

菩提道次第廣論
道前基礎 10(修習軌理②)
最尊貴的淨蓮上師講解

各位大德！阿彌陀佛！

我們昨天講加行，今天講正行。

正行，就是正式修行。到底怎麼修呢？這個很重要，如果方法錯的話，你就會跟一般好像趕集一樣，很熱鬧，這邊參加法會，那邊佛七。可是，好像效果也不是很好，或者是什麼拜懺，參加很多的法會活動，可能每天在家裡也只是作早晚課，或者是你有固定的法修。那不管你從事什麼樣修行的儀式或者是法門，可是你的心，如果沒有因為你修行而有所改變，心怎麼改變？就是說你的習氣、你的煩惱來的時候，你是不是可以作主啊？業力現前的時候，你可不可以擺得平啊？如果你的心已經可以修到自在作主的話，那表示說，你今天不管修什麼法門，已經有了效果了，修行的效果。可是，如果今天是你修了半天，可是業力現前的時候，你一點辦法都沒有，是業力在作主，煩惱來的時候，你說：「我也不喜歡！我也不愛啊！我也不想啊！」沒辦法，還是生煩惱，那個煩惱在作主。習氣出來，習氣爆發的時候，「我也不想生氣啊！我也不想惡口啊！我也不想跟他吵架！」可是沒辦法，對不對？各位都有經驗，沒辦法就是沒辦法，為什麼沒辦法？就是你的心不能自在作主嘛，都是業力、習氣、煩惱在作主。那個就是說，你不管修行多久，你如果還是這種情況的話，你統統白修了，懂嗎？沒有達到修行的效果。

所以，什麼叫修呢？就是你的心不斷不斷地練習，練習到可以自在作主，你要它安住在什麼法門上，就安住在什麼法門上，不會給你亂跑掉，不會散亂、不會昏沉、不會掉舉。你要它念佛號，佛號不斷；你要它打坐，證四禪、八定；你要持咒，就持咒；你要觀想，就觀得起來，也不會觀得起來，然後模模糊糊的，也不會一觀起來就不見了，很快就跑掉了；你要它觀起來，就觀起來，要它安住多久，就安住多久，就是要這麼聽話。煩惱、業力、習氣來的時候，如如不動，沒有影響，有定力的扶持，有智慧的觀照。定力伏得住，就是你不會發作嘛，你不會發脾氣，不會生貪瞋癡，那就是有定力。

可是，有智慧的觀照，那又更高明了，就是你當下就觀自性是空的、假的，假的有什麼好生氣的？我是假的、他是假的、我生氣的這件事情也是假的，都是因緣所生無自性，當下就空，就把它空掉了。因為本來是無常生滅的嘛，它又不會永遠存在，那你生什麼氣？沒什麼好生氣，就是當下你有般若性空的智慧的觀照，當下就把它觀破了。所以，所謂的看破、放下，你就是要這樣智慧的觀照，你看得破，自然就放得下；你看不破，就是因為你把它當作真實存在的，因為你當下沒有般若智慧的觀照，你把

它真實存在的，你就認真了，認真了，就以爲它是恆常的、不會改變的。那個很討厭的人，他永遠就是很討厭的，是不會改變的；那件事情我不能夠忍受，永遠是不能夠忍受的，每次碰到它，我就是不能忍受，因爲我把那件事情也當作是恆常存在的，它是不會改變的。可是，只要有爲法，它就是一定是因緣所生嘛，那現在有這個事情的產生，只是因緣的聚合，因緣成熟了，它就展現了，果報展現；因緣不成熟，它就消滅了，它只是因緣的聚散而已嘛，並沒有真實的這個東西。一切的存在，只要有爲法，無爲法是沒有生滅，有爲法有生滅，有生滅就是無常的，它就是不能夠永恆存在，它就是因緣的聚散的展現，這樣而已。可是，因爲我們就是六根面對六塵的時候，沒有這樣的智慧觀照，加上也沒有好好地修止觀，沒有得止，那個定力沒有好好地修。定力高的話，照樣可以伏住嘛，至少它可以習氣的種子不現前，因爲定力太高了，所以它那個心不動，雖然面對不同的境界，但是你不會生起貪瞋癡，那是因爲定力很高。

所以，我們知道什麼叫修行，爲什麼要修？因爲我們的心老是攀緣外境，然後就生貪瞋癡煩惱，然後就造業，然後就受報，因此我們要修，修到它可以自在作主。

修的重點是什麼呢？就是剛才講的，定力跟慧力。那它怎麼培養呢？不管你修什麼法門，都是在培養止觀，培養定慧力，所以我們才會說止觀這個法門，其實廣義的來講，一切法門都是在修止觀，都是在培養定慧力，都是在訓練你那個正念、正知力。

