

濟群法師

下

【菩提道次第略論】

講記

目 录

2【第五十九課】	第五章 上士道修心次第.....4
	第一節 菩提心的殊勝.....6
	一、大乘教法的殊勝.....6
	二、菩提心在大乘中的不共地位.....10
16【第六十課】	第二節 菩提心如何發起.....18
	一、七因果修法.....18
	1. 大悲為大乘根本.....21
	① 大悲在大乘修行初期的重要.....21
	② 大悲在大乘修行中期的重要.....22
	③ 大悲在大乘修行後期的重要.....24
	④ 大悲是修習七因果的核心.....26
	· 從知母至慈心以成其因.....26
	· 從增上意樂及發心以成其果.....30
32【第六十一課】	2. 于有情修平等心.....32
43【第六十二課】	3. 七因果修習法.....44
	① 于一切有情修悅意之相.....44
	· 知 母.....44
	· 念 恩.....46
	· 報 恩.....49
54【第六十三課】	② 正修此心.....56
	· 修 慈.....56
	· 修 悲.....59
	· 修增上意樂.....62
	· 修求菩提之心.....63
	4. 發心特徵及差別.....64
65【第六十四課】	二、自他相換修法.....65
	1. 自他相換的意義.....66
	2. 自他相換的成立及原理.....68
71【第六十五課】	3. 自他相換的修習次第.....73

	① 去除障礙	73
	② 正明修法	80
	4. 菩提心發生之量	85
85【第六十六課】	三、受持菩提心儀軌	87
	1. 從何處受	88
	2. 以何身受	88
	3. 菩提心受持軌則	89
	① 淨地設像陳供	89
	② 啓白與皈依	91
	③ 宣說學處	94
	④ 積集資糧	94
	⑤ 淨修其心	95
	⑥ 正行儀軌	95
	⑦ 結 行	98
99【第六十七課】	4. 如何守護菩提心	101
	① 于此世發心不壞之因	101
	• 憶念發心勝利	101
	• 不捨願心而令增長	105
	• 時刻不捨有情	108
	• 積集福智資糧	108
109【第六十八課】	② 于他世不離菩提心之因	110
	• 遠離能壞的四黑法	111
	• 受持不壞的四白法	113
	5. 犯已還淨法	118
119【第六十九課】	第三節 菩薩行的安立	120
	一、菩薩行的兩大內容	121
	1. 破斥錯誤觀點	121
129【第七十課】	2. 方便與慧，隨學一分，不得成佛	131
	① 依無住涅槃 說明	131
	② 依經典說明	133
	③ 批駁錯誤觀點	136
	• 破斥通達空性即無須修方便	136

	·破斥不分別即具足六度.....138
140【第七十一課】	·破斥一切分別皆屬法我執.....141
	·一分道品而不足.....146
149【第七十二課】	二、菩薩行的安立.....153
	1. 六度的安立.....154
	① 獲得增上生.....155
	② 自利利他.....158
	③ 圓滿利他.....160
	④ 總攝大乘.....161
	⑤ 具足方便.....162
	⑥ 成就三學.....163
	2. 六度的安立次第及原理.....165
	① 生起次第.....165
	② 勝劣次第.....165
	③ 粗細次第.....166
166【第七十三課】	第四節 廣說菩薩行.....168
	一、布施學處.....168
	1. 布施自性.....168
	2. 布施差別.....169
	3. 身心生起之法.....171
177【第七十四課】	二、持戒學處.....179
	1. 戒之自性.....179
	2. 戒之差別.....180
	3. 身心生起之法.....182
188【第七十五課】	三、忍辱學處.....191
	1. 忍辱自性.....191
	2. 忍辱差別.....192
	3. 身心生起之法.....193
	① 思惟忍與不忍的得失.....193
	② 忍辱修習的原理.....200
207【第七十六課】	四、精進學處.....208
	1. 精進自性.....209

	2. 精進差別	209
	3. 身心生起之法	210
	① 思惟精進勝利與懈怠過患	210
	② 精進的修習	211
	五、靜慮學處	216
	1. 靜慮自性	216
	2. 靜慮差別	217
	3. 身心生起之法	218
219【第七十七課】	六、智慧學處	222
	1. 智慧自性	222
	2. 智慧差別	223
	3. 身心生起之法	224
	七、學行四攝以利他	231
	結束語	236

《三主要道頌》讲记

239【第一課】	· 抓住共同的核心	239
	· 解脫道和菩薩道	240
	· 修學五大要素	242
246【第二課】	· 修學三主要道的意義	247
	· 禮敬傳承上師	248
	· 造論目的	249
	· 策勵聽聞	252
256【第三課】	· 出離心的重要性	256
	· 如何修習出離心	258
	· 出離心生起的標準	262
264【第四課】	· 菩提心的重要性	266
	· 如何發起菩提心	267
273【第五課】	· 空性見的重要性	273
	· 正見生起的標準	277
	· 結束分	282



第五章 上士道修心次第

第五十九至七十七課

· 第五十九課

第五章 上士道修心次第

第一節 菩提心的殊勝

一、大乘教法的殊勝

如是流轉之過患，從種種門中長時修習，則見于此三有如陷火坑。為欲解脫惑苦，證得涅槃，意懷熱惱，由是修學三學，從生死中而得解脫焉。然此雖非同善趣，不復退墮，而于斷過證德尚屬少分。既于自利未圓，則利他亦不過零碎而已，終須佛為勸請而入大乘也。故諸具慧者從最初時便入大乘，甚為應理。

《攝度論》雲：“于利世間無能力，二乘心量必斷之，能仁所示大悲乘，一味利他為自性。”若此，則諸士夫應以愛樂、威德及士夫之功力擔負利他，方為合理。倘僅緣于自利，與傍生何殊？是故諸上士之本性，于利他樂專一而住。

《弟子書》雲：“畜類得草唯自食，渴時得水歡喜飲，士夫精進利他事，以樂威德功力勝。如日照世駕威光，大地載物不揀擇，上士本性不自利，一味專作利世間。”如是見諸衆生被苦所逼，為利他而忙者，名曰士夫，彼亦名為善巧。前書（《弟子書》）又雲：“無明覆世亂衆生，無力墮在苦火中，見此如已頭燃火，彼是士夫亦善巧。”

是故能生自他一切利樂之本源，滅除一切衰損之妙藥，為諸善巧士夫所行之大道，雖見聞念觸，亦能長養一切衆生，住利于他而兼能成就自利，無所

不全。有于此具大善巧之大乘而趣入者，當念此甚為希有，我幸得之，應盡所有士夫之功力，于此勝乘而趣入之。

二、菩提心在大乘中的不共地位

如是若念須入大乘，何為入大乘之門耶？此中佛說有波羅密多乘及密乘二種，除彼更無餘大乘矣。然此二由何門而入耶？唯菩提心是。此于身心何時生起，雖其他之任何功德未生，是亦住入大乘。

若何時與菩提心捨離，則縱有通達空性等功德，亦是墮入聲聞等地，退失大乘。此衆多大乘教之所說，理亦成也，是故大乘者以菩提心之有無而作進退。如《入行論》中說：“此心生起，無間即成佛子也。”

慈氏《解脫經》亦雲：“善男子，所謂金剛寶者，雖已破碎，勝出金等莊嚴，映蔽一切，亦不失金剛寶之名，一切貧乏亦能遮止。善男子，如是若發一切種智心之金剛寶，縱離修行，亦映蔽一切聲聞、獨覺功德之金莊嚴，亦不失菩薩之名，一切世間貧乏亦能遮止也。”謂于菩薩行雖未學習，但有菩提心便可稱為菩薩也。

以是若僅以法是大乘，則猶不足，必彼補特伽羅住入大乘為重要，故成大乘以菩提心而作自在。若于此心僅彼知解而已，則其大乘亦唯是虛名耳。倘彼有一性相完全之菩提心，則亦成一清淨之大乘。當于此而勵力焉。

《莊嚴經》雲：“善男子，菩提心者，如一切佛法之種子。”于此須得定解。

此應喻釋，如以水、糞、暖及地等，若與谷種合者，則為谷苗之因，若與麥豆等種合者，則亦為彼苗之因。故水、糞、暖、地等是共同之因。青稞種者，隨與何種緣合，亦不能為谷等苗之因，是青稞苗之不共因。以彼所攝持之水等，亦當為青稞苗之因也。如是，無上菩提心者是佛苗因中如種子之不共因。通達空性之慧者，如水糞等，是三種菩提之共因也。

故《寶性論》亦雲：“勝解勝乘為種子，慧者為生佛法母。”此言于大乘起勝解者，如父之種子，通達無我慧者則如母。譬之父為藏人，則不生漢胡等子，父為子姓，此因決定。于藏母身，則能生種種子，是乃共同因也。

龍猛《贊慧度》亦雲：“佛陀諸獨覺，并諸聲聞人，解脫唯依慧，決定無有餘。”諸獨覺、聲聞亦依于慧，以是亦說般若波羅密多為母，是大小二乘之母。故不以通達空性而分大小乘，是以菩提心及諸廣行而判也。

《寶論》雲：“彼聲聞乘中，不說菩薩願，及行悉回向，菩薩如何成。”謂不以見別，而以行分。如是若通達空性之慧，猶不成大乘不共之道，而況除彼勝慧之諸餘道品，則何待言哉。是故須將菩提心之教授，執為中心而修焉。

第五章 上士道修心次第

接着要開始上士道的修學。整個《道次第》，從道前基礎，到下士道、中士道、上士道，建構了完整的成佛修行體系。過去我們說到修行，主要側重于菩薩道，且往往和解脫道、人天乘對立起來，覺得彼此沒什麼關係。修人天乘、解脫道的人，很少想着往上走；修菩薩道的人，對人天乘、解脫道也不重視，甚至有一定的抵觸情緒，覺得我是菩薩道，你是解脫道。因為這樣的觀念，很多人盡管學的是大乘，却沒有人天乘的基礎，沒有解脫道的內涵，也無法真正按菩薩道去實踐，僅僅學學而已，甚至祇是說說而已。

在《道次第》中，宗大師把道前基礎、下士道、中士道都作為菩薩道的前行。這個思想和《法華經》所說的“十方佛土中，唯有一乘法，無二亦無三”完全一致。佛陀一生說法，無數方便，都是為了開示衆生悟入佛的知見。我們要認識到三士道的關係，才能有效修學。論中，下士道叫作共下士道，中士道叫作共中士道。所謂“共”，即下士道不僅是獨立的，還與中士道、上士道共有；中士道也不僅是獨立的，同時與上士道共有。

關於上士道的內容，簡單地說，就是菩提心和菩薩行。我們也可以用這種方式來歸納解脫道，就是出離心和解脫行。根據新編目錄，這些內容分為四塊。

第一，說明菩提心的殊勝。菩提心是大乘佛法的根本和不共所在，而且是總持，可以統攝整個佛法修行。按《道次第》的建構，菩薩道的修行，就是從發起菩提心到成就菩提心。一旦圓滿菩提心，也就成佛了。所以，我們很難想象菩提心對修行究竟有多麼重要。關於菩提心的重要性及相關修行，寂天菩薩的《入菩薩行論》講得非常透徹，大乘行者不可不學。

第二，菩提心如何發起。我們每天都在說菩提心，關鍵是怎樣把這種心發起來，把它發得到位，發得圓滿，持續地發下去，否則說得再多也沒用。在印度深觀和廣行的傳承中，有一套如何發心的修法，我們需要去了解它，繼承它。

修行不是稀裏糊塗地在那裏說，而是有具體的內容，是可以操作和量化的：包括怎麼發起，所緣境是什麼，發到什麼標準等等。我們過去說發菩提心，更多是觀念上的，但《道次第》提出，還可以通過儀軌受持菩提心戒，以此確立願心。當然這並不是宗喀巴大師獨創的，而是大乘佛教本身就有這個思想和做法。

第三，菩薩行的安立。對成佛的修行來說，首先是方法正確。論中舉了一個例子：就像擠牛奶，必須在牛的乳房擠，如果到牛角擠，永遠也擠不出奶。成佛的修行也是同樣。我們要修大慈悲，開大智慧，應該怎麼修？每一種心行訓練，都要有正確的因緣。如果因緣錯了，方法錯了，就會南轅北轍，不得成就。其次是手段完整。成佛是成就悲智兩大品質，這個目標必須非常明確。佛不是空洞的概念，而是因為人格中具備兩大品質，即無限的智慧和慈悲。那麼，應該通過什麼方法成就這兩大品質？如果手段不完整，也許祇能成就其中一種。事實上，多數人在修學上都有偏差。漢傳佛教側重空性見，從禪宗到教下的唯識、中觀、天臺、華嚴都有這個傾向，關於菩提心和菩薩行的部分相對比較弱。正因為如此，雖然我們學的是大乘，但真正能把大乘精神落實到心行的人並不是很多。

從大乘佛法來說，任何一部經論都是菩薩行和空性見并重的。我曾讓學生把大乘經典中有關菩提心的內容檢索出來，份量極大。關於菩薩道的修行，宗大師提出了精確的定位，即“方便與慧，成佛缺一不可”。方便，是成就慈悲的修行；慧，是成就空性見，成就般若慧。缺少任何一種，都不能圓滿無上佛果。《道次第》中，宗大師旁徵博引，用大量經教論證了這一點。之所以特別強調，就是針對人們在修學中存在的偏差。因為這種現象不僅漢傳佛教存在，藏傳佛教同樣存在。

第四，廣說菩薩行。關於慈悲和智慧的修行，通常歸納為三塊，即菩提心、菩薩行、空性見，依此建立六度，成就佛菩薩的兩大品質。在這一部分，詳細說明了六度應該怎麼修，圓滿的標準是什麼，包括如何圓滿布施，如何圓滿持

戒，如何圓滿忍辱等。

整個上士道，就是圍繞這四個方面修學。

第一節 菩提心的殊勝

一、大乘教法的殊勝

菩提心是入大乘之門，所以上士道開始就勸請我們進入大乘。前面已經講了
下士道和中士道，有人走着走着就停在那裏，不想走了。就像《法華經》所
說的，導師（佛陀）帶着幾百人前往寶所，當他們走到三百由旬時，有人覺得
很累，寸步難行。導師就變現一座化城，讓大家在那裏休息。等大家吃飽喝足，
有精神了，再告訴他們，這裏祇是化城，真正的寶所還在前面。在菩薩道的修
行中，聲聞解脫道也是化城，並不是究竟處。

《道次第》中，宗大師開示下士道和中士道的修行後，接着勸請我們：人
天乘和解脫道的修行不是目的，而是為上士道做準備的。應該進一步發菩提心，
入大乘門，提升生命意願。解脫道的意願，是個人出離輪回；而菩薩道的修行，
不僅自己要出離，還要帶領一切衆生出離生死。所以，菩提心是對出離心的提
升和圓滿，是把追求個人解脫的心，擴大到一切衆生身上。僅僅想着個人出離，
就是出離心；把這份心擴大到一切衆生，就是菩提心。

“如是流轉之過患，從種種門中長時修習，則見于此三有如陷火坑。”中士
道的修行從煩惱雜染、業雜染、生雜染等角度，為我們揭示了輪回的過患，包
括惑業的苦，三惡道的苦，還有人身乃至天道的苦。祇要沒有出離輪回，即使
生到人天善道，也存在痛苦。由此告訴我們：輪回本質是痛苦的。雖然從人的
感覺來說，世間有苦有樂，但這些所謂的快樂，祇是對痛苦的緩解，而苦是本
質性的。《阿含經》對此的定義，是“有漏皆苦”。有漏，就是有煩惱、惑業。
以惑業為本的生命，就在不斷制造痛苦。所謂的快樂，祇是痛苦偶爾得到緩解

時的快感，非常短暫，痛苦很快又會源源不斷地產生。我們需要從各個角度思惟輪回的苦，觀三界如火宅，就像一棟燒着的房子，實在不是安全的地方。就像現在這個世界，因為生態環境的破壞，天災人禍越來越多，如果再出現戰爭，實在不好呆了。這些都可以幫助我們觀察，深刻認識到輪回的痛苦本質，不再有所期待。當然作為菩薩道的修行，要有無盡的悲願。雖然知道這是火宅，還繼續往裏衝。這是一種悲願，和隨着業力的身不由己，完全是兩碼事。

“為欲解脫惑苦，證得涅槃，意懷熱惱，由是修學三學，從生死中而得解脫焉。”輪回的本質，就是惑和業制造的痛苦，要解除輪回，解除生死，解除煩惱，必須解除惑業。否則，輪回是沒有盡頭的。我們必須把解脫輪回、證悟涅槃作為生命中強烈的意願。所謂意懷熱惱，有點如救頭燃的味道。如果沒有解脫，甚至要比頭髮着火還着急。帶着這種強烈的出離心，就能通過戒定慧的修行，成就解脫和解脫知見。

“然此雖非同善趣，不復退墮，而于斷過證德尚屬少分。既于自利未圓，則利他亦不過零碎而已，終須佛為勸請而入大乘也。”人天善趣仍在輪回中，解脫道雖然比人天善趣究竟，已經解脫生死，不復退墮，但還是不圓滿的。雖然煩惱障斷了，可所知障沒有斷，祇是證悟智慧，沒有證得大慈大悲。因為沒有圓滿的悲德，智德也是不圓滿的。既不能圓滿地自利，利他也不過是零碎而已。為什麼這麼說？雖然聲聞弟子也修利他行，也對住持佛法有一定責任感，但祇是隨緣而修。而菩薩對弘法、對一切眾生是有承擔的，有強烈的使命感和責任感。同樣是利他，聲聞的利他並不圓滿，所以佛陀還要勸請他們：這裏不是究竟處，進入大乘才是究竟處。

“故諸具慧者從最初時便入大乘，甚為應理。”因為我們認識到解脫道的不圓滿，認識到唯有菩薩道修行才是圓滿的，那些有智慧的人開始就應該發起菩提心。而不是先發人天乘的增上善心，再發解脫道的出離心，最後發菩提心。也就是說，發心要一步到位，直接從大乘菩提心入手。當然從修行來說，還是

要從人天乘到解脫道，從念死無常、念三惡道苦、深信業果等逐步深入。就像我們蓋一棟百層高樓，需要先把地基打好，然後蓋第一層、第二層，每一層都實實在在地往上蓋。你不能說，我祇想要第一百層，下面的不要，這樣的房子肯定蓋不起來。所以，儘管我們發的是大乘心，但在行爲上，必須一步步檢點自己。比如說，我們的出離心達標沒有？對業果生信沒有？五戒十善的修行到位沒有？這些都很重要。在《道次第》中，宗大師將這些關係講得很清楚。

“《攝度論》雲：于利世間無能力，二乘心量必斷之。”聲聞行者主要以追求個人解脫爲主，儘管也會利益世間，也會做利他的事，但沒多少力量。因爲他沒有訓練利益衆生的悲願。一個人如果没有強大的利他心，所謂的利他，祇是隨緣而已——有條件就做一做，方便時就做一做，這和帶着強大的“我一定要做”的意願是不一樣的。因爲二乘人利益世間的發心和能力都有限，所以我們一定要斷除這種祇想個人解脫的心。

“能仁所示大悲乘，一味利他爲自性。”能仁就是佛陀，大悲乘就是大乘。大乘的修行是以一味利他爲自體，通過利他成就無上佛果。

“若此，則諸士夫應以愛樂、威德及士夫之功力擔負利他，方爲合理。倘僅緣于自利，與傍生何殊？”這裏的士夫，不是一般人，相當于中國所說的大丈夫。如果你是真正的大丈夫，就應該以利他的意願、能力及生命內在的强大力量，擔負利益衆生解除輪回的使命。有這種氣魄和宏願，才是合理的。如果你祇是爲了個人利益，不去想着利益衆生，那和動物有什麼區別？動物也會利益自己。如果我們祇是爲了自己生存得好一點，就和動物相差不多。

“是故諸上士之本性，于利他樂專一而住。”上士就是大乘根機的人，或者說大丈夫。所以說，大乘根機者應該以利益衆生作爲意願和生命目標，發願給衆生帶來快樂，解除衆生在輪回中的痛苦。這是勸請我們發菩提心，進入大乘。

“《弟子書》雲：畜類得草唯自食，渴時得水歡喜飲，士夫精進利他事，以樂威德功力勝。”《弟子書》說，動物得到草之後就吃，渴的時候有了水就歡喜

飲用，其特點是祇顧自己生存得快活一點。但大丈夫的存在不應該像動物一樣，而要有所區別。作為高尚的人，應該對利他行發起勇猛精進之心，以此作為生命的強大意願。並且看到，利他才是生命的真正價值和意義所在。

“如日照世駕威光，大地載物不揀擇。”太陽的光芒照耀一切，是不加揀擇的。作為高尚的人，同樣應該沒有揀擇地，對一切衆生生起平等、無限的慈悲，而不是說這個人我喜歡，那個人我討厭，不應該那麼狹隘。就像陽光，不會因為這個人有地位，它就照；那個人沒地位，它就不照；這個人長得好看，它就照；那個人長得不好看，它就不照。還應該像大地一樣，載物不揀擇。你在地上蓋一棟豪華別墅，它不會高興；搭一間簡陋茅屋，它不會討厭；你在地上放着黃金，它不會貪心；你在地上倒一桶尿，它也不苦惱。我們也要像太陽和大地那樣，以平等、包容的心對待一切衆生。其實，我們生命內在是具備這種品質的，祇不過被凡夫的我執我見處理了，由此投射出來的所有認識都充滿着好惡，充滿着不平等。如果去除我執，安住在空性的層面，就能對一切衆生生起平等心。

“上士本性不自利，一味專作利世間。”上士就是大丈夫，他的生命品質是無我的，不會考慮自己的利益，一心一意祇是做利益衆生的事。

“如是見諸衆生被苦所逼，為利他而忙者，名曰士夫，彼亦名為善巧。”看到衆生被輪回的痛苦所逼迫，就發心利益衆生，幫助衆生解脫痛苦。這種人叫作大丈夫，也叫高尚的人，善巧的人，有智慧的人。

“前書又雲：無明覆世亂衆生，無力墮在苦火中，見此如已頭燃火，彼是士夫亦善巧。”前書就是《弟子書》。其中說到，衆生被無明遮蔽，不能如實認識世間，從而生活在虛妄中，對人生和世界產生種種顛倒認識。這種生命是透過無明而非智慧呈現出來的，充滿妄想、煩惱、業力。對這樣的生命相續，衆生是無力自主的，祇能被煩惱推動着去造業，去受苦受難，非常可憐。看到衆生在輪回中受苦，被煩惱折磨，你是很冷漠，沒感覺，還是很着急，就像自己

頭發着火了一樣？如果沒感覺，你就很難對衆生起慈悲心和利他心。如果看到衆生在輪回中受苦，懷有極大的同情心，就像獨生子掉入火坑一樣，就是大丈夫，是大乘根器的人。因爲他有大智慧，能深刻認識到利他行對自己 and 他人具有的正面意義。

“是故能生自他一切利樂之本源，滅除一切衰損之妙藥，爲諸善巧士夫所行之大道。”大乘菩提心的修行，對生命究竟有什麼意義？接着對前面的偈頌加以解釋：菩提心是讓自己和一切衆生得到利益安樂的本源，也是滅除一切衰損的妙藥，這是有智慧的大丈夫選擇的光明大道。

“雖見聞念觸，亦能長養一切衆生，住利于他而兼能成就自利，無所不全。”具備菩提心和利他行的人，他的所作所爲，見到、聽到、想到、接觸到的一切，隨時隨地都能利益衆生。因爲他的生命是建立在利他和慈悲的基礎上，所以對他接觸到的一切衆生都有利益。在利益衆生的過程中，一方面突破我執，一方面成就無量福德，成就大慈大悲的品質。所以利他就是自利，我們真正去做的話，利益無量無邊。

“有于此具大善巧之大乘而趣入者，當念此甚爲希有，我幸得之，應盡所有士夫之功力，于此勝乘而趣入之。”我們要認識到，大乘菩提心教法有如此重大的利益，能遇到這麼殊勝的教法，實在稀有難得。現在我們有幸得到這一教法，就應該盡自己所有的力量，用整個生命去實踐它。這是人生最好的選擇，能使我們實現生命的最大價值，并解除一切不幸、痛苦和煩惱。

以上告訴我們，利他的菩提心多麼殊勝，大乘教法多麼殊勝，所以在修習解脫道之後，自然應該進入大乘的修行。

二、菩提心在大乘中的不共地位

“如是若念須入大乘，何爲入大乘之門耶？此中佛說有波羅密多乘及密乘二種，除彼更無餘大乘矣。”對修學者來說，我們怎樣才能發大乘心，進入大

乘呢？在藏傳佛教中，把大乘分為波羅密多乘和密乘，除此以外，並沒有別的大乘。波羅密多乘，即藏傳所說的顯教，他們認為這是因乘，而密乘則屬於果乘。其實藏傳佛教所說的顯教，主要是指中觀、唯識，即深觀、廣行，並不能概括漢傳佛教所有宗派。漢傳的天臺、華嚴、禪宗等，見地和用心都非常高，絕不亞于藏傳所說的果乘。我們不要因為某些說法，就妄分高下。

“然此二由何門而入耶？唯菩提心是。”那麼，如何進入波羅密多乘和密乘呢？首先要發菩提心，這是大乘的標志。宗大師在《道次第》明確提出，菩提心是大乘的標志，是大乘的不共法。你所修的是大乘還是小乘，就看你有没有菩提心。就像我們判斷一個人是不是佛教徒，就看你皈依三寶了沒有。道理是完全一樣的。你皈依了，就是佛教徒；沒有皈依，就不是佛教徒。同樣，如果你發了菩提心就是大乘；如果沒發菩提心，不管在見地上有多高，在修行上做了多少，都不能算是大乘。

“此于身心何時生起，雖其他之任何功德未生，是亦住入大乘。”在你的生命相續中，什麼時候生起菩提心了，即使其他任何功德都沒有生起，戒定慧還沒開始修，你也是大乘行者了。這主要是指世俗菩提心，即“我要利益衆生，我要成就佛道”的意願。生起這種強烈意願，就標志着你已進入大乘。

“若何時與菩提心捨離，則縱有通達空性等功德，亦是墮入聲聞等地，退失大乘。”反之，如果我們什麼時候捨棄菩提心，覺得“衆生太麻煩，算了吧，我不幹了”，當你生起這一念，即使已經通達空性，或戒定慧修得再好，也將退為聲聞乘，不再屬於大乘。

“此衆多大乘教之所說，理亦成也，是故大乘者以菩提心之有無而作進退。”這是很多大乘經教說到的，道理就是這樣。所以說，大乘的標準是什麼？完全取決于你有没有菩提心。你有菩提心就是大乘，沒有菩提心就不是大乘，就這麼確定。不是說你看了《楞嚴經》或《瑜伽師地論》，也不是說你持戒持得多好，修定修得多好，還是你已證悟空性，所有這些都不能作為大乘行者的標準。

唯一可以作為大乘標準的，就是你有没有菩提心。這點必須牢記。所以當你說自己是大乘的時候，要想一想，到底是名義上的大乘，還是真正的大乘？要問問自己，菩提心發起了沒有？如果發起了，你才有資格說自己是大乘，否則是不資格說的。

以上說明了菩提心是大乘不共法，接着以相當的篇幅來論證這個觀點。

“如《入行論》中說：此心生起，無間即成佛子也。”正如《入菩薩行論》所說，當菩提心在生命相續中生起時，沒有任何間隔，你當下就是佛子。這裏的佛子特指菩薩。因為在《阿含經》中，聲聞人也稱為佛子。但是從大乘的角度來說，菩薩才是真正的佛子。為什麼這麼說？因為唯有大乘菩薩才能紹隆佛種，真正繼承如來家業。而聲聞人自己修成了，就證悟涅槃去了，不能承擔如來家業。

“慈氏《解脫經》亦雲：善男子，所謂金剛寶者，雖已破碎，勝出金等莊嚴，映蔽一切，亦不失金剛寶之名，一切貧乏亦能遮止。”在彌勒菩薩的《解脫經》中，用金剛寶來形容菩薩品質的高貴。金剛寶是至高無上的寶物，比金銀貴重得多。用金剛寶做成的器皿，雖然已經破碎了，但因為它本身的質地昂貴，其價值還是超過金銀等貴金屬。而且它所發出的光芒依然閃耀，勝過一切，也依然可以稱之為金剛寶，並能為人們解除貧窮。

“善男子，如是若發一切種智心之金剛寶，縱離修行，亦映蔽一切聲聞、獨覺功德之金莊嚴，亦不失菩薩之名，一切世間貧乏亦能遮止也。謂于菩薩行雖未學習，但有菩提心便可稱為菩薩也。”同樣，如果修行人發起一切種智心（即菩提心，成佛的心）之後，生命內涵馬上改變，當下就從凡夫升級為菩薩。任何一種生命的存在，代表生命實質的，就是你的心。你擁有什麼樣的生命品質，你就是什麼。凡夫之所以為凡夫，是因為擁有凡夫的生命品質，那就是貪嗔痴，一點價值都沒有，祇會不斷制造痛苦和煩惱。而佛菩薩之所以為佛菩薩，是因為具備佛菩薩的生命品質，那就是無限的慈悲和智慧。祇要我們發起菩提

心，生起“我要利益一切衆生”的強烈意願，就在張揚生命中的高貴品質。即使沒有多少修行，價值也超過任何其他心行，超過任何生命品質，包括聲聞、獨覺的功德。有了這種意願，就能改變生命，同時有能力改變一切衆生的生命。雖說你還沒有正式開始修菩薩行，但祇要有菩提心，其實就屬於菩薩了。

“以是若僅以法是大乘，則猶不足，必彼補特伽羅住入大乘爲重要，故成大乘以菩提心而作自在。”發菩提心，行菩薩行，關鍵是把它落實到內心，用生命去實踐。如果你學的是大乘法門，也看了《大智度論》《瑜伽師地論》《華嚴經》等大乘經典，還遠遠不夠。一定要把大乘教法落實到生命中，落實到心相續中，這才是最重要的。所以說，成爲大乘完全取決于菩提心發起沒有，而不僅是學了菩提心教法。社會上說“發了沒有”，是說“發財沒有”；我們這裏說“發了沒有”，是“發菩提心沒有”。其實發菩提心也是發財，而且不是一般的財。可以說，全世界的財富，三千大千世界的七寶，都無法和發菩提心的功德相比，因爲它是盡虛空遍法界都不能容納的。我們可以有個口號——“想發財，先發菩提心”。如果祇是知道菩提心，但沒有把它發起來，沒有落實到生命中，是不夠的。這也是現在很多人修學存在的問題。

“若于此心僅彼知解而已，則其大乘亦唯是虛名耳。”我們學了很多教法，知道很多教理，但落實到生命中的有多少？我們學了菩提心，但真正發起了沒有？在心相續中產生作用了沒有？如果沒有的話，所謂的大乘祇是虛名而已，和真正的大乘是兩碼事。

“倘彼有一性相完全之菩提心，則亦成一清淨之大乘。當于此而勵力焉。”如果按菩提心教法，完完全全地，發起性相完整的菩提心，就能成爲真正的大乘行者。所以我們應該努力實踐，而不是僅僅挂在口頭上。

“《莊嚴經》雲：‘善男子，菩提心者，如一切佛法之種子。’于此須得定解。”《莊嚴經》說：善男子，菩提心是產生一切佛法的種子。如果沒有種子，什麼結果也不會有。我們想成就一切佛法，就要發菩提心。對這個問題，我們

一定要生起堅定不移的信解。

以上告訴我們，菩提心的價值無與倫比。接着用比喻說明，菩提心是修習大乘的不共因。所謂不共，即決定大乘之所以為大乘的根本，而空性見屬於三乘的共因。成佛就是由共因和不共因決定的，由作為不共因的菩提心，成就大慈悲；由作為共因的空性見，成就大智慧。

“此應喻釋，如以水、糞、暖及地等，若與谷種合者，則為谷苗之因，若與麥豆等種合者，則亦為彼苗之因。故水、糞、暖、地等是共同之因。”就像農民種地，也有共因和不共因。種地需要土地、溫度、水和糞，不管種菜還是種麥、種青稞，這些條件都是必須的。如果種稻谷，土地等就是谷苗的因；如果種麥子，土地等也是麥苗的因。所以說，水、糞、暖、地是一切作物的共因。

“青稞種者，隨與何種緣合，亦不能為谷等苗之因，是青稞苗之不共因。以彼所攝持之水等，亦當為青稞苗之因也。”而青稞種屬於不共因，祇能作為自己的因，生長青稞。不論它和什麼因緣結合，都不能成為另一種作物的因，不能成為麥子、谷子、蔬菜的因。而水、糞、土地等作為共因，也是青稞生長所需要的。

“如是，無上菩提心者是佛苗因中如種子之不共因。通達空性之慧者，如水糞等，是三種菩提之共因也。”這個比喻說明，無上菩提心是成佛的不共因，就像種子是作物生長的不共因一樣。通達空性慧就像水分、土地等，是三乘的共因。不管是聲聞、緣覺還是菩薩的成就，都要見道，要通達空性慧，但菩提心祇有菩薩才具備。聲聞人不發菩提心，祇能證悟阿羅漢果。所以菩提心才是大乘的不共因，空性慧祇是共因。由共因和不共因的共同成就，圓滿成佛兩大品質。由菩提心成就大慈悲，空性見成就大智慧。這是大乘佛法的核心。

“故《寶性論》亦雲：‘勝解勝乘為種子，慧者為生佛法母。’此言于大乘起勝解者，如父之種子，通達無我慧者則如母。”接着引《寶性論》進一步解釋。勝乘，就是大乘。對大乘生起堅定不移的信解，發起菩提心，是作為父親

般的種子。而空性慧屬於共因，在成佛道路上，扮演的角色像母親一樣。一個人的出生離不開父母的遺傳基因，而成佛的修行中，菩提心扮演父親的角色，空性慧扮演母親的角色。由父母的遺傳基因才能孕育生命，同樣，要有菩提心和空性慧兩大因素，才能成就佛果。

“譬之父為藏人，則不生漢胡等子，父為子姓，此因決定。于藏母身，則能生種種子，是乃共同因也。”根據傳統觀念，兒子是隨父親姓的。如果父親是藏人，就決定了兒子也是藏人，不會生出漢人、胡人的兒子。儘管孩子是由母親生的，但父親更能決定兒子的種姓，屬於不共因，而母親屬於共因。當然，這是當時的文化習俗。

“龍猛《贊慧度》亦雲：佛陀諸獨覺，并諸聲聞人，解脫唯依慧，決定無有餘。”龍樹菩薩的《贊慧度》也說：佛陀、獨覺、聲聞三乘聖者的解脫，一定是靠空性慧，而不是其他。這個偈頌說明，空性慧是三乘聖賢共有的。

“諸獨覺、聲聞亦依于慧，以是亦說般若波羅密多為母，是大小二乘子之母。”三乘聖賢都要依靠空性慧成就解脫，所以說空性慧就像母親，是大小乘修行共有的。如果我們光有菩提心，有“我要成佛度眾生”的願望，但沒有空性慧，祇是世俗菩提心而已。要使這個願望得到落實，必須證悟無我的空性慧。唯有體悟到三世諸佛和六道眾生平等的層面，才能對一切眾生生起無限的慈悲。

“故不以通達空性而分大小乘，是以菩提心及諸廣大行而判也。”正因為空性慧是三乘所共，所以，不是以通達空性來區分大小乘，而是以菩提心和菩薩行作為判斷標準。因為三乘聖者在空性見上是沒有根本區別的，區別的關鍵在于行願。聲聞依戒定慧成就個人解脫，而菩薩依六度自利利他。

“《寶鬘論》雲：彼聲聞乘中，不說菩薩願，及行悉回向，菩薩如何成。”《寶鬘論》說，聲聞乘經論中不說發菩提心，也不說要把所有功德回向給一切眾生，乃至成就無上佛果。所以，自然不能成為菩薩。

“謂不以見別，而以行分。”聲聞是依戒定慧導向個人解脫，菩薩則依六度、

依無盡悲願利益衆生，以此作為自己的生命目標。所以聲聞和菩薩的區別不在於空性見，而在于行願。

“如是若通達空性之慧，猶不成大乘不共之道，而況除彼勝慧之諸餘道品，則何待言哉。”如果僅僅通達空性，將不能契入大乘修行，不能成為菩薩，更不能成就無上菩提。既然通達空性慧都不能達到這個效果，空性慧以外的其他修行，更不足以成為區別大小乘的標準。反過來說，如果你以菩提心修任何法門，都屬於菩薩乘的範疇。你發菩提心修五戒十善，五戒十善就是大乘的修行；你發菩提心修聲聞的戒定慧，也屬於大乘修行的組成部分。但如果没有菩提心，即使再高的修行，即使通達空性，也不能稱為大乘。所以說，是以菩提心來決定你是不是大乘。

“是故須將菩提心之教授，執為中心而修焉。”所以作為大乘佛法的修學來說，必須將菩提心的教授作為根本、核心和總持。

關於《道次第》的建構，我曾提出“一二三”的理論，即“一個中心，兩大利益，三類設教。”一個中心就是菩提心，兩大利益就是現前利益和究竟利益，三類設教就是下士道、中士道和上士道。以下士道幫助我們實現現前利益，以中士道和上士道幫助我們實現究竟利益。

· 第六十課

第二節 菩提心如何發起

一、七因果修法

七因果者，謂圓滿佛果從菩提心生。彼心從增上意樂生，意樂從大悲生，大悲從慈生，慈從報恩心生，報恩從念恩生，念恩從知母生。如斯次第，說為七也。

1. 大悲為大乘根本

① 大悲在大乘修行初期的重要

若為大悲撓動其意者，為令一切有情出生死故，而起決定誓願。若悲心弱，

則不如是，要能荷負無餘衆生之解脫重任而得自在故。若不荷負此擔，則不能入大乘，故大悲者于初即為重要也。

《無盡慧經》雲：“大德捨利弗，復次，諸菩薩之大悲無盡也。何以故？為前導故。大德捨利弗，所謂譬諸氣息內外動者，是人命根之前導也。如是菩薩之大悲者，是正修大乘之前導也。”

又《象頭山經》亦雲：“文殊師利，雲何為諸菩薩進趣行？雲何為處？文殊師利答曰：天子，諸菩薩進趣行者，大悲也。處者，有情也。”

② 大悲在大乘修行中期的重要

中重要者，如是雖曾一次發心而住者，若見有情數多，所作惡劣，菩薩學處極為難行，無有邊際，歷時長遠，遂生怯弱，則墮于小乘。故大悲心者非僅發一次，宜加修習，漸令增長。不顧自之苦樂，不厭利他，則速能圓滿一切資糧。

③ 大悲在大乘修行後期的重要

後重要者，諸佛得果非如小乘住于寂滅，能盡虛空界利益有情，亦乃大悲之力。此若無者，則當同于聲聞故也。譬如稼穡，初種、中水、後能成熟而為重要，故于佛果亦初中後三，大悲為要。此具德月稱論師之言也。

漾那穹敦巴于阿底峽尊者請求教授，尊者誨曰：“捨世間心，修菩提心，此外無餘。”格西敦巴笑曰：“此乃尊者出教授之心要。”當知是法之命脈，能得決定，唯此最難。須數數集懺，及閱《華嚴》等經論，以求堅固決定。如馬鳴菩薩雲：“佛之心寶貴，能圓菩提種，唯佛知斯要，餘人莫能及。”

④ 大悲是修習七因果的核心

· 從知母至慈心以成其因

總之，唯欲令離苦者，若數數思惟彼有情苦雖亦能生，然令彼心易起及猛利堅固者，則先須于彼有情有悅意珍愛之相。

如親有苦則不堪忍，仇人有苦則生歡喜，于中庸有苦多生棄捨。此中初者，是于意中有愛樂故，于彼有幾許之珍愛，則對彼苦便生起幾許之不忍。中下珍愛，起小不忍。倘系極珍愛者，則雖有微苦，亦起大不忍矣。若見仇人有苦，非但不欲令離，且念其苦，願後較彼尤甚及莫脫離也，蓋為不悅意之所致。彼復以不悅意之大小，于其感苦亦生爾許之歡喜。于中庸之苦，既無不忍，亦無歡喜者，以意悅不悅皆無之所致也。

如是修有情為親，乃為發起悅意。而親之究竟厥為母親，故修知母、念恩、報恩三者，則能成就悅意愛惜之心。又于有情愛如一子之慈者，是前三之果，

由此而生大悲焉。

若與樂之慈與悲，則不顯現因果之決定。修此一切有情為親屬，是發心生起之因，乃月稱阿黎、大德月、蓮花戒阿黎所說也。

· 從增上意樂及發心以成其果

增上意樂及發心成其果者，依前次第修習，生起悲心，則于為利有情欲得成佛亦能生起，便已足矣。何故于彼中間更加增上意樂耶？蓋想有情得樂離苦之慈悲無量，雖聲聞獨覺亦有，然荷擔于一切有情作樂除苦之擔者，非大乘則無也。故須生起心力強勝之增上意樂，此從《海慧問經》中而知也。

如是若欲生起度脫有情之心，當念我今如此，即一有情之義利亦不能圓滿作到。非但此也，縱得二種阿羅漢位，亦僅能利少數有情，所作義利亦唯能成解脫而已，于一切種智則不能安立。念此無邊有情，滿足彼等一切現前究竟之義利，有誰能耶？如是思惟，則知唯佛有彼堪能，而發為利有情欲得佛位之心。

第二節 菩提心如何發起

認識到菩提心的殊勝，及其在大乘中的不共地位之後，第二個大問題是，如此殊勝的菩提心應該如何發起？關於此，藏傳佛教通常有兩種方法，一是七支因果，二是自他相換。在“菩提心如何發起”的部分，主要根據這兩種方法發起菩提心，然後通過受持菩提心戒，使這一發心得到穩固。

一、七因果修法

這是阿底峽尊者的傳承，也是藏傳佛教中廣泛使用的心理引導。

“七因果者，謂圓滿佛果從菩提心生。”所謂七因果，給我們提供了發起菩提心的套路，共七個步驟，次第非常合理。為什麼要發菩提心？《道次第》告訴我們，因為圓滿佛果是從菩提心產生的。如果我們想圓成無上佛果，一定要發菩提心。

“彼心從增上意樂生，意樂從大悲生。”彼心，就是菩提心。菩提心是怎樣生起的？是從增上意樂產生的，而增上意樂是從大悲產生的。所謂大悲，就是

看到眾生的痛苦，心生悲憫，發願把眾生從痛苦中解脫出來。孟子說，“惻隱之心，人皆有之”。但常人的悲憫心非常狹隘，對我們喜歡的人，沒有利益衝突的人，看着順眼的人，或是對老人和孩子，才容易生起。而佛教所說的大慈大悲，要把悲憫心擴大到一切眾生。對每個眾生，乃至螞蟻、蚊子、蒼蠅、蟑螂、老鼠等都能生起悲心，對他們有充分的理解和接納，想幫助他們解除痛苦。這是一種無限的悲心。聲聞聖者修四無量心，也能做到慈無量和悲無量，但還不是菩薩的悲心。因為菩薩是把“我要解救一切眾生的痛苦”當作自己的使命，當作自己的責任——我一定要這樣去做。對眾生生起這樣的承擔，就屬於增上意樂。菩提心是從增上意樂生起的，你必須對眾生有這樣的承擔。增上意樂從何而來？是從大悲心生起的。如果對眾生沒有悲心，就不會去做利益眾生的事，更不要說承擔了。所以要對眾生有無限的悲心，這是生起增上意樂的根本。

“大悲從慈生，慈從報恩心生。”慈是與樂，看到眾生痛苦，生起“我要給他快樂”的意願。佛教中，經常把慈和悲合在一起說，就是我要給他們快樂，幫助他們解除痛苦。但真正生起慈悲，其實是蠻難的。很多人覺得，我對眾生沒興趣，沒好感；或者覺得眾生是眾生，我是我，為什麼要幫助他們？甚至覺得，眾生這麼可惡，活該！尤其在有利益衝突時，我們首先想到的是自己，不是眾生；首先是為我服務，不是為眾生服務。這些都是生起慈悲心過程中常見的心理。怎麼克服這些心理？就是要有報恩心，想着報答眾生的恩情。

“報恩從念恩生，念恩從知母生。”而報恩又來自念恩、知母，這是生起慈悲心非常重要的三個步驟。首先是報恩，想到一切眾生無始以來對我們有恩，所以要報答。怎麼會有恩？就要追溯到第一個環節——“知母”。在無盡輪回中，一切眾生都曾當過我們的母親。當我們把眾生當作母親後，就要思惟，既然是我的母親，肯定有恩于我，包括生育的恩情，撫養的恩情。通過不斷思考，培養對眾生的好感。我們對眾生難以生起慈悲，說穿了，就是對眾生沒有好感。這就需要調整觀念，培養好感。一旦觀念改變，你看眾生和世界的眼光自然不

一樣了。而當你對衆生没好感的時候，要說服自己去慈悲衆生，的確是很難的。

“如斯次第，說爲七也。”所以，知母、念恩、報恩是生起慈悲心的前提，而慈心、悲心、增上心，又是生起菩提心的因。這樣的次第，叫作七因果。

我們說一個人有没有大乘種性，其實就是看他有没有慈悲心。如果有慈悲心，就容易發起菩提心。如果很冷漠，對衆生不感興趣，怎麼發菩提心？當然，大乘種性也是可以培養的，祇是有難度。每個人的生命積累不一樣。有人天生就很有悲心，很有愛心，更多地考慮別人；也有人天生就很自私，祇考慮自己。其實，所謂的天生也是相對而言，是代表過去生命的積累。所以唯識宗有五種性之說，有人是聲聞種性，有人是獨覺種性，有人是菩薩種性，有人是無種性，還有人是不定種性，彈性比較大。後者和菩薩種性的人在一起，就會修菩薩行；和聲聞種性的人在一起，就追求個人出離。從緣起的角度來說，所有這些都不是一成不變的。但我們同時也要看到，生命的積累確實不同。每個生命都代表無盡的積累，雖然這種積累可以改變，但并不容易，唯有通過修行才能真正改變。

在修習七因果的過程中，重點要培養兩種生命素質。

第一是大悲心。這是大乘佛法的根本，也是菩薩道修行的核心。正如《普賢行願品》所說，“諸佛如來以大悲心而爲體故，因于衆生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正覺。”佛菩薩的生命品質就是大悲。整個菩提心的修行，正是建立在大悲的基礎上，最終要完成的也是悲心。依悲心建立菩提心，同時，依菩提心圓滿悲心。如果没有悲心，就不可能發起菩提心；如果没有菩提心，悲心就沒辦法提升，沒辦法無限擴大，成爲佛菩薩的大慈大悲。所以，菩提心修行的核心就是大悲。

第二是平等心。如果有强烈的好惡分別，菩提心是修不起來的。因爲世間的愛是有染污的，帶着執著，蘊含痛苦。當你對衆生好的時候，生起的很可能是貪著，而不是慈悲。對凡夫來說，要麼是愛，要麼是恨，總之是不平等的。

而菩提心必須建立在平等的基礎上，要對一切衆生毫無分別，就像大地承載萬物，沒有揀擇。不會因為這是好東西，它就高興；也不會因為這是不好的，它就討厭。心像虛空那樣，把一切衆生裝進去，一個都不遺漏。

在修習菩提心時，我們要意識到大悲和平等的重要性。唯有這樣，菩提心才能發得到位，發得圓滿。否則發了半天，可能祇是個人的一種情感，一種情緒，是有染污的。

1. 大悲爲大乘根本

在大乘菩薩道的修行中，大悲心貫穿始終。從開始發菩提心，到最後圓滿成就，都沒有離開大悲心。

① 大悲在大乘修行初期的重要

“若爲大悲撓動其意者，爲令一切有情出生死故，而起決定誓願。”如果被大悲推動而發菩提心，那一定是發自內心的。由此生起決定的誓願：我要利益一切衆生，要幫助他們解除輪回。就像母親面對孩子的痛苦時，一心祇想如何解除他的痛苦，不需要任何造作。所以說，菩提心一定是建立在大悲的基礎上。

“若悲心弱，則不如是，要能荷負無餘衆生之解脫重任而得自在故。”如果悲心比較弱，或根本沒有悲心，那麼說“我要利益一切衆生”，其實祇是一種說法而已。所以關鍵是你要具備這種心理，而不在于怎麼說。這個悲憫心要發到什麼程度？就是要擔負令一切衆生解脫的重任，并以此作爲自己的使命。

“若不荷負此擔，則不能入大乘，故大悲者于初即爲重要也。”如果沒有這種承擔的意願，沒有菩提心，你就沒資格進入大乘，就不是大乘學人。反之，如果你是大乘學人，一定要具備這種氣魄和生命意願。所以在菩薩道修行之初，大悲心非常重要。唯有具足大悲，才能生起幫助一切衆生解脫的使命感。

“《無盡慧經》雲：大德捨利弗，復次，諸菩薩之大悲無盡也。何以故？爲前導故。”《無盡慧經》中，佛陀對大德捨利弗說，菩薩的生命本質就是無盡

悲願。這種悲願推動着他，生生不已地在輪回中，不斷做利益眾生的事。爲什麼？因爲大悲是菩薩修行的前導。

“大德捨利弗，所謂譬諸氣息內外動者，是人命根之前導也。如是菩薩之大悲者，是正修大乘之前導也。”大悲對菩薩的重要性，就像呼吸對生命的重要性。因爲有了呼吸，我們才得以生存。同樣，因爲有大悲品質，有悲憫之心，菩薩才能成爲菩薩。所以大悲是大乘菩薩道修行的前導。

“又《象頭山經》亦雲：文殊師利，雲何爲諸菩薩進趣行？雲何爲處？文殊師利答曰：天子，諸菩薩進趣行者，大悲也。處者，有情也。”《象頭山經》中，天子請問文殊師利菩薩說：菩薩精進修行的內涵是什麼，對象是什麼？文殊菩薩回答說：天子，菩薩修行的主要內容就是大悲，它的對象就是一切眾生。

② 大悲在大乘修行中期的重要

“中重要者，如是雖曾一次發心而住者，若見有情數多，所作惡劣，菩薩學處極爲難行，無有邊際，歷時長遠，遂生怯弱，則墮于小乘。”中重要，是指大悲在修行過程中的重要性。對於菩薩來說，最初發起“我要利益一切眾生”的願望並不會很難，祇要有一定的悲憫心就做得得到。但發起之後，要讓這份願心持續下去，就不容易了。因爲看到有情這麼多，其中有些是那麼可惡，一下子就沒勇氣了，是不是？我們關在房間修大悲還比較容易，真正面對一切眾生修慈悲，可不是容易的事。因爲你會看到很多自己討厭的人，很多看不慣的事，就會陷入情緒，被情緒帶跑。對凡夫來說，這是比較普遍的問題。因爲凡夫最大的特點，就是面對外境時會生起情緒，並陷入其中。除非我們內在的智慧和悲心非常強大，有能力安住于空性，安住于悲心。那麼，情緒才對我們無可奈何。否則的話，我們沒看到眾生時，還信誓旦旦地要發慈悲心，甚至感覺已經發起來了。一旦面對具體的人和事，馬上把凡夫心調動起來，所謂的大悲心早就跑到九霄雲外去了。

“故大悲心者非僅發一次，宜加修習，漸令增長。”菩薩發起大悲心之後，

看到衆生又多又可惡，看到修行這麼難，時間這麼長，要沒完沒了地做下去，就害怕了——還是自己解脫吧，這事難辦啊，讓衆生慢慢輪回去吧。所以大悲心不是發一次就行了，而要天天修，每天給它增加養料，讓它趕快壯大，在生命中形成巨大的力量。修習菩提心，就是幫助我們快速壯大慈悲，讓它超過內心任何一種心理力量。比如有人嗔恨心特別大，那就看看，你的慈悲心能不能超過嗔恨心？如果超過的話，修行就有戲了，否則是很困難的，因為每一種凡夫心的力量都特別大。

“不顧自之苦樂，不厭利他，則速能圓滿一切資糧。”當菩提心壯大到無與倫比時，我們才能不顧自己的苦樂，對利他的修行從不厭煩——我就是利益衆生，粉身碎骨也在所不惜。不斷這樣去做，就能很快圓滿一切成佛的資糧。

修習慈悲也是在造業。我們講到造業，容易想到的是惡業。可《華嚴經》告訴我們：菩薩道的一切修行都屬於造業。在修行過程中，我們不僅要積極止惡，還要積極行善。我們常常會覺得止惡不容易，為什麼？這就關係到，你靠什麼力量來止惡？聲聞乘修行是采用遠離的方式，躲到深山，遠離不良環境，不去面對五欲六塵的誘惑，惡的種子不起現行，也就不會造業了。但在今天這個誘惑衆多的社會，不要說在家居士無法遠離不良環境，即使出家衆也很難避開誘惑。從互聯網、多媒體到各種強烈的聲色刺激，防不勝防。所以現在想通過躲避來修行，並不是高明的手段，應該採取菩薩道的修行方式，積極造作善業，快速培養正念，把正念和善業的力量培養起來，自然就有能力抵擋不善的力量。

如果我們的心靈天空沒被善念占領，就會被煩惱、情緒等不良心行占領。所以要強化生命中善的力量，讓它足夠強大，占據主導地位。《華嚴經》有一段專門講菩薩應該怎麼造業，造什麼業，非常詳細。告訴我們，菩薩應該積極地修習慈悲、發菩提心、利益衆生、證悟空性，以善業抵擋惡業，化解貪嗔痴。這種積極的修行，比消極的逃避環境，意義更為重大。由此可見，大乘菩薩道

的修行特別適合現代人。

③ 大悲在大乘修行后期的重要

“後重要者，諸佛得果非如小乘住于寂滅，能盡虛空界利益有情，亦乃大悲之力。”爲什麼修行成就之後，大悲還很重要呢？菩薩成就佛果之後，不同于小乘的住于寂滅，而是要盡虛空、遍法界地利益有情，盡未來際地利益衆生。聲聞的修行最終是證悟涅槃，進入寂滅的空性海洋。菩薩的修行則是通過菩薩道的因，成就無上菩提的果。但成佛不是目的，菩薩不能想着，我修菩薩道是爲了自己成佛。如果以自我爲中心修菩薩道，心行就沒辦法乾淨，修行也沒辦法圓滿。因爲你還有“我”，而成佛的修行必須徹底無我。

菩提心的修行，是“爲利有情願成佛”，這是我們天天念的偈頌。成佛不是爲了“我要成佛”，而是爲了更好地利益衆生。因爲成佛之後，你才能圓滿無盡的悲願，盡未來際地利益衆生，無我、平等、無限地利益衆生。你的生命中已經形成佛菩薩的高尚品質，是這些品質決定你能這樣去做。就像你有貪心，看到喜歡的自然會起貪心；你有嗔恨心，聽到人家罵你自然會起嗔心。這也是你的心理決定的。同樣，如果我們具備佛菩薩的無盡悲願，自然能對一切衆生生起無限的平等和慈悲。當你具備這種品質時，這麼做一點都不勉強，而是任運的、非常自然的行爲，想都不用想。難就難在，我們還沒有形成這種品質，在心相續中，大悲的心理力量還非常弱，所以想利益衆生時就感到非常困難。

“此若無者，則當同于聲聞故也。”如果你不具備這種大悲的品質，那就和聲聞沒什麼差別了。即使開了智慧，斷了煩惱，也祇能成就解脫。

“譬如稼穡，初種、中水、後能成熟而爲重要，故于佛果亦初中後三，大悲爲要。此具德月稱論師之言也。”就像農民耕種莊稼，最初要播種，播種後要不斷澆水，最後才能成熟。在佛法修行中，大悲也是自始至終的。從開始到最後成就，始終貫穿着大悲的修行。這是月稱論師告訴我們的。成佛成什麼？無非是成就佛陀那樣的生命品質。當我們說“我要證阿羅漢果，我要成佛”時，

不是虛無縹緲的，而是代表生命品質的成就，是實實在在的。當然這是對有證悟的人來說，對沒有證悟的人，還是很抽象的。

“漾那穹敦巴于阿底峽尊者請求教授，尊者誨曰：捨世間心，修菩提心，此外無餘。”漾那穹敦巴向阿底峽尊者請求開示，尊者告誡他說：捨世間心，修菩提心，此外沒有別的了。你們能意識到這兩句話的分量嗎？這就是佛法的心要。

修行所要做的，無非是“捨世間心，修菩提心”。我當初看《道次第》，一看到這兩句話，就感覺是整個佛法的要領。所以我在寫《道次第的修學要領》時，其中有個標題就是“捨世間心，發菩提心”。修行要做什麼？簡單地說，無非是這兩點。一是捨棄凡夫心，二是成就佛菩薩品質。三藏十二部典籍所做的，就是幫助我們認識并捨棄凡夫心，進而發菩提心，行菩薩行，成就佛果品質。我們必須抓住心要，才知道修行要幹什麼。捨凡夫心，看看捨掉多少；修菩提心，看看發起多少。如果不做這些，一天到晚想着開悟，那是胡思亂想。

“格西敦巴笑曰：此乃尊者出教授之心要。”格西敦巴是阿底峽尊者的上首弟子，他聽到之後笑着說：尊者把佛法最心要的東西告訴你了。問題是，一般人很難認識到這兩句話究竟有多大分量。

“當知是法之命脉，能得決定，唯此最難。”我們要認識到，發菩提心，捨世間心，是法的命脉，法的根本，法的匯歸處。所有一切教法的學習，最終都要落實到這兩句話。我現在講佛法，基本也是圍繞這兩點。因為整個佛法所做的，一是捨棄什麼，二是修習什麼，很清楚。否則，所學是沒什麼用的。但對這個心要生起決定信解，并不容易。

“須數數集懺，及閱《華嚴》等經論，以求堅固決定。”對大悲心和菩提心教法的認識，需要有相應的善根福德因緣。如果業障和煩惱太重，在世俗物欲中陷得太深，菩提心是發不起來的。所以我們要每天懺悔，廣泛閱讀《華嚴經》《涅槃經》《寶積經》《大集經》等大乘經典，認識到菩提心的殊勝，以及它對

改善人生和世界究竟多麼重要，對此生起堅定的信解。

“如馬鳴菩薩雲：佛之心寶貴，能圓菩提種，唯佛知斯要，餘人莫能及。”正如馬鳴菩薩所說，佛的心（菩提心）非常寶貴，是生命中的無價之寶，也是世界的無價之寶。因為這個心能幫助我們圓成無上菩提，是成佛的種子。唯有諸佛才能認識到，這種心是多麼可貴，其他人是認識不完整的。

這些經文都說明，菩薩道整個修行都要建立在大悲的基礎上。在《道次第》中，把它分為初重要、中重要和後重要。初重要是說明，初發心時大悲很重要；中重要是說明，在修習菩薩道過程中，大悲很重要，否則就修不下去；後重要是說明，即使菩薩修行成就之後，大悲心依然很重要。

④ 大悲是修習七因果的核心

前面講了大悲心在菩薩道修行中自始至終的重要性，接着說明大悲心在七因果修行中的核心地位。七因果，即知母、念恩、報恩、修慈、修悲、修增上意樂、修求菩提之心。其中，知母、念恩、報恩、修慈這四支是幫助我們生起大悲心，而增上意樂和菩提心，必須建立在大悲心的基礎上。可見，七因果是圍繞大悲這個核心而修。現在先講前四支和大悲心的關係。

· 从知母至慈心以成其因

“總之，唯欲令離苦者，若數數思惟彼有情苦雖亦能生，然令彼心易起及猛利堅固者，則先須于彼有情有悅意珍愛之相。”悲心的特點，就是幫助衆生從痛苦中解脫出來。所以，要經常憶念衆生處在痛苦中。但這種憶念往往很籠統，就像我們感嘆現在人活得很累，生存很艱辛，工作壓力很重。在感嘆過程中，也能心生悲憫，但非常有限。如果說悲心要達到一百分的話，通過這種籠統的思惟，生起的悲心可能祇有五分、十分，所以光這樣是不行的。怎樣才能讓悲心變得強大？宗大師發現了凡夫的心理。如果要生起堅固、猛利、強大的悲憫心，前提是對有情生起悅意珍愛之相。悅意，就是你喜歡，有好感，有愛

心。就像我們在路邊看到乞丐，也會有一點悲憫心，但這種心非常有限。如果你看到家人、朋友在受苦，這份想要幫他解除痛苦的心，立馬就不同了。所以悲心能否生起，達到什麼程度，取決於我們對眾生的好感和愛心。你的好感和愛有幾分，悲憫之心就會有幾分。

“如親有苦則不堪忍，仇人有苦則生歡喜，于中庸有苦多生棄捨。”如果我們看到父母、兒女，兄弟姐妹、朋友等有痛苦時，會非常着急，不能堪忍。這種着急程度，往往和親密程度有關。反之，看到冤家仇人遭受痛苦，你會幸災樂禍：活該！如果既不是你的親人，也不是你的仇人，當他受苦受累的時候，你是沒多少感覺的。就像我們常常看到電視、網絡在報道天災人禍，最多搖搖頭，感嘆一下，馬上就忘記了，沒什麼感覺。一般人的心理是不是這樣？我覺得，宗大師對各種心理分析得很透徹。七因果的修行也是建立在常人的心理基礎上，再進一步調整。

“此中初者，是于意中有愛樂故，于彼有幾許之珍愛，則對彼苦便生起幾許之不忍。”初，是指前面講的，對親人的痛苦不堪忍受，很着急。為什麼不能堪忍，着急難過？就是因為你喜歡他的緣故。你對這個親人有幾分珍愛，對他的痛苦就會產生幾分不忍。有一分的愛，就有一分的不忍；有十分的愛，就有十分的不忍；有一百分的愛，就有一百分的不忍。總之，不忍的程度完全取決於你對他的愛和喜歡。是不是？

“中下珍愛，起小不忍。倘系極珍愛者，則雖有微苦，亦起大不忍矣。”如果你的愛祇是中等或下等的，這個不忍心和難過就是中等和下等的。如果是你特別珍愛的對象，你對他的愛和喜歡都是極致的，即使對方有一點小小的痛苦，你都極為不忍。就像母親對自己的寶貝兒子，哪怕他有一點點苦，都不能忍受。這是解釋第一句話。

“若見仇人有苦，非但不欲令離，且念其苦，願後較彼尤甚及莫脫離也，蓋為不悅意之所致。”如果見到冤家仇人有痛苦，你就幸災樂禍，非但不要讓

他遠離痛苦，反而希望他長時間地遭殃，希望他的苦越來越厲害。爲什麼會產生這種嗔恨心？就因爲你討厭他，不喜歡他。

“彼復以不悅意之大小，于其感苦亦生爾許之歡喜。”同樣，你對他人痛苦幸災樂禍的程度，也取決于你對此人討厭、懷恨的程度。懷恨越深，對方產生痛苦時，你的幸災樂禍就越厲害。如果懷恨程度很淺，你的幸災樂禍也比較輕。

“于中庸之苦，既無不忍，亦無歡喜者，以意悅不悅皆無之所致也。”中庸，和我們既不是親人，也不是冤家。當他們產生痛苦時，我們沒有不忍，也沒有歡喜。因爲你對這些人沒什麼感覺，所以好不好是他的事，和自己沒關係。

這段話主要說明，要對衆生心生悲憫，願爲他們解除痛苦，這種悲憫達到什麼程度，完全取決于你對衆生的喜愛程度。因爲凡夫是隨好惡支配行爲的，所以先要培養對衆生的好感，這是引發慈悲心的前提。如果對衆生沒好感，或是你的好感僅針對有限的幾個人，那麼你的悲心也很有限。祇有對一切衆生生起好感，才能把這份悲心擴大到無限，否則根本就做不到。因爲你的感覺和心態就決定了，你沒辦法這樣做。如果你的心是狹隘的，充滿好惡和不平等，怎麼可能對一切衆生生起無限、平等的悲心？人有什麼樣的心，才能說出什麼樣的話，做出什麼樣的事。如果你沒有這種心理，就不可能說出這樣的話，做出這樣的事。

“如是修有情爲親，乃爲發起悅意。而親之究竟厥爲母親。”怎麼才能對有情生起好感？根據通常的心理，對親人、有關係的人，我們比較容易生起好感。在各種關係中，最密切的關係就是母親。這裏爲什麼不說兒子？其實佛經也經常比喻，菩薩看到衆生，要把他們當作自己的獨生子。但要觀修兒子的話，有些人就難以想象，尤其是我們出家人，沒有相關經驗。但每個人都有母親，而且在所有親人中，母親和我們是最親的。當然對有些人來說，對現前的母親都不孝順，都感覺不到恩情，不要說觀想過去的母親了。這也是一個麻煩問題。

“故修知母、念恩、報恩三者，則能成就悅意愛惜之心。”修習知母後，接

着要念恩、報恩。現代人之所以對母親不孝順，正是因為不懂得念恩，所以經常要想到母親對自己的好處。下面專門教我們觀想，比如母親怎麼把你生下來，怎麼把你撫育成人等等。通過一系列念恩的觀想，生起報恩心。我們把衆生當作自己的母親，修習知母、念恩、報恩，不斷思考母親對我們的好處。通過這樣的思考，對衆生生起好感，生起悅意愛惜之心。從知母、念恩、報恩，就能生起慈心。慈的定義是與樂，即給衆生快樂。

“又于有情愛如一子之慈者，是前三之果，由此而生大悲焉。”對衆生修習慈心，把衆生看作自己的獨子，或看作自己的母親，生起好感和愛心後，就能進一步生起悲心，生起同情心。所以，悲心是建立在知母、念恩、報恩這一系列觀修的基礎上，不是想生起就能生起的。而要通過一系列觀想，每天要對心理加以引導。

“若與樂之慈與悲，則不顯現因果之決定。”慈和悲是否有因果關係？是否以慈爲因，悲爲果？其實是不一定的。慈是與樂，悲是拔苦。如果單獨來說，慈是生起悲心的因，而悲心也可以作爲慈的因，兩者互爲因果。但七因果所說的慈有特定內涵，指的是悅意慈，就是對衆生產生好感。這份好感正是生起悲心的前提，而且我們對衆生的悲憫程度，就取決于好感的程度。也就是說，我們對多少人有好感，就對多少人有悲憫心；對衆生的好感程度如何，悲憫心就能達到什麼程度。從這些方面來說，悅意慈是悲心的因。我們在生活中對照一下，是不是這樣？其實，很多修行都可以從我們內心去檢驗。這些道理很平易近人，就是講我們的心行，一點都不玄乎。

“修此一切有情爲親屬，是發心生起之因，乃月稱阿闍黎、大德月、蓮花戒阿闍黎所說也。”關於修一切有情爲母親，然後生大悲心，發菩提心，這個因果思想來自月稱阿闍黎、大德月、蓮花戒阿闍黎。阿闍黎，就是親教師。宗大師告訴我們，這些道理不是我說的，而是印度的大德都這麼說。

悲憫心固然人人都有，但多數人的悲心非常有限，非常狹隘。如何讓這一

念悲憫之心擴大到更多人身上，并持久地產生作用？一定要通過特殊訓練。怎麼修？就要從知母、念恩、報恩，培養對一切衆生的好感。有了好感，就不忍心衆生受苦，從而生起悲心。以悲心爲基礎，才能生起真實無僞的菩提心。所以菩提心是建立在悲心的基礎上，其力量強弱，也取決於悲心。其實，菩提心和悲心也是互爲因果的。有悲心的基礎，才能生起菩提心。反過來，因爲菩提心，才能張揚并壯大悲心，把這份狹隘的悲心，變成佛菩薩的大慈大悲。如果沒有菩提心，是不能提升悲心的。

· 从增上意乐及发心以成其果

在七支因果中，悲心之後還有增上意樂和菩提心。也就是說，增上意樂和菩提心都是建立在悲心的基礎上。

“增上意樂及發心成其果者。”所謂增上意樂，就是強大的意願。每個人都有意願，比如我要成就一番事業，我要當官還是做什麼。這些意願有大有小，有的意願很堅定，有的意願比較弱。增上意樂，就是把“我要利益一切衆生，解脫衆生痛苦”作爲自己的人生使命。這是一種具有承擔性的意願。發心，就是發菩提心。這種意願和發心，都是建立在悲心的基礎上。如果沒有悲心，就很難對一切衆生起承擔，很難產生解救他們痛苦的願望。

“依前次第修習，生起悲心，則于爲利有情欲得成佛亦能生起，便已足矣。”根據前面所說的知母、念恩、報恩的次第，不斷修習，生起悲心。有了悲心之後，就想利益衆生。究竟的利益，是幫助衆生成佛。正如《金剛經》所說，“我皆令人無餘涅槃而滅度之”。

“何故于彼中間更加增上意樂耶？”生起悲心後，你想着利益衆生，幫助衆生成佛，就可以導向菩提心了，爲什麼還要在悲心後加一個增上意樂，然後再進入菩提心？宗大師根據常人的疑惑，提出了這個問題。

“蓋想有情得樂離苦之慈悲無量，雖聲聞獨覺亦有，然荷擔于一切有情作樂除苦之擔者，非大乘則無也。故須生起心力強勝之增上意樂，此從《海慧問

經》中而知也。”論中的回答是：想着利益衆生，幫助衆生解脫輪回和痛苦，這樣的心聲聞人也有。但聲聞人雖然有慈悲，却没有把解除衆生痛苦作為使命。而菩薩的不同在於，對此生起一份承擔，把這種發心變成強烈的意願，作為生命的目標和一切。如果僅有慈悲，沒有增上意樂，雖然也能度衆生，但這種度化是隨緣性的，沒有巨大的力量。唯有在增上意樂的基礎上，才體現了菩薩行者的大慈大悲，這與聲聞的慈悲是不一樣的。這是《海慧問經》說的。

“如是若欲生起度脫有情之心，當念我今如此，即一有情之義利亦不能圓滿作到。”接着說明，為什麼要發菩提心，為什麼要成佛？如果我們生起想要利益衆生、救度衆生的心，先要看看，以自己現有的處境和能力，有沒有辦法救度衆生？作為凡夫來說，從內在的煩惱到外在的條件，即使要圓滿地利益一個有情，恐怕都感覺很難，很無力。

“非但此也，縱得二種阿羅漢位，亦僅能利少數有情，所作義利亦唯能成解脫而已，于一切種智則不能安立。”非但凡夫無能為力，即使證悟了阿羅漢果，也祇能利益少量有情，而且最多幫助他們成就解脫。因為你自己祇是證悟阿羅漢果，怎麼能幫助一切人成佛？

“念此無邊有情，滿足彼等一切現前究竟之義利，有誰能耶？”想到輪回中無量無邊的有情，誰能幫助他們成就現前和究竟的一切利益？究竟利益就是成佛。也就是說，誰能幫助衆生得到現前安樂，並最終令他們成就佛果？

“如是思惟，則知唯佛有彼堪能，而發為利有情欲得佛位之心。”我們通過一系列的審視發現，以凡夫的身份，幫助衆生很困難；以聲聞的身份，即使證悟阿羅漢果，利益的衆生也很有限。真正要利益無量衆生，唯有成佛才有這個能力。從而生起這樣的願心：為了利益無量衆生，我要發菩提心，快快成佛。成佛不是為了自己，而是為了更好地利益衆生。

· 第六十一課

2. 于有情修平等心

如前下中士時所說前導等次第，于此亦當取而修之。其中若不先斷除對于一類有情起貪，及對一類有情起嗔之分類而修平等心者，則任隨生起慈悲，仍有類別。若緣于無類，則不能生起。故當先修平等捨心也。

此中，復有願諸有情修無貪嗔等煩惱之想，及自于有情遠離愛憎心平等之二種，此取後者。修此捨心之次第，為易生故，先須于一未作利損之中庸者而為所緣，以除貪嗔而修捨心。若于中庸修捨心已，次于親友修平等捨心。于親友心若不平等，則或以貪嗔分類，或以貪有大小，而不能平等。于親友若平等，當于仇怨修平等心，于伊若不平等，則視不順之一邊而起嗔焉。于仇怨平等已，則于一切有情而修平等心。

此復有二：就有情方面想，一切衆生同是欣樂而不欲苦。若于一類認為親友而作饒益，于一類認為疏遠而為損惱或不饒益，不應理也。就自己方面想，從無始來于生死中，任何有情不曾百次作我親眷者不可得。如此，應于誰生愛，而于誰起憎耶？此《修次第中編》所說也。

又若于親生愛者，如《勝月女問經》雲：“我昔曾經殺汝等，我亦曾被汝等殺，彼此一切是仇殺，汝等何為起貪心。”如前所說無定之過，思一切親怨速疾轉變之理，即以此而遮止憎愛。然此須執為親怨之差別所依，不須遮怨親之心，以作怨親之因相，而滅貪嗔分類也。

2. 于有情修平等心

修菩提心的另一個重要因素，是對衆生生起平等心。

“如前下中士時所說前導等次第，于此亦當取而修之。”上士道修行需要有中士道和下士道的基礎，有平等心的基礎，否則就沒辦法生起真正的菩提心。

“其中若不先斷除對于一類有情起貪，及對一類有情起嗔之分類而修平等心者，則任隨生起慈悲，仍有類別。”在修習慈悲心的過程中，如果不先斷除對一類有情起貪愛，對另一類有情起嗔心，那麼不論怎麼修，都是不平等的。在我們的心相續中，貪嗔痴有着強大的力量。我們為什麼不能平等對待一切衆

生？就因為有貪，有嗔，有痴，這些都和我執有關。在我們的設定中，凡是和我有關的東西，就會生起貪心，比如我的身體、我的相貌、我的財產、我的事業、我的想法等等。凡是傷害到我，和自我產生衝突的，就會引發嗔心。這是眾生的常態。因為活在貪嗔愛恨之中，所以對自己貪愛的人，就容易生起慈悲；對自己嗔恨的人，就不容易生起慈悲。

“若緣于無類，則不能生起。故當先修平等捨心也。”因為你心裏就有這些分別和好惡，所以沒辦法做到不分別，也沒辦法做到沒有好惡。這是你的心態決定的，你的境界決定的。除非你改變心態，才能平等對待眾生，所以要先修平等心。怎麼修？就是要把你的好惡心去掉，把貪和嗔的情緒去掉。如果沒把這些煩惱去掉，根本就不可能平等。

“此中，復有願諸有情修無貪嗔等煩惱之想，及自于有情遠離愛憎心平等之二種，此取後者。”平等心，在四無量心中稱為“捨心”，內涵有兩種：一是願一切有情沒有貪和嗔的煩惱，願他們能具有平等心；二是自己對一切眾生遠離貪和嗔的煩惱，沒有愛也沒有恨。我們這裏所說的修平等心，主要指後者，就是自己對一切眾生沒有愛嗔之心。

“修此捨心之次第，為易生故，先須于一未作利損之中庸者而為所緣，以除貪嗔而修捨心。”怎麼修平等心？修法是有次第的，先要選擇一個對象。就像修慈悲心，是對着具體的人修，不是自己關在房間觀想“我要利益一切眾生，要對一切眾生起慈悲”。真正的修行是對每個眾生都能生起慈悲心，生起平等心。這就比較難。因為具體的人會引發相應情緒，有人會引發你的貪心，有人會引發你的嗔心。為了使平等心容易生起，最好先對中庸的境界，不是你喜歡或討厭的，也和你沒有任何利害關係，以此作為修平等心的所緣。因為這既不是你喜歡的，不容易生貪心；也不是你討厭的，不容易起嗔心。以這樣的所緣來修，最容易生起平等。

