需要知道，学佛究竟要成就什么，要摆脱什么。社会上的人都很明确自己要做什么，怎么做。比如商人要赚钱，当官的要晋升或造福百姓，然后用相应手段达成目标。我们同样需要明确，学佛要解决什么，成就什么。明确之后，就知道所学教理该怎么用了。

学佛要做的，一方面是摆脱凡夫心，摆脱由无明、我执建立的种种心态，一方面是成就佛菩萨品质。因为凡夫心是我们流转的根源，生死的根源，烦恼的根源，也是世界一切问题的根源，是我们在无尽轮回中遭受痛苦的根源。所有的现象和问题都根源于内心，所谓“一切唯心造”。因为我们有贪嗔痴，有染污的凡夫心，所以才会呈现出五浊恶世。而佛菩萨之所以能成就万德庄严，成就清净佛国，就是因为有清净的心，所谓“心净则国土净”。《华严经》说，“心种种故色种种”。因为心有种种差别，种种执著，所以才会呈现种种现象。我们需要了解，一切问题的根本，都在于我们的心。

《道次第》正是指导我们修心的次第和方法。首先是出离心，贯穿佛法修行的始终。究竟要出离什么？是出离这个世界和环境吗？世界可以出离，环境也可以出离，可你带着烦恼出离到另一个环境，还是有烦恼。所以需要出离的是凡夫心，不是其他。

下士道出离什么？是出离三恶道。中士道出离什么？是出离对轮回的贪著。不管你是什么身份，只要没有了脱生死，生天也好，在人间拥有再高的地位也好，终归是有漏的，因为轮回的本质就是痛苦的。上士道也要出离，只有出离我法二执，我们才能无私地利益一切众生。如果心无法从自我跳出来，首先想

到的还是自己，就不可能利益一切众生。所以，出离心贯穿着下士道、中士道和上士道。

我曾讲到菩提心的特征，其中包含无我、无相、无所得、无限。无我是要出离我执，无相是要出离对相和存在的执著，无所得是要出离有所得的心，无限是要出离有限。其实，任何一个“有”的存在，当下都是无限的。但如果心执著于“有”，就会变成有限。所以《金刚经》说，如果心有所住，就什么都看不见了。因为心有所住的时候，会进入无明的状态。反过来，如果心无所住，就像虚空一样无限。当我们以无住的心去做事，成就的功德也是无限的。

出离心正是帮助我们出离凡夫心，否则，我们永远都是凡夫。佛法的整个修行，无非是断除二执二障。二执是我执、法执，二障是烦恼障、所知障，这些都是凡夫心的表现方式。《道次第》的建构，从念死无常、观恶趣苦，到观轮回是苦，都在帮助我们发起出离心。我们说出离心很好，但如果发不起来，又有什么用？那就意味着，我们难以走出凡夫心。

笼统地说凡夫心，大家理解起来可能有点难。但说到具体的凡夫心，比如对事业的执著，或是对一个人的爱和恨，或是小时候发生过的不愉快和心理阴影，很多人都有体会。在所有情绪中，爱和恨的力量最大。编成小说和电视剧，受到的关注度也最高。因为这是凡夫最常见的心态，也是我们内心最大的两个陷阱，最容易引起共鸣。

出离心发不起来，往往是因为我们难以走出凡夫心，难以走出对现世的贪著。这也是必须念死的原因所在。因为出离心和凡夫心是对立的。当我们发起猛利的出离心，凡夫心自然就弱了。除了深刻认识到出离心对学佛的重要性，还要了解出离心怎么发起，发起后应该怎么巩固，怎么成就。出离心成就的是解脱，是自在。反过来说，不解脱就是束缚，是不自在。为什么说出离心是佛法的核心？就因为它能帮助我们克服生命中的负面力量。

除了出离心，还要发起菩提心。修行所做的，一是减法，一是加法。出离

心是减法，需要消除什么；菩提心是加法，需要成就什么。前面讲到，学任何一个东西，无非是纠正错误，重复正确。学佛也是如此。好在成佛所要成就的品质，是每个生命本来具足的。在生命的某个层面，我们具有和佛菩萨无二无别的品质，对此要深信不疑。这样才能真正认识到，生命的价值究竟在哪里。如果认识不到，我们就会为眼前的一点小小利益，忽略生命内在的巨大价值，那是非常可惜的。

菩提心能帮助我们成就生命的巨大价值。发菩提心既是一个目标，一个指向，同时也是实践的过程。菩提心发圆满了，发到位了，当下这个心，和佛菩萨的心是无二无别的。就像《华严经》所说："初发心即成正觉。"

正觉就是佛菩萨品质，即无限的慈悲和智慧。在发心过程中，我们虽然想着利益一切众生，但在这个心里，还是有我的、著相的、有所得的。靠什么把这些杂质去掉？要靠空性见。在唯识就是唯识见，在中观就是中观见，在阿含就是无常无我的正见。

正见能帮助我们通达空性，认识心的本质，成就佛菩萨品质。其实，空性和心的本质是无二无别的，密宗叫作明空不二。明和空不是两个东西，也就是说，智慧和智慧所通达的实相不是两个东西。所以这个宇宙是一元的，不是二元的。我们觉得有能所，有自他，都是凡夫心导致的错觉。

为什么三主要道是佛法核心？正因为它能帮助我们成就佛菩萨品质。而《道次第》最核心的就是三主要道，所以，这是一个修心的方法论。藏传很多大德的开示，都是围绕修心。如阿底峡尊者的《修心七法》等。所谓修心，无非是去掉一个不要的心，再修成一个我们需要的心。

《道次第》不仅指出了三主要道的内涵，同时还提供了切实可行的修行方法，在修行上是完整的。这种完整包括从人天乘抵达佛道的三乘建构。而其他经论，大乘经论就讲大乘的修行，声闻乘经论就讲声闻乘的修行，像这样把三乘法门汇归起来，综合为成佛之道的论典不是很多。当然，唯识的论典多少有

这一特点。最典型的是《瑜伽师地论》，共一百卷。前五十一卷是《本地分》，讲三乘的境行果，即人天乘的境行果，声闻乘的境行果，菩萨乘的境行果。

另一方面，《道次第》把修行必须具备的要素，如发心、正见、止观、次第、戒律，有机地融为一体，在修行上很完整。比如教和观，一般是先讲教，再讲观。但《道次第》在讲教的同时，会告诉你每种教理怎么运用，怎么落实到心行，非常清楚。

【会三归一，显密圆融】

本论之所以叫《道次第》，就是在修行上建构了清晰的次第。比如小乘和大乘的关系，显教和密教的关系，处理得很善巧。不论传统的教界，还是现在的教界，一直存在大小乘对立的倾向。比如南传佛教就不承认大乘，不承认汉传和藏传；而学大乘的人则瞧不起声闻乘，觉得是自了汉、焦芽败种。此外，学显教的对学密的看不顺眼，觉得神神叨叨、装神弄鬼；而学密的觉得学显教不究竟，我这才是最快的成佛方法，你们那算什么。总之，存在各种对立。

但在《道次第》中，对小乘和大乘、显教和密教作了有机的融合。如果给《道次第》一个准确的定位，它就是一部显教论典。如果在汉地弘扬本论，忽略地域的特点，会更有普遍性。

此外，《道次第》所说的皈依、发心、深信业果，包括空性见、菩提心，任何一个学汉传佛教的，只要有一定教理素养，肯定都清楚。为什么看了之后还觉得震撼？是因为它有非常好的建构。就像同样是白菜，你这样炒，他那样炒，搭配不同，效果就不一样。

宗喀巴大师的高明之处，一方面是炒的方式不一样，比如对业果的表述，对皈依三宝的表述，还有念死无常、菩提心等，都是很平常的概念，并不特殊。但宗大师紧紧围绕怎么运用来讲述，而不是光讲一番道理。这也是印度晚期佛教的一种学风，偏向简明实用，不同于早期，是偏向理论性的、很复杂的说明。

另一方面，《道次第》构建的修行体系也有特殊之处。比如把下士道（人天乘）和中士道（解脱道），作为菩萨道的组成部分。当然这种思想并不是宗大师发明的，佛典中本来就有。比如《法华经》就将三乘归为一佛乘：“十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说。”佛陀曾讲过人天乘，讲过声闻乘，最后说只有一乘佛道。

经中举了个例子，就像有位导师带着一群人去采宝，路程有五百由旬（一由旬为 40 公里，或说 60 公里），约两万公里以上。坐飞机一天就到了，但以前人步行可不容易。那些人走到三百由旬时，实在太累，不想走了，宝也不要了。导师很善巧，就在途中变现一座化城，说前面就是。等大家在那里休息够了，导师又告诉他们：这里只是化城，宝所还有两百由旬。大家因为恢复了精力，就接着走了。佛陀所说的声闻教法，就像这座化城，只是让我们在修行途中歇一歇。有些人心量不是很大，听说路途太远太艰难，他会畏难。不妨先告诉他近的地方，只要能走到这里，再走后面两百由旬就不会害怕了。

宗大师继承了这种思想，把人天乘、声闻乘作为佛乘的一部分。同时，这也是成佛修行不可或缺的基础。我们不要以为自己学大乘，就不要皈依三宝，不要深信业果，不要忆念轮回苦，那就大错特错了。如果不作这些观修，修行是修不起来的。

对于显教和密教，虽然藏传佛教的特点是密教，但《道次第》对显密关系提供的思惟，可以给我们两点启发。一方面，密宗修行要有显教的基础，可以说，显教就像树根，密教就像树枝，没有根就没有枝。整个大乘的修行，是以菩提心、菩萨行作为根本，而不仅仅是修什么气脉明点，那些其实外道也有。如果按汉传佛教的理路，不走密教这部分，一样可以修行，可以解脱，可以成就。南传就更没有密教了。所以显教是根本，密教是建立在根本上的方便。另一方面，按《道次第》的观点，有了显教的根本之后，通过密教的修行，可以帮助我们快速积累资粮。

其实，密教的很多修行方法，如集资净障的观修，显教经典中也有。《普贤行愿品》就是无上的观修法门，从密宗来说，这也属于无上密，最高的密。我们对密宗多些认识就会知道，这些内容我们也有，不是没有。只是因为藏地特殊的地理和人文环境，所以要有特殊的方便，觉得在学习显教之后，修习密宗更容易成就。

事实上，藏传佛教所说的显教，主要指中观和唯识这部分。而汉传佛教禅宗、天台、华严的见地和用心，也是至高无上的。这是关于显密的界限。不是说汉传佛教就代表显教，藏传佛教就代表密教，这就大错特错了。藏传佛教也有显教的部分，比如宗喀巴大师建构的先显后密的途径，学《道次第》，学五部大论，都属于显教的内容。

现在汉地很多人学藏传，学的是不是密教呢？其实，多数学的还是显教。现在藏地过来的传法者不少，但多数是来游览观光的，或者化点缘。他们到汉地来，给你传个咒、灌个顶之类，好像很随便，其实不过是结缘而已，让你高兴。真正的密宗修行是很严格的，像宗大师建立的次第，先要有十多年的显教基础，然后才有资格进入密宗院修行。多宝讲寺的智敏上师也是格鲁派的，平常讲的主要是显教，如《俱舍》《唯识》《道次第》。不是一上来就让你修密宗，那是胡闹。

宗大师的《道次第》，对学密宗的人也非常重要。他将小乘和大乘、显和密、学和修的关系，以及怎样把这种认知落实到心行，讲得非常清楚。所以《道次第》是切实可行的，是宗大师给我们编写的简明“修行套路”。就像二十四式太极拳，你按这个去练就是。在训练过程中，心就一步步地升级，就像电脑从 286、386 升级到 486、586。

· 第二课

《道次第》的组织架构

以上讲了学习《道次第》的意义，接着讲一讲本论的组织架构，传统佛教叫作“科判”。我早年学《道次第》时，最晕的就是科判。当然仔细看的话，还是能知道它怎么回事，但粗粗看就不清楚了。因为这些科判一层层的，层级比较繁琐。这不是说祖师的科判不好，而是现代人的心太粗。中国古德的科判也一样，先用天干，不够再用地支，甚至好几十层。科判做得细，说明古德对经论研究得很细，会说出每句话代表什么思想。如果你真正把它研究透了，对我们学习一部论很有帮助。但让一般人通过这种科判来学习，就比较困难。

对佛典做现代化整理，科判是重点项目。从序列到标题，不妨用现代人容易接受的方式来表述。在十多年的弘法中，我做了不少尝试，比如以前写的《心经的人生智慧》《幸福人生的原理》《学佛者的信念》，都是用很简明的科判方式。事实上，这也最能体现作者的功夫。因为科判要画龙点睛，你必须从宏观上理解这部论，同时对微观的每个细节，以及这一节和下一节的关系都很清楚，才能做得精确到位，看科判就知道这部分是怎么回事。既能达到效果，又不会被复杂的结构搞乱思路。

关于《道次第》，我上学期给研究生做了一些重点指导。这次给你们开了一年多的课程，会讲得细一点。这两天，我根据对本论的理解做了个科判，可能是《道次第》最简明的现代科判，至少我看了觉得很清楚。

这个目录的特点在于，可以帮助我们更快、更直接地理解《道次第》。传统的《道次第》科判主要分四点，第一是“本论作者及传承之殊胜”，第二是“本论之殊胜”，第三是“说听轨则”，第四是“本论建立学修之次第”。我研究后作了重新编排，总的分为三部分，即序论、正论、余论。

序论即说听轨则及之前的内容。我们现在学每本书都有序言，介绍和本书

相关的问题。说听轨则中，就是和本论相关的三项内容。按原来的标题，第一是“为明法源清净故，释作者之重要”，第二是“为于教授生敬信故，释法之重要”，第三是“于具足二种重要之法，应如何听受讲说”。我觉得现代人接受起来比较复杂，就根据内容重拟了标题。第一是“本论作者及殊胜传承”；第二是“本论的殊胜”，说明法的重要性，最终还要落实到这部论；第三是“说听轨则”，要以什么方式去传播和接受这部论。这三点是我们学习本论应该具备的认知。

正论部分的原标题为“如何是以正教授引导弟子之次第”。把这个标题落实到本论，就是“修学引导次第”，建立学和修的次第。接着我就按照现代目录来分章节，共有七章。

· 第一章

第一章是“依止善知识为入道根本”。《道次第》讲传承，学法首先要依止善知识。佛法修学的传统，是“亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行”。第一步就是亲近善知识，这对整个修学非常重要。《阿含经》中，阿难曾说，亲近善知识能成就一半功德。佛陀说，不对，亲近善知识可以完成整个成佛的修行，所有功德都离不开善知识。所以藏传佛教特别重视依止善知识，以此为入道根本。

修行能不能成就，关键就在于有没有善知识指导。你看世间学个木匠、泥水匠的手艺都要有师傅，何况学佛是改造生命的工程，没有好的老师，怎么学，怎么修？靠自己那点小聪明是不行的。所以，依止善知识在《道次第》的地位无以复加。

· 第二章

第二章是“以有暇身劝受心要”。有暇身即暇满人身，简单地说，就是有因缘、有时间、有能力听闻佛法的人身。今后学下去，还有更具体的条件。这部分首先告诉我们，什么身份是最难得、最可贵的——那就是能够闻法的暇满

人身。这个价值到底有多大，如何实现这个身份的价值？就是《道次第》所说的“义大”。这个价值大到什么程度？就是成佛。也就是说，暇满人身的最大价值，在于帮助我们成佛，成就生命最高尚的品质。虽然价值这么大，可有几个人能好好利用这个身份，实现它的价值？

现代人总以为，有地位，钱赚得多，或做成什么事业，就是价值的体现。还有人觉得，成家生子就是价值的体现。作为佛弟子，我们必须充分认识到暇满人身蕴含着巨大价值，进而实现它的价值。只有了解，我们才有可能去实现。如果不了解，根本就不可能去实现。从“暇满人身的重大意义”，到《道次第》的下士道、中士道、上士道，都是引导我们实现这个价值的过程。

· 第三章

第三章是“共下士道修心次第”。什么叫“共”？就是说，下士道的修行不仅可以成就下士道，同时也是中士道和上士道的基础，所以叫“共下士道”。其中主要有四节，即念死、念恶道苦、皈依三宝、深信业果。这是学佛必须具备的认知，也是整个修学的基础。这些观念很多人可能太熟悉了，熟悉到没感觉了。我以前就这样，不太屑于去讲什么无常、轮回、恶道苦，要讲一点空，讲一些重重无尽、见性成佛，觉得讲这些才有趣。至于皈依三宝之类，好像是给老太太讲的。后来发现不是这么回事，所以我现在无论到哪里，就从皈依、发心、深信业果开始讲。

因为我理解的整个佛法修行，都可以在这些内容中说明。不要小看这些，以为自己都学过了：三恶道苦谁不懂啊？你懂了，还照样去恶道，懂了有什么用？你说自己皈依三宝了，但心有几分和三宝相应？三宝在你心目中有多少地位？在你人生中有多大作用？三宝功德在你生命中实现了几分？如果这些都没有的话，皈依三宝不是一句口头禅吗？所以说，佛法所有高深的道理，都可以在这里说明。

· 第四章

第四章是“共中士道修心次第”。中士道是解脱道，纲领是四谛法门，重点是从认识苦到对苦的解决。首先是认识轮回的痛苦本质，进而解决它。比如你病了，要知道自己是什么病，才能把病治好。打工者觉得自己没钱是苦，就想赚钱改善生活，吃好穿好，买房买车，以为这样就解决痛苦了。乃至人类整个文明所做的，都是要解决苦。

怎么解决？从原始人的刀耕火种，到今天现代化的高科技，无非是改善外在条件。这就是世界的文明进程。遗憾的是，因为我们不了解痛苦的根源在于内心，是由烦恼造成的，所以尽管今天科技发达，物质丰富，但人还是一样痛苦，一样烦恼。甚至物质越丰富，人活得越累越紧张。为什么？因为他们不懂得苦的根源在哪里。

解脱道的修行，必须认识到苦。这和世间对苦的认识不一样。世间所认识的苦很狭隘，而佛法要我们观察，整个轮回的本质都是苦的。即使我们现在感到的快乐，也是苦的。佛法讲到苦有三种，“苦苦”是我们平常就觉得苦的；“坏苦”是我们现在觉得快乐的，但并不是本质的乐，只是需求暂时满足后造成的假象，不长久；“行苦”则是无常变化带来的痛苦，因为众生有恒常的执著，所以经受变化时就会感到痛苦。

接着思惟苦的根源，一是烦恼，二是业的积集增长，三是死亡和生命相续。这就是集谛。

认识苦和集的目的，是为了发起出离心。你观苦，生起出离心没有？如果生起，达到什么程度？这是修行的检验标准。如果你真正意识到轮回本质是苦的，就不会有丝毫贪恋，你的所有执著都不会有立足点。如果还是照样执著和贪嗔痴，就说明这个出离心是骗人的。所以这里的“发心之量”，就是指你的出离心发到什么程度。

心发起来了，进一步还要解决苦，解决烦恼和业力，这就是道谛。所以第

五节是“抉择解脱道之自性”。解脱道的自性，就是道的体，是戒定慧、八正道。但中士道没有讲到灭谛，因为本论的修行是引向菩萨道，不是引向寂灭涅槃。所以，苦谛、集谛和道谛是为上士道服务的。认识到轮回的本质是苦，发起出离心，不仅中士道需要，上士道也需要。菩萨行者如果认识不到轮回的痛苦本质，不想出离轮回，就不能解决自身的惑和业，那是“泥菩萨过河，自身难保”。

所以，中士道的出离心对上士道一样重要。只不过菩萨有悲愿，虽然认识到轮回是苦的，还是往里冲。刚开始是硬着头皮，觉得轮回很痛苦，但想到大千世界，芸芸众生，这些如母有情还在轮回中受苦，不能光是自己逃，要拉着他们一起离开。就像《法华经》说的“三界火宅”，长者家的豪宅烧了起来，可孩子们意识不到，还在房子里玩耍，长者就想方设法把孩子们救出来。这是菩萨的悲心所在，是因为悲愿而入世，不是贪恋轮回。我们讲的以出世精神做入世事业，也是这个道理。你要有出世的心，但因为有悲愿，所以还要入世。对于我来说，不是我喜欢做什么，而是我觉得应该去做，也是这个道理。

·第五章

第五章是“上士道修心次第”，共四节，主要是围绕菩提心展开的。

第一节是“菩提心的殊胜”，即发心的重要性。菩提心是入大乘之门，是区别大乘和小乘的根本，包括菩提心特有的功德，这里都作了充分说明。

第二节是“菩提心如何发起”。这个心很重要，论中介绍了七支因果、自他相换的修心法，进而要通过受持菩提心仪轨，帮助我们发心并进一步强化。

第三节是“菩萨行的安立”。我们修菩萨行的目的，也是为成就菩提心服务的。六度四摄都是菩提心的实践，属于行菩提心。论中也去除了长期以来关于修行的一些误区，比如方便与慧的关系。菩萨道的修行，是不是见性就可以了？其实是不够的，还要修布施、持戒、忍辱等。方便与慧，就像鸟的两个翅膀，缺一不可。

第四节是“广说菩萨行”。菩萨道的修行有六度，即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。上士道构建了整个菩萨道的修行，核心是菩提心，所有的菩萨行最终都是为了成就菩提心，以此圆满无上佛果。

· 第六章

第六章是“止观”，属于上士道的一部分。止观是根据六度中的禅定和般若，另外开出的详细说明。共有四节，即止观的自性，怎么学止，怎么修观，最后是止观双运。所有的修行，最终都要落实到止观。“道前基础”略示修法的部分就讲到，任何一个法都包括加行、正行、结行和未修中间。正行是什么？就是止观。我们念死无常、念恶道苦、皈依三宝，每个法门都要通过止观来落实。我们念三宝，不念别的，一心安住在对三宝功德的忆念中，这就是止。我们念无常，从各个角度不断思惟，安住在对无常的忆念中，这也是止。

如果没有止的功夫，我们可能一会儿念三宝，一会儿念别的，又想到家里，又想到哪个同学说了我坏话，心就会落入掉举、散乱中。所谓止，就是制心一处。当我们通过各个角度来思惟无常或死亡，这个过程就是一种观修。观修有两种，一种是观察修，建立在思惟的基础上；另一种是现量的观修，立足在觉知或觉性。初级修行是以观察修为主，《道次第》尤其重视这一点。总之，每个法的修行都包含止观，很重要。

· 第七章

第七章是“道次第之要义”，对整个《道次第》的建构加以总结。

最后是“余论，略说金刚乘修学法”。因为藏传佛教以金刚乘为究竟，有了显教的基础，就要导向金刚乘。但作为显教学人，学完《道次第》之后，不一定要学密宗。因为我们本身有天台、华严、禅宗等修行传统。我们可以吸收《道次第》的长处，但未必要完全按这个套路走。

如何修学《道次第》

《道次第》对我们修学佛法非常重要，可以帮助我们在短时间内掌握佛法要领。佛法博大精深，除了南传、藏传，仅汉传佛教就有八个宗派。此外，还有三藏十二部典籍，八万四千法门。经常有人在问，基督教只有一本《圣经》，学起来比较容易。而佛法有经律论三藏，经典太多，论典也太多了，刚学佛不知该看哪一本。

这里有根机的问题。佛陀是对机设教，可我们也不清楚，自己到底是什么根机。有人自我感觉很好，也有人自我感觉很糟，一天到晚觉得自己业障深重，什么都不行。这些感觉是不是都对？其实很难说。而《道次第》作为修学的纲要书，就是给我们提供成佛的常规线路，这样才能适用于各种根机。印老曾写过一部《成佛之道》，从建构来说，和《道次第》很相似。

研究所把本论作为修学的奠基之作，希望大家对此多下一些功夫。这几年翻译过来的《道次第》注释书越来越多，还有不断翻译的势头，因为格鲁的大德们几乎都会讲《道次第》。随着汉藏佛教的交流日益频繁，陆续有大德开讲《道次第》，或是把相关注解翻译过来。

我们早期看到的注解，有昂旺朗吉堪布的《菩提道次第略论释》，他是民国年间的一位格鲁派大德。还有一本是这几年翻译的，帕邦喀大师的《掌中解脱》，他属于昂旺朗吉堪布的老师辈。近年来，上海古籍出版社出版了多宝讲寺智敏老法师的《菩提道次第广论集注》。最近在网络上看到，格鲁大德祈竹仁波切也出了《甘露法洋——菩提道次第教授》，是《广论》的注解。此外，应该还有很多。

从同学们的学习来说，倒也不一定看很多注解。选一本比较权威的，用心看就好了。太多了反而没能力消化，看得眼花缭乱。修学是看你领会了多少，而不在于你读了多少。有时我们读一本注解，觉得还不能把某些问题弄清楚，这种情况下才需要参考其他，不必很多论典都同时、同样重要地学。但总是要

看注解，这也是传承。什么叫传承？法师给你们讲课，这自然是一种传承。你们自己看书，如实地理解，不出现偏差，本身也是一种传承。所以除了听课外，你们还要花一定的时间去读、去思考，要主动学习，而不是被动接受，这点很重要。

下面开始讲解论文。发给大家的《新编道次第略论目录》，希望你们好好领会，最好背下来，这样就知道《道次第》到底讲什么了。我虽然做了一些现代式的整理，但总体包含了《道次第》的主要内容，很多标题都是原来的。我们熟悉了这个目录，对《道次第》的思想脉络就能了然于胸。

《道次第》是宗喀巴大师为我们建构的非常完整的修学体系。现代科学讲系统论，《道次第》就是一个修学系统。其中每个部分，就是组成这个体系的支分，从依止善知识、暇满人身的重大意义，到下士道、中士道、上士道、止观，每部分既有独立性，又和其他部分相关。

比如“说听轨则、依止善知识为入道根本、暇满人身的重大意义”，属于道前基础，是修道前必须具备的基础，否则就进不去。就像楼房要打地基，尤其现在的房子越盖越高，30 层、50 层、80 层、100 层，特别重视地基。我们的三宝楼就往地下打了 500 多根桩，一根都好几十米，机器每压一下是 720 吨。整个三宝楼就是架在桩上的，即使地震也没关系。

如果没有地基，房子就会倒塌，而道前基础是修道的地基。此外，下士道、中士道、上士道本身虽然是独立的，比如下士道是人天乘，有人天乘的修行体系和境行果；中士道是解脱道，有解脱道的修行体系和境行果；上士道是菩萨道，有菩萨道的修学体系和境行果，但在《道次第》中，又将它们有机结合起来。所以下士道和中士道又是上士道的支分，也可以说，是上士道的前行。此外，下士道、中士道、上士道的修行，都必须落实到止观，都是为修心服务的。否则，这些法门就不能真正产生作用。

可见，《道次第》的结构非常严谨，是有机的整体。我们在学习时，既要

了解每一部分的特征，同时要了解相互之间的关系。在以下课程中，我将逐步给大家介绍。接着看论文。

序 论

一、皈敬颂

敬礼于诸至尊正士具大悲者足下：

堪忍刹中自在主，补处慈尊法中王，善逝智父妙吉祥，龙树无著佛所记。

深观广行两大宗，传承诸师我皈命，为欲易入深广道，再以略法于此说。

二、本论内容及造论意趣

此论为总摄佛法之精要，龙树、无著二大流派之准绳，胜士趣入一切智地之法规，三类士夫所应修持，乃至菩提一切无不全备之次第也。由此菩提道次第为门，将具堪能者引入佛地之规律，即此中所说法。

如济迦麻啰西啰寺（印度寺名）说法之轨则，先须讲明作者之重要与法之重要，及如何听说彼法之三事。

于此菩提道次第之引导分四：一、为明法源清净故，释作者之重要。二、为于教授生敬信故，释法之重要。三、于具足二种重要之法，应如何听受讲说。四、如何是以正教授引导弟子之次第。

序　论

一、皈敬颂

首先是“皈敬颂”，皈依的皈，礼敬的敬。这是印度论师造论的传统，每造一部论都会写这样的偈颂，以此礼敬三宝。因为论主造论，是阐述佛陀经教的思想。既然要阐述佛陀经教的思想，首先要对佛陀和与此论相关的祖师大德生起皈敬之心。我们现在所说的这个颂，不仅有皈敬的内容，同时包含作者造论的意趣：我为什么要造这部论。

“敬礼于诸至尊正士具大悲者足下。”首先是皈敬。诸是众多，至尊是指世尊和诸佛菩萨最为尊贵，正士是指佛菩萨，具大悲者是具足大悲者，足下也是表示礼敬。

“堪忍刹中自在主。”这句是礼敬佛陀，释迦牟尼佛是娑婆世界的教主。娑婆世界，翻译成汉语就是堪忍。为什么叫堪忍？因为我们这个世界是五浊恶世。一是劫浊，地球到一定时候就会出问题，有大三灾、小三灾；二是见浊，人类的思想很混乱，有各种宗教、哲学及错误观点；三是烦恼浊，众生的烦恼很多；四是命浊，死亡不定；五是众生浊，众生的贪嗔痴很重，且根机不同，呈现出五花八门的世界。在五浊恶世生活的众生，需要有忍耐力，否则就会活得很痛苦。堪忍，是在这样一个生活环境中磨炼出来的。刹就是国土。那么，谁是堪忍刹中自在的主人呢？就是我们的教主释迦牟尼佛。这个自在，是解脱自在。因为解脱了烦恼，成就了无限的智慧和慈悲，所以才自在。反过来说，众生从生活环境到内心世界，都充满着不自在。

“补处慈尊法中王。”第二句是赞颂弥勒菩萨，他是一生补处菩萨。什么叫一生补处？就是今生结束后，下一生就要成佛了。补是候补，也就是说，弥勒菩萨是这个世界下一任的佛陀。他现在还没有正式上任，住在兜率内院。印度古代有些大德，研究经教时有问题搞不清楚，就会打坐入定，到天上找弥勒菩萨讨教。《大唐西域记》就有这样的记载。在中国古德中，道安大师、虚云老和尚等也有相关经历。因为弥勒菩萨是下一任佛陀，虽然没正式上任，但也可以管管这个世界的事。慈尊，弥勒菩萨的梵语是阿逸多，翻译成汉语是慈氏。因为他过去生中修慈心三昧，一天到晚笑呵呵的，很慈悲。法中王，就是法王。这个词在藏传佛教用得有些滥，其实，真正的法王要于法自在。所以从戒律来说，唯有佛陀才能称为法王，称为大师，其他人是不可以随便称的。

第一句赞颂教主释迦牟尼佛，第二句赞颂弥勒菩萨。宗大师造这部论的总依，是《现观庄严论》，别依是《菩提道炬论》，继承了中观和瑜伽两大体系的思想，即深观和广行。而弥勒菩萨是瑜伽学派（广行）的初祖，所以要礼敬慈尊。如果没有直接传承关系都要礼敬的话，十方诸佛逐一地写，就写不过来了。

“善逝智父妙吉祥。”第三句是礼敬文殊师利菩萨。善逝，是佛陀十大名号

之一。我们每天念的《八十八佛大忏悔文》中，就有这十大名号：如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛世尊。善逝代表好死，指圆寂时最好的状态，证悟涅槃。不像凡夫，能够死得自在安详的很少，多数人都在痛苦烦恼中死去。智父，指大智文殊师利菩萨。这个智也可以说一切智者，代表一切佛陀。文殊菩萨是七佛之师，象征智慧的成就。一切诸佛都从般若波罗蜜多，得阿耨多罗三藐三菩提。妙吉祥，还是指文殊师利菩萨，是深广两派传承源头级的祖师，也是我们修学《道次第》应该礼敬的。

“龙树无著佛所记。”龙树和无著，是深广两派的代表人物。龙树是中观学派的创立者，无著是瑜伽学派在人间的实际传承和创立者。弥勒菩萨的论典，如《瑜伽师地论》《现观庄严论》等，究竟是怎么传到人间的？根据经教记载，都是无著菩萨在定中听弥勒菩萨所说，然后整理出来的。龙树菩萨生于佛灭后七百年，无著菩萨生于在佛灭后九百年。这两位重量级祖师，都是佛陀在大乘经典中授记过的。他们带着使命来到这个世界，开启了弘扬中观、唯识教法的先河，于是有了深广两派的传承。我们之所以能学到这部论，离不开这些祖师大德的贡献。

“深观广行两大宗，传承诸师我皈命。”深观是中观学派，讲般若性空。《心经》的“照见五蕴皆空”就是深观，以般若智慧直接观照诸法实相，观照空性，所以称为深观。广行是指弥勒、无著开创的瑜伽学派，重点是如何发菩提心，行菩萨道，利益一切众生。深观、广行两大传承中的所有祖师，比如深观系统的龙树、提婆、法称等祖师，广行学派的无著、世亲、安慧、护法、陈那等祖师，都是我们要皈依和礼敬的。

“为欲易入深广道，再以略法于此说。”这是宗大师造此《略论》的意趣所在。宗大师早年已写过《菩提道次第广论》，但《广论》内容太广了，一般人学起来有难度。为了让更多人接受《道次第》这种殊胜教法，契入深观、广行所阐述的真理和菩萨行，对《菩提道次第广论》的内容，再以简略的方式宣说。

二、本论内容及造论意趣

“此论为总摄佛法之精要，龙树、无著二大流派之准绳。”这一段说明本论的内容和作用。宗大师所造的《道次第》，从下士道、中士道、上士道，及出离心、菩提心、空性见，总的含摄了佛法一切纲领。龙树代表中观学派，无著代表瑜伽学派。这部论的意义就在于，汇归深观和广行的思想，为我们正确了解两大学派提供了准绳。

在印度早期，中观和瑜伽学派是独立的，有各自的论典、见地和修行方法，代表两个不同的修行体系。尤其在知见上差别比较大，中观是以二谛解释世界，认为一切法都是空的，心和境都是空的，以此引导我们契入空性，契入诸法实相。唯识是以三性解释世界，先讲心是有的，境是空的，一切都是心的显现，是唯识所现。也就是说，我们认识的对象都没有离开心，以此引导我们契入空性，契入中道实相。所以，中观和唯识的主要思想是不一样的。在印度佛教史上，中观和瑜伽学派曾出现过对立，两派祖师如法称、月称、月官等，为此辩论好几年之久。中观不承认唯识，觉得唯识的思想不究竟，而唯识也觉得中观的思想有问题。

在印度佛教的晚期，中观和瑜伽又有融合的倾向，出现了瑜伽倾向的中观学者，既接受中观空性见的长处，又接受瑜伽菩提心和菩萨行的传统。阿底峡尊者就继承了这一思想，宗喀巴大师又继承了阿底峡的思想。所以在《道次第》中，同时有中观和瑜伽的传承。当然，本论除了接受瑜伽系统广行部分的思想外，在知见上并没有接受，主要是以法称的中观思想为主。在《菩提道次第广论》中，还广泛破斥唯识的思想。宗喀巴大师曾撰写《入中论善显密意疏》，就是对唯识阿赖耶和自证分的破斥。所以它对唯识思想是部分接受，只接受了菩提心和菩萨行。

“胜士趣入一切智地之法规，三类士夫所应修持，乃至菩提一切无不全备之次第也。”胜士，指菩萨，不是一般人，而是优秀的人，发菩提心、行菩萨

道的人。一切智地，是佛的果位。法规，是修行的法则、道路和途径。三类士夫，指下士道、中士道、上士道三乘根机的人。所应修持，都应该依照《道次第》的准则修行。论中说得非常清楚，如果你是下等根机，可以一步步从下士道走到中士道、上士道。如果你是上等根机，也不能忽略下士道和中士道的基础。总之，不论你是什么根机，都可按《道次第》，有条不紊地趣入菩提大道。所以说，从发心到成佛的所有修行，以及应该具备的次第，这部论都具备了。

“由此菩提道次第为门，将具堪能者引入佛地之规律，即此中所说法。”以《道次第》施设的内容，作为我们修行的法门，对发心并具备修行能力的人，引导他们走向佛地，就是本论所说的内容。

按印度的传统，说法有说法的轨则。宗大师继承的，是印度济迦麻啰西啰寺的说法轨则。昂旺朗吉堪布介绍说，当时印度说法比较著名的，除了济迦麻啰寺，那烂陀寺也有自己的说法轨则。其实说法轨则也代表它的教育方式，不同寺院有不同的宗风。我们看论文。

“如济迦麻啰西啰寺说法之轨则，先须讲明作者之重要与法之重要，及如何听说彼法之三事。”这个轨则，是在说法前讲明三点。首先说明作者的重要，其次考察法的重要性，第三是说和听的轨则。为什么要说明作者的重要？主要是为了考察法的来源：这个法从哪里来？源头清净不清净？藏传佛教特别讲究传承，必须说明这个法的源头是正的。

第一部分是讲作者。《道次第》的作者是宗喀巴大师，可这里所讲的作者是阿底峡尊者。为什么？因为《菩提道次第广论》主要依据阿底峡尊者的《菩提道炬论》而造，所以宗大师在介绍作者时，是介绍阿底峡尊者，而不是自己。这也体现了宗大师的谦虚。

“于此菩提道次第之引导分四：一、为明法源清净故，释作者之重要。二、为于教授生敬信故，释法之重要。三、于具足二种重要之法，应如何听受讲说。四、如何是以正教授引导弟子之次第。”关于道次第的引导，从四方面来

说。第一，为阐明这一教法的殊胜，介绍造论者的重要性。第二，为对所说教法生起尊重和信任，说明法的重要性。第三，对如此重要的教法，学人应如何听闻，师长应如何讲说。第四，如何以正确方法引导弟子在菩提道上逐步前进。

· 第三课

三、本论作者及殊胜传承

本论总依弥勒菩萨之《现观庄严论》，又以别依《菩提道炬论》，故《道炬论》之作者，即是本论之作者。其名曰燃灯吉祥智大阿阇黎，别号具德阿底峡。彼之重要分三。

1．氏族圆满

拿错《罗乍瓦赞》云："东方惹火地，于此有大城，名次第聚落。其中有王宫，殿堂甚宽阔，金幢以为号。国王名善德，丰富多资财，有如支那君。王妃吉祥光，诞生三王子，莲华藏、月藏、吉祥藏为名。长子莲华藏，五妃诞九子。第一福吉祥，今时具材能，亦称达那喜。少吉祥藏者，比丘精进月。月藏序居中，现我亲教是。"

2．求学经历

① 博通世法

尊者于二十一岁以内，将内外教共应明处之声明、因明、工巧、医药等四，学至最极精通。又于十五岁时，听《正理滴论》一次，即辩论折服一著名外道，于是英称普闻。此大绰龙巴所说。

② 得受灌顶

尔后，复于黑山道场，亲近罗睺罗古达喇嘛。此喇嘛曾得喜金刚现身，金刚空行母授记得成就者。尊者蒙此喇嘛为授大灌顶，命名曰智密金刚。

直至二十九岁时，于诸已得成就师前，修学金刚乘法。至是，经教、教授通达无余，即自忆念：于诸密咒我已精谙。嗣经空行母等梦示多部密经，皆未曾睹，乃折其慢。

③ 出家求道

自此以后，有诸师长及其本尊，或明或寐而加劝请云："若出家者，能于佛法及众生作大饶益。"尊者依言，往投大众部持律上座已修入加行位中之戒铠大德，求请剃染，为作和尚，令得出家。

三十一岁内遍学显教。别于《大毗婆沙论》，依止法铠论师，于啊登打补日研究至十二年之久。以对根本四部要典皆甚精熟，故于各部异义，取舍之间互有出入处，虽颇微细，亦能毫不紊乱而正了知。

3．成就功德

三藏灵文能摄尽一切佛教，故证之功德亦以戒定慧三学摄之。

① 具足戒学

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

【别解脱戒】

初，具足殊胜别解脱戒者。尊者于受得比丘戒后，爱护其戒，如牦牛之爱尾。守护轻细，犹且舍命不渝，于诸重禁夫复何说。大持律上座之称，于焉起矣。

【菩萨戒】

次，具足菩萨戒。尊者于修习慈悲为本菩提心之教授，虽曾多所参学，别经久时，特依金洲大师修习由弥勒、文殊降及无著、寂天，辗转传来最胜教授。于自他相换之菩提心，随得生起。由愿入行，而受学处，广修诸行，毫无违越。

【金刚乘戒】

最后，具足金刚乘戒。以具观自身成本尊之生起次第，及金刚心圆满次第之三摩地，随成瑜伽之尊。特别于所制禁戒无所违越，诸三昧耶如理守护。

【如法守护】

如上三种禁戒，非仅受时暂起勇进，亦于受后各别随行终不违犯，设有违越，亦疾各依还净仪轨，除罪清净。

② 具足定学

具足定学有二：一、共者，得止中心之堪能。二、不共者，证得最极坚固之生起次第。又修禁制之行六年，或云三年。

③ 具足慧学

具足慧学有二：一、共者，谓得止观双运之观行三昧。二、不共者，成就圆满次第之殊胜三昧。

4．所作事业

① 于印度所作

于金刚座大菩提寺，曾经三次制诸外道，令受佛教。复于内宗上下诸部，

有未达及邪解疑惑等垢，洗除令净，增长正法。各派对之均极爱敬，不分部类，视同顶髻。

② 于西藏所作

藏人迎请尊者入藏宏法，虽经多次，均未邀允。嗣当藏王菩提光秉政时，复迭遣使延聘尊者，乃蒙降临。依众劝请，整理教务，著有《菩提道炬论》等，总摄一切显密心要。前后游住藏、卫将二十年，教化无算。凡具根器者，皆蒙利益。

5．造论条件

① 三种圆满

如是开显能仁之密意而造论释。其能作者，应具三种圆满之因：一、须于所知五明处善巧。二、于修持之要义，须有从释迦辗转传来，师师相授，中无断缺之教授。三、须见本尊，得蒙印许。三者之中，虽随具其一亦能造论，然以全具为最圆满。尊者于此三种因素，完全具足。

② 本尊摄受

其得本尊摄受者，如拿错《罗乍瓦赞》云："具德喜金刚，建立三昧王，勇识世自在，尊胜度母等，蒙现身开许，梦中或现前，深广微妙法，尊者常得闻。"

③ 传承圆满

喇嘛传承者，佛教之传承有二：即共中下士道之小乘教法，与不共之大乘教法。

大乘教中，又分波罗密多乘与金刚乘。初又分三支：即深观一派，与文殊、弥勒二广行派是。金刚乘中，复有各种传承，皆已获得圆满。

其曾亲近之善知识，如《赞》云："常得依止师，馨底巴、金洲、觉贤吉祥智，多得悉地者。别自龙树来，一一递相承，深观及广行，教授尊者有。"如是善知识中，得成就者共称十二，余者亦多通五明者，略如上说。故此阇黎善能抉择佛之密意。

④ 传法弟子

其弟子中最著名者，印度则有比朵巴、法生慧、中道狮子、地藏密友等。藏中堪能继持法藏者，颇不乏人。其最能绍承增广师之事业者，当推仲登巴为上首。

以上略释作者之重要，详如尊者本传所明。

三、本论作者及殊胜传承

“本论总依弥勒菩萨之《现观庄严论》。”我们这部论，总的是依《现观庄严论》，这是弥勒菩萨解释《般若经》的论典。《道次第》的建构，比如把下士道、中士道作为上士道的支分，菩萨不仅要学习菩萨道，同时要学习解脱道乃至人天乘的善法，这些思想是来自《现观庄严论》和《般若经》。

“又以别依《菩提道炬论》。”别依就是直接依止。《菩提道炬论》是藏传佛教史上非常重要的论典，阿底峡尊者所造，他对藏传佛教的贡献非常大。

藏传佛教的前弘期，经历了朗达玛灭佛（公元 841 年）。之后一百多年，佛教在藏地进入黑暗时期。后来，古格藏王菩提光为振兴佛法，不断派人去印度求法。派去的使者回来报告说，印度阿底峡尊者是有成就的大德。他们费了很大功夫，把尊者请到西藏。当时，藏传佛教的信仰非常混乱。菩提光祈请阿底峡尊者对七个问题加以开示，其中有关于显教的，也有关于密教的。比如成佛是不是要具足方便和慧；发菩提心、受菩萨戒的人要不要遵循别解脱戒；受比丘戒的人能不能接受密宗无上瑜伽的特殊灌顶，等等。

阿底峡尊者根据国王菩提光的七个问题造了《道炬论》，提出佛法修行的重要内涵。三士道的建构，就是《道炬论》的内容，此外还有皈依、发心等。我们现在讲的皈依，是声闻乘的尽形寿皈依，是根据别解脱戒建立的。而《道炬论》讲的是大乘皈依，是尽未来际的皈依，这种皈依结合了普贤菩萨的七支供。论中还说到发菩提心的重要性，以戒定慧三学含摄整个修行。在戒的方面，尤其重视别解脱戒。当时在藏地，很多人学了大乘，修了密宗，觉得别解脱戒不重要，所以有僧人娶妻、不忌女色等现象。但阿底峡尊者提出，别解脱戒是一切修行的基础，也是菩萨戒的基础。在定的方面，阿底峡尊者很重视神通，认为神通可以帮助我们成就更大的福德和事业。但宗大师并不强调神通，这是《道炬论》和《道次第》的不同之处。在慧的方面，尊者认为在菩萨道修行中，“方便与慧，成佛缺一不可”。什么叫方便与慧？菩萨道有布施、持戒、忍辱、

精进、禅定、般若六度，前五度是方便，般若就是慧。修习菩萨道，要通过闻思经教树立正见，从而开发智慧，通达空性；同时广泛地行菩萨行，修习布施、持戒、忍辱等，利益众生。二者不可或缺。论中同时也讲到如何从显教进入密教。总之，《道炬论》提出了修行非常重要的次第和纲领。

阿底峡尊者不论到哪里，经常给人讲皈依三宝，讲业果，所以在藏地，尊者又被称为皈依喇嘛、业果喇嘛。这种说法是有针对性的。因为当时很多人重视空性的修行，对皈依三宝、业果反而忽略了。现在佛教界也有这种情况。很多人会讲大道理，但对皈依三宝和业果究竟信到什么程度？事实上，如果对三宝的信仰不是很强烈，对业果不是深信不疑，修行就没有基础，就像楼房没有地基那样，是很难修上去的。

后来，弟子们根据阿底峡尊者的思想成立了噶当派。而宗大师建立的格鲁派，又被称为新噶当派。藏传佛教有四个主要教派，最早的是宁玛派，宁玛就是老的意思，是由莲花生大师的传承建立起来的，然后有噶举、萨迦、格鲁。格鲁是其中最年轻的，也最重视戒律。过去印度有个大德持戒精严，常戴黄帽。宗大师继承了这个传统，以戴黄帽为崇尚戒律的标志，所以格鲁派又称黄教。以上，说明宗大师与《道炬论》的关系。

“故《道炬论》之作者，即是本论之作者。”在阿底峡尊者的思想基础上，宗大师建构了更为合理且完善的修学体系，对我们今天的修行具有重要意义。所以宗大师认为，《道炬论》的作者阿底峡尊者，就相当于本论的作者。

“其名曰燃灯吉祥智大阿阇黎，别号具德阿底峡。”他的名字叫燃灯吉祥智大阿阇黎。阿阇黎是亲教师的意思，就是自己的老师。具德阿底峡是别人给他的尊称，大意是究竟的智慧。

“彼之重要分三。”下面讲一讲阿底峡尊者的家世、求学经历、功德和所作事业。

1．氏族圆满

“拿错《罗乍瓦赞》云。”拿错，是人名，是迎请尊者入藏的译师。罗乍瓦，是大译师兼精通五明之意。

“东方惹火地，于此有大城，名次第聚落。”东方，即印度的东方。惹火地，是地名，阿底峡尊者出生于现在的孟加拉国。其中有个城市，名叫次第聚落。佛经中，聚落就代表城市，人们都聚集在一起；而清净、人烟稀少之地就是阿兰若。这里是以偈颂介绍阿底峡尊者的家庭情况，内容非常详细，好像填了简历一样。

“其中有王宫，殿堂甚宽阔，金幢以为号。”城里有座王宫，阿底峡尊者是孟加拉国的王子，所以生在王宫。这座王宫的殿堂很宽阔，名叫金幢，可能有很多黄金。

“国王名善德，丰富多资财，有如支那君。”国王即阿底峡尊者的父亲，名叫善德。他的财产很多，就像中国的皇帝一样富有。

“王妃吉祥光，诞生三王子，莲华藏、月藏、吉祥藏为名。”国王的王妃名叫吉祥光，生了三个王子，分别叫莲华藏、月藏、吉祥藏。

“长子莲华藏，五妃诞九子。第一福吉祥，今时具材能，亦称达那喜。”长子叫莲华藏，有五位王妃，生了九个孩子。他的第一个孩子叫吉祥藏，很有才能且博学，又称达那喜。

“少吉祥藏者，比丘精进月。月藏序居中，现我亲教是。”国王最小的儿子叫吉祥藏，就是阿底峡的弟弟，后来也出家成为比丘，法名精进月。月藏是阿底峡尊者的俗名，在家排行老二，就是我（拿错）的亲教师。

以上是阿底峡尊者的家世，下面讲一下他的求学经历。

2．求学经历

① 博通世法

“尊者于二十一岁以内，将内外教共应明处之声明、因明、工巧、医药等四，学至最极精通。”内外教的内是佛法，外是外道教法。明就是学问，菩萨要从五明处学，即学习五种知识。印度人以五明来归纳一切学问。其中，声明属于语言文字的学问，因明属于辩论的学问，工巧明属于科学、艺术的学问，医方明是关于医药方面的学问。对于这些世间学问，阿底峡尊者在 21 岁以内，已经学得非常精通。

“又于十五岁时，听《正理滴论》一次，即辩论折服一著名外道，于是英称普闻。此大绰龙巴所说。”《正理滴论》是一部因明著作。尊者在 15 岁时，听了一次《正理滴论》，就在辩论中折服了一位著名的外道。所以，他在当时的名声和影响都很大。这是大绰龙巴所说的。

② 得受灌顶

“尔后，复于黑山道场，亲近罗睺罗古达喇嘛。此喇嘛曾得喜金刚现身，金刚空行母授记得成就者。尊者蒙此喇嘛为授大灌顶，命名曰智密金刚。”后来，尊者又亲近了名叫罗睺罗古达的喇嘛，这位喇嘛曾经得到喜金刚（密宗本尊）的现身，金刚空行母也授记他是修行成就者。阿底峡尊者得到罗睺罗古达喇嘛的灌顶，并被赐名为“智密金刚”。

“直至二十九岁时，于诸已得成就师前，修学金刚乘法。”到 29 岁时，尊者跟随很多在密宗上修行有成的大德，修习金刚乘法。这就说明，当时阿底峡尊者是以在家的身份，广泛参访这些大德，在他们那里学习。

“至是，经教、教授通达无余，即自忆念：于诸密咒我已精谙。嗣经空行母等梦示多部密经，皆未曾睹，乃折其慢。”尊者通过多年广泛参学后，对密乘的经教和修行，自己感觉基本都懂了，已经足够了。后来有空行母在梦中给

他示现多部密教经典，告诉他，有很多密部内容你还没看过，还不懂。有了这个经历之后，阿底峡尊者的慢心一下就被折服了。

③ 出家求道

“自此以后，有诸师长及其本尊，或明或寐而加劝请云：若出家者，能于佛法及众生作大饶益。”密宗修行讲究修本尊法，比如修观音法，是以观音菩萨作为自己观想和临摹的对象；修文殊法，是以文殊菩萨作为自己观想和临摹的对象。这个对象就是本尊。从此以后，他曾亲近过的师长，或修行的本尊，经常在平时劝他，或睡觉时给他托梦，劝阿底峡尊者出家，告诉他：如果你出家的话，能对佛法和众生有很大的利益。

“尊者依言，往投大众部持律上座已修入加行位中之戒铠大德，求请剃染，为作和尚，令得出家。”尊者听了这些师长和本尊的劝说，就去亲近当时大众部一位持律非常严谨的上座，叫戒铠大德，请他为自己剃度，做自己的师父，使自己能在戒铠大德座下出家。

“三十一岁内遍学显教。”阿底峡尊者出家前有学密教的经历，出家后又从显教，尤其是声闻经论开始学习，在 31 岁内遍学显教。

“别于《大毗婆沙论》，依止法铠论师，于啊登打补日研究至十二年之久。”《大毗婆沙论》，是有部非常重要的论典。佛教史上第四次结集，主要就是结集了这部论典，共 200 卷。阿底峡尊者跟随法铠论师，在啊登打补日（印度地名）研究《大毗婆沙论》，一直研究了 12 年之久。

“以对根本四部要典皆甚精熟，故于各部异义，取舍之间互有出入处，虽颇微细，亦能毫不紊乱而正了知。”根本四部，即经部、有部、唯识、中观。对显教各部的知见和主要论典，尊者研究得很精通也很熟悉，所以对各部的不同法义，及取舍之间有出入的地方，比如这个部派和那个部派之间的差别，都非常清楚。

上面介绍了尊者求法的经历，从在家学密宗到出家学显教，从声闻乘到大乘，从有部到根本四部。接着介绍尊者所成就的功德。

3．成就功德

“三藏灵文能摄尽一切佛教，故证之功德亦以戒定慧三学摄之。”经教不外乎经律论三藏，佛法修行也不外乎戒定慧三学，所以宣扬尊者的修证功德，也是从戒定慧来说明。

① 具足戒学

“戒学者，定慧一切功德之所依，千经万论之所赞。”戒是定和慧的所依。依戒生定，依定发慧。没有戒的基础，就不会有定和慧。所有经论都赞叹戒的重要性，赞叹戒的功德。因为戒是正顺解脱之本，也是无上菩提之本。

“欲求证得定慧，先须具足净戒为增上缘。于此有三。”如果希望得到定和慧，先要持戒清净。有持戒清净作为增上缘，才能得定发慧。关于尊者的持戒功德，可以从他所受的三种戒律来说明，即别解脱戒、菩萨戒、金刚乘戒。

【别解脱戒】

“初，具足殊胜别解脱戒者。”首先说明尊者持别解脱戒的情况。别解脱，又叫别别解脱，就是你每持一条戒，就能从一种执著和烦恼中解脱出来。如果持不好，就别想解脱。别解脱戒是一切戒的基础。如果在南传地区，只受别解脱戒。包括五戒、八戒、沙弥戒、沙弥尼戒、式叉摩那尼戒、比丘戒、比丘尼戒，都属于别解脱戒的范畴。

“尊者于受得比丘戒后，爱护其戒，如牦牛之爱尾。”阿底峡尊者非常重视别解脱戒。他受了比丘戒之后，爱护自己的戒，就像牦牛爱护自己的尾巴一样。传说雪山有一种牦牛，对自己尾巴的毛特别爱护。如果尾巴缠到树枝上，就要想尽办法把尾巴解开。哪怕正有猎人追赶，它宁愿被抓，也不把毛扯断逃跑。

“牦牛爱尾”是佛经常见的比喻，说明这种牛对尾巴简直爱护到极致。

“守护轻细，犹且舍命不渝，于诸重禁夫复何说。”阿底峡尊者对于细小的戒都非常爱护，宁可舍弃生命都不犯戒。对于四根本戒之类的重戒，更不用说了。轻细，即威仪、百众学之类，比如衣服怎么穿，走路怎么走，吃饭时碗怎么拿。重禁，即不杀生、不偷盗、不淫欲、不妄语。

“大持律上座之称，于焉起矣。”因为尊者持戒严谨，当时很多人就称他为大持律上座。

【菩萨戒】

“次，具足菩萨戒。”下面介绍尊者持菩萨戒的情况。

“尊者于修习慈悲为本菩提心之教授，虽曾多所参学，别经久时。”对于修习慈悲为本的菩提心教授，尊者曾到处参学。菩萨戒的根本就是菩提心，或者说，菩提心是菩萨戒的灵魂。如果没有菩提心，是不得菩萨戒的。受菩萨戒时，戒师会问：“你发菩提心没有？”只有发起菩提心，才有资格受菩萨戒，否则根本没资格受戒。所以菩萨戒是建立在菩提心的基础上，受持菩萨戒，也是为了圆满菩提心。

“特依金洲大师修习由弥勒、文殊降及无著、寂天，辗转传来最胜教授。”尊者多次参学菩提心教法，还冒着九死一生的危险漂洋过海，去依止金洲大师，跟随大师学了 12 年菩提心教法。这个传承是由弥勒菩萨、文殊菩萨到无著菩萨、寂天菩萨，辗转传来的最殊胜的菩提心教授。

“于自他相换之菩提心，随得生起。”最殊胜的菩提心教授，就是阿底峡尊者依止金洲大师修学的“自他相换法”，出自寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。尊者学到什么程度呢？就是自他相换的菩提心随时都能生起。众生的特点是执著自己，对自己以外的其他人漠不关心。也就是舍弃别人，在乎自己。自他相换的菩提心修法，就是把在乎自己的这份心，转化成在乎一切众生；把舍弃众生的心，转化成舍弃自己。做到不在乎自己，只在乎众生。总之，尊者随时都

能进入无我利他的状态。只要心里一想，马上就能做到，说明菩提心已经修得很纯熟了。

“由愿入行，而受学处，广修诸行，毫无违越。”通过发愿菩提心，而受持菩萨学处，进而广泛修习菩萨行，丝毫没有违越。这个菩萨行，主要是根据“瑜伽菩萨戒”行持。菩萨戒也像别解脱戒一样，是有具体戒条的。

【金刚乘戒】

“最后，具足金刚乘戒。”最后，是尊者受持金刚乘戒的情况。

“以具观自身成本尊之生起次第，及金刚心圆满次第之三摩地，随成瑜伽之尊。”金刚乘修行有生起次第和圆满次第，都属于禅修方法。生起次第主要是观想本尊，比如修观音本尊，就观想自己是观音菩萨，观想这个世界是观音菩萨的刹土。通过这种观想，把染的境界转化为净的境界。圆满次第主要通过修习气脉明点，激发自性光明，进一步证悟空性智慧。对这两种修行，尊者都达到非常高的成就。

这里本来讲戒的，为什么先讲到定？说明阿底峡尊者的禅定功夫已经这么高，持戒就很容易了。我们之所以犯戒，就因为有贪嗔痴，有妄想、散乱。如果一个人很有定力，就不会乱打妄想。贪嗔痴在内心的力量很弱，自然不容易犯戒。所有犯戒都是因为妄想、颠倒、烦恼，有了禅定，就可以降伏妄想、颠倒、烦恼。我们说依戒生定，但反过来，如果有了定，持戒也更轻松。现代人之所以持戒难，就是因为没有定，要靠意志力，用很生硬的方法降伏烦恼，那是非常难的。如果你有了定，就不必靠意志力降伏烦恼。事实上，根本就不想犯戒，也没有犯戒的欲望。

“特别于所制禁戒无所违越，诸三昧耶如理守护。”所制，即金刚乘戒，主要有 14 条，又叫三昧耶戒。金刚乘戒的特点，要视师如佛，对师长绝对服从。

【如法守护】

“如上三种禁戒，非仅受时暂起勇进，亦于受后各别随行终不违犯。”对以上三种戒，尊者不是受的时候才精进持戒，受了以后也是一样。这种严格持戒的态度不是一天两天，而是尽未来际地这么做。平常人刚受完戒，也觉得不能犯戒，但过一段时间就忘了，不把戒律当回事。尤其是现在的佛教界，受戒往往流于形式。很多在家居士受五戒，包括出家人受沙弥戒、比丘戒，好像受戒就是要取得一个身份，并不关心戒律的内容是什么，能不能做得到，做了有什么用。很多在家居士受五戒，并没有仔细了解五戒的开遮持犯。出家人受沙弥戒也好，比丘戒也好，真正把戒律当一回事的也不是很多。

“设有违越，亦疾各依还净仪轨，除罪清净。”但尊者不是这样的。他不仅严格持戒，如果不小心犯了戒，会马上以如法的方式忏悔。就像衣服，只要有点脏就立刻洗。受戒是为了获得清净的戒体。为了不让这个戒体受染污，就不能犯戒。如果违犯，就要以忏悔来清洗戒体，清洗人格，清洗内心污浊，所谓“忏悔则清净，忏悔则安乐”。如果不忏悔，所造罪业就会在内心积累，久而久之，对我们的修行、健康、心理状态都有影响。从心理学来说，人犯了罪会有心理负担。尤其是有道德感、惭愧心的人，心理负担更重。忏悔之后，就能放下负担，拥有清净、健康的身心。

② 具足定学

“具足定学有二。”尊者禅定方面的功夫也了不得。这里讲的定，有共和不共两种。前面讲的三种戒也包含共和不共，别解脱戒和菩萨戒是共的，金刚乘戒是不共的。

“一、共者，得止中心之堪能。”在定学中，共的部分，是根据显教修止观，通过止的修行，得到禅定。

“二、不共者，证得最极坚固之生起次第。”不共的部分，就像前面说的修本尊法，成就后始终安住在这个境界不散乱，就是坚固。如果定力不强，就很

容易散乱。就像有人念佛，念一会儿心就散了，那就是不坚固。如果坚固的话，一句佛号风吹不动，雨打不入，任何情绪、烦恼、外境都干扰不了你。人家说你好话，说你坏话，你都不动心。你只有正念的状态、慈悲的状态，这就是定。如果你看到不同境界，会有不同的情绪产生，心就是在散乱、掉举中摇摆不定，这就没有定。尊者修习生起次第，已经修到最极坚固，时时都能和本尊相应，不被外境扰乱。

“又修禁制之行六年，或云三年。”禁制就是关在一个地方专修。为了修习禅定，尊者曾有过六年的闭关修行，也有说是三年的。

③ 具足慧学

“具足慧学有二：一、共者，谓得止观双运之观行三昧。”具足慧学也有两种。一是共的部分，是通过闻思经教（显教）获得正见，然后把正见落实到止观，契入空性。这样的修行，尊者已成就止观双运的观行三昧，也就是契入空性了。

“二、不共者，成就圆满次第之殊胜三昧。”不共的部分，是有关密乘的修行。尊者成就了圆满次第，在气脉明点的修行上有很高成就，获得正受，也就是三昧。

这部分介绍尊者的修行功德，有持戒、修定和智慧的成就，也介绍了《道次第》的传承。本论主要继承印度佛教中深观和广行两大传承，即中观和瑜伽学派。从印度佛教的历史来说，分为原始佛教、部派佛教、初期大乘、中期大乘、晚期大乘。原始佛教既有声闻乘也有菩萨道的修行。部派佛教是佛陀灭度后约一百年出现的，主要有上座部和大众部。其中各有很多部派，所以有十八部之说。汉传佛教的《异部宗轮论》，就反映了当时部派佛教的思想。其中，有部、经量部、大众部属于比较有代表性的。玄奘三藏就翻译了大量有部论典，有“六足一身”。一身指《大毗婆沙论》，六足指其余六部论典，都是部派佛教论师们对《阿含经》的诠释，内容非常丰富。可惜现在的人没有耐心去读。

大乘佛教中，初期大乘主要盛行中观般若，中期大乘主要盛行瑜伽唯识，晚期大乘主要盛行密宗。大乘佛教在中国有八大宗派，但在印度基本是两大主流，就是中观和瑜伽学派。义净三藏在《南海寄归传》说："所云大乘，一者瑜伽，一者中观。"但从大乘经典的内容看，应该包含三大体系。太虚大师和印顺法师都把大乘判摄为三系，即唯识、中观、如来藏。唯识叫虚妄唯识系，讲的是妄识；中观叫性空唯名系，讲一切法都是空性，只有假名的存在；此外是真常唯心系，讲真心，讲如来藏。

汉地的唯识宗是继承瑜伽学派建立起来的，三论宗是继承中观思想建立起来的，禅宗则是依据如来藏的思想。藏传佛教的大圆满、大手印，基本也是立足于如来藏的见地。总之，印度的大乘佛教有这样三大思想主流。其中，又以中观、瑜伽两大流派的影响最大。之前说过，这两派曾有过对抗时期，后来又走向融合，出现了瑜伽倾向的中观学者——继承中观的见，同时又继承瑜伽菩提心和菩萨行的思想。阿底峡尊者就继承了这个体系，宗大师又继承了阿底峡的思想。我们学习的《道次第》，也属于这个传承。

4．所作事业

下面介绍阿底峡尊者所作的事业。

⑦ 于印度所作

"于金刚座大菩提寺，曾经三次制诸外道，令受佛教。"阿底峡尊者住持金刚大菩提寺期间，曾三次制伏外道。在印度，各种宗教流派非常丰富，佛陀在世时就有九十六种外道，相互之间的辩论很频繁。一个宗教要在印度立得住脚，必须有人才。如果在辩论中输给别人，那就麻烦了，或是砍头相谢，或是这个道场改宗当对方的徒弟，或是从此关闭山门。玄奘大师当年在印度的辩论大会上立了一个宗叫"真唯识量"，并宣称，如果谁能改一个字，我就砍头相谢。结果十八天没人能动一个字。总之，印度的辩论术非常流行。阿底峡尊者智慧

无量，辩才无碍，曾三次制伏外道，让他们接受佛教。

“复于内宗上下诸部，有未达及邪解疑惑等垢，洗除令净，增长正法。”此外，佛教内部也有很多人对经教产生错误理解，或存在疑惑。通过阿底峡尊者的开示，能为他们纠正错误，消除疑惑，引导他们建立正知正见。

“各派对之均极爱敬，不分部类，视同顶髻。”所以佛教各部派对阿底峡尊者都非常恭敬，把他视同顶髻。顶髻是佛陀的三十二相之一，以此说明尊者在印度的威望。

② 于西藏所作

“藏人迎请尊者入藏宏法，虽经多次，均未邀允。”在藏传佛教前弘期，经历朗达玛灭佛之后，西藏的政治、文化，尤其是佛法，进入一百多年的黑暗时期。其后虽然逐渐复兴，但整个教界信仰混乱。尤其是密宗的盛行，因为不重视显教基础，只重视修气脉明点，或吞刀、吐火等咒术，也不守戒律，出现很多不如法的现象。阿底峡尊者进入西藏时，当时的国王菩提光向他提出七个问题，比如方便与慧是不是都要具备，受了菩萨戒还要不要依别解脱戒，还有显教和密教的关系等。尊者入藏前，因为当时的人们对这些问题搞不清楚，所以菩提光几次派人去印度求法。这些求法者想尽办法，祈请多次，都没有得到阿底峡尊者的同意。因为印度到西藏毕竟不容易，而且尊者在印度的地位那么高，不仅西藏的佛教需要他，印度的佛教同样需要他。事实上，当时佛教在印度正值晚期，已出现衰微的状态。

“嗣当藏王菩提光秉政时，复迭遣使延聘尊者，乃蒙降临。”菩提光是西藏阿里地区的国王，他有个叔叔叫智慧光，是原来的老国王。智慧光为了请阿底峡尊者入藏，想多准备点黄金供养尊者。但在收集黄金的过程中，不幸被异国国王扣留了。对方要他改变信仰，否则就要用和他身体一样多的黄金，才能把他赎回去。菩提光为了赎回叔叔，到处去找黄金。最后还差一个头那么多的黄金，再也找不到了，就去找异国国王商量，但国王不同意。智慧光告诉他说：

你不要把黄金交给这个邪知邪见的国王，反正我年纪大了，回去也没什么用，你还是拿着黄金去印度请阿底峡尊者。他们的诚心感动了尊者，总算把尊者请到藏地。

“依众劝请，整理教务，著有《菩提道炬论》等。”阿底峡尊者来到西藏后，做了很多事。其中最重要的就是造了《菩提道炬论》，解答菩提光提出的七个问题。

“总摄一切显密心要。”《道炬论》虽然只有几十个颂，但内容非常丰富。把整个佛法修行应该具备的次第和主要元素，做了完整的说明。《道炬论》提出下士道、中士道、上士道的三士道架构，讲到戒定慧三学的修行，讲到大乘皈依和菩提心的重要性，也讲到菩萨戒要以别解脱戒为基础。尤其在智慧部分，讲到“方便与慧，成佛缺一不可”。此外，还讲到显教和密教的关系。所以在西藏佛教史上，《道炬论》应该说是一部奠基之作。除了法尊法师翻译的论典，台湾如石法师还翻译了《菩提道灯难处释》。当年阿底峡尊者以偈颂写了《菩提道炬论》后，又写了注释，学习《道炬论》，最好把偈颂和注释结合起来看。我们现在所学的《道次第》，基本继承了《道炬论》的思想，且更为完善。

“前后游住藏、卫将二十年，教化无算。凡具根器者，皆蒙利益。”阿底峡尊者从阿里进藏，后来又来到拉萨一带，在后藏和前藏住了二十年，教化的人多得算不出来了。凡是具足根机的人，都得到了利益。

5．造论条件

在此，宗大师提出了造一部论应该具备的三个条件。

⑦ 三种圆满

“如是开显能仁之密意而造论释。”开显，就是把佛陀经教的义理揭示出来。佛教典籍分为经、律、论三藏。其中，论是解释经的，一种是释经论，一种是宗经论。释经论是对经文一句句地解释，宗经论则是论文式的。我们现在学习

的《道次第》，还有《道炬论》《中论》《百论》《俱舍论》等，都属于宗经论，是根据某部经或某个体系的思想，进行系统而完整的论述。造论是为了开显佛陀说法的密意。就像这个房间有很多东西，如果晚上没灯的话，就什么都看不见了。所以需要有灯光，这对我们认识房间内的家具，能起到开显的作用。对学习经典来说，论典也具有同样的效果。通过对论典的学习，我们才有能力认识经典蕴含的深奥义理、智慧和修行方法。如果不读相应的论典，光是自己看《心经》《楞严经》，所能了解的非常肤浅。

“其能作者，应具三种圆满之因：一、须于所知五明处善巧。”造论应该具备三种圆满的条件。第一，要具备渊博而广泛的知识，对五明很熟悉，熟能生巧。印度古代把一切学问归纳为五明，其中，内明是佛教，还有因明、声明、医方明、工巧明。五明的“明”，和中国的“学”一样，如哲学、文学、科学、生物学等。

“二、于修持之要义，须有从释迦辗转传来，师师相授，中无断缺之教授。”第二，对经典揭示的义理，需要有老师的传承。比如你学唯识、中观、《道次第》，要有具备正见的老师给你指导。这个老师又曾有他的老师指导，由此推上去，一直推到佛陀。教法就这么由历代祖师一代代地传给我们，从未中断。

“三、须见本尊，得蒙印许。”第三，要见到本尊，得到本尊的认可，或是能和本尊相应。

“三者之中，虽随具其一亦能造论，然以全具为最圆满。尊者于此三种因素，完全具足。”虽然三种条件不是都要具备，只要具备一种就能造论，但如果三种都具备，那是最圆满的。阿底峡尊者具足三种条件，由此说明尊者所造《菩提道炬论》的权威性。

《道炬论》为什么权威？是因为作者的权威性。而《道炬论》的权威性，也显示了宗大师所造的《道次第》的权威性。这是一种间接说明法。宗大师不能说，我的《道次第》多么权威，这种话要由别人来说。因为《道炬论》具备

的长处，《道次第》都具备。所以《道炬论》的权威性，就是《道次第》的权威性。

② 本尊摄受

“其得本尊摄受者。”阿底峡尊者经常得到本尊的摄受。我觉得修本尊挺好的，就是和佛菩萨建立关系。修观音菩萨的本尊，就和观音菩萨建立了良好关系；修文殊菩萨的本尊，就和文殊菩萨建立了良好关系。经常忆念本尊，观想本尊功德，在忆念和观想的过程中，就能成就本尊所具备的功德。密宗有事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部，各部修行者和本尊的关系也不一样。比如在事部、行部，修行者和本尊的关系，是主人和仆人的关系，修法就是去找个主人。再进一步，和本尊是平辈的关系。你是佛菩萨，我也具有佛菩萨的品质，只是我还没成就，需要向你学习，但本质上我们是彼此彼此的。接下来最高的是：我就是本尊，具备本尊的一切功德。在观想本尊的过程中，需要把自己融入进去。所以藏传佛教的本尊修法，在修行用心上，确实有善巧之处。阿底峡尊者曾得到好几位本尊的摄受，下面具体介绍。

“如拿错《罗乍瓦赞》云：具德喜金刚，建立三昧王，勇识世自在，尊胜度母等。”喜金刚是本尊，具德是形容喜金刚的功德。三昧王是三昧王尊。勇识世自在，是形容观音菩萨的功德。藏传佛教中，度母也是观音菩萨的一种身相，尊胜则是形容其身份、地位、功德、人格。这些都是尊者所修的本尊。

“蒙现身开许，梦中或现前，深广微妙法，尊者常得闻。”因为修了本尊法，阿底峡尊者经常看到本尊现身，有时在梦中显现，有时在定中或平时显现。这些本尊常为尊者开示深观和广行的微妙教法。

③ 传承圆满

“喇嘛传承者。”除了本尊，阿底峡尊者在世间也得到了各种传承。喇嘛，相当于我们所说的上师、老师。阿底峡尊者得到哪些上师的传承呢？

“佛教之传承有二：即共中下士道之小乘教法，与不共之大乘教法。大乘教中，又分波罗密多乘与金刚乘。”佛教的传承有两种，即共中、下士道的声闻乘教法，和不共的大乘教法。前面讲到尊者的求法经历，他曾跟随法铠论师学过《大毗婆沙》，得到声闻乘的传承。此外，尊者也得到金洲大师、觉贤论师的传承，这是不共大乘的传承。在大乘教法中，又分菩萨乘和金刚乘。

“初又分三支：即深观一派，与文殊、弥勒二广行派是。金刚乘中，复有各种传承，皆已获得圆满。”波罗密多乘又分三支，即文殊所传的深观一派，和由文殊、弥勒传承的两种广行派。金刚乘中也有很多传承。这些殊胜传承，阿底峡尊者都得到了。

“其曾亲近之善知识，如《赞》云：常得依止师，馨底巴、金洲、觉贤、吉祥智，多得悉地者。别自龙树来，一一递相承，深观及广行，教授尊者有。”阿底峡尊者曾亲近过的善知识，正如赞颂尊者的偈颂所说：经常依止的上师，有馨底巴、金洲、觉贤、吉祥智等大德，其中有属于深观派的大德，也有属于广行派的大德。悉地，即成就，说明这些都是修行成就的人。他们分别从龙树这个体系，或是从文殊、弥勒这个体系，一代代传承而来。所以深观和广行的教授，尊者都得到了。

“如是善知识中，得成就者共称十二，余者亦多通五明者，略如上说。”据说尊者亲近过的上师有 150 多人，其中成就者有 12 位，就像善财童子五十三参那样。其他师长虽然没有证悟圣道圣果，但很多都是精通五明的。

“故此阇黎善能抉择佛之密意。”宗大师介绍阿底峡尊者的修学经历和师承后，总结说：因为得到很多传承，而且有大智慧，所以尊者善于将经教的密意抉择出来。

如果没有智慧，只能了解佛法非常肤浅的层面。虽然你也觉得自己看得懂，但懂得多少呢？如果说一个道理中包含一百分的内涵，现在你去看，懂得几分？可能只懂得三分、五分，或者十分、二十分，离一百分还差得远。

④ 传法弟子

下面介绍一下，尊者所传的著名弟子有哪些。

“其弟子中最著名者，印度则有比朵巴、法生慧、中道狮子、地藏密友等。”尊者弟子中最著名的，在印度有比朵巴、法生慧、中道狮子、地藏密友等。

“藏中堪能继持法藏者，颇不乏人。”而在藏地，有能力继承尊者教法的弟子也不少。如果我们研究噶当派的历史，或是读阿底峡尊者的传记，就会知道他有哪些著名的弟子。因为时间关系，就不给大家详细介绍了。

“其最能绍承增广师之事业者，当推仲登巴为上首。”其中最能继承尊者事业的，当推仲登巴为上首。仲登巴是一位在家居士，可见居士的责任也很重大。你们不要以为自己是在家人，学完就回去上班了，也要发心继承教法，增广师长的事业。我们对研究所在家居士的要求，要不就是出家，要不就是献身于佛教事业，没有第三条路。

“以上略释作者之重要，详如尊者本传所明。”以上对尊者的生平作了简略介绍，详细内容见尊者的传记。

· 第四课

四、本论之殊胜

法者，此教授之根据，为《菩提道炬论》。

而《道炬论》为尊者一切著述中之根本，以能总摄显密要义故，所说圆满。以能调心为次第故，易得受持。以能善巧性相两宗，严饰二师教授故，胜其余轨式。

欲明此《道炬论》教授之殊胜，当分四科。

1．会通一切经教互不相违

尽佛所说一切法，须知皆是为一补特伽罗成佛之道。彼亦随应或为道之主干，或为道之支分。菩萨所求，为利世间。其所化导，亦须摄受三种种性，故于彼等道品皆应修学。知三乘道者，是成就菩萨所求之方便，此乃慈氏所

说也。

于大乘道中，有共不共二种。共者，即声闻三藏是。不共者，唯求自一身寂静之意乐及不共制罪等是。

复次，佛者过无不离，非仅断其一分；德无不圆，非仅成其一品。上士发心，志求佛果，当灭一切恶，集一切善。故余乘一切断证功德，皆为大乘道中所摄，是故上士皆当修学。

或谓修密乘人毋须如此，斯不应理。密乘虽不如波罗密多乘，于布施等以无量分别而修学，然于发菩提心，修六度行，道之大体，是所共同。

《金刚顶经》云："纵遇舍命缘，勿舍菩提心。"又云："六种波罗密，任何不应舍。"余密典中，亦多此说。

无上瑜伽之仪轨教典亦皆云："应受共与不共之二种戒律。"共者，即菩萨戒是。

仲登巴云："我之喇嘛，是能以四方大道而持一切教法者。"此语乃察见其要也。

2．显示一切经教皆为教授

或谓佛说大部经文是讲说法，无修持之要义。其有关修行之心要，须于余处别求教授。如斯执者，能于无垢经论作生敬重障难，当知是集谤法业障。

盖于诸求解脱者，真实不虚之殊胜教授，实为诸大经论。然我等劣慧钝根，不堪直接依止经论，须依善知识口传，渐次研寻经文大义乃易通达。勿执诸经论无益修持，而固守浅鲜教授。