正念，就是說你的心要安住在正念上面，這個正念就是你的所緣境，就是你現在修什麼法門。譬如說，你現在是念佛，你的心就要安住在佛號上，這時候佛號就是你的正念；如果你數息，你的心就要安住在數字上，這時候的數字就是你的正念；你如果修本尊觀，那個觀想，心要安住在那個觀想上，那個觀想就是你的正念。所以，你要能夠憶念保持在那個正念當中，你可以憶念保持，不是散亂或昏沉的話，就沒有憶念保持。昏沉就是不見了嘛，你那個所緣境不見了，所以沒有辦法保持住。沒有辦法憶念，或者沒有辦法保持，都表示你那個正念力有待加強，正念力不足，所以你沒有辦法憶念或者是保持，就是心沒有辦法安住在善的所緣境上，安住的很好，不是昏沉、就是掉舉、就是散亂，所以沒辦法安住，就是心跑掉了。所以，你的正念力沒有辦法培養，因此你的定力就很難增加。所以，正念力是培養我們的定力，就是我們止的功夫，止觀的止，止就是安住在一個地方，叫做止。所以，我們的心可以安住的很好，在你修行的法門上面，這個就是止，止久了就有定力了。

觀的話，就是不斷不斷檢查，你現在的狀態有沒有散亂？有沒有昏沉？有沒有掉舉？你現在當下的情況是怎麼樣？還是輕安？還是喜樂？你當下對你心的狀態，清清楚楚、明明白白的觀照，這個叫做正知力。就是對你當下的情況，非常的清楚、明白的了知，這個叫做正知力。它就是智慧的

來源，智慧怎麼來的？就是從這邊來的。我們所謂的般若慧觀的訓練，就是正知力的培養，每一個當下你都清清楚楚、明明白白。最先是在定中這樣子練習，可是平常如果你也可以保持你的正知力的話，你會每個當下都是很清楚的，非常清明的，你的意識都是非常清明的，然後都有我們剛才講的般若智慧的觀照，你都知道它自性是空的，所以你不會迷惑顛倒，很快那個無明就破了。無明，就是以爲有一個我，所以才會起我執、法執，可是你這樣不斷不斷地觀它自性是空的，因緣所生無自性、無常的、無我的，那個執著有我的那個邪見，那個無明，是不是很快就破了？對啊，很快就斷我了，斷我執，法執很快就斷了，因為你每一念都是有這樣的觀照，這樣子智慧力就被培養出來了。

所以，我們修行是修什麼？就是修止觀，修什麼？修定慧力，就是你的正念、正知力的培養，那不管你在修什麼法門，你都要心安住在那個法門上，那個就是正念力。然後不斷不斷地觀察你的心的狀態，很清楚的覺知你當下的心狀態，那個就是正知力。所以修行修什麼呢？就是培養正念、正知力，培養我們的止觀，培養我們的定慧力，這樣才能夠達到修行的效果。

以本論來講的話，從親近善知識，一直到最後的止觀，上士道，最後的止觀，麥摩他、毘鉢舍就是止觀，這全部都是我們正行的內容。我們現在講正行，正式修行，你到底修哪些內容？以本論來講，所有的菩提道次第廣論，就是你正行的內容。所以我們聽聞到哪裡，就思惟、修習到哪裡，你那個部分就成就了，懂嗎？所以聽聞之後，你不要不斷不斷地思惟，然後修習，一直到做到為止。像我們前面剛講完親近善知識，那我們是不是已經做到了？做到的話，你就是有修，你有聞思修，聽聞之後思惟，然後修習，然後就做到了。修習就是一定要修到你心念轉變為止，以前錯誤的知見，現在全部改正過來了，這個叫做修，你已經轉變你的心念了。我們剛才講，可以自在作主了。那個不善依止、親近善知識的所有過失，我都不會犯，應該怎麼如理如法的恭敬、供養、承事善知識，我全部做到了。我對上師有沒有清淨的信心？看我還會不會尋求上師的過失，我還會不會看他這裡不如法，那邊有問題，「咦？他持戒是不是有缺漏啊？」還有沒有這樣子挑上師毛病的念頭，還有沒有？我們就可以檢查出來，我們親近善知識這個部分，到底聞思修，修到了什麼程度？