“若于中庸修捨心已，次于親友修平等捨心。于親友心若不平等，則或以

貪嗔分類，或以貪有大小，而不能平等。”對中庸境界修捨心後，接着以親友作為修平等捨心的對象。我們面對親友時，往往有貪有嗔。有些親友是你特別喜歡的，也有些親友，包括家人，是你特別討厭的。同樣是貪，父母對兒女都有偏愛，何況是對親友，貪著程度自然也不一樣。

怎樣才能對親友生起平等心？就要通過觀察修來對治。比如對親友生起貪著，就要思惟，在無盡輪回中，你曾做過很多傷害親友的事，他們也曾做過很多傷害過你的事，所以親和冤是沒有一定的。不必說輪回中，就是我們這一生，愛和恨始終在變化，朋友和敵人也始終在變化，很難和他人終生保持良好、和諧的關係。因為人的感情很複雜，不論對一個人，還是在一個家庭中，往往愛恨交織。有時愛占了上風，有時恨占了上風。因為心念是無常的，顯現出來的人際關係也在不斷變化。

現代社會的價值觀是，“沒有永遠的朋友，祇有永遠的利益”。哪怕國與國之間，也像孩子玩鬧一樣，一會兒友好建交，一會兒翻臉斷交。所以說，世間一切的關係，親人和仇人，朋友和敵人，都在變化之中。當此人成為你的親友時，不必執著，因為這種關係可能很快就變了。尤其是今天，社會太亂，人心太亂，感情越來越不穩定。如果你太執著的話，就要受苦受累了。當我們生起嗔心時，要想着對方在過去生曾當過我的父母、兄弟、姐妹，曾有恩于我；當我們生起貪心時，就要想着對方在過去生可能殺過我很多次了。通過這些觀察修，貪著就會減少，嗔恨也會減少，從而摧毀生命內在不平等的相續。因為生命的本質是空性，是覺性，這是平等無別的。一旦去除貪嗔，安住于覺性的層面，心自然是平等的。

“于親友若平等，當于仇怨修平等心，于伊若不平等，則視不順之一邊而起嗔焉。”通過這些觀想，就能對親友生起平等心，然後再以討厭的人或仇人為所緣對象，對他們修平等心。平時，我們一看到不喜歡的人，心馬上落入嗔恨的陷阱，根本走不出來。當然，嗔恨程度也有大有小，都要通過觀察修來調

整。我們應該有這樣的經驗，比如和某人有过節，想起來就耿耿于懷，這就是嗔恨的心結在作用。可有天你突然發現，你和此人的恩恩怨怨純屬誤會，根本不是那麼回事，對方並沒有做任何傷害你的事，就心開意解了。所以面對我們不喜歡的人時，也要思惟：其實他對我很好，祇是我對他有誤解。這樣不斷告誡自己，心結就會逐漸化解。如果你拼命想着，此人確實可惡，怎麼傷害我，怎麼對不起我，最後會把這個心結想得鋪天蓋地。所以，人有什麼觀念很重要。我們懂得用智慧思考問題，就可以化解煩惱，反之就會制造心結。如果說，生命相續中形成的嗔心像冰一樣，那麼智慧觀照就像太陽一樣，可以把它融化。

“于仇怨平等已，則于一切有情而修平等心。”當嗔心被化解，當你對冤家仇人，包括前面所說的親人，都能平等看待，再對一切衆生修平等心，就容易多了。我們最不容易對冤家和親人保持平等心，因為這些人在我們內心都有相應的心結。正是這些心結制造了很多陷阱，使心無法平等。

“此復有二：就有情方面想，一切衆生同是欣樂而不欲苦。”怎麼對一切有情修平等心？要從兩方面來觀修。從衆生的角度考慮，雖然他們千差萬別，但有一點是共同的，同樣都喜歡快樂，希望遠離痛苦。在這點上，一切衆生沒什麼兩樣。

“若于一類認為親友而作饒益，于一類認為疏遠而為損惱或不饒益，不應理也。”既然這樣的話，如果我們認為這類衆生是親友，所以想要幫助他；認為另一類是沒關係的，或是你討厭的對象，然後就疏遠甚至傷害他，這是不合理的，和衆生的意願是相違背的。因為所有衆生都希望離苦得樂，現在你想饒益一部分衆生，傷害另一部分衆生，這是不合理的。

“就自己方面想，從無始來于生死中，任何有情不曾百次作我親眷者不可得。如此，應于誰生愛，而于誰起憎耶？此《修次第中編》所說也。”從自己的角度來想，在無盡輪回中，每個衆生都曾百千次當過我的父母、兄弟、姐妹、親友。既然他們都當過我的親人，我為什麼對這部分衆生產生貪愛，對另一部

分衆生產生嗔心呢？這樣做合理嗎？公平嗎？顯然是不對的。這是《修次第中編》說的。

所以，不論從衆生的意願，還是從自己和衆生的關係來思考，我們都應該對衆生生起平等心，而不應該根據自己的情緒和好惡分別對待。

“又若于親生愛者。”如果對部分衆生心生貪著，是不利于修行的。一旦陷入貪著，心就會變得狹隘，祇能把愛放在部分人身上，無法遍及一切。菩薩對衆生的慈悲是普遍而平等的，就像陽光一樣，就像大地一樣，就像天上的雨露一樣，使萬物都能得到照耀和滋潤。所以我們在修慈悲心的過程中，必須摧毀我執，這是生起貪嗔之心的根本。自他相換的修行，也是在幫助我們摧毀我執。

“如《勝月女問經》雲：我昔曾經殺汝等，我亦曾被汝等截，彼此一切是仇殺，汝等何爲起貪心。”此處引《勝月女問經》告訴我們，如何摧毀對衆生的執著。在無盡輪回中，我們曾經傷害過很多衆生。那些沒吃素的人，一天到晚不知吃掉多少鷄鴨魚豬，吃掉多少衆生肉。同時，我們也曾被無數衆生傷害過。彼此都有仇恨的經歷，所以不應該對衆生心生貪著。人的情緒是無常的，愛恨情仇也是無常的。在輪回中，情人或仇人，朋友或冤家，都是不確定的。

“如前所說無定之過，思一切親怨速疾轉變之理，即以此而遮止憎愛。”通過對冤親不確定的認識，是幫助我們斷除對衆生的愛嗔之心。而不是想到一切衆生都曾是我的母親，愛着愛着就進入貪著；或想到一切衆生都曾是冤家仇人，結果對他們生起嗔心。《道次第》所說的觀察修，是因為想到這些關係都不確定，所以沒什麼好貪著，也沒什麼好嗔恨的，從而幫助我們摧毀愛和嗔的心理。

“然此須執爲親怨之差別所依，不須遮怨親之心，以作怨親之因相，而滅貪嗔分類也。”我們認識親和怨的境界，并不是要培養貪心或嗔心，而是通過這些認識，以此爲因，幫助我們滅除貪和嗔的分別。因爲認識到輪回中的一切關係都不確定，那麼對一類衆生起貪，對另一類衆生起嗔，顯然是不合理的，所以要修平等心。

前面講了修習七因果的兩個前提，即大悲和平等心。有了這兩種心理基礎，菩提心才能真正生起。大家對這些內容要好好消化。

上士道的重點就是如何發菩提心，行菩薩行。在菩提心的部分，首先講到菩提心在大乘佛法中的重要性，然後說明菩提心應該如何發起。根據印度的傳統，菩提心有兩大傳承，一是從彌勒菩薩、無著菩薩到金洲大師、阿底峽尊者的廣行派。一是從文殊菩薩、龍樹菩薩到寂天菩薩的深觀派。阿底峽尊者的傳承，是七支因果；寂天菩薩的傳承，是自他相換。《道次第》中，宗大師繼承了這兩種思想。

從某種意義上說，《道次第》就是為菩提心服務的，這一建構在本論“三士道導引”中就曾說過。我們想修習菩提心，如果單靠七因果和自他相換有一定難度，有些人未必能修得起來。尤其是自他相換，起點很高。而七因果要觀一切衆生是自己的母親，由此生起好感，生起念恩和報恩之心，也不容易。所以，還是要從三士道的建構，從下士道、中士道、上士道的次第着手。尤其要注意以下幾個問題。

首先，認識到發菩提心有什麼殊勝利益。我們這個世界的衆生都很功利，沒利益的事，誰也不願意做。這就必須認識到菩提心的利益。一種是權時利益，可以讓我們遠離三惡道，獲得人天福報；一種是究竟利益，可以讓我們成就解脫，成就無上菩提。經常憶念這些利益，是修行的動力。

第二，為菩提心營造心靈土壤。如果讓社會上沒學佛的人發菩提心，利益衆生，他聽了會覺得莫名其妙：你是不是腦袋有問題？即便對學佛人，甚至出家人來說，雖然知道應該發心，但好像也發不起來。其中一個重要原因，就是缺乏心靈土壤。我們現在的心中，都是以我執為中心形成的種種貪嗔痴。我們已經習慣處處為自己着想，非常狹隘，即使想發菩提心，也難以戰勝我執。這就需要修習七支供，為菩提心提供良好的心靈土壤，其作用主要在於積累資糧、懺除業障。

通過對普賢十大願王的臨摹，可以幫助我們打開心量。每做一件事，都像普賢菩薩那樣，以盡虛空、遍法界十方三世一切諸佛為所緣，以無量無邊的法界衆生為所緣，從而超越有限的心，成就無限的心。《道次第》也告訴我們，要使菩提心真正生起，結出果實，並增長勇悍，應該修七支供。如果每個行為都能建立在無限的心行上，當下就能成就無限的功德。反過來說，如果沒有七支供的基礎，就很難以一切衆生為對象去修行，去做每一件事，也就很難圓滿修行資糧。我在講《行願品》時，對它的總結是“菩提心的無上觀修，佛陀品質的臨摹方法”。所以說，七支供不僅可以作為菩提心的前行，本身也是非常重要的正行，是直接臨摹佛陀品質，關鍵取決於我們對其中內涵的認識。

第三，修習菩提心之前，先要培養慈悲心，擴大同情心。具體而言，就是在生活中理解別人，同情別人，接納別人，幫助別人，這是修習菩提心的開始。我們不妨問問自己：對別人的想法，對別人的困難，對別人所做的傷害你的事，包括對別人的犯罪行為，我們能理解到什麼程度？同情到什麼程度？接納到什麼程度？所有這些其實都和自我有關。我們對自己就很容易理解，無論做什麼，即使幹了壞事，都可以找到借口。我們肯定會同情自己，接納自己，但對別人的理解有多少？又能同情到什麼程度？

前段時間我還在想，應該編一個菩提心的五支修法，那就是——理解、同情、接納、幫助、無條件地幫助。在生活中，我們可以從這五方面來考察，自己的菩提心能修到什麼程度？比如從哪幾方面理解，以及理解的程度，這也是慈悲心的體現。大乘唯識宗講到，一個人有沒有菩薩種性，就取決於有沒有慈悲心。如果有慈悲心，才有菩薩種性，否則就沒有菩薩種性。因為菩薩的品質就是大慈大悲，這是以我們現有的一念慈悲為基礎的。反過來，菩提心又成就了慈悲心。要讓慈悲心得到提升並無限擴大，就必須發菩提心。所以，慈悲心和菩提心是互為因果的，但在本質上是一個東西，不是兩個。

第四，菩提心必須以下士道、中士道的修行為基礎。唯有對三惡道和輪回

的痛苦有真切認識，心生恐懼，才能發起真實無偽的菩提心。我覺得，這甚至比知母、念恩、報恩更重要。現在很多人對眼前的母親都不孝順，還能孝順過去的母親？但如果我們能深刻意識到三惡道苦，意識到輪回的痛苦本質，出于對痛苦的恐懼，就會生起逃離痛苦的本能。就像你的手被火燙了，馬上會收起來，這是衆生的本能。事實上，一切生命都在避苦求樂，祇是因為缺乏智慧，所以在追求快樂的過程中，又在不斷制造痛苦。怎樣才能究竟地遠離痛苦，獲得快樂？菩提心是唯一的出路。因為一切痛苦的基礎就是惑和業，如果不發菩提心，你就沒有能力解除惑業，遠離輪回和三惡道的痛苦。如果認識到這一點，菩提心一定會發得很真切。

此外，皈依三寶、深信業果也很重要。如果對三寶沒有信心，我們就不會深信菩提心教法的殊勝，也就沒能力接受這一教法。所以，皈依三寶也是修習菩提心的重要前提。事實上，我們對佛法的實踐，都是建立在對三寶信心的基礎上。如果沒有信心或信得不足，信得沒有力量，法就不會對我們產生作用。

深信業果則是幫助我們認識發菩提心的價值。因為業創造一切，業決定一切，我們有什麼樣的起心動念，用什麼心修行，最後就會成就什麼，所謂“如是因，如是果”。我們修的是貪心，最後成就的是貪心；修的是嗔心，最後成就的是嗔心；修的是嫉妒，最後成就的是嫉妒……無始以來，衆生以無明為基礎，修凡夫行，最終成就了凡夫心。如果我們想成就聖賢品質，就要修菩提心，修空性慧。因為聖賢具備的品質就是無限的智慧和慈悲，所以要從正見和菩提心開始修，培植智慧的因，慈悲的因，由正見成就大智慧，由菩提心成就大慈悲。你種什麼因，最後將成就什麼果。

由此可見，下士道和中士道都是修習菩提心的前行。有了這些心行基礎，菩提心的修行才會順理成章。

這是屬於有次第的引導。就像讓你從山腳一下跳到幾千米的山頂，武功再好，恐怕都很難。可如果從山下一步步往上走，山雖然高，也是可以走到的，

而且一路風景很好。《道次第》就是給我們建構了這樣一個階梯。從下士道的暇滿難得、念死無常、念三惡道苦開始；進入中士道，逐漸捨凡夫心；再進入上士道，進一步引發菩提心。如果按這個次第落實，不論是見性還是成就菩提心，都不會很難。因為在修行過程中，很多粗重的煩惱可以通過觀察修，通過改變觀念來轉化。最後剩下一些微細的煩惱，就可以通過空性見徹底斷除。這個過程是很自然的。如果一個人的煩惱很粗，馬上要見性，要發起菩提心，那就不容易了。

按道理說，見性不應該很難。因為見性要見的這個性，是代表內心的某個層面，是每個人可以觸及的。即使在凡夫心的層面，也是可以觸及的。否則的話，成佛的修行就沒希望了。當然不是隨便就能觸及的，而是可以在特定因緣下觸及。正因為如此，見性才是可能的。你看那些禪和子，在祖師的特定指示下，言下頓悟本心。可見這不是做不到，並沒有我們現在想象得那麼神秘，那麼遙遠。但對一個心很粗的人，就不容易了。所以修行先要調整錯誤觀念，斷除內心這些粗的煩惱。有了下士道、中士道的基礎，接着再來修菩提心。通過七因果和自他相換的觀修，把菩提心引發出來。

從發起菩提心，到在內心形成穩定、強大的力量，還要很長時間。想一想，我們現在的每一種心，比如貪心，貪吃、貪喝、貪睡，是多長時間培養起來的？還有我們的每一種世間能力，比如文字的能力、藝術的能力、管理的能力，包括每一種不良習氣的養成，都要經過長時間的積累。不僅是這一生，無始以來，我們一直都在培養，在訓練。這種重復可能經過了一百次、一千次、一萬次、一百萬次，甚至幾億次。每重復一次，就對這個心行強化了一次，讓它的力量得到增長。從沒有這個心到有這個心，再從一個念頭到在我們內心獲得主導力量，最終成為我們的性格、人格乃至生命品質，這其中花了多少時間？當然，我們的很多習氣和心理是不知不覺形成的。這說明，每一種心，每一種能力和性格都是緣起的，是可以訓練起來的。

同樣，當我們發起菩提心之後，也要去訓練，去培養。否則，這一念的力量太渺小了，在生命海洋中，很快會被其他心念淹沒。經常有人說，我發心，發着發着就沒掉了；我念佛，念着念着就忘記了。爲什麼？因爲你的內心還有各種念頭，比你現在要培養的正念，力量大一百倍，大一千倍。要讓這個正念在心靈世界占據主導，比戰勝千軍萬馬更難。

修行如一人與萬人敵。但我們不要沒有信心，不要以爲那些習氣是長時間培養起來的，就沒辦法徵服。祇要方法正確，正念是完全可以培養起來的。而且我們現在要培養的心，和妄念不一樣。妄念的基礎是無明，是沒有根的，而我們現在要培養的菩提心，是直接建立在心的本質之上。一旦培養起來，比那些由無明建立起來的妄心，力量大幾千萬倍。我們祇要用心訓練，按經典所說的訓練，是能夠訓練起來的。關鍵是去做，這點很重要。

我們可以通過七支供，通過七因果和自他相換去修，還可以進一步受菩提心戒。我們現在祇知道受菩薩戒，其實在深觀和廣行的傳承中，都有受菩提心戒的傳統。如果覺得菩薩戒一下子做不到，就可以先受願菩提心，奠定基礎。所以我根據《道次第》的相關內容，及印度空有兩宗的傳承，編寫了受持菩提心戒的儀軌。我們受戒之後，應該把它作爲每天的功課，很有意義。受菩提心戒就是通過在十方三寶前宣誓，強化想要成佛的願力，讓它在生命中形成巨大的力量。然後還要受持菩薩戒，落實菩提心的修行。

成佛是菩提心的圓滿成就，需要不斷剔除發心過程中存在的貪心、嗔心、我慢、嫉妒、不平等種種雜質。這一方面要受菩薩戒，行菩薩行，在實踐中圓滿利益衆生的願心；一方面要修習止觀，依空性見剔除心行的雜質，時時保持無所得的心。當心靈雜質統統去除後，這一念菩提心就會成爲大慈大悲，那就是大慈悲和大智慧的圓滿。這兩方面一點都不能偏。如果偏向空，什麼都不做，這是不行的。但也不能偏向對事相的貪著，在做事過程中充滿功利色彩，寺院要蓋得比別人大，事業要做得比別人好，這就和世人做事業沒什麼兩樣了。做

到後來，把名利什麼都調動起來。這種例子能看到很多，是我們的前車之鑒。

我們一方面要積極地利益衆生，要有巨大的悲願；另一方面，內心不能有任何執著。你做了，就像在水上畫畫一樣，畫過去就沒了，不能有絲毫有所得心。《金剛經》就屬於悲智兩種修行的圓滿體現，一方面告訴我們，菩薩行者要不斷莊嚴國土，要布施，要利益衆生；另一方面又告誡我們，要無所得，要無我相、人相、衆生相、壽者相。祇有當你無所得的時候，心才像虛空一樣，功德也像虛空般無量無邊。祇要有任何執著，心就會變得狹隘，變得有限。

所以在菩薩道的修行中，悲和智是同時進行的。一方面培養智慧，一方面培養慈悲，所謂“智不住三有，悲不住涅槃”。因為有悲心，所以不會契入涅槃，追求個人的涅槃之樂；因為有智慧朗照，有無漏無所得的智慧，所以在利他過程中，心就像虛空一樣，遍知一切，觀照一切，對自己所做的事清清楚楚，了了分明，但又不會粘上去。這種境界非常美妙。你每天在做，但因為沒有牽挂，做得再多也是自在的。

《道次第》中，下士道和中士道是菩提心生起的基礎。而在上士道中，除了說明菩提心的重要性和正式修習菩提心之外，還通過六度，尤其是止觀的修行，幫助我們圓滿菩提心。所以，整個《道次第》都是圍繞菩提心展開的。事實上，成佛就是菩提心的圓滿成就。

· 第六十二課

3. 七因果修習法

① 于一切有情修悅意之相

· 知 母

以輪回無始故，我之生亦無始。生死相續，于輪回中當無不受之身及未生之地，而未成母等之親者，亦所必無。此經中言也。此復非但昔曾作母，即于未來亦當為母。如是思已，則于為我之母一事，當求堅固決定。此心若生，則念恩等亦易引發。此若不生，則念恩等心無由生起矣。

· 念 恩

念恩者，修一切有情為母之後，倘先依于此世之母而修，較易生起。當如博多瓦所說而修之，于已前想一明顯之母親相，作是思惟：不但今時，即無始時來，彼亦為我作過母親，已超數量。應多次思之。

如是作母時，為我救護一切損害，成辦一切利樂。別想于今世，初于胎中時常攝持，及產生後，胎毛未幹，即抱依于暖肉。以十指玩弄，以乳酪喂哺，以口飼食而拭涕，以手揩擦其不淨，種種方便畜養而無厭倦。復于饑時與食，渴時與飲，寒時與以衣服，貧時給諸自不忍用之財。然此資具亦非易得，乃合諸罪苦、惡名、艱辛求獲者以與也。若子有病苦時，思惟子死寧已死，子病寧已病等，出自真誠，願以身代，并以加行而為除滅苦厄之方便。

總之，隨自智能為作利樂、遣除苦惱等之事實，專一修之。以如是修習，則非僅空言，當得生起念恩之心。

次于父等諸餘親識，及諸中庸，乃至仇怨，如其次第，皆修知母。既于親眷、中庸、怨家皆想為母，于一切衆生亦修知母以為前導，次第漸廣而修習焉。

· 報 恩

報恩者，如是唯以生死流轉而不相識耳，倘將彼受苦而無救護之諸母棄捨不顧，僅謀自己之解脫者，忍心無愧，豈有更甚于此者哉？

《弟子書》雲：“親人生死大海中，分明如墮深流內，生死不識而弃彼，但自解脫無此耻。”如是捨有恩者，在下等人猶不應為，與我之理如何相順？如是思已，當負報恩之擔也。

若爾，當以如何報恩耶？諸母亦能自得世間富樂，然彼一切無不欺誑。如我先為煩惱魔所傷損，于彼猛利傷痕，擦以鹽硝，以其自性是苦，乃復加生種種之苦。若以慈報恩，當將彼等安立于解脫、涅槃之樂，須如此而報恩也。

總之，如自母親不住正念，瘋狂目盲而無引導，步步顛蹶，趨赴于可怖之嶮巖而行，諸母若不望其子救而望誰耶？若彼子亦不求將母脫怖，而須誰來度脫耶？

于彼如是已作母親之諸有情，為煩惱魔擾，心不正住，于其自心不得自在，有若瘋顛，又無能見現上、決定善道之眼，亦無引導之師，剎那剎那皆為惡行之所損壞，胡亂奔馳。見其于總之生死，別為惡趣之險處而行，彼母亦希其子，其子亦應來出其母。如是思已，當以決定拔出生死為報其恩。

《集學論》雲：“煩惱瘋痴盲，于多嶮巖中，步步顛蹶走。自他常憂事，諸衆生苦同。”由是觀已，雖是說為尋覓他過為不應理，見一切功德執為希有。然于此亦可合于苦惱之理也。

3. 七因果修習法

前面講到，七因果的修行有兩個前提：一是認識到大悲心的重要，二是修平等心。接下來正式修菩提心。七因果主要包括兩部分，前面的知母、念恩、報恩，是修習菩提心的心行基礎。

① 于一切有情修悅意之相

我們要對衆生發起菩提心，首先要培養對衆生的好感，否則很難對他們心生慈悲，所以先要修悅意之相。悅意，就是培養對衆生好感，然後才談得上修慈、修悲、修增上意樂、修菩提心。正式修菩提心，是從修慈開始的。慈，是給予衆生快樂；悲，是幫助他們解除痛苦。這都屬於菩提心的表現，但前提是對衆生有好感。怎麼培養好感？七因果中，主要是從知母、念恩、報恩開始的。

· 知 母

為什麼要修知母、念恩、報恩？也是根據常人的心理而施設。一般來說，我們覺得誰和自己親，就比較容易關心誰。在所有關係中，最密切的就是母親，所以第一步要修知母。

“以輪回無始故，我之生亦無始。”修習知母，首先要認識到，一切有情在

無盡生命中都曾當過我的母親。《梵網經》說：一切女子是我母，一切男人是我父。這個命題需要論證，否則的話，我憑什麼把衆生想成我的母親或父親？如果在認識上不能接受，知母就修不起來。這一點，需要從輪回的角度來論證。輪回是沒有開始的，所以我們的生命也是沒有開始的，從無窮的過去一直延續到無盡的未來。

“生死相續，于輪回中當無不受之身及未生之地，而未成母等之親者，亦所必無。此經中言也。”在無盡生命的延續過程中，我們曾經有過各種身份，也曾經在不同世界生活過。比如在天人的世界，包括欲界、色界、無色界，也曾在阿修羅的世界，在人道的世界，在動物的世界，在餓鬼的世界。我們的生命不是孤立的，也不是從石頭中蹦出來的，一定是有母親的。既然這樣，一切有情都有可能當過我的母親，和我們有過父母、兄弟、姐妹的關係。這種推理在邏輯上是說得通的。因為我們的生命不是一生兩生，而是無盡的。這並不是想象出來的，而是佛經中說的，是佛菩薩以宿命通、天眼通看到的，是不會欺騙我們的。祇有在認識上接受這個觀點，“知母”才修得起來。

“此復非但昔曾作母，即于未來亦當為母。”這些衆生不祇是過去生當過我們的母親，如果我們繼續在這個世界輪回，或繼續在這個世界行菩薩道，未來生命中，他們還會繼續當我們的母親。所以我們離不開這些衆生，除非契入涅槃了。祇要你還在這個世界投生，就會有人當你的母親。

“如是思已，則于為我之母一事，當求堅固決定。此心若生，則念恩等亦易引發。此若不生，則念恩等心無由生起矣。”我們從輪回的眼光思惟後，要在內心生起堅定的信解，認識到一切衆生都曾當過我的母親。確認這一點，我們才能對衆生生起好感，才談得上後面的念恩、報恩，乃至修慈、修悲，否則七因果是修不起來的。所以關鍵是第一步，你能不能相信并接受這種事實。然後才談得上第二步，就是念恩。

· 念 恩

“念恩者，修一切有情爲母之後，倘先依于此世之母而修，較易生起。”通過觀察修，認識到一切衆生都曾當過我們的母親，就要進入念恩的修行。如果你覺得憶念過去的母親比較抽象，可以先依現世的母親來修。因爲我們還記得現世母親的恩德，依此修念恩心，比較容易生起。應該怎麼修呢？

“當如博多瓦所說而修之，于己前想一明顯之母親相，作是思惟：不但今時，即無始時來，彼亦爲我作過母親，已超數量。應多次思之。”應當根據大德博多瓦所說的：在座上觀修時，觀想自己的母親就在眼前，形像非常清晰，然後思惟：她不僅現世是我的母親，在過去也當過我的母親，不是一生兩生，而是很多生。通過這種思惟加重報恩心。我們想想，今生她對我們的恩德就這麼大了，如果是十生、百生、千生，那她的恩德有多大？從輪回的眼光看，祇要當過我們母親，肯定不僅是一生，而是很多生。除非兩人的業力差距太大，比如她生天了，而你在三惡道，那麼你們雖然有緣，也是沒辦法在一起的。祇要業力相近，生在同一道，很容易再續前緣。由此推知，大家能坐到這裏修學，也不會是這一生的緣分。在宇宙無限的生命中，能產生比較深的關係，都不是一生兩生的因緣。當然這個緣有親有疏。

“如是作母時，爲我救護一切損害，成辦一切利樂。”下面要具體觀想母親的恩德。我們小時候遇到種種損害時，都是因爲有母親的救護，使我們擺脫危險和傷害。不僅如此，母親還給我們種種吃的、喝的、住的，爲我們帶來種種快樂。這兩句是總說母親的恩德，一方面幫助我們遠離損害，一方面給予我們利益安樂。

“別想于今世，初于胎中時常攝持，及產生後，胎毛未幹，即抱依于暖肉。”下面具體思惟今世母親的恩德。我們最初在母親腹中時，她每天挺着大肚子，飲食起居、行住坐臥都小心謹慎，時時保護着這個寶貝，生怕他受到損害。生下之後，更是高興得不得了。雖然剛出生的嬰兒很臟，但母親還是歡天喜地抱

着，以自己的身體去溫暖他。

“以十指玩弄，以乳酪喂哺，以口飼食而拭涕，以手揩擦其不淨，種種方便畜養而無厭倦。”母親每天逗着孩子玩，以乳汁哺育，不易消化的食物就自己嚼過再喂。孩子每天流着鼻涕、口水、大小便，母親一點都不怕臟，總是幫孩子擦洗幹淨。總之，母親以各種方便養育孩子，從不厭倦，而是歡天喜地的。

“復于饑時與食，渴時與飲，寒時與以衣服，貧時給諸自不忍用之財。”孩子肚子餓了，一叫，母親馬上給吃的；嘴巴渴了，一哭，母親馬上給喝的；身上冷了，母親馬上給衣服穿。祇要孩子有需要，母親即使傾家蕩產都願意，哪怕自己捨不得用的東西，都會給孩子。

“然此資具亦非易得，乃合諸罪苦、惡名、艱辛求獲者以與也。”這些物資並不是容易得來的。過去的窮苦人家，生養幾個孩子很辛苦。即使現在，養育孩子也不容易，從小養大，學費貴得不得了。長大成人後，還要幫他們買房。有的父母是工薪階層，要供應孩子的衣食、生活、教育，還要為他們操辦婚事，傾其所有。為了賺點錢，辛辛苦苦地工作，有時甚至為了兒女犯罪。

“若子有病苦時，思惟子死寧己死，子病寧己病等，出自真誠，願以身代，并以加行而為除滅苦厄之方便。”如果孩子病了，母親寧願自己代替孩子生病，甚至寧願代替孩子去死，代替孩子承受一切。母親不僅是這樣想的，還會以種種方便，為孩子滅除痛苦和災難。母親對兒女的愛絕對是真誠的，無條件的。所以人間常說，母愛是世間最偉大的愛，任何愛都不能和母愛相比。

“總之，隨自智能為作利樂、遣除苦惱等之事實，專一修之。”總之，母親用自己所有的智慧和能力，為兒女創造利益安樂，遣除痛苦。對於這些事實，我們要專心地思惟和修習。除了論中所舉的例子，我們還可以根據生活中觀察到的，母親怎樣含辛茹苦地幫助兒女，從更多角度去思惟。

“以如是修習，則非僅空言，當得生起念恩之心。”這些修習不是空洞的，所要達到的效果，就是對母親生起感恩心，然後把心安住于感恩。如果没有生

起感恩心，說明念恩的修行還不成功，就要再思惟，一直思惟到生起感恩心，然後安住其中。

修知母、念恩是有次第的。如果關在房間裏泛泛而修，想着我要對衆生有好感，要利益衆生，還比較容易。一旦進入現實，看到具體的人，就不容易了，因為很多人是你不喜歡甚至討厭的。修行不是籠統的，儘管我們要以一切衆生爲所緣對象，但在具體修行中，還要通過每個人來體現。什麼是慈悲心的成就？什麼是救度一切衆生？是不是把衆生都救度了，功德才圓滿？其實不然。如果那樣的話，就没人能成佛了。既然還有很多衆生沒被救度，怎麼諸佛都功德圓滿了？可見不是要把一切衆生度盡，慈悲心才圓滿。祇要在你心目中已經沒有嗔恨心，沒有討厭的衆生，能對一切衆生心生慈悲，也就圓滿了。這就首先要從現在的母親開始修。如果我們對現在的母親都沒有感恩心，說感恩過去的母親，祇是一句空話而已。

“次于父等諸餘親識。”其次，要對父親、兄弟姐妹這樣修。如果你對父親和兄弟姐妹本身很有感情，也不一定非要把他們觀想成母親。關鍵在於，你能對他們生起慈悲心。如果做不到的話，就要從把他們觀修成母親開始。儘管他們現在是你的父親、兄弟姐妹，也可能是你的兒子、孫子，但在過去生命中，一定曾當過你的母親。從這些有關係的人開始修會比較容易，因為你本身對他們有感情基礎。

“及諸中庸，乃至仇怨。”進一步，從那些沒關係的人開始修。他們既不是你的朋友，也不是你的敵人，你既不愛他也不恨他，甚至沒什麼印象。對這些人修起來也比較容易，沒有太大的心理障礙。最麻煩的是你討厭的人，難在哪裏？因為你對這種人有心結，當你看到他想到他的時候，心馬上會被嗔恨抓住。這是生起好感乃至菩提心的巨大障礙。

所以先要對父母、兄弟姐妹修，然後對中庸的所緣修，最後對仇怨修，由易而難，不斷培養慈悲心。當慈悲心有了力量，再來對治內在的仇恨和心結就

容易了。我們之所以不能平等、無限地慈悲衆生，都是因為這些心理問題，這就需要通過修行克服。如果有次第地修，就像從山脚一步步走到山頂，並不會很難。

“如其次第，皆修知母。”根據《道次第》的要求，你對所有這些人，從親密到中庸，再到仇人，都要按知母來修習，認識到他們都曾當過自己的母親，思惟他們對自己有什麼恩德。在現實生活中，我們要對着具體的人，先從身邊最親的人開始修，然後從沒關係的人開始修，最後到我們討厭的人。

“既于親眷、中庸、怨家皆想爲母，于一切衆生亦修知母以爲前導，次第漸廣而修習焉。”既然能把親眷、中庸、怨家都觀想爲母親，思惟他們對自己有種種恩德，推而廣之，就能把一切衆生觀修爲自己的母親。先從身邊的人開始修，再把這種認識擴大到一切衆生。如果我們能通過這種觀修憶念衆生恩情，就能進一步生起報恩心。

· 報 恩

七因果的第一步，認識到在無盡生命中，一切衆生都曾當過我的母親；第二步，認識到衆生曾對我有很多恩德；第三步，就是報恩。如果没有前兩步，就沒有第三步了。人要懂得感恩，知道母親的恩德後，要生起報恩心。

“報恩者，如是唯以生死流轉而不相識耳。”因為生死流轉，我們在輪回中的身份不斷變化，改頭換面，互不相識。中士道講到輪回，其特點是數數捨身，數數受生，無有決定，高下不定，一切身份都充滿着不確定。就我們這一生來說，以前見到的很多人，現在再見的話，如果不是在特定場合，往往會認不出。我小時候的很多同學，出家幾十年回去，尚且不認識了，何況前生、再前生的關係。

“倘將彼受苦而無救護之諸母棄捨不顧，僅謀自己之解脫者，忍心無愧，豈有更甚于此者哉？”如果這些過去生的母親正在受苦，沒人救護，而我僅僅因為現在不認識了，就不管他們的痛苦，祇關心自己的解脫，要趕快逃出三界，

實在是心腸太硬了。像這樣沒有慚愧心和羞恥心，還有什麼比之更嚴重的呢？因為你已認識到這是自己的母親，却不管他們，祇顧自己，太不應該了。

“《弟子書》雲：親人生死大海中，分明如墮深流內，生死不識而弃彼，但自解脫無此耻。”《弟子書》說，我們的親人在生死大海，就像墮在深坑和瀑流，流轉沉浮。因為輪回的關係，現在互不相識了，我們就不理他們，祇求自己解脫，實在是極大的羞耻。

“如是捨有恩者，在下等人猶不應為，與我之理如何相順？如是思已，當負報恩之擔也。”這種知恩不報的行為，即使下等人都不該做，何況我們這些自稱大乘的修行人，怎麼可以這樣做呢？這樣思惟後，就應該擔負起報答母親的重擔，把報答一切如母有情的恩情當作自身使命。這段話主要是激發我們生起報恩心。我們已經知恩了，但從知恩到報恩并不是自然的過渡。現在這個世界，知恩不報的人很多，甚至還有恩將仇報的。所以念恩後還要修習報恩，否則一樣生不起報恩心。

“若爾，當以如何報恩耶？諸母亦能自得世間富樂，然彼一切無不欺誑。”那麼，應該怎樣報恩？這些曾經當過我們母親的衆生，他們也有能力得到世間快樂。但要知道，世間一切快樂都是不真實的。這個不真實有兩種含義。一方面，所有快樂都以惑和業為基礎，祇是假相而已，本質上都是痛苦的。中士道講過，世間快樂都是有漏的，是對痛苦的緩解。就像有人每天打你三百鞭，你覺得很痛苦，中間有一天祇打你三十鞭，你就覺得這天很快樂。而且剛被打三百鞭的時候很痛苦，過些時候沒那麼痛了，比起被打的時候就是快樂了。世間的快樂就是這樣，本質上是痛苦的。另一方面，這些快樂建立于無常的心，無常的世間，是不穩定也不真實的。

“如我先為煩惱魔所傷損，于彼猛利傷痕，擦以鹽硝，以其自性是苦，乃復加生種種之苦。”在學佛前，我們曾被煩惱魔所傷。因為我們有煩惱，衆生也有煩惱，就會彼此傷害。我們還經常把煩惱加給別人，愛別人，形成依賴，

會把別人愛得痛苦不堪；恨別人，制造負面情緒，也會把別人恨得痛苦不堪。所以不管是愛還是恨，對衆生來說都是火上加油，是在有漏生命中增加煩惱，苦上加苦。因為這些愛恨都是建立在煩惱基礎上，由此結出的生命果實必定是痛苦的。除非兩人都沒有煩惱，或者你用佛法智慧幫助對方解除煩惱，那才有可能快樂。否則的話，祇要建立在煩惱基礎上的生命，不論你怎麼做，都像在傷口撒鹽那樣，給自他雙方造成傷害和痛苦。

“若以慈報恩，當將彼等安立于解脫、涅槃之樂，須如此而報恩也。”真正想要報恩，想要給予衆生快樂，為他們解除痛苦，就要把他們安立在解脫和涅槃中，那才是究竟的安樂。反之，世間任何利益都可能給對方造成傷害。你看不少父母給兒女留下大量財產，最後害了孩子。所以我們要知道，究竟的報恩，是引導這些如母有情修學佛法，解脫煩惱。過去有人說出家不孝，蓮池大師就說：“恩重山丘，五鼎三牲未足酬，親得離塵垢，子道方成就。”你官當得再大，錢掙得再多，祇能給父母暫時的榮華富貴。如果你出家修行，引導父母學佛，才是最大的報恩，因為這種利益是究竟圓滿的。

所以說，引導別人學佛的功德最大。我現在推廣兩種理念：第一，弘法不僅是出家人的責任，也是每個佛教徒的責任。這是有根據的。皈依學處中，要我們學習佛菩薩的大悲。怎麼才能體現大悲？就是傳播佛法，讓更多人了解這種智慧并受益。第二，引導人學佛的功德最大，任何善行都比不上。比如塑佛像、蓋大殿也是善行，但目的還是成就人學佛修行。如果給衆生以世間利益，那是很有限的，祇有引導他們學佛并走向解脫，才是對他們最大的幫助。

我們要在佛教界大力提倡這兩種觀念，因為佛教徒普遍缺乏弘法意識，總覺得弘法是少部分法師的事，和多數人沒什麼關係。包括很多出家人，也覺得自己修行都來不及，怎麼去幫助別人？我們要轉變這些似是而非的觀念。每一個佛弟子，不管你是什麼身份，都有弘法的責任，都可以從你的角度參與做弘法的事。比如助印經書，或是帶他們進入寺院，親近善知識，或是直接給他講

佛法。你有什麼能力，就可以做什麼。

“總之，如自母親不住正念，瘋狂目盲而無引導，步步顛蹶，趨赴于可怖之嶮巖而行，諸母若不望其子救而望誰耶？”這是說明報恩的必要性。我們過去生中的母親，因為無明、我執、貪嗔痴，不能住于正知正念，看不到生命真相，就會被欲望和煩惱推動着，在輪回中上下沉浮，顛倒而瘋狂地奔向三惡道的危險境地。這些母親如果不指望她的孩子來救度，還能指望誰呢？

“若彼子亦不求將母脫怖，而須誰來度脫耶？”作為兒女的，看到母親墮落惡道，如果不想辦法幫助，還指望誰幫助呢？當我們認識到一切衆生都是自己的母親後，就有責任報答這一恩情。報恩的方式就是阻止他們走向惡道，進而引導他們解除輪回，將他們安立于涅槃解脫。這才是對母親最好的報答。

“于彼如是已作母親之諸有情，為煩惱魔擾，心不正住，于其自心不得自在，有若瘋顛。”那些曾經當過我們母親的衆生，總是在煩惱、業力、欲望的支配下。因為被煩惱困擾，就不能安住于正念，更不能自主。可能有人會覺得：我想怎樣就怎樣，我要做什麼，包括我喜歡，我討厭，都是自己決定的，怎麼不自在？尤其是那些有財有勢有權力的人，更覺得自己可以左右各種人和事。為什麼這裏要說“不得自在”？因為人的很多愛和恨，都是在煩惱推動下產生的。你固然可以說我喜歡做什麼，却沒辦法隨時放下。我們決定做什麼，很多時候是順着自身習氣。如果我們沒能力隨時放下愛恨情緒，就沒資格說自己是自在的。真正的自在，是馬上可以不愛，馬上可以不恨。如果沒有這種能力，我們就會像瘋子一樣，內心顛倒狂亂。

“又無能見現上、決定善道之眼，亦無引導之師，剎那剎那皆為惡行之所損壞，胡亂奔馳。”現上，現前的人天善法。決定善道，究竟的解脫之路、成佛之路。衆生因為不懂得人天善道和解脫之路應該怎麼走，沒有正確的眼光，也不具備智慧，同時又無人引導，而社會給我們的往往是誤導。結果會怎樣呢？雖然整個世界都在瘋狂地追求幸福，衆生却時刻被貪嗔痴等不善心行所傷

害。這些不善心行產生作用時，當下就會傷害到自己。當我們表現出不善的言行，又會對社會構成傷害。祇要衆生還有煩惱，就會不斷被煩惱和不善行爲所傷害，在輪回中顛來倒去，不分東西南北。

“見其于總之生死，別爲惡趣之險處而行，彼母亦希其子，其子亦應來出其母。如是思已，當以決定拔出生死爲報其恩。”衆生因爲無明，看不到人生的光明正道，從而輪回六道。看到曾當過我們母親的衆生流轉生死，墮落惡道，尤其在受苦受罪的時候，很孤獨，很無助，特別希望得到引導和幫助。作爲衆生的兒子，我們有責任幫助這些如母有情。當我們這樣思惟後，應該生起“救度一切衆生”的決定。這種救度主要是從報恩的角度來說。因爲他們都曾我們的母親，出于感恩心，我們有責任去做。我們想到輪回苦，追求個人解脫，就是出離心。想到六道一切有情身處輪回，把這份出離心擴大到一切衆生，就是菩提心。所以，菩提心是出離心的擴大和延伸，兩者祇是所緣的寬狹不同。

“《集學論》雲：煩惱瘋痴盲，于多嶮巖中，步步顛蹶走。自他常憂事，諸衆生苦同。”《集學論》說：煩惱中的衆生就像瘋子一樣，又像盲人一樣，看不見人生的真實，在輪回的危險處境中，瘋瘋顛顛地走着。因爲被煩惱控制，他們時常處在種種憂苦中。在這一點上，衆生都是相同的。

“由是觀已，雖是說爲尋覓他過爲不應理，見一切功德執爲希有。”這句話很重要。怎麼看待他人的過失和功德？我們要看到，衆生都生活在無明顛狂中，所以不應該尋找他們的過失，而要學會理解和包容。從心理學的角度，一切犯罪行爲都是在不良心理推動下產生的。比如起嗔心時會打架鬥毆，甚至把人殺了；還有那些官員腐化，他們有貪心又沒定力，靠什麼去抵抗美女、金錢的誘惑？根本是身不由己的，也讓自己首先成爲受害者。因爲衆生就生活在無明煩惱中，他的人格基礎就是這些，所以犯罪是正常的，不犯罪是超常的。所以我們不應該尋找衆生的過失，而應該慈悲和包容。當然這絕不等于認同，而是本着慈悲心去幫助他，不是恨他。反過來說，如果看到衆生能夠行善，我們要發

自內心地爲他感到高興。因爲從衆生的人格基礎來說，行善是超常的表現，非常難得。

“然于此亦可合于苦惱之理也。”宗大師引這點主要是證明，衆生是苦惱的，輪回本質是痛苦的。我們不應該和苦惱的人計較，而要原諒他，包容他。但這不等于認同，還要慈悲他，幫助他。

以上所說的知母、念恩、報恩，是生起慈悲的心理基礎。如果沒有這樣的心理土壤，菩提心就會成爲無源之水，無本之木。所以，這些心理引導很重要。

· 第六十三課

② 正修此心

· 修 慈

慈之所緣，爲未具樂之有情。行相者，謂念彼雲何當得樂，且願彼得樂，又當爲作得樂因也。

《勝利者三昧王經》雲：“俱胝由他頻婆羅佛刹，盡其供養衆多無數量，于諸勝生以彼常供養，猶其不及慈心數與分。”謂較彼之供物極其廣大，而于究竟之田常時行供養，其福尤大。

《文殊莊嚴刹土經》雲：“于東北隅有大自在王佛，世界名曰千莊嚴。如比丘入滅盡定之樂，諸有情亦具是樂。于彼世界經百千俱胝歲修行梵行者，若于此上下至于彈指頃，緣一切有情發起慈心，較前之福猶爲甚多，况晝夜而住。”

《寶鬘論》亦雲：“每日三時中，施食三百罐，不及須臾頃，慈獲福一分。天人當起慈，彼等亦守護，意樂及多樂，毒械不能損。無力獲大利，當生梵世間，設未成解脫，亦得慈八德。”

若有慈者，人天起慈，任運歸仰。佛亦以慈力敗彼魔軍，故成最勝守護等也。

修慈之次第者，先親，次中，後于仇怨而爲修習，次于一切有情如次而修之。修習方便者，若數數思惟有情苦苦之理，其悲便起。念諸有情缺乏有漏無漏之樂，如是數數思惟。若修此者，欲與樂心任運而起。此復以種種樂而爲作意，于諸有情而施與之。

· 修 悲

悲所緣者，謂以三苦隨其何類具苦之有情也。行相者，想其離苦及願其離，我當作離苦也。修之次第者，初親，次中，後怨，次于十方一切有情而修習也。如是等捨、慈、悲各各差別之境，如次而修者，是蓮花戒阿闍黎隨順《對法經》而作也，最為扼要。

若不各各分別，初即總緣而修，雖能相似生起，然一一而思，則現起任何亦未生起。若于一一由意變之領納，如前所說而出生已，漸為增多，後緣總而修習，則隨緣總別，皆清淨而生故耳。

修習法者，思惟是母所成之諸有情，墮于有海，如何領受總別之苦等而思之。苦已釋竟。

悲生起之量者，《修次第首編》雲：“隨于何時，猶如最悅之兒身不安樂，于一切有情亦決定欲令離苦之悲心，成任運隨轉，如本性而轉。爾時是彼圓滿，得大悲名。”謂于最極心愛幼兒之痛苦，其母生幾許之悲憫，以彼幾許為心量，于一切有情任運起悲者，說為具足之大悲相也。慈生之量，例此當知。

· 修增上意樂

修增上意樂者，如是修慈悲之後，思念慨嘆：我最愛樂悅意之諸有情，如是樂乏苦逼，當如何而令其得樂離苦耶？負荷度脫彼等之擔，下至言談，亦當修心也。

此于報恩時雖亦稍起，然于此所說者，謂有欲令得樂離苦之慈悲尚嫌不足。于有情念以我為作利樂之意樂，須生慈悲為能引起故也。彼等亦非僅于正座時修，即座後等之一切威儀中，皆為憶念相續而修。此《修次中編》所說也。

· 修求菩提之心

修求菩提之心者，依如前所說之次第修已，若見利他，須得菩提。雖亦是生起欲得之心，然爾許不足。如前于皈依時所說，從思身語意業諸功德門中，先當增長信心，次以信心為欲所依，于彼等功德起誠心欲得，于自義利亦非得種智而不可，以引生決定也。

4. 發心特徵及差別

認定修果發心者，其總相如《現觀莊嚴論》雲：“發心為利他，希正等菩提。”差別者，隨順《華嚴經》義，《入行論》雲：“如何知差別，如欲行及行，善巧于此二，如次知差別。”謂願行二種也。于此雖顯現多種不同，然念為利有情願成佛之心者，是謂願心。彼已受戒後，心依戒住而猶發心，是謂行心。如《修次第初編》所說也。

下面正式修習菩提心，即七因果的後三步，修慈、修悲、修增上意樂，這些都是菩提心的組成部分。

② 正修此心

· 修 慈

“慈之所緣，為未具樂之有情。”慈是一種心理，所緣對象是不快樂的衆生。因為這些衆生不快樂，所以才需要你修慈心。如果他活得好好的，要你修什麼慈呢？當然，這不是一般的快樂。從廣義上說，祇要沒脫離輪回的衆生，都是不快樂的。因為輪回中沒有真正的樂，離不開苦苦、壞苦、行苦。

“行相者，謂念彼雲何當得樂，且願彼得樂，又當為作得樂因也。”行相，即慈的心理特徵。一是想着怎樣使衆生得到快樂，二是希望他得到快樂，三是創造各種條件，作為他們得到快樂的助緣。我們看自己是否對衆生起慈心，就要檢查，是否具備這三方面的心理？如果具備，那就是有慈心，否則說明慈心尚未生起。總的來說，慈的特徵是與樂。因為衆生沒有快樂，所以我要給予他快樂。其中包括暫時的安樂，比如沒有吃的給吃的，沒有穿的給衣服穿，有煩惱的時候為他開脫。更究竟的，則是幫助他獲得解脫之樂，涅槃之樂。

“《勝利者三昧王經》雲：俱胝由他頻婆羅佛刹，盡其供養衆多無數量，于諸勝生以彼常供養，猶其不及慈心數與分。”接着引《勝利者三昧王經》，進一步說明慈心的功德利益。俱胝、由他、頻婆羅，即千百萬億那麼長的時間。佛刹，即佛土。如果一個人用千百萬億那麼長的時間，在無量的佛國淨土，用最好的供品，不間斷地供養諸佛菩薩。雖然這麼做功德很大，也比不上對衆生起慈悲心萬分之一的功德。

“謂較彼之供物極其廣大，而于究竟之田常時行供養，其福尤大。”這是對前面所引經文的解釋。也就是說，用廣大的供品，而且長時間供養無量刹土的佛菩薩，雖然功德很大，但所有這些，都比不上對衆生心生慈悲的功德。

“《文殊莊嚴刹土經》雲：于東北隅有大自然王佛，世界名曰千莊嚴。如比

丘入滅盡定之樂，諸有情亦具是樂。于彼世界經百千俱胝歲修行梵行者，若于此上下至于彈指頃，緣一切有情發起慈心，較前之福猶為甚多，況晝夜而住。”下面又引《文殊莊嚴刹土經》說，在東北角有大自在王佛，他的佛國世界叫作千莊嚴。那裏的衆生終日過着非常快樂的生活，就像比丘入滅盡定時得到的快樂一樣。如果有人在那樣的世界，以百千萬億年修習梵行，也比不上在我們這個娑婆世界，用彈指頃那麼點時間，對一切衆生生起慈心。更何況，有人能一天到晚安住在慈心中，真是功德無量，盡虛空遍法界。

“《寶鬘論》亦雲：每日三時中，施食三百罐，不及須臾頃，慈獲福一分。”下面引《寶鬘論》說：如果有人每天早晨、中午、晚上三時中，給出家人施食三百罐，還不如對衆生生起慈心所獲福報的一分。

“天人當起慈，彼等亦守護，意樂及多樂，毒械不能損。無力獲大利，當生梵世間，設未成解脫，亦得慈八德。”論中接着告訴我們，修慈心有八種功德：第一，不管天上還是世間的人，都會喜歡你，恭敬你，愛護你。第二，能得到天龍八部的守護。第三，內心安樂調柔。第四，身體自在健康，反過來說，如果一個人充滿貪嗔痴，身心都是不自在的。第五，修慈心三昧的人，毒物和毒蛇不能傷害你。第六，刀槍等器械不能傷害你。因為毒物和槍械都屬於嗔心的表現，而慈悲能對治嗔恨。在這個世界，不是以嗔恨對治嗔恨，否則就沒完沒了。有很多人，你狠，他比你更狠；但如果你好，他也可能比你更好。所以我們要學會用慈悲化解嗔恨，化解暴力。真正具足慈悲心，就刀槍不入了。第七，不要花太大力氣就能把事情做成，獲得利益。第八，死了之後能生到梵天。這裏主要是從人天乘的角度來說，修慈心能獲得這樣八種功德。此外，聲聞也修慈心三昧，可以成就解脫。如果按菩提心的標準修慈，就是大慈大悲，是佛陀的品質。所以同樣是修慈，見地不同，成就的品質也不一樣。

“若有慈者，人天起慈，任運歸仰。”如果具備慈心，天和人都會慈愛你，仰慕你。因為慈是世間最高尚的品德，當你具備這種品德，自然受人尊敬。觀

音菩薩之所以受這麼多人敬愛，也是因為大慈大悲的品質。

“佛亦以慈力敗彼魔軍，故成最勝守護等也。”佛陀當年在菩提樹下證悟前，魔王發起三路攻擊，其中就有刀槍器械的威脅。當這些魔兵前來威脅時，佛陀正是以慈心三昧降伏了他們。所以，修慈心是對自己最殊勝的守護。一個人怎麼才能真正保護自己？是靠金錢，還是靠部隊、權力保護自己？其實這些都是不究竟的，祇有具備慈心，才是對自己最好的保護。

“修慈之次第者，先親，次中，後于仇怨而為修習，次于一切有情如次而修之。”前面講到慈的所緣、特徵和功德，接着講修慈的次第。儘管修慈的對象是一切眾生，但落實到具體修行，是有先後次第的。可以先從身邊的親人開始修，再擴大到和你既不好也不壞的中庸關係，再推廣到你曾經仇恨的人身上，最後擴大到一切有情。按照這個次第，慈心更容易生起。如果開始就對討厭的人修，恐怕就不容易了。因為面對討厭的人，嗔心的力量很強，將成為慈心的巨大障礙。而面對你有好感的人，本身就願意給他們快樂，也容易生起慈心。

從某種意義上說，不是我們有恩于眾生，而是眾生有恩于我們。如果沒有眾生，我們就無法成就慈悲。《普賢行願品》講得非常清楚：“諸佛如來以大悲心而為體故，因于眾生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正覺……一切眾生而為樹根，諸佛菩薩而為華果，以大悲水饒益眾生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。”因為有眾生，我們才能成就慈悲。但在修行過程中，我們要想着，自己是為利益眾生才要成就慈悲，是“為利有情願成佛”。這個定位要搞清楚。如果祇想通過眾生來成就我的慈悲，那麼中心還是我，修行就會夾雜我執，為了自己怎樣，心行就不會很幹淨。必須沒有自己，祇有眾生，才能徹底瓦解我執。雖然我們在利益眾生過程中，客觀上能達到成就慈悲心的效果，但成就慈悲心的目的，還是為了利益眾生。這種利益包含着自利利他，你成就了自己的慈悲，又利益了眾生，是這樣一種關係。

“修習方便者，若數數思惟有情苦苦之理，其悲便起。”如果我們經常思惟

衆生的苦，尤其是三苦中的苦苦，即生老病死、愛別離、求不得、怨憎會、五蘊熾盛等痛苦，還有衆生在三惡道的痛苦，同情心就會隨之生起。如果觀想有困難，可以通過特定對境來引發。比如參加一些慈善活動，看望孤寡老人、病人等，通過這些所緣把悲憫心調動起來。

“念諸有情缺乏有漏無漏之樂，如是數數思惟。若修此者，欲與樂心任運而起。此復以種種樂而爲作意，于諸有情而施與之。”看到他們的痛苦，想着這些人既沒有世間的快樂，也沒有修行的快樂，人間幸福和解脫之樂都沒有，真是可憐。同時聯想到知母、念恩、報恩，想着這些曾經當過自己母親的衆生，現在竟然這麼痛苦，一點快樂都沒有，就會生起慈心，生起“我要給予他們快樂”的願望。同時想着，我要爲他們做什麼，給予他們什麼樣的快樂，并這樣去做。

這是慈的修行。先從比較容易慈悲的衆生開始修，當慈悲心有了一定力量，面對那些不喜歡的衆生，就有能力修了。這種安排非常善巧。

· 修 悲

在聲聞乘修行中，慈、悲、喜、捨也叫四無量心，下面講述悲的修行。

“悲所緣者，謂以三苦隨其何類具苦之有情也。”慈和悲的心理略有不同，慈是對缺乏快樂的衆生，給予他們快樂；悲則是對陷入痛苦的有情，幫助他們從痛苦中解脫出來。悲的所緣就是三種苦，即苦苦、壞苦、行苦。不管哪一類衆生，祇要他們具備這三種苦，都是我們悲憫的對象。

“行相者，想其離苦及願其離，我當作離苦也。”悲的行相，即心理特徵，是希望衆生脫離痛苦。我們不僅要這樣想，還要努力創造各種條件，幫助他們從痛苦中解脫。

“修之次第者，初親，次中，後怨，次于十方一切有情而修習也。”修悲的次第，和修慈的次第一樣。先是關係親密的人；其次是中等的，既不特別親，也不是仇人；然後是冤家仇人；最後把這份悲心擴大到一切有情。因爲我們要

成就的是大悲，是對一切衆生生起悲心。這種心行不是天生的，必須通過修行成就，而且要落實到具體的衆生身上。祇有對每個衆生生起平等的慈悲，慈悲心才是圓滿的。哪怕有一個衆生是你不願慈悲的，就說明我們的慈悲心還沒有修習圓滿。

“如是等捨、慈、悲各各差別之境，如次而修者，是蓮花戒阿闍黎隨順《對法經》而作也，最爲扼要。”前面所說的修捨、修慈、修悲，每一法都要根據各自不同的境界差別而修，遵循先後次第，從平等捨心開始，然後修慈、修悲。或者說，捨、慈、悲三者，都要根據親、中、怨的次第而修。對着具體衆生次第修習，而不是關在房間籠統地修。這個原理是蓮花戒阿闍黎根據《對法經》所作的，非常扼要。蓮花戒論師就是當時和大乘和尚摩訶衍辯論的印度大德，其思想對宗大師的《道次第》影響很大。

“若不各各分別，初即總緣而修，雖能相似生起，然一一而思，則現起任何亦未生起。”下面進一步說明，爲什麼慈、悲、平等捨需要對着親、中、怨的不同衆生分別而修。如果開始就籠統地修，每天關在房間說“我要利益衆生”，而不是對着具體衆生分別修習。那麼在修的過程中，雖然感覺自己已經對一切衆生平等看待并生起慈悲，但落到具體對境逐一考察時，就會發現慈悲心根本沒有生起，遇到對境就不知跑哪去了。真正的慈悲心，是面對任何人和事都能慈悲。這要通過具體對境來修。

“若于一一由意變之領納，如前所說而出生已，漸爲增多，後緣總而修習，則隨緣總別，皆清淨而生故耳。”如果先各別地修，再緣總的修，且符合前面所說的慈或悲的標準，慈悲心就會逐漸增多，直至在心靈占據主導地位，并能擴大到一切有情身上。最後不管是緣別還是緣總，面對每個衆生，每種境界，都能生起慈悲心，沒有別的心理。這才是圓滿的慈悲，而不是相似的。如果光是緣總體而修，很可能是相似的慈悲心。平常人面對不同的環境，會產生不同心理，或者愛，或者恨，或者自卑，或者自大，各種各樣。但如果慈悲心足夠

強大，就會發現，當你面對一切有情時，生起的祇有慈悲，沒有別的心理。

“修習法者，思惟是母所成之諸有情，墮于有海，如何領受總別之苦等而思之。苦已釋竟。”悲心的修習方法，是思惟如母有情墮在三有苦海，飽受種種生死之苦，輪回之苦，煩惱折磨之苦，不斷思惟這些痛苦，是生起悲心的有力助緣。關於三惡道和輪回的種種痛苦，在下士道和中士道已經詳細闡述了。

“悲生起之量者，《修次第首編》雲：隨于何時，猶如最悅之兒身不安樂，于一切有情亦決定欲令離苦之悲心，成任運隨轉，如本性而轉。爾時是彼圓滿，得大悲名。”悲心的生起有沒有標準？要達到什麼程度？蓮花戒論師在《修次第首編》中說：就像最喜歡的兒子病了，母親想要幫助他解除痛苦的心，就是悲的心行。我們現在要修的悲心，必須對一切衆生，而不是一兩個人。母親對兒子那樣的雖然是悲心，但祇是狹隘而自我的悲心，不是佛教所說的大悲。修行是要把我們現有的這點悲憫心擴大到一切衆生身上，在任何時候，看到任何衆生的痛苦，都能自然而然地生起悲心。就像母親看到愛子生病一樣，祇想幫他快快解除痛苦。這種心理發自天性，任運隨轉，沒有絲毫造作。如果我們想要幫助衆生除苦的心，也能達到這個指標，就說明我們的悲心已經符合標準，已經具備大悲的品質。

“謂于最極心愛幼兒之痛苦，其母生幾許之悲憫，以彼幾許為心量，于一切有情任運起悲者，說為具足之大悲相也。”下面是對前面引文的解釋。就像母親在最愛的兒子產生痛苦時生起什麼樣的悲心，如果我們對一切痛苦的衆生，也能生起這樣的悲心，也能達到這樣的程度，而且是任運生起的，就說明我們已經達到大悲的標準。這個標準可不低。

“慈生之量，例此當知。”慈心生起的量，也可以據此類推。

以上，介紹了慈心和悲心的所緣、特徵、利益、修習方法，以及應該達到的心行標準。我們可以從這幾方面去了解。

· 修增上意樂

增上意樂是七因果的第六步，是建立在修慈悲的基礎上。我們知道，世間人也修慈悲，聲聞人也修慈悲，比如四無量心，就是把慈悲遍及一切衆生。那麼聲聞解脫道的慈悲，和大乘菩薩道的慈悲有沒有差別？如果有的話，差別在哪裏？《道次第》告訴我們，菩薩道的慈悲多了增上意樂。

“修增上意樂者，如是修慈悲之後，思念慨嘆：我最愛樂悅意之諸有情，如是樂乏苦逼，當如何而令其得樂離苦耶？負荷度脫彼等之擔，下至言談，亦當修心也。”修增上意樂，就是修習慈悲後，想到我們愛樂的如母有情正在輪回中受苦，心生感慨：這些衆生被痛苦逼迫，缺乏快樂，怎樣才能讓他們離苦得樂？把解除衆生痛苦、給予衆生快樂，當作自己的人生使命，而且盡未來際地承擔這種責任。乃至言談中都時時想着：我要把這件事做好，把幫助衆生離苦得樂作為使命。每天想着這些事，做着這些事，就是在修增上意樂。這正顯現了菩薩道的發心，以及菩薩和聲聞的不同所在。

“此于報恩時雖亦稍起，然于此所說者，謂有欲令得樂離苦之慈悲尚嫌不足。”看到如母有情在輪回中受苦，想要報答他們的恩情，幫助他們離苦得樂，這種責任感在修報恩心時也能生起，不一定要在慈悲心之後。但基于報恩才要利益衆生，幫助衆生解除痛苦，而不是被慈悲推動着，那麼力量還是有些不足。

“于有情念以我為作利樂之意樂，須生慈悲為能引起故也。”修習慈悲之後，發願使衆生離苦得樂，并以此作為自己的使命。這種發自慈悲的願心，才能真正具足力量。

“彼等亦非僅于正座時修，即座後等之一切威儀中，皆為憶念相續而修。此《修次中編》所說也。”增上意樂的修行，不應該祇是在座上修，也要在生活中不斷修習。我們應該時時想着：我要利益一切衆生，要解除一切衆生的痛苦。在座上 and 座下都要不斷告誡自己——這是我的使命。逐漸把這樣一種責任心培養起來，就能很自然地過渡到菩提心的修行。這是《修次中編》所說的。

· 修求菩提之心

在七因果中，菩提心的修行是建立在前六個法的基礎上。

“修求菩提之心者，依如前所說之次第修已，若見利他，須得菩提。”根據前面所說的修行次第，從下士道、中士道一直到上士道的七因果，我們會發現：如果想究竟地利益衆生，必須成就無上菩提，即我們經常念的“爲利有情願成佛”。祇有成佛之後，我們才有足夠的能力利益衆生。否則的話，雖然我們也想利益衆生，但從效果來說，能對衆生利益到什麼程度，還會受到能力的限制，結果往往是泥菩薩過河。所以想要圓滿地利他，一定要成佛。真正認識到成佛對度衆生的利益，就會生起“我要追求無上菩提”的心，也就是菩提心。

“雖亦是生起欲得之心，然爾許不足。”但僅僅爲了利益衆生而發願成佛，以這個理由發菩提心，還是不夠的。爲什麼？下面進一步說明。

“如前于皈依時所說，從思身語意業諸功德門中，先當增長信心，次以信心爲欲所依，于彼等功德起誠心欲得，于自義利亦非得種智而不可，以引生決定也。”之前在下士道曾講到皈依境，引導我們思惟佛法僧三寶的功德，思惟佛身、佛語和意業等功德。通過這些思惟對三寶生起信心，真切希望自己成就這樣的功德。這種善法欲也是發起菩提心的重要基礎。如果祇是想着“我要利他，所以要成佛”，固然是正確的，在修行上也是究竟的，但從凡夫的境界來說，還是有點難度的。因爲凡夫首先關心的是自己，如果光說利益衆生，很多人可能沒有這樣的境界。但換一個角度，說成佛有多大功德，通過發菩提心能成就佛菩薩那樣的功德，很多人會更有興趣。所以說，對無上菩提的追求，要建立在自己和衆生兩種利益的基礎上——既能究竟地利他，還能像佛陀一樣，成就大慈悲、大智慧、大自在，這是修習菩提心的重要認知。不僅利益衆生需要成佛，從我們的自身利益來說，也非要成佛不可。否則將不能成就智慧和慈悲，不能得大解脫，大自在。總之，不論爲自己，還是爲他人，都必須發菩提心。否則的話，非但幫不上如母有情，自己的生命也沒有出路。

前面講了七因果，即菩提心修行的七個步驟。其中，前三步的知母、念恩、報恩，是發菩提心的心理引導；後四步的修慈、修悲、修增上意樂到修菩提心，才是正式修習菩提心。

4. 發心特徵及差別

“認定修果發心者，其總相如《現觀莊嚴論》雲：發心為利他，希正等菩提。”認定了我們要成就的無上菩提果，然後再來發心，正如《現觀莊嚴論》所說：發心的特徵就是利他，要利益一切衆生，為此必須成就無上菩提。發心不是籠統的概念，而要落實到具體的願望，所以十方諸佛在因地都要發願。這個願就是“我要利益一切衆生”。這種願望和“我要買輛汽車”或“我要幹什麼”，從心行來說是一樣的，但所緣和目的不同。菩提心的所緣是衆生，而凡夫的所緣是我和我所；菩提心的目標是利他，而凡夫的發心更多是利己。總之，為了利益一切衆生，所以要成佛，成就無上菩提。這是它總體的心行特徵。

“差別者，隨順《華嚴經》義，《入行論》雲：如何知差別，如欲行及行，善巧于此二，如次知差別。謂願行二種也。”關於發心的差別，《華嚴經》等經論有不同觀點，比如有願菩提心、行菩提心、勝義菩提心等分類。《入行論》說，必須建立的主要有欲行和行兩種。欲行，即“我要利益一切衆生”的願望，屬於願菩提心。行，就是做一切利益衆生的事，即行菩提心。如果對這兩種徹底清楚，就知道了菩提心的差別。簡單地說，當它作為願望出現時，是願菩提心；當它作為菩薩行出現時，是行菩提心。

“于此雖顯現多種不同，然念為利有情願成佛之心者，是謂願心。彼已受戒後，心依戒住而猶發心，是謂行心。如《修次第初編》所說也。”雖說菩提心有不同種類，但這裏主要講的是兩種：想要利益一切有情，幫助一切有情成就佛道，就是願心。而在受戒後，按照菩薩戒去實踐，就是行心。在《修次第初編》中，就講到了願菩提心和行菩提心。

· 第六十四課

二、自他相換修法

1. 自他相換的意義

《入行論》雲：“誰有于自他，欲速為救護，于自他當換，是即密妙行。”又雲：“盡世間安樂，從願他樂生，盡世間苦惱，由欲我樂生。愚人作自利，能仁為利他，依此二差別，何須復多說？我樂與他苦，若不正相換，即不能成佛，亦無世間樂。”謂我愛執者是一切衰損之門，愛執他者為一切圓滿之處，當思惟之。

2. 自他相換的成立及原理

若能修習，則彼心發生者，如昔為我之仇，若聞其名便生憎畏。後和為友，倘復無彼，反生大不悅豫。故修心之後，則將自作他、視他如自之心亦能生起也。

《入行論》雲：“難中不應退，以此修習力，聞名生怖者，無彼反不悅。”又雲：“置我身為他，如是無所難。”

設作是念：他身實非我身，將他作自之心，如何可生起耶？謂如此身亦是父母精血所成，是亦他之身分，以往昔串習增上生起我執，若于他身如己之愛執亦能生起。彼論雲：“以是乃他人，精血滴所成，由汝執為我，如是于他修。”

如是于勝利、過患善思惟者，由至誠修習生起勇悍。若能修習，則能生起。如是見已，當修習之。

二、自他相換修法

自他相換法是如何發起菩提心的另一種方法，來自寂天菩薩的《入菩薩行論》，屬於文殊菩薩、龍樹菩薩深觀體系的傳承。從原理和修習難度上，自他相換比七因果難一些，不過也可能因人而異。《道次第》中，關於自他相換的修行分為三個方面。一是說明自他相換的意義，二是說明自他相換的原理，三是說明怎樣修自他相換。

1. 自他相換的意義

“《入行論》雲。”首先引寂天菩薩的《入菩薩行論》說明，這是闡述菩提心修行的權威論典，也是修學菩提心教法的必讀典籍，在藏地備受重視。在漢地，宋朝時就曾翻譯過。可能因為翻譯得不是很好，所以一直沒有為人重視，非常遺憾。

“誰有于自他，欲速為救護，于自他當換，是即密妙行。”《入行論》說，任何人想讓自己或別人快速得到救護，出離輪回，解脫生死，就應該修習自他相換法。這是甚深微妙的修行。

“又雲：盡世間安樂，從願他樂生，盡世間苦惱，由欲我樂生。”接着連續以三個偈頌，說明自他相換的意義。世間的所有快樂從哪裏產生？都是從希望他人乃至一切眾生快樂產生的。反之，世間所有的煩惱和痛苦，都是從一心祇想自我利益產生的。這樣一種思想，和世人的認識差距很大。因為多數人會覺得：我祇有為自己才能得到快樂，怎麼可能希望別人快樂，反而讓自己得到快樂呢？雖然這和常人的認識差距比較大，但道理確實如此。在學習《入菩薩行論》的過程中，我感覺它把修行的原理說透了，通過一步步的分析，讓你覺得，它所說的每個道理就是這麼回事，必須這樣去做，否則沒有一點退路。

“愚人作自利，能仁為利他，依此二差別，何須復多說？”接着，寂天菩薩就通過分析告訴我們，為什麼一切快樂從願他快樂而產生，一切苦惱從祇考慮自己而產生。愚人，是指凡夫，最大的特點是以自我為中心，處處想着自己，為自己謀取利益和幸福，結果却在不斷制造痛苦，制造煩惱，制造輪回，真正得到的快樂非常有限。能仁，是指佛陀，整個身心都在無我利他。從因地菩薩道的修行，到成佛的整個事業，佛陀所做的一切都出于無盡的悲願，絲毫沒有想到自己，最終成就了大慈悲、大智慧、大解脫、大自在，成就了無盡的利益和安樂。這些成就都是建立在利他的基礎上。這個例子是不是很有說服力？凡夫一心為了利己，結果不能利己；佛陀純粹為了利他，反而在利他的同時，真

正做到利己。從凡夫和佛菩薩的生命結果來看，就充分說明了自他相換的意義。

“我樂與他苦，若不正相換，即不能成佛，亦無世間樂。”我樂，希望自己得到快樂；他苦，對他人的痛苦很冷漠。這是凡夫普遍的心理，祇追求個人快樂，對他人的痛苦沒感覺。我們現在的生命處境，證明這種心行是走不通的，是不能給自己帶來利益的。如果祇關心自己，就是在強化我執，成就貪嗔痴。而我執是凡夫心的根本，貪嗔痴是煩惱的根本。這是一條輪回的路，一條不斷制造痛苦和煩惱的路。我們必須看清這種生命真相，把追求個人快樂的心轉到一切衆生身上，不再在乎自己的快樂，而是在乎衆生的快樂；把漠視衆生的心轉到自己身上，不再漠視衆生，而是漠視自己。這就是自他相換的主要思想。如果不能相換，不斷在乎自我，就難以瓦解我執；不修利他，就不能成就大慈大悲的品質，不但不能成佛，不能得到無漏的快樂，即使世間有漏的快樂也得不到。因為一個我執太重、太在乎自己快樂的人，煩惱必然也重，是不可能有多少快樂的。

“謂我愛執者是一切衰損之門，愛執他者為一切圓滿之處，當思惟之。”這是一個非常經典而重要的結論。愛執自己，祇追求個人快樂，處處以自我為中心，是一切衰損、不幸、災難、痛苦、煩惱的根源。愛執衆生，不是愛一兩個人，否則就不是圓滿之處，而將成為煩惱之處。我們要把追求自己的快樂和在乎自己的利益，轉換到一切衆生身上，轉換成幫助他人追求快樂，成就利益，這才是一切圓滿之處。從世間的福報到佛菩薩的大慈大悲，都是從愛他和利他生起的。反之，如果祇想着愛我和利己，是一切衰損之門。關於這個道理，我們要反復思考。

對世間人來說，自他相換確實不容易理解，但如果我們對教理有一定認識，對生命真相有一定認識，是完全可以接受的。凡夫的生命本質之所以是痛苦的，是充滿惑業和貪嗔痴的，就因為它是建立在無明和我執的基礎上。這種人生是制造痛苦的機器，而我執正是這個機器的心臟。如果不斷強化這一核心，自然

是一切衰損之門，會不斷產生煩惱，制造痛苦。反之，愛他就是在摧毀我執，瓦解凡夫心。當生命的痛苦本質被改變，智慧寶藏將隨之打開，從而成就一切功德。這正是修習自他相換的意義所在。

2. 自他相換的成立及原理

說到自他相換，有人可能會說：我就是我，你就是你，怎麼有辦法換呢？事實上，不論貪心、嗔心，還是人的每一種心理，每一種感情，每一種能力，都是訓練起來的。我們的心是緣起的、無常的、無自性的。愛和恨，親和疏，敵和友，都在不斷變化中。這種變化體現了心的不確定性。從另一個角度說，我們現在的很多能力，是來自生命長時間的積累。我們要學點什麼，比如書法、繪畫、音樂等，這些能力都要學了才具備。再如碩士、博士，也要學上幾年并撰寫論文。學習的過程，就是訓練心的過程，也是對學術能力和思惟方式的訓練。所以心是可以改變的，關鍵在於接受什麼樣的訓練。我們平常接受的訓練，往往祇是爲了追名逐利，是對世俗能力的培養。在此過程中，就會不斷滋長自身習氣及不良心理。我們現在意識到，這些心行會不斷給生命制造傷害和痛苦，就要通過修行訓練正知正念，訓練健康心理。所以說，修行就是對心的一種健康訓練。

