

二（实修因之道谛）分二：一、宣说见道；二、宣说修道。

一（宣说见道）分二：一、宣说道之本体七觉支；二、宣说别相与寂止相联甚深智慧瑜伽。

一、宣说道之本体七觉支：

下面讲的是见道，即见道位时有什么样的功德与智慧。

念择法勇进，定舍喜轻安，

此七菩提分，能招妙涅槃。

仁达瓦大师在《亲友书释——明义论》中说：见道的本性即为七菩提支，即在见道位时所缘四谛行相不令散乱的‘念法觉支’；拣择通达诸法行相的‘择法觉支’；心喜善法的‘勇进觉支’；一缘性定的‘定觉支’；无有昏沉与掉举的‘舍觉支’；心喜受持所缘境而心受益悦适欢的‘喜觉支’；身心堪能自在的‘轻安觉支’此七支为七菩提支或称为七觉支，是见道位的七菩提支。此等七支是如何成为见道的七菩提支呢？

诚如弥勒菩萨在《大乘经庄严论——菩提分品》中云：

自性安住支，第三出离支，

第四功德支，三种无惑支。

这也是说分支之义，择法是自性支，因为是证悟菩提本体的自性。正念是安住支，因为不忘失先前信解行阶段诸法而反复忆念串习究竟大胜法位的正念中产生择法等一切分支。第三精进是出离支，因为以精进的威力超越信解行地出离至一地。一地自位的正念与精进是信解行正念、精进究竟果的正念与精进。第四欢喜是得一地时证悟法界的功德支，由它所驱使内心生起殊胜欢喜的缘故。轻安、定、等舍三种远离障碍习气，令无有烦恼或是无烦恼的根源，是无惑支，以身心轻安远离烦恼障、所知障习气，能使无有烦恼或者是

无烦恼的依处；定是安住于某基而无有烦恼，因为安住等持时遣除了沉掉等烦恼；等舍是无烦恼的自体，因为处于等舍状态也无有任何烦恼。

《大乘经庄严论——菩提分品》云：

了知克胜故，正念即普行，

一、念法觉支：菩萨得一地时，以前在信解行地没有了知的所知或者没有战胜现量了知之障，在一地时都现量了知并克胜其障见断的缘故。对以前在信解行地修行的法不忘失的正念，如同遍行转轮王克胜诸地的“轮王宝”般。它是菩提的依处支或称安住支。

《大乘经庄严论——菩提分品》云：

此之择法慧，能摧分别相。

二、择法觉支：一地者抉择法的智慧能摧分别人与法二我的一切相，因此如同“大象宝”能摧毁反方的一切军队。它是菩提的自体支，也叫自性支。

《大乘经庄严论——菩提分品》云：

此之精进支，为速证悟入，

三、勇进觉支：即精进觉支。一地者的精进觉支，无余迅速证悟成就神通等殊胜功德而趋入的缘故，如同“骏马宝”疾速到达目的地。它是菩提的出离支。

《大乘经庄严论——菩提分品》云：

正法光明增，欢喜恒长养。

四、喜觉支：得一地时，现量证悟真如而以出世间法大光明增上的欢喜恒常长养身心，所以欢喜如同“神珠宝”光驱散黑暗。它是菩提的功德支。

《大乘经庄严论——菩提分品》云：

脱离一切障，轻安获得乐，

五、轻安觉支：一地的解脱道，解脱或摆脱一切见断之障的缘故根本无有身心不堪能，以轻安获得快乐，如同“玉女宝”的所触使转轮王生起欢喜一般。此后三者是菩提的无烦恼支即上面所说的无惑支。

《大乘经庄严论——菩提分品》云：

等舍于一切，随意而安住，

后得无分别，安住恒住胜。

六、舍觉支：使一地菩萨于一切时处心无沉掉、贪嗔等烦恼及随烦恼的自体随意安住于本位，以后得世间智慧利益有情，自己获得上地未得的功德，没有断的过失予以断除，舍弃下地；以入定无分别智慧不住一切而安住，使菩萨尊者能恒常安住。或者说，恒常安住于圣者殊胜之处。安慧论师的《注释》中说“以安住恒常最胜。”如此等舍如同“将军宝”统摄四大军队，能驱逐所要摧毁所要驱逐的，能摄集所要维护所要摄集的，安住于无有损害之处，就像能摄集、驱逐对方军队一样以清净世间智慧能取所取，能舍所舍，如同无有损恼而悠然安住般，无分别智慧，安住于寂灭一切所缘中。唐译中将‘舍’译作‘慧’根据诸经大论的同轨今在此改译作‘舍’，望智者明察。