前面講到，學佛的第一步，就是要親近善知識，那親近善知識有什麼殊勝的利益呢？一定有非常殊勝的利益，不然我幹嘛要親近善知識？那你們可以說的出來嗎？親近善知識有什麼功德利益？沒有聞思修。快速的淨除業障，快速的積聚資糧，快速成佛，這個就是親近善知識，最殊勝的利益。總比你盲修瞎練，弄了半天，沒有什麼成就，一無所成。因為善知識能夠對症下藥，很快就除去你的問題，清除你的修行的障礙，很快就能成就。也是因為你如理如法的依止善知識，因此你消業障最快，積聚資糧最

快，所以成佛就最快。因為成佛的要件，就是淨除業障、積聚資糧，你這兩個都圓滿了，是不是就成佛了？那不善依止有什麼過患呢？生各種怪病嘛，就是輕視毀謗，對上師沒信心，會有什麼過失呢？還是擾亂上師，讓他身心不安，就是你會生各式各樣的病嘛，包含那個醫師都檢查不出來的怪病。不然就是身心憂惱，憂愁煩惱，長時間，就是平常大部分的境界，身心都是憂惱的狀態，死後墮金剛地獄、無間地獄，就是這樣子。所以，你活著的時候也沒好日子過，死後更慘，墮地獄，這就是不善依止善知識的過患。所以，我們不斷不斷地檢查自己，還會不會尋求上師的過失？那怎麼防止呢？就是不斷不斷憶念上師的功德，儘量不要去看上師的毛病、缺點在哪裡，我們要憶念的話，就是憶念上師的功德。他總是有功德嘛，要不然他怎麼值得我們去親近他呢？他總是有他的優點嘛，所以我們可以看，他可能是持戒非常的清淨，他走持戒界路線的，可以成爲一代的律師，持戒非常的精嚴，所以我們要讚歎他，我們就思惟他持戒的功德。可能他定力很高，可能他很有智慧，可能他很慈悲，可能他教理通達、博學多聞，總是有他的功德吧！所以，我們多多憶念上師的功德，然後一直修到我們對上師生起清淨的信心爲止，這個部分才算圓滿。然後也要如理如法的恭敬、供養、承事善知識，還要隨念上師的恩德，起敬重的心，一直到圓滿的做到恭敬、供養、承事善知識爲止。書上講的，我們是不是全部都做到？如果這邊全部都做到，那表示我們親近善知識這個部分，聞思修都已經圓滿了，那我們就可以進行下一個部分。總而言之，我們聽聞到哪裡，思惟到哪裡，修習到哪裡，那我們廣論念完，我們就成佛了，沒有一點疑問的。

所以，我們平常可能欠缺的，就是那個思惟跟修習的部分。我們到處聽聽聽，到處跑道場，這邊聽聽；那邊聽聽，可是沒有思惟，然後也沒有修。什麼叫修？我們剛才講了，一直到你的心念轉變爲止。可是如果你只是聽聽聽，可是你的心沒有轉變，那就是你沒有修行，因爲你錯誤的知見還是在嘛，然後心也不能自在作主，所以我們就不能說你是修行人。所以修行人都沒有資格講說：「我也沒有辦法，我也不想……」這個都是藉口，懂嗎？你修了半天，怎麼會都不能作主呢？所以，從今以後，我都不要聽到說「我也不想啊、我也知道不應該啊」。

接下來，我們就要講說，你在修的時候，要注意一些事情。應該注意，就是說，第一個，應該注意的，就是不要隨便改變法門，換來換去的。因爲你到處聽，那可能每個地方介紹的法門都不一樣，或者一個上師，他就教好多法門，害我都來不及修。天台止觀也講，大手印也講，大圓滿也講，我到底要修哪一個？現在又要修不淨觀，好多喔！我是不是好亂？好混亂？所以你就這一陣子你是修什麼法門，你就那個法門好好地修，我們不要換來換去。比如說，我就數息看看囉，試試看，我這個法門試試看，那個首先就沒有誠心了，懂嗎？已經沒有誠心誠意修這個法門。上次教一個

法門，就說：「我回去試試看」，保證他不成就的。要怎麼樣？我今天修這個法門，我來學這個法門，我就已經開始發願了，我希望成就這個法門，將來用這個法門利益眾生，然後我就要精進的來成就這個法門，不然我沒有能力利益眾生，這樣才對。不是「我回去試試看、我修修看」，修修看就數息數到散亂、昏沉、掉舉。那就數息沒有效果，那我就念佛念念看，修定不能得定，我就念佛看看，念了半天也沒辦法得一心嘛，因為他的心就是沒有好好地按照我們剛才講的那個方法，來訓練正念、正知力，都沒有訓練，所以他念佛也沒有辦法得一心。還有什麼？我參禪好了，參禪也不開悟，一定不開悟的嘛，那就換來換去，這樣一輩子暇滿人身就過了，一事無成！這就是他沒有一門深入的過失在這裡。

