

止观简介

正果编述

藏
乎
如
佛
PDG

一、修习止观的重要性	1
二、止观的名义	4
三、发菩提心	8
四、严持净戒	14
五、防护诸根	19
六、调和饮食	24
七、调节睡眠	30
八、住寂静处	35
九、亲近善知识	39
十、呵五欲	43
十一、除五盖	47
十二、正知而住	55
十三、调顺身息心	62
十四、八断行	68

十五、九住心	72
十六、七作意	77
十七、止举舍	82
十八、觉知魔事	87
十九、不净观和持息念	91
一、不净观	91
二、持息念	94
二十、四谛观	98
一、苦谛	98
二、集谛	105
三、灭谛	107
四、道谛	111
二十一、制心止观	116
二十二、无我唯识观	122
二十三、五重唯识观	125
(一) 遣虚存实识	
(二十三) 舍滥留纯识	131
(三十四) 摄末归本识	133
(四十五) 隐劣显胜识	136
(五十六) 遣相证性识	139
编述后语	146

一、修习止观的重要性

人身是难得的，既得人身，就是得到了最宝贵的所依，能断一切恶法，修习一切善法，乃至断烦恼证菩提。释迦世尊，在人间成佛，能做出最尊最贵的伟大成就，才不辜负此一人身。如《大庄严论》说：“离诸难亦难，生于人间难，既得离诸难，应当常精进。”

人的生命在呼吸间，死的因缘随处皆是，所以说人生无常，有漏皆苦。人身难得易失。如《摩耶经》说：“譬如斫陀罗，驱牛就屠所，步步近死地，人命庶过是。”学佛的人，一切时处，都应思念诸行无常与一切有漏皆苦，对三宝发正信心，立誓要求得到解脱。解是高缚，脱者自在，离缚就是离掉贪瞋痴三毒烦恼，以及八万四千烦恼的缠缚，于一切所缘，亦即于所接触的一切事事物物，都能不为其所束缚，起住自由，来去自在，见色闻声，如石上栽花，如火消冰，不为所染，不为所缚，自由自在，即为无望、无碍的解脱。

解脱必须具足智慧，特别是需要有无漏的智慧。智慧从哪里来？要从禅定生起，所以说无禅不智、非定不生，无漏慧根，非静不发。《如根本说一切有部毘奈耶杂事》卷十二说：“若人无定心，即无情序智，不能断诸漏，是故汝勤修”。故摄心一处，心则不散，便是生起长养功德的丛林，便能发生无漏智慧，能尽苦源，断惑证果。心意散乱片时，就是烦恼罗刹，永劫不能解脱出离。

世尊在《佛遗教经》里教导说：“汝等比丘，若摄心者，心则在定。心在定故，能知世间，生灭法相。是故汝等，常当精勤修习诸定。若得定者，心则不散。譬如惜水之家，善治隄塘，行此亦尔，为智慧水故，善修禅定，令不漏失，是名为定。”心既在定，如日当空，光明遍照万象，所以能知世间一切生灭法相，出生无漏智慧，能尽众苦

根本。及能成就稀有难得的殊胜大事。所以《解脱道论》最初礼敬颂说：“戒定智慧，无上解脱，随觉此法，有称瞿昙。”

佛弟子的所学，就是戒定慧三学。《杂阿含经》卷三十五说尸婆请问世尊，什么知识是佛弟子的所学和学习方法？“佛告尸婆，学其所学，故名为学。尸婆白佛，何所说？佛告尸婆，随时学增上戒学，增上意学，增上慧学。”增上意学，在**法**法师和别的译师所译的经论里称为增上心学。

戒能防非止恶，定能一心不乱，慧能简择性相。戒学是定慧二学的所依，故先说戒学。增上是顺益义，为胜因义。戒学为增上引生心学，心学为增上引生意学，慧学为增上引证菩提涅槃。故三学皆名增上。

在三学中，戒是根本，严持净戒必须作到。持戒为了修习禅定，修定需要心不散乱，专住一境，到心一境性，发生轻安才能得定。得了初禅根本定，乃至四禅静定，才能引发有漏无漏智慧，无漏智现前，才能断除烦恼，见修惑尽，才能证得涅槃菩提。因此，在持戒的同时或之后，应当发愿修定。如果不修禅定，一切智慧功德，皆无法引生。为了解脱生死，证得三乘菩提涅槃，修习禅定，至为重要。

