

菩提道次第广论
道前基础 10(修习轨理②)
最尊贵的净莲上师讲解

各位大德！阿弥陀佛！

我们昨天讲加行，今天讲正行。

正行，就是正式修行。到底怎么修呢？这个很重要，如果方法错的话，你就会跟一般好像赶集一样，很热闹，这边参加法会，那边佛七。可是，好像效果也不是很好，或者是什么拜忏，参加很多的法会活动，可能每天在家里也只是作早晚课，或者是你有固定的法修。那不管你从事什么样修行的仪式或者是法门，可是你的心，如果没有因为你修行而有所改变，心怎么改变？就是说你的习气、你的烦恼来的时候，你是不是可以作主啊？业力现前的时候，你可不可以摆得平啊？如果你的心已经可以修到自在作主的话，那表示说，你今天不管修什么法门，已经有了效果了，修行的效果。可是，如果今天是你修了半天，可是业力现前的时候，你一点办法都没有，是业力在作主，烦恼来的时候，你说：「我也不喜欢！我也不爱啊！我也不想啊！」没办法，还是生烦恼，那个烦恼在作主。习气出来，习气爆发的时候，「我也不想生气啊！我也不想恶口啊！我也不想跟他吵架！」可是没办法，对不对？各位都有经验，没办法就是没办法，为什么没办法？就是你的心不能自在作主嘛，都是业力、习气、烦恼在作主。那个就是说，你不管修行多久，你如果还是这种情况的话，你统统白修了，懂吗？没有达到修行的效果。

所以，什么叫修呢？就是你的心不断不断地练习，练习到可以自在作主，你要它安住在什么法门上，就安住在什么法门上，不会给你乱跑掉，不会散乱、不会昏沉、不会掉举。你要它念佛号，佛号不断；你要它打坐，证四禅、八定；你要持咒，就持咒；你要观想，就观得起来，也不会观得起来，然后模模糊糊的，也不会一观起来就不见了，很快就跑掉了；你要它观起来，就观起来，要它安住多久，就安住多久，就是要这么听话。烦恼、业力、习气来的时候，如如不动，没有影响，有定力的扶持，有智慧的观照。定力伏得住，就是你不会发作嘛，你不会发脾气，不会生贪瞋痴，那就是有定力。

可是，有智慧的观照，那又更高明了，就是你当下就观自性是空的、假的，假的有什么好生气的？我是假的、他是假的、我生气的这件事情也是假的，都是因缘所生无自性，当下就空，就把它空掉了。因为本来是无常生灭的嘛，它又不会永远存在，那你生什么气？没什么好生气，就是当下你有般若性空的智慧的观照，当下就把它观破了。所以，所谓的看破、放下，你就是要有这样智慧的观照，你看得破，自然就放得下；你看不破，就是因为你把它当作真实存在的，因为你当下没有般若智慧的观照，你把

它真实存在的，你就认真了，认真了，就以为它是恒常的、不会改变的。那个很讨厌的人，他永远就是很讨厌的，是不会改变的；那件事情我不能忍受，永远是不能够忍受的，每次碰到它，我就是不能忍受，因为我把那件事情也当作是恒常存在的，它是不会改变的。可是，只要是有为法，它就是一定是因缘所生嘛，那现在有这个事情的产生，只是因缘的聚合，因缘成熟了，它就展现了，果报展现；因缘不成熟，它就消灭了，它只是因缘的聚散而已嘛，并没有真实的这个东西。一切的存在，只要是有为法，无为法是没有生灭，有为法有生灭，有生灭就是无常的，它就是不能够永恒存在，它就是因缘的聚散的展现，这样而已。可是，因为我们就是六根面对六尘的时候，没有这样的智慧观照，加上也没有好好地修止观，没有得止，那个定力没有好好地修。定力高的话，照样可以伏住嘛，至少它可以习气的种子不现前，因为定力太高了，所以它那个心不动，虽然面对不同的境界，但是你不会生起贪瞋痴，那是因为定力很高。

所以，我们知道什么叫修行，为什么要修？因为我们的心老是攀缘外境，然后就生贪瞋痴烦恼，然后就造业，然后就受报，因此我们要修，修到它可以自在作主。

修的重点是什么呢？就是刚才讲的，定力跟慧力。那它怎么培养呢？不管你修什么法门，都是在培养止观，培养定慧力，所以我们才会说止观这个法门，其实广义的来讲，一切法门都是在修止观，都是在培养定慧力，都是在训练你那个正念、正知力。

