

济群法师 著



# 菩提大道

## 第五章

### 上士道修心次第



第五章	上士道修心次第	04
第一节	菩提心的殊胜	08
一、	大乘教法的殊胜	08
二、	菩提心在大乘中的不共地位	18
第二节	菩提心如何发起	35
一、	七因果修法	35
二、	自他相换修法	127
三、	受持菩提心仪轨	168
第三节	菩萨行的安立	253
一、	菩萨行的两大内容	258
第四节	广说菩萨行	358
一、	布施学处	359
二、	持戒学处	381



三、忍辱学处	406
四、精进学处	447
六、智慧学处	473
七、学行四摄以利他	496

## 第五章 上士道修心次第

在《道次第》的建构中，宗大师将道前基础、下士道、中士道、上士道组成层层递进的整体，避免了彼此对立。每个部分虽可独立成章，但又是菩萨道修行的组成部分，故下士道又称共下士道，中士道又称共中士道。这一思想和《法华经》所说的“十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说”一脉相承。佛陀一生说法无数，施設种种法门和方便，无非是要令众生悟入佛的知见。除了对机的不同，根本目标是一致的。



上士道的修学内容，主要从菩提心的殊胜、菩提心如何发起、菩萨行的安立、广说菩萨行四个方面进行阐述。

一是菩提心的殊胜。菩提心是大乘佛法的根本，也是大乘区别于声闻的不共所在。在《道次第》中，宗大师特别强调菩提心的重要性，以此统摄佛法的整个修行。换言之，菩提心贯穿了从学佛到成佛的整个过程。关于菩提心的重要性及菩提心的修行，寂天菩萨的《入菩萨行论》讲得非常透彻，可作为这一部分的修学参考。

二是菩提心的发起。认识到菩提心的重要性之后，关键就在于，怎样发起这一心行并持之以恒，发得到位，发得圆满。心虽然是无形无相的，但每种心行的发起和调整也是可以量化的，比如怎



么发起，发到什么程度才算到位，等等，都有具体标准可以参照，是具有可操作性的。比如愿菩提心的发起，《道次第》就为我们介绍了具体的受持仪轨。当然这也不是宗大师的独创，而是大乘佛教本身的传统。

三是菩萨行的安立。关于这部分内容，关键是要方法正确，就像挤牛奶，如果到牛角去挤，无论耗费多少精力都是劳而无功的。修行也是同样，每种心行训练必须有正确因缘，比如慈悲应该怎么修习，智慧应该怎么修习，等等。如果定位不准或用力不当，肯定是无法成就的。

四是广说菩萨行。也就是说，修行采取的手段要完整。成佛，不是成就外在的什么，而是成就悲智两种品质：悲愿无尽，智慧无尽。如果方



法不完整，或许只能成就智慧，或许只能成就大悲，导致“修福不修慧”或“修慧不修福”的偏差。比如汉传佛教的传统，就更侧重空性见的修学，而关于菩提心、菩萨行的内容相对薄弱。所以，虽然汉地盛行的是大乘佛教，却始终予人消极避世的感觉。原因就在于，多数人并没有对菩提心引起足够重视，没有将菩萨行真正落实到生命中。

对于大乘佛法的修行来说，主要是悲智两大品质的成就。关于这个问题，宗大师旁征博引，以大量经论论证了“方便与慧，随学一分，不得成佛”的观点。慧，就是证得空性；方便，就是证得智慧的方便及成就慈悲的修行。根据这些内容，大乘佛教又建立了六度的修行。广说菩萨行，就是详细阐述怎样修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、



般若六度，圆满的标准又是什么。

## 第一节 菩提心的殊胜

### 一、大乘教法的殊胜

如是流转之过患，从种种门中长时修习，则见于此三有如陷火坑。为欲解脱惑苦，证得涅槃，意怀热恼，由是修学三学，从生死中而得解脱焉。然此虽非同善趣，不复退堕，而于断过证德尚属少分。既于自利未圆，则利他亦不过零碎而已，终须佛为劝请而入大乘也。故诸具慧者从最初时便入大乘，甚为应理。

《摄度论》云：“于利世间无能力，二乘心量必断之，能仁所示大悲乘，一味利他为



自性。”若此，则诸士夫应以爱乐、威德及士夫之功力担负利他，方为合理。倘仅缘于自利，与傍生何殊？是故诸上士之本性，于利他乐专一而住。

《弟子书》云：“畜类得草唯自食，渴时得水欢喜饮，士夫精进利他事，以乐威德功力胜。如日照世驾威光，大地载物不拣择，上士本性不自利，一味专作利世间。”如是见诸众生被苦所逼，为利他而忙者，名曰士夫，彼亦名为善巧。前书（《弟子书》）又云：“无明覆世乱众生，无力堕在苦火中，见此如己头燃火，彼是士夫亦善巧。”

是故能生自他一切利乐之本源，灭除一切衰损之妙药，为诸善巧士夫所行之大道，

虽见闻念触，亦能长养一切众生，住利于他而兼能成就自利，无所不全。有于此具大善巧之大乘而趣入者，当念此甚为希有，我幸得之，应尽所有士夫之功力，于此胜乘而趣入之。

宗大师在为我们开示下士道、中士道的修行之后，又以殷殷之心，劝请我们进入上士道。事实上，之前的一切努力都是为此奠定的基础，是帮助我们迈入上士道的台阶。在上士道的修行中，首先要发起菩提心。菩提心，就是把“我要出离轮回”的意愿扩展到一切众生，不仅自己出离，同时发愿带领一切众生解脱生死，出离轮回。从这个意义上说，菩提心就是对出离心的延伸和圆满，其内涵是一致的，那就是解脱。声闻固然要成就





解脱，菩萨同样要成就解脱。区别只是在于所缘对象，前者定位于个人解脱，而后者致力于大众解脱。当我们真正认识到轮回的痛苦本质，就像身处燃烧的火宅，忍心独自出离而不顾他人吗？

“如是流转之过患，从种种门中长时修习，则见于此三有如陷火坑。”对于轮回的种种过患，我们要从各个角度反复不断地进行思惟，这样才能真正认识到，身处三界有如身陷火坑。这一思惟的目的，是帮助我们生起猛利出离之心。就像“穷则思变”那样，因为真切感受到苦，感受到轮回过患，从而迫切地希求解脱。

“为欲解脱惑苦，证得涅槃，意怀热恼，由是修学三学，从生死中而得解脱焉。”对于尽快解除惑业带来的痛苦和证得涅槃，我们要怀有如救头



燃般的强烈意愿，以这样急切勇猛的发心修学戒定慧，方能从生死中获得解脱。

“然此虽非同善趣，不复退堕，而于断过证德尚属少分。”虽然解脱道比人天善趣更为究竟，不再于轮回流转，但并没有断除一切过失，圆满一切功德。也就是说，在断过和证德上，只是获得了部分成就。在断过方面，烦恼障已断而所知障未断。在证德方面，虽证得空性，但尚未圆满悲德，圆满究竟智慧。

“既于自利未圆，则利他亦不过零碎而已，终须佛为劝请而入大乘也。”既然自身功德尚未圆满，即使有心利他，也只能随力随分地做一些，是不圆满也不究竟的，不同于菩萨行者对众生所具有的承担精神。所以佛陀最终还是要告诫他们回小



向大、迈入大乘。

“故诸具慧者从最初时便入大乘，甚为应理。”因为认识到菩萨道的殊胜，所以，具足智慧者应该从学佛开始就发愿成为大乘行者，这样才是明智的选择。从修行来说，固然要从下士道、中士道依次而行，但发心可直接以大乘为起点，所谓“志当存高远”。

“《摄度论》云：于利世间无能力，二乘心量必断之，能仁所示大悲乘，一味利他为自性。”《摄度论》说：声闻缘觉二乘没有多少利益众生的能力，因为他们并没有广大的发心，没有无尽的悲愿。对于这种只求个人解脱的心量，我们必须断除。而佛陀所指示的大乘，是以一味利他为自体，通过利益众生来圆满佛道修行。需要注意的是，我们所要断除的



并非二乘的修行阶段，而是二乘人仅以个人解脱为足的心量，或以二乘为究竟的认识。

“若此，则诸士夫应以爱乐、威德及士夫之功力担负利他，方为合理。倘仅缘于自利，与傍生何殊？”正因为这样，作为一个修行者，应该以爱乐、威德和勇于担当的丈夫气概，承担起利益一切众生的使命，才是合理的。如果只想着个人利益，丝毫不考虑大众苦难，那和动物有什么区别？因为动物也会为了自身利益四处奔忙，这只是一种本能而已，而利他才是人类特有的高尚追求。

“是故诸上士之本性，于利他乐专一而住。”所以说，大乘根机者的本性，就是一心想要利益众生，帮助他们解除轮回痛苦，并为他们带去究竟安乐，以此作为今生唯一的意愿。



“《弟子书》云：畜类得草唯自食，渴时得水欢喜饮，士夫精进利他事，以乐威德功力胜。如日照世驾威光，大地载物不拣择，上士本性不自利，一味专作利世间。”本性，生命品质。《弟子书》说动物得到草之后只想着自己吃饱，口渴时得到水就欢欢喜喜地喝了，只顾自己生存得快乐一点。而作为有高尚追求的菩萨道行者，因为对利他行发起勇猛精进之心，所感得的威德、安乐、胜力都超过一切，就像阳光普照世间无不周遍，又像大地承载万物不加拣择。对于真正的菩萨行者来说，不存在个人好恶，不考虑个人得失，一心只想着利益世间，利益他人。这种利益是平等而无限的，是包容而无别的。事实上，在生命的某个层面，我们都具备这种品质。只要将附加其上的



我执去除之后，就能安住在平等一如的层面。

“如是见诸众生被苦所逼，为利他而忙者，名曰士夫，彼亦名为善巧。”像他们这样的，因为看到众生被轮回和烦恼之苦所逼迫，从而发心为利益大众精进不懈者，就叫做“士夫”，也称为善巧有智慧的人。

“前书又云：无明覆世乱众生，无力堕在苦火中，见此如己头燃火，彼是士夫亦善巧。”前面所引的《弟子书》又说：众生的心被无明所遮蔽，产生种种颠倒虚妄的认识。他们因为没有把握自己的能力，就会堕落在热恼中，如同身陷火海般痛苦不堪。那些看到众生遭受苦难就感同身受，像自己头上着火一般急于解救的人，就是大乘根器的行者，因为他具有悲悯众生的情怀。



“是故能生自他一切利乐之本源，灭除一切衰损之妙药，为诸善巧士夫所行之大道，虽见闻念触，亦能长养一切众生，住利于他而兼能成就自利，无所不全。”所以说，利他行是为自己和众生带来一切利益安乐的源泉，也是灭除一切衰损的妙药，是有智慧的大乘根机者所选择的光明大道。具备菩提心和菩萨行的行者，随时随地都能利益众生，即使众生只是看到、听到、想到和接触到，也能由此得到帮助，得到教育，得到感化。而菩萨在利益众生的同时，也能成就自身利益，一方面能不断突破我执，一方面能成就无量福德，成就大慈大悲。总之，世、出世间一切利益都包含在内。也正因为菩萨的行为都是以利他和慈悲为基础，所以，凡是接触过他的众生，都会从中得益。



“有于此具大善巧之大乘而趣入者，当念此甚为希有，我幸得之，应尽所有士夫之功力，于此胜乘而趣入之。”从具有无量善巧的大乘法门而迈入修行道路者，应该想到：我们值遇这么殊胜的教法，实在非常稀有。现在既然有幸得到，就应该尽自己的所有力量，以自己的整个生命去实践它，在菩萨道上不断前行，不断深入，这样才能实现生命的最大价值。

## 二、菩提心在大乘中的不共地位

如是若念须入大乘，何为入大乘之门耶？此中佛说有波罗密多乘及密乘二种，除彼更无余大乘矣。然此二由何门而入耶？唯菩提心是。此于身心何时生起，虽其他之任何功德未生，是亦住入大乘。





若何时与菩提心舍离，则纵有通达空性等功德，亦是堕入声闻等地，退失大乘。此众多大乘教之所说，理亦成也，是故大乘者以菩提心之有无而作进退。如《入行论》中说：“此心生起，无间即成佛子也。”

慈氏《解脱经》亦云：“善男子，所谓金刚宝者，虽已破碎，胜出金等庄严，映蔽一切，亦不失金刚宝之名，一切贫乏亦能遮止。善男子，如是若发一切种智心之金刚宝，纵离修行，亦映蔽一切声闻、独觉功德之金庄严，亦不失菩萨之名，一切世间贫乏亦能遮止也。”谓于菩萨行虽未学习，但有菩提心便可称为菩萨也。

以是若仅以法是大乘，则犹不足，必彼补



特伽罗住入大乘为重要，故成大乘以菩提心而作自在。若于此心仅彼知解而已，则其大乘亦唯是虚名耳。倘彼有一性相完全之菩提心，则亦成一清净之大乘，当于此而励力焉。

《庄严经》云：“善男子，菩提心者，如一切佛法之种子。”于此须得定解。

此应喻释，如以水、粪、暖及地等，若与谷种合者，则为谷苗之因，若与麦豆等种合者，则亦为彼苗之因。故水、粪、暖、地等是共同之因。青稞种者，随与何种缘合，亦不能为谷等苗之因，是青稞苗之不共因。以彼所摄持之水等，亦当为青稞苗之因也。如是，无上菩提心者是佛苗因中如种子之不共因。通达空性之慧者，如水粪等，是三种



菩提之共因也。

故《宝性论》亦云：“胜解胜乘为种子，慧者为生佛法母。”此言于大乘起胜解者，如父之种子，通达无我慧者则如母。譬之父为藏人，则不生汉胡等子，父为子姓，此因决定。于藏母身，则能生种种子，是乃共同因也。

龙猛《赞慧度》亦云：“佛陀诸独觉，并诸声闻人，解脱唯依慧，决定无有余。”诸独觉、声闻亦依于慧，以是亦说般若波罗密多为母，是大小二乘子之母。故不以通达空性而分大小乘，是以菩提心及诸广大行而判也。

《宝鬘论》云：“彼声闻乘中，不说菩萨愿，及行悉回向，菩萨如何成。”谓不以见别，而以行分。如是若通达空性之慧，犹不成大乘



不共之道，而况除彼胜慧之诸余道品，则何待言哉。是故须将菩提心之教授，执为中心而修焉。

了解到大乘佛法的殊胜，接着说明如何进入大乘，及大乘佛法的殊胜又在哪里。

“如是若念须入大乘，何为入大乘之门耶？”通过以上这一部分的学习，我们已经认识到大乘教法的殊胜，希望成为大乘行者。那么，什么才是大乘修行的入手处呢？

“此中佛说有波罗密多乘及密乘二种，除彼更无余大乘矣。”关于这个问题，佛陀告诉我们，有波罗密多乘及密乘两种。除此以外，没有什么是属于大乘教法的了。藏传佛教把大乘分为波罗密乘和密乘，前者属于显教部分，他们认为是因乘；



后者属于密教部分，他们认为果乘。

“然此二由何门而入耶？唯菩提心是。”那么，怎样才能进入波罗密多乘及密乘的修行？唯一的途径，就是发起菩提心。

“此于身心何时生起，虽其他之任何功德未生，是亦住入大乘。”只要菩提心在我们的心相续中生起，即使不具备其他任何功德，都已进入菩萨道的修行，属于大乘佛子。就像皈依是成为佛教徒的标志，发菩提心则是成为大乘行者的标志。如果没有发起此心，不论见地多高，法门修了多少，都不能成为大乘行者。这里所说的发心，主要是指世俗菩提心，也就是“我要利益一切众生，我要成就无上菩提”的愿望。当我们以此作为生命目标时，就是初发心菩萨了。



“若何时与菩提心舍离，则纵有通达空性等功德，亦是堕入声闻等地，退失大乘。此众多大乘教之所说，理亦成也，是故大乘者以菩提心之有无而作进退。”反过来说，如果我们什么时候觉得度众生太麻烦了，想要舍弃菩提心，那么，即使有通达空性等功德，也会退为声闻乘乃至人天乘，失去菩萨行者的资格。这是很多大乘经教都说到的，从理上就是这样成立的。所以，是否为大乘行者，就以是否发起菩提心作为抉择标准。《道次第》所提供的这个标准非常明确，即使你每天都在持诵大乘经典，或修习大乘法门，但只要没有菩提心，就不算是大乘行者。接着，宗大师继续引经据典，论证这一命题。

“如《入行论》中说：此心生起，无间即成佛



子也。”正如《入菩萨行论》所说的那样：当菩提心在我们的心中生起时，当下就是大乘佛子。这里所说的佛子，特指菩萨行者。因为只有大乘菩萨才能绍隆佛种，继承如来家业，是真正的佛子。

“慈氏《解脱经》亦云：善男子，所谓金刚宝者，虽已破碎，胜出金等庄严，映蔽一切，亦不失金刚宝之名，一切贫乏亦能遮止。”此处引慈氏《解脱经》，以金刚宝为喻，说明菩提心的珍贵：善男子，那些以金刚宝制成的器皿，虽然已经破碎，但因为金刚宝本身所具有的高贵质地，其价值依然远远超出黄金等世间珍宝，光芒璀璨，映照一切。而且，它依然具有金刚宝的名称，依然价值不菲，能够改善所有的贫困状况。

“善男子，如是若发一切种智心之金刚宝，纵



离修行，亦映蔽一切声闻、独觉功德之金庄严，亦不失菩萨之名，一切世间贫乏亦能遮止也。”一切种智，谓能以一种智，知一切道，知一切种，是名一切种智，即佛之智。《解脱经》告诉我们：善男子，只要发起金刚宝那么珍贵的菩提心，即使没有其他修行，也远远胜于一切声闻、独觉的功德，就像金刚宝的价值远胜于黄金那样。只要发起菩提心，就不会失去菩萨的名称，也能改善世间的一切贫乏现象。因为发心能使生命品质得到提升，使生命内涵得以改变，其价值超过其他任何心行。

“谓于菩萨行虽未学习，但有菩提心便可称为菩萨也。”也就是说，虽然还没有修习六度四摄等菩萨行，但只要发起菩提心，发起“我要利益一切众生”的强烈意愿，就可以称之为菩萨。





“以是若仅以法是大乘，则犹不足，必彼补特伽罗住入大乘为重要，故成大乘以菩提心而作自在。”所以说，仅仅修学大乘法门还不够，必须将大乘教法落实到自己心中，才是最重要的。换言之，能否成为大乘行者，完全取决于菩提心是否发起。

“若于此心仅彼知解而已，则其大乘亦唯是虚名耳。倘彼有一性相完全之菩提心，则亦成一清净之大乘，当于此而励力焉。”如果对菩提心只是在理上稍有了解，并未真正发起，那也只是徒有其名的大乘行者。必须具备体相具足的菩提心，在内心切实发起利他的愿望，才有可能成为真正的大乘行者。所以，我们应该在这一点上努力实践，而不仅仅是停留于口头，停留于理解。这也是很多人修学中存在的问题，学了很多教法，会说很



多道理，却没有真正落实到心行，没有在心相续中产生作用。

“《庄严经》云：‘善男子，菩提心者，如一切佛法之种子。’于此须得定解。”《庄严经》说：善男子，菩提心是产生佛法一切功德利益的种子。对于这一点，我们必须获得坚定不移的认识。

“此应喻释，如以水、粪、暖及地等，若与谷种合者，则为谷苗之因，若与麦豆等种合者，则亦为彼苗之因。故水、粪、暖、地等是共同之因。”接着，宗大师又以比喻说明菩提心在修行中的作用。就像耕种，需要有水分、粪肥、阳光、土地等条件。如果将这些条件和谷种结合起来，那么它们就是谷苗的生长之因；如果将这些条件和麦或豆等种子结合起来，那么它们就是麦苗或豆苗



的生长之因。由此可见，水分、粪肥、阳光、土地等是一切种子生长的共同条件。

“青稞种者，随与何种缘合，亦不能为谷等苗之因，是青稞苗之不共因。以彼所摄持之水等，亦当为青稞苗之因也。”而从另一方面来说，青稞种子无论与什么样的生长条件相结合，都无法成为谷苗等因，而是青稞苗的不共因。也就是说，青稞苗的关键是取决于青稞种子。而它生长所需要的水分等条件，则是青稞苗的共因。

“如是，无上菩提心者是佛苗因中如种子之不共因。通达空性之慧者，如水粪等，是三种菩提之共因也。”同样，无上菩提心的作用也如种子，是生长佛果之苗的不共因。而通达空性慧则像水分、粪肥等条件一样，是声闻菩提、缘觉菩提和



无上菩提生起的共同条件。也就是说，菩提心才是决定行者之所以为大乘的不共条件。如果仅仅证得空性，也可能成为阿罗汉，不是必然会成为佛菩萨的。

“故《宝性论》亦云：胜解胜乘为种子，慧者为生佛法母。”胜解，对大乘的信心和发心。胜乘，大乘。所以《宝性论》也说：对大乘佛法的信心和发心，是成就佛果的种子，而空性慧则是出生三世诸佛的母亲。

“此言于大乘起胜解者，如父之种子，通达无我慧者则如母。”这句话也就是说，对成佛的修行来说，于大乘生起信心，发菩提心，其作用就像父亲那样。而通达无我的空性慧，其作用就像母亲一样。每个人的出生都离不开父母的共同作用，



两者结合，才能孕育新的生命。同样，三世诸佛的出生也离不开菩提心和空性慧的作用。

“譬之父为藏人，则不生汉胡等子，父为子姓，此因决定。于藏母身，则能生种种子，是乃共同因也。”根据传统观念，子女的血统是由父亲决定，故本论沿用这一习俗为喻。如果父亲是藏人，就不会生出汉人、胡人的儿子。因为子女跟随父亲的姓氏，这是决定性的因素。而母亲虽然起着孕育种子的作用，但可能生出藏人，也可能生出汉人或胡人，是一切种子出生的共同因素。也就是说，由父亲决定子女的身份属性。

“龙猛《赞慧度》亦云：佛陀诸独觉，并诸声闻人，解脱唯依慧，决定无有余。”独觉，又名缘觉或辟支佛，于无佛之世靠自己觉悟而解脱生死。



龙树菩萨的《赞慧度》也说：佛陀、独觉、声闻三乘圣者的解脱都是依靠空性慧，并不是其他什么因素。这也说明，空性慧是三乘共有的。

“诸独觉、声闻亦依于慧，以是亦说般若波罗密多为母，是大小二乘子之母。”不仅三世诸佛是依空性慧成就，独觉声闻也是依空性慧成就。所以说，般若波罗密多就像母亲一样，是大小二乘共有的母亲。如果仅有利他愿望而没有空性慧，就会停留于世俗菩提心，无法升华为佛菩萨所成就的胜义菩提心。唯有证得无我的空性慧，才能体悟三世诸佛与六道众生不二的层面，对众生平等无别地生起悲心。

“故不以通达空性而分大小乘，是以菩提心及诸广大行而判也。”诸广大行，六度等菩萨行。正



因为空性慧是三乘所共，所以，不是以通达空性来区分大小乘，而是以菩提心和菩萨行作为判断标准。因为三乘圣者在空性见上是没有根本区别的，区别的关键在于行愿。声闻主要依戒定慧成就个人解脱，而菩萨主要依六度自利利他。

“《宝鬘论》云：彼声闻乘中，不说菩萨愿，及行悉回向，菩萨如何成。”《宝鬘论》说：在声闻乘经典中，并没有说明如何发起菩萨的大愿、大行，以及如何将修行功德回向给一切众生，怎么可能成为菩萨呢？

“谓不以见别，而以行分。如是若通达空性之慧，犹不成大乘不共之道，而况除彼胜慧之诸余道品，则何待言哉。”也就是说，菩萨乘和声闻乘不是以见地作为区分标准，而是以行持作为区分



标准。如果通达空性慧都不能成就大乘不共之道，那么，除了空性慧以外的其他修行，就更不足以成为区分大小乘的标准。

“是故须将菩提心之教授，执为中心而修焉。”所以，我们必须将菩提心的教授，作为菩萨道修行的根本，努力实践。事实上，只要我们能依菩提心修任何法门，即使是五戒十善这样的人天善法，也属于菩萨道修行的组成部分。反过来说，如果没有发起菩提心，即使通达空性、证得实相，也不能纳入大乘之列。

整部《道次第》中，宗大师都是根据这一定位来施設教法，我归纳为“一个中心、两种利益，三类设教。”一个中心，就是菩提心；两种利益，就是现前利益和究竟利益；三类设教，就是下士道、





中士道和上士道。以下士道成就现前利益，以中士道和上士道成就究竟利益。

## 第二节 菩提心如何发起

### 一、七因果修法

七因果者，谓圆满佛果从菩提心生，彼心从增上意乐生，意乐从大悲生，大悲从慈生，慈从报恩心生，报恩从念恩生，念恩从知母生。如斯次第，说为七也。

七因果的修法，来自阿底峡尊者的传承。这是关于发起菩提心的心理引导，共分七个步骤，也是藏传佛教广泛运用的发心引导。

“七因果者，谓圆满佛果从菩提心生。”七因果的建立原理，即认识到圆满佛果是从菩提心产



生。如果没有发起菩提心，必定不能成佛。接着，宗大师为我们详细阐述了七因果之间层层递进的关系。

“彼心从增上意乐生。”菩提心是建立在增上意乐的基础上。所谓增上意乐，就是将“我要解救众生痛苦”作为不可推卸的使命，作为必须承担的责任。因为这种强烈的使命感和责任感，才能生起真实无伪的菩提心。否则，我们可能只是随缘利他，遇到一点困难就会心生退意。

“意乐从大悲生。”悲，是拔苦之心。这种增上意乐又是从大悲生起，是因为对众生的痛苦心生悲悯，从而发起解救他们的愿望。这种愿力不是针对某个或某一部分众生，而是遍及一切的，这就不同于世人乃至声闻的悲心。因为世人的悲心



是有限的，一方面，覆盖的面是有限的；另一方面，生起的量也是有限的。而声闻虽然也修四无量心，但并不是以此作为自身必须承担的责任，是缺乏担当精神的。唯有诸佛菩萨的悲心，才是广大而无量的。

“大悲从慈生。”慈，是与乐之心。因为看到众生痛苦而于心不忍，发愿给予他们快乐。在佛教中，慈和悲又是互为因果、相辅相成的。

“慈从报恩心生。”慈又是从报恩心生起。慈悲从理论上说似乎很容易，但实践起来并不容易。很多人会觉得：我对众生没有兴趣，凭什么要给他快乐？凭什么要给他帮助？尤其是出现利益冲突时，我们想到的总是自己而不是众生。怎样才能克服这些心理？就要从知母、念恩、报恩这些



步骤进行。如果知道对方有恩于己，出于报恩的心态，就更容易对他们生起慈心。

“报恩从念恩生，念恩从知母生。”这种报恩之心，是从忆念众生的恩情而生；忆念众生的恩情，又从认识到众生与我们有着不可分割的母子关系而生。为什么说众生于我们有恩？在无始轮回中，一切众生都可能当过我们的母亲，对我们恩重如山。这种思考主要是帮助我们培养对众生的好感。我们之所以会对众生冷漠，无非是对他们缺乏好感。这就需要通过思惟进行对治，在思惟过程中调整观念。当内心开始接纳而不是排斥众生时，就能对他们生起慈悲。这种好感越强烈，由此引发的慈悲也就越强烈。反过来说，当我们不曾对众生生起好感时，即使勉强要求自己帮助他人，内



心也是不相应的。

“如斯次第，说为七也。”像这样发起菩提心的次第，共有七个步骤。其中，知母、念恩、报恩是生起慈悲的前提，而慈悲又是生起菩提心的基础。我们说一个人是否具有大乘种性，其实就是看他是否具有悲心。因为每个人的生命积累不同，有些人生来就悲天悯人，而有些人生来就自私自利。当然，从缘起角度来说，这些都不是一成不变的，都是可以通过修行加以改变的。

七因果的修行，主要是帮助我们培养两种生命素质，一是大悲心，二是平等心。大悲心，即菩提心生起的根本。正如《普贤行愿品》所说：“诸佛如来以大悲心而为体故，因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉。”菩提心



的修行是建立在悲心基础上，是依悲心来引发菩提心，反过来，又是依菩提心来圆满悲心。如果没有悲心，就不可能发起菩提心；如果没有菩提心，悲心就无法得到提升。平等心，则是菩提心成就的保障。如果没有平等心，就会对众生怀有强烈的好恶情绪，只愿意帮助自己喜欢的人。问题是，这种帮助也是从贪执心出发的，是带有染著的，是包含痛苦的，是属于凡夫心的范畴。而菩提心是平等一味的，就像大地承载万物而不拣择，就像虚空容纳山河而不分别。具备这两种心行，菩提心才能发得到位，发得圆满。否则，很可能夹杂着个人情感，是狭隘而短暂的。



## 1. 大悲为大乘根本

### ① 大悲在大乘修行初期的重要

若为大悲挠动其意者，为令一切有情出生死故，而起决定誓愿。若悲心弱，则不如是，要能荷负无余众生之解脱重任而得自在故。若不荷负此担，则不能入大乘，故大悲者于初即为重要也。

《无尽慧经》云：“大德舍利弗，复次，诸菩萨之大悲无尽也。何以故？为前导故。大德舍利弗，所谓譬诸气息内外动者，是人命根之前导也。如是菩萨之大悲者，是正修大乘之前导也。”

又《象头山经》亦云：“文殊师利，云何为诸菩萨进趣行？云何为处？文殊师利答曰：



天子，诸菩萨进趣行者，大悲也。处者，有情也。”

大悲贯穿于菩萨道修行的始终。从入大乘门到佛果的圆满成就，都没有离开悲心。所谓大乘修行的初期，是指尚未发菩提心而令之发起。

“若为大悲挠动其意者，为令一切有情出生死故，而起决定誓愿。”因为大悲激发内心的高尚情感，生起决定誓愿：我要利益一切众生，帮助他们解除生死轮回。也就是说，悲心是引发菩提心的最初动力。

“若悲心弱，则不如是，要能荷负无余众生之解脱重任而得自在故。”如果悲心没有足够的力量，就不会承担这一使命，必须以帮助无量众生解脱为己任，才能由此引发菩提心。否则就会像很多





人那样，不过是把菩提心当做一个说法，或者仅仅是随缘而行。

“若不荷负此担，则不能入大乘，故大悲者于初即为重要也。”如果对众生不曾生起这样的担当，就不能真正进入菩萨道的修行，因为这是大乘学人必须具备的愿力和气魄。所以说，大悲在菩萨道修行初期就非常重要。没有悲心，也就没有菩提心，我们尚且不能入大乘门，更谈不上进一步的修行了。

“《无尽慧经》云：大德舍利弗，复次，诸菩萨之大悲无尽也。何以故？为前导故。大德舍利弗，所谓譬诸气息内外动者，是人命根之前导也。如是菩萨之大悲者，是正修大乘之前导也。”《无尽慧经》中，佛陀对大德舍利弗说：菩萨的悲心是无尽的。



为什么这么说呢？因为菩萨的生命品质是以悲心作为引导，是在无尽悲愿的推动下不断利益众生。舍利弗，就像呼吸是命根的引导，大悲也是正修菩萨道的引导。因为有了呼吸，我们才得以生存；因为有了悲心，菩萨才能成为菩萨。所以对菩萨行者来说，大悲就如同呼吸一般，须臾不可缺少。

“又《象头山经》亦云：文殊师利，云何为诸菩萨进趣行？云何为处？文殊师利答曰：天子，诸菩萨进趣行者，大悲也。处者，有情也。”《象头山经》中也这样说道：文殊师利菩萨，什么是菩萨的修行内涵？什么是菩萨的修行对象？文殊师利回答说：天子，菩萨的修行内涵就是大悲，修行对象就是一切众生。

这些经论告诉我们，菩萨的整个修行都是建



立在大悲之上。所以，在修行初期就要以大悲为核心，围绕悲心的成就展开修行。

## ② 大悲在大乘修行中期的重要

中重要者，如是虽曾一次发心而住者，若见有情数多，所作恶劣，菩萨学处极为难行，无有边际，历时长远，遂生怯弱，则堕于小乘。故大悲心者非仅发一次，宜加修习，渐令增长。不顾自之苦乐，不厌利他，则速能圆满一切资粮。

所谓中重要，就是大悲在菩萨道修行过程中的重要性。当菩提心发起之后，怎样保持这份初心不退？并不是一件容易的事，这就需要通过不断修习来巩固。



“如是虽曾一次发心而住者，若见有情数多，所作恶劣，菩萨学处极为难行，无有边际，历时长远，遂生怯弱，则堕于小乘。”虽然我们已经发起“利益一切众生”的愿望，但看到有情无量无边，而且其中多数还在造作恶业，很难对他们修习菩萨行。更何况，还要尽未来际地利益无量众生，由此生起怯弱之心。而当我们对利他心生退意时，就会落入小乘。我们关在佛堂修大悲还比较容易，但实践起来就不是那么简单了。如果悲心不够强大的话，我们往往会被情绪带着跑。虽然刚刚还信誓旦旦地要以利他为使命，一旦违缘现前，所有誓言就丢在脑后了：“还是自己先解脱吧，众生愿意轮回就随他们去吧。”

“故大悲心者非仅发一次，宜加修习，渐令增



长。”所以，大悲心不是发一次就可以到位的，而是要不断巩固，时时修习，在反复强化中令悲心得到滋养，不断增长。菩提心的修行，就是帮助我们尽快壮大内心的慈悲力量，使之超过现有的凡夫心，超过现有的贪嗔痴。

“不顾自之苦乐，不厌利他，则速能圆满一切资粮。”如果我们能不顾及自己的苦乐，不厌倦利他的修行，即使粉身碎骨也在所不惜，就能迅速圆满一切成佛的资粮。

《华严经》告诉我们：菩萨行也是属于造业，只不过是善业而非恶业。在声闻乘的修行中，主要通过远离不善环境来止息恶行，使恶的种子不起现行。但对在家居士来说，很多环境是难以远离的。这就需要以菩萨行加以对治，积极造作善业，



培养正念力量，以此抵挡诱惑，对治不良心行。

在我们的心灵舞台，正念和不善心行的力量是此消彼长的。如果正念不能占据主导，就会被不善心行所占领。反之，如果正念足够强大，不善心行的力量自然就会变弱。所以，我们要积极造作善业，以此培养生命内在的慈悲力量。从这个角度来说，在家居士更适合修习菩萨道。

### ③ 大悲在大乘修行后期的重要

后重要者，诸佛得果非如小乘住于寂灭，能尽虚空界利益有情，亦乃大悲之力。此若无者，则当同于声闻故也。譬如稼穡，初种、中水、后能成熟而为重要，故于佛果亦初中后三，大悲为要。此具德月称论师之言也。

漾那穹敦巴于阿底峡尊者请求教授，尊



者诲曰：“舍世间心，修菩提心，此外无余。”  
格西敦巴笑曰：“此乃尊者出教授之心要。”  
当知是法之命脉，能得决定，唯此最难。须  
数数集忏，及阅《华严》等经论，以求坚固  
决定。如马鸣菩萨云：“佛之心富贵，能圆菩  
提种，唯佛知斯要，余人莫能及。”

所谓后重要，就是在发菩提心、成就佛果之后，  
在悲心驱动下，继续住世，利益有情。

“诸佛得果非如小乘住于寂灭，能尽虚空界利  
益有情，亦乃大悲之力。”寂灭，度脱生死，进入  
寂静无为的境地。诸佛所成就的佛果，不同于声闻  
的住于寂灭，而是尽虚空界、遍法界地利益有情。  
之所以能够这样，还是因为大悲的推动。所以说，  
成佛的目的并不在于获得果位，而是为了更好地



利益众生。如果是为个人成佛而修菩萨道，这种修行是无法圆满的，因为其中还有“我”在作祟，在阻挠。而成佛的修行必须彻底无我，是“为利有情愿成佛”。这种大悲的力量，就像贪心者看到所贪自然生起贪心一样，是任运自如的，是由自身品质决定的，不需要任何勉强。我们现在的困难在于，这种品质尚未形成，它在我们心中的力量还很微弱，所以需要特别努力地调动正面心行。

“此若无者，则当同于声闻故也。”如果不具备这种大悲品质，那就和声闻没什么差别了。即使证得空性，也只能断除烦恼，成就解脱。

“譬如稼穡，初种、中水、后能成熟而为重要，故于佛果亦初中后三，大悲为要。此具德月称论师之言也。”就像农民耕种那样，最初需要播种，





而在生长期间则要不断浇水，最后才能成熟。佛果的成就也是同样，在菩提道的修行过程中，从开始直到最后，大悲心始终都是最关键的因素。这是具德月称论师的观点。

“漾那穹敦巴于阿底峡尊者请求教授，尊者诲曰：舍世间心，修菩提心，此外无余。”漾那穹敦巴向阿底峡尊者请求开示，尊者告诫他说：“舍弃世间心，修习菩提心，此外别无他法。”你们能意识到这两句话的分量吗？其实，这就是《道次第》的心要所在，也是整个佛法修行的心要所在！三藏十二部所指示的，无非是帮助我们认识并舍弃现有的凡夫品质，进一步，通过发菩提心、行菩萨行来成就佛陀品质。抓住这个心要，我们就知道修行的重点所在，就知道怎样检查自己的修行



进展。我们不妨看看自己，世间心舍掉了多少？  
菩提心发起了多少？

“格西敦巴笑曰：此乃尊者出教授之心要。”  
格西敦巴听说尊者的这番开示之后笑着说：这是  
阿底峡尊者所开示的教授精髓。在此，也特别希  
望大家对这一心要引起重视。

“当知是法之命脉，能得决定，唯此最难。须  
数数集忏，及阅《华严》等经论，以求坚固决定。”  
我们要认识到，舍世间心、修菩提心正是佛法的  
命脉所在，一切教法无不涵盖于此。但真正对菩  
提心教法生起决定信解是非常困难的，必须有相  
应的善根福德因缘。所以我们要不断忏除业障，  
广泛阅读《华严经》等大乘经论，对菩提心教法  
生起坚定不移的认识。忏除业障，才能成为法器；



深入经藏，才能纳法于心，使清净法乳进入我们的心相续中。

“如马鸣菩萨云：佛之心富贵，能圆菩提种，唯佛知斯要，余人莫能及。”正如马鸣菩萨所说：菩提心的珍贵，就在于它是成佛的种子，能够由此圆满无上菩提。这种心行的可贵之处，只有佛陀才能完全了解，其他人是无法全面认识的。

以上，说明了大悲在大乘修行初期、中期和后期的不同作用。可见在大乘菩萨道的修行中，菩提心是贯穿始终的。发起菩提心，方能进入菩萨道的修行；成就菩提心，方能圆满菩萨道的修行。



#### ④ 大悲是修习七因果的核心

##### 【从知母至慈心以成其因】

总之，唯欲令离苦者，若数数思惟彼有情苦虽亦能生，然令彼心易起及猛利坚固者，则先须于彼有情有悦意珍爱之相。

如亲有苦则不堪忍，仇人有苦则生欢喜，于中庸有苦多生弃舍。此中初者，是于意中有爱乐故，于彼有几许之珍爱，则对彼苦便生起几许之不忍。中下珍爱，起小不忍。倘系极珍爱者，则虽有微苦，亦起大不忍矣。若见仇人有苦，非但不欲令离，且念其苦，愿后较彼尤甚及莫脱离也，盖为不悦意之所致。彼复以不悦意之大小，于其感苦亦生尔许之欢喜。于中庸之苦，既无不忍，亦无欢



喜者，以意悦不悦皆无之所致也。

如是修有情为亲，乃为发起悦意。而亲之究竟厥为母亲，故修知母、念恩、报恩三者，则能成就悦意爱惜之心。又于有情爱如一子之慈者，是前三之果，由此而生大悲焉。

若与乐之慈与悲，则不显现因果之决定。修此一切有情为亲属，是发心生起之因，乃月称阿阇黎、大德月、莲花戒阿阇黎所说也。

这一部分，说明大悲心在七因果修行中的地位。前面说过，七因果为知母、念恩、报恩、修慈、修悲、修增上意乐、发菩提心。其中，知母、念恩、报恩、修慈都是帮助我们生起悲心，而增上意乐和菩提心则是建立在悲心的基础上。

“总之，唯欲令离苦者，若数数思惟彼有情苦



虽亦能生，然令彼心易起及猛利坚固者，则先须于彼有情有悦意珍爱之相。”总之，悲的特点就是帮助众生摆脱痛苦。怎样才能生起这种愿望？如果反复思惟有情之苦，固然也能生起令其离苦的愿望，但要让这个愿望容易生起并猛利坚固，就必须对众生产生好感，对他们产生喜爱和珍惜的感觉。我们平时也会感慨：某某活得真累，真不容易。这种感叹多少也有悲心在内，但非常有限，因为我们只是站在局外人的立场看待。如果那个备受痛苦的是我们所爱的人，我们就会对这种痛苦感同身受，从内心真正生起悲悯，并急于帮助他们脱离痛苦。所以说，悲心达到什么程度，其实就取决于我们对众生的好感和关怀达到什么程度。



“如亲有苦则不堪忍，仇人有苦则生欢喜，于中庸有苦多生弃舍。”对于凡夫来说，如果看到亲人遭受痛苦，就会不堪忍受；看到仇人遭受痛苦，则会幸灾乐祸；看到非亲非故者，则多半没有什么感觉。就像我们看到媒体报道的天灾人祸，除非极其惨烈，往往不会引起太大震动。但同样的事落在亲人身上时，我们就会觉得撕心裂肺，难以承受。

“此中初者，是于意中有爱乐故，于彼有几许之珍爱，则对彼苦便生起几许之不忍。中下珍爱，起小不忍。倘系极珍爱者，则虽有微苦，亦起大不忍矣。”初，指“如亲有苦则不堪忍”。为什么我们会对亲人的痛苦不能堪忍？首先就是因为内心的珍爱所致。你对他有几许珍爱，有几许喜欢，



对他所遭受的痛苦就会有几分不忍。如果这种珍爱只是普通的，那么这种不忍也是普通的。如果这种珍爱已经达到极致，哪怕对方只是遭受一点小小的痛苦，我们都会感到十分不忍。就像母亲对于子女，哪怕他们遭受一点痛苦，都会心痛不已，甚至比自己受苦更牵挂，更不忍。

“若见仇人有苦，非但不欲令离，且念其苦，愿后较彼尤甚及莫脱离也，盖为不悦意之所致。彼复以不悦意之大小，于其感苦亦生尔许之欢喜。”如果看到仇人遭受痛苦，非但不愿意帮助他解脱，甚至幸灾乐祸，想到他们所遭受的痛苦时，反而希望这种痛苦越来越多，越来越烈，令他们无法从中脱离。这种心理就是嗔恨心所致，其程度也取决于嗔心的强弱，嗔心越强烈，怀恨程度越深，





因为对方痛苦所感到的欢喜也越强烈，反之亦然。

因为凡夫心就是这样不平等的，是以好恶来支配自身行为。

“于中庸之苦，既无不忍，亦无欢喜者，以意悦不悦皆无之所致也。”至于那些既非所爱也非所恨的人，对他们的痛苦，我们通常的表现则是平平淡淡，不为所动。因为没有珍爱之情，就不会牵挂于心；因为不是怀有嗔恨，就不会幸灾乐祸。这种冷漠，使我们和众生之间隔着一道无形的高墙，觉得对方好坏都与己无关，不必过问。可见，悲心达到什么程度，完全取决于我们对众生的珍爱程度。这就必须培养对众生的好感，只有将这种好感遍及一切众生，悲心才会随之扩大。否则，我们以狭隘而充满好恶的心，怎么可能对一切众



生等而视之，心怀悲悯呢？

“如是修有情为亲，乃为发起悦意。”所以，必须思惟众生是我们的骨肉至亲，由此培养对他们的好感。

“而亲之究竟厥为母亲，故修知母、念恩、报恩三者，则能成就悦意爱惜之心。”厥，同乃。在一切亲人中，关系最亲的就是母亲。所以，我们要修习知母、念恩、报恩三项内容，由此对众生生起珍爱之心。我们不仅要把众生当做母亲，更要不断思考母亲的恩情，从而生起报恩之心。佛典中，佛陀也时常教导我们把众生视为子女，这一点可能更符合现代人的心理，因为他们对子女的关怀远远胜于母亲。但从修行角度来说，母亲是人人都有的，而子女却未必，所以母亲更具有普遍性。此外，知



母的关键，是要引发念恩、报恩之心。而人们对子女的爱是出于本能，两者性质是不同的。

“又于有情爱如一子之慈者，是前三之果，由此而生大悲焉。”而那种珍爱有情如同独子的慈心，也是修习知母、念恩、报恩产生的心理结果。当我们能够把众生视为自己的母亲或独子，才有可能对他们生起悲心。

“若与乐之慈与悲，则不显现因果之决定。”慈为予乐，悲为拔苦，两者互为因果。悦意之慈是生起悲心的因，而悲心同时也可以作为悦意之慈的因。而七因果所说的慈是有特定内涵的，为悦意慈，就是对众生产生好感。这份好感是生起慈悲的前提，也是决定慈悲强弱因素。

“修此一切有情为亲属，是发心生起之因，乃



月称阿闍黎、大德月、莲花戒阿闍黎所说也。”对于观想一切有情为亲生母亲，然后以此作为发起大悲和菩提心之因的教法，是月称、大德月、莲花戒等阿闍黎所阐述的。这一方面说明了教法的传承，一方面体现了宗大师造论的严谨。

### 【从增上意乐及发心以成其果】

增上意乐及发心成其果者，依前次第修习，生起悲心，则于为利有情欲得成佛亦能生起，便已足矣。何故于彼中间更加增上意乐耶？盖想有情得乐离苦之慈悲无量，虽声闻独觉亦有，然荷担于一切有情作乐除苦之担者，非大乘则无也。故须生起心力强胜之增上意乐，此从《海慧问经》中而知也。

如是若欲生起度脱有情之心，当念我今



如此，即一有情之义利亦不能圆满作到。非但此也，纵得二种阿罗汉位，亦仅能利少数有情，所作义利亦唯能成解脱而已，于一切种智则不能安立。念此无边有情，满足彼等一切现前究竟之义利，有谁能耶？如是思惟，则知唯佛有彼堪能，而发为利有情欲得佛位之心。

悲悯之心，人皆有之。但多数人的悲心非常有限，如何使这念悲心扩大到更多人身上，持久产生作用？就要通过特殊训练，从知母、念恩、报恩培养对一切众生的好感，然后才有可能引发悲心。菩提心和悲心是互为因果的。以悲心为基础，我们才能生起菩提心。反过来，因为有了菩提心，才能使悲心得到扩大，成就佛菩萨那样的大慈大



悲。七因果中，悲心之后就是增上意乐。

“增上意乐及发心成其果者，依前次第修习，生起悲心，则于为利有情欲得成佛亦能生起，便已足矣。何故于彼中间更加增上意乐耶？”增上意乐，即强烈的意愿。增上意乐及菩提心都是从悲心生起的结果。根据前面所说的次第，由知母、念恩、报恩引发悲心的一系列修行，对生起“为利有情愿成佛”的愿望来说已经足够。那么，为什么要在悲心之后增加增上意乐，然后再进入菩提心的修行？

“盖想有情得乐离苦之慈悲无量，虽声闻独觉亦有，然荷担于一切有情作乐除苦之担者，非大乘则无也。”原因在于，希望有情离苦得乐的慈无量和悲无量，声闻和独觉二乘也是有的，但他们的发



心还不具有承担精神。那种以帮助有情离苦得乐作为人生使命，具有舍我其谁的担当精神，除大乘之外别无其他。所以对菩萨道行者来说，必须对利他生起强大意愿，以此作为人生的唯一目标。

“故须生起心力强胜之增上意乐，此从《海慧问经》中而知也。”所以，必须发起具有强劲动力的增上意乐，这一心行基础，正体现了菩萨与声闻发心的不共之处，这是《海慧问经》中所说的。如果仅有慈悲而没有增上意乐，虽然也能度化众生，但这种利他是随缘的，是缺乏担当精神的，不是菩萨所具有的勇猛发心。

“如是若欲生起度脱有情之心，当念我今如此，即一有情之义利亦不能圆满作到。非但此也，纵得二种阿罗汉位，亦仅能利少数有情，所作义利



亦唯能成解脱而已，于一切种智则不能安立。”如果想要生起救度一切众生的心，应该想到，以我们现在这样的凡夫身份，这样的处境和能力，即使利益一个有情，恐怕也难以圆满完成。不仅我们是这样，即使证得声闻、缘觉之果，也只能利益少数有情，而且最多帮助他们成就解脱，无法帮助他们成就无上佛果。可见，声闻虽然也在利他，但从利益对象来说是有限的，从所获成就来说是不究竟的。

