

辩中边论·四

【辩修对治品】讲记

世亲菩萨造论

济群法师讲述

# 目 录

## 第一课【大乘解脱道的建设】

- 一、三十七道品在解脱道的地位.....2
- 二、三十七道品和菩萨道的关系.....4
- 三、三十七道品的修行设置.....6
- 四、四念住和三十七道品.....8
- 五、“辩修对治品”的组织架构.....8

## 第二课【四念住】

- 一、概 述.....9
- 二、身念住.....14

## 第三课【四念住】

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

## 第四课【四正断】

- 一、概 述.....25
- 二、律仪断.....29

三、断 断.....	30
四、修 断.....	31
五、防护断.....	32

## 第五课【四神足】

一、概 述.....	33
二、五种过失.....	36

## 第六课【四神足】

三、八种断行.....	40
-------------	----

## 第七课【五 根】

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

## 第八课【五力】

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

## 第九课【七觉支】

- 一、觉支的安立.....65
- 二、念觉支.....67
- 三、择法觉支.....68
- 四、精进觉支.....68
- 五、喜觉支.....69
- 六、轻安、定和舍觉支.....69

## 第十课【八正道】

- 一、概 述.....73
- 二、正 见.....75
- 三、正思维、正语一分.....76
- 四、正语、正业、正命.....77
- 五、正精进、正念、正定.....78
- 六、令他信受.....80
- 七、对治障碍.....82

## 第十一课【三乘修治差别】

- 一、异生、有学和无学修治差别.....85
- 二、菩萨和二乘修治差别.....87
- 三、结 说.....90

## 附【辩修对治品第四】经文





## 第一课

# 【大乘解脱道的建设】

《辩中边论》的内容，前面已讲过“辩相品、辩障品、辩真实义品”，现在进入第四“辩修对治品”。从本论的组织架构看，前三品主要引导我们正确认识境界，属于正见的范畴。尤其是“辩真实义品”，为我们提供了认识世界的方式——通过三性观察一切法，认识一切法。所谓三性，即遍计所执性、依他起性、圆成实性，由此确立中道正见。但这些正见只是由闻思得来的，必须落实到心行，才能真正产生作用。

“辩修对治品”在本论属于行的部分，是把唯识正见转化为禅观的关键。关于大乘菩萨道的修行，通常是讲六度四摄，本品却围绕三十七道品展开。我们知道，三十七道品属于声闻乘的内容，这一架构说明，唯识宗兼通大小，善巧融摄了解脱道和菩萨道的修行。

在唯识根本典籍《瑜伽师地论》中，既有声闻地，也有菩萨地。《辩中边论》同样具备这个特点，在阐

述三十七道品的修行后，又在“辩无上乘品”中特别指出大乘的不共之处，使我们在认识解脱道的同时，了解菩萨道的殊胜，明白菩萨道修行必须以解脱道为基础。所以说，唯识经论对大小乘处理得非常圆融，值得我们重视。

本品名为“辩修对治品”，包括所对治和能对治。所对治是指惑障，《辩中边论》专门有一品为“辩障品”，从三十七道品、六度、十地等角度，阐述了修行中的种种障碍。总的来说，主要是烦恼障和所知障，由无明迷惑而产生。能对治是指解除惑障的法门，重点讲述了三十七道品。

在正式学习本品之前，我们先简要说明三十七道品在大小乘修行中的重要性。

## 一、三十七道品在解脱道的地位

印度文化的核心是轮回和解脱，一是对轮回作出解释，二是引导人们从轮回走向解脱，证悟涅槃。这也是印度所有宗教的两大重点。释迦牟尼佛在这样的背景下出家修道，关心的同样是这些问题。所以声闻和菩萨的修行都是以解脱为核心，都在为我们指明解脱之道。不同在于，声闻行者偏向个人解脱，菩萨行者不仅要自己解脱，还要带领众生共同解脱。如果自

己没有解脱，何以引导他人，救度众生？可见，解脱既是印度文化的核心，也是三乘佛法的共同目标。

三十七道品是佛陀在《阿含经》中阐述的解脱法门。我们知道，阿含经典有《中阿含》《长阿含》《杂阿含》《增一阿含》四部，其中施设的法门虽多，但要领大体不外乎三十七道品，所以经中对它的重要性有诸多描述。

《阿含经》说：三世诸佛都是依三十七道品而成佛。经中还比喻说，就像一座被城墙围住的城市，只有一个门，所有人只能由此出城。同样，三十七道品就是佛陀引领我们走向解脱的唯一大门。《杂阿含经》还讲到，有比丘问佛陀“如何速得漏尽”，即怎样才能迅速断除烦恼。佛陀说：你要精进修习三十七道品，由此才能迅速断除烦恼，走向解脱。这都是说明三十七道品在解脱道修行中的重要性。

三十七道品的内容，包括四念住、四正断、四神足、五根、五力、七觉支、八正道。为什么这些修行可以使人解脱？关键在于，它为我们提供了解脱的途径——立足于对哪些目标的观察，观察的方法和流程是什么，最终指出观察的结果，次第非常清晰。

四念住，是通过对身、受、心、法的观察，而能观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。四正断，

又称四正勤，是关于精进的四个着力点，重点在于断恶修善，是贯穿一切修行的增上力量。四神足，是修习禅定的四种近因，分别是欲神足、勤神足、心神足、观神足。五根，是能生一切善法的五种根本，即信根、精进根、念根、定根、慧根。五力，是五根修行成熟的结果，也是克服障碍的能力，即信力、精进力、念力、定力、慧力。七觉支，又称七菩提分，有助于智慧的生起，包括择法觉支、喜觉支、精进觉支、念觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支。八正道，是佛弟子非常熟悉的八种修学常道，分别是正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

三十七道品是佛陀为我们指出的修行纲要，每个项目都紧紧围绕解脱的核心而设置。其中，四念住是观察的对象，五根、五力是观察的流程，七觉支、八正道是观察的结果，并在此结果上进一步修行。掌握这些方法，就能迅速走出迷惑，走向觉醒。

## 二、三十七道品和菩萨道的关系

大乘佛法重视空性见，此外还有菩提心和菩萨行。关于三十七道品，虽然《维摩经》《华严经》《涅槃经》等大乘经论都曾提到，但多半是作为法相出现，并没有作为重点展开阐述，也就没有受到应有的重视。我



觉得，这是很多大乘学人在解脱道修行上基础薄弱的原因所在。

大乘的见地，如中观、唯识、天台、华严等，当然无比殊胜。但这些甚深见地是依托于庞大的理论体系，我们必须通过深入闻思，对整个思想体系具备完整认识后，才能形成相应的正见。所以正见的建立就有难度，更谈不上依此修行。各地佛学院都在开唯识课，但真正学懂的有多少？如果法义尚未学懂，见地怎么建立？禅修怎么入手？禅观又怎么修得起来？再如禅宗的“直指人心，见性成佛”，确实圆顿直接，但这是属于精英教育，只接引上根利智。虽有这么高的见地，奈何众生根机不够，也不是人人可行的。怎么解决这些问题？如果能把三十七道品的修行和大乘见地结合起来，对大乘解脱道的修行会有很大帮助。事实上，这种结合在大乘经论中早已有之。

声闻乘和菩萨乘的根本区别在于两方面。一是发心，声闻乘以出离心为重点，菩萨乘以菩提心为重点。二是见地，声闻乘偏向对苦、无常、无我的认知，菩萨乘偏向对无自性空、诸法唯识、如来藏的认知。作为大乘解脱道，就是以这样的见地来修习三十七道品。在唯识经论中，是立足于唯识见修习三十七道品；在中观经论中，是立足于空性见观察身、受、心、法。

这个道理，我们学习《入菩萨行论·智慧品》时就已了解到。在“广说法无我”的部分，就是引导我们以无自性的见地观察身、受、心、法。

当然，我们也可以先从声闻乘无常、无我的见地修三十七道品，进一步导向空性见。从无常、无我到无自性空，矛盾不矛盾？冲突不冲突？其实并不矛盾，更不存在冲突。无常，说明常是空的，没有所谓的常；无我，说明我是空的，没有所谓的我。事实上，无常无我本身也是空的另一种表达方式，只是不那么彻底。可见，声闻乘和菩萨乘从见地到修行都是不相违的。

### 三、三十七道品的修行设置

就修行设置来看，从四念住、四正勤、四神足，到五根、五力，再到七觉支、八正道，这些项目本身有一定的独立性和完整性。比如四念住，佛陀在《杂阿含经》中说：“有一乘道净众生，离忧悲恼苦，得真如法，所谓四念处。”通过修习四念住，就可以让人断除烦恼，走向解脱。还有五根、五力、七觉支、八正道等，本身也是独立且完整的修行内容，我们可以依七觉支解脱，也可以依八正道解脱。

三十七道品的有些项目是围绕特定内容设置的，比如四正勤是阐述精进的修行，四神足是关于禅定的

修行。还有一些项目贯穿了所有修行，比如精进，四正勤就是关于精进的修行，此外，五根中有精进根，五力中有精进力，七觉支有精进觉支，八正道有正精进。比如念，四念住的重点就在于念，此外，五根中有念根，五力中有念力，七觉支有念觉支，八正道有正念。再如慧，四念住蕴含着慧，五根中有慧根，五力中有慧力，七觉支有择法觉支，八正道有正见和正思维，这些都属于慧的范畴。可见，三十七道品的项目既有不同侧重，也有部分重叠。当然这些重叠分属不同位次的修行，其内涵又有深浅之别。

所以三十七道品并没有必然的次第，不是一定要从四念住修到四正断、四神足，再到五根、五力，乃至七觉支、八正道。事实上，你可以通过修习四念住解脱，也可以通过修习五根、五力或八正道解脱。之所以把这些项目形成体系，因为它们既有独立性，又有互补性。

唯识将修行次第分为五位，一是资粮位，二是加行位，三是见道位，四是修道位，五是究竟位。如果从修行次第来理解三十七道品，可以将四念住、四正断、四神足对应资粮位，五根、五力对应加行位，七觉支对应见道位，八正道对应修道位。同样的修行项目，在不同阶段的要求是有差别的。比如正念，在资

粮位要修，在加行位、见道位还要修。再如精进，是任何修行阶段都需要的，但内涵有所不同。

## 四、四念住和三十七道品

三十七道品中，特别强调四念住的修行。四念住是玄奘三藏的翻译，传统翻译为四念处。四念住不仅位列三十七道品之首，本身也是完整的修行。

修行需要改变对自我和世界的错误认知。怎么改变？首先要找到观察对象，即身、受、心、法，这是佛陀对身心内外一切现象所作的归纳。其次是有观察的智慧，即四念住的“观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我”。第三是知道观察流程，以及通过这一观察产生的结果，包括五根、五力、七觉支、八正道。

可见，四念住同时含摄了三十七道品的修行。从另一个角度说，三十七道品的修行都是建立在四念住的基础上，依四念住而建立。正因为如此，四念住历来都受到广泛的推崇和弘扬。

## 五、“辩修对治品”的组织架构

本品围绕三十七道品的施設，从四念住、四正断、四神足、五根、五力、七觉支到八正道，依唯识的角

度展开阐述，引导我们认识每个项目的修行。在《瑜伽师地论》《显扬圣教论》《杂集论》等唯识经论中，也有关于三十七道品的解说，我们可以作为参考，深入了解这些修行究竟是怎么回事。

此外，“辩修对治品”还告诉我们，同样是修四念住，大乘和声闻的不同到底在哪里。我们既要看到解脱道的特点，还要认识大乘的不共之处，才能对这些修行有全面认识，走上圆满的修行之路。



## 第二课

### 【四念住】

前面对三十七道品作了总的介绍，下面正式进入论文。首先是对四念住的概述。

#### 一、概述

已辩真实，今次当辩修诸对治，即修一切菩提分法。此中先应说修念住。



颂曰：以粗重爱因，我事无迷故，为入四圣谛，修念住应知。

“已辩真实，今次当辩修诸对治。”前面已经讲述了第三“辩真实义品”，通过三性引导我们建立正见，现在要进入“辩修对治品”。辩是探讨，“修诸对治”是进入实修。这就告诉我们，本品是探讨——怎么修习能对治的法门？

“即修一切菩提分法。”能对治的法门是什么？必须修一切菩提分法。三十七道品，又称三十七菩提分、三十七觉支。简单地说，就是修行的三十七种途径。

“此中先应说修念住。”三十七道品的第一个项目是四念住，即身念住、受念住、心念住、法念住。

“颂曰：以粗重爱因，我事无迷故，为入四圣谛，修念住应知。”这个偈颂包括两个层面，一是指出四念住的修习对象：粗重，是对身的观察；爱因，是对受的认识；我事，是对心的认识；无迷，是对法的认识。二是指出修习四念住所要达到的目标——悟入四圣谛。我们知道，四圣谛是佛陀整个教法的纲领，由知苦而能断集，由慕灭而能修道。这是修习四念住应该具备的认知。

凡夫因为无明而有种种迷惑，对世间一切看不清

楚，就会对外境产生贪著，引发种种烦恼。再由烦恼造作业力，导致生死轮回。任何迷惑和烦恼的产生，都和相应对象有关。我常常在讲座中说到这个问题，一切烦恼都有依托点。有人因为事业产生烦恼，有人因为地位产生烦恼，有人因为家庭产生烦恼，有人因为感情产生烦恼……每个人有不同的渴求，就会引发不同的执著，成为轮回之因。包括生死轮回，也包括现世轮回——有人在对事业的执著中轮回，有人在对感情的执著中轮回……这样的轮回，时时刻刻都在发生。

修行就是要去寻找——什么让自己产生烦恼，以此作为解脱的突破点。这就涉及一个问题：选择什么作为观察对象？从禅宗的角度说，“青青翠竹，尽是法身；郁郁黄花，无非般若”，任何事物都可以作为观察对象，在在处处都可以成为解脱的突破点。这当然是对的，关键是你得有上根利智，否则是没能力做到的。

