

辯中邊論·四

【辯修對治品】講記

世親菩薩造論 濟群法師講述

# 目 录

## 第一課【大乘解脫道的建設】

- 一、三十七道品在解脫道的地位.....2
- 二、三十七道品和菩薩道的關係.....4
- 三、三十七道品的修行設置.....6
- 四、四念住和三十七道品.....8
- 五、“辯修對治品”的組織架構.....8

## 第二課【四念住】

- 一、概 述.....9
- 二、身念住.....14

## 第三課【四念住】

- 三、受念住.....17
- 四、心念住.....19
- 五、法念住.....22

## 第四課【四正斷】

- 一、概 述.....25
- 二、律儀斷.....29

三、斷 斷.....	30
四、修 斷.....	31
五、防護斷.....	32

## 第五課【四神足】

一、概 述.....	33
二、五種過失.....	36

## 第六課【四神足】

三、八種斷行.....	40
-------------	----

## 第七課【五 根】

一、概 述.....	50
二、信 根.....	51
三、精進根.....	52
四、念 根.....	53
五、定 根.....	54
六、慧 根.....	55

## 第八課【五力】

一、五根和五力.....	56
二、五力的因果次第.....	60
三、五根五力的修行位次.....	61

## 第九課【七覺支】

一、覺支的安立.....	65
二、念覺支.....	67
三、擇法覺支.....	68
四、精進覺支.....	68
五、喜覺支.....	69
六、輕安、定和捨覺支.....	69

## 第十課【八正道】

一、概 述.....	73
二、正 見.....	75
三、正思維、正語一分.....	76
四、正語、正業、正命.....	77
五、正精進、正念、正定.....	78
六、令他信受.....	80
七、對治障礙.....	82

## 第十一課【三乘修治差別】

一、异生、有學和無學修治差別.....	85
二、菩薩和二乘修治差別.....	87
三、結 說.....	90

## 附【辯修對治品第四】經文



## 第一課

### 【大乘解脫道的建設】

《辯中邊論》的內容，前面已講過“辯相品、辯障品、辯真實義品”，現在進入第四“辯修對治品”。從本論的組織架構看，前三品主要引導我們正確認識境界，屬於正見的範疇。尤其是“辯真實義品”，為我們提供了認識世界的方式——通過三性觀察一切法，認識一切法。所謂三性，即遍計所執性、依他起性、圓成實性，由此確立中道正見。但這些正見祇是由聞思得來的，必須落實到心行，才能真正產生作用。

“辯修對治品”在本論屬於行的部分，是把唯識正見轉化為禪觀的關鍵。關於大乘菩薩道的修行，通常是講六度四攝，本品却圍繞三十七道品展開。我們知道，三十七道品屬於聲聞乘的內容，這一架構說明，唯識宗兼通大小，善巧融攝了解脫道和菩薩道的修行。

在唯識根本典籍《瑜伽師地論》中，既有聲聞地，也有菩薩地。《辯中邊論》同樣具備這個特點，在闡

述三十七道品的修行後，又在“辯無上乘品”中特別指出大乘的不共之處，使我們在認識解脫道的同時，了解菩薩道的殊勝，明白菩薩道修行必須以解脫道為基礎。所以說，唯識經論對大小乘處理得非常圓融，值得我們重視。

本品名為“辯修對治品”，包括所對治和能對治。所對治是指惑障，《辯中邊論》專門有一品為“辯障品”，從三十七道品、六度、十地等角度，闡述了修行中的種種障礙。總的來說，主要是煩惱障和所知障，由無明迷惑而產生。能對治是指解除惑障的法門，重點講述了三十七道品。

在正式學習本品之前，我們先簡要說明三十七道品在大小乘修行中的重要性。

## 一、三十七道品在解脫道的地位

印度文化的核心是輪回和解脫，一是對輪回作出解釋，二是引導人們從輪回走向解脫，證悟涅槃。這也是印度所有宗教的兩大重點。釋迦牟尼佛在這樣的背景下出家修道，關心的同樣是這些問題。所以聲聞和菩薩的修行都是以解脫為核心，都在為我們指明解脫之道。不同在於，聲聞行者偏向個人解脫，菩薩行者不僅要自己解脫，還要帶領眾生共同解脫。如果自



己沒有解脫，何以引導他人，救度衆生？可見，解脫既是印度文化的核心，也是三乘佛法的共同目標。

三十七道品是佛陀在《阿含經》中闡述的解脫法門。我們知道，阿含經典有《中阿含》《長阿含》《雜阿含》《增一阿含》四部，其中施設的法門雖多，但要領大體不外乎三十七道品，所以經中對它的重要性有諸多描述。

《阿含經》說：三世諸佛都是依三十七道品而成佛。經中還比喻說，就像一座被城牆圍住的城市，祇有一個門，所有人祇能由此出城。同樣，三十七道品就是佛陀引領我們走向解脫的唯一大門。《雜阿含經》還講到，有比丘問佛陀“如何速得漏盡”，即怎樣才能迅速斷除煩惱。佛陀說：你要精進修習三十七道品，由此才能迅速斷除煩惱，走向解脫。這都是說明三十七道品在解脫道修行中的重要性。

三十七道品的內容，包括四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。爲什麼這些修行可以使人解脫？關鍵在於，它爲我們提供了解脫的途徑——立足于對哪些目標的觀察，觀察的方法和流程是什麼，最終指出觀察的結果，次第非常清晰。

四念住，是通過對身、受、心、法的觀察，而能觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。四正斷，

又稱四正勤，是關於精進的四個着力點，重點在於斷惡修善，是貫穿一切修行的增上力量。四神足，是修習禪定的四種近因，分別是欲神足、勤神足、心神足、觀神足。五根，是能生一切善法的五種根本，即信根、精進根、念根、定根、慧根。五力，是五根修行成熟的結果，也是克服障礙的能力，即信力、精進力、念力、定力、慧力。七覺支，又稱七菩提分，有助於智慧的生起，包括擇法覺支、喜覺支、精進覺支、念覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支。八正道，是佛弟子非常熟悉的八種修學常道，分別是正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

三十七道品是佛陀為我們指出的修行綱要，每個項目都緊緊圍繞解脫的核心而設置。其中，四念住是觀察的對象，五根、五力是觀察的流程，七覺支、八正道是觀察的結果，並在此結果上進一步修行。掌握這些方法，就能迅速走出迷惑，走向覺醒。

## 二、三十七道品和菩薩道的關係

大乘佛法重視空性見，此外還有菩提心和菩薩行。關於三十七道品，雖然《維摩經》《華嚴經》《涅槃經》等大乘經論都曾提到，但多半是作為法相出現，並沒有作為重點展開闡述，也就沒有受到應有的重視。我



覺得，這是很多大乘學人在解脫道修行上基礎薄弱的原因所在。

大乘的見地，如中觀、唯識、天臺、華嚴等，當然無比殊勝。但這些甚深見地是依托于龐大的理論體系，我們必須通過深入聞思，對整個思想體系具備完整認識後，才能形成相應的正見。所以正見的建立就有難度，更談不上依此修行。各地佛學院都在開唯識課，但真正學懂的有多少？如果法義尚未學懂，見地怎麼建立？禪修怎麼入手？禪觀又怎麼修得起來？再如禪宗的“直指人心，見性成佛”，確實圓頓直接，但這是屬於精英教育，祇接引上根利智。雖有這麼高的見地，奈何衆生根機不夠，也不是人人可行的。怎麼解決這些問題？如果能把三十七道品的修行和大乘見地結合起來，對大乘解脫道的修行會有很大幫助。事實上，這種結合在大乘經論中早已有之。

聲聞乘和菩薩乘的根本區別在于兩方面。一是發心，聲聞乘以出離心為重點，菩薩乘以菩提心為重點。二是見地，聲聞乘偏向對苦、無常、無我的認知，菩薩乘偏向對無自性空、諸法唯識、如來藏的認知。作為大乘解脫道，就是以這樣的見地來修習三十七道品。在唯識經論中，是立足于唯識見修習三十七道品；在中觀經論中，是立足于空性見觀察身、受、心、法。

這個道理，我們學習《入菩薩行論·智慧品》時就已了解到。在“廣說法無我”的部分，就是引導我們以無自性的見地觀察身、受、心、法。

當然，我們也可以先從聲聞乘無常、無我的見地修三十七道品，進一步導向空性見。從無常、無我到無自性空，矛盾不矛盾？衝突不衝突？其實并不矛盾，更不存在衝突。無常，說明常是空的，沒有所謂的常；無我，說明我是空的，沒有所謂的我。事實上，無常無我本身也是空的另一種表達方式，祇是不那麼徹底。可見，聲聞乘和菩薩乘從見地到修行都是不相違的。

### 三、三十七道品的修行設置

就修行設置來看，從四念住、四正勤、四神足，到五根、五力，再到七覺支、八正道，這些項目本身有一定的獨立性和完整性。比如四念住，佛陀在《雜阿含經》中說：“有一乘道淨衆生，離憂悲惱苦，得真如法，所謂四念處。”通過修習四念住，就可以讓人斷除煩惱，走向解脫。還有五根、五力、七覺支、八正道等，本身也是獨立且完整的修行內容，我們可以依七覺支解脫，也可以依八正道解脫。

三十七道品的有些項目是圍繞特定內容設置的，比如四正勤是闡述精進的修行，四神足是關於禪定的

修行。還有一些項目貫穿了所有修行，比如精進，四正勤就是關於精進的修行，此外，五根中有精進根，五力中有精進力，七覺支有精進覺支，八正道有正精進。比如念，四念住的重點就在于念，此外，五根中有念根，五力中有念力，七覺支有念覺支，八正道有正念。再如慧，四念住蘊含着慧，五根中有慧根，五力中有慧力，七覺支有擇法覺支，八正道有正見和正思維，這些都屬於慧的範疇。可見，三十七道品的項目既有不同側重，也有部分重疊。當然這些重疊分屬不同位次的修行，其內涵又有深淺之別。

所以三十七道品並沒有必然的次第，不是一定要從四念住修到四正斷、四神足，再到五根、五力，乃至七覺支、八正道。事實上，你可以通過修習四念住解脫，也可以通過修習五根、五力或八正道解脫。之所以把這些項目形成體系，因為它們既有獨立性，又有互補性。

唯識將修行次第分為五位，一是資糧位，二是加行位，三是見道位，四是修道位，五是究竟位。如果從修行次第來理解三十七道品，可以將四念住、四正斷、四神足對應資糧位，五根、五力對應加行位，七覺支對應見道位，八正道對應修道位。同樣的修行項目，在不同階段的要求是有差別的。比如正念，在資

糧位要修，在加行位、見道位還要修。再如精進，是任何修行階段都需要的，但內涵有所不同。

#### 四、四念住和三十七道品

三十七道品中，特別強調四念住的修行。四念住是玄奘三藏的翻譯，傳統翻譯為四念處。四念住不僅位列三十七道品之首，本身也是完整的修行。

修行需要改變對自我和世界的錯誤認知。怎麼改變？首先要找到觀察對象，即身、受、心、法，這是佛陀對身心內外一切現象所作的歸納。其次是有觀察的智慧，即四念住的“觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我”。第三是知道觀察流程，以及通過這一觀察產生的結果，包括五根、五力、七覺支、八正道。

可見，四念住同時含攝了三十七道品的修行。從另一個角度說，三十七道品的修行都是建立在四念住的基礎上，依四念住而建立。正因為如此，四念住歷來都受到廣泛的推崇和弘揚。

#### 五、“辯修對治品”的組織架構

本品圍繞三十七道品的施設，從四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七覺支到八正道，依唯識的角

度展開闡述，引導我們認識每個項目的修行。在《瑜伽師地論》《顯揚聖教論》《雜集論》等唯識經論中，也有關於三十七道品的解說，我們可以作為參考，深入了解這些修行究竟是怎麼回事。

此外，“辯修對治品”還告訴我們，同樣是修四念住，大乘和聲聞的不同到底在哪裏。我們既要看到解脫道的特點，還要認識大乘的不共之處，才能對這些修行有全面認識，走上圓滿的修行之路。



## 第二課

### 【四念住】

前面對三十七道品作了總的介紹，下面正式進入論文。首先是對四念住的概述。

#### 一、概述

已辯真實，今次當辯修諸對治，即修一切菩提分法。此中先應說修念住。

頌曰：以粗重愛因，我事無迷故，爲入四聖諦，修念住應知。

“已辯真實，今次當辯修諸對治。”前面已經講述了第三“辯真實義品”，通過三性引導我們建立正見，現在要進入“辯修對治品”。辯是探討，“修諸對治”是進入實修。這就告訴我們，本品是探討——怎麼修習能對治的法門？

“即修一切菩提分法。”能對治的法門是什麼？必須修一切菩提分法。三十七道品，又稱三十七菩提分、三十七覺支。簡單地說，就是修行的三十七種途徑。

“此中先應說修念住。”三十七道品的第一個項目是四念住，即身念住、受念住、心念住、法念住。

“頌曰：以粗重愛因，我事無迷故，爲入四聖諦，修念住應知。”這個偈頌包括兩個層面，一是指出四念住的修習對象：粗重，是對身的觀察；愛因，是對受的認識；我事，是對心的認識；無迷，是對法的認識。二是指出修習四念住所要達到的目標——悟入四聖諦。我們知道，四聖諦是佛陀整個教法的綱領，由知苦而能斷集，由慕滅而能修道。這是修習四念住應該具備的認知。

凡夫因爲無明而有種種迷惑，對世間一切看不清



楚，就會對外境產生貪著，引發種種煩惱。再由煩惱造作業力，導致生死輪回。任何迷惑和煩惱的產生，都和相應對象有關。我常常在講座中說到這個問題，一切煩惱都有依托點。有人因為事業產生煩惱，有人因為地位產生煩惱，有人因為家庭產生煩惱，有人因為感情產生煩惱……每個人有不同的渴求，就會引發不同的執著，成為輪回之因。包括生死輪回，也包括現世輪回——有人在對事業的執著中輪回，有人在對感情的執著中輪回……這樣的輪回，時時刻刻都在發生。

修行就是要去尋找——什麼讓自己產生煩惱，以此作為解脫的突破點。這就涉及一個問題：選擇什麼作為觀察對象？從禪宗的角度說，“青青翠竹，盡是法身；鬱鬱黃花，無非般若”，任何事物都可以作為觀察對象，在在處處都可以成為解脫的突破點。這當然是對的，關鍵是你得有上根利智，否則是沒能力做到的。