你如果修行的方法正確，培養你的正念、正知，不是在坐中修，你平常也是這樣修，也是培養你的正念、正知力。你平常日常生活當中，你的心住正念，就是看你那個正念是什麼，你平常就是心住在正念當中，你沒有特別的持咒、念佛、或者是觀想的話，你就可以跟佛法相應，你的心就住在佛法的正念當中，好好地思惟佛法，所以這個時候，也不會生煩惱、也不會造業，所以你平常日常生活也是可以培養你的正念力。正知力也是可以培養，每個當下你都清清楚楚、明明白白你的身口意的狀況，你會不會犯戒？不會犯，你的身口意都不會犯，因為你每個當下都很清楚的明白你的心的狀況，所以那個貪一起來，你馬上觀照，第二念就把他轉掉了；要發脾氣，那個不高興的心一起來，你就看到了，為什麼？因為你有觀照，你有正知力的覺照，所以那個不喜歡、很討厭的念頭一起來，你就已經看到了，有沒有後面的？沒有，不會已經罵出去、打出去，已經在跳腳，然後才回去懺悔，那個都太慢。那就是因為你平常沒有培養你的正知力，每個當下你糊裡糊塗、不清不楚、不明不白，坐在那邊打坐也沒有培養正知力，就在那邊打坐，坐到昏沉、坐到睡著了，打呼都還不知道怎麼回事，那就是一點正知力都沒有，就是不清楚嘛！頭腦跟漿糊一樣，那表示說，他今天不管修什麼法門都不可能成就的，因為他沒有培養他的正念、正知力。

所以，修什麼法門不是重點，每個法門都可以成就的，可是為什麼你換來換去，都不成就？問題不在法門上，是在你修行的方法錯了。所以，你如果說修行的方法正確，你修一個法門很快就相應，很快相應的意思是什麼？就是我們剛才一開始講的，你的心可以開始作主了，要它安住在哪裡就哪裡，它就可以安住得很好，這個法門很快就成就了，你再修別的法門快不快？很快啊，因為你的心已經訓練好了，要它自在作主，叫它觀什麼就觀什麼，叫它得定就得定，叫它念佛就念佛，要聽話，所以你現在修什麼法門，是不是就沒有差別了？懂嗎？所以你就先修一個法門，好好訓練你的心，訓練到它聽話為止，就 O.K.了，那你現在要它安住在什麼法門上，就安住了，那是不是每個法門都很快成就了？所以，我們第一個修行

要注意的，就是不要換來換去的，任意的更改法門。

第二個，你規定自己的功課，今天心經念幾遍，大悲咒念幾遍，還是百字明念幾遍，我佛號念幾聲，我今天規定我的功課，大禮拜作幾下，我就是這麼多個，數量也不要任意的更改，一下多、一下少。我今天有時間，我就多作一點，明天沒時間，我就少作一點，這樣也是不好的。我今天一早起來，法喜充滿，我就大禮拜作它一千遍，明天早上起來，全身酸痛，聽到大禮拜我就嚇死了，一停就停了三個月，這樣沒有效啊。所以，你勇猛精進的時候，拼命衝，然後懈怠放逸的時候，就連那個想要修行的念頭都提不起來，相信各位師兄也很有這樣的經驗，修修停停、修修停停，這就是數量任意的更改。不要，我寧願少規定一點，就是我每一天就一定要作這麼多，我少規定一點都沒有關係，可是我不要讓它斷。我每天大禮拜沒有辦法作一千個，沒關係啊，我至少作七個，一百零八個也很快，十五分鐘就作完一百個。也不用每天給自己壓力，我一定要作五百個，然後趕趕這樣子。作什麼事情，忙別的事情也心不安；然後人家來找你，好不耐煩，「你障礙我的修行！」你今天來串門子跟我聊天，喝茶、聊天，害我沒有時間作功課，忿恨惱就出來了。所以給自己的功課，就是我再忙碌的話，我也可能作得完的，這樣的數量就可以了。

第三個，不要亂改的就是次第。有些法門它是有次第的，那你不要貪快，欲速則不達。你說我一下要衝到一百層樓的那麼高，我不要從一樓一樓這樣慢慢爬，因為那個太慢了，我是什麼根性，對不對？我一定是善根利智的，所以我要那種超越次第的，用跳的，三級跳、七級跳，這樣跳跳跳，我希望很快我就可以成就，我希望這樣子。可是有炒完菜才洗菜的嗎？有煮好米才洗米的嗎？你的一百層可以前面九十九層都不要蓋，然後你就直接蓋一百層嗎？都不可能，對不對？那就是次第錯亂嘛。所以，修行的次第也是非常重要的，一定是很踏實的，老老實實的修行，一步、一步、一步，不要著急，這樣才可能成就，所以越老實的，成就越快。那個越賣弄聰明的，以為自己可以投機取巧的，那個反而最慢。