佛陀在修行中发现，有四个对象最容易让人生起烦恼，那就是身、受、心、法。我们想一想，所有烦恼的产生，是不是和这四个对象关系密切？有没有超出这些范畴？四念住的法门，就是让我们从这四个对象入手观察。

首先是对身的观察。通常，我们不太会对翠竹产生我执，却对自己的身体执著不舍，还觉得是理所当然的。这种执著早在识去投胎时就已产生，所以身体是我们最熟悉、也最容易看不清的对象，很多烦恼由此而来。

其次是对受的观察。在十二缘起构成的轮回流程中，受是关键环节。凡夫在认识世界的过程中，由无明而有行、识、名色、六入，然后接触外境，产生感受，包括苦受、乐受、忧受、喜受、舍受。这是遍一切时一切处的常规心理，所以对受的观察尤其重要。如果不能正确面对，一旦受出现后，我们就会陷入其中，引发爱、取、有，轮回由此而生。很多时候，我们对某些人或事恋恋不舍，耿耿于怀，这种挥之不去的感觉，绝不是单纯的影像，背后还蕴含强烈的苦乐忧喜。正是这些感受在内心留下的深刻印象，使我们执著于此，成为轮回之因。佛教把受列为五蕴之一，正说明它是导向轮回的重要心理。

第三是对心的观察。人都是活在各自的心念中，其中有善心，也有不善心，这些心念决定了我们拥有什么样的世界。因为不能正确认识心念，我们总是在不知不觉中长养烦恼，造作无尽的轮回。通过对心的观察，看清它是什么，我们才能进一步管理它，改变

它。这是转染成净的关键。

第四是对法的观察。法的范围很广，如名法、色法、四谛、十二处、十八界等，都属于法。其中有些代表有漏的生命现象，如色、受、想、行、识五蕴；有些是和轮回相应的法，如贪、嗔、昏、掉、疑五盖；有些是和解脱相应的法，如七觉支、八正道。对所有这些法，我们都要正确观察。否则，当我们面对杂染法时，就会陷入杂染。即使面对清净的法，要是不能如理作意，而是带着贪著等不善心，净法也会变成染法。

看似简单的四个对象，却涵盖了一切，由粗到细，由表及里，又由自身到世界。所谓念住，就是锁定这些对象，让心安住于此。念头的安住，对我们来说并不陌生。有人会把念头安在吃喝玩乐，有人会把念头安住在财富、地位，还有人会把念头安在某个人身上。事实上，这种串习是凡夫的本能，是和贪嗔痴相应的。所以在修行过程中，并不是开始就修四念住，而是要亲近善知识，通过听闻正法、如理作意来确立正见。有了正见，才能以智慧观察身、受、心、法，从而导向解脱。

四念住的关键在于正知正念。其中，正知侧重观察，正念侧重安住。在唯识经论中，正念的定义是“明记为性”，就是记住所缘对象，安住于此。比如念佛，

心安住于佛号就是正念；念法，心安住于法就是正念。但从禅修角度说，正念的前提是有正知。南传佛教所说的正念，主要就是指正知。

正知包含四个层面。第一是利益正知，知道什么对自己真正有益，什么是有过患的。第二是适宜正知，某些事虽有利益，但未必适合自己去做，也要进退有度。第三是行处正知，对自己的行为举止了了明知，走路时知道自己在走路，吃饭时知道自己在吃饭，待人接物时知道自己的每个动作和念头，而不是心不在焉。第四是不痴正知，具备智慧观照，了知无常、无我的真相。

修习四念住，是以身、受、心、法作为禅修对象，在正见指引下深入观察。学佛之前，我们是带着贪嗔痴看待这一切，对此产生我执和爱取有，从而造业、轮回。这都是因为缺乏正见。《辩中边论》中，先讲“辩真实义品”，再讲“辩修对治品”，就是让我们由闻思确立正见，然后带着正见而不是固有认知来观察身、受、心、法。

## 二、身念住

论曰：粗重由身而得显了，故观察此



入苦圣谛。身以有粗重诸行为相故，以诸粗重即行苦性，由此圣观有漏皆苦。

在四念住的修行中，观身是最基础，同时也是非常重要的内容。

“论曰：粗重由身而得显了，故观察此入苦圣谛。”论即长行，是对偈颂的解释。首先是对身体的认识。身体具有粗重的特点，通过对这一特点的观察，可以了解苦的真相，帮助我们通达苦谛。

“身以有粗重诸行为相故，以诸粗重即行苦性，由此圣观有漏皆苦。”身体呈现出粗重的诸行。行是迁流变化，表现在身体上，就是老病死的相，以及由此带来的种种痛苦。除了老病死的自然规律外，还有四大不调、五蕴炽盛等痛苦。由身苦带来心苦，心苦加剧身苦，使人身心俱疲，这些变化就是行苦。所以说，身体是烦恼惑业招感的苦果。通过对五蕴身的观察，就能认识到“有漏皆苦”。

对于身体的观察，《大念住经》讲到很多视角。最典型的是对呼吸的观察，当心专注于此，对呼吸的整个过程了了明知，知道呼吸的生，知道呼吸的灭，长息时知道是长息，短息时知道是短息。进一步，带着正见观察呼吸究竟是什么。以大乘缘起性空或诸法

唯识的见地看，呼吸从哪里来，到哪里去？我们通过观察会发现，其实呼吸没有来处，也没有去处，它只是缘起法，是无常、无我、无自性的。当下就可以了知呼吸的本性空寂，所观察的呼吸是本性空寂的，能观察的心也是本性空寂的。

步行禅则是在走路过程中，将心专注于抬脚、落脚的每一个当下。在专注过程中会发现，身体并不是恒常的实体，而是由四大和合所生。动作更不是恒常的实体，而是在刹那刹那地生灭变化，是缘起而非自性的存在。比如《中论·观去来品》讲到，所谓的去，包括去的时间、去的动作和去的人，离开这些条件，根本找不到实实在在的去。如果我们把中观见用在步行禅的观察中，可以体会到一切动作的当下都是本性空寂的。由此帮助我们开发观智，瓦解身见，不再对身体生起贪著和渴爱。

总之，身念住是通过对身体的观察，了解到色身是粗重的，是业力招感的苦果，同时又会成为新的苦因。在此基础上，进一步对身体作智慧观照，可以从认识苦到超越苦，最终平息痛苦。



## 第三课

### 【四念住】

#### 三、受念住

诸有漏受说为爱因，故观察此入集圣谛。

其次，是对受的观察。

“诸有漏受说为爱因。”诸有漏受，就是由迷惑、烦恼产生的受。十二缘起中，受是爱生起的因。在凡夫心的运作流程中，当有漏的受生起，下一个流程就会进入爱，然后是取和有，由此导向生和老死。

“故观察此入集圣谛。”我们基于对受的观察，就能认识到集谛，认识生死轮回之因。在十二缘起中，触是在受和爱取有之前，属于观察后的反推。这个观察的意义在于，不仅要了解受是爱的因，以及受在生

死流程中承担的重要角色，还要通过禅观去改变它的性质。受本来是轮回之因，我们现在要通过正确观察，使之成为解脱的增上缘。

禅修时，当身上出现痛、痒、麻等感受，心很容易被抓住。“哎呀，腿麻得不行了，疼得不行了”，如果不能如理作意，正确认识这些感受，很可能半途而废，继续进入轮回的串习，被苦受左右命运。此时就需要对受进行智慧观察，知道这个色身痒了、麻了、痛了，知道这些感受是由五蕴这个大苦聚产生的，但只是知道，只是看着它，不让心乱跑，也不被串习左右，动来动去。

在安住过程中，我们还要保有正知正念，对观察对象了了明知，清清楚楚地看到受的变化。知道哪里出现痒，哪里出现麻，哪里出现痛；知道这些感受有强有弱，有生有灭；知道苦受过去，又有乐受出现；知道苦乐过去，会进入舍受的状态。进一步，还要以智慧观察这些感受。我们可以用无常来观察，用无我来观察，也可以用无自性空的智慧来观察。在观察过程中，认识到受是本性空寂的，了不可得。如此，受和缘这个受产生的心都会逐渐平息，不再成为爱取之因，生死之因，而是生起观智的增上缘。

我们讲到“诸有漏受说为爱因”，不仅要通过受

了解集谛，更是为了断除轮回。正如佛陀在四谛教法中所说的那样：“此是苦，汝应知；此是集，汝应断。”了解集谛的目的，是从源头解决轮回之因，这才是观察受的意义所在。

## 四、心念住

心是我执所依缘事，故观察此入灭圣谛，怖我断灭由斯离故。

第三，通过对心的观察，引导我们证入灭谛。

佛法自古就被称为心性之学，从这个角度说，修行就是修心。世间有各类心理学，如果给佛法做一个定义，我觉得它是属于解脱心理学。关于心的认识，佛法有真妄两大体系。所谓真心，是让我们直下承担，认识自身本具的觉醒之心，即禅宗所说的“直指人心，见性成佛”。所谓妄心，是从认识现前的凡夫心开始修行。佛法认为，有情的存在主要是心在主导，由不同心念决定我们的行为，进而决定命运。这就需要认识心念的组成。色、受、想、行、识五蕴就包括种种心和心所。从《阿含》到《阿毗达摩》，也是对人的心理加以分析并归类。



关于这个问题，唯识经典讲得尤为详细，将心分为八识五十一心所，包括意识和潜意识。所以心不是单一的存在，不是只有一个心在表现不同作用。同时，每种心理都是缘起的存在。唯识的“眼识九缘生，耳识八缘生，鼻舌身七缘生”，正是说明了这一点。

印度各宗教普遍认为，有一个恒常不变的自我在主宰生命。但佛法告诉我们，人生最大的误解，就是对自己的错误认识。有了我执之后，就会有贪嗔痴，并由烦恼而造业、轮回，给生命带来无尽过患。事实上，五蕴只是众缘和合而成，其中并没有所谓的“我”，有的只是四大和种种心理。通过对心的观察，可以使我们断除我执，通达涅槃。

“心是我执所依缘事，故观察此入灭圣谛。”心是我执生起的所依。从唯识的角度说，是因为第七识不能正确认识第八识，将此执以为“我”。从外道和世间凡夫来说，也是因为心对“我”产生了错误认知。所以心是我执生起的所依，同时，心又是我执所缘的对象。因为不能正确认识五蕴，由此产生我执。这就需要在智慧引导下，对心加以观察。

我们学习《阿含经》《阿毗达摩》及唯识论典，了解到心的多元性、缘起性、无常性、无我性，然后带着这些正见观察心的活动。贪心生起，知道它生起

了；贪心息灭，知道它息灭了；嗔心生起，知道它生起了；嗔心息灭，知道它息灭了。总之，要对心念保持高度觉察，对它的生起、息灭都能了了明知。

我们在观察中会发现，心念不是固定的，而是在刹那生灭，会增长也会变弱，会生起也会消失，其中并没有所谓的自性。这种观察需要以佛法智慧为前提，如果没有正见，可能会对心念的生灭作出错误解读。

什么是正确观察？从《金刚经》的见地看，就是“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”。心是什么？过去心从哪里生起？消失后又到了哪里？我们通过观察会发现，心其实是念念不住、念念生灭的。过去心如此，现在心如此，未来心还是如此。在这样的观察中，就能看清念头的本质，使妄念逐步平息。

从禅宗的见地看，就是“觅心了不可得”。当年，二祖找初祖达摩安心：“我心不安，求师与安。”初祖说：“将心来，与汝安。”此时二祖反观自心：心是什么？不安在哪里？在智慧观照下，发现心是无影无踪的，根本就找不到。

“故观察此入灭圣谛，怖我断灭由斯离故。”当我们在观察过程中解除我执，证悟涅槃，就不再担心我的断灭。因为执著有一个“我”，才会担心“我”的断灭。当我们通过对心的观察，体悟无我的空性，还

有什么可以担心的呢？因为它本来就不存在，更谈不上断灭。当妄心彻底平息，心不再陷入任何妄念时，我们就能体悟涅槃的寂静。

## 五、法念住

观察法故，于染净法远离愚迷，入道圣谛。

第四，是对法的观察。法的范围非常广泛。有情身心和世界的一切，都可以称为法。如何观察法呢？还是要立足于佛法正见。

“观察法故，于染净法远离愚迷。”法包括染法和净法，导向轮回的是杂染法，导向解脱的是清净法。愚迷，指凡夫的状态，轮回的状态，以迷惑和烦恼为基础。凡夫带着无明看自己，看世界，就会陷入烦恼，制造轮回。对于和解脱相应的净法，同样要有正知正念，否则就可能心生贪著，在解脱路上停滞不前。所以不论对染法还是净法，我们都要保持智慧观察，才能远离迷妄。

“入道圣谛。”生命有两个轨道，一是轮回的轨道，一是解脱的轨道。以无明烦恼观察一切法，会走上轮

回的轨道；以正知正念观察一切法，则会走上解脱的轨道。通过这样的观察，可以使我们进入道谛。

《大念住经》讲到法的对象，包括对五盖的观察，对五蕴的观察，对十二处的观察，对七觉支的观察，对四圣谛的观察，其中包括染法和净法。比如对贪欲的观察，要看到贪欲生灭、有无的过程，了解贪欲的生起之因，以及平息贪欲的方法。这个观察要遵循四谛法门的思路，认识苦的症状、苦的成因、苦的平息，才能找到灭苦之道。对嗔恚也是如此。我们要观察贪欲和嗔恚产生的因，也就是集谛。了解这一点，让贪欲和嗔恚失去支持，才能进一步加以对治。