佛陀在修行中發現，有四個對象最容易讓人生起煩惱，那就是身、受、心、法。我們想一想，所有煩惱的產生，是不是和這四個對象關係密切？有沒有超出這些範疇？四念住的法門，就是讓我們從這四個對象入手觀察。

首先是對身的觀察。通常，我們不太會對翠竹產生我執，却對自己的身體執著不捨，還覺得是理所當然的。這種執著早在識去投胎時就已產生，所以身體是我們最熟悉、也最容易看不清的對象，很多煩惱由此而來。

其次是對受的觀察。在十二緣起構成的輪回流程中，受是關鍵環節。凡夫在認識世界的過程中，由無明而有行、識、名色、六入，然後接觸外境，產生感受，包括苦受、樂受、憂受、喜受、捨受。這是遍一切時一切處的常規心理，所以對受的觀察尤其重要。如果不能正確面對，一旦受出現後，我們就會陷入其中，引發愛、取、有，輪回由此而生。很多時候，我們對某些人或事戀戀不捨，耿耿于懷，這種揮之不去的感覺，絕不是單純的影像，背後還蘊含強烈的苦樂憂喜。正是這些感受在內心留下的深刻印象，使我們執著于此，成爲輪回之因。佛教把受列爲五蘊之一，正說明它是導向輪回的重要心理。

第三是對心的觀察。人都是活在各自的心念中，其中有善心，也有不善心，這些心念決定了我們擁有什麼樣的世界。因爲不能正確認識心念，我們總是在不知不覺中長養煩惱，造作無盡的輪回。通過對心的觀察，看清它是什麼，我們才能進一步管理它，改變

它。這是轉染成淨的關鍵。

第四是對法的觀察。法的範圍很廣，如名法、色法、四諦、十二處、十八界等，都屬於法。其中有些代表有漏的生命現象，如色、受、想、行、識五蘊；有些是和輪回相應的法，如貪、嗔、昏、掉、疑五蓋；有些是和解脫相應的法，如七覺支、八正道。對所有這些法，我們都要正確觀察。否則，當我們面對雜染法時，就會陷入雜染。即使面對清淨的法，要是不能如理作意，而是帶着貪著等不善心，淨法也會變成染法。

看似簡單的四個對象，却涵蓋了一切，由粗到細，由表及裏，又由自身到世界。所謂念住，就是鎖定這些對象，讓心安住于此。念頭的安住，對我們來說並不陌生。有人會把念頭安在吃喝玩樂，有人會把念頭安住在財富、地位，還有人會把念頭安在某個人身上。事實上，這種串習是凡夫的本能，是和貪嗔痴相應的。所以在修行過程中，並不是開始就修四念住，而是要親近善知識，通過聽聞正法、如理作意來確立正見。有了正見，才能以智慧觀察身、受、心、法，從而導向解脫。

四念住的關鍵在於正知正念。其中，正知側重觀察，正念側重安住。在唯識經論中，正念的定義是“明記為性”，就是記住所緣對象，安住于此。比如念佛，

心安住于佛號就是正念；念法，心安住于法就是正念。但從禪修角度說，正念的前提是有正知。南傳佛教所說的正念，主要就是指正知。

正知包含四個層面。第一是利益正知，知道什麼對自己真正有益，什麼是有過患的。第二是適宜正知，某些事雖有利益，但未必適合自己去做法，也要進退有度。第三是行處正知，對自己的行為舉止了了明知，走路時知道自己在走路，吃飯時知道自己在吃飯，待人接物時知道自己的每個動作和念頭，而不是心不在焉。第四是不痴正知，具備智慧觀照，了知無常、無我的真相。

修習四念住，是以身、受、心、法作為禪修對象，在正見指引下深入觀察。學佛之前，我們是帶着貪嗔痴看待這一切，對此產生我執和愛取有，從而造業、輪回。這都是因為缺乏正見。《辯中邊論》中，先講“辯真實義品”，再講“辯修對治品”，就是讓我們由聞思確立正見，然後帶着正見而不是固有認知來觀察身、受、心、法。

## 二、身念住

論曰：粗重由身而得顯了，故觀察此

入苦聖諦。身以有粗重諸行為相故，以諸粗重即行苦性，由此聖觀有漏皆苦。

在四念住的修行中，觀身是最基礎，同時也是非常重要的內容。

“論曰：粗重由身而得顯了，故觀察此入苦聖諦。”論即長行，是對偈頌的解釋。首先是對身體的認識。身體具有粗重的特點，通過對這一特點的觀察，可以了解苦的真相，幫助我們通達苦諦。

“身以有粗重諸行為相故，以諸粗重即行苦性，由此聖觀有漏皆苦。”身體呈現出粗重的諸行。行是遷流變化，表現在身體上，就是老病死的相，以及由此帶來的種種痛苦。除了老病死的自然規律外，還有四大不調、五蘊熾盛等痛苦。由身苦帶來心苦，心苦加劇身苦，使人身心俱疲，這些變化就是行苦。所以說，身體是煩惱惑業招感的苦果。通過對五蘊身的觀察，就能認識到“有漏皆苦”。

對於身體的觀察，《大念住經》講到很多視角。最典型的是對呼吸的觀察，當心專注于此，對呼吸的整個過程了了明知，知道呼吸的生，知道呼吸的滅，長息時知道是長息，短息時知道是短息。進一步，帶着正見觀察呼吸究竟是什麼。以大乘緣起性空或諸法

唯識的見地看，呼吸從哪裏來，到哪裏去？我們通過觀察會發現，其實呼吸沒有來處，也沒有去處，它祇是緣起法，是無常、無我、無自性的。當下就可以了知呼吸的本性空寂，所觀察的呼吸是本性空寂的，能觀察的心也是本性空寂的。

步行禪則是在走路過程中，將心專注于抬腳、落腳的每一個當下。在專注過程中會發現，身體并不是恒常的實體，而是由四大和合所生。動作更不是恒常的實體，而是在剎那剎那地生滅變化，是緣起而非自性的存在。比如《中論·觀去來品》講到，所謂的去，包括去的時間、去的動作和去的人，離開這些條件，根本找不到實實在在的去。如果我們把中觀見用在步行禪的觀察中，可以體會到一切動作的當下都是本性空寂的。由此幫助我們開發觀智，瓦解身見，不再對身體生起貪著和渴愛。

總之，身念住是通過對身體的觀察，了解到色身是粗重的，是業力招感的苦果，同時又會成爲新的苦因。在此基礎上，進一步對身體作智慧觀照，可以從認識苦到超越苦，最終平息痛苦。





### 第三課

## 【四念住】

### 三、受念住

諸有漏受說為愛因，故觀察此入集聖諦。

其次，是對受的觀察。

“諸有漏受說為愛因。”諸有漏受，就是由迷惑、煩惱產生的受。十二緣起中，受是愛生起的因。在凡夫心的運作流程中，當有漏的受生起，下一個流程就會進入愛，然後是取和有，由此導向生和老死。

“故觀察此入集聖諦。”我們基于對受的觀察，就能認識到集諦，認識生死輪回之因。在十二緣起中，觸是在受和愛取有之前，屬於觀察後的反推。這個觀察的意義在于，不僅要了解受是愛的因，以及受在生

死流程中承擔的重要角色，還要通過禪觀去改變它的性質。受本來是輪回之因，我們現在要通過正確觀察，使之成爲解脫的增上緣。

禪修時，當身上出現痛、癢、麻等感受，心很容易被抓住。“哎呀，腿麻得不行了，疼得不行了”，如果不能如理作意，正確認識這些感受，很可能半途而廢，繼續進入輪回的串習，被苦受左右命運。此時就需要對受進行智慧觀察，知道這個色身癢了、麻了、痛了，知道這些感受是由五蘊這個大苦聚產生的，但祇是知道，祇是看着它，不讓心亂跑，也不被串習左右，動來動去。

在安住過程中，我們還要保有正知正念，對觀察對象了了明知，清清楚楚地看到受的變化。知道哪裏出現癢，哪裏出現麻，哪裏出現痛；知道這些感受有強有弱，有生有滅；知道苦受過去，又有樂受出現；知道苦樂過去，會進入捨受的狀態。進一步，還要以智慧觀察這些感受。我們可以用無常來觀察，用無我來觀察，也可以用無自性空的智慧來觀察。在觀察過程中，認識到受是本性空寂的，了不可得。如此，受和緣這個受產生的心都會逐漸平息，不再成爲愛取之因，生死之因，而是生起觀智的增上緣。

我們講到“諸有漏受說爲愛因”，不僅要通過受

了解集諦，更是爲了斷除輪回。正如佛陀在四諦教法中所說的那樣：“此是苦，汝應知；此是集，汝應斷。”了解集諦的目的，是從源頭解決輪回之因，這才是觀察受的意義所在。

#### 四、心念住

心是我執所依緣事，故觀察此入滅聖諦，怖我斷滅由斯離故。

第三，通過對心的觀察，引導我們證入滅諦。

佛法自古就被稱爲心性之學，從這個角度說，修行就是修心。世間有各類心理學，如果給佛法做一個定義，我覺得它是屬於解脫心理學。關於心的認識，佛法有真妄兩大體系。所謂真心，是讓我們直下承擔，認識自身本具的覺醒之心，即禪宗所說的“直指人心，見性成佛”。所謂妄心，是從認識現前的凡夫心開始修行。佛法認爲，有情的存在主要是心在主導，由不同心念決定我們的行爲，進而決定命運。這就需要認識心念的組成。色、受、想、行、識五蘊就包括種種心和心所。從《阿含》到《阿毗達摩》，也是對人的心理加以分析并歸類。

關於這個問題，唯識經典講得尤為詳細，將心分為八識五十一心所，包括意識和潛意識。所以心不是單一的存在，不是祇有一個心在表現不同作用。同時，每種心理都是緣起的存在。唯識的“眼識九緣生，耳識八緣生，鼻舌身七緣生”，正是說明了這一點。

印度各宗教普遍認為，有一個恒常不變的自我在主宰生命。但佛法告訴我們，人生最大的誤解，就是對自己的錯誤認識。有了我執之後，就會有貪嗔痴，并由煩惱而造業、輪回，給生命帶來無盡過患。事實上，五蘊祇是衆緣和合而成，其中并没有所謂的“我”，有的祇是四大和種種心理。通過對心的觀察，可以使我們斷除我執，通達涅槃。

“心是我執所依緣事，故觀察此入滅聖諦。”心是我執生起的所依。從唯識的角度說，是因為第七識不能正確認識第八識，將此執以為“我”。從外道和世間凡夫來說，也是因為心對“我”產生了錯誤認知。所以心是我執生起的所依，同時，心又是我執所緣的對象。因為不能正確認識五蘊，由此產生我執。這就需要在智慧引導下，對心加以觀察。

我們學習《阿含經》《阿毗達摩》及唯識論典，了解到心的多元性、緣起性、無常性、無我性，然後帶着這些正見觀察心的活動。貪心生起，知道它生起

了；貪心息滅，知道它息滅了；嗔心生起，知道它生起了；嗔心息滅，知道它息滅了。總之，要對心念保持高度覺察，對它的生起、息滅都能了了明知。

我們在觀察中會發現，心念不是固定的，而是在剎那生滅，會增長也會變弱，會生起也會消失，其中並沒有所謂的自性。這種觀察需要以佛法智慧為前提，如果沒有正見，可能會對心念的生滅作出錯誤解讀。

什麼是正確觀察？從《金剛經》的見地看，就是“過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得”。心是什麼？過去心從哪裏生起？消失後又到了哪裏？我們通過觀察會發現，心其實是念念不住、念念生滅的。過去心如此，現在心如此，未來心還是如此。在這樣的觀察中，就能看清念頭的本質，使妄念逐步平息。

從禪宗的見地看，就是“覓心了不可得”。當年，二祖找初祖達摩安心：“我心不安，求師與安。”初祖說：“將心來，與汝安。”此時二祖反觀自心：心是什麼？不安在哪裏？在智慧觀照下，發現心是無影無踪的，根本就找不到。

“故觀察此入滅聖諦，怖我斷滅由斯離故。”當我們在觀察過程中解除我執，證悟涅槃，就不再擔心我的斷滅。因為執著有一個“我”，才會擔心“我”的斷滅。當我們通過對心的觀察，體悟無我的空性，還

有什麼可以擔心的呢？因為它本來就不存在，更談不上斷滅。當妄心徹底平息，心不再陷入任何妄念時，我們就能體悟涅槃的寂靜。

## 五、法念住

觀察法故，于染淨法遠離愚迷，入道聖諦。

第四，是對法的觀察。法的範圍非常廣泛。有情身心和世界的一切，都可以稱為法。如何觀察法呢？還是要立足于佛法正見。

“觀察法故，于染淨法遠離愚迷。”法包括染法和淨法，導向輪回的是雜染法，導向解脫的是清淨法。愚迷，指凡夫的狀態，輪回的狀態，以迷惑和煩惱為基礎。凡夫帶着無明看自己，看世界，就會陷入煩惱，制造輪回。對於和解脫相應的淨法，同樣要有正知正念，否則就可能心生貪著，在解脫路上停滯不前。所以不論對染法還是淨法，我們都要保持智慧觀察，才能遠離迷妄。

“入道聖諦。”生命有兩個軌道，一是輪回的軌道，一是解脫的軌道。以無明煩惱觀察一切法，會走上輪



回的軌道；以正知正念觀察一切法，則會走上解脫的軌道。通過這樣的觀察，可以使我們進入道諦。

《大念住經》講到法的對象，包括對五蓋的觀察，對五蘊的觀察，對十二處的觀察，對七覺支的觀察，對四聖諦的觀察，其中包括染法和淨法。比如對貪欲的觀察，要看到貪欲生滅、有無的過程，了解貪欲的生起之因，以及平息貪欲的方法。這個觀察要遵循四諦法門的思路，認識苦的癥狀、苦的成因、苦的平息，才能找到滅苦之道。對嗔恚也是如此。我們要觀察貪欲和嗔恚產生的因，也就是集諦。了解這一點，讓貪欲和嗔恚失去支持，才能進一步加以對治。

