

0009 菩提道次第略論 20140428-b

主講法師：上良下因法師

2014 淨律學佛院

好，我們剛剛說回向有兩種功德：第一個就是能夠使功德增廣，第二個呢，就是使功德無盡，這兩個功德。所以我們看底下的總結，總結這個七支。

總之，攝於集聚、淨除、增長無盡三者當中。

這七支供養總攝起來就是三種：第一個“集聚”，積聚資糧，福慧資糧。第二個“淨除”就是懺悔業障，淨除業障。第三個“增長無盡”就是屬於回向。就是我們剛剛講的回向兩個：一個是增長功德，第二個使功德無盡，這是第三個屬於回向。所以七支就主要總攝成這三大類。

那接著看到第六段，這個就是加行之法有六。“七支供養”是屬於“六加行”當中的第五種的加行。

那接著呢，來介紹第二種加行：

次令所緣清楚顯現，供養曼達，並以猛厲欲樂多次祈請：“惟願加持能滅不敬善知識等一切顛倒之心、易於生起恭敬善知識等一切無顛倒心、息滅內外一切阻礙。”

就我剛剛講的，你在觀想皈依境現前的時候，然後面對著皈依境念這個“七支供養”，“七支供養”念完之後，這個時候就面對著這個供養境界就發起強烈的……先“供養曼達”，“供養曼達”當然是密法的一種比較特殊的方式。那再一個呢，就是以“猛厲的欲樂”來多次的——也就是不是一次的，多次的祈請。祈請什麼呢？就是祈請眼前的這個三寶啊，本尊的加持。第一個呢，“能滅不近善知識等一切顛倒之心”。那這個是約著這個“親近善知識”的修法來

說。就是說我們希望在待會的觀修，乃至於未來的修行當中啊，能夠生起相應的覺受。所以呢，就是第一個希望破障來說，能夠滅除我不近善知識等等一切顛倒之心。

這個“等”就是說包括所有後面的觀修都是一樣，後面我們會觀修“暇滿難得”，那我們這個時候就祈請能夠破壞我們跟暇滿難得這個法之前的這個違緣、這個障礙。乃至到最後毗婆舍那的觀空性，破除我們跟毗婆舍那之間的這種障礙、這個顛倒的心。這是第一個，破障。

第二個呢，“易於生起恭敬善知識等一切無顛倒心”，這個“等”也是一樣，包括從恭敬善知識，乃至於後面毗婆舍那的空觀，這個量的生起，能夠迅速而且容易生起。

第三個“熄滅內外一切阻礙”，“內”的話，指的是煩惱，“外”的話，指的是世間眾生——包括人、非人、鬼神，一切的干擾都能夠破除。這是第三個破障。

這個就是祈請加持啊，祈請加持之後，你也可以觀想。我看昂旺朗吉堪布的注解，他說你可以觀想。你這樣祈請之後，比如說上師、本尊吽、三寶啊，他們放五色的甘露光明，然後入於我以及一切眾生的身心當中，我們都能夠破障、能夠生善、能夠生起相應的功德。這樣子觀想之後，再正式地觀修後面的“親近善知識”等的儀軌。

以上我們總結金洲大師這個六加行。

第一個是莊嚴道場，供養身口意像。身業的像就是佛像，口業呢，就是經典，意業就是佛塔或者鈴。這是第一個，莊嚴道場。

第二個呢，就是要供養。在道場當中，面對這個三寶境界要修供養。供養什麼呢？無諂的供品，沒有諂媚的供品。

第三個呢，講到調身心。身的話，就是跏趺坐——半跏趺或者全跏趺，這樣坐，坐好，這個調身；再來調心，心的話，就必須要跟兩種心相應：第一個皈依，第二個發心。皈依就是說，你面對眼前皈依境啊，你要修這種皈依的心；然後呢，發心，發心就是發起菩提心，就是我們念“文殊師利勇猛智”啊，這些的。好，這是第三個。

第四個呢，是觀想資糧田。資糧田就是眼前的三寶的境界，這是第四個。

第五個呢，就是對這個資糧田來修七支供養，來積資懺淨、回向，這些的，七支供養。

第六個呢，就是供養曼達，還有祈請。就是供養曼，達然後祈請，就是說你觀修前面一切一切的目的，是希望祈請本尊，乃至三寶的加持，能夠滿我們的願，讓這個法在觀修的時候能夠生起相應的功德。

