

## 略論菩提道次第(二)

◆ 蕭金松

「抉擇能趣解脫道的自性」，也就是要選擇能趣解脫的「滅諦」和「道諦」，可分二部分：(1) 依何等身滅除生死，(2) 依何等道而為滅除。解脫要靠什麼身？要靠具足暇滿之身。滅除生死要修何等道？要修心靈昇華之道。為什麼要依臭皮囊、修心而滅除生死？因為身心是求法者證菩提、成佛道的主體。佛教講求身心協調、身心合一。實際上，心離開身就要從頭開始，又進入了另一個過程。比較起來，還是心重要。為什麼？在輪迴的過程中，這臭皮囊由小孩子而成長，然後老死，老死之後，臭皮囊有沒有帶走呢？沒有，臭皮囊完全留了下來，丟掉。帶走什麼東西呢？帶走心。心或稱為神識、靈魂。人一死，神識就出離了，到另外一個地方去，經過中陰身的階段後再「投生」另外一

個生涯。靠什麼東西拋到另外一個地方去？不是靠身體的力量，而是靠心理的力量。其次，心理為什麼比身體重要？我們可以舉生病的例子來說明。病人會覺得痛苦，這是心理的痛苦呢？還是身體的痛苦？手受傷、斷掉，會痛，是什麼在痛？手在痛？還是心在痛？是心在痛。心痛，痛在哪裡呢？痛在手，心痛在手。所以，心才是最主要的。還有，病人的心要是能夠轉移，就會忘掉痛苦。當手被割到以後，一開始不知道，就不感覺痛，一知道割到以後，就感覺痛啦！人生是苦，苦的感受要靠心靈，只有從心靈來治療，才能離開痛苦。所以，佛教認為心是修行的重點。身無從修起，頂多是練練氣，健健身。佛教雖講健身，也講練氣，但並不很追求。佛教強調練心、修心，練心、修心就是學佛，就是修法。

## （八）上士修心之道次第

這可從四方面來討論：（1）發菩提心為入大乘之門，（2）發菩提心之次第，（3）以軌則受法，（4）發心已學行之法。

「發菩提心」是入大乘之門，而上士道其實就是大乘道，大乘道就是菩提道。大乘包括波羅蜜多乘和金剛乘，「波羅蜜多乘」是依顯教修行的乘，「金剛乘」是密教修行的乘，兩者同時構成大乘。大乘或菩薩乘的第一個要件就是發菩提心，菩提心有願菩提心和行菩提心，嚴格說來前者只是想修大乘還沒有實踐行動。發了行菩提心，不算正式修大乘。

什麼叫「發心」？捐錢只是世俗的發心，真正的發心是發菩提心。所謂菩提，就是自求佛果，同時還幫助別人求佛果，這叫作自利利他、自度度人。至於「心」，則是一種「願」。發菩提心，完全是一種自願。

「修菩提心的次第」，可以依阿底峽尊者或寂天菩薩的教授

而修。

阿底峽尊者從他的老師戒護大師傳承「七種因果言教」：知母、念恩、報恩、慈、大悲、增上意樂、菩提心，最後圓滿佛果。菩提心最重要的一點就是「大悲心」，大悲心要從知母而發。所謂知母，就是要了解母親懷胎、生產、哺育、教養子女的辛勞，能夠認識媽媽，必然會知道感恩。輪迴從無始以來就在進行，就有我的存在，只有跟現在的面目不同而已。因此，自無始以來就有無數的人際關係。有情是有限的，但時間是無限的，有限的有情在無限的時間裡輪迴，所以每一個眾生都是我過去世的母親，都有恩於我。我念念不忘母親給我的恩惠，我會盡最大的力量，來報答母親。換句話說，我會幫助世界上所有的人離苦（悲）得樂（慈）。有了慈悲之後，自然就會不斷追求對的事情，這叫作增上意樂。在慈悲和成佛的目標之間，要靠菩提心來貫通，發菩提心之後，才有希望圓滿佛果。從知母到圓滿佛果，