另一方面，我们要了解贪欲和嗔恚断除的因是什么。除了禅修中的观察，还要学习经教，如理思维，在内心建立对治贪欲和嗔恚的力量，把功课做足。每个人的烦恼各不相同，有些还特别强盛，就需要特殊对治。比如五停心观告诉我们，嗔恨的人要修慈悲观，散乱的人要修数息观，愚痴的人要修缘起观，贪婪的人要修不净观，我执重的人要修界分别观。

除了五盖之外，对五蕴、十二处同样可以这样观察。总之，对所修的每一法，不论染法还是净法，我们都要在正见指导下，建立正知正念。正念，是把心安住于观察对象；正知，是对观察对象了了明知。这

不仅是简单的知道，还蕴含着智慧抉择。

前面说到四种正知，即利益正知、适宜正知、行处正知、不痴正知。其中，利益正知、适宜正知就包含判断和选择，你要知道什么该做，什么不该做，做什么对解脱有利，做什么对解脱无益，甚至会障碍解脱。在具足正见的前提下，对自己的身口意三业保持观察，即行处正知。不痴正知则是以正见观照诸法实相，了解观察对象的无常、无我、无自性空。

是故为入四圣谛理，最初说修四念住观。

“是故为入四圣谛理，最初说修四念住观。”为了引导我们证悟苦集灭道四谛，佛陀首先讲述了四念住的修行，也就是对身、受、心、法的正确观察。其中蕴含着整个佛法的修行内涵，不仅是解脱道的关键，也是菩萨道的必要基础。



## 第四课

### 【 四正断 】

三十七道品的第二项是四正断，也叫四正勤，属于精进的范畴。

已说修念住，当说修正断。

颂曰：已遍知障治，一切种差别，为远离修集，勤修四正断。

论曰：前修念住，已能遍知一切障治品类差别。今为远离所治障法，及为修集能对治道，于四正断精勤修习。如说已生恶不善法为令断故，乃至广说。

#### 一、概述

四正断，一是律仪断，二是断断，三是修断，四



是防护断。如果和四正勤相对应，第一是“已生恶不善法令断”，已经生起的不善法要断除，为律仪断。第二是“未生恶不善法令不生”，尚未生起的不善法不让它生起，为断断。第三是“未生善法令生”，尚未生起的善法让它生起，为修断。第四是“已生善法令增长”，已经生起的善法要让它增长，为防护断。

世人要成家立业，取得成功，同样要发奋努力，甚至到了废寝忘食的程度。但这种努力是有漏的，其结果是导向轮回，所以不能称为正勤。“正勤”的“正”有其特定内涵，简单地说，是为走向解脱所作的努力；展开来说，是为止恶行善、转迷为悟、转染成净所作的努力。

首先是止恶行善。学佛要知道什么是善，什么是恶，还要知道如何修善，如何止恶。这是最基本且贯穿始终的修行。善有不同的层次和内涵，解脱道修行是善，菩萨道修行是更高的善，成佛则是圆满的善。其次是转迷为悟，就是要解除迷惑，开启智慧，通达空性。这也是我们在修行过程中需要努力的方向。第三是转染成净，染是有漏，净是无漏。在我们的阿赖耶识中，有有漏种子，也有无漏种子。唯识修行讲究转依，包括转舍和转得。转舍，是舍去有漏的种子和妄识，从修行一直到金刚道后。转得，是成就无漏的

种子，开发无漏的智慧。

止恶行善、转迷为悟、转染成净不仅贯穿解脱道修行，也贯穿成佛的修行，是修行追求的目标。只有立足于这三个目标付出的努力，才能称为正勤，即正当的奋斗、正当的精进。反之，是不能称为正勤的。

精进贯穿各个法门的修行。除了四正断，六度的第四度是精进度，五根有精进根，五力有精进力，七觉支有精进觉支，八正道有正精进。也就是说，在修行的各个阶段，从开始到加行位、见道位、修道位，都贯穿着精进。佛陀在《阿含经》曾说：我就是因为精进，才能快速成佛。尤其对现代人来说，往往散漫放逸，缺乏精进，所以修行难有成就，这就特别需要认识精进的意义。

“已说修念住，当说修正断。”前面已经讲了四念住的修行，接着要修四种正断。

“颂曰：已遍知障治，一切种差别。为远离修集，勤修四正断。”这个偈颂可分为两部分。前两句是说，我们学习四念住，了解到修行的障碍是什么，以及如何对治这些障碍。后两句说明，我们明白这个道理后，就要远离造成障碍的因，修习能对治的智慧，这就需要勤修四正断。

“论曰：前修念住，已能遍知一切障治品类差别。”

接着以长行解释偈颂内容。通过前面所说的四念住法门，我们已经了解一切障碍和对治法的差别。障治，包含所治和能治。所治是我们要解决的问题，能治是能对治的智慧，二者都是立足于身、受、心、法。所对治的障碍从何而生？是基于我们对身、受、心、法不能正确认识，就会引发种种烦恼，然后造业、轮回。那么，解决这些障碍从哪里下手？还是从身、受、心、法。就像你要炸掉一栋大楼，要找到关键的爆破点，再放上炸弹。四念住就是佛陀为我们找到的，足以摧毁轮回大厦的爆破点。所以能治的观智，还是立足于对身、受、心、法的观照，由此通达空性。

了解这个道理，我们才知道修行到底要解决什么问题，怎么解决。现在很多人学佛，乃至出家修行，每天都在念经、拜佛，做不同的功课，却不清楚，做这些到底是要解决什么问题？怎么做才能真正有效？很多时候，我们只是在遵循传统而已。事实上，传统不见得都是优良传统，如果只是随众做些什么，未必能真正对修行起到实质性的引导。

“今为远离所治障法，及为修集能对治道。”通过学习四念住法门，我们明确了应该怎么修行。之后要做的，一方面是远离所治障法，就是对身、受、心、法产生的我执我见，以及由我执我见引发的贪嗔痴。

一方面是修习能对治道，也就是三十七道品。四念住对身、受、心、法的观察，贯穿了四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八正道。

“于四正断精勤修习。”我们明白这个道理后，接下来要精进地修习四正断。

## 二、律仪断

“如说已生恶不善法为令断故。”首先是已生恶不善法令断，又称律仪断，即通过修习律仪来断诸恶法。无始以来，凡夫因为贪嗔痴造作杀盗淫妄，及身语意一切不善行，已成为生命中的串习，随时都会被引发。我们现在要改变这种串习，必须精进努力。

怎么才能发起精进？刚开始精进时，要认识到这些努力对生命的重要性。就像世间人想升官发财，认为这些事对自己无比重要，就会想尽办法去做，为此吃苦耐劳，甚至废寝忘食，可见认知非常关键。在这个前提下，还需要有坚强的意志力。当然有些人通过禅修，心越来越有力量，正念也越来越有力量，这时再去阻止不良串习，就会比较容易。但心力不是很强大时，就必须靠警觉提醒，靠意志约束，强行让自己摆脱串习，安住于正念和正行，这就特别需要有精进的支持，才能让心行安住于戒律，摆脱由贪嗔痴引发

的不良串习。所谓律仪断，就是通过持戒达到断恶的效果。

“乃至广说。”指四正断的其他三点：未生恶法令不生、未生善法令生、已生善法令增长，又称断断、修断、防护断。

### 三、断 断

未生恶法令不生，又称断断。既然恶法尚未生起，怎么来断？没有生，有没有断？按正常逻辑说，没有生是不需要断的。问题在于，贪嗔痴的潜在串习很强大，今天不生，不等于明天不生、后天不生。因缘际会时，串习就会出动，贪嗔痴不善行就会生起，所以我们要未雨绸缪。当不良串习尚未生起，正是修行的时候。如果它已经生起，我们已陷入强大的贪、嗔、嫉妒、我慢等不善心时，再要让自己安住于正念，其实是很难的。所以在恶法尚未生起时，就要保持正知正念，培养善法的串习。当我们有了强大的正知正念和良好串习后，未生恶法就不再生起了。所以这种断叫作断断，就是为断而断，为了让它将来不再生起，现在需要付出努力。

## 四、修 断

未生善法令生，又称修断。菩萨戒中，有摄善法戒和饶益有情戒，前者侧重自利的善法，后者侧重利他的善法。包括到现在讲到的四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八正道，都属于善法。当这些善法尚未生起时，我们要通过三十七道品的修行，让正知正念能够现前，所以叫未生善法令生。

这不是容易的事。不论四念住、四神足，还是五根、五力所说的信、进、念、定、慧的每一个项目，我们想让自己安住正念，得定发慧，走向觉醒，首先要了解每个心行的功德利益。比如深信三宝对生命有多大利益，修习正念有多大利益，成就正定有多大利益。只有不断思维，我们才能对善法生起信心和好乐。进一步，在此前提下精进努力，让未生善法得以生起。比如通过四念住的禅修，让心稳定安住在身念住上，然后深入观察这个所缘，了解五蕴身的无常、无我、无自性空，由此开启观智。这个过程中必须努力修习，才能生起相应心行，所以叫修断。



## 五、防护断

已生善法令增长，又称防护断。对于三十七道品的各个项目，如果这些善法已经生起，就要时时防护，让心安住其上。如何让正向心行得以成长？必须不断重复。贪嗔痴是在重复中强化的，信进念定慧同样要在重复中增长。在熟悉和重复的过程中，正向心行会越来越稳定，越来越安住，越来越强大，最终成为生命的主导力量，引导我们迈向解脱。反过来，如果它的力量很弱，让我执、我见、贪嗔痴在内心当家作主，生命就会导向轮回。

总之，四正断是通过对这四个项目的精进努力，一方面断除解脱道的种种障碍，一方面帮助我们建立观智。为什么称之为断？在佛陀成就的三种功德中，涅槃为断德，就是断一切迷惑、烦恼、贪嗔痴。精进的最终目标就是证悟涅槃，成就断德。



## 第五课

### 【四神足】

三十七道品的第三项是四神足，又称四如意足，探讨禅定的修行，分别是欲神足、勤神足、心神足、观神足。

#### 一、概述

已说修正断，当说修神足。

颂曰：依住堪能性，为一切事成。灭除五过失，勤修八断行。

论曰：依前所修离集精进，心便安住，有所堪能，为胜事成修四神足，是诸所欲胜事因故。住谓心住，此即等持，故次正断说四神足。此堪能性，谓能灭除五种过失，修八断行。

“已说修正断，当说修神足。”四神足属于禅定的修行。在解脱道修行中，定是不可或缺的项目，也是三十七道品的重点。为什么把禅定称为神足？足为支撑义，禅定是一切神通，乃至三乘所有功德的基础，所以叫神足。本论在介绍四正断，即精进之后，接着为大家讲述四神足的修行。

“颂曰：依住堪能性，为一切事成。灭除五过失，勤修八断行。”禅定可以成办一切胜事，即三乘所有功德。怎么成就禅定？这就必须灭除五种过失，修习八种断行。

“论曰：依前所修离集精进。”这是对偈颂的解释。前面讲到四正断，为我们指出了两个努力方向，一是修“离”，远离解脱的障碍，属于所治；一是修“集”，修习对治障碍的智慧，属于能治。这些修行可以让心具足力量，克服障碍。凡夫通常是属于被控的状态，被外在的名利声色所控，被内在的不善心理所控，面对贪心、嗔心、嫉妒、我慢等种种烦恼，我们往往是身不由己的。如果我们做不了自己的主人，靠什么对治障碍？

“心便安住，有所堪能。”修习禅定就是让心安住，变得有力量。当我们有能力做自己的主人时，才能进一步平息迷惑烦恼，战胜种种障碍。

“为胜事成修四神足，是诸所欲胜事因故。”胜事，是三乘成就的神通、智慧及种种功德。禅定是胜事生起之因，为了成就三乘功德，需要修习四神足。戒定慧三无漏学中，也是“由定发慧”。这是说明修习禅定的重要性。

禅定，即心一境性。平常人的心是游离的，念头一会儿飘到这里，一会飘到那里，此起彼伏。禅修是让心安住所缘，不偏离，不散乱，不动摇。在安住过程中，心就能逐步安静，念头就能随之平息。

关于禅定训练，《阿毗达摩》讲到九住心，把心从安住到得定的过程分为九个步骤，从内住、等住、安住、近住，到调顺、寂静、最极寂静、专注一趣，最后达至等持。前四个阶段是让心通过训练，可以持续、稳定地安住。刚开始修行时，心会到处乱跑，这就需要找到一个目标，如观身、观受，让心系念于此，为内住。但心没那么听话，停一下又会跑，所以要把它带回目标，继续安住，为等住。通过反复训练，心就可以长时间地停留在目标上，为安住。久而久之，即使没有特别作意，心也不会跑远，为近住。这四个步骤，反映了心从四处飘浮到逐步稳定的过程。

第五步到第七步是调顺、寂静、最极寂静。虽然心已能老实地安住于所缘，但面对干扰和诱惑时，

潜在的烦恼还是会随之生起，把心搅乱。所以这三个步骤重点在于抵制诱惑、调伏烦恼，让心保持安定，不为干扰所动。第八步是专注一趣，即继续用功，可以长时间地专注所缘，进入甚深的寂静。第九步是等持，从有功用到无功用，无须刻意用功，心就能进入定中。这是关于禅修的九个步骤，不少论典都讲到。

“住谓心住，此即等持，故次正断说四神足。”通过禅修训练心的安住，远离昏沉掉举，最后达至等持，就能让心具足定力。在此基础上，我们才有能力作智慧观照，从而战胜烦恼和障碍。正因为禅修可以训练心的堪能性，所以在精进之后要说四神足。

“此堪能性，谓能灭除五种过失，修八断行。”我们想要成就禅定，使心具有堪能性，就要灭除五种过失。如何才能灭除过失？必须修习八种断行。

四神足也叫四如意足，神足也好，如意也好，不仅仅是代表神通，而是通过修习禅定，成就出世解脱的一切功德。只有当心自在了，认识没有困惑，内心没有烦恼，我们才能真正如意。