“若能修習，則彼心發生者。”正因爲心是可以訓練的，所以祇要通過正確修習，自他相換的心是可以訓練起來的。

“如昔爲我之仇，若聞其名便生憎畏。後和爲友，倘復無彼，反生大不悅豫。”論中舉了一個例子。比如某人過去是你的仇人，你祇要聽到他的名字就生氣。因爲你對他有一種心結，哪怕祇是聽到名字，也會把這種心結調動起來。但後來關係轉變，和他變成了朋友，如果沒有見到他，你反而還覺得不高興，不舒服。這就說明人心是可以改變的。當然這肯定不是一下子完成的。有人和你結仇很深，不太可能馬上變成好友，一定有個轉化過程，有個訓練過程。

“故修心之後，則將自作他、視他如自之心亦能生起也。”既然如此，通過修心之後，把自己當作別人，把衆生看作自己，這種心也是能生起的。關於“將自作他，視他如自”的道理，下面有詳細解釋。

“《入行論》雲：難中不應退，以此修習力，聞名生怖者，無彼反不悅。”有人覺得自他相換很難修，寂天菩薩就在《入行論》中告誡我們：你不應該退却，祇要努力修習，不斷訓練，是可以做到的。因為我們的心都是訓練起來的，每一種凡夫心，每一種能力，每一種情緒，都是長時間積累起來的，不是天生的。還是舉前面的例子說明，通過修行和調心，那些我們曾經聽到名字就咬牙切齒的人，現在沒有他反而不舒服了。這就說明心念不是固定的，而是無常變化的，是可以訓練的。

“又雲：置我身為他，如是無所難。”論中進一步說：既然如此，把我的身體想成他的，而不是我的，這種修行也不會很難。因為這個“我”根本就了不可得。比如我們說起某某人，首先就想到此人的形像。除了這個形像外，還有什麼呢？事實上，這個形像能不能代表他？究竟我是誰，他是誰？這可是個話頭。禪宗讓我們參“一念未生前”，參“父母未生前本來面目”，就是讓我們認清生命真相。當我們沒有認識到的時候，的確會覺得很難。

“設作是念：他身實非我身，將他作自之心，如何可生起耶？”如果想著說：他就是他，我就是我，他的身體不是我的身體，要把他當作是我，這個心怎麼生起呢？在一般人的認識中，你是你，我是我，他是他，好像是固定的，有自性的，各自獨立的。如果我們用智慧分析，這些認識其實是有問題的，不能成立。我們看看寂天菩薩是怎麼分析這個問題的。

“謂如此身亦是父母精血所成，是亦他之身分，以往昔串習增上生起我執。”如果說我就是我，你就是你，那究竟什麼代表着“我”？通常，我們說到“我”的時候，是指這個身體。可這個身體又是什麼？不過是父母的精血所成，也不是我們自己的。身體發膚受之父母，因為父母的遺傳基因，才有了我們的身

體。除此以外，身體在成長過程中還離不開五谷的滋養。離開這些，我又是什麼？我們覺得這個身體本來就是“我”，可一分析才會發現，這個身體顯然不是“我”，祇是父精母血加上五谷滋養形成的，也是屬於別人的。

爲什麼我們會把這種東西當作是“我”呢？因爲生命去投胎時，就把這點東西當作是我，在身體上生起我執。所謂的我，祇是我們的一種串習和設定而已。就像這本書是誰的？其實說不上是誰的。但有一天你花錢買了，就會對它粘上一種感覺，覺得它是我的。事實上，這種感覺並不是書本身具備的，而是我們附加上去的。除了身體以外，我們對衣服、房子等暫時擁有的一切，都會粘上一種我的感覺，覺得這是我的。其實這個“我”是你加上去的，不是它本身具有的。它祇是一種緣起現象。就像這個世界也是緣起的，一切都是因緣假相，是相互依賴的存在，沒有獨立、不變、具有主宰性的主體。我們認爲這個身體是我，祇是對身體產生的錯誤設定，覺得它就是我。

“若于他身如己之愛執亦能生起。”這樣思惟的話，把其他人的身體當作自己的，這種認識也是可以生起的。就像父母對兒女，就把他們看作是自己生命的一部分，甚至看得比自己還重要，這也是將他作自的表現。其實，祇要你覺得他是你，那麼他就是你。有人終生都以一己之身爲我，有人以一個家庭爲我，有人以一個地方爲我，有人以一個國家爲我，也有人把一切衆生看作我的一部分。這都源自設定的大小。有人設定得比較狹隘，祇有自己一個人，最多加上夫妻或兒女；有人設定得比較廣大，就裝了更多的人。不論哪一種，都是一個設定，是一種因緣假相，其中並沒有固定不變的我。如果是固定不變的，那修起來確實困難。既然自和他、我和非我都是一種設定，那麼祇要改變設定，“將自作他，視他如自”完全是能修起來的。

“彼論雲：以是乃他人，精血滴所成，由汝執爲我，如是于他修。”宗大師講了這個道理之後，進一步引《入菩薩行論》說明：我們的身體是父精母血所成，祇是因爲我們把它執以爲我，所以它才成了“我”。如果我們認識到，除

了父精母血和五谷以外，根本沒有“我”這種東西，就很容易把自己看作是他。我們講到利益一切衆生，往往把自己和衆生對立起來。其實，我們也是衆生的一部分。《華嚴經·淨行品》說，做每件事都要想到衆生，要“當願衆生”怎樣。我們在“當願衆生”時，往往把自己排除在外了。事實上，這裏所說的“當願衆生”也包含我們自己。也就是說，這不僅是對衆生的希望，也是對自己的希望。在緣起的世界，沒有我和我所。我和他都是設定而已，也就是《唯識三十頌》所說的“由假說我法”，一切都是因緣的假設。

“如是于勝利、過患善思惟者，由至誠修習生起勇悍。若能修習，則能生起。如是見已，當修習之。”我們要思惟自他相換的殊勝利益，以及不相換的過患。如法思惟後，我們就會認真修習。這是屬於觀察修，是建立在思惟的基礎上，以此達到調整認識和心態的效果。如果能這樣訓練自己的心，自他相換的認識一定能生起。因為心是緣起的，無常的，是不確定的。我們認識到這個原理後，應該努力修習。

· 第六十五課

3. 自他相換的修習次第

① 去除障礙

言自他換，或說將自作他、將他作自者，非謂于他想是我，于彼眼等想是我所，謂換愛執自及棄捨他之位置也。生起于他如自而愛執，于自如他而棄捨之心也。是故說我樂與他苦換者，亦謂于自愛執見如怨仇，滅殷殷而作之自樂。于他愛執見為功德，滅棄捨他之苦已，為除彼苦殷殷而作。總之，即不顧自樂，于除他苦之事而行也。

于修彼心有其二障，自他苦樂之依自他二身，猶如青黃各各類別而執之。由是于彼所依之苦樂，亦念此是我者，或行或除，此是他者，念已而棄。彼之對治，謂自他體性無可分別，彼此相待，于我亦生他心，于他亦起我心，如彼山此山也。譬之彼山，于此處雖起彼山之心，若到彼山，則生此山之心

也。故不同青色，任觀待于誰，亦唯生青色之心，不起餘色之心也。

《集學論》雲：“修自他平等，菩提心堅固，唯自他觀待，虛妄如彼此。居中自非彼，觀誰而成此，本性自不成，觀誰而成他。”謂唯是觀待其所待而建立，無以自性而成也。

又除念他之苦無損于我，不為除彼而勵力之礙者，謂若如是者，則不應恐老時苦，于壯時集財，以老之苦于壯無損故。如是則手亦不應除足之苦，是他故也。

此說是略為舉例，如上午下午等，亦如是加之。設想老壯是一相續，手足是一集聚，不同自他之二也。相續與集聚者，唯是于多刹那及多集聚而施設，無自己單獨之本體。自我他我亦須于彼相續集聚而施設，以唯自他相待之建立，無有本體也。雖然，是以無始串習愛執之增上，自苦生時不能堪忍。故于他若修愛執，則于他之苦亦生不忍焉。

② 正明修法

正明修法者，由我貪增上，以我愛執持，從無始生死直至于今，生起種種不可欲樂。雖欲作一自利圓滿，執自利為主，以行非方便故，雖經無數劫，自他義利皆悉無成。非但不成而已，且純為苦所逼迫。若將自利之心換而為他，則早已成佛。自他義利，一切圓滿無疑矣。

以不如是故，勞而無益，空過時也。今乃了知，第一怨仇即此我愛執持。依念正知，多為勵力，未生勿生，生莫相續而住。是念決定堅固，多次修之。如是數數思惟愛他之勝利，生起勇決。棄捨他心，未生不生，生莫久續。于他珍惜愛樂悅意，從如何能生之門，如昔于自愛執，應當生起于他愛執之心也。

阿底峽尊者雲：“不知修習慈悲之菩薩，唯藏人知之。”若然，如何作耶？謂須從初次第而學也。

朗日湯巴雲：“霞婆巴與我二人，有人方便十八與馬方便一，共十九。人方便者，謂于最勝菩提發心已，任何所作，悉于有情義利而學者是。馬方便者，菩提心未生不生，已生不住，不容增長，是我愛執背弃于此，何能損害而淨修？朝向有情，何能饒益而修習者是。”

康隆巴雲：“以我等捨弃有情，所以有情亦于我等如是作也。”

大乘根本立與未立，大乘之數入與未入，一切歸于此。于一切時中，觀察此心如何生起。若生者善，若其未生，莫如是住，依止示彼之善知識與如是修心之伴，常為共住。閱如是開示之經論，于彼之因積集資糧，淨除業障。自若亦如是修心，決定投播如是完全種子，事業非小，理應歡喜。

如阿底峽尊者雲：“大乘法門欲趣入，能除黑暗滅熱惱，猶如日月菩提心，經劫勵力生亦可。”

4. 菩提心發生之量

此心發生之量者，前已釋竟，應當了知。

3. 自他相換的修習次第

自他相換的修習包括兩部分，即去除障礙和正式修習。在去除障礙中，首先了解自他相換的具體內涵，接着說明有哪些障礙需要突破。

① 去除障礙

“言自他換，或說將自作他、將他作自者，非謂于他想是我，于彼眼等想是我所。”我們首先要對自他相換有正確理解。所謂自他相換，是“將自作他，將他作自”，應該怎麼理解？到底換什麼？這裏先指出錯誤認識。將他作自，不是把他人的器官移植到你身上，或是把你的器官移植到他人身上；也不是把別人的財物想成我的。不是這樣，別搞錯了。

“謂換愛執自及棄捨他之位置也。”正確的理解，是調整并轉換心中的位置。過去我們祇愛自己，祇追求自己的快樂，心中沒有衆生，對衆生的苦樂冷漠無感，毫不關心。修習自他相換，就要改變這個狀況。把原來愛著自己的心，變成愛護一切衆生；把棄捨衆生的心，變成棄捨自己。這樣一個調換，道理并不深奧，但做起來恐怕不容易。

“生起于他如自而愛執，于自如他而棄捨之心也。”這兩句話，進一步解釋了自他相換的精神。也就是說，對待衆生要像過去對待自己那樣關愛，對待自己要像過去對待衆生那樣不在乎。自他相換的奧秘就在這裏。

“是故說我樂與他苦換者，亦謂于自愛執見如怨仇，滅殷殷而作之自樂。”在實際修行中，怎麼把追求自我快樂和漠視他人痛苦的心進行對調？就要認識到，我們從無始以來一直在輪回，一直在煩惱，一直被痛苦折磨，都是因為我

執，因為祇考慮自己。認識到這種心理給自身和世界造成的巨大過患後，我們就要把它當作冤家仇人，當作頭號敵人，滅除這種整天祇考慮自己快樂的心。

“于他愛執見為功德，滅棄捨他之苦已，為除彼苦殷殷而作。”同時，我們還要認識到愛護衆生、利益衆生、慈悲衆生的功德。前面說過，利他的好處主要有兩方面：一是摧毀我執，二是成就大慈大悲。摧毀我執，就意味着摧毀整個凡夫心，進而摧毀生死，摧毀輪回；成就大慈大悲，就意味着徹底打開生命的無盡寶藏，盡未來際地得大解脫，大自在。想一想，這個意義究竟有多大？這裏所說的並不是一般意義上的利他。因為從世間法、傳統儒家到其他宗教，都提倡愛他和利他，但其中有程度的不同。佛教說的愛他和利他，是建立在無緣大慈、同體大悲的基礎上，建立在空性見的基礎上，是無限、無所得的。這和一般宗教、哲學及世人所說的利他不可同日而語。否則，單純說愛他和利他，好像大家多少都會做一點，有那麼神奇嗎？認識到利他的利益後，我們要滅除對他人痛苦漠不關心的心理，通過利他行培養慈悲心。有了慈悲心，我們才能更積極主動地廣修善行，幫助衆生解除痛苦。

“總之，即不顧自樂，于除他苦之事而行也。”總之，自他相換就是不顧自己的快樂，而要做利益衆生、為衆生去除痛苦的事。

“于修彼心有其二障，自他苦樂之依自他二身，猶如青黃各各類別而執之。”修習自他相換有兩種障礙。有人說，自和他的苦樂，是建立在自和他的色身上。比如你的痛苦由你的身心產生，我的痛苦由我的身心產生，各不相關。就像青色是青色，黃色是黃色。同樣，此人的痛苦由此人感受，彼人的痛苦由彼人感受，彼此沒什麼關係。

“由是于彼所依之苦樂，亦念此是我者，或行或除，此是他者，念已而棄。”因為身體不同，每個人的苦樂都建立在各自的身體上。如果是我病了，我就得吃藥治病，調理身體，才能去病除苦。如果是別人的痛苦，也得別人自己解決，我是沒辦法的。總之，我和別人的痛苦各有依托，我怎麼去管別人？這是常人

最容易產生的障礙。

“彼之對治，謂自他體性無可分別，彼此相待，于我亦生他心，于他亦起我心，如彼山此山也。”那宗大師是怎麼回答這個問題，怎麼消除這種錯誤認識的？自和他并不具有絕對性，本身就是對待的。比如我們說話，從我的角度來說，我是自，對方是你，第三方就是他。但從對方的角度來說，我就成了你。如果從第三方說，我就成了他。這麼一來，我是自，又是我，又是他。從我的角度，我是我；從你的角度，我成了你；從他的角度，我就成了他。可見，你我他是有相待性的。究竟是我，是你，是他？祇是角度的問題，并不是絕對的。如果我絕對就是我，應該在任何人看來都是我；如果他絕對就是他，應該在任何人看來都是他。事實上并不是這麼回事。你我他，祇是對待性的，不是本質性的。就像我們說話，有時會用第一人稱，有時會用第三人稱，直接稱自己的名字之類。總之，語言是有對待性的。

“譬之彼山，于此處雖起彼山之心，若到彼山，則生此山之心也。”後面再舉一個例子。就像這座山和那座山，我們站在天平山，天平山是此山，看靈岩山是彼山；如果站在靈岩山，靈岩山就成了此山，看天平山就成了彼山。這種此和彼也是對待的，和你我他一樣，是沒有自體和本質的。以上兩個例子，都是破除常人的誤解。

“故不同青色，任觀待于誰，亦唯生青色之心，不起餘色之心也。”但你我他的沒有自體，和青色不同。不管怎麼對待，青色永遠是青色，不會改變。青色并不是相對黃色才成了青色，也不會相對另一種顏色，青色就成了黃色。你我他就不一樣，同一個人，從這個角度是我，從那個角度變成你，換個角度又變成他，是可以互相轉化的。所以用青色來舉例，說明你就是你，我就是我，這個道理是不能成立的。因為你我他本身是一種對待性的分別，是建立在因緣上的，祇是假名安立而已。不同于青色，並沒有固定不變的實質。我們通過思惟，去掉你我和自他的設定，就能破除觀念上的障礙。

“《集學論》雲：修自他平等，菩提心堅固。”《集學論》這個偈頌是破除自他的自性見，很像龍樹菩薩《中論》的風格。因為寂天菩薩繼承的是中觀見，屬於文殊、龍樹、提婆的思想體系。整個中觀思想都在講空性，講一切法無自性。頌中說：如果我們通過修習，了知自和他是平等的，沒有固定不變的實體，祇是因緣假相，是假名安立的，就能使菩提心變得堅固。

“唯自他觀待，虛妄如彼此。”當我們想要發菩提心、利益衆生時，最大的障礙就是我執。其實，自和他是相對的，並不真實。就像此山和彼山，沒有絕對的此山，也沒有絕對的彼山。在此山，那是彼山；到彼山，它又成了此山。自他也像此和彼一樣，沒有固定的此和彼，也沒有自性的、實在的此和彼。

“居中自非彼，觀誰而成此，本性自不成，觀誰而成他。”我們說彼岸，能不能單純地叫作彼？其實不能，因為彼是有對待的。就像說你的時候，一定是相對我而言。我們說彼，同樣沒有一個實在的彼，完全是對待的產物。說高是對待矮，說美是對待醜，說善是對待惡，說苦是對待樂，一切都是對待的。《廣論》說，彼岸自非彼。彼，本身也不是彼，並沒有自體，祇是對待的假名安立。此是對待彼而言，如果彼都沒有的話，有沒有此？也是沒有的。如果此和彼有固定不變的實質，那此就永遠是此，彼就永遠是彼。不需要對待，它就是此，它就是彼。事實上，世間並沒有這樣的東西。緣起的世界是相對的，沒有固定不變的實質。諸法都是無自性的，這個世界就是因緣的假相，除此之外沒有別的東西。我們祇是在因緣假相上虛妄顛倒，才有種種錯誤設定，引發種種妄想煩惱。學佛所做的，是把這些錯誤設定統統去掉，把妄想煩惱統統摧毀。我們所有的煩惱，都是建立在對因緣假相的錯誤設定上。如果這些錯誤觀念轉變了，很多粗的煩惱也將隨之瓦解。所以在修行中，轉變觀念非常重要。當然，細的煩惱相續需要靠止觀斷除，但粗的煩惱可以通過觀念摧毀。

“謂唯是觀待其所待而建立，無以自性而成也。”這兩句話是對前面偈頌的總結性解釋。一切都是依對待建立的，不是以自性而成，不具有固定不變的實

質。這世界哪種東西是有自性的？所謂自性，即可以自己產生、自己形成，不依賴任何條件，而且是固定不變的。有道是“諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生”。諸法不是自生，不是他生，也不是沒有因緣的。換言之，都是因緣所生。中觀很有意思，思辯性很強，這是對第一個阻礙的破除。

“又除念他之苦無損于我，不為除彼而勵力之礙者。”這是需要突破的第二種錯誤認識。在修自他相換的過程中，有人說，幫助他人去除痛苦，好像和我沒什麼關係。之所以有這種觀念，還是基于“我是我，他是他”的自性見，覺得這是我，那是他，并把這種錯誤設定當作真實。既然我是我，他是他，那他的痛苦就和我沒關係，也不必為去除別人的痛苦而努力。對這個問題，宗大師是怎麼批判的呢？

“謂若如是者，則不應恐老時苦，于壯時集財，以老之苦于壯無損故。”宗大師說，如果這樣的話，一個人就不該為擔心將來老了受苦，而在年輕時拼命賺錢。很多人買保險，買養老金，包括傳統的養兒防老，都是為了老來能安度晚年。其實你老年時的苦，對年輕時的你並沒有什麼損失，要害怕什麼呢？既然老來受苦對現在沒什麼影響，那就不必關心，也不必為此努力。事實上，我們年輕時還是會為老來努力的。這是一個例子。

“如是則手亦不應除足之苦，是他故也。”第二個例子是，在我們的身體中，手是手，腳是腳，都屬於因緣假相。以手為我，腳就是他；以腳為我，手就是他。如果“他之苦無損于我”的話，那麼當腳受傷了，手也不應該去幫它。其實不然，如果腳受了傷，手一定會幫忙塗藥之類。因為從凡夫的心理來說，這些都是“我”，都被我們用我執統一起來了。推而廣之，世上本來就沒有獨立的東西。世界是緣起的，沒有任何一法是孤立的。我們之所以覺得這個身體是我，手和腳是我，祇是用一個設定把它統括了。有了這個設定後，覺得“這是我的家庭，這是我的公司，這是我管轄的百姓”。有了我，就會有他，從而造成對立。事實上，這些都是因緣假相，雖有相對的獨立性，又是不可分割的，

祇是關係有親疏之別而已。

“此說是略為舉例。”這兩個例子，都是為了破除一般人認為“我是我，其他衆生是其他衆生”的分別。

“如上午下午等，亦如是加之。”另外的例子還可以舉出很多。比如我們今天下午要受苦，但對現在並不會有多大影響。既然不會有影響，根據他是他、我是我的理論，上午就不該為下午而努力。事實上，我們還是會為之努力的。

“設想老壯是一相續，手足是一集聚，不同自他之二也。”如果我們認為，老和壯是同一個生命相續，而手和腳是在同一個五蘊身上，都是有關係的，所以不同于自和他——那是不同的相續，不同的集聚。我的相續不會進入你的生命體；你的相續也不會進入我的五蘊身。這麼想也是有問題的。

從緣起法來說，即使在同一個相續和集聚中，也沒有所謂的“我”。相續本身就是一種因緣的相續，並沒有固定不變的實質。就像前面的水和後面的水，是剎那生滅、相似相續的。它在不斷生滅，也在不斷相續，其中並沒有自性的我。佛教不講靈魂，也不講神我，因為我就是一種主宰，一種固定不變的實體。在有情的相續和集聚中，不論是生理還是心理中，實在找不到這樣的東西。既然找不到的話，你的相續和其他有情的相續，你的集聚和其他衆生的集聚，有沒有本質的差別？差別在哪裏？宗大師給了很好的回答。

“相續與集聚者，唯是于多剎那及多集聚而施設，無自己單獨之本體。”生命祇是相續和集聚。相續是從時間上，集聚是從物質和空間上。在衆多的相續和集聚中，並沒有所謂的自我。整個世界和所有衆生的存在，祇是集聚而已。《金剛經》說：“若世界實有者，則是一合相。如來說一合相，則非一合相，是名一合相。”世界就是因緣的集聚。從一個微塵到整個宇宙，都是衆多因緣和合而成，其中並沒有單獨的自體。

“自我他我亦須于彼相續集聚而施設，以唯自他相待之建立，無有本體也。”所謂的自和他，祇是安立在相續和集聚上的假設。如果我們把它們當作真實的，

就是一種錯誤設定。經常這樣思惟，有助于破除我執。所以在學習教理時，觀察修非常重要。經常這樣想，你會發現，自己確實像一輛汽車，除了眾多零件外，並沒有“汽車”這個東西。我們的生命體也是如此，離開因緣外，確實沒有不變的、獨立存在的本體，也找不到“我”是什麼，所謂“無有本體也”。

“雖然，是以無始串習愛執之增上，自苦生時不能堪忍。故于他若修愛執，則于他之苦亦生不忍焉。”我們之所以會在這個相續和集聚上執著有我，是因為無始以來的串習。這種對我的錯誤設定，使我們對身體產生巨大的感情。當它產生痛苦時，我們會很難受，不能堪忍，從而給自己帶來巨大的傷害。如果我們轉變設定，把這份愛執的心擴大到衆生身上，對衆生的痛苦就會感同身受。

最明顯的就是母親，很容易把這份愛著擴大到兒女身上。如果兒女病重的話，她可能會急得發瘋。母親的這種感情，就是把兒女當作“我”。我們想想，天下有多少孩子，世上每天發生多少事，為什麼唯獨她的兒女病了或死了，她會那麼難過？就是因為我執，因為把這份執著設定到兒女身上。這種設定還包括財產，比如你買了棟房子，很愛這個房子；買了輛汽車，很愛這個汽車；交了個朋友，很愛這個朋友。總之，祇要附上自我的感覺，覺得他是我的，對我很重要，我很喜歡他，那麼當對象發生變化時，你都會生起不忍之心。

以此類推，如果我們把這份愛著“我”的心轉換成愛一切衆生，那麼對衆生的苦，一樣也能生起不忍之心。這是破除“他苦于我無損”的障礙。有人覺得，他人的苦對我不會有損害，就無法心生慈悲，也就無法發心利他。事實上，這和我們對自他的設定有關。如果你的設定僅僅停留在自己的五蘊相續上，確實是沒感覺的。反之，如果你把衆生看成和自己是一體的，就能對他們的痛苦感同身受。

以上，是解決修自他相換的兩種心理障礙。如果沒有認識到自和他祇是假名安立，修起來就會困難重重。如果我們認識到，自和他祇是假名安立，突破自和他的分別後，修習起來就不會很難。

② 正明修法

自他相換是修習菩提心的有效方法，對改善生命有重要意義。認識到這種意義，是修習自他相換的前提和動力。

“正明修法者，由我貪增上，以我愛執持，從無始生死直至于今，生起種種不可欲樂。”這一段是講執我、愛我的過患，這是修自他相換的前提。如果執我是天大的好事，我們幹嘛要換呢？唯有認識到其中過患，才需要修自他相換。我貪，就是貪著自己，看不清生命真相。對凡夫來說，對自己的貪愛是最強烈的，所以叫我貪增上。我貪和我愛不僅是一種認識，還是生命中的强大力量。這種力量的執持，使我們形成以無明、我執為中心的有漏生命體，而且是建立在貪嗔痴的基礎上，注定被種種煩惱折磨，注定是痛苦的。因為它產生的基礎，就是制造痛苦的永動機。

“雖欲作一自利圓滿，執自利為主，以行非方便故，雖經無數劫，自他義利皆悉無成。非但不成而已，且純為苦所逼迫。”我們希望人生有圓滿的結果，包括事業、家庭、心態、生命品質、人格修養等各方面。可因為我們執自利為主，祇想着自己的圓滿，自己的快樂，從來不顧及別人，結果却在不斷制造煩惱，不知道怎樣才能得到真正的幸福。因為我們沒有智慧，對生命根本不了解，祇是在煩惱和欲望的驅動下去追求，沒有獲得幸福的正確手段。盡管歷經無數劫，還是没能得到究竟利益，得到幸福人生，對他人的幫助也很有限。甚至有時候，這種幫助還會成為對他人的傷害。這就是以自我為中心，在我貪、我愛驅使下產生的生命結果。所以，我們必須意識到我執對生命產生的嚴重過患。

“若將自利之心換而為他，則早已成佛。自他義利，一切圓滿無疑矣。”如果我們懂得把這份自利的心換成利他，把這份自愛的心換成愛他，把這份自貪的心換成貪他，當然，這個“他”不是一兩個人，而是一切衆生，那早就成佛了。因為佛菩薩就是這麼修出來的。如果你成佛了，不僅自己功德圓滿，同時也能幫助衆生解脫輪回，安住菩提大道。

“以不如是故，勞而無益，空過時也。”無始以來，我們一直在忙忙碌碌。世間的人每天上班，多數是爲了生存，沒什麼別的意義。如果僅僅爲了生存，那人和動物有什麼兩樣？所以說，我們一直都在浪費生命。

“今乃了知，第一怨仇即此我愛執持。”通過以上的認識、觀察、思考之後，我們知道，最大的敵人就是愛著自我。這個“我”本來是沒有的，所以我愛純粹是顛倒妄想。這種錯誤執著，正是我們生死、輪回、煩惱的根本。我執像什麼？唯識宗的比喻是，有人晚上看到一根繩子，結果把它當作是蛇，嚇得不輕。其實根本就沒有蛇，祇是因爲晚上看不清，覺得有蛇，然後胡思亂想。衆生的認識也是這樣，因爲看不清，所以在緣起現象上投射自己的情緒和錯誤想法，然後顛倒執著，各種煩惱由此產生。唯有看清人生真相，才能解除凡夫心，摧毀虛妄的生命。

“依念正知，多爲勵力，未生勿生，生莫相續而住。”所以我們要用正知正念，了知我執的過患，觀修一切都是因緣假相，沒有我，也沒有我所。我們要了解，世間的一切，包括每個念頭的生起，都是緣生緣滅的。所謂的我和我所祇是人爲假設，將給生命制造無窮的煩惱。進而以正見照破我執，不讓我貪、我愛生起。如果已經生起，就要以智慧觀照，知道這祇是一個念頭，不讓心陷入其中。反之，如果沒有覺察，心就會陷入念頭，被念頭帶走。

“是念決定堅固，多次修之。”我執是很堅固的，不是觀修一兩次無我就可以解決的。我們要天天不斷地修，認識到，從我的念頭到我的身體，到整個世界，一切都是因緣假相，是緣生緣滅的。在觀修過程中，我執會被逐漸瓦解，你會感到整個心越來越空曠，整個世界越來越空曠。當我執被徹底摧毀後，身心和世界就是一體的。

“如是數數思惟愛他之勝利，生起勇決。”在不斷思惟我執、我貪過患的同時，我們還要不斷思惟愛他、利他的功德。當然，這個他必須是一切衆生。如果我們利益的祇是一兩個人，功德是很有限的，而且容易對這一兩個人起貪

著之心，帶來諸多過患。必須對所有衆生生起利他心，才是大乘菩提心的內涵。愛他有兩種勝利：一是可以瓦解我執，二是可以成就佛菩薩的大慈大悲。成佛修行的兩大內容，都可以通過利他來完成。所以我們要認識到，利他不是簡單的小事。對於利他的殊勝利益，我們要生起堅固決定，對此深信不疑，並發願“一定要成就這種功德”。

“棄捨他心，未生不生，生莫久續。”當我們認識到利他的功德後，就要改變棄捨衆生的心，轉為慈悲衆生。棄捨的心如果沒有生起，就讓它不再生起；如果已經生起，就讓它不再相續，而以慈悲和愛來代替。反之，當我愛、我貪的心生起後，我們要趕快放棄。這就是自他相換的要領：把原來對待自己的心，轉而對待衆生；把對待衆生的心，轉而對待自己。

“于他珍惜愛樂悅意，從如何能生之門，如昔于自愛執，應當生起于他愛執之心也。”我們要轉變棄捨衆生的心，對一切衆生都像母親對兒子那樣珍惜、愛樂，這是菩提心生起的基礎。那應該怎樣對衆生產生珍惜、愛樂、悅意的心？要愛到什麼程度，珍惜到什麼程度？宗大師告訴我們：就像你過去愛樂自己、珍惜自己那樣，現在要以同樣的程度去愛護他人，珍惜他人。如果達不到這個標準，就說明自他相換修得不達標。

“阿底峽尊者雲：不知修習慈悲之菩薩，唯藏人知之。”據說當年阿底峽尊者剛到藏地時，曾問當地人：菩提心應該怎麼發？他們回答說：把儀軌誦一遍，就是發菩提心。阿底峽尊者又問：沒有誦以前，慈悲應該怎麼修？結果很多人都不能回答。針對這個回答，阿底峽尊者說：不知道菩提心怎麼發、慈悲心怎麼修，可又以菩薩身份出現的，唯有藏人啊。其實，漢傳佛教的現狀并不比阿底峽尊者講的更樂觀。雖然多數出家人，包括不少在家衆，都受過菩薩戒，可有幾個人知道菩提心怎麼發？知道慈悲心怎麼修？多數人知道要受菩薩戒，但菩薩戒的內涵是菩提心和慈悲，如果不懂得如何發菩提心，如何修慈悲，那算什麼菩薩戒？這是很可悲的現象，需要重視並反省。雖然我們現在修學大乘佛

教，却忽略了最核心、最根本的菩提心教法，結果把大乘當作解脫道的修行。這句話就在提醒我們，要進一步認識并重視菩提心教法。

“若然，如何作耶？謂須從初次第而學也。”有人問阿底峽尊者：那菩提心應該怎麼修呢？尊者的回答是：應該按次第修學。從下士道、中士道到上士道，從念死無常、皈依三寶、深信業果、出離心，一步步往上修。所以，菩提心不是簡單的七因果和自他相換，而是完整的修行。

“朗日湯巴雲：霞婆巴與我二人，有人方便十八與馬方便一，共十九。人方便者，謂于最勝菩提發心已，任何所作，悉于有情義利而學者是。”大德朗日湯巴說：霞婆巴和我兩人有利他的方便十八種，破除我執的方便一種。人方便，就是修習最勝菩提心的方便，愛他和利他的方便，共十八種，就像十八般武藝一樣。因為有這麼多方便，所以做任何事都想着為利益一切眾生而做。

“馬方便者，菩提心未生不生，已生不住，不容增長，是我愛執背弃于此，何能損害而淨修？朝向有情，何能饒益而修習者是。”馬方便，是破除我執的方便。眾生因為有我執、我愛、我貪，使沒有生起的菩提心生不起來，已經生起的菩提心不能增長。如何才能把我愛執轉化為愛眾生，修習清淨的利他行？這就必須面對具體的眾生，做一切饒益眾生的事。這是朗日湯巴尊者和霞婆巴關於修習菩提心的總結。

“康隆巴雲：以我等捨弃有情，所以有情亦于我等如是作也。”康隆巴說，因為我們從無始以來一直捨弃有情，所以有情也捨弃我們。因為我們怎麼對別人，別人也會怎麼對我們。

“大乘根本立與未立，大乘之數入與未入，一切歸于此。”這是說明菩提心的重要性。大乘的根本有沒有建立起來？你是否真正進入大乘？都是憑菩提心的有無而作抉擇。你有菩提心，就是大乘行者；如果沒有，就不是大乘行者。

“于一切時中，觀察此心如何生起。若生者善，若其未生，莫如是住。”在一切時中，我們都要不斷觀察自己的心：菩提心應該如何才能產生？如果我們

通過觀察修，通過七因果、自他相換引發了菩提心，就要安住在慈悲一切眾生的狀態中。如果還沒有生起菩提心，就不要安住于現有心行，而要努力引發。凡夫心非常混亂，有眾多煩惱，當然也有慈悲心、愛心等正向心行。觀察修就是通過心理引導，把內心對眾生的慈悲引導出來，然後安住在這個狀態。一旦失去或模糊，就再通過心理引導來調動。

“依止示彼之善知識與如是修心之伴，常為共住。”在修行過程中，環境、善友和善知識很重要。如果菩提心尚未發起或不堅固，我們要依止能開示菩提心教法的善知識，住在菩薩僧團或修菩薩道的群體中，彼此策勵。這種外緣能激發菩提心，對發起和增長菩提心具有促進作用。

“閱如是開示之經論。”我們應該不斷讀誦有關菩提心的經論，如《華嚴經·初發心功德品》，還有經中彌勒菩薩為善財童子開示的菩提心贊歌等。經常誦一誦，會覺得菩提心的意義簡直不得了，從而增加對菩提心的認識和信心，強化菩提心在心中的力量。心是緣起的，菩提心的種子也需要不斷澆水，否則就會枯萎。

“于彼之因積集資糧，淨除業障。”同時要不斷集資淨障，修習加行，為菩提心營造良好的心靈環境。菩提心就像王者一樣。當王要前往某個地方，我們先要把環境整治好，否則王是不會隨便去的。同樣，集資淨障也是生起菩提心的前行，是明心見性的基礎。

“自若亦如是修心，決定投播如是完全種子，事業非小，理應歡喜。”如果我們能這樣去做，通過親近善知識，閱讀經論，積累資糧，修習自他相換等，就能從各方面創造因緣，在內心播下圓滿的菩提心種子。這是菩提心生起的因，不是小事，而是生命中最重大的事，我們理應為此歡喜，認真對待。

“如阿底峽尊者雲：大乘法門欲趣入，能除黑暗滅熱惱，猶如日月菩提心，經劫勵力生亦可。”正如阿底峽尊者所說：要契入大乘法門，離不開菩提心教法。它就像太陽和月亮那樣，能照破無明，消除世間一切黑暗，解除生命中的

煩惱和痛苦，即使我們用一劫那麼長的時間努力，或者不論多長時間，祇要能成就，都是值得的。

4. 菩提心發生之量

“此心發生之量者，前已釋竟，應當了知。”菩提心要發到什麼程度才算圓滿？在“悲心生起之量”的部分已經說過，這裏就不再重復了。關鍵在於，能修到菩提心任運生起，並且遍及一切衆生。

· 第六十六課

三、受持菩提心儀軌

1. 從何處受

諸先哲所許，謂具足願心，住彼學處，猶為不足，須具行戒。此與勝怨論師所說相順也。

2. 以何身受

以何身受者，以天龍等身，及從意樂門，一切皆堪發願心，而為此願心之所依。此中如《道炬》注釋雲：“于生死發出離心，念死及慧與大悲。”是謂以如前所說之次第而修心，于菩提心稍得將意轉變之領納也。

3. 菩提心受持軌則

① 淨地設像陳供

于寂靜處灑掃潔淨，塗以牛身五物，灑以旃檀等勝妙香水，散布香花。將鑄塑等三寶尊形及函軸，并諸菩薩像，供置于幾座等微妙之案臺。幔蓋花等供養之資具，盡其豐饒，當為設備樂器、食物等。善知識所坐之座位，亦以香花裝飾陳設。

于諸先覺者，更從供僧、施鬼等門中積聚資糧。若無力供養，則如《賢劫經》所說，僅供布縷等，亦須作之。若有供者，則須無諂殷重尋求而供，令法侶見者，心生慚耻不忍。藏人于阿底峽尊者前請為發心受戒時，曾告曰：“供養劣者，菩提心不生。”

佛像則須一極善開光釋迦佛像，無可無之方便，經函亦須略波羅密以上之《般若經》。

次請聖衆，弟子沐浴著鮮潔衣，恭敬合掌。戒師當令弟子于諸功德資糧田至誠生信，想一一佛菩薩前，皆有自身恭敬而住，徐誦七支行願。

② 啓白與皈依

啓白與皈依者，次于戒師生大師想，禮拜獻供，右膝着地，合掌恭敬，爲發菩提心事而請白雲：“昔諸如來、應、正等覺，及入大地諸大菩薩，最初于無上正等菩提如何發心。我名某甲，今亦如是，請阿闍黎耶令于無上正等菩提而發其心。”乃至三請而說。

次所對之境，爲佛及滅諦爲主之道諦法，并不退之菩薩聖衆僧。時則從于今日，乃至未得菩提之間，爲救護一切有情故，佛爲皈依之大師，法爲正所皈依，僧爲皈依修行之助伴，作總思惟。別想如是意樂，于一切時中當不退轉。

以猛利欲樂，如前所說之威儀而作皈依：“阿闍黎耶存念，我某甲從于今時乃至菩提，于其中間，皈依佛兩足中尊。阿闍黎耶存念，我某甲從于今時乃至菩提，于其中間，皈依寂靜離欲之法諸法中尊。阿闍黎耶存念，我某甲從于今時乃至菩提，于其中間，皈依不退菩薩聖僧衆中之尊。”如是三說，此中一一皈依各一存念，及皈依法之辭句與餘不同，是依阿底峽尊者所作之儀軌也。

③ 宣說學處

皈依竟，說學處者，凡前于下士時所說之諸學處，今于此中，阿闍黎耶亦應爲說也。

④ 積集資糧

積集資糧者，于正傳承諸師及前所說資糧田之前，當如前說而誦七支行願。

⑤ 淨修其心

淨修其心者，如前所說慈悲之所緣行相，令其明顯。

⑥ 正行儀軌

正行儀軌者，于阿闍黎耶前右膝着地，或作蹲踞，合掌而發其心。于此發心，既作所緣，諦想誠誓，乃至未得菩提而不棄捨之意樂，非但發心爲求利他，願當得佛已耳，當依儀軌而發之。

如是，若于願心之學處而不能學，不過僅想爲利一切有情我願成佛而已矣，以軌則而發者，于發心之學處，能不能學，皆可受之。

然願心可有如是二種，若以儀軌受行心已，于學處不學則爲不可。故許從

龍猛及無著所傳衆多之戒軌，有可作不可作之差別者，不應理也。

《教授勝光王經》亦雲：“若不能學施等學處，但能發心，亦成多福。”以作根據。

《修次初編》中雲：“若人于諸波羅密多，雖不能于一切時處，修學一切學處，然亦感果大故，應以方便攝持而發菩提心焉。”故于施等學處，若不能學，可以發心，不可受戒，極明晰矣。

受發心之儀軌者，于十方一切現住佛陀，及其一切菩提薩埵之前，請憶念我：“阿闍黎耶存念，我某甲于此生及餘生，施性、戒性、修性，所有善根，自作教作，見作隨喜，以彼善根，如昔諸如來應正等覺，及住大地諸大菩薩，于其無上正等菩提如何發心，我某甲亦從今時乃至菩提，于其中間，于無上正等廣大菩提而為發心。諸未度有情為令得度，諸未解脫為令解脫，諸未出苦為令出苦，諸未遍入涅槃為令遍入涅槃。”如是三反念之。

皈依儀軌與此二者，雖無明說須隨阿闍黎耶念，然隨念為是。此等是有阿闍黎耶之軌則。

若不得師，應如何作者，如阿底峽尊者所造之發心儀軌雲：“如是雖無阿闍黎耶，自于菩提發心之儀軌者，當于釋迦牟尼如來及十方一切如來憶念思惟，作禮拜及供養等儀軌已，不須誦阿闍黎耶之辭，但皈依等之次第應如前也。”

⑦ 結行

完結儀軌者，阿闍黎耶為弟子宣說願心之諸學處。

三、受持菩提心儀軌

前面所說的七因果、自他相換，是生起菩提心的兩種方法，其特點是通過觀察修，也就是心理引導來完成。但菩提心不是生起就萬事大吉了，尤其是世俗菩提心，是緣起的。而緣起的心是無常的，不穩定的。這就必須通過相應的訓練，讓心念強大，達到相對的穩定。在《道次第》中，要通過儀軌受持菩提心，修習菩提心。關於菩提心的受持，新編目錄中歸納為五塊。你們在學習中要經常對照，才能達到提綱挈領的效果。

1. 從何處受

第一，菩提心該向什麼人求受？或者說，授菩提心的人要具備什麼資格？

“諸先哲所許，謂具足願心，住彼學處，猶為不足，須具行戒。此與勝怨論師所說相順也。”古德們認為，如果僅僅具足願心和願心學處，還不够格。必須具足行菩提心，能受持菩薩戒，實踐菩薩行，才有資格為我們傳授願菩提心。這個觀點和勝怨論師所說是相應的。

2. 以何身受

“以何身受者。”第二，學人必須具備什麼身份，才有資格受持菩提心戒？

“以天龍等身，及從意樂門，一切皆堪發願心，而為此願心之所依。”從身份來說，不僅人道眾生可以發菩提心，天人、龍王等其他道的眾生，一樣可以發菩提心。從意樂來說，是對發菩提心有強大的意願，對菩提心教法歡喜頂戴，這是必不可少的心行基礎。具備這些條件，都可以受菩提心戒。

“此中如《道炬》注釋雲：于生死發出離心，念死及慧與大悲。”除了身份和意樂，認識基礎也很重要。《道炬論》的注釋中說到，真正發起菩提心要有相應的心行基礎，包括四方面。第一是深刻認識到輪回的痛苦本質，發起出離心。第二是念死無常，認識到生命的脆弱性，尋求究竟的人生價值。第三是具慧，有一定的思惟能力，否則就沒能力判斷什麼好什麼壞，發心往往帶有迷信和盲目的色彩，是不持久的。第四是有大悲作為心行基礎。這些是發菩提心必須具備的認識。

“是謂以如前所說之次第而修心，于菩提心稍得將意轉變之領納也。”根據前面所說的次第修心，菩提心才能真正發起。如果沒有這些心行基礎，儘管我們也在說發心，但可能是輕飄飄的，沒有力度。唯有在認識上徹底改變，真正意識到“我應該這樣去做”，發起的菩提心才有力量，才是真實無偽的，而不是稀裏糊塗的。

3. 菩提心受持軌則

下面是正式受持菩提心的儀軌，分為幾個部分。

① 淨地設像陳供

第一是有莊嚴的壇場，陳設佛像并修習供養。這種外在環境可以幫助我們生起清淨心。營造環境和供養不僅是修行的基礎，本身也是一種修行。

“于寂靜處灑掃潔淨，塗以牛身五物。”受持菩提心儀軌要有安靜的場所，在大殿或佛堂都可以。首先把衛生搞好，然後塗以牛身五物。印度的民俗崇拜牛，覺得牛身上的東西可以驅除不淨，所以要在壇場塗以牛身五物。漢地就沒必要這麼做了，不必都學。

“灑以旃檀等勝妙香水，散布香花。”在壇場灑以旃檀等勝妙香水，點一支好香。現在人燒劣質香，是在制造空氣污染，把菩薩都熏跑了。然後準備幾支花供佛，周圍再放點花瓣、花環，營造一個讓人淨心的環境。

“將鑄塑等三寶尊形及函軸，并諸菩薩像，供置于幾座等微妙之案臺。”佛堂要供奉三寶的形像，或是供釋迦牟尼佛，或是供三世佛（燃燈佛、釋迦牟尼佛、彌勒佛），或是供三方佛（釋迦牟尼佛、阿彌陀佛、藥師琉璃光如來）。除佛像外，還要供奉經書法寶，如《般若經》或《華嚴經》等大乘經典。同時還要供奉觀音菩薩等諸菩薩像，象徵賢聖僧。這是代表三寶，即佛寶、法寶、僧寶，所以把他們供奉在精美的桌案上。

“幔蓋花等供養之資具，盡其豐饒，當為設備樂器、食物等。善知識所坐之座位，亦以香花裝飾陳設。”要陳設帷幔、香花等種種供養具，盡量供養得豐富些。除此以外，可以供些樂器、食物之類。傳授菩提心儀軌的戒和尚的座位，要以香花裝飾。

“于諸先覺者，更從供僧、施鬼等門中積聚資糧。”先覺者，指過去的大德們。他們受持菩提心前，還通過供僧或放焰口施鬼等方式積集資糧，或是廣行

慈善，救濟貧困。總之，要做一些相應的供養，積集資糧。你的資糧越豐厚，菩提心就會越壯大。因為菩提心需要土壤，也就是慈悲心的基礎。慈悲修得越多，福報越多，菩提心的土壤就越豐厚，障緣也會越少。所以從修行來說，這些供養不可或缺。

“若無力供養，則如《賢劫經》所說，僅供布縷等，亦須作之。”如果沒財力供養怎麼辦？其實祇要盡心就行了。正如《賢劫經》所說，供一塊布或一杯水都是可以的，關鍵是盡自己的力。這不在於花錢多少，而在於你是否真誠，以及用什麼樣的心供養。

“若有供者，則須無諂殷重尋求而供，令法侶見者，心生慚耻不忍。”在修供養時，要用真誠、殷重的心修習。無諂，包含財物的來源是正命的，不是邪命而得，並以真切、虔誠的心而修供養。當你這樣供養時，同修看了之後都很歡喜，同時體會到你已非常盡心，甚至有點不忍心，覺得按你的條件竟能做出這麼多供養，在別人是做不到的，很贊嘆你的做法。

“藏人于阿底峽尊者前請為發心受戒時，曾告曰：供養劣者，菩提心不生。”下面舉了一個例子。藏地有人請求阿底峽尊者傳授菩提心戒時，尊者曾告誡他們說：供養得太差，菩提心是生不起來的。藏傳佛教有供養的傳統。從“供養劣者，菩提心不生”這句話的表面來看，是說外在供養的優劣，但其中體現的，是你對菩提心的恭敬程度。對受戒者來說，這是代表你的發心，同時也體現你對此事的態度。而不是說，沒錢的人一定要供養多少好東西，更不是阿底峽尊者需要你供養什麼。我們需要理解這句話背後隱藏的意思。

“佛像則須一極善開光釋迦佛像，無可無之方便，經函亦須略波羅密以上之《般若經》。”佛堂中必須供奉一尊經過如法開光的釋迦牟尼佛像，這不是可有可無的。而經函必須是大乘經典，至少是略本《般若經》以上，比如《法華經》《華嚴經》等。

“次請聖眾，弟子沐浴着鮮潔衣，恭敬合掌。”接着還要迎請聖眾，即觀音

菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩等諸大菩薩。以上這些準備好之後，求受菩提心的弟子要沐浴淨身，穿上新衣服。這些都代表我們的殷重虔誠之心，一方面可以驅除妄想、煩惱、散亂，一方面可以引發真正的菩提心。這不僅是一種形式，在修行上也具有重要意義。其實祖師大德在制定儀軌時，都是要完成一系列心理引導。我們要認識到其中的精神，而不是執著于形式。這是需要注意的。

“戒師當令弟子于諸功德資糧田至誠生信，想一一佛菩薩前，皆有自身恭敬而住，徐誦七支行願。”傳授菩提心的戒師，要令發心者對三寶生起虔誠的信心，觀想“諸佛海會悉遙聞，隨處結祥雲”，在觀想中迎請聖眾前來。然後觀想每個佛菩薩前都有一個我恭敬而住，慢慢誦讀七支行願，願“所有十方世界中，三世一切人師子”加持我們。營造良好的心靈環境，是發起菩提心必不可少的前提。如果不打開心量，就像一個小小的器皿，是容納不了菩提心這個巨大寶藏的。必須弱化我執，用虛空般無限的心，才能容納菩提心。寂天菩薩的《入菩薩行論》說，生起菩提心之前先要集資淨障，修習七支行願正是起到這個作用。

② 啓白與皈依

營造氛圍後，是啓白與皈依。啓白類似請師，但很多發心者已經皈依了，為什麼還要再次皈依？因為我們原來所受的，是根據別解脫戒、依解脫道建立的皈依，是“盡形壽皈依佛，盡形壽皈依法，盡形壽皈依僧”。在發心來說，祇是為了自己尋找生命的依賴，尋求解脫的方法。而發菩提心是要改變原有的生命目標，所以受持菩提心前，必須重新求受大乘皈依。

“啓白與皈依者，次于戒師生大師想，禮拜獻供，右膝着地，合掌恭敬，為發菩提心事而請白雲。”先要啓白，其次是對戒和尚生起大師想。這裏所說的大師，就是指佛。作為戒弟子，要視師如佛，把戒師當佛一樣看待。然後頂禮、供養，右膝着地，或者長跪，恭敬合掌，為發菩提心的事向戒師請求。

“昔諸如來、應、正等覺，及入大地諸大菩薩，最初于無上正等菩提如何

發心。我名某甲，今亦如是，請阿闍黎耶令于無上正等菩提而發其心。乃至三請而說。”這是請師時需要說的一段話：過去那些如來、應供，成就無上菩提，以及地上（初地到十地）的所有菩薩，他們最初修行時是如何發心的，弟子某某（自稱法名）現在也發願像他們一樣，請阿闍黎（傳授菩提心的戒師）為我作證，讓我也能發菩提心，圓滿無上正等菩提。這段話要反復說三遍，以示鄭重。此時阿闍黎會告訴你：沒問題，好好發心。

接下來，戒師要為弟子傳授殊勝的大乘皈依。這和我們過去所受的皈依，從發心到所對之境、皈依時間都是不同的。

“次所對之境，為佛及滅諦為主之道諦法，并不退之菩薩聖眾僧。”大乘皈依的所對之境，是大乘三寶。佛是具足三身四智的圓滿佛陀，和聲聞所說的證悟阿羅漢果的佛陀不一樣；法是大乘的法；僧是菩薩眾。

“時則從于今日，乃至未得菩提之間。”大乘皈依的時間，是從今天開始直到成佛，是盡未來際的，而不是盡形壽，也就是我們每天念的“直至菩提永皈依”。這是虛空界盡、眾生界盡的皈依，這種宣誓和承諾是何等壯觀。

“為救護一切有情故，佛為皈依之大師，法為正所皈依，僧為皈依修行之助伴，作總思惟。”如果說解脫道的皈依是自己尋求解脫，那麼大乘皈依就是為救護一切眾生而皈依三寶。以佛為我們所皈依的大師，以法為我們依賴的對象，即正所皈依。因為皈依並不是靠佛來為你解決問題，而是通過修學佛法改變生命，明心見性、了脫生死、成就慈悲和智慧都是靠法。為了依法修行，以僧作為皈依修行的助伴，也就是指導老師。雖然皈依僧是皈依整個僧團，但具體的依止要落實到善知識，所以真正的皈依對象是賢聖僧。我們要對三寶功德作總的思惟。

“別想如意樂，于一切時中當不退轉。”我們要不斷思惟三寶功德，保持對三寶的皈依之心，不讓熱度減少。就像下士道講到皈依時，需要不斷思惟三惡道苦，以此強化依止心。否則的話，心很容易陷入顛倒妄想之中。

“以猛利欲樂，如前所說之威儀而作皈依。”我們要以猛利的意樂，對三寶生起極大的信心，在戒師面前，像之前所說的那樣“右膝着地，合掌恭敬”，然後宣誓皈依詞。這是皈依最核心的內容，代表以生命作出的承諾。這種承諾必須建立在信心的基礎上，發自內心，否則皈依是沒力量的，對生命不會有多少影響，對今後學佛也意義不大。

“阿闍黎耶存念，我某甲從于今時乃至菩提，于其中間，皈依佛兩足中尊。”這是大乘皈依的內容，也是我們要承諾的誓言。阿闍黎耶，即和尚、戒師。存念，就是為我證明。弟子某某（自稱法名），從現在一直到成佛的過程中，皈依佛兩足中尊。所謂兩足，即慈悲和智慧，亦說福德和智慧。我們之所以皈依佛，是因為佛陀圓滿了慈悲和智慧。我們要皈依的，就是佛陀具備的兩大品質。

“阿闍黎耶存念，我某甲從于今時乃至菩提，于其中間，皈依寂靜離欲之法諸法中尊。”請阿闍黎為我證明，弟子某某，從現在一直到成佛的過程中，皈依離欲寂靜的法。這個法就是指空性，指涅槃。因為空性和涅槃是離欲的，是一切法的實相。同時，法也能幫助我們成就離欲和寂靜的境界，遠離煩惱，證悟涅槃。所以我們要皈依法。

“阿闍黎耶存念，我某甲從于今時乃至菩提，于其中間，皈依不退菩薩聖僧眾中之尊。”請阿闍黎為我證明，弟子某某，從現在一直到成佛的過程中，皈依賢聖僧。雖然皈依離不開住持三寶的全體僧眾，但究竟的皈依對象是賢聖僧，尤其是賢聖僧所具備的智慧和解脫，賢聖僧所具備的五分法身。這才是我們真正要皈依的。

“如是三說，此中一一皈依各一存念，及皈依法之辭句與餘不同，是依阿底峽尊者所作之儀軌也。”以上的陳詞要說三遍，也可以隨着戒和尚念誦，每種皈依都要念。這個三皈依的辭句，和其他皈依儀軌有所不同，出自阿底峽尊者所作的儀軌。

大乘皈依是受持菩提心戒必不可少的前行，從發心、所緣境到皈依時間，

都和普通的皈依不一樣。我們每天講課前也要念一遍大乘皈依敬頌。因為我們學的是菩薩道，要以大乘的皈依和發心為基礎。

③ 宣說學處

“皈依竟，說學處者。”皈依後要熟悉學處，共有兩種。首先是基本學處，其作用主要是守護皈依體。皈依的關鍵是獲得皈依體，這就需要遵循學處，以此守護皈依體，使它的力量不斷強大。此外，五戒也屬於學處，是皈依後應該學習的。所以說，學處也是戒律的另一種名稱。

“凡前于下士時所說之諸學處，今于此中，阿闍黎耶亦應為說也。”凡是下士道所說的，有關皈依的遮止學處、奉行學處、共同學處，我們受大乘皈依後，阿闍黎要為發心者宣說。因為皈依是佛法的根本，是受持菩提心必須具備的基礎。如果失去皈依，發心就失去了基礎。

④ 積集資糧

“積集資糧者，于正傳承諸師及前所說資糧田之前，當如前說而誦七支行願。”受持願菩提心前要積累資糧，否則菩提心就發不起來。就像出遠門要準備錢糧、旅費，不然就無法出行。發菩提心的目標是成佛，是人生最重要的旅程，當然離不開資糧。這個法的傳承諸師及資糧田（佛菩薩），正是我們積累福德和智慧資糧最肥沃的土壤。我們要在傳承諸師和佛菩薩前，誦讀普賢菩薩的七支行願，也就是十大願王。誦讀時還要配合相應的觀想，才能達到良好的修行效果。

為什麼要誦七支行願？因為它能讓我們以最快速度消除業障，積累成佛資糧。現在說科學是第一生產力，其實對修行來說，七支行願才是第一生產力，能把每個行為都變成無限，成就無限功德。比如拜佛，以七支行願的見地去拜，每一拜，都有無量的我在拜無量的佛，從而成就無量的功德。難怪藏傳、漢傳都以普賢行願為前行，確實非同一般。如果以凡夫有限、狹隘的心，想圓滿成

佛資糧，不要說三大阿僧祇劫，三百萬阿僧祇劫也積累不了。因為佛菩薩功德像虛空般無邊無際，祇有虛空般的心才能成就這樣的功德，否則永遠不能圓滿。因為再多的有限還是有限，無法成為無限。反之，如果我們用無限的心修行，很快就能圓滿。所以在受持菩提心前，要通過七支行願積累資糧。

⑤ 淨修其心

“淨修其心者，如前所說慈悲之所緣行相，令其明顯。”菩提心需要良好的心靈土壤，所以在受持菩提儀軌前，還要淨化內心，引發慈悲，讓慈悲心所緣的行相清晰明顯。我們要通過對所緣境的觀想，比如從七因果的知母、念恩、報恩，或是通過自他相換，把慈悲心調動起來，這樣才有資格受持菩提儀軌。如果沒有慈悲的土壤，菩提心是不能成活的。所以我們要通過觀察修，讓慈悲心生起并壯大。

⑥ 正行儀軌

有了以上基礎，就可以正式受持菩提心。發菩提心不祇是自己想一想，還要通過一定的儀式在佛菩薩面前宣誓，從而留下強烈的印象，并從中獲得力量。

“正行儀軌者，于阿闍黎耶前右膝着地，或作蹲踞，合掌而發其心。于此發心，既作所緣，諦想誠誓。”菩提儀軌要由和尚為我們傳授。求受者在和尚面前，右膝着地互跪，或蹲着（南傳佛教至今仍有這一威儀），雙手合十，緣自己所發的心，認真想着：“我要成佛，我要利益一切衆生。”這必須是你自己確定要這樣做，不是別人告訴你的，而是你通過對人生的抉擇，覺得我祇能這樣做，否則生命將沒有出路。這個決定必須是真切的，發自內心的。我們每受一種戒都要有相應的心行基礎，不然是沒有力量的。

“乃至未得菩提而不棄捨之意樂，非但發心為求利他，願當得佛已耳，當依儀軌而發之。”這種願望不是發一天兩天，而是直到成佛都不會放棄。這樣的發心不祇是為了利他，同時也是為了自己能成就佛菩薩的功德。對這個目標

必須很明確，然後按儀軌來發。

接着有一段說明。通常，我們發菩提心之後，直接就受菩薩戒了。但在印度深廣兩派的修行傳承中，受菩薩戒和受菩提心戒可以分開。如果有人覺得自己還持不了菩薩戒，可又想發菩提心，那就可以單受願菩提心，以後再一步步來。如果單受願心的話，持不持菩薩戒都沒關係。可如果你受的是行心，就一定要持菩薩戒。這個次第挺好的。對很多人來說，一下子持好菩薩戒并不容易，那就可以先受願菩提心，並不斷修習。當願心的力量強大後，再來受菩薩戒，修習菩薩學處，就沒那麼困難了。

“如是，若于願心之學處而不能學，不過僅想為利一切有情我願成佛而已矣，以軌則而發者，于發心之學處，能不能學，皆可受之。”願心之學處，就是菩薩戒。如果暫時做不到菩薩戒的要求，但有成佛和利益眾生的願望，就可以按儀軌受願菩提心。如果是這樣的情況，那麼對菩薩戒能不能行持，都是可以受的。

“然願心可有如是二種，若以儀軌受行心已，于學處不學則為不可。”所以受了願心之後有兩種情況，或是繼續受持菩薩戒，或是祇受願菩提心而不受持菩薩戒。如果按儀軌受持了行菩提心，即菩薩戒，就必須按學處行持，不可以違背。

“故許從龍猛及無著所傳眾多之戒軌，有可作不可作之差別者，不應理也。”所以說，有人認為根據龍樹菩薩和無著菩薩所傳的眾多戒規中，存在可以做或可以不做的差別，這是不合理的。換言之，對於菩薩戒，受了就必須去做，沒有討價還價的餘地。但在受願菩提心戒後，也可以暫時先不受菩薩戒。

“《教授勝光王經》亦雲：‘若不能學施等學處，但能發心，亦成多福。’以作根據。”下面引《教授勝光王經》證明，如果不能受菩薩戒，單獨發願菩提心，一樣可以得到無量利益。施等學處，就是六度，是菩薩戒的主要內容。

“《修次初編》中雲：若人于諸波羅密多，雖不能于一切時處，修學一切學

處，然亦感果大故，應以方便攝持而發菩提心焉。”大乘波羅密，即六波羅密，六度，是菩薩道修行的主要內容。《修次初編》說，雖然不能在一切時、一切處修學一切菩薩行，但能發起願菩提心，或多少做些菩薩行，就有很大的功德。當然，如果要圓滿菩提心，一定要修菩薩學處。“六度”是度什麼呢？不祇是外在的生死和輪回，還要擺脫我們內在的、夾雜于世俗菩提心的種種煩惱。擺脫凡夫心，擺脫煩惱、無明，也就擺脫了輪回。

“故于施等學處，若不能學，可以發心，不可受戒，極明晰矣。”由此可見，如果不能行持布施等菩薩學處，雖然可以發菩提心，但不能受菩薩戒，這個道理是很清楚的。祇有在你準備按菩薩戒的規範去做，才可以受菩薩戒，否則就應該先受菩提心戒。目前漢地好像還沒有單獨受菩提心，我們可以開風氣之先。因為現在有很多沒有菩提心的“菩薩”，也不懂得慈悲是怎麼回事。在這個大背景下，特別有必要大力提倡菩提心戒，從發菩提心做起，為成為名副其實的菩薩做好準備。

“受發心之儀軌者，于十方一切現住佛陀，及其一切菩提薩埵之前，請憶念我。”下面講怎麼受菩提心儀軌。發心者應當觀想在面前的虛空中，有十方諸佛菩薩海會圍繞，然後自己在一切沒有人涅槃的諸佛及諸大菩薩前至誠迎請，祈請他們為自己的發心作證。

除了諸佛菩薩，還要有和尚為你證明。下面這段陳詞，是正式受持菩提心儀軌時的宣誓，是我們生命中最重要、最重要的宣誓。

“阿闍黎耶存念，我某甲于此生及餘生，施性、戒性、修性，所有善根，自作教作，見作隨喜，以彼善根，如昔諸如來應正等覺，及住大地諸大菩薩，于其無上正等菩提如何發心，我某甲亦從今時乃至菩提，于其中間，于無上正等廣大菩提而為發心。諸未度有情為令得度，諸未解脫為令解脫，諸未出苦為令出苦，諸未遍入涅槃為令遍入涅槃。”請阿闍黎為我作證。弟子某某（自稱法名），從現在開始一直到盡未來際，我所修習的布施、持戒等所有善行，由

此積累的所有善根，不論是我自己做的，或是我教別人做的，或是我隨喜別人的善行。我積累這些善根，是希望自己向過去那些如來及諸大菩薩學習。他們在因地如何修行，如何為追求無上正等菩提發心，弟子現在也要像他們一樣。他們怎麼發心，我就怎麼發心；他們怎麼發願，我就怎麼發願。我希望和他們一樣，把生命奉獻給利益眾生的事業，以盡未來際利益眾生作為我的使命，以成就無上正等菩提作為我的追求，以幫助眾生解除輪回作為我的事業。我希望自己像諸佛菩薩那樣，幫助那些沒有得度的眾生，使他們解脫輪回，出離苦海，證悟涅槃。

“如是三反念之。”這樣一個偉大的誓願，要反復宣說三次，以此強化願心。

“皈依儀軌與此二者，雖無明說須隨阿闍黎耶念，然隨念為是。此等是有阿闍黎耶之軌則。”關於皈依和受持願菩提心的誓言，雖然沒說一定要隨着阿闍黎耶念誦，但最好能有阿闍黎為我們證明。阿闍黎念一句，我們跟着念一句。以上是有阿闍黎為我們傳授菩提心儀軌的情況。

“若不得師，應如何作者，如阿底峽尊者所造之發心儀軌雲：如是雖無阿闍黎耶，自于菩提發心之儀軌者，當于釋迦牟尼如來及十方一切如來憶念思惟，作禮拜及供養等儀軌已，不須誦阿闍黎耶之辭，但皈依等之次第應如前也。”如果沒有阿闍黎為我們傳授菩提心戒，該怎麼做？根據阿底峽尊者所造的發心儀軌，也可以自己在佛菩薩前自誓受菩提心，兩種方式其實區別不大。如果沒有阿闍黎，祇要面對十方三寶，禮拜供養，然後按儀軌念誦。祇是在念誦的時候，不必誦“阿闍黎耶”相關的內容。除此以外，其他內容都是一樣的。包括皈依等次第，也是一樣的。

⑦ 結 行

“完結儀軌者，阿闍黎耶為弟子宣說願心之諸學處。”菩提心儀軌結束後，阿闍黎要為弟子開示願心的學處。這個願心學處不是指菩薩戒，而是接下來講

的內容，即如何守護願菩提心的相關修行。菩提心是要守護的，就像皈依後要守護皈依體，否則就會失去。至于菩薩戒的學處，主要是幫助我們成就和圓滿菩提心。

· 第六十七課

4. 如何守護菩提心

① 于此世發心不壞之因

· 憶念發心勝利

或閱經藏，或從師聞，思惟菩提心之勝利。如《華嚴經》中廣說，必須閱之。彼中如前所引，謂如一切佛法之種子，又謂攝一切菩薩行及一切願故，猶如略示。此謂廣說支分雖有無邊，于略示中，一切皆攝。彼之略示，是如彼之總聚，謂攝菩薩一切道扼要之總聚也。

《菩薩地》所說之勝利，是願心勝利。彼說最初發心堅固菩薩有二勝利，謂成勝福田，及攝持無惱害福。

初者，如說當成世間人天所應禮敬，謂發心無間即成一切有情功德之處。又如說雲：“發心無間，從種性門，即能映蔽諸大羅漢。”謂成無上也。又如說雲：“雖作少福，亦能出生無量果故，為勝福田，及為一切世間所依止，猶如大地。”謂如一切眾生之父母也。

次，攝持無害者，常為兩倍轉輪聖王之守護神所護，雖在睡眠、迷悶、放逸之時，諸常住藥叉或諸非人不能擾害。諸能息滅疾疫、傳染病之密咒明咒，雖在他有情無有效驗，至菩薩手猶能應驗，况諸驗者。以是顯示雖消災等業，若發心堅固，則易效驗。

于諸共同之成就，亦因有此願心則速成也。隨所住處，恐怖、饑饉、非人等災，諸未生者即不生等。捨命之後，損惱亦少，且無諸病，具足忍辱柔和，能忍他害而不害他等。

又復惡趣難生，雖生惡趣，亦速解脫，于彼亦僅受微苦。并依此緣，極厭生死，于諸有情而起悲憫。

由菩提心所獲之福，設有形色，盡虛空界亦難容受。以財供佛，未足少分。《德施所問經》雲：“菩提心之福，假使有形體，空界遍充滿，猶復有盈餘。縱盡恒沙數，諸佛刹中人，滿盛諸珍寶，奉獻世間尊。若有以合掌，心

禮于菩提，此供養殊勝，彼無有邊際。”

阿底峽尊者繞金剛座而行，曾思如何作速得圓滿菩提。諸小形像悉皆起立，問諸大者雲：“欲速成佛，當于何學？”答曰：“當于菩提心而學也。”又于道場上虛空中，有一老母，幼者問之，亦如前答。尊者聞已，于菩提心大生決定雲爾。

如是攝大乘諸教授之關要，一切成就之大藏，超出二乘之大乘別法，于諸佛子廣行勸勉之最勝依者，當知是菩提心也。

于修習彼當增勇悍，如患渴者忽聞水名。應于多劫中，以希有智，最極微細觀察諸道，知唯此為成佛最勝之方便，佛及菩薩所見故也。《入行論》雲：“于多劫中極觀察，諸佛見此有勝利。”

· 不捨願心而令增長

如是既請佛菩薩善知識為作證明，于彼等前，為未得度有情發令度脫等誓後，若見有情數量衆多，且復造惡，須于多劫勵力，歷時久遠。況二資糧無邊難行，皆須修學。以此為緣，生起怯弱而置發心之擔，則較別解脫戒之他勝，其罪尤重。此《攝抉擇分》中所言也。

倘捨誓受之心，須于惡趣長夜流轉，此《入行論》中說也。又雲：“如盲于糞聚，如何而得寶，如是何幸遇，我發菩提心。”當念我得此者，甚為希有，于一切中不應捨離。緣念于彼一剎那頃亦不放棄之誓願，應多修習。

修學增長者，如是僅不棄捨猶為不足，須于晝三次夜三次，以大勤勇令其增長。此復如上所說之儀軌，若能廣修，當如彼作。若其未能，則于福田觀想明了，獻供養已，修慈悲等，當六次受持也。此之儀軌者，即“諸佛正法菩薩僧，直至菩提我皈依，以我所修諸善根，為利有情願成佛”，每次三返也。

· 時刻不捨有情

修學不捨有情者，須知棄捨有情之心量如何，如依作不應理等因緣，便起是念，從此任何時中，亦不作此義利也。

· 積集福智資糧

修學積集福智資糧者，以儀軌受願心已，于日日中當于增長菩提心之因，供養三寶等，積集資糧而努力焉。

4. 如何守護菩提心

發起菩提心之後，還要努力守護，否則很快就會失去。因為這念發心是緣起的，就像地裏的種子，如果我們不創造因緣，不給它澆水、施肥、呵護，很快就會枯幹。發心也是同樣，為什麼很多人“初發心成佛有餘”，結果學佛三年，佛就回到西天了？為什麼不能將這份初心保持下來？就是缺乏相應的助緣。所以守護菩提心非常重要，我們要做的包括現生和未來兩方面。

① 于此世发心不坏之因

對今生發心的守護包括四方面，即憶念發心勝利、不捨願心而令增長、時刻不捨有情、積集福智資糧。

· 忆念发心胜利

第一，為了使菩提心猛利增長，我們要不斷憶念菩提心的殊勝利益。

“或閱經藏，或從師聞，思惟菩提心之勝利。如《華嚴經》中廣說，必須閱之。”或者通過閱讀經藏，或者通過親近善知識，聽聞有關菩提心的教授，根據這些法義思惟菩提心的殊勝利益。經論中有關菩提心的開示非常多。《華嚴經》就包含了豐富的菩提心教法，尤其是彌勒菩薩關於菩提心的贊歌，是學人必讀的。

“彼中如前所引，謂如一切佛法之種子，又謂攝一切菩薩行及一切願故，猶如略示。”正如前面引用的那樣，菩提心是一切佛法的種子，也是成佛的種子。同時，菩提心總攝一切菩薩行。菩薩道修行的一切願力，都是建立在菩提心的基礎上。所謂“略示”，又叫喞柁喃，是佛陀說法最簡練的表達方式。佛陀說法時，有時會用非常簡練的話囊括一切法義，比如三法印的“諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜”。在解脫道修行中，這三句話就包含一切法，統攝一切法。在大乘菩薩道的修行中，菩提心就是總持，統攝一切佛法。

“此謂廣說支分雖有無邊，于略示中，一切皆攝。”如果廣說的話，關於菩

提心、菩薩行的教法實在無量無邊。但如果簡單地說，在大乘佛法中，菩提心就可以統攝一切。因為菩薩道修行無非就是發菩提心，行菩薩道，而無上菩提就是菩提心的圓滿成就。所以說，菩薩道整個修行都沒有離開菩提心。

“彼之略示，是如彼之總聚，謂攝菩薩一切道扼要之總聚也。”所謂略示，就像是總聚，涵蓋了菩薩道一切修行的精要。在《道次第》的整個修行中，三主要道是最重要的核心，而菩提心又是三主要道的核心。

“《菩薩地》所說之勝利，是願心勝利。彼說最初發心堅固菩薩有二勝利，謂成勝福田，及攝持無惱害福。”《瑜伽師地論·菩薩地》說到菩提心的殊勝利益，主要指願菩提心的勝利。菩提心有兩種，一是願菩提心，一是行菩提心。願菩提心僅僅是“我要成佛，要利益一切衆生”的願望。發起這種願望後，會給我們帶來兩種利益，一是成就殊勝福田，一是獲得不被傷害的福報。

“初者，如說當成世間人天所應禮敬，謂發心無間即成一切有情功德之處。”首先是成勝福田。一旦發起願菩提心，以成就無上菩提、利益一切衆生作為自己的生命目標，不但世人尊敬你，連天人也會尊敬你，因為他做不到。當這念心發起後，立刻會成為一切有情成就功德的處所。

“又如說雲：‘發心無間，從種性門，即能映蔽諸大羅漢。’謂成無上也。”論中又說，當你由衷地發起“我要利益一切衆生，要成就無上菩提”的願菩提心後，從種性門和思想境界，馬上就超過了阿羅漢。因為阿羅漢還是想着自己，而你想着利益一切衆生，自然高下不同。這是說明菩提心的尊貴和至高無上。

“又如說雲：‘雖作少福，亦能出生無量果故，為勝福田，及為一切世間所依止，猶如大地。’謂如一切衆生之父母也。”一旦發起菩提心，即便做一點點善行，產生的果報也是無量的。因為這個善行是建立在菩提心的基礎上，是最殊勝的福田，具有源源不斷的力量，招感的果報也是無窮無盡的。《入菩薩行論》說，世間善行就像芭蕉一樣，果實長成後，植物很快就不行了。但菩提心會使你所修的善行不斷結出果實，因為它的心行基礎是無限的。當有限建立在

無限的基礎上，有限也會成爲無限。發起願菩提心的人，能成爲世人的依止。因爲這種心行非常穩定，非常高尚，非常有力，就像衆生的父母，可以成爲子女的依賴。

以上是菩提心的第一種殊勝利益，即成勝福田。發起菩提心，當下會成爲世間最殊勝的福田。

“次，攝持無害者，常爲兩倍轉輪聖王之守護神所護，雖在睡眠、迷悶、放逸之時，諸常住藥叉或諸非人不能擾害。”第二，能獲得無惱害的福報。一旦發起菩提心，你就不會被世間種種災難、非人所傷害，因爲菩提心的力量太大了。發菩提心者，身邊經常有兩倍于轉輪聖王的守護神在守護。轉輪聖王是印度傳統中最權威的帝王，福報很大，守護神很多。但發菩提心者，身邊的守護神比轉輪聖王多一倍。即使他處在睡眠、昏迷或放逸時，夜叉、非人等妖魔鬼怪也不能傷害或幹擾到他。

“諸能息滅疾疫、傳染病之密咒明咒，雖在他有情無有效驗，至菩薩手猶能應驗，況諸驗者。以是顯示雖消災等業，若發心堅固，則易效驗。”那些能息滅各種瘟疫、傳染病的咒語，即使其他人念起來不靈驗，但對發了願菩提心的菩薩來說，念起來也會很靈驗。何況那些別人念得靈驗的，發心菩薩念起來，感應就會特別強。這就說明，對於消災這樣的事，發心堅固的菩薩做起來比別人更有效果。