《大乘经庄严论——菩提分品》云：

由定自在得，心中所想事。

七、定觉支：由定觉支中，如意自在得到神通等功德及一切所想之事，因此如同“施主宝”或又称“大臣宝”能成办国王所想的一切圆满财富。

如上七种菩提支，亦名七菩提分。为什么叫菩提分呢？因为得无上的菩提，需要依靠见道的功德，此七支为见道当中的根本，所以叫做七菩提分。依靠这七种菩提分，能获

得究竟胜妙的涅槃。在麦彭仁波切的《智者入门》中，以及世亲论师在《俱舍论》和弥勒菩萨在《现观庄严论》及《大乘经庄严论》中都有广说。

《劝发诸王要偈》云：

念择及精进，喜猗三昧舍，

此七菩提分，清净甘露道。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

若欲证于无师智，应当专修七觉法，

正念择法及精进，欢喜轻安舍等持，（补译）

若有乘斯觉分船，生死大海易超渡。

《亲友书》

正念择法及精进，心喜轻安及等持，

等舍此七谓觉支，证得涅槃之善资。

修行人在经过一大阿僧祇劫积累福德资粮与智慧资粮之后，终于成就了一地菩萨，也就是证得见道。见道时有七种菩提的觉悟功德——七觉支，哪七种呢？

一、念觉支：见道者不像凡夫人一样，今天以正知正念摄持根门，修持善法非常不错，可是过一段时间，正念就无影无踪了。作为一地菩萨，始终不会忘失自己的所缘，无论专注于什么善法，入定时当然不用说了，即便是出定之后的行住坐卧，也不会忘失所缘的正念。

二、择法觉支：凡夫人的智慧有限，通达这个法的，不一定通达那个法。而一地菩萨抉择一切法的实相为空性，辨别人无我与法无我、善与恶等的智慧无有障碍。

三、精进觉支：对所修的善法精勤不懈，没有时而松、时而紧的现象。凡夫人有时候虽然精进，但不能长期坚持，上师如果说一下，两三天内还可以，每天早上起来磕头，但过几天又不行了。而圣者的精进常年如一日，专心一意，无有间歇。（可见，得到一地菩萨时还要不断地精进，正如昨天所说：“未得成就之前永精进。”只要尚未获得究竟佛果，精进是永无止境的。）

四、喜觉支：对善法的欢喜心、希求心非常强烈，而且由于心契悟于真法，时时处于喜乐当中。有些凡夫人算是乐观主义、开心派，但不可能永远都开开心心、笑逐颜开，今天开朗活泼、心情舒畅，明天可能就愁眉苦脸。对大多数人来讲，也许观轮回的痛苦观得太多了，看什么都不顺眼，动不动就给别人摆一张黑脸，这说明你并不是时时都欢喜。但具有喜觉支的圣者，一直住于真正的法喜中。

五、轻安觉支：身心得以堪能——身体在一个坐垫上住多久都没问题，心专注在哪个所缘上都非常听话，想生信心、悲心就可以马上生起。不像我们凡夫人，很想生起大悲心，却始终生不起来，而不愿意生嗔心、贪心，可它一直此起彼伏。

六、定觉支：心一缘安注于善法的境界中，不容易出现散乱、烦恼等各种违品。

七、舍觉支：在修行过程中，内心寂静平等，不会出现特别强烈的贪心、嗔心等高低不平的心态。

以上这七种法，称为七觉支。所谓的“觉”，是指涅槃或成就，即一地菩萨的功德得以成就；所谓的“支”，则指依靠上面这些功德，菩提妙智可以显现出来，它是一种甚深的修行方便。

七觉支是一地菩萨的功德，但我们凡夫人也可以相似地具有。汉地智者大师说：

“修此七觉，即得入道是也。”修持这七种觉支，未入道者可以入道。此处的“道”对凡夫而言，是指资粮道、加行道；对圣者而言，则是一地菩萨断除见惑而现前的见道。

在《经庄严论》等大乘论典中，用了转轮圣王的七轮宝来对应一地菩萨这七种觉支：

一、念觉支喻为“轮王宝”：因为正念是始终不忘失善法，依此善法遣除以前没有断除的障碍，获得前所未有的功德，就如同轮王宝能胜伏一切前所未伏的诸国，对没有降伏的地方可加以降伏一样。它是菩提的依处支。

