

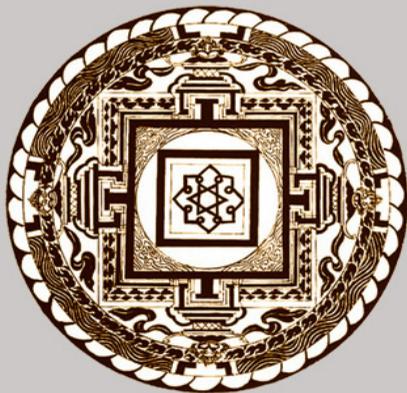
济群法师 著



菩提大道

第一章

依止善知识为入道根本



第一章	依止善知识为入道根本	6
第一节	选择善知识与修习依止法	8
一、	所依善知识之相	11
二、	能依弟子之相	46
三、	依止之法	57
四、	依止的胜利	97
五、	不依止的过患	102
六、	总明其义	108
第二节	略示修法	115
一、	加行修法	116
二、	正行修法	180
三、	结行修法	189
四、	未修中间	195

正 论——修学引导次第

按本论原科判，将全论开为四大部分，即“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。”

在新编目录中，我将前三项作为“序论”，第四项作为“正论”。这一部分为全论核心，即宗大师建立的由学佛至成佛的完整修学体系，我称之为“套路”。所谓套路，是指开始到结束的操作程序，



如太极拳的二十四式、四十八式。

佛典浩繁，对于大多数人来说，通读尚且困难，何况研修？故各宗修学皆有不同侧重，如格鲁派的修学主要围绕《现观庄严论》、《入中论》、《释量论》、《俱舍论》和《戒经》五部大论深入，此为三藏十二部纲要。而《菩提道次第论》又是五部大论的核心，如果能力有限，可集中精力于本论加功用行。

论中，宗大师为学人建构了清晰、完整而又简明的修学套路，告诉我们从走入佛门到成就佛果要经过哪些阶段，每一阶段又应完成哪些修学项目，每一项目的重点和操作规则分别是什么，等等，可谓修学大纲。

正论部分，以“道前基础”和“道次第”为



主体架构。其中，“道前基础”又是为“道次第”服务的。若将“道前基础”比作建筑的地基，那么，“道次第”就如不同的楼层。论中，将下、中士道称为共下士道、共中士道，所以名之为“共”，也和楼房一样，比如第一和第二层，既是相对独立的空间，又是第三层的基础。

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



第一章 依止善知识为入道根本

依止法属于道前基础，在修学中具有重要地位。不仅学佛如此，世间法同样如此。以往，人们不论学文化还是习手艺，皆须拜师入门，由老师手把手地指点，这也是依止。学佛，比学习世间任何一门技术更精妙、更深邃，若无师长指点而能悟道证果者，极为罕见。所以说，在我们整个的修学阶段，每向前迈出一步，每获得一点成就，都离不开师长的引领。

僧格的完备是来自依止。出家，并非头一剃就万事大吉。事实上，要成为具足外在威仪和内在素质的僧宝，还要相当时间的磨练。律中规定，出家后必须“五年学戒，不离依止”。在哪位和尚座下受戒，即应随其学习戒律和威仪。若因和尚



离世或其他因缘不能依止，则须另觅良师。在师长的指导和监督下，逐渐改变世俗行仪，造就如法的僧格。

正见的形成也来自依止。如果没有善知识开示正法，指点迷津，教导我们有次第地深入经藏，仅靠自己盲目摸索，很容易在浩瀚的佛法海洋中迷失方向。最后，往往走向两个极端，或是不得要领，或是偏执一端，这也是当今学人的通病。现代人崇尚独立，总以为不靠老师也能学好，这是非常危险的。因为凡夫的认识模式就有问题，不论自己觉得多么客观，其实还是走不出自以为是的认识范畴。

实修的体证更离不开依止。因为心灵世界极其复杂，所以，修习止观就如走进处处陷阱的迷宫，



若无明眼人携手引领，我们对座中种种境界尚无分辨能力，更谈不上破迷开悟了。

因而，佛教特别注重善知识的作用。《增一阿含经》中，阿难言：“所谓善知识者，即是半梵行之人也。”佛陀立即纠正说：“勿作是言，言善知识者即是半梵行之人。所以然者？夫善知识之人，即是全梵行之人。”在我们断烦恼、开智慧、证解脱的修行过程中，善知识始终扮演着重要作用，故名全梵行。也就是说，我们的一切修行所得都离不开善知识。

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。

修依止法的意义主要体现为两点：其一，由对善知识的重视引发对法的恭敬。其二，由忆念善知识功德，便能成就自身功德，如阅读《高僧传》会激发内在的崇高品质，起到见贤思齐的励志作用。

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



这段话从正反两方面阐述了善知识的重要性。因为修行无非就是增功德、减过失，无论从哪一方面来说，都离不开善知识的教导。那么，我们又该怎样如法依止呢？本论从所依善知识之相、能依弟子之相、依止之法、依止的胜利、不依止的过患、总明其义六个方面进行阐述。

一是所依善知识之相，即善知识必须具备哪些标准才能作为学人的依止。二是能依弟子之相，即作为弟子必须具备哪些素养才能有效学修。三是依止之法，即按照哪些步骤修习依止法。四是依止的胜利，即修习依止法的殊胜利益。五是不依止的过患，即不依止善知识对修学带来的过失。六是总明其义，就上述内容进行总结。



一、所依善知识之相

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。



首先，明确所依善知识的标准。学佛应当从修习依止法开始，但善知识又在哪里？如今，贴着“善知识”标签的人形形色色，真伪难辨，这就要求学人具备抉择的智慧。否则，或是错失良师，或是误入邪教，损失不可估量。《道次第》中，宗大师为我们指出了作为善知识应该具足的标准，帮助学人在寻师时作为对照。

“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。”佛法各宗经论中，对善知识有诸多标准。而本论所指的善知识具有特定内涵，即能按下、中、上三士道的修行，将我们由凡夫渐次导向无上佛果者。也就是说，有能力指导弟子完成整个成佛的修行，而不仅仅是教导弟子培植一点人天福报，



或是引领弟子完成个人解脱的修行。因为从大乘佛教的角度来说，唯有无上佛果才是究竟圆满的。

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

“此谓为弟子者，须求得一具足十德之善知识而依止也。”这是告诉我们，作为弟子应该寻找具备上述十项标准的善知识而依止。



“若自未调伏而能调伏他者，无有是处。”如果自己尚未调伏，尚且烦恼重重，却想要调伏他人，是绝对做不到的。调伏，即调伏身、口、意三业和眼、耳、鼻、舌、身、意六根，前者代表我们的一切行为，后者则是我们接触境界的六个渠道。我们的身口意所以会造作种种不善行，而六根在接触境界时所以会有烦恼现起，皆根源于内心的贪嗔痴三毒。所以说，关键是要调伏三毒烦恼，这才是扰乱身心安宁的病灶所在。

“彼调御他人之师，先须自能调伏。”作为帮助他人调整心行的善知识，首先必须具备调伏自心的能力。在佛陀十大名号中，也有一个叫做“调御丈夫”。因为佛陀已断除自身所有烦恼，具足无量智慧和方便善巧，堪能调伏一切有缘众生。所以，



调伏包含着调伏自心和调伏众生两部分。善知识的十项标准中，有六项为调伏自己的功德，四项为调伏他人的功德。

“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。”那么，善知识应该怎样调伏自心？如果只是片面地修习某一法，在身心中有些许修证功德，是没有资格引导他人，乃至给他人带去真实利益的。作为善知识，应该根据佛法修学的总相，也就是戒、定、慧三无漏学来调伏身心，这才是完整的修学内容。如果偏重其一，将无法为自他双方带去长久的真实利益。

对于修学者来说，一旦确定依止师，就要以



身口意三业恭敬承事，依教奉行。所以，之前的抉择极为重要，因为这是关系到我们法身慧命的大事。与此同时，我们还应注意择师的心态。作为凡夫，我们显然没有能力对善知识的功德和证量进行“考核”，更不能对此妄加评判，造作口业。我们所能做的，只是就经论提出的标准进行对照，然后选择自己有信心依止的师长。

下面，分别对十项标准进行解释。

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。



作为善知识，应该具备持戒的德行。因为戒是佛法一切修行的共同基础，因为有戒规范身心，依戒止恶行善，我们才能进一步得定、发慧。

“彼调伏者，即是戒学。”能够调伏身口意三业，使之不再作恶，正是戒律的作用。虽然戒定慧都具有调伏的功能，但戒为三学之首，是代表有情调伏无始以来串习的开端，所以说调伏者即是戒学。

“如《别解脱经》云。”《别解脱经》，指声闻乘的戒律，称为别解脱戒。别解脱戒的内容是侧重于止息不善的行为，如不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语等。表面看，戒只是止息不善行为；实质上，它所制止的是我们无始以来的烦恼相续。所有的不善行，都来自贪嗔痴的串习。这些烦恼的惯性，使我们不断造作恶业。持戒，关键是止息烦恼的



相续，这才是一切恶行的始作俑者。因为持戒使我们的行为与解脱相应，所以戒律又称为别解脱。

“心马难制止，勇决恒相续，别解脱如衔，有百针极利。”衔，马嚼子。此处，引《别解脱经》的偈颂说明：凡夫的串习如野马般桀傲不驯，难以制止；其相续之力，又如堤坝决口，一泄千里。而戒律的作用，好比有着数以百计尖利铁针的马嚼子。再烈的野马一旦套上它，也会乖乖地听从主人指挥。

“当如调马之师，以坚利之衔勒，调伏根随邪境。”勒，套在牲畜上带帽子的笼头。根随邪境，即六根随不良境界而转。对待妄想纷飞的心，我们应当像善于调马的驯者那样，以坚固锋利的衔勒来制服它，使六根得到有效控制，以免它们随不良



境界而转。凡夫为无明所惑，当六根接触色、声、香、味、触、法六尘后，会本能地随个人好恶生起贪嗔之心。如果没有正念把关，就会因此起惑造业。所以，我们必须以戒律约束自身行为，制止烦恼的继续扩张。念头初生之时，就像种子一样微小，但若任其发展，为之创造成长因缘，种子就会不断壮大。一旦成为参天大树，砍伐起来就是一项艰巨任务了。当我们生起贪心时，有时明知贪欲有极大过患，却依然难以自制，原因就在于它的力量已被培养得太大，使我们无法与其抗衡。反之，在种子萌芽时就拔除它，或不给它继续生长的机会，烦恼就能得到有效制止。

“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。”不应行，追逐不良



境界。应行，依戒如理而行。就像制服野马那样，对一切不正当行为及时予以制止，并努力实践一切正行。这样学修并受持戒律，才能起到调心的作用。

以上，说明了戒律的作用，这是善知识必须具备的首要德行。但我们也要知道，仅以戒律调心，力量仍比较薄弱。因为贪嗔痴形成的串习太强大了。一些修行人虽持戒多年，但因为定力对抗外境干扰，又无智慧照破当下境界，只是强行约束自己，内心难免苦恼挣扎。这样的持戒，仍是不得自在。因而，真正调伏内心，还须依靠定慧之力。



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。

定，就是将心专注于某一境界，使之稳定安住。

“具定者，谓于善恶行之止作，依于正念正知。”

定的修习，是要选择一个善所缘境，远离不善行为，在此基础上，修习正念正知。正念，是依善所缘境而建立，同时还要不断忆念善所缘境。正知，是了知善和非善，从而正确抉择善的所缘，并对此保持觉知的作用。《入行论》说：依于正念，正知方能产生。

“心内寂住，定学随生。”随着正念正知力量的强大，妄想越来越弱，心便能安住于善所缘境，



禅定也就由此生起。干扰定的力量，主要是昏沉和掉举（散乱）。通常，人们的心就在两者间摇摆不定。所以如此，因为心有种种频道，它们发出的信号时时在抢占领地。哪个信号占上风，就会取得暂时的主宰权，使我们时而想做这个，时而想做那个，心猿意马，颠倒狂乱。这种情况不仅在家人有之，出家人亦有之。学教修法不能一门深入，乃至不能安心在一个道场常住，都是缺乏定力的表现。

3. 具 慧

具慧者，谓依于止，观察真谛，净慧即发。

此处所说的慧，特指般若空慧，是彻见一切事物真相的究竟智慧。



“具慧者，谓依于止，观察真谛，净慧即发。”
真谛，即诸法实相。净慧，慧通善、恶、无记三性，净慧就是正见、正慧，属善法所摄。具足慧的功德，要以定为基础。依禅定力平息内心妄念，将正见转化为禅观，便能引发般若智慧。

具备戒定慧三德，才能彻底调伏烦恼。戒的意义，在于止息贪嗔痴的扩张；定的作用，则是降伏贪嗔痴的作用；慧的开发，乃能究竟铲除贪嗔痴的根源。三者虽然都具调伏作用，程度却大不相同。如果说持戒可以将烦恼贼缚住，那么得定就可降伏之，发慧才能将其彻底消灭。

戒定慧三无漏学乃修学常道，无论声闻乘、菩萨乘皆不例外。本论作者及传承宗师也极为重视这一传统，《菩提道炬论》即以戒定慧建构修学



体系。本论开篇阐述阿底峡尊者证德时，也由此进行说明；抉择善知识的成就，同样是以戒定慧进行衡量。

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。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。”

教富饶，就是博通经教。师长有着传道、授业、解惑的责任，这就需要有正知正见及丰富的教理知识，否则便会捉襟见肘，难以胜任。

“如是虽具三学证德，尚嫌不足，复须博通三



藏，具足多闻。”作为引导学人的善知识和弘法者，仅仅具备戒定慧三学的证德还不够，更应广泛通达经律论三藏，广学多闻。

“如格西仲登巴云：大乘师者，须任说一事，皆能贯通无量经义。”正如仲登巴格西所说：作为大乘说法师，应具备这样的能力——阐述任何一事，都能将种种经论奥义融会贯通。中国隋唐时期的古德就具有这种能力。据传，智者大师开讲《妙法莲华经》时，仅是经题的“妙”字便演说了九十天，留下了“九旬谈妙”的典故。而论主宗大师本人则有三次合讲多部经论记载，分别为十七部、二十一部、二十九部，都是在一天内同时开讲的，其智慧之深广实在不可思议。

“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。”此句仍是仲登巴格西所说。作为说法师，不仅要精通教理，对实际修证问题更应了然于胸，明了戒定慧三学的差别及不同功能，明了持戒、修定、发慧所成就的功德利益；同时，还要明了化导对象的根机，以及对方修学时的心行特征。这样才能应机设教，予学人最适合的引导。

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。

此处所说的真实有两个含义，一是指内在证德，一是指由闻思而获得的佛法正见。

“通达真实或教理者，谓以胜慧达法无我，或



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

“此若未能，即以教理而能通达者亦可。”如果不能以现量证得空性，退而求其次，通过闻思树立正见，也可称为通达真实。当然，这只是在认识而非心行上的体认。

通达真实是由具慧开出的支分。

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。

德胜于己，就是上师应当具备超过弟子的德行。

“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。”如果我们选择的上师虽能通达教理，但功德却不如弟子，或是相差无几，也是很大的遗憾。因而，作为上师必须具备超过弟子的德行。这样的话，弟子才能由依止而取得进步，所谓“取法乎上，仅得其中；取法乎中，仅得其下”。



“《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。”

《亲友书》是龙树菩萨为他的亲友乐行国王传讲的教言，因当时以书信方式进行传授，故得此名。《亲友书》也有关于择师的开示：如果所依上师的德行和学问不如自己，跟随学习的弟子就可能会退步。如果所依上师的德行和学问和自己相差无几，跟随学习的弟子就可能会止步不前。如果所依上师的德行和学问远胜于己，才会因此获得殊胜利益。所以，我们应该依止各方面超胜自己的师长。这位善知识应完整具备戒定慧三学，依止这样的具格师长，我们才能由此进步。

“如普穹瓦云：我闻前辈传记时，自然生起向



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

“又塔懿云：惹真寺诸尊宿，为我及诸后学视线所集。”惹真寺，今名热振寺，在拉萨以北的林周县内，噶当派创始人仲登巴于1057年创建。尊宿，年老而有名望的高僧。塔懿格西也说：惹真寺诸位大德前辈，是我和其他后学向之看齐的修行榜样。

“故善知识之功德，有须胜于己之必要。”所以说，所依善知识的功德应该超过自己，这样才能见贤思齐，时时看到修行希望，增加前进动力。我们向往什么，忆念什么，最终也将会成就什么。为什么要念佛？就是通过忆念佛菩萨的品德，于自身引发并培植相应的德行。



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。

说法，是佛教化世导俗、救度众生的主要方式。佛陀证道之后，说法四十九年，谈经三百余会，才有佛法在世间的流传。作为善知识，同样要善于说法，才能令弟子由闻法而获益。



“上之六德，仅为师者成熟自利之相，其余则为摄受他之功德。”以上所说的具戒、具定、具慧、教富饶、通达真实、德胜于己六种德行，是善知识自身必须具备的素养。其余四种，则是调伏他人、利益众生所需要的德行。

“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。”正如偈颂所言：佛陀不是靠水来清洗众生罪业，也不是用手来拔除有情之苦，更不是把自身功德转移到众生身上。佛陀救度众生的方式就是宣说正法，令大众依法修行，获得解脱。这正是佛教不同于其他宗教的主要特点。基督教有因信称义之说，只要无条件地信，就会得到上帝拯救，进入天堂。相比之下，佛教虽也重视信的作用，但更强调对法



