



序 论

《道次第》的主要意义，是帮助我们在短时间内把握佛法纲领，了解修行的常规次第。佛法浩瀚，既有南传、汉传、藏传三大语系，也有依不同经典建立的众多宗派。仅汉传佛教，就有净土宗、禅宗、律宗、华严宗、天台宗、三论宗、唯识宗、密宗八宗之多。此外，更有三藏十二部典籍，八万四千法门，加上历代祖师大德诠释的注疏，统计完整便已不易，何况一一遍学？

那么，佛陀为何施設种种言教及法门呢？时常有人会问：基督教不过一本《圣经》，同样教化信众无数，佛教教理何不浓缩为一本经典，使学人不致目迷五色、无从着手？

须知，佛陀说法乃应机设教，根据众生不同根机施設教法。有情千差万别，有些听闻无常教法很相应，有些学习诸法无我很对机。此外，或自我感觉良好，以为是上根利智；或自卑情绪深重，



以为是下劣凡夫。对于他们，也须有不同的化导方式。总之，众生无量，故法门无量。

当然，这也给修学带来了相应困难。在浩瀚的佛法海洋，怎样才能找到入佛知见的门径？踏上驶向彼岸的舟楫？《道次第》就是一本适用面极广的实用指南。论中，宗喀巴大师为我们建构了从学佛到成佛的总体框架，安立了各修行阶段必须完成的学习项目，脉络清晰，次第井然。有鉴于此，戒幢佛学研究所将之作为预科阶段的重点课程，希望为同学们今后的修学奠定一个扎实基础。

近年来，关于《道次第》的注释和翻译出版了不少。藏传佛教中，本论为格鲁派必读论典，故有许多相关著述传世。随着汉藏佛教交流的加深，也不断有大德在汉地传讲《道次第》，或将相关著述译为汉文，为我们提供了许多修学参考。下面为大家略作介绍。

1939年，昂旺朗吉堪布在康定传讲本论，前后历时7年，后据弟子听讲笔记编定《菩提道次第略论释》，在汉地影响甚广。前几年，帕绷喀大师（昂旺堪布之师）的《掌中解脱》也被译为汉文，又称“菩提道次第二十四天教授”，将经论深义化为实践指导，是学习《道次第》的重要参考。此外，还有能海上师的《菩提道次第论科颂讲记》、昂旺朗吉堪布的《朗忍要义》、祈竹仁波切的《甘露法洋——菩提道次第教授》、智敏上师的《菩提道次第广论集注》等等。除著述外，台湾日常法师讲解的《菩提道次第广论》系列讲座，共160小时，上世纪九十年代就在大陆流通，影响较大。



同学们在选择参考书时，未必面面俱到。我感觉，选定一本精读的效果会更好。学习佛法，关键不在于读了多少，而在于领会多少。什么是传承？传讲经论是一种传承；阅读时对法义理解无误，也是一种传承。建议大家在听课以外多研究相关注释，勤于思考，主动用心地学习。

这份《〈菩提道次第略论〉新编目录》是为本次课程编写的。为方便大家学习，在尊重原著的基础上，对科判作了一些现代化整理。希望同学们熟读并背诵下来，这样便能对《道次第》的主要思想了然于胸。在学习每一部分时，明了它在整个修道过程所处的位置，将有助于理解各修学环节的相互关系。

《道次第》中，宗大师为我们建构了完整的修学次第。其中的每一环节，都是组成整个系统的支分。从道前基础到下士道、中士道、上士道，及最后的止观部分，每一阶段都不是独立的，而是有着承上启下的相互关联。如道前基础的说听轨则、依止善知识为入道根本、暇满人身的重大意义等，是进入下士道的必要准备，也是修学任何法门需要奠定的基础。就像盖楼，地基打得越扎实，建筑就越稳固。

三士道虽有各自的境、行、果，但在《道次第》中，宗大师将之有机结合起来，这也是本论的重要特色。如下士道和中士道，既是上士道的支分，也是上士道的前行，故名共下士道、共中士道。同时，佛法是心地法门，三士道的建构都是为修心服务的，这就必



须通过止观修习落实于心行，使教法真正产生作用。

在学习过程中，我们既要了解每一部分的特征，也要了解各阶段的内在联系，否则就可能顾此失彼，只知局部而忘失整体。就像有了汽车的各个零部件，却不懂得怎样组装起来，仍是一堆无法行驶的金属。更可怕的是，安装得似乎像个汽车，勉强也能开动，但内部却问题重重。一旦上路，很可能险象环生，甚至会带来生命危险。

学佛也同样如此，在我们的心路旅程上，有陷阱，有岔路，有关卡，这就需要标明各种地形路况的详细地图，需要安全性能良好的交通工具。《道次第》所提供的，正是这样的帮助。



一、归敬颂

敬礼于诸至尊正士具大悲者足下：

堪忍刹中自在主，补处慈尊法中王，

善逝智父妙吉祥，龙树无著佛所记。

深观广行两大宗，传承诸师我皈命，

为欲易入深广道，再以略法于此说。

按印度论师造论的传统，每部论之前皆应冠以“归敬颂”。因为论主造论是传承并阐释佛陀的教法，故首先对佛陀及与本论相关的祖师大德表示皈敬。一则，体现本论作者的传承；二则，说明论主造论的意趣或缘起。

“敬礼于诸至尊正士具大悲者足下。”此句是表示总的礼敬，礼敬于十方三世一切诸佛菩萨足下。诸，众多。至尊，无上尊贵之义，即佛陀。正士，修行正法之士，即菩萨。具大悲者，具足大悲者，佛菩萨都具足圆满的大慈大悲。足下，顶礼佛足，表示谦恭。

“堪忍刹中自在主。”此句是礼敬娑婆世界的教主释迦牟尼，表明本论所说教法直接渊源于佛陀。堪忍，即堪能忍受苦难，指我们居住的娑婆世界。所以苦难，因为这个世间是五浊恶世。其中，劫浊指世界充满天灾人祸；见浊指人类思想混乱，邪见纷纭；烦恼浊指众生烦恼深重，扰乱心神；众生浊指有情贪嗔炽盛，身心不



净；命浊指众生死缘甚多，寿命短促。在这样污浊不堪的世界生存，必须有相当的忍耐力。刹，指国土。自在主，是对佛陀的尊称，因为他是得大自在的觉悟者。自在，是解除迷惑和烦恼后，于生死中得大自在。

“补处慈尊法中王。”此句是赞颂弥勒菩萨。弥勒菩萨为一生补处菩萨，此生结束之后，即转生到人间成佛，是娑婆世界下一任佛陀。补，为候补之义。弥勒菩萨现居兜率内院，古印度很多大德对经教不得其解时，会于定中上升内院向其讨教。《大唐西域记》便有不少相关记载。中国的道安大师、虚云老和尚等也有类似经历。慈尊，为弥勒菩萨别名。弥勒名阿逸多，汉译慈氏，因过去生修慈心三昧而得名。法中王，即于法自在。所以赞颂弥勒菩萨，一是因为宗喀巴大师继承了中观（深观）和瑜伽（广行）两大流派的思想，一是因为本论总依《现观庄严论》，别依《菩提道炬论》。而弥勒菩萨既是瑜伽学派的初祖，又是《现观庄严论》的论主。

“善逝智父妙吉祥。”此句是礼敬文殊师利菩萨。善逝，佛陀十大名号之一，即成就极乐安隐无艰无难往趣妙法，而不是像凡夫那样于生死不能自主。智父，指大智文殊师利菩萨。因为文殊菩萨乃七佛之师，又是代表智慧的成就，所以称为智父。妙吉祥，为文殊师利菩萨别名，《大日经疏》曰：“妙吉祥菩萨者，妙者谓佛无上慧，犹如醍醐，纯净第一。室利翻为吉祥，即是具众德义，或云妙德，亦云妙音也。”文殊菩萨不仅是智慧的象征，更是深般若的



祖师，故应礼敬。

“龙树无著佛所记。”此句是礼敬深观、广行二派的代表人物。龙树菩萨为中观学派的创立者，无著菩萨为瑜伽学派的创立者。据记载，传世的弥勒论典多由无著菩萨在定中亲聆弥勒菩萨开示后整理成文，故无著菩萨为瑜伽学派在人间的实际创立者。龙树菩萨出生于佛入灭后四百年，无著菩萨出生于佛入灭后九百年。关于这两位菩萨，佛陀曾在经典中为之授记，是为“佛所记”。

“深观广行两大宗，传承诸师我皈命。”深观为中观别名，以般若系经论为依据典籍，如《心经》的“照见五蕴皆空”，便是由深观诸法实相而开启智慧。广行为瑜伽学派别名，即广泛利益一切众生的行为，重点在于发菩提心，行菩萨道。对于深、广两大传承的所有祖师，如深观派的龙树、提婆、月称等，瑜伽派的无著、世亲、安慧、陈那、护法等，都是论主一心皈依并礼敬的。

“为欲易入深广道，再以略法于此说。”这是宗大师造论的意趣所在。大师在46岁时（1402年）曾著有《菩提道次第广论》，但《广论》浩瀚深广，常人难以全面掌握。为使更多人通达修学次第，契入深观、广行的殊胜教法，宗大师应弟子祈请，又于59岁时撰写《菩提道次第略论》，为《广论》的精要本。



二、本论内容及造论意趣

此论为总摄佛法之精要，龙树、无著二大流派之准绳，胜士趣入一切智地之法规，三类士夫所应修持，乃至菩提一切无不全备之次第也。由此菩提道次第为门，将具堪能者引入佛地之规律，即此中所说法。

如济迦麻啰西啰寺（印度寺名）说法之轨则，先须讲明作者之重要与法之重要，及如何听说彼法之三事。

于此菩提道次第之引导分四：

一、为明法源清净故，释作者之重要。二、为于教授生敬信故，释法之重要。三、于具足二种重要之法，应如何听受讲说。四、如何是以正教授引导弟子之次第。

“此论为总摄佛法之精要。”本论总摄一切佛法的精要，即出离心、菩提心和空性见，是三乘佛法修学的要领和精髓。

“龙树、无著二大流派之准绳。”准绳，即准则。龙树菩萨代表深观（中观），无著菩萨代表广行（瑜伽），本论汇归深、广两大学派于一身，指导我们了解两大修学体系的核心要领。中观、瑜伽两派有各自的依据经论，见地和修法也相对独立。中观是以二谛解释世界，认为心和境都是无自性空，由此证得空性。瑜伽是以三性解释世界，说明诸法唯识，认为心的本质即是空性，由此契入实



相。由于见地不同，中观和瑜伽学派之间曾出现过激烈争论。至印度佛教晚期，却逐渐出现融合倾向。一些学人既接受中观空性见，又采纳瑜伽派所提倡的菩提心和菩萨行，集深广二派于一身。阿底峡尊者便是其中的代表，并将这一思想反映在《菩提道炬论》中。宗大师遥继尊者的思想渊源，故《道次第》也含摄深广两派。当然，这种统一并非完全融合。在见地方面，《道次第》主要继承中观应成派月称论师的思想，只是在行持部分，接受了广行派菩提心和菩萨行的内容。但并未接受唯识见的部分，还在论中加以破斥。除本论外，宗大师在《入中论善显密意疏》中，也对唯识宗阿赖耶、自证分的思想作了批驳。

“胜士趣入一切智地之法规。”本论是菩萨契入佛果的途径。胜士，指菩萨。一切智地，为佛地，即佛的果位。法规，指成佛的方法、套路、途径。

“三类士夫所应修持，乃至菩提一切无不全备之次第也。”三类士夫，指三乘根性的修学者。所应修持，任何根机皆次第修行。从发心到成佛过程中所应修学的要素及次第，本论全部具备。

“由此菩提道次第为门，将具堪能者引入佛地之规律，即此中所说法。”具堪能者，即具有修学机会和能力的学人。以菩提道次第施设的修法作为门径，将那些有修学能力者引导至佛地的方法，正是本论阐述的内容。

“如济迦麻啰西啰寺（印度寺名）说法之轨则，先须讲明作者



之重要与法之重要，及如何听说彼法之三事。”按佛教传统，说法有相应轨则。宗大师及本论所遵循的传统，是印度济迦麻啰西啰寺的传承。当时，印度以说法著称的有济迦麻啰西啰寺和那烂陀寺，二寺均有各自的说法轨则。按照济迦麻啰西啰寺的说法轨则，说法前必须介绍三项内容：一是造论者的重要性，二是法的重要性，三是说法者和听闻者需要遵循的相应轨则。

“于此菩提道次第之引导分四。”本论依此三事建立菩提道次第的整个修学引导，其中又分四大部分。

“一、为明法源清净故，释作者之重要。”第一，佛教非常重视法的传承，源头清净，才能保证法脉纯正。为阐明这一教法的殊胜，首先介绍论典作者的重要性。相关内容见序论第三节——本论作者及殊胜传承。

“二、为于教授生敬信故，释法之重要。”第二，为对所说教法生起尊重和信任，说明法的重要性。相关内容见序论第四节——本论之殊胜。

“三、于具足二种重要之法，应如何听受讲说。”第三，对于如此重要的教法，作为学人当如何听闻，作为师长当如何讲说。相关内容见序论第五节——说听轨则。

“四、如何是以正教授引导弟子之次第。”第四，如何以正确方法引导弟子在菩提道上逐步前进，其先后顺序分别是什么，正是本论的重点所在，也是整个正论部分所介绍的。



三、本论作者及殊胜传承

本论总依弥勒菩萨之《现观庄严论》，又以别依《菩提道炬论》，故《道炬论》之作者，即是本论之作者。其名曰燃灯吉祥智大阿阇黎，别号具德阿底峡。

此处所说的本论作者，并非实际造论者宗喀巴大师，而是指阿底峡尊者。这是从本论的思想传承来说，当然也是宗大师的自谦之词。

“本论总依弥勒菩萨之《现观庄严论》，又以别依《菩提道炬论》。”《现观庄严论》是阐扬《般若经》的论典，为弥勒菩萨传世的五论之一。宗喀巴大师在其所撰《金蔓疏》（对《现观》的解释）中说道：“弥勒把《般若经》的经体归纳成八事七十义，然后配合瑜伽行的实践次第，造《现观庄严论》。”可见《现观庄严论》是将中观甚深见与瑜伽广大行相结合的论著。同样，本论的特点也在于含摄深广两大行派在修持上的长处，达到快速成就菩提的目的。关于此，本论开篇即已标明：“此论为总摄佛法之精要，龙树、无著二大流派之准绳。”从内容来看，本论自道前基础的说听轨则、依止法开始，至思惟暇满义大，然后进入下士道、中士道、上士道的修行，都是采取瑜伽行派的修持次第。直到毗婆舍那的部分，才以般若中观的诸法无自性空正见进行抉择，完成断惑证真的修行。这都显示了本论与《现观庄严论》在思想传承上的关系。此



外，本论的很多观点也与《菩提道炬论》一脉相承。

“故《道炬论》之作者，即是本论之作者。”从这个意义上说，《菩提道炬论》的作者，也就是本论的作者。在宗喀巴大师和阿底峡尊者之间，虽有三百余年的时空相隔，但思想渊源极深。

《菩提道炬论》为藏传佛教重要论典，是阿底峡尊者特别根据藏传佛教当时存在的戒律废弛、不重次第等各种问题所造。藏传佛教经朗达玛灭佛（公元841年）后，遭受重创，后虽逐渐恢复，但多有僧人不戒酒色、入世参政，处于一片混乱之中。其时，西藏阿里地区的智光、菩提光两位国王为振兴佛法，不断派人前往印度求法，最终达成心愿，将阿底峡尊者迎至西藏。当时，藏地群龙无首，知见林立，菩提光王为肃清流弊，恢复佛法纯正传承，向阿底峡尊者提出七个重要问题，内容涉及显密二教。如成佛是否应具足方便与慧，受菩萨戒后是否还应遵循别解脱戒，受比丘戒者可否接受无上瑜伽的灌顶等。

根据这些问题，尊者撰写了《菩提道炬论》，将修行纲要及次第概括其中，如三士道的修学途径、皈依三宝、深信业果、发菩提心等。其中，三皈为大乘皈依，与通常依别解脱戒建立的尽形寿皈依不同，乃尽未来际皈依，并与普贤七支供的修行相结合。除三皈外，重视业果也是本论的显著特点。尊者在藏地期间，四处传讲皈依和业果，时称“皈依喇嘛”、“业果喇嘛”。

《道炬论》又依戒、定、慧含摄一切修学内容，尤重别解脱



戒。因为当时藏地学人多以大乘或密宗行者自居，轻视别解脱戒，甚至出现僧人成家娶妻的不法现象。尊者认为，别解脱戒为一切修行基础，不可轻毁。在定的部分，尊者较为重视神通，认为神通有助于学人成就更大的福德和事业（关于这一点，宗大师未在《道次第》中继承）。在慧的方面，尊者特别强调“方便与慧，任缺其一，不得成佛”。菩萨道的修行，既要通过闻思经教来开发智慧，更要广行六度，利益众生，二者不可偏废。此外，论中还谈到如何从显教进入密教等问题，对佛法修行的纲要和次第等作了详细阐述。

尊者在藏弘法期间，门人众多，影响深远。其后，弟子仲登巴创立噶当派，弘传尊者教法，为藏传佛教后弘期的开展奠定了重要基础。三百多年后，宗喀巴大师应世，遥继尊者遗风，重戒律、重闻思、重道次第、重显教基础。因此，他所创立的格鲁派又被称为“新噶当派”。

“其名曰燃灯吉祥智大阿阇黎，别号具德阿底峡。”阿底峡尊者的名号为燃灯吉祥智，又被称为具德阿底峡。阿阇黎，即亲教师，为学修的授业师长。具德，即具足各种德行，本论总结有十种，在正论部分的“所依善知识之相”中将详细介绍。阿底峡，是藏王赠于尊者的称号，含卓越、优胜义，为一切智中最究竟者。

《道次第》中，主要从三方面介绍了尊者的主要功德。为减少目录层次，新编目录中根据原有内容开为五项，即氏族圆满、求学经历、成就功德、所作事业、具足造论资格等。



1. 氏族圆满

拿错《罗乍瓦赞》云：“东方惹火地，于此有大城，名次第聚落。其中有王宫，殿堂甚宽阔，金幢以为号。国王名善德，丰富多资财，有如支那君。王妃吉祥光，诞生三王子，莲华藏、月藏、吉祥藏为名。长子莲华藏，五妃诞九子，第一福吉祥，今时具材能，亦称达那喜。少吉祥藏者，比丘精进月。月藏序居中，现我亲教是。”

这一段，引用拿错译师所作偈颂，介绍尊者的家族和出身。佛教虽提倡众生平等，但一个人的出生是由往昔业力所致，出身望族也是说明尊者善根深厚，福德具足。

“拿错《罗乍瓦赞》云。”拿错，为人名，是迎请阿底峡尊者入藏的使者。罗乍瓦，是大译师兼精通五明（内明、声明、因明、工巧明、医方明）之意。拿错曾追随尊者多年，本身又是译师，对尊者生平非常了解，以下所引正是他为尊者生平所造的偈颂。

“东方惹火地，于此有大城，名次第聚落。”在东方惹火地，有一个人口众多的大型城市，名为次第聚落。东方惹火地为阿底峡尊者出生地，相当于现在的孟加拉国。聚落，即城市。佛经中，将远离喧闹的寂静之地称为阿兰若，将众人群居之城称为聚落。

“其中有王宫，殿堂甚宽阔，金幢以为号。国王名善德，丰富



多资财，有如支那君。”支那，对中国的古称。城中有一王宫，殿堂广阔，以金幢为名。国王名为善德，财产富饶，就像当时富甲天下的中国皇帝那样。

“王妃吉祥光，诞生三王子，莲华藏、月藏、吉祥藏为名。长子莲华藏，五妃诞九子，第一福吉祥，今时具材能，亦称达那喜。”国王之妃名吉祥光，生了三位王子，分别是长子莲华藏、次子月藏和幼子吉祥藏。其中，长子莲华藏有五位妃子，共生了九个孩子。莲华藏最大的孩子名福吉祥，很有才能，人称达那喜，相当于现在的博士，是以居士身而勤修六度者。

“少吉祥藏者，比丘精进月。月藏序居中，现我亲教是。”国王最小的儿子名吉祥藏，出家后法名精进月，是一位通达密藏的比丘，据说也曾到过西藏。月藏是居中的次子，即阿底峡尊者，我的亲教师。

以上，说明阿底峡尊者出身高贵。

2. 求学经历

这一段简要介绍尊者的求学经历，主要概括为三个阶段，分别是博通世法、得受灌顶和出家求道，展现了尊者于世出世法上下求索、精进不懈的过程。



① 博通世法

尊者于二十一岁以内，将内外教共应明处之声明、因明、工巧、医药等四，学至最极精通。又于十五岁时，听《正理滴论》一次，即辩论折服一著名外道，于是英称普闻。此大绰龙巴所说。

“尊者于二十一岁以内，将内外教共应明处之声明、因明、工巧、医药等四，学至最极精通。”印度人将知识归纳为五种。声明，为世间语言、文典建立之法；因明，为辩论、论理的学科；工巧明，为工艺及科学技术方面的学问；医方明，为医学、药理方面的知识；内明，特指佛法。其中，前四种为佛法与世间法所共，因相对于内法而称为外教。阿底峡尊者在21岁以前，已对声明、因明、工巧明、医方明这四种佛法与世间所共的知识极为精通。

“又于十五岁时，听《正理滴论》一次，即辩论折服一著名外道，于是英称普闻。此大绰龙巴所说。”《正理滴论》是研究因明学的古典著作，又称《正理一滴》，共分三品，法称论师所著。译本有两种，分别由王森据梵文本、杨化群依藏文本所译出。尊者十五岁时，仅听闻《正理滴论》一遍，就在辩论中战胜了当时一位著名的外道，因此名闻遐尔。这是噶当派格西大绰龙巴所说。



② 得受灌顶

尔后，复于黑山道场，亲近罗睺罗古达喇嘛。此喇嘛曾得喜金刚现身，金刚空行母授记得成就者。尊者蒙此喇嘛为授大灌顶，命名曰智密金刚。

直至二十九岁时，于诸已得成就师前，修学金刚乘法。至是经教教授通达无余，即自忆念：于诸密咒我已精谙。嗣经空行母等梦示多部密经，皆未曾睹，乃折其慢。

“尔后，复于黑山道场，亲近罗睺罗古达喇嘛。此喇嘛曾得喜金刚现身，金刚空行母授记得成就者。尊者蒙此喇嘛为授大灌顶，命名曰智密金刚。”随后，尊者又在黑山道场亲近了罗睺罗古达喇嘛。这位喇嘛曾感得喜金刚（密宗本尊之一）现身，并得到空行母授记，是一位公认的成就者。尊者得罗睺罗古达喇嘛为之灌顶，并赐名为智密金刚。

“直至二十九岁时，于诸已得成就师前，修学金刚乘法。至是经教教授通达无余，即自忆念：于诸密咒我已精谙。嗣经空行母等梦示多部密经，皆未曾睹，乃折其慢。”经教，佛法典籍。教授，实修法门。到二十九岁前，尊者广泛参访各地大善知识，在众多已获成就的大德座下修学金刚乘法。至此，对密乘典籍及修法通达无余，内心感觉到：对于各种密法，我已深谙其道，完全精通。后经



空行母等在梦中示现多部密续经典，都是他从未目睹的，从而折服慢心。

③ 出家求道

自此以后，有诸师长及其本尊，或明或寐而加劝请云：“若出家者，能于佛法及众生作大饶益。”尊者依言，往投大众部持律上座已修入加行位中之戒铠大德，求请剃染，为作和尚，令得出家。

三十一岁内遍学显教。别于《大毗婆沙论》，依止法铠论师，于啊登打补日研究至十二年之久。以对根本四部要典皆甚精熟，故于各部异义，取舍之间互有出入处，虽颇微细，亦能毫不紊乱而正了知。

“自此以后，有诸师长及其本尊，或明或寐而加劝请云：若出家者，能于佛法及众生作大饶益。”从此以后，尊者亲近的师长和修法本尊，或在平时显现，或在梦中现身，纷纷劝请阿底峡尊者出家，并告诫他：“如果你能够出家，对于佛法流布和众生都会有极大利益。”

“尊者依言，往投大众部持律上座已修入加行位中之戒铠大德，求请剃染，为作和尚，令得出家。”尊者听从劝说，前去亲近



大众部一位持律严谨、修行已达加行位的戒铠大德，请求他作为自己的剃度和尚，剃发染衣，舍俗出家。大众部，声闻部派名。佛灭后，众弟子在王舍城灵鹫山七叶窟内外结集经典，窟内结集的名上座部，窟外结集的名大众部，此为声闻根本二部。

“三十一岁内遍学显教。别于《大毗婆沙论》，依止法铠论师，于啊登打补日研究至十二年之久。”因尊者之前学过密教，故出家后开始学习显教，在三十一岁前遍学显教经典。此外，特别重视对《大毗婆沙论》的研究，依止法铠论师，在啊登打补日（印度地名）研究此论达十二年之久。《大毗婆沙论》是有部极为重要的论典，佛教史第四次结集时，主要就是结集这部经典，共二百卷之巨，由玄奘三藏译为汉文。

“以对根本四部要典皆甚精熟，故于各部异义，取舍之间互有出入处，虽颇微细，亦能毫不紊乱而正了知。”根本四部指上座部、大众部、正量部、说一切有部，为部派佛教四大分支。尊者对各部派知见和主要经论都研究得极为精熟。对各部派的不同义理，及取舍间有出入之处，即使最微细的差别，也能准确无误地完全了知。

以上叙述尊者的求学经历。从中可以看出阿底峡尊者的广学多闻、博采众长，更为可贵的，则是尊者精进无厌的闻法热忱。



3. 成就功德

三藏灵文能摄尽一切佛教，故证之功德亦以戒定慧三学摄之。

本段介绍阿底峡尊者的证量，这是他多年精进修学的结果。

“三藏灵文能摄尽一切佛教，故证之功德亦以戒定慧三学摄之。”经、律、论三藏，能含摄佛法的一切言教。而戒、定、慧三无漏学，则能含摄佛法的一切修证。因此，本论也是从戒定慧三学来介绍尊者的行持，以及他的修证功德。

① 具足戒学

戒学者，定慧一切功德之所依，千经万论之所赞。欲求证得定慧，先须具足净戒为增上缘。于此有三：

这是从别解脱戒、菩萨戒和金刚乘戒三个方面，介绍阿底峡尊者持戒的功德。

“戒学者，定慧一切功德之所依，千经万论之所赞。欲求证得定慧，先须具足净戒为增上缘。于此有三。”戒律，是定慧一切修证功德的基础，故佛法所有经论都赞叹持戒的功德和重要性。戒为正顺解脱之本，亦为无上菩提之本。如果想要得定、发慧，必须以



清净无染的戒行作为增上缘。关于尊者的持戒功德，主要体现于三个方面。

【别解脱戒】

初，具足殊胜别解脱戒者。尊者于受得比丘戒后，爱护其戒，如牦牛之爱尾。守护轻细，犹且舍命不渝，于诸重禁夫复何说。大持律上座之称，于焉起矣。

“初，具足殊胜别解脱戒者。”首先，阿底峡尊者具足殊胜的别解脱戒的功德。别解脱，又名别别解脱，谓每持一条戒即可从其对治的烦恼执著中解脱出来，包括五戒、八戒、沙弥戒、沙弥尼戒、比丘戒、比丘尼戒。别解脱戒侧重于止恶，是以止为持，是菩萨戒和密乘戒的基础。在南传佛教地区，比丘们只受别解脱戒。

“尊者于受得比丘戒后，爱护其戒，如牦牛之爱尾。”阿底峡尊者受比丘戒后，严格守护，不令有失，如同牦牛爱护自己的尾巴那样。据传雪山上有种牦牛极其珍爱自己的尾巴，若尾毛被挂在树上，一定要设法解开才离去。即使正被猎人追杀，也宁可被抓而不愿使毛挂断。

“守护轻细，犹且舍命不渝，于诸重禁夫复何说。”轻细，指轻戒，如三千威仪、八万细行，可谓多如牛毛，故本论以牦牛爱尾为喻。重禁，四根本等重罪。对于所有的轻戒，尊者尚且精心



守护，宁舍性命亦不轻毁。对于佛陀所制的根本重戒，更是严格受持，毫无违犯。

“大持律上座之称，于焉起矣。”正因为如此，当时很多人称尊者为“大持律上座”。大持律，不仅能严持戒律，更精通戒律的开遮持犯，为大众依怙。上座，指德高腊长的大德，律中规定须在二十腊以上。

【菩萨戒】

次，具足菩萨戒。尊者于修习慈悲为本菩提心之教授，虽曾多所参学，别经久时，特依金洲大师修习由弥勒、文殊降及无著、寂天，辗转传来最胜教授。于自他相换之菩提心，随得生起。由愿入行，而受学处，广修诸行，毫无违越。

“次，具足菩萨戒。”其次，尊者具足菩萨戒的功德。菩萨戒是大乘学人受持的戒律，包括摄律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒，又名三聚净戒。和别解脱戒的不同在于，菩萨戒是止恶与行善并重，不仅规定了必须禁止的行为，也规定了应该做到的善行。菩萨戒有“梵网菩萨戒”和“瑜伽菩萨戒”等，汉地学人多受持“梵网菩萨戒”，而在印度和藏地，更盛行“瑜伽菩萨戒”。

“尊者于修习慈悲为本菩提心之教授，虽曾多所参学，别经久



时，特依金洲大师修习由弥勒、文殊降及无著、寂天，辗转传来最胜教授。”尊者对于以慈悲为本的菩提心教授曾四处参学，历时多年，并特地乘船渡海，冒着生命危险前去依止金洲大师，修学弥勒、无著所传的七因果修法，及文殊、寂天所传的自他相换教法。或许有人不解，既是说明尊者持戒功德，和菩提心有什么关系呢？须知，菩提心为菩萨戒之本，若不曾发起菩提心，是不能得到菩萨戒戒体的。故受菩萨戒时，戒师会问：“是否已发菩提心？”若未发心，便无受戒资格。

“于自他相换之菩提心，随得生起。”随得，任运生起，说明尊者对此修法极为纯熟，起心动念，可随时安住于无我利他的心行。尊者依止金洲大师修学菩提心教法达十二年，能任运生起“自他相换”的菩提心。“自他相换”出自寂天菩萨的《入菩萨行论》。凡夫的特点是爱著自己，舍弃他人。修习自他相换，便是将爱著自己的那份心，转为爱著一切众生；把舍弃他人的心，转为舍弃对自我的爱著。

“由愿入行，而受学处，广修诸行，毫无违越。”愿，为愿菩提心，即利他的愿望。学处，即菩萨戒，是将利他愿望落实于行动。因为菩萨行不仅有“此不应作”的规范，更包含“此应作”的内容，要求学人积极行善。尊者由发起愿菩提心，进而修习行菩提心，广修六度四摄。对菩萨戒的止作二持都能严加守护，没有丝毫违越。



【金刚乘戒】

最后，具足金刚乘戒。以具观自身成本尊之生起次第，及金刚心圆满次第之三摩地，随成瑜伽之尊。特别于所制禁戒无所违越，诸三昧耶如理守护。

“最后，具足金刚乘戒。”第三，尊者具足金刚乘戒的功德。金刚乘戒包括根本戒、三昧耶戒等。

“以具观自身成本尊之生起次第，及金刚心圆满次第之三摩地，随成瑜伽之尊。”金刚乘修法有生起次第和圆满次第。生起次第是选择一位本尊为对象，观想自己是本尊，而世界是本尊的坛城净土。通过这种净观，达到都摄六根、净念相继的禅修效果。圆满次第着重向内观身坛城，行者本身具足气、脉、明点，成就所需的条件已然具备，修持只是令其圆满。使“气”通达流畅，成就得“空”；“脉”调柔透明，成就得“乐”；“明点”净化升华，成就得“光明”。气入中脉、心气不二，开显离念的空性慧。尊者对于生、圆二次第的修习都达到极高成就，这是守护戒律的有力保障。持戒，是得定的基础；反之，得定也是持戒的保障。缺乏定力，是现代人持戒艰难的重要原因之一，整日妄想纷飞，烦恼炽盛，如何能不犯戒？如果具有相应定力，烦恼妄想便能得到有效控制，持戒相对也就容易许多。

“特别于所制禁戒无所违越，诸三昧耶如理守护。”尊者对于



金刚乘的十四条根本戒等，不曾有丝毫违犯。对于三昧耶戒的誓言，也能如律如仪地守护。所谓如理守护，《略论释》定义为“身语意一刻不忘失之守护”。不仅行为、语言必须如法，乃至起心动念，亦无违失。

【如法守护】

如上三种禁戒，非仅受时暂起勇进，亦于受后各别随行终不违犯，设有违越，亦疾各依还净仪轨，除罪清净。

“如上三种禁戒，非仅受时暂起勇进，亦于受后各别随行终不违犯。”三种禁戒，别解脱戒、菩萨戒和金刚乘戒。尊者对以上所说的三种禁戒，不仅受戒时发起精进勇猛之心，受戒后更是一如既往地严格守护，丝毫没有违犯。通常，学人刚受戒时发心都比较勇猛。但这种警觉心很难长久保持，一段时间后就会逐渐懈怠，不再把戒律放在心上。尤其在当今教界，受戒往往流于形式，许多在家居士或出家僧众受戒，好像都是为了完成任务，为了取得身份和资格才去参与，并不关心持戒的意义，不关心戒律的开遮持犯，更不关心将来能否一一做到，又该如何去做。

“设有违越，亦疾各依还净仪轨，除罪清净。”万一有所违犯，立刻通过如法仪轨进行忏悔。违犯别解脱戒，即依别解脱戒的相关羯磨予以忏悔。违犯菩萨戒或金刚乘戒，也各依不同对治方



法及时忏悔，使罪障消除，身心清净。就像我们所穿的衣服，脏了就要随时清洗，才能长久保持整洁。否则，就会积累为顽固污渍，难以清洗。我们的戒体也是同样，一旦染污，必须通过忏悔加以清洗。否则，业障和心灵污垢将不断积累，从而影响止观禅修，影响心理健康。

② 具足定学

具足定学有二：一、共者，得止中心之堪能。二、不共者，证得最极坚固之生起次第。又修禁制之行六年，或云三年。

从佛法修行来说，持戒并不是最终目的，而是为修习定慧营造良好的心灵氛围。进一步，还要深入禅定的修行。

“具足定学有二：一、共者，得止中心之堪能。二、不共者，证得最极坚固之生起次第。”和戒学同样，定学也有共和不共两种。一是共者，通过奢摩他的修习获得甚深禅定，使心安住而不散乱。二是不共者，通过修习生起次第，成就最极稳固的本尊瑜伽行。定力对于修行极其重要，同样是念佛，有些人念一会儿就妄想纷飞，有些人却能念得风吹不动，雨打不透，区别就在于有无定力。同样是面对外境，有些人听到旁人褒贬就坐立不安，有些人却能如如不动，波澜不起，区别也在于定力深浅。



“又修禁制之行六年，或云三年。”禁制，《菩提道次第广论》及邢肃芝所译的《菩提道次第略论》作“明禁行”，为密乘的特殊修持方法。《略论释》的解释为：“乃密乘中之不定行，集为定行。”尊者曾就此修习六年，也有三年之说。

③ 具足慧学

具足慧学有二：一、共者，谓得止观双运之观行三昧。二、不共者，成就圆满次第之殊胜三昧。

在戒定慧三无漏学中，戒和定只是修学基础，慧的成就才是核心目标，也是断除生死烦恼的根本力量。

“具足慧学有二：一、共者，谓得止观双运之观行三昧。二、不共者，成就圆满次第之殊胜三昧。”阿底峡尊者所具足的慧学功德也分共与不共两类。一是共者，是将闻思正见落实于止观，成就止观双运的观行三昧。二是不共者，是有关密乘的修行内容，达到圆满次第的殊胜成就，得空乐定。

以上说明尊者戒、定、慧三学的功德，每一部分皆从共与不共两方面进行介绍。



4. 所作事业

尊者所行的事业功德，主要分布在印度和西藏两地，本论也是从这两个方面进行介绍。

① 于印度所作

于金刚座大菩提寺，曾经三次制诸外道，令受佛教。
复于内宗上下诸部，有未达及邪解疑惑等垢，洗除令净，
增长正法。各派对之均极爱敬，不分部类，视同顶髻。

首先介绍阿底峡尊者在印度期间的事业功德。

“于金刚座大菩提寺，曾经三次制诸外道，令受佛教。”阿底峡尊者在金刚座大菩提寺时，曾三次制服各种外道，使其皈信佛教。印度哲学和宗教异常发达，宗教林立，派别众多，佛陀在世时即有九十六种外道。各宗教之间的辩论交流极其频繁，若在辩论中落败，负者须舍弃原有信仰，皈依胜者为师，更有甚者，须砍头相谢。所以，一门宗教要在印度得到弘扬，必得精通教理的辩论人才作为栋梁，否则是没有立足之地的。

“复于内宗上下诸部，有未达及邪解疑惑等垢，洗除令净，增长正法。”内宗，教内各宗。未达，不到位。至于佛教内部各宗派间，若对经义理解不透或是产生误解、存在疑惑等，经尊者开示



后，都能纠正原有的错误知见，消除疑惑，从而确立正见。

“各派对之均极爱敬，不分部类，视同顶髻。”因此，不论哪个教派，对尊者都极其恭敬，尊其为至高无上的权威。顶髻，为佛陀三十二相之不见顶相，于此相中有一切人天不能见之顶点，比喻尊者在印度佛教界至高无上的地位。

② 于西藏所作

藏人迎请尊者入藏弘法，虽经多次，均未邀允。嗣当藏王菩提光秉政时，复迭遣使延聘尊者，乃蒙降临。依众劝请，整理教务，著有《菩提道炬论》等，总摄一切显密心要。前后游住藏、卫将二十年，教化无算，凡具根器者，皆蒙利益。

此处说明尊者在西藏所行的事业功德。公元9世纪，经朗达玛灭佛后，藏传佛教处于黑暗之中。后虽逐渐复兴，但整个教界仍是一派混乱，不重戒律，不重显教基础，唯重密咒、气脉明点等，并受苯教影响，沉迷咒术、显异惑众，出现种种不如法现象。在见地上也夹杂不清，对于显密次第等问题均不具正解。在这样的历史背景下，阿底峡尊者入藏弘法，起到了拨乱反正的重要作用。

“藏人迎请尊者入藏弘法，虽经多次，均未邀允。”藏王智慧光曾多次派遣使者前往印度迎请尊者入藏弘法，都未得其应允。一



则，印度和西藏相距遥远，行程艰难；二则，以尊者在印度的至高地位，进入晚期并呈衰微迹象的印度佛教同样需要这样的中流砥柱。

“嗣当藏王菩提光秉政时，复迭遣使延聘尊者，乃蒙降临。”至菩提光王执政期间，又多次派遣使者前往印度迎请，方蒙尊者应允前来。其中，还有一段极为感人的因缘。多年之前，藏王智慧光为迎请尊者入藏，四处筹集黄金作为供养之资。寻金途中，不幸被邻国信仰外道的国王扣留，迫其改变信仰，否则便须献上与体重相等的黄金作为交换。菩提光多方奔走募集，最后只差头部那么重的黄金。与邻国国王相商，未获许可。智慧光得知之后，毅然阻止了菩提光的营救计划，告之曰：自己年事已高，不必再为贼身奔忙，应以所筹黄金迎请阿底峡尊者。阿底峡尊者被智慧光为法献身的精神所感，不辞劳苦，前来雪域弘法。

“依众劝请，整理教务，著有《菩提道炬论》等，总摄一切显密心要。”阿底峡尊者来到藏地后，根据众人祈请，对当时教界流传的混乱知见作了澄清和整理。并撰写《菩提道炬论》等论典，囊括显密一切心要。《菩提道炬论》又名《菩提道灯论》，主要针对菩提光提出的七个问题而写。此论文约义丰，阐明了佛法修行必须具备的次第、要素及相互关系，是开创藏传佛教后弘期的奠基之作。尊者当年造出偈颂后，又为之作了注释。此论汉译本有二，一为法尊法师所译，一为台湾如石法师所译。

“前后游住藏、卫将二十年，教化无算，凡具根器者，皆蒙利



益。”尊者在西部阿里地区和拉萨附近的聂塘等地居住了近二十年，教化弟子不计其数。凡是具足根器的修学者，都蒙受尊者的教化利益。

5. 造论条件

佛典有经、律、论三藏。经为佛说经教义理，律为佛制行为规范，论为佛弟子所造，是对佛法义理的阐扬。其中，论又有释经论和宗经论之分。释经论是注解式的，对经文逐句解释，开显佛陀说法本怀。宗经论则是论文式的，根据某部或某类经典的思想进行系统论述，如《俱舍论》、《百论》、《中论》、《十二门论》等，本论亦属宗经论。什么样的人才有资格造论呢？

① 三种圆满

如是开显能仁之密意而造论释。其能作者，应具三种圆满之因：（一）须于所知五明处善巧。（二）于修持之要义，须有从释迦辗转传来，师师相授，中无断缺之教授。（三）须见本尊，得蒙印许。三者之中，虽随具其一亦能造论，然以全具为最圆满。尊者于此三种因素，完全具足。



“如是开显能仁之密意而造论释。”开显，阐明经教奥义。能仁，佛陀名号。密意，佛陀言教的深意。造论的作用，在于阐明佛经蕴涵的深奥义理和修行方法。佛陀所言乃无上甚深微妙法，而众生却障深慧浅，难以准确理解经义，往往是“依文解意，三世佛冤”。有鉴于此，古德便造论作为引导。

“其能作者，应具三种圆满之因。”有资格造论的作者，应当具备三种圆满的条件。因为造论是为了诠显佛法深义，引导后人修学，相当于绘制修学地图而非泛泛地讨论问题，这就需要考量作者的能力和权威性。