正念，就是说你的心要安住在正念上面，这个正念就是你的所缘境，就是你现在修什么法门。譬如说，你现在是念佛，你的心就要安住在佛号上，这时候佛号就是你的正念；如果你数息，你的心就要安住在数字上，这时候的数字就是你的正念；你如果修本尊观，那个观想，心要安住在那个观想上，那个观想就是你的正念。所以，你要能够忆念保持在那个正念当中，你可以忆念保持，不是散乱或昏沉的话，就没有忆念保持。昏沉就是不见了嘛，你那个所缘境不见了，所以没有办法保持住。没有办法忆念，或者没有办法保持，都表示你那个正念力有待加强，正念力不足，所以你没有办法忆念或者是保持，就是心没有办法安住在善的所缘境上，安住的很好，不是昏沉、就是掉举、就是散乱，所以没办法安住，就是心跑掉了。所以，你的正念力没有办法培养，因此你的定力就很难增加。所以，正念力是培养我们的定力，就是我们止的功夫，止观的止，止就是安住在一个地方，叫做止。所以，我们的心可以安住的很好，在你修行的法门上面，这个就是止，止久了就有定力了。

观的话，就是不断不断检查，你现在的状态有没有散乱？有没有昏沉？有没有掉举？你现在当下的情况是怎么样？还是轻安？还是喜乐？你当下对你心的状态，清清楚楚、明明白白的观照，这个叫做正知力。就是对你当下的情况，非常的清楚、明白的了知，这个叫做正知力。它就是智慧的

来源，智慧怎么来的？就是从这边来的。我们所谓的般若慧观的训练，就是正知力的培养，每一个当下你都清清楚楚、明明白白。最先是在定中这样子练习，可是平常如果你也可以保持你的正知力的话，你会每个当下都是很清楚的，非常清明的，你的意识都是非常清明的，然后都有我们刚才讲的般若智慧的观照，你都知道它自性是空的，所以你不会迷惑颠倒，很快那个无明就破了。无明，就是以为有一个我，所以才会起我执、法执，可是你这样不断不断地观它自性是空的，因缘所生无自性、无常的、无我的，那个执着有我的那个邪见，那个无明，是不是很快就破了？对啊，很快就断我了，断我执，法执很快就断了，因为你每一念都是有这样的观照，这样子智慧力就被培养出来了。

所以，我们修行是修什么？就是修止观，修什么？修定慧力，就是你的正念、正知力的培养，那不管你在修什么法门，你都要心安住在那个法门上，那个就是正念力。然后不断不断地观察你的心的状态，很清楚的觉知你当下的心状态，那个就是正知力。所以修行修什么呢？就是培养正念、正知力，培养我们的止观，培养我们的定慧力，这样才能够达到修行的效果。

以本论来讲的话，从亲近善知事，一直到最后的止观，上士道，最后的止观，奢摩他、毘钵舍就是止观，这全部都是我们正行的内容。我们现在讲正行，正式修行，你到底修哪些内容？以本论来讲，所有的菩提道次第广论，就是你正行的内容。所以我们听闻到哪里，就思惟、修习到哪里，你那个部分就成就了，懂吗？所以听闻之后，你不要不断不断地思惟，然后修习，一直到做到为止。像我们前面刚讲完亲近善知识，那我们是不是已经做到了？做到的话，你就是有修，你有闻思修，听闻之后思惟，然后修习，然后就做到了。修习就是一定要修到你心念转变为止，以前错误的知见，现在全部改正过来了，这个叫做修，你已经转变你的心念了。我们刚才讲，可以自在作主了。那个不善依止、亲近善知识的所有过失，我都不会犯，应该怎么如理如法的恭敬、供养、承事善知识，我全部做到了。我对上师有没有清净的信心？看我还会不会寻求上师的过失，我还会不会看他这里不如法，那边有问题，「咦？他持戒是不是有缺漏啊？」还有没有这样子挑上师毛病的念头，还有没有？我们就可以检查出来，我们亲近善知识这个部分，到底闻思修，修到了什么程度？

