

济群法师

「菩提道次第略论」讲记



一个目标，就是
解脱

一张地图，就是
《道次第》

一位导师，就是依止修学的
善知识

一群伙伴，就是菩提道上的
同修



《菩提道次第略论》讲记

· 全三册 ·

造论·宗喀巴大师

讲解·济群法师

苏州西园戒幢律寺

目 录

2【第五十九课】	第五章 上士道修心次第	4
	第一节 菩提心的殊胜	6
	一、大乘教法的殊胜	6
	二、菩提心在大乘中的不共地位	10
16【第六十课】	第二节 菩提心如何发起	18
	一、七因果修法	18
	1. 大悲为大乘根本	21
	① 大悲在大乘修行初期的重要	21
	② 大悲在大乘修行中期的重要	22
	③ 大悲在大乘修行后期的重要	24
	④ 大悲是修习七因果的核心	26
	· 从知母至慈心以成其因	26
	· 从增上意乐及发心以成其果	30
32【第六十一课】	2. 于有情修平等心	32
43【第六十二课】	3. 七因果修习法	44
	① 于一切有情修悦意之相	44
	· 知 母	44
	· 念 恩	46
	· 报 恩	49
54【第六十三课】	② 正修此心	56
	· 修 慈	56
	· 修 悲	59
	· 修增上意乐	62
	· 修求菩提之心	63
	4. 发心特征及差别	64
65【第六十四课】	二、自他相换修法	65
	1. 自他相换的意义	66
	2. 自他相换的成立及原理	68
71【第六十五课】	3. 自他相换的修习次第	73

	① 去除障碍	73
	② 正明修法	80
	4. 菩提心发生之量	85
85【第六十六课】	三、受持菩提心仪轨	87
	1. 从何处受	88
	2. 以何身受	88
	3. 菩提心受持轨则	89
	① 净地设像陈供	89
	② 启白与皈依	91
	③ 宣说学处	94
	④ 积集资粮	94
	⑤ 净修其心	95
	⑥ 正行仪轨	95
	⑦ 结 行	98
99【第六十七课】	4. 如何守护菩提心	101
	① 于此世发心不坏之因	101
	· 忆念发心胜利	101
	· 不舍愿心而令增长	105
	· 时刻不舍有情	108
	· 积集福智资粮	108
109【第六十八课】	② 于他世不离菩提心之因	110
	· 远离能坏的四黑法	111
	· 受持不坏的四白法	113
	5. 犯已还净法	118
119【第六十九课】	第三节 菩萨行的安立	120
	一、菩萨行的两大内容	121
	1. 破斥错误观点	121
129【第七十课】	2. 方便与慧,随学一分,不得成佛	131
	① 依无住涅槃说明	131
	② 依经典说明	133
	③ 批驳错误观点	136
	· 破斥通达空性即无须修方便	136

	·破斥不分别即具足六度	138
140【第七十一课】	·破斥一切分别皆属法我执	141
	·一分道品而不足	146
149【第七十二课】	二、菩萨行的安立	153
	1. 六度的安立	154
	① 获得增上生	155
	② 自利利他	158
	③ 圆满利他	160
	④ 总摄大乘	161
	⑤ 具足方便	162
	⑥ 成就三学	163
	2. 六度的安立次第及原理	165
	① 生起次第	165
	② 胜劣次第	165
	③ 粗细次第	166
166【第七十三课】	第四节 广说菩萨行	168
	一、布施学处	168
	1. 布施自性	168
	2. 布施差别	169
	3. 身心生起之法	171
177【第七十四课】	二、持戒学处	179
	1. 戒之自性	179
	2. 戒之差别	180
	3. 身心生起之法	182
188【第七十五课】	三、忍辱学处	191
	1. 忍辱自性	191
	2. 忍辱差别	192
	3. 身心生起之法	193
	① 思惟忍与不忍的得失	193
	② 忍辱修习的原理	200
207【第七十六课】	四、精进学处	208
	1. 精进自性	209

	2. 精进差别	209
	3. 身心生起之法	210
	① 思惟精进胜利与懈怠过患	210
	② 精进的修习	211
	五、静虑学处	216
	1. 静虑自性	216
	2. 静虑差别	217
	3. 身心生起之法	218
219【第七十七课】	六、智慧学处	222
	1. 智慧自性	222
	2. 智慧差别	223
	3. 身心生起之法	224
	七、学行四摄以利他	231
	结束语	236

《三主要道颂》讲记

239【第一课】	• 抓住共同的核心	239
	• 解脱道和菩萨道	240
	• 修学五大要素	242
246【第二课】	• 修学三主要道的意义	247
	• 礼敬传承上师	248
	• 造论目的	249
	• 策励听闻	252
256【第三课】	• 出离心的重要性	256
	• 如何修习出离心	258
	• 出离心生起的标准	262
264【第四课】	• 菩提心的重要性	266
	• 如何发起菩提心	267
273【第五课】	• 空性见的重要性	273
	• 正见生起的标准	277
	• 结束分	282



第五章 上士道修心次第

第五十九至七十七课

· 第五十九课

第五章 上士道修心次第

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。

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。

第五章 上士道修心次第

接着要开始上士道的修学。整个《道次第》，从道前基础，到下士道、中士道、上士道，建构了完整的成佛修行体系。过去我们说到修行，主要侧重于菩萨道，且往往和解脱道、人天乘对立起来，觉得彼此没什么关系。修人天乘、解脱道的人，很少想着往上走；修菩萨道的人，对人天乘、解脱道也不重视，甚至有一定的抵触情绪，觉得我是菩萨道，你是解脱道。因为这样的观念，很多人尽管学的是大乘，却没有入天乘的基础，没有解脱道的内涵，也无法真正按菩萨道去实践，仅仅学学而已，甚至只是说说而已。

在《道次第》中，宗大师把道前基础、下士道、中士道都作为菩萨道的前行。这个思想和《法华经》所说的“十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三”完全一致。佛陀一生说法，无数方便，都是为了开示众生悟入佛的知见。我们要认识到三士道的关系，才能有效修学。论中，下士道叫作共下士道，中士道叫作共中士道。所谓“共”，即下士道不仅是独立的，还与中士道、上士道共有；中士道也不仅是独立的，同时与上士道共有。

关于上士道的内容，简单地说，就是菩提心和菩萨行。我们也可以用这种方式来归纳解脱道，就是出离心和解脱行。根据新编目录，这些内容分为四块。

第一，说明菩提心的殊胜。菩提心是大乘佛法的根本和不共所在，而且是总持，可以统摄整个佛法修行。按《道次第》的建构，菩萨道的修行，就是从发起菩提心到成就菩提心。一旦圆满菩提心，也就成佛了。所以，我们很难想象菩提心对修行究竟有多么重要。关于菩提心的重要性及相关修行，寂天菩萨的《入菩萨行论》讲得非常透彻，大乘行者不可不学。

第二，菩提心如何发起。我们每天都在说菩提心，关键是怎样把这种心发起来，把它发得到位，发得圆满，持续地发下去，否则说得再多也没用。在印度深观和广行的传承中，有一套如何发心的修法，我们需要去了解它，继承它。

修行不是稀里糊涂地在那里说，而是有具体的内容，是可以操作和量化的：包括怎么发起，所缘境是什么，发到什么标准等等。我们过去说发菩提心，更多是观念上的，但《道次第》提出，还可以通过仪轨受持菩提心戒，以此确立愿心。当然这并不是宗喀巴大师独创的，而是大乘佛教本身就有这个思想和做法。

第三，菩萨行的安立。对成佛的修行来说，首先是方法正确。论中举了一个例子：就像挤牛奶，必须在牛的乳房挤，如果到牛角挤，永远也挤不出奶。成佛的修行也是同样。我们要修大慈悲，开大智慧，应该怎么修？每一种心行训练，都要有正确的因缘。如果因缘错了，方法错了，就会南辕北辙，不得成就。其次是手段完整。成佛是成就悲智两大品质，这个目标必须非常明确。佛不是空洞的概念，而是因为人格中具备两大品质，即无限的智慧和慈悲。那么，应该通过什么方法成就这两大品质？如果手段不完整，也许只能成就其中一种。事实上，多数人在修学上都有偏差。汉传佛教侧重空性见，从禅宗到教下的唯识、中观、天台、华严都有这个倾向，关于菩提心和菩萨行的部分相对比较弱。正因为如此，虽然我们学的是大乘，但真正能把大乘精神落实到心行的人并不是很多。

从大乘佛法来说，任何一部经论都是菩萨行和空性见并重的。我曾让学生把大乘经典中有关菩提心的内容检索出来，份量极大。关于菩萨道的修行，宗大师提出了精确的定位，即“方便与慧，成佛缺一不可”。方便，是成就慈悲的修行；慧，是成就空性见，成就般若慧。缺少任何一种，都不能圆满无上佛果。《道次第》中，宗大师旁征博引，用大量经教论证了这一点。之所以特别强调，就是针对人们在修学中存在的偏差。因为这种现象不仅汉传佛教存在，藏传佛教同样存在。

第四，广说菩萨行。关于慈悲和智慧的修行，通常归纳为三块，即菩提心、菩萨行、空性见，依此建立六度，成就佛菩萨的两大品质。在这一部分，详细说明了六度应该怎么修，圆满的标准是什么，包括如何圆满布施，如何圆满持

戒，如何圆满忍辱等。

整个上士道，就是围绕这四个方面修学。

第一节 菩提心的殊胜

一、大乘教法的殊胜

菩提心是入大乘之门，所以上士道开始就劝请我们进入大乘。前面已经讲了下士道和中士道，有人走着走着就停在那里，不想走了。就像《法华经》所说的，导师（佛陀）带着几百人前往宝所，当他们走到三百由旬时，有人觉得很累，寸步难行。导师就变现一座化城，让大家在那里休息。等大家吃饱喝足，有精神了，再告诉他们，这里只是化城，真正的宝所还在前面。在菩萨道的修行中，声闻解脱道也是化城，并不是究竟处。

《道次第》中，宗大师开示下士道和中士道的修行后，接着劝请我们：人天乘和解脱道的修行不是目的，而是为上士道做准备的。应该进一步发菩提心，入大乘门，提升生命意愿。解脱道的意愿，是个人出离轮回；而菩萨道的修行，不仅自己要出离，还要带领一切众生出离生死。所以，菩提心是对出离心的提升和圆满，是把追求个人解脱的心，扩大到一切众生身上。仅仅想着个人出离，就是出离心；把这份心扩大到一切众生，就是菩提心。

“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。”中士道的修行从烦恼杂染、业杂染、生杂染等角度，为我们揭示了轮回的过患，包括惑业的苦，三恶道的苦，还有人身乃至天道的苦。只要没有出离轮回，即使生到人天善道，也存在痛苦。由此告诉我们：轮回本质是痛苦的。虽然从人的感觉来说，世间有苦有乐，但这些所谓的快乐，只是对痛苦的缓解，而苦是本质性的。《阿含经》对此的定义，是“有漏皆苦”。有漏，就是有烦恼、惑业。以惑业为本的生命，就在不断制造痛苦。所谓的快乐，只是痛苦偶尔得到缓解

时的快感，非常短暂，痛苦很快又会源源不断地产生。我们需要从各个角度思维轮回的苦，观三界如火宅，就像一栋烧着的房子，实在不是安全的地方。就像现在这个世界，因为生态环境的破坏，天灾人祸越来越多，如果再出现战争，实在不好呆了。这些都可以帮助我们观察，深刻认识到轮回的痛苦本质，不再有所期待。当然作为菩萨道的修行，要有无尽的悲愿。虽然知道这是火宅，还继续往里冲。这是一种悲愿，和随着业力的身不由己，完全是两码事。

“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。”轮回的本质，就是惑和业制造的痛苦，要解除轮回，解除生死，解除烦恼，必须解除惑业。否则，轮回是没有尽头的。我们必须把解脱轮回、证悟涅槃作为生命中强烈的意愿。所谓意怀热恼，有点如救头燃的味道。如果没有解脱，甚至要比头发着火还着急。带着这种强烈的出离心，就能通过戒定慧的修行，成就解脱和解脱知见。

“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。”人天善趣仍在轮回中，解脱道虽然比人天善趣究竟，已经解脱生死，不复退堕，但还是不圆满的。虽然烦恼障断了，可所知障没有断，只是证悟智慧，没有证得大慈大悲。因为没有圆满的悲德，智德也是不圆满的。既不能圆满地自利，利他也不过是零碎而已。为什么这么说？虽然声闻弟子也修利他行，也对住持佛法有一定责任感，但只是随缘而修。而菩萨对弘法、对一切众生是有承担的，有强烈的使命感和责任感。同样是利他，声闻的利他并不圆满，所以佛陀还要劝请他们：这里不是究竟处，进入大乘才是究竟处。

“故诸具慧者从最初时便入大乘，甚为应理。”因为我们认识到解脱道的不圆满，认识到唯有菩萨道修行才是圆满的，那些有智慧的人开始就应该发起菩提心。而不是先发人天乘的增上善心，再发解脱道的出离心，最后发菩提心。也就是说，发心要一步到位，直接从大乘菩提心入手。当然从修行来说，还是

要从人天乘到解脱道，从念死无常、念三恶道苦、深信业果等逐步深入。就像我们盖一栋百层高楼，需要先把地基打好，然后盖第一层、第二层，每一层都实实在在地往上盖。你不能说，我只想要第一百层，下面的不要，这样的房子肯定盖不起来。所以，尽管我们发的是大乘心，但在行为上，必须一步步检点自己。比如说，我们的出离心达标没有？对业果生信没有？五戒十善的修行到位没有？这些都很重要。在《道次第》中，宗大师将这些关系讲得很清楚。

“《摄度论》云：于利世间无能力，二乘心量必断之。”声闻行者主要以追求个人解脱为主，尽管也会利益世间，也会做利他的事，但没多少力量。因为他没有训练利益众生的悲愿。一个人如果没有强大的利他心，所谓的利他，只是随缘而已——有条件就做一做，方便时就做一做，这和带着强大的“我一定要做”的意愿是不一样的。因为二乘人利益世间的发心和能力都有限，所以我们一定要断除这种只想个人解脱的心。

“能仁所示大悲乘，一味利他为自性。”能仁就是佛陀，大悲乘就是大乘。大乘的修行是以一味利他为自体，通过利他成就无上佛果。

“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？”这里的士夫，不是一般人，相当于中国所说的大丈夫。如果你是真正的大丈夫，就应该以利他的意愿、能力及生命内在的强大力量，担负利益众生解除轮回的使命。有这种气魄和宏愿，才是合理的。如果你只是为了个人利益，不去想着利益众生，那和动物有什么区别？动物也会利益自己。如果我们只是为了自己生存得好一点，就和动物相差不多多了。

“是故诸上士之本性，于利他乐专一而住。”上士就是大乘根机的人，或者说大丈夫。所以说，大乘根机者应该以利益众生作为意愿和生命目标，发愿给众生带来快乐，解除众生在轮回中的痛苦。这是劝请我们发菩提心，进入大乘。

“《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。”《弟子书》说，动物得到草之后就吃，渴的时候有了水就欢喜

饮用，其特点是只顾自己生存得快活一点。但大丈夫的存在不应该像动物一样，而要有所区别。作为高尚的人，应该对利他行发起勇猛精进之心，以此作为生命的强大意愿。并且看到，利他才是生命的真正价值和意义所在。

“如日照世驾威光，大地载物不拣择。”太阳的光芒照耀一切，是不加拣择的。作为高尚的人，同样应该没有拣择地，对一切众生生起平等、无限的慈悲，而不是说这个人我喜欢，那个人我讨厌，不应该那么狭隘。就像阳光，不会因为这个人有地位，它就照；那个人没地位，它就不照；这个人长得好看，它就照；那个人长得不好看，它就不照。还应该像大地一样，载物不拣择。你在地上盖一栋豪华别墅，它不会高兴；搭一间简陋茅屋，它不会讨厌；你在地上放着黄金，它不会贪心；你在地上倒一桶尿，它也不苦恼。我们也要像太阳和大地那样，以平等、包容的心对待一切众生。其实，我们生命内在是具备这种品质的，只不过被凡夫的我执我见处理了，由此投射出来的所有认识都充满着好恶，充满着不平等。如果去除我执，安住在空性的层面，就能对一切众生生起平等心。

“上士本性不自利，一味专作利世间。”上士就是大丈夫，他的生命品质是无我的，不会考虑自己的利益，一心一意只是做利益众生的事。

“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。”看到众生被轮回的痛苦所逼迫，就发心利益众生，帮助众生解脱痛苦。这种人叫作大丈夫，也叫高尚的人，善巧的人，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。”前书就是《弟子书》。其中说到，众生被无明遮蔽，不能如实认识世间，从而生活在虚妄中，对人生和世界产生种种颠倒认识。这种生命是透过无明而非智慧呈现出来的，充满妄想、烦恼、业力。对这样的生命相续，众生是无力自主的，只能被烦恼推动着去造业，去受苦受难，非常可怜。看到众生在轮回中受苦，被烦恼折磨，你是很冷漠，没感觉，还是很着急，就像自己

头发着火了一样？如果没感觉，你就很难对众生起慈悲心和利他心。如果看到众生在轮回中受苦，怀有极大的同情心，就像独生子掉入火坑一样，就是大丈夫，是大乘根器的人。因为他有大智慧，能深刻认识到利他行对自己和他人具有的正面意义。

“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。”大乘菩提心的修行，对生命究竟有什么意义？接着对前面的偈颂加以解释：菩提心是让自己和一切众生得到利益安乐的本源，也是灭除一切衰损的妙药，这是有智慧的大丈夫选择的光明大道。

“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。”具备菩提心和利他行的人，他的所作所为，见到、听到、想到、接触到的一切，随时随地都能利益众生。因为他的生命是建立在利他和慈悲的基础上，所以对他接触到的一切众生都有利益。在利益众生的过程中，一方面突破我执，一方面成就无量福德，成就大慈大悲的品质。所以利他就是自利，我们真正去做的话，利益无量无边。

“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。”我们要认识到，大乘菩提心教法有如此重大的利益，能遇到这么殊胜的教法，实在稀有难得。现在我们有幸得到这一教法，就应该尽自己所有的力量，用整个生命去实践它。这是人生最好的选择，能使我们实现生命的最大价值，并解除一切不幸、痛苦和烦恼。

以上告诉我们，利他的菩提心多么殊胜，大乘教法多么殊胜，所以在修习解脱道之后，自然应该进入大乘的修行。

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。”对修学者来说，我们怎样才能发大乘心，进入大

乘呢？在藏传佛教中，把大乘分为波罗密多乘和密乘，除此以外，并没有别的大乘。波罗密多乘，即藏传所说的显教，他们认为这是因乘，而密乘则属于果乘。其实藏传佛教所说的显教，主要是指中观、唯识，即深观、广行，并不能概括汉传佛教所有宗派。汉传的天台、华严、禅宗等，见地和用心都非常高，绝不亚于藏传所说的果乘。我们不要因为某些说法，就妄分高下。

“然此二由何门而入耶？唯菩提心是。”那么，如何进入波罗密多乘和密乘呢？首先要发菩提心，这是大乘的标志。宗大师在《道次第》明确提出，菩提心是大乘的标志，是大乘的不共法。你所修的是大乘还是小乘，就看你有没有菩提心。就像我们判断一个人是不是佛教徒，就看你皈依三宝了没有。道理是完全一样的。你皈依了，就是佛教徒；没有皈依，就不是佛教徒。同样，如果你发了菩提心就是大乘；如果没发菩提心，不管在见地上有多高，在修行上做了多少，都不能算是大乘。

“此于身心何时生起，虽其他之任何功德未生，是亦住入大乘。”在你的生命相续中，什么时候生起菩提心了，即使其他任何功德都没有生起，戒定慧还没开始修，你也是大乘行者了。这主要是指世俗菩提心，即“我要利益众生，我要成就佛道”的意愿。生起这种强烈意愿，就标志着你已进入大乘。

“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。”反之，如果我们什么时候舍弃菩提心，觉得“众生太麻烦，算了吧，我不干了”，当你生起这一念，即使已经通达空性，或戒定慧修得再好，也将退为声闻乘，不再属于大乘。

“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。”这是很多大乘经教说到的，道理就是这样。所以说，大乘的标准是什么？完全取决于你有没有菩提心。你有菩提心就是大乘，没有菩提心就不是大乘，就这么确定。不是说你看了《楞严经》或《瑜伽师地论》，也不是说你持戒持得多好，修定修得多好，还是你已证悟空性，所有这些都不能作为大乘行者的标准。

唯一可以作为大乘标准的，就是你有没有菩提心。这点必须牢记。所以当你说自己是大乘的时候，要想一想，到底是名义上的大乘，还是真正的大乘？要问问自己，菩提心发起了没有？如果发起了，你才有资格说自己是大乘，否则是没资格说的。

以上说明了菩提心是大乘不共法，接着以相当的篇幅来论证这个观点。

“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，当菩提心在生命相续中生起时，没有任何间隔，你当下就是佛子。这里的佛子特指菩萨。因为在《阿含经》中，声闻人也称为佛子。但是从大乘的角度来说，菩萨才是真正的佛子。为什么这么说？因为唯有大乘菩萨才能绍隆佛种，真正继承如来家业。而声闻人自己修成了，就证悟涅槃去了，不能承担如来家业。

“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。”在弥勒菩萨的《解脱经》中，用金刚宝来形容菩萨品质的高贵。金刚宝是至高无上的宝物，比金银贵重得多。用金刚宝做成的器皿，虽然已经破碎了，但因为它本身的质地昂贵，其价值还是超过金银等贵金属。而且它所发出的光芒依然闪耀，胜过一切，也依然可以称之为金刚宝，并能为人们解除贫穷。

“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。”同样，如果修行人发起一切种智心（即菩提心，成佛的心）之后，生命内涵马上改变，当下就从凡夫升级为菩萨。任何一种生命的存在，代表生命实质的，就是你的心。你拥有什么样的生命品质，你就是什么。凡夫之所以为凡夫，是因为拥有凡夫的生命品质，那就是贪嗔痴，一点价值都没有，只会不断制造痛苦和烦恼。而佛菩萨之所以为佛菩萨，是因为具备佛菩萨的生命品质，那就是无限的慈悲和智慧。只要我们发起菩提

心，生起“我要利益一切众生”的强烈意愿，就在张扬生命中的高贵品质。即使没有多少修行，价值也超过任何其他心行，超过任何生命品质，包括声闻、独觉的功德。有了这种意愿，就能改变生命，同时有能力改变一切众生的生命。虽说你还没有正式开始修菩萨行，但只要有菩提心，其实就属于菩萨了。

“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。”发菩提心，行菩萨行，关键是把它落实到内心，用生命去实践。如果你学的是大乘法门，也看了《大智度论》《瑜伽师地论》《华严经》等大乘经典，还远远不够。一定要把大乘教法落实到生命中，落实到心相续中，这才是最重要的。所以说，成为大乘完全取决于菩提心发起没有，而不仅是学了菩提心教法。社会上说“发了没有”，是说“发财没有”；我们这里说“发了没有”，是“发菩提心没有”。其实发菩提心也是发财，而且不是一般的财。可以说，全世界的财富，三千大千世界的七宝，都无法和发菩提心的功德相比，因为它是尽虚空遍法界都不能容纳的。我们可以有个口号——“想发财，先发菩提心”。如果只是知道菩提心，但没有把它发起来，没有落实到生命中，是不够的。这也是现在很多人修学存在的问题。

“若于此心仅彼知解而已，则其大乘亦唯是虚名耳。”我们学了很多教法，知道很多教理，但落实到生命中的有多少？我们学了菩提心，但真正发起了没有？在心相续中产生作用了没有？如果没有的话，所谓的大乘只是虚名而已，和真正的大乘是两码事。

“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。”如果按菩提心教法，完完全全地，发起性相完整的菩提心，就能成为真正的大乘行者。所以我们应该努力实践，而不是仅仅挂在口头上。

“《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，菩提心是产生一切佛法的种子。如果没有种子，什么结果也不会有。我们想成就一切佛法，就要发菩提心。对这个问题，我们

一定要生起坚定不移的信解。

以上告诉我们，菩提心的价值无与伦比。接着用比喻说明，菩提心是修习大乘的不共因。所谓不共，即决定大乘之所以为大乘的根本，而空性见属于三乘的共因。成佛就是由共因和不共因决定的，由作为不共因的菩提心，成就大慈悲；由作为共因的空性见，成就大智慧。

“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。”就像农民种地，也有共因和不共因。种地需要土地、温度、水和粪，不管种菜还是种麦、种青稞，这些条件都是必须的。如果种稻谷，土地等就是谷苗的因；如果种麦子，土地等也是麦苗的因。所以说，水、粪、暖、地是一切作物的共因。

“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。”而青稞种属于不共因，只能作为自己的因，生长青稞。不论它和什么因缘结合，都不能成为另一种作物的因，不能成为麦子、谷子、蔬菜的因。而水、粪、土地等作为共因，也是青稞生长所需要的。

“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。”这个比喻说明，无上菩提心是成佛的不共因，就像种子是作物生长的不共因一样。通达空性慧就像水分、土地等，是三乘的共因。不管是声闻、缘觉还是菩萨的成就，都要见道，要通达空性慧，但菩提心只有菩萨才具备。声闻人不发菩提心，只能证悟阿罗汉果。所以菩提心才是大乘的不共因，空性慧只是共因。由共因和不共因的共同成就，圆满成佛两大品质。由菩提心成就大慈悲，空性见成就大智慧。这是大乘佛法的核心。

“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。”接着引《宝性论》进一步解释。胜乘，就是大乘。对大乘生起坚定不移的信解，发起菩提心，是作为父亲

般的种子。而空性慧属于共因，在成佛道路上，扮演的角色像母亲一样。一个人的出生离不开父母的遗传基因，而成佛的修行中，菩提心扮演父亲的角色，空性慧扮演母亲的角色。由父母的遗传基因才能孕育生命，同样，要有菩提心和空性慧两大因素，才能成就佛果。

“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，儿子是随父亲姓的。如果父亲是藏人，就决定了儿子也是藏人，不会生出汉人、胡人的儿子。尽管孩子是由母亲生的，但父亲更能决定儿子的种姓，属于不共因，而母亲属于共因。当然，这是当时的文化习俗。

“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。”龙树菩萨的《赞慧度》也说：佛陀、独觉、声闻三乘圣者的解脱，一定是靠空性慧，而不是其他。这个偈颂说明，空性慧是三乘圣贤共有的。

“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。”三乘圣贤都要依靠空性慧成就解脱，所以说空性慧就像母亲，是大小乘修行共有的。如果我们光有菩提心，有“我要成佛度众生”的愿望，但没有空性慧，只是世俗菩提心而已。要使这个愿望得到落实，必须证悟无我的空性慧。唯有体悟到三世诸佛和六道众生平等的层面，才能对一切众生生起无限的慈悲。

“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。”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。声闻依戒定慧成就个人解脱，而菩萨依六度自利利他。

“《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，声闻乘经论中不说发菩提心，也不说要把所有功德回向给一切众生，乃至成就无上佛果。所以，自然不能成为菩萨。

“谓不以见别，而以行分。”声闻是依戒定慧导向个人解脱，菩萨则依六度、

依无尽悲愿利益众生，以此作为自己的生命目标。所以声闻和菩萨的区别不在于空性见，而在于行愿。

“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。”如果仅仅通达空性，将不能契入大乘修行，不能成为菩萨，更不能成就无上菩提。既然通达空性慧都不能达到这个效果，空性慧以外的其他修行，更不足以成为区别大小乘的标准。反过来说，如果你以菩提心修任何法门，都属于菩萨乘的范畴。你发菩提心修五戒十善，五戒十善就是大乘的修行；你发菩提心修声闻的戒定慧，也属于大乘修行的组成部分。但如果没有菩提心，即使再高的修行，即使通达空性，也不能称为大乘。所以说，是以菩提心来决定你是不是大乘。

“是故须将菩提心之教授，执为中心而修焉。”所以作为大乘佛法的修学来说，必须将菩提心的教授作为根本、核心和总持。

关于《道次第》的建构，我曾提出“一二三”的理论，即“一个中心，两大利益，三类设教。”一个中心就是菩提心，两大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。以下士道帮助我们实现现前利益，以中士道和上士道帮助我们实现究竟利益。

· 第六十课

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。

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。”

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，不灰利他，则速能圆满一切资粮。

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。须数数集忤，及阅《华严》等经论，以求坚固决定。如马鸣菩萨云：“佛之心宝贵，能圆菩提种，唯佛知斯要，余人莫能及。”

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。

· 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。

第二节 菩提心如何发起

认识到菩提心的殊胜，及其在大乘中的不共地位之后，第二个大问题是，如此殊胜的菩提心应该如何发起？关于此，藏传佛教通常有两种方法，一是七支因果，二是自他相换。在“菩提心如何发起”的部分，主要根据这两种方法发起菩提心，然后通过受持菩提心戒，使这一发心得到稳固。

一、七因果修法

这是阿底峡尊者的传承，也是藏传佛教中广泛使用的心理引导。

“七因果者，谓圆满佛果从菩提心生。”所谓七因果，给我们提供了发起菩提心的套路，共七个步骤，次第非常合理。为什么要发菩提心？《道次第》告诉我们，因为圆满佛果是从菩提心产生的。如果我们想圆成无上佛果，一定要发菩提心。

“彼心从增上意乐生，意乐从大悲生。”彼心，就是菩提心。菩提心是怎样生起的？是从增上意乐产生的，而增上意乐是从大悲产生的。所谓大悲，就是

看到众生的痛苦，心生悲悯，发愿把众生从痛苦中解脱出来。孟子说，“恻隐之心，人皆有之”。但常人的悲悯心非常狭隘，对我们喜欢的人，没有利益冲突的人，看着顺眼的人，或是对老人和孩子，才容易生起。而佛教所说的大慈大悲，要把悲悯心扩大到一切众生。对每个众生，乃至蚂蚁、蚊子、苍蝇、蟑螂、老鼠等都能生起悲心，对他们有充分的理解和接纳，想帮助他们解除痛苦。这是一种无限的悲心。声闻圣者修四无量心，也能做到慈无量 and 悲无量，但还不是菩萨的悲心。因为菩萨是把“我要解救一切众生的痛苦”当作自己的使命，当作自己的责任——我一定要这样去做。对众生生起这样的承担，就属于增上意乐。菩提心是从增上意乐生起的，你必须对众生有这样的承担。增上意乐从何而来？是从大悲心生起的。如果对众生没有悲心，就不会去做利益众生的事，更不要说承担了。所以要对众生有无限的悲心，这是生起增上意乐的根本。

“大悲从慈生，慈从报恩心生。”慈是与乐，看到众生痛苦，生起“我要给他快乐”的意愿。佛教中，经常把慈和悲合在一起说，就是我要给他们快乐，帮助他们解除痛苦。但真正生起慈悲，其实是蛮难的。很多人觉得，我对众生没兴趣，没好感；或者觉得众生是众生，我是我，为什么要帮助他们？甚至觉得，众生这么可恶，活该！尤其在有利益冲突时，我们首先想到的是自己，不是众生；首先是我服务，不是为众生服务。这些都是生起慈悲心过程中常见的心理。怎么克服这些心理？就是要有报恩心，想着报答众生的恩情。

“报恩从念恩生，念恩从知母生。”而报恩又来自念恩、知母，这是生起慈悲心非常重要的三个步骤。首先是报恩，想到一切众生无始以来对我们有恩，所以要报答。怎么会有恩？就要追溯到第一个环节——“知母”。在无尽轮回中，一切众生都曾当过我们的母亲。当我们把众生当作母亲后，就要思惟，既然是我的母亲，肯定有恩于我，包括生育的恩情，抚养的恩情。通过不断思考，培养对众生的好感。我们对众生难以生起慈悲，说穿了，就是对众生没有好感。这就需要调整观念，培养好感。一旦观念改变，你看众生和世界的眼光自然不

一样了。而当你众生没好感的时候，要说服自己去慈悲众生，的确是很难的。

“如斯次第，说为七也。”所以，知母、念恩、报恩是生起慈悲心的前提，而慈心、悲心、增上心，又是生起菩提心的因。这样的次第，叫作七因果。

我们说一个人有没有大乘种性，其实就是看他有没有慈悲心。如果有慈悲心，就容易发起菩提心。如果很冷漠，对众生不感兴趣，怎么发菩提心？当然，大乘种性也是可以培养的，只是有难度。每个人的生命积累不一样。有人天生就很有悲心，很有爱心，更多地考虑别人；也有人天生就很自私，只考虑自己。其实，所谓的天生也是相对而言，是代表过去生命的积累。所以唯识宗有五种种性之说，有人是声闻种性，有人是独觉种性，有人是菩萨种性，有人是无种性，还有人是不定种性，弹性比较大。后者和菩萨种性的人在一起，就会修菩萨行；和声闻种性的人在一起，就追求个人出离。从缘起的角度来说，所有这些都一成不变的。但我们同时也要看到，生命的积累确实不同。每个生命都代表无尽的积累，虽然这种积累可以改变，但并不容易，唯有通过修行才能真正改变。

在修习七因果的过程中，重点要培养两种生命素质。

第一是大悲心。这是大乘佛法的根本，也是菩萨道修行的核心。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。”佛菩萨的生命品质就是大悲。整个菩提心的修行，正是建立在大悲的基础上，最终要完成的也是悲心。依悲心建立菩提心，同时，依菩提心圆满悲心。如果没有悲心，就不可能发起菩提心；如果没有菩提心，悲心就没办法提升，没办法无限扩大，成为佛菩萨的大慈大悲。所以，菩提心修行的核心就是大悲。

第二是平等心。如果有强烈的好恶分别，菩提心是修不起来的。因为世间的爱是有染污的，带着执著，蕴含痛苦。当你众生好的时候，生起的很可能是贪著，而不是慈悲。对凡夫来说，要么是爱，要么是恨，总之是不平等的。

而菩提心必须建立在平等的基础上，要对一切众生毫无分别，就像大地承载万物，没有拣择。不会因为这是好东西，它就高兴；也不会因为这是不好的，它就讨厌。心像虚空那样，把一切众生装进去，一个都不遗漏。

在修习菩提心时，我们要意识到大悲和平等的重要性。唯有这样，菩提心才能发得到位，发得圆满。否则发了半天，可能只是个人的一种情感，一种情绪，是有染污的。

1. 大悲为大乘根本

在大乘菩萨道的修行中，大悲心贯穿始终。从开始发菩提心，到最后圆满成就，都没有离开大悲心。

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。”如果被大悲推动而发菩提心，那一定是发自内心的。由此生起决定的誓愿：我要利益一切众生，要帮助他们解除轮回。就像母亲面对孩子的痛苦时，一心只想如何解除他的痛苦，不需要任何造作。所以说，菩提心一定是建立在大悲的基础上。

“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。”如果悲心比较弱，或根本没有悲心，那么说“我要利益一切众生”，其实只是一种说法而已。所以关键是你具备这种心理，而不在于怎么说。这个悲悯心要发到什么程度？就是要担负令一切众生解脱的重任，并以此作为自己的使命。

“若不荷负此担，则不能入大乘，故大悲者于初即为重要也。”如果没有这种承担的意愿，没有菩提心，你就没资格进入大乘，就不是大乘学人。反之，如果你是大乘学人，一定要具备这种气魄和生命意愿。所以在菩萨道修行之初，大悲心非常重要。唯有具足大悲，才能生起帮助一切众生解脱的使命感。

“《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。”《无尽慧经》中，佛陀对大德舍利弗说，菩萨的生命本质就是无尽

悲愿。这种悲愿推动着他，生生不已地在轮回中，不断做利益众生的事。为什么？因为大悲是菩萨修行的前导。

“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。”大悲对菩萨的重要性，就像呼吸对生命的重要性。因为有了呼吸，我们才得以生存。同样，因为有大悲品质，有悲悯之心，菩萨才能成为菩萨。所以大悲是大乘菩萨道修行的前导。

“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，天子请问文殊师利菩萨说：菩萨精进修行的内涵是什么，对象是什么？文殊菩萨回答说：天子，菩萨修行的主要内容就是大悲，它的对象就是一切众生。

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。”中重要，是指大悲在修行过程中的重要性。对于菩萨来说，最初发起“我要利益一切众生”的愿望并不会很难，只要有一定的悲悯心就做得得到。但发起之后，要让这份愿心持续下去，就不容易了。因为看到有情这么多，其中有些是那么可恶，一下子就没勇气了，是不是？我们关在房间修大悲还比较容易，真正面对一切众生修慈悲，可不是容易的事。因为你会看到很多自己讨厌的人，很多看不惯的事，就会陷入情绪，被情绪带跑。对凡夫来说，这是比较普遍的问题。因为凡夫最大的特点，就是面对外境时会生起情绪，并陷入其中。除非我们内在的智慧和悲心非常强大，有能力安住于空性，安住于悲心。那么，情绪才对我们无可奈何。否则的话，我们没看到众生时，还信誓旦旦地要发慈悲心，甚至感觉已经发起来了。一旦面对具体的人和事，马上把凡夫心调动起来，所谓的大悲心早就跑到九霄云外去了。

“故大悲心者非仅发一次，宜加修习，渐令增长。”菩萨发起大悲心之后，

看到众生又多又可恶，看到修行这么难，时间这么长，要没完没了地做下去，就害怕了——还是自己解脱吧，这事难办啊，让众生慢慢轮回去吧。所以大悲心不是发一次就行了，而要天天修，每天给它增加养料，让它赶快壮大，在生命中形成巨大的力量。修习菩提心，就是帮助我们快速壮大慈悲，让它超过内心任何一种心理力量。比如有人嗔恨心特别大，那就看看，你的慈悲心能不能超过嗔恨心？如果超过的话，修行就有戏了，否则是很困难的，因为每一种凡夫心的力量都特别大。

“不顾自之苦乐，不厌利他，则速能圆满一切资粮。”当菩提心壮大到无与伦比时，我们才能不顾自己的苦乐，对利他的修行从不厌烦——我就是要利益众生，粉身碎骨也在所不惜。不断这样去做，就能很快圆满一切成佛的资粮。

修习慈悲也是在造业。我们讲到造业，容易想到的是恶业。可《华严经》告诉我们：菩萨道的一切修行都属于造业。在修行过程中，我们不仅要积极止恶，还要积极行善。我们常常会觉得止恶不容易，为什么？这就关系到，你靠什么力量来止恶？声闻乘修行是采用远离的方式，躲到深山，远离不良环境，不去面对五欲六尘的诱惑，恶的种子不起现行，也就不会造业了。但在今天这个诱惑众多的社会，不要说在家居士无法远离不良环境，即使出家众也很难避开诱惑。从互联网、多媒体到各种强烈的声色刺激，防不胜防。所以现在想通过躲避来修行，并不是高明的手段，应该采取菩萨道的修行方式，积极造作善业，快速培养正念，把正念和善业的力量培养起来，自然就有能力抵挡不善的力量。

如果我们的的心灵天空没被善念占领，就会被烦恼、情绪等不良心行占领。所以要强化生命中善的力量，让它足够强大，占据主导地位。《华严经》有一段专门讲菩萨应该怎么造业，造什么业，非常详细。告诉我们，菩萨应该积极地修习慈悲、发菩提心、利益众生、证悟空性，以善业抵挡恶业，化解贪嗔痴。这种积极的修行，比消极的逃避环境，意义更为重大。由此可见，大乘菩萨道

的修行特别适合现代人。

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。”为什么修行成就之后，大悲还很重要呢？菩萨成就佛果之后，不同于小乘的住于寂灭，而是要尽虚空、遍法界地利益有情，尽未来际地利益众生。声闻的修行最终是证悟涅槃，进入寂灭的空性海洋。菩萨的修行则是通过菩萨道的因，成就无上菩提的果。但成佛不是目的，菩萨不能想着，我修菩萨道是为了自己成佛。如果以自我为中心修菩萨道，心行就没办法干净，修行也没办法圆满。因为你还有“我”，而成佛的修行必须彻底无我。

菩提心的修行，是“为利有情愿成佛”，这是我们天天念的偈颂。成佛不是为了“我要成佛”，而是为了更好地利益众生。因为成佛之后，你才能圆满无尽的悲愿，尽未来际地利益众生，无我、平等、无限地利益众生。你的生命中已经形成佛菩萨的高尚品质，是这些品质决定你能这样去做。就像你有贪心，看到喜欢的自然会起贪心；你有嗔恨心，听到人家骂你自然会起嗔心。这也是你的心理决定的。同样，如果我们具备佛菩萨的无尽悲愿，自然能对一切众生生起无限的平等和慈悲。当你具备这种品质时，这么做一点都不勉强，而是任运的、非常自然的行为，想都不用想。难就难在，我们还没有形成这种品质，在心相续中，大悲的心理力量还非常弱，所以想利益众生时就感到非常困难。

“此若无者，则当同于声闻故也。”如果你不具备这种大悲的品质，那就和声闻没什么差别了。即使开了智慧，断了烦恼，也只能成就解脱。

“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。”就像农民耕种庄稼，最初要播种，播种后要不断浇水，最后才能成熟。在佛法修行中，大悲也是自始至终的。从开始到最后成就，始终贯穿着大悲的修行。这是月称论师告诉我们的。成佛成什么？无非是成就佛陀那样的生命品质。当我们说“我要证阿罗汉果，我要成佛”时，

不是虚无缥缈的，而是代表生命品质的成就，是实实在在的。当然这是对有证悟的人来说，对没有证悟的人，还是很抽象的。

“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：舍世间心，修菩提心，此外没有别的了。你们能意识到这两句话的分量吗？这就是佛法的心要。

修行所要做的，无非是“舍世间心，修菩提心”。我当初看《道次第》，一看到这两句话，就感觉是整个佛法的要领。所以我在写《道次第的修学要领》时，其中有个标题就是“舍世间心，发菩提心”。修行要做什么？简单地说，无非是这两点。一是舍弃凡夫心，二是成就佛菩萨品质。三藏十二部典籍所做的，就是帮助我们认识并舍弃凡夫心，进而发菩提心，行菩萨行，成就佛果品质。我们必须抓住心要，才知道修行要干什么。舍凡夫心，看看舍掉多少；修菩提心，看看发起多少。如果不做这些，一天到晚想着开悟，那是胡思乱想。

“格西敦巴笑曰：此乃尊者出教授之心要。”格西敦巴是阿底峡尊者的上首弟子，他听到之后笑着说：尊者把佛法最心要的东西告诉你了。问题是，一般人很难认识到这两句话究竟有多大分量。

“当知是法之命脉，能得决定，唯此最难。”我们要认识到，发菩提心，舍世间心，是法的命脉，法的根本，法的汇归处。所有一切教法的学习，最终都要落实到这两句话。我现在讲佛法，基本也是围绕这两点。因为整个佛法所做的，一是舍弃什么，二是修习什么，很清楚。否则，所学是没什么用的。但对这个心要生起决定信解，并不容易。

“须数数集忏，及阅《华严》等经论，以求坚固决定。”对大悲心和菩提心教法的认识，需要有相应的善根福德因缘。如果业障和烦恼太重，在世俗物欲中陷得太深，菩提心是发不起来的。所以我们要每天忏悔，广泛阅读《华严经》《涅槃经》《宝积经》《大集经》等大乘经典，认识到菩提心的殊胜，以及它对

改善人生和世界究竟多么重要，对此生起坚定的信解。

“如马鸣菩萨云：佛之心宝贵，能圆菩提种，唯佛知斯要，余人莫能及。”正如马鸣菩萨所说，佛的心（菩提心）非常宝贵，是生命中的无价之宝，也是世界的无价之宝。因为这个心能帮助我们圆成无上菩提，是成佛的种子。唯有诸佛才能认识到，这种心是多么可贵，其他人是认识不完整的。

这些经文都说明，菩萨道整个修行都要建立在大悲的基础上。在《道次第》中，把它分为初重要、中重要和后重要。初重要是说明，初发心时大悲很重要；中重要是说明，在修习菩萨道过程中，大悲很重要，否则就修不下去；后重要是说明，即使菩萨修行成就之后，大悲心依然很重要。

④ 大悲是修习七因果的核心

前面讲了大悲心在菩萨道修行中自始至终的重要性，接着说明大悲心在七因果修行中的核心地位。七因果，即知母、念恩、报恩、修慈、修悲、修增上意乐、修求菩提之心。其中，知母、念恩、报恩、修慈这四支是帮助我们生起大悲心，而增上意乐和菩提心，必须建立在大悲心的基础上。可见，七因果是围绕大悲这个核心而修。现在先讲前四支和大悲心的关系。

· 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。”悲心的特点，就是帮助众生从痛苦中解脱出来。所以，要经常忆念众生处在痛苦中。但这种忆念往往很笼统，就像我们感叹现在人活得很累，生存很艰辛，工作压力很重。在感叹过程中，也能心生悲悯，但非常有限。如果说悲心要达到一百分的话，通过这种笼统的思惟，生起的悲心可能只有五分、十分，所以光这样是不行的。怎样才能让悲心变得强大？宗大师发现了凡夫的心理。如果要生起坚固、猛利、强大的悲悯心，前提是对有情生起悦意珍爱之相。悦意，就是你喜欢，有好感，有爱

心。就像我们在路边看到乞丐，也会有一点怜悯心，但这种心非常有限。如果你看到家人、朋友在受苦，这份想要帮他解除痛苦的心，立马就不同了。所以悲心能否生起，达到什么程度，取决于我们对众生的好感和爱心。你的好感和爱有几分，怜悯之心就会有几分。

“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。”如果我们看到父母、儿女，兄弟姐妹、朋友等有痛苦时，会非常着急，不能堪忍。这种着急程度，往往和亲密程度有关。反之，看到冤家仇人遭受痛苦，你会幸灾乐祸：活该！如果既不是你的亲人，也不是你的仇人，当他受苦受累的时候，你是没多少感觉的。就像我们常常看到电视、网络在报道天灾人祸，最多摇摇头，感叹一下，马上就忘记了，没什么感觉。一般人的心理是不是这样？我觉得，宗大师对各种心理分析得很透彻。七因果的修行也是建立在常人的心理基础上，再进一步调整。

“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。”初，是指前面讲的，对亲人的痛苦不堪忍受，很着急。为什么不能堪忍，着急难过？就是因为你喜欢他的缘故。你对这个亲人有几分珍爱，对他的痛苦就会产生几分不忍。有一分的爱，就有一分的不忍；有十分的爱，就有十分的不忍；有一百分的爱，就有一百分的不忍。总之，不忍的程度完全取决于你对他的爱和喜欢。是不是？

“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。”如果你的爱只是中等或下等的，这个不忍心和难过就是中等和下等的。如果你特别珍爱的对象，你对他的爱和喜欢都是极致的，即使对方有一点小小的痛苦，你都极为不忍。就像母亲对自己的宝贝儿子，哪怕他有一点点苦，都不能忍受。这是解释第一句话。

“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。”如果见到冤家仇人有痛苦，你就幸灾乐祸，非但不要让

他远离痛苦，反而希望他长时间地遭殃，希望他的苦越来越厉害。为什么会产生这种嗔恨心？就因为你讨厌他，不喜欢他。

“彼复以不悦意之大小，于其感苦亦生尔许之欢喜。”同样，你对他人痛苦幸灾乐祸的程度，也取决于你对此人讨厌、怀恨的程度。怀恨越深，对方产生痛苦时，你的幸灾乐祸就越厉害。如果怀恨程度很浅，你的幸灾乐祸也比较轻。

“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。”中庸，和我们既不是亲人，也不是冤家。当他们产生痛苦时，我们没有不忍，也没有欢喜。因为你对这些人没什么感觉，所以好不好是他的事，和自己没关系。

这段话主要说明，要对众生心生悲悯，愿为他们解除痛苦，这种悲悯达到什么程度，完全取决于你对众生的喜爱程度。因为凡夫是随好恶支配行为的，所以先要培养对众生的好感，这是引发慈悲心的前提。如果对众生没好感，或是你的好感仅针对有限的几个人，那么你的悲心也很有限。只有对一切众生生起好感，才能把这份悲心扩大到无限，否则根本就做不到。因为你的感觉和心态就决定了，你没办法这样做。如果你的心是狭隘的，充满好恶和不平等，怎么可能对一切众生生起无限、平等的悲心？人有什么样的心，才能说出什么样的话，做出什么样的事。如果你没有这种心理，就不可能说出这样的话，做出这样的事。

“如是修有情为亲，乃为发起悦意。而亲之究竟厥为母亲。”怎么才能对有情生起好感？根据通常的心理，对亲人、有关系的人，我们比较容易生起好感。在各种关系中，最密切的关系就是母亲。这里为什么不说儿子？其实佛经也经常比喻，菩萨看到众生，要把他们当作自己的独生子。但要观修儿子的话，有些人就难以想象，尤其是我们出家人，没有相关经验。但每个人都有母亲，而且在所有亲人中，母亲和我们是最亲的。当然对有些人来说，对现前的母亲都不孝顺，都感觉不到恩情，不要说观想过去的母亲了。这也是一个麻烦问题。

“故修知母、念恩、报恩三者，则能成就悦意爱惜之心。”修习知母后，接

着要念恩、报恩。现代人之所以对母亲不孝顺，正是因为不懂得念恩，所以经常要想到母亲对自己的好处。下面专门教我们观想，比如母亲怎么把你生下来，怎么把你抚育成人等等。通过一系列念恩的观想，生起报恩心。我们把众生当作自己的母亲，修习知母、念恩、报恩，不断思考母亲对我们的好处。通过这样的思考，对众生生起好感，生起悦意爱惜之心。从知母、念恩、报恩，就能生起慈心。慈的定义是与乐，即给众生快乐。

“又于有情爱如一子之慈者，是前三之果，由此而生大悲焉。”对众生修习慈心，把众生看作自己的独子，或看作自己的母亲，生起好感和爱心后，就能进一步生起悲心，生起同情心。所以，悲心是建立在知母、念恩、报恩这一系列观修的基础上，不是想生起就能生起的。而要通过一系列观想，每天要对心理加以引导。

“若与乐之慈与悲，则不显现因果之决定。”慈和悲是否有因果关系？是否以慈为因，悲为果？其实是不一定的。慈是与乐，悲是拔苦。如果单独来说，慈是生起悲心的因，而悲心也可以作为慈的因，两者互为因果。但七因果所说的慈有特定内涵，指的是悦意慈，就是对众生产生好感。这份好感正是生起悲心的前提，而且我们对众生的悲悯程度，就取决于好感的程度。也就是说，我们对多少人有好感，就对多少人有悲悯心；对众生的好感程度如何，悲悯心就能达到什么程度。从这些方面来说，悦意慈是悲心的因。我们在生活中对照一下，是不是这样？其实，很多修行都可以从我们内心去检验。这些道理很平易近人，就是讲我们的心行，一点都不玄乎。

“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。”关于修一切有情为母亲，然后生大悲心，发菩提心，这个因果思想来自月称阿闍黎、大德月、莲花戒阿闍黎。阿闍黎，就是亲教师。宗大师告诉我们，这些道理不是我说的，而是印度的大德都这么说。

悲悯心固然人人都有，但多数人的悲心非常有限，非常狭隘。如何让这一

念悲悯之心扩大到更多人身上，并持久地产生作用？一定要通过特殊训练。怎么修？就要从知母、念恩、报恩，培养对一切众生的好感。有了好感，就不忍心众生受苦，从而生起悲心。以悲心为基础，才能生起真实无伪的菩提心。所以菩提心是建立在悲心的基础上，其力量强弱，也取决于悲心。其实，菩提心和悲心也是互为因果的。有悲心的基础，才能生起菩提心。反过来，因为菩提心，才能张扬并壮大悲心，把这份狭隘的悲心，变成佛菩萨的大慈大悲。如果没有菩提心，是不能提升悲心的。

· 从增上意乐及发心以成其果

在七支因果中，悲心之后还有增上意乐和菩提心。也就是说，增上意乐和菩提心都是建立在悲心的基础上。

“增上意乐及发心成其果者。”所谓增上意乐，就是强大的意愿。每个人都有意愿，比如我要成就一番事业，我要当官还是做什么。这些意愿有大有小，有的意愿很坚定，有的意愿比较弱。增上意乐，就是把“我要利益一切众生，解脱众生痛苦”作为自己的人生使命。这是一种具有承担性的意愿。发心，就是发菩提心。这种意愿和发心，都是建立在悲心的基础上。如果没有悲心，就很难对一切众生生起承担，很难产生解救他们痛苦的愿望。

“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。”根据前面所说的知母、念恩、报恩的次第，不断修习，生起悲心。有了悲心之后，就想利益众生。究竟的利益，是帮助众生成佛。正如《金刚经》所说，“我皆令人无余涅槃而灭度之”。

“何故于彼中间更加增上意乐耶？”生起悲心后，你想着利益众生，帮助众生成佛，就可以导向菩提心了，为什么还要在悲心后加一个增上意乐，然后再进入菩提心？宗大师根据常人的疑惑，提出了这个问题。

“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。”论中的回答是：想着利益众生，帮助众生解脱轮回和痛苦，这样的心声闻人也有。但声闻人虽然有慈悲，却没有把解除众生痛苦作为使命。而菩萨的不同在于，对此生起一份承担，把这种发心变成强烈的意愿，作为生命的目标和一切。如果仅有慈悲，没有增上意乐，虽然也能度众生，但这种度化是随缘性的，没有巨大的力量。唯有在增上意乐的基础上，才体现了菩萨行者的大慈大悲，这与声闻的慈悲是不一样的。这是《海慧问经》说的。

“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。”接着说明，为什么要发菩提心，为什么要成佛？如果我们生起想要利益众生、救度众生的心，先要看看，以自己现有的处境和能力，有没有办法救度众生？作为凡夫来说，从内在的烦恼到外在的条件，即使要圆满地利益一个有情，恐怕都感觉很难，很无力。

“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。”非但凡夫无能为力，即使证悟了阿罗汉果，也只能利益少量有情，而且最多帮助他们成就解脱。因为你自己只是证悟阿罗汉果，怎么能帮助一切人成佛？

“念此无边有情，满足彼等一切现前究竟之义利，有谁能耶？”想到轮回中无量无边的有情，谁能帮助他们成就现前和究竟的一切利益？究竟利益就是成佛。也就是说，谁能帮助众生得到现前安乐，并最终令他们成就佛果？

“如是思惟，则知唯佛有彼堪能，而发为利有情欲得佛位之心。”我们通过一系列的审视发现，以凡夫的身份，帮助众生很困难；以声闻的身份，即使证悟阿罗汉果，利益的众生也很有限。真正要利益无量众生，唯有成佛才有这个能力。从而生起这样的愿心：为了利益无量众生，我要发菩提心，快快成佛。成佛不是为了自己，而是为了更好地利益众生。

· 第六十一课

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。

2. 于有情修平等心

修菩提心的另一个重要因素，是对众生生起平等心。

“如前下中士时所说前导等次第，于此亦当取而修之。”上士道修行需要有中士道和下士道的基础，有平等心的基础，否则就没办法生起真正的菩提心。

“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。”在修习慈悲心的过程中，如果不先断除对一类有情起贪爱，对另一类有情起嗔心，那么不论怎么修，都是不平等的。在我们的心相续中，贪嗔痴有着强大的力量。我们为什么不能平等对待一切众

生？就因为有贪，有嗔，有痴，这些都和我执有关。在我们的设定中，凡是和我有关的东西，就会生起贪心，比如我的身体、我的相貌、我的财产、我的事业、我的想法等等。凡是伤害到我，和自我产生冲突的，就会引发嗔心。这是众生的常态。因为活在贪嗔爱恨之中，所以对自己贪爱的人，就容易生起慈悲；对自己嗔恨的人，就不容易生起慈悲。

“若缘于无类，则不能生起。故当先修平等舍心也。”因为你心里就有这些分别和好恶，所以没办法做到不分别，也没办法做到没有好恶。这是你的心态决定的，你的境界决定的。除非你改变心态，才能平等对待众生，所以要先修平等心。怎么修？就是要把你的好恶心去掉，把贪和嗔的情绪去掉。如果没把这些烦恼去掉，根本就不可能平等。

“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。”平等心，在四无量心中称为“舍心”，内涵有两种：一是愿一切有情没有贪和嗔的烦恼，愿他们能具有平等心；二是自己对一切众生远离贪和嗔的烦恼，没有爱也没有恨。我们这里所说的修平等心，主要指后者，就是自己对一切众生没有爱嗔之心。

“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。”怎么修平等心？修法是有次第的，先要选择一个对象。就像修慈悲心，是对着具体的人修，不是自己关在房间观想“我要利益一切众生，要对一切众生起慈悲”。真正的修行是对每个众生都能生起慈悲心，生起平等心。这就比较难。因为具体的人会引发相应情绪，有人会引起你的贪心，有人会引起你的嗔心。为了使平等心容易生起，最好先对中庸的境界，不是你喜欢或讨厌的，也和你没有任何利害关系，以此作为修平等心的所缘。因为这既不是你喜欢的，不容易生贪心；也不是你讨厌的，不容易起嗔心。以这样的所缘来修，最容易生起平等。

“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。”对中庸境界修舍心后，接着以亲友作为修平等舍心的对象。我们面对亲友时，往往有贪有嗔。有些亲友是你特别喜欢的，也有些亲友，包括家人，是你特别讨厌的。同样是贪，父母对儿女都有偏爱，何况是对亲友，贪著程度自然也不一样。