“（一）须于所知五明处善巧。”其一，必须通达五明，学识渊博。明，相当现代的“学”，如科学、哲学、文学、美学等。古印度，将一切学问归纳为内明、因明、声明、医方明、工巧明五种。对于这些世间、出世间的学问，造论者需要有所掌握。

“（二）于修持之要义，须有从释迦辗转传来，师师相授，中无断缺之教授。”其二，对于佛法修持的要领，须有清净无染的传承，自本师释迦牟尼佛开始，代代相传，从不间断。如此，才能确保对法义理解的精确性，确保修法的完整性。

“（三）须见本尊，得蒙印许。”其三，必须见到本尊，承蒙本尊的印证和许可。密宗修行须选择一位本尊作为楷模，若修行相应，便能亲见本尊。

“三者之中，虽随具其一亦能造论，然以全具为最圆满。尊者



于此三种因素，完全具足。”以上三个条件中，虽然只须具备其中之一便有造论资格，但若能完全具足，则更为理想。阿底峡尊者便同时具足这三种条件。

② 本尊摄受

其得本尊摄受者，如拿错《罗乍瓦赞》云：“具德喜金刚，建立三昧王，勇识世自在，尊胜度母等，蒙现身开许，梦中或现前，深广微妙法，尊者常得闻。”

“其得本尊摄受者。”修学过程中，尊者曾得诸位本尊摄受。所谓本尊修法，即选择一位佛菩萨作为模拟榜样。时常忆念并观想本尊功德，使心行不断与之相应，向其靠拢，最终成就本尊具备的功德。密宗有事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部之分，在各个修行阶段，行者和本尊的关系有所不同。在事部、行部，行者和本尊犹如主仆关系；至瑜伽部，和本尊间则如平辈关系；至无上瑜伽部，即与本尊无二无别。这种修法确有善巧之处。

“如拿错《罗乍瓦赞》云：具德喜金刚，建立三昧王，勇识世自在，尊胜度母等。”如拿错《罗乍瓦赞》中所说，尊者共有四位本尊，分别是作部本尊喜金刚、三昧王尊、千手千眼观世音菩萨，主尊则是度母。尊者传记中，数数出现向度母祈求并蒙受加持的记载。包括是否进藏的决定，亦曾请示度母。尊者晚年在拉萨附近的



聂塘地区弘法十余年，并圆寂于此，其驻锡地卓玛拉康（度母殿）至今仍保存着尊者由印度带来的度母造像。

“蒙现身开许，梦中或现前，深广微妙法，尊者常得闻。”因为尊者精进修法，得见本尊数数现身，或在梦中显现，或在定中得见。对于深广二派的微妙法义，时常能够亲聆本尊的开示和加持。

③ 传承圆满

喇嘛传承者，佛教之传承有二：即共中下士道之小乘教法，与不共之大乘教法。

大乘教中，又分波罗密多乘与金刚乘。初又分三支：即深观一派，与文殊、弥勒二广行派是。金刚乘中，复有各种传承，皆已获得圆满。

其曾亲近之善知识，如《赞》云：常得依止师，馨底巴、金洲、觉贤吉祥智，多得悉地者。别自龙树来，一一递相承，深观及广行，教授尊者有。”如是善知识中，得成就者共称十二，余者亦多通五明者，略如上说。故此闍黎善能抉择佛之密意。

“喇嘛传承者，佛教之传承有二：即共中下士道之小乘教法，与不共之大乘教法。”喇嘛，即上师，此处指阿底峡尊者。在尊者



的传承中，佛教传承有两种，也就是共中士道和共下士道的小乘教法，和不共的大乘教法。

“大乘教中，又分波罗密多乘与金刚乘。”而在不共的大乘教法中，又有菩萨乘和金刚乘之分。波罗密多乘，为显教。金刚乘，为密教。

“初又分三支：即深观一派，与文殊、弥勒二广行派是。金刚乘中，复有各种传承，皆已获得圆满。”其中，菩萨乘又分三支：分别是文殊特传的深观一派，以及文殊传至寂天和弥勒传至无著的两种广行派。此外，金刚乘还有多种传承。以上种种显密传承，尊者皆已圆满获得，无有遗余。

“其曾亲近之善知识，如《赞》云。”此处说明尊者曾经亲近的善知识，同样是引拿错译师的偈颂。

“常得依止师，馨底巴、金洲、觉贤吉祥智，多得悉地者。别自龙树来，一一递相承，深观及广行，教授尊者有。”悉地，梵语音译，意为成就。尊者经常依止的善知识，主要是馨底巴、金洲、觉贤吉祥智等，他们都是得大成就者。此外，尊者还特别具备自龙树菩萨以来代代相继的传承。所以，对深观和广行二派的教授，尊者皆能囊括无余。

“如是善知识中，得成就者共称十二，余者亦多通五明者，略如上说。”尊者亲近过的善知识中，得成就者共十二位。此外还有更多（据传有150多位），其中多数是精通五明者，兹不赘述。



“故此闍黎善能抉择佛之密意。”闍黎，即阿闍黎，能摄受并指导弟子的教授师，此处指阿底峡尊者。介绍阿底峡尊者的传承及师长后，宗大师总结说：因为得到那么多具德师长的悉心指点，所以，尊者非常善于抉择佛陀言教的甚深密意。

④ 传法弟子

其弟子中最著名者，印度则有比朵巴、法生慧、中道狮子、地藏密友等。藏中堪能继持法藏者，颇不乏人。其最能绍承增广师之事业者，当推仲登巴为上首。

以上略释作者之重要，详如尊者本传所明。

“其弟子中最著名者，印度则有比朵巴、法生慧、中道狮子、地藏密友等。藏中堪能继持法藏者，颇不乏人。其最能绍承增广师之事业者，当推仲登巴为上首。”尊者的弟子遍布印、藏二地。其中最著名的，在印度有比朵巴、法生慧、中道狮子、地藏密友等人。而在藏地，有能力继承尊者教法的虽然很多，但真正使这一教法得以延续并发扬光大者，首推仲登巴尊者。尊者圆寂后，仲登巴创噶当派弘传尊者教法，影响遍及全藏。噶为佛语，当指教授。噶当，意为将三藏法教统摄于阿底峡尊者所传三士道教授之中。

“以上略释作者之重要，详如尊者本传所明。”以上对作者生



平及事迹作了简略介绍。详细内容，可参看尊者传记中的记载。本论汉译者法尊法师，也曾翻译《阿底峡尊者传》。

之所以要向学人介绍尊者的教证功德和所作事业，主要是为了从不同侧面说明《菩提道炬论》的权威性。本论渊源于此，在法源传承上是清净和纯正的。

四、本论之殊胜

法者，此教授之根据，为《菩提道炬论》。

而《道炬论》为尊者一切著述中之根本，以能总摄显密要义故，所说圆满。以能调心为次第故，易得受持。以能善巧性相两宗，严饰二师教授故，胜其余轨式。

欲明此《道炬论》教授之殊胜，当分四科。

这一部分原有的科判为：“为于教授生敬故，释法之重要。”之所以要说明本论殊胜，目的是为了后学对这一教法生起恭敬、殷重之心。唯有这样，才会信受奉行，于法受益。此处所说的“教授”，并非现代通用的职称，而是指导修行的方法。佛法是帮助我们开智慧、断烦恼、证空性、成佛果的方法，是手段而非目的。关于此，禅宗喻之为“标月指”，也就是指着月亮的那根指头，目的是为了指引我们看到月亮。



“法者，此教授之根据，为《菩提道炬论》。”本论介绍的修学引导方法，来源于《菩提道炬论》。

“而《道炬论》为尊者一切著述中之根本。”阿底峡尊者一生著述甚多，《道炬论》是其中最为重要、对藏传佛教贡献最巨的论典。

“以能总摄显密要义故，所说圆满。以能调心为次第故，易得受持。”因为这部论能总摄显、密教义的精华和纲要，并对显密的相互关系作了圆满解说。除理论建构外，更引导学人依次第调整心行。因其操作性极强，故易于实践。

“以能善巧性相两宗，严饰二师教授故，胜其余轨式。”性，指中观学派。相，指瑜伽唯识学派。二师，为龙树、无著两位菩萨。尊者继承了中观的甚深见和瑜伽的广大行，对二宗法义极为通达，并将其中精髓有机结合起来，使龙树、无著的佛学思想得以光大，所以《道炬论》胜过其他论典。佛教论典虽多，但能适合不同根机、具有普遍指导意义的并不多见。多数论典皆应机设教，针对某类学人或某个修学阶段所说。而《道炬论》所安立的是修学常规道路，是面向一切众生而设立，条理清晰，次第井然，任何人皆可按此修行，可谓“三根普被，利钝全收”。

“欲明此《道炬论》教授之殊胜，当分四科。”为了充分体现《道炬论》教授的殊胜，可从以下四个方面进行说明。



1. 会通一切经教互不相违

尽佛所说一切法，须知皆是为了一补特伽罗成佛之道。彼亦随应或为道之主干，或为道之支分。菩萨所求，为利世间。其所化导，亦须摄受三种种性，故于彼等道品皆应修学。知三乘道者，是成就菩萨所求之方便，此乃慈氏所说也。

于大乘道中，有共不共二种。共者，即声闻三藏是。不共者，唯除求自一身寂静之意乐及不共制罪等是。

复次，佛者过无不离，非仅断其一分；德无不圆，非仅成其一品。上士发心，志求佛果，当灭一切恶，集一切善。故余乘一切断证功德，皆为大乘道中所摄，是故上士皆当修学。

或谓修密乘人毋须如此，斯不应理。密乘虽不如波罗密多乘，于布施等以无量分别而修学，然于发菩提心，修六度行，道之大体，是所共同。

《金刚顶经》云：“纵遇舍命缘，勿舍菩提心。”又云：“六种波罗密，任何不应舍。”余密典中，亦多此说。

无上瑜伽之仪轨教典亦皆云：“应受共与不共之二种戒律。”共者，即菩萨戒是。



仲登巴云：“我之喇嘛，是能以四方大道而持一切教法者。”此语乃察见其要也。

佛法所做的，是帮助众生解除生命的迷惑烦恼，成就智慧和解脱。因众生习气各异，故佛陀说法亦不尽相同。若慧力不够且无人指导，往往会感觉佛法互相矛盾：时而说常，时而又说无常；时而说我，时而又说无我；时而说一切皆空，时而又说如来藏。那么，如何看待这一切呢？在《菩提道炬论》中，阿底峡尊者为我们作了融会贯通的阐述。

“会通佛说一切经教互不相违”正是说明，本论殊胜之处就在于融会佛陀所说一切经教，开显彼此并不相违的原则。

“尽佛所说一切法，须知皆是为一补特伽罗成佛之道。彼亦随应或为道之主干，或为道之支分。”补特伽罗，即众生。佛陀所说一切经教，都是引导众生成佛的方便，这和《法华经》“会三归一，开权显实”的思想是相通的。经云：“舍利弗，如来但以一佛乘故，为众生说法，无有余乘，若二、若三。舍利弗，一切十方诸佛，法亦如是。舍利弗，过去诸佛，以无量无数方便、种种因缘、譬喻言辞而为众生演说诸法，是法皆为一佛乘故。是诸众生从诸佛闻法，究竟皆得一切种智。”《法华经》中，佛陀以过去所说的二乘、三乘教法都是化城，都是方便。从究竟意义上说，唯有一佛乘而已。佛陀出世的本怀，是要带领一切众生成就究竟、圆满智慧，



而他四十九年演说的种种教法，最终都是要达到这个目的。区别只是在于，这些教法或是道的主干，或是道的支分。比如从人天乘来说，五戒十善是道的主干，其他为道的支分。从声闻解脱道的修行来说，三无漏学是道的主干，其他是道的支分。从道次第的修行来说，三士道是道的主干，道前基础是道的支分。可见，一切教法都是成佛不可或缺的组成部分，不能妄加排斥，否则就会有失偏颇。

“菩萨所求，为利世间。其所化导，亦须摄受三种种性，故于彼等道品皆应修学。”菩萨所希求的，是利益世间一切众生。他所化导的对象，包括下、中、上三种种性。所以，对于三乘一切法门皆应修学，否则就不能广泛利益众生。此外，面向社会弘法时，还应了解各行各业的知识，即《显扬圣教论》所说的“于五明处方便修习”。但主次必须分明，重点应是修学佛法，若对世间法兴趣盎然而无心学佛，便本末倒置了。

“知三乘道者，是成就菩萨所求之方便，此乃慈氏所说也。”了知三乘教法，是菩萨成就佛道必须具备的方便，这是弥勒菩萨所说。此处，是以圣言量印证上句。

“于大乘道中，有共不共二种。共者，即声闻三藏是。不共者，唯除求自一身寂静之意乐及不共制罪等是。”不共制罪，是指声闻乘不共于菩萨的禁戒内容。在大乘菩萨道中，与声闻学者的修行有共和不共两种差别。共同的部分，为声闻乘的经律论三藏；不共的部分，是声闻人但求独自出离、安住寂静之乐的想法，以及声



闻乘的不共禁戒。其中，共同部分是菩萨行者必须修学的。作为菩萨，同样需要皈依三宝、深信业果、发心出离、志求解脱，否则便不能圆满菩萨道的修行。

“复次，佛者过无不离，非仅断其一分；德无不圆，非仅成其一品。”此外，佛陀已断除所有轮回过患，而不仅仅是部分烦恼；圆满成就断德、智德、悲德，而不仅仅是部分功德。这是从另一个角度，说明菩萨应广修无量法门。

“上士发心，志求佛果，当灭一切恶，集一切善。故余乘一切断证功德，皆为大乘道中所摄，是故上士皆当修学。”上士，指菩萨。菩萨发心，乃志求无上佛果，故应灭除一切恶法，成就一切善法。所以，人天乘和声闻乘所断的恶行、所证的功德，都摄受于菩萨乘中，是菩萨行者应当修学并成就的。不能因为自己修学大乘，就轻视人天善法，如果连五戒所制的杀盗淫妄都不曾断除，怎么可能成就佛果？此外，更不可对声闻乘的功德不屑一顾，若不具备声闻成就的断德，便无法成为合格的菩萨。

“或谓修密乘人毋须如此，斯不应理。密乘虽不如波罗密多乘，于布施等以无量分别而修学，然于发菩提心，修六度行，道之大体，是所共同。”有些人以为自己修习密乘，可将烦恼作为道用，无须断恶修善，这是不如法的。密乘虽不像菩萨乘那样，须以各种方式（此依唯识、中观见地）修学布施等六波罗蜜。但不论显宗还是密宗，不论藏传还是汉传，在发菩提心、修菩萨行等方面是



共通的。因为大乘佛法的核心，正是菩提心、菩萨行和空性见。

“《金刚顶经》云：纵遇舍命缘，勿舍菩提心。又云：六种波罗密，任何不应舍。”《金刚顶经》说：纵然遇到需要舍弃生命的难缘，也不能舍弃菩提心。又说：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度，不应舍弃其中任何一种。因为菩提心关系到菩萨的法身慧命，一旦舍弃，生命便没有出路。而死亡只是今生的结束，只是生命形式的转换，即使为法捐躯，只要菩提心在，来生仍可继续修学佛法、成就佛道。

“余密典中，亦多此说。无上瑜伽之仪轨教典亦皆云：‘应受共与不共之二种戒律。’共者，即菩萨戒是。”其他密乘典籍也有很多类似的教诲。无上瑜伽部的仪轨教典也都说到：应当受持共和不共两种戒律。共戒，指菩萨戒和别解脱戒。不共戒，指密乘戒。可见，密乘戒需以菩萨戒和别解脱戒为基础。

“仲登巴云：‘我之喇嘛，是能以四方大道而持一切教法者。’此语乃察见其要也。”仲登巴为阿底峡尊者的上首弟子。他说：“我的上师能够以四方大道来行持佛陀的一切教法。”这句话充分体现了阿底峡尊者的教法精髓，即一切经教互不相违的重要性。四方，或解释为三士道及密乘，或解释为三藏及密藏，或解释为比喻，总之，说明尊者在修学中融会一切佛法。不少学人往往学一法而排斥其余，从而障碍对佛法的全面认识。或只见净土而不见佛法，或只见中观而不见佛法，不仅影响个人修学，甚至造成僧团



乃至教派间的对立。因而，阿底峡尊者对三乘教法所作的融会贯通，至今仍有着深远的意义。

2. 显示一切经教皆为教授

或谓，佛说大部经文是讲说法，无修持之要义。其有关修行之心要，须于余处别求教授。如斯执者，能于无垢经论作生敬重障碍，当知是集谤法业障。

盖于诸求解脱者，真实不虚之殊胜教授，实为诸大经论。然我等劣慧钝根，不堪直接依止经论，须依善知识口传，渐次研寻经文大义乃易通达。勿执诸经论无益修持，而固守浅鲜教授。

如菩提宝云：“若深入经教之人，不以少许经函谓得决定，当知一切佛语皆为教授。”

又修宝云：“阿底峡之教授，于一座上，身语意三碎为微尘，始知一切佛语皆为教授。”

至仲登巴则云：“若多学经已，复从他处另求余种修行法规者，是为错误。”

又《俱舍》云：“佛正法有二，教证以为体。”如斯所言，一切佛法不出教证二种。教者，正为抉择修行之法轨；证者，如所抉择而起修。是彼二者，势成因果。有如



驰马，先择马场，场所既定，辔勒乃施。倘于一处先习闻思，别于他方另求修证，异道以驰，如何而可？《修行次第末编》为显斯意，出喻如上。

故本论自依止善知识起，以至修习止观，总为显示一切经论皆为教授，诸邪分别，遣无遗余。

这一段主要说明，一切经教都是殊胜的修行方法。当时藏地不少人认为，修法只须依上师所传口诀进行，经教中并无实修法门。这种观念影响极盛，出现重口诀而轻闻思的现象。在当今教界，也存在类似问题。某些人以为，学佛只须抱定一句“阿弥陀佛”即可，所谓“三藏十二部，留给他人悟”。须知，“阿弥陀佛”乃万德洪名，内涵丰富而深刻，没有相应的教理修养，对佛号及念佛的认识势必无法深入。事实上，对佛法的认识有多少，对这句佛号才能领会多少，念佛才能达到多少效果。若只是懵懵懂懂地念一念，是不可能与佛相应的。所以说，尊者的这一教诲，至今仍具有重要的现实意义，能有效避免佛教传播中出现的肤浅化和庸俗化倾向。

“或谓，佛说大部经文是讲说法，无修持之要义。其有关修行之心要，须于余处别求教授。如斯执者，能于无垢经论作生敬重障碍，当知是集谤法业障。”有人说：佛陀所说的大部经文，只是对佛法的诠释和解说，并不包含修持要义。如果想要得到关于修行的心要，必须在经教之外另求传承。持这种见解的人，将障碍人们对



清净法宝生起敬重之心。须知，这是在积集谤法恶业。在佛教中，谤法是果报最为严重的恶业，因为它能断己善根，断人善根，生生世世难于佛法生信。

“盖于诸求解脱者，真实不虚之殊胜教授，实为诸大经论。然我等劣慧钝根，不堪直接依止经论，须依善知识口传，渐次研寻经文大义乃易通达。”对于寻求解脱者来说，那些真实不虚的殊胜教法，正是蕴涵在大经大论之中。然而，众生根机下劣，资质弩钝，没有能力直接依止经论修学。只有通过师长的善巧解说，化繁为简，方可逐步研究并探寻经文含藏的甚深法义，直至通达。具足相应智慧后，才有能力直接从经典中获得传承。在此之前，还须善知识将之转化为我们能够接受的教授。就像婴儿，尚无能力消化常规食物，须由父母将食物加以处理才能吸收。

“勿执诸经论无益修持，而固守浅鲜教授。”所以，千万不要以为经论对实修是无用的，从而固守那些浅显的普通方法。事实上，经文本身就是最高明的口诀。修学达到一定程度后，我们会发现，大乘经典包含无比殊胜的修行方法。如我们耳熟能详的《普贤行愿品》，虽然很多人在念诵，却很少将之作为实修法门。其实，《行愿品》就包含着至高的观修方法，是菩提心的无上观修，也是佛陀品质的模拟方法。《行愿品》出自“经中之王”《华严经》，见地之高，无与伦比。依此修行，是直接立足于佛果功德，在对佛陀品质的观修过程中圆成佛道。



“如菩提宝云：若深入经教之人，不以少许经函谓得决定，当知一切佛语皆为教授。”决定，对佛法确定无疑的认识。正如尊者四大弟子之一的菩提宝所说：对于深入经教、大开圆解者，不会认为只有某部分经教才是可取可学的，而是了知佛说一切言教皆为修行方法。换言之，不可执其一而否定其余。当然，古德弘扬某一法门时也会有所侧重，但决不能以排斥其他法门为前提。再比如，研究所这阶段学《道次第》，下阶段学《辩中边论》，都是不同阶段的修学重点。如果不善于处理，很可能会将所学用来制造矛盾，不仅于修学无益，更会积集谤法重罪。

“又修宝云：阿底峡之教授，于一座上，身语意三碎为微尘，始知一切佛语皆为教授。”修宝，也是阿底峡尊者的弟子。教授，指《菩提道炬论》。于一座上，指时间。身语意三碎为微尘，指修行的精进程度，须将身语意碎为微尘般勇猛。修宝喇嘛说：对于阿底峡尊者的教授，每一座都必须以无比的勇悍精进而修习，直到将身语意业碎为微尘般的用功程度，才会知道：佛所说的一切法语，都是修行的殊胜教授。我们对任何宗派的了解也是同样，必须通过深入、客观的学修，才会发现每个宗派的长处，认识每部经论的特色。若偏执于一宗一派的见地，排斥其他，不免自误误人。

“至仲登巴则云：若多学经已，复从他处另求余种修行法规者，是为错误。”仲登巴也曾说过：如果学了许多经教，却从其他地方另行寻求实修法门，是错误的做法。在汉传佛教中，也时常



可见学修脱节的现象，如“教归天台、行归净土”等。所学是一个宗派，所修又是另一法门，学修未能统一，也就无法相互增上。那么，闻思和修行的关系应该如何呢？《道次第》非常重视观察修，通过对所学教理的如理思惟，将法义融入心行。这就将学习经教的闻思过程和由教入观的修行实践有机结合在一起，使闻思成为修行的组成部分。

“又《俱舍》云：佛正法有二，教证以为体。”《俱舍》是《阿毗达磨俱舍论》的略称，世亲菩萨造论，玄奘三藏翻译，是声闻乘极其重要的一部论典。论中说：佛陀的正法包含教法和证法两大部分。教法与证法的结合，构成了整个佛法的修行体系。

“如斯所言，一切佛法不出教证二种。教者，正为抉择修行之法轨；证者，如所抉择而起修。是彼二者，势成因果。”正如论中所说的那样，一切佛法不外乎教、证二法。所谓教法，即经典蕴含的佛法义理，帮助我们树立正见，了解心性；所谓证法，是调整、改善心性的实践方法。简而言之，一是指导理论，一是实践方法。两者是因果关系，教为因，证为果。所以，证法需要建立在教法基础上，若所学与所修脱节，必然障碍重重。

“有如驰马，先择马场，场所既定，辔勒乃施。倘于一处先习闻思，别于他方另求修证，异道以驰，如何而可？”辔勒，驾驭牲口用的缰绳和带嚼子的笼头。此处，宗大师以比喻形象说明了学修必须一体的原理。就像跑马，应当先选定跑马场地。场所确定之



后，才可披挂上阵。如果先闻思某一类经典，再于别处另求修证之道。正如选择和熟悉这个场地后，却到其他地方去跑马，怎么可行呢？同样，若学修不能一以贯之，必定劳而无功。

“《修行次第末编》为显斯意，出喻如上。”《修行次第末编》为彰显一切经教皆为教授的深意，特以比喻进行说明。《修行次第末编》为莲花戒论师所造，是《修行次第》中的第三编。

“故本论自依止善知识起，以至修习止观，总为显示一切经论皆为教授，诸邪分别，遣无遗余。”因此，本论从开始的依止善知识，到最后的修习止观，都是围绕“一切经论皆为教授”的根本要旨展开。对于种种邪见，均一一加以破斥。

所以，我们对经典的学习不应止于念诵，更要认识其中蕴涵的修行方法，包括见和行两方面。在见的方面，闻思经教能帮助我们认识世界、正视人生，具足这样的智慧，就不会被无明困扰。在行的方面，一切经教都包含着解脱烦恼、断除痛苦的方法，蕴藏着成就智慧、圆满慈悲的手段，都是为修行服务的。

虽然我们也总在说学修一体化，但事实上，多数人仍是学归学，修归修，这一问题在当今教界非常突出。重实修者，多不注重教理；重学教者，则不在意修行。结果又如何呢？学教而不行，无非是入海算沙、说食数饱。就像银行的点钞员，点得再多，也不属于自己所有。反之，热衷实修而不乐闻思，往往是盲修瞎炼。不少住禅堂的人，看起来坐得很精进，但若没有闻思正见，不明用心方



法，更兼没有善知识把手指点，往往在那里昏沉、掉举而不自知。更有甚者，上座便睡，睡得舒舒服服，还以为得了定乐，颇为陶醉。

因此，认识到一切经论本身就是最好的修行方法，于修学具有重要指导意义。果能如是，闻思和修行之间脱节乃至对立的问题就迎刃而解了。一方面，以闻思引导实修；一方面，通过修行使所学得以深化，必能学修相长，不断进步。

3. 易得佛密意

诸广经论虽皆为殊胜教授，然在初业有情，若弗先依现前人师之教授，虽欲直入于彼等而不得密意。即使有得，亦须观待长久时间功力。倘能依兹《道炬论》，及与《道炬》相类之著述，当速获通达。

这一段主要说明，《道炬论》能帮助我们在最短时间内获得佛法密意，掌握修学要领。虽然所有经论都是殊胜教授，但未必所有人都能深入堂奥，满载而归。对一般人来说，《道炬论》这样带有导引性质的论典或许会更实用。

《道炬论》和《道次第》的应世，有其特殊的时节因缘。为什么阿底峡尊者不是在印度撰写《道炬论》，而是到藏地完成此论？



为什么《菩提道次第论》是在藏传佛教陷入困境时出现，而不是在其他时期？为什么汉地的祖师大德虽有修有证，著述颇丰，却未留下类似论典？是他们智慧不够吗？显然不是。隋唐时期，教界人才济济，高僧辈出。其时，正是中华文明的鼎盛时期。学人往往具有较好的文化程度和教理修养，修学起点普遍较高，其中也不乏上根利智。因此，佛法的弘扬重点不在于基础建设。而阿底峡尊者进藏时，教界正处于朗达玛灭佛后的黑暗时期，且藏地学人文化程度参差不齐，有必要提供一套任何人（包括学者，也包括文盲、半文盲）和任何根机者（下、中、上三士道）都能接受的教法，才能对这一混乱局面进行全面整顿。若仅关注部分群体，势必无法产生广泛影响。宗大师所处的时代，同样面临类似问题。所以说，《道炬论》和《道次第》是顺应时代要求而出现的。

在今天这个末法时代，佛教界存在各种问题，修行者同样面临诸多困惑，和阿底峡尊者及宗喀巴大师所处的时期有不少相似之处。面对这样的现实，特别需要循序渐进的、适合多数人的教法。从这个意义上说，《道次第》对个人修学和佛教健康发展有着重要的现实意义。

“诸广经论虽皆为殊胜教授，然在初业有情，若弗先依现前人师之教授，虽欲直入于彼等而不得密意。即使有得，亦须观待长久时间功力。倘能依兹《道炬论》，及与《道炬》相类之著述，当速获通达。”虽然所有经论都是殊胜的教授，但对于初发心或根机差



的众生，若无缘依止具德善知识，获得具体指导，虽发心深入经藏，却往往不得要领，无法领会经中密意，体悟佛陀说法本怀。即使少有所得，也须通过长期间的积累。若能依《道炬论》以及相关著述修学，即可快速通达佛法要领。

我接触过不少学佛居士，经论比我读得还多，书单列出来有一大堆，但稍微交流几句，就发现他们领会得极少，令人惋惜。虽说“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，但盲目的勤和苦并不足取，因为学习确实有善巧方便，如果找对方法，就能事半功倍。

4. 自能灭除极大恶行

如《法华经》及《宝积经·谛者品》，皆诠一切佛语，以权实二意示成佛之方便。倘不解此，妄分胜劣，谓某也大乘所当学，某也成佛之障碍所当弃。如斯邪谬，当成谤法。

谤法业障细微难知，过患尤重。《三昧王经》云：“纵毁瞻部洲，一切佛塔庙，较之谤法罪，多分不及一。恒沙阿罗汉，一时顿杀却，较之谤法罪，多分不及一。”

总之，能生谤法业之因虽有多门，而无知妄说最为易犯，智者于此当努力断灭。但于前所说能生决定知，自能灭除谤法恶行。



此之决定，若多读《谛者品》及《法华经》，即能获得。其谤法余门，更可于《集一切研核经》中求之。

这一部分主要说明，修学本论能灭除极大恶行。何为极大恶行？即谤法重罪。认识到一切经教互不相违，便能恭敬一切法宝，不至对其中的某一部分轻毁诽谤，因无知而造罪。

“

实二意示成佛之方便。”权，即权巧，指特别场合时的方便说法。

都告诉我们，佛所说的一切法，有权说和实说，但最终都要引导一

方便会品》，经云：“行方便菩萨以一抔食施与，下至畜生，愿求一切智。以是菩萨与一切众生共之，回向阿耨多罗三藐三菩提，以是二因缘摄取一切众生，所谓求一切智心及愿方便。善男子，是名菩萨摩訶萨行于方便。”这段经文告诉我们：任何一点微小善行，若能与菩提心相应，则属大乘之道，皆可为成佛方便。

“倘不解此，妄分胜劣，谓某也大乘所当学，某也成佛之障碍所当弃。如斯邪谬，当成谤法。”倘若不了解佛陀说法的原则，偏执某一法为究竟，以狭窄的知见妄评彼此优劣，说何种法是大乘学人应当修学的，何种法是成佛障碍，必须加以舍弃。如此邪见谬论，便构成了谤法重罪。



“谤法业障细微难知，过患尤重。”谤法过失非常细微，稍有疏忽就会违犯，而它所带来的过患却极其严重，是我们应当特别引起重视的。

“《三昧王经》云：纵毁赡部洲，一切佛塔庙，较之谤法罪，多分不及一。恒沙阿罗汉，一时顿杀却，较之谤法罪，多分不及一。”按照印度传统的观点，世界分为南赡部洲、西牛贺洲、北俱卢洲、东胜神洲四部分，我们所居住的地球位于南赡部洲。恒沙，即恒河中沙子的数量，佛陀常在恒河两岸说法，多以恒沙比喻数量之多，数不胜数。《三昧王经》说，纵然将南赡部洲的所有佛塔和寺院一起毁坏，将恒河沙那么多的阿罗汉同时杀死，这样的滔天大罪，相对谤法罪而言，仍是多分不及一。

“总之，能生谤法业之因虽有多门，而无知妄说最为易犯，智者于此当努力断灭。”总之，能导致谤法罪业的原因虽然很多，或因邪见，或因嗔心，或因贪图利养，但因为对佛法缺乏了解或不知谤法之过而信口开河，是最容易违犯的。有智慧的人，对于谤法罪应当竭尽全力地加以避免。

“但于前所说能生决定知，自能灭除谤法恶行。此之决定，若多读《谛者品》及《法华经》，即能获得。”通过对前面内容的学习，我们应当深信，佛陀的一切言教虽有权实之说，有主干和支分之别，但都是成佛的殊胜教授。把握这一宗旨，就不会造作谤法恶行了。关于这个问题，应当多读《谛者品》和《法华经》，便能获



得坚定信解。

“其谤法余门，更可于《集一切研核经》中求之。”关于谤法的问题，《广论》中引用了《遍摄一切研磨经》，即此处所说的《集一切研核经》的内容，可供参考。余门，指之前所说的妄分胜劣、无知妄说之外的谤法情况。

宗派之见是教界比较常见的问题。须知，一切经典都是成佛的方便。所谓障碍，只因学人不善融会贯通，绝非经典本身的问题。当然，这也不是要求我们不分主次、面面俱到地学习一切经典，因为时间和精力都不允许，关键是在认识上不能偏激。每个宗派都有自宗的依据典籍，更有各自的见地和修法，这就为我们规划了修学重点。因为佛法实在太浩瀚了，若不能有的放矢地深入，便如“老虎吃天，无从下口”。在这个问题上，宗大师为我们提示了两点：一、修学或弘扬某部经典时，不能否认其他经典的殊胜，因为它们是从不同角度指导修行。二、修学或弘扬某部经典时，决不因此贬低甚至批判其他经典。

学习《道次第》，能使我们全面认识佛陀一切教法的相互关系。加深认识，是避免谤法的有效方式。尤其在资讯发达的今天，方便查询各宗乃至三大语系的相关典籍，我们在通达某一见地的基础上，也可适当了解其他法门，以增长见识，开阔视野。

以上，宗大师论及《菩提道炬论》的四大殊胜。本论传承自《菩提道炬论》，因此，这些也是本论的殊胜所在，它们不仅对当



时的藏传佛教具有深远影响，对今天的汉传佛教同样具有现实意义。通过对这些内容的思惟，可以令我们对学修《道次第》生起渴求之心。

五、说听轨则

说听轨则，即说法和闻法的相关轨则。对于无上甚深的佛法，应当如何演说，如何聆听？如法的说听轨则，是佛法健康传播的保障，直接关系到法的清净传承，关系到正法能否久住。作为修学者，如果缺乏真诚的学习态度，将不能如实接受佛法，也就谈不上进一步的深入修学了。所以，说听轨则是道前基础的重要内容。未来修学效果如何，在很大程度上取决于这一基础是否稳固。

关于说听轨则，本论主要从三个部分说明：一是闻法轨则，二是说法轨则，三是完结时共作轨则。

1. 闻法轨则

① 思惟闻法之胜利

《闻聚》云：“多闻能知法，多闻能远恶，多闻舍无义，多闻得涅槃。”此颂谓依于闻法，如其次第，能知取舍处。知己，乃持止恶之戒，以遮止无益已，则心安住于善所缘，自能发生定也。次以通达无我真实之慧，断世间



系缚根本，遂得解脱。

《本生经》云：“若人由闻起正信，当成坚固妙欢喜。慧生愚痴即当无，虽货自肉亦应理。闻为破暗之明灯，贼所难劫殊胜财。是杀痴暗仇人剑，教示方便胜伴侣。虽贫不弃是亲友，无损疗除忧病药。摧大罪军胜眷属，复是胜名德珍藏。上流相遇好赠品，众中英俊所爱乐。”又云：“闻后以修为心要，少功即脱生死城。”于诸闻法胜利等数数思惟，应当发起胜解。

修学的常道，是由闻思修入三摩地。所以，在《大毗婆沙论》中，将修学要领总结为亲近善士、听闻正法、如理作意、法随法行四点。之所以将亲近善知识放在首位，目的正是为了创造闻法的因缘。很多人将亲近善知识误以为和其建立个人关系，以为多多拜见或全力供养即可，却从不老老实实依止师长闻法，这就本末倒置了。那么，闻法能带来哪些殊胜利益呢？本论引用《闻聚》等经论加以说明。《闻聚》，乃阿罗汉纂辑佛语分类而成，又作《听闻集》。

“多闻能知法，多闻能远恶。”多闻，既能帮助我们正确理解法义，又能使法义在心行形成正念，从而远离恶行。具足正见，就能辨别是非，远恶近善。有些居士告诉我，学佛前宰杀鸡鸭，从不感觉是在杀生害命，从未想到它们也会恐惧，也会痛苦，以为它们



生来就是被人吃的东西，不论动物叫得多么凄惨都无动于衷。学佛后认识到，它们也和我们一样，是在六道轮回的有情，以前也曾和我们互为亲人。所以，看到别人杀生都会心生悲悯，决不可能亲手去做了。这就是观念调整带来的变化，了知因果规律、善恶业报，便会自觉远离恶行。

“多闻舍无义，多闻得涅槃。”多闻能使我们明了，什么才是人生的真正价值，从而舍弃那些没有意义的追求。同时，多闻还是涅槃解脱之因，因多闻而树立正见，依法修行，最终证得涅槃、解脱自在。世人多以吃喝玩乐、争权夺利为人生价值所在，一生为此奔忙。可学佛后却发现，这些只是短暂的快乐，其负面影响远远超过正面价值，就会舍弃这些华而不实的泡沫，寻求人生的真正价值。

“此颂谓依于闻法，如其次第，能知取舍处。知己，乃持止恶之戒，以遮止无益已，则心安住于善所缘，自能发生定也。”《闻聚》的这一偈颂告诉我们，有次第地听闻正法之后，面临问题时就知道如何取舍了。因为知法，乃能受持戒律，止息恶行，断除一切于自他无益的行为。善所缘是指不会引发负面心理的所缘境，为禅修应该选择的境界，将心安住其上，就能引发定力。如念佛，佛号就是善所缘。持续不断地念佛，久而久之，就能由正念导入正定。

“次以通达无我真实之慧，断世间系缚根本，遂得解脱。”因为多闻成就正见，进而引发真实智慧，最终契入空性，断除生死系



缚的根本，从而获得解脱。所谓系缚，即二执和二障。二执为我执和法执，二障为烦恼障和所知障，此为有情流转生死之因。

以下，再引《本生经》进行说明。《本生经》是记载佛陀因地修行经历的典籍，本论所引是佛陀为求法而说的偈颂。

“《本生经》云：若人由闻起正信，当成坚固妙欢喜。”《本生经》说，如果有人因听闻正法生起正信，将成就坚固、殊妙的欢喜心。因为闻法能让我们领略认识真理带来的喜悦，体会无上法味。这种“妙欢喜”是无漏的，是宁静而安祥的，也是源源不断的。不同于欲望带来的短暂快乐，那不仅会有负面作用，更易乐极生悲。

“慧生愚痴即当无。”当智慧在我们内心生起时，愚痴就消失了。如果将智慧比做光明的话，愚痴就相当于黑暗。光明未出现之前，世间充满黑暗。一旦太阳升起，黑暗就无影无踪了。同样，慧日没有朗照之前，愚痴也是实实在在的，使我们备受其害。

“虽货自肉亦应理。”既然智慧如此宝贵，即使割取自己身上的肉来换取，也是值得的。对每个人来说，生命固然宝贵，但真正发挥价值的却很少，反而经常为色身所累。如今，为寻求真理和智慧，这点牺牲又算得了什么。佛陀在因地时，剥皮为纸，刺血为墨，为求法舍生忘死。这种为法忘躯的精神，正是修行路上的无尽动力。

“闻为破暗之明灯。”听闻正法就像破除黑暗的明灯一样，所



谓“一灯能破千年暗”。常听信众反映：未学佛前，似乎还没感觉到妄想的存在，学佛后反而经常发现自己妄念纷飞，什么原因呢？对凡夫来说，一旦产生某种想法或情绪时，马上落入陷阱，根本没时间来觉察。就像身处黑暗时，我们是看不到周围有些什么的。学佛之后才会知道：哦，这是妄想！能够认出妄想，就说明心灯已经点亮，已经懂得用佛法审视心行，也就不会轻易上当受骗了。

“贼所难劫殊胜财。”由闻思获得的殊胜法财，是世间最宝贵也最保险的精神财富，是任何盗贼无法盗窃，无法巧取豪夺的。

“是杀痴暗仇人剑。”对每个人来说，愚痴和黑暗正是令我们受尽苦难的仇敌，而多闻则是杀敌的利刃，所谓“慧剑斩愚痴”。

“教示方便胜伴侣。”方便，正道。佛陀的言教，是帮助我们成就佛道的殊胜助伴。社会上，具备全面知识技能的人，在哪里就业都很容易。学习世间知识，能获得生存的方便；听闻无上佛法，则能得到修学乃至成就的方便。

“虽贫不弃是亲友。”通过闻思获得的智慧，无论我们是贫是富，始终不离不弃。不仅伴随今生，更在尽未来际的生命流转中常伴左右。按唯识宗的观点，熏下的名言种子会在无尽生命延续中不断产生作用。

“无损疗除忧病药。”多闻还是帮助我们治疗贪嗔痴三毒的良药。世间药物往往有副作用，在治疗某种疾病的同时，却影响或伤害到另一些器官。但佛法不仅能断除烦恼，且没有任何负面影响，



不会使身心健康受到丝毫损失。

“摧大罪军胜眷属。”多闻又是帮助我们摧毁烦恼恶业的殊胜眷属。一切罪业莫不与无明有关，因为不了解因果之理，才会短视而急功近利。不少人虽信佛多年或已出家，仍不能彻底断除恶业。原因就在于，对因果信得不够真、不够切。如果我们真正明了因果的真实不虚，就不敢造作任何恶业了。

“复是胜名德珍藏。”胜名，指佛位。珍藏，指福报。因为多闻而断恶修善，能使未来成就佛果，现前富饶多财。

“上流相遇好赠品，众中英俊所爱乐。”多闻可以使我们拥有渊博的知识，与有德行的智者相遇时，能相互切磋所学。以法为赠礼，是世间最殊胜、最珍贵的礼物。拥有智慧好礼，必定受到大众的喜爱和尊重。由此可见，无论在世、出世间法中，多闻都是非常重要的。

“又云：闻后以修为心要，少功即脱生死城。”拥有多闻的基础后，应将所闻佛法落实于修行中，以“修”作为“闻”的着力点。具足闻思正见，不必花很大力气就能解脱生死，达到事半功倍的效果。

“于诸闻法胜利等数数思惟，应当发起胜解。”我们应当经常思惟闻法的殊胜利益，由此生起坚定不移的胜解。这句话也有译为“于闻生胜解，方能发生精进心”，只有对所闻佛法生起胜解，才会进一步引发对闻法的好乐之心，从而积极主动、坚持不懈地闻法。



我们无缘生于佛世，但佛陀所开示的解脱之道，尽在三藏十二部典籍中。经典虽只是文字般若，却是通向实相般若的门径。因此，我们要充分认识到法的重要性。亲近善知识的目的，也是为了帮助我们更好地依法。一位具德上师，本身就是法的实践者，是法的代表者。