好，那這個己一講完了。那接著呢，看到這個：

己二、于正行時應如何行。分二：

我們先看到科判表，最前面的科判表，就是這個表四，表四當中的乙一當中的“丙二、簡略宣說修行之理”，正修之理的時候，“戊一、於座上時應如何行”，座上時應如何行的時候就是“己一”，這是屬於加行，這是介紹六加行。六加行這個整個是屬於……所謂加行這個是屬於前行的部分了，那麼介紹完了。最後我們在觀修親近善知識的儀軌，乃至於毗婆舍那，這個前面的必須要先修六加行。介紹完了，接著介紹正行的時候該怎麼做？加行的時候我們說這是初善，正行的這個是中善。

我們回到講義正文，我們看到講義四十一頁：

庚一、總修之理。

庚二、此時修習之理。

那麼“庚一、總修之理。”就是說總的，就是不管修親近善知識儀軌，乃至一切法，都必須有總的一個原理。

分為三段，第一段、介紹“修”及其目的。

這個地方啊，我們都談到修行、修行，但是實際上我們要瞭解所謂修行這個“修”是怎麼回事？那不是像我們想的，我今天能夠念佛、拜佛，我就是修行，那只是修行的其中一個相而已，我們看宗喀巴大師怎麼定義這個“修”？

如下將說“修習道”者，是為令心於善所緣，如己所欲堪為役使。

我們先定義什麼是修。“如下”，我們底下將會說明這個修習道——修習之道。所謂修行這個道，修行之道的話，我們後面會介紹，今天可能介紹不到。會介紹修行當中有兩大類，一個止修，一個觀修。就止跟觀呢，止修跟觀修。

那止跟觀，整個修習道總稱起來就是止跟觀。或者止修跟觀修。那不管止修、觀修都是一樣，都是要讓我們講的目的啊，就是要讓我們的心“於善所緣”，“善所緣”包括依止善知識到後面的毗婆舍那，這個屬於善所緣。那麼“如己所欲”，希望能夠使我們如我們內心所希望的“堪為役使”，“堪為役使”就是說我們希望我們的心在面對親近善知識儀軌，乃至毗婆舍那，不管止修或者觀修的時候，我們都能夠自在地控制我們這個心。

比如說你今天觀修親近善知識儀軌，在修的時候，能夠程式沒有錯亂，而且能夠完全地穩穩地照見你所修的法的內涵。完全是心思自在，不是修著、修著，就跑掉了。或者修著、修著，昏沉了，不會的——叫“堪為役使”。能夠控制，乃至能夠慢慢安住在這個境界上。

不止觀修這樣，乃至止修。從親近善知識到毗婆舍那的止修都是一樣，讓心“堪為役使”，這個叫做“修”的內涵。修的內涵就是止跟觀，目的就是讓我們的心在這個境界上，在你所緣的境界上，修正、修觀的時候都能夠自在，

這是目的。

看第二段、[不正確的修習所產生的過患](#)。

我們看怎麼叫不正確的修習呀？

又此若修任一所緣，縱念：“修習如己所欲爾許善所緣境、如此次第。”然定不能隨欲而轉。若于最初養成惡習，則其終生善行皆含過失。

“又此”，這個地方講到過患，在修行這件事情上啊，“若修任一所緣”，就是說你只是只會修其中的一種，一種所緣境，比如你就只是修念佛、拜佛，那麼你之前什麼教理啊，或者什麼其他的輔助的修法，你都不知道，這個叫做“修任一所緣”。不是說像已經知道了之後，然後最後專修念佛，不是那個意思。而是一開始什麼都不知道，什麼都不知道，就只是一路念佛、拜佛，或者一路只是修無常啊，什麼的，數息了，這叫“若修任一所緣”。