如菩提宝云："若深入经教之人，不以少许经函谓得决定，当知一切佛语皆为教授。"

又修宝云："阿底峡之教授，于一座上，身语意三碎为微尘，始知一切佛语皆为教授。"

至仲登巴则云："若多学经已，复从他处另求余种修行法规者，是为错误。"

又《俱舍》云："佛正法有二，教证以为体。"如斯所言，一切佛法不出教证二种。教者，正为抉择修行之法轨；证者，如所抉择而起修。是彼二者，势成因果。有如驰马，先择马场，场所既定，辔勒乃施。倘于一处先习闻思，别于他方另求修证，异道以驰，如何而可？《修行次第末编》为显斯意，出喻如上。

故本论自依止善知识起，以至修习止观，总为显示一切经论皆为教授，诸邪分别，遣无遗余。

3．易得佛密意

诸广经论虽皆为殊胜教授，然在初业有情，若弗先依现前人师之教授，虽欲直入于彼等而不得密意。即使有得，亦须观待长久时间功力。倘能依兹《道炬论》，及与《道炬》相类之著述，当速获通达。

4．自能灭除极大恶行

如《法华经》及《宝积经·谛者品》，皆诠一切佛语，以权实二意示成佛之方便。倘不解此，妄分胜劣，谓某也大乘所当学，某也成佛之障碍所当弃。如斯邪谬，当成谤法。

谤法业障细微难知，过患尤重。《三昧王经》云："纵毁赡部洲，一切佛塔庙，较之谤法罪，多分不及一。恒沙阿罗汉，一时顿杀却，较之谤法罪，多分不及一。"

总之，能生谤法业之因虽有多门，而无知妄说最为易犯，智者于此当努力断灭。但于前所说能生决定知，自能灭除谤法恶行。

此之决定，若多读《谛者品》及《法华经》，即能获得。其谤法余门，更可于《集一切研核经》中求之。

四、本论之殊胜

序论第二部分内容，按原来的科判，是"为于教授生敬故，释法之重要"。这里说的"法之重要"，是指《道炬论》，也可以说是《道次第》。我们要充分意识到，这是一部非常殊胜的论典，这样才能投入极大的精力去学习，去信受奉行。如果意识不到它的殊胜，可能就不会太当作一回事。

"法者，此教授之根据，为《菩提道炬论》。"这个"教授"和我们现在理解的教授不一样，是指教育方法。其实，整个佛法就是帮助我们开智慧、断烦恼、证空性、成就佛果的方法，也叫方便或手段。禅宗有个"标月指"的典故，用手指去指月亮，但指头不是月亮。如果把手指当作月亮，不仅看不到月亮，也看不到手指。三藏十二部典籍不是月亮，而是帮助我们看月亮的手指，是一种方法。方法有很多，八万四千法门都是方法。《道次第》建构的方法非常殊胜。宗喀巴大师介绍《道炬论》的殊胜，其实就在讲《道次第》的殊胜。我们

要认识到，它究竟殊胜在哪里，有多么殊胜。

“而《道炬论》为尊者一切著述中之根本，以能总摄显密要义故，所说圆满。”在阿底峡尊者的著述中，《道炬论》究竟是什么地位？宗大师介绍说，尊者一生写过很多论典，但《道炬论》是所有论典中最根本、最重要，也是影响最广、对藏传佛教贡献最大的一部。不论显教还是密教的精华，《道炬论》都具备了，所以这部论非常圆满。

“以能调心为次第故，易得受持。”从修行上说，这部论的主要作用是调伏我们的心，引领我们在菩提道上次第成长。它不仅是理论的建构，还能把理论善巧地落实到心行。因为它的操作性很强，所以说易为受持。

“以能善巧性相两宗，严饰二师教授故，胜其余轨式。”性宗，即揭示诸法本质为空性的中观学派；相宗，即揭示一切法相差别的瑜伽唯识学派。因为尊者对性宗和相宗的义理非常精通，所以这部论能庄严中观和唯识两大传承的教授，使这些思想发扬光大。《道炬论》表现的这种方式，超过了其他论典。虽然佛教的论典很多，但能这样契合众生根机，对大众修行具有普遍指导意义的并不多。因为很多论典的建构是对机设教，对不同人说不同的法。但《道炬论》和《道次第》建构的是常道，任何人都可以按这个路线走。它不是为某些众生建立的，而是面对一切众生。净土法门所说的“三根普被，利钝全收”，其实非常适用于《道次第》。对所有众生一网收尽，不管你根机好，根机钝，都可以学习。

“欲明此《道炬论》教授之殊胜，当分四科。”以上是总说，下面分别从四点说明。一是会通佛说一切经教互不相违之殊胜，二是显示一切经教皆为教授之殊胜，三是易得佛密意之殊胜，四是自能灭除极大恶行之殊胜。

1．会通一切经教互不相违

《道炬论》的殊胜，首先是会通佛陀所说的一切经教。《大智度论》说，佛说法是根据四悉檀而说，即世界悉檀、为人悉檀、对治悉檀、第一义悉檀。

第一是世界悉檀，即适合这个世界的文化和风土人情。如果违背这些，别人就听不懂了。这也说明，佛法在世间的流传要契机。

第二是为人悉檀，即对不同的人、不同的根机说不同的教法。比如对教授，要用适合知识分子的引导方式；对商人，要用适合商人的引导方式；对没文化的人，也要用适合他们的引导方式。就像观音菩萨的三十二应，应以什么身得度者，即现什么身而为说法。

第三是对治悉檀，看看你的问题在哪里，就为你说什么。佛法修行所做的，一方面是消除我们原有的错误，一方面是帮助我们建立正确心行。比如有人贪心特别重，有人嗔心特别重，佛陀对他们说的法是不一样的。所以经教通常有倾向性，如果智慧不够，你会觉得佛法好像充满矛盾。有时说常，有时说无常；有时说有我，有时说无我；有时说一切皆空，有时又说如来藏……似乎是对立的。《道次第》就为我们揭示，一切经教其实是不相违背的。

“尽佛所说一切法，须知皆是为一补特伽罗成佛之道。彼亦随应或为道之主干，或为道之支分。”佛说的一切法，要知道，都是一补特伽罗（梵语，汉译为有情）的成佛之道。所不同的，有些是道的主干，有些是道的支分。这个主干和支分怎么区别呢？比如你修念佛法门，念一句“阿弥陀佛”就是道的主干，读诵经教、发菩提心、持戒，就属于道的支分。我们在每个修行阶段，都要以一项为主，然后以很多助缘来配合。比如单纯念佛，要把这句佛号念好并不容易，所以还要持戒，要有强烈的出离心，要观一切是空，如梦如幻。有这些修行为辅助，这句佛号就比较容易念好。如果没有辅助，只懂得念佛，平时照样贪嗔痴不误，这句佛号肯定念不好。主干和支分，大体是这样的。当然也有常规性的说法，比如八正道是道的主干，辅助八正道的，就是道的支分。

“菩萨所求，为利世间。”前面让我们知道，佛陀的一切教法，都是修行不可缺少的，不能只接受一部分，排斥或否定其他的。现在换一个角度告诉我们，作为菩萨应该怎么修行。菩萨的心行特征，就是利益一切众生。因为成就无上菩提是由利益一切众生完成的。《瑜伽师地论》说，菩萨要从五明处学。不仅要懂得佛法，还要学习世间一切知识，如工巧明、因明、科学、哲学、文学、生物学、天文学、地理学等。当然，这是大菩萨的境界，一般人没那么多精力，智慧也不够。但这说明一个道理，如果我们要利益众生，需要有广泛的学问。这倒不是说，你们佛法还没学好，就去学各种世间学问，那是不对的。

“其所化导，亦须摄受三种种性，故于彼等道品皆应修学。”三种种性，即声闻、缘觉、菩萨，不同根机的人都要摄受。既然要摄受声闻、缘觉和菩萨，就应该具备声闻乘修学的认知，缘觉乘修学的认知，菩萨乘修学的认知。如果没有这些认知的话，你就不能摄受他们。我们在世间弘法也是同样，面对商人、科学家等不同人群，如果你有他们这个领域的知识，引导起来就比较容易。所以从菩萨利他的角度来说，三乘教法都要学。

“知三乘道者，是成就菩萨所求之方便，此乃慈氏所说也。”了知三乘教法，是菩萨成就佛道应该具备的方便。只有了知三乘教法，菩萨才有能力化导不同根机的众生。这是弥勒菩萨说的，是对前面所说内容的印证。

“于大乘道中，有共不共二种。共者，即声闻三藏是。不共者，唯求自一身寂静之意乐及不共制罪等是。”在大乘菩萨道中，与声闻的修行有共和不共两部分。共的部分，是声闻乘的经律论三藏；不共的部分，是声闻人但求独自出离、安住寂静之乐的想法，及声闻戒中与菩萨戒不共的禁戒。

“复次，佛者过无不离，非仅断其一分；德无不圆，非仅成其一品。”下面从另一个角度说明，菩萨要广泛修学一切经教。什么叫佛？就是远离所有的贪嗔痴，不是断一分、两分烦恼，而是彻底断除生命中的所有烦恼；不是成就一品功德，而是圆满一切功德。

“上士发心，志求佛果，当灭一切恶，集一切善。故余乘一切断证功德，皆为大乘道中所摄，是故上士皆当修学。”上士就是菩萨。菩萨发心的目标是成就无上佛果，所以要灭除一切恶，成就一切善。其他如声闻乘、人天乘成就的功德，也是佛菩萨要成就的；而他们要断除的杀盗淫妄等恶行，佛菩萨自然不能有。如果连人天乘的道德都做不到，还能成佛吗？佛教界就有这样一些错误观念，觉得我是修解脱的，对人天乘不屑一顾；或者说我是行菩萨道的，对解脱道的修行不屑一顾。那么，解脱道的功德你是不是具备了？解脱道应该远离的过失，你是不是远离了？如果解脱道的功德还没具备，过失还没远离，你说自己修菩萨乘，其实还没有资格。所以说，余乘的一切断证功德，作为大乘菩萨都应该具备。上士不仅要学菩萨乘，三乘一切经教都要学。

“或谓修密乘人毋须如此，斯不应理。”这一段是专门针对密乘行人所说。因为藏地盛传密乘，但密乘在弘扬过程中有很多误区。有人说我是修密乘的，不需要学这么多，也是不对的。密乘有特殊的修行方法，又称果乘，而显教属于因乘。果乘的修行，如修本尊，修大圆满，是建立在佛果位的观修。其实说起果乘，汉传佛教的禅宗、天台、华严，也是十足的果乘。

“密乘虽不如波罗密多乘，于布施等以无量分别而修学，然于发菩提心，修六度行，道之大体，是所共同。”密乘虽不同于菩萨乘那样，要以各种方法修布施等六度。根据唯识、中观的修行，要经过三大阿僧祇劫。有些人认为密乘有快速成佛的途径，不必重视菩萨的六度万行，这完全是错误的认识。不论汉传还是藏传，也不论显宗还是密宗，发菩提心、修六度行是共同的。如果不发菩提心，不修六度行，只是修气脉明点、无上瑜伽，不知道会修到哪里，可能就不是佛教了。因为气脉明点等修法，印度的外道也有。佛法最根本的在于正见，还有菩提心、利他行。

当然也不能否定，方法确实很重要，方法不同，效率的确不一样。你看以前人走路，如果从苏州到澳洲、美国，要走几年，现在坐飞机一天或十多个小

时就到了，这就是效率问题。其实时间也是假的，是三大阿僧祇劫，还是更短或更长的时间，是因为每个人的修行方法不一样。《华严经》说：“初发心即成正觉。”只要发心发准了，当下就和佛菩萨无二无别，这比密宗更厉害。所以修行要有正见，要有好的老师指点，有好的用心方法，这些非常重要。如果没有的话，靠自己摸索是非常困难的。密宗在修行上是有一些特殊的用心方法，但我们显教，像禅宗等，也有很好的用心方法，和藏传佛教的大圆满、大手印，从见地到用心的高度，是完全一样的。

“《金刚顶经》云：纵遇舍命缘，勿舍菩提心。”下面引一段密宗经教，说明菩提心和菩萨行的重要性。《金刚顶经》说，纵然遇到舍命的缘，也不要舍弃菩提心。因为人其实是死不了的，死只是生命的转化，只是一期生命的结束，下期生命又会开始。菩提心还在的话，会不断引导我们去修学佛法，利益众生，成就佛道。可你舍弃菩提心的话，生命就没有出路了。

“又云：‘六种波罗密，任何不应舍。’余密典中，亦多此说。”六种波罗密就是六度，这是不应该舍弃的。在其他密典中，关于这样的说法也很多。

“无上瑜伽之仪轨教典亦皆云：应受共与不共之二种戒律。共者，即菩萨戒是。”无上瑜伽，密宗修行的最高层次，其他还有事部、行部、瑜伽部。无上瑜伽的仪轨和教典也说：应该受持共和不共两种戒律。共的部分，是指菩萨戒，也包括别解脱戒。不共的部分，是指密乘戒。受密乘戒，至少要以一种别解脱戒为基础。比如在家人要受五戒，出家人要受沙弥戒或比丘戒。如果你不受别解脱戒，不受菩萨戒，是不能受密乘戒的。

“仲登巴云：‘我之喇嘛，是能以四方大道而持一切教法者。’此语乃察见其要也。”仲登巴是阿底峡尊者最得力的弟子，他说：我的上师是以四方大道而持一切教法。也就是不择一道，并非只认为净土是佛法；或只认为唯识是佛法，中观就不是佛法；或只认为中观是佛法，其他就不是佛法。阿底峡尊者不是持一种佛法见地，去排斥另一种。佛教史上，这样的现象很多。比如有人弘

扬净土，只见净土不见佛法，一切都用净土去解释；有人弘扬中观，只见中观不见佛法，结果造成佛教界的对立和冲突。阿底峡尊者是从八万四千法门来认识佛法。宗大师对仲登巴的这句话评价说：此语很能抓住阿底峡教法的精神。

2．显示一切经教皆为教授

“或谓佛说大部经文是讲说法，无修持之要义。其有关修行之心要，须于余处别求教授。”这一段说明，大乘经论本身就包含着最殊胜、最高明的修行方法。当时西藏有这样一种风气，有人觉得修行必须由老师给你传些秘密口诀，而佛说的大部经文只是说法，没有修持要义。比如学了《华严经》《般若经》之后，还需要到别处找修行方法，或需要老师给你个口诀，经中是找不到实际修法的。因为这种风气，很多人就不读经论，觉得什么《华严经》《般若经》，什么《中论》《成唯识论》，研究起来费劲得要命。老师给我传个咒，一天到晚念就好了；或者教个用心方法，按这样去用就好了，不需要闻思经论。这就使佛教出现肤浅化、迷信化的倾向。事实上，经文本身就是最好的修行口诀。关键在于，一般人看不出其中的高明，也用不上。我们读了大乘经论，以为这些道理都是菩萨的境界，和我们没关系。那是因为你的智慧不够，并不是经中没有口诀。

当今教界也存在这种问题，有些法师让人念一句“阿弥陀佛”就行，别的都不要。“三藏十二部，留给他人悟。”事实上，阿弥陀佛是万德洪名，其中包含着深厚的内涵。我们对这四个字能理解到什么程度，是取决于我们对佛法的领会程度。我们对佛法领会得越深，对这四个字就会理解得越深。理解得越深，我们在念“阿弥陀佛”的时候，内涵就越丰厚，就念得更有力量。反之，如果我们对“阿弥陀佛”的理解很肤浅，就不容易念得相应，甚至念到后来就没力气了。这四个字的内涵，需要通过闻思经教去理解，去领会。阿底峡尊者提示的这一点，在今天同样具有重要意义。

“如斯执者，能于无垢经论作生敬重障难，当知是集谤法业障。”阿底峡尊者批评说，这些想法是对清净传承的误读。如果我们没有错误知见，会对经论很恭敬，看得很重要。但因为我们觉得经论不能真正指导修行，所以就不重视。这种错误知见障碍了我们恭敬经论，属于谤法的表现。

“盖于诸求解脱者，真实不虚之殊胜教授，实为诸大经论。”由此，宗大师指出：追求解脱最好的教授就是诸大经论，其中蕴含着最高明的教授。

“然我等劣慧钝根，不堪直接依止经论，须依善知识口传，渐次研寻经文大义乃易通达。”只是因为根机的关系，我们没办法直接从经文中领会这种高明的教授，所以龙树、提婆、无著、世亲等菩萨才会造论，帮助我们理解经义。但有人读论典还是根机不够，只好再由老师给自己亲自指导。所以这都是因为各人的根机问题，不是经教中没有教授。如果你智慧够的话，可以直接通过这些经教获得传承。如果智慧不够，虽然其中有传承，但因为你根机不行，读不懂，没能力得到传承，就需要依止善知识的口传，需要老师一步步引导。当你修行有一定体会之后，再来看这些大乘经论，会发现经论本身就包含最好的修行方法。

我最近在讲《普贤行愿品》。过去，我们一直将其当作普通经典来念诵。但我在研习过程中发现，《行愿品》包含着佛教最高明的观修，我称之为“菩提心的无上观修，佛陀品质的临摹方法”。可惜我们过去重视不够，即使在藏传佛教，也只是把它作为集资净障的前行，通过七支供，快速积累资粮，消除业障。其实，《行愿品》的作用不止这些。因为它是《华严经》最后一品，整个经中的修行，最终就导入普贤行愿，所以它本身也是很好的正行，是正修菩提心的方法。

“勿执诸经论无益修持，而固守浅鲜教授。”所以不要以为经论对修行没用，说什么“不必读经，好好念佛就是”，然后固守这些浅显的教授，这是不对的。

“如菩提宝云：若深入经教之人，不以少许经函谓得决定，当知一切佛语

皆为教授。”菩提宝是阿底峡尊者的弟子。他说：如果深入经教的人，不会认为只有哪部经教才是佛法，才对修行有用。他一定会认识到，佛陀的一切教法，都是指导修行的方法。而不是只提倡一部经或一部论，觉得只有这个好，其他都不是。当然，我们在弘法过程中可以有所侧重，但这种侧重不是以排斥其他为前提，这点要注意。我们在特定时期，比如这个阶段弘扬《道次第》，下个阶段弘扬《辩中边论》，当下会赞叹这部经论的殊胜。但这种赞叹不是以排斥其他经教为前提，否则就会造谤法罪，罪业是很重的。

“又修宝云：阿底峡之教授，于一座上，身语意三碎为微尘，始知一切佛语皆为教授。”修宝也是尊者的弟子，他说：阿底峡尊者的教授有什么特点呢？如果能在一座内（一次座上修的时间，半小时或数小时），把身语意碎为微尘。这是形容用功精进的程度，即在短时间内就能契入佛法。具备这个能力才会发现，一切佛语都是引导我们修行成佛的方便。也就是说，我们通过学习和修行，才会知道每个宗派、每部经论的价值所在。所以要客观、全面地修学，如果仅仅学个净土宗，或仅仅学个唯识宗，别的都不学，然后就说这不行那不行的，那是信口雌黄。如果我们以精进、虔诚的心学习每部经论、每个宗派，就会发现每部经论的殊胜，每个宗派的长处。如果不修学，是认识不到的。

“至仲登巴则云：若多学经已，复从他处另求余种修行法规者，是为错误。”仲登巴说：有人学了很多经教却修不起来，就觉得其中可能没有修行方法。所以在学了很多经教之后，反而去追求另一种和现在所学经教没关系的修法。这种做法是错误的。

学习《道次第》，给了我们方法性的指导。这是许多人没有注意到的。事实上，学习经教、抉择法义、如理思惟也是修行的过程，《道次第》叫作观察修。在此过程中，逐步完成心行转化。而不是说，我现在学一大堆名相，这是属于闻思的，然后另外寻找一种修行法门。过去很多人有这种错误观念，在汉传佛教的传统中，也有学修脱节的现象。比如“教学天台，行归净土”，学的

是一个宗派，修的是另一个宗派，没把学和修有机统一起来。其实，多闻熏习、如理思惟也是修行的重要组成部分。宗大师的这个教授，对我们很有启发。

下面引两部经论，进一步证明仲登巴的这段话。

“又《俱舍》云：佛正法有二，教证以为体。”《俱舍》是声闻乘很重要的一部论典。论中说：佛陀的正法有两大内涵，就是教法和证法。教法是闻思，证法就是把闻思落实到心行的实修，即用心过程。

“如斯所言，一切佛法不出教证二种。教者，正为抉择修行之法轨；证者，如所抉择而起修。是彼二者，势成因果。”如此看来，一切佛法不外乎教和证两种。教是帮助我们抉择修行的方法，通过闻思经教，选择用心方法。证是根据你抉择的方法，将它运用到心行。简单地说，一是寻找方法，二是使用方法。两者是因果关系，教是因，证是果。如果学了一种方法，然后使用另一种方法，显然是有问题的。所以，证法要建立在教法的基础上。

“有如驰马，先择马场，场所既定，辔勒乃施。倘于一处先习闻思，别于他方另求修证，异道以驰，如何而可？”这个比喻非常生动。就像你要跑马，先要选择一个跑马场。找好马场之后，就应该在这里跑马。如果先找了马场，然后又到其他地方跑马，那就比较可笑了。所以说，如果你闻思某部经论后，又另找一种方法修行，和闻思一点都没关系，这是不行的。那样，通过闻思获得的方法，就和将来采用的修行方法脱节了。

“《修行次第末编》为显斯意，出喻如上。”以上比喻，出自《修行次第末编》。这是当年莲花戒论师所造的《修行次第》中的第三篇。

“故本论自依止善知识起，以至修习止观，总为显示一切经论皆为教授，诸邪分别，遣无遗余。”所以本论的建构，从依止善知识起，到修习止观，都是围绕“一切经论皆为殊胜教授”的宗旨。所有修行方法，都是建立在经论的基础上。比如《华严经》怎么说，《般若经》怎么说，这些方法怎么用起来。我们每读一部经论，如《金刚经》《行愿品》，都要从中抉择用心方法。其实，

经论本身就是修行方法，而不仅仅是道理。如果我们能在正确观念的指导下修行，邪知邪见自然就没有立足之地了。

3．易得佛密意

第三点说明，《道炬论》或《道次第》能帮助我们快速领会佛法要义。所有经论，如《华严经》《般若经》《中论》《百论》《大智度论》等，都是殊胜的教授。我们不能说《道次第》比《大智度论》高明，也不能说《道炬论》比《华严经》殊胜。但对一般人的修学来说，《道炬论》或《道次第》可能更实用。

为什么阿底峡尊者不是在印度写出《道炬论》，而是到西藏后才造了这部论？为什么宗喀巴大师在明朝藏传佛教那么衰落的情况下，造了《菩提道次第广论》，而不是在别的时期？为什么中国古代大德们，天台、华严那些祖师，智慧简直大得不得了，却没写出这些？是不是他们的智慧不如宗喀巴大师？其实不是。在隋唐时期，中华文明达到鼎盛，当时的人不仅文化程度高，根机也非常好，所以弘扬佛法时，只要把想说的直接说出来，学人自然有能力接受。但阿底峡尊者来到西藏时，藏地的文化程度总体较低，且佛教正处在黑暗、混乱的时代。在这种情况下弘法，首先要考虑学人的因素，必须提供一套任何人都能接受的教法，不论有没有根机，都能从中受益。因为这个文化背景和社会因素，所以才有《道炬论》和《道次第》的诞生。

这和时节因缘有关。否则，难道佛陀说不出《道次第》这样的教法吗？为什么没说？龙树、提婆等菩萨造不出这样的论吗？没有这样的智慧吗？其实都不是。什么时代出现什么论著，是众生根机决定的。众生根机差了，就需要循序渐进的、适合引导多数人的教法。《道次第》的建构，一方面出自宗喀巴大师的大智慧，另一方面也出自特殊的文化背景。而现代人慧根浅薄，所以，这种建构特别适合今天的学人。

“诸广经论虽皆为殊胜教授，然在初业有情，若弗先依现前人师之教授，

虽欲直入于彼等而不得密意。”虽然种种经论都是殊胜的教授，但对于根机较差或初发心的有情来说，如果没有好的老师或教法引导，直接看《华严经》《大智度论》《瑜伽师地论》等经论，根本就读不懂。我接触过不少居士，他们经论读得比我还多，但领会得很少。所以我告诉他们，不必读这么多，一本一本地开始深入。

“即使有得，亦须观待长久时间功力。倘能依兹《道炬论》，及与《道炬》相类之著述，当速获通达。”没有老师引导自己读经论，虽然多少也会有一些收获，但往往要耗费很长时间。如果能依《道炬论》，或与此相关的著述，比如《道次第》，就能快速通达佛法要领。宗大师很谦虚，先推荐《道炬论》，然后把《道次第》作为与此相关的内容。我现在经常推荐大家学《道次第》，感觉比《道炬论》更完善。

关于法的重要性，对我们现在的修学同样具有指导意义。我们需要知道，一切经教都是最为殊胜的教授，是引导我们修行成佛的方法。我们每天都在读诵经典，其实经不只是用来读诵的，而且蕴含着修行方法。其中包含两方面，一是见，一是行。从见的方面来说，是通过学习经教，认清生命和世界的真相。无始以来，我们一直缺乏智慧，所以才会无明、烦恼，没有正见，只有邪见。从行的方面来说，学习经教是解脱烦恼和痛苦的手段，同时也是成就智慧和慈悲的方法。所以，修学经教必须落到实处。

此外，还要知道学和修的关系。虽然现在常提“学修一体化”，但学和修究竟能不能统一起来？很多人学归学，修归修。不仅现在这样，汉传佛教过去就存在这个问题。实修的基本不学教理，而学教的则不重视实修。实修的人说，学教的是说食数宝，每天在说什么好吃却不去吃；或是数他珍宝，就像银行点钞员一样，帮别人点钞票，算来算去没有用。当然，这是指那种光学不修的人。学教的则说，你们这些人不学教理，一天到晚就在那里打坐，盲修瞎炼。如果没有好的老师指导，坐在那里，不是昏沉就是掉举。反正在禅堂坐得时间长了，

也会养成习惯，坐在那里不用动脑筋，也挺舒服的。一般禅堂比较放松，瞌睡一下，一炷香就过去了；再瞌睡一下，一炷香又过去了。坐那么几支香，在禅堂打几次瞌睡，一天就过去了。既不学教理，也没人指导究竟该怎么修，这种现象还比较普遍。这都是见和行严重脱节。

宗大师的《道次第》为我们指出，如何将学和修统一起来。因为学的本身就包含修，同时又能指导修，而修则使学习得到深化。这就使学和修得以统一。

4．自能灭除极大恶行

学习《道次第》，能帮助我们灭除极大恶行，那就是谤法的罪。此处，宗大师首先引《法华经》和《宝积经》说明。《法华经》在佛教中的地位非常高，尤其天台宗，特别尊崇此经。因为佛陀在《法华经》中会三归一，开权显实，所以在天台的判教中，将此判为圆教。佛陀一生说了很多法门，有人天乘、声闻乘、菩萨乘，但在《法华经》中指出：我过去说的这些有很多方便的成分，现在告诉你们最真实的是怎么回事。也就是说，佛陀把他的底亮了出来，告诉我们，三乘属于成佛的方便，是过程而不是结果，究竟而言，只有一佛乘。另一部《宝积经》，也是大乘的重要经典。

“如《法华经》及《宝积经·谛者品》，皆诠一切佛语，以权实二意示成佛之方便。”《法华经》和《宝积经》都显示，佛陀的一切教法有权说和实说，或曰方便说和真实说。之前说到，佛陀说法有世界悉檀、为人悉檀、对治悉檀和第一义悉檀。其中，前三种有权说的成分，而第一义悉檀才是真实说。

《法华经》说到“一乘究竟，三乘方便”，而佛教另一体系的《解深密经》则有不同观点，说的是“三乘真实，一乘方便”。有人可能会觉得这两部经有矛盾，其实还是有对机的成分。比如声闻人的根机和能力，只能修声闻教法。你和他说大乘，反而会把他吓跑。那么佛陀就会告诉他三乘是真实的，是究竟的解脱之道，对他说：你就好好地修阿罗汉果，断烦恼，证涅槃。佛陀的这些

说法，就像医生对不同病人，要开出不同的药。药本身没有冲突，但因为病情不同，就必须吃不同的药。

“倘不解此，妄分胜劣，谓某也大乘所当学，某也成佛之障碍所当弃。如斯邪谬，当成谤法。”如果不了解佛陀说法是对机设教，不了解佛陀的用意，偏执一种为真理，觉得这个好，那个不好；这个应该学，其他都不应该学。当我们有这样一种知见，有这样一种局限时，就会造下谤法恶业。

佛教界比较容易出现这种宗派之见。比如念佛者觉得净土的经典最好，其他都不要学，学了反而会成为修行障碍。事实上，一切经典都可以成为学佛的方便。当然这并不是说，三藏十二部都要学，其实也没那么多精力。修学确实有主次问题，每个宗派都有一些重要经典，把重点学好之后，有精力再去学其他。另一方面，每个人的修学肯定有所偏重，有人依唯识的知见修学，有人依中观的知见修学，有人依天台的知见修学。藏传佛教也是一样，宗大师创立的格鲁派是依中观应成见为修行指导，宁玛是依大圆满见为究竟。可见，每个宗派都有自己的见地和依据典籍。

虽然一切经教都是成佛的方便，都能指导我们修行，但没有重点的话，恐怕什么都学不好。因为佛法太博大了，从汉传到藏传，每个宗派都是围绕某类经典建构一个修学体系。我们可以按这些经典建构的体系来学，如果全都要学，精力肯定达不到。所以，我们在理解宗大师的思想时也要注意。总之，当我们修学某部经典时，要知道其他经论一样殊胜，一样能对修行起到指导作用，不要去贬低另一些经论，以为那是不究竟的，但不是所有经论都要学习。

“谤法业障细微难知，过患尤重。《三昧王经》云：纵毁赡部洲，一切佛塔庙，较之谤法罪，多分不及一。”谤法罪很微细，而且后果非常可怕。《三昧王经》说，纵然把南赡部洲的一切佛塔都毁掉，但如果和谤法相比，这个罪过也是比不上的。佛教把世界分为南赡部洲、西牛贺洲、北俱卢洲、东胜神洲。我们生活在南赡部洲，《西游记》讲孙悟空出生在东胜神洲。可见谤法罪很严重，

大家要特别慎重。否则你修了那么久，还不抵谤法一次的罪过。

“恒沙阿罗汉，一时顿杀却，较之谤法罪，多分不及一。”这就更厉害了，把恒河沙那么多的阿罗汉（现在找一个都不容易）同时杀掉，和谤法相比，所造的罪业还是多分不及一。佛陀一生常在恒河两岸说法，所以经中时常出现恒河沙的比喻。人们到印度朝佛，也会带些恒河沙回来。那沙又细又白，所以恒河中沙的数量特别多。《金刚经》则说到，读诵受持四句偈的功德无量无边。可见，对法的受持或毁谤，所形成的功德和罪过都是无量无边的。它能让你产生很多功德，同样能使你造下很大罪过。

“总之，能生谤法业之因虽有多门，而无知妄说最为易犯，智者于此当努力断灭。”总的来说，产生谤法的原因很多。比如有人因为名闻利养的关系，或是因为嗔恨心的关系等，但无知妄说是最容易犯的。无知就是不知法的正邪，不知谤法造成的罪过有多大，所以要特别小心。有智慧的人，应该努力避免谤法罪。

“但于前所说能生决定知，自能灭除谤法恶行。”对前面所说的，佛陀说法有权实之分，或是道的主干，或是道的支分，都是成佛之道。我们了解这样一种精神后，自然就不会轻易谤法了。在过去信息不通的时代，我们读到的经论非常有限，所受的教育往往取决于老师，思想很容易受到影响。比如你学了某部经论，或是接受某个老师的教育，而老师的知见是片面的，你也就容易片面。学习《道次第》，可以对佛法有全面而正确的认识，帮助我们灭除谤法重罪。

“此之决定，若多读《谛者品》及《法华经》，即能获得。其谤法余门，更可于《集一切研核经》中求之。”关于这个问题，多读《宝积经·谛者品》和《法华经》，就能有正确认识。除此以外的其他谤法问题，在《集一切研核经》中可以了解到。

关于本论的殊胜，到此就讲完了，共有四点：一是会通一切经教互不相违，二是显示一切经教皆为教授，三是易得佛密意，四是自能灭除极大恶行。

·第五课

五、说听轨则

1．闻法轨则

① 思惟闻法之胜利

《闻聚》云："多闻能知法，多闻能远恶，多闻舍无义，多闻得涅槃。"此颂谓依于闻法，如其次第，能知取舍处。知已，乃持止恶之戒，以遮止无益已，则心安住于善所缘，自能发生定也。次以通达无我真实之慧，断世间系缚根本，遂得解脱。

《本生经》云："若人由闻起正信，当成坚固妙欢喜。慧生愚痴即当无，虽货自肉亦应理。闻为破暗之明灯，贼所难劫殊胜财。是杀痴暗仇人剑，教示方便胜伴侣。虽贫不弃是亲友，无损疗除忧病药。摧大罪军胜眷属，复是胜名德珍藏。上流相遇好赠品，众中英俊所爱乐。"又云："闻后以修为心要，少功即脱生死城。"于诸闻法胜利等数数思惟，应当发起胜解。

五、说听轨则

1．闻法轨则

下面是序论的第五点，说听轨则。对于这样一种清净、殊胜的法，我们应该怎样说，怎样听，直接关系到佛法的健康传播，关系到正法能否久住。作为学佛者来说，如果没有正确的修学态度，就不能如实接受佛法，所以听和说的轨则非常重要。这也是本论道前基础的主要内容。如果这个基础没有打好，再好的教法也不能对我们产生作用，因为你就听不进去。

说听轨则主要分三点说明：一是听者的轨则，二是说者的轨则，三是共作的轨则。第一，听法的人应该怎么听？我们学《道次第》，应该具有什么态度？这是非常重要的。如果态度不端正，肯定学不好佛法。第二是对说法师的要求，即说者的轨则。第三是共作的轨则，不论听者还是说者都应该做的。

⑦ 思惟闻法之胜利

学佛首先要亲近善知识，但听闻正法才是真正学法的开始。因为亲近善知识也是为了闻法，不是建立一种世间关系。道前基础中还有依止法，即亲近善知识。这个安排非常合理。整个佛法修行，不论声闻乘还是菩萨乘，都是以亲近善知识、听闻正法为常规途径，所以叫“由闻思修入三摩地”。佛法修学的核心是八正道，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。八正道也是建立在闻思修的基础上，先要听闻，否则什么都无从建立。所以闻是开始，而且要多闻。

多闻有两种，一种是广学多闻，像善财童子的五十三参。通过广泛听闻，使我们明白道理，帮助我们抉择并获得正确知见。如果我们闻得比较片面、狭隘，就会缺乏判断力，不知听到的道理是对是错。听多了，才会有分辨是非的能力。当然这也要看自己的能力。有时你没有相当的基础，听多了反而会无所适从。这个法师那么说，那个法师这么说，说的都不一样，最后不知道谁对谁错。这就需要选择一位善知识作为依止师，指导你闻思修学，抉择法义。当你有了能力之后，就可以广泛参学。如果没有基础和能力，打着广学多闻的旗号，到处看，到处听。尤其现在，网络世界的各种知识多得很，最后你可能什么都不是。

另一种是反复听闻。我们对于一个法义，比如《道次第》或《金刚经》，要反复听闻，直到把法义落实于心行，把正念和正见树立起来。任何法义只有多闻熏习之后，才会有力量。就像一件事，别人和你说一次，你可能没印象。如果经常和你说，说多了，自然会有力量。

三人成虎就是这个道理。有人说苏州观前街跑来一只老虎，你不相信：不可能，观前街怎么可能会有老虎？过一会又有人和你说：真的，我看到观前街跑来一只老虎。然后碰到每个人都和你这么说，你就会相信了。没有的事尚且会因重复而信以为真，何况佛法真理呢？我们最初听到无常、因果等法义时，

因为这些观念在生命中没有基础，你只是听听而已，不会当回事。但如果不断多闻熏习，再以思惟来验证，佛法观念就会慢慢在你心里扎根。任何一种心念、兴趣的培养，包括烦恼的形成，都是重复和强化的结果。比如念阿弥陀佛，念多了会形成正念和正定，这就是通过强化而积聚的力量。当心念有了力量之后，就不易受到情绪或外境的干扰。

所以说，多闻不仅有广泛性，还有深刻性。一方面能帮助我们辨别是非，树立正见；另一方面能使闻思正见在生命中产生力量。下面解释多闻的作用。

“《闻聚》云：多闻能知法，多闻能远恶。”多闻能使我们正确认识和理解法义，远离恶见恶行。通过多闻，我们就会有正见，知道这是恶的，这是善的，从而远离恶，成就善。很多人在学佛前，杀鸡杀鸭好像切菜一样，从没觉得这是杀生。他认为这些鸡鸭本来就是给人吃的，好像它们不是生命，没有感情，眉头都不皱地就杀了。不管杀鸡杀鸭，还是杀猪杀牛，不管动物叫得多么惨，都不会有任何感觉。吃肉也像吃菜一样，觉得就应该吃这些，不吃营养不良。但接受佛教慈悲、因果、众生平等、一切众生皆有佛性的思想后，看到人家杀鸡都不忍心，更不要说自己吃了。不少人心理转变得很快，有的只是一两个月。这就是观念在产生作用，如果生理上是没这么快的。因为多闻，知道佛法的因果等道理之后，就会转变观念，远离杀生等恶行。

“多闻舍无义。”义就是意义，知道什么行为有价值，什么没有价值。世人忙着赚钱，吃喝玩乐，争权夺利，要活得比别人风光，穿得漂亮，开着名车，财大气粗，一餐花几百几千，觉得这样活着就实现人生价值了。一般人无非是这种观念。学佛之后发现，这些只是短暂的感觉，价值也很短暂。而它给我们带来的负面影响，将远远超过正面价值。所以说，学佛能舍弃这些没价值的行为，追求真理和解脱的生活，追求生命的真正价值，而非华而不实的价值。

“多闻得涅槃。”因为多闻，就能通过修行最终证悟涅槃。不是多闻本身能证悟涅槃，多闻是因，证悟涅槃是果，中间还要修行。所以要正确理解经教，

比如“多闻得涅槃”，有人看了之后就觉得，光多闻就能得涅槃。就像社会上有句话叫“一本万利”，有人以为，投入一块钱就等于得到一万块。其实不是这样。一块钱投进去，要得到一万块，还要经过种种努力。从多闻到最终证悟涅槃也是这样，离不开修行的过程。

多闻很关键，很多人对此认识不足。研究所陆续来过一些人，有的还没考试就跑了，主要是观念上有误区，觉得修行重要，赶快找个地方修行去，学教理干什么。这是一个错误观念，意识不到多闻究竟多么重要。佛陀成就的无上菩提，是最高的觉悟，最高的智慧。觉悟和智慧从哪里来？从正见来。所以八正道的第一个就是正见。世间各种宗教也在追求真理，追求解脱。比如当时印度的那些外道，禅定功夫好得很，要论修苦行的话，我们也修不过他们。为什么唯有佛陀才能证悟空性，才能开大智慧，认识宇宙人生的真相？关键在于正见。这也是佛法与其他宗教的不同之处。如果没有正见，所有修行都不能导向真理。而正见要通过闻思，所以要亲近善知识，听闻正法，获得开智慧的知识。这种知识在哪里？不在别处，就在三藏十二部典籍中。

我们要知道闻的重要性，所谓“知之一字，众妙之门”。一般宗教重信，基督教就是因信称义，因信得救。佛法的不同在于，虽然也讲信，但更重视理性，尤其是正确的知识。因为知识并不都是好的，所以禅宗还讲到，“知之一字，众祸之根”。人类之所以有这么多烦恼，犯下这么多罪行，对世界构成这么大破坏，动物根本就做不到。原因在哪里？就是因为人有理性，有知识。当错误的理性和知识发挥作用时，所产生的负面作用，动物根本就比不上。而且动物只有生理上的痛苦，不会一天到晚寻愁觅恨。而现代人最大的特点就是心态不好，心理烦恼远远超过身体问题，这样会有幸福吗？我们不能笼统地说，知识和理性就是好或不好，这都是不对的。关键要追求正确的知识，健康的理性。所以多闻是有对象的，闻的是正法不是邪法。而且多闻是有条件的，要看你的承受能力有多少。菩萨从五明处学也是有过程的，不是连佛法都没有学好，

就去学世间一切学问。

“此颂谓依于闻法，如其次第，能知取舍处。”以上偈颂告诉我们，依于闻法之后，不是停留在听闻，还要进一步思和修，就能知道取舍。事实上，每个人都知道取舍，关键是正确取舍。你是捡了芝麻丢了西瓜，还是抓住西瓜丢掉芝麻？什么是重要的，什么是次要的？什么是真正有价值的，什么是没价值的？我们的成长过程时时都面临取舍，不论上学、工作还是婚姻，都要取舍。你用什么观念在抉择？其实每个人心里都有天平，会选择自己需要并觉得重要的。但没有智慧的人，经常是捡了芝麻丢了西瓜。所以，取舍是需要智慧的。

“知已，乃持止恶之戒，以遮止无益已。”我们现在要建立智慧的天平，用智慧来抉择。佛法就是帮助我们建立正确的价值观，知道什么是我们需要的，应该做的；什么是我们不需要的，不该做的。别解脱戒的功能主要是止恶，目的是遮止那些没有意义、给生命造成负面作用的行为，如贪嗔痴、杀盗淫妄等。

“则心安住于善所缘，自能发生定也。”修行是心的安住，想一想，我们平常都把心放在哪里？世间的人可能就放在感情、金钱、事业，甚至放在杀盗淫妄，一天到晚想着算计别人，勾心斗角。我们的抉择，是为心找到安身之处。我们看上什么，心就会放在哪里。喜欢赚钱，心就放在钱上，每天想着怎么赚钱；热衷权力，心就会放在权上，每天想着怎样争权，等等。通过佛法学习，我们知道这些都是没意义的，从而把心安住于法，安住于正念。善所缘是什么？就是佛法讲的持戒、修定，以及无常、因果等正确观念；或是修不净观，观一切都是不净；或是修慈悲观，把心安住在观音菩萨大悲周遍的状态；或是念佛，把佛号作为善所缘，不断忆念，从正念进入正定。

“次以通达无我真实之慧，断世间系缚根本，遂得解脱。”通过闻法、修定，我们就能开发智慧。因为闻思能帮助我们树立正见，了知缘起性空，是引发空性慧的重要方便。有了空性慧之后，就能断除世间系缚的根本，也就是无明、烦恼、贪嗔痴。这是生死流转的因。当我们断除这些系缚后，生命就会从二执

二障中解脱出来。所谓二执，就是我执和法执；所谓二障，就是烦恼障和所知障。由闻思建立抉择能力后，就开始进入实修，主要内容是戒定慧。其中，戒是将抉择的知见落实到行为，知道什么该做，什么不该做，并让心安住于善所缘，从而形成定力。有了定力之后，再依闻思正见观修，引发智慧。这个修行的次第和思路，都是建立在闻的基础上。

“《本生经》云。”《本生经》是记载佛陀在因地修行经历的一部经典。以下这些偈颂是对听闻功德的赞颂，非常生动。

“若人由闻起正信，当成坚固妙欢喜。”如果有人通过听闻正法生起正信，就会成就坚固的妙欢喜。妙欢喜，是非常微妙、美好的欢喜心。通过闻思正法，能给我们带来法味，带来体验真理的喜悦。这不是世间那种由欲望引起的、不稳定的欢喜，而是安详、宁静、自在的喜悦，所以叫妙欢喜，是无漏的欢喜。而世间的欢喜是有漏的，高兴了一下，过会儿乐极生悲，麻烦就来了。

“慧生愚痴即当无，虽货自肉亦应理。”当生命中生起智慧时，愚痴就消失了。愚痴和智慧，就像光明和黑暗一样。在光明出现之前，四处都是黑暗。光明一旦出现，黑暗就无影无踪了。黑暗跑哪去了？光明出现，它就没有了，可也不知它跑到哪里去了。你如果说有黑暗，那它一定是跑了。如果说没有黑暗，可光明没有出现时，它明明是有的，否则晚上就不要点灯了。众生的无明也是这样，当慧日没有朗照之前，无明是实实在在的。事实上，我们念念都在无明中，其特征就是不觉。因为不觉，我们每天陷入各种情绪和想法，被情绪左右并伤害，被想法支配着忙来忙去，在生死中不断流转。因为我们没有智慧观照，所以每种想法和情绪出现时，它都有可能主宰着我们。我们甚至会被别人主宰，因为别人说一句好话就开心，说一句难听话就难过。为什么我们不能自主？就是因为无明，没有智慧观照。当生命中的智慧光明显现时，愚痴就不见了。就像光明出现时，黑暗就跑得无影无踪。所以，你说它有就是有，说它没有就是没有。既然智慧这么重要，即使割下身上的肉去换取，也是非常值得

的。佛陀在因地求法时，舍身饲虎，割肉喂鹰，常常为法舍身。对每个人来说，生命固然可贵，但在无尽生命中，我们总是虚生浪死，很少能利用好生命的价值。老子说，吾有大患，为吾有身。在世上活了几十年，这个色身的存在就是个累赘。现在为了真理和智慧，为了破除生命的愚痴和黑暗，这个色身又算得了什么呢？反正是要死的。即使现在不死，以后也是要死的，死了还一文不值。如果哪个人在街上死了，谁看了都害怕，所以不要把色身看得太重。

“闻为破暗之明灯，贼所难劫殊胜财。”听闻正法，就像破除黑暗的明灯一样，所谓“一灯能破千年暗”。而且这个明灯是贼都偷不走的。贼可以把你家所有东西都偷走，可你学的佛法，受的教育，谁也偷不走。有人说，怎么我念佛后发现自己妄想很多？学佛之前，我没感觉自己有什么妄想，念佛了，反而发现自己很多妄想。这是怎么回事？是不是退步了？其实不是。没学佛的人，从来没关注过自己的心。一个想法产生时，他就掉进去忙个不停。因为缺乏观照，尽管一天到晚在打妄想，他也不觉得自己在打妄想。开始学佛后，我们才知道这是妄想，知道自己在打妄想。这是因为你能以智慧观照内心，所以是进步而不是退步。

“是杀痴暗仇人剑。”多闻是杀死无明黑暗这个仇敌的利剑。我们知道剑很厉害，所谓慧剑斩情魔，慧剑斩愚痴。如果没有慧剑，我们永远没办法从轮回中走出，从无明长夜走出。有首歌叫《古老的轮回》，我们就在其中转啊转。看了世上每家每户每个人的悲欢离合，我们有时会同情，有时觉得好笑。事实上，所有人在世上的不幸经历，我们在无尽生命中都经历过。不仅是人，包括各种动物的悲惨境遇，我们也曾在轮回中经历过。

“教示方便胜伴侣。”教示，就是教导、指示。方便，指帮助我们修行解脱、获得度化众生能力的方便。当你由闻思经教拥有智慧，这个智慧就像帮助你的好朋友。现在这个时代很重视知识技能，有了这些，就是生存的方便，否则真是寸步难行。以前还可以吃大锅饭，现在都是靠本事吃饭。只要有真本事，随

便把你扔到哪里，你都能生存。但要没本事没能力，可就麻烦了。所以，听闻世间知识，能得到生存的方便；听闻佛法智慧，能得到修行的方便。

“虽贫不弃是亲友。”闻思经教获得的正确知识，是我们最好的朋友。即使你很贫穷，它也不会离开你。自古以来，多数人都很势利。你有钱有地位时，酒肉朋友多得很。当你贫穷时，一个个都跑光了。可通过闻思获得的智慧，哪怕你再穷也不会离开。不仅这一生不会离开，而且在尽未来际的生命中，都会伴随着你。唯识宗称为名言种子，熏下这个种子后，会在无尽生命延续中不断产生作用，不断影响并改善你的生命。

“无损疗除忧病药。”下面会讲到，在闻法过程中，我们要把自己当作一个病人。每个人都是贪嗔痴的重病患者，这个病给我们带来很多痛苦和烦恼。靠什么药才能治疗？就要通过闻思经教获得法药，让我们断除忧恼，断除贪嗔痴乃至生死轮回。

“摧大罪军胜眷属。”闻思又能帮助我们摧毁罪业。所有罪业都和无明有关。当我们不了解也不相信因果时，就会活得很功利，只看眼前利益，结果因贪嗔痴烦恼造下很多杀盗淫妄的罪业。如果我们深信因果，就不敢随便干坏事了。我们对因果深信的程度，对行为有很大影响。就像我们现在，虽然知道因果了，但还在犯戒，或不时干点小坏事。为什么会这样？就是对因果信得不真，信得不切。

“复是胜名德珍藏。”闻思还能帮助我们获得非常好的名声。一个人有知识，有学问，有德行，就会在社会上名声远扬，比有钱有地位受人尊重得多。

“上流相遇好赠品，众中英俊所爱乐。”上流，即上流社会。那些有学问有品行的文人雅士在一起，喜欢谈说各种学问。你也需要有学问才好谈，否则怎么谈？中国魏晋南北朝时期，很多名士喜欢玄谈。学问渊博，也可以作为玄谈的资本。那些学者教授到处被人请去讲学，也是因为有丰富的知识。平常老百姓在一起侃大山，如果知识渊博（哪怕有些不登大雅之堂），也会受大家喜爱。

而当你和有素质的人在一起，闻思也是赠送给他人的最好礼物。就像法师们到各地讲法，就是把法作为赠礼送给大家。而大众中那些出色的人，对学问和智慧都推崇备至。

“又云：闻后以修为心要，少功即脱生死城。”《本生经》这个偈颂说明，不管世间法还是出世间法，多闻都非常重要。佛法重视闻思，真正拥有闻思正见后，就要把它落实于修行，以修心作为闻的落实点。当你这样做的时候，不必花很大的力气，就能解脱生死。

“于诸闻法胜利等数数思惟，应当发起胜解。”胜利，即殊胜的利益。我们要经常思惟闻思经教的利益，对此生起坚定不移的信解。如果深信闻法的好处，我们自然会不断闻法，并对法生起虔诚恭敬之心，而不是不当一回事。

· 第六课

② 于法及说法者生起承事

如《地藏经》云：“专以信敬而听法，于彼不应生讥谤。说法师前兴供养，于彼当生如佛想。”视之同佛，当以狮子座等恭敬利养而行礼供，断除不敬。

又《菩萨地》云：“当离高举与轻蔑，于法与说法人二者应当敬重。”

又《本生经》云：“当处（住）极下座，生起调伏德，喜眼而瞻视，如饮甘露语。敬重专一礼，净信无垢意，如病听医言，起承事听法。”

③ 闻法轨则

【除三种过】

若器口下覆，或器虽仰而内不洁，或内虽洁而下有罅，纵天降雨，必不能受。或虽受得，为染所污，不堪饮用。或虽不染，漏而弗住。

如是虽临法会，若不属耳而听，或虽属听而起邪执，或发起意乐有过，或虽无彼等诸（过）失，若于所闻文义而不坚记，以妄念等而失坏。如是闻法，不能得大利益，故当离此诸过。

为治彼三过故，经中常说：“谛听谛听，善思念之。”对治不净，切勿忘失。

又《菩萨地》云：“以欲知一切，及专注一境，属耳注意，如理思惟而听。”

② 于法及说法者生起承事

第二，是对法和说法者（法师）恭敬、供养。

“如《地藏经》云：专以信敬而听法，于彼不应生讥谤。”这里引《地藏经》说明，应该怎样对待法和说法的法师。作为闻法者，要对法有信仰，对法师有信心，否则就不会有兴趣，还能听得进去吗？所以首先要有信，所谓“信为道源功德母，长养一切诸善根”。佛法很重视信。如果没有信，比如社会上那些不信佛的人，就不可能进入佛法大海。同样，我们对其他教没有信心，也不会加入其中。但仅仅靠信还不够，佛法是以信为能入，智为能度。这显示了佛法和其他宗教的不同。真正解决问题要靠智慧，要契入空性，圆满智慧和福德资粮。可第一步得有信，否则就不会深入法海，更不会有智慧。佛经说，“信如手”。人有手，才能创造财富。如果没有手，入宝山也会空手而归。学佛也是一样，很多学者研究佛法，因为没有信仰，研究了几十年，对人生一点都不产生作用。

不仅要对法和法师生起信心，还要有恭敬心，恭敬法，恭敬法师。当你恭敬的时候，心就能和法相应，和法师相应。普贤菩萨的十大愿王，第一就是礼敬诸佛，要从恭敬入手。当我们对法和法师生起恭敬心时，这种神圣感当下就能把我们的心净化了。不是法和法师帮你净化，而是你生起的这份恭敬心把自己净化了。就像我们遇到一个很尊重的人，或是进入大殿等庄严的场合，妄念会特别少。为什么会这样？因为当我们生起恭敬心时，妄想被吓得躲到别处了。反之，如果没有恭敬心，烦恼和妄想就会随便活动。所以修行需要布置庄严的坛场，营造氛围，让心变得比较清净。

凡夫的特点是心随境转，这就要以信心和恭敬心听闻佛法。对法和法师不应讥谤，比如评论这个法师长得难看，这个法师说话粗俗，这个法师喜欢批评我们，这个法师戒律持得不是很好，这个法师的威仪举止不庄严……当你这样评论时，就把自己带入凡夫心的状态，这恰恰会阻碍你对法的接受，给自己设

置修法障碍。我们需要的是法，是解脱，决不能讥谤法和法师。

“说法师前兴供养。”对法师要以身口意为供养。过去古德为了求法，为法舍身，为法忘躯。米拉日巴到玛尔巴座下闻法时说：我没什么供养，就以身口意三业供养。事实上，这是最大的供养。藏传佛教特别重视供养，你去求法，如果不供养，上师就不传给你。为什么？因为凡夫的特点，对太容易得到的不当作一回事；而对付出代价、很不容易得到的，才会很珍惜。所以你想得到一个法，都要行大供养。

从心理学来说，也有它的特殊意义。我们来佛学院，学法太容易了，不仅有吃有喝，法师还每个月上门服务。但大家天天听，听着听着还觉得不耐烦。你们现在刚开始学，可能还没有这种现象。以后听的时间长了，就可能有疲惫感，有习惯性的麻木，甚至对法没兴趣了。要知道，那些到五明去求法的人，还要自己盖房子，自己准备吃的，很不容易。可以说，我们这里的闻法条件特别好，但你不珍惜就会没福报，就想到处乱跑，最后往往跑出一大堆烦恼。这里觉得那里好，那里觉得这里好。总觉得自己所学的法太平常了，每天都在听，如此而已，可能别处有更好的法，然后再跑。跑了又觉得不是这么回事，然后再跑。佛教界这么多年培养不出人才，这是一个主要原因。

任何一种学习和修行都要 10 年、20 年、30 年的积累。过去的大德们亲近一位老师，都是亲近很多年的。我们现在学了两天半，学了一点点，就想到处跑。在跑的过程中边跑边丢，结果都丢光了。这是大家要注意的。我是给你们打预防针，不是说你们现在就有这个症状。

“于彼当生如佛想。”对法和说法师要生起像佛菩萨那样的观想。因为法师是代佛说法，如果把法师观想成佛菩萨，你就能生起足够的信心和恭敬心。不是法师需要你将他观想成佛，你观不观想，他还是那么过日子。关键是你作为闻法者，生起这种观想时，心是很神圣、很清净的，当下就能很好地与法相应。

“视之同佛，当以狮子座等恭敬利养而行礼供，断除不敬。”我们要视师如

佛，以高大的狮子座请法师说法，并恭敬、供养、礼拜，以此避免对法的不敬。这是作为闻法者，对法和法师应该具有的态度。藏传佛教这方面的修行很多。比如你修观音菩萨的本尊，观想自己是观音菩萨，观想山河大地都是菩萨的净土。当你这样观想时，内心当下就被净化了。这就是修净观。就像我们想到佛菩萨的功德，想到高僧大德的事迹，会引发高尚的心理。相反，我们谈论哪个人不好，或想到世间一些污浊现象时，就会进入凡夫心的状态，陷入烦恼和人我是非。所以要知道，这种观想对我们的学修有很大意义。

“又《菩萨地》云：当离高举与轻蔑，于法与说法人二者应当敬重。”高举，是把自己高高举起，觉得自己很了不起，有学问，有能力，有地位。轻蔑，则是对法师的轻视。《瑜伽师地论·菩萨地》说，要远离高举和轻蔑。如果你有这样的心理，听法时就没有清净心了。而且这种烦恼会把自己封闭住，阻碍你以平常心闻法。对于法和法师，我们应当恭敬并尊重。

“又《本生经》云。”《本生经》是关于佛陀因地修行的记载，是我们学习的最好榜样。以下这个偈颂讲述了佛陀在因地是怎么闻法的。

“当处极下座，生起调伏德。”说法师要坐在高座上，而听法者要坐在下座。调伏德，就是调伏自己的心。比丘戒也说，不可以为那些站着或坐得比自己高的人说法。这么做就是为了敬重法。所以听法者要坐在低处，并调伏自己的心，把我慢、嫉妒、名闻利养、贪嗔痴的心彻底放下，以清净心闻法。

“喜眼而瞻视，如饮甘露语。”对法和法师，要以渴求、欢喜的态度看待，而不是打瞌睡或不屑一顾。如何才能对法生起渴求、欢喜之心呢？就是要认识到法对我的生命很重要，对我的修行很重要。这就是观察修的过程。通过观修，使内心越来越强烈地感到法的重要性，进而把法当作生命，甚至比生命更重要。当你有了这种意识之后，闻法时的感觉是不一样的，法对你的作用也是不一样的。如果你对法有强烈渴求，见到法师才能生起欢喜心，听到佛法就像畅饮甘露一样。如果没有这种心，即使听再好的法，也不会有多少作用。

“敬重专一礼，净信无垢意。”对法要有敬重心，身口意三业都表现出十分的礼敬。同时要对法生起清净的信仰，远离贪嗔痴等不清净的念头，以及对法和法师的评判。以恭敬、清净之心闻法。

“如病听医言，起承事听法。”这是指导我们观想的方法。我们要把自己看作病人，甚至是得了不治之症、被判了死刑的患者。现在有医生告诉你，有特别好的治疗方法，你会用什么样的心来听？这就是我们闻法时应有的态度。

我们要经常忆念这个偈颂。尤其在每天闻法前，可以念一念，告诉自己要以这样的心闻法。这不是一种形式，而是非常重要的实修内容。

③ 闻法轨则

下面告诉我们应该怎样闻法，主要是“除三过，依六想”，也就是闻法时要避免哪些过失，同时作哪些观想。如果我们每次听法都能避免三种过失，同时具备这六种观想，就能够如实、完整地接受教法。宗大师提出的三种过失，是闻法中经常出现的，非常有针对性。《道次第》的特点就是不空谈理论，所有说法都是围绕用心和修行。我们学习本论时，看到每句话都要拿来检查，看看自己身心有哪些毛病，并加以修正。在宗大师的带领下，一步步地向前，有次第地让心行与法义相应。这样一年学下来，你们的心态和精神面貌会有很大改变，并为学佛修行打下良好基础。

【除三种过】

“若器口下覆。”这里用比喻来说明。器就是器皿，比如一个碗、一个杯。这些器皿本来是可以装东西的，但如果把它倒过来，口朝下，就不能装东西了。

“或器虽仰而内不洁。”这个杯子本来要装水，但里面却有墨水、酱油、醋等乱七八糟的东西，不干净。那么注入清水之后，我们得到的，就不再是纯净的水，而是被染污和改造过的水。

“或内虽洁而下有罅。”如果杯子虽然干净，但底下有裂缝，装再多的水也

会漏掉。

“纵天降雨，必不能受。或虽受得，为染所污，不堪饮用。或虽不染，漏而弗住。”用器皿装水有三种情况。如果器皿倒扣着，哪怕天上下雨，也是装不进水的。如果器皿完好但很脏，水倒进去就被各种东西染污了。或是器皿有裂缝，虽然水没被染污，也无法留在器皿中。这是用器皿来比喻我们闻法时存在的三种心态，需要以此对照并自我检查。

“如是虽临法会，若不属耳而听。”我们在此开讲《道次第》这么殊胜的教法，就是庄严的法会，会有诸佛菩萨、龙天护法在加持，还有很多鬼神来听。你们虽然来到法会现场，但如果不专心聆听，就像覆器一样。

“或虽属听而起邪执，或发起意乐有过，或虽无彼等诸失。”或是虽然用耳朵听了，却带着拣择的心态，用错误观念评判法的高低，符合自己标准的就接受，不符合自己标准的就不接受；或是发心有问题，带着名利心、错误的分别心及各种烦恼闻法。这些属于意乐有过，不是用清净心闻法，就像垢器一样。

“若于所闻文义而不坚记，以妄念等而失坏。”虽然认真听了法义，但听完就放下，不再进一步忆念和思惟，法义就不能在我们心中扎根，就会忘记，就像漏器一样。

这三点正好配合前面所说的三种过失。第一是“器口下覆”，如果器皿倒扣在桌上，根本没办法把东西装进去。在闻法过程中心不在焉，就像杯子扣过来，什么法都听不进去。

第二是“器虽仰而内不洁”，杯子里有脏东西。我们虽然在听法，但带着自己的错误观念和情绪，或发心有问题，听到的就不是法的本身，而是被自己观念处理、加工过的内容，不再是原汁原味的法。就像杯子里有很多酱油、醋、辣油，再倒水进去，根本就不是水了。如果你们不是带着清净心听法，而是带着自己的各种观念，结果也是同样。知识分子学佛最容易出现这种情况。比如学西方哲学的，你一讲唯识，他就把胡塞尔什么抬出来；你一讲中观，他就搞

出什么康德。中国人早期接触佛法，也是用格义的方式，用老庄之类的概念去套佛法，结果使佛法变了味。所以闻法首先要有清净心，要把自己空掉。大家在社会上虽然有各方面的学问和能力，有各自的长处，但进入这里都是小学生。只有把自己彻底空掉，才能用清净心接受纯净的佛法。否则，佛法讲得再好，一进入你们心里，全被重新加工了，变得面目全非。到时还说这个法是我说的，那麻烦了。这是第二种过失，就是内心有各种固有的思想观念。事实上，这是每个人或多或少都存在的，我们要尽量去掉它。

第三是“不坚记”，就像器皿有漏洞。我们闻法后能记住多少，取决于对法的忆念。比如今天讲听闻轨则，你们回去要不断回想法师讲的内容，这就是多闻多思。正思惟对修学非常重要。我们现在所学的佛法观念，在生命中能产生多少作用？有的人根机好，基础比较扎实，听了很容易相应。但也有很多人根机不是很好，这些法在生命中就没有力量。就像播下种子后要浇水，否则很快就枯死了。同样，我们闻法后也要不断忆念，才能让佛法观念在内心生根、发芽、结果。如果一天到晚想着别的，却不忆念佛法，这些佛法种子就很容易漏失，或是力量很弱。

“如是闻法，不能得大利益，故当离此诸过。”如果我们闻法时没有远离三种过失，就不能得到大利益。我们对照一下，自己闻法时有哪些过失。不仅是现在，包括今后，乃至尽未来际的学习，都要避免这三种过。不仅学《道次第》这样，学《佛法概论》，学《阿含》，学所有佛法，都要这样。

“为治彼三过故，经中常说：谛听谛听，善思念之。”为了对治这三种过失，担心弟子们闻法时打妄想、开小差，所以佛陀说法时经常提醒大家“谛听谛听”。谛是真实的意思，包含清净心，避免不认真听，不用心听。所以“谛听”可以避免前两种过失。第一是不属耳而听，第二是带着杂念和错误观念接受佛法。现在告诉你，要用清净心听，不要带着自己的错误观念，不要以为这很简单。“善思念之”是对治第三个问题。如果听闻后不思惟，佛法观念就没办法

在你的内心扎根，就像秋风过耳，甚至没有多少印象。只有思惟过的法义，才会产生作用。如果只是被动地在这里听一听，听得时间长了，感觉会变得迟钝，注意力难以集中，听过之后就印象不深。所以要用心听讲，不断思惟法师讲的要领，让法义在心中扎根。

“对治不净，切勿忘失。”不净就是烦恼，要用法来对治我们的烦恼，按法的引导去做，不要忘记。

“又《菩萨地》云：以欲知一切。”《瑜伽师地论·菩萨地》又说：当我们听法师说法时，要本着渴望的心，希望把法师说的每一句话，滴水不漏地全部接受下来，所以叫“以欲知一切”。“欲”就是一种强烈的需求。佛法讲的欲有三种，其中有善法欲，就是“我想学习佛法，想要成佛，想要利益一切众生”的愿望，这是好的。如果没有这种欲望，修行就修不起来。如果要去偷盗、抢劫、骗人，就是不善法欲，不可以有。还有一种属于无记的欲望，比如坐久了想出去散散步，渴了想喝口水，说不上好还是不好。所以，欲望并不是都要禁止的。学佛也要以欲望为动力，进而提升为菩萨的悲愿，不是光停留在我想干什么。但必须先有“我要学习佛法，要把《道次第》学好”的动力，才能如实接受佛陀所说的教法。这个欲望不能没有。

“及专注一境，属耳注意，如理思惟而听。”当我们有了“欲知一切”的发心后，就要专注地听法，不仅要用耳朵听，还要意念专注。“注意”这个概念和佛教有关，就是集中所有注意力听法，然后如理思惟。所谓如理，就是按佛法的要领，按法师所说的教理，按《道次第》的成佛之道去思惟，不是胡思乱想。佛教重视正思惟，就是正确地运用理性，抉择法义，这是引发智慧的基础和根本。

以上所引的经文，都是帮助我们认识到，闻法要远离三种过。

前面讲到《道次第》的序论，要认识作者及传承的重要，法的殊胜，这是

学习本论的前提。其中，第三部分讲到说听轨则，这直接关系到佛法的健康传播。尤其在古代社会，佛法都是通过师徒之间口耳相传，听者和说者的如法性格外重要。如果说者不能如法地说，听者不能如法地听，佛法传播将大受影响。这不仅关系到正法久住，也直接关系到我们对法的认识、实践和继承。

前面讲到闻法轨则，即我们在闻法过程中容易出现的过失。宗大师很有智慧，《道次第》所说的三种过失，的确是闻法中最为典型的。那就是心不在焉，不专心听；或是带着强烈的我执我见，闻法动机不纯；或是听了很快忘记。

禅宗记载了这么一个公案，说有学者向禅师讨教问题，但他不断地发表个人想法。禅师就泡茶给他喝，往杯中不断倒水，水就从杯中溢了出来。学者说：禅师，水已经满了，不要再倒了。禅师说，你就像杯中的水一样，已经装得满满的，再也倒不进去了。我在弘法中也经常碰到这种情况。不少人找我请教佛法，结果自己在那说个没完，说完就走了。其实他只是要找一个倾诉对象，或是他的高见需要找人听一听，得到肯定，不是真正要听什么佛法。

这种我执我见，唯识叫作遍计所执。我们总以为自己所认识的，是纯客观的世界。比如我们看这本书的装帧很漂亮，就觉得它客观上很漂亮；说哪个东西有价值，就觉得它客观上很有价值；说这个人可爱，那个人讨厌，就觉得他们客观上很可爱或很讨厌。事实上，是不是所有人都认为这人可爱，认为那人讨厌呢？其实不尽然。为什么？因为我们在认识每个事物的过程中，都有心的参与，都会把自己的情绪、观念投射上去。

当然，如果接受相同的教育，有相同的文化和生活背景，也会形成某些相同的观念，但我们投射到事物上的情绪是不一样的。我们所看到的，并不是事物真相，其实是情绪投射后的影像，是心加工后的产品。包括我们学的所有知识，对世界的看法，都被自己的心加工过了，不容易看到事物的本来面目。如果我们没有清净心，听闻的佛法就会被自己所改造。所以清净心非常重要，否则，我们所闻的法往往充满杂质，没有多少纯度。这第二种过失在凡夫身上表

现得非常明显，需要远离。

第三种过失，是学习后没有进一步忆念、思考。只有通过闻思，法才能在我们的内心扎根，否则很快就没掉了。

远离三种过失的同时，还要具足六种观想，也是为了引起我们对法的重视。如果不通过观想，我们很难意识到法的重要性。为什么意识不到？因为我们关注的问题很肤浅。一个人能关注什么，取决于你的生命素质和习惯。普通人关心的是上学、就业、赚钱、孩子，都是生活化的问题。这种生存、繁衍、饮食男女的低级需要，导致生命的低级重复。

尤其是今天这个浮躁而物欲横流的时代，大家关心的都是形而下的现实问题，很少思考人生的深层问题。我经常感慨，在古代，一流的头脑从事哲学、宗教，而现代社会，一流的头脑都在搞经济。这就是一个价值取向，哲学代表智慧，而经济代表欲望。佛教说现在是末法时代，所谓末法，其实也体现在人们关注什么。

大家能发心学佛，追求真理，追求智慧，追求解脱，很有意义。这和那些追求欲望，追求饮食男女，或纯粹为了生存，是完全不一样的人生。如果不了解生命现状，不了解我们在无尽轮回、在茫茫宇宙的处境，只是为了追求眼前的快乐和利益，就会忘了我们所处的险境。佛经有个比喻，就像一个人被仇敌追赶，失足落入井里。虽然抓住了一根藤，但这根藤很脆弱，已经快被虫子咬断了，而且井底还有很多毒蛇猛兽。在这危机四伏的情况下，洞口有个蜂巢在往下滴蜜，正好滴到他嘴里。他吃了这点蜜，感觉很舒服，居然忘了还有那么多危险。

人其实就是这样。我们忘了自己在无尽轮回中的所有危机，忘了生命的脆弱性，忘了将来堕落恶道的痛苦，还忘了死亡的无常……为什么忘了这一切？就是因为目光短浅，因为欲望带来的一点微薄快乐。古往今来，凡是有智慧的人都会关注生命的终极问题，所以才出现各种宗教和哲学，帮助我们认识人生

真相，进而解脱痛苦。

所以，病者想在六种观想中非常重要。我们要思考，自己是一个病人，轮回中的所有痛苦、烦恼、造业，都是源于生命内在的贪嗔痴，都是病症发作的结果。我们试图改善世界，以为这样就能过上幸福生活。可这种想法错了。因为一切问题的根源，包括世界的、社会的、人生的，都是基于我们内在的无明、我执、贪嗔痴。这是生命中的毒素和病根，正是它，在不断制造各种不稳定的因素。如果不解决这个问题，不消除贪嗔痴，学佛就是一句空话，改造世界也是一句空话。

哲学家向往公有制的理想国，如乌托邦、大同世界等，但始终只能停留在空想，不能成为现实。相反，私有制自出现后就延续至今，因为这更符合我执，符合人性的特点。而乌托邦这种极乐世界式的社会，在以我执为基础的人性上很难建立起来，注定只能是理想。因为它和人性的距离太远了。

六种想是修学必须具有的认知，事实上，它本身就是一种现实。但因为我们意识不到，所以要通过不断观想来强化，真正认识到，自己确实是病者，法师是医生，佛法是药物，必须马上接受治疗，否则就会死。只有这样，我们才能生起迫切的修学之心。

人最大的问题，就是容易落入习惯性的麻木中。我观察到，很多人刚出家时，初心非常好。但时间长了，会把出家修行变成一种生活，最后就过起日子来，不再把解脱生死、追求真理作为首要任务，而是把过日子摆在第一位，甚至把争名夺利摆在第一位。

我也观察到，平常我们看到一个人死，尤其是身边的人死了，会很受震撼。可火葬场每天有很多死人，工人在烧的时候，就这样推进去，一点感觉都没有。如果让普通人去做，肯定会不忍心，但火葬场的工人做惯了，就像人家烧老虎灶扔柴禾一样。为什么会这样？这些人推第一个死人时，是不是这么自然？其实不会。

又比如，每个病人都对自己的病特别在乎，但医生每天看的病人太多了，觉得生病很平常，给人看病开药就是一项工作，没什么感觉。还有那些站柜台的服务员，每天站八小时。开始肯定也不习惯，站得时间长了，也就没感觉了。总之，做任何一行，都会出现习惯性的麻木。

修行也是这样，一旦麻木了，就会把它变成一种生活，没有动力。这点要特别小心。当然，习惯性麻木也有好处，属于心灵的自我保护功能，否则不少人可能活不下去。但对修行是个弊端，会使我们失去敏锐度。

· 第七课

【依六种想】

· 于己作病者想

如《入行论》云:“虽遭寻常病，犹须依医言，况复贪等罪，百病恒逼逐。”以贪等惑恒时难疗，感生极苦之病，长夜痛恼，于彼应识。

噶当派格西迦马巴（此迦马巴与噶居派之噶马巴系两人）云：“无而谓有，固是颠倒。今有三毒重病，而且极其猛烈，曾无所知，岂不更为颠倒。”

· 于说法者作医师想

吾人若患风胆等重病，势必寻求良医。既得良医，起大欢喜，随言而听，恭敬承事。于说法师亦当如是，访求得已，如教而行，恭敬承事。

· 于教法作药物想

犹如病者，于医师所配之药方，深生珍重。学者于说法师教授教诫，亦应认为重要，励力珍持，勿以妄念违背而失坏之。

· 于修行作疗病想

亦如病者，自知不服医方，病不能瘳，即便饮用。于说法所示之教授，若不修行，终不能摧伏烦恼，故应殷重修持。

又如久病恶癞，断手残足，一二剂药诚无所益。吾人从无始来，长处惑业重病（惑染重病），于其教授略修一二次，不可遂以为满足。如《忏赞》云：“心于谛理恒愚痴，病根长夜相依附，譬彼恶癞断手足，仅服少药有何益。”

是故于己作病人想甚为紧要，此想若具，余善可生。倘唯形于言谈，不务

真实修习教授之义而断除烦恼，亦仅获得听闻而已。

“如病不服药，病终不能愈。”此《三昧王经》之所言也。《三昧王经》又云：“我虽已说微妙法，汝闻若不正修习，如诸病者负药囊，自身疾病无能瘳。”

《入行论》云：“身当依教修，徒说有何益。如仅读药方，于病有济否？”

故应殷重起除病想。言殷重者，谓依上师教授诸取舍处而为受持，于作须知，于知须闻。闻已，应于要点努力奉行，故于所闻义随力修行最关紧要。若非然者，临命终时必多追悔。如俳优人，一向作他人像，与己何干。又如本欲食蔗糖，唯嚼其皮耳。

如《增上心经》(《略本》译为《身心教诫经》,《广本》作《劝发增上意乐经》) 云：“我无修行今云何，临终而作婴儿（凡愚）忧，未获心要极苦恼，此是徒爱言说失。”又云：“如处观瞻俳优内，演述他人胜功德，自身修行既失坏，徒矜口利成此过。”又云：“甘蔗之皮无心要，所乐之味在其中。若人仅嚼蔗皮者，蔗糖美味无从获。是故徒说如蔗皮，能思法义如尝味。以是须断徒乐说，常不放逸思法义。”

· 于如来作正士想

随念说法者如薄伽梵，生起敬重。

· 于正法起久住想

依于听闻如斯法已，作是思念：云何能使如来教法久住于世?