但善知识只能起到向导的作用，还须通过多闻熏修，才能将法落实于心行。所谓多闻，不只是广学多闻，更重要的是对于所闻法义不断温习、巩固。古德对一部经论的学习，往往会反复多次，如道宣律师曾依止智首律师听闻《四分律》达四十遍，这种耐心和精进是现代人所缺乏的。现代人的学修往往浅尝辄止，知道一点就自以为是，得少为足。很少去考量，真正领会的有多少？产生作用的有多少？

任何法义，必须通过反复熏习才能产生力量。“三人成虎”也是同理：初听某人告之闹市有虎时并不相信，闹市中何来老虎？再次听说，便会将信将疑。待第三次听说，就不得不信了！这正是多闻的原理。从这一点上，再次体现了依止善知识的重要性。否则，我们又如何确定所听闻的是正见，是正法呢？

多闻熏修的窍诀，唯识宗总结为“种子生现行，现行熏种子”，在重复中完成心行的训练。闻法也是同样，必须通过正确重复，才能使法义深深镌刻心中，才能在任何境界中提起正念，保持觉照。就像体育健儿那样，平时训练得越熟练，比赛时正常发挥的



把握就越大。若只是偶尔练习，就很难有稳定自如的表现。

所以说，我们既要意识到闻的重要性，更要意识到多闻的重要性。闻还是多闻，力量完全不同。因此，我们当以精进勇猛之心闻法，并持之以恒。世人为了比赛得胜，尚能常年累月地艰苦训练。我们为了改造生命，成就解脱，难道连这点精神都没有吗？

② 于法及说法者生起承事

如《地藏经》云：“专以信敬而听法，于彼不应生讥谤。说法师前兴供养，于彼当生如佛想。”视之同佛，当以狮子座等恭敬利养而行礼供，断除不敬。

又《菩萨地》云：“当离高举与轻蔑，于法与说法人二者应当敬重。”

又《本生经》云：“当处（住）极下座，生起调伏德，喜眼而瞻视，如饮甘露语。敬重专一礼，净信无垢意，如病听医言，起承事听法。”

佛法是从恭敬中求。我们恭敬什么，心就和什么相应。恭敬财富，心就和财富相应；恭敬地位，心就和地位相应。同样的道理，我们恭敬法和说法者，心才能和法相应。此外，恭敬还能闻法营造良好的心灵环境。大家或许会有这样的体会：当我们进入庄严的



殿堂，或面对自己敬仰的大德，内心会格外纯净。原因就在于，恭敬心能使心灵环境得到净化。若将这份恭敬心用于闻法，也能使所闻法义清净无染地纳入心田。

恭敬的表达方式可体现于身口意三业，包括身口给侍和如法修行等。凡夫的特点，往往对付出代价后得来的才会珍惜。藏传佛教之所以重视供养，也是为了使求法者对法生起殷重难得之心。比较而言，到我们研究所来学习就容易多了，不仅生活无忧，授课法师还从各地赶来给大家上课。虽然有这么优越的闻法条件，但不加珍惜的话，也会产生习惯性的麻木，或是学了几天就自以为是，对法和法师失去恭敬。结果是，学也学不下去，修又修不上路。四处跑来跑去，蹉跎时光，这也是教界难出人才的原因之一。修学佛法，即使诸缘具足，也要多年积累，方能奠定扎实基础。这就必须常随师长左右，反复听闻，一门深入。我们能从学修中得到多少受用，首先就取决于对法和法师的恭敬程度。这并不是说法者需要有人恭敬，从中得益的，恰恰是闻法者自己。

“如《地藏经》云：专以信敬而听法，于彼不应生讥谤。说法师前兴供养，于彼当生如佛想。”正如《地藏经》所言，我们应当以虔诚心聆听法义，对于法和说法者决不诽谤讥毁，如挑剔说法者的长相、戒行、威仪等，那样就会进入凡夫心的状态，阻碍对法义的接受。此外，对说法者应虔诚供养，如同面对佛陀一般具足信心。佛法是以“信为能入，智为能度”，说明了信在修行中的重要



作用。（另，汉译的《地藏经》中未见相关内容）

“视之同佛，当以狮子座等恭敬利养而行礼供，断除不敬。”狮子座，即佛座。对说法师长，应视为佛陀化现，以高广殊妙的法座及至诚无上的恭敬作为供养，从形式到内心都要断除任何不敬的言行或心念。藏传佛教中，特别强调视师如佛，这种观想能使我们的心在最大程度上得到净化。当我们面对佛陀时，还会妄念纷飞吗？还会昏沉掉举吗？

“又《菩萨地》云：当离高举与轻蔑，于法与说法人二者应当

的优越感，自以为学识渊博，能力超群。轻蔑，即轻视法和说法者。高举必致轻蔑，轻蔑乃因高举。所以，《菩萨地》特别指出：应当远离高举和轻蔑这两种障碍闻法的违缘，并对法和说法者生起极大的恭敬。

“又《本生经》云。”《本生经》中，主要记载了释迦佛在过去生以不同身份修行的种种故事。此处所引的偈颂，为我们介绍了正确的闻法轨则，这也是佛陀在因地修行时为后人作出的榜样。

“当处极下座，生起调伏德。”法师应居高座，听者应处下座。比丘戒也有此规定：若闻法者所处位置高于说法者，为重法故，不可为之说法。我们不仅要以座位高下作形式上的区分，甘居下座，更要调伏内心，将我慢、嫉妒、轻蔑等不良心行彻底放下，以谦和清静之心承受佛法甘露。



“喜眼而瞻视，如饮甘露语。”对说法者，应以欣喜、渴求、仰之弥高的眼神瞻视，而不是无精打采、不屑一顾。听闻法义时，就像饥渴时畅饮甘露一样，痛快淋漓，欢喜不尽。

“敬重专一礼，净信无垢意。”礼，指身口意三业的礼敬。净信，为清静、纯粹的信仰。无垢，即未被贪嗔痴所染污。对于法及说法者，我们应当至心礼敬，生起清静无染的恭敬之意、之言、之行。

“如病听医言，起承事听法。”作为闻法者，应将自己定位为病人，将说法者视为良医，对之言听计从，没有丝毫违背。关于病人和医生的定位，在以下的闻法轨则中还将继续说到。如果不具备这一认识，那么，我们对再好的法也是没有感觉的。就像对健康者来说，再好的医生也是与己无关的。

这个偈颂为我们总结了闻法应有的心态和基本礼仪，建议大家经常诵念，端正闻法心态。这并非形式，而是重要的实修。我们能从佛法得到多少利益，正取决于对法的渴求程度。若对某部经论或某个法门极度向往，一旦有缘听闻，必定百般珍惜，决不错失良机。这种向往和我们从中得到的收获往往是成正比的，所以，我们要不断培养对法的希求。这就需要认识到法对生命的意义所在，否则，这种希求可能是短暂的，不能成为求法的持久动力。由认识法的价值，逐渐激发对法的渴望，才能将听闻法义尽数纳入心田。就像久旱逢甘霖的大地，将每滴雨水都化做滋生万物的养料。



③ 闻法轨则

以下正式说明闻法轨则，包括应当断除的过失和正确观想的方法。做到这两个方面，才能完整接受所闻法义。

【除三种过】

若器口下覆，或器虽仰而内不洁，或内虽洁而下有罅，纵天降雨，必不能受。或虽受得，为染所污，不堪饮用。或虽不染，漏而弗住。

如是虽临法会，若不属耳而听，或虽属听而起邪执，或发起意乐有过，或虽无彼等诸（过）失，若于所闻文义而不坚记，以妄念等而失坏。如是闻法，不能得大利益，故当离此诸过。

为治彼三过故，经中常说：“谛听谛听，善思念之。”对治不净，切勿忘失。

又《菩萨地》云：“以欲知一切，及专注一境，属耳注意，如理思惟而听。”

什么才是正确的闻法心态？首先应当断除三种过失，这也是今人普遍存在的问题，极具针对性。本论特点是不空谈理论，所说都是围绕修行展开，具体而又细致。因此，每句话都可比照自身修学



现状，纠正在闻法态度上存在的偏差。倘能如此修学，相信大家的心行会有极大改变。

“若器口下覆，或器虽仰而内不洁，或内虽洁而下有罅，纵天降雨，必不能受。或虽受得，为染所污，不堪饮用。或虽不染，漏而弗住。”此处，以比喻说明三种错误的闻法态度。或者是像倒扣的器皿，底朝上而口向下，即使天降甘霖，也是无法承载，滴水不沾。或者是器口朝上但内有污垢，即使注入清水，也会被其染污，无法饮用。或者是器皿清洁但底部有漏，虽能盛水却无法保存。

“如是虽临法会，若不属耳而听，或虽属听而起邪执，或发起意乐有过，或虽无彼等诸失，若于所闻文义而不坚记，以妄念等而失坏。”如果带着这些过失参加法会，正如器皿有问题不能装水一样，在闻法时心不在焉，充耳不闻。或者虽专心听讲，却因发心和观念有误，带着错误标准妄加评判，结果错解法义，起邪知见。又或者，虽无上述过失，却对所闻法义不加思惟、忆念，过耳即忘，或被妄念干扰，使佛法不能在内心扎根。

这三种过失，乃对应前面所说的三类器皿而言。一为覆器之过，虽然看来也在闻法，却像关闭了接收通道，什么法也装不进去。二为垢器之过，若闻法时带有成见，听到的就是被自我观念处理过的，失去原味的“法”。知识分子学佛最易出现这类情况，学西方哲学者，一听唯识便大谈胡塞尔，一听中观又比附康德，诸如此类，牵强附会。国人早期学佛也喜用格义之法，以老庄哲学诠释



佛理，使佛法纯度受到影响。因此，闻法时要以清净心接受法义，这样才能避免成见带来的过失。三为漏器之过，闻法后还要不断如理思惟，才能使法义落实于心行，而不是逐渐流失。

“如是闻法，不能得大利益，故当离此诸过。”如果按以上几种方式闻法，便不能得到佛法的真实利益。所以，我们应当远离这些过失，否则就会入宝山而空手归。

“为治彼三过故，经中常说：‘谛听谛听，善思念之。’对治不净，切勿忘失。”为了对治这三类过失，佛陀在说法时经常告诫弟子：“谛听谛听，善思念之。”谛，为真实义。谛听，即以清净心仔细聆听，如实纳受释尊言教真义。这样，即可避免“不属耳而听”和“或虽属听而起邪执，或发起意乐有过”两种过失。“善思念之”，即认真思惟，可对治“不坚记”的过失。凡是我们用心想过的事，才会在内心留下深刻印象。如果只是被动地听一听，很容易遗忘。所以，大家听课时要做笔记，课后还应不断思惟学习重点，使法义在心中扎根。这样才能以佛法对治内心的烦恼杂染，这是我们千万不能忘记的头等大事！

“又《菩萨地》云：以欲知一切，及专注一境，属耳注意，如理思惟而听。”欲，为希求，指如实接受一切教法的愿望。注意，指心专注于一处。如理思惟，即佛法所说的正思惟，是正确地使用

时，应本着对佛法的渴求之心，集中全部注意力，专心聆听法师所



说的每一句话，并对所闻法义如理思惟，反复忆念。

从另一个角度来说，离三种过也是告诉我们：合格的法器应该是向上、清静而无漏的。向上，才能对法开放；清静，才能保持法味；无漏，才能纳法于心。具备这些条件，才能将纯正的佛法接纳到我们心相续中。

【依六种想】

六种想，是讨论闻法的动机和态度。我们已然选择了佛教信仰，可是是否认真考虑过：我们为什么要学佛？佛法对于我们的人生究竟意味着什么？假如没有想过这些问题，或是想得不透彻，学佛是不会有深度的。那么，学佛的正确动机和态度应该是什么呢？宗大师在这里为我们提出了六种想。

如《入行论》云：“虽遭寻常病，犹须依医言，况复贪等罪，百病恒逼逐。”以贪等惑恒时难疗，感生极苦之病，长夜痛恼，于彼应识。

噶当派格西迦马巴（此迦马巴与噶居派之噶马巴系两人）云：“无而谓有，固是颠倒。今有三毒重病，而且极其猛烈，曾无所知，岂不更为颠倒。”



其一，须将自己观想成病人。或许大家会觉得：我们都很健康，怎么会是病人呢？此处的病，指的是心理疾病。众生之所以流转生死，痛苦不安，都是因为业病所致。所以，认识到烦恼是病，认识到无明是病，认识到自己是病者，认识到众生也是病者，是学佛的必要前提。如果自我感觉良好，不觉得有问题需要解决，那要学什么佛法？

佛陀在鹿野苑初转法轮时，就根据印度传统的治病常规设立四谛法门。四谛，分别为苦、集、灭、道。苦谛，代表生命的病状，即生、老、病、死、求不得、怨憎会、爱别离、五阴炽盛八苦。集谛，代表疾病产生的根源，了解病因，才能对症下药。灭谛，代表痊愈后的健康状态，也就是涅槃解脱。道谛，代表治疗疾病的正确方案，如八正道、三十七道品等。从这个角度来说，学佛就是从发现疾病到恢复健康的过程。

“如《入行论》云：虽遭寻常病，犹须依医言，况复贪等罪，百病恒逼逐。”《入行论》，即寂天菩萨所造的《入菩萨行论》，是关于菩提心修行的重要论著。论云：人们感染寻常小病尚须遵照医嘱进行治疗，现在贪嗔烦恼已使我们百病缠身，苦不堪言，还不急着寻医问药吗？还要等到什么时候呢？

“以贪等惑恒时难疗，感生极苦之病，长夜痛恼，于彼应识。”恒时，长久。长夜，在觉悟之前，众生长处无明黑暗。贪嗔痴为生命根本烦恼，也是凡夫长期不得治愈的疑难杂症。人间所有



痛苦，从身心热恼到轮回之苦，从世界战争到生态恶化，这一切皆由贪嗔痴引发，由心灵疾病所致。具备这样的认知，才会主动寻求治疗。

“噶当派格西迦马巴云：无而谓有，固是颠倒。今有三毒重病，而且极其猛烈，曾无所知，岂不更为颠倒。”噶当派格西迦马巴曾经说过：如果将子虚乌有者视为有，固然是一种颠倒。但我们现在身患极其严重的三毒重症，病入膏肓，却一无所知，岂不是更加颠倒？

无始以来，烦恼一直左右着我们，并造就现有的凡夫品质。没有学佛之前，因为缺乏智慧观照，贪心现前时，立刻被其左右，觉得所贪对象就应该属于自己。嗔恨现前时也是同样，似乎有无数确凿的嗔恨理由。他们不知这是被烦恼所转，还以为人生本来就是如此。身染重病而不自知，将延误治疗时机。心理疾病也是同样，若不及时治疗，结果是不断加重。所以我们要正视生命现状，尽早发现其中存在的种种病患，才能把握治疗时机，使生命出现转机。

吾人若患风胆等重病，势必寻求良医。既得良医，起大欢喜，随言而听，恭敬承事。于说法师亦当如是，访求得已，如教而行，恭敬承事。



其二，须将说法者视为拯救自己的良医。

“吾人若患风胆等重病，势必寻求良医。”若我们患有风寒或肝胆等方面的重病，必然四处寻觅良医。平日，我们总觉得疾病离自己很远，也不会关心谁是良医，和自己有什么关系。而对那些晚期癌症的病患来说，世间的名利地位都不如挽救自己生命的医生那么重要了。

“既得良医，起大欢喜，随言而听，恭敬承事。”有幸值遇良医，定会欢喜无量，依言行事。凡医生有所嘱咐，皆不折不扣地恭敬执行，决无违犯。

“于说法师亦当如是，访求得已，如教而行，恭敬承事。”对于说法师，我们也要像重病患者对待良医那样。有缘值遇善知识，即以恭敬心礼拜承事，更重要的是谨依师言，如说而行。

这种恭敬是为了帮助我们更好地学习，而不是法师需要我们恭敬。就像病人恭敬医生那样，因为恭敬而配合治疗，加快康复。中国传统教育也非常重视“师道尊严”，自近代以来，这一传统已逐渐被忽略。作为师长，不注重自身德行；作为学生，不懂得尊师重教。大家都是从社会来到佛门接受教育，之前也难免受到这些不良影响，这就需要依佛法逐步调整。



犹如病者，于医师所配之药方，深生珍重。学者于说法师教授教诫，亦应认为重要，励力珍持，勿以妄念违背而失坏之。

其三，将佛法视为治病良药。

“犹如病者，于医师所配之药方，深生珍重。”疾病需要药物治疗，所以病人对医生所开的药方和药物自然会无比珍重，因为痊愈的希望就维系于此。以往的药物多是草药，须按药方一一配制，品种和分量都不能出错，否则就影响药效。但病人为了治病都会认真照办，决不会嫌配药麻烦而轻易放弃。

“学者于说法师教授教诫，亦应认为重要，励力珍持，勿以妄念违背而失坏之。”教诫，反复叮咛。学人对法师所说的教法和开示，也应像病患对药物那样引起重视，竭尽全力地受持，不因妄念、颠倒等不良习惯影响法的作用。

我们知道，药虽能治愈疾病，但要经过一定疗程才会见效。同时还要定时定量，按有关事项正确服用，并调整生活习惯以配合治疗。否则，虽然也在用药，是无法起到应有作用的。学法也是同样，如果不经过一个稳定持续的阶段，即使法门再好，也会因剂量不足而无法产生效果。



亦如病者，自知不服医方，病不能瘳，即便饮用。于说法所示之教授，若不修行，终不能摧伏烦恼，故应殷重修持。

又如久病恶癞，断手残足，一二剂药诚无所益。吾人从无始来，长处惑业重病（惑染重病），于其教授略修一二次，不可遂以为满足。如《忏赞》云：“心于谛理恒愚痴，病根长夜相依附，譬彼恶癞断手足，仅服少药有何益。”

是故于已作病人想甚为紧要，此想若真，余善可生。倘唯形于言谈，不务真实修习教授之义而断除烦恼，亦仅获得听闻而已。

“如病不服药，病终不能愈。”此《三昧王经》之所言也。《三昧王经》又云：“我虽已说微妙法，汝闻若不正修习，如诸病者负药囊，自身疾病无能瘳。”

《入行论》云：“身当依教修，徒说有何益。如仅读药方，于病有济否？”

故应殷重起除病想。言殷重者，谓依上师教授诸取舍处而为受持，于作须知，于知须闻。闻已，应于要点努力奉行，故于所闻义随力修行最关紧要。若非然者，临命终



时必多追悔。如俳優人，一向作他人像，与己何干。又如本欲食蔗糖，唯嚼其皮耳。

如《增上心经》（《略本》译为《身心教诫经》，《广本》作《劝发增上意乐经》）云：“我无修行今云何，临终而作婴儿（凡愚）忧，未获心要极苦恼，此是徒爱言说失。”又云：“如处观瞻俳優内，演说他人胜功德，自身修行既失坏，徒矜口利成此过。”又云：“甘蔗之皮无心要，所乐之味在其中。若人仅嚼蔗皮者，蔗糖美味无从获。是故徒说如蔗皮，能思法义如尝味。以是须断徒乐说，常不放逸思法义。”

其四，应将修行视为治疗疾病的途径。

“亦如病者，自知不服医方，病不能瘳，即便饮用。于说法所示之教授，若不修行，终不能摧伏烦恼，故应殷重修持。”瘳，病愈。病人都知道，如果不按医生所开的药方服药治疗，疾病是不可能痊愈的，所以才会老老实实地谨遵医嘱。同样，听法者若能认识到不按佛法行事便无法降伏烦恼，就会以殷重心自觉修行。这一认识非常重要。有些信众非常热衷于求法，知道哪里有讲经、有法会都会想方设法地赶去，但他们在乎的只是到场了没有，从来想不到法是要落实到心行的，是用来帮助我们解决生命问题的。那样，即使听闻再多的法，又能起到什么作用呢？



“又如久病恶癖，断手残足，一二剂药诚无所益。吾人从无始来，长处惑业重病，于其教授略修一二次，不可遂以为满足。”又如那些被癖病长久缠身的人，手脚都已残废，仅仅服用一两剂药，病情是不会得到什么改善的。我们无始以来处于惑业所致的身心重病中，对于佛法的教导，仅仅修习一两次，也是不能以此为足的。因为那不会产生真正的力量，还需要不断加以巩固和强化。

“如《忏赞》云：心于谛理恒愚痴，病根长夜相依附，譬彼恶癖断手足，仅服少药有何益。”谛理，真实之理，即空性、真如、实相，亦为心的本质。《忏赞》说：众生长处无明状态，不了解心的本质，不了解诸法实相，烦恼病根生生相随。就如手足已断的重病患者，仅服少量药物是没有多少作用的。这一偈颂对以上所说法义作了进一步强调，说明修法需要多多益善，需要持之以恒，否则是无法治愈的。

“是故于己作病人想甚为紧要，此想若真，余善可生。倘唯形于言谈，不务真实修习教授之义而断除烦恼，亦仅获得听闻而已。”听闻，对佛法的了解仅止于表面。所以说，将自己视为病人的观想非常重要。若能经常生起这样的观想，我们自然会对佛法生起强烈的希求和依止，其他善法也将随之而生。如果仅仅将佛法作为谈资，作为学术，而不通过实际修行断除烦恼，只能获得一些关于佛法的知识而已。关于佛学研究，我觉得有三种境界。下等人研究佛学，是为了追名逐利，为了评职称、赚稿费，是为现前利益服



务的。中等人研究佛学，是为了追求学术真实，多少也能澄清一些问题，有助于对事实真相的了解。上等人研究佛学，是为了证悟生命真相，为了利益广大众生。在今天这个末法时代，从事下等研究者最为普遍，中等已然不多，上等更是罕见。出家人中，也有一些是在走下等的路线。他们很少考虑，所学佛法和人生有何关系。尽管作了研究，出了著作，内心却没有真实受益，更谈不上自利利他了。

“如病不服药，病终不能愈。此《三昧王经》之所言也。”如果患有疾病而不肯服药治疗，疾病是不会得到缓解，更无法痊愈的。这是《三昧王经》所说。

“《三昧王经》又云：我虽已说微妙法，汝闻若不正修习，如诸病者负药囊，自身疾病无能瘳。”正修习，是听闻正法，如理思惟，法随法行。自身，包括身口意三业。接着，《三昧王经》又引佛陀所言告诉我们：我（佛陀自称）虽然已阐明疗病良方，但如果你们听闻之后不能如法修习，就像患者身背药袋而不服用，是无法治愈身心疾病的。

“《入行论》云：身当依教修，徒说有何益。如仅读药方，于

仅说些空话是没有用处的。这就像拿到药方后，只是读一读，对治疗疾病会有帮助吗？

“故应殷重起除病想。言殷重者，谓依上师教授诸取舍处而为受持。于作须知，于知须闻。”所以，我们当以殷切之心，期望断



除生死大病。所谓殷切，就是依上师教导，何者应做，何不应做，对这些取舍完全遵从。对于应该做的，必须明确了知；对于应该知道的，必须专心听闻。

“闻已，应于要点努力奉行，故于所闻义随力修行最关紧要。”听闻之后，应当抓住用心要领，努力实修。所以说，将所闻法义落实到心行上，学了多少，就实践多少，运用多少，这才是修行最重要的。

“若非然者，临命终时必多追悔。”如果不是真正将法义落实于心行，以此断除惑业烦恼，当死亡即将来临时，一定会心慌意乱，追悔莫及。一方面，是因为不知去向何方而惶恐；一方面，是对所闻法义不会运用而慌乱。

“如俳優人，一向作他人像，与己何干。”俳優，演员、艺人。就像演戏的人，虽然在舞台上扮演很多人物，自身人格却不曾因此改变。不少人学佛之后，很善于扮演佛教徒。这固然没什么不对，但如果把功夫都用在表面，就本末倒置了。因为学佛的关键不仅在于改变形象，更在于生命品质的提升，这不是增加一点佛教包装就能解决的。

“又如本欲食蔗糖，唯嚼其皮耳。”又像吃甘蔗，本想尝尝甜美的蔗糖，却只嚼到了无味的皮。闻法也是同样，闻而不思，说而不行，就不能感受到法味的甘醇。

“如《增上心经》云：我无修行今云何，临终而作婴儿忧，



未获心要极苦恼，此是徒爱言说失。”《增上心经》说：如果没有实际的修行功夫，临命终时必定忧悲苦恼。因为不得佛法心要，不能把握未来去向，这正是喜空谈而不实修带来的悲惨结局。此处所指心要，即出离心、菩提心和空性见。我们因为不了解心的本质，就无法看破生死幻象。否则的话，我们就会知道，死亡也是一种妄想，是一种心理状态。一个训练有素的修行者，是能够在禅修中体认死亡的心理过程的。具备这个经验，临终就能从容面对，笑看生死了。

“又云：如处观瞻俳優内，演述他人胜功德，自身修行既失坏，徒矜口利成此过。”矜，自夸。口利，言语敏捷。《增上心经》又举演戏和看戏者作喻，包含两层意思。其一，演员虽在表演他人的丰功伟绩，却不代表演员自身有如此德行；其二，观众虽然在场，但只是旁观而已，并未加入演出。这两个比喻都是说明，自身没有修行，仅能夸夸其谈，也存在同样的过失。即使说得再生动，也不过是形似而已，也不过是一个修学路上的旁观者。

“又云：甘蔗之皮无心要，所乐之味在其中。若人仅嚼蔗皮者，蔗糖美味无从获。是故徒说如蔗皮，能思法义如尝味。以是须断徒乐说，常不放逸思法义。”《增上心经》又以偈颂方式，对先前所举吃甘蔗之喻作进一步阐述：蔗皮是没有甜味的，我们所喜爱的美味是包裹于蔗皮中。如果仅仅嚼食蔗皮，就无法品尝到甘甜的蔗糖。所以，仅仅将佛法当做玄谈素材，就像嚼食蔗皮一样徒劳无



益。只有进一步思惟法义，才能品尝佛法甘露的真味。因此，我们必须断除热衷玄谈的不良习惯，精进不懈地禅修佛法心要。

《道次第》非常重视观察修，从念死无常、念恶道苦到发菩提心，都是通过观察修来完成。观察修，即八正道的正思惟。过去，我们也知道从闻思修入三摩地，也知道如理思惟的重要，但这种思惟往往停留于理论层面，未能和心行密切挂钩。而《道次第》是依“思惟”建立观察修。在思惟法义的过程中，建立正确的人生观；在运用正确观念的过程中，完成心态的调整。

随念说法者如薄伽梵，生起敬重。

其五，观说法师如佛菩萨。

“随念说法者如薄伽梵，生起敬重。”薄伽梵，为佛陀十大名号之一，意为有德而为世所尊重者。我们时时都要观想并忆念说法者与诸佛无二无别，从而生起敬重之心。其中，又包含两个层面的观修。

一则，依如来作正士想。学佛就是以佛陀为榜样，学佛所言，行佛所行。《普贤行愿品》的第八大愿为“常随佛学”，就是要求我们向十方诸佛菩萨学习，学习他们的行持，学习他们的品德。藏传佛教的本尊修法，也是以某位佛菩萨作为修学临摹对象，通过对



他们因地修行和品质特征的了解，在不断模拟中逐渐向榜样靠拢，最终合二为一。

二则，将说法师观想为佛陀。这种视师如佛的观修，对我们的修行十分重要。我们对法的接受程度，往往取决于对说法师的接受程度。如果对说法师十分信赖，对他所说的法也会毫无保留地完全接受。因此，视师如佛的目的不是为了搞个人崇拜，而是为了帮助我们更好地闻法、学法、修法。当然，这种观修是有前提的，需要确定我们所依止的确为具德善知识，相关内容在“依止善知识”的部分会详细解说。

依于听闻如斯法已，作是思念：云何能使如来教法久住于世？

其六，对正法起长久住世之想。

“依于听闻如斯法已，作是思念：云何能使如来教法久住于世？”当我们依止善知识听闻正法之后，还要思惟：怎样才能使如来教法长久住世，泽被众生？这就需要发愿，需要护持。所以，普贤十大愿王中有“请转法轮”和“请佛住世”两大愿力，这也是我们作为佛子应当承担的责任和使命。只有如来的清净正法代代相传，才能使我们生生不离三宝，才能使众生尽未来际获得利益。这



一观想既是自利，更包含利他的菩提心。

复次，无论说法听法，若将身心置于余处，不与法合，则任说者随说何种，皆无有益，必须为自身心抉择而听。譬如欲知自面有无垢秽，照镜知己，而除其垢。自行之过恶，于法镜中毕现，心生热恼。除过修德，须随法行。

《本生经》云：“我之恶行垢，法镜能照澈，于意生热恼，我当趋于法。”

总之，我为一切有情事故，求得作佛。欲得佛果，当修其因。故须听闻正法，忆念思惟，发菩提心。既知听闻胜利，须起勇猛，断覆器等过而为听闻。

这一段，是关于闻法轨则的总结。

“复次，无论说法听法，若将身心置于余处，不与法合，则任说者随说何种，皆无有益。”所以，无论作为说法者还是闻法者，如果内心与法并不相应，不管所说是多么高深的经典，都不能从中得到佛法的真实利益。我在这里给你们说法，同时也在给自己说法。这次讲《道次第》，可以说收获最大的是我自己。正因为有教学的因缘，才使我对这部论典有了更深的体会，在知见和修行上都获益匪浅。希望大家也能通过对本论的学习，为未来修学奠定扎实基础。



“必须为自身心抉择而听。”这句话非常重要。所有的法，都是在帮助我们了悟人生真相，解除无明烦恼，建立正面心行。因为我们是无明的患者，生死大病的患者，而法正是对治执著烦恼的良药。所以，我们必须为解决自己的身心问题而闻法。

“譬如欲知自面有无垢秽，照镜知己，而除其垢。自行之过恶，于法镜中毕现，心生热恼。除过修德，须随法行。”就像人们想要知道脸上是否有污垢，必须对照镜子才能看清，才能擦拭干净。同样，我们心行上的过失，在佛法这面明镜中将纤毫毕现。因此，去除过失、培植德行皆须依法而行。一个不曾学过佛法的人，不会了解心是怎么回事。妄想生起时，就随着妄想跑了；情绪变化时，就落入情绪陷阱了，根本没有反观自照的能力。“以铜为鉴，可以正衣冠；以人为鉴，可以明得失；以史为鉴，可以知兴替。”而心行的污垢，唯有佛法才能照见。我们不仅要观照内在烦恼，更要以法为鉴，依法积集德行，增长慈悲。

“《本生经》云：我之恶行垢，法镜能照澈，于意生热恼，我当趋于法。”热恼，被烦恼折磨而躁动不安，心慌意乱。《本生经》记载，佛陀在因地曾教化一位恶人。此人被感化后说了这个偈子：我身上这些丑陋、不善的行为，佛法可以清楚地一一照见。长久以来，这些恶行使我不得自在，所以我今后要依法修行，断恶行善。

“总之，我为一切有情事故，求得作佛。”在此，宗大师对闻



法轨则作了总结。我们要发心为利益一切众生而学修佛法，发心成佛。也就是说，我们并不是为了自己成佛才去度众生，相反，成佛是为了更好地救度众生。如果度众生的目的只是为了自己成佛，那这种发心难免带着我执，这样的发心是不够纯净的。所以正确的想法是：若不成佛，度众生的能力也不圆满，故应速速成佛，广度群迷，所谓“为利有情愿成佛”。就像地藏菩萨“地狱不空，誓不成佛”的大愿那样，心中唯有众生，丝毫没有自己。

“欲得佛果，当修其因。故须听闻正法，忆念思惟，发菩提心。既知听闻胜利，须起勇猛，断覆器等过而为听闻。”我们如果想成就无上佛果，必须培植成佛之因，那就是听闻正法、如理思惟及发菩提心等。既然我们已经认识到听闻的殊胜、法的殊胜，就应以勇猛心听法，并在闻法过程中断除覆器、垢器、漏器三过，以正确的心态和方式听闻正法。

“闻法轨则”这部分指出的弊病，是非常具有代表性的。这些问题不仅过去存在，现在同样存在。我执力量很强，唯识宗称之为遍计所执，即普遍的计度和分别。我们对事物的认识离不开心的参与，在看待每件事物时，都会将各自的观念投射上去。即使因为相似的教育和文化背景而形成某些一致的观念，也会因情绪等因素的影响，使投射于事物上的认识发生变化。事实上，我们所见到的只是情绪投射于事物的影像，是由心加工过的产品，并非事物本身，更非事物真相。同样，如果我们不以清净心闻法，那么所见所闻也



会被我执所改造。这是现代人学佛的通病，必须加以重视。

在断除闻法过失的同时，我们还要通过六种观想引发对法的重视。世人所关心的，无非是赚钱、工作、家庭，这是由他们的人生观和价值取向所决定。对他们来说，这些就是人生的现实，也是人生的全部。他们就在这样的需求中，日复一日、年复一年地奔忙着。其实，这些只是生命的低级需求。如果仅仅满足于此，就会导致生命的低级重复。因为对内心缺乏深层关注，对生命现状缺乏正确了解，所以我们并不清楚自己在生命洪流中的处境。凡夫的确是目光短浅，一点点快乐和利益就会将我们蒙蔽，使我们无视生命的危脆，无视人世的无常，无视恶道的痛苦结果。但无视不能解决问题，事实上，它只会使生命遭遇更大的问题，使我们在面临危机时更加手足无措。因此，我们要正视生命的真实处境，寻找解决之道。

六种想中，病者想尤为重要。我们所有的痛苦，皆为惑业和贪嗔痴所引发，这是人生以及一切社会问题的根源所在。以往，我们总觉得世界的问题来自外部，以为改变环境就能建设理想社会，过上幸福生活。事实证明，这些想法是错误的。我们有了越来越好的住房，有了越来越丰富的物质条件，但依然缺乏幸福感。因为问题的病灶不在别处，而是生命内在的贪嗔痴，这才是制造不稳定的根源。如果病灶不除，一切外部努力只能起到暂时效果，随时都有发作的可能。



对于六种想，我们不仅要具备认知，更要通过观修不断强化，从而对治懈怠和习惯性麻木——这是人们很容易出现的心理状态。人生无常，麻木往往是一种本能的自我保护，使我们对痛苦的感受不是那么尖锐，不是那么直接。但对修行来说，麻木却会使心失去洞察力，在不知不觉中迷失方向。不少人刚出家时发心很好，但时间一长，就逐渐将之当做一种生活状态，似乎出家只是换个地方过日子，不再把解脱生死、追求真理作为人生目标。更有甚者，还将追名逐利摆在首位。因此，我们要时常思惟六种想，以此保持对修行的迫切感。

2. 说法轨则

接着，阐明说法者应当遵循的轨则。这一条似乎暂时和大家关系不大，但我们要知道，学佛是为了利益一切众生，所以我们要有意意识地锻炼说法能力，为将来弘法利生奠定基础。那么，作为说法者应具备怎样的心态？怎样为众说法？

① 思惟说法之胜利

《俱舍》云：“无染行法施，如经而宣说。”彼自释云：“是故若诸邪妄说法，及染污心希求利养、恭敬、名闻而宣说者，彼等皆坏其大福利，故说法者发心清净最为



重要。”

昔恭巴云：“余未尝有一次不先修无常而后说法。”若不顾视利养等而行法施，当生两聚二十种胜利，如《劝发增上意乐经》广说。

《具威猛经》云：“一俗人以无量布施，若说一四句偈，其功德尤为殊胜。”（勇译脱此经，为一居士所问而说，昂旺朗吉堪布注）

首先，建立说法的正确动机，思惟说法的殊胜利益。

《道次第》中，每介绍一项内容，皆以阐明修法利益为开端，这也是本论的重要特色之一。如三士道就是建立在现前利益和究竟利益之上，其他修法也莫不如是，这是宗大师根据众生特点而施设的方便。事实上，这正是佛陀说法的传统。在《金刚经》、《普贤行愿品》等众多经典中，佛陀常以校量功德的方式介绍修行利益。之所以这样，并不是佛陀要为自己做广告，而是不忍众生入宝山而空手归，是为了引起我们对法的珍视。

“《俱舍》云：无染行法施，如经而宣说。”《俱舍论》为世亲菩萨所造，在佛教史地位极尊，世称“聪明论”。《俱舍论》虽为部派佛教的论典，但汉传和藏传佛教都很重视，并被格鲁派列为必学的五部大论之一。无染，不为利衰、毁誉、称讥、苦乐八风所



染。法施，即以自己所闻、所知、所证佛法为人宣说，为三种布施之一。《俱舍论》说：应以清净无染之心为众说法，按照经文义理如实宣说。这是说法者应有的心态和认知。

“彼自释云：是故若诸邪妄说法，及染污心希求利养、恭敬、名闻而宣说者，彼等皆坏其大福利。”彼，即《俱舍论》，这是对之前颂文的进一步阐发。邪妄说法，即以错误知见妄谈佛法，如断见或常见等。染污心，即说法者动机不纯，为世间名利而说。《俱舍论》又继续引申道：所以，如果以各种错误知见对佛法妄加宣说，或为博取世间名利而演说佛法，这些都会破坏说法所能获得的极大福德和利益。

“故说法者发心清净最为重要。”所以对说法者而言，发心清净是至关重要的。此处所说的清净包括两个内涵，一是如实弘扬如来正法，二是发心利他而无私心杂念。

“昔恭巴云：余未尝有一次不先修无常而后说法。”昔恭巴，是噶当派的格西。他说：我从未有一次不是先修无常观然后再开始说法的。所以修无常观，一方面，唯有观无常才知佛法对于众生的重要性。另一方面，随升座说法而来的，就是名闻利养和恭敬赞叹。观无常，可知一切如梦幻泡影，以免心生贪著。

“若不顾视利养等而行法施，当生两聚二十种胜利，如《劝发增上意乐经》广说。”两聚，双倍。如果说法时远离名闻利养，以清净心为大众演说佛法妙谛，可以生起双倍的二十种功德，这是



《劝发增上意乐经》所说。

《劝发增上意乐经》，即汉译《大宝积经》中的《发胜志乐会》，汉译经文为：“若菩萨以无希望心行法施时，不著名闻利养果报，以饶益事而为上首，常为众生广宣正法，当得成就二十种利。云何名为二十种利？所谓正念成就，智慧具足，有坚持力，住清净行，生觉悟心，得出世智，不为众魔之所得便，少于贪欲，无有嗔恚，亦不愚痴，诸佛世尊之所忆念，非人守护，无量诸天加其威德，眷属亲友无能沮坏，有所言说人必信受，不为冤家伺求其便，得无所畏，多诸快乐，为诸智人之所称叹，善能说法众人敬仰。”关于说法的殊胜利益，宗大师在《菩提道次第广论》中也作了详细介绍：

- （一）成就正念：于文句意义能不忘失。
- （二）成就胜慧：即修所成慧，为修行所得的定解慧。
- （三）成就觉慧：即思所成慧，由思惟而成就的定解慧。
- （四）成就坚固：成就胜解，正见不乱。
- （五）成就智慧：具足资粮道、加行道的智慧。
- （六）随顺证达出世间慧：证得见道、修道位的智慧，即根本智。
- （七）贪欲微劣：贪心逐步减少。
- （八）嗔恚微劣：嗔心逐步减少。
- （九）愚痴微劣：愚痴逐步减少，即渐能调伏三毒烦恼。
- （十）魔罗于彼不能得便：天魔等不能随意侵犯其人。



（十一）诸佛世尊而为护念：演说正法，续佛慧命，故能得到诸佛世尊的忆念和加持。

（十二）诸非人等为之守护：诸非人等不但不加扰乱，更为之护法。

（十三）诸天助成威德：诸天相助，诸佛忆念，正士助伴。

（十四）怨敌不能得害：冤家仇敌得不到加害的机会。

（十五）诸亲爱永不乖离：亲人眷属不会背叛远离。

（十六）言教威重：戒德庄严，威望服众。

（十七）其人当得无怖畏：其心正直，诸佛护佑，无可畏惧。

（十八）得多喜悦：恒怀喜悦。

（十九）智者称赞：为一切有智者称扬赞叹。

（二十）所行法施，是所堪念：以法布施，而为众人所敬仰。

如果以清净心说法，当下就能双倍成就这二十种利益。

“《具威猛经》云：一俗人以无量布施，若说一四句偈，其功德尤为殊胜。”《具威猛经》说：世俗人即使以无量金钱布施，也远远比不上说法者宣说一段四句偈所得到的功德。类似的功德较量，在《金刚经》和《普贤行愿品》中比比皆是。因为财施所感得的福报是暂时的，唯有法施才能尽未来际地改变我们的生命。



② 于大师及法生起承事

佛中转法轮，在灵鹫峰说《般若》了义经时，自敷法座。可见，法者犹是诸佛恭敬之田。故当念法与大师之功德及恩惠，生起恭敬。

其二，对佛及法生起恭敬和承事供养之心。佛经中，大师专指佛陀。

“佛中转法轮，在灵鹫峰说《般若》了义经时，自敷法座。”转法轮，即说法。灵鹫峰，音译耆闍崛，位于中印度摩揭陀国王舍城东北，因山形似鹫头而名。佛陀四十九年说法，主要分为三个时期，又称三转法轮。一般认为，初转法轮演说《阿含经》，中转法轮阐述《般若经》，三转法轮开讲如来藏系列的经典。《般若经》是佛教的重要典籍，汉传佛教将其判为通教，即是大乘佛法修学的共通基础，通前通后，通化三机，而华严见、如来藏见皆建立于般若的基础上。若无般若见为基础，学如来藏易落于常见，学《华严》也不易理解理事无碍、事事无碍的境界。而藏传佛教的格鲁派，更将其视为最高、最了义的经典。佛陀宣讲《般若经》时，亲自敷设法座以示尊重，

“可见，法者犹是诸佛恭敬之田。”可见，法也是诸佛世尊恭敬的福田。不仅听闻者应当恭敬法，说法者同样应当恭敬法。《普贤行愿品》云：“以诸如来尊重法故，以如说修行出生诸佛故。”