“于諸共同之成就，亦因有此願心則速成也。”雖然修一些共同的法門，有願菩提心和沒有願菩提心的人，修起來效果是不一樣的。如果有願菩提心，就能快速成就。

“隨所住處，恐怖、饑饉、非人等災，諸未生者即不生等。”因爲你發了願菩提心，在你所住的地方，就不會出現鬼神帶來的恐懼、饑饉、非人等造成的災難。也就是說，那些沒產生的災難將不會產生。

“捨命之後，損惱亦少，且無諸病，具足忍辱柔和，能忍他害而不害他等。”

命終之後，發心者不會有惡業帶來的損惱。在他們生前，則能感得健康無病的果報，具足寬容忍辱之心，心地調柔，能忍受他人損害，而不是以怨報怨，損惱他人。

“又復惡趣難生，雖生惡趣，亦速解脫，于彼亦僅受微苦。并依此緣，極厭生死，于諸有情而起悲憫。”如果你發了菩提心，就不太可能生到惡趣，除非你發願到惡道度化衆生。即使由于往昔業力投生惡趣，因爲你有菩提心的力量，也會很快解脫。而且生到惡道時，你所受的苦將比其他衆生少很多。并且由于你感受到惡道苦的因緣，會對生死、輪回生起極大的厭離心，同時對有情心生悲憫。

“由菩提心所獲之福，設有形色，盡虛空界亦難容受。以財供佛，未足少分。”發起菩提心所能得到的福報，如果有形色的話，整個虛空都無法容納。以財物供養諸佛的福報，實在比不上發菩提心的一小部分。

“《德施所問經》雲：菩提心之福，假使有形體，空界遍充滿，猶復有盈餘。縱盡恒沙數，諸佛剎中人，滿盛諸珍寶，奉獻世間尊。若有以合掌，心禮于菩提，此供養殊勝，彼無有邊際。”《德施所問經》說：發菩提心招感的福報，假如有形相的話，即使充滿整個虛空還有盈餘。如果有人用恒河沙那麼多的七寶供養世尊，還有人對菩提心合掌禮敬，想要發起菩提心，後者得到的功德，將遠遠超過用恒河沙七寶供養諸佛。因爲供養諸佛得到的是福報，而發菩提心才能究竟改變你的生命。

“阿底峽尊者繞金剛座而行，曾思如何作速得圓滿菩提。諸小形像悉皆起立，問諸大者雲：欲速成佛，當于何學？答曰：當于菩提心而學也。”阿底峽尊者在印度時，曾繞着金剛座經行，思惟怎樣才能快速成佛，圓滿無上菩提。這時候，金剛座上很多小佛像都站起來，問那些大佛像說：如果要快速成佛的話，應該學什麼，修什麼？大佛像回答說：應當修學菩提心。

“又于道場上虛空中，有一老母，幼者問之，亦如前答。”在尊者住過的道

場，曾于虛空中顯現一位老母和幼者，幼者問了同樣的問題，即想要快速成佛應該學什麼，修什麼。老母也回答說，應該修學菩提心。

“尊者聞已，于菩提心大生決定雲爾。”尊者聽了這兩個感應中的回答，對菩提心教法生起極大的信心。

“如是攝大乘諸教授之關要，一切成就之大藏，超出二乘之大乘別法，于諸佛子廣行勸勉之最勝依者，當知是菩提心也。”此處對菩提心的殊勝和重要性作歸納性說明。菩提心是攝持一切大乘教法的關鍵，沒有比這個更核心的。三乘一切成就，包括佛菩薩的所有功德，都離不開菩提心這個寶藏。可以說，都屬於菩提心的作用，都是對菩提心的圓滿開發，是不共二乘的特殊修行。大乘之所以為大乘，根本就在于擁有菩提心。作為佛子，要成就佛道，要利益衆生，菩提心是最殊勝的所依。

“于修習彼當增勇悍，如患渴者忽聞水名。”我們意識到菩提心的殊勝和重要，在修習菩提心、菩薩行的過程中，應該勇猛精進，就像口渴的人忽然聽到有水那樣。

“應于多劫中，以希有智，最極微細觀察諸道，知唯此為成佛最勝之方便，佛及菩薩所見故也。”十方諸佛菩薩在歷劫修行中，以希有的智慧，根據修行經驗觀察，發現菩提心是成佛最重要、最殊勝的方便，并把這個經驗告訴我們。這是佛菩薩的修行經驗，也是他們以智慧觀察的結果。

“《入行論》雲：于多劫中極觀察，諸佛見此有勝利。”《入菩薩行論》說：佛菩薩在多生累劫認真觀察，發現菩提心有極其殊勝的功德。這種認識是我們守護菩提心、修習菩提心、增長菩提心的重要前提。

· 不舍愿心而令增长

第二，發起願菩提心後，我們每天都要修習菩提心，以此作為定課，守護菩提心。就像我們受三皈依後，要有皈依共修；受菩提心後，同樣要修習菩提心。唯有通過不斷修習，菩提心才能堅固并增長廣大。

“如是既請佛菩薩善知識爲作證明，于彼等前，爲未得度有情發令度脫等誓後，若見有情數量衆多，且復造惡，須于多劫勵力，歷時久遠。”我們受持願菩提心時，要請十方諸佛菩薩證明，發願幫助一切有情：沒有得度的幫助他得度，沒有解脫的幫助他解脫，沒有離苦的幫助他離苦，沒有證悟涅槃的幫助他證悟涅槃。但也有人發願後反悔了，覺得菩提心發一發容易，但真正做起來很不容易，發長遠心更不容易。如果看到有情數量衆多，而且有些衆生那麼可惡，要對他們心生慈悲，實在太不容易了。當你面對這樣的衆生時，慈悲心還沒生起，就被嗔恨心打倒了。更何況，菩薩道要多生累劫地不斷修行。

“况二資糧無邊難行，皆須修學。以此爲緣，生起怯弱而置發心之擔，則較別解脫戒之他勝，其罪尤重。此《攝抉擇分》中所言也。”成就無量福德和智慧，要難行能行，難忍能忍。尤其在戒定慧沒有成就的情況下，修習利他事業會覺得很難。面對各種逆境，你沒辦法忍耐；面對困難挑戰，你沒辦法承擔。看到這麼多困難後，有人退心了，不想承擔利益衆生的使命了。如果原來已經發願，那麼現在放棄的罪過很重，甚至比別解脫戒的他勝罪（犯根本戒）更重。這是《瑜伽師地論·攝抉擇分》所說的。

“倘捨誓受之心，須于惡趣長夜流轉，此《入行論》中說也。”如果我們捨棄菩提心的誓言，捨棄對一切衆生的誓言，將長時間在惡道流轉，沒有出頭之日。這是《入菩薩行論》說的。總之，不受菩提心可能墮落三惡道，捨棄菩提心還是要流轉于三惡道。按《入行論》的觀點，如果你已發願利益一切衆生，這是你對衆生的承諾，現在捨棄這個責任，就意味着你在欺騙一切衆生，要在每個衆生身上結一份罪。這麼說，你們會不會不敢受願菩提心？但要知道，不受也是死路一條，因爲往後退是懸崖峭壁。往前走雖然困難，但還可能走出路來。這就是我們的生命處境。

“又雲：如盲于糞聚，如何而得寶，如是何幸遇，我發菩提心。”我們能遇到菩提心教法，就像盲人在糞坑中得到珍寶一樣，不由感慨：我實在太幸運

了！因為他本來就看不見，而且在糞坑裏，幾乎不可能遇到這樣的奇迹。我們對聽聞菩提心教法，也應該生起稀有難得之心。如果没有這個心，就不會珍惜，這個教法也不會對我們產生作用。就像有人得到珍寶，他根本就不知道，還以為是瓦片，沒把它當作一回事。那這個寶對你來說，確實和瓦礫沒什麼兩樣。

“當念我得此者，甚為希有，于一切中不應捨離。”我們應該認識到，自己能得到這樣的菩提心教法是很希有的，在任何時間都不應該捨棄。

“緣念于彼一剎那頃亦不放弃之誓願，應多修習。修學增長者，如是僅不棄捨猶為不足，須于晝三次夜三次，以大勤勇令其增長。”我們要經常憶念菩提心的功德，一剎那也不要放棄菩提心的誓願，因為得到它太不容易了。但僅僅不棄捨還不够，還要進一步修習，令其增長廣大。我們應該以虔誠、恭敬之心，白天修三次，晚上修三次，使菩提心茁壯成長。

“此復如上所說之儀軌，若能廣修，當如彼作。”如何修習？主要根據以上所說的菩提心儀軌。我也根據傳授菩提心的儀軌，編了一份“菩提心修習儀軌”。我們受了菩提心戒之後，每天要以此作為修學定課。首先是請聖；第二是念誦大乘皈依；第三是修七支供，營造良好的心靈氛圍；第四是念誦發菩提心的誓言，念誦前先要觀想，以慈悲淨化心靈；第五是發四弘誓願；最後是回向。我們應該每天按這個儀軌來修，最好早晚各念三次，否則這一心行很容易被邊緣化。

“若其未能，則于福田觀想明了，獻供養已，修慈悲等，當六次受持也。”如果沒時間，可以修得簡單些。最簡單的修法是，先合掌，觀想十方諸佛菩薩海會圍繞，顯現在我們前面的虛空中，然後觀想香花燈塗果的供養。有了這個心靈氛圍，就可以修慈悲。相關儀軌還是每天要修六遍。當然最好是有個壇場，有實際的佛像和供養，然後在此基礎上進一步觀想。

“此之儀軌者，即‘諸佛正法菩薩僧，直至菩提我皈依，以我所修諸善根，為利有情願成佛’，每次三返也。”略法的儀軌就是大乘皈敬頌，每次要念三遍。

· 时刻不舍有情

第三，帶着利益衆生的心做每件事，并養成習慣。如果你心裏祇有自己，就等于捨棄有情。所以要用自他相換法的定位，把心目中自己的地位讓給衆生，時時想着利益衆生。

“修學不捨有情者，須知棄捨有情之心量如何，如依作不應理等因緣，便起是念，從此任何時中，亦不作此義利也。”修學不捨有情，必須了知什麼是捨棄有情的心行，思惟不該這樣做的理由。然後自我考量：是不是為利益一切衆生做每件事？如果不是，就要對此引起重視，反省并告誡自己：從此以後再不能做捨棄有情、不利于衆生的事。

· 积集福智資糧

第四，修學并積集福智資糧，給菩提心培土、澆水、施肥，再把菩提心花園中的雜草除掉。

“修學積集福智資糧者，以儀軌受願心已，于日日中當于增長菩提心之因，供養三寶等，積集資糧而努力焉。”受願菩提心後，每天要通過布施和供養三寶來積集資糧，而且要依七支供修習。這是積累資糧最好的方法，是增長菩提心之因。願菩提心是緣起的，我們要為此創造因緣。

以上四點主要幫助我們守護菩提心，使之不會壞失，增長廣大，成為生命中最重要承諾。發菩提心，不是受了戒就一勞永逸的。因為心念無常，所以世上有很多背棄誓言的事。事實上，這並不是人們喜歡背棄誓言，而是作為凡夫來說，生命是不能自主的。任何一種誓言，都需要相應的心行作為支撐。如果心行力量不大，誓言就會變得空洞。所以，我們必須不斷地培養菩提心，守護菩提心。否則，這個念頭會被心靈海洋的妄流淹沒。就像我們受戒之後需要守護戒體，如果不守護，很快就會失去。

《道次第》的這些內容，大家除了聽我講課外，要多復習多思考，把它變成觀察修的內容，幫助自己調整心行。我感覺講得比較透徹，關鍵是你們能不

能認識到，會不會用心。如果你們能理解并落到實處，從念死無常到菩提心，都是能修起來的。這在成佛的修行中非常重要。

· 第六十八課

② 于他世不離菩提心之因

· 遠離能壞的四黑法

四黑法者，一、謂于和尚、阿闍黎、尊長、福田而作欺誑。欺誑境中，和尚、闍黎易知。尊長者，謂欲作饒益人。福田者，前所不屬之具德者也。于彼等前為作何事而成黑法耶？謂于彼等隨于何境，心雖了知，故作欺詐，即成黑法。而非妄之諂誑者，如下當說。此中須以虛妄而欺詐之。《集學論》雲：“斷諸黑法，是為白法。”此之對治，是四白法之第一也。

二、令他于無悔處生悔。謂他修善無悔之補特伽羅，于彼所作之事，以令悔之意樂，于無悔處令生悔也。于此二中，能不能誑及生不生悔皆同。

三、誹謗大乘安住之有情。謂于菩提發心現前具足律儀之人，于彼所作之事，以嗔心發起而說不雅之惡言。對于境說者，謂了解其義之人也。生此甚易，而過患亦極重，前已略說。復次，若于菩薩生輕毀心，盡彼劫中，而彼菩薩須住地獄。除謗菩薩，餘任何業，皆不能將菩薩墮于惡趣，此《最極寂靜決定神變經》所說也。《攝抉擇分》中亦雲：“未得記莖之菩薩，若于記莖菩薩忿恚爭毀，隨起幾許恚心，須于彼許劫中，復從初始修行地道。”是故于一切中須滅嗔恚。設若生起，無間而懺，于其防護，亦須勵力。即彼論中所說也。

四、隨行諂誑，無正直心。其境者，謂他有情俱可。于彼如何作者，謂行諂誑。其中諂誑者，如以升稱為論等。誑者，如無功德詐現為有。諂者，于自作罪，方便不顯，此《集論》中說也。

· 受持不壞的四白法

修學受持不壞之四白法者，即反四黑法也。其中，（第）一白法之境者，即一切有情也。所作者，于彼設遇喪命因緣，下至戲笑，斷故知妄說。若如是作，即自能于和尚、闍黎等增上境不生欺妄也。

第二白法之境者，謂一切有情。所作者，于彼無諂誑，以正直心而住。此是第四黑法之對治也。

第三白法之境者，謂一切菩薩。所作者，起同大師之想，隨于四方贊其實德。夏惹瓦雲：“我等雖作微少之善，然無增長之相，而壞盡之相則甚多。于菩薩及法侶，以嗔恚輕蔑，互生瘡疤而壞盡也。”以是若能將此及于菩薩前所生之瘡疤斷之，則《集學論》中所說之依于補特伽羅而起之損失將俱不生。以不知菩薩于何有故，應如《迦葉問經》“于諸有情生大師想”，是修淨相，以作增上雲耳。又護功德，是謂聽者至時，非不往四方稱贊而成過失也。此為第三黑法之對治。

第四白法之境者，自所成熟之有情也。所作者，令不樂小乘，執持圓滿菩提也。此亦就自己說，須將所化之機安立于圓滿菩提。若所化之機不生圓滿菩提之意樂，則不成罪，以不能成辦之故耳，以此斷第二黑法。

若有至心將他安立一切安樂之究竟欲樂，則雖僅令他發生少不樂之追悔，及令不樂之加行，必不為也。能如是，則必不失菩提心。

《師子問經》雲：“累生于菩提心，于夢不捨，况于未睡時，不須說何成。佛告曰：或村或城邑，隨其所住處，正入于菩提，以是心不捨。”

復次，《文殊莊嚴刹土經》雲：“斷除我慢、嫉妒、慳吝，及見他富饒意生歡喜，若具此四，不捨所願。”

又《寶積經》雲：“若于一切威儀中修菩提心，及隨作何善之先修菩提心，則于他生亦不離此寶貴之心。”

如是一切中而為觀察等，顯然而說也。

5. 犯已還淨法

犯已還淨法者，除不捨願心及心不捨有情二者之外，若違諸所學，乃至未具菩提戒之間，雖無菩薩之墮罪，然以有違誓受之學處，故成惡行，當以四力而懺之。

② 于他世不離菩提心之因

前面從四個方面講述了如何在今生守護菩提心。那麼如何在未來世中，生生世世不離菩提心？一方面，要在心相續中有強大的願力；另一方面，要在生存環境中能常遇佛法，常遇菩提心教授。否則，盡管你現在受了菩提心戒，可能投一次胎就忘了，找不到北了。我們能坐在這裏，過去生中一定聞思過佛法，具足相應善根。但這種善根還需要外在因緣滋潤，所以我們要親近善知識、聽

聞佛法，這是未來繼續修學的保障。

我們希望在未來生命中不離菩提心，就必須修習四種白法，遠離四種黑法。佛教中，把善法和不善法稱為白法和黑法。白，就是清淨、無瑕的行為；黑，就是染污、不善的行為。

· 远离能坏的四黑法

“四黑法者，一、謂于和尚、阿闍黎、尊長、福田而作欺誑。欺誑境中，和尚、阿闍黎易知。尊長者，謂欲作饒益人。福田者，前所不屬之具德者也。”第一種黑法，即欺騙和尚、阿闍黎、尊長、福田這四類人。在這些對境中，和尚、阿闍黎很清楚，就是教授我們佛法的師父、親教師，欺騙他們的罪過很重。尊長即我們的長輩，本來應該尊敬、供養他們，現在反而欺騙他們，也有很大罪過。所謂福田，是以上三種人中没有包括而又具有德行的人。

“于彼等前為作何事而成黑法耶？謂于彼等隨于何境，心雖了知，故作欺詐，即成黑法。”我們對這些人做了什麼，會成為不善行呢？比如發生過某件事，你心裏知道事實是怎麼回事，現在却有意欺騙他們，指鹿為馬，顛倒黑白，這樣的行為就是黑法。

“而非妄之諂誑者，如下當說。此中須以虛妄而欺詐之。”但這種欺騙不屬於諂誑。所謂諂誑，就是掩蓋自己的缺點之類，下面還會說到。這裏所說的黑法，特點是欺騙這四種人。

“《集學論》雲：‘斷諸黑法，是為白法。’此之對治，是四白法之第一也。”《集學論》說，斷除黑法之後，就是白法，是善行。像殺生、偷盜、邪淫、妄語是不善行，而不殺、不盜、不邪淫、不妄就是善行。對治這條黑法的，是四種白法的第一種。

“二、令他于無悔處生悔。”第二，別人發菩提心，行菩薩行，或是持戒、修定，對這些如法行為修得很有信心，你却給他一些錯誤引導，使他對這些修法產生懷疑，影響到他的信心，甚至想放棄這些修行。這是很嚴重的不善行為。

“謂他修善無悔之補特伽羅，于彼所作之事，以令悔之意樂，于無悔處令生悔也。”補特伽羅，就是有情。這裏所說的前提，是別人在修善行。如果對方在幹壞事，你讓他心生後悔，反而功德無量。可如果別人在如法修行，在發菩提心、發出離心，在持戒、修定，你讓他對本來不該後悔的事後悔了，罪過就很重。

“于此二中，能不能誑及生不生悔皆同。”如果你欺騙和尚、阿闍黎等，但對方看清你的把戲，沒有被騙；或是你想讓修善法的人後悔，但他很有信心，並不後悔。你祇要這樣做了，不論是否達到目的，都犯了黑法。

“三、誹謗大乘安住之有情。”第三，對於發菩提心、行菩薩行的人，你不懂得隨喜，反而誹謗他們，罪過很重。

“謂于菩提發心現前具足律儀之人，于彼所作之事，以嗔心發起而說不雅之惡言。對於境說者，謂了解其義之人也。生此甚易，而過患亦極重，前已略說。”對於發菩提心、持菩薩戒的人，以及他們所做的事，以嗔恨心誹謗對方。祇要聽者能聽懂你的話，誹謗就達成了。這個過患很容易發生。因為凡夫總會有嗔恨心和嫉妒心，看到別人做好事，本來隨喜的功德很大，却因為心胸狹隘而造作惡業。

“復次，若于菩薩生輕毀心，盡彼劫中，而彼菩薩須住地獄。除謗菩薩，餘任何業，皆不能將菩薩墮于惡趣，此《最極寂靜決定神變經》所說也。”下面就告訴我們，這個行為的罪過到底有多重。如果對發菩提心、行菩薩行的人，你每誹謗、輕視一剎那，將來就要墮落地獄長達一劫。除了誹謗菩薩，其他任何罪業都不能使菩薩墮落地獄。因為菩薩有強大的菩提心攝持，本來不易墮落惡趣。可如果你作為發心菩薩，却誹謗了其他菩薩，就會墮落地獄。這是《最極寂靜決定神變經》所說的。

“《攝抉擇分》中亦雲：未得記莖之菩薩，若于記莖菩薩忿恚爭毀，隨起幾許恚心，須于彼許劫中，復從初始修行地道。”記莖，即授記，如《法華經》

中佛陀給弟子授記：你將來經過多少劫，在什麼地方成佛。《瑜伽師地論·攝抉擇分》也說，沒有經過佛陀授記的菩薩，如果對已被佛陀授記的菩薩產生嗔心，或誹謗對方，根據他生起多少剎那的嗔心，在那麼多劫中，所有修行要重新開始。也就是說，你起了幾個剎那的嗔心，將來修加行的過程中，就要增加幾劫時間。

“是故于一切中須滅嗔恚。設若生起，無間而懺，于其防護，亦須勵力。即彼論中所說也。”黑法的重點就是嗔恨，它的破壞力很大，會造下極重的罪業。所以在一切時中都要滅除嗔恨，以慈悲對治嗔心。一旦嗔心生起，馬上就要懺悔，并防護正念，不讓嗔心產生作用。這也是《瑜伽師地論》所說的。

“四、隨行諂誑，無正直心。其境者，謂他有情俱可。”第四，是心不正直，沒有德行却詐現有德行，以此欺騙別人。它的對境，是對一切有情產生欺騙心。

“于彼如何作者，謂行諂誑。其中諂誑者，如以升稱為論等。誑者，如無功德詐現為有。諂者，于自作罪，方便不顯，此《集論》中說也。”做了什麼叫作諂誑呢？所謂諂誑，就像大鬥小秤之類，通過各種手段欺詐別人錢財。做生意的人中，這種現象很普遍。所謂誑，就是自己沒有功德，却裝作有德行的樣子。所謂諂，就是自己把所造惡業隱藏起來，讓別人以為你很聖潔。這是《集論》說的。

這四種黑法將影響我們在未來世修習菩提心。如果我們要生生世世不捨菩提心，就要對治四種黑法，成就四種白法。

· 受持不壞的四白法

“修學受持不壞之四白法者，即反四黑法也。”修學四種白法，就是把四種黑法反過來。

“其中，一白法之境者，即一切有情也。所作者，于彼設遇喪命因緣，下至戲笑，斷故知妄說。若如是作，即自能于和尚、闍黎等增上境不生欺妄也。”每個法的修行都有所緣。第一種白法的所緣境，是一切有情。所做的，就是在

上至失去生命、下至開玩笑的時候，永遠不說妄語。如果你能對一切衆生不打妄語，自然不會對自己的和尚、阿闍黎打妄語。這是幫助我們培養不妄語的良好相續。人的行爲往往和習慣有關，如果你有打妄語的習慣，即使對自己尊敬的人，還是會不小心打妄語的。

“第二白法之境者，謂一切有情。所作者，于彼無諂誑，以正直心而住。此是第四黑法之對治也。”第二種白法的所緣對象，還是一切衆生。所做的，是對一切衆生不起諂和誑的心。誑，是沒有功德詐現有德；諂，是明明自己有罪過，却隱藏不顯。對一切衆生遠離諂誑，修正直心，就要把自己如實顯露出來，所謂“直心是道場”。這是第二種白法，對治第四種黑法，即對一切有情隨行諂誑。

“第三白法之境者，謂一切菩薩。所作者，起同大師之想，隨于四方贊其實德。”第三種白法的所緣對象，是一切菩薩。因為這是針對誹謗大乘菩薩的黑法，所以修這個白法，也要對菩薩來修。看到一切菩薩，一切發過菩提心的人，都要當作佛那樣看待。因為我們對佛不會心生輕毀，更不敢誹謗。此外，還要隨時從各方面稱揚菩薩的功德。

“夏惹瓦雲：我等雖作微少之善，然無增長之相，而壞盡之相則甚多。”對此，夏惹瓦談了自己的體會：我們這些人雖然能做一點小小善行，却没有增長之相，而破壞善根的行爲却很多。當然這是他的謙虛，但也說明：要讓善心強大，善行增長，是要長時相續的。如果今天修一下，過很久再修一下，相續中的善業將非常微弱。

“于菩薩及法侶，以嗔恚輕蔑，互生瘡疤而壞盡也。”什麼是壞盡相？比如對發心菩薩或一個道場的同參道友，總是以人我是非之心，以狹隘、嫉妒、嗔恨的心，這也看不上，那也看不慣，說三道四的。在此過程中造下很多口業，同時也導致團體的不和諧，就像身上生瘡一樣。本來是健康的團體，但因為我們沒有健康的心態，就導致諸多煩惱。這確實是修行中很實際的問題。

“以是若能將此及于菩薩前所生之瘡疤斷之，則《集學論》中所說之依于補特伽羅而起之損失將俱不生。”如果我們能徹底去除對同參道友及菩薩行者的嫉妒、誹謗、輕視等不良行爲，那麼像《集學論》所說的，依于有情乃至菩薩所起的誹謗罪業，都不會產生了。

“以不知菩薩于何有故，應如《迦葉問經》‘于諸有情生大師想’，是修淨相，以作增上雲耳。”事實上，你不知道誰發了菩提心，不知道誰是菩薩，如果亂造口業，不小心就會誹謗菩薩，造下罪業。這是要特別注意的。所以我們應該像《迦葉問經》所說的去做。經中給了我們很好的開示：怎樣才不會造下誹謗菩薩的罪業？最好的辦法，是把一切衆生看作佛那樣，就肯定不會出問題了。這是修淨相，也就是淨觀。因爲一切衆生都有佛性，將來都要成佛。所以把衆生看作是佛，並不是莫名其妙的想象，而是有根據的，對修行很有意義。如果你能把一切衆生看作佛，那你祇有恭敬心和清淨心，而沒有是非、煩惱的心，是很好的修行方式。

“又護功德，是謂聽者至時，非不往四方稱贊而成過失也。此爲第三黑法之對治。”所謂護功德，是有特定所指的。如果你知道自己面對的是菩薩，但不去稱贊他的功德，是有過失的。這並不是說，你没有到處稱贊菩薩的功德就成了過失。祇是當因緣現前時，你要稱贊。如果因緣没有現前，不稱贊是没關係的。這是對治第三種黑法，即“誹謗安住大乘有情”。

“第四白法之境者，自所成熟之有情也。所作者，令不樂小乘，執持圓滿菩提也。”第四種白法的對境，是聲聞、緣覺等修行有所成就的衆生。我們要勸導這些衆生，不要祇喜歡解脫道的修行，祇喜歡聲聞乘的果位，而應該追求圓滿的無上菩提，以此作爲發心和修行的目標。

“此亦就自己說，須將所化之機安立于圓滿菩提。若所化之機不生圓滿菩提之意樂，則不成罪，以不能成辦之故耳，以此斷第二黑法。”這主要是從自己這方面來說。我們要勸化有情相信并修學大乘，如果對方不接受，那是對方

的因緣，或是自己的能力不够，都是沒有罪過的。這是斷第二種黑法，即“于無悔處生悔”。比如有人發菩提心，我們却讓他後悔了，這是不應該做的。現在我們通過第四種白法的修行，來斷除第二種黑法。

“若有至心將他安立一切安樂之究竟欲樂，則雖僅令他發生少不樂之追悔，及令不樂之加行，必不為也。能如是，則必不失菩提心。”我們每天都要發心，使一切有情究竟安樂，遠離痛苦。如果我們有這種想法，一定不會做讓眾生心生追悔的事。我們做的事，說的話，都要將有情導向安樂，導向無上菩提。能這樣的話，必然不會失去菩提心。

“《師子問經》雲：累生于菩提心，于夢不捨，况于未睡時，不須說何成。”《師子問經》說，生生世世都要生起菩提心，即使做夢也不捨棄，何況在沒有睡覺的白天，更要時時保持。讓菩提心在相續中形成巨大的力量，穿透到我們的每個念頭，包括所做的每件事。甚至在我們起煩惱或睡覺的時候，都能不離菩提心。也就是說，要把這個發心穿透到一切時，一切心行。

“佛告曰：或村或城邑，隨其所住處，正入于菩提，以是心不捨。”佛陀告訴我們，在每個當下，做每件事，隨時隨地都要安住于菩提心，想着“我要利益一切眾生”。菩提心的特徵就是覺，具有自覺和覺他兩方面的功用。從自己來說，我們每做一件事都能保持智慧觀照，想着利益眾生。從利他來說，也是建立在覺醒的基礎上。整個佛法修行，都要通過覺的力量完成。

“復次，《文殊莊嚴刹土經》雲：斷除我慢、嫉妒、慳吝，及見他富饒意生歡喜，若具此四，不捨所願。”《文殊莊嚴刹土經》告訴我們，要斷除我慢、嫉妒、慳吝，以及看到對方取得成就或利益就心生歡喜。如果做到這四點，就能守護菩提心，不會捨棄。

“又《寶積經》雲：若于一切威儀中修菩提心，及隨作何善之先修菩提心，則于他生亦不離此寶貴之心。”《寶積經》說，如果能在行住坐臥一切威儀中修菩提心，做任何善行前首先修菩提心，想着我要利益一切眾生，這樣就會養成

習慣，形成相續，在未來生命中也不會離開這種寶貴的心。

“如是一切中而為觀察等，顯然而說也。”總之在一切時中，我們都要觀察自己的菩提心生起沒有，有沒有在菩提心的基礎上修習善行。以上所引的經文都是幫助我們認識到，如何在未來生命中，生生世世不離菩提心。

守護菩提心的內容到此為止。根據《道次第》有關菩提心的教授，我編了兩個儀軌，一是受持儀軌，二是修習儀軌。菩提心不光是學一學，而要轉化成內心力量，成為生命的組成部分，所以要通過隆重莊嚴的儀式受持菩提心，完成生命的誓言。這不僅是對十方三世一切諸佛的承諾，也是對自己乃至一切眾生的承諾。

受菩提心的前期準備，即《道次第》所說的，先在佛堂或大殿布置清淨道場，香花供養。正式的受戒儀式分十部分。

第一是請師，這段文字出自《道次第》。就像受戒前要請師，我們受菩提心戒同樣要請和尚證明：“昔諸如來應正等覺，及住大地諸大菩薩，最初于無上正等菩提如何發心，弟子某某今亦如是。請阿闍黎耶證明，我今亦于無上正等菩提而發心……”第二是迎請師尊來到大殿，唱《爐香贊》，營造莊嚴氣氛，祈請諸佛菩薩的到來：“爐香乍爇，法界蒙熏，諸佛海會悉遙聞，隨處結祥雲……”

第三是戒師開示。第四是請聖，發心者要至誠迎請十方三寶慈光攝受。第五是誦大乘皈依，即“諸佛正法賢聖僧，直至菩提永皈依”這個偈頌。誦讀前應憶念輪回苦，憶念三寶功德，生起至誠皈依之心。第六是念誦七支供，幫助我們集資淨障，打開心量，消除我執，為發起菩提心營造心靈環境。

第七是正受菩提心，先要把慈悲心調動起來。所以發心者要思惟如母有情在輪回中受苦受難，生起慈悲，然後在十方諸佛菩薩及阿闍黎前宣誓：“惟願十方諸佛菩薩存念，阿闍黎耶存念：弟子某某！于此生及餘生，施性、戒性、修性，所有善根，自作教作，見作隨喜，以彼善根，如昔諸如來應正等覺，及

住大地諸大菩薩，于其無上正等菩提如何發心。弟子某某！亦從今時乃至菩提，于其中間，于無上正等廣大菩提而為發心。諸未度有情為令得度，諸未解脫為令解脫，諸未出苦為令出苦，諸未遍入涅槃為令遍入涅槃。”這段是對佛菩薩和一切眾生的莊嚴宣誓，必須發自內心。

第八是發願。我們現在受的願菩提心，是菩薩道修行的願望，總的就是四弘誓願。發心者為利益一切眾生成就佛道，至誠發願：“眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。”第九是唱觀音贊，第十是回向。

這個儀軌是根據《道次第》及印度深廣兩大傳承中的相關內容編寫的。受持願菩提心後，需要不斷告訴自己：我應該做什麼，我的生命目標是什麼。以此強化願心。

關於菩提心的修習，詳細的就是按整個儀軌修下來，和受持的內容差不多，略去請師和開示即可。最簡單的就是誦“諸佛正法賢聖僧，直至菩提永皈依，我以所修諸善根，為利有情願成佛”這四句。按《道次第》的要求，每天晝夜六時都要修習，即白天三遍，晚上三遍。修習的目的，是不斷強化目標，提醒自己應該做什麼。

5. 犯已還淨法

守護菩提心需要遠離四種黑法，修習四種白法。一旦有所違犯，就要及時懺悔，恢復清淨。

“犯已還淨法者，除不捨願心及心不捨有情二者之外，若違諸所學，乃至未具菩提戒之間，雖無菩薩之墮罪，然以有違誓受之學處，故成惡行，當以四力而懺之。”如果違犯學處，要立即懺除清淨。受持菩提心的關鍵有兩點，一是不捨棄願心，二是不捨一切有情，否則就不是懺悔的問題，因為你的菩提心已經沒了，要重新宣誓。除了這兩點，如果違背前面所說的學處，雖然你還沒

受菩薩戒，沒有菩薩戒的墮罪，但因為違背了誓言，也構成不善行，要以四種力量來懺悔。所謂四力，即前面所說的能破力、對治現行力、遮止力、依止力。這是犯已還淨法。

· 第六十九課

第三節 菩薩行的安立

如是發願心已，于施等學處不能修學。彼亦如前所引慈氏《解脫經》所說，雖亦有大勝利，然若不于菩薩學處修行心要，則定不能成佛，故于行當學也。

《三昧王經》雲：“以是當以修為心要也，何以故？童子，若以修為心要，則得無上正等菩提不難故也。”

又《修次初編》亦雲：“如是發心菩薩，知自未調伏不能調伏于他已，自于修布施等極作加行，以無修行則不得菩提也。”修者，謂受戒已，于彼學處而修學是也。

一、菩薩行的兩大內容

1. 破斥錯誤觀點

方便與慧，隨學一分，不能成佛，故須轉入修成佛之方便。然彼亦須一不錯之方便，途徑若錯，任幾許努力，果仍不生，如欲取乳而掣其角也。又雖認為不錯，若支分不全，亦費力無果。譬同種子水土等，若隨一不具，苗即不生。此《修次第中編》所說也。

若爾，何為全而不錯之因緣耶？《大日經》雲：“秘密主，彼一切種智者是從大悲之根本生，是從菩提心之因生，是以方便而到究竟。”此中悲者，如前已說。菩提心者，世俗、勝義二菩提心。方便者，施等皆圓滿也。此蓮花戒所說。

有一類人，于如是之道起邪分別者曰：“凡是分別，不但惡分別，縱是善分別，亦是系縛生死，以其果報不出生死，如金索、繩索咸成系縛，黑白二雲同覆虛空，白黑狗咬皆生痛苦也。以是之故，唯有無分別方是成佛之道。其施戒等者，是為未能修如是了義之庸愚而說。得了義已，而更入彼等行者，如同國王降為農民，得象已而尋象迹也。”

作是說者，引八十種贊嘆無分別之經以作根據而成立也。彼謂一切方便非成佛之正道，成大誹謗。以遮佛所教示之心要，分別無我慧之觀察，遠捨勝

義故。此蓮花戒尊者雖以無垢教理善為破除，廣建諸佛悅豫之善道。然至今猶有一類輕持戒等諸行者，于修道時捨棄彼等，如前而作。

又有一類，除謗方便外，見解亦同彼。及諸餘者，捨以分別慧求真實之見，而許彼之任何不思為善也明矣，彼等尚不成為修空性之品類。縱許是修空性，謂善能修習者唯修空性，不須修俗諦行品者，是則顯然與一切佛語相違而乖道理者也。

第三節 菩薩行的安立

受菩薩戒是因人而異的，有人可以一步到位，直接受持。也有人覺得馬上受戒有困難，就可以從受菩提心戒開始。這裏所說的修學次第，是先受菩提心，再學習并受持菩薩戒。菩薩戒和聲聞戒不一樣。比如受比丘戒之前，通常是不鼓勵學戒的。但受菩薩戒前，可以認真修學，看看自己能不能做到，然後再受。所以受了菩提心戒之後，就可以學習菩薩戒。

“如是發願心已，于施等學處不能修學。彼亦如前所引慈氏《解脫經》所說，雖亦有大勝利，然若不于菩薩學處修行心要，則定不能成佛，故于行當學也。”我們發起願心之後，雖然不能修學六度等菩薩學處，不能持菩薩戒，也有很大的利益和功德。但正如彌勒菩薩《解脫經》所說的那樣，如果不通過菩薩學處轉化心行，是不能成佛的。所以，我們應該修學并落實菩薩行。祇有通過布施克服慳貪，通過持戒對治放逸，通過忍辱戰勝嗔心，才能克服發心中夾雜的凡夫心，真正圓滿菩提心。事實上，菩提心和菩薩品質的成就，就是不斷消除凡夫心的過程。

“《三昧王經》雲：以是當以修為心要也，何以故？童子，若以修為心要，則得無上正等菩提不難故也。”《三昧王經》說，所以要以修習六度四攝的菩薩學處為心要，就能轉化并捨棄凡夫心。這是成就菩提的重要方法，這樣做的話，成佛就不是一件難事了。

“又《修次初編》亦雲：如是發心菩薩，知自未調伏不能調伏于他已，自

于修布施等極作加行，以無修行則不得菩提也。”《修次初編》也說，發心菩薩要了解，如果自己沒有調伏，是沒辦法調伏眾生的。我們在修習布施、持戒、忍辱的過程中，既是調伏自己，也是幫助他人的重要方便。比如修布施，既是調伏自己的貪心，同時也在利益他人。如果沒有這樣的修行，將不能成就菩提。

“修者，謂受戒已，于彼學處而修學是也。”所謂修，是發起菩提心後，進一步修習菩薩戒。反過來說，受菩薩戒一定要建立在菩提心的基礎上，否則就是名不副實的“菩薩”。

一、菩薩行的兩大內容

1. 破斥錯誤觀點

接着要探討一個重要問題，這是成佛修行必須具備的認識，那就是——“方便與慧，隨學一分，不能成佛”。方便與慧的界限是什麼？如果以六度來說明，前五度是方便，第六度就是慧。作為無上佛果的修行，如果祇有方便沒有智慧，或祇有智慧沒有方便，都是不能成就的。我曾專門寫過一篇《方便與慧，成佛缺一不可》，大家可以看一看。

“方便與慧，隨學一分，不能成佛，故須轉入修成佛之方便。”這裏給我們拋出一個重要論點，也是大乘修行的根本所在。有人認為，祇修空性就能成佛，不需要布施、持戒等方便法門，覺得那是有漏善行，和成佛沒什麼關係。也有人祇做這些世間善行，不修空性。這兩種都是片面的，如果隨學一分，都不能成佛。

下面進一步說明，成佛必須有相應的方便和手段。首先要知道，成佛到底是成什麼。過去我們說到成佛，總感覺比較抽象，比較玄乎，比較遙遠，對目標不明確，所以對成佛也沒有信心。在我們心目中，佛菩薩神聖而遙遠，不敢想象自己也能通過修行成佛。不敢想象的原因，就是不清楚成佛究竟要成什麼。

其實，成佛是成就佛菩薩具備的品質，最核心的就是大智慧和大慈悲。明

白佛菩薩要成就的品質，我們就知道修行該做什麼了。所有的修行，三藏十二部典籍，八萬四千法門，最終都要圍繞這兩種品質的成就，修行才不會偏離方向。如果背離這兩種品質，都說不上是修行。所以修行首先要目標明確，知道成佛要成什麼，自己要做什麼；第二是方法正確，為成就這個目標，必須有正確手段。

“然彼亦須一不錯之方便，途徑若錯，任幾許努力，果仍不生，如欲取乳而掣其角也。”如果方法錯了，不管你怎麼努力，都是南轅北轍，必然達不到效果。就像擠牛奶，必須在牛的乳房擠，如果想在牛角上擠奶，把角擠破了也流不出牛奶。因為牛奶不會出現在那個地方。所以方法和途徑一定要正確。

“又雖認為不錯，若支分不全，亦費力無果。譬同種子水土等，若隨一不具，苗即不生。此《修次第中編》所說也。”雖然方法正確，但手段并不完整，也沒辦法達到目標。就像我們種樹苗，除了種子外，還需要水和土等條件。如果光有種子，沒有水土；或是光有水土，沒有種子，苗都不會產生。所以因和緣一定要具足，否則是不行的。這是《修次第中編》說的。

這段話非常重要，其中包含三層意思。第一，目標要明確；第二，手段要正確；第三，手段要完整，即具足方便。

“若爾，何為全而不錯之因緣耶？”接着進一步說明，什麼才是成佛的正確途徑和完整手段。

“《大日經》雲：秘密主，彼一切種智者是從大悲之根本生，是從菩提心之因生，是以方便而到究竟。”《大日經》說，佛果的功德和品質是從大悲心產生的，而大悲心又是從菩提心產生的。當然，菩提心的成就也離不開悲心的基礎。要圓滿成就菩提心，成就大悲心，離不開布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六度，不是發了菩提心就能解決問題的。發菩提心祇是開始，要圓滿成就無上菩提，還需要方便。

“此中悲者，如前已說。菩提心者，世俗、勝義二菩提心。方便者，施等

皆圓滿也。此蓮花戒所說。”這裏所說的悲，前面已經說過。菩提心，包括世俗菩提心和勝義菩提心。通常是從世俗菩提心開始修，這是生命的強大意願。方便，即布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六度，都要修習圓滿。這是蓮花戒論師所說的。

宗大師特別在《道次第》中提出“方便與慧，成佛缺一不可”，是有針對性的。因為傳統佛教偏向見性，對方便重視不夠。前面所說的手段正確、方便具足，是基于對修行目標的認識。如是因，如是果，我們要成就什麼，必須有相應的修行。成就智慧，一定要修空性見；但成就慈悲，一定要修方便，修菩提心。

據說在吐蕃時期，被稱為大乘和尚的摩訶衍到藏地弘揚禪宗，提倡從無分別、無造作的用心入手，直接契入空性，却不重視聞思經教的基礎，也不重視布施等方便行。在當時的西藏有很大影響。有大臣對摩訶衍的觀點不以為然，就到印度迎請蓮花戒論師入藏，并由藏王主持辯論。據說辯了很多次，長達數年。關於這場辯論，各種資料的記載不太一樣。雖然多數認為大乘和尚輸了并離開藏地，但他的思想在西藏一直都有影響。藏傳佛教除格魯派以外，還有寧瑪、噶舉、薩迦、覺囊等教派。其中有些宗派在修行用心上，和禪宗有相似之處。禪宗修行屬於頓悟，而教下是漸修之道，大乘和尚與蓮花戒論師分別代表了這兩條道路，所持見地和用心方法都不太一樣。在宗大師的論典中，對大乘和尚的觀點是完全否定的，但在藏傳各宗的傳統中，對這個問題的意見并不一致。尤其寧瑪的祖師，也有人對此持認同的態度。當代噶舉大德創古仁波切的著作中，也說到大乘和尚的觀點，一半肯定，一半否定。肯定在于，直接從無分別入手的修行方法不是沒有，也不是不對。但大乘和尚的問題在于，不重視慈悲，不重視布施、持戒等方便，以為見性就具足一切了。可見，對大乘和尚的評價并不完全是否定的。

下面我們看一看，本論怎麼介紹并批判大乘和尚的觀點。

“有一類人，于如是之道起邪分別者曰：凡是分別，不但惡分別，縱是善分別，亦是系縛生死，以其果報不出生死。”有一類人，指認同大乘和尚者。他們持這樣一種觀點，認為凡是分別，不管惡分別還是善分別，都是系縛生死的。因為分別屬於意識的造作，而在凡夫的境界中，有分別就會有執著，和空性是不相應的，是導致生死之因。所以大乘和尚主張，見性必須從無分別入手，否則所緣一定是相對的現象，是和空性不相應的。這類觀點認為，分別的果報是不能出離生死的。

“如金索、繩索咸成系縛，黑白二雲同覆虛空，白黑狗咬皆生痛苦也。以是之故，唯有無分別方是成佛之道。”就像不管用金索還是繩索把你綁起來，一樣會成為系縛。不會因為用了貴重的金索，這個系縛就不一樣。又像不管白雲還是烏雲，都會把虛空遮住。或者說，不管你被白狗還是被黑狗咬了，一樣會產生痛苦。不會因為這條狗漂亮，被它咬了就很舒服。出于這些原因，他們認為唯有無分別才是成佛之道。

宗大師把這些觀點叫作“起邪分別”，持完全否定的態度。但在佛法中，確實有直接從無分別入手的法門，不是沒有。禪宗就有這個特色，“唯論見性，不論禪定解脫”，學人可以在明眼師長指點下，直接契入本心。大圓滿、大手印的用心也有這種特色。為什麼宗大師批判這個觀點？是不是這個觀點一無是處？我覺得不盡然。問題在於，對多數人來說，這一修行有高處不勝寒之感。如果沒有正見為基礎，沒有明眼人指點，根本沒辦法契入本心。另一方面，這種方法對多數人可能弊多利少。就像有些學禪宗的，開始就無分別，既沒有聞思經教、樹立正見，又沒有很好的老師指點，一天到晚坐在那裏無分別，其實是稀裏糊塗的。所以，這種修行需要相應的前提。比如這個人根機特別利，或是有明眼人指點，才能直接從無分別契入本心。這是一種上乘的用心，也是快速的修行途徑，確實比通常的漸修之道更快。

因為見性所要見的性，並沒有離開你的心，在現有的凡夫心行是可以觸及

的。當然，並不是隨隨便便就能觸及的，需要有特定因緣，有老師指點，也不能有粗的煩惱。唐宋時期開悟的祖師那麼多，就是接受這種用心之道。但在今天，如果缺乏相應的前提，開始就從無分別入手，簡直是盲修瞎煉。但要知道，並不是從無分別入手的方法不可行，也不是佛教中沒有這個傳承，而是我們自身够不着。事實上，證悟空性肯定要超越分別，從無分別智入手。如果心住于意識的分別，肯定沒辦法契入無分別智。就像黑雲、白雲同覆虛空，就會遮蔽對空性的認識，遮蔽無分別智的顯現。

所以，大乘和尚的觀點不是沒有道理，但不是常規的修行途徑。他的問題在于，在強調無分別慧的同時，否定了分別慧的修行。這其實也是半對半錯。對可以直接契入無分別慧的人，是可以不需要分別，也可以不從教理上一步步抉擇。但是對多數人而言，要從聞思、分別才能契入無分別的空性見。另一方面，他否定布施、持戒等前五度，認為祇要見性就能搞定成佛的一切問題。事實并非這麼簡單。成佛除了成就智慧，還要成就慈悲，這就必須修方便行，修布施等前五度。這是宗大師在《道次第》中強調的。

之所以引大乘和尚作為反面例證，主要在于他不重視分別，不重視方便。而作為常規修行來說，分別和方便都很重要。整個《道次第》的修行，主要通過觀察修，通過思惟和分別完成心理引導。凡夫心很混亂，煩惱很粗重。事實上很多煩惱是來自觀念，當觀念轉變了，粗重的煩惱也會被轉化。此外，思惟修可以完成心理引導，如念死無常、念三惡道苦、思惟暇滿人身，都可以幫助我們走出凡夫心。

按《道次第》的理路，主要修行過程都是建立在思惟修之上。祇有抵達空性時，才進入無分別。我覺得，這個理路非常合理。通過分別的聞思正見，從凡夫心一步步走出來，進而引發無分別的正見，是逐步引導的過程。如此，見性的修行將水到渠成。如果否定分別的基礎，就很難辦了。如果沒有聞思正見，又沒有善知識指導，你修什麼？如何從凡夫心走出來？此外，如果不重視布施

等方便，空性也是不能圓滿的。因為空性的圓滿成就離不開方便行。為什麼說“唯佛與佛，乃能究竟諸法實相”？聲聞人不也證悟空性了嗎？關於這個問題，佛經的比喻是，就像三獸過河，兔子浮在水面，馬更深一點，祇有香象過河，可以直接踏到河底。雖然聲聞、緣覺、諸佛都證悟了空性，但是否究竟和圓滿，是不一樣的。

對大乘和尚的觀點，我覺得，并非宗大師批的那麼一無是處，更算不上邪見。但從另一個角度看，宗大師的批判對佛教健康發展是有正面意義的。就漢傳佛教來說，禪宗不重視聞思經教、不重視修慈悲和方便的傳統，的確帶來了不少弊端。所以這種批判很有必要，祇是批得過了一點。

“其施戒等者，是為未能修如是了義之庸愚而說。得了義已，而更入彼等行者，如同國王降為農民，得象已而尋象迹也。”這還是大乘和尚的觀點。他認為布施、持戒等方便行祇是世俗的人天善行，是沒能見性者修的。如果契入空性者還修這些，就像國王把自己降為農民一樣，或是已經找到了象，再去找象的脚印。這個觀點是有問題的。因為菩薩道的修行除見性外，還有慈悲和方便。而禪宗確實偏向見性，甚至教下也有這個傾向，重視見性，不重視菩提心和菩薩行。關於空性的理論，在漢傳經論中汗牛充棟，華嚴、天臺、唯識、三論等宗派，將這方面的智慧發揮得淋漓盡致，但對菩提心和菩薩行不够重視。其實在印度佛教中，如《華嚴經》《寶積經》，尤其是唯識系統的《解深密經》《瑜伽師地論》《大乘莊嚴經論》等，關於菩提心和菩薩行的思想非常豐富，但中國古德並沒有特別加以提倡。所以漢傳佛教在弘揚過程中，確實還是有些偏。

近年來，我之所以特別提倡菩提心教法，正是針對漢傳佛教的偏差。因為對菩提心和菩薩行重視不够，導致真正按大乘精神實踐的人不多。雖然出家人都要受菩薩戒，但未必有菩提心，也未必重視慈悲的修行。我覺得這和傳統有一定關係，應該加以反思和調整。如果作為理論來學，菩提心和菩薩行比空性見容易得多，當然在實踐上并不容易。可能古德正是看到空性的復雜深奧，所

以這方面的闡述特別多。而菩薩行主要是告訴你怎麼發心，怎麼修布施、持戒等菩薩行，是一種倫理和實踐，在道理上比較簡單，結果反而被忽略了。

“作是說者，引八十種贊嘆無分別之經以作根據而成立也。彼謂一切方便非成佛之正道，成大誹謗。”大乘和尚的觀點並不是他自己想的，也是有根據的。他曾引八十多種贊嘆無分別的經典為根據，來成立他的觀點，認為一切方便都不是成佛的正道，和成佛修行是不相應的。在宗大師看來，這種觀點大逆不道，是對佛法的誹謗和破壞。

“以遮佛所教示之心要，分別無我慧之觀察，遠捨勝義故。”因為他阻礙了佛陀開示的心要，即分別無我慧的觀察，就無法證悟勝義，證悟空性。從教下的修行來說，是走聞思修的路綫。以聞和思作為修的前提，由此獲得兩種正見。一是有分別的正見，通過聞思經教獲得；一是心行正見，是契入空性的正見。大乘和尚和蓮花戒、宗大師的差別就在于，前者是直接契入無分別慧，而後者的修行理路是從分別慧入手，由聞思建立正見，再導向無分別的正見。蓮花戒和宗大師認為，如果否定分別的正見，就沒辦法證悟勝義，證悟空性。對一般人來說，如果沒有分別正見，的確很難從凡夫心走出來。但我們要知道，佛教中確實有上乘的用心之道，是直接從無分別入手，直接契入空性的。藏傳佛教有一心禪和次第禪，漢傳佛教則有頓悟和漸修之道。唯識就是典型的漸修之道。蓮花戒論師、宗喀巴大師的體系，除了見以外，修行思路和唯識很接近。我是學唯識的，所以看《道次第》覺得很親切，接受起來很輕鬆。總之，不論藏傳還是漢傳，確實有兩種不同的傳統，這是我們需要知道的。

“此蓮花戒尊者雖以無垢教理善為破除，廣建諸佛悅豫之善道。”蓮花戒尊者以清淨的教理，對大乘和尚進行破斥，並寫了《修次初篇》《修次中篇》等，建立了修學佛法的常規道路，讓諸佛都為之歡喜。

這段又是為了引出對大乘和尚的批判，因為他的觀點在當時還有較大影響。在漢傳佛教的傳統中，很早就出現重視義解和重視實修兩種傾向。藏地也有類

似現象，有重視義理的法師，也有重視實修的瑜伽師。因為學習教理畢竟麻煩，有些人祇要你告訴他一個修法就夠了，不想學那麼多理論。也有些人祇看得起上乘的用心之道，不重視基礎。這就勢必造成修學的混亂。此外，宗大師所處的時代還有很多其他問題。比如佛教和民俗、文化融合在一起，而且政教不分，世俗化傾向嚴重。所以宗大師特別提倡戒律，提倡修學次第，這些都和當時的社會背景有關。

想讓僧團清淨如法，讓佛法健康發展，關鍵是建立一套合理的修學次第。每個出家人，不論你是什麼根機，都能按這個套路走，都能從修學中受益。如果沒有適合大眾化的修學套路，沒有制度化的教育方式，往往祇有少部分上等根機者，才能在善知識引導下走上軌道，多數人却不知該怎麼走。所以藏傳各宗都有一套修行次第，把修行變成太極拳的套路那樣，或七十三式，或四十八式。你就按這個途徑，一步步走就是了。對多數人來說，這是很有必要的。

“然至今猶有一類輕持戒等諸行者，于修道時捨棄彼等，如前而作。”宗大師指出，現在教界還有一類輕視持戒的修行者，認為持戒不重要。其中有兩種情況，一種是直接修一心禪，不重視戒律等基礎；另一種是根本不想持戒，不想修善行。總之，捨棄持戒等基礎，認為這些不重要。

“又有一類，除謗方便外，見解亦同彼。”方便，指六度中的前五度，即布施到禪定。還有一類人除誹謗方便以外，見解也和大乘和尚一樣，不重視分別。事實上，分別也可理解為方便，是進入無造作、無分別慧的方便。

“及諸餘者，捨以分別慧求真實之見，而許彼之任何不思為善也明矣，彼等尚不成為修空性之品類。”還有許多修行人捨棄分別慧，不重視聞思正見，直接想成就無分別的空性正見。他們認為，什麼都不思惟，不分別，這樣修行是最直接也最高明的。而《道次第》對這種用心方法，是持否定態度的。如果什麼都不想就是修空性，那無想定是不是修空性？這個觀點肯定值得批判。但大乘和尚的觀點是不是這樣？我想未必。禪宗修行中，確實要從無分別契入空

性，但安住在空性層面時，其實并不妨礙分別，也不會單純追求無分別的境界。因為心安住于無分別時，分別慧和無分別的空性并不對立。修空性固然要從無分別入手，但并不是追求無分別、追求什麼都不思惟的混沌狀態。

“縱許是修空性，謂善能修習者唯修空性，不須修俗諦行品者，是則顯然與一切佛語相違而乖道理者也。”縱然修空性的人也不會認為，不要修世俗的方便。兩者是可以并行的，心行上屬於兩個層面，就像虛空和雲彩是不會對立的。如果一個人祇看到雲彩，就會被雲彩遮蔽，看不到虛空。可如果你安住在虛空，其實雲彩是不會影響你的。同樣，當你安住在空性，任何念頭對你的心靈都不會有絲毫染污。你可以整天分別，但一點都不染污。那些由無明建立起來的妄心，粘性是很大的。當每種境界顯現時，心就會粘上去，陷入妄流。而心安住于覺性時，是不會有粘性的，任何境界和念頭都是不矛盾、不衝突、不會有影響的。所以，真正修空性并不否定世俗的方便。如果認為修空性和如理思惟是對立的，是無法并存的，這是把真和俗對立起來，是和佛法相違背的。

以上，宗大師針對當時藏傳佛教存在的情況，對大乘和尚的觀點作了分析和批判。

· 第七十課

2. 方便與慧，隨學一分，不得成佛

① 依無住涅槃說明

諸大乘人之所修，是無住涅槃。彼中不住世間者，是以通達真實之慧，依勝義道之次第，或甚深道，或智資糧，或慧之支分等而修。不住寂滅涅槃者，是以了知盡所有性之慧，依世俗道之次第，或廣大道，或福資糧，或方便之支分等，以修習故也。

② 依經典說明

《秘密不可思議經》雲：“智資糧者，是斷一切煩惱也。以福資糧者，是長養一切有情也。世尊，以是因緣，菩薩摩訶薩當于福智資糧而精進也。”

又說《無垢稱經》亦雲：“諸菩薩之系縛雲何？解脫雲何？答曰：無方便攝之慧者，系縛也；方便攝之慧者，解脫也。無慧攝之方便者，系縛也；慧攝之方便者，解脫也。”

又《象頭山經》雲：“諸菩薩之道者，總略為二。雲何為二？所謂方便及慧也。”

彼等諸義，《道炬》亦雲：“離慧度加行，而障不能盡。故為斷無餘，煩惱所知障。慧度瑜伽師，常應修方便。由慧離方便，及方便離慧。故佛說雲縛，以是二勿離。”

又雲：“具慧度行捨，施波羅密等，諸善資糧淨，佛說為方便。諸修方便力，而復能修慧，彼速得菩提，非唯修無我。已曾通達蘊，處及界無生，了知自體空，遍釋名為慧。”明顯而說之。

《寶髻經》雲：“須具足施等一切方便，而修一切種最勝之空性。”

又《集研核經》雲：“諸菩薩為菩提故而修六度，諸愚人謂但應學慧度，以餘何須用？此破壞心也。”

復雲：“又諸愚人謂唯以一法而證菩提，即空性是。彼等之行，皆不淨也。”

③ 批駁錯誤觀點

· 破斥通達空性即無須修方便

倘作是想，修學施等諸行者，是無堅固通達之空性，若有則足矣。設如是者，則已得初地等諸佛子，及特于無分別智獲得自在之八地菩薩，當不須行。

然此非應理。十地菩薩雖各地以施等而為主要，然非于餘等不行也。以《十地經》說：“故謂于一地，或行六度，或行十度也。特別于八地中，一切煩惱皆已斷盡，安住寂滅一切戲論勝義之時，復由佛勸雲：僅此通達空性不能成佛，以諸聲聞獨覺亦得此也。須觀我等身相、智慧、剎土等，諸皆無量，我之力等亦汝所無，故應發起精進。”又應思惟種種煩惱侵擾未寂之有情，亦勿捨棄此忍門。

如是勸已，于菩薩行猶須修學故，餘人須行，則何待言哉。至于無上密部最高道時，雖有不同，然總于金剛乘及波羅密多乘，于發菩提心及學六度共同之道大體相同，如前已說。

· 破斥不分別即具足六度

若復作是言，非說不須施等，謂于彼等任何亦不思惟，則施等皆完全矣。以不耽著能施、所施、施物故，而無緣之施則全，如是餘等亦全。經中亦說，于一一度中攝六度故耳。

倘僅以此即全者，則外道于心一境性之止中平等住時，亦無耽著故，當全一切波羅密多。又別如《十地經》說，雖聲聞獨覺亦有于法性無分別智，于彼平等住時，當全一切菩薩之行，成大乘也。

若因經說，一一度中便能攝六，即以爲足。則獻壇供，亦說塗牛糞水之行施有六，唯爲彼而應理耶？是故以見攝行及以方便攝慧者，譬有慈母因愛子死，爲憂所苦，與餘談說等時，任起何心，而憂惱之勢力不減，然非一切心皆是憂心。

如是若通達空性之智勢猛，則于布施、禮拜、旋繞等時，緣彼等心，雖非通達空性，然具彼之勢力而轉，亦無相違。（初修之時若以猛利菩提心爲前行，則雖住空性定時菩提心不現起，然以有彼力執持，亦無相違。慧與方便不相離之理，亦如是也。）

2. 方便與慧，隨學一分，不得成佛

接着要廣引經論，證明“方便與慧，成佛缺一不可”。整個大乘修行的建構，乃至任何法門的施設，其實都是這兩塊，有講慧的部分，也有講方便（即菩提心、菩薩行）的部分。我發自內心地認同這一觀點，確實是這樣。

① 依无住涅槃说明

“諸大乘人之所修，是無住涅槃。”聲聞的涅槃，包括有餘依涅槃和無餘依涅槃。而大乘人所修的涅槃，是無住涅槃，既不住涅槃，也不住生死。如果光是不住涅槃，那就是凡夫；如果光是不住生死，那就是二乘聖者。可菩薩不一樣，因爲不住生死，所以他不同于凡夫；又因爲他不住涅槃，還要在輪回中度衆生，所以不同于二乘人。這確實要有特別的能力，特別的悲願。這就是大乘人所修的無住涅槃，不是沒地方住。

“彼中不住世間者，是以通達真實之慧，依勝義道之次第，或甚深道，或智資糧，或慧之支分等而修。”所謂不住世間，就是不住生死，不住輪回。怎麼才能具備這個能力？你現在想不住世間，不住生死，做得到嗎？任何一個念頭生起，就把你抓住了，把你帶着跑，想不住也不行。這就必須有空性見，有

無漏慧，才有擺脫世間和凡夫心的能力，外在誘惑才不會把你拉走。這是根據勝義道的次第而修。所謂勝義，即空性，是殊勝的境界。想不住世間，就要契入空性，這是一條甚深道，可以使我們抵達諸法實相，了解法的真實，世間的真實，有情的真實。慧之支分，就是通過修智慧獲得的能力。

“不住寂滅涅槃者，是以了知盡所有性之慧，依世俗道之次第。”怎樣才能不住寂滅涅槃？就要了知盡所有性的智慧。盡所有性，是法的差別相，又叫後得智、差別智，是菩薩成就根本智之後，從空出有，在根本智上產生的妙用，其作用是了解諸法的差別。菩薩可以同時安住于兩種智慧，既能安住于根本智，了知諸法的空性，又能以差別智了知諸法的差別。所以菩薩可以終日分別而未曾分別，所謂“能善分別諸法相，于第一義而不動”。在分別一切法相的同時，心還是安住于空性，絲毫都不動搖。但平常人在分別的過程中，心就陷入分別，隨之而動。了知盡所有性，要有了知諸法差别的智慧，也要有一定的世俗知識，所以菩薩須從五明處學。不是說通達了空性慧，就同時通達世俗的智慧。比如沒有學過開車的阿羅漢，會不會開汽車？開了照樣翻車。除非他具備三明六通，或許能把車開得飛起來。但阿羅漢也有慧解脫和俱解脫，不是都有神通。即使他可以用神通處理這個問題，即使會飛起來，也不是正常的開車技術。所以，菩薩要從五明處學世間智慧。當然有了勝義的智慧後，學世俗的智慧會更容易。

“或廣大道，或福資糧，或方便之支分等，以修習故也。”所謂廣大道，是利益一切眾生的方便。所謂福資糧，是具備修習福德的資糧。所謂方便之支分，是修習方便的支分。通過修無量方便，成就世俗的差別智，才能不住涅槃，廣泛利益眾生。

以上說明，菩薩成就無住涅槃，必須具備智慧和方便。如果缺少一種，都不能成就無住涅槃。缺乏方便，就會住于涅槃；缺乏智慧，就會住于世間，住于生死。所以從無住涅槃的角度來說，菩薩必須具備方便和慧兩種能力。

② 依经典说明

“《秘密不可思議經》雲：智資糧者，是斷一切煩惱也。以福資糧者，是長養一切有情也。世尊，以是因緣，菩薩摩訶薩當于福智資糧而精進也。”《秘密不可思議經》說，菩薩道要從兩種資糧去修，所謂福慧雙修。諸佛是兩足尊，就是智慧和福德的圓滿。因為有福德資糧，所以能利益一切衆生。因為有智慧資糧，所以能斷除一切煩惱。當心安住于遍知的智慧，安住于明空不二的覺性狀態，煩惱、念頭、情緒就沒有多大力量了，進而被逐漸化解。可當心陷入念頭時，這個念頭對我們就是一切，就是整個世界。所以菩薩應該為圓滿福智兩種資糧而精進，不能偏向一種。祇有同時努力，才能成就兩種品質。

“又說《無垢稱經》亦雲：諸菩薩之系縛雲何？解脫雲何？”《無垢稱經》即漢傳佛教的《維摩詰經》。經中說，什麼是菩薩的系縛？什麼是菩薩的解脫？對凡夫來說，祇要斷除煩惱，就意味着解脫。但在成佛的修行上，系縛和解脫的含義不太一樣。

“答曰：無方便攝之慧者，系縛也；方便攝之慧者，解脫也。”我們看《維摩經》怎麼回答：沒有方便攝受的空性慧，是系縛；有方便攝受的空性慧，才是解脫。聲聞證悟空性後，以空性見斷除煩惱，證悟涅槃，然後安住于空性，就偏空了，這也是一種系縛。有方便攝受的空性慧，就不會偏空，不會住于涅槃，是真正的解脫。

“無慧攝之方便者，系縛也；慧攝之方便者，解脫也。”接着講方便。沒有空性慧攝受的方便，是系縛；有空性慧攝受的方便，是解脫。你有很多方便，但沒有空性慧，在弘法、利生、建寺、做事的過程中，心就會有所住。如果要做到“不住色生心，不住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心”，一定要有空性見。否則的話，生起每個念頭都會讓你掉進去，爬不上來。我們可以觀察一下自己，是不是這樣？所以說，沒有慧的方便，就會被世俗心系縛，就會住在世間。有空性慧攝持的方便，才會成就解脫，使你不住世間。所以，

方便與慧可以讓我們在修習菩薩道的過程中，擺脫空有兩邊的系縛，擺脫涅槃和生死的系縛，不可或缺。所謂智不住生死，悲不住涅槃。

菩薩道就是這樣，一方面要無所得，做得像什麼都沒做那樣；一方面要悲願無盡，積極利益衆生，保有極大的熱情。這不是世俗的熱情，而是無盡的悲願，比世俗熱情高一百倍。雖然那麼熱情地做，還是像沒做一樣。你們覺得容易不容易？而世間的人，要不就不做，要不就很執著地做。比如儒家有功利色彩，道教崇尚出世、虛無，都是偏向二邊。但菩薩的修行，既不是不做，也不像世人那麼執著地做。這些道理過去說起來很高深，但通過《道次第》的學習，會覺得並不複雜，不是祇有佛菩薩才做得起來。如果訓練得法，用心正確，對空性有一定體悟之後，同時再發菩提心，完全是有可能做起來的，不像過去以為的那麼遙遠。

“又《象頭山經》雲：諸菩薩之道者，總略爲二。雲何爲二？所謂方便及慧也。”《象頭山經》說：菩薩道修行主要有兩大內容，到底哪兩種？就是方便和慧。

“彼等諸義，《道炬》亦雲。”其中的含義，阿底峽尊者的《菩提道炬論》也有說明。當年藏王菩提光把阿底峽尊者請到藏地，就藏傳佛教存在的七個問題，請尊者開示。尊者就根據這些問題寫了《菩提道炬論》。這部論非常好，可以作為學習《道次第》的參考。在這七個問題中，就包括成佛的修行是否要具足方便與慧。

“離慧度加行，而障不能盡。故爲斷無餘，煩惱所知障。慧度瑜伽師，常應修方便。由慧離方便，及方便離慧。故佛說雲縛，以是二勿離。”阿底峽尊者以偈頌回答了這些問題。如果離開空性慧修習資糧和方便，無法徹底斷除煩惱障和所知障。煩惱障就是煩惱，所知障又稱障所知，是由無明引起的、不了解諸法差別的障礙。那些具有空性慧的瑜伽師（即禪師），在具足智慧後，還要時常修習方便。如果空性慧離開方便，或者方便離開空性慧，都屬於系縛，

無法使你達到無住涅槃，結果不是住到生死，就是住到涅槃。

“又雲：具慧度行捨，施波羅密等，諸善資糧淨，佛說爲方便。諸修方便力，而復能修慧，彼速得菩提，非唯修無我。”接着還是引《道燈論》，說明什麼是方便。六度中除慧度（般若度）外，布施等前五度都屬於方便。前五度所修的善行，所積累的清淨福德資糧，佛陀說屬於方便。一個人修了方便，同時又能修慧，就能快速成就菩提。

“已曾通達蘊，處及界無生，了知自體空，遍釋名爲慧。明顯而說之。”論中還告訴我們，空性慧不祇是通達五蘊無我，還通達十二處、十八界都是無我的。無我有兩種，一是人無我，一是法無我。說無自性，不祇是人無我，同時還包含法無我，所以不僅要通達五蘊色身是無我的，同時也要通達蘊、處、界都是沒有自性的，是生滅變化的。正如龍樹菩薩在《中論》所說：“諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。”自性的生，就是自己生自己成，不依賴條件就能存在。世上其實沒有這樣的東西，所謂“未嘗有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者”。一切都是因緣所生，生就是不生，即《心經》所說的“不生不滅”。生就是無生，沒有自性的生，也不否定緣起的生滅。這需要通過空性智慧來認識。我現在說的道理，你們多少也能懂得一些，在認識上，也知道什麼是無生，什麼是無自性，但光停留在知識還不行。空性慧是在心行上具足通達空性的能力，由此就能體悟，一切法的自體是空的，一切緣起現象是如幻如化的。這是一種智慧，不祇是知識。而我們現在的慧更多是聞思得來的，祇是文字般若，不是觀照般若、實相般若。總之，《道炬論》明確指出了修慧和修方便的關係。

“《寶髻經》雲：須具足施等一切方便，而修一切種最勝之空性。”《寶髻經》說，菩薩道修行必須具足布施等前五度，具足一切方便行，同時還要修習最殊勝的空性見。不能光修方便，不修空性。

“又《集研核經》雲：諸菩薩爲菩提故而修六度，諸愚痴人謂但應學慧度，以餘何須用？此破壞心也。”另外又引《集研核經》說，菩薩爲了成就無上菩提，應該修習六度。有一類智慧不足的人，認爲菩薩道修行祇要修慧度就可以了，不需要布施、持戒、忍辱等方便行。這是破壞心的圓滿修行。

“復雲：又諸愚人謂唯以一法而證菩提，即空性是。彼等之行，皆不淨也。”經中又說，有些愚痴者認爲，祇要修一法就能證悟菩提，那就是空性。這樣一些觀念和修行方法，是不圓滿、不究竟的。

③ 批驳错误观点

下面根據“方便與慧，成佛缺一不可”，破斥當時佛教界存在的一些錯誤觀點。

· 破斥通达空性即无须修方便

“倘作是想，修學施等諸行者，是無堅固通達之空性，若有則足矣。設如是者，則已得初地等諸佛子，及特于無分別智獲得自在之八地菩薩，當不須行。”如果認爲修布施等方便行的人，祇是因爲沒有通達空性，所以才要修這些，而已經通達空性者就不需要修了。宗大師批駁了這種觀點：如果這樣的話，已經證入初地以上的菩薩，尤其是成就無分別智的八地菩薩，空性慧已進入無功用任運的階段，時刻都能安住于空性。那麼這些地上菩薩，尤其是八地菩薩，就不需要修布施等方便行了。

“然此非應理。十地菩薩雖各地以施等而爲主要，然非于餘等不行也。”事實上，這個說法是不符合大乘經教的。十地菩薩一樣要修六度，修十度（六度再加願、力、方便、智四度）。比如初地的重點是修布施，二地的重點是修持戒，三地的重點是修忍辱，四地的重點是成就精進，五地的重點是成就禪定等。雖然十地的每一地，都有各自的修行重點，但並不是說，初地祇修布施，不要修持戒、忍辱、精進等項目了；也不是說二地祇修持戒，其他都不要修了。每

一地除重點修習的部分，還要修習十度的其他內容。

“以《十地經》說：故謂于一地，或行六度，或行十度也。特別于八地中，一切煩惱皆已斷盡，安住寂滅一切戲論勝義之時，復由佛勸雲：僅此通達空性不能成佛，以諸聲聞獨覺亦得此也。須觀我等身相、智慧、刹土等，諸皆無量，我之力等亦汝所無，故應發起精進。”《十地經》，應該是《華嚴經·十地品》。此經說明，地上菩薩一樣要修六度，或是修十度，不是證悟空性後就不要修了。特別是八地菩薩，已斷盡煩惱，可以長時間安住于寂滅的空性。這時佛陀會勸誡他：僅僅通達空性是不能成佛的，因為聲聞、緣覺也通達空性。你看我的身相、智慧、成就的國土都是無量的，這些你們還沒成就吧？所以應該繼續精進，不能得少為足，以為安住在空性就圓滿了。

“又應思惟種種煩惱侵擾未寂之有情，亦勿捨棄此忍門。”雖然八地菩薩已證悟空性，可以自在地享受涅槃之樂，可要看到，六道中還有無量眾生被煩惱困擾，在輪回中受苦受累。我們不能捨棄他們，而應該發心救度他們，所以要繼續修習六度或十度。

“如是勸已，于菩薩行猶須修學故，餘人須行，則何待言哉。”這個例子很有說服力。既然八地菩薩還要修六度，還要修方便，何況我們平常人，那還有什麼可說的。如果你已證悟空性，或祇是看到一點空性的影子，對空性有小小的體悟，就覺得不要修了，肯定是不對的。

“至于無上密部最高道時，雖有不同，然總于金剛乘及波羅密多乘，于發菩提心及學六度共同之道大體相同，如前已說。”按藏傳佛教的觀點，無上密部屬於最高的修行。雖然這和普通的顯教有所不同，但也有共同的根本，那就是發菩提心、修學六度，這些都是共同的。

這一段，主要是批駁“祇要通達空性就不要修布施，不要修方便”的觀點。

· 破斥不分別即具足六度

“若復作是言，非說不須施等，謂于彼等任何亦不思惟，則施等皆完全矣。”接着破斥另一個觀點。有人說，我們並不是不要修布施等方便，而是當你什麼都不思惟的時候，在這不分別中，已具足布施等六度。宗大師這裏所批判的不思惟，並不是從空性的角度去理解，祇是說不思惟、不分別的狀態。

“以不耽著能施、所施、施物故，而無緣之施則全，如是餘等亦全。經中亦說，于一一度中攝六度故耳。”爲什麼他們認爲不分別時，施等都具足了呢？他們認爲，如果不執著能施、所施、施物，這種無緣的施就具足其他六度，甚至具足十度。他們的依據是，經中曾經說過，每一度中都含攝六度。

“倘僅以此即全者，則外道于心一境性之止中平等住時，亦無耽著故，當全一切波羅密多。”宗大師批評說：如果認爲不思惟、不分別就具足布施，甚至具足六度，那麼外道在入定時也是不思惟、不分別的，是否就能具足布施乃至六度呢？顯然是不成立的。宗大師這裏批判的，可能還是大乘和尚的觀點，認爲在無分別的空性中，當下具足六度，所以祇要修空性就行。這個觀點確實有問題。

“又別如《十地經》說，雖聲聞獨覺亦有于法性無分別智，于彼平等住時，當全一切菩薩之行，成大乘也。”又如《十地經》所說，如果認爲證悟空性、無分別的時候，就具足布施乃至六度，那麼聲聞、緣覺也證悟了法性，當他們在無分別智的狀態下，能否認爲，他們已經成就了六度，成就了大乘菩薩行？顯然不能這樣說。這個反駁也很有力量。