复次，无论说法听法，若将身心置于余处，不与法合，则任说者随说何种，皆无有益，必须为自身心抉择而听。譬如欲知自面有无垢秽，照镜知已，而除其垢。自行之过恶，于法镜中毕现，心生热恼。除过修德，须随法行。

《本生经》云：“我之恶行垢，法镜能照彻，于意生热恼，我当趋于法。”

总之，我为一切有情事故，求得作佛。欲得佛果，当修其因。故须听闻正法，忆念思惟，发菩提心。既知听闻胜利，须起勇猛，断覆器等过而为听闻。

接下来解说六种想。关于闻的内涵很多，包含法、说法师、依法修行者。对这些与法相关的内涵，我们应该怎么看待？这就涉及佛教所说的观想，是重要的修行内容。作为万物之灵，人类为什么能创造出如此丰富的文明世界？其实都是建立在想象的基础上。这正是人和动物的不同所在。人类看到鸟能在天

空飞，也希望像鸟那样飞翔，想着想着，飞机就被创造出来了。这就说明“一切唯心造”。想是一种心念，当我们有了这个心念，就会设法让心念变成现实。靠什么完成？还是靠心。因为人的理性思惟发达，所以才能完成各种设想。

佛法中很多高明的修法，都是建立在观想的基础上。你把自己观想成什么，最后你就是什么。不了解佛法的人听到这些道理，觉得是“唯心主义”，因为他们不知道心的能量究竟有多大。事实上，心可以创造一切，是世上最大的力量，而且是无限的力量，所谓“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造”。六道、十法界，乃至世上的一切，什么不是唯心所造？虽然还要通过各种劳动来完成，但根源是心的作用。而佛法所说的“唯心”有更高的层面，告诉我们，观想什么，心最后就会成就什么。这个道理，你们现在理解起来可能有点困难，以后学了中观、唯识，就容易理解了。

下面具体说明闻法需要具备的六种观想。

【依六种想】

·于己作病者想

首先是把自己当作病者观想。六种想的立足点，是认识到自己是个病人。大家可能觉得，我明明很健康，怎么是病人？事实上，我们的确是病人，而且病得不轻。佛陀最初在鹿野苑说四谛法门，就是根据印度医生治病的原理设立的。四谛是苦、集、灭、道。第一是苦谛，代表我们现有的状态，包括生老病死苦、爱别离苦、求不得苦、怨憎会苦、五蕴炽盛苦，这些都是病症。第二是集谛，寻找病的根源，看看这些病是怎么引起的，如果不了解病根，就很难治好病。第三是灭谛，医生要判断这个病到底能不能治得好，治好后应该恢复到什么状态。第四是道谛，就是用什么方案来治疗。

四谛是佛法的总纲，从这个角度看，佛法是究竟解决众生痛苦的方法，是给我们提供一套治病方案。学佛，则是从意识到自己的病，到解决这些病。或者说，从了解苦到解决苦。治病的前提，是认识到自己是病者；认识到一旦无

明、烦恼、贪嗔痴发作起来，痛苦在所难免；认识到所有的生死苦、轮回苦，都是因为病引起的。正因为我们是病者，所以才要解决问题。如果觉得自己没问题，活得挺好，学什么佛法？

“如《入行论》云：虽遭寻常病，犹须依医言，况复贪等罪，百病恒逼逐。”《入行论》即《入菩萨行论》，是寂天菩萨讲述菩提心教法的重要著作。其中说到，我们遇到一些平常的病，诸如感冒、发烧、头痛、牙痛之类，都要进行治疗，要按照医生的嘱咐按时吃药，才能治好病。而贪嗔痴是生命中最根本的病，一直在左右我们，引发无量烦恼，以及所有的问题和不如意。佛教中称为三种根本烦恼。我们为什么是凡夫？就是因为有一颗凡夫心，因为无明和贪嗔痴的力量非常强大。它们早已成为生命的主人翁，成为心灵世界的地头蛇。在没有开启觉性的光明之前，要战胜它是很难的。但我们要知道，贪嗔痴虽然力量很大，其实也是没有根的。只要有好的方法，并不是对付不了的。

“以贪等惑恒时难疗，感生极苦之病，长夜痛恼，于彼应识。”因为贪嗔痴，招感了生命相续中的种种痛苦。这些轮回中的生老病死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五蕴炽盛苦，都是病的症状，都是贪嗔痴引起的。这些病天天都在发作，甚至有人长期失眠，有人跳楼自杀，所以我们一定要意识到自己是个病者。

“噶当派格西迦马巴云：无而谓有，固是颠倒。今有三毒重病，而且极其猛烈，曾无所知，岂不更为颠倒。”下面引噶当派格西迦马巴的话，说明众生是如何颠倒。他说，世间众生把没有的当作有的，把黑的当作白的，固然是颠倒。除此以外，我们也每天生活在颠倒中，只是自己意识不到。有人强烈地贪权贪利，还有强烈的嗔恨心、嫉妒心、我慢心……我们看看自己，有没有三毒，有没有被烦恼折磨得很难过、很不自在？只要是凡夫，肯定是有的，只是轻和重的差别而已。

学佛和不学佛的区别在哪里？学佛，是要学会观照自己，看看内心有哪些

家当？除了贪心、嗔心、愚痴、我慢，智慧有多少？正念有多少？慈悲有多少？现在我们生命中有三毒重病，而且极其猛烈。那些没有智慧观照的人，当他起贪心的时候，就觉得应该去贪；起嗔心的时候，就觉得对方很可恶，应该恨他；起慢心的时候，觉得我就是比别人了不起。却不知道，自己其实是被三毒重病支配了。可以说，贪嗔痴就是一种附体，无始以来一直附在我们身上，支配着我们。当贪心起来时，整个人就栽到贪的状态；嗔心起来时，整个人就栽到嗔的状态，根本没有观照力。而且我们对自己的这种颠倒一无所知，所以才被它任意支配。只有具备智慧观照，才有能力当自己的主人。所以我们从今天开始，每天要观想自己是个病人，到这里学佛就是要获得治疗方案，接受治疗，从不健康的状态中走出来。

·于说法者作医师想

第二，要把法师当作给你们治病的医生，这种观想应该比较容易建立起来。

“吾人若患风胆等重病，势必寻求良医。”如果一个人患了风胆等重病，还有现在的癌症、艾滋病、SARS 等，肯定要寻找良医。平常我们觉得死亡离自己很遥远，又觉得死好像也没什么了不起。但如果医生郑重告知：你得了晚期癌症，生命只剩下两个月。他马上就着急了。如果这时候还不着急，无所谓，那就不是一般人了。凡夫就是这样，平常觉得死都是别人的事，和自己没关系，一旦死亡将发生在自己身上，就着急了。我们学习《道次第》，就要提醒自己念死。要知道，死亡时刻都在发生，而且死神随时都在我们身边。从出生起，我们的每一天都在迈向死亡。就像羊从羊圈被拉到屠宰场，这五十米的距离，其实每一步都在走向死亡。而且死亡还是不定的，可能是五十米，可能是一米，也可能就半米，随时都会在我们身上发生。所以要想到自己是重病患者，已经被医生判了死刑，不是还可以拖三五天，而是随时会死。这点特别重要。

“既得良医，起大欢喜，随言而听，恭敬承事。”学佛后要不断参访善知识。我们现在已经得到良好的修学环境和机会，应该生起极大的欢喜、恭敬之心。

人最大的问题，凡是得到的东西都不会在意。如果没有得到或已经失去，才会觉得很重要。就像我们得到人身，其实是很不容易的，但因为现在得到了，就不会觉得很重要。再比如，眼睛对我们很重要，手对我们很重要，脚对我们很重要，可很少有人会意识到，眼睛多重要，手和脚多重要。如果有一天，你的眼睛看不见了，手断了或是腿不能走路了，才会觉得，这些对自己实在太重要了。这就是凡夫的劣根性。就像你们进了研究所，现在还有新鲜感，过些时候可能觉得就这样，没什么了不起，慢慢就开始打妄想了，觉得或许有更好的地方。这是凡夫的通病，所以我们要不断忆念法和法师的功德，进而对法生起信心，以此对治我们的凡夫心。

对法师所说的言教，我们要认真听闻，以恭敬心供养、礼拜。这一点藏传佛教做得特别好。其实中国传统的教育也很重视师道尊严，但现在这个时代，教育已经商品化、产业化了，根本就没有传统的“师道”。老师和学生也没有多少感情，好像老师拿着工资就应该教，学生交了学费就应该怎样。你们从社会上进来，都接受过这种教育。现在开始学习佛法，必须调整心态，这点非常重要。

“于说法师亦当如是，访求得已，如教而行，恭敬承事。”对于说法师，要像重病患者寻找良医那样渴求和迫切。如果我们把自己当作重病患者，一旦找到良医，闻到甚深佛法，自然就会老老实实地照着做，生起恭敬、供养之心。你有几分恭敬，就能得到几分利益。如果不当作一回事，最后吃亏的是你们自己，不是法师。

· 于教法作药物想

第三，要把佛法当作治病的药。

“犹如病者，于医师所配之药方，深生珍重。”病人找医生就是为了治病，所以对医生配的药方和药非常珍惜。

“学者于说法师教授教诫，亦应认为重要，励力珍持，勿以妄念违背而失

坏之。”同样，学佛者对法师所说的法，也要像重病患者珍惜良药一样，努力珍重。不要因为颠倒妄想等不良习惯，把法不当作一回事。这样的话，虽然听的法很多，但无法落实到心行。有些人学法几十年，但就是修不上去，也不会对内心产生影响。这和对法的重视、领会程度有关。

·于修行作疗病想

“亦如病者，自知不服医方，病不能瘳，即便饮用。”就像病者知道，如果不按医生所开的药方服药，病一定是治不好的。作为病者，如果知道医生所开的药对治病有很大作用，就会老老实实地按时吃药。

“于说法所示之教授，若不修行，终不能摧伏烦恼，故应殷重修持。”同样，对说法师开示的教授，以及引导我们断烦恼、开智慧、证空性的方法，如果不去修行，就不能摧伏烦恼。所以，我们应该认真对待。

“又如久病恶癞，断手残足，一二剂药诚无所益。”就像长期患有恶疮，或是手断了脚残了，对这些严重的病，可能要治疗半年一年，甚至更长时间，不是服一两剂药就可以了。同样，我们无始以来一直在贪嗔痴和烦恼惑业中，一直是重病患者，所以才会活得苦苦恼恼。

“吾人从无始来，长处惑业重病（惑染重病），于其教授略修一二次，不可遂以为满足。”既然我们知道自己是重病患者，对佛法这种引导我们治病的方法，不能稍微修几次就满足了。不要听了法之后，打坐就坐两座，念经就念两天，三天打渔两天晒网就想把烦恼断了，那是不可能的。就像重病患者吃两副药是好不了的，修习戒定慧也不是修一两天就可以断除烦恼的。

“如《忏赞》云：心于谛理恒愚痴，病根长夜相依附，譬彼恶癞断手足，仅服少药有何益。”谛理，就是真实之理，是空性、真如、实相。正如《忏赞》所说，我们从无始以来一直处在无明状态中，很愚痴，不能通达空性。因为我们不了解心的本质，所以才有我执和贪嗔痴。就像一个人得了重病，服少量药是不行的。同样，我们患有如此重病，如果少量地闻思经教，少量地修行，也

不能从根本上解决生命问题。

“是故于己作病人想甚为紧要，此想若具，余善可生。”所以，把自己观想成病人非常重要。经常这样想，我们自然会对佛法、三宝生起强烈而虔诚的希求之心，依教奉行。佛法为我们建构的一切善法都能由此产生。

“倘唯形于言谈，不务真实修习教授之义而断除烦恼，亦仅获得听闻而已。”首先自己的定位要清楚，否则的话，就会把佛法当作吹牛素材，当作学术成果。那么最多只能获得一些世间的虚名浮利，不能真正解决自己的身心和生命问题。我们需要深刻地认识到，佛法的作用是什么。

我最近在和学者们的交流中提出，研究佛学有三种境界。下等的研究是为了追名逐利，用佛法研究为世间利益服务，比如发表赚稿费，或是当作评职称的研究成果，将来可以评教授之类。中等的研究是为了追求学术的真实。他们虽然没有信仰，只是把佛法作为文化现象，但还有学术良知。在研究过程中，的确也想继承传统文化，澄清历史上的一些文化和学术问题，自己把它搞清楚，也让后人明白。这种研究比第一种好多了。上等的研究，是为了追求真理，解决生命问题，为了利益一切众生而修学。

你们要做下等、中等还是上等的学佛人？要做上等的，就要发菩提心。我每天给你们讲课时，都在强调上等的发心，希望大家发菩提心，闻思经教，修学佛法。我们不要做下等的，也不要做中等的。因为中等的不解决问题，下等的就更没意思。但现在研究佛学的，普遍是下等的多，中等的少，上等的更是凤毛麟角。即使出家人也不例外，不少人也在追求学位，在向学者们看齐。这是今天特有的现象。我希望把你们导向上等的修学，而不是中等和下等。

“如病不服药，病终不能愈。此《三昧王经》之所言也。”就像一个人生了病以后，如果不服药的话，病肯定是不会好的。这是《三昧王经》所说的。

“《三昧王经》又云：我虽已说微妙法，汝闻若不正修习，如诸病者负药囊，自身疾病无能瘳。”《三昧王经》又说，把佛法当作药物，关键还要定时吃

药。因为我们患有重病，不吃药的话，病是好不了的。佛陀虽然已经说了微妙法，帮助我们认识到自己的病症，同时也指出了治病的方法。可我们听了之后不修的话，就像那些每天背着药袋到处跑却不肯吃药的人，病是不会好的。如果我们把佛法当作学问来研究，和负药囊是没什么差别的。

“《入行论》云：身当依教修，徒说有何益。如仅读药方，于病有济否？”学佛要身体力行，如果不修行，光说有什么用呢？就像一个人一天到晚在读药方，读得再多，能把病治好吗？那是不可能的，关键要接受治疗。很多学者研究佛学，不考虑佛法和安身立命有什么关系，尽管做了很多研究，写了很多学术著作，对自己的身心却没什么利益。

“故应殷重起除病想。言殷重者，谓依上师教授诸取舍处而为受持，于作须知，于知须闻。”所以我们要以虔诚恭敬的心，以非常认真的态度，想着自己是重病患者，生起迫切想要治病的心。这种虔诚和认真不只是态度，同时也包含着实际的修行。要依师长的教导，知道应该做什么，不应该做什么；应该拥有哪些正确观念，舍弃哪些错误观念。反复听闻之后，抓住用心要领。最主要的，是把所闻所思落实到心行。学佛不在于你听闻了多少，关键在于领会了多少，落实到心行的有多少。如果不能领会，不能落实到心行，就像背着药囊跑，或是每天读药方，是没有用的。

“闻已，应于要点努力奉行，故于所闻义随力修行最关紧要。若非然者，临命终时必多追悔。”听了以上观想之后，对其中的要领应该努力遵行。经常忆念自己是重病患者，可以帮助我们对治习惯性的麻木，时时保持如救头燃的紧迫感，否则就没感觉了，就过起日子来了。如果我们不能把法当作治病的药方，并积极治疗，它对我们的生命就丝毫不起作用。那么生命中存在的问题及危机，就不可能得到改善。而当我们临终，死亡将要发生的时候，一定会手足无措，后悔莫及。

“如俳优人，一向作他人像，与己何干。”就像那些演戏的人，今天演关公，

明天演岳飞，后天演东邪西毒。演得再多，你不会因为演岳飞，就成了岳飞；不会因为演文天祥，就成了文天祥。你还是你，演到后来和你一点关系都没有。同样，说再多的佛法，如果没有落实到心行，只是停留在口耳上，那和你一点关系都没有。

“又如本欲食蔗糖，唯嚼其皮耳。”又像我们本来要吃甘蔗里的糖，却只是嚼了皮。我们知道，吃甘蔗要把皮削掉，蔗糖是在里边，而不是皮上。如果我们对佛法只是听听，没有落实到心行，就像只吃了甘蔗皮，反而把蔗糖扔了。

“如《增上心经》云：我无修行今云何，临终而作婴儿忧，未获心要极苦恼，此是徒爱言说失。”《增上心经》教诫说：我们这些众生，学习教理仅仅停留在口头上，不能落实到心行，结果到临命终时，死亡将在我们身上发生时，就会痛苦难过。一方面，舍不得这个世界，放不下对事业和家庭的贪著。但放不下也要放，这是很痛苦的。另一方面，又对未来感到迷茫。人对死亡的恐惧，主要是不知道自己死了究竟去哪里。所以像孩子一样苦苦恼恼，不能坦然面对死亡，最后在苦恼中被无常带走。为什么苦恼？因为对生死不能自主，对未来去向不能自主。为什么不能自主？因为没有获得佛法的心要。从《道次第》来说，这个心要就是出离心、菩提心、空性见。或者说，因为我们不了解心的本质，没有看破生死的虚幻假象。

如果我们没有获得佛法心要，只是把法停留在口头，根本用不上的话，就会很苦恼。这对研究所同学也是一个警策。学佛关键是落实到心行，用来了解心的本质，勘破生死现象。如果不这样做的话，尽管学了很多法，但在烦恼和生死面前，我们还是会手忙脚乱，无力解决问题。

“又云：如处观瞻俳优内，演述他人胜功德，自身修行既失坏，徒矜口利成此过。”下边又引此经的另一个偈颂：不管看戏也好，演戏也好，其实都和自己没关系。就像演员表演他人的丰功伟绩和德行能力，对自己是没有实际作用的。如果不能把佛法落实到心行，只是一天到晚不停地说，哪怕名声再大，

也是虚幻的。而且盛名之下，对修行更为不利。尤其是没有定力的人，如果名声大了，人家一天到晚恭维你，称赞你，你就会被这些所迷惑，再也看不到自己的缺点，那就不可救药了。这是我们要特别注意的。

“又云：甘蔗之皮无心要，所乐之味在其中。若人仅嚼蔗皮者，蔗糖美味无从获。是故徒说如蔗皮，能思法义如尝味。”这段还是出自前面所引的经中，对吃甘蔗和修学佛法的关系，作了进一步阐述。经中说，甘蔗皮是没有味道的，蔗糖才是甘蔗的精髓。从佛法来说，教理的概念就像蔗皮一样，其中包含的佛法智慧才是蔗糖，是真正的精髓。我们需要的味道，固然要透过蔗皮去获得，但关键是去嚼甘蔗的肉。如果有人只嚼蔗皮，就吃不到甘蔗的甜味和营养。

“以是须断徒乐说，常不放逸思法义。”前面是比喻，后面结合我们所学的教理来说明。如果把佛法停留在口头，当作吹牛的素材，就像嚼蔗皮一样。而通过闻思经教去抉择、思惟其中的义理，就像尝到甘蔗的甜味一样。所以，我们要避免把佛法仅仅停留在口头，应该经常不放逸地思惟法义。

重视观察修，是《道次第》的重要特点。从念死无常、念三恶道苦到发菩提心，整个修学都是通过观察修完成的，也就是八正道中的正思惟，四法行中的如理作意。虽然过去也知道，思是闻思修的重要环节，但自从接触《道次第》，看到论中把思惟当作观察修来处理，我就仔细思考其用意，发现这对修行确实意义重大。

因为思惟不仅是对法义的理解，本身就是最好的修行。在依法思惟的过程中，可以摧毁我们的错误观念，而建立在错误观念上的执著和烦恼也将失去基础。所以，观察修就是调伏内心的过程。如果我们心浮气躁，烦恼粗重，要训练最高的用心方法，作契入空性的现量观修，是很难的。以观察修为基础，把心调到位，才能进一步培养无造作的用心。所以对法义不能停留在听闻，更不能停留在口头，关键还要思考，抉择其中的深义。

· 于如来作正士想

“随念说法者如薄伽梵，生起敬重。”随念，即随时要观想、忆念说法者。薄伽梵，是佛陀十大名号之一。这是我们闻法时应有的观想。

这段内容包含两个方面。其一，是于如来作正士想。法的来源是什么？就是佛陀。我们学佛就是要以佛为榜样，向佛学习。《行愿品》的第八个愿王，就是“常随佛学”。十方诸佛菩萨中，有我们熟悉的阿弥陀佛、药师琉璃光如来、观音菩萨、地藏菩萨，都是我们学习的榜样，修行的模范。藏传佛教修本尊法，就是以某位佛菩萨为观修对象，依此修行。比如以观音菩萨为本尊，或以地藏菩萨为本尊，或以阿弥陀佛为本尊，一方面了解佛菩萨在因地的大愿，一方面了解佛菩萨的心行特征和功德。比如以地藏菩萨为本尊，就以地藏菩萨的愿望作为自己的愿望，以地藏菩萨大悲大愿的心行作为自己模拟的对象。“于如来作正士想”，就是以佛陀作为我们的榜样和修行标准，向佛陀看齐。这是一种高明的修法。

其二，把说法师当作佛来观想，视师如佛。对修行来说，这么做意义重大。因为我们对法的接受程度，和对法师的接受程度有关。如果我们对法师的接受有十分，对他所说的法，也会有十分的接受程度。如果我们对法师的接受程度只有五分，对他所说的法，也只有五分的接受程度。如果我们对这个法师一点都不接受，对他所说的法，就是零接受。总之，对我们尊敬、崇拜的人，他说话我们会特别当回事。而那些我们讨厌或看不上的人，对他说的话，会当作一回事吗？社会上的年轻人崇拜歌星、明星，偶像随便说句什么，他们都会想方设法地模仿。所以说，“视师如佛”主要是帮助我们更好地接受法。我们恭敬说法师，目的是为了恭敬法。正因为意识到法对生命的重要性，我们又会反过来恭敬说法师。只有说法师才能为我们传授正法，使我们改变人生。这是在解决生命的终极问题，是任何世间利益不能相比的。反之，如果我们没有意识到法对生命有多重要，对说法师就难以生起稀有、强烈的感恩心，对法的接受和

运用也非常有限。

· 于正法起久住想

“依于听闻如斯法已，作是思念：云何能使如来教法久住于世？”我们闻法后要思考：如何使这个教法在世间流传？这种观想不仅包含自利，也包含利他，包含菩提心的成分。我们学佛不仅是为了自己，还要为六道一切众生成就佛道而修学。所以我们要希望正法久住世间，这样才能利益更多众生。普贤菩萨十大行愿中的“请转法轮、请佛住世”都告诉我们，在自己于法受益后，还要发心利益众生。这是我们修学大乘应该具备的认知。

“复次，无论说法听法，若将身心置于余处，不与法合，则任说者随说何种，皆无有益。”如果不能将心融入法，不能用法来检查自己的身心，法是法，身心是身心，不过是说说而已，听听而已。这样的话，不论对说法者还是闻法者都没什么好处。很多学者会讲佛法，一些高校佛学专业的研究生也会大量阅读《华严经》《法华经》，乃至禅宗公案，读的书比我还多，但除了写文章，对改善身心并没有多大作用。当然有信仰者除外。

“必须为自身心抉择而听。”这句话很重要。我们要把自己看作病者，学所有的法，都是为了解决自己的身心问题，解决无始以来的病。

我在这里给你们说法，事实上也在给自己说法。我讲《道次第》，收获最大的是我自己，学得最好的也是我。这是我在教学中深有体会的一点。如果没有这个因缘，我可能不会那么认真地学这部论。我学《道次第》，是把它落实到心行，所以从知见到修行，对我的帮助都很大。听法也是一样，要以此解决自己的问题，而不只是接受一种知识。不少学者把佛学作为文化现象来研究，觉得不能加入主观成分，不能和自身相结合，才是客观的学术研究。结果研究了几十年，对生命一点帮助也没有。只是用来写论文，评职称，得到一些现实利益。这和佛法蕴含的巨大价值相比，千百万亿分不及一。

“譬如欲知自面有无垢秽，照镜知已，而除其垢。”譬如一个人要看自己脸

上脏不脏，必须照了镜子才知道，才能把它洗干净。我们要看清自己的心，比看脸要难得多。尤其是没学佛的人，缺乏智慧观照，从来就不了解这颗心到底是怎么回事，从来就不知道自己在打妄想，起情绪。妄想来了，就跟着妄想跑；情绪起了，就栽到情绪里，没有返观自照的能力。

“自行之过恶，于法镜中毕现，心生热恼。”我们不知道内心有哪些烦恼，哪些习气，缺乏哪些功德。佛法告诉我们，众生有贪、嗔、痴、无明、我执、我慢、嫉妒等烦恼。我们可以检查：经中说的这些烦恼，我们有哪些，力量大不大？经中还说，学佛要具足正知正念，具足慈悲、惭愧等种种善行。我们也要观照：内心的慈悲有多少？有多长时间能保持智慧观照？干了坏事后有没有惭愧心？以法为镜，才能看清，哪些是我们的家当。这不是说你有多少钱，真正的家当，是你拥有什么心行，你的慈悲和智慧有多少。与此相比，生不带来死不带去的世间财富，又算得了什么？而且在你痛苦的时候，它们根本没办法帮助你。

“除过修德，须随法行。”通过法的对照，我们看到心行的种种过失，进而按照法的指引，去除过失，修习应该具备的德行。

“《本生经》云：我之恶行垢，法镜能照彻，于意生热恼，我当趋于法。”《本生经》记载，佛陀在因地教化一个很凶恶的人之后，对方说了这个偈：我这些丑陋、不善的行为，佛法能清楚地显现出来。无始以来，这些恶行使我躁动难安，不得自在。想要去除这种热恼，必须依法修行，依法调整自己。

“总之，我为一切有情事故，求得作佛。”这段对闻法轨则作了总结。前面讲到，作为闻法者，要认识到法的重要性，进而把法落实到心行。这么做的目的，是为了利益一切众生。我们不是为了成佛而成佛，成佛也是为了度化众生。如果为了自己将来成佛，所以才去度众生，那说明你还有强烈的自我，是以你为中心，度众生只是你成佛的方便，让众生为你服务。这样的发心是不清净、不圆满的。而佛陀是彻底的无私无我，度众生不是为了成佛，正相反，成

佛是为了更好地度众生。因为不成佛的话，我们的能力太有限了。所以要快快成佛，才能更好地度化众生。这就是下面会讲到的“为利有情愿成佛”。为了利益众生，所以我发愿成佛。而地藏王菩萨说的“地狱不空，誓不成佛”就更厉害了，完全没有为自己着想。

“欲得佛果，当修其因。故须听闻正法，忆念思惟，发菩提心。”我们要成就无上佛果，就要修佛果之因。在《道次第》的修行中，闻思是重要环节。因为听闻正法，才能获得正见。然后要忆念思惟，进而发菩提心。

“既知听闻胜利，须起勇猛，断覆器等过而为听闻。”既然我们认识到闻法的殊胜利益，就要以勇猛心听闻佛法，并在闻法过程中断除覆器、垢器、漏器三种过失。

· 第八课

2．说法轨则

① 思惟说法之胜利

《俱舍》云：“无染行法施，如经而宣说。”彼自释云：“是故若诸邪妄说法，及染污心希求利养、恭敬、名闻而宣说者，彼等皆坏其大福利，故说法者发心清净最为重要。”

昔恭巴云：“余未尝有一次不先修无常而后说法。”若不顾视利养等而行法施，当生两聚二十种胜利，如《劝发增上意乐经》广说。

《具威猛经》云：“一俗人以无量布施，若说一四句偈，其功德尤为殊胜。”（勇译脱此经，为一居士所问而说，昂旺朗吉堪布注）

② 于大师及法生起承事

佛中转法轮，在灵鹫峰说《般若》了义经时，自敷法座。可见，法者犹是诸佛恭敬之田。故当念法与大师之功德及恩惠，生起恭敬。

③ 以何意乐及加行而说

【说法之意乐】

第一，意乐。如《海慧请问经》中说：“住五种想，谓自作医师，法如药物，视听者如病人，视如来是正士，愿法久住。”此五想之外，并于眷属修慈心。

更须断除恐人胜己之嫉妒，及推后之懈怠，与数数宣说之疲厌、扬己之长、彰他之短、于法生吝、希求衣食财物等过。当作是思惟：为自他得成佛故，以今说法所获清净福德，为我安乐资具。

【说法之加行】

第二，加行。须澡浴清净，著鲜洁衣，于清净悦意之处敷设法座。

坐已，诵降魔咒。法会方圆百由旬内，魔不能侵。纵有窜入，亦不能作障碍。此《海慧问经》中所说。

既诵咒已，舒颜悦色，具足定义、支分、譬喻、理由、教证而为宣说。

④ 观机而说

如《戒经》云："不请不当说。"谓不启请，不应宣说也。虽然启请，亦当观其根器。若知是器，虽未劝请，亦可为说。此《三昧王经》所言也。

诸余威仪，如律广明。

3．完结时共作轨则

于说听之诸善根，当发普贤行等净愿印定之。能如是作，则每说听一次，决定能生经中所说之诸胜利。且依此说听要规，先时所集轻人贱法一切罪障，悉得消灭，亦能遮止新造诸恶。

昔诸善士皆注重此事，而本论前代传承诸师尤加虔诚。倘于此节未获定见，心未转动，则任广说何种深法，如致本尊变魔，即彼妙法亦成烦恼助伴，事例实亦多矣，可谓从初一错至十五。

诸具慧者，于此说听规律，勉励以学，当知此于诸教授中最为殊胜前导。

2．说法轨则

接下来介绍说法轨则。这一条看似和大家关系不大，其实不然。因为我们学法是为了利益一切众生，将来终归要走向社会，所以从现在起就要培养说法的能力。作为一个说法者，应该拥有什么样的心态？怎样为他人说法？其中包括四点。

⑦ 思惟说法之胜利

第一，思惟说法究竟有哪些好处，能带来什么样的殊胜利益。《道次第》的高明之处在于，整个建构都是以利益为基础。三士道就是建立在两种利益之

上：一是现前利益，获得人天乐果；一是究竟利益，那就是成佛。对众生来说，没好处的事都不愿意干。佛陀深知众生的根机，所以在《金刚经》《华严经》《般若经》等经典中，不时插播一段广告，比如读诵《金刚经》的四句偈有多少功德之类。就像现在的连续剧，播两集就插段广告。当然，佛陀这么做的性质和商业广告完全不同，不是要卖他的产品，更不是要从大家身上获利。相反，佛陀只是为了更好地利益众生。因为众生智慧不够，只能看到眼前利益，意识不到法对生命的重要性。所以佛陀才不断地插播广告，校量功德，让我们思惟法的殊胜利益，对法引起重视。

“《俱舍》云：无染行法施，如经而宣说。”《俱舍论》是格鲁的五部大论之一，在印度佛教史的地位很高，被称为聪明论，属于部派佛教的纲要书，在汉传佛教也备受重视。《俱舍论》说：用没有染污的心行法布施，按经文义理如实宣说佛法，是作为说法者应该具备的心态和认知。

“彼自释云：是故若诸邪妄说法，及染污心希求利养、恭敬、名闻而宣说者，彼等皆坏其大福利，故说法者发心清净最为重要。”《俱舍论》对以上这句话解释说：如果不能按经教原有的义理如实宣说，而是带着错误观念妄解佛法。比如有些人以唯物论的观点批判佛教，或作出带有偏见的评论。从佛法角度来说，这些都属于邪说、妄说。还有一种情况，尽管说的是正法，但说法者发心不正，不是为了如实传播佛法，也不是为了真正利益众生，而是希望通过说法获得金钱、供养和名声。本来，以清净心说法能得到虚空般广大无边的福报，但带着染污心，或是邪说、妄说，就会失去这些福报，而且还有罪过。现在很多人对佛教充满误解，这和几十年来所受的教育有关，加上各种文艺作品和媒体的误导，使人们不能正确认识佛教，更不能进一步接受佛法。这样将断人慧命，罪过很重。总之，说法者的发心必须清净，一方面要如实弘扬如来正法，另一方面要想着利益众生，除此以外，没有丝毫别的想法。

“昔恭巴云：余未尝有一次不先修无常而后说法。”昔恭巴是噶当派的格西，

他说：我没有一次不是先修无常，然后再说法的。也就是说，他在说法前先观修世间无常，生死无常，这样就会真切意识到佛法对众生的重要性。另一方面，因为有无常想，就不贪著说法带来的名闻利养。作为说法者，会有人供养、恭敬、赞叹，有名有利。如果不修无常的话，就容易对这种恭敬、礼拜、供养生起贪著。修无常观，意识到这一切是虚幻的，可以帮助我们去除由说法引起的贪著。否则，就可能因说法引发很多后遗症，追求名利，贪图享受，最后被恭敬和供养毁了。

“若不顾视利养等而行法施，当生两聚二十种胜利，如《劝发增上意乐经》广说。”如果说法时以清净心而说，不是为了恭敬、利养，不为利、衰、毁、誉、讥、称、苦、乐八风所动。其中，利是利益，衰是衰损；毁是被人诋毁，誉是得到美誉；讥是被人挖苦，称是受人称赞；苦是痛苦，乐是快乐。世人都被八风左右，时时被吹得内心动荡。如果不在乎这些利养，以清净心说法，就能生起双倍的二十种功德，这在《劝发增上意乐经》有广泛说明。

《菩提道次第广论》也说到这二十种功德。第一是成就正念，由正见落实为正念；第二是成就胜慧，因闻思和说法成就智慧；第三是成就觉慧，指思惟的智慧；第四是成就坚固，使正见、正念和智慧得到巩固；第五是成就智慧，这是指加行道的智慧；第六是随顺证达出世间智慧，即根本智；第七是贪欲微劣，贪欲越来越少；第八是嗔恚微劣，嗔恚心的力量越来越弱；第九是愚痴微劣，愚痴心越来越弱；第十是魔不得便，以正确发心说法，魔也没办法找你麻烦。就像世间那些官员，如果没有贪心或嗜好，是不会被拉下水的。厦门有个走私大王赖昌星，行贿很有一套。他说只要这人有嗜好，我就能把他搞定。你喜欢钱就给你钱，喜欢女人就给你女人，喜欢出国就让你出国。喜欢什么就给什么，其实就是魔的手段，而人性中的贪嗔痴是和魔相应的。但如果你内心清净，无所贪无所求的话，那魔对你也没办法。

十一是诸佛世尊而为护念，诸佛经常关照你，加持你；十二是诸非人等为

之守护，天龙八部经常在暗中保护你，这是最有力的保险；十三是诸天助成威德，天人也赞叹你，协助你；十四是怨敌不能加害，冤家敌人想要害你，没办法得逞；十五是诸亲爱人永不乖离，因为你的动机清净而纯正，身边的菩提眷属就不会离开你；十六是言教威重，说法有分量，有威力；十七是其人当得无怖畏，说法时理直气壮，没有无谓的担心；十八是得多喜悦，以清净心说法，当下就是欢喜的；十九是智者称赞，受到有智慧的人称赞；二十是所行法施，是所堪念，所行的法布施会在内心形成强大的力量。我觉得，真正以清净心说法，确实能成就这二十种利益。反之，如果以不清净的心说法，虽然也会得到名闻利养，但和这二十种利益相比，实在微不足道。你们应该去算一算，看看哪种利益更大，不要抓了芝麻丢了西瓜。

“《具威猛经》云：一俗人以无量布施，若说一四句偈，其功德尤为殊胜（勇译脱此经，为一居士所问而说，昂旺朗吉堪布注）。”这里有个注，说大勇法师的译本漏了这句话。《具威猛经》说：在家人用很多金钱来布施，但比不上一位法师说四句偈。也就是说，说四句偈所得到的功德，远远超过在家人用无量珍宝布施的功德。相关的道理，《金刚经》和《行愿品》说了很多。比如以恒河沙数七宝布施，乃至以恒河沙数身命布施，也比不上受持读诵《金刚经》，乃至为人解说四句偈的功德。因为再大的财施，得到的是外在福报。而法施能帮助我们断烦恼，开智慧，从根本上改变生命品质。所以财施的功德再大，也比不上法施的功德。

② 于大师及法生起承事

第二，对大师和法恭敬承事。在佛教中，大师通常是指佛陀，其他人都不宜称为大师。

“佛中转法轮，在灵鹫峰说《般若》了义经时，自敷法座。”佛陀曾三转法轮，分别是初转、中转、三转。《解深密经》记载，初转说《阿含》，中转说

《般若经》，三转说《解深密经》及如来藏这一系经典。佛陀当年在灵鹫山中转法轮，说《般若》了义经典时，曾经自己铺设法座，表示对法的尊重。所谓了义，即最高、最究竟的经典。从格鲁派的角度，以《般若经》为了义。当然，《般若经》在佛教中的地位确实重要。在汉传佛教的判教中，把般若判为通教。所谓通教，指通前通后，通化三机，是大乘佛教的基础。包括华严见、如来藏见，都是建立在般若性空的基础上。只有具备空性见的认知，才能更好地学如来藏，或契入华严境界。如果没有这个基础，学如来藏会落入常见，学华严则无法领会“理事无碍、事事无碍”的境界。

“可见，法者犹是诸佛恭敬之田。故当念法与大师之功德及恩惠，生起恭敬。”可见，不仅说法者要恭敬法，连佛菩萨也要恭敬法。为什么法那么重要，以致于如来也尊重法？《行愿品》说：“以诸如来尊重法故，以如说行出生诸佛故。”因为诸佛也是由法而生，通过依法修行，才有诸佛的成就。所以说，般若是诸佛之母，即《心经》所说的“三世诸佛依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提”。作为说法者，自然要尊重法，对法生起恭敬心。

藏传佛教有很多好规矩，比如对法的尊重，拿到法宝就在头上顶戴一下，值得学习。汉传可能是受禅宗影响，不太在乎形式。禅宗和藏传正相反，藏传佛教充满形式感，而禅宗非常朴素，没有任何形式感。早期的禅宗丛林，甚至“不立佛殿，唯树法堂”。只有禅师说法的地方，连大殿都没有。因为禅宗重视对空性的证悟，不重视外相，但一般人的修行还是要从相上入手。如果没有对佛和法的恭敬，直接就说这些了不可得，最后往往会无所适从。

如果对佛不重视，对法不重视，那么佛和法就不能在我们内心产生强大的力量，又靠什么来对治贪嗔痴？如果佛和法不能在心中生根，没有崇高地位的话，占据主导的依然是贪嗔痴，是五欲六尘。所以说，藏传佛教重视对佛和法的恭敬，本身就是一种修行。而禅宗的一些理念，对初学者或普通人的修行并不适合。如果佛和法在心中已有崇高地位，只是因为著相，使他在心行上不能

突破，那么禅宗这些观念会有对治作用。

我们学《道次第》，也要从对佛的恭敬、对法的恭敬、对法师的恭敬入手，忆念佛陀对众生的恩惠，忆念法在生命中的重要性。在不断忆念的过程中，佛和法在内心的分量就会越来越重，我们的心行也会逐渐与此相应，最终成就佛和法的功德。所以对佛和法的重视，蕴含着重要的修行。在“皈依三宝”的部分，我会进一步把其中原理告诉大家，包括为什么要重视，对修行和心理的意义是什么。我们有了这些认识之后，会更容易接受。

③ 以何意乐及加行而说

第三，说法者要以什么心态和方式说法。

【说法之意乐】

“第一，意乐。”首先是意乐，用什么样的心态说法。

“如《海慧请问经》中说：住五种想，谓自作医师，法如药物，视听者如病人，视如来是正士，愿法久住。”此处引《海慧请问经》说，说法者要具备五种想。首先是把自己观想为医生，有救死扶伤、治病救人的职责。从佛法的角度来说，我们要发菩提心，行菩萨道，想到六道一切如母有情在轮回中受苦，不能视而不见，从而生起拯救的责任。事实上，这比世间医生的责任更为重大。第二是把法观想为治病的药物。第三是把闻法者当作病人看待，对他生起纯粹的悲悯之心。既然他是病人，本来就有种种烦恼，如果他不懂事骂你一句，你会和他计较吗？事实上，凡夫就是这样的。我们之所以会和别人计较，乃至生气、失望，就是觉得这人不讲道理，觉得他不该这样。其实，那是因为你用正常人的行为标准去要求他，或是用比较高尚的道德去要求他，如果你把对方看作病人，甚至是精神错乱的病人，就不会和他计较，只会看着他可怜。因为这些所作所为，他自己就是最大的受害者。想到这些，我们自然就能生起悲悯之心。第四是以如来作为自己的楷模和行为标准。第五是通过我们的发心和行愿，

令正法久住。

“此五想之外，并于眷属修慈心。”除了这五种观想外，我们还要把一切众生看作自己的眷属，对他们生起慈心。无尽生死中，六道众生都曾和我们有过父母、兄弟、姐妹的关系。既然他们是眷属，我们忍心看着他们在轮回中受苦吗？我们不管，谁去管他们？当我们有这样一种观想后，慈悲心自然就能生起。

“更须断除恐人胜己之嫉妒。”这是说法时容易出现的一些问题。尽管闻法者要视师如佛，但并不是意味着，说法者真的已经达到佛的境界。事实上，他可能还是凡夫，也会有凡夫心的表现。作为说法者，特别需要断除嫉妒心。比如担心哪个法师说得比我好，弟子比我多，就有意诋毁对方。这么做的目的，不是出于对法义的抉择，也不是为了正法久住，而是嫉妒和我执的表现。米勒日巴尊者在世时，就有一位法师对他诋毁得很厉害，后来尊者还专门去教化他。中国也出现过这种情况，菩提达摩到来时，有好几拨人给他投毒。六祖慧能当时躲到猎队那么多年，一方面是为了长养圣胎，一方面也是躲避争抢衣钵的人。所以当我们开始说法时，要避免这个问题。

“及推后之懈怠，与数数宣说之疲厌。”同时还要避免说法时的懈怠，或是因为经常说而感到厌倦。如果出现这些情绪，需要通过不断发心，用菩提心来化解。我接触过的老一辈法师，感觉他们说法的干劲真大。像过去的茗山老法师、梦参老法师，经常被人家请去说法，一说就几个月，这种干劲年轻人也比不上。

“扬己之长、彰他之短、于法生吝、希求衣食财物等过。”在说法时，如果纯粹出于名利心而自赞毁他，说自己了不起，说别人不行，在菩萨戒中就属于犯戒。此外，有些人舍不得把自己理解的法如实告诉他人，或是为了衣食和名闻利养而说法，这些都是我们要避免的过失。

我们在学法过程中，必须树立正确的发心，并让这种发心成为串习，未来才能成为清净的说法者，一心为利益众生而说。如果学法时动机不纯，想着将

来当个法师，有很多人供养，还有很多人拜，很威风，那么以后说法时自然就想着这些。所以现在就要养成良好习惯，将来才会有如法的心行。否则，将来很难有正确的发心。尤其是现在市场经济的诱惑那么大，必须让我们的清净心、精进心形成强大的习惯，否则就不知走到哪里去了。

“当作是思惟：为自他得成佛故，以今说法所获清净福德，为我安乐资具。”我们要思惟，我就是为了自己和一切众生成就佛道而说法。以这种清净心说法获得的福德智慧，就是对我最好的报酬。除此以外，我不希求外在利益，也不希求任何别的东西。作为我来说也是这样，在给你们说法时，当下获得的心行进步，及知见上的受益，本身就是最大的报酬。

【说法之加行】

“第二，加行。”加行，就是说法者应该怎么做。前面的意乐是说心态和思想准备，下面是具体行为。

“须澡浴清净，著鲜洁衣。”我们要以良好的精神面貌说法，要衣冠整齐，身心清净，这是表示对法的恭敬。如果是正式说法，还要搭衣（僧伽梨），具足威仪。其实闻法者也是一样，应该具足威仪。因为恭敬本身就是帮助我们获得清净心的重要增上缘。如果我们不当作一回事，很容易进入放逸的状态，就会法不入心。所以，清净的加行可以为我们营造良好的心灵环境。

“于清净悦意之处敷设法座。”要在清净庄严的地方敷设法座。我们在教学时也很重视氛围，不论是过去上课的图书馆，还是现在营造的环境，都很清净。我们希望营造一个环境，和普通的教室不一样。你们在社会上听课听惯了，进入那种教室，就觉得是来批发知识的。现在的环境和你原来接受知识的方式不一样，进入这个氛围，就容易有清净心，安住闻法。

“坐已，诵降魔咒。”说法会有各种障缘。这个“魔”不一定是天上的魔王波旬，因为你还没到成佛的时候，不必劳天魔大驾。到你快成佛时，他才会亲自出动。佛经中有四种魔，即烦恼魔、死魔、五蕴魔、天魔。这里所说的

“魔”，是指所有对我们说法、闻法、修行构成障碍的因素。

“法会方圆百由旬内，魔不能侵。纵有窜入，亦不能作障碍。此《海慧问经》中所说。”通过诵降魔咒，或是《心经》《大悲咒》《楞严咒》之后，魔就不能入侵，从而减少障缘。纵然有个别魔进入法会现场，也不能构成障碍。事实上，如果我们真正发心为利益一切众生而修学，这个观想本身也有强大的力量，能消除一切障缘。这是《海慧问经》所说的。营造庄严的坛场，不是为了形式，而是帮助我们获得清净心。

“既诵咒已，舒颜悦色。”诵完经咒之后要放松，以欢喜心，和颜悦色地说法。佛陀说法时，经常会举身微笑。在我们的概念中，笑就在脸上，难道身体也会笑吗？手和脚也会笑吗？其实，当你彻底放松的时候，每个细胞都会散发微笑，只不过笑的方式不一样。而你很紧张的时候，让你笑都笑不起来。硬要笑的话，可能像哭一样，还把别人吓坏了。

“具足定义、支分、譬喻、理由、教证而为宣说。”说法是有次第的，先要解释名相的定义，然后条理分明地对各部分进行阐述，可以借助各种比喻，说明它的理由，并且引经据典地宣说。

④ 观机而说

观机，就是观察听者根机。因为说法不是为了发表自己的想法。当然如果是在论坛中（论坛为戒幢佛学研究所的学习方式，通过分享讨论来深化学习），你们的确要发表自己的心得体会，和大家讨论，再由法师给你们鉴定。但说法的目的是解决对方的问题，所以要观察众生的根机。不是你想说什么，而是看对方需要什么。就像医生一样，要看对方得的是什么病，需要吃什么药。而不是告诉他，我这里有什么药，效果怎么好。如果以推销产品的心态来说法，是不对的。

“如《戒经》云：不请不当说。谓不启请，不应宣说也。”正如《戒经》所说，如果对方没有启请，就不能为他说法。这么做是为了尊重法。因为对众生

来说，凡是太容易得到的，或是他还没产生需求，不当一回事的时候，即使你说了，对方也不会有多少受益，甚至接受不了。所以佛陀当年成道之后，也是由大梵天王启请，才开始说法。在比丘戒的百众学中，关于说法的威仪有很多规定。比如“人持杖不应为说法，人持剑不应为说法，人持矛不能为说法，不得为骑乘者说法，人坐已立不得为说法，人卧已坐不得为说法”等。对方拿着兵器，不能给他说法；对方骑在马上而你站在底下，不能给他说法；对方坐着而你站着，不能给他说法；对方躺着而你坐着，不能给他说法。类似的规矩有好几十条，这既是为了重法，也是为了利益对方。因为闻法者对法有恭敬心的时候，法才能对他产生作用。否则，你说了他也得不到利益。所以当对方没有启请的时候，就不能为他说法。

“虽然启请，亦当观其根器。若知是器，虽未劝请，亦可为说。此《三昧王经》所言也。诸余威仪，如律广明。”关于非请不能说，也有一定的灵活性。作为说法者，应该观察对方的根器。有的人根器非常好，你看到他确实是法器，但还不懂得要请法。这样的情况下，虽然他没有请，也要为他说法。这是《三昧王经》说的。其他各种威仪，律典中有详细介绍。

关于听者和说者的轨则，因为这部分内容比较重要，所以讲得比较细。这直接关系到佛法能不能健康传播，关系到正法能不能久住世间。对个人来说，则关系到能不能如实接受佛法，关系到佛法能否在我们生命中产生作用。

3．完结时共作轨则

第三，是每次讲经结束后，不论说者还是听者都应该做的事。

“于说听之诸善根，当发普贤行等净愿印定之。”说法和听法能形成善的力量，根植在我们内心，给未来生命带来巨大的福德。我们应该怎么使用这些善根和福德？佛教的回向法门，可以将我们所做的每一件善行，以及讲经、闻法的功德，指向特定目标。回向和发心有关。发心是我们开始做每件事的动机，

而回向则是事情圆满后，根据当初的发心，对所做功德进行确认。就像我们在电脑输入文字后，需要保存文件。电脑中有很多文件夹，你准备把文件存到哪里，也是一种回向。生命有许多指向，我们的每个念头和妄想，都代表生命的指向。如果没有将所修功德回向菩提资粮，只是轮回中的福报而已。我们将来可能生在人道，这些福报就会在人道享用；可能生在畜生道，这些福报就会在畜生道享用。所以畜生中也有处境很好的，生活条件比人都好，也就是满业很好。所以我们要把说法或闻法的功德，指向最高的目标。同时依普贤行等净愿回向，使功德增长广大，无量无边。下面会讲到普贤菩萨的十大愿王，最后就是普皆回向，把修行功德回向法界一切众生。那么，“当发普贤行等净愿印定之”的印定是什么意思呢？人们常以盖章使文件生效，功德通过回向之后，就像盖章确认的效果一样。这句话是说，以普贤行愿来确认，把我所修的这些功德指向某个目标。

“能如是作，则每说听一次，决定能生经中所说之诸胜利。”若能按论中所说，如法地说听，如法地回向，那么每说法或听法一次，一定能获得经中所说的殊胜利益。说者能得到两聚二十种功德，听者能得到断烦恼、开智慧的效果。

“且依此说听要规，先时所集轻人贱法一切罪障，悉得消灭，亦能遮止新造诸恶。”在没有闻思《道次第》前，我们可能造下许多轻视人或法的罪业，比如对佛陀、佛法或说法师不以为然。现在通过如法地说听和回向，这些罪业将得到对治，同时避免未来造下轻人贱法的罪业。因为我们已经认识到要恭敬佛法僧，恭敬说法师，不会再轻慢法。

“昔诸善士皆注重此事，而本论前代传承诸师尤加虔诚。”宗大师进一步告诉我们，过去的大德非常重视说法和听法的轨则，重视回向。《道次第》的传承祖师，对说听轨则和回向尤其重视。藏传大德在讲经时，往往会先说离三种过具六种想，开头有皈敬颂，最后有回向。其实汉地讲经也有隆重的仪式，唱赞，念开经偈，最后是回向。

“倘于此节未获定见，心未转动，则任广说何种深法，如致本尊变魔，即彼妙法亦成烦恼助伴，事例实亦多矣，可谓从初一错至十五。”如果对闻法和说法的轨则没有获得定解，没有深信不疑，闻法者觉得用什么心态听都无所谓，不当作一回事，说法者也不能按本论的要求去做，或不重视回向。这就说明我们的心还是按自己原有的习惯，原来怎么说还怎么说，原来怎么听还怎么听，没把《道次第》的要求当回事，不尊重法，不尊重法师，那么你听再高的法也没用。要不就听不进去，要不一听就变味，或者听了之后不放在心上，或者根本不去对治自己的烦恼妄想，单纯就把它当作学术研究，当作吹牛的材料，当作获得名闻利养的工具。这样的话，哪怕在修本尊法，本来可以获得善法加持，结果却得到魔的加持。修学佛法是为了开智慧、断烦恼，如果定位不正确，将此作为获得名闻利养的工具，善法就会变成恶法，成为烦恼、我慢、我执的增上缘。比如当法师得到很多利养，结果增长贪著，并进一步追名逐利。这就不是以法消除烦恼，而是让法成了烦恼助伴。这方面的事例非常多。如果我们不是以正确的发心来闻法、说法，从开头就错了，最后将一错到底。因为你闻法的动机不对，就不可能在佛法中得到受用。

“诸具慧者，于此说听规律，勉励以学，当知此于诸教授中最为殊胜前导。”各位有智慧、有慧根、有一定抉择能力的人，对《道次第》所说的闻法和说法的轨则，必须认真对待。这是学习所有法门应该具备的基础。如果基础没有打好，下面的学习就没什么意义了。所以，我们对这部分内容讲得比较详细。

以上是《序论》部分，讲了本论的殊胜，以及我们对这个殊胜的法，应该怎么说怎么听，听完之后怎么回向。这些轨则不仅适合《道次第》，也适合修学所有佛法。不论学什么法门，作为听者，都应该离三种过，具六种想。说法者也是一样，说所有的佛法，都应该具备论中所说的心态和素养。所以，这个说听轨则很有普遍性。

我们要以良好的精神面貌，以恭敬、清净、正直、虔诚和利益一切众生的

心听闻佛法。习惯很重要。修行不是一下子修起来的，所有的心行训练都是在培养良好习惯。如果把修行变成习惯，那就容易了。所以，我们要把修行落实到日常生活，落实到行住坐卧。包括怎么坐，怎么站，怎么走路，怎么说话……这些威仪的教化功能不可估量。有时候，哪怕你不会说法，很庄严地坐在那里，一样有感化力量。反之，如果我们的行为很粗俗，一副放逸、懈怠的样子，哪怕佛法说得再好，都是要打折扣的。研究所的教育，不仅是给大家传授一些佛学知识，更希望大家依法改造身心。这种改造应该是全面的，从外在的行为举止，到内在的心行安住；从改变不良习惯，到提升生命素质。这才是修行的目的。如果你们没有这种发心，没有这种愿望，就不必坐在这里了。

正论　修学引导次第

第一章　依止善知识为入道根本

第九至二十二课

· 第九课

下面进入正论部分。在新编目录中，前三部分属于序论，第四部分属于正论，是宗大师为我们建构的一套修学体系。我把它称为“套路”。就像太极拳，有七十三式、二十四式之类。我们知道，格鲁派要修学五部大论。这是宗大师从三藏十二部中选出的必学经论，分别是《现观庄严论》《入中论》《释量论》《俱舍论》《戒律本论》，学人要在十多年内学完这些经论。而《道次第》又是五部大论的核心代表。也就是说，如果没能力学三藏十二部，学五部大论就行；如果没能力学五部大论，学《道次第》就行。反过来，我们也可以通过学《道次第》，再学五部大论，再学三藏十二部。所以说，《道次第》是宗喀巴大师建构的简明修学套路。我觉得这个建构非常好。

正论分为七章，分别是：依止善知识为入道根本、于有暇身劝受心要、下士道、中士道、上士道、止观，最后是对《道次第》的总结，即第七章“结说道次第的要义”。

接下来要学的第一章非常重要，像说听轨则一样，属于道前基础。本论主要分为道前基础和道次第两部分，道前基础是为道次第服务的。用比喻来说，

道前基础就像打地基一样，而道次第三士道的建立就像三层楼一样。下士道又称共下士道，中士道又称共中士道。所谓“共”，就像楼房的第一层和第二层，本身既是独立的，同时也是三层的组成部分。如果不要一楼、二楼，只要三楼，肯定是不行的。所以，“共”在这里非常重要。

正式进入道次第前，需要奠定好道前基础。除了说听轨则，重点就是依止法。本章标题是“依止善知识为入道根本”，充分说明了依止法在修学中的重要性。其实不仅佛法如此，从世间法的角度来说，也离不开依止。世人学任何一门技术都要拜师。尤其在过去，不管是学医、学武，还是学什么手艺，都要拜师，然后跟在老师身边，由老师手把手地教你，若干年之后才能出师。这也是依止的过程。学佛更需要依止，因为佛法修行比世间任何技术的难度更大。如果没有依止老师，想自己学修，非常困难。

在修学阶段，我们每走一步，每一点成就，都离不开老师。比如僧格的完成，我们从在家到出家，不仅是剃了头穿件大褂，还要从俗人变成具足威仪的合格僧人。这个过程需要依止。按戒律说，需要“五年学戒，不离依止”。就是受戒后，必须在和尚身边依止五年（过去传戒通常是传几个，不像现在这样大规模地传，根本没办法依止）。如果在依止期间，和尚去世了，或者他和你没缘分，不能作为你的依止，那就必须再找一位依止师，重新依止在师长身边。

这五年主要学习戒律和威仪，行住坐卧都不能离开师父。每天要问候请安，做各种事务，出门还要请假。然后由师父带着你，一步步把你教导为合格的出家人。现在的佛教界，这方面特别薄弱。很多师父本身就不懂戒律，不懂僧人应有的威仪，收了徒弟后也不懂得怎么管教。所以，能具足威仪的僧人就不是很多了，何况其他。这是僧格养成的依止。

此外，正见的形成也需要依止。我们必须在善知识的指导下，听闻正法，如理思惟。如果靠自己一部部往下读，是很难有收获的。从止观修行来说，更需要有依止师。如果没有师父指引，不懂得用心方法，自己在那里瞎坐，不出

问题才怪。所以，佛教特别强调善知识的重要性。《阿含经》中，阿难对佛陀说：善知识是半梵行。佛陀说：不对，善知识是全梵行。也就是说，你的整个修行，开智慧，断烦恼，成就解脱，都归功于善知识，都离不开善知识的指导。

藏传佛教中，尤其重视依止师的作用。我们看《道次第》怎么说。

第一章 依止善知识为入道根本

第一节 选择善知识与修习依止法

于弟子身心中，但能生起一分功德，损减一分过失，以上一切安乐妙善之根本，皆由善知识教导之力，故于最初修依止法极为重要。

一、所依善知识之相

诸经论中就各各乘虽有多说，然此处所示，乃为须于三士道渐次接引而导至大乘佛地之善知识也。

《庄严经论》云:“知识须具戒、定、慧、德胜、精进、教富饶、通达真实、善说法、悲悯为体、断疲厌。”此谓为弟子者，须求得一具足十德之善知识而依止也。

若自未调伏而能调伏他者，无有是处。彼调御他人之师，先须自能调伏。若尔，云何以自调伏耶？倘随分修习，于身心有一分证德之名者，不能真实饶益于他。须随佛教总相，如戒定慧三学，以调伏身心。

1．具 戒

彼调伏者，即是戒学。如《别解脱经》云：“心马难制止，勇决恒相续，别解脱如衔，有百针极利。”当如调马之师，以坚利之衔勒，调伏根随邪境。如调野马，制伏其所不应行，于应行处努力进趋。由学此戒，则能调心。

2．具 定

具定者，谓于善恶行之止作，依于正念正知，心内寂住，定学随生。

3．具 慧

具慧者，谓依于止，观察真谛，净慧即发。

4．教富饶

如是虽具三学证德，尚嫌不足，复须博通三藏，具足多闻。如格西仲登巴云：“大乘师者，须任说一事，皆能贯通无量经义。正修持时，了知三学之差别功能，成何利益，现于所化之机，其心行为何状况。”

5．通达真实

通达真实或教理者，谓以胜慧达法无我，或由现量证得。此若未能，即以教理而能通达者亦可。

6．德胜于己

又虽通达教理，若功德劣于弟子，或仅与相等，亦为不足。故为师者须具胜于弟子之德。

《亲友书》云："所依逊己反成退，平等相依住中流，依较胜者获胜德，是故当依胜己者。具戒得寂定，以及殊胜慧，若依此胜师，当超此胜者。"

如普穹瓦云："我闻前辈传记时，自然生起向上心。"又塔懿（噶当格西）云："惹真寺诸尊宿，为我及诸后学视线所集。"故善知识之功德，有须胜于己之必要。

第一章　依止善知识为入道根本

第一节　选择善知识与修习依止法

"于弟子身心中，但能生起一分功德，损减一分过失，以上一切安乐妙善之根本，皆由善知识教导之力，故于最初修依止法极为重要。"在弟子的身心中，无论是产生一分功德，或是损减一分过失，所有进步都离不开善知识的教导。从修行意义上说，这两句话很有概括性。因为修行无非是减过失，增功德，不断地增长惭愧心，增长感恩心，增长慈悲心，增长菩提心。我们看自己修行有没有进步，就检查自己的惭愧心、感恩心、慈悲心是不是在增加，对三宝的信心是不是在增强。反过来说，我执和贪嗔痴是不是在减少。以上这一切安乐妙善、增功德减过失的根本，都离不开善知识。既然善知识对修行如此重要，那么修依止法自然也就特别重要了。

善知识和依止法的重要，我觉得可以从两方面理解。一方面，对善知识的重视，能引发我们对法的恭敬。前面说过，如果我们对善知识不重视、不恭敬，也很难对他所说的法心生恭敬。另一方面，忆念善知识功德的过程中，当下也在成就自身的功德。就像我们想到一位高尚的伟人，或是阅读高僧大德的传记

时，会生起崇高的心理。这种心理是基于对他们功德的忆念。我们想到玄奘大师舍身求法，想到鉴真大师为法忘躯，当下就在引发生命内在的高尚品质。从心理学上说，确实能起到这样一种作用。同样，如果我们不断忆念师长功德，也能激发自身的正向心行。反过来说，如果我们觉得这个法师很平常，和我差不多，根本就生不起恭敬心，自然也没办法通过这样的忆念，成就内在的高尚品质。所以，重视依止法，恭敬师长，在修行上有它的特殊意义。

究竟怎么选择善知识，怎么修习依止法？共分六个部分。第一，我们选择的善知识究竟要符合哪些标准；第二，作为弟子应该具有什么素养；第三，应该怎样修习依止法，怎样依止师长；第四，修依止法能带来哪些殊胜利益；第五，不依止会有哪些过患；第六，总明其义。

一、所依善知识之相

我们选择的善知识应该达到什么标准？事实上，这是一个挺大的问题。因为善知识也没在自己脸上贴个标签——“本人是正宗的善知识”。如果这么贴着，多半是有问题的。所以很多学佛者，不论在家还是出家的，根本分不清谁是善知识。这就需要建立一个标准，使我们具有抉择的智慧。在《道次第》依止法中，首先提出了界定善知识的标准。

“诸经论中就各各乘虽有多说，然此处所示，乃为须于三士道渐次接引而导至大乘佛地之善知识也。”在声闻乘、菩萨乘、金刚乘的各种经论中，都谈到依止善知识，也对善知识有不同的定义。而《道次第》所说的善知识是有特定内涵和标准的，是可以按三士道的修行理路，把我们从什么都不是的凡夫，一步步导向无上佛果的善知识，是具有完整的引导能力的。而不是说，只是带着你培培福德，种种善根，或是只教你持戒，只教你学教理，只教你自己了脱生死。

“《庄严经论》云：知识须具戒、定、慧、德胜、精进、教富饶、通达真

实、善说法、悲悯为体、断疲厌。”接着引《庄严经论》（即《大乘庄严经论》，弥勒菩萨造）指出：圆满的善知识应该具备十项条件。一是有戒德；二是有定力；三是具足智慧；四是学问品德超过弟子，而不是和弟子一样，甚至不如弟子；五是能精进地教化弟子，而不是懈怠懒惰；六是博学多闻；七是通达空性真理；八是能善巧方便地说法；九是有慈悲心；十是断除厌倦。

“此谓为弟子者，须求得一具足十德之善知识而依止也。”弟子在选择善知识时，要寻求具足十种德行的善知识，而不是随便找个人就依止了。这要经历择师的阶段，需要有一段时间互相观察。老师认你为弟子，固然要观察一段时间；你依止这位老师，也要观察一段时间。一旦决定依止，就要如法亲近，依教奉行，而不能想怎样就怎样。

“若自未调伏而能调伏他者，无有是处。”当我们的六根对六尘时，有没有能力调伏自己的心？身口意三业，是生起贪嗔痴的三个主要渠道。调伏，就是调伏三业生起的烦恼。归根结底，是调伏内心的贪嗔痴。这是扰乱内心，使我们不得安宁、不得自在的根源。作为具格善知识，如果没有调伏自己的能力，是不可能调伏他人的。

“彼调御他人之师，先须自能调伏。”能调伏他人的老师，首先要有调伏自己的能力。佛陀十大名号中，有一个叫“调御师”。可以说，佛陀就是最高明的调御师。那么，佛陀是不是能调伏一切众生？那倒未必。首先他能调伏自己，其次他有无量的智慧、方便、善巧，能调伏有缘众生。如果没有因缘和善根，佛陀也是无能为力的。所以善知识具有的调伏德，一是调伏自己，一是调伏他人，也就是自利利他、自觉觉他。而调伏他人是建立在调伏自己的基础上，你要战胜自己，才有能力利益众生。

“若尔，云何以自调伏耶？”善知识必须具备调伏自己的德行，那么，他是通过什么手段调伏自己的？

“倘随分修习，于身心有一分证德之名者，不能真实饶益于他。须随佛教

总相，如戒定慧三学，以调伏身心。”善知识之所以能调伏自己，是因为具备戒定慧三无漏学。这是佛法修行的总相，也是调伏烦恼的三种基本能力。漏是烦恼，无漏就是去除烦恼，成就解脱。声闻乘的整个修行，就是戒、定、慧、解脱、解脱知见，又称五分法身。如果一个人不具备戒定慧功德，只是修气脉明点，或是有神通、能预测之类，都不是真实的功德，只是具备某种能力而已。唯有成就戒定慧三学，才能实实在在地调伏自身烦恼，实实在在地帮助别人。修行有没有成就，就是看戒定慧三学，而不是其他。这是我们特别要注意的。

《道次第》讲到善知识的标准，是在调伏自己和他人的基础上，建立十种德行。其中，前六种是调伏自己的功德，后四种是调伏他人的功德。下面，进一步解释十个标准的内涵。

1. 具 戒

“彼调伏者，即是戒学。”能调伏的，首先是戒学。虽然戒定慧都能调伏烦恼，但重点不同，而戒本身就有调伏的含义。

我们学戒、持戒，就是帮助自己调伏内心。戒律的要领是“此应作，此不应作”。比如止持的不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒等，都是以“不”为前提。从表面看，禁止的是行为。但实质上，是止息烦恼的相续。我们所有的不善行为，都是贪嗔痴烦恼的串习。正是这些串习，使我们造作了杀盗淫妄等行为。当贪心生起时，比如贪钱、贪色、贪名，在那种想要得到的强烈欲望支配下，人甚至会连命都不要，也要把它们抓得紧紧的。持戒就是止息这些心理的延续，让这样的心行不再继续。所以，戒所制止的不仅是外在行为，更是烦恼的相续、贪嗔痴的相续、凡夫心的相续。这些都是在无尽生命中不断培养而成的，力量巨大。

“如《别解脱经》云：心马难制止，勇决恒相续。”正如《别解脱经》所说：妄想和串习就像野马，难以制止。勇决，就是勇往直前。当一个人产生欲

望时，你明明知道贪心、嗔心生起了，即使想要制止，都做不到。因为它的力量太大了，就像堤坝决口后冲出的水，奔流不息。

“别解脱如衔，有百针极利。”佛教戒律中，有声闻乘的别解脱戒、菩萨乘的菩萨戒、密乘的三昧耶戒。这里讲的是别解脱戒，重点在于止持，即告诉我们不做什么。它就像套在马嘴的嚼子，马被它套住后，你要马往哪里跑，马就往哪里跑。同样，虽然烦恼的力量非常强大，但只要受持戒律，就像马被上了衔一样，我们的心也能被调伏。

“当如调马之师，以坚利之衔勒，调伏根随邪境。”就像调马师用坚利的衔勒来调伏马一样，我们用什么来调伏自己的心？首先是用戒。戒就像坚利的衔勒，调伏我们的六根。我们有眼、耳、鼻、舌、身、意六根，面对色、声、香、味、触、法六尘。当六根对六尘时，就会产生六识，引发贪嗔痴。我们看到好看的颜色，听到好听的声音，会起贪心；看到不好看的颜色，听到不好听的声音，会起嗔心。所以在六根和六尘接触时，如果没有正念，就会引发贪嗔痴烦恼，进而起惑、造业。现在我们要用戒告诫并约束自己，禁止杀盗淫妄的行为，从而阻止贪嗔痴的相续。因为贪嗔痴开始活动后，就会越滚越大。每个念头并不是产生时就很强，但如果没有智慧观照，它的力量就会越来越大。就像你讨厌一个人，觉得他干了对不起自己的事。刚想的时候还没觉得怎样，然后你继续想，他哪天偷了我什么，哪天说了我坏话，单位评职称时又踢了我一脚，想着想着，烦恼就越想越大，会影响你几天几夜，甚至半年一年。所有的烦恼都会在惯性之下，不断地自我炒作，越变越大。所以当烦恼生起时，我们不要给它提供土壤，浇水浇肥，而要用戒律制止它。

“如调野马，制伏其所不应行，于应行处努力进趋。由学此戒，则能调心。”就像调伏野马那样，我们首先要制止不该做的行为，同时要努力行善。戒律的要领，就是“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”。不仅要止恶，还要行善。我们修学、受持这样的戒，就能调伏自心。

但光靠持戒调心，是比较困难的。不少人持戒持得很苦恼，就是因为他没有定，也没有智慧观照。仅仅用戒来调伏烦恼，靠的是意志力。当然，意志力也能成为串习。但这种习惯必须靠环境支持，否则，要长时间地靠意志力，让这颗躁动不安的心不干坏事，不起贪嗔痴，是很累的。如果有定和慧，持戒就是自然而然的。因为所有犯戒行为都来自内心烦恼，把内心安顿好了，自然就不容易犯戒。所以调心不但要有戒，还要有定和慧。

2. 具 定

第二是具足定，就是把心专注于一个境界，让它稳定地延续。有两种力量是修定的障缘，一是昏沉，即迟钝，没有感觉；一是掉举，即散乱，摇摆不定，所谓心念无常。因为各种念头在内心轮流产生作用，使心在不同频道跳跃。一会儿想要诵经，一会儿想出去走走；一会儿觉得应该专心修行，一会儿觉得应该四处参学……东一下西一下，尽是颠倒妄想。没有定力，就不能安住。

“具定者，谓于善恶行之止作，依于正念正知，心内寂住，定学随生。”具足定，就是通过学习戒律，对善恶行的止与作（止恶与行善）非常明确。知道学佛后，什么是该做的，什么是不该做的。把心安住于该做的事，并在做的过程中保持正知正念。正知是对自身言行保持觉知，清楚地知道我在做什么。比如我在持戒，我在利益众生。正念则是把心安住于特定的善所缘，而不是东想西想。专注一个境界，久而久之，就会产生力量，使心不再摇摆不定。生活中，有人喜欢看书或做研究，也会全身心地投入，其中也有定的成分。但他是因为着迷，使心粘在一个境界上。这个过程往往还伴随贪嗔痴，所以不能引发智慧。

3. 具 慧

“具慧者，谓依于止，观察真谛，净慧即发。”第三是具慧。当心始终安住于一个所缘境，有了定力之后，还需要通过学习经教获得的空性正见，去观察

所缘境。在观照过程中，我法二执的力量会被逐渐消解，引发般若智慧。

具足戒定慧三学，才能有效调伏烦恼。其中，戒的重点是制止不良言行，定是调伏贪嗔痴，到了开发智慧，才能彻底息灭贪嗔痴。所以，戒定慧对贪嗔痴的调伏程度是不一样的。如果把烦恼比作贼的话，戒就像把贼捆住，让他不能行动；定是把贼降伏，让他不再乱喊乱叫；慧是把贼消灭，让他再也不会出现。同样都是调伏，但重点不同。

作为善知识，必须具备戒定慧三学的修证功德，才能自利利他。前面讲到阿底峡尊者成就的功德，就是通过戒定慧三学说明的；《菩提道炬论》的修行，也是依戒定慧建构的。由此可见，从噶当派到格鲁派都很重视戒定慧。当然，戒定慧本身就是佛法的常规路线。所以选择善知识，也要从三学的证德来衡量。

4．教富饶

“如是虽具三学证德，尚嫌不足，复须博通三藏，具足多闻。”第四，有丰富的教理知识。

作为弘扬佛法的善知识，仅仅具备三学的证德还不够，还要广泛通达经律论三藏，广学多闻。这个要求很高。

“如格西仲登巴云：大乘师者，须任说一事，皆能贯通无量经义。”正如格西仲登巴说，大乘弘法者应该具备这个能力——随便说一件事，都能和各种经论融会贯通。隋唐时期的古德就有这个本事。智者大师开讲《妙法莲华经》，经名一个“妙”字就讲了九十天，所谓“九旬谈妙”。宗喀巴大师也曾在一天内同时开讲十七部经论。两位大师风格不同，但各有千秋，都是智慧无量。

“正修持时，了知三学之差别功能，成何利益，现于所化之机，其心行为何状况。”作为说法师，必须清楚戒定慧三学各自的心行特征，清楚持戒有什么利益，修定有什么利益，开智慧有什么利益，也清楚应该怎样持戒，怎样修定，怎样开智慧。同时能以智慧观察所教化的弟子，了解他们的根机。

在这样的基础上，才有能力对机设教。否则对任何一个人都是念阿弥陀佛，没有别的，那是不行的。要当好具格善知识，确实比较辛苦。如果个人修行，懂得一部经一部论就够用了，但作为法师，要广泛弘扬佛法，教化无量众生，光懂一部经论就不行。众生需要什么，你就要说什么，那是要求很高的。

5．通达真实

“通达真实或教理者，谓以胜慧达法无我，或由现量证得。此若未能，即以教理而能通达者亦可。”第五是通达真实，有两个层面。最高层面是以般若智慧通达无我，通达空性，这种通达是由现量证得。如果做不到，可以退而求其次，通过闻思掌握无我见或空性正见。当然，教理上的掌握和心行上的通达，程度是不一样的。

6．德胜于己

“又虽通达教理，若功德劣于弟子，或仅与相等，亦为不足。”第六，我们选择的善知识，功德要超过弟子。如果师父的功德不如弟子，或是和弟子差不多，不相上下，那就不必依止了。

“故为师者须具胜于弟子之德。”作为依止师，必须功德超过弟子。这里所说的功德，是指戒定慧、通达真实、教富饶等，这些是我们考量的重要基础。否则，虽然某些方面能力比你强，比如教理懂得很多，但知见不正或品行不端，你要跟着这样的依止师，很可能会学坏。我们说，取法乎上，得乎其中；取法乎中，得乎其下；取法乎下呢？那什么也得不到了。

“《亲友书》云：所依逊己反成退，平等相依住中流，依较胜者获胜德，是故当依胜己者。”《亲友书》开示说：如果依止师不如自己，那你在学问、品行等方面可能会退步。如果他的功德和你差不多，那你的修学也不容易进步。如果依止师超过你，你才能在他的引导下进步。所以说，我们一定要选择功德超

过自己的依止师。

“具戒得寂定，以及殊胜慧，若依此胜师，当超此胜者。”此处进一步强调，依止师要具足戒行，要有定力，还要有殊胜的智慧。依止这样的善知识，我们才能获得和戒定慧相应的功德。

“如普穹瓦云：我闻前辈传记时，自然生起向上心。”这里引古德的话，再次说明榜样的重要性。噶当派大德普穹瓦说：我听到前辈高僧大德的传记，自然会生起崇高、向上的心。学佛以谁为榜样？就是以佛菩萨为榜样，以高僧大德为榜样。作为出家人，尤其是刚出家的沙弥，志当存高远，要发菩提心，荷担如来正法。多读高僧传记，能引发生命内在的高尚品质，对佛教、对社会、对众生生起慈悲心和责任感。反之，如果我们一天到晚都在看教界的不如法现象，觉得大家都这样，没什么了不起，就会自甘堕落。所以我们应该多看高僧传，见贤思齐，引发向上之心。

“又塔懿云：惹真寺诸尊宿，为我及诸后学视线所集。”格西塔懿说：惹真寺（热振寺，噶当派祖庭，仲登巴所建）的大德们，学修非常了不起，是我们这些后学关注和敬仰的，也是大家学习的目标。

“故善知识之功德，有须胜于己之必要。”所以我们依止的善知识应该超过自己，这样才能引发崇高的精神追求，看到希望并不断进步。修行就是这么修起来的。我们想什么，忆念什么，最终就会成就什么。我们为什么要念佛？就是通过不断忆念佛菩萨的功德，在内心引发与佛菩萨相应的高尚品德。

我最近在修习《普贤行愿品》的过程中，发现了忆念佛菩萨功德的奥妙所在——我们忆念什么，就会成就什么。一个人总是想钱，就会去赚钱；喜欢吃，就会每天去找美食；喜欢权力，就会想尽办法地争权夺利；喜欢玩车，如果没钱买，还会到网上搜集各种名牌车的图片过瘾。同样，如果我们不断忆念佛菩萨，心就和佛菩萨的功德相应，并逐渐向这个目标靠拢。

· 第十课

7．善说法

上之六德，仅为师者成熟自利之相，其余则为摄受他之功德。如云：“佛非水洗众生罪，亦非手拔有情苦，非将己德移于余，唯为说法令解脱。”

如颂所言，善知识欲成熟他人，除为开示正法，令其随顺修持之外，更无以水洗罪等事也。彼四法中之善说法者，谓于引导弟子之次第善巧，复能将己法义运入于所化有情心中。

8．具悲悯

具悲悯者，即说法之意念清净，非为名利承事。

博多瓦呼井拿瓦（敬俄瓦）曰：“里抹补（列摩子），我随说几许法，未曾一次自觉善哉，但观众生无不是苦恼者。”

9．精 进

言精进者，谓作他义利，坚固勇悍也。

10．断疲厌

断疲厌者，数数宣说，不生疲倦，能忍宣说之难行故。

博多瓦云：“具三学、通真实及有悲心五者为主。我漾尊滚阿阇黎既无多闻，难忍疲厌，闻者不解其言，但以具前五德故，凡亲近者皆得受益。又，宁敦师不善辞令，纵为施主咒愿一次，人莫解其所谓，然以具足五德，亦能饶益徒众。”

彼众德全具之师，处此末法虽不易得，但亦莫依过失增上及功过相等者，必须依止功德较增上者。

然师为万善之根本，诸欲依师修心者，当知彼师应具之相，励力访求。而欲为弟子作依止者，于具彼诸相之因，亦当勉焉。

7. 善说法

“上之六德，仅为师者成熟自利之相，其余则为摄受他之功德。”上面讲到的六种功德，主要是善知识自身应该具备的素养。但作为善知识来说，不仅要调伏自己，具备自利之德，更要调伏他人，具备利他之德。所以选择善知识的十个标准中，还有四个是从利他的角度来说。为什么需要善知识来帮助我们，

意义在哪里呢?