因为诸佛也是依法成就，所以他们也同样尊重于法。《心经》亦云：“三世诸佛依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。”过去、现在、未来三世诸佛，皆依般若慧契入空性而成佛。此外，经典中也以般若为诸佛之母。是以，佛陀以身作则，为我们树立了敬法的榜样。在敬法方面，藏传佛教做得较好，每拿起一本法宝，皆顶戴受持，以示尊重。而汉传佛教或许是受禅宗影响，对形式很不在意。事实上，初期修行须从著相入手，若对佛和法缺乏恭敬，开始就以为佛、法了不可得，往往令学人无所适从。如果佛和法不能在我们心中占据主导地位，贪嗔痴很快就会卷土重来。

“故当念法与大师之功德及恩惠，生起恭敬。”所以，要时常忆念佛法和佛陀的无量功德，忆念他们对众生的恩惠。在不断忆念的过程中，使佛和法在内心的份量不断增加，从而生起真实无伪的恭敬之心。

对佛和法的重视，本身就是重要的修行。宗大师在讲到“皈依三宝”这一部分时，会进一步开显这一修行的原理和意义。

③ 以何意乐及加行而说

这一部分，阐明说法者应具何种心态及以何种方式说法。其中分为两项，一是说法的心态，即意乐；二是说法前的准备，即加行。



【说法之意乐】

如《海慧请问经》中说：“住五种想，谓自作医师，法如药物，视听者如病人，视如来是正士，愿法久住。”此五想之外，并于眷属修慈心。

更须断除恐人胜己之嫉妒，及推后之懈怠，与数数宣说之疲厌、扬己之长、彰他之短、于法生吝、希求衣食财物等过。当作是思惟：为自他得成佛故，以今说法所获清净福德，为我安乐资具。

所谓意乐，就是通常所说的心态。作为说法者，应该以什么样的心态为大众说法呢？佛教非常重视发心，做任何事，都要考量心态是否端正，是否如法。更何况，说法是续佛慧命、化世导俗的大事，如果心态存在问题，不仅会影响自身修行，更有可能误导众多的闻法者，是需要特别慎重的。

“如《海慧请问经》中说：‘住五种想，谓自作医师，法如药物，视听者如病人，视如来是正士，愿法久住。’此五想之外，并于眷属修慈心。”《海慧请问经》说，说法者应当具备五种观想。其一，将自己当做医生，具备救死扶伤的责任心，观一切如母有情在轮回受难，从而生起拯救之心。其二，将法视为药物，根据不同众生的情况，对症下药，应机设教。其三，将一切众生视为病人，



油然而生悲悯，即使对方刚强难调，也以平等心待之。其四，将如来视为尽未来际的学习楷模，以他们的言行作为榜样。其五，发愿令正法久住。除了这五种观想之外，还对于眷属道友修习慈心。

以下，论中又列举了说法者容易出现的一些习气。

“更须断除恐人胜己之嫉妒。”首先，必须断除唯恐他人胜过自己的嫉妒之心。也就是说，当其他法师说法胜过自己时，并非出于对法义的抉择，而是出于嫉妒心诋毁别人。或许有人会问：不是要弟子们“视师如佛”吗？难道他们还会有这些习气吗？须知，“视师如佛”并不意味着师长已达到佛的境界。事实上，他们虽然有了一定证量，但仍可能是凡夫，仍会有凡夫心的表现。密勒日巴生前，就遭到一位著名法师的嫉妒；菩提达摩当年来到中国，也有人出于嫉妒而投毒；慧能大师所以要躲入猎队，一是为长养圣胎，二是恐人出于嫉妒而争抢衣钵。所以，如果有因缘成为法师，一定要避免嫉妒，以免损人害己。其实，这也是每个人都需要对治的问题，因为嫉妒和嗔恨一样，是极具杀伤力的不良心态。

“及推后之懈怠，与数数宣说之疲厌。”说法日久，难免因重复而感到疲劳或厌倦，从而产生懈怠情绪。面对大众的请法，推诿不前。这其实是一种缺乏悲心的表现，果能像前面所说的那样，把众生视为病人，把自己视为医生，就会对说法生起责任感，而不是轻易推卸了。

“扬己之长，彰他之短。”说法时，绝对要避免宣扬自己的长



处，揭露他人的短处。这也有两种情况，一是这些长处和短处确实存在，即使这样，也不能自赞毁他。只有僧众之间互相赞叹，才有利于正法住世，所谓“僧赞僧，佛法兴”。另外一种情况，则是为了名闻利养而自赞毁他，这更是要严禁的。在菩萨戒中，这也是属于犯戒的。

“于法生吝，希求衣食财物等过。”吝，吝啬。此外，不愿将自己理解的法义告诉别人，或是为了衣食财物、名闻利养而说法，都是应当断除的过失。就像世间的人，常常对自己的学识和技能很保守，唯恐别人学去后就不是“独此一家”了，就会影响到自己的收入。如果以这样的心态来说法，实在是极大的颠倒。

“当作是思惟：为自他得成佛故，以今说法所获清净福德，为我安乐资具。”作为说法者，应当这样思惟：我是以清净心为自己和众生共成无上佛道而说法，以此获得的福德、智慧、正见、安乐，就是我最好的报酬。除此而外，不再希求任何外在利益。

以上这些过失，不仅是说法者需要避免的，也是同学们在学修过程中需要注意的。如果我们始终本着正确心态闻法学修，未来说法时，也会以清净心，为利益一切众生而说。反之，如果学习时就动机不纯，想着当法师感觉不错，有人供养，有人顶礼，可以轻轻松松地名利双收。那么，这一串习势必会带到将来。一旦有机会升座说法，就会把注意力投向名闻利养。



【说法之加行】

须澡浴清净，著鲜洁衣，于清净悦意之处敷设法座。

坐已，诵降魔咒。法会方圆百由旬内，魔不能侵。纵有窜入，亦不能作障碍。此《海慧问经》中所说。

既诵咒已，舒颜悦色，具足定义、支分、譬喻、理由、教证而为宣说。

加行，就是说法前的各项准备工作，包括自身威仪、说法场地等。

“须澡浴清净，著鲜洁衣，于清净悦意之处敷设法座。”鲜洁衣，并不在于衣服本身是否华贵，而是指如法得来。为表示对法的尊重，说法者应沐浴清洁，衣着整齐，仪容庄严。然后，在清净如法的处所安置法座。这些并不是可有可无的形式，而是帮助我们获得清净心的增上缘，否则心很容易放逸。比如我们听法的般若堂，坐进来很容易安心，可见，闻法氛围也是非常重要的。

“坐已，诵降魔咒。法会方圆百由旬内，魔不能侵。纵有窜入，亦不能作障碍。此《海慧问经》中所说。”由旬，印度计算里程的数量词，具体长度诸说不一，有三十里、四十里、五十里、六十里等。说法时，可能会出现妖魔鬼怪等障缘，所以在法座上坐下后，应诵念排除障缘的降魔咒（或《心经》、《大悲咒》、《楞



严咒》等），使法会所在地的方圆百由旬内没有魔众入侵。即使偶尔有魔窜入，也无法进行阻挠。这是《海慧问经》所说的。

“既诵咒已，舒颜悦色，具足定义、支分、譬喻、理由、教证而为宣说。”诵咒结束，应和颜悦色，以欢喜心开始说法，不仅对名相作准确定义，对细节作清晰阐述，还借助比喻、引经据典，依圣言量直示修学之道。

以上，主要介绍了作为说法者应有的正确心态，以及说法前的各项准备工作。

④ 观机而说

如《戒经》云：“不请不当说。”谓不启请，不应宣说也。虽然启请，亦当观其根器。若知是器，虽未劝请，亦可为说。此《三昧王经》所言也。

诸余威仪，如律广明。

说法，不是为了发表个人的想法和心得，更不是为了表现自己，而是为了续佛慧命，度化群迷。所以，必须观察闻法者的需要，应机设教。正如医生看病，应根据病人的具体情况对症下药，而不是像现在的有些医生那样，为了推销药品而乱开药方。

“如《戒经》云：‘不请不当说。’谓不启请，不应宣说



也。”正如《戒经》所说：不该为没有祈请的人说法。也就是说，如果对方不曾祈请，就不应为其宣说正法。之所以这样做，并不是吝法，而是为了体现对法的尊重。凡夫往往不能认识法的真正价值，这就需要通过某些方式来提醒。否则，即使听得再多也不会在意，反而容易增长慢心。因此，佛陀当年悟道之后，也是经过大梵天王的祈请，才开始初转法轮。

“虽然启请，亦当观其根器。若知是器，虽未劝请，亦可为说。此《三昧王经》所言也。”虽然原则上应该在祈请后说法，但也有一定的灵活性，需要观察对方根器而说。如果发现他是法器，即使不曾劝请，也可为之说法。这是《三昧王经》所说的。

“诸余威仪，如律广明。”威仪，行住坐卧应有的行仪。在《戒经》的“百众学”中，对说法威仪有详细规定，如“人持杖不得为说法”，“人坐已立不得为说法”，“人卧已坐不得为说法”等等。所以有这些规定，一是为了重法，二是为了让对方对法生起恭敬心，否则多说无益。

由此，我们也可看到佛法的圆融。为使大众敬法，故须祈请而说；为使某些众生善根早日成熟，又可自说。无论采取什么形式，目的是相同的，都是为了使众生从闻法中得益。我们今天弘法同样要本着这一原则，在契合佛法真理的前提下，以当代人最易接受的方式进行诠释和弘扬。



3. 完结时共作轨则

于说听之诸善根，当发普贤行等净愿印定之。能如是作，则每说听一次，决定能生经中所说之诸胜利。且依此说听要规，先时所集轻人贱法一切罪障，悉得消灭，亦能遮止新造诸恶。

昔诸善士皆注重此事，而本论前代传承诸师尤加虔诚。倘于此节未获定见，心未转动，则任广说何种深法，如致本尊变魔，即彼妙法亦成烦恼助伴，事例实亦多矣，可谓从初一错至十五。

诸具慧者，于此说听规律，勉励以学，当知此于诸教授中最为殊胜前导。

完结时共作轨则，即每次讲经结束后，说法者和闻法者都应该做的事。前面说过，说法或闻法时，应发心为利益一切众生而演说，而听闻。结束时，则应将说法或闻法的功德指向一个特定目标。如果说发心代表着我们做每件事的出发点，那么，回向就是此事圆满后所做的确认。就像我们在电脑内输入文字，最后保存时需要确定一个文件名。生命有无数指向，每一个念头、妄想、烦恼都代表着某种指向。如果没有明确回向，我们培植的福德就可能随业流转，成为轮回六道的福报，而非解脱资粮。



“于说听之诸善根，当发普贤行等净愿印定之。”善根，即由说法或闻法在内心播下的善法种子。印定，如盖章确定，即确认功德指向。对于说法或闻法的功德，我们都应按普贤十大愿王中“普皆回向”的修习方法，将其指向最高目标，并通过观想使之增长广大，乃至无量无边。

“能如是作，则每说听一次，决定能生经中所说之诸胜利。”如果能按论中所言，如法地讲说、听闻、回向，那么每讲说或听闻一次，必能获得经中所说的种种殊胜利益。正如前文所说，说法者可获“两聚二十种胜利”，闻法者可对治烦恼、开启智慧。

“且依此说听要规，先时所集轻人贱法一切罪障，悉得消灭，亦能遮止新造诸恶。”如果按照本论的说听轨则行事，那么，此前所造下的轻视他人、轻贱佛法等种种罪业将一并消除，同时还能遮止未来可能造作的恶业。我们通过对本论“说听轨则”的学习，已懂得该如何恭敬佛法、恭敬法师，自然不会造下轻人慢法之业。

“昔诸善士皆注重此事，而本论前代传承诸师尤加虔诚。”过去的祖师大德都很重视说听的相关轨则，尤其是本论所尊奉的历代传承祖师，对说听轨则更是特别注重，虔诚有加。藏传许多大德在讲经时，往往先说离三种过、作六种想，并重视说法仪轨，讲经前须诵念经咒，讲经后则集体回向，这都能帮助学人形成敬法的习惯。当然，汉地的传统讲经法会同样很重视这些仪轨。

“倘于此节未获定见，心未转动。”如果对听说轨则尚未获得



深信不疑的定解，或是说者不能按正确的意乐和加行而说，或是听众不注重闻法心态的调整，或是对回向不重视。总之，心行仍按以往串习延续，对法和说法者缺乏应有的敬重，结果会怎样呢？

“则任广说何种深法，如致本尊变魔，即彼妙法亦成烦恼助伴，事例实亦多矣，可谓从初一错至十五。”那么，再殊胜微妙的法，说法者阐述得再深广，也会充耳不闻，甚至加上自己的邪执邪见，有如“本尊变魔”，这方面事例很多。如果说听动机不纯，即使学得再多，也会一错到底，不得受用。修习本尊法，本是要获其加持，结果却因方法不当而招致魔的扰害。学佛本是为了开智慧、断烦恼，如今却当做吹牛玄谈的素材，当做追名逐利的工具，这样的法，非但不能成为断除烦恼的利器，反而会转化为恶业的增上缘。

“诸具慧者，于此说听规律，勉励以学，当知此于诸教授中最为殊胜前导。”前导，预先准备。凡是具有智慧和抉择能力的学人，对于本论阐明的说听轨则，应当尽心学习，认真对待。须知，说听轨则是一切修法最殊胜的前行。如果这一基础未能打好，将对以下的修学构成障碍。

序论部分至此结束，内容主要为本论的传承、本论的殊胜、说听轨则等。其中，说听轨则不仅适用于对《道次第》的学习，也适用于一切法门的听闻、讲说和修学。以往，佛法传播主要靠师徒间口耳相传，因此，说者和听者是否如法就显得格外重要。如果说



者不能如法地说，听者不能如法地听，那么所传内容很快会面目全非，乃至湮没无闻。所以，说听轨则是否如法，从个人而言，关系到对法的继承和学修；从整体而言，关系到正法能否久住于世。





正论

——修学引导次第

按本论原科判，将全论开为四大部分，即“于此菩提道次第之引导分四：一、为明法源清净故，释作者之重要。二、为于教授生敬信故，释法之重要。三、于具足二种重要之法，应如何听受讲说。四、如何是以正教授引导弟子之次第。”

在新编目录中，我将前三项作为“序论”，第四项作为“正论”。这一部分为全论核心，即宗大师建立的由学佛至成佛的完整修学体系，我称之为“套路”。所谓套路，是指开始到结束的操作程序，如太极拳的二十四式、四十八式。

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



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

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

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



第一章 依止善知识为入道根本

依止法属于道前基础，在修学中具有重要地位。不仅学佛如此，世间法同样如此。以往，人们不论学文化还是习手艺，皆须拜师入门，由老师手把手地指点，这也是依止。学佛，比学习世间任何一门技术更精妙、更深邃，若无师长指点而能悟道证果者，极为罕见。所以说，在我们整个的修学阶段，每向前迈进一步，每获得一点成就，都离不开师长的引领。

僧格的完备是来自依止。出家，并非头一剃就万事大吉。事实上，要成为具足外在威仪和内在素质的僧宝，还要相当时间的磨练。律中规定，出家后必须“五年学戒，不离依止”。在哪位和尚座下受戒，即应随其学习戒律和威仪。若因和尚离世或其他因缘不能依止，则须另觅良师。在师长的指导和监督下，逐渐改变世俗行



仪，造就如法的僧格。

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

实修的体证更离不开依止。因为心灵世界极其复杂，所以，修习止观就如走进处处陷阱的迷宫，若无明眼人携手引领，我们对座中种种境界尚无分辨能力，更谈不上破迷开悟了。

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



第一节 选择善知识与修习依止法

于弟子身心中，但能生起一分功德，损减一分过失，以上一切安乐妙善之根本，皆由善知识教导之力，故于最初修依止法极为重要。

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

“于弟子身心中，但能生起一分功德，损减一分过失，以上一切安乐妙善之根本，皆由善知识教导之力，故于最初修依止法极为重要。”安乐，包括现法乐和究竟涅槃之乐。在弟子心行中，如果能产生一分功德，或去除一分过失，总之，一切安乐生起的根本都来自善知识教导的作用。所以说，在学佛初期修习依止法，对整个修道过程都极为重要。

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



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

一、所依善知识之相

诸经论中就各各乘虽有多说，然此处所示，乃为须于三士道渐次接引而导至大乘佛地之善知识也。

《庄严经论》云：“知识须具戒、定、慧、德胜、精进、教富饶、通达真实、善说法、悲悯为体、断疲厌。”此谓为弟子者，须求得一具足十德之善知识而依止也。

若自未调伏而能调伏他者，无有是处。彼调御他人之师，先须自能调伏。若尔，云何以自调伏耶？倘随分修习，于身心有一分证德之名者，不能真实饶益于他。须随佛教总相，如戒定慧三学，以调伏身心。

首先，明确所依善知识的标准。学佛应当从修习依止法开始，但善知识又在哪里？如今，贴着“善知识”标签的人形形色色，真伪难辨，这就要求学人具备抉择的智慧。否则，或是错失良师，或



是误入邪教，损失不可估量。《道次第》中，宗大师为我们指出了作为善知识应该具足的标准，帮助学人在寻师时作为对照。

“诸经论中就各各乘虽有多说，然此处所示，乃为须于三士道渐次接引而导至大乘佛地之善知识也。”佛法各宗经论中，对善知识有诸多标准。而本论所指的善知识具有特定内涵，即能按下、中、上三士道的修行，将我们由凡夫渐次导向无上佛果者。也就是说，有能力指导弟子完成整个成佛的修行，而不仅仅是教导弟子培植一点人天福报，或是引领弟子完成个人解脱的修行。因为从大乘佛教的角度来说，唯有无上佛果才是究竟圆满的。

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

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

“若自未调伏而能调伏他者，无有是处。”如果自己尚未调伏，尚且烦恼重重，却想要调伏他人，是绝对做不到的。调伏，即



调伏身、口、意三业和眼、耳、鼻、舌、身、意六根，前者代表我们的一切行为，后者则是我们接触境界的六个渠道。我们的身口意所以会造作种种不善行，而六根在接触境界时所以会有烦恼现起，皆根源于内心的贪嗔痴三毒。所以说，关键是要调伏三毒烦恼，这才是扰乱身心安宁的病灶所在。

“彼调御他人之师，先须自能调伏。”作为帮助他人调整心行的善知识，首先必须具备调伏自心的能力。在佛陀十大名号中，也有一个叫做“调御丈夫”。因为佛陀已断除自身所有烦恼，具足无量智慧和方便善巧，堪能调伏一切有缘众生。所以，调伏包含着调伏自心和调伏众生两部分。善知识的十项标准中，前六项为调伏自己的功德，后四项为调伏他人的功德。

“若尔，云何以自调伏耶？倘随分修习，于身心有一分证德之名者，不能真实饶益于他。须随佛教总相，如戒定慧三学，以调伏身心。”那么，善知识应该怎样调伏自心？如果只是片面地修习某一法，在身心中有些许修证功德，是没有资格引导他人，乃至给别人带去真实利益的。作为善知识，应该根据佛法修学的总相，也就是戒、定、慧三无漏学来调伏身心，这才是完整的修学内容。如果偏重其一，将无法为自他双方带去长久的真实利益。

对于修学者来说，一旦确定依止师，就要以身口意三业恭敬承事，依教奉行。所以，之前的抉择极为重要，因为这是关系到我们法身慧命的大事。与此同时，我们还应注意择师的心态。作为凡



夫，我们显然没有能力对善知识的功德和证量进行“考核”，更不能对此妄加评判，造作口业。我们所能做的，只是就经论提出的标准进行对照，然后选择自己有信心依止的师长。

下面，分别对十项标准进行解释。

1. 具 戒

彼调伏者，即是戒学。如《别解脱经》云：“心马难制止，勇决恒相续，别解脱如衔，有百针极利。”当如调马之师，以坚利之衔勒，调伏根随邪境。如调野马，制伏其所不应行，于应行处努力进趋。由学此戒，则能调心。

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

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

“如《别解脱经》云。”《别解脱经》，指声闻乘的戒律，称为别解脱戒。别解脱戒的内容是侧重于止息不善的行为，如不杀



生、不偷盗、不邪淫、不妄语等。表面看，戒只是止息不善行为；实质上，它所制止的是我们无始以来的烦恼相续。所有的不善行，都来自贪嗔痴的串习。这些烦恼的惯性，使我们不断造作恶业。持戒，关键是止息烦恼的相续，这才是一切恶行的始作俑者。因为持戒使我们的行为与解脱相应，所以戒律又称为别解脱。

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

“当如调马之师，以坚利之衔勒，调伏根随邪境。”勒，套在牲畜上带帽子的笼头。根随邪境，即六根随不良境界而转。对待妄想纷飞的心，我们应当像善于调马的驯者那样，以坚固锋利的衔勒来制服它，使六根得到有效控制，以免它们随不良境界而转。凡夫为无明所惑，当六根接触色、声、香、味、触、法六尘后，会本能地随个人好恶生起贪嗔之心。如果没有正念把关，就会因此起惑造业。所以，我们必须以戒律约束自身行为，制止烦恼的继续扩张。念头初生之时，就像种子一样微小，但若任其发展，为之创造成长因缘，种子就会不断壮大。一旦成为参天大树，砍伐起来就是一项艰巨任务了。当我们生起贪心时，有时明知贪欲有极大过患，却依然难以自制，原因就在于它的力量已被培养得太大，使我们无法与



其抗衡。反之，在种子萌芽时就拔除它，或不给它继续生长的机会，烦恼就能得到有效制止。

“如调野马，制伏其所不应行，于应行处努力进趋。由学此戒，则能调心。”不应行，追逐不良境界。应行，依戒如理而行。就像制服野马那样，对一切不正当行为及时予以制止，并努力实践一切正行。这样学修并受持戒律，才能起到调心的作用。

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

2. 具 定

具定者，谓于善恶行之止作，依于正念正知，心内寂住，定学随生。

定，就是将心专注于某一境界，使之稳定安住。

“具定者，谓于善恶行之止作，依于正念正知。”定的修习，是要选择一个善所缘境，远离不善行为，在此基础上，修习正念正



知。正念，是依善所缘境而建立，同时还要不断忆念善所缘境。正知，是了知善和非善，从而正确抉择善的所缘，并对此保持觉知的作用。《入行论》说：依于正念，正知方能产生。

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

3. 具 慧

具慧者，谓依于止，观察真谛，净慧即发。

此处所说的慧，特指般若空慧，是彻见一切事物真相的究竟智慧。

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



将正见转化为禅观，便能引发般若智慧。

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

戒定慧三无漏学乃修学常道，无论声闻乘、菩萨乘皆不例外。本论作者及传承宗师也极为重视这一传统，《菩提道炬论》即以戒定慧建构修学体系。本论开篇阐述阿底峡尊者证德时，也由此进行说明；抉择善知识的成就，同样是以戒定慧进行衡量。

4. 教富饶

如是虽具三学证德，尚嫌不足，复须博通三藏，具足多闻。如格西仲登巴云：“大乘师者，须任说一事，皆能贯通无量经义。正修持时，了知三学之差别功能，成何利益，现于所化之机，其心行为何状况。”

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



“如是虽具三学证德，尚嫌不足，复须博通三藏，具足多闻。”作为引导学人的善知识和弘法者，仅仅具备戒定慧三学的证德还不够，更应广泛通达经律论三藏，广学多闻。

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

“正修持时，了知三学之差别功能，成何利益，现于所化之机，其心行为何状况。”此句仍是仲登巴格西所说。作为说法师，不仅要精通教理，对实际修证问题更应了然于胸，明了戒定慧三学的差别及不同功能，明了持戒、修定、发慧所成就的功德利益；同时，还要明了化导对象的根机，以及对方修学时的心行特征。这样才能应机设教，予学人最适合的引导。

5. 通达真实

通达真实或教理者，谓以胜慧达法无我，或由现量证



得。此若未能，即以教理而能通达者亦可。

此处所说的真实有两个含义，一是指内在证德，一是指由闻思而获得的佛法正见。

“通达真实或教理者，谓以胜慧达法无我，或由现量证得。”通达真实或者教理的人，就是以空性慧证得法无我，这是现量亲证的，是真实的证德。

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

通达真实是由具慧开出的支分。

6. 德胜于己

又虽通达教理，若功德劣于弟子，或仅与相等，亦为不足。故为师者须具胜于弟子之德。

《亲友书》云：“所依逊己反成退，平等相依住中流，依较胜者获胜德，是故当依胜己者。具戒得寂定，以及殊胜慧，若依此胜师，当超此胜者。”

如普穹瓦云：“我闻前辈传记时，自然生起向上心。”



又塔懿（噶当格西）云：“惹真寺诸尊宿，为我及诸后学视线所集。”故善知识之功德，有须胜于己之必要。

德胜于己，就是上师应当具备超过弟子的德行。

“又虽通达教理，若功德劣于弟子，或仅与相等，亦为不足。故为师者须具胜于弟子之德。”如果我们选择的上师虽能通达教理，但功德却不如弟子，或是相差无几，也是很大的遗憾。因而，作为上师必须具备超过弟子的德行。这样的话，弟子才能由依止而取得进步，所谓“取法乎上，仅得其中；取法乎中，仅得其下”。

“《亲友书》云：所依逊己反成退，平等相依住中流，依较胜者获胜德，是故当依胜己者。具戒得寂定，以及殊胜慧，若依此胜师，当超此胜者。”《亲友书》是龙树菩萨为他的亲友乐行国王传讲的教言，因当时以书信方式进行传授，故得此名。《亲友书》也有关于择师的开示：如果所依上师的德行和学问不如自己，跟随学习的弟子就可能会退步。如果所依上师的德行和学问和自己相差无几，跟随学习的弟子就可能会止步不前。如果所依上师的德行和学问远胜于己，才会因此获得殊胜利益。所以，我们应该依止各方面超胜自己的师长。这位善知识应完整具备戒定慧三学，依止这样的具格师长，我们才能由此进步。

“如普穹瓦云：我闻前辈传记时，自然生起向上心。”正如噶当派善知识普穹瓦所说：我听闻前辈高僧大德的传记时，自然会受



到激励，生起崇高向上之心。

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

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

7. 善说法

上之六德，仅为师者成熟自利之相，其余则为摄受他之功德。如云：“佛非水洗众生罪，亦非手拔有情苦，非将己德移于余，唯为说法令解脱。”

如颂所言，善知识欲成熟他人，除为开示正法，令其随顺修持之外，更无以水洗罪等事也。彼四法中之善说法者，谓于引导弟子之次第善巧，复能将己法义运入于所化有情心中。



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

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

“如云：佛非水洗众生罪，亦非手拔有情苦，非将己德移于余，唯为说法令解脱。”正如偈颂所言：佛陀不是靠水来清洗众生罪业，也不是用手来拔除有情之苦，更不是把自身功德转移到众生身上。佛陀救度众生的方式就是宣说正法，令大众依法修行，获得解脱。这正是佛教不同于其他宗教的主要特点。基督教有因信称义之说，只要无条件地信，就会得到上帝拯救，进入天堂。相比之下，佛教虽也重视信的作用，但更强调对法的闻思和实践，以此为解脱之道。所以，只有具备说法度众的能力，才有资格作为修学导师。

“如颂所言，善知识欲成熟他人，除为开示正法，令其随顺修持之外，更无以水洗罪等事也。”就像以上偈颂所说的那样，如果善知识想要利益众生，除了宣讲正法，令弟子如法修行而外，并没有那些以水清洗罪业之类的方式。以水清洗罪业，是印度教的传统，他们将恒河视为圣河，笃信在恒河沐浴可清洗罪业。但佛陀并



不以这类方式度化众生，还特别在《阿含经》中对此作了批判：如果沐浴就能清洗罪业的话，那么恒河中的鱼不是早就解脱了吗？

“彼四法中之善说法者，谓于引导弟子之次第善巧，复能将己法义运入于所化有情心中。”四法，指摄受弟子的四种德行。次第，由浅至深。善巧，对机说法。在利他四法中的善说法，就是根据弟子的根机，以适合对方且循序渐进的方式进行引导。通过这种方式，将自己掌握的佛法奥义深深印入所化导的弟子心中。

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

8. 具悲悯

具悲悯者，即说法之意念清净，非为名利承事。博多瓦呼井拿瓦（敬俄瓦）曰：“里抹补（列摩子），我随说几许法，未曾一次自觉善哉，但观众生无不是苦恼者。”

具悲悯，就是出于对众生的悲心而说法。



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

“博多瓦呼井拿瓦曰：里抹补，我随说几许法，未曾一次自觉善哉，但观众生无不是苦恼者。”博多瓦和井拿瓦都是噶当派的大德高僧，为阿底峡尊者再传弟子。里抹补，即列摩子，是对井拿瓦的尊称。博多瓦对井拿瓦说：“我每次说法，不论说多说少，没有一次自我感觉良好，只看到众生无不身处苦恼之中。”

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



9. 精 进

言精进者，谓作他义利，坚固勇悍也。

精进，又作精勤、勤精进，是以勇猛心断恶修善。

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

众生刚强难调，如果没有一以贯之的发心，很容易因挫折、劳累或其他种种原因而退失。发心利他不难，难的是发长远心，尽形寿乃至尽未来际地利益众生。就像《普贤行愿品》所说的那样：“虚空界尽、众生界尽、众生业尽、众生烦恼尽，我（某一善行）乃尽，而虚空界乃至烦恼无有尽故，我此（善行）无有穷尽，念念相续，无有间断，身语意业无有疲厌。”可见，为利益众生而精进不退，也是作为善知识必须具备的德行。

10. 断疲厌

断疲厌者，数数宣说，不生疲倦，能忍宣说之难行故。

对善知识来说，非但要精进不退，还要断除疲惫、厌倦之心。

“断疲厌者，数数宣说，不生疲倦，能忍宣说之难行故。”所



谓断疲厌，就是日复一日、年复一年地反复宣讲佛法，而没有丝毫倦怠和畏难情绪，难行能行，难忍能忍。

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

博多瓦云：“具三学、通真实及有悲心五者为主。我漾尊滚阿闍黎既无多闻，难忍疲厌，闻者不解其言，但以具前五德故，凡亲近者皆得受益。又，宁敦师不善辞令，纵为施主咒愿一次，人莫解其所谓，然以具足五德，亦能饶益徒众。”

彼众德全具之师，处此末法虽不易得，但亦莫依过失增上及功过相等者，必须依止功德较增上者。然师为万善之根本，诸欲依师修心者，当知彼师应具之相，励力访求。而欲为弟子作依止者，于具彼诸相之因亦当勉焉。

以上，宗大师为我们总结了善知识应当具备的十种德行。但真正具足十德的善知识，即使在大德辈出的古代也不多见，而时值末法的今天更是难以寻觅。那么，尚未遇到具德善知识之前，我们只



能无望地等待吗？如果今生始终没有机会依止，我们就放弃学佛吗？当然不是。这就只能根据现实情况降低标准，但核心仍需把握，不是无条件的。

“博多瓦云：具三学、通真实及有悲心五者为主。我漾尊滚阿闍黎既无多闻，难忍疲厌，闻者不解其言，但以具前五德故，凡亲近者皆得受益。”博多瓦，为阿底峡尊者再传弟子，学成后广收门徒，讲经传教，是噶当派的主要弘扬者之一。博多瓦说：具足戒、定、慧三学、通达真实和具足悲心，这五点善知识最主要的德行。我的亲教师漾尊滚阿闍黎，既不是学识渊博，通达众多经论，也没有反复为人讲说的耐心，听众往往不懂得他所说的究竟是什么。但因为具备前面所说的五种德行，凡是亲近他的人，都会因为他的摄受力而得益。人的精神气质是由内而外自然散发的，慈悲者会散发宁静祥和的气息，浮躁者会散发躁动不安的气息。如果这种气息足够强烈，就很容易被对方感知。佛陀在世时，许多人在目睹世尊庄严法相的当下就被度化了。因为佛陀具有无限的慈悲和智慧，凡能感受这种气息者，都会为之摄受。不仅佛陀如此，很多高僧大德也具备这样的精神力量。

“又，宁敦师不善辞令，纵为施主咒愿一次，人莫解其所谓，然以具足五德，亦能饶益徒众。”咒愿，僧人在接受供养后为施主回向。博多瓦接着举例说：此外，宁敦师也不善言说，即使只是为施主诵咒祝福，别人也往往不明白他说了什么。但因为宁敦师具备



前面所说的五种德行，同样能够饶益众生。原因何在？因为佛陀的教法不仅是言教，更是身教。《金刚经》中，就在开篇记载了佛陀率众乞食、洗足、打坐等生活场景，看似与佛法无关，事实上，佛陀的三业大用都是佛法。契入空性者，行住坐卧都在表法。说出的固然是佛法，做出的同样是佛法。在某个角度来说，所行往往比所言更真实，更具有摄受力。

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

“然师为万善之根本，诸欲依师修心者，当知彼师应具之相，励力访求。而欲为弟子作依止者，于具彼诸相之因亦当勉焉。”修心，是将现有的凡夫心调整为佛子应有的心行，在下士道成就增上善心，中士道成就出离心，上士道成就菩提心。在此，宗大师进一步强调说：善知识是成就一切善法的根本。所有想要依止善知识修正心行的学人，都要了解善知识应当具备的德行，按照这一标准努力寻找。从另一个角度来说，那些发心作为他人依止的师长，对于以上所说的十项标准也应不断努力。



以上，介绍了作为善知识应当具备的十种德行，其中又以具三学、通真实及有悲心为主。如果不能严持戒律，就没有作为人天师表的威仪，无法以身作则；如果没有禅修体验，所说往往是从书本到书本，而非修证得来的真实体悟；如果缺乏真实慧，就不能将弟子导入修学正道，或以适合对方根机的方式传法；如果缺乏悲悯之心，可能只管独修，但求自了，疏于说法、领众、为人依止等利他行。

学佛是依法得解脱，但如果没有善知识开示正法，携手引领，我们就很难在林立的知见中明辨是非，契入修行正道。正因为善知识对修行具有重要作用，我们才需要在依止前认真观察，以免追随邪师，误入歧途。阿底峡尊者的传记中记载：当年，尊者听闻金洲大师盛名而生起信心，不顾海行艰难前去依止，途中历时13月之久。到达后，却未立即拜见大师，而是在当地“请问金洲大师之传记，心中所许之次第，根据何教，受持几许经论，为若干教理教授之主，修行证有几许功德及分齐等”，对即将依止的师长作最后确认。这种为法忘躯而又审慎抉择的态度，正是我们学习的榜样。



二、能依弟子之相

《四百颂》云：“质直、具慧、求法义，是则名为听法器。不将说法师功德执为过谬，听亦然。”谓能依者相，具斯三德，可称法器。则不但不将说者功德执为过失，亦不将听者功德执为过谬。器相若缺，则师虽极清净，以弟子自身有过故，必至见为过失，或将说者之过失复执为功德焉。

教和学是相互的。作为师长，固然需要具备相应德行方能摄受弟子，但作为受法弟子，也应具足相应条件才堪为法器，堪能承载师长的法乳。

“《四百颂》云：质直、具慧、求法义，是则名为听法器。不将说法师功德执为过谬，听亦然。”质直，即没有偏见。具慧，具备判断是非的能力。求法义，真正希求佛法。法器，能够承载法乳的器皿。《四百颂》说：没有偏见、明辨是非、希求法义，才是合格的闻法者，才不会将说法者的功德视为过失，也不会将听者的功德执为过失。

“谓能依者相，具斯三德，可称法器。则不但不将说者功德执为过失，亦不将听者功德执为过谬。”这是说明作为依止弟子的标准。若能具备以上所说的质直、具慧、求法义三项条件，才能称为



合格的法器。对于这样的弟子来说，非但不会将说法者的功德视为过失，对于听者是否为合格法器，也能正确理解。

“器相若缺，则师虽极清静，以弟子自身有过故，必至见为过失，或将说者之过失复执为功德焉。”如果缺乏作为弟子应当具备的条件，即使所依止的师长清静有德，但因为弟子本身的过错，也可能将善知识的功德误解为过失，或者是将说法者的过失误以为功德。总之是颠倒黑白，这样的学习效果也就可想而知了。

下面，分别论述作为弟子应当具备的三项标准。

1. 质 直

言质直者，谓不堕党类。若为堕类所蔽，则不能察见功德，亦不能获善说之义。

如《中观心论》云：“以堕类故心热恼，终无通达寂灭时。”堕类，谓分派别，贪爱于自之一类一派，及嗔恼于他人之一类一派。当观自心，有则改之。

佛教法门众多，宗宗皆有妙谛，皆为接引学人之舟楫。但凡夫因为见识短浅，容易先入为主，以偏概全。一旦有了偏见，就往往依主观意见行事，而不是从法义本身进行思考，这就会影响到我们对佛法的正解。就像手中拿着一把尺，比尺子长了，就认为是多



余；比尺子短了，又以为不足。问题是，这把尺是我们自己设定的，是我们的想当然。如果衡量标准错了，判断结果可能正确吗？

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

“若为堕类所蔽，则不能察见功德，亦不能获善说之义。”如果心存偏见，那我们就看不到师长功德，也不能从他演说的法义中获得利益。

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

“堕类，谓分派别，贪爱于自之一类一派，及嗔恼于他人之一类一派。当观自心，有则改之。”宗大师就《中观心论》所言继续解释道：堕类，就是搞帮派。偏执自己所学的宗派及法门，排斥其他人所学的宗派及法门。我们在学法时，应当认真审察自身心行，看看是否存在这些问题。如果有的话，必须立刻改正。

党见的问题，在当今教界非常普遍，学教和修禅者相互排斥，



学显和修密者彼此攻击。在各个佛教论坛上，到处是所谓的宗派之争，但这种争论多半是出于情绪和偏见，很少是对法义的探讨抉择。我觉得，佛教各语系、各宗派都有不同长处。作为个人修学，当然要有一个立足点，然后就可以广泛地取长补短。不论汉传各宗，还是藏传、南传佛教，有长处就吸收。如果带着偏见，以为自己所学、所修才是唯一真理，将会障碍多闻。如果再以这种偏见去攻击其他宗派，就是造作口业，甚至是谤法重罪了。

2. 具 慧

虽能住质直，若无分别善说正道、恶说似道之慧力者，犹非其器。故又须具有了解彼二之慧也。

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

“虽能住质直，若无分别善说正道、恶说似道之慧力者，犹非其器。故又须具有了解彼二之慧也。”虽然具备质直之心，但如果没有区分佛法正见和相似佛法（邪见）的智慧，也不是堪能闻法的法器。所以，作为弟子还需要具有辨析正法与邪说的能力。

当然，这个条件可深可浅。最基本的，是具有一定的思惟和判



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

3. 求法义

又虽有住质直、具慧二相，然不能如教而修，仍非其器。故须具求法意乐也。

释中又加入敬法及师、善摄心听二事，为五。实则求法义利、善摄心听、敬法及师、取舍善恶说之四种也。以第四之取善说即具慧，舍恶说即住质直也。

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

“又虽有住质直、具慧二相，然不能如教而修，仍非其器。故须具求法意乐也。”如果只有质直、具慧两个条件，而不能依佛陀言教信受奉行，如法起修，只将佛法当做知识来学，同样不是合格的法器，所以还要具备正确的求法意乐。所谓正确，就是建立在出离心和菩提心的基础上，是为了出离轮回、救度众生而发心闻法。

“释中又加入敬法及师、善摄心听二事，为五。”在月称论师



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

“实则求法义利、善摄心听、敬法及师、取舍善恶之四种也。以第四之取善说即具慧，舍恶说即住质直也。”事实上，这五点又可合为四项：一、求法义利，对闻法生起强烈渴求。二、善摄心听，专心听闻佛法。三、敬法及师，对法和法师生起恭敬。四、取舍善恶，其中，取善说就是接受正法，是为具慧；舍恶说就是舍弃邪说，是为质直。

自审可受师长引导能依之诸相为全与不全，若全，则欢喜进修。若不全，后当徐于求全之因加功努力焉。

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



继续努力。

“若不全，后当徐于求全之因加功努力焉。”徐，逐步。如果其中还有一些尚未具备，或是没有完全做到，就应该逐步在因上继续改进，以弥补完整，成为具格弟子。

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

三、依止之法

依止法如何者，如是具能依相堪为法器者，当观其师于上说之相具足与否。若具相者，可受法乳。其依止法有二：一、意乐依止法，二、加行依止法。

这一段，宗大师为我们阐述了依止善知识的具体方法。

“依止法如何者，如是具能依相堪为法器者，当观其师于上说之相具足与否。若具相者，可受法乳。”依止法应该怎样的呢？那些具足各项条件，有资格成为法器的弟子们，应当观察所依善知识是否具备相应德行（如前面所说的十德或五德）。如果具备上述条件，我们才能依止他修学佛法。



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

1. 意乐依止

依止善知识，首先通过对所依善知识德行的忆念，建立信仰及依归，也就是意乐依止。其中，又包括净信为本、念恩生敬两项内容。净信为本，是对师长生起清净无染的信心；念恩生敬，则是通过忆念师长恩德，油然而生恭敬之心。

① 净信为本

《宝炬陀罗尼经》云：“信为前导有如母，出生长养诸功德。”谓以信故，能令功德未生者生，已生者安住，辗转向上增长也。

《十法经》云：“以何到佛地？信为殊胜乘。是故具慧者，当随净信修。于诸不信人，不能生白法，如火烧种子，岂复发青芽？”此谓从行止门中，信为一切功德根本也。总则对于三宝、业果、四谛等生信，有其多种。此中所言之信，盖信于师也。然则对师应如何而信耶？

《金刚手灌顶经》云：“秘密主，学人于阿闍黎应



作何观？当视如佛。”诸大乘经及律藏皆作是说。此义云何？谓常人于佛皆不致生起寻过之心，而能思其功德。于师亦应尔，故须视师是佛。

前经又云：“当持师功德，无寻师过失。观德得成就，察过不得成。”设以放逸心或烦恼炽盛等过，忽起寻过之心，应当励力忏悔防护。如是修习，纵见稍有过失，以念德心盛故，亦不能障碍其信心。