怎样才能对亲友生起平等心？就要通过观察修来对治。比如对亲友生起贪著，就要思惟，在无尽轮回中，你曾做过很多伤害亲友的事，他们也曾做过很多伤害过你的事，所以亲和冤是没有什么一定的。不必说轮回中，就是我们这一生，爱和恨始终在变化，朋友和敌人也始终在变化，很难和他人终生保持良好、和谐的关系。因为人的感情很复杂，不论对一个人，还是在一个家庭中，往往爱恨交织。有时爱占了上风，有时恨占了上风。因为心念是无常的，显现出来的人际关系也在不断变化。

现代社会的价值观是，“没有永远的朋友，只有永远的利益”。哪怕国与国之间，也像孩子玩闹一样，一会儿友好建交，一会儿翻脸断交。所以说，世间一切的关系，亲人和仇人，朋友和敌人，都在变化之中。当此人成为你的亲友时，不必执著，因为这种关系可能很快就变了。尤其是今天，社会太乱，人心太乱，感情越来越不稳定。如果你太执著的话，就要受苦受累了。当我们生起嗔心时，要想着对方在过去生曾当过我的父母、兄弟、姐妹，曾有恩于我；当我们生起贪心时，就要想着对方在过去生可能杀过我很多次了。通过这些观察修，贪著就会减少，嗔恨也会减少，从而摧毁生命内在不平等的相续。因为生命的本质是空性，是觉性，这是平等无别的。一旦去除贪嗔，安住于觉性的层面，心自然是平等的。

“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。”通过这些观想，就能对亲友生起平等心，然后再以讨厌的人或仇人为所缘对象，对他们修平等心。平时，我们一看到不喜欢的人，心马上落入嗔恨的陷阱，根本走不出来。当然，嗔恨程度也有大有小，都要通过观察修来调

整。我们应该有这样的经验，比如和某人有过节，想起来就耿耿于怀，这就是嗔恨的心结在作用。可有一天你突然发现，你和此人的恩恩怨怨纯属误会，根本不是那么回事，对方并没有做任何伤害你的事，就心开意解了。所以面对我们不喜欢的人时，也要思惟：其实他对我很好，只是我对他有误解。这样不断告诫自己，心结就会逐渐化解。如果你拼命想着，此人确实可恶，怎么伤害我，怎么对不起我，最后会把这个心结想得铺天盖地。所以，人有什么观念很重要。我们懂得用智慧思考问题，就可以化解烦恼，反之就会制造心结。如果说，生命相续中形成的嗔心像冰一样，那么智慧观照就像太阳一样，可以把它融化。

“于仇怨平等已，则于一切有情而修平等心。”当嗔心被化解，当你对冤家仇人，包括前面所说的亲人，都能平等看待，再对一切众生修平等心，就容易多了。我们最不容易对冤家和亲人保持平等心，因为这些人我们内心都有相应的心结。正是这些心结制造了很多陷阱，使心无法平等。

“此复有二：就有情方面想，一切众生同是欣乐而不欲苦。”怎么对一切有情修平等心？要从两方面来观修。从众生的角度考虑，虽然他们千差万别，但有一点是共同的，同样都喜欢快乐，希望远离痛苦。在这点上，一切众生没什么两样。

“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。”既然这样的话，如果我们认为这类众生是亲友，所以想要帮助他；认为另一类是没关系的，或是你讨厌的对象，然后就疏远甚至伤害他，这是不合理的，和众生的意愿是相违背的。因为所有众生都希望离苦得乐，现在你想饶益一部分众生，伤害另一部分众生，这是不合理的。

“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。”从自己的角度来想，在无尽轮回中，每个众生都曾百千次当过我的父母、兄弟、姐妹、亲友。既然他们都当过我的亲人，我为什么对这部分众生产生贪爱，对另一部

分众生产生嗔心呢？这样做合理吗？公平吗？显然是不对的。这是《修次第中编》说的。

所以，不论从众生的意愿，还是从自己和众生的关系来思考，我们都应该对众生生起平等心，而不应该根据自己的情绪和好恶分别对待。

“又若于亲生爱者。”如果对部分众生心生贪著，是不利于修行的。一旦陷入贪著，心就会变得狭隘，只能把爱放在部分人身上，无法遍及一切。菩萨对众生的慈悲是普遍而平等的，就像阳光一样，就像大地一样，就像天上的雨露一样，使万物都能得到照耀和滋润。所以我们在修慈悲心的过程中，必须摧毁我执，这是生起贪嗔之心的根本。自他相换的修行，也是在帮助我们摧毁我执。

“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。”此处引《胜月女问经》告诉我们，如何摧毁对众生的执著。在无尽轮回中，我们曾经伤害过很多众生。那些没吃素的人，一天到晚不知吃掉多少鸡鸭鱼猪，吃掉多少众生肉。同时，我们也被无数众生伤害过。彼此都有仇恨的经历，所以不应该对众生心生贪著。人的情绪是无常的，爱恨情仇也是无常的。在轮回中，情人或仇人，朋友或冤家，都是不确定的。

“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。”通过对冤亲不确定的认识，是帮助我们断除对众生的爱嗔之心。而不是想到一切众生都曾是我的母亲，爱着爱着就进入贪著；或想到一切众生都曾冤家仇人，结果对他们生起嗔心。《道次第》所说的观察修，是因为想到这些关系都不确定，所以没什么好贪著，也没什么好嗔恨的，从而帮助我们摧毁爱和嗔的心理。

“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。”我们认识亲和怨的境界，并不是要培养贪心或嗔心，而是通过这些认识，以此为因，帮助我们灭除贪和嗔的分别。因为认识到轮回中的一切关系都不确定，那么对一类众生起贪，对另一类众生起嗔，显然是不合理的，所以要修平等心。

前面讲了修习七因果的两个前提，即大悲和平等心。有了这两种心理基础，菩提心才能真正生起。大家对这些内容要好好消化。

上士道的重点就是如何发菩提心，行菩萨行。在菩提心的部分，首先讲到菩提心在大乘佛法中的重要性，然后说明菩提心应该如何发起。根据印度的传统，菩提心有两大传承，一是从弥勒菩萨、无著菩萨到金洲大师、阿底峡尊者的广行派。一是从文殊菩萨、龙树菩萨到寂天菩萨的深观派。阿底峡尊者的传承，是七支因果；寂天菩萨的传承，是自他相换。《道次第》中，宗大师继承了这两种思想。

从某种意义上说，《道次第》就是为菩提心服务的，这一建构在本论“三士道导引”中就曾说过。我们想修习菩提心，如果单靠七因果和自他相换有一定难度，有些人未必能修得起来。尤其是自他相换，起点很高。而七因果要观一切众生是自己的母亲，由此生起好感，生起念恩和报恩之心，也不容易。所以，还是要从三士道的建构，从下士道、中士道、上士道的次第着手。尤其要注意以下几个问题。

首先，认识到发菩提心有什么殊胜利益。我们这个世界的众生都很功利，没利益的事，谁也不愿意做。这就必须认识到菩提心的利益。一种是权时利益，可以让我们远离三恶道，获得人天福报；一种是究竟利益，可以让我们成就解脱，成就无上菩提。经常忆念这些利益，是修行的动力。

第二，为菩提心营造心灵土壤。如果让社会上没学佛的人发菩提心，利益众生，他听了会觉得莫名其妙：你是不是脑袋有问题？即便对学佛人，甚至出家人来说，虽然知道应该发心，但好像也发不起来。其中一个重要原因，就是缺乏心灵土壤。我们现在的心中，都是以我执为中心形成的种种贪嗔痴。我们已经习惯处处为自己着想，非常狭隘，即使想发菩提心，也难以战胜我执。这就需要修习七支供，为菩提心提供良好的心灵土壤，其作用主要在于积累资粮、忏除业障。

通过对普贤十大愿王的临摹，可以帮助我们打开心量。每做一件事，都像普贤菩萨那样，以尽虚空、遍法界十方三世一切诸佛为所缘，以无量无边的法界众生为所缘，从而超越有限的心，成就无限的心。《道次第》也告诉我们，要使菩提心真正生起，结出果实，并增长勇悍，应该修七支供。如果每个行为都能建立在无限的心行上，当下就能成就无限的功德。反过来说，如果没有七支供的基础，就很难以一切众生为对象去修行，去做每一件事，也就很难圆满修行资粮。我在讲《行愿品》时，对它的总结是“菩提心的无上观修，佛陀品质的临摹方法”。所以说，七支供不仅可以作为菩提心的前行，本身也是非常重要的正行，是直接临摹佛陀品质，关键取决于我们对其中内涵的认识。

第三，修习菩提心之前，先要培养慈悲心，扩大同情心。具体而言，就是在生活中理解别人，同情别人，接纳别人，帮助别人，这是修习菩提心的开始。我们不妨问问自己：对别人的想法，对别人的困难，对别人所做的伤害你的事，包括对别人的犯罪行为，我们能理解到什么程度？同情到什么程度？接纳到什么程度？所有这些其实都和自我有关。我们对自己就很容易理解，无论做什么，即使干了坏事，都可以找到借口。我们肯定会同情自己，接纳自己，但对别人的理解有多少？又能同情到什么程度？

前段时间我还在想，应该编一个菩提心的五支修法，那就是——理解、同情、接纳、帮助、无条件地帮助。在生活中，我们可以从这五方面来考察，自己的菩提心能修到什么程度？比如从哪几方面理解，以及理解的程度，这也是慈悲心的体现。大乘唯识宗讲到，一个人有没有菩萨种性，就取决于有没有慈悲心。如果有慈悲心，才有菩萨种性，否则就没有菩萨种性。因为菩萨的品质就是大慈大悲，这是以我们现有的一念慈悲为基础的。反过来，菩提心又成就了慈悲心。要让慈悲心得到提升并无限扩大，就必须发菩提心。所以，慈悲心和菩提心是互为因果的，但在本质上是一个东西，不是两个。

第四，菩提心必须以下士道、中士道的修行为基础。唯有对三恶道和轮回

的痛苦有真切认识，心生恐惧，才能发起真实无伪的菩提心。我觉得，这甚至比知母、念恩、报恩更重要。现在很多人对眼前的母亲都不孝顺，还能孝顺过去的母亲？但如果我们能深刻意识到三恶道苦，意识到轮回的痛苦本质，出于对痛苦的恐惧，就会生起逃离痛苦的本能。就像你的手被火烫了，马上会收起来，这是众生的本能。事实上，一切生命都在避苦求乐，只是因为缺乏智慧，所以在追求快乐的过程中，又在不断制造痛苦。怎样才能究竟地远离痛苦，获得快乐？菩提心是唯一的出路。因为一切痛苦的基础就是惑和业，如果不发菩提心，你就没有能力解除惑业，远离轮回和三恶道的痛苦。如果认识到这一点，菩提心一定会发得很真切。

此外，皈依三宝、深信业果也很重要。如果对三宝没有信心，我们就不会深信菩提心教法的殊胜，也就没能力接受这一教法。所以，皈依三宝也是修习菩提心的重要前提。事实上，我们对佛法的实践，都是建立在对三宝信心的基础上。如果没有信心或信得不足，信得没有力量，法就不会对我们产生作用。

深信业果则是帮助我们认识发菩提心的价值。因为业创造一切，业决定一切，我们有什么样的起心动念，用什么心修行，最后就会成就什么，所谓“如是因，如是果”。我们修的是贪心，最后成就的是贪心；修的是嗔心，最后成就的是嗔心；修的是嫉妒，最后成就的是嫉妒……无始以来，众生以无明为基础，修凡夫行，最终成就了凡夫心。如果我们想成就圣贤品质，就要修菩提心，修空性慧。因为圣贤具备的品质就是无限的智慧和慈悲，所以要从正见和菩提心开始修，培植智慧的因，慈悲的因，由正见成就大智慧，由菩提心成就大慈悲。你种什么因，最后将成就什么果。

由此可见，下士道和中士道都是修习菩提心的前行。有了这些心行基础，菩提心的修行才会顺理成章。

这是属于有次第的引导。就像让你从山脚一下跳到几千米的山顶，武功再好，恐怕都很难。可如果从山下一步步往上走，山虽然高，也是可以走到的，

而且一路风景很好。《道次第》就是给我们建构了这样一个阶梯。从下士道的暇满难得、念死无常、念三恶道苦开始；进入中士道，逐渐舍凡夫心；再进入上士道，进一步引发菩提心。如果按这个次第落实，不论是见性还是成就菩提心，都不会很难。因为在修行过程中，很多粗重的烦恼可以通过观察修，通过改变观念来转化。最后剩下一些微细的烦恼，就可以通过空性见彻底断除。这个过程是很自然的。如果一个人的烦恼很粗，马上要见性，要发起菩提心，那就不容易了。

按道理说，见性不应该很难。因为见性要见的这个性，是代表内心的某个层面，是每个人可以触及的。即使在凡夫心的层面，也是可以触及的。否则的话，成佛的修行就没希望了。当然不是随便就能触及的，而是可以在特定因缘下触及。正因为如此，见性才是可能的。你看那些禅和子，在祖师的特定指示下，言下顿悟本心。可见这不是做不到，并没有我们现在想象得那么神秘，那么遥远。但对一个心很粗的人，就不容易了。所以修行先要调整错误观念，断除内心这些粗的烦恼。有了下士道、中士道的基础，接着再来修菩提心。通过七因果和自他相换的观修，把菩提心引发出来。

从发起菩提心，到在内心形成稳定、强大的力量，还要很长时间。想一想，我们现在的每一种心，比如贪心，贪吃、贪喝、贪睡，是多长时间培养起来的？还有我们的每一种世间能力，比如文字的能力、艺术的能力、管理的能力，包括每一种不良习气的养成，都要经过长时间的积累。不仅是这一生，无始以来，我们一直都在培养，在训练。这种重复可能经过了一百次、一千次、一万次、一百万次，甚至几亿次。每重复一次，就对这个心行强化了一次，让它的力量得到增长。从没有这个心到有这个心，再从一个念头到在我们内心获得主导力量，最终成为我们的性格、人格乃至生命品质，这其中花了多少时间？当然，我们的很多习气和心理是不知不觉形成的。这说明，每一种心，每一种能力和性格都是缘起的，是可以训练起来的。

同样，当我们发起菩提心之后，也要去训练，去培养。否则，这一念的力量太渺小了，在生命海洋中，很快会被其他心念淹没。经常有人说，我发心，发着发着就没掉了；我念佛，念着念着就忘记了。为什么？因为你的内心还有各种念头，比你现在要培养的正念，力量大一百倍，大一千倍。要让这个正念在心灵世界占据主导，比战胜千军万马更难。

修行如一人与万人敌。但我们不要没有信心，不要以为那些习气是长时间培养起来的，就没办法征服。只要方法正确，正念是完全可以培养起来的。而且我们现在要培养的心，和妄念不一样。妄念的基础是无明，是没有根的，而我们现在要培养的菩提心，是直接建立在心的本质之上。一旦培养起来，比那些由无明建立起来的妄心，力量大几千万倍。我们只要用心训练，按经典所说的训练，是能够训练起来的。关键是去做，这点很重要。

我们可以通过七支供，通过七因果和自他相换去修，还可以进一步受菩提心戒。我们现在只知道受菩萨戒，其实在深观和广行的传承中，都有受菩提心戒的传统。如果觉得菩萨戒一下子做不到，就可以先受愿菩提心，奠定基础。所以我根据《道次第》的相关内容，及印度空有两宗的传承，编写了受持菩提心戒的仪轨。我们受戒之后，应该把它作为每天的功课，很有意义。受菩提心戒就是通过在十方三宝前宣誓，强化想要成佛的愿力，让它在生命中形成巨大的力量。然后还要受持菩萨戒，落实菩提心的修行。

成佛是菩提心的圆满成就，需要不断剔除发心过程中存在的贪心、嗔心、我慢、嫉妒、不平等种种杂质。这一方面要受菩萨戒，行菩萨行，在实践中圆满利益众生的愿心；一方面要修习止观，依空性见剔除心行的杂质，时时保持无所得的心。当心灵杂质统统去除后，这一念菩提心就会成为大慈大悲，那就是大慈悲和大智慧的圆满。这两方面一点都不能偏。如果偏向空，什么都不做，这是不行的。但也不能偏向对事相的贪著，在做事过程中充满功利色彩，寺院要盖得比别人大，事业要做得比别人好，这就和世人做事业没什么两样了。做

到后来，把名利什么都调动起来。这种例子能看到很多，是我们的前车之鉴。

我们一方面要积极地利众，要有巨大的悲愿；另一方面，内心不能有任何执著。你做了，就像在水上画画一样，画过去就没了，不能有丝毫有所得心。《金刚经》就属于悲智两种修行的圆满体现，一方面告诉我们，菩萨行者要不断庄严国土，要布施，要利益众生；另一方面又告诫我们，要无所得，要无我相、人相、众生相、寿者相。只有当你无所得的时候，心才像虚空一样，功德也像虚空般无量无边。只要有任何执著，心就会变得狭隘，变得有限。

所以在菩萨道的修行中，悲和智是同时进行的。一方面培养智慧，一方面培养慈悲，所谓“智不住三有，悲不住涅槃”。因为有悲心，所以不会契入涅槃，追求个人的涅槃之乐；因为有智慧朗照，有无漏无所得的智慧，所以在利他过程中，心就像虚空一样，遍知一切，观照一切，对自己所做的事清清楚楚，了了分明，但又不会粘上去。这种境界非常美妙。你每天在做，但因为没有牵挂，做得再多也是自在的。

《道次第》中，下士道和中士道是菩提心生起的基础。而在上士道中，除了说明菩提心的重要性和正式修习菩提心之外，还通过六度，尤其是止观的修行，帮助我们圆满菩提心。所以，整个《道次第》都是围绕菩提心展开的。事实上，成佛就是菩提心的圆满成就。

· 第六十二课

3. 七因果修习法

① 于一切有情修悦意之相

· 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。

· 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。当如博多瓦所说而修之，于已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，种种方便富养而无厌倦。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。若子有痛苦时，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。

· 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，趋赴于可怖之嶮巇而行，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？

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，于多嶮巇中，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。

3. 七因果修习法

前面讲到，七因果的修行有两个前提：一是认识到大悲心的重要，二是修平等心。接下来正式修菩提心。七因果主要包括两部分，前面的知母、念恩、报恩，是修习菩提心的心行基础。

① 于一切有情修悦意之相

我们要对众生发起菩提心，首先要培养对众生的好感，否则很难对他们心生慈悲，所以先要修悦意之相。悦意，就是培养对众生好感，然后才谈得上修慈、修悲、修增上意乐、修菩提心。正式修菩提心，是从修慈开始的。慈，是给予众生快乐；悲，是帮助他们解除痛苦。这都属于菩提心的表现，但前提是对众生有好感。怎么培养好感？七因果中，主要是从知母、念恩、报恩开始的。

· 知 母

为什么要修知母、念恩、报恩？也是根据常人的心理而施設。一般来说，我们觉得谁和自己亲，就比较容易关心谁。在所有关系中，最密切的就是母亲，所以第一步要修知母。

“以轮回无始故，我之生亦无始。”修习知母，首先要认识到，一切有情在

无尽生命中都曾当过我的母亲。《梵网经》说：一切女子是我母，一切男人是我父。这个命题需要论证，否则的话，我凭什么把众生想成我的母亲或父亲？如果在认识上不能接受，知母就修不起来。这一点，需要从轮回的角度来论证。轮回是没有开始的，所以我们的生命也是没有开始的，从无穷过去一直延续到无尽的未来。

“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。”在无尽生命的延续过程中，我们曾经有过各种身份，也曾经在不同世界生活过。比如在天人的世界，包括欲界、色界、无色界，也曾曾在阿修罗的世界，在人道的世界，在动物的世界，在饿鬼的世界。我们的生命不是孤立的，也不是从石头中蹦出来的，一定是有母亲的。既然如此，一切有情都有可能当过我的母亲，和我们有过父母、兄弟、姐妹的关系。这种推理在逻辑上是说得通的。因为我们的生命不是一生两生，而是无尽的。这并不是想象出来的，而是佛经中说的，是佛菩萨以宿命通、天眼通看到的，是不会欺骗我们的。只有在认识上接受这个观点，“知母”才修得起来。

“此复非但昔曾作母，即于未来亦当为母。”这些众生不只是过去生当过我们的母亲，如果我们继续在这个世界轮回，或继续在这个世界行菩萨道，未来生命中，他们还会继续当我们的母亲。所以我们离不开这些众生，除非契入涅槃了。只要你还在这个世界投生，就会有人当你的母亲。

“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。”我们从轮回的眼光思惟后，要在内心生起坚定的信解，认识到一切众生都曾当过我的母亲。确认这一点，我们才能对众生生起好感，才谈得上后面的念恩、报恩，乃至修慈、修悲，否则七因果是修不起来的。所以关键是第一步，你能不能相信并接受这种事实。然后才谈得上第二步，就是念恩。

· 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。”通过观察修，认识到一切众生都曾当过我们的母亲，就要进入念恩的修行。如果你觉得忆念过去的母亲比较抽象，可以先依现世的母亲来修。因为我们还记得现世母亲的恩德，依此修念恩心，比较容易生起。应该怎么修呢？

“当如博多瓦所说而修之，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。”应当根据大德博多瓦所说的：在座上观修时，观想自己的母亲就在眼前，形像非常清晰，然后思惟：她不仅现世是我的母亲，在过去也当过我的母亲，不是一生两生，而是很多生。通过这种思惟加重报恩心。我们想想，今生她对我们的恩德就这么大了，如果是十生、百生、千生，那她的恩德有多大？从轮回的眼光看，只要当过我们母亲，肯定不仅是一生，而是很多生。除非两人的业力差距太大，比如她生天了，而你在三恶道，那么你们虽然有缘，也是没办法在一起的。只要业力相近，生在同一道，很容易再续前缘。由此推知，大家能坐到这里修学，也不会是这一生的缘分。在宇宙无限的生命中，能产生比较深的关系，都不是一生两生的因缘。当然这个缘有亲有疏。

“如是作母时，为我救护一切损害，成办一切利乐。”下面要具体观想母亲的恩德。我们小时候遇到种种损害时，都是因为母亲的救护，使我们摆脱危险和伤害。不仅如此，母亲还给我们种种吃的、喝的、住的，为我们带来种种快乐。这两句是总说母亲的恩德，一方面帮助我们远离损害，一方面给予我们利益安乐。

“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。”下面具体思惟今世母亲的恩德。我们最初在母亲腹中时，她每天挺着大肚子，饮食起居、行住坐卧都小心谨慎，时时保护着这个宝贝，生怕他受到损害。生下之后，更是高兴得不得了。虽然刚出生的婴儿很脏，但母亲还是欢天喜地抱

着，以自己的身体去温暖他。

“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。”母亲每天逗着孩子玩，以乳汁哺育，不易消化的食物就自己嚼过再喂。孩子每天流着鼻涕、口水、大小便，母亲一点都不怕脏，总是帮孩子擦洗干净。总之，母亲以各种方便养育孩子，从不厌倦，而是欢天喜地的。

“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。”孩子肚子饿了，一叫，母亲马上给吃的；嘴巴渴了，一哭，母亲马上给喝的；身上冷了，母亲马上给衣服穿。只要孩子有需要，母亲即使倾家荡产都愿意，哪怕自己舍不得用的东西，都会给孩子。

“然此资具亦非易得，乃合诸罪苦、恶名、艰辛求获者以与也。”这些物资并不是容易得来的。过去的穷苦人家，生养几个孩子很辛苦。即使现在，养育孩子也不容易，从小养大，学费贵得不得了。长大成人后，还要帮他们买房。有的父母是工薪阶层，要供应孩子的衣食、生活、教育，还要为他们操办婚事，倾其所有。为了赚点钱，辛辛苦苦地工作，有时甚至为了儿女犯罪。

“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。”如果孩子病了，母亲宁愿自己代替孩子生病，甚至宁愿代替孩子去死，代替孩子承受一切。母亲不仅是这样想的，还会以种种方便，为孩子灭除痛苦和灾难。母亲对儿女的爱绝对是真诚的，无条件的。所以人间常说，母爱是世间最伟大的爱，任何爱都不能和母爱相比。

“总之，随自智能为作利乐、遣除苦恼等之事实，专一修之。”总之，母亲用自己所有的智慧和能力，为儿女创造利益安乐，遣除痛苦。对于这些事实，我们要专心地思惟和修习。除了论中所举的例子，我们还可以根据生活中观察到的，母亲怎样含辛茹苦地帮助儿女，从更多角度去思惟。

“以如是修习，则非仅空言，当得生起念恩之心。”这些修习不是空洞的，所要达到的效果，就是对母亲生起感恩心，然后把心安住于感恩。如果没有生

起感恩心，说明念恩的修行还不成功，就要再思惟，一直思惟到生起感恩心，然后安住其中。

修知母、念恩是有次第的。如果关在房间里泛泛而修，想着我要对众生有好感，要利益众生，还比较容易。一旦进入现实，看到具体的人，就不容易了，因为很多人是你不喜欢甚至讨厌的。修行不是笼统的，尽管我们要以一切众生为所缘对象，但在具体修行中，还要通过每个人来体现。什么是慈悲心的成就？什么是救度一切众生？是不是把众生都救度了，功德才圆满？其实不然。如果那样的话，就没人能成佛了。既然还有很多众生没被救度，怎么诸佛都功德圆满了？可见不是要把一切众生度尽，慈悲心才圆满。只要在你心目中已经没有了嗔恨心，没有讨厌的众生，能对一切众生心生慈悲，也就圆满了。这就首先要从现在的母亲开始修。如果我们对现在的母亲都没有感恩心，说感恩过去的母亲，只是一句空话而已。

“次于父等诸余亲识。”其次，要对父亲、兄弟姐妹这样修。如果你对父亲和兄弟姐妹本身很有感情，也不一定非要把他们观想成母亲。关键在于，你能对他们生起慈悲心。如果做不到的话，就要从把他们观修成母亲开始。尽管他们现在是你的父亲、兄弟姐妹，也可能是你的儿子、孙子，但在过去生命中，一定曾当过你的母亲。从这些有关系的人开始修会比较容易，因为你本身对他们有感情基础。

“及诸中庸，乃至仇怨。”进一步，从那些没关系的人开始修。他们既不是你的朋友，也不是你的敌人，你既不爱他也不恨他，甚至没什么印象。对这些人修起来也比较容易，没有太大的心理障碍。最麻烦的是你讨厌的人，难在哪里？因为你对这种人有心结，当你看到他想到他的时候，心马上会被嗔恨抓住。这是生起好感乃至菩提心的巨大障碍。

所以先要对父母、兄弟姐妹修，然后对中庸的所缘修，最后对仇怨修，由易而难，不断培养慈悲心。当慈悲心有了力量，再来对治内在的仇恨和心结就

容易了。我们之所以不能平等、无限地慈悲众生，都是因为这些心理问题，这就需要通过修行克服。如果有次第地修，就像从山脚一步步走到山顶，并不会很难。

“如其次第，皆修知母。”根据《道次第》的要求，你对所有这些人，从亲密到中庸，再到仇人，都要按知母来修习，认识到他们都曾当过自己的母亲，思惟他们对自己有什么恩德。在现实生活中，我们要对着具体的人，先从身边最亲的人开始修，然后从没关系的人开始修，最后到我们讨厌的人。

“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。”既然能把亲眷、中庸、怨家都观想为母亲，思惟他们对自己有种种恩德，推而广之，就能把一切众生物观修为自己的母亲。先从身边的人开始修，再把这种认识扩大到一切众生。如果我们能通过这种观修忆念众生恩情，就能进一步生起报恩心。

· 报 恩

七因果的第一步，认识到在无尽生命中，一切众生都曾当过我的母亲；第二步，认识到众生曾对我有很多恩德；第三步，就是报恩。如果没有前两步，就没有第三步了。人要懂得感恩，知道母亲的恩德后，要生起报恩心。

“报恩者，如是唯以生死流转而不相识耳。”因为生死流转，我们在轮回中的身份不断变化，改头换面，互不相识。中士道讲到轮回，其特点是数数舍身，数数受生，无有决定，高下不定，一切身份都充满着不确定。就我们这一生来说，以前见到的很多人，现在再见的话，如果不是在特定场合，往往会认不出。我小时候的很多同学，出家几十年回去，尚且不认识了，何况前生、再前生的关系。

“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？”如果这些过去生的母亲正在受苦，没人救护，而我仅仅因为现在不认识了，就不管他们的痛苦，只关心自己的解脱，要赶快逃出三界，

实在是心肠太硬了。像这样没有惭愧心和羞耻心，还有什么比之更严重的呢？因为你已认识到这是自己的母亲，却不管他们，只顾自己，太不应该了。

“《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，我们的亲人在生死大海，就像堕在深坑和瀑流，流转沉浮。因为轮回的关系，现在互不相识了，我们就不理他们，只求自己解脱，实在是极大的羞耻。

“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。”这种知恩不报的行为，即使下等人都不该做，何况我们这些自称大乘的修行人，怎么可以这样做呢？这样思惟后，就应该担负起报答母亲的重担，把报答一切如母有情的恩情当作自身使命。这段话主要是激发我们生起报恩心。我们已经知恩了，但从知恩到报恩并不是自然的过渡。现在这个世界，知恩不报的人很多，甚至还有恩将仇报的。所以念恩后还要修习报恩，否则一样生不起报恩心。

“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，应该怎样报恩？这些曾经当过我们母亲的众生，他们也有能力得到世间快乐。但要知道，世间一切快乐都是不真实的。这个不真实有两种含义。一方面，所有快乐都以惑和业为基础，只是假相而已，本质上都是痛苦的。中士道讲过，世间快乐都是有漏的，是对痛苦的缓解。就像有人每天打你三百鞭，你觉得很痛苦，中间有一天只打你三十鞭，你就觉得这天很快乐。而且刚被打三百鞭的时候很痛苦，过些时候没那么痛了，比起被打的时候就是快乐了。世间的快乐就是这样，本质上是痛苦的。另一方面，这些快乐建立于无常的心，无常的世间，是不稳定也不真实的。

“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。”在学佛前，我们曾被烦恼魔所伤。因为我们有烦恼，众生也有烦恼，就会彼此伤害。我们还经常把烦恼加给别人，爱别人，形成依赖，

会把别人爱得痛苦不堪；恨别人，制造负面情绪，也会把别人恨得痛苦不堪。所以不管是爱还是恨，对众生来说都是火上加油，是在有漏生命中增加烦恼，苦上加苦。因为这些爱恨都是建立在烦恼基础上，由此结出的生命果实必定是痛苦的。除非两人都没有烦恼，或者你用佛法智慧帮助对方解除烦恼，那才有可能快乐。否则的话，只要建立在烦恼基础上的生命，不论你怎么做，都像在伤口撒盐那样，给自他双方造成伤害和痛苦。

“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。”真正想要报恩，想要给予众生快乐，为他们解除痛苦，就要把他们安立在解脱和涅槃中，那才是究竟的安乐。反之，世间任何利益都可能给对方造成伤害。你看不少父母给儿女留下大量财产，最后害了孩子。所以我们要知道，究竟的报恩，是引导这些如母有情修学佛法，解脱烦恼。过去有人说出家不孝，莲池大师就说：“恩重山丘，五鼎三牲未足酬，亲得离尘垢，子道方成就。”你官当得再大，钱挣得再多，只能给父母暂时的荣华富贵。如果你出家修行，引导父母学佛，才是最大的报恩，因为这种利益是究竟圆满的。

所以说，引导别人学佛的功德最大。我现在推广两种理念：第一，弘法不仅是出家人的责任，也是每个佛教徒的责任。这是有根据的。皈依学处中，要我们学习佛菩萨的大悲。怎么才能体现大悲？就是传播佛法，让更多人了解这种智慧并受益。第二，引导人学佛的功德最大，任何善行都比不上。比如塑佛像、盖大殿也是善行，但目的还是成就人学佛修行。如果给众生以世间利益，那是很有限的，只有引导他们学佛并走向解脱，才是对他们最大的帮助。

我们要在佛教界大力提倡这两种观念，因为佛教徒普遍缺乏弘法意识，总觉得弘法是少部分法师的事，和多数人没什么关系。包括很多出家人，也觉得自己修行都来不及，怎么去帮助别人？我们要转变这些似是而非的观念。每一个佛弟子，不管你是什么身份，都有弘法的责任，都可以从你的角度参与做弘法的事。比如助印经书，或是带他们进入寺院，亲近善知识，或是直接给他讲

佛法。你有什么能力，就可以做什么。

“总之，如自母亲不住正念，疯狂目盲而无引导，步步颠蹶，趋赴于可怖之嶮巇而行，诸母若不望其子救而望谁耶？”这是说明报恩的必要性。我们过去生中的母亲，因为无明、我执、贪嗔痴，不能住于正知正念，看不到生命真相，就会被欲望和烦恼推动着，在轮回中上下沉浮，颠倒而疯狂地奔向三恶道的危险境地。这些母亲如果不指望她的孩子来救度，还能指望谁呢？

“若彼子亦不求将母脱怖，而须谁来度脱耶？”作为儿女的，看到母亲堕落恶道，如果不想办法帮助，还指望谁帮助呢？当我们认识到一切众生都是自己的母亲后，就有责任报答这一恩情。报恩的方式就是阻止他们走向恶道，进而引导他们解除轮回，将他们安立于涅槃解脱。这才是对母亲最好的报答。

“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。”那些曾经当过我们母亲的众生，总是在烦恼、业力、欲望的支配下。因为被烦恼困扰，就不能安住于正念，更不能自主。可能有人会觉得：我想怎样就怎样，我要做什么，包括我喜欢，我讨厌，都是自己决定的，怎么不自在？尤其是那些有财有势有权力的人，更觉得自己可以左右各种人和事。为什么这里要说“不得自在”？因为人的很多爱和恨，都是在烦恼推动下产生的。你固然可以说我喜欢做什么，却没办法随时放下。我们决定做什么，很多时候是顺着自身习气。如果我们没能力随时放下爱恨情绪，就没资格说自己是自在的。真正的自在，是马上可以不爱，马上可以不恨。如果没有这种能力，我们就会像疯子一样，内心颠倒狂乱。

“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。”现上，现前的人天善法。决定善道，究竟的解脱之路、成佛之路。众生因为不懂得人天善道和解脱之路应该怎么做，没有正确的眼光，也不具备智慧，同时又无人引导，而社会给我们的往往是误导。结果会怎样呢？虽然整个世界都在疯狂地追求幸福，众生却时刻被贪嗔痴等不善心行所伤

害。这些不善心行产生作用时，当下就会伤害到自己。当我们表现出不善的言行，又会对社会构成伤害。只要众生还有烦恼，就会不断被烦恼和不善行为所伤害，在轮回中颠来倒去，不分东西南北。

“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。”众生因为无明，看不到人生的光明正道，从而轮回六道。看到曾当过我们母亲的众生流转生死，堕落恶道，尤其在受苦受罪的时候，很孤独，很无助，特别希望得到引导和帮助。作为众生的儿子，我们有责任帮助这些如母有情。当我们这样思惟后，应该生起“救度一切众生”的决定。这种救度主要是从报恩的角度来说。因为他们都曾是我们的母亲，出于感恩心，我们有责任去做。我们想到轮回苦，追求个人解脱，就是出离心。想到六道一切有情身处轮回，把这份出离心扩大到一切众生，就是菩提心。所以，菩提心是出离心的扩大和延伸，两者只是所缘的宽狭不同。

“《集学论》云：烦恼痴盲，于多嶮巇中，步步颠蹶走。自他常忧事，诸众生苦同。”《集学论》说：烦恼中的众生就像疯子一样，又像盲人一样，看不见人生的真实，在轮回的危险处境中，疯疯颠颠地走着。因为被烦恼控制，他们时常处在种种忧苦中。在这一点上，众生都是相同的。

“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。”这句话很重要。怎么看待他人的过失和功德？我们要看到，众生都生活在无明颠狂中，所以不应该寻找他们的过失，而要学会理解和包容。从心理学的角度，一切犯罪行为都是在不良心理推动下产生的。比如起嗔心时会打架斗殴，甚至把人杀了；还有那些官员腐化，他们有贪心又没定力，靠什么去抵抗美女、金钱的诱惑？根本是身不由己的，也让自己首先成为受害者。因为众生就生活在无明烦恼中，他的人格基础就是这些，所以犯罪是正常的，不犯罪是超常的。所以我们不应该寻找众生的过失，而应该慈悲和包容。当然这绝不等于认同，而是本着慈悲心去帮助他，不是恨他。反过来说，如果看到众生能够行善，我们要发

自内心地为他感到高兴。因为从众生的人格基础来说，行善是超常的表现，非常难得。

“然于此亦可合于苦恼之理也。”宗大师引这点主要是证明，众生是苦恼的，轮回本质是痛苦的。我们不应该和苦恼的人计较，而要原谅他，包容他。但这不等于认同，还要慈悲他，帮助他。

以上所说的知母、念恩、报恩，是生起慈悲的心理基础。如果没有这样的心理土壤，菩提心就会成为无源之水，无本之木。所以，这些心理引导很重要。

· 第六十三课

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。

· 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。

· 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。

· 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。

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。

下面正式修习菩提心，即七因果的后三步，修慈、修悲、修增上意乐，这些都是菩提心的组成部分。

② 正修此心

· 修 慈

“慈之所缘，为未具乐之有情。”慈是一种心理，所缘对象是不快乐的众生。因为这些众生不快乐，所以才需要你修慈心。如果他活得好好的，要你修什么慈呢？当然，这不是一般的快乐。从广义上说，只要没脱离轮回的众生，都是不快乐的。因为轮回中没有真正的乐，离不开苦苦、坏苦、行苦。

“行相者，谓念彼云何当得乐，且愿彼得乐，又当为作得乐因也。”行相，即慈的心理特征。一是想着怎样使众生得到快乐，二是希望他得到快乐，三是创造各种条件，作为他们得到快乐的助缘。我们看自己是否对众生生起慈心，就要检查，是否具备这三方面的心理？如果具备，那就是有慈心，否则说明慈心尚未生起。总的来说，慈的特征是与乐。因为众生没有快乐，所以我要给予他快乐。其中包括暂时的安乐，比如没有吃的给吃的，没有穿的给衣服穿，有烦恼的时候为他开脱。更究竟的，则是帮助他获得解脱之乐，涅槃之乐。

“《胜利者三昧王经》云：俱胝由他频婆罗刹，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。”接着引《胜利者三昧王经》，进一步说明慈心的功德利益。俱胝、由他、频婆罗，即千百万亿那么长的时间。佛刹，即佛土。如果一个人用千百万亿那么长的时间，在无量的佛国净土，用最好的供品，不间断地供养诸佛菩萨。虽然这么做功德很大，也比不上对众生生起慈悲心万分之一的功德。

“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。”这是对前面所引经文的解释。也就是说，用广大的供品，而且长时间供养无量刹土的佛菩萨，虽然功德很大，但所有这些，都比不上对众生心生慈悲的功德。

“《文殊庄严刹土经》云：于东北隅有自在王佛，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。”下面又引《文殊庄严刹土经》说，在东北角有大自然王佛，他的佛国世界叫作千庄严。那里的众生终日过着非常快乐的生活，就像比丘入灭尽定时得到的快乐一样。如果有人在那样的世界，以百千万亿年修习梵行，也比不上在我们这个娑婆世界，用弹指顷那么点时间，对一切众生生起慈心。更何况，有人能一天到晚安住在慈心中，真是功德无量，尽虚空遍法界。

“《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。”下面引《宝鬘论》说：如果有人在每天早晨、中午、晚上三时中，给出家人施食三百罐，还不如对众生生起慈心所获福报的一分。

“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。”论中接着告诉我们，修慈心有八种功德：第一，不管天上还是世间的人，都会喜欢你，恭敬你，爱护你。第二，能得到天龙八部的守护。第三，内心安乐调柔。第四，身体自在健康，反过来说，如果一个人充满贪嗔痴，身心都是不自在的。第五，修慈心三昧的人，毒物和毒蛇不能伤害你。第六，刀枪等器械不能伤害你。因为毒物和枪械都属于嗔心的表现，而慈悲能对治嗔恨。在这个世界，不是以嗔恨对治嗔恨，否则就没完没了。有很多人，你狠，他比你更狠；但如果你好，他也可能比你更好。所以我们要学会用慈悲化解嗔恨，化解暴力。真正具足慈悲心，就刀枪不入了。第七，不要花太大力气就能把事情做成，获得利益。第八，死了之后能生到梵天。这里主要是从人天乘的角度来说，修慈心能获得这样八种功德。此外，声闻也修慈心三昧，可以成就解脱。如果按菩提心的标准修慈，就是大慈大悲，是佛陀的品质。所以同样是修慈，见地不同，成就的品质也不一样。

“若有慈者，人天起慈，任运归仰。”如果具备慈心，天和人都会慈爱你，仰慕你。因为慈是世间最高尚的品德，当你具备这种品德，自然受人尊敬。观

音菩萨之所以受这么多人敬爱，也是因为大慈大悲的品质。

“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证悟前，魔王发起三路攻击，其中就有刀枪器械的威胁。当这些魔兵前来威胁时，佛陀正是以慈心三昧降伏了他们。所以，修慈心是对自己最殊胜的守护。一个人怎么才能真正保护自己？是靠金钱，还是靠部队、权力保护自己？其实这些都是不究竟的，只有具备慈心，才是对自己最好的保护。

“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。”前面讲到慈的所缘、特征和功德，接着讲修慈的次第。尽管修慈的对象是一切众生，但落实到具体修行，是有先后次第的。可以先从身边的亲人开始修，再扩大到和你既不好也不坏的中庸关系，再推广到你曾经仇恨的人身上，最后扩大到一切有情。按照这个次第，慈心更容易生起。如果开始就对讨厌的人修，恐怕就不容易了。因为面对讨厌的人，嗔心的力量很强，将成为慈心的巨大阻碍。而面对你有好感的人，本身就愿意给他们快乐，也容易生起慈心。

从某种意义上说，不是我们有恩于众生，而是众生有恩于我们。如果没有众生，我们就无法成就慈悲。《普贤行愿品》讲得非常清楚：“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……一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。”因为有众生，我们才能成就慈悲。但在修行过程中，我们要想着，自己是为利益众生才要成就慈悲，是“为利有情愿成佛”。这个定位要搞清楚。如果只想通过众生来成就我的慈悲，那么中心还是我，修行就会夹杂我执，为了自己怎样，心行就不会很干净。必须没有自己，只有众生，才能彻底瓦解我执。虽然我们在利益众生过程中，客观上能达到成就慈悲心的效果，但成就慈悲心的目的，还是为了利益众生。这种利益包含着自利利他，你成就了自己的慈悲，又利益了众生，是这样一种关系。

“修习方便者，若数数思惟有情苦苦之理，其悲便起。”如果我们经常思惟

众生的苦，尤其是三苦中的苦苦，即生老病死、爱别离、求不得、怨憎会、五蕴炽盛等痛苦，还有众生在三恶道的痛苦，同情心就会随之生起。如果观想有困难，可以通过特定对境来引发。比如参加一些慈善活动，看望孤寡老人、病人等，通过这些所缘把悲悯心调动起来。

“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。”看到他们的痛苦，想着这些人既没有世间的快乐，也没有修行的快乐，人间幸福和解脱之乐都没有，真是可怜。同时联想到知母、念恩、报恩，想着这些曾经当过自己母亲的众生，现在竟然这么痛苦，一点快乐都没有，就会生起慈心，生起“我要给予他们快乐”的愿望。同时想着，我要为他们做什么，给予他们什么样的快乐，并这样去做。

这是慈的修行。先从比较容易慈悲的众生开始修，当慈悲心有了一定力量，面对那些不喜欢的众生，就有能力修了。这种安排非常善巧。

· 修 悲

在声闻乘修行中，慈、悲、喜、舍也叫四无量心，下面讲述悲的修行。

“悲所缘者，谓以三苦随其何类具苦之有情也。”慈和悲的心理略有不同，慈是对缺乏快乐的众生，给予他们快乐；悲则是对陷入痛苦的有情，帮助他们从痛苦中解脱出来。悲的所缘就是三种苦，即苦苦、坏苦、行苦。不管哪一类众生，只要他们具备这三种苦，都是我们悲悯的对象。

“行相者，想其离苦及愿其离，我当作离苦也。”悲的行相，即心理特征，是希望众生脱离痛苦。我们不仅要这样想，还要努力创造各种条件，帮助他们从痛苦中解脱。

“修之次第者，初亲，次中，后怨，次于十方一切有情而修习也。”修悲的次第，和修慈的次第一样。先是关系亲密的人；其次是中等的，既不特别亲，也不是仇人；然后是冤家仇人；最后把这份悲心扩大到一切有情。因为我们要

成就的是大悲，是对一切众生起悲心。这种心行不是天生的，必须通过修行成就，而且要落实到具体的众生身上。只有对每个众生起平等的慈悲，慈悲心才是圆满的。哪怕有一个众生是你不愿慈悲的，就说明我们的慈悲心还没有修习圆满。

“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。”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。对着具体众生次第修习，而不是关在房间笼统地修。这个原理是莲花戒阿闍黎根据《对法经》所作的，非常扼要。莲花戒论师就是当时和大乘和尚摩诃衍辩论的印度大德，其思想对宗大师的《道次第》影响很大。

“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。”下面进一步说明，为什么慈、悲、平等舍需要对着亲、中、怨的不同众生分别而修。如果开始就笼统地修，每天关在房间说“我要利益众生”，而不是对着具体众生分别修习。那么在修的过程中，虽然感觉自己已经对一切众生平等看待并生起慈悲，但落到具体对境逐一考察时，就会发现慈悲心根本没有生起，遇到对境就不知跑哪去了。真正的慈悲心，是面对任何人和事都能慈悲。这要通过具体对境来修。

“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。”如果先各别地修，再缘总的修，且符合前面所说的慈或悲的标准，慈悲心就会逐渐增多，直至在心灵占据主导地位，并能扩大到一切有情身上。最后不管是缘别还是缘总，面对每个众生，每种境界，都能生起慈悲心，没有别的心理。这才是圆满的慈悲，而不是相似的。如果光是缘总体而修，很可能是相似的慈悲心。平常人面对不同的环境，会产生不同心理，或者爱，或者恨，或者自卑，或者自大，各种各样。但如果慈悲心足够

强大，就会发现，当你面对一切有情时，生起的只有慈悲，没有别的心理。

“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，是思惟如母有情堕在三有苦海，饱受种种生死之苦，轮回之苦，烦恼折磨之苦，不断思惟这些痛苦，是生起悲心的有力助缘。关于三恶道和轮回的种种痛苦，在下士道和中士道已经详细阐述了。

“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。”悲心的生起有没有标准？要达到什么程度？莲花戒论师在《修次第首编》中说：就像最喜欢的儿子病了，母亲想要帮助他解除痛苦的心，就是悲的心行。我们现在要修的悲心，必须对一切众生，而不是一两个人。母亲对儿子那样的虽然是悲心，但只是狭隘而自我的悲心，不是佛教所说的大悲。修行是要把我们现有的这点悲悯心扩大到一切众生身上，在任何时候，看到任何众生的痛苦，都能自然而然地生起悲心。就像母亲看到爱子生病一样，只想帮他快快解除痛苦。这种心理发自天性，任运随转，没有丝毫造作。如果我们想要帮助众生除苦的心，也能达到这个指标，就说明我们的悲心已经符合标准，已经具备大悲的品质。

“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。”下面是对前面引文的解释。就像母亲在最爱的儿子产生痛苦时生起什么样的悲心，如果我们对一切痛苦的众生，也能生起这样的悲心，也能达到这样的程度，而且是任运生起的，就说明我们已经达到大悲的标准。这个标准可不低。

“慈生之量，例此当知。”慈心生起的量，也可以据此类推。

以上，介绍了慈心和悲心的所缘、特征、利益、修习方法，以及应该达到的心行标准。我们可以从这几方面去了解。

· 修增上意乐

增上意乐是七因果的第六步，是建立在修慈悲的基础上。我们知道，世间人也修慈悲，声闻人也修慈悲，比如四无量心，就是把慈悲遍及一切众生。那么声闻解脱道的慈悲，和大乘菩萨道的慈悲有没有差别？如果有的话，差别在哪里？《道次第》告诉我们，菩萨道的慈悲多了增上意乐。

“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。”修增上意乐，就是修习慈悲后，想到我们爱乐的如母有情正在轮回中受苦，心生感慨：这些众生被痛苦逼迫，缺乏快乐，怎样才能让他们离苦得乐？把解除众生痛苦、给予众生快乐，当作自己的人生使命，而且尽未来际地承担这种责任。乃至言谈中都时时想着：我要把这件事做好，把帮助众生离苦得乐作为使命。每天想着这些事，做着这些事，就是在修增上意乐。这正显现了菩萨道的发心，以及菩萨和声闻的不同所在。

“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。”看到如母有情在轮回中受苦，想要报答他们的恩情，帮助他们离苦得乐，这种责任感在修报恩心时也能生起，不一定要在慈悲心之后。但基于报恩才要利益众生，帮助众生解除痛苦，而不是被慈悲推动着，那么力量还是有些不足。

“于有情念以我为作利乐之意乐，须生慈悲为能引起故也。”修习慈悲之后，发愿使众生离苦得乐，并以此作为自己的使命。这种发自慈悲的愿心，才能真正具足力量。

“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。”增上意乐的修行，不应该只是在座上修，也要在生活中不断修习。我们应该时时想着：我要利益一切众生，要解除一切众生的痛苦。在座上和座下都要不断告诫自己——这是我的使命。逐渐把这样一种责任心培养起来，就能很自然地过渡到菩提心的修行。这是《修次中编》所说的。

· 修求菩提之心

在七因果中，菩提心的修行是建立在前六个法的基础上。

“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。”根据前面所说的修行次第，从下士道、中士道一直到上士道的七因果，我们会发现：如果想究竟地利益众生，必须成就无上菩提，即我们经常念的“为利有情愿成佛”。只有成佛之后，我们才有足够的能力利益众生。否则的话，虽然我们也想利益众生，但从效果来说，能对众生利益到什么程度，还会受到能力的限制，结果往往是泥菩萨过河。所以想要圆满地利他，一定要成佛。真正认识到成佛对度众生的利益，就会生起“我要追求无上菩提”的心，也就是菩提心。

“虽亦是生起欲得之心，然尔许不足。”但仅仅为了利益众生而发愿成佛，以这个理由发菩提心，还是不够的。为什么？下面进一步说明。

“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。”之前在下士道曾讲到皈依境，引导我们思惟佛法僧三宝的功德，思惟佛身、佛语和意业等功德。通过这些思惟对三宝生起信心，真切希望自己成就这样的功德。这种善法欲也是发起菩提心的重要基础。如果只是想着“我要利他，所以要成佛”，固然是正确的，在修行上也是究竟的，但从凡夫的境界来说，还是有点难度的。因为凡夫首先关心的是自己，如果光说利益众生，很多人可能没有这样的境界。但换一个角度，说成佛有多大功德，通过发菩提心能成就佛菩萨那样的功德，很多人会更有兴趣。所以说，对无上菩提的追求，要建立在自己和众生两种利益的基础上——既能究竟地利他，还能像佛陀一样，成就大慈悲、大智慧、大自在，这是修习菩提心的重要认知。不仅利益众生需要成佛，从我们的自身利益来说，也非要成佛不可。否则将不能成就智慧和慈悲，不能得大解脱，大自在。总之，不论为自己，还是为他人，都必须发菩提心。否则的话，非但帮不上如母有情，自己的生命也没有出路。

前面讲了七因果，即菩提心修行的七个步骤。其中，前三步的知母、念恩、报恩，是发菩提心的心理引导；后四步的修慈、修悲、修增上意乐到修菩提心，才是正式修习菩提心。

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。”认定了我们要成就的无上菩提果，然后再来发心，正如《现观庄严论》所说：发心的特征就是利他，要利益一切众生，为此必须成就无上菩提。发心不是笼统的概念，而要落实到具体的愿望，所以十方诸佛在因地都要发愿。这个愿就是“我要利益一切众生”。这种愿望和“我要买辆汽车”或“我要干什么”，从心行来说是一样的，但所缘和目的不同。菩提心的所缘是众生，而凡夫的所缘是我和我所；菩提心的目标是利他，而凡夫的发心更多是利己。总之，为了利益一切众生，所以要成佛，成就无上菩提。这是它总体的心行特征。

“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。”关于发心的差别，《华严经》等经论有不同观点，比如有愿菩提心、行菩提心、胜义菩提心等分类。《入行论》说，必须建立的主要有欲行和行两种。欲行，即“我要利益一切众生”的愿望，属于愿菩提心。行，就是做一切利益众生的事，即行菩提心。如果对这两种彻底清楚，就知道了菩提心的差别。简单地说，当它作为愿望出现时，是愿菩提心；当它作为菩萨行出现时，是行菩提心。

“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。”虽说菩提心有不同种类，但这里主要讲的是两种：想要利益一切有情，帮助一切有情成就佛道，就是愿心。而在受戒后，按照菩萨戒去实践，就是行心。在《修次第初编》中，就讲到了愿菩提心和行菩提心。

· 第六十四课

二、自他相换修法

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。

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。

二、自他相换修法

自他相换法是如何发起菩提心的另一种方法，来自寂天菩萨的《入菩萨行论》，属于文殊菩萨、龙树菩萨深观体系的传承。从原理和修习难度上，自他相换比七因果难一些，不过也可能因人而异。《道次第》中，关于自他相换的修行分为三个方面。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。

1. 自他相换的意义

“《入行论》云。”首先引寂天菩萨的《入菩萨行论》说明，这是阐述菩提心修行的权威论典，也是修学菩提心教法的必读典籍，在藏地备受重视。在汉地，宋朝时就曾翻译过。可能因为翻译得不是很好，所以一直没有为人重视，非常遗憾。

“谁有于自他，欲速为救护，于自他当换，是即密妙行。”《入行论》说，任何人想让自己或别人快速得到救护，出离轮回，解脱生死，就应该修习自他相换法。这是甚深微妙的修行。

“又云：尽世间安乐，从愿他乐生，尽世间苦恼，由欲我乐生。”接着连续以三个偈颂，说明自他相换的意义。世间的所有快乐从哪里产生？都是从希望他人乃至一切众生快乐产生的。反之，世间所有的烦恼和痛苦，都是从一心只想自我利益产生的。这样一种思想，和世人的认识差距很大。因为多数人会觉得：我只有为自己才能得到快乐，怎么可能希望别人快乐，反而让自己得到快乐呢？虽然这和常人的认识差距比较大，但道理确实如此。在学习《入菩萨行论》的过程中，我感觉它把修行的原理说透了，通过一步步的分析，让你觉得，它所说的每个道理就是这么回事，必须这样做，否则没有一点退路。

“愚人作自利，能仁为利他，依此二差别，何须复多说？”接着，寂天菩萨就通过分析告诉我们，为什么一切快乐从愿他快乐而产生，一切苦恼从只考虑自己而产生。愚人，是指凡夫，最大的特点是以自我为中心，处处想着自己，为自己谋取利益和幸福，结果却在不断制造痛苦，制造烦恼，制造轮回，真正得到的快乐非常有限。能仁，是指佛陀，整个身心都在无我利他。从因地菩萨道的修行，到成佛的整个事业，佛陀所做的一切都出于无尽的悲愿，丝毫没有想到自己，最终成就了大慈悲、大智慧、大解脱、大自在，成就了无尽的利益和安乐。这些成就都是建立在利他的基础上。这个例子是不是很有说服力？凡夫一心为了利己，结果不能利己；佛陀纯粹为了利他，反而在利他的同时，真

正做到利己。从凡夫和佛菩萨的生命结果来看，就充分说明了自他相换的意义。

“我乐与他苦，若不正相换，即不能成佛，亦无世间乐。”我乐，希望自己得到快乐；他苦，对他人的痛苦很冷漠。这是凡夫普遍的心理，只追求个人快乐，对他人的痛苦没感觉。我们现在的生命处境，证明这种心行是走不通的，是不能给自己带来利益的。如果只关心自己，就是在强化我执，成就贪嗔痴。而我执是凡夫心的根本，贪嗔痴是烦恼的根本。这是一条轮回的路，一条不断制造痛苦和烦恼的路。我们必须看清这种生命真相，把追求个人快乐的心转到一切众生身上，不再在乎自己的快乐，而是在乎众生的快乐；把漠视众生的心转到自己身上，不再漠视众生，而是漠视自己。这就是自他相换的主要思想。如果不能相换，不断在乎自我，就难以瓦解我执；不修利他，就不能成就大慈大悲的品质，不但不能成佛，不能得到无漏的快乐，即使世间有漏的快乐也得不到。因为一个我执太重、太在乎自己快乐的人，烦恼必然也重，是不可能有多少快乐的。

“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。”这是一个非常经典而重要的结论。爱执自己，只追求个人快乐，处处以自我为中心，是一切衰损、不幸、灾难、痛苦、烦恼的根源。爱执众生，不是爱一两个人，否则就不是圆满之处，而将成为烦恼之处。我们要把追求自己的快乐和在乎自己的利益，转换到一切众生身上，转换成帮助他人追求快乐，成就利益，这才是一切圆满之处。从世间的福报到佛菩萨的大慈大悲，都是从爱他和利他生起的。反之，如果只想着爱我和利己，是一切衰损之门。关于这个道理，我们要反复思考。

对世间人来说，自他相换确实不容易理解，但如果我们对教理有一定认识，对生命真相有一定认识，是完全可以接受的。凡夫的生命本质之所以是痛苦的，是充满惑业和贪嗔痴的，就因为它是建立在无明和我执的基础上。这种人生是制造痛苦的机器，而我执正是这个机器的核心。如果不断强化这一核心，自然