另一方面，我們要了解貪欲和嗔恚斷除的因是什麼。除了禪修中的觀察，還要學習經教，如理思維，在內心建立對治貪欲和嗔恚的力量，把功課做足。每個人的煩惱各不相同，有些還特別強盛，就需要特殊對治。比如五停心觀告訴我們，嗔恨的人要修慈悲觀，散亂的人要修數息觀，愚痴的人要修緣起觀，貪婪的人要修不淨觀，我執重的人要修界分別觀。

除了五蓋之外，對五蘊、十二處同樣可以這樣觀察。總之，對所修的每一法，不論染法還是淨法，我們都要在正見指導下，建立正知正念。正念，是把心安住於觀察對象；正知，是對觀察對象了了明知。這

不僅是簡單的知道，還蘊含着智慧抉擇。

前面說到四種正知，即利益正知、適宜正知、行處正知、不痴正知。其中，利益正知、適宜正知就包含判斷和選擇，你要知道什麼該做，什麼不該做，做什麼對解脫有利，做什麼對解脫無益，甚至會障礙解脫。在具足正見的前提下，對自己的身口意三業保持觀察，即行處正知。不痴正知則是以正見觀照諸法實相，了解觀察對象的無常、無我、無自性空。

是故爲入四聖諦理，最初說修四念住觀。

“是故爲入四聖諦理，最初說修四念住觀。”爲了引導我們證悟苦集滅道四諦，佛陀首先講述了四念住的修行，也就是對身、受、心、法的正確觀察。其中蘊含着整個佛法的修行內涵，不僅是解脫道的關鍵，也是菩薩道的必要基礎。



## 第四課

### 【四正斷】

三十七道品的第二項是四正斷，也叫四正勤，屬於精進的範疇。

已說修念住，當說修正斷。

頌曰：已遍知障治，一切種差別，為遠離修集，勤修四正斷。

論曰：前修念住，已能遍知一切障治品類差別。今為遠離所治障法，及為修集能對治道，于四正斷精勤修習。如說已生惡不善法為令斷故，乃至廣說。

#### 一、概述

四正斷，一是律儀斷，二是斷斷，三是修斷，四

是防護斷。如果和四正勤相對應，第一是“已生惡不善法令斷”，已經生起的不善法要斷除，為律儀斷。第二是“未生惡不善法令不生”，尚未生起的不善法不讓它生起，為斷斷。第三是“未生善法令生”，尚未生起的善法讓它生起，為修斷。第四是“已生善法令增長”，已經生起的善法要讓它增長，為防護斷。

世人要成家立業，取得成功，同樣要發奮努力，甚至到了廢寢忘食的程度。但這種努力是有漏的，其結果是導向輪回，所以不能稱為正勤。“正勤”的“正”有其特定內涵，簡單地說，是為走向解脫所作的努力；展開來說，是為止惡行善、轉迷為悟、轉染成淨所作的努力。

首先是止惡行善。學佛要知道什麼是善，什麼是惡，還要知道如何修善，如何止惡。這是最基本且貫穿始終的修行。善有不同的層次和內涵，解脫道修行是善，菩薩道修行是更高的善，成佛則是圓滿的善。其次是轉迷為悟，就是要解除迷惑，開啓智慧，通達空性。這也是我們在修行過程中需要努力的方向。第三是轉染成淨，染是有漏，淨是無漏。在我們的阿賴耶識中，有有漏種子，也有無漏種子。唯識修行講究轉依，包括轉捨和轉得。轉捨，是捨去有漏的種子和妄識，從修行一直到金剛道後。轉得，是成就無漏的

種子，開發無漏的智慧。

止惡行善、轉迷爲悟、轉染成淨不僅貫穿解脫道修行，也貫穿成佛的修行，是修行追求的目標。祇有立足于這三個目標付出的努力，才能稱爲正勤，即正當的奮鬥、正當的精進。反之，是不能稱爲正勤的。

精進貫穿各個法門的修行。除了四正斷，六度的第四度是精進度，五根有精進根，五力有精進力，七覺支有精進覺支，八正道有正精進。也就是說，在修行的各個階段，從開始到加行位、見道位、修道位，都貫穿着精進。佛陀在《阿含經》曾說：我就是因爲精進，才能快速成佛。尤其對現代人來說，往往散漫放逸，缺乏精進，所以修行難有成就，這就特別需要認識精進的意義。

“已說修念住，當說修正斷。”前面已經講了四念住的修行，接着要修四種正斷。

“頌曰：已遍知障治，一切種差別。爲遠離修集，勤修四正斷。”這個偈頌可分爲兩部分。前兩句是說，我們學習四念住，了解到修行的障礙是什麼，以及如何對治這些障礙。後兩句說明，我們明白這個道理後，就要遠離造成障礙的因，修習能對治的智慧，這就需要勤修四正斷。

“論曰：前修念住，已能遍知一切障治品類差別。”

接着以長行解釋偈頌內容。通過前面所說的四念住法門，我們已經了解一切障礙和對治法的差別。障治，包含所治和能治。所治是我們要解決的問題，能治是能對治的智慧，二者都是立足于身、受、心、法。所對治的障礙從何而生？是基于我們對身、受、心、法不能正確認識，就會引發種種煩惱，然後造業、輪回。那麼，解決這些障礙從哪裏下手？還是從身、受、心、法。就像你要炸掉一棟大樓，要找到關鍵的爆破點，再放上炸彈。四念住就是佛陀為我們找到的，足以摧毀輪回大廈的爆破點。所以能治的觀智，還是立足于對身、受、心、法的觀照，由此通達空性。

了解這個道理，我們才知道修行到底要解決什麼問題，怎麼解決。現在很多人學佛，乃至出家修行，每天都在念經、拜佛，做不同的功課，却不清楚，做這些到底是要解決什麼問題？怎麼做才能真正有效？很多時候，我們祇是在遵循傳統而已。事實上，傳統不見得都是優良傳統，如果祇是隨眾做些什麼，未必能真正對修行起到實質性的引導。

“今為遠離所治障法，及為修集能對治道。”通過學習四念住法門，我們明確了應該怎麼修行。之後要做的，一方面是遠離所治障法，就是對身、受、心、法產生的我執我見，以及由我執我見引發的貪嗔痴。



一方面是修習能對治道，也就是三十七道品。四念住對身、受、心、法的觀察，貫穿了四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。

“于四正斷精勤修習。”我們明白這個道理後，接下來要精進地修習四正斷。

## 二、律儀斷

“如說已生惡不善法爲令斷故。”首先是已生惡不善法令斷，又稱律儀斷，即通過修習律儀來斷諸惡法。無始以來，凡夫因爲貪嗔痴造作殺盜淫妄，及身語意一切不善行，已成爲生命中的串習，隨時都會被引發。我們現在要改變這種串習，必須精進努力。

怎麼才能發起精進？剛開始精進時，要認識到這些努力對生命的重要性。就像世間人想升官發財，認爲這些事對自己無比重要，就會想盡辦法去做，爲此吃苦耐勞，甚至廢寢忘食，可見認知非常關鍵。在這個前提下，還需要有堅強的意志力。當然有些人通過禪修，心越來越有力量，正念也越來越有力量，這時再去阻止不良串習，就會比較容易。但心力不是很強大時，就必須靠警覺提醒，靠意志約束，強行讓自己擺脫串習，安住于正念和正行，這就特別需要有精進的支持，才能讓心行安住于戒律，擺脫由貪嗔痴引發

的不良串習。所謂律儀斷，就是通過持戒達到斷惡的效果。

“乃至廣說。”指四正斷的其他三點：未生惡法令不生、未生善法令生、已生善法令增長，又稱斷斷、修斷、防護斷。

### 三、斷 斷

未生惡法令不生，又稱斷斷。既然惡法尚未生起，怎麼來斷？沒有生，有沒有斷？按正常邏輯說，沒有生是不需要斷的。問題在於，貪嗔痴的潛在串習很強大，今天不生，不等于明天不生、後天不生。因緣際會時，串習就會出動，貪嗔痴不善行就會生起，所以我們要未雨綢繆。當不良串習尚未生起，正是修行的時候。如果它已經生起，我們已陷入強大的貪、嗔、嫉妒、我慢等不善心時，再要讓自己安住于正念，其實是很難的。所以在惡法尚未生起時，就要保持正知正念，培養善法的串習。當我們有了強大的正知正念和良好串習後，未生惡法就不再生起了。所以這種斷叫作斷斷，就是為斷而斷，為了讓它將來不再生起，現在需要付出努力。

## 四、修 斷

未生善法令生，又稱修斷。菩薩戒中，有攝善法戒和饒益有情戒，前者側重自利的善法，後者側重利他的善法。包括到現在講到的四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道，都屬於善法。當這些善法尚未生起時，我們要通過三十七道品的修行，讓正知正念能夠現前，所以叫未生善法令生。

這不是容易的事。不論四念住、四神足，還是五根、五力所說的信、進、念、定、慧的每一個項目，我們想讓自己安住正念，得定發慧，走向覺醒，首先要了解每個心行的功德利益。比如深信三寶對生命有多大利益，修習正念有多大利益，成就正定有多大利益。祇有不斷思維，我們才能對善法生起信心和好樂。進一步，在此前提下精進努力，讓未生善法得以生起。比如通過四念住的禪修，讓心穩定安住在身念住上，然後深入觀察這個所緣，了解五蘊身的無常、無我、無自性空，由此開啓觀智。這個過程中必須努力修習，才能生起相應心行，所以叫修斷。

## 五、防護斷

已生善法令增長，又稱防護斷。對於三十七道品的各個項目，如果這些善法已經生起，就要時時防護，讓心安住其上。如何讓正向心行得以成長？必須不斷重復。貪嗔痴是在重復中強化的，信進念定慧同樣要在重復中增長。在熟悉和重復的過程中，正向心行會越來越穩定，越來越安住，越來越強大，最終成爲生命的主導力量，引導我們邁向解脫。反過來，如果它的力量很弱，讓我執、我見、貪嗔痴在內心當家作主，生命就會導向輪回。

總之，四正斷是通過對這四個項目的精進努力，一方面斷除解脫道的種種障礙，一方面幫助我們建立觀智。爲什麼稱之爲斷？在佛陀成就的三種功德中，涅槃爲斷德，就是斷一切迷惑、煩惱、貪嗔痴。精進的最終目標就是證悟涅槃，成就斷德。



## 第五課

### 【四神足】

三十七道品的第三項是四神足，又稱四如意足，探討禪定的修行，分別是欲神足、勤神足、心神足、觀神足。

#### 一、概述

已說修正斷，當說修神足。

頌曰：依住堪能性，爲一切事成。滅除五過失，勤修八斷行。

論曰：依前所修離集精進，心便安住，有所堪能，爲勝事成修四神足，是諸所欲勝事因故。住謂心住，此即等持，故次正斷說四神足。此堪能性，謂能滅除五種過失，修八斷行。

“已說修正斷，當說修神足。”四神足屬於禪定的修行。在解脫道修行中，定是不可或缺的項目，也是三十七道品的重點。爲什麼把禪定稱爲神足？足爲支撐義，禪定是一切神通，乃至三乘所有功德的基礎，所以叫神足。本論在介紹四正斷，即精進之後，接着爲大家講述四神足的修行。

“頌曰：依住堪能性，爲一切事成。滅除五過失，勤修八斷行。”禪定可以成辦一切勝事，即三乘所有功德。怎麼成就禪定？這就必須滅除五種過失，修習八種斷行。

“論曰：依前所修離集精進。”這是對偈頌的解釋。前面講到四正斷，爲我們指出了兩個努力方向，一是修“離”，遠離解脫的障礙，屬於所治；一是修“集”，修習對治障礙的智慧，屬於能治。這些修行可以讓心具足力量，克服障礙。凡夫通常是屬於被控的狀態，被外在的名利聲色所控，被內在的不善心理所控，面對貪心、嗔心、嫉妒、我慢等種種煩惱，我們往往是身不由己的。如果我們做不了自己的主人，靠什麼對治障礙？

“心便安住，有所堪能。”修習禪定就是讓心安住，變得有力量。當我們有能力做自己的主人時，才能進一步平息迷惑煩惱，戰勝種種障礙。



“為勝事成修四神足，是諸所欲勝事因故。”勝事，是三乘成就的神通、智慧及種種功德。禪定是勝事生起之因，為了成就三乘功德，需要修習四神足。戒定慧三無漏學中，也是“由定發慧”。這是說明修習禪定的重要性。

禪定，即心一境性。平常人的心是游離的，念頭一會兒飄到這裏，一會飄到那裏，此起彼伏。禪修是讓心安住所緣，不偏離，不散亂，不動搖。在安住過程中，心就能逐步安靜，念頭就能隨之平息。

關於禪定訓練，《阿毗達摩》講到九住心，把心從安住到得定的過程分為九個步驟，從內住、等住、安住、近住，到調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣，最後達至等持。前四個階段是讓心通過訓練，可以持續、穩定地安住。剛開始修行時，心會到處亂跑，這就需要找到一個目標，如觀身、觀受，讓心系念于此，為內住。但心沒那麼聽話，停一下又會跑，所以要把它帶回目標，繼續安住，為等住。通過反復訓練，心就可以長時間地停留在目標上，為安住。久而久之，即使沒有特別作意，心也不會跑遠，為近住。這四個步驟，反映了心從四處飄浮到逐步穩定的過程。

第五步到第七步是調順、寂靜、最極寂靜。雖然心已能老老實實地安住于所緣，但面對幹擾和誘惑時，

潛在的煩惱還是會隨之生起，把心攪亂。所以這三個步驟重點在於抵制誘惑、調伏煩惱，讓心保持安定，不為幹擾所動。第八步是專注一趣，即繼續用功，可以長時間地專注所緣，進入甚深的寂靜。第九步是等持，從有功用到無功用，無須刻意用功，心就能進入定中。這是關於禪修的九個步驟，不少論典都講到。

“住謂心住，此即等持，故次正斷說四神足。”通過禪修訓練心的安住，遠離昏沉掉舉，最後達至等持，就能讓心具足定力。在此基礎上，我們才有能力作智慧觀照，從而戰勝煩惱和障礙。正因為禪修可以訓練心的堪能性，所以在精進之後要說四神足。