前面讲到，学佛的第一步，就是要亲近善知识，那亲近善知识有什么殊胜的利益呢？一定有非常殊胜的利益，不然我干嘛要亲近善知识？那你们可以说的出来吗？亲近善知识有什么功德利益？没有闻思修。快速的净除业障，快速的积聚资粮，快速成佛，这个就是亲近善知识，最殊胜的利益。总比你盲修瞎练，弄了半天，没有什么成就，一无所成。因为善知识能够对症下药，很快就除去你的问题，清除你的修行的障碍，很快就能成就。也是因为你如理如法的依止善知识，因此你消业障最快，积聚资粮最

快，所以成佛就最快。因为成佛的要件，就是净除业障、积聚资粮，你这两个都圆满了，是不是就成佛了？那不善依止有什么过患呢？生各种怪病嘛，就是轻视毁谤，对上师没信心，会有什么过失呢？还是扰乱上师，让他身心不安，就是你会生各式各样的病嘛，包含那个医师都检查不出来的怪病。不然就是身心烦恼，忧愁烦恼，长时间，就是平常大部分的境界，身心都是烦恼的状态，死后堕金刚地狱、无间地狱，就是这样子。所以，你活着的时候也没好日子过，死后更惨，堕地狱，这就是不善依止善知识的过患。所以，我们要不断不断地检查自己，还会不会寻求上师的过失？那怎么防止呢？就是不断不断忆念上师的功德，尽量不要去看上师的毛病、缺点在哪里，我们要忆念的话，就是忆念上师的功德。他总是有功德嘛，要不然他怎么值得我们去亲近他呢？他总是有他的优点嘛，所以我们可以看他，他可能是持戒非常的清净，他走持戒界路线的，可以成为一代的律师，持戒非常的精严，所以我们要赞叹他，我们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，可能他教理通达、博学多闻，总是有他的功德吧！所以，我们多多忆念上师的功德，然后一直修到我们对上师生起清净的信心为止，这个部分才算圆满。然后也要如理如法的恭敬、供养、承事善知识，还要随念上师的恩德，起敬重的心，一直到圆满的做到恭敬、供养、承事善知识为止。书上讲的，我们是不是全部都做到？如果这边全部都做到，那表示我们亲近善知识这个部分，闻思修都已经圆满了，那我们就可以进行下一个部分。总而言之，我们听闻到哪里，思惟到哪里，修习到哪里，那我们广论念完，我们就成佛了，没有一点疑问的。

所以，我们平常可能欠缺的，就是那个思惟跟修习的部分。我们到处听听，到处跑道场，这边听听；那边听听，可是没有思惟，然后也没有修。什么叫修？我们刚才讲了，一直到你的心念转变为止。可是如果你只是听听，可是你的心没有转变，那就是你没有修行，因为你错误的知见还是在嘛，然后心也不能自在作主，所以我们就不能说你是修行人。所以修行人都没有资格讲说：「我也没有办法，我也不想……」这个都是借口，懂吗？你修了半天，怎么会都不能作主呢？所以，从今以后，我都不要听到说「我也不想啊、我也知道不应该啊」。

接下来，我们就要讲说，你在修的时候，要注意一些事情。应该注意，就是说，第一个，应该注意的，就是不要随便改变法门，换来换去的。因为你到处听，那可能每个地方介绍的法门都不一样，或者一个上师，他就教好多法门，害我都来不及修。天台止观也讲，大手印也讲，大圆满也讲，我到底要修哪一个？现在又要修不净观，好多喔！我是不是好乱？好混乱？所以你就这一阵子你是修什么法门，你就那个法门好好地修，我们不要换来换去。比如说，我就数息看看啰，试试看，我这个法门试试看，那个首先就没有诚心了，懂吗？已经没有诚心诚意修这个法门。上次教一个法门，

就说：「我回去试试看」，保证他不成就的。要怎么样？我今天修这个法门，我来学这个法门，我就已经开始发愿了，我希望成就这个法门，将来用这个法门利益众生，然后我就要精进的来成就这个法门，不然我没有能力利益众生，这样才对。不是「我回去试试看、我修修看」，修修看就数息数到散乱、昏沉、掉举。那就数息没有效果，那我就念佛念念看，修定不能得定，我就念佛看看，念了半天也没办法得一心嘛，因为他的心就是没有好好地按照我们刚才讲的那个方法，来训练正念、正知力，都没有训练，所以他念佛也没有办法得一心。还有什么？我参禅好了，参禅也不开悟，一定不开悟的嘛，那就换来换去，这样一辈子暇满人身就过了，一事无成！这就是他没有一门深入的过失在这里。