如阿底峡见解为中观派，金洲大师见解为唯识派，就见而论，虽有胜劣。然大乘道之次第及菩提心皆依彼学得，故认金洲为其诸善知识中法恩最大，无可比对者。

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

信，又有程度的不同，既会因解得到深化，更会因行得到提



升。初学者信佛，阿罗汉信佛，初地菩萨信佛，八地菩萨也信佛，但信的程度绝对不同。声闻初果（须陀洹）的信为不坏信（四证净：信佛、信法、信僧、信戒），因其证得信仰之体，能信、所信已融为一体，故名之为“证净”。这也突显了佛教和其他宗教对“信”的不同定位。其他宗教的信是二元的，信徒永远是信徒，上帝永远是上帝，其间有着不可逾越的鸿沟。而佛教的信是一元的，如一真法界、不二法门，能信、所信最终将合二为一。对佛法修行而言，信既是基础，也贯穿着整个修行过程，将随着修学深入渐次提升。

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

如孝子心，对师长惟命是从，如子女对待父母那样孝顺依从，不违其意。

如金刚心，对师长具有至坚至强的信心，如金刚坚不可摧。

如大地心，对师长的一切事务及要求均能积极担当，如大地承载一切。

如轮围山心，以稳固不变的心依师修学，遭遇任何逆境都不退缩。

如仆使心，如仆人般忠心耿耿，一意事主。



如除秽人心，如身份低贱者那样，在师长前谦恭有礼，毫无骄傲自得之心。

如乘者心，对于师长要求，无论难易皆励力担当。

如犬心，如义犬般忠贞不渝，驱之不退。

如船心，如渡船般往来穿梭，装人载物，从无厌倦。

具备以上这些心态，才是具足信心的如法弟子。

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

“《宝炬陀罗尼经》云：信为前导有如母，出生长养诸功德。”《宝炬陀罗尼经》说：信心是一切修行的前导，有如母亲一般，能够出生并长养一切功德。

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

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



“此谓从行止门中，信为一切功德根本也。”行止门，修行实践。从佛法的修行实践来说，信心也是一切功德产生的根本。关于信的重要，经论有很多论述，如“信为道源功德母，长养一切诸善根”，“佛法大海，唯信能入”及“信如手，如人有手，入宝山中自在能取”等等。

“总则对于三宝、业果、四谛等生信，有其多种。此中所言之信，盖信于师也。”三宝，以佛法僧三宝为究竟皈依。业果，深信由业感果之理。四谛，即苦、集、灭、道，是佛陀初转法轮所说，其中包括流转和还灭两重因果。佛法关于信的内容极为丰富，总的来说，主要是对三宝、业果、四谛等生起信心。但本论所说的信，特指对所依善知识的信心。当然，也包括对传承诸师的信心。

“然则对师应如何而信耶？”那么，对师长应如何生起信心呢？

“《金刚手灌顶经》云：秘密主，学人于阿闍黎应作何观？当视如佛。”《金刚手灌顶经》是一部密宗典籍，秘密主，即金刚手菩萨。经云：金刚手菩萨，弟子对依止师应如何看待呢？回答是：应当视之如佛。

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

“此义云何？谓常人于佛皆不致生起寻过之心，而能思其功德。于师亦应尔，故须视师是佛。”那么，“视师如佛”的意义何



在？因为一般人对佛陀不会生起寻找过失的心态，而能以清净心忆念佛陀功德。对于授业师长，也应具备观德莫观失的心态，所以要将师长视为佛陀。当我们这样观想时，就能对师长保有清净信心，对他传授的法义如实信受。所以说，视师如佛并不是搞个人崇拜，也不是说师长具备了与佛同等的功德，而是以此帮助我们端正求法心态，从而更好地接受法义。如果对师长轻慢不敬，我们就不会依教奉行，最大的损失者还是我们自己。

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

“设以放逸心或烦恼炽盛等过，忽起寻过之心，应当励力忏悔防护。如是修习，纵见稍有过失，以念德心盛故，亦不能障碍其信心。”放逸，二十随烦恼之一，指放纵欲望而不精勤修习善法。如果因为放逸或烦恼炽盛等缘故，忽然对师长生起寻找过失的心，应当立刻忏悔、改过并用心防护。只要我们不断观察师长功德，并使这一修习在内心形成稳定力量，即使偶尔看到师长过失，因为忆念功德之力强盛，也不会因此障碍对师长的信心。我们应该会有这样的经验，对自己喜欢的人，根本看不到什么缺点，甚至他的缺点在



我们看来也是优点。同样的道理，如果观师功德成为强大的心理力量，寻过之心就会逐渐萎缩，不再产生作用。

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

以上，说明对善知识生起清净信心的重要性。但生起信心并非易事，尤其在近距离接触中保持初心不退，就更为困难。所以，本论特别强调观师功德的重要性。俗话说，伟人在他身边人的眼中往往是最平常的。藏地也有类似谚语：在上师身边的人，往往是离上师最远的人。原因何在？正是寻过之心所致，它仿佛有色眼镜，使我们所看到的一切都变形变色。此外，习惯性的麻木也会损减对上师的恭敬之心。

凡夫心很善于寻找与之相应的所缘境。在这样的心行基础上，



我们见到的一切也会被凡夫心所污染。这就是唯识所说的“境由心造”，有怎样的心，就会见到怎样的境界。据记载，无著菩萨修行时一心渴望面见弥勒，前后修了十二年，仍未亲见菩萨现身。其间几度失去信心，甚至觉得菩萨太不慈悲。后来，他在下山途中看到一条生了癞癣的狗，伤口蛆虫蠕动，苦痛难耐。无著心生悲悯，俯身以舌舔去伤口蛆虫。这念悲心使他的凡夫心彻底净化，顿见弥勒菩萨光明奕奕，现身眼前。无著叹道：菩萨呵，十多年来，我一心祈求，为何您直到今日才显现？弥勒菩萨答曰：我无时不在你的身边，只因你被业缘所障，视而不见。这个故事告诉我们，佛菩萨时时都与我们同在，只是凡夫为无明所障，不得亲见。正是针对凡夫的劣根性，《道次第》才特别强调“视师如佛”的重要。倘能如此，必对修行大有益处。

② 念恩生敬

《十法经》云：“于久远驰骋生死中寻求我者，于长夜痴暗睡眠中醒觉我者，于陷溺有海拔济我者，于三界牢狱解放我者。我入恶道，示以善道。我有疾病，为作良医。我为贪等猛火所烧，为作云雨而息灭之。应如是思惟。”

《华严经》云：“我此善友说法人，诸法功德为开



示，菩萨威仪总为说，一心思惟而来此。能生善行如我母，哺功德乳如乳母，菩提支分教修习，此诸知识遮损恼。解脱生死如妙药，亦如帝释降甘霖，令我增善如满月，开显涅槃似日明。心于怨亲固如山，亦如大海不荡动，救护一切如船师，善财如是思惟来。菩萨令我发大心，佛子令起求菩提，我此知识佛所赞，以是善心而来此。救护世间如勇士，又如商主众所依，与我安乐开慧眼，以此善心事知识。”

吾人参谒善知识时，应念此偈颂辞句，但将善财换为己名诵之。

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

“《十法经》云：于久远驰骋生死中寻求我者。”《十法经》说：众生流转生死，无始无终，在这漫长岁月中，善知识一直在寻找我们，帮助我们脱离轮回。在三界中，我们忽而上生天堂，忽而



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

“于长夜痴暗睡眠中醒觉我者。”在没有了脱生死之前，众生都沉溺于无明大梦。在这长劫黑暗中，是善知识为我们作暗夜之灯，为众生拨开迷雾，令他们从无明中觉醒。事实上，每个生命内在都具有和佛菩萨无二无别的觉性层面。但在这一觉性显现之前，我们是没有方向的，只是被欲望和业力牵引着到处流浪，在无明构成的十二因缘中循环往复，不知生从何来，也不知死往何方。

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

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



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

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

“我有疾病，为作良医。”疾病，包括身心两方面。当我们身心遭受烦恼和病苦折磨时，善知识就是为我们进行治疗的良医。在这个世间，一切众生都是生死大病的患者。此外，还有种种摧残色身的病苦和扭曲心灵的烦恼。尤其是后者，非但没有随着文明进步而缓解，反而日益严重。据有关资料显示，心理疾病已上升为本世

六种想，包括将自己当做病人，将善知识当做良医，将修行当做疗病，这是非常重要的认识。

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

“应如是思惟。”以上，是关于善知识恩德的偈颂，我们要经



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

“《华严经》云。”以下所引用的，是《华严经》中弥勒菩萨赞叹善知识功德的偈颂。《华严经》记载，善财童子面见文殊菩萨后，即愿发菩提心、行菩萨道，却不知如何进行。在文殊菩萨的建议下，他先后参访了五十三位善知识，其中也包括弥勒菩萨。这段偈颂，正是弥勒菩萨对善财童子赞叹善知识在修行中的重要作用。

“我此善友说法人，诸法功德为开示，菩萨威仪总为说，一心思惟而来此。”善友，即善知识。菩萨威仪，即菩萨行。善知识能为我们开示佛法种种殊胜微妙的功德，为我们开示菩萨的修行之道。正因为善知识能引导我们，善财童子才来此参访。

“能生善行如我母，哺功德乳如乳母，菩提支分教修习，此诸知识遮损恼。”菩提支分，在声闻乘指四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八正道，合称三十七菩提分；依本论，则是下士道、中士道和上士道。善知识能引导我们止恶修善，成就法身慧命，有如给予我们色身的母亲。善知识能鼓励我们积集功德法



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

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

“心于怨亲固如山，亦如大海不荡动，救护一切如船师，善财如是思惟来。”怨亲，冤家和亲人。善知识的心，稳固如大山，平静如深海，这一偈颂说明善知识对于冤亲平等一如，毫无分别。因



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

“菩萨令我发大心，佛子令起求菩提，我此知识佛所赞，以是善心而来此。”大心，即菩提心，是救度一切众生的无限慈悲之心。佛子，即绍隆佛种，荷担如来家业的菩萨行者。善知识能引领我们发菩提心，行菩萨道。我所亲近的这些善知识，也是佛陀在千经万论中称赞的。正因为这样，善财童子才四处参访。

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

“吾人参谒善知识时，应念此偈颂辞句，但将善财换为己名诵之。”参谒，拜见尊长。我们参访善知识时，应时常念诵这一偈颂，只须将其中“善财”二字换做自己的名字即可。



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

2. 加行依止法

《事师法五十颂》云：“此何须繁说，随师喜当作，不喜者悉止。于彼彼励力，成就随闍黎。持金刚亲说，知己于一切，师喜悉当作（悉敬奉师长）。 ” 总之，师喜者作，不喜者勿作是也。师所喜应作者分三门，谓内外财供，身口给侍，如教修行也。

又《庄严经论》云：“当以财利及承事，如教修行依知识。”

当我们在观念上对善知识生起依止之心后，还要进一步落实于行动。

“《事师法五十颂》云。”事，即依止。师，即善知识。这是



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

“此何须繁说，随师喜当作，不喜者悉止。”作为弟子当如何侍奉师长？《事师法五十颂》告诉我们：此事无须广为阐说，原则就是——上师喜欢的我们就做，不喜欢的就不做。一位具德上师，本身就是三宝化身，是法的体现者和实践者。因而，他的喜与不喜便代表着如法与不如法，并非个人情绪所致。不像凡夫，喜怒皆由贪嗔痴引发。因此，根据师长的喜欢与否来决定做或不做，是修习依止法的直接窍诀。

“于彼彼励力，成就随阇黎。持金刚亲说，知已于一切，师喜悉当作。”彼彼，即师长的喜或不喜。阇黎，此处指依止师。持金刚，即金刚持，是密宗重要本尊。作为弟子，应该努力按照上师的意愿依教奉行，因为弟子的修行成就如何，正是取决于事师的如法程度。金刚持曾经说过：知道这个道理就懂得该如何行事了，凡师长喜欢的都要努力去做。凡夫总习惯跟着自我感觉走，因而佛陀在《四十二章经》中特别告诫我们：“慎勿信汝意，汝意不可信。”因为凡夫的感觉是被贪嗔痴左右的，如果跟着感觉走，只会走向堕落，走向恶道。所以，我们必须从原有的情绪和相续中摆脱出来，按照师长指导，此应作，此不应作，而不以个人好恶为标准。此外还要注意，虽然弟子的成就是取决于事师程度，但这一成就并非师



长赐予，而是由自己如法修行得来。如果说好好侍奉师长，师长就会给我们功德，岂不等同于法轮功的“修在自己，功在师父”？

“总之，师喜者作，不喜者勿作是也。师所喜应作者分三门，谓内外财供，身口给侍，如教修行也。”总之，师长悦意之事可以做，否则就不要去做。那么，哪些是使师长悦意的事情呢？主要有三项，分别是内外财供（内财和外财的供养）、身口给侍（亲自侍奉师长）、如教修行（按照师长教导行事）。

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

藏传佛教中，有很多承事师长的典范，如仲登巴承事阿底峡尊者，密勒日巴承事玛尔巴，相关内容，在阿底峡尊者和密勒日巴的传记中有详细记载，可以作为这一阶段的学习参考。如果以身口意三业供养师长，就不能依个人感觉，而应按师长意愿行事。这样的话，凡夫心就没有立足之地了，是改变串习的捷径。事实上，一个具德上师的意愿正是法的体现。



① 内外财供

其中初者，如《五十颂》云：“又复于师所，乐行于喜舍，不吝于己身，何况于财物。”又云：“若于灌顶师，三时伸礼奉，则为已供养，十方诸如来。”

藏传佛教很重视求法时的供养，这种供养不仅体现了对法的重视，还包含着重要的修行原理。因为财物是凡夫所贪著的，若能舍弃财物而供养上师，就说明在我们心中，佛法比财物更为重要。否则，怎么愿意舍财求法？所以当我们对善知识行供养时，本身就是舍弃自我、去除贪著的修行。大乘经教中那些菩萨们，为求法可以舍弃一切，甚至自己的头目手足。《普贤行愿品》就有这样一段震撼人心的经文：“如此娑婆世界，毗卢遮那如来，从初发心精进不退，以不可说不可说身命而为布施，剥皮为纸，析骨为笔，刺血为墨，书写经典，积如须弥，为重法故，不惜身命。”诸佛菩萨就是这样为法忘躯，才能圆成佛果。如果我们真正意识到法的重要，现实中的一切就显得微不足道了，拥有再多的钱财，再高的地位，再好的家庭，对生命只有暂时意义。唯有法，才能尽未来际地改善生命品质。如果我们对财物还有悭贪不舍之心，就说明我们不曾意识到法的重要。

“其中初者，如《五十颂》云：又复于师所，乐行于喜舍，不吝于己身，何况于财物。”初，指内外财供，即事师的第一点。



《事师法五十颂》告诉我们：弟子在师长身边，应以欢喜心修习供养，对自己的身体都能毫不吝惜地奉献给师长，何况身外的财物？

“又云：若于灌顶师，三时伸礼奉，则为已供养，十方诸如来。”灌顶，为密宗传法仪式。灌顶师，即为弟子传法并指导修行的上师。三时，为时间单位，古印度将昼夜各分三时，昼三时，分别是早晨六至十点的初时，十至十四点的中时，十四至十八点的后时。夜三时，分别是十八至二十二点的初时，二十二至凌晨二点的中时，凌晨二至六点的后时。因此，佛经中常出现“昼夜六时”一词，如《佛说阿弥陀经》的“昼夜六时雨天曼陀罗华”等。此处，再引《事师法五十颂》说明内外财供的重要：对于传法上师，不论白天黑夜都应礼拜、供养。供养上师，就是供养十方三世诸佛如来。因为上师所传之法和佛菩萨所传是一脉相承、无二无别的。

② 身口给侍

其次，身口给侍。谓洗擦、涂香（按摩）、侍疾、称扬功德等，名身口给侍。

除了内外财供，我们还要亲自侍奉师长，以此表达敬意。

“其次，身口给侍。谓洗擦、涂香、侍疾、称扬功德等，名身口给侍。”事师的第二点是身口给侍，也就是亲自服侍师长的生活起居，主要体现在行为和语言两方面。行为方面，包括擦洗、按



摩、护理等，以实际行动亲近上师；语言方面，通过忆念上师的功德，称扬赞叹，起到见贤思齐的效果。

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

③ 依教奉行

第三，如所教授，不违修行是（乃最殊胜供）。三门之中，此为主干。

《本生经》云：“报恩供养者，谓如教修行。”

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

“第三，如所教授，不违修行是。三门之中，此为主干。”三



门，内外财供、身口给侍和依教奉行。加行依止法的第三点为如教修行，即不违背师长教诲，这也是最殊胜的供养。在加行依止法的三个修学项目中，这是最主要的。

“《本生经》云：报恩供养者，谓如教修行。”《本生经》说，报答师长恩德的最佳供养，是依法修行。因为诸佛世尊为一大事因缘出现于世——就是令众生悟入佛的知见，成就菩提，走向解脱。所以，如法修学便是对佛陀最好的回报。

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

现代教育已不再提倡师道尊严，佛教界同样缺乏这一氛围。其结果是什么呢？因为对师长不恭敬，对学法也不能引起相应的重视，如此，佛法自然不会在我们内心产生多少力量。另一种情况，则是自以为是，觉得自己依照经论同样能学。这样学下来，只能是自己领会多少就学到多少。自己领会错了，也无人予以纠正，结果一错到底，轻则浪费现有的暇满人身，重则断送法身慧命。须知，善知识所给予的指导，不仅来自他个人的修证功德，更来自历代传承诸师的修学窍诀。如果我们放弃这些而选择自己摸索，无疑是舍近求远，舍明投暗。



四、依止的胜利

由如法依止善知识故，得近佛位，诸佛悦豫，常遇善知识，不堕恶趣，速断一切烦恼恶业，不背菩萨行，常具正念，功德资粮渐渐增长，成办现前究竟一切义利。

复次，敬事善知识者，则先时所积当受恶报之业，能于此世身心少感不安，或梦中稍受微苦，即可转灭令尽。此之善根，较诸供养无量佛陀尤为超胜，胜利之大如是也。

修习依止法，能为学人带来哪些殊胜利益呢？本论总结为九点。

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

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

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

4. 不堕恶趣：在善知识指导下修行，可能一生便解脱生死，



即使未能成办，因为依法修行，也不至堕落恶道，而能获得继续修行的圆满有暇之身。

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

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

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

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

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



以上，是依止善知识能够得到的九种利益。

“复次，敬事善知识者，则先时所积当受恶报之业，能于此世身心少感不安，或梦中稍受微苦，即可转灭令尽。”此外，因为对善知识的恭敬侍奉，虽在往昔积集了本应堕落恶道的罪业，也能因这一功德而重罪轻报，或仅是现生身心略有不安，或仅在梦中感受轻微小苦，即可令罪业转灭，尽除无遗。

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

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



五、不依止的过患

若不如法依师，此世易为病扰，或为魔侵，后世堕于恶趣，感受无量苦恼。

《五十颂》云：“勿令阿阇黎，少分生烦恼。无智相违背，定入阿鼻狱。受种种极苦，说之深可怖。由谤阿阇黎，于中常止住。”

昔印度克珠大德先登巴云：“但闻四句偈，若不奉为师，百世生犬中，复当生贱族。”（此偈勇译误为经说，当更正。）

复次，诸未生之功德不生，诸已生者失坏。常与不善知识及恶友为侣，亦令功德损灭，过失增长，生出多种不可爱乐之事。故于一切能感苦果之因，悉应断之。

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

1. 此世易为病扰：失去善知识的护佑，很难有健康如法的生活，现生容易被身心两方面的疾病缠绕。

2. 或为魔侵：同时还容易被众魔侵扰。佛教所说的魔，包括烦恼魔、五蕴魔、生死魔、天魔四种。烦恼魔，是我们内在的无始



无明及贪嗔痴三毒。五蕴魔，是色受想行识带来的障碍。生死魔，即生死带来的痛苦，佛法认为，死亡是我们最大的疾病，随时会结束现有的暇满人身。天魔，即魔王波旬，是他化自在天天主，众生在解脱生死前都在他的掌控之下，当人们修行达到一定程度时，他便会前来干扰，惟恐人们修行有成，脱离他的势力范围。

3. 后世堕于恶趣，感受无量苦恼：若不依止善知识如法修行，很容易造作恶业，使来生堕落恶道，感受无量无边的苦恼。具体内容，在思惟恶道苦的章节将详细阐述。

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

“昔印度克珠大德先登巴云：但闻四句偈，若不奉为师，百世生犬中，复当生贱族。”过去，印度克珠大德先登巴曾经说过：只要从他人那里听闻四句偈颂，就应该尊奉为师。如果不这么做的话，将百世堕落狗身，即使转生为人，也是出生卑贱，为人轻视。古人说的“一字之师”也是同样道理，只要受教于人，即使仅仅是



一个字，也应视为师长。虽然师长对我们的教授程度有多少和深浅的不同，但同样要以恭敬心待之。

“复次，诸未生之功德不生，诸已生者失坏。常与不善知识及恶友为侣，亦令功德损灭，过失增长，生出多种不可爱乐之事。”诸已生者，指曾经如法依止的功德。如果不如法依止善知识，尚未生长的功德便无法生长，已经生长的功德也会因缺乏引导而在内心逐渐边缘化，最终被烦恼遮蔽。此外，当我们远离善知识之后，就很容易与恶友和恶知识相应，这同样会令功德损减，烦恼过失增长，引发种种令人不快的结果。

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

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



六、总明其义

须知，共所称许之喇嘛瑜伽教授者，即如上说。若仅少次缘念，殊嫌不足。必行者心生决定，于具德引导不错之善知识，应长时依止。

如伽喀巴（噶当格西）云：“于依师时，恐有所失而折本。”盖不知依止法，将无利而有亏损，此依师法（故如法依师）比较余法尤为重要，以其为究竟利乐之根本故。我辈烦恼粗重，又不知事师法，或知而不行，多生众罪，此须努力忏悔防护。诚能如是，不久当如常啼菩萨及求善知识无厌足之善财矣。

在此，宗大师又对整个依止法的内容作了一番总结。

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

“若仅少次缘念，殊嫌不足。必行者心生决定，于具德引导不错之善知识，应长时依止。”如果只是偶尔忆念或观想上师功德，显然是不够的。修学者应当明确认识到，对于具足德行、能够给予



我们正确引导的善知识，应当不间断地长期依止。亲近善知识的方式有二，一是终身依止，不离左右；一是四处参访，广学多闻，如善财童子。但对善财童子示现的修学方式，我们也不可盲目照搬。尤其是对于初学者，如果今天读此经，明天读彼论；今天依止这位，明天依止那位；今天修学这一法门，明天又学另一法门，还美其名曰“广学多闻”，结果往往是在给自己制造混乱。因此，关键是找到适合自己的法门。有时候，一位师长和一个法门就足以令我们终身受用。还要注意的，不论一门深入还是广学多闻，都应具备一定的基础。如果智慧和根机不够，且无主次之分，必然学得泛而不精。阿底峡尊者的大弟子仲登巴，自从见到尊者后，便终身依止，精勤侍奉，始终未曾离开，最后成为尊者的重要传人。所以，我们要正确理解“亲近善知识”和“广学多闻”之间的关系。佛法难闻，善知识难遇。尤其在当今教界，真正的善知识难值难遇。很多人跑来跑去，修学未必有多少长进，反而跑得浮躁不安，甚至跑出一身烦恼习气。所以说，“于具德引导不错之善知识，应长时依止”，对今天的我们有极强的针对性。

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



“盖不知依止法，将无利而有亏损，此依师法比较余法尤为重要，以其为究竟利乐之根本故。”之所以会这样，正是因为不知如何依止，所以非但得不到利益，反而有所亏损。由此可见，如法依止善知识比修学其他法门更为重要，因为那是获得佛法究竟利乐的根本。如果根本不曾建立，也就谈不上其他了。

“我辈烦恼粗重，又不知事师法，或知而不行，多生众罪，此须努力忏悔防护。诚能如是，不久当如常啼菩萨及求善知识无厌足之善财矣。”常啼菩萨出自《般若经》，他四处参访并亲近弘扬《般若经》的菩萨，为求法历尽艰辛，后发心供养菩萨，因无钱而卖自身血肉作为供养。善财童子则出自《华严经》，为寻访善知识四处游历，即著名的“五十三参”。他们都是如法依止善知识的典范。我们这些劣根凡夫，自身烦恼粗重，又不知依止善知识的善巧方法，或是虽然知道却不认真行持，这样就会引发诸多罪业。对于这些问题，我们应当努力忏悔，并从身口意三业进行防护。若能如法依止善知识，不久就会像常啼菩萨和善财童子那样修学有成。

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



特征。我们现在听了意乐依止、加行依止，究竟能做到几分？可能有些人会觉得，那只是法师说说而已，或者觉得那是说给别人听的，或者会觉得不那么做也一样修得好——这就是“知而不行”。如何战胜这些不良习气？必须切实观修善知识的功德。这并不是善知识需要我们赞叹，而是我们需要通过这种观修来引发内心的良好潜质，使心和佛法相应，和修行相应。

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

第二节 略示修法

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



在“略示修法”部分，宗大师为我们提供了一套修程序，包括加行、正行、结行、未修中间四项内容。加行就是修行前的心态调整和集资净障，正行为止观实践，结行为回向，未修中间则是座下如何过一种如法生活。论中，“略示修法”虽是属于依止法的内容，事实上，这一套路贯穿着整个《道次第》的修行，从道前基础到止观实践，每项内容都可按这四个步骤进行。所以，这一操作程序不仅是为依止法施设的，也是为整部《道次第》施设的。

一、加行修法

加行虽是作为修道前的准备，但若以较高见地去修，同样能成为正行，能由此直抵佛果。在常人看来，走入佛门为修学起点，成就佛果为修学终点，之间似乎有着遥不可及的距离。但从佛法角度来看，不同见地又有着不同观点。依华严见地，如果发心圆满，起点便是终点，所谓“初发心即成正觉”。也就是说，初发心和最后成就的结果无二无别。原因何在？因为初发心和最终成就的是同样的心，并非另一个。在初发心和最终成就之间，有的只是精确程度的差别，圆满与否的差别。如果发心之初即能精确而圆满，和结果自然也就没有差别了。

是法平等，无有高下，关键是我们以什么见地去修，赋予其什么内涵。也正因为见地不同，所以，念佛有持名念佛和即心念佛、



即心是佛的不同，皈依有皈依住持三宝和皈依自性三宝的区别。

加行也是同样。当然，多数人在修习加行的阶段未必能有较高见地，只是以此集资净障，为修法奠定基础。就像我们出门远游，必须备足钱粮，以免途中匮乏。此外，还要扫除途中障碍，以免遭遇困境。旅程越长，就要准备得越充分。我们现在所致力，是解脱和成佛的修行，是尽未来际的大事，这就需要一些特殊方式来提高效率，迅速积累资粮，也就是佛教所说的方便。如果没有方便，我们想爬上屋顶都很困难，而具足方便的话，甚至可以登上月球。所以，学佛也不能一味苦练，唯有勤奋与智慧并进，才能积集成佛所需的广大资粮。

以下，介绍金洲大师所传的加行六法。

1. 洒扫住处

金洲大师所传加行六法，谓：

一、于住处整理洁净，陈设佛像。

本论介绍的加行修法，是阿底峡尊者的依止师金洲大师所传，共有六个部分。

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



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

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

“

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

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

凡夫往往心随境转，在嘈杂的环境中，很容易放逸散乱。对初学者来说，环境尤为重要。待修行达到一定境界后，才能不受环境



左右，随遇而安。甚至可以借助一些特殊境界来检验自己的修行功夫，也就是禅宗所说的“历境炼心”。但不具备相应定力前，最好的办法就是佛陀在《遗教经》中所开示的“远离”，而不是过早地、轻率地以环境来考验自己。那样仿佛是将一棵幼苗放在暴风雪中，很可能就此夭折。所以在修行初期，我们特别需要为自己营造一个良好氛围，洒扫住处正是起到这个作用。

2. 陈设供养

二、端严陈设无谄供品。

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

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



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

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

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



根据自身条件尽力承办的供品就是最好的。因为供品本身是用于表法的，是以此培养我们的供养心。

3. 身具威仪，至诚修习皈依

三、于安乐座端身跏趺，或半跏趺坐，至诚发起皈依之心。

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

“三、于安乐座端身跏趺，或半跏趺坐。”跏趺，即盘坐，跏趺为双盘，半跏趺为单盘。第三步，准备一个舒适安乐的座位，双盘或单盘。过去有人为了练腿，用绳子把腿捆起来，然后再放一块石头，这种方法并不可取。因为打坐不是能吃苦就解决问题的，关



键是身心要调整到位，这样坐才是有效的。另外，打坐也不在于时间长短，很多人以为“久坐有禅”，一坐几小时甚至十几小时。在外人看来，似乎觉得功夫不错。但质量究竟如何呢？是否安住于正念？还是在座上昏沉掉举？这些问题必须自己明白。事实上，质量比数量更重要。如果仅仅为了坐而坐，就本末倒置了。打坐本非佛教特有的修行方式，佛世时，印度有九十六种外道，多数都重视禅修。而佛教更注重的是如何用心，如何获取正见，以此契入空性，证得实相，这才是佛教的不共之处。

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

我们为什么要皈依三宝？在《道次第》的修行中，皈依之因是随着不同修学阶段深化的。在下士道，是由怖畏三恶道苦而寻求皈依；在中士道，是由观轮回之苦而寻求皈依；在上士道，是发愿带领众生共同解脱而一心皈依。为什么三宝就值得信赖，值得皈依呢？正是因为他们所具有的殊胜功德。佛菩萨不仅调伏了自身烦恼，更以无量慈悲和善巧方便度化众生。对三宝功德的至诚景仰，可使身心得到净化。《阿含经》中有六念法，即念佛、念法、念僧、念戒、念死、念天。念，不只是简单的念诵，而是以虔诚心真切地、如母忆子般时时忆念。这种忆念既能为我们树立修学楷模，同时也能使我们逐步融入三宝功德，与之相应。

皈依是以三宝为究竟归宿，这就需要时时对三宝保有恭敬之



心。有些人因为接受了一些空、无相等观念，以为不重视外在形式即不著相，其实是极大的误解。我们不妨反省一下：对经书法宝是否心怀恭敬？是否仅仅将其作为学术进行研究？甚至当做普通书籍随意翻阅？认识到恭敬的意义，便不会随意将空、无相作为借口。在认识到佛菩萨功德之前，是没有资格谈无相的。佛陀是圆满成就断德、智德、悲德的觉者，如果认为这些都不存在，便会落入断见。这是我们需要加以防范的。

4. 观想资粮田

四、于面前虚空中，观想深广二派传承师长、诸佛菩萨、缘觉声闻、护法诸天无量安住，分明显现。

佛教所说资粮田，包括悲田、敬田、恩田三种，是一切善法生长的基础。悲田，是对苦难众生心生慈悲，布施救济；恩田，是对国土、父母等有恩于我们的人感恩报恩；敬田，是对佛法僧三宝和历代祖师恭敬供养。《道次第》所说的资粮田，特指敬田。我们学习《道次第》，应依本论的资粮田观想。若是修学其他法门，亦可另选相应的资粮田为观想所缘，以祈求加持。那么，本论的皈依境具体是什么呢？

“于面前虚空中，观想深广二派传承师长、诸佛菩萨、缘觉声



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

“于前面虚空中，距眉间一箭远，有光明灿烂宽广众宝庄严狮子座（八大狮子表八大自在，负此宝座），座中有四座，中座较高，左右及前各一。每座均有莲瓣垫，莲垫上有月垫日垫。中座体性为上师与宗喀巴无别，相则释迦，具诸相好。左手入定印持钵，满注甘露，右手降魔印。光明为性，手挥之无碍。各护法座，亦皆如佛具八大自在。宝座满饰珍宝，为世间希有，表诸佛菩萨等希有。广座上四座，表四无畏。莲表出离心，出污泥而不染。月表世俗菩提心，清凉皎洁，能除热恼。日表胜义菩提心。凡世间一切生物，如禾麦等，无不赖日光而生长成熟（此言真空正见亦如是）。坐此上者，表具出离心、菩提心及清净正见。此为皈依境。法衣，表具足一切戒。左手钵中，充满智慧、长寿、药甘露。盖以智慧降烦恼魔，以长寿降死魔，以药降病魔。右手按地印（即降魔印），表降天子魔。成佛后已降伏烦恼、病、死、天子等四魔。跏趺坐，表空乐不二。右边坐弥勒，广行派诸菩萨围绕之。左边坐文殊，深观派诸菩萨围绕之。前座上师，但想其圆满相（不应想其缺陷相。住世者为绣座，涅槃者为莲座）。受恩具相各师围绕，其后为译师等。佛后虚空中，自大日如来以下加持派悉集。周围先观无上瑜



伽、瑜伽、及行部、作部本尊，次佛，次菩萨、独觉、声闻、勇士、空行、护法。各上师座前有宝经函，俱显现光明。又真实想曼荼罗（资粮田）中各像，皆喜悦亲爱，如母之于子。依吾人平日作业，本不应上博佛喜，须想作忤逆独子，偶为善事，慈母对之亦甚喜悦。再从对境身口意不可思议功德，恭敬承事，起皈依想。”

以上文字虽略为复杂，但每个细节都介绍得很清晰，只要反复阅读，还是容易随文入观的。在藏地寺院中，往往供奉着许多佛菩萨及历代祖师造像，令人目不暇接。对观修来说，这是很有必要的。借助具体佛像，可使观修更为直观。比如上师传承图，就为观想资粮田提供了入手处。只须将画面熟记在心，观想时就有据可依了。如果觉得一下子观不起来，可先以宗大师作为皈依境，不断熟悉这一影像，直到每个细节都历历在目。然后，将本师释迦牟尼佛、《道次第》深广二派诸师乃至十方诸佛的无量功德渐次融入其中，以此作为皈依对象。在观想纯熟后，不仅要將十方诸佛的功德融入观想，也要将自身融入其间，使能观的我和所观的境成为一体，这就更为殊胜了。

5. 依七支供集资净障

五、对于助道顺缘、障道违缘，若不积忤，道则难生，而积忤方法以七支行愿最为扼要。



正修之前，必须忏除罪业、积集福报。

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

“对于助道顺缘、障道违缘，若不积忏，道则难生，而积忏方法以七支行愿最为扼要。”积，集资。忏，忏罪。在修行过程中，有助长修道的顺缘，也有障碍修道的违缘。如果不积累福德资粮并忏悔业障，是很难安心办道的。集资净障的方法，以普贤菩萨的七支行愿最为扼要，最为殊胜。

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



样更多一点，并无本质区别。身处末法，我们一定要认清自身处境，从而心生惭愧，积极改善这一状况。

七支行愿分别为礼敬支、供养支、忏悔支、随喜支、请转法轮

后一品。也就是说，华严的所有修行，最后都导归普贤行愿。所以，七支行愿不仅是集资净障的捷径，本身也是无上的修行法门。我曾于1996年“中元节”期间，在柏林寺讲过《行愿品》，当时就一直观想普贤菩萨的加被，感觉十分受用。那次讲座的内容，后来整理为《学佛者的信念》。近年来，随着修学的深入，对这部经的认识也不断加深，先后在各地多次宣讲，并整理为《普贤行愿品的观修原理》。

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



障，可谓成佛的第一生产力。

以下具体介绍七支行愿，偈颂内容为：

所有十方世界中，三世一切人狮子。

我以清净身语意，一切遍礼尽无余。

普贤行愿威神力，普现一切如来前。

一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。

于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中。

无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。

各以一切音声海，普出无尽妙言辞。

尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。

以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖。

如是最胜庄严具，我以供养诸如来。

最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛。

一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。

我以广大胜解心，深信一切三世佛。

悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。

我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴。

从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

十方一切诸众生，二乘有学及无学。

一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。

十方所有世间灯，最初成就菩提者。



我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。
 诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请。
 唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。
 所有礼赞供养福，请佛住世转法轮。
 随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

① 礼敬支

彼中初于礼敬支，有三门总礼者，即“所有十方”等一颂是。谓非仅礼一方一世之佛，须缘十方三世一切诸佛，由决定心，运用清静三业，恭敬而礼。

三门各别礼敬中，初身礼，即“普贤行愿”等一颂。谓先缘十方三世一切诸佛，复观自己化身无数，量等刹尘，而行礼敬。此须于彼普贤行愿起信解力，乃能发起。次意礼，即“于一尘中”等一颂。谓一一尘中皆有一切刹尘数佛，在菩萨众中，须生起随念彼等功德之胜解而礼。次语礼，即“各以一切”等四句颂。当观自己一身有无量头，一一头中有无量舌，一一舌中出无量妙音声，赞佛功德。海者，是极多意。

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



语礼，主要有三方面的作用：其一，强化佛菩萨在内心的地位，使我们的内心不断向其靠拢。其二，通过恭敬使内心得到净化。很多人见到自己特别崇拜的人时，心往往会变得特别清净，因为这念虔诚当下将妄想给净化了。其三，由礼敬成就无量福德。

“彼中初于礼敬支，有三门总礼者，即‘所有十方’等一颂是。”礼敬支中，首先是三门总礼，即“所有十方世界中，三世一切人狮子。我以清净身语意，一切遍礼尽无余”，是身语意三业总的礼敬。其中，“三世一切人狮子”是指礼敬对象。印度以狮子为兽中之王，人狮子，即人中之王，是对佛菩萨的尊称。常人礼佛，只是礼敬一尊或数尊佛菩萨。而普贤菩萨告诉我们，应以十方三世一切诸佛作为礼敬对象，这需要通过观想才能完成。所以，我们要观想山河大地乃至每一微尘都是佛菩萨的化现，所谓“一花一世界，一叶一如来”。“我以清净身语意，一切遍礼尽无余”是指礼敬方式。礼佛，重要的不是完成这个动作，而是以此表达内心的虔诚敬仰之心。清净，是相对于染污而言。世上许多人对有权有势者恭敬有加，但这种恭敬是为了从中得到什么，是染污的发心，只能长养贪嗔烦恼，绝不是礼佛应有的发心。

“谓非仅礼一方一世之佛，须缘十方三世一切诸佛，由决定心，运用清净三业，恭敬而礼。”一方，是相对于十方而言。一世，是相对于三世而言。我们礼佛，所缘对象并非一方一世之佛，而是十方三世一切诸佛。这一认知，在知见尚未达到相应高度时，



不是靠理解接受的，而要通过对三宝的信心来接受，此为“由决定心”。因为接受而依教奉行，以清净的身口意三业，对无量诸佛恭敬礼拜。

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

“谓先缘十方三世一切诸佛，复观自己化身无数，量等刹尘，而行礼敬。此须于彼普贤行愿起信解力，乃能发起。”这是关于身礼的具体观想方法。礼佛时，首先观想宇宙中有微尘那么多无量无边的诸佛菩萨，然后观想自己化身无数。这些无量的我，正在礼敬无量的诸佛。佛菩萨像微尘般数不胜数，我也同样像微尘般数不胜数。这一修行的前提，是对普贤行愿产生决定不疑的胜解，否则是很难契入的。

“次意礼，即‘于一尘中’等一颂。谓一一尘中皆有一切刹尘数佛，在菩萨众中，须生起随念彼等功德之胜解而礼。”接着，通过观想完成内心的礼敬，颂文为：“于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中。无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。”之前的观想是：每个



微尘都是一尊佛。现在还须进一步观想：每一微尘中有微尘数佛，每尊佛的身边又有无量菩萨海会围绕。而整个法界的微尘都是如此，都充满无量无边的诸佛菩萨，此外别无其他。对这些道理，大家先要以信心来接受。在礼敬的同时，将自己融入佛菩萨的无量功德中。

“次语礼，即‘各以一切’等四句颂。当观自己一一身有无量头，一一头中有多量舌，一一舌中出无量妙音声，赞佛功德。海者，是极多意。”然后，通过观想完成语言的礼敬，颂文为：“各以一切音声海，普出无尽妙言辞。尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。”我们应当观想自己有无量的身体，每个身体又有无量的头，每个头还有无量的舌，每一舌头还能出无量的美妙音声，以此赞叹诸佛功德。这里所说的海，是形容广大无边。我们还可将山河大地的一切声音都观想为赞叹佛菩萨功德的音声，将心安住其上。在这样的观想中，世间不再是五浊恶世，内心也不再有贪瞋烦恼，因为其中只有佛菩萨的功德，当下就能成就无量福德。

以上明“礼敬支”，从身口意三业说明礼敬的用心方式。

② 供养支

有上供养者，“以诸最胜”等二颂是。妙华者，谓人天上妙奇花。鬘者，用各种散花配合连缀而成。此二者或



系实花，或系仿造。伎乐者，有弦器等之音也。涂香者，谓妙香泥是。最胜伞盖者，即盖中之殊胜者是。灯者，谓香油等灯，及能放光之宝珠等。烧香者，指和合或纯一之香料。最胜衣服者，乃衣中之华美者是。最胜香者，谓能放香气遍满三千世界之香所掺合之香水是。末香者，香粉也，亦可燃烧。以此堆积，造成坛场，更加彩画，量等须弥者是。

次，无上供养者，“我以广大”等一颂是。其有上者，即世间之供物，此乃菩萨等以神力变成者。此中后二句，凡上二所陈有欠缺者，一切加之，此是显示礼敬供养等之心与境故。

供养支，包括有上供养和无上供养，共三个偈颂。供养是佛法的重要修行项目，主要有三方面的作用：其一，强化佛菩萨在内心重要性。通过供养，能不断提升我们对佛菩萨的感恩心。其二，去除贪著之心。我们所以会深陷轮回无法逃脱，正是因为贪著所致。修习供养，不仅是在舍弃物质，更是在舍弃贪著之心。出家就是最大的舍，舍弃对家庭的占有，对世间物欲的占有。其三，积累无量福德。因为资粮田远比世间任何良田更为殊胜，如果不加耕耘，实在是最大的浪费。正如宗喀巴大师所说：“此田若任其荒芜而不播种，其愚痴直无寻处。此福田既不分四季，亦不论主权，任