這個時候你縱然心中想“修習如己所欲，爾許善所緣境”，什麼叫“如己所欲”啊？就是說“這是我自己想要的、我喜歡修的，我修念佛啊，或者拜佛啊，修數息啊，我就特別喜歡，是我個人心中的希望。”欲，就是希望。修習這個“如己所欲”的“爾許”，就是少許了，這麼僅此少許的善所緣境呢，然後呢，“如此次第”，意思就是說你就想，“我現在修這是我所喜歡的，那麼這個它是一個眾善所緣境，這樣的依著我所要的這個次第去修”，這是你的想法。

底下他說啊，“然定不能隨欲而轉”。“不能隨欲而轉”就是說，你如果這樣依著自己的心念去修，沒有善知識的引導去修的話，證量啊，絕對不會生起，相應的覺受啊，乃至真實的證量不會生起來的。這個叫“不能隨欲而轉”。隨欲而轉，就是說你希望能夠生起相應的很深、很深的證量，這是你的欲、你的希望，但是事實上達不到。

所以底下說“若于最初養成惡習”，“最初養成惡習”就是說，就是隨著自己的心念，就是說不按照師長的指示、不按照儀軌的指示去修，就叫“惡習”。自己想出一套修行的理論，現在很多就這樣子的。

“則其終生善行皆含過失”，他也是修善行，也是拜佛、念佛、打坐啊，或者修一些的法門；或者誦經等等的，但是呢，“皆含過失”。因為這當中，是他自己想出來的次第跟方法，並沒有師長的傳承跟教授，所以這當中是含有過失的。

可能很多原理你覺得差不多，但實際上差很多。我們舉個例子來說好了，譬如說曾經呢，有一個同學，他跟我說，比如說他聽《八大人覺經》，他聽兩家的注解，這家怎麼說、那家怎麼說。然後他綜合兩家的說法，他覺得這個見解能夠更加得圓滿。我說：“對！固然你透過兩家的這個說法，因為每個法師這個切入點不一樣，你通過兩家的說法，你的看法或許是比較廣。但是呢，你在修行的時候，你必須要專”。

但如果說剛開始，他不知道修行要專，比如說《八大人覺經》講五蘊無我。講五蘊無我，某甲法師從無常切入，另外一個法師他從另外一點，從我空、法空切入。切入點不一樣——當然理論上來說是絕對是相容的，佛法正見之間不會相違背。理論絕對是相容——但是呢，他就是如果是自己綜合這兩家的精華，然後綜合成一個修行的方法，可能啊，你這兩家的修行的方法，你都得不到。

但如果說你老老實實按照一家的、一個法師他這個切入點去觀修的時候，或許剛開始你說沒有那麼圓滿，但是呢，你可以得到這部分法的真實的利益。

然後你說現在不圓滿，但是你不斷不斷地學，會覺得越來越圓滿。而且這種圓滿不僅是知見上的圓滿，而且你在實修上真正有力量。

這是我們講的思想上這種，還有實修上的傳承，就是這個道理。那這個跟

我們做學術論文，或者你看參考書啊，那個態度是不一樣。就是說你在學的時候，你可以參考不同的說法，這是可以的；但你剛開始的時候不適合的。剛開始的時候只有一家之言，但慢慢地，你的本身的思想架構慢慢確立的時候，你可以參考幾家。但剛開始的時候你還是先依著一家之言。

為什麼？因為我們學的目的是為了修。你學了之後，如果只是知道“五蘊無我”有 ABC 三家的說法，我知道三家的說法之間相同、不同——綜合分析完了，那就結束了，那就叫做學術研討。

但是呢，你如果縱然只有學了一家的說法，那麼從這一家的說法當中切入，他可能只告訴你觀察五蘊無我，就從無常角度切入。你從無常切入，你馬上就可以從無常切入，然後得到這樣子的真實利益、能夠調伏你的煩惱，那這個是最重要。

因為你這個修行的方法是有思想上的傳承的。但現在人往往就是什麼呢？“最初養成惡習”，因為現在熏習太廣了，ABCD 啊，好幾個法師的說法不同，那最後呢，誰來決定？自己決定。自己決定，我自己綜合分析，然後自己決定一家的修行方法。那這個修行方法，實際上可能 ABCD 本身四家法師，他們的修行方法本身是有傳承的，修行方法是有傳承，而你綜合的結果是你沒有傳承，是你自己結合出的一套方法。表面上看很有道理，但實際上，如果真正的有這種修行的量的善知識一看就知道，能夠看出你這個當中的問題。