“念此无边有情，满足彼等一切现前究竟之义利，有谁能耶？如是思惟，则知唯佛有彼堪能，而发为利有情欲得佛位之心。”我们想到无量有情正在轮回中受苦，有谁能够帮助他们，使他们获得现前利益和究竟利益？通过这样一系列思考之后，





我们会发现，以凡夫乃至声闻、缘觉的身份都不能成办，唯有佛陀才具备这样的能力。所以，我们为利益无量众生而发起愿成无上菩提的心愿。

也就是说，成佛不是为了自己，而是为了更好地利益众生。这是本论反复强调的重点，定位准确了，我们才能在菩提道上顺利前行。因为菩提心具有觉悟、无我、无限、无所得的特点，如果其中还有“我”在作祟，我们所发起的愿菩提心是无法圆满，无法升华为胜义菩提心的。

## 2. 于有情修平等心

如前下中士时所说前导等次第，于此亦当取而修之。其中若不先断除对于一类有情起贪，及对一类有情起嗔之分类而修平等心者，则任随生起慈悲，仍有类别。若缘于无类，



则不能生起。故当先修平等舍心也。

此中，复有愿诸有情修无贪嗔等烦恼之想，及自于有情远离爱憎心平等之二种，此取后者。修此舍心之次第，为易生故，先须于一未作利损之中庸者而为所缘，以除贪嗔而修舍心。若于中庸修舍心已，次于亲友修平等舍心。于亲友心若不平等，则或以贪嗔分类，或以贪有大小，而不能平等。于亲友若平等，当于仇怨修平等心，于伊若不平等，则视不顺之一边而起嗔焉。于仇怨平等已，则于一切有情而修平等心。

此复有二：就有情方面想，一切众生同是欣乐而不欲苦。若于一类认为亲友而作饶益，于一类认为疏远而为损恼或不饶益，不



应理也。就自己方面想，从无始来于生死中，任何有情不曾百次作我亲眷者不可得。如此，应于谁生爱，而于谁起憎耶？此《修次第中编》所说也。

又若于亲生爱者，如《胜月女问经》云：“我昔曾经杀汝等，我亦曾被汝等截，彼此一切是仇杀，汝等何为起贪心。”如前所说无定之过，思一切亲怨速疾转变之理，即以此而遮止憎爱。然此须执为亲怨之差别所依，不须遮怨亲之心，以作怨亲之因相，而灭贪嗔分类也。

菩提心是利益一切有情之心，这就必须具备平等的基础。因为平等，才能广大，才能周遍，才能无所不包。如果有亲有疏，有爱有憎，必然会



对某一部分人产生排斥，也就与菩提心相违背了。

“如前下中士时所说前导等次第，于此亦当取而修之。”对于之前下士道和中士道所说的修行次第，在这一阶段仍需要加强修习。而不是说进入上士道的修行阶段后，就可以放弃这些了。

“其中若不先断除对于一类有情起贪，及对一类有情起嗔之分类而修平等心者，则任随生起慈悲，仍有类别。若缘于无类，则不能生起。”其中，如果不先断除对一类有情生起贪著，对另一类有情生起嗔恨的分别，而修习平等心的话，那么无论怎样生起慈悲，都是有分别的，是不平等的。如果想要无分别地看待有情，也是做不到的。

“故当先修平等舍心也。”所以，我们在修习菩提心之前，必须修习平等舍心，就像播种前需



要平整土地一样。否则,因为这种分别和好恶设定,往往只会对我们喜爱的人生起慈悲,却很难对无亲无故者生起慈悲,至于对那些我们讨厌的人,就更是难上加难了。这是凡夫的心态和境界所决定,也是我们必须克服的首要障碍。怎样修习平等?就是要去除这些贪嗔和好恶的习气。

“此中,复有愿诸有情修无贪嗔等烦恼之想,及自于有情远离爱憎心平等之二种,此取后者。”平等舍心主要有两种,一是希望一切众生没有贪嗔烦恼之心,二是希望自己对一切众生没有爱憎之心。本论所说的修平等心,主要是指后者。

“修此舍心之次第。”修习平等心也要遵循相应次第。因为这一修习有着具体对象,不仅仅是关在房间观想就能完成的。当我们面对形形色色



的众生，就会引发相应情绪。有些人可能会引发你的贪著心，有些人可能会引发你的嗔恨心，而对更多的人，我们可能是毫无感觉的。这些情绪都是修习平等心的障碍，但障碍程度有所不同。

“为易生故，先须于一未作利损之中庸者而为所缘，以除贪嗔而修舍心。”为使平等心容易生起，应该先以没有贪著也没有嗔恨的中庸境界作为所缘对象，修习去除贪嗔的平等舍心。因为这一类型不容易引发好恶情绪，比较容易于对方生起平等心。

“若于中庸修舍心已，次于亲友修平等舍心。于亲友心若不平等，则或以贪嗔分类，或以贪有大小，而不能平等。”对于中庸境界修习平等舍心之后，接着就要以亲友作为修习平等舍心的对象。



但我们对亲友也未必能一视同仁，其中也会分为贪嗔等不同类型，有些亲友是你喜欢的，也有些亲友是你讨厌的。即使同样是喜欢的，还有执著程度的不同。这就需要通过思惟和观想进行对治，对我们所贪著的人，要观想在无尽生命延续中，彼此或亲或冤，没有一定。即使在今生，也往往是爱恨交织，有时爱占了上峰，有时恨占了上峰。因为心念是无常的，由此显现的人际关系也在不断变化。尤其现代社会，只有永远的利益，却没有永远的朋友，一切都在无常变化中。今天贪著的人，明天就可能给你带来伤害。通过这些观想，使贪嗔随之减少，趋于平等。

“于亲友若平等，当于仇怨修平等心，于伊若不平等，则视不顺之一边而起嗔焉。” 当我们对亲



友平等看待之后，应该以仇敌或冤家作为修习平等心的所缘对象。如果对冤家仇敌不具备平等心，就会对那些我们看不惯的人心生嗔恨，落入热恼的陷阱。比如我们和某人有过节，想起来就觉得难过，就耿耿于怀。其实，这些过节都是我们制造出来的。化解之道，就是不断思惟对方的好处，思惟自己的过失，而不是整天想着对方的不是。如果那样的话，原来的一点嗔心将会不断发展，所谓“星星之火可以燎原”。所以，用什么观念看待问题非常重要，如果懂得以智慧思考问题，才能打开心结，融化嗔恨。

“于仇怨平等已，则于一切有情而修平等心。”  
当我们对冤家仇敌都能生起平等心之后，就有能力对一切有情修习平等舍心。最不容易生起平等





心的，正是那些我们贪著或嗔恨的。这些人在我们内心都有相应的心结，或是因为贪著而不舍，或是因为嗔恨而排斥，使心变得崎岖不平。

“此复有二：就有情方面想，一切众生同是欣乐而不欲苦。若于一类认为亲友而作饶益，于一类认为疏远而为损恼或不饶益，不应理也。”怎样才能消除由贪嗔而引发的不平等心呢？主要可以从两方面进行思惟。从有情方面考量，一切众生虽然千差万别，但都是喜欢快乐而拒绝痛苦的。既然这样，如果我们将其中一部分当做亲友，愿意给他们带去利益；而对另一部分视同陌路，内心讨厌或不愿意利益他们，是很不应该的。这么做就违背了众生希望离苦得乐的意愿，是不尊重他们的表现。



“就自己方面想，从无始来于生死中，任何有情不曾百次作我亲眷者不可得。如此，应于谁生爱，而于谁起憎耶？此《修次第中编》所说也。”从我们自己的角度考量，从无始至今的生命流转中，在一切有情之间，找不到哪一个不曾百千次当过我们的亲友或眷属。既然这样，我们有什么理由对这部分众生产生贪爱，而对另一部分众生产生嗔心呢？这是《修次第中编》所说的。

“又若于亲生爱者，如《胜月女问经》云：我昔曾经杀汝等，我亦曾被汝等截，彼此一切是仇杀，汝等何为起贪心。”如果对喜爱的对象生起贪著，就要像《胜月女问经》所说的那样思惟：在无尽轮回中，我们曾经杀害过对方，对方也曾经杀害过我们，彼此有过互相仇杀的经历，又有什么可



以贪著的呢？因为爱恨情仇都是无常的，是不确定的，对于这种朝不保夕的关系，我们没有必要爱著或贪恋。

“如前所说无定之过，思一切亲怨速疾转变之理，即以此而遮止憎爱。”正如前面所说的无定之过那样，现前所有关系都是无常变化的。思惟一切亲人和冤家都会迅速转变的原理，就能以此断除对冤家的嗔恨，以及对亲人的贪著。

“然此须执为亲怨之差别所依，不须遮怨亲之心，以作怨亲之因相，而灭贪嗔分类也。”我们执为亲或冤的境界，并不是要培养贪著和嗔心。而是通过对冤亲境界的认识，以此作为修行之因，帮助我们灭除贪著和嗔心。

因为轮回中的一切关系都是不确定的，是变



化无常的，所以就没必要对一类众生起贪，对另一类众生起嗔。从另一个角度来说，无论贪嗔，都是一种纠结而扭曲的心理，能够引发种种不良心行，进而使我们受到伤害。

### 3. 七因果修习法

前面讲到，七因果的修行必须以大悲和平等为基础。具备这样的心行基础，才能正式进入菩提心的修行。

#### ① 于一切有情修悦意之相

七因果的修行主要包括两部分，首先是知母、念恩、报恩。这是修习菩提心的心理基础，也就是对众生心存好感。缺乏这个前提，是很难生起悲心的。所以首先要修悦意之相，然后才谈得上



修慈悲和增上意乐。

### 【知 母】

以轮回无始故，我之生亦无始。生死相续，于轮回中当无不受之身及未生之地，而未成母等之亲者，亦所必无。此经中言也。此复非但昔曾作母，即于未来亦当为母。如是思已，则于为我之母一事，当求坚固决定。此心若生，则念恩等亦易引发。此若不生，则念恩等心无由生起矣。

修习知母，主要是从凡夫心理而言。通常，我们更容易对那些关系密切的亲人生起好感。在所有亲人中，母亲和我们的关系最为密切，所以第一步是从知母着手。

“以轮回无始故，我之生亦无始。生死相续，



于轮回中当无不受之身及未生之地，而未成母等之亲者，亦所必无。此经中言也。”在无尽轮回中，我们的生命也是无始存在的。在漫长的生死相续中，在无尽的轮回道路上，没有哪种身份是我们不曾经历的，也没有什么地方是我们不曾投生的。以此推断，我们必然有过无数的母亲，可以说，世间没有哪个众生不曾当过我们的母亲或亲属。这是佛陀在经典中告诉我们的，也是他以宿命通观察到的。

“此复非但昔曾作母，即于未来亦当为母。如是思已，则于为我之母一事，当求坚固决定。”这些众生不只在过去生中当过我们的母亲，还会在未来继续成为我们的母亲。如果我们还在六道轮回，就有相遇的可能。当我们这样思惟之后，内心应



该对“一切众生是我母”生起坚定信解。这是修习七因果的必要前提，否则这一修行将无法继续。

“此心若生，则念恩等亦易引发。此若不生，则念恩等心无由生起矣。”如果认识到一切众生都曾当过我们的母亲，那么念恩等心行也会随之引发出来。反之，如果这个观念无法确立的话，念恩等心行也将无从生起。

如果没有恩，有什么可以忆念、可以报答的呢？我还是我，众生还是众生，彼此都是独立的个体，有什么必要以帮助他们为使命，为人生目标呢？所以，七因果能否修得起来，关键就在于我们能否接受“一切众生是我母”的观点。如果在这一点上无法生信，或者只是泛泛的、将信将疑式的相信，其他六支就无从谈起了。



## 【念 恩】

念恩者，修一切有情为母之后，倘先依于此世之母而修，较易生起。当如博多瓦所说修之，于己前想一明显之母亲相，作是思惟：不但今时，即无始时来，彼亦为我作过母亲，已超数量。应多次思之。

如是作母时，为我救护一切损害，成办一切利乐。别想于今世，初于胎中时常摄持，及产生后，胎毛未干，即抱依于暖肉。以十指玩弄，以乳酪喂哺，以口饲食而拭涕，以手揩擦其不净，种种方便畜养而无厌倦。复于饥时与食，渴时与饮，寒时与以衣服，贫时给诸自不忍用之财。然此资具亦非易得，乃合诸罪苦、恶名、艰辛求获者以与也。若





子有病苦时，思惟子死宁已死，子病宁已病等，出自真诚愿以身代，并以加行而为除灭苦厄之方便。

总之，随自智能为作利乐、遣除苦恼等之事实，专一修之。以如是修习，则非仅空言，当得生起念恩之心。次于父等诸余亲识，及诸中庸，乃至仇怨，如其次第，皆修知母。既于亲眷、中庸、怨家皆想为母，于一切众生亦修知母以为前导，次第渐广而修习焉。

念恩，就是忆念母亲的恩德，忆念众生的恩德。

“念恩者，修一切有情为母之后，倘先依于此世之母而修，较易生起。”在认识到众生如母这个道理后，若能先依今生的母亲修习，念恩之心比较容易生起。因为思惟过去母亲的恩德比较抽象，



缺乏感性认识，而现世母亲的恩德更易引起内心共鸣。

“当如博多瓦所说修之，于己前想一明显之母亲相，作是思惟：不但今时，即无始时来，彼亦为我作过母亲，已超数量。应多次思之。”具体可根据博多瓦所说的方法来观修。首先在自己眼前清晰地观想一位母亲的形象，然后想着：她不仅今世是我的母亲，在过去很多生也曾当过我的母亲，所以，对我的恩德已经数不胜数，深广难思。对于这一点，我们要反复不断地思惟。

“如是作母时，为我救护一切损害，成办一切利乐。”作为母亲，她不仅在我们遇到损害时进行救护，而且对孩子精心照料，带来种种利益安乐。

“别想于今世，初于胎中时常摄持，及产生后，



胎毛未干，即抱依于暖肉。以十指玩弄，以乳酪喂哺，以口饲食而拭涕，以手揩擦其不净，种种方便畜养而无厌倦。”然后具体观修母亲在今生对我们的恩德。最初，当我们还在母胎中时，母亲辛苦孕育，每天饮食起居、行住坐卧都小心谨慎。出生之后更是欢天喜地，虽然胎毛未干，肮脏不洁，母亲还是贴身抱在怀中，没有任何嫌弃。此后，每天抚摸、逗弄着孩子，并以乳汁哺育，不易消化的食物都自己咀嚼后喂给孩子，对于孩子身上的鼻涕等种种不净物，母亲都亲手帮我们擦拭干净。总之，以种种方式养育孩子而不感到厌倦。

“复于饥时与食，渴时与饮，寒时与以衣服，贫时给诸自不忍用之财。然此资具亦非易得，乃合诸罪苦、恶名、艰辛求获者以与也。”当孩子饥



饿时，母亲马上给予食物；当孩子干渴时，母亲马上为之解渴；当孩子寒冷时，母亲马上准备寒衣；当孩子有需要时，即使自己舍不得使用的财物，都会毫不吝惜地给与。而这些财物都是来之不易的，是经过种种奔忙劳碌、名誉损害和艰辛工作得来的。但只要为了孩子，哪怕付出全部也在所不惜。

“若子有病苦时，思惟子死宁己死，子病宁己病等，出自真诚愿以身代，并以加行而为除灭苦厄之方便。”当孩子患有疾病时，想着宁愿自己死亡也不愿意孩子夭折，宁愿自己病倒也不愿孩子患病，这都是出于对子女的真诚关爱，所以才会心甘情愿地以身代受，并以种种方式为孩子减轻痛苦。

“总之，随自智能为作利乐、遣除苦恼等之事



实，专一修之。”总之，对母亲以自己的智慧和能力为儿女给予安乐、遣除痛苦的事实，我们要专心思惟。除了论中所举的例子，生活中还有更多母亲对待儿女的感人事迹。可以说，母爱是世间最伟大的爱，没有任何情感可与之比拟。我们可以从自己的切身体验，也可以从耳闻目睹的种种事例来思惟母亲的恩情。

“以如是修习，则非仅空言，当得生起念恩之心。”这样的修习，不仅是想一想或说一说就能完成的，必须思惟到念恩之心真正生起。当我们对母亲的恩德铭记在心，念恩的观修就完成了。这种修习不是空洞的，也不是关在房间想着利益众生，而要落实到具体的人。什么是慈悲心的成就？什么是救度一切众生？是不是要把众生度尽才能



圆满？如果这样，那就没有谁能成佛了。因为世间还有那么多众生在沉沦，诸佛菩萨怎么能功德圆满呢？所以，慈悲心的圆满，不在于度尽众生，而在于对每个众生都能心怀慈悲。如果对现生母亲都不知感恩，别的就是空话了。

“次于父等诸余亲识，及诸中庸，乃至仇怨，如其次第，皆修知母。”然后，依次对父亲和兄弟姐妹等眷属，对那些无亲无故的人，乃至对我们的冤家仇敌，根据由亲到疏的次第，分别将他们观想为母亲并生起念恩之心。其中，以对仇怨修习念恩的难度最大，因为还要突破原有心结。这就需要从亲属和中庸依次而修，当悲心具有强大力量后，才能克服心理障碍，否则是很难做到以德报怨的。



“既于亲眷、中庸、怨家皆想为母，于一切众生亦修知母以为前导，次第渐广而修习焉。”如果对亲人、中庸和冤家都能观想为母亲并生起念恩之心，就可将知母的观修扩大到一切众生，以此作为前导，有次第地把这种修行从局部扩展为整体，从有限扩展为无限。

### 【报 恩】

报恩者，如是唯以生死流转而不相识耳，倘将彼受苦而无救护之诸母弃舍不顾，仅谋自己之解脱者，忍心无愧，岂有更甚于此者哉？

《弟子书》云：“亲人生死大海中，分明如堕深流内，生死不识而弃彼，但自解脱无此耻。”如是舍有恩者，在下等人犹不应为，与我之理如何相顺？如是思已，当负报恩之担也。



若尔，当以如何报恩耶？诸母亦能自得世间富乐，然彼一切无不欺诳。如我先为烦恼魔所伤损，于彼猛利伤痕，擦以盐硝，以其自性是苦，乃复加生种种之苦。若以慈报恩，当将彼等安立于解脱、涅槃之乐，须如此而报恩也。总之，如自母亲不住正念，疯狂目盲而无引导，步步颠蹶，趋赴于可怖之险巖而行，诸母若不望其子救而望谁耶？若彼子亦不求将母脱怖，而须谁来度脱耶？

于彼如是已作母亲之诸有情，为烦恼魔扰，心不正住，于其自心不得自在，有若疯颠，又无能现上、决定善道之眼，亦无引导之师，刹那刹那皆为恶行之所损坏，胡乱奔驰。见其于总之生死别为恶趣之险处而行，彼母亦





希其子，其子亦应来出其母。如是思已，当以决定拔出生死为报其恩。

《集学论》云：“烦恼痴盲，于多险巇中，步步颠蹶走。自他常忧事，诸众生苦同。”由是观已，虽是说为寻觅他过为不应理，见一切功德执为希有。然于此亦可合于苦恼之理也。

既然认识到如母有情对我们的恩德，就要知恩图报。

“报恩者，如是唯以生死流转而不相识耳。”前面说过，众生在无始以来都曾当过我们的母亲，只因在生死流转中改头换面，所以才互不相识，形同陌路。在本论中士道部分，宗大师就曾告诉我们：轮回中的一切都充满着不稳定，数数舍身，数数受生，且高下不定。其实，不仅改换面目后



无法相认，即使在今生来说，很多见过、接触过的人也未必能记住，何况前生、再前生的人呢？

“倘将彼受苦而无救护之诸母弃舍不顾，仅谋自己之解脱者，忍心无愧，岂有更甚于此者哉？”如果因为不再相识，就对那些正在遭受痛苦而无人救护的如母有情弃之不顾，仅仅谋求自身解脱，仅仅关注自身安危，还有比这个更忍心、更于心有愧的吗？

“《弟子书》云：亲人生死大海中，分明如堕深流内，生死不识而弃彼，但自解脱无此耻。”《弟子书》说：亲人在生死大海流转，就像堕入深渊激流之中，头出头没，没有出离希望。如果我们因为轮回就不再认识他们，因此舍弃他们，只顾自己解脱，实在是极大的耻辱。



“如是舍有恩者，在下等人犹不应为，与我之理如何相顺？如是思已，当负报恩之担也。”像这样知恩不报的行为，即使下等人都不应该做，何况我们这些自称修学佛法的修行人，和平时所说的道理怎么相应呢？如此思惟之后，就要担负起报答如母有情的责任。这段话主要是激发我们生起报恩心。因为知恩未必就能报恩，尤其是今天这个道德教育缺失的年代，知恩不报乃至恩将仇报都屡见不鲜。所以，念恩之后还要继续思惟，修习报恩之心。

“若尔，当以如何报恩耶？诸母亦能自得世间富乐，然彼一切无不欺诳。”那么，又该如何报恩呢？如母有情虽然也有能力自己获得世间的财富和快乐，但这一切都是虚幻不实的。因为世间所



有快乐都是有漏的，是建立在无常之上的不稳定的感觉，只是对痛苦的一种缓解，并不具有快乐本质。

“如我先为烦恼魔所伤损，于彼猛利伤痕，擦以盐硝，以其自性是苦，乃复加生种种之苦。”在没有学佛以前，我们也被烦恼之魔所伤害。一方面，我们会自己伤害自己；另一方面，我们又和众生彼此伤害。就像在深深的伤口上涂抹盐硝，伤口本身已是痛苦难忍，又在上增加更多痛苦。爱也爱得辛苦，恨也恨得辛苦，总之是苦上加苦。因为凡夫生命是以惑业为基础，从这种有漏生命结出的果实，必定是痛苦的。

“若以慈报恩，当将彼等安立于解脱、涅槃之乐，须如此而报恩也。”如果本着慈悲心报恩，就



要将众生安住于解脱和涅槃的快乐中，那才是究竟的报恩。正如莲池大师所说：“恩重山丘，五鼎三牲未足酬。亲得离尘垢，子道方成就。”因为世间富贵都是暂时的，唯有引导他们解脱轮回之苦，才是为人子女最究竟的尽孝方式。

“总之，如自母亲不住正念，疯狂目盲而无引导，步步颠蹶，趋赴于可怖之险巇而行，诸母若不望其子救而望谁耶？若彼子亦不求将母脱怖，而须谁来度脱耶？”颠蹶，行走不平稳。险巇，崎岖险恶。总之，倘若如母有情不能安住于正知正念，就像神智不清、双目失明而缺乏引导的人那样，步步趑趄地行走在危险崎岖的山道上。他们如果不能指望自己的儿女来援救，又能指望谁呢？如果儿女眼看母亲身处如此险境而不施援手，又



会救度谁呢？

“于彼如是已作母亲之诸有情，为烦恼魔扰，心不正住，于其自心不得自在，有若疯颠。”对于那些我们已经视如母亲的有情，她们因为被烦恼扰乱而无法安住于正知正念。只能随贪嗔习气左右，就像精神失控的病人那样，其心狂乱，不得自在。也许有人会觉得：我想怎么样就怎么样，怎么不能自在呢？其实，这只是表面的自在。因为我们的爱恨情仇和所作所为都是在烦恼习气的推动下，似乎在做自己想做的事，但我们能随时放下吗？能随时停止吗？很多时候，我们根本没有这个能力，也就没资格说什么自在。

“又无能见现上、决定善道之眼，亦无引导之师，刹那刹那皆为恶行之所损坏，胡乱奔驰。”现



上，现前的人天乘善法。决定，究竟的解脱之道。同时，又缺乏能够见到现前和究竟利益的正法眼，没有引导自己的善知识。这样的话，时时刻刻都会受到贪嗔痴等负面心行的损害，造作种种恶业，在轮回路上狂奔乱跑，根本不知道自己奔向何方。就像那些追逐幸福的人们，因为不知道怎样才能真正幸福，结果往往是在制造痛苦而不自知。

“见其于总之生死别为恶趣之险处而行，彼母亦希其子，其子亦应来出其母。如是思已，当以决定拔出生死为报其恩。”当我们看到如母有情在险恶的轮回路上行进，随时可能堕落恶道，在这个危急关头，母亲希望儿女来救度她，儿女也有责任救度母亲，使之脱离险境。这样思惟之后，就应该作出决定：一定要将众生救出生死轮回，以



此报答如母有情的恩德。

“《集学论》云：烦恼疯痴盲，于多险巇中，步步颠蹶走。自他常忧事，诸众生苦同。”寂天菩萨在《大乘集菩萨学论》中说：众生被烦恼所惑，就像疯子和盲人一样，在处处陷阱的轮回路上，跌跌撞撞地颠簸而行。所以，轮回中的众生都有着同样的烦恼，同样的痛苦。他们都是因无明而造作恶业，当他们作恶时，自己首先就是最大的受害者，却又难以自持，身不由己。

“由是观已，虽是说为寻觅他过为不应理，见一切功德执为希有。然于此亦可合于苦恼之理也。”这样观察之后，虽说寻觅众生过失是不合理的，应该赞叹他们的一切功德，但这也说明，众生的确是生活在无明烦恼之中。我们一方面需要理解





和包容，一方面也不能对他们的不善行表示认同。

这是我们在帮助众生时应有的认知，否则很可能会滥用慈悲，于人于己皆无利益。

## ② 正修此心

### 【修 慈】

慈之所缘，为未具乐之有情。行相者，谓念彼云何当得乐，且愿彼得乐，又当为作得乐因也。

《胜利者三昧王经》云：“俱胝由他频婆罗佛刹，尽其供养众多无数量，于诸胜生以彼常供养，犹其不及慈心数与分。”谓较彼之供物极其广大，而于究竟之田常时行供养，其福尤大。

《文殊庄严刹土经》云：“于东北隅有大



自在王佛，世界名曰千庄严。如比丘入灭尽定之乐，诸有情亦具是乐。于彼世界经百千俱胝岁修行梵行者，若于此上下至于弹指顷，缘一切有情发起慈心，较前之福犹为甚多，况昼夜而住。”

《宝鬘论》亦云：“每日三时中，施食三百罐，不及须臾顷，慈获福一分。天人当起慈，彼等亦守护，意乐及多乐，毒械不能损。无力获大利，当生梵世间，设未成解脱，亦得慈八德。”

若有慈者，人天起慈，任运归仰。佛亦以慈力败彼魔军，故成最胜守护等也。修慈之次第者，先亲，次中，后于仇怨而为修习，次于一切有情如次而修之。修习方便者，若



数数思惟有情苦苦之理，其悲便起。念诸有情缺乏有漏无漏之乐，如是数数思惟。若修此者，欲与乐心任运而起。此复以种种乐而为作意，于诸有情而施与之。

通过知母、念恩、报恩的观修之后，就要正式进入菩提心的修习，依次为修慈、修悲、修增上意乐三个步骤。

“慈之所缘，为未具乐之有情。”慈是一种心理，它的所缘对象是不快乐的众生。这个未具乐，从狭义上说，指通常所说的烦恼痛苦；从广义上说，指所有尚未脱离轮回的众生。对轮回中的众生来说，所谓的乐不过是坏苦而已，是短暂而无常的，转瞬就会变坏。

“行相者，谓念彼云何当得乐，且愿彼得乐，



又当为作得乐因也。”慈的心理特征，一是想着怎样使这些众生得到快乐，二是希望众生得到快乐，三是发愿为众生创造各种得到快乐的因缘。总的来说，慈的心理特征就是给予众生快乐。对饥寒交迫的众生给予物质帮助，对烦恼痛苦的众生开示诸佛正法，使他们获得现法乐和涅槃究竟乐。我们考量自己对众生是否生起慈心，也是从这三个方面进行观察。

“《胜利者三昧王经》云：俱胝由他频婆罗佛刹，尽其供养众多无数量，于诸胜生以彼常供养，犹其不及慈心数与分。”俱胝、由他，印度数量名，意译为亿。频婆罗，印度数量名，意译为十兆。佛刹，佛土。胜生，谓菩萨示现、受生于寿命色力果报，胜过一切天人。《胜利者三昧王经》说：如果以亿



万年那么久远的时间，在无量佛刹，尽己所有地对诸佛菩萨广行供养，由此获得的功德，尚且不及对众生起慈心的万分之一，乃至千万分之一。这个偈诵用校量功德的方式，说明了修习慈心的无尽利益。

“谓较彼之供物极其广大，而于究竟之田常时行供养，其福尤大。”这是对《胜利者三昧王经》所引偈颂的说明。究竟之田，即无量刹土诸佛。修习慈心的殊胜利益，比起以无量供品、时常供养诸佛所感得的福报更胜一筹。

“《文殊庄严刹土经》云：于东北隅有大自在王佛，世界名曰千庄严。如比丘入灭尽定之乐，诸有情亦具是乐。于彼世界经百千俱胝岁修行梵行者，若于此上下至于弹指顷，缘一切有情发起慈心，



较前之福犹为甚多，况昼夜而住。”《文殊庄严刹土经》说：在世界东北角有大自然王佛，他所成就的佛国名为千庄严。这个世界的众生终日过着快乐的生活，这种快乐就像比丘入灭尽定的定乐一样。在如此快乐的佛国中，以百千亿年修习梵行所招感的功德，如果我们在娑婆世界，哪怕一弹指间对一切有情生起慈悲，所得到的功德也超过之前。更何况日夜都安住在慈心中，其功德更是无量无边，不可思议。

“《宝鬘论》亦云：每日三时中，施食三百罐，不及须臾顷，慈获福一分。”龙树菩萨在《宝鬘论》中也说：如果一个人每天早中晚三次，给他人施食三百罐，还不如片刻之间对一切众生起慈悲所获福报的一分。



“天人当起慈，彼等亦守护，意乐及多乐，毒  
械不能损。无力获大利，当生梵世间，设未成解脱，  
亦得慈八德。”接着，《宝鬘论》又说明了修习慈心  
的八种功德。第一，天人看到也会欢喜敬爱。第二，  
得到天龙八部的守护。第三，安住慈心，调柔自在。  
第四，身心都感到快乐。第五，毒品药物不能加  
以损害。第六，刀枪器械不能加害。第七，能够事  
半功倍，易于成功。第八，死后能生到梵天。以上，  
还只是从人天善行的角度来说。也就是说，如果  
以人天善法修习慈心，即使没有成就解脱，也可  
获得这样八种福德。如果声闻修习慈心，就能成  
就解脱。如果菩萨修习慈心，就能成就佛陀品质。  
同样是修慈，见地不同，所获的成就也不同。

“若有慈者，人天起慈，任运归仰。”归仰，



归附仰仗。如果具足慈心，无论世人还是天人都  
会对你慈爱、尊敬和仰慕。观音菩萨之所以受人  
尊敬，原因也在于他所具备的“千处有求千处应，  
苦海常做度人舟”的大慈大悲。

“佛亦以慈力败彼魔军，故成最胜守护等也。”  
佛陀当年在菩提树下即将成道时，魔王以魔兵和刀  
枪器械加以威胁，佛陀正是以慈心三昧降服魔军。  
所以说，修慈心是对自己最可靠、最殊胜的保护，  
所谓“慈悲没有敌人”。

“修慈之次第者，先亲，次中，后于仇怨而为  
修习，次于一切有情如次而修之。”虽然修习慈心  
的对象是一切有情，但落实到具体修行时，还是要  
有先后次第。可以先从身边的亲人开始修，然后  
过渡到关系普通的人，然后过渡到彼此怨恨的人。





最后，可以将这份慈心遍及一切众生。按照这一次第，更有利于慈心的生起。因为我们对亲人本身就有慈爱之心，只是需要进行强化，需要将这份局限于亲人的情感扩展开来，遍及一切众生。

“修习方便者，若数数思惟有情苦苦之理，其悲便起。”苦苦，三苦之一，谓有情身心之苦，及由饥渴、疾病、风雨、劳役、寒热、刀杖等苦缘而生之苦。修习慈悲的途径，就是反复思惟众生所遭受的痛苦，尤其是三苦中的苦苦，如生老病死、爱别离、求不得、怨憎会等，由此生起悲悯之心。因为苦苦展现的境界往往比较强烈，更具有震撼人心的力量，更容易引发我们内心深处的慈悲。

“念诸有情缺乏有漏无漏之乐，如是数数思惟。”我们还要想到众生普遍缺乏快乐，无论有漏



的世间之乐还是无漏的涅槃之乐，都是少而又少。尤其在现代社会的人，物质匮乏的问题似乎已不那么严重，但因为欲望太多，烦恼太重，使快乐成了稀缺资源，成了很多人一心希求而不可得的稀缺资源。对于这一点，我们要反复加以思惟。

“若修此者，欲与乐心任运而起。此复以种种乐而为作意，于诸有情而施与之。”通过这样的思惟和修习，油然而生想要给予他们快乐的慈心。进而，还要思惟种种获得快乐的因缘，为有情带去真正的、没有负面作用的快乐。世人为无明所惑，往往在混乱的感觉中追逐快乐，以消费为乐，以放纵为乐，以挥霍为乐，以声色犬马为乐，殊不知，这些所谓的快乐就像毒品一样，虽能带来一时的麻醉或感官刺激，却会埋下更深的隐患。



## 【修 悲】

悲所缘者，谓以三苦随其何类具苦之有情也。行相者，想其离苦及愿其离，我当作离苦也。修之次第者，初亲，次中，后怨，次于十方一切有情而修习也。如是等舍慈悲各各差别之境，如次而修者，是莲花戒阿闍黎随顺《对法经》而作也，最为扼要。

若不各各分别，初即总缘而修，虽能相似生起，然一一而思，则现起任何亦未生起。若于一一由意变之领纳，如前所说而出生已，渐为增多，后缘总而修习，则随缘总别，皆清净而生故耳。

修习法者，思惟是母所成之诸有情，堕于有海，如何领受总别之苦等而思之。苦已释竟。



悲生起之量者，《修次第首编》云：“随于何时，犹如最悦之儿身不安乐，于一切有情亦决定欲令离苦之悲心，成任运随转，如本性而转。尔时是彼圆满，得大悲名。”谓于最极心爱幼儿之痛苦，其母生几许之悲悯，以彼几许为心量，于一切有情任运起悲者，说为具足之大悲相也。慈生之量，例此当知。

生起慈心之后，接着是修习悲心，也就是将有情从痛苦中救拔出来的愿望。

“悲所缘者，谓以三苦随其何类具苦之有情也。”悲心的所缘对象，就是在苦苦、坏苦、行苦三苦中，具有任何一类痛苦的有情。

“行相者，想其离苦及愿其离，我当作离苦也。”

悲心的心理特征，就是希望众生解除痛苦，并将



这种希望当做自身愿望来实践，创造各种条件帮助他们从痛苦中脱身而出。

“修之次第者，初亲，次中，后怨，次于十方一切有情而修习也。”悲心的修行次第，也和修习慈心一样，先从自己的亲人开始，然后是无爱无嗔的人，然后是自己的冤家仇敌，最后将这种悲心遍及一切众生，成就佛菩萨那样的大慈大悲。这种慈悲不是天生的，需要在修行过程中不断落实。当我们对每个众生都能生起平等无别的悲心，这一修行才算圆满。

“如是等舍慈悲各各差别之境，如次而修者，是莲花戒阿闍黎随顺《对法经》而作也，最为扼要。”《对法经》，即阿毗达摩。前面所说的修舍、修慈、修悲，每一法都要根据各自不同的境界差别而修，



遵循先后次第，从平等舍心开始，然后修慈、修悲。

或者说，舍、慈、悲三者，都要根据亲、中、怨的次第而修。这一修行原理是莲花戒阿阇黎根据《对法经》所说的，最为简明扼要。莲花戒阿阇黎为印度高僧，因和大乘和尚摩诃衍辩论而名闻全藏，著有《修次第首编》等论著，其思想对《道次第》有一定影响。

“若不各各分别，初即总缘而修，虽能相似生起，然一一而思，则现起任何亦未生起。”此处进一步说明为什么这些法要分别而修。如果对平等舍心和慈心、悲心不是有次第地分别修习，开始就放在一起笼统地修。虽然在自己的感觉中，似乎已经对一切众生平等看待并生起慈悲，但如果落实到具体境界，面对具体众生进行考量时，就



会发现：慈悲心根本没有生起，根本找不到了。

如果我们对每个有情真正生起慈悲心，乃至慈悲能在心灵世界占领绝对主导，不论面对什么境界，只有慈悲而没有其他心行，那才说明慈悲的修行已经过关。

“若于一一由意变之领纳，如前所说而出生已，渐为增多，后缘总而修习，则随缘总别，皆清净而生故耳。”如果我们按照前面所说的次第和方法，从内心深处，对舍、慈、悲及亲、中、怨各方面都产生改变，将每一法落实到内心，对众生真正生起平等无别的慈悲，才能将心逐渐扩大，遍及一切众生，这就可以进行总的修习。到这时，无论是缘总体，还是缘各别，都能任运生起清净无染的慈悲，这种慈悲才是真实而非相似的。



“修习法者，思惟是母所成之诸有情，堕于有海，如何领受总别之苦等而思之。苦已释竟。”悲心的修习方法，就是思惟如母有情堕落于三有苦海，正在饱受种种烦恼、生死和轮回之苦。对于苦的观想，在下士道观苦的部分已经详细解说。其中，总苦为生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得、五蕴炽盛八苦，和无有决定、不知满足、数数舍身、数数受生、数数高下、无伴之过六苦。别苦为六道不同的痛苦，如三恶趣之苦、人道之苦、阿修罗之苦、天道之苦。

“悲生起之量者，《修次第首编》云：随于何时，犹如最悦之儿身不安乐，于一切有情亦决定欲令离苦之悲心，成任运随转，如本性而转。尔时是彼圆满，得大悲名。”关于悲心生起的标准，莲花





戒阿闍黎在《修次第首编》中说：不论何时，就像最心爱的孩子身体不适，母亲都会想方设法地帮助他解除痛苦。如果我们对一切有情也能生起母亲对待儿女那样的、希望帮助他们解除痛苦的悲心，而且这种悲心是自然生起的，没有任何造作，就像母爱那样出于本能。那时，悲心的修行就达标了，就升华为佛菩萨那样的大悲了。也就是说，这种悲心必须是纯净而深厚的，必须像我们与生俱来的天性那样，随时随地可以生起，同时还要使这种心理扩大到一切有情，而不是某一部分。

“谓于最极心爱幼儿之痛苦，其母生几许之悲悯，以彼几许为心量，于一切有情任运起悲者，说为具足之大悲相也。”这是对《修次第首编》引文的解释。就像对自己最心爱的孩子所感受的痛苦，



作为母亲会生起多少悲悯。如果我们对众生的悲心也能达到这个程度，且随时都能生起，就说明我们具备了大悲的心行标准。

“慈生之量，例此当知。”慈心的生起标准，也可据此类推。

以上，介绍了修习慈悲的所缘、心行特征、修习方法和考量标准。这对修行非常重要，知道所缘，才能定位准确；知道心行特征，才能有针对性地进行修习；知道考量标准，才能随时对照，知道哪些方面做得不够，哪些方面需要加强。否则就像论中所说的那样，所修的慈悲只是“相似生起”。

### 【修增上意乐】

修增上意乐者，如是修慈悲之后，思念慨叹：我最爱乐悦意之诸有情，如是乐乏苦逼，



当如何而令其得乐离苦耶？负荷度脱彼等之担，下至言谈，亦当修心也。

此于报恩时虽亦稍起，然于此所说者，谓有欲令得乐离苦之慈悲尚嫌不足。于有情念以我为作利乐之意乐，须生慈悲为能引起故也。彼等亦非仅于正座时修，即座后等之一切威仪中，皆为忆念相续而修。此《修次中编》所说也。

增上意乐是建立在修慈悲的基础上。世人也修慈悲，声闻也修慈悲，那么，菩萨所修和他们有什么区别呢？《道次第》告诉我们，菩萨所修的慈悲是有担当的，这种担当就是增上意乐。

“修增上意乐者，如是修慈悲之后，思念慨叹：我最爱乐悦意之诸有情，如是乐乏苦逼，当如何



而令其得乐离苦耶？负荷度脱彼等之担，下至言谈，亦当修心也。”慨叹，感慨叹息。什么是修习增上意乐？就是根据之前所说的步骤修习慈悲后，想到有情之苦而慨叹道：我们最珍爱的如母有情正在遭受痛苦逼迫，缺乏快乐，应该怎样做才能使他们离苦得乐？这就需要担负起救度他们的责任和使命，哪怕在日常言谈中，也要时时不忘利益众生的发心。

“此于报恩时虽亦稍起，然于此所说者，谓有欲令得乐离苦之慈悲尚嫌不足。于有情念以我为作利乐之意乐，须生慈悲为能引起故也。”希望帮助众生离苦得乐的发心，在修习报恩时就已生起，此处之所以特别强调增上意乐，是因为之前所修的只是报恩心，希望众生离苦得乐的悲愿还不够



强大。唯有修习慈悲之后，才能对有情真正生起我要给予他们帮助，令他们远离痛苦、获得安乐的愿望，并将这种愿望作为自己不可推卸的使命。也就是说，到增上意乐的阶段，就使之前发起的愿心变得坚定不移。

“彼等亦非仅于正座时修，即座后等之一切威仪中，皆为忆念相续而修。此《修次中编》所说也。”增上意乐不仅应该在座上修，在座下乃至行住坐卧一切威仪中，都要不断忆念“我要利益一切众生，以解除众生痛苦为使命”的愿望。这是莲花戒阿闍黎在《修次中编》所说的。

通过这种反复提醒，将我们的责任心和使命感培养起来。由此，就能自然过渡到菩提心的修习——因为菩提心就是把利他之心作为自己不可



推卸的责任和必须承担的使命。

### 【修求菩提之心】

修求菩提之心者，依如前所说之次第修已，若见利他，须得菩提。虽亦是生起欲得之心，然尔许不足。如前于皈依时所说，从思身语意业诸功德门中，先当增长信心，次以信心为欲所依，于彼等功德起诚心欲得，于自义利亦非得种智而不可，以引生决定也。

通过之前六个步骤的引发和强化，就可正式进入菩提心的修行。

“修求菩提之心者，依如前所说之次第修已，若见利他，须得菩提。虽亦是生起欲得之心，然尔许不足。”修习菩提心教法者，根据前面所说的次



第，从知母、念恩、报恩渐次修至增上意乐，就会发现 如果想要究竟利益众生，必须证得无上菩提，所谓“为利有情愿成佛”。虽然我们现在也已生起利他之愿，但仅仅这样是不够的。为什么还不够？下面做进一步说明。

“如前于皈依时所说，从思身语意业诸功德门中，先当增长信心，次以信心为欲所依，于彼等功德起诚心欲得，于自义利亦非得种智而不可，以引生决定也。”正如下士道皈依部分所说的那样，通过对佛陀身、语、意等种种功德的思惟，对三宝生起信心。然后在这种信心的基础上，发愿成就像佛陀那样的功德。即使从完善自身出发，也必须成就佛果的一切种智，由此对发菩提心生起决定的信心。从凡夫境界来说，如果只是为了利



他而成佛，多少会有距离感。因为每个人更关心的还是自己，仅仅利他，可能未必有这样的境界。如果说发菩提心就能成就佛菩萨一样的功德，很多人可能会更有兴趣。

可见，发菩提心是建立在自利和利他的基础上。于自身，能够成就佛陀那样的无量功德，否则就无法解脱自在，就依然流转六道，备受痛苦；于众生，能够给予他们究竟圆满的利益，否则就可能心有余而力不足，或者因智慧不够而事与愿违。所以，不论为了自己还是众生，都必须发菩提心。唯有这样，我们的生命才有出路，才能真正帮助一切如母有情。

以上介绍了发起菩提心的七个步骤。其中，前三项是发菩提心的认识基础，通过知母、念恩、





报恩培养对众生的好感。后面的修慈、修悲、修增上意乐则是生起菩提心的心理基础，由强烈的慈悲心而引发菩提心，又由菩提心来圆满慈悲心。

#### 4. 发心特征及差别

认定修果发心者，其总相如《现观庄严论》云：“发心为利他，希正等菩提。”差别者，随顺《华严经》义，《入行论》云：“如何知差别，如欲行及行，善巧于此二，如次知差别。”谓愿行二种也。于此虽显现多种不同，然念为利有情愿成佛之心者，是谓愿心。彼已受戒后，心依戒住而犹发心，是谓行心。如《修次第初编》所说也。

这一段，宗大师为我们介绍了发心的特征及差别。



“认定修果发心者，其总相如《现观庄严论》云：发心为利他，希正等菩提。”锁定无上菩提之果的目标而发心，这种发心的总体特征，就如《现观庄严论》所说：发菩提心就能更好地利他，为了达到这个目标，我们希望成就无上正等菩提。发心是一种意愿，这个愿就是“我要利益一切众生”，“我要帮助一切众生解除痛苦”。这种愿望的本身，和“我要买套房子”之类的愿望并无差别，不同的只是目标和所缘。从目标来说，凡夫的愿望绝大部分都是自利，而发菩提心则是纯粹的利他；从所缘来说，凡夫的愿望往往局限于自己或有关的人，而菩提心的所缘则是遍及一切众生。

“差别者，随顺《华严经》义，《入行论》云：如何知差别，如欲行及行，善巧于此二，如次知差



别。”欲行，就是我要利他的愿望，属于愿菩提心。行，做利益众生的事，为行菩提心。关于发心的差别，不同经论也有不同的分判标准。以下所引《入菩萨行论》的偈颂，主要是依据《华严经》的思想：怎样才能了知菩提心的差别？主要可以分为想要利他的愿望和利他的行为。对这两者有了透彻认识之后，我们也就知道菩提心的种类差别了。

“谓愿行二种也。”《入菩萨行论》的偈颂告诉我们，菩提心的差别，主要有愿菩提心和行菩提心两种。需要注意的是，如果仅有“我要利他”的愿望，还不属于合格的愿菩提心，其标准为，这种利他之愿能够任运生起，并且为利益有情而发愿成佛，才符合愿菩提心的标准。根据这一愿望，进一步受菩萨戒、行菩萨行，则属于行菩提心。



“于此虽显现多种不同，然念为利有情愿成佛之心者，是谓愿心。彼已受戒后，心依戒住而犹发心，是谓行心。如《修次第初编》所说也。”虽然其中又有很多不同的表现方式，总的来说，想要利益有情并希望成就佛果的心，是愿菩提心。受持菩萨戒之后，遵循菩萨戒的要求并付诸实践，就是行菩提心。这是《修次第初编》所说的。

关于菩提心的差别，除了本论所说的体性差别，还有名言差别和生法差别等。所谓名言差别，有世俗菩提心、胜义菩提心等，区别在于是否证得空性。所谓生法差别，有牧女式、船夫式和国王式的发心等，区别在于修行的方式和起点。牧女式的发心，是先人后己，像地藏菩萨那样，“众生度尽，方证菩提”。船夫式的发心，是同舟共济，



自利利他，与众生同登彼岸。国王式的发心，是快快成佛，具备度化无量众生的能力之后，再来广利人天。

## 二、自他相换修法

除阿底峡尊者的“七因果”之外，藏传佛教中，还有一支关于菩提心修行的重要传承，就是寂天菩萨的“自他相换法”。寂天菩萨是公元8世纪左右的印度中观派论师，属于文殊、龙树深观体系的传承。“自他相换法”出自《入菩萨行论》，是寂天菩萨最为重要的著述，至今有着广泛影响。该论曾在宋代雍熙二年（985）由天息灾译成汉文，但始终未能引起重视。近代以来，先后有隆莲法师和如石法师重新翻译，引起了很多佛子的关注。近年来，还出现了修学《入菩萨行论》的热潮，



这是一个可喜的现象。

《道次第》中，关于自他相换的修习内容，主要是从三个方面进行阐述：一是说明自他相换的意义，二是说明自他相换的原理，三是说明怎样修自他相换。最后总说发菩提心要达到什么样的量。

### 1. 自他相换的意义

《入行论》云：“谁有于自他，欲速为救护，于自他当换，是即密妙行。”又云：“尽世间安乐，从愿他乐生，尽世间苦恼，由欲我乐生。愚人作自利，能仁为利他，依此二差别，何须复多说。我乐与他苦，若不正相换，即不能成佛，亦无世间乐。”谓我爱执者是一切衰损之门，爱执他者为一切圆满之处，当思惟之。



这一段引《入菩萨行论》的偈颂，说明自他相换的意义。《入菩萨行论》是关于菩提心修行最权威的论典之一，在藏地备受重视。其最大特点在于，把菩萨道修行的原理阐述得非常透彻，让你觉得就是这么回事，必须这么去做，否则就没有任何退路。