的闻思和实践，以此为解脱之道。所以，只有具备说法度众的能力，才有资格作为修学导师。

“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。”就像以上偈颂所说的那样，如果善知识想要利益众生，除了宣讲正法，令弟子如法修行而外，并没有那些以水清洗罪业之类的方式。以水清洗罪业，是印度教的传统，他们将恒河视为圣河，笃信在恒河沐浴可清洗罪业。但佛陀并不以这类方式度化众生，还特别在《阿含经》中对此作了批判：如果沐浴就能清洗罪业的话，那么恒河中的鱼不是早就解脱了吗？

“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。”四法，



指摄受弟子的四种德行。次第，由浅至深。善巧，对机说法。在利他四法中的善说法，就是根据弟子的根机，以适合对方且循序渐进的方式进行引导。通过这种方式，将自己掌握的佛法奥义深深印入所化导的弟子心中。

佛陀在世时，主要是以音声教化四众弟子。作为善知识，同样应当具足说法度众的能力。现在教界培养不出人才，关键之一就是缺乏有效引导，缺乏具格善知识。很多学僧在佛学院学习几年，不仅修学不能走上正轨，甚至退失信心道念，令人惋惜。但我们不必抱怨环境，因为这也是我们的共业所感。我们应该做的，是真诚忏悔，集资净障，祈愿早日得遇善知识。



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。”

具悲悯，就是出于对众生的悲心而说法。

“具悲悯者，即说法之意念清净，非为名利承事。”具足悲悯，就是纯粹出于悲悯心而说法，决不是为名闻利养而说。

“博多瓦呼井拿瓦曰：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。”博多瓦和井拿瓦都是噶当派的大德高僧，为阿底峡尊者再传弟子。里抹补，即列摩子，是对井拿瓦的尊称。博多瓦对井拿瓦说：“我每次说法，不论



说多说少，没有一次自我感觉良好，只看到众生无不身处苦恼之中。”

这么说，难道是因为博多瓦说法不善巧吗？非也！此言极有深意，原因就在于，“但观众生无不是苦恼者”。世间也有很多口若悬河、夸夸其谈的人，但他们可能是因为炫耀而说，可能是因为串习而说，可能是为了引人注目而说。而对于一个具格善知识来说，并不是为了说法而说。凡有所说，都是在悲心的驱使下，因为不忍众生于烦恼中长劫受苦而说。除了拔济众生的愿望之外，没有任何其他想法，这样的心才是清净的。凡夫每做一件事，关注的只是自我感觉，做好了觉得有成就感，反之则会有挫折感。这两种情绪，都是源于我执。如果说法时也会落入成就感或挫折感中，仍不出



凡夫心的范畴。而博多瓦关注的只有众生之苦，所以从未陷入自我的感觉中。

9. 精 进

言精进者，谓作他义利，坚固勇悍也。

精进，又作精勤、勤精进，是以勇猛心断恶修善。

“言精进者，谓作他义利，坚固勇悍也。”此处所说的精进，是对于说法利益大众的事业，能发起长远心、勇猛心，坚持不懈。

众生刚强难调，如果没有一以贯之的发心，很容易因挫折、劳累或其他种种原因而退失。发心利他不难，难的是发长远心，尽形寿乃至尽未来际地利益众生。就像《普贤行愿品》所说的那



样“虚空界尽、众生界尽、众生业尽、众生烦恼尽，我（某一善行）乃尽，而虚空界乃至烦恼无有尽故，我此（善行）无有穷尽，念念相续，无有间断，身语意业无有疲厌。”可见，为利益众生而精进不退，也是作为善知识必须具备的德行。

10. 断疲厌

断疲厌者，数数宣说，不生疲倦，能忍宣说之难行故。

对善知识来说，非但要精进不退，还要断除疲惫、厌倦之心。

“断疲厌者，数数宣说，不生疲倦，能忍宣说之难行故。”所谓断疲厌，就是日复一日、年复一年地反复宣讲佛法，而没有丝毫倦怠和畏难情绪，



难行能行，难忍能忍。

对于很多人来说，长期做同一件事，难免心生厌倦。但若利他心极其强盛，便能在很大程度上克服这种情绪。就像父母对待子女，虽然日复一日地为之操劳，可因爱子心切，并不觉得厌倦。善知识是弟子的法身父母，同样要本着慈悲关爱之心，只要对方需要，就不知疲惫地为其说法。

博多瓦云：“具三学、通真实及有悲心五者为主。我漾尊滚阿闍黎既无多闻，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。

以上，宗大师为我们总结了善知识应当具备的十种德行。但真正具足十德的善知识，即使在大德辈出的古代也不多见，而时值末法的今天更是难以寻觅。那么，尚未遇到具德善知识之前，我们只能无望地等待吗？如果今生始终没有机会依止，我们就放弃学佛吗？当然不是。这就只能根据现实情况降低标准，但核心仍需把握，不是无条件的。

“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。”博多瓦，为阿底峡尊者再传弟子，学成后广收门徒，讲经传教，是噶当派的主要弘扬者之一。博多瓦说：具足戒、定、慧三学、通达真实和具足悲心，这五点为善知识最主要的德行。我的亲教师漾尊滚阿阇黎，既不是学识渊博，通达众多经论，也没有反复为人讲说的耐心，听众往往不懂得他所说的究竟是什么。但因为具备前面所说的五种德行，凡是亲近他的人，都会因为他的摄受力而得益。人的精神气质是由内而外自然散发的，慈悲者会散发宁静祥和的气息，浮躁者会散发躁动不安的气息。如果这种气息足够强烈，就很容易被对方感知。佛陀在世时，许多人在目睹世尊庄严



法相的当下就被度化了。因为佛陀具有无限的慈悲和智慧，凡能感受这种气息者，都会为之摄受。不仅佛陀如此，很多高僧大德也具备这样的精神力量。

“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。”咒愿，僧人在接受供养后为施主回向。博多瓦接着举例说：此外，宁敦师也不善言说，即使只是为施主诵咒祝福，别人也往往不明白他说了什么。但因为宁敦师具备前面所说的五种德行，同样能够饶益众生。原因何在？因为佛陀的教法不仅是言教，更是身教。《金刚经》中，就在开篇记载了佛陀率众乞食、洗足、打坐等生活场景，看似与佛法无关，事实上，佛陀的三业大用都是佛法。



契入空性者，行住坐卧都在表法。说出的固然是佛法，做出的同样是佛法。在某个角度来说，所行往往比所言更真实，更具有摄受力。

“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。”在这个末法时代，虽然具备十德的善知识很难遇到，但也不能随便依止过失很多，或是功德和过失相差无几的师长，而应依止功德大于过失者。宗大师的这一警示，是我们必须牢记的。降低择师标准，只是末法时代的无奈选择，但不能一退再退，完全失去原则。一旦依止邪师，不仅修学无所收获，甚至会断送法身慧命，故须慎之又慎。

“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。”修心，是将现有的凡夫心调整为佛子应有的心行，在下士道成就增上善心，中士道成就出离心，上士道成就菩提心。在此，宗大师进一步强调说：善知识是成就一切善法的根本。所有想要依止善知识修正心行的学人，都要了解善知识应当具备的德行，按照这一标准努力寻找。从另一个角度来说，那些发心作为他人依止的师长，对于以上所说的十项标准也应不断努力。

以上，介绍了作为善知识应当具备的十种德行，其中又以具三学、通真实及有悲心为主。如果不能严持戒律，就没有作为人天师表的威仪，无法以身作则；如果没有禅修体验，所说往往是从



书本到书本，而非修证得来的真实体悟；如果缺乏真实慧，就不能将弟子导入修学正道，或以适合对方根机的方式传法；如果缺乏悲悯之心，可能只管独修，但求自了，疏于说法、领众、为人依止等利他行。

学佛是依法得解脱，但如果没有善知识开示正法，携手引领，我们就很难在林立的知见中明辨是非，契入修行正道。正因为善知识对修行具有重要作用，我们才需要在依止前认真观察，以免追随邪师，误入歧途。阿底峡尊者的传记中记载：当年，尊者听闻金洲大师盛名而生起信心，不顾海行艰难前去依止，途中历时 13 月之久。到达后，却未立即拜见大师，而是在当地“请问金洲大师之传记，心中所许之次第，根据何教，受持几许经论，



为若干教理教授之主，修行证有几许功德及分齐等”，对即将依止的师长作最后确认。这种为法忘躯而又审慎抉择的态度，正是我们学习的榜样。

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。

教和学是相互的。作为师长，固然需要具备相应德行方能摄受弟子，但作为受法弟子，也应



具足相应条件才堪为法器，堪能承载师长的法乳。

“《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。”

质直，即没有偏见。具慧，具备判断是非的能力。

求法义，真正希求佛法。法器，能够承载法乳的器皿。《四百颂》说：没有偏见、明辨是非、希求法义，才是合格的闻法者，才不会将说法者的功德视为过失，也不会将听者的功德执为过失。

“谓能依者相，具斯三德，可称法器。则不但将说者功德执为过失，亦不将听者功德执为过谬。”这是说明作为依止弟子的标准。若能具备以上所说的质直、具慧、求法义三项条件，才能称为合格的法器。对于这样的弟子来说，非但不会将说法者的功德执为过失，也不会将听者的功德



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。”如果缺乏作为弟子应当具备的条件，即使所依止的师长清净有德，但因为弟子本身的过错，也可能将善知识的功德误解为过失，或者是将说法者的过失误以为功德。总之是颠倒黑白，这样的学习效果也就可想而知了。

下面，分别论述作为弟子应当具备的三项标准。

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。

佛教法门众多，宗宗皆有妙谛，皆为接引学人之舟楫。但凡夫因为见识短浅，容易先入为主，以偏概全。一旦有了偏见，就往往依主观意见行事，而不是从法义本身进行思考，这就会影响到我们对佛法的正解。就像手中拿着一把尺，比尺子长了，就认为是多余；比尺子短了，又以为不足。问题是，这把尺是我们自己设定的，是我们的想当然。如果衡量标准错了，判断结果可能正确吗？

“言质直者，谓不堕党类。”党类，即门户、宗派之见。所谓质直，即不带任何偏见，以清净无染之心听闻佛法。

“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，那我们就看不到师长功德，也不能从他演说的法义中获得利益。

“如《中观心论》云：以堕类故心热恼，终无通达寂灭时。”堕类，指心落入某种偏见和执著。热恼，因痛苦而身热心恼。寂灭，是息灭热恼而获得的寂静。《中观心论》说：如果我们的的心落入某种片面的执著，就会因为这种偏执带来的热恼，使我们永无通达空性、证得涅槃之时。道不远人，真理本是现成而无所不在的，只因妄执障蔽，我们才不能通达。佛法的一切修行，无非是帮助我们将遮蔽空性的障碍彻底去除。这些障碍中，不仅有世俗的错误观念，也有对佛法的颠倒认识。

“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。”



宗大师就《中观心论》所言继续解释道：堕类，就是搞帮派。偏执自己所学的宗派及法门，排斥其他人所学的宗派及法门。我们在学法时，应当认真审察自身心行，看看是否存在这些问题。如果有的话，必须立刻改正。

党见的问题，在当今教界非常普遍，学教和修禅者相互排斥，学显和修密者彼此攻击。在各个佛教论坛上，到处是所谓的宗派之争，但这种争论多半是出于情绪和偏见，很少是对法义的探讨抉择。我觉得，佛教各语系、各宗派都有不同长处。作为个人修学，当然要有一个立足点，然后就可以广泛地取长补短。不论汉传各宗，还是藏传、南传佛教，有长处就吸收。如果带着偏见，以为自己所学、所修才是唯一真理，将会障碍多



闻。如果再以这种偏见去攻击其他宗派，就是造作口业，甚至是谤法重罪了。

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。

佛教认为，六道中唯有人道才能修习佛法，成就解脱。原因就在于，人具有理性，具有抽象思惟的能力。有了这种能力，才能明辨是非，简别内外。

“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。”虽然具备质直之心，但如果没有区分佛法正



见和相似佛法（邪见）的智慧，也不是堪能闻法的法器。所以，作为弟子还需要具有辨析正法与邪说的能力。

当然，这个条件可深可浅。最基本的，是具有一定的思惟和判断能力。随着对佛法的深入了解，才有能力作进一步的抉择。比如对法轮功等打着佛教旗号的附佛外道，只要具备一些基本的教理常识，就能作出分辨。但对某些相似法，如果没有相当的教理基础，是很难辨别真相的。这一点，也从侧面说明了善知识的重要性。

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。

有人说，兴趣是最好的老师。对学佛来说，同样需要有求法的意乐。有了意乐，我们才会主动闻思，精进修学。

“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。” 如果只有质直、具慧两个条件，而不能依佛陀言教信受奉行，如法起修，只将佛法当做知识来学，同样不是合格的法器，所以还要具备正确的求法意乐。所谓正确，就是建立在出离心和菩提心的基础上，是为了出离轮回、救度众生而发心闻法。

“释中又加入敬法及师、善摄心听二事，为五。”



在月称论师所造的《四百颂》注释中，于质直、具慧、求法义三点之外，又加上恭敬法及说法师、善于听闻两个条件，合为五项。善摄心听，即专心听闻。佛经中，佛陀时常教导弟子“谛听、谛听”。在本论说听轨则部分，也提出闻法应离覆器、垢器、漏器三过，否则法水便不能流入心田。此外，所闻法义能否在我们的心行产生作用，在很大程度上也取决于我们对法及说法师的恭敬程度，有一分恭敬，才能得一分佛法受益。

“实则求法义利、善摄心听、敬法及师、取舍善恶之四种也。以第四之取善说即具慧，舍恶说即住质直也。”事实上，这五点又可合为四项：一、求法义利，对闻法生起强烈渴求。二、善摄心听，专心听闻佛法。三、敬法及师，对法和法师生起



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

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。

“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。”能依之诸相，即之前所说的质直、具慧、求法义三项，和月称论师列出的五项条件。我们应当审察一下，看看自己是否具足堪能接受师长引导的弟子之相，如果已经完全具备了，就应以欢喜心继续努力。

“若不全，后当徐于求全之因加功努力焉。”徐，逐步。如果其中还有一些尚未具备，或是没有完



全做到，就应该逐步在因上继续改进，以弥补完整，成为具格弟子。

如果将说法比做播种的话，那么，弟子就是种子生长的土壤。如果土壤贫瘠、遍布瓦砾，即使播下再多种子，也可能颗粒无收，这就需要改良土壤，为种子提供适合的生长空间。作为弟子，同样需要耕耘心田，使自己成为合格的法器。

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。

这一段，宗大师为我们阐述了依止善知识的



具体方法。

“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。”依止法应该怎样的呢？那些具足各项条件，有资格成为法器的弟子们，应当观察所依善知识是否具备相应德行（如前面所说的十德或五德）。如果具备上述条件，我们才能依止他修学佛法。

“其依止法有二：一、意乐依止法，二、加行依止法。”依止法又包括两部分，一是意乐依止法，即弟子对于师长在思想上的依止；二是加行依止法，即作为弟子如何亲近并侍奉师长。

1. 意乐依止

依止善知识，首先通过对所依善知识德行的忆念，建立信仰及依归，也就是意乐依



止。其中，又包括净信为本、念恩生敬两项内容。净信为本，是对师长生起清净无染的信心；念恩生敬，则是通过忆念师长恩德，油然而生恭敬之心。

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，学人于阿闍黎应作何观？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，应当励力忏悔防护。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。



在佛法修学过程中，不论什么宗派都离不开信、解、行、证四个步骤。因为生起信心，才会有了解佛法的意愿，并随着认识的深入，使信仰得到升华。因此，信和解是相辅相承的，所谓“有信无智长愚痴，有智无信增我慢”，前一个“智”指智慧，后一个“智”指知识。只有信而没有佛法智慧，将流于迷信、盲信。反之，懂得一点佛法知识却生不起信仰，反而自鸣得意，又落入我慢。具备信、解之后，还要进一步导入行，通过实践，使解得以印证、深化，最终证得空性。

信，又有程度的不同，既会因解得到深化，更会因行得到提升。初学者信佛，阿罗汉信佛，初地菩萨信佛，八地菩萨也信佛，但信的程度绝对不同。声闻初果（须陀洹）的信为不坏信（四证净：信



佛、信法、信僧、信戒)，因其证得信仰之体，能信、所信已融为一体，故名之为“证净”。这也突显了佛教和其他宗教对“信”的不同定位。其他宗教的信是二元的，信徒永远是信徒，上帝永远是上帝，其间有着不可逾越的鸿沟。而佛教的信是一元的，如一真法界、不二法门，能信、所信最终将合二为一。对佛法修行而言，信既是基础，也贯穿着整个修行过程，将随着修学深入渐次提升。

此处所说的“净信为本”，主要是就弟子对依止师的信心而言。净信有三义，一是清净无染，二是真实无伪，三是确定无疑。其表现方式又有很多，在《菩提道次第广论》中，引《华严经》说明了弟子对师长应当具备的九种心，分别是：

如孝子心，对师长惟命是从，如子女对待父



母那样孝顺依从，不违其意。

如金刚心，对师长具有至坚至强的信心，如金刚坚不可摧。

如大地心，对师长的一切事务及要求均能积极担当，如大地承载一切。

如轮围山心，以稳固不变的心依师修学，遭遇任何逆境都不退缩。

如仆使心，如仆人般忠心耿耿，一意事主。

如除秽人心，如身份低贱者那样，在师长前谦恭有礼，毫无骄傲自得之心。

如乘者心，对于师长要求，无论难易皆励力担当。

如犬心，如义犬般忠贞不渝，驱之不退。

如船心，如渡船般往来穿梭，装人载物，从



无厌倦。

具备以上这些心态，才是具足信心的如法弟子。

在本论中，宗大师引《宝炬陀罗尼经》、《十法经》、《金刚手灌顶经》等经典，说明了弟子对师长应有的心态。

“《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：信心是一切修行的前导，有如母亲一般，能够出生并长养一切功德。