“此堪能性，謂能滅除五種過失，修八斷行。”我們想要成就禪定，使心具有堪能性，就要滅除五種過失。如何才能滅除過失？必須修習八種斷行。

四神足也叫四如意足，神足也好，如意也好，不僅僅是代表神通，而是通過修習禪定，成就出世解脫的一切功德。祇有當心自在了，認識沒有困惑，內心沒有煩惱，我們才能真正如意。

## 二、五種過失

何者名爲五種過失？

頌曰：懈怠忘聖言，及昏沉掉舉，不作行作行，是五失應知。

論曰：應知此中昏沉、掉舉合爲一失。若爲除滅昏沉、掉舉不作加行，或已滅除昏沉、掉舉復作加行，俱爲過失。

“何者名爲五種過失？”在禪修過程中，有五種過失會成爲修行的障礙。如果不能克服這些過失，就無法令心安住，成就禪定。如何斷除五種過失？必須修習八斷行。下面這個偈頌告訴我們，什麼是五種過失。

“頌曰：懈怠忘聖言，及昏沉掉舉，不作行作行，是五失應知。”首先說明五種過失的名稱。第一是懈怠，第二是忘聖言，第三是昏沉和掉舉，第四是不作行，第五是作行。這是我們應該了解的，關於禪修的五種過失。

第一是懈怠的過失。懈怠就是鬆懈、懶惰，這是凡夫常見的串習，不論在禪修還是其他修行中都很普遍。當然，如果你已成就禪定，把心鬆下來是恰到好處的。除此以外，鬆懈往往意味着你已落入串習，順着貪嗔痴的慣性放縱自己。比如有人喜歡吃，有人喜

歡玩，有人喜歡睡，在滿足串習的過程中，會給我們帶來暫時的愉悅，覺得在這些慣性中很舒服。這樣的心就會失去警覺，不思進取，不願訓練正知正念，不想追求更高的目標。

第二是忘聖言的過失。修習正知正念，首先要了解四念住教法，依此確立正見，才懂得如何建立所緣，如何讓心安住，如何保持對身心的觀察。忘聖言就意味着我們忘記了這些教導，忘記了經教提供的正見及安心方法。在《阿毗達摩》及唯識論典中，有種心理與此相似，即失念，是和念相對的。念是對所緣境明記為性，失念則意味着對所緣境不能明記，就會失去正知正念，使心散亂、混沌、不知不覺。

第三是昏沉和掉舉，這是禪修過程中最常出現的障礙，本論將此合為一種過失。在昏沉時，我們的心是昏暗、模糊，甚至是不知不覺的。心的特點是了知，但在昏沉狀態中，就會失去心的基本功能，無法了知對象，更談不上覺知，從而障礙修觀，也就是毗婆捨那的生起。因為觀是以覺知為前提，如果連基本的了知能力都沒有，就不可能產生覺知，更不可能引發觀智。

掉舉和昏沉相反，掉是搖擺，舉是飄浮不定。簡單地說，就是心過于興奮。在禪修過程中，即使身體

安住了，心也會浮想聯翩。生活中經歷的很多事，高興的、不高興的，尤其是你特別關心和在意的，此刻都會涌上心頭。禪修要讓心停在一個所緣，但心落入掉舉時，就會出現無數的所緣和關注點。想到某件事，心就跑到那件事情上；想到另一件事，心又跑到另一件事情上；再想到其他事，心還會繼續跑來跑去。總之，就在各種所緣中游離飄浮，東想西想。這些所緣境的吸引力，又取決于你對它的粘著程度。粘著程度越高，吸引力就越強，對心的幹擾就越大。

所以昏沉和掉舉都會障礙止的修行。昏沉是讓心昏暗遲鈍，看不清所緣；掉舉是讓心過于動蕩，無法安住于所緣。

第四是不作行的過失。當我們落入昏沉和掉舉，却不作意、不用心、不精進，不願積極對治，不願修習正知正念，就會繼續沉淪在這個狀態中。所以面對昏沉和掉舉時，我們要及时調整，把心帶回當下，安住在禪修的所緣。如果不努力對治，就會障礙正知正念的建立，禪定更是免談。

第五是作行的過失。當我們通過修習正知正念，心已穩定安住，不昏沉也不掉舉，就不必再作意了，安住在當下所緣，繼續保持即可。如果此時還去作意，同樣會成爲修定的障礙。

“論曰：應知此中昏沉、掉舉合爲一失。”在五種過失中，將昏沉和掉舉合爲一種，這是禪修過程中最常見的問題，也是需要克服的重點。

“若爲除滅昏沉、掉舉不作加行，或已滅除昏沉、掉舉復作加行，俱爲過失。”如果面對昏沉、掉舉不作加行，是修定的過失。如果已經滅除昏沉、掉舉，心已進入等持，還在繼續作意，同樣屬於修定的過失。這兩種都是針對沉掉所說的，目的就是讓心不沉不掉，不鬆不緊。

以上，是修習禪定的五種過失。



## 第六課

### 【四神足】

#### 三、八種斷行

前面講到，有五種過失會影響禪定的成就。如何才能斷除這些過失？本論通過兩個偈頌，爲我們介紹了八種斷行。



爲除此五，修八斷行。雲何安立彼行相耶？

頌曰：爲斷除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，及所因能果。爲除餘四失，修念智思捨，記言覺沉掉，伏行滅等流。

論曰：爲滅懈怠修四斷行，一欲、二正勤、三信、四輕安。如次應知，即所依等。所依謂欲，勤所依故。能依謂勤，依欲起故。所因謂信，是所依欲生起近因，若信受彼便希望故。能果謂安，是能依勤近所生果，勤精進者得勝定故。

爲欲對治後四過失，如數修餘四種斷行，一念、二正知、三思、四捨。如次應知，即記言等。記言謂念，能不忘境，記聖言故。覺沉掉者，謂即正知，由念記言，便能隨覺昏沉、掉舉二過失故。伏行謂思，由能隨覺沉掉失已，爲欲伏除發起加行。滅等流者，謂彼沉掉既斷滅已，心便住捨平等而流。

“爲除此五，修八斷行。雲何安立彼行相耶？”爲了對治禪修的五種過失，必須修八種斷行。那麼，八斷行和五過失是怎麼匹配的？以哪些斷行來對治哪些過失？需要把關係搞清楚。

“頌曰：爲斷除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，及所因能果。爲除餘四失，修念智思捨，記言覺沉掉，伏行滅等流。”這兩個偈頌總的告訴我們：爲了斷除懈怠，需要修欲、勤、信、安四種斷行。其他四種過失，分別由念、智、思、捨四種斷行來對治。此處祇是概括說明，接着以長行具體解釋。

“論曰：爲滅懈怠修四斷行，一欲、二正勤、三信、四輕安。”本論告訴我們：要滅除懈怠，應該修八斷行的前四種，分別是欲、正勤、信和輕安。

我們知道，四神足分別是欲神足、勤神足、心神足、觀神足，以欲、勤、心、觀四種增上力得三摩地。

一是欲三摩地。前面說過，修行必須以希求心爲前提，生起修行的欲望。說到欲望，不少宗教都持否定態度，提倡禁欲。但在《百法》中，欲望並不屬於煩惱心所，也不屬於善心所，而是別境心所。因爲欲望通三性，比如我們平常吃飯喝水，屬於無記的欲望；爲滿足貪嗔痴產生犯罪行爲，是不善的欲望；追求解脫，發心利他，則是善法欲。在禪定修行中，也把欲

列爲重要內容。世人爲了追求地位、財富、感情、吃喝玩樂，甘願吃苦耐勞，廢寢忘食。對於修行，我們同樣要有強烈的希求，祇有覺得“我必須這麼做”“這是生命的唯一出路”，才會有持續的動力。

希求的前提是信，是“于實德能，深忍樂欲，心淨爲性”。簡單地說，就是對三寶具足信心。當我們了知輪回的本質是苦，希望徹底平息痛苦，就要對解脫的目標、覺醒的人格，對四諦、三十七道品等法門心生向往。這不是簡單的“我相信”，而是要“深忍樂欲”，高度認可，才會對修行生起迫切的希求。不僅把三寶作爲信仰對象，還將此作爲追求目標，確認解脫是生命的唯一出路，對人生最有價值。除此之外，對世間一切都不再有太大的興趣。

這種希求是修行的動力所在。除了追求禪定，發菩提心也是一種善法欲，是以“我要成就無上菩提，幫助一切衆生走向覺醒”作爲人生目標。大乘佛教的每一位菩薩，都曾在因地發起宏願，希望成就佛果，利益衆生。可以說，菩薩道修行就是建立在利他、覺他的崇高願望之上。這種願望也是來自信心。

現代人爲什麼對修行的希求不真切？就是因爲信得不真切。我們雖然在學佛，但對自己所信的佛菩薩、經教和修行法門，認識得非常膚淺。因爲認識不到位，

所謂的信必然是泛泛的。說到信，有勝解行地的信，這是屬於解信，建立在定解的基礎上。到初果的四證淨，則是證悟三寶本質後建立的、堅定不移的信仰。在此基礎上產生的修行希求，才會真正具足力量。

二是勤三摩地，也就是精進，同樣是以信為基礎。禪修必須精進不懈，否則就無法走出串習。因為貪嗔痴是無始以來的積累，早已形成慣性。我們想在內心建立正念，使之成為生命主導，必須排除萬難，以勇猛精進之心，從凡夫心殺出一條血路，否則是做不到的。在正勤的階段，需要圍繞正知正念，反復訓練，增長定力。

三是心三摩地，即止的修行。通過正知正念的禪修，讓散亂、昏沉、掉舉的心止于一處，成就禪定。

四是觀三摩地。佛教禪修和其他宗教最大的不同在於，並不以成就禪定為目的，而是通過止的修行，幫助我們開發觀智。我們可以用苦、無常、無我的正見，來觀照身受心法。通過這些訓練成就定力，進而引發觀智，進入七覺支的修行。

欲、勤、心、觀是禪修的四個組成部分。在滅除懈怠的四種斷行中，包含了前兩種，第一是欲，第二是勤。

第三是信，就是對三寶、四諦、三十七道品的信

心。前面已經說過，信是欲和勤生起的基礎。

第四是輕安，是擺脫懈怠的重要動力。爲什麼這麼說？如果我們不能從禪修中受益，總是靠意志力在支撐，其實是很辛苦的，難以持久，所以需要輕安的滋養。當我們在禪修中受益，能夠擺脫身心的粗重之苦，法喜充滿，再來禪修時就會樂此不疲。這種精進是自發而主動的。如果沒有輕安，可能想到打坐就覺得很辛苦，坐下去腰酸腿疼，妄念紛飛，根本不知道這麼坐着有啥意義，是很難堅持下去的。所以輕安是克服懈怠不可或缺的條件。

“如次應知，即所依等。”前面說到，斷除懈怠需要修習欲、勤、信、輕安四種斷行。四者蘊含能依和所依的關係，究竟是怎麼安排的呢？

“所依謂欲，勤所依故。能依謂勤，依欲起故。”在欲和正勤（精進）二法中，欲是所依，正勤是能依。也就是說，精進是依欲產生的。我們先要生起希求，有修習止觀和出世解脫的強烈願望，才能發起精進。我們能付出多大的努力，投入多大的精力，就取決于自己信得有多深，對修行有多重視。

“所因謂信，是所依欲生起近因，若信受彼便希望故。”希求和精進又有一個共同的因，就是對三寶和覺醒人格，對四諦法門、三十七道品等解脫方法的信心。



具足信心之後，我們才能進一步建立希求。如果没有信，就不可能產生希求，也不可能精進努力地追求。

“能果謂安，是能依勤近所生果，勤精進者得勝定故。”能果就是輕安，是修行帶來的結果。如果我們以正確方法精進禪修，就能獲得輕安，成就正定。

如果把四種斷行的順序調一下，一是信，二是欲，三是正勤，四是輕安，從修行次第來說會更容易理解。

以上告訴我們，八斷行中的信、欲、正勤、輕安四法，可以對治懈怠。如果我們對禪修產生懈怠，就需要去檢討，看看這四種斷行中，到底什麼做得不足——是信心不真切，對禪定的希求不強烈，還是不够精進或方法有誤，無法獲得輕安？比如有些人覺得：我的生活需要禪修嗎？這麼做對自己真的重要嗎？如果有這些念頭，即使開始修行，也往往會流于表面，無法深入。還有些人雖然很努力，但方法不對，得不到禪悅的滋潤，使禪修變得很辛苦，很枯燥，也是難以為繼的。當我們從這四個方面檢討之後，就可以有的放矢地加以調整，以正確的心態和方法投入訓練，對治懈怠。

除了懈怠，還有四種過失是如何對治的呢？

“為欲對治後四過失，如數修餘四種斷行，一念、二正知、三思、四捨。”為了對治忘聖言、昏沉掉舉、



不作行、作行這四種過失，需要修習後面四種斷行。一是正念，二是正知，三是思，四是捨。從八斷行整個的順序來說，就是從第五到第八。

“如次應知，即記言等。”這四種斷行的內容，對應頌文中的“記言覺沉掉，伏行滅等流”。

“記言謂念，能不忘境，記聖言故。”念，在《百法》中屬於別境心所，其定義是“令心明記，不忘為性，定依為業”。可見，明記是定生起的所依。我們學習經教和四念住法門之後，知道心應該如何安住，然後帶着這樣的見地和方法來觀察身、受、心、法，就能建立正知正念。

對治忘聖言或失念，必須不斷修習正念。這種修習要做的是兩件事，一是選擇、安住，二是熟悉并重復。就像我們找到一條路，可以引領自己走向覺醒，接着要做的就是不斷熟悉和重復，就會越走越自在，越走越有信心。禪修也是同樣，當心安住于所緣境，通過正確重復，從不熟悉到熟悉，就能在心相續中形成與之相應的串習，正知正念的力量會越來越強，忘聖言的時候就會越來越少。

“覺沉掉者，謂即正知。”正知的作用在於覺察沉掉。在禪修過程中，正知承擔着糾錯作用，就像一個無形的警察，讓自己隨時處在監控下，看看心有沒有

落入昏沉、掉舉的狀態。

“由念記言，便能隨覺昏沉、掉舉二過失故。”安住于正知正念，心才是清明的，隨時可以覺察昏沉和掉舉的過失。一旦落入其中，立刻就能清楚地看到，并使心得到校正，再次安住于正念。如果心是散亂、混沌的，就會對心行狀態不知不覺，什麼都看不清。