是一切衰损之门，会不断产生烦恼，制造痛苦。反之，爱他就是在摧毁我执，瓦解凡夫心。当生命的痛苦本质被改变，智慧宝藏将随之打开，从而成就一切功德。这正是修习自他相换的意义所在。

2. 自他相换的成立及原理

说到自他相换，有人可能会说：我就是我，你就是你，怎么有办法换呢？事实上，不论贪心、嗔心，还是人的每一种心理，每一种感情，每一种能力，都是训练起来的。我们的心是缘起的、无常的、无自性的。爱和恨，亲和疏，敌和友，都在不断变化中。这种变化体现了心的不确定性。从另一个角度说，我们现在的很多能力，是来自生命长时间的积累。我们要学点什么，比如书法、绘画、音乐等，这些能力都要学了才具备。再如硕士、博士，也要学上几年并撰写论文。学习的过程，就是训练心的过程，也是对学术能力和思维方式的训练。所以心是可以改变的，关键在于接受什么样的训练。我们平常接受的训练，往往只是为了追名逐利，是对世俗能力的培养。在此过程中，就会不断滋长自身习气及不良心理。我们现在意识到，这些心行会不断给生命制造伤害和痛苦，就要通过修行训练正知正念，训练健康心理。所以说，修行就是对心的一种健康训练。

“若能修习，则彼心发生者。”正因为心是可以训练的，所以只要通过正确修习，自他相换的心是可以训练起来的。

“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。”论中举了一个例子。比如某人过去是你的仇人，你只要听到他的名字就生气。因为你对他有一种心结，哪怕只是听到名字，也会把这种心结调动起来。但后来关系转变，和他变成了朋友，如果没有见到他，你反而还觉得不高兴，不舒服。这就说明人心是可以改变的。当然这肯定不是一下子完成的。有人和你结仇很深，不太可能马上变成好友，一定有个转化过程，有个训练过程。

“故修心之后，则将自作他、视他如自之心亦能生起也。”既然如此，通过修心之后，把自己当作别人，把众生看作自己，这种心也是能生起的。关于“将自作他，视他如自”的道理，下面有详细解释。

“《入行论》云：难中不应退，以此修习力，闻名生怖者，无彼反不悦。”有人觉得自他相换很难修，寂天菩萨就在《入行论》中告诫我们：你不应该退却，只要努力修习，不断训练，是可以做到的。因为我们的心都是训练起来的，每一种凡夫心，每一种能力，每一种情绪，都是长时间积累起来的，不是天生的。还是举前面的例子说明，通过修行和调心，那些我们曾经听到名字就咬牙切齿的人，现在没有他反而不舒服了。这就说明心念不是固定的，而是无常变化的，是可以训练的。

“又云：置我身为他，如是无所难。”论中进一步说：既然如此，把我的身体想成他的，而不是我的，这种修行也不会很难。因为这个“我”根本就了不可得。比如我们说起某某人，首先就想到此人的形像。除了这个形像外，还有什么呢？事实上，这个形像能不能代表他？究竟我是谁，他是谁？这可是个话头。禅宗让我们参“一念未生前”，参“父母未生前本来面目”，就是让我们认清生命真相。当我们没有认识到的时候，的确会觉得很难。

“设作是念：他身实非我身，将他作自之心，如何可生起耶？”如果想说：他就是他，我就是我，他的身体不是我的身体，要把他当作是我，这个心怎么生起呢？在一般人的认识中，你是你，我是我，他是他，好像是固定的，有自性的，各自独立的。如果我们用智慧分析，这些认识其实是有问题的，不能成立。我们看看寂天菩萨是怎么分析这个问题的。

“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。”如果说我就是我，你就是你，那究竟什么代表着“我”？通常，我们说到“我”的时候，是指这个身体。可这个身体又是什么？不过是父母的精血所成，也不是我们自己的。身体发肤受之父母，因为父母的遗传基因，才有了我们的身

体。除此以外，身体在成长过程中还离不开五谷的滋养。离开这些，我又是什麼？我们觉得这个身体本来就是“我”，可一分析才会发现，这个身体显然不是“我”，只是父精母血加上五谷滋养形成的，也是属于别人的。

为什么我们会把这种东西当作是“我”呢？因为生命去投胎时，就把这点东西当作是我，在身体上生起我执。所谓的我，只是我们的一种串习和设定而已。就像这本书是谁的？其实说不上是谁的。但有一天你花钱买了，就会对它粘上一种感觉，觉得它是我的。事实上，这种感觉并不是书本身具备的，而是我们附加上去的。除了身体以外，我们对衣服、房子等暂时拥有的一切，都会粘上一种我的感觉，觉得这是我的。其实这个“我”是你加上去的，不是它本身具有的。它只是一种缘起现象。就像这个世界也是缘起的，一切都是因缘假相，是相互依赖的存在，没有独立、不变、具有主宰性的主体。我们认为这个身体是我，只是对身体产生的错误设定，觉得它就是我。

“若于他身如己之爱执亦能生起。”这样思惟的话，把其他人的身体当作自己的，这种认识也是可以生起的。就像父母对儿女，就把他们看作是自己生命的一部分，甚至看得比自己还重要，这也是将他作自的表现。其实，只要你觉得他是你，那么他就是你。有人终生都以一己之身为我，有人以一个家庭为我，有人以一个地方为我，有人以一个国家为我，也有人把一切众生看作我的一部分。这都源自设定的大小。有人设定得比较狭隘，只有自己一个人，最多加上夫妻或儿女；有人设定得比较广大，就装了更多的人。不论哪一种，都是一个设定，是一种因缘假相，其中并没有固定不变的我。如果是固定不变的，那修起来确实困难。既然自和他、我和非我都是一种设定，那么只要改变设定，“将自作他，视他如自”完全是能修起来的。

“彼论云：以是乃他人，精血滴所成，由汝执为我，如是于他修。”宗大师讲了这个道理之后，进一步引《入菩萨行论》说明：我们的身体是父精母血所成，只是因为我們把它执以为我，所以它才成了“我”。如果我们认识到，除

了父精母血和五谷以外，根本没有“我”这种东西，就很容易把自己看作是他。我们讲到利益一切众生，往往把自己和众生对立起来。其实，我们也是众生的一部分。《华严经·净行品》说，做每件事都要想到众生，要“当愿众生”怎样。我们在“当愿众生”时，往往把自己排除在外了。事实上，这里所说的“当愿众生”也包含我们自己。也就是说，这不仅是对众生的希望，也是对自己的希望。在缘起的世界，没有我和我所。我和他都是设定而已，也就是《唯识三十颂》所说的“由假说我法”，一切都是因缘的假设。

“如于是胜利、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。”我们要思惟自他相换的殊胜利益，以及不相换的过患。如法思惟后，我们就会认真修习。这是属于观察修，是建立在思惟的基础上，以此达到调整认识 and 心态的效果。如果能这样训练自己的心，自他相换的认识一定能生起。因为心是缘起的，无常的，是不确定的。我们认识到这个原理后，应该努力修习。

· 第六十五课

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。

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。弃舍他心，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。闻如是开示之经论，于彼之因积集资粮，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。”

4. 菩提心发生之量

此心发生之量者，前已释竟，应当了知。

3. 自他相换的修习次第

自他相换的修习包括两部分，即去除障碍和正式修习。在去除障碍中，首先了解自他相换的具体内涵，接着说明有哪些障碍需要突破。

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。”我们首先要对自他相换有正确理解。所谓自他相换，是“将自作他，将他作自”，应该怎么理解？到底换什么？这里先指出错误认识。将他作自，不是把他人的器官移植到你身上，或是把你的器官移植到他人身上；也不是把别人的财物想成我的。不是这样，别搞错了。

“谓换爱执自及弃舍他之位置也。”正确的理解，是调整并转换心中的位置。过去我们只爱自己，只追求自己的快乐，心中没有众生，对众生的苦乐冷漠无感，毫不关心。修习自他相换，就要改变这个状况。把原来爱著自己的心，变成爱护一切众生；把弃舍众生的心，变成弃舍自己。这样一个调换，道理并不深奥，但做起来恐怕不容易。

“生起于他如自而爱执，于自如他而弃舍之心也。”这两句话，进一步解释了自他相换的精神。也就是说，对待众生要像过去对待自己那样关爱，对待自己要像过去对待众生那样不在乎。自他相换的奥秘就在这里。

“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。”在实际修行中，怎么把追求自我快乐和漠视他人痛苦的心进行对调？就要认识到，我们从无始以来一直在轮回，一直在烦恼，一直被痛苦折磨，都是因为我

执，因为只考虑自己。认识到这种心理给自身和世界造成的巨大过患后，我们就要把它当作冤家仇人，当作头号敌人，灭除这种整天只考虑自己快乐的心。

“于他爱执见为功德，灭舍弃他之苦已，为除彼苦殷殷而作。”同时，我们还要认识到爱护众生、利益众生、慈悲众生的功德。前面说过，利他的好处主要有两方面：一是摧毁我执，二是成就大慈大悲。摧毁我执，就意味着摧毁整个凡夫心，进而摧毁生死，摧毁轮回；成就大慈大悲，就意味着彻底打开生命的无尽宝藏，尽未来际地得大解脱，大自在。想一想，这个意义究竟有多大？这里所说的并不是一般意义上的利他。因为从世间法、传统儒家到其他宗教，都提倡爱他和利他，但其中有程度的不同。佛教说的爱他和利他，是建立在无缘大慈、同体大悲的基础上，建立在空性见的基础上，是无限、无所得的。这和一般宗教、哲学及世人所说的利他不可同日而语。否则，单纯说爱他和利他，好像大家多少都会做一点，有那么神奇吗？认识到利他的利益后，我们要灭除对他人痛苦漠不关心的心理，通过利他行培养慈悲心。有了慈悲心，我们才能更积极主动地广修善行，帮助众生解除痛苦。

“总之，即不顾自乐，于除他苦之事而行也。”总之，自他相换就是不顾自己的快乐，而要做利益众生、为众生去除痛苦的事。

“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障碍。有人说，自和他的苦乐，是建立在自和他的色身上。比如你的痛苦由你的身心产生，我的痛苦由我的身心产生，各不相关。就像青色是青色，黄色是黄色。同样，此人的痛苦由此人感受，彼人的痛苦由彼人感受，彼此没什么关系。

“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。”因为身体不同，每个人的苦乐都建立在各自的身体上。如果是我病了，我就得吃药治病，调理身体，才能去病除苦。如果是别人的痛苦，也得别人自己解决，我是没办法的。总之，我和别人的痛苦各有依托，我怎么去管别人？这是常人

最容易产生的障碍。

“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。”那宗大师是怎么回答这个问题，怎么消除这种错误认识的？自和他并不具有绝对性，本身就是对待的。比如我们说话，从我的角度来说，我是自，对方是你，第三方就是他。但从对方的角度来说，我就成了你。如果从第三方说，我就成了他。这么一来，我是自，又是我，又是他。从我的角度，我是我；从你的角度，我成了你；从他的角度，我就成了他。可见，你我他是有相待性的。究竟是我，是你，是他？只是角度的问题，并不是绝对的。如果我绝对就是我，应该在任何人看来都是我；如果他绝对就是他，应该在任何人看来都是他。事实上并不是这么回事。你我他，只是对待性的，不是本质性的。就像我们说话，有时会用第一人称，有时会用第三人称，直接称自己的名字之类。总之，语言是有对待性的。

“譬之彼山，于此处虽起彼山之心，若到彼山，则生此山之心也。”后面再举一个例子。就像这座山和那座山，我们站在天平山，天平山是此山，看灵岩山是彼山；如果站在灵岩山，灵岩山就成了此山，看天平山就成了彼山。这种此和彼也是对待的，和你我他一样，是没有自体和本质的。以上两个例子，都是破除常人的误解。

“故不同青色，任观待于谁，亦唯生青色之心，不起余色之心也。”但你我他的没有自体，和青色不同。不管怎么对待，青色永远是青色，不会改变。青色并不是相对黄色才成了青色，也不会相对另一种颜色，青色就成了黄色。你我他就不一样，同一个人，从这个角度是我，从那个角度变成你，换个角度又变成他，是可以互相转化的。所以用青色来举例，说明你就是你，我就是我，这个道理是不能成立的。因为你我他本身是一种对待性的分别，是建立在因缘上的，只是假名安立而已。不同于青色，并没有固定不变的实质。我们通过思惟，去掉你我和自他的设定，就能破除观念上的障碍。

“《集学论》云：修自他平等，菩提心坚固。”《集学论》这个偈颂是破除自他的自性见，很像龙树菩萨《中论》的风格。因为寂天菩萨继承的是中观见，属于文殊、龙树、提婆的思想体系。整个中观思想都在讲空性，讲一切法无自性。颂中说：如果我们通过修习，了知自和他是平等的，没有固定不变的实体，只是因缘假相，是假名安立的，就能使菩提心变得坚固。

“唯自他观待，虚妄如彼此。”当我们想要发菩提心、利益众生时，最大的障碍就是我执。其实，自和他是相对的，并不真实。就像此山和彼山，没有绝对的此山，也没有绝对的彼山。在此山，那是彼山；到彼山，它又成了此山。自他也像此和彼一样，没有固定的此和彼，也没有自性的、实在的此和彼。

“居中自非彼，观谁而成此，本性自不成，观谁而成他。”我们说彼岸，能不能单纯地叫作彼？其实不能，因为彼是有对待的。就像说你的时候，一定是相对我而言。我们说彼，同样没有一个实在的彼，完全是对待的产物。说高是相对矮，说美是相对丑，说善是相对恶，说苦是相对乐，一切都是对待的。《广论》说，彼岸自非彼。彼，本身也不是彼，并没有自体，只是对待的假名安立。此是相对彼而言，如果彼都没有的话，有没有此？也是没有的。如果此和彼有固定不变的实质，那此就永远是此，彼就永远是彼。不需要对待，它就是此，它就是彼。事实上，世间并没有这样的东西。缘起的世界是相对的，没有固定不变的实质。诸法都是无自性的，这个世界就是因缘的假相，除此之外没有别的东西。我们只是在因缘假相上虚妄颠倒，才有种种错误设定，引发种种妄想烦恼。学佛所做的，是把这些错误设定统统去掉，把妄想烦恼统统摧毁。我们所有的烦恼，都是建立在对因缘假相的错误设定上。如果这些错误观念转变了，很多粗的烦恼也将随之瓦解。所以在修行中，转变观念非常重要。当然，细的烦恼相续需要靠止观断除，但粗的烦恼可以通过观念摧毁。

“谓唯是观待其所待而建立，无以自性而成也。”这两句话是对前面偈颂的总结性解释。一切都是依对待建立的，不是以自性而成，不具有固定不变的实

质。这世界哪种东西是有自性的？所谓自性，即可以自己产生、自己形成，不依赖任何条件，而且是固定不变的。有道是“诸法不自生，亦不从他生，不共不无因，是故知无生”。诸法不是自生，不是他生，也不是没有因缘的。换言之，都是因缘所生。中观很有意思，思辩性很强，这是对第一个阻碍的破除。

“又除念他之苦无损于我，不为除彼而励力之碍者。”这是需要突破的第二种错误认识。在修自他相换的过程中，有人说，帮助他人去除痛苦，好像和我没什么关系。之所以有这种观念，还是基于“我是我，他是他”的自性见，觉得这是我，那是他，并把这种错误设定当作真实。既然我是我，他是他，那他的痛苦就和我没关系，也不必为去除别人的痛苦而努力。对这个问题，宗大师是怎么批判的呢？

“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。”宗大师说，如果这样的话，一个人就不该为担心将来老了受苦，而在年轻时拼命赚钱。很多人买保险，买养老金，包括传统的养儿防老，都是为了老来能安度晚年。其实你老年时的苦，对年轻时的你并没有什么损失，要害怕什么呢？既然老来受苦对现在没什么影响，那就不必关心，也不必为此努力。事实上，我们年轻时还是会为老来努力的。这是一个例子。

“如是则手亦不应除足之苦，是他故也。”第二个例子是，在我们的身体中，手是手，脚是脚，都属于因缘假相。以手为我，脚就是他；以脚为我，手就是他。如果“他之苦无损于我”的话，那么当脚受伤了，手也不应该去帮它。其实不然，如果脚受了伤，手一定会帮忙涂药之类。因为从凡夫的心理来说，这些都是“我”，都被我们用我执统一起来了。推而广之，世上本来就没有独立的东西。世界是缘起的，没有任何一法是孤立的。我们之所以觉得这个身体是我，手和脚是我，只是用一个设定把它统括了。有了这个设定后，觉得“这是我的家庭，这是我的公司，这是我管辖的百姓”。有了我，就会有他，从而造成对立。事实上，这些都是因缘假相，虽有相对的独立性，又是不可分割的，

只是关系有亲疏之别而已。

“此说是略为举例。”这两个例子，都是为了破除一般人认为“我是我，其他众生是其他众生”的分别。

“如上午下午等，亦如是加之。”另外的例子还可以举出很多。比如我们今天下午要受苦，但对现在并不会有多大影响。既然不会有影响，根据他是他、我是我的理论，上午就不该为下午而努力。事实上，我们还是会为之努力的。

“设想老壮是一相续，手足是一集聚，不同自他之二也。”如果我们认为，老和壮是同一个生命相续，而手和脚是在同一个五蕴身上，都是有关系的，所以不同于自和他——那是不同的相续，不同的集聚。我的相续不会进入你的生命体；你的相续也不会进入我的五蕴身。这么想也是有问题的。

从缘起法来说，即使在同一个相续和集聚中，也没有所谓的“我”。相续本身就是一种因缘的相续，并没有固定不变的实质。就像前面的水和后面的水，是刹那生灭、相似相续的。它在不断生灭，也在不断相续，其中并没有自性的我。佛教不讲灵魂，也不讲神我，因为我就是一种主宰，一种固定不变的实体。在有情的相续和集聚中，不论是生理还是心理中，实在找不到这样的东西。既然找不到的话，你的相续和其他有情的相续，你的集聚和其他众生的集聚，有没有本质的差别？差别在哪里？宗大师给了很好的回答。

“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。”生命只是相续和集聚。相续是从时间上，集聚是从物质和空间上。在众多的相续和集聚中，并没有所谓的自我。整个世界和所有众生的存在，只是集聚而已。《金刚经》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。”世界就是因缘的集聚。从一个微尘到整个宇宙，都是众多因缘和合而成，其中并没有单独的自体。

“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。”所谓的自和他，只是安立在相续和集聚上的假设。如果我们把它们当作真实的，

就是一种错误设定。经常这样思惟，有助于破除我执。所以在学习教理时，观察修非常重要。经常这样想，你会发现，自己确实像一辆汽车，除了众多零件外，并没有“汽车”这个东西。我们的生命体也是如此，离开因缘外，确实没有不变的、独立存在的本体，也找不到“我”是什么，所谓“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。”我们之所以会在这个相续和集聚上执著有我，是因为无始以来的串习。这种对我的错误设定，使我们对身体产生巨大的感情。当它产生痛苦时，我们会很难受，不能堪忍，从而给自己带来巨大的伤害。如果我们转变设定，把这份爱执的心扩大到众生身上，对众生的痛苦就会感同身受。

最明显的就是母亲，很容易把这份爱著扩大到儿女身上。如果儿女病重的话，她可能会急得发疯。母亲的这种感情，就是把儿女当作“我”。我们想想，天下有多少孩子，世上每天发生多少事，为什么唯独她的儿女病了或死了，她会那么难过？就是因为我执，因为把这份执著设定到儿女身上。这种设定还包括财产，比如你买了栋房子，很爱这个房子；买了辆汽车，很爱这个汽车；交了个朋友，很爱这个朋友。总之，只要附上自我的感觉，觉得他是我的，对我很重要，我很喜欢他，那么当对象发生变化时，你都会生起不忍之心。

以此类推，如果我们把这份爱著“我”的心转换成爱一切众生，那么对众生的苦，一样也能生起不忍之心。这是破除“他苦于我无损”的障碍。有人觉得，他人的苦对我不会有损害，就无法心生慈悲，也就无法发心利他。事实上，这和我们自他的设定有关。如果你的设定仅仅停留在自己的五蕴相续上，确实是没感觉的。反之，如果你把众生看成和自己是一体的，就能对他们的痛苦感同身受。

以上，是解决修自他相换的两种心理障碍。如果没有认识到自和他只是假名安立，修起来就会困难重重。如果我们认识到，自和他只是假名安立，突破自和他的分别后，修习起来就不会很难。

② 正明修法

自他相换是修习菩提心的有效方法，对改善生命有重要意义。认识到这种意义，是修习自他相换的前提和动力。

“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。”这一段是讲执我、爱我的过患，这是修自他相换的前提。如果执我是天大的好事，我们干嘛要换呢？唯有认识到其中过患，才需要修自他相换。我贪，就是贪著自己，看不清生命真相。对凡夫来说，对自己的贪爱是最强烈的，所以叫我贪增上。我贪和我爱不仅是一种认识，还是生命中的强大力量。这种力量的执持，使我们形成以无明、我执为中心的有漏生命体，而且是建立在贪嗔痴的基础上，注定被种种烦恼折磨，注定是痛苦的。因为它产生的基础，就是制造痛苦的永动机。

“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。”我们希望人生有圆满的结果，包括事业、家庭、心态、生命品质、人格修养等各方面。可因为我们执自利为主，只想着自己的圆满，自己的快乐，从来不顾及别人，结果却在不断制造烦恼，不知道怎样才能得到真正的幸福。因为我们没有智慧，对生命根本不了解，只是在烦恼和欲望的驱动下去追求，没有获得幸福的正确手段。尽管历经无数劫，还是没能得到究竟利益，得到幸福人生，对他人的帮助也很有限。甚至有时候，这种帮助还会成为对他人的伤害。这就是以自我为中心，在我贪、我爱驱使下产生的生命结果。所以，我们必须意识到我执对生命产生的严重过患。

“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。”如果我们懂得把这份自利的心换成利他，把这份自爱的心换成爱他，把这份自贪的心换成贪他，当然，这个“他”不是一两个人，而是一切众生，那早就成佛了。因为佛菩萨就是这么修出来的。如果你成佛了，不仅自己功德圆满，同时也能帮助众生解脱轮回，安住菩提大道。

“以不如是故，劳而无益，空过时也。”无始以来，我们一直在忙忙碌碌。世间的人每天上班，多数是为了生存，没什么别的意义。如果仅仅为了生存，那人和动物有什么两样？所以说，我们一直都在浪费生命。

“今乃了知，第一怨仇即此我爱执持。”通过以上的认识、观察、思考之后，我们知道，最大的敌人就是爱著自我。这个“我”本来是没有的，所以我爱纯粹是颠倒妄想。这种错误执著，正是我们生死、轮回、烦恼的根本。我执像什么？唯识宗的比喻是，有人晚上看到一根绳子，结果把它当作是蛇，吓得不轻。其实根本就没有蛇，只是因为晚上看不清，觉得有蛇，然后胡思乱想。众生的认识也是这样，因为看不清，所以在缘起现象上投射自己的情绪和错误想法，然后颠倒执著，各种烦恼由此产生。唯有看清人生真相，才能解除凡夫心，摧毁虚妄的生命。

“依念正知，多为励力，未生勿生，生莫相续而住。”所以我们要用正知正念，了知我执的过患，观修一切都是因缘假相，没有我，也没有我所。我们要了解到，世间的一切，包括每个念头的生起，都是缘生缘灭的。所谓的我和我所只是人为假设，将给生命制造无穷的烦恼。进而以正见照破我执，不让我贪、我爱生起。如果已经生起，就要以智慧观照，知道这只是一个念头，不让心陷入其中。反之，如果没有觉察，心就会陷入念头，被念头带走。

“是念决定坚固，多次修之。”我执是很坚固的，不是观修一两次无我就可以解决的。我们要天天不断地修，认识到，从我的念头到我的身体，到整个世界，一切都是因缘假相，是缘生缘灭的。在观修过程中，我执会被逐渐瓦解，你会感到整个心越来越空旷，整个世界越来越空旷。当我执被彻底摧毁后，身心和世界就是一体的。

“如是数数思惟爱他之胜利，生起勇决。”在不断思惟我执、我贪过患的同时，我们还要不断思惟爱他、利他的功德。当然，这个他必须是一切众生。如果我们利益的只是一两个人，功德是很有限的，而且容易对这一两个人生起贪

著之心，带来诸多过患。必须对所有众生生起利他心，才是大乘菩提心的内涵。爱他有两种胜利：一是可以瓦解我执，二是可以成就佛菩萨的大慈大悲。成佛修行的两大内容，都可以通过利他来完成。所以我们要认识到，利他不是简单的小事。对于利他的殊胜利益，我们要生起坚固决定，对此深信不疑，并发愿“一定要成就这种功德”。

“弃舍他心，未生不生，生莫久续。”当我们认识到利他的功德后，就要改变弃舍众生的心，转为慈悲众生。弃舍的心如果没有生起，就让它不再生起；如果已经生起，就让它不再相续，而以慈悲和爱来代替。反之，当我爱、我贪的心生起后，我们要赶快放弃。这就是自他相换的要领：把原来对待自己的心，转而对待众生；把对待众生的心，转而对待自己。

“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。”我们要转变弃舍众生的心，对一切众生都像母亲对儿子那样珍惜、爱乐，这是菩提心生起的基础。那应该怎样对众生产生珍惜、爱乐、悦意的心？要爱到什么程度，珍惜到什么程度？宗大师告诉我们：就像你过去爱乐自己、珍惜自己那样，现在要以同样的程度去爱护他人，珍惜他人。如果达不到这个标准，就说明自他相换修得不达标。

“阿底峡尊者云：不知修习慈悲之菩萨，唯藏人知之。”据说当年阿底峡尊者刚到藏地时，曾问当地人：菩提心应该怎么发？他们回答说：把仪轨诵一遍，就是发菩提心。阿底峡尊者又问：没有诵以前，慈悲应该怎么修？结果很多人都不能回答。针对这个回答，阿底峡尊者说：不知道菩提心怎么发、慈悲心怎么修，可又以菩萨身份出现的，唯有藏人啊。其实，汉传佛教的现状并不比阿底峡尊者讲的更乐观。虽然多数出家人，包括不少在家众，都受过菩萨戒，可有几个人知道菩提心怎么发？知道慈悲心怎么修？多数人知道要受菩萨戒，但菩萨戒的内涵是菩提心和慈悲，如果不懂得如何发菩提心，如何修慈悲，那算什么菩萨戒？这是很可悲的现象，需要重视并反省。虽然我们现在修学大乘佛

教，却忽略了最核心、最根本的菩提心教法，结果把大乘当作解脱道的修行。这句话就在提醒我们，要进一步认识并重视菩提心教法。

“若然，如何作耶？谓须从初次第而学也。”有人问阿底峡尊者：那菩提心应该怎么修呢？尊者的回答是：应该按次第修学。从下士道、中士道到上士道，从念死无常、皈依三宝、深信业果、出离心，一步步往上修。所以，菩提心不是简单的七因果和自他相换，而是完整的修行。

“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。”大德朗日汤巴说：霞婆巴和我两人有利他的方便十八种，破除我执的方便一种。人方便，就是修习最胜菩提心的方便，爱他和利他的方便，共十八种，就像十八般武艺一样。因为有这么多方便，所以做任何事都想着为利益一切众生而做。

“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。”马方便，是破除我执的方便。众生因为有我执、我爱、我贪，使没有生起的菩提心生不起来，已经生起的菩提心不能增长。如何才能把我爱执转化为爱众生，修习清净的利他行？这就必须面对具体的众生，做一切饶益众生的事。这是朗日汤巴尊者和霞婆巴关于修习菩提心的总结。

“康隆巴云：以我等舍弃有情，所以有情亦于我等如是作也。”康隆巴说，因为我们从无始以来一直舍弃有情，所以有情也舍弃我们。因为我们怎么对别人，别人也会怎么对我们。

“大乘根本立与未立，大乘之数入与未入，一切归于此。”这是说明菩提心的重要性。大乘的根本有没有建立起来？你是否真正进入大乘？都是凭菩提心的有无而作抉择。你有菩提心，就是大乘行者；如果没有，就不是大乘行者。

“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。”在一切时中，我们都要不断观察自己的心：菩提心应该如何才能产生？如果我们

通过观察修，通过七因果、自他相换引发了菩提心，就要安住在慈悲一切众生的状态中。如果还没有生起菩提心，就不要安住于现有心行，而要努力引发。凡夫心非常混乱，有众多烦恼，当然也有慈悲心、爱心等正向心行。观察修就是通过心理引导，把内心对众生的慈悲引导出来，然后安住在这个状态。一旦失去或模糊，就再通过心理引导来调动。

“依止示彼之善知识与如是修心之伴，常为共住。”在修行过程中，环境、善友和善知识很重要。如果菩提心尚未发起或不坚固，我们要依止能开示菩提心教法的善知识，住在菩萨僧团或修菩萨道的群体中，彼此策励。这种外缘能激发菩提心，对发起和增长菩提心具有促进作用。

“阅如是开示之经论。”我们应该不断读诵有关菩提心的经论，如《华严经·初发心功德品》，还有经中弥勒菩萨为善财童子开示的菩提心赞歌等。经常诵一诵，会觉得菩提心的意义简直不得了，从而增加对菩提心的认识和信心，强化菩提心在心中的力量。心是缘起的，菩提心的种子也需要不断浇水，否则就会枯萎。

“于彼之因积集资粮，净除业障。”同时要不断集资净障，修习加行，为菩提心营造良好的心灵环境。菩提心就像王者一样。当王要前往某个地方，我们先把环境整治好，否则王是不会随便去的。同样，集资净障也是生起菩提心的前行，是明心见性的基础。

“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。”如果我们能这样去做，通过亲近善知识，阅读经论，积累资粮，修习自他相换等，就能从各方面创造因缘，在内心播下圆满的菩提心种子。这是菩提心生起的因，不是小事，而是生命中最重大的事，我们理应为此欢喜，认真对待。

“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：要契入大乘法门，离不开菩提心教法。它就像太阳和月亮那样，能照破无明，消除世间一切黑暗，解除生命中的

烦恼和痛苦，即使我们用一劫那么长的时间努力，或者不论多长时间，只要能成就，都是值得的。

4. 菩提心发生之量

“此心发生之量者，前已释竟，应当了知。”菩提心要发到什么程度才算圆满？在“悲心生起之量”的部分已经说过，这里就不再重复了。关键在于，能修到菩提心任运生起，并且遍及一切众生。

· 第六十六课

三、受持菩提心仪轨

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。

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。

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。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。

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。

② 启白与皈依

启白与皈依者，次于戒师生大师想，礼拜献供，右膝着地，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，请阿闍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。

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，阿闍黎耶亦应为说也。

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。

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。

⑥ 正行仪轨

正行仪轨者，于阿闍黎耶前右膝着地，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。”

⑦ 结 行

完结仪轨者，阿闍黎耶为弟子宣说愿心之诸学处。

三、受持菩提心仪轨

前面所说的七因果、自他相换，是生起菩提心的两种方法，其特点是通过观察修，也就是心理引导来完成。但菩提心不是生起就万事大吉了，尤其是世俗菩提心，是缘起的。而缘起的心是无常的，不稳定的。这就必须通过相应的训练，让心念强大，达到相对的稳定。在《道次第》中，要通过仪轨受持菩提心，修习菩提心。关于菩提心的受持，新编目录中归纳为五块。你们在学习中要经常对照，才能达到提纲挈领的效果。

1. 从何处受

第一，菩提心该向什么人求受？或者说，授菩提心的人要具备什么资格？

“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。”古德们认为，如果仅仅具足愿心和愿心学处，还不够格。必须具足行菩提心，能受持菩萨戒，实践菩萨行，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。

2. 以何身受

“以何身受者。”第二，学人必须具备什么身份，才有资格受持菩提心戒？

“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。”从身份来说，不仅人道众生可以发菩提心，天人、龙王等其他道的众生，一样可以发菩提心。从意乐来说，是对发菩提心有强大的意愿，对菩提心教法欢喜顶戴，这是必不可少的心行基础。具备这些条件，都可以受菩提心戒。

“此中如《道炬》注释云：于生死发出离心，念死及慧与大悲。”除了身份和意乐，认识基础也很重要。《道炬论》的注释中说到，真正发起菩提心要有相应的心行基础，包括四方面。第一是深刻认识到轮回的痛苦本质，发起出离心。第二是念死无常，认识到生命的脆弱性，寻求究竟的人生价值。第三是具慧，有一定的思惟能力，否则就没能力判断什么好什么坏，发心往往带有迷信和盲目的色彩，是不持久的。第四是有大悲作为心行基础。这些是发菩提心必须具备的认识。

“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。”根据前面所说的次第修心，菩提心才能真正发起。如果没有这些心行基础，尽管我们也在说发心，但可能是轻飘飘的，没有力度。唯有在认识上彻底改变，真正意识到“我应该这样做”，发起的菩提心才有力量，才是真实无伪的，而不是稀里糊涂的。

3. 菩提心受持轨则

下面是正式受持菩提心的仪轨，分为几个部分。

① 净地设像陈供

第一是有庄严的坛场，陈设佛像并修习供养。这种外在环境可以帮助我们生起清净心。营造环境和供养不仅是修行的基础，本身也是一种修行。

“于寂静处洒扫洁净，涂以牛身五物。”受持菩提心仪轨要有安静的场所，在大殿或佛堂都可以。首先把卫生搞好，然后涂以牛身五物。印度的民俗崇拜牛，觉得牛身上的东西可以驱除不净，所以要在坛场涂以牛身五物。汉地就没必要这么做了，不必都学。

“洒以旃檀等胜妙香水，散布香花。”在坛场洒以旃檀等胜妙香水，点一支好香。现在人烧劣质香，是在制造空气污染，把菩萨都熏跑了。然后准备几支花供佛，周围再放点花瓣、花环，营造一个让人净心的环境。

“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。”佛堂要供奉三宝的形像，或是供释迦牟尼佛，或是供三世佛（燃灯佛、释迦牟尼佛、弥勒佛），或是供三方佛（释迦牟尼佛、阿弥陀佛、药师琉璃光如来）。除佛像外，还要供奉经书法宝，如《般若经》或《华严经》等大乘经典。同时还要供奉观音菩萨等诸菩萨像，象征贤圣僧。这是代表三宝，即佛宝、法宝、僧宝，所以把他们供奉在精美的桌案上。

“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。”要陈设帷幔、香花等种种供养具，尽量供养得丰富些。除此以外，可以供些乐器、食物之类。传授菩提心仪轨的戒和尚的座位，要以香花装饰。

“于诸先觉者，更从供僧、施鬼等门中积聚资粮。”先觉者，指过去的大德们。他们受持菩提心前，还通过供僧或放焰口施鬼等方式积集资粮，或是广行

慈善，救济贫困。总之，要做一些相应的供养，积集资粮。你的资粮越丰厚，菩提心就会越壮大。因为菩提心需要土壤，也就是慈悲心的基础。慈悲修得越多，福报越多，菩提心的土壤就越丰厚，障缘也会越少。所以从修行来说，这些供养不可或缺。

“若无力供养，则如《贤劫经》所说，仅供布缕等，亦须作之。”如果没财力供养怎么办？其实只要尽心就行了。正如《贤劫经》所说，供一块布或一杯水都是可以的，关键是尽自己的力。这不在于花钱多少，而在于你是否真诚，以及用什么样的心供养。

“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。”在修供养时，要用真诚、殷重的心修习。无谄，包含财物的来源是正命的，不是邪命而得，并以真切、虔诚的心而修供养。当你这样供养时，同修看了之后都很欢喜，同时体会到你已非常尽心，甚至有点不忍心，觉得按你的条件竟能做出这么多供养，在别处是做不到的，很赞叹你的做法。

“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。”下面举了一个例子。藏地有人请求阿底峡尊者传授菩提心戒时，尊者曾告诫他们说：供养得太差，菩提心是生不起来的。藏传佛教有供养的传统。从“供养劣者，菩提心不生”这句话的表面来看，是说外在供养的优劣，但其中体现的，是你对菩提心的恭敬程度。对受戒者来说，这是代表你的发心，同时也体现你对此事的态度。而不是说，没钱的人一定要供养多少好东西，更不是阿底峡尊者需要你供养什么。我们需要理解这句话背后隐藏的意思。

“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》。”佛堂中必须供奉一尊经过如法开光的释迦牟尼佛像，这不是可有可无的。而经函必须是大乘经典，至少是略本《般若经》以上，比如《法华经》《华严经》等。

“次请圣众，弟子沐浴着鲜洁衣，恭敬合掌。”接着还要迎请圣众，即观音

菩萨、文殊菩萨、普贤菩萨等诸大菩萨。以上这些准备好之后，求受菩提心的弟子要沐浴净身，穿上新衣服。这些都代表我们的殷重虔诚之心，一方面可以驱除妄想、烦恼、散乱，一方面可以引发真正的菩提心。这不仅是一种形式，在修行上也具有重要意义。其实祖师大德在制定仪轨时，都是要完成一系列心理引导。我们要认识到其中的精神，而不是执著于形式。这是需要注意的。

“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。”传授菩提心的戒师，要令发心者对三宝生起虔诚的信心，观想“诸佛海会悉遥闻，随处结祥云”，在观想中迎请圣众前来。然后观想每个佛菩萨前都有一个我恭敬而住，慢慢诵读七支行愿，愿“所有十方世界中，三世一切人师子”加持我们。营造良好的心灵环境，是发起菩提心必不可少的前提。如果不打开心量，就像一个小小的器皿，是容纳不了菩提心这个巨大宝藏的。必须弱化我执，用虚空般无限的心，才能容纳菩提心。寂天菩萨的《入菩萨行论》说，生起菩提心之前先要集资净障，修习七支行愿正是起到这个作用。

② 启白与皈依

营造氛围后，是启白与皈依。启白类似请师，但很多发心者已经皈依了，为什么还要再次皈依？因为我们原来所受的，是根据别解脱戒、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”。在发心来说，只是为了自己寻找生命的依赖，寻求解脱的方法。而发菩提心是要改变原有的生命目标，所以受持菩提心前，必须重新求受大乘皈依。

“启白与皈依者，次于戒师生大师想，礼拜献供，右膝着地，合掌恭敬，为发菩提心事而请白云。”先要启白，其次是对戒和尚生起大师想。这里所说的大师，就是指佛。作为戒弟子，要视师如佛，把戒师当佛一样看待。然后顶礼、供养，右膝着地，或者长跪，恭敬合掌，为发菩提心的事向戒师请求。

“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，请阿闍黎耶令于无上正等菩提而发其心。乃至三请而说。”这是请师时需要说的一段话：过去那些如来、应供，成就无上菩提，以及地上（初地到十地）的所有菩萨，他们最初修行时是如何发心的，弟子某某（自称法名）现在也发愿像他们一样，请阿闍黎（传授菩提心的戒师）为我作证，让我也能发菩提心，圆满无上正等菩提。这段话要反复说三遍，以示郑重。此时阿闍黎会告诉你：没问题，好好发心。

接下来，戒师要为弟子传授殊胜的大乘皈依。这和我们过去所受的皈依，从发心到所对之境、皈依时间都是不同的。

“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，是大乘三宝。佛是具足三身四智的圆满佛陀，和声闻所说的证悟阿罗汉果的佛陀不一样；法是大乘的法；僧是菩萨众。

“时则从于今日，乃至未得菩提之间。”大乘皈依的时间，是从今天开始直到成佛，是尽未来际的，而不是尽形寿，也就是我们每天念的“直至菩提永皈依”。这是虚空界尽、众生界尽的皈依，这种宣誓和承诺是何等壮观。

“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。”如果说解脱道的皈依是自己寻求解脱，那么大乘皈依就是为救护一切众生而皈依三宝。以佛为我们所皈依的大师，以法为我们依赖的对象，即正所皈依。因为皈依并不是靠佛来为你解决问题，而是通过修学佛法改变生命，明心见性、了脱生死、成就慈悲和智慧都是靠法。为了依法修行，以僧作为皈依修行的助伴，也就是指导老师。虽然皈依僧是皈依整个僧团，但具体的依止要落实到善知识，所以真正的皈依对象是贤圣僧。我们要对三宝功德作总的思惟。

“别想如是意乐，于一切时中当不退转。”我们要不断思惟三宝功德，保持对三宝的皈依之心，不让热度减少。就像下士道讲到皈依时，需要不断思惟三恶道苦，以此强化依止心。否则的话，心很容易陷入颠倒妄想之中。

“以猛利欲乐，如前所说之威仪而作皈依。”我们要以猛利的意乐，对三宝生起极大的信心，在戒师面前，像之前所说的那样“右膝着地，合掌恭敬”，然后宣誓皈依词。这是皈依最核心的内容，代表以生命作出的承诺。这种承诺必须建立在信心的基础上，发自内心，否则皈依是没力量的，对生命不会有多少影响，对今后学佛也意义不大。

“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。”这是大乘皈依的内容，也是我们要承诺的誓言。阿阇黎耶，即和尚、戒师。存念，就是为我证明。弟子某某（自称法名），从现在一直到成佛的过程中，皈依佛两足中尊。所谓两足，即慈悲和智慧，亦说福德和智慧。我们之所以皈依佛，是因为佛陀圆满了慈悲和智慧。我们要皈依的，就是佛陀具备的两大品质。

“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。”请阿阇黎为我证明，弟子某某，从现在一直到成佛的过程中，皈依离欲寂静的法。这个法就是指空性，指涅槃。因为空性和涅槃是离欲的，是一切法的实相。同时，法也能帮助我们成就离欲和寂静的境界，远离烦恼，证悟涅槃。所以我们要皈依法。

“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。”请阿阇黎为我证明，弟子某某，从现在一直到成佛的过程中，皈依贤圣僧。虽然皈依离不开住持三宝的全体僧众，但究竟的皈依对象是贤圣僧，尤其是贤圣僧所具备的智慧和解脱，贤圣僧所具备的五分法身。这才是我们真正要皈依的。

“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。”以上的陈词要说三遍，也可以随着戒和尚念诵，每种皈依都要念。这个三皈依的辞句，和其他皈依仪轨有所不同，出自阿底峡尊者所作的仪轨。

大乘皈依是受持菩提心戒必不可少的前行，从发心、所缘境到皈依时间，

都和普通的皈依不一样。我们每天讲课前也要念一遍大乘皈依敬颂。因为我们学的是菩萨道，要以大乘的皈依和发心为基础。

③ 宣说学处

“皈依竟，说学处者。”皈依后要熟悉学处，共有两种。首先是基本学处，其作用主要是守护皈依体。皈依的关键是获得皈依体，这就需要遵循学处，以此守护皈依体，使它的力量不断强大。此外，五戒也属于学处，是皈依后应该学习的。所以说，学处也是戒律的另一种名称。

“凡前于下士时所说之诸学处，今于此中，阿闍黎耶亦应为说也。”凡是下士道所说的，有关皈依的遮止学处、奉行学处、共同学处，我们受大乘皈依后，阿闍黎要为发心者宣说。因为皈依是佛法的根本，是受持菩提心必须具备的基础。如果失去皈依，发心就失去了基础。

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。”受持愿菩提心前要积累资粮，否则菩提心就发不起来。就像出远门要准备钱粮、旅费，不然就无法出行。发菩提心的目标是成佛，是人生最重要的旅程，当然离不开资粮。这个法的传承诸师及资粮田（佛菩萨），正是我们积累福德和智慧资粮最肥沃的土壤。我们要在传承诸师和佛菩萨前，诵读普贤菩萨的七支行愿，也就是十大愿王。诵读时还要配合相应的观想，才能达到良好的修行效果。

为什么要诵七支行愿？因为它能让我们以最快速度消除业障，积累成佛资粮。现在说科学是第一生产力，其实对修行来说，七支行愿才是第一生产力，能把每个行为都变成无限，成就无限功德。比如拜佛，以七支行愿的见地去拜，每一拜，都有无量的我在拜无量的佛，从而成就无量的功德。难怪藏传、汉传都以普贤行愿为前行，确实非同一般。如果以凡夫有限、狭隘的心，想圆满成

佛资粮，不要说三大阿僧祇劫，三百万阿僧祇劫也积累不了。因为佛菩萨功德像虚空般无边无际，只有虚空般的心才能成就这样的功德，否则永远不能圆满。因为再多的有限还是有限，无法成为无限。反之，如果我们用无限的心修行，很快就能圆满。所以在受持菩提心前，要通过七支行愿积累资粮。

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。”菩提心需要良好的心灵土壤，所以在受持菩提心仪轨前，还要净化内心，引发慈悲，让慈悲心所缘的行相清晰明显。我们要通过对所缘境的观想，比如从七因果的知母、念恩、报恩，或是通过自他相换，把慈悲心调动起来，这样才有资格受持菩提心仪轨。如果没有慈悲的土壤，菩提心是不能成活的。所以我们要通过观察修，让慈悲心生起并壮大。

⑥ 正行仪轨

有了以上基础，就可以正式受持菩提心。发菩提心不只是自己想一想，还要通过一定的仪式在佛菩萨面前宣誓，从而留下强烈的印象，并从中获得力量。

“正行仪轨者，于阿阇黎耶前右膝着地，或作蹲踞，合掌而发其心。于此发心，既作所缘，谛想诚誓。”菩提心仪轨要由和尚为我们传授。求受者在和尚面前，右膝着地互跪，或蹲着（南传佛教至今仍有这一威仪），双手合十，缘自己所发的心，认真想着：“我要成佛，我要利益一切众生。”这必须是你自己确定要这样做，不是别人告诉你的，而是你通过对人生的抉择，觉得我只能这样做，否则生命将没有出路。这个决定必须是真切的，发自内心的。我们每受一种戒都要有相应的心行基础，不然是没有力量的。

“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。”这种愿望不是发一天两天，而是直到成佛都不会放弃。这样的发心不只是为了利他，同时也是为了自己能成就佛菩萨的功德。对这个目标

必须很明确，然后按仪轨来发。

接着有一段说明。通常，我们发菩提心之后，直接就受菩萨戒了。但在印度深广两派的修行传承中，受菩萨戒和受菩提心戒可以分开。如果有人觉得自己还持不了菩萨戒，可又想发菩提心，那就可以单受愿菩提心，以后再一步步来。如果单受愿心的话，持不持菩萨戒都没关系。可如果你受的是行心，就一定要持菩萨戒。这个次第挺好的。对很多人来说，一下子持好菩萨戒并不容易，那就可以先受愿菩提心，并不断修习。当愿心的力量强大后，再来受菩萨戒，修习菩萨学处，就没那么困难了。

“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。”愿心之学处，就是菩萨戒。如果暂时做不到菩萨戒的要求，但有成佛和利益众生的愿望，就可以按仪轨受愿菩提心。如果是这样的情况，那么对菩萨戒能不能行持，都是可以受的。

“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。”所以受了愿心之后有两种情况，或是继续受持菩萨戒，或是只受愿菩提心而不受持菩萨戒。如果按仪轨受持了行菩提心，即菩萨戒，就必须按学处行持，不可以违背。

“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，存在可以做或可以不做的差别，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。但在受愿菩提心戒后，也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。”下面引《教授胜光王经》证明，如果不能受菩萨戒，单独发愿菩提心，一样可以得到无量利益。施等学处，就是六度，是菩萨戒的主要内容。

“《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。”大乘波罗密，即六波罗密，六度，是菩萨道修行的主要内容。《修次初编》说，虽然不能在一切时、一切处修学一切菩萨行，但能发起愿菩提心，或多少做些菩萨行，就有很大的功德。当然，如果要圆满菩提心，一定要修菩萨学处。“六度”是度什么呢？不只是外在的生死和轮回，还要摆脱我们内在的、夹杂于世俗菩提心的种种烦恼。摆脱凡夫心，摆脱烦恼、无明，也就摆脱了轮回。

“故于施等学处，若不能学，可以发心，不可受戒，极明晰矣。”由此可见，如果不能行持布施等菩萨学处，虽然可以发菩提心，但不能受菩萨戒，这个道理是很清楚的。只有在你准备按菩萨戒的规范去做，才可以受菩萨戒，否则就应该先受菩提心戒。目前汉地好像还没有单独受菩提心，我们可以开风气之先。因为现在有很多没有菩提心的“菩萨”，也不懂得慈悲是怎么回事。在这个大背景下，特别有必要大力提倡菩提心戒，从发菩提心做起，为成为名副其实的菩萨做好准备。

“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。”下面讲怎么受菩提心仪轨。发心者应当观想在面前的虚空中，有十方诸佛菩萨海会围绕，然后自己在一切没有入涅槃的诸佛及诸大菩萨前至诚迎请，祈请他们为自己的发心作证。

除了诸佛菩萨，还要有和尚为你证明。下面这段陈词，是正式受持菩提心仪轨时的宣誓，是我们生命中最重要、最重要的宣誓。

“阿闍黎耶存念，我某甲于此生及余生，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。”请阿闍黎为我作证。弟子某某（自称法名），从现在开始一直到尽未来际，我所修习的布施、持戒等所有善行，由

此积累的所有善根，不论是我自己做的，或是我教别人做的，或是我随喜别人的善行。我积累这些善根，是希望自己向过去那些如来及诸大菩萨学习。他们在因地如何修行，如何为追求无上正等菩提发心，弟子现在也要像他们一样。他们怎么发心，我就怎么发心；他们怎么发愿，我就怎么发愿。我希望和他们一样，把生命奉献给利益众生的事业，以尽未来际利益众生作为我的使命，以成就无上正等菩提作为我的追求，以帮助众生解除轮回作为我的事业。我希望自己像诸佛菩萨那样，帮助那些没有得度的众生，使他们解脱轮回，出离苦海，证悟涅槃。

“如是三反念之。”这样一个伟大的誓愿，要反复宣说三次，以此强化愿心。

“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。”关于皈依和受持愿菩提心的誓言，虽然没说一定要随着阿闍黎耶念诵，但最好能有阿闍黎为我们证明。阿闍黎念一句，我们跟着念一句。以上是有阿闍黎为我们传授菩提心仪轨的情况。

“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。”如果没有阿闍黎为我们传授菩提心戒，该怎么做？根据阿底峡尊者所造的发心仪轨，也可以自己在佛菩萨前自誓受菩提心，两种方式其实区别不大。如果没有阿闍黎，只要面对十方三宝，礼拜供养，然后按仪轨念诵。只是在念诵的时候，不必诵“阿闍黎耶”相关的内容。除此以外，其他内容都是一样的。包括皈依等次第，也是一样的。

⑦ 结 行

“完结仪轨者，阿闍黎耶为弟子宣说愿心之诸学处。”菩提心仪轨结束后，阿闍黎要为弟子开示愿心的学处。这个愿心学处不是指菩萨戒，而是接下来讲

的内容，即如何守护愿菩提心的相关修行。菩提心是要守护的，就像皈依后要守护皈依体，否则就会失去。至于菩萨戒的学处，主要是帮助我们成就和圆满菩提心。

· 第六十七课

4. 如何守护菩提心

① 于此世发心不坏之因

· 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，摄持无患者，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，亦因有此愿心则速成也。随所住处，恐怖、饥谨、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，最极细心观察诸道，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。”

· 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。

· 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。

· 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。

4. 如何守护菩提心

发起菩提心之后，还要努力守护，否则很快就会失去。因为这念发心是缘起的，就像地里的种子，如果我们不创造因缘，不给它浇水、施肥、呵护，很快就会枯干。发心也是同样，为什么很多人“初发心成佛有余”，结果学佛三年，佛就回到西天了？为什么不能将这份初心保持下来？就是缺乏相应的助缘。所以守护菩提心非常重要，我们要做的包括现生和未来两方面。

① 于此世发心不坏之因

对今生发心的守护包括四方面，即忆念发心胜利、不舍愿心而令增长、时刻不舍有情、积集福智资粮。

· 忆念发心胜利

第一，为了使菩提心猛利增长，我们要不断忆念菩提心的殊胜利益。

“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。”或者通过阅读经藏，或者通过亲近善知识，听闻有关菩提心的教授，根据这些法义思惟菩提心的殊胜利益。经论中有关菩提心的开示非常多。《华严经》就包含了丰富的菩提心教法，尤其是弥勒菩萨关于菩提心的赞歌，是学人必读的。

“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。”正如前面引用的那样，菩提心是一切佛法的种子，也是成佛的种子。同时，菩提心总摄一切菩萨行。菩萨道修行的一切愿力，都是建立在菩提心的基础上。所谓“略示”，又叫喁唵，是佛陀说法最简练的表达方式。佛陀说法时，有时会用非常简练的话囊括一切法义，比如三法印的“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”。在解脱道修行中，这三句话就包含一切法，统摄一切法。在大乘菩萨道的修行中，菩提心就是总持，统摄一切佛法。

“此谓广说支分虽有无边，于略示中，一切皆摄。”如果广说的话，关于菩

提心、菩萨行的教法实在无量无边。但如果简单地说，在大乘佛法中，菩提心就可以统摄一切。因为菩萨道修行无非就是发菩提心，行菩萨道，而无上菩提就是菩提心的圆满成就。所以说，菩萨道整个修行都没有离开菩提心。

“彼之略示，是如彼之总聚，谓摄菩萨一切道扼要之总聚也。”所谓略示，就像是总聚，涵盖了菩萨道一切修行的精要。在《道次第》的整个修行中，三主要道是最重要的核心，而菩提心又是三主要道的核心。

“《菩萨地》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》说到菩提心的殊胜利益，主要指愿菩提心的胜利。菩提心有两种，一是愿菩提心，一是行菩提心。愿菩提心仅仅是“我要成佛，要利益一切众生”的愿望。发起这种愿望后，会给我们带来两种利益，一是成就殊胜福田，一是获得不被伤害的福报。

“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。”首先是成胜福田。一旦发起愿菩提心，以成就无上菩提、利益一切众生作为自己的生命目标，不但世人尊敬你，连天人也会尊敬你，因为他做不到。当这念心发起后，立刻会成为一切有情成就功德的处所。

“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。”论中又说，当你由衷地发起“我要利益一切众生，要成就无上菩提”的愿菩提心后，从种性门和思想境界，马上就超过了阿罗汉。因为阿罗汉还是想着自己，而你想着利益一切众生，自然高下不同。这是说明菩提心的尊贵和至高无上。

“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。”一旦发起菩提心，即便做一点点善行，产生的果报也是无量的。因为这个善行是建立在菩提心的基础上，是最殊胜的福田，具有源源不断的力量，招感的果报也是无穷无尽的。《入菩萨行论》说，世间善行就像芭蕉一样，果实长成后，植物很快就不行了。但菩提心会使你所修的善行不断结出果实，因为它的心行基础是无限的。当有限建立在

无限的基础上，有限也会成为无限。发起愿菩提心的人，能成为世人的依止。因为这种心行非常稳定，非常高尚，非常有力，就像众生的父母，可以成为子女的依赖。

以上是菩提心的第一种殊胜利益，即成胜福田。发起菩提心，当下会成为世间最殊胜的福田。

“次，摄持无患者，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。”第二，能获得无恼害的福报。一旦发起菩提心，你就不会被世间种种灾难、非人所伤害，因为菩提心的力量太大了。发菩提心者，身边经常有两倍于转轮圣王的守护神在守护。转轮圣王是印度传统中最权威的帝王，福报很大，守护神很多。但发菩提心者，身边的守护神比转轮圣王多一倍。即使他处在睡眠、昏迷或放逸时，夜叉、非人等妖魔鬼怪也不能伤害或干扰到他。

“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。以是显示虽消灭等业，若发心坚固，则易效验。”那些能息灭各种瘟疫、传染病的咒语，即使其他人念起来不灵验，但对发了愿菩提心的菩萨来说，念起来也会很灵验。何况那些别人念得灵验的，发心菩萨念起来，感应就会特别强。这就说明，对于消灭这样的事，发心坚固的菩萨做起来比别人更有效果。

“于诸共同之成就，亦因有此愿心则速成也。”虽然修一些共同的法门，有愿菩提心和没有愿菩提心的人，修起来效果是不一样的。如果有愿菩提心，就能快速成就。

“随所住处，恐怖、饥馑、非人等灾，诸未生者即不生等。”因为你发了愿菩提心，在你所住的地方，就不会出现鬼神带来的恐惧、饥馑、非人等造成的灾难。也就是说，那些没产生的灾难将不会产生。

“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。”

命终之后，发心者不会有恶业带来的损恼。在他们生前，则能感得健康无病的果报，具足宽容忍辱之心，心地调柔，能忍受他人损害，而不是以怨报怨，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。”如果你发了菩提心，就不太可能生到恶趣，除非你发愿到恶道度化众生。即使由于往昔业力投生恶趣，因为你有菩提心的力量，也会很快解脱。而且生到恶道时，你所受的苦将比其他众生少很多。并且由于你感受到恶道苦的因缘，会对生死、轮回生起极大的厌离心，同时对有情心生悲悯。

“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。”发起菩提心所能得到的福报，如果有形色的话，整个虚空都无法容纳。以财物供养诸佛的福报，实在比不上发菩提心的一小部分。

“《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。”《德施所问经》说：发菩提心招感的福报，假如有形相的话，即使充满整个虚空还有盈余。如果有人用恒河沙那么多的七宝供养世尊，还有人对菩提心合掌礼敬，想要发起菩提心，后者得到的功德，将远远超过用恒河沙七宝供养诸佛。因为供养诸佛得到的是福报，而发菩提心才能究竟改变你的生命。