何人可种，但须以信犁为耕而勤播善种。”

如果把供养比做播种的话，它的收获主要取决于两点。首先是供养对象，同样的耕耘，在肥沃和贫瘠的田地将有不同收获。所以，我们供养不同的福田，所获福报也大相径庭。其次是供养心态，心量有多大，所获福德就有多大。事实上，能供养的心比所供养的田更重要！《大智度论》讲到：舍利弗供养佛陀一碗饭，佛陀又将饭布施给饿狗。那么，是舍利弗供佛的功德大，还是佛陀施狗的功德大？一般人往往认为，当然是供佛的功德大。但《大智度论》的结论是：佛陀施狗的功德更大。因为佛陀的发心是无限的，所感得的福报也是无限。所以说，客观的福田固然重要，但主观的心态更是关键。这也就是《金刚经》所说的“若菩萨心住于法而行布施，如人入暗则无所见。若菩萨心不住法而行布施，如人有目，日光明照，见种种色”。不住于相，心呈现的状态便如虚空一般。以这种无限的心做任何事，当下所获即是无限。

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

“妙华者，谓人天上妙奇花。鬘者，用各种散花配合连缀而成。此二者或系实花，或系仿造。”妙华，是天上和人间最美妙的花朵。鬘者，是以种种花朵连缀而成的花环。这两类既可以用鲜



花，也可以用仿真花朵。

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

“涂香者，谓妙香泥是。最胜伞盖者，即盖中之殊胜者是。”涂香，是涂在身上的香膏，以种种上妙香料调配而成。伞盖，即云罗伞盖，是古代帝王外出或参加重大活动时所使用。最胜伞盖，就是伞盖中最为庄严华美的。

“灯者，谓香油等灯，及能放光之宝珠等。烧香者，指和合或纯一之香料。”供灯，可使用燃烧香油的灯盏，或是放光的宝珠等。烧香，指通过燃烧散发香味的线香等，可使用单纯的香料制作，或是以各种香料调配而成。我们平日燃香供佛时，也要选择上等的天然香料，切勿滥烧劣质化学香料，既起不到供佛的效果，还会污染空气，影响健康。

“最胜衣服者，乃衣中之华美者是。最胜香者，谓能放香气遍满三千世界之香所掺合之香水是。末香者，香粉也，亦可燃烧。”最胜衣服，即霓裳羽衣等华衣美服，质地做工均为上乘。最胜香者，即浓缩上等香料精华的香水，其香气弥漫天地，遍布三千大千



世界。末香者，由香料研磨而成的粉状物，亦可燃烧，最常见的有檀香粉等。

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

“次，无上供养者，‘我以广大’等一颂是。”其次是无上供养，也就是无限的供养，颂文为：“我以广大胜解心，深信一切三世佛。悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。”《普贤行愿品》是转化心行的实修指南，指导我们将普贤菩萨所缘的境界转化为自身境界。这一过程需要观想，而观想的前提是对此具备坚定不移的胜解。佛法认为，宇宙万有皆是内心显现的影像，人类文明也是源于心的作用。但再辉煌的物质文明，仍无法使人了脱生死。我们的心本具佛菩萨那样的功用，现在却被我法二执所禁锢，无法产生应有的作用。修学《行愿品》，是直接以佛菩萨境界为参照，帮助我们开发自心本具的潜能。若自认是愚痴凡夫，业障深重，又如何对修行生起信心？信心不具，道业不生。所以，广大胜解心包括两方面，一方面深信诸佛菩萨的境界，一方面深信自己本具佛性，且在生命某个层面与佛菩萨无二无别。

“其有上者，即世间之供物，此乃菩萨等以神力变成者。此中后二句，凡上二所陈有欠缺者，一切加之，此是显示礼敬供养等之心与境故。”有上供养中，香、花、鬘等世间供具，再多也是有限



的，须以佛菩萨神力进行转化，将有限化为无限。上述供品中，如果有所乏少，可通过观想将山河大地转化成香、花、鬘等种种供具，以此显示供佛的广大心行。诸佛菩萨是无限的，我们能供养的心是无限的，所供养的供具也是无限的，此为心境相当。换言之，是安住于无限心行，并缘无限的所缘境。

无论我们是供一柱香、一朵花，还是千万柱香、千万朵花，其实都是有限的。唯有以无限的心行作为供养，才能将所有供品转化为无限。按华严的见地，一即一切，所有存在本来就是无限的。所以，佛菩萨才能“于微尘中转大法轮”，因为每个微尘都是一切。但凡夫被执著所蔽，一就只能是一，而不是一切。若能将有限的妄心去除，将我们赋予其上的错误设定去除，任何事物的当下便是无限！具备这一认识之后，所供之物皆可藉由观想之力，充满宇宙，遍布法界。即使最微小的供养，也能成就无量功德。

③ 忏悔支

“我昔所造诸恶业”等一颂，是依三毒为因，以身等三为根事（根谓依身口意，为发业之根门，事即三门所造十不善道业），其罪性者，谓由我造。此中复分亲身正所造作，或教他作，或随喜他作，如是一切，尽其所有，总集忏悔。追念过失，生愧悔心，断绝后流，精勤防护，誓当灭之。



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

“忏悔支，‘我昔所造诸恶业’等一颂。”忏悔支的颂文为：“我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴。从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”这是佛弟子最熟悉的偈颂之一，在皈依、受戒等许多仪轨中，都是依此进行忏悔。修道障碍主要有两方面，一是心理力量，一是生活环境。心理力量包括贪、嗔、我慢、嫉妒等，是生命无始以来的等流，力量极其强大。此外，由业力招感的家庭或社会等环境，也在束缚着我们。我们发心学佛，可能会面临很多冷嘲热讽，更麻烦的是家人反对，这些障缘正是我们往昔业力所感，需要通过忏悔来解决。佛教中有一部著名的《三昧水忏》，就是从烦恼、业力到业力形成的生命结果三方面进行忏除。

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



为意业。其中又以意为根本，因为一切言行都不是无缘无故的，都是有它的思想根源。

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

“如是一切，尽其所有，总集忏悔。追念过失，生愧悔心，断绝后流，精勤防护，誓当灭之。”对过去生因无知造作的一切罪业，我们应当总的发心忏悔，尽力清除。一方面忆念曾经造作的过失，一方面生起至诚忏悔之心。在清除已生恶业的同时，勤加防护，决不再造。

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



④ 随喜支

“十方一切诸众生”一颂是，于五类有情所有善业皆生起随喜之心。

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

其一，随喜可以破除我执。唯有将自己和他人视为一体，才会发自内心地随喜他人善行，之所以不能随喜别人，是因为在我们的观念中，我是我，他是他，之间有着难以逾越的鸿沟。其二，随喜可以对治嫉妒。嫉妒也是我执的表现形式，我们不会嫉妒自己的成就，也不会嫉妒自己喜欢的人，如果对所有善行都能心生欢喜，嫉妒就没有活动机会了。其三，迅速成就功德法财。佛教认为，随喜他人善行，所获功德将和对方一样，所以这是积累资粮的捷径。因为我们的精力和能力都有限，不可能事事亲历亲为，但只要至心随喜，便能迅速成办种种事业。有时，随喜他人善行，甚至超过对方所获功德。比如有人耗费百万布施，发心却不太纯正，但我们以清净心随喜，所获功德将超过布施者，因为功德是与发心成正比的。此外，随喜诸佛菩萨的善行，也能获得极大功德。



我们不仅要随喜他人的善心善行，也可随喜自己的善心善行。对自己的一念善心生起欢喜，可以使它继续增长，因为随喜就是滋养善心的阳光雨露。反之，如果随喜往昔所造恶业，则会使罪业增长。所以说，随喜是有特定对象的，必须随喜善行而非不善行。

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

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



⑤ 请转法轮支

即“十方所有世间灯”一颂是。十方刹土一切诸佛，最初证得大菩提时，我愿化身如彼数量，尽其所有一一佛前，悉皆殷勤劝请说法。

法要应请而说，这主要是为了表示对法的尊重，帮助我们端正求法心态，而不是佛菩萨或说法者需要我们求请。就凡夫的习惯而言，对那些太容易得到的，往往缺乏尊重。唯有付出相应代价得到的，才会感到珍惜，而这种珍惜程度又是和付出代价成正比的。古德为求法故，舍身断臂，但也从中得到极大受益。这种法益，离不开他们的发心和付出。

教界自八十年代办学以来，从佛学院陆续毕业了一大批学僧。但能在学修、弘法等方面有所建树者寥寥无几，许多人甚至退失信心道念。原因固然很多，但关键就是缺乏如法的学修心态。学僧在佛学院听课，也像进入社会院校一样，并没有“佛法难闻”之想，觉得法师给大家讲课是理所当然的，常住为大家创造修学条件也是理所当然的。渐渐地，凡夫心都起来了，就很难从佛法中得到受用。唯有时时提醒自己，才能保持对法和法师的敬重，保持对闻法的稀有难得之心，请转法轮的意义正在于此。

佛陀证得无上菩提后，感觉所证和凡夫认识相距甚远，故准备



入灭。后经大梵天王劝请，才开始初转法轮。试想，如果没有梵天祈请，多少人将失去闻法、修道、解脱的机会。所以，我们不仅要为端正求法心态而祈请，更要为世间众生有缘闻法而祈请。

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

“十方刹土一切诸佛，最初证得大菩提时，我愿化身如彼数量，尽其所有一一佛前，悉皆殷勤劝请说法。”十方，为东、西、南、北、东南、西南、东北、西北、上、下。十方佛土的一切诸佛，最初证得菩提时，我也发愿化身为和诸佛如来同等的数量，在每个佛陀前都有一个我。每个我又在诸佛前殷勤劝请，劝请他们为利益有情而宣说正法。所以，请佛说法不是请一尊佛两尊佛，而是祈请十方三世一切诸佛广转法轮。《行愿品》的一切修行都以无限为基础，请转法轮也是以无量诸佛为所缘境。当我们这样观想时，诸佛的存在是无限的，我的存在也是无限的。

在生活中，我们请求善知识说法，同样属于请转法轮。如果没有佛陀为我们开示正道，没有善知识为我们悉心指点，众生将处于长劫黑暗之中。为了令正法长久住世，令众生得闻妙音，我们要代表一切众生殷勤祈请，为圣教的流布广大创造更多法缘。



⑥ 请住世支

即“诸佛若欲示涅槃”一颂。十方诸佛将欲示涅槃时，为令众生获得利益安乐故，请求诸佛住刹尘劫，莫入涅槃。

佛陀说法圆满，入般涅槃，众生便无缘闻法，就会随贪嗔痴造作恶业。为什么世界的局势如此动荡？为什么几千年来战火不断？正是因为众生烦恼炽盛。这些躁动不安的心，共同感得了今天这个缺乏安宁的五浊恶世。在这无所不在的热恼中，唯有佛陀的清凉法雨，才能息灭我们内心的贪嗔之焰，使和平来到人间，使娑婆成为净土。所以，我们要殷勤劝请诸佛菩萨及高僧大德长久住世，利乐有情。

“请佛住世支，即‘诸佛若欲示涅槃’一颂。十方诸佛将欲示涅槃时，为令众生获得利益安乐故，请求诸佛住刹尘劫，莫入涅槃。”请佛住世的颂文为：“诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请。唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。”当十方诸佛将要示现涅槃时，为了利益无量众生，令他们获得究竟安乐，我们应以至诚恳切之心请求佛陀不要入灭。此外，在高僧大德示病乃至将要入灭时，我们同样要积极劝请，并广行放生、诵经等善事，祈愿他们继续住世。因为道在人弘，唯有他们在世间弘法布教，佛法才能薪火相传，广利人天。



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

⑦ 回向支

即“所有礼赞供养佛”一颂。以前六支所积一切善根，皆悉回向一切有情为作证得菩提之因。以猛利欲乐而为祝愿，令其无尽。

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

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



德法财得以累积和增长。

“回向支，即‘所有礼赞供养佛’一颂。以前六支所积一切善根，皆悉回向一切有情，为作证得菩提之因。”回向支的颂文为：“所有礼赞供养福，请佛住世转法轮。随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。”在此之前所行的礼敬、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世六支，由此积集的一切善根，都应当回向法界一切众生，希望以此作为他们证得菩提之因。在回向众生的当下，也为我们培植无上菩提的资粮。因为成佛离不开众生，正如《行愿品》所言：“一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。”

“以猛利欲乐而为祝愿，令其无尽。”猛利欲乐，全身心地期望。所以，我们应以勇猛之心将一切功德回向众生，希望所行真正利益众生。当我们这样做的时候，就能令功德增长，乃至无限。

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

从修行角度来说，重点不在于事情本身，关键是本着清净利他



之心，同时尽己所能去做。达到尽心尽力两点，结果就不重要了。如果心态不正，或态度不认真，即使做再大的事业也是不圆满的。佛法强调众缘和合，个人努力只是众缘之一，但无法决定一切。客观上的成果，有时并不以个人意志为转移。对于做事者来说，只要能尽心尽力即可。至于实际成败，有时也取决于众生共业，不可强求。如果把心态做坏，即使暂时获得成功，也是得不偿失的。这种现象在社会上非常普遍，教界同样有类似倾向。虽然事业做得很大，却做得很执著，做得放不下，这就和修行本意相违了。

如此依上诸颂，了解其义，如说思修，心不散乱，缓缓念诵，当得无量福德之聚。

又礼敬、供养、请法、劝住、随喜等五支，即是积集资粮，忏悔支是净除业障。随喜支中，复有一分对自所修善生随喜心，令其增长。回向支者，即将所积、所净、所增长诸善，虽极微少，汇成众多。现所受乐，虽将终尽，亦能令其绵延无穷。总可合为积资、净障、增长无尽之三种。”

这一段，是对七支行愿进行总结。

“如此依上诸颂，了解其义，如说思修，心不散乱，缓缓念



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

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

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

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

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

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

不少信众都把念诵《行愿品》作为常课，需要注意的是，念诵



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

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

《行愿品》的重点，就是帮助我们打开心量，将之调整到无限的层面。任何存在的当下都是无限的，克隆运用的便是“一即一切”的原理。只要放弃现有的错误设定，还事物以本来面目，就能使每个一成为一切，成为无量。被设定过的心是有限的，作为功德的载体，它所能承载的功德也是有限的。唯有无限的心，才能承载无限的功德，这就是《金刚经》所说的“若菩萨不住相布施，其福德不可思量”。



6. 三事求加

于所缘境，观想明晰，而献坛供，请求加被。愿灭除不敬善知识等一切颠倒心，速疾生起恭敬善知识等正清净心，摧伏一切内外障难，须以猛利欲乐多次祈求焉。

三事求加，就是以三件事祈求诸佛加持。本论的“略示修法”是属于依止法这一部分，祈求内容也与此相关。如果修习其他内容，就可随之进行调整。比如修念死无常，可以祈求善知识加持我们“灭除念身恒常等一切颠倒心”，“速疾生起念死之心”；如果修念恶道苦，则可祈求善知识加持我们“灭除断灭、无轮回等一切颠倒心”，“速疾生起念三恶道苦之心”。

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

“愿灭除不敬善知识等一切颠倒心，速疾生起恭敬善知识等正清净心，摧伏一切内外障难，须以猛利欲乐多次祈求焉。”我们祈求的加持有三方面：一是灭除不敬善知识等一切颠倒心，二是迅速生起恭敬善知识的清净心，三是摧伏一切内外障难，是名“三事求加”。我们要以殷重心励力祈求，就像走投无路的绝症患者祈求良医那样，身心系于一念，别无他求，才能得到佛菩萨的加持。因为这种加持是由心的相应所感得，如果没有猛利祈求的愿望，是无法



和佛菩萨感应道交的。

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

二、正行修法

加行之后，将进入正行的修习，从总说和别说两部分加以说明。

1. 总说修法

所谓修道者，即于善所缘，如欲而能令心安住之谓也。若于所缘随意修习，依自己所想之数目与次第而修者，从初即养成任意之习惯，将至一世之善行无成，反成有过。故最初无论修习何种所缘，应决定其数目次第。此后应起猛利坚固之心，以自克服，务令如其所预定而修。于此定课不得轻易增减，随时变易，须具足正念正知而修习之。

正行，即主修法门。在《道次第》中，正行部分主要有依止



法、念死无常、念三恶道苦、皈依、深信业果、发出离心、发菩提心、止观等，其中的每一个项目都是观修的内容。

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

“若于所缘随意修习，依自己所想之数目与次第而修者，从初即养成任意之习惯，将至一世之善行无成，反成有过。”安住于善所缘之后，就应次第而修。如果对所修内容没有固定安排，而是随心所欲，按自己决定的数目和先后秩序进行，从开始就养成任意为之的习惯，将终身难以成就，甚至会使这种错误习惯固定下来，成为障碍修道的过失。

“故最初无论修习何种所缘，应决定其数目次第。”所以在修道之初，无论修习何种所缘，皆应确定数目（修几座）及次第（先后顺序）。因为修行就是正确习惯的养成，这就需要按照一定程序进行。以依止法为例，《道次第》规定每天应修四座，我们就要以此作为常课，并按论中所说持之以恒地观修，才能形成稳定的正念力量。否则，时而修念死无常，时而观三恶道苦，就无法达到所修效果。就像一壶水，刚烧得有几分温热，又换成另一壶，刚有的几分温热又冷却了，怎么可能将水烧开？所以，在修行的数目和次第上必须确定，尤其是对初学者，更要养成这一良好习惯。

“此后应起猛利坚固之心，以自克服，务令如其所预定而修。



于此定课不得轻易增减，随时变易，须具足正念正知而修习之。”形成定课后，就要以勇猛精进之心克服障碍，务必按照事先规定的功课修习。对于这些定课，不能随意增加或减少，也不能随意改变，必须具足正知正念而修。良好习惯是修行成就的保证，不能今天心血来潮修五六座，明天又找个借口一座不修，这是很多人都会出现的问题，必须特别加以注意。

任何一种观修，都是通过思惟善所缘境帮助我们获得正念。对常人来说，一旦遭遇违缘，烦恼便随之而来。而对一个训练有素的修行人，无论面对什么境界，都有能力保有正念。其实，止观并不神秘，世间很多事都需要止和观的参与。比如体育训练，既要作调整到位，又要不断练习使之纯熟。其中，调整式的训练就相当于观，而熟悉式的训练就相当于止。《道次第》的修行也是同样，比如修依止法——修观（观察修）时，通过思惟善知识功德生起恭敬心；修止（安住修）时，则令心安住于恭敬中。如果凡夫心现起，就要再观察，再思惟，直到恭敬心再次生起。在反复不断的训练中，这一心行就能逐步稳定并保持良好状态，最终任运自如。

2. 修习依止法

先修依止之胜利，及不依止之过患。

次，多起防护，绝不放任，令有寻求师过之心。尽我



自己所知师之戒定慧等德，数数思惟，乃至净信未生以来，恒修习之。此后又念于己已作、当作种种利益之恩德，如前所引经说，乃至心中恭敬未生起之间而修习之。

本论略示修法部分，主要是以依止法的修习为例。

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

“次，多起防护，绝不放任，令有寻求师过之心。”其次，对凡夫心严加防护，绝不容许丝毫放任，以免对师长生起寻过之心。凡夫总是惯于寻求他人过失，也惯于对得到的一切不加珍惜。对于



这两种心行，我们要严加防范，因为这将损减功德法财，正如《永嘉证道歌》所言：“损法财、灭功德，莫不由斯心意识。”

“尽我自己所知师之戒定慧等德，数数思惟，乃至净信未生以来，恒修习之。”对于自己所了解的，师长的戒定慧等功德，必须反复思惟。在没有真正生起净信之前，持久不断地加以修习。即使我们目前尚未对师长生起寻过之心，但如果恭敬心不曾圆满，今后也随时可能犯错。防患于未然的方法，便是“净信为本、念恩生敬”。关于这两点，已生恭敬心者也不能忽视。因为任何心念都是缘起的，没有彻底巩固之前，还须通过观修和实践不断滋养。

“此后又念于己已作、当作种种利益之恩德，如前所引经说，乃至心中恭敬未生起之间而修习之。”其后，还要思惟师长对于自己的恩德，包括目前已作的利益，和未来将作的利益，正如之前所引《十法经》、《华严经》等经文所说的那样，在恭敬心不曾真正生起之前，应当以念恩心时时思惟，时时修习。

对于多数学佛者来说，往往既有恭敬心，也有不恭敬心。那么，恭敬心生起后，不恭敬的心理是否会立刻消失呢？其实种子还是在的，只不过变弱了，暂时不起活动而已，但这一潜藏力量很难在短时间内彻底断除。依止法所要做的，正是令恭敬心不断强大，逐渐削弱乃至完全取代不恭敬心，这就需要持之以恒地修习。



三、结行修法

所积诸善，由《普贤行愿》或以《净愿七十颂》等，于现在究竟诸所应希愿处，以猛利欲乐而回向之。

如是，每日上午、下午、初夜、后夜四次修习。初修之时，如其太久，易为沉掉所扰。若于此串习，将来纠正甚难，故须时间短少，次数增多，稍留余趣，俾引起下次欲修之心。否则将一见座位便生厌呕，必待修习稍熟，乃可渐次延增。于一切所缘，务令不急不缓，离过而修，则障碍鲜少，疲劳昏沉等皆能熄灭也。

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

“所积诸善，由《普贤行愿》或以《净愿七十颂》等，于现在究竟诸所应希愿处，以猛利欲乐而回向之。”《净愿七十颂》，是藏传佛教关于回向的重要经论。对于我们所修的一切善法，下座前，应该依照《普贤行愿》或《净愿七十颂》等经论所说的那样，



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

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

“初修之时，如其太久，易为沉掉所扰。”开始打坐观修时，如果每一座时间太长，很容易被昏沉或掉举所干扰。昏沉，就是其心昏昧，精神不振。有些人可以坐上两三个小时，却是在那里打瞌睡。掉举，就是其心躁动，摇摆不定，以攀缘心追逐境界。这也和现代人的生活节奏过于紧张有关，很多人都像在高速运转中无法停歇的机器，习惯忙个不停。即使下了班，还要用各种娱乐将时间填满。甚至睡觉后仍在东想西想，辗转反侧。久而久之，心就会失去静下来的功能，就像失灵的开关那样，毫无自主能力。这两种是禅修中最容易出现的问题。

“若于此串习，将来纠正甚难。”一旦在座上养成昏沉或掉



举等不良习惯，将来纠正起来会特别困难。其实，打坐并不在于时间长短，关键是保质保量。就像做实验那样，全力以赴将每个步骤做得精确。能按禅修规范坐十分钟，把身体姿势和用心习惯都调整好，才可以延长时间。否则，盲修瞎练，先入为主，很容易将一些错误习惯固定下来。

“故须时间短少，次数增多，稍留余趣，俾引起下次欲修之心。否则将一见座位便生厌呕，必待修习稍熟，乃可渐次延增。”所以，修习应该时间短、次数多，这样就能留有余地，引发下次上座修习的兴趣。否则，很可能一见座位就生起厌倦之心，避之惟恐不及。必须在修行较为纯熟之后，才能逐渐延长时间。也就是说，我们每次禅修时，尽量按计划安排的时间下座，切莫坐到疲惫不堪才结束。那样几次以后，可能就再也不想坐了。如果每次坐得兴趣盎然，就能长久保持修行动力。

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

修习止观，就是通过观察修的调整和安住修的安住来熟悉这一心行状态。在观修所缘尚未清晰时，应该多多用心。一旦调整到位，就不必太过用力，安住即可。如果调整过度，反而不易得定。



初修时，安住时间可能很短，待所缘模糊之后，就要再次以观察修调整。这个过程虽不玄妙，但其中很多细节需要精确。何时用心，用到什么程度，都要恰如其分。具体问题，必须由具有止观经验的师长进行指导。

四、未修中间

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

在我们的观念中，修行通常是指禅修、念佛等特定形式。但座上时间毕竟有限，更多时间还是在座下。如果把座上和座下打成两截，真正可以修行的时间就少得可怜了。常听很多人说：虽然每天都在打坐、念佛，但上座后觉得很难静下来。之所以会这样，正是由于平时没有良好的用心习惯。因为思惟是相续的，有惯性的，平时特别在意的事，在座上构成的干扰也最大。当情绪被某些事调动起来，即使上座后，心也是难以收回的，所谓树欲静而风不止。所以，生活中也要保有正知正念，这将直接关系到我们在座上的观修效果。戒律的作用，正是帮助我们建立如法的生活，这也是心能够长时间安住于善所缘的前提。



礼拜、经行、念诵等等，虽有多门，其主要者，若仅于正修时精进，未修间则于其所修法不住念知，多诸散乱者，则生效甚微。

故虽未修之际，亦应读诵、观览关于此类之教法，并数数忆念之，广修助道顺缘，勤忏障道罪垢。且于一切之根本，即本所受之戒，宜善护持。

复应于止观易生之四因，善修习之。

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

“礼拜、经行、念诵等等，虽有多门，其主要者，若仅于正修时精进，未修间则于其所修法不住念知，多诸散乱者，则生效甚微。”不住念知，即不住于正知正念。修行法门虽有很多，如礼拜、经行、念诵等，但如果只是在正式上座修行时精进用功，平时却不能安住在与所修法门相应的正知正念中，妄想纷飞，散漫放逸，那么修行必然收效甚微。

“故虽未修之际，亦应读诵、观览关于此类之教法。”因此，



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

“并数数忆念之，广修助道顺缘，勤忏障道罪垢。且于一切之根本，即本所受之戒，宜善护持。”获得定解后，还应当时时忆念，使这些观念深深扎根于心田。同时，广泛修习并创造有利修行的顺缘，精勤忏悔障碍道业的罪业。对于一切修行的根本，也就是我们所受持的戒律，更须勤加守护。戒是无上菩提之本，也是正顺解脱之本，是修习任何法门都绕不开的基础。否则，很容易偏离方向。

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



1. 守护根门

谓依于根尘生六识已，再于识所了别之悦意六境及不悦意六境生贪嗔时，当好自防护，莫令生起。

第一，守护六根门头。六根分别为眼、耳、鼻、舌、身、意，是我们接受外部信息的六个窗口。眼睛接受颜色的信息，耳朵接受声音的信息，鼻子接受气味的信息，舌头接受味道的信息，身体接受感觉的信息，意识接受诸法的信息。佛教认为，世间万相皆可统摄为法，包括我们看到、听到、可以言说和无法言说的一切。前五识所缘为现量，而意识所缘境界最为广泛，称为法尘，在认识作用上有现量、比量和非量三种。

“谓依于根尘生六识已。”当六根接触六尘（色声香味触法）时，会生起眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。当然，这只是简单的说法。按唯识观点，每个识的生起，根和尘只是其中的重要条件，还须其他因素的共同成就。如眼识的生起要有光线、距离等九个条件，所谓“眼识九缘生”。

“再于识所了别之悦意六境及不悦意六境生贪嗔时，当好自防护，莫令生起。”在识所缘的境界中，既有我们喜欢的六种境界，也有我们不喜欢的六种境界。面对悦意和不悦意两类境界，内心会产生不同反应，对悦意之境起贪，对不悦意之境起嗔。守护根门所



做的，是在这个关头保持正念，保持觉照，不使贪瞋之心生起。

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

2. 正知而行

如《入行论》云：“身心于时时，应数数观察，专务于此者，即护正知相。”此谓身等于彼彼事转时，须依正所了知之应作不应作而行。

第二，正知而行。

“如《入行论》云：身心于时时，应数数观察，专务于此者，即护正知相。”正如《入行论》所说的那样：对于我们的身口意三业，应当时刻保持智慧的观照，能够专心于此的人，就是在护持正知正念。

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



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

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

3. 于食知量

改正过多过少违量而食之串习，总以无碍修善为度。又修于食爱著之过患，以无染心及为饶益施者，并念身中诸虫，现以食物摄受，俾未来世亦得以法摄而化之。又念，为作一切有情义利而受其食。

《亲友书》云：“受餐如服药，知量去贪嗔，非为肥骄傲，但欲任持身。”

第三，是关于饮食的修行。饮食是滋养色身的重要手段，经云：“一切众生，皆依食住。”有情生命需要食物来维系，包括段食、触食、思食、识食四种。段食，即分段而食，是我们平常受用的饮食。触食，即身体对环境的感受，那些恶劣环境也是会影响



身心健康的。思食，即意志，是我们生活在世间的动力。有些人临命终时，因为心愿未了，往往能支持很长时间。而在生命延续过程中，“我想活着”这一念头则会牵引我们不断投生。识食，生命延续需要有识的执持，一旦识离开后，身体就成为没有知觉的尸体了。本论的“于食知量”主要是指断食。那么，我们怎样才能使吃饭成为修行呢？

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

“又修于食爱著之过患。”此外，还应观修贪著食物的种种过患。一是金钱的过患，为满足口腹之欲而大量消费，就必须为此辛苦工作。一是色身的过患，过量饮食会给消化系统造成极大负担，有损健康。其实，再精美的食物，只要嚼了吐出来，就成了人人避之惟恐不及的垃圾，实在没什么可贪著的。吃肉，更等于在分食动物尸体。丰子恺曾经有过一幅题为“开棺”的漫画，画中就是一把刀在打开肉罐头。我们觉得肉罐头是食物，可仔细想想，不就是装尸体的棺材吗？

“以无染心及为饶益施者，并念身中诸虫，现以食物摄受，俾未来世亦得以法摄而化之。”我们应该以利益布施者的清净发心而



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

“又念，为作一切有情义利而受其食。”我们还应该观想，受食不只是为了自己，也是为了借假修真，以这个色身完成修行大业，最终利益一切众生。这样吃饭，就是在修行了。

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

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

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

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



将会更多。

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

四、正事良药，为疗形枯。饮食不是为了长得好看，也不是为了贪著美味，而是为了治疗饥渴之病。戒律中，将饥渴等身体所需称为“故病”，即与生俱来的疾病，食物不过是疗病良药。

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

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

4. 恬寤瑜伽

勤行恬寤瑜伽，及睡眠时应如何者，《亲友书》云：“精勤度永日，及初后夜分，眠梦犹存念，勿使命虚终。”谓昼夜永日及夜之初后二分是正修时。若修习之余，在经行宴坐中（应以精勤）净除五盖，令其具义利也。睡眠者，系休息时。虽然，亦勿令其无义空过。



此中身之威仪者，于中夜时右胁而卧，左腿压右上，如狮眠伏。

云何正念？谓安住正念，于昼日中所修何种善法，随熏习力强者而系念之，乃至未睡之间，追随依止。如是，虽睡还同未睡，亦能修习定等善行。惑起觉知者，依忆念之力，任起何种烦恼，即须了知而不忍受，务令伏断。

思惟起想者，先可预想至彼许时当起。

第四，关于睡眠时的修行。在我们的一生，睡眠占用了相当惊人的时间。如果一天睡八小时，就会睡掉人生的三分之一。如果不能利用睡眠修行，是对生命的极大浪费。当然，这并不是要求我们从此夜不倒单，而是要把修行时的正知正念带入睡眠，使之不要中断。很多人可能觉得难以做到，其实，心是具有这一作用的。我们可能会有这样的经验，如次日有要事必须早起，如果对此高度重视并反复提醒自己，到时间便会自动醒来。再如全身心忙于某事时，梦中也会出现相关内容，所谓“日有所思，夜有所梦”。如果我们能将白天培养的正念带入睡眠中，那么睡觉也是修行。

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



睡眠时又该如何修行呢？

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

“谓昼夜永日及夜之初后二分是正修时。若修习之余，在经行宴坐中净除五盖，令其具义利也。”宴坐，静坐、安坐。五盖，指贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、怀疑这五种覆盖心性、令善法不生的烦恼。整个白天和初夜、后夜两个阶段，都是用功办道的时候。而正式修行的间歇，在经行或安坐时，也应避免贪欲等五种烦恼的生起，为修行营造心灵环境，这样才能获得佛法利益。

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

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



“云何正念？谓安住正念，于昼日中所修何种善法，随熏习力强者而系念之，乃至未睡之间，追随依止。”什么是正念呢？就是令心安住于正念。我们应当按照白天所修的法门，选择其中修习得较为纯熟者，以此作为睡眠时的系心之处。当我们准备睡觉而尚未入眠时，就应该忆念这一善法并安住其上。

“如是，虽睡还同未睡，亦能修习定等善行。”如果能够这样，虽然在睡眠中，心行仍在产生作用，仍能修习禅定等各种善行。之所以选择“熏习力强者”作为睡眠时的系念，关键在于睡眠时用功难度较大。平时有十分的功夫，睡眠时只能用上一分。如果没有平日的积累，睡眠时是不太可能继续用功的。

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

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

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



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

如上所言之一切修法，唯除正行中之少分不共者外，余之加行、正行、完结及座隙等中当如何作者，自此段起乃至修观，勿论修习何种所缘行相，于一切处皆应加入焉。

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

“如上所言之一切修法，唯除正行中之少分不共者外，余之加



行、正行、完结及座隙等中当如何作者，自此段起乃至修观，勿论修习何种所缘行相，于一切处皆应加入焉。”座隙，未修中间。此段，这里指依止法。以上所介绍的一切修法，除正行部分略有不同外，其余部分，比如在加行、正行、结行及未修中间时应该如何修习，从此处所说的依止法开始，直到修习止观，不论修行所缘境是什么，都应该在修习过程中加入这一套路。也就是从加行进入正修和结行，同时保持如法的生活状态，为修行营造心灵环境。

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

五、破斥二种妄见

《庄严经论》云：“初依闻起如理思，从如理思净慧生。”言从于所闻诸义如理作意中，而生显现通达真实谛理之修所成慧也。

《现观庄严论》云：“随顺抉择分，于见道修道，数数而思惟，现及比修道。”此言大乘圣者所修道，有数数



思惟，现量比知也。

《集菩萨学论》云：“如是身及受用福德常无间断，于舍护净长，如其所应，均应常修。”此言身及受用、善根三者，于一一中，须修舍护净长四法。所言修中，有以分别慧观察而修观，及以不分别专一安住而修止之二种也。

若尔，何道为修观，何道为修止耶？

曰：如对善知识修信心，及暇满大义难得、念死无常、业果、流转过患、发菩提心等，皆须修观。盖于此等段落，各须一般重无间、能转素常思想之心。彼若无者，则此等之反面，如不敬等，无能灭故。于此不敬等心生起时，若数数分别观察而修，则能自作主宰。

譬之于贪境、增益可爱之相而多所修习，当起猛利贪著。若于怨敌多思其不可爱相，亦能生起猛利嗔恚。以是之故，修习此类道时，于诸境相，若显不显，心须执持殷重无间之观察而修也。倘心不能摄住于一所缘，为令如欲堪能安住之寂止时，若数数观察，则心不能住，故于是处则须修止也。

或不了解如是道理，谓黠慧者唯当观修，诸姑萨黎应唯止修，此说非也。彼二种人，一一皆须双修止观。虽属



黠慧，亦须修止。纵是姑萨黎，亦须于善知识修猛利信等故。

又有误认以分别慧数数观察，唯当限于闻思之时，若求修慧则不应尔，此执非理。彼以为一切分别皆是执相，为成佛之障碍。是于非理作意之执实分别与如理作意之正分别二种，未能辨别之过也。亦莫执谓此教授中，须修心于一所缘如欲能住之无分别三摩地，于前若多观修，将为三摩地生起之碍。

譬如善冶金银之黠慧煅师，将金银数数于火烧之，于水洗之，令彼垢秽悉净，最极调柔随顺，次乃能制耳环等饰具，如欲可成。如于昔之烦恼、随惑及恶行等，以修习黑业果及世间过患时所说，由分别慧数数观察彼之过患，令周遍热恼，作意厌离，如金在火，烧彼诸垢。又于善知识之功德及暇满大义、三宝功德，并白业果、菩提心之胜利等，以分别慧数数观察，则能令心润泽，引生信敬。如金在水洗，于诸白品，令意趣向爱乐也。

如是成已，随欲修止修观，但稍作意，不假多功，即可成就。如是修观，实为修无分别三摩地之胜方便，圣者无著亦如是说。

复次，能使心于所缘坚固安住之主要违缘者，即是沉



掉二种心所。若有猛利无间念三宝等功德之心，则易断昏沉，以彼之对治，盖见功德则心生欢喜而高举。又若有猛利无间念死无常及苦等过患之心，则易断掉举，以掉为贪一分所摄之散乱心，彼之对治，即多种经中所赞之厌离心是。

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

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



“言从于所闻诸义如理作意中，而生显现通达真实谛理之修所成慧也。”言，指《庄严经论》所说。这也就是说，对于我们所听闻的经教和法义如理思惟，才能引发通达真理的修所成慧。智慧有闻慧、思慧、修慧之别，其中，修慧就是由修习而成的无漏圣慧。

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

“此言大乘圣者所修道，有数数思惟，现量比知也。”这就告诉我们，大乘圣者的修行，离不开正确的思惟，离不开现量（不分别的安住）和比量（思惟、观察修）。唯识修行有四种寻思，以此获得四如实智。我们虽想认识宇宙真理，但现有认识和真理相距悬殊，无法证得空性。这就需要运用唯识、中观的正见对世界重新思考，在思考中不断调整观念，使认识逐步符合真理。

“《集菩萨学论》云：如是身及受用福德常无间断，于舍护净长，如其所应，均应常修。”受用，指我们使用的财物和衣食。福德，指善根福德因缘。舍，指舍弃财物，修习布施；护，即护持修道顺缘；净，即净化并改变逆缘；长，对所修一切，以回向使之



增长。《集菩萨学论》说：在修行中，我们要让身、受用、福德常无间断地修习舍、护、净、长四法。根据对应的内容，时时不忘修习。

“此言身及受用、善根三者，于一一中，须修舍护净长四法。”这是对《集菩萨学论》之说加以解释，身、受用、善根三者，每一方面都要修习舍、护、净、长四法，使违缘远去，顺缘具足。

“所言修中，有以分别慧观察而修观，及以不分别专一安住而修止之二种也。”修行大体有两种：一是观察修，也就是“分别慧观察而修观”；一是安住修，即“不分别专一安住而修止”。观的特点，是分别和观察；止的特点，是安住而不分别。不仅本论修行是以止观为核心，整个佛法的修行，都不外乎修止和修观。

“若尔，何道为修观，何道为修止耶？曰：如对善知识修信心，及暇满大义难得、念死无常、业果、流转过患、发菩提心等，皆须修观。”在了解观察修和安住修的不同特点之后，宗大师接着告诉我们：那么，哪些内容需要通过观察修完成？哪些内容需要通过安住修完成呢？答案是：强化对善知识信心、认识暇满人身的重大意义、念死无常、深信因果、思惟轮回过患、发菩提心等，都需要通过观察修来完成。

“盖于此等段落，各须一股重无间、能转素常思想之心。彼若无者，则此等之反面，如不敬等，无能灭故。”对于以上几个方面，必须不间断地以殷重心进行思惟，这样才能转化原有的观念和



心态。如果不经观修，那么以上所说对善知识修信心、念死无常等正念将无法建立，而与之相反的固有心行，如不敬师长等，也不可能被灭除。

“于此不敬等心生起时，若数数分别观察而修，则能自作主宰。”此处，宗大师又根据凡夫的心行习惯，给我们举出了反面例子。当不敬善知识等心态生起时，如果以染污心不断观察，必然能找到善知识的许多“缺点”，这样想下去的话，就会被不恭敬的心态所主宰，认为对方一无是处，根本不值得依止。

“譬之于贪境、增益可爱之相而多所修习，当起猛利贪著。若于怨敌多思其不可爱相，亦能生起猛利嗔恚。”比如对我们喜爱的境界，如果不断忆念其可爱之处，越想越觉得可爱，贪著就会随之增长。反之，对于仇敌或不喜欢的人，时常思惟对方的坏处，同样会生起猛利嗔心。因为每种心行都是缘起的，是可以培养的。

“以是之故，修习此类道时，于诸境相，若显不显，心须执持殷重无间之观察而修也。”因为这样，依本论建立的次第修习，对于这些所缘境，不论是否显现，都要不间断地认真观修。这样才能转变心行，改变固有串习。学佛不是为了继续做凡夫，否则根本就不必修，因为我们已是合格的凡夫。所以，我们首先要摆脱的就是凡夫心，这也是修行的难度所在。就像在深深的陷阱往上爬，需要奋力攀登，稍有不慎就会落回原地。

“倘心不能摄住于一所缘，为令如欲堪能安住之寂止时，若数



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

“或不了解如是道理，谓黠慧者唯当观修，诸姑萨黎应唯止修，此说非也。”黠慧者，聪慧者。姑萨黎，指专习禅定的苦修者。有些人不了解止和观的修行原理，不清楚两者的相互作用，就会产生这样的错误观念：以为那些聪明多慧者才应该修观，而那些专习禅定的苦修者只要修止便足够了。这种观点显然是不对的。

“彼二种人，一一皆须双修止观。虽属黠慧，亦须修止。纵是姑萨黎，亦须于善知识修猛利信等故。”这两种人，无论哪一类都该止观双修。虽然聪明多慧，亦须修止，否则就无法将正见转变为强大的正念，流于空谈。而那些专修苦行者，也应该对善知识生起猛利信心，在善知识的指导下，依正见、正思惟调整心行。如果没有观，就无法从迷乱中走出来，获得正念；没有止，就无法长时间安住于正念。

“又有误认以分别慧数数观察，唯当限于闻思之时，若求修慧则不应尔，此执非理。”又有些人以为，以分别慧反复观察，仅限于闻思阶段。一旦进入实修阶段，就不必那么做了。这种观点也是不正确的。

“彼以为一切分别皆是执相，为成佛之障碍。是于非理作意之



执实分别与如理作意之正分别二种，未能辨别之过也。”执此观点者认为，一切分别都是属于著相，是成佛的障碍。这是对于非理作意的错误分别和如理作意的正确分别这两种情况不能分辨所造成的过失。因为如理作意是调整心行的重要手段，如果将这类分别当做著相，就是将两者混为一谈了。在八正道中，第二项就是正思惟。