二、择法觉支喻为“大象宝”：一地菩萨的择法智慧，能摧毁人法二我的执著相，如同大象宝能摧一切敌军。它是菩提的本体支，也叫自性支。（即菩提的本体是无我智慧。）

三、精进觉支喻为“骏马宝”：依靠精进能迅速获得殊胜功德，达到自己所希求的彼岸，如同骏马宝能飞快趋至向往之地。它是菩提的出离支。

四、喜觉支喻为“神珠宝（摩尼宝）”：得一地时因现量证悟了真如，故而身心恒时欢喜，如同神珠宝以光明遣除一切黑暗，令转王生起欢喜之心。它是菩提的功德支。

五、轻安觉支喻为“玉女宝”：见道时断除轮回的一切束缚，身心获得轻安之乐，如同玉女宝以所触令轮王快乐。此后三者是菩提的无烦恼支。

六、定觉支喻为“大臣宝”：一缘安住、不外散的等持，能产生神通等功德，如意成办一切所愿，如同大臣宝能成办一切所需财物。

七、舍觉支喻为“将军宝”：能令菩萨恒时心无贪嗔等烦恼，依此无贪无嗔的境界，摧毁一切修行违品，获得一切未得功德，如同将军宝摧毁一切应降伏者，摄受一切应守护者，安住于无有危害的地方。

我们讲《俱舍论》的时候，也从不同方面讲述了七觉支。小乘认为依七觉支可以获得四果。

《杂阿含经》云：“如是比丘修习七觉分已，多修习已，得四种果、四种福利。何等为四？谓须陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果。”

虽然大乘与小乘的解释方法不相同，但不管怎么解释，大小乘均承认七觉支摄于无漏法，依靠这些法，不可能令你生起烦恼。而五力、五根等法，既是有漏法也是无漏法。

（凡夫资粮道、加行道所摄的为有漏法，圣者三道所摄的菩提分法为无漏法。）

我们身为凡夫人，以七觉支来摄持行为有一定的困难，毕竟自己还未得一地菩萨，具一地菩萨的功德是不现实的。有些人自称为一地菩萨，他都不具足的话，我们还没有承认的人，已具足大成就者、瑜伽士的功德是不可能的。但是到了一定的时候，每个众生都会具足这种功德，因而现在希求这些善法很有必要！

二（宣说别相与寂止相联甚深智慧瑜伽）分二：一、略说；二、广说。

一、略说：

无慧定非有，缺定慧便溺，

若其双运者，有海如牛迹。

禅定与智慧是相辅相成，缺一不可。如果没有智慧，则禅定不会有，虽然智慧是内心得到安住以后，才能生起，但如果没有证悟实相的智慧所摄持，那么这种禅定不能使我们究竟解脱，它只能算是一种世间的禅定，就如同无色界的禅定一样，“纵经八万劫，终

必落空亡”。所以说没有胜观的智慧，究竟的禅定亦不会有。如果没有禅定，智慧就会像风中烛火一样飘摇不定，难以持久，而且这种智慧不能成为真正通达无二的胜观智慧，如同阿罗汉的智慧和佛相比，不算最究竟的智慧一样。

以前萨拉哈尊者亦说过：“没有大悲，只有智慧不是正道；只有智慧，没有大悲也不是正道。”其中大悲是指禅定，所以禅定和智慧不能分开。如果谁能将禅定和智慧双运，则为解脱的正道，渡过三有轮回的大海，就如同越过牛足迹中的水洼一样，没有困难可言。

仁达瓦大师在《亲友书释——明义论》中说：“此处的智慧即指人法二无我慧，因为除此二无我法以外没有什么智慧能撼动轮回的根本。无有禅定力的智慧，因智力不是很稳固所以暂时是无法根除烦恼障；无有智慧的禅定只能暂时压低烦恼障的头，而无法对治其烦恼障而拔出烦恼的根源。所以诸行人一定要将禅定与智慧双运修行，只有如此方得涅槃的殊妙果位。禅定和智慧双运地修行是最殊特的修法，此中胜观的智慧最为重要而禅定相对而言不是那么重要。

诚如赞颂云：

不随汝圣教，无明损法眼，

虽至三有顶，便堕生诸苦。

追逐汝圣教，未达正行定，

犹如魔瞻布，当得遮诸有。

是故诸有智者，若欲得涅槃圣果，为了令自心堪能任劳先行成就寂止，随后就从四念住的修法开始，以个别妙观察智慧而精勤修学人法二无我的空性瑜伽妙慧。因为舍离妙观察智慧禅定就连世间贪欲都无法断除的话，更加遑论去依止无慧的禅定而获得涅槃。荣