共有七個層次，構成一個鎖鍊，能夠如此認知，學佛就非常穩當了。

現在從「生起之次第」和「正修之次第」二方面來說明：（1）生起之次第：大悲是大乘道的根本，我們不是為自己成佛，而是以大悲救人，為了幫助別人，自己不得不成佛。因為如果自己不成佛，怎麼有能力救人？二者是互相的，這裡增一分，那裡就超一分，不斷的自他兩利，不管為自己也好，為別人也好，都是一體的兩面。至於其他六種因果，則是大悲的因果。往前推，大悲是知母、念恩、報恩、慈心的果。往後推，大悲又是產生增上意樂、菩提心、圓滿佛果的因。總之，大悲最重要，是大乘道的中心。（2）正修的次第：初修求利他之心，也是出於大悲；次修求菩提之心；最後是認定修果發心利他。修果本身就是發心，因為追求目標可以促進發心、鞏固信心。

「修菩提心的次第」，還可以依寂天菩薩教授而修。寂天菩薩也是印度人，撰有《入菩薩行論》和《集菩薩學處》二部名著。

發菩提心之後，要作菩薩行，要學菩薩，實際上也就是修行的次第，可分為二：（1）思惟自他互換之功過，設身處地，站在別人的立場來發菩提心，譬如把別人的痛苦當成自己的痛苦，起大悲心想辦法幫助他。（2）若能修習，則能生起將自作他、視他如自之心。真正的菩薩，應該如是學、如是作，佛在因地時捨身飼虎，也就是這種發心了。實際上，如果以這二種修菩提心的方式來處世待人或學佛，必將受益匪淺。

### （九）以軌則受法

發菩提心有一定的儀規，就是要「受菩薩戒」：（1）未得令得，（2）得已守護不失，（3）犯已還淨法。為什麼要受菩薩戒？因為菩薩戒可以幫助修行人，提醒修行人，強化修行人。菩提心不是發過就算了，也不是發一次就夠了。發菩提心是一條長久漫長的過程，從初發心到成佛，中間不能間斷，菩提心要永

遠存在，不斷增長，不可衰退，這就要靠菩薩戒來規範，有如法治時代要靠法律來規範一樣。以軌則受法，未得菩薩戒要令得，得到了菩薩戒要好好守護，不可違犯；萬一違犯，就要反省、懺悔，覺昨非而今是，不斷改過遷善。人在還沒有成佛之前，難免會有過失，連大菩薩也有過失，把過失改完，也就成佛了。

### （十）發心已學行之法

發心之後，就要行，這是菩薩道最重要的內容。知而不行，等於不知道；知而能行，才是真知道。怎麼行？可分積集福德和智慧二資糧。「福德資糧」能長養一切有情，「智慧資糧」能斷除一切煩惱。前者是方便度，包括布施、持戒、忍辱、精進和靜慮等五項；後者就是慧度。所謂資糧，就是旅行所需的盤纏。也就是說，成佛之前，要先累積福德和智慧二種資糧，同時要憑藉方便和智慧二種方法。

前面說過，大乘可分波羅蜜多乘和金剛乘，所以大乘也有兩種修法：（1）總於大乘修學法，（2）別於金剛乘修學法。

「大乘總的修學法」，可從三方面來討論：（1）於菩薩學處求學：我們要在哪裡求學？在菩薩學處。一個菩薩應該學的，都要學，也就是要學菩薩行，學習菩薩當學的內容。（2）學已受菩薩戒：了解菩薩乘或菩薩學處之後，就要受菩薩戒，當作行為的規範。菩薩戒三聚律儀，包括分別解脫戒，攝善法戒、饒益有情戒。（3）受已修學之法：依六度、四攝、止觀。

所謂「六度」，就是布施、持戒、忍辱、精進、靜慮、智慧六項，能夠幫助我們脫離生死，到達涅槃彼岸。六度中的前五度是方便或手段，也稱為善巧方便。六度是到達彼岸的過程或手段。誰到彼岸？自己到彼岸，所以叫「成熟自佛法」，自己成熟了自己的佛法，就是「自己成佛」。學行六度時，要各就自性、差別，於身心生起之法而說。《菩提道次第論》對六度