“如云：佛非水洗众生罪，亦非手拔有情苦。”在度化众生方面，佛教不同于其他宗教。其他宗教所说的拯救，是建立在信的基础上，像基督教的因信称义，因信得救。你只要有信仰，上帝觉得你表现不错，就让你上天堂了。那么佛陀是怎么度化众生的呢？佛陀不是用水来清洗众生的罪业，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业。我讲《阿含经》时查过资料，在一些节日，会有几千万人冲入恒河，以洗涤罪业。佛陀在《阿含经》中专门批判了这种做法：如果跳到河里洗一洗就能除罪，那么鱼整天生活在河里，早该生到天堂了。所以佛教认为，众生的罪业要靠自己修行和忏悔，才能对治。

“非将己德移于余，唯为说法令解脱。”佛陀不是把自己的功德转移给众生，而是通过说法，令众生解脱痛苦。我们从佛陀那里得到的利益，就是依法修行，而不是通过其他方式。善知识对我们的利益也是同样。我们通过亲近善知识，而能听闻正法，依法解脱。

“如颂所言，善知识欲成熟他人，除为开示正法，令其随顺修持之外，更无以水洗罪等事也。”正如以上偈颂所说：善知识要成就众生，利益众生，就是为他们开示正法，引导他们依法修行，这才是佛法的正道。而不是说，给你用水洗一下，或是摸一摸，吹口气，这些虽有加持作用，可不能解决根本问题。真正了生死，断烦恼，还是要靠法，要依戒定慧修行。如果给你吹口气就解决问题了，佛教和其他宗教就没什么区别了。

“彼四法中之善说法者，谓于引导弟子之次第善巧。”善知识利他的四点中，首先是善说法。佛陀在世间说法四十五年，是以音声教化为主。我们选择的依止师，也要善于通过说法，有次第地引导弟子修学。能否正确引导大有学问，佛教界现在之所以培养不出人才，就是缺乏正确引导。不少人进了佛学院，非但修学没有上路，甚至连信心道念都没了。如果引导正确的话，大家走入佛法

殿堂后，就能从知见到修行逐步成就，而不是越学越没感觉。有些人学得没感觉了，只好回到社会上；在家过得没感觉了，就再出家，反反复复。这都是没有善知识引导的结果。当然，也是自己的福德因缘不够，所以遇不到善知识，没有良好的引导，白白浪费了暇满人身。

“复能将己法义运入于所化有情心中。”作为说法者，还要善于将自己领会的佛法，通过说法引导他人，深入到所教化的弟子心中。

8. 具悲悯

“具悲悯者，即说法之意念清净，非为名利承事。”第八是具足悲悯，作为依止师，要以清净心说法，纯粹是为了利益众生。只要众生需要，我就为他说法，没有任何条件，不看对方有没有地位，和我有没有关系。任何附加条件都没有，心完全是清净的，不是为了名声说法，也不是为了得到供养说法。光这一点，真正做到就不容易。

“博多瓦呼井拿瓦曰：里抹补，我随说几许法，未曾一次自觉善哉，但观众生无不是苦恼者。”这里的名字有不同音译，里抹补就是对井拿瓦的尊称。博多瓦曾经对井拿瓦说：我随便哪次说法，不论说得多还是说得少，没有一次自我感觉说得不错。为什么？是不是他说得不好呢？这句话其实大有深意，其用意就在下面这句“但观众生无不是苦恼者”。因为他每一次说法时，只是因为观众生苦，从而生起悲悯心，为他们说法。他只看到众生的需要，此外没有任何想法。

而常人每做一件事，关注的是自我感觉。比如说法说得好，就有成就感，觉得很得意，很开心；说得不好，就有挫折感，觉得不高兴，不舒服。这是把重点放在自己身上。这种开心和不舒服，都是建立在我执的基础上。开心是因为心落入成就感，不舒服是因为心落入挫折感。而博多瓦的心不是安住于自我，只是看到众生的需要，感受到众生的痛苦，所以他从不感觉自己说得好。这就

说明，他真正是以悲悯心说法，不是为了自我感觉而说。我们不要以为这个道理很简单，要落实到心行并不容易，需要通过不断观修完成。

9. 精 进

“言精进者，谓作他义利，坚固勇悍也。”第九是精进，就是在修行和弘法利生的过程中，勇猛精进，不怕劳累。这也是利他必须具备的德行。

10. 断疲厌

“断疲厌者，数数宣说，不生疲倦，能忍宣说之难行故。”十德的最后一条是断除疲厌。平常人总干同一件事的话，就会心生厌倦。但如果要当菩萨，为了说法、帮助众生，就要忍受这种厌倦，进而以精进克服厌倦。当然，有时不妨休息几天，也能调整情绪，因为心有自我修复的功能。此外还能通过禅修，以智慧观照，可以在短时间化解厌倦。

以上讲到作为依止师必须具备的十种德行。但具足这些德行的善知识，不要说现在，即使在当时也不容易找到。怎么办呢？又不能不依止，那就只能打折。所以宗大师再给我们指了一条出路：其中有五种是核心，特别重要，并引博多瓦的话加以说明。

“博多瓦云：具三学、通真实及有悲心五者为主。”博多瓦说：具足戒定慧三学、通达真实、有悲心这五点是最重要的。前面讲到，真实有两个层面。最高层面是契入空性，退而求其次，是具足闻思正见。这是契入空性的重要武器，所以八正道的第一个就是正见。如果依止师没有正见，那你跟着他学就完了。第五是有悲悯心。如果这位老师通达三学，修行成就很高，但他不爱搭理人，那你找了也没用，有和没有是一样的。所以说，这五点是核心条件。我们衡量善知识是否合格，主要看这五点；选择善知识，也要从这五点去考量。

“我漾尊滚阿阇黎既无多闻，难忍疲厌，闻者不解其言。”阿阇黎就是亲教

师。博多瓦举例说：我的老师漾尊滚阿阁黎，既没有多闻，也缺乏耐心，说法时容易疲厌。因为一个人即使修行有成，还是会受先天习气的影响。比如有人很有耐心，有人很没耐心，这些习气不会因为见到空性就立刻改变。如果这样的话，就没有声闻和菩萨的区别了。为什么声闻不喜欢入世？就是一部分人没有耐心，懒得去管世间这些繁杂的事。这也是一种串习。而且漾尊滚阿阁黎说话的口音还特别重，别人也听不懂他说些什么。过去很多老法师们说法也是这样，他说得很热闹，很欢喜，但口音很重，你就不知道他在说什么。

“但以具前五德故，凡亲近者皆得受益。”虽然这位老师没有多闻，没有耐心，说法还让人听不懂，但因为他具备三学，而且通真实、有悲心，只要和他在一起，他所散发的正能量，就能使周围的人受到感化，从中受益。因为每个人的心都像发电厂一样，会不断散发能量。你和慈悲的人在一起，会感到祥和；你和嗔心重的人在一起，会觉得躁动。这点我想大家都能感觉到。你去亲近高僧大德，哪怕他没说什么，你在他身边坐着，就觉得很安详，很自在，好像什么问题都没了。

“又，宁敦师不善辞令，纵为施主咒愿一次，人莫解其所谓。”博多瓦又讲到另一位不善于说话的宁敦师。人和人不一样，有人辩才无碍，雄辩滔滔，也有人口齿比较笨拙。但这不代表修证功德。有人很会说，但行为特别糟糕；有人不善于说，但有实修功德。如果既有实修功德又善于说法，当然就是宝了；如果不能兼具的话，还是自身德行更重要。所以，虽然宁敦师不善辞令，哪怕为施主说一番祝福语，别人也听不懂他在说什么。按佛教的规矩，出家人接受供养后，要为施主祝福。我们每天吃饭时念的“若为乐故施，后必得安乐。饭食已讫，当愿众生，所作皆办，具诸佛法”，就是一种咒愿。因为得到施主供养，现在把功德回向给他，祝愿他快乐幸福，想什么就能得到什么。

“然以具足五德，亦能饶益徒众。”博多瓦说，虽然宁敦师不善辞令，但因为他具足五德，所以也能饶益徒众。这就是身教胜于言教。因为他有这种身教，

虽然不会说法，但你每天可以看他做什么，跟着学习。

佛陀的教法不只是言教。在经典中，除了佛陀的说法外，也记载了佛陀的生活。比如《金刚经》开头，就是佛陀到舍卫城乞食，然后回来洗脚、打坐，接着才开始说法。我们可能觉得，这只是一个生活场景，和佛法有什么关系？其实，佛陀的三业大用都是佛法。当一个人契入空性，具足佛菩萨那样圆满的智慧和慈悲，那么他的行住坐卧都在表法。所以佛法不只是说出来的，还包括做出来的。有时候，做的比说的力量更大。可见，只要具足这五种德行，哪怕不会说，一样是好老师。

“彼众德全具之师，处此末法虽不易得，但亦莫依过失增上及功过相等者，必须依止功德较增上者。”宗大师提醒我们说：前面所说的具备十德的老师，哪怕是打过折的五德，在末法时代都不容易找到。即使这样，你也不要去依止那些缺点很多，或是功德和缺点各一半的人。你所依止的师长，至少功德要超过过失，优点要超过缺点。宗大师知道末法时代善知识难遇，所以一再给我们打折。否则找不到老师，就更没方向了，但还是要有底线。

佛法博大精深，修行的用心又如此微妙，不是靠自己随便学一学就能上路的。除非你的慧根特别深厚。就像辟支佛，虽生在无佛之世，但看到花开花落，就能从无常现象中契入空性；再如六祖慧能，听到《金刚经》，就会产生极大震撼。这都属于非常特殊的根机，但现在这种人太少了，所以必须有老师指导。

你们不要把佛法当作世间知识，觉得自己都能看得懂，不过如此。什么叫懂？你懂多少？如果这个法义的内涵是一百分，你懂得几分？自己看，最多懂三五分，有十分就了不起了。这也叫懂，懂二十分也是懂，懂五十分也是懂，懂八十分也是懂。你懂到什么程度？就像我自己，在不同时期读同一部论典，感受都不一样。早年读，跟后来读不一样；前几年读，和现在读又不一样。你自己读，能理解到什么程度？能理解其中的全部内涵吗？如果没有老师引导，靠自己学，即使看很多参考资料，所能理解的还是很有限。所以不要以为我能

看懂就满足了，觉得不需要听了。

“然师为万善之根本。”最后，总结依止师长在修行中的重要性。宗大师告诉我们：善知识是一切善法成就的根本，这正是《阿含经》所说的“善知识是全梵行”。所谓全梵行，就是能帮助你成就一切功德。在学佛路上，一切功德的圆满，都离不开善知识。

“诸欲依师修心者，当知彼师应具之相，励力访求。”“修心”这两个字大家比较熟悉，《道次第》的建构，就是完整的修心次第。也就是说，整个佛法修行都要落实到修心。下士道的修行是成就增上善心，中士道的修行是成就出离心，上士道的修行是成就菩提心。学佛的究竟处就是修心，整个修学过程，就是修心的过程。如果我们想进一步修行，就要根据以上所说的，善知识应该具备的标准和功德相，努力寻找。

“而欲为弟子作依止者，于具彼诸相之因，亦当勉焉。”那些准备摄受弟子、为他人作依止的人，也应该对照善知识需要具备的德行，在因上努力。

我们对法信受奉行到什么程度，在心行上落实到什么程度，就取决于对法的尊重程度，对法师的尊重程度。你们不要觉得这是小事，其实不然。中国佛教界有几十所佛学院，从 1980 年开始办学，办了二十多年，但培养出来的人才不多，能讲、能写、信心道念好、对法有深刻领悟的很少。原因就是忽略了这些基础。

很多人学法，是把它当成一种知识。你们在社会上接受了十多年教育，多少已形成惯性，很容易把学习当成接受知识。进入研究所之后，也会带着同样的心态接受佛法。这对学法一点好处也没有。这次开讲《道次第》，不厌其烦地给你们解读说听轨则，就是希望你们开始就能树立良好习惯，培养对法和法师的恭敬。这对我们在研究所几年的修学大有好处。未来自己当了法师，也能在弘法中将此传递给弟子，建立良好的传承，良好的修学习惯。

我们能否如法地听闻法，能否如实地接受法，直接关系到法的健康传播。

你们不要以为这个道理很简单。学佛，其实不在于知道了多少高深的道理，关键在于领会了多少，落实到心行的有多少。很多道理听起来很简单，没什么特别，但要通过强化来完成。你要问问自己：究竟做到了没有？究竟对心行产生多大影响？这才是最关键的。如果没有对你的心行产生影响，即使再听一百次、一千次也不多。我们学了法义，就需要去落实，而不是作为一种道理，姑妄听之，这样是没用的。这是观念的转化，也是心态的转化。整个佛法修学，无非是从观念到心态的转化。如果学法不能落实到心行，不能转化观念和心态，学得再多有什么用？

前面讲到《道次第》的依止法，其中包含两部分。首先是善知识的选择及依止的意义。“依止法”作为道前基础，是整个《道次第》的重要环节。修行成就与否，从某种程度，就取决于依止法修得如何，取决于对依止师的选择和信仰。藏传佛教的整个修行，是建立在对依止师的信仰基础上。这种信具有绝对性，必须视师如佛。所以对于依止师的选择就特别重要，不是随便找个老师就建立师徒关系，而要通过慎重的选择和考察，确定他在知见和德行上可以作为老师。作出这个选择后，就要全身心地依止。这是修习依止法的两个关键。一是对依止师的选择，一是对依止师的信仰。

· 第十一课

二、能依弟子之相

《四百颂》云：“质直、具慧、求法义，是则名为听法器。不将说法师功德执为过谬听亦然。”谓能依者相，具斯三德，可称法器。则不但不将说者功德执为过失，亦不将听者功德执为过谬。器相若缺，则师虽极清净，以弟子自身有过故，必至见为过失，或将说者之过失复执为功德焉。

1．质 直

言质直者，谓不堕党类。若为堕类所蔽，则不能察见功德，亦不能获善说之义。

如《中观心论》云：“以堕类故心热恼，终无通达寂灭时。”堕类，谓分派别，贪爱于自之一类一派，及嗔恼于他人之一类一派。当观自心，有则改之。

2．具 慧

虽能住质直，若无分别善说正道、恶说似道之慧力者，犹非其器。故又须具有了解彼二之慧也。

3．求法义

又虽有住质直、具慧二相，然不能如教而修，仍非其器。故须具求法意乐也。

释中又加入敬法及师、善摄心听二事，为五。实则求法义利、善摄心听、敬法及师、取舍善恶说之四种也。以第四之取善说即具慧，舍恶说即住质直也。

自审可受师长引导能依之诸相为全与不全，若全，则欢喜进修。若不全，后当徐于求全之因加功努力焉。

二、能依弟子之相

弟子在选择依止师时，老师也在考察弟子，看你是不是法器，可不可以培养。作为弟子，应该具备哪些素质，才能成为法器？我们看《道次第》怎么说。

“《四百颂》云：质直、具慧、求法义，是则名为听法器。”《四百颂》说，作为能依的弟子，要具备三个条件，那就是质直、具慧、求法义。一是质直，特点是无偏无党，没有偏见，没有成见；二是具慧，有基本的是非判断能力，不是好坏不分，你说好他也搞不清，你说坏他也听不懂，那是教不出来的，要具有一定的智商、文化素养和分辨能力；三是求法义，必须真正想要求法，如果弟子不想求法，老师对他是没办法的。具备这三项基本条件，才是合格的法器。这个法器不是大殿敲打用的，而是能把佛法装到心里。

“不将说法师功德执为过谬听亦然。”具备质直等三项条件的弟子，就不会把说法师的功德当成过失，也不会颠倒地理解法师所说的法。

“谓能依者相，具斯三德，可称法器。”作为能依的弟子，应该具备这三项条件，才能称为合格的法器，才是值得培养的对象。讲到弟子应该具备的相，

你们应该依此审察自己，是不是具备作为法器的素养？而不仅仅是把这些内容作为知识来了解。

“则不但不将说者功德执为过失，亦不将听者功德执为过谬。”具备这三种相的弟子，就不会把说法师的功德执为过失，同时也不会将其他听者的功德执为过失。

“器相若缺，则师虽极清净，以弟子自身有过故，必至见为过失，或将说者之过失复执为功德焉。”如果弟子不具备这三项条件，或缺少其中一种，虽然你依止的善知识非常清净，具足十德，但因为弟子自身的过错，或是有偏有党，或是没有分辨能力，就不能正确认识善知识的功德，甚至会把善知识的功德或所说的法当作过失。或者相反，把说法者的过失当作功德。总之，是颠倒黑白。

下面具体解释三相。

1. 质 直

“言质直者，谓不堕党类。”党类就是先入为主，从而存有偏见，这在当今教界也很普遍。比如有些学净宗的人对参禅有偏见，学禅宗的人对念佛有偏见；或者学教的人对修禅有偏见，修禅的人对学教有偏见；或者学汉传的人对学藏传有偏见，学藏传的对学汉传有偏见，等等。当我们有了偏见，就不能如实、客观地去了解，不能以平常心去思考，而是活在自己的成见中。就像有人拿着自己的尺去衡量一切，凡是比这把尺多出的，就觉得多余；比这把尺不足的，就觉得不圆满。这样就不能从缘起法的角度、从法义本身去考量，影响我们对佛法的如实接受。包括对人也是一样。我们有时听了某人一堆坏话，就心存偏见，但在实际接触过程中，发现并不是那么回事。质直就是要避免并克服所有成见，用清净心听闻佛法，用平常心、慈悲心去对待并接纳每一个人。

“若为堕类所蔽，则不能察见功德，亦不能获善说之义。”如果心存偏见，

我们所依止的善知识功德再大，所听闻的法再殊胜，我们也看不到。所谓一叶蔽目，就是用一片树叶把眼睛遮住，便看不见整个世界了。很多人容易犯这种毛病。作为闻法者，特别要避免偏见。我在学法过程中，除了汉传佛教，也会广泛接触南传和藏传，有长处的就学习吸收。我觉得，每个语系和宗派都有各自的长处。当然作为个人修学来说，首先要有立足点，通过唯识、中观等学习，在修行上打下良好基础。然后可以广泛吸收各宗派的长处，为修学和弘法服务。如果你堕于党类，心存偏见，觉得我现在学习、弘扬的，才是唯一正确的，别的都不究竟、不了义，眼光就会很狭隘。

“如《中观心论》云：以堕类故心热恼，终无通达寂灭时。”正如《中观心论》所说，我们的心总会落入执著中。即使我们没有接触很多法门，对哪个宗派好或不好的偏见尚未形成，但无始以来的我法二执也会使心被偏见障蔽，带来种种热恼，永远无法通达空性，证悟涅槃。所有的修行，无非是把遮蔽空性的执著和障碍去掉，把遮蔽清净心的贪嗔痴烦恼去掉。只要把这些去掉，真理是现成的，道是无所不在的，所谓道不远人。

“堕类，谓分派别，贪爱于自之一类一派，及嗔恼于他人之一类一派。当观自心，有则改之。”堕类，就是心落入对某个宗派的偏执中，觉得只有这是最好的，其他都不行。我们了解这个道理，目的是考察自己在修学中是否存在这些情况。如果有的话，立刻就要改正。一时改不了，也要努力调整。佛法就像镜子一样，是用来对照自己的。

2. 具 慧

“虽能住质直，若无分别善说正道、恶说似道之慧力者，犹非其器。故又须具有了解彼二之慧也。”第二是具慧。虽然你具备质直的素质，但如果没能力分别对与错、是与非、佛法与非佛法，也不是合格的法器。当然，这个条件可深可浅。从浅的方面来说，是具有一定的思惟、判断能力，以此为基础，随

着修学的深入，才能抉择正见和邪见。这种能力是在不断修学中培养起来的，不是一下子就有的。你们刚进研究所，我就出个题目，说一段天台、华严或唯识、中观的知见，让你们去抉择，你们肯定做不到。现在社会上很多附佛外道，也打着佛教的旗号，说一些相似佛法。如果没有一定的教理基础，未必能分辨出来。所以，具慧这个素养需要培养的过程。

3. 求法义

“又虽有住质直、具慧二相，然不能如教而修，仍非其器。故须具求法意乐也。”第三，要有求法的愿望。虽然你已具备质直、具慧两个条件，但听闻教理后，不能依法修行，只是把它当作知识学一学，不是基于对真理和生命问题的关注，不是为了六道众生远离痛苦而发起求法的意乐。如果这样，也不是合格的法器。求法的意乐，就是发起出离心、菩提心听闻佛法。

“释中又加入敬法及师、善摄心听二事，为五。”除了前面三点，在月称论师所造的《四百颂》注释中又补充了两条。第四是敬法及师，作为弟子要恭敬法，恭敬说法师，这也是说听轨则中说到的。如果不恭敬法和法师，就不是法器。我们闻法之后，法能否在生命中产生作用，完全取决于你对法和说法师的态度。如果缺乏恭敬，法是不会对你有效的。第五是善摄心听，这也是前面所说的，闻法时要专心，要远离三过，谛听谛听。否则，法根本就装不进去。有了这五点，作为弟子的相就非常完整了。

“实则求法义利、善摄心听、敬法及师、取舍善恶说之四种也。”接着对以上五点加以总结，归纳为四点：一是对闻法的利益有强烈渴求，二是闻法时能专心聆听，三是对法和法师心生恭敬，四是能对善说和恶说加以抉择和取舍。

“以第四之取善说即具慧，舍恶说即住质直也。”第四点取舍善恶说中，又包含两方面：取善说就是具慧，懂得接受好东西，舍恶说就是住质直。

“自审可受师长引导能依之诸相为全与不全，若全，则欢喜进修。若不全，

后当徐于求全之因加功努力焉。”我们反观一下自己，是否具备这些条件，能不能作为如法的弟子，接受师长引导。哪几点已经具备了，哪几点做得比较差或根本没有？如果都具备的话，就要以欢喜心继续努力。不是说已经具备就不管了，而要做得更好。如果不全或做得不好，就要不断调整，继续改进。

以上，介绍了作为依止师和弟子应该具备的条件。《道次第》的修行，就是把我们的心一步步引导到位。找到善知识并具足弟子相之后，还要了解，应该怎么如法依止。

· 第十二课

三、依止之法

依止法如何者，如是具能依相堪为法器者，当观其师于上说之相具足与否。若具相者，可受法乳。其依止法有二：一、意乐依止法，二、加行依止法。

1．意乐依止

① 净信为本

《宝炬陀罗尼经》云：“信为前导有如母，出生长养诸功德。”谓以信故，能令功德未生者生，已生者安住，辗转向上增长也。

《十法经》云：“以何到佛地？信为殊胜乘。是故具慧者，当随净信修。于诸不信人，不能生白法，如火烧种子，岂复发青芽？”

此谓从行止门中，信为一切功德根本也。总则对于三宝、业果、四谛等生信，有其多种。此中所言之信，盖信于师也。然则对师应如何而信耶？

《金刚手灌顶经》云：“秘密主，学人于阿阇黎应作何观？当视如佛。”诸大乘经及律藏皆作是说。此义云何？谓常人于佛皆不致生起寻过之心，而能思其功德。于师亦应尔，故须视师是佛。

前经又云：“当持师功德，无寻师过失。观德得成就，察过不得成。”

设以放逸心或烦恼炽盛等过，忽起寻过之心，应当励力忏改防护。如是修习，纵见稍有过失，以念德心盛故，亦不能障碍其信心。

如阿底峡见解为中观派，金洲大师见解为唯识派，就见而论，虽有胜劣。然大乘道之次第及菩提心皆依彼学得，故认金洲为其诸善知识中法恩最大，无可比对者。

三、依止之法

“依止法如何者，如是具能依相堪为法器者，当观其师于上说之相具足与否。若具相者，可受法乳。”下面正式讲依止法。我们选择师长后，应该怎样依止？作为具足质直、具慧、求法义三项条件的弟子，也要观察自己选择的依止师，是否具备以上所说的十德或五德。如果具备的话，就可依止他听闻佛法。佛法像乳汁一样，可以滋养、哺育我们的法身慧命。

“其依止法有二：一、意乐依止法，二、加行依止法。”如何修依止法主要从两方面来讲：一是意乐依止，即思想的依止；二是加行依止，即作为弟子应该为师长做些什么。

1. 意乐依止

意乐依止又分两点，一是净信为本，二是念恩生敬。

⑦ 净信为本

关于思想的依止，首先要对师长生起清净的信心。《菩提道次第广论》说，作为弟子应该对师长具备九种心：如孝子心，如金刚心，如大地心，如拱岳心，如仆从心，如粪扫心，如门犬心，如舆梁心，如船心。当然，现代人这么做有些困难，但经论告诉我们，如法依止就应该具备这些心态。

信到底有多重要？不仅《道次第》重视信，其他法门也重视信；不仅佛教重视信，其他宗教也重视信，而且比佛教更强调信的作用。佛法重视信，主要体现在入门上，以信为能入，智为能度。

佛法修行有信、解、行、证四个步骤。第一就是信。因为信，我们才会去解。随着解的深入，也在提升并净化这个信。所以信和解是相辅相成的。如果没有信，我们就不会闻思经教，不会去理解法义。如果没有理解，这种信就是迷信。所谓“有信无智长愚痴，有智无信增我慢”。当然，这个智不是正确的

智慧，只是一种知识，一种世间聪明而已。自以为是，却不懂得亲近善知识，不懂得信仰佛菩萨留给我们的宝贵遗产，这样的话，所能理解的非常有限。所以，信和解有一种辩证关系。在理解的基础上，还要进一步导入行。行是建立在解的基础上，因为你的修行，又使理解不断升华，最后就能证果。所以信、解、行、证都离不开信的基础，同时也在不断地深化这个信。信会因为解而升华，也会因为行而深入。

在不同修行阶段，信的程度是不一样的。刚学佛的人有信，阿罗汉有信，初地菩萨有信，八地菩萨还有信。但这些信一样吗？初果圣者的信，叫作四证信，即信佛、信法、信僧、信戒。因为他已证悟所信仰的体。在凡夫阶段，能信仰的人和所信仰的法是两个东西。但证悟初地后，我们的心和信仰对象就融为一体了。我们已在生命中成就信仰对象的品质，所证悟的真理，和十方诸佛菩萨是无二无别的。这是信的深化和升华。在整个过程中，信始终是基础，也是一切。这和其他宗教的二元论不同。佛法信奉的真理属于一元而不是二元的，是一真法界，不二法门。最终，能信的人和所信的对象不是两个东西。

我们知道，佛经开头都是“如是我闻”。古德将经的序分归纳为六种成就，“如是”即属于信成就。所以说，“信为道源功德母，长养一切诸善根”。一切善根的增长都离不开信。《道次第》所说的依止法，主要是对依止师的信仰。

“《宝炬陀罗尼经》云：信为前导有如母，出生长养诸功德。”《宝炬陀罗尼经》说，信是修学佛法的前导，引领我们契入佛法，就像母亲一样，能出生并长养一切功德。这里的母亲是生长的意思，只有在信的基础上，我们才能依教奉行，成就一切功德。

“谓以信故，能令功德未生者生，已生者安住，辗转向上增长也。”因为有信的关系，就能对法信受奉行，令我们生起惭愧心、慈悲心、戒定慧等一切功德。没有生起的功德能够产生，已经生起功德的能够安住，进而持续增长，力量越来越大。如果不信的话，这一切和我们都没关系了。

“《十法经》云：以何到佛地？信为殊胜乘。是故具慧者，当随净信修。于诸不信人，不能生白法，如火烧种子，岂复发青芽？”《十法经》说：通过什么方式才能使我们抵达佛果？信就是最好的手段。所以具足智慧的人，应该依照我们所信的对象修行，也就是佛、法、僧、戒的功德，以及《道次第》和依止师给予的指导。那些不信三宝、不信善知识的人，内心是不能生起善法的。佛经中，把善法和恶法称为白法和黑法。白法代表清净的善法，黑法则是染污的恶法。如果没有信，就像种子被火烧过，再也不能发芽了。那些学者的状态就充分说明了这一点。尽管他们研究佛学，读的书甚至比我们还多，却不能从佛法得到受用，就是因为没有信。

“此谓从行止门中，信为一切功德根本也。总则对于三宝、业果、四谛等生信，有其多种。此中所言之信，盖信于师也。”这是从修行层面说明信的重要性。佛法所说的信，包括信佛、信法、信僧、信戒等，此外还有对业果、四谛生信，这属于法的范畴。《道次第》依止法所说的信，主要指对自己选择的依止师生起信心。当然从整个《道次第》的修行来说，不只是信依止师，同时也包含对本论的殊胜引导生起不二的信心。

“然则对师应如何而信耶？”讲到对师长生信，应该作什么观想？师长在你心中是什么地位？这直接关系到你信的程度。就像信佛，如果佛陀在你心中的地位至高无上，我们对他的信也是全面而完整的。如果所信的人在我们心中地位较低，信的程度自然会受到影响。

“《金刚手灌顶经》云：秘密主，学人于阿阇黎应作何观？当视如佛。”《金刚手灌顶经》说，弟子对自己的依止师怎么观想？应该把他当作佛一样看待。

“诸大乘经及律藏皆作是说。此义云何？谓常人于佛皆不致生起寻过之心，而能思其功德。于师亦应尔，故须视师是佛。”宗大师进一步告诉我们，不仅密宗经典这么说，大乘的经藏和律藏都是这么说的。这种观想在修行上的意义是什么？为什么要把依止师观想成佛？因为平常人对佛不会生起寻过之心，不

会觉得佛有哪些不足。如果我们能视师如佛，也就不会对师长生起寻过之心。反之，如果我们觉得师长有很多过失，和自己差不多，甚至还不如自己。有了这种想法后，师长在你内心的分量就会降低。他所说的法对你的作用就会减弱，甚至不产生作用。而当我们对师长具足圆满的信心，才能如实接受他所说的佛法，并完整落实到行为中。为了不对师长生起寻过之心，所以我们要视师如佛。这种观想对修行大有好处。

“前经又云：当持师功德，无寻师过失。观德得成就，察过不得成。”前经是指《金刚手灌顶经》。其中说到，应当不断忆念师长功德，而不是寻找过失。凡夫心的特点，就是喜欢看别人的缺点，结果让自己烦恼。如果我们不断观想师长功德，修行就容易成就。反之，如果整天寻找师长过失，修行将不得成就。为什么要观师功德？这四句话是最好的说明。不是师长需要你这么观想，而是为了自己更好地修行。

“设以放逸心或烦恼炽盛等过，忽起寻过之心，应当励力忏改防护。如是修习，纵见稍有过失，以念德心盛故，亦不能障碍其信心。”如果因为自己放逸或烦恼等原因，忽然对师长生起寻过之心，马上要努力反省并忏悔，以此作为防护。我们不断忆念师长功德，当这种观想成为习惯并具有力量时，即使哪天看到一点师长的过失，也不会当作一回事。思惟确实可以形成习惯。你喜欢的人，往往只看到他的优点，看不到他的缺点；即使他有缺点，你也会看成优点。而对你讨厌的人，整天会去找他的缺点，却对他的优点熟视无睹，即使看到也不以为然，甚至把它说成缺点。这是生活中很普遍的现象，因为心就有这种能力。对于师长，虽然我们在选择时已经认准他具有十德或五德，但在凡夫的心中，在一起时间长了，就容易落入串习。结果因为一些微小的问题，对师长失去信心。为了对治这个毛病，就要不断忆念师长功德。在忆念过程中，因为念德心盛，即使发现师长有些缺点，也觉得瑕不掩瑜。

“如阿底峡见解为中观派，金洲大师见解为唯识派，就见而论，虽有胜劣。

然大乘道之次第及菩提心皆依彼学得，故认金洲为其诸善知识中法恩最大，无可比对者。”此处，宗大师举了阿底峡尊者事师的例子。阿底峡尊者的见地是中观派，他在求法过程中曾亲近金洲大师，向他学菩提心，学菩萨行，而金洲大师的见解是唯识派。就见地而论，虽然有胜劣，但尊者关于道次第和菩提心的教法，都是从金洲大师那里得到的。所以阿底峡尊者认为，在他的师长中，以金洲大师的恩德最大，没有谁可以相比。这里所说的见地胜劣，是从格鲁派的角度而言，认为中观见最究竟，而唯识见不究竟。但在我看来，两者各有千秋，说不上中观一定就高，唯识一定就低。

以上所说的净信为本，目的是帮助我们更好地修学佛法。只有对师长生起清净的信心，才能对他所说的法信受奉行。

在《道次第》中，依止法属于入道根本。其中，首先要选择依止师，这是非常关键的环节。因为藏传佛教对上师具有近乎绝对的信仰，所以择师格外重要。如果这位上师缺乏正见，修和证不足以引导弟子的话，可想而知，弟子的修学也难以成就。上师应该具足十德，起码要具足五德。而弟子也必须是法器，否则再好的老师都没用。作为如法的弟子，要具备质直、具慧、求法义、敬法及师等素质。其中又包含两方面，一是自身素质，一是求法时应有的态度，也就是说听轨则讲到的离三种过，具六种想。

我们学习《道次第》，不是在接受一种知识，而是要走向成佛之道。在修学过程中要认真闻思，课后还要认真阅读，包括《略论释》。修学是从多闻开始的，不只是广学多闻，重复也是多闻。对同一种观念，要通过不断听闻来强化。如果听一次，可能内心连影子都没留下，那有什么力量？要知道，无始以来形成的贪嗔痴，是经过几千、几万，乃至几百万、几千万次重复形成的。我们为什么对五欲六尘那么感兴趣？就因为它在我们生命中已经根深蒂固，现在一看到五欲六尘、饮食男女，内心马上相应了。而在我们生命中，佛法种子的力量还很弱。在座的能来这里听闻佛法，是宿世种下的善根，但这种善根还要

不断呵护，不断培养。

多闻就是强化的过程，进一步还要思惟，所谓“亲近善知识，听闻正法，如理思惟”。我们过去以为，闻思是闻思，修是修。但在《道次第》的体系中，闻思也是修的一部分。因为思惟的过程，就是转换观念和心行的过程。修行，是修正我们的行为，包括身体、语言、思想的行为。我们每天的起心动念，不论是发菩提心还是打妄想，都属于思想的行为。闻思经教的过程，就是用佛法观念替代固有观念，并把这些观念落实到行动中，转化成我们的感觉。

人活在哪里？就是活在感觉中。现在社会上流行“跟着感觉走”，广告就是利用人们跟着感觉走的习惯。所以可口可乐之类的广告，一播就是多少年。其实播一次大家就知道了，为什么总是播？就是运用多闻熏习的原理。在强化过程中，你不知不觉就接受了这个产品，进而在内心形成力量。当你要喝饮料时，可能想都没想，就会要可口可乐。这就是多闻的效果。修学佛法同样需要多闻，否则，很难让佛法观念在生命中占据重要地位。

不只是多闻，还要思惟。《道次第》的修行，从道前基础到上士道，基本是建立在观察修的基础上。当然，契入空性的修行是现量的，不是通过思惟，但从现在所学的依止善知识，到下士道的念死无常，念三恶道苦，对三宝生起信心，都是通过闻思完成的。不仅学佛如此，包括我们的很多观念，到社会习俗的形成，也是来自媒体和大众舆论的导向。然后又根据自己的选择，不断思惟并强化。有人一天到晚想赚钱，觉得钱最重要；有人一天到晚想当官，觉得权力最重要。这也是他们的“修行”。如是因，如是果。他们听闻和思惟的内容，就决定了最后的选择。

修行所做的，就是通过闻思，知道自己要什么不要什么，进而摆脱对财、色、名、食、睡五欲和色、声、香、味、触、法六尘的执著，从这些陷阱中走出，安住于佛法。这是比较艰辛的过程，因为我们要改变的是习惯。俗话说，江山易改，秉性难移。要改变一个人的习惯，不花力气是做不到的。如果光学

点佛法道理，就想没烦恼了，改变人生了，那是做梦。因为道理只是一种理性，但人是活在感觉中的。我们所学的这些理论，在感觉面前是苍白无力的。只有将闻思佛法获得的智慧转化成感觉，它才能产生作用。这必须通过多闻多思，反复训练，是没办法偷懒的。你花一分功夫，才会有一分收获。

仅仅花工夫还不行，还要方法正确。世间任何一种能力，包括职业的敏感，都是训练出来的。这是代表心的一种能力。世人训练的是贪嗔痴，而学佛所做的是远离贪嗔痴，成就解脱。虽然训练的内容不一样，但在训练原理上没什么两样，而且训练的都是心。因为不同的发心，不同的目的，不同的方法，最后训练出来的心是不一样的。我们希望拥有什么心？既然已经学佛，就需要明确自己的选择，不能再含糊了。事实上，我们也没有太多时间让自己含糊。下面讲到念死无常，我们会感觉每一天都很重要，因为每一天都可能是最后一天——要以这样的心态来学佛。

修学佛法，不在于学了多少，关键在于领会了多少，能够落实到心行、转化成观念的有多少，那才是实实在在的。否则的话，你把三藏十二部经典通读了，把天下善知识找遍了也没用，因为他们不能代替你。三藏十二部只是一堆文字，但它代表着正确方法，我们只有依教奉行，才能使它产生作用。

我们选择善知识之后，要如法依止，这对修学非常重要。事实上，世间任何一种学问的成就，都离不开老师指导。在学佛出家的过程中，有几种依止。一是僧格养成的依止，现在西园寺重视沙弥教育，就是帮助新出家的沙弥养成僧格。这是关键时期，这个阶段没做好的话，以后就油掉了。二是获得正见的依止，如果没有善知识指点，靠自己从三藏十二部经典中获得正见，即使你善根深厚，也很困难。三是实修的依止，比如《道次第》的修行，每一法如何落实到心行，怎样发心，怎样用心，怎样契入空性，都需要依止师的引导。

学佛第一步就是亲近善知识。《阿含经》说：善知识是全梵行。可以说，从学佛到成佛的整个过程，都离不开善知识。但真正对善知识生起清净的信心，

是最难的。有句话说，“离上师最近的人，就是离上师最远的人。”用社会上的话说，在身边人眼中没有伟人。还有一种现象是，离寺院很近的人往往不太信佛。这都说明凡夫的劣根性。我们容易去看身边人的缺点，只对不常见的才有好奇心，所谓“远来的和尚会念经”。

《道次第》一再强调视师如佛，正是针对人的劣根性。再了不起的人，如果天天和你在一起，就不稀罕了。包括原来觉得很珍贵的无价之宝，如果放在房间每天看，看上三五年、几十年，也就没感觉了。因为凡夫心是不稳定的，而且贪嗔痴特别多。在这个心行基础上看到的，自然是染污的世界。佛教说“境由心造”，我们有什么样的心，就会看到什么样的境。

藏传佛教有个故事说，无著菩萨想见弥勒菩萨，每天祈求，修了十二年还没见到。他没耐心了，就放弃下山。结果路上看到一条狗，身上生着恶疮，伤口还爬满虫，痛苦不堪。无著菩萨心生慈悲，他觉得用手抓虫的话，可能狗会痛，虫会死，就用舌头把虫舔掉。当他这么做的时候，弥勒菩萨显现了。可见，我们有什么样的心，就会呈现什么样的境界。苏东坡和佛印禅师也有类似的故事。苏东坡说，他看佛印禅师坐在那里像堆牛粪；佛印禅师却说，我看你坐着像尊佛。苏东坡听了很得意，后来家人对他说：这是因为你心中有牛粪，所以才看到牛粪；禅师心中有佛，看到什么都是佛。

每个人有很多层面，每个事物也有很多层面。你有什么样的心，就会看到什么样的层面。唯识经典就举例说，一条河，人看到的是水，饿鬼看到的是脓血，天人看到的是琉璃世界，鱼看到的就是住处，和我们在空气中一样。这就是境随心现。将来带你们学唯识时，我会进一步讲解这个道理。那么，心和所缘境是什么关系？事实上，每种境界都是我们内心投射的影像。我们有什么样的心，就会呈现什么样的世界。凡夫因为劣根性特别多，烦恼特别多，看到的世界自然充满着不清净。

针对这样一种心态，所以在《道次第》的修行中，让我们对上师生起净信，

观想要领就是视师如佛。因为我们不会去找佛陀的缺点。所以真正要对善知识生起净信，认准了，觉得他值得我们依止，就要视师如佛。当我们这样观想时，对善知识来说，其实无所谓好与不好。但从自身的修行来说，效果大不一样，只有好处，没有坏处。

现代社会缺乏师道尊严，佛教界也存在这个问题。有些佛学院的学生学到后来，信心也没了，道念也没了。这和学生的心态很有关系。因为对老师没有恭敬心，对法自然也无所谓，只是当作知识那样随便学一学，能对生命产生什么作用呢？你觉得佛法有多重要，它在你生命中产生的力量就有多大。如果我们觉得这些书自己也可以看懂，没什么了不起；觉得这些道理很平常，没什么稀罕的。要是带着这种心，佛法在你生命中是不会产生作用的。

佛法修行并不神秘。刚才讲的这些，都是人的常规心理。我们要做的，就是把这些心行规律用到修行中，完成它的转化，并不是另外寻找一种特别的心。

· 第十三课

② 念恩生敬

《十法经》云:“于久远驰骋生死中寻求我者，于长夜痴暗睡眠中醒觉我者，于陷溺有海拔济我者，于三界牢狱解放我者。我入恶道，示以善道。我有疾病，为作良医。我为贪等猛火所烧，为作云雨而息灭之。应如是思惟。”

《华严经》云：“我此善友说法人，诸法功德为开示，菩萨威仪总为说，一心思惟而来此。能生善行如我母，哺功德乳如乳母，菩提支分教修习，此诸知识遮损恼。解脱生死如妙药，亦如帝释降甘霖，令我增善如满月，开显涅槃似日明。心于怨亲固如山，亦如大海不荡动，救护一切如船师，善财如是思惟来。菩萨令我发大心，佛子令起求菩提，我此知识佛所赞，以是善心而来此。救护世间如勇士，又如商主众所依，与我安乐开慧眼，以此善心事知识。”

吾人参谒善知识时，应念此偈颂辞句，但将善财换为己名诵之。

善知识对我们究竟有多重要，恩德究竟有多大？是需要不断思惟的。否则，我们很难对善知识和法生起恭敬心，生起强烈的希求。长期以来，我们已经习惯于在学校接受的教育，好像老师讲课是理所当然的，我有兴趣就听听，觉得不舒服就不听，听累了就东倒西歪，不当作一回事。世间人给你一点小小的好处，你都会感恩戴德，但法师给你们讲了这么多佛法，你反而没什么感觉。这在佛学院很普遍，也是很多人修学上不去的重要原因。

所以对善知识的恩情，以及他对改善生命的作用，我们要有正确评估。如果没有深入思惟，我们是感觉不到的。因为众生太愚痴了，只看到眼前利益，看不到佛法对生命的重要作用。

修行就是正确心行的养成。之所以难，是因为我们有太多的错误观念，包括日常生活中的种种不良习惯。所以除了观念和心态的调整，包括日常生活中怎么用心，怎么行住坐卧，到三千威仪八万细行，要一点一滴地培养。佛陀的圆满品质就是这样成就的。

希望每个同学都能严格要求自己。你们来这里学佛是自己的选择，研究所只是创造一个条件，通过规范而健康的生活，帮助你们改正长期以来自由散漫的习气。但更主要是自己有发心，自觉自律。否则，再好的环境也起不到多少作用。凡夫总是跟着感觉走，站着就觉得坐着比较舒服，坐着就觉得靠着比较舒服，靠着就觉得躺着更舒服。修行就是要调整这些不良习惯，因为你们还没到跟着感觉走的时候。孔老夫子到七十才随心所欲不逾矩，佛教是到八地菩萨才能任运自在。虽然初地已经见到空性，但从二地、三地乃至七地的过程中，有漏和无漏、烦恼和戒定慧、世俗行和菩萨行、凡夫心和空性还夹杂着。一会儿这个力量大，一会儿那个力量大；一会儿这个作用，一会儿那个作用。一直修到八地，才是无相无功用行。

从这个意义上说，我们现在根本就没资格跟着感觉走。因为我们的感觉是贪嗔痴，是凡夫心，只会把你带到三恶道。所以要不断修行，终有一天，我们

也可以跟着感觉走，那是大菩萨的境界。其实大菩萨也是由凡夫修起来的，通过正确的用心方法，五年、十年，就能在修学上达到一定高度。如果不努力的话，一百年乃至三大阿僧祇劫也没用。在无尽生命中，我们已经浪费了多少时间！现在还不好好修行的话，错过这个村就没那个店了。希望大家严格要求自己，抓住机遇，把握未来。

② 念恩生敬

“《十法经》云：于久远驰骋生死中寻求我者。”轮回是无始无终的，从无穷的过去，一直延续到无尽的未来。在我们解脱生死前，轮回是不会自动结束的。生命没有开始，轮回也没有开始。无始以来，我们在六道中，被轮回抛来抛去，一会儿生天，一会儿下地狱，一会儿当饿鬼，一会儿当畜生。在人间也有不同处境，一会儿当国王，一会儿当乞丐，根本就不由自主。如果忆念一下三恶道的苦，再想想自己不能解脱的话，未来去处是什么，确实非常可怕。在无尽生命中，十方诸佛菩萨不断地忆念众生，以各种身份出世说法。但佛陀出世时，我们可能还在三恶道中，没有闻法的因缘。有幸生而为人，闻到佛法，也因为没有善根，没有智慧，不能很好地接受。即使这样，善知识还在不断地寻找我们，关注我们，为我们指引解脱之道。我们也曾和很多善知识结下善缘。这是善知识对我们的恩情。

“于长夜痴暗睡眠中醒觉我者。”什么是长夜？就是无明。众生了脱生死前，都在无明大梦中。十二因缘就是在无明的基础上，循环往复。因为没有智慧，我们的生命充满着贪嗔痴，不见光明，不知生从何来死往何去，只是跟着感觉和欲望不断追逐，根本没有目标，没有方向。但要知道，生命其实还有明的层面，也就是本觉智慧。现在，善知识用佛法启发我们，为我们点起智慧之灯，帮助我们认识自己，从无明中醒来。

“于陷溺有海拔济我者。”陷溺，就像落入陷阱或水中。有海，即三界苦海。众生陷溺在三界、六道的苦海，非常痛苦，只有善知识能拔济我们。父母、妻

儿说的是：你不要走，还是陪着我们一起轮回吧！我们不能没有你，要轮回就一起玩到底！善知识让你赶快出来，最好带着他们一起出来。但世间所有的家人、亲友都是拉住你，不让你出离。

“于三界牢狱解放我者。”三界是一个大牢狱，是由烦恼、业力编织起来的，比世间的牢笼坚固百倍、千倍、万倍。它的坚固程度，是取决于我们的执著程度。我们对三界、五欲六尘的执著有多深，这个牢狱就有多坚固。家庭是牢狱，妻子是牢狱，儿女是牢狱，父母也是牢狱。世间所有的情爱都是牢狱，都是要把对方绑住。不仅感情如此，你执著什么，什么就是你的牢狱。比如执著事业，事业就会把我们绑住。唯有善知识的引导，才能指引我们放弃执著，解脱烦恼，进而摧毁牢狱，把我们从中解放出来。“解放”其实也是佛法的概念。我在讲到佛教与迷信的关系时，曾用了这样一个标题——佛教是破除迷信，解放思想。佛教不仅不是迷信，而且是真正的破除迷信，解放思想。因为这些牢狱是由思想编织起来的，由执著烦恼编织起来的。当思想得到解放，牢狱也就不存在了。

“我入恶道，示以善道。”当我们生起贪嗔痴的时候，心就和三恶道相应了。贪是代表饿鬼的痛苦，嗔是代表地狱的痛苦，痴是代表畜生的痛苦。这时，善知识会引导我们走向善道，从人天道一直到成佛之道。

“我有疾病，为作良医。”疾病，不只是身体疾病，更主要是心灵疾病。尤其现在的人，心理疾病特别严重。现在国外有很多心理医生，国内比较落后，还没把心理问题当作疾病，觉得身体的病才是病，心理疾病不算什么。事实上，心理疾病才是根本，给我们带来的伤害非常大。凡夫都属于心理疾病的患者，而善知识就是良医。关于闻法的“六种想”中，我们要把自己作病者想，把善知识作良医想，把修行作疗病想，说的就是这个道理。

“我为贪等猛火所烧，为作云雨而息灭之。”这里所说的“我”，是代表每个人自己。从寻求我者，觉醒我者，于陷溺有海拔济我者，于三界牢狱解放我

者，都是我们自己，不是别人。不要想着这是替别人念的，其实每个人都在为自己念。现代社会特别浮躁，贪嗔痴之火特别猛烈。当我们被贪嗔痴的猛火所烧时，善知识开示的佛法就像云雨，帮助我们息灭烦恼。我们推广的“人生佛教小丛书”，也是在给社会提供健康、智慧的观念，为人们化解烦恼。

“应如是思惟。”对于以上偈颂所说的“于久远驰骋生死中寻求我者，于长夜痴暗睡眠中醒觉我者，于陷溺有海拔济我者，于三界牢狱解放我者。我入恶道，示以善道。我有疾病，为作良医。我为贪等猛火所烧，为作云雨而息灭之”，我们要经常念诵，并随文入观，思惟身处无明黑暗的痛苦，思惟不能出离三有苦海的困境。当我们这样思惟时，才会想到善知识究竟有多重要。如果没有这个前提，意识不到生死、轮回、烦恼带来的困扰和过患，我们就不会觉得善知识有多么重要，佛法有多么重要。因为认识不到佛法的价值，可能觉得人家给我十块钱还更实用。所以价值是相对的，我们只有认识到轮回的过患，认识到轮回本质是痛苦的，才能真正认识到，唯有佛法和善知识才是无价之宝。

“《华严经》云。”以下偈颂出自《华严经》，是弥勒菩萨赞叹善知识的偈颂，非常著名。善财童子见到文殊菩萨后，想发菩提心，行菩萨道，但不知如何修行。后来，他在文殊菩萨的指引下参访了五十三位善知识，即著名的“善财童子五十三参”，是广学多闻、不畏艰辛寻找善知识的代表。其中也参访到弥勒菩萨，菩萨就用这些偈颂赞叹了善知识的功德，说明善知识在修行中究竟有多么重要的地位。这也是我们经常要思惟的，由此对善知识建立信心。我们对善知识有了信心，法才能在我们生命中产生作用。反过来说，如果我们对善知识没有信心，法在我们生命中就不会产生作用。

“我此善友说法人，诸法功德为开示，菩萨威仪总为说，一心思惟而来此。”善友就是善知识，能为我们开示八万四千法门的修行，以及这些法门的作用。比如某个法门能解决什么问题，断除什么烦恼，是为诸法功德。菩萨威仪就是菩萨的修行之道。善财童子思惟善知识开示的无量法门，认识到善知识在修学

中的重要性，所以才来此亲近善知识。

“能生善行如我母。”善知识就像母亲一样，母亲能给予我们色身，而善知识能成就我们的法身慧命，引导我们止恶修善，走向解脱之道，菩提之道。所以善知识和母亲一样重要，甚至比母亲更重要。因为善知识能尽未来际地为我们解决生命问题，而母亲的爱是有副作用的，本身也是一种牢笼。很多人想出家，最大的障碍就是父母。这些世间的爱都是有粘著的，是有漏的，有过患的。

“哺功德乳如乳母。”善知识又像乳母一样，为我们开示修学之道，引导我们种善根，积功德，不断鞭策我们修行。在善知识的哺育下，我们的菩提心日日增长。所以整个修行过程都离不开善知识，否则就可能退失。因为凡夫心的力量很大，而且会心随境转。如果修学环境险恶，再没有善知识引导，我们可能很快就会退心，所谓近朱者赤，近墨者黑。

“菩提支分教修习。”菩提支分，即成就菩提的因。在声闻乘修行中，是三十七菩提分，包括四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八正道。在《道次第》中，菩提支分就是下士道、中士道、上士道的引导。从出离心、菩提心到最后通达空性见，都离不开善知识。

“此诸知识遮损恼。”在善知识的引导下，能帮助我们遮止损恼，遮止无明、我执、贪嗔痴的损害。

“解脱生死如妙药。”善知识开示的佛法，就像世上最好的良药，能指导我们了知生死如梦如幻，从而解除生死的伤害，不为生死所困。

“亦如帝释降甘霖。”善知识开示的佛法，又像帝释天降下的甘霖。久旱逢甘霖，令善法种子得到滋养，不断增长。

“令我增善如满月。”在善知识的引导下修行，善根将与日俱增，就像初一到十五逐渐圆满的月亮那样。这里的满月，既可以比喻善知识像满月那样照亮我们，也可以指我们在善知识的引导下，善根逐渐圆满。

“开显涅槃似日明。”善知识开示的佛法智慧像阳光一样，能照破无明黑暗，

照破凡夫心，使我们证悟涅槃。凡夫解脱之前，都生活在无明大梦中。善知识的引导，点燃了我们生命中本觉智慧的明灯。当这盏灯点亮后，我们就有能力契入空性，以觉悟的力量消融一切烦恼。这里的日明，既可以比喻善知识像太阳一样，也可以指我们在善知识的引导下，成就太阳一般的智慧。

“心于怨亲固如山。”善知识的心就像高山一样，不论对怨或亲的众生都是平等的。你看那些山，国王走过，它不会高兴；乞丐走过，它也不会难过；你在山上看风景，它不会欢喜；你在山上撒尿，它也不会生气。这就是平等之心。真正的善知识，就具有这种平等的胸怀。因为空性是平等的，而善知识的慈悲是建立在空性基础上，自然也是平等的。

“亦如大海不荡动。”善知识又像大海，虽然海面有波澜起伏，但海底是平静的，不会动摇。

“救护一切如船师。”善知识就像船师一样，把众生从生死此岸度到涅槃彼岸。佛教所说的波罗蜜，就是到彼岸。我们如何从生死此岸，抵达涅槃彼岸？离不开善知识的引导和救度。

“善财如是思惟来。”善财童子之所以能不断参访善知识，就是一路想着善知识的好处。就像商人会不断地投资、做生意，不管失败还是成功，都能坚持到底。因为他不断忆念赚钱的好处，所以才有动力。我们寻求善知识，是不是有这样的心？世人为了追求石火电光般的蝇头小利，为了考个职称，读个学位，谈个恋爱，生个孩子，成个家庭，做番小小的事业，都能付出那么大的努力。我觉得，如果用世人谋生存的干劲来学佛，进步一定很快。修行得力的话，其实不需要费那么多功夫。当然，如果没有善知识指导，用心不得法，又另当别论。总之，人们为了世间短暂的利益，都能付出这么大的代价，我们学佛反而吊儿郎当的，不当一回事，实在可怜。

“菩萨令我发大心，佛子令起求菩提。”下面进一步赞叹善知识对我们的利益。善知识能引领我们发菩提心，行菩萨道。这里的“佛子”，还是指善知识。

在佛教中，菩萨才是真正的佛子，因为他们能绍隆佛种，弘法利生，继承如来家业。

“我此知识佛所赞，以是善心而来此。”佛陀在千经万论中，处处强调亲近善知识的重要性。善财童子在不断忆念的过程中，参访了一位又一位善知识。我们也要经常忆念善知识的功德，对他们生起虔诚、恭敬、稀有难得之心。

“救护世间如勇士。”善知识就像勇士一样，能救护世间。这种救护就是开示佛法，让众生依法修行，从而出离世间，解脱生死。

“又如商主众所依。”佛经记载，印度人会到大海取宝，这就需要富有航海经验、熟悉宝藏所在的商主带领。只有跟着他，大家才知道应该走什么航线，船又该怎么开，才能安全抵达宝所。所以商主直接关系到这次航海能不能成功，能不能取回宝藏。善知识对我们修学的作用，也像商主一样，是决定性的。

“与我安乐开慧眼，以此善心事知识。”善知识能引导我们走出烦恼，成就涅槃的安乐，同时还能让我们打开智慧之眼。我们要不断对善知识作以上的忆念和观想，以至诚依止之心亲近善知识。

“吾人参谒善知识时，应念此偈颂辞句，但将善财换为己名诵之。”我们在参访善知识时，要忆念前面所说的偈颂。一个是“于久远驰骋生死中寻求我者”，我觉得很震撼，不知你们有没有这个感觉？我们要想着自己在无尽生死轮回中的痛苦，想着世上千千万万人的痛苦，再想着三恶道的痛苦。只有深刻忆念轮回的痛苦，我们才能生起强烈的希求解脱之心，才会觉得善知识对我们多么重要。另一个是从“我此善友说法人”到“以此善心事知识”。在忆念过程中，要将“善财”换成自己的名字，更有代入感。

这两个偈颂要结合起来，经常念一念。忆念成功的标准就在于，是否对善知识生起强烈的感恩心和希求心。如果此心生起，对善知识的观修就到位了，否则就说明依止法修得不合格。每一种心行都要通过特定训练，对善知识的恭敬、珍惜之心，也要通过对善知识的净信，通过不断忆念善知识的恩德生起。

此外，有些人会有另一种忆念，觉得这个法师不怎么样，那个法师有什么缺点，还不如我呢。这种忆念的结果，就是你对这个法师不感兴趣，对他说的法不感兴趣，然后对这个道场不感兴趣，甚至对佛法也不感兴趣了。最后对什么感兴趣呢？就是自己的感觉，就是贪嗔痴，就是五欲六尘和财色名食睡。还是随着凡夫心，该想什么就想什么，该吃什么就吃什么。所以，不同的忆念会有不同的结果。忆念功德，就会成就修行；忆念过失，就会成就我执。

我觉得不仅这个偈颂，整个《道次第》都很经典，希望大家尽量背下来。或是把其中一些重要偈颂背下来，至少要念得滚瓜烂熟，只要一想起来，就知道这段讲什么。比如依止善知识的偈颂，要反复思惟其中含义。思惟就是观察修的过程，在此过程中，这些内容不知不觉就会落实到心行。我就是因为重视思惟，所以看的书虽然不是很多，但消化得多，运用得多。有些人虽然看了很多，但消化得少，领会得少，运用得更少。如果不能对观念和心态产生作用，看得多有什么用？不过是多了一堆知识，甚至变成我慢的资本，说起来夸夸其谈，但面对现实的时候，贪嗔痴比谁都重。

以上，是依止法的第一部分，意乐依止。

· 第十四课

2．加行依止法

《事师法五十颂》云："此何须繁说，随师喜当作，不喜者悉止，于彼彼励力。成就随阇黎，持金刚亲说。知已于一切，师喜悉当作（悉敬奉师长）。"总之，师喜者作，不喜者勿作是也。师所喜应作者分三门，谓内外财供，身口给侍，如教修行也。

又《庄严经论》云："当以财利及承事，如教修行依知识。"

① 内外财供

其中初者，如《五十颂》云："又复于师所，乐行于喜舍，不吝于己身，何况于财物。"又云："若于灌顶师，三时伸礼奉，则为已供养，十方诸如来。"

② 身口给侍

其次，身口给侍。谓洗擦、涂香（按摩）、侍疾、称扬功德等，名身口给侍。

③ 依教奉行

第三，如所教授，不违修行是（乃最殊胜供）。三门之中，此为主干。

《本生经》云："报恩供养者，谓如教修行。"

关于依止法，除了思想的依止，还有行为的依止。其中，思想的依止是根本。我们要让善知识在内心具有崇高地位，必须通过观修完成，这是修行的重要环节。接下来，才谈得上行为的依止。

2. 加行依止法

加行，即作为弟子依止善知识后，需要做些什么。

"《事师法五十颂》云。"这是藏传佛教非常重要的一部论典。藏传佛教（尤其是密宗）特别重视上师，三昧耶戒就是围绕弟子和上师的关系建立的。其实不仅藏传如此，我们修学其他法门，都离不开如法的依止。

"此何须繁说，随师喜当作，不喜者悉止。"《五十颂》说，弟子侍奉师长其实也简单，其中的窍诀就是，上师喜欢的你就做，不喜欢的就不要做。作为具格上师，本身就是佛法僧三宝的化身。他的喜与不喜，就代表着如法与不如法，并不是纯粹的个人情绪。不像凡夫的喜与不喜，是伴随着贪嗔痴。而上师的感觉是受过佛法训练的，这种喜与不喜往往是用来表法的。所以我们可以遵循这个窍诀。如果要详细地说，什么能做什么不能做，那实在太多了，关键是把握原则。

"于彼彼励力。"在所有事情上，应该努力依照上师的意愿。上师叫你怎么做，你就怎么做；叫你不要做什么，你就不要做什么。在这方面，需要努力调整，不要随自己的意愿行事。前面说过，对凡夫来说，还没资格跟着自己的感觉走。佛经有句话，叫作"慎勿信汝意，汝意不可信"。也就是说，千万不要

相信自己的感觉，因为凡夫的想法是不可靠的，充满着不良情绪。如果跟着感觉走，只有下恶道的份。因为我们现有的心行基础是凡夫心，是贪嗔痴，这就必须从感觉、情绪和习惯中摆脱出来。在善知识的指导下，此应作，此不应作，而不是随自己的好恶，我喜欢，我讨厌。那是要出问题的。

“成就随阇黎，持金刚亲说。”阇黎，又称阿阇黎、和尚、亲教师，即指导你修学佛法的根本上师。你事师达到什么程度，修行的成就就有多大。但这个成就不是上师给你的，是你自己如法事师、依教修行产生的。如果说你侍奉好师长，师长就可以给你功德，那就错了，就变成李某某的功了。他们说什么“修在自己，功在师父”，修行功夫要靠师父给你，如果师父不给，你永远都没有功夫。但佛法不是这样说的。虽然修行成就取决于事师的如法程度，但功德是你自己修来的。这些道理是持金刚亲口说的。持金刚，就是金刚持，是密宗很重要的本尊。

“知已于一切，师喜悉当作（悉敬奉师长）。”我们知道这个道理后，凡是师长喜欢的，就应该去做；师长不喜欢的，就不该做。因为具格上师不仅是佛的化身，同时也是法的体现者、实践者。

“总之，师喜者作，不喜者勿作是也。”总而言之，师长喜欢的就做，不喜欢就不做。前面这个偈颂，归纳起来就是这两句话，是我们应该遵循的总则。

“师所喜应作者分三门，谓内外财供，身口给侍，如教修行也。”下面具体说明。师长喜欢而且应该做的，分为三部分，第一是内外财供，即内财供养和外财供养；第二是身口给侍，以身口意三业侍奉师长；第三是依教奉行，按照师长所说的方法修行。

“又《庄严经论》云：当以财利及承事，如教修行依知识。”下面引《大乘庄严经论》，进一步论证这个道理。其中说到，弟子应该以财物供养师长，并且在生活中照顾师长。中国古代就有这个传统，藏传佛教也有很多典型例子，如仲登巴侍奉阿底峡等。当年，密勒日巴依止玛尔巴学法时，没什么财物供养，

就发愿以身口意三业供养。当你把自己的身口意全部供养上师时，就没有自己了，凡夫心也没有立足之地了。这是非常好的无我的修行。因为凡夫心都是建立在自我的基础上，当你把三业供养后，就不可以按自己的意志行事，一切都要依师长的意志，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。

接下来，对这三个方面分别解释。

⑦ 内外财供

“其中初者，如《五十颂》云：又复于师所，乐行于喜舍。”其中第一部分，如何对师长进行财物供养。此处引《事师五十颂》说明。作为弟子，要喜欢对师长修习供养。藏传佛教特别重视供养，求任何一个法都需要供养。这也体现了对法的重视程度。因为财物是我们贪著的，如果能拿出财物供养，说明我们觉得法比财物更重要。如果觉得法不重要，财物更重要，就舍不得把财物拿出来了。因为这种重视，我们才能对法生起恭敬、珍惜之心。所以在藏传佛教中，有时你不供养，就不给你传法，也有相当的道理。当弟子对上师生起供养心时，本身就是舍的修行。凡夫的所有烦恼都建立在贪著的基础上，我们之所以修不上去，就是因为对世间有太多的贪著，贪著财物、妻子、儿女，贪著自己的色身、面子，这些方面的习气很重。当我们在求法过程中，究竟能舍到什么程度？如果连财物都舍不得，更不要说身口意三业的供养了。

“不吝于己身，何况于财物。”过去那些大乘菩萨，为求法什么都可以供养。因为现实中的一切，再高的地位，再多的钱财，包括我们的身体，都只有暂时的意义。唯有佛法才能尽未来际地改善生命，令我们断除烦恼，解脱生死，成就法身慧命。我们能不能意识到法对生命的重要性？如果能意识到，财物确实是微不足道的。反之，如果我们对财物看得很重，就说明我们还没有意识到法的重要性，没有意识到生命中有更重要的问题。其中既包含着修行，也包含着态度。对于真正的求法者来说，即使对自己的色身都毫不吝惜，何况财物？在

佛教史上，这种为法忘躯的例子很多。比如佛陀在因地时为半偈舍身，二祖的断臂求法，以及《普贤行愿品》所说的“剥皮为纸，析骨为笔，刺血为墨，书写经典，积如须弥”，等等。只有意识到法的重要性，你才甘愿付出这些代价。

“又云：若于灌顶师，三时伸礼奉，则为已供养，十方诸如来。”灌顶师，密宗传法前先要灌顶，灌顶师就是给弟子传法并指导修行的师长。三时，印度把白天分为三时，分别是早上六点到十点的初时，十点到下午两点的中时，下午两点到六点的后时，此外还有夜三时，所以三时就代表一天。《五十颂》又说：不论白天还是晚上，都要对上师礼拜、供养。你供养传法的师长，就等于供养了十方诸佛如来。

藏传佛教认为，供养师长甚至比供养诸佛的功德更大。因为从法的意义上，师长所传的法，和诸佛菩萨所说的法是一样的。但佛菩萨不能直接给你说法，必须通过师长为你传授。如果没有师长引导，现在光盘满天飞，一部大藏经就一小片，谁都能看，但能看懂吗？知道怎么修吗？只有在师长的指导下，你才懂得先学什么，又该怎么修，怎么落实到心行。所以供养了师长，就是供养了十方诸佛。

② 身口给侍

“其次，身口给侍。谓洗擦、涂香（按摩）、侍疾、称扬功德等，名身口给侍。”其次是身口给侍，这也是建立在忆念师长功德的基础上，然后通过行动侍奉师长，包括擦洗、按摩、涂香，以及打水、端饭、洗碗、扫地、照顾病情等生活琐事。此外还要称扬功德，这是语言的侍奉。行为和语言两方面，叫作身口给侍。

这不仅是藏传佛教的传统，也是戒律的规定。出家受戒后，要五年学戒，不离依止。就是以五年时间学习比丘戒，不能离开为你剃度、传戒的师长。事实上，这是出家过程中非常重要的阶段，关系到僧格的养成。依止在师长身边，每天看师长怎样行住坐卧、闻思修行。师长也会不断为你开示佛法，告诉你这

个应该做，那个不应该做。这些都包含着法的传承，帮助你把身上的俗气脱光，具足僧人的威仪气质，从俗人成长为合格的僧人。所以，身口给侍就是学法的过程。遗憾的是，现在很多师长并不懂戒律，也不懂得怎么管教弟子。

③ 依教奉行

“第三，如所教授，不违修行是（乃最殊胜供）。”第三，按照师长的教导修行。其中要领，就是不违背师长的教导。这也是《普贤行愿品》所说的“诸供养中，法供养最”。我们用涂香、烧香、末香、华云、鬘云、天音乐云、天伞盖云、天衣服云、天种种香等胜妙物品供养佛菩萨，但所有这些供养中，法供养的功德最大。所谓法供养，就是依法修行。

“三门之中，此为主干。”所以在财物供养、身口给侍、依教奉行三种供养中，依教奉行是核心。因为财物供养和身口给侍是表达一种态度，是为依教奉行服务的。因为你有这个态度，对师长有这样的恭敬，才可能依教奉行。如果对师长缺乏恭敬，就不可能依教奉行。

“《本生经》云：报恩供养者，谓如教修行。”《本生经》说，什么是报恩供养？怎么供养才能报答师长的恩德？就是按照教法去修行，去实践。

以上介绍了加行依止法，包括内外财供、身口给侍和依教奉行三个方面。

· 第十五课

四、依止的胜利

由如法依止善知识故，得近佛位，诸佛悦豫，常遇善知识，不堕恶趣，速断一切烦恼恶业，不背菩萨行，常具正念，功德资粮渐渐增长，成办现前究竟一切义利。

复次，敬事善知识者，则先时所积当受恶报之业，能于此世身心少感不安，或梦中稍受微苦，即可转灭令尽。此之善根，较诸供养无量佛陀尤为超胜，胜利之大如是也。

五、不依止的过患

若不如法依师，此世易为病扰，或为魔侵，后世堕于恶趣，感受无量苦恼。《五十颂》云：“勿令阿阇黎，少分生烦恼。无智相违背，定入阿鼻狱。受种种极苦，说之深可怖。由谤阿阇黎，于中常止住。”

昔印度克珠大德先登巴云：“但闻四句偈，若不奉为师，百世生犬中，复当生贱族。”（此偈勇译误为经说，当更正。）

复次，诸未生之功德不生，诸已生者失坏。常与不善知识及恶友为侣，亦令功德损减，过失增长，生出多种不可爱乐之事。故于一切能感苦果之因，悉应断之。

六、总明其义

须知，共所称许之喇嘛瑜伽教授者，即如上说。若仅少次缘念，殊嫌不足。必行者心生决定，于具德引导不错之善知识，应长时依止。

如伽喀巴（噶当格西）云：“于依师时，恐有所失而折本。”盖不知依止法，将无利而有亏损，此依师法（故如法依师）比较余法尤为重要，以其为究竟利乐之根本故。我辈烦恼粗重，又不知事师法，或知而不行，多生众罪，此须努力忏改防护。诚能如是，不久当如常啼菩萨及求善知识无厌足之善财矣。

四、依止的胜利

这部分告诉我们，修依止法能带来什么样的殊胜利益。

“由如法依止善知识故，得近佛位。”如法依止善知识，会使我们靠近佛陀的果位。这不是一般的世间利益，而是最上等的出世间利益。佛法的整个修行过程都离不开善知识，所以佛陀说，善知识是全梵行。

“诸佛悦豫，常遇善知识，不堕恶趣，速断一切烦恼恶业。”如法依止善知识，十方诸佛都会为之欢喜，并赞叹说：你的生命有希望了。当我们和善知识结下善缘，在未来生命中，就能生生世世遇到善知识，修习佛法，不堕恶趣。进而在善知识的引导下，迅速断除一切烦恼和恶业。

“不背菩萨行。”依止善知识，就能发起菩提心，不舍弃菩萨道的修行。这是非常艰辛的，远不如独自在水边林下修行那么自在。因为众生真的难度，很

多时候不识好歹，要对一切有情生起平等、慈悲之心，必须有极大的耐心。在菩提心还不稳定的情况下，可能发着发着就退心了，所以要不断训练和强化。但如果我们不发菩提心，不行菩萨道，就没办法圆满开发生命潜在的功德，成就暇满人身的最大价值。在这个过程中，离不开善知识的引导。

“常具正念。”我们内心有很多念头，就像电视有很多频道。其中最常出现的，就是我们最执著、最熟悉的心理状态，比如贪嗔痴，以及由此形成的各种心念。这些无始以来的心念，都是以无明为基础，根深蒂固。其力量足以主宰我们。所以我们要用佛法帮助自己建立正念，进而以此替代一切的不正念，让它在生命中具有绝对的主宰力量。这都需要在善知识引导下，通过长期训练来完成。否则，凡夫总是心随境转，很难时时保有正念。

“功德资粮渐渐增长。”在善知识引导下，修习五戒十善、三十七道品、六度四摄等，功德资粮才能逐渐增长。否则就像幼苗没有浇水一样，会很快枯萎。为什么很多人修着修着就没感觉了？就是因为你还不熟悉自己要培养的正念，一旦进入其他心灵频道，根本就找不到原本要修的心行了。

“成办现前究竟一切义利。”修行要有善知识的引导，有环境的增上。这样的话，功德资粮才能渐渐增长，成办现前和究竟一切利益。《道次第》的建构，是以这两大利益为基础。现前利益是通过下士道五戒十善的修行，给我们带来现生的幸福快乐，并招感未来的人天乐果；究竟利益包括声闻成就的解脱，和菩萨成就的无上佛果。不论现前还是究竟利益，都离不开对善知识的如法依止。

“复次，敬事善知识者，则先时所积当受恶报之业，能于此世身心少感不安，或梦中稍受微苦，即可转灭令尽。”敬事就是恭敬地侍奉善知识。做到这一点的话，过去生积集的、本来会让人堕落恶道受苦的各种罪业，因为现在如法地依止善知识，就能重业轻报。比如今生身心稍微有点不舒服，得个感冒头痛之类；或是在梦中受些小苦，比如梦到被老虎追赶，或是从悬崖掉落等。总之，招感微小的苦报，就能灭除这些罪业。

“此之善根，较诸供养无量佛陀尤为超胜。”依止善知识得到的善根，比供养无量诸佛的功德更大。因为供佛只是得到福报，但真正断烦恼、开智慧、解脱生死，必须在善知识的引导下完成。佛陀不能直接代替你修行，也无法当面引导你，只有依止善知识，才能如法修行。

“胜利之大如是也。”以上，说明了依止善知识得到的殊胜利益。可以说，一切修学功德，包括善行的成就，都是由依止善知识而来的。

五、不依止的过患

接着介绍不依止的过患。这是《道次第》的套路，非常符合凡夫的心理。凡夫做事总带着有所得的心，有利益才愿意做。尤其在今天这个急功近利的社会，你要和人说“无所得”，谁也不以为然。佛陀非常了解这一心理，打开大乘经典，不论《金刚经》《华严经》，还是《般若经》《法华经》，都在宣说读诵、受持、弘扬这些经典的功德。比如《金刚经》就有七次校量功德，一次比一次殊胜。佛陀说了空、无相、无所得的法义，担心学人偏空，再反复多次地告诉你，修学这些经典有多少功德。用《维摩经》的话说，就是“先以欲钩牵，后令入佛智”。因为人们的功德观是建立在世俗观念上，总以为做世间的事才有好处，却不知学佛能给我们带来无量利益。所以在大乘经典中，常常宣说功德利益。当然《金刚经》同时也提醒我们，不能执著，不能心有所住，否则功德是很有限的。

《道次第》也是建立在这样的引导基础上。三士道的建立，正是围绕现前和究竟两大利益，以下士道帮助我们成就现前利益，中士道和上士道帮助我们成就究竟利益。包括每一法的修行，同样如此。比如皈依，为什么要皈依三宝？皈依有什么好处，不皈依有什么过患？比如修依止法，为什么要修依止法？修依止法有什么好处，不修有什么过患？比如念死，为什么要念死？世间人不必说念死，仅仅说到“死”这个字都害怕，宗大师就告诉你，念死有什么

好处，不念死有什么过患？再如念三恶道苦，为什么要念恶道苦？念了有什么好处，不念有什么过患？还有发菩提心，为什么要发菩提心？发了究竟有什么利益，不发有什么过患？如此种种，始终围绕利益和过患加以引导。这是佛菩萨和祖师大德的良苦用心。

在中国传统文化中，从孟老夫子开始就讲义，讲道德，不能讲利益。因为耻于言利，觉得难以启齿，反而导致很多伪君子。虽然大家嘴上不说利益，心里却在计较。可能是受传统文化的影响，中国古德的著述中也很少谈及利益。西方文化则认为，只要不伤害别人，追求利益是正常的，没什么不可以。在整个社会受到西方影响的今天，大家都在理直气壮地谈利益，不觉得这有什么值得羞耻。所以我们弘扬佛法时也需要善巧，要告诉他们学佛有什么好处。当然，这种利益和世间法不同。因为学佛将得到殊胜的利益，无限的利益，而且不能执著。如果执著，利益就会变得很小。但不执著不等于没利益，只会让利益变得更大。佛菩萨为我们这些凡夫说法，实在太费心了。

《道次第》立足于现前和究竟两大利益，建构每一法的修行。使我们明白，为什么要修，应该怎么修。这个套路简明实用，特别符合凡夫心理，所以说，《道次第》对大众修行具有普遍的指导意义。

“若不如法依师，此世易为病扰，或为魔侵。”如果不能如法依止师长，今生就容易被病苦折磨，或是被魔所侵害。佛教讲的魔有四种，即天魔、五蕴魔、死魔、烦恼魔。天魔，是他化自在天的天主波旬，在解脱生死前，我们都在他的管辖范围内。所以当你修行将要成就，将要跳出他的管辖范围时，他就会来干扰。五蕴魔，指业力形成的有漏色身（色蕴），以及受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。我们要借助它来修行，但这些同时也是修行的障碍，必须在修行中一一超越，突破各种感受，战胜各种妄想。死魔，即死亡，这也是一种魔，随时会结束我们拥有的无价生命。烦恼魔，即贪嗔痴等一切烦恼。所以说，魔不仅是外来的，根源还在于我们内心，所谓魔由心生。我们每个人既有佛性，也有魔性。

“后世堕于恶趣，感受无量苦恼。”因为没有如法地依止师长，就不能有效修行。死亡之后，来生就可能堕落恶道，招感无量苦恼。后面会讲到三恶道苦，真是让人心惊胆战。

“《五十颂》云：勿令阿阇黎，少分生烦恼。无智相违背，定入阿鼻狱。受种种极苦，说之深可怖。由谤阿阇黎，于中常止住。”《事师五十颂》说，不要让自己的亲教师有一点点不高兴。如果自己没有智慧，和师长的意愿相违背，还自以为是，甚至诽谤师长，将来一定会堕落阿鼻地狱。这是处境最糟糕的地狱，投生其中，将承受种种极大的痛苦，说起来非常可怕。如果你诽谤自己的亲教师，所造的恶业，将使你在阿鼻地狱安家落户，难以出离。

“昔印度克珠大德先登巴云：但闻四句偈，若不奉为师，百世生犬中，复当生贱族。”过去，印度克珠大德先登巴曾说：听人为你说了四句偈，如果不将他奉为师长，就是不恭敬法，将因此堕落，投生为狗长达百世。即使后来投生人道，也会生于低贱的种族。这充分说明了恭敬师长的重要性。中国古人说“一字之师”，如果我们已经听了四句偈，当然应该奉为师长。不过这里所说的“奉为师”，和真正的依止师长还是有程度的不同。前面说过，根本的依止师要具备十德，至少要打五折。而这个偈颂说的是，只要听人说过佛法，就应该像恭敬师长那样恭敬他，此外并没有更多的责任。昂旺朗吉堪布说，只要没有建立师徒关系，即老师没把你当作弟子，你也没打算依止这位老师。那么，虽然他曾对你说了四句偈，不奉为师也没有太大罪过。但严格地说，凡是给我们说过佛法的，还是应该当作老师看待。佛陀在因地为半偈舍身，就是重法的榜样。

“复次，诸未生之功德不生，诸已生者失坏。”如果不如法依止师长，那么你尚未生起的功德将不会产生，已经生起的功德，因为没有善知识的呵护而缺乏力量，在心灵世界被逐渐边缘化，甚至被烦恼遮蔽。

“常与不善知识及恶友为侣，亦令功德损减，过失增长，生出多种不可爱乐之事。”如果不如法依止师长，就不能种下亲近善知识的因缘，未来将常常

遇到恶知识，以及不好的伙伴。亲近什么样的人，就会引发什么样的行为，所谓近墨者黑。这样的话，我们的功德将随之损减，贪嗔痴却不断增长，从而带来各种不可爱乐的结果。

“故于一切能感苦果之因，悉应断之。”所以在修学过程中，我们应该断除一切能招感苦果的因。怎么断除？就是依止善知识，远离恶知识。因为一切功德的成就，都离不开善知识引导。