“《入行论》云：谁有于自他，欲速为救护，于自他当换，是即密妙行。”《入行论》说：任何一个人，无论是想快快救度自己，还是快快救度他人，都要修习自他相换的法门，这是甚深微妙的修行，是成佛的捷径。以下三个偈颂，也都引自《入行论》。

“又云：尽世间安乐，从愿他乐生，尽世间苦恼，由欲我乐生。”论中又说：世间所有的安乐，都是从希望他人乃至一切众生快乐而产生。世间所有



的苦恼，都是从只希望自己快乐而产生。这和世人的观念有很大差距。我们会觉得：只有为自己做些什么才可能得到快乐，怎么可能为别人做些什么而自己得到快乐呢？那不是太奇怪了吗？寂天菩萨接着为我们举了一个极有说服力的例子。

“愚人作自利，能仁为利他，依此二差别，何须复多说。”这个偈颂以凡夫和佛的差别，说明必须利他的原理。凡夫最大的特点就是以自我为中心，处处想着为自己谋取利益，结果却在不断制造痛苦和轮回。而佛陀本着无尽的悲愿，从因地行菩萨道到证道后弘法利生，都是为了利他，丝毫没有考虑自己，由此成就大解脱、大自在。如果我们看到两种心行带来的不同结果，还需要多说什么吗？如果我们想成就佛陀的慈悲和智慧，





就必须像他那样无我利他。如果我们继续自己的凡夫习气，结果必然是招感无尽的苦果。

“我乐与他苦，若不正相换，即不能成佛，亦无世间乐。”凡夫通常只希望自己得到快乐，而对他人的痛苦漠然视之，如果不改变这样的心行，不将这两种角色进行对换，将对自己的在乎转给众生，将对众生的漠视转给自己。那么，不仅无法成就佛道，连世间有漏的安乐都难以获得。我们现有的生命处境已经证明：这条道路是走不通的，只会给自己带来痛苦。因为这么做只会强化我执，成就贪嗔痴，使我们走在不断制造痛苦的轮回之路。自他相换修行的主要思想就在于，如果不相换的话，就不能成佛，就只有痛苦——这是我们必须看清的生命真相。



“谓我爱执者是一切衰损之门，爱执他者为一切圆满之处，当思惟之。”这种爱护和执著自己的心理，是导致一切不幸、烦恼和痛苦的根源。而爱护一切众生并希望他们得到安乐的心理，则是世间一切福报和成就佛果利益的关键。关于这一原理，我们需要反复思考。这句话是菩提心修行的重点所在，也是整部《道次第》中最为重要的内容之一。

虽然自他相换的观念和凡夫心差距很大，但只要对佛法教义有一定认识，是能够接受这一原理的。为什么凡夫的生命是痛苦的？因为它是依无明我执而建立，本身就是制造痛苦的机器。而我执正是这台机器的核心部分，如果不从核心予以解决，痛苦将永远不会止息。



## 2. 自他相换的成立及原理

若能修习，则彼心发生者，如昔为我之仇，若闻其名便生憎畏。后和为友，倘复无彼，反生大不悦豫。故修心之后，则将自作他，视他如自之心亦能生起也。

《入行论》云：“难中不应退，以此修习力，闻名生怖者，无彼反不悦。”又云：“置我身为他，如是无所难。”设作是念：他身实非我身，将他作自之心，如何可生起耶？谓如此身亦是父母精血所成，是亦他之身分，以往昔串习增上生起我执，若于他身如己之爱执亦能生起。彼论云：“以是乃他人，精血滴所成，由汝执为我，如是于他修。”

如是于胜利、过患善思惟者，由至诚修



习生起勇悍。若能修习，则能生起。如是见已，  
当修习之。

这一段说明自他相换的原理。很多人会觉得，我是我，众生是众生，怎么可能相换呢？其实，每种心行都是训练起来的，关键在于我们接受的什么训练。因为心是缘起的，也是无常的，其中充满着不确定。爱和恨，亲和疏，敌和友，时时都在不断变化中。我们现在的很多情绪，只是代表生命的一种积累，而且是惰性和习气的积累。虽然我们看起来忙忙碌碌，但这只是堕在固有的不良习气中，堕在习惯的按部就班中。所以，常常是越忙越痛苦，越忙越茫然，越忙越没有方向。而修行则是对心的正面训练，是训练我们的健康心行和正知正念。



“若能修习，则彼心发生者，如昔为我之仇，若闻其名便生憎畏。后和为友，倘复无彼，反生大不悦豫。”在此，宗大师以形象的比喻，说明怎样修习这种自他相换的心。就像某人过去曾经是你的仇人，哪怕只是听到对方的名字，你都会不由自主地心生厌恶，因为这种嗔恨非常强烈，很容易就被调动起来。但后来你们化敌为友了，如果没有见到他，你反而觉得不舒服，觉得若有所失。这就说明心是可以改变的，当然，其间需要经历一个转化过程，不是自然而然就会发生转变的。

“故修心之后，则将自作他，视他如自之心亦能生起也。”既然敌友也可以转化，那么通过修行之后，把自己当做他人，把他人看做自己的心也是能够生起的。



“《入行论》云：难中不应退，以此修习力，闻名生怖者，无彼反不悦。”《入菩萨行论》说：有人说修自他相换很难，但我们不应该退却，只要对心进行有效训练，是完全可以做到的。就像那些我们曾经听到名字就咬牙切齿的人，一旦化敌为友之后，看不到他们反而觉得失落。

“又云：置我身为他，如是无所难。”所以《入菩萨行论》又说：把自己和他人进行换位思考，也并不是艰难到无法完成的。关键是要在认识上进行调整，然后反复熏习。

“设作是念：他身实非我身，将他作自之心，如何可生起耶？谓如此身亦是父母精血所成，是亦他之身分，以往昔串习增上生起我执，若于他身如己之爱执亦能生起。”可能有人会想到：他人



的身体并不是我的身体，那么，把对方和自己进行对换的心行怎么可能生得起来呢？我们要想到，我们的身体也是从父母的精血和合而来，细究起来，也是属于别人的，其中哪有什么是我？我们之所以会把这个色身当做是我，只是因为识前去投胎时，由往昔坚固的串习推动，对此生起我执。从这个角度来看，对他人体完全可以生起像对自己那样的爱著。就如父母对儿女，往往视为自己生命的一部分，甚至看得比自己更重，这就是“将他作自”的一种表现。所谓的“我”，也是根据不同人的设定，而有狭隘和广大的不同，有些是以个人为我，有些是以家庭为我，有些是以国家为我。可见，“我”并非固定不变的，只是一种因缘假象。也正因为不是固定的，一旦改变设定，这



种相换的修行是完全可行的。

“彼论云：以是乃他人，精血滴所成，由汝执为我，如是于他修。”《入菩萨行论》说：身体是父母精血所成，只是因为我们把它执以为我，才会对它如此爱著。对于他人，我们也完全可以这样观修。我们讲到利益众生时，很容易把自己和众生对立起来，其实我们也是众生的一部分，从本质上说是一体的。

“如是于胜利、过患善思惟者，由至诚修习生起勇悍。若能修习，则能生起。如是见已，当修习之。”所以，我们要思惟自他相换的殊胜利益和不相换的过患。这是属于观察修，是建立在如理思惟的基础上，通过思惟调整观念，生起勇猛精进之心。如果能够不断强化这种思惟，将他作自、





将自作他的认识就能随之生起。具备相关认识之后，还应该认真修习。因为心行是缘起的，只要不断加以滋养，加以强化，就一定能够发生改变。

### 3. 自他相换的修习次第

#### ① 去除障碍

言自他换，或说将自作他、将他作自者，非谓于他想是我，于彼眼等想是我所，谓换爱执自及弃舍他之位置也。生起于他如自而爱执，于自如他而弃舍之心也。是故说我乐与他苦换者，亦谓于自爱执见如怨仇，灭殷殷而作之自乐。于他爱执见为功德，灭弃舍他之苦已，为除彼苦殷殷而作。总之，即不顾自乐，于除他苦之事而行也。

于修彼心有其二障，自他苦乐之依自他



二身，犹如青黄各各类别而执之。由是于彼所依之苦乐，亦念此是我者，或行或除，此是他者，念已而弃。彼之对治，谓自他体性无可分别，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，于此处虽起彼山之心，若到彼山，则生此山之心也。故不同青色，任观待于谁，亦唯生青色之心，不起余色之心也。

《集学论》云：“修自他平等，菩提心坚固，唯自他观待，虚妄如彼此。居中自非彼，观谁而成此，本性自不成，观谁而成他。”谓唯是观待其所待而建立，无以自性而成也。又除念他之苦无损于我，不为除彼而励力之碍者，谓若如是者，则不应恐老时苦，于壮时



集财，以老之苦于壮无损故。如是则手亦不应除足之苦，是他故也。

此说是略为举例，如上午下午等，亦如是加之。设想老壮是一相续，手足是一集聚，不同自他之二也。相续与集聚者，唯是于多刹那及多集聚而施設，无自己单独之本体。自我他我亦须于彼相续集聚而施設，以唯自他相待之建立，无有本体也。虽然，是以无始串习爱执之增上，自苦生时不能堪忍。故于他若修爱执，则于他之苦亦生不忍焉。

接着讲述修习自他相换的次第，本论主要从去除障碍和正明修法两部分展开说明。对于任何法门的修行来说，除障都是非常重要的，直接关系到修行能否顺利进行。关于自他相换的修行，



我们首先需要有正确认识：怎么换，到底换什么？

“言自他换，或说将自作他、将他作自者，非谓于他想是我，于彼眼等想是我所，谓换爱执自及弃舍他之位置也。”所谓自他相换，或者说“将自作他，将他作自”，并不是说把别人想成是我，更不是把别人的东西想成是我的。而是说，在内心把爱执自己和弃舍众生的位置进行对换。

“生起于他如自而爱执，于自如他而弃舍之心也。”以往，我们心中只有自己而没有众生，通过自他相换的修行，要对有情生起对待自己那样的爱著，而对自己生起对待他人那样的舍弃之心。也就是说，把自己和众生在内心的位置进行对换，把爱著自己的心用来爱著众生，把弃舍众生的心用来弃舍自己。



“是故说我乐与他苦换者，亦谓于自爱执见如怨仇，灭殷殷而作之自乐。于他爱执见为功德，灭弃舍他之苦已，为除彼苦殷殷而作。”所以说，将只顾自己快乐改变为一心去除他人痛苦的修行，就是将爱著自己的心视为冤家仇敌，灭除这种时时只考虑自己快乐的心理。当我们认识到利益众生的功德（一是在利他过程中摧毁我执，二是由利他完成佛陀那样慈悲品质），灭除无视他人痛苦的冷漠心行之后，为了帮助众生解除痛苦，努力修习广大的利他行。

“总之，即不顾自乐，于除他苦之事而行也。”总而言之，自他相换就是不在意自己的快乐，无论做什么，都是为了解除众生痛苦而做，为了利益众生而做。



“于修彼心有其二障，自他苦乐之依自他二身，犹如青黄各各类别而执之。”修习自他相换有两种主要障碍。有些人觉得，自他苦乐分别建立在自他两种身心上，比如我的痛苦是建立在我的身心上，他的痛苦是建立在他的身心上，就像青色是青色，黄色是黄色，各不相干。

“由是于彼所依之苦乐，亦念此是我者，或行或除，此是他者，念已而弃。”因为执著于自他之别，所以对依不同色身建立的苦乐，也会分别这种苦乐是产生在我身上，要进行调整或予以断除。那是属于他人的痛苦，觉得与我无关而放弃了。这是众生最常见的心态，对于这种心态，宗大师是怎么指导我们进行对治的呢？

“彼之对治，谓自他体性无可分别，彼此相待，



于我亦生他心，于他亦起我心，如彼山此山也。”

对治这种错误认识的方法，就是认识到自和他的体性并没有本质差别，只是相待而有的。比如两个人，从我的角度来说，我是“自”，而对方是“他”。但从对方的角度来说，他所说的“自”却是他自己。就像我们看待那座山和这座山，只是根据不同角度安立彼此，只是分别对待，并没有什么绝对的我，也没有绝对的他。

“譬之彼山，于此处虽起彼山之心，若到彼山，则生此山之心也。”比如对面那座山，我们站在这里时，觉得那是对面的山。但来到那座山下时，对面就成了眼前，为“此山”而非“彼山”。所以这种此和彼是相对的，不是本质性的。

“故不同青色，任观待于谁，亦唯生青色之



心，不起余色之心也。”所以，自他或彼此的分别，不同于前面所举的青色。因为不管在谁的观察中，都只会生起青色的感觉，不会觉得这是黄色或其他颜色。但自他、彼此却会随着角度的不同而变化，随着定位的不同而变化。所以用青黄各别来说明自他关系是不能成立的，因为这种设定是对待的，只是一种假名安立而已。

“《集学论》云：修自他平等，菩提心坚固，唯自他看待，虚妄如彼此。居中自非彼，观谁而成此，本性自不成，观谁而成他。”《大乘集菩萨学论》说：如果我们能修习自他平等，就能令菩提心坚固。因为自他只是假名安立，是虚妄不实的，就像所谓的彼或此那样，只是相对而有。如果说其中的自和他不同，那么，谁又必然是这个“此”





(自),具备“此”的本质呢?既然没有谁具备“自”的本质,那又有谁必然是那个“他”呢?事实上,彼是不能单纯叫做彼的,必然是有对待的,是相对此而言的假名安立。但此又是什么?也是相对彼而言,如果没有彼,也就没有什么可以成为此的本性。因为诸法都是无自性,只是因缘的假象。我们在假象上安立种种错误设定,才有颠倒妄想。修行所做的,就是把这些错误设定去掉,很多粗的烦恼也将随之瓦解。当然,细的烦恼要靠止观破除,但粗的烦恼可以通过改变观念来解除。

“谓唯是观待其所待而建立,无以自性而成也。”这是对以上所引《大乘集菩萨学论》偈颂的总结。也就是说,一切都是依对待而建立,依彼此的定位而建立,不具有固定不变的自性。所谓自性,



就是自己独立形成且固定不变的本质。佛法认为，世间一切都是依条件产生，不具有独立不变的自性，正如龙树菩萨在《中论》所说：“诸法不自生，亦不从他生，不共不无因，是故知无生。”

“又除念他之苦无损于我，不为除彼而励力之碍者。”此外还要破除那种觉得他人痛苦和我没有关系，没必要为解除他人痛苦而努力的障碍。这是自他相换修行的第二种障碍，这种观念还是基于自性见，觉得这是我，那是他，所以就没有迫切感，没有积极帮助的动力。

“谓若如是者，则不应恐老时苦，于壮时集财，以老之苦于壮无损故。”如果这样想的话，一个人就不应该因为担心老来受苦而在年轻时拼命赚钱，因为晚年所受的苦对年轻时的我们也没什么损害，



何必提前做好准备呢？我们之所以会在年轻时就为尚未到来的老年做好安排，原因就在于，那是为“我”付出的努力，所以心甘情愿。如果我们认识到众生和我们本是不可分割的整体，帮助他们解除痛苦，也是为自己而不是别人在做，动力就完全不同了。

“如是则手亦不应除足之苦，是他故也。”如果再按这个想法延伸的话，那么，脚受伤的时候，手也不应该为脚去除痛苦，因为相对手来说，脚也是“他”。或许有人会说，那是因为手和脚都是属于我的。其实，世间一切都如我们的手和脚一样，有着密切关系。因为世界是缘起的，没有任何一法是孤立的。

“此说是略为举例，如上午下午等，亦如是加



之。”另外再略举几个相关的例子，比如下午的痛苦对上午会不会有影响？如果不会有影响，上午就不该设法阻止下午即将遭受的痛苦，或者下午就不该抚慰上午遭受的痛苦。相信没有谁会这样去分别，这样去斤斤计较。

“设想老壮是一相续，手足是一集聚，不同自他之二也。”我们所以会关心自己的老年，手脚也会相互帮助，主要是觉得，老年是壮年生命的相续，手和脚则共同生长在这个五蕴和合的色身上，不同于自和他是两个部分。比如我的相续不会相续到你的生命体上，你的相续也不会相续到我这里来。其实，我们之所以觉得这个身体是“我的”，觉得手和脚是“我的”，只是用我执将他们锁定起来，进而排斥这个锁定以外的一切。当这个设定



去除之后，就会觉得，所谓的你、我、他，所谓的人类和动物，其实都是一体的。我们和其他众生，就是手和脚的关系，是息息相关而不可分割的。

“相续与集聚者，唯是于多刹那及多集聚而施設，无自己单独之本体。” 无论是从壮年到老年的相续，还是五蕴、四大集聚为色身，都是众缘和合而成。换言之，生命只是由众多刹那和众多积聚而有，并依此施設所谓的自他，其中并没有作为主宰的、独立不变的本体。正如《金刚经》所说：“若世界实有者，则是一合相，如来说一合相，则非一合相，是名一合相。” 生命如此，微尘如此，宇宙同样如此。相续和集聚，只是因缘的相续，因缘的集聚，就像前面的水和后面的水，是刹那生灭、相似相续的。



“自我他我亦须于彼相续集聚而施設，以唯自他相待之建立，无有本体也。”无论我们自己还是他人，都是在相续和集聚上施設的概念，仅有自和他的名言差别而已，并没有独存的实质。在本质上，我们的集聚和其他众生的集聚都是一样的，如果我们执著于这些集聚，以为这必然是“我”，那必然是“他”，不过是一种颠倒妄想。经常这样思惟，你会发现，所谓的自己就像一辆汽车，除了众多零件的组合之外，并没有具有不变本质的汽车。

“虽然，是以无始串习爱执之增上，自苦生时不能堪忍。故于他若修爱执，则于他之苦亦生不忍焉。”虽然生命只是刹那的相续和支分的集聚，但因为无始以来的串习和爱著，当自身生起痛苦时，我们自然会感到难以忍受。如果把这份爱著之心



扩大到其他众生，那么，对于他们生起的痛苦也会感同身受，于心不忍。母亲对儿女的爱就是这样，儿女所遭受的每一点痛苦都会使母亲牵挂不已，所谓母子连心。当我们把这份爱自己和爱儿女的心转变成爱护一切众生，就是自他相换了。

以上，破除了常人在修习自他相换时最容易产生的两种障碍，一是“自他苦乐依自他之身”，二是“他苦与我无损”。对治之道，就是认识到没有什么独立存在的自或他。突破这两重心理障碍之后，才可以正式起修。如果没有认识到自和他只是假名安立，修起来可能会困难重重，无法自觉自愿地去做。



## ② 正明修法

正明修法者，由我贪增上，以我爱执持，从无始生死直至于今，生起种种不可欲乐。虽欲作一自利圆满，执自利为主，以行非方便故，虽经无数劫，自他义利皆悉无成。非但不成而已，且纯为苦所逼迫。若将自利之心换而为他，则早已成佛。自他义利，一切圆满无疑矣。

以不如是故，劳而无益，空过时也。今乃了知，第一怨仇即此我爱执持。依念正知，多为励力，未生勿生，生莫相续而住。是念决定坚固，多次修之。如是数数思惟爱他之胜利，生起勇决。舍弃他心，未生不生，生莫久续。于他珍惜爱乐悦意，从如何能生之门，





如昔于自爱执，应当生起于他爱执之心也。

阿底峡尊者云：“不知修习慈悲之菩萨，唯藏人知之。”若然，如何作耶？谓须从初次第而学也。朗日汤巴云：“霞婆巴与我二人，有人方便十八与马方便一，共十九。人方便者，谓于最胜菩提发心已，任何所作，悉于有情义利而学者是。马方便者，菩提心未生不生，已生不住，不容增长，是我爱执背弃于此，何能损害而净修？朝向有情，何能饶益而修习者是。”

康隆巴云：“以我等舍弃有情，所以有情亦于我等如是作也。”大乘根本立与未立，大乘之数入与未入，一切归于此。于一切时中，观察此心如何生起。若生者善，若其未生，莫



如是住，依止示彼之善知识与如是修心之伴，常为共住。阅如是开示之经论，于彼之因集集资粮，净除业障。自若亦如是修心，决定投播如是完全种子，事业非小，理应欢喜。

如阿底峡尊者云：“大乘法门欲趣入，能除黑暗灭热恼，犹如日月菩提心，经劫励力生亦可。”

接着，宗大师又对怎样修习自他相换法作了具体介绍。

“正明修法者，由我贪增上，以我爱执持，从无始生死直至于今，生起种种不可欲乐。”我爱，为根本烦恼之一，即爱著自己所妄执的我。所谓正明修法，首先要认识到，凡夫因为强烈地贪著自我，使我执成为生命的主导力量，依我执而开



展生死轮回，从无始以来直到今天，不断地制造各种痛苦。

“虽欲作一自利圆满，执自利为主，以行非方便故，虽经无数劫，自他义利皆悉无成。”方便，手段、途径。我们希望人生有圆满结果，可因为想的只是自身利益，却不懂得把重点放在利益他人身上。因为缺乏正确途径，虽经多生累劫的努力，都不能给自他双方带来真正的利益和安乐。

“非但不成而已，且纯为苦所逼迫。”非但没能给自己带来圆满的利​​益，反而还制造了无穷无尽的烦恼和痛苦。这就是我贪、我爱所导致的生命结果，因为方法不对，定位不对，结果事与愿违。所以，我们必须意识到我执对生命产生的过患。

“若将自利之心换而为他，则早已成佛。自他



义利，一切圆满无疑矣。”如果我们将自利的心换成利他，将爱著自己的心换成爱他，必然早已成就佛果。无论自身还是众生的利益，都能圆满成就。因为诸佛菩萨就是这么成就的，就是这样自觉、觉他、觉行圆满的。

“以不如是故，劳而无益，空过时也。”如果我们不是将自利之心换成利他，即使每天都在忙忙碌碌，都在为自己做着各种打算，也是劳而无功、虚度时光而已。动物尚且会为觅食而操劳，如果我们也只是为了生存而工作，为了过得更好而奔忙，那和动物是没有多少本质区别的，辜负了今生所感得的宝贵人身。因为这样的一天其实就等于十天、百天，等于一辈子。从这个意义上说，再忙也是空过。



“今乃了知，第一怨仇即此我爱执持。”现在通过这样的观察和思考之后，我们才知道：首要的敌人不是其他，正是我执，正是我们对自己的错误认定和执著，这是一切烦恼生起的根本，也是修行需要解决的根本问题。

“依念正知，多为励力，未生勿生，生莫相续而住。”正知，了知无我，不起我执。我们现在要不断忆念我执、我爱的过患，使尚未生起的执著不再生起，而对已经生起的执著，则以智慧进行观照，使心不再陷入这种执著的相续中。否则，心就会陷入妄念并随之而去，成为我们的心相续，继续影响未来生命。

“是念决定坚固，多次修之。”上文所说的“我爱执持”来自无始以来的串习，非常坚固，我们



要通过对正念正知的修习，在一次又一次的观修中，了知每个念头乃至整个世界都是缘起的假象，是缘生缘灭的，从而认识到“我爱执持”的虚幻。

“如是数数思惟爱他之胜利，生起勇决。”勇决，坚固的决定。我们还要不断思惟爱他的功德利益，对此深信不疑并发愿成就。此处所说的爱他，不是爱某个人，也不是某一部分人，而是关爱一切众生。爱他的胜利主要在于两方面，一是瓦解我执，二是成就佛菩萨的大慈大悲。这正是菩萨道修行的两大内容，所以说，利他意义重大。

“舍弃他心，未生不生，生莫久续。”如果尚未生起舍弃众生的心，就不再令之生起。如果已经生起舍弃众生的心，马上要以慈悲进行对治，不再令之相续。舍弃众生本是凡夫的固有习惯，而



当我们认识到我执过患和利他功德之后，就要改变这种心行，转舍弃为关爱，转冷漠为慈悲。

“于他珍惜爱乐悦意，从如何能生之门，如昔于自爱执，应当生起于他爱执之心也。”爱乐，就是好感。我们怎样才能对他人生起珍惜爱护之心？需要通过什么途径才能生起？就要将以往对待自己的关爱，转而去对待一切众生，于众生生起对待自己那样的关爱之情。这份爱乐和珍惜，就是慈悲心生起的基础。

“阿底峡尊者云：不知修习慈悲之菩萨，唯藏人知之。”据说阿底峡尊者到藏地时，询问当地僧众：菩提心应如何发起？回答是：依仪轨修即可。所以尊者感慨说：不知如何修习慈悲的菩萨，惟藏地的人才知道啊。其实，汉传佛教的情况也是



同样，很多四众弟子都受过菩萨戒，可有几个人知道菩提心如何发起？知道慈悲心怎样修习？须知，菩萨戒的内涵就是菩提心和菩萨行。如果不懂得发菩提心，不懂得如何修习慈悲，充其量也只是有名无实的菩萨，这是一种可悲的现象。汉传佛教虽然是大乘，却始终未对菩提心教法引起足够重视。这就使得很多人学的是大乘法门，发的却是个人出离求解脱之心。

“若然，如何作耶？谓须从初次第而学也。”那么，又该如何修习慈悲呢？尊者的回答是：按最初的次第开始修习，也就是从念死无常、皈依三宝、深信业果、出离心等一步步往上修。从这个意义上说，菩提心教法不仅仅是七因果和自他相换，而是包括了走入佛门到成就佛果的完整修行。





“朗日汤巴云：霞婆巴与我二人，有人方便十八与马方便一，共十九。人方便者，谓于最胜菩提发心已，任何所作，悉于有情义利而学者是。马方便者，菩提心未生不生，已生不住，不容增长，是我爱执背弃于此，何能损害而净修？朝向有情，何能饶益而修习者是。”大德朗日汤巴说：霞婆巴和我两人，有十八种人方便和一种马方便，共十九种。所谓人方便，就是发起殊胜菩提心之后，所做的一切，都是想着利益一切众生而做。所谓马方便，对治的就是我爱执。因为有了这种我爱执，使尚未生起的菩提心不再生起，已经生起的菩提心无法安住，无法增长。如何才能断除这种我爱执，修习清净的利他行？就要面对现实中的有情，做一切能够利益对方的事。以切身实践来长养慈悲，



强化利他之心。

“康隆巴云：以我等舍弃有情，所以有情亦于我等如是作也。”大德康隆巴说：因为我们无始以来一直都在舍弃有情，所以，有情对我们也是这样。有些人常常抱怨，得不到应有的重视，得不到他人的帮助，其实我们不妨反观一下自己：对别人做了多少？给予了多少帮助？

“大乘根本立与未立，大乘之数入与未入，一切归于此。”大乘修行的根本是否建立起来？我们是否已经成为大乘佛子？这一切都是依菩提心的有无而决定。如果发起菩提心，那就是大乘行者，反之则不然。

“于一切时中，观察此心如何生起。”所以我们要时时刻刻地观察自身心行，观察怎样令菩提



心如法生起，如何将内心对众生的慈悲引导出来。

这就是《道次第》所说的观察修。

“若生者善，若其未生，莫如是住，依止示彼之善知识与如是修心之伴，常为共住。”如果菩提心已经生起，固然是很好，应该继续安住在对众生的慈悲和善心中。如果菩提心尚未生起，就不要安住在现有心行中，而要依止能为我们开显菩提心教法的善知识，以及依菩提心教法修习的道友，时常与他们共住共修，以此策励自己。对于初发心行者来说，善知识和善友都是非常重要的，能够营造如法的修学环境，有助于菩提心的生起和巩固。

“阅如是开示之经论，于彼之因集积资粮，净除业障。”此外，我们还要经常读诵有关菩提心教



法的经论，增加对菩提心功德的认识，以及对菩提心教法的信心，由此强化菩提种子在内心的力量。如《华严经·初发心功德品》中，弥勒菩萨就为善财童子讲说了有关菩提心的赞歌，我每次读诵后都觉得深受鼓舞。我们还要根据这些经论的开示，积集菩提心的生起之因，同时净除业障，这都是修习菩提心教法的前行，能够为进入正式修行营造良好的心灵环境。

“自若亦如是修心，决定投播如是完全种子，事业非小，理应欢喜。”如果我们能像前面所说的那样，亲近善知识、读诵经论、积累资粮、净除业障，再以七因果或自他相换调整心行，必定在内心播下圆满的菩提种子。这是我们人生中的头等大事，应当为自己感到欢喜。



“如阿底峡尊者云：大乘法门欲趣入，能除黑暗灭热恼，犹如日月菩提心，经劫励力生亦可。”正如阿底峡尊者所说的那样：菩提心是契入大乘法门的关键，能够灭除我们内心的黑暗和热恼。就像日月之光那样，消除世间一切黑暗。正因为菩提心是如此殊胜，即使我们用长达一劫乃至多生累劫的时间去努力，也是完全值得的。

这一段主要为我们讲述了自他相换的修行重点，主要是断除我执和修习慈悲。此外，读诵相关经论、依止善知识、集资净障等，也是发心必不可少的前行。

#### 4. 菩提心发生之量

此心发生之量者，前已释竟，应当了知。



“此心发生之量者，前已释竟，应当了知。”

菩提心的修行要进行到什么程度才算圆满，在“悲心生起之量”的部分已作了解说，我们应当对此有清楚的认识。无论是修习七因果还是自他相换，关键是能够修到菩提心任运生起，并且遍及一切众生，这样的心行才算是圆满的。

### 三、受持菩提心仪轨

前面介绍了阿底峡尊者传授的七因果和寂天菩萨传授的自他相换，这两种法门都是通过观察修来完成心理引导。但我们要知道，菩提心也是缘起的，并非一经生起就万事大吉。因为它的建立基础还是凡夫心，是无常而不稳定的，这就需要通过特定仪式，将这一愿望确定下来，成为生命中最庄严的誓言，以此策励自己不忘初心，勇



往直前。

怎样才能将这一愿心确定下来？《道次第》中，宗大师为我们介绍了菩提心的受持仪轨，这是巩固菩提心的重要因素，主要包括从何处受、以何身受、菩提心受持轨则、如何守护菩提心、犯已还净法五个部分。

### 1. 从何处受

诸先哲所许，谓具足愿心，住彼学处，犹为不足，须具行戒。此与胜怨论师所说相顺也。

第一点是从何处受，从什么样的人那里才能纳受菩提心戒。换言之，授菩提心的师长应当具备什么资格。



“诸先哲所许，谓具足愿心，住彼学处，犹为不足，须具行戒。此与胜怨论师所说相顺也。”以往的大德们认为，如果一个人仅仅具足愿菩提心并安住于愿菩提心的学处，还是不够的，必须进一步具足行菩提心，也就是六度四摄等菩萨行，这样的师长才有资格为我们传授愿菩提心。这个观点和胜怨论师所说是相应的。

这是一个非常具体的考量标准。一方面，因为菩萨必须是愿行相结合的；另一方面，是否具足愿心很难从外部进行观察，而行戒却更为直观，可以作为我们选择师长的重要参考。

## 2. 以何身受

以何身受者，以天龙等身，及从意乐门，一切皆堪发愿心，而为此愿心之所依。此中





如《道炬》注释云：“于生死发出离心，念死及慧与大悲。”是谓以如前所说之次第而修心，于菩提心稍得将意转变之领纳也。

第二个问题是以何身受，也就是学人具备什么样的身份，才有资格受持愿菩提心。

“以何身受者，以天龙等身，及从意乐门，一切皆堪发愿心，而为此愿心之所依。”意乐，愿望。从能够纳受愿菩提心的身份来说，不仅包括人道，也包括天人、龙王等其他道的众生。而从纳受愿菩提心的认识基础来说，则应对菩提心教法具有好要喜乐之心，这是发起愿心所依托的。

“此中如《道炬》注释云：于生死发出离心，念死及慧与大悲。”《道炬》，即《菩提道炬论》，是阿底峡尊者的重要著作。正如《道炬论》注释



所说的那样，真正想要发起菩提心，必须具备相应的心行基础，一是深刻意识到轮回是苦而发心出离；二是意识到生命脆弱而寻求解脱；三是有一定的思惟判断能力；四是具有广大的悲心。如果没有出离心为基础，就难以发起纯粹的菩提心；如果不是时时念死无常，就往往会在入世度众的同时被世俗所染；如果不具备智慧抉择，发心就可能带有迷信和盲目的色彩；如果没有大悲为基础，愿心也是难以持之以恒的。

“是谓以如前所说之次第而修心，于菩提心稍得将意转变之领纳也。”所以，我们要根据之前所说的先后次第来调整心行，这样才有可能对菩提心教法有所契入，真正意识到“我应该这样做”，真正将利他作为自己的责任和使命。否则，尽管



我们也在说发心，但很可能只是说说而已，并没有真正产生相应的心行。

### 3. 菩提心受持轨则

#### ① 净地设像陈供

于寂静处洒扫洁净，涂以牛身五物，洒以旃檀等胜妙香水，散布香花。将铸塑等三宝尊形及函轴，并诸菩萨像，供置于几座等微妙之案台。慢盖花等供养之资具，尽其丰饶，当为设备乐器、食物等。善知识所坐之座位，亦以香花装饰陈设。

于诸先觉者，更从供僧、施鬼等门中积聚资粮。若无力供养，则如《贤劫经》所说，仅供布缕等，亦须作之。若有供者，则须无谄殷重寻求而供，令法侣见者，心生惭耻不



忍。藏人于阿底峡尊者前请为发心受戒时，曾告曰：“供养劣者，菩提心不生。”

佛像则须一极善开光释迦佛像，无可无之方便，经函亦须略波罗密以上之《般若经》。

次请圣众，弟子沐浴著鲜洁衣，恭敬合掌。戒师当令弟子于诸功德资粮田至诚生信，想一一佛菩萨前，皆有自身恭敬而住，徐诵七支行愿。

以下介绍受持菩提心的仪轨，主要包括净地设像陈供、启白与皈依、宣说学处、积集资粮、净修其心、正行仪轨、结行七个部分。首先是营造一个庄严坛场并以清净心而为供养，通过如法的外在环境，帮助我们获得生起菩提心的心理基础。

“于寂静处洒扫洁净，涂以牛身五物，洒以旃



檀等胜妙香水，散布香花。”净地，谓寂静处，即寺院内。旃檀，即檀香。求受菩提心戒者，应该选择如法清净的道场，打扫整洁，涂以牛身五物（根据印度习俗，以牛粪等为驱邪的吉祥物）。然后洒以檀木浸泡的上妙香水，散布花瓣。

“将铸塑等三宝尊形及函轴，并诸菩萨像，供置于几座等微妙之案台。”将雕塑的诸佛造像，和经卷、菩萨像等，一同供奉在精美的供桌上。佛像可供本师释迦牟尼佛，此为佛宝。然后还要供奉《般若》、《华严》等大乘经典，及观音等诸大菩萨造像，分别代表法宝和僧宝。

“幔盖花等供养之资具，尽其丰饶，当为设备乐器、食物等。善知识所坐之座位，亦以香花装饰陈设。”供奉佛像之后，再以帷幔、华盖、鲜花



和乐器、食物等种种资具作为供养，这些供品都要尽己所能地承办得丰富一些。为我们传授菩提心戒的善知识所坐的法座，也要以鲜花作为装饰，令之庄严。

“于诸先觉者，更从供僧、施鬼等门中积聚资粮。”过去很多大德在受菩提心仪轨之前，还会通过供僧或放焰口布施鬼道众生等方式，积集修习菩提心的资粮。

“若无力供养，则如《贤劫经》所说，仅供布缕等，亦须作之。”如果没有财力作实物供养，就可以像《贤劫经》所说的那样：哪怕只是供一缕布条，也是应该供养的。总之，根据自身能力尽心承办即可。关键在于，我们的供养心是否真诚，所缘是有限还是无限，这才是最重要的。



“若有供者，则须无谄殷重寻求而供，令法侣见者，心生惭耻不忍。”如果有能力供养的人，应以真诚殷重之心成办丰饶的供品，令同参道友见后为之感动，甚至因为你非常尽心，而惭愧自己做得不够。此处所说的“无谄”包括两个方面，一是供品的来源清净，不是邪命所得；二是供养的发心真诚，没有染污和谄曲夹杂其间。

“藏人于阿底峡尊者前请为发心受戒时，曾告曰：供养劣者，菩提心不生。”藏地有人请求阿底峡尊者传授菩提心戒，尊者告诉他说：“你所准备的供品太差，可见菩提心并未生起。”所谓“供养劣者”，表面看是在评判供品的优劣，其实是体现了我们对菩提心教法的恭敬和重视程度，而不是阿底峡尊者需要这些供养，也不是佛菩萨需要这



些供养。

“佛像则须一极善开光释迦佛像，无可无之方便，经函亦须略波罗密以上之《般若经》。”佛像必须是经过如法开光过的本师释迦牟尼像，决不是可有可无的。而所供经函也是有要求的，至少是《小品般若》以上的广本《般若经》。

“次请圣众，弟子沐浴著鲜洁衣，恭敬合掌。”然后以虔诚心观想自己在迎请释迦佛及观音、普贤、文殊等诸佛菩萨。各项条件具备后，求受菩提心的弟子应沐浴更衣，穿上清洁整齐的新装，在坛场中恭敬合掌。这些做法都是为了帮助我们生起殷重心，以此净化内心的妄想、散乱和烦恼，进而引发菩提心。所以，此处的沐浴更衣不同于平日，是在帮助我们完成一种心理引导，意味着





人生掀开了崭新篇章，对修行有着重要意义。

“戒师当令弟子于诸功德资粮田至诚生信，想一一佛菩萨前，皆有自身恭敬而住，徐诵七支行愿。”传授菩提心戒的戒师应教导弟子对佛法僧三宝至诚生信，并观想自己化身无量，于一一佛前，都有一个自己正在恭敬而住，缓缓念诵“七支行愿”，为引发菩提心营造相应的心灵环境。如果不打开心量，我们现有的、依强烈我执而构建的凡夫心，将无法容纳如此广大无限的菩提心。“七支行愿”出自普贤菩萨的十大愿王，分别为礼敬、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世、回向七支，是集资净障，消除我执，打开心量的重要方法。



## ② 启白与皈依

启白与皈依者，次于戒师生大师想，礼拜献供，右膝著地，合掌恭敬，为发菩提心事而请白云：“昔诸如来、应、正等觉，及入大地诸大菩萨，最初于无上正等菩提如何发心。我名某甲，今亦如是，请阿阇黎耶令于无上正等菩提而发其心。”乃至三请而说。

次所对之境，为佛及灭谛为主之道谛法，并不退之菩萨圣众僧。时则从于今日，乃至未得菩提之间，为救护一切有情故，佛为皈依之大师，法为正所皈依，僧为皈依修行之助伴，作总思惟。别想如是意乐，于一切时中当不退转。

以猛利欲乐，如前所说之威仪而作皈依：



“阿闍黎耶存念，我某甲从于今时乃至菩提，于其中间，皈依佛两足中尊。阿闍黎耶存念，我某甲从于今时乃至菩提，于其中间，皈依寂静离欲之法诸法中尊。阿闍黎耶存念，我某甲从于今时乃至菩提，于其中间，皈依不退菩萨圣僧众中之尊。”如是三说，此中一一皈依各一存念，及皈依法之辞句与余不同，是依阿底峡尊者所作之仪轨也。

在受菩提心之前，先要皈依。尽管多数受戒者都曾皈依，但原来是依声闻解脱道而建立的皈依，发起菩提心之后，从希求个人解脱扩大为帮助一切众生走向解脱，所以需要重新皈依。那么，大乘皈依和依解脱道建立的皈依有什么不同呢？主要体现在三个方面。首先是皈依对象不同，是大



乘三宝而非声闻乘的三宝；其次是皈依时间不同，依解脱道建立的皈依是“尽形寿皈依佛，尽形寿皈依法，尽形寿皈依僧”，而大乘皈依则是尽未来际的，是“直至菩提永皈依”；第三是皈依意乐不同，普通的皈依只是自己寻求三宝庇护，寻求个人解脱，而大乘皈依是为救护一切众生而皈依。

“启白与皈依者，次于戒师生大师想，礼拜献供，右膝著地，合掌恭敬，为发菩提心事而请白云。”启白，禀告，请求。大师，指本师释迦牟尼佛。请求善知识为我们传授大乘皈依，应当将戒师视为佛陀，至诚地礼拜、供养。右膝著地，恭敬合掌，为恳请师长传授菩提心戒而表态。

“昔诸如来、应、正等觉，及入大地诸大菩萨，最初于无上正等菩提如何发心。我名某甲，今亦如



是，请阿阍黎耶令于无上正等菩提而发其心。”如来，乘如实之道而来。应，应受人天供养。正等觉，普遍平等的觉悟，与如来、应同属佛陀十大名号。大地，指清净地，八、九、十三地始称清净地。这一段是弟子对师长的表态和请求：过去那些圆满佛果的诸佛如来，以及登地的诸大菩萨们，他们最初走上修行之路时，于无上正等菩提是怎样发心的，弟子某某（自称法名），现在也发愿像他们一样。恳请善知识您带领我，为成就无上正等菩提发起誓愿。

“乃至三请而说。”这些话要反复请求三次，以示郑重。接着就由师长为弟子传授大乘皈依。

“次所对之境，为佛及灭谛为主之道谛法，并不退之菩萨圣众僧。”大乘皈依的所对之境，是圆



满三身四智的佛陀，大乘的灭道二谛，还有不退转的菩萨僧。

“时则从于今日，乃至未得菩提之间，为救护一切有情故，佛为皈依之大师，法为正所皈依，僧为皈依修行之助伴，作总思惟。别想如是意乐，于一切时中当不退转。”从现在开始，直到没有圆满菩提之前的整个过程，为了发愿救护一切有情，我们以佛陀作为所皈依的大师，以大乘法门为正所皈依，以十方三世一切贤圣僧作为修行的指导和助伴，对于佛法僧功德做总的思惟并生起信心。对于这种意乐，我们要长久保持，无论什么时候都不退转。

“以猛利欲乐，如前所说之威仪而作皈依。”然后以勇猛的发心，按照前面所说的那样，右膝著地、合掌恭敬而宣誓三皈，这是获得皈依体的



关键。三皈代表着我们对生命的承诺，这种承诺必须发自内心，并通过如法的仪轨完成，才能获得皈依体。

“阿阇黎耶存念，我某甲从于今时乃至菩提，于其中间，皈依佛两足中尊。”这一段是弟子在阿阇黎面前宣誓的内容：请师长您作为我的见证，弟子某某（自称法名）从现在开始直到成佛，在此过程中，皈依最为尊贵和福德、智慧最为圆满的佛陀。也正是因为佛陀具备圆满的福德和智慧，才值得一切有情恭敬皈依。

“阿阇黎耶存念，我某甲从于今时乃至菩提，于其中间，皈依寂静离欲之法诸法中尊。”请师长您作为我见证，弟子某某（自称法名）从现在直到成佛，在此过程中，皈依能令众生解脱的正法。



此处所说的寂静离欲之法，指空性和涅槃，这也是一切法的实相。

“阿阇黎耶存念，我某甲从于今时乃至菩提，于其中间，皈依不退菩萨圣僧众中之尊。”请师长您作为我的见证，弟子某某（自称法名）从现在开始直到成佛，在此过程中，皈依在菩提道上永不退转的菩萨僧，他们是众生中最值得尊敬的。

“如是三说，此中一一皈依各一存念，及皈依法之辞句与余不同，是依阿底峡尊者所作之仪轨也。”以上誓言要重复三遍，每次宣誓都要祈请阿阇黎作为见证，这些誓言和其他仪轨辞句有所不同，主要是根据阿底峡尊者的传承而造。





### ③ 宣说学处

皈依竟，说学处者，凡前于下士时所说之诸学处，今于此中，阿阇黎耶亦应为说也。

皈依后，还要了解皈依的学处，即皈依之后应该做些什么，这是我们特别要注意的。不少人将皈依等同于仪式，以为仪式结束就万事大吉了，没有进一步修学佛法的愿望。从另一方面来说，为大众传授皈依的寺院和僧众也很少为信众提供继续修学的环境。这就使得很多人皈依后缺乏归属感，虽然信佛，却没有学佛，更没有因学佛而改变人生。

“皈依竟，说学处者，凡前于下士时所说之诸学处，今于此中，阿阇黎耶亦应为说也。”皈依后，皈依师应该为弟子们宣说学处，凡之前在下士道



部分所说的种种相关内容，也就是有关皈依的遮止学处、奉行学处、共同学处等，师长也要进行开示，使学人知道怎样守护皈依体，怎样由皈依而进一步深入修学，在菩提路上稳步前进。因为皈依是佛法的根本，也是发心的基础。如果破失皈依，发心也就成为无源之水、无本之木了。

#### ④ 积集资粮

积集资粮者，于正传承诸师及前所说资粮田之前，当如前说而诵七支行愿。

资粮，就是我们为远行所做的种种准备。成佛是人生最为重要的旅程，所以资粮也是不可或缺的，否则就可能半途而废，无功而返。

“积集资粮者，于正传承诸师及前所说资粮田



之前，当如前说而诵七支行愿。”积累资粮的方法，就是要对这一教法的传承诸师，及之前所说的诸佛菩萨等资粮田，诵读普贤菩萨的七支行愿，并配合相应的供养和观想。

七支行愿即普贤菩萨的十大愿王，是借助观想之力，将每个行为赋予无限的内涵，以此帮助我们用最快速度消除业障，积累成佛资粮，我称之为“集资净障的第一生产力”。如果以凡夫有限的心行，不必说三大阿僧祇劫，就是三百万阿僧祇劫也积累不了。因为佛菩萨功德是无限的，是有限永远无法企及的。唯有具备虚空那样的心，才能成就佛菩萨那样圆满无缺的功德。所以，受持菩提心之前先要修习七支行愿，以广大、清净、无染的心迎接菩提心教法。



### ⑤ 净修其心

净修其心者，如前所说慈悲之所缘行相，令其明显。

修习七支行愿后，还要净化内心，这是令菩提种子得以生长的土壤。

“净修其心者，如前所说慈悲之所缘行相，令其明显。”所谓净修其心，就是根据之前所说的引发慈悲心的所缘行相，使发心更为清晰显明。比如说我们通过修习知母、念恩、报恩来引发慈悲，或者通过修自他相换来引发慈悲。只有把慈悲心调动起来，才有资格受持菩提心。

### ⑥ 正行仪轨

正行仪轨者，于阿闍黎耶前，右膝著地，



或作蹲踞，合掌而发其心。于此发心，既作所缘，谛想诚誓，乃至未得菩提而不弃舍之意乐，非但发心为求利他，愿当得佛已耳，当依仪轨而发之。

如是，若于愿心之学处而不能学，不过仅想为利一切有情我愿成佛而已矣，以轨则而发者，于发心之学处，能不能学，皆可受之。然愿心可有如是二种，若以仪轨受行心已，于学处不学则为不可。故许从龙猛及无著所传众多之戒轨，有可作不可作之差别者，不应理也。

《教授胜光王经》亦云：“若不能学施等学处，但能发心，亦成多福。”以作根据。

《修次初编》中云：“若人于诸波罗密多，



虽不能于一切时处，修学一切学处，然亦感果大故，应以方便摄持而发菩提心焉。”故于施等学处，若不能学，可以发心，不可受戒，极明晰矣。

受发心之仪轨者，于十方一切现住佛陀，及其一切菩提萨埵之前，请忆念我：“阿闍黎耶存念，我某甲于此生及余生，施性、戒性、修性，所有善根，自作教作，见作随喜，以彼善根，如昔诸如来应正等觉，及住大地诸大菩萨，于其无上正等菩提如何发心，我某甲亦从今时乃至菩提，于其中间，于无上正等广大菩提而为发心。诸未度有情为令得度，诸未解脱为令解脱，诸未出苦为令出苦，诸未遍入涅槃为令遍入涅槃。”如是三反念之。



皈依仪轨与此二者，虽无明说须随阿闍黎耶念，然随念为是。此等是有阿闍黎耶之轨则。若不得师，应如何作者，如阿底峡尊者所造之发心仪轨云：“如是虽无阿闍黎耶，自于菩提发心之仪轨者，当于释迦牟尼如来及十方一切如来忆念思惟，作礼拜及供养等仪轨已，不须诵阿闍黎耶之辞，但皈依等之次第应如前也。”

具备以上基础之后，就可正式受持愿菩提心仪轨。通过庄严的仪式，在内心产生震撼，由此获得强烈而深刻的印象。通常，我们都是直接受菩萨戒的，但在印度的修行传承里，受菩萨戒之前还要受菩提心戒。因为菩提心是菩萨戒的核心所在，如果尚未发起菩提心，即使受了菩萨戒，也