“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。”阿底峡尊者在印度时，曾绕着金刚座经行，思惟怎样才能快速成佛，圆满无上菩提。这时候，金刚座上很多小佛像都站起来，问那些大佛像说：如果要快速成佛的话，应该学什么，修什么？大佛像回答说：应当修学菩提心。

“又于道场上虚空中，有一老母，幼者问之，亦如前答。”在尊者住过的道

场，曾于虚空中显现一位老母和幼者，幼者问了同样的问题，即想要快速成佛应该学什么，修什么。老母也回答说，应该修学菩提心。

“尊者闻已，于菩提心大生决定云尔。”尊者听了这两个感应中的回答，对菩提心教法生起极大的信心。

“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。”此处对菩提心的殊胜和重要性作归纳性说明。菩提心是摄持一切大乘教法的关键，没有比这个更核心的。三乘一切成就，包括佛菩萨的所有功德，都离不开菩提心这个宝藏。可以说，都属于菩提心的作用，都是对菩提心的圆满开发，是不共二乘的特殊修行。大乘之所以为大乘，根本就在于拥有菩提心。作为佛子，要成就佛道，要利益众生，菩提心是最殊胜的所依。

“于修习彼当增勇悍，如患渴者忽闻水名。”我们意识到菩提心的殊胜和重要，在修习菩提心、菩萨行的过程中，应该勇猛精进，就像口渴的人忽然听到有水那样。

“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。”十方诸佛菩萨在历劫修行中，以希有的智慧，根据修行经验观察，发现菩提心是成佛最重要、最殊胜的方便，并把这个经验告诉我们。这是佛菩萨的修行经验，也是他们以智慧观察的结果。

“《入行论》云：于多劫中极观察，诸佛见此有胜利。”《入菩萨行论》说：佛菩萨在多生累劫认真观察，发现菩提心有极其殊胜的功德。这种认识是我们守护菩提心、修习菩提心、增长菩提心的重要前提。

· 不舍愿心而令增长

第二，发起愿菩提心后，我们每天都要修习菩提心，以此作为定课，守护菩提心。就像我们受三皈依后，要有皈依共修；受菩提心后，同样要修习菩提心。唯有通过不断修习，菩提心才能坚固并增长广大。

“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。”我们受持愿菩提心时，要请十方诸佛菩萨证明，发愿帮助一切有情：没有得度的帮助他得度，没有解脱的帮助他解脱，没有离苦的帮助他离苦，没有证悟涅槃的帮助他证悟涅槃。但也有人发愿后反悔了，觉得菩提心发一发容易，但真正做起来很不容易，发长远心更不容易。如果看到有情数量众多，而且有些众生那么可恶，要对他们心生慈悲，实在太不容易了。当你面对这样的众生时，慈悲心还没生起，就被嗔恨心打倒了。更何况，菩萨道要多生累劫地不断修行。

“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。”成就无量福德和智慧，要难行能行，难忍能忍。尤其在戒定慧没有成就的情况下，修习利他事业会觉得很难。面对各种逆境，你没办法忍耐；面对困难挑战，你没办法承担。看到这么多困难后，有人退心了，不想承担利益众生的使命了。如果原来已经发愿，那么现在放弃的罪过很重，甚至比别解脱戒的他胜罪（犯根本戒）更重。这是《瑜伽师地论·摄抉择分》所说的。

“倘舍誓受之心，须于恶趣长夜流转，此《入行论》中说也。”如果我们舍弃菩提心的誓言，舍弃对一切众生的誓言，将长时间在恶道流转，没有出头之日。这是《入菩萨行论》说的。总之，不受菩提心可能堕落三恶道，舍弃菩提心还是要流转于三恶道。按《入行论》的观点，如果你已发愿利益一切众生，这是你对众生的承诺，现在舍弃这个责任，就意味着你在欺骗一切众生，要在每个众生身上结一份罪。这么说，你们会不会不敢受愿菩提心？但要知道，不受也是死路一条，因为往后退是悬崖峭壁。往前走虽然困难，但还可能走出路来。这就是我们的生命处境。

“又云：如盲于粪聚，如何而得宝，如是何幸遇，我发菩提心。”我们能遇到菩提心教法，就像盲人在粪坑中得到珍宝一样，不由感慨：我实在太幸运

了！因为他本来就看不见，而且在粪坑里，几乎不可能遇到这样的奇迹。我们对听闻菩提心教法，也应该生起稀有难得之心。如果没有这个心，就不会珍惜，这个教法也不会对我们产生作用。就像有人得到珍宝，他根本就不知道，还以为只是瓦片，没把它当作一回事。那这个宝对你来说，确实和瓦砾没什么两样。

“当念我得此者，甚为希有，于一切中不应舍离。”我们应该认识到，自己能得到这样的菩提心教法是很希有的，在任何时间都不应该舍弃。

“缘念于彼一刹那顷亦不放弃之誓愿，应多修习。修学增长者，如是仅不吝啬犹为不足，须于昼三次夜三次，以大勤勇令其增长。”我们要经常忆念菩提心的功德，一刹那也不要放弃菩提心的誓愿，因为得到它太不容易了。但仅仅不吝啬还不够，还要进一步修习，令其增长广大。我们应该以虔诚、恭敬之心，白天修三次，晚上修三次，使菩提心茁壮成长。

“此复如上所说之仪轨，若能广修，当如彼作。”如何修习？主要根据以上所说的菩提心仪轨。我也根据传授菩提心的仪轨，编了一份“菩提心修习仪轨”。我们受了菩提心戒之后，每天要以此作为修学定课。首先是请圣；第二是念诵大乘皈依；第三是修七支供，营造良好的心灵氛围；第四是念诵发菩提心的誓言，念诵前先要观想，以慈悲净化心灵；第五是发四弘誓愿；最后是回向。我们应该每天按这个仪轨来修，最好早晚各念三次，否则这一心行很容易被边缘化。

“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。”如果没时间，可以修得简单些。最简单的修法是，先合掌，观想十方诸佛菩萨海会围绕，显现在我们前面的虚空中，然后观想香花灯涂果的供养。有了这个心灵氛围，就可以修慈悲。相关仪轨还是每天要修六遍。当然最好是有个坛场，有实际的佛像和供养，然后在此基础上进一步观想。

“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。”略法的仪轨就是大乘皈敬颂，每次要念三遍。

· 时刻不舍有情

第三，带着利益众生的心做每件事，并养成习惯。如果你心里只有自己，就等于舍弃有情。所以要用自他相换法的定位，把心目中自己的地位让给众生，时时想着利益众生。

“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，思惟不该这样做的理由。然后自我考量：是不是为利益一切众生做每件事？如果不是，就要对此引起重视，反省并告诫自己：从此以后再不能做舍弃有情、不利于众生的事。

· 积集福智资粮

第四，修学并积集福智资粮，给菩提心培土、浇水、施肥，再把菩提心花园中的杂草除掉。

“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。”受愿菩提心后，每天要通过布施和供养三宝来积集资粮，而且要依七支供修习。这是积累资粮最好的方法，是增长菩提心之因。愿菩提心是缘起的，我们要为此创造因缘。

以上四点主要帮助我们守护菩提心，使之不会坏失，增长广大，成为生命中最重要的承诺。发菩提心，不是受了戒就一劳永逸的。因为心念无常，所以世上有很多背弃誓言的事。事实上，这并不是人们喜欢背弃誓言，而是作为凡夫来说，生命是不能自主的。任何一种誓言，都需要相应的心行作为支撑。如果心行力量不大，誓言就会变得空洞。所以，我们必须不断地培养菩提心，守护菩提心。否则，这个念头会被心灵海洋的妄流淹没。就像我们受戒之后需要守护戒体，如果不守护，很快就会失去。

《道次第》的这些内容，大家除了听我讲课外，要多复习多思考，把它变成观察修的内容，帮助自己调整心行。我感觉讲得比较透彻，关键是你们能不

能认识到，会不会用心。如果你们能理解并落到实处，从念死无常到菩提心，都是能修起来的。这在成佛的修行中非常重要。

· 第六十八课

② 于他世不离菩提心之因

· 远离能坏的四黑法

四黑法者，一、谓于和尚、阿闍黎、尊长、福田而作欺诳。欺诳境中，和尚、阿闍黎易知。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，故作欺诳，即成黑法。而非妄之谄诳者，如下当说。此中须以虚妄而欺诳之。《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，谓行谄诳。其中谄诳者，如以升称为谄等。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。

· 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，（第）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、阿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，于彼无谄诳，以正直心而住。此是第四黑法之对治也。

第三白法之境者，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。”

如是一切中而为观察等，显然而说也。

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。

② 于他世不离菩提心之因

前面从四个方面讲述了如何在今生守护菩提心。那么如何在未来世中，生生世世不离菩提心？一方面，要在心相续中有强大的愿力；另一方面，要在生存环境中能常遇佛法，常遇菩提心教授。否则，尽管你现在受了菩提心戒，可能投一次胎就忘了，找不到北了。我们能坐在这里，过去生中一定闻思过佛法，具足相应善根。但这种善根还需要外在因缘滋润，所以我们要亲近善知识、听

闻佛法，这是未来继续修学的保障。

我们希望在未来生命中不离菩提心，就必须修习四种白法，远离四种黑法。佛教中，把善法和不善法称为白法和黑法。白，就是清净、无瑕的行为；黑，就是染污、不善的行为。

· 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、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，即欺骗和尚、阿阇黎、尊长、福田这四类人。在这些对境中，和尚、阿阇黎很清楚，就是教授我们佛法的师父、亲教师，欺骗他们的罪过很重。尊长即我们的长辈，本来应该尊敬、供养他们，现在反而欺骗他们，也有很大罪过。所谓福田，是以上三种人中没有包括而又具有德行的人。

“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，故作欺诳，即成黑法。”我们对这些人做了什么，会成为不善行呢？比如发生过某件事，你心里知道事实是怎么回事，现在却有意欺骗他们，指鹿为马，颠倒黑白，这样的行为就是黑法。

“而非妄之谄诳者，如下当说。此中须以虚妄而欺诳之。”但这种欺骗不属于谄诳。所谓谄诳，就是掩盖自己的缺点之类，下面还会说到。这里所说的黑法，特点是欺骗这四种人。

“《集学论》云：‘断诸黑法，是为白法。’此之对治，是四白法之第一也。”《集学论》说，断除黑法之后，就是白法，是善行。像杀生、偷盗、邪淫、妄语是不善行，而不杀、不盗、不邪淫、不妄就是善行。对治这条黑法的，是四种白法的第一种。

“二、令他于无悔处生悔。”第二，别人发菩提心，行菩萨行，或是持戒、修定，对这些如法行为修得很有信心，你却给他一些错误引导，使他对这些修法产生怀疑，影响到他的信心，甚至想放弃这些修行。这是很严重的不善行为。

“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，就是有情。这里所说的前提，是别人在修善行。如果对方在干坏事，你让他心生后悔，反而功德无量。可如果别人在如法修行，在发菩提心、发出离心，在持戒、修定，你让他对本来不该后悔的事后悔了，罪过就很重。

“于此二中，能不能诋及生不生悔皆同。”如果你欺骗和尚、阿阇黎等，但对方看清你的把戏，没有被骗；或是你想让修善法的人后悔，但他很有信心，并不后悔。你只要这样做了，不论是否达到目的，都犯了黑法。

“三、诽谤大乘安住之有情。”第三，对于发菩提心、行菩萨行的人，你不懂得随喜，反而诽谤他们，罪过很重。

“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。”对于发菩提心、持菩萨戒的人，以及他们所做之事，以嗔恨心诽谤对方。只要听者能听懂你的话，诽谤就达成了。这个过患很容易发生。因为凡夫总会有嗔恨心和嫉妒心，看到别人做好事，本来随喜的功德很大，却因为心胸狭隘而造作恶业。

“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。”下面就告诉我们，这个行为的罪过到底有多重。如果对发菩提心、行菩萨行的人，你每诽谤、轻视一刹那，将来就要堕落地狱长达一劫。除了诽谤菩萨，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，本来不易堕落恶趣。可如果你作为发心菩萨，却诽谤了其他菩萨，就会堕落地狱。这是《最极寂静决定神变经》所说的。

“《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。”记莂，即授记，如《法华经》

中佛陀给弟子授记：你将来经过多少劫，在什么地方成佛。《瑜伽师地论·摄抉择分》也说，没有经过佛陀授记的菩萨，如果对已被佛陀授记的菩萨产生嗔心，或诽谤对方，根据他生起多少刹那的嗔心，在那么多劫中，所有修行要重新开始。也就是说，你起了几个刹那的嗔心，将来修加行的过程中，就要增加几劫时间。

“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。”黑法重点就是嗔恨，它的破坏力很大，会造下极重的罪业。所以在一切时中都要灭除嗔恨，以慈悲对治嗔心。一旦嗔心生起，马上就要忏悔，并防护正念，不让嗔心产生作用。这也是《瑜伽师地论》所说的。

“四、随行谄诳，无正直心。其境者，谓他有情俱可。”第四，是心不正直，没有德行却诈现有德行，以此欺骗别人。它的对境，是对一切有情产生欺骗心。

“于彼如何作者，谓行谄诳。其中谄诳者，如以升称为缛等。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。”做了什么叫作谄诳呢？所谓谄诳，就像大斗小秤之类，通过各种手段欺诈别人钱财。做生意的人中，这种现象很普遍。所谓诳，就是自己没有功德，却装作有德行的样子。所谓谄，就是自己把所造恶业隐藏起来，让别人以为你很圣洁。这是《集论》说的。

这四种黑法将影响我们在未来世修习菩提心。如果我们要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。”修学四种白法，就是把四种黑法反过来。

“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。”每个法的修行都有所缘。第一种白法的所缘境，是一切有情。所做的，就是在

上至失去生命、下至开玩笑的时候，永远不说妄语。如果你能对一切众生不打妄语，自然不会对自己的和尚、阿阇黎打妄语。这是帮助我们培养不妄语的良好相续。人的行为往往和习惯有关，如果你有打妄语的习惯，即使对自己尊敬的人，还是会不小心打妄语的。

“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，还是一切众生。所做的，是对一切众生不起谄和诳的心。诳，是没有功德诈现有德；谄，是明明自己有罪过，却隐藏不显。对一切众生远离谄诳，修正直心，就要把自己如实显露出来，所谓“直心是道场”。这是第二种白法，对治第四种黑法，即对一切有情随行谄诳。

“第三白法之境者，谓一切菩萨。所作者，起同大师之想，随于四方赞其实德。”第三种白法的所缘对象，是一切菩萨。因为这是针对诽谤大乘菩萨的黑法，所以修这个白法，也要对菩萨来修。看到一切菩萨，一切发过菩提心的人，都要当作佛那样看待。因为我们对佛不会心生轻毁，更不敢诽谤。此外，还要随时从各方面称扬菩萨的功德。

“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。”对此，夏惹瓦谈了自己的体会：我们这些人虽然能做一点小小善行，却没有增长之相，而破坏善根的行为却很多。当然这是他的谦虚，但也说明：要让善心强大，善行增长，是要长时相续的。如果今天修一下，过很久再修一下，相续中的善业将非常微弱。

“于菩萨及法侣，以嗔恚轻蔑，互生疮疤而坏尽也。”什么是坏尽相？比如对发心菩萨或一个道场的同参道友，总是以人我是非之心，以狭隘、嫉妒、嗔恨的心，这也看不上，那也看不惯，说三道四的。在此过程中造下很多口业，同时也导致团体的不和谐，就像身上生疮一样。本来是健康的团体，但因为我们没有健康的心态，就导致诸多烦恼。这确实是修行中很实际的问题。

“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。”如果我们能彻底去除对同参道友及菩萨行者的嫉妒、诽谤、轻视等不良行为，那么像《集学论》所说的，依于有情乃至菩萨所起的诽谤罪业，都不会产生了。

“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。”事实上，你不知道谁发了菩提心，不知道谁是菩萨，如果乱造口业，不小心就会诽谤菩萨，造下罪业。这是要特别注意的。所以我们应该像《迦叶问经》所说的去做。经中给了我们很好的开示：怎样才不会造下诽谤菩萨的罪业？最好的办法，是把一切众生看作佛那样，就肯定不会出问题了。这是修净相，也就是净观。因为一切众生都有佛性，将来都要成佛。所以把众生看作是佛，并不是莫名其妙的想象，而是有根据的，对修行很有意义。如果你能把一切众生看作佛，那你只有恭敬心和清净心，而没有是非、烦恼的心，是很好的修行方式。

“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，是有特定所指的。如果你知道自己面对的是菩萨，但不去称赞他的功德，是有过失的。这并不是说，你没有到处称赞菩萨的功德就成了过失。只是当因缘现前时，你要称赞。如果因缘没有现前，不称赞是没关系的。这是对治第三种黑法，即“诽谤安住大乘有情”。

“第四白法之境者，自所成熟之有情也。所作者，令不乐小乘，执持圆满菩提也。”第四种白法的对境，是声闻、缘觉等修行有所成就的众生。我们要劝导这些众生，不要只喜欢解脱道的修行，只喜欢声闻乘的果位，而应该追求圆满的无上菩提，以此作为发心和修行的目标。

“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。我们要劝化有情相信并修学大乘，如果对方不接受，那是对方

的因缘，或是自己的能力不够，都是没有罪过的。这是断第二种黑法，即“于无悔处生悔”。比如有人发菩提心，我们却让他后悔了，这是不应该做的。现在我们通过第四种白法的修行，来断除第二种黑法。

“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。”我们每天都要发心，使一切有情究竟安乐，远离痛苦。如果我们有这种想法，一定不会做让众生心生追悔的事。我们做的事，说的话，都要将有情导向安乐，导向无上菩提。能这样的话，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，生生世世都要生起菩提心，即使做梦也不舍弃，何况在没有睡觉的白天，更要时时保持。让菩提心在相续中形成巨大的力量，穿透到我们的每个念头，包括所做的每件事。甚至在我们起烦恼或睡觉的时候，都能不离菩提心。也就是说，要把这个发心穿透到一切时，一切心行。

“佛告曰：或村或城邑，随其所住处，正入于菩提，以是心不舍。”佛陀告诉我们，在每个当下，做每件事，随时随地都要安住于菩提心，想着“我要利益一切众生”。菩提心的特征就是觉，具有自觉和觉他两方面的功用。从自己来说，我们每做一件事都能保持智慧观照，想着利益众生。从利他来说，也是建立在觉醒的基础上。整个佛法修行，都要通过觉的力量完成。

“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》告诉我们，要断除我慢、嫉妒、悭吝，以及看到对方取得成就或利益就心生欢喜。如果做到这四点，就能守护菩提心，不会舍弃。

“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。”《宝积经》说，如果能在行住坐卧一切威仪中修菩提心，做任何善行前首先修菩提心，想着我要利益一切众生，这样就会养成

习惯，形成相续，在未来生命中也不会离开这种宝贵的心。

“如是一切中而为观察等，显然而说也。”总之在一切时中，我们都要观察自己的菩提心生起没有，有没有在菩提心的基础上修习善行。以上所引的经文都是帮助我们认识到，如何在未来生命中，生生世世不离菩提心。

守护菩提心的内容到此为止。根据《道次第》有关菩提心的教授，我编了两个仪轨，一是受持仪轨，二是修习仪轨。菩提心不光是学一学，而要转化成内心力量，成为生命的组成部分，所以要通过隆重庄严的仪式受持菩提心，完成生命的誓言。这不仅是对十方三世一切诸佛的承诺，也是对自己乃至一切众生的承诺。

受菩提心的前期准备，即《道次第》所说的，先在佛堂或大殿布置清净道场，香花供养。正式的受戒仪式分十部分。

第一是请师，这段文字出自《道次第》。就像受戒前要请师，我们受菩提心戒同样要请和尚证明：“昔诸如来应正等觉，及住大地诸大菩萨，最初于无上正等菩提如何发心，弟子某某今亦如是。请阿闍黎耶证明，我今亦于无上正等菩提而发心……”第二是迎请师尊来到大殿，唱《炉香赞》，营造庄严气氛，祈请诸佛菩萨的到来：“炉香乍爇，法界蒙熏，诸佛海会悉遥闻，随处结祥云……”

第三是戒师开示。第四是请圣，发心者要至诚迎请十方三宝慈光摄受。第五是诵大乘皈依，即“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依”这个偈颂。诵读前应忆念轮回苦，忆念三宝功德，生起至诚皈依之心。第六是念诵七支供，帮助我们集资净障，打开心量，消除我执，为发起菩提心营造心灵环境。

第七是正受菩提心，先要把慈悲心调动起来。所以发心者要思惟如母有情在轮回中受苦受难，生起慈悲，然后在十方诸佛菩萨及阿闍黎前宣誓：“惟愿十方诸佛菩萨存念，阿闍黎耶存念：弟子某某！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。弟子某某！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。”这段是对佛菩萨和一切众生的庄严宣誓，必须发自内心。

第八是发愿。我们现在受的愿菩提心，是菩萨道修行的愿望，总的就是四弘誓愿。发心者为利益一切众生成就佛道，至诚发愿：“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。”第九是唱观音赞，第十是回向。

这个仪轨是根据《道次第》及印度深广两大传承中的相关内容编写的。受持愿菩提心后，需要不断告诉自己：我应该做什么，我的生命目标是什么。以此强化愿心。

关于菩提心的修习，详细的就是按整个仪轨修下来，和受持的内容差不多，略去请师和开示即可。最简单的就是诵“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”这四句。按《道次第》的要求，每天昼夜六时都要修习，即白天三遍，晚上三遍。修习的目的，是不断强化目标，提醒自己应该做什么。

5. 犯已还净法

守护菩提心需要远离四种黑法，修习四种白法。一旦有所违犯，就要及时忏悔，恢复清净。

“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。”如果违犯学处，要立即忏除清净。受持菩提心的关键有两点，一是不舍弃愿心，二是不舍一切有情，否则就不是忏悔的问题，因为你的菩提心已经没了，要重新宣誓。除了这两点，如果违背前面所说的学处，虽然你还没

受菩萨戒，没有菩萨戒的堕罪，但因为违背了誓言，也构成不善行，要以四种力量来忏悔。所谓四力，即前面所说的能破力、对治现行力、遮止力、依止力。这是犯已还净法。

· 第六十九课

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。

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。”

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，谓善能修习者唯修空性，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。

第三节 菩萨行的安立

受菩萨戒是因人而异的，有人可以一步到位，直接受持。也有人觉得马上受戒有困难，就可以从受菩提心戒开始。这里所说的修学次第，是先受菩提心，再学习并受持菩萨戒。菩萨戒和声闻戒不一样。比如受比丘戒之前，通常是不鼓励学戒的。但受菩萨戒前，可以认真修学，看看自己能不能做到，然后再受。所以受了菩提心戒之后，就可以学习菩萨戒。

“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。”我们发起愿心之后，虽然不能修学六度等菩萨学处，不能持菩萨戒，也有很大的利益和功德。但正如弥勒菩萨《解脱经》所说的那样，如果不通过菩萨学处转化心行，是不能成佛的。所以，我们应该修学并落实菩萨行。只有通过布施克服悭贪，通过持戒对治放逸，通过忍辱战胜嗔心，才能克服发心中夹杂的凡夫心，真正圆满菩提心。事实上，菩提心和菩萨品质的成就，就是不断消除凡夫心的过程。

“《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，所以要以修习六度四摄的菩萨学处为心要，就能转化并舍弃凡夫心。这是成就菩提的重要方法，这样做的话，成佛就不是一件难事了。

“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》也说，发心菩萨要了解，如果自己不能调伏，是没办法调伏众生的。我们在修习布施、持戒、忍辱的过程中，既是调伏自己，也是帮助他人的重要方便。比如修布施，既是调伏自己的贪心，同时也在利益他人。如果没有这样的修行，将不能成就菩提。

“修者，谓受戒已，于彼学处而修学是也。”所谓修，是发起菩提心后，进一步修习菩萨戒。反过来说，受菩萨戒一定要建立在菩提心的基础上，否则就是名不副实的“菩萨”。

一、菩萨行的两大内容

1. 破斥错误观点

接着要探讨一个重要问题，这是成佛修行必须具备的认识，那就是——“方便与慧，随学一分，不能成佛”。方便与慧的界限是什么？如果以六度来说明，前五度是方便，第六度就是慧。作为无上佛果的修行，如果只有方便没有智慧，或只有智慧没有方便，都是不能成就的。我曾专门写过一篇《方便与慧，成佛缺一不可》，大家可以看一看。

“方便与慧，随学一分，不能成佛，故须转入修成佛之方便。”这里给我们抛出一个重要论点，也是大乘修行的根本所在。有人认为，只修空性就能成佛，不需要布施、持戒等方便法门，觉得那是有漏善行，和成佛没什么关系。也有人只做这些世间善行，不修空性。这两种都是片面的，如果随学一分，都不能成佛。

下面进一步说明，成佛必须有相应的方便和手段。首先要知道，成佛到底是成什么。过去我们说到成佛，总感觉比较抽象，比较玄乎，比较遥远，对目标不明确，所以对成佛也没有信心。在我们心目中，佛菩萨神圣而遥远，不敢想象自己也能通过修行成佛。不敢想象的原因，就是不清楚成佛究竟要成什么。

其实，成佛是成就佛菩萨具备的品质，最核心的就是大智慧和大慈悲。明

白佛菩萨要成就的品质，我们就知道修行该做什么了。所有的修行，三藏十二部典籍，八万四千法门，最终都要围绕这两种品质的成就，修行才不会偏离方向。如果背离这两种品质，都说不上是修行。所以修行首先要目标明确，知道成佛要成什么，自己要做什么；第二是方法正确，为成就这个目标，必须有正确手段。

“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。”如果方法错了，不管你怎么努力，都是南辕北辙，必然达不到效果。就像挤牛奶，必须在牛的乳房挤，如果想在牛角上挤奶，把角挤破了也流不出牛奶。因为牛奶不会出现在那个地方。所以方法和途径一定要正确。

“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。”虽然方法正确，但手段并不完整，也没办法达到目标。就像我们种树苗，除了种子外，还需要有水和土等条件。如果光有种子，没有水土；或是光有水土，没有种子，苗都不会产生。所以因和缘一定要具足，否则是不行的。这是《修次第中编》说的。

这段话非常重要，其中包含三层意思。第一，目标要明确；第二，手段要正确；第三，手段要完整，即具足方便。

“若尔，何为全而不错之因缘耶？”接着进一步说明，什么才是成佛的正确途径和完整手段。

“《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。”《大日经》说，佛果的功德和品质是从大悲心产生的，而大悲心又是从菩提心产生的。当然，菩提心的成就也离不开悲心的基础。要圆满成就菩提心，成就大悲心，离不开布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度，不是发了菩提心就能解决问题的。发菩提心只是开始，要圆满成就无上菩提，还需要方便。

“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。”这里所说的悲，前面已经说过。菩提心，包括世俗菩提心和胜义菩提心。通常是从世俗菩提心开始修，这是生命的强大意愿。方便，即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度，都要修习圆满。这是莲花戒论师所说的。

宗大师特别在《道次第》中提出“方便与慧，成佛缺一不可”，是有针对性的。因为传统佛教偏向见性，对方便重视不够。前面所说的手段正确、方便具足，是基于对修行目标的认识。如是因，如是果，我们要成就什么，必须有相应的修行。成就智慧，一定要修空性见；但成就慈悲，一定要修方便，修菩提心。

据说在吐蕃时期，被称为大乘和尚的摩诃衍到藏地弘扬禅宗，提倡从无分别、无造作的用心入手，直接契入空性，却不重视闻思经教的基础，也不重视布施等方便行。在当时的西藏有很大影响。有大臣对摩诃衍的观点不以为然，就到印度迎请莲花戒论师入藏，并由藏王主持辩论。据说辩了很多次，长达数年。关于这场辩论，各种资料的记载不太一样。虽然多数认为大乘和尚输了并离开藏地，但他的思想在西藏一直都有影响。藏传佛教除格鲁派以外，还有宁玛、噶举、萨迦、觉囊等教派。其中有些宗派在修行用心上，和禅宗有相似之处。禅宗修行属于顿悟，而教下是渐修之道，大乘和尚与莲花戒论师分别代表了这两条道路，所持见地和用心方法都不太一样。在宗大师的论典中，对大乘和尚的观点是完全否定的，但在藏传各宗的传统中，对这个问题的意见并不一致。尤其宁玛的祖师，也有人对此持认同的态度。当代噶举大德创古仁波切的著作中，也说到大乘和尚的观点，一半肯定，一半否定。肯定在于，直接从无分别入手的修行方法不是没有，也不是不对。但大乘和尚的问题在于，不重视慈悲，不重视布施、持戒等方便，以为见性就具足一切了。可见，对大乘和尚的评价并不完全是否定的。

下面我们看一看，本论怎么介绍并批判大乘和尚的观点。

“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，指认同大乘和尚者。他们持这样一种观点，认为凡是分别，不管恶分别还是善分别，都是系缚生死的。因为分别属于意识的造作，而在凡夫的境界中，有分别就会有执著，和空性是不相应的，是导致生死之因。所以大乘和尚主张，见性必须从无分别入手，否则所缘一定是相对的现象，是和空性不相应的。这类观点认为，分别的果报是不能出离生死的。

“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。”就像不管用金索还是绳索把你绑起来，一样会成为系缚。不会因为用了贵重的金索，这个系缚就不一样。又像不管白云还是乌云，都会把虚空遮住。或者说，不管你被白狗还是被黑狗咬了，一样会产生痛苦。不会因为这条狗漂亮，被它咬了就很舒服。出于这些原因，他们认为唯有无分别才是成佛之道。

宗大师把这些观点叫作“起邪分别”，持完全否定的态度。但在佛法中，确实有直接从无分别入手的法门，不是没有。禅宗就有这个特色，“唯论见性，不论禅定解脱”，学人可以在明眼师长指点下，直接契入本心。大圆满、大手印的用心也有这种特色。为什么宗大师批判这个观点？是不是这个观点一无是处？我觉得不尽然。问题在于，对多数人来说，这一修行有高处不胜寒之感。如果没有正见为基础，没有明眼人指点，根本没办法契入本心。另一方面，这种方法对多数人可能弊多利少。就像有些学禅宗的，开始就无分别，既没有闻思经教、树立正见，又没有很好的老师指点，一天到晚坐在那里无分别，其实是稀里糊涂的。所以，这种修行需要相应的前提。比如这个人根机特别利，或是有明眼人指点，才能直接从无分别契入本心。这是一种上乘的用心，也是快速的修行途径，确实比通常的渐修之道更快。

因为见性所要见的性，并没有离开你的心，在现有的凡夫心行是可以触及

的。当然，并不是随随便便就能触及的，需要有特定因缘，有老师指点，也不能有粗的烦恼。唐宋时期开悟的祖师那么多，就是接受这种用心之道。但在今天，如果缺乏相应的前提，开始就从无分别入手，简直是盲修瞎炼。但要知道，并不是从无分别入手的方法不可行，也不是佛教中没有这个传承，而是我们自身够不着。事实上，证悟空性肯定要超越分别，从无分别智入手。如果心住于意识的分别，肯定没办法契入无分别智。就像黑云、白云同覆虚空，就会遮蔽对空性的认识，遮蔽无分别智的显现。

所以，大乘和尚的观点不是没有道理，但不是常规的修行途径。他的问题在于，在强调无分别慧的同时，否定了分别慧的修行。这其实也是半对半错。对可以直接契入无分别慧的人，是可以不需要分别，也可以不从教理上一步步抉择。但是对多数人而言，要从闻思、分别才能契入无分别的空性见。另一方面，他否定布施、持戒等前五度，认为只要见性就能搞定成佛的一切问题。事实并非这么简单。成佛除了成就智慧，还要成就慈悲，这就必须修方便行，修布施等前五度。这是宗大师在《道次第》中强调的。

之所以引大乘和尚作为反面例证，主要在于他不重视分别，不重视方便。而作为常规修行来说，分别和方便都很重要。整个《道次第》的修行，主要通过观察修，通过思惟和分别完成心理引导。凡夫心很混乱，烦恼很粗重。事实上很多烦恼是来自观念，当观念转变了，粗重的烦恼也会被转化。此外，思惟修可以完成心理引导，如念死无常、念三恶道苦、思惟暇满人身，都可以帮助我们走出凡夫心。

按《道次第》的理路，主要修行过程都是建立在思惟修之上。只有抵达空性时，才进入无分别。我觉得，这个理路非常合理。通过分别的闻思正见，从凡夫心一步步走出来，进而引发无分别的正见，是逐步引导的过程。如此，见性的修行将水到渠成。如果否定分别的基础，就很难办了。如果没有闻思正见，又没有善知识指导，你修什么？如何从凡夫心走出来？此外，如果不重视布施

等方便，空性也是不能圆满的。因为空性的圆满成就离不开方便行。为什么说“唯佛与佛，乃能究竟诸法实相”？声闻人不也证悟空性了吗？关于这个问题，佛经的比喻是，就像三兽过河，兔子浮在水面，马更深一点，只有香象过河，可以直接踏到河底。虽然声闻、缘觉、诸佛都证悟了空性，但是否究竟和圆满，是不一样的。

对大乘和尚的观点，我觉得，并非宗大师批的那么一无是处，更算不上邪见。但从另一个角度看，宗大师的批判对佛教健康发展是有正面意义的。就汉传佛教来说，禅宗不重视闻思经教、不重视修慈悲和方便的传统，的确带来了不少弊端。所以这种批判很有必要，只是批得过了一点。

“其施戒等者，是为未能修如是了义之庸愚而说。得了义已，而更入彼等行着，如同国王降为农民，得象已而寻象迹也。”这还是大乘和尚的观点。他认为布施、持戒等方便行只是世俗的人天善行，是没能见性者修的。如果契入空性者还修这些，就像国王把自己降为农民一样，或是已经找到了象，再去找象的脚印。这个观点是有问题的。因为菩萨道的修行除见性外，还有慈悲和方便。而禅宗确实偏向见性，甚至教下也有这个倾向，重视见性，不重视菩提心和菩萨行。关于空性的理论，在汉传经论中汗牛充栋，华严、天台、唯识、三论等宗派，将这方面的智慧发挥得淋漓尽致，但对菩提心和菩萨行不够重视。其实在印度佛教中，如《华严经》《宝积经》，尤其是唯识系统的《解深密经》《瑜伽师地论》《大乘庄严经论》等，关于菩提心和菩萨行的思想非常丰富，但中国古德并没有特别加以提倡。所以汉传佛教在弘扬过程中，确实还是有些偏。

近年来，我之所以特别提倡菩提心教法，正是针对汉传佛教的偏差。因为对菩提心和菩萨行重视不够，导致真正按大乘精神实践的人不多。虽然出家人都要受菩萨戒，但未必有菩提心，也未必重视慈悲的修行。我觉得这 and 传统有一定关系，应该加以反思和调整。如果作为理论来学，菩提心和菩萨行比空性见容易得多，当然在实践上并不容易。可能古德正是看到空性的复杂深奥，所

以这方面的阐述特别多。而菩萨行主要是告诉你怎么发心，怎么修布施、持戒等菩萨行，是一种伦理和实践，在道理上比较简单，结果反而被忽略了。

“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。”大乘和尚的观点并不是他自己想的，也是有根据的。他曾引八十多种赞叹无分别的经典为根据，来成立他的观点，认为一切方便都不是成佛的正道，和成佛修行是不相应的。在宗大师看来，这种观点大逆不道，是对佛法的诽谤和破坏。

“以遮佛所教示之心要，分别无我慧之观察，远舍胜义故。”因为他阻碍了佛陀开示的心要，即分别无我慧的观察，就无法证悟胜义，证悟空性。从教下的修行来说，是走闻思修的路线。以闻和思作为修的前提，由此获得两种正见。一是有分别的正见，通过闻思经教获得；一是心行正见，是契入空性的正见。大乘和尚和莲花戒、宗大师的差别就在于，前者是直接契入无分别慧，而后的修行理路是从分别慧入手，由闻思建立正见，再导向无分别的正见。莲花戒和宗大师认为，如果否定分别的正见，就没办法证悟胜义，证悟空性。对一般人来说，如果没有分别正见，的确很难从凡夫心走出来。但我们要知道，佛教中确实有上乘的用心之道，是直接从无分别入手，直接契入空性的。藏传佛教有一心禅和次第禅，汉传佛教则有顿悟和渐修之道。唯识就是典型的渐修之道。莲花戒论师、宗喀巴大师的体系，除了见以外，修行思路和唯识很接近。我是学唯识的，所以看《道次第》觉得很亲切，接受起来很轻松。总之，不论藏传还是汉传，确实有两种不同的传统，这是我们需要知道的。

“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。”莲花戒尊者以清净的教理，对大乘和尚进行破斥，并写了《修次初篇》《修次中篇》等，建立了修学佛法的常规道路，让诸佛都为之欢喜。

这段又是为了引出对大乘和尚的批判，因为他的观点在当时还有较大影响。在汉传佛教的传统中，很早就出现重视义解和重视实修两种倾向。藏地也有类

似现象，有重视义理的法师，也有重视实修的瑜伽师。因为学习教理毕竟麻烦，有些人只要你告诉他一个修法就够了，不想学那么多理论。也有些人只看得起上乘的用心之道，不重视基础。这就势必造成修学的混乱。此外，宗大师所处的时代还有很多其他问题。比如佛教和民俗、文化融合在一起，而且政教不分，世俗化倾向严重。所以宗大师特别提倡戒律，提倡修学次第，这些都和当时的社会背景有关。

想让僧团清净如法，让佛法健康发展，关键是建立一套合理的修学次第。每个出家人，不论你是什么根机，都能按这个套路走，都能从修学中受益。如果没有适合大众化的修学套路，没有制度化的教育方式，往往只有少部分上等根机者，才能在善知识引导下走上轨道，多数人却不知该怎么走。所以藏传各宗都有一套修行次第，把修行变成太极拳的套路那样，或七十三式，或四十八式。你就按这个途径，一步步走就是了。对多数人来说，这是很有必要的。

“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。”宗大师指出，现在教界还有一类轻视持戒的修行者，认为持戒不重要。其中有两种情况，一种是直接修一心禅，不重视戒律等基础；另一种是根本不想持戒，不想修善行。总之，舍弃持戒等基础，认为这些不重要。

“又有一类，除谤方便外，见解亦同彼。”方便，指六度中的前五度，即布施到禅定。还有一类人除诽谤方便以外，见解也和大乘和尚一样，不重视分别。事实上，分别也可理解为方便，是进入无造作、无分别慧的方便。

“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。”还有许多修行人舍弃分别慧，不重视闻思正见，直接想成就无分别的空性正见。他们认为，什么都不思惟，不分别，这样修行是最直接也最高明的。而《道次第》对这种用心方法，是持否定态度的。如果什么都不想就是修空性，那无想定是不是修空性？这个观点肯定值得批判。但大乘和尚的观点是不是这样？我想未必。禅宗修行中，确实要从无分别契入空

性，但安住在空性层面时，其实并不妨碍分别，也不会单纯追求无分别的境界。因为心安住于无分别时，分别慧和无分别的空性并不对立。修空性固然要从无分别入手，但并不是追求无分别、追求什么都不思惟的混沌状态。

“纵许是修空性，谓善能修习者唯修空性，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。”纵然修空性的人也不会认为，不要修世俗的方便。两者是可以并行的，心行上属于两个层面，就像虚空和云彩是不会对立的。如果一个人只看到云彩，就会被云彩遮蔽，看不到虚空。可如果你安住在虚空，其实云彩是不会影响你的。同样，当你安住在空性，任何念头对你的心灵都不会有丝毫染污。你可以整天分别，但一点都不染污。那些由无明建立起来的妄心，粘性是很大的。当每种境界显现时，心就会粘上去，陷入妄流。而心安住于觉性时，是不会有粘性的，任何境界和念头都是不矛盾、不冲突、不会有影响的。所以，真正修空性并不否定世俗的方便。如果认为修空性和如理思惟是对立的，是无法并存的，这是把真和俗对立起来，是和佛法相违背的。

以上，宗大师针对当时藏传佛教存在的情况，对大乘和尚的观点作了分析和批判。

· 第七十课

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。

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。”

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。

· 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。）

2. 方便与慧，随学一分，不得成佛

接着要广引经论，证明“方便与慧，成佛缺一不可”。整个大乘修行的建构，乃至任何法门的施設，其实都是这两块，有讲慧的部分，也有讲方便（即菩提心、菩萨行）的部分。我发自内心地认同这一观点，确实是这样。

① 依无住涅槃说明

“诸大乘人之所修，是无住涅槃。”声闻的涅槃，包括有余依涅槃和无余依涅槃。而大乘人所修的涅槃，是无住涅槃，既不住涅槃，也不住生死。如果光是不住涅槃，那就是凡夫；如果光是不住生死，那就是二乘圣者。可菩萨不一样，因为不住生死，所以他不同于凡夫；又因为他不住涅槃，还要在轮回中度众生，所以不同于二乘人。这确实要有特别的能力，特别的悲愿。这就是大乘人所修的无住涅槃，不是没地方住。

“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，就是不住生死，不住轮回。怎么才能具备这个能力？你现在想不住世间，不住生死，做得到吗？任何一个念头生起，就把你抓住了，把你带着跑，想不住也不行。这就必须有空性见，有

无漏慧，才有摆脱世间和凡夫心的能力，外在诱惑才不会把你拉走。这是根据胜义道的次第而修。所谓胜义，即空性，是殊胜的境界。想不住世间，就要契入空性，这是一条甚深道，可以使我们抵达诸法实相，了解法的真实，世间的真实，有情的真实。慧之支分，就是通过修智慧获得的能力。

“不住寂灭涅槃者，是以了知尽所有性之慧，依世俗道之次第。”怎样才能不住寂灭涅槃？就要了知尽所有性的智慧。尽所有性，是法的差别相，又叫后得智、差别智，是菩萨成就根本智之后，从空出有，在根本智上产生的妙用，其作用是了解诸法的差别。菩萨可以同时安住于两种智慧，既能安住于根本智，了知诸法的空性，又能以差别智了知诸法的差别。所以菩萨可以终日分别而未曾分别，所谓“能善分别诸法相，于第一义而不动”。在分别一切法相的同时，心还是安住于空性，丝毫都不动摇。但平常人在分别的过程中，心就陷入分别，随之而动。了知尽所有性，要有了知诸法差别的智慧，也要有一定的世俗知识，所以菩萨须从五明处学。不是说通达了空性慧，就同时通达世俗的智慧。比如没有学过开车的阿罗汉，会不会开汽车？开了照样翻车。除非他具备三明六通，或许能把车开得飞起来。但阿罗汉也有慧解脱和俱解脱，不是都有神通。即使他可以用神通处理这个问题，即使会飞起来，也不是正常的开车技术。所以，菩萨要从五明处学世间智慧。当然有了胜义的智慧后，学世俗的智慧会更容易。

“或广大道，或福资粮，或方便之支分等，以修习故也。”所谓广大道，是利益一切众生的方便。所谓福资粮，是具备修习福德的资粮。所谓方便之支分，是修习方便的支分。通过修无量方便，成就世俗的差别智，才能不住涅槃，广泛利益众生。

以上说明，菩萨成就无住涅槃，必须具备智慧和方便。如果缺少一种，都不能成就无住涅槃。缺乏方便，就会住于涅槃；缺乏智慧，就会住于世间，住于生死。所以从无住涅槃的角度来说，菩萨必须具备方便和慧两种能力。

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。”《秘密不可思议经》说，菩萨道要从两种资粮去修，所谓福慧双修。诸佛是两足尊，就是智慧和福德的圆满。因为有福德资粮，所以能利益一切众生。因为有智慧资粮，所以能断除一切烦恼。当心安住于遍知的智慧，安住于明空不二的觉性状态，烦恼、念头、情绪就没有多大力量了，进而被逐渐化解。可当心陷入念头时，这个念头对我们就是一切，就是整个世界。所以菩萨应该为圆满福智两种资粮而精进，不能偏向一种。只有同时努力，才能成就两种品质。

“又说《无垢称经》亦云：诸菩萨之系缚云何？解脱云何？”《无垢称经》即汉传佛教的《维摩诘经》。经中说，什么是菩萨的系缚？什么是菩萨的解脱？对凡夫来说，只要断除烦恼，就意味着解脱。但在成佛的修行上，系缚和解脱的含义不太一样。

“答曰：无方便摄之慧者，系缚也；方便摄之慧者，解脱也。”我们看《维摩经》怎么回答：没有方便摄受的空性慧，是系缚；有方便摄受的空性慧，才是解脱。声闻证悟空性后，以空性见断除烦恼，证悟涅槃，然后安住于空性，就偏空了，这也是一种系缚。有方便摄受的空性慧，就不会偏空，不会住于涅槃，是真正的解脱。

“无慧摄之方便者，系缚也；慧摄之方便者，解脱也。”接着讲方便。没有空性慧摄受的方便，是系缚；有空性慧摄受的方便，是解脱。你有很多方便，但没有空性慧，在弘法、利生、建寺、做事的过程中，心就会有所住。如果要做到“不住色生心，不住声、香、味、触、法生心，应无所住而生其心”，一定要有空性见。否则的话，生起每个念头都会让你掉进去，爬不上来。我们可以观察一下自己，是不是这样？所以说，没有慧的方便，就会被世俗心系缚，就会住在世间。有空性慧摄持的方便，才会成就解脱，使你不住世间。所以，

方便与慧可以让我们在修习菩萨道的过程中，摆脱空有两边的系缚，摆脱涅槃和生死的系缚，不可或缺。所谓智不住生死，悲不住涅槃。

菩萨道就是这样，一方面要无所得，做得像什么都没做那样；一方面要悲愿无尽，积极利益众生，保有极大的热情。这不是世俗的热情，而是无尽的悲愿，比世俗热情高一百倍。虽然那么热情地做，还是像没做一样。你们觉得容易不容易？而世间的人，要不就不做，要不就很执著地做。比如儒家有功利色彩，道教崇尚出世、虚无，都是偏向二边。但菩萨的修行，既不是不做，也不像世人那么执著地做。这些道理过去说起来很高深，但通过《道次第》的学习，会觉得并不复杂，不是只有佛菩萨才做得起来。如果训练得法，用心正确，对空性有一定体悟之后，同时再发菩提心，完全是有可能做起来的，不像过去以为的那么遥远。

“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。”《象头山经》说：菩萨道修行主要有两大内容，到底哪两种？就是方便和慧。

“彼等诸义，《道炬》亦云。”其中的含义，阿底峡尊者的《菩提道炬论》也有说明。当年藏王菩提光把阿底峡尊者请到藏地，就藏传佛教存在的七个问题，请尊者开示。尊者就根据这些问题写了《菩提道炬论》。这部论非常好，可以作为学习《道次第》的参考。在这七个问题中，就包括成佛的修行是否要具足方便与慧。

“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。”阿底峡尊者以偈颂回答了这些问题。如果离开空性慧修习资粮和方便，无法彻底断除烦恼障和所知障。烦恼障就是烦恼，所知障又称障所知，是由无明引起的、不了解诸法差别的障碍。那些具有空性慧的瑜伽师（即禅师），在具足智慧后，还要时常修习方便。如果空性慧离开方便，或者方便离开空性慧，都属于系缚，

无法使你达到无住涅槃，结果不是住到生死，就是住到涅槃。

“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。”接着还是引《道灯论》，说明什么是方便。六度中除慧度（般若度）外，布施等前五度都属于方便。前五度所修的善行，所积累的清净福德资粮，佛陀说属于方便。一个人修了方便，同时又能修慧，就能快速成就菩提。

“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。”论中还告诉我们，空性慧不只是通达五蕴无我，还通达十二处、十八界都是无我的。无我有两种，一是人无我，一是法无我。说无自性，不只是人无我，同时还包含法无我，所以不仅要通达五蕴色身是无我的，同时也要通达蕴、处、界都是没有自性的，是生灭变化的。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。”自性的生，就是自己生自己成，不依赖条件就能存在。世上其实没有这样的东西，所谓“未尝有一法，不从因缘生，是故一切法，无不是空者”。一切都是因缘所生，生就是不生，即《心经》所说的“不生不灭”。生就是无生，没有自性的生，也不否定缘起的生灭。这需要通过空性智慧来认识。我现在说的道理，你们多少也能懂得一些，在认识上，也知道什么是无生，什么是无自性，但光停留在知识还不行。空性慧是在心行上具足通达空性的能力，由此就能体悟，一切法的自体是空的，一切缘起现象是如幻如化的。这是一种智慧，不只是知识。而我们现在的慧更多是闻思得来的，只是文字般若，不是观照般若、实相般若。总之，《道炬论》明确指出了修慧和修方便的关系。

“《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前五度，具足一切方便行，同时还要修习最殊胜的空性见。不能光修方便，不修空性。

“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，应该修习六度。有一类智慧不足的人，认为菩萨道修行只要修慧度就可以了，不需要布施、持戒、忍辱等方便行。这是破坏心的圆满修行。

“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。”经中又说，有些愚痴者认为，只要修一法就能证悟菩提，那就是空性。这样一些观念和修行方法，是不圆满、不究竟的。

③ 批驳错误观点

下面根据“方便与慧，成佛缺一不可”，破斥当时佛教界存在的一些错误观点。

· 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。”如果认为修布施等方便行的人，只是因为没有通达空性，所以才要修这些，而已经通达空性者就不需要修了。宗大师批驳了这种观点：如果这样的话，已经证入初地以上的菩萨，尤其是成就无分别智的八地菩萨，空性慧已进入无功用任运的阶段，时刻都能安住于空性。那么这些地上菩萨，尤其是八地菩萨，就不需要修布施等方便行了。

“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，这个说法是不符合大乘经教的。十地菩萨一样要修六度，修十度（六度再加愿、力、方便、智四度）。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。虽然十地的每一地，都有各自的修行重点，但并不是说，初地只修布施，不要修持戒、忍辱、精进等项目了；也不是说二地只修持戒，其他都不要修了。每

一地除重点修习的部分，还要修习十度的其他内容。

“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。”《十地经》，应该是《华严经·十地品》。此经说明，地上菩萨一样要修六度，或是修十度，不是证悟空性后就不要修了。特别是八地菩萨，已断尽烦恼，可以长时间安住于寂灭的空性。这时佛陀会劝诫他：仅仅通达空性是不能成佛的，因为声闻、缘觉也通达空性。你看我的身相、智慧、成就的国土都是无量的，这些你们还没成就吧？所以应该继续精进，不能得少为足，以为安住在空性就圆满了。

“又应思惟种种烦恼侵扰未寂之有情，亦勿舍弃此忍门。”虽然八地菩萨已证悟空性，可以自在地享受涅槃之乐，可要看到，六道中还有无量众生被烦恼困扰，在轮回中受苦受累。我们不能舍弃他们，而应该发心救度他们，所以要继续修习六度或十度。

“如是劝已，于菩萨行犹须修学故，余人须行，则何待言哉。”这个例子很有说服力。既然八地菩萨还要修六度，还要修方便，何况我们平常人，那还有什么可说的。如果你已证悟空性，或只是看到一点空性的影子，对空性有小小的体悟，就觉得不要修了，肯定是不对的。

“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。”按藏传佛教的观点，无上密部属于最高的修行。虽然这和普通的显教有所不同，但也有共同的根本，那就是发菩提心、修学六度，这些都是共同的。

这一段，主要是批驳“只要通达空性就不要修布施，不要修方便”的观点。

· 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。”接着破斥另一个观点。有人说，我们并不是不要修布施等方便，而是当你什么都不思惟的时候，在这不分别中，已具足布施等六度。宗大师这里所批判的不思惟，并不是从空性的角度去理解，只是说不思惟、不分别的状态。

“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。”为什么他们认为不分别时，施等都具足了呢？他们认为，如果不执著能施、所施、施物，这种无缘的施就具足其他六度，甚至具足十度。他们的依据是，经中曾经说过，每一度中都含摄六度。

“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。”宗大师批评说：如果认为不思惟、不分别就具足布施，甚至具足六度，那么外道在入定时也是不思惟、不分别的，是否就能具足布施乃至六度呢？显然是不成立的。宗大师这里批判的，可能还是大乘和尚的观点，认为在无分别的空性中，当下具足六度，所以只要修空性就行。这个观点确实有问题。

“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。”又如《十地经》所说，如果认为证悟空性、无分别的时候，就具足布施乃至六度，那么声闻、缘觉也证悟了法性，当他们在无分别智的状态下，能否认为，他们已经成就了六度，成就了大乘菩萨行？显然不能这样说。这个反驳也很有力量。

“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？”宗大师又举例说明：如果因为经中说，每一度都含摄六度，比如布施就具足其他五度，持戒也具足其他五度。那么在献坛供时，要涂牛粪水之类作为供养，这是属于修布施。如果说这种布施包含六度的话，那整个成佛的修行，难道只要涂一涂牛粪水就可以完成了，不需要其他修行？

肯定是不行的。“唯为彼而应理耶”是在反驳对方，即仅仅这样做就行了吗？

“是故以见摄行及以方便摄慧者。”下面进一步说明六度相摄的道理。所谓六度相摄，不是说每一度都具足其他五度，比如把其他五度都变成布施，而是说六度的关系是你中有我，我中有你。就像方便与慧的相摄，在见的引导下修方便，又在修方便的过程中具足慧。

“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。”宗大师举了一个比喻。就像母亲的爱子死了，每天都很忧愁，当她做事或和别人谈话的时候，这种忧心始终存在。这只能说，她做什么都带有一层忧愁的情绪底色，但不能说，她所有的心都是忧心。比如我现在讲课，肯定要用讲课的心，用对佛法的理解。但如果我今天很高兴的话，会带着高兴的情绪讲课；如果我今天很忧愁的话，会带着忧愁的情绪讲课。但你说不能说，我在讲课时，除了高兴和忧愁外没有别的心理，那课就没法讲了。所以说，讲课的心理和忧愁的心理不是一个东西，但又有关联。

“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，而且力量很强，那么在生活中，不管是布施还是礼拜、绕佛等，都可以安住于空性。但布施时，还是有布施的心；礼佛时，还是有礼佛的心；和别人聊天时，还是有聊天的心。这种布施、礼佛的心，和空性慧可以并存，不会冲突。也就是说，虽然你安住于空性智慧，又可以面对不同环境，不断起心动念，做很多事。这是以空性见摄持所行。这种布施、礼佛的心行虽然不是空性见，但和空性见是不相违的。

“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。”一个人最初修行时，如果以菩提心为前行，而且力量很猛，那么安住于甚深空性定时，虽然没有特别修习菩提心，但它的力量还在。慧和方便不相离的原理，也是如此。

· 第七十一课

· 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。”

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。

· 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，则当熄灭。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。

如于是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。

· 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。”这里又在解答另一个问题。所以，对经中说的福德资粮的结果，即世间的色身、财富、长寿等，也不能误解。我们过去觉得，身财、长寿之类是有漏的，不究竟的，学佛人不应该追求。对此，我们应该正确认识。

“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。”如果方便和智慧相离，比如我们离开智慧修布施，由此获得色身、财富、长寿等，确实会成为世间的有漏善行、人天福报。但如果在空性见的指导下去修，

以空性慧提升善行，就能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，佛陀的身相有化身和报身，是通过修习方便和福德资粮而成就。此外还有法身，是通过空性慧而证得。关于这方面的教理非常多。

“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。”接着又引某些人的观点，指出其中的自相矛盾之处。你一方面说恶趣之因和恶行烦恼，都能转化为成佛之因；另一方面又说，虽然布施、持戒等是善趣之因，但也是生死之因，不能成为菩提之因。宗大师总结说，这应该根据具体情况分析，不能一概而论。

“又于经说：于施等六度现行耽著，是魔之业。”大乘和尚为证明他的观点，引了很多经典。比如说执著六度是魔之业，即生死之业。

“《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》说，如果一个人执著于布施而修布施，或执著于持戒而持戒，这些行为都是需要忏悔的。

“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》也说，布施等所有一切善行，都属于分别；无分别，才属于菩提资粮。

“如是等处，不应误解。”大乘和尚引这三部经说明，布施等善行都属于分别，属于生死业，和成佛是不相应的。而宗大师指出，大乘和尚是错解了经意。经中说六度成生死业，并不是指布施、持戒等行为的本身有过失，而是说，执著这些行为会有过失。比如修布施是成佛的方便，但执著于布施，才会成为生死之业。这和大乘和尚理解的并不一样。下面分别解释经文内涵，证明布施等方便是重要的成佛之因，经中并不否定这些修行。

“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。”前面为什么把布施、持戒等六度行说成魔业呢？因为这些行为是建立在我法二执的基础上，是带着执著去修布施等善行，使之成为不清净的生死业。所以，我们需要把布施行和对布施的执著分开。关于这个道理，唯识分析得特别清楚。唯识以三性看世界，即遍计所执、依他起和圆成实。我们修布施，是属于依他起；而对布施行产生执著，生起我法二执，是遍计所执。这是两个层面，不是一个东西。经中之所以把布施说成生死业，是针对于布施生起我法二执而言，并不是说布施就是魔业。

“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。”如果不是这样，为什么要说“堕所缘而施”呢？直接说“布施是生死业，需要忏悔”就行了。事实上，佛经不是这么说的。而是告诉我们，如果你的心住于所缘，就像《金刚经》所说的，于色生心，于声、香、味、触、法生心，那才是需要忏悔的。对这两者必须分清。

“《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，对此问题的回答最为切要。下面根据以上道理，作进一步引申和批判。