六、总明其义

“须知，共所称许之喇嘛瑜伽教授者，即如上说。”共所称许，指藏传佛教各宗派都很重视。喇嘛瑜伽教授，即上师相应法，是藏传佛教的重要修行内容。我们要知道，各宗修行共同重视的上师相应法，就是前面所说的怎样如法依止上师。

“若仅少次缘念，殊嫌不足。”如法依止，包括意念和加行的依止。也就是从思想到行为，都要和上师相应。在此过程中，一方面是通过观想调整心行，一方面是通过实际行动完成依止。如果你只是偶尔忆念一下，依止法就不能在你心中形成重要地位，你也无法和上师功德相应。只有不断亲近并侍奉上师，缘念上师功德，心才能和上师相应。

“必行者心生决定，于具德引导不错之善知识，应长时依止。”所以，学人对自己选择的具格善知识，应该长时间地依止。

关于亲近善知识，善财童子是广学多闻的典范。另一种情况，是选择善知识之后就终身依止，而不是今天在这里参一下，明天在那里参一下。就像有的人，今天修这个法门，明天修那个法门；今天读这本经，明天读那本论。根机不够的话，就会无所适从。所以说，如果找到能完整指导修行的善知识，有时一个就够了；如果觉得某个法门能使自己终身受益，一门深入地学进去就够了。当然，也可以参考其他法门，但修学必须有中心。否则，虽然想学善财童

子五十三参，但智慧不够，东一下西一下，最后可能什么都不是。

藏传佛教的仲登巴，是阿底峡尊者最得意的弟子。他一生好像只亲近过五位善知识，其中三位只见过一面，听过一次开示，还有一位也是短暂的接触。当他遇到阿底峡尊者后，就终身侍奉尊者，从来没有离开。所以，我们需要正确理解亲近善知识、广学多闻的内涵。因为善知识难遇，尤其是现在的佛教界，知见纯正并能指导学人修行的师长并不多。不少人想要修行，为了参访善知识到处跑，最后跑得一身烦恼习气，浮躁不安。这里所说的“应长时依止”很有针对性，正符合当前的情况。

“如伽喀巴（噶当格西）云：于依师时，恐有所失而折本。”关于如何事师，噶当格西伽喀巴有一段非常精辟的开示：在依止善知识时，很多人因为不能如法依止，非但不能在善知识的引导下有效修行，得到利益，反而造下不少罪业。就像做买卖亏本一样，得不偿失。

“盖不知依止法，将无利而有亏损。此依师法比较余法尤为重要，以其为究竟利乐之根本故。”为什么会“有所失而折本”？宗大师的解释是：因为不知道如何依止，非但没能好好修行，反而因为轻蔑师长、说是道非而造业。这是学人很常见的心理。不少佛学院学生就会评价：这个老师怎样，那个老师怎样，却不懂得发现他人的功德和长处。因为我们的内心污浊，就会寻找污浊的对象，就像苍蝇喜欢叮那些死猪死狗。还有什么鱼找鱼、虾找虾、乌龟找王八之类，都是说明你有什么样的心，就会招感什么样的境。凡夫为贪嗔痴所惑，总爱寻找他人的过失。这就必须通过观修，克服烦恼，战胜不良心理。我们观修善知识的功德，就是引发内在的善心。当我们和善知识的功德相应时，就在成就自身的功德。反过来，我们说别人的是非长短时，就在引发自身的凡夫心。

在《道次第》的修行中，依止法特别重要。失去这个根本，其他一切法都修不起来。就像一棵树，有了树根才能枝繁叶茂，否则就会枯死。在修学过程中，依止法就相当于树根。如法依止善知识，就是在呵护树根。这样才能在善

知识的引导下，进一步念死无常，念三恶道苦，发出离心，修菩提心。所以依止法是入道根本，是究竟成就解脱道和菩萨道的根本。

“我辈烦恼粗重，又不知事师法，或知而不行，多生众罪，此须努力忏改防护。”宗大师提醒说：我们这些凡夫烦恼粗重，所有行为都是建立在凡夫心的基础上，总是根据自己的感觉做事，我喜欢怎样，讨厌怎样，不懂得如法地依止善知识。或者虽然知道，却没把它当作一回事。比如我们学了《道次第》，知道应该在意乐和行为上依止师长，可还是凭着情绪行事，觉得这些不过是说说而已；或者觉得这些是说给别人听的，不是给我听的；或者觉得做一点就不错了，不必那么麻烦；或者觉得别人也没这样做，不需要那么认真。总之，东想西想，就是找借口不做。既难以从固有习惯中走出来，也舍不得让自己的缺点受到伤害。这样就会造下众多罪业，使自己修学无成。这是凡夫的一大毛病，必须努力忏悔，认真落实依止法。

“诚能如是，不久当如常啼菩萨及求善知识无厌足之善财矣。”常啼菩萨是《般若经》记载的一位大菩萨，他为了求法，从东方到西方、南方、北方，跑了很多地方，去亲近弘扬《般若经》的菩萨。因为没钱供养，他就卖掉自身的血肉拿来供养，是舍身求法的典范。此外，善财童子也是亲近善知识、广学多闻的榜样。如果我们能如法依止善知识，不久也能像常啼菩萨和善财童子那样，为了寻求善知识，百城烟水，精进不懈。

第二节　略示修法

《道次第》的任何一种法，最后都要落实到心行，通过观修来完成。此处所说的略示修法，虽然是以依止法作为观修实例，但由此建构的套路，是整个修行过程都适用的。包括下士道的念死、念三恶道苦、皈依三宝、深信业果，

中士道的出离心，上士道的菩提心等，每个内容最终都要通过观修完成。

修行包括两方面，一是座上观修，一是座下修行，即日常生活中的实践。两者组成修行的整体，互相配合，缺一不可。如果没有座下修，座上也是修不好的。如果光有座下修，没有座上修，又会觉得力量不足。就像念佛，如果每天用一小时来念，平时都是在散漫、放逸、懈怠中，念佛一定是念不好的。因为心念是相续的，就像流水。平常我们打坐时出现最频繁的妄想，一定是生活中最执著的事。如果我们在座下过着如理如法的生活，在座上修起来，心也容易安定。反之，如果没有一定的座上功夫，在生活中就会很浮躁。座上可以培养定力，通过训练，把这份用心带到生活中，就能以宁静、安详的心去做每一件事，去面对五欲六尘，就不会被外境左右。

真正的修行，是在行住坐卧中打成一片，让座上和座下的用心统一起来。修依止法也是同样。座下包括意乐和加行的依止，即内外财供、身口给侍、依教奉行，此外还有座上观修。略示修法就是告诉我们，每个法门如何通过止观落实到心行。否则，我们所学的只是理论而已，在烦恼面前是苍白无力的。很多学者把佛法当作学问来研究，教界也有不少人只会夸夸其谈，做起来却一无是处。这种现象还很普遍，关键就在于，没能将所学落实到止观。

我在年初（2004 年）写了《汉传佛教的反思》，提出佛法修学的五大要素，其中就包括止观。通过止观，把闻思正见落实到心行，转化为生命中的正面力量。缺乏这个过程，所学只是停留在理论。虽然可以让烦恼从粗重变得微细一点，但作用很弱。那么，如何才能让我们所学的每个法落到实处？整个《道次第》，从道前基础的依止法，下士道的念死无常、念三恶道苦、皈依三宝、深信业果，中士道的思惟苦集灭道，到上士道的修习菩提心和菩萨行。这一系列修法，不是听了之后就能产生作用的，而要转化成我们的心行。

比如修依止法，要对师长珍惜、恭敬、依赖，在净信的前提下，生起虔诚的依止心。念死无常，是想到生命随时可能结束，从而对修行生起迫切感。念

三恶道苦，是想到恶道可能是我们的未来，从而对行为加以约束，不敢再做一点恶事。我们知道人命无常，但只是说说而已，轻飘飘的；我们知道因果报应，但心行中依然是贪嗔痴，并没有太多改变；我们知道菩提心很重要，但真正生起菩提心的人非常少。为什么会这样？就是因为这些法义没能转化成观念和心态，没能带来生命品质的改变。

每个修法要落到实处，必须通过相关训练。《道次第》略示修法的部分，就为我们提供了一套修行程序。其中包括四部分，即加行、正行、结行、未修中间。我们在世间做每件事，都离不开这些流程。第一是加行，即修法前的准备工作。第二是正行，即正式修依止法。第三是结行，即修完之后做些什么。比如我们盖三宝楼，花了五六年考察教内外的各种综合大楼，然后请了国内外的建筑师设计，一次次地修改方案，所有这些过程都是加行。从今年（2004年）农历二月十九日奠基，大概要盖到明年，还要装修，这个过程就是正行。盖完之后，要举行落成典礼，就是结行。第四是未修中间，即没有修法时做些什么。因为我们不可能总是在座上，在座下应该做什么，怎么用心？

这套修行程序非常完整。我们每学一项内容，都要通过这四个方面落实到心行。虽然本论的略示修法是以依止法为例说的，事实上，它贯穿了整个《道次第》的修行。从三士道的建构到后面的止观双运，都要按这套程序操作。

第二节 略示修法

一、加行修法

金洲大师所传加行六法，谓：

1．洒扫住处

一、于住处整理洁净，陈设佛像。

2．陈设供养

二、端严陈设无谄供品。

3．身具威仪，至诚修习皈依

三、于安乐座端身跏趺，或半跏趺坐，至诚发起皈依之心。

4．观想资粮田

四、于面前虚空中，观想深广二派传承师长、诸佛菩萨、缘觉声闻、护法诸天无量安住，分明显现。

一、加行修法

第一部分，应该怎样修加行。

“金洲大师所传加行六法。”略示修法主要指座上观修，首先需要营造修行氛围。这是加行所做的，共分六个步骤，又称六加行。

1．洒扫住处

“一、于住处整理洁净。”对修行来说，环境非常重要。没有如法清净的环境，心就容易乱。凡夫的特点是心随境转，看到乱七八糟、不顺眼的东西，或是听到很多噪音，心就会受到影响。我们进入大殿，很容易产生恭敬心，不敢放逸。但在另一些环境中，就容易放逸。为什么？也和环境有关。心和境是相辅相成的，有什么样的环境，就可能引发什么样的心。反过来说，境又是由心造的。所以，我们要从心理的角度来认识这个问题。

当然这主要是对初修者，需要以环境作为净化内心的助缘。如果修得非常好的人，甚至会刻意找不良环境考验自己，禅宗叫作历境炼心。比如过去有些禅师，会到戏院、酒馆甚至妓院等声色场所去炼心，看看自己的功夫达到什么程度，会不会被这些外境左右。但对初修者，最好的办法是《遗教经》所说的“远离”。因为功夫不够，所以不要让环境来考验自己，惹不起还躲得起，否则是很容易栽进去的。

总之，任何做法都是有针对性的，我们要看自己是什么情况。从常规来说，需要如法、清净的环境，要把佛堂收拾整洁。扫地也是很好的修行。佛陀在世时，有个弟子叫周利磐陀，就是扫地扫出的阿罗汉。因为他实在太笨了，连四句偈都记不住。佛陀告诉他，你就在扫地时念“扫尘除垢”，把内外的尘垢都

扫掉。所以我们在扫地过程中，扫除的不仅是外在尘垢，更是内心尘垢；不仅是在净化环境，更是在净化内心。神秀大师的“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，扫的就是心地。六祖大师的“本来无一物，何处惹尘埃”，好像没什么尘垢可扫。但理须顿悟，事还要渐修。顿悟不是一了百了，什么事都没有。如果那么简单的话，六祖就不必在猎队躲上十多年，历代禅宗祖师就不必历境炼心，教下也不必在见道后还要修道。

其实见道只是一个开始，之后还要修道。这比见道花的时间更长。因为理就是空性，就是真如，可以顿悟，但在事上需要渐修。心灵尘垢不会因为你顿悟这个理就一下没了，还需要时时勤拂拭，时时修空性观，修真如观，把妄想、习气、烦恼一点点消融掉。

加行六法的第一点讲到“洒扫住处”，在净化环境的过程中，通过观想把贪嗔痴烦恼一点点扫掉，内心就会越来越清净。既没有妄想，但什么都知道，都清楚，所谓“无心无识无不觉知”。其实每个烦恼都代表我们有相应的心，如果没有烦恼，生命就会处在安详自在的状态，那是非常开心，感觉非常好的。

“陈设佛像。”营造清净的环境后，还要供一尊佛像，帮助自己培养庄严而神圣的感觉。就像我们面对很恭敬的人，就不敢随便放逸，随便说话，甚至不敢随便打妄想。这时的心是很清净的。汉地可能是受禅宗影响，读了丹霞烧佛之类的公案，认为凡所有相皆是虚妄，久而久之，就形成不著相、无所谓的风气，所以很多学佛人对佛像缺乏恭敬心和供养心。事实上，恭敬佛像可以强化佛菩萨在我们心目中的地位，对修行非常重要。当我们对佛像生起恭敬心，内心当下就能得到净化。藏地有很多神山，信众在绕神山时，也是净化内心的过程。而我们这里到处都是娱乐和声色场所，你在逛这些场所时，如果没有正念，很容易心随境转，那就是染污内心的过程。所以对大部分人来说，通过营造环境帮助自己修行，是非常必要的。

2. 陈设供养

“二、端严陈设无谄供品。”第二，在佛像前陈设庄严的供具和供品。所谓无谄，就是直心，没有谄曲之心。其中包含两方面：一是供品的来源清净，是通过正当渠道得到的，不是坑蒙拐骗而来；二是以正直、清净的心供养。

藏地有个故事说，有家人因为缺钱，把家中的《大般若经》卖了，然后用得来的一部分钱给两位出家人供斋。其中有位大德吃了之后，立刻感觉不舒服。他以定力观察后发现，肚子里有经中的字，就知道这个供养的来源有问题。他的弟子同样吃了，就没什么感觉。可见，我们所造的罪业未必马上就有报应，那往往是因为自己的业障比较多，还没轮到，但将来一定会有总报，逃不了。如果你的根机和修行特别好，即使造了一点小小罪过，马上就能感觉到。就像一件涂满油漆的衣服，你再往上加点颜色，是没感觉的。但如果这件衣服特别干净，只要沾上一点颜色，立马就很明显。所以，如果干了坏事很快有报应，可能是件好事，说明你身心比较清净，比较有惭愧心。这个故事说明，供品的来源必须清净。

另一方面，我们要以清净、无所得的心来供养，不是为了名利，也不是为了现世果报。这样的功德才是无量无边的。此外，供品质量也要讲究，要用最好的东西，养成供养的习惯。汉地很多人没有供佛的习惯，觉得佛也不要吃你的东西，供了干什么？事实上，供养本身就在培植福田，强化佛菩萨在我们心目中的地位，是非常重要的修行。如果佛菩萨在我们心目中地位很高，我们就容易和佛菩萨的功德相应。因为我们看重什么，就会去追求什么。有人看重钱，每天想尽办法去赚钱；有人看重地位，每天想尽办法往上爬；有人看重漂亮女孩，每天想尽办法追女孩。如果我们最看重佛菩萨的功德，就会不断把心调整到和佛菩萨相应的层面。这个相应的过程中，我们就在向佛菩萨靠拢，在念念成就佛菩萨的功德，最后就和佛菩萨无二无别了。所以不要小看供养。

为什么要用最好的供品？也是体现佛菩萨在我们心中的地位。我们肯定会

把最好的东西，送给自己最尊重的人。如果这个朋友在我们心中的形象很一般，可能就随便送点普通东西。而当我们用最好的供品供养佛菩萨时，就能增长无量福德。当然，供品好坏是相对的。不是说你没钱，也一定要供很贵重的东西。只要以你现有条件，用最大能力成办的，就是最好的。所以关键是在于心，看我们用什么样的心去做。供品只是一种表法，真正要培养的是供养心。

西园寺门外有两座桥：福德桥和智慧桥。福德和智慧是成佛修行的两大内涵。如何才能快速圆满这些资粮？我们现在学《道次第》，是在积累智慧资粮。而在供佛过程中，加上普贤菩萨七支行愿的观想，是在成就福德资粮。我们要成就无量福德，必须通过供养佛菩萨和一切众生来完成。所以，“端严陈设无谄供品”不仅是强化佛菩萨在我们心目中的地位，也是在帮助我们积集资粮。

3. 身具威仪，至诚修习皈依

“三、于安乐座端身跏趺。”供好佛像，摆好香花灯涂果、茶食宝珠衣等供品，就要铺设一个舒服的座位，这样才能坐得放松。最好是双跏趺，也就是双盘。这个功夫要训练，要吃点苦头。以前有人把腿绑起来，还压块石头，我不鼓励这样做。练腿虽然要吃苦，但关键是懂得调整，姿势正确，气脉通了，坐的时间自然越来越长。有人说久坐有禅，好像一定要坐几个钟头，甚至十几个钟头。外行一看，真是不得了。当然坐十几个钟头的确是功夫，不能否认。但打坐不在于时间长，重点是讲究质量，比如你的用心是否正确，是否安住于正念，还是坐在那里昏沉或打妄想？如果用心正确，不一定要很长时间，相关道理下面还会说到。打坐时身体要挺直，尤其是脊梁，要挺直而放松。衣服穿得宽松一点，绑腿带不要太紧。身体是心的载体，姿势正确，心就容易安住，反之就不容易安住。

最关键的，是懂得怎么用心。因为打坐并不是佛教特有的，印度九十六种外道，多数禅定功夫很好。有四禅八定，坐几天几夜也不是问题。中国过去的

道家也很会打坐。所以，修定并不是佛教特有的。佛教和其他宗教的区别是在教理部分，就要通过闻思获得正见，包括怎么用心，怎么开智慧，断烦恼。正见就像打开生命宝藏的钥匙，能引导我们契入空性。当然，打坐也是修行的重要项目，但不是佛教的最大特色。

“或半跏趺坐，至诚发起皈依之心。”半跏趺，就是单盘。端身正坐后，虔诚地发起皈依之心。皈依的具体内容，下士道会详细介绍。首先必须明确：为什么要皈依三宝，而不是皈依钞票、地位、感情，也不是皈依其他宗教？正确的皈依之因有二：第一，认识到轮回本质是痛苦的，尤其是三恶道苦，实在可怕，由心生畏惧而发心皈依；第二，确定三宝才能作为生命的依怙，帮助我们从轮回中解脱出来，而其他宗教都做不到这一点。

皈依需要通过不断修习来巩固。在藏传佛教中，修习皈依是四加行之一，要反复念诵“皈依上师，皈依佛，皈依法，皈依僧”，达十万甚至一百万遍。在念诵过程中，还要观想皈依境，包括指导修行的根本上师、宗喀巴大师、本尊，还有护法、空行等。所谓本尊，就是以一位佛菩萨作为修行的依止。比如修净土法门的人，每天念阿弥陀佛，就是以阿弥陀佛为本尊。每个人都可以选择一位和自己有缘的菩萨。比如你觉得和观音菩萨特别有缘，就可以选择观音菩萨为本尊，每天念观音菩萨，修观音法门；觉得和文殊菩萨特别有缘，就可以选择文殊菩萨为本尊，每天念文殊菩萨，修文殊法门；觉得和普贤菩萨特别有缘，就可以选择普贤菩萨为本尊，每天念普贤菩萨，修普贤法门。我们选择的本尊，既可作为修行的观想对象，也可作为生命的依怙。在密宗的事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部，和本尊的关系各有不同。在事部、行部的初级修行阶段，本尊和我们属于上下级的关系。再高一点，本尊和我们是平等的关系。最高的修行，就是和本尊融为一体。

在修学过程中，皈依对象主要有三方面。一是每天指导我们修行的师长；二是所修法门的本尊，如观音菩萨、地藏菩萨、阿弥陀佛等；三是所修法门的

历代祖师。比如我们修净土宗，就是净土宗的历代祖师；修禅宗，沩仰、临济等宗派都有各自的祖师。此外，还有本师释迦牟尼佛乃至十方三世一切诸佛，都是修习皈依的对象。

这么多对象，我们怎么观想？比如我念阿弥陀佛，就选择一尊庄严的阿弥陀佛像，尽量去熟悉这尊像。如果觉得观想本尊不容易，就以传法师长作为观想的皈依境。我们现在学《道次第》，可以选择宗喀巴大师作为观想对象。确定后，首先让观想的境界尽量明晰。接下来，把释迦牟尼佛的功德融入宗大师的皈依境，把《道次第》深观、广行两派祖师大德具有的无量功德融入宗大师的皈依境，再把十方诸佛的功德融入宗大师的皈依境。如此，宗大师就集十方三世一切诸佛的无量功德于一身，是一种无限的存在。进一步，以具足无量功德的宗大师作为皈依境来观想。因为他的存在是无限的，所以我们就观想无限的境界，并将此作为依怙对象。这种依怙也有低级和高级之分。低级的依怙，是有能所、有对象的；高级的依怙，是没有能依赖和所依赖的对象。

我们不仅要把十方诸佛菩萨的功德融入宗大师的皈依境，最后也要把自己融入佛菩萨的功德中，于自身成就与佛菩萨无二无别的功德。这是最高境界的皈依，也是皈依三宝的目标所在。正如禅宗所说，皈依外在三宝的目的，是帮助我们成就内在的自性三宝。可以说，三宝代表着佛法的一切，整个学佛过程都没有离开三宝。如果修其他法门，也有相应的皈依境。比如修净土宗，是以阿弥陀佛为皈依境；念观音菩萨，是以观音菩萨为皈依境。总之，选择和所修法门相应的佛菩萨为本尊。除了观想本尊，也可将指导修行的师长作为皈依对象。这也体现了视师如佛的修行意义，帮助我们把上师和三宝融为一体。

任何一个法门都要先修加行，也叫前行。加行看似属于准备工作，但如果我们以足够高的见地去修，加行也是正行，修好了一样能成佛，而不仅仅是开始。从世俗意义上说，起点和终点距离遥远，但在佛法修行中，对起点和终点有不同的解读。按《华严》的见地，起点就是终点，所谓“初发心即成正觉”。

也就是说，初发心的功德，和最后成就的结果（三宝功德）无二无别。为什么？因为初发心所发的心，和结果所成就的心，不是两个心。二者只有精确和不精确、圆满不圆满的差别。如果开始就能发得很精确，很圆满，其实和结果没什么差别。

在佛法中，很多基础修行也包含着最高深的原理，关键是我们用什么样的见来落实。就像念佛，从持名念佛到即心念佛，即心是佛，就是不同的见地。再如皈依三宝，从皈依外在的住持三宝，到皈依内在的自性三宝，也代表两种不同的见地。所以加行不只是基础，也是不能忽略的重要内容。

当然，多数人在修加行时还达不到很高的见地，所以在这个阶段，只是奠定基础，集资净障。就像我们出远门，要带一些吃的、穿的、用的。没有这些资粮，能出远门吗？除此以外，还要扫除路途中的障碍，看看哪条路没有强人出没，走起来比较畅通。其实我们做任何一件事都要集资净障，只不过世间所做的是小事，不需要很多资粮，扫除的障碍也不会很大。但成佛需要积累的资粮和忏除的业障就很多，这就需要借助特别的手段。手段不同，结果是完全不一样的。在农业社会，一个农民能耕多少田？但在高度现代化的今天，一个人就可以耕种几百几千亩。同样是人，为什么结果如此不同？就在于有没有方便。如果没有方便，你要爬到屋顶都很困难，还会摔下来。但如果有方便的话，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，而要智慧加上勤奋。光有智慧但不勤奋固然不行，光有勤奋而没有智慧也不行。我过去看过一篇《懒人的智慧》，说世上很多东西都是懒人发明创造的。因为太勤快的人往往蛮干，不去动脑筋让自己省力一点。当然，不能偷懒的地方绝对不要偷懒。

成佛要积累广大的资粮，尤其需要善巧方便。以上所说的观修皈依境，就包含着深奥的修行原理。如果这样去修，就是最高的皈依。此外，皈依还包含着发心，要发愿利益一切众生，帮助他们成就佛道。这就需要修四无量心。第

一是慈心，即给予众生快乐。我们要想着六道一切众生都是我们的母亲，这些无量无边的如母有情，在轮回中很痛苦，很需要快乐，所以我们要发心给予有情快乐。当这样的心遍及一切众生时，就是慈无量。

第二是悲心，即拔除众生痛苦。众生在六道中轮回，虽然天道和人道的处境似乎还不错。但我们要知道，轮回的本质终究是痛苦的。因为天道也有天道的痛苦，何况并不长久，不可能永远在天上。人道就有更多问题，这点我们最清楚。所以我们要对一切众生生起悲心，希望把他们从痛苦中拯救出来。如果我们做每件事、对每个众生都能这样发心，就说明悲心修习圆满了。当我们对一切众生都能生起慈和悲，就和佛菩萨的心行相应了。虽然质量上可能达不到佛菩萨的标准，但心行特征和佛菩萨是一样的。成佛就是这样成的，就是模仿佛菩萨的心，所以佛教最高的修行就是直接模仿。佛菩萨有怎样的心，我们就怎么模仿。

第三是喜无量，就是欢喜、随喜之心。众生在轮回中有太多的痛苦，看到他们能远离痛苦，得到快乐，生起无限的欢喜之心。

第四是舍心，观一切众生平等。七因果的修法讲到，菩提心要建立在平等心的基础上。《普贤行愿品》也说："以于众生心平等故，则能成就圆满大悲。"因为平等代表本觉智慧的作用，而不平等是凡夫心的表现。如果我们对一切众生都能生起平等心，这种舍才是无量的，否则就是有限的。如何修平等心？讲到上士道的七因果部分，会有具体操作方法。

所以在皈依过程中，也包含着发心。发心是整个修行的开始，正如省庵大师的《劝发菩提心文》所说："尝闻入道要门，发心为首；修行急务，立愿居先。愿立则众生可度，心发则佛道堪成。"我们做每件事，修每种法门，都要让发心成为习惯，以此帮助自己调整心行，进而正确用心。所以发心不只是学佛的开始，本身也包含重要的修行。发心真正到位了，我们就和佛菩萨无二无别了。因为在心的某个层面，众生和佛菩萨是平等的。只要发心达到这个层面，

我们就和佛菩萨没有差别了。当然，这个道理对你们来说，现在还深了一点，可以先知道一下。

4. 观想资粮田

什么是资粮田？佛菩萨和历代祖师就是我们积累资粮的田。我们知道，田是长庄稼的。在农业社会，一切生活所需都来自田地。学佛修行的成就，同样离不开田地。佛教认为，培养资粮的田有三种，分别是悲田、敬田、恩田。所谓悲田，是对需要帮助的众生心生慈悲，这个福德资粮是从慈悲心产生的，所以叫悲田。所谓敬田，是对诸佛菩萨、历代祖师心生恭敬，从中获得福德资粮。所谓恩田，是对父母等有恩于我们的人，对他们知恩报恩，由此成就福德资粮。《道次第》所说的资粮田，属于其中的敬田，主要是前面所说的皈依境。这些皈依对象，就是我们获得福德资粮的田。

“四、于面前虚空中，观想深广二派传承师长、诸佛菩萨、缘觉声闻、护法诸天无量安住，分明显现。”我们首先要观想，在前面的虚空中，有深观和广行两派的历代传承诸师，还有十方诸佛菩萨、缘觉声闻、护法诸天，还有宗喀巴大师，或是为我们传法的师长，等等。《道次第》有具体的表，说明资粮田包括哪些诸佛菩萨。

我们学习《道次第》，就按本论所说的资粮田观想。如果学其他法门，可以选择传法师长，或某位佛菩萨，或是以释迦牟尼佛为核心，周围有十方诸佛海会围绕，以此为观修境。比如修净土法门，也可以按西方极乐世界的净土经变图来观。总之，我们要观想资粮田中安住着无数师长和佛菩萨，而且非常清晰，如对目前。在修行过程中，我们祈求加持，或积累资粮、忏除业障，都是建立在观想资粮田的基础上。

· 第十七课

5．依七支供集资净障

五、对于助道顺缘、障道违缘，若不积忏，道则难生，而积忏方法以七支行愿最为扼要。

① 礼敬支

彼中初于礼敬支，有三门总礼者，即“所有十方”等一颂是。谓非仅礼一方一世之佛，须缘十方三世一切诸佛，由决定心，运用清净三业，恭敬而礼。

三门各别礼敬中，初身礼，即“普贤行愿”等一颂。谓先缘十方三世一切诸佛，复观自己化身无数，量等刹尘，而行礼敬。此须于彼普贤行愿起信解力，乃能发起。次意礼，即“于一尘中”等一颂。谓一一尘中皆有一切刹尘数佛，在菩萨众中，须生起随念彼等功德之胜解而礼。次语礼，即“各以一切”等四句颂。当观自己一一身有无量头，一一头中有无量舌，一一舌中出无量妙音声，赞佛功德。海者，是极多意。

② 供养支

有上供养者，“以诸最胜”等二颂是。妙华者，谓人天上妙奇花。鬘者，用各种散花配合连缀而成。此二者或系实花，或系仿造。伎乐者，有弦器等之音也。涂香者，谓妙香泥是。最胜伞盖者，即盖中之殊胜者是。灯者，谓香油等灯，及能放光之宝珠等。烧香者，指和合或纯一之香料。最胜衣服者，乃衣中之华美者是。最胜香者，谓能放香气遍满三千世界之香所掺合之香水是。末香者，香粉也，亦可燃烧。以此堆积，造成坛场，更加彩画，量等须弥者是。

次，无上供养者，“我以广大”等一颂是。其有上者，即世间之供物，此乃菩萨等以神力变成者。此中后二句，凡上二所陈有欠缺者，一切加之，此是显示礼敬供养等之心与境故。

5. 依七支供集资净障

以上，确立了皈依的境界，也明确了资粮田，即获得资粮的源泉。下面正式讲解，应该如何积累资粮。

“五、对于助道顺缘、障道违缘。”在修行过程中，有助道顺缘，也有障道

违缘。顺缘就是福德和智慧资粮。如果没有福德，你想出家，家人不同意；想修行，结果天天生病，或者烦恼重重，或者没人成就，或者要为生计奔忙。这都是因为缺乏顺缘，而违缘太多。为什么现在是末法时代？“末法”这两个字应该怎么理解？如果论物质条件，现代人比古人好得多，按理说很有福报。之所以是末法，主要从修行角度而言。比如诱惑太多，让人心浮气躁，妄想纷飞。以前的人虽然物质条件差，但生活简单，更重视精神生活。现代人虽然物质条件好，但在物欲中陷得很深，活得很辛苦，反而忽略了精神生活。

我常说，古人崇尚宗教、哲学，而现在一流的头脑忙着搞钞票；古人景仰圣贤、哲人，而现代人崇拜的是歌星、影星。从这种价值取向可以看出，现代人的素质不升反降。如果只是追求物质快乐，人和动物是没什么差别的。动物也会设法吃好一点，住好一点，人不过是花样多些而已。而且今天的人爱耍小聪明，世间知识太多，我慢太重，这就特别需要积累资粮，忏悔业障。只有把集资净障的基础打好，修行才能一帆风顺。如果自以为是，最后将一事无成，白白浪费宝贵人身，非常可惜。

“若不积忏，道则难生，而积忏方法以七支行愿最为扼要。”积就是积集资粮，忏就是忏除业障。如果不集资忏障，培养助道顺缘，消除障道违缘，我们就很难成就佛道。而集资忏障的方法，以普贤菩萨的七支行愿最为精要，包括礼敬支、供养支、忏悔支、随喜支、请转法轮支、请佛住世支、回向支。

《普贤行愿品》出自《华严经》最后一品，经中的所有修行，最后都落实到普贤菩萨的行和愿。所以，这一修行法门非常殊胜。我和《行愿品》很有缘分，早在 1996 年，柏林寺就请我讲《行愿品》。那是我第一次讲这部经，每天都观想普贤菩萨在加持我，结果很有灵感，顺利地讲了下来，还整理出《学佛者的信念》。普贤菩萨的加持真是不可思议。不过当初讲的时候，还没上升到观修层面。这两年因为我自己在修行上有些提高，对《行愿品》的认识又不一样了。所以今年（2004）又讲了三次，先在无锡青山寺讲了一次，然后在苏州

定慧寺讲，暑假在大庆净觉寺再讲。

过去，我们对《行愿品》只是泛泛地读一读，不了解其中的修行奥妙，没能把它变成一种观修。事实上，《行愿品》蕴含着高深的观修原理。我讲《行愿品》时总结了两句话，就是“菩提心的无上观修，佛陀品质的临摹方法”。《行愿品》就是帮助我们模拟佛陀品质，就像临字帖一样，把心按佛菩萨的心行去调整。以佛菩萨的功德作为观修所缘境，然后把心往那个层面调整。在所有修行中，这是最直接的方法。藏传佛教中，把《行愿品》作为重要前行，非常重视。晋美彭措法王临终时就教导弟子：你们要读诵《普贤行愿品》。在汉传佛教中，《行愿品》也影响广泛。但总体上，大家是把《行愿品》作为集资净障的前行。

事实上，这部经本身也是最高明的正行，是成佛的临摹方法。《行愿品》有长行和偈颂两部分。我们如果光看偈颂，观想起来确实比较难，但在长行中，从“所有尽法界虚空界，十方三世一切佛刹，极微尘数诸佛世尊”，到修行者的“念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌”，本身就是非常详细的观修仪轨。当然，这也不是所有人都能观修起来的，因为它的见地非常高。

凡是最高的见地和用心方法，很难完全通过理解接受，而要通过信来接受。所以，藏传佛教特别重视对上师的信。禅宗也是同样。弟子问老师：什么是佛？老师说：我说给你听，怕你不信。弟子说：大德说的，我怎么不信？老师说：你就是佛，相信吗？当然，这不只是认识上的直下承担，关键是心行的相应。学人必须在老师指点下，认识心的本来面目。心有很多层面，老师会指点你，这个不是或这个就是。这种指点非常关键，正是禅宗所说的直指人心。一旦知道这个层面是怎么回事，只要不断地熟悉、保任，修行功夫就会突飞猛进。否则，你只是在妄心中瞎折腾，一天到晚忙来忙去，却越修越茫然。

总之，《行愿品》不仅是前行，是集资净障的最好方法，同时也是正行，是最高的观修方法。接下来将具体解读七支行愿的偈颂部分，我们先合掌念诵。

所有十方世界中，三世一切人狮子，我以清净身语意，一切遍礼尽无余。
普贤行愿威神力，普现一切如来前，一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。
于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。
各以一切音声海，普出无尽妙言辞，尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。
以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖，如是最胜庄严具，我以供养诸如来。
最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。
我以广大胜解心，深信一切三世佛，悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。
我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。
十方一切诸众生，二乘有学及无学，一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。
十方所有世间灯，最初成就菩提者，我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。
诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。
所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

以上包含了七支供养，前四个颂是礼敬支，第五到第七的三个颂是供养支，接着是忏悔支、随喜支、请转法轮支、请佛住世支，最后是回向支。通过对这些偈颂的理解、观想和落实，能迅速积累福德、忏悔业障，是最先进的修行方法。所以藏传佛教非常重视七支供，将此作为一切法门不可缺少的基础。成佛的修行不仅要证悟空性，还要发菩提心，圆满慈悲，同时不断消除无始以来的贪嗔痴，这需要很大的力气。所以禅宗有三关，教下在见道之后还要修道，都离不开七支行愿。

藏传佛教有位大德说，诸佛和诸佛见面，也会修七支行愿。经典还记载了诸佛之间的互相赞叹。释迦牟尼说，阿弥陀佛宣讲的法门如何殊胜，西方极乐世界如何殊胜。阿弥陀佛说，释迦牟尼才了不起，能在众生难调难伏的五浊恶世说法度众。可见，赞叹是特别好的修行。这和拍马屁不一样，赞叹是以清净无染的心，随喜别人的功德。在赞叹过程中，也在成就自己的善心和功德。而拍马屁是从贪嗔痴出发，比如别人有钱有地位，想从他那里得到什么，是带着有所得的心，是不清净的。所以用什么样的心很重要。心用错了，就是拍马屁；心用得对，就是赞叹，将成就无量功德。

下面解释七支行愿的具体内容，这是帮助我们用最高的效率集资净障。七支行愿不只是简单的愿望，所有这些行和愿，都要配合观想完成。如果只是以我们现有的凡夫心修，那种行和愿是非常渺小的。

⑦ 礼敬支

礼敬支的相关内容共有四个颂。按十大愿王来看，包含了“礼敬诸佛”和“称赞如来”的内容。在《道次第》中，将它们归纳为“礼敬支”的范畴。

“彼中初于礼敬支，有三门总礼者，即‘所有十方’等一颂是。”我们用什么去礼敬诸佛？无非是身口意三业，即身体的行为、语言的行为、思想的行为（起心动念），此外没有别的行为。《行愿品》关于礼敬的四个颂，正是根据身口意三业界定的。第一个颂属于三门总礼，即从身口意三门总的说明。下面三个颂是别礼，分别告诉我们，如何从身体、意念和语言来礼敬。

礼敬诸佛在修行中非常重要。作为佛弟子，我们每天都会礼佛。为什么要这么做？对修行的意义是什么？主要有以下几方面的作用。

第一，强化佛菩萨在我们心目中的重要性。我们只会礼敬自己恭敬并觉得重要的人，对不恭敬、不重要的人，自然不会行如此大礼。通过不断礼敬，可以强化佛菩萨在心中的地位。只有这样，我们才会常随佛学，心才能不断向佛菩萨靠拢。就像年轻人因为崇拜某个明星，就会从各方面模仿他，和这个明星的风格相应。强化佛菩萨在我们心中的地位，同样能起到这种效果。只不过所缘境不同，一个是佛菩萨，一个是明星。每个人心中都有自己的偶像，这往往就是我们的人生目标。

第二，当我们对佛菩萨生起恭敬心时，内心就会得到净化。这种恭敬和虔诚，当下把妄想、烦恼、贪嗔痴净化了。所以我们在大殿等庄严的场所，或是和自己崇拜的人在一起时，是不敢胡思乱想的。正是当下这一念虔诚，把我们的妄心净化了。相反，如果我们在一些复杂而污浊的环境中，就容易胡思乱想。

第三，当我们礼敬诸佛时，当下就能产生无量福德，这也是积累资粮的过

程。当然，用不同的心去礼敬，所获福德是不一样的，对内心的净化程度也是不一样的。《行愿品》为我们提供了最先进的方法，通过这种方法礼敬，效率简直高得不得了。现在有个口号叫“科学是第一生产力”，科学从哪里来？其实是人心创造的。归根结底，心才是第一生产力。现在普贤菩萨就指导我们，如何以最快速度有效地积累资粮。

三门总礼的内容，出自《行愿品》第一个偈颂：“所有十方世界中，三世一切人狮子，我以清净身语意，一切遍礼尽无余。”首先指出了礼敬对象。我们平常礼佛，一般是礼一尊佛或一位菩萨，比如释迦牟尼佛或观音菩萨、文殊菩萨等。而普贤菩萨告诉我们，应该以十方三世一切诸佛菩萨为礼敬对象。印度人以狮子为兽中之王，而佛菩萨是人道中最优秀的，所以称为“人狮子”。

“谓非仅礼一方一世之佛，须缘十方三世一切诸佛。”我们礼佛不是礼一尊佛、两尊佛，而是要礼无量无边、微尘数那么多的诸佛菩萨。如果礼敬对象只有一尊佛，只能获得一份功德；如果是两尊佛，可以获得两份功德；如果礼敬对象是无限的，所成就的功德也是无限的。如何礼敬无量诸佛？就要通过观想完成。观想十方世界每粒微尘都是一尊佛，所谓一花一世界，一叶一如来。

“由决定心，运用清净三业，恭敬而礼。”山河大地其实都是佛身、佛德的显现。这种知见不是靠你的理解来接受，因为你们现在的知见还没达到这个高度。如果我把其中原理说出来，你也能理解一点，但比较困难。这就需要以信仰来接受，相信师长不会骗你。这里所说的决定心，就是深信不疑。法师和你们说，要观每个微尘都是一尊佛，你就观十方世界每个微尘都是一尊佛。那么你在礼敬时，就是礼敬十方三世一切诸佛。因为你看到的一切都是佛，自然容易生起清净心，从而摆脱贪嗔痴，以清净的身口意三业，恭敬而礼。这种清净三业和观修境有关。当我们观十方三世每个微尘都是佛，心当下是清净的。再以这种清净心礼敬一切诸佛，即“我以清净身语意，一切遍礼尽无余”。

《行愿品》的每个愿，都是以“尽虚空遍法界”为开始。正是因为这种心

量，所以普贤菩萨的大愿被称为“愿王”。如果仅从内容来说，从礼敬诸佛、称赞如来、广修供养、忏悔业障到普皆回向，其实都很平常，哪部经论不讲这些？为什么唯独普贤行愿被称为愿王？原因就在于，其中讲到礼敬诸佛时，是以一切诸佛作为礼敬对象；讲到恒顺众生时，是以一切众生作为恒顺对象。这种礼敬和恒顺不是一天两天，而是“虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此礼敬无有穷尽。念念相续，无有间断；身语意业，无有疲厌”。

这样一种愿力，在空间上是无限的，在时间上也是无限的。这种无限的心，就是佛菩萨的心。当你用这种境界来训练自己的心量，就是在训练佛菩萨的心量。如果这种心量在你的心行已经成熟，那你和佛菩萨就没有区别了。普贤行愿的殊胜就在于此，礼佛是无限的，度众生是无限的，一切境界都是无限的。

“三门各别礼敬中，初身礼，即‘普贤行愿’等一颂。”三门别礼，即如何用身体、意念、语言礼敬诸佛，分别以三个颂来解读。首先是身礼，即“普贤行愿威神力，普现一切如来前，一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛”。当我们礼佛时，要以普贤行愿作为自己的行愿，以普贤菩萨的所缘境作为自己的所缘境。我们需要在普贤菩萨和师长的加持下做这种观修。

“谓先缘十方三世一切诸佛，复观自己化身无数，量等刹尘，而行礼敬。”我们观想每个微尘都是一尊佛，一花一世界，一叶一如来。整个宇宙没有什么不是佛身的显现，不是诸佛功德的显现。同时观想自己化身无数，诸佛菩萨像微尘那么多，我也像微尘那么多。在每尊佛菩萨面前，都有一个我在礼佛。然后以无量无边的我，礼敬无量无边的诸佛。

“此须于彼普贤行愿起信解力，乃能发起。”当我们这样观想时，前提是对普贤行愿生起定解，深信宇宙中有微尘数那么多的佛，同时深信自己也像微尘数佛那么多，在每尊佛面前都有一个自己。如果我们有这样的信解力，才能发起广大的礼敬。这是说明如何以身体礼敬。

“次意礼，即‘于一尘中’等一颂。”接着介绍思想、意念的礼敬，相关内

容是“于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满”。这和上一个偈颂所说的是两个层面。第一个层面，观想宇宙中的每个微尘都是一尊佛；第二个层面，观想每个微尘中都有宇宙所有微尘那么多的佛。那得多少佛？就是宇宙所有微尘数的平方。那么这个世界除了佛以外，还有没有别的东西？没有了。所以这是一种极高的修行，即密宗所说的净观。把一切都观成佛，然后安住在这种境界。

“谓一一尘中皆有一切刹尘数佛，在菩萨众中，须生起随念彼等功德之胜解而礼。”不但每个微尘中都有宇宙微尘数那么多的佛，在每尊佛的身边，还有无量菩萨海会围绕。这个世界除了佛菩萨以外，再也没有任何别的。能够这样观想的话，凡夫心还能不能找到落脚点？娑婆世界还有没有落脚点？没有了，一切都是佛身、佛德的显现。所以说，《行愿品》是甚深的观修方法。对刚才所说的这些道理，我们必须生起坚定的信解。当你深信不疑，并对这种所缘境生起恭敬心，就是在不断忆念佛菩萨的功德。在“皈依三宝”的部分会讲到，佛菩萨功德主要有悲德和智德两种。当我们这样观想时，整个宇宙都是佛菩萨慈悲和智慧的显现，大悲周遍，智慧周遍。我们忆念佛菩萨的功德，生起礼敬之心，然后把自己融入无尽的大悲，融入无尽的智慧。这样观想的话，就可以完成最高的礼敬。

“次语礼，即‘各以一切’等四句颂。”第四个颂说的是如何用语言礼敬诸佛，相关内容是“各以一切音声海，普出无尽妙言辞，尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海”。前面已经观想我们有那么多身体，现在继续观想更多的细节，用语言来礼敬。

“当观自己一一身有无量头，一一头中有无量舌，一一舌中出无量妙音声，赞佛功德。海者，是极多意。”我们要观想自己每个身体都有无量的头，每个头又有无量的舌头，每条舌头都能发出无量的美妙音声。能不能观想得起来？当我们这么一层层地往上推，最后会出现什么心境？就是宇宙中的一切声音，

不管是汽车声、读书声，还是风声、雨声、鸟叫声、鸡犬声、牛羊声，都被转化成赞叹佛菩萨功德的音声。所有这些赞叹的音声，最后又转化为佛菩萨的功德。这个观想是一步步推进的，把所缘的一切境界，都转化成佛菩萨的境界；把五浊恶世的所有音声，都转化成赞叹佛菩萨的音声。让我们的心安住在佛菩萨的功德中，进一步，把心融入佛菩萨的功德中。最后这个世界只有佛菩萨的功德，只有我们自己成就的功德。因为我们和佛菩萨本来就是一体，是无二无别的。这确实不容易观想起来，所以要反复地训练。当我们以这种方式赞叹佛菩萨时，所成就的功德，当下就和佛菩萨一样。

从身口意三业的礼敬可以看出，普贤行愿之所以被称为愿王，是因为这种观修确实殊胜，没有哪种方法能更快地积累福德和智慧资粮。所以说，普贤行愿是名副其实的第一生产力。

② 供养支

接下来讲第二“供养支”，即如何供佛，共三个偈颂，包括有上供养和无上供养。有上就是有限，即通常的供养；无上就是无限，要通过观修完成，属于特殊供养。

“有上供养者，‘以诸最胜’等二颂是。”有上供养包括两个颂，就是“以诸最胜妙华鬘。伎乐涂香及伞盖，如是最胜庄严具，我以供养诸如来。最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来”。在佛法修行中，供养非常重要。供养和布施都属于供给所需，在内涵上有相通之处，但供养特别含有恭敬之意。比如我们对父母、师长、诸佛菩萨，就不能说布施，而要说供养。

供养的意义主要有三点。第一，强化佛菩萨在我们心目中的重要性。如果每天供佛，就说明心中有佛，说明佛菩萨在我们心中的地位。就像父母在你心中很重要的话，你会经常想到父母，有什么好东西会首先供养父母。反之，你就不会想到，更不会主动去做。行为从哪里来？任何一种行为都体现了我们的

心行。你有什么样的心，才会有什么样的行为。反过来说，每种行为又在强化我们的心行。每做一件事，或每想一件事，都是强化心行的过程。我们皈依三宝，需要让三宝在心中树立崇高地位。这个地位不是一下子就有的，需要通过不断的观修和实践来强化，供养正是起到这个效果。

第二，供养可以帮助我们去除贪著、悭吝之心。我们为什么被绑在轮回中出不来？就是因为贪著。在贪嗔痴三毒中，以贪为首，它就像绳索，让我们对拥有的东西执著不舍。如何克服这种贪心？就要通过舍。当我们修供养时，舍弃的不仅是物质，更主要是舍弃对物质的贪著之心。人天乘讲舍；解脱道也讲舍，比如出家就是最大的舍，要舍弃对世俗、物欲、家庭的占有；菩萨道修行更要舍。所以，舍字蕴含着重要的修行。供养和布施，都是舍的不同表现方式。

第三，供养可以帮助我们积累无量福德。福报来自过去的培植，包括悲田、敬田、恩田。而所获福报的多少，则取决于供养对象和供养者的发心。首先是供养对象的修行和道德高低。就像有的田地很肥沃，有的田地很贫瘠。供养不同的田，福报是不一样的。如果是肥沃的土地，就能生长很多东西；如果是贫瘠的土地，收获则很有限。但更重要的是在于你的心，你用什么样的心供养，心量有多大，所获得的福德就有多大。能供养的心，甚至比所供养的田更重要。

《大智度论》讲到一个故事，舍利弗尊者供养佛陀一碗饭，佛陀把饭布施给了狗。那么是舍利弗供养佛陀的功德大，还是佛陀布施狗的功德大？在一般人的想象中，一定是供养佛陀的功德大。但论中的答案是，佛陀布施狗的功德大。因为佛陀的发心是无限的，由这种无限发心所产生的福德，也是无限的。而舍利弗供养佛，虽然所供对象的德行至高无上，但舍利弗的发心还不是无限的，没有佛陀那么圆满。可见，客观的田虽然重要，但主观的心更重要。正如《金刚经》所说：“若菩萨心住于法而行布施，如人入暗，则无所见。若菩萨心不住法而行布施，如人有目，日光明照，见种种色。”心不住于相，就是无限的，呈现的状态就像虚空一样。虚空是无限的，我们的心也是无限的。以这种

无限的心做任何一件事，当下都是无限的。所以在供养过程中，用什么样的心供养非常重要。

“妙华者，谓人天上妙奇花。鬘者，用各种散花配合连缀而成。此二者或系实花，或系仿造。”《行愿品》中，首先是“以诸最胜妙华鬘”来供养。妙华，就是人间或天上最好的花朵。鬘者，印度人喜欢把花串成一串串的花鬘，挂在脖子上，也作为迎接贵宾的供养，以示恭敬。花或是花鬘，可以用真花，也可以用仿造的花。

“伎乐者，有弦器等之音也。”伎乐，就是有弦器等发出的声音，比如琵琶、古琴、古筝等。用音乐供佛是佛教的传统，尤其是大乘佛教中，我们每天唱诵的“天上天下无如佛”或“阿弥陀佛身金色”，再配合钟鼓引磬，就是非常好的梵乐。自从台湾星云法师把佛教音乐带入社会上的剧院，大陆也逐渐兴起了这种风气。江苏的唱念在全国非常有名，所以也在组织佛教音乐会。

“涂香者，谓妙香泥是。”涂香就是涂在身上的香料。现在有什么霜什么膏，那些女士们一会儿刷点这个，一会儿涂点那个。古代也有，叫妙香泥，应该是檀香、沉香之类的香料制成，以此作为供养。

“最胜伞盖者，即盖中之殊胜者是。”过去的帝王出门，随从打着华丽的云罗伞盖。佛教的重大法会中，也有这个传统。伞盖是作为装饰的，本身都很漂亮，而最胜伞盖是其中最殊胜的。

“灯者，谓香油等灯，及能放光之宝珠等。”所供养的灯，可以是香油之类的灯，也可以是能放光的宝珠。

“烧香者，指和合或纯一之香料。”烧香是指通过燃烧散发香味的线香等。香不要多，一支或三支都可以，关键是烧上等的香，用各种香料调配或单纯一种都可以。有些地方烧香感觉像在烧庙，烧得又多，质量又差，制造空气污染，把菩萨都要熏跑了。

“最胜衣服者，乃衣中之华美者是。”最好最精美的衣服，也可以拿来供养。

包括我们平时得到新衣服，先在佛前供一下，然后自己再穿。

“最胜香者，谓能放香气遍满三千世界之香所掺合之香水是。”最胜香，是以最殊胜的、香气能遍满三千世界的香料所配制的香水。

“末香者，香粉也，亦可燃烧。”末香就是香粉，也可以用来燃烧。

“以此堆积，造成坛场，更加彩画，量等须弥者是。”《行愿品》讲了这么多供养，“天种种香，涂香、烧香、末香，如是等云，一一量如须弥山王。燃种种灯，酥灯、油灯、诸香油灯，一一灯炷如须弥山，一一灯油如大海水。以如是等诸供养具，常为供养。”每种供品都像天上云彩那么无量无边。这就要靠观想去转化，把山河大地所有的一切，用观想转化成供养诸佛的香、花、鬘、灯、油，以此修习供养。

接着说无上供养。比如我们供养一炷香，这炷香是有限的；供养一朵花，这朵花是有限的。事实上，每个东西的存在又是无限的，也就是《华严经》所说“一即一切”。我们之所以把这些当作有限的，是因为著相，所以一就是一。如果放下执著，每个存在的本身也是一切。正因为这样，诸佛菩萨才有可能“于微尘中转大法轮”。因为微尘本来就是一切，所谓的有限，其实都是心的设定。只要撤除设定，任何有限的当下都是无限。当我们有了这种认识，每供养一个东西都可以观想，它的存在就是一切，周遍整个宇宙。用这样的心行修习供养，即使再微小的供养，当下都能成就无量功德。

“次，无上供养者，‘我以广大’等一颂是。”所谓无上供养，就是“我以广大胜解心，深信一切三世佛，悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来”这个偈颂。如何把有限的供养转化成无限？这就需要广大的心量，要把普贤菩萨的心量转化成我们的心量，把普贤菩萨的愿力转化成我们的愿力，把普贤菩萨所缘的境界转化成我们的境界。这个过程需要通过观想完成，并对观想境深信不疑。

胜解，就是坚定不移的信解。从观想的意义上说，你想什么，它最终将成就什么，所谓一切唯心造。我们想一想，世上哪样东西不是心造出来的？事实

上，人类五千年文明都出自这颗心，“只怕想不到，不怕做不到”。凡夫心是有限的，尚且能成就如此辉煌的人类文明，如果跳出凡夫心，立足于生命的本觉智慧，自然就能成就一切。所以，心的潜在力量是无量无边的。我们现在的心之所以有限，是因为被凡夫心束缚了。就像一个人的驾驶水平再高，会开越野车，会开飞机，会开坦克，还会开航空母舰，可现在给你一辆手扶拖拉机。你有再大的本事，也不能让拖拉机飞起来，不能让它在海中航行。同样，尽管我们的心具备佛菩萨那样的潜质，可它的作用是透过凡夫心表现出来的，被我法二执禁锢了。如果能从我法二执中跳出来，当下的作用就是无限的。我们要对心具有的功能深信不疑，以普贤行愿打开凡夫心。密宗为什么要对上师深信不疑？因为只有这样，才能对上师所说的法深信不疑，才会老老实实按这样去观修。真正做到的话，成佛并不是很难，因为你直接就是对照佛的境界在调整心行。但如果你不相信，觉得自己是愚痴凡夫，业障深重，从这个起点开始修，的确是很费劲的。

“其有上者，即世间之供物，此乃菩萨等以神力变成者。此中后二句，凡上二所陈有欠缺者，一切加之，此是显示礼敬供养等之心与境故。”供佛时，首先以世间物品供养，这是佛菩萨以神力变化的。然后观想自己就是普贤菩萨，对所供的有限的香、灯、花、鬘等等一切，以普贤菩萨的广大愿力，把有限转化成无限——所供的供品是无限的，供养的诸佛菩萨是无限的，能供养的心也是无限的，所谓心境相当。

通过这种观修提升我们的心，安住在无限的心，无限的所缘境。这时还有我吗？还有我所吗？当心安住在这种境界时，贪嗔痴还有没有立足点？你可以贪一件东西，但没办法贪一切；你可以嗔恨一个人，但没办法嗔恨一切。所以当你以一切作为所缘境时，贪和嗔就没有立足点了。这是高级的观修，本来不该这么早就给你们传授，先种种善根吧。

· 第十八课

③ 忏悔支

“我昔所造诸恶业”等一颂，是依三毒为因，以身等三为根事（根谓依身口意，为发业之根门，事即三门所造十不善道业），其罪性者，谓由我造。此中复分亲身正所造作，或教他作，或随喜他作，如是一切，尽其所有，总集忏洗。追念过失，生愧悔心，断绝后流，精勤防护，誓当灭之。

④ 随喜支

“十方一切诸众生”一颂是，于五类有情所有善业皆生起随喜之心。

③ 忏悔支

“‘我昔所造诸恶业’等一颂。”接下来讲第三忏悔支，内容是我们非常熟悉的“我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔”。忏悔非常重要。佛法修行包括前行、正行、结行。前行的重点是积累资粮、忏悔业障。前面说的礼敬和供养，是在积累资粮，增长修道顺缘；而忏悔业障则是在扫清修行过程中的障碍，或者说违缘。

很多人之所以修不起来，比如没时间、没条件、身体不好，或没有善知识指导，就是因为缺乏修道顺缘。所以我们必须努力积累资粮，忏除业障，才能在修行路上一帆风顺，生生世世遇到善知识。如果现在不集资净障的话，未来修行还会问题多多。因为在无尽生命中，我们已造下许许多多恶业。正如《行愿品》所说：“若此恶业有体相者，尽虚空界不能容受。”这些恶业就是生死的推动力，使我们在轮回中不断受苦，同时也是修行的障缘，使我们修不上去，乃至遇不到善知识等等。修行之所以难，就难在我们没办法从业习中走出来。

所谓业习，一是由心形成的思想习惯，二是由业形成的生活环境。思想习惯包括贪的习惯、嗔的习惯、我慢的习惯、嫉妒的习惯、自私的习惯……这些习惯是生命的等流。就像你做事业，形成对事业的贪著；有家庭，形成对妻子儿女的贪著。人在世上有很多情结，不只是从今生开始的，而是来自无尽生命

的积累。我们之所以放不下，主要就在于，很难从这些心行和习气中走出来。除此之外，还有业力招感的家庭和社会环境，也在束缚并左右我们。

有些人学佛，周围人都不以为然，在家中就更麻烦，父母、妻子、儿女，四面八方都会给你制造障缘。这些障缘的罪魁祸首，其实是自身的业障，是业障形成的牢笼。为什么你的亲友反对你学佛？为什么你要出家，父母就要和你同归于尽，而别的父母亲自送孩子出家？还有的丈夫出家，妻子很高兴，两人一起出家。这就是各有因缘。而因缘的根本，是我们往昔所造的业。这些业有它的延续性，所以不能责怪环境。我们不仅要忏悔业障，还要忏悔无始以来的烦恼惑业。因为一切业的根源就在于心，在于烦恼，是它们形成了现有的生命结果，所以要从烦恼开始忏悔。佛教有一部《三昧水忏》，就是从烦恼、业力和由此形成的生命结果三个方面忏悔。

“是依三毒为因。”我们要忏悔的业障，源于无始以来的贪嗔痴。有些是因为贪心引起的，比如贪财、贪色、贪权、贪名、贪利，然后不择手段地获取。即使以正当手段去做，因为出发点是贪，也是有漏业。有些业是因为嗔心引起的，比如杀人放火之类。还有些业是因为愚痴引起的。总之，所有的业都离不开贪嗔痴。这是三种根本烦恼，也是生命中最主要的三种毒素。我们知道电脑会被病毒伤害，其实贪嗔痴就是我们心灵世界的病毒。

“以身等三为根事（根谓依身口意，为发业之根门，事即三门所造十不善道业）。”根就是表现渠道。贪嗔痴是通过身口意三根表现出来的，或是从身体表现出来，或是从语言表现出来，或是从思想表现出来。其中又以思想为根本，比如想着“我要赚钱”，身体和语言就会有所行动。事则是通过三种渠道所造的业。罪业的种类很多，最基本的是十不善业，即身三、口四、意三。如身体方面的杀生、偷盗、邪淫，语言方面的妄语、两舌、绮语、恶口，思想方面的贪、嗔、邪见。由贪嗔痴通过身口意三业，造作十不善业，形成三恶道之因。这些业将会使我们堕落恶道。

“其罪性者，谓由我造。”这些罪的体性，每一种都是通过自己的心造出来的。如果是别人的心所造，就是别人的业了。

“此中复分亲身正所造作，或教他作，或随喜他作。”除了以上所说的“身等三为根事”，造罪方式还分自己做、指使他人做、随喜别人做。比如我要改善伙食，你帮我杀生，这就是教他作。虽然没有自己杀，但罪过一点不比自作轻，甚至会更重。因为对方本来不造杀业的，结果你害得对方也造杀业了，所以你造的罪就是两份。还有随喜他作，别人干了坏事，你在那里高兴：干得好！我们知道，如法地随喜功德，所获功德和对方是一样大的。同样，随喜别人造罪，所得罪过也是和对方一样大的。所以，千万不能随喜他人造不善业。

我发现，有些人说到以往在家时吃过什么，或是干过什么杀业，往往说得眉飞色舞。当他用这种心去说的时候，等于在强化以前所造的罪业。本来这个罪业所感的果报只有十分，当他用这种心态去说的时候，罪业就会增加。下次还这么说的话，又会继续增加。反之，如果你用忏悔的心说这件事，原来所造的罪业就在减轻。后面会讲到业的增长规律，业是缘起的，可增可减，并不是固定不变的，而随喜对业有增长和减轻的作用。所以说，心是业的土壤，是为业由心生。

“如是一切，尽其所有，总集忏洗。追念过失，生愧悔心，断绝后流，精勤防护，誓当灭之。”我们对过去生因无知所造的一切罪业，要发心用忏悔去清洗。关于忏悔，《道次第》“深信业果”这部分有非常详细的说明，主要有四种力量。第一是能破力，对过去所造的业力，生起深深的追悔之心。第二是对治力，通过念佛、诵经、持咒（如百字明咒、金刚萨埵心咒等），或是拜三十五佛、大忏悔文，或是修空观，用心的力量去对治，这是最高的，但一般人做不起来。第三是遮止力，就是不再造作，业力将停止增长。第四是依止力，即依止三宝。恶业的产生不外乎是两种对象，或是因不恭敬三宝而产生，通过恭敬三宝就能逐渐消除；或是因伤害众生而产生，通过发菩提心、修习慈悲就

能对治。

造业的可怕就在于，很多不善行是有惯性的，这就使业力随着身口意的惯性不断增长。比如你无意间干了对不起我的事，我看你不顺眼，这是开始。然后我用这种看你不顺眼的心态对待你，每次看到你，就会生起不欢喜的心，甚至说你的坏话，不断和你过不去。这个冤仇就会越积越大。本来你是无意为之，如果我当时不再继续强化，并不会构成太大的心理障碍。但如果让这种力量不断增长，不断地敌视你，你接收到这种信息后，也会对我心生反感。在这个过程中，业就在持续增长。这就需要以遮止力，使它不再增长。通过这四个渠道的忏悔，可以让业从大化成小，从小化成无。

④ 随喜支

第四是随喜支，完整的内涵是随喜功德，即随顺他人的善行和成就，心生欢喜。这时我们和对方的善心、善行、功德是相应的，同时也在成就自身的善心、善行和功德。一个没有善心的人，往往对别人的善行也不以为然，不容易心生随喜。

此外，随喜能对治嫉妒心。嫉妒属于嗔恨的表现形式，是建立在我执的基础上。你肯定不会嫉妒自己的成就，对喜欢的人，或是对你的孩子、兄弟姐妹等，也不容易嫉妒。因为你已对这些人粘上“我”的感觉，使他们和自己有了关系。但如果没对他们粘上我执，就容易引发嫉妒。所以，随喜是克服我执、对治嫉妒的有效手段，同时也在帮助我们打开心量。只有把自己和他人看成一体，才能真正随喜别人的成就。

在佛教中，随喜的功德非常大。当别人做了善行，虽然你没出一分钱，但能由衷地欢喜和赞叹，那你的功德将和对方一样大，有时还能比对方更大。这是为什么呢？比如对方做了一件好事，花一百万去造桥，但他的发心不是很纯正，很清净，心量也不大，所成就的功德是有限的。而我在随喜的时候，是以

清净、无限、利他的心随喜，由此成就的功德将超过他，甚至比他大百倍、千倍、万倍。所以说，随喜是积累福德成本最低的方法。虽然成本低，但做起来也不容易。因为凡夫心是狭隘的，对别人的善行由衷欢喜，要有相当的修养。

如果对方是佛菩萨或声闻、缘觉，修行境界很高，我对他们的善行心生随喜，但我的心境不如他，发心的清净程度也不如他，当然还是佛菩萨的功德更大。因为佛菩萨是以无限的心去行善，去度众生，成就的功德也是无限的。但要知道，当我对这种无限的发心生起随喜，所获功德虽然不如佛菩萨，也是不会少的。

我们不仅可以随喜他人，也可以随喜自己的善行。如果对自己做过的善行心生欢喜，由于这一因缘，会使曾经做过的善行功德随之升值，就像对善业种子浇水一样。反过来说，如果对过去所干的坏事说得眉飞色舞，那就表示你对不善行心生随喜，这种随喜得到的将是罪过。所以随喜是有对象的，随喜的是功德而不是罪过，否则就是在造恶业。修行，是训练心的方法，而随喜包含着重要的调心之道。下面我们看偈颂。

“‘十方一切诸众生’一颂是。”这一颂的内容，就是“十方一切诸众生，二乘有学及无学，一切如来与菩萨，所有功德皆随喜”。我们随喜的对象，是十方世界的众生。佛教所说的众生共有六凡四圣。六凡是六道众生，即天道、人道、阿修罗道、地狱道、饿鬼道、畜生道，四圣是声闻、缘觉、菩萨、佛。在声闻、缘觉二乘人中，又包含有学和无学。有学是没有毕业，还需要继续学习。比如声闻四果中，前三果都是有学，四果阿罗汉才是无学，所作已办，可以入涅槃了。此外，十方世界的一切如来和菩萨，都是我们随喜的对象。对他们所有的善业，包括修行解脱、利益众生的事业，我们都深深地生起随喜之心。

“于五类有情所有善业皆生起随喜之心。”五类有情，即偈颂所说的十方众生、有学、无学、如来、菩萨。只要看到一切有情的善行，乃至很微小的善行，我们都生起由衷的欢喜。这样做的过程，就是最好的修行，就是在帮助我们培

养和训练佛菩萨的心，能成就无限的功德。当然，这主要取决于随喜的心。如果我们用无限的心随喜，功德就是无限的；用有限的心随喜，功德就是有限的。

随喜可以通过座上的观想来修，也可以在座下修。在座上，观想一切诸佛和声闻、缘觉的善心善行，不断忆念他们的功德，生起随喜之心。在生活中，看到每个同学，或社会上任何一个报道，只要是善行，都能心生随喜。当然，座下修比座上修更难。因为座上修没有具体对象，我要随喜一切众生的功德，观想起来相对容易。但座下面对的是每个具体的人，而我们平时有亲疏好恶的习惯，尤其是你不喜欢、瞧不上的人，要对他们所做的善行心生随喜，就不是很容易。因为凡夫心有我执和我所执，是不平等的。如果我们有这些不平等的心，说明修行还需要大大努力。

以上讲述了普贤菩萨七支行愿的礼敬、供养、忏悔等。你们听了之后要学会观修，并不断熟悉。整个《行愿品》就是引导我们转化心行的过程，是积累资粮、消除业障的最好方法，所以《道次第》把它作为前行。我们修任何一法之前，都可以先读诵七支行愿，并配合相应的观想，把普贤菩萨的行愿转化成自己的行愿。只有通过观修，每种修行才能成为无限。如果没有依普贤行愿，没有普贤菩萨的威神力，我们所修的礼敬、供养、忏悔是很平常的，所能积累的资粮和消除的业障将非常有限。

通过普贤行愿的观修，可以打开心量，破除我执和法执。其实，我法二执是意识对这个世界的设定。世间任何一个存在，包括一张桌子、一盏灯、一本书，本来都可以是无量的。这就是“一即一切”的原理。在克隆技术出现后，人们更容易理解其中道理。克隆的原理告诉我们，在身体的一个细胞中，包含身体的所有信息。这是过去很难想象的。

但凡夫总是一厢情愿地用错误认识看世界，执著一就是一，桌子就是桌子，房子就是房子，电灯就是电灯。这种执著是意识对世界的设定，从而使一切事物变成机械而孤立的。从缘起法的角度看，事实并非如此，所以我们要学会从

缘起看世界，放弃对事物的原有设定，打开心量，还事物以本来面目。当我们把所有设定撤掉时，每个一都是一切，都是无量。事实上，这也代表我们对内心的设定。我们设定的不仅是事物，更主要的是心。

心本来像虚空一样，无边无际。虚空有形相吗？有中边吗？都没有。但在我们心里，上面这块是苏州的天空，那边一块是上海的天空，再那边是欧洲的天空。其实，虚空本身并没有欧洲或上海、苏州的界定，所有这些都是人为设定的。当我们给这个世界设定种种名称、概念、方位时，也让自己内心多了设定。心本来是无限的，但因为这些设定，就从无限落入有限了。

一个人的世界有多大，完全取决于自我设定，取决于心量大小。有的人心目中只有一个人，这个人就是他的整个世界；有的人心目中只有一个家庭，这个家庭就是他的整个世界；有的人心目中只有他的事业，这个事业就是他的整个世界；有的人心目中只有他自己，那他只有自我的小世界；有的人心目中是一切众生，那他的世界就是无限的。修行，要把意识的设定和界限全都撤除，不让它们成为增长烦恼的因素，成为契入空性的障碍。否则，我们根本没办法从相对的世界中跳出来，根本没办法解脱。

普贤行愿的观修，正是把心的设定一一打破。它的高明就在于，通过观修，直接把心调整到无限的本质。在调整过程中，意识的有限设定会随之瓦解。修行要解决我法二执，这是引发烦恼障和所知障的源头。正因为这两种障碍，我们才会不断造业，进而流转生死。了解轮回的原理和程序，我们自然知道修行该怎么做。

如果我们的礼敬、供养、忏悔是建立在原来设定的心行基础上，那是很有限的。就像一个器皿，可能像杯子那么大，可能像碗那么大。而这个器皿又是功德的载体，那它能装多少功德？最多就是一杯、一碗。如果这个载体是无限的，它才能成就无限的功德。所以《金刚经》说，不住相的布施，功德就像虚空一样。这个道理千真万确。只是因为我们没有认识到，才会觉得，佛陀是不

是在给我们做广告？其实，事实就是如此。

修行，归根到底是心念的转化。成佛不是成就外在的什么，不是卫星上天，而是内在心念的净化。迷与悟在一念之间，烦恼与菩提也在一念之间。所有的修行，都在帮助我们净化并圆满心念。一方面是通过座上的观修调整，一方面是通过座下的修行实践，两种方式相辅相成。

· 第十九课

⑤ 请转法轮支

即“十方所有世间灯”一颂是。十方刹土一切诸佛，最初证得大菩提时，我愿化身如彼数量，尽其所有一一佛前，悉皆殷勤劝请说法。

⑥ 请住世支

即“诸佛若欲示涅槃”一颂。十方诸佛将欲示涅槃时，为令众生获得利益安乐故，请求诸佛住刹尘劫，莫入涅槃。

⑦ 回向支

即“所有礼赞供养福”一颂。以前六支所积一切善根，皆悉回向一切有情为作证得菩提之因。以猛利欲乐而为祝愿，令其无尽。

如此依上诸颂，了解其义，如说思修，心不散乱，缓缓念诵，当得无量福德之聚。

又礼敬、供养、请法、劝住、随喜等五支，即是积集资粮，忏悔支是净除业障。随喜支中，复有一分对自所修善生随喜心，令其增长。回向支者，即将所积、所净、所增长诸善，虽极微少，汇成众多。现所受乐，虽将终尽，亦能令其绵延无穷。总可合为集资、净障、增长无尽之三种。

6．三事求加

于所缘境，观想明晰而献坛供，请求加被。愿灭除不敬善知识等一切颠倒心，速疾生起恭敬善知识等正清净心，摧伏一切内外障难。须以猛利欲乐多次祈求焉。

⑤ 请转法轮支

在佛教中，法必须应请而说。这是为了表示对法的尊重，为了使我们更好地修行，而不是诸佛菩萨或历代祖师要摆架子。从凡夫的习惯来说，太容易得到的，我们就不会很尊重，也不会很在乎。反之，我们在乎和尊重的，往往是付出代价后得到的。这个世界很公平，如果你不付出代价，哪怕得到再好的东西，也无法从中受益。我们可以看到，古德们为了求法不惜舍身断臂，并从中得到极大的利益。这种利益正是来自他们的付出。

教界从八十年代办学以来，佛学院毕业的学僧至少有几千上万，但不少人学到后来，反而退失了信心道念，真正学上去的寥寥无几。为什么？就因为佛学院的教学和社会院校几乎一样。学僧觉得，我就是来听听课而已。因为得到太容易了，就不在乎，生不起稀有难得之心，最后也不能从法中受益。你们要是不小心，也会养成这种心态。常住创造了这么好的条件，你们刚进来时可能还觉得很难得，时间长了，就会有习惯性的麻木，觉得这些条件是理所当然的，法师讲课也是理所当然的，讲得不好我还不愿听呢。这样的话，就很难于法受益。如何对法和法师保持恭敬？对闻法保持稀有难得之心？就要时时提醒自己。否则，很容易进入凡夫心的频道，对听课也没感觉了，这对修学没有任何好处。

请转法轮，正是帮助我们对法生起稀有之心。佛陀成道后，并没有马上说法，而是在梵天王祈请后才说。为了正法久住，我们也要为众生请法。

“即‘十方所有世间灯’一颂是。”第五是请转法轮支，即“十方所有世间灯，最初成就菩提者，我今一切皆劝请，转于无上妙法轮”这个偈颂。十方就是十方世界。我们请佛说法，不是请一尊佛、两尊佛，而是祈请十方三世一切诸佛。这也是《行愿品》的特点，每个观修都建立在无限的所缘。

“十方刹土一切诸佛，最初证得大菩提时，我愿化身如彼数量，尽其所有一一佛前，悉皆殷勤劝请说法。”我们观想十方有无量无边的世界，其中又有无量佛陀在修行。当他们在菩提树下成等正觉时，我们观想自己化现为一切诸

佛那么多的数量。每尊佛陀面前都有一个我在顶礼，殷勤劝请佛陀为利益众生而说法。如果没有佛陀说法，众生将生活在无明黑暗中，所以我们要观想，自己是代表一切众生在请法。当我们这样观想时，诸佛是无限的存在，自己也是无限的存在。当我们把自己观想成无限时，对小我的执著就淡化了。经常作这些观想，从个人修行来说，也是破除我执的过程。

除了在座上祈请诸佛说法，在生活中请求善知识说法，同样属于请转法轮的修行。所以请法包含两方面，一是座上观修，按《行愿品》的观想，祈请十方世界的诸佛说法；一是座下实修，祈请善知识说法。

⑥ 请住世支

“即‘诸佛若欲示涅槃’一颂。”第六是请佛住世支，即“诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生”这个偈颂。佛陀在世间成道、说法后，将要入般涅槃，那么众生就闻不到佛法。如果没有佛法，众生就会生活在无明暗夜，随着内心的贪嗔痴，不断造作杀盗淫妄诸业。为什么现在的世界这么黑暗，这么不安宁？就是因为欲望、贪嗔痴的力量太大了。只有依靠佛法智慧，才能帮助众生息灭贪嗔痴，减少冲突、犯罪乃至战争，这对众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，就没有佛法在世间的流传，众生就闻不到佛法。所以，请佛住世的修行非常重要。

“十方诸佛将欲示涅槃时，为令众生获得利益安乐故，请求诸佛住刹尘劫，莫入涅槃。”十方诸佛将要示现涅槃时，为利益无量众生，使众生有缘听闻佛法，我们要发心请求佛陀住世，不要入灭。现在有些高僧大德示现生病或入灭时，弟子们就会诵经、放生，这也属于请佛住世的修行。因为佛法在世间的流传，还是要靠这些高僧大德。

所以，请佛住世的修行也包含两方面。一方面是座上观修，当十方诸佛将要示现入涅槃时，观想每尊佛陀前都有一个我，殷勤劝请诸佛为了利益众生，

不要入涅槃。另一方面，对现实中能说法利益众生的高僧大德，当他们生病或将入灭时，我们要发心祈请，并通过诵经、放生等方式，祈愿他们长久住世。因为诸佛和有成就的高僧大德能住世多长时间，不只是个人因素，还和众生的共业有关。我们修习各种善行，就是在改变众生的共业。当共业改变了，佛菩萨和高僧大德住世的时间也会延长。

⑦ 回向支

“即‘所有礼赞供养福’一颂。”回向支的内容，是“所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道”这个偈颂。佛教徒对回向并不陌生，因为我们每天的修行，乃至每做一件事都要回向，这属于基本套路，以此巩固修行成果。随着回向内容的不同，还能把有限的成果转化为无限。

与回向相应的是发愿。我们每做一件事，因为有发心，才会有目标，就像儒家讲的励志，佛教讲的发愿。如果没有明确志向，往往就是随大流。我们看芸芸众生，百分之九十的人都没有目标，只是随着习惯，上学工作，成家立业，生儿育女，过好日子。不仅现代人这样，人类一代一代，千百年来所过的日子就是这样。这是生命的低级重复。我曾说过有三等人，下等人没想法，随大流；中等人虽有想法，但也只是想想，不敢迈出来做；只有上等人，真正对生命有了深层思考，能为实现人生的目标和价值献身。但这种有清晰目标的，只是少部分。

学佛要确立人生目标，这样就能以愿力指导我们去生活，去修行。八正道的第二点是正思惟，还有一个名称叫正志。志是志向，也就是愿力，是建立在正见的基础上。我们对人生有了正确认识，才能树立正确目标，这一定是建立在正见的基础上，而不是建立在情绪和感觉上。此外，我们还要不断发心，不断强化生命目标，每做一件事都和这个目标相应。否则，心灵世界太复杂了，很可能做着做着就进入凡夫心，难以从狭隘的自我中跳出来。所以首先要发菩