但是問題是你不見得有這個福德因緣，能夠遇到這種善知識，能夠跟他討論你這個修法當中有沒有問題，而是你開始會依著你認為是對的——因為你認為都有依據嘛——你認為是對的方法來修行。那這樣的結果，結果就是表面上看起來好像對、好像很圓滿，但實際上這個結果沒有辦法達到它生起的這個量。這個是說因為每一個傳承，它這個思考的方法、切入點不同，你從這點切入，

就像鑽木取火，一點切入的時候就能夠生火。

就是說從思想上切入點不同來看，更不用說我們講的那種無形的歷代祖師的傳承的加持力，這個不用說。比如說你今天觀察五蘊無我，天臺宗智者大師怎麼觀察、禪宗某個禪師怎麼觀察，理論上都是一樣，相通的。但是你方法不同，比如依著智者大師的觀修的方法去觀修的時候，就可以得到智者大師，乃至天臺宗歷代祖師——大成就的祖師們的這種傳承力的加持，這個是種無形的——是我剛講第一點，切入點不同。無形的這種傳承的加持，就是說“善行皆含過失”。

但這個道理現在的人其實都不太清楚，所以你看我們在觀修這些儀軌的時候，我不敢自己發明，那些儀軌都是從《略論釋》裡面引出來的。它當然有很多個版本，不同的傳承，但是你就是依著其中一種傳承來修就好了。不要說好幾個版本的傳承我都把它東加西加，不要隨便做這種事情，這是第二點。

第三點呢，[正確的修習方式](#)。

故于將修之所緣境，須先決定數量、次第，次應發起猛厲引念：“如所決定，不修餘者。”如所決定，無有增減，具足正念、正知而修。

正確就是說，對於將修的所緣境——比如說前面依師之禮。那麼依師之禮就是你的所緣境——必須決定“數量”，就是你要修多久，或者你先修一個月，或者修一百座——一百次了，或者比如說我先念佛，念一千萬聲的數量。

“次第”：依師之禮，根據儀軌，先觀察功過、觀察意樂、觀察加行這些的，這是它的次第。你不要隨便更改次第。

再來要發起“發起猛厲引念”，就是很強大的這種決定的心。強大的心念。什麼呢？“如所決定，不修餘者。”這是說數量也好、次第也好，要之前，就說你決定的這個數量和次第，你要必須是老老實實去做。所以我們講修行要老

實啊，就是體現在這上頭。老實修行嘛，“不修餘者”，不要自己東家西家啊。

“如所決定，無有增減，”就正念、正知來修。修行就是要這樣，那修密教更是這樣子。你曾經看過一位仁波切，他寫的一個自傳，這個是格魯派的仁波切，他說啊，他以前在讀顯教佛學院畢業之後，接著讀上密院、下密院。讀密宗的佛學院的時候，他們有教做沙壇城。做沙壇城吶，各位知道做沙壇城，對不對？他們那個做的過程當中要求很精準，什麼顏色、大小、數量，決定……他有一次啊，覺得“大概差不多啊”，就是沒有那麼完全按照儀軌來做，就被他的上師呵責說：“難道你比佛還有智慧嗎，佛都告訴我們了，這個沙壇城每一個細節有它的數量啊，做的次第啊，你怎麼可以隨便改變呢？”顯教是這樣的，密教更是要有精緻啊，不能改變。

所以不能有增減，然後具足正念，還有正知而修。正念就是說你這個方法跟數量的內涵，要很清楚地顯現出來。正知呢，就是說你要不斷檢查，你是不是還在這個所緣境上，有沒有跑掉？所以這是正念正知。

接著看到

庚二，此時修習之禮

“此”就是說特別約的依師之禮這個法來特別來說。那分三點：第一段呢，[思維利益、過患](#)。

應先思維依師之利益及不依之過患。

根據這個儀軌來說，所以為什麼儀軌在《廣論》當中講的時候，利益跟過患，它是放在後頭。但在修的時候為什麼把它放前面呢？這個也不是後來的祖師們的發明。宗大師這個地方就告訴我們，講述的次第跟修法的次第有時候不太一樣。修的時候還是要先觀修依師的利益和不依的過患，這是第一個。