《大毗婆沙论》也告诉我们，修行应该“亲近善士、听闻正法、如理作意、法随法行”。可见，正思惟是修道必不可少的重要环节。

“亦莫执谓此教授中，须修心于一所缘如欲能住之无分别三摩地，于前若多观修，将为三摩地生起之碍。”三摩地，远离昏沉掉举，专注一境。宗大师接着告诫我们：也不要认为，在《道次第》的教授中，须成就安住于善所缘的无分别三摩地，如果对观察修多加修习，将会成为三摩地生起的障碍。事实上，通过观察修获得正念，正是安住修的前提。当心安住于正念后，还继续不断地观察，才会成为止的障碍。如果认为开始就不要观修，就误入歧途了。

“譬如善冶金银之黠慧煅师，将金银数数于火烧之，于水洗之，令彼垢秽悉净，最极调柔随顺，次乃能制耳环等饰具，如欲可成。”接着，宗大师又以艺人锻造金银的例子说明调心之道。就像那些善于冶炼金银的匠人，他们在冶炼过程中，先是用火反复锻烧金银，然后再以水清洗，这样才能将金银上的杂质全部去除，使其变得极为调柔。这样才能制成耳环等饰物，想要做成什么形状，就能做成什么形状。凡夫心往往野马般桀傲不驯，刚强难调，这就需



要以种种方便进行调伏。

“如于昔之烦恼、随惑及恶行等，以修习黑业果及世间过患时所说，由分别慧数数观察彼之过患，令周遍热恼，作意厌离，如金在火，烧彼诸垢。”烦恼，指贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等根本烦恼。随惑，指二十种随烦恼，依根本烦恼建立。对于往昔因根本烦恼及随烦恼造作的种种恶行，根据本论讲述十不善业和世间过患时所说的内容，以分别慧反复观察惑业给生命带来的过患，对此深深悔过，生起极大厌离之心。就像匠人将金银置于火中冶炼那样，将其中杂质统统去除。

“又于善知识之功德及暇满大义、三宝功德，并白业果、菩提心之胜利等，以分别慧数数观察，则能令心润泽，引生信敬。如金在水洗，于诸白品，令意趣向爱乐也。”其次，对善知识的功德、暇满人身的重大意义、三宝功德和善业、菩提心等殊胜利益，同样应以分别慧不断思惟，使内心得到法义的滋润，引发信心和敬仰。就像将金子在水中清洗一样，对于这些善法和善法产生的功德生起欢喜，心向往之。

“如是成已，随欲修止修观，但稍作意，不假多功，即可成就。如是修观，实为修无分别三摩地之胜方便，圣者无著亦如是说。”有了这样的心行基础，再来修习止观，稍加用功，不必费太大力气，便能获得成就。按照这一方式修观，是帮助我们成就无分别三摩地的殊胜方便。圣者无著菩萨也是这样说的。因为我们的



太散漫了，没有相应的前方便作为增上缘，要修定是很难的。就像那些体操运动员，首先要通过基础训练使身体变得调柔，才能学习那些技巧性极强的高难度动作。

“复次，能使心于所缘坚固安住之主要违缘者，即是沉掉二种心所。”其次，能够障碍令心安住的主要违缘，就是昏沉和掉举两种心所。昏沉会使心陷入昏昧无知的状态，掉举则会令心躁动不定，两者都会障碍止观的修行。

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

“又若有猛利无间念死无常及苦等过患之心，则易断掉举，以掉为贪一分所摄之散乱心，彼之对治，即多种经中所赞之厌离心是。”而以勇猛心不间断地修习念死无常、轮回是苦等种种过患，则容易断除掉举。因为掉举是由贪心导致的散乱，它的对治方法，正是诸多经典中赞叹的厌离心。每个妄想的所缘境都是我们贪著的，比如到街上走一趟，留下深刻印象且念念不忘的，必定是我们感兴趣乃至贪著的。时时忆念无常和恶道之苦，我们还有心思去贪著吗？



观察修属于比量范畴，但它又不同于普通的推理，而是通过对所缘境的正思惟，达到调整心行的效果。同时，还可以对治昏沉和掉举。重视观察修，也是《道次第》不同于其他经论的特点之一。在很多人的观念中，闻思和实修是两个不同项目，这就容易使闻、思、修各自为政，就像《道次第》序论部分所说的那样：“有如驰马，先择马场，场所既定，辔勒乃施。倘于一处先习闻思，别于他方另求修证，异道以驰，如何而可？”事实上，这正是不少人修学的现状。如果闻思不能落实于止观，就无法将正见转化为正念。如果止观没有闻思正见作为前提，就会是盲修瞎练。所以说，观察修和安住修是相辅相成，缺一不可的。



第二章 于有暇身劝受心要

本章包括两个部分，一是暇满人身的重大意义，二是三士道建立的原理。

第一节 暇满人身的重大意义

关于暇满人身的意义，佛弟子应该并不陌生，因为很多人会把“人身难得，佛法难闻”挂在口头。但说过之后，在内心究竟能产生多大力量？能否提起如救头燃般的紧迫感？还是说归说，内心却没有丝毫触动？在我看来，多数恐怕属于后者。其原因，正是对“人身难得”认识不足。如果真正认识到人身是我们拥有的最大财富，修行是回报最大的投资方案，我们还不赶紧行动吗？

《道次第》中，是通过暇满、义大、难得三方面来说明人身的价值所在。



一、何为暇满人身

所谓暇满，就是离八无暇、具十圆满的人身。这一身份是成就佛道的基础，从这个意义上说，成佛的价值有多大，这一身份的价值就有多大。

1. 离八无暇

《摄功德宝》云：“以戒能断多世畜生苦及八无暇，而得闲暇身。”

佛法认为众生平等，但并不因此抹杀差别。从一切有情都能成佛的角度来说，众生是平等的；从造业都要招感果报的角度来说，也是平等的。可是，生命的起点却各不相同。就像两块金子，从质地而言是相同的，但如果以其中一块做成艺术品，价值可能远远超过另一块。因为艺术品经过精心的构思和制作，还有金子以外的附加值，差价可达千万倍乃至更多。所以，动物和人的生命价值不同，凡夫和阿罗汉的生命价值也不同。在戒律中，杀蚊子苍蝇属于轻罪，杀人属于根本罪，而杀阿罗汉则属于五逆重罪。

我们既要认识到众生平等的一面，也要认识其中不平等的一面。即使同为人身，福报、善根也大不相同。暇满，就是有因缘、能力和时间修学佛法，这样才能实现生命的最高价值。所以，佛法



将暇满人身视为无价之宝。那么，怎样才能获得暇满人身呢？这就必须远离八种无暇。

“《摄功德宝》云：以戒能断多世畜生苦及八无暇，而得闲暇身。”《摄功德宝》说：持戒可以断除多世畜生之苦及八种无暇，感得闲暇之身。凡夫的心行基础就是贪嗔痴，这种相续使得我们不断造作恶业。戒律的作用正是在于防非止恶，否则就会随烦恼的惯性不断造业。

以下，具体介绍八种无暇，也称八难，分别是人中的四种无暇和非人的四种无暇。

① 人中四种无暇

八无暇者，谓无四众所游履之边地，及顽嚚聋哑等支分残缺之诸根不全，执无前世后世、业果、三宝等之邪见，并无佛出世致无教法时代，兹四者为入中之无暇。

一、“无四众所游履之边地。”四众，指出家二众和在家二众。第一种，是没有四众弟子到达的偏僻之地，也就是没有佛法流布之地。在无佛时代，唯有根机极利的辟支佛，才能由自然的无常变化而证悟。除此而外，如果生于没有四众之地，就等于失去了闻法和修行的机会。



二、“顽嚚聋哑等支分残缺之诸根不全。”顽嚚，愚妄。第二种，是有智力残障、听觉残障、语言残障等诸根不俱全者。佛陀住世时，佛法主要靠口耳相传。如果先天弱智或聋哑，就无法听闻妙音、思惟法义。所以，诸根不全亦为八难之一。

三、“执无前世后世、业果、三宝等之邪见。”第三种，认为生命没有前世后世，没有什么因果法则，也没有三宝住世，并对这些邪见非常固执。现代人所接受的唯物论教育，正是他们接受佛法的障碍，尤其难以接受轮回观和因果观，所以不加分析地斥为迷信。这种观点往往导致及时行乐、不计后果的行为，不仅障碍学佛，也会对身心健康和社会道德建设构成不良影响。

四、“无佛出世致无教法时代。”第四种，如果没有佛陀出世说法，便没有佛法在世间的流传。那么，众生将不能由闻法而认识到离苦得乐之道，更不懂得如何以修行改善生命品质。

“兹四者为人中之无暇。”以上四种，是对于人道来说的学佛障碍。

② 非人四种无暇

三恶趣及长寿天者，乃非人之无暇也。长寿天者，《亲友书》注中释为无想及无色二。初即四禅广果天之一分，后即生无色界之异生是也。《八无暇论》中，以欲事常散乱之欲天，亦说为长寿天也。



“三恶趣及长寿天者，乃非人之无暇也。”另外四种，分别是堕落地狱、饿鬼、畜生三恶道和生于长寿天中，这是非人的学佛障碍。因为地狱太过痛苦，饿鬼时时饥渴，畜生极其愚痴，都不能闻法修行。当然，也有少部分动物特别有灵性，因为它们前生曾经闻法，虽因业力堕入旁生，相对大多数动物而言，比较容易醒悟。

“长寿天者，《亲友书》注中释为无想及无色二。初即四禅广果天之一分，后即生无色界之异生是也。”关于长寿天，在《亲友书》的注释中是指无想天和无色界有情。前者指四禅的广果天，后者指无色界的有情。无想定为佛教和外道共有，此处主要指外道所修的一种定。修习此定者，认为一切烦恼都是由思惟所引发，故修习此定以止息思惟活动。修习成熟后，将长时间安住于禅定中，也是无缘听闻佛法的。

“《八无暇论》中，以欲事常散乱之欲天，亦说为长寿天也。”而在《八无暇论》中，将欲界天也归为长寿天。因为欲界天歌舞升平，人人沉迷欲乐，不知今夕是何年，既无缘听闻佛法，也难以心生出离，这也正是常言所说的“富贵修行难”。

可见，六道中除人道以外，或是太快乐，或是太痛苦，或是太愚痴，都没有机会闻法。唯有人道苦乐参半，是闻法修道的最好因缘。但即使得生为人，也是有条件的，首先是远离四种无暇，然后还要具足十种圆满。



2. 具十圓滿

十种圓滿中，又有自圓滿和他圓滿的區別。前者指自身的條件，后者指外在的環境。

① 自圓滿

自圓滿有五，如云：“人性、中生、諸根全、不墮邊業、勝處信。”中生者，謂生在有佛四眾弟子游行之區域。根全者，謂非頑啞盲聾，具足肢節眼耳等也。不墮邊業者，未自造無間罪或教他造也。于勝處淨信者，對於能生世出世间一切白法處之善說法律而生正信。調伏者，善說法律也，此法律統指三藏聖教而言。此五屬於自身，以是修法之順緣故，名自圓滿也。

“自圓滿有五，如云：人性、中生、諸根全、不墮邊業、勝處信。”自圓滿有五種，分別是人性、生于中國、諸根俱全、不墮邊業、具足正信。

“中生者，謂生在有佛四眾弟子游行之區域。”中生，即生于中國，也就是有佛教四眾弟子說法和游化的區域。此處的中國，從區域來說應該指中印度。當然，我們國家因為有四眾游履，也屬於論中所說的“中國”。



“根全者，谓非顽哑盲聋，具足肢节眼耳等也。”诸根俱全，就是没有智力障碍或哑、盲、聋等缺陷，四肢和五官等身体器官一应俱全。这里主要指先天性残障，如果是后天所致，耳聋正可静心修学，目盲正可潜心习定，未必会成为修道障缘。

“不堕边业者，未自造无间罪或教他造也。”无间罪，指杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧五逆重罪。不堕边业，指不曾自作或教他作五无间业。

“于胜处净信者，对于能生世出世间一切白法处之善说法律而生正信。”胜处，指三宝。对佛法僧三宝生起清净信仰，同时对产生世、出世间一切善行的经论和戒律生起清净信仰。

“调伏者，善说法律也，此法律统指三藏圣教而言。”调伏，即戒律。这里所说的法律，狭义上是指戒律，广义上包括三藏圣教。

“此五属于自身，以是修法之顺缘故，名自圆满也。”这五种圆满是我们自身具备的，是修学佛法必须具备的顺缘，故名自圆满。

② 他圆满

他圆满亦五者，如云：“佛出、说正法、教住及随转、他心所悲悯。”佛出世者，谓经三无数劫积资粮已，来成等正觉。说正法者，或佛或佛之声闻弟子所说教也。教法住者，既成佛竟，并说正法，乃至未般涅槃之间，修行现证胜义法未坏灭也。法住随转者，谓以自证法对诸众



生，见有能现证正法者，如其所证令彼得证，于教随转也。他所悲悯者，谓有施主给施法服等。此五是属于他人所有之法缘，故谓之他圆满也。

他圆满，是修学佛法的外在助缘。

“他圆满亦五者，如云：佛出、说正法、教住及随转、他心所悲悯。”他圆满也有五种，分别是佛陀出世、宣说正法、教法住世、随转、他心悲悯五种。

“佛出世者，谓经三无数劫积资粮已，来成正觉。”三无数劫，即三大阿僧祇劫，这里所说的无数其实是有数的，只因时间太久而名无数。就像广袤的沙漠，其中的沙固然多得数不胜数，实际还是有数的，不同于真正的无数。第一是有佛陀出现于世。佛陀经过三大阿僧祇劫的修行，积集并圆满福智二种资粮，从而证得无上正等正觉。

“说正法者，或佛或佛之声闻弟子所说法也。”第二是宣说正法，有佛陀或佛弟子为众说法，令众生有缘因闻法而解脱。道在人弘，只有大力弘法，民众才有更多接触佛法的善因缘。

“教法住者，既成佛竟，并说正法，乃至未般涅槃之间，修行现证胜义法未坏灭也。”第三是佛法久住世间，佛陀证得无上正等正觉后，广转法轮，直到涅槃前宣说的种种可由修行亲证的教法都未曾中断。



“法住随转者，谓以自证法对诸众生，见有能现证正法者，如其所证令彼得证，于教随转也。”第四是法住随转，是佛弟子以自身修行所证及体悟，在接引众生的过程中，见到有能力证得正法者，根据自己所证对其进行引导，使他们也能证得法的实相，并代代流传。

“他所悲悯者，谓有施主给施法服等。”第五是他所悲悯，即有人护持，有施主发心供养行者修法期间的生活和修学所需。就像同学们在戒幢佛学研究所学习，食宿都由常住安排，只须精进学习即可，这就是修行的重要外缘。如果每日还要为衣食奔忙，时间和精力会受到很大影响。

“此五是属于他人所有之法缘，故谓之他圆满也。”这五种是属于修学的外在法缘，所以名之为他圆满。

以上是对暇满人身的考量，分别是离八无暇和具十圆满。这样的人身是我们今生最大的财富，可以说，成佛的意义有多大，这一人身的意义就有多大。如果让它白白空过，无疑是最大的浪费。

二、暇满人身的重大意义

若不起一为究竟利乐故，修清净法之心者，仅于现世未死之间，除苦修乐而为精勤，则傍生亦有之。虽居善趣，傍生何异？然修大乘道者，必须得一如上所说暇满之



身，如《与弟子书》云：“欲成佛道度众生，具大心力唯人能，天龙、修罗、金翅、蟒、神仙，余趣皆不及。”

复次，虽有一类昔于人中修道习气浓厚之欲天亦能见四谛理，然上界身则定无初得圣道者。欲天多数亦如前说为无暇处，故能修入圣道之身，以人为最胜也。又北俱卢洲不堪受持戒律，较余三洲之身为劣。而三洲中，尤以南瞻部洲人为可赞焉。以是当念：我得如此贤妙之身，何故令其无果？若竟令无果者，乃自欺自弃，更有何事可耻而重于此耶？昔于恶趣众多无暇处之险道盘旋流转，今偶一次得脱，若将此身无益弃舍，仍还彼三涂中者，岂其以咒迷乱，令我成无心者哉？当如是数数修习之。

《入行论》云：“得如是闲暇，而我不修善，岂更有余者，较此尤愚迷。”又云：“难得有益身，由何而获得，如我具知己，后仍堕地狱。如为咒所迷，于此我无心（我岂无心者）。我何其愚鲁（何愚鲁至此），何物住我心？”

如是非仅观待究竟有大义利，当思即对于现近善趣身及受用眷属圆满之因，修施戒忍等亦须依于此身，乃易修习之。若既得此具有大义之身，而不昼夜于彼现未二世善因努力者，则如既至宝洲空手而返，岂不哀哉。



对人生产生最大影响的，不是事业和家庭，而是我们的观念。由此，导致不同的生命追求。世人总是不断向外追逐，却很少想到，我们现有的人身才是最可珍惜的无价之宝。也正是因为缺乏认识，才会毫不吝惜地虚度生命，甚至以此造业。只有对人身具备正确认识，我们才能把握这次难得易失的投资机会，实现人身的真正价值。

“若不起一为究竟利乐故，修清净法之心者，仅于现世未死之间，除苦修乐而为精勤，则傍生亦有之。虽居善趣，傍生何异？”如果不能发起为究竟利益安乐而修习清净善法的心，仅仅为今生离苦得乐而努力，那么动物也具有这一本能。虽然我们生于善道，所作所为又和动物有多少区别呢？我觉得，在佛法所说的人天乘、声闻乘、菩萨乘而外，许多人的生活方式还是停留于“傍生乘”。活着是为了生存，生存是为了活着。不能说这样的人生就毫无价值，但至少不能使生命品质得到提升。儒家将“立德、立功、立言”视为三不朽的人生，这些价值真的“不朽”吗？不论立功或立言，虽能对自身和社会产生一定影响，但终归是不究竟的。世人的价值观所以渺小，正是因为他们对生命认识不足。唯有认识到现有身份蕴含的重大意义，我们才能实现它。

“然修大乘道者，必须得一如上所说暇满之身。如《与弟子书》云：欲成佛道度众生，具大心力唯人能，天龙、修罗、金翅、蟒、神仙，余趣皆不及。”修习大乘，必须得到以上所说的有暇圆



满之身，正如《与弟子书》所说：想要成佛度化众生，唯有人道才具有这样的心力，才能具足强大的出离心、菩提心。而其他有情，比如天龙、阿修罗、大鹏金翅鸟、巨蟒、神仙等其他各道的众生，都是不可能成办的。关于人身的特殊性，印顺导师在《佛法概论》中总结为忆念胜、堪忍胜、环境胜（有苦有乐），具备这些特点，才能为离苦得乐而发心修行。

“复次，虽有一类昔于人中修道习气浓厚之欲天亦能见四谛理，然上界身则定无初得圣道者。欲天多数亦如前说为无暇处，故能修入圣道之身，以人为最胜也。”此外，还有一类往昔在人道有深厚修行习惯的天人，也能彻见四谛真理。但在天道有情中，没有最初就在天道证果的。也就是说，这类天人虽能修道，但最初仍是在人间而非天界见道的。而欲界多数天人却和之前所说的那样，是属于无暇身。所以，能够修习圣道的身份是以人类最为殊胜。

“又北俱卢洲不堪受持戒律，较余三洲之身为劣。而三洲中，尤以南赡部洲人为可赞焉。”从印度传统的观点来看，世界分为四大部洲，分别是北俱卢洲、东胜神洲、南赡部洲、西牛贺洲。其中，北俱卢洲的众生福报极大，衣食无忧且无任何灾难，故不愿受持戒律，相对其他三洲的众生，根机较为下劣。三洲之中，尤以南赡部洲的众生善根深厚，值得赞叹。这里所说的可赞不是指生活环境，是从修学佛法的角度而言。因为有苦有乐，才会发起离苦得乐之心，就像穷则思变那样，为寻求生命出路而努力。



“以是当念：我得如此贤妙之身，何故令其无果？若竟令无果者，乃自欺自弃，更有何事可耻而重于此耶？”通过以上比较，得知自己已获得如此暇满而珍贵的人身，怎能令之毫无结果地白白浪费？如果不能充分利用这一身份的价值，就等于是自欺欺人，自暴自弃，难道还有什么事比这更可耻的吗？

“昔于恶趣众多无暇处之险道盘旋流转，今偶一次得脱，若将此身无益弃舍，仍还彼三涂中者，岂其以咒迷乱，令我成无心者哉？当如是数数修习之。”在过去生，我们一直在众多无暇的险恶之道流转沉浮，如今偶然得到一次人身，得到一次解脱机会，如果不善加利用，将这一宝贵身份轻易弃舍，仍会堕落于三恶道中。岂不像是被恶咒迷惑住了那样，令自己成了没有思惟判断能力的人？对于这些问题，我们应当通过思惟反复修习。

“《入行论》云：得如是闲暇，而我不修善，岂更有余者，较此尤愚迷。”《入菩萨行论》说：我们现在得到暇满人身，却不懂得以此修习世间和出世间善业，难道世间还有其他做法比这个更为愚痴的吗？世人损失一点钱财都会耿耿于怀，却任由这个难得易失的宝贵人身白白荒废，实在是颠倒。

“又云：难得有益身，由何而获得。如我具知己，后仍堕地狱。如为咒所迷，于此我无心。我何其愚鲁，何物住我心。”《入菩萨行论》又说：暇满人身是极为难得而有益的，是无尽轮回中偶然因善行而获得的身份。如果得知人身价值后仍胡作非为，最终必



定墮落地獄。這就如同被咒術迷惑，成了無心人一般。是什麼原因使我如此愚痴？是什麼主宰了我的心？世間很多人，因無緣听闻佛法而不能認識并利用暇滿人身，這是因為無知。但我們這些已經學佛的人又如何呢？雖然會把“人身難得，佛法難聞”挂在嘴邊，但每天仍忙于世間瑣事，忙於爭名奪利，不能從貪嗔痴擺脫出來，這是極其可悲的。

“如是非僅看待究竟有大義利，當思即對於現近善趣身及受用眷屬圓滿之因，修施戒忍等亦須依於此身，乃易修習之。”受用，衣食住行。眷屬，父母、兄弟、道友等。我們不僅要思惟人身對於獲得究竟利益的作用，也要思惟這一身份所能成辦的現實利益，我們感得生活無憂、眷屬護持的善因，都須依賴這一身份才能積聚，以布施、持戒、忍辱等培植善法之因。

“若既得此具有大義之身，而不晝夜於彼現未二世善因努力者，則如既至寶洲空手而返，豈不哀哉。”如果得到這樣意義重大的暇滿人身之後，而不能日以繼夜地精進修習善法，以獲得現世和未來的善因，就如至寶山而空手歸，豈不是很可悲，損失很大嗎？

所以說，暇滿人身的意義主要體現在兩方面，一是成就解脫和成佛的究竟利益；一是獲得人天福報、有漏善因。但我們也要知道，儘管暇滿人身意義重大，難得易失，但並不是說，得到人身就具備全部價值。事實上，這一身份只是為我們提供了成就這些價值的平台。如果不能有效利用，仍是一錢不值。所以，關鍵在於使



用，而非身份本身。

从佛法角度来说，众生具有和佛菩萨平等无别的如来智慧德相，《大般涅槃经》喻之为“贫女宝藏”、“力士额珠”。但在未能识得宝藏并开发启用之前，这一珍宝虽有若无。而在六道众生中，唯有暇满人身才是开显生命无尽潜能的最好身份。这也正是暇满人身的不共所在，虽然一切众生皆具如来智慧德相，但唯有人身才有能力通过修学佛法、受持心要开发这一宝藏。在本论中，这一心要就是指宗大师所建构的成佛套路。

三、思惟人身难得

《戒经》云：“人死之后，堕恶趣者多如大地土，生乐趣者少如爪上尘。”此谓人身为善恶二趣中之极难得者。

彼何故如此难得耶？如《四百颂》云：“人中大多数，执持不善品，以是诸异生，定多趣恶趣。”此谓人等多数造十恶业，以是而堕恶趣故。

复次，于菩萨前若起嗔恚，随其一一刹那，须经一一劫数处无间狱，而此身中现有从多生所积集之诸罪，既然尚未受果，又未加以对治坏灭，必须多劫处于恶趣，此何待言。若能忏除旧恶，防止新造，则生善趣不足为难。然



能如此作者，实为极稀有耳。倘不如是作，则一堕恶趣便不能作善，恒造诸恶，于多劫间，虽乐趣之名亦不得而闻。此《入行论》中所说也。

博多瓦常云：“如某庄丽之第为仇所劫，经久颓败。有老者因此深怀痛惜，后闻人言，彼第失而复得。虽无行走之堪能（不惜步履艰难），杖矛徐至，喜曰：此第之得非为梦耶？”于此获得暇满，当如彼之欢喜而修法也。如是之心，于未生得时，当勤修之。

又若于有暇身，欲生起一具足求受心要之念，须修四法：一、须修法者。思一切众生皆唯是求乐而思离苦，然真能得乐离苦者，亦唯有修行正法，乃得自在故。二、我能修者。既具足外缘，有善知识；亦具内缘，已得暇满故。三、于今生即须修持者。今生若不修，众多生中暇满难得故。四、现时即须修持者。何日当死，漫无定期故。

此中第三者，能灭向后推诸他生再修之懈怠。第四者能灭是念，谓虽当于此生中修，而（更推之）来年来月尚可修等之懈怠也。设将此二摄为速修，则作三法亦可。念死一事虽亦于此有关，恐繁且止，于下当说。

如是令心起变动故（如是为欲转变心故），如上所说由种种门而思惟之。若未能者，则可观察如何是暇满自



性，及于现近与究竟门中义利重大，并从因果门中思惟难得。如何逗机，即于前所说中取而修之。

彼中因门难得者，谓就总而论，但能得一乐趣，亦须作戒等一种净善。若特别欲得具足暇满者，则须以净戒为根本，施等为助伴，以无垢愿欲为间隙等（以无垢愿欲为结合彼等）之众多善根焉。修如此因者颇为稀少，事实甚明。由是推之，可知就乐趣果若总若别而观，此闲暇均为难得也。果门难得者，对于异类诸恶趣观之，但属乐趣已较为少有。即就同类乐趣而观，特胜之闲暇者，则尤为宝贵。

此如噶当格西多把云：“若于此（大义与难得）殷重（殷勤）修习，其余诸法皆能由此引生（则余门更易入）。”故应勉焉。

这一段是通过对人身难得的思惟来加深认识。之所以难得，一方面是因为它意义重大，一方面也是因为它难值难遇。

“《戒经》云：‘人死之后，堕恶趣者多如大地土，生乐趣者少如爪上尘。’此谓人身为善恶二趣中之极难得者。”《戒经》告诉我们：人死之后，堕落恶趣的数量，像大地上的尘土那样无量无边。而投生善道的数量，则如指甲中的尘土那么少之又少。也许有



些人对此不以为然，因为我们看到的人确实太多了，几乎是人满为患。但多和少是相对的，十几亿的人口似乎很多，但和动物相比仍是微不足道的。仅在一个小小的蚁窝或蜂窝中，就居住着众多生命。而在浩瀚森林和占地球面积百分之七十的海洋中，更生存着数量惊人的动物。除了这些我们可以看到的动物外，地狱、饿鬼两道还有难以计数的苦难众生。因此，佛经将得到人身的机会喻为“盲龟钻木孔”，概率微乎其微。

“彼何故如此难得耶？如《四百颂》云：‘人中大多数，执持不善品，以是诸异生，定多趣恶趣。’此谓人等多数造十恶业，以是而堕恶趣故。”异生，凡夫的别名，因凡夫轮回六道，受种种别异的果报而生。为什么说人身如此难得呢？正如《四百颂》所说：人道中的大多数都在造作不善业，因为这个原因，必然堕落恶道。业力是推动生命走向的动力，人天善道之因是受持五戒十善。但现实又是如何呢？在当今社会，不少人唯利是图，不择手段，甚至丧失了道德底线，不仅破坏了人与人之间的诚信，也破坏了人与自然之间的和谐。所以说，人身难得的真正原因，正是因为拥有善心和具足善行的人太少了。

“复次，于菩萨前若起嗔恚，随其一刹那，须经一一劫数处无间狱。”此外，如果对一个已发菩提心的菩萨生起嗔恨，每生起一刹那的嗔恨，将堕落无间地狱长达一劫。在无尽生命中，我们所造的罪业数不胜数，其中的每一种都足以令我们长期沉沦。



正如《普贤行愿品》所言：“若此恶业有体相者，尽虚空界不能容受。”一旦因缘成熟，这些业力必然会招感果报。

“而此身中现有从多生所积集之诸罪，既然尚未受果，又未加以对治坏灭，必须多劫处于恶趣，此何待言。”我们身上已有多生积累的业力，既然这些业力尚未招感果报，也不曾通过修学来对治。那么当这些业力成熟时，必然使我们多生累劫处于恶道中，这是没什么可商量的，正所谓“因缘会遇时，果报还自受”。

“若能忏除旧恶，防止新造，则生善趣不足为难。然能如此作者，实为极稀有耳。倘不如是作，则一堕恶趣，便不能作善，恒造诸恶。于多劫间，虽乐趣之名亦不得而闻。此《入行论》中所说也。”如果我们忏除以往所造的恶业，同时精心防护，不再造作新业，那么要想生到善道也并不是多么困难的。可这样做的人极为罕见，如果不能抓住这个机会彻底改过，一旦堕落恶趣，就会失去行善机会，只能长时间造作种种恶业。乃至多生累劫中，连善趣的名称都没有机会听闻。这是《入菩萨行论》中所说的。

“博多瓦常云：如某庄丽之第为仇所劫，经久颓败。有老者因此深怀痛惜，后闻人言，彼第失而复得。虽无行走之堪能，杖矛徐至，喜曰：此第之得非为梦耶？”大德博多瓦经常说：就像某地有座豪华宅第，却被仇人侵占，时日已久，破败不堪。有位老人因此深怀痛惜之情，后来听到别人说房子失而复得。虽然他年事已高，行走困难，却仍拄着拐杖前往旧宅，高兴地说：得回这一房子不会



是做梦吧？类似的经验，很多人应该都会有。比如某件心爱之物忽然丢失，四处寻找而不得，等到终于找到时，喜悦难以言表。又如某个家庭想生孩子而未果，天天求神拜佛，寻医访药，后来果然如愿，也会欣喜若狂。这些欢喜之情是和期盼程度成正比的，期盼越是强烈，欢喜也就越是强烈。

“于此获得暇满，当如彼之欢喜而修法也。如是之心，于未生得时，当勤修之。”对于我们得到的暇满人身，也应该以同样的欢喜之心观修。当这种心未曾生起时，必须勤加修习，务必令这一心行生起。同时更想到，有暇之身一旦失去，来生不知去向何处，或许就会长久失去修行机会。这种感受是需要通过反复观修来强化的，比如人道和恶道比较，暇满和无暇比较，圆满和不圆满比较。通过优劣对比，加深对已有身份的认识，从而生起珍爱之心。

“又若于有暇身，欲生起一具足求受心要之念，须修四法。”心要，即三主要道，包括出离心、菩提心和空性见。这不仅是本论的心要，也是整个佛法的心要。得到暇满人身，未必就能生起修行之念，希望全身心地发起求受佛法心要的意乐，还需要通过以下四项修习：

“一、须修法者。思一切众生皆唯是求乐而思离苦，然真能得乐离苦者，亦唯有修行正法，乃得自在故。”第一点，认识必须修学佛法的原因。我们要想到一切众生的生存目的都是求乐避苦，真正令我们离苦得乐的途径，唯有修习正法，由此才能得大自在。



随着时代发展，人们的物质生活已有极大提高，但今人的痛苦并不比古人少，甚至远比他们活得更累，更迷茫。因为人们的妄想特别多，烦恼特别炽盛。我常说：今天不是文明时代，而是无明时代。虽然人人在尽力逃避痛苦，但并不知道根源在哪里，为之付出的努力往往适得其反。唯有依佛陀揭示的苦集灭道四谛，才能从源头解决痛苦之因。

“二、我能修者。既具足外缘，有善知识；亦具内缘，已得暇满故。”第二点，认识到我们能够开始修行的条件。一方面，需要具足修行的外在条件，有善知识指引；另一方面，还要具足修行的内在条件，那就是已经得到的暇满人身。此外，“我能圆满生命最高价值”的信念非常重要，必须对此深信不疑。如果没有这样的担当，修行是不会成就的。

“三、于今生即须修持者。今生若不修，众多生中暇满难得故。”第三点，认识到今生必须修行的原因。如果今生不修，大好机会失去后，未来将很难得到这样的有暇圆满之身。有些人总觉得自己比上不足，比下有余，所以对修行抱着无所谓的态度。反正轮回中的众生多得很，即使下地狱，也有的是同伴。须知，堕落后再想得到暇满人身，远比千年等一回更漫长，更无望。这一等，可能就是千万年、亿万年。既然现在拥有堪能修行的暇满人身，必须牢牢抓住，勿令空过。

“四、现时即须修持者。何日当死，漫无定期故。”第四点，



认识到现在必须立刻开始修行的原因。因为我们不知道什么时候就会死去，那是没有一定时间期限的。如果今天不修，总以为未来还很长，明日复明日地推诿，很快会将一生耗尽。在下士道的“念死”中，对相关问题阐述得非常深刻。因为死期不定，所以修行要立刻进行，不能有片刻等待。

“此中第三者，能灭向后推诸他生再修之懈怠。第四者能灭是念，谓虽当于此生中修，而来年来月尚可修等之懈怠也。设将此二摄为速修，则作三法亦可。念死一事虽亦于此有关，恐繁且止，于下当说。”所修四法中，第三法能灭除等到来生再修的懈怠想法。第四法则能灭除这样的懈怠想法——虽然意识到应该在今生修行，却觉得以后再修也来得及。如果将这两点摄为“速速起修”，那么四法也可合并为三法。念死无常虽然与此有关，但因为担心内容过多而暂止，将在后面下士道的章节中另行讲述。此处，宗大师为我们指出了修行中的一个通病，那就是修行不必急于一时，且将世事安排妥当后再作考虑。须知，暇满人身难可值遇，且生命危脆无常，稍有不慎就会失去修行机会，不可掉以轻心。

“如是令心起变动故，如上所说由种种门而思惟之。若未能者，则可观察如何是暇满自性，及于现近与究竟门中义利重大，并从因果门中思惟难得。如何逗机，即于前所说中取而修之。”种种门，即暇满、义大、难得。我们想要转换心念，就要像以上所说的那样，通过对暇满、义大、难得的思惟来转化。如果还没有使心念



转变，则应反复观察暇满的优越特胜之处，以及对我们眼前及究竟的种种重大利益。并根据因果规律思惟人身难得（善业少而恶业多）。如何确立这些认识？就要根据前面所说的那些内容修习。在思考过程中，转变我们的价值观，从追求财色名食睡，追求色声香味触法，转而追求生命的究竟利益。

“彼中因门难得者，谓就总而论，但能得一乐趣，亦须作戒等一种净善。若特别欲得具足暇满者，则须以净戒为根本，施等为助伴，以无垢愿欲为间隙等之众多善根焉。”获得暇满之因是非常困难的，总的来说，想得到善趣身，至少应该修习持戒等一种善行。如果想得到圆满有暇之身，那么就必须以持戒为根本，布施为助伴，并以纯正的发心修习各种善业。三个条件不可或缺，因为布施能培植福田，否则，即使得到人身，也会因贫穷多病等逆缘失去修学机会。而发心不正的话，同样的布施只能感得染污的福报，未必是修道助缘。

“修如此因者颇为稀少，事实甚明。由是推之，可知就乐趣果若总若别而观，此闲暇均为难得也。”修习以上这些善因的，在修学者中少之又少，这是显而易见的。由此就可以知道，无论从总体或个别的因缘观察，有暇之身都是极为难得的。具备暇满之因，才会有暇满之果。我们有幸得到暇满人身并非偶然，也是经过累世修行而得。如果不加珍惜，不再培植暇满之因，善缘结束之后，恶趣业力将很快现前。



“果门难得者，对于异类诸恶趣观之，但属乐趣已较为少有。即就同类乐趣而观，特胜之闲暇者，则尤为宝贵。”从果门而言，暇满也是极为难得的。观察种种恶道众生，得生乐趣的有情极为罕见。即使在善道中，有暇圆满的殊胜之身也是宝贵而难得的。

“此如噶当格西多把云：‘若于此殷重修习，其余诸法皆能由此引生。’故应勉焉。”正如噶当格西多把所说的那样：如果经常以殷重心对暇满、义大、难得进行思考，那么出离心、菩提心等善法都能由此生起了，所以应当对这些勤加修习。

在本论“道前基础”这一部分，是以思惟暇满、义大、难得作为重点。藏传佛教的很多大德在开示中，也往往会以这部分内容作为说法前导，以此策励大众的修道之心。

第二节 三士道的建立及生起决定

三士道建构的原理，又称“道次第导引”。《道次第》有不少独有建树的思想理论，如强调菩提心在修行中的重要性，辨析声闻乘和菩萨乘、显教和密教的相互关系等。在导引中，对这些问题都有详细说明。

一、三士道的建立

一切佛陀从初发心，中积资粮，最后现证正遍知觉，



是皆唯为饶益有情。故说一切法，亦唯为成就有情义利。如是所作有情义利略有二种，即于世间之权时现前上善，与出世间之究竟决定善是。

依初所作（应作）所说一切，于正下士或共下士法类中摄。下士特别之处，不为今世现前安乐，重在希求舍生之后善趣圆满，以其（所）修作彼之因故。如《道炬论》云：“若以正方便，惟于人天乐，欲求自利者，知彼为下士。”

究竟决定善，有唯从流转出离解脱，及修一切种智二种。此中依于声闻及独觉乘所说一切，于正中士或共中士法类中摄。中士夫者，于一切有发生厌离，专求自利，从有解脱彼之方便，于戒定慧三学转趣入故。如《道炬论》云：“背于（弃）三有乐，反罪业为体（遮恶、依三学），仅（唯）求自寂利（寂静），说名中士夫。”

修行一切种智方便亦有二种，波罗密多大乘与金刚乘是，此二皆于上士所有法类中摄。上士夫者，唯彼大悲之所自在，欲尽一切有情苦故。以佛为其所得之果，以六度行及二次第为所修学。如《道炬论》云：“若以自系苦，普例于他苦，希起正断尽，斯名胜士夫（由达自身苦，若欲正尽除，他一切苦者，是为胜士夫）。”彼士夫修菩提



之方便，显密二种，于下当说。

三士之名，如《摄抉择分》及《俱舍释》等处处广说。下士夫中虽有希求现世、后世之二种差别，当知此处唯取第二，复取安住善趣方便无错乱者。

这部分内容可归纳为三句话，那就是一种发心、两大利益、三类设教。一种发心，为菩提心；两大利益，为世间暂时利益和出世间究竟利益；三类设教，为上、中、下三士道，针对不同根机的众生而施設。不过，本论虽然谈到两种发心，但又是以出离心作为菩提心的前提，是为发起菩提心服务的，本身并不是目的。所以本论的重点为菩提心，并以此统摄三士道的修行。

“一切佛陀从初发心，中积资粮，最后现证正遍知觉，是皆唯为饶益有情。”现证，即现量证得，不是通过推理和思量而得。正遍知，为佛陀十大名号之一。十方三世一切诸佛从初发心开始，广泛积累福德和智慧资粮，最后现证正遍知的智慧。凡夫的知是妄知，作用极其有限，而正遍知则是无所不在的知，是修行所要成就的，这一切都是为了利益有情。

“故说一切法，亦唯为成就有情义利。”因而他所说的一切教法，同样是为了成就利益有情的事业。这就是我们每天念诵的“为利有情愿成佛”，而非“为成佛愿利有情”，前者是无我的，后者是有我的，是为了“我”的成佛而利益有情。成佛是彻底的无我，



如果还有“我”的执著，这种利他就不可能是纯粹的，不可能是无限的。

“如是所作有情义利略有二种，即于世间之权时现前上善，与出世间之究竟决定善是。”权时，即暂时利益。这么做对有情的利益主要有两种：一是世间的暂时利益，如人天道的身份，以及伴随这一身份得到的名利、富贵等。因为这些我们只能暂时拥有，所以称为暂时利益。一是出世间的究竟利益，这才是永久的、没有任何副作用的利益。按三士道的内容来说，前者是人天乘的果报，后者是声闻乘、菩萨乘的果报，即解脱和无上菩提。由此可见，佛教并不忌讳利益，这一设教方式非常契合凡夫根机。凡夫做事都讲求利益，否则就不愿去做。佛陀施設教法、接引众生，也是为了令他们获得利益。不仅有眼前的利益，更有长远的利益。或许有人会说，佛教不是强调“无所得”吗？须知，利益和“无所得”并不矛盾。佛陀在《金刚经》中就多次告诫我们：应以无所得的心利益众生，否则所获极其有限。

“依初所作所说一切，于正下士或共下士法类中摄。”初，即世间暂时利益。为获得暂时利益而应该做的事，属于本论正下士和共下士的部分。所谓正下士，即人天乘的修行内容，以修习五戒十善获得人天福报，本身是独立的修行内容，故名之为“正”。但从整个《道次第》建构来说，下士道同时也是中士道、上士道的前行和支分，故名“共下士”。就像一幢三层楼房，一层也有自身的独



立功用，但同时又可作为二层、三层的基础。

“下士特别之处，不为今世现前安乐，重在希求舍生之后善趣圆满，以其修作彼之因故。”下士道的修行重点，并不是为了希求今生的现前安乐，重点在于希求舍身之后，能感得有暇圆满之身，并以现前善行作为成就未来善趣果报的因。很多人对下士道的理解，往往是将现生快乐作为重点。如果只求现世安稳，和世人的所作所为又有什么区别？佛法认为，所有的烦恼和不得解脱之因，根本就在于对现世的贪著。所以，藏传大德在关于出离心的开示中，特别强调“舍弃今生”。这并非要我们不珍惜现有生命，而是不以今生享乐为目的。如果对现前幸福充满期盼，心就无法从贪著中摆脱出来，更谈不上解脱了。