提心，有宏伟的目标，最后要回向，把所修功德指向一个目标。

就像世间的人，这段时间要买辆汽车，下个目标是买套房子，生个孩子。有了这些愿望后，他会不断攒钱，接近目标。如果没什么愿望，虽然赚了很多，但随便花得也多，可能一件事都没办成，钱就花光了。修行也是同样，如果没有至高的回向，很多功德就会成为人天小果，有漏之因，在生命延续过程中，零零碎碎地消耗掉了。所以要通过回向把所修功德固定下来，指向一个目标，帮助我们实现生命的最高价值。

“以前六支所积一切善根，皆悉回向一切有情为作证得菩提之因。”我们把以上修习礼敬、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世这六支所积集的一切善根，都回向给法界众生，作为成就菩提之因。成佛离不开众生，无上菩提的成就，是建立在一切众生的基础上。正如《行愿品》所说：“一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。”众生像树根一样，诸佛菩萨像花果一样，只有对一切众生生起无限悲心，我们才能成就无上菩提，也就是慈悲和智慧的圆满成就。

“以猛利欲乐而为祝愿，令其无尽。”我们说利益一切众生，把功德回向一切众生，不是轻飘飘的，而要以猛利的心来回向，来祝愿。希望我所做的这一切，真正能利益众生。当我们这样做的时候，哪怕是最微小的事，都能成就无限功德。这是什么道理？任何一个再小的数字，只要乘以无穷大，就等于无穷大。相反，你做再大的事，只要没有跳出狭隘的我执，都是有限的。哪怕是把太阳系从银河系移出来这么大的工程，也是有限的。

很多人发心做佛教事业，但做的时候没有注意用心，往往是用有限、有漏的凡夫心，充满我执，充满对事业的贪著。那么在做的过程中，恰恰是在成就自己的凡夫心，得到的功德将非常有限，只能成为人天福报，而不是无上菩提的资粮。如果要把所做的善行转化成菩提资粮，必须用无限的心去做。事情不在于大小，别人盖了很大的寺院，或是造多高的大佛，你只是做一件小事，但

功德不一定比他们小。关键就在于，你要用清净圆满的心去做。那即使再小的事，也能成就无量功德。

把每件事做好的标准是什么？第一，用良好的发心去做，每做一件事都想着利益一切众生；第二，在做的过程中尽心去做。如果达到这两个条件，不管结果如何，从你自身修行来说都是圆满的。反过来说，你做的事情再有意义，但心态不对，或者做的时候没有尽心，尽管事情可能做成了，但从你自身修行来说是不圆满的。因为客观上的圆满，有时不是以个人意志为转移的。佛法讲因缘，自身努力只是其中一种因缘，可能很重要，也可能是次要的，你没办法决定一切。所以我们只要尽心了，对自己来说就是圆满的。至于整个事情的成败，是取决于共业。

关键是在做事过程中，不能把心做坏了。如果用心不对，往往事情做成了，但心做坏了，这种现象相当普遍。我们出家人也存在这样的情况，做到后来放不下，非常可惜。因为他们不懂得发心的原理，所以才会出现种种弊端。如果这样做事，和修行的本意就相违背了。因为世间任何事业的成就，对我们乃至这个世界来说，只具有暂时的意义。我们拥有什么样的心行，才具有永久的意义。所以对做事来说，用什么心发愿，最后把功德回向到哪里，是很重要的。

“如此依上诸颂，了解其义。”以上所说的偈颂，从“所有十方世界中，三世一切人狮子，我以清净身语意，一切遍礼尽无余”，到最后的“回向众生及佛道”，都要根据讲解的内容去领会，然后不断思惟、熟悉。那么，在念诵过程中就容易随文入观。遵循《行愿品》开显的观修原理，当下就能成就无量的福德和智慧资粮。所以念诵时不能有口无心，而要注入这些观修。就像念“阿弥陀佛”，有持名念佛，还有观想念佛，观相念佛。但现在很多人念的时候就剩下几个符号，没有相应的观修，轻飘飘的没力量，达不到摄心的效果。如果我们能领会佛号具备的内涵，念的同时有相应观修，那么这句“阿弥陀佛”的分量就很重了。

“如说思修，心不散乱，缓缓念诵，当得无量福德之聚。”念诵时要“如说思修”，按《行愿品》的内涵思惟观修，心自然不会散乱。然后慢慢念诵，不要着急。诵经不是完成任务，是帮助我们训练自己的心。这样念诵的话，就能招感无量福德。所以，我们修任何法门前，都可以将念诵《行愿品》作为前行。

前面介绍了七支行愿的内容，下面是一段总结。

“又礼敬、供养、请法、劝住、随喜等五支，即是积集资粮。”在七支供中，礼敬、供养、请转法轮、请佛住世、随喜这五支的修行，主要是在积集福德和智慧资粮。其中，礼敬和供养偏向福德资粮，请转法轮和请佛住世偏向智慧资粮。当然这些不能绝对分开，只是侧重不同。

“忏悔支是净除业障。”忏悔支教导我们，应该如何净除业障。生命中有烦恼杂染、业杂染、生杂染，具体内容将在中士道详细介绍。这里重点讲的是业障，也是三种杂染的核心。业建立在烦恼的基础上，生命延续又建立在业的基础上。这里说到净除业障，包含烦恼障和报障，是对修行及我们获得这个果报体构成的障碍。

“随喜支中，复有一分对自所修善生随喜心，令其增长。”修习随喜，不仅要对别人所修善行心生随喜，还要对自己所修善行深深随喜。比如对礼敬、供养、请转法轮、请佛住世的观修，包括诵经、闻法，乃至生活中的微小善行，我们都能由衷地心生欢喜。通过随喜使善行增值，善根增长。

下面会讲到业增长广大的原理。佛法讲缘起，认为一切都是变化的，这种变化就取决于因缘。所以我们要不断给善业浇水，使之增长。世间的人每天在给贪嗔痴浇水，所以现在这个世界物欲横流，泛滥成灾，就是因为生长三毒的土壤太肥沃了，张扬人类劣根性的环境太优越了。相反，一个人要净化心灵，却找不到适合的环境。过去，宗教场所就是净化心灵的最佳去处。遗憾的是，现在真正清净如法的寺院并不是很多。我经常说，如果寺院不如法，不清净，不仅是佛教界的问题，也代表众生的共业；不仅是佛教界的悲哀，也是社会的

悲哀。当人们有了烦恼、痛苦，想通过宗教寻求解脱，结果连宗教场所也污浊不堪，那就找不到精神归宿了。所以我们要创造各种因缘，为自己增长善根，而随喜就是重要途径之一。

“回向支者，即将所积、所净、所增长诸善，虽极微少，汇成众多。”回向支的作用，是将我们所积累的资粮，所净化的业障，以及通过随喜增长的福慧资粮汇集起来。虽然我们在按普贤行愿观修，但现有的心行基础是凡夫心，是建立在无明、我执的基础上。在这个心行基础上，所修一切功德都是有限的，没办法完全按普贤行愿那样落实，所以要通过回向，让微少的善根汇聚起来，积少成多。

“现所受乐，虽将终尽，亦能令其绵延无穷。”我们现在通过善行感得的人天果报很有限，得到的快乐也很有限。如果用无限的心回向之后，哪怕很微小的善行，都会成就无限的功德。

“总可合为集资、净障、增长无尽之三种。”总的来说，普贤七支行愿的作用可以归纳为三种，第一是积累资粮，第二是净化业障，第三是增长无尽。

前面以很大篇幅讲了普贤七支行愿，都属于六加行中的第五项“集资净障”的范畴。

6．三事求加

第六叫“三事求加”，即祈求加持。藏传佛教中，观想皈依境或资粮田都很复杂。前面也给大家提供了比较简明的方法：选一位自己相应的本尊，比如你念佛，觉得对阿弥陀佛比较熟悉，容易观想起来，就以阿弥陀佛为本尊。或是以观音菩萨为本尊，或是以释迦牟尼为本尊，或是以某位师长为本尊，把十方诸佛菩萨的一切功德，都融入观想境中，然后再把这个境界虚化。其中的重点在于，一是找到能观想起来的佛菩萨像，二是把十方诸佛菩萨的功德融入所观的佛菩萨像中，三是把观想的形象虚化，让这尊佛菩萨像融入无限。因为这

尊像具足十方三世一切诸佛菩萨的功德，所以他的存在就是无限的存在。

进一步，把自己融入观想境中，完成最高的皈依。藏传佛教有格鲁的皈依境、宁玛的皈依境、噶举的皈依境。每个宗派的祖师不同，皈依境也不一样。作为汉传弟子来说，有我们熟悉的佛菩萨，如阿弥陀佛、观音菩萨等；也有我们熟悉的祖师大德，如道宣律师、六祖慧能、印光大师等。我们完全可以观想自己熟悉的佛菩萨和祖师。因为不熟悉的对象，观起来会比较费劲，所以有一定的灵活性。当然修《道次第》时，我们可以观想宗大师。如果修其他法门，则根据不同修法选择本尊，选择不同的皈依境。皈依境不一定很复杂，只观一尊也可以，因为一就是一切。如果因为太复杂而观不起来，还不如观一尊。

“于所缘境，观想明晰而献坛供，请求加被。”观想清晰后，在所观的皈依境、资粮田献上供养，然后请求加被。我们每修一个法都要祈请三宝加持，祈请十方诸佛菩萨加持，这也是在和佛菩萨相应。佛菩萨为什么能加持我们？就是要深信自己和佛菩萨是不二的。在心的某个层面，我们和十方三世一切诸佛是一体的，乃至和整个宇宙都是一体的，无二无别。具备这样的认知，佛菩萨自然能加持我们。如果我们是我们，佛菩萨是佛菩萨，加持起来就比较困难了。

“愿灭除不敬善知识等一切颠倒心。”三事求加，即从三个方面祈求加持。第一，祈求善知识加持我们，迅速灭除不敬善知识等一切颠倒心。为什么特别讲“不敬善知识等一切颠倒心”呢？因为这里的加行六法，是特别针对依止法所说的。如果是修念死无常，祈求内容就要相应调整，比如愿灭除执以为不死的恒常之心，迅速生起念死之心。如果是思惟三恶道苦，就是祈求佛菩萨加持，愿灭除不信因果轮回的断灭见，迅速生起认识恶道痛苦之心。也就是说，略示修法的祈愿和正行部分，要根据所修内容变化。修每个法，三事求加的内容都不一样。

“速疾生起恭敬善知识等正清净心。”第二，迅速生起恭敬善知识的清净心。

“摧伏一切内外障难。”第三，摧伏一切内外障难，也就是亲近善知识、修

依止法过程中的种种障碍。

“须以猛利欲乐多次祈求焉。”每当我们对皈依境观想清晰之后，就要向诸佛菩萨祈求以上所说的三件事，并且以非常虔诚而恳切的心祈求。就像孩子得了不治之症，母亲到佛菩萨面前祈求加持的心情那样。只有在真诚祈求中，我们才能转化心态。如果只是在敷衍佛菩萨，言不由衷地说着，会有效果吗？那样的话，我们不是在敷衍佛菩萨，而是在敷衍自己。

六加行的内容到此结束。这些修行项目，主要是帮助我们集资净障。今后我们修每一个法，都要以这样的前行为基础。在这六个步骤中，洒扫住处是关于环境的，通过扫尘除垢、净化环境，帮助我们净化内心。而供养是在培植福田的同时，克服我执和悭贪，培养供养心。

然后是皈依发心、观想资粮田，以此确立修行的方向和依赖。修行必须有方向，而依赖本身也包含着方法。在我们依赖的佛、法、僧三宝中，佛是榜样，法是方法，僧是修行助伴。而佛和僧又是以法为核心的。佛之所以能成佛，是因为他有法。学佛是为了解决生命问题，怎么解决？也在于依法修行。我们恭敬佛，恭敬善知识，还是为了让自己更好地闻法。所以皈依三宝的根本，就是皈依一种智慧，一种正确方法，以此实现生命的最高目标和价值。皈依不是形式，也不仅是身份的获得，其本身就包含着佛法的整个修行。很多高深的修法，都可以通过皈依来完成，关键是我们要有正见，有足够的智慧。

观想资粮田则是明确皈依对象，不断强化皈依境和资粮田在心目中的重要性，把自己融入资粮田中。然后是集资净障，最好的方法是七支行愿，其中包含重要的观修。我们要经常读诵，随文入观。这主要取决于我们对其中内涵熟悉到什么程度。如果不熟悉的话，根本没办法观修。就像我们观修自己的父母亲，或是用心做过的事，哪怕很复杂，但只要去想，整个境界就历历在目了。我们对《行愿品》的观修，就取决于是否熟悉。如果熟悉，只要念到哪里，相关影像就会出现。语言是符号，但每个符号不是孤立的。如果我们熟悉符号背

后的内涵，只要说到一个名字，影像马上出现，甚至会清楚地想到有关他的一切。所以，观修其实是心本身具备的能力。我们现在要训练的是，让心不去想别的，只是想着普贤菩萨的境界。就像我们熟悉的任何人或事，之所以熟悉，也是经过了长期训练，反复不断地熟悉。最后只要一想到这个人，有关他的一切就很清楚了。

对普贤行愿的观修也是一样，需要通过训练来强化。不熟悉时要观察修，反复听闻之前给你们讲的这些内容，一遍两遍乃至七遍八遍地听。还有我讲的《认识菩提心》和《普贤行愿品的观修原理》，这些本来是比较难的观修，可不少在家居士很认真地听，听上五遍十遍，就觉得能观修起来，对自己的修行帮助很大。为什么他们能这样？就是因为有这份信心和虔诚，而且反复听闻。一旦观修起来，对转化心念的作用难以估量。

依七支供集资净障之后，进一步是祈求加持。

对这些步骤首先要熟悉，然后是反复训练。我们每天打坐时干什么？就是干这个，不是干别的。大家先把基础打好，然后我会一步步引导你们。如果没有基础，即使给你们讲些高明的用心要领，修不起来也是没用的。事实上，普贤行愿的观修就包含了最高明的用心要领。当然还有其他方法，这不是唯一的。

· 第二十课

所有的佛法理论，最终都要落实到心行，才能产生作用。如何落实？目前教界普遍存在的问题，就是学和修脱节。佛学院毕业的学生，普遍能说不能行，说起来夸夸其谈，做起来一无是处。原因何在？一方面是理论学得不深刻，另一方面是不懂得怎么运用，怎么将理论落实到心行。道理似乎懂得不少，但就是修不起来。理论是理论，做人是做人，两码事。另外还有些人只想专修，不学教理，最后往往是盲修瞎炼。这是佛教界的现状，也是佛教界的悲哀。

如何把所学理论落实到心行？本论为我们提供了实用的套路，即“略示修法”的部分，这是关于实修的具体建构。学习《道次第》，从依止法开始，到思惟暇满、义大、难得，包括下面的念死无常，念三恶道苦，皈依三宝，深信业果，一直到发菩提心。每个法都要依略示修法建构的套路来落实。所以这一部分不只是为依止法施设的，而是为整个《道次第》施设的。

略示修法分为四块，即前行（加行六法）、正行、结行、未修中间（没有修法时应该做些什么）。不论修学依止法、《道次第》，乃至整个佛法，还是做世间任何一件事，都离不开这四个步骤。首先要做好事前准备，其次是正式开始，第三是结束时的回向，最后是平时的注意事项。这个建构非常合理。

前面讲到加行六法，即每修一个法之前应该做的准备。第一是打扫卫生，第二是供奉一尊庄严的佛像，陈设供养，营造修法氛围。三是发心皈依，这是前面所说的重点。先要了解皈依的因，知道自己为什么要皈依。如果不了解这一点，就无法发起至诚、猛利的皈依之心。而发心皈依的前提，是了解我们在轮回中的处境，看清唯有三宝才能作为真正的救护。我们要经常这样观想，否则很容易自以为是，落入世俗的追逐。

除了皈依之因，我们还要熟悉皈依的境，也就是第四点观想资粮田。修依止法时，应该以依止师为核心，进而观想历代祖师和诸佛菩萨。学《道次第》，是观想与本论相关的深广两派传承诸师，他们周围还有十方诸佛菩萨海会围绕。因为观想太多菩萨会比较复杂，所以我们可以把历代祖师都融入上师的观修境中，再把十方诸佛菩萨的功德融入上师的观修境，然后把这个观修境界虚化，对具足一切功德的师长生起至诚皈依之心。当然，皈依境不一定是依止师，也可以观本尊或某位佛菩萨。总之，选自己比较容易观想起来的对境就可以。发心主要是四无量心，对有情生起慈悲喜舍之心。慈无量心是给予一切众生快乐，悲无量心是把众生从痛苦中拯救出来，喜无量心是让众生感到欢喜，舍无量心是对众生修习平等心。

第五是依七支供积累资粮，忏悔业障。在藏传佛教的四加行中，通过念四皈依增强信心，通过念诵金刚萨埵和磕大头净除业障，通过修曼扎积累资粮。修曼扎就是从七支行愿的观想而来，把我们所供的香花灯涂果观想成无量，尽虚空遍法界。曼扎是一个象征，表示整个宇宙的构造。然后把供品放在上面，观想这些供品遍满整个世界。我们也可以拿世界地图观想，在地图放上苹果，观想这个苹果遍及整个世界。原理是一样的。

当然，我们要观想的不只是一个世界，而是三千大千世界，是十方无量无边的世界。当我们这样观想时，心是无限的，供养是无限的，成就的功德也是无限的。通过普贤行愿的无限观修，我们才能在短时间内圆满成佛的资粮。如果以有限的凡夫心，一点点地做，是很难圆满佛果资粮的。

以上是前行，接下来讲正行。

二、正行修法

1．总说修法

所谓修道者，即于善所缘，如欲而能令心安住之谓也。若于所缘随意修习，依自己所想之数目与次第而修者，从初即养成任意之习惯，将至一世之善行无成，反成有过。故最初无论修习何种所缘，应决定其数目次第。此后应起猛利坚固之心，以自克服，务令如其所预定而修。于此定课不得轻易增减，随时变易，须具足正念正知而修习之。

2．修习依止法

先修依止之胜利，及不依止之过患。

次，多起防护，绝不放任，令有寻求师过之心。尽我自己所知师之戒定慧等德，数数思惟，乃至净信未生以来，恒修习之。此后又念于己已作、当作种种利益之恩德，如前所引经说，乃至心中恭敬未生起之间而修习之。

三、结行修法

所积诸善，由《普贤行愿》或以《净愿七十颂》等，于现在究竟诸所应希愿处，以猛利欲乐而回向之。

如是，每日上午、下午、初夜、后夜四次修习。初修之时，如其太久，易为沉掉所扰。若于此串习，将来纠正甚难，故须时间短少，次数增多，稍留

余趣，俾引起下次欲修之心。否则将一见座位便生厌呕，必待修习稍熟，乃可渐次延增。于一切所缘，务令不急不缓，离过而修，则障难鲜少，疲劳昏沉等皆能息灭也。

二、正行修法

1. 总说修法

正行的内容是什么？修行法门很多，所谓八万四千法。就《道次第》来说，从依止法、念死无常、念三恶道苦、皈依到发菩提心、修止观，都属于正行的内容。此外，各宗派也有不同的正行。但不管修什么法门，所有正行的核心，不外乎修止和修观。

“所谓修道者，即于善所缘，如欲而能令心安住之谓也。”这句话很经典。什么叫修道？就是让心安住于善所缘。所缘有很多，因为凡夫的心行很复杂，在无尽生命延续过程中，形成了各种各样的心。比如《百法》所说的五十一心所，就代表不同的心。除了五遍行这样的普遍心理，还有贪、嗔、痴、慢、恶见、疑六种根本烦恼，二十种随烦恼，以及善和不善等心理。你高兴或不高兴的时候，认为成功或受到挫折的时候，被人恭维或遭人毁谤的时候，感觉充实或内心空虚的时候，自卑怯懦或自以为是的时候，心理都是不一样的。当你进入不同的心理，生命也会呈现不同的状态。就像每个电视频道都有相应的内容，同样，每种心理也有相应的所缘境。比如自卑的所缘境可能是自己的短处，或总是遭受挫折。反之，自大的所缘境就是自己的长处。有什么样的心，就会呈现什么样的所缘境，引发什么样的心理活动。你想到开心的事情时，一个人坐在那里也会偷偷地乐；想起不开心的事，又在那里愁眉苦脸了。你看到一个好友，感情就被调动起来；看到一个仇人，嗔心就生起了。

所缘境有两种，一种是内心影像，一种是已经成为现实的，但对你的作用是一样的，给你带来的伤害或开心也是一样的。不同的心理，会带着我们追逐

不同的境界。喜欢钱，心就会带着你去寻找钞票；贪著权力，心就会带着你去寻找权力；贪著女色，心就会带着你去寻找中意的女子。同样，你对谁生起嗔心了，这一念嗔心就会带着你去报仇。武侠小说中，不少人终生被嗔心主宰着，没办法从这一念报仇之心走出来。

那么，心和境究竟是一还是二？其实是一个东西。因为每个心念都蕴含相应的境界。比如我看哪个人不顺眼，是不是他就讨厌呢？其实不一定，也许别人看他顺眼得很。还有“情人眼里出西施”，这是为什么？也是唯心所现的道理。我看你很顺眼，是因为我把自己的审美投射到你身上，然后执著自己投射的影像。所以说，你所喜欢或讨厌的，其实都是自己投射的影像，不是别的。再如人到某个地方，如果这地方他以前呆过，有感情，看到那里的一草一木，都会产生无限的感慨。这些感慨从哪里来？也是他投射的影像，然后不断追忆这些曾经的影像。如果换一个从没去过那里的人，可能看什么都很平常，一点感觉都没有。

人活在哪里？其实不是活在现实世界，而是活在自己的内心。每种心都有相应的所缘境，二者相互影响，所谓“心生则种种法生”。因为有妄心，进而会把这些妄想表现出来。比如那些画画的人，也是把自己的妄想画出来。我经常开玩笑说：你的妄想很精致，打得很有水平。其实，这就是一个妄想的世界。区别就在于，有些人的妄想打得精致一点，有些人的妄想打得粗糙一点；有些人的妄想受过训练，有些人的妄想没受过训练。作家把妄想写成文学作品，艺术家把妄想表现成绘画和雕塑，建筑师把妄想建造成一栋栋楼房。除了妄想以外，还有什么？所以说，不同的心就会有不同的妄想，呈现出不同的世界，也就是我们所说的“境由心造”。

另一方面，则是心随境转。对自己制造出来的境界，我们会执著；而对和我们审美妄想不符合的，则会讨厌。总之，不论执著还是讨厌的对象，也不论顺境还是逆境，都会对我们构成影响。至于那些不是很有感觉的境界，影响就

会小一点。

知道心的原理，就知道该怎么修止观了。那么，为什么要修止观？在凡夫的世界中，心是很不稳定的。用佛教的话说，就是心念无常。因为心是缘起的产物，没有自性，所以就会时时变化。一方面，我们面对的环境千差万别；另一方面，我们有太多的心。有人可能嗔心特别强，有人可能贪心特别强，有人可能嫉妒心特别强。我们看看自己的心，究竟哪种力量比较强？虽然心的力量有强弱，但它们的生起也需要有条件，有对境。比如嫉妒，你总不能莫名其妙地嫉妒吧？没有任何可贪的东西时，还能不能生起贪心？没有任何人伤害你，还能不能生起嗔恨心？除非这个人自己太会制造意境。

在这些无常的心念中，人是无法自主的。当你痛苦时，被痛苦的情绪主宰，可能会延续一两天、几十天，甚至更久，心根本无法从中走出，进而制造各种恶业。心灵世界就是这样，我们没办法主宰它，就没办法主宰自己的幸福，主宰自己的命运。如果要主宰幸福和命运，必须训练我们的心。因为幸福是一种感觉，所有快乐是建立在心的基础上。我们需要知道，哪些心会给自己带来快乐，哪些心会给自己带来痛苦。修行所做的，无非是张扬需要的心，舍弃不需要的心。

凡夫的特点是心随境转，我们要引发生命中的善心，就要寻找善所缘。所缘，就是所认识的境界。比如我现在对着书，这本书就是我的所缘，即认识对象。当善所缘出现时，善心会随之生起。就像我们面对佛菩萨，面对高僧大德，听到某人做了多少好事，就容易引发善心。反之，面对不善的所缘，比如有些人每天谈论怎么坑蒙拐骗，谈论社会没有道德准则，行善没有因果，这些所缘境接触多了，就会引发你的不善心。

佛教讲“四缘生诸法”，分别是因缘、增上缘、所缘缘和等无间缘。因缘是一切法生起的因和相应的缘，增上缘是能对事物产生增上作用的，所缘缘和等无间缘主要指心法。所缘缘有善和不善之分，每种心理必须有相应对象，才

能引发心的活动。我们现在需要寻找善的所缘，以此引发善心。比如依止法的所缘对象是师长，作为师长来说，除了优点外，还可能有缺点。但修依止法的所缘是特定的，必须是师长功德，所以在修习过程中要净信为本，念恩生敬，不断忆念师长功德。如果不是依善所缘而修，可能越修越不想依止了。

总之，每个法都有所缘。念死无常，所缘就是从各个角度思惟死亡；念三恶道苦，所缘就是三恶道苦；修数息观，所缘就是呼吸，专注自己的呼吸；念佛，所缘就是阿弥陀佛；诵经，所缘就是所诵经典；拜佛，所缘就是佛菩萨的功德。这个所缘必须是善的，或是能引发善念，比如念死和念恶道苦。

如欲，就是如我们的希望，希望把心安住在善所缘。这并不容易。因为每个人都有自己执著的对象，有人喜欢钱，有人喜欢色，有人喜欢权力，有人对某个人特别有感情，有人喜欢寺院的清净环境。从轮回的眼光看，我们对每种所缘的执著，都是长时间培养起来的。生命是无尽的积累，现有心行是你无始以来的积淀。你喜欢一个人，讨厌一个人，往往不是现在开始的。有时你看到一个人，也不熟悉，就是看他不顺眼，还有的人你一看就很欢喜，这些缘分都代表过去生命的积累，是长时间养成的。

我们现在学佛，要通过训练，把心安住在特定的善所缘。从修依止法来说，必须视师如佛，观师长功德。这个过程和凡夫心的习惯很不同。尤其是我们现在所受的教育，很难对老师生起恭敬。其次，我们容易看别人的缺点，不容易看别人的优点。如果不能摆脱这两种习惯，师长对我们不会有多大作用。这就必须通过观修改变习惯，调整心行。从对师长的不恭敬、无所谓，调整到恭敬和珍惜。恭敬是一种心理，不恭敬也是一种心理；珍惜是一种心理，不珍惜也是一种心理，这是代表生命的不同力量。

现在因为错误观念，使不珍惜和不恭敬的心在生命中产生作用，这就必须通过观修来调整。我们为什么不恭敬、不珍惜？无非是觉得师长和自己一样，缺点很多。当我们缘这样一种所缘境时，就会引发不恭敬、不珍惜的心理。通

过忆念师长功德，忆念师长对修学的作用，才会引发恭敬、珍惜的心理。所以这不是把不恭敬的心转化成恭敬，而是引发恭敬心，并让不恭敬的心不起作用。这是两种心理因素。不恭敬是无法转化成恭敬心的，而是用恭敬心替代不恭敬，用珍惜替代不珍惜的心。

在观修过程中不断忆念师长功德，把恭敬和珍惜的心调动起来，这就是观。那什么叫止？就是让心长时间安住在恭敬和珍惜中。如果你见到师长，哪怕只是想到名字，就能生起恭敬和珍惜之心，依止法就修成了。如果你修不起来，或是一段时间后，这种恭敬和珍惜之心又没了，就要重新开始修。修到位了，再把心安在上面。

其实世间任何一件事都包含着止观，否则将一无所成。比如读书，认识到读书对未来人生的重要性就是观，专心地读就是止。不同的因，会有不同的结果。那些体育健将，不论打乒乓、打网球、跳水还是赛跑，也要有止观的训练。首先要认识到这项运动对自己实现人生价值多么重要，然后专心去做，不能三心二意。运动员的所有训练，就是对项目的熟悉过程。打乒乓的人天天打，没完没了地打；跳水的人，也是几个动作天天训练。除了熟悉，还要把动作做得到位。比如打乒乓的，怎么打动作才能到位。打网球的应该怎么拿拍，怎么挥，怎么往前打，都有规范动作。这些都要通过观察修来调整，怎样才符合标准，才能让身体发挥出最大能量。调整到准确动作后开始训练，不断熟悉。观是调整式的训练，止是熟悉、安住的训练。在熟悉过程中，可能不小心又偏离了，还要以观来调整。

每种心行训练，所做的无非是止和观。调整正确了，又反过来观这个所缘境。观和止的差别是什么？有分别一心为观，无分别一心为止。观是有分别的，止是没有分别的。观要以思惟来调整，要用心，要动脑筋。止是已经确定所缘，代表一种心理状态，所以不要再动脑筋，安住在这个状态，熟悉它就成了。《道次第》每个法的修行都是这样。修习依止法，就要调整到对师长的恭敬心、珍

惜心，然后安住在这种心行上。在依止过程中，如果凡夫心来了，对师长生起寻过之心，就要再忆念师长功德，把心调到恭敬和珍惜的频道。

正行的核心内容是止观。这是对心的训练，目的是帮助我们树立正念，获得善心，进而摆脱妄念和不善心。心的训练需要实际操作，而不是说一说、听一听就能解决问题的。事实上，所有法门的修行，都是止观的不同表现形式。不只是修行在训练心，无始以来，我们一直在有意无意地训练自己的心，从来没有停止。只不过我们是被动地训练，训练的是凡夫心，是贪嗔痴。

我们现有的贪心、嗔心、我执、我慢、自以为是……所有这些心行都是无始以来训练而成的，已经达到任运的程度。我们看到好东西，随时就贪；听到不好听的话，随时就嗔。这种程度在修行上叫作任运，就是不需要花任何力气，能很自如地去做。反之，善心和正念在生命中的力量非常弱，根本没有认真训练过。现在我们意识到不善心给生命带来的过患，以及善心带来的利益，就要训练善心和正念。如果没有学佛，我们永远意识不到这个道理，还会像以前那样，一如既往地培养并张扬凡夫心，结果就是继续烦恼，继续轮回。

“若于所缘随意修习，依自己所想之数目与次第而修者，从初即养成任意之习惯，将至一世之善行无成，反成有过。”宗大师告诫我们，在训练心行过程中，必须依特定的所缘，培养特定的心行。依止法的所缘是念师长功德，目的是获得对师长的恭敬和珍惜之心。这就需要一段时间的专门训练，而且有相应规范。按《道次第》所说，每天要修四座，而且按专门程序观修，形成习惯才有力量。修得稳定了，可以再往上加，或五座，或六座。重点是不要随意变更，在次第和数目上都要决定。在次第上，从《道次第》的依止法到观修菩提心，先修什么，再修什么，是非常明确的。如果不按次第，开始就养成随便的习惯，不当作一回事，不仅修不成，反而会养成不良习气，引发种种过患。

因为不同的所缘是在训练不同的心行，所以修行中不能随意。你念佛，就好好念佛；修依止法，就要对师长生起恭敬、珍惜之心。如果不按规范，所缘

境和所修数目随意变换。一会儿修依止法，一会儿念佛，一会儿参禅，一会儿又念死无常，观三恶道苦；或是今天修一座，明天修三座，后天修五座，再后天又不修，就没办法形成特定心行。

“故最初无论修习何种所缘，应决定其数目次第。此后应起猛利坚固之心，以自克服，务令如其所预定而修。”所以不论修哪种所缘，修依止法、念死无常，或其他任何一种法，不论数目还是次第，都应该确定下来。数目就是修多少座，次第则是先修什么，后修什么。定下之后要生起猛利、坚固的心，一定按这样做，雷打不动。这就需要克服散漫、放逸、随意、自以为是等习气，务必按预定的功课来修。

“于此定课不得轻易增减，随时变易，须具足正念正知而修习之。”对定课不能随意增减，不能因为今天累修两座就算了，明天心血来潮修六座，后天又不想修了，这是不行的。良好的习惯，是修行成就的保证。同时，要具足正念正知而修。任何一种观修都是在培养正念正知。所谓正念，是以善所缘境帮助我们获得正念。稳定之后，才能把正念延续到一切境界，包括不善的所缘。这就是修行进步的过程。如果念头没有经过训练，遇到不善所缘就会烦恼，引发不善念。而训练有素的人，面对善所缘会有正念，面对不善的所缘，一样可以保有正念。

2. 修习依止法

“先修依止之胜利，及不依止之过患。”《道次第》修每个法时，都会先说修的胜利和不修的过患。这很符合凡夫的心理。凡夫干什么都希望有所得，修行也不例外。宗大师清楚这一点，所以先以欲钩牵。说到依止善知识，先告诉我们，为什么要依止？有什么殊胜的利益？不依止和不如法依止有哪些过患？

下面要拉出一辆马车，叫“依止善知识的马车”。所谓马车，就是佛教所说的“乘”，比如三乘、五乘；声闻乘、菩萨乘，代表修行的途径和方法，从

依止法来说，就是如何依止的途径和方法。用现在的话说，可以是依止善知识的火车或飞机。佛教所说的波罗蜜，就是度，到彼岸。八万四千法门都是获得某种心行的手段，是一辆辆的马车、汽车、火车、飞机。这些车有大有小，有一人独乘的，有可以载很多人的，所以马车的比喻很形象。下面还有很多辆。修每个法门，就拉出一辆。这里的重点，是讲述依止的胜利和不依止的过患。

依止的胜利有八种。第一是能得佛位，第二是诸佛欢喜，第三是一切魔眷不能为害，第四是烦恼恶业自然遮止，第五是善缘增长，第六是世世不离善知识，第七是不堕恶趣，第八是暂时与究竟安乐如愿而得。这八大好处包含修学的一切利益。

反之就是不依止和不如法依止的过患，也有八种。第一，轻蔑根本上师就等于轻视佛陀，因为我们要视师如佛。第二，扰乱师意，让师长生起嗔心，“如其所乱一刹那，即摧毁一劫善根，得一劫地狱苦”，可见罪过很重。第三，修再高的密乘法门也不会成就。第四，不如法依止，学习教法就是在种地狱的因。第五，没有生起的功德不会生起，已经生起的功德也会像树苗缺水一样，逐渐减少。第六，将来修行和生活中的障缘很多。第七，没有善知识引导，很容易造作恶因，将来会在三恶道没完没了地呆着。第八，生生世世与善知识睽违，没有因缘遇到善知识。我们要经常忆念，如法依止有诸多利益，不依止和不如法依止有种种麻烦。这些观想非常重要。

接着是修依止法，一方面是净信为本，对师长生起清净的信仰，核心是视师如佛，因为凡夫只有对佛才不容易生起寻过之心。在《道次第》中，视师如佛不仅是一种理论，同时也包含着观修，要把上师和十方三宝融为一体。即前面所说的，以上师为所缘，观想十方诸佛的功德融入其中，再把所缘境虚化，观想上师和十方诸佛是一体的，具足无限功德。在观修过程中，就能净化我们的内心。

另一方面是念恩生敬。师长恩有四种，第一是胜佛恩，师长对弟子的恩德

胜过佛陀。虽然法是佛说的，但所有教法必须由上师传授给你，否则，再好的教法你也不知道。所以在藏传佛教的四皈依中，先是皈依上师，然后是皈依佛，皈依法，皈依僧。因为上师对我们的教导是最直接的，在他的引导下，我们才能走向解脱。第二是说法恩，即师长为你说法的恩情。第三是加持的恩情。第四是遂求恩，我们拥有的生活环境，离不开今生乃至过去生的修学，而修学离不开上师指导。总之，你所获得的福德善根，都离不开上师的恩情。通过忆念师长恩德，也能生起恭敬心。所以说，通过净信，视师如佛；通过念恩，生起恭敬。这种恭敬和珍惜的程度，决定了我们能在佛法中得到多大受用。

“次，多起防护，绝不放任，令有寻求师过之心。”其次要多加防护，不让自己对师长生起寻过之心。有道是，“损法财，灭功德，莫不由斯心意识。”凡夫的习惯，就是不珍惜和寻求过失。所以我们要防范这两种心，用正知正念看着它，就像防着家贼，不让它任意发挥作用，不让它生起寻求师长过失的心。

“尽我自己所知师之戒定慧等德，数数思惟，乃至净信未生以来，恒修习之。”我们要根据自己对师长戒定慧功德的了解，思惟忆念。在对师长没有生起稳定的、雷打不动的清净信心前，必须不断修习依止法。

“此后又念于己已作、当作种种利益之恩德，如前所引经说，乃至心中恭敬未生起之间而修习之。”我们不仅要忆念师长给予自己的恩德，还要思惟师长未来将要带来的利益。就像前面所说的那样，一直修习到对师长生起极度的恭敬和珍惜之心。只要这种心没生起来，或是不坚固，有所减弱，就要继续再修，直到这个心念非常稳固。

现在说到恭敬和不恭敬两种心。当我们生起恭敬心，不恭敬的心在不在？其实还在，只不过力量变弱了。比如修习之前，你有八分不恭敬，仅有两分恭敬。通过修习，把恭敬心的力量逐渐加强，在此过程中，不恭敬的力量就会逐渐减少。但这种心很难彻底消失，虽然暂时不起作用了，但它的种子还在，所以要继续不断地修。

三、结行修法

“所积诸善，由《普贤行愿》或以《净愿七十颂》等，于现在究竟诸所应希愿处，以猛利欲乐而回向之。”对于正行所修的功德，我们在每一座下座之前，要按《普贤行愿》或《净愿七十颂》等普皆回向，将功德回向给法界众生：“愿令众生常得安乐，无诸病苦，欲行恶法皆悉不成，所修善业皆速成就”，或是按通常的“愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道”回向。这些都代表大乘的广大行愿。回向非常重要，能将所修功德转化成无限并固定下来。就像在电脑中制作一个文件，最后要保存起来，否则就会丢失。

回向是把功德指向某个我们希望达到的目标。从修依止法来说，是希望自己在修学路上，生生世世得遇善知识，尽未来际利益一切众生。为了利益众生，还要快速成佛，所以把一切功德回向无上佛果——为利有情愿成佛。因为我们成佛不是为了自己，而是为了更好地利益众生。对于这些愿望和希求，要以非常真诚的心态回向。你确实是这么想的，而不是轻飘飘的，有口无心地念给别人听听，并没有认真思考自己念的到底是什么，那肯定没效果。你要发自内心地生起这种意愿，并以这样的意愿来回向。那么这一念的功德就是无量无边的。如果有口无心地回向，就不会有多大力量。这部分是正行结束后应该做的。

“如是，每日上午、下午、初夜、后夜四次修习。”这是修习时的注意事项。宗大师提醒我们，应该每天上午、下午、初夜、后夜各修一座。初夜是傍晚六点到十点，后夜是凌晨两点到六点。印度人把一天的时间分为昼三时，夜三时，又称昼夜六时。一天中要修习四座，持之以恒。

“初修之时，如其太久，易为沉掉所扰。”刚开始打坐时，如果一座时间太长，很容易出现昏沉或掉举。尤其是现代人，这两个状态太明显了。因为生活环境复杂，所以人们每天都在不停地忙着，散乱、掉举、打妄想。下了班还想着各种事，或是赶快去看电视，搓麻将，打电话聊天，不让心有一刻空闲。如果闲下来，就昏昏沉沉。相比之下，古人生活环境简单，没有那么多娱乐，还

能让心静一静，闲一闲，留些空白。而现在的人甚至已经没有静下来、闲下来的能力，一旦没事可做就会发慌，要赶快不停地玩。所以很多人退休后很失落，要不就到处去玩，要不就找份工作继续上班，每天把自己搞得很忙。这是非常可悲的。掉举和昏沉其实是心不平衡的状态。掉，是摇摆不定，散在各处，不能专注于一个所缘。就像我们拿一箩筐豆子往地上倒，散得满地都是。同样，如果心不能专注于一个所缘，就会进入各种情绪，追逐各种境界。打坐就是要摆脱沉和掉两种状态，让心安住于正念，清晰分明。

“若于此串习，将来纠正甚难。”有些人打坐，坐在那里两三个小时，不是打妄想就是打瞌睡。上了座就胡思乱想，想累了就昏沉一下。社会上做什么事都有压力，就打妄想没压力，一会儿想这，一会儿想那。如果形成不良习惯，是最糟糕的。打坐不在于时间长，关键是集中注意力，规范操作，把心调整到位。就像做实验一样，每个步骤都要很精确，然后把心安住其上。哪怕开始只有十分钟，但一定要严格训练，包括身体姿势和心理习惯。然后延长到三十分、一小时或更久，保质保量。如果坐得久，却在昏沉或掉举，并且养成不良习惯，以后再纠正就困难了。现在教界能指导修行的师长不多，很多人就自己在那里乱修，结果修出一堆毛病，那还不如不修，免得成为以后修行的障碍。

“故须时间短少，次数增多，稍留余趣，俾引起下次欲修之心。否则将一见座位便生厌呕。”所以开始坐的时间不要长，比如十五或二十分钟，但次数可以增多。坐着感觉好的时候不要贪恋，时间差不多就下座，不要坐到痛苦不堪，腿也麻得不行，下次看到座位就心生厌烦。如果你每次都坐得很有乐趣，意犹未尽，就会总想去坐。我觉得宗大师提醒的这些都很实用，合情合理。

“必待修习稍熟，乃可渐次延增。于一切所缘，务令不急不缓。”等你修得比较熟练，每一座都很轻松的时候，可以往上增加时间。对于每种禅修的所缘境，比如依止法的念师功德，念死的念死无常，要不急不缓。这句话很重要。不急就是不要执得太紧，过分作意，否则心会因紧张而疲劳，或是因兴奋而掉

举。不缓就是不要太松，不要让所缘境若有若无的，想着想着就滑到别处去了。调心非常微妙。境界不清晰时要用心，如果很清晰，就不要再用力，安住即可。如果这时拼命思惟，反而静不下来，不容易得定。所以什么时候用心，用到什么程度，都要恰如其分，否则不是昏沉就是掉举。此外，修止观要有人指导，如果光靠自己摸索，在把握要领前会很费劲。当你把握要领，就发现其实没这么复杂，也不需要这么累。

“离过而修，则障难鲜少，疲劳昏沉等皆能息灭也。”离过就是远离太急和太缓的过失。如果我们不松不紧地去修，障缘就会减少，疲劳和昏沉都会息灭。也就是说，要把心调到合适的位置。如果位置没调对，自然修不起来；如果到了合适位置还要调，就过了，也修不起来。所以要找到平衡点，然后安住其中，不断熟悉即可。

止就是熟悉，观就是调整。修习止观就是调整，安住，熟悉……周而复始。其实任何一种训练都是如此。你会写作，是代表心的功用；会盖房子，还是心的能力。在训练过程中，要不断地调整，安住，熟悉。所以修止观和训练世俗能力没什么两样，只是所缘不同而已。我们过去都是无意识地训练，现在要开始有意识地训练。明白这个道理，我们会觉得止观并没有那么神秘。

· 第二十一课

四、未修中间

礼拜、经行、念诵等等，虽有多门，其主要者，若仅于正修时精进，未修间则于其所修法不住念知，多诸散乱者，则生效甚微。

故虽未修之际，亦应读诵、观览关于此类之教法，并数数忆念之，广修助道顺缘，勤忏障道罪垢。且于一切之根本，即本所受之戒，宜善护持。

复应于止观易生之四因，善修习之。

1．守护根门

谓依于根尘生六识已，再于识所了别之悦意六境及不悦意六境生贪嗔时，

当好自防护，莫令生起。

2．正知而行

如《入行论》云:“身心于时时，应数数观察，专务于此者，即护正知相。”此谓身等于彼彼事转时，须依正所了知之应作不应作而行。

3．于食知量

改正过多过少违量而食之串习,总以无碍修善为度。又修于食爱著之过患，以无染心及为饶益施者，并念身中诸虫，现以食物摄受，俾未来世亦得以法摄而化之。又念，为作一切有情义利而受其食。

《亲友书》云：“受餐如服药，知量去贪嗔，非为肥骄傲，但欲任持身。”

4．悟寤瑜伽

勤行悟寤瑜伽，及睡眠时应如何者。《亲友书》云：“精勤度永日，及初后夜分，眠梦犹存念，勿使命虚终。”谓昼夜永日及夜之初后二分是正修时。若修习之余，在经行宴坐中（应以精勤）净除五盖，令其具义利也。睡眠者，系休息时。虽然，亦勿令其无义空过。

此中身之威仪者，于中夜时右胁而卧，左腿压右上，如狮眠伏。

云何正念？谓安住正念，于昼日中所修何种善法，随熏习力强者而系念之，乃至未睡之间，追随依止。如是，虽睡还同未睡，亦能修习定等善行。惑起觉知者，依忆念之力，任起何种烦恼，即须了知而不忍受，务令伏断。

思惟起想者，先可预想至彼许时当起。

如上所言之一切修法，唯除正行中之少分不共者外，余之加行、正行、完结及座隙等中当如何作者，自此段起乃至修观，勿论修习何种所缘行相，于一切处皆应加入焉。

四、未修中间

略示修法的第四个问题，在没有修的时候应该做些什么。这里所说的“修”，特指座上观修。我们不可能一天到晚都在座上，很多时间是在座下，这时做什么也很重要。因为心是相续的，有惯性的，座上和座下会互相影响。很多人说，虽然每天也打坐，也念佛，但面对烦恼时依然无力；或者是，打坐时静不下来，诵经时有口无心。为什么会这样？就因为平时散乱放逸，想在打坐时让心一下子静下来，往往是树欲静而风不止。很多人会有这样的体会，你特

别在意的念头，对座上修的干扰也特别大。比如你丢了钱包，或是别人说了句伤害你的话，或是你突然中奖，或是遇到多年不见的好友……这些情绪会把你的整个意识搅动起来。即使上座后，往往还在继续回味这件事。所以，日常生活中必须保有正知正念。否则座下状态会直接影响到座上，使正行不能达到良好效果。

我们都知道“由戒生定”。戒律所做的，就是帮助我们建立健康、如法的生活，这样心就会比较清净，上座时更容易入定。如果没有戒，没有如法的生活，在座下放纵自己，想上座后一下子把心静下来，是不可能的。为了保证我们座上的修行效果，离不开座下的如法生活。

“礼拜、经行、念诵等等，虽有多门，其主要者，若仅于正修时精进，未修间则于其所修法不住念知，多诸散乱者，则生效甚微。”座下可以做的事很多，比如拜佛、经行、读诵经典等。如果我们只是在座上很精进，座下却完全不管，随着自己的妄想、颠倒、执著、散乱、放逸，把应该建立的正知正念抛到九霄云外，那么座上修的收效将微乎其微。

我们修什么，就以什么为正念。修依止法，就以忆念师长功德为正念；修念死无常，就以念死和无常为正念。当我们在座上这么修习时，在座下所做的，也要与此相应，才有助于培养正念。或者说，要把座上的正念带到座下。现在很多人之所以修不上去，在日常生活中不善于用心，也是一个主要原因。因为他不知道心的规律，心念是相续的，有惯性的，不会因为你一打坐，这个惯性就切断了。禅宗有个功夫叫“截断众流”，就是立马切断流水一样的念头，但一般人没有这样的用心手段和功力。所以座下要做一些辅助修习，为座上修营造心灵氛围。

“故虽未修之际，亦应读诵、观览关于此类之教法。”所以在没有上座修的时候，应该读诵或闻思和所修教法相关的内容。比如修依止法，要阅读《事师五十颂》，及如何依止师长的相关教法，进而深入思惟。通过观察修，对依止

法加深了解，对依止师长的功德和不依止的过患获得定解。这样的话，我们自然就会这么去做了。我们学过因果、无常等教法后，不能在内心产生很大作用，就是因为没有获得定解，对这些教法的认识很肤浅。如果真正获得定解，你就会珍惜生命，对自己的行为慎重且负责了。所以，首先要通过闻思获得正见，进而培养正念。事实上，观察修不只是理论的思考，同时也包含心行的调整，是理论和实践的结合。其中又包含闻思修，通过对所闻教法的思惟、抉择，以此调整心行。谁来调整？还是我们的心，因为心有自我调整的功能。总之，在座下学习教法、获得定解之后，是帮助我们在座上运用。

“并数数忆念之，广修助道顺缘，勤忏障道罪垢。”对于我们所获的定解，要经常忆念，强化这个思想在我们心目中的作用。不论座上座下，都要集资忏罪，广泛修习有利于修行的顺缘，远离不利于修行的障缘。

“且于一切之根本，即本所受之戒，宜善护持。”尤其对一切修行的根本，也就是之前受持的戒律，要善加护持。戒是正顺解脱之本，也是无上菩提之本，应该谨慎地守护。格鲁教法的特点是重戒律，重闻思，重次第，重菩提心。如果能把这几个基础打好，修行自然容易上去。这条路线是很稳的。相反，忽略这些基础，直接修什么高深大法，要么修不上去，要么最后找不到北，可见基础特别重要。

“复应于止观易生之四因，善修习之。”此外，对于容易成就止观的四种因，我们要在座下认真修习。这四种因就是守护根门、正知而行、于食知量、悟寤瑜伽，出自《瑜伽师地论》。由此可见，《道次第》的思想建构和唯识学关系密切。我原来就学习法相唯识，所以看《道次第》觉得特别熟悉。

1. 守护根门

“谓依于根尘生六识已，再于识所了别之悦意六境及不悦意六境生贪嗔时，当好自防护，莫令生起。”第一，守护六根门头，即眼、耳、鼻、舌、身、意。

这是我们接收外部信息的六个窗口。眼睛接收颜色和形状，耳朵接收声音的信息，鼻子接收香臭的气味，舌头接收酸甜苦辣的味道，身体接收触觉，还有神通最为广大的意根。六根面对的境界，是色、声、香、味、触、法六尘。意根所缘的是法尘，佛教中，法的内涵非常丰富。我们看到听到，可以说出或说不出的一切，都可以称为法。所以，意根所缘的境界最为广泛。相比之下，前五根都有特定对象。当六根面对六尘，就会生起六识，分别是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，即“六根对六尘生六识”。这是比较简单的说法。按唯识的观点，根和尘只是识生起的两个主要条件，还需要其他条件。比如眼识九缘生，即眼识的产生，要有光线、距离、空间等九个条件。

六识中，前五识只有现量的作用，比较简单，而第六意识神通广大。眼睛、耳朵等五根都需要在意识的辅助下，才能发挥更大作用。在六根缘六尘生六识的过程中，所缘境有我们喜欢和不喜欢的。比如眼睛看到的，有自己喜欢和不喜欢的颜色；耳朵听到的，有自己喜欢和不喜欢的声音；鼻子闻到的，有自己喜欢和不喜欢的气味；每天吃饭，也有自己喜欢和不喜欢的味道。面对这两种悦意和不悦意的境界，我们内心的反应是不一样的。

通常，我们对悦意的境界，比如喜欢的颜色、声音、气味等，会自然生起贪著心。反之，对不喜欢的颜色、声音等，则会生起嗔恨和厌恶。守护根门要做的，就是当六根面对六尘时，保持正知正念，不让贪嗔之心生起。这主要有两种方式，初学者可以通过远离，避免接触不如法的境界。因为你没有相应定力时，接触各种境界会把持不住，远离更有利于保持清净。另一种，是面对悦意或不悦意的境界时，保持智慧观照，使心不陷入其中。否则，往往顺境就起贪，逆境就起嗔，那就没有守护好根门。

2. 正知而行

“如《入行论》云：身心于时时，应数数观察，专务于此者，即护正知相。”

第二是正知而行，引《入行论》的偈颂说明。身心，指身口意三业，我们每天都在起心动念，说很多话，做很多事，却很少用智慧观照内心，观照行为，总是随着念头和所缘境跑。比如想起上街，马上就往街上跑；想到一件事，就会随着这件事不断地想。很少反观自己，看看这个念头是否如法，这件事是否应该去做。正知而行就是帮助我们培养观照力，经常用智慧观照起心动念，观照每个行为，知道自己在想什么，做什么。进一步，什么是应该想的，什么是不该想的；什么是应该做的，什么是不该做的。如果在每个念头生起时，我们能保有正知，念头或情绪就不会对我们有多少影响。否则，当念头或情绪生起时，我们就会一下子落入其中，难以自拔。

“此谓身等于彼彼事转时，须依正所了知之应作不应作而行。”所谓正知而行，就是做每件事，或每个起心动念时，一方面是保有正知，另一方面是知道什么应该做，什么不该做，该做的事就去做，不该做的事就不要做。

3. 于食知量

“改正过多过少违量而食之串习，总以无碍修善为度。”第三是于食知量，知道应该怎么吃饭，这也包含着修行。知量，是吃饭时知道量的多少。既不能吃得过多，不然就容易昏沉，身体也不舒服，有胃病的更不能多吃。有些人遇到好吃的就会控制不住，这是贪心。反过来，吃得太少也不行，会营养不良，你要打坐或学习、做事就会没力气。串习就是习惯，有人有多吃的习惯，有人有少吃的习惯。比如每一次都吃多，浑身不舒服；或经常吃一点点，结果面黄肌瘦，无精打采。长此以往，对修行的影响就大了。串习两个字需要特别注意，因为习惯会形成力量。就像造业，如果只造一次，力量并不大，但经常造就麻烦了。那到底吃多少才合适呢？并没有特别的标准。一方面是你感觉舒服，一方面是既不影响修行，也不影响健康。因为每个人的体质和饭量不一样，不能一概而论。

“又修于食爱著之过患。”贪著美食的过患很多。首先你要有资本，要有经济为基础，然后要费很多功夫去赚钱，还要增加消化的负担。再美味的东西，没吃进去还好看，嚼过再吐出来就让人作呕了，更别提消化之后的，所以有什么好贪著？你看在家人喜欢吃那些动物，其实吃的就是尸体。丰子恺有幅漫画叫“开棺”，打开的肉罐头旁，有一把开罐头的刀。其实就在打开棺材吃尸体。

对食物的贪著是一种烦恼，一种妄想。我们吃饭时，不要为了贪著美味而吃，那是在培养贪心。每种嗜好都来自积累。有人贪吃，有人贪杯，而女众往往想尽办法地买衣服。有了这些嗜好之后，真是受害无穷。如果没有嗜好，就是古人讲的“随遇而安”。有什么就吃什么，有饭吃饭，有粥吃粥，解决这些需要是很简单的。我常说，好吃有三个条件，心情好、肚子饿、饭菜简单。你心情不好，再好吃的东西也不想吃；肚子不饿，给你很多吃的，只是一种负担；饭菜太复杂也麻烦，我面对一桌东西时，吃得都要打瞌睡。生活中，简单才容易快乐，越复杂越不容易快乐。我想大家应该有这样的经历，以前条件很差时，你迫切地想得到什么，得到后会非常开心。现在生活条件好了，得到什么反而不容易开心，或者说开心的程度很低。为什么？因为开心取决于内心的希求程度，两者是成正比的。你有十分希求，得到时会有十分的开心；有五分希求，得到时只有五分的开心。

“以无染心及为饶益施者，并念身中诸虫，现以食物摄受，俾未来世亦得以法摄而化之。”我们吃饭时要以没有染污的心，不仅为自己吃，还要为利益一切众生而吃。佛经早就说过，人就是一个虫聚，生活着各种众生。我们吃饭时也要想到它们，现在先替它们吃饭，结个善缘，将来还要以佛法教化它们。

“又念，为作一切有情义利而受其食。”此外我们还要想到，自己是为了利益一切众生而吃饭的，这样才能滋养色身，才能进一步修行、弘法。

戒律告诉我们，吃饭时要食存五观。第一是“计功多少，量彼来处”。我们要想到，有多少人付出辛勤劳动，才有了这顿饭，而我们不耕不织就能坐在

这里吃饭。这样想的时候，就会生起感恩心。就像你们在研究所学习，常住的师父们，从方丈到客堂等部门，为了维护寺院要做多少事，所以要心存感恩。

第二是“忖己德行，全缺应供”。想一想，自己有什么资格接受别人的供养，衣来伸手，饭来张口，是不是在折福？如果没有德行、不积福报的话，能不能长期享有这种福报？思考之后，我们才会惜福，进而不断培福，这样才能在这里长期学修。如果没有惭愧心，福报很快就会用掉，然后就在这里住得不安心，结果东奔西跑，不少人都是这样。

第三是“防心离过，贪等为宗”。吃饭时要看好自己的心，不要让它进入贪或嗔的状态。好吃的就拼命吃，吃得站不起来；不好吃的就烦恼，怎么老吃这个菜。人很容易进入不良情绪，所以要用智慧观照，像防贼一样，防止自己的贪嗔痴之心。

第四是“正事良药，为疗形枯”。吃饭不是为了长得好看，而要当作吃药。戒律中把病分为两种，其中一种是故病，就是饥渴这种无始以来的毛病。所以吃饭是为了治病，不吃就饿得什么都干不成了。为了治疗饥饿的病，就得吃饭。

第五是“为成道业，应受此食”。吃饭是为了修行，为了利益一切众生成就佛道。如果真正有这样的发心，不管你是出家人还是在家居士，都有资格享用寺院的饭菜。如果没有求解脱之心，没有发菩提心，享用这里的饭菜还是有点问题的，所以发心很重要。我们每天吃饭时都要食存五观，以此培养正念。

前面讲到守护根门、正知而行、于食知量，虽然内容不同，但解决的问题一样。守护根门，因为六根门头是引发各种心念的地方，所以要在根尘相触并生起心理活动时，让心安住正念，而不是进入贪嗔痴的状态。正知而行也是一样，在每个念头和行为开始时，我们要有观照力，知道这个念头是不是正念，这个行为是不是正行，避免引发负面的念头和行为。在吃饭的问题上，一方面是吃的时候远离贪著，摆脱凡夫心，另一方面是以利益一切众生的发心来吃。

“《亲友书》云：受餐如服药，知量去贪嗔，非为肥骄傲，但欲任持身。”

《亲友书》说，吃饭要像吃药的心态一样，不能贪吃，也不能少吃，根据需要而不是因为贪嗔烦恼来吃。吃饭时要避免贪著，同时树立正确发心，不是为了身体长得好看有光泽，否则就会从贪著饮食到贪著色身。我们要知道，吃饭只是为了保持身体的延续而已。

佛陀在《阿含经》说，一切有情皆依食住。有情的生命延续依靠食物，主要有四种，分别是段食、触食、思食和识食。一是段食，即平常的饮食，分段而食。早上吃了，中午还要吃；中午吃了，晚上还要吃；今天吃了，明天还要吃。要一段段地陆续吃，不能一直吃或一直不吃。

二是触食，即身体对环境的感受。环境对生存很重要，好的环境带来好的心情，有利于健康。如果生存环境不好，空气不好，氛围不好，每天活得很压抑，就会影响身体。所以不少人到了寺院都说，出家人生活环境这么好，肯定长命百岁。

三是思食，即生存的意志。这种“想活下去”正是人活着的动力，有时人快死了，但有什么心愿未了，这口气往往就断不了，要拖几天。可见意志力多么重要，尽管无常鬼在追着也没办法。如果一个人没有生存意志，觉得活着没意思，那就可能走上绝路。当然对于生命来说，多数还是想活的，即使再苦也想活着，所谓“好死不如赖活”。这也是因为我执。人是怕断灭的，“想活着”这一念，支撑着生命的延续，推动我们一生又一生地不断投生。

四是识食，生命延续需要有识在执持色身。如果没有识，没有精神，就是死去的尸体了。尸体是有情还是无情？其实已经是无情了。识、暖、寿是执持色身的三大要素。当我们活着时，身体还有体温，寿命还没结束。当识离开，暖气没了，身体一下子就凉了。

《亲友书》的偈颂，主要指的是段食。事实上，维持生命延续的还有触食、思食和识食。

4. 悭寤瑜伽

睡觉时的修行，是把日常修行时的正知正念带入睡眠。在睡眠中继续保持这个状态，不让这段时间白白浪费。想一想，按每天睡 8 小时算的话，如果你活 60 岁，就要睡掉 20 年。再加上吃喝拉撒、工作、应酬，生命都在这些无谓的事情中度过，有多少时间能用在真正有意义的事情上？这么一算，如果睡眠时不能修行，确实太浪费，太对不起暇满人身了。下面就告诉我们，如何在睡觉时修行。

“勤行悭寤瑜伽，及睡眠时应如何者。”瑜伽这个词不是佛教特有的，印度早期就有瑜伽学派，非常重视禅定。所以禅定也不是佛教特有的，佛教的四禅八定，同样是和外道共有的。现在社会上流行的瑜伽，主要是用来健身调心的。这里所说的瑜伽，是“相应”之意，指最高的相应。勤行就是精进，在睡觉时也要修行，让心和空性相应，和佛菩萨相应。

“《亲友书》云：精勤度永日，及初后夜分，眠梦犹存念，勿使命虚终。”《亲友书》说：应该精进地度过白天所有的时间，不要浪费。初夜（傍晚六点到十点）和后夜（凌晨两点到六点），也应该用来修行。《遗教经》也说，初夜和后夜应该修行，只有中夜可以休息。在中夜休息时，应该把正念带入梦中，在睡眠中继续用功，不让生命虚度。

事实上，意识是有这个作用的。我们应该有这样的经验。比如你明天早上有特别重要的事，或是要坐飞机、赶火车，或是和别人结伴出门，而又没有闹钟。只要反复告诉自己，“明天几点我一定要起床”，往往能按时醒来。有时候，我们对某件事特别重视，睡觉前还在思考，往往做梦也和此事有关。其中就有修行的原理。所以我们要把平时培养的正念带入睡眠，这样的话，即使梦中也在修行，就不会让生命在睡觉中白白浪费了。

“谓昼夜永日及夜之初后二分是正修时。若修习之余，在经行宴坐中净除五盖，令其具义利也。”宗大师接着总结说：整个白天，包括初夜和后夜，都

是修行用功的时候。此外，在经行和打坐时，要精进地净除五盖，即贪、嗔、昏沉、掉举、疑五种烦恼，从而于法受益。

“睡眠者，系休息时。虽然，亦勿令其无义空过。”睡眠是休息的时候。虽然在休息，但也不要让这段时间空过。

“此中身之威仪者，于中夜时右胁而卧，左腿压右上，如狮眠伏。”下面正式说明睡眠时应该怎么修行。首先是身体的姿势。在中夜（晚上十点到凌晨二点）休息时，应该向右侧身，保持吉祥卧，把左腿压在右腿上，就像狮子那样。睡姿有很多种，有的仰卧，如天人等；有的俯卧，如阿猪、阿猫、阿狗等；有的左侧卧，这是代表贪相。只有右胁而卧，才是最如法的睡眠方式。这种睡姿对修行很有好处，梦少，容易警觉，不易做恶梦，也不会被妖魔鬼怪打扰。所以不要小看姿势，这会直接影响到我们的身心状态。

“云何正念？谓安住正念，于昼日中所修何种善法，随熏习力强者而系念之。”下面讲心的调整。什么叫正念？就是令心安住于正念，其内容决定于白天所修的法。如果修依止法，忆念师长功德就是正念；念死无常，忆念死和无常就是正念；念阿弥陀佛，佛号就是正念。在所修善法中，有正行，有助行。比如现在重点修依止法，同时还会拜佛或诵经，但忆念师长功德是最核心的。在睡眠时，就要将心安住于忆念力最强的善法。

“乃至未睡之间，追随依止。”从躺在床上到睡着之前，要一心忆念所修善法，把心安住于师长功德，对师长生起恭敬心。如果修念死无常，就以死为所缘境，带着这个忆念进入睡眠。

“如是，虽睡还同未睡，亦能修习定等善行。”这样的话，虽然睡了，其实心行还在继续作用。真正的修行，要把正念渗透到睡眠中，渗透到生活中的各种境界。尤其是烦恼生起时，还能不能保持？顺境时我们有正念，逆境时还能不能保有正念？清醒时我们有正念，睡眠时还能不能保有正念？平时我们有正念，临终时还能不能保有正念？如果把正念渗透到每个起心动念，在任何情况

下都能安住正念，那修行就成功了。

“惑起觉知者，依忆念之力，任起何种烦恼，即须了知而不忍受，务令伏断。”依正知正念，就能在烦恼生起时保持觉知。起任何烦恼都清楚地知道，自己已经起了什么烦恼，而不是一头栽进去。平常人对烦恼、妄想缺乏观照，每生起一个念头，就落入其中，被它拉着跑。如果能保持智慧观照，随着认知力越来越强，烦恼的影响就随之减弱，最后彻底断除。

“思惟起想者，先可预想至彼许时当起。”躺下睡觉时告诉自己，明天五点或四点要起床。每天这样告诉自己，到时自然就起来了。如果没有这种忆念，就不知会睡到什么时候了。

“如上所言之一切修法，唯除正行中之少分不共者外，余之加行、正行、完结及座隙等中当如何作者，自此段起乃至修观，勿论修习何种所缘行相，于一切处皆应加入焉。”前面说过，略示修法的内容，贯穿于整个《道次第》的修行。除正行部分有些不同之外，略示修法所说的一切加行、结行和未修中间的心行训练，对所有法门都是通用的。除了此处所说的依止法，还有下面的修习暇满、义大、难得，修念死无常，一直到修菩提心乃至修空观，都要按这个套路进行。不论目前修哪种所缘，都要加入这些内容。这一段是对前面略示修法的总结。

座下修包含吃饭、睡眠、行住坐卧的修行。第一是守护根门，当根对着境时看住自己的六根，看住起心动念，不让贪嗔痴有活动机会。第二是正知而行，在每天的行住坐卧、待人接物中保有正念。知道什么该做，什么不该做；该做的就去做，不该做的就不去做。时时安住正念，不让心落入贪嗔痴。第三是于食知量，知道吃饭时怎么修行。第四是悟寤瑜伽，知道睡觉时怎么修行。

按这四点来做，时时把心防护好，就能树立正念，把修行渗透到整个生活，座上修自然也会顺利。高明的用心是座上座下打成一片。座上这样修，座下也这样修，并通过座下修为座上打好基础。座上修的核心是止观，培养正知

正念。座下同样可以这样训练，修行就容易相应了。很多人一天花一小时念佛，其他时间都在贪嗔痴。用一小时培养正念，十小时培养不正念，哪种念头的力量大？这个正念抵挡得住不正念吗？修行怎么修得上去？修行是系统工程，包括座上、座下，包括前行、正行、结行和未修中间，都要有机组合在一起。除了在座上训练心行，培养正知正念，生活中的所有行为也应该为此服务。

《略论》的内容非常精辟，把这部论背下来，这一生就够用了。听说藏地有的喇嘛把《广论》都背了下来。藏传佛教很重视背诵，辩经时引经据典，张口就是哪部经怎么说。你们现在刚开始学习，佛学上没有多少基础，就思惟来说，所能理解的也非常有限，这时应该多背一点。虽然我把《道次第》讲得比较详细，但你们能理解到什么程度，是另一回事。

学习最忌讳小聪明，而要多看、多闻、多思。古人讲“书读百遍，其义自现”，一遍遍地读诵，然后背下来，随时思惟，才能受用无穷。在佛教的传统中，是大众跟着一位大德学修，中国传统的书院也是这样。而现在的佛学院教育开很多课程，请很多老师，安排很多学习内容。这似乎是现在的优点，其实，学得太多反而不深入。而且每个老师的思想不一样，学生学到后来，往往觉得无所适从。

像《道次第》这样的论典，如果能用一两年真正学好学透，深入进去，把基础打好，再学其他经论就容易多了。佛法无多子，核心思想是一样的。如果只是浮光掠影地学，哪怕学得再多，一样还是没基础，所以希望大家对这部论多下点工夫。当然，《阿含》等课程也很重要。没课的时候，你们要好好消化已经学过的内容。之前一再提醒大家，学了多少不重要，关键是领会了多少，落实到心行的有多少。你看牛吃了草之后，有时间就会反刍，帮助消化。现在我给你们讲了这么多道理，包括很多重要的用心方法，涉及面非常广。但你们能领会多少？这就需要多闻多思，反复温习学过的内容，不要浅尝辄止。

现代人最大的毛病就是浮躁，到处是快餐文化。但学佛必须深入，要把学

过的内容反复看，一遍、两遍、三遍，乃至八遍、九遍、十遍，争取背下来。我以前也背了很多东西，虽然读的书不是很多，但每一本都比较深入，所以用得也多。不像有些人，读得多而用得少。佛法是智慧宝藏，像《心经》仅两百多字，但你要真正吃透，修行就够用了。《道次第》本身内容丰富，而且注解很多，昂旺朗吉堪布的《略论释》就够你们看的，此外还有《掌中解脱》等注解。希望大家深入学习。

· 第二十二课

五、破斥二种妄见

《庄严经论》云："初依闻起如理思，从如理思净慧生。"言从于所闻诸义如理作意中，而生显现通达真实谛理之修所成慧也。

《现观庄严论》云："随顺抉择分，于见道修道，数数而思惟，现及比修道。"此言大乘圣者所修道，有数数思惟，现量比知也。

《集菩萨学论》云："如是身及受用、福德常无间断，于舍护净长，如其所应，均应常修。"此言身及受用、善根三者，于一一中，须修舍护净长四法。所言修中，有以分别慧观察而修观，及以不分别专一安住而修止之二种也。

若尔，何道为修观，何道为修止耶?