第二個呢，[藉由思維功德修信](#)。

次應多起防護之心而念：“不容生起尋師過心。”應當隨己所知，思其戒與定等功德，於未生淨相之信前，恒常修習。

第二個要觀功啊，要修這個“淨信為本”，所以應當啊，多起防護之心。這個防護之心，那防護之心的目的是什麼呢？而念“不容生起尋師過心”，我們剛剛講啊，這個“淨信為本”就是要觀師如佛。所以呢，我們的目的就是既然佛是圓滿的，所以不能夠生起尋找師長過失的這個心，應當隨己所知道的思維師長戒、定的功德，在沒有生起“淨相之信”，“淨相之信”就是說清靜的這種信心生起之前，來恒常地修習這種“淨信為本”，這是第二個要修的。

第三個呢，隨念深恩，修恭敬心。第三個是修念恩。

次應如前所引契經所說，思維於己已作、將作種種利益之恩，於未生起誠敬心前，精勤修習。

接著呢，應當如前引契經，包括《十法經》《華嚴經》，這些的經典裡面所說的，思維我們的上師對我們過去已經做的、未來將做的種種利益的恩德。

像我們剛剛前面講的：“勝佛恩、說法恩、加持恩、遂求恩”然後配合《十法經》的這些譬喻，或者《華嚴經》的譬喻，這是理論要配合譬喻來做種種去做思維，要觀想，這個時候在思維的同時觀想，你這些法所投射的所指的就是你現在的所觀修的這位上師。就在沒有生起誠敬心前，要精勤地修習。

好，接著看到：

己三、于結行時應如何行

剛才己二是正行了，這是中善。己三呢，就是結行，這是屬於後善。這個應當如何做？這當中分為二段。

第一段，正說在結行時應如何做。

這個是結行最主要的內容。

應將所集諸善，由《普賢行願品》及《淨願七十頌》等，以猛厲欲回向現前、究竟諸希願處。

應將我們所修法的這個善業，比如說你今天修了依師之禮，那麼這個是有善業功德的，透過〈普賢行願品〉或者《淨願七十頌》等等的大乘經典的裡面所說的回向的方式，像〈普賢行願品〉裡面就是“文殊師利勇猛智，普賢慧行亦複然”這個，這個就是個正確的回向。然後以猛厲的“欲”，“欲”就是希望，以猛厲的這種欲望啊，來回向或者現前的安樂，乃至“究竟諸希願處”，究竟的安樂就是究竟的希願，也就是究竟的安樂，也是成佛了。回向我自己與一切眾生都能夠成就現前的，乃至未來的成佛的安樂。這是結行的時候就是要回向，我們剛才講回向可以使功德增廣，還使功德無盡。有這個意義在。

二當中分為三，結行當中第二點呢，分為三點：

那第一段呢，說明修的這個時間。

應于黎明、上午、下午、初夜四時修習。

你看從清早黎明，比如我們早上四點半我們起來，這個黎明啊，乃至上午，齋後上午，然後睡午覺的下午，乃至初夜，傍晚就是初夜，四時修習。古代分為晝三時、夜三時，等於就是說除了中夜睡眠之外，還有平常的吃飯之外，其他時間呢，都是修行。尤其是這個，像如果不管修什麼法門都是一樣。你修任何法門，比如說你今天要成就一百萬、十萬拜，那這個都是很精進的，或者是你要修《廣論》道次第，像我們真正要修的時候，那是很複雜的。包括這種前行的觀想，包括正行的這種觀修，都比我帶著各位修的要複雜得多，那這個時候就是要很精進地修行的。第一個修的時間，要長時間的修。

第二段呢，一開始時修的方式。

又此于初，若時過久，易為沉沒、掉舉所轉；倘若于此串習，難改其心，

故應時短、次數增多。

剛開始初修的時候，如果修得時間過久，因為我們的心攝不住，這個時候攝不住就容易被沉沒，就那個內心昏沉，或者沉沒。或者相反的，掉舉、散亂所轉，就是心攝不住了。所以像我們剛開始的時候，為什麼帶各位觀修的方法比較略，一方面是因為時間的關係，二是我們剛開始觀修，如果說你觀修太細的時候，有時候這個心攝不住啊，倒不如一開始先觀修十五、二十分鐘，觀的部分呢，觀個十五、二十分鐘，那這個時候因為觀的內容都蠻細的，這個時候也就二十分鐘左右，差不多，我覺得心已經有點攝不太住了，這個時候再回到止修當中，這樣的話，這是修行的善巧。才不會被沉沒、掉舉所轉。