“谓以信故，能令功德未生者生，已生者安住，辗转向上增长也。”只有在具足信心的前提下，才能依教奉行，令尚未生起的功德生起，令已生起的功德稳固，不断增长广大。

“《十法经》云：以何到佛地？信为殊胜乘。



是故具慧者，当随净信修。于诸不信心人，不能生白法，如火烧种子，岂复发青芽？”白法，即善法，经论中常以黑白比喻善恶之法。《十法经》说：以什么方式才能抵达佛地？信心就是最好的途径。所以，具足智慧的人应该追随信仰对象（佛法僧三宝）修行。对于那些不具备信心的人，善法将不能在他们心中生起。就像被火烧过的种子，怎么可能再萌发青芽？

“此谓从行止门中，信为一切功德根本也。”以上所引用的经论，从正反两方面说明：信心是一切功德产生的根本。关于信的重要，经论有很多论述，如“信为道源功德母，长养一切诸善根”，“佛法大海，唯信能入”及“信如手，如人有手，入宝山中自在能取”等。同时，又从反面说明了



不信带来的种种过患。

“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。”三宝，以佛法僧三宝为究竟皈依。业果，深信由业感果之理。四谛，即苦、集、灭、道，是佛陀初转法轮所说，其中包括流转和还灭两重因果。佛法关于信的内容极为丰富，总的来说，主要是对三宝、业果、四谛等生起信心。但本论所说的信，特指对所依善知识的信心。当然，也包括对传承诸师的信心。

“然则对师应如何而信耶？”那么，对师长应如何生起信心呢？

“《金刚手灌顶经》云：秘密主，学人于阿闍黎应作何观？当视如佛。”《金刚手灌顶经》是一部密宗典籍，秘密主，即金刚手菩萨。经云：金



刚手菩萨，弟子对依止师应如何看待呢？回答是：应当视之如佛。

“诸大乘经及律藏皆作是说。”宗大师进一步告诉我们：除密宗经典外，在其他大乘典籍和律藏中都有类似的教导。

“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。”那么，“视师如佛”的意义何在？因为一般人对佛陀不会生起寻找过失的心态，而能以清净心忆念佛陀功德。对于授业师长，也应具备观德莫观失的心态，所以要将师长视为佛陀。当我们这样观想时，就能对师长保有清净信心，对他传授的法义如实信受。所以说，视师如佛并不是搞个人崇拜，也不是说师长具备了与佛同等的功德，而是以此



帮助我们端正求法心态，从而更好地接受法义。

如果对师长轻慢不敬，我们就不会依教奉行，最大的损失者还是我们自己。

“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，指《金刚手灌顶经》。经中又说：应当忆念师长功德，而不是寻找师长过失。观察其功德，能使我们修行有成；观察其过失，则将障碍修行进步。凡夫因为执我，很容易将自他对立起来，习惯性地寻找他人缺点，结果徒增烦恼。这一偈颂，说明“视师如佛”的作用在于帮助我们修行，而不是师长希求人们的崇拜。

“设以放逸心或烦恼炽盛等过，忽起寻过之心，应当励力忏悔防护。如是修习，纵见稍有过失，以念德心盛故，亦不能障碍其信心。”放逸，二十



随烦恼之一，指放纵欲望而不精勤修习善法。如果因为放逸或烦恼炽盛等缘故，忽然对师长生起寻找过失的心，应当立刻忏悔、改过并用心防护。只要我们不断观察师长功德，并使这一修习在内心形成稳定力量，即使偶尔看到师长过失，因为忆念功德之力强盛，也不会因此障碍对师长的信心。我们应该会有这样的经验，对自己喜欢的人，根本看不到什么缺点，甚至他的缺点在我们看来也是优点。同样的道理，如果观师功德成为强大的心理力量，寻过之心就会逐渐萎缩，不再产生作用。

“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。”中观和唯识是大乘佛法的两大思想体系，前者明缘起性空之说，后者显诸法唯识之理。在此，宗大师又以阿底峡尊者为典范，说明如何事师之道。阿底峡尊者的见地为中观，金洲大师的见地为唯识，仅就见地而论，虽有胜劣之分，但尊者在求法过程中，曾依金洲大师学习道次第及菩提心修法。所以，尊者认为在他依止过的所有善知识中，以金洲大师的法恩最大，无人能够比拟。当然，此处所说的见地胜劣，是从中观角度看待，认为中观见比唯识见究竟了义。在我看来，两者各有千秋，不分伯仲。

以上，说明对善知识生起清净信心的重要性。但生起信心并非易事，尤其在近距离接触中保持初心不退，就更为困难。所以，本论特别强调观



师功德的重要性。俗话说，伟人在他身边人的眼中往往是最平常的。藏地也有类似谚语：在上师身边的人，往往是离上师最远的人。原因何在？正是寻过之心所致，它仿佛有色眼镜，使我们所看到的一切都变形变色。此外，习惯性的麻木也会损减对上师的恭敬之心。

凡夫心很善于寻找与之相应的所缘境。在这样的心行基础上，我们见到的一切也会被凡夫心所污染。这就是唯识所说的“境由心造”，有怎样的心，就会见到怎样的境界。据记载，无著菩萨修行时一心渴望面见弥勒，前后修了十二年，仍未亲见菩萨现身。其间几度失去信心，甚至觉得菩萨太不慈悲。后来，他在下山途中看到一条生了癞癣的狗，伤口蛆虫蠕动，苦痛难耐。无著心生悲悯，俯身以



舌舔去伤口蛆虫。这念悲心使他的凡夫心彻底净化，顿见弥勒菩萨光明奕奕，现身眼前。无著叹道：菩萨呵，十多年来，我一心祈求，为何您直到今日才显现？弥勒菩萨答曰：我无时不在你的身边，只因你被业缘所障，视而不见。这个故事告诉我们，佛菩萨时时都与我们同在，只是凡夫为无明所障，不得亲见。正是针对凡夫的劣根性，《道次第》才特别强调“视师如佛”的重要。倘能如此，必对修行大有益处。

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。

念恩，即忆念法和说法师的恩德，忆念他们对于改善生命的作用。长期以来，我们所接受的教育方式已使很多人形成了不良串习：以为老师讲法是理所当然，是他们应尽的义务，自己有兴趣就听听，不听也无所谓，根本不当做一回事。我们在生活中接受他人一点恩惠，往往还会想着回报，但对闻法却很难生起感恩心。这一现象在教界非常普遍，也是很多人学修不得力的原因所在。如何认识善知识的重要性，认识善知识对我们的无尽恩德呢？

“《十法经》云：于久远驰骋生死中寻求我者。”
《十法经》说：众生流转生死，无始无终，在这漫长岁月中，善知识一直在寻找我们，帮助我们脱离



轮回。在三界中，我们忽而上生天堂，忽而堕落地狱。即使得生人间，也只是随着业风飘荡，根本不能自己。如果今生不能成办、不能解脱，未来又将去向何方？十方诸佛为救度众生，以各种身相出世说法，我们或是无缘生逢佛世，或是有缘闻法而无善根信受，或是接受教法却未忆念修持。虽然如此，善知识仍在不断关注我们，其恩之深，难以回报！

“于长夜痴暗睡眠中醒觉我者。”在没有了脱生死之前，众生都沉溺于无明大梦。在这长劫黑暗中，是善知识为我们作暗夜之灯，为众生拨开迷雾，令他们从无明中觉醒。事实上，每个生命内在都具有和佛菩萨无二无别的觉性层面。但在这一觉性显现之前，我们是没有方向的，只是被欲望和



业力牵引着到处流浪，在无明构成的十二因缘中循环往复，不知生从何来，也不知死往何方。

“于陷溺有海拔济我者。”众生沉溺在三界苦海，时出时没，痛苦难当，是善知识为我们作苦海之舟，在惊涛骇浪中救度我们。虽然我们在世间有父母，有子女，有朋友、同事等眷属，他们非但不能将我们救出苦海，反而紧紧抓着我们不放，让我们一起做轮回伙伴，在有海中共同沉沦。

“于三界牢狱解放我者。”三界，即欲界、色界、无色界，是由烦恼、业力构成的巨大牢狱，比世间任何牢笼坚固千万倍。我们对五欲六尘的执著有多深，这个牢狱就有多坚固。家庭是牢狱，子女是牢狱，父母也是牢狱。世间所有的感情、事业，所有使我们执著不舍的系缚都是牢狱，把我们囚



禁其中，不得自由。唯有通过善知识的引导，才能使我们舍弃执著，解脱烦恼，从牢笼中解放出来。解放，原是佛教专门术语，所以我对佛教的定义是“破除迷信，解放思想”。当无明烦恼被瓦解之后，我们才能从那个无形而又坚固的牢笼中解脱出来。

“我入恶道，示以善道。”当我们现起贪嗔痴（贪代表饿鬼之苦，嗔代表地狱之苦，痴代表畜生之苦）烦恼时，心就在和三恶道相应。这时，善知识就为我们开显善道，包括人天之道、解脱之道、成佛之道。

“我有疾病，为作良医。”疾病，包括身心两方面。当我们身心遭受烦恼和病苦折磨时，善知识就是为我们进行治疗的良医。在这个世间，一



切众生都是生死大病的患者。此外，还有种种摧残色身的病苦和扭曲心灵的烦恼。尤其是后者，非但没有随着文明进步而缓解，反而日益严重。据有关资料显示，心理疾病已上升为本世纪危害最大的疾病。在《序论·说听轨则》部分，也说到闻法应依六种想，包括将自己当做病人，将善知识当做良医，将修行当做疗病，这是非常重要的认识。

“我为贪等猛火所烧，为作云雨而息灭之。”此处的“我”不是别人，正是指在座的每个人。当贪嗔烦恼在内心烈火般燃烧，使我们躁动不安时，善知识开示的佛法有如清凉法雨，能够熄灭烦恼火焰，滋润众生心田。

“应如是思惟。”以上，是关于善知识恩德的



偈颂，我们要经常读诵忆念。同时，思惟长远生死中的痛苦，思惟无明黑暗中的痛苦，思惟三有大海中的痛苦。通过这样的思惟，体会善知识对我们的重要性。否则就不会觉得善知识有多么重要，也不会觉得佛法有多么珍贵。甚至，听到善知识开示的佛法，还不如别人给我们一点钱来得开心，这是何等颠倒。再珍贵难得的妙药，只有对病人，对迫切想要恢复健康的病人才是重要的。如果我们看不到自身病情，即使得到药物，也会弃之一边，白白浪费。

“《华严经》云。”以下所引用的，是《华严经》中弥勒菩萨赞叹善知识功德的偈颂。《华严经》记载，善财童子面见文殊菩萨后，即愿发菩提心、行菩萨道，却不知如何进行。在文殊菩萨的建议下，



他先后参访了五十三位善知识，其中也包括弥勒菩萨。这段偈颂，正是善财童子赞叹善知识在修行中的重要作用。

“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，即善知识。菩萨威仪，即菩萨行。善知识能为我们开示佛法种种殊胜微妙的功德，为我们开示菩萨的修行之道。正因为善知识能引导我们，善财童子才来此参访。

“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。”菩提支分，在声闻乘指四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八正道，合称三十七菩提分；依本论，则是下士道、中士道和上士道。善知识能引导我们止恶修善，成就法身慧命，有如给予我们色身的母亲。



善知识能鼓励我们积集功德法财，使善根与日俱增，有如哺育我们成长的乳母。无论三十七道品或三士道等一切菩提支分的修习，都要在善知识指导下方能完成。在修行过程中，善知识还能指导我们遮止烦恼，解除修行违缘。在这一偈颂中，弥勒菩萨以母亲和乳母为喻，赞叹了善知识对于学人不可替代的重要作用。事实上，善知识甚至比母亲更为重要。母亲虽给我们以深厚的爱，但世间之爱是有副作用的，是由爱编织的牢笼。很多人发心出家，最大的障碍就是父母。这种占有的爱，使他们紧紧抓着儿女不肯放手。而善知识却能尽未来际地解决生命问题，给予我们无私无我的帮助。

“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。”生死，也是一种疾病。帝释，忉利天主，居须弥山之顶喜见城，统领其他三十二天。满月，含义有二：一指善知识如月光般照耀我们，一指在善知识引导下，善根将逐渐圆满，如十五圆月。日明，含义亦有二：一指善知识如太阳，一指在善知识引导下，成就内心阳光般的智慧。善知识开示的法义，有如解脱生死的特效妙药，又如帝释普降的甘霖，令善法增长圆满，就像十五之月般皎洁明亮。同时，善知识还能像阳光那样照破众生内心的无明，使之契入空性，证得涅槃。

“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。”怨亲，冤家和亲人。善知识的心，稳固如大山，平静如深海，这



一偈颂说明善知识对于冤亲平等一如，毫无分别。因为善知识的慈悲是建立于空性之上，空性是平等的，因而慈悲也是平等的。他还能像船师那样，把众生从生死此岸度往涅槃彼岸。善财童子正是因为忆念善知识的种种功德，才会不知疲倦地寻师访道。世人所以热衷于投资经营，也是因为不断思惟赚钱的利益。我们寻求善知识，是否也具有同样的动力呢？世人为追求蝇头小利尚不惜代价，全力以赴，若能以这种精神学佛，且用心得法，成就并不困难。

“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。”大心，即菩提心，是救度一切众生的无限慈悲之心。佛子，即绍隆佛种，荷担如来家业的菩萨行者。善知识能引领



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

“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。”商主，佛经中经常出现的人物，古人去大海寻宝，须有航海经验丰富的商主带领，这是寻宝能否成功的关键。善知识像勇士一样，于苦海中救度有情；又像商主一样，是寻宝者的依靠。善知识能帮助我们打开智慧之眼，令我们真正安乐。所以，我们要不断忆念善知识恩德，以念恩心亲近善知识。

“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。”参谒，拜见尊长。我们参访善知识时，应时常念诵这一偈颂，只须将其中“善



财”二字换做自己的名字即可。

建议大家将《十法经》和《华严经》的偈颂背下来，反复思惟，这就是观察修的过程，是帮助我们佛法观念落实到心行的过程。我自己在学修过程中，一直很重视思惟。虽然所学经论并不多，但消化得多，运用得多。佛法是用来帮助我们调整心行的，就像机器的使用指南一样，读懂了就要实际操作。如果不用于实践，即使读了再多的使用指南，也不过是增加一堆知识而已，夸夸其谈，徒增我慢。

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，成就随闍黎。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。”

当我们在观念上对善知识生起依止之心后，还要进一步落实于行动。

“《事师法五十颂》云。”事，即依止。师，即善知识。这是藏传佛教非常重视的一部论典，马鸣菩萨所造，共五十颂，是对如何依止师长的具体开示，对我们修学一切法门都具有重要意义。宗大师曾为此论造释，名《事师法五十颂释》。

“此何须繁说，随师喜当作，不喜者悉止。”

作为弟子当如何侍奉师长？《事师法五十颂》告



诉我们：此事无须广为阐说，原则就是——上师喜欢的我们就做，不喜欢的就不做。一位具德上师，本身就是三宝化身，是法的体现者和实践者。因而，他的喜与不喜便代表着如法与不如法，并非个人情绪所致。不像凡夫，喜怒皆由贪嗔痴引发。因此，根据师长的喜欢与否来决定做或不做，是修习依止法的直接窍诀。

“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。”彼彼，即师长的喜或不喜。阇黎，此处指依止师。持金刚，即金刚持，是密宗重要本尊。作为弟子，应该努力按照上师的意愿依教奉行，因为弟子的修行成就如何，正是取决于事师的如法程度。金刚持曾经说过：知道这个道理就懂得该如何行事了，凡师长喜欢的都要



努力去做。凡夫总习惯跟着自我感觉走，因而佛陀在《四十二章经》中特别告诫我们：“慎勿信汝意，汝意不可信。”因为凡夫的感觉是被贪嗔痴左右的，如果跟着感觉走，只会走向堕落，走向恶道。所以，我们必须从原有的情绪和相续中摆脱出来，按照师长指导，此应作，此不应作，而不以个人好恶为标准。此外还要注意，虽然弟子的成就是取决于事师程度，但这一成就并非师长赐予，而是由自己如法修行得来。如果说好好侍奉师长，师长就会给我们功德，岂不等同于法轮功的“修在自己，功在师父”？

“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。”总之，师长悦意之事可以做，否则就不要



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

“又《庄严经论》云：当以财利及承事，如教修行依知识。”财利，内外财供。承事，侍奉师长。此处，引《大乘庄严经论》作进一步论证：作为弟子，应当以财物供养师长，并亲自为师长效力，按照师长教诲如法修行，这都是依止善知识应该做的。

藏传佛教中，有很多承事师长的典范，如仲登巴承事阿底峡尊者，密勒日巴承事玛尔巴，相关内容，在阿底峡尊者和密勒日巴的传记中有详细记载，可以作为这一阶段的学习参考。如果以身口意三业供养师长，就不能依个人感觉，而应



按师长意愿行事。这样的话，凡夫心就没有立足之地了，是改变串习的捷径。事实上，一个具德上师的意愿正是法的体现。

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。”

藏传佛教很重视求法时的供养，这种供养不仅体现了对法的重视，还包含着重要的修行原理。因为财物是凡夫所贪著的，若能舍弃财物而供养上师，就说明在我们心中，佛法比财物更为重要。否则，怎么愿意舍财求法？所以当我们对善知识



