

二、正行——教诫修四禅：

舍杂欲苦寻喜乐，随业当生四地中，

大梵光音及遍净，广果天生与彼同。

修习四无量心的禅定，遣除贪欲、痛苦、欢喜、乐执四种违缘，可得四禅天。舍去世间贪欲获得第一禅，升大梵天；断除痛苦获得第二禅，升光音天；断除寻喜获得第三禅，升遍净天；断除执著安乐获得第四禅，升广果天。依靠此四种禅定善业的力量，我们可以生在这四天中。

一禅：觉、观一切受用欲界妙欲为过患，静虑（禅定）为妙乐，以证得色界功德、得有所治已坏之喜及轻安乐者。即具备能断爱恋欲界妙欲之贪结及嗔结，与苦、忧等之对治支中之寻¹与伺²，功德支中之喜³与轻安乐⁴，安住支中之心一境性定⁵等五支功德的禅定。初禅可分下、中、上三种，修习初禅的三个阶段可以断除颂文中所说的贪执欲界“杂欲”，依次可以晋升转生到梵众天、梵辅天、大梵天一禅三处。颂文中的“大梵”是指大梵天为一禅三受生处的代表者。

二禅：观一禅寻、伺二支为过患，修习对治，从殊胜定中生起喜乐者，即具备能断一禅贪、寻、伺、掉等之对治支中所有心及心所无有恼乱¹，出离下地，于自地起清净之信，功德支之喜²与乐³，及安住支之心一境性定⁴等四支功德的禅定。二禅可分下、中、上三种，修习二禅的三个阶段可以断除颂文中所说的贪执一禅“寻”、伺，依次可以晋升转生到少光天、无量光天、光明天二禅三处。颂词中的“光音”天是指光明天或译作极净光天为二禅三受生处的代表者。

三禅：观二禅喜支为过患而具有轻安之乐者，即具备能断二禅喜等之对治支中所有弃绝一切杂染诸法，平等安住无杂染中的行舍¹、不忘修习之正念²及念念而住之正知³、

功德支中之轻安乐⁴，安住支中之心一境性定⁵等五支功德的禅定。三禅可分下、中、上三种，修习三禅的三个阶段可以断除颂文中所说的贪执二禅“喜乐”，依次可以晋升转生到少净天、无量净天、遍净天三禅三处，颂文里的“遍净”指的是遍净天为三禅三受生处的代表者。

四禅：观三禅之轻安乐为过患而成不苦不乐之舍者，即具备能断三禅乐、出入息、未圆定等之对治支中，所有远离欲界的苦、忧；一禅的寻、伺；二禅以下所有之喜；三禅以下所有出息、入息及三禅之乐八过患的清净念¹、清净行舍²，功德支中之受舍³，安住支中之心一境性定⁴等四支功德的禅定。四禅亦可分下、中、上三种，修习四禅的三个阶段可以断除颂文中所说的贪执三禅轻安“乐”，依次可以晋升转生到四禅的八个受生处，四禅的受生处分为凡夫地和圣者地：前三处为无云天、福生天、广果天，由凡夫居住；它的上方为五净居天，即无热天、无烦天、善现天、善见天、色究竟天，居住的全部是圣者。颂文里的“广果”指的就是凡夫地的广果天作为四禅八受生处的代表者，但五净居天没有代表。我们通过修持四禅定，可以获得上述色界十七天。禅定波罗蜜多主要使心寂静，心若静，则可成就四禅天的十七处，在这个基础上自然能得到很多的神通神变。

四禅属于寂止，是一种世间的修法，不能究竟断除烦恼障，如果以胜观的智慧来摄持才可以得到究竟解脱。诚如《龙树菩萨劝诫王颂》所云：

无慧定非有，缺定慧便溺，

若其双运者，有海如牛迹。

《劝发诸王要偈》云：

离欲觉欢喜，苦乐修四禅，

梵光净果实，受此诸天乐。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

舍杂欲喜及苦乐，若专系念四禅心，
命终必生梵光净，广果彼等四天处。（改补译）

《亲友书》

以断欲行喜乐苦，四种禅定次第生，
梵天光明遍净天，广果天之四天界。

现在许多人喜欢坐禅，让心得以寂静清凉，这种状态叫做“寂止”。寂止的具体修法，显宗和密宗中比较多，我在这里暂时不谈。此处是说，通过修持殊胜的寂止，可以转生到色界四禅中去。