倘若修觀一樣，修止也是一樣。你打坐啊，也是一樣。剛開始的時候你可以少量多餐，比如說你覺得你坐了差不多半小時，精神不太行了，你差不多坐個半個小時，就可以下坐了。不要說，每次勉強自己坐啊。它倘若于此串習啊，難改其心。什麼意思呢？你每次坐，坐到打瞌睡啊，或者是散亂呢，那麼才下坐，就串習啊。習慣了之後，你以後一打坐就是打瞌睡，或者散亂，就難改其心。所以應當時短，次數增多，少量多餐。剛開始的時候先這樣，然後慢慢、慢慢地延長每一坐的時間，這個是修行的善巧。這個叫精進力當中的一種**暫止息力**，這個也是為了精進。

下一段：

如雲：“欲持續修，若能暫止，則於其後心欲趣入；若不爾者，見座位時，便生厭嘔。”

你如果想要持續地修行、精進地修行，而且修行當中能夠得到法樂，這個呢，“若能暫止”就是暫止息力，比如說你打坐，或者修止、修觀，你就坐到正好的時候，再稍微持續一下，就下坐了。不要說每次坐到最後很不好，然後

覺得很不好才下坐，這樣不好。

因為你每次覺得很好的時候，再持續一下，則與其後“心欲趣入”，你對打坐啊，修行啊，就會有一種歡喜心。當然這個指的是一般的修行，但如果說你要特別做個加行，比如說你一個月當中拜十萬拜，那是另當別論了，那個是很猛厲的加行。那個時候就是要提高這個門檻。平常的話就是，就是說暫止息力，對修行容易保持愉悅的心情和法喜。

剛開始我們出家修行的時候，我們不懂這個道理，我們就是很精進，靠著這個道心來維持。那各位要是靠道心維持是不可能持續很久，你一個人只是靠道心呢，硬熬啊，都沒有法喜，或者說沒有很大的法喜。面對未來出家修行，那麼漫長的路，甚至很多的障礙，它是不可能維持很久的。能夠維持這種出家修行，這麼漫長的時間，絕對是因為法喜，當然還有道心啊，道心也是要有，再來就是要有法喜。

所以這個地方提到暫止息力。就是很好，過一陣子停下來，之後“其心”，這個“心欲趣入”，很想修行。每次想到打坐修行，就覺得很快樂。

相反呢，若不而者，你每次坐、坐、坐，坐到很勉強，其實我們看古德有時候他一坐坐幾個小時，或者拜佛，一拜拜個幾千拜，你會覺得說他是精進呢，我們會學他精進的相。其實我們不知道他內心是安樂的、是法喜的，就是他內心是很放鬆的，甚至是愉悅的，但頂多是帶三分勉強，但他內心還是有法喜的。不會像我們想的，他就是靠著道心來維持，不是的。

“若不而者”的話，你見到座位的時候，變成厭煩、嘔吐的心。想到我要打坐了、要修法了，你想到修法就連接到那種不愉快的感受。那這種自我暗示啊，就像現在科學家也做過這種實驗，比如說他拿只狗做實驗，每次狗啊，餵食的時候就在旁邊給它敲鐘。然後久而久之呢，以後呢，當鐘一敲的時候，這

只狗就開始流口水，這種反射動作就跑出來了，這是種慣性。所以說這個也是一種修行的善巧，這個就是一開始修的方式。當你等到任運自在，你一坐兩個小時、三個小時都很歡喜，那是另當別論。