“若因經說，一一度中便能攝六，即以爲足。則獻壇供，亦說塗牛糞水之行施有六，唯爲彼而應理耶？”宗大師又舉例說明：如果因爲經中說，每一度都含攝六度，比如布施就具足其他五度，持戒也具足其他五度。那麼在獻壇供時，要塗牛糞水之類作爲供養，這是屬於修布施。如果說這種布施包含六度的話，那整個成佛的修行，難道祇要塗一塗牛糞水就可以完成了，不需要其他修行？

肯定是不行的。“唯爲彼而應理耶”是在反駁對方，即僅僅這樣做就行了嗎？

“是故以見攝行及以方便攝慧者。”下面進一步說明六度相攝的道理。所謂六度相攝，不是說每一度都具足其他五度，比如把其他五度都變成布施，而是說六度的關係是你中有我，我中有你。就像方便與慧的相攝，在見的引導下行方便，又在修方便的過程中具足慧。

“譬有慈母因愛子死，爲憂所苦，與餘談說等時，任起何心，而憂惱之勢力不滅，然非一切心皆是憂心。”宗大師舉了一個比喻。就像母親的愛子死了，每天都很憂愁，當她做事或和別人談話的時候，這種憂心始終存在。這祇能說，她做什麼都帶有一層憂愁的情緒底色，但不能說，她所有的心都是憂心。比如我現在講課，肯定要用講課的心，用對佛法的理解。但如果我今天很高興的話，會帶着高興的情緒講課；如果我今天很憂愁的話，會帶着憂愁的情緒講課。但你能說，我在講課時，除了高興和憂愁外沒有別的心理，那課就沒法講了。所以說，講課的心理和憂愁的心理不是一個東西，但又有關聯。

“如是若通達空性之智勢猛，則于布施、禮拜、旋繞等時，緣彼等心，雖非通達空性，然具彼之勢力而轉，亦無相違。”如果一個人通達空性，而且力量很強，那麼在生活中，不管是布施還是禮拜、繞佛等，都可以安住于空性。但布施時，還是有布施的心；禮佛時，還是有禮佛的心；和別人聊天時，還是有聊天的心。這種布施、禮佛的心，和空性慧可以并存，不會衝突。也就是說，雖然你安住于空性智慧，又可以面對不同環境，不斷起心動念，做很多事。這是以空性見攝持所行。這種布施、禮佛的心行雖然不是空性見，但和空性見是不相違的。

“初修之時若以猛利菩提心爲前行，則雖住空性定時菩提心不現起，然以有彼力執持，亦無相違。慧與方便不相離之理，亦如是也。”一個人最初修行時，如果以菩提心爲前行，而且力量很猛，那麼安住于甚深空性定時，雖然沒有特別修習菩提心，但它的力量還在。慧和方便不相離的原理，也是如此。

· 第七十一課

· 破斥一切分別皆屬法我執

于說福德資糧之果，為世間身財長壽等，亦不應錯誤。若方便與慧相離，雖是世間，倘以慧攝持，則極可為解脫與種智之因也。如《寶鬘論》雲：“大王，佛色身從福資糧生。”教有無量也。

復次，汝設作是說：“雖趣惡趣之因，一切惡行煩惱皆能轉為成佛之因。”或又說言：“雖成善趣之因，施戒諸善亦是生死因，不成菩提之因。”此當平心而論。

又于經說：“于施等六度現行耽著，是魔之業。”

《三蘊經》亦雲：“由墮所緣而行布施，及執戒為勝守護戒等，彼等一切皆當懺悔。”

又《梵問經》雲：“盡其所有一切行之觀察者，分別也。無分別者，菩提也。”如是等處，不應誤解。

初之義者，由于二我顛倒耽著而發起行施等者，以不清淨說為魔業，非謂施等即為魔業。

若不爾者，說墮所緣而施，則不須墮于所緣，理應總說布施當懺悔，然不如是而說故耳。《修次第末編》中如是答復之理，最為切要。

若邪解此已，則將一切行品為執補特伽羅或法我之相，認為有相故也。苟念捨此物之捨心，及念防此惡行之防心，并如此一切善分別，皆是執三輪之法我執。則諸得法無我見者，當如嗔慢等而滅一切種為應理，不可為彼而依之矣。

若將此為此想之一切分別皆屬分別三輪之法我執，則于善知識功德及思暇滿、大義等，并念死、思惡趣苦及皈依、從此業生此果、修慈悲、菩提心、于行菩提心之學處等一切修學，皆是須想此者此也，從此生此，于此有此功德過失。如是思惟，引生決定。于彼有幾許大之決定，則法我執愈增長。又于法無我修幾許大之決定，則彼等道之決定漸次微小。行與見之兩方面，如寒熱之相違。于此二種，無生猛利恒常決定了知之地位矣。

是故，如于果時所得之法身及色身二不相違，則于修道時，亦須于二我相執之寄托，須無微塵許之戲論，引起決定了知。于從此生此，及于此有此功德、過患等，亦引起定解，二者不相違也。彼亦于根本之見，抉擇二諦之理而得自在。

以教理正之，于一切世出世法之本體中，抉擇無有塵許之自性成就，而安立勝義之量，與因果法亦不爽毫厘，別別決定安立因果名言之量，二者彼此互助，豈成能損所損者哉。于此若得決定，則可稱為通達二諦之義及得佛意者也。

第三經義，彼經爾時是觀察生住等時，說施等于真實不生，謂分別者唯是安立之意，非說不依彼等而當棄捨。此《修次末編》中說也。

· 一分道品而不足

以一分道品而不足者，《集經論》亦雲：“離善巧方便之菩薩，不應于甚深法性精進勤修。”明顯說之。

《秘密不可思議經》亦雲：“善男子，譬如烈火，從因而燃。因若無者，則當息滅。如是從所緣而心然，若無所緣，心則寂滅。善巧方便之菩薩，以清淨般若波羅密多，了知寂滅所緣。于善根所緣亦不寂滅，于煩惱所緣亦不升起，于波羅密多所緣亦為安住，于空性所緣亦為分別。于一切有情，以大悲心于所緣亦觀也。”謂于別別所說無緣有緣，須判別也。

如是由于煩惱及執相之縛須緩，學處之繩則須緊。于性遮二罪須壞，于諸善業則不須壞。故以學處拘束，與為執相之縛，二者不同。守戒而緩，及我執之縛而緩，二者亦不同。壞與解脫等義，亦應善為觀察。

蓮花戒阿闍黎破不作意之理者，謂住于抉擇勝義理之見上，于餘任何亦不作意。專注一趣而修者，非其所破。若非住于抉擇勝義理之見而心不行動，任何亦不分別而住為修空性者，是所破也。此是顯密皆同。然顯密二中，以分別慧觀察已，于彼修習有如何共同與不同之理者，下文當說之。

· 破斥一切分別皆屬法我執

“于說福德資糧之果，為世間身財長壽等，亦不應錯誤。”這裏又在解答另一個問題。所以，對經中說的福德資糧的結果，即世間的色身、財富、長壽等，也不能誤解。我們過去覺得，身財、長壽之類是有漏的，不究竟的，學佛人不應該追求。對此，我們應該正確認識。

“若方便與慧相離，雖是世間，倘以慧攝持，則極可為解脫與種智之因也。”如果方便和智慧相離，比如我們離開智慧修布施，由此獲得色身、財富、長壽等，確實會成為世間的有漏善行、人天福報。但如果在空性見的指導下去修，

以空性慧提升善行，就能成爲解脫和成佛之因。

“如《寶鬘論》雲：‘大王，佛色身從福資糧生。’教有無量也。”正如《寶鬘論》所說，佛陀的身相有化身和報身，是通過修習方便和福德資糧而成就。此外還有法身，是通過空性慧而證得。關於這方面的教理非常多。

“復次，汝設作是說：‘雖趣惡趣之因，一切惡行煩惱皆能轉爲成佛之因。’或又說言：‘雖成善趣之因，施戒諸善亦是生死因，不成菩提之因。’此當平心而論。”接着又引某些人的觀點，指出其中的自相矛盾之處。你一方面說惡趣之因和惡行煩惱，都能轉化爲成佛之因；另一方面又說，雖然布施、持戒等是善趣之因，但也是生死之因，不能成爲菩提之因。宗大師總結說，這應該根據具體情況分析，不能一概而論。

“又于經說：于施等六度現行耽著，是魔之業。”大乘和尚爲證明他的觀點，引了很多經典。比如說執著六度是魔之業，即生死之業。

“《三蘊經》亦雲：由墮所緣而行布施，及執戒爲勝守護戒等，彼等一切皆當懺悔。”《三蘊經》說，如果一個人執著于布施而修布施，或執著于持戒而持戒，這些行爲都是需要懺悔的。

“又《梵問經》雲：“盡其所有一切行之觀察者，分別也。無分別者，菩提也。”《梵問經》也說，布施等所有一切善行，都屬於分別；無分別，才屬於菩提資糧。

“如是等處，不應誤解。”大乘和尚引這三部經說明，布施等善行都屬於分別，屬於生死業，和成佛是不相應的。而宗大師指出，大乘和尚是錯解了經意。經中說六度成生死業，并不是指布施、持戒等行爲的本身有過失，而是說，執著這些行爲會有過失。比如修布施是成佛的方便，但執著于布施，才會成爲生死之業。這和大乘和尚理解的并不一樣。下面分別解釋經文內涵，證明布施等方便是重要的成佛之因，經中并不否定這些修行。

“初之義者，由于二我顛倒耽著而發起行施等者，以不清淨說爲魔業，非

謂施等即為魔業。”前面為什麼把布施、持戒等六度行說成魔業呢？因為這些行為是建立在我法二執的基礎上，是帶着執著去修布施等善行，使之成為不清淨的生死業。所以，我們需要把布施行和對布施的執著分開。關於這個道理，唯識分析得特別清楚。唯識以三性看世界，即遍計所執、依他起和圓成實。我們修布施，是屬於依他起；而對布施行產生執著，生起我法二執，是遍計所執。這是兩個層面，不是一個東西。經中之所以把布施說成生死業，是針對於布施生起我法二執而言，並不是說布施就是魔業。

“若不爾者，說墮所緣而施，則不須墮于所緣，理應總說布施當懺悔，然不如是而說故耳。”如果不是這樣，為什麼要說“墮所緣而施”呢？直接說“布施是生死業，需要懺悔”就行了。事實上，佛經不是這麼說的。而是告訴我們，如果你的心住于所緣，就像《金剛經》所說的，于色生心，于聲、香、味、觸、法生心，那才是需要懺悔的。對這兩者必須分清。

“《修次第末編》中如是答復之理，最為切要。”蓮花戒論師的《修次第末編》中，對此問題的回答最為切要。下面根據以上道理，作進一步引申和批判。

“若邪解此已，則將一切行品為執補特伽羅或法我之相，認為有相故也。苟念捨此物之捨心，及念防此惡行之防心，并如此一切善分別，皆是執三輪之法我執。”如果你產生錯誤理解，把布施等一切善行等同于我執和法執，認為它們有我相，有法相，是和空性不相應的。那會出現什麼結果呢？比如我們修布施時要有捨心，同時要不斷防範不善念，這些都屬於善分別。但按照前面的邏輯，這些善念和善分別就等同于我法二執。事實上，善行善念和對善行善念產生的我法二執是兩個東西，應該分開。佛經祇是否定我法二執，并不否定善行善念，這是我們要清楚的。

“則諸得法無我見者，當如嗔慢等而滅一切種為應理，不可為彼而依之矣。”整個修行過程，就是破除我執和法執。如果將善心善行和對此的執著等同起來，那麼我們在瓦解我法二執時，是否也要像對待嗔心、慢心那樣，把布施等善心

善行統統斷除呢？顯然不是。因為證悟法無我，和成就善心善行并不矛盾。并不因為你證悟法無我，就要斷除所有的善心善行。這是引申之一。如果你們不清楚，可以參看我在《方便與慧，成佛缺一不可》中有關引申的說明。

“若將此為此想之一切分別皆屬分別三輪之法我執，則于善知識功德及思暇滿、大義等，并念死、思惡趣苦及皈依、從此業生此果、修慈悲、菩提心、于行菩提心之學處等一切修學，皆是須想此者此也，從此生此，于此有此功德過失。如是思惟，引生決定。”這是進一步的引申批判。在佛法修學中，不論解脫道還是菩薩道，都很重視如理思惟。如果按以上推理，將布施等善心、善行、善分別都視為魔業，等同于法我執，問題就嚴重了。因為我們在學習《道次第》的過程中，也需要如理思惟，需要通過觀察修建立心理引導，完成菩薩道的修行，這個過程離不開思惟分別，也離不開布施等善行。我們思惟善知識的功德，思惟暇滿大義，念死無常，在思惟過程中，認識到念死等有哪些功德，不修有哪些過患。總之，整個修行都是建立在思惟的基礎上。通過如理思惟，對這些修法生起極大的信心，并決定如何修行。

“于彼有幾許大之決定，則法我執愈增長。”如果把分別、思惟及菩提心、菩薩行，等同于法我執，那麼問題就來了：隨着我們對法義的深入思惟，法我執是不是也隨之增長？比如我布施修得越好，我執是不是越大？法執是不是也越大？按大乘和尚所引的觀點，把布施等善行等同于法我執，那麼布施增長，思惟增長，法我執也水漲船高。宗大師所做的，是把思惟分別、布施等方便行，和我法二執分開。佛經否定的祇是我執和法執，但并不否定這些修法的本身。中觀講無自性空，是破執著、破自性，但不破法。

“又于法無我修幾許大之決定，則彼等道之決定漸次微小。”按大乘和尚的觀點，隨着菩提心、菩薩行的成長，法我執也會隨之增長。反過來說，當我們成就空性見的時候，是否意味着，布施等善行會越來越微小？

“行與見之兩方面，如寒熱之相違。于此二種，無生猛利恒常決定了知之

地位矣。”這就會造成行和見的衝突，像冷和熱一樣，此消彼長，完全對立。如果按大乘和尚的觀點，把善行和執著綁在一起，那麼生起法無我見時，執著就會被破除。而隨着我法二執的破除，布施等善行是否也隨之消失呢？事實上，二者是相輔相成的。但根據大乘和尚的觀點，使學人根本沒辦法對行和見生起決定的認識。

“是故，如于果時所得之法身及色身二不相違，則于修道時，亦須于二我相執之寄托，須無微塵許之戲論，引起決定了知。”接着進一步論證，在成佛的修行中，二者是不相違背的。成佛成什麼？就是成三身四智。三身即法身、報身、化身，也可簡單歸納為法身和色身，二者是不會衝突的。那麼在因地修行上，也必須具備不衝突的見。否則根本不可能成就無上菩提，成就不衝突的結果。所以在因地修行時，必須徹底掃除人我執和法我執的相，認識到我和法都是無自性的。中觀的整個理論就是講緣起性空，破除自性，所以要對無自性空的中道正見生起堅定信解。通過對每一法的審察，看看自性是什麼。通過對內在身心和外在世界的全面審察，我們會發現，沒有任何獨存不變的東西，這就是無自性的空性見。

“于從此生此，及于此有此功德、過患等，亦引起定解，二者不相違也。”我們既要了知一切法是無自性的，同時要了知一切法的緣起。從這樣的因，才能產生這樣的果。其中有善的因果，也有不善的因果；有的因成就功德，有的因帶來過患。對此要深信不疑，生起定解。這就是中觀正見，緣起和性空是不相違的。畢竟空是本質，宛然有是顯現，所謂“色不異空，空不異色，色即是空，空即是色”。

“彼亦于根本之見，抉擇二諦之理而得自在。”這種中觀正見的獲得，是通過對俗諦和真諦的觀察而來。有道是，“諸佛依二諦，為衆生說法，一者世俗諦，二者勝義諦。”世俗諦是指緣起因果的現象，勝義諦則顯示一切都是空和無自性的。

“以教理正之，于一切世出世法之本體中，抉擇無有塵許之自性成就，而安立勝義之量，與因果法亦不爽毫厘，別別決定安立因果名言之量。二者彼此互助，豈成能損所損者哉。”我們要通過教理樹立正見，改掉偏差。不論世間法還是出世間法，祇要以智慧觀察就會發現，其中確實沒有絲毫自性，由此安立勝義諦。而從因果不爽的角度，從一切法的差別安立名言概念，就是世俗諦。勝義諦和世俗諦是相輔相成的。因為無自性空，才能成立緣起的假相；因為是緣起的，因緣所生，才是無自性的。所以緣起和性空彼此互助，怎麼會互相損害呢？這是告訴我們，空性慧和方便是不會衝突的。

“于此若得決定，則可稱為通達二諦之義及得佛意者也。”如果能對這樣的見生起決定信解，就可稱為通達二諦，同時也真正了解佛陀的本懷。

“第三經義，彼經爾時是觀察生住等時，說施等于真實不生，謂分別者唯是安立之意，非說不依彼等而當棄捨。此《修次末編》中說也。”接着是對《梵問經》引文，“盡其所有一切行之觀察者，分別也。無分別者，菩提也”的解釋。經中說，從緣起法觀察布施行為，發現其中是沒有自性的。從自性來說，產生布施行為的這種生，當下就是不生。也就是說，沒有一種有自性的布施行為。我們把某種行為叫作布施，叫作持戒，叫作忍辱，都是因緣的假相，其中沒有我，也沒有我所。它不是自性的存在，不自生，不他生，不共生，不無因生。《中論》開篇就是八不：“不生亦不滅，不來亦不去，不常亦不斷，不一亦不異。”布施也是如此，沒有自性的生，祇是因緣假相，但並不是說不要修布施。這是《修次末編》中說的。

· 一分道品而不足

“以一分道品而不足者。”這還是說明修行要從方便與慧兩方面進行。如果修一分，僅僅修方便或僅僅修慧，都是不完整的。

“《集經論》亦雲：‘離善巧方便之菩薩，不應于甚深法性精進勤修。’明顯說之。”《集經論》說，菩薩離開善巧方便，偏修空性慧是不行的。作為菩薩，

必須先具備善巧方便，不應該單純修空性。

“《秘密不可思議經》亦雲：善男子，譬如烈火，從因而燃。因若無者，則當息滅。”《秘密不可思議經》說，就像烈火是從因燃燒，如果没有因，火就會熄滅。這是講緣起。我們修空性，既要了知無自性，更要了知緣起。整個佛法修行，包括見性，都是緣起的過程。雖然在空性和勝義諦中，一切都了不可得。但在緣起因果中，我們還是要清楚，什麼是善，什麼是惡；什麼應該取，什麼應該捨。不要因為一切無自性，就可以無所謂。有道是，“佛事門中，不捨一法；實際理地，不立一法。”實際理地，就是在空性中不立一法；但在佛事門中，則是一法都不捨棄。我們必須對這兩方面有正確認識，不偏于空，也不住于有。不要因為認識空性，就否定緣起因果。也不能因為認識緣起因果，就住于緣起的相，執著于此，不懂得進一步認識法的無自性。

“如是從所緣而心然，若無所緣，心則寂滅。”在修學中，我們要充分認識緣起，由此了知自己該怎麼做。比如火要燃燒，必須有柴或汽油。心的生起同樣要有所緣。《道次第》正是運用緣起的道理，一步步建立心理引導。比如通過對三惡道苦的思惟，生起出離心；通過對暇滿人身的思惟，生起迫切修行的心；通過知母、念恩、報恩，對如母有情生起慈悲和菩提心。總之，任何心行都是緣起的，通達空性同樣離不開緣起。所以開悟也有時節因緣，否則是不行的。我們要充分認識各個法的緣起，以此改善生命，圓滿修行。如果没有相應的緣，心就不會生起。

“善巧方便之菩薩，以清淨般若波羅密多，了知寂滅所緣。于善根所緣亦不寂滅，于煩惱所緣亦不生起，于波羅密多所緣亦為安住，于空性所緣亦為分別。”具有方便善巧的菩薩，依清淨般若波羅密多修行，通達空性，但對善根的所緣是不會無所作為的。菩提心、菩薩行等善根是需要生起的，對煩惱的所緣，則以智慧觀照，不讓它生起，而不是隨着它跑。對於波羅密多的所緣，要安住于覺性，以般若慧觀照一切。對空性的所緣要善于觀察，從文字般若到觀

照般若，最後是實相般若。由此照破我法二執，通達空性。這都需要善加抉擇。

“于一切有情，以大悲心于所緣亦觀也。謂于別別所說無緣有緣，須判別也。”如何對一切有情生起大悲心，也來自觀察修。在修行過程中，哪些是有緣，哪些是無緣，需要加以抉擇。對各種境界采取不同態度，不能一概而論。

“如是于煩惱及執相之縛須緩，學處之繩則須緊。”我們對煩惱和執著的系縛，就需要緩，需要徹底放開煩惱和執著，而不是住在上面，那麼系縛自然就解開了。學處，就是戒律。對待戒律則要認真，要嚴格遵守。

“于性遮二罪須壞，于諸善業則不須壞。故以學處拘束，與為執相之縛，二者不同。”我們不要犯下性罪和遮罪，即使有這樣的心念生起，也要趕快對治。如果生起善念，則要讓它增長。我們受持戒律，有時會覺得是一種束縛。但戒的束縛，和我們執著外境產生的束縛是不一樣的。對這兩種束縛，我們不應該采取同樣的態度。因為持戒的束縛，對學佛者來說是必須的，是有益身心健康的。而執著外境產生的束縛，祇會制造煩惱。

“守戒而緩，及我執之縛而緩，二者亦不同。壞與解脫等義，亦應善為觀察。”我們通過守護戒律，使自己從不善的相續走出來。所以對守戒的緩，即鬆懈地守戒，和解開我執束縛的緩，也是不一樣的。鬆懈地守戒是不對的，但放開我執，是修行應該做的。同樣是緩，結果完全不同。我們要善于觀察，什麼是壞，什麼是解脫。

“蓮花戒阿闍黎破不作意之理者，謂住于抉擇勝義理之見上，于餘任何亦不作意。專注一趣而修者，非其所破。”這部分的内容，除了要成立“方便與慧，成佛缺一不可”，還要破斥兩種觀點：一是破斥以分別作為修行的過患，一是破斥對方便的否定。那麼，蓮花戒論師是怎麼看待不分別在修行中的意義呢？這裏告訴我們：當契入或安住于空性時，確實對其他一切都不作意。這時的不分別，蓮花戒論師並沒有破斥。

“若非住于抉擇勝義理之見而心不行動，任何亦不分別而住為修空性者，

是所破也。”祇有契入空性修行的當下，才可以不分別。如果不是在這種狀態下，心不行動，認為什麼都不分別就是修空性。這是蓮花戒阿闍黎破斥的。

“此是顯密皆同。然顯密二中，以分別慧觀察已，于彼修習有如何共同與不同之理者，下文當說之。”關於這個道理，顯宗和密宗都是一樣的。不管顯宗還是密宗，都重視從分別、聞思入手修行，由此樹立正見。有了這個基礎後，還有共同和不共的修行。下文會進一步說明。

這一段比較複雜，也很重要。不僅對當時的藏傳佛教有針對性，對今天的漢傳佛教也很有現實意義。大家聽下來，可能對有些地方未必清楚，可以參看《方便與慧，成佛缺一不可》。講課是直接圍繞論文來說，而有些文字翻譯得比較拗口。當年大勇法師翻譯《道次第》時，藏文還沒學多久，所以我還參照了邢肅芝翻譯的《菩提道次第略論》。總之，大家要用心多看幾遍，圍繞問題來學習。“方便與慧”就是重要問題，對修學有很大啟發。

· 第七十二課

二、菩薩行的安立

雖調伏律與密宗戒二者，于未受各各律儀之前，不可聽其諸學處，然此菩薩學處則不同焉。先知諸所應學而淨修其因已，若能勇悍執持，乃傳其律儀，以是先須知諸學處，以作意所緣境，于彼至誠修極欲學而得律儀者，則甚堅固。斯為善方便矣。

學已受菩薩戒者，《戒品釋》中，曾將初如何受戒之規，次彼無間于根本墮罪及諸惡作守護方法，并違犯還出之規律等，廣抉擇已。于受戒之先，決須觀覽彼《釋》而知之。

菩薩所依學處，明晰分之，雖無邊際，若以類攝，可于六度攝菩薩一切學處。六度者，是攝菩薩道一切關要之大總聚也。

1. 六度的安立

世尊略說六度之總聚，補處彌勒菩薩乃將如是所說之因相、關要，如佛密意而為顯釋，令生決定智，是此諸數決定之理。若于此理獲得奪意之定解，

則于修習六度，自當認為殊勝之教授也。此中有六。

① 獲得增上生

第一，觀待于增上生數決定。欲得圓滿菩提諸廣大行，須經多生之相續。于彼道次第之進步，若無一體相圓滿所依之身，如現世之身僅有一二支分，任修何種亦難增長，故須一圓滿一切支分之身，彼亦須具足所受用財、能受用身、同受用之眷屬與能成辦之事業四種圓滿也。雖有彼許之圓滿，然多隨煩惱緣而轉，故亦須不隨煩惱增上而轉。

然此亦未足，須于諸取捨處不顛倒行，善能分別于所緣境。若不爾者，如竹葦、芭蕉之結實，及騾懷妊而反自害，即以彼圓滿而成害故也。若具慧者，則知為昔善業之果，仍更于諸善因努力，漸成增長。若無此慧，先積之果，受用令盡。新者未增，後則從始感苦焉。

故于餘生感六盛事，非從無因及不順因中出生。其隨順因亦如其次第六度而決定，修道時之資具等者，即為現時之增上生，身圓滿等究竟之增上生者，唯佛地有也。

如《莊嚴經論》雲：“現上受用身，眷屬勤圓滿，煩惱常無力，所作不顛倒。”

② 自利利他

第二，觀待于成就二利數決定。若以如是之身學菩薩行，菩薩之事唯二而已，謂修自他之利也。

于修利他，首須以財而作饒益。彼中若具損害有情之施，則任何亦無成就。善能遮止損害他之所依，是大利他，故須戒也。于戒圓滿，若他來損害而不能忍，或一或二而作報復，則戒不清淨。故于他損須不顧念之忍也，以不報復能免他積多罪行，彼歡喜已，有善利行，故成大利他矣。

自利者，是以慧力得解脫樂。然彼于散心不能成故，須以靜慮令心等住，于其所緣，方得如欲安住之堪能焉。又于彼有懈怠亦不生，故須于一切晝夜，勤不疲厭之精進，此為彼等之根本也。

以是于彼二利六度決定。頌曰：“勤起捨不損，行忍利有情，住及解脫本，自利諸處行。”于此未說利他一切處也。言住及解脫者，謂心住所緣是靜慮之迹，解脫生死是慧之迹。此二若各各分別，則于止不誤為觀也。

③ 圓滿利他

第三，觀待于成就圓滿一切利他相數決定。先以財施除彼貧乏，次于有情不作損害。猶不僅此，且堪忍他害。為他助伴，不厭精進。依于靜慮，以神

通等令意悅，欲堪成法器。依慧善說，斷其猶豫，令得解脫，故六度決定。

頌曰：“不貲亦不損，忍害事無厭，令喜及善說，利他是自利。”

④ 總攝大乘

第四，觀待于攝一切大乘數決定。謂于已得受用無貪，未得受用而不希求，無所顧戀。如此則能守護學處，受持淨戒，而復敬重。于依有情及非有情所生苦惱堪忍無厭，隨于何善所作加行，勇敢無厭，及修止觀、無分別瑜伽。以此六事攝大乘一切所行，彼等亦以六度次第而成辦，無須多故。

頌曰：“不貪著受用，極敬二無厭，無分別瑜伽，攝大乘一切。”

⑤ 具足方便

第五，觀待一切道或方便之相，為增上數決定。于已得境界受用不貪之道或方便者，是謂布施。以串修捨，于彼離貪故也。為求得未得境界，于彼功用散亂，作防護之方便者，是由安住于比丘律儀，不生事業邊際之一切散亂故也。不捨有情之方便者，是謂忍辱，以作一切損害之苦，立思不捨離故也。增善方便者，是謂精進，由勤精進，善增長故也。淨障方便者，是末二度，以靜慮淨（降伏）煩惱障，以慧淨所知障故也，是故于六度決定。

頌曰：“于境不貪道，防得彼散亂，不捨有情增，餘為淨治障。”

⑥ 成就三學

第六，觀待于三學數決定。戒學之體，即是戒度。此須有不顧受用之施，方能受戒，故施為戒之資糧。受已，又以他罵不報等忍辱而為守護，則忍為戒之眷屬。靜慮是心學，慧是慧學也。精進，遍通于三學所攝，故六度決定。

頌曰：“三學作增上，佛正說六度，初三末二二，一者三分攝。”

如是，當以如何圓滿之身，自他之利如何圓滿，住于何乘，具足幾種方便之相，修何學處，而能圓滿身、利、大乘、方便、學等者，當知即為六度。是菩薩修持一切要道之總聚，乃至未得廣大甚深定解以前，當思惟之。

2. 六度的安立次第及原理

① 生起次第

若有于受用不顧不貪之施，則能受戒。若具防止惡行之戒，當能忍辱。若有不厭難行之忍，則逆緣少而能精進。若于日夜勤行精進，則心于善生起堪能之三昧。若心等引，則生通達真實如所有性之慧也。

② 勝劣次第

勝劣次第者，前前劣，後後勝也。

③ 粗細次第

粗細次第者，前前較于後後，心易轉而事易作，故相粗顯。反之，後後較于前前，知與行俱難，故前粗後細也。

《莊嚴經論》雲：“依前而生後，住于劣勝故，粗顯及細故，說彼諸次第。”

《道次第》的學習，即將進入菩薩行的部分。前面講到，宗大師對菩薩道修行提出了重要命題，那就是“方便與慧，成佛缺一不可”。在修學過程中，很多人要不就偏向慧，要不就偏向方便，這都會給修行造成障礙。所以說，成佛離不開方便與慧兩大要素，這種認知非常重要。

那麼，方便與慧的具體內容是什麼？其實就是對六度的簡單歸納。其中，前五度是方便，般若度是慧。六度的內容，我們并不陌生。有些佛學常識的人，都知道布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六度。但我們知道它的分量有多重嗎？如果不了解它的修行意義，即使一天到晚把六度挂在嘴上，也是沒用的。對每個法門的學習，除了如實、準確地了解其中內涵，更要知道它在修行上的意義，知道它對調整心行、改善生命究竟有什麼作用。

對本論的學習，我們要圍繞“捨凡夫心，發菩提心”，或“捨凡夫心，成就佛菩薩品質”的核心。下士道的念三惡道苦、念死無常，是為捨凡夫心所作的心理準備；皈依三寶，是對佛菩薩品質生起皈依之心。中士道是通過戒定慧解除惑業，重點是捨凡夫心，因為造成生死輪回的就是惑和業。上士道則是發起菩提心後，通過修習六度，一方面捨凡夫心，一方面成就佛菩薩品質。所以說，捨凡夫心和成就佛菩薩品質，都可以通過六度來完成。

在菩薩道修行中，首先要發起菩提心，但這祇是世俗菩提心，祇是“我要成佛”的願望。這份願望是夾雜凡夫心的，是有限、有我的，而且充滿貪嗔痴和不平等。如何擺脫凡夫心，使菩提心更為純淨？就要通過修習六度來完成。比如修布施，重點是克服慳貪，同時也在培養慈悲。而修忍辱的重點是克服嗔心，同時也在成就慈悲。持戒是全面的，一方面止息不善相續，一方面成就善的相續。而禪定的重點，是降伏不善的相續。般若空性慧則是徹底斷除不善相

續，證悟空性。所以不要小看六度，我們要“捨凡夫心，成就佛菩薩品質”，都離不開六度。其中，方便是幫助我們成就慈悲，圓滿福德資糧；而慧是幫助我們通達空性，圓滿智慧資糧。

二、菩薩行的安立

我們受了菩提心戒後，接着就有資格修學菩薩學處，受菩薩戒，行菩薩行。顯教通常講到兩種戒，一是根據解脫道修行建立的別解脫戒，二是根據菩薩道修行建立的菩薩戒。而密宗則講到三種戒，除了別解脫戒和菩薩戒，還有三昧耶戒。那麼菩薩戒和其他戒有什麼不同？

“雖調伏律與密宗戒二者，于未受各各律儀之前，不可聽其諸學處，然此菩薩學處則不同焉。”調伏律，指別解脫戒，可以使我們調伏煩惱。別解脫戒和密乘戒，在沒受戒之前，不可以看相關書籍，必須受戒後才有資格學習，但菩薩戒不一樣。

“先知諸所應學而淨修其因已，若能勇悍執持，乃傳其律儀。以是先須知諸學處，以作意所緣境，于彼至誠修極欲學而得律儀者，則甚堅固。斯為善方便矣。”不一樣在哪裏？受菩薩戒之前，先要學習菩薩戒。如果感覺自己能做到，並且發起殷切的希望，非常樂意這樣去做，再受菩薩戒，心行就會很堅固。也就是說，要認識到菩薩戒的意義。一方面認識到菩薩戒的殊勝，因為這是成佛的道德，你被這種高尚行為折服，生起仰慕、皈依的心。另一方面要認識到，菩薩戒對成佛修行有多大意義。如果真正想要擺脫凡夫心，成就佛果，自然會殷切地按菩薩學處修行。因為你會發現，不這樣做是不行的。我們需要對法有清晰的認識，比如菩薩戒，有了認知後再去受持，對戒的信心就會很堅固。不像現在很多人稀裏糊塗的，祇是覺得受了別解脫戒，也該受受菩薩戒。其實并不知道受了幹什麼，它的修行意義是什麼，怎麼可能做好呢？所以要端正認識，這將促使我們更好地持菩薩戒，行菩薩行。

“學已受菩薩戒者，《戒品釋》中，曾將初如何受戒之規，次彼無間于根本墮罪及諸惡作守護方法，并違犯還出之規律等，廣抉擇已。于受戒之先，決須觀覽彼《釋》而知之。”我們學戒後，要受菩薩戒。在宗大師所造的《菩薩戒品釋》說，受戒前先要學菩薩戒，知道受戒的羯磨，尤其是宣誓時，自己必須清清楚楚。其次，對什麼是菩薩戒的根本墮罪，什麼是惡作（即輕罪），怎樣持好菩薩戒的守護方法，以及犯戒後怎樣懺悔和出罪的內容，我們都要通過《戒品釋》深入了解。

“菩薩所依學處，明晰分之，雖無邊際，若以類攝，可于六度攝菩薩一切學處。”菩薩道修行到底有哪些內容？如果詳細說，實在太多了。《普門品》中觀音菩薩三十二應，以各種身相和方法救度衆生，所有這些都是菩薩利益衆生的方便，所謂“普門無定相，慈悲濟物即觀音”。可見，菩薩度化衆生要從五明處學，法門衆多，但要遵循一定準則。簡單歸納，就是依六度統攝一切學處。

“六度者，是攝菩薩道一切關要之大總聚也。”總之，六度包括了菩薩道修行的一切要領，又稱六波羅密，是六種度脫煩惱、擺脫凡夫心的方法，也是六種到彼岸、成就佛道的途徑。

1. 六度的安立

以下進一步說明六度是怎麼建立的。為什麼安立布施、持戒、忍辱，精進、禪定、般若六度，而不是五度、四度，也不是八度呢？下面介紹它的建立根據和安立次第，比如為什麼第一是布施，第二是持戒，第三是忍辱等。這裏解決兩個問題，一是為什麼選擇這六項內容，二是為什麼安立這樣的次第，有什麼根據。

“世尊略說六度之總聚，補處彌勒菩薩乃將如是所說之因相、關要，如佛密意而為顯釋，令生決定智。”世尊在經中講到六度，以此作為菩薩道修行的要領。所以，六度就是成佛的因相。補處彌勒菩薩將六度的因相和扼要內容，

根據佛陀的密意，作了精彩而詳細的解釋。關於菩薩道的修行，在《瑜伽師地論·本地分》中，《菩薩地》的內容共十五卷，《攝抉擇分》還有很多。此外，彌勒菩薩的《大乘莊嚴經論》，也是專門講述菩薩道修行的。佛陀怎麼教導的，彌勒菩薩就怎麼解釋，令我們這些修學菩薩道的人，對六度法門有深刻理解，生起堅定不移的信心和智慧。

“是此諸數決定之理。若于此理獲得奪意之定解，則于修習六度，自當認為殊勝之教授也。此中有六。”所謂奪意，即改變原有的思想觀念。你本來對這些沒什麼認識，現在對六度有真正了解之後，自然會生起決定信解，認為六度是菩薩道修行最好的教授，是引導我們通達佛果最好的方法。關於六度的安立，主要從六個方面來說。

① 獲得增上生

“第一，觀待于增上生數決定。”第一，從得到善趣身的角度，說六度的建立。學佛首先要有圓滿的身份，這就必須修習六度，否則是沒辦法得到這種身份的。

“欲得圓滿菩提諸廣大行，須經多生之相續。”如果我們要圓滿菩薩的廣大行願，完成利益一切眾生的事業，當然不是一天兩天，也不是一生兩生，而要經過多生累劫，要盡未來際地踐行。正如《普賢行願品》所說，“虛空有盡，我願無窮”。即便虛空有盡頭，可我們要利益眾生的悲願沒有盡頭。所以說，菩薩道修行是悲願無盡的相續，不存在成佛就沒事幹了，而需要經過多生的相續，不斷利益眾生。

“于彼道次第之進步，若無一體相圓滿所依之身，如現世之身僅有一二支分，任修何種亦難增長。”如果要在菩薩道修行中有所成就，必須具備良好的身份，否則是很難利益眾生的。很多人想修行，却没有福報，每天要打工，要為柴米油鹽操勞，而且家中逆緣很多。所以修行也需要福報，需要圓滿的身份。否則，總是存在這方面或那方面的問題，包括生理、心理、環境、人事等，都

會對修行造成困擾。我們能在這裏聽聞佛法，算是很有福報了，但是不是圓滿呢？未必。要不就是身體的問題，要不就是妄想的問題，要不就是環境的問題，總有各種不圓滿，所以修行進步就比較慢。

“故須一圓滿一切支分之身，彼亦須具足所受用財、能受用身、同受用之眷屬與能成辦之事業四種圓滿也。”在佛道修行中，我們需要有圓滿的身份。從外在條件來說，需要具備所受用的財，柴米油鹽不成問題；有能受用的健康身體，有機會、有條件、有能力聽聞佛法；同時還有善知識、眷屬等各種外護，幫助我們成就道業；當我們想利益衆生時，各種條件都能具備，而不是你想做什麼時，障緣多得不得了。這四種都是菩薩道修行中不可或缺的方便。當然也不是說，如果不具備這些條件，我們就不能行菩薩道了。祇是條件比較差的話，做起來會很困難，不容易做得圓滿。

“雖有彼許之圓滿，然多隨煩惱緣而轉，故亦須不隨煩惱增上而轉。”雖然你具備相應條件，可從自身來說，如果每天都在煩惱中，菩薩道也是修不起來。如果克服不了自身煩惱，怎麼利益衆生？所以，必須不隨煩惱而轉，這就需要靠禪定。其實前面說的所受用財、能受用身、同受用眷屬和能興辦之事業這四種圓滿，也是建立在六度的基礎上。布施能使我們具足財富，持戒能使我們獲得圓滿身份，忍辱幫助我們獲得眷屬，精進幫助我們獲得成辦事業的能力。這四種因離不開前四度，而降伏煩惱必須靠禪定。如果沒能力降伏煩惱，菩薩道修行是無能為力的。

“然此亦未足，須于諸取捨處不顛倒行，善能分別于所緣境。”但有了前五度還不够，還需要智慧，要了知因果，知道什麼是善什麼是不善，知道什麼該做而什麼不該做。社會上不少人條件很好，有權力，有地位，有金錢，結果却比較麻煩。因為地位越高，金錢越多，誘惑也越多。如果沒有智慧，這些都會成爲不善業的增上緣。反過來說，如果有正見，有智慧，這些條件才會成爲善業的增上緣。

“若不爾者，如竹葦、芭蕉之結實，及驢懷妊而反自害，即以彼圓滿而成害故也。”這裏舉了兩個例子說明，如果不是“善能分別于所緣境”，就會像竹葦和芭蕉，一旦結了果實，馬上就死了。又像驢子，本來是不能懷孕的，所以懷孕就會害了自己。同樣，財富、地位、事業等本來都是福報，但如果没有智慧，就會成爲作惡的增上緣，讓自己反而被這些圓滿禍害。

“若具慧者，則知爲昔善業之果，仍更于諸善因努力，漸成增長。”有智慧的人會發現，這些福報來自過去生所修的善業。我們擁有福報後，更應該積集善因。祇有這樣，未來才能不斷積累福報，成就善業。

“若無此慧，先積之果，受用令盡。新者未增，後則從始感苦焉。”如果没有智慧，之前積集的福報很快就會用完。如果新的善業没有增長，以後就要開始受苦受累了。

“故于餘生感六盛事，非從無因及不順因中出生。其隨順因亦如其次第六度而決定，修道時之資具等者，即爲現時之增上生，身圓滿等究竟之增上生者，唯佛地有也。”我們要在未來生修行，必須有圓滿的資具，感得從身份到定力、智慧等六種盛事。但要知道，這些福報不是天上掉下來的，不是什麼神創，不是没有因緣，也不是其他因緣造成的。能够產生這六種福報的因，就是布施等六度。修道所需要的前提條件，就是現前的暇滿人身。這個身份是從修六度來的，而究竟圓滿的身份，唯有成佛才能具足。

“如《莊嚴經論》雲：現上受用身，眷屬勤圓滿，煩惱常無力，所作不顛倒。”下面引《大乘莊嚴經論》的偈頌加以總結。現在這個良好的身份，包括所受用的財、能受用的身和圓滿的眷屬，還有精進和事業成就，此外，没有煩惱而且有智慧，所作不顛倒。這六種能幫助我們成就殊勝的修行身份，也就是增上生。

這部分講了六度是根據什麼安立的。第一是從增上生，即良好的善趣身份。乃至佛陀究竟圓滿的身份，都離不開六度。

② 自利利他

“第二，觀待于成就二利數決定。”二利，即自利和利他。第二，從自利利他的角度，建立六度的內容和次第。菩薩道修行無非是自利利他，在利他過程中完成自利的修行。

“若以如是之身學菩薩行，菩薩之事唯二而已，謂修自他之利也。”以我們現在的身份學習菩薩行，而菩薩所作的事業祇有兩種，即成就自己和眾生的利益。那麼，成就二利和修六度有什麼關係？

“于修利他，首須以財而作饒益。彼中若具損害有情之施，則任何亦無成就。”六度包含自利和利他，先從利他開始說。菩薩要利益眾生，首先要做的是以財物饒益他人，而且是如法的財物。如果布施不如法，或對有情具有損害，不僅不能利他，可能還會害他。

“善能遮止損害他之所依，是大利他，故須戒也。”怎樣才能如法布施，幫助他人，沒有負面影響？這種布施必須建立在持戒的基礎上，符合戒律規範，所施物也屬於正命所得。否則，不如法的布施很可能會有負面效應，所以沒有戒是不行的。

“于戒圓滿，若他來損害而不能忍，或一或二而作報復，則戒不清淨。”如果想持戒圓滿，必須具足忍辱。菩薩戒，包括攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒。從律儀戒來說，要做到不殺盜淫妄，如果沒有一定忍辱力，是不容易做到的。比如看到誘惑時，貪心就起來了。包括你對自己的欲望、情緒的控制，也離不開忍辱。還有別人罵你、打你、損害你利益時，你就會起嗔心，以打報打，以罵報罵，持戒就沒辦法清淨。總之，必須有忍才能把戒持得圓滿。

“故于他損須不顧念之忍也，以不報復能免他積多罪行，彼歡喜已，有善利行，故成大利他矣。”所以面對有情的損害，我們必須忍辱。如果人家打你、罵你、說你，你能做到不報復，而且用慈悲和良好心態去對待，去包容，避免對方繼續造惡，積累更多惡業。如果對方感到歡喜，就有可能生起善心，多做

善事。所以說，祇有具備忍辱的能力，才能更好地利他。

由此可見，從利他的修行來說，布施、持戒、忍辱的作用很大。

“自利者，是以慧力得解脫樂。”接下來講自利。在六度中，智慧能幫助我們成就解脫的快樂。

“然彼于散心不能成故，須以靜慮令心等住，于其所緣，方得如欲安住之堪能焉。”如果要成就智慧，證悟空性，在散心狀態下是做不到的，必須以定為基礎，令心長時間安住于善所緣，才能培養定力，開發智慧。否則，心就會在各種情緒和妄想中跳來跳去，根本無法從中走出。

“又于彼有懈怠亦不生，故須于一切晝夜，勤不疲厭之精進，此為彼等之根本也。”而成就定力必須有精進。如果懈怠的話，就不能持續安住在善所緣，也不可能產生定力。必須時時保持正念，反復地觀察修、安住修，甚至夜以繼日地修習止觀。以精進為禪定的根本，以禪定為般若的根本，從而成就解脫。

“以是于彼二利六度決定。”所以六度可以分為兩部分，前三度偏向利他，後三度偏向自利。從成就兩種利益的角度，必須安立六度。

“頌曰：勤起捨不損，行忍利有情，住及解脫本，自利諸處行。”接着又引《莊嚴經論》，歸納以六度成就兩種利益的原理。捨，即布施；不損，即持戒，所以不會損害有情；行忍，即修習忍辱。通過精進修習布施，嚴持淨戒，以忍辱之心與大眾相處，以此利益有情；然後修習禪定，成就智慧，這些能成就自利的修行。雖然六度的前三種主要是利他，但若離開後面三種行為，這種利他是不圓滿的。換言之，布施、持戒、忍辱，祇有和精進、禪定、般若相結合，才能圓滿利他。因此，這一頌的內容側重六度在自利的修行。

“于此未說利他一切處也。”前面雖然講到，前三種是利他，後三種是自利。但如果離開自利，前三種的利他也是不圓滿的。真正要圓滿布施、持戒、忍辱，離不開精進、禪定、般若。六種合起來，才能圓滿地利他。

“言住及解脫者，謂心住所緣是靜慮之迹，解脫生死是慧之迹。此二若各

各分別，則于止不誤爲觀也。”住，即心住于善所緣，這屬於靜慮，也就是禪定的修行特徵。而解脫生死和煩惱，是慧的特徵。這兩種作用是不一樣的，不能將止和觀混淆起來。一種是安住，一種是安住後進一步修觀，開發智慧，從而解除生死煩惱。

③ 圓滿利他

“第三，觀待于成就圓滿一切利他相數決定。”第三，從圓滿利他的角度，建立六度的內容和次第。

“先以財施除彼貧乏，次于有情不作損害，猶不僅此，且堪忍他害。”怎樣才能圓滿利他？首先要以財布施解除對方的物質困難。其次，對有情不作損害。不僅如此，當衆生損害我們時，還要具有堪忍的能力，否則就會以嗔報嗔，以打報打，不能真正利他。

“爲他助伴，不厭精進。依于靜慮，以神通等令意悅，欲堪成法器。依慧善說，斷其猶豫，令得解脫。”當我們要幫助衆生時，必須不厭其煩。進而通過禪定、神通等各種方便，讓衆生歡喜，也想成爲依法修行的根器。還要依智慧善說佛法，當對方修行有疑惑時，以佛法爲他斷除疑惑，解脫煩惱。

“故六度決定。”以上幾方面，必須通過修習六度來完成。以財施去除衆生的貧乏，即布施；對衆生不作損害，不行殺盜淫妄，即持戒；當衆生傷害我們時，還能善待之，要有忍辱；幫助衆生不厭其煩，必須有精進；以神通令衆生歡喜，必須有禪定，如果自己都心氣浮躁，怎麼讓衆生寧靜歡喜，想成爲法器？最後是以智慧引導衆生修學，解除對方的疑惑。總之，通過修習六度，獲得這六方面的素養，才能圓滿利他。

“頌曰：不乏亦不損，忍害事無厭，令喜及善說，利他是自利。”不乏，讓對方沒有貧乏，是布施；不損，不損害有情，是持戒；忍害，忍受他人對我們的傷害，是忍辱；事無厭，在利益衆生過程中不會厭倦，是精進；令喜，以神

通讓衆生歡喜，來自禪定；善說，善于爲衆生說法，來自般若智慧。

通過這六方面能圓滿利他的修行。所以，菩薩道修行是通過利他完成自利，利他和自利不是對立的。世人總把自利和利他對立起來，以爲利他就要吃虧，所以祇想着自己，結果損人利己。從菩薩道修行來看，利他和自利的心是一樣的。當你具有利他心，就能通過利他成就良好的生命品質，事實上，這是最好的自利。比如我們修布施，就在克服慳貪，成就無貪的品質，將盡未來際從這種品質中得到利益。貪的人多辛苦，無貪的人多自在。所以說，利他就是自利。

④ 总摄大乘

“第四，觀待于攝一切大乘數決定。”第四，如果要完成大乘菩薩道的修行，六度可以包括一切。

“謂于已得受用無貪，未得受用而不希求，無所顧戀。如此則能守護學處，受持淨戒，而復敬重。”修習菩薩道，首先是對我們擁有的一切，不論色身還是錢財，都不能有貪著之心。而布施正是不斷克服慳貪的過程，由此培養無貪的品質。對擁有的不貪著，對沒有的不希求。具備這種素養後，才能持好戒律。因爲律儀戒要克服生命中的貪嗔痴，而菩薩戒的攝善法戒和饒益有情戒，還要發心利益一切衆生，修布施，修善法。具備無貪的品格，才能更好地受持戒，敬重戒。

“于依有情及非有情所生苦惱堪忍無厭。”非有情，即天冷、天熱等惡劣環境。當有情和環境對我們造成損害時，我們具有忍耐的能力，忍辱的素養，不生苦惱。後面會講到，忍辱包含三方面，一是忍耐冤家對我們的傷害；二是忍耐惡劣的生活環境；三是當佛法真理與固有觀念發生衝突時，有認可的能力。

“隨于何善所作加行，勇敢無厭，及修止觀、無分別瑜伽。”在修行過程中，當我們選擇一種法門，或持戒，或修禪定，或聞思經教，都要勇猛精進，而不是三天打漁兩天曬網。有了精進之後，還要貫穿到止觀修行，以及無分別瑜伽，即空性慧。

“以此六事攝大乘一切所行，彼等亦以六度次第而成辦，無須多故。”這六項內容包含了大乘菩薩道的一切修行，必須通過六度的次第修習才能完成，不需要更多了。

“頌曰：不貪著受用，極敬二無厭，無分別瑜伽，攝大乘一切。”這裏又引一個偈頌加以歸納。不貪著受用，是通過布施、持戒完成。極敬，就是敬重戒，守護學處，通過持戒完成。二無厭，是對忍辱和精進這兩種修行沒有厭倦。無分別瑜伽，指禪定和般若的修行。這六項包含了大乘菩薩道的全部內容。

⑤ 具足方便

“第五，觀待一切道或方便之相，為增上數決定。”第五，從菩薩道修行必須具備的方便來說，也要通過六度才能完成。

“于已得境界受用不貪之道或方便者，是謂布施。以串修捨，于彼離貪故也。”用什麼樣的方便，能使我們不貪著已經擁有的境界呢？就要修習布施。在不斷修捨的過程中，克服慳貪，形成不貪的相續。

“為求得未得境界，于彼功用散亂，作防護之方便者，是由安住于比丘律儀，不生事業邊際之一切散亂故也。”在沒有相當成就前，我們難免有凡夫心，就會對很多沒得到的受用心生希求，比如我要做什麼，希望擁有什麼。除此之外，每種情緒、妄想、煩惱，都在尋找相應的境界。當這些念頭生起時，心會進入散亂的狀態。本來我們在家裏禪修，坐得很好，一旦生起想吃什麼或擁有什麼的念頭，心馬上就散了，坐不住了。怎樣才能防護這種散亂？就要靠戒律。比如在家居士受持不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒五戒後，相關的五種事都不能幹。出家人則有沙彌戒、比丘戒。這些都是防護散亂的方便。當妄念生起，戒馬上就出來保護你：這個不能做，那個不能做，從而平息妄心。

“不捨有情之方便者，是謂忍辱，以作一切損害之苦，立思不捨離故也。”菩薩道的修行要不捨有情。在這個世上，我們之所以會捨棄有情，之所以會有很多你不喜歡甚至討厭的人，都是因為嗔恨心的作用。之所以有嗔恨心，就是

因爲不能忍辱。如果我們有忍辱的修養，就不會對有情的傷害心生嗔恨，不會因此捨離他們。

“增善方便者，是謂精進，由勤精進，善增長故也。”增長善法的方便就是精進。精進修行，善法才能茁壯成長。這裏所說的善法，包括布施、持戒、忍辱、精進，禪定、般若，以及三十七道品，都要由精進才能增長。所以說，精進就像給善法種子澆水一樣。

“淨障方便者，是末二度，以靜慮淨煩惱障，以慧淨所知障故也。”契入空性的障礙主要有兩種，一是煩惱障，一是所知障。要淨除這些障礙，必須靠最後的定和慧二度。通過修禪定可以降伏煩惱障，通過開智慧可以斷除所知障。當然，徹底淨除煩惱障和所知障都要靠慧，但慧的成就離不開定。這裏的“以靜慮淨煩惱障”，可能翻譯有點問題。禪定主要是降伏煩惱，真正淨除必須靠慧。

“是故于六度決定。”所以說，六度是菩薩道修行必須具備的方便。

“頌曰：于境不貪道，防得彼散亂，不捨有情增，餘爲淨治障。”此頌是對六度的總結。通過修布施，可以做到于境界不貪；通過持戒，可以對治散亂；通過修忍辱，可以獲得不捨有情的修養；通過修精進，可以增長善法。通過修習禪定和般若，可以使我們淨除煩惱障和所知障。

⑥ 成就三学

“第六，觀待于三學數決定。”第六，從戒定慧三學的角度安立六度。不管解脫道還是菩薩道的修行，雖然內容很多，但可以歸納爲戒定慧三學，又稱三無漏學。六度的修行，本身就具足了三學。

“戒學之體，即是戒度。此須有不顧受用之施，方能受戒，故施爲戒之資糧。”戒學的體，相當于六度中的戒度。一個人要持好戒，必須有布施的基礎，有“不顧受用之施”，這主要從菩薩戒的攝善法戒和饒益有情戒來說。同時，布施還能使我們成就不貪，這是持戒必須具備的素養。所以說，布施是持戒的資糧。

“受已，又以他罵不報等忍辱而為守護，則忍為戒之眷屬。”受戒之後，對眾生的損害，我們還要有忍辱的修養，才能守護戒行。此外，面對自己的煩惱和欲望，面對外在環境的誘惑和損害，如果不能忍辱，也是持不好戒的。所以忍辱是持戒的眷屬，也就是助緣。

“靜慮是心學，慧是慧學也。”六度中的第五靜慮度，屬於三學中的心學，也就是定學。第六般若度，屬於三學中的慧學。

“精進，遍通于三學所攝，故六度決定。”精進通于戒定慧三學，不管你是持戒、修定還是發慧，都離不開精進。這是從三學的角度看待六度的安立。

“頌曰：三學作增上，佛正說六度，初三末二二，一者三分攝。”最後以一個偈頌作為總結。依戒定慧三學的增上，佛陀又開為六度。初三，即布施、持戒、忍辱前三度，是屬於戒學的範疇；三學中後兩項定學和慧學，對應六度的最後兩種，靜慮度和般若度。而六度中的精進度，是通于戒定慧三學的。當然這種區分祇是相對而言，不是絕對的。

“如是，當以如何圓滿之身，自他之利如何圓滿，住于何乘，具足幾種方便之相，修何學處，而能圓滿身、利、大乘、方便、學等者，當知即為六度。”最後總結說，作為菩薩道的修行，應該從哪幾方面安立。當以如何圓滿之身，是說菩薩道修行必須具備良好的身份，怎樣才能圓滿這個身份；自他之利如何圓滿，是說菩薩道修行要完成自他之利，怎樣才能圓滿自他之利；住于何乘，是說作為菩薩道的修行，應該修什麼；具足幾種方便之相，是說作為菩薩道的修行，怎樣才能克服凡夫心，成就佛菩薩品質；修何學處，是指三學，由此而能圓滿身份、利益、大乘、方便等修行。所以不論從哪個角度來說，菩薩道修行所要具備的條件，祇有修習六度才能完成。這就是為什麼安立六度的原因。

“是菩薩修持一切要道之總聚，乃至未得廣大甚深定解以前，當思惟之。”六度是菩薩道修行的要領，當我們對此沒有堅定不移的信解前，必須不斷思考它的意義。如果對六度的意義有充分的認識和信心，自然就會這樣去做了。

2. 六度的安立次第及原理

前面講到六度安立的原因，接着從三個方面說明，布施、持戒、忍辱等次第的安排有什麼根據。一是生起次第，二是勝劣次第，三是粗細次第。

① 生起次第

六度的安立，前一法具有引發後一法的功能。如布施是持戒的基礎，持戒是忍辱的基礎，每一法之間都是有關聯的。

“若有于受用不顧不貪之施，則能受戒。”首先是布施。如果對受用境界有不顧不貪的素養之後，才能受戒，尤其是受菩薩戒。

“若具防止惡行之戒，當能忍辱。”如果你能持好戒律，才能修習忍辱。

“若有不厭難行之忍，則逆緣少而能精進。”如果具備忍辱的修養，逆緣就很少，容易精進。反之，嗔心重的人樹敵眾多，精進修行時會遇到很大的障礙。

“若于日夜勤行精進，則心于善生起堪能之三昧。”如果精進修行，心就容易安住于善所緣，從而生起三昧，獲得定力。

“若心等引，則生通達真實如所有性之慧也。”等引，定名。如果具備定力，才能產生通達空性的智慧。如所有性，即空性智慧。

總之，有了布施，才能持好戒律；有了持戒，才能修習忍辱；有了忍辱，才能發起精進；有了精進，才能成就禪定；有了禪定，才能圓滿般若。這是生起次第，即前一法能引發後一法。或者說，前一法是後一法生起的因緣。

② 勝劣次第

“勝劣次第者，前前劣，後後勝也。”所謂勝劣次第，勝，更殊勝；劣，更普通。就心行來說，前一法是劣，後一法為勝。當然這是相對而言的。

比如布施，很多人能做到，但持戒就不容易持得圓滿，而忍辱則更難。乃至般若的成就，是最殊勝的心行。具足般若的人，一定具足禪定；但具足禪定的人，不一定具足般若。所以般若更勝，禪定相對來說較劣。具足禪定的人，

必然會有精進，否則就不能得定；但具足精進的人，不一定會有禪定。所以說，心有勝劣次第，即後面的心比前面的心更殊勝。

③ 粗細次第

“粗細次第者，前前較于後後，心易轉而事易作，故相粗顯。”所謂粗細次第，即前面的心粗，後面的心細。所以，前一法的心比後一法容易生起。

“反之，後後較于前前，知與行俱難，故前粗後細也。”反之，後一法比起前一法，不論在認識還是行動上，都更難一些。比如持戒比布施難，叫人出點錢容易，但叫他這也不能做，那也不能做，就不容易了。就像這個道理一樣。

“《莊嚴經論》雲：依前而生後，住于劣勝故，粗顯及細故，說彼諸次第。”再引《莊嚴經論》，對三種次第加以總結。一是生起次第，依前面的法，引生後面的法；二是勝劣次第，前面的法為劣，後面的法為勝；三是粗細次第，前面的法粗，後面的法細。由此，安立六度的先後次第。

· 第七十三課

第四節 廣說菩薩行

一、布施學處

1. 布施自性

捨之善思，及彼發起之身語業，是彼身語于施趣入時之思也。彼中圓滿布施波羅密者，非待以所施物惠捨于他，令諸衆盡離貧苦，謂但自壞慳執，并將施果捨他之心修習圓滿，則成就施度也。

2. 布施差別

財施，為在家菩薩所作，出家菩薩應行法施，不行財施，是《菩薩別解脫經》中所說也。此中密意，謂于聞等當成障難，此《集學論》中所說也。

然此是遮出家求財而捨施，若于自善所作無所防損，以昔福力多所獲得，則亦須行財捨也。

夏惹瓦雲：“我不為汝說捨之勝利，但說執持之過患。”是于出家之碌碌營

求，積集財貨，于戒多生瘡疤而行施捨，為不悅之言耳。

施自性之差別有三：一、法施者，宣示無倒正法及工巧等，世間無罪之事業邊際，如理教示，并使受持學處也。二、無畏施者，于王賊等人之怖畏，及獅虎等非人并諸水火大種之怖畏，悉救護之。三、財施者，捨財于他也。

3. 身心生起之法

于身心生起之法者，若于身財有慳吝者，不成施度。慳吝乃貪所攝，雖劣乘二種羅漢，亦并種子摧斷無餘故，是故非僅唯除礙施遍執之慳吝，須至心生起將一切物于他施捨之意樂也。此中須修攝持之過患，與施捨之勝利。

初者，如《月燈經》中所說，見此身不淨，命動若懸岩之水，身命二者是業所自在，全無自主，妄如夢幻，須斷除于彼之貪著。彼若未遮，則隨貪增上，輾轉積集諸大惡行，而墮赴于惡趣也。

次者，如《集學論》雲：“如是我身心，刹那刹那去。無常有垢身，若以得無垢。菩提豈非彼，無價而獲耶？”

正生起之法者，如《入行論》雲：“雖身及受用，三世一切善，為利有情故，無惜當捨施。”謂以身、受用、善根三者為所緣境，捨于一切有情之意樂，當數數而修習之。

復次當知，以現在勝解未熟，觀力微弱，于有情所，雖以意樂已施身竟，然肉等不應實與。雖然，若不修捨身命之意樂，無由串習，則以後身命亦不能捨。如《集學論》中說：“須從現在而修意樂也。”

如是，若于已至心捨與有情之衣食等而為受用，忘為利他而當受用衣食等之意樂，以愛著自利而受用者，則成染犯。若無愛著，或忘緣一切有情之想，或貪為餘一有情故者，非染墮也。

于彼等回向于他之物，作他物想，若為自故而受用者，成不與取。其價若滿，則成別解脫之他勝。若作想雲，受用他有情之財，應作他事而受用者，則無罪。此《集學論》中說也。成他勝理者，謂至心回向于人趣，彼亦了知攝為己有，作是他物想，為自利而取，若滿其價，有可成他勝罪之密意雲耳。

復次，以至心淨信，分別變化無量種類所施之法，以勝解而施于有情之勝解行者，則少用功力，增無量福。此為菩薩具慧之布施，是《菩薩地》中說也。

雖于學施度之時，若能具足六度而修學，其力尤大。爾時，防護于聲聞、獨覺作意之戒；及于種智之法勝解堪忍，而忍他罵；為令上上增長故，發起欲樂之精進；以不雜下乘之心一境性，將彼之善回向于圓滿菩提之靜慮；于諸能施、所施、受者等，有了知如幻之慧，具六度而行之。

第四節 廣說菩薩行

菩薩學處的內容主要是六度，《道次第》講得很有特色。我們過去雖然了解六度，但更多是知識性的，祇能說擁有一些六度的知識。而本論的最大特點，不祇是提供相關知識，更重要的是，指導我們將每個法門落實到心行。也就是說，六度都是可以實踐的，並提出了實踐標準。比如修布施，修到什麼標準才算圓滿。這也是《道次第》一貫的特色。從下士道、中士道，一直到上士道，除了引導我們正確認識每個法，同時也提供了禪觀方法，告訴我們，怎麼通過觀察修到安住修，將這一內容落實到心行。

在《道次第》中，六度的每一部分都會從三個方面闡述，引導我們深入認識六度。第一是自性，即每一法的自體和心行特徵；第二是差別，比如布施有那些差別，可以分為幾個種類；第三是生起之法，應該怎麼修布施等六度，怎麼生起布施的心，生起持戒的心，並持續安住在相應心行中。關於六度的每一法，雖然著墨不多，但很精要。

一、布施學處

1. 布施自性

布施的自性要說明兩個問題，一是布施的心理特徵，二是究竟做到什麼，布施的心行才算圓滿。

“捨之善思，及彼發起之身語業，是彼身語于施趣入時之思也。”捨，就是布施，從倫理角度來說，是屬於善的心理活動。思，就是心理的造作。當然布施不僅是一種心理，同時也表現在身業和語業。你想把東西施捨給別人，肯定是有行動的，是整個身、語、意的造作過程。從心理方面來說，發起“我要布施，我要施捨給他”的心，就屬於布施的心理特徵，所施則包括錢、物、佛法等。身和語，是建立在心理活動的基礎上。所以施的體是一種心理，是“我要

布施”的心理，不是物質。

“彼中圓滿布施波羅密者。”波羅密，即到彼岸，代表布施的圓滿。怎樣才算布施的圓滿？可能更多人會從客觀去考量，比如你能給別人多少錢，多大的幫助，能幫助到什麼程度，但佛法不是這樣評判的。

“非待以所施物惠捨于他，令諸衆盡離貧苦。”佛法認為，你用物質或佛法幫助他人，并不是要把天下人的痛苦都解除了，你的布施才圓滿。如果這樣的話，問題就麻煩了。諸佛都發心要利益一切衆生，幫助一切衆生脫離輪回，如果要把衆生度盡，佛菩薩的慈悲才能圓滿，那誰也成不了佛。事實上，雖然世上還有無量苦難衆生，但無量諸佛已經成佛了。可見，布施的圓滿在于心行，而不是客觀上的圓滿。這是佛法對價值及修行意義的考量，是從心行加以考量，和世人的標準不同。

“謂但自壞慳執，并將施果捨他之心修習圓滿，則成就施度也。”布施的圓滿，是通過修行，徹底摧毀自己對財、法乃至所有一切的貪著之心。一直摧毀到你沒什麼東西不可以布施給衆生，也沒有任何衆生是你不願意布施的，那麼布施的修行就圓滿了。如果還有一件東西是你不願施捨的，還有一個衆生是你不願幫助的，就說明你的貪著還在，布施還沒有圓滿。這個定義很清楚。

2. 布施差別

布施的差別，主要是從兩方面來說。一個是從人的角度，出家衆和在家衆在布施上有什麼差別，二是從布施本身說明它的差別。

“財施，為在家菩薩所作，出家菩薩應行法施，不行財施，是《菩薩別解脫經》中所說也。”首先從出家衆和在家衆來區分。在家衆應該偏向財施，因為他們有物質條件，可以修財施，修供養。而出家菩薩的重點是修法施，并不專門提倡修財施。這是《菩薩別解脫經》說的。但我們不要把這個問題絕對化。在家菩薩如果有法，有修有證，也可以行法施，就像維摩詰居士那樣。同樣，

出家菩薩如果福報很好，也可以行財施。

“此中密意，謂于聞等當成障難，此《集學論》中所說也。”之所以提倡出家眾應該行法施，而不要行財施，是擔心出家眾沒有錢，如果爲了行財施，還要想辦法賺錢，結果影響到聞思修，本末倒置。這是《集學論》說的。

“然此是遮出家求財而捨施，若于自善所作無所防損，以昔福力多所獲得，則亦須行財捨也。”《菩薩別解脫經》的說法，主要是避免出家人爲施財而求財，從而影響到聞思。如果這個出家人因爲往昔善業而很有福報，在不影響自身修行的情況下，就擁有很多財富，也是可以行財施的。

“夏惹瓦雲：我不爲汝說捨之勝利，但說執持之過患。是于出家之碌碌營求，積集財貨，于戒多生瘡疤而行施捨，爲不悅之言耳。”夏惹瓦說，我不對你們說施捨有什麼好處，主要對你們說執著財富有哪些過患。因爲貪著是一切煩惱的根本，必然會影響修道，所以才要說這些不悅耳的話。如果出家人熱衷于財施，熱衷于求財，很容易影響戒律的清淨。從原則來說，不提倡出家人求財和行財施，主要是以法施利他。

“施自性之差別有三。”從布施法的本身來區分，可以分爲三種：一是法施，二是無畏施，三是財施。

“一、法施者，宣示無倒正法及工巧等，世間無罪之事業邊際，如理教示，并使受持學處也。”首先是法施，就是將法施捨給衆生，爲衆生開示如實、沒有顛倒的佛法正見，包括世間各種工巧。比如教別人使用電腦，或各種正當的謀生手段，以及有益身心健康的技能，還有藝術、文化等，都屬於法施的範疇。所謂無罪，即這些技能是正當的、有益身心健康的，并使對方能受持學處，也就是戒律。

“二、無畏施者，于王賊等人之怖畏，及獅虎等非人并諸水火大種之怖畏，悉救護之。”第二是無畏施，讓對方遠離恐懼。包括在暴虐的君王統治下，或是在黑社會的恐懼下，或是在禽獸出沒的地方，或是在天灾人禍中，當人們因

為這些外境感到恐懼時，我們要幫助他們從中解脫出來，遠離恐懼。

“三、財施者，捨財于他也。”第三是財布施，就是用財富幫助別人。

3. 身心生起之法

關於財施、法施、無畏施，《瑜伽師地論·菩薩地》闡述得非常具體，告訴我們什麼能施，什麼不能施。《大智度論》中，龍樹菩薩也對六度作了詳細解釋，包括怎麼修習布施、持戒、忍辱等。這裏祇是簡單說明。

首先是布施。這不祇是簡單地給他人什麼幫助，而是要培養施捨的心，利益眾生的心，並讓這念施心在生命中形成強大的力量。當你有這份心之後，就能戰勝生命中的慳吝、貪著。但要把這份施心調動起來，讓它壯大，長時間安住在這種相續中，是需要花工夫的。因為多數人並沒有施捨的習慣，偶爾生起一念，在內心也沒有多少力量。

“于身心生起之法者。”這裏對施的定義作進一步說明。所謂布施，是在我們身心生起布施的心理和行為。其中，心是意業，身則包含身業和語業。那麼，具體要怎麼生起，生起到什麼程度，生起時要克服什麼障礙？

“若于身財有慳吝者，不成施度。慳吝乃貪所攝，雖劣乘二種羅漢，亦并種子摧斷無餘故。”如果對自己的色身和財富有慳吝心，是很難修布施的。因為布施最大的敵人就是慳貪和吝嗇。如果有一天，你真正克服了慳貪和吝嗇，修布施就容易了。三毒中，慳吝屬於貪心所的範疇。不僅大乘菩薩需要克服這種心理，即便聲聞乘的兩種羅漢（住有餘依涅槃和住無餘依涅槃的羅漢），也要鏟除慳吝的種子，否則就不能證悟阿羅漢果。因為阿羅漢要斷盡煩惱，如果沒有克服慳吝，就說明還有貪的煩惱。

“是故非僅唯除礙施遍執之慳吝，須至心生起將一切物于他施捨之意樂也。”但作為布施的修行，並不僅僅是克服慳貪心，否則的話，菩薩和聲聞的布施就沒什麼差別了。所以在克服慳吝心的同時，還要生起把一切東西施捨給眾生的

意願。唯有達到這兩個條件，才符合大乘關於布施的修行標準。

下面，正式講述怎麼修習布施。

“此中須修攝持之過患，與施捨之勝利。”這是《道次第》的一個公式。修每一法時，我們都要觀察并思惟，這麼修有哪些殊勝利益，不這麼修有哪些過患。這個公式很符合凡夫的心理，是人之常情。可見，宗大師對心理學學得很好。修布施也是同樣，要思考執著色身、財富等有哪些過患，而施捨有哪些殊勝利益。

“初者，如《月燈經》中所說，見此身不淨，命動若懸岩之水，身命二者是業所自在，全無自主，妄如夢幻，須斷除于彼之貪著。”首先，分析執著有哪些過患。正如《月燈經》所說，要觀身不淨，看到這個身體九孔常流不淨。看來裝的的確不是好東西，要不怎麼流出的都是不淨呢。同時看到，生命像懸崖落下的水一樣，隨時可能幹掉。我們的色身和生命是由業力決定的。不祇是過去生的業力，同時也包含今生積累的心行，如各種習慣、情緒、妄想、念頭等，都屬於業的範疇。生命來自積累，包括心理和行為，都會形成慣性。這些身心形成的力量會影響我們，使我們無法自主。真正推動生命走向的就是業力，很虛幻，就像夢一樣。當我們了解這個道理，看到既然一切這麼無常，這麼危脆，這麼虛幻，就應該斷除對它的貪著。因為貪著祇能讓我們自討苦吃，永遠不會像你希望的那樣。如果你貪著它，就是和自己過不去。

“彼若未遮，則隨貪增上，輾轉積集諸大惡行，而墮赴于惡趣也。”如果我們不斷除這份貪著，就會使貪的力量越來越大。大到給我們不斷制造痛苦和煩惱，甚至完全主宰我們。最後因為這種貪心，使自己幹盡壞事，墮落惡道。所以要觀無常，觀一切如幻，不讓這念貪心增長起來。你看那些貪官，或者貪財，或者貪色，都是因為念頭剛剛生起時沒去遮止它，結果這個力量越來越大，最後根本控制不了自己。如果他剛開始時懂得以智慧觀照，讓念頭平息下來，貪就不會發展下去，力量就不會越來越大。這是讓我們思考貪的過患。

“次者，如《集學論》雲：如是我身心，刹那刹那去。無常有垢身，若以得無垢。菩提豈非彼，無價而獲耶？”其次，說明布施究竟有哪些好處。《集學論》說，我們現在的身體和心理，都在刹那刹那生滅。不管是內在身心，還是外在世界，沒有任何東西能抓得住，也沒什麼能留得住，一切終歸是無所得的。我們擁有這個虛幻的色身，無常的心念，本來是沒什麼價值的。現在我們用這個有垢身，通過修習布施，使它從有漏轉化成無漏，以此成就生命中最高尚的品質——無上菩提，不是太值得高興的事嗎？這是說明布施的利益。

“正生起之法者，如《入行論》雲：雖身及受用，三世一切善，為利有情故，無惜當捨施。”正生起，即應該怎麼布施，布施什麼。正如《入菩薩行論》所說，為了利益衆生，無論是對自己的身體，還是所受用的財富，乃至修行的一切功德，都不會有任何貪惜之心。祇要衆生需要，我們都樂意施捨，去幫助他。這是菩薩修習布施應該具備的發心。

“謂以身、受用、善根三者為所緣境，捨于一切有情之意樂，當數數而修習之。”樂意把自己的身體、財富及所修功德，把一切的一切都作為布施對象，布施給一切衆生。對自己擁有的每個東西，都願意用來幫助衆生。布施的修行，必須每天不斷告訴自己——“我要這樣做”，不斷強化這種發心和意願。當我們發自內心有了這種意願，自然沒什麼不能布施的。我們之所以捨不得布施，是因為我們雖然覺得這樣做很有意義，但並沒有成為自己真正的觀念。所有行為都是建立在觀念的基礎上，你確實這樣認為，自然就會去做。之所以要每天發願，就是讓這種觀念得到強化，落實到心行。

布施，包含內財（身體）和外財。我們看《本生經》中，佛陀在因地修行時，不祇是布施外在財富，包括身體都可以布施給別人，別人需要耳朵，需要手和腳，都可以施捨。作為菩薩道的布施，心行上要達到這種標準，行為上也要這樣去做。當然對還是凡夫的菩薩行者來說，想想是可以的，還不能真正去做。因為你在做的過程中，可能會修出嗔心來。所以《瑜伽師地論》對這個問