行供养时，本身就是舍弃自我、去除贪著的修行。大乘经教中那些菩萨们，为求法可以舍弃一切，甚至自己的头目手足。《普贤行愿品》就有这样一段震撼人心的经文：“如此娑婆世界，毗卢遮那如来，从初发心精进不退，以不可说不可说身命而为布施，剥皮为纸，析骨为笔，刺血为墨，书写经典，积如须弥，为重法故，不惜身命。”诸佛菩萨就是这样为法忘躯，才能圆成佛果。如果我们真正意识到法的重要，现实中的一切就显得微不足道了，拥有再多的钱财，再高的地位，再好的家庭，对生命只有暂时意义。唯有法，才能尽未来际地改善生命品质。如果我们对财物还有悭贪不舍之心，就说明我们不曾意识到法的重要。

“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。”初，指内外财供，即事师的第一点。《事师法五十颂》告诉我们：弟子在师长身边，应以欢喜心修习供养，对自己的身体都能毫不吝惜地奉献给师长，何况身外的财物？

“又云：若于灌顶师，三时伸礼奉，则为已供养，十方诸如来。”灌顶，为密宗传法仪式。灌顶师，即为弟子传法并指导修行的上师。三时，为时间单位，古印度将昼夜各分三时，昼三时，分别是早晨六至十点的初时，十至十四点的中时，十四至十八点的后时。夜三时，分别是十八至二十二点的初时，二十二至凌晨二点的中时，凌晨二至六点的后时。因此，佛经中常出现“昼夜六时”一词，如《佛说阿弥陀经》的“昼夜六时雨天蔓陀罗华”



等。此处，再引《事师法五十颂》说明内外财供的重要：对于传法上师，不论白天黑夜都应礼拜、供养。供养上师，就是供养十方三世诸佛如来。因为上师所传之法和佛菩萨所传是一脉相承、无二无别的。

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。

除了内外财供，我们还要亲自侍奉师长，以此表达敬意。

“其次，身口给侍。谓洗擦、涂香、侍疾、称扬功德等，名身口给侍。”事师的第二点是身口给侍，也就是亲自服侍师长的生活起居，主要体现在行为



和语言两方面。行为方面，包括擦洗、按摩、护理等，以实际行动亲近上师；语言方面，通过忆念上师的功德，称扬赞叹，起到见贤思齐的效果。

戒律中，也对身口给侍有明文规定。戒律规定，沙弥必须依止和尚或阿阇黎修学，不可独立生活，即使受比丘戒之后，也需要“五年学戒，不离依止”。一方面，学习和尚的行仪；一方面，在和尚监督下调整串习，摆脱世俗习气，造就如法僧格。作为在家居士，虽不能长期依止师长左右，也应按照这一事师原则，做一些力所能及的事。

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。”



佛教认为：“诸供养中，法供养最。”所谓法供养，即依法修学，如说而行。为什么说这是最重要的供养呢？因为内外财供及身口给侍主要是为了端正学法态度，而这种态度是为依教奉行服务的。如果将前两点当做目的，却不认真按照师长教诲修行，以为供养和侍奉就能解决一切问题，那就本末倒置了。

“第三，如所教授，不违修行是。三门之中，此为主干。”三门，内外财供、身口给侍和依教奉行。加行依止法的第三点为如教修行，即不违背师长教诲，这也是最殊胜的供养。在加行依止法的三个修学项目中，这是最主要的。

“《本生经》云：报恩供养者，谓如教修行。”《本生经》说，报答师长恩德的最佳供养，是依法修行。



因为诸佛世尊为一大事因缘出现于世——就是令众生悟入佛的知见，成就菩提，走向解脱。所以，如法修学便是对佛陀最好的回报。

这一部分，宗大师为我们介绍了怎样依止师长的方法。其中，意乐依止主要在观念上进行调整，加行依止则是在行为上进行修正。这样做，一方面可以和善知识建立如法的依止关系，一方面可以使我们感得生生不离善知识的果报。

现代教育已不再提倡师道尊严，佛教界同样缺乏这一氛围。其结果是什么呢？因为对师长不恭敬，对学法也不能引起相应的重视，如此，佛法自然不会在我们内心产生多少力量。另一种情况，则是自以为是，觉得自己依照经论同样能学。这样学下来，只能是自己领会多少就学到多少。



自己领会错了，也无人予以纠正，结果一错到底，轻则浪费现有的暇满人身，重则断送法身慧命。须知，善知识所给予的指导，不仅来自他个人的修证功德，更来自历代传承诸师的修学窍诀。如果我们放弃这些而选择自己摸索，无疑是舍近求远，舍明投暗。

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。

修习依止法，能为学人带来哪些殊胜利益呢？

本论总结为九点。

1. 得近佛位：如法依止善知识，能使我们迅速接近佛果。因为一切修行必须在善知识的引导下完成，故《阿含经》视之为“全梵行”，如法依止，自然进步迅猛，为成佛捷径。

2. 诸佛悦豫：十方诸佛都会欢喜赞叹。这不仅因为亲近善知识是诸佛菩萨的教导，更因为学人能由此止恶修善，解脱生死，这正是佛菩萨对众生最大的期望。

3. 常遇善知识：恭敬、侍奉善知识并如法修行，能和善知识结下殊胜法缘，将使我们在未来生生世世有缘值遇善知识。



4. 不堕恶趣：在善知识指导下修行，可能一生便解脱生死，即使未能成办，因为依法修行，也不至堕落恶道，而能获得继续修行的圆满有暇之身。

5. 速断一切烦恼恶业：依法修行，可迅速断除一切贪嗔烦恼，断除种种不善恶业。

6. 不背菩萨行：众生刚强难调，或好坏不辨，或以怨报德。因此，发菩提心而不退转，需有极大勇气和耐心。这就必须在善知识引导下反复熏陶，不断训练，否则是很容易中途退心的。

7. 常具正念：我们有种种心理因素，其中的大多数都是依无明、烦恼而生起。这些妄念是无始以来的积累，根深蒂固且力量巨大。唯有在善知识引导下，由闻思修建立正念，才能彻底对治



妄念，常具正念。

8. 功德资粮渐渐增长：依善知识引导，修习五戒十善、六度四摄、三十七道品等，能积集功德法财。很多人自恃利根，无视善知识的作用，但往往修着修着就没了感觉，甚至修到凡夫心的轨道。因为我们对修行所经历的境界还不熟悉，无法判断每一步是否正确。在此过程中，时刻离不开善知识的指点。

9. 成办现前究竟一切义利：依止善知识修行，能同时成办现前和究竟的双重利益。《道次第》的修行，正是建立在这两种利益之上。下士道的五戒十善，能为我们带来现生的幸福安乐及来生的人天福报。而中士道、上士道的修行，则能使我们开启智慧，成就解脱，最终证得佛果。



以上，是依止善知识能够得到的九种利益。

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

“此之善根，较诸供养无量佛陀尤为超胜，胜利之大如是也。”如法依止善知识的功德，甚至比起供养无量诸佛更为殊胜。其利益之大，由此可见一斑。原因在于，佛陀虽为我们指明了前进方向，但真正与我们携手同行，引领我们一步步依法修行、解脱生死的，正是我们所依止的善知识。



凡夫都是重视利益的，只有那些对自己有利的事才会积极去做。否则，即使勉强做一些，也是被动而难以持久的。佛陀非常懂得凡夫心理，翻开《金刚经》、《华严经》、《般若经》等大乘经典，随处可见较量功德。其目的就是令众生对修行产生兴趣，所谓“先以欲钩牵，后令入佛智”。这一特点在《道次第》中得到了很好的继承，宗大师每介绍一个修行法门时，都会阐述这么做的利益和不这么做的过患，使我们了解这一修法的意义所在。从中，也体现了祖师大德们的良苦用心。

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：“勿令阿闍黎，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。由谤阿闍黎，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，亦令功德损灭，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。

在阐明依止善知识的殊胜利益后，宗大师进一步为我们解说了不依止的过患，论中主要归纳为三点。此处所说的不依止，主要是指不如法依止。

1. 此世易为病扰：失去善知识的护佑，很难



有健康如法的生活，现生容易被身心两方面的疾病缠绕。

2. 或为魔侵：同时还容易被众魔侵扰。佛教所说的魔，包括烦恼魔、五蕴魔、生死魔、天魔四种。烦恼魔，是我们内在的无始无明及贪嗔痴三毒。五蕴魔，是色受想行识带来的障碍。生死魔，即生死带来的痛苦，佛法认为，死亡是我们最大的疾病，随时会结束现有的暇满人身。天魔，即魔王波旬，是他化自在天天主，众生在解脱生死前都在他的掌控之下，当人们修行达到一定程度时，他便会前来干扰，惟恐人们修行有成，脱离他的势力范围。

3. 后世堕于恶趣，感受无量苦恼：若不依止善知识如法修行，很容易造作恶业，使来生堕落



恶道，感受无量无边的苦恼。具体内容，在思惟恶道苦的章节将详细阐述。

“《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。”阿鼻狱，八大地狱之一，又名无间地狱，受苦没有间断，是造极重罪业者堕落之地。《事师法五十颂》说：切勿使上师生起丝毫烦恼，作为弟子，如因缺乏智慧而和师长意愿相违背，自行其事，必将堕落阿鼻地狱。其中所遭受的深重苦难，说起来实在可怕之极，令人恐怖。如果造作诽谤师长的罪业，将常处地狱受苦而难有出离希望。

“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经说过：只要从他人那里听闻四句偈颂，就应该尊奉为师。如果不这么做的话，将百世堕落狗身，即使转生为人，也是出生卑贱，为人轻视。古人说的“一字之师”也是同样道理，只要受教于人，即使仅仅是一个字，也应视为师长。虽然师长对我们的教授程度有多少和深浅的不同，但同样要以恭敬心待之。

“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，亦令功德损灭，过失增长，生出多种不可爱乐之事。”诸已生者，指曾经如法依止的功德。如果不如法依止善知识，尚未生长的功德便无法生长，已经生长的功德也会因缺乏引导而在内心逐渐边缘化，最终被烦恼遮蔽。此外，当我们远离善知识之后，就很容易与



恶友和恶知识相应，这同样会令功德损减，烦恼过失增长，引发种种令人不快的结果。

“故于一切能感苦果之因，悉应断之。”所以，对于这些招感苦果的因缘，应该全部断除。如法依止善知识，才是远离苦因的关键所在。

以上，说明了不如法依止的种种过患。有一点要说明的是，此处所说主要针对已经确定师徒关系的情况。如果双方并没有相互认可，没有依止关系，那么，偶然从其听闻四句偈而不奉为师长，不会有特别严重的过失。如果将这些过患扩大化，可能会使某些初学者对闻法产生畏惧，这是需要注意的。



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，此须努力忏悔防护。诚能如是，不久当如常啼菩萨及求善知识无厌足之善财矣。



在此，宗大师又对整个依止法的内容作了一番总结。

“须知，共所称许之喇嘛瑜伽教授者，即如上说。”称许，表示赞同。喇嘛，为上师。瑜伽，为相应之意。我们要知道，藏传佛教各教派共同推崇的上师相应法，也和以上所说的一样。上师相应法，是藏传佛教的重要修行法门，教导弟子们如法依止上师，包括身口意三业的依止。

“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。”如果只是偶尔忆念或观想上师功德，显然是不够的。修学者应当明确认识到，对于具足德行、能够给予我们正确引导的善知识，应当不间断地长期依止。亲近善知识的方式有二，一是终身依止，不离左右；



一是四处参访，广学多闻，如善财童子。但对善财童子示现的修学方式，我们也不可盲目照搬。尤其是对于初学者，如果今天读此经，明天读彼论，今天依止这位，明天依止那位；今天修学这一法门，明天又学另一法门，还美其名曰“广学多闻”，结果往往是在给自己制造混乱。因此，关键是找到适合自己的法门。有时候，一位师长和一个法门就足以令我们终身受用。还要注意的，不论一门深入还是广学多闻，都应具备一定的基础。如果智慧和根机不够，且无主次之分，必然学得泛而不精。阿底峡尊者的大弟子仲登巴，自从见到尊者后，便终身依止，精勤侍奉，始终未曾离开，最后成为尊者的重要传人。所以，我们要正确理解“亲近善知识”和“广学多闻”之间的关系。



佛法难闻，善知识难遇。尤其在当今教界，真正的善知识难值难遇。很多人跑来跑去，修学未必有多少长进，反而跑得浮躁不安，甚至跑出一身烦恼习气。所以说，“于具德引导不错之善知识，应长时依止”，对今天的我们有极强的针对性。

“如伽喀巴云：于依师时，恐有所失而折本。”噶当，即弘传阿底峡尊者修学思想的噶当派。格西，为具备一定佛学素养的善知识。这一段是格西伽喀巴对事师的精辟开示：在依止善知识时，如果不能如法依止，不仅无法在其引导下修行有成，反而会造下不少罪业。

“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。”之所以会这样，正是因为不知如何依止，所以非



但得不到利益，反而有所亏损。由此可见，如法依止善知识比修学其他法门更为重要，因为那是获得佛法究竟利乐的根本。如果根本不曾建立，也就谈不上其他了。

“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。”常啼菩萨出自《般若经》，他四处参访并亲近弘扬《般若经》的菩萨，为求法历尽艰辛，后发心供养菩萨，因无钱而卖自身血肉作为供养。善财童子则出自《华严经》，为寻访善知识四处游历，即著名的“五十三参”。他们都是如法依止善知识的典范。我们这些劣根凡夫，自身烦恼粗重，又不知依止善知识的善巧方法，或是虽然知道却不认真行持，



这样就会引发诸多罪业。对于这些问题，我们应当努力忏悔，并从身口意三业进行防护。若能如法依止善知识，不久就会像常啼菩萨和善财童子那样修学有成。

以上指出的三个问题，如烦恼粗重、不知事师法、知而不行，也是今天的人经常违犯的。在佛学院中，学生往往喜欢评论这个法师如何，那位老师如何，拿着放大镜寻找他人短处，这种串习正反映了我们内心的污浊。有什么样的心，就会和什么相应。污浊的心，自然会去寻找污浊，就像苍蝇追腥逐臭那样。此外，舍不得放弃自身不良习气，舍不得让自尊心受到半点影响，也是凡夫的一大特征。我们现在听了意乐依止、加行依止，究竟能做到几分？可能有些人会觉得，那只是法



师说说而已，或者觉得那是说给别人听的，或者会觉得不那么做也一样修得好——这就是“知而不行”。如何战胜这些不良习气？必须切实观修善知识的功德。这并不是善知识需要我们赞叹，而是我们需要通过这种观修来引发内心的良好潜质，使心和佛法相应，和修行相应。

在《道次第》中，宗大师将依止法定位为入道根本，其作用有如树根，根部健壮，整棵树才会枝繁叶茂。如法依止的过程，就是逐步与善知识相应的过程。一方面，是通过具体行持来完成；一方面，是通过不断观想来完善。只有时时亲近师长，不断缘念师长功德，才能令师长在学人心目中建立崇高且无可替代的地位。也只有这样，师长传授的教法才能引起我们的重视，才能具有



教化的力量，才能使我们在解脱道和菩提道上稳步前进。

第二节 略示修法

《道次第》的修学，从道前基础的听说轨则、依止法、思惟暇满义大，下士道的念死无常、念三恶趣苦、皈依三宝、深信业果，中士道的发出离心、知苦、了知苦因、解除痛苦，到上士道的发菩提心、行菩萨行，所有这些，都要通过观察修和安住修来完成心行调整。

在“略示修法”部分，宗大师为我们提供了一套修行程序，包括加行、正行、结行、未修中间四项内容。加行就是修行前的心态调整和集资净障，正行为止观实践，结行为回向，未修中间



则是座下如何过一种如法生活。论中，“略示修法”虽是属于依止法的内容，事实上，这一套路贯穿着整个《道次第》的修行，从道前基础到止观实践，每项内容都可按这四个步骤进行。所以，这一操作程序不仅是为依止法施设的，也是为整部《道次第》施设的。

一、加行修法

加行虽是作为修道前的准备，但若以较高见地去修，同样能成为正行，能由此直抵佛果。在常人看来，走入佛门为修学起点，成就佛果为修学终点，之间似乎有着遥不可及的距离。但从佛法角度来看，不同见地又有着不同观点。依华严见地，如果发心圆满，起点便是终点，所谓“初发心即成正觉”。也就是说，初发心和最后成就的结果无



二无别。原因何在？因为初发心和最终成就的是同样的心，并非另一个。在初发心和最终成就之间，有的只是精确程度的差别，圆满与否的差别。如果发心之初即能精确而圆满，和结果自然也就没有差别了。

是法平等，无有高下，关键是我们以什么见地去修，赋予其什么内涵。也正因为见地不同，所以，念佛有持名念佛和即心念佛、即心是佛的不同，皈依有皈依住持三宝和皈依自性三宝的区别。

加行也是同样。当然，多数人在修习加行的阶段未必能有较高见地，只是以此集资净障，为修法奠定基础。就像我们出门远游，必须备足钱粮，以免途中匮乏。此外，还要扫除途中障碍，以免遭遇困境。旅程越长，就要准备得越充分。我们现



在所致力的，是解脱和成佛的修行，是尽未来际的大事，这就需要一些特殊方式来提高效率，迅速积累资粮，也就是佛教所说的方便。如果没有方便，我们想爬上屋顶都很困难，而具足方便的话，甚至可以登上月球。所以，学佛也不能一味苦练，唯有勤奋与智慧并进，才能积集成佛所需的广大资粮。

以下，介绍金洲大师所传的加行六法。

1. 洒扫住处

金洲大师所传加行六法，谓：

一、于住处整理洁净，陈设佛像。

本论介绍的加行修法，是阿底峡尊者的依止师金洲大师所传，共有六个部分。



“一、于住处整理洁净，陈设佛像。”第一步，是将周围环境洒扫整洁并供奉佛像，营造庄严的修行氛围，令身心安住。

现代人很重视居住环境，将此作为营造生活品质的重要因素。对修行来说，环境同样是重要助缘。那么，一个如法的修道环境应该具备哪些条件呢？经律论三藏中也有详细记载，比如离师长和道友不能太远，以便随时请教；生活和人身安全有相对保障，不必有衣食之忧；气候适宜，不易生病，等等。