第三個：略為堅固之後的修習方式及不會疲倦的口訣。

怎麼樣能夠堅固、怎麼樣不會疲倦？

若趨堅固，則可延長。于一切修持中，應離加行太緊、太緩之過而修，由此能令阻礙減少，並能息滅疲倦、沉沒、昏沉等心。

所以要使修行能夠堅固，“若趨堅固”就是說，你慢慢地每一坐當中啊，法喜越來越堅固，這個時候呢，就能夠延長。所以在一切的修持當中啊，應該離開加行太過緊繃，或者太緩的過失而修。太緊繃，這個修行吶，也會保持緊張的心，它是不能夠相應的。拳頭握得太久就沒有力量了。

你心老是很緊繃，老是靠道心呢，我一定要怎麼、怎麼的啊，生死無常啊，所以我趕快要加油啊。當然這是對，但是你調得太緊的時候，不行，太松的時候也不行，要遠離。這樣就能夠離開……就能夠使障礙能夠減少，而且能夠熄滅疲倦，還有昏沉或沉沒等心。所以這個修行帶三分勉強，你自己要去調，但要有善知識的引導，那更好。當然另外一個呢，就算沒有善知識，有大眾的力量，也是很好。各位比如說你可以試試看，你一個人修行跟在大眾當中，在大眾當中修行呢，相對來說要輕鬆得多。

接著看到

戊二、于座間時應如何行

我們看到科判，表四——“丙二、簡略說修行之理”——“丁一正修之理”。“戊一、於座上時應如何行”。包括這個前方便——初善，正確的中善，還有後面幾善的解行的後善都說完了，這個是屬於在佛前坐上修。

接著我們介紹“戊二、于座間時應如何行”，就是你離開法座、離開佛堂，你應當要怎麼做，使這個功夫能夠保任不失。

回到講義正文，四十二面。

“于座間時應如何行”分為二段：

第一段，使所緣能發揮功效。

“所緣能發揮功效”就是說你這個座上的所緣境，在座間的時候能發揮功效。比如說你在座上的時候是念佛，然後呢，你在座間要怎麼樣保護，使你在離開佛堂，這佛號你能夠儘量地相續不斷，這叫發揮功效。

總說雖有禮拜、繞佛及讀誦等多事，然主要者：于座上時勵力修己，未修之時，若于所修習之所緣、行相，不依正念、正知，放任而行，則其效果甚微，

就是說啊，總說修行的相——禮拜啊，繞佛、讀誦等等的，很多事情，然而這個主要的什麼呢？在座上的時候，要努力地修，在座上要精進修，前面所說的這些方法，加行、正行、結行，要努力修。之後呢，在未修時候，離開法座的時候，若是你對於你所修習的這個所緣境，它的這個形象，這個所緣境，譬如說各位現在專修依師之禮，在我們未來，還沒有帶各位觀修暇滿難得之前，這個階段，各位可以專心地修依師之禮。

那這個依師之禮就是各位的所緣境。這個所緣境，它有它的形象，怎麼觀察功過啊，講這個意樂啊，加行，這是它的形象。那麼離開法座面對境界的時候，你對於依師之禮的所緣，還有它的形象，“不依正念、正知，放任而行”，“正念”就是說你所緣境要顯現，“正知”就是觀察所緣境在不在。

比如說你面對你的師長，你先離開法座，面對你的師長，還是一樣啊，要正念正知啊，要“觀功、念恩”，那麼你看看你面對師長，有沒有“觀功、念恩”，這個是檢查了。如果有“觀功、念恩”，就讓它保持下去。如果你開始

觀察師長的過失，就趕快要把它轉念，那這個就是正知。“觀功念恩”這個法是正念，那麼正知，是檢查它還在不在。

若“不依正念、正知，放任而行，則其效果甚微”

所以底下說啊：

故于座間，亦應研閱示彼法之經論，數數憶念其義；

在座間，有兩個重點。第一個，“研閱示彼法之經論”，就是說要配合著看相關的經論。比如說你今天親近善知識儀軌，主修這個法，你下去的話，可以看看《密勒日巴大師傳》，看看他怎麼依止善知識的，或看看《華嚴經》裡面讚歎善知識的功德，等等的，配合相關的經論去看。

所以各位以後比如說你以後有機會做加行，閉關的加行的時候，閉關當中造作的所有解門要停下來。但是呢，相關的經論是可以看的。比如說你今天打般舟三昧，打般舟三昧的時候，你可以同時看《般若三昧經》啊，因為看《般舟三昧經》裡面告訴我們怎麼樣觀察實相的方法，打般舟三昧不只是念阿彌陀佛啊，還有觀察實相。你看《般若三昧經》裡面怎麼觀察實相的方法，照著去觀修，這個是相應。