欲界众生的心比较粗大，《俱舍论》中说，对外境事物的笼统了知叫“寻”，详细了知事物本体叫做“伺”。譬如，了知桌上有瓶子叫“寻”；发现瓶子上有个小裂缝，叫做“伺”。通过寻伺而断除贪结、嗔结，获得禅定所生的喜乐，并将心安住于一缘，这种境界称为“一禅”。（一禅有因和果，“因”指禅定的名称，“果”指转生到此天界中。以下均依此类推。）

要转生到四禅，须断五结——疑结、戒禁取见、萨迦耶见、贪结、嗔结。

依靠禅定的明清之心，断除一禅的寻伺而获得的境界，就是“二禅”。

通过舍心与正知正念断除喜心，仅剩下乐心，此为“三禅”。

以念清净与舍清净断除乐心，完全远离禅定的八种过失——欲界的痛苦与忧恼、一禅的寻与伺、二禅的喜与乐、三禅的入息与出息，这种无有执著和过患的清净境界，即是“四禅”。欲界众生要想显示神通，必须入于四禅的禅定。

“梵天光明遍净天，广果天之四天界。”说的就是我们以四种禅定为因，依次可转生到大梵天、光明天、遍净天与广果天中去。具体而言，色界四禅共有十七天，其中一禅包括三处，即梵众天、梵辅天、大梵天（龙猛菩萨以大梵天作为一禅的代表，若能获得大梵天的果位，一禅的其他果位同样也能获得。因为有了禅定的因，果不可能得不到）。二禅有三处，即少光天、无量光天、光明天（光明天为二禅的代表）。三禅也有三处，即少净天、无量净天、遍净天（遍净天为三禅的代表）。四禅共有八处，分为凡夫地和圣者地：前三处为无云天、福生天、广果天，由凡夫居住；它的上方为五净居天，即无热天、无烦天、善见天、善现天、色究竟天，居住的全部是圣者（凡夫地以广果天为四禅的代表，但五净居天没有代表）。我们通过修持四禅定，可获得色界的这些果位。

至于四禅定的具体修法，《俱舍论》和《大圆满心性休息》中都讲过，此处恐繁不赘。当然，作者并不是要你发愿转生到天界去，而是强调在行持善法时，心要安住，与禅定相结合，如果你发了广大的菩提心要超越一切世间，对所有的禅定支不了解是不行的！

三（后行）分二：一、总说弃恶从善；二、尤其断除等持障之法。

一（总说弃恶从善）分二、一、宣说善恶轻重；二、教诫具足对治不善之广大善法。

一、宣说善恶轻重：

若恒修对治，德胜愍众生，
此五行为善，不行为大恶。

《地藏经》中说：“南阎浮提众生，起心动念，无非是业，无非是罪。”试观我们平日所作所为，善业少且微，恶业多且重。为了改变这种情况，我们先应了知善恶业轻重之差别，为了便于辨别，龙树菩萨在此处分析了业的五种条件：恒、修、对治、德胜、愍众生。所谓恒，是恒常不断。以放生之善业来说，我们经常放生，也经常想着放生的事情，

并不是偶然一次、二次，这叫做“恒”；二者修，是指强烈的意乐。如我们在什么都不想的无记状态中放生，虽有些功德，但不会很大，因此我们放生时，应该忆念放生功德；三者对治，即为修善法而对治违缘，比如依对治遣除烦恼，则智慧自然生出，又如放生时，应将阻止自己放生的众多违缘遣除，顺利获得放生功德；第四德胜，指功德殊胜的福田处，如于上师三宝前献供或承事，功德极大，因是殊胜福田故；五者愍众生，对众生以悲愍、饶益心而造善，获利巨大。总之，我们做什么善事，应时间持久、增强意乐经常忆念、修持对治心、具殊胜福田、对悲愍众生有利，具足此五种条件的福德无有限量。

反方面讲：以杀生作比喻，第一，恒时喜欢杀生；第二，增强意乐经常忆念杀生的好处；第三，对他人劝诫充耳不闻，继续杀生；第四，牵涉到福田方面，比如上师告诫你不杀生，你非但不听，而且对上师诽谤，继续杀生，或于寺庙等处杀生；第五，对众生没有一点悲愍与同情，任意宰割。具足这种条件的罪业极重。