顿大师的《亲友书释——善趋解脱阶梯》中也是这样说的，所以仁者们一定要注重智慧的修习，最好是能够将此寂止与胜观双运兼修。

《劝发诸王要偈》云：

无智则不禅，无禅亦不智，

是二俱成就，能出生死流，

无边大苦海，视如牛迹水。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

阙慧不得入禅定，无禅亦难启慧门，

是二俱成双运者，有海枯竭若迹水。（补译）

《亲友书》

当知无慧无禅定，无有禅定亦无慧，

何者定慧兼有之，轮回海成蹄迹水。

大家通过以上分析，应该清楚地认识到，若没有抉择人无我和法无我的空性智慧，则不会有解脱之因的殊胜禅定。因为要入于禅定的话，首先应以智慧证悟万法真相，然后才能安住于这种境界中，假如没有证悟，那又如何安住呢？很多人都渴望入定，却没有学过空性法门；想在悲心中入定，却不知道什么叫悲心，所以首先一定要有智慧，有了智慧以后，才有入定的机会。反过来说，如果没有禅定，同样也不会有真实的智慧。因为智慧是内心安住后才生起的，只有入于禅定，方可了达一切事物的真相。假如心都静不下来，则不可能生起通达一切的智慧。

因此，禅定（寂止）与智慧（胜观）是相辅相成、缺一不可的。你有了出世间智慧，必定具足禅定，而有了非常好的禅定，也肯定具足智慧。禅定若未以出世间智慧摄

持，只会成为世间禅定，就像外道修行的各种瑜伽，好几个月中可以不生起粗大的分别念，但这并非真正的入定，只是相似的入定。如果既具足通达万法为空性的智慧，又能在这种境界中安住，这才是定慧双运或定慧圆融，若能如此，无边轮回大海就会渐渐变成牛蹄迹的水洼，迟早都会干涸的。

《六祖坛经》也说：“定慧一体，不是二。定是慧体，慧是定用。”智慧与禅定一味一体，禅定是智慧的本体，智慧是禅定的妙用，二者的关系犹如灯与灯光。

佛在《法华经——方便品》中云：

佛自住大乘，如其所得法，

定慧力庄严，以此度众生。

佛陀所说的大乘境界，其实每个人都可以获得，但要得到的话，最主要的庄严是定慧双运，有了它，才能救度无量无边的众生。

只有单一的智慧或禅定，根本不可能度化众生。尤其是世间禅定，很多高僧大德都说，若未以无我智慧来摄持，功夫再好、修行再高，早晚也会毁坏的。以前有一个仙人，他在深山里修得四禅八定，以定力启发五通，可于空中自在地飞来飞去。他每天都飞到皇宫里接受供养，国王和眷属对他非常恭敬。有一次，在供养之后，王妃恭敬地顶礼仙人，看到仙人的脚，觉得很可爱，就悄悄地摸了一下。仙人见到王妃貌美，也动了凡心。因为一念不觉，贪爱心起，定力随之散失，神通也没有了，飞也飞不起来，只好走路回家。仙人觉得很惭愧，修道数十年却在一刹那间顿失，于是又发愿重新来过，继续再修四禅八定。

当他走进山林准备打坐时，听到树上鸟雀的叫声，觉得很烦躁，就离开山林，到河边去静坐。到了河边，刚坐下来，就听到水里鱼儿跳来跳去的声音，扰人清修。他又离开

河边另觅住所，最后总算找到一个没有人、没有鸟、没有鱼的山谷，仙人在山谷中慢慢修炼，终于又修成了四禅八定。不久，他往生到非想非非想天（有顶），天寿八万大劫。然而天寿享尽之后，仙人却堕为旁生，变成一只飞狸。这是为什么呢？因为他当时被鸟声、鱼声干扰，心中起了恶念：“这些鱼、鸟竟然跟我作对，将来一定要把你们赶尽杀绝！”由于这个恶念没有转为道用，天福享尽以后，他就变成飞狐，专门吃鸟和鱼。

释尊的赞叹文中说：“外道所谓的禅定境界，虽然暂时能压伏分别念，转生到天界中，可是终究会掉落下来，变成恶趣众生。而佛陀您以无我智慧摄持的禅定，究竟可以超离轮回。纵然是没有成就世间禅定的人，依靠无我智慧，也能获得超离世间的殊胜果位。”由此可见，定慧双运非常重要。萨拉哈尊者也说：“离开方便的空性不是正道，离开空性的方便也不是正道，何人具足这两者，则此人已得解脱道。”