比如說你今天加行，修大悲懺，你可以觀察，你可以讀誦一些像《地藏經》講因果的道理，畏懼因果啊，或發菩提心呢，這個時候幫助我們修懺。或者你可以配合看《大悲心陀羅尼經》，講它這個大悲的功德，很多很多，內心修法生歡喜心，這個是也是一種善巧。你在修這個法，專修的時候，也可以配合相關的經論，增加你的理解，還有信心。第一個。

第二個呢，“數數憶念其義”，這個儀軌當中的也好，或者經論相關的開示也好，的義理，你要數數去憶念，做盡要做的事情。

底下：

由多門中集聚資糧作為生德順緣，亦由多門淨除違緣障礙；並于一切功德根基一所受戒律，多起防護之心。

總之就是，由多門，就是說我們剛剛講的修行要有個主旨、宗旨，好比說你現在的修行，就聖道門的修行來說，你現在重點在修“親近善知識儀軌”，那這個時候呢，透過多門來集聚資糧。包括這個坐中修的積資懺淨吶，這些方法。或者在日常生活當中，面對師長的這個正式的加行等等的，作為生起功德的順緣。那麼也由多門吶，來淨除違緣障礙。包括懺悔，然後包括從反面來修。

什麼叫反面來修？比如說一個人嗔恨心很重，你就多修慈悲觀；那麼一個人欲心很重，多修不淨觀等等的。這是通過多門來淨除違緣的這個障礙。並且呢，這個在講根本，一切功德的根基的基礎，也就是我們所受的這個戒律，“多起防護之心”。因為由戒生定、因定發慧嘛，戒是基礎。

好，這個是講到第一段“使所緣能發揮功效”。

第二段呢，[止觀的因](#)。

我們剛剛講了這個所謂的修行，就不外乎止跟觀，止修跟觀修。那麼止修跟觀修它有這個因，也是資糧。

看底下的文：

又應修學四種資糧，此為易於生起奢摩他及毗婆舍那道之因緣。

修行止觀，當然要依著儀軌來修。但是呢，它必須要有這個助緣，這個地方“因”所說的就是助緣，也就是資糧——福德跟智慧資糧。有這四種資糧的話，可以幫助你生起止跟觀這個因緣。

那麼當中[分為四點](#)。

此中

第一個、守護根門。依境與根，起六識後，意識便於悅意六境及不悅意六

境生起貪、瞋；應當防護，莫起貪等。

“守候根門”就是說守護這六根門頭啊，看底下這個解釋：因為外境——這六塵的境界，和這六根相接觸，會起六識的作用。那麼起六識作用當中，當然前五識是不分別了，那主要是意識——第六意識便於在悅意的六塵的境界，還有不悅意的六塵境界，生起貪瞋。就是說悅意——你喜歡的境界就會起貪呢，好看的顏色、好吃的飲食，就會起貪；那不悅意的六境——不喜歡的境界，就起瞋。

所以我們就是要“守護根門”。尤其是你容易起貪瞋的境界現前的時候，更要注意。“應當防護”“莫起貪等”，這個地方所說的防護指的什麼呢？儘量避免跟這個境界接觸。這個指的是外境，還不是指的是這個內心吶。外境，眼睛不要亂看、耳朵別亂聽，沒事啊，少出門，這個就是防護。那才不會讓我們的心呢，起貪等煩惱，“等”就包括瞋啊，癡啊，等等的，這個煩惱。

所以為什麼這個古代叢林都要建在山上？而且各位去看那個古代叢林吶，各位有機會看那個大陸叢林，那個是下山都很困難吶。為什麼？就是“守護根門”的這個意義，這個是自己要去做。比如說學院雖然有給各位種種假期，但是呢，各位自己要守護好自己的心。不要說我有假期，我能夠放逸就儘量放逸、能夠放鬆儘量放。

好，今天講到這個地方。

向下文長，付在來日！

回向！

聽打：行晨

校對：廣霖

201702法義研習小組校對稿