## 二、五种过失

何者名为五种过失？

颂曰：懈怠忘圣言，及昏沉掉举，不作行作行，是五失应知。

论曰：应知此中昏沉、掉举合为一失。若为除灭昏沉、掉举不作加行，或已灭除昏沉、掉举复作加行，俱为过失。

“何者名为五种过失？”在禅修过程中，有五种过失会成为修行的障碍。如果不能克服这些过失，就无法令心安住，成就禅定。如何断除五种过失？必须修习八断行。下面这个偈颂告诉我们，什么是五种过失。

“颂曰：懈怠忘圣言，及昏沉掉举，不作行作行，是五失应知。”首先说明五种过失的名称。第一是懈怠，第二是忘圣言，第三是昏沉和掉举，第四是不作行，第五是作行。这是我们应该了解的，关于禅修的五种过失。

第一是懈怠的过失。懈怠就是松懈、懒惰，这是凡夫常见的串习，不论在禅修还是其他修行中都很普遍。当然，如果你已成就禅定，把心松下来是恰到好处的。除此以外，松懈往往意味着你已落入串习，顺着贪嗔痴的惯性放纵自己。比如有人喜欢吃，有人喜



欢玩，有人喜欢睡，在满足串习的过程中，会给我们带来暂时的愉悦，觉得在这些惯性中很舒服。这样的心就会失去警觉，不思进取，不愿训练正知正念，不想追求更高的目标。

第二是忘圣言的过失。修习正知正念，首先要了解四念住教法，依此确立正见，才懂得如何建立所缘，如何让心安住，如何保持对身心的观察。忘圣言就意味着我们忘记了这些教导，忘记了经教提供的正见及安心方法。在《阿毗达摩》及唯识论典中，有种心理与此相似，即失念，是和念相对的。念是对所缘境明记为性，失念则意味着对所缘境不能明记，就会失去正知正念，使心散乱、混沌、不知不觉。

第三是昏沉和掉举，这是禅修过程中最常出现的障碍，本论将此合为一种过失。在昏沉时，我们的心是昏暗、模糊，甚至是不知不觉的。心的特点是了知，但在昏沉状态中，就会失去心的基本功能，无法了知对象，更谈不上觉知，从而障碍修观，也就是毗婆舍那的生起。因为观是以觉知为前提，如果连基本的了知能力都没有，就不可能产生觉知，更不可能引发观智。

掉举和昏沉相反，掉是摇摆，举是飘浮不定。简单地说，就是心过于兴奋。在禅修过程中，即使身体

安住了，心也会浮想联翩。生活中经历的很多事，高兴的、不高兴的，尤其是你特别关心和在意的，此刻都会涌上心头。禅修要让心停在一个所缘，但心落入掉举时，就会出现无数的所缘和关注点。想到某件事，心就跑到那件事情上；想到另一件事，心又跑到另一件事情上；再想到其他事，心还会继续跑来跑去。总之，就在各种所缘中游离飘浮，东想西想。这些所缘境的吸引力，又取决于你对它的粘著程度。粘著程度越高，吸引力就越强，对心的干扰就越大。

所以昏沉和掉举都会障碍止的修行。昏沉是让心昏暗迟钝，看不清所缘；掉举是让心过于动荡，无法安住于所缘。

第四是不作行的过失。当我们落入昏沉和掉举，却不作意、不用心、不精进，不愿积极对治，不愿修习正知正念，就会继续沉沦在这个状态中。所以面对昏沉和掉举时，我们要及时调整，把心带回当下，安住在禅修的所缘。如果不努力对治，就会障碍正知正念的建立，禅定更是免谈。

第五是作行的过失。当我们通过修习正知正念，心已稳定安住，不昏沉也不掉举，就不必再作意了，安住在当下所缘，继续保持即可。如果此时还去作意，同样会成为修定的障碍。

“论曰：应知此中昏沉、掉举合为一失。”在五种过失中，将昏沉和掉举合为一种，这是禅修过程中最常见的问题，也是需要克服的重点。

“若为除灭昏沉、掉举不作加行，或已灭除昏沉、掉举复作加行，俱为过失。”如果面对昏沉、掉举不作加行，是修定的过失。如果已经灭除昏沉、掉举，心已进入等持，还在继续作意，同样属于修定的过失。这两种都是针对沉掉所说的，目的就是让心不沉不掉，不松不紧。

以上，是修习禅定的五种过失。



## 第六课

### 【四神足】

#### 三、八种断行

前面讲到，有五种过失会影响禅定的成就。如何才能断除这些过失？本论通过两个偈颂，为我们介绍了八种断行。

为除此五，修八断行。云何安立彼行相耶？

颂曰：为断除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，及所因能果。为除余四失，修念智思舍，记言觉沉掉，伏行灭等流。

论曰：为灭懈怠修四断行，一欲、二正勤、三信、四轻安。如次应知，即所依等。所依谓欲，勤所依故。能依谓勤，依欲起故。所因谓信，是所依欲生起近因，若信受彼便希望故。能果谓安，是能依勤近所生果，勤精进者得胜定故。

为欲对治后四过失，如数修余四种断行，一念、二正知、三思、四舍。如次应知，即记言等。记言谓念，能不忘境，记圣言故。觉沉掉者，谓即正知，由念记言，便能随觉昏沉、掉举二过失故。伏行谓思，由能随觉沉掉失已，为欲伏除发起加行。灭等流者，谓彼沉掉既断灭已，心便住舍平等而流。

“为除此五，修八断行。云何安立彼行相耶？”  
为了对治禅修的五种过失，必须修八种断行。那么，  
八断行和五过失是怎么匹配的？以哪些断行来对治哪  
些过失？需要把关系搞清楚。

“颂曰：为断除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，  
及所因能果。为除余四失，修念智思舍，记言觉沉掉，  
伏行灭等流。”这两个偈颂总的告诉我们：为了断除  
懈怠，需要修欲、勤、信、安四种断行。其他四种过失，  
分别由念、智、思、舍四种断行来对治。此处只是概  
括说明，接着以长行具体解释。

“论曰：为灭懈怠修四断行，一欲、二正勤、三信、  
四轻安。”本论告诉我们：要灭除懈怠，应该修八断  
行的前四种，分别是欲、正勤、信和轻安。

我们知道，四神足分别是欲神足、勤神足、心神足、  
观神足，以欲、勤、心、观四种增上力得三摩地。

一是欲三摩地。前面说过，修行必须以希求心为  
前提，生起修行的欲望。说到欲望，不少宗教都持否  
定态度，提倡禁欲。但在《百法》中，欲望并不属于  
烦恼心所，也不属于善心所，而是别境心所。因为欲  
望通三性，比如我们平常吃饭喝水，属于无记的欲望；  
为满足贪嗔痴产生犯罪行为，是不善的欲望；追求解  
脱，发心利他，则是善法欲。在禅定修行中，也把欲

列为重要内容。世人为了追求地位、财富、感情、吃喝玩乐，甘愿吃苦耐劳，废寝忘食。对于修行，我们同样要有强烈的希求，只有觉得“我必须这么做”“这是生命的唯一出路”，才会有持续的动力。

希求的前提是信，是“于实德能，深忍乐欲，心净为性”。简单地说，就是对三宝具足信心。当我们了知轮回的本质是苦，希望彻底平息痛苦，就要对解脱的目标、觉醒的人格，对四谛、三十七道品等法门心生向往。这不是简单的“我相信”，而是要“深忍乐欲”，高度认可，才会对修行生起迫切的希求。不仅把三宝作为信仰对象，还将此作为追求目标，确认解脱是生命的唯一出路，对人生最有价值。除此之外，对世间一切都不再有太大的兴趣。

这种希求是修行的动力所在。除了追求禅定，发菩提心也是一种善法欲，是以“我要成就无上菩提，帮助一切众生走向觉醒”作为人生目标。大乘佛教的每一位菩萨，都曾在因地发起宏愿，希望成就佛果，利益众生。可以说，菩萨道修行就是建立在利他、觉他的崇高愿望之上。这种愿望也是来自信心。

现代人为什么对修行的希求不真切？就是因为信得不真切。我们虽然在学佛，但对自己所信的佛菩萨、经教和修行法门，认识得非常肤浅。因为认识不到位，



所谓的信必然是泛泛的。说到信，有胜解行地的信，这是属于解信，建立在定解的基础上。到初果的四证净，则是证悟三宝本质后建立的、坚定不移的信仰。在此基础上产生的修行希求，才会真正具足力量。

二是勤三摩地，也就是精进，同样是以信为基础。禅修必须精进不懈，否则就无法走出串习。因为贪嗔痴是无始以来的积累，早已形成惯性。我们想在内心建立正念，使之成为生命主导，必须排除万难，以勇猛精进之心，从凡夫心杀出一条血路，否则是做不到的。在正勤的阶段，需要围绕正知正念，反复训练，增长定力。

三是心三摩地，即止的修行。通过正知正念的禅修，让散乱、昏沉、掉举的心止于一处，成就禅定。

四是观三摩地。佛教禅修和其他宗教最大的不同在于，并不以成就禅定为目的，而是通过止的修行，帮助我们开发观智。我们可以用苦、无常、无我的正见，来观照身受心法。通过这些训练成就定力，进而引发观智，进入七觉支的修行。

欲、勤、心、观是禅修的四个组成部分。在灭除懈怠的四种断行中，包含了前两种，第一是欲，第二是勤。

第三是信，就是对三宝、四谛、三十七道品的信

心。前面已经说过，信是欲和勤生起的基础。

第四是轻安，是摆脱懈怠的重要动力。为什么这么说？如果我们不能从禅修中受益，总是靠意志力在支撑，其实是很辛苦的，难以持久，所以需要轻安的滋养。当我们在禅修中受益，能够摆脱身心的粗重之苦，法喜充满，再来禅修时就会乐此不疲。这种精进是自发而主动的。如果没有轻安，可能想到打坐就觉得很辛苦，坐下去腰酸腿疼，妄念纷飞，根本不知道这么坐着有啥意义，是很难坚持下去的。所以轻安是克服懈怠不可或缺的条件。

“如次应知，即所依等。”前面说到，断除懈怠需要修习欲、勤、信、轻安四种断行。四者蕴含能依和所依的关系，究竟是怎么安排的呢？

“所依谓欲，勤所依故。能依谓勤，依欲起故。”在欲和正勤（精进）二法中，欲是所依，正勤是能依。也就是说，精进是依欲产生的。我们先要生起希求，有修习止观和出世解脱的强烈愿望，才能发起精进。我们能付出多大的努力，投入多大的精力，就取决于自己信得有多深，对修行有多重视。

“所因谓信，是所依欲生起近因，若信受彼便希望故。”希求和精进又有一个共同的因，就是对三宝和觉醒人格，对四谛法门、三十七道品等解脱方法的信心。

具足信心之后,我们才能进一步建立希求。如果没有信,就不可能产生希求,也不可能精进努力地追求。

“能果谓安,是能依勤近所生果,勤精进者得胜定故。”能果就是轻安,是修行带来的结果。如果我们以正确方法精进禅修,就能获得轻安,成就正定。

如果把四种断行的顺序调一下,一是信,二是欲,三是正勤,四是轻安,从修行次第来说会更容易理解。

以上告诉我们,八断行中的信、欲、正勤、轻安四法,可以对治懈怠。如果我们对禅修产生懈怠,就需要去检讨,看看这四种断行中,到底什么做得不足——是信心不真切,对禅定的希求不强烈,还是不够精进或方法有误,无法获得轻安?比如有些人觉得:我的生活需要禅修吗?这么做对自己真的重要吗?如果有这些念头,即使开始修行,也往往会流于表面,无法深入。还有些人虽然很努力,但方法不对,得不到禅悦的滋润,使禅修变得很辛苦,很枯燥,也是难以为继的。当我们从这四个方面检讨之后,就可以有的放矢地加以调整,以正确的心态和方法投入训练,对治懈怠。

除了懈怠,还有四种过失是如何对治的呢?