对于修行环境，我们应该经常清扫。洒扫不仅有改善环境的作用，本身也是很好的调心之道，修依止法，可以扫除对师长的不敬；修念死无常，可以扫除我们对生活的贪著。相关用心方法，《华



《严经·净行品》中有很多开示，如“洗涤形秽，当愿众生，清净调柔，毕竟无垢”等。佛世时，有位叫做周利槃陀的弟子，愚笨到一个偈颂都记不住。后来，佛陀便让他在扫地时念诵“扫尘除垢”。他就一心一意地扫地，一心一意地念诵“扫尘除垢”，最后证得阿罗汉果。可见，洒扫一方面可以扫除外在尘垢，使环境清净宜人；一方面可以荡涤内心污浊，使智慧得以显现。

供奉佛像，则是为了帮助我们培养神圣感，更好地进入修行状态。现代人对佛像比较缺乏敬畏心，一是因为佛像得来太过容易，二是因为对“凡所有相，皆是虚妄”的片面理解所致。事实上，对佛像保持敬畏之心，于修行大有帮助。当我们内心充满恭敬时，妄想就失去立足之地了。



凡夫往往心随境转，在嘈杂的环境中，很容易放逸散乱。对初学者来说，环境尤为重要。待修行达到一定境界后，才能不受环境左右，随遇而安。甚至可以借助一些特殊境界来检验自己的修行功夫，也就是禅宗所说的“历境炼心”。但不具备相应定力前，最好的办法就是佛陀在《遗教经》中所开示的“远离”，而不是过早地、轻率地以环境来考验自己。那样仿佛是将一棵幼苗放在暴风雪中，很可能就此夭折。所以在修行初期，我们特别需要为自己营造一个良好氛围，洒扫住处正是起到这个作用。

2. 陈设供养

二、端严陈设无谄供品。



供养，也是修行的重要组成部分。因为成佛是福德和智慧的圆满成就，如果说学法是在积累智慧资粮，那么供养就是在积累福德资粮，二者不可偏废。在汉传佛教地区，可能是受禅宗影响，不太注重陈设供养之类的外在形式。事实上，供佛决不仅仅是形式，本身也具有重要的修行内涵。通过这一行为，一方面能体现我们对三宝的恭敬，一方面也能强化我们对三宝的依止之心。因为身心是密切相关的，心态会左右行为，行为也会影响心态。

对三宝的恭敬，重点虽然在于内心，但也需要通过一些外在形式来体现，如拜佛、供佛、陈设供品等，包括我们在工作和学习中取得的一切成就，都可奉献于三宝。如果时时保有供养之心，



就能迅速积累资粮，常与三宝相应。所以说，修行人应养成拜佛、供佛的习惯，看到佛像即礼拜供养，以此深化皈依，深化和佛菩萨的相应程度。

“二、端严陈设无谄供品。”端严，即庄严。谄，即谄曲，非直心。第二步，庄重地陈设无谄供品。无谄供品的内涵有二：一是供品来源清净无染，非不法手段得来。关于这一问题，藏地有个故事：某人卖掉家中所供《大般若经》后，请师徒二人前来受供，师父用餐后感觉不适，即入定观察，发现体内有经典文字。因为成就者身心清净，稍有问题便会显现，就像白布沾染一点污渍那么明显。可见供品来源必须清净，否则反招过失。二是直心供养，不作颠倒谄诌之想。直心是接近于心的本然状态，而谄诌则是心的扭曲状态。对于来源



正当的供品，还应以清净心作为供养，而不是以贪嗔心作为投资，希望由此获得个人利益。

此外，供佛应选择自身能力范围内的最好物品。许多人以为，佛菩萨并不需要我们的供品，供不供只是形式，实际意义不大，没必要精益求精。殊不知，供佛是在耕耘福田。我们在播种时，会把最好的种子播到地里，才能有更多的收成，供养也是同样。当然，关键在于发心，而不在于所供物品的贵贱。但从另一个角度来说，供什么，也体现了佛菩萨在我们心中的地位，因为我们都会把最好的礼物献给最尊重的人。所以，陈设供品既能使我们增长福德，也能强化三宝在内心的地位。当然，供品好坏并无硬性标准，根据自身条件尽力承办的供品就是最好的。因为供品本身



是用于表法的，是以此培养我们的供养心。

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。

皈依是佛法之本。阿底峡尊者在藏弘法期间，无论走到哪里都为人宣说皈依，被尊为“皈依喇嘛”。当弟子要求尊者开示一些高深法门时，尊者回答说：我不知道有什么比皈依更高的法门。可见，皈依不仅是一个入门仪式，更贯穿了学佛的整个过程——从皈依外在的住持三宝开始，到最终成就内在的自性三宝。这一过程可以通过两种方式完成：其一，是从出离心、菩提心、六度四摄等渐次修行。其二，直接以佛菩萨功德为临摹对象。



我在《普贤行愿品的观修原理》中有详细解说，这也是我在修学过程中发现的最直接的修法。

“三、于安乐座端身跏趺，或半跏趺坐。”跏趺，即盘坐，跏趺为双盘，半跏趺为单盘。第三步，准备一个舒适安乐的座位，双盘或单盘。过去有人为了练腿，用绳子把腿捆起来，然后再放一块石头，这种方法并不可取。因为打坐不是能吃苦就解决问题的，关键是身心要调整到位，这样坐才是有效的。另外，打坐也不在于时间长短，很多人以为“久坐有禅”，一坐几小时甚至十几小时。在外人看来，似乎觉得功夫不错。但质量究竟如何呢？是否安住于正念？还是在座上昏沉掉举？这些问题必须自己明白。事实上，质量比数量更重要。如果仅仅为了坐而坐，就本末倒置了。打坐本非



佛教特有的修行方式，佛世时，印度有九十六种外道，多数都重视禅修。而佛教更注重的是如何用心，如何获取正见，以此契入空性，证得实相，这才是佛教的不共之处。

“至诚发起皈依之心。”然后，以至诚之心忆念皈依。皈依相关内容在下士道将详细叙述，此处只作简要介绍。

我们为什么要皈依三宝？在《道次第》的修行中，皈依之因是随着不同修学阶段深化的。在下士道，是由怖畏三恶道苦而寻求皈依；在中士道，是由观轮回之苦而寻求皈依；在上士道，是发愿带领众生共同解脱而一心皈依。为什么三宝就值得信赖，值得皈依呢？正是因为他们所具有的殊胜功德。佛菩萨不仅调伏了自身烦恼，更以无量慈



悲和善巧方便度化众生。对三宝功德的至诚景仰，可使身心得到净化。《阿含经》中有六念法，即念佛、念法、念僧、念戒、念死、念天。念，不只是简单的念诵，而是以虔诚心真切地、如母忆子般时时忆念。这种忆念既能为我们树立修学楷模，同时也能使我们逐步融入三宝功德，与之相应。

皈依是以三宝为究竟归宿，这就需要时时对三宝保有恭敬之心。有些人因为接受了一些空、无相等观念，以为不重视外在形式即不著相，其实是极大的误解。我们不妨反省一下：对经书法宝是否心怀恭敬？是否仅仅将其作为学术进行研究？甚至当做普通书籍随意翻阅？认识到恭敬的意义，便不会随意将空、无相作为借口。在认识到佛菩萨功德之前，是没有资格谈无相的。佛陀



是圆满成就断德、智德、悲德的觉者，如果认为这些都不存在，便会落入断见。这是我们需要加以防范的。

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。

佛教所说资粮田，包括悲田、敬田、恩田三种，是一切善法生长的基础。悲田，是对苦难众生心生慈悲，布施救济；恩田，是对国土、父母等有恩于我们的人感恩报恩；敬田，是对佛法僧三宝和历代祖师恭敬供养。《道次第》所说的资粮田，特指敬田。我们学习《道次第》，应依本论的资粮



田观想。若是修学其他法门，亦可另选相应的资粮田为观想所缘，以祈求加持。那么，本论的皈依境具体是什么呢？

“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。”在眼前的虚空中，观想深观（般若）、广行（瑜伽）两派祖师、十方诸佛菩萨、声闻缘觉及护法诸天，其数之多，无量无边，并对这一皈依境历历分明。相关内容，昂旺朗吉堪布在《菩提道次第略论释》中有详细介绍：

“于前面虚空中，距眉间一箭远，有光明灿烂宽广众宝庄严狮子座（八大狮子表八大自在，负此宝座），座中有四座，中座较高，左右及前各一。每座均有莲瓣垫，莲垫上有月垫日垫。中座体性



为上师与宗喀巴无别，相则释迦，具诸相好。左手入定印持钵，满注甘露，右手降魔印。光明为性，手挥之无碍。各护法座，亦皆如佛具八大自在。宝座满饰珍宝，为世间希有，表诸佛菩萨等希有。广座上四座，表四无畏。莲表出离心，出污泥而不染。月表世俗菩提心，清凉皎洁，能除热恼。日表胜义菩提心。凡世间一切生物，如禾麦等，无不赖日光而生长成熟（此言真空正见亦如是）。坐此上者，表具出离心、菩提心及清净正见。此为皈依境。法衣，表具足一切戒。左手钵中，充满智慧、长寿、药甘露。盖以智慧降烦恼魔，以长寿降死魔，以药降病魔。右手按地印（即降魔印），表降天子魔。成佛后已降伏烦恼、病、死、天子等四魔。跏趺坐，表空乐不二。右边坐弥勒，广行派诸菩萨围绕之。



左边坐文殊，深观派诸菩萨围绕之。前座上师，但想其圆满相（不应想其缺陷相。住世者为绣座，涅槃者为莲座）。受恩具相各师围绕，其后为译师等。佛后虚空中，自大日如来以下加持派悉集。周围先观无上瑜伽、瑜伽、及行部、作部本尊，次佛，次菩萨、独觉、声闻、勇士、空行、护法。各上师座前有宝经函，俱显现光明。又真实想曼荼罗（资粮田）中各像，皆喜悦亲爱，如母之于子。依吾人平日作业，本不应上博佛喜，须想作忤逆独子，偶为善事，慈母对之亦甚喜悦。再从对境身口意不可思议功德，恭敬承事，起皈依想。”

以上文字虽略为复杂，但每个细节都介绍得很清晰，只要反复阅读，还是容易随文入观的。在藏地寺院中，往往供奉着许多佛菩萨及历代祖师



造像，令人目不暇接。对观修来说，这是很有必要的。借助具体佛像，可使观修更为直观。比如上师传承图，就为观想资粮田提供了入手处。只须将画面熟记在心，观想时就有据可依了。如果觉得一下子观不起来，可先以宗大师作为皈依境，不断熟悉这一影像，直到每个细节都历历在目。然后，将本师释迦牟尼佛、《道次第》深广二派诸师乃至十方诸佛的无量功德渐次融入其中，以此作为皈依对象。在观想纯熟后，不仅要将十方诸佛的功德融入观想，也要将自身融入其间，使能观的我和所观的境成为一体，这就更为殊胜了。

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。



正修之前，必须忏除罪业、积集福报。

佛陀乃福智两足尊。成佛，就是圆满佛菩萨所具有的福德和智慧。问题是，这些福德无量无边，若以有限之心去做，终其一生，乃至生生世世，只怕也无法成满。从另一个角度说，我们的罪业又如此深重。正如《地藏经》所言：“我观是阎浮提众生，举心动念，无非是罪，无非是业。”我们无始以来所造罪业已是难以计数，令人惊心的是，我们还在不断造作，所谓旧债未了又添新债。如何才能尽快将无量罪业一并消除，不复再造？

“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。”积，集资。忏，忏罪。在修行过程中，有助长修道的顺缘，也有障碍修道的违缘。如果不积累福智资粮并忏



悔业障,是难以生起证道功德的。集资净障的方法,以普贤菩萨的七支行愿最为扼要,最为殊胜。

学佛是要有福报的。很多人也想学佛,却困难重重,或是家人反对,或是体力不支,或是无人指点,或是忙于生计,这些都是障道违缘。我觉得,现代人修行确实很难。为什么说现在是末法?论物质条件,今天远胜于过去,这主要是从修行角度来说。古人虽然生活简单,但重视道德修养,重视精神生活,所以很容易和修道相应。而在今天,对物欲的盲目追求使生活节奏越来越快,也使我们越来越心气浮躁。其实,物欲只是张扬了人性中动物性的层面,因为动物也会有生存追求,也会避苦趋乐。在这些方面,人不过是花样更多一点,并无本质区别。身处末法,我们一定要认清自身



处境，从而心生惭愧，积极改善这一状况。

七支行愿分别为礼敬支、供养支、忏悔支、随喜支、请转法轮支、请佛住世支、回向支，出自《华严经·入法界品》，是全经最后一品。也就是说，华严的所有修行，最后都导归普贤行愿。所以，七支行愿不仅是集资净障的捷径，本身也是无上的修行法门。我曾于1996年“中元节”期间，在柏林寺讲过《行愿品》，当时就一直观想普贤菩萨的加被，感觉十分受用。那次讲座的内容，后来整理为《学佛者的信念》。近年来，随着修学的深入，对这部经的认识也不断加深，先后在各地多次宣讲，并整理为《普贤行愿品的观修原理》。

《行愿品》的修学原理类似于临摹字帖，我总结为“菩提心的无上观修，成佛的模拟方法”。它



是以佛菩萨功德为所缘境，对照自身心行，直接运用模拟的方法来调整。《行愿品》包括长行和偈颂两部分，长行部分也是详细的观修仪轨，可在念诵时随文入观。不过，需要相应的修学基础才能运用于实修。怎样观想尽虚空、遍法界有微尘数诸佛？怎样将山河大地观想为无量供具？如果有中观和唯识的理论基础，观想起来更易契入。中观认为，一切皆是无自性空，皆无特质可言，故能随观想变化为无量。而唯识认为，一切都是唯心所造，观想者赋予什么内涵，它便具有什么内涵。七支供的修行原理，正是通过观想将有限升华为无限，故能迅速集资净障，可谓成佛的第一生产力。

以下具体介绍七支行愿，偈颂内容为：



所有十方世界中，三世一切人狮子。
我以清净身语意，一切遍礼尽无余。
普贤行愿威神力，普现一切如来前。
一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。
于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中。
无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。
各以一切音声海，普出无尽妙言辞。
尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。
以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖。
如是最胜庄严具，我以供养诸如来。
最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛。
一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。
我以广大胜解心，深信一切三世佛。
悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。



我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴。
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。
十方一切诸众生，二乘有学及无学。
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。
十方所有世间灯，最初成就菩提者。
我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。
诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请。
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。
所有礼赞供养福，请佛住世转法轮。
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

① 礼敬支

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。

“礼敬支”共有四颂，由十大行愿中的“礼敬诸佛”和“称赞如来”合为一支。此处所说的礼敬，包括三门总礼和身礼、意礼、语礼，主要有三方



面的作用：其一，强化佛菩萨在内心的地位，使我们的内心不断向其靠拢。其二，通过恭敬使内心得到净化。很多人见到自己特别崇拜的人时，心往往会变得特别清净，因为这念虔诚当下将妄想给净化了。其三，由礼敬成就无量福德。

“彼中初于礼敬支，有三门总礼者，即‘所有十方’等一颂是。”礼敬支中，首先是三门总礼，即“所有十方世界中，三世一切人狮子。我以清净身语意，一切遍礼尽无余”，是身语意三业总的礼敬。其中，“三世一切人狮子”是指礼敬对象。印度以狮子为兽中之王，人狮子，即人中之王，是对佛菩萨的尊称。常人礼佛，只是礼敬一尊或数尊佛菩萨。而普贤菩萨告诉我们，应以十方三世一切诸佛作为礼敬对象，这需要通过观想才能完成。



所以，我们要观想山河大地乃至每一微尘都是佛菩萨的化现，所谓“一花一世界，一叶一如来”。“我以清净身语意，一切遍礼尽无余”是指礼敬方式。礼佛，重要的不是完成这个动作，而是以此表达内心的虔诚敬仰之心。清净，是相对于染污而言。世上许多人对有权有势者恭敬有加，但这种恭敬是为了从中得到什么，是染污的发心，只能长养贪嗔烦恼，绝不是礼佛应有的发心。

“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。”一方，是相对于十方而言。一世，是相对于三世而言。我们礼佛，所缘对象并非一方一世之佛，而是十方三世一切诸佛。这一认知，在知见尚未达到相应高度时，不是靠理解接受的，而要通过对三宝



的信心来接受，此为“由决定心”。因为接受而依教奉行，以清净的身口意三业，对无量诸佛恭敬礼拜。

“三门各别礼敬中，初身礼，即‘普贤行愿’等一颂。”三门总礼之后，是身口意三业的各别礼敬。与通常礼佛不同的是，这些礼敬都要辅以观想，这正是普贤行愿被尊为“愿王”的殊胜之处。首先通过观想完成身体的礼敬，颂文为：“普贤行愿威神力，普现一切如来前。一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。”当我们礼佛时，要像普贤菩萨那样，观想自己化身无量，在刹尘般无边无际的诸佛如来前一一礼敬。

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

“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。”接着，通过观想完成内心的礼敬，颂文为：“于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中。无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。”之前的观想是：每个微尘都是一尊佛。现在还须进一步观想：每一微尘中有微尘数佛，每尊佛的身边



又有无量菩萨海会围绕。而整个法界的微尘都是如此，都充满无量无边的诸佛菩萨，此外别无其他。对这些道理，大家先要以信心来接受。在礼敬的同时，将自己融入佛菩萨的无量功德中。