寂天菩萨在《入行论——正知正念品》中说：

恒依强欲乐，或依对治引，

以恩悲福田，成就大福善。

《劝发诸王要偈》云：

恒依强意乐，无治德胜境，

五业善恶重，宜勤修净善。（补译）

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

恒依强欲无对治，德胜境田所肇事，

五种善恶业更重，故当勤修诸大善。（补译）

《亲友书》

恒贪不具对治法，功德主田之生，

五种善恶更为重，故当精勤行大善。

什么样的善业最大？什么样的恶业最大？世间人对此不太清楚。佛陀在《业报差别经》等经典中有阐述，作者在此归纳出来给大家宣说：无论善法还是恶业，其轻重的界限，有时间、意乐、有无对治、功德田、主田五方面的差别。

一、时间：假如你恒常造作，如经常杀生，则罪业非常严重；倘若经常行善，对一部经典今天也念、明天也念，今年也念、明年也念，一直不断行持善法，这种功德不可思议。因此，行善的时间越长越好，我认识的有些人，不管到哪里去，白天晚上只要有时间，就开始看书、念诵、行持善法，这样功德会越来越大；而造恶的时间越短越好，有些屠夫、妓女长年累月地造恶业，如此会成为重业之因。

二、意乐：从心的角度来讲，如果对这种行为特别耽著，则成为重业之因。也就是说，你对善法非常贪执，或者造恶业有强烈的执著，如此功德或过患非常大。

三、有无对治：有没有摧毁此业的对治法。例如你在杀生造业时，若产生后悔心，没有继续做下去，此业不会成为重业；你在行持善法时，若有宣扬功德等毁坏善根之法，此善业不会功德很大。

四、功德田：即功德之根本——三宝。凡是以三宝为对境，对其毁谤、挖苦、摧毁，则此恶业尤为严重；若对其供养、恭敬、承侍，那么功德非常非常大。

五、主田：包括可怜众生等苦田和父母等恩田。若以父母等作为对境，对他们进行承侍供养，这个功德非常大；如果对他们生嗔、谩骂、挖苦，过失也无法想象。

上述共有五方面的差别。如果我们行持善法时，这五个条件全部具足，那不用问别人，功德肯定特别大。比如我念《普贤行愿品》，时间是经常念，不是念一次就可以了；

念的时候非常高兴，有一种强烈的欢喜心，并不是强迫或不乐意的情况下念的；念的过程中，没有摧毁善根的任何违缘；在三宝所依面前念诵；念完后回向给一切众生或者供养上师三宝。这样的话，念一遍《普贤行愿品》的功德特别大。

同样，从恶业方面而言，就拿杀生来说，如果恒常杀生；杀生时特别乐意，有强有力的嗔恨心；没有摧毁此业的对治，也没有人劝你不要杀；在寺院等三宝所依面前，或于佛的诞生日杀生；对境是苦因——可怜的众生。如此五个条件都具足，造业的过患肯定特别大。

所以，屠夫造业还是很可怕的。但若是一个出家人无意中杀生，由于他不是经常杀生；杀生时没有强烈的意乐；并不是故意在三宝面前杀；杀生后马上产生后悔心，拼命地忏悔，那虽然他杀了生，这个业也不一定成熟。

造业的轻重，很多人恐怕不清楚，所以学习这些教理极有必要。明白了以后，就不用天天问别人了，如果你问的人没有佛教基础，不一定答复得非常正确，而龙猛菩萨所造的论典十分可靠，除了精神有问题、见解有问题的人以外，没有一个佛教徒不承认的。

因此，大家应该观察自己所造之业的轻重，不要认为生起一个分别念就好可怕。依靠佛经来衡量，有些业虽然属于恶业，但它并不重，通过忏悔即可清净。善法也是同样如此。所以，希望大家以强烈的意乐，常于三宝所依前做供养、做功德。我最害怕有些人生邪见，以前是出家人、是三宝弟子，后来以种种原因再也不学了，这种愚痴的人最可怕。有些人尽管烦恼比较重，时常犯错误，但天天在佛像面前忏悔，不断地修行，他的罪业也有清净的机会。故而，大家务必要明白取舍！