你如果修行的方法正确，培养你的正念、正知，不是在坐中修，你平常也是这样修，也是培养你的正念、正知力。你平常日常生活当中，你的心住正念，就是看你那个正念是什么，你平常就是心住在正念当中，你没有特别的持咒、念佛、或者是观想的话，你就可以跟佛法相应，你的心就住在佛法的正念当中，好好地思惟佛法，所以这个时候，也不会生烦恼、也不会造业，所以你平常日常生活也是可以培养你的正念力。正知力也是可以培养，每个当下你都清清楚楚、明明白白你的身口意的状况，你会不会犯戒？不会犯，你的身口意都不会犯，因为你每个当下都很清楚的明白你的心的状况，所以那个贪一起来，你马上观照，第二念就把他转掉了；要发脾气，那个不高兴的心一起来，你就看到了，为什么？因为你有观照，你有正知力的觉照，所以那个不喜欢、很讨厌的念头一起来，你就已经看到了，有没有后面的？没有，不会已经骂出去、打出去，已经在跳脚，然后才回去忏悔，那个都太慢。那就是因为你平常没有培养你的正知力，每个当下你胡里胡涂、不清不楚、不明不白，坐在那边打坐也没有培养正知力，就在那边打坐，坐到昏沉、坐到睡着了，打呼都还不知道怎么回事，那就是一点正知力都没有，就是不清楚嘛！头脑跟浆糊一样，那表示说，他今天不管修什么法门都不可能成就的，因为他没有培养他的正念、正知力。

所以，修什么法门不是重点，每个法门都可以成就的，可是为什么你换来换去，都不成就？问题不在法门上，是在你修行的方法错了。所以，你如果说修行的方法正确，你修一个法门很快就相应，很快相应的意思是什么？就是我们刚才一开始讲的，你的心可以开始作主了，要它安住在哪里就哪里，它就可以安住得很好，这个法门很快就成就了，你再修别的法门快不快？很快啊，因为你的心已经训练好了，要它自在作主，叫它观什么就观什么，叫它得定就得定，叫它念佛就念佛，要听话，所以你现在修什么法门，是不是就没有差别了？懂吗？所以你就先修一个法门，好好训练你的心，训练到它听话为止，就 O.K.了，那你现在要它安住在什么法门上，就安住了，那是不是每个法门都很快成就了？所以，我们第一个修行

要注意的，就是不要换来换去的，任意的更改法门。

第二个，你规定自己的功课，今天心经念几遍，大悲咒念几遍，还是百字明念几遍，我佛号念几声，我今天规定我的功课，大礼拜作几下，我就是这么多个，数量也不要任意的更改，一下多、一下少。我今天有时间，我就多作一点，明天没时间，我就少作一点，这样也是不好的。我今天一早起来，法喜充满，我就大礼拜作它一千遍，明天早上起来，全身酸痛，听到大礼拜我就吓死了，一停就停了三个月，这样没有效啊。所以，你勇猛精进的时候，拼命冲，然后懈怠放逸的时候，就连那个想要修行的念头都提不起来，相信各位师兄也很有这样的经验，修修停停、修修停停，这就是数量任意的更改。不要，我宁愿少规定一点，就是我每一天就一定要作这么多，我少规定一点都没有关系，可是我不要让它断。我每天大礼拜没有办法作一千个，没关系啊，我至少作七个，一百零八个也很快，十五分钟就作完一百个。也不用每天给自己压力，我一定要作五百个，然后赶赶这样子。作什么事情，忙别的事情也心不安；然后人家来找你，好不耐烦，「你障碍我的修行！」你今天来串门子跟我聊天，喝茶、聊天，害我没有时间作功课，忿恨恼就出来了。所以给自己的功课，就是我再忙碌的话，我也可能作得完的，这样的数量就可以了。

第三个，不要乱改的就是次第。有些法门它是有次第的，那你不要贪快，欲速则不达。你说我一下要冲到一百层楼的那么高，我不要从一楼一楼这样慢慢爬，因为那个太慢了，我是什么根性，对不对？我一定是善根利智的，所以我要那种超越次第的，用跳的，三级跳、七级跳，这样跳跳跳，我希望很快我就可以成就，我希望这样子。可是有炒完菜才洗菜的吗？有煮好米才洗米的吗？你的一百层可以前面九十九层都不要盖，然后你就直接盖一百层吗？都不可能，对不对？那就是次第错乱嘛。所以，修行的次第也是非常重要的，一定是很踏实的，老老实实的修行，一步、一步、一步，不要着急，这样才可能成就，所以越老实的，成就越快。那个越卖弄聪明的，以为自己可以投机取巧的，那个反而最慢。