“为欲对治后四过失,如数修余四种断行,一念、二正知、三思、四舍。”为了对治忘圣言、昏沉掉举、

不作行、作行这四种过失，需要修习后面四种断行。一是正念，二是正知，三是思，四是舍。从八断行整个的顺序来说，就是从第五到第八。

“如次应知，即记言等。”这四种断行的内容，对应颂文中的“记言觉沉掉，伏行灭等流”。

“记言谓念，能不忘境，记圣言故。”念，在《百法》中属于别境心所，其定义是“令心明记，不忘为性，定依为业”。可见，明记是定生起的所依。我们学习经教和四念住法门之后，知道心应该如何安住，然后带着这样的见地和方法来观察身、受、心、法，就能建立正知正念。

对治忘圣言或失念，必须不断修习正念。这种修习要做的是两件事，一是选择、安住，二是熟悉并重复。就像我们找到一条路，可以引领自己走向觉醒，接着要做的就是不断熟悉和重复，就会越走越自在，越走越有信心。禅修也是同样，当心安住于所缘境，通过正确重复，从不熟悉到熟悉，就能在心相续中形成与之相应的串习，正知正念的力量会越来越强，忘圣言的时候就会越来越少。

“觉沉掉者，谓即正知。”正知的作用在于觉察沉掉。在禅修过程中，正知承担着纠错作用，就像一个无形的警察，让自己随时处在监控下，看看心有没有

落入昏沉、掉举的状态。

“由念记言，便能随觉昏沉、掉举二过失故。”安住于正知正念，心才是清明的，随时可以觉察昏沉和掉举的过失。一旦落入其中，立刻就能清楚地看到，并使心得到校正，再次安住于正念。如果心是散乱、混沌的，就会对心行状态不知不觉，什么都看不清。

“伏行谓思，由能随觉沉掉失已，为欲伏除发起加行。”思心所是对治不作行的过失。虽然我们已经在觉察到昏沉和掉举，但不等于有力量可以平息它。在这种情况下，还要继续训练正知正念。思有造作义，提醒自己保持正知正念。如果不努力，不造作，不反复训练，就无法对治昏沉和掉举。所以我们要通过禅修，熟悉并强化正知正念，让它的力量日益壮大。

“灭等流者，谓彼沉掉既断灭已，心便住舍平等而流。”舍心所是对治作行的过失。我们通过修习正知正念，彻底平息昏沉和掉举之后，心已进入三摩地，安住在等持的状态。在这种情况下，就不要继续造作，而要进入舍心。在禅修心所中，舍是指心进入平等、正直、无功用的状态，此时只要安住在禅定的等流即可，不必再有任何造作。所以舍是对治入定后的作行。

八断行是关于禅修的八种要素，可以对治五种过失。在禅修过程中，我们要对相关内容有正确认识，

不断检讨自己是否具备这些要素。尤其是出现五种过失时，要以八种断行逐一对治，使自己回到正确的禅修轨道，最终成就禅定。



## 第七课

### 【五根】

三十七道品的第四项，是五根的修行，包括信、进、念、定、慧五部分，即信根、精进根、念根、定根、慧根。

已说修神足，当说修五根。所修五根云何安立？

颂曰：已种顺解脱，复修五增上，谓欲行不忘，不散乱思择。

论曰：由四神足心有堪能，顺解脱分善根满已，复应修习五种增上，一欲增上、



二加行增上、三不忘境增上、四不散乱增上、五思择增上。此五如次第，即信等五根。

## 一、概述

三十七道品的修行是立足于四念住，成就生命的觉醒、解脱、涅槃。根有增上义，就是对觉醒、解脱、涅槃具有增上作用。所以说，五根是佛陀为我们指出的解脱路上的五个步骤，每一部分都要通过修行去建立。其中最关键的是念根，即正念。它所成就的目标，是定根和慧根。而信根和精进根属于修行基础，没有信和精进，就不能成就念根，更谈不上定根和慧根。

“已说修神足，当说修五根。所修五根云何安立？”前面已经说了四神足，接着阐述五根的修行。五根是怎么安立的呢？

“颂曰：已种顺解脱，复修五增上，谓欲行不忘，不散乱思择。”这个偈颂主要说明，在什么基础上提出五根的修行。同时指出了五根的内容，即欲增上、加行增上、不忘境增上、不散乱增上、思择增上，分别对应信、进、念、定、慧五根。

“论曰：由四神足心有堪能，顺解脱分善根满已。”我们立足于四念住修习止观，通过四神足的修行，使

心有能力自主，有能力战胜种种烦恼，圆满顺解脱分。

“复应修习五种增上。”接着进入加行位，修五种增上。这对见道和迈向解脱具有增上作用，所以叫五根。前面讲到，佛陀为我们指出了一条解脱之路，五根是其中的五个重要环节。

整个资粮位包括四念住、四正勤、四神足，这些修行都称为顺解脱分，是帮助我们培植解脱之因，为解脱打下良好基础。当然，四念住也可以含摄三十七道品的内容，贯穿整个解脱道，乃至菩萨道的修行。这里只是作为基础，然后通过四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八正道，使四念住的修行达到圆满。以下，分别介绍五根的修行。

## 二、信 根

“一欲增上。”欲增上，是对应信根。我们要对觉醒的目标，对三宝和四谛法门深深认可，生起强烈希求。这也是前面反复强调的。

信根立足于四预流支的基础。四预流支，又称四法行，分别是亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行。只有找到具格师长，我们才能听闻正法，以此纠正误解，重建三观。我们通过学法，对佛陀的人

格、修行的法门及贤圣僧的品质产生高度认同。其中，法主要指四谛法门，帮助我们认识轮回之苦，找到苦的根源，了解离苦的状态和解脱途径。

这些学习让我们对三宝、四谛充满信心，重新确立生命的价值、目标和方向。所以信根是建立在正见的基础上。如果没有正见，没有接受智慧文化的传承，没有对三宝具足净信，所修的正知正念可能只是一门技术，无法导向解脱。

### 三、精进根

“二加行增上。”加行增上，是对应精进根。我们已经找到人生的目标，确立修行的方向，就要精进努力。

精进建立在深信三宝的前提下。前面说过，信的定义是“于实德能，深忍乐欲”。我们认识到三宝的内涵，相信佛陀的功德、佛法的真理、解脱的人格，对这些目标生起强烈的希求之心，发愿为此不断努力。所以精进和信密切相关，你信到什么程度，才会精进到什么程度。如果只是泛泛的、宁信其有式的信，精进就会缺乏动力。

精进不仅要目标清晰，还要方法正确。如果方法不正确，即使花了很多功夫，往往还是用不上力，得

不到受用。佛法博大精深，有八万四千法门，有些人每天都在诵经、拜佛、打坐，但只是跟着大家那么做，就像机械重复一样，以为这就是修行，却不清楚做这些到底有什么意义？对自己的心行有什么改变？这种修行是很难进步的，不但修得疲惫不堪，劳而无功，还会南辕北辙，甚至走火入魔。所以精进的有效性非常重要，否则就是盲修瞎炼。

通过有效的精进，就能“未生恶令不生，已生恶令断，未生善法令生，已生善法令增长”，使善心善行逐步生起，与解脱相应的心行不断增长。同时去除凡夫心形成的种种障碍，包括前面所说的懈怠、忘圣言、昏沉掉举、不作行和作行五种过失。

## 四、念 根

“三不忘境增上。”不忘境增上，是对应念根，不忘失修行所缘。这是五根最核心的项目。念根的产生同样离不开信根，必须接受智慧文化的传承，对三宝、四谛、三十七道品的修行生起信心。只有具足信根，才能在此基础上确立正念，找到离觉醒最近的地方，知道在哪里用功。正知正念就是修行的着力点，可以直通解脱。

在无尽轮回中，我们因为无明，看不清自己，看

不清世界，对此充满误解。又因为贪嗔痴，形成了无量无边的念头。有人说路是走出来的，但对生命之路来说，并不是在脚下，而是在我们心中。事实上，每个念头都可能主导生命方向。我们有多少心念，就会有多少条道路。但从凡夫现前的生命状态来看，这些感觉多半是错乱的，是和烦恼相应的，结果就是造作种种不善业，使我们轮回六道。

修习念根，必须在混乱的心相续中确立正念，以此为引导，开辟一条通往觉醒和解脱的道路。所以正念对断除凡夫心具有革命性的意义。

## 五、定 根

“四不散乱增上。”不散乱增上，是对应定根。我们通过修习正念找到心的安住点，进一步，就要让心专注目标，时间越来越长，状态越来越稳，从而培养心的自主性、稳定性和清明性。

首先是自主性，从不能自主到可以自由选择，想安住在哪里就能安住在哪里，想安住多长时间就能安住多长时间。如果不经过反复训练，是做不到的。其次是稳定性，持续安住在所缘目标上，不受妄念的干扰，也不被外境所诱惑。第三是清明性，就像水通过

沉淀之后，清澈见底，一览无余。心也是同样，随着定力的增强，妄念、情绪和烦恼逐渐平息，我们就能感受到一份明晰的力量，进而达到心一境性的状态。这是开启观智的重要前提。

## 六、慧根

“五思择增上。”思择增上，是对应慧根。

我们通过修习四谛法门，依苦、空、无常、无我的正见，探讨身、受、心、法的有无、生灭，以及它们产生的原因、离苦的状态和修行的原理。在深入观察的过程中，就能平息内心的躁动和散乱，使观照力日益强大，最终成就观智。如果说定根可以暂时平息烦恼，那么慧根才能彻底断除烦恼，摆脱身见和我见。

五根中，念根是定根产生的基础，定根又是开发智慧的基础。所以，我们是在正念、正定的前提下建立智慧观照。

“此五如次第，即信等五根。”以上所说的欲增上、加行增上、不忘境增上、不散乱增上、思择增上，分别对应信、进、念、定、慧五根。这是属于观照般若的层面，由此可以导向七觉支，证悟实相般若。

五根是佛陀为我们指出的解脱之道的五个流程，



本身有一定完整性。在慧根之后，还可以和七觉支、八正道连贯起来。从五根的修行次第来说，前一根会成为后一根生起的增上缘。由信根增上产生精进根，精进根增上产生念根，念根增上产生定根，定根增上引发慧根。



## 第八课

### 【五力】

三十七道品的第五项，是五力的修行。和五根同样，五力也包括信、进、念、定、慧五部分。

#### 一、五根和五力

已说修五根，当说修五力。何者五力？  
次第云何？

颂曰：即损障名力，因果立次第。

论曰：即前所说信等五根有胜势用，

复说为力，谓能伏灭不信障等，亦不为彼所陵杂故。

“已说修五根，当说修五力。何者五力？次第云何？”前面说了五根的修行，接着介绍五力。什么是五力？其修行次第如何？我们通过两者的名称会发现，五力和五根的指向是同样的。五根是信根、精进根、念根、定根、慧根，五力则是信力、精进力、念力、定力、慧力。当五根的力量增强之后，就成为五力，所以五根的次第，也是五力的次第。

“颂曰：即损障名力，因果立次第。”这个偈颂告诉我们两点，一是为什么五根增强后称为五力？因为它可以破除修行中的障碍。简单地说，就是相对五根产生的五种障碍。比如信的障碍是不信，精进的障碍是懈怠，正念的障碍是失念，禅定的障碍是散乱，智慧的障碍是无明愚痴。二是五力的安立次第和原理。我们接着看长行的解释。

“论曰：即前所说信等五根有胜势用，复说为力。”前面说到，通过不断修习信、进、念、定、慧五根，使之具有强大的力量，就会成为五力。

这个力量有什么标准？我们修习五根时，往往感

觉不到它很有力量。比如要建立信根，我们的信是否坚定不移？是否会被其他信仰所影响？或是被世间的种种烦恼、业障所干扰？事实上，我们的信往往是不稳定的，很容易受到影响，将信将疑；或是受到干扰，心力羸弱。

其次，我们时常会有精进的愿望，偶尔也能精进一下，但没办法做到天天精进。因为懈怠是代表无始以来的串习，而精进只是靠刚刚产生的正见和意志力在支撑，前者的力量远比后者强大。结果就是，今天精进了，明天又回到懈怠的轨道；再提醒一次，就再精进一段时间，很快又打回原形。在我们的心灵世界，精进是新来的客人，懈怠才是一直以来的主人，所以精进常常被懈怠所战胜。我们要让精进当家作主，以压倒性的力量战胜懈怠，必须通过长期修行，从培养精进的串习开始，到让精进成为习惯，可以轻松自在地精进，需要付出很大的努力。

正知正念的建立也是同样。我们内心时刻都有各种念头在此起彼伏，其中大部分都是无明、妄想、贪嗔痴，自己却往往不知不觉。现在通过四念住培养正念，开始时，肯定还是以妄念的串习为主导，必须反复纠正并提醒，才能让正念得以增长，有力量战胜妄念和失念。如果不努力，就无法扭转心灵世界的局势。

从修定来说，心的不自主、不稳定、不清明，早已是我们的常态。只有不断修习正知正念，才能让心持续、稳定地安住所缘，获得定力，最终时时都能安住在定的状态。

慧力是建立并成就观智。我们以往都是活在各种错误认识和负面情绪中，以我执我见作为认知世界的模式。这种模式的运作结果，就是制造烦恼，制造生死，制造轮回。我们学佛之后，通过亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行四预流支，摆脱原有的认知模式，确立佛法正见，从而改变观念。这是修行的重要环节，但仅仅建立闻思正见还不够，必须进一步把这种正见变成观智，以此看待一切，才能成为生命的主导力量。

“谓能伏灭不信障等。”信进念定慧五个项目，从建立、成长、稳定，直到具足强大力量，才能断除不信、懈怠、失念等障碍。这个过程离不开精进。所以精进不是单独的项目，而是贯穿整个修行的辅助力量。也就是说，每个项目都需要精进，才能从五根成为五力。

“亦不为彼所陵杂故。”陵杂，凌乱芜杂，指干扰。我们要不断修行，才能让五根的力量日益强大，让信进念定慧成为内心主导，不再被不信、懈怠、失念、散乱、愚痴所干扰，更不被它们左右。这是告诉我们五力和五根的不同。

## 二、五力的因果次第

此五次第依因果立，以依前因引后果故。谓若决定信有因果，为得此果发勤精进。勤精进已，便住正念。住正念已，心则得定。心得定已，能如实知。既如实知，无事不办。故此次第依因果立。

“此五次第依因果立，以依前因引后果故。”五力的建立也有其因果次第，以前一个环节为因，后一个环节为果。把前一个环节修好，就能引发后一个环节；后一个环节修好，继续引发再后一个环节。比如以正信为因，引发精进的果；以精进为因，引发正念的果；以正念为因，引发正定的果；以正定为因，引发智慧的果。

“谓若决定信有因果，为得此果发勤精进。”这里的因果是指四谛。首先要认识轮回的因果和过患，其次是深信解脱的因果和利益，知道可以由三十七道品走向解脱。了解这些因果之后，为了要得到我们想要的结果，必须努力精进。这样的修行就是目标明确，方法正确，不再是无用功了。

“勤精进已，便住正念。住正念已，心则得定。”

找到修行的关键，精进努力之后，就能安住于正念。在三十七道品中，精进主要落实在正念的修行，以此训练心的安住，让心长时间安住于正念，不再东跑西跑。当心持续、稳定地安住，就能逐步成就定力。

“心得定已，能如实知。”是不是心定下来就能如实知呢？其实未必。这里的得定，是以信根为前提，建立在对三宝、四谛的信仰基础上。只有在这样的正见指导下，才能由定发慧，获得如实的智慧。否则，就可能以成就四禅八定为目标，是不能通达空性智慧的。