“伏行謂思，由能隨覺沉掉失已，爲欲伏除發起加行。”思心所是對治不作行的過失。雖然我們已經覺察到昏沉和掉舉，但不等于有力量可以平息它。在這種情況下，還要繼續訓練正知正念。思有造作義，提醒自己保持正知正念。如果不努力，不造作，不反復訓練，就無法對治昏沉和掉舉。所以我們要通過禪修，熟悉并強化正知正念，讓它的力量日益壯大。

“滅等流者，謂彼沉掉既斷滅已，心便住捨平等而流。”捨心所是對治作行的過失。我們通過修習正知正念，徹底平息昏沉和掉舉之後，心已進入三摩地，安住在等持的狀態。在這種情況下，就不要繼續造作，而要進入捨心。在禪修心所中，捨是指心進入平等、正直、無功用的狀態，此時祇要安住在禪定的等流即可，不必再有任何造作。所以捨是對治入定後的作行。

八斷行是關於禪修的八種要素，可以對治五種過失。在禪修過程中，我們要對相關內容有正確認識，

不斷檢討自己是否具備這些要素。尤其是出現五種過失時，要以八種斷行逐一對治，使自己回到正確的禪修軌道，最終成就禪定。



## 第七課

### 【五 根】

三十七道品的第四項，是五根的修行，包括信、進、念、定、慧五部分，即信根、精進根、念根、定根、慧根。

已說修神足，當說修五根。所修五根雲何安立？

頌曰：已種順解脫，復修五增上，謂欲行不忘，不散亂思擇。

論曰：由四神足心有堪能，順解脫分善根滿已，復應修習五種增上，一欲增上、

二加行增上、三不忘境增上、四不散亂增上、五思擇增上。此五如次第，即信等五根。

## 一、概述

三十七道品的修行是立足于四念住，成就生命的覺醒、解脫、涅槃。根有增上義，就是對覺醒、解脫、涅槃具有增上作用。所以說，五根是佛陀為我們指出的解脫路上的五個步驟，每一部分都要通過修行去建立。其中最關鍵的是念根，即正念。它所成就的目標，是定根和慧根。而信根和精進根屬於修行基礎，沒有信和精進，就不能成就念根，更談不上定根和慧根。

“已說修神足，當說修五根。所修五根雲何安立？”前面已經說了四神足，接着闡述五根的修行。五根是怎麼安立的呢？

“頌曰：已種順解脫，復修五增上，謂欲行不忘，不散亂思擇。”這個偈頌主要說明，在什麼基礎上提出五根的修行。同時指出了五根的內容，即欲增上、加行增上、不忘境增上、不散亂增上、思擇增上，分別對應信、進、念、定、慧五根。

“論曰：由四神足心有堪能，順解脫分善根滿已。”我們立足于四念住修習止觀，通過四神足的修行，使

心有能力自主，有能力戰勝種種煩惱，圓滿順解脫分。

“復應修習五種增上。”接着進入加行位，修五種增上。這對見道和邁向解脫具有增上作用，所以叫五根。前面講到，佛陀為我們指出了一條解脫之路，五根是其中的五個重要環節。

整個資糧位包括四念住、四正勤、四神足，這些修行都稱為順解脫分，是幫助我們培植解脫之因，為解脫打下良好基礎。當然，四念住也可以含攝三十七道品的內容，貫穿整個解脫道，乃至菩薩道的修行。這裏祇是作為基礎，然後通過四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道，使四念住的修行達到圓滿。以下，分別介紹五根的修行。

## 二、信 根

“一欲增上。”欲增上，是對應信根。我們要對覺醒的目標，對三寶和四諦法門深深認可，生起強烈希求。這也是前面反復強調的。

信根立足于四預流支的基礎。四預流支，又稱四法行，分別是親近善知識、聽聞正法、如理作意、法隨法行。祇有找到具格師長，我們才能聽聞正法，以此糾正誤解，重建三觀。我們通過學法，對佛陀的人

格、修行的法門及賢聖僧的品質產生高度認同。其中，法主要指四諦法門，幫助我們認識輪回之苦，找到苦的根源，了解離苦的狀態和解脫途徑。

這些學習讓我們對三寶、四諦充滿信心，重新確立生命的價值、目標和方向。所以信根是建立在正見的基礎上。如果没有正見，没有接受智慧文化的傳承，没有對三寶具足淨信，所修的正知正念可能祇是一門技術，無法導向解脫。

### 三、精進根

“二加行增上。”加行增上，是對應精進根。我們已經找到人生的目標，確立修行的方向，就要精進努力。

精進建立在深信三寶的前提下。前面說過，信的定義是“于實德能，深忍樂欲”。我們認識到三寶的內涵，相信佛陀的功德、佛法的真理、解脫的人格，對這些目標生起強烈的希求之心，發願為此不斷努力。所以精進和信密切相關，你信到什麼程度，才會精進到什麼程度。如果祇是泛泛的、寧信其有式的信，精進就會缺乏動力。

精進不僅要目標清晰，還要方法正確。如果方法不正確，即使花了很多功夫，往往還是用不上力，得



不到受用。佛法博大精深，有八萬四千法門，有些人每天都在誦經、拜佛、打坐，但祇是跟着大家那麼做，就像機械重復一樣，以為這就是修行，却不清楚做這些到底有什麼意義？對自己的心行有什麼改變？這種修行是很難進步的，不但修得疲憊不堪，勞而無功，還會南轅北轍，甚至走火入魔。所以精進的有效性非常重要，否則就是盲修瞎煉。

通過有效的精進，就能“未生惡令不生，已生惡令斷，未生善法令生，已生善法令增長”，使善心善行逐步生起，與解脫相應的心行不斷增長。同時去除凡夫心形成的種種障礙，包括前面所說的懈怠、忘聖言、昏沉掉舉、不作行和作行五種過失。

#### 四、念 根

“三不忘境增上。”不忘境增上，是對應念根，不忘失修行所緣。這是五根最核心的項目。念根的產生同樣離不開信根，必須接受智慧文化的傳承，對三寶、四諦、三十七道品的修行生起信心。祇有具足信根，才能在此基礎上確立正念，找到離覺醒最近的地方，知道在哪裏用功。正知正念就是修行的着力點，可以直通解脫。

在無盡輪回中，我們因為無明，看不清自己，看

不清世界，對此充滿誤解。又因為貪嗔痴，形成了無量無邊的念頭。有人說路是走出來的，但對生命之路來說，並不是在脚下，而是在我們心中。事實上，每個念頭都可能主導生命方向。我們有多少心念，就會有多少條道路。但從凡夫現前的生命狀態來看，這些感覺多半是錯亂的，是和煩惱相應的，結果就是造作種種不善業，使我們輪回六道。

修習念根，必須在混亂的心相續中確立正念，以此為引導，開辟一條通往覺醒和解脫的道路。所以正念對斷除凡夫心具有革命性的意義。

## 五、定 根

“四不散亂增上。”不散亂增上，是對應定根。我們通過修習正念找到心的安住點，進一步，就要讓心專注目標，時間越來越長，狀態越來越穩，從而培養心的自主性、穩定性和清明性。

首先是自主性，從不能自主到可以自由選擇，想安住在哪裏就能安住在哪裏，想安住多長時間就能安住多長時間。如果不經過反復訓練，是做不到的。其次是穩定性，持續安住在所緣目標上，不受妄念的幹擾，也不被外境所誘惑。第三是清明性，就像水通過

沉澱之後，清澈見底，一覽無餘。心也是同樣，隨着定力的增強，妄念、情緒和煩惱逐漸平息，我們就能感受到一份明晰的力量，進而達到心一境性的狀態。這是開啓觀智的重要前提。

## 六、慧根

“五思擇增上。”思擇增上，是對應慧根。

我們通過修習四諦法門，依苦、空、無常、無我的正見，探討身、受、心、法的有無、生滅，以及它們產生的原因、離苦的狀態和修行的原理。在深入觀察的過程中，就能平息內心的躁動和散亂，使觀照力日益強大，最終成就觀智。如果說定根可以暫時平息煩惱，那麼慧根才能徹底斷除煩惱，擺脫身見和我見。

五根中，念根是定根產生的基礎，定根又是開發智慧的基礎。所以，我們是在正念、正定的前提下建立智慧觀照。

“此五如次第，即信等五根。”以上所說的欲增上、加行增上、不忘境增上、不散亂增上、思擇增上，分別對應信、進、念、定、慧五根。這是屬於觀照般若的層面，由此可以導向七覺支，證悟實相般若。

五根是佛陀為我們指出的解脫之道的五個流程，

本身有一定完整性。在慧根之後，還可以和七覺支、八正道連貫起來。從五根的修行次第來說，前一根會成爲後一根生起的增上緣。由信根增上產生精進根，精進根增上產生念根，念根增上產生定根，定根增上引發慧根。



## 第八課

### 【五力】

三十七道品的第五項，是五力的修行。和五根同樣，五力也包括信、進、念、定、慧五部分。

#### 一、五根和五力

已說修五根，當說修五力。何者五力？  
次第雲何？

頌曰：即損障名力，因果立次第。

論曰：即前所說信等五根有勝勢用，

復說爲力，謂能伏滅不信障等，亦不爲彼所陵雜故。

“已說修五根，當說修五力。何者五力？次第雲何？”前面說了五根的修行，接着介紹五力。什麼是五力？其修行次第如何？我們通過兩者的名稱會發現，五力和五根的指向是同樣的。五根是信根、精進根、念根、定根、慧根，五力則是信力、精進力、念力、定力、慧力。當五根的力量增強之後，就成爲五力，所以五根的次第，也是五力的次第。

“頌曰：即損障名力，因果立次第。”這個偈頌告訴我們兩點，一是爲什麼五根增強後稱爲五力？因爲它可以破除修行中的障礙。簡單地說，就是相對五根產生的五種障礙。比如信的障礙是不信，精進的障礙是懈怠，正念的障礙是失念，禪定的障礙是散亂，智慧的障礙是無明愚痴。二是五力的安立次第和原理。我們接着看長行的解釋。

“論曰：即前所說信等五根有勝勢用，復說爲力。”前面說到，通過不斷修習信、進、念、定、慧五根，使之具有強大的力量，就會成爲五力。

這個力量有什麼標準？我們修習五根時，往往感

覺不到它很有力量。比如要建立信根，我們的信是否堅定不移？是否會被其他信仰所影響？或是被世間的種種煩惱、業障所幹擾？事實上，我們的信往往是不穩定的，很容易受到影響，將信將疑；或是受到幹擾，心力羸弱。

其次，我們時常會有精進的願望，偶爾也能精進一下，但沒辦法做到天天精進。因為懈怠是代表無始以來的串習，而精進祇是靠剛剛產生的正見和意志力在支撐，前者的力量遠比後者強大。結果就是，今天精進了，明天又回到懈怠的軌道；再提醒一次，就再精進一段時間，很快又打回原形。在我們的心靈世界，精進是新來的客人，懈怠才是一直以來的主人，所以精進常常被懈怠所戰勝。我們要讓精進當家作主，以壓倒性的力量戰勝懈怠，必須通過長期修行，從培養精進的串習開始，到讓精進成爲習慣，可以輕鬆自在地精進，需要付出很大的努力。

正知正念的建立也是同樣。我們內心時刻都有各種念頭在此起彼伏，其中大部分都是無明、妄想、貪嗔痴，自己却往往不知不覺。現在通過四念住培養正念，開始時，肯定還是以妄念的串習爲主導，必須反復糾正并提醒，才能讓正念得以增長，有力量戰勝妄念和失念。如果不努力，就無法扭轉心靈世界的局勢。



從修定來說，心的不自主、不穩定、不清明，早已是我們的常態。祇有不斷修習正知正念，才能讓心持續、穩定地安住所緣，獲得定力，最終時時都能安住在定的狀態。

慧力是建立并成就觀智。我們以往都是活在各種錯誤認識和不良情緒中，以我執我見作為認知世界的模式。這種模式的運作結果，就是制造煩惱，制造生死，制造輪回。我們學佛之後，通過親近善知識、聽聞正法、如理作意、法隨法行四預流支，擺脫原有的認知模式，確立佛法正見，從而改變觀念。這是修行的重要環節，但僅僅建立聞思正見還不夠，必須進一步把這種正見變成觀智，以此看待一切，才能成為生命的主導力量。

“謂能伏滅不信障等。”信進念定慧五個項目，從建立、成長、穩定，直到具足強大力量，才能斷除不信、懈怠、失念等障礙。這個過程離不開精進。所以精進不是單獨的項目，而是貫穿整個修行的輔助力量。也就是說，每個項目都需要精進，才能從五根成為五力。

“亦不為彼所陵雜故。”陵雜，凌亂蕪雜，指幹擾。我們要不斷修行，才能讓五根的力量日益強大，讓信進念定慧成為內心主導，不再被不信、懈怠、失念、散亂、愚痴所幹擾，更不被它們左右。這是告訴我們五力和五根的不同。

## 二、五力的因果次第

此五次第依因果立，以依前因引後果故。謂若決定信有因果，爲得此果發勤精進。勤精進已，便住正念。住正念已，心則得定。心得定已，能如實知。既如實知，無事不辦。故此次第依因果立。

“此五次第依因果立，以依前因引後果故。”五力的建立也有其因果次第，以前一個環節爲因，後一個環節爲果。把前一個環節修好，就能引發後一個環節；後一個環節修好，繼續引發再後一個環節。比如以正信爲因，引發精進的果；以精進爲因，引發正念的果；以正念爲因，引發正定的果；以正定爲因，引發智慧的果。

“謂若決定信有因果，爲得此果發勤精進。”這裏的因果是指四諦。首先要認識輪回的因果和過患，其次是深信解脫的因果和利益，知道可以由三十七道品走向解脫。了解這些因果之後，爲了要得到我們想要的結果，必須努力精進。這樣的修行就是目標明確，方法正確，不再是無用功了。

“勤精進已，便住正念。住正念已，心則得定。”

找到修行的關鍵，精進努力之後，就能安住于正念。在三十七道品中，精進主要落實在正念的修行，以此訓練心的安住，讓心長時間安住于正念，不再東跑西跑。當心持續、穩定地安住，就能逐步成就定力。