很可能会流于形式，这就有必要在受菩萨戒之前补上关键的一环。而对那些暂时无法受持菩萨戒，但已生起利他愿望的学人来说，受持愿菩提心又可作为向上的台阶，待愿心巩固之后再来修习菩萨行，就没那么困难，没那么遥不可及了。

“正行仪轨者，于阿闍黎耶前，右膝著地，或作蹲踞，合掌而发其心。”求受菩提心戒的弟子，在阿闍黎面前右膝著地，或作蹲踞状，双手合十，做好发心和宣誓的准备。当然，具体形式可根据当地习惯加以调整，比如汉地通常是长跪、合掌。

“于此发心，既作所缘，谛想诚誓，乃至未得菩提而不弃舍之意乐，非但发心为求利他，愿当得佛已耳，当依仪轨而发之。”谛想，仔细地思惟。既然已将“我要成佛利益众生”的愿望作为发心





所缘，就应该认真思惟并真诚宣誓，在没有证得无上菩提之前，永不舍弃这样的发心和意乐。我们不仅要发心利他，更要进一步上求佛果。对于这些希求，我们都要根据仪轨庄严宣誓，使之在内心真正生起，成为人生的终极目标。我们要认识到——必须这样去做，否则生命将没有出路。这是受戒的心行基础，否则的话，受和不受是没什么区别的。

“如是，若于愿心之学处而不能学，不过仅想为利一切有情我愿成佛而已矣，以轨则而发者，于发心之学处，能不能学，皆可受之。”愿心学处，指从发心起乃至未证菩提之间誓不舍弃菩提心的崇高意愿。对于这样的愿心学处，如果发心者一时还不能落到实处去做，但能在受持发心仪轨时



生起这样的心念：为了利益一切有情，我应当成就佛道。则不论发心者能否修学愿心学处，都可以为他传授愿菩提心。

“然愿心可有如是二种，若以仪轨受行心已，于学处不学则为不可。”行心，即菩萨戒，又称行菩提心。受愿菩提心的情况有两种，除了前面所说的之外，如果发起愿心后根据仪轨继续受了菩萨戒，那么，对于菩萨戒的种种规范就不可以不遵循了。

“故许从龙猛及无著所传众多之戒轨，有可作不可作之差别者，不应理也。”所以说，有人认为根据龙树菩萨和无著菩萨所传的众多戒规中，存在可以做和可以不做的差别，这是不合理的。换言之，对于菩萨戒，受了就必须去做，没有讨价



还价的余地。但在受愿菩提心戒之后，可以暂时先不受菩萨戒。

“《教授胜光王经》亦云：‘若不能学施等学处，但能发心，亦成多福。’以作根据。”施等学处，六度、四摄等。《教授胜光王经》说：如果不能行持布施等菩萨行，只要发起愿菩提心，一样能够成就众多福德。这是经教提供的依据。

“《修次初编》中云：若人于诸波罗密多，虽不能于一切时处，修学一切学处，然亦感果大故，应以方便摄持而发菩提心焉。”诸波罗密多，指六波罗密。莲花戒论师在《修次初篇》中说：如果有人对大乘的六波罗密，虽不能在所有时间修学一切学处，但仅仅发起愿菩提心，或多少能做一些，也能招感极大福报。所以我们可以根据仪轨



的方便摄持，发起愿菩提心。当然，如果要圆满菩提心的修行，必须要进一步修学菩萨学处。六波罗密又称六度，它所度的不只是外在的生死轮回，更要帮助我们摆脱内在的、夹杂于菩提心的种种无明烦恼。

“故于施等学处，若不能学，可以发心，不可受戒，极明晰矣。”这就说明，对于布施等菩萨学处，如果觉得自己目前还不能做到，也是可以发起愿菩提心的，只是不能受菩萨戒，这个道理说得非常清楚。但我们现在的情况正好相反，多数人虽然受了菩萨戒，却还不曾发起菩提心，也不知道怎样修习慈悲，甚至不知菩提心、菩萨行为何，这算什么菩萨呢？

“受发心之仪轨者，于十方一切现住佛陀，及



其一切菩提萨埵之前，请忆念我。”菩提萨埵，即菩萨。受持愿菩提心仪轨的弟子，应当观想自己在十方一切尚未入般涅槃的诸佛及所有诸大菩萨面前，恳请他们为自己的发心作证。

“阿阇黎耶存念，我某甲于此生及余生，施性、戒性、修性，所有善根，自作教作，见作随喜，以彼善根，如昔诸如来应正等觉，及住大地诸大菩萨，于其无上正等菩提如何发心，我某甲亦从今时乃至菩提，于其中间，于无上正等广大菩提而为发心。诸未度有情为令得度，诸未解脱为令解脱，诸未出苦为令出苦，诸未遍入涅槃为令遍入涅槃。”请善知识您忆念我，弟子某某（自称法名）从今天开始乃至余生，修习的布施、持戒及一切善行，不论自己亲自做的，还是引导他人所做，



或是随喜他人善行。所有这些行为培植的善根福报，我都发愿回向到一个目标，就像往昔诸佛如来及诸大菩萨在因地发心那样，弟子某某也从现在直至成就菩提之前，在这整个过程中，愿为成就无上正等菩提而发心。尚未得度的众生，希望他们得到救度；尚未解脱的众生，希望他们获得解脱，生死自在；沉溺在痛苦中的众生，希望他们脱离苦海；尚未证得涅槃的众生，希望他们证得涅槃。我也要像诸佛菩萨那样，以利益一切众生作为自己尽未来际的使命。

“如是三反念之。”以上誓言要反复宣称三遍，以示郑重。因为这是代表着我们人生最重要的选择和最崇高的愿望。

“皈依仪轨与此二者，虽无明说须随阿阇黎耶



念，然随念为是。”关于皈依及受持菩提心的誓言，虽然没有明确一定要跟着阿阇黎念，但若有条件，跟着教授师发愿的效果会更好。

“此等是有阿阇黎耶之轨则。若不得师，应如何作者。”以上是有教授师为我们传授愿菩提心仪轨的方式，如果没有合适的师长为我们传授，又该怎么做呢？

“如阿底峡尊者所造之发心仪轨云：如是虽无阿阇黎耶，自于菩提发心之仪轨者，当于释迦牟尼如来及十方一切如来忆念思惟，作礼拜及供养等仪轨已，不须诵阿阇黎耶之辞，但皈依等之次第应如前也。”根据阿底峡尊者所造的发心仪轨中说：如果没有师长传授，也可根据菩提心仪轨自誓受。其程序为：自己观想在释迦牟尼佛及十方一切佛



菩萨前，忆念思惟他们的功德，按仪轨完成礼拜、供养之后，即可宣誓。除无须诵“阿闍黎耶”的文句之外，都应按照仪轨包含的皈依等内容及先后次第进行。

### ⑦ 结 行

完结仪轨者，阿闍黎耶为弟子宣说愿心之诸学处。

最后一部分是结行。

“完结仪轨者，阿闍黎耶为弟子宣说愿心之诸学处。”结行的仪轨，就是由师长为弟子们开示愿菩提心的学处。此处所说的愿心学处不是指菩萨戒，而是如何守护并强化愿菩提心。就像皈依体需要防护一样，受了菩提心戒之后，同样需要悉





心守护，才能使之得到强化，恒久不退。这是我们受持愿菩提心之后需要特别注意的，相关内容在下面将详细讲述。

关于菩提心的修行，我特别根据《道次第》的教授，并参考藏经相关内容，编写了受持和修习菩提心的仪轨。这几年也在各地传授多次，希望以此带动学人修习菩提心教法的热诚，真正认识到，菩提心不仅是用来说、用来学的道理，也是用来实践，用来身体力行的。

仪式的第一步是请师：“昔诸如来应正等觉，及入大地诸大菩萨，最初于无上正等菩提如何发心。弟子某甲今亦如是，请阿阇黎耶，我今亦于无上正等菩提而发其心。”这段文字即来自《道次第》。



第二步是唱“炉香赞”：“炉香乍热，法界蒙薰，诸佛海会悉遥闻，随处结祥云……”以此营造庄严的氛围。

第三步是戒师开示。

第四步是请圣。发心者至诚迎请十方三宝慈光摄受，通过三宝的见证和加持，使我们的誓言具有力量。

第五步是大乘皈依，即“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依，我以所修诸善根，为利有情愿成佛”。在修习皈依前，需要忆念轮回痛苦，忆念三宝功德，生起至诚皈依之心。

第六步是七支供，帮助我们通过观修来集资净障、打开心量，为菩提心提供良好的心灵环境。

第七步是正授菩提心。发心者思惟如母有情



在六道轮回中受苦受难，生起极大悲心，然后观想自己在十方诸佛菩萨前宣誓，即“唯愿诸佛菩萨存念……于无上正等广大菩提而为发心。诸未度有情为令得度，诸未解脱为令解脱，诸未出苦为令出苦，诸未遍入涅槃为令遍入涅槃”。这段誓言是发起菩提心的关键，而宣誓的关键在于发自内心，否则是没有什么力量的。

第八步是发愿，菩萨道的愿望，总的就是四弘誓愿。所以，发心者为令一切众生成就佛道而发愿：“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”

最后是回向，将受持菩提心的功德回向一切有情，令共成佛道。



#### 4. 如何守护菩提心

和任何心念一样，愿菩提心也是缘起的，如果不加以呵护和培养，这一心行是不会自己成长壮大的。在惑业为土壤的凡夫心中，可能很快就会夭折。那么，我们又该怎样守护这份初心，使之不断巩固并念念增上呢？本论中，宗大师主要从“于此世发心不坏之因”和“于他世不离菩提心之因”两个方面作了说明。

##### ① 于此世发心不坏之因

第一部分，又包括忆念发心胜利、不舍愿心而令增长、时刻不舍有情、积集福智资粮四点。

##### 【忆念发心胜利】

或阅经藏，或从师闻，思惟菩提心之胜



利。如《华严经》中广说，必须阅之。彼中如前所引，谓如一切佛法之种子，又谓摄一切菩萨行及一切愿故，犹如略示。此谓广说支分虽有无边，于略示中，一切皆摄。彼之略示，是如彼之总聚，谓摄菩萨一切道扼要之总聚也。

《菩萨地》所说之胜利，是愿心胜利。彼说最初发心坚固菩萨有二胜利，谓成胜福田，及摄持无恼害福。初者，如说当成世间人天所应礼敬，谓发心无间即成一切有情功德之处。又如说云：“发心无间，从种性门，即能映蔽诸大罗汉。”谓成无上也。又如说云：“虽作少福，亦能出生无量果故，为胜福田，及为一切世间所依止，犹如大地。”谓如一切众



生之父母也。

次，摄持无受害者，常为两倍转轮圣王之守护神所护，虽在睡眠、迷闷、放逸之时，诸常住药叉或诸非人不能扰害。诸能息灭疾疫、传染病之密咒明咒，虽在他有情无有效验，至菩萨手犹能应验，况诸验者。以是显示虽消灾等业，若发心坚固，则易效验。

于诸共同之成就，亦应有此愿心则速成也。随所住处，恐怖、饥馑、非人等灾，诸未生者即不生等。舍命之后，损恼亦少，且无诸病，具足忍辱柔和，能忍他害而不害他等。

又复恶趣难生，虽生恶趣，亦速解脱，于彼亦仅受微苦。并依此缘，极厌生死，于



诸有情而起悲悯。由菩提心所获之福，设有形色，尽虚空界亦难容受。以财供佛，未足少分。《德施所问经》云：“菩提心之福，假使有形体，空界遍充满，犹复有盈余。纵尽恒沙数，诸佛刹中人，满盛诸珍宝，奉献世间尊。若有以合掌，心礼于菩提，此供养殊胜，彼无有边际。”

阿底峡尊者绕金刚座而行，曾思如何作速得圆满菩提。诸小形像悉皆起立，问诸大者云：“欲速成佛，当于何学？”答曰：“当于菩提心而学也。”又于道场上虚空中，有一老母，幼者问之，亦如前答。尊者闻已，于菩提心大生决定云尔。如是摄大乘诸教授之关要，一切成就之大藏，超出二乘之大乘别法，



于诸佛子广大行劝勉之最胜依者，当知是菩提心也。

于修习彼当增勇悍，如患渴者忽闻水名。应于多劫中，以希有智，最极微细观察诸道，知唯此为成佛最胜之方便，佛及菩萨所见故也。《入行论》云：“于多劫中极观察，诸佛见此有胜利。”

首先是忆念发心的殊胜利益。这也是《道次第》常用的套路，每讲述一法，宗大师通常会介绍修习的胜利和不修的过患，使学人对修法生起好要之心。

“或阅经藏，或从师闻，思惟菩提心之胜利。如《华严经》中广说，必须阅之。”或者通过阅读经论，或者通过亲近善知识闻法，根据经论或善知





识开示的法义，思惟菩提心的殊胜利益。大乘经典中，关于菩提心的论述非常之多。尤其在《华严经》中，有着丰富而深广的阐发（如弥勒菩萨关于菩提心的长篇赞歌），这是我们必须深入阅读的。

“彼中如前所引，谓如一切佛法之种子，又谓摄一切菩萨行及一切愿故，犹如略示。此谓广说支分虽有无边，于略示中，一切皆摄。彼之略示，是如彼之总聚，谓摄菩萨一切道扼要之总聚也。”略示，是佛陀对法义所做的最极精炼的概括，统摄一切佛法，如“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”三法印等。《华严经》对菩提心教法的开示，就像前面引用的那样，主要说明菩提心如同种子，是成佛的不共因。又因其总摄一切菩萨行及菩提愿，有如略示。这个比喻说明，若广泛开显大乘佛法



的支分固然很多，但概括起来，无非是以菩提心统摄一切。这个略示就相当于总聚一般，涵盖了菩萨道一切法门的精要。如果说三主要道是佛法的核心，那么菩提心就是三主要道的核心，为核心之核心。

“《菩萨地》所说之胜利，是愿心胜利。彼说最初发心坚固菩萨有二胜利，谓成胜福田，及摄持无恼害福。”《瑜伽师地论·菩萨地》的《发心品》讲到菩提心的殊胜利益，主要是指愿菩提心的殊胜利益。所谓愿菩提心，即“我要成佛，我要利益一切众生”的愿望。其中说到，愿心坚固的菩萨能感得两种利益，即成就殊胜福田和摄持没有恼害的福报。

“初者，如说当成世间人天所应礼敬，谓发心



无间即成一切有情功德之处。”首先说明什么是成就殊胜福田。当我们发起愿菩提心后，将受到世人乃至天人的礼敬。换言之，若能发起以无上菩提为生命目标的愿心后，立刻就会成为人天福田，堪受众生供养，是众生培植功德的福田。

“又如说云：‘发心无间，从种性门，即能映蔽诸大罗汉。’谓成无上也。”无间，立刻，没有间隔。种性，生命品质。映蔽，遮蔽，超胜。论中又说：“发起愿菩提心后，从种性而言，立刻就能超过大阿罗汉。”这是说明菩提心最极尊贵，没有其他愿力可超胜于此。因为阿罗汉虽然了不起，但重点在于个人解脱，而菩提心则是利益一切众生的愿望，从这点来说，与阿罗汉就高下立判了。

“又如说云：‘虽作少福，亦能出生无量果故，



为胜福田，及为一切世间所依止，犹如大地。’谓如一切众生之父母也。”论中还说到：发起菩提心之后，哪怕只是培了一点微小福报，也能成就无量善果，因为发心是无限的。同时，菩提心作为世间一切众生的依止，就像大地那样，承载万物又生长万物。这个比喻说明，菩提心是三乘圣贤成就的依止，因为菩提心而出生诸佛，因为诸佛说法教化而有三乘圣贤出世。从这意义上说，菩提心就是一切众生的法身父母。

“次，摄持无害者，常为两倍转轮圣王之守护神所护，虽在睡眠、迷闷、放逸之时，诸常住药叉或诸非人不能扰害。”其次，能获得没有恼害的福报。一旦发起菩提心，身边常有两倍于转轮圣王的守护神悉心守护。即使在睡眠或迷梦、放逸



的时候，妖魔鬼怪也无法乘虚而入，构成伤害。

“诸能息灭疾疫、传染病之密咒明咒，虽在他有情无有效验，至菩萨手犹能应验，况诸验者。”那些能息灭各种瘟疫和传染恶疾的咒语，如果其他人念起来未必灵验，但由发菩提心的菩萨念诵起来，就会立刻奏效。至于那些其他人念着也会灵验的咒语，菩萨念诵起来就更是感应道交，不在话下了。

“以是显示虽消灾等业，若发心坚固，则易效验。于诸共同之成就，亦应有此愿心则速成也。”这就显示了发菩提心的力量，虽然是除障消灾等法门，如果发心坚固，修习起来也更容易获得感应。对于那些共同的成就，有愿菩提心作为动力，也会快速成就。



“随所住处，恐怖、饥馑、非人等灾，诸未生者即不生等。舍命之后，损恼亦少，且无诸病，具足忍辱柔和，能忍他害而不害他等。”而我们居住的地方也会安宁祥和，无论是由鬼神带来的恐怖，或是饥饿造成的痛苦，或是非人制造的灾难，所有这些尚未发生的问题都不会发生。命终之后，也不会有恶业带来的损恼。而生前能感得健康无病的果报，具足宽容忍辱之心，心地调柔，能够忍受他人损害而不以怨报怨，损恼他人。

“又复恶趣难生，虽生恶趣，亦速解脱，于彼亦仅受微苦。并依此缘，极厌生死，于诸有情而起悲悯。”发起菩提心之后，就很难再堕落恶趣。即使因往昔业力牵引而堕落，凭借菩提心的力量，也会迅速解脱，在恶道仅仅感受到微小痛苦。并



且因为这一因缘，于生死生起极大厌离，对一切众生心怀悲悯。

“由菩提心所获之福，设有形色，尽虚空界亦难容受。以财供佛，未足少分。”因为发起菩提心所感得的福报，假如有形相的话，整个虚空也无法容纳。如果以财物供养诸佛，虽然也能招感殊胜果报，却远远少于发菩提心的功德利益。因为财供养所感得的仅仅是福报，而发菩提心才是对生命的究竟改善。

“《德施所问经》云：菩提心之福，假使有形体，空界遍充满，犹复有盈余。纵尽恒沙数，诸佛刹中人，满盛诸珍宝，奉献世间尊。若有以合掌，心礼于菩提，此供养殊胜，彼无有边际。”《德施所问经》（《广论》作《勇授问经》）说：菩提心



招感的福报功德，假如有形相的话，即使充满整个虚空都会有所盈余。纵然召集恒河沙数佛刹中的所有众生，共同盛满珠宝奉献给世尊，但若有人双手合掌，虔诚敬礼大菩提心，这一供养就比之前的珍宝供养更为殊胜，因为后者所获的功德是无限的。再多的有限，又怎能和无限相比拟？

“阿底峡尊者绕金刚座而行，曾思如何作速得圆满菩提。诸小形像悉皆起立，问诸大者云：‘欲速成佛，当于何学。’答曰：‘当于菩提心而学也。’又于道场上虚空中，有一老母，幼者问之，亦如前答。尊者闻已，于菩提心大生决定云尔。”这一段是介绍阿底峡尊者对菩提心教法生起信心的典故。尊者在印度绕金刚座经行时，思惟怎样才能迅速圆满无上菩提。金刚座上的小佛像们都站立





起来，请问大佛像们说：“如果想要快速成就佛果，应该怎样修学？”回答是“应当修学菩提心教法。”在尊者驻锡过的道场，曾于虚空中显现一位老母，有年轻人问了同样的问题，回答也是和之前一样。尊者亲历这样两次感应后，对菩提心教法生起了极大信心。

“如是摄大乘诸教授之关要，一切成就之大藏，超出二乘之大乘别法，于诸佛子广大行劝勉之最胜依者，当知是菩提心也。”这是对菩提心教法的殊胜进行归纳。所以说，不论是摄持大乘教法的关键，还是一切修学成就的宝藏，或是大乘超胜于二乘的不共之处，包括策励大乘佛子广行菩萨行的依止，都来自菩提心教法。

“于修习彼当增勇悍，如患渴者忽闻水名。应



于多劫中，以希有智，最极微细观察诸道，知唯此为成佛最胜之方便，佛及菩萨所见故也。”我们认识到菩提心的殊胜之后，对于菩提心的修习就要勇猛精进，就像饥渴难耐者听到水的名称那样，欢喜踊跃。佛菩萨在多生累劫的修行中，以广大甚深的智慧，深入细致地观察所有修行法门，了知唯有菩提心才是成佛最殊胜的方便，这是诸佛菩萨的共同认识。

“《入行论》云：于多劫中极观察，诸佛见此有胜利。”《入菩萨行论》说：诸佛菩萨于多生累劫仔细观察，发现了菩提心教法的殊胜利益。这种认识是我们防护菩提心、修习菩提心、增长菩提心的首要前提。

世人为什么会对赚钱趋之若鹜？无非是觉得



赚钱非常重要，能够带来种种利益。所以，哪怕有一线希望，都会付出百千倍的努力。同样的道理，一旦认识到菩提心的殊胜利益，利他就会成为我们主动的选择，即使为此历经艰辛，也无怨无悔，在所不辞。倘能如此，修行就不会那么艰难了。可见，树立正确的人生观和价值观非常重要。因为观念会指导行为，指导我们做出抉择。如果愿菩提心在我们的观念中并未占据主导地位，那么在面对境界时，就可能带来如何取舍的矛盾，带来自他利益的冲突，非常辛苦。

### 【不舍愿心而令增长】

如是既请佛菩萨善知识为作证明，于彼等前，为未得度有情发令度脱等誓后，若见有情数量众多，且复造恶，须于多劫励力，



历时久远。况二资粮无边难行，皆须修学。以此为缘，生起怯弱而置发心之担，则较别解脱戒之他胜，其罪尤重。此《摄抉择分》中所言也。

倘舍誓受之心，须于恶趣长夜流转，此《入行论》中说也。又云：“如盲于粪聚，如何而得宝，如是何幸遇，我发菩提心。”当念我得此者，甚为希有，于一切中不应舍离。缘念于彼一刹那顷亦不放弃之誓愿，应多修习。

修学增长者，如是仅不弃舍犹为不足，须于昼三次夜三次，以大勤勇令其增长。此复如上所说之仪轨，若能广修，当如彼作。若其未能，则于福田观想明了，献供养已，修慈悲等，当六次受持也。此之仪轨者，即“诸



佛正法菩萨僧，直至菩提我皈依，以我所修  
诸善根，为利有情愿成佛”，每次三返也。

其次，是不舍菩提心并使之增长，这就需要  
有相应固定的功课。只有每日提醒，不断巩固，  
菩提心才能茁壮成长。一时发心并不难，难的是  
发广大心、长远心。尤其是面对现实中形形色色  
的众生时，慈悲心往往被嗔恨、厌恶之心所干扰，  
甚至取而代之。在福德智慧尚未具足时，修利他  
行的确困难，这就需要做好充分的思想准备，难  
行能行，难忍能忍。

“如是既请佛菩萨善知识为作证明，于彼等前，  
为未得度有情发令度脱等誓后，若见有情数量众  
多，且复造恶，须于多劫励力，历时久远。况二  
资粮无边难行，皆须修学。以此为缘，生起怯弱



而置发心之担，则较别解脱戒之他胜，其罪尤重。此《摄抉择分》中所言也。”他胜，为比丘戒及菩萨戒的重罪名称，因持戒行为被烦恼所战胜而得名。这一段是引《瑜伽师地论·摄抉择分》所说。我们已经请诸佛菩萨和善知识作为自己发心的证明，在他们面前宣誓说：一定要令那些尚未度脱苦海的众生解脱轮回，出离生死。但之后看到有情无量无边，而且不断造作恶业，必须经过多生累劫的努力来帮助他们，其过程无比漫长。更何况，自身的福智两大资粮很难积集圆满，这些都需要通过不断修学来成就。因为看到这些，初发心者难免会生起怯弱之心，想要放下发菩提心的重担。这种退心，比起声闻戒中的重罪，过失更为严重。

“倘舍誓受之心，须于恶趣长夜流转，此《入



行论》中说也。”如果舍弃受持愿菩提心的誓言，将长时间在恶道流转，没有出头之日。这是《入菩萨行论》所说的。因为我们曾发愿利益一切众生，如果现在退失信心，舍弃这样的责任，就是欺诳众生。虽然发菩提心责任重大，但我们没有退路，否则将永远在轮回中流转。

“又云：如盲于粪聚，如何而得宝，如是何幸遇，我发菩提心。”论中又说：遇到菩提心教法，就像盲人在粪坑中得到珍宝一样，是何等幸运。所以，我们应该发起菩提心。

“当念我得此者，甚为希有，于一切中不应舍离。缘念于彼一刹那顷亦不放弃之誓愿，应多修习。”所以我们要认识到，有幸听闻菩提心教法是非常稀有难得的，在任何时间都不应该舍弃。对于



一刹那都不舍弃菩提心的誓愿，要反复修习，不断巩固。否则就像得到珍宝而不自知，那么，这个珍宝对我们就如同瓦砾，如同毫无用处的废物。

“修学增长者，如是仅不弃舍犹为不足，须于昼三次夜三次，以大勤勇令其增长。”如果要使菩提心得到增长，那么仅仅不弃舍还不够，必须每天昼夜三次加以修习，通过精进勇猛的修学，令菩提种子不断增长。

“此复如上所说之仪轨，若能广修，当如彼作。若其未能，则于福田观想明了，献供养已，修慈悲等，当六次受持也。”对于上文所说的仪轨，如果能够完整修习的话，应该按照仪轨次第而行。如果条件不允许，可以按略法修习。首先是观想十方诸佛菩萨在虚空中海会围绕，然后观想香、花、





灯、烛、果作为供养，进一步则是修习慈悲。这一修习过程，每天应该重复六次。

“此之仪轨者，即‘诸佛正法菩萨僧，直至菩提我皈依，以我所修诸善根，为利有情愿成佛’，每次三返也。”略法的仪轨，就是念诵“诸佛正法菩萨僧，直至菩提我皈依，以我所修诸善根，为利有情愿成佛”，每次要重复三遍。

我也根据本论传授的次第，编写了《菩提心修习仪轨》。首先是请圣，其次是念诵大乘皈依，第三是依七支供营造心灵氛围，第四是宣誓，然后是发四弘誓愿和回向。在近年的多次讲经法会中，我曾带领大众修习过，有相关音像资料流通，并提供网络下载和在线收看。



### 【时刻不舍有情】

修学不舍有情者，须知弃舍有情之心量如何，如依作不应理等因缘，便起是念，从此任何时中，亦不作此义利也。

第三是要修学在任何时刻都不舍弃有情。每做一件事，都想着为利益一切众生而做。如果不是本着这样的发心，心里只有自己，那就是舍弃有情。所以我们要运用自他相换的法门，把心目中“我”的地位让给众生。

“修学不舍有情者，须知弃舍有情之心量如何，如依作不应理等因缘，便起是念，从此任何时中，亦不作此义利也。”修学不舍有情，必须了知什么是舍弃有情的心行，然后思惟不应该这样去做的理由，作出决定：从今以后，任何时候都不再做



舍弃有情的事。或者说，不能因为有情对自己做了不合理的事，就生起这个念头：从此我再也不做利益他的事了。因为这样做就是舍弃有情了。

### 【积集福智资粮】

修学积集福智资粮者，以仪轨受愿心已，于日日中当于增长菩提心之因，供养三宝等，积集资粮而努力焉。

第四则是要积累福智资粮，为菩提心的生长提供养分。福就是福德，智就是智慧，是相辅相成的。有福无智，无法解脱生死；有慧无福，无法成就佛果庄严。所以，我们在修学过程中要福慧双修，不可偏废。

“修学积集福智资粮者，以仪轨受愿心已，于



日日中当于增长菩提心之因，供养三宝等，积集资粮而努力焉。”积集资粮，是依仪轨受持愿菩提心后，每天都要培植令菩提心增长的因缘，如供养三宝、如法修行等。总之，对所有积集资粮的善行应当加倍努力。因为菩提心的增长是缘起的，需要创造相应的因缘，也需要不断地实践。

关于如何守护菩提心的内容，我们要反复思考，以此调整心行，这也是观察修的内容。只要我们用心理解，这些道理都是可以修起来，可以在生活中运用起来的。

## ② 于他世不离菩提心之因

接着，宗大师又为我们介绍了怎样才能生生世世不离菩提心。这就需要远离四种不善法，进而成就四种善法。



## 【远离能坏的四黑法】

四黑法者，一、谓于和尚、阿阇黎、尊长、福田而作欺诳。欺诳境中，和尚、阇黎易知。尊长者，谓欲作饶益人。福田者，前所不属之具德者也。于彼等前为作何事而成黑法耶？谓于彼等随于何境，心虽了知，故作欺诈，即成黑法。而非妄之谄诳者，如下当说。此中须以虚妄而欺诈之。《集学论》云：“断诸黑法，是为白法。”此之对治，是四白法之第一也。

二、令他于无悔处生悔。谓他修善无悔之补特伽罗，于彼所作之事，以令悔之意乐，于无悔处令生悔也。于此二中，能不能诳及生不生悔皆同。



三、诽谤大乘安住之有情。谓于菩提发心现前具足律仪之人，于彼所作之事，以嗔心发起而说不雅之恶言。对于境说者，谓了解其义之人也。生此甚易，而过患亦极重，前已略说。复次，若于菩萨生轻毁心，尽彼劫中，而彼菩萨须住地狱。除谤菩萨，余任何业，皆不能将菩萨堕于恶趣，此《最极寂静决定神变经》所说也。《摄抉择分》中亦云：“未得记莂之菩萨，若于记莂菩萨忿恚诤毁，随起几许恚心，须于彼许劫中，复从初始修行地道。”是故于一切中须灭嗔恚。设若生起，无间而忏，于其防护，亦须励力。即彼论中所说也。

四、随行谄诳，无正直心。其境者，谓



他有情俱可。于彼如何作者，谓行谄诤。其中谄诤者，如以升称为编等。诤者，如无功德诈现为有。谄者，于自作罪，方便不显，此《集论》中说也。

首先是远离破坏菩提心的四种黑法，分别是欺骗善知识，令他人对行善生悔，诽谤大乘行者，心不正直。

“一、谓于和尚、阿阇黎、尊长、福田而作欺诤。欺诤境中，和尚、阿阇黎易知。尊长者，谓欲作饶益人。福田者，前所不属之具德者也。”第一种黑法，是对和尚、阿阇黎、尊长、福田这四类人进行欺诤。在这些欺骗的对象中，和尚及阿阇黎是我们容易辨别清楚的。所谓尊长，就是我们应该尊敬侍奉的长辈。所谓福田，就是和尚、阿阇黎、尊长以



外的那些具有德行的人。

“于彼等前为作何事而成黑法耶？谓于彼等随于何境，心虽了知，故作欺诈，即成黑法。而非妄之谄诳者，如下当说。此中须以虚妄而欺诈之。”对以上四类人做了哪些事会成为不善法呢？就是不论什么情况下，明明自己清楚是怎么回事，却故意欺骗他们，指鹿为马、颠倒黑白，这些行为就是不善法。而不属于妄语的谄诳之类，会在下面继续说明。此处的不善法，特指以虚妄心进行欺骗。

“《集学论》云：断诸黑法，是为白法。”《大乘集菩萨学论》说：断除种种不善行并具足善心，就是善行了。因为善和不善是相对的，比如杀盗淫妄是不善行，而以善心不杀、不盗、不淫、不





妄就是善行。

“此之对治，是四白法之第一也。”这样的对治，正是四种白法的第一种。

“二、令他于无悔处生悔。谓他修善无悔之补特伽罗，于彼所作之事，以令悔之意乐，于无悔处令生悔也。”补特伽罗，即有情。第二种黑法，是令人在不该后悔的事上心生懊悔。对那些修习善行而无可悔之事的有情，对他们的如法修行，本着令他们悔恼的想法，使他们在无悔处生起悔恨。比如有人在持戒、修定或广行六度，这些都是值得随喜赞叹的行为，但你却给他们一些误导，使对方产生怀疑，觉得自己做错了，从而影响修法信心，甚至从此放弃，这是非常严重的过失。

“于此二中，能不能诋及生不生悔皆同。”上



述两种黑法中，不论我们的言行能否令和尚、阿阇黎等人受到欺骗，能否令他人心生悔恨，只要这样做了，就已构成不善行。换言之，不论是否产生效果，是否达到目的，做了就是黑法。

“三、诽谤大乘安住之有情。谓于菩提发心现前具足律仪之人，于彼所作之事，以嗔心发起而说不雅之恶言。对于境说者，谓了解其义之人也。”第三种黑法，是诽谤那些已经安住于大乘菩萨道的有情。对那些发起菩提心并正在受持菩萨戒的有情，看到他们的发心和行持，以嗔恨心进行攻击，说一些粗暴恶俗的话。这一恶行的对境，就是可以听懂你在说些什么的人。

“生此甚易，而过患亦极重，前已略说。”宗大师接着告诫我们说：这种罪业很容易发生，由此



带来的过患尤其严重。关于此，前面已经作了简要介绍。在业果部分的“田门力大”中曾经说到，毁坏恒河沙数的佛塔不及谤菩萨之罪，说的正是这一点。而之所以容易造罪，是因为很多菩萨不易辨识。在他们身上并没有什么特殊标签，而是以各种身相示现于六道，这是我们需要慎之又慎的。

“复次，若于菩萨生轻毁心，尽彼劫中，而彼菩萨须住地狱。除谤菩萨，余任何业，皆不能将菩萨堕于恶趣，此《最极寂静决定神变经》所说也。”这一段说的是，如果诽谤者本身也是发心菩萨，这么做将会招感什么罪业。若对其他菩萨心生轻慢，恶意诽谤，结果将会堕落地狱。除了诽谤菩萨这样的重大过患之外，其他任何罪业都不能使菩萨堕落地狱。因为菩萨有强大的菩提心摄持，本来是不会



堕落的，但如果诽谤其他菩萨，就在劫难逃了。

“《摄抉择分》中亦云：未得记莚之菩萨，若于记莚菩萨忿恚诤毁，随起几许恚心，须于彼许劫中，复从初始修行地道。”记莚，佛预记弟子成佛之事，分别劫数、国土、佛名、寿命等事。《瑜伽师地论·摄抉择分》也说：那些没有得到佛陀授记的菩萨，如果对佛陀已经授记的菩萨生起愤恨、斗争或毁谤之心，那么根据生起嗔心的多少，就要经过与之相应的劫数，从头开始修习菩萨行。比如生起一刹那嗔心，就要延长一劫的修行时间；生起十刹那的嗔心，就要延长十劫的修行时间。

“是故于一切中须灭嗔恚。设若生起，无间而忏，于其防护，亦须励力。即彼论中所说也。”所以，菩萨行者要在一切时中灭除嗔恨，一旦生起



的话，立即忏悔，对于嗔心的防护，也要加倍努力。这也是《瑜伽师地论》所说的。黑法的重点就在于嗔心。因为嗔心破坏力极大，一旦现前，将造作重大罪业。所以，菩萨行者要以慈悲化解嗔恨，对治嗔恨。

“四、随行谄诳，无正直心。其境者，谓他有情俱可。于彼如何作者，谓行谄诳。其中谄诳者，如以升称为谰等。诳者，如无功德诈现为有。谄者，于自作罪，方便不显，此《集论》中说也。”升，容量单位。称，测定物体轻重的器具，后作秤。谰，花言巧语。第四种黑法，就是谄诳而没有正直之心。谄诳的对境，只要是其他有情即可。那么，对其他有情做了什么是属于行谄诳呢？所谓谄诳，就是以花言巧语来达到大斗小称等欺骗性行为。



此外，诋指没有德行而诈现有德，谄指将自己所造恶业隐藏起来，以不正直之心进行伪装，欺骗他人。这些都是《集论》所说的。

这四种黑法将对修习菩提心构成障碍。如果我们想在未来生生世世不舍菩提心，就要对治四种黑法，成就四种白法。

### 【受持不坏的四白法】

修学受持不坏之四白法者，即反四黑法也。其中，一、白法之境者，即一切有情也。所作者，于彼设遇丧命因缘，下至戏笑，断故知妄说。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，谓一切有情。所作者，于彼无谄诋，以正直心而住。此是第四黑法



之对治也。

第三白法之对境者，谓一切菩萨。所作者，起同大师之想，随于四方赞其实德。夏惹瓦云：“我等虽作微少之善，然无增长之相，而坏尽之相则甚多。于菩萨及法侣，以嗔恚轻蔑，互生疮疤而坏尽也。”以是若能将此及于菩萨前所生之疮疤断之，则《集学论》中所说之依于补特伽罗而起之损失将俱不生。以不知菩萨于何有故，应如《迦叶问经》，于诸有情生大师想，是修净相，以作增上云耳。又护功德，是谓听者至时，非不往四方称赞而成过失也。此为第三黑法之对治。

第四白法之境者，自所成熟之有情也。所作者，令不乐小乘，执持圆满菩提也。此



亦就自己说，须将所化之机安立于圆满菩提。若所化之机不生圆满菩提之意乐，则不成罪，以不能成办之故耳，以此断第二黑法。若有至心将他安立一切安乐之究竟欲乐，则虽仅令他发生少不乐之追悔，及令不乐之加行，必不为也。能如是，则必不失菩提心。

《师子问经》云：“累生于菩提，心于梦不舍，况于未睡时，不须说何成。佛告曰：或村或城邑，随其所住处，正入于菩提，以是心不舍。”

复次，《文殊庄严刹土经》云：“断除我慢、嫉妒、悭吝，及见他富饶意生欢喜，若具此四，不舍所愿。”

又《宝积经》云：“若于一切威仪中修善





提心，及随作何善之先修菩提心，则于他生亦不离此宝贵之心。”如是一切中而为观察等，显然而说也。

四黑法后，宗大师又为我们介绍了应当受持的四种白法。每一法都是从所修对境和所修内容进行说明。

“修学受持不坏之四白法者，即反四黑法也。”我们需要修学并受持的四种不坏菩提心的白法，就是与四黑法相反的行为。

“其中，一、白法之境者，即一切有情也。所作者，于彼设遇丧命因缘，下至戏笑，断故知妄说。”境，指所缘对象，即每一法修行都有相应的所缘。其中，第一种善法的对境是一切有情，所需要做的，就是不论在什么情况下，哪怕是失去生命的困境，



或仅是开个玩笑，永远都不要随便说那些虚妄不实之语。

“若如是作，即自能于和尚、阇黎等增上境不生欺妄也。”如果能这样做的话，那么，自然能对和尚、阿阇黎、尊长等我们敬重的人不打妄语。对于一个从小就诚实坦荡的人来说，不说妄语是自然而然的事，并不需要刻意为之。而对那些有着欺骗习气的人来说，说假话反而成了常态。这样的话，即使面对自己尊敬的人，即使并不是要有意欺骗，但不经意间，假话还是会脱口而出，这就是串习所致。所以，我们要培养良好的习惯，修行才会顺利进行。

“第二白法之境者，谓一切有情。所作者，于彼无谄诳，以正直心而住。此是第四黑法之对治



也。”第二种白法的所缘对象，也是一切众生。所做的，就是对一切众生没有欺诳之心，依正直心而住。这是对治第四种黑法的修行。

“第三白法之对境者，谓一切菩萨。所作者，起同大师之想，随于四方赞其实德。”第三种善法的所缘对象，是一切菩萨。所做的，是将一切发心菩萨视为佛陀，并随时对其他人称扬他的功德。因为我们对佛陀不会生起轻慢毁谤之心，如果能将一切菩萨行者视为佛陀，自然不会任意造作口业。但菩萨是难以辨识的，所以，最简单的办法是像常不轻菩萨那样，将一切有情视为佛陀那样恭敬。

“夏惹瓦云：我等虽作微少之善，然无增长之相，而坏尽之相则甚多。于菩萨及法侣，以嗔恚轻蔑，互生疮疤而坏尽也。”大德夏惹瓦说：我们



这些人虽然做了一些微小善行，但这些善行却对修行没什么增长迹象，反而是坏失的相很多，原因是什么？就是对菩萨及其眷属以嗔心表示轻蔑，说三道四，造作极大口业，就像长了疮疤那样，逐渐溃烂至全身。

“以是若能将此及于菩萨前所生之疮疤断之，则《集学论》中所说之依于补特伽罗而起之损失将俱不生。”所以，如果能做到不毁谤菩萨，并且把我们嫉妒、轻视同参道友的行为彻底克服，那么像《集学论》所说的，对有情乃至菩萨所造的诽谤罪业就不会产生了。

“以不知菩萨于何有故，应如《迦叶问经》，于诸有情生大师想，是修净相，以作增上云耳。”因为我们很多时候并不知道菩萨哪里才有，哪个



才是菩萨，很可能在不知不觉中造作恶业。所以应该像《迦叶问经》所说的那样：将一切有情都视为佛陀，这样修习净观，就能令善业不断增长。事实上，一切众生本具如来智慧德相，将来都是要成佛的。所以说，把一切众生视为佛陀是有修行依据的。

“又护功德，是谓听者至时，非不往四方称赞而成过失也。此为第三黑法之对治。”所谓护功德，是说在有听众的场合要称扬菩萨功德，并不是说，如果我们不往四面八方去赞叹菩萨功德就会形成过失。也就是说，在有因缘时应该赞叹，而在没有因缘时，并不一定要刻意为之。这是对治第三种不善法的修行。

“第四白法之境者，自所成熟之有情也。所



作者，令不乐小乘，执持圆满菩提也。”第四种善法的所缘境，是那些修习声闻解脱道已经成就的有情。所要做的，就是令他们不仅安住于小乘法，而是进一步修习无上菩提。

“此亦就自己说，须将所化之机安立于圆满菩提。若所化之机不生圆满菩提之意乐，则不成罪，以不能成办之故耳，以此断第二黑法。”这主要是从自己这方面来说，就是我们对有情要有这样一种劝诫，令他们安住于圆满的菩萨道。如果对方生不起上求佛道的愿望，我们并不会因此造作罪业，因为这是对方根机没有成熟造成的，原因不在于我们。这是断除第二种不善法的方便。

“若有至心将他安立一切安乐之究竟欲乐，则虽仅令他发生少不乐之追悔，及令不乐之加行，



必不为也。能如是，则必不失菩提心。”如果我们真正生起令一切有情得到究竟安乐的愿望，那么，哪怕令有情生起一丝追悔或不乐的行为，也绝不可能去做。如果我们能够这样的话，必然不会失去菩提心。

“《师子问经》云：累生于菩提，心于梦不舍，况于未睡时，不须说何成。”《师子问经》说：怎样才能生生世世生起菩提心，就是做梦也不会舍弃？如果能够做到的话，更何况还没有入眠的时候，那就更不用提了。也就是说，让菩提心在心相续中形成巨大的力量，使其时时刻刻产生作用。

“佛告曰：或村或城邑，随其所住处，正入于菩提，以是心不舍。”佛陀对这个问题的回答是：无论在乡村还是城市，无论身在何处，都要随时



随地安住于菩提心并引导众生趣向菩提，这样才能令菩提心不相舍离。因为菩提的特征就是觉，一方面是自觉，一方面是觉他，所以做每件事都要保持觉照，都想着利益众生。

“复次，《文殊庄严刹土经》云：断除我慢、嫉妒、悭吝，及见他富饶意生欢喜，若具此四，不舍所愿。”《文殊庄严刹土经》也告诉我们：应该断除我慢、嫉妒、吝啬的不良习气，同时，看到他人取得成就而心生欢喜。如果我们能够做到这四点，就不会舍离愿菩提心。

“又《宝积经》云：若于一切威仪中修菩提心，及随作何善之先修菩提心，则于他生亦不离此宝贵之心。”又引《宝积经》说：如果我们能在行住坐卧一切威仪中修习菩提心，或者做任何一种善





行前先修习菩提心，想着为利益一切众生而做。

那么，即使在未来也能不舍离珍宝一样的菩提心。

“如是一切中而为观察等，显然而说也。”对于以上所说反复观察和思惟，就能清楚地认识到，如何在未来生命中生生世世不舍菩提心。

## 5. 犯已还净法

犯已还净法者，除不舍愿心及心不舍有情二者之外，若违诸所学，乃至未具菩提戒之间，虽无菩萨之堕罪，然以有违誓受之学处，故成恶行，当以四力而忏之。

受持菩提心之后，我们还要多方守护。一旦有所违犯，应立刻忏悔还净。

“犯已还净法者，除不舍愿心及心不舍有情二



者之外，若违诸所学，乃至未具菩提戒之间，虽无菩萨之堕罪，然以有违誓受之学处，故成恶行，当以四力而忏之。”所谓犯已还净，除了不舍愿菩提心及不舍有情这两大根本之外，如果违背前面所说的这些学处，在没有受菩萨戒之前，虽然不能构成菩萨戒的堕罪，但因为这样做已经违背对十方三宝所发的誓言，所以就成了不善行，应当依四力进行忏悔。所谓四力，就是本论业果部分所说的能破力、对治现行力、遮止力和依止力。

以上，宗大师从五个方面，为我们详细阐述了“菩提心如何发起”。第一，是阿底峡尊者传授的“七因果修法”，重点强调了大悲、平等和于一切有情修悦意之相的重要性。第二，是寂天菩萨传授的“自他相换法”，重点强调了“将自作他、



将他作自”的修行原理和意义。第三，是受持菩提心的仪轨，当我们修学七因果或自他相换生起愿菩提心之后，还要通过宣誓，使这一愿心成为我们对十方三宝和一切有情的誓言。第四，介绍菩提心的守护之道，发起愿心固然不易，但更难的是发长远心，这就需要悉心守护，令之增长。第五，介绍犯已还净之法，人非圣贤，孰能无过，关键是及时忏悔并加以改正，令发心保持纯度。

### 第三节 菩萨行的安立

如是发愿心已，于施等学处不能修学。彼亦如前所引慈氏《解脱经》所说，虽亦有大胜利，然若不于菩萨学处修行心要，则定不能成佛，故于行当学也。



《三昧王经》云：“以是当以修为心要也，何以故？童子，若以修为心要，则得无上正等菩提不难故也。”

又《修次初编》亦云：“如是，发心菩萨知自未调伏不能调伏于他已，自于修布施等极作加行，以无修行则不得菩提也。”修者，谓受戒已，于彼学处而修学是也。

受持菩提心之后，进而应该了解菩萨学处，也就是菩萨戒。看看自己能不能做到，然后再受菩萨戒就比较有把握了。这并不是说，必须完全做到才有资格受戒，但至少要有相应的心行基础。而不是把受菩萨戒当做镀金一样，只想取得一个“菩萨”的名义，根本不关心自己能否做到，甚至根本就没想到去做，就本末倒置了。



“如是发愿心已，于施等学处不能修学。彼亦如前所引慈氏《解脱经》所说，虽亦有大胜利，然若不于菩萨学处修行心要，则定不能成佛，故于行当学也。”如果我们发起愿心之后，不能修习布施等菩萨学处，这样的话，虽然像前面所引弥勒菩萨《解脱经》所说，只要发菩提心就有广大利益。但我们要知道：如果不通过菩萨学处完善自身心行，是必定不能成佛的。所以，我们要对菩萨学处努力修行，精进不懈。菩萨行的意义，主要在于帮助我们克服发心过程中夹杂的凡夫心。通过布施克服悭贪，通过持戒对治放逸，通过忍辱战胜嗔恨心，通过精进对治懈怠，通过禅定远离散乱，通过般若消除愚痴，最终圆满菩萨所具有的慈悲和智慧品质。



“《三昧王经》云：以是当以修为心要也。何以故？童子，若以修为心要，则得无上正等菩提不难故也。”《三昧王经》说：发愿菩提心之后，应当以修习菩萨行为心要。为什么这样说呢？童子，如果发菩提心者能够精进地致力于菩萨道的修行，那么成佛也就不是难事了。

“又《修次初编》亦云：如是，发心菩萨知自未调伏不能调伏于他已，自于修布施等极作加行，以无修行则不得菩提也。”《修次初编》中也说到：如果发心菩萨了解到，自己尚未调伏便无法调伏众生，就应该加倍努力地修习布施、持戒、忍辱等加行。若是不曾修习菩萨行，就不可能成就无上菩提。比如布施，既可对治自身贪心，又能令他人得到利益，是相辅相成的。



“修者，谓受戒已，于彼学处而修学是也。”  
所谓修，就是受持菩萨戒之后，按照菩萨戒的规范，广泛修习六度四摄等菩萨行。

接着，本论又提出一个关键问题，这也是我们在修行中必须具备的重要认识，即“方便与慧，随学一分，不能成佛”。宗大师之所以特别强调这个观点，是有针对性的。在吐蕃时期，大乘和尚摩诃衍到藏地弘扬禅宗，直接提倡从无分别入手，不重视闻思经教的基础，也不重视布施等方便行。当时，摩诃衍在西藏影响很大，但也有不少学人不认同他的观点。在孰是孰非的争执中，藏王到印度迎请莲花戒论师入藏，并亲自主持了一场辩论。虽然摩诃衍在辩论中落败并因此离开藏地，但他的观点并未在藏地销声匿迹。尤其是宁玛、噶举