“既如实知，无事不办。故此次第依因果立。”有了观慧之后，我们就有能力成就三乘圣贤的功德，断除种种烦恼障碍。所以五力的次第是依因果而建立，由前面的因引发后面的果。

### 三、五根五力的修行位次

如前所说顺解脱分既圆满已，复修五根。何位修习顺决择分，为五根位、五力位耶？

颂曰：顺决择二二，在五根五力。

论曰：顺决择分中，暖、顶二种在五



根位，忍、世第一法在五力位。

“如前所说顺解脱分既圆满已，复修五根。何位修习顺决择分，为五根位、五力位耶？”本论在此提出一个问题。前面讲到四念住、四正勤、四神足，修的是顺解脱分。接着是五根、五力，属于顺决择分。这里的决择指见道的智慧，顺决择就是导向见道的修行，属于加行位，共有四个位次，即暖、顶、忍、世第一法。那么，五根五力分别属于什么位次？

“颂曰：顺决择二二，在五根五力。”这个偈颂解决的问题是：四个位次和五根五力是什么关系，告诉我们，其中两种和五根对应，两种和五力对应。

“论曰：顺决择分中，暖、顶二种在五根位，忍、世第一法在五力位。”在加行位的四个位次中，要修四种禅定。暖位修的是明得定，即得到智慧；顶位修的是明增定，即智慧增长。从文字、观照、实相三种般若来说，加行位属于修习观照般若的阶段，代表观智的生起和增长。此外，忍位修的是印顺定，世第一法修的是无间定。在顺决择分中，暖位和顶位属于五根的修行，了解所缘、所取的境界是空的，只是缘起假相；忍位和世第一法属于五力的修行，体证能缘的心是空的，了不可得。

修行解决的问题不外乎能和所，一是能缘的心，一是所缘的境。我们面对每一个境界时，都会有能缘的心、所缘的境。所以我们的世界其实就是能和所的世界，又叫见分和相分。用哲学的话说，就是主观和客观。

当眼耳鼻舌身意六根，面对色声香味触法六尘，以及贪嗔痴的生起，都会有相应的影像。凡夫因为无明，既看不清能认识的心，也看不清所认识的境，就会对能缘产生我执，对所缘产生法执。这种执著使我们被卡在二元对立的世界，带来无尽烦恼。修行所做的，就是让我们解除对能和所的执著。比如禅宗修行，看似不走常规，其实也是从能所入手，或是夺人（能），或是夺所，所有手段都是让学人走出二元对立。一旦能所双亡，当下就能通达空性。

在四念住的修行中，通过观身、观受、观心、观法，让我们如实观察身、受、心、法，了解它们的无常、无我。如果我们带着中观的见地观察，就会看到它们是无自性的，其存在只是缘起假相，了不可得，从而摆脱对境界的执著。当我们放下对所的执著，依执著建立的心（能），自然就随之平息了。

唯识则是让我们去观察每一法的名、义、自性、差别，重新认识和思考一切现象，对此作名的寻思、

义的寻思、自性的寻思、差别的寻思，认识到它们只是显现在内心的影像，从而摆脱对现象的错误认识，从所空到能空，使妄心彻底平息。就像《心经》所说：“无智亦无得，以无所得故，菩提萨埵依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。”当能所彻底空掉，实相般若就生起了，从而通达空性。

所以从顺决择分来说，是通过禅修建立观智，瓦解对能和所的执著，以及由执著能所建立的种种障碍。这也是五根五力的修行重点。



## 第九课

### 【七觉支】

三十七道品的第六个项目，是七觉支，分别是念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支。

已说修五力，当说修觉支。所修觉支

云何安立？

颂曰：觉支略有五，谓所依自性，出离并利益，及三无染支。

论曰：此支助觉故名觉支，由此觉支位在见道。广有七种，略为五支。一、觉所依支，谓念。二、觉自性支，谓择法。三、觉出离支，谓精进。四、觉利益支，谓喜。五、觉无染支，此复三种，谓安、定、舍。何故复说无染为三？

颂曰：由因缘所依，自性义差别，故轻安定舍，说为无染支。

论曰：轻安即是无染因缘。粗重为因，生诸杂染，轻安是彼近对治故。所依谓定，自性即舍。故此无染义别有三。

## 一、觉支的安立

我们听到觉支的概念，应该非常亲切，因为觉是佛法的核心内涵。佛陀就是觉者，菩萨意为觉有情，即觉悟的有情。菩提也代表着觉醒，所以发菩提心是发起觉醒的心，无上菩提是最高的觉悟，阿耨多罗三

藐三菩提则是无上正等正觉，即究竟圆满的觉悟。我们从发心学佛，到整个菩萨道的修行，乃至最终成佛，始终贯穿着觉。可以说，千经万论、八万四千法门都是指向这个核心任务——从迷惑走向觉醒。

迷是代表凡夫的状态，觉是代表圣贤的状态。在三十七道品的修行中，资粮位、加行位是为觉醒奠定基础，五根、五力是通向觉醒的道路。在这一部分，则是从念、择法等七个方面来认识觉支的体，以及它们产生的作用。

“已说修五力，当说修觉支。所修觉支云何安立？”讲述五力的修行后，接着要说的是七觉支。这些觉支是怎么安立的呢？

“颂曰：觉支略有五，谓所依自性，出离并利益，及三无染支。”这个偈颂告诉我们，七觉支可以概括为五种，分别是觉所依支、自性支、出离支、利益支、无染支。七支和五支的前四种是一一对应的，而无染支包括了七觉支的后三支，即轻安、定、舍。我们看论文的解释。

“论曰：此支助觉故名觉支，由此觉支位在见道。”为什么叫觉支？因为这七种修行可以帮助我们成就觉醒。七觉支属于见道位，只有见到觉性，才能最终通达觉性。

“广有七种，略为五支。”觉支的内容，如果广说包括七种，就是前面所说的念、择法、精进、喜、轻安、定、舍七支。如果简要归纳，可根据其功用分为觉所依、自性、出离、利益、无染五支。

## 二、念觉支

“一觉所依支，谓念。”首先是觉所依支，即觉性生起的所依。它所对应的是念觉支，也就是说，必须立足于正念的修行。从资粮位修习四念住，就开始建立正知正念，到了加行位又进一步修行，让正知正念的力量不断强大。但我们不是把正知正念导向四禅八定，而是通过这一修行建立观智，导向智慧的成就，属于观照般若。

建立观智要有正见，我们通过无常、苦等正见观察呼吸，或是以无自性空、诸法唯识及如来藏的见地观察，看到呼吸是本性空寂的，本身也是佛性的作用。同样面对这个所缘，用不同的见地观修，高度是不一样的。在观修过程中，随着观智的增强，能和所就会随之空寂，最终开启觉性。



### 三、择法觉支

“二觉自性支，谓择法。”觉自性支，即通常所说的见性，由此通达觉性。它所对应的是择法觉支，是以实相般若通达实相。观照般若在加行位，实相般若见道位。择法属于直观，不是理性思维的结果，因为空性是超越思维的。我们在《入菩萨行论》中讲到这个问题，胜义谛不是思维所能抵达的，而是般若智慧的直观。

### 四、精进觉支

“三觉出离支，谓精进。”觉出离支所对应的，是精进支。我们已经见到觉性，是不是任务就完成了呢？不是的。因为有漏的妄识还在，伴随这些妄识，我们还有种种思惑，甚至还会被烦恼主导。所以说，并不是见性后就能始终安住在觉性上。即使能暂时安住在觉性中，力量也未必强大，需要不断精进，不断重复。在熟悉过程中，学会时时安住于空性，以空性禅观观照一切，由此消除有漏妄识，摆脱生命的迷惑和烦恼，最终拔除三有之根。

所以精进在见道后非常重要。当然，见道后的精进比资粮位、加行位要轻松一点，因为你的心已经有

力量了。在此之前，可能你想精进，但不知道从哪里下手，根本就在盲修瞎炼，甚至会修出问题。或是烦恼很重，懈怠、放逸、贪嗔痴很强大，心是飘浮的，即使想精进，也很难用得上力气，没有能力战胜串习。如果已经见道，再来做觉性禅修，就会很有力量，用一点功夫就会有一点效果。

## 五、喜觉支

“四觉利益支，谓喜。”觉利益支所对应的，是喜觉支。因为觉性会源源不断地散发宁静和欢喜，使生命充满法喜，这是证悟觉性给我们带来的利益。事实上，觉性蕴含的宁静和喜悦永远都在那里，只是平时被贪嗔痴所遮蔽，使我们陷入烦恼，感受不到觉性本来的喜悦。一旦去除这些遮蔽，我们就可以安住于觉性，感受由此带来的法喜。这是我们通过禅修可以体会到的。

## 六、轻安、定和舍觉支

“五觉无染支，此复三种，谓安、定、舍。何故复说无染为三？”觉无染支，可以使我们摆脱生命中的染污，与此对应的有轻安觉支、定觉支和舍觉支三

种。为什么无染支包含这三种觉支呢？

“颂曰：由因缘所依，自性义差别，故轻安定舍，说为无染支。”这三支是什么关系？为什么把这三支叫作无染支？简单地说，就是因缘所依和自性义的差别。具体内容，我们在论文中详细解释。

“论曰：轻安即是无染因缘。粗重为因，生诸杂染。”首先，轻安是无染的因缘。依无明烦恼建立的有漏生命，所表现出的就是杂染，包括烦恼杂染、业杂染、生杂染。当生命处在这些状态，会变得很粗重、很躁动、很辛苦。所以《阿含经》把涅槃称为舍担，为什么这么说？

我们背负的五蕴身心，不仅会因四大不调产生种种疾病，还会由内在迷惑带来无量烦恼，从生、老、病、死，到爱别离、求不得、怨憎会、五蕴炽盛……可以说，凡夫生命就是制造痛苦的永动机。背负这样的系统，就像一个人总是挑着百斤重担过日子，万般辛苦。而涅槃则是彻底放下有漏、粗重的系统——这个担子我终于不必再挑，所以叫舍担。

“轻安是彼近对治故。”禅修得力后，情绪和烦恼得到降伏，此时轻安就会生起，使身体调适、放松，内心自在且洋溢着喜悦。我们平时为什么感受不到这样的喜悦？因为被烦恼障碍、缠缚住了。当轻安生起时，可以对治身心的粗重和杂染。这里所说的轻安觉

支，并不是禅修中时常出现的舒适感，而是建立在空性定的基础上，质量更高。

“所依谓定。”轻安的生起是依托于定。我们的生命包含有漏和无漏两套系统。有漏系统是生起杂染，以妄识为基础，无漏系统则是由觉性产生的功德，所呈现的是清净三业。这里所说的定觉支，也不是普通的定，而是觉性定，是无染生起的所依。

“自性即舍。”定的本质是什么？其实，定是代表一种状态，是觉性呈现的平等、正直、无功用，且没有任何造作，也就是禅宗所说的“平常心是道”。这个平常不是凡夫的日常，而是安住在觉性，安住在心的本来状态。这里没有是非，没有曲直，没有分别，也不需要你做什么。如果你想要做什么，可能又进入妄识系统了。

禅宗祖师们经常探讨：修行到底要修，还是不要修？因为觉性是本来具足的，当你起心动念，陷入要修的执著，就离觉性十万八千里了，可谓多此一举。但如果不修，凡夫现前都在妄识的系统，如何才能体会觉性？关于这个问题，《六祖坛经》的答案是：“修证即不无，污染即不得。”也就是说，修行必须付出努力，否则就无法走出迷妄系统，但真正到了觉性层面，就不再需要做什么了。因为道不是修出来的，觉

性也不是修出来的，一旦找到，就是圆满无缺的。七觉支的修行，从念、择法、精进到舍觉支，最终走向觉醒，这个目标也不是我们造出来的，而是本来具足的。所以舍觉支代表觉性的自体，这种状态是平等正直、没有造作的。

“故此无染义别有三。”所以无染支包括三部分，即轻安、定、舍。

七觉支在见道位，是立足于觉自性支，开启无分别的智慧。通达觉性之后，其他都是由这一觉支产生的功德。所以觉支的修行不是要修这个觉，因为觉是现成的，在圣不增，在凡不减。但凡夫生命中还有迷惑，走出这个迷惑系统，需要花大力气。一旦安住于觉性，就不需要做什么，只要保持、熟悉即可。



## 第十课

### 【八正道】

三十七道品的第七个项目是八正道。相对以上各个修行项目，八正道是我们最熟悉的内容，包括正见、

正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

## 一、概述

说修觉支已，当说修道支。所修道支云何安立？

颂曰：分别及诲示，令他信有三，对治障亦三，故道支成八。

论曰：于修道位建立道支，故此道支广八略四。

从三十七道品的次第来说，八正道属于见道后的修行。因为见道只是断除见惑，此外还有思惑，需要在修行过程中逐步断除。所以见道之后的修道非常重要，这样才能使见道位的所证得到滋养和巩固。

但从整个修行来说，八正道本身也是完整的修行项目，贯穿世间和出世间。从学佛开始，我们就要树立正见。比如四念住，属于三十七道品的第一个项目，帮助我们建立智慧观察。乃至生活中的行住坐卧、穿衣吃饭、一切言行，都要贯穿正知正念，否则就会把修行和生活打成两截。但正念必须建立在正见基础上，否则就不能完成四念住的修行。不仅如此，正见还贯穿三十七道品的每一个项目，从四念住到五根、五力、

七觉支的修行，都离不开正见，离不开八正道。

需要注意的是，虽然三十七道品的各个项目有交叉，但又有不同侧重。其中有些属于资粮位，有些属于加行位，有些属于见道位，有些属于修道位。比如同样修正念，在资粮位层面的修，和在加行位、见道位、修道位层面的修，深入程度是不一样的。正定、精进也是如此。换言之，这些项目在不同修行位次的内涵是不同的。虽然都是在修正念，但随着修行的提升，它的内涵和深入程度会发生改变，甚至是本质性的改变。我们看论文。