“次语礼，即‘各以一切’等四句颂。当观自己——身有无量头，——头中无量舌，——舌中出无量妙音声，赞佛功德。海者，是极多意。”然后，通过观想完成语言的礼敬，颂文为：“各以一切音声海，普出无尽妙言辞。尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。”我们应当观想自己有无量的身体，每个身体又有无量的头，每个头还有无量的舌，每一舌头还能出无量的美妙音声，以此赞叹诸佛功德。这里所说的海，是形容广大无边。我们还可将山河大地的一切声音都观想为赞叹佛菩萨功德的音声，



将心安住其上。在这样的观想中，世间不再是五浊恶世，内心也不再会有贪嗔烦恼，因为其中只有佛菩萨的功德，当下就能成就无量福德。

以上明“礼敬支”，从身口意三业说明礼敬的用心方式。

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。

供养支，包括有上供养和无上供养，共三个偈颂。供养是佛法的重要修行项目，主要有三方面的作用：其一，强化佛菩萨在内心的重要性。通过供养，能不断提升我们对佛菩萨的感恩心。其二，去除贪著之心。我们所以会深陷轮回无法逃脱，正是因为贪著所致。修习供养，不仅是在舍弃物质，更是在舍弃贪著之心。出家就是最大的



舍，舍弃对家庭的占有，对世间物欲的占有。其三，积累无量福德。因为资粮田远比世间任何良田更为殊胜，如果不加耕耘，实在是最大的浪费。正如宗喀巴大师所说：“此田若任其荒芜而不播种，其愚痴直无寻处。此福田既不分四季，亦不论主权，任何人可种，但须以信犁为耕而勤播善种。”

如果把供养比做播种的话，它的收获主要取决于两点。首先是供养对象，同样的耕耘，在肥沃和贫瘠的田地将有不同收获。所以，我们供养不同的福田，所获福报也大相径庭。其次是供养心态，心量有多大，所获福德就有多大。事实上，能供养的心比所供养的田更重要！《大智度论》讲到：舍利弗供养佛陀一碗饭，佛陀又将饭布施给饿狗。那么，是舍利弗供佛的功德大，还是佛陀施狗的



功德大？一般人往往认为，当然是供佛的功德大。但《大智度论》的结论是：佛陀施狗的功德更大。因为佛陀的发心是无限的，所感得的福报也是无限。所以说，客观的福田固然重要，但主观的心态更是关键。这也就是《金刚经》所说的：“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。”不住于相，心呈现的状态便如虚空一般。以这种无限的心做任何事，当下所获即是无限。

“有上供养者，‘以诸最胜’等二颂是。”有上供养，就是有限的供养。颂文为：“以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖。如是最胜庄严具，我以供养诸如来。最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛。一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。”



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

“伎乐者，有弦器等之音也。”伎乐，即以种种乐器演奏的音声。如古琴、古筝、琵琶、二胡、竖琴、扬琴等。佛教有以音声供佛的传统，我们每天唱诵的“天上天下无如佛”、“阿弥陀佛身金色”等，再配以法器，便是动人心弦的梵音。近年来，佛光山的星云大师率先将佛教音乐带入社会，影响日益广泛，起到了很好的弘法效果。

“涂香者，谓妙香泥是。最胜伞盖者，即盖中之殊胜者是。”涂香，是涂在身上的香膏，以种



种上妙香料调配而成。伞盖，即云罗伞盖，是古代帝王外出或参加重大活动时所使用。最胜伞盖，就是伞盖中最为庄严华美的。

“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。”供灯，可使用燃烧香油的灯盏，或是放光的宝珠等。烧香，指通过燃烧散发香味的线香等，可使用单纯的香料制作，或是以各种香料调配而成。我们平日燃香供佛时，也要选择上等的天然香料，切勿滥烧劣质化学香料，既起不到供佛的效果，还会污染空气，影响健康。

“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。”最胜衣服，即霓裳



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

“以此堆积，造成坛场，更加彩画，量等须弥者是。”可将上述供品堆积为坛场，兼以彩色图画，每种供具皆无量无边，多如须弥。

“次，无上供养者，‘我以广大’等一颂是。”其次是无上供养，也就是无限的供养，颂文为：“我以广大胜解心，深信一切三世佛。悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。”《普贤行愿品》是转化心行的实修指南，指导我们将普贤菩萨所缘的境界转化为自身境界。这一过程需要观想，而观想的前提是对此具备坚定不移的胜解。佛法认为，宇宙万



有皆是内心显现的影像，人类文明也是源于心的作用。但再辉煌的物质文明，仍无法使人了脱生死。我们的心本具佛菩萨那样的功用，现在却被我法二执所禁锢，无法产生应有的作用。修学《行愿品》，是直接以佛菩萨境界为参照，帮助我们开发自心本具的潜能。若自认是愚痴凡夫，业障深重，又如何对修行生起信心？信心不具，道业不生。所以，广大胜解心包括两方面，一方面深信诸佛菩萨的境界，一方面深信自己本具佛性，且在生命某个层面与佛菩萨无二无别。

“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。”后二句，即“悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来”。有



上供养中，香、花、鬘等世间供具，再多也是有限的，须以佛菩萨神力进行转化，将有限化为无限。以上供品中，如果有所乏少，可通过《普贤行愿品》所说的观想方式，将种种有限的供具观想为无限，以此显示供佛的广大心行。诸佛菩萨是无限的，我们能供养的心是无限的，所供养的供具也是无限的，此为心境相当。换言之，是安住于无限心行，并缘无限的所缘境。

无论我们是供一炷香、一朵花，还是千万炷香、千万朵花，其实都是有限的。唯有以无限的心行作为供养，才能将所有供品转化为无限。按华严的见地，一即一切，所有存在本来就是无限的。所以，佛菩萨才能“于微尘中转大法轮”，因为每个微尘都是一切。但凡夫被执著所蔽，一就只能是一，



而不是一切。若能将有限的妄心去除，将我们赋予其上的错误设定去除，任何事物的当下便是无限！具备这一认识之后，所供之物皆可藉由观想之力，充满宇宙，遍布法界。即使最微小的供养，也能成就无量功德。

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。



忏悔，为前行两大项目之一，主要是为了消除修道障碍。时值末法，障道逆缘众多，学佛者或忙于生计，或身体病弱，或无人指导，等等。所以会这样，并非上天不公，而是因为我们曾于过去生造作诸多恶业。正如《行愿品》所说：“若此恶业有体相者，尽虚空界不能容受。”这些业力是令众生流转六道力量，也是修行的障碍所在，需要通过忏悔进行扫除。

“忏悔支，‘我昔所造诸恶业’等一颂。”忏悔支的颂文为：“我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴。从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”这是佛弟子最熟悉的偈颂之一，在皈依、受戒等许多仪轨中，都是依此进行忏悔。修道障碍主要有两方面，一是心理力量，一是生活环境。心理力量包括贪、嗔、



我慢、嫉妒等，是生命无始以来的等流，力量极其强大。此外，由业力招感的家庭或社会等环境，也在束缚着我们。我们发心学佛，可能会面临很多冷嘲热讽，更麻烦的是家人反对，这些障缘正是我们往昔业力所感，需要通过忏悔来解决。佛教中有一部著名的《三昧水忏》，就是从烦恼、业力到业力形成的生命结果三方面进行忏除。

“是依三毒为因，以身等三为根事，其罪性者，谓由我造。”事，即所造之业。业的根源为贪嗔痴，这是危害生命的三种毒素，也是一切不善行的根源所在。三毒是通过身口意三个渠道表现出来，这些罪业的体性，都是由我们的心所造作。在十不善业中，杀、盗、淫为身业，两舌、恶口、妄言、绮语为语业，贪、嗔、痴为意业。其中又以意为根本，



因为一切言行都不是无缘无故的，都是有它的思想根源。

“此中复分亲身正所造作，或教他作，或随喜他作。”其中，造罪方式又分亲自造作、教唆他人造作和随喜他人造作三类。有些人以为，教他作比起自作的罪业为轻，其实不然。因为那样要承担两个人的罪过，反而是罪加一等。至于随喜，也和自作有类似的效果。有些人说起以往所造恶业时仍然眉飞色舞，这也是在随喜“往昔所造诸恶业”，是对恶业的强化。这一点，是我们特别需要加以注意的。

“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。”对过去生因无知造作的一切罪业，我们应当总的发



心忏悔，尽力清除。一方面忆念曾经造作的过失，一方面生起至诚忏悔之心。在清除已生恶业的同时，勤加防护，决不再造。

《道次第》“深信业果”一节中，将忏悔力归结为四种：一是追悔力，对所造业力生起追悔之心。二是依止力，业力往往是因伤害众生或不敬三宝所致，至心皈依三宝，所造恶业将逐渐消除。三是对治力，通过念佛、诵经、持咒、拜八十八佛大忏悔文或修空观等，依修习各种法门的正念力对治业力。四是遮止力，勤加防护，使已造业力停止增长，因为很多不善行都是出于惯性，因此要及时遮止。通过以上四个渠道，可使业力由大化小，忏已还净。



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。

随喜，即随顺他人的善行、成就和功德，并心生欢喜，称扬赞叹。当我们和这些善心善行相应时，同时也在成就自身的良善心行。所以，随喜也是佛教的重要修行法门之一，其意义主要表现在三个方面。

其一，随喜可以破除我执。唯有将自己和他人视为一体，才会发自内心地随喜他人善行，之所以不能随喜别人，是因为在我们的观念中，我是我，他是他，之间有着难以逾越的鸿沟。其二，随喜可以对治嫉妒。嫉妒也是我执的表现形式，我们不会嫉妒自己的成就，也不会嫉妒自己喜欢的



人，如果对所有善行都能心生欢喜，嫉妒就没有活动机会了。其三，迅速成就功德法财。佛教认为，随喜他人善行，所获功德将和对方一样，所以这是积累资粮的捷径。因为我们的精力和能力都有限，不可能事事亲历亲为，但只要至心随喜，便能迅速成办种种事业。有时，随喜他人善行，甚至超过对方所获功德。比如有人耗费百万布施，发心却不太纯正，但我们以清净心随喜，所获功德将超过布施者，因为功德是与发心成正比的。此外，随喜诸佛菩萨的善行，也能获得极大功德。

我们不仅要随喜他人的善心善行，也可随喜自己的善心善行。对自己的一念善心生起欢喜，可以使它继续增长，因为随喜就是滋养善心的阳光雨露。反之，如果随喜往昔所造恶业，则会使



罪业增长。所以说，随喜是有特定对象的，必须随喜善行而非不善行。

“随喜支，‘十方一切诸众生’等一颂是，于五类有情所有善业皆生起随喜之心。”关于随喜支，颂文为：“十方一切诸众生，二乘有学及无学，一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。”五类有情，即偈颂所说的十方众生、有学、无学、如来、菩萨。十方众生，指十方世界一切有情。有学，即声闻前三果学人，尚需修学。无学，即阿罗汉，所作已办，无须继续修学。这一偈颂是告诉我们，我们随喜的所缘对象包括一切众生，也包括三乘圣者和诸佛菩萨。对于他们的所有善行都应该至诚随喜，由衷赞叹。

随喜可以通过观想修习，也可在日常生活中



实践。相比之下，座下实修的难度更大一些。因为观修可以不涉及具体对象，更容易平等视之。但在现实中，我们要面对各种各样的众生。而凡夫心本身就是不平等的，有着亲疏好恶的串习，对那些我们不喜欢的人，往往会对他们的善行也不以为然，甚至心生嫉妒，这都会障碍随喜的修习。

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。

法要应请而说，这主要是为了表示对法的尊重，帮助我们端正求法心态，而不是佛菩萨或说



法者需要我们求请。就凡夫的习惯而言，对那些太容易得到的，往往缺乏尊重。唯有付出相应代价得到的，才会感到珍惜，而这种珍惜程度又是和付出代价成正比的。古德为求法故，舍身断臂，但也从中得到极大受益。这种法益，离不开他们的发心和付出。

教界自八十年代办学以来，从佛学院陆续毕业了一大批学僧。但能在学修、弘法等方面有所建树者寥寥无几，许多人甚至退失信心道念。原因固然很多，但关键就是缺乏如法的学修心态。学僧在佛学院听课，也像进入社会院校一样，并没有“佛法难闻”之想，觉得法师给大家讲课是理所当然的，常住为大家创造修学条件也是理所当然的。渐渐地，凡夫心都起来了，就很难从佛法中得到受用。



唯有时时提醒自己，才能保持对法和法师的敬重，保持对闻法的稀有难得之心，请转法轮的意义正在于此。

佛陀证得无上菩提后，感觉所证和凡夫认识相距甚远，故准备入灭。后经大梵天王劝请，才开始初转法轮。试想，如果没有梵天祈请，多少人将失去闻法、修道、解脱的机会。所以，我们不仅要为端正求法心态而祈请，更要为世间众生有缘闻法而祈请。

“请转法轮支，即‘十方所有世间灯’一颂是。”请转法轮的颂文为：“十方所有世间灯，最初成就菩提者。我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。”世间灯，即诸佛如来，是照亮黑暗世间的明灯，也是照破内心无明的明灯。



“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。”十方，为东、西、南、北、东南、西南、东北、西北、上、下。十方佛土的一切诸佛，最初证得菩提时，我也发愿化身为和诸佛如来同等的数量，在每个佛陀前都有一个我。每个我又在诸佛前殷勤劝请，劝请他们为利益有情而宣说正法。所以，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广转法轮。《行愿品》的一切修行都以无限为基础，请转法轮也是以无量诸佛为所缘境。当我们这样观想时，诸佛的存在是无限的，我的存在也是无限的。

在生活中，我们请求善知识说法，同样属于请转法轮。如果没有佛陀为我们开示正道，没有



善知识为我们悉心指点，众生将处于长劫黑暗之中。为了令正法长久住世，令众生得闻妙音，我们要代表一切众生殷勤祈请，为圣教的流布广大创造更多法缘。

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。

佛陀说法圆满，入般涅槃，众生便无缘闻法，就会随贪嗔痴造作恶业。为什么世界的局势如此动荡？为什么几千年来战火不断？正是因为众生烦恼炽盛。这些躁动不安的心，共同感得了今天这个缺乏安宁的五浊恶世。在这无所不在的热恼



中，唯有佛陀的清涼法雨，才能息滅我們內心的貪嗔之焰，使和平來到人間，使娑婆成為淨土。所以，我們要殷勤勸請諸佛菩薩及高僧大德長久住世，利樂有情。

“請佛住世支，即‘諸佛若欲示涅槃’一頌。十方諸佛將欲示涅槃時，為令眾生獲得利益安樂故，請求諸佛住剎塵劫，莫入涅槃。”請佛住世的頌文為：“諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請。唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。”當十方諸佛將要示現涅槃時，為了利益無量眾生，令他們獲得究竟安樂，我們應以至誠懇切之心請求佛陀不要入滅。此外，在高僧大德示病乃至將要入滅時，我們同樣要積極勸請，並廣行放生、誦經等善事，祈願他們繼續住世。因為道在人弘，唯有他們在



世间弘法布教，佛法才能薪火相传，广利人天。

所以说，请佛住世也包含两方面的修行：一是座上观修，观想十方诸佛前都有一个我，每个我又在殷勤劝请佛陀住世。二是座下实修，当现世的高僧大德示病或将入灭时，发心祈请。因为诸佛及成就者的住世不只是个人因素，和此间众生的业力大有关系。通过放生、诵经等方式祈请，也是在改变众生的共业，为诸佛菩萨延寿住世创造更多顺缘。

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。



回向是和发愿相呼应的，是将自己所做的每件善行，所获的每分功德，回施法界一切众生，同证菩提。它既是对修行成果的巩固，同时也能将有限成果增值为无限。

发愿相当于儒家的“立志”，是对人生目标的确定。这种目标是经过思考和抉择的，并不是像通常那样，只是欲望和习俗的产物。我觉得人大致可分为三类：一是没有想法，稀里糊涂地过日子；二是虽然有崇高的想法，但没有勇气去实施；三是有崇高志向并能身体力行。对佛法修行来说，明确目标并付诸实践后，还要将所修功德指向这个目标。所以，回向就相当于储蓄，能使我们的功德法财得以累积和增长。

“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。”回向支的颂文为：“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。”在此之前所行的礼敬、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世六支，由此积集的一切善根，都应当回向法界一切众生，希望以此作为他们证得菩提之因。在回向众生的当下，也为我们培植无上菩提的资粮。因为成佛离不开众生，正如《行愿品》所言：“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。”

“以猛利欲乐而为祝愿，令其无尽。”猛利欲乐，全身心地期望。所以，我们应以勇猛之心将一切功德回向众生，希望所行真正利益众生。当我们



这样做的时候，就能令功德增长，乃至无限。

为什么有限之行能转化为无限？关键就在于我们的心，在于我们是否具有无限的发心。就像乘法，一个再小的数字，若乘以无穷大，结果都将成为无穷大。反之，任何有限的数字相乘，结果哪怕再大，仍是有限而非无限。一般人往往不注意发心的作用，事业虽然做得很大，却是以有限、有漏，甚至是贪著而充满我执的心去做。这种做法只能是成就我们的凡夫心，虽有所得，也只是人天福报，决非菩提资粮。

从修行角度来说，重点不在于事情本身，关键是本着清净利他之心，同时尽己所能去做。达到尽心尽力两点，结果就不重要了。如果心态不正，或态度不认真，即使做再大的事业也是不圆