“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。”如果你产生错误理解，把布施等一切善行等同于我执和法执，认为它们有我相，有法相，是和空性不相应的。那会出现什么结果呢？比如我们修布施时要有舍心，同时要不断防范不善念，这些都属于善分别。但按照前面的逻辑，这些善念和善分别就等同于我法二执。事实上，善行善念和对善行善念产生的我法二执是两个东西，应该分开。佛经只是否定我法二执，并不否定善行善念，这是我们要清楚的。

“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。”整个修行过程，就是破除我执和法执。如果将善心善行和对此的执著等同起来，那么我们在瓦解我法二执时，是否也要像对待嗔心、慢心那样，把布施等善心

善行统统断除呢？显然不是。因为证悟法无我，和成就善心善行并不矛盾。并不因为你证悟法无我，就要断除所有的善心善行。这是引申之一。如果你们不清楚，可以参看我在《方便与慧，成佛缺一不可》中有关引申的说明。

“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。”这是进一步的引申批判。在佛法修学中，不论解脱道还是菩萨道，都很重视如理思惟。如果按以上推理，将布施等善心、善行、善分别都视为魔业，等同于法我执，问题就严重了。因为我们在《道次第》的过程中，也需要如理思惟，需要通过观察修建立心理引导，完成菩萨道的修行，这个过程离不开思惟分别，也离不开布施等善行。我们思惟善知识的功德，思惟暇满大义，念死无常，在思惟过程中，认识到念死等有哪些功德，不修有哪些过患。总之，整个修行都是建立在思惟的基础上。通过如理思惟，对这些修法生起极大的信心，并决定如何修行。

“于彼有几许大之决定，则法我执愈增长。”如果把分别、思惟及菩提心、菩萨行，等同于法我执，那么问题就来了：随着我们对法义的深入思惟，法我执是不是也随之增长？比如我布施修得越好，我执是不是越大？法执是不是也越大？按大乘和尚所引的观点，把布施等善行等同于法我执，那么布施增长，思惟增长，法我执也水涨船高。宗大师所做的，是把思惟分别、布施等方便行，和我法二执分开。佛经否定的只是我执和法执，但并不否定这些修法的本身。中观讲无自性空，是破执著、破自性，但不破法。

“又于法无我修几许大之决定，则彼等道之决定渐次微小。”按大乘和尚的观点，随着菩提心、菩萨行的成长，法我执也会随之增长。反过来说，当我们成就空性见的时候，是否意味着，布施等善行会越来越微小？

“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。”这就会造成行和见的冲突，像冷和热一样，此消彼长，完全对立。如果按大乘和尚的观点，把善行和执著绑在一起，那么生起法无我见时，执著就会被破除。而随着我法二执的破除，布施等善行是否也随之消失呢？事实上，二者是相辅相成的。但根据大乘和尚的观点，使学人根本没办法对行和见生起决定的认识。

“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。”接着进一步论证，在成佛的修行中，二者是不相违背的。成佛成什么？就是成三身四智。三身即法身、报身、化身，也可简单归纳为法身和色身，二者是不会冲突的。那么在因地修行上，也必须具备不冲突的见。否则根本不可能成就无上菩提，成就不冲突的结果。所以在因地修行时，必须彻底扫除人我执和法我执的相，认识到我和法都是无自性的。中观的整个理论就是讲缘起性空，破除自性，所以要对无自性空的中道正见生起坚定信解。通过对每一法的审察，看看自性是什么。通过对内在身心和外在世界的全面审察，我们会发现，没有任何独存不变的东西，这就是无自性的空性见。

“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。”我们既要了知一切法是无自性的，同时要了知一切法的缘起。从这样的因，才能产生这样的果。其中有善的因果，也有不善的因果；有的因成就功德，有的因带来过患。对此要深信不疑，生起定解。这就是中观正见，缘起和性空是不相违的。毕竟空是本质，宛然有是显现，所谓“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”。

“彼亦于根本之见，抉择二谛之理而得自在。”这种中观正见的获得，是通过对比世俗谛和胜义谛的观察而来。有道是，“诸佛依二谛，为众生说法，一者世俗谛，二者胜义谛。”世俗谛是指缘起因果的现象，胜义谛则显示一切都是空和无自性的。

“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。”我们要通过教理树立正见，改掉偏差。不论世间法还是出世间法，只要以智慧观察就会发现，其中确实没有丝毫自性，由此安立胜义谛。而从因果不爽的角度，从一切法的差别安立名言概念，就是世俗谛。胜义谛和世俗谛是相辅相成的。因为无自性空，才能成立缘起的假相；因为是缘起的，因缘所生，才是无自性的。所以缘起和性空彼此互助，怎么会互相损害呢？这是告诉我们，空性慧和方便是不会冲突的。

“于此若得决定，则可称为通达二谛之义及得佛意者也。”如果能对这样的见生起决定信解，就可称为通达二谛，同时也真正了解佛陀的本怀。

“第三经义，彼经尔时观察生住等时，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。”接着是对《梵问经》引文，“尽其所有一切行之观察者，分别也。无分别者，菩提也”的解释。经中说，从缘起法观察布施行为，发现其中是没有自性的。从自性来说，产生布施行为的这种生，当下就是不生。也就是说，没有一种有自性的布施行为。我们把某种行为叫作布施，叫作持戒，叫作忍辱，都是因缘的假相，其中没有我，也没有我所。它不是自性的存在，不自生，不他生，不共生，不无因生。《中论》开篇就是八不：“不生亦不灭，不来亦不去，不常亦不断，不一亦不异。”布施也是如此，没有自性的生，只是因缘假相，但并不是说不要修布施。这是《修次末编》中说的。

· 一分道品而不足

“以一分道品而不足者。”这还是说明修行要从方便与慧两方面进行。如果修一分，仅仅修方便或仅仅修慧，都是不完整的。

“《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。”《集经论》说，菩萨离开善巧方便，偏修空性慧是不行的。作为菩萨，

必须先具备善巧方便，不应该单纯修空性。

“《秘密不可思议经》亦云：善男子，譬如烈火，从因而燃。因若无者，则当熄灭。”《秘密不可思议经》说，就像烈火是从因燃烧，如果没有因，火就会熄灭。这是讲缘起。我们修空性，既要了知无自性，更要了知缘起。整个佛法修行，包括见性，都是缘起的过程。虽然在空性和胜义谛中，一切都了不可得。但在缘起因果中，我们还是要清楚，什么是善，什么是恶；什么应该取，什么应该舍。不要因为一切无自性，就可以无所谓。有道是，“佛事门中，不舍一法；实际理地，不立一法。”实际理地，就是在空性中不立一法；但在佛事门中，则是一法都不舍弃。我们必须对这两方面有正确认识，不偏于空，也不住于有。不要因为认识空性，就否定缘起因果。也不能因为认识缘起因果，就住于缘起的相，执著于此，不懂得进一步认识法的无自性。

“如是从所缘而心然，若无所缘，心则寂灭。”在修学中，我们要充分认识缘起，由此了知自己该怎么做。比如火要燃烧，必须有柴或汽油。心的生起同样要有所缘。《道次第》正是运用缘起的道理，一步步建立心理引导。比如通过对三恶道苦的思惟，生起出离心；通过对暇满人身的思惟，生起迫切修行的心；通过知母、念恩、报恩，对如母有情生起慈悲和菩提心。总之，任何心行都是缘起的，通达空性同样离不开缘起。所以开悟也有时节因缘，否则是不行的。我们要充分认识各个法的缘起，以此改善生命，圆满修行。如果没有相应的缘，心就不会生起。

“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。”具有方便善巧的菩萨，依清净般若波罗密多修行，通达空性，但对善根的所缘是不会无所作为的。菩提心、菩萨行等善根是需要生起的，对烦恼的所缘，则以智慧观照，不让他生起，而不是随着它跑。对于波罗密多的所缘，要安住于觉性，以般若慧观照一切。对空性的所缘要善于观察，从文字般若到观

照般若，最后是实相般若。由此照破我法二执，通达空性。这都需要善加抉择。

“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。”如何对一切有情生起大悲心，也来自观察修。在修行过程中，哪些是有缘，哪些是无缘，需要加以抉择。对各种境界采取不同态度，不能一概而论。

“如是于烦恼及执相之缚须缓，学处之绳则须紧。”我们对烦恼和执著的系缚，就需要缓，需要彻底放开烦恼和执著，而不是住在上面，那么系缚自然就解开了。学处，就是戒律。对待戒律则要认真，要严格遵守。

“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。”我们不要犯下性罪和遮罪，即使有这样的念生起，也要赶快对治。如果生起善念，则要让它增长。我们受持戒律，有时会觉得是一种束缚。但戒的束缚，和我们执著外境产生的束缚是不一样的。对这两种束缚，我们不应该采取同样的态度。因为持戒的束缚，对学佛者来说是必须的，是有益身心健康的。而执著外境产生的束缚，只会制造烦恼。

“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。”我们通过守护戒律，使自己从不善的相续走出来。所以对守戒的缓，即松懈地守戒，和解开我执束缚的缓，也是不一样的。松懈地守戒是不对的，但放开我执，是修行应该做的。同样是缓，结果完全不同。我们要善于观察，什么是坏，什么是解脱。

“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。”这部分的内容，除了要成立“方便与慧，成佛缺一不可”，还要破斥两种观点：一是破斥以分别作为修行的过患，一是破斥对方方便的否定。那么，莲花戒论师是怎么看待不分别在修行中的意义呢？这里告诉我们：当契入或安住于空性时，确实对其他一切都不作意。这时的不分别，莲花戒论师并没有破斥。

“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。”只有契入空性修行的当下，才可以不分别。如果不是在这种状态下，心不行动，认为什么都不分别就是修空性。这是莲花戒阿阇黎破斥的。

“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。”关于这个道理，显宗和密宗都是一样的。不管显宗还是密宗，都重视从分别、闻思入手修行，由此树立正见。有了这个基础后，还有共同和不共的修行。下文会进一步说明。

这一段比较复杂，也很重要。不仅对当时的藏传佛教有针对性，对今天的汉传佛教也很有现实意义。大家听下来，可能对有些地方未必清楚，可以参看《方便与慧，成佛缺一不可》。讲课是直接围绕论文来说，而有些文字翻译得比较拗口。当年大勇法师翻译《道次第》时，藏文还没学多久，所以我还参照了邢肃芝翻译的《菩提道次第略论》。总之，大家要用心多看几遍，围绕问题来学习。“方便与慧”就是重要问题，对修学有很大启发。

· 第七十二课

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。

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。

① 获得增上生

第一，观待于增上生数决定。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。”

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，谓心住所缘是静虑之迹，解脱生死是慧之迹。此二若各各分别，则于止不误为观也。

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。犹不仅如此，且堪忍他害。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。”

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。”

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（降伏）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。”

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。”

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。

2. 六度的安立次第及原理

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。

② 胜劣次第

胜劣次第者，前前劣，后后胜也。

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。

《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。”

《道次第》的学习，即将进入菩萨行的部分。前面讲到，宗大师对菩萨道修行提出了重要命题，那就是“方便与慧，成佛缺一不可”。在修学过程中，很多人要不就偏向慧，要不就偏向方便，这都会给修行造成障碍。所以说，成佛离不开方便与慧两大要素，这种认知非常重要。

那么，方便与慧的具体内容是什么？其实就是对六度的简单归纳。其中，前五度是方便，般若度是慧。六度的内容，我们并不陌生。有些佛学常识的人，都知道布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度。但我们知道它的分量有多重吗？如果不了解它的修行意义，即使一天到晚把六度挂在嘴上，也是没用的。对每个法门的学习，除了如实、准确地了解其中内涵，更要知道它在修行上的意义，知道它对调整心行、改善生命究竟有什么作用。

对本论的学习，我们要围绕“舍凡夫心，发菩提心”，或“舍凡夫心，成就佛菩萨品质”的核心。下士道的念三恶道苦、念死无常，是为舍凡夫心所作的心理准备；皈依三宝，是对佛菩萨品质生起皈依之心。中士道是通过戒定慧解除惑业，重点是舍凡夫心，因为造成生死轮回的就是惑和业。上士道则是发起菩提心后，通过修习六度，一方面舍凡夫心，一方面成就佛菩萨品质。所以说，舍凡夫心和成就佛菩萨品质，都可以通过六度来完成。

在菩萨道修行中，首先要发起菩提心，但这只是世俗菩提心，只是“我要成佛”的愿望。这份愿望是夹杂凡夫心的，是有限、有我的，而且充满贪嗔痴和不平等。如何摆脱凡夫心，使菩提心更为纯净？就要通过修习六度来完成。比如修布施，重点是克服悭贪，同时也在培养慈悲。而修忍辱的重点是克服嗔心，同时也在成就慈悲。持戒是全面的，一方面止息不善相续，一方面成就善的相续。而禅定的重点，是降伏不善的相续。般若空性慧则是彻底断除不善相

续，证悟空性。所以不要小看六度，我们要“舍凡夫心，成就佛菩萨品质”，都离不开六度。其中，方便是帮助我们成就慈悲，圆满福德资粮；而慧是帮助我们通达空性，圆满智慧资粮。

二、菩萨行的安立

我们受了菩提心戒后，接着就有资格修学菩萨学处，受菩萨戒，行菩萨行。显教通常讲到两种戒，一是根据解脱道修行建立的别解脱戒，二是根据菩萨道修行建立的菩萨戒。而密宗则讲到三种戒，除了别解脱戒和菩萨戒，还有三昧耶戒。那么菩萨戒和其他戒有什么不同？

“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。”调伏律，指别解脱戒，可以使我们调伏烦恼。别解脱戒和密乘戒，在没受戒之前，不可以看相关书籍，必须受戒后才有资格学习，但菩萨戒不一样。

“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。”不一样在哪里？受菩萨戒之前，先要学习菩萨戒。如果感觉自己能做到，并且发起殷切的希望，非常乐意这样做，再受菩萨戒，心行就会很坚固。也就是说，要认识到菩萨戒的意义。一方面认识到菩萨戒的殊胜，因为这是成佛的道德，你被这种高尚行为折服，生起仰慕、皈依的心。另一方面要认识到，菩萨戒对成佛修行有多大意义。如果真正想要摆脱凡夫心，成就佛果，自然会殷切地按菩萨学处修行。因为你会发现，不这样做是不行的。我们需要对法有清晰的认识，比如菩萨戒，有了认知后再去受持，对戒的信心就会很坚固。不像现在很多人稀里糊涂的，只是觉得受了别解脱戒，也该受受菩萨戒。其实并不知道受了干什么，它的修行意义是什么，怎么可能做好呢？所以要端正认识，这将促使我们更好地持菩萨戒，行菩萨行。

“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。”我们学戒后，要受菩萨戒。在宗大师所造的《菩萨戒品释》说，受戒前先要学菩萨戒，知道受戒的羯磨，尤其是宣誓时，自己必须清清楚楚。其次，对什么是菩萨戒的根本堕罪，什么是恶作（即轻罪），怎样持好菩萨戒的守护方法，以及犯戒后怎样忏悔和出罪的内容，我们都要通过《戒品释》深入了解。

“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。”菩萨道修行到底有哪些内容？如果详细说，实在太多了。《普门品》中观音菩萨三十二应，以各种身相和方法救度众生，所有这些都是菩萨利益众生的方便，所谓“普门无定相，慈悲济物即观音”。可见，菩萨度化众生要从五明处学，法门众多，但要遵循一定准则。简单归纳，就是依六度统摄一切学处。

“六度者，是摄菩萨道一切关要之大总聚也。”总之，六度包括了菩萨道修行的一切要领，又称六波罗密，是六种度脱烦恼、摆脱凡夫心的方法，也是六种到彼岸、成就佛道的途径。

1. 六度的安立

以下进一步说明六度是怎么建立的。为什么安立布施、持戒、忍辱，精进、禅定、般若六度，而不是五度、四度，也不是八度呢？下面介绍它的建立根据和安立次第，比如为什么第一是布施，第二是持戒，第三是忍辱等。这里解决两个问题，一是为什么选择这六项内容，二是为什么安立这样的次第，有什么根据。

“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。”世尊在经中讲到六度，以此作为菩萨道修行的要领。所以，六度就是成佛的因相。补处弥勒菩萨将六度的因相和扼要内容，

根据佛陀的密意，作了精彩而详细的解释。关于菩萨道的修行，在《瑜伽师地论·本地分》中，《菩萨地》的内容共十五卷，《摄抉择分》还有很多。此外，弥勒菩萨的《大乘庄严经论》，也是专门讲述菩萨道修行的。佛陀怎么教导的，弥勒菩萨就怎么解释，令我们这些修学菩萨道的人，对六度法门有深刻理解，生起坚定不移的信心和智慧。

“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。”所谓夺意，即改变原有的思想观念。你本来对这些没什么认识，现在对六度有真正了解之后，自然会生起决定信解，认为六度是菩萨道修行最好的教授，是引导我们通达佛果最好的方法。关于六度的安立，主要从六个方面来说。

① 获得增上生

“第一，观待于增上生数决定。”第一，从得到善趣身的角度，说六度的建立。学佛首先要有圆满的身份，这就必须修习六度，否则是没办法得到这种身份的。

“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，当然不是一天两天，也不是一生两生，而要经过多生累劫，要尽未来际地践行。正如《普贤行愿品》所说，“虚空有尽，我愿无穷”。即便虚空有尽头，可我们要利益众生的悲愿没有尽头。所以说，菩萨道修行是悲愿无尽的相续，不存在成佛就没事干了，而需要经过多生的相续，不断利益众生。

“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。”如果要在菩萨道修行中有所成就，必须具备良好的身份，否则是很难利益众生的。很多人想修行，却没有福报，每天要打工，要为柴米油盐操劳，而且家中逆缘很多。所以修行也需要福报，需要圆满的身份。否则，总是存在这方面或那方面的问题，包括生理、心理、环境、人事等，都

会对修行造成困扰。我们能在这里听闻佛法，算是很有福报了，但是不是圆满呢？未必。要不就是身体的问题，要不就是妄想的问题，要不就是环境的问题，总有各种不圆满，所以修行进步就比较慢。

“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。”在佛道修行中，我们需要有圆满的身份。从外在条件来说，需要具备所受用的财，柴米油盐不成问题；有能受用的健康身体，有机会、有条件、有能力听闻佛法；同时还有善知识、眷属等各种外护，帮助我们成就道业；当我们想利益众生时，各种条件都能具备，而不是你想做什么时，障缘多得不得了。这四种都是菩萨道修行中不可或缺的方便。当然也不是说，如果不具备这些条件，我们就不能行菩萨道了。只是条件比较差的话，做起来会很困难，不容易做得圆满。

“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。”虽然你具备相应条件，可从自身来说，如果每天都在烦恼中，菩萨道也是修不起来。如果克服不了自身烦恼，怎么利益众生？所以，必须不随烦恼而转，这就需要靠禅定。其实前面说的所受用财、能受用身、同受用眷属和能兴办之事业这四种圆满，也是建立在六度的基础上。布施能使我们具足财富，持戒能使我们获得圆满身份，忍辱帮助我们获得眷属，精进帮助我们获得成办事业的能力。这四种因离不开前四度，而降伏烦恼必须靠禅定。如果没能力降伏烦恼，菩萨道修行是无能为力的。

“然此亦未足，须于诸取舍处不颠倒行，善能分别于所缘境。”但有了前五度还不够，还需要智慧，要了知因果，知道什么是善什么是不善，知道什么该做而什么不该做。社会上不少人条件很好，有权力，有地位，有金钱，结果却比较麻烦。因为地位越高，金钱越多，诱惑也越多。如果没有智慧，这些都会成为不善业的增上缘。反过来说，如果有正见，有智慧，这些条件才会成为善业的增上缘。

“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。”这里举了两个例子说明，如果不是“善能分别于所缘境”，就会像竹苇和芭蕉，一旦结了果实，马上就死了。又像骡子，本来是不能怀孕的，所以怀孕就会害了自己。同样，财富、地位、事业等本来都是福报，但如果没有智慧，就会成为作恶的增上缘，让自己反而被这些圆满祸害。

“若具慧者，则知为昔善业之果，仍更于诸善因努力，渐成增长。”有智慧的人会发现，这些福报来自过去生所修的善业。我们拥有福报后，更应该积累善因。只有这样，未来才能不断积累福报，成就善业。

“若无此慧，先积之果，受用令尽。新者未增，后则从始感苦焉。”如果没有智慧，之前积累的福报很快就会用完。如果新的善业没有增长，以后就要开始受苦受累了。

“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。”我们要在未来生修行，必须有圆满的资具，感得从身份到定力、智慧等六种盛事。但要知道，这些福报不是天上掉下来的，不是什么神创，不是没有因缘，也不是其他因缘造成的。能够产生这六种福报的因，就是布施等六度。修道所需要的前提条件，就是现前的暇满人身。这个身份是从修六度来的，而究竟圆满的身份，唯有成佛才能具足。

“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。”下面引《大乘庄严经论》的偈颂加以总结。现在这个良好的身份，包括所受用的财、能受用的身和圆满的眷属，还有精进和事业成就，此外，没有烦恼而且有智慧，所作不颠倒。这六种能帮助我们成就殊胜的修行身份，也就是增上生。

这部分讲了六度是根据什么安立的。第一是从增上生，即良好的善趣身份。乃至佛陀究竟圆满的身份，都离不开六度。

② 自利利他

“第二，观待于成就二利数决定。”二利，即自利和利他。第二，从自利利他的角度，建立六度的内容和次第。菩萨道修行无非是自利利他，在利他过程中完成自利的修行。

“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。”以我们现在的身份学习菩萨行，而菩萨所作的事业只有两种，即成就自己和众生的利益。那么，成就二利和修六度有什么关系？

“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。”六度包含自利和利他，先从利他开始说。菩萨要利益众生，首先要做的是以财物饶益他人，而且是如法的财物。如果布施不如法，或对有情具有损害，不仅不能利他，可能还会害他。

“善能遮止损害他之所依，是大利他，故须戒也。”怎样才能如法布施，帮助他人，没有负面影响？这种布施必须建立在持戒的基础上，符合戒律规范，所施物也属于正命所得。否则，不如法的布施很可能会有负面效应，所以没有戒是不行的。

“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。”如果想持戒圆满，必须具足忍辱。菩萨戒，包括摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒。从律仪戒来说，要做到不杀盗淫妄，如果没有一定忍辱力，是不容易做到的。比如看到诱惑时，贪心就起来了。包括你对自己的欲望、情绪的控制，也离不开忍辱。还有别人骂你、打你、损害你利益时，你就会起嗔心，以打报打，以骂报骂，持戒就没办法清净。总之，必须有忍才能把戒持得圆满。

“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。”所以面对有情的损害，我们必须忍辱。如果人家打你、骂你、说你，你能做到不报复，而且用慈悲和良好心态去对待，去包容，避免对方继续造恶，积累更多恶业。如果对方感到欢喜，就有可能生起善心，多做

善事。所以说，只有具备忍辱的能力，才能更好地利他。

由此可见，从利他的修行来说，布施、持戒、忍辱的作用很大。

“自利者，是以慧力得解脱乐。”接下来讲自利。在六度中，智慧能帮助我们成就解脱的快乐。

“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。”如果要成就智慧，证悟空性，在散心状态下是做不到的，必须以定为基础，令心长时间安住于善所缘，才能培养定力，开发智慧。否则，心就会在各种情绪和妄想中跳来跳去，根本无法从中走出。

“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。”而成就定力必须有精进。如果懈怠的话，就不能持续安住在善所缘，也不可能产生定力。必须时时保持正念，反复地观察修、安住修，甚至夜以继日地修习止观。以精进为禅定的根本，以禅定为般若的根本，从而成就解脱。

“以是于彼二利六度决定。”所以六度可以分为两部分，前三度偏向利他，后三度偏向自利。从成就两种利益的角度，必须安立六度。

“颂曰：勤起舍不损，行忍利有情，住及解脱本，自利诸处行。”接着又引《庄严经论》，归纳以六度成就两种利益的原理。舍，即布施；不损，即持戒，所以不会损害有情；行忍，即修习忍辱。通过精进修习布施，严持净戒，以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，这些能成就自利的修行。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，这一颂的内容侧重六度在自利的修行。

“于此未说利他一切处也。”前面虽然讲到，前三种是利他，后三种是自利。但如果离开自利，前三种的利他也是不圆满的。真正要圆满布施、持戒、忍辱，离不开精进、禅定、般若。六种合起来，才能圆满地利他。

“言住及解脱者，谓心住所缘是静虑之迹，解脱生死是慧之迹。此二若各

各分别，则于止不误为观也。”住，即心住于善所缘，这属于静虑，也就是禅定的修行特征。而解脱生死和烦恼，是慧的特征。这两种作用是不一样的，不能将止和观混淆起来。一种是安住，一种是安住后进一步修观，开发智慧，从而解除生死烦恼。

③ 圆满利他

“第三，观待于成就圆满一切利他相数决定。”第三，从圆满利他的角度，建立六度的内容和次第。

“先以财施除彼贫乏，次于有情不作损害，犹不仅此，且堪忍他害。”怎样才能圆满利他？首先要以财布施解除对方的物质困难。其次，对有情不作损害。不仅如此，当众生损害我们时，还要具有堪忍的能力，否则就会以嗔报嗔，以打报打，不能真正利他。

“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。”当我们要帮助众生时，必须不厌其烦。进而通过禅定、神通等各种方便，让众生欢喜，也想成为依法修行的根器。还要依智慧善说佛法，当对方修行有疑惑时，以佛法为他断除疑惑，解脱烦恼。

“故六度决定。”以上几方面，必须通过修习六度来完成。以财施去除众生的贫乏，即布施；对众生不作损害，不行杀盗淫妄，即持戒；当众生伤害我们时，还能善待之，要有忍辱；帮助众生不厌其烦，必须有精进；以神通令众生欢喜，必须有禅定，如果自己都心气浮躁，怎么让众生宁静欢喜，想成为法器？最后是以智慧引导众生修学，解除对方的疑惑。总之，通过修习六度，获得这六方面的素养，才能圆满利他。

“颂曰：不乏亦不损，忍害事无厌，令喜及善说，利他是自利。”不乏，让对方没有贫乏，是布施；不损，不损害有情，是持戒；忍害，忍受他人对我们的伤害，是忍辱；事无厌，在利益众生过程中不会厌倦，是精进；令喜，以神

通让众生欢喜，来自禅定；善说，善于为众生说法，来自般若智慧。

通过这六方面能圆满利他的修行。所以，菩萨道修行是通过利他完成自利，利他和自利不是对立的。世人总把自利和利他对立起来，以为利他就要吃亏，所以只想着自己，结果损人利己。从菩萨道修行来看，利他和自利的心是一样的。当你具有利他心，就能通过利他成就良好的生命品质，事实上，这是最好的自利。比如我们修布施，就在克服悭贪，成就无贪的品质，将尽未来际从这种品质中得到利益。贪的人多辛苦，无贪的人多自在。所以说，利他就是自利。

④ 总摄大乘

“第四，观待于摄一切大乘数决定。”第四，如果要完成大乘菩萨道的修行，六度可以包括一切。

“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。”修习菩萨道，首先是对我们拥有的一切，不论色身还是钱财，都不能有贪著之心。而布施正是不断克服悭贪的过程，由此培养无贪的品质。对拥有的不贪著，对没有的不希求。具备这种素养后，才能持好戒律。因为律仪戒要克服生命中的贪嗔痴，而菩萨戒的摄善法戒和饶益有情戒，还要发心利益一切众生，修布施，修善法。具备无贪的品格，才能更好地受持戒，敬重戒。

“于依有情及非有情所生苦恼堪忍无厌。”非有情，即天冷、天热等恶劣环境。当有情和环境对我们造成损害时，我们具有忍耐的能力，忍辱的素养，不生苦恼。后面会讲到，忍辱包含三方面，一是忍耐冤家对我们的伤害；二是忍耐恶劣的生活环境；三是当佛法真理与固有观念发生冲突时，有认可的能力。

“随于何善所作加行，勇敢无厌，及修止观、无分别瑜伽。”在修行过程中，当我们选择一种法门，或持戒，或修禅定，或闻思经教，都要勇猛精进，而不是三天打渔两天晒网。有了精进之后，还要贯穿到止观修行，以及无分别瑜伽，即空性慧。

“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。”这六项内容包含了大乘菩萨道的一切修行，必须通过六度的次第修习才能完成，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。”这里又引一个偈颂加以归纳。不贪著受用，是通过布施、持戒完成。极敬，就是敬重戒，守护学处，通过持戒完成。二无厌，是对忍辱和精进这两种修行没有厌倦。无分别瑜伽，指禅定和般若的修行。这六项包含了大乘菩萨道的全部内容。

⑤ 具足方便

“第五，观待一切道或方便之相，为增上数决定。”第五，从菩萨道修行必须具备的方便来说，也要通过六度才能完成。

“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。”用什么样的方便，能使我们不贪著已经拥有的境界呢？就要修习布施。在不断修舍的过程中，克服悭贪，形成不贪的相续。

“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。”在没有相当成就前，我们难免有凡夫心，就会对很多没得到的受用心生希求，比如我要做什么，希望拥有什么。除此之外，每种情绪、妄想、烦恼，都在寻找相应的境界。当这些念头生起时，心会进入散乱的状态。本来我们在家里禅修，坐得很好，一旦生起想吃什么或拥有什么的念头，心马上就散了，坐不住了。怎样才能防护这种散乱？就要靠戒律。比如在家居士受持不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒五戒后，相关的五种事都不能干。出家人则有沙弥戒、比丘戒。这些都是防护散乱的方便。当妄念生起，戒马上就出来保护你：这个不能做，那个不能做，从而平息妄心。

“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。”菩萨道的修行要不舍有情。在这个世上，我们之所以会舍弃有情，之所以会有很多你不喜欢甚至讨厌的人，都是因为嗔恨心的作用。之所以有嗔恨心，就是

因为不能忍辱。如果有忍辱的修养，就不会对有情的伤害心生嗔恨，不会因此舍离他们。

“增善方便者，是谓精进，由勤精进，善增长故也。”增长善法的方便就是精进。精进修行，善法才能茁壮成长。这里所说的善法，包括布施、持戒、忍辱、精进，禅定、般若，以及三十七道品，都要由精进才能增长。所以说，精进就像给善法种子浇水一样。

“净障方便者，是末二度，以静虑净烦恼障，以慧净所知障故也。”契入空性的障碍主要有两种，一是烦恼障，一是所知障。要净除这些障碍，必须靠最后的定和慧二度。通过修禅定可以降伏烦恼障，通过开智慧可以断除所知障。当然，彻底净除烦恼障和所知障都要靠慧，但慧的成就离不开定。这里的“以静虑净烦恼障”，可能翻译有点问题。禅定主要是降伏烦恼，真正净除必须靠慧。

“是故于六度决定。”所以说，六度是菩萨道修行必须具备的方便。

“颂曰：于境不贪道，防得彼散乱，不舍有情增，余为净治障。”此颂是对六度的总结。通过修布施，可以做到于境界不贪；通过持戒，可以对治散乱；通过修忍辱，可以获得不舍有情的修养；通过修精进，可以增长善法。通过修习禅定和般若，可以使我们净除烦恼障和所知障。

⑥ 成就三学

“第六，观待于三学数决定。”第六，从戒定慧三学的角度安立六度。不管解脱道还是菩萨道的修行，虽然内容很多，但可以归纳为戒定慧三学，又称三无漏学。六度的修行，本身就具足了三学。

“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。一个人要持好戒，必须有布施的基础，有“不顾受用之施”，这主要从菩萨戒的摄善法戒和饶益有情戒来说。同时，布施还能使我们成就不贪，这是持戒必须具备的素养。所以说，布施是持戒的资粮。

“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，对众生的损害，我们还要有忍辱的修养，才能守护戒行。此外，面对自己的烦恼和欲望，面对外在环境的诱惑和损害，如果不能忍辱，也是持不好戒的。所以忍辱是持戒的眷属，也就是助缘。

“静虑是心学，慧是慧学也。”六度中的第五静虑度，属于三学中的心学，也就是定学。第六般若度，属于三学中的慧学。

“精进，遍通于三学所摄，故六度决定。”精进通于戒定慧三学，不管你是持戒、修定还是发慧，都离不开精进。这是从三学的角度看待六度的安立。

“颂曰：三学作增上，佛正说六度，初三末二二，一者三分摄。”最后以一个偈颂作为总结。依戒定慧三学的增上，佛陀又开为六度。初三，即布施、持戒、忍辱前三度，是属于戒学的范畴；三学中后两项定学和慧学，对应六度的最后两种，静虑度和般若度。而六度中的精进度，是通于戒定慧三学的。当然这种区分只是相对而言，不是绝对的。

“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。”最后总结说，作为菩萨道的修行，应该从哪几方面安立。当以如何圆满之身，是说菩萨道修行必须具备良好的身份，怎样才能圆满这个身份；自他之利如何圆满，是说菩萨道修行要完成自他之利，怎样才能圆满自他之利；住于何乘，是说作为菩萨道的修行，应该修什么；具足几种方便之相，是说作为菩萨道的修行，怎样才能克服凡夫心，成就佛菩萨品质；修何学处，是指三学，由此而能圆满身份、利益、大乘、方便等修行。所以不论从哪个角度来说，菩萨道修行所要具备的条件，只有修习六度才能完成。这就是为什么安立六度的原因。

“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。”六度是菩萨道修行的要领，当我们对此没有坚定不移的信解前，必须不断思考它的意义。如果对六度的意义有充分的认识 and 信心，自然就会这样去做了。

2. 六度的安立次第及原理

前面讲到六度安立的原因，接着从三个方面说明，布施、持戒、忍辱等次第的安排有什么根据。一是生起次第，二是胜劣次第，三是粗细次第。

① 生起次第

六度的安立，前一法具有引发后一法的功能。如布施是持戒的基础，持戒是忍辱的基础，每一法之间都是有关联的。

“若有于受用不顾不贪之施，则能受戒。”首先是布施。如果对受用境界有不顾不贪的素养之后，才能受戒，尤其是受菩萨戒。

“若具防止恶行之戒，当能忍辱。”如果你能持好戒律，才能修习忍辱。

“若有不厌难行之忍，则逆缘少而能精进。”如果具备忍辱的修养，逆缘就很少，容易精进。反之，嗔心重的人树敌众多，精进修行时会遇到很大的障碍。

“若于日夜勤行精进，则心于善生起堪能之三昧。”如果精进修行，心就容易安住于善所缘，从而生起三昧，获得定力。

“若心等引，则生通达真实如所有性之慧也。”等引，定名。如果具备定力，才能产生通达空性的智慧。如所有性，即空性智慧。

总之，有了布施，才能持好戒律；有了持戒，才能修习忍辱；有了忍辱，才能发起精进；有了精进，才能成就禅定；有了禅定，才能圆满般若。这是生起次第，即前一法能引发后一法。或者说，前一法是后一法生起的因缘。

② 胜劣次第

“胜劣次第者，前前劣，后后胜也。”所谓胜劣次第，胜，更殊胜；劣，更普通。就心行来说，前一法是劣，后一法为胜。当然这是相对而言的。

比如布施，很多人能做到，但持戒就不容易持得圆满，而忍辱则更难。乃至般若的成就，是最殊胜的心行。具足般若的人，一定具足禅定；但具足禅定的人，不一定具足般若。所以般若更胜，禅定相对来说较劣。具足禅定的人，

必然会有精进，否则就不能得定；但具足精进的人，不一定会有禅定。所以说，心有胜劣次第，即后面的心比前面的心更殊胜。

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。”所谓粗细次第，即前面的心粗，后面的心细。所以，前一法的心比后一法容易生起。

“反之，后后较于前前，知与行俱难，故前粗后细也。”反之，后一法比起前一法，不论在认识还是行动上，都更难一些。比如持戒比布施难，叫人出点钱容易，但叫他这也不能做，那也不能做，就不容易了。就像这个道理一样。

“《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。”再引《庄严经论》，对三种次第加以总结。一是生起次第，依前面的法，引生后面的法；二是胜劣次第，前面的法为劣，后面的法为胜；三是粗细次第，前面的法粗，后面的法细。由此，安立六度的先后次第。

· 第七十三课

第四节 广说菩萨行

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，谓但自坏慳执，并将施果舍他之心修习圆满，则成就施度也。

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，谓于闻等当成障碍，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。

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。

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。

第四节 广说菩萨行

菩萨学处的内容主要是六度,《道次第》讲得很有特色。我们过去虽然了解六度,但更多是知识性的,只能说拥有一些六度的知识。而本论的最大特点,不只是提供相关知识,更重要的是,指导我们将每个法门落实到心行。也就是说,六度都是可以实践的,并提出了实践标准。比如修布施,修到什么标准才算圆满。这也是《道次第》一贯的特色。从下士道、中士道,一直到上士道,除了引导我们正确认识每个法,同时也提供了禅观方法,告诉我们,怎么通过观察修到安住修,将这一内容落实到心行。

在《道次第》中,六度的每一部分都会从三个方面阐述,引导我们深入认识六度。第一是自性,即每一法的自体 and 心行特征;第二是差别,比如布施有哪些差别,可以分为几个种类;第三是生起之法,应该怎么修布施等六度,怎么生起布施的心,生起持戒的心,并持续安住在相应心行中。关于六度的每一法,虽然着墨不多,但很精要。

一、布施学处

1. 布施自性

布施的自性要说明两个问题,一是布施的心理特征,二是究竟做到什么,布施的心行才算圆满。

“舍之善思,及彼发起之身语业,是彼身语于施趣入时之思也。”舍,就是布施,从伦理角度来说,是属于善的心理活动。思,就是心理的造作。当然布施不仅是一种心理,同时也表现在身业和语业。你想把东西施舍给别人,肯定是有行动的,是整个身、语、意的造作过程。从心理方面来说,发起“我要布施,我要施舍给他”的心,就属于布施的心理特征,所施则包括钱、物、佛法等。身和语,是建立在心理活动的基础上。所以施的体是一种心理,是“我要

布施”的心理，不是物质。

“彼中圆满布施波罗密者。”波罗密，即到彼岸，代表布施的圆满。怎样才算布施的圆满？可能更多人会从客观去考量，比如你能给别人多少钱，多大的帮助，能帮助到什么程度，但佛法不是这样评判的。

“非待以所施物惠舍于他，令诸众尽离贫苦。”佛法认为，你用物质或佛法帮助他人，并不是要把天下人的痛苦都解除了，你的布施才圆满。如果这样的话，问题就麻烦了。诸佛都发心要利益一切众生，帮助一切众生脱离轮回，如果要把众生度尽，佛菩萨的慈悲才能圆满，那谁也成不了佛。事实上，虽然世上还有无量苦难众生，但无量诸佛已经成佛了。可见，布施的圆满在于心行，而不是客观上的圆满。这是佛法对价值及修行意义的考量，是从心行加以考量，和世人的标准不同。

“谓但自坏慳执，并将施果舍他之心修习圆满，则成就施度也。”布施的圆满，是通过修行，彻底摧毁自己对财、法乃至所有一切的贪著之心。一直摧毁到你没什么东西不可以布施给众生，也没有任何众生是你不愿意布施的，那么布施的修行就圆满了。如果还有一件东西是你不愿施舍的，还有一个众生是你不愿帮助的，就说明你的贪著还在，布施还没有圆满。这个定义很清楚。

2. 布施差别

布施的差别，主要是从两方面来说。一个是从人的角度，出家众和在家众在布施上有什么差别，二是从布施本身说明它的差别。

“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。”首先从出家众和在家众来区分。在家众应该偏向财施，因为他们有物质条件，可以修财施，修供养。而出家菩萨的重点是修法施，并不专门提倡修财施。这是《菩萨别解脱经》说的。但我们不要把这个问题绝对化。在家菩萨如果有法，有修有证，也可以行法施，就像维摩诘居士那样。同样，

出家菩萨如果福报很好，也可以行财施。

“此中密意，谓于闻等当成障碍，此《集学论》中所说也。”之所以提倡出家众应该行法施，而不要行财施，是担心出家众没有钱，如果为了行财施，还要想办法赚钱，结果影响到闻思修，本末倒置。这是《集学论》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。”《菩萨别解脱经》的说法，主要是避免出家人为施财而求财，从而影响到闻思。如果这个出家人因为往昔善业而很有福报，在不影响自身修行的情况下，就拥有很多财富，也是可以行财施的。

“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，积集财货，于戒多生疮疱而行施舍，为不悦之言耳。”夏惹瓦说，我不对你们说施舍有什么好处，主要对你们说执著财富有哪些过患。因为贪著是一切烦恼的根本，必然会影响修道，所以才要说这些不悦耳的话。如果出家人热衷于财施，热衷于求财，很容易影响戒律的清静。从原则来说，不提倡出家人求财和行财施，主要是以法施利他。

“施自性之差别有三。”从布施法的本身来区分，可以分为三种：一是法施，二是无畏施，三是财施。

“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。”首先是法施，就是将法施舍给众生，为众生开示如实、没有颠倒的佛法正见，包括世间各种工巧。比如教别人使用电脑，或各种正当的谋生手段，以及有益身心健康的技能，还有艺术、文化等，都属于法施的范畴。所谓无罪，即这些技能是正当的、有益身心健康的，并使对方能受持学处，也就是戒律。

“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，让对方远离恐惧。包括在暴虐的君王统治下，或是在黑社会的恐惧下，或是在禽兽出没的地方，或是在天灾人祸中，当人们因

为这些外境感到恐惧时，我们要帮助他们从中解脱出来，远离恐惧。

“三、财施者，舍财于他也。”第三是财布施，就是用财富帮助别人。

3. 身心生起之法

关于财施、法施、无畏施，《瑜伽师地论·菩萨地》阐述得非常具体，告诉我们什么能施，什么不能施。《大智度论》中，龙树菩萨也对六度作了详细解释，包括怎么修习布施、持戒、忍辱等。这里只是简单说明。

首先是布施。这不只是简单地给他人什么帮助，而是要培养施舍的心，利益众生的心，并让这念施心在生命中形成强大的力量。当你有这份心之后，就能战胜生命中的悭吝、贪著。但要把这份施心调动起来，让它壮大，长时间安住在这种相续中，是需要花工夫的。因为多数人并没有施舍的习惯，偶尔生起一念，在内心也没有多少力量。

“于身心生起之法者。”这里对施的定义作进一步说明。所谓布施，是在我们身心生起布施的心理和行为。其中，心是意业，身则包含身业和语业。那么，具体要怎么生起，生起到什么程度，生起时要克服什么障碍？

“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。”如果对自己的色身和财富有悭吝心，是很难修布施的。因为布施最大的敌人就是悭贪和吝啬。如果有一天，你真正克服了悭贪和吝啬，修布施就容易了。三毒中，悭吝属于贪心所的范畴。不仅大乘菩萨需要克服这种心理，即便声闻乘的两种罗汉（住有余依涅槃和住无余依涅槃的罗汉），也要铲除悭吝的种子，否则就不能证悟阿罗汉果。因为阿罗汉要断尽烦恼，如果没有克服悭吝，就说明还有贪的烦恼。

“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。”但作为布施的修行，并不仅仅是克服悭贪心，否则的话，菩萨和声闻的布施就没什么差别了。所以在克服悭吝心的同时，还要生起把一切东西施舍给众生的

意愿。唯有达到这两个条件，才符合大乘关于布施的修行标准。

下面，正式讲述怎么修习布施。

“此中须修摄持之过患，与施舍之胜利。”这是《道次第》的一个公式。修每一法时，我们都要观察并思惟，这么修有哪些殊胜利益，不这么修有哪些过患。这个公式很符合凡夫的心理，是人之常情。可见，宗大师对心理学学得很好。修布施也是同样，要思考执著色身、财富等有哪些过患，而施舍有哪些殊胜利益。

“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，分析执著有哪些过患。正如《月灯经》所说，要观身不净，看到这个身体九孔常流不净。看来装的确不是好东西，要不怎么流出的都是不净呢。同时看到，生命像悬崖落下的水一样，随时可能干掉。我们的色身和生命是由业力决定的。不只是过去生的业力，同时也包含今生积累的心行，如各种习惯、情绪、妄想、念头等，都属于业的范畴。生命来自积累，包括心理和行为，都会形成惯性。这些身心形成的力量会影响我们，使我们无法自主。真正推动生命走向的就是业力，很虚幻，就像梦一样。当我们了解这个道理，看到既然一切这么无常，这么危脆，这么虚幻，就应该断除对它的贪著。因为贪著只能让我们自讨苦吃，永远不会像你希望的那样。如果你贪著它，就是和自己过不去。

“彼若未遮，则随贪增上，辗转积集诸大恶行，而堕赴于恶趣也。”如果我们不断除这份贪著，就会使贪的力量越来越大。大到给我们不断制造痛苦和烦恼，甚至完全主宰我们。最后因为这种贪心，使自己干尽坏事，堕落恶道。所以要观无常，观一切如幻，不让这念贪心增长起来。你看那些贪官，或者贪财，或者贪色，都是因为念头刚刚生起时没去遮止它，结果这个力量越来越大，最后根本控制不了自己。如果他刚开始时懂得以智慧观照，让念头平息下来，贪就不会发展下去，力量就不会越来越大。这是让我们思考贪的过患。

“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，说明布施究竟有哪些好处。《集学论》说，我们现在的身体和心理，都在刹那刹那生灭。不管是内在身心，还是外在世界，没有任何东西能抓得住，也没什么能留得住，一切终归是无所得的。我们拥有这个虚幻的色身，无常的心念，本来是没什么价值的。现在我们用这个有垢身，通过修习布施，使它从有漏转化成无漏，以此成就生命中最高尚的品质——无上菩提，不是太值得高兴的事吗？这是说明布施的利益。

“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。”正生起，即应该怎么布施，布施什么。正如《入菩萨行论》所说，为了利益众生，无论是对自己的身体，还是所受用的财富，乃至修行的一切功德，都不会有任何贪惜之心。只要众生需要，我们都乐意施舍，去帮助他。这是菩萨修习布施应该具备的发心。

“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。”乐意把自己的身体、财富及所修功德，把一切的一切都作为布施对象，布施给一切众生。对自己拥有的每个东西，都愿意用来帮助众生。布施的修行，必须每天不断告诉自己——“我要这样做”，不断强化这种发心和意愿。当我们发自内心有了这种意愿，自然没什么不能布施的。我们之所以舍不得布施，是因为我们虽然觉得这样做很有意义，但并没有成为自己真正的观念。所有行为都是建立在观念的基础上，你确实这样认为，自然就会去做。之所以要每天发愿，就是让这种观念得到强化，落实到心行。

布施，包含内财（身体）和外财。我们看《本生经》中，佛陀在因地修行时，不只是布施外在财富，包括身体都可以布施给别人，别人需要耳朵，需要手和脚，都可以施舍。作为菩萨道的布施，心行上要达到这种标准，行为上也要这样做。当然对还是凡夫的菩萨行者来说，想想是可以的，还不能真正去做。因为你在做的过程中，可能会修出嗔心来。所以《瑜伽师地论》对这个问

题也有说明，什么能布施，什么不能布施，应该怎么布施。对不同修行阶段的菩萨，要求是不一样的。作为普通的菩萨行者，应该怎么对待这个问题呢？

“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。”初发心菩萨因为对空性的体认还不成熟，没有达到坚定不移的信解，而且观照力微弱，没办法真正观一切都是空，如幻如化。虽然他知道这个道理，也可以这么想，但心还无法安住在空性中，对色身还有强大的贪著，如果要做如此重大的施舍，其实是不能胜任的。在这种情况下，初心菩萨可以发起“我要把身体布施给一切众生”的意愿，但不必实际去做。只要经常这样想，随着修行的提升，总有一天会做得到。但现在去做的话，因为定力不够，会很痛苦，可能负面影响比正面的更多。

“虽然，若不修舍身命之意乐，无由申习，则以后身命亦不能舍。”虽然你还不能真的去做，但必须这样发愿。如果不修这种“我要把自己的身体、生命都舍给众生”的意愿，不形成这种心理习惯，就永远无法圆满布施。

“如《集学论》中说：须从现在而修意乐也。”正如《集学论》所说，你从现在开始就要修习这种意乐——我愿意把拥有的一切，乃至我的身体，都布施给众生。

“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，以爱着自利而受用者，则成染犯。”这就涉及一个问题：如果我们已经发心把某些东西布施给众生，那这些东西自己还能不能受用？在这种情况下，如果你是为了利他受用这些饮食，就不犯戒。因为你维持生命也是为了服务他人，只要你的定位是这个，就可以受用。就像我们到别人家里帮忙做事，别人也会请我们吃饭，道理是一样的。所以说，虽然我已发心把一切东西布施给众生，但只要每天都想着利益众生，就有资格受用。如果忘了利益众生，只是因为爱著自己受用衣食，就属于犯戒。总之，不可以想着利益自己，只能想着利益众生。

“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。”如果你并没有爱著自己的心，只是当你受用时，忘了应该为利益众生而受用。或者说，有时你对某个有情有点偏爱，在做事过程中只想着为他，忘了利益一切众生。在这种情况下，虽然也是犯戒，但属于非染堕，即没有染污的违犯。《瑜伽菩萨戒》讲到，犯戒有染违犯和非染违犯，两者是不一样的。下面继续说明。

“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。”有些东西你已经回向给他人，发心要送给他人，并且心里觉得这东西就属于他人所有。比如我送给你们一本书，而且认为这本书已经是你们的，不再属于我自己。在这种情况下，如果我为了自己受用这些东西，就属于犯盗。如果价值超过多少，比如根据别解脱戒，值五钱还是多少，就会犯根本罪。这个道理应该怎么理解呢？

“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。”如果你发心把财物布施给众生，但你现在为众生服务，然后受用这个财物，而且想着“我现在受用的东西是别人的”，那就没关系，不会犯戒。这是《集学论》说的。

“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。”关于这个做法能否成为他胜罪，即犯根本盗罪，宗大师解释说：如果你已明确要将这个东西送给别人，对方也知道这是属于他的。你明知道这是别人的东西，还把它当作自己的东西受用。在这种情况下，如果超过一定价值，符合根本罪的条件，就会犯根本罪。这里强调了几点：一是对方知道这东西是给他的，二是超过一定价值，三是自己明明知道这已经给了别人，还为自己去受用。如果你发心布施给别人，对方还不一定知道，而你又在为对方做事，在利益众生，那你受用它是不犯戒的。

“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。”下面告诉我们，怎样修习布施的效果更

好。如果我们在修布施时，以至诚心观想，将有限供品观想成无量供品，把我们供养的佛菩萨观想成无量诸佛。虽然你只是供养一个苹果，也可能成就无量无边的功德。这种观想就是转化心行的过程。以我们有限的供养，引发无限的供养心。当我们具备无限的供养心，自然能成就无限的功德。因为供养的意义在于心的突破，不是客观上获得多少结果。这种突破是可以通过观想达到的。七支供的修行，就是以胜解并通过观想，完成心行转化。所以说，《行愿品》是积累成佛资粮的第一生产力，能帮助我们用最短时间积累成佛资粮。

“此为菩萨具慧之布施，是《菩萨地》中说也。”这是菩萨具足智慧的布施，是修行的方便善巧，是《瑜伽师地论·菩萨地》中所说的。在修行过程中，有善巧和没善巧是完全不一样的。以前的人算数字，一加一等于二，现在用电脑，可以计算海量的数据；以前的人耕地，耕几亩几十亩就了不得，现在用机械化，一耕就是几百几千亩。这就是有方便和没方便的区别。成佛的修行，同样要学会善巧方便。

“虽于学施度之时，若能具足六度而修学，其力尤大。”在修布施时，如果能同时具足六度而修，力量会特别大。也就是以布施为中心，同时修习六度，让其他五度为布施服务，使布施早日圆满。如果没有其他五度为辅助，布施的力量就比较单薄。就像世间人也在修布施，但因为没有持戒，没有忍辱，没有精进，没有禅定，没有智慧，所以布施的层次很低，力量不足。

“尔时，防护于声闻、独觉作意之戒。”那么，应该怎样依其他五度来修？在布施时，这一善行必须建立在别解脱戒的基础上，或是建立在菩萨戒的基础上，同时也要防护堕于唯求自利的二乘发心，这个布施才是如法的。如果离开发心和持戒，通过非法行为，不择手段地布施，可能过失比功德还大。

“及于种智之法胜解堪忍，而忍他骂。”在布施时，必须对佛果功德和空性生起坚定不移的信解，使布施建立在成就佛果功德的目标上，建立在通达空性的基础上。同时对布施过程中，他人的诽谤或说是道非等，具有忍辱的能力。

“为令上上增长故，发起欲乐之精进。”在布施过程中，为了令布施心增长圆满，要发起精进，生起强烈的“我要布施，要利益一切众生”的意愿。

“以不杂下乘之心一境性，将彼之善回向于圆满菩提之静虑。”在布施时，心要非常单纯。平常人修布施时，内心往往非常散乱，充满凡夫心，充满人我是非。这就必须通过观察修，使心变得极其单纯，没有凡夫心，也没有二乘的心，只是安住于“我要利益一切众生”的愿心，除此之外，没有任何别的心。然后把布施功德回向圆满佛果。这就是布施所具备的静虑，就是很专心地做一件事。不仅行为上专一，而且心理上专一。只有这一念，没有别的，是为心一境性。

“于诸能施、所施、受者等，有了知如幻之慧，具六度而行之。”在布施过程中，对能施的人、所施的物、受施的人都以智慧观照，了知三轮体空，如幻如化，就能“不住色生心，不住声、香、味、触、法生心”，而且“无我相，无人相，无众生相，无寿者相”。

总之，修习布施时若能具足其他五度，将非常圆满。

· 第七十四课

二、持戒学处

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。”

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。

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，无须狼戾世皆敬，无功不行得自在。生无谈论之种姓，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。

二、持戒学处

第二是有关持戒的学处。这里主要指菩萨戒，即三聚净戒，包括摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒。关于戒的内容，也是从三方面来说明，一是戒的心理特征；二是菩萨戒有哪些种类，和声闻别解脱戒有什么不同；三是怎么生起持戒的心，并使戒体在内心形成强大的相续，使我们有能力防非止恶。

1. 戒之自性

这里所说的自性，即心理特征，不是中观要破的自性，也不是禅宗所说的菩提自性。唯识讲述每种心、每个法时，都会讲到自性，即它的内涵和特征，并不是指固定不变的东西。

“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。”戒的内涵即防非止恶。我们说到非和恶，包括心理和行为两方面。如果是声闻戒，比如不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，都是体现在行为上的。但人为什么有这种行为？任何行为都有其心理基础。杀盗淫妄的心理基础就是贪嗔痴，由贪而发，由嗔而发，由痴而发。持戒所止息的，不只是外在的不善行为，更在于行为背后的心理基础。持戒的根本意义就在于，止息贪嗔痴的不善相续。所以戒的修行特点是止，遮止伤害他人的不善行为，令我们对不善行为生起厌离，发起“不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语”的决定。这种造作的力量建立在戒体的基础上。我们从受戒那天开始，已播下防非止恶的种子。虽然面对无始以来贪嗔痴的相续，这颗种子的力量微不足道，但它毕竟是

修行的重要力量，也是持戒的心理特征。其中，“遮止损他事”主要指律仪戒，其特点是止恶，无恶不止。而菩萨戒除了律仪戒之外，还有摄善法戒和饶益有情戒，无善不修。所谓增上而作，是让防非止恶的意愿变得强大。

“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。”持戒，不仅要遮止外在行为，更要壮大内在的遮止力。让防非止恶的心理形成串习，形成巨大的心理相续。当这种力量已能彻底防非止恶，持戒就圆满了，将成就戒波罗密多。律仪戒的特点是防止损害众生的心理，但这并不意味着，使一切众生都不被他人损害，你的持戒才能圆满。如果这样的话，持戒是没法圆满的，因为众生无量无边。所以，当你彻底克服了嗔恨心，克服了一切损害众生的心理，你的持戒就圆满了。

“《入行论》云：从得远离思，说戒到彼岸。”《入菩萨行论》说：将远离损害众生的心理达到极致，就是持戒的圆满。这个意思很清楚，一点都不含糊。

2. 戒之差别

“戒之差别有三。”戒的差别主要有三种：一是律仪戒，二是摄善法戒，三是饶益有情戒。

“一、律仪戒者。若就发起作增上，是断十不善之十种远离。”第一是律仪戒，主要是防非止恶。我们损害众生，是因为有不善的心理，乃至不善的行为。从发起的角度来说，这些不善心行主要有十种。从起心动念上有贪、嗔、邪见三种，从行为上则有身三语四七种。身三，是杀生、偷盗、邪淫；语四，是妄语、两舌、绮语、恶口。远离十种不善行，是人天乘的十善法，也是菩萨戒的基础。当然，人天乘的十善和别解脱戒以及菩萨戒有关善行的内容，在深度和广度上是不一样的，不能等同。

“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。”从律仪戒的自体来说，主要指身三语四七种行为。因为贪嗔痴包含在杀、盗、

淫、妄语、两舌、绮语、恶口中。如果离开贪嗔痴，就不会有这七种不善行为。所以当我们说到身三语四的不善时，已经包含贪嗔痴三毒。这是《菩萨地》说的。我们可以发现，这里广泛引用了《瑜伽师地论·菩萨地》的内容。这也是我们将来必学的课程。《道次第》中，宗喀巴大师继承了很多瑜伽系统的修行内容。