題也有說明，什麼能布施，什麼不能布施，應該怎麼布施。對不同修行階段的菩薩，要求是不一樣的。作為普通的菩薩行者，應該怎麼對待這個問題呢？

“復次當知，以現在勝解未熟，觀力微弱，于有情所，雖以意樂已施身竟，然肉等不應實與。”初發心菩薩因為對空性的體認還不成熟，沒有達到堅定不移的信解，而且觀照力微弱，沒辦法真正觀一切都是空，如幻如化。雖然他知道這個道理，也可以這麼想，但心還無法安住在空性中，對色身還有強大的貪著，如果要做如此重大的施捨，其實是不能勝任的。在這種情況下，初心菩薩可以發起“我要把身體布施給一切衆生”的意願，但不必實際去做。祇要經常這樣想，隨着修行的提升，總有一天會做得到。但現在去做的話，因為定力不夠，會很痛苦，可能負面影響比正面的更多。

“雖然，若不修捨身命之意樂，無由申習，則以後身命亦不能捨。”雖然你還不能真的去做，但必須這樣發願。如果不修這種“我要把自己的身體、生命都捨給衆生”的意願，不形成這種心理習慣，就永遠無法圓滿布施。

“如《集學論》中說：須從現在而修意樂也。”正如《集學論》所說，你從現在開始就要修習這種意樂——我願意把擁有的一切，乃至我的身體，都布施給衆生。

“如是，若于已至心捨與有情之衣食等而為受用，忘為利他而當受用衣食等之意樂，以愛着自利而受用者，則成染犯。”這就涉及一個問題：如果我們已經發心把某些東西布施給衆生，那這些東西自己還能不能受用？在這種情況下，如果你是為了利他受用這些飲食，就不犯戒。因為你維持生命也是為了服務他人，祇要你的定位是這個，就可以受用。就像我們到別人家裏幫忙做事，別人也會請我們吃飯，道理是一樣的。所以說，雖然我已發心把一切東西布施給衆生，但祇要每天都想着利益衆生，就有資格受用。如果忘了利益衆生，祇是因為愛著自己受用衣食，就屬於犯戒。總之，不可以想着利益自己，祇能想着利益衆生。

“若無愛著，或忘緣一切有情之想，或貪爲餘一有情故者，非染墮也。”如果你並沒有愛著自己的心，祇是當你受用時，忘了應該爲利益衆生而受用。或者說，有時你對某個有情有點偏愛，在做事過程中祇想着爲他，忘了利益一切衆生。在這種情況下，雖然也是犯戒，但屬於非染墮，即沒有染污的違犯。《瑜伽菩薩戒》講到，犯戒有染違犯和非染違犯，兩者是不一樣的。下面繼續說明。

“于彼等回向于他之物，作他物想，若爲自故而受用者，成不與取。其價若滿，則成別解脫之他勝。”有些東西你已經回向給他人，發心要送給他人，並且心裏覺得這東西就屬於他人所有。比如我送給你們一本書，而且認爲這本書已經是你們的，不再屬於我自己。在這種情況下，如果我爲了自己受用這些東西，就屬於犯盜。如果價值超過多少，比如根據別解脫戒，值五錢還是多少，就會犯根本罪。這個道理應該怎麼理解呢？

“若作想雲，受用他有情之財，應作他事而受用者，則無罪。此《集學論》中說也。”如果你發心把財物布施給衆生，但你現在爲衆生服務，然後受用這個財物，而且想着“我現在受用的東西是別人的”，那就沒關係，不會犯戒。這是《集學論》說的。

“成他勝理者，謂至心回向于人趣，彼亦了知攝爲己有，作是他物想，爲自利而取，若滿其價，有可成他勝罪之密意雲耳。”關於這個做法能否成爲他勝罪，即犯根本盜罪，宗大師解釋說：如果你已明確要將這個東西送給別人，對方也知道這是屬於他的。你明知道這是別人的東西，還把它當作自己的東西受用。在這種情況下，如果超過一定價值，符合根本罪的條件，就會犯根本罪。這裏強調了幾點：一是對方知道這東西是給他的，二是超過一定價值，三是自己明明知道這已經給了別人，還爲自己去受用。如果你發心布施給別人，對方還不一定知道，而你又在爲對方做事，在利益衆生，那你受用它是不犯戒的。

“復次，以至心淨信，分別變化無量種類所施之法，以勝解而施于有情之勝解行者，則少用功力，增無量福。”下面告訴我們，怎樣修習布施的效果更

好。如果我們在修布施時，以至誠心觀想，將有限供品觀想成無量供品，把我們供養的佛菩薩觀想成無量諸佛。雖然你祇是供養一個蘋果，也可能成就無量無邊的功德。這種觀想就是轉化心行的過程。以我們有限的供養，引發無限的供養心。當我們具備無限的供養心，自然能成就無限的功德。因為供養的意義在於心的突破，不是客觀上獲得多少結果。這種突破是可以通過觀想達到的。七支供的修行，就是以勝解并通過觀想，完成心行轉化。所以說，《行願品》是積累成佛資糧的第一生產力，能幫助我們用最短時間積累成佛資糧。

“此為菩薩具慧之布施，是《菩薩地》中說也。”這是菩薩具足智慧的布施，是修行的方便善巧，是《瑜伽師地論·菩薩地》中所說的。在修行過程中，有善巧和沒善巧是完全不一樣的。以前的人算數字，一加一等于二，現在用電腦，可以計算海量的數據；以前的人耕地，耕幾畝幾十畝就了不得，現在用機械化，一耕就是幾百幾千畝。這就是有方便和沒方便的區別。成佛的修行，同樣要學會善巧方便。

“雖于學施度之時，若能具足六度而修學，其力尤大。”在修布施時，如果能同時具足六度而修，力量會特別大。也就是以布施為中心，同時修習六度，讓其他五度為布施服務，使布施早日圓滿。如果沒有其他五度為輔助，布施的力量就比較單薄。就像世間人也在修布施，但因為沒有持戒，沒有忍辱，沒有精進，沒有禪定，沒有智慧，所以布施的層次很低，力量不足。

“爾時，防護于聲聞、獨覺作意之戒。”那麼，應該怎樣依其他五度來修？在布施時，這一善行必須建立在別解脫戒的基礎上，或是建立在菩薩戒的基礎上，同時也要防護墮于唯求自利的二乘發心，這個布施才是如法的。如果離開發心和持戒，通過非法行為，不擇手段地布施，可能過失比功德還大。

“及于種智之法勝解堪忍，而忍他罵。”在布施時，必須對佛果功德和空性生起堅定不移的信解，使布施建立在成就佛果功德的目標上，建立在通達空性的基礎上。同時對布施過程中，他人的誹謗或說是道非等，具有忍辱的能力。

“爲令上上增長故，發起欲樂之精進。”在布施過程中，爲了令布施心增長圓滿，要發起精進，生起強烈的“我要布施，要利益一切衆生”的意願。

“以不雜下乘之心一境性，將彼之善回向于圓滿菩提之靜慮。”在布施時，心要非常單純。平常人修布施時，內心往往非常散亂，充滿凡夫心，充滿人我是非。這就必須通過觀察修，使心變得極其單純，沒有凡夫心，也沒有二乘的心，祇是安住于“我要利益一切衆生”的願心，除此之外，沒有任何別的心。然後把布施功德回向圓滿佛果。這就是布施所具備的靜慮，就是很專心地做一件事。不僅行爲上專一，而且心理上專一。祇有這一念，沒有別的，是爲心一境性。

“于諸能施、所施、受者等，有了知如幻之慧，具六度而行之。”在布施過程中，對能施的人、所施的物、受施的人都以智慧觀照，了知三輪體空，如幻如化，就能“不住色生心，不住聲、香、味、觸、法生心”，而且“無我相，無人相，無衆生相，無壽者相”。

總之，修習布施時若能具足其他五度，將非常圓滿。

· 第七十四課

二、持戒學處

1. 戒之自性

由遮止損他事，令意起厭離之思者謂之戒，是以律儀戒爲主，增上而作也。以彼思之串習，而成上上圓滿戒波羅密多，非謂于外能令有情悉離損害之門。《入行論》雲：“從得遠離思，說戒到彼岸。”

2. 戒之差別

戒之差別有三：一、律儀戒者。若就發起作增上，是斷十不善之十種遠離。若就自體作增上，乃斷七不善身語之七種遠離也，此《菩薩地》中說。菩薩身心之律儀戒，即七衆別解脫之意者。若是具別解脫律儀、具菩薩戒律儀者，則或在家或出家品之正別解脫律儀，及與彼身心共同所斷律儀者，是律儀戒。

若是不堪為別解脫律儀之身，具菩薩律儀戒者，則遠離共別解脫之性罪，及遠離隨類制罪之遠離律儀者，是律儀戒也。菩薩身心之別解脫律儀者，雖是菩薩身心之戒律儀，然非菩薩之正律儀，其餘者，有與菩薩律儀所依相順也。

二、攝善法戒者。緣于六度等善，于自身心，未生令生，已生令無衰退，輾轉向上增長也。

三、饒益有情戒者。從戒門中，于有情今後無罪之義利，如理而為之。

3. 身心生起之法

于身心生起之法。戒清淨者，由于行止如制守持而得自在，彼亦隨順猛利欲樂守護而堅固。于彼生起，須久修不守護之過惠及守護之勝利，于前中士時已說。

復次，《攝波羅密論》雲：“壞戒尚不能自利，利他有力如何成，是故利他善勤者，于茲緩漫不應理。”

又雲：“彼戒是得殊勝道，與諸悲性平等修，最勝淨智之自性，名為離過勝莊嚴。悅意香薰遍三界，出家不違之塗香，雖形儀同若具戒，彼于人中成殊勝。”謂依于此，則身心由上趣上，與諸稟性有悲之大薩埵同等所學，得斷一切惡行種子之淨智。

世間裝飾之具，施于甚幼及甚老者則不端嚴，反招譏笑。戒飾具者，老少中年，任誰具足，一切皆生歡喜，是為勝妙莊嚴之具也。餘妙香者，但趣順方，不趣逆方，是一方分。戒稱之香者，則趣一切方所。諸除熱惱之旃檀塗泥，于出家用之則相違，然救煩惱熱之塗香者，于出家不違而且順也。僅具出家相，雖形儀同，然若具戒財者，則較餘為最勝也。

又前論雲：“雖不自贊不致力，聚所受用之承事，無須狠戾世皆敬，無功不行得自在。生無談論之種姓，不作饒益蘭若者，雖先不識諸士夫，禮彼具戒之士夫。足下所履吉祥塵，以勝頂受天人禮，稽首獲得皆持去。”當如說而思之。

如是戒雖有三，而正以律儀戒，于別解脫之制罪，或與彼共同處以作行止，此在菩薩亦為首要。若護于彼，餘亦成護。若不護彼，餘亦不護。若壞菩薩律儀戒，是壞一切律儀。此《攝抉擇分》中說也。

是故若作是想，謂別解脫律儀是聲聞戒，弃彼之行止諸制，而菩薩之學處須于餘學者，是未知菩薩戒學之關要也。律儀戒者，為後二戒之根本依處，以多次說故。律儀戒之主要，亦是斷諸性罪。攝諸性罪重大過患之關要者，是斷十不善故。于彼雖僅等起心，亦防護不令生起，當數數修之。

《攝波羅密論》雲：“善趣解脫安樂道，十善業道不應壞，住此思惟利衆生，當有意樂勝果生。諸身口意當正護，總謂是戒佛所說，是攝無餘戒根本，故于此等當淨修。”總之以彼爲本，于自所受戒學，數數修學防護之心等，即戒之修持也。

具足六波羅密而作者，自住于戒，亦安立他于彼者是施。餘者如上。

二、持戒學處

第二是有關持戒的學處。這裏主要指菩薩戒，即三聚淨戒，包括攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒。關於戒的內容，也是從三方面來說明，一是戒的心理特徵；二是菩薩戒有哪些種類，和聲聞別解脫戒有什麼不同；三是怎麼生起持戒的心，并使戒體在內心形成強大的相續，使我們有能力防非止惡。

1. 戒之自性

這裏所說的自性，即心理特徵，不是中觀要破的自性，也不是禪宗所說的菩提自性。唯識講述每種心、每個法時，都會講到自性，即它的內涵和特徵，并不是指固定不變的東西。

“由遮止損他事，令意起厭離之思者謂之戒，是以律儀戒爲主，增上而作也。”戒的內涵即防非止惡。我們說到非和惡，包括心理和行爲兩方面。如果是聲聞戒，比如不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，都是體現在行爲上的。但人爲什麼有這種行爲？任何行爲都有其心理基礎。殺盜淫妄的心理基礎就是貪嗔癡，由貪而發，由嗔而發，由癡而發。持戒所止息的，不祇是外在的不善行爲，更在于行爲背後的心理基礎。持戒的根本意義就在于，止息貪嗔癡的不善相續。所以戒的修行特點是止，遮止傷害他人的不善行爲，令我們對不善行爲生起厭離，發起“不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語”的決定。這種造作的力量建立在戒體的基礎上。我們從受戒那天開始，已播下防非止惡的種子。雖然面對無始以來貪嗔癡的相續，這顆種子的力量微不足道，但它畢竟是

修行的重要力量，也是持戒的心理特徵。其中，遮止損他事”主要指律儀戒，其特點是止惡，無惡不止。而菩薩戒除了律儀戒之外，還有攝善法戒和饒益有情戒，無善不修。所謂增上而作，是讓防非止惡的意願變得強大。

“以彼思之串習，而成上上圓滿戒波羅密多，非謂于外能令有情悉離損害之門。”持戒，不僅要遮止外在行爲，更要壯大內在的遮止力。讓防非止惡的心理形成串習，形成巨大的心理相續。當這種力量已能徹底防非止惡，持戒就圓滿了，將成就戒波羅密多。律儀戒的特點是防止損害衆生的心理，但這並不意味着，使一切衆生都不被他人損害，你的持戒才能圓滿。如果這樣的話，持戒是沒法圓滿的，因爲衆生無量無邊。所以，當你徹底克服了嗔恨心，克服了一切損害衆生的心理，你的持戒就圓滿了。

“《入行論》雲：從得遠離思，說戒到彼岸。”《入菩薩行論》說：將遠離損害衆生的心理達到極致，就是持戒的圓滿。這個意思很清楚，一點都不含糊。

2. 戒之差別

“戒之差別有三。”戒的差別主要有三種：一是律儀戒，二是攝善法戒，三是饒益有情戒。

“一、律儀戒者。若就發起作增上，是斷十不善之十種遠離。”第一是律儀戒，主要是防非止惡。我們損害衆生，是因爲有不善的心理，乃至不善的行爲。從發起的角度來說，這些不善心行主要有十種。從起心動念上有貪、嗔、邪見三種，從行爲上則有身三語四七種。身三，是殺生、偷盜、邪淫；語四，是妄語、兩舌、綺語、惡口。遠離十種不善行，是人天乘的十善法，也是菩薩戒的基礎。當然，人天乘的十善和別解脫戒以及菩薩戒有關善行的內容，在深度和廣度上是不一樣的，不能等同。

“若就自體作增上，乃斷七不善身語之七種遠離也，此《菩薩地》中說。”從律儀戒的自體來說，主要指身三語四七種行爲。因爲貪嗔痴包含在殺、盜、

淫、妄語、兩舌、綺語、惡口中。如果離開貪嗔痴，就不會有這七種不善行爲。所以當我們說到身三語四的不善時，已經包含貪嗔痴三毒。這是《菩薩地》說的。我們可以發現，這裏廣泛引用了《瑜伽師地論·菩薩地》的內容。這也是我們將來必學的課程。《道次第》中，宗喀巴大師繼承了很多瑜伽系統的修行內容。

聲聞別解脫戒能不能等同于菩薩的律儀戒？其實是不能等同的，但兩者又有關係。那麼，別解脫戒和菩薩的律儀戒到底有什麼不同，有什麼相同？應該如何理解？

“菩薩身心之律儀戒，即七衆別解脫之意者。若是具別解脫律儀、具菩薩戒律儀者，則或在家或出家品之正別解脫律儀，及與彼身心共同所斷律儀者，是律儀戒。”應該如何理解“菩薩身心之律儀戒，即是七衆別解脫戒”？如果此人具有別解脫戒的身份，同時又受了菩薩戒，不管他是在家還是出家的，他所受的律儀戒，就包含菩薩戒中斷十種不善的律儀戒，再加上自己原來所受的別解脫戒。

“若是不堪爲別解脫律儀之身，具菩薩律儀戒者，則遠離共別解脫之性罪，及遠離隨類制罪之遠離律儀者，是律儀戒也。”如果這個有情沒資格受別解脫戒，但受了菩薩戒。因爲能受菩薩戒的不僅有人，還包括動物等。對這些沒有受別解脫戒的有情，他所受的律儀戒，主要指菩薩戒中的律儀戒，以斷除十種不善爲主。雖然他沒受別解脫戒，但他的律儀戒也要遠離別解脫戒的性罪，及出家衆或在家衆特有的制罪和遮罪。

“菩薩身心之別解脫律儀者，雖是菩薩身心之戒律儀，然非菩薩之正律儀，其餘者，有與菩薩律儀所依相順也。”雖然菩薩受了在家戒或出家戒，但他身心所受的別解脫戒，並不是菩薩的真正律儀。聲聞別解脫和菩薩的律儀戒，有共同的部分，但也有區別。因爲菩薩的律儀戒不僅制身，同時也制心。而聲聞別解脫戒祇是制身體行爲，必須有實際行爲才是犯罪。但作爲菩薩的律儀戒，

起心動念就是犯罪了。此外，聲聞的別解脱戒是盡形壽，而菩薩的律儀戒是盡未來際，也是不一樣的。所以菩薩身心所具備的別解脱戒，并不是菩薩的正律儀，祇是和菩薩律儀相順而已。以上說的是律儀戒。

“二、攝善法戒者。緣于六度等善，于自身心，未生令生，已生令無衰退，輾轉向上增長也。”第二是攝善法戒。律儀戒側重于止惡，無惡不止；而攝善法戒側重于修善，無善不修。攝善法戒是立足于菩薩道的善法，主要指六度等善行。通過修習布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六度，在你的身心相續中，使布施的心、持戒的心、忍辱的心、精進的心、禪定的心及般若智慧，還沒有生起的，通過觀察修使它生起；已經生起的，使它不要退失，直到把布施等善心修習圓滿。

“三、饒益有情戒者。從戒門中，于有情今後無罪之義利，如理而為之。”第三是饒益有情戒。從持戒的角度，菩薩做什麼才能利益衆生？就是要令對方獲得健康、如法而沒有負面作用的利益。換言之，是依戒律規範，如理如法地幫助衆生。

菩薩戒的種類主要是這三種。

3. 身心生起之法

“于身心生起之法。”那麼如何才能生起持戒的心，使防非止惡、成就六度、利益衆生的善相續生起，并止息十種不善心？

“戒清淨者，由于行止如制守持而得自在，彼亦隨順猛利欲樂守護而堅固。”怎樣才能如法持戒，達到戒清淨？就是在行住坐臥中都能守持戒律的規定。戒律就像法律一樣，比如《瑜伽菩薩戒》有四重四十三輕，比丘戒有二百五十條。受戒之後，就要按止持和作持實踐，一直做到任運自在，成為自然的生活狀態，持戒就清淨了。這樣一種成就，首先是深刻意識到持戒的重要性，以及不持戒的過患，從而對持戒生起猛利的意樂，迫切盼望着：我希望這樣做，希望通過

這樣的修行改善生命！

“于彼生起，須久修不守護之過患及守護之勝利，于前中士時已說。”這種心理不是受了戒就會產生的，而要通過不斷觀修。一方面思惟不守戒有哪些過患，一方面思惟守戒能給生命帶來哪些殊勝利益。相關內容在中士道已有解說。中士道講戒定慧，重點就是講戒，已有比較詳細的說明。這裏再作簡單補充。

“復次，《攝波羅密論》雲：壞戒尚不能自利，利他有力如何成，是故利他善勤者，于茲緩漫不應理。”接着引《攝波羅密論》說：如果一個人破壞戒律，想自利都不可能，更談不上利他了。因為戒定慧的所有修行都要以戒為基礎，所以那些精進于利他的菩薩行者，不應該對戒鬆弛放逸，不認真守戒。

“又雲：彼戒是得殊勝道，與諸悲性平等修，最勝淨智之自性，名為離過勝莊嚴。”又引另一個偈頌說：戒能幫助我們成就殊勝的菩薩道，一個持戒的人，能與具有慈悲品質的菩薩們共同修行。你持菩薩戒，就和菩薩走的是同一條修行路綫。菩薩有什麼成就，你將來也會有什麼成就。那就是通過持戒、修定，成就清淨智慧。因為有過失和煩惱，生命才變得不莊嚴。而持戒讓人遠離過失，斷除煩惱，莊嚴我們的生命。

“悅意香薰遍三界，出家不違之塗香，雖形儀同若具戒，彼于人中成殊勝。”世間的香，在家人可以塗，出家人不能塗。但戒香是出家人也可以塗的，而且越塗越莊嚴。雖然都是出家人，但有戒和沒戒是完全不一樣的。如果你具備戒，就是德行高尚的出家人，會受到大家的尊重，否則祇是徒具形式的出家人。

“謂依于此，則身心由上趣上，與諸稟性有悲之大薩埵同等所學，得斷一切惡行種子之淨智。”這段話是解釋前面的偈頌。依戒行事會使我們的身心不斷得到改善，直至成佛。持戒意味着你和那些大菩薩的修行是一樣的，走在同一條道路上，進而成就斷除一切惡行的智慧。

“世間裝飾之具，施于甚幼及甚老者則不端嚴，反招譏笑。戒飾具者，老少中年，任誰具足，一切皆生歡喜，是為勝妙莊嚴之具也。”世間的裝飾品，

有的穿在年輕姑娘身上比較漂亮，有的穿在老人身上比較漂亮，有的穿在孩子身上比較漂亮。年輕人穿着好看的，老人穿上未必好看，甚至會招來譏笑。但如果以戒作為裝飾，不論男女老少都合適。任何人具足戒行，都會非常莊嚴，讓人心生歡喜。所以，戒才是最殊勝的裝飾品。

“餘妙香者，但趣順方，不趣逆方，是一方分。戒稱之香者，則趣一切方所。”世間的香，祇能順風吹往一個方向。可擁有戒香就能吹遍十方，吹遍三界。不管東西南北的人，都會感受到持戒者的功德。在這個世間，你的權力很大或是很有錢，都有人會嫉妒。但如果你的戒行和道德高尚，通常祇會受人尊敬，而不會被人嫉妒。

“諸除熱惱之旃檀塗泥，于出家用之則相違，然救煩惱熱之塗香者，于出家不違而且順也。”這是解釋塗香那一句的。出家人不可以在身上塗香，世間再好的香，出家人塗了就會犯戒。但戒香可以解除熱惱，出家人塗上戒香之後，不但不會犯戒，還會使僧格更為莊嚴。

“僅具出家相，雖形儀同，然若具戒財者，則較餘為最勝也。”雖然同樣具備出家相，可有戒和沒戒是完全不一樣的。如果有了戒，生命品質將勝于其他人。如果没有戒，僅僅具備外在形像而已。

“又前論雲：雖不自贊不致力，聚所受用之承事，無須狼戾世皆敬，無功不行得自在。”這個偈頌還是贊嘆持戒的功德。不致力，就是不致力于生產勞動，比如世人要獲得物質享受，就需要工作。作為持戒者，雖然没有自己贊嘆自己，也没有致力于生產勞動，但因為持戒的德行，自然會獲得財物等供養。他們不需要顯示自己的權力，但因為持戒的德行，自然會受到世人恭敬。不像有的人，祇是因為有權或有錢，別人要從你這裏得到好處，才會恭維你。但持戒者是因為戒行的功德，才受人恭敬，這種恭敬是發自內心的。“無功不行得自在”，在另一個譯本中，是“無貪無求得自在”，理解起來更清楚。因為持戒修行，少欲知足，所以在生活中很自在。

“生無談論之種性，不作饒益蘭若者，雖先不識諸士夫，禮彼具戒之士夫。”生無談論是說，世人對你的恭敬，或是因為你和他有關，或是因為你有權力，或是因為你有特殊地位，但如果你是持戒修行的人，盡管沒有這些東西，同樣受人尊重。這句話的另一種翻譯是，“不可說為自親族”，就是和你沒有任何親戚關係。修行人過着少欲知足的生活，雖然沒做什麼具體的利益社會的事，別人不認識你，也和你沒有任何關係，但因為你持戒的德行，人們都會恭敬你。

“足下所履吉祥塵，以勝頂受天人禮，稽首獲得皆持去。當如說而思之。”因為持戒的功德，不會造作不善業，能感得事事吉祥，遠離災難，足下所履都是吉祥塵，同時還能受到天人的禮拜恭敬。他們頂禮之後，甚至還將持戒者走過的塵土收藏起來，因為這些也是策勵人們如法持戒的象徵。以上都是說明持戒的功德和不持戒的過患，我們應該按所說的這些來思惟。

“如是戒雖有三，而正以律儀戒，于別解脫之制罪，或與彼共同處以作行止，此在菩薩亦為首要。”菩薩戒有三聚淨戒，即攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒，其中又以律儀戒為根本。祇有具備律儀戒的品行，才有資格談攝善法戒和饒益有情戒。所以別解脫的制罪，及菩薩律儀戒中的斷除十種不善（不殺、不盜等乃至不貪、不嗔、不邪見），是菩薩必須遵守的。在受菩薩戒之前，通常先要得少分法，要先受別解脫戒，比如在家人要有五戒，出家人至少有沙彌戒，才有資格進一步受菩薩戒。

“若護于彼，餘亦成護。若不護彼，餘亦不護。”防護好別解脫戒，才能防護攝善法戒和饒益有情戒。如果一個菩薩連殺盜淫妄都不能斷除，連不傷害衆生都做不到，却說我要修善法，要利益一切衆生，豈不是一句空話？所以，別解脫戒和律儀戒是菩薩戒的基礎。

“若壞菩薩律儀戒，是壞一切律儀。此《攝抉擇分》中說也。”如果破壞菩薩的律儀戒，也就破壞了菩薩的一切律儀。因為你連律儀戒都做不到的話，其他一切免談。這是《瑜伽師地論·攝抉擇分》說的。

“是故若作是想，謂別解脫律儀是聲聞戒，弃彼之行止諸制，而菩薩之學處須于餘學者，是未知菩薩戒學之關要也。”有人認為別解脫戒屬於聲聞戒，我們是學菩薩道的，祇要受持菩薩戒即可，不必受持別解脫戒。如果有這樣的想法，是不知道菩薩戒的關鍵所在。事實上，菩薩戒是以別解脫戒和律儀戒為基礎的。

“律儀戒者，為後二戒之根本依處，以多次說故。律儀戒之主要，亦是斷諸性罪。”律儀戒是攝善法戒和饒益有情戒的根本依處，所以經論中反復宣說。而律儀戒最根本的，是斷除性罪。所謂性罪，即這個行為從本質上說就屬於犯罪。比如殺生、偷盜、邪淫、妄語，不論佛陀是否制戒，都是不善行。在世間這麼做的話，也屬於犯罪。而遮戒就不一樣了，有時是和社會風俗產生衝突，有時是在家眾希望出家人應該有什麼樣子，佛陀就根據這些制定了戒律，主要是為了息世譏嫌。在本質上說，遮戒不屬於犯罪，而性戒本身就是犯罪行為，兩者是完全不同的。

“攝諸性罪重大過患之關要者，是斷十不善故。于彼雖僅等起心，亦防護不令生起，當數數修之。”避免性罪重大過患的關鍵，是修十種善法，斷除十種不善法。佛陀沒有出世時，印度就有這樣的人天善法。古印度輪王出世，就以十善治理世間。包括整個法律，都是建立在斷除十不善業的基礎上。所以，這是佛法和世間的共法。十種不善包含了性罪的主要內容。菩薩的律儀戒，就是以斷除十種不善為主。一旦不善念生起，比如想要殺生，想要偷盜，想要邪淫，馬上要覺察并防護，把持戒的心提起來。哪怕起一念的貪心或嗔心，都要用正知正念去覺察。經常培養覺察力，念頭的影響會越來越弱。所以在禪修中，培養覺察力非常重要，要經常修習，形成習慣。這個過程就是在張揚正念，培養阻止不善相續的能力。這個能力需要不斷訓練，不是一受戒就力量很大。

“《攝波羅密論》雲：善趣解脫安樂道，十善業道不應壞。住此思惟利眾生，當有意樂勝果生。”《攝波羅密論》的偈頌，也是說明十善業道在修行中的

重要意義。十善業是通向善趣、通向解脫、通向安樂的途徑，不論聲聞還是菩薩的修行，都應該建立在此基礎上。安住在這個基礎，思惟如何利益衆生，就能獲得殊勝的意樂，導向殊勝的結果，乃至成就菩提。我們還要注意，雖然同樣是十善業道，在人天乘、解脫道和菩薩道的不同層面，它的要求和廣度、深度，都是不一樣的。

“諸身口意當正護，總謂是戒佛所說，是攝無餘戒根本，故于此等當淨修。”所有的持戒，都是從止息不善行，到止息不善念，這是佛陀所說的。這些不善的行為和心念，主要是通過身、口、意三個渠道建立的，包括身三、口四、意三。持戒的修行，無非是防護這三個造業渠道，或者說心行表現渠道。

“總之以彼爲本，于自所受戒學，數數修學防護之心等，即戒之修持也。”十善業是統攝一切戒的根本。不管修人天善法，還是解脫道和菩薩道，都要從作爲律儀戒的十善業開始修。對自己所受的戒條，時時培養防護心。當防護力增強，戒的修行也成就了。

“具足六波羅密而作者，自住于戒，亦安立他于彼者是施。”圓滿地持戒也要具足六度。如果我們把其他五度作爲持戒的助緣，戒就能持得更圓滿。比如你自己安住于戒行，進而引導他人持戒，就屬於布施的內容。

“餘者如上。”這裏沒有詳細說明，祇是概括爲“餘者如上”，即布施度所說的相關內容。比如有忍辱，才能更好地持戒，否則很難抵擋內在煩惱和外在誘惑的衝擊。此外，持戒要有精進，不斷培養對戒的防護心。持戒要有定力，心安住在善所緣就不容易犯戒，否則會持得很辛苦。持戒還要有般若智慧，懂得開遮持犯，并以智慧觀照一切如幻如化，就不容易生起貪著，對持戒很有幫助。總之，要圓滿地持戒，必須具足六度。

前面講到戒的學處。我們首先要認識到，持戒究竟是什麼樣的心行特徵，然後讓戒體在內心持續產生作用，并占據絕對的主導地位。如果這樣，凡夫的不善相續自然會被止息。反過來說，如果我們的戒體很弱，就會被不善相續所

戰勝。在戒律中，犯戒叫作他勝處。所謂他勝，就是被不善相續所戰勝。修行的過程，就是善和不善的相續，或者說正念和妄念的鬥爭過程。持戒，就是培養正念的力量。做到這一點，關鍵是認識到持戒的功德和不持戒的過患。我們要通過不斷思惟，才能生起持戒之心。從心理學的角度來說，就是一種心理引導，把持戒的心調整出來。

· 第七十五課

三、忍辱學處

1. 忍辱自性

耐他損害及自生苦而能安受，心正直住，于法善思勝解。彼相違品，謂嗔恚、怯弱、不解不樂也。此中忍度圓滿者，但是滅自忿等，心串習圓滿，非觀待一切有情悉離暴惡也。

2. 忍辱差別

忍之差別者，謂他作損惱，皆不在念。自身生苦，安忍受之。于法決心堪忍也。

3. 身心生起之法

① 思惟忍與不忍的得失

于身心生起之法者，須知修忍之勝利，及不忍之過患也。

初者，應思當來無多怨敵，親友不離，有多喜樂，臨終無悔，身壞之後，當生天中也。如《攝波羅密論》雲：“于有將捨利他意，最妙對治說為忍，世間善樂諸圓滿，于嗔過中忍皆救。是具力者勝莊嚴，是斷難行最勝力，是息害心野火雨，今後諸損忍能除。以勝士夫忍甲鎧，暴惡衆生語之箭，反成贊嘆微妙花，亦成悅意名稱鬘。”又雲：“具德莊嚴飾相好，着色工巧亦忍是。”于此勝利，乃至未得猛利堅固決定，當修習之。

次，不忍之過患者。《入行論》雲：“千劫所積集，供養善逝等，所有諸善行，一嗔皆能壞。”此如馬鳴菩薩所說而建立也明矣。《文殊遊戲經》中，則說為壞百劫積集之善也。

所對境者，一說須于菩薩，一說于普遍之境。前者與《入中論》中“何故以嗔諸菩薩，百劫所積施戒善，以一剎那能摧壞”所說同也。生嗔之所依者，

雖菩薩若嗔猶壞善根，况非菩薩而嗔菩薩哉？其境為菩薩隨知不知，見可嗔之原因隨實不實，皆如前說能壞善根，同《入中論》注中說也。

總之，壞善根者不必須嗔菩薩。如《集學論》引《說一切有部律》雲：“比丘于發爪窰堵坡，若淨信心以一切支分而作禮，乃至金剛地基，盡其所壓幾許地之微塵，當受用千倍爾許轉輪王位。”又雲：“彼善根者，若于同梵行所出生瘡疤，悉當壞盡。以是之故，若于株杌猶不起嗔，况于具識之身耶？”

壞善根之義者，謂壞往昔諸善能速生之果，轉令果久遠，而先出生嗔之果，以後遇緣，各各之果仍當出生。蓋世間道，隨以何法，皆不能斷所斷之種子，以煩惱無有能斷之種子故也。此有類善巧者所說，然彼因相不為決定。

异生以四力對治不善之清淨，雖非斷種，然其後遇緣，异熟亦不生故。又得加行道頂忍位時，雖未斷邪見及惡趣因之不善種子，然縱遇緣，亦終不生邪見及惡趣故也。

如雲：“業向重處牽。”謂善不善業以何先熟，餘業則暫無熟之分位。僅依此理，不能建立為壞善不善，彼未說故。唯就异熟暫遠，不可以為壞善根義。若不爾者，則一切具力不善業，皆應說為壞善根也。是故，此中清辯阿闍黎如上所說。

以四力而淨不善，及以邪見嗔恚而壞善根二者，如種子壞，雖遇緣亦不生芽，後雖遇緣，果亦無能生也，彼亦如前。如說雖修四力懺罪而能清淨，然生上道則遲緩，亦不相違。

故有一類所許，謂雖壞出生布施、持戒、受用及身圓滿之果，然不能壞修習施捨及斷心之所作等流，後乃易生施戒之善根。又有一類則謂，雖壞出生內戒等之所作等流，同類相續，而不壞出生身受用等圓滿。復有一類則如前所說，若不嗔記莖菩薩，則以一劫能行圓滿所證之道。倘生一嗔恚之意樂，雖不捨彼身心中已有之道，然以一劫行道則遲緩。

總之，如淨不善，無須令彼一切皆淨。其壞善根，亦不須令彼一切皆壞，想當如是耳。雖然，此最切要，須唯佛之教及依彼之正理而觀察也，當善聞經教以觀察之。如是感極猛利不悅意之异熟，及滅于他世出生極悅意之异熟果者，是非現見之過患也。

現法中過患者，意無領受寂靜調柔，壞先所有歡喜安樂，後不復得，不能安眠，心不正住。若嗔增盛者，雖昔以恩而為將護，亦皆忘恩而興殺害，雖系親友，亦為斷絕，縱以施攝亦不住等。此《入行論》所說也。

又《入行》雲：“無罪惡如嗔，無難能如忍，由是應殷勤，種種理修忍。”

思惟勝利及過患，當從多門勵力修習堪忍。

積集極苦異熟與摧壞善根二者之惡行，不定唯嗔。如誹謗因果之邪見及謗正法，于菩薩師長等前生起輕蔑我慢等。于《集學論》中，應當了知。

② 忍辱修習的原理

修耐怨害忍之理者，觀察彼能害之人，于不作害有無自在，以非有自在故為損害。謂以宿習煩惱種子，及非理作意等因緣，而起欲作損惱，以是復起諸損之加行，由此于他發生苦故。然彼亦為煩惱自在，如作僮僕，于自無主，被他勸使而作損害，故嗔不應理。譬如被魔所附者，隨彼自在而轉，雖遇來救解為作饒益之人，彼反作損害而行打等，然皆念彼因魔力故，毫無自主，故如是作。于彼無少忿恚，唯努力令其離魔，菩薩亦須如是作也。

《四百頌》雲：“嗔亦鬼所持，醫不憤如是，能仁見煩惱，非屬煩惱人。”

又如月稱阿闍黎亦雲：“此非有情過，此乃煩惱咎，察已諸善巧，不忿諸有情。”

復次，領受損害所生苦者，是受我往昔所集惡業之果，依于彼故，此業當盡。若于彼修忍，則不新集于後受苦之因。若嗔恚者，則彼業亦須受極大之苦焉。以是之故，如療重病之方便，須忍于針灸，為除大苦而忍小苦，極應理也。

修安受苦忍之理者，彼已生苦若有治法，則不須意不喜悅。若不可治者，雖不歡喜，亦無益而有過。倘太嬌慣，雖微小苦亦極難堪忍。若嬌泰小，雖大痛苦亦能耐故。

心持苦品之理者，謂若無苦，則于生死不希出離，故有能勸解脫之功德。又若遭痛苦，則摧矜高，故亦有除慢之功德。又若領納猛利苦受，則思彼苦從不善生。不欲彼苦之果，須止其因，故亦有于罪惡生羞耻之功德。以苦逼者，則希欲安樂。需彼安樂，須修善故，亦有于修善生歡喜之功德。比例自心，念他亦苦，于輪回者知生悲憫。

念此苦惱是希求處，而數數修心。彼復如雲：“若修不易成，此事定非有，以是修小苦，大苦亦當忍。”執持安受苦意樂之甲冑，漸于小苦受之，則安受苦力當愈增廣也。

修法思勝解忍之理者：信境謂三寶；證境謂二無我；欲境謂佛菩薩之大力；取捨之境謂善行惡行之因及彼等果；修習境所得之義謂菩提，得彼之方便謂菩薩學處之道；聞思之境謂十二分教等之正法，于彼等須無類別而修勝解也。

三、忍辱學處

《道次第》在講六度的每一法時，表述方式都有其一貫性。首先講這個法的特徵，其次是它的差別，第三是怎麼修這個法，充分考慮到實用性。我覺得這套思路非常好。我們學了很多經論之後，更多是感覺懂了一些知識，但這些知識怎麼落實到心行，要解決什麼問題，怎麼解決，這些方面總是顯得不足。所以講《道次第》對我的啓發也很大，應該說，我的受益比你們大，這也是當法師的好處。

1. 忍辱自性

“耐他損害及自生苦而能安受，心正直住，于法善思勝解。”首先要知道忍辱是什麼心理特徵。我們過去講到忍，無非是當別人傷害你時，你能忍耐。而菩薩道所說的忍辱包含三個方面。第一，對冤家的傷害需要忍辱，是耐怨害忍。第二，對自己的健康狀況和生活環境，比如你生病難受，還有自然界的酷暑嚴寒等艱苦環境，包括蚊蟲等動物的騷擾，同樣需要忍耐力，是安受苦忍。第三，每個人都已形成自己的固有觀念，當我們接觸佛法後，要以全新的方式認識世界，而很多佛法觀念和我們的固有認識不一樣，所以接受佛法也需要忍，是諦察法忍。也就是用平常心，不帶偏見地接受佛法，接受和固有觀念相抵觸的認識。

“彼相違品，謂嗔恚、怯弱、不解不樂也。”人之所以不能忍辱，就是因為被某些心理阻礙。其中就有嗔恚，否則，人家怎麼傷害你，你也不會在乎，更不會報復對方。但如果你有嗔恨心，別人一損害到你的利益，或者說一句你不願聽的話，馬上就把你的嗔心調動起來。如果嗔恨的力量很大，你馬上就會被抓住，被嗔心主宰着發脾氣。所以，嗔恚會導致我們不能修耐怨害忍。還有怯弱，就是怕吃苦，害怕心理和生理上的痛苦，這是不能修安受苦忍的原因。如果一個人能吃苦耐勞，什麼環境都不怕，有的勇敢者還喜歡去找苦吃。如果要

修安受苦忍，一定要克服怯弱的心理。第三是不解不樂，我們為什麼不能對佛法真理如實接受，信受奉行？其實就是不理解佛陀為什麼那麼說。因為不理解，所以就不喜歡，不樂意接受。成就諦察法忍，就要克服這種不解不樂。總之，我們要通過對治嗔恚、怯弱、不解不樂，成就耐怨害忍、安受苦忍和諦察法忍。

“此中忍度圓滿者，但是滅自忿等，心申習圓滿，非觀待一切有情悉離暴惡也。”忍怎麼才能修圓滿？主要是在心理上滅除不忍的因素，滅除嗔恨、憤怒的心。這裏所說的忍辱，主要側重于第一種耐怨害忍。必須滅除嗔恨，以無嗔代替嗔恨，并使之形成常規心理，形成主導力量。一直把這種無嗔修到極致，就是忍辱的圓滿。並不是說，你要讓一切有情遠離憤怒，你的忍辱才圓滿。即使佛陀在世時，還有人對佛陀發火，所以那是不可能做到的。

關於忍辱的修行原理，《入菩薩行論》舉了很有意思的例子。如果大地充滿荊棘，怎麼走才不會被刺到腳？是不是給大地覆蓋一層地毯？顯然是不現實的。其實，祇要自己穿上一雙鞋就解決問題了。修行也是同樣。不是說要把世界的問題都解決了，你的修行才能圓滿；而是把你自己的問題解決了，那麼在你的世界中，一切就是圓滿的。因為修行就是心的調整，是念頭的轉化，不是成就外在的什麼。

2. 忍辱差別

“忍之差別者，謂他作損惱，皆不在念。自身生苦，安忍受之。于法決心堪忍也。”忍的差別也是三方面。前面說到，忍辱有耐怨害忍、安受苦忍、諦察法忍。耐怨害忍，是對有情造成的所有傷害都不在意。真正的耐怨害忍，其實是忍無可忍——就是要三輪體空，覺得沒什麼好忍的。而不是感覺有一個實實在在的傷害，然後去忍受它。那是忍不下來的，必定很痛苦。對於自己身心的痛苦，自然環境帶來的痛苦，以及佛法真理，我們都要接受。這是菩薩道修行中需要修忍的三個方面。

3. 身心生起之法

① 思惟忍与不忍的得失

“于身心生起之法者，須知修忍之勝利，及不忍之過患也。”如何產生忍辱的心行，進而在生命中形成巨大的相續？必須通過修行完成。因為凡夫是有嗔恨心的，很難具備忍辱的素養。這就需要通過觀察修，了解忍辱有哪些殊勝利益。反過來說，如果不具備這種心理，會有哪些負面作用？接着就告訴我們，應該如何觀察和思惟。

“初者，應思當來無多怨敵，親友不離，有多喜樂，臨終無悔，身壞之後，當生天中也。”修忍辱有哪些殊勝利益？首先，具有忍辱修養的人一定不會樹敵，所以在他的未來生命中，就不會有冤家敵人。其次，親友不會離開你。親友間之所以出現矛盾，反目為仇，大多和嗔恨心、沒有忍辱修養有關。第三，會有很多歡喜和快樂。第四，臨終不會後悔。因為很多不善行都是由嗔心犯下的，“一失足成千古恨”，而忍辱能避免衝動。第五，修習忍辱和慈悲，將來可以生到天道。

“如《攝波羅密論》雲：于有將捨利他意，最妙對治說為忍，世間善樂諸圓滿，于嗔過中忍皆救。”正如《攝波羅密論》所說，我們本來發願行菩薩道，利益衆生，可看到一些討厭的衆生，尤其當他們做了損害我們的事，就想着“算了吧，這些衆生真煩，不好玩”，就不想發心了，轉而捨棄衆生。忍辱可以對治嗔心，對治捨棄衆生的心理。我們要圓滿世間的善和快樂，但往往被嗔心所破壞。如果有忍辱的修養，就能把事情做得盡善盡美，成就世間的善和快樂，避免嗔恨造成的破壞。

“是具力者勝莊嚴，是斷難行最勝力，是息害心野火雨，今後諸損忍能除。”忍辱能使生命更加莊嚴。忍不是怯弱，而是真正的力量，會使生命更莊嚴，生活更和諧。反之，如果不懂得忍辱，一旦嗔心生起，生命會變得醜陋。忍辱能

斷除嗔心，是息除衆生傷害的甘霖。對他人的傷害，我們往往以打報打，以罵報罵，以戰爭息戰爭。現在世界采取的手段叫制衡，你有導彈，我也搞導彈；你有原子彈，我也搞原子彈，最後使整個世界危機四伏。所以戰爭是無法止息戰爭的，唯有慈悲和忍辱才能息滅嗔恨，乃至未來的一切損害。

“以勝士夫忍甲鎧，暴惡衆生語之箭，反成贊嘆微妙花，亦成悅意名稱鬘。”如果你能忍辱，就是保護自己的鎧甲，也能保護別人。當敵人用語言傷害你時，如果你有嗔心，聽到會覺得很刺耳，很難過，很生氣，很容易被傷害。可如果你有忍辱，能以平常心看待，別人再怎麼說，你都感覺像天女散花一樣，不會受到傷害。所以，忍辱能使我們心生歡喜。

“又雲：‘具德莊嚴飾相好，着色工巧亦忍是。’于此勝利，乃至未得猛利堅固決定，當修習之。”論中進一步贊嘆說，具足德行才能感得色身的相好莊嚴，而忍辱是極好的裝飾，能使生命變得莊嚴。對於忍的好處，在沒有認識之前，我們要不斷思惟，深刻認識到忍的意義和功德，從而生起堅定不移的信解，覺得一定要這樣去做。

“次，不忍之過患者。”接着說明不忍的過患。如果任由嗔心發作，對生命會有什麼過患？

“《入行論》雲：‘千劫所積集，供養善逝等，所有諸善行，一嗔皆能壞。’此如馬鳴菩薩所說而建立也明矣。”《入菩薩行論》說，你用千劫時間積集供養諸佛菩薩的功德，以及所修的善根，祇要一念嗔心生起，可以把這些都毀掉。就像我們蓋一棟房子，可能要花一兩年甚至更久，可嗔心生起時，一把火就可以燒掉。可見嗔心的破壞力很大。馬鳴菩薩在論典中也說到這個道理。

“《文殊遊戲經》中，則說爲壞百劫積集之善也。”《文殊遊戲經》中，一念嗔心就可以毀壞百劫積集的功德。真是可怕，忙了這麼長時間，一念嗔心就徹底完了。下面進一步分析嗔心產生的破壞。

“所對境者，一說須于菩薩，一說于普遍之境。”當我們起嗔心時，一定是

有對象的。如果對象不同，嗔恨的破壞力一樣嗎？或者說，一念嗔心能毀壞百劫或千劫的善根，是否有特定對象？這個問題有兩種說法。一種認為對象必須是菩薩，祇有對菩薩生起嗔心，才會構成這麼大的過失。另一種則認為，對任何衆生起嗔恨心，都會構成巨大的破壞。

“前者與《入中論》中‘何故以嗔諸菩薩，百劫所積施戒善，以一剎那能摧壞’所說同也。”前者是說，嗔恨對象必須是菩薩，才能產生巨大的破壞。《入中論》有同樣的說法。如果對菩薩生起嗔心，百劫積集的布施、持戒等功德，一念都能摧毀。這是什麼道理呢？說明我們積集的功德，並不是客觀、外在的東西。再大的功德都是建立在心念的基礎上。心念可以造就無量功德，也能摧毀無量功德。就像一個人可以創造世界，創造文明，一樣可以把文明毀掉。而人的力量，歸根到底都是心念的力量。我們所造的功德，載體就是心念。從這個角度說，一念嗔心可以毀滅衆多功德，完全是有可能的。

“生嗔之所依者，雖菩薩若嗔猶壞善根，況非菩薩而嗔菩薩哉？”至于嗔恨者的身份，即便自己是菩薩，生起一念嗔心，尚且會摧毀善根，何況是非菩薩對菩薩起嗔心呢？破壞力就更大了。

“其境為菩薩隨知不知，見可嗔之原因隨實不實，皆如前說能壞善根，同《入中論》注中說也。”不論我們嗔恨的對象是否是菩薩，不論對方是否知道你在嗔恨他，也不論嗔恨的原因真實還是不真實，祇要生起嗔心，破壞力是一樣的。並不是說，因為我嗔恨的事確實存在，這個嗔恨就有道理，就沒有罪過。這和《入中論》注釋中所說的是一樣的。

“總之，壞善根者不必嗔菩薩。”總之，嗔恨就會壞善根，而不在于嗔的對象是菩薩。因為嗔恨是內在心理，善根也是建立在心的基礎上。當你這樣做的時候，就會于自身構成破壞。這和外在大因素雖然有關，但主要在于內心的變化。就像有時候，我們和某人長期友好往來，建立了深厚感情，你也幫他做了很多事，有天吵了一架，或者說了一句壞話，結果友情全沒了。這也說明了

“一嗔皆能毀”。

“如《集學論》引《說一切有部律》雲：比丘于發爪窠堵坡，若淨信心以一切支分而作禮，乃至金剛地基，盡其所壓幾許地之微塵，當受用千倍爾許轉輪王位。”就像《集學論》引《說一切有部律》說，比丘對供奉有佛菩薩頭髮、指甲的佛塔，或是祖師大德的塔，以清淨心，五體投地向之禮拜。當他這樣頂禮時，隨他身體所壓到的金剛地基，從面積到深度，其中有多少微塵，他將來就可以受用比這些微塵數還多千倍的轉輪王位。這個功德簡直不得了，真是發大財了。但你們也不要高興得太早，後面還有。

“又雲：彼善根者，若于同梵行所出生瘡疤，悉當壞盡。以是之故，若于株杌猶不起嗔，況于具識之身耶？”其中又說：雖然積集了那麼大的善根，但祇要你對一起修行的同道生起嗔心，這些善根將會徹底摧毀。所以說，即使對木頭都不要起嗔心，何況是對有情。其實對自己也不能起嗔心，祇要起一念嗔心，不管是什麼原因，生命中嗔恨的種子就會得到強化，從而對生命造成破壞。所以我們要認識到，嗔心的過患就是不忍的過患。

下面要討論壞善根的問題，到底壞到什麼程度，壞了之後有什麼結果。

“壞善根之義者，謂壞往昔諸善能速生之果，轉令果久遠，而先出生嗔之果，以後遇緣，各各之果仍當出生。”在講壞善根之前，宗大師先引了一種說法，但不是本論正宗的說法。有人認為，所謂的壞善根，是指過去生所造的善業，本來能快速結果，在今生或來生就有好的果報。現在因為嗔心的關係，使招感果報的時間推後了，可能再過一千生乃至一萬生才會感果。也就是說，所謂壞善根祇是感果時間推晚而已，善根的種子還在，將來還會招感果報。因為生起嗔心，所以嗔心會先感果，以後遇到相應條件，曾經被壞的善根還是會結果的。

“蓋世問道，隨以何法，皆不能斷所斷之種子，以煩惱無有能斷之種子故也。”這個說法的根據是什麼？他們認為在世問道，以有漏的妄心，不管用什

麼方法，都不能斷除已經形成的善或不善的種子。真正斷除有漏種子，必須靠無漏慧的力量。所以，嗔心也不能斷除善根種子。

“此有類善巧者所說，然彼因相不為決定。”《道次第》對此是什麼觀點？宗大師認為，這個說法也有道理，但不完全對。有道理在於，世間道確實沒辦法斷除善惡種子。但在被破壞的善根能不能感果的問題上，宗大師並不同意上述說法，認為“彼因相不為決定”。也就是說，被破壞的善根將來能否感果，其實是不決定的，是不能再感果的。

“異生以四力對治不善之清淨，雖非斷種，然其後遇緣，異熟亦不生故。”這裏就舉例說明。異生，指未開發無漏慧的眾生。就像異生用四種懺悔力來對治不善業的種子，懺悔之後，這些業種還能不能感果？如果能感果，懺悔就沒作用了。事實上，經過懺悔的業種，雖然種子沒有斷除，但即使以後遇到條件，種子也不會結果。就像麥種或谷種，如果被煮過後，雖然種子還在，但已經沒有發芽、感果的能力了。被懺悔的業障，包括被破壞的善根，道理也是如此。

“又得加行道頂忍位時，雖未斷邪見及惡趣因之不善種子，然縱遇緣，亦終不生邪見及惡趣故也。”菩薩在加行道的修行中，尤其在頂位、忍位的時候，雖然沒能徹底斷除曾經種下的邪見或惡趣之因等不善種子，但即使遇到緣，也不會產生邪見和惡趣的結果。

“如雲：業向重處牽。”經論中說，我們雖曾造下很多業，但真正決定生命走向的，是其中力量最大的業。就像我們現在有很多想法，想去黃山，想去廬山，想去北京，或是想幹什麼。儘管你有這麼一堆想法，但不是每種力量都一樣，感情上會有偏向。在這些想法中，哪種力量最強，哪裏是你最想去的，你就會選擇哪裏。其他地方雖然現在還沒去，但那個想法還在，會儲藏在阿賴耶識的倉庫中，不等於以後不會去。但用這個道理來解釋壞善根，是說不通的。

“謂善不善業以何先熟，餘業則暫無熟之分位。僅依此理，不能建立為壞善不善，彼未說故。”我們有善業和不善業，哪種先成熟，哪種業就會先招感

果報，而其他輕的業暫時不能感果。但你不能從暫時不能感果的角度來說明壞善根，這是說不通的，經論中也沒有這個說法。

“唯就异熟暫遠，不可以爲壞善根義。若不爾者，則一切具力不善業，皆應說爲壞善根也。是故，此中清辯阿闍黎如上所說。”所以說，果報推後是不可以稱爲壞善根的。否則的話，生命中潛藏很多將感果而未感果的業力，將來都會招感果報，我們不能說這些屬於壞善根。以上是清辯阿闍黎的說法。

“以四力而淨不善，及以邪見嗔恚而壞善根二者，如種子壞，雖遇緣亦不生芽，後雖遇緣，果亦無能生也，彼亦如前。”以四種懺悔力來淨化不善業，以及用邪見和嗔恚毀壞善根，這個道理就像谷種、麥種被煮過一樣，雖然遇緣也不再發芽，不再產生結果。壞善根也是同樣。

“如說雖修四力懺罪而能清淨，然生上道則遲緩，亦不相違。”這就像《道次第》所說的，一個人從沒造不善業，和造了不善業之後懺悔，結果是不太一樣的。你造了業，雖已懺除清淨，但將來在佛道修行上會緩慢很多。前面有類似說法，就像一個人的腿從來沒摔過，是健康的。另一個人的腿已經摔過，骨折過，然後治好了，兩者是不一樣的。沒造業和造業之後懺悔，雖然都是清淨的，但實質有所不同。

接着引不同觀點來解釋，壞善根究竟壞了什麼，壞到什麼程度。一個人造善也好，造不善也好，都有兩種果報，一是等流果，一是异熟果。所謂等流果，比如某人喜歡布施，就會形成布施的習慣，祇要有條件就想布施。這種布施心是念念相續的，就像流水一樣。而在修習布施的過程中，這個念頭會越來越強大。前一念的布施心和後一念的布施心是相似的，因和果也是相似的，是爲等流。所謂异熟果，因有善惡，果唯無記。也就是你造下善或不善的因，將來會感得快樂或痛苦的結果。這個苦樂結果並沒有善惡屬性，不能說我現在很快樂就是善的，很痛苦就是惡的。那麼壞善根之後，到底壞了哪種結果？是等流果還是异熟果？

“故有一類所許，謂雖壞出生布施、持戒、受用及身圓滿之果，然不能壞修習施捨及斷心之所作等流，後乃易生施戒之善根。”關於這個問題有兩種說法。一種認為是壞異熟果，將破壞你因為布施、持戒等善行招感的受用、色身、財富等結果，但並不會破壞你修習布施或持戒的習慣，你還是喜歡布施，還是樂于持戒。

“又有一類則謂，雖壞出生內戒等之所作等流，同類相續，而不壞出生身受用等圓滿。”還有一種認為是壞等流果，將影響以後生起布施、持戒等善行的心，但並不壞異熟果，不影響將來招感的果報。

“復有一類則如前所說，若不嗔記菟菩薩，則以一劫能行圓滿所證之道。倘生一嗔恚之意樂，雖不捨彼身心中已有之道，然以一劫行道則遲緩。”還有一種觀點則像前面所說的那樣，如果不對佛陀授記的菩薩生起嗔心，可能用一劫時間就能圓滿證果。但祇要對他們生起一念嗔心，雖然不會徹底毀壞已修的善根和相續，但修行成就的時間就要推遲了。

“總之，如淨不善，無須令彼一切皆淨。其壞善根，亦不須令彼一切皆壞，想當如是耳。”總之，就像淨化不善罪業，並不是說通過懺悔，就和沒造完全一樣。壞善根也是同樣，不是所有善根都被破壞得幹乾淨淨。哪怕房子被燒，最後還有一大堆灰，或有些瓦片、鍋碗瓢盆之類的沒被燒掉，不會壞得一點都沒了。

“雖然，此最切要，須唯佛之教及依彼之正理而觀察也，當善閱經教以觀察之。”所以我們對壞善根和懺悔的道理，還是要通過佛陀的經教，通過聖言量來觀察。

“如是感極猛利不悅意之異熟，及滅于他世出生極悅意之異熟果者，是非現見之過患也。”以上所說的因為嗔恨而毀壞善根，招感不悅意的果報，或是滅除未來招感的快樂果報，這些都不是現世馬上看得到的過患，但我們不能因此心存僥幸。

“現法中過患者，意無領受寂靜調柔，壞先所有歡喜安樂，後不復得，不能安眠，心不正住。”此外，不能忍辱在現世的過患是什麼呢？你的心本來寂靜調柔，可嗔心生起時，就會徹底破壞這種寂靜，立刻變得粗重。你本來很开心，因為一念不能忍，生起嗔心，歡喜安樂都會跑到九霄雲外，覺都睡不好，心也不能安住于法，安住于正念。

“若嗔增盛者，雖昔以恩而為將護，亦皆忘恩而興殺害，雖系親友，亦為斷絕，縱以施攝亦不住等。此《入行論》所說也。”嗔心很重時，哪怕對曾經非常照顧你的恩人，也想把他殺掉。雖然是親友，也會斷絕關係。縱然對方給你再多好處，你也不稀罕了。嗔恨心就有這些可怕的結果。以上是《入行論》所說的。

“又《入行》雲：‘無罪惡如嗔，無難能如忍，由是應殷勤，種種理修忍。’思惟勝利及過患，當從多門勵力修習堪忍。”《入行論》還說，沒有什麼罪惡比嗔恨更可怕，沒有什麼事比忍辱更難，所以應該精進地修行。我們要從各方面思惟忍的勝利和不忍的過患，從不同角度努力修習忍辱。

“積集極苦異熟與摧壞善根二者之惡行，不定唯嗔。如誹謗因果之邪見及謗正法，于菩薩師長等前生起輕蔑我慢等。于《集學論》中，應當了知。”不祇是嗔恨能積累極端痛苦的果報并摧毀善根，其他不善行也能造成這個結果。比如誹謗因果的邪見，或是誹謗正法，或是對菩薩、師長生起輕視我慢等，都會造成不良結果。這是《集學論》所說的，我們應當了知。這部分主要通過嗔的過患，說明忍辱對人生和修行的意義。

② 忍辱修習的原理

認識到修習忍辱的殊勝利益和不忍的過患後，《道次第》進一步告訴我們，應該如何修習忍辱。前面說過，忍辱包含耐怨害忍、安受苦忍和諦察法忍。忍辱的修行，同樣要從這三方面開始。

“修耐怨害忍之理者，觀察彼能害之人，于不作害有無自在，以非有自在故爲損害。”第一，如何修耐怨害忍，忍受來自冤家的傷害。我們首先要換位思考，想到那個傷害我們的人，當他發起嗔心時，對自己的心行是沒有自主能力的。當一個人很生氣時，想不生氣，馬上可以做到嗎？我們想想自己，做得到嗎？有沒有這個本事？此外，我們養成了很多不良習慣，有沒有能力說放下就放下？想停下就停下？既然自己沒有這個能力，對方同樣沒有能力。他祇是被嗔心主宰，所以要損害我們，並不是他們自己可以做主的。我們平常會覺得，我喜歡，我討厭，我高興，我不高興……總以爲這些是自己說了算的，事實并非如此。當我們不高興時，想高興也高興不起來；當我們很高興時，也沒辦法馬上就不高興。總之，我們對情緒是不能自主的。

“謂以宿習煩惱種子，及非理作意等因緣，而起欲作損惱。以是復起諸損之加行，由此于他發生苦故。”一個人之所以會損惱別人，有幾方面的因素。首先是長期形成的宿習和嗔恨種子，這個前提很重要。如果你的生命中已經沒有嗔恨種子，即使整個世界都和你過不去，你也不會起嗔心。起嗔，是因爲我們有嗔心種子，所以才會在遇到對境後現行。其次是因爲錯誤觀念，才把嗔心種子調動起來，產生加行，想要損害對方。在這個過程中，主謀就是煩惱。如果你有智慧的認識，嗔恨種子就不會被引發。

“然彼亦爲煩惱自在，如作僮僕，于自無主，被他勸使而作損害，故嗔不應理。”對方之所以這麼做，關鍵是被煩惱所控制，就像僕人一樣，主人叫他幹什麼，他就幹什麼。其實，多數人都是自己煩惱的奴僕，隨着煩惱的支配，根本不能自主。既然對方損害我們是不能自主的，所以就不該對他生起嗔心，因爲他也沒辦法。就像我們有時會說，我也不想生氣，可是做不到。這個道理是一樣的。

“譬如被魔所附者，隨彼自在而轉，雖遇來救解爲作饒益之人，彼反作損害而行打等，然皆念彼因魔力故，毫無自主，故如是作。”下面舉例說明。就

像有人被魔鬼附身之後，鬼叫他做什麼，他就做什麼，根本沒有一點自主力。哪怕醫生要幫他治病，他反而會打醫生。在這種情況下，醫生是不會責怪病者的。如果我們無故被人打，肯定會起嗔心，為什麼醫生沒有不高興呢？因為醫生知道，病人被魔鬼主宰，身不由己，沒辦法怪他，也不能讓他負責。

“于彼無少忿恚，唯努力令其離魔。菩薩亦須如是作也。”所以在這種情況下，醫生是不會怪罪于他的，祇是想辦法把他身上的附體趕走。菩薩對衆生也應該有這樣的心態。當衆生傷害我們的時候，應該明白，衆生是被煩惱支配的，根本就不能自主。

“《四百頌》雲：嗔亦鬼所持，醫不憤如是，能仁見煩惱，非屬煩惱人。”《四百頌》說，當一個人有嗔恨心時，就像被鬼附體一樣。醫生不會責怪附體的人，佛菩薩看衆生也是同樣。能仁就是佛陀，當他看到煩惱的衆生，會把這個衆生和他的煩惱、無明行爲分開。因為衆生不能自主，這麼做并非自己的意願，他祇是被控制了。

“又如月稱阿闍黎亦雲：此非有情過，此乃煩惱咎，察已諸善巧，不忿諸有情。”又如月稱阿闍黎在論典中說，當衆生以無明行爲傷害我們的時候，我們要認識到，這并不是衆生的過失，而是煩惱的過失。尤其要認識到，第一受害者是衆生自己，而且他是最大的受害者。祇有當這個行爲表現出來，才會傷害到我們。而且我們被傷害可能祇是這一次，但衆生有了煩惱後，就會不斷地被傷害。因為衆生心生嗔恨時，會直接感受到嗔心的力量。所以，即使我們被他人傷害，也不是第一受害者，不是最大的受害者。就像一棟房子着了火，我們是旁邊被株連的，直接燒着的是那棟房子本身。有了這樣的智慧觀察，我們就能對衆生有更多的同情和理解，也就不會心生嗔恨了。這是解除嗔恨的一個思考角度。

“復次，領受損害所生苦者，是受我往昔所集惡業之果，依于彼故，此業當盡。”此處還提供了另一個解除嗔恨的角度。很多時候我們之所以受到損害，

也有自身的因緣，那就是過去生造下的業力。既然我們曾經造業，曾經傷害別人，欠了債是要還的。現在承受這個果報之後，你的業將被化解。

“若于彼修忍，則不新集于後受苦之因。若嗔患者，則彼業亦須受極大之苦焉。”我們在接受果報時，如果能修忍辱，果報可能到此就結束了。而有情在世間的輪回，往往是冤冤相報的。今天你傷害我，明天我傷害你；後天你再傷害我，再後天我還傷害你；乃至這一生你傷害我，來生我傷害你……一生又一生，沒完沒了。如果受傷害後以忍辱和慈悲善待之，就不會再造新的業因，不會使不善果報相續。反之，如果心生嗔恨，將來又要繼續招感果報。

“以是之故，如療重病之方便，須忍于針灸，為除大苦而忍小苦，極應理也。”就像治病一樣，比如你被針灸，確實要受一點苦。但受這點苦，就可以解除你的疾病。同樣，我們在忍辱過程中可能有點痛苦，但因為有了忍，就不會造業，將來不會招感重大果報。這也是修習忍辱的思惟方式。如果我們受到損害時，能從這兩方面去思考，嗔心自然不會生起。這是通過觀察修達到調整心態的效果，然後還要繼續保持，就是安住修。

“修安受苦忍之理者。”接着是安受苦忍，面對身體疾病和各種自然災害帶來的痛苦，怎樣修習忍辱？論中又給我們提供了很多智慧的觀察角度。如果我們能從這些角度觀察，不論對身體產生的痛苦，還是自然環境帶來的痛苦，都能安然接受了。

“彼已生苦若有治法，則不須意不喜悅。”面對已經產生的痛苦，比如天氣太冷太熱，或是身體不舒服、肚子餓等，如果我們有辦法改善，就不需要不高興，直接改善就是了，光在那裏不高興有什麼用？

“若不可治者，雖不歡喜，亦無益而有過。”如果這個痛苦你沒辦法改善，那就祇好接納，不高興也沒用，祇會讓自己難過，還不如勇敢地接納。

“倘太嬌慣，雖微小苦亦極難堪忍。若嬌泰小，雖大痛苦亦能耐故。”如果一個人太嬌慣自己，太怕吃苦，很小的苦都沒辦法忍耐。反之，如果一個人比

較勇敢，很大的痛苦也能忍耐。可見，能不能承受，往往取決於人的意志是否堅強。意志力從哪裏來？就從忍耐中來，所以要不斷培養。有了忍耐力之後，再大的苦也不以為苦。

“心持苦品之理者，謂若無苦，則于生死不希出離，故有能勸解脫之功德。”為什麼要修習忍辱？這麼做到底有什麼功德利益？我們知道，天人之所以不能修行，就是因為太快樂了。世人也是如此，條件太好的人很難修行，因為他無法放下對五欲的貪著，所謂富貴修行難。如果我們沒有感受到苦，就很難生出離心。現代人消遣太多，容易麻木，對苦的感受不深。事實上，佛法修行就要從知苦入手。四諦法門中，第一就是苦諦。祇有深刻認識到人生是苦，輪回是苦，三惡道是苦，才會真切地發起出離心。如果覺得娑婆世界很好，為什麼要修行？所以說，適當遭遇一些痛苦，對發起出離心很有幫助，也是我們追求解脫的增上緣。

“又若遭痛苦，則摧矜高，故亦有除慢之功德。”如果一個人生活環境太好，一切都很順利，有時就會飄飄然，覺得老子天下第一，沒什麼辦不成的事。一旦遭遇挫折和痛苦，他就會思考，就會發現自己的不足。所以，痛苦還具有摧伏我慢的作用。

“又若領納猛利苦受，則思彼苦從不善生。不欲彼苦之果，須止其因，故亦有于罪惡生羞耻之功德。”如果一個人遭遇人生痛苦，就會思考：這些痛苦從哪裏來？當然這也有兩種思考。有人可能會認為，苦是生活條件造成的，人家有車，我沒車；人家有房，我沒房，所以要想盡辦法地賺錢，改善環境。另一種思考方式，會覺得苦是因為前世沒有福報，和往昔不善業有關。如果要改變痛苦的命運，必須止息不善業因。從這個角度說，痛苦還具有使我們對不善行感到羞耻的作用。我們希望未來有好的命運，現在得多做一些善事。

“以苦逼者，則希欲安樂。需彼安樂，須修善故，亦有于修善生歡喜之功德。”因為被痛苦逼迫，就希望獲得快樂。那怎樣才能得到安樂？就要修習善

業。如果有因果觀念，他就會對修善心生歡喜。

“比例自心，念他亦苦，于輪回者知生悲憫。念此苦惱是希求處，而數數修心。”我們體會到自己的苦，以此類推，想到衆生也在輪回中受苦，就能引發悲憫心。所以，深刻意識到輪回苦，是很重要的觀察修，能使我們發起真實無偽的菩提心。如果意識不到輪回苦，不覺得娑婆世界有什麼不好，也不覺得輪回有什麼不好，出離心和菩提心都不會真切。當我們認識到，現實中的苦可以帶來這麼多好處，自然就能安然處之，把這些痛苦變成修行的增上緣。

“彼復如雲：若修不易成，此事定非有，以是修小苦，大苦亦當忍。”論中還說，如果通過正當觀修而無法成就，這是不可能的。任何事物都符合因緣因果的規律，祇要努力去做，都做得成，包括成佛。每個心念都代表無盡生命的積累，是通過因緣培養起來的。同樣，我們要培養對苦的忍受能力，祇要通過正當觀修，一定是能修成的。就像我們現在的貪嗔之心，力量這麼大，也不是天上掉下來的，而是我們長時間修來的，祇不過是在無意中修成的。

“執持安受苦意樂之甲冑，漸于小苦受之，則安受苦力當愈增廣也。”我們執持忍辱的鎧甲，就有能力承受小苦，漸漸地，再大的痛苦也能承受。世間有些人很不會吃苦，也有些人很會吃苦，爲了工作，一天幹上十五六個小時，生活環境惡劣得不得了。還有那些創業的人，爲了成就一番事業，多大的苦都可以承受。娑婆世界就叫堪忍世界，可見，忍耐力是能培養起來的。這是第二種，安受苦忍。

“修法思勝解忍之理者。”第三是諦察法忍，即對不同觀念的認可。我們學習佛法前，已有自己固有的觀念和生活方式。學佛之後，要徹底改變這一切，接受佛法闡明的，和我們固有觀念和生活方式截然不同的內容，也需要有忍，才能接受和理解。

“信境謂三寶。”我們學習佛法，相信的對象就是三寶。三寶是我們的皈依處，對這些信仰對象，我們要認可。

“證境謂二無我。”修行所要證悟的境界，是二無我的空性，即人無我和法無我，這是我們應該通達的真理。

“欲境謂佛菩薩之大力。”所要成就的境界，是佛菩薩的功德。

“取捨之境謂善行惡行之因及彼等果。”在人生中，我們要追求什麼，棄捨什麼，這些取捨必須建立在因緣因果的前提下，取善而捨惡。

“修習境所得之義謂菩提，得彼之方便謂菩薩學處之道。”修行最終要圓滿證悟佛果，即無上菩提。證得菩提的方便和手段，正是菩薩的學處。

“聞思之境謂十二分教等之正法。”我們聞思的對象，是如來的十二分教，長行、重頌、孤起、因緣、本生、本事、未曾有、譬喻、論議、無問自說、方廣、授記，以及一切正法。

“于彼等須無類別而修勝解也。”對以上這些修學中的信境、證境、欲境、取捨境、修習境、聞思境，我們要生起堅定不移的信解，并發自內心地接受。這是第三種，諦察法忍。

以上講到忍辱的修行。每種心行都是緣起的，需要通過各種因緣來培養，忍辱也是同樣，需要通過長時間的觀修，尤其要克服內心的嗔恨和怯弱，否則很難成就忍的修養。修習忍辱時，我們首先要認識到，忍辱究竟有什麼好處。如果不能忍辱，任隨嗔恨和怯弱之心主宰，將對生命造成什麼負面影響。這是修習忍辱必須具備的認知，也是成就忍辱的關鍵。如果我們的認知有問題，就會像社會上多數人那樣，培養和忍相反的嗔心。

我在弘法中經常說，生命是由觀念和心態形成的。改變生命，必須從改變觀念入手。正確觀念能使我們化解煩惱，培養健康心理。反之，邪知邪見會不斷制造煩惱。所以在介紹每個法的修行前，宗大師都是從調整觀念入手。唯有調整觀念，才能真正改變心態。如果觀念沒有調整，即使通過環境等因素改變了心態，也是暫時的。一旦熟悉的環境出現，相應的心態馬上就會出現。

· 第七十六課

四、精進學處

1. 精進自性

于攝善法及作有情義利之故，心生勇悍，及由彼心所起三門之動業，廣如《菩薩地》中說。

2. 精進差別

精進差別有三：一、披甲精進者，菩薩于精進加行之前，其心勇悍為先導，而披意樂之甲，以百千俱胝倍三無數大劫，為除一有情之苦，乃至唯住地獄而能成佛，亦勇悍而為。為以圓滿菩提故，而行精進。如是住于精進猶且不捨，況于短時小苦，則何待言哉。如此念已，而著意樂之鎧甲。二、攝善法精進者，為修六度故，于彼應行。三、饒益有情精進者，同前。

3. 身心生起之法

① 思惟精進勝利與懈怠過患

于身心生起之法中，勤發精進之勝利者，《莊嚴經論》雲：“善法聚中精進勝，由依此故彼隨得，以精進後住勝樂，世出世所攝成就。精進當得世受用，精進能具極清淨，精進超脫薩迦耶，精進成佛勝菩提。”

《攝度論》亦雲：“若具無厭大精進，不得不成悉皆無。”又雲：“非人于彼喜饒益，當得一切三摩地。有果度諸日夜時，以功德聚不下墮。得勝人法之諸事，增長猶如青蓮花。”

不勤發之過患者，《海慧問經》雲：“具懈怠者，于菩提極遠而甚遠。諸具懈怠者，從無布施乃至無慧。諸具懈怠者，無能利他。”

又《念住經》亦雲：“唯一煩惱本，何有如懈怠，誰有一懈怠，彼是無諸法。”如說應思。

② 精進的修習

正生精進之違緣有二：一、雖見能修善法而不行。二、念我何能修彼之怯弱。

初中復二：一、念後有暇而作推緩。二、為庸常事等所映蔽。初之對治者，當思已得人身，速當壞滅，死墮惡趣，後難得此妙善之身。修此三者，前已說訖。貪著庸常事之對治者，應思正法是出生現後無邊喜樂之因。無義戲論及掉舉等諸散亂事者，是能失壞現世之大利及引發後世無義眾苦之所依，應斷滅之。