“如《道炬论》云：若以正方便，惟于人天乐，欲求自利者，知彼为下士。”正方便，指人天乘的修行法门。《道炬论》说：对于人天乘的法门，如果仅仅为了个人安乐而修，纯粹属于下士道的修行人。

“究竟决定善，有唯从流转出离解脱，及修一切种智二种。”究竟决定善有两种：一是从轮回获得解脱，二是成就一切种智。论中，根据前者安立中士道，根据后者安立上士道。

“此中依于声闻及独觉乘所说一切，于正中士或共中士法类中摄。”声闻，因闻佛说法而知生死苦，欲断其因，勤修其道。独觉，根性稍利，不藉多闻，无佛世而自能悟道，并由观十二因缘悟



道，亦名缘觉。中士道的内容主要指声闻和独觉的修行，其中的一切修法，属于本论正中士和共中士的部分。所谓正中士，就是以获得声闻、独觉的修行果位为目的。所谓共中士，则是为导向上士道服务的。就像计划建三层楼房，建第二层还不是最后目标，而是为了继续向上建设。

“中士夫者，于一切有发生厌离，专求自利，从有解脱彼之方便，于戒定慧三学转趣入故。”一切有，即三有，为欲界、色界、无色界。中士道行者对于轮回三界生起厌离之心，为求得自身解脱，从戒、定、慧三无漏学等解脱法门契入，依三学建立解脱三有的方便。这是声闻乘修行的基本套路，此外还有五分法身，分别为戒、定、慧、解脱、解脱知见。《清净道论》等许多南传佛教的论典，都是根据这一修行程序撰写的。

“如《道炬论》云：背于三有乐，反罪业为体，仅求自寂利，说名中士夫。”背，背弃。反，遮止。寂利，寂灭之乐。《道炬论》说：舍弃三界的一切快乐，以对治罪业、断除烦恼为体，希求个人的解脱涅槃，这就是中士道的行者。中士道的修行，是“勤修戒定慧，熄灭贪嗔痴”，由此灭除罪业、出离轮回，这些都是和上士道共有的。所不同的，中士道是“仅求自寂利”，这是它和上士道的主要区别。

“修行一切种智方便亦有二种，波罗密多大乘与金刚乘是，此二皆于上士所有法类中摄。”一切种智，即佛果境界。成就佛果的



方便有两种，分别是大乘和金刚乘，这两种都属于上士道的修行范畴。大乘和金刚乘，即通常所说的显教和密教。密教认为，波罗密多大乘为因乘，通过发菩提心、行菩萨行积集成佛之因，须经三大阿僧祇劫方能圆满；金刚乘为果乘，以特殊方便直接立足于果地修行，故成就迅速。但藏传佛教所说的显教主要指中观、唯识，并非汉传佛教的显教。汉地的禅宗、天台、华严，见地及修行起点都很高，从某种意义上说，也应该属于果乘。

“上士夫者，唯彼大悲之所自在，欲尽一切有情苦故。以佛为其所得之果，以六度行及二次第为所修学。”六度是大乘菩萨道的修行方法，分别是布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。二次第为密乘修法，密乘修行分事部、行部、瑜伽、无上瑜伽四部，其中，无上瑜伽部又分生起次第和圆满次第。上士道行者因大悲心的推动，发愿救度一切有情之苦，以成就无上佛果为修行目标，以六度万行和生起、圆满二次第为修学手段。此处的“唯彼大悲之所自在”，正是上士道的修行重点。大悲心是佛菩萨的两大品质之

“

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。”《大日经》亦云：“菩提心为因，大悲心为根本，方便为究竟。”悲心是每个人具有的心行，所谓“恻隐之心，人皆有之”。那为什么我们还是凡夫呢？原因是没有将悲心扩展到无限，没有使之成为人生使命。换言之，必须对救度一切有情具有直下承担的责



任感。否则，虽然也会做些善事，但并不是像佛菩萨那样，由内心深处的强烈悲心推动，不断利益众生。

“如《道炬论》云：若以自系苦，普例于他苦，希起正断尽，斯名胜士夫。”接着，宗大师再引《道炬论》为上士道作进一步的定义：因为自己由系缚感到痛苦，联想到六道一切众生都在饱受轮回之苦，从而发心拯救众生出离。当我们这样发心时，就是上士道的修行人。

“彼士夫修菩提之方便，显密二种，于下当说。”在上士道的修行中，修习菩提道的方便，既有显教的，也有密教的，具体修法将在以后详细论述。《道炬论》是含摄显密二教的，但宗大师在造《菩提道次第论》时只阐述了显教的修行，而将密教部分独立成篇，另作《密宗道次第论》。

“三士之名，如《摄抉择分》及《俱舍释》等处处广说。”

《释》中有广泛说明。此处既是宗大师自谦，又表明三士道之说的渊源。

“下士夫中虽有希求现世、后世之二种差别，当知此处唯取第二，复取安住善趣方便无错乱者。”安住善趣方便，即以五戒十善成就人天果报。下士道的修行中，虽有希求现世利益和后世利益两种差别，但本论只是以后世利益为目标。其次，明确人天果报之因，那就是行持五戒十善。宗大师之所以在此又作了特别强调，是



因为凡夫皆以追求现世利益为重。如果不是再三叮嘱，往往会错将现世利益当做下士道修行，那就一错到底了。

三士道的建立原理是层层推进的。下士道的修行重点，是对三恶道生起怖畏，但希求获得能够修行的暇满人身。至中士道，则彻底认清轮回的痛苦本质，不仅畏惧恶趣之苦，对人天善果也无心留恋，因为三界一切快乐都是短暂而无常的，故四谛法门以苦谛为首。唯有透彻世间种种快乐的真相，才能生起真切出离之心。否则，任修何法都会被凡夫心所利用。

中士道的修行是依戒、定、慧展开。其中，戒主要指别解脱戒，这是菩萨戒和密乘戒的基础。而定慧两部分在中士道没有多作论述，因为这些内容和菩萨乘共有，将在上士道详细解说。其修行次第是由戒生定，由定发慧。有些人就以为，持好戒律自然可以得定，修定成功自然可以发慧，事实上并非那么简单。持戒只是修定的增上缘，还须通过特定方法才能成就禅定。所谓由戒生定，是指持戒精严的话，修定更容易成就。由定发慧也是同样，外道也有四禅八定，但未必能开智慧，尤其是无漏智慧。印度早期的外道，四禅八定的功夫也很好，如果因定即可得慧，即可断烦恼、证空性，岂不等同于佛教？所以，关键在于闻思正见，在定的基础上修观，才能引发无漏智慧。

通过三士道修行的对比，可以清晰地发现：什么是佛法共有的修行内容，什么是某个修行阶段不共的修行内容。比如，中士道有



其不共之处，上士道也有其不共之处。但从整体来看，又以下士道为中士道的基础，中士道为上士道的基础。是故下士道又名共下士道，中士道又名共中士道。唯有基础扎实，才能稳步前进，更上一层楼。

二、道次第引导之相

如是虽说士夫有三，然上士道亦摄余二，以彼二者为大乘道之支分故，此马鸣菩萨所说。此间非于仅得世间快乐之下士，及唯得解脱世间之中士道中而为引导。盖为将修与彼二所共同道之上士作引导前行，是为修习上士道之支分耳。

趣入大乘之门者，即于最胜菩提发心是。若发此心，如《入行论》云：“刹那才发菩提心，虽系轮回（生死）三界狱，亦当说为善逝子。”谓发心即得菩萨名（勇译谓得菩萨名），彼身即入大乘数。若失此心（若失彼者），则从大乘而退出故。以是诸欲入大乘者，须于多门励力，务令此（彼）心发起。然欲发起彼心（欲发此心），又必须先修发心胜利，于其胜利增长勇悍，并须具有七支皈依。《集菩萨学论》及《入行论》皆作此说。

如是所说胜利略有二种，谓权时及究竟胜利也。初中复有不堕恶道及生乐趣二种胜利。若发彼心，于昔积集恶



趣之因即得清净，并能断绝未来相续。于先已集乐趣之因，以有此心所摄持故，将更增长广大，诸新所作亦能引起，令无终尽之边际焉。

究竟义利者（究竟胜利者），解脱及正遍知等，亦依彼心速疾成就。若不先于权时究竟之胜利实欲证得，但云彼诸胜利从发心生出，于彼发心应当励力。虽作此说，唯是空言，返观身心，甚为明晰。此中先于现上、决定二种胜利发欲得心，即须修习共中下士所有意乐，如是则于二种胜利生起欲得（可于二种胜利生起欲得）。

若修此具有胜利之心者，更须生起为此心根本之慈与悲悯。但若念及自身之乐乏苦逼、流转世间，尚不能令身毛竖动者，则于他之乐乏苦逼而谓不能堪忍，必无是处。

《入行论》云：“于利有情前，且不思自苦，若梦犹未梦，利他云何生。”是故于下士时，想自身当受恶趣苦恼。及中士时，观于善趣亦唯是苦，无寂灭乐。既思惟已，例已推及于诸亲属等一切有情而修习之，当成发起慈悲之因。

从彼发起菩提心故，故修共同下中意乐者，实是引发无伪菩提心之方便。如是当知，于修彼二士道时，思惟皈依、业果诸意乐等。于诸门中集净励力者，如其所应，成



菩提心前行修心之方便。当知七支皈依等，亦即为发起彼心方便也。

此中诸下中法类为引发胜菩提心支分之理，为师者须详开示，弟子亦须于彼获得决定。于每修时，忆念此诸意义而修，最为切要。若不尔者，则上士之道与共中下士道各各不相关涉。于未至正上士道之中间，以于菩提心未获决定故，或为发起彼心之障碍，或于其间失大义利。以故于此，当加殷重。

如是修已，于身心中如何方能发起无伪菩提之心，如所应作。

次为令彼心极坚固故，由行不共皈依为前导已，应受发菩提愿心仪轨。受彼愿已，于诸菩萨学处开始修学。

尔后于六度四摄等，多修习（生起）欲学之心。若生决定欲学心已，进受清净菩萨行戒。次于根本重罪拼命防护，莫令有染，虽中下缠及诸恶作亦应励力，莫为所污。倘有所犯，如其所说除罪仪轨，善为净治。

此后总于六度而为修学，特别为令其心于善所缘，如其所欲能安住故，于止体之静虑中更当修学（特别于安住善所缘之止，更当修学）。《道炬论》中，谓为引发诸神通故而学止者，是少分喻。即阿底峡尊者亦曾于余处说，



为欲引发胜观故，当修止也。

次为断二我执缚故，于空性义见决定已，于无谬修法而为修习，应当修行慧体胜观也。

如是除修止观外，于行戒学处以下悉为戒学，奢摩他者是为心学，毗钵舍那者是为慧学，此《道炬论释》中说也。复次，奢摩他以下是为方便分及福德之资粮，依于世俗谛之道，广大道次第也。三种殊胜慧者，是为般若分及智慧之资粮，依于胜义谛，甚深道次第故。当于彼等次第数目生起决定，及以慧与方便随离一支不成菩提，应起大决定也。

以是（如是）共道修身心已，必须转入密乘，以入于彼，速当圆满二资粮故。设于此处不胜其任，或种性微劣而不喜者，则应唯于此道次第渐增广之。

若其欲入金刚乘者，首须修依止善知识法，较前尤为郑重。次以从清净密部所出灌顶法成熟身已，于彼时所得之密戒及三昧耶拼命守护。特于根本罪毋使有染，盖虽可重受，然身毁已，功德难生。诸支分罪亦毋染犯，设有所犯，亦勿随意置而不虑，当以悔除防护，令其清净。

尔后或于下部有相瑜伽，或于上部生起瑜伽，随于一中而为引导。次，或于下部无相瑜伽，或于上部满次



瑜伽，随于其一而修学之。如斯次第之建立者，乃《道炬论》所说，故《菩提道次第》亦作如是引导也。

之前介绍了三士道的内容。如何按这一次第循序渐进地成就菩提呢？《道次第》将三士道的修行作了善巧组合。以往我们学习经教，或专学解脱道，或专学菩萨道，很少将之融为一体。是故，学小乘者认为大乘非佛说，学大乘者认为小乘不究竟。关于菩萨道和解脱道的关系，在唯识体系的经典中统一得较好。如《瑜伽师地

戒”中，也主张菩萨应修学声闻典籍。唯识论典既赞叹大乘是佛说，且殊胜于声闻乘，如《摄大乘论》、《庄严经论》、《辨中边论》等都有相关说明。同时又含摄声闻乘的内容，《辨中边论》就将声闻乘和菩萨乘的修学作了融汇。本论的思想渊源出自深观、广行二派，所以，修学次第的建构也继承了瑜伽唯识的思想，并在论中作了进一步结合。

“如是虽说士夫有三，然上士道亦摄余二，以彼二者为大乘道之支分故，此马鸣菩萨所说。”摄，含摄。支分，一部分。马鸣菩萨，佛教史上最著名的论师之一，生于公元二世纪。以上虽然说到三类根机不同的众生，并施設三士道的修行途径。但在上士道中，也含摄中士道和下士道，因为二者都是上士道的组成部分，这是马鸣菩萨所说的。也就是说，三士道既可作为独立的修行，但同时也



是一个整体，由下士道作为中士道的前行，中士道作为上士道的前行，总为一成佛之道。关于这一原理，《法华经》有个生动的比喻：导师领众外出寻宝，藏宝处有五百由旬之遥，众人行进到三百由旬时就筋疲力尽。于是导师幻现一座化城，令众人入城休整。恢复体力后，导师才告诉大家，化城只是半路风光，真正的宝所还在前方。以此说明，声闻乘只是化城，真正目标是无上佛果，所谓“十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说”。

“此间非于仅得世间快乐之下士，及唯得解脱世间之中士道中而为引导。盖为将修与彼二所共同道之上士作引导前行，是为修习上士道之支分耳。”三士道的建立，不仅是为了引导我们修习以人天之乐为目标的下士道，及唯以个人解脱为目标的中士道，更是为了修习和下士、中士有着共同修学内容的上士道，是以此作为引导的前行。所以说，下士和中士是上士道修行的组成部分。汉传佛教是大乘，但合格的菩萨行者却少而又少。原因何在？一方面，是忽略了下士道和中士道的基础；一方面，则是对大乘精神的把握不够完整。菩提心是大乘佛教的根本，也是其不共之处。但有多少人真正重视？很多人讲发心，只是口头说说，甚至只是想让别人发心。人们之所以对佛教有着消极避世的印象，其中一个重要原因，就是我们太缺乏利益众生的发心。此外则是见地问题，如对方便与慧的抉择缺乏全面认识。所以说，实践大乘佛法的关键有二：一是重视下士道、中士道的基础，一是对大乘佛法有正确的把握。如果在这



两方面有所改观，未来佛教必会出现新的面貌。

“趣入大乘之门者，即于最胜菩提发心是。若发此心，如《入行论》云：刹那才发菩提心，虽系轮回三界狱，亦当说为善逝子。”善逝，佛陀十大名号之一，谓能断诸惑，能趣佛果。进入大乘之门的手段中，最为殊胜的就是发菩提心。如果能够发起此心，身份顿时改变。正如《入菩萨行论》所说：“哪怕在刹那间刚刚生起菩提心，虽然还处于三界轮回的牢狱中，但已属于真正的佛弟子。”

“谓发心即得菩萨名，彼身即入大乘数。若失此心，则从大乘而退出故。以是诸欲入大乘者，须于多门励力，务令此心发起。”因为初发心就能得到菩萨的名分，就能加入大乘佛子的行列。一旦退失此心，也就意味着从大乘菩萨道退出。所以，每个想要修学大乘佛法的行者，都应该通过各种方式精进努力，务必令菩提心真正生起。菩萨身份不是谁封的，而是来自心行的改变，来自慈悲品质的成就。这里所说的发心，是希望利益一切众生，希望成就无上佛果。关于发心，不同经典中有着不同标准。按唯识体系或《道次第》的观点，发心只是修学起点。而在《华严经》中，发心和结果是没有距离的，所谓“初发心即成正觉”。因为发心的心和成佛的心是没有区别的。成佛不是成就外在的什么，一旦发心到位，当下就能成就。

“然欲发起彼心，又必须先修发心胜利，于其胜利增长勇悍，



并须具有七支皈依。《集菩萨学论》及《入行论》皆作此说。”如果想要发起菩提心，首先要修习发心的殊胜利益，由认识其殊胜利益而发起勇猛精进之心，并时常修习普贤七支供。关于这一点，《集菩萨学论》和《入菩萨行论》都是这样说的。普贤七支供的修行，每一愿皆以十方三世一切诸佛或尽虚空遍法界一切众生为所缘境，通过观修，将有限心行转化为无限，这样才有可能真正发起菩提心。

“如是所说胜利略有二种，谓权时及究竟胜利也。初中复有不堕恶道及生乐趣二种胜利。”发心的殊胜利益主要有两种，一是暂时的利益，二是究竟的利益。其中，暂时利益又分为两种：一是不堕恶趣，一是生于善处。对学佛利益有深入认识，我们才会持之以恒地去做。就像那些坚持锻炼的人，都是了解到锻炼对身体的好处，才会积极主动地去做。如果修行也能这样自觉，成就将大有希望。

“若发彼心，于昔积集恶趣之因即得清净，并能断绝未来相续。”一旦发起菩提心，过去世积集的恶趣之因就能被及时清除，从而断绝业种子的增长广大。依止忏，就是通过发心达到净化业力之效。虽然善恶业不能互相抵消，但菩提心是内在觉醒和解脱的力量，具备净化业力的功能。

“于先已集乐趣之因，以有此心所摄持故，将更增长广大，诸新所作亦能引起，令无无尽之边际焉。”因为发起菩提心，过去所



造善业之因都会因菩提心的摄持而增长广大，不断增值。同时还能引发新的善行，获得无穷无尽的善果。那么增值的原理是什么呢？就像一件生活用品，本来非常普通，一旦它的主人成为伟人或高僧大德后，物品也会随之增值，成为具有收藏价值的纪念品。本来，善业是有寿尽相的，感果之后便会结束。但发起菩提心之后，就像将一滴水融入大海，使有限的善业成为无限。

“究竟义利者，解脱及正遍知等，亦依彼心速疾成就。若不先于权时究竟之胜利实欲证得，但云彼诸胜利从发心生出，于彼发心应当励力。虽作此说，唯是空言，返观身心，甚为明晰。”解脱，即解脱轮回。正遍知，佛陀十大名号之一，为正等正觉之义，代表佛果的成就。究竟的胜利有两种，分别是解脱和正遍知等，也是依菩提心而迅速成就。如果不是对发心所成就的暂时和究竟两种利益生起强烈希求，只是说着：“发心能带来很多利益，所以应当努力发心。”虽然口中那么说，但多半只是空话而已，返观自己的身心状况就清清楚楚了。如果停留于口头，无论说得多么动情，对心行不见得有多少影响。所以，必须真正认识到这些利益的重要性，并对此生起迫切希求。

“此中先于现上、决定二种胜利发欲得心，即须修习共中下士所有意乐，如是则于二种胜利生起欲得。”真正要对发心所成就的现前和究竟利益生起意乐，必须不断修习共中士道和共下士道的所有意乐，如念暇满义大难得、念死无常、念三恶道苦等，这样才能



对菩提心的两种殊胜利益引发希求之心。凡夫由于无明而感觉不到自身处境的危险，就像经中比喻的：某人被仇家追赶而落井，慌忙中抓住一根救命藤条。向下看，有毒蛇布满井底；向上看，有老鼠啃噬藤条。在这命悬一线的紧要关头，井口有个蜂窝正往下滴着蜜。仅仅这一点蜜，就吸引了他的全部注意力，使之忘却周遭的重重危机。凡夫就是这样，为贪图一时的五欲之乐而忘记无常和三恶道苦，也忘记暇满人身的难得。如果看清自身处境，认识到发心是生命的唯一出路，自然会对发菩提心生起强烈希求。

“若修此具有胜利之心者，更须生起为此心根本之慈与悲悯。但若念及自身之乐乏苦逼、流转世间，尚不能令身毛竖动者，则于他之乐乏苦逼而谓不能堪忍，必无是处。”如果要对菩提心的利益生起认识，更应生起慈心与悲心，这是菩提心的根本。如果我们对自己在轮回中苦多乐少、盲目流转的处境认识不足，忆及这些苦境时不能毛骨悚然。那么，说什么对其他有情的痛苦不能忍受，是完全不可能的。我们讲慈悲，讲利他，关键是自己对轮回之苦有切肤之痛，这样才会推己及人，忆及六道一切众生的痛苦。否则，利益众生就是一句空话。

“《入行论》云：于利有情前，且不思自苦，若梦犹未梦，利他云何生。”《入菩萨行论》说：在利益有情之前，如果不能思惟自己身在轮回的苦境，甚至做梦也未曾想到轮回之苦，怎么能够生起利益众生、帮助他们解脱的愿望？



“是故于下士时，想自身当受恶趣苦恼。及中士时，观于善趣亦唯是苦，无寂灭乐。既思惟已，例已推及于诸亲属等一切有情而修习之，当成发起慈悲之因。”所以说，在修习下士道时，应当思惟自身堕落恶趣所遭受的痛苦；修习中士道时，思惟善趣的本质也是苦，没有寂灭之乐。这样思惟之后，再由自身推及六亲眷属及一切有情而思惟观察，以此作为发起慈悲之心的动力。或许有人会说，我们并没有时刻都在苦中，这一说法是否有点危言耸听呢？须知，轮回中的所谓快乐都是暂时而不稳定的感觉，其本质无非是苦，所谓有漏皆苦。这一点是生起悲心的关键，更是发起菩提心的关键。在凡夫阶段，菩提心和慈悲心是两种心行力量。以慈悲心为基础，才能发起菩提心；因为有菩提心，又使慈悲心得以壮大。而对于佛菩萨来说，慈悲心就是菩提心，两者是一体的。

“从彼发起菩提心故，故修共同下中意乐者，实是引发无伪菩提心之方便。如是当知，于修彼二士道时，思惟皈依、业果诸意乐等。”彼，指下士道、中士道的意乐，如念死无常、念轮回苦等。因为我们是通过对于下士道和中士道思惟而发起菩提心，所以，修习共下士道和共中士道的意乐，是引发真实菩提心的途径。由此可知，我们在修习下中二士道时，对于皈依、业果等内容应该努力思惟。这样才会知道：不发心是没有退路的。对凡夫来说，这种教化的力量或许比其他途径更得力。因为发菩提心是使我们脱离苦海的舟楫，即使不想发，也不得不发，否则就只有继续沉沦。



“于诸门中集净励力者，如其所应，成菩提心前行修心之方便。当知七支皈依等，亦即为发起彼心方便也。”励力，努力。通过以上修法努力集资净障，这样的做法，正是修习菩提心的前方便。由此可知，普贤七支供和皈依也是帮助我们发起菩提心的方便。菩提心的修行，仅在嘴上说说或座上观想都还容易，但要对现实中的每个人心生慈悲，难度就很大了，所以需要励力而为，精进修行。

“此中诸下中法类为引发胜菩提心支分之理，为师者须详开示，弟子亦须于彼获得决定。于每修时，忆念此诸意义而修，最为切要。”对于修习共下士和共中士意乐为发起菩提心支分的道理，作为师长应该详细为弟子进行开示。作为弟子，也应该对于这些道理深信不疑。每当修习之时，对这些修法的意义思惟观察，是最为重要的。

“若不尔者，则上士之道与共中下士道各各不相关涉。于未至正上士道之中间，以于菩提心未获决定故，或为发起彼心之障碍，或于其间失大义利。以故于此，当加殷重。”如果不是这样的话，那么，上士道的修行就和共中士、共下士相互割裂，彼此无关了。在没有正式进入上士道修行的中途，因为对菩提心不能获得胜解，就可能障碍菩提心的生起，或是得不到发心的殊胜利益，所以对这一点应该特别加以注意。此处，宗大师进一步指出了学人在认识中可能出现的问题，也就是割裂三士道相互递进的关系，这就会障碍



菩提心的生起。

“如是修已，于身心中如何方能发起无伪菩提之心，如所应作。”通过以上修习，我们又怎样才能全身心发起真实无伪的菩提心呢？就是按照以上那些步骤，在下士道阶段重点修习三恶道苦，在中士道阶段观轮回本质是苦，进而思惟发心的种种殊胜利益。

“次为令彼心极坚固故，由行不共皈依为前导已，应受发菩提愿心仪轨。受彼愿已，于诸菩萨学处开始修学。”其次，为了使这一发心得到巩固，应该以大乘皈依为前导，受持愿菩提心仪轨。受持愿菩提心之后，以诸佛菩萨为榜样，受菩萨戒，行菩萨行。这里所说的不共皈依，是指大乘皈依。通常的皈依是“尽形寿皈依”，而大乘皈依是尽未来际的，即“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依，我以所修诸善根，为利有情愿成佛”。这既是我们对十方诸佛的承诺，也是对一切众生的承诺。所以，这个承诺是庄严而郑重的。

“尔后于六度四摄等，多修习欲学之心。若生决定欲学心已，进受清净菩萨行戒。”六度，是圆满佛果资粮的六种法门，分别是布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。四摄，是菩萨摄受众生的四种方便，分别是布施、爱语、利行、同事。然后，对于六度四摄等法门，应该不断强化想要修学的心。如能对此生起向往，可进一步受持菩萨戒。《瑜伽菩萨戒》就是建立在六度四摄的基础上，将菩萨道的修学内容以戒律条文固定下来，共四重四十三轻，属于行



菩提心。

“次于根本重罪拼命防护，莫令有染，虽中下缠及诸恶作亦应励力，莫为所污。倘有所犯，如其所说除罪仪轨，善为净治。”缠，为烦恼，烦恼越重，所犯罪业越重，反之亦然。中下缠，指所犯罪业还不是非常严重，属于可悔罪，如杀人未遂就不构成根本罪。恶作，指不善心行。受戒之后，对根本重戒应该全力防护，切莫令身心受到染污。对于根本重罪以外的其他罪业也应严加防护，决不为之染污。万一有所违背，应按忏悔仪轨，认真忏除干净。所谓根本罪，按照《瑜伽师地论》的观点，必须具足无惭愧、于罪性不觉察、过失之心依然重入、随喜自作罪过四项条件。如果只犯其中三条或两条，就根据所犯多少分为中缠或下缠。对于凡夫来说，完全不犯戒是有难度的，关键是知错并时时忏悔，使人格保持清净。

“此后总于六度而为修学，特别为令其心于善所缘，如其所欲能安住故，于止体之静虑中更当修学。”静虑，即禅定。受了菩萨戒之后，总的来说，就是要依六度修学。特别重要的是，通过观察修将心调整到正念，并安住于这些善所缘，所以对令心安住的禅定应当努力修学。在没有熟悉善所缘之前，还要通过观察修进行调整。比如布施，一般人往往兼有布施和悭贪两种心行，这就需要不断思考布施功德和悭贪过患，使其中的正面力量不断壮大。直到有一天，对自己所有的一切都愿意布施，并对每个众生都愿意布施，



那样，布施的修行就圆满了。

“《道炬论》中，谓为引发诸神通故而学止者，是少分喻。即阿底峡尊者亦曾于余处说，为欲引发胜观故，当修止也。”少分喻，指“止”所蕴涵的部分作用。胜观，即空性慧。《道炬论》所说的，为了引发神通而修止的观点，只是说明了止所具备的部分作用。阿底峡尊者在其他地方也曾说过，为了引发空性慧，所以才应当修止。在《道炬论》中，阿底峡尊对神通是持肯定态度的，认为在行菩萨道过程中，为了利益众生，快速圆满成佛资粮，可以借助神通之力。这一观点在当时印度和藏地的特定历史条件下确有其针对性，但宗大师对此并未完全吸收，按《道次第》的观点，止是为了引发胜观而非神通服务的。

“次为断二我执缚故，于空性义见决定已，于无谬修法而为修习，应当修行慧体胜观也。”其次，为了断除我法二执的系缚，在对空性正见有明确认识之后，还应该以准确无误的观修方法加以实践，也就是修习胜观，这才是智慧之体。闻思经教的目的，是帮助我们获得正见，进而引发出世正见。否则，即使遍学三藏，也不过是储存了很多佛学资料而已。唯有证得空性，才能成为消融我法二执的力量。空性见是三主要道之一，事实上，它和菩提心并不是两个东西。当未获空性见之前，我们的菩提心是世俗菩提心，证得空性见之后，菩提心就升级为胜义菩提心了。

“如是除修止观外，于行戒学处以下悉为戒学，奢摩他者是为



心学，毗钵舍那者是为慧学，此《道炬论释》中说也。”除了修止观之外，在行戒学处以下，全部属于戒学的内容。奢摩他是定学，为止息一切杂念之意。毗钵舍那是观，即慧学。这是《道炬论释》中所说的。可见，阿底峡尊者是以戒定慧三学来统摄整个道次第的修学。

“复次，奢摩他以下是为方便分及福德之资粮，依于世俗谛之道，广大道次第也。”世俗谛，属于可思惟的范围。广大道，即利益一切众生的菩萨行。《道次第》中，止以下的部分（从依止善知识到止）属于方便的范畴，可使我们成就福德资粮。这一部分是依于世俗谛，依于菩萨行的次第而建立。

“三种殊胜慧者，是为般若分及智慧之资粮，依于胜义谛，甚深道次第故。”三种殊胜慧，指通达胜义的智慧、通达世俗的智慧和利益一切众生的智慧。胜义，即圣智所缘的境界。这三种殊胜慧属于般若分的范畴，能使我们成就智慧资粮。这一部分依于胜义谛，依于般若深观的次第而建立。

“当于彼等次第数目生起决定，及以慧与方便随离一支不成菩提，应起大决定也。”我们应该对上述修行内容的次第和数量有明确认识，更要认识到：方便与慧，任缺其一，都不能成就菩提。

《道次第》中，将般若和方便作为菩萨道修行的两大内容。这一思想在《般若经》和《大智度论》都有阐述，所谓“智慧以为父，方便以为母”。般若的作用，是帮助我们契入空性、通达实相，又名



根本智；方便的作用，则是利益众生，通达一切差别现象，又名差别智。简言之，一是空的智慧，一是有的智慧。仅有般若智，还不能利益无量众生；仅有方便智，则容易著相，落入对有的执著，所以两者缺一不可。在上士道中，专门有一部分论述方便与慧的问题，可以对治偏慧的倾向。如果只有空性慧，只能证入空性，种下法身因；若只有方便，同样不能成就。

“以是共道修身心已，必须转入密乘，以入于彼，速当圆满二资粮故。”共道，密教以三主要道的内容为显教，属于共道。所以，根据共道调整身心后，还应转入密乘的修行，这样才能快速圆满福慧二资粮。当然这是藏传佛教的观点。

“设于此处不胜其任，或种性微劣而不喜者，则应唯于此道次第渐增广之。”如果对密乘的修行，或是没有能力，或是根机低劣而不喜欢，那么就要对《道次第》的修学作进一步深化。

“若其欲入金刚乘者，首须修依止善知识法，较前尤为郑重。次以从清净密部所出灌顶法成熟身已，于彼时所得之密戒及三昧耶拼命守护。特于根本罪毋使有染，盖虽可重受，然身毁已，功德难生。诸支分罪亦毋染犯，设有所犯，亦勿随意置而不虑，当以悔除防护，令其清净。”如果想要修学金刚乘者，首先应当重视依止法的修习，而且比之前介绍的依止更为严格。其次要找一个具有清净传承的具格上师灌顶，以取得修法资格。灌顶之后还要受戒，并对所受的密乘戒和三昧耶戒全力守护。对于根本重罪，切勿有所违



犯。虽然犯戒后可以重受，但因为戒体已经毁坏，所以受持戒律的功德将难以生起。对于根本重罪以外的其他罪行也不要掉以轻心，有所违犯。万一有所违犯，切勿不加思考地随意处置，而应该以忏悔进行防护，令其清淨。关于这个问题，宗大师在《道次第》中举例说：腿摔伤之后，即使重新接上，和没有摔过总是不一样的。

“尔后或于下部有相瑜伽，或于上部生起瑜伽，随于一中而为引导。次，或于下部无相瑜伽，或于上部满次瑜伽，随于一而修学之。如斯次第之建立者，乃《道炬论》所说，故《菩提道次第》亦作如是引导也。”密乘有四部，事部、行部、瑜伽部属于下三部，也称外密，无上瑜伽部属于上部，也称内密。而后，对于下部的有相瑜伽，或上部的生起次第，选择一种方式作为引导。其次，对于下部的无相瑜伽，或是上部的圆满次第，选择其中一种进行修学。这一次第的建立，是《道炬论》所说，本论也是做同样的引导。

以上，宗大师提出本论修学引导的思路。全论依三士道建立，其中，下士道、中士道又是上士道的前行和支分，由此构成一成佛之道。落实到具体修学上，是以发菩提心为核心，从认识菩提心的胜利，到菩提心的发起、成就、圆满。体现在三士道的内容中，以道前的七支供，及下士道、中士道的念死无常、念轮回苦、皈依三宝、深信业果等，为发菩提心的必要前提。以上士道的修七因果、自他相换、受菩提心戒、行菩萨行，为正修菩提心。以修习奢摩



他、毗钵舍那，开启空性慧，成就圆满的菩提心。论中，宗大师还按照藏传佛教的修学理路，介绍了由显入密的修学要领。

三、三士道建立原理

谓若下中士夫诸法品类，即是上士之前引导者，是即上士夫之道次第矣，何须复名为共下中之道次第耶？

曰：所以于三士夫须各各分别而引导者，要义有二。一为摧伏犹未发生共同中下士夫之心者，即妄自称我是上士之我慢。二为于上中下三等根机作大饶益也。

言大益者，谓因上中二种士夫，亦须希求善趣解脱。故对所导之上中二种补特伽罗，示以中下二种意乐令其修习，此无过失而生功德故。若是下劣补特伽罗者，虽修上品法类，亦必不生上品意乐，而下品复弃，则上中下道功德胜利将俱无所得矣。

复次，于具上堪能者，示所共道以令修习。对于彼等自所应修诸功德法，若已生者则能摄持，或虽未生，亦能速疾发起。下下发已，导入上上，于其自乘并无延滞也。发心须依次第者，《总持自在王所问经》中，以黠慧宝师次第修净摩尼宝喻，合义而为教示。

龙猛菩萨亦作是说：“初修增上生，后起决定胜，



以得增上故，次决定胜成。”（依上师口授，照藏文本译出为：先增上生法，决定胜后起，以得增上生，渐得决定胜。）此说于现上决定善，须以次第而引导也。

圣者无著亦曰：“又诸菩萨，于诸有情先审观察。知劣慧者，为说浅法（为劣慧说浅法），随转粗近教授教诫。知中慧者，为说中法（为中慧说中法），随转处中教授教诫。知广慧者，为说深法（为广慧说深法），随转幽微教授教诫。令其渐次修习善品，是名菩萨于诸有情渐次利行（是名渐次利行）。 ”

又圣者提婆于《摄行炬论》中，成立先于波罗密多乘之意乐。既修习已，次转入密，须具次第。摄彼义云：

“（略谓）诸初业有情，若转趣胜义，佛说此方便，如梯之渐次。”

前面说到三士道中，下、中士道都是上士道的支分，既然如此，为什么要安立三士道呢？所以，宗大师又为我们说明了安立三士道的理由。

“谓若下中士夫诸法品类，即是上士之前引导者，是即上士夫之道次第矣，何须复名为共下中之道次第耶？”或许有人会提出疑问：如果说下士道、中士道只是上士道的基础引导，就该统称为上



士道的次第，为什么还要名之为共中士道、共下士道的次第呢？

“曰：所以于三士夫须各各分别而引导者，要义有二。一为摧伏犹未发生共同中下士夫之心者，即妄自称我是上士之我慢。二为于上中下三等根机作大饶益也。”宗大师的回答是：之所以建构各自独立的三士道并分别加以引导，主要原因有两点。一则，是为了摧伏那些连中、下士的意乐尚未生起，就妄称“我是大乘”者的慢心；二则，对于上、中、下三等根机者都能有所利益。其中，尤以第一点对当今学人最有针对性。不少人虽然学的是大乘，但发心却仅求自了，至于行为则人天乘尚未达到。对于心行的衡量标准，多数人都很模糊，所以才有“笼统真如，颠预佛性”之说。而宗大师在《道次第》中给我们提供了非常具体的考核指标，可以逐步考量自己：下士的意乐达到没有？中士的意乐达到没有？

“言大益者，谓因上中二种士夫，亦须希求善趣解脱。故对所导之上中二种补特伽罗，示以中下二种意乐令其修习，此无过失而生功德故。”这种引导的利益主要在于三根普被，故名大益。对于上士道和中士道根机的修行者来说，同样需要希求人天善果，希求获得解脱。所以，对这两类学人开示下士道、中士道的意乐令其修行，不仅不会有过失，还能积集功德。如果菩萨连解脱轮回的能力都没有，还能救度众生吗？所以，“希求善趣解脱”是不同根机者都要奠定的修学基础。

“若是下劣补特伽罗者，虽修上品法类，亦必不生上品意乐，



而下品复弃，则上中下道功德胜利将俱无所得矣。”如果是下劣根机的有情，虽然修习无上甚深的法门，但由于自身能力所限，也无法从中生起上品的意乐，却因此放弃下士道的修行。这样的话，上品法修不成，下品法又不修，就可能对上中下三士道的利益一无所获。所以说，对于下等根机者，应该为之开示适合他们的修法，令其有所收获。

“复次，于具上堪能者，示所共道以令修习。对于彼等自所应修诸功德法，若已生者则能摄持，或虽未生，亦能速疾发起。下下发已，导入上上，于其自乘并无延滞也。”其次，对于上等根机的有情来说，令其修习共中士、共下士的法门，如果他们已经生起上士应该具备的修学基础，就能继续保持；如果尚未生起，就能迅速成就。由最基础的做起，次第导入最上乘的修行，并不会耽误上士道修法的进度。所谓“低处修来高处到，慢慢修来快快到”。

“发心须依次第者，《总持自在王所问经》中，以點慧宝师次第修净摩尼宝喻，合义而为教示。”點慧，聪敏灵慧。宝师，冶炼金银的工匠。那么发心又应遵循怎样的次第呢？《总持自在王所问经》中，以能工巧匠制作摩尼宝的过程为喻，以此开示修心之道。制作一件精美宝器需经诸多步骤，首先要打造出大体形状，然后逐步刻划细节，最后精打细磨。三士道的修习也是同样，通过下士道的持戒，可断除粗重烦恼及不善行；通过中士道的念死无常等，可弱化我法二执；通过上士道的菩提心和止观修习，渐次成就佛果所



需的福慧资粮。

“龙猛菩萨亦作是说：‘初修增上生，后起决定胜，以得增上故，次决定胜成。’此说于现上决定善，须以次第而引导也。”龙猛，又名龙树，中观之祖。增上生，暇满人身。决定胜，无上菩提。龙树菩萨也是这么说的：首先要修增上法，获得暇满人身，然后才能修习无上菩提。唯有具备暇满人身，才能由这一身份成就佛果。这也就是说，对于现前和究竟的善法，必须有次第地加以引导。

“圣者无著亦曰：又诸菩萨，于诸有情先审观察。知劣慧者，为说浅法，随转粗近教授教诫。知中慧者，为说中法，随转处中教授教诫。知广慧者，为说深法，随转幽微教授教诫。令其渐次修习善品，是名菩萨于诸有情渐次利行。”无著，瑜伽广行派的祖师。圣者无著菩萨也说：菩萨在利益众生时，先要观察有情的根机，如果发现他们智慧浅薄，根机驽钝，应该为其讲说浅显的修行法门及相关教授教诫，如人天善法等。如果发现他们是中等根机，应为其演说适合中等根机者的法门及解脱道的教授教诫。如果发现他们智慧广大，根机很利，就应该为其演说甚深教法及无上微妙的教授教诫。令众生逐步修习善法，正是菩萨对各类有情所做的次第引导。

“又圣者提婆于《摄行炬论》中，成立先于波罗密多乘之意愿。既修习已，次转入密，须具次第。摄彼义云：诸初业有情，若转趣胜义，佛说此方便，如梯之渐次。”提婆，龙树菩萨的弟子，



中观思想的重要传承者。波罗密多乘，即菩萨乘。圣者提婆论师在《摄行炬论》中，也要求修学者首先获得菩萨乘的意乐，完成这一阶段的修行后再转入密乘，必须次第而修。并总结说：对于那些初学者，如果想要契入圣道，佛陀施设了入道方便，如梯子一样，引导学人一步步迈向无上菩提。

就像一幢楼房，如果没有梯子，爬上二层都很困难。如果有梯子的话，爬上一百多层也很容易。所以，修行需要渐次深入。禅宗讲“顿悟成佛”、“一超直入如来地”，听起来固然痛快，但做起来就没那么容易了。事实上，顿悟绝非普通根机者可契入。六祖慧能听到“应无所住而生其心”，当下证得空性，能所双亡。为什么我们天天念这句话也没多少感觉呢？因为这句话只是顿悟的契机，就像点燃柴薪的火苗，而柴薪是之前就已准备齐全的。所以说，顿悟只是以渐修为基础的瞬间爆发，并不是凭空而有。又如吃饼，看似吃到第五块才饱，但如果直接吃那个第五块，没有前面四块，能饱吗？如果什么也不做就等着顿悟，那是做梦。只有修行积累到一定程度，心垢已薄如蝉翼，再由大善知识稍加点拨，这层束缚就粉碎了。如果烦恼习气还很深厚，只有自己通过持戒、修定努力打磨，使执著逐渐消融，出离心和菩提心逐渐增长，才能在接近目标时完成最后冲刺。