声闻别解脱戒能不能等同于菩萨的律仪戒？其实是不能等同的，但两者又有关系。那么，别解脱戒和菩萨的律仪戒到底有什么不同，有什么相同？应该如何理解？

“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。”应该如何理解“菩萨身心之律仪戒，即是七众别解脱戒”？如果此人具有别解脱戒的身份，同时又受了菩萨戒，不管他是在家还是出家的，他所受的律仪戒，就包含菩萨戒中断十种不善的律仪戒，再加上自己原来所受的别解脱戒。

“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。”如果这个有情没资格受别解脱戒，但受了菩萨戒。因为能受菩萨戒的不仅有人，还包括动物等。对这些没有受别解脱戒的有情，他所受的律仪戒，主要指菩萨戒中的律仪戒，以断除十种不善为主。虽然他没受别解脱戒，但他的律仪戒也要远离别解脱戒的性罪，及出家众或在家众特有的制罪和遮罪。

“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。”虽然菩萨受了在家戒或出家戒，但他身心所受的别解脱戒，并不是菩萨的真正律仪。声闻别解脱和菩萨的律仪戒，有共同的部分，但也有区别。因为菩萨的律仪戒不仅制身，同时也制心。而声闻别解脱戒只是制身体行为，必须有实际行为才是犯罪。但作为菩萨的律仪戒，

起心动念就是犯罪了。此外，声闻的别解脱戒是尽形寿，而菩萨的律仪戒是尽未来际，也是不一样的。所以菩萨身心所具备的别解脱戒，并不是菩萨的正律仪，只是和菩萨律仪相顺而已。以上说的是律仪戒。

“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。”第二是摄善法戒。律仪戒侧重于止恶，无恶不止；而摄善法戒侧重于修善，无善不修。摄善法戒是立足于菩萨道的善法，主要指六度等善行。通过修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度，在你的身心相续中，使布施的心、持戒的心、忍辱的心、精进的心、禅定的心及般若智慧，还没有生起的，通过观察修使它生起；已经生起的，使它不要退失，直到把布施等善心修习圆满。

“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。从持戒的角度，菩萨做什么才能利益众生？就是要令对方获得健康、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。

菩萨戒的种类主要是这三种。

3. 身心生起之法

“于身心生起之法。”那么如何才能生起持戒的心，使防非止恶、成就六度、利益众生的善相续生起，并止息十种不善心？

“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。”怎样才能如法持戒，达到戒清净？就是在行住坐卧中都能守持戒律的规定。戒律就像法律一样，比如《瑜伽菩萨戒》有四重四十三轻，比丘戒有二百五十条。受戒之后，就要按止持和作持实践，一直做到任运自在，成为自然的生活状态，持戒就清净了。这样一种成就，首先是深刻意识到持戒的重要性，以及不持戒的过患，从而对持戒生起猛利的意乐，迫切盼望着：我希望这样做，希望通过

这样的修行改善生命！

“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。”这种心理不是受了戒就会产生的，而要通过不断观修。一方面思惟不守戒有哪些过患，一方面思惟守戒能给生命带来哪些殊胜利益。相关内容在中士道已有解说。中士道讲戒定慧，重点就是讲戒，已有比较详细的说明。这里再作简单补充。

“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。”接着引《摄波罗密论》说：如果一个人破坏戒律，想自利都不可能，更谈不上利他了。因为戒定慧的所有修行都要以戒为基础，所以那些精进于利他的菩萨行者，不应该对戒松弛放逸，不认真守戒。

“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。”又引另一个偈颂说：戒能帮助我们成就殊胜的菩萨道，一个持戒的人，能与具有慈悲品质的菩萨们共同修行。你持菩萨戒，就和菩萨走的是同一条修行路线。菩萨有什么成就，你将来也会有什么成就。那就是通过持戒、修定，成就清净智慧。因为有过失和烦恼，生命才变得不庄严。而持戒让人远离过失，断除烦恼，庄严我们的生命。

“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。”世间的香，在家人可以涂，出家人不能涂。但戒香是出家人也可以涂的，而且越涂越庄严。虽然都是出家人，但有戒和没戒是完全不一样的。如果你具备戒，就是德行高尚的出家人，会受到大家的尊重，否则只是徒具形式的出家人。

“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。”这段话是解释前面的偈颂。依戒行事会使我们的身心不断得到改善，直至成佛。持戒意味着你和那些大菩萨的修行是一样的，走在同一条道路上，进而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，

有的穿在年轻姑娘身上比较漂亮，有的穿在老人身上比较漂亮，有的穿在孩子身上比较漂亮。年轻人穿着好看的，老人穿上未必好看，甚至会招来讥笑。但如果以戒作为装饰，不论男女老少都合适。任何人具足戒行，都会非常庄严，让人心生欢喜。所以，戒才是最殊胜的装饰品。

“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。”世间的香，只能顺风吹往一个方向。可拥有戒香就能吹遍十方，吹遍三界。不管东西南北的人，都会感受到持戒者的功德。在这个世间，你的权力很大或是很有钱，都会有人会嫉妒。但如果你的戒行和道德高尚，通常只会受人尊敬，而不会被人嫉妒。

“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。”这是解释涂香那一句的。出家人不可以在身上涂香，世间再好的香，出家人涂了就会犯戒。但戒香可以解除热恼，出家人涂上戒香之后，不但不会犯戒，还会使僧格更为庄严。

“仅具出家相，虽形仪同，然若具戒财者，则较余为最胜也。”虽然同样具备出家相，可有戒和没戒是完全不一样的。如果有了戒，生命品质将胜于其他人。如果没有戒，仅仅具备外在形像而已。

“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。”这个偈颂还是赞叹持戒的功德。不致力，就是不致力于生产劳动，比如世人要获得物质享受，就需要工作。作为持戒者，虽然没有自己赞叹自己，也没有致力于生产劳动，但因为持戒的德行，自然会获得财物等供养。他们不需要显示自己的权力，但因为持戒的德行，自然会受到世人恭敬。不像有的人，只是因为有权或有钱，别人要从你这里得到好处，才会恭维你。但持戒者是因为戒行的功德，才受人恭敬，这种恭敬是发自内心的。“无功不行得自在”，在另一个译本中，是“无贪无求得自在”，理解起来更清楚。因为持戒修行，少欲知足，所以在生活中很自在。

“生无谈论之种性，不作饶益兰若者，虽先不识诸士夫，礼彼具戒之士夫。”生无谈论是说，世人对你的恭敬，或是因为你和他有关，或是因为你有权力，或是因为你有特殊地位，但如果你是持戒修行的人，尽管没有这些东西，同样受人尊重。这句话的另一种翻译是，“不可说为自亲族”，就是和你没有任何亲戚关系。修行人过着少欲知足的生活，虽然没做什么具体的利益社会的事，别人不认识你，也和你没有任何关系，但因为你持戒的德行，人们都会恭敬你。

“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。”因为持戒的功德，不会造作不善业，能感得事事吉祥，远离灾难，足下所履都是吉祥尘，同时还能受到天人的礼拜恭敬。他们顶礼之后，甚至还将持戒者走过的尘土收藏起来，因为这些也是策励人们如法持戒的象征。以上都是说明持戒的功德和不持戒的过患，我们应该按所说的这些来思惟。

“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。”菩萨戒有三聚净戒，即摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒，其中又以律仪戒为根本。只有具备律仪戒的品行，才有资格谈摄善法戒和饶益有情戒。所以别解脱的制罪，及菩萨律仪戒中的断除十种不善（不杀、不盗等乃至不贪、不嗔、不邪见），是菩萨必须遵守的。在受菩萨戒之前，通常先要得少分法，要先受别解脱戒，比如在家人要有五戒，出家人至少有沙弥戒，才有资格进一步受菩萨戒。

“若护于彼，余亦成护。若不护彼，余亦不护。”防护好别解脱戒，才能防护摄善法戒和饶益有情戒。如果一个菩萨连杀盗淫妄都不能断除，连不伤害众生都做不到，却说我要修善法，要利益一切众生，岂不是一句空话？所以，别解脱戒和律仪戒是菩萨戒的基础。

“若坏菩萨律仪戒，是坏一切律仪。此《摄抉择分》中说也。”如果破坏菩萨的律仪戒，也就破坏了菩萨的一切律仪。因为你连律仪戒都做不到的话，其他一切免谈。这是《瑜伽师地论·摄抉择分》说的。

“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。”有人认为别解脱戒属于声闻戒，我们是学菩萨道的，只要受持菩萨戒即可，不必受持别解脱戒。如果有这样的想法，是不知道菩萨戒的关键所在。事实上，菩萨戒是以别解脱戒和律仪戒为基础的。

“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。”律仪戒是摄善法戒和饶益有情戒的根本依处，所以经论中反复宣说。而律仪戒最根本的，是断除性罪。所谓性罪，即这个行为从本质上说就属于犯罪。比如杀生、偷盗、邪淫、妄语，不论佛陀是否制戒，都是不善行。在世間这么做的话，也属于犯罪。而遮戒就不一样了，有时是和社会风俗产生冲突，有时是在家众希望出家人应该有什么样子，佛陀就根据这些制定了戒律，主要是为了息世讥嫌。在本质上说，遮戒不属于犯罪，而性戒本身就是犯罪行为，两者是完全不同的。

“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，是修十种善法，断除十种不善法。佛陀没有出世时，印度就有这样的人天善法。古印度轮王出世，就以十善治理世间。包括整个法律，都是建立在断除十不善业的基础上。所以，这是佛法和世间的共法。十种不善包含了性罪的主要内容。菩萨的律仪戒，就是以断除十种不善为主。一旦不善念生起，比如想要杀生，想要偷盗，想要邪淫，马上要觉察并防护，把持戒的心提起来。哪怕起一念的贪心或嗔心，都要用正知正念去觉察。经常培养觉察力，念头的会影响会越来越弱。所以在禅修中，培养觉察力非常重要，要经常修习，形成习惯。这个过程就是在张扬正念，培养阻止不善相续的能力。这个能力需要不断训练，不是一受戒就力量很大。

“《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。”《摄波罗密论》的偈颂，也是说明十善业道在修行中的

重要意义。十善业是通向善趣、通向解脱、通向安乐的途径，不论声闻还是菩萨的修行，都应该建立在此基础上。安住在这个基础，思惟如何利益众生，就能获得殊胜的意乐，导向殊胜的结果，乃至成就菩提。我们还要注意，虽然同样是十善业道，在人天乘、解脱道和菩萨道的不同层面，它的要求和广度、深度，都是不一样的。

“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。”所有的持戒，都是从止息不善行，到止息不善念，这是佛陀所说的。这些不善的行为和心念，主要是通过身、口、意三个渠道建立的，包括身三、口四、意三。持戒的修行，无非是防护这三个造业渠道，或者说心行表现渠道。

“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。”十善业是统摄一切戒的根本。不管修人天善法，还是解脱道和菩萨道，都要从作为律仪戒的十善业开始修。对自己所受的戒条，时时培养防护心。当防护力增强，戒的修行也成就了。

“具足六波罗密而作者，自住于戒，亦安立他于彼者是施。”圆满地持戒也要具足六度。如果我们把其他五度作为持戒的助缘，戒就能持得更圆满。比如你自己安住于戒行，进而引导他人持戒，就属于布施的内容。

“余者如上。”这里没有详细说明，只是概括为“余者如上”，即布施度所说的相关内容。比如有忍辱，才能更好地持戒，否则很难抵挡内在烦恼和外在诱惑的冲击。此外，持戒要有精进，不断培养对戒的防护心。持戒要有定力，心安住在善所缘就不容易犯戒，否则会持得很辛苦。持戒还要有般若智慧，懂得开遮持犯，并以智慧观照一切如幻如化，就不容易生起贪著，对持戒很有帮助。总之，要圆满地持戒，必须具足六度。

前面讲到戒的学处。我们首先要认识到，持戒究竟是什么样的心行特征，然后让戒体在内心持续产生作用，并占据绝对的主导地位。如果这样，凡夫的不善相续自然会被止息。反过来说，如果我们的戒体很弱，就会被不善相续所

战胜。在戒律中，犯戒叫作他胜处。所谓他胜，就是被不善相续所战胜。修行的过程，就是善和不善的相续，或者说正念和妄念的斗争过程。持戒，就是培养正念的力量。做到这一点，关键是认识到持戒的功德和不持戒的过患。我们要通过不断思惟，才能生起持戒之心。从心理学的角度来说，就是一种心理引导，把持戒的心调整出来。

· 第七十五课

三、忍辱学处

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，非观待一切有情悉离暴恶也。

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。

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，以一刹那能摧坏”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：“比丘于发爪宰堵坡，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静，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，此中清辨阿闍黎如上所说。

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静，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，若不嗔记莛菩萨，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，亦皆忘恩而兴杀害，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。

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。于彼无少忿恚，唯努力令其离魔，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，于轮回者知生悲悯。

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。

三、忍辱学处

《道次第》在讲六度的每一法时，表述方式都有其一贯性。首先讲这个法的特征，其次是它的差别，第三是怎么修这个法，充分考虑到实用性。我觉得这套思路非常好。我们学了很多经论之后，更多是感觉懂了一些知识，但这些知识怎么落实到心行，要解决什么问题，怎么解决，这些方面总是显得不足。所以讲《道次第》对我的启发也很大，应该说，我的受益比你们大，这也是当法师的好处。

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。”首先要知道忍辱是什么心理特征。我们过去讲到忍，无非是当别人伤害你时，你能忍耐。而菩萨道所说的忍辱包含三个方面。第一，对冤家的伤害需要忍辱，是耐怨害忍。第二，对自己的健康状况和生活环境，比如你生病难受，还有自然界的酷暑严寒等艰苦环境，包括蚊虫等动物的骚扰，同样需要忍耐力，是安受苦忍。第三，每个人都已形成自己的固有观念，当我们接触佛法后，要以全新的方式认识世界，而很多佛法观念和我们的固有认识不一样，所以接受佛法也需要忍，是谛察法忍。也就是用平常心，不带偏见地接受佛法，接受和固有观念相抵触的认识。

“彼相违品，谓嗔恚、怯弱、不解不乐也。”人之所以不能忍辱，就是因为被某些心理阻碍。其中就有嗔恚，否则，人家怎么伤害你，你也不会在乎，更不会报复对方。但如果你有嗔恨心，别人一损害到你的利益，或者说一句你不愿听的话，马上就把你的嗔心调动起来。如果嗔恨的力量很大，你马上就会被抓住，被嗔心主宰着发脾气。所以，嗔恚会导致我们不能修耐怨害忍。还有怯弱，就是怕吃苦，害怕心理和生理上的痛苦，这是不能修安受苦忍的原因。如果一个人能吃苦耐劳，什么环境都不怕，有的勇敢者还喜欢去找苦吃。如果要

修安受苦忍，一定要克服怯弱的心理。第三是不解不乐，我们为什么不能对佛法真理如实接受，信受奉行？其实就是不理解佛陀为什么那么说。因为不理解，所以就不喜欢，不乐意接受。成就谛察法忍，就要克服这种不解不乐。总之，我们要通过对治嗔恚、怯弱、不解不乐，成就耐怨害忍、安受苦忍和谛察法忍。

“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。”忍怎么才能修圆满？主要是在心理上灭除不忍的因素，灭除嗔恨、愤怒的心。这里所说的忍辱，主要侧重于第一种耐怨害忍。必须灭除嗔恨，以无嗔代替嗔恨，并使之形成常规心理，形成主导力量。一直把这种无嗔修到极致，就是忍辱的圆满。并不是说，你要让一切有情远离愤怒，你的忍辱才圆满。即使佛陀在世时，还有人对佛陀发火，所以那是不可能做到的。

关于忍辱的修行原理，《入菩萨行论》举了很有意思的例子。如果大地充满荆棘，怎么走才不会被刺到脚？是不是给大地覆盖一层地毯？显然是不现实的。其实，只要自己穿上一双鞋就解决问题了。修行也是同样。不是说要把世界的问题都解决了，你的修行才能圆满；而是把你自己的问题解决了，那么在你的世界中，一切就是圆满的。因为修行就是心的调整，是念头的转化，不是成就外在的什么。

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。”忍的差别也是三方面。前面说到，忍辱有耐怨害忍、安受苦忍、谛察法忍。耐怨害忍，是对有情造成的所有伤害都不在意。真正的耐怨害忍，其实是忍无可忍——就是要三轮体空，觉得没什么好忍的。而不是感觉有一个实实在在的伤害，然后去忍受它。那是忍不下来的，必定很痛苦。对于自己身心的痛苦，自然环境带来的痛苦，以及佛法真理，我们都要接受。这是菩萨道修行中需要修忍的三个方面。

3. 身心生起之法

① 思惟忍与不忍的得失

“于身心生起之法者，须知修忍之胜利，及不忍之过患也。”如何产生忍辱的心行，进而在生命中形成巨大的相续？必须通过修行完成。因为凡夫是有嗔恨心的，很难具备忍辱的素养。这就需要通过观察修，了解忍辱有哪些殊胜利益。反过来说，如果不具备这种心理，会有哪些负面作用？接着就告诉我们，应该如何观察和思惟。

“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。”修忍辱有哪些殊胜利益？首先，具有忍辱修养的人一定不会树敌，所以在他的未来生命中，就不会有冤家敌人。其次，亲友不会离开你。亲友间之所以出现矛盾，反目为仇，大多和嗔恨心、没有忍辱修养有关。第三，会有很多欢喜和快乐。第四，临终不会后悔。因为很多不善行都是由嗔心犯下的，“一失足成千古恨”，而忍辱能避免冲动。第五，修习忍辱和慈悲，将来可以生到天道。

“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。”正如《摄波罗密论》所说，我们本来发愿行菩萨道，利益众生，可看到一些讨厌的众生，尤其当他们做了损害我们的事，就想着“算了吧，这些众生真烦，不好玩”，就不想发心了，转而舍弃众生。忍辱可以对治嗔心，对治舍弃众生的心理。我们要圆满世间的善和快乐，但往往被嗔心所破坏。如果有忍辱的修养，就能把事情做得尽善尽美，成就世间的善和快乐，避免嗔恨造成的破坏。

“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。”忍辱能使生命更加庄严。忍不是怯弱，而是真正的力量，会使生命更庄严，生活更和谐。反之，如果不懂得忍辱，一旦嗔心生起，生命会变得丑陋。忍辱能

断除嗔心，是息除众生伤害的甘霖。对他人的伤害，我们往往以打报打，以骂报骂，以战争息战争。现在世界采取的手段叫制衡，你有导弹，我也搞导弹；你有原子弹，我也搞原子弹，最后使整个世界危机四伏。所以战争是无法止息战争的，唯有慈悲和忍辱才能熄灭嗔恨，乃至未来的一切损害。

“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。”如果你能忍辱，就是保护自己的铠甲，也能保护别人。当敌人用语言伤害你时，如果你有嗔心，听到会觉得很刺耳，很难过，很生气，很容易被伤害。可如果你有忍辱，能以平常心看待，别人再怎么骂，你都感觉像天女散花一样，不会受到伤害。所以，忍辱能使我们心生欢喜。

“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。”论中进一步赞叹说，具足德行才能感得色身的相好庄严，而忍辱是极好的装饰，能使生命变得庄严。对于忍的好处，在没有认识之前，我们要不断思惟，深刻认识到忍的意义和功德，从而生起坚定不移的信解，觉得一定要这样做。

“次，不忍之过患者。”接着说明不忍的过患。如果任由嗔心发作，对生命会有什么过患？

“《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。”《入菩萨行论》说，你用千劫时间积集供养诸佛菩萨的功德，以及所修的善根，只要一念嗔心生起，可以把这些都毁掉。就像我们盖一栋房子，可能要花一两年甚至更久，可嗔心生起时，一把火就可以烧掉。可见嗔心的破坏力很大。马鸣菩萨在论典中也说到这个道理。

“《文殊游戏经》中，则说为坏百劫积集之善也。”《文殊游戏经》中，一念嗔心就可以毁坏百劫积累的功德。真是可怕，忙了这么长时间，一念嗔心就彻底完了。下面进一步分析嗔心产生的破坏。

“所对境者，一说须于菩萨，一说于普遍之境。”当我们起嗔心时，一定是

有对象的。如果对象不同，嗔恨的破坏力一样吗？或者说，一念嗔心能毁坏百劫或千劫的善根，是否有特定对象？这个问题有两种说法。一种认为对象必须是菩萨，只有对菩萨生起嗔心，才会构成这么大的过失。另一种则认为，对任何众生起嗔恨心，都会构成巨大的破坏。

“前者与《入中论》中‘何故以嗔诸菩萨，百劫所积施戒善，以一刹那能摧坏’所说同也。”前者是说，嗔恨对象必须是菩萨，才能产生巨大的破坏。《入中论》有同样的说法。如果对菩萨生起嗔心，百劫积集的布施、持戒等功德，一念都能摧毁。这是什么道理呢？说明我们积集的功德，并不是客观、外在的东西。再大的功德都是建立在心念的基础上。心念可以造就无量功德，也能摧毁无量功德。就像一个人可以创造世界，创造文明，一样可以把文明毁掉。而人的力量，归根到底都是心念的力量。我们所造的功德，载体就是心念。从这个角度说，一念嗔心可以毁灭众多功德，完全是有可能的。

“生嗔之所依者，虽菩萨若嗔犹坏善根，况非菩萨而嗔菩萨哉？”至于嗔恨者的身份，即便自己是菩萨，生起一念嗔心，尚且会摧毁善根，何况是非菩萨对菩萨起嗔心呢？破坏力就更大了。

“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。”不论我们嗔恨的对象是否是菩萨，不论对方是否知道你在嗔恨他，也不论嗔恨的原因真实还是不真实，只要生起嗔心，破坏力是一样的。并不是说，因为我嗔恨的事确实存在，这个嗔恨就有道理，就没有罪过。这和《入中论》注释中所说的是一样的。

“总之，坏善根者不必须嗔菩萨。”总之，嗔恨就会坏善根，而不在于嗔的对象是菩萨。因为嗔恨是内在心理，善根也是建立在心的基础上。当你这样做的时候，就会于自身构成破坏。这和外在大因素虽然有关，但主要在于内心的变化。就像有时候，我们和某人长期友好往来，建立了深厚感情，你也帮他做了很多事，有天吵了一架，或者说了一句坏话，结果友情全没了。这也说明了

“一嗔皆能毁”。

“如《集学论》引《说一切有部律》云：比丘于发爪宰堵坡，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。”就像《集学论》引《说一切有部律》说，比丘对供奉有佛菩萨头发、指甲的佛塔，或是祖师大德的塔，以清净心，五体投地向之礼拜。当他这样顶礼时，随他身体所压到的金刚地基，从面积到深度，其中有多少微尘，他将来就可以受用比这些微尘数还多千倍的转轮王位。这个功德简直不得了，真是发大财了。但你们也不要高兴得太早，后面还有。

“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？”其中又说：虽然积集了那么大的善根，但只要你对一起修行的同道生起嗔心，这些善根将会彻底摧毁。所以说，即使对木头都不要起嗔心，何况是对有情。其实对自己也不能起嗔心，只要起一念嗔心，不管是什么原因，生命中嗔恨的种子就会得到强化，从而对生命造成破坏。所以我们要认识到，嗔心的过患就是不忍的过患。

下面要讨论坏善根的问题，到底坏到什么程度，坏了之后有什么结果。

“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。”在讲坏善根之前，宗大师先引了一种说法，但不是本论正宗的说法。有人认为，所谓的坏善根，是指过去生所造的善业，本来能快速结果，在今生或来生就有好的果报。现在因为嗔心的关系，使招感果报的时间推后了，可能再过一千生乃至一万生才会感果。也就是说，所谓坏善根只是感果时间推晚而已，善根的种子还在，将来还会招感果报。因为生起嗔心，所以嗔心会先感果，以后遇到相应条件，曾经被坏的善根还是会结果的。

“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。”这个说法的根据是什么？他们认为在世间道，以有漏的妄心，不管用什

么方法，都不能断除已经形成的善或不善的种子。真正断除有漏种子，必须靠无漏慧的力量。所以，嗔心也不能断除善根种子。

“此有类善巧者所说，然彼因相不为决定。”《道次第》对此是什么观点？宗大师认为，这个说法也有道理，但不完全对。有道理在于，世间道确实没办法断除善恶种子。但在被破坏的善根能不能感果的问题上，宗大师并不同意上述说法，认为“彼因相不为决定”。也就是说，被破坏的善根将来能否感果，其实是不决定的，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。”这里就举例说明。异生，指未开发无漏慧的众生。就像异生用四种忏悔力来对治不善业的种子，忏悔之后，这些业种还能不能感果？如果能感果，忏悔就没作用了。事实上，经过忏悔的业种，虽然种子没有断除，但即使以后遇到条件，种子也不会结果。就像麦种或谷种，如果被煮过后，虽然种子还在，但已经没有发芽、感果的能力了。被忏悔的业障，包括被破坏的善根，道理也是如此。

“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。”菩萨在加行道的修行中，尤其在顶位、忍位的时候，虽然没能彻底断除曾经种下的邪见或恶趣之因等不善种子，但即使遇到缘，也不会产生邪见和恶趣的结果。

“如云：业向重处牵。”经论中说，我们虽曾造下很多业，但真正决定生命走向的，是其中力量最大的业。就像我们现在有很多想法，想去黄山，想去庐山，想去北京，或是想干什么。尽管你有这么一堆想法，但不是每种力量都一样，感情上会有偏向。在这些想法中，哪种力量最强，哪里是你最想去的，你就会选择哪里。其他地方虽然现在还没去，但那个想法还在，会储藏在阿赖耶识的仓库中，不等于以后不会去。但用这个道理来解释坏善根，是说不通的。

“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。”我们有善业和不善业，哪种先成熟，哪种业就会先招感

果报，而其他轻的业暂时不能感果。但你不能从暂时不能感果的角度来说明坏善根，这是说不通的，经论中也没有这个说法。

“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。”所以说，果报推后是不可以称为坏善根的。否则的话，生命中潜藏很多将感果而未感果的业力，将来都会招感果报，我们不能说这些属于坏善根。以上是清辩阿闍黎的说法。

“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。”以四种忏悔力来净化不善业，以及用邪见和嗔恚毁坏善根，这个道理就像谷种、麦种被煮过一样，虽然遇缘也不再发芽，不再产生结果。坏善根也是同样。

“如说虽修四力忏罪而能清净，然生上道则迟缓，亦不相违。”这就像《道次第》所说的，一个人从没造不善业，和造了不善业之后忏悔，结果是不太一样的。你造了业，虽已忏除清净，但将来在佛道修行上会缓慢很多。前面有类似说法，就像一个人的腿从来没摔过，是健康的。另一个人的腿已经摔过，骨折过，然后治好了，两者是不一样的。没造业和造业之后忏悔，虽然都是清净的，但实质有所不同。

接着引不同观点来解释，坏善根究竟坏了什么，坏到什么程度。一个人造善也好，造不善也好，都有两种果报，一是等流果，一是异熟果。所谓等流果，比如某人喜欢布施，就会形成布施的习惯，只要有条件就想布施。这种布施心是念念相续的，就像流水一样。而在修习布施的过程中，这个念头会越来越强大。前一念的布施心和后一念的布施心是相似的，因和果也是相似的，是为等流。所谓异熟果，因有善恶，果唯无记。也就是你造下善或不善的因，将来会感得快乐或痛苦的结果。这个苦乐结果并没有善恶属性，不能说我现在很快乐就是善的，很痛苦就是恶的。那么坏善根之后，到底坏了哪种结果？是等流果还是异熟果？

“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。”关于这个问题有两种说法。一种认为是坏异熟果，将破坏你因为布施、持戒等善行招感的受用、色身、财富等结果，但并不会破坏你修习布施或持戒的习惯，你还是喜欢布施，还是乐于持戒。

“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。”还有一种认为是坏等流果，将影响以后生起布施、持戒等善行的心，但并不坏异熟果，不影响将来招感的果报。

“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。”还有一种观点则像前面所说的那样，如果不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。但只要对他们生起一念嗔心，虽然不会彻底毁坏已修的善根和相续，但修行成就的时间就要推迟了。

“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。”总之，就像净化不善罪业，并不是说通过忏悔，就和没造完全一样。坏善根也是同样，不是所有善根都被破坏得干干净净。哪怕房子被烧，最后还有一大堆灰，或有些瓦片、锅碗瓢盆之类的没被烧掉，不会坏得一点都没了。

“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。”所以我们对坏善根和忏悔的道理，还是要通过佛陀的经教，通过圣言量来观察。

“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。”以上所说的因为嗔恨而毁坏善根，招感不悦意的果报，或是灭除未来招感的快乐果报，这些都不是现世马上看得到的过患，但我们不能因此心存侥幸。

“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。”此外，不能忍辱在现世的过患是什么呢？你的心本来寂静调柔，可嗔心生起时，就会彻底破坏这种寂静，立刻变得粗重。你本来很开心，因为一念不能忍，生起嗔心，欢喜安乐都会跑到九霄云外，觉都睡不好，心也不能安住于法，安住于正念。

“若嗔增盛者，虽昔以恩而为将护，亦皆忘恩而兴杀害，虽系亲友，亦为断绝，纵以施摄亦不住等。此《入行论》所说也。”嗔心很重时，哪怕对曾经非常照顾你的恩人，也想把他杀掉。虽然是亲友，也会断绝关系。纵然对方给你再多好处，你也不稀罕了。嗔恨心就有这些可怕的结果。以上是《入行论》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。”《入行论》还说，没有什么罪恶比嗔恨更可怕，没有什么事比忍辱更难，所以应该精进地修行。我们要从各方面思惟忍的胜利和不忍的过患，从不同角度努力修习忍辱。

“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。”不只是嗔恨能积累极端痛苦的果报并摧毁善根，其他不善行也能造成这个结果。比如诽谤因果的邪见，或是诽谤正法，或是对菩萨、师长生起轻视我慢等，都会造成不良结果。这是《集学论》所说的，我们应当了知。这部分主要通过嗔的过患，说明忍辱对人生和修行的意义。

② 忍辱修习的原理

认识到修习忍辱的殊胜利益和不忍的过患后，《道次第》进一步告诉我们，应该如何修习忍辱。前面说过，忍辱包含耐怨害忍、安受苦忍和谛察法忍。忍辱的修行，同样要从这三方面开始。

“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。”第一，如何修耐怨害忍，忍受来自冤家的伤害。我们首先要换位思考，想到那个伤害我们的人，当他发起嗔心时，对自己的心行是没有自主能力的。当一个人很生气时，想不生气，马上可以做到吗？我们想想自己，能做到吗？有没有这个本事？此外，我们养成了很多不良习惯，有没有能力说放下就放下？想停下就停下？既然自己没有这个能力，对方同样没有能力。他只是被嗔心主宰，所以要损害我们，并不是他们自己可以做主的。我们平常会觉得，我喜欢，我讨厌，我高兴，我不高兴……总以为这些是自己说了算的，事实并非如此。当我们不高兴时，想高兴也高兴不起来；当我们很高兴时，也没办法马上就不高兴。总之，我们对情绪是不能自主的。

“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。”一个人之所以会损恼别人，有几方面的因素。首先是长期形成的宿习和嗔恨种子，这个前提很重要。如果你的生命中已经没有嗔恨种子，即使整个世界都和你过不去，你也不会起嗔心。起嗔，是因为我们有嗔心种子，所以才会遇到对境后现行。其次是因为错误观念，才把嗔心种子调动起来，产生加行，想要损害对方。在这个过程中，主谋就是烦恼。如果你有智慧的认识，嗔恨种子就不会被引发。

“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。”对方之所以这么做，关键是被烦恼所控制，就像仆人一样，主人叫他干什么，他就干什么。其实，多数人都是自己烦恼的奴仆，随着烦恼的支配，根本不能自主。既然对方损害我们是不能自主的，所以就不该对他生起嗔心，因为他也没办法。就像我们有时会说，我也不想生气，可是做不到。这个道理是一样的。

“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。”下面举例说明。就

像有人被魔鬼附身之后，鬼叫他做什么，他就做什么，根本没有一点自主力。哪怕医生要帮他治病，他反而会打医生。在这种情况下，医生是不会责怪病者的。如果我们无故被人打，肯定会起嗔心，为什么医生没有不高兴呢？因为医生知道，病人被魔鬼主宰，身不由己，没办法怪他，也不能让他负责。

“于彼无少忿恚，唯努力令其离魔。菩萨亦须如是作也。”所以在这种情况下，医生是不会怪罪于他的，只是想办法把他身上的附体赶走。菩萨对众生也应该有这样的心态。当众生伤害我们的时候，应该明白，众生是被烦恼支配的，根本就不能自主。

“《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，当一个人有嗔恨心时，就像被鬼附体一样。医生不会责怪附体的人，佛菩萨看众生也是同样。能仁就是佛陀，当他看到烦恼的众生，会把这个众生和他的烦恼、无明行为分开。因为众生不能自主，这么做并非自己的意愿，他只是被控制了。

“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。”又如月称阿闍黎在论典中说，当众生以无明行为伤害我们的时候，我们要认识到，这并不是众生的过失，而是烦恼的过失。尤其要认识到，第一受害者是众生自己，而且他是最大的受害者。只有当这个行为表现出来，才会伤害到我们。而且我们被伤害可能只是这一次，但众生有了烦恼后，就会不断地被伤害。因为众生心生嗔恨时，会直接感受到嗔心的力量。所以，即使我们被他人伤害，也不是第一受害者，不是最大的受害者。就像一栋房子着了火，我们是旁边被株连的，直接烧着的是那栋房子本身。有了这样的智慧观察，我们就能对众生有更多的同情和理解，也就不会心生嗔恨了。这是解除嗔恨的一个思考角度。

“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。”此处还提供了另一个解除嗔恨的角度。很多时候我们之所以受到损害，

也有自身的因缘，那就是过去生造下的业力。既然我们曾经造业，曾经伤害别人，欠了债是要还的。现在承受这个果报之后，你的业将被化解。

“若于彼修忍，则不新集于后受苦之因。若嗔患者，则彼业亦须受极大之苦焉。”我们在接受果报时，如果能修忍辱，果报可能到此就结束了。而有情在世间的轮回，往往是冤冤相报的。今天你伤害我，明天我伤害你；后天你再伤害我，再后天我还伤害你；乃至这一生你伤害我，来生我伤害你……一生又一生，没完没了。如果受伤害后以忍辱和慈悲善待之，就不会再造新的业因，不会使不善果报相续。反之，如果心生嗔恨，将来又要继续招感果报。

“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。”就像治病一样，比如你被针灸，确实要受一点苦。但受这点苦，就可以解除你的疾病。同样，我们在忍辱过程中可能有点痛苦，但因为有了忍，就不会造业，将来不会招感重大果报。这也是修习忍辱的思惟方式。如果我们受到损害时，能从这两方面去思考，嗔心自然不会生起。这是通过观察修达到调整心态的效果，然后还要继续保持，就是安住修。

“修安受苦忍之理者。”接着是安受苦忍，面对身体疾病和各种自然灾害带来的痛苦，怎样修习忍辱？论中又给我们提供了很多智慧的观察角度。如果我们能从这些角度观察，不论对身体产生的痛苦，还是自然环境带来的痛苦，都能安然接受了。

“彼已生苦若有治法，则不须意不喜悦。”面对已经产生的痛苦，比如天气太冷太热，或是身体不舒服、肚子饿等，如果我们有办法改善，就不需要不高兴，直接改善就是了，光在那里不高兴有什么用？

“若不可治者，虽不欢喜，亦无益而有过。”如果这个痛苦你没办法改善，那就只好接纳，不高兴也没用，只会让自己难过，还不如勇敢地接纳。

“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。”如果一个人太娇惯自己，太怕吃苦，很小的苦都没办法忍耐。反之，如果一个人比

较勇敢，很大的痛苦也能忍耐。可见，能不能承受，往往取决于人的意志是否坚强。意志力从哪里来？就从忍耐中来，所以要不断培养。有了忍耐力之后，再大的苦也不以为苦。

“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。”为什么要修习忍辱？这么做到底有什么功德利益？我们知道，天人之所以不能修行，就是因为太快乐了。世人也是如此，条件太好的人很难修行，因为他无法放下对五欲的贪著，所谓富贵修行难。如果我们没有感受到苦，就很难生出离心。现代人消遣太多，容易麻木，对苦的感受不深。事实上，佛法修行就要从知苦入手。四谛法门中，第一就是苦谛。只有深刻认识到人生是苦，轮回是苦，三恶道是苦，才会真切地发起出离心。如果觉得娑婆世界很好，为什么要修行？所以说，适当遭遇一些痛苦，对发起出离心很有帮助，也是我们追求解脱的增上缘。

“又若遭痛苦，则摧矜高，故亦有除慢之功德。”如果一个人生活环境太好，一切都很顺利，有时就会飘飘然，觉得老子天下第一，没什么办不成的事。一旦遭遇挫折和痛苦，他就会思考，就会发现自己的不足。所以，痛苦还具有摧伏我慢的作用。

“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。”如果一个人遭遇人生痛苦，就会思考：这些痛苦从哪里来？当然这也有两种思考。有人可能会认为，苦是生活条件造成的，人家有车，我没车；人家有房，我没房，所以要想尽办法地赚钱，改善环境。另一种思考方式，会觉得苦是因为前世没有福报，和往昔不善业有关。如果要改变痛苦的命运，必须止息不善业因。从这个角度说，痛苦还具有使我们对不善行感到羞耻的作用。我们希望未来有好的命运，现在得多做一些善事。

“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。”因为被痛苦逼迫，就希望获得快乐。那怎样才能得到安乐？就要修习善

业。如果有因果观念，他就会对修善心生欢喜。

“比例自心，念他亦苦，于轮回者知生悲悯。念此苦恼是希求处，而数数修心。”我们体会到自己的苦，以此类推，想到众生也在轮回中受苦，就能引发悲悯心。所以，深刻意识到轮回苦，是很重要的观察修，能使我们发起真实无伪的菩提心。如果意识不到轮回苦，不觉得娑婆世界有什么不好，也不觉得轮回有什么不好，出离心和菩提心都不会真切。当我们认识到，现实中的苦可以带来这么多好处，自然就能安然处之，把这些痛苦变成修行的增上缘。

“彼复如云：若修不易成，此事定非有，以是修小苦，大苦亦当忍。”论中还说，如果通过正当观修而无法成就，这是不可能的。任何事物都符合因缘因果的规律，只要努力去做，都做得成，包括成佛。每个心念都代表无尽生命的积累，是通过因缘培养起来的。同样，我们要培养对苦的忍受能力，只要通过正当观修，一定是能修成的。就像我们现在的贪嗔之心，力量这么大，也不是天上掉下来的，而是我们长时间修来的，只不过是无意中修成的。

“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。”我们执持忍辱的铠甲，就有能力承受小苦，渐渐地，再大的痛苦也能承受。世间有些人很不会吃苦，也有些人很会吃苦，为了工作，一天干上十五六个小时，生活环境恶劣得不得了。还有那些创业的人，为了成就一番事业，多大的苦都可以承受。娑婆世界就叫堪忍世界，可见，忍耐力是能培养起来的。这是第二种，安受苦忍。

“修法思胜解忍之理者。”第三是谛察法忍，即对不同观念的认可。我们学习佛法前，已有自己固有的观念和生活方式。学佛之后，要彻底改变这一切，接受佛法阐明的，和我们固有观念和生活方式截然不同的内容，也需要有忍，才能接受和理解。

“信境谓三宝。”我们学习佛法，相信的对象就是三宝。三宝是我们的皈依处，对这些信仰对象，我们要认可。

“证境谓二无我。”修行所要证悟的境界，是二无我的空性，即人无我和法无我，这是我们应该通达的真理。

“欲境谓佛菩萨之大力。”所要成就的境界，是佛菩萨的功德。

“取舍之境谓善行恶行之因及彼等果。”在人生中，我们要追求什么，舍弃什么，这些取舍必须建立在因缘因果的前提下，取善而舍恶。

“修习境所得之义谓菩提，得彼之方便谓菩萨学处之道。”修行最终要圆满证悟佛果，即无上菩提。证得菩提的方便和手段，正是菩萨的学处。

“闻思之境谓十二分教等之正法。”我们闻思的对象，是如来的十二分教，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，以及一切正法。

“于彼等须无类别而修胜解也。”对以上这些修学中的信境、证境、欲境、取舍境、修习境、闻思境，我们要生起坚定不移的信解，并发自内心地接受。这是第三种，谛察法忍。

以上讲到忍辱的修行。每种心行都是缘起的，需要通过各种因缘来培养，忍辱也是同样，需要通过长时间的观修，尤其要克服内心的嗔恨和怯弱，否则很难成就忍的修养。修习忍辱时，我们首先要认识到，忍辱究竟有什么好处。如果不能忍辱，任随嗔恨和怯弱之心主宰，将对生命造成什么负面影响。这是修习忍辱必须具备的认知，也是成就忍辱的关键。如果我们的认知有问题，就会像社会上多数人那样，培养和忍相反的嗔心。

我在弘法中经常说，生命是由观念和心态形成的。改变生命，必须从改变观念入手。正确观念能使我们化解烦恼，培养健康心理。反之，邪知邪见会不断制造烦恼。所以在介绍每个法的修行前，宗大师都是从调整观念入手。唯有调整观念，才能真正改变心态。如果观念没有调整，即使通过环境等因素改变了心态，也是暂时的。一旦熟悉的环境出现，相应的心态马上就会出现。

· 第七十六课

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

四、精进学处

在修习善法的过程中，精进非常重要，所有善法的成就都离不开精进。不仅学佛如此，世人成就任何一种事业，或是要具备某种特殊能力，都需要精进。

1. 精进自性

精进也属于心理活动，那么它有什么样的特征？

“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。”精进是有特定对象的，其所缘就是修习善法和利益众生、断除烦恼的事业，即断除不善相续，成就善的相续。我们要对这些做法生起勇猛之心。这些心理是建立在坚强意志的基础上，然后产生身口意的行为。详细内容在《菩萨地》中有说明。

2. 精进差别

“精进差别有三。”精进的种类有三种。

“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，要有非常强悍的意愿，这种“我一定要做什么”的意愿非常重要，而且具有强大的动力。所以菩萨即使为去除一个有情的痛苦，也愿意用百千倍三无数劫那么长的时间努力，哪怕要住在地狱才能帮助他成佛，菩萨都愿意去做。只要能成就无上菩提，菩萨都会勇猛精进。

“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，而着意乐之铠甲。”即使为解除一个有情的痛苦，而且花这么长时间，菩萨都不会舍弃，何况时间很短，不是很大的痛苦，那对菩萨就更算不了什么。这样思惟之后，就会生起强大的意乐，就像披上铠甲那样。

“二、摄善法精进者，为修六度故，于彼应行。”第二，是摄善法精进，在修习布施、持戒、忍辱、禅定、般若的过程中，勇猛精进。

“三、饶益有情精进者，同前。”第三，是饶益有情精进。凡是对众生有利益的事，都勇猛地承担。

3. 身心生起之法

① 思惟精进胜利与懈怠过患

怎样才能生起精进的心理？首先还是要思考精进有什么利益，不精进有什么过患。在观念上产生明确认识，这是修习精进的前提。

“于身心生起之法中，勤发精进之胜利者。”要生起精进心，首先要认识到精进有哪些殊胜利益。

“《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。”这个偈颂是讲述精进的功德利益。《庄严经论》说，在善法修行中，精进非常重要。任何一种善行的成就，任何一种烦恼的解除，任何一种高尚品质的形成，都要通过精进来完成，否则是很难的。因为有了精进，才能成就一切善法，获得殊胜的快乐，包括禅定的快乐，体验空性的快乐，解除烦恼的快乐。不论世间还是出世间的成就，都离不开精进。

“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。”世人精进勤劳，才能得到丰厚的报酬。在佛法修行中，要解脱烦恼，破除我执，成就清净智慧，超越身见和我见，不通过戒定慧的精进修行是做不到的。只有精进不懈，才能最终成就佛果，成就无上菩提。

“《摄度论》亦云：若具无厌大精进，不得不成悉皆无。”《摄度论》也说，如果具备无厌倦的大精进，就没什么是不能得到，不能成就的。当然也不是随便精进就可以，还要符合因果法则，你的精进才有结果。否则，甚至越精进越糟糕。不少人喜欢打坐，还不懂得怎么用心就拼命用功，结果最容易出问题，吊儿郎当的反而不容易出偏。但那样，就永远在吊儿郎当，也是没用的。所以关键是有正确方法，有善巧方便，再加上精进，那什么都能做到，就像宇宙飞船可以登上月球。但没有善巧方便，爬到屋顶都很难。

“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。”论中继续称赞精进的功德。非人，即鬼神之类。他们看到精进修行的人很欢喜，乐意帮助你。通过精进修行，能成就一切三摩地（禅定）。一个精进修行的人，白天黑夜都不会空过，都能获得殊胜的功德。而不精进的人懈怠放逸，每天都在浪费生命。过人之法的种种殊胜成就，都是通过精进完成的。随着精进修行，你的功德一天天飞快增长，就像青莲花那样。

“不勤发之过患者。”前面引经据典说明精进的功德，接着说明不精进有什么过患。

“《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。”《海慧问经》说，那些懈怠的人，菩提道对他来说非常遥远。因为他不努力前进，不去修布施、持戒乃至般若等六度。佛法所说的功德善根和良好生命品质，他们都无法具备。有道是，“没有天生的弥勒，也没有自然的释迦”，这些功德都要通过精进修行才能成就。对于懈怠的人来说，他既没有能力自利，更不要说利他了。

“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。”又引《念住经》说，在种种烦恼中，懈怠是很可怕的。我们知道，烦恼的根本是无明和我执。要解除无明和我执，一定要有正知正念，要精进不懈，否则根本无法突破烦恼，无法从混乱的情绪和妄想中走出来。对于懈怠的人来说，一切善法成就都和你无关。我们应该这样思惟不精进的过患。

懈怠是和精进相对的。有精进就没有懈怠，有懈怠就没有精进。所以，懈怠的过患就是不精进的过患。

② 精进的修习

思惟精进的胜利和不精进的过患后，我们要进一步分析，在修习精进过程中有哪些违缘，又该如何克服。在修行中，很多法之所以修不起来，就是因为有各种障缘阻碍，有很多凡夫心难以突破。比如布施，必须战胜悭贪的心，否

则你的布施就很有限，甚至做不起来。精进也是同样，在修习善法时，我们要有强烈的意愿和勇猛的行为，一定要克服违缘。

“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。”精进的违缘有两种。第一，知道这个法很好，也有能力去修，但就是不修，不当一回事；第二，是怯弱和自卑的心理，觉得自己不行，这些都是菩萨做的事，哪里是我这种人能做的。这两种心态都会阻碍精进。

“初中复二：一、念后有暇而作推缓。”在第一种能修而不修的情况中，又分为两种。一是觉得要等以后有空再修，自己现在还年轻，还有很多事业要做，不妨等年纪大了再修。这种一推再推，是很多人修行中的普遍心理。

“二、为庸常事等所映蔽。”二是每天忙于生活琐事，如柴米油盐，迎来送往，忙到晚上准备修行时，就想打瞌睡，没精力了。每天都在生命的不良惯性中，无法走出来。看起来是没空修，其实是对法不够重视。

怎么对治这两种心理呢？

“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。”首先是对治“以后有空再修”的心理。这就必须思惟，人身非常难得，而且死亡不定，不知道什么时候会死。一旦死了，很可能会堕落恶趣，难以得到现在的暇满人身，所以有时间就要赶快修。否则，以后想修也没机会了。这三点，在念死的修行中已经说过。

“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。”其次是对治贪著庸常事的串习，每天在琐事中耗费生命，却把修行放到一边。如何改变这种习惯？应该认识到，唯有修行佛法，才对生命具有永久的意义，是获得无边快乐的因。而我们现在每天都在掉举、散乱、颠倒妄想中生活，包括为生存付出的努力，都只有暂时的意义。仅仅忙于这些，将使我们失去现世的更大利益，同时引发未来的轮回，甚至三恶道苦。每个人都希望人生

更有意义，那什么样的生活方式才有永久的意义？我们需要从更高的角度来考量，从而调整行为，改变陷于日常琐事的习惯。

“第二，怯弱复有三：一、以所得佛之功德无边故，而念我不能得。”第二种是对治怯弱，对佛道的遥远、菩萨道的难行，生起自卑心，想要退却。这又表现在三个方面。一是想到佛菩萨成就的功德无量无边，我这样的愚下凡夫能行吗？这么一想，就对自己没信心了。

“二、以方便须舍手足等无量难行故，而念我不能行。”二是看到佛陀在因地上，一会儿把胳膊砍下，一会儿把眼睛挖给众生，吓坏了，觉得没法想象，还是让菩萨去做吧，自己肯定是不行的。

“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。”三是想到三界太苦，轮回太苦，所以就想赶快解脱，赶快往生西方极乐世界，而行菩萨道要悲愿无尽，不断以各种身份在轮回中解救众生，不是太痛苦了吗？更何况，还有那么多众生是你讨厌的，不喜欢的。有了这些想法后，就会对菩萨道修行生起极大的怯弱心。如何对治这些心理？

“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，怎么对治认为自己不行的想法？就要想到，佛陀不是天生就成佛了，他在因地也曾和我们一样。佛陀的成就是以凡夫为起点，一步步修上去的，不是立刻成就的，更不是生来如此。

“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，佛陀的十大名号之一。佛陀曾经说过，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能成佛。既然佛陀是这么说的，我们只要不放弃努力，为什么修不成呢？一样是能修成的。我们要通过这样的思惟，摆脱怯弱心。

“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，怎么对治害怕把手脚布施给众生的心理？

我们要想到，虽然菩萨不仅要布施外财，还要布施内财，包括身体和生命，但并不要求初发心者马上就这么修。如果我们觉得这个布施很难，可以通过观想把自己的身体布施给众生，逐渐打开心量，培养愿力，不必真的那么做。当我们证悟空性乃至生死自在，彻底没有我也没有我所的执著之后，舍身就像在菜园里送棵菜给别人那样。到了那个修行境界，布施身体一点都不会痛苦，所以不用担心。我们现在觉得很难，是因为没有相应的心理素养。一旦修行有成，做起来是很容易的。

“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。”第三，如何对治对轮回的畏惧？菩萨要在轮回中不断度化众生，而轮回很苦，很可怕，怎么办？我们要想到，菩萨虽然在轮回中和众生在一起，但他不是在承受果报身。众生是因为业力推动，在轮回中承受苦果。但菩萨悲愿自在，既没有不善果报，也不像众生那样感到痛苦。另一方面，众生的很多痛苦来自对世界的执著，但菩萨已断除我法二执，以智慧了知一切如幻如化。所以对菩萨来说，轮回是没有痛苦的，尤其是那些大菩萨。小菩萨还未必行，不能一概而论。

“如是思已，而断怯弱也。”通过以上几方面的思惟，想到菩萨本着悲愿在轮回中度化众生，从不疲厌，同时了知一切如幻如化。虽然和我们生活在同一个世界，但感觉是完全不同的。由此，可以转变行菩萨道过程中的心理障碍，发起精进。

“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。”接着说明使我们生起精进的四种增上缘。第一是胜解力，通过修习业果，对善行和不善行将带来不同的生命结果，生起坚定不移的信解。深信六度等利他善行，能使我们成就佛菩萨品质，通过改变观念发起精进。凡是我们付出努力的事，一定是觉得它有意义。为什么很多人学佛不精进？其实和我们对佛法不能深信、模棱两可有关。因为信得不坚定，所以总在疑惑来世有没有呢？西方极

乐世界有没有呢？持戒有那么多功德吗？干了坏事有那么严重的报应吗？这样的话，怎么会付出努力呢？所以胜解力很重要。

“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。在这个世间，可能百分之九十的人对人生都缺乏思考，整个价值观都是随大流，从来不去审视这个行为的意义是什么。而真正有智慧的人不会盲从，不会去过不经思考的生活，没有意义的生活。一旦以智慧审视，认识到它的价值后，就会雷打不动地做。这种通过智慧产生的抉择和强烈意愿，是精进的重要增上缘。

“三、欢喜力者，如婴儿戏，无辍无厌，而行精进。”第三是欢喜力。修行不是一天到晚愁眉苦脸的，应该是很有趣的事。在修行过程中，你每天都能感受到，自己认清了很多人生问题。与此同时，烦恼不断被解除，对佛法的领悟越来越轻松，心相续中的自主力越来越强，乃至逐步接触到空性，并安住其中。这个过程是很欢喜的，绝不是枯燥而痛苦的。如果你学得痛苦，很可能是方法有问题。我觉得，学佛关键在于方法，方法对了就很轻松。这种法喜、轻安、体验真理的快乐，以及对人生日渐清楚的认知，使我们对修行越来越有信心。因为你看得很清楚，不这样做，人生实在没有意义。这种力量将促使我们没有疲厌地精进。

“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。”第四是止息力。在修行路上，尤其是刚开始的时候，因为要改变过去的不良习惯，要战胜凡夫心，必须费点劲，所以在精进过程中可能会疲劳。这时候不要勉强，不要硬撑。很多人的修行不讲质量，一味打疲劳战，盲目地夜不倒单，最后把身心都搞坏了。这么做是绝对错误的，修行的关键在于质量。如果你用心正确，修学得法，一个钟头就可能超过人家几天几夜。相反，如果你昏昏沉沉或用心不正，哪怕一天到晚在修，也没什么结果。因为你在不良状态中，时间再长也是没用的。所以修行感到疲劳了，要赶快休息，然后以最好

的精神来修。

“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。”如果灭除修行中的违缘，同时不断创造精进的增上缘，你的身心就会感到轻安，精进也将在自在中进行。“如风吹木棉”就是自在的表现，可见，精进并不是一定要咬牙切齿的。

“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。”精进也要建立在其他五度的基础上，配合起来修。怎样才算具足六度而行精进呢？以布施为例，不仅自己要安住于精进，也要令他人安住于精进，这就是精进的布施。其他五度也是同样。精进的前提是修行善法，从而帮助自己和众生走出不善相续，成就善的相续。

五、静虑学处

在《道次第》六度的部分，禅定和般若讲得比较简单，因为后面有大量篇幅讲止观。但这门课已经上了三学期一百多小时，准备到上士道的六度四摄就结束。如果讲止观，可能还要一年，等以后有因缘再讲。

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，也叫止。玄奘三藏翻译为静虑，指心安住于某个所缘，达到心一境性。常人的心是一大堆混乱情绪，再加上一大堆错误想法。就像动物园，每个念头就代表一种动物。当我们面对不同外境时，念头就在随之摇摆，一会儿跳到这，一会儿跳到那；一会儿冒出这个念头，一会儿冒出那个念头。这些大小不一的念头和情绪，又会或短或长地主宰我们，使我们不能自主。修定所做的，就是培养自主力，让心安住一处，而不是在混乱情绪中跑来跑去。

我们内心有很多念头、想法、情绪，当它们没有现行时，都作为种子潜藏

着。如果我们能长时间安住于善所缘，其他念头就不起现行的了。所以，静虑可以摆脱念头和情绪的干扰，使心持续、稳定地安住于善所缘，这样才不会有负面效应。其实我们平时也会安住，有人工作中很安住，可以进入工作三昧；有人谈恋爱很专注，可以进入恋爱三昧；有人做艺术很投入，可以进入艺术三昧。但这些都不是善所缘，往往会引发贪嗔痴。所以，虽然很多所缘都可以用来修定，但修行必须选择善所缘。当心安住于这样的所缘时，才会越来越稳定，没有副作用。反之，不善所缘会引发各种情绪。

修定（止）是开发智慧的基础。止有两种，一是有所止，是有所缘对象的禅定；一是无所止，是无所缘对象的禅定。通常的禅修都有所缘对象，比如我们念佛、观呼吸或修不净观，都有一个对象，把心安住于此。有了定力后，再从定中出来，通过修观开发智慧。所以观才是修行的关键，而定是佛教和其他宗教的共法，外道也有四禅八定。过去讲由戒生定，由定发慧。其实，定是不会自动生发智慧的。真正开发智慧还要从定中出来，修毗婆舍那（观），这才是关键时刻。定只是引发智慧的基础，不是说定直接就能产生慧。佛教还有另一种无所止的定，即无所缘对象，直接安住在心的本质，认识心的本来面目。像禅宗和藏传佛教的大圆满、大手印，基本属于这样一种修行。如果你具备相应根机，又有明眼人指导，这个修行是最快、最直接的。但如果根机太差、心太粗，是修不起来的。

总之，禅定就是心的安住，一种是有能所的，是有所止的禅定；一种是没有能所的，是无所止的禅定。

2. 静虑差别

“差别者，从自性门，有世出世间之二。”禅定的差别有两种，一是世间的禅定，如四禅八定；一是出世间的禅定，直接以空性为所缘。

“从品类门，有止与观及止观双运之三品。”从品类上说，止观有三种，一

种是专门修止，一种是专门修观，还有一种是止观双运。前面讲到有所止和无所止，其实佛教所说的观也有不同类型。《道次第》所说的观属于观察修，运用思惟调整内心。其次还有观想修，藏传佛教用得很多，是运用想象来观修。那些搞艺术或善于形象思惟的人比较容易修，当然也容易著相。因为观想任何境界，最后还要把它空掉，而不是住在相上。第三是观照修，用直觉的力量，是侧重现量的修行。观大概有这样三类。不像过去以为的，观就是直接“照见五蕴皆空”，那是很高的境界。但观察修和观想修，一般人都能做起来。通过这些修行，可以使我们从凡夫心一步步走出来，接近空性时，再用观照把妄心彻底照破。