满的。佛法强调众缘和合，个人努力只是众缘之一，但无法决定一切。客观上的成果，有时并不以个人意志为转移。对于做事者来说，只要能尽心尽力即可。至于实际成败，有时也取决于众生共业，不可强求。如果把心态做坏，即使暂时获得成功，也是得不偿失的。这种现象在社会上非常普遍，教界同样有类似倾向。虽然事业做得很大，却做得很执著，做得放不下，这就和修行本意相违了。

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。总可合为积资、净障、增长无尽之三种。”

这一段，是对七支行愿进行总结。

“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。”对于“所有十方世界中……回向众生及佛道”这些偈颂，我们应该明了其中内涵，反复思惟，如说修习，并且心不散乱地缓缓念诵，便能积聚无量福慧。

“又礼敬、供养、请法、劝住、随喜等五支，即是积集资粮。”七支行愿中，礼敬、供养、请转法轮、请佛住世、随喜功德五支属于积集资粮。其中，礼敬和供养主要积集福德资粮，请转法轮和请佛住世主要积集智慧资粮。



“忏悔支是净除业障。”忏悔支主要是帮助我们净除业障，包括烦恼杂染、业杂染、生杂染，相关内容将在中士道详细讲解。

“随喜支中，复有一分对自所修善生随喜心，令其增长。”关于随喜的修行，我们不仅要对他人的善行心生欢喜，也要对自身所修一切善行深深随喜，令功德随之增长，常与善法相应。

“回向支者，即将所积、所净、所增长诸善，虽极微小，汇成众多。现所受乐，虽将终尽，亦能令其绵延无穷。”回向，能使我们通过集资净障培植的善根得到增长。虽然目前所做极为有限，却能通过回向积少成多，有如百川归海。善行所感的现前乐报是会结束的，但如果我们能以广大心回向，也能令之无穷无尽。



“总可合为积资、净障、增长无尽之三种。”总的来说，普贤七支行愿的作用可归纳为三种，分别是：积累资粮、净化业障、增长广大。

不少信众都把念诵《行愿品》作为常课，需要注意的是，念诵关键是在于用心，而不是数量。如果心不在焉，或对经文深意一无所知，效果是很有限的。就像念佛，如果认识不到弥陀名号的功德，以为念佛只是在发出几个音节，完成一项任务，即使念得再多，也很难达到摄心效果。若能领会佛号所具内涵，于称念时辅以相应观修，效果必能大为改观。念诵《行愿品》也是同样，一心念诵，随文入观，才能获得“无量福德之聚”。

能否随文入观，又是取决于我们对经文内涵的熟悉和理解程度。就像我们说到母亲，脑海中



立刻会浮现出她的形象。或是想到自己经历的人生大事，即使年代久远，但因印象深刻，想起时仍会历历在目。事实上，每个符号都不是孤立的，都蕴藏着相应内涵。如果熟悉这些内涵，一经提起，相关影像立刻就会出现。这种观想能力是心本身具备的，无须刻意训练。我们之所以对《行愿品》或其他经文观修不起来，原因就是不熟悉，这就需要反复听闻，不断思惟。

《行愿品》的重点，就是帮助我们打开心量，将之调整到无限的层面。任何存在的当下都是无限的，克隆运用的便是“一即一切”的原理。只要放弃现有的错误设定，还事物以本来面目，就能使每个一成为一切，成为无量。被设定过的心是有限的，作为功德的载体，它所能承载的功德



也是有限的。唯有无限的心，才能承载无限的功德，这就是《金刚经》所说的“若菩萨不住相布施，其福德不可思量”。

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。

三事求加，就是以三件事祈求诸佛加持。本论的“略示修法”是属于依止法这一部分，祈求内容也与此相关。如果修习其他内容，就可随之进行调整。比如修念死无常，可以祈求善知识加持我们“灭除念身恒常等一切颠倒心”，“速疾生



起念死之心”；如果修念恶道苦，则可祈求善知识加持我们“灭除断灭、无轮回等一切颠倒心”，“速疾生起念三恶道苦之心”。

“于所缘境，观想明晰，而献坛供，请求加被。”对于资粮田观想清晰之后，献上供养，祈请十方三宝的加持。

“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。”我们祈求的加持有三方面：一是灭除不敬善知识等一切颠倒心，二是迅速生起恭敬善知识的清净心，三是摧伏一切内外障难，是名“三事求加”。我们要以殷重心励力祈求，就像走投无路的绝症患者祈求良医那样，身心系于一念，别无他求，才能得到佛菩萨的加持。



因为这种加持是由心的相应所感得，如果没有猛利祈求的愿望，是无法和佛菩萨感应道交的。

以上所说的六加行，是帮助我们集资净障的途径，修习任何法门都可以此为前行。洒扫环境，可使我们身心清净；陈设供养，可使我们心怀敬意；皈依发心和观想资粮田，可使我们明确修行方向。此外，还要依七支供集资净障，祈求诸佛菩萨加持，为修习正行奠定良好的基础。

二、正行修法

加行之后，将进入正行的修习，从总说和别说两部分加以说明。

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。

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

“所谓修道者，即于善所缘，如欲而能令心安住之谓也。”所谓修道，就是将心从不善的所缘中调整出来，令之安住于善的所缘中，通过不断调



整练习，达到熟悉安住的效果。

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

“故最初无论修习何种所缘，应决定其数目次第。”所以在修道之初，无论修习何种所缘，皆应确定数目（修几座）及次第（先后顺序）。因为修行就是正确习惯的养成，这就需要按照一定程序进行。以依止法为例，《道次第》规定每天应修四座，



我们就要以此作为常课，并按论中所说持之以恒地观修，才能形成稳定的正念力量。否则，时而修念死无常，时而观三恶道苦，就无法达到所修效果。就像一壶水，刚烧得有几分温热，又换成另一壶，刚有的几分温热又冷却了，怎么可能将水烧开？所以，在修行的数目和次第上必须确定，尤其是对初学者，更要养成这一良好习惯。

“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。”形成定课后，就要以勇猛精进之心克服障碍，务必按照事先规定的功课修习。对于这些定课，不能随意增加或减少，也不能随意改变，必须具足正知正念而修。良好习惯是修行成就的保证，不能今天心血来潮



修五六座，明天又找个借口一座不修，这是很多人都会出现的问题，必须特别加以注意。

任何一种观修，都是通过思惟善所缘境帮助我们获得正念。对常人来说，一旦遭遇违缘，烦恼便随之而来。而对一个训练有素的修行人，无论面对什么境界，都有能力保有正念。其实，止观并不神秘，世间很多事都需要止和观的参与。比如体育训练，既要将动作调整到位，又要不断练习使之纯熟。其中，调整式的训练就相当于观，而熟悉式的训练就相当于止。《道次第》的修行也是同样，比如修依止法——修观（观察修）时，通过思惟善知识功德生起恭敬心；修止（安住修）时，则令心安住于恭敬中。如果凡夫心现起，就要再观察，再思惟，直到恭敬心再次生起。在反



复不断的训练中，这一心行就能逐步稳定并保持良好状态，最终任运自如。

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。

本论略示修法部分，主要是以依止法的修习为例。

“先修依止之胜利，及不依止之过患。”首先，是修习依止的殊胜利益及不依止的过患。其中，依



止的利益有八种 一、能得佛位；二、诸佛欢喜；三、一切魔眷不能为害；四、烦恼与恶业自然遮止；五、善缘增长；六、世世不离善知识；七、不堕三恶趣；八、暂时与究竟安乐如愿而得。而不依止和不如法依止的过患也有八种 一、轻师即等于轻佛；二、乱师意而使生嗔恨，如其所乱一刹那，即摧毁一劫善根，得一劫地狱苦；三、不如法依止师者，即修密法殊胜方便，亦不能得悉地；四、不如法依止师，虽依密相续勤习经教，等修地狱因；五、不如法依止，对于功德未生者不生，已生者速灭；六、生病痛不乐意事，常相缠扰；七、后世常流转于无边恶趣；八、生生世世与善知识睽违，不能值遇。时时思惟如法依止及不依止的利弊，才能自觉修习依止法，而不是当做一项任务来完成。



“次，多起防护，绝不放任，令有寻求师过之心。”其次，对凡夫心严加防护，绝不容许丝毫放任，以免对师长生起寻过之心。凡夫总是惯于寻求他人过失，也惯于对得到的一切不加珍惜。对于这两种心行，我们要严加防范，因为这将损减功德法财，正如《永嘉证道歌》所言：“损法财、灭功德，莫不由斯心意识。”

“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。”对于自己所了解的，师长的戒定慧等功德，必须反复思惟。在没有真正生起净信之前，持久不断地加以修习。即使我们目前尚未对师长生起寻过之心，但如果恭敬心不曾圆满，今后也随时可能犯错。防患于未然的方法，便是“净信为本、念恩生敬”。关于这



两点，已生恭敬心者也不能忽视。因为任何心念都是缘起的，没有彻底巩固之前，还须通过观修和实践不断滋养。

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

对于多数学佛者来说，往往既有恭敬心，也有不恭敬心。那么，恭敬心生起后，不恭敬的心理是否会立刻消失呢？其实种子还是在的，只不过变弱了，暂时不起活动而已，但这一潜藏力量



很难在短时间内彻底断除。依止法所要做的，正是令恭敬心不断强大，逐渐削弱乃至完全取代不恭敬心，这就需要持之以恆地修习。

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。



结行，就是修行结束时的回向。无论修加行还是正行，下座前都要将修法功德回施众生，同证菩提。回向可以帮助我们将所修功德固定下来，并指向特定目标。就像电脑处理文件后进行保存那样，否则就会丢失。当然，回向的功能不仅在于保存，以广大愿力进行回向，更可使所修功德增长广大，就像把一个文件同时拷贝为千万份、亿万份，乃至无限。

“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。”《净愿七十颂》，是藏传佛教关于回向的重要经论。对于我们所修的一切善法，下座前，应该依照《普贤行愿》或《净愿七十颂》等经论所说的那样，将现前乃至究竟所希求的种种利益，



以勇猛恳切的发心回向法界一切众生。我们的愿力有多大，回向的力量就有多大。如果只是轻飘飘地念过，甚至自己都不懂得念了什么，回向是不会生效的。除了《普贤行愿》或《净愿七十颂》外，常用的回向文还有“愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道”和“愿诸众生常住安乐，无诸病苦，善法坚实成就”等。对于修习依止法来说，则可回向一切有情生生世世得遇善知识。

“如是，每日上午、下午、初夜、后夜四次修习。”依止法，每天应修四次，分别在上午、下午、初夜、后夜。其中，初夜是十八点至二十二点，后夜是二点至六点，这是印度人对时间的区分。

“初修之时，如其太久，易为沉掉所扰。”开始打坐观修时，如果每一座时间太长，很容易被昏



沉或掉举所干扰。昏沉，就是其心昏昧，精神不振。有些人可以坐上两三个小时，却是在那里打瞌睡。掉举，就是其心躁动，摇摆不定，以攀缘心追逐境界。这也和现代人的生活节奏过于紧张有关，很多人都像在高速运转中无法停歇的机器，习惯忙个不停。即使下了班，还要用各种娱乐将时间填满。甚至睡觉后仍在东想西想，辗转反侧。久而久之，心就会失去静下来的功能，就像失灵的开关那样，毫无自主能力。这两种是禅修中最容易出现的问题。

“若于此串习，将来纠正甚难。”一旦在座上养成昏沉或掉举等不良习惯，将来纠正起来会特别困难。其实，打坐并不在于时间长短，关键是保质保量。就像做实验那样，全力以赴将每个步



骤做得精确。能按禅修规范坐十分钟，把身体姿势和用心习惯都调整好，才可以延长时间。否则，盲修瞎练，先入为主，很容易将一些错误习惯固定下来。

“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。”所以，修习应该时间短、次数多，这样就能留有余地，引发下次上座修习的兴趣。否则，很可能一见座位就生起厌倦之心，避之惟恐不及。必须在修行较为纯熟之后，才能逐渐延长时间。也就是说，我们每次禅修时，尽量按计划安排的时间下座，切莫坐到疲惫不堪才结束。那样几次以后，可能就再也不想坐了。如果每次坐得兴趣盎然，就能长久保持修行动力。



“于一切所缘，务令不急不缓，离过而修，则障难鲜少，疲劳昏沉等皆能熄灭也。”急，是对所缘过分着意，容易造成紧张和疲劳，不易持久。缓，则是观修中用力不足，心无法专注。对于观修的一切所缘境，应该不急不缓。远离过急和过缓两种过失，修道障碍将大大减少，同时也能断除疲劳、昏沉等过失。

修习止观，就是通过观察修的调整和安住修的安住来熟悉这一心行状态。在观修所缘尚未清晰时，应该多多用心。一旦调整到位，就不必太过用力，安住即可。如果调整过度，反而不易得定。初修时，安住时间可能很短，待所缘模糊之后，就要再次以观察修调整。这个过程虽不玄妙，但其中很多细节需要精确。何时用心，用到什么程度，



都要恰如其分。具体问题，必须由具有止观经验的师长进行指导。

四、未修中间

未修中间,指两次修习的间隔。虽说是“未修”,但在此期间并非不必修行,而是以另一种方式修行。换言之,是座下的修行,生活中的修行。

在我们的观念中,修行通常是指禅修、念佛等特定形式。但座上时间毕竟有限,更多时间还是在座下。如果把座上 and 座下打成两截,真正可以修行的时间就少得可怜了。常听很多人说:虽然每天都在打坐、念佛,但上座后觉得很难静下来。之所以会这样,正是由于平时没有良好的用心习惯。因为思惟是相续的,有惯性的,平时特别在意的事,在座上构成的干扰也最大。当情绪被某



些事调动起来，即使上座后，心也是难以收回的，所谓树欲静而风不止。所以，生活中也要保有正知正念，这将直接关系到我们在座上的观修效果。戒律的作用，正是帮助我们建立如法的生活，这也是心能够长时间安住于善所缘的前提。

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。



首先，总的说明未修中间应当如何调心。很多人之所以修行不得力，主要就是因为平日不能善用其心。心念像流水一般，不会上座后就立即切断，自动改道。这种“截断众流”的功夫，一般人并不具备，这就必须依靠平时的守护。在座上修什么，也要将这一用心带到座下。

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

“故虽未修之际，亦应读诵、观览关于此类之



教法。”因此，虽然不是正式修法的时间，也应念诵或阅读与此相关的经论。比如修依止法，应该反复念诵《事师法五十颂》等相关典籍，反复思惟其中深义，从而对依止功德和不依止过患获得定解，成为确定无疑的认识和想法，而不仅仅是停留于概念性的了解中。很多佛子都知道因果、无常等教法，但这些认知对我们的人生有多少影响？是这些教法没有力量吗？根本原因，就是我们对因果和无常没有形成坚定不移的定解。似乎这些教理只是用来说的，只是一种抽象的、用来解释世间现象的理论，是现实生活之外的概念。

“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。”获得定解后，还应当时时忆念，使这些观念深深扎



根于心田。同时,广泛修习并创造有利修行的顺缘,精勤忏悔障碍道业的罪业。对于一切修行的根本,也就是我们所受持的戒律,更须勤加守护。戒是无上菩提之本,也是正顺解脱之本,是修习任何法门都绕不开的基础。否则,很容易偏离方向。

“复应于止观易生之四因,善修习之。”所以,应该对有助于止观生起的四种助缘善加修习,分别是守护根门、正知而行、于食知量、恬寤瑜伽,相关内容在《瑜伽师地论》中有详细介绍。

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。六根分别为眼、耳、鼻、舌、身、意，是我们接受外部信息的六个窗口。眼睛接受颜色的信息，耳朵接受声音的信息，鼻子接受气味的信息，舌头接受味道的信息，身体接受感觉的信息，意识接受诸法的信息。佛教认为，世间万相皆可统摄为法，包括我们看到、听到、可以言说和无法言说的一切。前五识所缘为现量，而意识所缘境界最为广泛，称为法尘，在认识作用上有现量、比量和非量三种。

“谓依于根尘生六识已。”当六根接触六尘（色声香味触法）时，会生起眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。当然，这只是简单的说法。按唯识观点，每个识的生起，根和尘只是其中的重要条件，还须其他因素的共同成就。如眼识的生起要有光



线、距离等九个条件，所谓“眼识九缘生”。

“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。”在识所缘的境界中，既有我们喜欢的六种境界，也有我们不喜欢的六种境界。面对悦意和不悦意两类境界，内心会产生不同反应，对悦意之境起贪，对不悦意之境起嗔。守护根门所做的，是在这个关头保持正念，保持觉照，不使贪嗔之心生起。

对于初学者来说，没有相应定力，还是应该以远离为上。出家众应选择清净丛林修行，在家众则应选择正命而如法的生活。否则，时常接触不良境界后，难免把持不住。当然远离并非究竟解决之道，具备定力后，还是应该以观照力来面对，这样才能真正不被境界所转。



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。

第二，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。”正如《入行论》所说的那样：对于我们的身口意三业，应当时刻保持智慧的观照，能够专心于此的人，就是在护持正知正念。

“此谓身等于彼彼事转时，须依正所了知之应作不应作而行。”这就是说，当身、口、意三业面对相应境界时，应当依正念明确了知，什么是应



该做的，什么是不应该做的。每天，我们都要说很多话，做很多事，但往往是随着念头或所缘境跑来跑去。某个念头现起，立刻随之而去，并落入相关情绪，却很少反省这个念头如法与否，这个行为正当与否。

正知而行，就是提醒我们以智慧观察每个起心动念和所作所为。对于自己的思想和行为，时时都能了了分明，而不是被念头驱赶着忙来忙去，却不知自己忙些什么。一旦正知正念力量生起，情绪对我们的影响就越越来越小了。

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。”