“心得定已，能如實知。”是不是心定下來就能如實知呢？其實未必。這裏的得定，是以信根為前提，建立在對三寶、四諦的信仰基礎上。祇有在這樣的正見指導下，才能由定發慧，獲得如實的智慧。否則，就可能以成就四禪八定為目標，是不能通達空性智慧的。

“既如實知，無事不辦。故此次第依因果立。”有了觀慧之後，我們就有能力成就三乘聖賢的功德，斷除種種煩惱障礙。所以五力的次第是依因果而建立，由前面的因引發後面的果。

### 三、五根五力的修行位次

如前所說順解脫分既圓滿已，復修五根。何位修習順決擇分，為五根位、五力位耶？

頌曰：順決擇二二，在五根五力。

論曰：順決擇分中，暖、頂二種在五

根位，忍、世第一法在五力位。

“如前所說順解脫分既圓滿已，復修五根。何位修習順決擇分，爲五根位、五力位耶？”本論在此提出一個問題。前面講到四念住、四正勤、四神足，修的是順解脫分。接着是五根、五力，屬於順決擇分。這裏的決擇指見道的智慧，順決擇就是導向見道的修行，屬於加行位，共有四個位次，即暖、頂、忍、世第一法。那麼，五根五力分別屬於什麼位次？

“頌曰：順決擇二二，在五根五力。”這個偈頌解決的問題是：四個位次和五根五力是什麼關係，告訴我們，其中兩種和五根對應，兩種和五力對應。

“論曰：順決擇分中，暖、頂二種在五根位，忍、世第一法在五力位。”在加行位的四個位次中，要修四種禪定。暖位修的是明得定，即得到智慧；頂位修的是明增定，即智慧增長。從文字、觀照、實相三種般若來說，加行位屬於修習觀照般若的階段，代表觀智的生起和增長。此外，忍位修的是印順定，世第一法修的是無間定。在順決擇分中，暖位和頂位屬於五根的修行，了解所緣、所取的境界是空的，祇是緣起假相；忍位和世第一法屬於五力的修行，體證能緣的心是空的，了不可得。

修行解決的問題不外乎能和所，一是能緣的心，一是所緣的境。我們面對每一個境界時，都會有能緣的心、所緣的境。所以我們的世界其實就是能和所的世界，又叫見分和相分。用哲學的話說，就是主觀和客觀。

當眼耳鼻舌身意六根，面對色聲香味觸法六塵，以及貪嗔痴的生起，都會有相應的影像。凡夫因為無明，既看不清能認識的心，也看不清所認識的境，就會對能緣產生我執，對所緣產生法執。這種執著使我們被卡在二元對立的世界，帶來無盡煩惱。修行所做的，就是讓我們解除對能和所的執著。比如禪宗修行，看似不走常規，其實也是從能所入手，或是奪人（能），或是奪所，所有手段都是讓學人走出二元對立。一旦能所雙亡，當下就能通達空性。

在四念住的修行中，通過觀身、觀受、觀心、觀法，讓我們如實觀察身、受、心、法，了解它們的無常、無我。如果我們帶着中觀的見地觀察，就會看到它們是無自性的，其存在祇是緣起假相，了不可得，從而擺脫對境界的執著。當我們放下對所的執著，依執著建立的心（能），自然就隨之平息了。

唯識則是讓我們去觀察每一法的名、義、自性、差別，重新認識和思考一切現象，對此作名的尋思、

義的尋思、自性的尋思、差別的尋思，認識到它們祇是顯現在內心的影像，從而擺脫對現象的錯誤認識，從所空到能空，使妄心徹底平息。就像《心經》所說：“無智亦無得，以無所得故，菩提薩埵依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。”當能所徹底空掉，實相般若就生起了，從而通達空性。

所以從順決擇分來說，是通過禪修建立觀智，瓦解對能和所的執著，以及由執著能所建立的種種障礙。這也是五根五力的修行重點。



## 第九課

### 【七覺支】

三十七道品的第六個項目，是七覺支，分別是念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支。

已說修五力，當說修覺支。所修覺支



雲何安立？

頌曰：覺支略有五，謂所依自性，出離并利益，及三無染支。

論曰：此支助覺故名覺支，由此覺支位在見道。廣有七種，略為五支。一覺所依支，謂念。二覺自性支，謂擇法。三覺出離支，謂精進。四覺利益支，謂喜。五覺無染支，此復三種，謂安、定、捨。何故復說無染為三？

頌曰：由因緣所依，自性義差別，故輕安定捨，說為無染支。

論曰：輕安即是無染因緣。粗重為因，生諸雜染，輕安是彼近對治故。所依謂定，自性即捨。故此無染義別有三。

## 一、覺支的安立

我們聽到覺支的概念，應該非常親切，因為覺是佛法的核心內涵。佛陀就是覺者，菩薩意為覺有情，即覺悟的有情。菩提也代表着覺醒，所以發菩提心是發起覺醒的心，無上菩提是最高的覺悟，阿耨多羅三

藐三菩提則是無上正等正覺，即究竟圓滿的覺悟。我們從發心學佛，到整個菩薩道的修行，乃至最終成佛，始終貫穿着覺。可以說，千經萬論、八萬四千法門都是指向這個核心任務——從迷惑走向覺醒。

迷是代表凡夫的狀態，覺是代表聖賢的狀態。在三十七道品的修行中，資糧位、加行位是為覺醒奠定基礎，五根、五力是通向覺醒的道路。在這一部分，則是從念、擇法等七個方面來認識覺支的體，以及它們產生的作用。

“已說修五力，當說修覺支。所修覺支雲何安立？”講述五力的修行後，接着要說的是七覺支。這些覺支是怎麼安立的呢？

“頌曰：覺支略有五，謂所依自性，出離并利益，及三無染支。”這個偈頌告訴我們，七覺支可以概括為五種，分別是覺所依支、自性支、出離支、利益支、無染支。七支和五支的前四種是一一對應的，而無染支包括了七覺支的後三支，即輕安、定、捨。我們看論文的解釋。

“論曰：此支助覺故名覺支，由此覺支位在見道。”為什麼叫覺支？因為這七種修行可以幫助我們成就覺醒。七覺支屬於見道位，祇有見到覺性，才能最終通達覺性。

“廣有七種，略爲五支。”覺支的內容，如果廣說包括七種，就是前面所說的念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨七支。如果簡要歸納，可根據其功用分爲覺所依、自性、出離、利益、無染五支。

## 二、念覺支

“一覺所依支，謂念。”首先是覺所依支，即覺性生起的所依。它所對應的是念覺支，也就是說，必須立足于正念的修行。從資糧位修習四念住，就開始建立正知正念，到了加行位又進一步修行，讓正知正念的力量不斷強大。但我們不是把正知正念導向四禪八定，而是通過這一修行建立觀智，導向智慧的成就，屬於觀照般若。

建立觀智要有正見，我們通過無常、苦等正見觀察呼吸，或是以無自性空、諸法唯識及如來藏的見地觀察，看到呼吸是本性空寂的，本身也是佛性的作用。同樣面對這個所緣，用不同的見地觀修，高度是不一樣的。在觀修過程中，隨着觀智的增強，能和所就會隨之空寂，最終開啓覺性。

### 三、擇法覺支

“二覺自性支，謂擇法。”覺自性支，即通常所說的見性，由此通達覺性。它所對應的是擇法覺支，是以實相般若通達實相。觀照般若在加行位，實相般若見道位。擇法屬於直觀，不是理性思維的結果，因為空性是超越思維的。我們在《入菩薩行論》中講到這個問題，勝義諦不是思維所能抵達的，而是般若智慧的直觀。

### 四、精進覺支

“三覺出離支，謂精進。”覺出離支所對應的，是精進支。我們已經見到覺性，是不是任務就完成了呢？不是的。因為有漏的妄識還在，伴隨這些妄識，我們還有種種思惑，甚至還會被煩惱主導。所以說，並不是見性後就能始終安住在覺性上。即使能暫時安住在覺性中，力量也未必強大，需要不斷精進，不斷重復。在熟悉過程中，學會時時安住于空性，以空性禪觀觀照一切，由此消除有漏妄識，擺脫生命的迷惑和煩惱，最終拔除三有之根。

所以精進在見道後非常重要。當然，見道後的精進比資糧位、加行位要輕鬆一點，因為你的心已經有

力量了。在此之前，可能你想精進，但不知道從哪裏下手，根本就在盲修瞎煉，甚至會修出問題。或是煩惱很重，懈怠、放逸、貪嗔痴很強大，心是飄浮的，即使想精進，也很難用得上力氣，沒有能力戰勝串習。如果已經見道，再來做覺性禪修，就會很有力量，用一點功夫就會有一點效果。

## 五、喜覺支

“四覺利益支，謂喜。”覺利益支所對應的，是喜覺支。因為覺性會源源不斷地散發寧靜和歡喜，使生命充滿法喜，這是證悟覺性給我們帶來的利益。事實上，覺性蘊含的寧靜和喜悅永遠都在那裏，祇是平時被貪嗔痴所遮蔽，使我們陷入煩惱，感受不到覺性本來的喜悅。一旦去除這些遮蔽，我們就可以安住于覺性，感受由此帶來的法喜。這是我們通過禪修可以體會到的。

## 六、輕安、定和捨覺支

“五覺無染支，此復三種，謂安、定、捨。何故復說無染為三？”覺無染支，可以使我們擺脫生命中的染污，與此對應的有輕安覺支、定覺支和捨覺支三

種。爲什麼無染支包含這三種覺支呢？

“頌曰：由因緣所依，自性義差別，故輕安定捨，說爲無染支。”這三支是什麼關係？爲什麼把這三支叫作無染支？簡單地說，就是因緣所依和自性義的差別。具體內容，我們在論文中詳細解釋。

“論曰：輕安即是無染因緣。粗重爲因，生諸雜染。”首先，輕安是無染的因緣。依無明煩惱建立的有漏生命，所表現出的就是雜染，包括煩惱雜染、業雜染、生雜染。當生命處在這些狀態，會變得很粗重、很躁動、很辛苦。所以《阿含經》把涅槃稱爲捨擔，爲什麼這麼說？

我們背負的五蘊身心，不僅會因四大不調產生種種疾病，還會由內在迷惑帶來無量煩惱，從生、老、病、死，到愛別離、求不得、怨憎會、五蘊熾盛……可以說，凡夫生命就是制造痛苦的永動機。背負這樣的系統，就像一個人總是挑着百斤重擔過日子，萬般辛苦。而涅槃則是徹底放下有漏、粗重的系統——這個擔子我終於不必再挑，所以叫捨擔。

“輕安是彼近對治故。”禪修得力後，情緒和煩惱得到降伏，此時輕安就會生起，使身體調適、放鬆，內心自在且洋溢着喜悅。我們平時爲什麼感受不到這樣的喜悅？因爲被煩惱障礙、纏縛住了。當輕安生起時，可以對治身心的粗重和雜染。這裏所說的輕安覺



支，并不是禪修中時常出現的舒適感，而是建立在空性定的基礎上，質量更高。

“所依謂定。”輕安的生起是依托于定。我們的生命包含有漏和無漏兩套系統。有漏系統是生起雜染，以妄識為基礎，無漏系統則是由覺性產生的功德，所呈現的是清淨三業。這裏所說的定覺支，也不是普通的定，而是覺性定，是無染生起的所依。

“自性即捨。”定的本質是什麼？其實，定是代表一種狀態，是覺性呈現的平等、正直、無功用，且沒有任何造作，也就是禪宗所說的“平常心是道”。這個平常不是凡夫的日常，而是安住在覺性，安住在心的本來狀態。這裏沒有是非，沒有曲直，沒有分別，也不需要你做什麼。如果你想要做什麼，可能又進入妄識系統了。

禪宗祖師們經常探討：修行到底要修，還是不要修？因為覺性是本來具足的，當你起心動念，陷入要修的執著，就離覺性十萬八千裏了，可謂多此一舉。但如果不修，凡夫現前都在妄識的系統，如何才能體會覺性？關於這個問題，《六祖壇經》的答案是：“修證即不無，污染即不得。”也就是說，修行必須付出努力，否則就無法走出迷妄系統，但真正到了覺性層面，就不再需要做什麼了。因為道不是修出來的，覺

性也不是修出來的，一旦找到，就是圓滿無缺的。七覺支的修行，從念、擇法、精進到捨覺支，最終走向覺醒，這個目標也不是我們造出來的，而是本來具足的。所以捨覺支代表覺性的自體，這種狀態是平等正直、沒有造作的。

“故此無染義別有三。”所以無染支包括三部分，即輕安、定、捨。

七覺支在見道位，是立足于覺自性支，開啓無分別的智慧。通達覺性之後，其他都是由這一覺支產生的功德。所以覺支的修行不是要修這個覺，因為覺是現成的，在聖不增，在凡不減。但凡夫生命中還有迷惑，走出這個迷惑系統，需要花大力氣。一旦安住于覺性，就不需要做什麼，祇要保持、熟悉即可。



## 第十課

### 【八正道】

三十七道品的第七個項目是八正道。相對以上各個修行項目，八正道是我們最熟悉的内容，包括正見、

正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

## 一、概述

說修覺支已，當說修道支。所修道支雲何安立？

頌曰：分別及誨示，令他信有三，對治障亦三，故道支成八。

論曰：于修道位建立道支，故此道支廣八略四。

從三十七道品的次第來說，八正道屬於見道後的修行。因為見道祇是斷除見惑，此外還有思惑，需要在修行過程中逐步斷除。所以見道之後的修道非常重要，這樣才能使見道位的所證得到滋養和鞏固。

但從整個修行來說，八正道本身也是完整的修行項目，貫穿世間和出世間。從學佛開始，我們就要樹立正見。比如四念住，屬於三十七道品的第一個項目，幫助我們建立智慧觀察。乃至生活中的行住坐臥、穿衣吃飯、一切言行，都要貫穿正知正念，否則就會把修行和生活打成兩截。但正念必須建立在正見基礎上，否則就不能完成四念住的修行。不僅如此，正見還貫穿三十七道品的每一個項目，從四念住到五根、五力、

七覺支的修行，都離不開正見，離不開八正道。

需要注意的是，雖然三十七道品的各個項目有交叉，但又有不同側重。其中有些屬於資糧位，有些屬於加行位，有些屬於見道位，有些屬於修道位。比如同樣修正念，在資糧位層面的修，和在加行位、見道位、修道位層面的修，深入程度是不一樣的。正定、精進也是如此。換言之，這些項目在不同修行位次的內涵是不同的。雖然都是在修正念，但隨着修行的提升，它的內涵和深入程度會發生改變，甚至是本質性的改變。我們看論文。