的一些修法，和禅宗在修行用心上颇有相似之处。

而莲花戒论师基本是属于渐修之路，无论在见地和用心方法上，都与摩诃衍大相径庭。在宗大师的著作中，对摩诃衍的观点也是持否定态度的。

## 一、菩萨行的两大内容

### 1. 破斥错误观点

方便与慧，随学一分，不能成佛，故须转入修成佛之方便。然彼亦须一不错之方便，途径若错，任几许努力，果仍不生，如欲取乳而掣其角也。又虽认为不错，若支分不全，亦费力无果。譬同种子水土等，若随一不具，苗即不生。此《修次第中编》所说也。

若尔，何为全而不错之因缘耶？《大日经》云：“秘密主，彼一切种智者是从大悲之根本





生，是从菩提心之因生，是以方便而到究竟。”此中悲者，如前已说。菩提心者，世俗、胜义二菩提心。方便者，施等皆圆满也。此莲花戒所说。

有一类人，于如是之道起邪分别者曰：“凡是分别，不但恶分别，纵是善分别，亦是系缚生死，以其果报不出生死，如金索、绳索咸成系缚，黑白二云同覆虚空，白黑狗咬皆生痛苦也。以是之故，唯有无分别方是成佛之道。其施戒等者，是为未能修如了义之庸愚而说，得了义已，而更入彼等行者，如同国王降为农民，得象已而寻象迹也。”

作是说者，引八十种赞叹无分别之经以作根据而成立也。彼谓一切方便非成佛之正



道，成大诽谤。以遮佛所教示之心要，分别无我慧之观察，远舍胜义故。此莲花戒尊者虽以无垢教理善为破除，广建诸佛悦豫之善道。然至今犹有一类轻持戒等诸行者，于修道时舍弃彼等，如前而作。

又有一类，除谤方便外，见解亦同彼。及诸余者，舍以分别慧求真实之见，而许彼之任何不思为善也明矣，彼等尚不成为修空性之品类。纵许是修空性，谓善能修习者惟修空性，不须修俗谛行品者，是则显然与一切佛语相违而乖道理者也。

在这一部分，宗大师对“方便与慧”以及彼此之间的关系做了详细探讨。方便与慧的界限是什么？如果以总摄菩萨行的六度来说明，前五度



就是方便，第六度就是慧。对于佛果修行来说，两者是缺一不可的。

“方便与慧，随学一分，不能成佛。”方便，即布施波罗蜜等。慧，即般若波罗蜜。关于方便与慧，如果仅仅修学其中之一，如只有方便而没有智慧，或只有智慧而没有方便，都是不能成就佛道的。比如有些人认为，只要证得空性即可成佛，无须布施、持戒等，觉得这些只是有漏善行，与成佛了不相干。而另一些人则热衷于人天善行，对证得空性毫无兴趣。这两种类型都是有失偏颇，与佛道相违的。

“故须转入修成佛之方便。”这里所说的方便，不同于“方便与慧”的方便，是指途径和手段。所以，我们要转入能够成就佛道的途径。在很多



人的观念中，总感觉成佛非常抽象，甚至非常玄乎，仿佛那是一个不可思议的超级幻术。这主要是我们不清楚成佛要成就什么，所以不敢想象自己也能成佛。其实，成佛不是成就外在的什么，而是成就佛菩萨的品质，那就是大智慧和大慈悲。大乘的所有修行，正是围绕这两大品质展开。

“然彼亦须一不错之方便，途径若错，任几许努力，果仍不生，如欲取乳而掣其角也。又虽认为不错，若支分不全，亦费力无果。譬同种子水土等，若随一不具，苗即不生。此《修次第中编》所说也。”方向确定之后，还必须有正确途径。如果途径就错了，无论怎样努力，都是无法成就佛果的。就像我们想要挤牛奶，却抓着牛角用力，无论如何是不会有收获的。如果方法虽然正确，但并



不完整，也同样劳而无功。就像对作物生长来说，种子和水土、阳光等各种因缘都是缺一不可的。如果缺乏其中任何一种因素，都是不会长出幼苗。这是莲花戒论师的《修次第中编》所说。

这段话包含了三层意思：一是目标明确，二是手段正确，三是具足方便。这也是我们修学一切法门的注意事项。目标不明确，就会南辕北辙；手段不正确，就会徒耗心力；方便不具足，就会功亏一篑。所以，在修行过程中需要时时对照这三项指标。当修行没有进展甚至退转时，我们就要逐一检查：目标是否明确？手段是否正确？方便是否具足？可以说，这三点几乎概括了修行中可能出现的一切问题。

“若尔，何为全而不错之因缘耶？”那么，什



么才是成佛的正确途径和完整手段呢？

“《大日经》云：秘密主，彼一切种智者是从大悲之根本生，是从菩提心之因生，是以方便而到究竟。”秘密主，即金刚手秘密主。一切种智，三智之一，又作佛智。《大日经》说：佛果的无量功德，是从大悲心而产生，是以菩提心为因而产生，是通过布施等六度万行而究竟圆满。

“此中悲者，如前已说。菩提心者，世俗、胜义二菩提心。方便者，施等皆圆满也。此莲花戒所说。”其中所说的悲，就是本论之前介绍过的大悲，在七因果部分阐述得最为详细。菩提心，包括世俗菩提心和胜义菩提心两种。所谓方便，则是令布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若等菩萨行皆共圆满。这是莲花戒论师所说的。



“有一类人，于如是之道起邪分别者曰：凡是分别，不但恶分别，纵是善分别，亦是系缚生死，以其果报不出生死。”有一类人是指谁呢？在《广论》中明确指支那堪布摩诃衍等，吐蕃时期，摩诃衍从敦煌一带前往西藏弘扬禅宗。他所弘扬的用心方式，是直接从无分别入手，认为一切分别皆属妄心作用，修行可直接由无分别契入，从而顿悟本心，见性成佛。另外，摩诃衍还提出：见性即可具足一切福德，无需布施等方便。当时，摩诃衍在西藏很有影响，故此说流传广泛。后藏王听取一位大臣的意见，前往印度迎请莲花戒论师赴藏，并组织了一场大规模的辩论，结果摩诃衍落败。此后，他所弘扬的禅宗虽被政府禁止，其观点在藏地却仍有影响，并由此产生了一些弊端。



所以，宗大师在《道次第》中一再加以批判。有一类人对菩提道的修行起邪分别，他们认为：凡是分别，不但包括那些恶分别，即使是善分别，也是造作流转生死的因，所感得的果报仍在生死中。因为分别是属于意识的造作，就难免执著，因而“果报不出生死”。而大乘和尚所持的观点是直接见性，直接从无分别入手。

“如金索、绳索咸成系缚，黑白二云同覆虚空，白黑狗咬皆生痛苦也。”此句以三个比喻说明上述观点。第一个比喻是：不论纯金绳索或普通绳索，都将成为系缚；第二个比喻是：不论乌云或白云，都将遮蔽虚空；第三个比喻是，不论我们被白狗或黑狗咬伤，同样都会产生痛苦。

“以是之故，唯有无分别方是成佛之道。”这





些比喻说明，唯有无分别才是成佛之道。那么，这种观点完全一无是处吗？我觉得也不尽然。问题在于，这一修行方法对很多人来说，很可能是弊大于利的。如果没有正见为前提，没有明眼人指点，我们根本无法契入本心，所谓的无分别，只是盲修瞎炼而已。但若学人根机极利，或有明眼人指点，直接从无分别契入，确实是上乘的用心方法，无须从教理一步步抉择。因为见性所要见的，并没有离开你的本心，在现有心行是可以触及的。所以，大乘和尚的观点并非全无道理，但不是常规修行途径。对多数人而言，还是要从闻思获得正见，然后从有分别的正见契入无分别的正见。他的错误在于，在强调无分别慧的同时，否定了分别慧的修行，否定了布施、持戒等方便行。因为



无分别慧的获得离不开由如理分别建立的正见。更何况，成佛除了成就智慧以外，还要成就慈悲，这就必须修习布施等前五度。宗大师对这一观点的批判，对佛教健康发展是有积极、正面的意义。否则，就像用仅适合个体的特殊教育来替代常规教育，必然会问题重重。

“其施戒等者，是为未能修如是了义之庸愚而说。得了义已，而更入彼等行者，如同国王降为农民，得象已而寻象迹也。”按照摩诃衍他们的观点，认为布施、持戒等方便行，只是那些没能力通过修行见性的愚痴者和平庸者所修。如果见性后还要修习布施等善行，就像国王把自己降格为农民，就像我们已经找到象王之后，却要去寻找大象脚印一样。



“作是说者，引八十种赞叹无分别之经以作根据而成立也。彼谓一切方便非成佛之正道，成大诽谤。”持此观点者并不是凭空想出来的，也引用了八十种赞叹无分别的经典作为依据，从而成立这一观点。他们认为，一切方便都不是成佛的正道，或者说，和成佛是不相应的。在宗大师看来，这种观点是对佛法的极大诽谤。

“以遮佛所教示之心要，分别无我慧之观察，远舍胜义故。”之所以称为诽谤，宗大师认为，这种观点障碍了佛陀所开示的修行心要，否定了分别无我慧的观察修，就无法证得胜义，证得空性。

“此莲花戒尊者虽以无垢教理善为破除，广建诸佛悦豫之善道。然至今犹有一类轻持戒等诸行者，于修道时舍弃彼等，如前而作。”虽然莲花戒



尊者以清净无垢的正见对这些错误观点进行了破斥，广泛开显并建立令诸佛欢喜的修行正道，但至今仍有一些轻视持戒等方便行的修学者，在修行过程中舍弃前五度，就像前面所说的那样，想直接从无分别契入。

“又有一类，除谤方便外，见解亦同彼。及诸余者，舍以分别慧求真实之见，而许彼之任何不思为善也明矣，彼等尚不成为修空性之品类。”还有一类人，除了认为大乘和尚舍弃方便行固然不对，但对佛法的见地却与之相同。至于其他人，则舍弃以分别慧契入实相的认识，认为什么都不思惟就是最直接的修行。事实上，这些都无法成为修证空性的途径。如果什么都不想就是修空性，那无想定是不是修空性？



“纵许是修空性，谓善能修习者惟修空性，不须修俗谛行品者，是则显然与一切佛语相违而乖道理者也。”乖，相违。即使确实是在修习空性，如果认为善于修行者只需要修证空性，不需要修习各种安立于俗谛的善行，如布施、持戒等，显然是与佛陀所说相违背的，是将真俗对立起来。虽然空性要从无分别契入，但不是说什么都不思惟，那可能是一种浑沌状态。如果单纯追求无分别，和修空性是不相应的。因为分别慧和无分别的空性是不冲突的，在心行上是属于两个层面，就像虚空和云彩并不对立。一个人只看到云彩时，可能被其遮蔽而看不到虚空。但若安住于虚空，云卷云舒，对虚空是没有影响的。当我们安住于虚空般的空性，心就不会有粘性了，任何念头的来



去对你丝毫没有影响，可以终日分别而不染污。

所以说，修空性并不否定布施等种种善行。

以上，是对当时藏地存在的一些错误观点的批判。接着要广引经论，证明“方便与慧，随学一分，不得成佛”的观点。事实上，整个大乘经典的建构，乃至一切法门的施设，都离不开方便与慧这两大支柱。

## 2. 方便与慧，随学一分，不得成佛

### ① 依无住涅槃说明

诸大乘人之所修，是无住涅槃。彼中不住世间者，是以通达真实之慧，依胜义道之次第，或甚深道，或智资粮，或慧之支分等而修。不住寂灭涅槃者，是以了知尽所有性之慧，依世俗道之次第，或广大道，或福资粮，



或方便之支分等，以修习故也。

“诸大乘人之所修，是无住涅槃。”大乘行者所修的是无住涅槃。这是相对声闻的无余依涅槃所言，即不住于涅槃，但同时也不住于生死。如果仅仅不住于涅槃，那就是凡夫；如果仅仅不住于生死，那就是二乘。对于菩萨来说，虽然已经超越生死，但因为悲愿驱动，依然在轮回中救度众生。和凡夫不同的是，他们已经具备了不住世间的能力，所以能广度众生而自在无碍。而对多数人来说，不必说生死，就是一个念头生起时都会被抓住，想不住都做不到。

“彼中不住世间者，是以通达真实之慧，依胜义道之次第，或甚深道，或智资粮，或慧之支分等而修。”所谓不住世间，就是以通达空性而成就



无相、无所得的智慧，这是依据通达胜义道的次第，或是依据甚深道，或是依据智慧的资粮，或是依据慧的支分修习而获得。一旦成就无所得的空性慧，就具有不住世间的能力，这是菩萨在轮回中自在的关键。

“不住寂灭涅槃者，是以了知尽所有性之慧，依世俗道之次第，或广大道，或福资粮，或方便之支分等，以修习故也。” 尽所有性，即了知一切法的缘起差别相。世俗道，在道次第中，从依止善知识到奢摩他都是世俗道的范畴。广大道，即利益一切众生的广大菩萨行。福资粮，是成就福德的资粮。菩萨不住寂灭涅槃，是因为了知尽所有性的差别智。这一智慧或是依世俗道的次第，或是依广大道，或是依福资粮，或是依方便的支





分而修习成就。

成就差别智，才能更广泛地利益众生。不是说通达空性慧，就同时通达了世间所有智慧。阿罗汉也有慧解脱和俱解脱之分，如果仅仅通达空性，是否不用学习就会开汽车，就会用电脑？答案是否定的。所以，菩萨要从五明处学，这样才能同时安住于如所有性和尽所有性。既了知诸法空性，又了知诸法差别，所谓“能善分别诸法相，于第一义而不动”。

这是从无住涅槃的角度，说明菩萨须具足智慧和方便。



## ② 依经典说明

《秘密不可思议经》云：“智资粮者，是断一切烦恼也。以福资粮者，是长养一切有情也。世尊，以是因缘，菩萨摩訶萨当于福智资粮而精进也。”

又说《无垢称经》亦云：“诸菩萨之系缚云何？解脱云何？答曰：无方便摄之慧者，系缚也；方便摄之慧者，解脱也。无慧摄之方便者，系缚也；慧摄之方便者，解脱也。”

又《象头山经》云：“诸菩萨之道者，总略为二。云何为二？所谓方便及慧也。”

彼等诸义，《道炬》亦云：“离慧度加行，而障不能尽。故为断无余，烦恼所知障。慧度瑜伽师，常应修方便。由慧离方便，及方



便离慧。故佛说云缚，以是二勿离。”

又云：“具慧度行舍，施波罗密等，诸善资粮净，佛说为方便。诸修方便力，而复能修慧，彼速得菩提，非唯修无我。已曾通达蕴，处及界无生，了知自体空，遍释名为慧。”明显而说之。

《宝髻经》云：“须具足施等一切方便，而修一切种最胜之空性。”

又《集研核经》云：“诸菩萨为菩提故而修六度，诸愚痴人谓但应学慧度，以余何须用？此破坏心也。”复云：“又诸愚人谓唯以一法而证菩提，即空性是。彼等之行，皆不净也。”



接着，宗大师引经据典，以圣言量说明“方便与慧，随学一分，不得成佛”的观点。

“《秘密不可思议经》云：智资粮者，是断一切烦恼也。以福资粮者，是长养一切有情也。世尊，以是因缘，菩萨摩诃萨当于福智资粮而精进也。”《秘密不可思议经》说：智慧资粮的作用，在于断除一切烦恼，当心安住于遍知的智慧，安住于觉性或明空不二的状态时，烦恼就没有多大力量了。而福德资粮的作用，在于长养并利益一切有情。世尊，正因为菩萨必须具备这两种能力，所以在因地修行中就应该对此不断精进努力，最终才能圆满福智资粮。

“又说《无垢称经》亦云：诸菩萨之系缚云何？解脱云何？答曰：无方便摄之慧者，系缚也；方便



摄之慧者，解脱也。无慧摄之方便者，系缚也；慧摄之方便者，解脱也。”《无垢称经》，即汉传佛教的《维摩诘经》。《无垢称经》也说：什么是菩萨的系缚？什么是菩萨的解脱？回答是：没有大悲和菩提心摄受的智慧，就会系缚于无余涅槃一边；有大悲和菩提心摄受的智慧，才能成就无住涅槃的解脱。从另一个角度来说，没有空性慧摄受的方便，就会有所得，使我们系缚于生死，系缚于轮回，不能“应无所住而生其心”。唯有以空性慧摄持的方便，才能令我们成就解脱。所以在修习菩萨道过程中，必须具足方便与慧，这样才能摆脱空有二边的系缚，摆脱生死涅槃的系缚，所谓“悲不住涅槃，智不住生死”。一方面对利益众生保有极大热情，保有无尽悲愿，但另一方面要做得了无牵挂。既不是不做，



也不是像世人那样执著地做。

“又《象头山经》云：诸菩萨之道者，总略为二。云何为二？所谓方便及慧也。”下边又引《象头山经》说：菩萨道的修行，简单概括起来主要有两大内容。到底是哪两种呢？就是方便和智慧。

“彼等诸义，《道炬》亦云：离慧度加行，而障不能尽。故为断无余，烦恼所知障。慧度瑜伽师，常应修方便。”《道炬》，即《菩提道炬论》，是阿底峡尊者应藏王菩提光提出的七个问题而造，这些都是当时亟待澄清的错误观点。所知障，因无明而不能了知诸法差别。关于方便和智慧的内涵，阿底峡尊者的《菩提道炬论》也作了阐述：如果离开空性慧修习加行和资粮，是无法断除一切烦恼障和所知障的。为了彻底断除烦恼和所知二障，



那些具有空性慧的禅师们，也需要修习方便。

“由慧离方便，及方便离慧。故佛说云缚，以是二勿离。”《道炬论》还说：如果因为重视修慧而远离方便，或仅仅重视方便而忽略智慧，佛陀都称之为束缚。所以我们应该二者兼而修之，不能远离其中任何一种。接着，说明什么是方便，什么是慧。在六度中，除般若以外，前五度所修的善行，所积累的资粮，都是属于方便。

“又云：具慧度行舍，施波罗密等，诸善资粮净，佛说为方便。诸修方便力，而复能修慧，彼速得菩提，非唯修无我。”在邢肃芝所译的《略论》中，偈颂第一句为“除去般若度”，含义更为清晰。《道炬论》又说：除了般若度之外，修习布施波罗蜜等种种清净的福德资粮，佛陀称之为方便行。只



有当我们具足种种方便之后，再来修习智慧，才能迅速成就无上菩提。并不是说，仅仅修习无我就能证得菩提的。

“已曾通达蕴，处及界无生，了知自体空，遍释名为慧。”《道炬论》接着告诉我们：什么是慧。佛法所说的慧，是通达空性的智慧，这就要认识到五蕴、十二处、十八界都是因缘和合，当体即空，生即无生，具备这样一种认知能力，就是空性慧的作用。

“明显而说之。”在以上所引的这些偈颂中，阿底峡尊者对方便和慧的关系做了清晰的阐述。

“《宝髻经》云：须具足施等一切方便，而修一切种最胜之空性。”《宝髻经》说：菩萨道修行必须具足布施等五度的一切方便，同时还要修习





最殊胜的空性慧。所谓一切种最胜之空性，是指已得布施至静虑五度功德者而修空性，才可称为一切种最胜空性。

“又《集研核经》云：诸菩萨为菩提故而修六度，诸愚痴人谓但应学慧度，以余何须用？此破坏心也。”另外又引《集研核经》说：菩萨为了成就无上菩提，所以应该修习六度。智慧不够的愚痴者却认为，只要修习慧度即可，其他那些方便行有什么用呢？这不仅是对五度的否定，也障碍慧度的圆满。

“复云：又诸愚人谓唯以一法而证菩提，即空性是。彼等之行，皆不净也。”《集研核经》又说：还有一些愚痴者以为，只要依一法就能证得菩提，那就是空性的修行，持这种观点的人不能清净法



行。这一观点极其荒谬，所以佛陀称之为“愚人”，因为他们偏赞空慧而否定广行，不但行不清净，见也是不清净的。

引经据典之后，宗大师对当时教界存在的种种错误观点逐一作了批驳。

### ③ 批驳错误观点

#### 【破斥通达空性即无须修方便】

倘作是想，修学施等诸行者，是无坚固通达之空性，若有则足矣。设如是者，则已得初地等诸佛子，及特于无分别智获得自在之八地菩萨，当不须行。

然此非应理。十地菩萨虽各地以施等而为主要，然非于余等不行也。以《十地经》说“故谓于一一地，或行六度，或行十度也。特



别于八地中，一切烦恼皆已断尽，安住寂灭一切戏论胜义之时，复由佛劝云：仅此通达空性不能成佛，以诸声闻独觉亦得此也。须观我等身相、智慧、刹土等，诸皆无量，我之力等亦汝所无，故应发起精进。”又应思惟种种烦恼侵扰未寂之有情，亦勿舍弃此忍门。

如是劝已，于菩萨行犹须修学故，余人须行，则何待言哉。至于无上密部最高道时，虽有不同，然总于金刚乘及波罗密多乘，于发菩提心及学六度共同之道大体相同，如前已说。

首先，破斥通达空性之后就不需要再修方便行的观点。

“倘作是想，修学施等诸行者，是无坚固通达



之空性，若有则足矣。设如是者，则已得初地等诸佛子，及特于无分别智获得自在之八地菩萨，当不须行。”如果有人以为，那些需要修布施等方便行的人，只是因为他们尚未通达空性。若是通达空性，那就已经足够，无须再修。假如这种观点成立的话，那些已经证得初地的修行者，或是成就无分别智的八地菩萨们，自然就不需要再修了。事实又是如何呢？

“然此非应理。十地菩萨虽各地以施等而为主要，然非于余等不行也。”事实上，以上所说的这些观点是完全没有道理的。对十地菩萨的修行来说，虽然每一阶段都有不同侧重，如初地着重修习布施，二地着重修习持戒，但在修习布施或持戒时，并非不再修习其他。



“以《十地经》说：故谓于一一地，或行六度，或行十度也。”所以《十地经》说：菩萨在修习十地的每个阶段，或者要修习六度，或者要在六度的基础上进一步修习十度（增加愿、力、方便、智四项）。其中，每一地都有对应的修行，比如初地的重点是修布施，二地的重点是修持戒，三地的重点是修忍辱，四地的重点是成就精进，五地的重点是成就禅定，等等。如果证得空性就无须修习布施的话，那地上菩萨，尤其是八地菩萨就不需要修这些了，其实不然。我们接着看佛陀是怎样告诫那些八地菩萨的。

“特别于八地中，一切烦恼皆已断尽，安住寂灭一切戏论胜义之时，复由佛劝云：‘仅此通达空性不能成佛，以诸声闻独觉亦得此也。须观我等



身相、智慧、刹土等，诸皆无量，我之力等亦汝所无，故应发起精进。’又应思惟种种烦恼侵扰未寂之有情，亦勿舍弃此忍门。”特别是对八地菩萨来说，一切烦恼都已断除殆尽，已时刻安住于灭除一切戏论的空性中，佛陀依然告诫他们说：仅仅通达空性是不能成佛的，因为那些声闻缘觉也已证得空性。你们要看到，诸佛那样的身相、智慧及佛国净土，都是无比圆满，无比庄严，你们尚未成就吧？我所成就的功德之力，你们也不曾拥有吧？所以你们应该精进努力，不能得少为足。你们还要想到那些被种种烦恼困扰，内心尚未寂静的有情，不能舍弃他们，应该继续修习六度或十度来帮助他们。

“如是劝已，于菩萨行犹须修学故，余人须行，



则何待言哉。”既然佛陀是这样告诫的，也就是说，连八地菩萨都要继续修习六度，那其他人自然也必须这样做，还有什么可说的呢？

“至于无上密部最高道时，虽有不同，然总于金刚乘及波罗密多乘，于发菩提心及学六度共同之道大体相同，如前已说。”到了无上密部的最高阶段时，虽然修行方式与显宗有所不同，但总的来说，无论金刚乘还是菩萨乘，对于发菩提心和修学六度这些共法的内容，都是大体相同的。相关内容，前面都已做了介绍。

这一段，主要驳斥了通达空性后无须修习方便的谬论。



### 【破斥不分别即具足六度】

若复作是言，非说不须施等，谓于彼等任何亦不思惟，则施等皆完全矣。以不耽著能施、所施、施物故，而无缘之施则全，如是余等亦全。经中亦说，于一一度中摄六度故耳。

倘仅以此即全者，则外道于心一境性之止中平等住时，亦无耽著故，当全一切波罗密多。又别如《十地经》说，虽声闻独觉亦有于法性无分别智，于彼平等住时，当全一切菩萨之行，成大乘也。

若因经说，一一度中便能摄六，即以为足。则献坛供，亦说涂牛粪水之行施有六，唯为彼而应理耶？是故以见摄行及以方便摄





慧者，譬有慈母因爱子死，为忧所苦，与余谈说等时，任起何心，而忧恼之势力不灭，然非一切心皆是忧心。

如是若通达空性之智势猛，则于布施、礼拜、旋绕等时，缘彼等心，虽非通达空性，然具彼之势力而转，亦无相违。初修之时若以猛利菩提心为前行，则虽住空性定时菩提心不现起，然以有彼力执持，亦无相违。慧与方便不相离之理，亦如是也。

接着，破斥不分别即具足六度的观点。

“若复作是言，非说不须施等，谓于彼等任何亦不思惟，则施等皆完全矣。以不耽著能施、所施、施物故，而无缘之施则全，如是余等亦全。”或者又说什么：我们并非说不要修布施等方便，而是说，



当你对布施等一切善行都不思惟、不分别时，就已具足布施等六度。因为当我们不执著于能施之人、受施对象、所施物品时，就是三轮体空，不仅具足了布施功德，也具足了其他五度的功德。

“经中亦说，于一一度中摄六度故耳。”经典中也曾说到，在布施等每一度中都包含着六度。那么，宗大师为什么要批判这个观点，又是怎样对此进行批驳的呢？

“倘仅以此即全者，则外道于心一境性之止中平等住时，亦无耽著故，当全一切波罗密多。”心一境性，指禅定的心理状态。如果认为不思惟、不分别时就已具足布施，甚至具足六度，那么外道在安住于心一境性的止禅时，也是不思惟、不分别的，应该也具足六波罗蜜了。这显然是不成立的。



“又别如《十地经》说，虽声闻独觉亦有于法性无分别智，于彼平等住时，当全一切菩萨之行，成大乘也。”法性，诸法的真实体性。又如《十地经》所说：虽然是声闻独觉，但也证得了法性，如果不分别就能具足六度的话，当他们安住于无分别智时，也应该具足大乘菩萨的一切修行，跻身于大乘之列。但事实并不是这样，否则就存在把声闻与菩萨混淆的过失。

“若因经说，一一度中便能摄六，即以为足。则献坛供，亦说涂牛粪水之行施有六，唯为彼而应理耶？”如果因为经中曾经说到，六度的每一度都能含摄全部六度，便以此作为依据。那么在献坛供时涂牛粪水作为供养，经中也说这一行为具足施等六度，难道修行就仅仅是献坛供吗？如



果这样就能完成整个佛道修行，难道是合理的吗？

“是故以见摄行及以方便摄慧者，譬有慈母因爱子死，为忧所苦，与余谈说等时，任起何心，而烦恼之势力不灭，然非一切心皆是忧心。”所以说，以空性见引导菩萨行，或以菩萨行摄持空性见，两者虽然相互融摄，但不能等同起来。就像慈母因为痛失爱子，终日被忧愁缠绕，不论和他人聊天还是做事等，不论现起什么心行，那种忧愁的力量始终不会消失。也就是说，一切心行都会被忧愁所笼罩，但不等于说，一切心行都是忧心。这个比喻说明，见和行虽可融摄，却不能互相取代。

“如是若通达空性之智势猛，则于布施、礼拜、旋绕等时，缘彼等心，虽非通达空性，然具彼之势力而转，亦无相违。”如果一个人通达空性，而



且力量非常强大，那么他在布施、拜佛、绕佛时，虽有各自不同的心行，如布施有布施的心，礼拜有礼拜的心，但因空性观照力强大，所以这些心行和空性慧并不违背，是可以同时并存的。

“初修之时若以猛利菩提心为前行，则虽住空性定时菩提心不现起，然以有彼力执持，亦无相违。慧与方便不相离之理，亦如是也。”如果我们最初修行时能以猛利菩提心作为前提，那样的话，虽然安住于空性定时没有特别修菩提心。但因为菩提心的串习力在执持，两者也是没有冲突、不相分离的。智慧和方便不相违背的原理也是同样。

这一段，宗大师破斥了不分别即具足六度的道理，告诉我们：六度中的见与行可以相互融摄，但不能互相替代。



### 【破斥一切分别皆属法我执】

于说福德资粮之果，为世间身财长寿等，亦不应错误。若方便与慧相离，虽是世间，倘以慧摄持，则极可为解脱与种智之因也。如《宝鬘论》云：“大王，佛色身从福资粮生。”教有无量也。

复次，汝设作是说：“虽趣恶趣之因，一切恶行烦恼皆能转为成佛之因。”或又说言：“虽成善趣之因，施戒诸善亦是生死因，不成菩提之因。”此当平心而论。

又于经说：“于施等六度现行耽著，是魔之业。”

《三蘊经》亦云：“由堕所缘而行布施，及执戒为胜守护戒等，彼等一切皆当忏悔。”



又《梵问经》云：“尽其所有一切行之观察者，分别也。无分别者，菩提也。”如是等处，不应误解。

初之义者，由于二我颠倒耽著而发起行施等者，以不清净说为魔业，非谓施等即为魔业。若不尔者，说堕所缘而施，则不须堕于所缘，理应总说布施当忏悔，然不如是而说故耳。《修次第末编》中如是答复之理，最为切要。

若邪解此已，则将一切行品为执补特伽罗或法我之相，认为有相故也。苟念舍此物之舍心，及念防此恶行之防心，并如此一切善分别，皆是执三轮之法我执。则诸得法无我见者，当如嗔慢等而灭一切种为应理，不



可为彼而依之矣。

若将此为此想之一切分别皆属分别三轮之法我执，则于善知识功德及思暇满、大义等，并念死、思恶趣苦及皈依、从此业生此果、修慈悲、菩提心、于行菩提心之学处等一切修学，皆是须想此者此也，从此生此，于此有此功德过失。如是思惟，引生决定。于彼有几许大之决定，则法我执愈增长。又于法无我修几许大之决定，则彼等道之决定渐次微小。行与见之两方面，如寒热之相违。于此二种，无生猛利恒常决定了知之地位矣。

是故，如于果时所得之法身及色身二不相违，则于修道时，亦须于二我相执之寄托，须无微尘许之戏论，引起决定了知。于从此





生此及于此有此功德过患等，亦引起定解，二者不相违也。彼亦于根本之见，抉择二谛之理而得自在。

以教理正之，于一切世出世法之本体中，抉择无有尘许之自性成就，而安立胜义之量，与因果法亦不爽毫厘，别别决定安立因果名言之量，二者彼此互助，岂成能损所损者哉。于此若得决定，则可称为通达二谛之义及得佛意者也。

第三经义，彼经尔时是观察生住等时，说施等于真实不生，谓分别者唯是安立之意，非说不依彼等而当弃舍。此《修次末编》中说也。



接着，宗大师举出一些容易使人产生歧义的经文，破斥把一切分别等同于法我执的观点。

“于说福德资粮之果，为世间身财长寿等，亦不应错误。若方便与慧相离，虽是世间，倘以慧摄持，则极可为解脱与种智之因也。”种智，为一切种智略称，即佛了知一切法的智慧。经上说的福德资粮之果，就是世间的色身、财富、长寿等，对这些问题也不能产生误解。这些世间福德，我们过去总觉得是有漏的，是不究竟的，是修行人不该追求的。是不是这样呢？如果方便和智慧相离，没有空性慧的摄持，那的确是世间有漏之因。但若能以空性慧摄持布施等善行，就可成为解脱和成佛之因。

“如《宝鬘论》云：‘大王，佛色身从福资粮生。’



教有无量也。”正如《宝鬘论》所说：佛陀的色身是从福德资粮而生。关于这方面的经证，佛典中还有很多。佛陀的身相，包含法、报、化三身。其中，法身是靠空性慧成就，报身及化身则是通过修习方便和福德资粮而成就。当然，方便及福德资粮是要在空性慧的摄持下，才能成为佛果资粮。

“复次，汝设作是说：‘虽趣恶趣之因，一切恶行烦恼皆能转为成佛之因。’或又说言：‘虽成善趣之因，施戒诸善亦是生死因，不成菩提之因。’此当平心而论。”那么，假使有些人说什么：虽然造了堕落恶道的因，但一切烦恼恶行都能转化为成佛之因。或者说什么，虽然种了布施持戒等导向善趣的因，也是流转生死之因，不是成就菩提之因。在宗大师看来，这得看实际情况，不能一



概而论。

“又于经说：于施等六度现行耽著，是魔之业。”  
还有些人引经据典地说：对布施等六度产生的执著，正是生死轮回之业。引用这段话的潜台词就是：既是生死之业，何必努力修习？

“《三蕴经》亦云：由堕所缘而行布施，及执戒为胜守护戒等，彼等一切皆当忏悔。”《三蕴经》也说：如果执著于布施功德而修布施，或是执著于戒的殊胜来持戒，这些都是需要忏悔的。因为这是以染污而非清净的心在布施，在持戒。

“又《梵问经》云：尽其所有一切行之观察者，分别也。无分别者，菩提也。”《梵问经》则说：尽其所有一切行的观察，都是分别。无分别者，才是菩提。



“如是等处，不应误解。”宗大师告诉我们：对以上所引经文的含义，我们不应该错误理解。接着，宗大师又对所引经文的真实内涵作了剖析。

“初之义者，由于二我颠倒耽著而发起行施等者，以不清净说为魔业，非谓施等即为魔业。”初，指“于施等六度现行执著，是魔之业”。二我，人我执，法我执。如果带着我法二执的颠倒执著而行布施等，因为这一布施的用心不清净，所以称为魔业，并不是说布施等行为就是魔业。也就是说，我们要把布施和对布施的执著分开。关于这个道理，唯识宗解释得特别清楚。从唯识角度来说，布施的行为是依他起，而对布施产生的执著则是遍计所执，是流转生死之因。

“若不尔者，说堕所缘而施，则不须堕于所缘，



理应总说布施当忏悔，然不如是而说故耳。”如果不是这样的话，经典为什么强调是“堕所缘”而施呢？如果施等六度本身属于魔业，就无须特别指明为“堕所缘”。而应当总的说明：布施就需要忏悔。事实上，经中并不是这样说的。这和《金刚经》所说的“若住相而行布施，如人入暗”是同样道理。无论“堕所缘”还是“住相”，都是有特定范围的，是特指某种布施而非全部。此外，这么说的对象是菩萨而非其他。只有对菩萨来说，堕所缘的布施等行为才会构成菩萨地至成佛路上的障碍。而对多数初学者来说，开始布施时多少都会存在“堕所缘”的问题，如果也要忏悔的话，又怎么能积聚福德资粮呢？

“《修次第末编》中如是答复之理，最为切要。”



莲花戒论师的《修次第末编》中，对这些问题有着详细回答，最为切要。

“若邪解此已，则将一切行品为执补特伽罗或法我之相，认为有相故也。” 如果对此产生误解，将布施等一切善行等同于我执和法执，认为它是有我相和法相的，是和空性不相应的。如果我们这样认为，会出现一个什么结果呢？

“苟念舍此物之舍心，及念防此恶行之防心，并如此一切善分别，皆是执三轮之法我执。则诸得法无我见者，当如嗔慢等而灭一切种为应理，不可为彼而依之矣。” 苟，如果，假使。三轮，施者、受者、施物。如果认为修习布施的舍心，及防范不良行为的正念和所有一切善分别都是执著三轮的法我执，那些已经证得法无我的行者，就



应该像对待嗔心、慢心一样，把一切善念通通断除，而不是依此断恶修善。倘若这样，证得法无我和成就善心就是对立的了。接着，宗大师又作进一步引申。

“若将此为此想之一切分别皆属分别三轮之法我执，则于善知识功德及思暇满、大义等，并念死、思恶趣苦及皈依、从此业生此果、修慈悲、菩提心、于行菩提心之学处等一切修学，皆是须想此者此也，从此生此，于此有此功德过失。如是思惟，引生决定。”如果将如理的思惟分别都等同于三轮中的法我执，那么，修习善知识的功德及思惟暇满大义、念死无常、念恶趣苦，乃至皈依、业果、修慈、修悲、修菩提心、行菩萨行等一切学处时，都需要思惟这一法内涵是什么，怎么做会产生什





么结果，有什么样的功德和过失。通过这些思惟，才能决定怎样继续修行。

“于彼有几许大之决定，则法我执愈增长。又于法无我修几许大之决定，则彼等道之决定渐次微小。”彼，指之前所说的于善知识功德及思惟暇满、大义等一切修学。如果这些思惟等同于法我执，那么，对善知识功德等所思法义有多少确定认识，法执将随之增长。反过来说，于法无我产生多少认识，对善知识功德等法义的思惟就会减弱。这将造成什么结果呢？

“行与见之两方面，如寒热之相违。于此二种，无生猛利恒常决定了知之地位矣。”结果必然导致行为和见地两方面，如同冷热两个极端，此消彼长。这种相互抵消的作用，使学人对于行和见都不



能生起猛利、稳固而确切的定解。当空性见有所深入时，菩萨行就随之退转；而菩萨行有所进展时，空性见又随之退转。就像拉锯战一样，彼此内耗，怎么可能修行有成呢？

“是故，如于果时所得之法身及色身二不相违，则于修道时，亦须于二我相执之寄托，须无微尘许之戏论，引起决定了知。”所以，如果从佛果成就的法身和色身并不相违来看，在因地修行上，就应具备不相违的见和行。也就是说，对我法没有丝毫执著，对一切无自性产生决定信解。

“于从此生此及于此有此功德过患等，亦引起定解，二者不相违也。”了知一切法无自性的同时，还要了知由如是因感如是果，对善行招感乐果、恶行招感苦果引起决定胜解。这两种认识是不相



违背的，换言之，无自性的毕竟空和缘起的宛然有是不相违背的。

“彼亦于根本之见，抉择二谛之理而得自在。”二谛，即世俗谛和第一义谛，前者指一切因果缘起的现象，后者是开显一切法空无自性。有了以上这些认识之后，我们将获得中观的根本正见，即通过对俗谛和真谛的抉择观察，对一切法具有圆融无碍的认识。

“以教理正之，于一切世出世法之本体中，抉择无有尘许之自性成就，而安立胜义之量，与因果法亦不爽毫厘，别别决定安立因果名言之量，二者彼此互助，岂成能损所损者哉。”正之，改掉偏差或错误。我们需要通过教理树立正见，改掉偏差和错误，于一切世间法和出世间法的本体中，



确信没有丝毫自性可得，由此安立胜义谛。这与缘起因果法及世俗名言的安立没有丝毫的混淆和冲突，二者是相辅相成的，怎么会互相损害呢？

“于此若得决定，则可称为通达二谛之义及得佛意者也。”对以上所说法义能够确信无疑，才称得上通达真俗二谛，真正了解佛陀的本怀。

“第三经义，彼经尔时是观察生住等时，说施等于真实不生，谓分别者唯是安立之意，非说不依彼等而当弃舍。此《修次末编》中说也。”第三经，指前面所引的第三段引文，即《梵问经》中的“尽其所有一切行之观察者，分别也。无分别者，菩提也”。第三经的真实含义，是从观察缘起法的生住来看，布施等行为都是没有自性的，在生起的当下就是不生。经中所说的分别，只是说明这些



行为没有自性，唯是假名安立，并不是说我们不需要修习这些行为，更不是要舍弃这些行为。这是《修次末编》所说的。

通过对所引经典的分析，说明菩萨行者不但应当发菩提心，行菩萨行，而且应当在通达空性的前提下广行六度。这样才能福慧双修，六度互摄，使所行成为真正的菩提资粮。虽然在空性中一切了不可得，但在缘起因果中，我们要清楚什么是善，什么是恶？什么应该取，什么应该舍？总之，要正确认识空有两个方面，既不偏于“空”，也不住于“有”。不能因为认识空性就否定缘起，也不能因为认识缘起就执著于此，所谓“实际理地不受一尘，佛事门中不舍一法”。



## 【一分道品而不足】

以一分道品而不足者，《集经论》亦云：“离善巧方便之菩萨，不应于甚深法性精进勤修。”明显说之。

《秘密不可思议经》亦云：“善男子，譬如烈火，从因而燃。因若无者，则当息灭。如是从所缘而心然，若无所缘，心则寂灭。善巧方便之菩萨，以清净般若波罗密多，了知寂灭所缘。于善根所缘亦不寂灭，于烦恼所缘亦不生起，于波罗密多所缘亦为安住，于空性所缘亦为分别。于一切有情，以大悲心于所缘亦观也。”谓于别别所说无缘有缘，须判别也。

如是于烦恼及执相之缚须缓，学处之绳



则须紧。于性遮二罪须坏，于诸善业则不须坏。故以学处拘束，与为执相之缚，二者不同。守戒而缓，及我执之缚而缓，二者亦不同。坏与解脱等义，亦应善为观察。

莲花戒阿闍黎破不作意之理者，谓住于抉择胜义理之见上，于余任何亦不作意。专注一趣而修者，非其所破。若非住于抉择胜义理之见而心不行动，任何亦不分别而住为修空性者，是所破也。此是显密皆同。然显密二中，以分别慧观察已，于彼修习有如何共同与不同之理者，下文当说之。

这一段，说明仅修一分道品是不足以解脱的。

对于佛法修行来说，方便与慧如车之两轮，鸟之双翼，缺一不可。



“以一分道品而不足者，《集经论》亦云：‘离善巧方便之菩萨，不应于甚深法性精进勤修。’明显说之。”关于仅仅修习方便或智慧的不足之处，《集经论》也说：不具备善巧方便的菩萨行者，不应该对于甚深空性努力专修。其中的意思表达得非常明确。

“《秘密不可思议经》亦云：善男子，譬如烈火，从因而燃。因若无者，则当息灭。如是从所缘而心燃，若无所缘，心则寂灭。”《秘密不可思议经》说：善男子，就像烈火是由诸多因素而燃烧，如果没有木柴、空气等燃烧之因，再猛烈的火焰也会熄灭。我们的心念同样是由各种所缘而生起，包括内在种子和外在境界。如果没有所缘构成的影响，念头也会随之寂灭。





“善巧方便之菩萨，以清净般若波罗密多，了知寂灭所缘。于善根所缘亦不寂灭，于烦恼所缘亦不生起，于波罗密多所缘亦为安住，于空性所缘亦为分别。于一切有情，以大悲心于所缘亦观也。”《秘密不可思议经》中接着说到：那些具有方便善巧的菩萨，以清净的般若智慧，了知通达空性的所缘，知道什么应该止息，什么应该努力。对于善根生起的所缘不会无所作为，而对烦恼的所缘则不再生起。对于开启般若智慧的所缘，如禅定等修行，能够安住其中。但对一切有情也能依悲心进行观修，而不是因为修习空性，观一切如幻，对有情的痛苦也视而不见，漠然待之。

“谓于别别所说无缘有缘，须判别也。如是于烦恼及执相之缚须缓，学处之绳则须紧。于性遮



二罪须坏，于诸善业则不须坏。”性遮，性罪和遮罪，前者是杀盗等本身属于罪恶的行为，后者是根据不同情况所制定，如饮酒等。这就是说，对修行过程中哪些是需要努力的善缘，哪些是需要止息的违缘，我们必须加以抉择。这样才能针对不同所缘，采取不同的对待方式。对烦恼和执著的束缚，我们要尽量放下。对于持戒等学处，则要认真对待，严格遵循。对于所有性罪和遮罪必须彻底断除，而对生起善业的种种心行则不能加以毁坏。

“故以学处拘束，与为执相之缚，二者不同。守戒而缓，及我执之缚而缓，二者亦不同。坏与解脱等义，亦应善为观察。”所以说，我们对所受戒律要谨小慎微，这种约束是自觉的，和因执著产生的束缚完全不同。因为持戒这种约束对修行



人是必须的，是有益身心健康的，而执著产生的束缚只会制造痛苦。反之，放松持戒和放下执著也是完全不同的，前者会使我们进入不善相续中，而后者能使我们从不善相续中走出，需要区别对待。对于断除和解脱等内涵，我们应当仔细观察。

“莲花戒阿阇黎破不作意之理者，谓住于抉择胜义理之见上，于余任何亦不作意。专注一趣而修者，非其所破。若非住于抉择胜义理之见而心不行动，任何亦不分别而住为修空性者，是所破也。”莲花戒论师所破除的不分别是有特定内涵的，如果说在修行即将契入空性时，专注于无分别而修，这种不作意并非论师所破。如果不是在这种状态下，而对一切不加分别，认为什么都不分别就是修习空性，这才是莲花戒论师破斥的。



“此是显密皆同。然显密二中，以分别慧观察已，于彼修习有如何共同与不同之理者，下文当说之。”关于这个原理，显宗和密宗是同样的，都要从闻思树立正见。但在显密两种不同修行方式中，以分别慧进行观察后，还有共同和不共的修行，这在下面会继续阐述。

“方便与慧”这部分的内容，除了成立“随学一分，不得成佛”的观点，宗大师还通过不同角度，破斥了将不分别视为修行心要的过患及大乘和尚对方便行的否定。

## 二、菩萨行的安立

虽调伏律与密宗戒二者，于未受各各律仪之前，不可听其诸学处，然此菩萨学处则不同焉。先知诸所应学而净修其因已，若能



勇悍执持，乃传其律仪，以是先须知诸学处，以作意所缘境，于彼至诚修极欲学而得律仪者，则甚坚固。斯为善方便矣。

学已受菩萨戒者，《戒品释》中，曾将初如何受戒之规，次彼无间于根本堕罪及诸恶作守护方法，并违犯还出之规律等，广抉择已。于受戒之先，决须观览彼《释》而知之。

菩萨所依学处，明晰分之，虽无边际，若以类摄，可于六度摄菩萨一切学处。六度者，是摄菩萨道一切关要之大总聚也。

成佛，离不开方便与慧两大要素。所谓方便，主要指六度中的前五度；所谓慧，就是般若度。因此，六度就是方便与慧的简要归纳。六度的内容大家并不陌生，但我们真正知道它的分量吗？



真正努力在行持吗？对每个法门的学习，除了准确了解它的内涵，更要知道它在修行上的意义，知道它对改善生命究竟有什么作用？这样才能有持久的动力。以下，宗大师就为我们具体阐述菩萨的修行。

“虽调伏律与密宗戒二者，于未受各各律仪之前，不可听其诸学处，然此菩萨学处则不同焉。先知诸所应学而净修其因已，若能勇悍执持，乃传其律仪。”调伏律，即别解脱戒，可以帮助我们调伏烦恼。密宗戒，又称三昧耶戒，是密法学人在接受传法灌顶前所受的戒律。虽然别解脱戒和密乘戒在未参与受戒仪式前不可听闻相关戒相，但菩萨戒的规范有所不同。在受戒前应当了解菩萨必须做些什么，如果觉得自己能够做到，能够承担，



才可以去受持菩萨戒。

“以是先须知诸学处，以作意所缘境，于彼至诚修极欲学而得律仪者，则甚坚固。斯为善方便矣。”所以在受戒前先要了解菩萨学处，以此作为所缘境，对菩萨戒发起非常殷切的希望学习乃至受持的愿望，戒体就会因此坚固。我们不仅要了解菩萨戒的内容，更要认识到这种行为的意义，对此生起仰慕之心，有了这些认知后再去受持，信心道念就能坚固不退。

“学已受菩萨戒者，《戒品释》中，曾将初如何受戒之规，次彼无间于根本堕罪及诸恶作守护方法，并违犯还出之规律等，广抉择已。于受戒之先，决须观览彼《释》而知之。”堕罪，堕落三恶道的罪业。恶作，即戒律中的突吉罗，指身口



的微细恶行。学习之后，接着就要受持菩萨戒。《戒品释》中，曾将如何受戒的整个仪轨，及菩萨戒中根本堕罪、轻罪的守护方法，包括犯戒后如何忏悔除罪等种种细节，进行了广泛阐述。我们在受持菩萨戒之前，必须认真了解这些内容。