第三，是关于饮食的修行。饮食是滋养色身的重要手段，经云：“一切众生，皆依食住。”有情生命需要食物来维系，包括段食、触食、思食、识食四种。段食，即分段而食，是我们平常受用的饮食。触食，即身体对环境的感受，那些恶劣环境也是会影响身心健康的。思食，即意志，是我们生活在世界的动力。有些人临命终时，因为心愿未了，往往能支持很长时间。而在生命延续过程中，“我想活着”这一念头则会牵引我们不断投生。识食，生命延续需要有识的执持，一旦识



离开后，身体就成为没有知觉的尸体了。本论的“于食知量”主要是指段食。那么，我们怎样才能使吃饭成为修行呢？

“改正过多过少违量而食之串习，总以无碍修善为度。”对于日常饮食，我们要改正吃得过多或过少的习惯。究竟应该吃多少，可根据自身实际情况决定，总之，应该以不妨碍修行为标准。不少人遇到好吃的，就会暴饮暴食，结果不仅消化不良，还会引发昏沉，影响修行。当然吃得太少也不行，因为色身也是需要食物滋养的。

“又修于食爱著之过患。”此外，还应观修贪著食物的种种过患。一是金钱的过患，为满足口腹之欲而大量消费，就必须为此辛苦工作。一是色身的过患，过量饮食会给消化系统造成极大负



担，有损健康。其实，再精美的食物，只要嚼了吐出来，就成了人人避之惟恐不及的垃圾，实在没什么可贪著的。吃肉，更等于在分食动物尸体。丰子恺曾经有过一幅题为“开棺”的漫画，画中就是一把刀在打开肉罐头。我们觉得肉罐头是食物，可仔细想想，不就是装尸体的棺材吗？

“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。”我们应该以利益布施者的清净发心而受用食物，并想到那些生活在我们体内的寄生虫，观想自己正以食物摄受他们，由此结下善缘，未来能以佛法摄受并度化他们。经云：“色身为虫聚”，只有我们受用食物，它们才能因此受食并存活。

“又念，为作一切有情义利而受其食。”我们



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

“《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：吃饭应该像吃药那样，按一定的量服用，远离贪嗔之心。因为吃饭并不是为了长养我执，而是为了使色身正常运转，担负修道使命。一般来说，我们对吃药是不会贪著的，但为了健康也是不会拒绝的。如果能以这样的心态吃饭，就能有效去除对食物的贪嗔之心。

可见，吃饭能否成为修行，关键就在于对待饮食的心态。丛林的斋堂又名“五观堂”，也是要求僧众在受供时“食存五观”。五观的内容是：



一、计功多少，量彼来处。想着自己所吃的每一口饭，会有许多人付出辛勤劳动。我们不耕不织，却在此安然享用，由此生起感恩之心。

二、忖己德行，全缺应供。同时还要想想自己有什么资格和德行接受他人供养？如果德行未具而受供，是有损福报的。所以我们不仅要惜福，更要培福。如果不慎将现有这点福报耗尽，修道障缘将会更多。

三、防心离过，贪等为宗。用餐时应该保持观照，不起贪嗔。这是饮食中常有的两种状态，合口味就拼命贪吃，不合口味就心生烦恼，这就被舌根所转了。

四、正事良药，为疗形枯。饮食不是为了长得好看，也不是为了贪著美味，而是为了治疗饥



渴之病。戒律中，将饥渴等身体所需称为“故病”，即与生俱来的疾病，食物不过是疗病良药。

五、为成道业，应受此食。我们吃饭，是为了修行、为了成就佛道、为了利益一切众生。如果有这样的发心，无论吃什么都消受得起。否则，在寺院享受十方僧物时，自己还是要掂量掂量的。

以上五种观想都是帮助我们在吃饭时提起正念。当然，其中有一些是特别针对出家人而说。但核心有两点，一是远离贪著，二是端正发心，为利他而吃，这也是每个在家众应有的认知。

4. 惺寤瑜伽

勤行惺寤瑜伽，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。

第四，关于睡眠时的修行。在我们的一生，睡眠占用了相当惊人的时间。如果一天睡八小时，



就会睡掉人生的三分之一。如果不能利用睡眠修行，是对生命的极大浪费。当然，这并不是要求我们从此夜不倒单，而是要把修行时的正知正念带入睡眠，使之不要中断。很多人可能觉得难以做到，其实，心是具有这一作用的。我们可能会有这样的经验，如次日有要事必须早起，如果对此高度重视并反复提醒自己，到时间便会自动醒来。再如全身心忙于某事时，梦中也会出现相关内容，所谓“日有所思，夜有所梦”。如果我们能将白天培养的正念带入睡眠中，那么睡觉也是修行。

“勤行惺寤瑜伽，及睡眠时应如何者。”惺，同觉。寤，睡醒，又同悟。瑜伽，意为相应，最高的相应，是和空性的相应，和佛菩萨的相应。我们在睡眠中也应保持精进并与觉悟相应，那么，



睡眠时又该如何修行呢？

“《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：应在精进修行中度过白天的所有时间，以及初夜（十八至二十二点）和后夜（凌晨两点至六点）。在睡眠乃至梦中，依然要保有正念，这样才能不使生命虚度。正如佛陀在《遗教经》所说：“无以睡眠因缘令一生空过无所得也。”

“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。”宴坐，静坐、安坐。五盖，指贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、怀疑这五种覆盖心性、令善法不生的烦恼。整个白天和初夜、后夜两个阶段，都是用功办道的时候。而正式修行的间歇，在经行或安坐时，



也应避免贪欲等五种烦恼的生起，为修行营造心灵环境，这样才能获得佛法利益。

“睡眠者，系休息时。虽然，亦勿令其无义空过。”睡眠，是缓解色身疲劳的方式，能够令身心得到休息。虽然这样，我们也不能令睡眠中的那些时间毫无意义地虚度。

“此中身之威仪者，于中夜时右胁而卧，左腿压右上，如狮眠伏。”身威仪，即如法的仪态。睡眠时，身体应有的如法仪态是什么呢？在中夜休息时，应向右侧卧，左腿安放在右腿上，像狮子睡觉那样。睡眠姿势有多种：仰卧是天人的睡相，俯卧是畜生的睡相，左卧是贪婪的睡相。而右卧则是吉祥卧，可防止妖魔侵扰，不起噩梦。

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

“如是，虽睡还同未睡，亦能修习定等善行。”如果能够这样，虽然在睡眠中，心行仍在产生作用，仍能修习禅定等各种善行。之所以选择“熏习力强者”作为睡眠时的系念，关键在于睡眠时用功难度较大。平时有十分的功夫，睡眠时只能用上二分。如果没有平日的积累，睡眠时是不太可能继续用功的。

“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。”当烦恼现起时，应该依正知来保持觉察。无论现起什么烦恼，都要有清晰的觉知，而不只是被动地接受。进而，还要以觉照力照破并断除烦恼。凡夫因为缺乏观照，烦恼现起时往往一头栽入其中，不能自拔。如果具有“惑起觉知”的能力，烦恼的影响就会随之减弱。

“思惟起想者，先可预想至彼许时当起。”睡下时，应当提醒自己明天几点起床，到时就自觉起身。如果没有这一提醒，很可能一觉睡去，就睡到日上三竿，浪费大好时光。

如果能将守护根门、正知而行、于食知量、惜寤瑜伽四项行持运用到生活中，根境相对时看住六根，行住坐卧中保有正知，同时在饮食和睡



眠时安住于法，那么，我们就无时不在修行了。用心纯熟之后，座上座下便能打成一片。座上修行无非是止和观，无非是培养正知正念。这样的训练，座下同样可以进行。两相呼应，修行才容易真正契入。否则，每天花一些时间禅修，其他时间却在贪嗔痴中，等于以一小时培养的正念来对抗十多小时培养的妄念，成功的希望自然渺茫。修行不是一项独立工作，而是贯穿于我们的整个人生，是不可分割的整体，这就需要使生活成为修行，或是为座上的修行服务。

如上所言之一切修法，唯除正行之少分不共者外，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。



这一段是告诉我们，以上所介绍的“略示修法”不仅是为依止法安立的，也可适用于其他一切法门的修行。事实上，世间任何事业的成就都离不开加行、正行、结行这些步骤。西园寺筹备三宝楼工程期间，为做好调研工作，前后花了数年时间考查相关建筑，又请了数批工程师进行设计，几易其稿，这些属于加行部分。正式动工又花了两年时间，这一过程就是正行。最后则要举行落成典礼，为结行。可见这一套路既有很强的实用性，也有广泛的适应面。

“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。”座隙，未修中间。



此段，这里指依止法。以上所介绍的一切修法，除正行部分略有不同外，其余部分，比如在加行、正行、结行及未修中间时应该如何修习，从此处所说的依止法开始，直到修习止观，不论修行所缘境是什么，都应该在修习过程中加入这一套路。也就是从加行进入正修和结行，同时保持如法的生活状态，为修行营造心灵环境。

“略示修法”的套路不仅适用于《道次第》，也适用于其他一切法门的修学。因为任何一种教理都要落实于止观，才能在我们的心行上产生作用。如果所学不能落实于止观，转化成为正念，就只是理论而已，面对烦恼时是没有什么力量的。不少学者把佛法当做学问研究，说起来虽也头头是道，做起来却往往一无是处。根本原因，正是所



学未能成为心行力量。

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。

这一段，是关于修行的两种错误观点。修行有如战斗，必须知道敌人是谁，藏身何处，否则是无法进行对治的。“略示修法”的核心内容为止观。止，为安住修，其特性为无分别；观，为观察修，其特性为分别思惟。止观二者，在调心中具有相辅相成的作用。但不少学佛者往往只知其一，以为无分别才是修行。本论专门引用《庄严经论》、《现观庄严论》、《集菩萨学论》等对这一问题作了探讨，认为片面强调止而忽略观，或片面重视观而淡化止，在修行上都是不完整的。本论所破除的妄见，正是针对这两种错误观点而言。



“《庄严经论》云：初依闻起如理思，从如理思净慧生。”首先，引《庄严经论》说明闻思修三者的关系。我们在修行之初，是由听闻正法而如理思惟，进一步，则是从如理思惟中引发智慧。这一次第非常重要。我们听闻了无常教法，就要以这一观念观察世间，从现实的无常显现中获得胜解。如果闻而不思，道理就只是道理而已。唯有将无常观落实于心行，才能摆脱常见，断除执著。

“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。”言，指《庄严经论》所说。这也就是说，对于我们所听闻的经教和法义如理思惟，才能引发通达真理的修所成慧。智慧有闻慧、思慧、修慧之别，其中，修慧就是由修习而成的无漏圣慧。



“《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。”抉择分，即见道。唯识体系的修行，分资粮位、加行位、见道位、修道位、究竟位五个步骤。其中，顺抉择分为见道之因，见道即现证空性，修道指见道后不断作空性观修，消融烦恼习气。此处又引《现观庄严论》说明：从顺抉择分的加行位，到见道、修道的成就，都离不开正思惟的作用。不论善行的建立还是空性的通达，都要通过比量的正思惟及现量的现观来成就。

“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，大乘圣者的修行，离不开正确的思惟，离不开现量（不分别的安住）和比量（思惟、观察修）。唯识修行有四种寻思，以此



获得四如实智。我们虽想认识宇宙真理，但现有认识和真理相距悬殊，无法证得空性。这就需要运用唯识、中观的正见对世界重新思考，在思考中不断调整观念，使认识逐步符合真理。

“《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。”受用，指我们使用的财物和衣食。福德，指善根福德因缘。舍，指舍弃财物，修习布施；护，即护持修道顺缘；净，即净化并改变逆缘；长，对所修一切，以回向使之增长。《集菩萨学论》说：在修行中，我们要让身、受用、福德常无间断地修习舍、护、净、长四法。根据对应的内容，时时不忘修习。

“此言身及受用、善根三者，于一一中，须修舍护净长四法。”这是对《集菩萨学论》之说加以



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

“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——一是观察修，也就是“分别慧观察而修观”；一是安住修，即“不分别专一安住而修止”。观的特点，是分别和观察；止的特点，是安住而不分别。不仅本论修行是以止观为核心，整个佛法的修行，都不外乎修止和修观。

“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。”在了解观察修和安住修的不同特点之后，宗大师接着告诉我们：那么，哪些内容需要通过观察修完成？



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

“盖于此等段落，各须一殷重无间、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。”对于以上几个方面，必须不间断地以殷重心进行思惟，这样才能转化原有的观念和心态。如果不经过观修，那么以上所说对善知识修信心、念死无常等正念将无法建立，而与之相反的固有心行，如不敬师长等，也不可能被灭除。

“于此不敬等心生起时，若数数分别观察而修，则能自作主宰。”此处，宗大师又根据凡夫的心行习惯，给我们举出了反面例子。当不敬善知识等



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

“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。”比如对我们喜爱的境界，如果不断忆念其可爱之处，越想越觉得可爱，贪著就会随之增长。反之，对于仇敌或不喜欢的人，时常思惟对方的坏处，同样会生起猛利嗔心。因为每种心行都是缘起的，是可以培养的。

“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。”因为这样，依本论建立的次第修习，对于这些所缘境，



不论是否显现，都要不间断地认真观修。这样才能转变心行，改变固有串习。学佛不是为了继续做凡夫，否则根本就不必修，因为我们已是非常合格的凡夫。所以，我们首先要摆脱的就是凡夫心，这也是修行的难度所在。就像在深深的陷阱往上爬，需要奋力攀登，稍有不慎就会落回原地。

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

“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。”黠慧者，聪慧者。



姑萨黎，指专习禅定的苦修者。有些人不了解止和观的修行原理，不清楚两者的相互作用，就会产生这样的错误观念：以为那些聪明多慧者才应该修观，而那些专习禅定的苦修者只要修止便足够了。这种观点显然是不对的。

“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。”这两种人，无论哪一类都该止观双修。虽然聪明多慧，亦须修止，否则就无法将正见转变为强大的正念，流于空谈。而那些专修苦行者，也应该对善知识生起猛利信心，在善知识的指导下，依正见、正思惟调整心行。如果没有观，就无法从迷乱中走出来，获得正念；没有止，就无法长时间安住于正念。



“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。”又有些人以为，以分别慧反复观察，仅限于闻思阶段。一旦进入实修阶段，就不必那么做了。这种观点也是不正确的。

“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。”执此观点者认为，一切分别都是属于著相，是成佛的障碍。这是对于非理作意的错误分别和如理作意的正确分别这两种情况不能分辨所造成的过失。因为如理作意是调整心行的重要手段，如果将这类分别当做著相，就是将两者混为一谈了。在八正道中，第二项就是正思惟。《大毗婆沙论》也告诉我们，修行应该“亲



近善士、听闻正法、如理作意、法随法行”。可见，正思惟是修道必不可少的重要环节。

“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。”三摩地，远离昏沉掉举，专注一境。宗大师接着告诫我们：也不要认为，在《道次第》的教授中，须成就安住于善所缘的无分别三摩地，如果对观察修多加修习，将会成为三摩地生起的障碍。事实上，通过观察修获得正念，正是安住修的前提。当心安住于正念后，还继续不断地观察，才会成为止的障碍。如果认为开始就不要观修，就误入歧途了。

“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。”接着，宗大师又以艺人锻造金银的例子说明调心之道。就像那些善于冶炼金银的匠人，他们在冶炼过程中，先是用火反复锻烧金银，然后再以水清洗，这样才能将金银上的杂质全部去除，使其变得极为调柔。这样才能制成耳环等饰物，想要做成什么形状，就能做成什么形状。凡夫心往往野马般桀傲不驯，刚强难调，这就需要以种种方便进行调伏。

“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，指贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等根本烦恼。随惑，指二十种随烦恼，依根本烦恼建立。对于往昔因根本烦恼及随烦恼造作的种种恶行，根据



本论讲述十不善业和世间过患时所说的内容，以分别慧反复观察惑业给生命带来的过患，对此深深悔过，生起极大厌离之心。就像匠人将金银置于火中冶炼那样，将其中杂质统统去除。

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

“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。”有了这样的心行基础，再来修习止观，稍加用功，不必费太大力气，便能获得成就。按照这一方式修观，是帮助我们成就无分别三摩地的殊胜方便。圣者无著菩萨也是这样说的。因为我们的心的太散漫了，没有相应的前方便作为增上缘，要修定是很难的。就像那些体操运动员，首先要通过基础训练使身体变得调柔，才能学习那些技巧性极强的高难度动作。

“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。”其次，能够障碍令心安住的主要违缘，就是昏沉和掉举两种心所。昏沉会使心陷入昏昧无知的状态，掉举则会令心躁动不定，两者都会障碍止观的修行。



“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。”如果能以勇猛心不间断地忆念三宝功德，就容易断除昏沉。它的对治原理在于，人们看到功德都会心生欢喜而感到兴奋。我们会有这样的经验，本来昏昏欲睡，可听人说起一件自己很感兴趣的事，突然睡意全无，精神抖擞。忆念三宝功德，也有同样的作用。

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



每个妄想的所缘境都是我们贪著的，比如到街上走一趟，留下深刻印象且念念不忘的，必定是我们感兴趣乃至贪著的。时时忆念无常和恶道之苦，我们还有心思去贪著吗？

观察修属于比量范畴，但它又不同于普通的推理，而是通过对所缘境的正思惟，达到调整心行的效果。同时，还可以对治昏沉和掉举。重视观察修，也是《道次第》不同于其他经论的特点之一。在很多人的观念中，闻思和实修是两个不同项目，这就容易使闻、思、修各自为政，就像《道次第》序论部分所说的那样：“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？”事实上，这正是不少人修学的现状。如果闻思不能落实于



止观，就无法将正见转化为正念。如果止观没有闻思正见作为前提，就会是盲修瞎练。所以说，观察修和安住修是相辅相成，缺一不可的。