解說得非常詳細，譬如，布施可分法施、無畏施、財施三種。法施，就是指導學佛的次第。無畏施，就是看到別人有危難或恐懼，能夠安他的心或解救他，使他免於恐怖。財施，就是有錢出錢，有力出力。布施是建立在大悲心或發菩提心上。所以，發了菩提心以後，六度就變成理所當然了。布施可以對治貪，戒是一切行為的準則，氣忿難平就用忍辱來對治，精進就是勤於增善，靜慮能夠除煩惱障，智慧則用以除所知障。總之，從布施到智慧，都是在去煩惱障和所知障，以求證菩提，這時候還不算真正成佛，因為只是自度並沒有度他，成熟他有情就要靠學行四攝了。

自度以後，還要靠菩薩學處和菩薩行，用四攝來度化有情。所謂「四攝」，就是布施、愛語、利行和同事。六度和四攝的目標不同，所以其中布施的作用也不同，六度的布施是度自己，四攝的布施則是要幫助別人。愛語是要和顏悅色地講別人能夠接受的話，這樣講話才有用。利行是幫

助別人，使別人起行，真正能夠去作。同事是能跟志向相同的人修學，也就是大家有志一同去修學，互相討論，結伴而行。靠著這四樣方法，可以攝持、提攜、利益其他有情，自利利他覺行圓滿。

「止觀修學法」是專指六度中的靜慮和智慧。靜慮即禪定，智慧即般若。止觀修行法是大乘很重要的部分，可從學止法、學觀法和學雙運法三方面來討論。

「學止法」可分修止法和修止量二種。「修止法」首先要加行，「加行」就是預備，以少欲知足和調息修心為加行的工夫。

《八大人覺經》和《四十二章經》都講知足少欲，調息就是調節呼吸，最後就要修菩提心。加行圓滿之後，就進入「正行」，這是進入禪定的方法。

首先要「住心之所緣」，修行靠什麼？要緣想，緣就是尋覓，就是將心思放在某處。佛家講「九住心」，是九種修心的過程。事實上，佛法要如理實修而不是用講的，否則成不了佛。

九住心可從（1）斷五種過失，（2）修八種對治，二方面來討論。所謂五種過失，就是懈怠、遺忘、沉（昏迷掉舉）、不作行（該辦而不辦）、作行（不該辦而辦）。其中，以昏迷掉舉的毛病最大，最難斷除。心定不下來，心猿意馬，七上八下叫掉舉。掉舉不對，昏沈也不對，中庸最好，這就是定。既然有過失，就想要辦法去掉，如生病，要靠藥來治一樣。佛家講對治，就是對症下藥。靠什麼來對治？靠八種功夫。其中，前面四種是專門對治懈怠的，後面四種則分別對治其餘四種過失。對治之後，毛病就去除了。譬如，遺忘就靠念來對治，健忘就靠常念來對治。昏沈掉舉的對治，就是三摩地，或稱禪定。不作行靠作行來對治，作行靠不作行來對治。該作而不作，要對治這個毛病就靠作。同理，不該作而作的毛病，則要靠不作來對治。不管是學佛法或入世用，止觀都有相當大的效果，可以告訴我們怎樣專心？什麼事

情該作？什麼事情不該作？

最後到了「修止量」，也就是身心輕安的境界。輕安的相反詞就是粗重，粗重是有煩惱的關係。煩惱無盡，心靈縱橫，靠禪定這個止，專注一心，修到最後能得輕安，身體輕安，心理也輕安，達到心一境性就是止的目標。

什麼叫「學觀法」？可從「總明觀資糧」和「別明抉擇見」二方面來介紹。觀是一種考察，靠什麼來考察？靠「正見」來考察。怎樣抉擇正確的見解？觀念非常重要。觀的資糧有三：親近善知識、聽聞正法、如理思維。依彼資糧抉擇真實義之正見，要依龍樹、提婆、佛護、月稱等中觀論師之見。

談到「別明抉擇見」，可從「明染污無明」和「尋求無我見」來說明。所謂染污無明，是指凡夫從無始已來以妄念分別，將因緣所生法執為真實的邪見。以無始妄念執彼境上自體成就，其所執之境，即名為「我」，或名「自性」。此俱生人我執和法我執，是生死根