“菩萨所依学处，明晰分之，虽无边际，若以类摄，可于六度摄菩萨一切学处。六度者，是摄菩萨道一切关要之大总聚也。”菩萨所依止的学处，如果详细说来，真是无量无边，不可胜数。如果以总的类别进行归纳，可以用六度含摄菩萨道的一切学处。所谓六度，是包含菩萨道修行关键的总纲，也叫六波罗蜜，是六种度脱烦恼、抵达无上菩提的方法。

以上这段内容主要提醒学人，在受持菩萨戒





之前，先要详细了解其中内容。这一方面是为了表示慎重，避免受而不持的情况。另一方面是为了对菩萨戒生起希求、好要之心。因为受戒不是为了取得某种资格，而是本着改变生命品质和利益一切众生的愿望，在诸佛菩萨前所做的宣誓。如果对宣誓内容一无所知，誓言的效果也就可想而知了。

### 1. 六度的安立

世尊略说六度之总聚，补处弥勒菩萨乃将如是所说之因相、关要，如佛密意而为显释，令生决定智，是此诸数决定之理。若于此理获得夺意之定解，则于修习六度，自当认为殊胜之教授也。此中有六。



以下，进一步说明六度的安立。为什么选择布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度作为菩萨行的总纲呢？它的依据和安立次第是什么呢？

“世尊略说六度之总聚，补处弥勒菩萨乃将如是所说之因相、关要，如佛密意而为显释，令生决定智，是此诸数决定之理。”补处，即弥勒菩萨，继释迦如来之迹而补佛处的菩萨。世尊讲到菩萨道修行的要领是六度，而弥勒菩萨则将六度的因相、关键，根据佛陀的密意加以开显，令菩萨道学者对六度法门生起坚定不移的信心，同时也说明以六度安立菩萨行的原理。关于菩萨道的修行，《瑜伽师地论·菩萨地》有着详细介绍，共十五卷，《摄抉择分》也有很多相关内容。此外，弥勒菩萨还专门以《大乘庄严经论》讲述菩萨道的修行。



“若于此理获得夺意之定解，则于修习六度，自当认为殊胜之教授也。” 如果对这些修行原理生起改变固有观念的坚定认识，对于修习六度法门，我们自然会将之作为菩萨道修行的殊胜教授，作为引导我们成就佛果的最佳途径。

“此中有六。” 关于六度的安立，宗大师主要从六个方面进行阐述。

### ① 获得增上生

第一、看待于增上生数决定。欲得圆满菩提诸广大行，须经多生之相续。于彼道次第之进步，若无一体相圆满所依之身，如现世之身仅有一二支分，任修何种亦难增长，故须一圆满一切支分之身，彼亦须具足所受用财、能受用身、同受用之眷属与能成办之



事业四种圆满也。虽有彼许之圆满，然多随烦恼缘而转，故亦须不随烦恼增上而转。

然此亦未足，须于诸取舍处不颠倒行，善能分别于所缘境。若不尔者，如竹苇、芭蕉之结实，及骡怀妊而反自害，即以彼圆满而成害故也。若具慧者，则知为昔善业之果，仍更于诸善因努力，渐成增长。若无此慧，先积之果，受用令尽。新者未增，后则从始感苦焉。

故于余生感六盛事，非从无因及不顺因中出生。其随顺因亦如其次第六度而决定，修道时之资具等者，即为现时之增上生，身圆满等究竟之增上生者，唯佛地有也。

如《庄严经论》云：“现上受用身，眷属勤圆满，烦恼常无力，所作不颠倒。”



“第一、看待于增上生数决定。”增上生，即善趣的身份。第一，根据得到善趣身份的定位建立六度。修行需要具有圆满有暇的人身，这就应该修习六度，否则将无法得到这一身份。

“欲得圆满菩提诸广大行，须经多生之相续。”如果我们要圆满菩萨的广大行愿，完成利益一切众生的事业，必须经过很多生的积累。菩萨的事业是尽未来际的，就像《普贤行愿品》所说：“虚空有尽，我愿无尽。”即使虚空会有尽头，我们利益众生的悲愿也是没有尽头的，需要一生又一生地不断努力。

“于彼道次第之进步，若无一体相圆满所依之身，如现世之身仅有一二支分，任修何种亦难增长。”想在菩萨道修行中有所成就，如果没有德相



具足的身份，就像我们现在这样，仅仅符合其中一两点条件，有一两分福报，那么，无论修习智慧还是福德都难以增长。这样的例子很多，不少人虽然有心学佛，却存在这样那样的障碍，或是身体障碍，或是心理障碍，或是环境障碍，或是人事障碍，等等，总是不尽人意。

“故须一圆满一切支分之身，彼亦须具足所受用财、能受用身、同受用之眷属与能成办之事业四种圆满也。” 所以我们需要一个具足所有条件的身份，也就是前面所说的离八无暇、具十圆满（具体内容参考本论“于有暇身劝受心要”），同时具足财物、健康、外护和事业四种圆满。一是具备生存所需的条件；二是身体健康，堪能修行；三是有外护帮助我们成就道业；四是具备各种利益众



生的条件。这些都是菩萨道修行过程中不可或缺的方便。这四种圆满也是建立在六度基础上，布施能使我们拥有财富，持戒能使我们获得圆满身份，忍辱能使我们招感众多眷属，精进能使我们具备成办事业的能力。

“虽有彼许之圆满，然多随烦恼缘而转，故亦须不随烦恼增上而转。”增上，增强向上之势。虽然具备了众多条件，如果你不能善加利用，这些圆满的条件也可能反过来成为引发烦恼的因缘，菩萨行也是修不起来。所以，必须不被烦恼的增长所左右。

“然此亦未足，须于诸取舍处不颠倒行，善能分别于所缘境。”但这样仍是不够的，还需要在面临取舍和抉择时心不颠倒，知道什么是善的所缘



境，什么是不善的所缘境，知道该做什么和不该做什么。

“若不尔者，如竹苇、芭蕉之结实，及骡怀妊而反自害，即以彼圆满而成害故也。”如果缺乏智慧，就像竹苇、芭蕉那样，一旦结了果实就会枯萎。又像骡子一样，一旦怀孕就会伤及性命。这些都说明，本来的好事可能会成为坏事。比如对财富、地位运用不当，就会成为作恶的增上缘，这样的例子比比皆是。因为世间福报是有漏的，其中都蕴含潜在的危险，如果不知取舍，不善自律，反而会成为逆缘。

“若具慧者，则知为昔善业之果，仍更于诸善因努力，渐成增长。若无此慧，先积之果，受用令尽。新者未增，后则从始感苦焉。”如果具足智慧，





就会知道福报是往昔所修善业的结果，从而对种种善因精进努力，使之不断增长，继续感果。如果不具备这一智慧，先前积集的福报用完之后，新的善业却不曾增长，结果自然就开始受苦受累了。

“故于余生感六盛事，非从无因及不顺因中出生。其随顺因亦如其次第六度而决定，修道时之资具等者，即为现时之增上生，身圆满等究竟之增上生者，唯佛地有也。”资具，资生之具。所以说，如果要在未来感得身份、定力、智慧等六种盛事，决非无缘无故就会生起，也不会从其他相违因缘中生起。能够生长这六种福报的因，就是六度。修道所需要的前提条件，就是现前的暇满人身。但暇满人身是有不同层次的，真正圆满、有暇的增上生，惟佛地才能成就。



“如《庄严经论》云：现上受用身，眷属勤圆满，烦恼常无力，所作不颠倒。”正如《庄严经论》所说：现在这个良好的身份，包括所受用的财和能受用的身，还有圆满的亲朋眷属和事业成就，而烦恼却没有力量来影响我们。所做的一切都是如法的、远离颠倒妄想的。

具足这些条件，是修行成就的基础和保障。以上，从修行所必需的暇满人身，说明修习六度的重要性。

## ② 自利利他

第二、观待于成就二利数决定。若以如是之身学菩萨行，菩萨之事唯二而已，谓修自他之利也。于修利他，首须以财而作饶益。彼中若具损害有情之施，则任何亦无成就。



善能遮止损害他之所依，是大利他，故须戒也。于戒圆满，若他来损害而不能忍，或一或二而作报复，则戒不清净。故于他损须不顾念之忍也，以不报复能免他积多罪行，彼欢喜已，有善利行，故成大利他矣。

自利者，是以慧力得解脱乐。然彼于散心不能成故，须以静虑令心等住，于其所缘，方得如欲安住之堪能焉。又于彼有懈怠亦不生，故须于一切昼夜，勤不疲厌之精进，此为彼等之根本也，以是于彼二利六度决定。

颂曰：“勤起舍不损，行忍利有情，住及解脱本，自利诸处行。”于此未说利他一切处也。言住及解脱者，谓心所住缘是静虑之迹，解脱生死是慧之迹，此二若各各分别，则于



止不误为观也。

“第二、观待于成就二利数决定。若以如是之身学菩萨行，菩萨之事唯二而已，谓修自他之利也。”二利，即自利利他。第二，根据成就自他二利的需要建立六度。以我们现前的身份修学菩萨行，菩萨所行事业无非是两方面：在完善自己的同时，进一步利益他人；而在利益众生的过程中，同时完成自利的修行。六度正是帮助我们成就这两种利益的途径。

“于修利他，首须以财而作饶益。彼中若具损害有情之施，则任何亦无成就。善能遮止损害他之所依，是大利他，故须戒也。”从修习利他的角度来说，首先要以财富帮助众生，前提是令众生欢喜而行布施。如果一边损恼有情，一边给予布施，



无论对施者还是受者，都是无所助益的。惟有遮止损恼有情的行为和心念，才称得上真正的利他。这就必须受持戒律，知道“此应作，此不应作”，才能有如法、清净的布施行。

“于戒圆满，若他来损害而不能忍，或一或二而作报复，则戒不清净。故于他损须不顾念之忍也，以不报复能免他积多罪行，彼欢喜已，有善利行，故成大利他矣。”怎样才能圆满持戒？如果对于他人损恼无法忍耐，总是找机会去报复，那么持戒是无法清净的。所以，对他人损恼不必挂怀，这也是忍辱的方式。若能对他人损恼不加报复，就能避免对方积累更多恶行。对方因为你不报复，也会心生欢喜，乃至心生惭愧，将有利于双方善行的增长，这才是真正的利他。



“自利者，是以慧力得解脱乐。然彼于散心不能成故，须以静虑令心等住，于其所缘，方得如欲安住之堪能焉。”所谓自利，就是以般若智慧获得解脱之乐。这种智慧在散乱心的状态下是无法成就的，必须以禅定为基础，令心逐渐调伏并安住。久而久之，我们才能长时间安住于善所缘。否则，心就会在情绪和妄想中跳来跳去，不得安宁。

“又于彼有懈怠亦不生，故须于一切昼夜，勤不疲厌之精进，此为彼等之根本也。”但如果懈怠，就没有办法战胜昏沉和掉举，成就禅定的修行。这就需要在一切昼夜精进修行，没有疲厌，才能成就禅定和般若，完成自我解脱。所以，精进又是定和慧生起的根本。从利他的层面，精进也同样重要，菩萨必须精进修习布施、持戒、忍辱，



才能成就利他的修行。

“以是于彼二利六度决定。”所以说，无论自利还是利他，都是由六度决定的。其中，布施、持戒、忍辱的作用主要在于利他，而精进、禅定、般若的修习主要侧重自利。

“颂曰：‘勤起舍不损，行忍利有情，住及解脱本，自利诸处行。’于此未说利他一切处也。”舍，布施。不损，持戒。住，禅定。解脱本，空性慧。颂文的内容是：通过精进修习布施，并严持净戒，同时以柔和忍辱之心与大众相处，以此利益有情；然后修习禅定，成就智慧，这一切都能成就自利的修行。虽然六度的前三种主要是利他，但若离开后面三种行为，这种利他是不圆满的。换言之，布施、持戒、忍辱，只有和精进、禅定、般若相结合，



才能圆满利他。因此，这一颂的内容侧重于六度在自利的修行。

“言住及解脱者，谓心所住缘是静虑之迹，解脱生死是慧之迹，此二若各各分别，则于止不误为观也。”至于偈颂所说的住和解脱，分别指禅定和般若的修行。安住于善所缘，这是禅定修行的特征，解脱生死，则是般若智慧的作用。如果将两种修行的作用加以区分，那就不会把止误以为是观了。因为前者是安住，而后者是在安住后进一步观照。

以上，从自利利他的角度，说明修习六度的重要性。倘若不修六度，不必说利他，连自利的能力都没有。





### ③ 圆满利他

第三、观待于成就圆满一切利他相数决定。先以财施除彼贫乏，次于有情不作损害。犹不仅此，且堪忍害他。为他助伴，不厌精进。依于静虑，以神通等令意悦欲堪成法器。依慧善说，断其犹豫，令得解脱，故六度决定。

颂曰：“不乏亦不损，忍害事无厌，令喜及善说，利他是自利。”

“第三、观待于成就圆满一切利他相数决定。”

第三，为了圆满一切利他事业安立六度。

“先以财施除彼贫乏，次于有情不作损害。犹不仅此，且堪忍害他。”圆满地利益众生，首先是以财物解除对方的物质困难，其次是以持戒对有情不作任何损害。不仅如此，当众生伤害我们时，还



要具有忍辱的能力，而不是以嗔报嗔，以怨报怨。

“为他助伴，不厌精进。依于静虑，以神通等令意悦欲堪成法器。依慧善说，断其犹豫，令得解脱。”帮助他人时还要精进不懈，并通过禅定的修行，以神通等各种方便令众生欢喜，使之对佛法生起信心，成为法器。如果有智慧，就能对佛陀的甚深教法善加开显，当对方对法产生疑惑时，为之答疑解惑，使之获得解脱。

“故六度决定。”修习六度，不仅能使众生获得现前的物质帮助、平安和乐，还能获得法益，成就解脱。为了圆满地利益众生，就必须修习六度。

“颂曰：不乏亦不损，忍害事无厌，令喜及善说，利他是自利。”正如偈颂所说的那样：使众生不再贫乏，需要布施；使众生不再受到损害，需要持



戒；以包容心接纳众生对我们的伤害，需要忍辱；在利益众生的过程中决不厌倦，需要精进；令众生心生欢喜，宁静安祥，需要禅定；为众生善巧开示甚深佛法，需要智慧。这些虽然都是在利他，但菩萨道的修行正是从利他过程中完成自利。

世人往往会把自利和利他对立起来，以为利他就会吃亏，所以只想着自己，乃至损人利己。但从菩萨道的修行来看，利他和自利是统一的。当我们生起利他之心时，就是在成就良好的生命品质，这才是究竟的自利。比如布施，既可以帮助我们克服悭贪，成就无贪的品质；又可以帮助我们关爱他人，成就慈悲的品质；还可以帮助我们打开心量，成就广阔的胸怀，这些品质可以令我们尽未来际地从中获益。



#### ④ 总摄大乘

第四、观待于摄一切大乘数决定。谓于已得受用无贪，未得受用而不希求，无所顾恋。如此则能守护学处，受持净戒，而复敬重。于依有情及非有情所生苦恼堪忍无厌，随于何善所作加行，勇敢无厌，及修止观无分别瑜伽。以此六事摄大乘一切所行，彼等亦以六度次第而成办，无须多故。

颂曰：“不贪著受用，极敬二无厌，无分别瑜伽，摄大乘一切。”

“第四、观待于摄一切大乘数决定。”第四，为总摄大乘菩萨道的一切修行建立六度。

“谓于已得受用无贪，未得受用而不希求，无所顾恋。”作为菩萨道行者，必须对所拥有的色身、



钱财等一切没有贪著之心，并对尚未得到的没有希求之心，没有期盼和眷恋。这种无贪无求的素养，需要通过修习布施来成就。

“如此则能守护学处，受持净戒，而复敬重。”具备这些素养之后，才能如法守护学处，受持清净戒律，从而得到众生的敬重。有道是：“人到无求品自高。”具备高尚的品行，才能使人自然而然地受到感化，起到润物细无声的教化效果。

“于依有情及非有情所生苦恼堪忍无厌，随于何善所作加行，勇敢无厌，及修止观无分别瑜伽。”非有情，指环境等带来的损害。对于有情或环境带来的种种困扰，我们能够忍耐，从不感到厌倦。而对自利利他的一切善行，都能精进无畏，从不退缩。更重要的，是在整个修学过程中，始终贯



穿着止观和空性慧。

“以此六事摄大乘一切所行，彼等亦以六度次第而成办，无须多故。”这六个项目，已经概括了大乘的一切修行。诸佛菩萨也是由广行六度而次第圆满佛果品质，不需要更多了。

“颂曰：不贪著受用，极敬二无厌，无分别瑜伽，摄大乘一切。”正如偈颂所说的那样：不贪著财物（布施），对菩萨学处敬重有加（持戒），进而对忍辱和精进没有厌倦，再加上止观和空性慧，这些就涵盖了大乘的一切修行。

以上，从总摄大乘一切修行的角度，说明修习六度的重要性。大乘法门虽多，但概括起来，都可纳入六度的修行，没有什么超乎其外的。



## ⑤ 具足方便

第五、观待一切道或方便之相，为增上数决定。于已得境界受用不贪之道或方便者，是谓布施。以串修舍，于彼离贪故也。为求得未得境界，于彼功用散乱，作防护之方便者，是由安住于比丘律仪，不生事业边际之一切散乱故也。不舍有情之方便者，是谓忍辱，以作一切损害之苦，立思不舍离故也。增善方便者，是谓精进，由勤精进，善增长故也。净障方便者，是末二度，以静虑净烦恼障，以慧净所知障故也，是故于六度决定。

颂曰：“于境不贪道，防得彼散乱，不舍有情增，余为净治障。”

“第五、观待一切道或方便之相，为增上数决定。”



第五，从成就一切道应该具足的方便建立六度。

“于已得境界受用不贪之道或方便者，是谓布施。以串修舍，于彼离贪故也。”对我们已经得到的境界和物质，不生起贪心的关键或方便，就是修习布施。通过布施，使舍弃财物成为我们的串习，以此远离悭贪。

“为求得未得境界，于彼功用散乱，作防护之方便者，是由安住于比丘律仪，不生事业边际之一切散乱故也。”事业边际，指戒律禁止的不如法行为，如比丘从事生产、贸易等行为。对修行者来说，在未取得一定证量前，还是会有凡夫心，会对外境心生希求，散乱掉举。防止这种心理的途径就是严持戒律，知道“此应作，此不应作”，就能避免一切非法行为和散乱。





“不舍有情之方便者，是谓忍辱，以作一切损害之苦，立思不舍离故也。” 菩萨不舍弃有情的途径就是忍辱。我们之所以会舍弃有情，正是嗔心在产生作用。当我们能够忍辱之后，对有情带来的伤害就不会心生嗔恨，更不会轻易舍离。

“增善方便者，是谓精进，由勤精进，善增长故也。” 增长善法的捷径就是精进，因为持续不断地努力，善的心行才能增长广大。

“净障方便者，是末二度，以静虑净烦恼障，以慧净所知障故也。” 而净除障碍的捷径，就是禅定和般若。以禅定降伏烦恼障，以般若断除所知障。需要注意的是，静虑主要是降服烦恼障，但真正断除烦恼的必须是慧。

“是故于六度决定。” 所以，六度是大乘菩萨



道修行中必须具备的方便。换言之，菩萨道修行中应该具备的所有方便，都能通过六度来完成。

“颂曰：于境不贪道，防得彼散乱，不舍有情增，余为净治障。”最后还是以偈颂作为总结：通过布施可以对境界不再贪著，通过持戒可以防护并对治散乱，通过忍辱可以获得不舍有情的心量，通过精进可以令善法增长，通过禅定和般若可以净化烦恼障和所知障。

以上，从具足菩萨道修行方便的角度，说明修习六度的重要性。

## ⑥ 成就三学

第六、观待于三学数决定。戒学之体，即是戒度。此须有不顾受用之施，方能受戒，故施为戒之资粮。受已，又以他骂不报等忍



辱而为守护，则忍为戒之眷属。静虑是心学，慧是慧学也。精进，遍通于三学所摄，故六度决定。

颂曰：“三学作增上，佛正说六度，初三末二二，一者三分摄。”

“第六、观待于三学数决定。”第六，从戒定慧三学的角度建立六度。不论解脱道还是菩萨道的修行，都不出戒定慧三无漏学，其中也是具足六度的。

“戒学之体，即是戒度。此须有不顾受用之施，方能受戒，故施为戒之资粮。”戒学的体，相当于六度中的戒度。这就必须具备无我利他的布施之心，才能如法受持戒律，所以布施是持戒的资粮。

这主要是从摄善法戒和饶益有情戒的角度来说，



因为六度、四摄都是以布施为首。

“受已，又以他骂不报等忍辱而为守护，则忍为戒之眷属。”受戒之后，对于他人的辱骂损恼还要不起报复之心，这就需要忍辱的功夫，所以忍辱又是持戒的保障。

“静虑是心学，慧是慧学也。”而六度中的静虑，是属于三学中的定学；六度中的般若度，是属于三学中的慧学。

“精进，遍通于三学所摄，故六度决定。”至于精进，则是通于戒定慧三学的。不论持戒、修定还是发慧，都需要精进努力。所以，从成就戒定慧三学的角度来说，六度也是必不可少的。

“颂曰：三学作增上，佛正说六度，初三末二二，一者三分摄。”正如偈颂所说的那样：根据



戒定慧三学，佛陀开示了六度的修学内容。其中，布施、持戒、忍辱三项是属于三学之初的戒学范畴，最后的禅定和般若两项则对应于三学中的定学和慧学。至于精进度，则是戒定慧三学所共通的。

以上，从戒定慧三学的角度，说明修习六度的重要性。

如是，当以如何圆满之身，自他之利如何圆满，住于何乘，具足几种方便之相，修何学处，而能圆满身、利、大乘、方便、学等者，当知即为六度。是菩萨修持一切要道之总聚，乃至未得广大甚深定解以前，当思惟之。

最后，对以上所说的安立六度的六个方面进



行总结。

“如是，当以如何圆满之身，自他之利如何圆满，住于何乘，具足几种方便之相，修何学处，而能圆满身、利、大乘、方便、学等者，当知即为六度。”正如以上所说，作为菩萨行者，应以具备哪些条件的圆满身份来成就？怎样才能成就自利利他的修行？菩萨道的修行究竟修些什么？具备哪些方便才能克服凡夫心？修学哪些内容才能圆满身份、利益、大乘、方便等修行？不论从哪个角度，都必须通过修习六度来完成。这正是佛陀安立六度的深意所在。

“是菩萨修持一切要道之总聚，乃至未得广大甚深定解以前，当思惟之。”所以说，六度是菩萨道一切修行的要领，当我们对此没有获得坚定不



移的信解之前，必须不断思考它的意义和功德。  
这样才能自觉地勤修六度，自利利他。

## 2. 六度的安立次第及原理

以下，介绍安立六度的先后顺序，以及如此安立的修行原理。论中主要是从生起次第、胜劣次第和粗细次第三方面加以说明。

### ① 生起次第

若有于受用不顾不贪之施，则能受戒。  
若具防止恶行之戒，当能忍辱。若有不厌难  
行之忍，则逆缘少而能精进。若于日夜勤行  
精进，则心于善生起堪能之三昧。若心等引，  
则生通达真实如所有性之慧也。



首先是根据生起次第来安立，也就是说，前一法具有引发后一法的功能。

“若有于受用不顾不贪之施，则能受戒。”如果对于财物受用没有眷顾贪著之心，能够毫不吝惜地布施出去，就能进一步受持戒律。尤其受菩萨戒，更需要具备布施的心量。

“若具防止恶行之戒，当能忍辱。”如果具备防护恶业的戒行，就能进一步修习忍辱。

“若有不厌难行之忍，则逆缘少而能精进。”如果具备不厌和难行的忍辱修养，各种修道逆缘不会成为障碍，就能精进修行。

“若于日夜勤行精进，则心于善生起堪能之三昧。”若能夜以继日地精进修行，内心自然容易安住于善法，进入甚深禅定。





“若心等引，则生通达真实如所有性之慧也。”

等引，定名，由心远离昏掉，平等引生的禅定。在禅定的基础上，依正见做观修，就能通达真实之慧如所有性。

也就是说，布施能帮助我们受持戒律，持戒能帮助我们修习忍辱，忍辱能帮助我们成就精进，精进能帮助我们深入禅定，禅定能帮助我们开发智慧。每一法都是后一法生起的重要助缘。

## ② 胜劣次第

胜劣次第者，前前劣，后后胜也。

其次，根据六度的胜劣安立先后次第。当然这里所说的胜劣只是相对而言，并非真的是“劣”，否则就不必去修了。



“胜劣次第者，前前劣，后后胜也。”从六度的胜劣次第来说，排在前面的较为粗劣，而排在后面的更为殊胜。

也就是说，般若胜于禅定，禅定胜于精进，精进胜于忍辱，忍辱胜于持戒，持戒胜于布施。每一法，都较之前所修更为殊胜。

### ③ 粗细次第

粗细次第者，前前较于后后，心易转而事易作，故相粗显。反之，后后较于前前，知与行俱难，故前粗后细也。

所谓粗细次第，主要是从心行的难易程度来说。

“粗细次第者，前前较于后后，心易转而事易作，故相粗显。”从粗细次第来说，每一法都是前



面的比后面的容易做到，所以它的相比较粗。

“反之，后后较于前前，知与行俱难，故前粗后细也。”反过来说，后一法比之于前一法，不论在认识还是行动上都更难做到。所以说，前面的粗而后面的细。

也就是说，持戒难于布施，忍辱难于持戒，精进难于忍辱，禅定难于精进，般若难于禅定。

《庄严经论》云：“依前而生后，住于劣胜故，粗显及细故，说彼诸次第。”

最后，引《大乘庄严经论》总结生起、胜劣、难易三种次第的安立。

“《庄严经论》云：依前而生后，住于劣胜故，粗显及细故，说彼诸次第。”《大乘庄严经论》说：



“根据前一法引申后一法的顺序，根据劣和胜的不同，再根据粗显或细微的差别，安立了六度的先后次第。”

这些次第就像台阶一样，依次而上，才能令修行循序渐进，逐步深入。

#### 第四节 广说菩萨行

六度的内容，是佛弟子并不陌生的，但多数只是一些知识性的了解。而《道次第》的殊胜在于，不仅讲述了六度的相关知识，更指导我们如何将每个法门落实于心行，并对六度的每一法提出了检测标准。比如布施要修到什么程度才算圆满，持戒要达到什么标准才能成就，等等。这也是本论的特色所在。



关于六度的内容，本论主要从自性、差别和生起之法三个方面进行阐述。首先是自性，即这一法门的心行特征；其次是差别，即这一法门可分为哪几种；第三是生起之法，即如何修习六度并使这一心行生起乃至圆满。

## 一、布施学处

### 1. 布施自性

舍之善思，及彼发起之身语业，是彼身语于施趣入时之思也。彼中圆满布施波罗密者，非待以所施物惠舍于他，令诸众尽离贫苦，谓但自坏恠执，并将施果舍他之心修习圆满，则成就施度也。

施的自性，主要说明两个问题。其一，布施



究竟是一种什么心行；其二，究竟怎么做，施心才算圆满。

“舍之善思，及彼发起之身语业，是彼身语于施趣入时之思也。”布施是什么呢？布施是一种善的心理，是修布施时发起施舍的思心所；布施也是一种行为，是修布施时所产生的身语的行为。因此，布施的关键因素不是财物，而是布施时的舍心。

“彼中圆满布施波罗密者，非待以所施物惠舍于他，令诸众尽离贫苦。”波罗密，为到彼岸之义，即布施的圆满。什么才是圆满的布施？并不是说把全部财物施舍给他人，令所有众生远离贫困之苦。如果那样的话，修行就没有尽头了，因为众生无量无边，世间没有谁会有能力令所有众生远离贫困。



“谓但自坏慳执，并将施果舍他之心修习圆满，则成就施度也。”圆满布施的标准在于，能破除自身的慳贪、执著，没什么不愿布施出去，也没有众生是我们不愿布施的，甚至连布施的果报都施舍有情。具备这样的施心，布施也就圆满了。

## 2. 布施差别

财施，为在家菩萨所作，出家菩萨应行法施，不行财施，是《菩萨别解脱经》中所说也。此中密意，谓于闻等当成障难，此《集学论》中所说也。

然此是遮出家求财而舍施，若于自善所作无所防损，以昔福力多所获得，则亦须行财舍也。

夏惹瓦云：“我不为汝说舍之胜利，但说



执持之过患。”是于出家之碌碌营求，积聚财货，于戒多生疮疤而行施舍，为不悦之言耳。

施自性之差别有三：一、法施者，宣示无倒正法及工巧等，世间无罪之事业边际，如理教示，并使受持学处也。二、无畏施者，于王贼等人之怖畏，及狮虎等非人并诸水火大种之怖畏，悉救护之。三、财施者，舍财于他也。

布施的差别，主要从行者的不同身份和布施种类进行说明。

“财施，为在家菩萨所作，出家菩萨应行法施，不行财施，是《菩萨别解脱经》中所说也。”财物的布施，主要是在家菩萨道行者所修习的，出家菩萨应该重点修习法布施，而不是财施。这是《菩





萨别解脱经》中所说的。这是从不同身份，说明布施应各有侧重。

“此中密意，谓于闻等当成障难，此《集学论》中所说也。”为什么说在家众侧重财施而出家众侧重法施呢？其中有什么特别的含义呢？主要担心出家众如果广行财施，就要想方设法地赚钱，会影响到闻思和修行。这是《大乘集菩萨学论》所说的。

“然此是遮出家求财而舍施，若于自善所作无所防损，以昔福力多所获得，则亦须行财舍也。”所以，这主要是防止出家人为行布施而求财，如果这么做对修行没有任何不良影响，只是因为往昔福德所致，那么也应该在法布施的同时广行财施。换言之，我们不要把这个问题的绝对化，觉得



出家众只能行法施而在家众只能行财施。因为法施的关键是有正法，而不是唯身份论，如维摩诘居士即是一例。

“夏惹瓦云：我不为汝说舍之胜利，但说执持之过患。”大德夏惹瓦说：我不对你们说布施的好处，但必须对你们说执著财富的过患。

“是于出家之碌碌营求，积集财货，于戒多生疮疤而行施舍，为不悦之言耳。”这些不悦之言，是特别针对有的出家人多方经营、积集财物、不惜毁坏戒律而行布施所说的。从原则上说，出家人的正业是修行和弘法，至于财施，只需根据自身条件随缘而行。

“施自性之差别有三：一、法施者，宣示无倒正法及工巧等，世间无罪之事业边际，如理教示，



并使受持学处也。”布施的种类有三。第一是法布施，为众生开示如实而没有颠倒的佛法正见和工巧明等，以及世间各种健康而有益身心的知识技能，都能如理地为对方传授，并引导他们走入佛门，受持学处。

“二、无畏施者，于王贼等人之怖畏，及狮虎等非人并诸水火大种之怖畏，悉救护之。”第二是无畏施，当对方遭遇统治者压迫或黑社会欺凌，以及猛兽、非人、各种天灾人祸的恐惧，将他们从困境中解救出来，帮助他们摆脱恐惧。

“三、财施者，舍财于他也。”第三是财施，即以财富帮助他人。

关于布施的详细内容，在《瑜伽师地论·菩萨地》和《大智度论》等诸多经论中都有详细介绍，



可以作为学习参考。

### 3. 身心生起之法

于身心生起之法者，若于身财有悭吝者，不成施度。悭吝乃贪所摄，虽劣乘二种罗汉，亦并种子摧断无余故，是故非仅唯除碍施遍执之悭吝，须至心生起将一切物于他施舍之意乐也。此中须修摄持之过患，与施舍之胜利。

初者如《月灯经》中所说，见此身不净，命动若悬岩之水，身命二者是业所自在，全无自主，妄如梦幻，须断除于彼之贪著。彼若未遮，则随贪增上，辗转积集诸大恶行，而堕赴于恶趣也。

次者，如《集学论》云：“如是我身心，刹那刹那去。无常有垢身，若以得无垢。菩



提岂非彼，无价而获耶？”

正生起之法者，如《入行论》云：“虽身及受用，三世一切善，为利有情故，无惜当舍施。”谓以身、受用、善根三者为所缘境，舍于一切有情之意乐，当数数而修习之。

复次当知，以现在胜解未熟，观力微弱，于有情所，虽以意乐已施身竟，然肉等不应实与。虽然，若不修舍身命之意乐，无由串习，则以后身命亦不能舍。如《集学论》中说：“须从现在而修意乐也。”如是，若于已至心舍与有情之衣食等而为受用，忘为利他而当受用衣食等之意乐，以爱著自利而受用者，则成染犯。若无爱著，或忘缘一切有情之想，或贪为余一有情故者，非染堕也。

于彼等回向于他之物，作他物想，若为



自故而受用者，成不与取。其价若满，则成别解脱之他胜。若作想云，受用他有情之财，应作他事而受用者，则无罪。此《集学论》中说也。成他胜理者，谓至心回向于人趣，彼亦了知摄为已有，作是他物想，为自利而取，若满其价，有可成他胜罪之密意云耳。

复次，以至心净信，分别变化无量种类所施之法，以胜解而施于有情之胜解行者，则少用功力，增无量福。此为菩萨具慧之布施，是《菩萨地》中说也。

虽于学施度之时，若能具足六度而修学，其力尤大。尔时，防护于声闻、独觉作意之戒，及于种智之法胜解堪忍，而忍他骂，为令上上增长故，发起欲乐之精进，以不杂下乘之



心一境性，将彼之善回向于圆满菩提之静虑，于诸能施、所施、受者等，有了知如幻之慧，具六度而行之。

这一部分探讨如何生起布施的修行。布施并不是简单地给别人一些什么，关键是将布施心培养起来，调动起来，让这念舍心在心相续中形成强大力量。修习布施也是为培养这种心行服务的，这样才能战胜生命中的悭吝和贪著。

“于身心生起之法者，若于身财有悭吝者，不成施度。”所谓身心生起之法，身是指身语业，心是指意业，怎样才能生起身语意三业的布施？应该生起到什么程度？需要克服哪些障碍？如果一个人对自己的色身或财富还有悭贪吝啬的心理，就不能圆满成就施度。



“悭吝乃贪所摄，虽劣乘二种罗汉，亦并种子摧断无余故。”劣乘，指声闻乘，相对大乘而称之为劣。二种罗汉，住有余依涅槃和住无余依涅槃的罗汉。悭吝属于贪心所的范畴，这不仅是大乘行者需要对治的，即使是声闻乘的两种罗汉行者，也要彻底断除贪的种子，否则就不能证得阿罗汉果。

“是故非仅唯除碍施遍执之悭吝，须至心生起将一切物于他施舍之意乐也。”所以，作为菩萨行者所修习的布施，不仅需要克服障碍布施的悭贪心理，进一步，还要以慈悲心生起将所拥有的一切施舍众生的意愿，否则就和声闻乘没什么区别了。

“此中须修摄持之过患，与施舍之胜利。”怎样才能做到这些？必须修习执持财物的过患，以及布施的殊胜利益。这也是《道次第》的修行特征，





在论及每一法的修行时，宗大师都会引导我们思惟修习的利益和不修的过患，由此生起修法意乐。

“初者如《月灯经》中所说，见此身不净，命动若悬岩之水，身命二者是业所自在，全无自主，妄如梦幻，须断除于彼之贪著。”首先是思惟执持的过患，正如《月灯经》所说：我们要看到身体的污秽不净，看到生命的脆弱飘摇，仿佛悬崖落下的水流一般，随时可能干涸。我们还要看到，色身和寿命都是随业力决定，无法自主，就像梦幻般虚妄不实，所以要断除对色身的贪著。因为这种贪著根本无法阻止无常，正相反，它只会让我们自讨苦吃——不想老却不得不老，不想死却不得不死。对身体的执著越深，老死带来的恐惧和痛苦就越强烈，越让人崩溃。



“彼若未遮，则随贪增上，辗转积集诸大恶行，而堕赴于恶趣也。”如果不遮止内心的贪著，结果将会使贪的力量越来越大，不断积累，最终在贪心驱使下造作重大恶行，堕落恶道。所以一旦发现贪心萌芽时，就要及时进行对治，使之不再发展。

“次者，如《集学论》云：如是我身心，刹那刹那去。无常有垢身，若以得无垢。菩提岂非彼，无价而获耶。”其次是讲述施舍的殊胜利益，正如《大乘集菩萨学论》所说：我们现在的色身和心理刹那变化，念念生灭，不可常保。如果利用这样的有垢身修学佛法，使之成就为无垢的法身，成就无上菩提，就像变废为宝一样，没有付出什么代价，便成就了生命的最高价值，这不是太值得了吗？

“正生起之法者，如《入行论》云：虽身及受用，



三世一切善，为利有情故，无惜当舍施。”正式的修习方法，正如《入菩萨行论》所说：不论身体还是我们所拥有的财富，乃至修行所获的一切功德，为了利益众生，我们不该有丝毫吝惜，而是应该倾己所有地惠施他人。

“谓以身、受用、善根三者为所缘境，舍于一切有情之意乐，当数数而修习之。”所以说，对于把自己的色身、财富及修行功德作为布施所缘境，发心布施给一切众生的意愿，我们要反复修习。在生活中不管得到什么，都发愿用它来帮助众生。当这种想法变成我们发自内心的意愿后，自然没什么不能布施的。我们之所以在布施时会有不舍，会有障碍，原因就在于这种认识还不够清晰，这种想法还不够真切。这就需要通过不断思惟来获



得，通过不断观修来强化，把这一观念真正落实到心行中。

“复次当知，以现在胜解未熟，观力微弱，于有情所，虽以意乐已施身竟，然肉等不应实与。”但我们还要知道，因为初发心菩萨并没有成就空性慧，观照力也很微弱，面对其他有情时，虽然已在意乐上施舍了自己的色身，但这种修行仅限于观修，对自身皮肉之类还是不能实际给予。佛陀在因地修行时，割肉喂鹰，舍身饲虎，但这是大菩萨的修行境界。作为还是凡夫的菩萨行者，虽然应该如此观修，但并没有能力真正付诸实践，否则会过犹不及，甚至引发嗔心等违缘。关于这个问题，《瑜伽师地论》有详细说明，什么能布施，什么不能布施，又该怎么布施。对每一个阶段的



菩萨，要求是不一样的。或许有人会说，既然做不到，为什么要那么观修呢？不是想一套，做一套吗？看看宗大师如何解说。

“虽然，若不修舍身命之意乐，无由串习，则以后身命亦不能舍。”虽然目前并不要求我们实际布施身体和性命，但如果不修习这种舍身为他的意愿，没有这样的心理习惯，那么以后永远都不愿意施舍身命，永远无法圆满布施。

“如《集学论》中说：须从现在而修意乐也。”所以《大乘集菩萨学论》说：我们必须从现在开始修习这种意乐——发愿把自己的身和命也施舍给众生。

“如是，若于已至心舍与有情之衣食等而为受用，忘为利他而当受用衣食等之意乐，以爱著自利



而受用者，则成染犯。”前面说过，我们得到一切受用时，都要想着以此布施有情。那我们自己还能不能受用这些衣食呢？如果能，何必先要在观修中舍给众生？如果不能，我们岂不是要冻饿而死？宗大师告诉我们：如果我们受用那些已曾至心施舍有情的衣食，却忘了本着利他之心来受用，只是因为爱著自己而受用这些衣食，就属于犯戒，而且是染违犯。换言之，菩萨的一切都是为了众生，都是属于众生，所以，只有时时想着为众生服务才是如法的，否则连吃饭都会犯戒。

“若无爱著，或忘缘一切有情之想，或贪为余一有情故者，非染堕也。”如果我们并不是因为爱著自己而去受用，只是一时忘却“我要利益众生”的愿力，或是偏爱某个有情，只想着“我为他”



而非一切众生，虽然也是犯戒，但不属于染违犯。根据瑜伽菩萨戒，有染污的犯和没有染污的犯是不一样的。

“于彼等回向于他之物，作他物想，若为自故而受用者，成不与取。其价若满，则成别解脱之他胜。”他胜，根本罪。对于那些已经回向给他人的物品，自己也觉得这些是属于他人所有。在这样的情况下，如果还为自己而受用，就属于犯盗戒了。若此物品价值超过戒律规定的限度，就要犯别解脱戒的根本罪。

“若作想云，受用他有情之财，应作他事而受用者，则无罪。此《集学论》中说也。”如果想着：我现在受用他人财物，就应该为对方服务，才有资格受用，这样想就不会犯戒了。这是《大乘集



《菩萨学论》所说的。也就是说，我们受用任何衣食或其他物品，首先要观想以此施舍一切有情，然后再以利他之心受用这些已经施舍的物品。这些观修都是为了提醒我们——时时不舍有情，时时不忘利他的意乐。

“成他胜理者，谓至心回向于人趣，彼亦了知摄为己有，作是他物想，为自利而取，若满其价，有可成他胜罪之密意云耳。”关于构成根本罪的原理，就是说，如果已经把财物回向给他人，对方也知道这些财物属于自己，你也明白这已属于他人，却为了个人利益而受用。在这种情况下，如果价格达到一定限度，就有构成根本罪的密意。

“复次，以至心净信，分别变化无量种类所施之法，以胜解而施于有情之胜解行者，则少用功





力，增无量福。此为菩萨具慧之布施，是《菩萨地》中说也。”这一段，宗大师为我们开示了怎样快速积累资粮的布施捷径。如果我们在修习布施时，以至诚之心加以观想，将有限供品观想为无量供品。布施之法，就是以所观想的供品进行布施，可以达到事半功倍的效果，培植无量福德。这是菩萨以智慧所行的布施，这种善巧法门是《瑜伽师地论·菩萨地》所说的。观想的关键在于改变心行——将有限的心拓展为无限——这也是《普贤行愿品》的修行窍诀所在。

“虽于学施度之时，若能具足六度而修学，其力尤大。”在修习布施时，如果能与其他五度相结合，具足六度而修习，力量尤其强大。唯有这样，才能成就圆满的菩萨行。接着，宗大师又告诉我们，



怎样依其他五度修习布施。

“尔时，防护于声闻、独觉作意之戒，及于种智之法胜解堪忍，而忍他骂，为令上上增长故，发起欲乐之精进。”布施时，要建立在别解脱戒的基础上，同时也要防护惟求自利的二乘发心，这样才能如法布施。若以杀生、偷盗所得而行布施，过失就会超过功德。同时，还要对佛果功德和空性生起坚定不移的信解，遇到他人不理解甚至诽谤等违缘时要能忍耐，为了令施心迅速增长，应精进不懈地继续生起“我要布施，我要利益众生”的强烈意愿。

“以不杂下乘之心一境性，将彼之善回向于圆满菩提之静虑，于诸能施、所施、受者等，有了知如幻之慧，具六度而行之。”此外，应以纯粹的、



不夹杂希求人天或个人解脱之乐的心而行布施，将此功德回向成就圆满佛果的禅定，并以般若智慧对能施、所施和施者进行观照，了知三轮体空，如幻如化，不住于我相、人相、众生相、寿者相而行布施。这样的布施才是具足六度而修，才能成为佛果的资粮。

## 二、持戒学处

这里所说的戒，是指菩萨戒，包括摄律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒。关于戒的内容，仍是从戒的自性、戒的种类和怎样持戒三方面说明。

戒的作用在于防非止恶，从而止息不善的心相续，强化善的心相续。从持戒来说，尤其是声闻戒，主要是从行为进行判断。但任何一种行为都有其心理基础，杀盗淫妄的心理基础就是贪嗔痴。



一旦断除贪嗔痴的心相续，自然不会再有杀盗淫妄的行为。所以，持戒要止息的不只是外在行为，关键在于这些行为背后的心理基础。

### 1. 戒之自性

由遮止损他事，令意起厌离之思者谓之戒，是以律仪戒为主，增上而作也。以彼思之串习，而成上上圆满戒波罗密多，非谓于外能令有情悉离损害之门。

《入行论》云：“从得远离思，说戒到彼岸。”

首先说明戒的自体，这个自体有什么特征呢？

“由遮止损他事，令意起厌离之思者谓之戒。”

戒的自体，从事相上说，即对损害他人的不善行为进行制止，从心行上说，是对这种行为产生厌



离的心理。这种自体就是戒体，具有防非止恶的力量。

“是以律仪戒为主，增上而作也。以彼思之串习，而成上上圆满戒波罗密多，非谓于外能令有情悉离损害之门。”“遮止损他事”主要是指律仪戒，其特点是止恶，而戒的总体兼止恶、行善二分。此处所说戒的自性，专取防恶一分，以律仪戒为三聚净戒的根本。而戒波罗密者，是指具足菩提心的有情修习能断害他之心，辗转增上而至圆满。所以说，持戒的圆满与否，并不在于使众生全部远离损害，而在于断除损害众生的心理。

“《入行论》云：从得远离思，说戒到彼岸。”《入菩萨行论》说：如果我们能究竟远离损害众生的心理，就是持戒的圆满。



## 2. 戒之差别

戒之差别有三：一、律仪戒者。若就发起作增上，是断十不善之十种远离。若就自体作增上，乃断七不善身语之七种远离也，此《菩萨地》中说。菩萨身心之律仪戒，即七众别解脱之意者。若是具别解脱律仪、具菩萨戒律仪者，则或在家或出家品之正别解脱律仪，及与彼身心共同所断律仪者，是律仪戒。若是不堪为别解脱律仪之身，具菩萨律仪戒者，则远离共别解脱之性罪，及远离随类制罪之远离律仪者，是律仪戒也。菩萨身心之别解脱律仪者，虽是菩萨身心之戒律仪，然非菩萨之正律仪，其余者，有与菩萨律仪所依相顺也。



二、摄善法戒者。缘于六度等善，于自身心，未生令生，已生令无衰退，辗转向上增长也。

三、饶益有情戒者。从戒门中，于有情今后无罪之义利，如理而为之。

接着说明戒的种类差别，

“戒之差别有三。”戒的种类有三种，分别是摄律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒。

“一、律仪戒者。若就发起作增上，是断十不善之十种远离。若就自体作增上，乃断七不善身语之七种远离也。此《菩萨地》中说。”第一是摄律仪戒。戒律的主要作用在于防非止恶，从思想根源来说，需要断除并远离十种不善业，即杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语和贪欲、瞋恚、



邪见。而从律仪戒的自体来说，需要断除和远离的是身三、口四七种行为。这是《瑜伽师地论·菩萨地》所说的。

“菩萨身心之律仪戒，即七众别解脱之意者。若是具别解脱律仪、具菩萨戒律仪者，则或在家或出家品之正别解脱律仪，及与彼身心共同所断律仪者，是律仪戒。”菩萨身心中的律仪戒，即七众别解脱戒。应该怎么理解呢？如果对具足别解脱律仪，然后再受菩萨律仪的这部分人来说，他们所受的不论是在家或出家的别解脱戒，以及他们身心中共同的能断律仪，是律仪戒。

“若是不堪为别解脱律仪之身，具菩萨律仪戒者，则远离共别解脱之性罪，及远离随类制罪之远离律仪者，是律仪戒也。” 如果没资格受别解脱





戒（如天、龙、非人等），却有资格受菩萨戒的那些有情，对他们来说，应该选择等同别解脱所断的自性罪及遮罪，随其所应能断律仪，是律仪戒。

“菩萨身心之别解脱律仪者，虽是菩萨身心之戒律仪，然非菩萨之正律仪，其余者，有与菩萨律仪所依相顺也。” 菩萨身心所受的别解脱律仪，虽然也是菩萨具足的律仪，但并非菩萨的正律仪，菩萨的正律仪是三聚净戒。而三聚净戒与声闻的别解脱律仪有所不同。比如菩萨的律仪戒不仅制身语，同时也制心；而声闻别解脱戒则制身语。另外，声闻别解脱戒是尽形寿的，而菩萨戒是尽未来际的。因此，声闻的别解脱戒只能说有一部分和菩萨律仪相通而已。

“二、摄善法戒者，缘于六度等善，于自身心，



未生令生，已生令无衰退，辗转向上增长也。”二是摄善法戒，即成就善法的戒律，侧重修习善法。其主要内容是布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度。在我们的身心中，如果尚未生起这些善的心行，应当令之生起；如果已经生起，应当令其不退。进而，通过止观实践，使之不断增长，直至圆满。

关于摄善法戒的内容，在《瑜伽师地论·菩萨地》有着纲领性的说明。论曰：“摄善法戒者，谓诸菩萨受律仪戒后，所有一切为大菩提，由身语意积集诸善，总说名为摄善法戒。此复云何？谓诸菩萨依戒住戒，于闻、于思、于修止观、于乐独处精勤修学。如是时时于诸尊长精勤修习合掌、起迎、问讯、礼拜、恭敬之业，即于尊长勤