“说修觉支已，当说修道支。所修道支云何安立？”前面已经说了修觉支，即七觉支，接着要说修道支，即八正道。八正道是如何安立的呢？

“颂曰：分别及诲示，令他信有三，对治障亦三，故道支成八。”这个偈颂告诉我们，八正道由分别支、诲示他支、令他信支、对治障支组成。其中，后两支分别包含三项内容。下面根据论文进一步解释。

“论曰：于修道位建立道支，故此道支广八略四。”在修道位建立的道支，即八正道。这八个项目又根据其不同作用，概括为四类，所谓广八和略四。它们的内涵是什么？广八和略四又是如何对应的？



## 二、正见

一分别支，谓正见。此虽是世间而出世后得，由能分别见道位中自所证故。

“一分别支，谓正见。”分别支，指的是正见，是佛法修行的重中之重，包括世俗正见和胜义正见，或者说世间正见和出世间正见。世间正见是分别的智慧，在见道之前，我们通过亲近善知识、听闻正法、如理作意来确立正见，比如因果、无常、无我的正见，这是建立观智的基础。我们修四念住观，是通过四预流支获得苦、空、无常、无我，及诸法唯识、无自性空等正见，然后才能依此建立观照。这些在资粮位、加行位已经讲到。而修道位所说的正见，是立足于根本智，属于出世间的胜义正见。

“此虽是世间而出世后得，由能分别见道位中自所证故。”当我们在见道位通达无分别智、亲证真如之后，会产生后得智。根本智是无分别的，后得智是有分别的，可以认识一切差别，认识世间的苦、空、无常。这里的“分别支”，是指后得智的分别。这些分别虽然是世间的，但属于后得智的作用，是建立在根本智的基础上。由能分别在见道位所证的真理，用

后得智把它表现出来，由后得智去观察。

### 三、正思维、正语一分

二诲示他支，谓正思维、正语一分等起，发言诲示他故。

“二诲示他支，谓正思维、正语一分等起。” 诲示他支，包括八正道中的正思维和正语的一分。我们在正见指引下，由根本智通达真如，再由后得智了知苦、空、无常、无我等诸法实相，由此起正思维。这里的正思维，主要指出离的思维、无害的思维、无恚的思维，由此导向出离和解脱。

这些思维还包含对人生目标的选择，是一种志向，所以正思维也叫正志，即志求解脱。对无常、无我的思维，是导向出离解脱；对无恚、无害的思维，是对众生起慈悲和利他之心。这些思维是建立在正见基础上，立足于对众生的慈悲、利益，不会嗔恨和损恼众生。所以正思维有两个指向，一是出离解脱，成就智慧；二是不伤害众生，进一步还能利益众生，带领众生走向解脱。这就要有大乘精神，否则可能仅仅停留在第一步。

“发言诲示他故。” 在正思维的基础上，还要发起

正语，说真实语、利他语，远离妄语、绮语、两舌、恶口。所谓诲示他支，就是以正思维和正语教导并利益众生。《辩中边论》属于大乘论典，所说的正思维、正语都要导向利他，不仅要生起出离解脱、不伤害众生的思维，还要生起引领众生解脱的思维。

正语一分，因为这里只说到正语的一部分作用，另一部分在第三令他信支中。

#### 四、正语、正业、正命

三令他信支，此有三种，谓正语、正业、正命。

“三令他信支，此有三种，谓正语、正业、正命。”令他信支，就是让他人对自己产生信心，这取决于你的人格、言行举止能否受人尊敬。其中包括八正道的三种，即正语、正业、正命。前面讲到正语一分，是以语言利他，内容还不完整。这里所说的正语，是以语言让人对自己生起信任和尊重。

至于正业，是以身口意造作十善业，远离十不善，使自己的衣食住行、行住坐卧都能如法如律。对出家人来说，则是以律仪规范自己的言行，知道此应做，此不应做，避免心行进入贪嗔痴的串习，产生不如法

甚至犯戒的行为。

此外还有正命，是对谋生手段的选择。对于在家人来说，要在不违背法律和戒律的前提下谋生。对于出家人则有更高的要求，不仅要符合法律和戒律，还不能有任何欺骗和自我表现的行为。比如为了名闻利养把自己装扮得很有德行，诈现有德，或是通过看相、算命，甚至说些神神鬼鬼的事来获得供养，这些都不属于正命的范畴。

以上所说的正语、正业、正命，属于日常生活的修行。在修道位次上，我们应该怎么做呢？主要包括两方面。一是对自己的语言、行为、谋生手段具有正知，知道该做什么不该做什么，二是做每件事的时候都能安住当下，以空性见建立智慧观照，对自己的语言、行为、选择了了明知。如果我们始终在空性定的状态下说话做事，不仅行为清净如法，且内心安住在高度寂静中，没有任何染污，显现出安详的外在威仪，自然会有强大的摄受力，大众自然会对你生起敬信。这才是真正的正语、正业、正命。

## 五、正精进、正念、正定

四对治障支，亦有三种，谓正精进、正念、正定。

“四对治障支，亦有三种，谓正精进、正念、正定。”对治障支也有三种，包括正精进、正念、正定，主要是对治烦恼障。

这里的正精进，离不开前面所说的四正勤，是从止恶行善到转迷为悟、转染成净的努力。修道位的重点是转染成净，立足于空性禅修，让心持续、稳定地安住于无分别的空性慧，不再陷入有漏妄识，进而不断克服内心的烦恼杂染。通过前面的修行，我们已经体证空性智慧，接着就要不断熟悉它，使安住的时间越来越长。见道可能是一刹那，而修道要做的是保任，让它长时间地持续。

从大乘修行来说，七地已经可以让心长时间安住在无漏道，但还有功用，需要努力精进。到八地才能无功用，不需要再做什么，心都可以稳定安住。从声闻乘修行来说，从初果到四果都要不断精进，让心长时间安住在无漏智慧。所以正精进也代表出离的过程，是通过空性禅修来断除烦恼。

正念和正定，是建立在空性禅修上。这里的正念相当于禅宗所说的无念。无什么？无尘劳妄想；念什么？念真如实相。在修道位的正念，不是念什么具体的所缘，而是念真如实相。正定，则是让心长时间安住在空性定上。所以这也不是一般的定，而是立足于

空性体证的定，既是定也是慧。

## 六、令他信受

由此道支，略四广八。何缘后二各分为三？

颂曰：表见戒远离，令他深信受，对治本随惑，及自在障故。

论曰：正语等三，如次表已，见、戒、远离，令他信受。谓由正语论议决择，令他信知已有胜慧。由正业故不作邪业，令他信知已有净戒。由正命故，应量应时、如法乞求衣钵等物，令他信已有胜远离。

“由此道支，略四广八。”综上所述，八正道又可根据作用归纳为四部分。略四，为分别支、诲示他支、令他信支、对治障支。广八，即开显为正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定八种。

“何缘后二各分为三？”为什么后两支各分为三种呢？下面就对这个问题加以解释。

“颂曰：表见戒远离，令他深信受，对治本随惑，及自在障故。”这个偈颂说明，为什么略四的后二支，

即令他信支和对治障支，分别对应八正道中的三种？这样的安立到底有什么意义？我们看论文。

“论曰：正语等三，如次表已，见、戒、远离，令他信受。”正语、正业、正命这三种修行，代表了一个修行者要具足正见、严持净戒、生起出离解脱之心。通过这三点，体现了修行者高尚的人格、完善的品行和超然出世的情怀，可以让众生生起信心。

“谓由正语论议决择，令他信知已有胜慧。”正语，就是说充满智慧、利他、真实的语言。通过一个人的说话，可以看出你有没有智慧，有没有慈悲，是不是值得信赖。如果你所说的都是正语，能和真理相应，而且总是从利他出发，慈悲调柔，就能让人心悦诚服，知道你是具足智慧的，可以相信你。

“由正业故不作邪业，令他信知已有净戒。”一个人能践行正业，止恶行善，身口意三业都能如法如律，与道相应。通过这些行为，可以让人了解到你是品行高尚、严持净戒的佛弟子，就会对你生起景仰之心，愿意相信并效仿你的言行。

“由正命故，应量应时、如法乞求衣钵等物，令他信已有胜远离。”正命是正当的谋生手段，对于出家人来说，包括什么时候该吃饭，什么时候不该吃，吃多吃少，以及衣服、用品、医药、住处等必需品，



来源和使用必须是如法的。也就是说，对物质的需求只是为了维持生存，没有任何贪著和占有欲，更不会以不法手段谋取世间利益。当你这样做的时候，别人能看到你是如法清净的出家人，追求解脱，有着超然物外的境界。这些品行可以让世人对你乃至三宝产生信心。

道在日常中，生活就是修行的组成部分。当我们以正知正念去说话做事，待人处世，行住坐卧都不离正语、正业、正命，就能得到社会大众的尊重和认可。但这只是附带的，是言行如法的必然结果。事实上，这么做本身就是修行的重要内容。所以我们的正语、正业、正命并不是做给世人看的，而是对自己的要求。如果想要以此得到恭敬乃至名闻利养，即使行为都是如法的，但因为发心有问题，也会成为邪命。这是需要注意的。

## 七、对治障碍

正精进等三，如次对治本、随二烦恼及自在障。此所对治略有三种：一根本烦恼，谓修所断。二随烦恼，谓昏沉、掉举。三自在障，谓障所引胜品功德。此中正精

进别能对治初，为对治彼勤修道故。正念别能对治第二，系念安住止等相中，远离昏沉及掉举故。正定别能对治第三，依胜静虑速能引发诸神通等胜功德故。

“正精进等三，如次对治本、随二烦恼及自在障。”这里的等三，指正精进、正念、正定，用来对治根本烦恼、随烦恼和自在障。

“此所对治略有三种：一根本烦恼，谓修所断。”正精进等对治的问题主要有三种。一是根本烦恼，即贪、嗔、痴、慢、疑、恶见，是在修道位所断的，为修所断。

“二随烦恼，谓昏沉、掉举。”二是随烦恼，指昏沉、掉举。

“三自在障，谓障所引胜品功德。”三是自在障，障碍由禅定引发的神通等种种功德。

接着说明，正精进、正念、正定和三种烦恼到底是什么关系。

“此中正精进别能对治初，为对治彼勤修道故。”其中，正精进主要对治第一种。为了对治根本烦恼，我们在见道之后，还要继续精进修行。前面讲到，体证根本无分别智后，要让自己长时间安住于空性禅修，

以空性慧消除根本烦恼。这个过程必须精进不懈，才有力量彻底对治烦恼。

“正念别能对治第二，系念安住止等相中，远离昏沉及掉举故。”正念主要对治第二种，即随烦恼，这里指昏沉、掉举。修习正念，是让自己的心安住在止等相中，比如身念住、受念住，是安住在对身和受的观察。这里的系念安住，不仅是安住在身、受、心、法，还要安住在通过四念住体证到的空性中，远离昏沉和掉举。

“正定别能对治第三，依胜静虑速能引发诸神通等胜功德故。”正定主要对治第三种，即自在障。生命本具种种能力和功德，但因为心总是陷入烦恼妄想中，使内在觉性和神通等殊胜功德不能开显。通过修习殊胜静虑，也就是空性定，可以消除这些障碍，引发觉性等种种功德。

这种空性定本身也是慧，禅宗叫作“即定即慧，定慧一体”。定是指它的体，慧是指它朗照的作用。就像灯和光一样，灯是光的体，光是灯的用，所谓“即定之时慧在定，即慧之时定在慧”。

所以说，八正道中的正精进、正念、正定可以对治三种障碍，分别是根本烦恼、随烦恼和自在障。



## 第十一课

### 【三乘修治差别】

以上，全面介绍了三十七道品的内容及其修行，接下来要说明，声闻、缘觉、菩萨三乘修行的差别。

#### 一、异生、有学和无学修治差别

修治差别云何应知？

颂曰：有倒顺无倒，无倒有倒随，无倒无倒随，是修治差别。

论曰：此修对治略有三种，一有颠倒顺无颠倒，二无颠倒有颠倒随，三无颠倒无颠倒随。如是三种修治差别，如次在异生、有学、无学位。

“修治差别云何应知？”修治差别，就是修行和

对治的差别。三乘修行的差别究竟在哪里？

“颂曰：有倒顺无倒，无倒有倒随，无倒无倒随，是修治差别。”这个偈颂是说凡夫、二乘有学及无学在修行上的差别。其中讲到三种情况，一是有倒顺无倒，二是无倒有倒随，三是无倒无倒随。它们分别有什么含义？凡夫、有学、无学和这三类怎么对应？我们看长行。

“论曰：此修对治略有三种，一有颠倒顺无颠倒。”修对治主要有三种情况。第一是有颠倒顺无颠倒，指的是异生位。所谓异生，就是凡夫。因为凡夫生命立足于有漏妄识，没有证悟共同的法性，所以见道之前都称为异生。所谓有颠倒顺无颠倒，是顺着正法，顺着四念住、三十七道品的引导，走向无颠倒，从有漏的妄识转变为无漏的清净识。

“二无颠倒有颠倒随。”第二是无颠倒有颠倒随，指声闻乘的有学位，即前三果的圣者。他们已经体认无漏智慧，以此为立足点，但生命中还残存一点有漏妄识，以及与之相关的烦恼，需要继续修习无漏智慧，彻底消除有漏妄识。

“三无颠倒无颠倒随。”第三是无颠倒无颠倒随，指无学圣者，即四果阿罗汉。他们已究竟通达无漏智慧，同时也彻底解除有漏妄识，生命中除了无漏智慧外，

不再有妄识产生作用，整个生命呈现的都是无颠倒。

“如是三种修治差别，如次在异生、有学、无学位。”