“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。”静虑的作用也分为三种：从自身受用来说，修禅定能使身心轻安，引发种种功德，包括神通。此外，还包含饶益有情的心行。

“一、于何等引生起身心轻安之静虑。”第一，静虑能引发身心的轻安。

“二、成就神通、解脱、遍处、胜处等共诸声闻所有功德之静虑。”第二，菩萨要成就声闻所具备的神通、智慧等种种功德。声闻的禅观有八解脱、十遍处、八胜处等，这些解脱道的修行，菩萨同样要成就。

“三、以静虑成办十一种饶益之静虑。”第三，通过静虑成办饶益有情的事业。真正利益众生，禅定是不可缺少的。如果你自己都心气浮躁的，怎么利益众生？

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。”如何才能修习止观？首先要思惟，修禅定有什么殊胜利益，不修禅定有什么过患。关于这个问题，在下面“止观章”的部分会详细介绍。“奢摩他”是梵语，汉译为“止”，“毗婆舍那”则是“观”。

“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。”要圆满成就静虑，同样离不开其他五度作为辅助。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。

· 第七十七课

六、智慧学处

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。

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。

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。慳等诸分别，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，统一执心，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。

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。

《道次第》中，宗大师提出一个非常重要的命题，就是“方便与慧，成佛缺一不可”。你们听起来可能觉得很平常，那是因为还不知道其中的分量，不知道它所蕴含的修行意义。方便与慧就是六度，前五度是方便，般若是慧。所以说，六度包括了整个菩萨道的修行。前面已经讲到布施、持戒、忍辱、精进、禅定前五度，讲到每一法的特点，当它落实到心行有哪些差别，怎样才能使它

们在相续中生起，进而形成力量，以此摧毁并瓦解凡夫心，成就佛菩萨品质。这是我们修学《道次第》的目标所在。

六、智慧学处

智慧，梵语为“般若”，这是六度的关键。通过前五度的修学，主要使我们成就慈悲，成就福德资粮，而般若的修行是成就智慧。当然这也不是绝对的。因为悲和智在作用上虽然不一样，但落到实际心行，并不是两种截然不同的心，很难分开。只是作为佛菩萨的每一种品质，要通过不同的方便去培养。比如我们要开智慧，就要闻思经教；要成就大慈大悲，就要发菩提心，修利他行，由此才能圆满佛菩萨的品质。

六度的关键就在般若。如果没有空性见，我们所修的布施、持戒、忍辱、禅定等，可能都是世间的有漏善行。所以，空性见和菩提心是大乘佛法的两大内涵。仅有空性见，没有菩提心，不能圆满佛道修行，但菩提心的提升也离不开空性见。就像汽车的两个轮子，飞鸟的两个翅膀，缺一不可。

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。”智慧的自性是什么？就是对我们所缘的一切境界、一切事物、一切法，能够抉择并判断的作用。佛法所说的慧，不仅是对事物真伪、有无的判断，同时也包含对五明的善巧。五明即五种学问，是印度人对世间和出世间学问所作的归纳。因明，是有关辩论的学问；声明，是有关语言文字的学问；医方明，是有关治病的学问；工巧明，是有关科学、艺术方面的技能；内明，是指佛法。对这些学问的掌握、熟悉、使用，都属于慧的范畴。

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。”慧有三种类型。第一是通达胜义，通达最殊胜的境界，即空性智慧。第二是通达世俗，是人类认识世界一切现象的智慧。第三是通达有情义利，知道怎样利益众生，包括利他的能力和方便。

“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。”一是通达胜义的智慧，是了知我空和法空后证悟的空性。我们之所以不能契入空性，就是被我法二执所遮蔽。所以要通过对缘起的观察，了知一切都是空，是无自性且了不可得的。这个过程包含比量和现量两个阶段。首先通过比量，依佛法智慧对世间进行观察、分别和推理，发现我们过去执著的自性的我、自性的法，根本是了不可得的。在观念上认识到没有我，没有我所，然后再通过现量证悟空性。

“二、通达世俗者，即通五明处善巧之慧也。”二是通达世俗的智慧，主要指通达五明的智慧。《瑜伽师地论》说，菩萨要从五明处学。因为菩萨要利益一切众生，就得什么都会，否则怎么利益呢？

“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。”三是通达有情义利的智慧，知道哪些事对众生的现在和未来都有利益。你要帮助众生，让众生欢喜，并不是众生要求什么你就做什么。因为众生很无明，有些要求可能是颠倒的，甚至是罪恶的，对他的生命根本没有好处。所以利益众生的前提，是以智慧认识到，什么对众生有好处，什么才是没有副作用的利益。这就必须建立在智慧基础上。就像父母对待儿女，要懂得怎么做才对孩子有益，而不是一味宠着，结果害了孩子，那是没有智慧的表现。菩萨对众生也是如此，要知道什么是真正的爱护和帮助。

3. 身心生起之法

“生起之法，应思惟慧生不生之功德及过患。”怎么才能生起智慧？就要思惟智慧的功德和没有智慧的过患。我们需要审视：为什么要追求智慧？智慧对人生有什么帮助？现代社会越来越重视知识，这是属于世俗的智慧。有了这种智慧，就业、赚钱会比较容易。而从佛法角度来说，必须有般若智慧，才能彻底断除烦恼惑业，否则就会不断带来痛苦。这不是世间任何智慧能解决的。所以我们要认识到智慧的价值，用整个生命来追求智慧。

“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。”首先说明智慧的重要性。《般若百颂》说，一个人要成就看得见和看不见的功德，智慧是根本。也就是说，一切功德的成就都离不开智慧。所谓见不见功德，是说每件事都有眼前利益和长远利益。现世功德是看得见的，来世功德是暂时看不见的。总之，这些功德必须依智慧才能成就。

接着从六度说明智慧的重要。前五度的修行和圆满成就都离不开智慧，否则可能只是世间善行，而且修不圆满。《大智度论》说，“五度如盲，般若如导。”五度就像盲人一样，而般若则是向导。比如布施，世人也修布施；持戒，其他宗教也持戒；忍辱，儒家也讲忍辱；精进，世人为了赚钱和成就事业也很精进；禅定，外道也有四禅八定。如果有般若为引导，就不是一般的五度了。

“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。”众生对菩萨的乞求，通常是乞求财富，更严重的则是乞求你自身的血肉。作为菩萨，不仅可以布施外财，还可以布施内财，包括身体和生命。对于大菩萨来说，把色身布施给众生，就像从长满药的树上取药一样。因为菩萨已经彻底没有我和我所，只要众生需要，能治疗众生的疾病，给他就是了。这种布施没有慢心和怯弱等分别。而常人布施时，要不就落入慢心，觉得“你看我能布施多少钱”，或是“我连身体都可以不在乎”；要不就落入怯弱，对布施感到害怕，觉得要把身体布施出去，真是受不了。但菩萨彻底了达空性，

知道这一切是如幻如化的，所以既没有慢心，也不会害怕。

“又以见三有、涅槃衰损之慧。”凡夫住在三界，轮回生死；二乘人住在涅槃，趣向寂灭。而菩萨以智慧看到，生死和涅槃两边都是不可取的。所以菩萨的修行是不住生死，不住涅槃，叫无住涅槃。这和他的悲智有关，因为有智慧，所以能不住三有；因为有大悲，所以能不住涅槃。

“为利他而修戒，令戒清净。”菩萨为了利他而持戒，因为有智慧，才懂得戒律的开遮持犯，令自己戒行清净。

“以慧通达不忍及忍之损益，令心调伏，不为邪行苦楚所夺。”菩萨以智慧了知忍的功德和不忍的过患，面对众生伤害和恶劣环境的时候，能令心调伏，如如不动。

“又以慧善知精进之事，于彼精进，趣道甚速。”菩萨因为有智慧，所以知道在修行中必须精进，而且精进要有正确方法，善于用心，才事半功倍，迅速成就。如果方法错误，越精进越南辕北辙。

“又安住真实义静虑之殊胜喜乐，以依道理之慧而成办。”般若的明觉作用一旦生起，就使我们有能力安住在空性定中，获得殊胜的喜乐。而这种明觉没有产生作用时，就无法契入空性，无法安住于空性定中。

“故能清净施等五度者，由般若而得自在也。”总之，因为有智慧，包括闻思的慧到空性的慧，才使五度的修行清净圆满。

“显现相违之二事，以具慧故，成不违者。”接着说明，般若慧是如何调节矛盾对立的境界。也就是说，在常人看来矛盾的事，如果有般若观照就不会相违，不会有冲突和矛盾。

“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。”菩萨为了度化众生会示现各种身份，包括转轮圣王。古代皇帝有三宫六院，享受天下的荣华富贵。因为福报太大，很容易陷入对五欲六尘的执著。但菩萨虽然当了转轮圣王，拥有丰富的物质条件，也能不为欲尘所转。之所以能这样，

就是具足慧和忍的力量。这是其一。

“如是虽见悦意有情，慈心猛利，然不致掺合少许之贪著。”对常人来说，看到喜欢的人就容易贪著。如果带着贪心去喜欢，这种心是有粘性的，会粘到境界上，所以喜欢往往伴随着贪著。而菩萨虽然喜欢众生，充满慈心，想尽办法要让众生欢喜，但心一点都不会粘上去，一点贪著都不会有。这是其二。

“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。”常人生起悲悯心后，会忧悲苦恼，为对方难过，看对方哭也跟着哭。而菩萨虽然生起深深的悲悯，心还是安住于空性，一点都不受影响，不会陷入忧悲的情绪。这是其三。

“虽具欢喜无量，然心于所缘无散乱之跃动。”平常人心生欢喜、为之兴奋的时候，心就会乱跑，浮想联翩，进入掉举的状态。而菩萨虽然对自己所做的善事或是对众生的成就很欢喜，但心依旧平静，并安住于空性，不会散乱掉举。这是其四。

“虽常具平等大舍，然于众生意利刹那亦不弃舍者，以具慧使然也。”菩萨要利益一切众生，什么都可以布施给众生，对利益和物质毫不贪著。对常人来说，如果自己不贪著利益，往往也不在乎别人的利益，不会照顾到别人对利益的需要。而菩萨虽然自己不在乎利益，却乐于帮助众生获得利益，乃至很小的利益也不放弃。菩萨之所以有这样的心，都是因为他具备空性智慧，才使常人看来相违的事，在菩萨身上毫不相违。这是其五。

“又于能为彼等同等力之障碍，亦以慧而灭故。”在修行过程中，会出现同等力的障碍。正如前面所说，当我们修慈悲时，同等的障碍是贪著；修欢喜心时，同等的障碍是散乱；修平等舍心时，同等的障碍是对他人的利益很冷漠，不当回事。也就是说，任何善心生起时，都会引发相应的障碍。平常人会陷入这个障碍，偏向一端。而菩萨因为有智慧，所以在修习每种心行的过程中，都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》所说的那样，菩萨的修行既能安住于空性，同时又能随顺世俗行为，去做利益众生的事。

“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。”这就告诉我们，菩萨道修行要处理好空和有的关系。平常人要不偏空，要不偏有。而菩萨在修行过程中，既认识到一切是无自性的，了不可得，又相信因果丝毫不爽，能积极利益众生。这是两方面。如果认识不到一切法无自性，就会像世人那样，虽然积极地做很多善行，但做得很执著，由此增长烦恼。因为他不懂得这些都是空的，是了不可得的。而另一种人觉得反正都是空的，最后都要毁灭，所以对世界和众生毫无兴趣，出现虚无和悲观的情绪。菩萨则不一样，尽管认识到一切了不可得，不会住在有上，但又看到因果的无尽相续，也不会住在空上。这种不住空和不住有，必须靠智慧。总之，空和有是不相违的，所谓“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”，就是说明空有不二的道理。

“故于诸无慧力者最极乖违之事，而于具慧者不违且顺。”世人看来非常矛盾的事，对具足般若智慧的人来说，一点都不会矛盾，不会冲突。为什么会这样？因为它本来就是不冲突的。只是因为众生的错误认识，才造成了冲突。

“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。”这段是关于对经教的理解。在经教中，佛陀针对不同根机的众生，有不同的说法。比如戒律的开遮，别解脱戒遮的部分，在菩萨戒中可能会开；菩萨戒遮的部分，在密乘戒可能会开。包括有时说常，有时说无常；有时说我，有时说无我，等等。如何理解这些不同说法？在没有智慧的人看来，这些是很矛盾的。但对具足般若智慧的人，并不觉得冲突。

“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。而对善巧通达佛法奥义的人来说，这些是不相违背的。之所以能这样，也是般若智慧的作用。

“次，慧不生之过患者。”前面讲了具足智慧有什么好处，接着说明没有智慧有哪些过患。

“若离智慧，则施等五度及见不成清净。”如果离开般若智慧，布施等五度就不清净、不圆满了，而且闻思的见也不能清净圆满了。下面引经论说明。

“《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，如果不是在般若智慧的引导下，布施的体就不能清净。利他布施本来是很好的发心，但布施的圆满离不开智慧。否则，这种布施只是培植福田的加行，让你增加一些财富而已。

“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。”论中又说：如果没有智慧，持戒者就不懂得戒律的开遮持犯，或是对戒相很执著，会持得很痛苦，很烦恼。那么，别别解脱就会成为别想解脱，所以持戒也要有智慧。

“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。”修忍辱，尤其是谛察法忍，即对佛法的认可，离不开智慧。否则，对法就不能接受、理解、认可，就会善恶不辨，不能成就一切功德。

“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。”空性为一切智者所赞叹，没有比它更甚深微细的了，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。”如果不能精进地成就智慧，修行者的见就不能清净。这个智慧包含闻所成慧、思所成慧，也包含修所成慧。

没有智慧的话，就无法获得清净无漏的佛法正见。

“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。”这是解释前面的“如无功德王名称”，这个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。接着劝请我们成就智慧。怎么成就？首先是听闻经教。每个人应该根据自己的水平和程度，寻找适合的经教开始闻思。下面说明闻思的重要性。

“《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。”寡闻，听闻得很少。盲汉，什么都不懂就开始打坐，想要开悟。这种人在佛教界大有人在，只喜欢打坐、念佛，什么经教也不学，就在那里枯坐。有些坐得性格怪怪的，有些甚至把身体坐坏了。《摄度论》说，孤陋寡闻的盲汉不懂得怎么修，就想要修行。如果没有闻思经教的基础，没有佛法智慧的引导，所有想法都是建立在个人感觉上，建立在错误观念上，想来想去都是妄想，是胡思乱想。所以要精进地听闻正法，如理思惟，才能获得正见，开发智慧。这是佛法修行绕不开的常规途径。

“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。”这里还是赞叹闻法的功德。三轮，即修布施时有我，有受者，有布施物，并对三者生起执著，认为它们是实在的。弥勒菩萨说，之所以有这些分别，是因为我们看不到三者的空无自性，在认识上有问题，属于所知障的范畴。悭就是对财物产生悭贪，属于烦恼障的范畴。

“远离彼诸障，除慧更无余。胜慧闻为本，是故闻为胜。”靠什么才能远离烦恼障和所知障，进而瓦解这些障碍？除了智慧外，没有别的什么可以克服。成就最殊胜的智慧，是以听闻正法为根本。所以，闻法是重要的修行项目。

“《集学论》亦云：应忍当求闻，次应住林藪，当精进等引。”《集学论》也说，在修行过程中，先要闻思正法，有了正见的基础，才能到山林中精进禅修。

这是一个常规次第。如果没有多闻的基础就去禅修，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。”过去的大德们也有类似开示：闻思之后要把法铭记在心，经常思惟，通过观察修调整心态。然后安住在良好心态中，以闻思获得的正见指导禅修。如果不闻法，或是把法忘了，一心想要实修，却没有法的引导，这是不行的。

“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。”这个说法很有意思。上等成就的修行，一定要有上等的闻思；中等成就的修行，则来自中等的闻思。所以说，你是什么程度的修行，应该有相应的闻思为基础，由理论指导实践，然后逐渐增广。

“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。”如果对闻的重要性有深刻认识，那么对恶友的劝说，比如劝你不要闻思经教，那是入海算沙，认为分别和证悟空性没关系之类，那你也就听听而已，不会当回事的。因为你懂得用经教来对照，知道佛法不是这么认为的，善知识也不是这么认为的。同时还知道，佛法修行要从闻思修入手。但如果你没有智慧，对闻思的作用没有坚定认识，听了之后就可能跟着跑。可见，对闻的重要性产生胜解，对于修行非常重要。

“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。”如果没有般若智慧，虽然也会对法有一些信心，但信心是很有限的，没有深度的，因为他不知道这究竟是怎么回事。所谓的信，多少有盲目的成分。就像看到别人哭，你也跟着哭；看到别人笑，你也跟着笑；人家说东，你就以为是东；人家说西，你就以为是西。如果没有正见，就没有主见，不过是人云亦云而已。

“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。”

如果在慧的基础上修六度，或和前五度配合着修，智慧的修行会更圆满。如果自己成就智慧，也能帮助他人成就智慧，就是慧的布施。其他几度也是同样。

以上这些偈颂的原文，有些理解起来比较费劲，我是对照其他译本，按它的意思解释的。可能在文字上看靠得不是很紧，主要是因为翻译问题。

七、学行四摄以利他

在菩萨道修行过程中，六度偏向自利，四摄偏向利他，是菩萨利益和摄受众生的四种方便。菩萨戒，就是建立在六度四摄的基础上。

“学行四摄，成熟他有情。”学习四种摄受众生的方便，主要是为了成就众生、引导众生、帮助众生。

“一、布施者，如前说波罗密多学处时所说。”第一是布施。在前面所说的六度中，已解释过“布施度”，包括对众生的财施、法施、无畏施。利益众生，首先要学会布施，也就是我们所说的广结善缘。多布施才能和众生有缘，否则怎么度众生？所以，布施的目的是让众生欢喜，是为了帮助众生，不是为自己服务的。否则这个布施会有问题，就成了社会上的“糖衣炮弹”。

“二、爱语者，于所化机宣说诸波罗密多。”第二是爱语。从广义上说，可以理解为让众生欢喜的语言，但关键在于对众生有益，而不是花言巧语，更不是拍马屁。所以爱语是真实的语言，利他的语言。所谓真实语，是能引导众生认识世界的真实，继而导向解脱。所以爱语在这里的特定内涵，是宣说六度，开示大乘菩萨道的修行。

“三、利行者，于如是宣说诸义，令其起行，或令正受。”第三是利行。让众生依照所宣说的佛法去实践，去修行。爱语是给众生开示佛法，而利行是让众生按佛法实践，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。我们给众生开示佛法，告诉众生修学能给生命带来利益。与此同时，自

己也这样修行，或带领众生一起修行。

“《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。”施，就是布施。同示彼，为众生开示六度、四谛等佛法，就是爱语。令受持，不仅令众生闻思佛法，而且能依教奉行，就是利行。自亦随行之，自己也能实践，并带领众生实践，就是同事。《庄严经论》说的“施同示彼令受持，自亦随行之诸义”，就是布施、爱语、利行、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。”为什么要从这四个方面摄受众生？为什么不是三摄，不是五摄，而以四摄引导众生？为了引导众生对佛法产生兴趣，进而信仰佛法，修习善行，首先要让他们欢喜。怎样令他们欢喜？就要以布施结缘，让他们得到好处，就像《维摩诘经》所说的“先以欲钩牵，后令人佛智”。第一步是让对方在物质上尝到甜头，因为佛法的甜头不是一下子能尝到的，只能从物质开始。

“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。”当他们感到欢喜后，就要带领他们走入佛法，知道怎么一步步修行，所以要用爱语说法，开示六度、四摄、四谛等法义。

“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。”为他们开示佛法后，使对方舍弃对佛法的无知和疑惑，从而如实受持佛法。接着还要进一步引导他们，不能停留在闻思阶段，佛法的真正意义是通过实践解决生命问题，这才是修行最重要的部分。所以要通过利行使对方受到善法熏陶。

“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。”如果你自己不修，或是对自己所说法根本没经验，对他人的引导就没有说服力，也不可能深刻，他人就难以受益。反而会责问说：“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。”这样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。’以是而新进修，诸已修者亦坚固不退，故于彼中须同事也。”在这种情况下，一方面，你自己必须实修，有一定的实践经验；另一方面，最好带着别人一起修。对方就会想：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。这样引导他人，我们就能让那些没修的人产生修的兴趣，已修的人坚固不退。所以，需要有同事法门。

“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利益众生的方便，同时也是摄受眷属的方便，要用四摄法把他们摄受起来。对社会上的人，如果我们学会四摄，确实能很好地利益他人。

“颂曰：诸摄徒眷者，于此当善依，成办诸义利，善方便极赞。”偈颂说：四摄是摄受信众、眷属、众生最好的方法，能使我们成办各种佛法利益。这种方便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。”这段是对六度四摄的总结。那么，六度四摄应该怎么修？哪些法在定中修，哪些法在动中修？正如阿底峡尊者所说：菩萨的广大行主要指六度，包含入定和出定，即根本和后得的禅修，或者说座上修和座下修，由此圆满成佛的福德资粮和智慧资粮。在修习菩萨道的过程中，主要是围绕这两种资粮进行。

“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。”受菩萨戒的初业菩萨，在资粮道的阶段，不管是定中所做，还是动中所做，不外乎六度的内容。其中，有的应该在定中修，也有的应该出定后（后得）修。

“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。”静虑体奢摩他，就是止。慧体毗婆舍那，就是观。止和观主要是在定中修习。布施、持戒、忍辱前三度，及一部分的定和慧，可以在后得中修。也就是说，我们要把座上培养的这份定和慧带到座下，带到日常做事中。虽然你在做事，但还要保持观照。而不是马上进入做事的串习，进入情绪的状态。如果没有定的力量，没有空性慧的体悟，心很容易陷入事相，以及和事相应的情绪中。如果能保持定和慧，不管做什么，心永远都是那样。除了智慧和慈悲，就没有别的心。所以定和慧不仅要在座上修，也应该在座下修。

“精进者，通于定动之二。”精进，不管在定中还是动中都很需要。也就是说，座上和座下都要精进。

“忍之一分，于甚深法决定思惟者，亦于定中修也。”忍也包括两种情况。世俗意义上的忍，比如对冤家伤害和恶劣环境的忍耐，需要在动中修，座下修。而对空性的体悟，即无生法忍，就要在定中修，座上修。

“阿底峡尊者云：于出定诸时，如幻等八喻，观诸法而修。”阿底峡尊者说，我们怎样在定中和动中修行？就是在出定后要以智慧观照，一切都是如梦如幻的。关于这一点，般若经典经常说到八种比喻，即如幻，如梦，如水月，如阳焰，如响（山谷回响），如乾闥婆城等。对空性有所体悟后，我们会看到一切都是幻化的，无自性的，没有我，也没有我所。反之，我们会觉得一切非常实在。所以出定后还要安住于空性，继续用智慧观照，修空观和假观。天台宗讲一心三观，即空，即假，即中。看到一切都是空的，无自性的，同时也看到缘起的显现。虽然了知一切的显现，但心不会住在相上；而了知一切无自性时，又不会住在空上。既不住在空上，也不住在假上，就是中道。空、假、中，在一念中同时具足，而不是对立的，是为一心三观。所以，出定后还要以智慧观照一切法的虚幻。

“定后修分别，学方便为主。”除了修习空性观，还要修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定的方便。学佛不仅是学空性，而且要学慈悲，学方便。

“于诸等引时，止观分平等，常应相续修。”等引，就是心平等，契入平衡状态的禅修。在禅修过程中，止和观要平等而修。开始是从止和观轮番修，到一定程度后，就可以止观双运，并时时保持在这个状态。

“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。”前面讲了六度四摄的修行，也讲了定中修，动中修，还讲了空和有，乃至止观双运。有人听了之后觉得很难，觉得自己可能没有能力。其实我们不必害怕。诸佛菩萨在因地修行时，最初也像我们一样，是做不到那么完善的。但随着修行的深入，能力也逐渐增强，并从有功用行提升到无功用行。世间任何一种能力都是这样，刚学的时候觉得很难，等你学会就一点都不难了，所谓“难者不会，会者不难”。从难到不难，是训练心的过程。如果不训练，永远都是难的。开始训练的话，只要方法正确，符合因果规律，再加上精进努力，没什么是不能成办的。所以要精进修行，这点最为切要。说了半天，关键是要做，不做就没戏。

“若见不能实行，即舍弃彼等净心之修习，则于清静之道极为迟缓。”如果以为做不到就不修，舍弃这些方法，那你的修行就上不去了。

“《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，有人觉得听闻佛法后，还是难以战胜自己的烦恼习气。为什么？问题就在于，我们只是知道一些知识，并没有认真实践。或者即使实践了，但运用的方法不对。事实上，只要方法正确，认真训练，最终都会成就的，而且能不需要功用地自然做到。但如果你不修的话，所有功德都难以增长。

“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。”所以受菩萨戒之后，一定要学习菩萨戒，按菩萨戒去发心，去实践。那些没有按仪轨受持菩萨戒的人，也应该努力生起想要修学的心。

“若于所行增长勇悍而受律仪者，极为坚固，故应勉焉。”如果我们对菩萨戒的功德，生起稀有难得且很想受持的心，以这样的心行状态去受戒是最好的。认识到菩萨戒对生命的价值，一心想要受持，是践行菩萨戒最好的方便。

“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。”以上，已经讲完上士道关于愿菩提心和菩萨行的修行。

结束语

《道次第》中，上士道之后还有止观部分，因为时间关系，这次就不讲了。好在前面的三士道是独立的，本身也是完整的。在本论道前基础的部分，就有关于止观的说明，告诉我们，每一步应该怎么认识，怎么实践，这些都是建立在止观的基础上。可以说，三士道已经包含了止观的修行。

在讲课过程中，我也结合了《道次第》的修行套路来说明，包括每一步应该怎么走。其实，《道次第》的修行就是建立心理引导，围绕“舍凡夫心，成就佛菩萨品质”，从下士道、中士道、上士道，一步步地带领我们，从混乱的凡夫心状态杀出重围。进而通过菩提心和菩萨道的修行，成就佛菩萨的品质。我觉得，本论这一建构很有人情味，非常符合凡夫的思惟方式，不是高高在上的，而是施設一条有次第的修行道路，从接受到实践都相对容易。

你们虽然在这里听课，但我想，你们并不是学得最用功的。现在很多信众也在学这部论，他们听录音，看视频，反复地听五遍十遍，笔记做得比你们都认真。希望大家能在听课的基础上，反复温习。如果在我们这一生中，没有时间和精力学更多经论，那么只要把这部论学好，在修行上就够用了。如果你有能力学更多经论，也发心利益众生，那么以这部论为基础，以这个套路为脉络，将来沿着这一次第继续深入，比如学中观、唯识等宗派，就会学得很轻松。因为我们很明确，佛法的要领是什么，修行要解决什么问题，又应该成就什么。

现在佛教界存在的最大问题，就是很多人修学多年，经论看了不少，但不

得要领。我和一些居士谈起来，发现他们看的经论比我还多，但真正一问，什么都搞不清楚，一无是处。要不就是偏执一端，参禅的觉得，只要一句话头就行了；持戒的觉得，把戒律持好，修行问题都解决了；学教的一天到晚学习教理，把佛法知见当作哲学来学。尽管这些人也会有所受用，但进步很有限，因为他修行的内容不完整，也缺乏次第。

《道次第》为我们提供了修行的完整要素，同时建构了合理的次第。不管你是上根利智，还是普通根机，都可以从中受益。按照这个套路的引导，哪怕你面对的是喜马拉雅山乃至须弥山，也有楼梯让你一步步地向上，那么假以时日，总归能走到山顶。这种渐修之道，正是佛法修行的常规道路。虽然佛教中也有更快的顿悟法门，但对很多人来说，这是可望而不可即的。事实上，顿悟也不是一悟了事，只是意味着你能见到空性。但要知道，见到空性并不难，难的是以空性瓦解凡夫心，摧毁我法二执，这才是艰难而漫长的过程。在这个过程中，如果没有相应的方便，即使你见了，有可能再也见不到了。

我觉得对任何宗派的修行来说，《道次第》都是很好的基础。希望同学们在一年多的听课基础上，再多花时间好好学一学，真正把论中所说的每个问题搞清楚。从道前基础到下士道、中士道、上士道，乃至三士道的每一个法，如何建立认识，如何落实到心行，解决什么问题，最后达到什么标准，每一步都能做相应的观察修。那么，对你们一生的修学会很有帮助。



《三主要道颂》讲记

共五课

· 第一课

这次菩提静修营的主题讲座，选择了宗喀巴大师的《三主要道颂》。宗大师关于修道次第的著作有三部：早年先写了《菩提道次第广论》，然后在此基础上，提取其中纲要，撰写《菩提道次第略论》，这也是我近年来的弘法重点。我们现在学习的《三主要道颂》，是宗大师晚年的著作，阐述了《道次第》中三项最重要的内容。通过这些学习，可以帮助我们在最短时间内，了解佛法修学的精髓。

为什么我这几年特别重视《道次第》的弘扬？主要原因在于以下几个方面。

· 抓住共同的核心

我们知道佛法博大精深，目前流传的有三大语系，即汉语系、藏语系和巴利语系。汉语系佛教的传播，以中国汉地为主，包括日本、朝鲜等地。藏语系佛教的传播，以中国藏区为主，并流传在不丹等地，目前在欧美国家也有较大影响。巴利语系佛教，又称南传佛教，流传在缅甸、泰国、斯里兰卡等。

在三大语系的佛教中，还有众多宗派。仅汉语系就有八个宗派，除了大家

熟悉的净土宗、禅宗，还有唯识宗、三论宗、天台宗、华严宗、律宗、密宗。面对这么多宗派和法门，很多人在信仰选择上产生很大的困难。尤其在今天这个浮躁的社会，每个人都有混乱的内心，有很多的需求。究竟如何选择正确的信仰？

这就需要了解，在众多的经论、法门、宗派中，有没有共同的核心？如果我们了解其中核心，今后不论学习什么法门，会发现万变不离其宗，在修学上就不容易产生混乱。否则会学得很矛盾，感觉不同经论说的是不同内容。它们之间究竟有什么关系？往往搞不清楚。

佛教在弘扬过程中，有两个主导思想，一是契理，一是契机。契理，是契合佛法真理，没有变味，没有偏离；契机，则是佛教在传播过程中，需要适合不同文化和众生的根机，建立不同的表现方式。当我们没有了解核心时，面对太多的说法，太多的表现方式，难免产生混乱，无所适从。所以，了解佛法的共同核心，对今天的学人特别重要。

• 解脱道和菩萨道

佛法虽然有很多经论、法门、宗派，但无非是为众生提供两条路，那就是解脱道和菩萨道。南传佛教的教义，是偏向解脱道的修行；汉传佛教、藏传佛教的教义，则偏向菩萨道的修行。

什么叫解脱道？什么叫菩萨道？

解脱道，是走向解脱的道路，这是学佛的核心目标。佛法有声闻乘、菩萨乘，但核心目标都是解脱。我们为什么要学佛？就是因为有解脱的愿望。佛法所说的解脱，从本质上，就是解除生命内在的迷惑，即看不清自己、看不清世界的状态。这种迷惑会不断地制造烦恼，制造痛苦，制造生死，制造轮回。

明白这个道理，就能认识到解脱的重要性。就像我们在社会上，因为繁杂的工作和生活把心搞得很乱，希望来寺院静静心。静心的意义是什么？就是希

望摆脱内在的浮躁和烦恼。其实，这也是解脱的一种表现。应该说，每个人多少会有这样的需求。当我们累的时候，烦恼的时候，迷茫的时候，困惑的时候，都会想到解脱。但因为找不到究竟解脱的智慧，更多是采取逃避的方式。

佛教所说的解脱，不只是改变生活环境，更重要的是解脱内在的迷惑和烦恼——这才是解脱的真正意义。解脱道修行所做的，就是引导我们完成生命的解脱。

我们想解脱，首先要具备解脱的愿望，也就是发心。有了愿望，还要知道究竟解脱什么？明了解脱对象，则要进一步了解，解脱的能力是什么？那么，我们的生命中是否具备解脱能力？如果不具备，解脱是没有希望的；如果具备，又该如何开启内在的解脱能力？在解脱道修行中，戒、定、慧是三个常规项目，正是帮助我们获得解脱的能力，解脱的智慧。

此外还有菩萨道，即大乘佛法的修行，是以成佛为目标。成佛究竟成就什么？佛，又称觉者；成佛，是成就无上菩提。无上，即最高；菩提，即觉悟和智慧。所以，无上菩提就是最高的觉悟，最高的智慧，是生命究竟的觉醒。

佛和众生的最大差别在哪里？就在迷与悟之间，在觉与不觉之间。关于这一点，《六祖坛经》说得非常直接：“前念迷即是众生，后念悟即是佛。”迷，就是不觉。当心陷入不觉的状态，你就是众生；当心彻底觉悟，也就成佛了。

那么，觉悟究竟是“觉”什么？我们有没有觉悟的力量？如果没有觉悟的力量，我们又何以觉悟？这是非常关键的。佛陀当年在菩提树下发现：一切众生皆有如来智慧德相，只因执著妄想不能证得。告诉我们，每个生命都具有潜在的佛性。成佛的修行，就是去开启这个佛性。《涅槃经》说，佛性就像贫女的宝藏，力士的额珠。一个贫穷的女孩，其实拥有宝藏；一个受伤的力士，其实额头嵌着宝珠。遗憾的是，他们都不知道。

所以《六祖坛经》开头就提出：“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。”什么叫菩提自性？就是佛性，觉悟本性。每个生命都具备这种觉性，

它本来就是清净的，你只要去体认它，熟悉它，运用它，就能走出迷惑，走向解脱。

迷与悟的差别在哪里？迷，是迷失了觉悟本体，陷入我执、法执、贪嗔痴，形成我们现在的迷惑系统。悟，是体认到觉悟本体，体认到成佛潜质，这是走向无上菩提的开始。所以成佛绝不是一句空话，而是有基础的。这个基础就是我们的觉性。

发菩提心，行菩萨道，就是以无上菩提为目标，不断开发觉性的过程。我们不仅要自己觉悟，还要带领一切众生觉悟，这样才能把觉性圆满开显出来。所以在菩萨道修行中，要自觉觉他，自利利他，不是自己觉悟就可以了。所以菩萨道又称为大乘。

乘就是车，小乘是一辆小车，大乘是一辆大车。如果你只想着自己解脱，就是小乘；如果你希望帮助众生共同解脱，就是大乘。这是佛教最主要的两条道路。不论有多少宗派，都不外乎是解脱道或菩萨道。学会从这个角度看问题，就能化繁为简。

每个宗派都代表一个修行体系，有不同的修行方法。从汉传八宗来说，每一宗都有自身依据的经典。如华严宗是立足于《华严经》建立的修学体系；天台宗是立足于《法华经》建立的修学体系；三论宗是立足于《般若经》，及龙树、提婆菩萨所造的《中论》《百论》《十二门论》建立的修学体系；唯识宗是立足于《解深密经》，及《瑜伽师地论》《显扬圣教论》等论典建立的修学体系。

不同的体系，为修行提供了不同的角度和方法。实质上，不外乎解脱道或菩萨道。

• 修学五大要素

除了根本的依据经论，每个宗派还有许多释论和注疏。对今天的人，要继承天台、华严、唯识等传统宗派，即使把一部论读下来，难度都很大。除了文

字的隔阂，还有深邃难解的义理。可能学了很长时间，还是云里雾里的。这种情况下，如果我们能对各宗派有纲领性的认识，学起来就会容易很多。

在对佛法的多年思考过程中，我发现，每个宗派的核心不外乎是五大要素：一是皈依，二是发心，三是戒律，四是正见，五是止观。不论解脱道还是菩萨道，都是如此。

首先是皈依，对佛法僧三宝，包括带领我们走向解脱的修学体系生起信心。相信通过对佛法的学习，对某个宗派的学习，必将带领我们走向解脱，圆满无上菩提。这个信心是学佛的基础。

如果我们不相信，或是对它的认识不足，信心不足，结果将使佛法在内心没有分量，没有地位。那么，佛法势必不能对我们的生命产生影响。我们虽然不断学一些佛法，但真正影响并左右我们的，还是固有的错误观念，还是原有的不良串习。最后，佛法只能成为生活中的点缀；或者说，在生活中增加一点佛教色彩。我们的人格和生命品质，还是以自我形成的错误观念和不良心态为主。这是许多人学佛都存在的问题。

真正对三宝生起信心，就意味着生命重心的改变。改变自我中心，转而以三宝为中心。如果以自我为中心，必将发展出贪嗔痴，带着我们走向轮回；只有以三宝为中心，才会调整人生方向，引导我们走向解脱，走向菩提。

生命的道路很多。就像社会上有工、商、政、文各行各业那样，六道轮回也是代表六条路。每一条都是心行发展的结果，是源于我们的观念、选择、行为而形成的生命道路。目前，我们在不断造作轮回的业。如果皈依三宝，就会重新建立人生目标。这是学佛的起点，由此，才能真正接受佛法。

其次是发心，即发展什么样的心。事实上，生命就是由各种心理组成的。可以说，人都是活在自己的内心世界。其中，有贪心、嗔恨、我慢、嫉妒、焦虑……我们根据自己的想法、情绪建立不同的需求，追求不同的生活。这些心理将使我们发展出不同的心态和人格，造就不同的生命处境。

发心就意味着，选择并发展一种什么样的心。如果你希望自己有健康的人格，就必须发展善心，发展正向心理。成佛是智慧、慈悲的成就。我们想要成佛，就要开发智慧，长养慈悲，才能具足佛菩萨那样高尚的生命品质。如果顺着现有的凡夫心，就会发展贪嗔痴，造就凡夫人格。

我们每天在选择外在的世界，选择不同的生活，却忽略了对内心的选择。对每个人来说，影响最大、最持久的，其实是这些心理力量。佛教所说的发心就是告诉我们，如何选择并发展健康的心理，最终成就完善的人格。如果说皈依是信仰的基础，那么发心就是修行的根本。因为真正的修行就是善用其心。

此外，戒律也很重要，这是迈向解脱的心路规则。我们知道，驾驶汽车时要遵守交通规则。如果不按人行道、机动车道的规则走，就可能撞车，甚至撞人。在我们生命中，有很多三恶道的串习，有地狱的嗔恨种子，有畜生的愚痴本性，也有饿鬼的贪婪。如果张扬这些恶道之因，来生很可能堕落到畜生道，乃至饿鬼和地狱。如何才能成就三善道的果报，未来继续做人或生天？就必须遵守相关戒律。

同样，我们走上解脱道，要遵循解脱道的心路规则，即别解脱戒；要走上菩萨道，则要遵循菩萨道的心路规则，即菩萨戒。其实戒律就是一种心路规则。比如别解脱戒，主要是阻止不善行为；而菩萨戒不仅要阻止恶行，还要通过制度化的方式张扬善行，张扬利益众生的行为。因为很多人并没有做善事的习惯，没有“我要利益一切众生”的习惯。通过受持菩萨戒，可以使我们培养菩萨的串习。所以说，戒律在修行中绝不是可有可无的。

我们总觉得戒律太约束了，不喜欢戒律。为什么会这样？就像对守法的公民来说，不论法律怎么规定，他都不会觉得是约束，但喜欢犯罪的人就会讨厌法律。作为佛弟子，如果我们真正想要走在解脱道、菩萨道上，就会发现，戒律帮助我们戒除的不只是行为，还有内心的不良串习。这种表面的约束，其实是真正的爱护。

众生真的很可怜，面对内心的混乱情绪和不良需求，很多时候是不能自主的。就像人们有了酗酒或赌博等习惯后，是不愿意也没能力改变的。因为这种习惯代表无明制造的强大力量。戒律就是通过对行为的约束，帮助我们避免不良需要，进而阻止串习的发展。这对修行和生活都很重要。

前面所说的皈依、发心、戒律，是修学佛法的共同基础。开始学佛时，我们不一定要选择某个宗派，而要打基础。我们讲《三主要道颂》，包括推广《菩提道次第略论》，都是修行的基础建设。有了基础之后，可以进一步选择宗派深入修学。

每个宗派给我们提供的主要有两方面，一是正见，一是止观。比如佛法讲的因果、无常、无我、缘起性空、诸法唯识，及一切众生皆有佛性等，都属于正见的内容，也就是如实见，是引导我们看清生命和世界真相的智慧。平常人都以眼见为实，却不知道，自己是戴着有色眼镜在看世界。我们看到的，是被自己这个迷惑系统，被错误观念和情绪处理过的。佛法认为，这种对生命自身及世界的错误认识，是产生烦恼和痛苦的根源。

如何才能去除烦恼和痛苦？佛法告诉我们，要建立正确认识。

正确认识不外乎两方面。一是对生命真相的认识。比如我们每天都在说“我”，在关注自己，但我们想过没有，我是谁？究竟什么代表着我？二是对世界真相的认识。我们往往会根据自己的加工，把无常的现象当成永恒的，把痛苦的事物当成快乐的。只有认清这些，我们才能摆脱迷惑的状态。

佛法告诉我们，正确观念会发展出智慧，错误观念会发展出烦恼。只有建立正确认识，才能让自己变得智慧而健康。佛法提供的正见，就是帮助我们从不不同角度了解生命和世界的真相。当然，学习经教得到的认识，多半是知识性的。如何把这些知识转化成正念，转化成自身的能力？关键是靠止观。

所以任何宗派的修行，不论解脱道还是菩萨道，都不外乎皈依、发心、戒律、正见、止观五大要素。我们想一想，能不能在此之外找到别的修行内容？

宗大师在《三主要道颂》中归纳的出离心、菩提心、空性见，同样没有超出五大要素，只是更为精简。其中，出离心和菩提心属于发心的内容，空性见则包含正见和止观。因为正见有世间和出世间两种，出世间正见是离不开止观的。

学习《三主要道颂》，可以帮助我们快速掌握佛法要领，建议大家将这些偈颂背下来。

· 第二课

我们先以虔诚心诵读一遍：

敬礼诸至尊上师！

佛陀至言心要义，是诸菩萨所赞道，欲求解脱之大道，我今随力而宣说。
于三有乐不贪著，为暇满义而精进，志依佛陀所喜道，具法缘者净意听。
无出离心无息灭，希求有海乐方法，由欲有乐缚众生，故先寻求出离心。
暇满难得寿无常，修习能除此生欲，业果不虚轮回苦，思惟能除后世欲。
修已于轮回盛事，不生刹那之希望，昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。
出离若无菩提心，所持则亦不能成，无上菩提乐因故，智者应发菩提心。
常被四瀑流所冲，难止业绳紧密系，投入我执铁网孔，无明大暗所蒙蔽。
无边有海生又生，常被三苦所迫害，已成如此诸母等，情状思已发大心。
不具通达实际慧，虽修出离善菩提，不能断除有根故，应勤通达缘起法。
见世出世一切法，从因生果皆不虚，所执之境本无者，彼入佛陀所喜道。
现相缘起不虚妄，性空离许之见二，何时见为相违者，尚未通达佛密意。
一旦同时不轮番，已见缘起不虚妄，若证灭尽诸境执，尔时观察见圆满。
又由现相除有边，及由性空除无边，了知性空现因果，不为边执见所夺。
如此三主道扼要，汝能如实通达时，当依静处起精进，为究竟事速修持。

正式讲述三主要道的内容前，有两个偈颂，主要说明作者为什么要造此论，以及修学佛法对生命的重要性，勉励我们按论中内容精进修学。下面，围绕论文开始解释。

· 修学三主要道的意义

“《三主要道颂》。”三主要道，指出离心、菩提心、空性见。颂，是一种文体。印度人造论时，有时会先以长行阐述，再以偈颂总结；有时会先造偈颂，再通过长行解读。所以，颂是佛教常见的文体。

“宗喀巴大师造。”宗大师是藏传佛教格鲁派的创始人，其思想主要传承自阿底峡尊者创立的噶当派，特点是重视次第、重视基础、重视戒律。那么，宗大师为什么要造《道次第》的相关论典？主要是因为，藏传佛教在当时出现了不重次第和基础的现象。

现在的汉传佛教同样存在这些问题。很多人喜欢禅宗，觉得直指人心、见性成佛特别痛快，也不必有很多讲究。但我们要知道，禅宗对学人根器是有要求的，是接引上根利智的人。什么叫上根利智？就是你的心灵尘垢很薄，菩提自性会不时显现出来。就像云层很薄的时候，阳光很容易照射出来。如果云层很厚，阳光是透不出来的。

我们也是一样，虽然具足如来智慧德相，但无明在内心制造了深厚的执著和烦恼。我们要认识觉悟本体，必须突破迷惑的云层。根机利的人就是云层薄，根机钝的人就是云层厚。如果自身根机不够，又喜欢禅宗，其实是修不上去的。最后往往会变成口头禅，或是坐在那里打妄想，打瞌睡。

我们会在迷惑系统中说一些觉悟的话，其实这个觉悟和你毫无关系。虽然在说的时候，内心有种很痛快的感觉，觉得说起来很舒服。但真正遇到境界时，你的无明、烦恼、贪嗔痴，一点都不比别人少。

学习《道次第》，可以为未来修习禅宗或其他法门架一个梯子，帮助我们从小根变成利根。其实人的根机不是固定不变的。这一生根机很好，不是说你天生就根机好，而是代表过去生修行的积累。虽然现在根机好，如果不用心维护，而是不断地制造贪嗔痴烦恼，利根也会变成钝根。就像一把刀，每天拼命地砍竹子，砍石头，砍各种东西，却从来不磨，一定会变钝的。佛法讲无常，

就是告诉我们，利根不防护会变成钝根，钝根不断努力也可以成为利根。

包括受菩萨戒，同样存在不重视次第造成的严重弊端。我们要成为菩萨行者，首先要受菩提心戒，发起崇高的利他主义愿望——即“我要成佛，我要利益一切众生”的愿望。当菩提心修到一定程度，才有资格真正受持菩萨戒。没有这种愿望的话，即使受了菩萨戒，也只是表面上取得一个资格。

菩萨最大的特点就是慈悲。如果没有发起菩提心，也不懂得修习慈悲，算什么菩萨？唯识教法讲到，想成为菩萨，必须具有菩萨种性，乐于帮助别人。我们有时说某人“很有菩萨心肠”，其实就是赞叹他的慈悲，这种人要成为菩萨相对容易。反过来说，有些人很自私，拔一毛以利天下而不为。这种人就缺乏菩萨种性，如果想成为菩萨，虽不是绝对不行，但难度很大，必须加倍努力。

我们之所以弘扬《道次第》，就是看到大家在修学过程中，对基础和次第重视不够。汉传佛教中的禅宗、天台、华严、唯识、三论等，也有很多高明的观法，却因为没有基础和次第，使这些观法修不起来。

总之，宗大师为什么写《道次第》乃至《三主要道颂》，正是我们今天为什么要弘扬它的意义所在。可以说，弘扬这一教法代表着整个教界的需要。

• 礼敬传承上师

敬礼诸至尊上师！

按印度的传统，论主造论前要礼敬这个传承的上师们。宗大师造《道次第》的思想渊源，主要是继承深观和广行两大传统。深观代表空宗的传统，从文殊菩萨而来。在佛教中，文殊菩萨象征大智慧，又称“大智文殊师利菩萨”。此外还有龙树、提婆等祖师，他们根据《般若经》的思想写了很多论典，帮助我们去认识：我们看到的一切缘起现象都是空的，没有固定不变的特质。这种无自性空的思想，是对一切现象的深刻透视，是认识事物真相的智慧。所谓真相，佛法中也叫实相，即真实的面目。相关内容包含在“空性见”的部分。在《略

论》和《广论》中，主要属于止观中“观”的部分。

此外还有广行，即广大的菩萨行。作为菩萨行者，要发起崇高的愿望。崇高到什么程度？就是“我要利益一切众生，要帮助一切众生解除轮回的痛苦，解除生命的迷惑和烦恼”。然后根据这种愿望，做种种利益众生的行为。广行的思想主要来自瑜伽唯识的经典。看过钱文忠讲《大唐西域记》的人会知道，当年玄奘大师到印度取经，主要是想学习《瑜伽师地论》。此论由弥勒菩萨所造，共一百卷，是广行体系的核心典籍。其中的《菩萨地》，就是如何学做菩萨的内容，丰富而全面，是我们修学菩萨行的重要指南。

在宗大师的思想体系中，对他影响最大的，还有阿底峡尊者和《菩提道灯论》。论中建构了作为完整修学必须具备的要素及次第。尊者非常重视皈依和菩提心，重视佛法基础。因为他长期在藏地宣讲皈依，被称为“皈依喇嘛”。很多佛教徒可能觉得，皈依谁不懂，还要你讲？这是因为我们对皈依的认识很肤浅。事实上，整个佛法修学都离不开三宝，离不开皈依的内涵。这是大有深意的。此外，针对人们不重视业果的现象，阿底峡尊者曾专门宣讲业果；针对不重视菩提心的现象，尊者又大力提倡菩提心。这些都在宗大师建构的修学体系中得到了继承。

因为有这些传承，我们现在学习的《道次第》和《三主要道颂》，特点也是重视基础，重视次第，重视菩提心。了解到这个法来源清净，能帮助我们对法建立信心，更好地理解并接受法。接着解释偈颂。

• 造论目的

佛陀至言心要义，是诸菩萨所赞道，欲求解脱之大道，我今随力而宣说。

这个偈颂说明，宗大师造论的目的，是帮助我们快速掌握佛法心要。

《菩提道次第略论》讲到“本论的殊胜”这一部分时，总结了四个特点。

其中第三点讲到,《略论》及相关论典,可以使我们快速掌握佛陀说法的密意。所谓密意,即佛法的精髓和心要。而《三主要道》是道次第系统中最核心的论著,是精髓的精髓。

“佛陀至言心要义。”至言,即佛陀教法的精髓。这个精髓和心要是什么?