修敬事。于疾病者悲愍殷重，瞻侍供给。于诸妙说，施以善哉。于有功德补特伽罗，真诚赞美。于十方界一切有情、一切福业，以胜意乐起净信心，发言随喜。于他所作一切违犯，思择安忍。以身语意已作、未作一切善根，回向无上正等菩提。时时发起种种正愿，以一切种上妙供具供佛法僧。于诸善品，恒常勇猛，精进修习。于身语意住不放逸，于诸学处正念正知，正行防守，密护根门。于食知量，初夜后夜常修觉悟。亲近善士，依止善友。于自愆犯，审谛了知，深见过失。既审了知，深见过已。其未犯者，专意护持。其已犯者，于佛菩萨同法者所，至心发露如法悔除。如是等类，所有引摄护持增长诸善法戒，是名菩萨摄善法戒。”

“三、饶益有情戒者，从戒门中，于有情今后



无罪之义利，如理而为之。”第三是饶益有情戒。

这是从律仪的层面说明，菩萨对众生的帮助，是令对方获得健康、如法而没有负面作用的利益。

换言之，是依戒律规范，如理如法地帮助众生。

关于菩萨饶益有情戒的内容，《瑜伽师地论·菩萨地》归纳了十一点要领：“菩萨饶益有情戒略有十一相，一、谓诸菩萨于诸有情能引义利彼彼事业，与作助伴。于诸有情随所生起疾病等苦，瞻侍病等，亦作助伴。二、又诸菩萨，依世、出世种种义利，能为有情说诸法要，先方便说，先如理说，后令获得彼彼义利。三、又诸菩萨于先有恩诸有情所，善守知恩，随其所应，现前酬报。四、又诸菩萨于堕种种狮子、虎狼、鬼魅、王贼、水火等畏诸有情类，皆能救护，令离



如是诸怖畏处。五、又诸菩萨于诸丧失财宝亲属诸有情类，善为开解，令离愁忧。六、又诸菩萨于有匮乏资生众具诸有情类，施与一切资生众具。七、又诸菩萨随顺道理，正与依止，如法御众。八、又诸菩萨随顺世间事务言说，呼召去来，谈论庆慰，随时往赴，从他受取饮食等事。以要言之，远离一切能引无义违意现行，于所余事心皆随转。九、又诸菩萨若隐若露，显示所有真实功德，令诸有情欢喜进学。十、又诸菩萨于有过者内怀亲昵，利益安乐，增上意乐，调伏诃责，治罚驱摈，为欲令其出不善处，安置善处。十一、又诸菩萨以神通力方便示现那落迦等诸趣等相，令诸有情厌离不善，方便引令入佛圣教，欢喜信乐生稀有心，勤修正行。”



### 3. 身心生起之法

于身心生起之法。戒清净者，由于行止如制守持而得自在，彼亦随顺猛利欲乐守护而坚固。于彼生起，须久修不守护之过惠及守护之胜利，于前中士时已说。

复次，《摄波罗密论》云：“坏戒尚不能自利，利他有力如何成，是故利他善勤者，于兹缓漫不应理。”又云：“彼戒是得殊胜道，与诸悲性平等修，最胜净智之自性，名为离过胜庄严。悦意香薰遍三界，出家不违之涂香，虽形仪同若具戒，彼于人中成殊胜。”谓依于此，则身心由上趣上，与诸禀性有悲之大萨埵同等所学，得断一切恶行种子之净智。

世间装饰之具，施于甚幼及甚老者则不



端严，反招讥笑。戒饰具者，老少中年，任谁具足，一切皆生欢喜，是为胜妙庄严之具也。余妙香者，但趣顺方，不趣逆方，是一方分。戒称之香者，则趣一切方所。诸除热恼之旃檀涂泥，于出家用之则相违，然救烦恼热之涂香者，于出家不违而且顺也。仅具出家相，虽形仪同，然若具戒财者，则较余为最胜也。

又前论云：“虽不自赞不致力，聚所受用之承事，无须狠戾世皆敬，无功不行得自在。生无论谈之种姓，不作饶益兰若者，虽先不识诸士夫，礼彼具戒之士夫。足下所履吉祥尘，以胜顶受天人礼，稽首获得皆持去。”当如说而思之。



如是戒虽有三，而正以律仪戒，于别解脱之制罪，或与彼共同处以作行止，此在菩萨亦为首要。若护于彼，余亦成护。若不护彼，余亦不护。若坏菩萨律仪戒，是坏一切律仪。此《摄抉择分》中说也。

是故若作是想，谓别解脱律仪是声闻戒，弃彼之行止诸制，而菩萨之学处须于余学者，是未知菩萨戒学之关要也。律仪戒者，为后二戒之根本依处，以多次说故。律仪戒之主要，亦是断诸性罪。摄诸性罪重大过患之关要者，是断十不善故。于彼虽仅等起心，亦防护不令生起，当数数修之。

《摄波罗密论》云：“善趣解脱安乐道，十善业道不应坏，住此思惟利众生，当有意





乐胜果生。诸身口意当正护，总谓是戒佛所说，是摄无余戒根本，故于此等当净修。”总之以彼为本，于自所受戒学，数数修学防护之心等，即戒之修持也。具足六波罗密而作者，自住于戒，亦安立他于彼者是施。余者如上。

“于身心生起之法。”这一段，讲述怎样在心相续中生起持戒之心并使之圆满——这就需要认识到三聚净戒的重要。

“戒清净者，由于行止如制守持而得自在，彼亦随顺猛利欲乐守护而坚固。”所谓持戒清净，就是一切言行都遵守戒律规范，此应作即作，此不应作即不作。因为言行如法，就能远离不善的所缘，使身心安祥自在。这就需要对持戒生起猛利意乐，有了这种守护的意乐，才能使持戒之心坚固不退。



“于彼生起，须久修不守护之过患及守护之胜利，于前中士时已说。”这种意乐的生起，必须反复修习不持戒律的过患和受持戒律的殊胜。相关内容，中士道讲述戒定慧的修行时已有详细说明。

“复次，《摄波罗密论》云：坏戒尚不能自利，利他有力如何成，是故利他善勤者，于兹缓漫不应理。”此外，《摄波罗密论》也说：如果我们毁坏戒律，尚且不能对自己有所利益，怎么会有能力利益大众呢？所以，那些精进于利他的菩萨行者，更不应该对戒律松弛放逸。

“又云：彼戒是得殊胜道，与诸悲性平等修，最胜净智之自性，名为离过胜庄严。悦意香薰遍三界，出家不违之涂香，虽形仪同若具戒，彼于人中成殊胜。”进而又引一个偈颂说明戒律的殊胜：



戒能帮助我们成就殊胜道果，持戒使我们与具足大悲品质的菩萨们共同修学，持戒能成就最胜的智慧。因此，戒律又称为远离过失的最胜庄严。它所庄严的，正是我们的人格，我们的生命品质。因为持戒而感得的戒香，能够香遍三界。我们知道，戒律禁止出家人以香涂身，但这种戒香和律仪是不相违背的。虽然同样都是显现出家人的形象，但若能具足戒律的话，才是特别高尚而为人尊重的。

“谓依于此，则身心由上趣上，与诸稟性有悲之大萨埵同等所学，得断一切恶行种子之净智。”以上这些偈颂告诉我们：依戒行事会使我们的身心不断得到改善，不断向上进步，直到成佛。此外，持戒还意味着我们和那些具足悲心的大菩萨们修学同一法门，由此成就断除一切恶行的智慧。



“世间装饰之具，施于甚幼及甚老者则不端严，反招讥笑。戒饰具者，老少中年，任谁具足，一切皆生欢喜，是为胜妙庄严之具也。”世间的装饰品只能适应某个年龄段，比如适合年轻人的饰品，如果让儿童或老人佩戴，就显得不庄严了，反而招人讥笑。但由持戒所形成的威仪，无论老少，只要具足这样的庄严，都会令人欢喜，令人景仰。所以说，戒律是世间最为殊胜美妙的装饰品。

“余妙香者，但趣顺方，不趣逆方，是一方分。戒称之香者，则趣一切方所。”世间再好的香，它所散发的香气只能随着顺风的方向飘散，不能随着逆风的方向飘去，而且只能飘往一个方向。但由持戒感得的戒香，则会遍布三界，遍布十方，不受任何阻隔。



“诸除热恼之旃檀涂泥，于出家用之则相违，然救烦恼热之涂香者，于出家不违而且顺也。”那些用来涂抹身体以驱除热毒的檀香涂泥，如果出家人用了是违背戒律的。但能够解除身心热恼的戒香，非但和出家戒律不相违背，正相反，它是与出家身份相应的，能够令人更为庄严。

“仅具出家相，虽形仪同，然若具戒财者，则较余为最胜也。”仅仅具有出家人剃发染衣的形象，从外表来看虽然是相同的，但如果在形象之外还具备戒律之财的话，生命品质将胜于其他人。

“又前论云：虽不自赞不致力，聚所受用之承事，无须狼戾世皆敬，无功不行得自在。”前面所引的《摄波罗密论》还说到：虽然没有自我赞叹，也没有致力于生产劳动，但因为持戒的德行，自



然会感得物质供养和世人恭敬。这种恭敬是他人发自内心的，不需要作威作福来强求。因为持戒而少欲知足，所以过得自在洒脱，无牵无挂。

“生无论谈之种姓，不作饶益兰若者，虽先不识诸士夫，礼彼具戒之士夫。”虽然持戒者没有什么世人仰慕的出身、权力和地位，也没做什么具体的利益世间之事，只是在山林寂静处修行。对于这样的戒行清净者，即使之前并不相识的人，因为持戒所具有的德行和摄受力，也会令他们受到感化，自然而然地恭敬礼拜。

“足下所履吉祥尘，以胜顶受天人礼，稽首获得皆持去。”因为持戒的功德，即使持戒者踏过的尘土，也令人感到殊胜吉祥，并受到天人礼敬。他们顶礼之后，甚至还将这些尘土收藏起来，因



为这些也是策励我们如法持戒的象征。

“当如说而思之。”我们要根据以上所说偈颂反复思惟，对持戒功德和不持戒的过患有深入了解。

“如是戒虽有三，而正以律仪戒。于别解脱之制罪，或与彼共同处以作行止，此在菩萨亦为首要。”菩萨戒虽然包含有三聚净戒，但其中又以律仪戒为根本。只有具备律仪戒之后，才谈得上摄善法戒和饶益有情戒。对于别解脱戒所制定的规范，以及菩萨律仪中的断除十种不善，是作为菩萨必须遵守的。所以，受菩萨戒之前通常要得少分法，如受过五戒或沙弥戒等，才有资格进一步领受菩萨戒。

“若护于彼，余亦成护。若不护彼，余亦不护。若坏菩萨律仪戒，是坏一切律仪。此《摄抉择分》



中说也。”如果防护了律仪戒，摄善法戒和饶益有情戒才能得到防护。反之，如果不能守护律仪戒，摄善法戒和饶益有情戒也是不能守护的。如果毁坏了菩萨律仪戒，也就毁坏了菩萨的其他一切律仪。这是《瑜伽师地论·摄抉择分》所说的。因为我们只有不伤害众生，才谈得上去帮助他们。如果连杀盗淫妄都不能断除，却说什么“我要修善法，我要饶益有情”，岂不是一句空话？

“是故若作是想，谓别解脱律仪是声闻戒，弃彼之行止诸制，而菩萨之学处须于余学者，是未知菩萨戒学之关要也。”如果有人认为，别解脱戒是属于声闻乘的戒律，而我们现在要学的是菩萨行，就可以舍弃声闻戒的那些规范。至于菩萨戒，只需要学习其中有别于声闻戒的部分，这种人是





不了解菩萨戒的要领所在。

“律仪戒者，为后二戒之根本依处，以多次说故。”在菩萨道修行的三聚净戒中，律仪戒是其后两种（摄善法戒和饶益有情戒）的根本所依，这是经论中反复加以说明的。

“律仪戒之主要，亦是断诸性罪。”律仪戒最重要的部分，主要在于断除性罪。所谓性罪，指那些本质上就是犯罪的行为，如杀生、偷盗、邪淫、妄语，非但违背戒律，也有违世间的法律和道德规范。

“摄诸性罪重大过患之关要者，是断十不善故。于彼虽仅等起心，亦防护不令生起，当数数修之。”避免性罪重大过患的关键，就是断除十不善行。对于这些不善行为，哪怕仅仅是起心动念，



我们都要努力防护，以正念加以觉察，不使这个念头继续生起。对于这一点，要反复不断地修习。

“《摄波罗密论》云：善趣解脱安乐道，十善业道不应坏，住此思惟利众生，当有意乐胜果生。诸身口意当正护，总谓是戒佛所说，是摄无余戒根本，故于此等当净修。”接着，引《摄波罗密论》说明十善业对修行的意义。如果我们希望投生善道乃至获得解脱安乐，就不应该违犯十善业道。倘能安住于十善业，再来思惟如何利益众生，就能获得殊胜的意乐，由此导向殊胜的结果。对心行的防护，主要在于身口意三个渠道。总之，十善是佛陀所说的，总摄一切戒的根本，不论修习人天善法还是解脱道、菩萨道，都要从这里开始起修。



“总之以彼为本，于自所受戒学，数数修学防护之心等，即戒之修持也。”总的来说，就是以律仪戒为本，然后根据自己所受的戒条，时时培养防护之心，这就是戒的修行。

“具足六波罗密而作者，自住于戒，亦安立他于彼者是施，余者如上。”若能具足六度持戒，比如自己安住于戒或劝告别人持戒，也属于布施的内容。其他则和布施度所说的原理一样，持戒需要忍辱，否则可能遇到一点违缘就因无法忍耐而犯戒；持戒需要精进，否则就会习惯性地放逸，甚至想方设法地为自己寻找逃避持戒的理由；持戒还需要有定力，仅仅靠意志来克服串习、严持净戒，是很辛苦的，唯有具足定力之后，持戒才能任运自如；持戒更要有般若智慧，一方面需要懂得开



遮持犯，另一方面，则需要以智慧观照一切如幻，不再于此现起贪嗔，这样才是圆满的持戒。

### 三、忍辱学处

说到忍辱，我们首先要知道，它究竟是一种什么样的心行。通常所说的忍，主要是指受到别人伤害时能够忍辱。而菩萨道修行中的忍辱包含三个方面，一是忍耐冤家的伤害，为耐冤害忍；二是忍耐艰苦的生活环境，为安受苦忍；三是忍耐佛法对自己固有观念的颠覆，为谛察法忍。

#### 1. 忍辱自性

耐他损害及自生苦而能安受，心正直住，于法善思胜解。彼相违品，谓嗔恚、怯弱、不解、不乐也。此中忍度圆满者，但是灭自忿等，



心串习圆满，非看待一切有情悉离暴恶也。

首先还是说明忍辱的自性，也就是它的心理特征。

“耐他损害及自生苦而能安受，心正直住，于法善思胜解。”作为菩萨行者，不仅要能忍耐他人的损害，还要忍耐自己身心产生的痛苦，并能不带偏见地思惟佛法，正确理解其中深意，而不在意是否和原有观念相冲突。

“彼相违品，谓嗔恚、怯弱、不解、不乐也。”能够障碍忍辱的心理，主要有嗔恨、怯弱、不解和不乐等。嗔恨，是对不悦意的境界心生抵触乃至报复。怯弱，则是不能吃苦耐劳。不解和不乐，是对真理不能如实理解而不能认可，没有希求的意乐。



“此中忍度圆满者，但是灭自忿等，心串习圆满，非观待一切有情悉离暴恶也。”忍辱的圆满，是要对治自身的嗔恚、怯弱、不解、不乐。若能彻底灭除自身的嗔恨和愤怒，使无嗔成为内心主导力量，忍辱的修行便成就了。并不是说，要使一切有情都远离愤怒，忍辱才能修习圆满。即使佛陀在世时，也照样有人会对佛陀出言不逊。可见，忍辱的圆满是在于自身心行的圆满。

关于此，《入菩萨行论》有个生动的比喻。如果大地充满荆棘，怎么才能避免被刺伤呢？是把大地整个覆盖起来吗？这显然是不现实的，是徒劳无功的。其实办法很简单，自己穿上一双结实的鞋就解决了。修行也是同样，不是说你把世界的问题都解决了才能成就。事实上，只要把自身



问题解决了，你的世界自然就圆满了。所以，修行就是对心的调整，对念头的转变，而不是要成就外在的什么。

## 2. 忍辱差别

忍之差别者，谓他作损恼，皆不在念。

自身生苦，安忍受之，于法决心堪忍也。

“忍之差别者，谓他作损恼，皆不在念。”忍辱的种类大体有三种。首先是对他人带来的伤害都不要在意。这并不是说，让我们在心怀不满时强行忍耐，那样往往会使内心压抑，积郁成疾。真正的耐辱，其实是忍无可忍，也就是不觉得有什么需要忍耐。之所以需要忍，一方面是因为我们把事情看得太实在了，一方面是因为心量狭隘



而产生的排斥。如果我们能从缘起来看世界，了解一切都是因缘假象，哪有什么值得忍耐的呢？

“自身生苦，安忍受之，于法决心堪忍也。”其次是对身心产生的痛苦能够泰然处之，对于和我们原有认识相抵触的佛法真理能够欣然接受，这就是安受苦忍和谛察法忍。

可见，佛法所说的忍辱重点不在于忍耐，而在于正确的接纳——这种接纳又是建立在智慧观照的基础上。

### 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，须知修忍之胜利，及不忍之过患也。初者，应思当来无多怨敌，亲友不离，有多喜乐，临终无悔，身坏之后





当生天中也。如《摄波罗密论》云：“于有将舍利他意，最妙对治说为忍，世间善乐诸圆满，于嗔过中忍皆救。是具力者胜庄严，是断难行最胜力，是息害心野火雨，今后诸损忍能除。以胜士夫忍甲铠，暴恶众生语之箭，反成赞叹微妙花，亦成悦意名称鬘。”又云：“具德庄严饰相好，着色工巧亦忍是。”于此胜利，乃至未得猛利坚固决定，当修习之。

次，不忍之过患者。《入行论》云：“千劫所积集，供养善逝等，所有诸善行，一嗔皆能坏。”此如马鸣菩萨所说而建立也明矣。《文殊游戏经》中，则说为坏百劫积集之善也。

所对境者，一说须于菩萨，一说于普遍之境。前者与《入中论》中“何故以嗔诸菩



萨，百劫所积施戒善以一刹那能催坏”所说同也。生嗔之所依者，虽菩萨若嗔犹坏善根，况非菩萨而嗔菩萨哉。其境为菩萨随知不知，见可嗔之原因随实不实，皆如前说能坏善根，同《入中论》注中说也。

总之，坏善根者不必须嗔菩萨，如《集学论》引《说一切有部律》云：“比丘于发爪窠堵坡，若净信心以一切支分而作礼，乃至金刚地基，尽其所压几许地之微尘，当受用千倍尔许转轮王位。”又云：“彼善根者，若于同梵行所出生疮疤，悉当坏尽。以是之故，若于株杌犹不起嗔，况于具识之身耶。”坏善根之义者，谓坏往昔诸善能速生之果，转令果久远，而先出生嗔之果，以后遇缘，各各



之果仍当出生。盖世间道，随以何法，皆不能断所断之种子，以烦恼无有能断之种子故也。此有类善巧者所说，然彼因相不为决定。

异生以四力对治不善之清净，虽非断种，然其后遇缘，异熟亦不生故。又得加行道顶忍位时，虽未断邪见及恶趣因之不善种子，然纵遇缘，亦终不生邪见及恶趣故也。如云：“业向重处牵。”谓善不善业以何先熟，余业则暂无熟之分位。仅依此理，不能建立为坏善不善，彼未说故。唯就异熟暂远，不可以为坏善根义。若不尔者，则一切具力不善业，皆应说为坏善根也。是故，此中清辩阿闍黎如上所说。以四力而净不善，及以邪见嗔恚而坏善根二者，如种子坏，虽遇缘亦不生芽，



后虽遇缘，果亦无能生也，彼亦如前。如说虽修四力忏罪而能清净，然生上道则迟缓，亦不相违。

故有一类所许，谓虽坏出生布施、持戒、受用及身圆满之果，然不能坏修习施舍及断心之所作等流，后乃易生施戒之善根。又有一类则谓：虽坏出生内戒等之所作等流，同类相续，而不坏出生身受用等圆满。复有一类则如前所说，若不嗔记莂菩萨，则以一劫能行圆满所证之道。倘生一嗔恚之意乐，虽不舍彼身心中已有之道，然以一劫行道则迟缓。

总之，如净不善，无须令彼一切皆净。其坏善根，亦不须令彼一切皆坏，想当如是耳。虽然，此最切要，须唯佛之教及依彼之



正理而观察也。当善阅经教以观察之，如是感极猛利不悦意之异熟，及灭于他世出生极悦意之异熟果者，是非现见之过患也。现法中过患者，意无领受寂静调柔，坏先所有欢喜安乐，后不复得，不能安眠，心不正住。若嗔增盛者，虽昔以恩而为将护，亦皆忘恩而与杀害，虽系亲友，亦为断绝，纵以施摄亦不住等。此《入行论》所说也。

又《入行》云：“无罪恶如嗔，无难能如忍，由是应殷勤，种种理修忍。”思惟胜利及过患，当从多门励力修习堪忍。积聚极苦异熟与摧坏善根二者之恶行，不定唯嗔。如诽谤因果之邪见及谤正法，于菩萨师长等前生起轻蔑我慢等。于《集学论》中，应当了知。



那么，怎样才能培养忍辱的修养，乃至圆满忍辱的修行呢？

“于身心生起之法者，须知修忍之胜利，及不忍之过患也。”我们要培养忍辱的德行，首先还是要从观念进行转变，需要思惟忍辱的殊胜利益，和不能忍辱的负面作用。认识转变了，修行才可能有持久的动力。

“初者，应思当来无多怨敌，亲友不离，有多喜乐，临终无悔，身坏之后当生天中也。”思惟忍辱的利益，就是要想到，如果我们能够忍辱，必然不会四处树敌，亲友也不会彼此反目而远离你。此外，还能拥有欢喜和快乐，临命终时，不会因曾经的鲁莽粗暴而后悔，而且会因修习忍辱得生人天，趣向善道。



“如《摄波罗密论》云：于有将舍利他意，最妙对治说为忍，世间善乐诸圆满，于嗔过中忍皆救。”学佛者大多会有这样的经验，虽想发心利他，但受到众生伤害时，往往会感到不满，感到失落，由此退失信心。《摄波罗密论》告诉我们：对于那些将要舍弃利他心的众生，忍辱是最为善巧的对治法门。而世间一切善业、快乐等圆满果报，往往会被嗔心所破坏，如果具备忍的修养，就能挽回嗔心带来的损害。

“是具力者胜庄严，是断难行最胜力，是息害心野火雨，今后诸损忍能除。”具力者，有权有势者。断难行，指息灭嗔心。如果那些有权势者不是仗势对他人进行报复，而能忍辱不报的话，就更能得到大众尊敬。同时，忍辱还是断除嗔心最



有效的力量，是灭除害人之心的甘露，对于现在和未来的一切损恼，忍辱都能从根本上予以解除。如果以打报打，以骂报骂，世界就会危机四伏，动荡不安。唯有忍辱才能熄灭仇恨，消除对立，化干戈为玉帛。

“以胜士夫忍甲铠，暴恶众生语之箭，反成赞叹微妙花，亦成悦意名称鬘。”因为忍辱所具有的作用，所以它是菩萨行者的铠甲。如果那些粗暴众生恶言相向，对我们报以毒箭般具有杀伤力的辱骂，但因为有了忍辱之铠的保护，即使听到再恶毒的话，也觉得像是赞叹一样，像是天女散布的妙花那样，不会使我们受到任何伤害。也因为忍辱，使我们美名远播，为人称扬。

“又云：具德庄严饰相好，着色工巧亦忍是。”





着色，指涂抹颜色，进行装饰。论中进一步赞叹说：具足德行，才能感得色身的相好庄严，而忍辱正是成就相好的装饰方法。

“于此胜利，乃至未得猛利坚固决定，当修习之。”对于忍辱的利益，在没有获得坚定不移的信解之前，我们要不断思惟，直到觉得自己必须这样去做，也能自然而然地这样去做。

“次，不忍之过患者。”其次，是思惟不忍的过患。所谓不忍，就是顺着习气，顺着嗔恨心的作用，那会带来什么结果呢？

“《入行论》云：千劫所积集，供养善逝等，所有诸善行，一嗔皆能坏。”《入菩萨行论》说：以千劫所积集的供养诸佛菩萨的功德，以及修习的所有善根，只要一念嗔心生起，可以将这些功



德善根全部摧毁。

“此如马鸣菩萨所说而建立也明矣。《文殊游戏经》中，则说为坏百劫积集之善也。”《入菩萨行论》的观点和马鸣菩萨所说是一致的。但在《文殊游戏经》中，则说嗔心将摧毁百劫所积集的善业。不论千劫还是百劫，总之，嗔心的破坏力量非常强大，所以又称怒火、嗔火。就像一个城市的建设，需要几百几千年的积累，但一场大火却可将之彻底毁灭。

“所对境者，一说须于菩萨，一说于普遍之境。”那么，究竟对什么境界生起嗔心才能构成如此巨大的破坏呢？关于这个所缘对象，经典也有不同说明。一种说法，是必须对菩萨起嗔，才会构成毁灭性的破坏。还有一种说法，是对任何众生起嗔，



都会导致这一结果。

“前者与《入中论》中‘何故以嗔诸菩萨，百劫所积施戒善以一刹那能催坏’所说同也。”其中第一个观点，和《入中论》所说相同。也就是说，如果对菩萨生起嗔心，百劫所积集的布施、持戒等善行，刹那间就会被彻底摧毁。为什么呢？因为功德也是建立在心念的基础上，是以心作为载体。既然心念可以成就无量功德，自然也能将之彻底摧毁。

“生嗔之所依者，虽菩萨若嗔犹坏善根，况非菩萨而嗔菩萨哉。”所依，即身份。生起嗔心者的身份不同，果报也是不同的。即使是对菩萨来说，如果对另一个菩萨生起嗔心，也会摧毁善根。何况那些本身不是菩萨的人，如果对菩萨生起嗔心，



果报就更为严重了。

“其境为菩萨随知不知，见可嗔之原因随实不实，皆如前说能坏善根，同《入中论》注中说也。”对于发起嗔心这件事，不论我们是否知道对方是菩萨，或所嗔对象是否知道你在嗔恨他，也不论嗔恨的原因是否属实，只要对菩萨生起嗔心，都将破坏我们的善根，这个观点和《入中论》注解中所说的一样。

“总之，坏善根者不必须嗔菩萨。”总之，也不是说必须嗔恨菩萨才会破坏善根，事实上，不论所嗔对象是谁，都会构成破坏。

“如《集学论》引《说一切有部律》云：比丘于发爪窳堵坡，若净信心以一切支分而作礼，乃至金刚地基，尽其所压几许地之微尘，当受用千



倍尔许转轮王位。” 宰堵坡，奉安圣物或经文之塔。

一切支分，五体投地。正如《集学论》引《说一切有部律》所说：如果比丘对供养佛陀头发或指甲的圣塔，以清净心五体投地而行礼拜，从礼拜处开始，下至金刚地基，身体压到多少微尘，将来就可招感比这些微尘超过千倍的转轮王位。

“又云：彼善根者，若于同梵行所出生疮疤，悉当坏尽。以是之故，若于株机犹不起嗔，况于具识之身耶。” 但论中接着又说：虽然有这么多善根，如果对一起修行的同道生起嗔心，所有善根将被彻底摧毁。正因为嗔心具有如此可怕的破坏力，我们即便对枯树杂木都不要心生嗔恨，何况对于具有意识的有情。因为只要现起一念嗔恨，内在的嗔恨种子就会得到强化，就会对生命构成破坏。



那么，坏善根到底坏到什么程度？

“坏善根之义者，谓坏往昔诸善能速生之果，转令果久远，而先出生嗔之果，以后遇缘，各各之果仍当出生。”宗大师在解说坏善根的问题之前，先引了一种观点。这个观点是说，所谓的坏善根，是使过去生所修的、本来很快就会结果的善业，推迟招感果报的时间，而先招感嗔心的果报。以后遇到合适因缘，往昔所修善根仍将招感相应果报。这也就是说，坏善根只是时间问题，并没有将善根彻底摧毁。

“盖世间道，随以何法，皆不能断所断之种子，以烦恼无有能断之种子故也。”这个说法的依据是什么呢？他们认为，以世间有漏的妄心，不论采取什么方法，都无法断除生命中已经形成的善或



不善的种子。因为在有漏的生命系统中，并不具备能断的种子。必须是无漏慧的力量，才能断除这些有漏种子。

“此有类善巧者所说，然彼因相不为决定。”对于这个观点，宗大师虽然觉得有道理，但又不完全认同。有道理的部分在于，世间道确实没有能力断除种子。但宗大师接着又提出，那些已经被嗔心所坏的善根，将来是不能再感果的。

“异生以四力对治不善之清净，虽非断种，然其后遇缘，异熟亦不生故。”异生，众生。四力，能破力、对治现行力、遮止力、依止力。就像有情以四力对治不善业而得清净，虽然没有断除不善业的种子，但这些经过忏悔对治的种子，即使将来遇到相应的缘，也将不再感果。如果这些种



子还能感果的话，忏悔的作用又是什么呢？就像谷子本来可以发芽，但被煮过之后，虽然种子还在，但已没有发芽感果的能力了。

“又得加行道顶忍位时，虽未断邪见及恶趣因之不善种子，然纵遇缘，亦终不生邪见及恶趣故也。”顶忍位，加行道中的顶位和忍位，顶位名不坏善涅槃，任何外缘不生邪见，但邪见种子未断；忍位名不堕恶趣涅槃，任何外缘不堕恶趣，但恶趣种子未断。又如菩萨在加行道的修行中，尤其在顶位、忍位时，虽然未能断除往昔曾经种下的、招致邪见和恶趣果报的不善种子，但即使遇到相应的缘，也不会产生邪见或恶趣的结果。

“如云：‘业向重处牵。’谓善不善业以何先熟，余业则暂无熟之分位。仅依此理，不能建立为坏





善不善，彼未说故。”正如经论所说的那样：在众多业力中，决定生命去向的，是其中力量最大的业。这是说明，在善或不善的业力中，只是以哪一种先成熟，而其他业暂时没有成熟来区分。按照这一原理，也不能由暂时不感果而说明坏善根。经论中是没有这个说法的。

“唯就异熟暂远，不可以为坏善根义。若不尔者，则一切具力不善业，皆应说为坏善根也。”如果仅仅是果报推迟，是不可以称为坏善根的。否则的话，我们生命中潜藏着很多能够感果而暂时没有感果的不善业，都应该称为坏善根了。

“是故，此中清辩阿闍黎如上所说。以四力而净不善，及以邪见嗔恚而坏善根二者，如种子坏，虽遇缘亦不生芽，后虽遇缘，果亦无能生也，彼



亦如前。”关于这个问题，论中引用了清辩阿阇黎的说法：就像种子被煮过一样，虽然遇到水土等因缘也不再发芽，不再结果。以四种忏悔力净化不善业，及用邪见和嗔恚毁坏善根这两件事也是同样，虽然种子还在，但感果的功能已遭到破坏。当然这种破坏也有轻重不同，既有毁灭性的破坏，也有程度较轻的破坏。

“如说虽修四力忏罪而能清净，然生上道则迟缓，亦不相违。”那么，没有造不善业和造了不善业再忏悔的结果是否一样呢？按《道次第》的观点，是不太一样的。虽然说修习四力可以忏罪还净，但想要进入更高阶段的修行时，还是比本身没有造业者来得迟缓，这和之前所说也是不相违背的。就像是从未受伤者和受伤痊愈者，在通常情况下



已看不出什么区别，但如果是长途跋涉的话，曾经受伤的一方就会渐渐处于劣势了。

“故有一类所许，谓虽坏出生布施、持戒、受用及身圆满之果，然不能坏修习施舍及断心之所作等流，后乃易生施戒之善根。”所以有一种观点认为，虽然嗔心能毁坏布施、持戒所招感的财富及色身圆满等果报，但不能毁坏修习布施、持戒而形成的心行习惯，这样的人未来会更容易生起布施或持戒的善根。所谓等流，即果和因相似，也就是通常所说的心行习惯，比如有布施习惯的人，只要条件许可，就会乐于布施。

“又有一类则谓：虽坏出生内戒等之所作等流，同类相续，而不坏出生身受用等圆满。”另外一种观点认为，坏善根所坏的恰恰是同类相续的等流



果，但不会破坏将来招感的受用和果报。

“复有一类则如前所说，若不嗔记菟菩萨，则以一劫能行圆满所证之道。倘生一嗔恚之意乐，虽不舍彼身心中已有之道，然以一劫行道则迟缓。”还有一种观点则像前面所说的那样，如果不是对佛陀授记的菩萨生起嗔心，可能用一劫时间就能圆满证果。但只要生起一念嗔心，虽然不会彻底毁坏所修善根，但不再能以一劫成就修行，而会因此推迟。

“总之，如净不善，无须令彼一切皆净。其坏善根，亦不须令彼一切皆坏，想当如是耳。虽然，此最切要，须唯佛之教及依彼之正理而观察也。”总之，就像忏悔业障不可能忏悔到像从未造业那样清净，坏善根也不会把所有善根破坏殆尽，想



来应该是这样的。虽然如此，但我们要知道，这是修行路上的关键所在，必须依佛陀经教、依佛法正见如理观察，从而获得确定无疑的认识。

“当善阅经教以观察之，如是感极猛利不悦意之异熟，及灭于他世出生极悦意之异熟果者，是非现见之过患也。”我们要善于根据经教开示的原理来观察，这些嗔恨导致的过患，或是招感极重苦果，或是破坏未来所感悦意乐果，都不是现在马上可以看到的。如果不善观察，可能就会因为果报没有现前而心存侥幸，对嗔心过患不加提防，最终为其所害。

“现法中过患者，意无领受寂静调柔，坏先所有欢喜安乐，后不复得，不能安眠，心不正住。”当然也有现世的过患，如果不能忍辱，心就不再



寂静调柔，并且会因嗔心而破坏之前所有的欢喜和安乐，以后也很难开心起来，甚至无法安然入睡。更为严重的是，心不能安住于正念，其结果自然是安住于妄念。

“若嗔增盛者，虽昔以恩而为将护，亦皆忘恩而与杀害；虽系亲友，亦为断绝，纵以施摄亦不住等。此《入行论》所说也。”若是嗔心炽盛者，虽然往昔曾有恩于他人，也可能因嗔心大发而使对方失去报恩之心，甚至反过来杀害自己。虽然曾经是亲朋好友，但因嗔心生起，也可能恩断义绝，以后即使再给对方很多好处，也无法恢复过去的亲密关系了。以上是《入菩萨行论》所说的。

“又《入行》云：‘无罪恶如嗔，无难能如忍，由是应殷勤，种种理修忍。’思惟胜利及过患，当



从多门励力修习堪忍。”《入菩萨行论》还说：世间没有什么罪恶比嗔恨更可怕，没有什么事情比忍辱更艰难，所以我们要对此精进不懈，依佛陀种种教法和多门方便修忍。也就是说，思惟忍辱的利益和不忍的过患，应当通过种种途径来努力。

“积集极苦异熟与摧坏善根二者之恶行，不定唯嗔。如诽谤因果之邪见及谤正法，于菩萨师长等前生起轻蔑我慢等。于《集学论》中，应当了知。”招感重大苦果和摧毁善根的恶行，不仅仅有嗔恨，比如谤无因果的邪见，或者诽谤正法，或者在菩萨、师长前生起轻视、我慢之心，都会导致这两种结果。相关内容在《集学论》中有诸多说明，是我们应当了解的。



## ② 忍辱修习的原理

修耐怨害忍之理者，观察彼能害之人，于不作害有无自在，以非有自在故为损害。谓以宿习烦恼种子，及非理作意等因缘，而起欲作损恼，以是复起诸损之加行，由此于他发生苦故。然彼亦为烦恼自在，如作僮仆，于自无主，被他劝使而作损害，故嗔不应理。譬如被魔所附者，随彼自在而转，虽遇来解救为作饶益之人，彼反作损害而行打等，然皆念彼因魔力故，毫无自主，故如是作。于彼无少忿恚，惟努力令其离魔，菩萨亦须如是作也。

《四百颂》云：“嗔亦鬼所持，医不愤如是，能仁见烦恼，非属烦恼人。”





又如月称阿闍黎亦云：“此非有情过，此乃烦恼咎，察已诸善巧，不忿诸有情。”复次，领受损害所生苦者，是受我往昔所集恶业之果，依于彼故，此业当尽。若于彼修忍，则不新集于后受苦之因。若嗔恚者，则彼业亦须受极大之苦焉。以是之故，如疗重病之方便，须忍于针灸，为除大苦而忍小苦，极应理也。

修安受苦忍之理者，彼已生苦若有治法，则不须意不喜悦。若不可治者，虽不欢喜，亦无益而有过。倘太娇惯，虽微小苦亦极难堪忍。若娇泰小，虽大痛苦亦能耐故。

心持苦品之理者，谓若无苦，则于生死不希出离，故有能劝解脱之功德。又若遭痛苦，则摧矜高，故亦有除慢之功德。又若领纳猛



利苦受，则思彼苦从不善生。不欲彼苦之果，须止其因，故亦有于罪恶生羞耻之功德。以苦逼者，则希欲安乐。需彼安乐，须修善故，亦有于修善生欢喜之功德。比例自心，念他亦苦，于轮回者知生悲怜。念此苦恼是希求处，而数数修心。彼复如云：“若修不易成，此事定非有，以是修小苦，大苦亦当忍。”执持安受苦意乐之甲冑，渐于小苦受之，则安受苦力当愈增广也。

修法思胜解忍之理者，信境谓三宝，证境谓二无我，欲境谓佛菩萨之大力，取舍之境谓善行恶行之因及彼等果。修习境所得之义谓菩提，得彼之方便谓菩萨学处之道，闻思之境谓十二分教等之正法。于彼等须无类



别而修胜解也。

了解到忍与不忍的得失，那么，应该怎么样修习忍辱呢？接着，宗大师为我们分别说明耐怨害忍、安受苦忍、谛察法忍的修习原理。

“修耐怨害忍之理者，观察彼能害之人，于不作害有无自在，以非有自在故为损害。”怎样修习耐怨害忍？首先要观察对方，当他发起嗔心时，当他想要伤害我们时，对这种心行是否有自主能力？是不是因为无法自主而对我们施加伤害？我们再想想，当自己生气时，能否立刻放下这些烦恼？事实上是不能自主的。有些人觉得：我喜欢，我讨厌，我不高兴，我高兴，似乎都是自己说了算。可对大多数人来说，不高兴时，想要高兴是高兴不起来的，想要不生气也是做不到的。既然我们



自己这样，将心比心，就能对他人有更多谅解。

“谓以宿习烦恼种子，及非理作意等因缘，而起欲作损恼，以是复起诸损之加行，由此于他发生苦故。”因为他首先有这些长期形成的嗔心种子，然后又有很多错误观念在作用，所以才会生起损害他人的想法，进一步产生损害他人的行为，从而对他人造成痛苦。

“然彼亦为烦恼自在，如作僮仆，于自无主，被他劝使而作损害，故嗔不应理。”虽然对方是受害者，但这一行为的真正主谋是烦恼，也就是说，他是被烦恼所控制。就像仆人一样，完全没有自主能力，只是在烦恼驱使下对他人进行伤害，所以我们没理由对他心生嗔恨。

“譬如被魔所附者，随彼自在而转，虽遇来



救解为作饶益之人，彼反作损害而行打等，然皆念彼因魔力故，毫无自主，故如是作。”接着，宗大师又为我们举例说明。就像一个被魔附体的人，完全受到魔鬼的控制，对之言听计从。虽然遇到想来解救和帮助他的人，但他因为被魔所控，反而会对解救者加以损害乃至打骂。即使这种行为令人生气，但我们要想到，他是因为被魔控制而神志不清，无法自主，才会做出如此颠倒的举动。所以，我们应该怜悯而不是责怪对方。

“于彼无少忿恚，惟努力令其离魔。菩萨亦须如是作也。”因为想到这些，对施害者就不会有一点嗔心了，唯有努力帮助他，令他脱离魔的掌控。菩萨对待众生也应该这样。当众生伤害我们时，要想到众生是被烦恼支配，根本不能自主。面对



这样的情况，我们忍心生气吗？

“《四百颂》云：嗔亦鬼所持，医不愤如是，能仁见烦恼，非属烦恼人。”《四百颂》说：当我们生起嗔心时，就像被魔附体一样。医生是不会责怪那些被附体的病人对自己无礼，佛菩萨对待众生也是同样，会把众生和他生起的烦恼分开看待。而不是将这些烦恼和他等同起来，因为他做出无明颠倒的举动就加以责备。

“又如月称阿闍黎亦云：此非有情过，此乃烦恼咎，察已诸善巧，不忿诸有情。”又如月称阿闍黎所说：当众生做出伤害他人的事，我们要意识到，这不是他们本身的过失，而是烦恼的过失。当我们能够这样观察时，就不会因此对有情心生愤恨了。事实上，那个伤害我们的人才是首当其冲的



受害者。因为嗔心首先是在他的内心生起，然后才影响到我们。所以，嗔心对他造成的伤害是强于对我们的伤害。

“复次，领受损害所生苦者，是受我往昔所集恶业之果，依于彼故，此业当尽。” 其次还要想到，我们因为受害而感到的痛苦，都是因为往昔积集的恶业所造成。现在被他人伤害，正好偿还这个业报，就像欠债还钱一样，是理所当然的。如果对此进行报复，就会没完没了地冤冤相报。

“若于彼修忍，则不新集于后受苦之因。若嗔恚者，则彼业亦须受极大之苦焉。以是之故，如疗重病之方便，须忍于针灸，为除大苦而忍小苦，极应理也。” 如果我们能以忍辱之心安然承受伤害，就不会继续造作感得未来苦果的因。如果因此生



起嗔心，则会造作新的业力，招感未来苦果。就像在治疗重病时，有时需要忍耐针灸的痛苦，但忍耐这种小小的痛苦，是为了解除更大更重的痛苦，是完全应该的。

“修安受苦忍之理者，彼已生苦若有治法，则不须意不喜悦。若不可治者，虽不欢喜，亦无益而有过。”修习安受苦忍的原理，就是要想到，对于已经产生的痛苦，比如酷暑严寒或身体病痛等，如果有办法加以改善，应该直接付诸行动，完全没必要为此感到不快。而对于那些无法改变的痛苦，即使我们因此烦恼也于事无补，没有任何作用，只会使心情变得更加糟糕。既然如此，不如坦然接受。

“倘太娇惯，虽微小苦亦极难堪忍。若娇泰





小，虽大痛苦亦能耐故。”从另一个角度来说，如果一个人过于娇惯自己，虽然只是一点微小的痛苦都会觉得难以忍受。但如果勇于忍耐，意志坚强，虽然是很大的痛苦也能安然承受。

“心持苦品之理者，谓若无苦，则于生死不希出离，故有能劝解脱之功德。又若遭痛苦，则摧矜高，故亦有除慢之功德。”我们为什么要培养对痛苦的忍耐呢？如果没有痛苦的话，我们对生死就没有出离的愿望了，所以痛苦具有令人生起解脱之心的功德。同时，一个人遭遇痛苦之后，能克服过于膨胀的自我感觉，又具有解除我慢的功德。

“又若领纳猛利苦受，则思彼苦从不善生。不欲彼苦之果，须止其因，故亦有于罪恶生羞耻之功德。”如果我们遭受剧烈的痛苦，要想到这些痛



苦是从不善言行而生。我们不希望感得这些痛苦的结果，就要终止招感痛苦的因。所以，痛苦还具有使我们对不善行感到羞耻的作用。

“以苦逼者，则希欲安乐。需彼安乐，须修善故，亦有于修善生欢喜之功德。”从另一个角度来说，因为我们现在被痛苦逼迫，所以就希求安乐与幸福。而要感得安乐，则须修习善行，所以痛苦又具有使我们对修习善行生起欢喜的功德。

“比例自心，念他亦苦，于轮回者知生悲怜。念此苦恼是希求处，而数数修心。”因为自身的痛苦，就能推己及人，想到众生所遭受的痛苦，对此生起悲心和怜悯。所以，念苦是希求出离轮回的重要因缘，需要时时进行观察，进行思考，否则是不会有真切出离之心的。从这个角度来说，



痛苦正是我们最好的老师，倘能认识到痛苦对修行的意义之后，就能将苦转变为修行的增上缘。

“彼复如云：若修不易成，此事定非有，以是修小苦，大苦亦当忍。”论中又说到：如果通过正当观修而无法成就，这是不可能的。我们从忍受小苦开始，逐渐就能忍耐更大、更重的痛苦。

“执持安受苦意乐之甲冑，渐于小苦受之，则安受苦力当愈增广也。”如果将修习安受苦忍的意乐作为铠甲，逐渐就有能力承受微小的痛苦，久而久之，对痛苦的承受力将不断增强。

“修法思胜解忍之理者，信境谓三宝，证境谓二无我，欲境谓佛菩萨之大力，取舍之境谓善行恶行之因及彼等果。”修法思胜解忍之理者，就是谛察法忍，是以佛法观念取代固有观念和生活习



惯，这也是需要忍耐的。对于学佛来说，我们所要相信的对象是佛法僧三宝，所要证得的境界是人无我和法无我，希望成就的是佛菩萨功德，取舍标准是深信善因得乐果和恶因得苦果，从而取善舍恶。

“修习境所得之义谓菩提，得彼之方便谓菩萨学处之道，闻思之境谓十二分教等之正法。”修行最终要圆满证得的，就是菩提之果。而证得无上菩提的途径，就是菩萨学处。我们闻思的内容，则是长行、重颂、孤起、因缘、本生、本事、未曾有、譬喻、论议、无问自说、方广、授记十二分教，以及一切正法。

“于彼等须无类别而修胜解也。”对于以上所说的信境、证境、欲境、取舍境、修习境、闻思境，



我们都要生起坚定不移的信解，无所违逆，数数思惟。

通过以上观察和思惟，我们可以了解到，忍辱决不是弱者的表现，也不是退而求其次的无奈选择，而是对修行有着莫大的利益。耐怨害忍，能使我们迅速消除业障，放下我执；安受苦忍，能使我们增强承受能力，对顺逆境界不迎不拒，安然处之；谛察法忍，能使我们放下成见，与法相应。

## 四、精进学处

### 1. 精进自性

于摄善法及作有情义利之故，心生勇悍，及由彼心所起三门之动业，广如《菩萨地》中说。



精进，简单地说就是勤奋而努力。但这种努力是有特定内涵的，唯有对断恶修善所做的努力，才称得上精进。所以，它是修习善法过程中的重要增上缘。那么，精进具有什么样的特征呢？

“于摄善法及作有情义利之故，心生勇悍，及由彼心所起三门之动业，广如《菩萨地》中说。”所谓精进，就是对修习善法和利益众生的事业生起勇猛之心，以及由此产生的身口意三业的行为。详细内容，在《瑜伽师地论 · 菩萨地》中有广泛说明。

## 2. 精进差别

精进差别有三：一、披甲精进者，菩萨于精进加行之前，其心勇悍为先导，而披意



乐之甲，以百千俱胝倍三无数大劫，为除一有情之苦，乃至唯住地狱而能成佛，亦勇悍而为。为以圆满菩提故，而行精进。如是住于精进犹且不舍，况于短时小苦，则何待言哉。如此念已，而著意乐之铠甲。二、摄善法精进者，为修六度故，于彼应行。三、饶益有情精进者，同前。

精进的种类共有三种，分别是披甲精进、摄善法精进和饶益有情精进。

“一、披甲精进者，菩萨于精进加行之前，其心勇悍为先导，而披意乐之甲，以百千俱胝倍三无数大劫，为除一有情之苦，乃至唯住地狱而能成佛，亦勇悍而为。为以圆满菩提故，而行精进。”

第一是披甲精进。菩萨在修习精进时，要以勇猛



的心力为先导。这种意愿就像身披铠甲一样，能够保护菩萨发心不退。因为具备这种意愿，即使用百千倍的三无数大劫，哪怕只是为了解除一个有情的痛苦，哪怕要入住地狱才能帮助他成佛，也会毫不犹豫地勇往直前，为成就无上菩提而精进不退。

“如是住于精进犹且不舍，况于短时小苦，则何待言哉。如此念已，而著意乐之铠甲。”对于以上所说的，以百千倍三无数大劫救度众生，乃至前往地狱救度众生，尚且不会舍弃，何况时间很短而程度轻微的小苦，就更不在话下了。我们这样想了之后，就像披上铠甲，使初发心得到有效保护。

“二、摄善法精进者，为修六度故，于彼应行。”





第二是摄善法精进，就是为了修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度，勇猛精进，坚持不懈。

“三、饶益有情精进者，同前。”第三是饶益有情精进，凡是对众生有利的事，都励力而为，在所不辞。

### 3. 身心生起之法

#### ① 思惟精进胜利与懈怠过患

于身心生起之法中，勤发精进之胜利者，《庄严经论》云：“善法聚中精进胜，由依此故彼随得，以精进后住胜乐，世出世所摄成就。精进当得世受用，精进能具极清净，精进超脱萨迦耶，精进成佛胜菩提。”

《摄度论》亦云：“若具无厌大精进，不得不成悉皆无。”又云：“非人于彼喜饶益，



当得一切三摩地。有果度诸日夜时，以功德聚不下堕。得胜人法之诸事，增长犹如青莲花。”

不勤发之过患者，《海慧问经》云：“具懈怠者，于菩提极远而甚远。诸具懈怠者，从无布施乃至无慧。诸具懈怠者，无能利他。”

又《念住经》亦云：“唯一烦恼本，何有如懈怠，谁有一懈怠，彼是无诸法。”如说应思。

那么，怎样才能对修习善法努力精进呢？这就需要反复思惟精进的殊胜利益，以及懈怠的无量过患。

“于身心生起之法中，勤发精进之胜利者。”关于精进的生起途径，首先还是要思考：精进修行对我们有什么利益？因为精进属于心所有法，



必须由心而生，而不仅仅在于行为。如果对此有了明确认识，才会有源源不断的动力。事实上，趋利避害正是一切有情的本能，关键是要认识到，究竟什么才是真正的利益。

“《庄严经论》云：善法聚中精进胜，由依此故彼随得，以精进后住胜乐，世出世所摄成就。精进当得世受用，精进能具极清净，精进超脱萨迦耶，精进成佛胜菩提。”《大乘庄严经论》说：在一切善法的修行中，精进是极其殊胜的，任何善法的成就都离不开精进。正是因为有了精进，我们才能安住于殊胜的快乐中，也就是禅定之乐，体证空性之乐。不仅佛法修行离不开精进，包括世间一切善法的成就，同样也离不开精进。因为精进努力，我们才能获得三有财富，享受人天安乐，或是受



生于色界和无色界，才能断除我见，超越生死轮回，才能成就佛菩萨那样的高尚品质和圆满果报。

“《摄度论》亦云：若具无厌大精进，不得不成悉皆无。”《摄度论》也说：如果我们具备从不厌倦的勇猛精进，那么，无论想做什么都能成就，不可能有什么做不到的。当然，精进也是要善巧，要得法，不是蛮干就可以的，否则越精进越容易出问题。

“又云：非人于彼喜饶益，当得一切三摩地。有果度诸日夜时，以功德聚不下堕。得胜人法之诸事，增长犹如青莲花。”这一偈颂还在称赞精进的功德。那些鬼神看到精进修行者也非常欢喜，乐于给予帮助。通过精进修行，能够成就禅定。一个精进修行者，白天黑夜都不会空过，都会积



聚功德,不再向下堕落。精进者还能获得过人之法,功德日日增长,犹如盛开的青莲花。据说青莲花种子微小,却能生长出硕大的茎叶和花朵,以此比喻精进的力量。

“不勤发之过患者,《海慧问经》云:具懈怠者,于菩提极远而甚远。诸具懈怠者,从无布施乃至无慧。诸具懈怠者,无能利他。”不精进的过患,正如《海慧问经》所说:那些懈怠的人,菩提道对他们来说简直遥不可及。他们不会修习布施乃至般若等六度行,所以也没有能力利益他人。有句话叫做“没有天生的弥勒,也没有自然的释迦”,佛菩萨品质都是通过精进修行成就的。而那些懈怠者,自利尚且不能,更何况是利他呢?