還有，初修的時候，我們時間應該短，次數多。每一座的時間短，次數增加。譬如說，我一開始練習打坐的話，可能我的腳很硬，坐一下就腰酸背痛，沒關係，你可以甚至從五分鐘、十分鐘開始練習都 O.K. 的。所以我可以早上坐十分鐘、下午坐十分鐘、晚上坐十分鐘，可是這十分鐘我都坐得很安穩，心安住在所緣境上，不散亂、不昏沉、不掉舉，這每一個十分鐘效果都很好。可是，我一次坐三十分鐘就不一樣了，如果我的腿也不行、身體也不行，我就硬要熬它三十分鐘，你說那三十分鐘在幹嘛？在地獄中、在痛苦中，猛看錶、猛看錶，它就是三十分鐘，就是很長。那就是說，你給自己訂的時間太長了。一開始修的話，不需要這樣勉強自己，然後這麼痛苦的經驗，你以後聽到修行就嚇死了，效果也不好，所以我們寧願定的時間很短，效果很好。像你誦經誦到法喜的時候，那一品誦完，

就趕快休息，以後就很喜歡誦經。你坐、坐到很舒服的時候，趕快停止，趕快下座，以後就很喜歡打坐，最好是這樣的情況，你修到很法喜的時候、很輕安的時候、很喜樂的時候，趕快 Stop，以後很喜歡修了。那每次都在那邊熬熬熬，苦啊、苦啊、痛啊，以後就很怕修行，所以修行的過程也是要讓自己很開心的來成就，不是很好嗎？所以，我們先從時間短、次數多，有空就修、有空就修，時間短短沒關係，因為短短比較有可能嘛，十分、十五分、二十分比較有可能。你說我一下子，那個誦經誦完要兩個鐘頭，現代的人，兩三個鐘頭大概很少可以連續這麼長的時間。所以誦經，你可以一品、一品誦沒有關係，到晚上才全部功德迴向，也是 O.K. 的，或者每一品誦完，功德迴向，也是可以的。要不然你會每天很著急，懂嗎？因為你想找那個空檔，找那個空檔趕快修，可是偏偏早上很忙、下午也很忙、晚上也很忙，完了！今天都在憂惱中度過，結果什麼法門也沒有修，什麼功課也沒作，然後給自己很大的壓力，不要這樣子。所以，我們可以先坐到身心安穩了，安穩就是我們剛才講的，你的正念、正知力的培養，心安住在善的所緣境上，都安住得很好，這個時候才把時間慢慢的加長，身心的狀況都安穩了之後，我們才慢慢把時間加長。所以初修來講，一定時間不要太長，寧願次數多一點，等穩定了之後，我們才把時間拉長，這樣子是比較恰當的。

還有，在修行的過程當中，我們也應該不要太著急，太急著想要成就，或者是要有一些身心的覺受，反而會障礙我們，懂嗎？像修定的話，反而會障礙你修定。你上座之前就想說，我這一座一定入初禪，有所求的心，那保證你沒辦法入初禪，因為你已經給自己壓力了，你的心已經散亂了，所以不要太著急，太著急容易散亂，要不然就是昏沉。因為心很急的話，你的身心就很難安穩下來，身心很難安穩，就很難安住在所緣境上，就很難成就正念、正知力，因為你的心很急。那你說，我就慢慢來好不好？慢慢來，好不好？當然不好啊！慢慢來就放逸、懈怠。所以太慢也不行，不要太快，也不要太慢，就是我們剛才講的，每天固定的功課、固定的數量、固定的次第，就這樣老老實實的修，這樣就可以了。

這就是所謂正行的部分。

第三個，是結行。結行，就是最後我們都是把一切修行的功德，迴向給一切眾生，希望眾生可以早日成佛，可以滿眾生一切的願望，不管他要求的是世間種種的願望，還是出世間的解脫、成佛的願望，我們都希望能夠利益一切眾生，達到他們希望達到的願望。所以，我們最後把功德迴向給一切眾生，就表示我們一切的修行，都不是為了成就自己，而是希望能夠利益眾生。

這樣我們就把加行、正行、跟結行告一個段落。

我們今天講到這裡。

願以此功德，普及於一切；我等與眾生，皆共成佛道。