曰：如对善知识修信心，及暇满大义难得、念死无常、业果、流转过患、发菩提心等，皆须修观。盖于此等段落，各须一般重无间、能转素常思想之心。彼若无者，则此等之反面，如不敬等，无能灭故。于此不敬等心生起时，若数数分别观察而修，则能自作主宰。

譬之于贪境、增益可爱之相而多所修习，当起猛利贪著。若于怨敌多思其不可爱相，亦能生起猛利嗔恚。以是之故，修习此类道时，于诸境相，若显不显，心须执持殷重无间之观察而修也。倘心不能摄住于一所缘，为令如欲堪能安住之寂止时，若数数观察，则心不能住，故于是处则须修止也。

或不了解如是道理，谓黠慧者唯当观修，诸姑萨黎应唯止修，此说非也。彼二种人，一一皆须双修止观。虽属黠慧，亦须修止。纵是姑萨黎，亦须于善知识修猛利信等故。

又有误认以分别慧数数观察，唯当限于闻思之时，若求修慧则不应尔，此执非理。彼以为一切分别皆是执相，为成佛之障碍。是于非理作意之执实分别与如理作意之正分别二种，未能辨别之过也。

亦莫执谓此教授中，须修心于一所缘如欲能住之无分别三摩地，于前若多观修，将为三摩地生起之碍。

譬如善冶金银之黠慧煅师，将金银数数于火烧之，于水洗之，令彼垢秽悉净，最极调柔随顺，次乃能制耳环等饰具，如欲可成。如于昔之烦恼、随惑及恶行等，以修习黑业果及世间过患时所说，由分别慧数数观察彼之过患，令周遍热恼，作意厌离，如金在火，烧彼诸垢。又于善知识之功德及暇满大义、三宝功德，并白业果、菩提心之胜利等，以分别慧数数观察，则能令心润泽，引生信敬，如金在水洗。于诸白品，令意趣向爱乐也。

如是成已，随欲修止修观，但稍作意，不假多功，即可成就。如是修观，实为修无分别三摩地之胜方便，圣者无著亦如是说。

复次，能使心于所缘坚固安住之主要违缘者，即是沉掉二种心所。若有猛利无间念三宝等功德之心，则易断昏沉。以彼之对治，盖见功德则心生欢喜而高举。又若有猛利无间念死无常及苦等过患之心，则易断掉举，以掉为贪一分所摄之散乱心，彼之对治，即多种经中所赞之厌离心是。

五、破斥二种妄见

破斥两种妄见，即破斥两种错误观点。本论略示修法的核心内容是止观，目的是训练、调整、净化、改变我们的心。归根结底，修行是修我们这颗凡夫心。就像打仗，首先要知道谁是敌人，在什么地方。如果不知道这些情况，仗一定是打不成的。止观的修行，一是止，一是观。《解深密经》说："无分别一心为止，有分别一心为观。"可见，止的特征就是无分别，是把心安住在某个所缘，或内心某个层面，不断熟悉这个状态，而不是想什么。观的特征是有分别，是对所缘境观察、思惟、判断。

但很多人不能正确认识止观。有人说，修行就是什么都不想，认为无分别才是修行，而分别不属于修行范畴。关于这个问题，本论专门作了深入探讨。《道次第》和一般论典的最大不同在于，特别强调观察修，认为观察修和安住

修是修行的两个层面，缺一不可。其中，观察修偏向分别，而安住修偏向不分别。如果片面强调一点而否定另一点，在修行上是不完整的。宗大师的破斥两种妄见，正是针对这个问题。

“《庄严经论》云：初依闻起如理思，从如理思净慧生。”修行是从闻思修入手。那么闻思修是什么次第呢？《庄严经论》说，先要听闻正法，否则就不可能有正思惟；不思惟，就不可能产生智慧。比如我们听闻无常的法义，如理思惟，观察到生命是无常的，大自然是无常的，一切都是无常的。然后根据经教所说和自己观察的无常反复思惟，形成对无常的认识，进而通过抉择，转变为观念。这个过程离不开思惟。

“言从于所闻诸义如理作意中，而生显现通达真实谛理之修所成慧也。”对所闻经教如理思惟之后，才能产生通达真理的智慧。所以说，闻思修在修行上是一个整体。我们每天会听到很多道理，如果闻而不思，不过是听听而已。必须通过思惟的转化，才能成为自己的观念。进而把这一观念落实到心行，以此观察世界，心就能逐渐从常见摆脱出来，生起出离心，获得空性慧。这就是闻思修的作用。我们为什么不能契入空性？就是被常见障碍了。如果认识到无常，不住于常见，不执著世间的一切，心就能与空性相应。

“《现观庄严论》云：随顺抉择分，于见道修道，数数而思惟，现及比修道。”唯识宗把修行分为五个步骤，即资粮位、加行位、通达位（见道）、修道位、究竟位。《现观庄严论》说，抉择分是指加行位，是见道的因。见道和修道代表两个重要的修行环节。见道是见到空性，然后还要不断修空性观，以此消融烦恼习气，这个过程就是修道。

“此言大乘圣者所修道，有数数思惟，现量比知也。”这就告诉我们，在闻思修的过程中，有的层面是由现量契入，有的层面是通过比量而修。唯识认为，修行是由四寻思，获得四如实智。加行道就是通过思惟来修行的。否则，以我们现有的认识，想证悟空性，见到真理，简直就不可能。这就必须在中观、唯

识等正见的指导下，重新观察并思考世界。在思考过程中，不断改变原有的错误认识，直到认识符合真理。这是改变认识的过程，需要用比量，也就是思惟。然后安住在这一状态，就容易契入空性了。所以说，大乘圣者在见道、修道的过程中，除了现量、不分别的安住外，也离不开数数思惟，离不开比量的观修。

“《集菩萨学论》云：如是身及受用、福德常无间断，于舍护净长，如其所应，均应常修。”这里说到三种，第一是身，第二是受用的衣、食、财物，第三是善根福德因缘。《集菩萨学论》说，修行中，需要让身、受用和福德常无间断，这就必须常修舍、护、净、长四法。

“此言身及受用、善根三者，于一一中，须修舍护净长四法。”宗大师解释说，前面说的身、受用、善根福德三个方面，对其中每一种，都要修习舍、护、净、长四法。在身、受用、善根中，身和受用是一类，善根是一类。舍是舍弃，比如舍弃财物，修习布施。护是护持顺缘，因为学佛要集资净障，所以要保护有利于修行的顺缘，否则就很难修好。净是净化并改变逆缘。长是对所修的布施等善行，以及对善缘的守护、逆缘的净化，以回向和欢喜心使之增长。

“所言修中，有以分别慧观察而修观，及以不分别专一安住而修止之二种也。”修行大体有两种，一种是以分别慧修观，一种是以不分别修止。也就是说，观的特点是分别和观察，止的特点是不分别和安住。这不仅是《道次第》的主要修行，其实，整个佛法修行也不外乎修止和修观。

“若尔，何道为修观，何道为修止耶？”那在整个《道次第》中，哪些方面属于修观，哪些方面属于修止？或者说，什么时候应该修观，什么时候应该修止？

“曰：如对善知识修信心，及暇满大义难得、念死无常、业果、流转过患、发菩提心等，皆须修观。”宗大师告诉我们：比如对善知识的信心，要通过不断观修善知识的功德来成就。此外，对暇满人身的重大意义，还有念死无常、深信因果、流转的过患、菩提心如何发起等内容，都要通过观修来认识。否则，

我们一直不能把自己拥有的身份当回事，也不能把死和无常当回事。

“盖于此等段落，各须一殷重无间、能转素常思想之心。”对于这些观念和心行，必须殷重无间地观修。比如忆念善知识功德或念死无常等，都要认真地观察、思惟，才会形成正见，转变以往的观念和心行。在学佛前，我们早已形成各自的观念和心行。如果不下很大的功夫，很难从固有的观念和心行中走出来，所以要“殷重无间”，不断忆念。我们修依止心，要每天忆念上师功德；修念死无常，要从各个角度思惟死亡，才能对死亡生起迫切感，对生命生起极度珍惜。

“彼若无者，则此等之反面，如不敬等，无能灭故。”如果没有这样去做，那么这些法的反面，即不敬善知识等，就没办法灭除。这里所说的反面，就是凡夫固有的心行。比如恒常的感觉，无因无果的感觉，人死如灯灭的感觉，以及对善知识的不恭敬，对拥有环境的不珍惜，不把现有人身当回事，反而在乎外在的、不值钱的东西。如果我们不努力，就无法用恭敬心替代不恭敬的心，用无常想替代恒常想，用菩提心替代自私心。因为这些不恭敬、恒常想和自私心的力量太大了。

“于此不敬等心生起时，若数数分别观察而修，则能自作主宰。”宗大师又根据凡夫的心行习惯，给我们举了反面例子：当不敬善知识的心生起时，如果我们还数数分别，不断想着这个师长有哪些缺点，理所当然就被不敬的心主宰，觉得这个师长一无是处。

“譬之于贪境、增益可爱之相而多所修习，当起猛利贪著。若于怨敌多思其不可爱相，亦能生起猛利嗔恚。”就像我们喜欢一个东西，可能是五分、八分，如果进一步想它的优点和价值，就会想得越来越多，贪著心也随之增加。反过来，如果是对仇人，一天到晚想着这人怎么坏，怎么不可爱，最后就会对他生起猛利的嗔恨心。可见，每种心行都是培养起来的，对善知识修习恭敬也是同样。最初可能只是有好感，这就需要不断思惟，不断想着他的优点，才能

将好感转化为恭敬，并成为强大的心行力量。

“以是之故，修习此类道时，于诸境相，若显不显，心须执持殷重无间之观察而修也。”修习菩提道也是同样，从依止善知识到念死无常，乃至发菩提心，都不是自动生起的，必须加倍努力，不断观修，因为这些离凡夫的观念和心行实在相差太远了。学佛的目的是什么？不是把自己变成一个凡夫，否则就不必修了，现在已经非常合格。我们要做的，是摆脱凡夫心，成就佛菩萨的心行。但在我们的心灵世界，这种心行力量非常微弱，而凡夫心代表着无尽生命的积累。就像在一片杂草丛生的荒地种些漂亮花果，一方面要铲除荆棘，一方面要对花苗小心呵护。修行最难的，首先是摆脱凡夫心，必须用很大的力气调整，一不小心就会进入凡夫心的惯性。有些修行人不懂教理，不知道自己现有的心行基础是凡夫心，是贪嗔痴，却不分别，不调整，结果所有修行都是建立在凡夫心的基础上，修来修去，修了一堆我慢、习气、自以为是，甚至走火入魔。总之，我们对菩提道需要建立的观念和心行，必须不间断地认真观修。

“倘心不能摄住于一所缘，为令如欲堪能安住之寂止时，若数数观察，则心不能住，故于是处则须修止也。”我们内在的心行很复杂，总在不断变化。观修的目的，是把心调到准确的频道，安住于正知正念。比如依止法，是从不敬善知识，调到对善知识生起恭敬心。调到位之后，就不必再调，熟悉这种心行，让它的力量壮大就可以。如果此时再做什么，反而多此一举。安住于此就是止，止的时间长了就是定。所以调到一定程度就要安住，不要数数观察，没完没了地调，否则永远不会入定。

对修定来说，心没到位时需要作意并调整。如果已经到位，就不必作意，否则就不能安住了。所以，观和止是训练心行的两个重点，缺一不可。先要观，然后修止，安住于这个所缘。而且，止和观要反复运用。因为心不是那么老实的，安住于一个所缘后，还会再跑。这时要再修观，调整到位后，再安住于此。佛法所说的止有不同层次，即有所止和无所止。前者属于常规修行，有止的对

象，否则很难安住。但最高的是无所止，心没有放在特定所缘，但也不会散乱。

前面介绍了止和观，以及什么时候需要止，什么时候需要观。接着是破斥两种妄见，提出错误观点并加以辨析。

“或不了解如是道理，谓黠慧者唯当观修，诸姑萨黎应唯止修，此说非也。”有些人不了解止和观的不同功用，就会产生错误观念，认为比较聪明灵活的人，只要修观就行了。而那些姑萨黎，就是不太爱学教理、专门修苦行的人，只要修止就行了。宗大师指出，这么说是不对的。

“彼二种人，一一皆须双修止观。”这两种人都应该修习止和观。为什么？因为两者的功用不同。没有观，心没办法调整到位；没有止，就不能安住，没有力量。止和观，就是调整、熟悉，再调整、再熟悉的过程，进而成就这种心行。从训练心的角度来说，都是不可缺少的。

“虽属黠慧，亦须修止。纵是姑萨黎，亦须于善知识修猛利信等故。”虽然是聪明的人，也要修止。否则，根本没办法完成心行训练。即使是那些专修苦行者，也要通过思惟，对所依止的善知识修习恭敬心等。否则，恭敬心、念死无常就无法培养起来。任何人都要这样训练，才能获得正知正念。

“又有误认以分别慧数数观察，唯当限于闻思之时，若求修慧则不应尔，此执非理。”又有人误以为，以分别慧观察，只是在闻思阶段才需要。如果在实修阶段，就不应该分别。宗大师指出，这种认识也是错误的。

“彼以为一切分别皆是执相，为成佛之障碍。是于非理作意之执实分别与如理作意之正分别二种，未能辨别之过也。”之所以有这种误解，是把分别当作著相，当作成佛的障碍。他们觉得，在闻思阶段可以分别，但在实修阶段不能分别，否则就和修行不相应了。宗大师指出，如理分别本身就属于修行的范畴。也就是我们一再说的，在观察修的过程中，完成心行调整。比如我们不断观修善知识功德，就是逐步调整心行的过程。这种正确分别，是修行的重要组成部分。如果把分别当作修行的障碍，是没能区分非理作意（错误、执著的分

别）和如理作意。宗大师这个说法确实很有道理。我们知道，四法行是亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行。这就说明，听闻正法和如理作意也是修行的组成部分。此外，八正道是修学的常道，其中第二点就是正思惟，可见，修行并不排斥正确思惟，并不是说，什么都不分别才是对的。

“亦莫执谓此教授中，须修心于一所缘如欲能住之无分别三摩地，于前若多观修，将为三摩地生起之碍。”还有一种错误理解是，认为修定就是把心安住于无分别的三摩地，之前不能修观，否则会成为入定（三摩地）的障碍。事实上，这个说法很笼统。因为入定有两个步骤。如果能让心安住于正念，确实不要分别了。但心进入这个阶段前，不分别就没办法进入正念。如果这时候入定，那是入“妄想定”。所以把观修绝对排斥在三摩地之外，将两者对立起来，是错误的。但认为三摩地只是由观察完成，也是不对的。如果你已经安住了，还在不断分别，也没办法入定。

“譬如善冶金银之黠慧煅师，将金银数数于火烧之，于水洗之，令彼垢秽悉净，最极调柔随顺，次乃能制耳环等饰具，如欲可成。”这里举冶炼的例子说明。那些技术很高的匠人，在冶炼金银的过程中，先要用火烧，然后用水洗（淬火），反复多次。一方面去除金银中的杂质，一方面让金银变得更调柔，才能制成耳环等装饰品，而且想做什么就做什么。我们的心也是同样，在没训练之前，就像野马一样粗暴，如果没有方便，是调伏不了的。

“如于昔之烦恼、随惑及恶行等，以修习黑业果及世间过患时所说，由分别慧数数观察彼之过患，令周遍热恼，作意厌离，如金在火，烧彼诸垢。”烦恼，指根本烦恼，有贪、嗔、痴、慢、疑、恶见六种。随惑，指随烦恼二十种，随根本烦恼生起，或属于根本烦恼的不同表现形式，或建立在根本烦恼的基础上。恶行，指杀盗淫妄等。因为无始以来的根本烦恼、随烦恼和恶行，引发世间种种过患、轮回和痛苦。现在我们要用智慧观察，认识到它带来的过患，对烦恼招感的苦果心生厌离。如果我们对凡夫心及由此构建的妄想世界不能心生

厌离，就很难从凡夫心摆脱出来。我们会觉得轮回还蛮好玩的，世间还蛮有意思的。如果有这样的想法，说生起出离心，就是一句假话。观察世间并生起厌离的过程，就像炼金师把金扔到火中冶炼，从而去除杂质。

“又于善知识之功德及暇满大义、三宝功德，并白业果、菩提心之胜利等，以分别慧数数观察，则能令心润泽，引生信敬，如金在水洗。”对善知识的功德、暇满大义、三宝功德，以及善因感得乐果、菩提心的利益等法义，我们要以分别慧思惟观察。当心安住于善法时，是滋润而和谐的，能引发信心和恭敬心。反过来说，当心安住于贪嗔痴时，是对立、冲突的，充满着不愉快，且难以驾驭。当我们通过如理思惟，让心安住于善法，就像把金子拿到水中去洗，能使之调柔并去除杂质。

“于诸白品，令意趣向爱乐也。”在佛教中，白品就是善业，黑品就是不善业。因为不断思惟依止法，思惟善恶因果，我们对善法及善法产生的结果，能生起欢喜和爱乐。

“如是成已，随欲修止修观，但稍作意，不假多功，即可成就。”当我们有了这样的心行基础，再来修止观，就不必费很大劲了。否则，如果心行基础是贪嗔痴，根本没有从凡夫心摆脱出来，直接就修止观，难度会非常大。

“如是修观，实为修无分别三摩地之胜方便，圣者无著亦如是说。”如果能这样修观，是帮助我们成就无分别三摩地的最佳方便。当然，这是指前方便，增上缘。圣者无著菩萨也是这样说的。可能因为我是学唯识的，觉得宗大师讲的止观原理，特别合情合理。

“复次，能使心于所缘坚固安住之主要违缘者，即是沉掉二种心所。”下面说明如何以观察修对治昏沉和掉举，这是修习禅定的两大障碍。就像把钟放在桌上，桌子在动，钟也会跟着动。修定要做的，是让它们安住下来，让心长时间安住于善所缘。在安住过程中，会出现沉和掉两种情况。沉，就是昏沉、睡眠，让心陷入没有知觉的状态，这也是一种心所。掉，则是掉举，摇摆不定。

有时我们想打坐，却太兴奋了，浮想联翩，很多平常想不起的事，一打坐全想起来了。想修止的话，必须以观察修克服昏沉和掉举，否则就别想成就。

“若有猛利无间念三宝等功德之心，则易断昏沉。以彼之对治，盖见功德则心生欢喜而高举。”当我们昏沉时，如果猛利无间地忆念三宝功德，对此生起由衷的欢喜和赞叹，像遇到珍宝一样，就能断除昏沉。那么一想，我们就会很有精神。如果对三宝功德不稀罕，想也没有什么作用。我们应该有这样的经验，本来你在打瞌睡，可别人说了件你很感兴趣的事，结果你一下就来精神了。我们对三宝功德也要有这样的认识，原以为自己是穷光蛋，没想到还有无价之宝，是超级富翁。这么一想特别来劲，自然就不昏沉了。所以，关键是对三宝功德生起稀有、殊胜、难得的心。

“又若有猛利无间念死无常及苦等过患之心，则易断掉举。”如果进入掉举的状态，对这个感兴趣，对那个感兴趣，一会想吃的，一会想穿的，一会儿又想到朋友，越想越来劲，静不下来怎么办？那就要想到，可能我明天就要死了，今天是最后一天；而死后马上会落入三恶道，再想想八热地狱和八寒地狱，就不敢打妄想了。

“以掉为贪一分所摄之散乱心，彼之对治，即多种经中所赞之厌离心是。”我们为什么会掉举，为什么会打妄想？因为每个妄想的境界，都属于我们贪著的对象。如果一点都不感兴趣，心就不会粘上去。就像我们到街上走一趟，不可能记住所有东西，能让你记住的，在心里留下印象的，多半是你贪著的、有兴趣的。当我们思惟无常和恶趣苦的时候，支撑贪的心理力量就被抽离出来，进入念死无常、出离心的频道，贪心就会垂头丧气。这种对治掉举的方法，就是佛经常说的厌离心。可见，观察修既能帮助我们对治昏沉，也能对治掉举。这种对治要通过反复观察完成，否则，心就无法从颠倒妄想、邪知邪见、散乱昏沉中走出来，自然也无法止于正念。

依止法到此结束。这部分内容主要分两块，即依止法的重要性和依止法的

观修。依止法是入道根本，就像树根一样。树的成长离不开根，希望大家多下功夫。这几天还反复讲到止观的原理，大家也可以在打坐时试一试——调整、熟悉、调整。修依止法，要按依止法的所缘境来调整。调整到恭敬心生起了，珍惜心生起了，然后安住在这样的心行，依止法就修成了。

其实，任何一法的修行都包括前行、正行、结行、未修中间。前行，是通过洒扫、供养、修习皈依、观想、集资净障、祈求加持这六加行，为座上修营造氛围和心灵环境。前行修好了，前行也是正行。我们这次讲的前行，包含很高的见地，把普贤七支行愿的观修原理讲得比较清楚。接着，正行的重点是止观，结行则是回向。最后的未修中间，是在起心动念、行住坐卧乃至睡眠中，训练正知正念。并通过读诵经教、亲近善知识等，为修行创造善缘。

第二章　于有暇身劝受心要

第二十三至二十九课

· 第二十三课

第二章 于有暇身劝受心要

第一节 暇满人身的重大意义

一、何为暇满人身

1．离八无暇

《摄功德宝》云："以戒能断多世畜生苦及八无暇，而得闲暇身。"

① 人中四种无暇

八无暇者，谓无四众所游履之边地，及顽嚣聋哑等支分残缺之诸根不全，执无前世后世、业果、三宝等之邪见，并无佛出世致无教法时代，兹四者为人中之无暇。

② 非人四种无暇

三恶趣及长寿天者，乃非人之无暇也。长寿天者，《亲友书》注中释为无想及无色二。初即四禅广果天之一分，后即生无色界之异生是也。《八无暇论》中，以欲事常散乱之欲天，亦说为长寿天也。

2．具十圆满

① 自圆满

自圆满有五，如云："人性、中生、诸根全、不堕边业、胜处信。"中生者，谓生在有佛四众弟子游行之区域。根全者，谓非顽哑盲聋，具足肢节眼耳等也。不堕边业者，未自造无间罪或教他造也。于胜处净信者，对于能生世出

世间一切白法处之善说法律而生正信。调伏者，善说法律也，此法律统指三藏圣教而言。此五属于自身，以是修法之顺缘故，名自圆满也。

② 他圆满

他圆满亦五者，如云："佛出、说正法、教住及随转、他心所悲悯。"佛出世者，谓经三无数劫集资粮已，来成等正觉。说正法者，或佛或佛之声闻弟子所说法也。教法住者，既成佛竟，并说正法，乃至未般涅槃之间，修行现证胜义法未坏灭也。法住随转者，谓以自证法对诸众生，见有能现证正法者，如其所证令彼得证，于教随转也。他所悲悯者，谓有施主给施法服等。此五是属于他人所有之法缘，故谓之他圆满也。

第二章　于有暇身劝受心要

这个章节分为两部分，一是告诉我们暇满人身的重大意义，二是《道次第》的导引，即三士道建立的原理。三士道是下士道、中士道、上士道，是修学佛法的次第，能帮助我们实现暇满人身的最大价值。所以这两部分，首先是说暇满人身的价值，其次是通过什么手段实现这些价值。

第一节　暇满人身的重大意义

凡是学佛的人，大多会说"人身难得，佛法难闻"。但我们说过之后，在内心究竟有没有产生作用？是不是马上如救头燃般地开始修行，丝毫不敢放逸？还是嘴上说一说，心里却一点感觉都没有？多数人可能是后者。说起来轻飘飘的，但对自身心行并不产生作用。为什么？其实还是对"人身难得"的分量认识不足。如果我们对这句话有足够的认识，对修行和人生应该有很大的鞭策作用。

《道次第》中，从暇满、义大、难得三个方面来说明人身难得。关于这个问题，我们往往笼统地认为，人的身份不容易得到。但在现实生活中，这个身份似乎不难得到。现在堕胎现象很严重，世界上一年不知要处理掉多少胎儿。当你看到这个现象，再看到现在这么多人口，就不会觉得人身难得。那佛法说

的人身难得，是指什么样的人身呢？《道次第》指出，暇满人身才是稀有难得的，因为它的价值非常大。如果充分认识到这个身份拥有的价值，我们自然会倍加珍惜。以下，分别解读暇满、义大、难得，这是生起珍惜之心的必要基础。

一、何为暇满人身

“于有暇身劝受心要”这一章的内容，一方面是帮助我们认识人身的价值，另一方面是告诉我们，如何才能有效发挥它的价值。《道次第》的修行，乃至整个佛法，就是引导我们实现人身最高价值的手段。这个最高价值就是成佛。为此，《道次第》建立了非常简明的套路。沿着这个方法，我们就可以在最短时间，以最合理的途径，达成这个目标。

1．离八无暇

第一部分是“正明暇满”。什么是暇满人身？暇，就是有暇。佛经说，要远离八种无暇，即没有因缘、能力和时间修学佛法的八种情况。反之就是有暇，属于暇满的人身。佛教虽然认为一切众生平等，但并不抹杀缘起的差别。比如在戒律中，杀人和杀动物的罪过就不一样。杀人犯的是根本罪，而杀蚊子、苍蝇之类犯的是轻罪。为什么不一样？众生的平等又体现在哪里？其实，平等是从“一切众生都能成佛”，从“造业都要招感果报”的角度而言。在这些方面，众生的确是平等的，但这并不等于没有差别。

同样是众生，身份是不一样的。人的身份不容易得到，而动物的身份很容易得到。就像同样是金子，单纯的金块和黄金打造的艺术品就不一样，因为前者没有附加的艺术价值。从都是金子来说，是相同的；从金块和黄金艺术品来说，又是不同的。人和普通动物的区别也是这样。即使同样是人，也有无暇和暇满的区别，有凡夫和阿罗汉的区别，和诸佛菩萨的区别。所以说，杀人和杀阿罗汉的罪过也不一样。如果杀阿罗汉，或是出佛身血，犯的是五逆罪，要堕

无间地狱。因为你损害的不是普通人。就像我们打碎一个玻璃杯，赔几块钱就够了。但如果打碎一件价值连城的艺术品，付出的代价就不同了。同样是打碎物品，但因为物品的珍贵程度不同，结果大相径庭。所以我们要认识到，众生既有平等的一面，还有不平等的一面。

佛教讲平等，但并不抹杀差别。在因缘法的层面，有情是千差万别的。比如在人道中，就有八种无暇的人身。远离这八种人身，才能获得有暇圆满身，有因缘、有能力、有时间修学佛法。拥有这一身份，我们才有机会实现生命的最高价值。所以说，这个身份本身就是无价之宝，我们自己就是无价之宝。当然，如果你不能用这个身份修学佛法，而是用来满足贪嗔痴，那就一文不值了，甚至会成为负担。举世昏昏，世人都在为了生存忙碌、造业。难怪老子说，吾有大患，为吾有身。因为有了这个身体，所以才有了很多累赘。但我们还要知道，正是因为有了这个身份，才能成佛作祖。这是暇满人身的价值所在。

“《摄功德宝》云：以戒能断多世畜生苦及八无暇，而得闲暇身。”《摄功德宝》说，因为持戒的功德，能断除多世的畜生苦及八无暇。这是说明持戒在修行中的重要性。凡夫的心行相续，基本就是贪嗔痴的相续，由此不断造作杀盗淫妄，这就注定未来会长时间流转于三恶道。所以在轮回中，得到人身的机会特别少，且时间短暂。戒的作用就是防非止恶，止息贪嗔痴的延续，止息杀盗淫妄的恶行。所以说，持戒能断除畜生道的苦果，断除八种无暇的身份。换言之，暇满人身是建立在持戒的基础上。后面会说到，暇满人身有三个因缘，即持戒、布施、清净意乐。其中，持戒是关键因素。

下面说明什么是八种无暇的身份。八无暇又称八难，之所以称“难”，是因为他们没有因缘和能力接触佛法。有些是因为身份问题，有些是生理问题，有些是心理问题，还有些是生不逢时。这些因缘使他们无缘接触佛法，没有解脱希望。在八无暇中，人道有四种，非人也有四种，即三恶道和长寿天。

① 人中四种无暇

“八无暇者，谓无四众所游履之边地。”八无暇共有八种，其中人道就占了四种。第一，生在没有四众游履的边地。四众，即出家的男女二众，在家的男女二众。因为当地没有四众出现，所以就没有佛法流传，也听闻不到佛法，那么即使你再聪明也没用。在没有佛法的时代，只有辟支佛才能自己觉悟。但这必须根机极利，今天这个时代是不可能出现了。现代社会，一流的脑袋都在搞经济，很多人根本没机会接触佛法。即使在苏州，有这么多寺院，这么多出家人，但能听闻正法的有多少？所以说，哪怕有四众出现，但你没有闻法的因缘，和无四众游履之边地也差不了多少。

“及顽嚚聋哑等支分残缺之诸根不全。”第二，指诸根不全的残障人士。或是比较愚痴，和他说什么都听不懂；或是盲人，眼睛看不见；或是聋者，耳朵听不见。这里主要指先天情况，因为佛世时没有经书，必须靠语言传播，如果听不见，根本没办法接触佛法。所以诸根不全也是八难之一。

“执无前世后世、业果、三宝等之邪见。”第三，有邪见，认为没有前世后世，没有业果法则，没有三宝和圣贤。这一难缘在中国最为普遍。因为多数人上学时已经接受唯物论的教育，再接受佛法就特别困难，尤其不能接受因果、轮回的观点，认为这些都是迷信，结果给自己带来信仰危机。

“并无佛出世致无教法时代，兹四者为人中之无暇。”第四，没有佛陀出世，没有教法流传，那你就听闻不到佛法，认识不到人身的价值，更不懂得如何修行。这是作为人道的四种难（无暇也称为难）。

② 非人四种无暇

“三恶趣及长寿天者，乃非人之无暇也。”人道之外，还有非人的四种无暇，即堕落三恶道和生在长寿天中。因为地狱众生太痛苦，饿鬼整天都在饥渴中，而畜生太愚痴，没有因缘和能力接受佛法。你要对猫狗讲佛法，教它们念“阿

弥陀佛”，只有极少部分特别有灵性的动物会。那是因为前生修行过，但不小心堕落了，现在还可能有机会，但多数是不行的。此外，生于长寿天的天人也不能学佛修行。

“长寿天者，《亲友书》注中释为无想及无色二。初即四禅广果天之一分，后即生无色界之异生是也。”按《亲友书》的解释，长寿天是指无想天和无色界的有情。这里的无想是指四禅的广果天。那些有情因为讨厌想，觉得烦恼都是想引起的，所以修无想定，把想止息了。这种禅定修成后，会生于无想天。在整个入定期间，都是没有起心动念的。这是外道所修的一种定。此外，无色界有情也长时间安住在禅定中，无缘听闻佛法。

“《八无暇论》中，以欲事常散乱之欲天，亦说为长寿天也。”在《八无暇论》中，把欲界天也归为长寿天的范畴，认为这也属于八无暇。因为欲界天人整天沉溺在欲乐中，根本不想听闻佛法，也不会生起出离心和菩提心。我们常说“富贵修行难”，一个人生活环境太好了，就很难想到修行。而欲界天整日歌舞升平，没有丝毫痛苦和灾难，怎么会生起出离心呢？佛经记载，目犍连有个医生弟子，经常给僧众看病，去世后生到天上。有次目犍连到天上找他，结果他看了目犍连一眼就走了。因为他急着去享乐，没时间进一步亲近佛法。

所以在六道中，三恶道太痛苦，或是太愚痴；至于天人，欲界天人沉溺在欲乐中，色界和无色界天人则安住在定乐中，都没机会听闻佛法，也生不起出离心和菩提心。只有人道有苦有乐，会生起离苦得乐的愿望。尤其是具足有暇之身，是听闻佛法的最好因缘。

以上是远离八种无暇。

2．具十圆满

暇满人身，不仅要远离八种无暇，还要成就十种圆满，包括自圆满和他圆满两方面。即自身要具备的五种圆满条件，和客观环境要具备的五种圆满条件。

⑦ 自圆满

“自圆满有五，如云：人性、中生、诸根全、不堕边业、胜处信。”自圆满有五种，分别是：得人身、生中国、诸根全、不堕边业、胜处信。一是人性，即获得人的身份。

“中生者，谓生在有佛四众弟子游行之区域。”二是中生，即生在中国，所谓“人身难得，佛法难闻，中国难生”。但古代的“中国”并不是指我们的国家，如果从地域来说，属于中印度；从佛法传播来说，是有佛陀四众弟子游履的地方。所以我们这里也可以算是中国，有四众弟子游履，也有因缘接触佛法。

“根全者，谓非顽哑盲聋，具足肢节眼耳等也。”三是根全，在生理和心理上没有残障，四肢健全，有能力接受佛法。在生理上，如眼睛会看，耳朵会听，这里主要指先天的。有人后天眼盲或耳聋，但他已经听闻佛法，看不见听不见之后，妄想更少，正好安心修行。如果眼耳鼻舌身意太灵敏，反而妄想很多。

“不堕边业者，未自造无间罪或教他造也。”四是不堕边业，就是没有造作五无间罪，即杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧的五逆之罪。这五种罪很重，将来要堕入无间地狱，是所有地狱中最痛苦的。众生在此受苦的时间从不停息，而且身体很大，意味着受苦的面积特别大。如果造作无间罪，会对修学构成巨大障碍，游离在佛法边缘，没办法正常修学。

“于胜处净信者，对于能生世出世间一切白法处之善说法律而生正信。”五是于胜处生净信，就是对佛法僧三宝生起清净的信仰，同时对能产生世间和出世间一切善法的善说法律，即佛陀所说的经教和戒律生起信仰，也就是对三藏圣教生起信仰，这是引导我们修学正法的指南。

“调伏者，善说法律也，此法律统指三藏圣教而言。”这是对前面这句话的补充说明。调伏，狭义来说是指戒律，完整地说，统指三藏圣教。

“此五属于自身，以是修法之顺缘故，名自圆满也。”这五种圆满是我们自身应该具备的条件，是修学佛法的顺缘，所以叫自圆满。

② 他圆满

他圆满是指外在环境。我们修学佛法，不仅要具备自身条件，同时要具备外在条件。否则，一样不能修学。

“他圆满亦五者，如云：佛出、说正法、教住及随转、他心所悲悯。”他圆满也有五种，就是佛出世、说正法、教住、随转、他心所悲悯。

“佛出世者，谓经三无数劫集资粮已，来成等正觉。”第一，有佛陀出世。三大阿僧祇劫，就是三个无数劫。其实，这个无数是有数的，佛经中有算法和具体数字，只是因为时间太长，所以才叫无数。就像我们看到地上有很大一堆沙子，或是这个房间堆满沙子，如果问这里有多少沙子，我们也会说无数，但实际是有数字的。佛陀在因地经过三大阿僧祇劫修习福德和智慧，两种资粮都圆满了，所以又叫福智两足尊。前面略示修法就讲到集资净障，这对修学非常重要。当佛陀圆满福慧资粮后，在菩提树下夜睹明星，成就正觉。

“说正法者，或佛或佛之声闻弟子所说法也。”第二，有佛陀或佛弟子说法。如果佛陀出世后不说法，或有佛弟子在世却不说法，也是不圆满的。现在佛教界的出家人虽然不少，但真正致力于弘法的出家人和寺院并不多，比较无所谓。这一点，佛教徒远不如基督徒有热情。要知道，只有出家人积极弘法，社会民众才有接触佛法的因缘。如果不说法，不弘法，大家就没有接触佛法的因缘了。

“教法住者，既成佛竟，并说正法，乃至未般涅槃之间，修行现证胜义法未坏灭也。”第三，有教法和证法住世。佛陀说法后，在世间流传的方式很多。或是通过语言流传，或是通过音像流传，或是通过书籍流传，或是通过各种媒体流传。此外，通过修行证悟空性的方法也没有消失。这样的话，我们才有因

缘接触佛法，依教奉行。

“法住随转者，谓以自证法对诸众生，见有能现证正法者，如其所证令彼得证，于教随转也。”第四，有人实践和证悟佛法，这样修行时就有人指导。佛弟子依法实践并获得成就，当他看到其他有能力证悟的人，就根据自己的所证指导他人，帮助他人顺利修行。否则，要靠自己摸索是非常困难的。

“他所悲悯者，谓有施主给施法服等。”第五，有人供养你，成就你。学佛要投入时间，就像大家在寺院，每天的吃、穿、住，常住都安排好了，你们每天修学就行了。但世人一天到晚要为生存奔忙，想修行，想看书，想念佛，根本没有时间，或是有很多障碍。所以有人创造环境，提供衣食，让修学没有后顾之忧，是非常重要的条件。

“此五是属于他人所有之法缘，故谓之他圆满也。”这是修行必须具备的五种外缘。有了这些条件，才能顺利修学。

暇满人身就是远离八种无暇，具足十种圆满。我们要对这种身份生起珍惜之心，同时感到庆幸，庆幸自己不是畜生，不是饿鬼，也不是生在地狱，庆幸现在有时间、有机会、有能力修学佛法。

· 第二十四课

二、暇满人身的重大意义

若不起一为究竟利乐故，修清净法之心者，仅于现世未死之间，除苦修乐而为精勤，则傍生亦有之。虽居善趣，傍生何异？然修大乘道者，必须得一如上所说暇满之身，如《与弟子书》云：“欲成佛道度众生，具大心力唯人能，天、龙、修罗、金翅、蟒、神仙，余趣皆不及。”

复次，虽有一类昔于人中修道习气浓厚之欲天亦能见四谛理，然上界身则定无初得圣道者。欲天多数亦如前说为无暇处，故能修入圣道之身，以人为最胜也。又北俱卢洲不堪受持戒律，较余三洲之身为劣。而三洲中，尤以南赡部洲人为可赞焉。

以是当念：我得如此贤妙之身，何故令其无果？若竟令无果者，乃自欺自弃，更有何事可耻而重于此耶？昔于恶趣众多无暇处之险道盘旋流转，今偶一次得脱，若将此身无益弃舍，仍还彼三途中者，岂其以咒迷乱，令我成无心者哉？当如是数数修习之。

《入行论》云："得如是闲暇，而我不修善，岂更有余者，较此尤愚迷。"又云："难得有益身，由何而获得，如我具知已，后仍堕地狱。如为咒所迷，于此我无心（我岂无心者）。我何其愚鲁（何愚鲁至此），何物住我心？"

如是非仅观待究竟有大义利，当思即对于现近善趣身及受用、眷属圆满之因，修施戒忍等亦须依于此身，乃易修习之。若既得此具有大义之身，而不昼夜于彼现未二世善因努力者，则如既至宝洲空手而返，岂不哀哉。

二、暇满人身的重大意义

暇满之后，接着要思惟义大，认识到暇满人身蕴含的巨大价值。因为对心行产生最大影响的，就是我们的价值观。而价值观又和人生观有关。有人觉得有地位才是价值，有人觉得有财富才是价值，进而形成不同的人生追求：为了事业，为了家庭，为了地位，为了传宗接代……这些行为有没有价值？不能说没有，但价值非常短暂，没有永久的意义，也不会对改善生命起到多大作用。

中国古人也关注人生价值的问题。比如儒家讲的三不朽的人生，"太上立德，其次立功，其次立言"，就是要追求永久的价值。人怎么活着才更有价值？儒家认为，最高的是立德。这点和佛教沾得上边，因为成佛就是要成就无量功德。那么立德到底立到什么程度，有漏还是无漏的？圆满还是不圆满的？和佛教还是有区别的。其次是立功，在社会上建立一番功勋和事业，像过去的秦始皇、唐太宗，不管流芳千古还是遗臭万年，总会对历史产生很大影响，让人们记住他。第三是立言，就是著书立说。如果不能在社会上实现自己的抱负，就著书立说，用思想影响后世。他们所追求的价值，是不是永久的呢？其实并不是。当然，立德对生命的影响长远一点，至于立功和立言，可能会影响几百年，甚至几千年。但即使是几万年，在人类的历史长河中，也是短暂而不究竟的。

佛教认为，生命的最高价值，是成就究竟的利益和安乐，也就是成佛。世人的价值观之所以短暂而渺小，主要是因为对人的身份认识不足。所以，学佛首先要认识现有身份的价值。认识到这一点，我们自然会为实现这个巨大价值而努力——认识不是目的，实现才是目的。西方人本心理学主张生命的自我实现，其实，成佛才是圆满的自我实现，才能发挥生命的最大价值。

“若不起一为究竟利乐故，修清净法之心者，仅于现世未死之间，除苦修乐而为精勤，则傍生亦有之。”清净法，即修学佛法，如戒定慧、六度四摄等。如果我们不是为了实现人生最大价值而发起修学佛法之心，仅仅在现世，在死亡前的几十年，为离苦得乐而努力，这种人和动物有什么区别？举世昏昏，整个社会多数人在奔忙的，无非是两方面：一是几十年的生存，二是过好一点。其实，动物也是为了生存、为了过好一点在忙碌。所以我觉得，在佛法讲的人天乘、声闻乘、菩萨乘以外，还可以加上动物乘。因为很多人的生活是停留在动物般的追求上。

“虽居善趣，傍生何异？”如果仅仅为了生存和过好一点，人和动物的追求就没什么区别了。我们得到如此可贵的身份，所做的却和动物没什么两样，实在太浪费，太可惜了。

“然修大乘道者，必须得一如上所说暇满之身。”如果要修学大乘佛法，必须拥有以上所说的暇满人身，即离八无暇、具十圆满之身。如果没有这个身份，是无法修学的。

“如《与弟子书》云：欲成佛道度众生，具大心力唯人能。”《与弟子书》说：要成就佛道，度化众生，具足出离心和菩提心，这些只有人才能做到。在六道中，人的身份非常殊胜。关于这个道理，印老在《佛法概论》中讲得很清楚。人有忆念胜，即抽象思惟能力；环境胜，即有苦有乐；堪忍胜，即忍耐力。正因为这样，人才会为了离苦得乐而发心修行。

“天、龙、修罗、金翅、蟒、神仙，余趣皆不及。”天道太快乐，欲界天沉

溺在欲乐中，色界天沉浸在定乐中；龙属于畜生道，虽然有福报，但智慧不及人，也不容易修行；修罗的福报和天差不多，但嗔心很重，难以发起出离心；金翅即大鹏金翅鸟，还有蟒蛇、各种神仙等，这些大多属于有特殊力量的众生。虽然他们的能力很强，或福报很大，但都不能修行。只有人道，才是修行的最好身份。在这一点，其他道的众生都比不上。

“复次，虽有一类昔于人中修道习气浓厚之欲天亦能见四谛理，然上界身则定无初得圣道者。”不过，有一类天道众生是能见道的。佛教认为，初果、二果、三果圣者会在人天往返几次。比如初果圣者要在人天之间往返七次，才能证悟阿罗汉果。他们在天上期间，自然是能见四谛理的。但他们最初不是在天上见道的，而是在人间见道后才生到天上，然后再从天上回到人间。以欲界、色界、无色界天人的身份，是没办法见到圣道，见到空性的。

“欲天多数亦如前说为无暇处，故能修入圣道之身，以人为最胜也。”欲界天多数都和前面所说的那样，属于无暇处，因为这些天人终日都在散乱和享受欲乐。所以能修习圣道的身份，以人道最为殊胜。

“又北俱卢洲不堪受持戒律，较余三洲之身为劣。而三洲中，尤以南赡部洲人为可赞焉。”佛教把世界分为四洲，我们这里是南赡部洲，此外还有西牛贺洲、东胜神洲、北俱卢洲。这种划分不是局限于地球，具体在哪里，等你禅定修好，有神通了，就可以去看看。据说北俱卢洲的人很有福报，没有灾难，衣食不愁。但因为他们没有痛苦，每天都很快乐，还求什么解脱呢？而且北俱卢洲的人虽然福报好，但根机比其他三洲的人要劣，不受持戒律，也不会学佛。其他三洲中，尤以南赡部洲的人根机最好，这主要还是从修学佛法的角度来说。如果论生活环境，西牛贺洲、东胜神洲都比我们要好，但他们太快乐了，衣食不愁，每天就是吃喝玩乐，反而生不起出离心，也不要动脑筋，所以根机比较钝，无法获得智慧和解脱的能力。而我们这个世界因为生活比较艰苦，大家整天要设法改善，所以思惟特别发达。

“以是当念：我得如此贤妙之身，何故令其无果？若竟令无果者，乃自欺自弃，更有何事可耻而重于此耶？”通过人道和六道其他身份的比较，我们可以发现，人的身份，尤其是暇满人身，能帮助我们实现生命最大的价值，是最可贵的。我们既然已经得到暇满人身，怎么能让它白白浪费了？我们获得这个尊贵的身份，结果什么也没做，不能实现它的价值，实在是自欺自弃，还有什么事比这更可耻的呢？如果不能好好利用这个身份，是最为重大的损失，大得简直没办法说。

“昔于恶趣众多无暇处之险道盘旋流转，今偶一次得脱，若将此身无益弃舍，仍还彼三途中者，岂其以咒迷乱，令我成无心者哉？”无尽生命中，我们一直在六道流转沉浮。一会儿在地狱，不知呆了几万还是几百万年；然后到畜生道，从蚂蚁到苍蝇、蚊子，到猪、牛、猫、狗，不知当过多少回畜生；然后又生天，一呆又是几千万年。在轮回中盘桓那么长时间，好不容易得到人身，获得暇满身份，可以帮助自己成就解脱，实现生命的最大价值，如果不利用好这个机会，是不是太愚蠢了？是不是像被什么咒迷住了，让自己成了无心者？

就像有人被判刑五十年，一直要在监狱度过。突然有那么半天，把你放出来，让你赎罪，表现好的话，就可以不再坐牢。得到这个赎罪机会，你是不是会很努力地做？如果不抓紧机会，随便晃悠一下，半天就过去了，又得继续关进去。得到暇满人身就是这样。我们一直在三恶道流转，好不容易得到可以解脱的身份，可以用这个身份成就生命的最大价值。如果每天忙于一些无谓的事，甚至造作很多恶业。就像这个人得到半天机会时，不仅没去将功赎罪，反而胡作非为，结果让五十年的刑期变成一百年。同样，如果我们不能利用好暇满人身，世间任何损失都不能与之相比。

“当如是数数修习之。”我们要经常思惟这个身份蕴含的价值，想着得到这个身份不容易，一旦失去，不知什么时候才能得到。经常这样想，就会生起修道之心。否则就会因循苟且，在习气、妄想、世俗潮流中度过一生，最后稀里

糊涂地离开这个世界。

认识暇满人身的意义，对修学非常重要。但我们要知道，暇满人身的价值并不在于它本身，而是通过这个身份，实现生命的最高价值。也就是说，这个身份是实现人身价值的方便。如果不能好好利用，这个身份也可能一钱不值。所以关键在于如何使用，如何实现其价值。这就必须修学佛法，受持心要。

所谓受持心要，就是宗大师为我们建构的简明成佛套路。佛法认为，六道众生是平等的，都具有如来智慧德相，都具有无尽宝藏。《涅槃经》比喻为贫女宝藏，力士额珠。就像家中拥有宝藏的女孩，但她不知道，结果只能当乞丐；又像力士的额头有一颗很值钱的宝珠，但在没有开发之前，有和没有其实是一样的。同样，众生虽然具有如来智慧德相，但必须通过修行把它开显出来，否则，有和没有是一样的。众生不断向外追逐，流转六道，沉沦苦海。正是因为宝藏没开显出来，所以才饱受轮回之苦。唯有暇满人身，才是开显生命宝藏的最好身份。

暇满人身之所以有重大价值，一是因为生命内在有无尽宝藏，二是唯有人的身份，才能开发宝藏，实现最大价值。如果我们不能利用好这个身份，一旦失去，又要长劫轮回，不知哪天才有出头之日。想想三恶道的痛苦，实在很可怕。事实上，整个轮回的本质都是痛苦的。

“《入行论》云：得如是闲暇，而我不修善，岂更有余者，较此尤愚迷。”除了解脱轮回、成就佛果的究竟利益，暇满人身也具有现实意义。《入菩萨行论》说，我现在得到这么稀有、珍贵、有价值的暇满人身，却不懂得去修善，包括世间善和出世间善，还有什么比这种做法更愚蠢的呢？如果我们拥有暇满人身，不能好好修行，利用它改善生命，实在损失太大了。

“又云：难得有益身，由何而获得，如我具知已，后仍堕地狱。如为咒所迷，于此我无心。我何其愚鲁，何物住我心？”《入菩萨行论》又说：我们现在的暇满人身非常难得，属于有益身，能实现生命最大的价值。无尽生死中，

我们一直都在轮回，偶尔因为一些善行，才获得这种珍贵的身份。如果我们认识到这个身份的意义和价值，还不想修行，还是胡作非为，糊里糊涂地过日子，最终堕落地狱。那我岂不是被咒迷住了？岂不是成了无心的人？究竟什么力量使我如此愚痴？这是一个现实问题，我们都应该根据这个偈颂来问问自己。世间很多人没能认识到人身的意义，不能好好利用人身，也是正常的。但我们学佛后，经常在说“人身难得，佛法难闻”，结果还是每天忙于琐事，难以从凡夫心走出来，从贪嗔痴的习性摆脱出来，因循苟且，日复一日。临命终时，对生死一点把握都没有，这是非常可悲的。所以要念死无常，念三恶道苦，否则就会追求现实利益，很难对修行生起紧迫感，也很难从凡夫心走出来。一个人的习性、妄想、情绪，是无始以来的积累，力量非常强大，所谓江山易改，秉性难移。《道次第》的观察修，就是通过深入的思惟，帮助我们调整心行。

“如是非仅观待究竟有大义利，当思即对于现近善趣身及受用、眷属圆满之因，修施戒忍等亦须依于此身，乃易修习之。”暇满人身拥有巨大的价值，能使我们获得究竟利益。如果未来想获得人天善道的身份，就要以人的身份去培植福田，持戒修行。包括我们现在拥有的福报，如财富、地位、眷属圆满、供养丰厚等，也不是天上掉下来的，必须修习布施、持戒、忍辱等善行，才能感得现世的善趣身和种种福报。其中，受用是指衣食住等，眷属是指父母、兄弟姐妹、道友等。

“若既得此具有大义之身，而不昼夜于彼现未二世善因努力者，则如既至宝洲空手而返，岂不哀哉。”如果我们得到暇满人身，而不夜以继日地修习善法，为现在和未来的身份努力积累善因。就像你已经到了宝洲却空手回来，岂不是太可悲了？我们拥有暇满人身，却不用这个身份为改善未来而努力，岂不是损失很大？

总之，暇满人身的重大意义主要有两方面，一是现世利益，即成就人天福报；二是究竟意义，即成就解脱，圆满佛果。

·第二十五课

三、思惟人身难得

《戒经》云："人死之后，堕恶趣者多如大地土，生乐趣者少如爪上尘。"此谓人身为善恶二趣中之极难得者。

彼何故如此难得耶？如《四百颂》云："人中大多数，执持不善品，以是诸异生，定多趣恶趣。"此谓人等多数造十恶业，以是而堕恶趣故。

复次，于菩萨前若起嗔恚，随其一一刹那，须经一一劫数处无间狱，而此身中现有从多生所积集之诸罪，既然尚未受果，又未加以对治坏灭，必须多劫处于恶趣，此何待言。若能忏除旧恶，防止新造，则生善趣不足为难。然能如此作者，实为极稀有耳。倘不如是作，则一堕恶趣便不能作善，恒造诸恶，于多劫间，虽乐趣之名亦不得而闻。此《入行论》中所说也。

博多瓦常云："如某庄丽之第为仇所劫，经久颓败。有老者因此深怀痛惜，后闻人言，彼第失而复得。虽无行走之堪能（不惜步履艰难），杖矛徐至，喜曰：此第之得非为梦耶？"于此获得暇满，当如彼之欢喜而修法也。如是之心，于未生得时，当勤修之。

又若于有暇身，欲生起一具足求受心要之念，须修四法：一、须修法者。思一切众生皆唯是求乐而思离苦，然真能得乐离苦者，亦唯有修行正法，乃得自在故。二、我能修者。既具足外缘，有善知识；亦具内缘，已得暇满故。三、于今生即须修持者。今生若不修，众多生中暇满难得故。四、现时即须修持者。何日当死，漫无定期故。

此中第三者，能灭向后推诸他生再修之懈怠。第四者能灭是念，谓虽当于此生中修，而（更推之）来年来月尚可修等之懈怠也。设将此二摄为速修，则作三法亦可。念死一事虽亦于此有关，恐繁且止，于下当说。

如是令心起变动故（如是为欲转变心故），如上所说由种种门而思惟之。若未能者，则可观察如何是暇满自性，及于现近与究竟门中义利重大，并从因果门中思惟难得。如何逗机，即于前所说中取而修之。

彼中因门难得者，谓就总而论，但能得一乐趣，亦须作戒等一种净善。若特别欲得具足暇满者，则须以净戒为根本，施等为助伴，以无垢愿欲为间隙等（以无垢愿欲为结合彼等）之众多善根焉。修如此因者颇为稀少，事实甚明。由是推之，可知就乐趣果若总若别而观，此闲暇均为难得也。果门难得者，对于异类诸恶趣观之，但属乐趣已较为少有。即就同类乐趣而观，特胜之闲暇者，则尤为宝贵。

此如噶当格西多把云：“若于此（大义与难得）殷重（殷勤）修习，其余诸法皆能由此引生（则余门更易入）。”故应勉焉。

三、思惟人身难得

我们经常讲“人身难得”，这个身份究竟怎么难得？

“《戒经》云：人死之后，堕恶趣者多如大地土，生乐趣者少如爪上尘。”《戒经》说：人死后堕落地狱、饿鬼、畜生三恶道的，像大地土那么多；而生到天、人、阿修罗三善道的，就像指甲中的土那么少。大地土和爪上土，相差确实悬殊。我们平时可能觉得人很多，其实只要和动物相比，就是微不足道的。哪怕是一个小小的蚂蚁窝、蜂窝，就有多少生命？佛经说，得到人身的机会，就像盲龟钻木孔那么难得。茫茫大海，一个瞎了眼的乌龟，要把头钻进漂浮在海面的木板的窟窿中，这个概率实在太低了。

“此谓人身为善恶二趣中之极难得者。”这个比喻告诉我们，人身在善恶二道中特别难得。在这个问题上，佛教和其他宗教不同。基督教、天主教、伊斯兰教等，都以天堂为究竟归宿。而佛教认为，虽然天堂比人间的环境更好，享乐更多，但容易执著在享乐中。从开发智慧、成就解脱来说，还是要在有苦有乐的人间，这样才能发起出离心。所以佛教特别重视人的身份，诸佛世尊都是以人的身份成佛的。

“彼何故如此难得耶？”为什么人身那么难得？因为得到人身需要有善道之因，必须受持五戒十善。但我们看看现实中的人，往往恶行多过善行。尤其在当今社会，行善的人很少，有善心，甚至有良心的人都不多。很多人的行为没有准则，没有底线，这是长期以来教育缺失的结果。过去的中国人，或是学儒，有儒家的道德准则；或是信佛，有佛家的道德准则。如果既不信佛，也不信儒，再不信共产主义，那想怎么做就怎么做了。当然现在的人也不是没有准则，利益就是他们的准则。为了获得利益，人们可以不择手段。空气和河流被

污染了，整个大自然被破坏得差不多了，人与人的关系也不和谐，甚至很多食品都有问题。为什么会这样？就是人心有贪嗔痴三毒，所以世界呈现出来的一切也是有毒的。心净则国土净，同样，内心有了污垢，国土也会充满污垢。我很担心，社会再这么折腾下去，真不知该怎么办。

“如《四百颂》云：人中大多数，执持不善品，以是诸异生，定多趣恶趣。”正如《四百颂》所说，多数人都是依贪嗔痴，行杀盗淫妄恶业，所以这个世界就充满贪嗔痴，充满杀盗淫妄。人们因为执持不善行，死了之后，一定会堕落三恶道。

“此谓人等多数造十恶业，以是而堕恶趣故。”多数人都在不断造作十恶业，这就决定了他们未来要堕落恶趣。所以人身难得的原因就在于，拥有善心并行善的人很少。

“复次，于菩萨前若起嗔恚，随其一一刹那，须经一一劫数处无间狱。”此外，如果一个人对发菩提心的菩萨生起嗔心，随着生起嗔心有多少刹那，就将堕落无间地狱多少劫。在无尽生命中，我们所造的罪业太多了，每种罪都会使我们长劫沉沦。《行愿品》说，众生的罪业如果有形相的话，尽虚空遍法界都不能容纳。《地藏经》也说，阎浮提众生举心动念，无非是罪，无非是业。可见，无明中的众生总在不断造业。一旦这些业因成熟，必将招感果报。而对菩萨生起嗔心，业力会特别重。

下面会说到“业决定之理”，即业不作不得，业作已不失。虽然业有轻有重，但凡是造过的业都要受报，而且还会增长广大，几十、几百乃至几千倍地增长。听起来是不是很可怕？其实也不用怕，因为业还可以忏悔。一旦见道，就把惑业的基础摧毁了，那么业就会像被煮过的种子，不再产生作用。佛陀在世时，很多比丘在佛陀的开示下，当下见道，当下证悟阿罗汉果。这就说明，业虽然广大无边，但也能在短时间内解决，否则他们就不可能那么快证阿罗汉果了。当然，如果不通过修行，业种的确会给我们带来很大的伤害，所以要努

力防护，避免造业。

“而此身中现有从多生所积集之诸罪，既然尚未受果，又未加以对治坏灭，必须多劫处于恶趣，此何待言。”在无尽生命中，每个人都积累了很多罪业。虽然现在因缘尚未成熟，很多业力还没有招感果报。但如果我们不通过学佛对治这些业力，将来因缘成熟，一定会招感果报，所谓“因缘会际时，果报还自受”。造下的这些恶业，一定会让我们堕落恶道，没什么好商量的。

“若能忏除旧恶，防止新造，则生善趣不足为难。然能如此作者，实为极稀有耳。”如果我们能通过对治忏、依止忏、实相忏、无生忏等方法，忏除旧业，不造新业，那么在未来生命中，想生善趣，并不会很难。但能这样做的人实在是极少数。业之所以增长，是因为我们不断造作，才使它的力量越来越大。重复就有力量，每个心念和业力的增长，都和重复有关。

“倘不如是作，则一堕恶趣便不能作善，恒造诸恶。”我们现在已经得到暇满人身，唯有这个身份，才是忏罪、改过、修善的最好机会。如果现在不这样做，一旦堕落恶趣，只能不断造恶。因为猪、猫、狗是不懂得忏悔，也不懂得行善的。动物之间都是互相残杀，弱肉强食，否则就没办法生存。那动物吃动物有没有罪过呢？当然也有罪过，也是造杀业，但没有人这么重，因为它的心力很弱。就像同样是杀人，无意杀人的罪过就轻，在意识清醒的时候杀，罪过就很重。因为造罪要有心去造，如果心力弱，罪业形成的力量相应比较轻。如果心力很强，罪业形成的力量也会特别大。所以动物虽然造罪，但没有人的罪过那么重。

这也是人的特殊之处。人有抽象思惟能力，心力特别强，如果用它好好修行，可以让我们成佛作祖，利益众生。但如果用心去造恶，像希特勒那些人的残暴，动物是望尘莫及的。所以理性是双刃剑，可以让我们成就佛果，也可以使我们万劫不复。从苦和乐的角度来说也是一样，动物肚子饿了痛苦，冷了热了痛苦，但只是身苦。而人除了身苦还有心苦，哪怕什么都有了，坐在房间里

想着，也能想出痛苦，想出烦恼来。事实上，很多烦恼都是想出来的。比如你觉得哪个人不顺眼，想着他在和我过意不去。刚想的时候，只是觉得有点不舒服。然后继续想，这人哪天做过对不起我的事，哪天说了我的坏话，不断地想，就会把很小的烦恼想得铺天盖地。所以我们要正确利用暇满人身，否则也会造成万劫不复的结果。

“于多劫间，虽乐趣之名亦不得而闻。此《入行论》中所说也。”一旦堕落地狱、饿鬼、畜生三恶道，至少长达几劫，哪怕善趣的名称都听不到。这里不是用年，而是用劫来计算，说明时间很长。这是《入菩萨行论》所说的。

“博多瓦常云：如某庄丽之第为仇所劫，经久颓败。有老者因此深怀痛惜，后闻人言，彼第失而复得。虽无行走之堪能，杖矛徐至，喜曰：此第之得非为梦耶？”大德博多瓦常比喻说，就像某地有一栋非常豪华的房子，不幸被仇人劫走了。房子失去主人的时间长了，破败不堪。有位老人是曾经的主人，对失去房子深感痛惜：这么好的房子被人劫走，而且还破败了。后来听人说，有机会重新得到失去的房子。老者非常欢喜，虽然腿脚不便，还是拄着拐杖慢慢走去，高兴地说：重新得到这个房子，是不是做梦啊？你们可以想一想，就像你丢了很喜欢的东西，每天都在可惜、难过、舍不得。有天突然在柜子里翻到，真是欣喜若狂。又像世间人想生个男孩，天天想啊想，想尽办法求神拜佛，终于生了个男孩，全家高兴得不得了。这就是一种难得之心。

“于此获得暇满，当如彼之欢喜而修法也。如是之心，于未生得时，当勤修之。”我们现在说到人身难得，有什么感觉呢？是生起稀有、难得、激动的心，还是轻飘飘地随便说一下？你的感觉有多强烈，就会生起多大的珍惜之心。有多大的珍惜之心，就能在多大意义上去利用它。如果你感觉轻飘飘的，那你的珍惜也是轻飘飘的，自然不会很好地利用这个身份。这就必须在观修过程中，通过和六道众生的对比，和八无暇的对比，不断观修暇满人身的珍贵和殊胜，观修它无与伦比的价值，生起稀有难得之心。就像我们得到什么东西，没和别

人比较时，好像不觉得有什么稀奇。但通过和别人的比较，才发现自己所拥有的确实与众不同。同样，这个离八无暇、具十圆满的身份，也要通过比较，才能认识它的珍贵和殊胜。更要看到，一旦失去这个有暇圆满的身份，很可能会感得无暇之身，那就没机会修学佛法了。

“又若于有暇身，欲生起一具足求受心要之念，须修四法。”这个有暇身之所以具有重大意义，不是在于它本身，而是它能帮助我们实现重大意义，那就是修学佛法。所以我们要生起具足求受心要之念。具足，就是圆满、完整、全身心地求受。心要，就是出离心、菩提心、空性见，又称三主要道。宗大师从博大精深的佛法中，从三藏十二部典籍中，将其中的精髓和要领提出来。这不仅是《道次第》的心要，也是整个佛法的心要。我们虽然认识到暇满人身的重要，也认识到本论和三主要道的殊胜，但未必就能生起如救头燃般的精进。在此过程中，我们还需要修四种法。

“一、须修法者。思一切众生皆唯是求乐而思离苦，然真能得乐离苦者，亦唯有修行正法，乃得自在故。”第一，认识到必须修法的原因。一切众生生存的目的，无非是逃避痛苦，追求快乐。人类五千年文明，从原始人的刀耕火种，到物质高度发达的今天，所做的一切都是为了避苦求乐。所以才会不断地发展科技，改善生活条件。可现代人的痛苦并不比古人少，甚至活得比以前更累。为什么这样？就是因为今天的人妄想太多了。我觉得，今天不是文明的时代，而是无明的时代。社会如此丰富，很多人不知道自己到底要什么，只是在这疯狂的世界中，跟着感觉走，比任何时代更迷茫。虽然人们付出最大的努力，但真正离苦得乐的人并不多。

很多人物质条件非常好，但就是没有快乐。因为他们不懂得痛苦的根源在哪里，不懂得从根本上解决，所以在追求快乐的过程中，还在不断制造痛苦。唯有佛陀才能揭示生命痛苦的根源，提供解脱痛苦的方法，那就是苦集灭道的原理和八正道的修行。所以我们要深刻认识到，唯有佛法才能帮助我们究竟解

决痛苦。这是学佛必须具备的认知。你不要以为在轮回中有什么快乐，不要以为人间的权力、金钱、爱情会带来快乐。如果还有这些希望，是很麻烦的。学佛不仅要认识到三恶道之苦，更要认识到轮回本质是痛苦的，对世间不要有任何期望。如果你有一点这样的企图，就别想解脱。真正的解脱，是要舍弃今生，彻底摆脱烦恼、贪著和凡夫心。要深信，唯有佛法才能帮助我们解脱痛苦，究竟安乐。

“二、我能修者。既具足外缘，有善知识；亦具内缘，已得暇满故。”第二，认识到能够修行的条件。我们已经得到暇满人身，要深信自己有能力修行，有能力成就生命的最高价值，也就是成佛。每个人要对自己有这种期许，对“我能修”深信不疑。如果没有这种承担，你就不会去做。为什么说我能修呢？首先是具足外缘，有善知识引导，有良好的修学环境；其次是具足内缘，获得人的身份，具足听闻佛法的能力。因为这样的内因和外缘，所以深信“我能修”。

“三、于今生即须修持者。今生若不修，众多生中暇满难得故。”第三，今生就要修行。我们不要觉得还有来生，觉得轮回中的众生多得很，可以随大流。更不要觉得，你要下地狱，陪你下地狱的也多；你要当畜生，一起当畜生的也多。为什么今生必须修行？因为我们得到暇满人身太不容易了，不是千年等一回，可能是万年、百万年甚至更长时间才有一次机会。我们现在既然已经得到，要赶快抓住机遇。就像前面举的例子，本来要关五十年，现在有半天机会给你赎罪，表现好就可以不再坐牢，但不好好表现的话，五十年就会变成一百年。或者你糊里糊涂的，虽然没干坏事，但也没干好事，结果一打瞌睡就失去机会，又进了监狱。人身难得，就像这半天时间一样。今生不修的话，过了这村就没那店了。

“四、现时即须修持者。何日当死，漫无定期故。”第四，不但今生要修，现在就马上要修。我们不要因循苟且，觉得自己还年轻，不着急，明天还有明天。晚上要修，想想还是睡觉吧；白天要修，想想还是玩一会儿吧。凡夫心很

狡猾，力量很大，做什么都有理由，都会给自己找到借口，结果日子就这么一天天、一年年地过去了。每个人的未来到底有多少时间？关于这个道理，下士道的念死无常讲得很深刻。为什么现在就要修行？因为死亡不定，你不知道自己什么时候会死。

佛法修行强调活在当下，因为我们能把握的只有当下。轮回中已经过去的日子，我们肯定没办法把握。那么无尽的未来能不能把握？更难说。你连自己未来是什么身份都搞不清楚，怎么把握？无尽的过去都以现在为归宿，而无尽的未来都以现在为开端。所以，过去和未来都是假的。过去的日子是什么？留下的，无非是妄想、心念和感觉，是心灵世界的一堆影像。只有现在这个当下，是可以把握的。如果现在不把握的话，很快就会成为过去。在未来生命中，未必还有这么好的机遇和处境，所以“现时即须修持”非常重要。

“此中第三者，能灭向后推诸他生再修之懈怠。”四法中的第三法，能帮助我们对治常见的错误习惯：觉得修行反正不着急，不妨来生再修。我们总是忙于各种琐碎小事，反而把修行大事抛在脑后。也就是说，把小事当大事来做，反而把大事放在一边。通过第三法“今生即须修持”，可以对治“不着急，来生再修”的心态。事实上，来生可能就没有暇满人身，没有修行机会了。

“第四者能灭是念，谓虽当于此生中修，而来年来月尚可修等之懈怠也。”第四法是灭除以后再修的心态。很多人觉得，自己还年轻，有折腾的资本。通过第四法的观修，意识到死亡不定，就会生起马上就要修行的心。

“设将此二摄为速修，则作三法亦可。念死一事虽亦于此有关，恐繁且止，于下当说。”第三和第四，都是让我们提起马上就要修行的心态。从这点来说，四法合为三法也是可以的。如何让我们迫切地求受心要？念死的修行非常重要，也是四法中的关键。正因为念死特别重要，而且内容庞杂，所以会在下士道专门讲述。

“如是令心起变动故，如上所说由种种门而思惟之。”通过以上所说的观察

修，思惟暇满、义大、难得，能转化我们原有的凡夫心。原来，我们整天忙于世俗追求，追求财色名食睡，追求色声香味触法，追求事业、感情、家庭、吃喝玩乐。通过对暇满、义大、难得的思考，认识到人生的意义是成佛，是解脱轮回，应该以出离心、菩提心为追求，从而实现人生的最大价值，而不是满足于改善生活，以活得好一点为目的。

“若未能者，则可观察如何是暇满自性，及于现近与究竟门中义利重大，并从因果门中思惟难得。”如果还不能转变心念，就要不断观察暇满人身的珍贵，并通过比较，认识到这个身份的优越性，以及和无暇身的区别，对此生起珍惜之心。同时要认识到这个身份对眼前和究竟的价值，从而转变人生追求。我们有什么样的价值观，就会有什么样的追求。进一步，还要从因门和果门，帮助自己认识暇满人身的难得。

“如何逗机，即于前所说中取而修之。”怎么认识？主要是根据前面所说的“难得”，建立因果门的思惟。世间一切现象，无非是因和果的存在。有的事物本身既是因也是果，可能这个事物是那个事物的因，那个事物是这个事物的果。所以说，这个世间就是因缘因果的世间。作为我们的生命现象来说，也是因和果的存在。

“彼中因门难得者，谓就总而论，但能得一乐趣，亦须作戒等一种净善。”怎样从因门思惟人身难得？须知，要投生善道，得到人、天等善趣身份，至少要以持戒为基础，并修习善行。但对一般有情来说，很少有人修习这样的善因。

“若特别欲得具足暇满者，则须以净戒为根本，施等为助伴，以无垢愿欲为间隙等之众多善根焉。”如果要得到暇满人身，就不只是持戒的问题，必须具备三个条件。首先以清净持戒为根本，然后修习布施作为助伴，这样才有福报。否则你虽然得到人身，可能很贫穷，或没有闻法因缘，就不是暇满身了。间隙也叫结合，要结合纯正、清净的发心。如果发心不正，虽然修了布施，感得的福报很大，但不一定生在人道，可能生在阿修罗道，或是龙族，甚至成为

动物。现在有些宠物就很有福报，享用的物质条件比生活贫困者好多了。

“修如此因者颇为稀少，事实甚明。由是推之，可知就乐趣果若总若别而观，此闲暇均为难得也。”具足持戒、布施、清净发心这三个条件，才能得到暇满人身。我们看看这个世上，能按这样修行的人，一万人能不能找到一个？一百万人能不能找到一个？实在是太稀少了。没有暇满的因，一定没有暇满的果。从中可以推断，暇满人身是很难得到的。我们今生能得到暇满人身，说不定是哪世修来的。但现在不珍惜的话，这个因很快就会结束。临命终时，可能三恶道的业力就会现前。一旦落入恶道，不知什么时候才能出头，想想真是可怕。所以因门难得告诉我们，从因就知道，暇满之身是很稀有的。

“果门难得者，对于异类诸恶趣观之，但属乐趣已较为少有。”从现实的结果来看，暇满身也很难得。在六道中，和恶趣众生比，生于乐趣的众生非常少。我们和动物比一比就知道，人确实很少。可以说，三恶道的众生比三善道的，不知多几千、几万倍，乃至几百万、几千万倍。

“即就同类乐趣而观，特胜之闲暇者，则尤为宝贵。”三善道的众生中，就人道众生来说，得到暇满人身的机会更少。虽然全世界有几十亿人，但能听闻佛法并修行的有多少？有没有一千万？这是说真正闻法修行的，不算那些只是烧烧香的。由此可见，殊胜的暇满人身特别宝贵。

“此如噶当格西多把云：‘若于此殷重修习，其余诸法皆能由此引生。’故应勉焉。”正如噶当格西多把所说，如果经常思考暇满、义大、难得，思考暇满人身多么不容易得到，其他各种法，比如念死无常、出离心、菩提心等，就很容易生起。如果不作这样的思考，我们将很难从凡夫心摆脱出来，更谈不上修行了。

很多人喜欢打坐，坐在那里似睡非睡，似乎也蛮舒服的，其实是在昏沉。不管上课还是打坐，都要打起精神，否则就可能在昏沉中，迷迷糊糊地让时间过去了。所以要“谛听谛听，善思念之”。过去禅宗的修行不太讲究外在形式，

当然，禅不在于坐，但正确的坐姿确实可以安住身心。凡夫毕竟还是心随境转的，在修行没有一定突破前，心很容易被感觉或念头抓住，或受到环境影响。既然暇满人身这么难得，而且我们已经听闻佛法，如果今生还是修得迷迷糊糊的，一无所获，实在太可惜了。

事实上，现在佛教界多数人都是这样，缺乏正确引导，不知道怎么修，也修不上去。你们开始就能学《道次第》，实在是一条捷径。否则很多人学了几十年，虽然掌握一些零零碎碎的佛学知识，却不得要领。学佛要解决什么问题，怎么解决；最终成就什么，怎么成就，都不是很明确。只能在凡夫心转来转去，在妄想中转来转去，增长一大堆我慢、习气。或者修得怪怪的，或者干脆不修了，只是追求一些世俗的东西，实在可惜。

当然，能不能遇到善知识指导，有没有良好的修学环境，也和每个人的福德因缘有关。所以不能怪谁，还是怪自己的福德因缘不好。你们现在有这样的善因缘，要好好珍惜，好好努力。我们讲人身难得，其实得到人身并不稀奇，关键是得到暇满人身，并且通过这个身份实现生命的最高价值。这才是《道次第》所说的“义大”。如果不能实现生命的最高价值，得到人身又有什么用？结果还成为负担。很多人一生几十年，成了色、受、想、行、识五蕴的奴才，一生都在伺候这个色身，伺候自己的妄想，忙来忙去。为了生存，为了过好一点，都脱不出五蕴的需求，实在可悲。

如果我们不能利用五蕴身实现生命价值，就会成为色身的奴隶，一生都在为此奔忙，结果还是痛苦，还是烦恼。不仅今生痛苦、烦恼，还要尽未来际地痛苦、烦恼。你们想想，世间的人是不是这样？不仅人身难得，佛法难闻，善知识难遇，好的道场和道友都很难遇到。认识到难得，就要生起稀有之心，关键还要好好使用。

在道前基础的部分，思惟暇满、义大、难得非常重要。很多藏传大德在开示时，都会从认识暇满人身的重大意义开始，作为引发出离心、菩提心的基础。

如果没有这种认识，我们很难发起殷重的求法之心。这部分文字也非常好，你们要经常读诵，并根据论中所说的法义反复思考。

暇满，要不断和无暇身相比较，以此认识暇满人身的殊胜。义大，要思惟我们拥有的身份，可以成就现前和究竟两大利益。难得，主要通过因门和果门来思惟。从因门思惟，种下暇满之因的人很少；从果门思惟，现实中得到暇满身份的人很少。经常这样思惟，我们自然能生起向道之心，勇猛精进。否则，时间过得很快，人身很容易就会失去。原来我在佛学院读书时是最小的，但一转眼就过了二十多年。时间一年年过去，二十、三十、四十、五十……这还是理想的算法。其实死亡不定，你哪天死都不知道，可能今晚就完蛋了。有没有这个可能？现在死的因缘太多了。生命在呼吸间，是不是？当然你们也不要害怕，如是因，如是果，要相信“业不作不得，业作已不失”。你要死，逃不了；不该死，也死不了。但生命确实是无常而脆弱的，不要以为现在会说会笑，一口气不来，就什么都不是了。

· 第二十六课

第二节 三士道的建立及生起决定

一、三士道的建立

一切佛陀从初发心，中集资粮，最后现证正遍知觉，是皆唯为饶益有情。故说一切法，亦唯为成就有情义利。如是所作有情义利略有二种，即于世间之权时现前上善，与出世间之究竟决定善是。

依初所作（应作）所说一切，于正下士或共下士法类中摄。下士特别之处，不为今世现前安乐，重在希求舍生之后善趣圆满，以其（所）修作彼之因故。如《道炬论》云：“若以正方便，唯于人天乐，欲求自利者，知彼为下士。”

究竟决定善，有唯从流转出离解脱，及修一切种智二种。此中依于声闻及独觉乘所说一切，于正中士或共中士法类中摄。中士夫者，于一切有发生厌离，专求自利，从有解脱彼之方便，于戒定慧三学转趣入故。如《道炬论》

云：“背于（弃）三有乐，反罪业为体（遮恶、依三学），仅（唯）求自寂利（寂静），说名中士夫。”

修行一切种智方便亦有二种，波罗密多大乘与金刚乘是，此二皆于上士所有法类中摄。上士夫者，唯彼大悲之所自在，欲尽一切有情苦故。以佛为其所得之果，以六度行及二次第为所修学。如《道炬论》云：“若以自系苦，普例于他苦，希起正断尽，斯名胜士夫（由达自身苦，若欲正尽除他一切苦者，是为胜士夫）。”彼士夫修菩提之方便，显密二种，于下当说。

三士之名，如《摄抉择分》及《俱舍释》等处处广说。下士夫中虽有希求现世、后世之二种差别，当知此处唯取第二，复取安住善趣方便无错乱者。

第二节 三士道的建立及生起决定

“于有暇身劝受心要”的第二部分，是关于三士道的建立及生起决定，也叫“《道次第》的导引”，帮助我们更好地了解三士道。作为藏传佛教格鲁派的权威论著，《道次第》有许多重要思想。比如强调菩提心在整个修学中的重要性，解脱道和菩萨道的关系，显教和密教的关系等，在导引部分都有详细说明。

一、三士道的建立

学习三士道的建立原理，能更好地了解《道次第》的整个建构。

“一切佛陀从初发心，中集资粮，最后现证正遍知觉，是皆唯为饶益有情。”十方三世一切诸佛从最初发心，到中间积累福德和智慧资粮，到最后证得正遍知，都有共同的目标，所做的一切都是为了饶益有情。正遍知是佛陀十大名号之一，这和凡夫的知不一样。我们现在也有知，因为有情和无情的区别，就在于有知和无知。但凡夫的知是妄知，作用很有限。而正遍知是现量证得的，是无所不在的知，不是通过推理、思量显现出来的。修行要成就的，正是这样一种知，那就是无上菩提，是最高的觉悟和智慧。

“故说一切法，亦唯为成就有情义利。”佛陀说法，还是为了成就有情的利

益。也就是说，从发心、修行，到成佛、说法，都是为了饶益有情。这就是我们天天念的“为利有情愿成佛”，不是“为成佛而利有情”。这是不一样的。如果你为了自己成佛去利益有情，是以我为中心，是有我的。这样的话，说明你还没有从“我执”跳出来，那么你的知是不干净、不究竟的。只有彻底地利他，才能彻底地无我。如果你还想到自己，这种利他就是有限而不是无限的。

这段话可以归纳为“一种发心”。虽然《道次第》也很重视出离心，但核心只有一种，那就是菩提心。从本论的建构来说，出离心不是目的，而是菩提心的前行，是为发菩提心服务的。只有真正发起出离心，才能发起真实无伪的菩提心。所以说，《道次第》是以菩提心统摄一切。发心的目的很单纯，就是为了成就有情，给他们带去利益，而所缘境是一切众生。这样“一种发心”，贯穿着整个《道次第》，也贯穿着整个成佛的修行。

“如是所作有情义利略有二种。”从以上“一种发心”，又开出“两大利益”。可见，《道次第》的设教很契合凡夫心理。佛教并不讳言利益，佛菩萨的发心，都是为了成就有情的利益，包括现前和究竟两种。凡夫做事都要有利益，没好处的事，愿意干的人恐怕不多。佛陀说法设教，接引众生，也是为了让有情获得利益。所以修行是有利益的，但这种利益也是无所得的，两者并不矛盾。如果是有所得的利益，是著相的，非常有限。《金刚经》把利益和无所得处理得特别好，一方面告诉你这么做功德无量无边，另一方面又告诉你，如果你能无所得、不住相的话，功德更大。

“即于世间之权时现前上善。”佛法所说的利益主要有两种。一种是世间暂时的利益，吃得好，住得好，长得好，有名有利，身体健康，等等。这种利益叫权时，对生命只具有暂时的意义，没有永久的意义。你只是在享受这个福报的当下，可能会觉得开心。当然也不一定，前提还要你心态好。即使开心，也是暂时的。青春美貌会过期作废，地位、金钱、名利、荣誉都是暂时的，所以叫“权时现前上善”。

“与出世间之究竟决定善是。”还有一种是出世间的究竟决定善。依佛法修行，能得到这样两大利益，一是世间的暂时利益，一是出世间的究竟利益。从三士道的内容来说，世间的权时利益，就是人天乘的因果；出世间的究竟利益，就是声闻乘和菩萨乘的因果，即解脱和无上菩提。

接着根据“两大利益”，施设“三类教法”。由此，我把《道次第》的内容归纳为“一种发心，两大利益，三类设教”。一种发心就是菩提心，两大利益就是世间权时利益和出世间究竟利益，三类教法就是三士道。士，即士夫，是有情的不同说法。三士道就是三种不同根机者的修行途径和方法。

“依初所作所说一切，于正下士或共下士法类中摄。”初，是两大利益的前一种，即“权时现前上善”，通过修习五戒十善，感得人天果报，属于本论下士道的内容，称为正下士或共下士。作为人天乘自身的修行来说，通过受持五戒十善获得人天果报，属于正下士。但从三士道来说，下士道的修行是为中士道和上士道服务的。或者说，人天乘的修行，是为解脱道和菩萨乘服务的。所以下士道又属于中士道和上士道的前行，即共下士。也就是说，下士道既是独立的修行，也是中士道和上士道的基础。

“下士特别之处，不为今世现前安乐。”下士道的修行目标是获得人天乐果，包含今生和来生。但人们往往把现生快乐作为重点，却忽略了，下士道不仅关注这一生，更主要是为了来生。所以宗大师提出，下士道修行的特别之处，不是为了今世的现前安乐。如果只为现世安乐，不顾来生，这个做法就和世间人没什么区别了。世间没学佛的人，赚钱、干事业、追名逐利，都是为了现世快乐而不顾未来。不仅世人如此，一切动物也有这种本能。前面就说过，如果我们只是以现生快乐为生存目的，那人和动物就没什么区别了。从修行来说，我们所有的烦恼，所有不得解脱的原因，都来自对现世的贪著。

“重在希求舍生之后善趣圆满，以其修作彼之因故。”我们为什么发不起出离心？就是因为对现世的贪著。所以藏传大德在关于出离心的开示中，提出要

“舍弃今生”，这点很重要。什么叫舍弃今生？不是放弃生命，而是说，如果你真想解脱，必须以舍弃今生幸福为代价。如果你对现生乐充满期盼，心就很难从贪著中摆脱出来，解脱是没有希望的。人类的一切烦恼，包括所有犯罪行为，都建立在对现世的贪著上。只想自己过好一点，就会不择手段。所以下士道的修行目标，不是为了现生乐，而是来生能获得人天乐果，获得暇满人身。这就需要按五戒十善去生活，去修行，只有造下人天善因，才能获得圆满果报。

“如《道炬论》云：若以正方便，唯于人天乐，欲求自利者，知彼为下士。”《道炬论》开始就说到三士道及相关因果。什么叫下士？其内涵如何界定？人天乘并不是佛教特有的，其他宗教，如印度早期的六师外道，及伊斯兰、基督教等，都讲到如何生天，或是通过苦行、拜火，或是通过对神的祈祷、赞美、祭祀。《阿含经》记载，在外道的祭祀大会中，会杀多少牛，多少猪，多少羊，他们认为这样做就可以生天。在佛教看来，这些并不是人天乘的正方便。生天有生天的因果，就像挤牛奶，要在牛的乳房挤，而不是到牛角去挤，否则是挤不出来的。人天乘的正方便是修五戒十善，而发心是为了自己在未来获得人天果报。这样一种发心和修行，就属于下士，即下等人。

人有没有高低之分？如果没有，为什么《道次第》分为下士、中士、上士？佛教提倡众生平等，这是从具有佛性的意义而言，但这种平等并不抹杀差别。现代社会有白领、蓝领、金领之分。最高的是什么领？圆领（圆领方袍，出家人的象征），什么领也比不上。禅宗公案记载，有宰相去找禅师：我要出家。禅师袖子一拂：出家乃大丈夫之事，非将相所能为也。可见，人确实有高低之分。《阿含经》指出，人的高低是由行为、品德、发心、生命品质决定的。简单地说，你每天想什么，就决定了你的高低。如果没有高低，怎么会有圣贤，有凡夫？但这种高低不是以印度婆罗门教的四种姓来区分，不是以世间的黑种人、黄种人、白种人来区分，也不是以身份、地位来区分，而是由人的心行所决定。三士道也是由此安立的，根据现前权时利益安立下士道，根据究竟利益

安立中士道和上士道。

“究竟决定善，有唯从流转出离解脱，及修一切种智二种。”究竟决定善有两种，一种是从轮回中解脱，由此安立中士道；一种是成就一切种智，由此安立上士道。下面进一步明确中士道和上士道的内涵。

“此中依于声闻及独觉乘所说一切，于正中士或共中士法类中摄。”中士道，是指声闻乘和独觉乘。声闻，是由听闻佛陀的四谛法而解脱生死、成就涅槃；独觉，也叫缘觉，通过观十二因缘悟道。独觉的根机特别利，虽然生在无佛之世，但看到花开花落，也能了悟无常和空性。中士道又分正中士和共中士。正中士是以证悟声闻和独觉的修行果位为目的，但在《道次第》的建构中，中士道修行是为上士道服务的，不是以成就声闻果位为目的。所以在本论的建构中，声闻果的部分讲得非常少，因为这一修行主要是将我们导向上士道。

“中士夫者，于一切有发生厌离。”一切有，即三有，又称三界，为欲界、色界、无色界，其中有苦有集，有轮回有生死。中士道的发心和修行特点，是对轮回生起厌离心。下士道的修行，是认识到三恶道苦并生起恐惧，从而求皈依，求拯救，目的是不堕落恶道。但他们觉得人天果报还不错，天人的快乐自不必说，人间从自然环境到世间名利也挺美好。而中士道的修行，要认识到轮回本质是痛苦的。不管人道还是天道，所有快乐都是短暂的，无常的。