第二，怯弱復有三：一、以所得佛之功德無邊故，而念我不能得。二、以方便須捨手足等無量難行故，而念我不能行。三、以處所須于生死受無邊生故，而念于爾時被生死苦所損惱而怯弱也。初之對治者，念昔諸佛亦非最初即得甚高之道，亦唯如我于道漸次上進而成佛。薄伽梵亦說：“諸較我極為下劣者亦當成佛。”我若不捨精勤，何故不得，當思惟之。第二對治者，念雖應施身等，然于生難行想時，亦可不即施，若至捨時如與果菜等，則無所難也。第三對治者，念以菩薩斷罪故，則苦果不生，以堅固通達生死無有自性如幻故，則于心無苦，以身心增廣安樂，雖住世間，無所厭事。如是思已，而斷怯弱也。

精進所依之順緣有四：一、勝解力者，修習業果，于取捨而生欲樂也。二、堅固力者，于未觀察，任何不隨而轉，觀已起行，則至究竟。三、歡喜力者，如嬰兒戲，無輟無厭，而行精進。四、止息力者，以勤精進，身心疲勞，由暫止息，疲勞得蘇，仍無間而行也。

如此由滅違緣及依順緣，身心輕利，如風吹木棉，搖曳之中而行精進也。

修學精進時，具足六度而行者，自住精進，亦安他于精進，是精進之布施。餘者同前。

五、靜慮學處

1. 靜慮自性

于隨一妙善所緣，心一境性，心正安住。

2. 靜慮差別

差別者，從自性門，有世出世間之二。從品類門，有止與觀及止觀雙運之三品。以作用之差別，有令現法身心安樂而住，及現證功德與饒益有情之靜慮。一、于何等引生起身心輕安之靜慮。二、成就神通、解脫、遍處、勝處等共諸聲聞所有功德之靜慮。三、以靜慮成辦十一種饒益之靜慮。

3. 身心生起之法

生起之法，思惟修靜慮之勝利及不修之過患等，于下奢摩他時當廣說。修學靜慮具六度之施者，自住靜慮，亦安他于彼是也。其餘如前。

四、精進學處

在修習善法的過程中，精進非常重要，所有善法的成就都離不開精進。不僅學佛如此，世人成就任何一種事業，或是要具備某種特殊能力，都需要精進。

1. 精進自性

精進也屬於心理活動，那麼它有什麼樣的特徵？

“于攝善法及作有情義利之故，心生勇悍，及由彼心所起三門之動業，廣如《菩薩地》中說。”精進是有特定對象的，其所緣就是修習善法和利益衆生、斷除煩惱的事業，即斷除不善相續，成就善的相續。我們要對這些做法生起勇猛之心。這些心理是建立在堅強意志的基礎上，然後產生身口意的行爲。詳細內容在《菩薩地》中有說明。

2. 精進差別

“精進差別有三。”精進的種類有三種。

“一、披甲精進者，菩薩于精進加行之前，其心勇悍爲先導，而披意樂之甲，以百千俱胝倍三無數大劫，爲除一有情之苦，乃至唯住地獄而能成佛，亦勇悍而爲。爲以圓滿菩提故，而行精進。”第一，是披甲精進。菩薩在修習精進時，要有非常強悍的意願，這種“我一定要做什麼”的意願非常重要，而且具有強大的動力。所以菩薩即使爲去除一個有情的痛苦，也願意用百千倍三無數劫那麼長的時間努力，哪怕要住在地獄才能幫助他成佛，菩薩都願意去做。祇要能成就無上菩提，菩薩都會勇猛精進。

“如是住于精進猶且不捨，況于短時小苦，則何待言哉。如此念已，而着意樂之鎧甲。”即使爲解除一個有情的痛苦，而且花這麼長時間，菩薩都不會捨棄，何況時間很短，不是很大的痛苦，那對菩薩就更算不了什麼。這樣思惟之後，就會生起強大的意樂，就像披上鎧甲那樣。

“二、攝善法精進者，爲修六度故，于彼應行。”第二，是攝善法精進，在修習布施、持戒、忍辱、禪定、般若的過程中，勇猛精進。

“三、饒益有情精進者，同前。”第三，是饒益有情精進。凡是對衆生有利益的事，都勇猛地承擔。

3. 身心生起之法

① 思惟精進勝利與懈怠過患

怎樣才能生起精進的心理？首先還是要思考精進有什麼利益，不精進有什麼過患。在觀念上產生明確認識，這是修習精進的前提。

“于身心生起之法中，勤發精進之勝利者。”要生起精進心，首先要認識到精進有哪些殊勝利益。

“《莊嚴經論》雲：善法聚中精進勝，由依此故彼隨得，以精進後住勝樂，世出世所攝成就。”這個偈頌是講述精進的功德利益。《莊嚴經論》說，在善法修行中，精進非常重要。任何一種善行的成就，任何一種煩惱的解除，任何一種高尚品質的形成，都要通過精進來完成，否則是很難的。因為有了精進，才能成就一切善法，獲得殊勝的快樂，包括禪定的快樂，體驗空性的快樂，解除煩惱的快樂。不論世間還是出世間的成就，都離不開精進。

“精進當得世受用，精進能具極清淨，精進超脫薩迦耶，精進成佛勝菩提。”世人精進勤勞，才能得到豐厚的報酬。在佛法修行中，要解脫煩惱，破除我執，成就清淨智慧，超越身見和我見，不通過戒定慧的精進修行是做不到的。祇有精進不懈，才能最終成就佛果，成就無上菩提。

“《攝度論》亦雲：若具無厭大精進，不得成悉皆無。”《攝度論》也說，如果具備無厭倦的大精進，就沒什麼是不能得到，不能成就的。當然也不是隨便精進就可以，還要符合因果法則，你的精進才有結果。否則，甚至越精進越糟糕。不少人喜歡打坐，還不懂得怎麼用心就拼命用功，結果最容易出問題，吊兒郎當的反而不容易出偏。但那樣，就永遠在吊兒郎當，也是沒用的。所以關鍵是有正確方法，有善巧方便，再加上精進，那什麼都能做到，就像宇宙飛船可以登上月球。但沒有善巧方便，爬到屋頂都很難。

“又雲：非人于彼喜饒益，當得一切三摩地。有果度諸日夜時，以功德聚

不下墮。得勝人法之諸事，增長猶如青蓮花。”論中繼續稱贊精進的功德。非人，即鬼神之類。他們看到精進修行的人很歡喜，樂意幫助你。通過精進修行，能成就一切三摩地（禪定）。一個精進修行的人，白天黑夜都不會空過，都能獲得殊勝的功德。而不精進的人懈怠放逸，每天都在浪費生命。過人之法的種種殊勝成就，都是通過精進完成的。隨着精進修行，你的功德一天天飛快增長，就像青蓮花那樣。

“不勤發之過患者。”前面引經據典說明精進的功德，接着說明不精進有什麼過患。

“《海慧問經》雲：具懈怠者，于菩提極遠而甚遠。諸具懈怠者，從無布施乃至無慧。諸具懈怠者，無能利他。”《海慧問經》說，那些懈怠的人，菩提道對他來說非常遙遠。因為他不努力前進，不去修布施、持戒乃至般若等六度。佛法所說的功德善根和良好生命品質，他們都無法具備。有道是，“沒有天生的彌勒，也沒有自然的釋迦”，這些功德都要通過精進修行才能成就。對於懈怠的人來說，他既沒有能力自利，更不要說利他了。

“又《念住經》亦雲：‘唯一煩惱本，何有如懈怠，誰有一懈怠，彼是無諸法。’如說應思。”又引《念住經》說，在種種煩惱中，懈怠是很可怕的。我們知道，煩惱的根本是無明和我執。要解除無明和我執，一定要有正知正念，要精進不懈，否則根本無法突破煩惱，無法從混亂的情緒和妄想中走出來。對於懈怠的人來說，一切善法成就都和你無關。我們應該這樣思惟不精進的過患。

懈怠是和精進相對的。有精進就沒有懈怠，有懈怠就沒有精進。所以，懈怠的過患就是不精進的過患。

② 精进的修习

思惟精進的勝利和不精進的過患後，我們要進一步分析，在修習精進過程中有哪些違緣，又該如何克服。在修行中，很多法之所以修不起來，就是因為有各種障緣阻礙，有很多凡夫心難以突破。比如布施，必須戰勝慳貪的心，否

則你的布施就很有有限，甚至做不起來。精進也是同樣，在修習善法時，我們要有強烈的意願和勇猛的行爲，一定要克服違緣。

“正生精進之違緣有二：一、雖見能修善法而不行。二、念我何能修彼之怯弱。”精進的違緣有兩種。第一，知道這個法很好，也有能力去修，但就是不修，不當一回事；第二，是怯弱和自卑的心理，覺得自己不行，這些都是菩薩做的事，哪裏是我這種人能做的。這兩種心態都會阻礙精進。

“初中復二：一、念後有暇而作推緩。”在第一種能修而不修的情況中，又分爲兩種。一是覺得要等以後有空再修，自己現在還年輕，還有很多事業要做，不妨等年紀大了再修。這種一推再推，是很多人修行中的普遍心理。

“二、爲庸常事等所映蔽。”二是每天忙于生活瑣事，如柴米油鹽，迎來送往，忙到晚上準備修行時，就想打瞌睡，沒精力了。每天都在生命的不良慣性中，無法走出來。看起來是沒空修，其實是對法不夠重視。

怎麼對治這兩種心理呢？

“初之對治者，當思已得人身，速當壞滅，死墮惡趣，後難得此妙善之身。修此三者，前已說訖。”首先是對治“以後有空再修”的心理。這就必須思惟，人身非常難得，而且死亡不定，不知道什麼時候會死。一旦死了，很可能會墮落惡趣，難以得到現在的暇滿人身，所以有時間就要趕快修。否則，以後想修也沒機會了。這三點，在念死的修行中已經說過。

“貪著庸常事之對治者，應思正法是出生現後無邊喜樂之因。無義戲論及掉舉等諸散亂事者，是能失壞現世之大利及引發後世無義衆苦之所依，應斷滅之。”其次是對治貪著庸常事的串習，每天在瑣事中耗費生命，却把修行放到一邊。如何改變這種習慣？應該認識到，唯有修行佛法，才對生命具有永久的意義，是獲得無邊快樂的因。而我們現在每天都在掉舉、散亂、顛倒妄想中生活，包括爲生存付出的努力，都祇有暫時的意義。僅僅忙于這些，將使我們失去現世的更大利益，同時引發未來的輪回，甚至三惡道苦。每個人都希望人生

更有意義，那什麼樣的生活方式才有永久的意義？我們需要從更高的角度來考量，從而調整行爲，改變陷于日常瑣事的習慣。

“第二，怯弱復有三：一、以所得佛之功德無邊故，而念我不能得。”第二種是對治怯弱，對佛道的遙遠、菩薩道的難行，生起自卑心，想要退却。這又表現在三個方面。一是想到佛菩薩成就的功德無量無邊，我這樣的愚下凡夫能行嗎？這麼一想，就對自己沒信心了。

“二、以方便須捨手足等無量難行故，而念我不能行。”二是看到佛陀在因地上，一會兒把胳膊砍下，一會兒把眼睛挖給衆生，嚇壞了，覺得没法想象，還是讓菩薩去做吧，自己肯定是不行的。

“三、以處所須于生死受無邊生故，而念于爾時被生死苦所損惱而怯弱也。”三是想到三界太苦，輪回太苦，所以就想趕快解脫，趕快往生西方極樂世界，而行菩薩道要悲願無盡，不斷以各種身份在輪回中解救衆生，不是太痛苦了嗎？更何況，還有那麼多衆生是你討厭的，不喜歡的。有了這些想法後，就會對菩薩道修行生起極大的怯弱心。如何對治這些心理？

“初之對治者，念昔諸佛亦非最初即得甚高之道，亦唯如我于道漸次上進而成佛。”第一，怎麼對治認爲自己不行的想法？就要想到，佛陀不是天生就成佛了，他在因地也曾和我們一樣。佛陀的成就是以凡夫爲起點，一步步修上去的，不是立刻成就的，更不是生來如此。

“薄伽梵亦說：‘諸較我極爲下劣者亦當成佛。’我若不捨精勤，何故不得，當思惟之。”薄伽梵，佛陀的十大名號之一。佛陀曾經說過，一切衆生都能成佛，那些比我生命素質更低的蚊蠅等衆生也能成佛。既然佛陀是這麼說的，我們祇要不放棄努力，爲什麼修不成呢？一樣是能修成的。我們要通過這樣的思惟，擺脫怯弱心。

“第二對治者，念雖應施身等，然于生難行想時，亦可不即施，若至捨時如與果菜等，則無所難也。”第二，怎麼對治害怕把手腳布施給衆生的心理？

我們要想到，雖然菩薩不僅要布施外財，還要布施內財，包括身體和生命，但并不要求初發心者馬上就這麼修。如果我們覺得這個布施很難，可以通過觀想把自己的身體布施給衆生，逐漸打開心量，培養願力，不必真的那麼做。當我們證悟空性乃至生死自在，徹底沒有我也沒有我所的執著之後，捨身就像在菜園裏送棵菜給別人那樣。到了那個修行境界，布施身體一點都不會痛苦，所以不用擔心。我們現在覺得很難，是因為沒有相應的心理素養。一旦修行有成，做起來是很容易的。

“第三對治者，念以菩薩斷罪故，則苦果不生，以堅固通達生死無有自性如幻故，則于心無苦。以身心增廣安樂，雖住世間，無所厭事。”第三，如何對治對輪回的畏懼？菩薩要在輪回中不斷度化衆生，而輪回很苦，很可怕，怎麼辦？我們要想到，菩薩雖然在輪回中和衆生在一起，但他不是在承受果報身。衆生是因為業力推動，在輪回中承受苦果。但菩薩悲願自在，既沒有不善果報，也不像衆生那樣感到痛苦。另一方面，衆生的很多痛苦來自對世界的執著，但菩薩已斷除我法二執，以智慧了知一切如幻如化。所以對菩薩來說，輪回是沒有痛苦的，尤其是那些大菩薩。小菩薩還未必行，不能一概而論。

“如是思已，而斷怯弱也。”通過以上幾方面的思惟，想到菩薩本着悲願在輪回中度化衆生，從不疲厭，同時了知一切如幻如化。雖然和我們生活在同一個世界，但感覺是完全不同的。由此，可以轉變行菩薩道過程中的心理障礙，發起精進。

“精進所依之順緣有四：一、勝解力者，修習業果，于取捨而生欲樂也。”接着說明使我們生起精進的四種增上緣。第一是勝解力，通過修習業果，對善行和不善行將帶來不同的生命結果，生起堅定不移的信解。深信六度等利他善行，能使我們成就佛菩薩品質，通過改變觀念發起精進。凡是我們付出的事，一定是覺得它有意義。為什麼很多人學佛不精進？其實和我們對佛法不能深信、模稜兩可有關。因為信得不堅定，所以總在疑惑來世有沒有呢？西方極

樂世界有没有呢？持戒有那麼多功德嗎？幹了壞事有那麼嚴重的報應嗎？這樣的話，怎麼會付出努力呢？所以勝解力很重要。

“二、堅固力者，于未觀察，任何不隨而轉，觀已起行，則至究竟。”第二是堅固力。在這個世間，可能百分之九十的人對人生都缺乏思考，整個價值觀都是隨大流，從來不去審視這個行為的意義是什麼。而真正有智慧的人不會盲從，不會去過不經思考的生活，沒有意義的生活。一旦以智慧審視，認識到它的價值後，就會雷打不動地做。這種通過智慧產生的抉擇和強烈意願，是精進的重要增上緣。

“三、歡喜力者，如嬰兒戲，無輟無厭，而行精進。”第三是歡喜力。修行不是一天到晚愁眉苦臉的，應該是很有樂趣的事。在修行過程中，你每天都能感受到，自己認清了很多人生問題。與此同時，煩惱不斷被解除，對佛法的領悟越來越輕鬆，心相續中的自主力越來越強，乃至逐步接觸到空性，并安住其中。這個過程是很歡喜的，絕不是枯燥而痛苦的。如果你學得痛苦，很可能是方法有問題。我覺得，學佛關鍵在于方法，方法對了就很輕鬆。這種法喜、輕安、體驗真理的快樂，以及對人生日漸清楚的認知，使我們對修行越來越有信心。因為你看得很清楚，不這樣做，人生實在沒有意義。這種力量將促使我們沒有疲厭地精進。

“四、止息力者，以勤精進，身心疲勞，由暫止息，疲勞得蘇，仍無間而行也。”第四是止息力。在修行路上，尤其是剛開始的時候，因為要改變過去的不良習慣，要戰勝凡夫心，必須費點勁，所以在精進過程中可能會疲勞。這時候不要勉強，不要硬撐。很多人的修行不講質量，一味打疲勞戰，盲目地夜不倒單，最後把身心都搞壞了。這麼做是絕對錯誤的，修行的關鍵在于質量。如果你用心正確，修學得法，一個鐘頭就可能超過人家幾天幾夜。相反，如果你昏昏沉沉或用心不正，哪怕一天到晚在修，也沒什麼結果。因為你在不良狀態中，時間再長也是沒用的。所以修行感到疲勞了，要趕快休息，然後以最好

的精神來修。

“如此由滅違緣及依順緣，身心輕利，如風吹木棉，搖曳之中而行精進也。”如果滅除修行中的違緣，同時不斷創造精進的增上緣，你的身心就會感到輕安，精進也將在自在中進行。“如風吹木棉”就是自在的表現，可見，精進并不是一定要咬牙切齒的。

“修學精進時，具足六度而行者，自住精進，亦安他于精進，是精進之布施。餘者同前。”精進也要建立在其他五度的基礎上，配合起來修。怎樣才算具足六度而行精進呢？以布施為例，不僅自己要安住于精進，也要令他人安住于精進，這就是精進的布施。其他五度也是同樣。精進的前提是修行善法，從而幫助自己和衆生走出不善相續，成就善的相續。

五、靜慮學處

在《道次第》六度的部分，禪定和般若講得比較簡單，因為後面有大量篇幅講止觀。但這門課已經上了三學期一百多小時，準備到上士道的六度四攝就結束。如果講止觀，可能還要一年，等以後有因緣再講。

1. 靜慮自性

“于隨一妙善所緣，心一境性，心正安住。”靜慮，就是禪定，也叫止。玄奘三藏翻譯為靜慮，指心安住于某個所緣，達到心一境性。常人的心是一大堆混亂情緒，再加上一大堆錯誤想法。就像動物園，每個念頭就代表一種動物。當我們面對不同外境時，念頭就在隨之搖擺，一會兒跳到這，一會兒跳到那；一會兒冒出這個念頭，一會兒冒出那個念頭。這些大小不一的念頭和情緒，又會或短或長地主宰我們，使我們不能自主。修定所做的，就是培養自主力，讓心安住一處，而不是在混亂情緒中跑來跑去。

我們內心有很多念頭、想法、情緒，當它們沒有現行時，都作為種子潛藏

着。如果我們能長時間安住于善所緣，其他念頭就不起現行了。所以，靜慮可以擺脫念頭和情緒的幹擾，使心持續、穩定地安住于善所緣，這樣才不會有負面效應。其實我們平時也會安住，有人工作中很安住，可以進入工作三昧；有人談戀愛很專注，可以進入戀愛三昧；有人做藝術很投入，可以進入藝術三昧。但這些都不是善所緣，往往會引發貪嗔癡。所以，雖然很多所緣都可以用來修定，但修行必須選擇善所緣。當心安住于這樣的所緣時，才會越來越穩定，沒有副作用。反之，不善所緣會引發各種情緒。

修定（止）是開發智慧的基礎。止有兩種，一是有所止，是有所緣對象的禪定；一是無所止，是沒有所緣對象的禪定。通常的禪修都有所緣對象，比如我們念佛、觀呼吸或修不淨觀，都有一個對象，把心安住于此。有了定力後，再從定中出來，通過修觀開發智慧。所以觀才是修行的關鍵，而定是佛教和其他宗教的共法，外道也有四禪八定。過去講由戒生定，由定發慧。其實，定是不會自動生發智慧的。真正開發智慧還要從定中出來，修毗婆捨那（觀），這才是關鍵時刻。定祇是引發智慧的基礎，不是說定直接就能產生慧。佛教還有另一種無所止的定，即沒有所緣對象，直接安住在心的本質，認識心的本來面目。像禪宗和藏傳佛教的大圓滿、大手印，基本屬於這樣一種修行。如果你具備相應根機，又有明眼人指導，這個修行是最快、最直接的。但如果根機太差、心太粗，是修不起來的。

總之，禪定就是心的安住，一種是有能所的，是有所止的禪定；一種是沒有能所的，是無所止的禪定。

2. 靜慮差別

“差別者，從自性門，有世出世間之二。”禪定的差別有兩種，一是世間的禪定，如四禪八定；一是出世間的禪定，直接以空性為所緣。

“從品類門，有止與觀及止觀雙運之三品。”從品類上說，止觀有三種，一

種是專門修止，一種是專門修觀，還有一種是止觀雙運。前面講到有所止和無所止，其實佛教所說的觀也有不同類型。《道次第》所說的觀屬於觀察修，運用思惟調整內心。其次還有觀想修，藏傳佛教用得很多，是運用想象來觀修。那些搞藝術或善于形象思惟的人比較容易修，當然也容易著相。因為觀想任何境界，最後還要把它空掉，而不是住在相上。第三是觀照修，用直覺的力量，是側重現量的修行。觀大概有這樣三類。不像過去以為的，觀就是直接“照見五蘊皆空”，那是很高的境界。但觀察修和觀想修，一般人都能做起來。通過這些修行，可以使我們從凡夫心一步步走出來，接近空性時，再用觀照把妄心徹底照破。

“以作用之差別，有令現法身心安樂而住，及現證功德與饒益有情之靜慮。”靜慮的作用也分為三種：從自身受用來說，修禪定能使身心輕安，引發種種功德，包括神通。此外，還包含饒益有情的心行。

“一、于何等引生起身心輕安之靜慮。”第一，靜慮能引發身心的輕安。

“二、成就神通、解脫、遍處、勝處等共諸聲聞所有功德之靜慮。”第二，菩薩要成就聲聞所具備的神通、智慧等種種功德。聲聞的禪觀有八解脫、十遍處、八勝處等，這些解脫道的修行，菩薩同樣要成就。

“三、以靜慮成辦十一種饒益之靜慮。”第三，通過靜慮成辦饒益有情的事業。真正利益衆生，禪定是不可缺少的。如果你自己都心氣浮躁的，怎麼利益衆生？

3. 身心生起之法

“生起之法，思惟修靜慮之勝利及不修之過患等，于下奢摩他時當廣說。”如何才能修習止觀？首先要思惟，修禪定有什麼殊勝利益，不修禪定有什麼過患。關於這個問題，在下面“止觀章”的部分會詳細介紹。“奢摩他”是梵語，漢譯為“止”，“毗婆舍那”則是“觀”。

“修學靜慮具六度之施者，自住靜慮，亦安他于彼是也。其餘如前。”要圓滿成就靜慮，同樣離不開其他五度作為輔助。怎樣使所修靜慮具足六度？其中的布施，就是自己安住于禪定，并幫助他人安住于禪定。其他五度也是同樣。

· 第七十七課

六、智慧學處

1. 智慧自性

總言慧者，于所觀境、事物或法能具揀擇，此通于五明處善巧之慧也。

2. 智慧差別

慧差別中，有通達勝義、通達世俗及通達有情義利之三慧。一、通達勝義者，無我之真實義，由總義門而為比度，及由現證門而為量度也。二、通達世俗者，即通五明處善巧之慧也。三、通達有情義利者，即了解有情現後無罪義利，如何修行之理也。

3. 身心生起之法

生起之法，應思惟慧生不生之功德及過患。

初者，《般若百頌》雲：“見不見功德，慧是其根本，由修此二故，當攝持智慧。”菩薩于乞者，雖施身肉，如取之于藥樹，無慢怯等之分別者，蓋以智慧現證真實之故也。

又以見三有、涅槃衰損之慧，為利他而修戒，令戒清淨。以慧通達不忍及忍之損益，令心調伏，不為邪行苦楚所奪。又以慧善知精進之事，于彼精進，趣道甚速。又安住真實義靜慮之殊勝喜樂，以依道理之慧而成辦。故能清淨施等五度者，由般若而得自在也。

顯現相違之二事，以具慧故，成不違者。

如菩薩若為四洲之轉輪聖王，而不為增上欲塵所轉者，是具足慧忍之力。如是雖見悅意有情，慈心猛利，然不致摻合少許之貪著。雖于有情之苦有猛利恒常不忍之悲憫，然無憂逼，致起為善不勇之懈怠。雖具歡喜無量，然心于所緣無散亂之躍動。雖常具平等大捨，然于眾生義利刹那亦不棄捨者，以具慧使然也。

又于能為彼等同等力之障礙，亦以慧而滅故。如《贊所應贊》雲：“不捨

于法性，而隨順世俗。”謂諸相縛所執之事，雖微塵許亦不可得，而于得大決定之法性亦不須捨，然與內外因緣出生別別之果，心得決定之俗諦，亦不相違，而且隨順。故于諸無慧力者最極乖違之事，而于具慧者不違且順。

又如彼論雲：“開許及遮止，佛語或一定，或時則不定，彼此亦無違。”謂大小乘及顯密二中開遮不同，有其多種，彼等以一補特伽羅受持二種，尋求無量經教之密意，無慧力者雖成相違，然于善巧則不相違，亦是以慧而為之也。

次，慧不生之過患者。若離智慧，則施等五度及見不成清淨。《攝度論》雲：“若無智慧而求果，布施自性不成淨，利他捨施說為勝，餘是增財之加行。”又雲：“不以明慧而除暗，彼不能具清淨戒，多以無慧諸戒等，以染慧成煩惱濁。”又雲：“由邪慧過擾其心，不信解住忍功德，分別美惡持不善，如無功德王名稱。”又雲：“于諸智者勝贊嘆，較彼深細更無餘，以欲過失不能障，意正無慧不可成。”又雲：“于慧無勤心若執，彼見不成遍清淨。”其中王名稱者，謂無功德之王，雖偶一次而起名聞，隨即失也。

以是之故，須生智慧，彼因亦于清淨之經典，與心之能力相稱而為聽聞。《攝度論》雲：“寡聞盲漢不知修，無聞彼當何所思，故當勤聞從彼因，如思以修廣生慧。”至尊慈氏亦雲：“三輪諸分別，許彼所知障。慳等諸分別，許彼煩惱障。遠離彼諸障，除慧更無餘。勝慧聞為本，是故聞為勝。”《集學論》亦雲：“應忍當求聞，次應住林藪，當精進等引。”

前賢亦雲：“須先聞諸法而銘于心，數數思惟、籌量、分別。若將法忘已，純一執心，則于修學無有助伴。故上修者由聞上，中修者聞亦中耳。有幾許修習，須如爾許了知法而漸次增大也。若如是思惟決定了知堅固者，于惡友說一切善不善意樂皆是分別，悉應斷弃者，則念法中未如是說，善知識亦不如是認許，便不隨彼口而轉矣。若無般若，僅有些微信心，見哭而哭，見笑而笑，猶如流水，任決東西，隨彼所說，認為實在而隨轉耳。”

修學慧時，具足六度者，自住慧已，安他于慧，是為慧施。餘者如前。

七、學行四攝以利他

學行四攝，成熟他有情：一、布施者，如前說波羅密多學處時所說。二、愛語者，于所化機宣說諸波羅密多。三、利行者，于如是宣說諸義，令其起行，或令正受。四、同事者，諸餘安立于何義利而自住于彼，與彼相順修學也。

《莊嚴經論》雲：“施同示彼令受持，自亦隨行之諸義，是即許為愛悅語，及為利行并同事。”

何故于四攝而決定耶？為令徒眷于善修行，故于攝受中，首須令彼歡喜，此亦必待以財施已，于身饒益而後歡喜。如是喜已，為令入道，先須令彼知如何行，故亦須以愛語而為說法。由棄捨不知及疑惑已，為令無倒受持義故。

若如是知己，以利行而令受善。苟自不修，于他教誡行止須如是作者，彼即詰雲：“汝且未行，何故教他？汝今猶須為他所教也。”即不受教。若自修者，彼即念雲：“令我所行之善，彼自亦住彼行。若修此者，于我成就利益安樂。”以是而新進修，諸已修者亦堅固不退，故于彼中須同事也。

此是諸佛說為成辦一切所化諸義利之微妙方便，故諸攝受徒眷者，須依于此。頌曰：“諸攝徒眷者，于此當善依，成辦諸義利，善方便極贊。”

彼等于定動中，雲何修習之法者？如阿底峽尊者雲：“菩薩廣大行，六波羅密等，出定之瑜伽，堅修資糧道。”受菩薩戒之初業菩薩，住資糧道者，無論定動所作，不越六度。六度有于定中修，有于後得中修習，謂靜慮體奢摩他及慧體毗婆捨那，于定中修。前三度及靜慮、般若之少分，于後得中修。精進者，通于定動之二。忍之一分，于甚深法決定思惟者，亦于定中修也。

阿底峽尊者雲：“于出定諸時，如幻等八喻，觀諸法而修，定後修分別，學方便為主。于諸等引時，止觀分平等，常應相續修。”如是希有難行，諸未修習聞之心生憂惱者，當知諸菩薩于最初亦未能受持，但由漸修為願求之境，後則不待努力，任運而轉，故于修習最為切要。

若見不能實行，即棄捨彼等淨心之修習，則于清淨之道極為遲緩。《無邊功德贊》雲：“若有聞已亦于世間生損害，然汝自亦長時未能身受行，諸行以汝串習後時成任運，故諸功德若不修義難增長。”是故諸受菩薩戒者，無不學行之方便。諸未以儀軌受持行心者，亦當勵力修欲學心。若于所行增長勇悍而受律儀者，極為堅固，故應勉焉。

已釋上士道次第中淨修願心及于菩薩行總修學之道次第竟。

《道次第》中，宗大師提出一個非常重要的命題，就是“方便與慧，成佛缺一不可”。你們聽起來可能覺得很平常，那是因為還不知道其中的分量，不知道它所蘊含的修行意義。方便與慧就是六度，前五度是方便，般若是慧。所以說，六度包括了整個菩薩道的修行。前面已經講到布施、持戒、忍辱、精進、禪定前五度，講到每一法的特點，當它落實到心行有哪些差別，怎樣才能使它

們在相續中生起，進而形成力量，以此摧毀并瓦解凡夫心，成就佛菩薩品質。這是我們修學《道次第》的目標所在。

六、智慧學處

智慧，梵語為“般若”，這是六度的關鍵。通過前五度的修學，主要使我們成就慈悲，成就福德資糧，而般若的修行是成就智慧。當然這也不是絕對的。因為悲和智在作用上雖然不一樣，但落到實際心行，並不是兩種截然不同的心，很難分開。祇是作為佛菩薩的每一種品質，要通過不同的方便去培養。比如我們要開智慧，就要聞思經教；要成就大慈大悲，就要發菩提心，修利他行，由此才能圓滿佛菩薩的品質。

六度的關鍵就在般若。如果沒有空性見，我們所修的布施、持戒、忍辱、禪定等，可能都是世間的有漏善行。所以，空性見和菩提心是大乘佛法的兩大內涵。僅有空性見，沒有菩提心，不能圓滿佛道修行，但菩提心的提升也離不開空性見。就像汽車的兩個輪子，飛鳥的兩個翅膀，缺一不可。

1. 智慧自性

“總言慧者，于所觀境、事物或法能具揀擇，此通于五明處善巧之慧也。”智慧的自性是什麼？就是對我們所緣的一切境界、一切事物、一切法，能夠抉擇并判斷的作用。佛法所說的慧，不僅是對事物真偽、有無的判斷，同時也包含對五明的善巧。五明即五種學問，是印度人對世間和出世間學問所作的歸納。因明，是有關辯論的學問；聲明，是有關語言文字的學問；醫方明，是有關治病的學問；工巧明，是有關科學、藝術方面的技能；內明，是指佛法。對這些學問的掌握、熟悉、使用，都屬於慧的範疇。

2. 智慧差別

“慧差別中，有通達勝義、通達世俗及通達有情義利之三慧。”慧有三種類型。第一是通達勝義，通達最殊勝的境界，即空性智慧。第二是通達世俗，是人類認識世界一切現象的智慧。第三是通達有情義利，知道怎樣利益衆生，包括利他的能力和方便。

“一、通達勝義者，無我之真實義，由總義門而爲比度，及由現證門而爲量度也。”一是通達勝義的智慧，是了知我空和法空後證悟的空性。我們之所以不能契入空性，就是被我法二執所遮蔽。所以要通過對緣起的觀察，了知一切都是空，是無自性且了不可得的。這個過程包含比量和現量兩個階段。首先通過比量，依佛法智慧對世間進行觀察、分別和推理，發現我們過去執著的自性的我、自性的法，根本是了不可得的。在觀念上認識到沒有我，沒有我所，然後再通過現量證悟空性。

“二、通達世俗者，即通五明處善巧之慧也。”二是通達世俗的智慧，主要指通達五明的智慧。《瑜伽師地論》說，菩薩要從五明處學。因爲菩薩要利益一切衆生，就得什麼都會，否則怎麼利益呢？

“三、通達有情義利者，即了解有情現後無罪義利，如何修行之理也。”三是通達有情義利的智慧，知道哪些事對衆生的現在和未來都有利益。你要幫助衆生，讓衆生歡喜，並不是衆生要求什麼你就做什麼。因爲衆生很無明，有些要求可能是顛倒的，甚至是罪惡的，對他的生命根本沒有好處。所以利益衆生的前提，是以智慧認識到，什麼對衆生有好處，什麼才是沒有副作用的利益。這就必須建立在智慧基礎上。就像父母對待兒女，要懂得怎麼做才對孩子有益，而不是一味寵着，結果害了孩子，那是沒有智慧的表現。菩薩對衆生也是如此，要知道什麼是真正的愛護和幫助。

3. 身心生起之法

“生起之法，應思惟慧生不生之功德及過患。”怎麼才能生起智慧？就要思惟智慧的功德和沒有智慧的過患。我們需要審視：為什麼要追求智慧？智慧對人生有什麼幫助？現代社會越來越重視知識，這是屬於世俗的智慧。有了這種智慧，就業、賺錢會比較容易。而從佛法角度來說，必須有般若智慧，才能徹底斷除煩惱惑業，否則就會不斷帶來痛苦。這不是世間任何智慧能解決的。所以我們要認識到智慧的價值，用整個生命來追求智慧。

“初者，《般若百頌》雲：見不見功德，慧是其根本，由修此二故，當攝持智慧。”首先說明智慧的重要性。《般若百頌》說，一個人要成就看得見和看不見的功德，智慧是根本。也就是說，一切功德的成就都離不開智慧。所謂見不見功德，是說每件事都有眼前利益和長遠利益。現世功德是看得見的，來世功德是暫時看不見的。總之，這些功德必須依智慧才能成就。

接着從六度說明智慧的重要。前五度的修行和圓滿成就都離不開智慧，否則可能祇是世間善行，而且修不圓滿。《大智度論》說，“五度如盲，般若如導。”五度就像盲人一樣，而般若則是向導。比如布施，世人也修布施；持戒，其他宗教也持戒；忍辱，儒家也講忍辱；精進，世人為了賺錢和成就事業也很精進；禪定，外道也有四禪八定。但如果有般若為引導，就不是一般的五度了。

“菩薩于乞者，雖施身肉，如取之于藥樹，無慢怯等之分別者，蓋以智慧現證真實之故也。”衆生對菩薩的乞求，通常是乞求財富，更嚴重的則是乞求你自身的血肉。作為菩薩，不僅可以布施外財，還可以布施內財，包括身體和生命。對於大菩薩來說，把色身布施給衆生，就像從長滿藥的樹上取藥一樣。因為菩薩已經徹底沒有我和我所，祇要衆生需要，能治療衆生的疾病，給他就是了。這種布施沒有慢心和怯弱等分別。而常人布施時，要不就落入慢心，覺得“你看我能布施多少錢”，或是“我連身體都可以不在乎”；要不就落入怯弱，對布施感到害怕，覺得要把身體布施出去，真是受不了。但菩薩徹底了達空性，

知道這一切是如幻如化的，所以既沒有慢心，也不會害怕。

“又以見三有、涅槃衰損之慧。”凡夫住在三界，輪回生死；二乘人住在涅槃，趣向寂滅。而菩薩以智慧看到，生死和涅槃兩邊都是不可取的。所以菩薩的修行是不住生死，不住涅槃，叫無住涅槃。這和他的悲智有關，因為有智慧，所以能不住三有；因為有大悲，所以能不住涅槃。

“為利他而修戒，令戒清淨。”菩薩為了利他而持戒，因為有智慧，才懂得戒律的開遮持犯，令自己戒行清淨。

“以慧通達不忍及忍之損益，令心調伏，不為邪行苦楚所奪。”菩薩以智慧了知忍的功德和不忍的過患，面對眾生傷害和惡劣環境的時候，能令心調伏，如如不動。

“又以慧善知精進之事，于彼精進，趣道甚速。”菩薩因為有智慧，所以知道在修行中必須精進，而且精進要有正確方法，善于用心，才事半功倍，迅速成就。如果方法錯誤，越精進越南轅北轍。

“又安住真實義靜慮之殊勝喜樂，以依道理之慧而成辦。”般若的明覺作用一旦生起，就使我們有能力安住在空性定中，獲得殊勝的喜樂。而這種明覺沒有產生作用時，就無法契入空性，無法安住于空性定中。

“故能清淨施等五度者，由般若而得自在也。”總之，因為有智慧，包括聞思的慧到空性的慧，才使五度的修行清淨圓滿。

“顯現相違之二事，以具慧故，成不違者。”接着說明，般若慧是如何調節矛盾對立的境界。也就是說，在常人看來矛盾的事，如果有般若觀照就不會相違，不會有衝突和矛盾。

“如菩薩若為四洲之轉輪聖王，而不為增上欲塵所轉者，是具足慧忍之力。”菩薩為了度化眾生會示現各種身份，包括轉輪聖王。古代的皇帝有三宮六院，享受天下的榮華富貴。因為福報太大，很容易陷入對五欲六塵的執著。但菩薩雖然當了轉輪聖王，擁有豐富的物質條件，也能不為欲塵所轉。之所以能這樣，

就是具足慧和忍的力量。這是其一。

“如是雖見悅意有情，慈心猛利，然不致摻合少許之貪著。”對常人來說，看到喜歡的人就容易貪著。如果帶着貪心去喜歡，這種心是有粘性的，會粘到境界上，所以喜歡往往伴隨着貪著。而菩薩雖然喜歡衆生，充滿慈心，想盡辦法要讓衆生歡喜，但心一點都不會粘上去，一點貪著都不會有。這是其二。

“雖于有情之苦有猛利恒常不忍之悲憫，然無憂逼，致起爲善不勇之懈怠。”常人生起悲憫心後，會憂悲苦惱，爲對方難過，看對方哭也跟着哭。而菩薩雖然生起深深的悲憫，心還是安住于空性，一點都不受影響，不會陷入憂悲的情緒。這是其三。

“雖具歡喜無量，然心于所緣無散亂之躍動。”平常人心生歡喜、爲之興奮的時候，心就會亂跑，浮想聯翩，進入掉舉的狀態。而菩薩雖然對自己所做的善事或是對衆生的成就很歡喜，但心依舊平靜，并安住于空性，不會散亂掉舉。這是其四。

“雖常具平等大捨，然于衆生義利刹那亦不棄捨者，以具慧使然也。”菩薩要利益一切衆生，什麼都可以布施給衆生，對利益和物質毫不貪著。對常人來說，如果自己不貪著利益，往往也不在乎別人的利益，不會照顧到別人對利益的需要。而菩薩雖然自己不在乎利益，却樂于幫助衆生獲得利益，乃至很小的利益也不放棄。菩薩之所以有這樣的心，都是因爲他具備空性智慧，才使常人看來相違的事，在菩薩身上毫不相違。這是其五。

“又于能爲彼等同等力之障礙，亦以慧而滅故。”在修行過程中，會出現同等力的障礙。正如前面所說，當我們修慈悲時，同等的障礙是貪著；修歡喜心時，同等的障礙是散亂；修平等捨心時，同等的障礙是對他人的利益很冷漠，不當回事。也就是說，任何善心生起時，都會引發相應的障礙。平常人會陷入這個障礙，偏向一端。而菩薩因爲有智慧，所以在修習每種心行的過程中，都有能力克服這些障礙。

“如《贊所應贊》雲：不捨于法性，而隨順世俗。”正如《贊所應贊》所說的那樣，菩薩的修行既能安住于空性，同時又能隨順世俗行爲，去做利益衆生的事。

“謂諸相縛所執之事，雖微塵許亦不可得，而于得大決定之法性亦不須捨，然與內外因緣出生別別之果，心得決定之俗諦，亦不相違，而且隨順。”這就告訴我們，菩薩道修行要處理好空和有的關係。平常人要不偏空，要不偏有。而菩薩在修行過程中，既認識到一切是無自性的，了不可得，又相信因果絲毫不爽，能積極利益衆生。這是兩方面。如果認識不到一切法無自性，就會像世人那樣，雖然積極地做很多善行，但做得很執著，由此增長煩惱。因爲他不懂得這些都是空的，是了不可得的。而另一種人覺得反正都是空的，最後都要毀滅，所以對世界和衆生毫無興趣，出現虛無和悲觀的情緒。菩薩則不一樣，盡管認識到一切了不可得，不會住在有上，但又看到因果的無盡相續，也不會住在空上。這種不住空和不住有，必須靠智慧。總之，空和有是不相違的，所謂“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”，就是說明空有不二的道理。

“故于諸無慧力者最極乖違之事，而于具慧者不違且順。”世人看來非常矛盾的事，對具足般若智慧的人來說，一點都不會矛盾，不會衝突。爲什麼會這樣？因爲它本來就是不衝突的。祇是因爲衆生的錯誤認識，才造成了衝突。

“又如彼論雲：開許及遮止，佛語或一定，或時則不定，彼此亦無違。”這段是關於對經教的理解。在經教中，佛陀針對不同根機的衆生，有不同的說法。比如戒律的開遮，別解脫戒遮的部分，在菩薩戒中可能會開；菩薩戒遮的部分，在密乘戒可能會開。包括有時說常，有時說無常；有時說我，有時說無我，等等。如何理解這些不同說法？在沒有智慧的人看來，這些是很矛盾的。但對具足般若智慧的人，並不覺得衝突。

“謂大小乘及顯密二中開遮不同，有其多種，彼等以一補特伽羅受持二種，尋求無量經教之密意，無慧力者雖成相違，然于善巧則不相違，亦是以慧而爲

之也。”在菩薩乘和解脫乘的經論中，或在顯宗和密宗的經論中，開許和遮止都有很多不同規範。有些人同時受了兩種戒律，或修學兩種法門，希望尋求佛陀所說一切經教的密意。對於缺乏智慧的人來說，這樣做難免會遇到矛盾。而對善巧通達佛法奧義的人來說，這些是不相違背的。之所以能這樣，也是般若智慧的作用。

“次，慧不生之過患者。”前面講了具足智慧有什麼好處，接着說明沒有智慧有哪些過患。

“若離智慧，則施等五度及見不成清淨。”如果離開般若智慧，布施等五度就不清淨、不圓滿了，而且聞思的見也不能清淨圓滿了。下面引經論說明。

“《攝度論》雲：若無智慧而求果，布施自性不成淨，利他捨施說為勝，餘是增財之加行。”《攝度論》說，如果不是在般若智慧的引導下，布施的體就不能清淨。利他布施本來是很好的發心，但布施的圓滿離不開智慧。否則，這種布施祇是培植福田的加行，讓你增加一些財富而已。

“又雲：不以明慧而除暗，彼不能具清淨戒，多以無慧諸戒等，以染慧成煩惱濁。”論中又說：如果沒有智慧，持戒者就不懂得戒律的開遮持犯，或是對戒相很執著，會持得很痛苦，很煩惱。那麼，別別解脫就會成為別想解脫，所以持戒也要有智慧。

“又雲：由邪慧過擾其心，不信解住忍功德，分別美惡持不善，如無功德王名稱。”修忍辱，尤其是諦察法忍，即對佛法的認可，離不開智慧。否則，對法就不能接受、理解、認可，就會善惡不辨，不能成就一切功德。

“又雲：于諸智者勝贊嘆，較彼深細更無餘，以欲過失不能障，意正無慧不可成。”空性為一切智者所贊嘆，沒有比它更甚深微細的了，而且這是欲塵所不能障蔽的，如果缺乏智慧，就無法通達空性。

“又雲：于慧無勤心若執，彼見不成遍清淨。”如果不能精進地成就智慧，修行者的見就不能清淨。這個智慧包含聞所成慧、思所成慧，也包含修所成慧。

沒有智慧的話，就無法獲得清淨無漏的佛法正見。

“其中王名稱者，謂無功德之王，雖偶一次而起名聞，隨即失也。以是之故，須生智慧，彼因亦于清淨之經典，與心之能力相稱而為聽聞。”這是解釋前面的“如無功德王名稱”，這個王名稱是指沒有功德的國王，雖然偶爾一次得到名聲，但隨即又失去了。接着勸請我們成就智慧。怎麼成就？首先是聽聞經教。每個人應該根據自己的水平和程度，尋找適合的經教開始聞思。下面說明聞思的重要性。

“《攝度論》雲：寡聞盲漢不知修，無聞彼當何所思，故當勤聞從彼因，如思以修廣生慧。”寡聞，聽聞得很少。盲漢，什麼都不懂就開始打坐，想要開悟。這種人在佛教界大有人在，祇喜歡打坐、念佛，什麼經教也不學，就在那裏枯坐。有些坐得性格怪怪的，有些甚至把身體坐壞了。《攝度論》說，孤陋寡聞的盲漢不懂得怎麼修，就想要修行。如果沒有聞思經教的基礎，沒有佛法智慧的引導，所有想法都是建立在個人感覺上，建立在錯誤觀念上，想來想去都是妄想，是胡思亂想。所以要精進地聽聞正法，如理思惟，才能獲得正見，開發智慧。這是佛法修行繞不開的常規途徑。

“至尊慈氏亦雲：三輪諸分別，許彼所知障。慳等諸分別，許彼煩惱障。”這裏還是贊嘆聞法的功德。三輪，即修布施時有我，有受者，有布施物，並對三者生起執著，認為它們是實在的。彌勒菩薩說，之所以有這些分別，是因為我們看不到三者的空無自性，在認識上有問題，屬於所知障的範疇。慳就是對財物產生慳貪，屬於煩惱障的範疇。

“遠離彼諸障，除慧更無餘。勝慧聞為本，是故聞為勝。”靠什麼才能遠離煩惱障和所知障，進而瓦解這些障礙？除了智慧外，沒有別的什麼可以克服。成就最殊勝的智慧，是以聽聞正法為根本。所以，聞法是重要的修行項目。

“《集學論》亦雲：應忍當求聞，次應住林藪，當精進等引。”《集學論》也說，在修行過程中，先要聞思正法，有了正見的基礎，才能到山林中精進禪修。

這是一個常規次第。如果没有多聞的基礎就去禪修，是很容易出問題的。

“前賢亦雲：須先聞諸法而銘于心，數數思惟、籌量、分別。若將法忘已，純一執心，則于修學無有助伴。”過去的大德們也有類似開示：聞思之後要把法銘記在心，經常思惟，通過觀察修調整心態。然後安住在良好心態中，以聞思獲得的正見指導禪修。如果不聞法，或是把法忘了，一心想實修，却没有法的引導，這是不行的。

“故上修者由聞上，中修者聞亦中耳。有幾許修習，須如爾許了知法而漸次增大也。”這個說法很有意思。上等成就的修行，一定要有上等的聞思；中等成就的修行，則來自中等的聞思。所以說，你是什麼程度的修行，應該有相應的聞思為基礎，由理論指導實踐，然後逐漸增廣。

“若如是思惟決定了知堅固者，于惡友說一切善不善意樂皆是分別，悉應斷棄者，則念法中未如是說，善知識亦不如是認許，便不隨彼口而轉矣。”如果對聞的重要性有深刻認識，那麼對惡友的勸說，比如勸你不要聞思經教，那是入海算沙，認為分別和證悟空性沒關係之類，那你也就聽聽而已，不會當回事的。因為你懂得用經教來對照，知道佛法不是這麼認為的，善知識也不是這麼認為的。同時還知道，佛法修行要從聞思修入手。但如果你沒有智慧，對聞思的作用沒有堅定認識，聽了之後就可能跟着跑。可見，對聞的重要性產生勝解，對於修行非常重要。

“若無般若，僅有些微信心，見哭而哭，見笑而笑，猶如流水，任決東西，隨彼所說，認為實在而隨轉耳。”如果没有般若智慧，雖然也會對法有一些信心，但信心是很有限的，沒有深度的，因為他不知道這究竟是怎麼回事。所謂的信，多少有盲目的成分。就像看到別人哭，你也跟着哭；看到別人笑，你也跟着笑；人家說東，你就以為是東；人家說西，你就以為是西。如果没有正見，就沒有主見，不過是人雲亦雲而已。

“修學慧時，具足六度者，自住慧已，安他于慧，是為慧施。餘者如前。”

如果在慧的基礎上修六度，或和前五度配合着修，智慧的修行會更圓滿。如果自己能成就智慧，也能幫助他人成就智慧，就是慧的布施。其他幾度也是同樣。

以上這些偈頌的原文，有些理解起來比較費勁，我是對照其他譯本，按它的意思解釋的。可能在文字上看靠得不是很緊，主要是因為翻譯問題。

七、學行四攝以利他

在菩薩道修行過程中，六度偏向自利，四攝偏向利他，是菩薩利益和攝受眾生的四種方便。菩薩戒，就是建立在六度四攝的基礎上。

“學行四攝，成熟他有情。”學習四種攝受眾生的方便，主要是為了成就眾生、引導眾生、幫助眾生。

“一、布施者，如前說波羅密多學處時所說。”第一是布施。在前面所說的六度中，已解釋過“布施度”，包括對眾生的財施、法施、無畏施。利益眾生，首先要學會布施，也就是我們所說的廣結善緣。多布施才能和眾生有緣，否則怎麼度眾生？所以，布施的目的是讓眾生歡喜，是爲了幫助眾生，不是爲自己服務的。否則這個布施會有問題，就成了社會上的“糖衣炮彈”。

“二、愛語者，于所化機宣說諸波羅密多。”第二是愛語。從廣義上說，可以理解爲讓眾生歡喜的語言，但關鍵在於對眾生有益，而不是花言巧語，更不是拍馬屁。所以愛語是真實的語言，利他的語言。所謂真實語，是能引導眾生認識世界的真實，繼而導向解脫。所以愛語在這裏的特定內涵，是宣說六度，開示大乘菩薩道的修行。

“三、利行者，于如是宣說諸義，令其起行，或令正受。”第三是利行。讓眾生依照所宣說的佛法去實踐，去修行。愛語是給眾生開示佛法，而利行是讓眾生按佛法實踐，得到真實受用。

“四、同事者，諸餘安立于何義利而自住于彼，與彼相順修學也。”第四是同事。我們給眾生開示佛法，告訴眾生修學能給生命帶來利益。與此同時，自

己也這樣修行，或帶領衆生一起修行。

“《莊嚴經論》雲：施同示彼令受持，自亦隨行之諸義，是即許爲愛悅語，及爲利行并同事。”施，就是布施。同示彼，爲衆生開示六度、四諦等佛法，就是愛語。令受持，不僅令衆生聞思佛法，而且能依教奉行，就是利行。自亦隨行，自己也能實踐，并帶領衆生實踐，就是同事。《莊嚴經論》說的“施同示彼令受持，自亦隨行之諸義”，就是布施、愛語、利行、同事。

“何故于四攝而決定耶？爲令徒眷于善修行，故于攝受中，首須令彼歡喜，此亦必待以財施已，于身饒益而後歡喜。”爲什麼要從這四個方面攝受衆生？爲什麼不是三攝，不是五攝，而以四攝引導衆生？爲了引導衆生對佛法產生興趣，進而信仰佛法，修習善行，首先要讓他們歡喜。怎樣令他們歡喜？就要以布施結緣，讓他們得到好處，就像《維摩詰經》所說的“先以欲鉤牽，後令人佛智”。第一步是讓對方在物質上嘗到甜頭，因爲佛法的甜頭不是一下子能嘗到的，祇能從物質開始。

“如是喜已，爲令入道，先須令彼知如何行，故亦須以愛語而爲說法。”當他們感到歡喜後，就要帶領他們走入佛法，知道怎麼一步步修行，所以要用愛語說法，開示六度、四攝、四諦等法義。

“由棄捨不知及疑惑已，爲令無倒受持義故。若如是知己，以利行而令受善。”爲他們開示佛法後，使對方捨棄對佛法的無知和疑惑，從而如實受持佛法。接着還要進一步引導他們，不能停留在聞思階段，佛法的真正意義是通過實踐解決生命問題，這才是修行最重要的部分。所以要通過利行使對方受到善法熏陶。

“苟自不修，于他教誠行止須如是作者，彼即詰雲：‘汝且未行，何故教他？汝今猶須爲他所教也。’即不受教。”如果你自己不修，或是對自己所說的法根本没經驗，對他人的引導就沒有說服力，也不可能深刻，他人就難以受益。反而會責問說：“既然你自己都没這麼做，憑什麼教導別人呢？你現在還需要

別人教導呢。”這樣就不會接受你的教導。

“若自修者，彼即念雲：‘令我所行之善，彼自亦住彼行。若修此者，于我成就利益安樂。’以是而新進修，諸已修者亦堅固不退，故于彼中須同事也。”在這種情況下，一方面，你自己必須實修，有一定的實踐經驗；另一方面，最好帶着別人一起修。對方就會想：他勸導我們所修的善行，自己也在努力實踐。如果我們依此修行的話，就能得到利益，得到安樂。這樣引導他人，我們就能讓那些沒修的人產生修的興趣，已修的人堅固不退。所以，需要有同事法門。

“此是諸佛說為成辦一切所化諸義利之微妙方便，故諸攝受徒眷者，須依于此。”這是諸佛菩薩為我們開示的利益眾生的方便，同時也是攝受眷屬的方便，要用四攝法把他們攝受起來。對社會上的人，如果我們學會四攝，確實能很好地利益他人。

“頌曰：諸攝徒眷者，于此當善依，成辦諸義利，善方便極贊。”偈頌說：四攝是攝受信眾、眷屬、眾生最好的方法，能是我們成辦各種佛法利益。這種方便是佛經中極為贊嘆的。

“彼等于定動中，雲何修習之法者？如阿底峽尊者雲：菩薩廣大行，六波羅密等，出定之瑜伽，堅修資糧道。”這段是對六度四攝的總結。那麼，六度四攝應該怎麼修？哪些法在定中修，哪些法在動中修？正如阿底峽尊者所說：菩薩的廣大行主要指六度，包含入定和出定，即根本和後得的禪修，或者說座上修和座下修，由此圓滿成佛的福德資糧和智慧資糧。在修習菩薩道的過程中，主要是圍繞這兩種資糧進行。

“受菩薩戒之初業菩薩，住資糧道者，無論定動所作，不越六度。六度有于定中修，有于後得中修習。”受菩薩戒的初業菩薩，在資糧道的階段，不管是定中所做，還是動中所做，不外乎六度的內容。其中，有的應該在定中修，也有的應該出定後（後得）修。

“謂靜慮體奢摩他及慧體毗婆捨那，于定中修。前三度及靜慮、般若之少

分，于後得中修。”靜慮體奢摩他，就是止。慧體毗婆捨那，就是觀。止和觀主要是在定中修習。布施、持戒、忍辱前三度，及一部分的定和慧，可以在後得中修。也就是說，我們要把座上培養的這份定和慧帶到座下，帶到日常做事中。雖然你在做事，但還要保持觀照。而不是馬上進入做事的串習，進入情緒的狀態。如果沒有定的力量，沒有空性慧的體悟，心很容易陷入事相，以及和事相應的情緒中。如果能保持定和慧，不管做什麼，心永遠都是那樣。除了智慧和慈悲，就沒有別的心。所以定和慧不僅要在座上修，也應該在座下修。

“精進者，通于定動之二。”精進，不管在定中還是動中都很需要。也就是說，座上 and 座下都要精進。

“忍之一分，于甚深法決定思惟者，亦于定中修也。”忍也包括兩種情況。世俗意義上的忍，比如對冤家傷害和惡劣環境的忍耐，需要在動中修，座下修。而對空性的體悟，即無生法忍，就要在定中修，座上修。

“阿底峽尊者雲：于出定諸時，如幻等八喻，觀諸法而修。”阿底峽尊者說，我們怎樣在定中和動中修行？就是在出定後要以智慧觀照，一切都是如夢如幻的。關於這一點，般若經典經常說到八種比喻，即如幻，如夢，如水月，如陽焰，如響（山谷回響），如乾闥婆城等。對空性有所體悟後，我們會看到一切都是幻化的，無自性的，沒有我，也沒有我所。反之，我們會覺得一切非常實在。所以出定後還要安住于空性，繼續用智慧觀照，修空觀和假觀。天臺宗講一心三觀，即空，即假，即中。看到一切都是空的，無自性的，同時也看到緣起的顯現。雖然了知一切的顯現，但心不會住在相上；而了知一切無自性時，又不會住在空上。既不住在空上，也不住在假上，就是中道。空、假、中，在一念中同時具足，而不是對立的，是為一心三觀。所以，出定後還要以智慧觀照一切法的虛幻。

“定後修分別，學方便為主。”除了修習空性觀，還要修習布施、持戒、忍辱、精進、禪定的方便。學佛不僅是學空性，而且要學慈悲，學方便。

“于諸等引時，止觀分平等，常應相續修。”等引，就是心平等，契入平衡狀態的禪修。在禪修過程中，止和觀要平等而修。開始是從止和觀輪番修，到一定程度後，就可以止觀雙運，并時時保持在這個狀態。

“如是希有難行，諸未修習聞之心生憂惱者，當知諸菩薩于最初亦未能受持，但由漸修為願求之境，後則不待努力，任運而轉，故于修習最為切要。”前面講了六度四攝的修行，也講了定中修，動中修，還講了空和有，乃至止觀雙運。有人聽了之後覺得很難，覺得自己可能沒有能力。其實我們不必害怕。諸佛菩薩在因地修行時，最初也像我們一樣，是做不到那麼完善的。但隨着修行的深入，能力也逐漸增強，并從有功用行提升到無功用行。世間任何一種能力都是這樣，剛學的時候覺得很難，等你學會就一點都不難了，所謂“難者不會，會者不難”。從難到不難，是訓練心的過程。如果不訓練，永遠都是難的。開始訓練的話，祇要方法正確，符合因果規律，再加上精進努力，沒什麼是不能成辦的。所以要精進修行，這點最為切要。說了半天，關鍵是要做，不做就沒戲。

“若見不能實行，即棄捨彼等淨心之修習，則于清淨之道極為遲緩。”如果以為做不到就不修，捨棄這些方法，那你的修行就上不去了。

“《無邊功德贊》雲：若有聞已亦于世間生損害，然汝自亦長時未能身受行，諸行以汝串習後時成任運，故諸功德若不修義難增長。”《無邊功德贊》說，有人覺得聽聞佛法後，還是難以戰勝自己的煩惱習氣。為什麼？問題就在于，我們祇是知道一些知識，并没有認真實踐。或者即使實踐了，但運用的方法不對。事實上，祇要方法正確，認真訓練，最終都會成就的，而且能不需要功用自然做到。但如果你不修的話，所有功德都難以增長。

“是故諸受菩薩戒者，無不學行之方便。諸未以儀軌受持行心者，亦當勵力修欲學心。”所以受菩薩戒之後，一定要學習菩薩戒，按菩薩戒去發心，去實踐。那些沒有按儀軌受持菩薩戒的人，也應該努力生起想要修學的心。

“若于所行增長勇悍而受律儀者，極爲堅固，故應勉焉。”如果我們對菩薩戒的功德，生起稀有難得且很想受持的心，以這樣的心行狀態去受戒是最好的。認識到菩薩戒對生命的價值，一心想要受持，是踐行菩薩戒最好的方便。

“已釋上士道次第中淨修願心及于菩薩行總修學之道次第竟。”以上，已經講完上士道關於願菩提心和菩薩行的修行。

結束語

《道次第》中，上士道之後還有止觀部分，因爲時間關係，這次就不講了。好在前面的三士道是獨立的，本身也是完整的。在本論道前基礎的部分，就有關於止觀的說明，告訴我們，每一步應該怎麼認識，怎麼實踐，這些都是建立在止觀的基礎上。可以說，三士道已經包含了止觀的修行。

在講課過程中，我也結合了《道次第》的修行套路來說明，包括每一步應該怎麼走。其實，《道次第》的修行就是建立心理引導，圍繞“捨凡夫心，成就佛菩薩品質”，從下士道、中士道、上士道，一步步地帶領我們，從混亂的凡夫心狀態殺出重圍。進而通過菩提心和菩薩道的修行，成就佛菩薩的品質。我覺得，本論這一建構很有人情味，非常符合凡夫的思惟方式，不是高高在上的，而是施設一條有次第的修行道路，從接受到實踐都相對容易。

你們雖然在這裏聽課，但我想，你們並不是學得最用功的。現在很多信衆也在學這部論，他們聽錄音，看視頻，反復地聽五遍十遍，筆記做得比你們都認真。希望大家能在聽課的基礎上，反復溫習。如果在我們這一生中，沒有時間和精力學更多經論，那麼祇要把這部論學好，在修行上就够用了。如果你有能力學更多經論，也發心利益衆生，那麼以這部論爲基礎，以這個套路爲脈絡，將來沿着這一次第繼續深入，比如學中觀、唯識等宗派，就會學得很輕鬆。因爲我們很明確，佛法的要領是什麼，修行要解決什麼問題，又應該成就什麼。

現在佛教界存在的最大問題，就是很多人修學多年，經論看了不少，但不

得要領。我和一些居士談起來，發現他們看的經論比我還多，但真正一問，什麼都搞不清楚，一無是處。要不就是偏執一端，參禪的覺得，祇要一句話頭就行了；持戒的覺得，把戒律持好，修行問題都解決了；學教的一天到晚學習教理，把佛法知見當作哲學來學。儘管這些人也會有所受用，但進步很有限，因為他修行的內容不完整，也缺乏次第。

《道次第》為我們提供了修行的完整要素，同時建構了合理的次第。不管你是上根利智，還是普通根機，都可以從中受益。按照這個套路的引導，哪怕你面對的是喜馬拉雅山乃至須彌山，也有樓梯讓你一步步地向上，那麼假以時日，總歸能走到山頂。這種漸修之道，正是佛法修行的常規道路。雖然佛教中也有更快的頓悟法門，但對很多人來說，這是可望而不可即的。事實上，頓悟也不是一悟了事，祇是意味着你能見到空性。但要知道，見到空性並不難，難的是以空性瓦解凡夫心，摧毀我法二執，這才是艱難而漫長的過程。在這個過程中，如果沒有相應的方便，即使你見了，有可能再也見不到了。

我覺得對任何宗派的修行來說，《道次第》都是很好的基礎。希望同學們在一年多的聽課基礎上，再多花時間好好學一學，真正把論中所說的每個問題搞清楚。從道前基礎到下士道、中士道、上士道，乃至三士道的每一個法，如何建立認識，如何落實到心行，解決什麼問題，最後達到什麼標準，每一步都能做相應的觀察修。那麼，對你們一生的修學會很有幫助。



《三主要道頌》講記

共五課

· 第一課

這次菩提靜修營的主題講座，選擇了宗喀巴大師的《三主要道頌》。宗大師關於修道次第的著作有三部：早年先寫了《菩提道次第廣論》，然後在此基礎上，提取其中綱要，撰寫《菩提道次第略論》，這也是我近年來的弘法重點。我們現在學習的《三主要道頌》，是宗大師晚年的著作，闡述了《道次第》中三項最重要的內容。通過這些學習，可以幫助我們在最短時間內，了解佛法修學的精髓。

爲什麼我這幾年特別重視《道次第》的弘揚？主要原因在於以下幾個方面。

· 抓住共同的核心

我們知道佛法博大精深，目前流傳的有三大語系，即漢語系、藏語系和巴利語系。漢語系佛教的傳播，以中國漢地爲主，包括日本、朝鮮等地。藏語系佛教的傳播，以中國藏區爲主，並流傳在不丹等地，目前在歐美國家也有較大影響。巴利語系佛教，又稱南傳佛教，流傳在緬甸、泰國、斯里蘭卡等。

在三大語系的佛教中，還有衆多宗派。僅漢語系就有八個宗派，除了大家

熟悉的淨土宗、禪宗，還有唯識宗、三論宗、天臺宗、華嚴宗、律宗、密宗。面對這麼多宗派和法門，很多人在信仰選擇上產生很大的困難。尤其在今天這個浮躁的社會，每個人都有混亂的內心，有很多的需求。究竟如何選擇正確的信仰？

這就需要了解，在眾多的經論、法門、宗派中，有沒有共同的核心？如果我們了解其中核心，今後不論學習什麼法門，會發現萬變不離其宗，在修學上就不容易產生混亂。否則會學得很矛盾，感覺不同經論說的是不同內容。它們之間究竟有什麼關係？往往搞不清楚。

佛教在弘揚過程中，有兩個主導思想，一是契理，一是契機。契理，是契合佛法真理，沒有變味，沒有偏離；契機，則是佛教在傳播過程中，需要適合不同文化和眾生的根機，建立不同的表現方式。當我們沒有了解核心時，面對太多的說法，太多的表現方式，難免產生混亂，無所適從。所以，了解佛法的共同核心，對今天的學人特別重要。

• 解脫道和菩薩道

佛法雖然有很多經論、法門、宗派，但無非是為眾生提供兩條路，那就是解脫道和菩薩道。南傳佛教的教義，是偏向解脫道的修行；漢傳佛教、藏傳佛教的教義，則偏向菩薩道的修行。

什麼叫解脫道？什麼叫菩薩道？

解脫道，是走向解脫的道路，這是學佛的核心目標。佛法有聲聞乘、菩薩乘，但核心目標都是解脫。我們為什麼要學佛？就是因為有解脫的願望。佛法所說的解脫，從本質上，就是解除生命內在的迷惑，即看不清自己、看不清世界的狀態。這種迷惑會不斷地製造煩惱，製造痛苦，製造生死，製造輪回。

明白這個道理，就能認識到解脫的重要性。就像我們在社會上，因為繁雜的工作和生活把心搞得很亂，希望來寺院靜靜心。靜心的意義是什麼？就是希

望擺脫內在的浮躁和煩惱。其實，這也是解脫的一種表現。應該說，每個人多少會有這樣的需求。當我們累的時候，煩惱的時候，迷茫的時候，困惑的時候，都會想到解脫。但因為找不到究竟解脫的智慧，更多是採取逃避的方式。

佛教所說的解脫，不祇是改變生活環境，更重要的是解脫內在的迷惑和煩惱——這才是解脫的真正意義。解脫道修行所做的，就是引導我們完成生命的解脫。

我們想解脫，首先要具備解脫的願望，也就是發心。有了願望，還要知道究竟解脫什麼？明了解脫對象，則要進一步了解，解脫的能力是什麼？那麼，我們的生命中是否具備解脫能力？如果不具備，解脫是沒有希望的；如果具備，又該如何開啓內在的解脫能力？在解脫道修行中，戒、定、慧是三個常規項目，正是幫助我們獲得解脫的能力，解脫的智慧。

此外還有菩薩道，即大乘佛法的修行，是以成佛為目標。成佛究竟成就什麼？佛，又稱覺者；成佛，是成就無上菩提。無上，即最高；菩提，即覺悟和智慧。所以，無上菩提就是最高的覺悟，最高的智慧，是生命究竟的覺醒。

佛和眾生的最大差別在哪裏？就在迷與悟之間，在覺與不覺之間。關於這一點，《六祖壇經》說得非常直接：“前念迷即是眾生，後念悟即是佛。”迷，就是不覺。當心陷入不覺的狀態，你就是眾生；當心徹底覺悟，也就成佛了。

那麼，覺悟究竟是“覺”什麼？我們有沒有覺悟的力量？如果沒有覺悟的力量，我們又何以覺悟？這是非常關鍵的。佛陀當年在菩提樹下發現：一切眾生皆有如來智慧德相，祇因執著妄想不能證得。告訴我們，每個生命都具有潛在的佛性。成佛的修行，就是去開啓這個佛性。《涅槃經》說，佛性就像貧女的寶藏，力士的額珠。一個貧窮的女孩，其實擁有寶藏；一個受傷的力士，其實額頭嵌着寶珠。遺憾的是，他們都不知道。

所以《六祖壇經》開頭就提出：“菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。”什麼叫菩提自性？就是佛性，覺悟本性。每個生命都具備這種覺性，

它本來就是清淨的，你祇要去體認它，熟悉它，運用它，就能走出迷惑，走向解脫。

迷與悟的差別在哪裏？迷，是迷失了覺悟本體，陷入我執、法執、貪嗔癡，形成我們現在的迷惑系統。悟，是體認到覺悟本體，體認到成佛潛質，這是走向無上菩提的開始。所以成佛絕不是一句空話，而是有基礎的。這個基礎就是我們的覺性。

發菩提心，行菩薩道，就是以無上菩提為目標，不斷開發覺性的過程。我們不僅要自己覺悟，還要帶領一切衆生覺悟，這樣才能把覺性圓滿開顯出來。所以在菩薩道修行中，要自覺覺他，自利利他，不是自己覺悟就可以了。所以菩薩道又稱為大乘。

乘就是車，小乘是一輛小車，大乘是一輛大車。如果你祇想着自己解脫，就是小乘；如果你希望幫助衆生共同解脫，就是大乘。這是佛教最主要的兩條道路。不論有多少宗派，都不外乎是解脫道或菩薩道。學會從這個角度看問題，就能化繁為簡。

每個宗派都代表一個修行體系，有不同的修行方法。從漢傳八宗來說，每一宗都有自身依據的經典。如華嚴宗是立足于《華嚴經》建立的修學體系；天台宗是立足于《法華經》建立的修學體系；三論宗是立足于《般若經》，及龍樹、提婆菩薩所造的《中論》《百論》《十二門論》建立的修學體系；唯識宗是立足于《解深密經》，及《瑜伽師地論》《顯揚聖教論》等論典建立的修學體系。

不同的體系，為修行提供了不同的角度和方法。實質上，不外乎解脫道或菩薩道。

• 修學五大要素

除了根本的依據經論，每個宗派還有許多釋論和注疏。對今天的人，要繼承天台、華嚴、唯識等傳統宗派，即使把一部論讀下來，難度都很大。除了文

字的隔閡，還有深邃難解的義理。可能學了很長時間，還是雲裏霧裏的。這種情況下，如果我們能對各宗派有綱領性的認識，學起來就會容易很多。

在對佛法的多年思考過程中，我發現，每個宗派的核心不外乎是五大要素：一是皈依，二是發心，三是戒律，四是正見，五是止觀。不論解脫道還是菩薩道，都是如此。

首先是皈依，對佛法僧三寶，包括帶領我們走向解脫的修學體系生起信心。相信通過對佛法的學習，對某個宗派的學習，必將帶領我們走向解脫，圓滿無上菩提。這個信心是學佛的基礎。

如果我們不相信，或是對它的認識不足，信心不足，結果將使佛法在內心沒有分量，沒有地位。那麼，佛法勢必不能對我們的生命產生影響。我們雖然不斷學一些佛法，但真正影響並左右我們的，還是固有的錯誤觀念，還是原有的不良串習。最後，佛法祇能成爲生活中的點綴；或者說，在生活中增加一點佛教色彩。我們的人格和生命品質，還是以自我形成的錯誤觀念和不良心態爲主。這是許多人學佛都存在的問題。

真正對三寶生起信心，就意味着生命重心的改變。改變自我中心，轉而以三寶爲中心。如果以自我爲中心，必將發展出貪嗔痴，帶着我們走向輪回；祇有以三寶爲中心，才會調整人生方向，引導我們走向解脫，走向菩提。

生命的道路很多。就像社會上有工、商、政、文各行各業那樣，六道輪回也是代表六條路。每一條都是心行發展的結果，是源于我們的觀念、選擇、行爲而形成的生命道路。目前，我們在不斷造作輪回的業。如果皈依三寶，就會重新建立人生目標。這是學佛的起點，由此，才能真正接受佛法。

其次是發心，即發展什麼樣的心。事實上，生命就是由各種心理組成的。可以說，人都是活在自己的內心世界。其中，有貪心、嗔恨、我慢，嫉妒、焦慮……我們根據自己的想法、情緒建立不同的需求，追求不同的生活。這些心理將使我們發展出不同的心態和人格，造就不同的生命處境。

發心就意味着，選擇并發展一種什麼樣的心。如果你希望自己有健康的人格，就必須發展善心，發展正向心理。成佛是智慧、慈悲的成就。我們想要成佛，就要開發智慧，長養慈悲，才能具足佛菩薩那樣高尚的生命品質。如果順着現有的凡夫心，就會發展貪嗔癡，造就凡夫人格。

我們每天在選擇外在的世界，選擇不同的生活，却忽略了對內心的選擇。對每個人來說，影響最大、最持久的，其實是這些心理力量。佛教所說的發心就是告訴我們，如何選擇并發展健康的心理，最終成就完善的人格。如果說皈依是信仰的基礎，那麼發心就是修行的根本。因為真正的修行就是善用其心。

此外，戒律也很重要，這是邁向解脫的心路規則。我們知道，駕駛汽車時要遵守交通規則。如果不按人行道、機動車道的規則走，就可能撞車，甚至撞人。在我們生命中，有很多三惡道的串習，有地獄的嗔恨種子，有畜生的愚痴本性，也有餓鬼的貪婪。如果張揚這些惡道之因，來生很可能墮落到畜生道，乃至餓鬼和地獄。如何才能成就三善道的果報，未來繼續做人或生天？就必須遵守相關戒律。

同樣，我們走上解脫道，要遵循解脫道的心路規則，即別解脫戒；要走上菩薩道，則要遵循菩薩道的心路規則，即菩薩戒。其實戒律就是一種心路規則。比如別解脫戒，主要是阻止不善行為；而菩薩戒不僅要阻止惡行，還要通過制度化的方式張揚善行，張揚利益眾生的行為。因為很多人並沒有做善事的習慣，沒有“我要利益一切眾生”的習慣。通過受持菩薩戒，可以使我們培養菩薩的串習。所以說，戒律在修行中絕不是可有可無的。

我們總覺得戒律太約束了，不喜歡戒律。為什麼會這樣？就像對守法的公民來說，不論法律怎麼規定，他都不會覺得是約束，但喜歡犯罪的人就會討厭法律。作為佛弟子，如果我們真正想要走在解脫道、菩薩道上，就會發現，戒律幫助我們戒除的不祇是行為，還有內心的不良串習。這種表面的約束，其實是真正的愛護。

衆生真的很可憐，面對內心的混亂情緒和不良需求，很多時候是不能自主的。就像人們有了酗酒或賭博等習慣後，是不願意也沒能力改變的。因為這種習慣代表無明制造的強大力量。戒律就是通過對行爲的約束，幫助我們避免不良需要，進而阻止串習的發展。這對修行和生活都很重要。

前面所說的皈依、發心、戒律，是修學佛法的共同基礎。開始學佛時，我們不一定要選擇某個宗派，而要打基礎。我們講《三主要道頌》，包括推廣《菩提道次第略論》，都是修行的基礎建設。有了基礎之後，可以進一步選擇宗派深入修學。