“說修覺支已，當說修道支。所修道支雲何安立？”前面已經說了修覺支，即七覺支，接着要說修道支，即八正道。八正道是如何安立的呢？

“頌曰：分別及誨示，令他信有三，對治障亦三，故道支成八。”這個偈頌告訴我們，八正道由分別支、誨示他支、令他信支、對治障支組成。其中，後兩支分別包含三項內容。下面根據論文進一步解釋。

“論曰：于修道位建立道支，故此道支廣八略四。”在修道位建立的道支，即八正道。這八個項目又根據其不同作用，概括為四類，所謂廣八和略四。它們的內涵是什麼？廣八和略四又是如何對應的？

## 二、正見

一分別支，謂正見。此雖是世間而出世後得，由能分別見道位中自所證故。

“一分別支，謂正見。”分別支，指的是正見，是佛法修行的重中之重，包括世俗正見和勝義正見，或者說世間正見和出世間正見。世間正見是分別的智慧，在見道之前，我們通過親近善知識、聽聞正法、如理作意來確立正見，比如因果、無常、無我的正見，這是建立觀智的基礎。我們修四念住觀，是通過四預流支獲得苦、空、無常、無我，及諸法唯識、無自性空等正見，然後才能依此建立觀照。這些在資糧位、加行位已經講到。而修道位所說的正見，是立足于根本智，屬於出世間的勝義正見。

“此雖是世間而出世後得，由能分別見道位中自所證故。”當我們在見道位通達無分別智、親證真如之後，會產生後得智。根本智是無分別的，後得智是有分別的，可以認識一切差別，認識世間的苦、空、無常。這裏的“分別支”，是指後得智的分別。這些分別雖然是世間的，但屬於後得智的作用，是建立在根本智的基礎上。由能分別在見道位所證的真理，用

後得智把它表現出來，由後得智去觀察。

### 三、正思維、正語一分

二誨示他支，謂正思維、正語一分等起，發言誨示他故。

“二誨示他支，謂正思維、正語一分等起。”誨示他支，包括八正道中的正思維和正語的一分。我們在正見指引下，由根本智通達真如，再由後得智了知苦、空、無常、無我等諸法實相，由此起正思維。這裏的正思維，主要指出離的思維、無害的思維、無恚的思維，由此導向出離和解脫。

這些思維還包含對人生目標的選擇，是一種志向，所以正思維也叫正志，即志求解脫。對無常、無我的思維，是導向出離解脫；對無恚、無害的思維，是對衆生生起慈悲和利他之心。這些思維是建立在正見基礎上，立足于對衆生的慈悲、利益，不會嗔恨和損惱衆生。所以正思維有兩個指向，一是出離解脫，成就智慧；二是不傷害衆生，進一步還能利益衆生，帶領衆生走向解脫。這就要有大乘精神，否則可能僅僅停留在第一步。

“發言誨示他故。”在正思維的基礎上，還要發起



正語，說真實語、利他語，遠離妄語、綺語、兩舌、惡口。所謂誨示他支，就是以正思維和正語教導并利益衆生。《辯中邊論》屬於大乘論典，所說的正思維、正語都要導向利他，不僅要生起出離解脫、不傷害衆生的思維，還要生起引領衆生解脫的思維。

正語一分，因為這裏祇說到正語的一部分作用，另一部分在第三令他信支中。

#### 四、正語、正業、正命

三令他信支，此有三種，謂正語、正業、正命。

“三令他信支，此有三種，謂正語、正業、正命。”令他信支，就是讓他人對自己產生信心，這取決于你的人格、言行舉止能否受人尊敬。其中包括八正道的三種，即正語、正業、正命。前面講到正語一分，是以語言利他，內容還不完整。這裏所說的正語，是以語言讓人對自己生起信任和尊重。

至于正業，是以身口意造作十善業，遠離十不善，使自己的衣食住行、行住坐卧都能如法如律。對出家人來說，則是以律儀規範自己的言行，知道此應做，此不應做，避免心行進入貪嗔痴的串習，產生不如法

甚至犯戒的行爲。

此外還有正命，是對謀生手段的選擇。對於在家人來說，要在不違背法律和戒律的前提下謀生。對於出家人則有更高的要求，不僅要符合法律和戒律，還不能有任何欺騙和自我表現的行爲。比如爲了名聞利養把自己裝扮得很有德行，詐現有德，或是通過看相、算命，甚至說些神神鬼鬼的事來獲得供養，這些都不屬於正命的範疇。

以上所說的正語、正業、正命，屬於日常生活的修行。在修道位次上，我們應該怎麼做呢？主要包括兩方面。一是對自己的語言、行爲、謀生手段具有正知，知道該做什麼不該做什麼，二是做每件事的時候都能安住當下，以空性見建立智慧觀照，對自己的語言、行爲、選擇了了明知。如果我們始終在空性定的狀態下說話做事，不僅行爲清淨如法，且內心安住在高度寂靜中，沒有任何染污，顯現出安詳的外在威儀，自然會有強大的攝受力，大眾自然會對你生起敬信。這才是真正的正語、正業、正命。

## 五、正精進、正念、正定

四對治障支，亦有三種，謂正精進、正念、正定。

“四對治障支，亦有三種，謂正精進、正念、正定。”對治障支也有三種，包括正精進、正念、正定，主要是對治煩惱障。

這裏的正精進，離不開前面所說的四正勤，是從止惡行善到轉迷為悟、轉染成淨的努力。修道位的重點是轉染成淨，立足于空性禪修，讓心持續、穩定地安住于無分別的空性慧，不再陷入有漏妄識，進而不斷克服內心的煩惱雜染。通過前面的修行，我們已經體證空性智慧，接着就要不斷熟悉它，使安住的時間越來越長。見道可能是一剎那，而修道要做的是保任，讓它長時間地持續。

從大乘修行來說，七地已經可以讓心長時間安住在無漏道，但還有功用，需要努力精進。到八地才能無功用，不需要再做什麼，心都可以穩定安住。從聲聞乘修行來說，從初果到四果都要不斷精進，讓心長時間安住在無漏智慧。所以正精進也代表出離的過程，是通過空性禪修來斷除煩惱。

正念和正定，是建立在空性禪修上。這裏的正念相當于禪宗所說的無念。無什麼？無塵勞妄想；念什麼？念真如實相。在修道位的正念，不是念什麼具體的所緣，而是念真如實相。正定，則是讓心長時間安住在空性定上。所以這也不是一般的定，而是立足于

空性體證的定，既是定也是慧。

## 六、令他信受

由此道支，略四廣八。何緣後二各分爲三？

頌曰：表見戒遠離，令他深信受，對治本隨惑，及自在障故。

論曰：正語等三，如次表已，見、戒、遠離，令他信受。謂由正語論議決擇，令他信知已有勝慧。由正業故不作邪業，令他信知已有淨戒。由正命故，應量應時、如法乞求衣鉢等物，令他信已有勝遠離。

“由此道支，略四廣八。”綜上所述，八正道又可根據作用歸納爲四部分。略四，爲分別支、誨示他支、令他信支、對治障支。廣八，即開顯爲正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定八種。

“何緣後二各分爲三？”爲什麼後兩支各分爲三種呢？下面就對這個問題加以解釋。

“頌曰：表見戒遠離，令他深信受，對治本隨惑，及自在障故。”這個偈頌說明，爲什麼略四的後二支，

即令他信支和對治障支，分別對應八正道中的三種？這樣的安立到底有什麼意義？我們看論文。

“論曰：正語等三，如次表已，見、戒、遠離，令他信受。”正語、正業、正命這三種修行，代表了一個修行者要具足正見、嚴持淨戒、生起出離解脫之心。通過這三點，體現了修行者高尚的人格、完善的品行和超然出世的情懷，可以讓衆生生起信心。

“謂由正語論議決擇，令他信知已有勝慧。”正語，就是說充滿智慧、利他、真實的語言。通過一個人的說話，可以看出你有没有智慧，有没有慈悲，是不是值得信賴。如果你所說的都是正語，能和真理相應，而且總是從利他出發，慈悲調柔，就能讓人心悅誠服，知道你是具足智慧的，可以相信你。

“由正業故不作邪業，令他信知已有淨戒。”一個人能踐行正業，止惡行善，身口意三業都能如法如律，與道相應。通過這些行爲，可以讓人了解到你是品行高尚、嚴持淨戒的佛弟子，就會對你生起景仰之心，願意相信并效仿你的言行。

“由正命故，應量應時、如法乞求衣鉢等物，令他信已有勝遠離。”正命是正當的謀生手段，對於出家人來說，包括什麼時候該吃飯，什麼時候不該吃，吃多吃少，以及衣服、用品、醫藥、住處等必需品，

來源和使用必須是如法的。也就是說，對物質的需求祇是爲了維持生存，沒有任何貪著和占有欲，更不會以不法手段謀取世間利益。當你這樣做的時候，別人能看到你是如法清淨的出家人，追求解脫，有着超然物外的境界。這些品行可以讓世人對你乃至三寶產生信心。

道在日常中，生活就是修行的組成部分。當我們以正知正念去說話做事，待人處世，行住坐卧都不離正語、正業、正命，就能得到社會大眾的尊重和認可。但這祇是附帶的，是言行如法的必然結果。事實上，這麼做本身就是修行的重要內容。所以我們的正語、正業、正命並不是做給世人看的，而是對自己的要求。如果想要以此得到恭敬乃至名聞利養，即使行爲都是如法的，但因爲發心有問題，也會成爲邪命。這是需要注意的。

## 七、對治障礙

正精進等三，如次對治本、隨二煩惱及自在障。此所對治略有三種：一根本煩惱，謂修所斷。二隨煩惱，謂昏沉、掉舉。三自在障，謂障所引勝品功德。此中正精



進別能對治初，為對治彼勤修道故。正念別能對治第二，系念安住止等相中，遠離昏沉及掉舉故。正定別能對治第三，依勝靜慮速能引發諸神通等勝功德故。

“正精進等三，如次對治本、隨二煩惱及自在障。”這裏的等三，指正精進、正念、正定，用來對治根本煩惱、隨煩惱和自在障。

“此所對治略有三種：一根本煩惱，謂修所斷。”正精進等對治的問題主要有三種。一是根本煩惱，即貪、嗔、痴、慢、疑、惡見，是在修道位所斷的，為修所斷。

“二隨煩惱，謂昏沉、掉舉。”二是隨煩惱，指昏沉、掉舉。

“三自在障，謂障所引勝品功德。”三是自在障，障礙由禪定引發的神通等種種功德。

接着說明，正精進、正念、正定和三種煩惱到底是什麼關係。

“此中正精進別能對治初，為對治彼勤修道故。”其中，正精進主要對治第一種。為了對治根本煩惱，我們在見道之後，還要繼續精進修行。前面講到，體證根本無分別智後，要讓自己長時間安住于空性禪修，

以空性慧消除根本煩惱。這個過程必須精進不懈，才有力量徹底對治煩惱。

“正念別能對治第二，系念安住止等相中，遠離昏沉及掉舉故。”正念主要對治第二種，即隨煩惱，這裏指昏沉、掉舉。修習正念，是讓自己的心安住在止等相中，比如身念住、受念住，是安住在對身和受的觀察。這裏的系念安住，不僅是安住在身、受、心、法，還要安住在通過四念住體證到的空性中，遠離昏沉和掉舉。

“正定別能對治第三，依勝靜慮速能引發諸神通等勝功德故。”正定主要對治第三種，即自在障。生命本具種種能力和功德，但因為心總是陷入煩惱妄想中，使內在覺性和神通等殊勝功德不能開顯。通過修習殊勝靜慮，也就是空性定，可以消除這些障礙，引發覺性等種種功德。

這種空性定本身也是慧，禪宗叫作“即定即慧，定慧一體”。定是指它的體，慧是指它朗照的作用。就像燈和光一樣，燈是光的體，光是燈的用，所謂“即定之時慧在定，即慧之時定在慧”。

所以說，八正道中的正精進、正念、正定可以對治三種障礙，分別是根本煩惱、隨煩惱和自在障。



## 第十一課

### 【三乘修治差別】

以上，全面介紹了三十七道品的內容及其修行，接下來要說明，聲聞、緣覺、菩薩三乘修行的差別。

#### 一、異生、有學和無學修治差別

修治差別雲何應知？

頌曰：有倒順無倒，無倒有倒隨，無倒無倒隨，是修治差別。

論曰：此修對治略有三種，一有顛倒順無顛倒，二無顛倒有顛倒隨，三無顛倒無顛倒隨。如是三種修治差別，如次在異生、有學、無學位。

“修治差別雲何應知？”修治差別，就是修行和

對治的差別。三乘修行的差別究竟在哪裏？

“頌曰：有倒順無倒，無倒有倒隨，無倒無倒隨，是修治差別。”這個偈頌是說凡夫、二乘有學及無學在修行上的差別。其中講到三種情況，一是有倒順無倒，二是無倒有倒隨，三是無倒無倒隨。它們分別有什麼含義？凡夫、有學、無學和這三類怎麼對應？我們看長行。

“論曰：此修對治略有三種，一有顛倒順無顛倒。”修對治主要有三種情況。第一是有顛倒順無顛倒，指的是異生位。所謂異生，就是凡夫。因為凡夫生命立足于有漏妄識，沒有證悟共同的法性，所以見道之前都稱為異生。所謂有顛倒順無顛倒，是順着正法，順着四念住、三十七道品的引導，走向無顛倒，從有漏的妄識轉變為無漏的清淨識。

“二無顛倒有顛倒隨。”第二是無顛倒有顛倒隨，指聲聞乘的有學位，即前三果的聖者。他們已經體認無漏智慧，以此為立足點，但生命中還殘存一點有漏妄識，以及與之相關的煩惱，需要繼續修習無漏智慧，徹底消除有漏妄識。

“三無顛倒無顛倒隨。”第三是無顛倒無顛倒隨，指無學聖者，即四果阿羅漢。他們已究竟通達無漏智慧，同時也徹底解除有漏妄識，生命中除了無漏智慧外，

不再有妄識產生作用，整個生命呈現的都是無顛倒。

“如是三種修治差別，如次在异生、有學、無學位。”