所以四谛法门首先是苦谛，就是要看清轮回是苦的真相。当然从人的感觉来说，有苦、乐、忧、喜、舍之分，不是没有快乐。但佛教认为，苦有苦苦、坏苦、行苦三种。快乐也会变成痛苦，是为坏苦，因为它的本质不是快乐。我们只有具备佛法智慧，才能摆脱对世间快乐的贪著，生起真切的出离心。宗大师以出离心作为菩提心的前行，确实很有道理。我最初讲菩提心时，对出离心还没有这么深刻的认识。最近学《道次第》才认识到，出离心的重要性就在于，帮助我们走出凡夫心。否则，菩提心是发不起来的，即使发也发不真切。那样的话，很可能修了几十年，都是在成就凡夫心。

“专求自利。”中士道和上士道都要发出离心，要希求解脱，不同就在于专求自利和利益一切众生。上士道发出离心，是意识到轮回本质是痛苦的，想到无尽众生还沉溺在轮回中，需要我们帮助。所以我们不是想着自己独自出离，而要带着大家一起出离。如果你只想自己赶快出离，那就是声闻，是正中士而不是共中士。

“从有解脱彼之方便。”前面讲的是发心，下面讲的是方便。如何解脱生死，息灭烦恼？要从戒定慧三无漏学趣入，这是声闻乘的主要修行。此外还有五分法身，即戒、定、慧、解脱、解脱知见。这是声闻乘的基本修行套路。我们现在学的《阿含概略》，就是根据戒定慧编写的；南传著名的《清净道论》，也是以戒定慧三学为纲撰写的。而《道次第》讲到戒定慧时，特别强调了别解脱戒，以此作为菩萨戒和密乘戒的基础。而定和慧的内容，在中士道基本没怎么涉及。因为定和慧是声闻乘和菩萨乘共有的，所以到上士道才重点讲述。

在《道次第》中，修行有共和不共之分。我们需要了解，什么是学佛共有的基础，什么是某种修行特有的。比如念死无常、皈依三宝、深信业果、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”。过去很多人对这部分认识不足，认为我是学大乘的，这些是人天乘、声闻乘的修行，和自己没关系，结果使修行缺乏基础。我们学大乘，是否知道大乘的特点是什么？如果我们的发心和修行，连人天乘、声闻乘都达不到，就不要说大乘了。没有下士道和中士道的基础，上士道是不容易修起来的。所以宗大师建构的三士道，每一乘既有共有的部分，也有特有的内容，是非常合理的修行次第。

“于戒定慧三学转趣入故。”中士道修行主要是戒定慧。我们平时常说：由戒生定，由定发慧。有人就觉得，戒持好了，自然就有定；定修好了，自然就开智慧。其实不是这么简单的。持戒只是修定的增上缘，持好戒未必就能生定。因为修定要有修定的方法，通过这些方法去修，才能成就禅定。

如果持戒自然能生定，佛教中那么多修定的方法，是干什么用的？但持戒是修定不可或缺的基础，如果我们持好戒，再依修定的方法去做，才容易成就。由定生慧也是一样，有定未必就能开发智慧。很多外道也修四禅八定，功夫好得很。如果有定就能生慧，他们就断烦恼、证空性，和佛菩萨没什么两样了。事实上，他们并没有智慧，也不能解脱。可见智慧不是自然产生的，尤其无漏慧。这就需要闻思正见，在定的基础上修观，才能引发无漏智慧。

“如《道炬论》云：背于三有乐，反罪业为体，仅求自寂利，说名中士夫。”这是《道炬论》对中士道的定义。如果我们能舍弃三有乐，把世间彻底看透，把轮回的游戏彻底看透，不仅是人间的快乐，也包括天上的快乐、禅定的快乐，把欲乐到定乐都看透，明白这些一文不值，不再迷惑，不再执著，才能生起真实无伪的出离心。如果出离心有水分，就很难从凡夫心走出来，从对世间的贪著走出来。

如果出离心非常猛，能发到十分，这时心是没有对象的，当下就是解脱的。我们平时说的解脱是有对象的，比如你现在不喜欢苏州，不喜欢西园寺，迫切想从这里离开，一天都呆不住，一小时、一分钟都呆不住。你的心对这里的一草一木乃至任何人都没感觉了，已经彻底从中走了出来。但你可能想去另一个地方，比如想着回家，那么心又会粘到家乡。

可我们要证悟的涅槃是没有对象的，是无所得的。佛陀成就阿耨多罗三藐三菩提，也是无所得的。当我们发起猛利出离心的时候，心不落入任何外尘境界，不落入任何具体对象，那样的心，是独一无二地在作用，当下就是解脱的。反之，当心陷入六尘、情绪等具体对象时，是不解脱的。所以，出离的究竟处就是解脱。不是解脱到哪里去，这种心本身就是解脱的状态。彼岸和此岸不是两个地方，当你从此岸出来，当下就是彼岸。同样，当心从五欲六尘的缠缚中出离，不再受其影响，当下就是解脱的，自在的。所以出离心很重要，关键在于我们能发到什么程度。

从中士道的修行来说，所有的持戒、修定，都是帮助我们成就出离心。出离心发到极处，发得究竟，就是解脱，不是另外寻找一个解脱。我们追求解脱，不是去获得什么感觉，也不是追求什么对象，那些都是虚妄的。发出离心就是放弃三有乐，进而遮止恶业。这样才能从轮回、贪嗔痴、杀盗淫妄中走出来，息灭烦恼，融入空性，证悟涅槃。涅槃也是一种利益，是仅次于无上菩提的利益。中士道的修行，从“勤修戒定慧，息灭贪嗔痴”，到认识轮回本质是痛苦的，发起出离心，都是和上士道共有的。不同在于，中士道是“仅求自寂利”，而上士道是为利益一切众生，勤修戒定慧，息灭贪嗔痴。

“修行一切种智方便亦有二种，波罗密多大乘与金刚乘是，此二皆于上士所有法类中摄。”《大智度论》说，佛陀成就了一切智、一切种智、道种智。一切种智，是佛陀成就的智慧，这里代表佛果功德，无上菩提。修习一切种智的方便有两种，一是波罗密多大乘，即显教；一是金刚乘，即密教。这两种都属于上士道的范畴。按密宗的观点，把波罗密多乘称为因乘，把密乘称为果乘。他们觉得因乘修行比较慢，要经过三大阿僧祇劫，而果乘有特殊的方便，比较快。那么密宗所说的显教，是否等于汉地的大乘？其实不然。藏传的显教部分，主要指中观、唯识，即深观、广行。而汉地的禅宗、天台、华严等，修行立足点都非常高，在知见和方法上丝毫不低于密宗，应该也属于果乘的范畴。如杜顺大师写过《五教止观》，阐述了止观修行如何从声闻乘到中观，再到大乘的顿教、华严的法界观，层层递进，见地非常高。

“上士夫者，唯彼大悲之所自在，欲尽一切有情苦故。”这是说明上士道修行的重点。佛菩萨最重要的品质，就是大悲心，所谓“诸佛如来以大悲心而为体故，因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉”。《大日经》也说到：“菩提心为因，大悲为根本，方便为究竟。”佛菩萨的品质有两大内涵，即无限的智慧，无限的慈悲。后者尤其值得称道，因为大悲，诸佛菩萨才能成就其伟大。否则，即使他们的智慧很高广，和众生有什么关系？

如何成就大悲？悲是每个人都具有的心行，孟子说过，“恻隐之心，人皆有之”。我们平时也会做一些好事，看到别人苦恼也会同情，但只是看到才产生，这种悲心很渺小，微不足道。声闻圣者也有悲心，但他们没有把悲心变成利益一切众生的承担和使命。而佛菩萨是“唯彼大悲之所自在”，是内在有很强的悲心在驱动，本着救度众生的承担和责任感，不断利益他人。这和声闻的随缘利他是不一样的。每个人都有某种特别强大的心行。有人贪的力量特别强，每天被贪婪指使得团团转，被名利指使得团团转，被对感情的贪著指使得团团转，不能自已，这是“唯彼贪心之所自在”。而佛菩萨是被大悲心驱动，发愿帮助一切众生解脱痛苦，这种心行超过了一切。好在他忙得不辛苦，没有烦恼。这是菩萨发心的特征。

“以佛为其所得之果，以六度行及二次第为所修学。”菩萨道的修行，是以成就无上佛果为目标。在修行手段上，主要是六度四摄和二次第。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、无上瑜伽部。无上瑜伽部的修行有生圆二次第，即生起次第和圆满次第，这是成就佛果的方便。

“如《道炬论》云：若以自系苦，普例于他苦，希起正断尽，斯名胜士夫。”下面再引《道炬论》，对上士道加以总结。因为我们自己处在轮回中，有感于轮回的痛苦，由此联想到六道一切众生都在饱受轮回之苦。因为自己和众生的痛苦，所以想通过修行，帮助一切众生解脱痛苦。当我们这样发心时，就是最优秀的人，即胜士夫。从佛教观点来看，上等人为利益一切众生而活着，中等人为个人解脱生死而活着，下等人为未来获得良好处境而活着，末等人只是为了眼前利益而活着。我常说，现在不是讲三乘，要讲四乘；不是讲五乘，要讲六乘。在人乘以下，应该加一个动物乘。因为他们的追求和动物没什么区别，无非就是为了生存，为了过好一点，生活形态无非是饮食男女。可见，现代人的生命素质特别低。

“彼士夫修菩提之方便，显密二种，于下当说。”上士道的修行方便也有两

种，即显教和密乘。具体怎么修行，在下面会介绍。在《菩提道炬论》中，讲到显教和密乘的修行。而在宗大师的《道次第》中，主要阐述显教阶段的修行，而将密乘的修行独立成篇，即《密宗道次第论》。

“三士之名，如《摄抉择分》及《俱舍释》等处处广说。”下士道、中士道、上士道这三士道的名称，不是阿底峡尊者在《道炬论》提出的，也不是宗大师在《道次第》提出的，而是出自《瑜伽师地论·摄抉择分》。《瑜伽师地论》共有五分，第一是《本地分》，第二是《摄抉择分》，其中就有三士道之说。此外，在《俱舍释》（《俱舍论》的注释）中，也有三士道的名称。所以宗大师说，“三士道”不是我提出的，佛教经论中早就说过。

“下士夫中虽有希求现世、后世之二种差别，当知此处唯取第二，复取安住善趣方便无错乱者。”前面介绍了三士道的安立，最后还要特别强调一个问题。下士道虽有希求现世和后世利益的差别，但《道次第》重视的是来生。也就是说，下士道是以来生获得人天乐果为重点。为什么要作这样的强调？因为世人都在追求现世的利益和快乐，如果不加强调，人们就可能把现世利乐等同于人天乘的修行果报，那就麻烦了。所以，宗大师特别指出“唯取第二”。此外，获得来世的人天果报要有方便，那就是五戒十善的修行。我们只有认真受持五戒十善，未来才能招感人天乐果。这个强调很有针对性，也很有必要。

· 第二十七课

二、道次第引导之相

如是虽说士夫有三，然上士道亦摄余二，以彼二者为大乘道之支分故，此马鸣菩萨所说。此间非于仅得世间快乐之下士，及唯得解脱世间之中士道中而为引导。盖为将修与彼二所共同道之上士作引导前行，是为修习上士道之支分耳。

趣入大乘之门者，即于最胜菩提发心是。若发此心，如《入行论》云：

“刹那才发菩提心，虽系轮回（生死）三界狱，亦当说为善逝子。”谓发心即得菩萨名（勇译谓得菩萨名），彼身即入大乘数。若失此心（若失彼者），则从大乘而退出故。以是诸欲入大乘者，须于多门励力，务令此（彼）心发起。

然欲发起彼心（欲发此心），又必须先修发心胜利，于其胜利增长勇悍，并须具有七支皈依。《集菩萨学论》及《入行论》皆作此说。

如是所说胜利略有二种，谓权时及究竟胜利也。初中复有不堕恶道及生乐趣二种胜利。若发彼心，于昔积集恶趣之因即得清净，并能断绝未来相续。于先已集乐趣之因，以有此心所摄持故，将更增长广大，诸新所作亦能引起，令无终尽之边际焉。究竟义利者（究竟胜利者），解脱及正遍知等，亦依彼心速疾成就。

若不先于权时究竟之胜利实欲证得，但云彼诸胜利从发心生出，于彼发心应当励力。虽作此说，唯是空言，返观身心，甚为明晰。此中先于现上、决定二种胜利发欲得心，即须修习共中下士所有意乐，如是则于二种胜利生起欲得（可于二种胜利生起欲得）。

若修此具有胜利之心者，更须生起为此心根本之慈与悲悯。但若念及自身之乐乏苦逼、流转世间，尚不能令身毛竖动者，则于他之乐乏苦逼而谓不能堪忍，必无是处。《入行论》云：“于利有情前，且不思自苦，若梦犹未梦，利他云何生。”是故于下士时，想自身当受恶趣苦恼。及中士时，观于善趣亦唯是苦，无寂灭乐。既思惟已，例己推及于诸亲属等一切有情而修习之，当成发起慈悲之因。

从彼发起菩提心故，故修共同下中意乐者，实是引发无伪菩提心之方便。如是当知，于修彼二士道时，思惟皈依、业果诸意乐等。于诸门中集净励力者，如其所应，成菩提心前行修心之方便。当知七支皈依等，亦即为发起彼心方便也。

此中诸下中法类为引发胜菩提心支分之理，为师者须详开示，弟子亦须于彼获得决定。于每修时，忆念此诸意义而修，最为切要。若不尔者，则上士之道与共中下士道各各不相关涉。于未至正上士道之中间，以于菩提心未获决定故，或为发起彼心之障碍，或于其间失大义利。以故于此，当加殷重。

二、道次第引导之相

如何按三士道的施设，循序渐进地成就菩提果？《道次第》有着合理的引导。在此过程中，始终贯穿着菩提心。从这个意义上说，整个《道次第》都是为成就菩提心服务的，是从发起菩提心到圆满菩提心的过程。

“如是虽说士夫有三，然上士道亦摄余二，以彼二者为大乘道之支分故，此马鸣菩萨所说。”以上虽然说到，根据不同根机的众生，施设三士道的修行。其中，下士道、中士道、上士道既是独立的，又作为一个整体，共同构建成佛之道。所以，上士道也含摄中士道和下士道。换言之，下士道和中士道都是上士道的支分，是进入上士道的前行。这是马鸣菩萨说的。

关于这个道理，《法华经》有非常生动的比喻：导师带着一群人去采宝，宝所在五百由旬外。走到三百由旬时，这些人就不想走了，导师就在途中变现一座化城。大家在化城住了几天，吃饱喝足，恢复精神后，导师再对大家说，这里是化城，是半路风光，宝所还在前面。因为大家已经恢复体力，又有干劲了，就接着往前走。佛陀说，这个化城就像我给你们说的声闻乘、缘觉乘，并不是究竟皈依处，究竟处是成佛。这就是《法华经》所说的“十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说”，把三乘都汇归为一成佛之道。

“此间非于仅得世间快乐之下士，及唯得解脱世间之中士道中而为引导。”《道次第》中，施设下士道的修行，不是以成就人天乐果为目的；施设中士道的修行，也不是为了把大家导向寂灭、涅槃的解脱圣果。

“盖为将修与彼二所共同道之上士作引导前行，是为修习上士道之支分耳。”本论施设下士道和中士道，目的是将我们导向上士道。也就是说，上士道才是正行，下士道和中士道都是上士道的前行，是迈向上士道的阶梯。由此，将三士道修行有机地统一起来。

我们以往学习的经教，有的专门讲人天乘，有的专门讲解脱道，有的专门讲菩萨道，很少同时出现。比如《阿含经》虽有一些菩萨道思想，但不明显。

而在大乘经典中，对声闻行者甚至持贬低和批判的态度。很多大乘行者觉得声闻乘不究竟，好像学大乘就不要学声闻乘。而有些学声闻乘的，干脆就不承认大乘。事实上，这种“大乘非佛说”早在印度古代就有。

关于解脱道和菩萨道的关系，在唯识经典中统一得比较好。《瑜伽师地论·本地分》就建立了三乘境行果的修行，有人天乘的境行果，声闻乘的境行果，也有菩萨道的境行果。在《瑜伽菩萨戒》中，也主张菩萨要学声闻典籍，更不能排斥。在《摄大乘论》《大乘庄严经论》《辩中边论》等唯识经论中，既赞叹大乘是佛说，而且比声闻乘更殊胜，但同时又含摄声闻乘的内容。《辩中边论》就把声闻乘和菩萨乘的内容融摄在一起，又凸显大乘的殊胜。

在《道次第》中，宗大师继承深观和广行两大体系的思想，有机结合，对修学具有现实的指导意义，恰好可以对治汉传佛教在弘扬中存在的问题。汉传佛教是大乘，但很少有人真正能把大乘的教理和精神落实到心行。原因是什么？一方面，我们忽略了下士道、中士道的基础；另一方面，对大乘精神的理解不是很完整。大乘的根本和不共处是菩提心，但我们对菩提心是不是很重视呢？我们虽然在讲发心，但往往停留在口头，真正意识到菩提心的重要性，把菩提心发起来的人，实在很少。多数人的修学，还是消极、避世、自了的色彩比较浓厚，缺乏积极入世、利益众生的心行。正因为如此，虽然大乘佛教在中国流传了两千多年，但人们始终觉得佛教是出世的，对社会没什么好处。此外，我们对方便与慧等大乘佛教的要素，也缺乏完整的认识。在这两方面，《道次第》恰恰弥补了汉传佛教的不足，既重视下士道、中士道和上士道的关系，也告诉我们应该如何正确认识菩萨道的基本内涵。下面进一步说明这个道理。

“趣入大乘之门者，即于最胜菩提发心是。”什么是入大乘之门？就是最殊胜的菩提心。所以说，修学大乘首先是从发菩提心开始的。

“若发此心，如《入行论》云：刹那才发菩提心，虽系轮回三界狱，亦当说为善逝子。”正如《入行论》所说，哪怕刚刚发起菩提心，虽然你还在三界

中轮回，也算得上是真正的佛子。因为发了菩提心就是菩萨，能继承如来家业。所以只要一发心，身份立刻改变。因为身份取决于心行，心不一样，就意味着你的生命素质不一样，身份自然随之改变。

“谓发心即得菩萨名，彼身即入大乘数。”也就是说，只要发起菩提心，你就是菩萨了。在不同经典中，发心标准也不一样。这里所说的发心，就是希望成就无上佛果，利益一切众生。其实平常人每天都在发心，否则什么都做不成。比如你们来研究所学习，哪怕要去买个东西，要出去走走，都是一种发心。每个发心有相应的所缘境。学佛的发心之所以不同，主要在于所缘境。世俗的发心，比如我要赚钱，我要当官，我要旅游，所缘境就是钞票、地位、景点。发心本身是一种意愿，这种心行我们很熟悉。现在要做的，是改变发心的所缘对象，换成“我要利益众生，我要成就佛果”。这种发心，就属于菩提心。

菩提心发到位了，就是成佛。《华严经》说，“初发心即成正觉”，又说“发心证果二无别”“初发心即与三世诸佛功德同等”。告诉我们，发心和结果是没有距离的，这个见地非常高。如果按《道次第》或唯识的修行，发心只是起点，和终点还有很远的距离。但根据《华严》的见地发心，起点和终点是没有距离的。因为你所发的心，和成佛要成就的，不是两个心。成佛不是成就外在的什么，只要把心发到位，当下成就佛果。

相比之下，《道次第》的发心标准还比较低，只要有愿望即可。你的愿望越强烈，在修行中的力量就越大。就像我们强烈地想要买什么，会想尽办法地到处赚钱，其他都不顾了。发菩提心也是一样。如果这种愿望很强烈，支配我们心行的就是菩提心，是利益一切众生之心。如果这种愿望很弱，我们就难以从凡夫心走出来，那么支配心行的还是凡夫心。就像前面说到出离心，当我们很想离开某地时，一天也呆不住了，甚至一分钟也呆不住。如果有这么强烈的心，对这里的任何东西都不会有兴趣，不会有贪著之心。同样，当我们生起强烈的出离心或菩提心时，对世间的贪著自然就没了。所以，关键是看发心强烈

到什么程度。问题是，我们的发心往往拖泥带水，一方面发着菩提心，一方面还在贪嗔痴。因为心发得不猛，就难以从凡夫心走出来。

大乘和声闻乘的区别，就看有没有菩提心。有菩提心就是大乘，如果只发出离心，只想着个人出离，那就是声闻乘。简单地说，你想什么，有什么心，你就是什么，所谓“一切唯心造”。人和动物的差别，主要在于心。人之所以为人，不只是形象有别，而在于人有抽象思惟能力。佛菩萨和凡夫的区别，也在于心。如果论长相，虽然佛菩萨比我们庄严，但“凡所有相皆是虚妄”，关键还在于佛菩萨有大慈大悲，有无限的智慧，而我们有的只是贪嗔痴。总之，我们想什么，就会成就什么样的心。有什么样的心，我们就是什么。一旦发起强大的菩提心，当下就是佛子，就是大乘学人。

“若失此心，则从大乘而退出故。”一旦失去这个心，你就不再是大乘学人，不再是菩萨行者。

“以是诸欲入大乘者，须于多门励力，务令此心发起。”所以想要趣入大乘的人，要通过各种方便，务必使菩提心生起。

“然欲发起彼心，又必须先修发心胜利。”如何发起菩提心？从上士道的内容看，主要是七因果和自他相换的观修。其实，整个《道次第》都是为生起、成就、圆满菩提心服务的。这就必须先修发心胜利，知道发菩提心能带来哪些殊胜利益。这很适合凡夫的心理。正如《维摩经》所说，“先以欲钩牵，后令入佛智。”明确认识到发心的好处，我们才会积极去做。

“于其胜利增长勇悍，并须具有七支皈依。”认识到发心的胜利，还要进一步使菩提心的力量得到增长。我们所发的愿菩提心属于世俗菩提心，和胜义菩提心不同，它是缘起的，不会一发就很强大。如何才能使菩提心增长勇悍？必须修习普贤菩萨的七支供，即礼敬、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世和回向。经常观修七支供，可以让我们打开心量，集资净障。因为普贤行愿的最大特征，就是把心行从有限变成无限。不论礼敬诸佛还是供养如来，都是以

无限的诸佛菩萨为所缘对象。当我们作无限的观修时，就是菩提心的特征。发菩提心所做的，是利益一切有情，这是凡夫最难做到的。凡夫心是有限的，我们每做一件事，每想到一个对象都是有限的，从来没有以无限的所缘为对象。所以要通过七支供的观修，增长菩提心，使之圆满成就。

每种心行都是在无尽生命中积累而成的。包括我们的贪心、嗔心、我慢、嫉妒，都是长期培养而成。经常贪的人，贪心会特别大；经常嗔恨的人，脾气会特别大；经常自以为是的人，我慢会特别重。菩提心同样需要培养。我们已经意识到贪嗔之心带来的伤害，所以从现在开始，要培养菩提心，让“我要利益一切众生”的心不断壮大。就像种子长成树苗，要经常浇水、呵护、松土。菩提种子也是同样，要通过各种因缘使之增长、壮大，成为生命中绝对的主导力量，让菩提心而不是贪嗔痴主导我们。

“《集菩萨学论》及《入行论》皆作此说。”关于这个道理，《集菩萨学论》和《入菩萨行论》都说到了。所以说，七支供在修行中非常重要，要经常读诵。

“如是所说胜利略有二种，谓权时及究竟胜利也。”菩提心带来的殊胜利益主要有两种：一是暂时的利益，二是究竟的利益。

“初中复有不堕恶道及生乐趣二种胜利。”第一种是权时利益，是指人天果报，也分两种：一是不堕恶趣，二是投生善趣。我们发了菩提心，就不会堕落恶趣，同时能在未来投生善趣。这是学佛必须具备的处境和条件。

“若发彼心，于昔积集恶趣之因即得清净，并能断绝未来相续。”一旦发起菩提心，我们在无尽生死中积集的恶趣之因就能被净化。也就是说，菩提心有净化业力种子的功能。下面讲到，忏除业力有四种方式，其中的依止忏，就是通过发菩提心达到净化业力的效果。我们知道，善恶业是不能互相抵消的。善业是善业，恶业是恶业。但这是指普通的善行，而菩提心代表生命中最为强大的力量，有转化业力的功能。因为业力是建立在我们的心念上，也是无自性的。如果心彻底改变，业力也会随之改变，因为它并没有离开心。明白这个道理，

就能理解为什么菩提心能净化业力，并能断绝业力的相续。一旦业种子被菩提心净化后，它就不再起作用了，不能继续影响或伤害我们。

“于先已集乐趣之因，以有此心所摄持故，将更增长广大。”我们造下的善业是有寿尽相的，一旦感果就结束了，不会没完没了地感果。就像一年生的草本植物，开花结果后就会死去。这是正常规律。但如果我们发起菩提心，有限的善业就会变成无限。就像一滴水，本来很容易干掉，但让这滴水汇入大海，它就是无限的。发起菩提心之后，我们所造的善业会成为菩提心的一部分。在菩提心的摄持下，使过去所造的乐趣之因增长广大，成为无限。

这就像什么道理？比如普通人用过的东西，只是旧东西而已。如果有一天你成为了不起的伟人或高僧大德，你用过的所有东西立马就增值了，不一样了。大家会觉得，这是哪个大德穿过的衣服，睡过的床铺。像弘一大师纪念馆，放了几件他的破衣服和破床铺。如果不是和弘一大师有关，那些东西一点都不稀罕。同样，你发起菩提心之后，过去的所有善行都增值了，而且不是一两倍，将成为无量。

“诸新所作亦能引起，令无终尽之边际焉。”包括我们发起菩提心后所修的一切善行，将来的果报也是无穷无尽的。因为菩提心是无限的，任何有限的行为，建立在无限的心行基础上，都会成为无限。

“究竟义利者，解脱及正遍知等，亦依彼心速疾成就。”发菩提心还能带来究竟的利益，主要有两种：一是解脱轮回，二是正遍知，即成就无上正等正觉。可见，解脱轮回和无上菩提，都是依菩提心成就的。我们要认识到这些殊胜利益。不知你们听了这些内容后，有没有感到吸引力？宗大师对凡夫的心理真是了如指掌，所以《道次第》的设教很实用，很有针对性。

“若不先于权时究竟之胜利实欲证得，但云彼诸胜利从发心生出，于彼发心应当励力。虽作此说，唯是空言，返观身心，甚为明晰。”认识到菩提心能带来现前和究竟两大利益后，如果没有强烈想要获得的心，没有迫切的愿望，

一点用都没有。因为你对那些利益无所谓，它们也不能成为修行动力。这就必须通过观修，对发心的殊胜利益生起欲得之心，觉得这些利益对生命非常重要。凡夫常常会有这样的心理，比如知道佛果功德很殊胜，但总觉得和自己没多少关系，也就说说而已，不会为此行动。所以我们必须认识到，这些利益并不遥远，而且和自己关系密切。

我们需要对此有深刻认识，从而精进、努力地发心。尤其要避免的问题是，学了教理之后，每天会说很多大道理，也会对别人说，说的时候有声有色，很有感情。但说完就过去了，自己都没当一回事。说到后来就会成为习惯，说道理归说道理，心行还是依然故我，丝毫不会受到影响。我们用什么心做事，用什么心待人接物？照样还是贪嗔痴。如果不下点功夫，很难从这种习惯走出来。所以，宗大师从各个角度帮助我们引发菩提心。

“此中先于现上、决定二种胜利发欲得心，即须修习共中下士所有意乐，如是则于二种胜利生起欲得。”怎样才能对发心利益生起欲得之心？这就必须修习共中士和共下士的所有意乐。只有这样，才能意识到现有生命的处境。凡夫往往看不清自己的处境。佛经曾举例说，就像一个人被追赶，跌落井中。虽然抓住井口一根藤，没有掉下去，但上有追兵，下有毒蛇，还有老鼠随时会把藤咬断。在如此危险的处境下，井外有个蜂窝往下滴着蜜，正好滴到他嘴里。这一点点的蜜，就让他忘了所有的危险。其实凡夫也是这样，贪图眼前那点五欲之乐，就忘了自己在轮回中的处境。如果我们很清醒，能认识到轮回多么危险，就会急于得到菩提心的胜利，否则生命实在太惨了。

所以宗大师提醒我们，要不断念死无常，念三恶道苦，看清自身处境，知道暇满人身是唯一可以解脱的机会。如果不抓住机遇，这个身份随时会失去，一旦死亡，很可能堕落恶道，不得解脱。当我们深刻认识到生命是无常的，认识到轮回本质是痛苦的，认识到暇满人身是难得易失的，就会发现菩提心的利益是多么重要。这种心行必须通过不断思惟中下士意乐来引发。如果不发心，

我们是无法从轮回出离的，那就无可救药了。

“若修此具有胜利之心者，更须生起为此心根本之慈与悲悯。”想要修习菩提心的胜利，必须生起慈心和悲悯。每个人多少会有一些同情心，只不过有的人力量大一些，有的人力量小一些。如果没有悲悯，菩提心就没有心行基础了，更不可能成就佛菩萨的大慈大悲。慈悲不是天上掉下来的，而是因为人性有这种因素。就像我们有贪心，才会成为贪得无厌的人；有嗔心，才会成为杀人不眨眼的魔王。如果根本没有贪心和嗔心，就不可能成为那样的人。同样，我们要成就佛菩萨的大慈大悲，必须从人性中的慈和悲开始培养。慈是给人快乐，我们看到众生没有快乐，希望给他快乐；悲是为人拔苦，我们看到众生流转三界，痛苦不堪，发愿拯救他们。张扬人性中的慈和悲，是成就菩提心的根本。否则，利益一切众生就是空话。

“但若念及自身之乐乏苦逼、流转世间，尚不能令身毛竖动者，则于他之乐乏苦逼而谓不能堪忍，必无是处。”我们说到慈悲，到底有几分真切？是发自内心，还是停留在口头说一说？为什么不能落实到心行？宗大师指出了关键所在：我们是否意识到自己在轮回中的处境？轮回的本质是痛苦的，即使生而为人，也是苦多乐少。对这些苦，我们是否有深刻的认识？如果只是停留在口头，轻飘飘地说着，而不是想到真切处，觉得毛骨悚然。这就意味着，我们对自身的处境和痛苦还认识不足，那么对其他有情在轮回中的痛苦，也不可能有多少感受。必须自己对轮回苦有真切感受，不堪忍受，才能推己及人，想到六道众生都在轮回中受苦。如果自己对这些都无所谓，没感觉，却说什么“对众生在轮回中受苦不能忍受”，不过是说说罢了。所以说，真正对六道众生心生慈悲的前提，是自己深刻认识到轮回本质是痛苦的，对轮回之苦不能忍受，才能将心比心，对众生苦有切肤之痛。

“《入行论》云：于利有情前，且不思自苦，若梦犹未梦，利他云何生。”《入菩萨行论》说：如果我们不思惟自己在轮回中的痛苦，甚至做梦都没想过

轮回本质是痛苦的，却说要利益众生，帮助众生出离轮回，这种心怎么可能真正生起？

“是故于下士时，想自身当受恶趣苦恼。及中士时，观于善趣亦唯是苦，无寂灭乐。”怎么才能发起利益一切众生的心？在下士道的修行中，想着自己不解脱轮回的话，就可能堕落恶道，承受痛苦。在中士道的修行中，不仅要看到三恶道是痛苦的，还要看到天、人等三善道是痛苦的。总的来说，要观轮回本质是痛苦的，没有远离烦恼的究竟安乐。轮回中，快乐是暂时的，痛苦是永久的。

“既思惟已，例己推及于诸亲属等一切有情而修习之，当成发起慈悲之因。”当我们对轮回苦有实质性的认识后，推己及人，想到一切众生都饱受烦恼、生死的痛苦，才有可能真正生起慈悲心。这是发起菩提心的重要前提。在凡夫阶段，这是两种心行力量。因为有慈悲心，才能发起菩提心；因为有菩提心，才使慈悲心得到壮大，成为大慈大悲。两者是相辅相成的，到佛菩萨的身上，就统一起来了。

“从彼发起菩提心故，故修共同下中意乐者，实是引发无伪菩提心之方便。”这句是总结性的。发起菩提心，首先要修习下士道和中士道的意乐，如念死无常，念轮回苦等，这是引发菩提心的方便。菩提心说一说比较容易，在座上观想也比较容易，但要对每个众生生起无限的慈悲，生起真实无伪的利他心，天下没有一个你不愿帮助的众生，那是很不容易的。但如果我们不断地念死无常，念轮回本质是苦，就会认识到，想要走出轮回，只有发出离心，发菩提心，没有第二条路。不这样做的话，我们有的还是凡夫心，将饱受轮回之苦，万劫不复。唯有发菩提心才能成就无量功德，才是生命的唯一出路。哪怕现在不那么想发，发得很困难，但也不得不发。

“如是当知，于修彼二士道时，思惟皈依、业果诸意乐等。于诸门中集净励力者，如其所应，成菩提心前行修心之方便。”所以对中士道和下士道所说的皈依、业果等法义，应该努力修习。皈依不仅是学佛的开始，同时也包含重

要的修行。此外还有业果法则，是佛法的基本纲要。对这些内容都要反复思惟，作为修习菩提心的前行和方便。

“当知七支皈依等，亦即为发起彼心方便也。”七支皈依，即普贤菩萨七支供。整个下士道和中士道的内容，都是成就菩提心不可缺少的方便。如果没有这些基础，仅仅通过七因果、自他相换，菩提心是很难发起的。你说观一切众生如母，想到众生在无尽轮回中都当过我们的母亲，那也没用。很多人连现在的母亲都顾不过来，哪管得了那么多母亲？但通过中士和下士的思考，你会发现，不发心是没有退路的。我觉得，这比七因果更有说服力，因为这是你自身的处境。

“此中诸下中法类为引发胜菩提心支分之理，为师者须详开示，弟子亦须于彼获得决定。”关于《道次第》所说的，中下士意乐对引发菩提心的重要性，师长要详细开示其中原理，修学者也要对这种关系非常明确，真切认识到，这是发起菩提心不可或缺的方便。

“于每修时，忆念此诸意义而修，最为切要。若不尔者，则上士之道与共中下士道各各不相关涉。”每次观修菩提心时，都要忆念中下士的意乐而修。这点很重要。如果认识不到中下士意乐和菩提心的关系，就会把三士道割裂开，以为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。在学习《道次第》前，很多人存在这个问题。包括我自己，也没觉得有这么密切的关系。学了本论之后，才认识到确实如此。我想，当时藏传佛教应该也存在这些问题，所以宗大师这部论非常有针对性。

“于未至正上士道之中间，以于菩提心未获决定故，或为发起彼心之障碍，或于其间失大义利。以故于此，当加殷重。”如果认识不到中下士的意乐和发菩提心的关系，菩提心就发不起来。还有一些人则相反，只发中士、下士的意乐，不发菩提心。这两种都是生起菩提心的障碍，将得不到菩提心的利益。对这些问题要特别注意。

· 第二十八课

如是修已，于身心中如何方能发起无伪菩提之心，如所应作。

次为令彼心极坚固故，由行不共皈依为前导已，应受发菩提愿心仪轨。受彼愿已，于诸菩萨学处开始修学。

尔后于六度四摄等，多修习（生起）欲学之心。若生决定欲学心已，进受清净菩萨行戒。次于根本重罪拼命防护，莫令有染。虽中下缠及诸恶作亦应励力，莫为所污。倘有所犯，如其所说除罪仪轨，善为净治。

此后总于六度而为修学，特别为令其心于善所缘，如其所欲能安住故，于止体之静虑中更当修学（特别于安住善所缘之止，更当修学）。《道炬论》中，谓为引发诸神通故而学止者，是少分喻。即阿底峡尊者亦曾于余处说，为欲引发胜观故，当修止也。

次为断二我执缚故，于空性义见决定已，于无谬修法而为修习，应当修行慧体胜观也。

如是除修止观外，于行戒学处以下悉为戒学，奢摩他者是为心学，毗钵舍那者是为慧学，此《道炬论释》中说也。复次，奢摩他以下是为方便分及福德之资粮，依于世俗谛之道，广大道次第也。三种殊胜慧者，是为般若分及智慧之资粮，依于胜义谛，甚深道次第故。当于彼等次第数目生起决定，及以慧与方便随离一支不成菩提，应起大决定也。

以是（如是）共道修身心已，必须转入密乘，以入于彼，速当圆满二资粮故。设于此处不胜其任，或种性微劣而不喜者，则应唯于此道次第渐增广之。

若其欲入金刚乘者，首须修依止善知识法，较前尤为郑重。次以从清净密部所出灌顶法成熟身已，于彼时所得之密戒及三昧耶拼命守护。特于根本罪毋使有染，盖虽可重受，然身毁已，功德难生。诸支分罪亦毋染犯，设有所犯，亦勿随意置而不虑，当以悔除防护，令其清净。

尔后或于下部有相瑜伽，或于上部生起瑜伽，随于一中而为引导。次，或于下部无相瑜伽，或于上部满次瑜伽，随于其一而修学之。

如斯次第之建立者，乃《道炬论》所说，故《菩提道次第》亦作如是引导也。

“如是修已，于身心中如何方能发起无伪菩提之心，如所应作。”通过修习七支供和中士、下士的意乐，思惟菩提心的两种胜利，才能发起真实无伪的菩

提心。当我们认识到自己的处境，就会知道，不发心是没有退路的。哪怕你不愿意发，但不发不行，否则是死路一条。更何况，发起后有这么多好处。

“次为令彼心极坚固故，由行不共皈依为前导已，应受发菩提愿心仪轨。”发起之后还要令菩提心坚固，必须受持愿菩提心。像受戒一样，受菩提心也有仪轨，《略论》和《广论》都有记载。受持愿菩提心时，首先要皈依。佛教的各种戒，都是从三皈依获得戒体。但此处所说的皈依和通常的不太一样，是大乘的不共皈依。通常的三皈依，是“尽形寿皈依佛，尽形寿皈依法，尽形寿皈依僧”，皈依是为了自己，有效期是今生。但大乘皈依是为利益一切有情而皈依，内容就是我们每天念的皈敬颂。皈依和受戒是一种承诺，是对三宝和一切众生的承诺。“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依”是一种承诺，“我以闻思修功德，为利有情愿成佛”又是一种承诺。我们每天都在作出两种承诺，对十方诸佛菩萨承诺，对六道一切众生承诺。如果不能按承诺去做，我们就是在欺骗诸佛菩萨，欺骗一切众生，就会在诸佛菩萨乃至每个众生身上产生一份罪过。所以这几句话不是随便念的，而要发自内心地生起这一愿望。而且这个承诺不是尽形寿，是“直至菩提”，是尽未来际直到成佛。我们要以这种不共皈依为前导，受菩提心仪轨。

“受彼愿已，于诸菩萨学处开始修学。”受了菩提心仪轨后，就可以开始修学菩萨戒。菩萨戒和比丘戒等声闻戒不一样，可以先学戒，再受持。汉传佛教流传的菩萨戒，主要有《梵网菩萨戒》《瑜伽菩萨戒》和《优婆塞戒经》。自古以来，汉地比较重视《梵网菩萨戒》，而藏地主要盛行《瑜伽菩萨戒》。我觉得，《瑜伽菩萨戒》的开遮更善巧，更有人情味，更符合凡人的根机，也更容易受持，而《梵网菩萨戒》的难度就比较大。

受愿菩提心戒之后，可以先学菩萨戒，进而受持菩萨戒，学做菩萨。菩萨是不好当的，可如果你认真思惟中下士的意乐，认识到生命的处境，不想当菩萨也不行。否则，只能流转生死，轮回六道，没有别的出路。三士道的引导就

告诉我们这个道理。你心甘情愿当也是当，不情愿也得当，既然都要当菩萨，不如积极地当，对不对？这不是你可以选择的。或者你看看，不发菩提心有没有出路？如果能找到更好的出路，我们就按你找的路走，免得当菩萨太辛苦。事实上，即使你证悟空性，也只是开始，不能彻底解决问题。古德说，“大事未明，如丧考妣”。其实，大事已明，还是如丧考妣。因为见道还容易，但见道后还要断烦恼，消习气，那才难。

本论的建构要领，是“一种发心，两大利益，三类设教”。其中，“一种发心”统摄了整个《道次第》的修行，也可以说，统摄了整个佛法修行，可谓“一即一切”。这种发心能帮助我们成就两大利益，于是才有三类设教。所以说，三士道乃至整个佛法修行，都是为实现两大利益服务的。了解“道次第引导之相”，对正式进入三士道的修学很有帮助。

前面说到，发起菩提心，不仅需要上士道的观修方法，中下士的意乐也很重要。很多人听了上士道的观修，不一定有感觉，反而听了中下士的意乐更有作用。因为上士道是直接调动生命内在的高尚品质，但中下士的意乐，想到死和无常，想到三恶道苦，更容易生起切肤之感。当然，受过唯物论教育的人，对这些不容易信起来，比较麻烦。事实上，如果我们信得起来，信得坚决，出离心和菩提心是很容易发起的。哪个人不为自己着想？不关心自己的前途？

除了中下士的意乐，还有七支供、思惟菩提心的胜利等。有让你恐惧的，有告诉你这么做有什么好处，不做有什么坏处。凡夫目光短浅，常常看不到自己的处境，也看不到发菩提心的利益。尝到掉落嘴里的蜂蜜，就忘乎所以了。其实这点利益算什么呢？要知道，世间利益是建立在我们的色身上，而这个身躯如此脆弱，只要一出问题，所有利益将随之结束。所以宗大师从各个角度引导我们，非常善巧。

发起菩提心之后还需要巩固，要通过仪轨受愿菩提心戒。但菩萨道的修行不能停留在愿望上，如果光是发愿，尤其是关起门来发愿，还是容易做到的。

关键是落实到日常生活，落实到每个众生身上。当你面对具体的众生时，能否生起利他心？如果你关起门来愿力很大，但在日常生活中，对众生没有丝毫悲悯之心，就说明菩提心还是没有发起。我们之所以很难慈悲众生，就是因为没有菩提心。那些有贪心的人，看到喜欢的东西自然会贪；有嗔心的人，看到讨厌的人自然会生气，这是不假思索的。同样，如果我们有慈悲心，看到众生的痛苦，自然就能心生悲悯。如果生不起来，那是因为我们没有这个心，或是这个心很弱，必须培养。

“尔后于六度四摄等，多修习欲学之心。”发起愿菩提心之后，还要修学菩萨行，主要是六度四摄。六度为布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六种波罗蜜，是抵达佛果彼岸的六种法门。四摄则是菩萨摄受和引导众生学佛的四种方便，即布施、爱语、利行、同事。这也可以说是菩萨的公关法门，战无不胜，攻无不克。六度四摄属于菩萨行的范畴，从菩提心的角度来说，是行菩提心。

“若生决定欲学心已，进受清净菩萨行戒。”我们要不断思惟六度四摄的殊胜利益，生起践行之心。当我们有了这种强烈愿望之后，就有资格进一步受持清净的菩萨戒。我可能是因为修学唯识，感觉《瑜伽菩萨戒》特别相应，开遮特别善巧。即使以凡夫的现状，只要我们认真去做，就能做到，可做到《梵网菩萨戒》就比较难。我们还要知道，受戒不是为了取得某个资格，也不仅仅是为了持戒，而是为了圆满菩提心。因为菩提心必须通过菩萨行来成就。玄奘三藏翻译的《瑜伽菩萨戒》，共有四重四十三轻，即四种重戒，四十三条轻戒。通过这些戒条，把六度四摄的内容戒律化。比如关于布施的有多少，关于持戒的有多少，关于忍辱的有多少，使我们能对照戒条，如法持戒。

“次于根本重罪拼命防护，莫令有染。虽中下缠及诸恶作亦应励力，莫为所污。”对于菩萨戒的根本重戒，我们要拼命防护，不让它受到染污。戒罪有根本和方便之分。比如杀人是根本罪，但如果没有杀成，或没有杀死，就不构成根本罪。《瑜伽师地论》说，犯根本罪有四个条件，一是无惭愧；二是对自

己犯的罪不察觉，做了没感觉；三是知道自己有这个心，可还是拼命去做；四是自己做了坏事，还非常得意。如果具备这四点，就属于根本罪。如果只是具足其中部分条件，就根据条件的多少，分为中缠或下缠，是可以忏悔的。缠就是烦恼，在犯罪时，你的烦恼越重，所犯罪行就越重，反之亦然。即使不是犯根本罪，犯中下缠也要努力忏悔，不让犯戒染污自己的心行。

“倘有所犯，如其所说除罪仪轨，善为净治。”一旦犯戒，必须根据忏罪仪轨，如法忏悔。作为凡夫来说，想不犯戒是不太容易的，关键是犯戒后要有惭愧心，要努力忏悔。忏悔就像洗衣服一样，衣服穿脏了，必须及时清洗。我们的内心也是同样，如果因犯戒和贪嗔痴受到染污，就要以忏悔来对治，去除思想负担，保持人格和身心的清净。所以说，忏悔得清净，忏悔得安乐。

“此后总于六度而为修学，特别为令其心于善所缘，如其所欲能安住故，于止体之静虑中更当修学。”受了菩萨戒，就要按六度修学，让心安住于善所缘。《道次第》的学习，包括思惟暇满、依止善知识、念死无常等每一个法，都是通过观察修，把心调整到正念，然后安住于善所缘，长时间地持续。这个过程就是止。在熟悉之前，必须不断通过观察修来调整。比如布施，要反复思考布施的功德，悭贪的过患，把施舍的心引发出来。在我们内心，有布施和悭贪两种心，而且悭贪远比施舍的力量强大得多。当我们想要布施时，悭贪会让我们舍不得。所以要通过观察修，把施舍的心引发起来，让它壮大，直到你没什么东西不能布施，并对每个众生都生起布施心，那么布施的心和行为就圆满了。不是说，要让天下众生过上富裕生活，你的布施才圆满。如果那样的话，布施永远没办法圆满。

“《道炬论》中，谓为引发诸神通故而学止者，是少分喻。”《道炬论》说，修止是为了引发神通。阿底峡尊者认为，在修习菩萨道的过程中，想要广泛利益众生，快速圆满成佛资粮，必须借助神通力，所以《道炬论》特别强调神通在修行中的重要性。这种提法在当时的印度和藏地有特殊的针对性。但宗大师

没有完全接受这种说法，提出修止是为引发胜观服务的，不是为了引发神通，因为佛法的重点在于胜观而非神通。所以宗大师认为，《道炬论》的这种观点是“少分喻”，是代表止所蕴含的一部分作用。

“即阿底峡尊者亦曾于余处说，为欲引发胜观故，当修止也。”因为阿底峡尊者也曾在其他地方说过，为了引发胜观，所以要修止。胜观就是无漏慧，要契入空性，必须以止为基础。在散心状态下，是没办法引发胜观的。当然，这种止不是特指四禅八定，但至少需要相应的定力为基础。

“次为断二我执缚故，于空性义见决定已，于无谬修法而为修习，应当修行慧体胜观也。”修行要解决的，是我执和法执。凡夫都生活在能所对立的状态，被我法二执所遮蔽，不能契入空性。而持戒和修定也是无法直接破执的，必须通过空性慧的力量。佛法的特胜之处，就在于见。比如声闻乘是无常见、无我见，唯识宗是唯识中道见，禅宗是如来藏的见，还有格鲁派特别推崇的般若中观见。有了见之后，要按正确方法去修。胜观是通过闻思经教获得正见，然后把正见落实到心行。因为仅仅靠闻思正见的力量是不够的，即使把三藏十二部都学了，也只是会讲道理而已。闻思正见的作用，是引发内在的心行正见。而见道之后还要修道，以空性见照破我法二执，照破烦恼习气。空性见是三主要道之一，它和出离心、菩提心从根本上是一体的。在我们证悟空性前，所发的是世俗菩提心。证悟空性后，才能升级到胜义菩提心。我们通常认为，空性只是所缘对象，其实胜义菩提心就是从空性发起的，其作用没有离开空性。

“如是除修止观外，于行戒学处以下悉为戒学，奢摩他者是为心学，毗钵舍那者是为慧学，此《道炬论释》中说也。”下面根据《道炬论释》的观点，以戒、定、慧三无漏学，对《道次第》作个简单归纳。在本论行戒学处以下，都属于戒学。奢摩他是关于止的内容，属于心学。毗钵舍那则是观，属于慧学。

“复次，奢摩他以下是为方便分及福德之资粮，依于世俗谛之道，广大道次第也。”接着，宗大师对本论的建构加以总结。在《道次第》中，从依止善

知识到奢摩他（止）以下的部分，属于方便的范畴，帮助我们成就福德资粮。这是依世俗谛，即凡夫心层面的，可以思惟的。广大道是指菩萨行，即利益一切众生。

“三种殊胜慧者，是为般若分及智慧之资粮，依于胜义谛，甚深道次第故。”三种殊胜慧属于六度中般若度的范畴，即通达胜义的智慧，通达世俗的智慧，通达利益一切众生的智慧，能帮助我们成就智慧资粮。这是建立在胜义谛的基础上。所谓胜义，属于圣智的境界，是圣者智慧所缘，为甚深道的次第。所谓甚深，即通过般若智慧，使我们直接通达甚深空性。

菩萨道修行中，包括方便和般若两大内容。《般若经》《大智度论》等都有这些思想，所谓“智度菩萨母，方便以为父”。成佛需要般若智慧，才能契入空性。通达实相属于根本智，还需要方便智，才能通达差别现象，利益一切众生，属于后得智。或者说，般若智通达空性，是空的智慧；方便智通达差别，是有的智慧。你不能光契入空性，还要利益无量众生，修习福德资粮；但也不能光有方便智，如果没有空性慧，修行和做事就会著相。就像我们现在，虽然有很多方便，但因为没有空性慧，就会落入对有的执著。所以方便和般若是成佛的两大内涵，就像车的两轮，鸟的双翅，缺一不可。

“当于彼等次第数目生起决定，及以慧与方便随离一支不成菩提，应起大决定也。”本论的一大特点就是强调次第，你想走捷径的话，反而欲速则不达。此外，对于宗大师施设的修行项目，包括下士、中士、上士的每一法，次第不可以乖张，项目不可以缺少。尤其对“慧与方便”的关系，必须生起定解。上士道专门有一部分论述成佛的两大内涵，是很有针对性的。不论汉传还是藏传的修行，往往偏向于慧。比如禅宗说见性成佛，大圆满也认为见就是一切。只要具备见，就是境，就是行，就是果，就能具足佛果一切功德。当然格鲁讲的慧，是不是和禅宗、大圆满讲的见一样，还需要讨论。但作为我们现在的修学来说，必须认识到，修习空性慧的同时，还要发菩提心，行菩萨道。以空性慧

成就智慧，以菩提心和菩萨行成就慈悲。佛陀就是悲智两大品质的圆满成就。如果只有空性慧，只是种下法身之因，不能成就无量福德。但只有方便，只是行菩萨道，不契入空性，就会著相，就会有所得。所以对“慧与方便，随离一支，不成菩提”，要深信不疑。

“以是共道修身心已，必须转入密乘，以入于彼，速当圆满二资粮故。”从密乘的角度来说，三主要道属于共道。根据共道调整身心，有了一定基础后，应该进入密乘，可以快速圆满两种资粮，快速成佛。根据他们的观点，有的几生甚至几年就可以成就，不需要三大阿僧祇劫。密宗认为，显教是因乘，而密教是果乘，直接以佛果境界作为观修对象，直接从实相、空性入手，是一种净观。其实从见地、方法、入手处来说，天台、华严、禅宗也属于果乘的范畴，可惜一些修法没能很好地继承下来。如果能按天台、华严、禅宗的见地修行，我想一样可以达到“速当圆满二资粮”的效果。

“设于此处不胜其任，或种性微劣而不喜者，则应唯于此道次第渐增广之。”如果对密乘的修行，或者没有能力，或者根机太差，或者不喜欢，就要进一步深化对《道次第》的修学。

“若其欲入金刚乘者，首须修依止善知识法，较前尤为郑重。”显教的引导结束后，如果要进入密乘（金刚乘），那么宗大师另有一本《密宗道次第》，是关于密乘的具体引导，所以这部分不是本论的重点。密乘修行以依止善知识为首要，对上师的依止比显教更严格，必须绝对听从。所以在修习皈依时，先要皈依上师，然后再皈依佛、皈依法、皈依僧，因为上师比佛法僧的恩德更直接。

“次以从清净密部所出灌顶法成熟身已，于彼时所得之密戒及三昧耶拼命守护。”其次，需要找一位有清净传承的具格上师给你灌顶，才能取得修法资格。灌顶时要受密乘戒，也叫三昧耶戒，最根本的有十四条，还有五方佛戒、八支分戒等。对这些戒要拼命守护。

“特于根本罪毋使有染，盖虽可重受，然身毁已，功德难生。”对根本罪绝

对不能违犯，不能有染污，否则要下金刚地狱，那不是好玩的。虽然犯戒后可以重受，但会对你将来的积集资粮、契入空性构成障碍。所以，犯戒后忏悔清净和从没犯过是不一样的。《道次第》举例说，就像你的腿摔伤之后，再把它接上去，和从来就没摔过，显然是不同的。

“诸支分罪亦毋染犯，设有所犯，亦勿随意置而不虑，当以悔除防护，令其清净。”不仅要严防根本罪，对于支分罪也不能犯。如果不小心犯了之后，要赶紧忏悔，让戒体恢复清净。

“尔后或于下部有相瑜伽，或于上部生起瑜伽，随于一中而为引导。”密乘有四部，即事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部。其中，事部、行部、瑜伽部为下三部，也称外密，属于有相瑜伽，观修本尊时还没有和空性相应，是带着有所得的心在观。无上瑜伽部也称内密，观修本尊时能契入空性。在修习金刚乘的时候，可以通过下部的有相瑜伽，也可以根据上部的生起次第，选择一种作为引导。中国唐朝曾流传唐密，即现在传入日本的东密，主要属于下三部。在四部修行中，下部重视有相的修行，如观修本尊、念咒、仪轨，形式感很强，和禅宗截然不同。禅宗不讲究任何形式，早期甚至“不立佛殿，唯树法堂”，连大殿都没有。可藏传的寺院中，不仅有很多佛菩萨像，还有大量历代祖师、护法的造像，以及各种供养。因为在密宗的初级修法中，比较重视观修，重视仪轨，这些造像和形式感对观修会有帮助。而最高的观修，比如大圆满的修行，也不讲究任何形式。

“次，或于下部无相瑜伽，或于上部满次瑜伽，随于其一而修学之。”其次，对于下部的无相瑜伽，或上部的圆满次第，也可选择一种进行修学。满次就是圆满次第，是进一步的修行。

“如斯次第之建立者，乃《道炬论》所说，故《菩提道次第》亦作如是引导也。”这个次第是《道炬论》建立的。因为《道次第》是依《道炬论》所造，所以宗大师也继承了这一思想。

·第二十九课

三、三士道建立原理

谓若下中士夫诸法品类，即是上士之前引导者，是即上士夫之道次第矣，何须复名为共下中之道次第耶?

曰：所以于三士夫须各各分别而引导者，要义有二。一为摧伏犹未发生共同中下士夫之心者，即妄自称我是上士之我慢。二为于上中下三等根机作大饶益也。

言大益者，谓因上中二种士夫，亦须希求善趣解脱。故对所导之上中二种补特伽罗，示以中下二种意乐令其修习，此无过失而生功德故。若是下劣补特伽罗者，虽修上品法类，亦必不生上品意乐，而下品复弃，则上中下道功德胜利将俱无所得矣。

复次，于具上堪能者，示所共道以令修习。对于彼等自所应修诸功德法，若已生者则能摄持，或虽未生，亦能速疾发起。下下发已，导入上上，于其自乘并无延滞也。发心须依次第者，《总持自在王所问经》中，以黠慧宝师次第修净摩尼宝喻，合义而为教示。

龙猛菩萨亦作是说："初修增上生，后起决定胜，以得增上故，次决定胜成。"（依上师口授，照藏文本译出为：先增上生法，决定胜后起，以得增上生，渐得决定胜。）此说于现上决定善，须以次第而引导也。

圣者无著亦曰："又诸菩萨于诸有情先审观察，知劣慧者，为说浅法（为劣慧说浅法），随转粗近教授教诫。知中慧者，为说中法（为中慧说中法），随转处中教授教诫。知广慧者，为说深法（为广慧说深法），随转幽微教授教诫。令其渐次修习善品，是名菩萨于诸有情渐次利行（是名渐次利行）。"

又圣者提婆于《摄行炬论》中，成立先于波罗密多乘之意乐。既修习已，次转入密，须具次第。摄彼义云："（略谓）诸初业有情，若转趣胜义，佛说此方便，如梯之渐次。"

三、三士道建立原理

讲述三士道引导之相后，宗大师又为我们介绍了三士道的建立原理。

"谓若下中士夫诸法品类，即是上士之前引导者，是即上士夫之道次第矣，

何须复名为共下中之道次第耶？”有人提出这样一个疑问：《道次第》说来说去，最后都归入上士道，而且下士道和中士道都是为上士道服务的。既然如此，就应该叫上士道的次第，为什么还说中士道和下士道的次第？

“曰：所以于三士夫须各各分别而引导者，要义有二。一为摧伏犹未发生共同中下士夫之心者，即妄自称我是上士之我慢。”宗大师的回答是，之所以把三士道作为各自独立的内容建立引导，原因有两点。第一是针对那些连中下士的意乐都没生起，就自称“我是大乘”的情况，是为了破除我慢。汉地很多人就存在这种情况，学的是大乘，发心却倾向自了，而行为上连人天乘也没做到。至于在心行达到什么标准，开悟了还是怎样，都没有严格的考核指标，所谓“笼统真如，颟顸佛性”。而宗大师为我们提供了明确的标准，下士道的意乐你达到没有？中士道的意乐你达到没有？都是有标准的。

“二为于上中下三等根机作大饶益也。”第二是为了给上、中、下三等根机的众生作大饶益。三士道的建立，对于不同根机者都具有重大意义，真是三根普被，利钝全收。

“言大益者，谓因上中二种士夫，亦须希求善趣解脱。”到底有哪些大利益？首先，作为上等和中等根机的有情，也要希求善趣和解脱。如果未来没有暇满人身，能修行吗？能成佛吗？既然要投生善趣，就要按下士道的项目修行，道德和行为达到相应标准后，才能获得善趣的果报身。中士道是以解脱轮回为目的，这也是上士道的修行内容。如果菩萨没有解脱能力，一入轮回就被绑住，还能度众生吗？那是泥菩萨过河，自身难保。所以菩萨也要发出离心，修戒定慧，具备解脱的能力。

“故对所导之上中二种补特伽罗，示以中下二种意乐令其修习，此无过失而生功德故。”补特伽罗就是有情。所以对上士和中士根机的有情，也要为他们开示中士道和下士道的修法，引导他们依此修行，这样非但没有过失，而且有很大功德，能使他们获得善趣身和解脱能力，圆满中士道和上士道的修行。

“若是下劣补特伽罗者，虽修上品法类，亦必不生上品意乐，而下品复弃，则上中下道功德胜利将俱无所得矣。”其次，对于下等根机的有情来说，如果你直接给他开示无上甚深的法，直接讲大圆满或禅宗，会出现什么情况呢？要不就是无所适从，根本不知如何下手，要不就是根机不够，修不上去，最后不了了之。如果上品法修不上，下品法又没修，结果将俱无所得，三士道的功德都得不到。所以对下等根机者要应机设教，先为他们开示人天乘教法。

“复次，于具上堪能者，示所共道以令修习。对于彼等自所应修诸功德法，若已生者则能摄持，或虽未生，亦能速疾发起。”第三，对于上等根机者，为他们开示共下士、共中士的修行项目，是否会耽误他呢？其实也不会。对于这些共道的基础，如果他们已经修过，或者虽然没修，但根机好，具备相应条件，修起来也不要多少时间。总之，即使修行上士道，也要具备下士和中士的发心和品行，不能越过，不能说我直接修大乘，不需要人天乘的善行。如果你下士道的心行都达不到，对众生毫无慈悲，甚至杀盗淫妄照干不误，却说什么我要利益无量众生，不是骗人吗？所以即使是大菩萨，也要具备人天乘和解脱道的心行。不仅要有，还要超过下士，超过中士。

“下下发已，导入上上，于其自乘并无延滞也。”有了下士和中士的发心意乐，就能将我们迅速导入上士道。这样非但不会影响上士道的修行，还会让你更好地圆满上士道。不会因为修了下士道，上士道的修行被影响了。

这一段告诉我们，为什么要施设三士道的引导次第。下面进一步说明，发心和修行都离不开次第。汉传的禅宗讲顿悟，一超直入如来地，很痛快。可我们要知道，不是随便什么人都能顿悟的，只有极少数人可以做到。因为顿悟讲究根机，而根机有积累的过程。六祖慧能听到“应无所住而生其心”，就产生极大震撼，一下就悟入了，能所当下就空了。可我们经常在念，也没这个感觉。为什么？就是根机的不同。这个根机有今生培养起来的，而更多来自过去生的积累。

每个人来到这个世界，起点是不一样的。佛教讲一切众生平等，但不是说，每个生命的起点都是相同的。起点代表无尽生命的积累，有一个渐修的过程。《金刚经》说，能对此经“一念生净信者，不于一佛二佛三四五佛而种善根，已于无量千万佛所种诸善根”。就像我们看到运动员的某个动作很精彩，可人家这一跳花了多少功夫？如果没有渐修的过程，我们去跳会是什么样？所以顿悟离不开渐修的基础。就像我们吃饼，吃到第五块才饱，能不能直接吃第五块，不吃前四块？显然不行。如果没有前四块，第五块就是第一块，是不会吃饱的。所以有渐修才有顿悟，顿悟之后还要渐修。如果什么都不干，每天放逸、散乱、打妄想，还等着顿悟，那是做梦。

顿悟是需要根机的，积累到一定程度，你的尘垢很薄时，遇到明眼善知识，一点就开了。如果你的烦恼很厚，刀枪不入，善知识也是捅不进去的。所以平时要努力，要不断持戒修定，消磨习气。见性其实没我们想象的那么难，但也不容易。唐朝庞蕴居士对此有两句话，一句是“难难难，十石油麻树上摊”。就像把油麻摊到树上，一摊就掉下来，很难。一句是“易易易，百草头上祖师意”。因为我们要证悟的真理是现成的，同时也代表生命的某个层面，是我们的心可以触及的，并非遥不可及。只是我们现在的见地不够，所以见不到。那么到底是难还是易？其实是“会者不难，难者不会”。修行确实有捷径可走，但该下的功夫，一定要积累。如果你不做的话，三世诸佛对你都没办法。外缘固然重要，比如善知识的指点，但内因更重要。如果你的心行不达到一定程度，不要说善知识，三世诸佛对你也没办法。

“发心须依次第者，《总持自在王所问经》中，以黠慧宝师次第修净摩尼宝喻，合义而为教示。”发心要依次第，经中举了一个比喻：就像聪明而善于冶炼的匠人，能把各种宝物制成精致的工艺品。在制作过程中，需要一层一层地磨炼。就像打石头的人，先把大概形状做出来，然后通过一道道的工序，把它制作得非常精致。三士道的修行也是同样。先通过持戒，通过下士道的修行，

把粗的不善行去掉；然后通过中士道的修行，把我法二执去掉；再通过上士道的修行，把菩提心圆满开发出来，是步步深入的。

“龙猛菩萨亦作是说：初修增上生，后起决定胜，以得增上故，次决定胜成。此说于现上决定善，须以次第而引导也。”龙猛菩萨就是龙树菩萨，他也说修行必须有次第。首先要修增上生，也就是人天乘的果报。因为这个身份，我们才能修行，进而成就无上菩提，实现成佛的究竟目标。也就是说，从现前善到决定善，需要有次第的引导，不是一步到位的。

“圣者无著亦曰：又诸菩萨于诸有情先审观察，知劣慧者，为说浅法，随转粗近教授教诫。知中慧者，为说中法，随转处中教授教诫。知广慧者，为说深法，随转幽微教授教诫。令其渐次修习善品，是名菩萨于诸有情渐次利行。”上面所引的龙树菩萨是深观派的祖师，而无著菩萨是瑜伽派的祖师。无著菩萨也说，菩萨利益众生时，先要观察有情的根机。如果知道对方没有智慧，根机浅薄，就要为他说粗浅的法，也就是人天善法。比如佛陀在《阿含经》中，往往是“先说端正法，后说正法要”。端正法即人天善法，有了基础，再说出离、解脱。如果观察到对方是中等根机，就用相应的教法去引导。如果知道对方智慧广大、根机很利，就为他说深奥的教法。总之，根据有情的根机，一步步地次第引导，从下士道导向中士道，再导向上士道。

“又圣者提婆于《摄行炬论》中，成立先于波罗密多乘之意乐。既修习已，次转入密，须具次第。”圣者提婆，也是中观的祖师，是龙树菩萨的弟子。他在《摄行炬论》中说，首先要通过修行，获得波罗密多乘（菩萨乘）的意乐。修行之后，再转入密乘。也就是说，修习密宗要有显教的基础。格鲁派特别重视显教的修行，往往花十多年学习五部大论。在闻思正见和菩提心有坚固基础后，再进入密乘的学习。如果没有显教的基础，根本就没能力修习密乘，即使修了也容易出问题。现在汉地出现密宗热，但不少信众的信仰素质并不高，也缺乏基本教理基础，修些什么呢？密乘是非常复杂的，如果你没有相当的智慧

和显教的基础，就没能力去接受它的好东西。

“摄彼义云：诸初业有情，若转趣胜义，佛说此方便，如梯之渐次。”摄彼义，对以上所引内容的总结。也就是说，如果初发心有情要契入胜义空性，应该根据佛陀的教法，一步步地契入，就像爬楼梯那样，而不是一下子进入。

“于有暇身劝受心要”到此结束。这部分内容是《道次第》的建构原理。首先告诫我们，要认识暇满人身的重大意义。可以说，成佛的功德有多大，暇满人身的意义就有多大。其次提醒我们，现在还有机会成就人身蕴含的意义，一旦错过，就不知等到什么时候了。第三是说明，修行可以实现暇满人身的意义。《道次第》的建构，就是实现这些意义的简明套路，所以我们要按论中的引导次第而修。第四要明确，本论的引导是以一种发心（菩提心），实现两大利益（现前和究竟），而途径则是三士道。在三士道的引导中，还要注意次第决定，数目决定，不能投机取巧，偷工减料，要老老实实地观修，保质保量地成就两种利益。

【闻法、依止、人身难得】

前面学了本论道前基础的部分，它和三士道一起，形成菩提道修行的完整结构。这个基础非常重要，就像房子要有稳固的地基，否则就盖不起来，即使盖起来也可能倒塌，修行也是同样。

道前基础主要包括三部分。首先是如何以正确心态听闻佛法。这部分内容关系到我们能不能接受佛法，对现代人很有针对性。如果没有良好的闻法心态，就不能如实接受佛法。《道次第》说，闻法要离三种过，依六种想。我们每一次闻法时，都要自我检查一下，有没有远离这三种过？能否以清净、虔诚、专注的心，不带偏见地听闻佛法？不仅是听我讲法，听任何法师讲法都要具备这种态度。

同时，六种想也非常重要，需要把自己当作病者，把法师当作医生，把佛

法当作药物。我们只有认识到自己是病者，才会渴望治病，渴望吃药。否则的话，佛法对我们只是生活中的点缀，是可有可无的。这些观修对学佛非常重要。我们每次闻法前，一方面要检查自己的态度，一方面要具备这些观想，从而对法生起渴求的心。这就是《道次第》说的观察修。

依止法也很重要。我们要思惟依止法是入道根本，不断思惟依止的功德和不依止的过患。我们能否对法师生起恭敬、珍惜之心，直接关系到对法的接受程度。在这个问题上，本论为我们建立了一套观察修，依此培养对法师的恭敬心和珍惜心，帮助我们更好地接受佛法。

世人从来没有注意过，人的身份有多少价值。我们只看到房子、金钱等外在财富，却忽略了生而为人所蕴含的价值。藏传佛教把人身当作“人身宝”，告诉我们，这个身份就是无价之宝。如果认识不到这一点，就要通过学习佛法，通过不断观修暇满、义大、难得，了解这个身份蕴含的价值。否则就不会珍惜，很容易把这个宝贵身份浪费了。因为这个身份蕴含的价值需要通过努力才能实现。如果不努力，它很可能一文不值，甚至会成为累赘，使我们一生都成为色身的奴隶。观察修的目的，就是认识到人身的难得，在最大意义上利用它，好好修行，把其中蕴含的价值完全开发出来。

【每一法都以止观落实到心行】

《道次第》的修行，是以有分别的观察修和无分别的安住修组成。先通过有分别的观察修调心，再以无分别的安住修强化。每个法都可作为禅修内容，每项禅修又包含六方面，即六加行。其中有两点最为重要，就是皈依和发心。比如我们把暇满人身的重大意义作为禅修内容，首先是修皈依，生起渴望三宝拯救的愿心，然后发心利益一切众生。有了这个基础，再作观察修，思惟现有人身的价值有多大。为什么要通过观察修？如果我们要生起贪心和嗔心，根本不需要观察修。因为贪嗔之心我们早就有了，任运自如，不需要调动。观察修

的目的，是帮助我们获得修行应有的、而自己尚未具足的观念和心态。认识暇满人身的重大意义，就是需要观修的重点。

《道次第》告诉我们，人的身份有两大利益，一是现前利益，二是究竟利益，也就是成佛。在六道众生中，只有暇满人身才能修行佛法，成就佛道。你说这个价值有多大？可以说，成佛的价值有多大，人身的价值就有多大。我们要根据宗大师的引导，从种种角度思考。如果我们真正感受到这个身份的价值，对此深信不疑，还会浪费它吗？还会拿着黄金的碗去当乞丐吗？遗憾的是，凡夫就是这样，明明拥有无价的摩尼宝藏，却过着动物般追逐欲望的生活。所以我们要通过观察修，认识到这个身份的价值和难得，这样才会珍惜它，开发它。

《道次第》说到的难得有两种，一是因上的难得，一是果上的难得。所以要通过观察修，建立这样的心态：我要充分利用这个身份修学佛法，一秒都不能浪费，从而实现人身的巨大价值。这种感觉生起后，就进入安住修，把心安住在通过观察修获得的心态上，时间越长越好，让这一心态得到强化。就像我们想到一个人的坏处，刚想的时候未必会很生气，但如果不断从各个角度来想，觉得这个人怎么对你不好，想到后来就会生起强烈的嗔恨心。这就是观察修的结果。一段时间后，如果嗔心已经淡化，只要你再继续想这人怎么对你不好，嗔心又会生起，并保持一段时间。

对暇满的思惟也是同样。思惟暇满是观察修的过程，由此对这个身份心生珍惜，想要争分夺秒地利用它，用来修学佛法，绝不懈怠。这是我们通过观察修获得的观念和心态。然后就要把心安住在这种观念和心态上，持续越长越好。但凡夫总有很多想法，面对复杂的生活环境，各种念头不绝如缕，很快会让这一心态淡化。我们会想到现实生活的各种事，会被“我要赚钱，我要吃好，我要穿好”等想法占据内心。这时必须再通过观察修，把“珍惜人身，修行最有意义”的观念调动起来，安住于此。这是一个轮番修的过程。在每天的定课中，我们都要这样观察思惟，强化心行。除了座上，座下也要继续观修，直到把这

种感觉调动起来，然后安住其中。

观察修的过程中，一方面是摆脱错误观念和不良心态，一方面是获得正确观念和修行应该具备的心态。我们学习《道次第》，从道前基础到念死无常、念三恶道苦、皈依三宝、深信业果，再到中士道的出离心、上士道的菩提心，每一法都可以通过观察修和安住修来完成。比如菩提心的修行，是通过七支因果或自他相换的观修，对一切众生心生慈悲，然后把心安住于慈悲。当这种心弱了，再通过观察修来调动。

总之，要把所学法义落实到心行，变成自己的观念和心态，都离不开观察修和安住修。观察修是通过思惟调整心态，摆脱错误观念，建立正确观念；安住修是长时间地安住于正念正知，熟悉并强化正确的观念和心态。每一座或每一天的修行完成后，我们还要把功德回向一切众生，让修行成果得到巩固。平时在座下，要把座上获得的观念和心态，带到行住坐卧和起心动念中，让观修得以继续，而不是把座上座下打成两截。

《道次第》所说的每个法门，都要通过止观，转化成我们的观念和心行，让所学佛法在生命中真正发挥作用。否则的话，哪怕学了再多理论，你的观念、心态、生命品质一点都没改变，只是增加了一些佛法知识而已。这些法义本是用来摧毁我执和烦恼的，结果反而被我执所利用，成为我执的增上缘。教理学得越多，最后我慢越重。实修的人也一样，修得不对，最后所有修行都被我执利用：就我是修行的，别人都不修行；就我是持戒的，别人都不持戒。这个情况其实很普遍。佛法修行的核心，是破除我执，契入空性。如果这种见不能用来破除我执，一定会被我执所利用。只有这两种可能，非此即彼。

【观察修和安住修适用于任何法门】

《道次第》建构的这套方法非常好，而且适用于其他法门。比如学净土，也可以和观察修、安住修结合起来。很多人每天念佛，但念到后来觉得没力量，

只是把“阿弥陀佛”念成一个符号，虽然总在念着，却根本没有力度，没办法对付散乱、妄想、昏沉。

如果每次念佛前先有十分钟的观察修，首先念死无常，思惟自己随时可能死亡，现实中的一切都不可靠；然后想到轮回苦，想到无尽生命中，我们一直在轮回中无法出离，而轮回的本质是痛苦的，尤其是地狱、饿鬼、畜生三恶道，苦不堪言。如果不能往生西方，就没办法摆脱轮回苦，摆脱三恶道苦，由此生起真切的恐惧心。接着思惟西方净土的殊胜，思惟阿弥陀佛的愿力和功德，思惟十方诸佛的愿力和功德，一直思惟到对净土生起极大的信心，对阿弥陀佛能拯救我们生起极大的信心，然后安住于这种信心。

以这样的心态开始念佛，就像一个人漂流在太平洋，突然有一艘船出现，自然会迫不及待、竭尽全力地往船上爬。如果我们通过观察修生起渴望拯救的心，再去念佛，就会很有力度。思惟轮回苦，思惟净土殊胜，思惟弥陀功德，就是观察修，而念佛则是安住修。如果念着念着没力量了，就要再观察，再安住，轮番修习。

这就是《道次第》的修学理路。本论所说的一切法，都可以按这个理路，也必须按这个理路来修。否则的话，学得再多也没用。

【三士道是一个整体】

《道次第》的正论部分，由下士道、中士道、上士道，构成整个菩提之道。三士道既有各自的目标，又有共同的目标，那就是成佛。所以三者既有相对的独立性，又是整体中的一部分。

从阶段性的目标来说，下士道是为成就人天果报服务的，中士道是为成就解脱服务的，上士道是为成就无上菩提服务的。但从三士道的建构来说，下士道、中士道又是上士道的前行，称为共下士道、共中士道。宗大师安立下士道、中士道，不是为了把我们导向人天乘，导向解脱道，而是要把所有众生导向无

上菩提。之所以施设三士道，只是因为众生的根机不同。

事实上，整个《道次第》就是一乘佛道，是以菩提心贯穿整个修行过程。不论修下士道还是中士道，最终都要发菩提心。以菩提心统摄三士道的修行，正是本论的一大特点。

联系：苏州市西园戒幢律寺・法宝结缘处
电话：0512-65512350　　短信：13584850090（微信）　　电邮：xyfbjy@qq.com

【助印方式】

一、邮政汇款

收款姓名：法宝结缘处　　邮编：215008

收款地址：苏州市留园路西园弄18号西园戒幢律寺　　附言：法宝助印

二、银行汇款

户　名：戒幢佛学研究所　　开户行：工商银行苏州留园支行

账　号：1102 0210 0900 0721 765　　用途：法宝助印

通过银行或邮局汇款，请尽快给法宝结缘处来电或短信、电邮，以便及时查对、公布、邮寄收据。如需寄书，请告知您的需要。

助印芳名查询：菩提书院（www.putishuyuan.com）“法宝结缘栏目”

我们结缘的法宝来自寺院和十方善信的捐助，为使有限资源发挥更大作用，需要对读者情况有一些基本了解。以下内容，*号为必填。若提供详细资料，我们会将您作为长期读者，定期邮寄法宝。

*姓名（与身份证相同，出家师父请另附法名）：

*详细通讯地址（带街道名）、邮编：

*电话（手机和座机）：　　电子邮件：

年龄和学历：　　是否皈依：

您的学佛时间：　　主要修行功课：

在何处看到法宝：　　对我们的要求和建议：

【请书渠道】

1. 直接来访，苏州市留园路西园弄18号 西园寺弘法部院内
2. 电邮请书，xyfbjy@qq.com　　qq：1220955880
3. 电话请书，0512-65512350　手机：13584850090（微信）
（为加强互动，不提倡短信请书，短信仅作回复和查询使用）
4. 在线请书，加入“济群法师”微信公众号直接下单

【请书注意事项】

1. 根据修学的实际需要请阅法宝；如系团体请书，请说明用途。
2. 收到法宝后请及时通过邮件、电话、短信回复。
3. 地址变更或不再需要，请务必通知我们。

注：电话值班时间为：8:30-17:00

本书由觉清居士全家乐捐印刷净资

愿以此功德，普及于一切，
我等与众生，皆共成佛道。

【菩提书院网站】
http://www.putishuyuan.com

【济群法师主页】
http://www.jiqun.com

【济群法师微博】
http://weibo.com/jiqun

【菩提书院微博】
http://weibo.com/sanjixiuxue

菩提书院网站

济群法师微信

菩提书院微信

内部资料，免费流通

Z（2018）00000505