很多人看到佛教有这么多经论,而基督教只有一本《圣经》,伊斯兰教只有一本《古兰经》,就觉得,佛教是不是也能有这样一部经典?佛法这么多理论,核心是什么?每部经论都有很多名相和思想,对不是长期修学的人,学了之后往往无所适从,更谈不上融会贯通。要将佛法融会贯通,不仅要对其义理有研究,更要有实证体验。否则只能成为学者,研究来研究去,比较来比较去,最终还是各不相干。

宗大师在本论告诉我们的“心要”,就是三主要道:出离心、菩提心、空性见。

把出离心和空性见结合起来,是解脱道的重要内容。出离心是一种愿望,还需要把它转化成出离的能力。这个能力就是空性见,也是佛法修行的核心。持戒修定,都是为了成就空性见,由此才能成就解脱和解脱知见。

把菩提心和空性见结合起来,则是大乘佛法的两大核心。成佛成就什么?正是圆满佛陀那样的大智慧和大慈悲。其中,空性见是帮助我们成就智慧。而通过菩提心的修行,生起“我要利益众生,帮助众生走向解脱”的愿望,并落实到崇高的利他主义行为,可以成就大慈大悲的品质。不仅如此,在利益众生的过程中,我执会被弱化,也有利于开启智慧。

虽然佛教有众多法门,汇归到核心,无非是修智慧,修慈悲。只有成就智慧,我们才有能力解除生命内在的迷惑烦恼,更好地利益众生。否则,我们靠什么帮助别人?如果没有成就智慧,成就解脱,不过是“泥菩萨过河,自身难保”。可见佛经虽然很多,核心不外乎出离心、菩提心、空性见。而五大要素中的皈依和戒律,则是修行的基础,最终都要落实到解脱道和菩萨道的实践中。

我们必须深信,三主要道确实是佛法的心要。就像打仗必须攻克的确堡那

样，修行的所有努力都是为此服务的。如果不懂得这一点，虽然做了很多，可能各行其是，无法汇归到修行之路。或者你很着相地做着，就可能在做的过程中发展出凡夫心，偏离学佛的目标。

我们要做好任何一件事，必须知道它的重心、目标和方法。出离心、菩提心、空性见不仅是《三主要道颂》的内容，是《道次第》的重心，也是整个佛法修行的重心、目标和方法。

但如果我们的学习停留在书本上，把它作为知识来掌握，那是没用的。我们学习三主要道，需要在心相续中成就出离心，成就菩提心，成就空性慧，这才是最重要的。就像三宝，有外在的三宝，还有内在的三宝。开始学佛时，我们需要依赖外在三宝，但这只是帮助我们认识和开启内在三宝的方便，最终的重点，是每个人的心。

“是诸菩萨所赞道。”我们要认识到，三主要道确实是佛法的精髓。这个修学的重心和次第，是十方诸佛菩萨赞叹的。诸佛菩萨的修行，也要围绕出离心、菩提心和空性见。当年，佛陀就是看到生老病死，看到世间荣华富贵的虚幻，才出家修行的。这是出离的过程。在修行过程中，他看到芸芸众生在轮回中受苦，于是发愿，不仅要自己解脱，还要帮助一切众生解脱。这是从出离心到菩提心的升华。然后在菩提树下禅坐，夜睹明星，明心见性。这是空性见的圆满成就。所以说，这是一条修学的核心之道，也是快速之道，是诸佛菩萨赞叹的道路。

“欲求解脱之大道。”如果想走出生命的迷惑，走向解脱，走向无上菩提，三主要道就是一条常规大路。佛教也提倡方便，相当于小路。但所有小路都要汇归这个核心，否则就会偏离目标。在佛法弘扬过程中，有些宗派曾出现偏差，就是因为对这些重心认识不足。抓住三主要道，在修学上就不会偏离。

“我今随力而宣说。”这是宗大师的自谦：我现在根据自己的能力，和你们说一说，佛法的核心内容是什么。

以上介绍了学习《三主要道》的意义，可以帮助我们快速掌握佛法精髓。

• 策励听闻

于三有乐不贪著，为暇满义而精进，志依佛陀所喜道，具法缘者净意听。

这个偈颂是宗大师策励我们，要用现有的暇满人身做最有意义的事，那就是修学佛法，修学三主要道。

“于三有乐不贪著。”三有，即欲界、色界、无色界。三有乐，即三界的快乐。三界为什么叫三有？有，就是有漏，有缺陷。为什么有缺陷？因为三界众生的快乐，都是建立在迷惑和烦恼的基础上。其中，有欲望的快乐和禅定的快乐。欲界众生主要追求欲望的快乐，比如家庭、财富、地位、饮食男女及舒适环境带来的快乐。我们贪著三界的快乐，追求并沉溺其中，满足于享受财富，享受权力，享受感情，享受家庭，不再有更高的追求。但从佛法角度来看，这种快乐是不究竟的。

首先，这种快乐对我们只有短暂的意义，没有永久的意义。其次，享受这种快乐是有副作用的。因为这种快乐依赖特定环境而产生，但世间无常，一切都会变化。如果我们执著这种快乐，一旦环境变化，就是痛苦到来的时候。所以，依赖世间任何一种快乐，势必会给自己带来痛苦。第三，过分在乎这种快乐，需要把所有时间用于追求快乐。有人执著财富带来的快乐，就要每天追求财富；有人执著地位带来的快乐，就要为地位不停奔忙；有人执著感情、家庭带来的快乐，一生一世都要经营这份感情、这个家庭。

虽然财富、地位、感情、家庭对人生也有价值，但价值非常短暂。欲界众生正是因为贪著三有乐，沉溺在对财富、地位、感情、家庭，乃至吃喝玩乐的追求中，所以一直轮回三界，无法走出这个泥潭。当我们认识到三有乐是短暂而不究竟的，甚至在本质上是痛苦的，就不能贪著于此，而要走出轮回，生命

才会有更高的追求，更远大的目标。

“为暇满义而精进。”暇满，指暇满人身，即有能力、有时间听闻佛法的人身。首先是有能力，你的心智没问题，认识没问题，身体和感官也没问题。除了能力之外，还要有时间。如果每天忙于生计，没有时间，也不行。这是暇满人身必须具备的两个基本条件。

这种人身究竟蕴含多大的价值？这似乎是一个哲学问题，其实是一个现实问题。为什么这么说？因为每个人都有价值观。我们每天做什么不做什么，要什么不要什么，整个生活都是建立在选择中。这个选择背后的标准是什么？就是你觉得重要还是不重要。你觉得重要的，就会选择去做；觉得不重要的，就不会选择去做。所谓重要就是有价值，不重要就是没价值。

不可否认，生活中的一切也有价值。我们渴了喝水，这口水是有价值的；饿了吃饭，这顿饭是有价值的。但这些价值非常短暂，如果执著于此，甚至会带来负面作用。比如用不健康的手段追求享乐，追求财富和地位，将给生命带来无尽的麻烦和困扰。

如果以现实中的一切作为人生价值，我们会发现，在死亡面前，所有这些都显得苍白无力，因为什么都带不走。那么，人活着的意义和价值究竟是什么？学佛就是帮助我们认识到，我们现在的身份，尤其是有能力、有时间听闻佛法的人身，就是无价之宝，可以实现生命的最大价值。每个生命都蕴含成佛的潜质，都具备佛性。暇满人身的意义，就是帮助我们开启内在佛性，解除生命的迷惑、烦恼和痛苦，成就解脱自在的人生，进而帮助千千万万的人成就解脱自在的人生。我们想一想，世上有什么价值比这更大？

当我们意识到暇满人身蕴含的巨大价值后，就应该为实现这种价值而努力精进。世人为了一点眼前利益都能起早摸黑，如果我们认识到人身的价值，还不肯努力，还执著于小小的世间利益，是不是太愚痴，太没有眼光了？这是宗大师对我们的策励。

“志依佛陀所喜道。”志依，就是要立志。我们已经认识到人身的价值，同时认识到三有乐是有漏的，不究竟的，就应该立志，遵从佛陀为我们指示的解脱道、菩萨道，努力精进。而解脱道、菩萨道的核心，就是三主要道。依此修行，能引导我们快速走上修行道路。

“具法缘者净意听。”具法缘者，即具足法缘。大家能来此听闻佛法，说明和这个法是有缘的。既然已经和法有缘，怎样才能更好地接受佛法？必须有正确的态度和方法。

佛教把我们的生命体叫作五蕴。所谓蕴，即各种元素聚在一起，包括物质和精神两部分。物质部分是色蕴，精神部分是受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，由各种心理活动组成。佛教认为，生死轮回的第一要素就是无明。所以生命也是一个产品，是无明制造的产品。我们在不了解自己的情况下，形成了现有的生命体。我们现在执以为的这个“我”，并不是真正的“我”，只是因为不了解自己而制造的替代品，是有漏的，不完善的。

人最大的问题是什么？就是不了解自己。因为不了解，就会产生错误观念，产生种种烦恼，从而不断地制造痛苦。可以说，生命就是一台不断制造痛苦的机器。学佛所做的，就是用佛法改造这个生命产品。

但问题在于，我们如何才能接受到纯正的佛法？凡夫最大的特点，是对自己和世界形成了一套认识模式。我们接受的东西，通常会被现有的认知模式改造过。就像一个人戴着有色眼镜，不论看到什么，都被这个眼镜改造过，不是原原本本的。在接受佛法的过程中，一样会出现这种问题，使我们接受不到原原本本的佛法。

如何才能避免这种过失，接受纯正的佛法？必须在闻法时避免三种过失。《道次第》中，这是作为道前基础的内容。

第一是覆器。就像一个杯子，必须杯口向上才能装水。如果把杯子倒扣过来，水能不能装进去？如果大家在听法时心不在焉，或是打瞌睡，或是思想开

小差，法就不能进入你的内心。

第二是垢器。如果这个杯子已经放了很多油盐酱醋，再往里倒水。倒进去的水，还有没有水的味道？肯定变成油盐酱醋的味道了。同样，如果带着成见接受佛法，我们所接受的，也将被错误的观念和情绪改造过，不是纯正的法。

第三是漏器。如果杯子有裂缝，虽然我们往里倒水，可倒的同时也在不停地漏，最后就剩不下什么了。大家听闻佛法后，如果不进一步思考，听过的法就不能在混乱的内心扎根，转化成自己的认识和观念。只有通过如理思惟，佛法才能内化成我们的观念、心态和人格。

佛菩萨既是法的实践者，也是法的化身。我们接受了佛法，也要通过思考和禅修，把法内化成自己的观念乃至人格，从凡夫逐渐改造为圣贤。这是生命的重大改造，必须靠法来完成。而前提是让法原原本本地进入内心，否则，后面的一切都谈不上了。

学法有两种情况，一种是接受法之后，用来认识并改造自己的生命；另一种情况，只是把所学的法当作知识，对自己的观念、心态并没有太多改变。那么，法也可能成为我慢的增上缘。我们觉得自己懂了法，比别人要高一等。本来，法是用来改造人格的缺陷，但因为你不能正确使用，反而觉得有了法之后，这个自我比别人优越。这样的话，法就会被我执所利用，成为它存在的养分。

总之，我们认识到人身价值后，要立志于解脱道和菩萨道的修行，同时还要以正确的态度听闻并接受佛法。

· 第三课

接着进入正宗分，第一部分是出离心，共三个偈颂。

无出离心无息灭，希求有海乐方法，由欲有乐缚众生，故先寻求出离心。
暇满难得寿无常，修习能除此生欲，业果不虚轮回苦，思惟能除后世欲。
修已于轮回盛事，不生刹那之希望，昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。

《道次第》中，出离心属于中士道的内容。中士道所做的有两方面，一是发起出离心，二是成就解脱的能力，否则也是不能出离的。出离心的相关内容，就是我们现在介绍的这部分，而成就解脱能力将在空性见的部分介绍。

· 出离心的重要性

无出离心无息灭，希求有海乐方法，由欲有乐缚众生，故先寻求出离心。

为什么在解脱道的修行中，首先要发起出离心？

“无出离心无息灭。”无出离心，就是没有出离心，或发不起出离心。什么叫出离心？就是“我要出离轮回，我要解除生命内在迷惑和烦恼”的愿望。很多人可能觉得，出离心是出家人的事，和在家居士没什么关系。那我们问问自己：想不想出离烦恼？如果想出离烦恼，想解除生命的迷惑，就必须有出离心。我觉得，出离迷惑和烦恼是学佛人共同的问题，而不只是出家人的问题，对在家居士同样重要。

如果没有出离心，就“无息灭”。没办法息灭什么？下一句告诉我们——

“希求有海乐方法。”有海，即欲界、色界、无色界三界大海。其中有种种快乐，比如吃喝的快乐，家庭的快乐，感情的快乐，地位的快乐，财富的快乐，居住环境的快乐，享受好车好房的快乐。所有这些都属于轮回的快乐。我们想一想，自己是不是每天在追求这种快乐？乃至世间所有人，都以追求这些快乐作为人生

目标。我们读书、工作、赚钱、成家，一切的努力，无非是为了生存，为了过好日子，为了吃得好，穿得好，住得好，为了拥有家庭和事业，出人头地。

因为我们在乎轮回中的快乐，就会用所有时间拼命追求。如果没有出离心，就无法平息这种需求。只有深刻意识到轮回中的快乐是短暂的，其本质是痛苦的，才会真正生出离心。此外，我们还要找到更究竟的快乐，更有价值的生命内涵，这点非常重要。否则的话，何以放弃眼前的快乐？

那么，轮回中有没有快乐？佛教告诉我们，不是没有，只是这种快乐非常短暂，而且有负面作用，会带来无尽的麻烦。我们想想，是不是这样？唯有看透三有乐的本质，看透轮回本质是痛苦的，才能平息对这种快乐的追逐，发起出离心。

“由欲有乐缚众生。”欲有乐，即轮回的快乐。每个人都会被不同东西绑住，有人被儿女绑住，有人被家庭绑住，有人被地位绑住，有人被事业绑住，有人被感情绑住。我们在乎家庭的快乐，会被家庭绑住；在乎事业的快乐，会被事业绑住……我们问问自己：为什么内心总有很多牵挂？总有很多担心？总有很多患得患失？谁绑住了你？谁让你这样？其实，就是执著绑住了你。

当我们在执著过程中，由执著和需求产生的力量，会使你不断追逐所执著的对象。在追求过程中，这种执著和需求就在增加。当执著和需求增加的同时，又使你继续追求。在追求过程中，执著和需求又进一步增加……这个过程，就是轮回的原理。

其实，轮回就是一个重复，是生命的低级重复。我们总在自己制造的需求中不断重复：赌博的人每天想着赌博，玩游戏的人每天想着玩游戏，搞艺术的人每天想着怎么创作，赚钱的人每天想着怎么赚钱，追求权力的人每天想着怎么追求权力……每个人都在自己的感觉中跳不出来。因为这种执著，当环境变化时，就会产生痛苦和烦恼，被欲有乐所缚。

“故先寻求出离心。”只有意识到欲有乐在本质上是痛苦的，我们才能真正

发起出离心。佛教讲的解脱，就是帮助我们需求和执著中跳出来。

在座的都是在家居士，听到出离心时，有人可能觉得恐惧：是不是要出家？其实，不出家一样可以发出离心。当我们看透轮回本质后，用平常心生活，用慈悲心做事，一样可以在世俗生活，但不会带来无谓的痛苦。因为所有痛苦和执著都是在乎的表现。我们有一分的执著和在乎，当环境变化时，就会带来一分伤害；有十分的执著和在乎，当环境变化时，就会带来十分的伤害。

如果我们有出离心，对现实的生活和需求有明确认识，那么虽然过着世俗生活，但知道一切都是因缘所生，就能以超然的心态面对身边一切顺缘和逆缘。即使做很多事，内心也不会执著。当内心对外境没有执著时，外境的变化就不会对我们造成伤害。

总之，出离心是帮助我们出离生命内在的迷惑和烦恼。我们学习佛法智慧后，迷惑将越来越少；能以佛法智慧看问题，烦恼会越来越少。生活中，我们要面对家庭、事业等种种问题。每个问题能对你产生什么影响，关键在于你怎么看待。如果我们用错误观念看问题，就会不断产生烦恼；如果用佛法智慧看问题，任何问题都不会带来烦恼，当下就是解脱。所以，智慧的观念非常重要。

• 如何修习出离心

暇满难得寿无常，修习能除此生欲，业果不虚轮回苦，思惟能除后世欲。

我们要出离什么？主要有两方面：一是对现世的贪著和希求，二是对来世的贪著和希求。不论哪一种，都会把我们导向轮回。修习出离心，就要摆脱这两种贪著和希求。

“暇满难得寿无常。”首先要思惟，暇满人身是很难得到的。因为未来生命会以什么形式出现，完全取决于自身业力。在无尽的生命延续过程中，我们曾造下许许多多三恶道的业。如果这些业力成熟，必定堕落。而我们所修习的、

感得人身的善业却不多。所以佛经说，得到人身的众生非常少，没有得到人身的众生非常多。

佛陀曾经问侍者阿难：你看是我指甲里的土多，还是大地的土多？阿难说：当然是大地的土多。佛陀告诉他：得到人身的众生，就像指甲里的土那么少；没有得到人身的众生，就像大地的土那么多。可见，得到人的身份多么不容易。

我们现在已经得到可以学佛的身份，应该好好利用，完成生命改造。如果只是为了生存，为了过好日子，为了享受欲望，其实动物也会。从暇满难得的角度说，我们不应该沉溺于眼前的享乐，用整个生命追求欲望带来的快乐，而应该追求更高的生命意义。

“寿无常”，是说明这个宝贵人身很容易失去。不论我们的生命，还是眼前的快乐，很可能转瞬即逝。现在经常听到身边有人说，这人得癌症了，那人得癌症了……当我们身体健康时，会觉得现实的一切很热闹，很坚实。事实上，这个生命非常脆弱。所以《道次第》提供了三种角度，告诉我们应该如何正视死亡。

首先要认识到：死是一定的。平常人不愿接受这个事实，总以为死和自己没什么关系。为什么很多人面对死亡时措手不及？就因为他一直觉得，死是别人的事，和自己没关系，至少是以后的事，根本没有做好准备。所以，我们必须正视这个现实——死是一定的，没有哪个人会不死。再过五十年、一百年，我们统统要到别的地方报到。

其次，什么时候死是不一定的。尤其在今天，除了天灾人祸，还有食品安全、各种流行病之类，制造死亡的因素太多了。我看高速路上车开得那么快，一不小心就可能开到别的世界去了。所以我们不要以为自己能活到八九十岁，真是不一定的。

第三，当我们要死亡时，现在努力追求、经营的这些事业、感情、家庭、

人际关系等，没有一样可以带走。

“修习能除此生欲。”当我们用死亡审视人生价值后，会发觉现在所做的一切，都是苍白无力的。既然我们得到的快乐这么脆弱，为什么还想牢牢地抓住它？有没有哪样东西你抓得住？你能抓住感情吗？能抓住青春吗？能抓住地位吗？……既然抓不住，我们就不必贪著了，否则只会自讨苦吃，只会给自己制造烦恼。我们不应该追求那些抓不到的，而应该追求人生的究竟价值，那就是开发成佛的潜质。通过这些思惟，就可以消除对现世乐的需求和贪著。

“业果不虚轮回苦。”其他宗教往往认为，是上帝等造物主决定了我们的命运。而接受唯物论的人，只相信现世的努力。但佛教对世界的理解是四个字——因缘因果。因缘就是各种条件，包括主要条件和次要条件。当条件具备了，就会产生结果。

在人生因果中，核心是我们的起心动念，也就是因。佛教把它分为善、恶、无记（不善不恶）三类。这些念头还会通过三个渠道表现出来。在思想上，叫作意业；把它说出来，比如你要骂人或赞叹别人，叫作语业；表现在身体行为上，就是身业。

我们的起心动念和行为，都会在内心播下种子，所以佛教把心叫作心田。当这些种子产生作用后，力量又会得到强化，所以心念是发展的。比如贪心，如果你不断起贪，贪的念头就会越来越大。此外，有的人爱生气，不断生气，嗔心的力量会越来越大；有的人很有爱心，经常对别人生起爱心，慈悲的力量会越来越大……每个心念都是有力量的，而且会不断增长。久而久之，它会成为我们的心态、性格，并最终成为人格。因为这样的心态乃至人格，又会感召我们的生活氛围，乃至生存环境。这个过程，很多人应该经历过。

社会上也在使用业的概念，比如农业、工业、商业等。人们从事各行各业的工作，往往会形成相应的人格。比如商人会有商人的人格，农民会有农民的人格，军人会有军人的人格，艺术家会有艺术家的人格……这些人格的形成和

成长，正是业的积累。不同行为会产生不同业力，最终成就不同的生命结果。这些业果是真实不虚的。

我们过去对业的认识，更多是从外在因果来理解。因为我们看不到过去，也看不到来世，所以会不相信业力。事实上，业力还可以从我们这一生去理解，可以从心路发展和人格形成去理解，这叫心灵因果，也叫当下因果。从这个角度，对业就更容易接受。

因为业会形成不同的心态和人格，所以我们对每个起心动念要特别谨慎。在无尽轮回中，我们曾造过很多恶业，这些恶业终会将我们导向三恶道。只要没有出离轮回，即便现在过得再好，享受再优越的环境，都是暂时的，都不应该贪著，因为轮回的本质是痛苦的。

从另一个角度说，是不是我们享受优越的环境，就能过得快乐？其实不然。外境只是产生快乐的助缘，能不能带来快乐，还和我们的需求有关。只有当我们产生需要，得到时才会快乐。如果不需要，即使得到，也是没感觉的。我想这一点大家都有体会。

快乐还有一个硬条件，就是没有烦恼，没有心事，这样才容易快乐。反过来说，如果你心事重重，烦恼很多，不论得到什么，或是有什么样的外境，都是快乐不起来的。想一想，是不是这样？因为每个生命内在都有迷惑，有烦恼，所以只要还在轮回中，我们都不能得到究竟意义上的快乐。

“思惟能除后世欲。”通过以上思惟，可以帮助我们舍弃对后世的贪著。那么，如果我们不追求快乐，是不是会一天到晚过着苦苦恼恼的日子？是不是人生就不需要快乐了？并不是这样。佛法是要我们舍弃轮回中不究竟的快乐，舍弃有强烈负面作用的快乐，建立究竟、解脱的快乐。

我们现在的快乐建立在惑和业的基础上，而惑业是不断制造痛苦的机器。所谓的快乐，只是在改变外境过程中，痛苦被暂时缓解而产生的。佛法让我们追求的，是立足于解脱和智慧的快乐。因为生命既是制造痛苦的源泉，也是制

造快乐的源泉。当我们找到快乐的源泉，就会源源不断地产生快乐。就像佛菩萨那样，时时安住于快乐中，因为他们已经找到制造快乐的源泉。

而我们现在的快乐源自无明，从本质上就是痛苦的。如果追求这种快乐，就意味着，我们同时在制造痛苦。佛教让我们放弃迷惑系统的快乐，不是要拒绝快乐，而是希望我们追求究竟的快乐。

· 出离心生起的标准

修已于轮回盛事，不生刹那之希望，昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。

出离心怎样才算生起？通过以上思惟，你已能对轮回中的盛事没有期待。比如当官、发财、爱情，所有这些世间认为最好的东西，你都生不起丝毫期待，一心只想解脱，只想出离迷惑和烦恼，只想得到解脱的快乐。这就意味着，你的出离心已经生起。

快乐有两种，一是轮回的快乐，是短暂而有副作用的，非常麻烦；一是解脱的快乐，是究竟而没有副作用的，是一劳永逸的。一旦得到解脱的快乐，就能永远享受，没有尽头。通过这样的比较，你们觉得哪种快乐好？

所以说，出离心不仅是出家修行的重要基础，对在家居士同样重要。有句话叫“以出世之心做入世之事”，大家应该很熟悉。我们如何才能生活在世间，不为五欲六尘所染，像莲花一样出淤泥而不染？如何才能不陷入迷惑和烦恼？需要有超然的心态。

出离心就是帮助我们培养超然的心态。面对同样的世俗生活，为什么有人陷得很深，有人陷得较浅，有人根本陷不进去？关键不在于环境，而是在我们的心。如果内心对感情、财富、地位等有一份强烈的执著和需求，百分之百要陷进去。

那么，怎样才能去除这份执著和需求？就要深刻意识到，轮回本质是痛苦

的。如果有一份超然的心态，带着慈悲和利他心，一样可以做很多世间的事，一样可以享受五欲六尘，但我们不会被伤害。反之，当心陷入五欲六尘时，就会成为这份执著和需求的奴隶，根本不能自己。你只是听从内心的执著和需求，做或不做，都是身不由己的。

出离心，是帮助我们培养一份不粘著的能力。虽然在做很多事，但心不会粘上去，从而保有超然、自由的心态。世间很多人都被某种需求所控制，有人被赌博的需求控制，有人被吸毒的需求控制，而更多的人则被对感情、财富的需求控制。为什么被控？不是说财富会控制你，而是你对财富的执著，在内心形成了强大的需求，是这些需求控制了你，使你的心粘到财富上。当你的心粘上去，就会被财富，或是感情、家庭、权力等左右。

只有不粘上去，才谈得上超脱，谈得上以出世之心做入世之事。否则，我们永远都是执著、需求和烦恼的奴隶，永远在为无明打工，为内心的欲望打工，无法自主。这就是凡夫的生命现状。

我们想成为生命的主人，必须认识内心的自主力量。禅宗要我们寻找——你的主人是谁？你不要把妄想当作主人，也不要把情绪当作主人。如果把妄想和情绪当作主人，就是“认贼为子”。这些不良情绪和错误想法，将不断给我们制造烦恼，制造痛苦，制造生死，制造轮回……这种生命是没有尽头的，轮回也是没有尽头的。

所以，我们一定要认识到出离心的意义。出离，就是出离轮回，出离内在的迷惑和烦恼。

· 第四课

其次是菩提心，共有三个偈颂。

出离若无菩提心，所持则亦不能成，无上菩提乐因故，智者应发菩提心。
常被四瀑流所冲，难止业绳紧密系，投入我执铁网孔，无明大暗所蒙蔽。
无边有海生又生，常被三苦所迫害，已成如此诸母等，情状思已发大心。

在佛法修行中，出离心是解脱道的基础，菩提心是菩萨道的基础。什么叫菩提心？就是觉悟的心。完整地说，菩提心是一种觉悟而利他的心。

《瑜伽师地论》说，菩提心就是一种希求，是“我要成就无上菩提，成就最高觉悟，进而帮助一切众生解除痛苦”的愿望。这个愿望包含两方面。从自己来说，要成就圆满的觉悟；从众生来说，要像佛陀那样，带领一切众生走向觉悟，而不仅仅是为了自己。所以菩提心首先是崇高的愿望，又称愿菩提心。

菩提心有两种，一种是相对的，一种是究竟的。发起“我要成佛，要利益一切众生”的愿望，是相对的菩提心。而究竟的菩提心，需要证悟空性后才能开显，又称胜义菩提心。

那么，菩提心和前面所说的出离心有什么关系？如果只是想着自己解除迷惑痛苦，就是出离心，是小乘的发心。而大乘的菩提心不仅自己要出离，同时要看到芸芸众生在轮回中受苦受累，发愿带领一切众生出离轮回，走向解脱。所以，菩提心是出离心的延伸和圆满，是把解脱对象从自己延伸到一切众生。

我们现在的生命处于迷惑和轮回中，因为看不清自己，所以不断地制造痛苦，制造烦恼，制造生死。菩萨看到迷惑的过患，同时发现，每个生命内在还有觉悟潜力，决心开发这种潜力。这是发菩提心的开始，也是生命觉醒的开始，菩萨道修行的开始。

菩萨又叫觉有情，一方面是自己觉悟，一方面是帮助众生觉悟。当这种觉悟没有圆满时，就是菩萨。当这种觉悟达到圆满，就成佛了。汉传佛教属于大

乘，修行的两大内涵就是菩提心和空性见，可见菩提心的重要性。

《金刚经》说，三乘圣贤皆以无为法而有差别。从证悟空性来说，三乘圣贤是相通的。大乘和小乘的区别，关键在于有没有菩提心。只有发起菩提心，你才是大乘佛子，反之则是小乘。如果我们要走上菩萨道，一定要发起菩提心，并通过受戒来确认这一誓言。

在汉传佛教的传统中，只有菩萨戒，不讲菩提心戒。因为不重视菩提心，很多人虽然受了菩萨戒，却不具有利益众生的愿望和慈悲情怀，不能继承和发扬大乘积极利他的精神，也就不能成为合格的菩萨行者。

其实每个人多少会有悲悯之心，如何扩大这念悲心？就要通过发菩提心，经常想着“我要帮助他人解除痛苦”。在忆念过程中，使慈悲心得到增长。你的心量有多大，慈悲心就能发展得多大。当我们真正愿意帮助一切众生，并能对一切众生心生慈悲，就是佛菩萨的大慈大悲。反之，如果还有一个众生不是你慈悲的对象，就说明慈悲心的修行还没有圆满。所以，菩提心可以使有限的慈悲变成无限的大慈大悲。

从修行结果说，声闻人只修智慧，只是成就解脱的智慧。而佛菩萨不仅成就解脱的智慧，同时成就无限的慈悲，圆满悲智两大品质。

《法华经》说，凡夫的生命现状就像正在燃烧的火宅，欲望、烦恼、需求熊熊燃烧，所谓五蕴炽盛。学佛，就要从这个火宅中逃出来。有人可能只想着自己逃，“观三界如火宅，视生死如冤家”，那是小乘的发心，就会成为自了汉。有人想着这里还有很多亲人，不能光自己逃，还要带领一切众生逃出火宅，那才是菩萨的发心。

有了出离心之后，还要有菩提心。否则，对在家居士来说会很麻烦。你想出离，对世间的一切不感兴趣，工作也不肯干，家庭很容易出问题。所以要发菩提心，要利益一切众生。在家庭中，把我们的父母、兄弟、姐妹当作菩提眷属，当作需要帮助的对象；在工作上，尽职尽责，善待身边人，把狭隘、执著

的爱，转变为无私、宽容、没有占有的大爱。如果你能用这种大爱对待家人，乃至身边更多的人，那么在完成世俗责任的同时，就是在践行菩萨道。

不论修习解脱道还是菩萨道，不是一定要出家。当然出家的修行条件会更好，但每个人还要看自己的因缘。很多菩萨也是以在家身份出现的，所以居士一样可以行菩萨道。如何才能身在红尘而解脱自在？必须有出世的超然。否则就会陷入泥潭，难以自拔。那就是泥菩萨过河，而不是真菩萨了。你们想当泥菩萨，还是当真菩萨？

· 菩提心的重要性

出离若无菩提心，所持则亦不能成，无上菩提乐因故，智者应发菩提心。

在菩萨道修行中，菩提心是贯穿始终的、最基础也最根本的发心。

“出离若无菩提心。”作为菩萨道修行来说，如果不发菩提心，仅仅发出离心，是不够的。佛陀最初曾开示声闻教法，以证阿罗汉果为修行目标。但后来在《法华经》又说：“十方国土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说。”告诉我们：过去讲的人天乘、声闻乘、缘觉乘教法，只是成佛修行中的化城，是暂时休息的地方，而究竟目标是成佛。换言之，十方世界只有一条路，那就是菩萨道，成佛道。

《法华经》还说：“诸佛世尊以一大事因缘出现于世。”佛陀为什么要出现在这个世间？就是要完成最重要的事——开示众生悟入佛的知见。也就是说，要引导众生体悟佛陀具备的智慧，带领一切众生成佛。这才是佛陀出世的本怀。

“所持则亦不能成。”如果我们不发菩提心，只发出离心，只想着个人解脱，修行是不会圆满成就的。

“无上菩提乐因故。”菩提心是无上菩提的因，是究竟快乐的因。有人说学佛不讲利益，其实不然。《金刚经》常说，读诵受持本经能得到多少功德。这

也是一种利益，而且是无量无边的利益。可以说，成佛就是最大利益。

《道次第》说，佛法的引导分为眼前利益和究竟利益。我们通过学习佛法，修习善行，可以获得人天果报，这是眼前利益；进一步，还能带领我们走向解脱，成就无上菩提，这是究竟利益，是永恒的快乐。这种利益、快乐从哪里来？不是来自财富、地位，而是来自内在的觉醒的心。找到这个源头，就能得到究竟的利益和快乐。而我们现在追求的，都是暂时的利乐。要算一算，追求什么才划得来。

“智者应发菩提心。”认识到菩提心对生命的重要性之后，有智慧的人应该发展菩提心，而不是发展贪心、嗔恨、我慢、嫉妒。否则，将制造无穷无尽的麻烦。

· 如何发起菩提心

常被四瀑流所冲，难止业绳紧密系，投入我执铁网孔，无明大暗所蒙蔽。
无边有海生又生，常被三苦所迫害，已成如此诸母等，情状思已发大心。

如何发起菩提心？共有两个偈颂，主要是基于对生命痛苦现状的思考。我们和众生一样，解脱之前，都在无明制造的迷惑、烦恼、痛苦中轮回。发起菩提心，首先要去感受这份痛苦，将心比心，认识到无量众生都处在这种状态。当我们对生命现状有清晰的认识，才会真正意识到菩提心的价值。

那么，凡夫的生命现状究竟是怎么回事？

“常被四瀑流所冲。”众生时时刻刻被四种瀑流冲击。大家都看过瀑布，它有什么特点？一是相续性，流动时相续不断；二是力量强大，瀑布从高处冲下时，所有的鱼和草木立刻被冲下去了，根本抵挡不住。佛经中，常用瀑布形容心的相续，西方哲学也有类似说法，用流水比喻意识的活动。

佛法认为，心是缘起的，不是永恒不变的，并以四个字来形容它的特点——相似相续。相似，即前面和后面的心是相似的；相续，即前面引导后面，

后面推动前面。在我们的内心，常被四种瀑流冲击。这四种瀑流是什么？

一是“欲”的瀑流，主要有五种：财，是对财的需求；色，是对性的需求；名，是对名声的需求；食，是对饮食的需求；睡，是对睡眠的需求。此外，还有感官产生的五种需求：眼睛希望看到好看的颜色，耳朵希望听到好听的声音，鼻子希望闻到好闻的气味，嘴巴希望吃到好吃的，身体希望接触舒适的环境。这些需求是持续不断的，所以人每天都在寻找自己需要的各种东西。

二是“有”的瀑流，包括贪著和烦恼。对喜欢的对象，我们会生起贪著，并由此带来烦恼。我们总是带着这份贪著和烦恼去接触每件事，面对每个问题。这种贪著和烦恼有着强大的力量。贪著家庭，会形成和家庭有关的烦恼；贪著事业，会形成和事业有关的烦恼；贪著感情，会形成和感情有关的烦恼。当我们面对这些外境，贪著和烦恼会本能地被引发。然后带着这份贪著和烦恼面对家庭、事业……在面对过程中，贪著和烦恼继续增加。如此，循环往复，力量巨大。人在自己制造的这些力量中，是很难走出来的。

三是“见”的瀑流，主要指我们的错误认识和观念。在成长过程中，我们不知不觉接受了很多观念。其中，有些是父母给的，有些是学校给的，有些是社会潮流给的，多数都没经过自己的理性审视。由此形成的价值观，往往是错误的。当我们带着这些价值观观察世界，思考问题，久而久之，就会形成强大的力量，左右我们的选择，甚至左右我们的人生。

四是“无明”的瀑流。在我们的生命中，除了菩提自性，还有强大的蒙昧力量，使我们看不清自己，看不清世界。

凡夫都是活在这四种力量中，身不由己。想一想，这是不是我们的现状？不相信都不行，确实是这四种力量在主导着我们，决定着我们的方向。

“难止业绳紧密系。”业就是行为。伴随这四种瀑流，我们会产生各种善或不善的行为。这些行为决定了你是什么。印度婆罗门教将人分为婆罗门、刹帝利、吠舍、首陀罗四种姓，即四个等级。现代社会则有白领、蓝领、金领之分，

有打工者和老板的分别。总之，会根据血统、种族、地位等外在条件区分人的贵贱。但佛教是以行为加以区分，你的行为高尚，就是高尚的人；你的行为低劣，就是低劣的人。

因为行为会产生心态，形成性格，进而造就生命品质。所以佛教说，业决定一切——你的行为决定了你是什么。

在六道中，有动物道，包括水里游的、天上飞的，还有饿鬼、地狱、天、人等。这些生命形态都是业力决定的。而人道中的美丑、寿夭、贫富等，也和业力有关。此外，社会上工农商学兵各行各业，也会因为业的差别，形成不同的人格，造就不同的生命品质。

业使我们成就某种生命形态，形成某个身份，拥有某些特殊能力，同时也带来某种局限。比如鱼只能生活在水中，没办法生活在陆地；人既不能生活在水里，也无法不借助器械就飞起来；男众要受自身业力的局限，女众也受到自身业力的局限。再如我们的眼睛、耳朵等，提供了视觉、听觉的作用。但因为业力的关系，决定了我们能看见什么，看不见什么；能听到什么，听不见什么。

虽然生命形态对我们有影响，但我们是超越它的。因为每个有限生命的背后都是无限。佛教说，有限和无限是统一的。为什么我们的生命会被某种形式局限，无法跳出来？关键在于我执和法执。

我们对每种身份，以及看到的每个问题、每件事，都会有观念性的认定。比如我们把身份当作“我”，把身体当作“我”，把很多想法当作“我”，这是我们对自己的认定。我们看到世间每个东西，会认为它是什么——比如这就是桌子，这就是佛像，这就是房子，都是非常真实的。有了这个认定，接着又会觉得它好或不好，有价值或没价值。我们会对它作审美的认定，作价值的认定。很多认定都和文化有关，和我们自身的需求有关。

我们又会执著自己的认定，认为它就是这么回事。想一想，是不是这样？因为这种认定和执著，就把我们和这个对象牢牢绑住。被绑住的原因不是其他，

正是你对它的认定，以及由这种认定发展的执著。

“投入我执铁网孔。”你本来可以不被绑住，但因为你对它的认定、需求和执著，使自己被牢牢绑住。最后觉得你的身体就是你，你的想法就是你，进而认为你的孩子就是你，你的太太就是你，你的事业就是你……错误认定就像铁网一样，把你和这些对象牢牢绑住。如果你不作这种错误认定，不进一步产生执著，其实没什么能绑住你。任何东西之所以能绑住你，都是因为自己的错误认定和执著，以及由此建立的需求。所以说，本来没什么能绑住你，是你把自己绑住了。

“无明大暗所蒙蔽。”为什么会出现这种现象？就是因为无明，使我们看不清自己，看不清世间真相，所以才会产生错误认定，并由执著形成需求，然后被需求左右，跟着这个需求跑。这一切的根源，都是因为看不清。

以上这四句话很关键。我们的整个生命状态，乃至一切众生的生命状态，都是被这四种瀑流左右。业力的作用，我执的作用，根源都在于无明。因为无明，所以有我执；因为我执，所以产生业力。看到这种状态，想一想，众生可怜不可怜？

“无边有海生又生。”有海，即三界的生死苦海。在这里，我们一生又一生地受生，生生不已，所谓业力无尽，生死无穷。因为无明，就会产生我执，形成贪嗔痴；因为贪嗔痴，就会造业；因为造业，就会导致生死和轮回。在轮回中，我们还是看不清，还是随着四种瀑流拼命往前冲。在瀑流中，继续执著、造业、轮回，继续看不清楚……

佛教中，把这个过程叫作惑业苦。因为迷惑而造业，由此招感轮回的痛苦。在痛苦中，我们还是继续迷惑。这种迷惑正是每个人当下的现状。我们看不清自己，看不清生命从哪里来，未来到哪里去。因为迷惑，所以在烦恼和生死轮回中，度过了一生又一生。每一生都要经历悲欢离合，生离死别。来的时候欢喜一通，走的时候痛哭一通，不知经历了多少次。正如佛经所说，在生生不已

的轮回中，我们曾经流过的血比四大海的水还多，曾经留下的骨头比喜马拉雅山更高。

“常被三苦所迫害。”在这样的轮回中，我们时常被三种痛苦所迫害，即苦苦、坏苦、行苦。苦苦，是每个人都能感到的痛苦，如生病的痛苦，衰老的痛苦，死亡的痛苦，亲爱的人不能在一起的痛苦，冤家路窄、低头不见抬头见的痛苦，拼命追求却得不到的痛苦，还有身心种种躁动带来的痛苦。

坏苦，是我们认为的快乐，如爱情的快乐，家庭的快乐，赚钱的快乐，但只要你在乎它之后，很快会变成痛苦。想一想，是不是这样？我们在乎的所有快乐，你越在乎它，当它变化时，给你带来的伤害就越大。这种伤害和在乎程度是成正比的。

行苦，是无常变化带来的痛苦。无常为什么会成为痛苦？是因为我们希望一切永恒。有了这样的执著，外境的变化才会引发痛苦。

众生不断被这三种痛苦迫害。那么，这些痛苦从哪里来？并不是别人加给我们的，归根到底，还是自己造成的，是四种瀑流造成的，是我执造成的，是贪嗔痴烦恼造成的。

“已成如此诸母等，情状思已发大心。”我们想到生命的现状，有没有感到自己正处于这种状态？有没有为自己的生命担心？我们不仅要为自己担心，还要为无量众生担心。只要不是觉悟的圣者，生命都处于这种现状。而在无尽轮回中，这些众生都曾和我们有过父母、兄弟、姐妹的关系，我们忍心看着他们受苦而不管吗？

关起门来发菩提心还比较容易，但真正面对实际的众生，并不容易做到。因为发菩提心和人的自私本性不吻合。有人可能会说，帮助众生对我有什么好处？在我们内心，觉得众生和自己并没有什么关系。更何况，很多众生可能是不喜欢的。这个自私本性，就是我执为中心的人格。其特点就是为我服务，为我的生存，为我过好日子服务。

那么，利他究竟和我们有什么关系？对解脱有没有帮助？佛法告诉我们，利他的修行，不仅对众生有帮助，自己也是最大的受益者。为什么这么说？在真心利益别人的过程中，可以有效地弱化我执。我们为什么不能解脱？不能开发出生命内在的觉悟本体？就是因为，现有人格是以我执为中心形成的。

如何走出这个迷乱系统？首先要弱化我执，一心想着利益众生，没有任何私心。只要还有私心，所谓的利他行最终还是为我执服务的。就像有人做慈善，只是为了让自己显得更高尚，那就还是在为迷乱的系统打工，在为我执打工。而利他不仅可以弱化我执，开显生命内在的觉性，同时可以在利益众生的过程中，使慈悲心得以成长。

我们认识到轮回的过患，认识到如母有情在六道中的处境，同时认识到发菩提心对改善自己和他人生命的重要性之后，一定会发起菩提心。如果不开发生命内在的觉悟，我们发展的必然是凡夫心，是贪嗔痴，就无法走出迷乱状态。那么，生命是没有出路的，痛苦和轮回是没有尽头的。

如果我们对以上思惟有真切认识，一定会毫不迟疑地选择发菩提心。

我们这次安排了受菩提心戒。当我们发起愿心，还要通过宣誓，对这个选择加以确认。这就意味着我们正式走上了菩萨道。菩提心戒非常殊胜，汉传佛教独此一家，希望大家积极参加。当然，前提是你对这个选择有明确认识，而不是稀里糊涂地凑热闹。

· 第五课

第三部分是“空性见”，帮助我们从凡夫改变为圣贤，共五个偈颂。

不具通达实际慧，虽修出离善菩提，不能断除有根故，应勤通达缘起法。
见世出世一切法，从因生果皆不虚，所执之境本无者，彼入佛陀所喜道。
现相缘起不虚妄，性空离许之见二，何时见为相违者，尚未通达佛密意。
一旦同时不轮番，已见缘起不虚妄，若证灭尽诸境执，尔时观察见圆满。
又由现相除有边，及由性空除无边，了知性空现因果，不为边执见所夺。

前面讲的出离心、菩提心，是一种愿望，相对而言，是从世俗谛角度说的。佛法分二谛，有世俗谛，胜义谛。世俗谛是建立在世俗心的基础上，离不开我们的心意识，离不开迷妄的生命系统，是凡夫认识的境界；而胜义谛是代表空性、真理的层面，是圣贤认识的境界。

· 空性见的重要性

不具通达实际慧，虽修出离善菩提，不能断除有根故，应勤通达缘起法。
见世出世一切法，从因生果皆不虚，所执之境本无者，彼入佛陀所喜道。

“不具通达实际慧。”什么叫实际？佛教中，也叫实相，也叫空性，也叫真如，也叫本来面目。用世间的话说，是事物的真相。

首先要知道，我们现在的认识是不符合事物真相的。我们对世界的认识模式，是由迷惑系统，以我执为中心建立起来的。当我们带着这套错误模式看世界，就像一个人戴着有色眼镜，你看到的世界，早已被有色眼镜处理过。你以为看到的是真实的，其实是带着个人色彩的。

最要命的是，我们不知道这些认识是错误的，从而执著于此，引发很多烦恼，很多痛苦。在烦恼和痛苦中，我们继续带着错误认识面对问题，进一步产生烦恼，产生痛苦。如何才能改变这种现状？就要具备认识生命真相的智慧。

谁能告诉我们这种智慧？只有佛菩萨。因为佛菩萨成就了大智慧，所以能看到凡夫生命的迷惑，同时也看到世界真相。如果我们具备认识真相的智慧，具备正确观念，就能走出迷惑的系统。

“虽修出离善菩提。”如果不具备通达实际的智慧，虽然也修出离心，也修菩提心，但只是一种美好的愿望，只是世俗菩提心。当然这种菩提心也有用，但不能彻底解除轮回根源，解除生命的迷惑状态。

“不能断除有根故。”什么叫有根？有是三有，有根就是产生轮回的基础，即无明、迷惑、烦恼。靠什么断除轮回之根？一定要靠空性智慧。所以禅宗讲“明心见性”，只有这样，我们才能究竟解除迷惑的根源。

“应勤通达缘起法。”空性慧有两个层面，一是闻思所得，即世间的层面；二是现量体证，即出世间的层面。在世间层面，也能帮助我们逐步解除烦恼，但究竟解决，一定要出世间的空性慧。怎样才能具备空性智慧？必须努力通达缘起法，学会以缘起的眼光看世界，看待一切现象。

“缘起”代表佛法对世界的认识。佛教不认为世界是神造的，也不认为世界是偶然的。前面说过，佛教对世界的认识就四个字——因缘因果。“诸法因缘生，诸法因缘灭，我佛大沙门，常作如是说。”一切的存在，都是因缘显现。各种条件（因缘）和合，事物就产生了；条件败坏，事物就消失了。所以叫缘生缘灭，缘聚缘散。

就像这个桌子、房子、花朵，乃至一切事物，都是众多因缘的和合。除了因缘外，它是没有自性的。什么叫自性？比如这朵花，有没有不依赖条件、能自己存在的花？我们再想一想，世上有没有哪个东西，是离开条件可以自己存在的？没有。一切都是因缘所生，一切的存在都是因缘假相。我们说这个东西叫桌子，其实桌子只是假名而已。它是不是一定要叫桌子？其实不一定。桌子、房子乃至一切事物，同样是一些假名。但人们安立假名后，会执著这个东西就叫桌子，执著桌子的真实性，以为它是独立存在的，不依赖条件的。进而还会

认为它好或不好，很有价值或没有价值。所有这些定义，其实是人们加上去的。在客观上说，这些事物只是一堆因缘的假相，条件的假相。

佛法告诉我们缘起的智慧，关键是告诉我们——一切事物的自性是空的。什么叫自性？就是不依赖条件而能永恒存在的。比如不依赖条件永恒存在的花朵，不依赖条件永恒存在的桌子，不依赖条件永恒存在的房子……这些有没有？都是没有的。但在我们的观念中，总觉得有这样一个东西。我们不懂得从缘起观察，往往喜欢孤立地看问题，并把自己的价值观投射上去，以为它一定就是如此。不如此的话，我们就会不高兴。这是凡夫的特点。学佛，要学会从缘起的正见看世界。

“见世出世一切法。”世间法是有漏的，出世间法是无漏的；凡夫的境界是有漏的，佛菩萨的境界，圣贤的境界，才是无漏的。

“从因生果皆不虚。”不论凡夫的生命现象，还是圣贤的生命现象，都离不开因果规律。佛教讲的四谛法门，即苦、集、灭、道，其中包含两重因果。苦和集代表流转的因果，灭和道代表解脱的因果。如果你想解脱，就要遵循解脱的因果，从八正道的正见、正思维，到正念、正定，最终抵达解脱。所以，不管世间法还是出世间法，都是从因生果，这是真实不虚的。

有人看到佛法说四大皆空，以为什么都可以不在乎。如果你这么认为，就是一种断见，是最可怕的。佛法说：“宁起我见如须弥山，不起空见如毛发许。”也就是说，宁可我见很重，甚至比须弥山还重，也不能有微小的断灭见。因为持断见者不相信因果，对一切无所畏惧，做人没有底线，那是很可怕的。

现在执断见的人很多，因为我们深受“人死如灯灭”的唯物论影响，觉得死了什么都没有，就会无所畏惧。现代人唯利是图，没有道德底线，没有做人准则，都和没有因果观念和敬畏心有关。所以说，这种断见不管是对个体生命的成长，还是对整个社会的安定，都有负面作用，非常可怕。

佛法认为，世界遵循缘起和因果的规律。《道次第》讲到业的四个总则——

业决定之理，业不作不得，业作已不失，业增长广大。告诉我们：所造的业必定感果，没造的业不会感果，造过的业不会丢失，而且业是会发展的。有道是，“假使百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”你在内心播下一颗业种，即使经历百千万劫，这颗种子还在。一旦条件成熟，受报的时间就到了，所谓“不是不报，时间没到。时间到了，一定受报”。

我们不要以为死了什么都一笔勾销，没这么简单。如果什么都没了，那还好办，麻烦就在于死不了。这种烦恼的折磨，这种轮回的苦，地狱的苦，让你求生不得，求死不能。你想死也不行，没那么便宜。

“所执之境本无者。”因果一定是有的，但你在因果现象上设定的这些执著是没有的。关于这个道理，佛法有个生动的比喻。就像我们晚上看到一条绳子，因为光线不好，把绳子当作是蛇，觉得很恐怖，被吓出一身病。客观上，绳子有没有？有；蛇有没有？没有。但在我们的认识中，却有蛇，而没有绳子。

“所执之境”是指我们的错误认定，告诉我们，你把绳子当作蛇，但你所认定的实实在在的、会咬人的蛇，客观上根本不存在。就像我们现在的认识，觉得身体是我，思想是我，以及什么是我；觉得这个桌子非常真实，很有价值或没价值，好看或不好看……所有这一切，并不是桌子本身的，在客观上是没有的，而是我们加上去的。

为什么要去掉错误认定？因为这些认定使我们和某个东西绑在一起，不断地被它左右，进而发展出烦恼；因为错误认定，使我们不断地产生痛苦，不断地经历轮回。我们必须认识到，这些设定是错误的，是没有的，才能放下执著。否则的话，我们会以为它就是好的，就是有价值的，就是我需要的，得到这个东西就如何如何……从而活在种种设定的感觉中。只有认识到所执之境其实并没有，如实地看待它，才能解除对这些现象的执著和需求，从中超脱出来。

只要有执著，你就被绑住了。所以是你拿一根绳子把自己绑在桌子上，而不是谁把你绑住了。我们不断制造一些绳子，一会儿把自己绑在车上，一会儿

把自己绑在房子上，一会儿把自己绑在某人身上。然后越绑越多，越搞越大，最终动弹不得。想想看，我们是不是每天都在做这样的事？看清生命真相后，我们会发现，凡夫真是很愚痴，不是一般的。

“彼入佛陀所喜道。”当你真正认识到一切法都是因缘所生，因果不虚，同时认识到自己在因缘因果上所做的设定是没有的，就能获得正确认识，获得空性智慧。这是佛陀引导我们证悟解脱的智慧，是帮助我们斩断绳索的一把利剑，也是走出轮回的一扇大门。如果没有这把利剑，不打开这扇门，我们就不可能断除烦恼，超越轮回。

· 正见生起的标准

下面的偈颂是说明正见生起的标准，帮助我们认识空和有的关系。

现相缘起不虚妄，性空离许之见二，何时见为相违者，尚未通达佛密意。
一旦同时不轮番，已见缘起不虚妄，若证灭尽诸境执，尔时观察见圆满。

对空和有，我们已有自己的认识。比如我们认为这个桌子是有的，什么都没有就是空的。当我们说有的时候，很容易把它想成永恒的，真实不变的；当我们说空的时候，会觉得它是一无所有的。在我们的观念中，空和有是对立的，不能并存。有就不是空，空就不是有，充满常见和断见。这种无明制造的错误知见，会给我们制造痛苦，制造轮回。那么，宗大师为我们开示的中观正见是怎样的？

“现相缘起不虚妄。”什么叫缘起？就是因缘和合而生的现象，这是真实不虚的，不是没有的。我们一定要认识到，因果是有的。但它是什么程度上的有？关键就在这里。我们一说到“有”，就觉得它是真实的，固定的，永恒的。而佛法说到“有”，往往还会加个字，那就是“假”。这个有是一种假有，是一种因缘假相，不是真实不变的有。在这个有里面，除了条件的组合，找不到固

定不变的自性。

在古代，人们以为物质可以分到最小的、不可分割的原子之类，印度称为“极微”，然后由这个元素构成整个大千世界。但从佛法的角度看，并没有这样一个不可分割的实体。早期的唯识论师就批判这一思想，质问说：如果有不可分割的实体，那么请问，这个极微有没有形状？因为作为物质实体的存在，必然会有形状。如果有形状，一定还有六个面，那就还可以再分。而中观所说的无自性空，同样否定这个不可分割的实体。认为任何事物都是条件的组合，找不到不依赖条件存在的实体。现代量子力学通过对物质世界的分析，提出波粒二相性，也从另一个角度证明了佛法的观点，即没有不可以分割的实体。

总之，从物质世界到我们的心理现象，都没有固定不变、不依赖条件的自性。我们虽然看到缘起的不虚妄，看到它是有的，但要清楚，这种有是因缘和合的假有，并不是真实的。

“性空离许之见二。”我们平时理解的空，是什么都没有的空，是单空、偏空、顽空。佛教讲的空，是自性空。因为一切现象都是缘起的，没有自性，没有不依赖条件存在的特质，所以才说它是空的。即《心经》所说的“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”。

“色不异空，空不异色”告诉我们，物质现象的存在和自性空，不是两个东西，而是就一个问题所作的不同说明。比如这张桌子，既是色，也是空。进一步，“色即是空，空即是色”。因为色是缘起的，无自性的，所以当下就是空的。这样一种无自性空，并不妨碍缘起显现。缘起的当下就是空，空的当下就是缘起。缘起性空，性空缘起，同时说明一个事物，丝毫不会冲突。

读过《金刚经》就知道，经中有个著名的公式——所谓，即非，是名。比如我们说这个桌子：所谓桌子，即非桌子，是名桌子。

所谓桌子，说明这个桌子是因缘和合的；即非桌子，说明桌子的存在，是由众多非桌子的元素组成；是名桌子，是说我们在众多非桌子的元素上，安立

一个假名，把它称为桌子。桌子本身其实是空的，是依赖条件而存在，不是以自己的方式存在。我们要探讨桌子的本质是什么，其实离开条件是找不到的，因为它无非是一堆假相而已。所以说，桌子的本质是空的。

那是不是就没有桌子？也不对。桌子的现象是有的，而且我们还给它安立一个“桌子”的假名。但这个现象是一堆条件组合的假相，其本质是空的，无自性的。如果我们认识到桌子是空的，没有自性的，只是条件的假相，就是中道的认识，就是般若正观。

我们还要学会运用般若正观，观察生活中的每件事、每个人。你的财富：所谓财富，即非财富，是名财富；你的家庭：所谓家庭，即非家庭，是名家庭。或者是：家庭不异空，空不异家庭；家庭即是空，空即是家庭。经常这样观察，就能摆脱对财富和家庭的错误认定，由此建立的执著、烦恼也将随之瓦解。

佛教讲到三种般若，从文字般若到观照般若，从观照般若到实相般若。学习佛法，就是要获得佛法智慧，将此转化成自己的观念，以此观察世界，处理每个问题。

“何时见为相违者，尚未通达佛密意。”如果你什么时候认为，缘起和性空是对立、冲突的，是两码事——有就是有，空就是空，有的就不是空，空的就不是有，那说明你还不懂得佛法正见，还没有领会佛陀为我们开示的中观正见。

“一旦同时不轮番。”如果有了智慧，当你面对外境，在看到有的同时，也能看到它是空的，无自性的；看到空的同时，也能看到假相宛然。这种关于有和空的观察，才是“同时不轮番”。而不是先观察有，再观察空；或者先观察空，再观察有，那是轮番。

这正是《心经》所说的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是”。此外，经中所说的“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界，无无明亦无无明尽，乃至无老死亦无老死尽”，也是引导我们观察五蕴、十二处、十八界的当体即空。进一步，观察生死轮回是空的。

一切的一切，在看到缘起有的当下，认识到它的本质是空的。但在认识空的同时，又能了解因缘假相的显现。这种空有不二，就是不轮番。

“已见缘起不虚妄。”不虚妄，即缘起的一切都是因果宛然，不是没有。但平常人看到缘起的时候，就会陷入遍计所执。唯识的三分法，是“遍计所执，依他起，圆成实”。依他起指缘起的一切现象，遍计所执则是我们对缘起现象产生的错误认识。通过三分法，可以把我们对现象的错误认识和现象本身分开。

在凡夫的观念中，早已习惯把它合在一起。比如我们看到什么，觉得这东西很值钱，其实这是你附加上去的设定，和东西本身没有本质的联系。包括你觉得它美或丑，也是你对它做的设定。这些设定是你接受某种文化后，结合自身需要产生的。其实你觉得它如何如何，不等于它本身就如何如何。这两点一定要分开。但平常人往往以为，这个东西如何，它就是如何。当我们有了这个认识，就会产生执著，以及贪心、嗔心等各种情绪和烦恼。唯识提出遍计所执，就是告诉我们，错误认识必然伴随着执著，两者是分不开的。

怎样才能在面对外境时，只看到缘起现象，而不引发对它的执著和需求？必须进入观照的层面，进入空性慧的层面。那么在面对任何问题时，内心就像镜子那样，能把一切原原本本地呈现出来，但不带入判断和执著，既不会加点什么，也不会少点什么。

而我们通常的认识，是在镜子上涂层颜色，再通过这层颜色来看事物。那么你看到的，都是通过这层颜色反映出来的。所以我们处理每个问题时，都会带着长期以来所形成的错误观念和不良情绪。这就是凡夫的状态，我想很多人都有体会。

“若证灭尽诸境执。”修行，就是把这层颜色去掉，不再戴着有色眼镜，不让心陷入错误观念和不良情绪，而是进入空性慧的层面。那么你看到的一切，都是原原本本的，是如实的显现，同时也没有任何执著。

“尔时观察见圆满。”这时你的见才是圆满的，才能真正看到缘起，看到存

在的一切只是因缘假相，其本质是没有自性的。而无自性的当下，又不妨碍它的因缘显现。具备了中观正见，我们会看得很清楚。

“又由现相除有边。”当我们具备正见，就能摆脱边见。龙树菩萨在《中论》有首偈颂：“不生亦不灭，不常亦不断，不来亦不去，不一亦不异。能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛，诸说中第一。”生灭、常断、来去、一异，都是边见。而《心经》的“不垢不净，不增不减，不生不灭”，也是在帮助我们破除垢净、增减、生灭的边见。

当我们说生的时候，会认为有自性的生，却忽略了因缘。比如孩子的出生，好像就这么由父母造出来了，当他死了就是没了。事实上，任何事物的产生和消失都是缘聚缘散，是众多因缘的作用。离开因缘，并没有什么生出来，也谈不上什么消失了。具备这个中观正见，就能在看到缘起的同时，认识到这种有只是因缘假相，从而去除有边，去除常见。

“及由性空除无边。”当我们认识空的时候，要了解到这是一种性空，并不是什么都没有，只是无自性。这种空并不妨碍缘起的有。所以在讲到空的时候，要去除无边，也就是单空、偏空、顽空、断见。

“了知性空现因果。”当我们体认到一切都是无自性的，是空的，在这个层面，因果和缘起是宛然存在的，就不会否定缘起因果。也就是说，空和有是可以并存的。

“不为边执见所夺。”只有具备中观正见，我们才不会被边见，以及对边见的执著左右。

首先是在闻思的层面，树立中观正见；然后通过止观禅修，通过观照般若，把闻思正见转化为出世间的中观正见，证悟实相般若。正见是了知事物真相的智慧，为八正道之首，可以解除生命中的迷惑和烦恼。因为轮回是以无明为根，只有智慧才能彻底断除无明，所以在解脱路上，正见是最核心的。

学习《三主要道》，为我们提供了重要的正见——般若中观的空性见。

· 结束分

如此三主道扼要，汝能如实通达时，当依静处起精进，为究竟事速修持。

最后是宗大师对我们的策励：既然已经了解到佛法精髓，就应该好好地思考并修证，完成生命的解脱。

“如此三主道扼要。”以上所说的出离心、菩提心和空性见，是论主宗大师对修行所做的扼要介绍。比如空性见，仅用五个偈颂说明。真正展开说的话，龙树菩萨的《中论》《十二门论》及提婆菩萨的《百论》，三部很大的论典，主要都在介绍空性见。六百卷《大般若经》的重点，也在引导我们建立空性见。我这几年常讲的《心经》，同样是帮助我们建立中观正见，包括如何运用正见来禅修。大家可以听一听，有助于深入修学。

“汝能如实通达时，当依静处起思惟。”当我们如实通达三主要道的内容，能正确理解并接受其中所说的法义后，就应该找一个安静的地方，精进地思惟、禅修，把闻思正见落实到心行。

“为究竟事速修持。”什么是究竟事？就是成佛，成就无上菩提。这是人生最重要也最有意义的事。

大家有因缘来听《三主要道》，是宿世的善根福德因缘。我们学了《道次第》，学了《三主要道》，就意味着，已经认识到佛法核心。各地来参加静修营的学员，如果有心进一步学佛，可以组织起来共修。目前我们在上海、苏州等地开了“道次第班”，主要是听我给戒幢佛学研究所学生讲的《略论》光盘，共114讲，内容比这完整得多。我们还有一本《道次第之道》，是如何修学《道次第》的纲要性说明。要想进一步走上菩提道，应该好好学一学。

以我的修学经验，这是帮助大家走上解脱道、菩萨道最快速而有效的方法。如果大家真正用心，我们会进一步提供帮助。

联系：苏州市西园戒幢律寺·法宝结缘处

电话：0512-65512350 短信：13584850090（微信） 电邮：xyfbjy@qq.com

【助印方式】

一、邮政汇款

收款姓名：法宝结缘处 邮编：215008

收款地址：苏州市留园路西园弄18号西园戒幢律寺 附言：法宝助印

二、银行汇款

户 名：戒幢佛学研究所 开户行：工商银行苏州留园支行

账 号：1102 0210 0900 0721 765 用途：法宝助印

通过银行或邮局汇款，请尽快给法宝结缘处来电或短信、电邮，以便及时查对、公布、邮寄收据。如需寄书，请告知您的需要。

助印芳名查询：菩提书院（www.putishuyuan.com）“法宝结缘栏目”

我们结缘的法宝来自寺院和十方善信的捐助，为使有限资源发挥更大作用，需要对读者情况有一些基本了解。以下内容，*号为必填。若提供详细资料，我们会将您作为长期读者，定期邮寄法宝。

* 姓名（与身份证相同，出家师父请另附法名）：

* 详细通讯地址（带街道名）、邮编：

* 电话（手机和座机）： 电子邮件：

年龄和学历： 是否皈依：

您的学佛时间： 主要修行功课：

在何处看到法宝： 对我们的要求和建议：

【请书渠道】

1. 直接来访，苏州市留园路西园弄18号 西园寺弘法部院内
2. 电邮请书，xyfbjy@qq.com qq：1220955880
3. 电话请书，0512-65512350 手机：13584850090（微信）
（为加强互动，不提倡短信请书，短信仅作回复和查询使用）
4. 在线请书，加入“济群法师”微信公众号直接下单

【请书注意事项】

1. 根据修学的实际需要请阅法宝；如系团体请书，请说明用途。
 2. 收到法宝后请及时通过邮件、电话、短信回复。
 3. 地址变更或不再需要，请务必通知我们。
- 注：电话值班时间为：8:30-17:00

本书由觉清居士全家乐捐印刷净资

愿以此功德，普及于一切，
我等与众生，皆共成佛道。

【菩提书院网站】

<http://www.putishuyuan.com>

【济群法师主页】

<http://www.jiqun.com>

【济群法师微博】

<http://weibo.com/jiqun>

【菩提书院微博】

<http://weibo.com/sanjixiuxue>



菩提书院网站



济群法师微信



菩提书院微信

内部资料，免费流通

Z (2018) 00000501