本，為欲求解脫所應破除者。

至於「尋求無我見」的方法有二：（1）人無我，（2）法無我。我執生起之次序，謂從法我執生人我執，修無我之次序，則應先修人無我，次修法無我。首先，「抉擇人無我」，初業者應觀察四事。第一要義謂決定所破，非執於身心總聚上假名安立，乃執假立之我為有自體，彼俱生我執所執之我，即所破法。第二要義謂決定二品，彼堅固我執所執之我，與自五蘊為一為異，離此二品更無第三品。第三要義謂破一品，若所執我與五蘊一者，應成一性，此有三過，以次推察，即知所執我與五蘊非一。第四要義謂破異品，若所執我與五蘊異者，則離色等五蘊，應有我得，然色蘊等一一除後，實無我得。依此四義觀察，便知身心上全無俱生我執所計之我，是為初得中觀正見。依此相續修習，引生定解，定中修如虛空。出定後得位，則修如幻化，觀察行住坐臥，皆為分別假立，如同幻事，都無自性，但非全無，能作善惡業，受苦

樂果，一切緣起作用皆應正理。

其次，「抉擇法無我」又分抉擇有為法無自性、抉擇無為法無自性二項。有為法又分色法、心法、不相應行三項。法就是一切認知的外境外物，譬如杯子、椅子、黑板等等都是法。法存不存在？當然存在。只是不以自性而存在。換句話說，桌子不是以桌子的自性而存在，黑板也不是以黑板的自性而存在，而是靠其他因素因緣和合而成，是緣起法。桌子不是本來就是桌子，以後也不可能還是桌子，桌子是一些條件聚合而成，條件一分散或不具備了，桌子就不存在。這就是法無我或空無自性。從色乃至一切種智，皆是分別假立，佛順眾生意樂立地道等名言，所化眾生依地道等名言而修，秉無自性義，「法尚應捨，何況非法」，了無執著。幫助我們去掉執著的最好方法，就是能正確知道法無我和人無我的存在，也就是「觀」。

從已得奢摩他為依止乃修觀察，若時由觀察力獲得無功用轉作意，即得「止觀雙運道」。

由緣無分別影像之止，與緣有分別影像之觀，二品俱證，相續而生，若由觀察力引生真奢摩他時，有緣如所有性之擇法毘鉢舍那，與專住如所有性之三摩地相應而轉，能得如是止觀和合平等俱轉，必已得修所成之智慧。

以上是菩提道次第的大乘修法，如是於諸顯密共道淨修之後，不應猶豫當入密乘，此道能速疾圓滿福慧二資糧，較餘法特

為寶貴。有關金剛乘修學法，詳載於宗喀巴大師的另一名著《密宗道次第論》，其分量和《菩提道次第論》差不多，就不在這裡講了。總之，就大乘顯教而言，藏傳佛學和漢傳佛學並沒有太多差異，只是藏傳佛學比較著重方法論，比較有系統地把五乘佛法融納在一起罷了。☉（全文完）

本文節錄自《慧炬雜誌》第三〇二/三〇三期  
民國七十八年九月十五日出版

# 生命關懷與 創造力啟發

| 生命教育講座 |

生命關懷乃關懷自己（智慧型關懷）、關懷他人及關懷大自然。目前大多數人抗壓性低，因缺乏創造力，在生命教育中以啟發大眾創造力及溝通藝術為主。本講演以多媒體方式探討生命關懷、臨終關懷、創造力啟發及溝通藝術，關懷對象包括學生、成年人及銀髮族的朋友。助益探索生命意義及澄清生命價值。

100年5月7日（星期六）下午2時30分

主講人：紀潔芳 教授

（吳鳳技術學院國企系教授兼系主任）

地點：台南市立文化中心國際廳地下一樓會議廳

（台南市中華東路三段332號）

主辦單位：台南市立文化中心·中華慧炬佛學會南區分會

聯絡電話：06-2881677

[預告]

100年6月4日 呂凱文教授主講  
「彩虹神話：尋找美麗人生的七色橋」