还有，初修的时候，我们时间应该短，次数多。每一座的时间短，次数增加。譬如说，我一开始练习打坐的话，可能我的脚很硬，坐一下就腰酸背痛，没关系，你可以甚至从五分钟、十分钟开始练习都 O.K. 的。所以我可以早上坐十分钟、下午坐十分钟、晚上坐十分钟，可是这十分钟我都坐得很安稳，心安住在所缘境上，不散乱、不昏沉、不掉举，这每一个十分钟效果都很好。可是，我一次坐三十分钟就不一样了，如果我的腿也不行、身体也不行，我就硬要熬它三十分钟，你说那三十分钟在干嘛？在地狱中、在痛苦中，猛看表、猛看表，它就是三十分钟，就是很长。那就是说，你给自己订的时间太长了。一开始修的话，不需要这样勉强自己，然后这么痛苦的经验，你以后听到修行就吓死了，效果也不好啊，所以我们宁愿定的时间很短，效果很好。像你诵经诵到法喜的时候，那一品诵完，

就赶快休息，以后就很喜欢诵经。你坐、坐到很舒服的时候，赶快停止，赶快下座，以后就很喜欢打坐，最好是这样的情况，你修到很法喜的时候、很轻安的时候、很喜乐的时候，赶快 Stop，以后很喜欢修了。那每次都在那边熬熬熬，苦啊、苦啊、痛啊，以后就很怕修行，所以修行的过程也是让自己很开心的来成就，不是很好吗？所以，我们先从时间短、次数多，有空就修、有空就修，时间短短没关系，因为短短比较有可能嘛，十分、十五分、二十分比较有可能。你说我一下子，那个诵经诵完要两个钟头，现代的人，两三个钟头大概很少可以连续这么长的时间。所以诵经，你可以一品、一品诵没有关系，到晚上才全部功德回向，也是 O.K. 的，或者每一品诵完，功德回向，也是可以的。要不然你会每天很着急，懂吗？因为你想找那个空档，找那个空档赶快修，可是偏偏早上很忙、下午也很忙、晚上也很忙，完了！今天都在烦恼中度过，结果什么法门也没有修，什么功课也没作，然后给自己很大的压力，不要这样子。所以，我们可以先坐到身心安稳了，安稳就是我们刚才讲的，你的正念、正知力的培养，心安住在善的所缘境上，都安住得很好，这个时候才把时间慢慢的加长，身心的状况都安稳了之后，我们才慢慢把时间加长。所以初修来讲，一定时间不要太长，宁愿次数多一点，等稳定了之后，我们才把时间拉长，这样子是比较恰当的。

还有，在修行的过程当中，我们也应该不要太着急，太急着想要成就，或者是要有一些身心的觉受，反而会障碍我们，懂吗？像修定的话，反而会障碍你修定。你上座之前就想说，我这一座一定入初禅，有所求的心，那保证你没办法入初禅，因为你已经给自己压力了，你的心已经散乱了，所以不要太着急，太着急容易散乱，要不然就是昏沉。因为心很急的话，你的身心就很难安稳下来，身心很难安稳，就很难安住在所缘境上，就很难成就正念、正知力，因为你的心很急。那你说，我就慢慢来好不好？慢慢来，好不好？当然不好啊！慢慢来就放逸、懈怠。所以太慢也不行，不要太快，也不要太慢，就是我们刚才讲的，每天固定的功课、固定的数量、固定的次第，就这样老老实实的修，这样就可以了。

这就是所谓正行的部分。

第三个，是结行。结行，就是最后我们都是把一切修行的功德，回向给一切众生，希望众生可以早日成佛，可以满众生一切的愿望，不管他要求的是世间种种的愿望，还是出世间的解脱、成佛的愿望，我们都希望能够利益一切众生，达到他们希望达到的愿望。所以，我们最后把功德回向给一切众生，就表示我们一切的修行，都不是为了成就自己，而是希望能够利益众生。

这样我们就把加行、正行、跟结行告一个段落。

我们今天讲到这里。

愿以此功德，普及于一切；我等与众生，皆共成佛道。