每個宗派給我們提供的主要有兩方面，一是正見，一是止觀。比如佛法講的因果、無常、無我、緣起性空、諸法唯識，及一切衆生皆有佛性等，都屬於正見的內容，也就是如實見，是引導我們看清生命和世界真相的智慧。平常人都以眼見爲實，却不知道，自己是戴着有色眼鏡在看世界。我們看到的，是被自己這個迷惑系統，被錯誤觀念和情緒處理過的。佛法認爲，這種對生命自身及世界的錯誤認識，是產生煩惱和痛苦的根源。

如何才能去除煩惱和痛苦？佛法告訴我們，要建立正確認識。

正確認識不外乎兩方面。一是對生命真相的認識。比如我們每天都在說“我”，在關注自己，但我們想過沒有，我是誰？究竟什麼代表着我？二是對世界真相的認識。我們往往會根據自己的加工，把無常的現象當成永恆的，把痛苦的事物當成快樂的。祇有認清這些，我們才能擺脫迷惑的狀態。

佛法告訴我們，正確觀念會發展出智慧，錯誤觀念會發展出煩惱。祇有建立正確認識，才能讓自己變得智慧而健康。佛法提供的正見，就是幫助我們從不同角度了解生命和世界的真相。當然，學習經教得到的認識，多半是知識性的。如何把這些知識轉化成正念，轉化成自身的能力？關鍵是靠止觀。

所以任何宗派的修行，不論解脫道還是菩薩道，都不外乎皈依、發心、戒律、正見、止觀五大要素。我們想一想，能不能在此之外找到別的修行內容？

宗大師在《三主要道頌》中歸納的出離心、菩提心、空性見，同樣沒有超出五大要素，祇是更為精簡。其中，出離心和菩提心屬於發心的內容，空性見則包含正見和止觀。因為正見有世間和出世間兩種，出世間正見是離不開止觀的。

學習《三主要道頌》，可以幫助我們快速掌握佛法要領，建議大家將這些偈頌背下來。

· 第二課

我們先以虔誠心誦讀一遍：

敬禮諸至尊上師！

佛陀至言心要義，是諸菩薩所贊道，欲求解脫之大道，我今隨力而宣說。
于三有樂不貪著，為暇滿義而精進，志依佛陀所喜道，具法緣者淨意聽。
無出離心無息滅，希求有海樂方法，由欲有樂縛衆生，故先尋求出離心。
暇滿難得壽無常，修習能除此生欲，業果不虛輪回苦，思惟能除後世欲。
修已于輪回盛事，不生剎那之希望，晝夜唯求解脫心，起時是生出離心。
出離若無菩提心，所持則亦不能成，無上菩提樂因故，智者應發菩提心。
常被四瀑流所衝，難止業繩緊密系，投入我執鐵網孔，無明大暗所蒙蔽。
無邊有海生又生，常被三苦所迫害，已成如此諸母等，情狀思已發大心。
不具通達實際慧，雖修出離善菩提，不能斷除有根故，應勤通達緣起法。
見世出世一切法，從因生果皆不虛，所執之境本無者，彼入佛陀所喜道。
現相緣起不虛妄，性空離許之見二，何時見為相違者，尚未通達佛密意。
一旦同時不輪番，已見緣起不虛妄，若證滅盡諸境執，爾時觀察見圓滿。
又由現相除有邊，及由性空除無邊，了知性空現因果，不為邊執見所奪。
如此三主道扼要，汝能如實通達時，當依靜處起精進，為究竟事速修持。

正式講述三主要道的內容前，有兩個偈頌，主要說明作者為什麼要造此論，以及修學佛法對生命的重要性，勉勵我們按論中內容精進修學。下面，圍繞論文開始解釋。

· 修學三主要道的意義

“《三主要道頌》。”三主要道，指出離心、菩提心、空性見。頌，是一種文體。印度人造論時，有時會先以長行闡述，再以偈頌總結；有時會先造偈頌，再通過長行解讀。所以，頌是佛教常見的文體。

“宗喀巴大師造。”宗大師是藏傳佛教格魯派的創始人，其思想主要傳承自阿底峽尊者創立的噶當派，特點是重視次第、重視基礎、重視戒律。那麼，宗大師為什麼要造《道次第》的相關論典？主要是因為，藏傳佛教在當時出現了不重次第和基礎的現象。

現在的漢傳佛教同樣存在這些問題。很多人喜歡禪宗，覺得直指人心、見性成佛特別痛快，也不必有很多講究。但我們要知道，禪宗對學人根器是有要求的，是接引上根利智的人。什麼叫上根利智？就是你的心靈塵垢很薄，菩提自性會不時顯現出來。就像雲層很薄的時候，陽光很容易照射出來。如果雲層很厚，陽光是透不出來的。

我們也是一樣，雖然具足如來智慧德相，但無明在內心制造了深厚的執著和煩惱。我們要認識覺悟本體，必須突破迷惑的雲層。根機利的人就是雲層薄，根機鈍的人就是雲層厚。如果自身根機不夠，又喜歡禪宗，其實是修不上去的。最後往往會變成口頭禪，或是坐在那裏打妄想，打瞌睡。

我們會在迷惑系統中說一些覺悟的話，其實這個覺悟和你毫無關係。雖然在說的時候，內心有種很痛快的感覺，覺得說起來很舒服。但真正遇到境界時，你的無明、煩惱、貪嗔痴，一點都不比別人少。

學習《道次第》，可以為未來修習禪宗或其他法門架一個梯子，幫助我們從鈍根變成利根。其實人的根機不是固定不變的。這一生根機很好，不是說你天生就根機好，而是代表過去生修行的積累。雖然現在根機好，如果不用心維護，而是不斷地制造貪嗔痴煩惱，利根也會變成鈍根。就像一把刀，每天拼命地砍竹子，砍石頭，砍各種東西，却從來不磨，一定會變鈍的。佛法講無常，

就是告訴我們，利根不防護會變成鈍根，鈍根不斷努力也可以成爲利根。

包括受菩薩戒，同樣存在不重視次第造成的嚴重弊端。我們要成爲菩薩行者，首先要受菩提心戒，發起崇高的利他主義願望——即“我要成佛，我要利益一切衆生”的願望。當菩提心修到一定程度，才有資格真正受持菩薩戒。沒有這種願望的話，即使受了菩薩戒，也祇是表面上取得一個資格。

菩薩最大的特點就是慈悲。如果沒有發起菩提心，也不懂得修習慈悲，算什麼菩薩？唯識教法講到，想成爲菩薩，必須具有菩薩種性，樂于幫助別人。我們有時說某人“很有菩薩心腸”，其實就是贊嘆他的慈悲，這種人要成爲菩薩相對容易。反過來說，有些人很自私，拔一毛以利天下而不爲。這種人就缺乏菩薩種性，如果想成爲菩薩，雖不是絕對不行，但難度很大，必須加倍努力。

我們之所以弘揚《道次第》，就是看到大家在修學過程中，對基礎和次第重視不夠。漢傳佛教中的禪宗、天臺、華嚴、唯識、三論等，也有很多高明的觀法，却因爲沒有基礎和次第，使這些觀法修不起來。

總之，宗大師爲什麼寫《道次第》乃至《三主要道頌》，正是我們今天爲什麼要弘揚它的意義所在。可以說，弘揚這一教法代表着整個教界的需要。

• 禮敬傳承上師

敬禮諸至尊上師！

按印度的傳統，論主造論前要禮敬這個傳承的上師們。宗大師造《道次第》的思想淵源，主要是繼承深觀和廣行兩大傳統。深觀代表空宗的傳統，從文殊菩薩而來。在佛教中，文殊菩薩象徵大智慧，又稱“大智文殊師利菩薩”。此外還有龍樹、提婆等祖師，他們根據《般若經》的思想寫了很多論典，幫助我們去認識：我們看到的一切緣起現象都是空的，沒有固定不變的特質。這種無自性空的思想，是對一切現象的深刻透視，是認識事物真相的智慧。所謂真相，佛法中也叫實相，即真實的面目。相關內容包含在“空性見”的部分。在《略

論》和《廣論》中，主要屬於止觀中“觀”的部分。

此外還有廣行，即廣大的菩薩行。作為菩薩行者，要發起崇高的願望。崇高到什麼程度？就是“我要利益一切衆生，要幫助一切衆生解除輪回的痛苦，解除生命的迷惑和煩惱”。然後根據這種願望，做種種利益衆生的行為。廣行的思想主要來自瑜伽唯識的經典。看過錢文忠講《大唐西域記》的人會知道，當年玄奘大師到印度取經，主要是想學習《瑜伽師地論》。此論由彌勒菩薩所造，共一百卷，是廣行體系的核心典籍。其中的《菩薩地》，就是如何學做菩薩的內容，豐富而全面，是我們修學菩薩行的重要指南。

在宗大師的思想體系中，對他影響最大的，還有阿底峽尊者和《菩提道燈論》。論中建構了作為完整修學必須具備的要素及次第。尊者非常重視皈依和菩提心，重視佛法基礎。因為他長期在藏地宣講皈依，被稱為“皈依喇嘛”。很多佛教徒可能覺得，皈依誰不懂，還要你講？這是因為我們對皈依的認識很膚淺。事實上，整個佛法修學都離不開三寶，離不開皈依的內涵。這是大有深意的。此外，針對人們不重視業果的現象，阿底峽尊者曾專門宣講業果；針對不重視菩提心的現象，尊者又大力提倡菩提心。這些都在宗大師建構的修學體系中得到了繼承。

因為有這些傳承，我們現在學習的《道次第》和《三主要道頌》，特點也是重視基礎，重視次第，重視菩提心。了解到這個法來源清淨，能幫助我們對法建立信心，更好地理解并接受法。接着解釋偈頌。

• 造論目的

佛陀至言心要義，是諸菩薩所贊道，欲求解脫之大道，我今隨力而宣說。

這個偈頌說明，宗大師造論的目的，是幫助我們快速掌握佛法心要。

《菩提道次第略論》講到“本論的殊勝”這一部分時，總結了四個特點。

其中第三點講到，《略論》及相關論典，可以使我們快速掌握佛陀說法的密意。所謂密意，即佛法的精髓和心要。而《三主要道》是道次第系統中最核心的論著，是精髓的精髓。

“佛陀至言心要義。”至言，即佛陀教法的精髓。這個精髓和心要是什麼？

很多人看到佛教有這麼多經論，而基督教祇有一本《聖經》，伊斯蘭教祇有一本《古蘭經》，就覺得，佛教是不是也能有這樣一部經典？佛法這麼多理論，核心是什麼？每部經論都有很多名相和思想，對不是長期修學的人，學了之後往往無所適從，更談不上融會貫通。要將佛法融會貫通，不僅要對義理有研究，更要有實證體驗。否則祇能成為學者，研究來研究去，比較來比較去，最終還是各不相幹。

宗大師在本論告訴我們的心要，就是三主要道：出離心、菩提心、空性見。

把出離心和空性見結合起來，是解脫道的重要內容。出離心是一種願望，還需要把它轉化成出離的能力。這個能力就是空性見，也是佛法修行的核心。持戒修定，都是為了成就空性見，由此才能成就解脫和解脫知見。

把菩提心和空性見結合起來，則是大乘佛法的兩大核心。成佛成就什麼？正是圓滿佛陀那樣的大智慧和大慈悲。其中，空性見是幫助我們成就智慧。而通過菩提心的修行，生起“我要利益衆生，幫助衆生走向解脫”的願望，并落實到崇高的利他主義行爲，可以成就大慈大悲的品質。不僅如此，在利益衆生的過程中，我執會被弱化，也有利于開啓智慧。

雖然佛教有衆多法門，匯歸到核心，無非是修智慧，修慈悲。祇有成就智慧，我們才有能力解除生命內在的迷惑煩惱，更好地利益衆生。否則，我們靠什麼幫助別人？如果没有成就智慧，成就解脫，不過是“泥菩薩過河，自身難保”。可見佛經雖然很多，核心不外乎出離心、菩提心、空性見。而五大要素中的皈依和戒律，則是修行的基礎，最終都要落實到解脫道和菩薩道的實踐中。

我們必須深信，三主要道確實是佛法的心要。就像打仗必須攻克的碉堡那

樣，修行的所有努力都是為此服務的。如果不懂得這一點，雖然做了很多，可能各行其是，無法匯歸到修行之路。或者你很着相地做着，就可能在做的過程中發展出凡夫心，偏離學佛的目標。

我們要做好任何一件事，必須知道它的重心、目標和方法。出離心、菩提心、空性見不僅是《三主要道頌》的內容，是《道次第》的重心，也是整個佛法修行的重心、目標和方法。

但如果我們的學習停留在書本上，把它作為知識來掌握，那是沒用的。我們學習三主要道，需要在心相續中成就出離心，成就菩提心，成就空性慧，這才是最重要的。就像三寶，有外在的三寶，還有內在的三寶。開始學佛時，我們需要依賴外在三寶，但這祇是幫助我們認識和開啓內在的三寶的方便，最終的重點，是每個人的心。

“是諸菩薩所贊道。”我們要認識到，三主要道確實是佛法的精髓。這個修學的重心和次第，是十方諸佛菩薩贊嘆的。諸佛菩薩的修行，也要圍繞出離心、菩提心和空性見。當年，佛陀就是看到生老病死，看到世間榮華富貴的虛幻，才出家修行的。這是出離的過程。在修行過程中，他看到芸芸衆生在輪回中受苦，於是發願，不僅要自己解脫，還要幫助一切衆生解脫。這是從出離心到菩提心的升華。然後在菩提樹下禪坐，夜睹明星，明心見性。這是空性見的圓滿成就。所以說，這是一條修學的核心之道，也是快速之道，是諸佛菩薩贊嘆的道路。

“欲求解脫之大道。”如果想走出生命的迷惑，走向解脫，走向無上菩提，三主要道就是一條常規大路。佛教也提倡方便，相當於小路。但所有小路都要匯歸這個核心，否則就會偏離目標。在佛法弘揚過程中，有些宗派曾出現偏差，就是因為對這些重心認識不足。抓住三主要道，在修學上就不會偏離。

“我今隨力而宣說。”這是宗大師的自謙：我現在根據自己的能力，和你們說一說，佛法的核心內容是什麼。

以上介紹了學習《三主要道》的意義，可以幫助我們快速掌握佛法精髓。

• 策勵聽聞

于三有樂不貪著，為暇滿義而精進，志依佛陀所喜道，具法緣者淨意聽。

這個偈頌是宗大師策勵我們，要用現有的暇滿人身做最有意義的事，那就是修學佛法，修學三主要道。

“于三有樂不貪著。”三有，即欲界、色界、無色界。三有樂，即三界的快樂。三界為什麼叫三有？有，就是有漏，有缺陷。為什麼有缺陷？因為三界眾生的快樂，都是建立在迷惑和煩惱的基礎上。其中，有欲望的快樂和禪定的快樂。欲界眾生主要追求欲望的快樂，比如家庭、財富、地位、飲食男女及舒適環境帶來的快樂。我們貪著三界的快樂，追求并沉溺其中，滿足于享受財富，享受權力，享受感情，享受家庭，不再有更高的追求。但從佛法角度來看，這種快樂是不究竟的。

首先，這種快樂對我們祇有短暫的意義，沒有永久的意義。其次，享受這種快樂是有副作用的。因為這種快樂依賴特定環境而產生，但世間無常，一切都會變化。如果我們執著這種快樂，一旦環境變化，就是痛苦到來的時候。所以，依賴世間任何一種快樂，勢必會給自己帶來痛苦。第三，過分在乎這種快樂，需要把所有時間用于追求快樂。有人執著財富帶來的快樂，就要每天追求財富；有人執著地位帶來的快樂，就要為地位不停奔忙；有人執著感情、家庭帶來的快樂，一生一世都要經營這份感情、這個家庭。

雖然財富、地位、感情、家庭對人生也有價值，但價值非常短暫。欲界眾生正是因為貪著三有樂，沉溺在對財富、地位、感情、家庭，乃至吃喝玩樂的追求中，所以一直輪回三界，無法走出這個泥潭。當我們認識到三有樂是短暫而不究竟的，甚至在本質上是痛苦的，就不能貪著于此，而要走出輪回，生命

才會有更高的追求，更遠大的目標。

“為暇滿義而精進。”暇滿，指暇滿人身，即有能力、有時間聽聞佛法的人身。首先是有能力，你的心智沒問題，認識沒問題，身體和感官也沒問題。除了能力之外，還要有時間。如果每天忙于生計，沒有時間，也不行。這是暇滿人身必須具備的兩個基本條件。

這種人身究竟蘊含多大的價值？這似乎是一個哲學問題，其實是一個現實問題。為什麼這麼說？因為每個人都有價值觀。我們每天做什麼不做什麼，要什麼不要什麼，整個生活都是建立在選擇中。這個選擇背後的標準是什麼？就是你覺得重要還是不重要。你覺得重要的，就會選擇去做；覺得不重要的，就不會選擇去做。所謂重要就是有價值，不重要就是沒價值。

不可否認，生活中的一切也有價值。我們渴了喝水，這口水是有價值的；餓了吃飯，這頓飯是有價值的。但這些價值非常短暫，如果執著于此，甚至會帶來負面作用。比如用不健康的手段追求享樂，追求財富和地位，將給生命帶來無盡的麻煩和困擾。

如果以現實中的一切作為人生價值，我們會發現，在死亡面前，所有這些都顯得蒼白無力，因為什麼都帶不走。那麼，人活着的意義和價值究竟是什麼？學佛就是幫助我們認識到，我們現在的身份，尤其是有能力、有時間聽聞佛法的人身，就是無價之寶，可以實現生命的最大價值。每個生命都蘊含成佛的潛質，都具備佛性。暇滿人身的意義，就是幫助我們開啓內在佛性，解除生命的迷惑、煩惱和痛苦，成就解脫自在的人生，進而幫助千千萬萬的人成就解脫自在的人生。我們想一想，世上有什麼價值比這更大？

當我們意識到暇滿人身蘊含的巨大價值後，就應該為實現這種價值而努力精進。世人為了一點眼前利益都能起早摸黑，如果我們認識到人身的價值，還不肯努力，還執著于小小的世間利益，是不是太愚痴，太沒有眼光了？這是宗大師對我們的策勵。

“志依佛陀所喜道。”志依，就是要立志。我們已經認識到人身的價值，同時認識到三有樂是有漏的，不究竟的，就應該立志，遵從佛陀為我們指示的解脫道、菩薩道，努力精進。而解脫道、菩薩道的核心，就是三主要道。依此修行，能引導我們快速走上修行道路。

“具法緣者淨意聽。”具法緣者，即具足法緣。大家能來此聽聞佛法，說明和這個法是有緣的。既然已經和法有緣，怎樣才能更好地接受佛法？必須有正確的態度和方法。

佛教把我們的生命體叫作五蘊。所謂蘊，即各種元素聚在一起，包括物質和精神兩部分。物質部分是色蘊，精神部分是受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，由各種心理活動組成。佛教認為，生死輪回的第一要素就是無明。所以生命也是一個產品，是無明制造的產品。我們在不了解自己的情況下，形成了現有的生命體。我們現在執以為的這個“我”，並不是真正的“我”，祇是因為不了解自己而制造的替代品，是有漏的，不完善的。

人最大的問題是什麼？就是不了解自己。因為不了解，就會產生錯誤觀念，產生種種煩惱，從而不斷地制造痛苦。可以說，生命就是一臺不斷制造痛苦的機器。學佛所做的，就是用佛法改造這個生命產品。

但問題在於，我們如何才能接受到純正的佛法？凡夫最大的特點，是對自己和世界形成了一套認識模式。我們接受的東西，通常會被現有的認知模式改造過。就像一個人戴着有色眼鏡，不論看到什麼，都被這個眼鏡改造過，不是原原本本的。在接受佛法的過程中，一樣會出現這種問題，使我們接受不到原原本本的佛法。

如何才能避免這種過失，接受純正的佛法？必須在聞法時避免三種過失。《道次第》中，這是作為道前基礎的內容。

第一是覆器。就像一個杯子，必須杯口向上才能裝水。如果把杯子倒扣過來，水能不能裝進去？如果大家在聽法時心不在焉，或是打瞌睡，或是思想開

小差，法就不能進入你的內心。

第二是垢器。如果這個杯子已經放了很多油鹽醬醋，再往裏倒水。倒進去的水，還有沒有水的味道？肯定變成油鹽醬醋的味道了。同樣，如果帶着成見接受佛法，我們所接受的，也將被錯誤的觀念和情緒改造過，不是純正的法。

第三是漏器。如果杯子有裂縫，雖然我們往裏倒水，可倒的同時也在不停地漏，最後就剩不下什麼了。大家聽聞佛法後，如果不進一步思考，聽過的法就不能在混亂的內心扎根，轉化成自己的認識和觀念。祇有通過如理思惟，佛法才能內化成我們的觀念、心態和人格。

佛菩薩既是法的實踐者，也是法的化身。我們接受了佛法，也要通過思考和禪修，把法內化成自己的觀念乃至人格，從凡夫逐漸改造為聖賢。這是生命的重大改造，必須靠法來完成。而前提是讓法原原本本地進入內心，否則，後面的一切都談不上了。

學法有兩種情況，一種是接受法之後，用來認識并改造自己的生命；另一種情況，祇是把所學的法當作知識，對自己的觀念、心態並沒有太多改變。那麼，法也可能成為我慢的增上緣。我們覺得自己懂了法，比別人要高一等。本來，法是用來改造人格的缺陷，但因為你不能正確使用，反而覺得有了法之後，這個自我比別人優越。這樣的話，法就會被我執所利用，成為它存在的養分。

總之，我們認識到人身價值後，要立志于解脫道和菩薩道的修行，同時還要以正確的態度聽聞并接受佛法。

· 第三課

接着進入正宗分，第一部分是出離心，共三個偈頌。

無出離心無息滅，希求有海樂方法，由欲有樂縛衆生，故先尋求出離心。
暇滿難得壽無常，修習能除此生欲，業果不虛輪回苦，思惟能除後世欲。
修已于輪回盛事，不生刹那之希望，晝夜唯求解脫心，起時是生出離心。

《道次第》中，出離心屬於中士道的內容。中士道所做的有兩方面，一是發起出離心，二是成就解脫的能力，否則也是不能出離的。出離心的相關內容，就是我們現在介紹的這部分，而成就解脫能力將在空性見的部分介紹。

· 出離心的重要性

無出離心無息滅，希求有海樂方法，由欲有樂縛衆生，故先尋求出離心。

爲什麼在解脫道的修行中，首先要發起出離心？

“無出離心無息滅。”無出離心，就是沒有出離心，或發不起出離心。什麼叫出離心？就是“我要出離輪回，我要解除生命內在迷惑和煩惱”的願望。很多人可能覺得，出離心是出家人的事，和在家居士沒什麼關係。那我們問問自己：想不想出離煩惱？如果想出離煩惱，想解除生命的迷惑，就必須有出離心。我覺得，出離迷惑和煩惱是學佛人共同的問題，而不祇是出家人的問題，對在家居士同樣重要。

如果沒有出離心，就“無息滅”。沒辦法息滅什麼？下一句告訴我們——

“希求有海樂方法。”有海，即欲界、色界、無色界三界大海。其中有種種快樂，比如吃喝的快樂，家庭的快樂，感情的快樂，地位的快樂，財富的快樂，居住環境的快樂，享受好車好房的快樂。所有這些都屬於輪回的快樂。我們想一想，自己是不是每天在追求這種快樂？乃至世間所有人，都以追求這些快樂作為人生

目標。我們讀書、工作、賺錢、成家，一切的努力，無非是為了生存，為了過好日子，為了吃得好，穿得好，住得好，為了擁有家庭和事業，出人頭地。

因為我們在乎輪回中的快樂，就會用所有時間拼命追求。如果沒有出離心，就無法平息這種需求。祇有深刻意識到輪回中的快樂是短暫的，其本質是痛苦的，才會真正生出離心。此外，我們還要找到更究竟的快樂，更有價值的生命內涵，這點非常重要。否則的話，何以放棄眼前的快樂？

那麼，輪回中有没有快樂？佛教告訴我們，不是沒有，祇是這種快樂非常短暫，而且有負面作用，會帶來無盡的麻煩。我們想想，是不是這樣？唯有看透三有樂的本質，看透輪回本質是痛苦的，才能平息對這種快樂的追逐，發出離心。

“由欲有樂縛衆生。”欲有樂，即輪回的快樂。每個人都會被不同東西綁住，有人被兒女綁住，有人被家庭綁住，有人被地位綁住，有人被事業綁住，有人被感情綁住。我們在乎家庭的快樂，會被家庭綁住；在乎事業的快樂，會被事業綁住……我們問問自己：為什麼內心總有很多牽挂？總有很多擔心？總有很多患得患失？誰綁住了你？誰讓你這樣？其實，就是執著綁住了你。

當我們在執著過程中，由執著和需求產生的力量，會使你不斷追逐所執著的對象。在追求過程中，這種執著和需求就在增加。當執著和需求增加的同時，又使你繼續追求。在追求過程中，執著和需求又進一步增加……這個過程，就是輪回的原理。

其實，輪回就是一個重復，是生命的低級重復。我們總在自己制造的需求中不斷重復：賭博的人每天想着賭博，玩遊戲的人每天想着玩遊戲，搞藝術的人每天想着怎麼創作，賺錢的人每天想着怎麼賺錢，追求權力的人每天想着怎麼追求權力……每個人都在自己的感覺中跳不出來。因為這種執著，當環境變化時，就會產生痛苦和煩惱，被欲有樂所縛。

“故先尋求出離心。”祇有意識到欲有樂在本質上是痛苦的，我們才能真正

發起出離心。佛教講的解脫，就是幫助我們從需求和執著中跳出來。

在座的都是在家居士，聽到出離心的時候，有人可能覺得恐懼：是不是要出家？其實，不出家一樣可以發出離心。當我們看透輪回本質後，用平常心生活，用慈悲心做事，一樣可以在世俗生活，但不會帶來無謂的痛苦。因為所有痛苦和執著都是在乎的表現。我們有一分的執著和在乎，當環境變化時，就會帶來一分傷害；有十分的執著和在乎，當環境變化時，就會帶來十分的傷害。

如果我們有出離心，對現實的生活和需求有明確認識，那麼雖然過着世俗生活，但知道一切都是因緣所生，就能以超然的心態面對身邊一切順緣和逆緣。即使做很多事，內心也不會執著。當內心對外境沒有執著時，外境的變化就不會對我們造成傷害。

總之，出離心是幫助我們出離生命內在的迷惑和煩惱。我們學習佛法智慧後，迷惑將越來越少；能以佛法智慧看問題，煩惱會越來越少。生活中，我們要面對家庭、事業等種種問題。每個問題能對你產生什麼影響，關鍵在於你怎麼看待。如果我們用錯誤觀念看問題，就會不斷產生煩惱；如果用佛法智慧看問題，任何問題都不會帶來煩惱，當下就是解脫。所以，智慧的觀念非常重要。

• 如何修習出離心

暇滿難得壽無常，修習能除此生欲，業果不虛輪回苦，思惟能除後世欲。

我們要出離什麼？主要有兩方面：一是對現世的貪著和希求，二是對來世的貪著和希求。不論哪一種，都會把我們導向輪回。修習出離心，就要擺脫這兩種貪著和希求。

“暇滿難得壽無常。”首先要思惟，暇滿人身是很難得到的。因為未來生命會以什麼形式出現，完全取決於自身業力。在無盡的生命延續過程中，我們曾造下許許多多三惡道的業。如果這些業力成熟，必定墮落。而我們所修習的、

感得人身的善業却不多。所以佛經說，得到人身的衆生非常少，沒有得到人身的衆生非常多。

佛陀曾經問侍者阿難：你看是我指甲裏的土多，還是大地的土多？阿難說：當然是大地的土多。佛陀告訴他：得到人身的衆生，就像指甲裏的土那麼少；沒有得到人身的衆生，就像大地的土那麼多。可見，得到人的身份多麼不容易。

我們現在已經得到可以學佛的身份，應該好好利用，完成生命改造。如果祇是為了生存，為了過好日子，為了享受欲望，其實動物也會。從暇滿難得的角度說，我們不應該沉溺于眼前的享樂，用整個生命追求欲望帶來的快樂，而應該追求更高的生命意義。

“壽無常”，是說明這個寶貴人身很容易失去。不論我們的生命，還是眼前的快樂，很可能轉瞬即逝。現在經常聽到身邊有人說，這人得癌癥了，那人得癌癥了……當我們身體健康時，會覺得現實的一切很熱鬧，很堅實。事實上，這個生命非常脆弱。所以《道次第》提供了三種角度，告訴我們應該如何正視死亡。

首先要認識到：死是一定的。平常人不願接受這個事實，總以為死和自己沒什麼關係。為什麼很多人面對死亡時措手不及？就因為他一直覺得，死是別人的事，和自己沒關係，至少是以後的事，根本沒有做好準備。所以，我們必須正視這個現實——死是一定的，沒有哪個人會不死。再過五十年、一百年，我們統統要到別的地方報到。

其次，什麼時候死是不一定的。尤其在今天，除了天災人禍，還有食品安全、各種流行病之類，制造死亡的因素太多了。我看高速路上車開得那麼快，一不小心就可能開到別的世界去了。所以我們不要以為自己能活到八九十歲，真是不一定的。

第三，當我們要死亡時，現在努力追求、經營的這些事業、感情、家庭、

人際關係等，沒有一樣可以帶走。

“修習能除此生欲。”當我們用死亡審視人生價值後，會發覺現在所做的這一切，都是蒼白無力的。既然我們得到的快樂這麼脆弱，為什麼還想牢牢地抓住它？有沒有哪樣東西你抓得住？你能抓住感情嗎？能抓住青春嗎？能抓住地位嗎？……既然抓不住，我們就不必貪著了，否則祇會自討苦吃，祇會給自己制造煩惱。我們不應該追求那些抓不到的，而應該追求人生的究竟價值，那就是開發成佛的潛質。通過這些思惟，就可以消除對現世樂的需求和貪著。

“業果不虛輪回苦。”其他宗教往往認為，是上帝等造物主決定了我們的命運。而接受唯物論的人，祇相信現世的努力。但佛教對世界的理解是四個字——因緣因果。因緣就是各種條件，包括主要條件和次要條件。當條件具備了，就會產生結果。

在人生因果中，核心是我們的起心動念，也就是因。佛教把它分為善、惡、無記（不善不惡）三類。這些念頭還會通過三個渠道表現出來。在思想上，叫作意業；把它說出來，比如你要罵人或贊嘆別人，叫作語業；表現在身體行為上，就是身業。

我們的起心動念和行為，都會在內心播下種子，所以佛教把心叫作心田。當這些種子產生作用後，力量又會得到強化，所以心念是發展的。比如貪心，如果你不斷起貪，貪的念頭就會越來越大。此外，有的人愛生氣，不斷生氣，嗔心的力量會越來越大；有的人很有愛心，經常對別人生起愛心，慈悲的力量會越來越大……每個心念都是有力量的，而且會不斷增長。久而久之，它會成為我們的心態、性格，並最終成為人格。因為這樣的心態乃至人格，又會感召我們的生活氛圍，乃至生存環境。這個過程，很多人應該經歷過。

社會上也在使用業的概念，比如農業、工業、商業等。人們從事各行各業的工作，往往會形成相應的人格。比如商人會有商人的人格，農民會有農民的人格，軍人會有軍人的人格，藝術家會有藝術家的人格……這些人格的形成和

成長，正是業的積累。不同行爲會產生不同業力，最終成就不同的生命結果。這些業果是真實不虛的。

我們過去對業的認識，更多是從外在因果來理解。因為我們看不到過去，也看不到來世，所以會不相信業力。事實上，業力還可以從我們這一生去理解，可以從心路發展和人格形成去理解，這叫心靈因果，也叫當下因果。從這個角度，對業就更容易接受。

因為業會形成不同的心態和人格，所以我們對每個起心動念要特別謹慎。在無盡輪回中，我們曾造過很多惡業，這些惡業終會將我們導向三惡道。祇要沒有出離輪回，即便現在過得再好，享受再優越的環境，都是暫時的，都不應該貪著，因為輪回的本質是痛苦的。

從另一個角度說，是不是我們享受優越的環境，就能過得快樂？其實不然。外境祇是產生快樂的助緣，能不能帶來快樂，還和我們的需求有關。祇有當我們產生需要，得到時才會快樂。如果不需要，即使得到，也是沒感覺的。我想這一點大家都有體會。

快樂還有一個硬條件，就是沒有煩惱，沒有心事，這樣才容易快樂。反過來說，如果你心事重重，煩惱很多，不論得到什麼，或是有什麼樣的外境，都是快樂不起來的。想一想，是不是這樣？因為每個生命內在都有迷惑，有煩惱，所以祇要還在輪回中，我們都不能得到究竟意義上的快樂。

“思惟能除後世欲。”通過以上思惟，可以幫助我們捨棄對後世的貪著。那麼，如果我們不追求快樂，是不是會一天到晚過着苦苦惱惱的日子？是不是人生就不需要快樂了？並不是這樣。佛法是要我們捨棄輪回中不究竟的快樂，捨棄有強烈負面作用的快樂，建立究竟、解脫的快樂。

我們現在的快樂建立在惑和業的基礎上，而惑業是不斷制造痛苦的機器。所謂的快樂，祇是在改變外境過程中，痛苦被暫時緩解而產生的。佛法讓我們追求的，是立足于解脫和智慧的快樂。因為生命既是制造痛苦的源泉，也是制

造快樂的源泉。當我們找到快樂的源泉，就會源源不斷地產生快樂。就像佛菩薩那樣，時時安住于快樂中，因為他們已經找到制造快樂的源泉。

而我們現在的快樂源自無明，從本質上就是痛苦的。如果追求這種快樂，就意味着，我們同時在制造痛苦。佛教讓我們放棄迷惑系統的快樂，不是要拒絕快樂，而是希望我們追求究竟的快樂。

• 出離心生起的標準

修已于輪回盛事，不生剎那之希望，晝夜唯求解脫心，起時是生出離心。

出離心怎樣才算生起？通過以上思惟，你已能對輪回中的盛事沒有期待。比如當官、發財、愛情，所有這些世間認為最好的東西，你都生不起絲毫期待，一心祇想解脫，祇想出離迷惑和煩惱，祇想得到解脫的快樂。這就意味着，你的出離心已經生起。

快樂有兩種，一是輪回的快樂，是短暫而有副作用的，非常麻煩；一是解脫的快樂，是究竟而沒有副作用的，是一勞永逸的。一旦得到解脫的快樂，就能永遠享受，沒有盡頭。通過這樣的比較，你們覺得哪種快樂好？

所以說，出離心不僅是出家修行的重要基礎，對在家居士同樣重要。有句話叫“以出世之心做入世之事”，大家應該很熟悉。我們如何才能生活在世間，不為五欲六塵所染，像蓮花一樣出淤泥而不染？如何才能不陷入迷惑和煩惱？需要有超然的心態。

出離心就是幫助我們培養超然的心態。面對同樣的世俗生活，為什麼有人陷得很深，有人陷得較淺，有人根本陷不進去？關鍵不在於環境，而是在我們的心。如果內心對感情、財富、地位等有一份強烈的執著和需求，百分之百要陷進去。

那麼，怎樣才能去除這份執著和需求？就要深刻意識到，輪回本質是痛苦

的。如果有一份超然的心態，帶着慈悲和利他心，一樣可以做很多世間的事，一樣可以享受五欲六塵，但我們不會被傷害。反之，當心陷入五欲六塵時，就會成爲這份執著和需求的奴隸，根本不能自己。你祇是聽從內心的執著和需求，做或不做，都是身不由己的。

出離心，是幫助我們培養一份不粘著的能力。雖然在做很多事，但心不會粘上去，從而保有超然、自由的心態。世間很多人都被某種需求所控制，有人被賭博的需求控制，有人被吸毒的需求控制，而更多的人則被對感情、財富的需求控制。爲什麼被控？不是說財富會控制你，而是你對財富的執著，在內心形成了強大的需求，是這些需求控制了你的心，使你的心粘到財富上。當你的心粘上去，就會被財富，或是感情、家庭、權力等左右。

祇有不粘上去，才談得上超脫，談得上以出世之心做入世之事。否則，我們永遠都是執著、需求和煩惱的奴隸，永遠在爲無明打工，爲內心的欲望打工，無法自主。這就是凡夫的生命現狀。

我們想成爲生命的主人，必須認識內心的自主力量。禪宗要我們尋找——你的主人是誰？你不要把妄想當作主人，也不要把情緒當作主人。如果把妄想和情緒當作主人，就是“認賊爲子”。這些不良情緒和錯誤想法，將不斷給我們制造煩惱，制造痛苦，制造生死，制造輪回……這種生命是沒有盡頭的，輪回也是沒有盡頭的。

所以，我們一定要認識到出離心的意義。出離，就是出離輪回，出離內在的迷惑和煩惱。

· 第四課

其次是菩提心，共有三個偈頌。

出離若無菩提心，所持則亦不能成，無上菩提樂因故，智者應發菩提心。
常被四瀑流所衝，難止業繩緊密系，投入我執鐵網孔，無明大暗所蒙蔽。
無邊有海生又生，常被三苦所迫害，已成如此諸母等，情狀思已發大心。

在佛法修行中，出離心是解脫道的基礎，菩提心是菩薩道的基礎。什麼叫菩提心？就是覺悟的心。完整地說，菩提心是一種覺悟而利他的心。

《瑜伽師地論》說，菩提心就是一種希求，是“我要成就無上菩提，成就最高覺悟，進而幫助一切衆生解除痛苦”的願望。這個願望包含兩方面。從自己來說，要成就圓滿的覺悟；從衆生來說，要像佛陀那樣，帶領一切衆生走向覺悟，而不僅僅是爲了自己。所以菩提心首先是崇高的願望，又稱願菩提心。

菩提心有兩種，一種是相對的，一種是究竟的。發起“我要成佛，要利益一切衆生”的願望，是相對的菩提心。而究竟的菩提心，需要證悟空性後才能開顯，又稱勝義菩提心。

那麼，菩提心和前面所說的出離心有什麼關係？如果祇是想着自己解除迷惑痛苦，就是出離心，是小乘的發心。而大乘的菩提心不僅自己要出離，同時要看到芸芸衆生在輪回中受苦受累，發願帶領一切衆生出離輪回，走向解脫。所以，菩提心是出離心的延伸和圓滿，是把解脫對象從自己延伸到一切衆生。

我們現在的生命處於迷惑和輪回中，因爲看不清自己，所以不斷地制造痛苦，制造煩惱，制造生死。菩薩看到迷惑的過患，同時發現，每個生命內在還有覺悟潛力，決心開發這種潛力。這是發菩提心的開始，也是生命覺醒的開始，菩薩道修行的開始。

菩薩又叫覺有情，一方面是自己覺悟，一方面是幫助衆生覺悟。當這種覺悟沒有圓滿時，就是菩薩。當這種覺悟達到圓滿，就成佛了。漢傳佛教屬於大

乘，修行的兩大內涵就是菩提心和空性見，可見菩提心的重要性。

《金剛經》說，三乘聖賢皆以無為法而有差別。從證悟空性來說，三乘聖賢是相通的。大乘和小乘的區別，關鍵在於有沒有菩提心。祇有發起菩提心，你才是大乘佛子，反之則是小乘。如果我們要走上菩薩道，一定要發起菩提心，並通過受戒來確認這一誓言。

在漢傳佛教的傳統中，祇有菩薩戒，不講菩提心戒。因為不重視菩提心，很多人雖然受了菩薩戒，却不具有利益眾生的願望和慈悲情懷，不能繼承和發揚大乘積極利他的精神，也就不能成為合格的菩薩行者。

其實每個人多少會有悲憫之心，如何擴大這念悲心？就要通過發菩提心，經常想着“我要幫助他人解除痛苦”。在憶念過程中，使慈悲心得到增長。你的心量有多大，慈悲心就能發展得多大。當我們真正願意幫助一切眾生，並能對一切眾生心生慈悲，就是佛菩薩的大慈大悲。反之，如果還有一個眾生不是你慈悲的對象，就說明慈悲心的修行還沒有圓滿。所以，菩提心可以使有限的慈悲變成無限的大慈大悲。

從修行結果說，聲聞人祇修智慧，祇是成就解脫的智慧。而佛菩薩不僅成就解脫的智慧，同時成就無限的慈悲，圓滿悲智兩大品質。

《法華經》說，凡夫的生命現狀就像正在燃燒的火宅，欲望、煩惱、需求熊熊燃燒，所謂五蘊熾盛。學佛，就要從這個火宅中逃出來。有人可能祇想着自己逃，“觀三界如火宅，視生死如冤家”，那是小乘的發心，就會成為自了漢。有人想着這裏還有很多親人，不能光自己逃，還要帶領一切眾生逃出火宅，那才是菩薩的發心。

有了出離心之後，還要有菩提心。否則，對在家居士來說會很麻煩。你想出離，對世間的一切不感興趣，工作也不肯幹，家庭很容易出問題。所以要發菩提心，要利益一切眾生。在家庭中，把我們的父母、兄弟、姐妹當作菩提眷屬，當作需要幫助的對象；在工作上，盡職盡責，善待身邊人，把狹隘、執著

的愛，轉變為無私、寬容、沒有占有的大愛。如果你能用這種大愛對待家人，乃至身邊更多的人，那麼在完成世俗責任的同時，就是在踐行菩薩道。

不論修習解脫道還是菩薩道，不是一定要出家。當然出家的修行條件會更好，但每個人還要看自己的因緣。很多菩薩也是以在家身份出現的，所以居士一樣可以行菩薩道。如何才能身在紅塵而解脫自在？必須有出世的超然。否則就會陷入泥潭，難以自拔。那就是泥菩薩過河，而不是真菩薩了。你們想當泥菩薩，還是當真菩薩？

• 菩提心的重要性

出離若無菩提心，所持則亦不能成，無上菩提樂因故，智者應發菩提心。

在菩薩道修行中，菩提心是貫穿始終的、最基礎也最根本的發心。

“出離若無菩提心。”作為菩薩道修行來說，如果不發菩提心，僅僅發出離心，是不夠的。佛陀最初曾開示聲聞教法，以證阿羅漢果為修行目標。但後來在《法華經》又說：“十方國土中，唯有一乘法，無二亦無三，除佛方便說。”告訴我們：過去講的人天乘、聲聞乘、緣覺乘教法，祇是成佛修行中的化城，是暫時休息的地方，而究竟目標是成佛。換言之，十方世界祇有一條路，那就是菩薩道，成佛道。

《法華經》還說：“諸佛世尊以一大事因緣出現于世。”佛陀為什麼要出現在這個世間？就是要完成最重要的事——開示眾生悟入佛的知見。也就是說，要引導眾生體悟佛陀具備的智慧，帶領一切眾生成佛。這才是佛陀出世的本懷。

“所持則亦不能成。”如果我們不發菩提心，祇發出離心，祇想着個人解脫，修行是不會圓滿成就的。

“無上菩提樂因故。”菩提心是無上菩提的因，是究竟快樂的因。有人說學佛不講利益，其實不然。《金剛經》常說，讀誦受持本經能得到多少功德。這

也是一種利益，而且是無量無邊的利益。可以說，成佛就是最大利益。

《道次第》說，佛法的引導分爲眼前利益和究竟利益。我們通過學習佛法，修習善行，可以獲得人天果報，這是眼前利益；進一步，還能帶領我們走向解脫，成就無上菩提，這是究竟利益，是永恆的快樂。這種利益、快樂從哪裏來？不是來自財富、地位，而是來自內在的覺醒的心。找到這個源頭，就能得到究竟的利益和快樂。而我們現在追求的，都是暫時的利樂。要算一算，追求什麼才劃得來。

“智者應發菩提心。”認識到菩提心對生命的重要性之後，有智慧的人應該發展菩提心，而不是發展貪心、嗔恨、我慢、嫉妒。否則，將制造無窮無盡的麻煩。

• 如何發起菩提心

常被四瀑流所衝，難止業繩緊密系，投入我執鐵網孔，無明大暗所蒙蔽。
無邊有海生又生，常被三苦所迫害，已成如此諸母等，情狀思已發大心。

如何發起菩提心？共有兩個偈頌，主要是基于對生命痛苦現狀的思考。我們和衆生一樣，解脫之前，都在無明制造的迷惑、煩惱、痛苦中輪回。發起菩提心，首先要去感受這份痛苦，將心比心，認識到無量衆生都處在這種狀態。當我們對生命現狀有清晰的認識，才會真正意識到菩提心的價值。

那麼，凡夫的生命現狀究竟是怎麼回事？

“常被四瀑流所衝。”衆生時時刻刻被四種瀑流衝擊。大家都看過瀑布，它有什麼特點？一是相續性，流動時相續不斷；二是力量強大，瀑布從高處衝下時，所有的魚和草木立刻被衝下去了，根本抵擋不住。佛經中，常用瀑布形容心的相續，西方哲學也有類似說法，用流水比喻意識的活動。

佛法認爲，心是緣起的，不是永恆不變的，并以四個字來形容它的特點——相似相續。相似，即前面和後面的心是相似的；相續，即前面引導後面，

後面推動前面。在我們的內心，常被四種瀑流衝擊。這四種瀑流是什麼？

一是“欲”的瀑流，主要有五種：財，是對財的需求；色，是對性的需求；名，是對名聲的需求；食，是對飲食的需求；睡，是對睡眠的需求。此外，還有感官產生的五種需求：眼睛希望看到好看的顏色，耳朵希望聽到好聽的聲音，鼻子希望聞到好聞的氣味，嘴巴希望吃到好吃的，身體希望接觸舒適的環境。這些需求是持續不斷的，所以人每天都在尋找自己需要的各種東西。

二是“有”的瀑流，包括貪著和煩惱。對喜歡的對象，我們會生起貪著，並由此帶來煩惱。我們總是帶着這份貪著和煩惱去接觸每件事，面對每個問題。這種貪著和煩惱有着強大的力量。貪著家庭，會形成和家庭有關的煩惱；貪著事業，會形成和事業有關的煩惱；貪著感情，會形成和感情有關的煩惱。當我們面對這些外境，貪著和煩惱會本能地被引發。然後帶着這份貪著和煩惱面對家庭、事業……在面對過程中，貪著和煩惱繼續增加。如此，循環往復，力量巨大。人在自己制造的這些力量中，是很難走出來的。

三是“見”的瀑流，主要指我們的錯誤認識和觀念。在成長過程中，我們不知不覺接受了很多觀念。其中，有些是父母給的，有些是學校給的，有些是社會潮流給的，多數都沒經過自己的理性審視。由此形成的價值觀，往往是錯誤的。當我們帶着這些價值觀觀察世界，思考問題，久而久之，就會形成強大的力量，左右我們的選擇，甚至左右我們的人生。

四是“無明”的瀑流。在我們的生命中，除了菩提自性，還有強大的蒙昧力量，使我們看不清自己，看不清世界。

凡夫都是活在這四種力量中，身不由己。想一想，這是不是我們的現狀？不相信都不行，確實是這四種力量在主導着我們，決定着我們的方向。

“難止業繩緊密系。”業就是行爲。伴隨這四種瀑流，我們會產生各種善或不善的行爲。這些行爲决定了你是什麼。印度婆羅門教將人分爲婆羅門、帝利、吠舍、首陀羅四種姓，即四個等級。現代社會則有白領、藍領、金領之分，

有打工者和老板的分別。總之，會根據血統、種族、地位等外在條件區分人的貴賤。但佛教是以行為加以區分，你的行為高尚，就是高尚的人；你的行為低劣，就是低劣的人。

因為行為會產生心態，形成性格，進而造就生命品質。所以佛教說，業決定一切——你的行為決定了你是什麼。

在六道中，有動物道，包括水裏游的、天上飛的，還有餓鬼、地獄、天、人等。這些生命形態都是業力決定的。而人道中的美醜、壽夭、貧富等，也和業力有關。此外，社會上工農商學兵各行各業，也會因為業的差別，形成不同的人格，造就不同的生命品質。

業使我們成就某種生命形態，形成某個身份，擁有某些特殊能力，同時也帶來某種局限。比如魚祇能生活在水中，沒辦法生活在陸地；人既不能生活在水裏，也無法不借助器械就飛起來；男眾要受自身業力的局限，女眾也受到自身業力的局限。再如我們的眼睛、耳朵等，提供了視覺、聽覺的作用。但因為業力的關係，決定了我們能看到什麼，看不見什麼；能聽到什麼，聽不見什麼。

雖然生命形態對我們有影響，但我們是可以超越它的。因為每個有限生命的背後都是無限。佛教說，有限和無限是統一的。為什麼我們的生命會被某種形式局限，無法跳出來？關鍵在於我執和法執。

我們對每種身份，以及看到的每個問題、每件事，都會有觀念性的認定。比如我們把身份當作“我”，把身體當作“我”，把很多想法當作“我”，這是我們對自己的認定。我們看到世間每個東西，會認為它就是什麼——比如這就是桌子，這就是佛像，這就是房子，都是非常真實的。有了這個認定，接着又會覺得它好或不好，有價值或沒價值。我們會對它作審美的認定，作價值的認定。很多認定都和文化有關，和我們自身的需求有關。

我們又會執著自己的認定，認為它就是這麼回事。想一想，是不是這樣？因為這種認定和執著，就把我們和這個對象牢牢綁住。被綁住的原因不是其他，

正是你對它的認定，以及由這種認定發展的執著。

“投入我執鐵網孔。”你本來可以不被綁住，但因為你對它的認定、需求和執著，使自己被牢牢綁住。最後覺得你的身體就是你，你的想法就是你，進而認為你的孩子就是你，你的太太就是你，你的事業就是你……錯誤認定就像鐵網一樣，把你和這些對象牢牢綁住。如果你不作這種錯誤認定，不進一步產生執著，其實沒什麼能綁住你。任何東西之所以能綁住你，都是因為自己的錯誤認定和執著，以及由此建立的需求。所以說，本來沒什麼能綁住你，是你把自己綁住了。

“無明大暗所蒙蔽。”為什麼會出現這種現象？就是因為無明，使我們看不清自己，看不清世間真相，所以才會產生錯誤認定，并由執著形成需求，然後被需求左右，跟着這個需求跑。這一切的根源，都是因為看不清。

以上這四句話很關鍵。我們的整個生命狀態，乃至一切衆生的生命狀態，都是被這四種瀑流左右。業力的作用，我執的作用，根源都在于無明。因為無明，所以有我執；因為我執，所以產生業力。看到這種狀態，想一想，衆生可憐不可憐？

“無邊有海生又生。”有海，即三界的生死苦海。在這裏，我們一生又一生地受生，生生不已，所謂業力無盡，生死無窮。因為無明，就會產生我執，形成貪嗔痴；因為貪嗔痴，就會造業；因為造業，就會導致生死和輪回。在輪回中，我們還是看不清，還是隨着四種瀑流拼命往前衝。在瀑流中，繼續執著、造業、輪回，繼續看不清楚……

佛教中，把這個過程叫作惑業苦。因為迷惑而造業，由此招感輪回的痛苦。在痛苦中，我們還是繼續迷惑。這種迷惑正是每個人當下的現狀。我們看不清自己，看不清生命從哪裏來，未來到哪裏去。因為迷惑，所以在煩惱和生死輪回中，度過了一生又一生。每一生都要經歷悲歡離合，生離死別。來的時候歡喜一通，走的時候痛哭一通，不知經歷了多少次。正如佛經所說，在生生不已

的輪回中，我們曾經流過的血比四大海的水還多，曾經留下的骨頭比喜瑪拉雅山更高。

“常被三苦所迫害。”在這樣的輪回中，我們時常被三種痛苦所迫害，即苦苦、壞苦、行苦。苦苦，是每個人都能感到的痛苦，如生病的痛苦，衰老的痛苦，死亡的痛苦，親愛的人不能在一起的痛苦，冤家路窄、低頭不見抬頭見的痛苦，拼命追求却得不到的痛苦，還有身心種種躁動帶來的痛苦。

壞苦，是我們認為的快樂，如愛情的快樂，家庭的快樂，賺錢的快樂，但祇要你在乎它之後，很快會變成痛苦。想一想，是不是這樣？我們在乎的所有快樂，你越在乎它，當它變化時，給你帶來的傷害就越大。這種傷害和在乎程度是成正比的。

行苦，是無常變化帶來的痛苦。無常為什麼會成為痛苦？是因為我們希望一切永恒。有了這樣的執著，外境的變化才會引發痛苦。

衆生不斷被這三種痛苦迫害。那麼，這些痛苦從哪裏來？並不是別人加給我們的，歸根到底，還是自己造成的，是四種瀑流造成的，是我執造成的，是貪嗔痴煩惱造成的。

“已成如此諸母等，情狀思已發大心。”我們想到生命的現狀，有沒有感到自己正處于這種狀態？有沒有為自己的生命擔心？我們不僅要為自己擔心，還要為無量衆生擔心。祇要不是覺悟的聖者，生命都處于這種現狀。而在無盡輪回中，這些衆生都曾和我們有過父母、兄弟、姐妹的關係，我們忍心看着他們受苦而不管嗎？

關起門來發菩提心還比較容易，但真正面對實際的衆生，并不容易做到。因為發菩提心和人的自私本性不吻合。有人可能會說，幫助衆生對我有什麼好處？在我們內心，覺得衆生和自己並沒有什麼關係。更何況，很多衆生可能是你不喜歡的。這個自私本性，就是我執為中心的人格。其特點就是為我服務，為我的生存，為我過好日子服務。

那麼，利他究竟和我們有什麼關係？對解脫有沒有幫助？佛法告訴我們，利他的修行，不僅對衆生有幫助，自己也是最大的受益者。爲什麼這麼說？在真心利益別人的過程中，可以有效地弱化我執。我們爲什麼不能解脫？不能開發出生命內在的覺悟本體？就是因爲，現有人格是以我執爲中心形成的。

如何走出這個迷亂系統？首先要弱化我執，一心想着利益衆生，沒有任何私心。祇要還有私心，所謂的利他行最終還是爲我執服務的。就像有人做慈善，祇是爲了讓自己顯得更高尚，那就還是在爲迷亂的系統打工，在爲我執打工。而利他不僅可以弱化我執，開顯生命內在的覺性，同時可以在利益衆生的過程中，使慈悲心得以成長。

我們認識到輪回的過患，認識到如母有情在六道中的處境，同時認識到發菩提心對改善自己和他人生命的重要性之後，一定會發起菩提心。如果不開發生命內在的覺悟，我們發展的必然是凡夫心，是貪嗔癡，就無法走出迷亂狀態。那麼，生命是沒有出路的，痛苦和輪回是沒有盡頭的。

如果我們對以上思惟有真切認識，一定會毫不遲疑地選擇發菩提心。

我們這次安排了受菩提心戒。當我們發起願心，還要通過宣誓，對這個選擇加以確認。這就意味着我們正式走上了菩薩道。菩提心戒非常殊勝，漢傳佛教獨此一家，希望大家積極參加。當然，前提是你對這個選擇有明確認識，而不是稀裏糊塗地湊熱鬧。

· 第五課

第三部分是“空性見”，幫助我們從凡夫改變為聖賢，共五個偈頌。

不具通達實際慧，雖修出離善菩提，不能斷除有根故，應勤通達緣起法。
見世出世一切法，從因生果皆不虛，所執之境本無者，彼入佛陀所喜道。
現相緣起不虛妄，性空離許之見二，何時見為相違者，尚未通達佛密意。
一旦同時不輪番，已見緣起不虛妄，若證滅盡諸境執，爾時觀察見圓滿。
又由現相除有邊，及由性空除無邊，了知性空現因果，不為邊執見所奪。

前面講的出離心、菩提心，是一種願望，相對而言，是從世俗諦角度說的。佛法分二諦，有世俗諦，勝義諦。世俗諦是建立在世俗心的基礎上，離不開我們的心意識，離不開迷妄的生命系統，是凡夫認識的境界；而勝義諦是代表空性、真理的層面，是聖賢認識的境界。

· 空性見的重要性

不具通達實際慧，雖修出離善菩提，不能斷除有根故，應勤通達緣起法。
見世出世一切法，從因生果皆不虛，所執之境本無者，彼入佛陀所喜道。

“不具通達實際慧。”什麼叫實際？佛教中，也叫實相，也叫空性，也叫真如，也叫本來面目。用世間的話說，是事物的真相。

首先要知道，我們現在的認識是不符合事物真相的。我們對世界的認識模式，是由迷惑系統，以我執為中心建立起來的。當我們帶着這套錯誤模式看世界，就像一個人戴着有色眼鏡，你看到的世界，早已被有色眼鏡處理過。你以為看到的是真實的，其實是帶着個人色彩的。

最要命的是，我們不知道這些認識是錯誤的，從而執著于此，引發很多煩惱，很多痛苦。在煩惱和痛苦中，我們繼續帶着錯誤認識面對問題，進一步產生煩惱，產生痛苦。如何才能改變這種現狀？就要具備認識生命真相的智慧。

誰能告訴我們這種智慧？祇有佛菩薩。因為佛菩薩成就了大智慧，所以能看到凡夫生命的迷惑，同時也看到世界真相。如果我們具備認識真相的智慧，具備正確觀念，就能走出迷惑的系統。

“雖修出離善菩提。”如果不具備通達實際的智慧，雖然也修出離心，也修菩提心，但祇是一種美好的願望，祇是世俗菩提心。當然這種菩提心也有用，但不能徹底解除輪回根源，解除生命的迷惑狀態。

“不能斷除有根故。”什麼叫有根？有是三有，有根就是產生輪回的基礎，即無明、迷惑、煩惱。靠什麼斷除輪回之根？一定要靠空性智慧。所以禪宗講“明心見性”，祇有這樣，我們才能究竟解除迷惑的根源。

“應勤通達緣起法。”空性慧有兩個層面，一是聞思所得，即世間的層面；二是現量體證，即出世間的層面。在世間層面，也能幫助我們逐步解除煩惱，但究竟解決，一定要出世間的空性慧。怎樣才能具備空性智慧？必須努力通達緣起法，學會以緣起的眼光看世界，看待一切現象。

“緣起”代表佛法對世界的認識。佛教不認為世界是神造的，也不認為世界是偶然的。前面說過，佛教對世界的認識就四個字——因緣因果。“諸法因緣生，諸法因緣滅，我佛大沙門，常作如是說。”一切的存在，都是因緣顯現。各種條件（因緣）和合，事物就產生了；條件敗壞，事物就消失了。所以叫緣生緣滅，緣聚緣散。

就像這個桌子、房子、花朵，乃至一切事物，都是眾多因緣的和合。除了因緣外，它是沒有自性的。什麼叫自性？比如這朵花，有沒有不依賴條件、能自己存在的花？我們再想一想，世上有沒有哪個東西，是離開條件可以自己存在的？沒有。一切都是因緣所生，一切的存在都是因緣假相。我們說這個東西叫桌子，其實桌子祇是假名而已。它是不是一定要叫桌子？其實不一定。桌子、房子乃至一切事物，同樣是一些假名。但人們安立假名後，會執著這個東西就叫桌子，執著桌子的真實性，以為它是獨立存在的，不依賴條件的。進而還會

認為它好或不好，很有價值或沒有價值。所有這些定義，其實是人們加上去的。在客觀上說，這些事物祇是一堆因緣的假相，條件的假相。

佛法告訴我們緣起的智慧，關鍵是告訴我們——一切事物的自性是空的。什麼叫自性？就是不依賴條件而能永恒存在的。比如不依賴條件永恒存在的花朵，不依賴條件永恒存在的桌子，不依賴條件永恒存在的房子……這些有沒有？都是沒有的。但在我們的觀念中，總覺得有這樣一個東西。我們不懂得從緣起觀察，往往喜歡孤立地看問題，並把自己的價值觀投射上去，以為它一定就是如此。不如此的話，我們就會不高興。這是凡夫的特點。學佛，要學會從緣起的正見看世界。

“見世出世一切法。”世間法是有漏的，出世間法是無漏的；凡夫的境界是有漏的，佛菩薩的境界，聖賢的境界，才是無漏的。

“從因生果皆不虛。”不論凡夫的生命現象，還是聖賢的生命現象，都離不開因果規律。佛教講的四諦法門，即苦、集、滅、道，其中包含兩重因果。苦和集代表流轉的因果，滅和道代表解脫的因果。如果你想解脫，就要遵循解脫的因果，從八正道的正見、正思維，到正念、正定，最終抵達解脫。所以，不管世間法還是出世間法，都是從因生果，這是真實不虛的。

有人看到佛法說四大皆空，以為什麼都可以不在乎。如果你這麼認為，就是一種斷見，是最可怕的。佛法說：“寧起我見如須彌山，不起空見如毛發許。”也就是說，寧可我見很重，甚至比須彌山還重，也不能有微小的斷滅見。因為持斷見者不相信因果，對一切無所畏懼，做人沒有底綫，那是很可怕的。

現在執斷見的人很多，因為我們深受“人死如燈滅”的唯物論影響，覺得死了什麼都沒有，就會無所畏懼。現代人唯利是圖，沒有道德底綫，沒有做人準則，都和沒有因果觀念和敬畏心有關。所以說，這種斷見不管是對個體生命的成長，還是對整個社會的安定，都有負面作用，非常可怕。

佛法認為，世界遵循緣起和因果的規律。《道次第》講到業的四個總則——

業決定之理，業不作不得，業作已不失，業增長廣大。告訴我們：所造的業必定感果，沒造的業不會感果，造過的業不會丟失，而且業是會發展的。有道是，“假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。”你在內心播下一顆業種，即使經歷百千萬劫，這顆種子還在。一旦條件成熟，受報的時間就到了，所謂“不是不報，時間沒到。時間到了，一定受報”。

我們不要以為死了什麼都一筆勾銷，沒這麼簡單。如果什麼都沒了，那還好辦，麻煩就在于死不了。這種煩惱的折磨，這種輪回的苦，地獄的苦，讓你求生不得，求死不能。你想死也不行，沒那麼便宜。

“所執之境本無者。”因果一定是有的，但你在因果現象上設定的這些執著是沒有的。關於這個道理，佛法有個生動的比喻。就像我們晚上看到一條繩子，因為光綫不好，把繩子當作是蛇，覺得很恐怖，被嚇出一身病。客觀上，繩子有沒有？有；蛇有沒有？沒有。但在我們的認識中，却有蛇，而沒有繩子。

“所執之境”是指我們的錯誤認定，告訴我們，你把繩子當作蛇，但你所認定的實實在在的、會咬人的蛇，客觀上根本不存在。就像我們現在的認識，覺得身體是我，思想是我，以及什麼是我；覺得這個桌子非常真實，很有價值或沒價值，好看或不好看……所有這一切，並不是桌子本身的，在客觀上是沒有的，而是我們加上去的。

為什麼要去掉錯誤認定？因為這些認定使我們和某個東西綁在一起，不斷地被它左右，進而發展出煩惱；因為錯誤認定，使我們不斷地產生痛苦，不斷地經歷輪回。我們必須認識到，這些設定是錯誤的，是沒有的，才能放下執著。否則的話，我們會以為它就是好的，就是有價值的，就是我需要的，得到這個東西就如何如何……從而活在種種設定的感覺中。祇有認識到所執之境其實並沒有，如實地看待它，才能解除對這些現象的執著和需求，從中超脫出來。

祇要有執著，你就被綁住了。所以是你拿一根繩子把自己綁在桌子上，而不是誰把你綁住了。我們不斷制造一些繩子，一會兒把自己綁在車上，一會兒

把自己綁在房子上，一會兒把自己綁在某人身上。然後越綁越多，越搞越大，最終動彈不得。想想看，我們是不是每天都在做這樣的事？看清生命真相後，我們會發現，凡夫真是很愚痴，不是一般的。

“彼入佛陀所喜道。”當你真正認識到一切法都是因緣所生，因果不虛，同時認識到自己在因緣因果上所做的設定是没有的，就能獲得正確認識，獲得空性智慧。這是佛陀引導我們證悟解脫的智慧，是幫助我們斬斷繩索的一把利劍，也是走出輪回的一扇大門。如果没有這把利劍，不打開這扇門，我們就不可能斷除煩惱，超越輪回。

· 正見生起的標準

下面的偈頌是說明正見生起的標準，幫助我們認識空和有的關係。

現相緣起不虛妄，性空離許之見二，何時見為相違者，尚未通達佛密意。
一旦同時不輪番，已見緣起不虛妄，若證滅盡諸境執，爾時觀察見圓滿。

對空和有，我們已有自己的認識。比如我們認為這個桌子是有的，什麼都沒有就是空的。當我們說有的時候，很容易把它想成永恆的，真實不變的；當我們說空的時候，會覺得它是一無所有的。在我們的觀念中，空和有是對立的，不能并存。有就不是空，空就不是有，充滿常見和斷見。這種無明制造的錯誤知見，會給我們制造痛苦，制造輪回。那麼，宗大師為我們開示的中觀正見是怎樣的？

“現相緣起不虛妄。”什麼叫緣起？就是因緣和合而生的現象，這是真實不虛的，不是没有的。我們一定要認識到，因果是有的。但它是什麼程度上的有？關鍵就在這裏。我們一說到“有”，就覺得它是真實的，固定的，永恆的。而佛法說到“有”，往往還會加個字，那就是“假”。這個有是一種假有，是一種因緣假相，不是真實不變的有。在這個有裏面，除了條件的組合，找不到固

定不變的自性。

在古代，人們以為物質可以分到最小的、不可分割的原子之類，印度稱為“極微”，然後由這個元素構成整個大千世界。但從佛法的角度看，並沒有這樣一個不可分割的實體。早期的唯識論師就批判這一思想，質問說：如果有不可分割的實體，那麼請問，這個極微有沒有形狀？因為作為物質實體的存在，必然會有形狀。如果有形狀，一定還有六個面，那就還可以再分。而中觀所說的無自性空，同樣否定這個不可分割的實體。認為任何事物都是條件的組合，找不到不依賴條件存在的實體。現代的量子力學通過對物質世界的分析，提出波粒二相性，也從另一個角度證明了佛法的觀點，即沒有不可以分割的實體。

總之，從物質世界到我們的心理現象，都沒有固定不變、不依賴條件的自性。我們雖然看到緣起的不虛妄，看到它是有的，但要清楚，這種有是因緣和合的假有，並不是真實的。

“性空離許之見二。”我們平時理解的空，是什麼都沒有的空，是單空、偏空、頑空。佛教講的空，是自性空。因為一切現象都是緣起的，沒有自性，沒有不依賴條件存在的特質，所以才說它是空的。即《心經》所說的“色不異空，空不異色；色即是空，空即是色”。

“色不異空，空不異色”告訴我們，物質現象的存在和自性空，不是兩個東西，而是就一個問題所作的不同說明。比如這張桌子，既是色，也是空。進一步，“色即是空，空即是色”。因為色是緣起的，無自性的，所以當下就是空的。這樣一種無自性空，并不妨礙緣起顯現。緣起的當下就是空，空的當下就是緣起。緣起性空，性空緣起，同時說明一個事物，絲毫不會衝突。

讀過《金剛經》就知道，經中有個著名的公式——所謂，即非，是名。比如我們說這個桌子：所謂桌子，即非桌子，是名桌子。

所謂桌子，說明這個桌子是因緣和合的；即非桌子，說明桌子的存在，是由眾多非桌子的元素組成；是名桌子，是說我們在眾多非桌子的元素上，安立

一個假名，把它稱為桌子。桌子本身其實是空的，是依賴條件而存在，不是以自己的方式存在。我們要探討桌子的本質是什麼，其實離開條件是找不到的，因為它無非是一堆假相而已。所以說，桌子的本質是空的。

那是不是就沒有桌子？也不對。桌子的現象是有的，而且我們還給它安立一個“桌子”的假名。但這個現象是一堆條件組合的假相，其本質是空的，無自性的。如果我們認識到桌子是空的，沒有自性的，祇是條件的假相，就是中道的認識，就是般若正觀。

我們還要學會運用般若正觀，觀察生活中的每件事、每個人。你的財富：所謂財富，即非財富，是名財富；你的家庭：所謂家庭，即非家庭，是名家庭。或者是：家庭不異空，空不異家庭；家庭即是空，空即是家庭。經常這樣觀察，就能擺脫對財富和家庭的錯誤認定，由此建立的執著、煩惱也將隨之瓦解。

佛教講到三種般若，從文字般若到觀照般若，從觀照般若到實相般若。學習佛法，就是要獲得佛法智慧，將此轉化成自己的觀念，以此觀察世界，處理每個問題。

“何時見為相違者，尚未通達佛密意。”如果你什麼時候認為，緣起和性空是對立、衝突的，是兩碼事——有就是有，空就是空，有的就不是空，空的就不是有，那說明你還不懂得佛法正見，還沒有領會佛陀為我們開示的中觀正見。

“一旦同時不輪番。”如果有了智慧，當你面對外境，在看到有的同時，也能看到它是空的，無自性的；看到空的同時，也能看到假相宛然。這種關於有和空的觀察，才是“同時不輪番”。而不是先觀察有，再觀察空；或者先觀察空，再觀察有，那是輪番。

這正是《心經》所說的“色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識亦復如是”。此外，經中所說的“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”，也是引導我們觀察五蘊、十二處、十八界的當體即空。進一步，觀察生死輪回是空的。

一切的一切，在看到緣起有的當下，認識到它的本質是空的。但在認識空的同時，又能了解因緣假相的顯現。這種空有不二，就是不輪番。

“已見緣起不虛妄。”不虛妄，即緣起的一切都是因果宛然，不是沒有。但平常人看到緣起的時候，就會陷入遍計所執。唯識的三分法，是“遍計所執，依他起，圓成實”。依他起指緣起的一切現象，遍計所執則是我們對緣起現象產生的錯誤認識。通過三分法，可以把我們對現象的錯誤認識和現象本身分開。

在凡夫的觀念中，早已習慣把它合在一起。比如我們看到什麼，覺得這東西很值錢，其實這是你附加上去的設定，和東西本身沒有本質的聯繫。包括你覺得它美或醜，也是你對它做的設定。這些設定是你接受某種文化後，結合自身需要產生的。其實你覺得它如何如何，不等同於它本身就如何如何。這兩點一定要分開。但平常人往往以為，這個東西如何，它就是如何。當我們有了這個認識，就會產生執著，以及貪心、嗔心等各種情緒和煩惱。唯識提出遍計所執，就是告訴我們，錯誤認識必然伴隨着執著，兩者是分不開的。

怎樣才能在面對外境時，祇看到緣起現象，而不引發對它的執著和需求？必須進入觀照的層面，進入空性慧的層面。那麼在面對任何問題時，內心就像鏡子那樣，能把一切原原本本地呈現出來，但不帶入判斷和執著，既不會加點什麼，也不會少點什麼。

而我們通常的認識，是在鏡子上塗層顏色，再通過這層顏色來看事物。那麼你看到的，都是通過這層顏色反映出來的。所以我們處理每個問題時，都會帶着長期以來所形成的錯誤觀念和不良情緒。這就是凡夫的狀態，我想很多人都有體會。

“若證滅盡諸境執。”修行，就是把這層顏色去掉，不再戴着有色眼鏡，不讓心陷入錯誤觀念和不良情緒，而是進入空性慧的層面。那麼你看到的一切，都是原原本本的，是如實的顯現，同時也沒有任何執著。

“爾時觀察見圓滿。”這時你的見才是圓滿的，才能真正看到緣起，看到存

在的一切祇是因緣假相，其本質是沒有自性的。而無自性的當下，又不妨礙它的因緣顯現。具備了中觀正見，我們會看得很清楚。

“又由現相除有邊。”當我們具備正見，就能擺脫邊見。龍樹菩薩在《中論》有首偈頌：“不生亦不滅，不常亦不斷，不來亦不去，不一亦不異。能說是因緣，善滅諸戲論，我稽首禮佛，諸說中第一。”生滅、常斷、來去、一異，都是邊見。而《心經》的“不垢不淨，不增不減，不生不滅”，也是在幫助我們破除垢淨、增減、生滅的邊見。

當我們說生的時候，會認為有自性的生，却忽略了因緣。比如孩子的出生，好像就這麼由父母造出來了，當他死了就是沒了。事實上，任何事物的產生和消失都是緣聚緣散，是眾多因緣的作用。離開因緣，並沒有什麼生出來，也談不上什麼消失了。具備這個中觀正見，就能在看到緣起的同時，認識到這種有祇是因緣假相，從而去除有邊，去除常見。

“及由性空除無邊。”當我們認識空的時候，要了解到這是一種性空，並不是什麼都沒有，祇是無自性。這種空并不妨礙緣起的有。所以在講到空的時候，要去除無邊，也就是單空、偏空、頑空、斷見。

“了知性空現因果。”當我們體認到一切都是無自性的，是空的，在這個層面，因果和緣起是宛然存在的，就不會否定緣起因果。也就是說，空和有是可以並存的。

“不為邊執見所奪。”祇有具備中觀正見，我們才不會被邊見，以及對邊見的執著左右。

首先是在聞思的層面，樹立中觀正見；然後通過止觀禪修，通過觀照般若，把聞思正見轉化為出世間的中觀正見，證悟實相般若。正見是了知事物真相的智慧，為八正道之首，可以解除生命中的迷惑和煩惱。因為輪回是以無明為根，祇有智慧才能徹底斷除無明，所以在解脫路上，正見是最核心的。

學習《三主要道》，為我們提供了重要的正見——般若中觀的空性見。

· 結束分

如此三主道扼要，汝能如實通達時，當依靜處起精進，為究竟事速修持。

最後是宗大師對我們的策勵：既然已經了解到佛法精髓，就應該好好地思考并修證，完成生命的解脫。

“如此三主道扼要。”以上所說的出離心、菩提心和空性見，是論主宗大師對修行所做的扼要介紹。比如空性見，僅用五個偈頌說明。真正展開說的話，龍樹菩薩的《中論》《十二門論》及提婆菩薩的《百論》，三部很大的論典，主要都在介紹空性見。六百卷《大般若經》的重點，也在引導我們建立空性見。我這幾年常講的《心經》，同樣是幫助我們建立中觀正見，包括如何運用正見來禪修。大家可以聽一聽，有助於深入修學。

“汝能如實通達時，當依靜處起思惟。”當我們如實通達三主要道的內容，能正確理解并接受其中所說的法義後，就應該找一個安靜的地方，精進地思惟、禪修，把聞思正見落實到心行。

“為究竟事速修持。”什麼是究竟事？就是成佛，成就無上菩提。這是人生最重要也最有意義的事。

大家有因緣來聽《三主要道》，是宿世的善根福德因緣。我們學了《道次第》，學了《三主要道》，就意味着，已經認識到佛法核心。各地來參加靜修營的學員，如果有心進一步學佛，可以組織起來共修。目前我們在上海、蘇州等地開了“道次第班”，主要是聽我給戒幢佛學研究所學生講的《略論》光盤，共 114 講，內容比這完整得多。我們還有一本《道次第之道》，是如何修學《道次第》的綱要性說明。要想進一步走上菩提道，應該好好學一學。

以我的修學經驗，這是幫助大家走上解脫道、菩薩道最快速而有效的方法。如果大家真正用心，我們會進一步提供幫助。