这三种修治差别，分别对应异生、有学和无学。第一种有颠倒顺无颠倒，在异生位；第二种无颠倒有颠倒随，在有学位；第三种无颠倒无颠倒随，在无学位。

## 二、菩萨和二乘修治差别

菩萨、二乘所修对治有差别相，云何应知？

颂曰：菩萨所修习，由所缘、作意、证得殊胜故，与二乘差别。

论曰：声闻、独觉以自相续身等为境而修对治，菩萨通以自他相续身等为境而修对治。声闻、独觉于身等境，以无常等行相思维而修对治。若诸菩萨于身等境，以无所得行相思维而修对治。声闻、独觉修念住等，但为身等速得离系。若诸菩萨修念住等，不为身等速得离系，但为证得无住涅槃。菩萨与二乘所修对治，由此三缘故而有差别。

“菩萨、二乘所修对治有差别相，云何应知？”前面说过，三十七道品是声闻解脱道的核心修行，但菩萨道经论中也有相关内容。如《大智度论》《瑜伽师地论》都有相当篇幅讲到三十七道品，还有《华严经》《般若经》《宝积经》《维摩经》等，虽然没有将之作为重点，但也有说到。这里的问题是：二乘人修三十七道品，菩萨也修三十七道品，他们的差别究竟在哪里？

“颂曰：菩萨所修习，由所缘、作意、证得殊胜故，与二乘差别。”这个偈颂告诉我们：菩萨和二乘的修治差别，主要体现在三方面，分别是所缘、作意和证得。在以下的长行中，主要以四念住，尤其是身念住为例，阐述二乘和菩萨的修治差别。

“论曰：声闻、独觉以自相续身等为境而修对治，菩萨通以自他相续身等为境而修对治。”对于身念住的修行所缘，声闻、独觉通常是以自相续身，即自己的身体作为观察对象，通过对自身的观察破除身见，解除贪嗔痴。而菩萨不仅要观察自己的身体，还要以众生乃至世界作为所缘境。这是第一点，在修行所缘上，菩萨和二乘有广狭之别。

“声闻、独觉于身等境，以无常等行相思维而修对治。若诸菩萨于身等境，以无所得行相思维而修对



治。”对于身等境的作意，即以什么见地去认识，二乘和菩萨也有很大差别。声闻、独觉主要是以无常、无我、苦的见地，去观察和思维身受心法，由此破除身见，解除贪嗔痴。而大乘菩萨是以空、无所得的见地，来观照这些所缘对象。

同样对五蕴、十二缘起、十二处、十八界等内容，在声闻修行中，是通过苦、空、无常、无我的见地来观察。在大乘修行中，则是以空性见来观察。如《心经》的“照见五蕴皆空，度一切苦厄”，然后到“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界，无无明亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽，无苦集灭道，无智亦无得”，统统都是“无”。依此建立无我、无相、无所得的智慧，对治我法二执，进而对治烦恼障和所知障。这是第二点，在修行见地上，菩萨和二乘有深浅之别。

“声闻、独觉修念住等，但为身等速得离系。若诸菩萨修念住等，不为身等速得离系，但为证得无住涅槃。”在修行所证上，声闻、独觉修四念住的目的，是为了让自己迅速成就解脱，证悟涅槃。但菩萨修四念住，并不是为了让自己证入无余涅槃，而是为了证悟无住涅槃，继续以大悲心利益世间。因为菩萨有无尽的悲愿，所以不住生死，不住涅槃，还要尽未来际

地救度众生。这是第三点，在修行所证上，菩萨和二乘的证悟有是否圆满的差别。

“菩萨与二乘所修对治，由此三缘故而有差别。”以上，是菩萨和二乘关于修对治的三种差别，一是所缘差别，二是作意差别，三是证得差别。

通过以上学习可以认识到，三十七道品为解脱道修行构建了清晰的框架，开辟了直接通往解脱的道路。作为大乘解脱道，也要建立在这样的框架和套路上，才能使修行落地。如果没有这些阶梯，大乘的甚深见地往往会流于空洞，菩萨行也可能成为空中楼阁。事实上，这正是目前很多大乘学人的痛点所在。我觉得，三十七道品可以为大乘解脱道奠定基础。在这个前提下，我们再把菩提心和空性见带进去，就可以使这些项目成为大乘解脱道的重要组成，把菩萨道和解脱道统一起来。

### 三、结 说

修对治总义者，谓开觉修、损减修、莹饰修、发上修、邻近修，谓邻近见道故。证入修、增胜修、初位修、中位修、后位修、有上修、无上修，谓所缘、作意、至得殊胜。

最后,对以上所说的三十七道品加以总结和归类。

“修对治总义者,谓开觉修、损减修、莹饰修、发上修、邻近修,谓邻近见道故。”总的来说,修对治品的内容又可以归纳为以下几类。开觉修,即四念住,可以引导我们开启觉悟之门。损减修,即四正断,可以损减恶法,从止恶行善到转染成净、转迷为悟,引导我们成就断德。莹饰修,即四神足,通过修习禅定成就种种功德,庄严我们的生命。发上修,即五根,这是佛陀开辟的通往解脱的道路,对于出世解脱具有增上作用。邻近修,即五力,这是靠近见道的修行。

“证入修、增胜修。”证入修,即七觉支,可以通达根本无分别智。增胜修,即八正道,可以使无漏慧的力量不断增强。至此,概括了整个三十七道品的修行。

“初位修、中位修、后位修。”初位修,即异生的修行,是有颠倒顺无颠倒。中位修,即有学位的修行,是无颠倒有颠倒随。后位修,即无学位的修行,是无颠倒无颠倒随。

“有上修、无上修,谓所缘、作意、至得殊胜。”最后指出声闻和菩萨的修治差别,主要在于所缘、作意、证得三个方面。声闻的修行属于有上修,即使证悟涅槃,只是完成了个人解脱,还没有圆满慈悲,也

没有对觉性有圆满的体悟，不是最究竟的。菩萨的修行属于无上修，既能圆满成就智慧，也能圆满成就慈悲，最终成就无上佛果。

本品的内容非常重要，大家学了之后，还要继续思维，这样才能从理解、接受到运用。解脱是三乘佛法的核心任务，我们过去总觉得，解脱只是声闻乘的修行，菩萨行者就是要成佛，要利益一切众生，口号喊得当当响，但在实际修行上，往往连解脱的基础都没有。如果自己还深陷于迷惑、烦恼，没有从中解脱，成佛的目标就会遥不可及，对众生的利益也非常有限。所以我们要重新认识解脱在三乘佛法中的核心地位。从声闻乘来说，解脱是唯一目的；但从菩萨道来说，修行有两大内涵，一是解脱，即智慧的成就；一是菩提心和菩萨行，即慈悲的成就。所有大乘经论，基本都是围绕这两条路线设置的。

在唯识、中观的经论中，有大量篇幅引导我们建立大乘见地，依此转化为空性禅修，可惜在落地上有些不足。因为这些见地很高，再加上止的基础不足，就会流于空洞。此外，对菩提心和菩萨行也重视不足，没能充分开显菩萨道的精神。如果抓住这两大重点，一方面重视解脱道的基础，一方面重视慈悲利他的实践，我们的修行就能落到实处，最终导向圆满。所以说，

三十七道品对大乘解脱道的建设非常重要，对于这一内容的学习很有意义。



### 【 辩修对治品第四 】

已辩真实，今次当辩修诸对治，即修一切菩提分法。

#### 【 四念住 】

此中先应说修念住。

颂曰：以粗重爱因，我事无迷故，为入四圣谛，修念住应知。

论曰：粗重由身而得显了，故观察此入苦圣谛。身以有粗重诸行为相故，以诸粗重即行苦性，由此圣观有漏皆苦。诸有漏受说为爱因，故观察此入集圣谛。心是我执所依缘事，故观察此入灭圣谛，怖我断灭由斯离故。观察法故，于染净法远离愚迷，入道圣谛。是故为

入四圣谛理，最初说修四念住观。

### 〔四正断〕

已说修念住，当说修正断。

颂曰：已遍知障治，一切种差别，为远离修集，勤修四正断。

论曰：前修念住，已能遍知一切障治品类差别。今为远离所治障法，及为修集能对治道，于四正断精勤修习。如说已生恶不善法为令断故，乃至广说。

### 〔四神足〕

已说修正断，当说修神足。

颂曰：依住堪能性，为一切事成，灭除五过失，勤修八断行。

论曰：依前所修离集精进，心便安住，有所堪能，为胜事成修四神足，是诸所欲胜事因故。住谓心住，此即等持，故次正断说四神足。此堪能性，谓能灭除五种过失，修八断行。何者名为五种过失？

颂曰：懈怠忘圣言，及昏沉掉举，不作行



作行，是五失应知。

论曰：应知此中昏沉、掉举合为一失。若为除灭昏沉、掉举不作加行，或已灭除昏沉、掉举复作加行，俱为过失。为除此五，修八断行。云何安立彼行相耶？

颂曰：为断除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，及所因能果。为除余四失，修念智思舍，记言觉沉掉，伏行灭等流。

论曰：为灭懈怠修四断行，一欲、二正勤、三信、四轻安。如次应知，即所依等。所依谓欲，勤所依故。能依谓勤，依欲起故。所因谓信，是所依欲生起近因，若信受彼便希望故。能果谓安，是能依勤近所生果，勤精进者得胜定故。

为欲对治后四过失，如数修余四种断行，一念、二正知、三思、四舍。如次应知，即记言等。记言谓念，能不忘境，记圣言故。觉沉掉者，谓即正知，由念记言，便能随觉昏沉、掉举二过失故。伏行谓思，由能随觉沉掉失已，为欲伏除发起加行。灭等流者，谓彼沉掉既断灭已，心便住舍平等而流。



## 【五 根】

已说修神足，当说修五根。所修五根云何安立？

颂曰：已种顺解脱，复修五增上，谓欲行不忘，不散乱思择。

论曰：由四神足心有堪能，顺解脱分善根满已，复应修习五种增上，一欲增上、二加行增上、三不忘境增上、四不散乱增上、五思择增上。此五如次第，即信等五根。

## 【五 力】

已说修五根，当说修五力。何者五力？次第云何？

颂曰：即损障名力，因果立次第。

论曰：即前所说信等五根有胜势用，复说为力，谓能伏灭不信障等，亦不为彼所陵杂故。此五次第依因果立，以依前因引后果故。谓若决定信有因果，为得此果发勤精进。勤精进已，便住正念。住正念已，心则得定。心得定已，能如实知。既如实知，无事不办。故此次第依因果立。

如前所说顺解脱分既圆满已，复修五根。何位修习顺决择分，为五根位、五力位耶？

颂曰：顺决择二二，在五根五力。

论曰：顺决择分中，暖、顶二种在五根位，忍、世第一法在五力位。

### 〔七觉支〕

已说修五力，当说修觉支。所修觉支云何安立？

颂曰：觉支略有五，谓所依自性，出离并利益，及三无染支。

论曰：此支助觉故名觉支，由此觉支位在见道。广有七种，略为五支。一觉所依支，谓念。二觉自性支，谓择法。三觉出离支，谓精进。四觉利益支，谓喜。五觉无染支，此复三种，谓安、定、舍。何故复说无染为三？

颂曰：由因缘所依，自性义差别，故轻安定舍，说为无染支。

论曰：轻安即是无染因缘。粗重为因，生诸杂染，轻安是彼近对治故。所依谓定，自性即舍。故此无染义别有三。

## 【八正道】

说修觉支已，当说修道支。所修道支云何安立？

颂曰：分别及诲示，令他信有三，对治障亦三，故道支成八。

论曰：于修道位建立道支，故此道支广八略四。一分别支，谓正见。此虽是世间而出世后得，由能分别见道位中自所证故。二诲示他支，谓正思维、正语一分等起，发言诲示他故。三令他信支，此有三种，谓正语、正业、正命。四对治障支，亦有三种，谓正精进、正念、正定。

由此道支，略四广八。何缘后二各分为三？

颂曰：表见戒远离，令他深信受，对治本随惑，及自在障故。

论曰：正语等三，如次表已，见、戒、远离，令他信受。谓由正语论议决择，令他信知已有胜慧。由正业故不作邪业，令他信知已有净戒。由正命故，应量应时、如法乞求衣钵等物，令他信已有胜远离。正精进等

三，如次对治本、随二烦恼及自在障。此所以对治略有三种：一根本烦恼，谓修所断。二随烦恼，谓昏沉、掉举。三自在障，谓障所引胜品功德。此中正精进别能对治初，为对治彼勤修道故。正念别能对治第二，系念安住止等相中，远离昏沉及掉举故。正定别能对治第三，依胜静虑速能引发诸神通等胜功德故。

### 【三乘修治差别】

修治差别云何应知？

颂曰：有倒顺无倒，无倒有倒随，无倒无倒随，是修治差别。

论曰：此修对治略有三种，一有颠倒顺无颠倒，二无颠倒有颠倒随，三无颠倒无颠倒随。如是三种修治差别，如次在异生、有学、无学位。

菩萨、二乘所修对治有差别相，云何应知？

颂曰：菩萨所修习，由所缘、作意、证得

殊胜故，与二乘差别。

论曰：声闻、独觉以自相续身等为境而修对治，菩萨通以自他相续身等为境而修对治。声闻、独觉于身等境，以无常等行相思维而修对治。若诸菩萨于身等境，以无所得行相思维而修对治。声闻、独觉修念住等，但为身等速得离系。若诸菩萨修念住等，不为身等速得离系，但为证得无住涅槃。菩萨与二乘所修对治，由此三缘故而有差别。

修对治总义者，谓开觉修、损减修、莹饰修、发上修、邻近修，谓邻近见道故。证入修、增胜修、初位修、中位修、后位修、有上修、无上修，谓所缘、作意、至得殊胜。