這三種修治差別，分別對應异生、有學和無學。第一種有顛倒順無顛倒，在异生位；第二種無顛倒有顛倒隨，在有學位；第三種無顛倒無顛倒隨，在無學位。

## 二、菩薩和二乘修治差別

菩薩、二乘所修對治有差別相，雲何應知？

頌曰：菩薩所修習，由所緣、作意、證得殊勝故，與二乘差別。

論曰：聲聞、獨覺以自相續身等為境而修對治，菩薩通以自他相續身等為境而修對治。聲聞、獨覺于身等境，以無常等行相思維而修對治。若諸菩薩于身等境，以無所得行相思維而修對治。聲聞、獨覺修念住等，但為身等速得離系。若諸菩薩修念住等，不為身等速得離系，但為證得無住涅槃。菩薩與二乘所修對治，由此三緣故而有差別。

“菩薩、二乘所修對治有差別相，雲何應知？”前面說過，三十七道品是聲聞解脫道的核心修行，但菩薩道經論中也有相關內容。如《大智度論》《瑜伽師地論》都有相當篇幅講到三十七道品，還有《華嚴經》《般若經》《寶積經》《維摩經》等，雖然沒有將之作爲重點，但也有說到。這裏的問題是：二乘人修三十七道品，菩薩也修三十七道品，他們的差別究竟在哪裏？

“頌曰：菩薩所修習，由所緣、作意、證得殊勝故，與二乘差別。”這個偈頌告訴我們：菩薩和二乘的修治差別，主要體現在三方面，分別是所緣、作意和證得。在以下的長行中，主要以四念住，尤其是身念住爲例，闡述二乘和菩薩的修治差別。

“論曰：聲聞、獨覺以自相續身等爲境而修對治，菩薩通以自他相續身等爲境而修對治。”對於身念住的修行所緣，聲聞、獨覺通常是以自相續身，即自己的身體作爲觀察對象，通過對自身的觀察破除身見，解除貪嗔痴。而菩薩不僅要觀察自己的身體，還要以衆生乃至世界作爲所緣境。這是第一點，在修行所緣上，菩薩和二乘有廣狹之別。

“聲聞、獨覺于身等境，以無常等行相思維而修對治。若諸菩薩于身等境，以無所得行相思維而修對



治。”對於身等境的作意，即以什麼見地去認識，二乘和菩薩也有很大差別。聲聞、獨覺主要是以無常、無我、苦的見地，去觀察和思維身受心法，由此破除身見，解除貪嗔痴。而大乘菩薩是以空、無所得的見地，來觀照這些所緣對象。

同樣對五蘊、十二緣起、十二處、十八界等內容，在聲聞修行中，是通過苦、空、無常、無我的見地來觀察。在大乘修行中，則是以空性見來觀察。如《心經》的“照見五蘊皆空，度一切苦厄”，然後到“無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界，無無明亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡，無苦集滅道，無智亦無得”，統統都是“無”。依此建立無我、無相、無所得的智慧，對治我法二執，進而對治煩惱障和所知障。這是第二點，在修行見地上，菩薩和二乘有深淺之別。

“聲聞、獨覺修念住等，但為身等速得離系。若諸菩薩修念住等，不為身等速得離系，但為證得無住涅槃。”在修行所證上，聲聞、獨覺修四念住的目的，是為了自己迅速成就解脫，證悟涅槃。但菩薩修四念住，並不是為了自己證入無餘涅槃，而是為了證悟無住涅槃，繼續以大悲心利益世間。因為菩薩有無盡的悲願，所以不住生死，不住涅槃，還要盡未來際

地救度衆生。這是第三點，在修行所證上，菩薩和二乘的證悟有是否圓滿的差別。

“菩薩與二乘所修對治，由此三緣故而有差別。”以上，是菩薩和二乘關於修對治的三種差別，一是所緣差別，二是作意差別，三是證得差別。

通過以上學習可以認識到，三十七道品爲解脫道修行構建了清晰的框架，开辟了直接通往解脫的道路。作爲大乘解脫道，也要建立在這樣的框架和套路上，才能使修行落地。如果没有這些階梯，大乘的甚深見地往往會流于空洞，菩薩行也可能成爲空中樓閣。事實上，這正是目前很多大乘學人的痛點所在。我覺得，三十七道品可以爲大乘解脫道奠定基礎。在這個前提下，我們再把菩提心和空性見帶進去，就可以使這些項目成爲大乘解脫道的重要組成，把菩薩道和解脫道統一起來。

### 三、結 說

修對治總義者，謂開覺修、損減修、瑩飾修、發上修、鄰近修，謂鄰近見道故。證入修、增勝修、初位修、中位修、後位修、有上修、無上修，謂所緣、作意、至得殊勝。

最後，對以上所說的三十七道品加以總結和歸類。

“修對治總義者，謂開覺修、損減修、瑩飾修、發上修、鄰近修，謂鄰近見道故。”總的來說，修對治品的內容又可以歸納為以下幾類。開覺修，即四念住，可以引導我們開啓覺悟之門。損減修，即四正斷，可以損減惡法，從止惡行善到轉染成淨、轉迷為悟，引導我們成就斷德。瑩飾修，即四神足，通過修習禪定成就種種功德，莊嚴我們的生命。發上修，即五根，這是佛陀開辟的通往解脫的道路，對於出世解脫具有增上作用。鄰近修，即五力，這是靠近見道的修行。

“證入修、增勝修。”證入修，即七覺支，可以通達根本無分別智。增勝修，即八正道，可以使無漏慧的力量不斷增強。至此，概括了整個三十七道品的修行。

“初位修、中位修、後位修。”初位修，即異生的修行，是有顛倒順無顛倒。中位修，即有學位的修行，是無顛倒有顛倒隨。後位修，即無學位的修行，是無顛倒無顛倒隨。

“有上修、無上修，謂所緣、作意、至得殊勝。”最後指出聲聞和菩薩的修治差別，主要在於所緣、作意、證得三個方面。聲聞的修行屬於有上修，即使證悟涅槃，祇是完成了個人解脫，還沒有圓滿慈悲，也

沒有對覺性有圓滿的體悟，不是最究竟的。菩薩的修行屬於無上修，既能圓滿成就智慧，也能圓滿成就慈悲，最終成就無上佛果。

本品的內容非常重要，大家學了之後，還要繼續思維，這樣才能從理解、接受到運用。解脫是三乘佛法的核心任務，我們過去總覺得，解脫祇是聲聞乘的修行，菩薩行者就是要成佛，要利益一切衆生，口號喊得當當響，但在實際修行上，往往連解脫的基礎都沒有。如果自己還深陷于迷惑、煩惱，沒有從中解脫，成佛的目標就會遙不可及，對衆生的利益也非常有限。所以我們要重新認識解脫在三乘佛法中的核心地位。從聲聞乘來說，解脫是唯一目的；但從菩薩道來說，修行有兩大內涵，一是解脫，即智慧的成就；一是菩提心和菩薩行，即慈悲的成就。所有大乘經論，基本都是圍繞這兩條路綫設置的。

在唯識、中觀的經論中，有大量篇幅引導我們建立大乘見地，依此轉化為空性禪修，可惜在落地上有些不足。因為這些見地很高，再加上止的基礎不足，就會流于空洞。此外，對菩提心和菩薩行也重視不足，沒能充分開顯菩薩道的精神。如果抓住這兩大重點，一方面重視解脫道的基礎，一方面重視慈悲利他的實踐，我們的修行就能落到實處，最終導向圓滿。所以說，

三十七道品對大乘解脫道的建設非常重要，對於這一內容的學習很有意義。



### 【辯修對治品第四】

已辯真實，今次當辯修諸對治，即修一切菩提分法。

#### 【四念住】

此中先應說修念住。

頌曰：以粗重愛因，我事無迷故，爲入四聖諦，修念住應知。

論曰：粗重由身而得顯了，故觀察此入苦聖諦。身以有粗重諸行爲相故，以諸粗重即行苦性，由此聖觀有漏皆苦。諸有漏受說爲愛因，故觀察此入集聖諦。心是我執所依緣事，故觀察此入滅聖諦，怖我斷滅由斯離故。觀察法故，于染淨法遠離愚迷，入道聖諦。是故爲

入四聖諦理，最初說修四念住觀。

### 【四正斷】

已說修念住，當說修正斷。

頌曰：已遍知障治，一切種差別，為遠離修集，勤修四正斷。

論曰：前修念住，已能遍知一切障治品類差別。今為遠離所治障法，及為修集能對治道，于四正斷精勤修習。如說已生惡不善法為令斷故，乃至廣說。

### 【四神足】

已說修正斷，當說修神足。

頌曰：依住堪能性，為一切事成，滅除五過失，勤修八斷行。

論曰：依前所修離集精進，心便安住，有所堪能，為勝事成修四神足，是諸所欲勝事因故。住謂心住，此即等持，故次正斷說四神足。此堪能性，謂能滅除五種過失，修八斷行。何者名為五種過失？

頌曰：懈怠忘聖言，及昏沉掉舉，不作行



作行，是五失應知。

論曰：應知此中昏沉、掉舉合爲一失。若爲除滅昏沉、掉舉不作加行，或已滅除昏沉、掉舉復作加行，俱爲過失。爲除此五，修八斷行。雲何安立彼行相耶？

頌曰：爲斷除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，及所因能果。爲除餘四失，修念智思捨，記言覺沉掉，伏行滅等流。

論曰：爲滅懈怠修四斷行，一欲、二正勤、三信、四輕安。如次應知，即所依等。所依謂欲，勤所依故。能依謂勤，依欲起故。所因謂信，是所依欲生起近因，若信受彼便希望故。能果謂安，是能依勤近所生果，勤精進者得勝定故。

爲欲對治後四過失，如數修餘四種斷行，一念、二正知、三思、四捨。如次應知，即記言等。記言謂念，能不忘境，記聖言故。覺沉掉者，謂即正知，由念記言，便能隨覺昏沉、掉舉二過失故。伏行謂思，由能隨覺沉掉失已，爲欲伏除發起加行。滅等流者，謂彼沉掉既斷滅已，心便住捨平等而流。

## 【五 根】

已說修神足，當說修五根。所修五根雲何安立？

頌曰：已種順解脫，復修五增上，謂欲行不忘，不散亂思擇。

論曰：由四神足心有堪能，順解脫分善根滿已，復應修習五種增上，一欲增上、二加行增上、三不忘境增上、四不散亂增上、五思擇增上。此五如次第，即信等五根。

## 【五 力】

已說修五根，當說修五力。何者五力？次第雲何？

頌曰：即損障名力，因果立次第。

論曰：即前所說信等五根有勝勢用，復說爲力，謂能伏滅不信障等，亦不爲彼所陵雜故。此五次第依因果立，以依前因引後果故。謂若決定信有因果，爲得此果發勤精進。勤精進已，便住正念。住正念已，心則得定。心得定已，能如實知。既如實知，無事不辦。故此次第依因果立。

如前所說順解脫分既圓滿已，復修五根。何位修習順決擇分，爲五根位、五力位耶？

頌曰：順決擇二二，在五根五力。

論曰：順決擇分中，暖、頂二種在五根位，忍、世第一法在五力位。

### 【七覺支】

已說修五力，當說修覺支。所修覺支雲何安立？

頌曰：覺支略有五，謂所依自性，出離并利益，及三無染支。

論曰：此支助覺故名覺支，由此覺支位在見道。廣有七種，略爲五支。一覺所依支，謂念。二覺自性支，謂擇法。三覺出離支，謂精進。四覺利益支，謂喜。五覺無染支，此復三種，謂安、定、捨。何故復說無染爲三？

頌曰：由因緣所依，自性義差別，故輕安定捨，說爲無染支。

論曰：輕安即是無染因緣。粗重爲因，生諸雜染，輕安是彼近對治故。所依謂定，自性即捨。故此無染義別有三。

## 【八正道】

說修覺支已，當說修道支。所修道支雲何安立？

頌曰：分別及誨示，令他信有三，對治障亦三，故道支成八。

論曰：于修道位建立道支，故此道支廣八略四。一分別支，謂正見。此雖是世間而出世後得，由能分別見道位中自所證故。二誨示他支，謂正思維、正語一分等起，發言誨示他故。三令他信支，此有三種，謂正語、正業、正命。四對治障支，亦有三種，謂正精進、正念、正定。

由此道支，略四廣八。何緣後二各分爲三？

頌曰：表見戒遠離，令他深信受，對治本隨惑，及自在障故。

論曰：正語等三，如次表已，見、戒、遠離，令他信受。謂由正語論議決擇，令他信知已有勝慧。由正業故不作邪業，令他信知已有淨戒。由正命故，應量應時、如法乞求衣鉢等物，令他信已有勝遠離。正精進等

三，如次對治本、隨二煩惱及自在障。此所對治略有三種：一根本煩惱，謂修所斷。二隨煩惱，謂昏沉、掉舉。三自在障，謂障所引勝品功德。此中正精進別能對治初，為對治彼勤修道故。正念別能對治第二，系念安住止等相中，遠離昏沉及掉舉故。正定別能對治第三，依勝靜慮速能引發諸神通等勝功德故。

### 【三乘修治差別】

修治差別雲何應知？

頌曰：有倒順無倒，無倒有倒隨，無倒無倒隨，是修治差別。

論曰：此修對治略有三種，一有顛倒順無顛倒，二無顛倒有顛倒隨，三無顛倒無顛倒隨。如是三種修治差別，如次在異生、有學、無學位。

菩薩、二乘所修對治有差別相，雲何應知？

頌曰：菩薩所修習，由所緣、作意、證得

殊勝故，與二乘差別。

論曰：聲聞、獨覺以自相續身等爲境而修對治，菩薩通以自他相續身等爲境而修對治。聲聞、獨覺于身等境，以無常等行相思維而修對治。若諸菩薩于身等境，以無所得行相思維而修對治。聲聞、獨覺修念住等，但爲身等速得離系。若諸菩薩修念住等，不爲身等速得離系，但爲證得無住涅槃。菩薩與二乘所修對治，由此三緣故而有差別。

修對治總義者，謂開覺修、損減修、瑩飾修、發上修、鄰近修，謂鄰近見道故。證入修、增勝修、初位修、中位修、後位修、有上修、無上修，謂所緣、作意、至得殊勝。