“又《念住经》亦云:‘唯一烦恼本,何有如懈怠,



谁有一懈怠，彼是无诸法。’如说应思。”此外，《念住经》也说：懈怠是长养一切烦恼的根本，没有什么问题比懈怠更糟糕的。只要我们有一点懈怠，就不能成就任何善法，不能从妄想和混乱情绪中走出来。即使你已具备一定的正见，若因懈怠而不去运用的话，这种见也是没有力量的。我们要从这些方面思惟不精进的过患。

## ② 精进的修习

正生精进之违缘有二：一、虽见能修善法而不行。二、念我何能修彼之怯弱。

初中复二：（一）念后有暇而作推缓。（二）为庸常事等所映蔽。初之对治者，当思已得人身，速当坏灭，死堕恶趣，后难得此妙善之身。修此三者，前已说讫。贪著庸常事之



对治者，应思正法是出生现后无边喜乐之因。

无义戏论及掉举等诸散乱事者，是能失坏现世之大利及引发后世无义众苦之所依，应断灭之。

第二，怯弱复有三：（一）以所得佛之功德无边故，而念我不能得。（二）以方便须舍手足等无量难行故，而念我不能行。（三）以处所须于生死受无边生故，而念于尔时被生死苦所损恼而怯弱也。初之对治者，念昔诸佛亦非最初即得甚高之道，亦唯如我于道渐次上进而成佛。薄伽梵亦说：“诸较我极为下劣者亦当成佛。”我若不舍精勤，何故不得，当思惟之。第二对治者，念虽应施身等，然于生难行想时，亦可不即施，若至舍时如与



果菜等，则无所难也。第三对治者，念以菩萨断罪故，则苦果不生，以坚固通达生死无有自性如幻故，则于心无苦，以身心增广安乐，虽住世间，无所厌事。如是思已，而断怯弱也。

精进所依之顺缘有四：一、胜解力者，修习业果，于取舍而生欲乐也。二、坚固力者，于未观察，任何不随而转，观已起行，则至究竟。三、欢喜力者，如婴儿戏，无辍无厌，而行精进。四、止息力者，以勤精进，身心疲劳，由暂止息，疲劳得苏，仍无间而行也。如此由灭违缘及依顺缘，身心轻利，如风吹木棉，摇曳之中而行精进也。

修学精进时，具足六度而行者，自住精进，亦安他于精进，是精进之布施，余者同前。





了解到精进的利益和懈怠的过患之后，我们又该怎样将精进落实到行动中呢？很多时候，我们虽然有心努力，但往往被这样那样的困难所阻挠。所以，论中接着说明了修习精进的主要违缘和对治方法。

“正生精进之违缘有二：一、虽见能修善法而不行。二、念我何能修彼之怯弱。”障碍精进的违缘主要有两点，一是虽然见到可以修习的善法而不付诸行动，也知道这个法门好，也有能力修，但就是不修，不当做一回事。二是想着我怎么有能力修习这些法门而心生怯弱，觉得这些事情都是菩萨做的，不是自己有能力承担的。

“初中复二：（一）念后有暇而作推缓。（二）为庸常事等所映蔽。”在第一种“虽见能修善法而



不行”的情况中，又分两种类型。其一，想着以后有时间再修。其二，每天忙于柴米油盐等生活琐事，不再有时间和精力修法。这两种心理都很普遍，不少人会觉得，年轻时应该把精力用于拼搏事业，用于享受生活，修行不妨等以后有空或年纪大了再考虑。

“初之对治者，当思已得人身，速当坏灭，死堕恶趣，后难得此妙善之身。”怎样对治这些心理呢？前一种“念后有暇而作推缓”的对治之道，是思惟人身难得而死亡不定，我们已经得到的人身，或许很快就会坏灭。一旦死亡到来，结果很可能是堕落恶趣，再也难以得到现有的暇满人身，这就必须抓紧修行，否则悔之晚矣。

“修此三者，前已说讫。”关于这三方面的思惟，



本论之前已作了详细介绍，即思惟暇满义大难得、念死无常、念恶趣苦等。

“贪著庸常事之对治者，应思正法是出生现后无边喜乐之因。无义戏论及掉举等诸散乱事者，是能失坏现世之大利及引发后世无义众苦之所依，应断灭之。”因贪著日常琐事耽误修行的对治方法，应该思惟正法才是长养今生及未来无边安乐的因，而那些没有意义的戏论及掉举等种种散乱之事，则是毁坏今生现实利益和引发轮回甚至三恶道无量苦果的所依，必须彻底灭除。我们都希望活得更有意义，但什么才对人生具有永久的意义？什么只有短暂的意义？我们需要对此进行思考。思考之后，自然知道如何抉择，由此改变贪著日常琐事的习惯。



“第二，怯弱复有三：（一）以所得佛之功德无边故，而念我不能得。（二）以方便须舍手足等无量难行故，而念我不能行。（三）以处所须于生死受无边生故，而念于尔时被生死苦所损恼而怯弱也。”第二是对菩萨道修行生起怯弱自卑的心理，主要体现在三方面。其一、想到佛菩萨成就的功德无量无边，不是我们这等愚下凡夫所能担当的。其二，看到佛陀在因地难行能行，连手足都布施给众生，觉得更不是自己能够做到的。其三，如果要在世间利益众生的话，就要在轮回中继续受生，想到那样就会被生死之苦所损恼，不由得心生怯弱，踌躇不已。的确，在轮回中救度众生太困难了，那该如何对治这些心理呢？

“初之对治者，念昔诸佛亦非最初即得甚高之



道，亦唯如我于道渐次上进而成佛。”第一种障碍的对治方法，是想到诸佛菩萨并非开始就证得无上菩提，也是像我们这样，在因地不断修行，逐渐向上，最终成就佛果的。

“薄伽梵亦说：‘诸较我极为下劣者亦当成佛。’我若不舍精勤，何故不得，当思惟之。”薄伽梵，佛陀名号之一。佛陀说过：一切众生都能成佛，那些比我生命素质更低的蚊蝇等众生也都能成佛。既然佛陀是这么说的，那么，具足暇满人身的我们又有什么可自卑的呢？只要我们精进不退，为什么不能像佛陀那样成就无上菩提呢？我们应当这样思惟，就能摆脱自卑怯弱的心理。

“第二对治者，念虽应施身等，然于生难行想时，亦可不即施，若至舍时如与果菜等，则无所



难也。”第二种障碍的对治方法，是想到作为菩萨虽然应该把自己拥有的一切，包括身体、手足布施给众生，但当我们对此感到非常困难时，可以不立即布施，只要有这份愿力即可。等到布施身体就像布施别人水果蔬菜一样，再修这种布施就没什么困难了。因为那时已能生死自在，无论布施什么都易如反掌，不必因此退却。

“第三对治者，念以菩萨断罪故，则苦果不生，以坚固通达生死无有自性如幻故，则于心无苦。以身心增广安乐，虽住世间，无所厌事。如是思已，而断怯弱也。”第三种障碍的对治方法，是想到菩萨已断除恶业，不再感得苦果。而且菩萨已经通达生死，了知一切如幻如化，所以内心不会被生死轮回所苦。也正因为菩萨的身心都是安乐



自在的，虽然和众生同处世间，却不会感到厌倦。

这样思惟的话，就能对治厌倦怯弱的心理。

“精进所依之顺缘有四。”接着说明精进生起的四种顺缘，分别是胜解力、坚固力、欢喜力和止息力。

“一、胜解力者，修习业果，于取舍而生欲乐也。”第一是胜解力，要深信业果之理，对于善行招感乐果、恶行招感苦果的原理生起坚定不移的信解，这样才能在取舍善恶时生起行善的动力。如果认识不到这些努力的意义所在，即使能够做一些好事，也很容易受到外力阻挠，难以坚持下去。

“二、坚固力者，于未观察，任何不随而转，观已起行，则至究竟。”第二是坚固力，对于没有观察过的事，不管是什么，都不会轻易随之而转。



反之，对于经过智慧抉择的行为，一旦着手进行，就会朝着这一方向不断努力，直到达成目标。

“三、欢喜力者，如婴儿戏，无辍无厌，而行精进。”第三是欢喜力，应该像婴儿游戏一样，从不感到厌倦，从来不想停止，我们也要用这样的心态精进努力。在修行过程中，我们会认清很多人生问题，烦恼会不断解除，内在的自主力越来越强，对佛法的领悟越来越轻松。所以，这是一个充满挑战和乐趣的过程，如果修得非常痛苦，必然是方法有误。

“四、止息力者，以勤精进，身心疲劳，由暂止息，疲劳得苏，仍无间而行也。”第四是止息力，也就是松紧有度。如果在修行过程中过于精进，超出身心的承受力而导致疲劳，就要暂时休息一下，





使疲劳得到缓解，接着再继续精进。修行要讲究质量，讲究效果，而不是一味打疲劳战，否则很容易使身心劳顿，甚至因为厌倦而退心。

“如此由灭违缘及依顺缘，身心轻利，如风吹木棉，摇曳之中而行精进也。”通过以上这些方面的努力，令违缘灭除而顺缘增长，将使身心轻安，就像微风吹过木棉，在安然自在的状态下精进向前。所谓摇曳之中，就是张弛有度，保持良好的修行节奏。就像琴弦，如果绷得太紧，就会发出噪音甚至断裂；如果绷得太松，又无法奏出乐音。

“修学精进时，具足六度而行者，自住精进，亦安他于精进，是精进之布施，余者同前。”修学精进时，怎样才算具足六度而行精进呢？以布施为例，不仅需要自己安住于精进，也要令他人安住于



精进，这才是精进的布施。其他五度也是同样。

总之，佛法的一切修行都离不开精进，唯有精进地布施、精进地持戒、精进地忍辱、精进地修习禅定、精进地修学般若正观，才能迅速集资净障，成就菩提资粮。可以说，精进是一切法门的加速器。特别需要注意的是，在精进之前需要谨慎取舍。如果方向错误，越努力，就会距目标越遥远。

## 五、静虑学处

### 1. 静虑自性

于随一妙善所缘，心一境性，心正安住。

静虑，就是禅定。这一部分内容讲得很简略，因为后面有大量篇幅专讲止观。

“于随一妙善所缘，心一境性，心正安住。”



静虑，是将心安住于善所缘境，达到心一境性的效果。当心正当安住的时候，其他妄念就没有机会活动了。凡夫的心，就是一大堆混乱情绪加上一大堆错误想法。正是这种混乱，遮蔽了我们对空性的认识。修行所要做的，就是让心安住下来。但这种安住必须是善所缘，才不会有负面效应。其实，我们平时也有安住的时候，工作狂可以进入“工作三昧”，艺术家可以进入“艺术三昧”，但这些并不是善所缘，结果很可能还是在引发贪嗔烦恼，或是令人痴迷，或是令人癫狂。所以，修行应选择善所缘，这样才能作为进一步修观的基础。

## 2. 静虑差别

差别者，从自性门，有世出世间之二。

从品类门，有止与观及止观双运之三品。以



作用之差别，有令现法身心安乐而住，及现证功德与饶益有情之静虑。一、于何等引生起身心轻安之静虑。二、成就神通解脱遍处胜处等共诸声闻所有功德之静虑。三、以静虑成办十一种饶益之静虑。

关于禅定的差别，本论主要从自性门、品类门和作用差别进行介绍。

“差别者，从自性门，有世出世间之二。”禅定的差别，从自性进行区分，有世间和出世间两种。一种是世间禅定，如四禅八定；还有一种是出世间的禅定，如直接缘空性作为所缘，这是圣者的静虑。

“从品类门，有止与观及止观双运之三品。”从品类进行区分，主要有三种：一是专门修止，二是专门修观，三是止观双运。



“以作用之差别，有令现法身心安乐而住，及现证功德与饶益有情之静虑。一、于何等引生起身心轻安之静虑。二、成就神通解脱遍处胜处等共诸声闻所有功德之静虑。三、以静虑成办十一种饶益之静虑。”从禅定的作用上说，分为令身心安住、现证功德和饶益有情三种。现法乐住，是现前获得身心轻安的境界。除了无色界惟心轻安外，其余都是身心轻安。现证功德者，成就神通，都是由定所引生，这是和外道共通的。至于成就遍处解脱，则不与外道共，因为心念力是为了希求解脱，必入内道佛乘才有。由此引生的定力，才有遍处解脱功德。什么是遍处？指尽一切处无所不遍之意。修定时先缘一小境，纯熟后，所缘之境即遍一切。如十遍处之青遍处等，先缘青色小境，



然后遍一切皆青色。胜处者，谓如形色等胜一切处。凡遍处胜处都是定力串习的作用，这些静虑是菩萨与声闻共同修学成就功德的静虑。饶益有情静虑者，是以静虑成办十一种饶益有情的静虑。具体内容见《瑜伽师地论·菩萨地戒品》，此处指菩萨专心安住于十一种饶益有情事中，心无散乱，从而成就饶益有情的静虑。

### 3. 身心生起之法

生起之法，思惟修静虑之胜利及不修之过患等，于下奢摩他时当广说。修学静虑具六度之施者，自住静虑，亦安他于彼是也。其余如前。

“生起之法，思惟修静虑之胜利及不修之过患



等，于下奢摩他时当广说。”奢摩他，梵语音译，意为止。禅定的生起途径，首先是思惟修习禅定有什么殊胜利益，及不修有什么过患。相关内容，本论在之后的“止观章”会作广泛说明。

“修学静虑具六度之施者，自住静虑，亦安他于彼是也。其余如前。”怎样使所修静虑具足六度？其中的布施，就是自己安住于禅定，并帮助他人安住于禅定。其他五度也是同样。

## 六、智慧学处

般若，是六度的核心所在。如果没有智慧指引，我们所修的布施、持戒、忍辱、精进、禅定，可能都是世俗的有漏行为，无法成为佛果资粮。关于菩萨道修行的完整内容，本论提出了一个重要观点，那就是“方便与慧，随学一分，不得成



佛”。方便与慧，其实就是六度——前五度是方便，主要帮助我们成就慈悲，同样也为成就智慧奠定基础，所谓“五度如盲，般若如导”。可见，般若的修习是特别重要的。那么我们怎样来认识般若，并通过修习来开启般若智慧呢？

### 1. 智慧自性

总言慧者，于所观境、事物或法能具拣择，  
此通于五明处善巧之慧也。

首先是说明智慧的特征。

“总言慧者，于所观境、事物或法能具拣择，  
此通于五明处善巧之慧也。”总的来说，慧就是我们对所缘的一切境界、事物和法能够进行抉择、判断的作用，明了其中的功德、过失和真伪。同





时，也包含对五明的善巧。五明是印度人对世间学问所作的归纳，即有关佛法的内明，有关辩论的因明，有关语言文字的声明，有关医学的医方明，有关科学艺术的工巧明。对这些学问的熟悉和使用，也属于慧的范畴，是通于凡夫和菩萨的智慧。

## 2. 智慧差别

慧差别中，有通达胜义、通达世俗及通达有情义利之三慧。一、通达胜义者，无我之真实义，由总义门而为比度，及由现证门而为量度也。二、通达世俗者，即通五明处善巧之慧也。三、通达有情义利者，即了解有情现后无罪义利，如何修行之理也。

“慧差别中，有通达胜义、通达世俗及通达有



情义利之三慧。”关于慧的类型，主要分为通达空性、通达世俗和通达有情义利三种。或许有人会说，一切智慧皆含摄于胜义、世俗之中，为什么还要单列“通达有情义利”的智慧呢？这是特别针对菩萨行者以利益有情为重的修行特点而安立。

“一、通达胜义者，无我之真实义，由总义门而为比度，及由现证门而为量度也。”胜义，即殊胜的境界，指空性。第一是通达胜义，即通达诸法无我的究竟实相。其中包含两个阶段，一是依闻思正见推理观察，了知一切法无我；二是通过禅修，现量证得无我的空性。

“二、通达世俗者，即通五明处善巧之慧也。”第二是通达世间一切现象的智慧，主要是通达五明的智慧，这样才能有效地摄受并度化众生。



“三、通达有情义利者，即了解有情现后无罪义利，如何修行之理也。”第三是通达利益众生的智慧，这就需要了解，哪些事对有情的现在或未来都有利益，而且是没有负面作用的利益，以及如何利益的原理。利益众生是有前提的，不是他们要求什么你就做什么的。因为众生的很多要求可能是颠倒甚至是罪恶的，于人于己皆有害无益。所以菩萨在利益众生时须经智慧抉择，知道怎么做对众生才有好处。

### 3. 身心生起之法

生起之法，应思惟慧生不生之功德及过患。初者，《般若百颂》云：“见不见功德，慧是其根本，由修此二故，当摄持智慧。”菩萨于乞者，虽施身肉，如取之于药树，无慢



怯等之分别者，盖以智慧现证真实之故也。

又以见三有、涅槃衰损之慧，为利他而修戒，令戒清净，以慧通达不忍及忍之损益，令心调伏，不为邪行苦楚所夺。又以慧善知精进之事，于彼精进，趣道甚速。又安住真实义静虑之殊胜喜乐。以依道理之慧而成办，故能清净施等五度者，由般若而得自在也。显现相违之二事，以具慧故，成不违者。

如菩萨若为四洲之转轮圣王，而不为增上欲尘所转者，是具足慧忍之力。如是虽见悦意有情，慈心猛利，然不致掺合少许之贪著。虽于有情之苦有猛利恒常不忍之悲悯，然无忧逼，致起为善不勇之懈怠。虽具欢喜无量，然心于所缘无散乱之跃动。虽常具平



等大舍，然于众生义利刹那亦不弃舍者，以具慧使然也。

又于能为彼等同等力之障碍，亦以慧而灭故。如《赞所应赞》云：“不舍于法性，而随顺世俗。”谓诸相缚所执之事，虽微尘许亦不可得，而于得大决定之法性亦不须舍，然与内外因缘出生别别之果，心得决定之俗谛，亦不相违，而且随顺。故于诸无慧力者最极乖违之事，而于具慧者不违且顺。

又如彼论云：“开许及遮止，佛语或一定，或时则不定，彼此亦无违。”谓大小乘及显密二中开遮不同，有其多种，彼等以一补特伽罗受持二种，寻求无量经教之密意，无慧力者虽成相违，然于善巧则不相违，亦是以慧



而为之也。

次、慧不生之过患者。若离智慧，则施等五度及见不成清净。《摄度论》云：“若无智慧而求果，布施自性不成净，利他舍施说为胜，余是增财之加行。”又云：“不以明慧而除暗，彼不能具清净戒，多以无慧诸戒等，以染慧成烦恼浊。”又云：“由邪慧过扰其心，不信解住忍功德，分别美恶持不善，如无功德王名称。”又云：“于诸智者胜赞叹，较彼深细更无余，以欲过失不能障，意正无慧不可成。”又云：“于慧无勤心若执，彼见不成遍清净。”其中王名称者，谓无功德之王，虽偶一次而起名闻，随即失也。

以是之故，须生智慧，彼因亦于清净之



经典，与心之能力相称而为听闻。《摄度论》云：“寡闻盲汉不知修，无闻彼当何所思，故当勤闻从彼因，如思以修广生慧。”至尊慈氏亦云：“三轮诸分别，许彼所知障。悭等诸分别，许彼烦恼障。远离彼诸障，除慧更无余。胜慧闻为本，是故闻为胜。”《集学论》亦云：“应忍当求闻，次应住林藪，当精进等引。”

前贤亦云：“须先闻诸法而铭于心，数数思惟、筹量、分别。若将法忘已，纯一执心，则于修学无有助伴。故上修者由闻上，中修者闻亦中耳。有几许修习，须如尔许了知法而渐次增大也。若如是思惟决定了知坚固者，于恶友说一切善不善意乐皆是分别，悉应断弃者，则念法中未如是说，善知识亦不如是



认许，便不随彼口而转矣。若无般若，仅有些微信心，见哭而哭，见笑而笑，犹如流水，任决东西，随彼所说，认为实在而随转耳。”

修学慧时，具足六度者，自住慧已，安他于慧，是为慧施。余者如前。

那么，智慧又是怎样生起的呢？

“生起之法，应思惟慧生不生之功德及过患。”

智慧的生起之法，还是应当思惟，具足智慧有哪些功德，没有智慧有那些过患。

“初者，《般若百颂》云：见不见功德，慧是其根本，由修此二故，当摄持智慧。”关于具足智慧的利益，《般若百颂》说：无论看得见还是看不见的功德，根本都在于智慧。所谓见，即当下可以看到的利益；所谓不见，即未来的长远利益。





我们要修习现在和未来的利益，就要依靠智慧指引。接着，从修习六度说明智慧的重要性。如果离开智慧，前五度只能成为普通的世间善行。

“菩萨于乞者，虽施身肉，如取之于药树，无慢怯等之分别者，盖以智慧现证真实之故也。”菩萨对于前来乞求的人，即使布施自身的血肉，也像从一棵长满药物的药树取药一样，没有丝毫我慢、怯弱等分别念。这是因为他们能以智慧彻底通达无我，通达色身的如幻如化。而凡夫的布施则不然，或是落入我慢，觉得自己很了不起；或是落入怯弱，感到害怕而想退却；或是心生分别，对有些人愿意布施，而对有些人不愿布施。

“又以见三有、涅槃衰损之慧，为利他而修戒，令戒清净。”三有，即三界，为众生所居。涅槃，



为二乘人所居。因为菩萨具备智慧，所以看到住于三有和住于涅槃（指声闻的有余依涅槃）都是衰损的，才会为了利他受持戒律。而要令持戒真正清净，也离不开智慧的抉择。

“以慧通达不忍及忍之损益，令心调伏，不为邪行苦楚所夺。又以慧善知精进之事，于彼精进，趣道甚速。又安住真实义静虑之殊胜喜乐，以依道理之慧而成办。故能清净施等五度者，由般若而得自在也。” 菩萨以智慧了知不忍的过患和忍辱的功德，不论面对众生伤害还是恶劣环境时，都能安然接受，不被外境带来的痛苦所干扰。又因为具足智慧，而能真正了知如何精进之事，善用其心，如法精进，这样才能事半功倍，在修行路上迅速前进。而当般若的明觉作用生起后，才有能力安



住于空性定中。所以说，唯有在般若智慧指引下，才能使布施等五度修得清净，修得圆满。

“显现相违之二事，以具慧故，成不违者。”接着，分别以一些例子说明般若慧是如何调和两种对立的境界，使彼此变得不冲突、不矛盾。

“如菩萨若为四洲之转轮圣王，而不为增上欲尘所转者，是具足慧忍之力。”比如菩萨为了度化众生，会示现转轮圣王等各种身份，但不会被五欲尘劳所左右，因为他具足了慧和忍的力量。

“如是虽见悦意有情，慈心猛利，然不致掺合少许之贪著。”虽然看到喜欢的众生，立刻生起猛利的慈心，但不会因此生起贪著。如果带着贪著，心就会有粘性，就会粘到境界上。而菩萨在对众生生起慈悲的同时，因为具有般若智慧，又能保



持心无所得，毫无染著。

“虽于有情之苦有猛利恒常不忍之悲悯，然无  
忧逼，致起为善不勇之懈怠。”虽然对于有情之苦  
生起深深的悲悯和同情，但不会因此陷入悲伤而  
无法自拔，不会因此对行善生起懈怠。

“虽具欢喜无量，然心于所缘无散乱之跃动。”  
虽然菩萨对那些值得高兴的事感到欢喜，但不会  
因此对所缘境散乱掉举，浮想联翩。这种欢喜依  
然是平静的，依然是安住在空性中。

“虽常具平等大舍，然于众生义利刹那亦不弃  
舍者，以具慧使然也。”虽然菩萨要利益所有众生，  
自己的一切都可以布施出去。但为了帮助众生获  
得利益，乃至很小的利益，从来都不会轻易放弃。  
菩萨所以会有以上这些能力，都是因为具备了空



性智慧，这样才能将相违的事善巧地调和起来。

“又于能为彼等同等力之障碍，亦以慧而灭故。”菩萨在修行过程中，每修一种法，都会出现同等的障碍。比如修慈悲时，障碍就是贪著；修喜心时，障碍就是散乱；修平等舍时，障碍就是冷漠。菩萨因为具足智慧，就有能力克服这些障碍。

“如《赞所应赞》云：不舍于法性，而随顺世俗。”正如《赞所应赞》中所说：菩萨的修行既能安住于空性，同时又能随顺世俗，广泛利益众生。平常的人，或是偏空，什么都不想去做；或是偏有，什么都做得很执著。而菩萨既要认识到一切了不可得，又要看到因果的无尽相续，积极利他，这都要依智慧进行抉择。

“谓诸相缚所执之事，虽微尘许亦不可得，而



于得大决定之法性亦不须舍，然与内外因缘出生别别之果，心得决定之俗谛，亦不相违，而且随顺。”菩萨认识到世俗谛的一切有为相皆无自性，即使微尘都了不可得，但对所证得的空性则不需要舍弃，因为一切都没有离开空性。同时菩萨也认识到缘起因果丝毫不爽，方能二谛圆融，不舍于法性，亦随顺于世俗。

“故于诸无慧力者最极乖违之事，而于具慧者不违且顺。”对这些不具智慧者看来极其矛盾的事，可在具备空性慧的菩萨来说，不但没有任何冲突，而且是相顺的。事实上，这些本来就不冲突，只是因为众生的错觉才造成冲突。

“又如彼论云：开许及遮止，佛语或一定，或时则不定，彼此亦无违。”《赞所应赞》中还说：在



不同经论中，对于同一件事的开许或遮止，佛陀有时会这么说，有时会那么说，其实这些并不矛盾，而是佛陀针对不同根机者施设的教法。

“谓大小乘及显密二中开遮不同，有其多种，彼等以一补特伽罗受持二种，寻求无量经教之密意，无慧力者虽成相违，然于善巧则不相违，亦是以慧而为之也。”在菩萨乘和解脱乘的经论中，或在显宗和密宗的经论中，开许和遮止都有很多不同规范。有些人同时受了两种戒律，或修学两种法门，希望寻求佛陀所说一切经教的密意。对于缺乏智慧的人来说，这样做难免会遇到矛盾。而对于善巧通达佛法奥义的人来说，这些是不相违背的。之所以能够这样，也是般若慧的作用。

“次、慧不生之过患者。若离智慧，则施等五



度及见不成清净。”其次，说明没有智慧的过患。

如果离开般若智慧，布施等五度乃至闻思的见就无法清净，无法圆满。

“《摄度论》云：若无智慧而求果，布施自性不成净，利他舍施说为胜，余是增财之加行。”《摄度论》说：如果没有智慧而希求果报，布施的体就不能清净。最殊胜的布施就是以无我利他之心而行布施，而要圆满无我利他布施，离不开智慧。如果离开空性慧，布施难免著相，最终只是培植福田而已，只能感得增加财富的结果。

“又云：不以明慧而除暗，彼不能具清净戒，多以无慧诸戒等，以染慧成烦恼浊。”又说：如果没有智慧观照，就不能清净地持戒。没有智慧观照的持戒，或是开遮不明，或是持得执著，这样





的持戒反而会增长烦恼。

“又云：由邪慧过扰其心，不信解住忍功德，分别美恶持不善，如无功德王名称。”论中又说：因为被错误知见及过失干扰其心，不能认识和相信安住于忍辱的功德，这样就会善恶不辨，就像无道的国君一样。

“又云：于诸智者胜赞叹，较彼深细更无余，以欲过失不能障，意正无慧不可成。”这一偈颂是对甚深空性的说明。论中说到：空性为一切智者所赞叹，没有比它更为甚深和微细的。而且这是欲尘所不能障蔽的，如果缺乏智慧，就无法通达空性。

“又云：于慧无勤心若执，彼见不成遍清净。”一个人如果不能精进修习闻慧、思慧、修慧，他



的见就不能清净。以上这些偈颂，是对照其他译本来说明的。

“其中王名称者，谓无功德之王，虽偶一次而起名闻，随即失也。”以上所说的王名称，是指没有功德的国王，虽然偶尔一次得到名声，但随即又失去了。

“以是之故，须生智慧，彼因亦于清净之经典，与心之能力相称而为听闻。”正因为没有智慧会带来这么多过失，所以我们要修习智慧。怎样才能增长智慧呢？首先就要根据自己的水平和程度，从适合自身根机的经教开始闻思。

“《摄度论》云：寡闻盲汉不知修，无闻彼当何所思，故当勤闻从彼因，如思以修广生慧。”《摄度论》说：那些没有听闻经教和什么都不懂的人，



是不会知道怎么修行的。如果没有听闻佛法的基础，怎么会有正思惟呢？想来想去都是建立在妄想的基础上。所以，应该精进闻法，如理思惟，依法修行，这样才能获得正见，开发智慧。

“至尊慈氏亦云：三轮诸分别，许彼所知障。悭等诸分别，许彼烦恼障。远离彼诸障，除慧更无余。胜慧闻为本，是故闻为胜。” 三轮，指布施的施者、受者和施物。至尊弥勒菩萨也说：布施时对施者、受者和所施物生起分别执著，认为是实在的，属于所知障的范畴。而对财物悭贪吝啬，不愿布施，则属于烦恼障的范畴。若要远离所知障和烦恼障，必须依靠空性慧，除此别无他法。空性慧的成就是以闻思为基础，所以，闻法是修行中的重要内容。



“《集学论》亦云：应忍当求闻，次应住林藪，当精进等引。”林藪，山野隐居处。《集学论》也说：在修学过程中应该忍耐各种痛苦，首先应该多闻，然后到山林中思惟所闻法义，最后就可精进于禅修。这样才是常规的次第，如果没有多闻的基础就直接禅修，是很容易出问题的。

“前贤亦云：须先闻诸法而铭于心，数数思惟、筹量、分别。若将法忘已，纯一执心，则于修学无有助伴。故上修者由闻上，中修者闻亦中耳。有几许修习，须如尔许了知法而渐次增大也。”过去的大德也开示说：必须闻思之后，将法铭记在心，反复思惟并抉择法义。如果把法义都忘记了，一心只想禅修，那么对修学是没有任何帮助的。所以说，上等的修行必须有上等的闻思，中等的修



行必须有中等的闻思。总之,处于什么程度的修行,就应该有相应的闻思作为基础,逐渐增广。

“若如是思惟决定了知坚固者,于恶友说一切善不善意乐皆是分别,悉应断弃者,则念法中未如是说,善知识亦不如是认许,便不随彼口而转矣。若无般若,仅有些微信心,见哭而哭,见笑而笑,犹如流水,任决东西,随彼所说,认为实在而随转耳。”如果对闻的重要性有了深刻认识,对于恶知识所说的“善和不善的思惟都是分别,应该舍弃”之类的话,就不会受到影响了。因为我们知道,佛法典籍中并没有这样说,善知识也没有认可这些说法。如果没有般若智慧进行抉择,只是对佛法有一点点信心,很可能听到别人说什么就是什么。看到别人哭,你也跟着哭;别人笑,你也跟着笑。



就像流水一样，跟着别人所说的，一会儿以为是东，一会儿以为是西。因为不知分别而以为都是正确的，就会没有主见，随着这些说法而转。

“修学慧时，具足六度者，自住慧已，安他于慧，是为慧施。余者如前。”慧的圆满成就，还是要配合六度来修。如果自己能够成就智慧，也能够帮助他人成就智慧，就是慧的布施，其他也是同样。学慧而能不犯戒，是慧戒。学慧而不惧苦，是为慧忍。学慧而精进不已，是为慧进。一心学慧，是为慧定。学慧而了达三轮体空，通达无我，是为慧慧。

## 七、学行四摄以利他

学行四摄，成熟他有情：一、布施者，



如前说波罗密多学处时所说。二、爱语者，于所化机宣说诸波罗密多。三、利行者，于如是宣说诸义，令其起行，或令正受。四、同事者，诸余安立于何义利而自住于彼，与彼相顺修学也。

《庄严经论》云：“施同示彼令受持，自亦随行之诸义，是即许为爱悦语，及为利行并同事。”何故于四摄而决定耶？为令徒眷于善修行，故于摄受中，首须令彼欢喜，此亦必待以财施已，于身饶益而后欢喜。如是喜已，为令入道，先须令彼知如何行，故亦须以爱语而为说法。由弃舍不知及疑惑已，为令无倒受持义故。

若如是知己，以利行而令受善。苟自不修，



于他教诫行止须如是作者，彼即诘云：“汝且未行，何故教他？汝今犹须为他所教也。”即不受教。若自修者，彼即念云：“令我所行之善，彼自亦住彼行。若修此者，于我成就利益安乐。”以是而新进修，诸已修者亦坚固不退，故于彼中须同事也。

此是诸佛说为成办一切所化诸义利之微妙方便，故诸摄受徒眷者，须依于此。颂曰：“诸摄徒眷者，于此当善依，成办诸义利，善方便极赞。”

彼等于定动中，云何修习之法者？如阿底峡尊者云：“菩萨广大行，六波罗密等，出定之瑜伽，坚修资粮道。”受菩萨戒之初业菩萨，住资粮道者，无论定动所作，不越六度。





六度有于定中修，有于后得中修习，谓静虑体奢摩他及慧体毗婆舍那于定中修。前三度及静虑般若之少分，于后得中修。精进者，通于定动之二。忍之一分，于甚深法决定思惟者，亦于定中修也。

阿底峡尊者云：“于出定诸时，如幻等八喻，观诸法而修，定后修分别，学方便为主。于诸等引时，止观分平等，常应相续修。”如是希有难行，诸未修习闻之心生忧恼者，当知诸菩萨于最初亦未能受持，但由渐修为愿求之境，后则不待努力，任运而转，故于修习最为切要。

若见不能实行，即弃舍彼等净心之修习，则于清净之道极为迟缓。《无边功德赞》云：“若



有闻已亦于世间生损害，然汝自亦长时未能身受行，诸行以汝串习后时成任运，故诸功德若不修义难增长。”是故诸受菩萨戒者，无不学行之方便。诸未以仪轨受持行心者，亦当励力修欲学心。若于所行增长勇悍而受律仪者，极为坚固，故应勉焉。

已释上士道次第中净修愿心及于菩萨行总修学之道次第竟。

最后是四摄的内容，即摄受众生的四种方便，分别是布施、爱语、利行、同事。相对六度而言，四摄比较偏向于利他。

“学行四摄，成熟他有情。”学习四摄的主要目的，是为了引导众生、成就众生、帮助众生，令众生善根成熟。



“一、布施者，如前说波罗密多学处时所说。”

第一是布施，这在之前关于六度的修学中已经做了介绍，就是对众生施以财、法、无畏的布施。为什么四摄以布施为首？因为这是和众生广结善缘的最佳途径。如果不结善缘，怎么度化众生呢？

“二、爱语者，于所化机宣说诸波罗密多。”

第二是爱语，这里的爱语是有特定内涵的，是根据众生根机，为之开示大乘菩萨道的修行。也就是说，爱语是要以真诚爱护众生之心，开示菩萨道的修学法门，令众生真正受益。

“三、利行者，于如是宣说诸义，令其起行，或令正受。”第三是利他行，对于所说的佛法，能够让众生依此实践，依此修行，使他们从中得到真实受用。



“四、同事者，诸余安立于何义利而自住于彼，与彼相顺修学也。”第四是同事，当我们给众生开示佛法时，自己也能和众生一起修行，而不是言行不一。

“《庄严经论》云：施同示彼令受持，自亦随行之诸义，是即许为爱悦语，及为利行并同事。”《庄严经论》说：布施同于六度中的施度。示彼，以大乘佛法开导他人。令受持，引导对方依法实践。自亦随行，自己也要以身作则。这里就包括了布施、爱语、利行和同事。

“何故于四摄而决定耶？为令徒眷于善修行，故于摄受中，首须令彼欢喜，此亦必待以财施已，于身饶益而后欢喜。如是喜已，为令入道，先须令彼知如何行，故亦须以爱语而为说法。由弃舍



不知及疑惑已，为令无倒受持义故。”为什么要从这四个方面摄受众生？正是为了使众生走上修行正道。所以在引导他们时，首先要使他们感到欢喜。这就需要先以财物与之结缘，使他们因得到利益而欢喜。有了欢喜的前提，就便于引导他们走入佛门，为他们开示佛法，使对方舍弃对佛法的无知和疑惑，如实接受佛法的真实内涵。

“若如是知己，以利行而令受善。苟自不修，于他教诫行止须如是作者，彼即诘云：‘汝且未行，何故教他？汝今犹须为他所教也。’即不受教。”当他们闻法之后，还要进一步加以引导，通过利行使对方受到善法的熏陶，这就需要以身作则。如果自己不去修习，或对所开示的法根本没有经验，反而教导他人应该怎样去做。对方很可能会觉得



没有说服力，而责问道：“既然你自己都没这么做，凭什么教导别人呢？你现在还需要别人教导呢。”所以就不会接受你的教导。

“若自修者，彼即念云：令我所行之善，彼自亦住彼行，若修此者，于我成就利益安乐。”如果你自己也在这样修行，对方就会想到：他劝导我们所修的善行，自己也在努力实践。如果我们依此修行的话，就能得到利益，得到安乐。

“以是而新进修，诸已修者亦坚固不退，故于彼中须同事也。”这样的话，他们就会开始修行。而那些已经开始修行的人，因为有你作为榜样，也能坚固不退，所以我们要和众生一起修行。当然，这样做还要具备相应的实践经验，才能带领大家一同修行，而不是一厢情愿地以盲导盲。



“此是诸佛说为成办一切所化诸义利之微妙方便，故诸摄受徒眷者，须依于此。”这是诸佛菩萨为我们开示的，成就世出世间一切利益的方便，也是摄受众生的方便。作为菩萨道行者，我们要依此而行。

“颂曰：诸摄徒眷者，于此当善依，成办诸义利，善方便极赞。”正如偈颂所说的那样：我们要摄受众生，应当依四摄法门行事，才能达到良好的利他效果，这些方法是佛经中极为赞叹的。

“彼等于定动中，云何修习之法者？如阿底峡尊者云：菩萨广大行，六波罗密等，出定之瑜伽，坚修资粮道。”那么，怎样在定中和动中修习六度四摄？正如阿底峡尊者所说的那样：菩萨道的广大修行，主要是六波罗蜜等，包含座上和座下的



禅修，这是成佛必须具备的资粮。

“受菩萨戒之初业菩萨，住资粮道者，无论定动所作，不越六度。”受持菩萨戒的初发心菩萨，在资粮道的阶段，不管是定中还是动中所需要做的，不外乎就是六度。

“六度有于定中修，有于后得中修习，谓静虑体奢摩他及慧体毗婆舍那于定中修。前三度及静虑般若之少分，于后得中修。”六度的修行有在定中所修，有在出定后所修。如止和观的一部分，是在定中所修。而前三度中的布施、持戒、忍辱及一部分定和慧的修行，则是在座下所修，也就是在利他过程中修行。如果没有定的力量，没有空性慧的体悟，我们很容易陷入事相，陷入与此相应的情绪。如果保持定和慧，不管做什么，心





都是和空性相应，和智慧相应的。所以定、慧不仅是在座上修，同时也应该在座下修。

“精进者，通于定动之二。忍之一分，于甚深法决定思惟者，亦于定中修也。” 精进，则是贯穿于定中和动中两个阶段的修行。忍也有两种，对于他人伤害或恶劣环境等，需要在动中修，而对空性的体悟，无生法忍，则是在定中修。

“阿底峡尊者云：于出定诸时，如幻等八喻，观诸法而修，定后修分别，学方便为主。于诸等引时，止观分平等，常应相续修。” 等引，在定心专注之性曰等引。阿底峡尊者说：我们怎样在定中和动中修行？就是在出定时，要根据经中所说的如幻、如梦、如水月、如阳焰、如乾闥婆城等八种比喻，观照一切都是无自性空，从而净除出定后的分别杂



念。对空性有所体悟后，就容易看到这一切的虚幻不实。所以，出定后还要以智慧观照。看到一切的显现，但不会住在相上；了知一切无自性，但又不住在空上。除了修空观之外，还要修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定这些方便。而在安住于根本定时，则应恒常修习止观双运。修学贵在坚持，这样才能令心相续不断，功夫成片。

“如是希有难行，诸未修习闻之心生忧恼者，当知诸菩萨于最初亦未能受持，但由渐修为愿求之境，后则不待努力，任运而转，故于修习最为切要。”前面讲了关于六度四摄的修行，也讲到定中和动中的修行，有些没有修过的人听了以后可能会心生烦恼，觉得自己没有能力修行。但我们要知道，菩萨最初在因地修行时也同样是做不到



的。但随着修行深入，能力随之提高，从有功用行到无功用行，最后无须刻意努力也能任运自如。所以，老实修行是最重要的。世间任何一种能力也是同样，刚学时觉得很难，逐渐就熟能生巧了。从难到不难是心的训练过程，不训练的话，永远都是难。只要方法正确，再加上精进，没什么事不能成功。

“若见不能实行，即舍弃彼等净心之修习，则于清净之道极为迟缓。”如果感到自己做不到，就舍弃这些清净的修行，那么我们在修行路上肯定进展迟缓。有些人说，我也修学佛法，可总是难以战胜自己的烦恼习气，为什么？问题就在于没有认真实践，或是方法不对。

“《无边功德赞》云：若有闻已亦于世间生损害，



然汝自亦长时未能身受行，诸行以汝串习后时成任运，故诸功德若不修义难增长。”《无边功德赞》说：有人虽然听闻佛法了，但他还是做出损害众生的事，原因是他并没有把法落实到自身心行。如果能把法落实到自身心行并努力实践，最后在心相续中也能任运生起。所以，如果不修的话，功德就难以增长，就不会有所成就。

“是故诸受菩萨戒者，无不学行之方便。”所以受了菩萨戒之后，没有不学、不行的方便之道。换言之，受戒之后必须学习菩萨戒的种种规范，必须按照这些规范行持，除此以外，没有任何可以取巧的途径。

“诸未以仪轨受持行心者，亦当励力修欲学心。若于所行增长勇悍而受律仪者，极为坚固，故



应勉焉。”行心，行菩提心，即菩萨戒。那些没有依仪轨受菩萨戒的修学者，也应当对菩萨戒、菩萨行努力生起想要修学的发心。如果我们本着对菩萨行的猛利希求而受持仪轨，就能得到坚固的戒体，我们应当这样努力。

“已释上士道次第中净修愿心及于菩萨行总修学之道次第竟。”至此，关于上士道修行中净修愿菩提心和修习菩萨行的次第已经讲述完毕。

《道次第》中，上士道之后就是“止观”，我们的学习暂时告一段落。其实，在关于《道次第》的修学中，止观不是到这里才开始出现，而是贯穿于全论，如“道前基础”就有相关说明。此外，三士道的每一步应该怎么认识、怎么实践，都是



建立在止观基础上，都是通过止观来完成心理引导。这种引导又是围绕“舍凡夫心、成就佛菩萨品质”进行，从道前基础到下士道、中士道、上士道，带领我们一步步从混乱的凡夫心走出。然后通过菩提心和菩萨行的修习，成就佛菩萨那样的慈悲和智慧品质。从这种建构来看，《道次第》的确非常人性化，它不是高高在上、难以企及的法门，而是建立了一整套阶梯式的修学体系，让任何根机的学人都能从中找到自己修行的入手处。

修行的过程，就是调整心行的过程。如果在我们的一生中，没有时间和精力学习更多经论，我认为，只要把这部论学好，修行上就基本够用了。因为本论概括了佛法的核心要领，告诉我们：修行究竟要解决什么？我们要成就什么？又该怎



样去做？

目前，佛教界存在的最大问题是什么？就在于修行上不去，也不知如何用力。很多人修学多年，或是广泛涉猎而不得要领，经论看得很多，但浮光掠影，难以受用。或是一门深入但偏执一端，以为一个话头或一声佛号就能万事大吉，却不知怎样来参透这个话头，怎样来念好这声佛号，虽然他们在修学上可能多少会有受益，但因为修学内容不完整，进步必然有限。

《道次第》的殊胜在于，为我们提供了完整的修学要素及次第。不管你现在是什么程度，只要按这个引导次第来走，假以时日，都能走到终点。

“一超直入如来地”的圆顿法门好不好？当然是好，但对很多人来说，是可望而不可及的。而且顿悟也



不是见性就了事，因为这只意味着你能见到空性。可我们要知道，见到空性并不难，难的是通过空性来瓦解凡夫心，扫除二执二障，这需要有一个艰难的过程。在此过程中，如果没有相应的方便，很可能一见之后就再也见不到了。

我觉得，不论对任何宗派来说，《道次第》都是非常好的基础建构。所以，希望大家把本论涉及的每个问题都搞清楚。包括每一法如何运用，如何落实到心行，解决什么问题，达到什么标准。如果每一步都能这样修习，修行必然能够落到实处，稳步向前。