《园觉经》说：“辨音汝当知，一切诸菩萨，无碍清净觉，皆依禅定生。”菩萨为了断除人我执烦恼障尽，法我执的所知障尽，无障无碍的清净觉智，皆依禅定生起，若无禅定，清净的觉智，一切都无。

《大宝积经》卷八十六说：“满设恒沙界，珍宝供养佛，不如一日中，出家修寂静。”供养有十种或更多的种类，但以法供养为上。所谓法供养，就是依法教导，如法修行。满设恒河沙世界的珍宝来供养佛陀，还不如一日中修习寂静的禅定。出家僧人修习禅定的条件比较具备，所以特别教以修习寂静，不是避掉在家佛教徒不让修习禅定。

又一百十一卷说：“佛以禅定力，能灭诸罪后，为人天导师。至于定彼岸。”佛陀之所以为人天导师，就是以究竟的已到彼岸的禅定力，无余灭尽了诸罪恶束缚的原故，所以能圆满善巧地教化众生，被众生称之为**人天导师**。

《大涅槃经》卷二十九说：“比丘若修集，戒定及智慧，当知是不退，亲近大涅槃。”佛弟子希望证得大般涅槃，必须修习三学。现前的佛弟子，如果能很好地修集三学，就一定能够不退堕，而亲近不住生死，不住涅槃的大般涅槃。

又卷三十一说：“若修习定，则得如是正知正见。若无定者，平地颠坠。”要得到证得大般涅槃的正知正见，必须修习禅定才有可能，否则在平地上也会颠坠。造作恶不善法，堕到恶趣中去，所以说平地颠坠。

《解深密经》说：“众生为相缚，及为粗重缚。要勤修止观，尔乃得解脱。”一切有漏相分以为相缚，谓由有漏相分力故，见分心等不能了知诸有漏法皆如幻等，非有似有，由无明故便执实有色心等法，即相是缚，故名相缚。即相分上能缘之诸惑，名粗重缚，行相粗故。总说

意者，所缘相分名相缚，能缘见分贪等名粗重缚。谓迷执者要修习止观，方能得到解脱。梵音名奢摩他，此翻名止，体即是定，止息散乱名之为止。梵音毘钵舍那，此翻为观，体即入定审察诸法名之为观。要解脱二缚，必须精勤修习止观。

《法华经》说：“佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生。”佛陀自住于究竟大乘，以禅定智慧十力为庄严，以此自证，化度众生，如果没有禅定，智慧十力等庄严也就不会有了。佛自住的大乘法，都是以定慧为庄严。

在三学中修习禅定是一个关键，因为持戒不单是为持戒而持戒，

是为了修定而持戒。修定为了发慧，智慧能断烦恼，证得菩提涅槃。乃至证得无上正等菩提。故对于修定，应发起坚决好乐的誓愿，精勤修习，切不可放逸自误。《解深密经·分别瑜伽品》颂说：“于法假立瑜伽中，若行放逸失大义。依止此法及瑜伽，若正修行得大觉。”义是义利，菩萨修习止观能利益自他，故名大义。如果行为有放逸，就会失掉大义利。对于止观勤正修行，便能证得大觉而成为人天导师的世尊。修习止观如此微妙重要，诸佛弟子，切不可忽视！不前瞻，不后顾，抓着现前一念，急起进修吧！

二、止观的名义

梵语驮那演那（旧云禅那者讹也），汉译为静虑。静是寂静，虑是审虑，故禅之一名，即已包括定慧。禅定合称，就更是智和定的意味了。

禅定在经论里，为了说明诸佛菩萨的所得所证的不同，和翻译家译语的差异，就有许多的名称。正确地说，就是止观。止是专注一境，即制止精神的动乱而使之澄清，将心集中注于一境的意思。观是思惟修，观照一切所缘境，运用正智观察思惟的意思。如是说定慧，寂照、明静等，都是止观的同义语。

《解深密经·分别瑜伽品》说：“尔时慈氏菩萨摩訶萨白佛言：世尊！菩萨何依、何住，于大乘中修奢摩他，毗钵舍那？”慈氏即弥勒菩萨的异名，有三种意义。简单地说，由于自性慈悲，得慈心三昧，故名慈氏。依是仗託义，住是能为受用居处的意思。何依何住是两个提问：一问何依而修止观，二问何住而修止境。梵语奢摩他，汉文译为止，梵语毗钵舍那，汉译为观。止是寂止，其体即定。此能令心专注不散为性。观谓观察，其体即慧。对于诸法简择为性。修是修习，

要数数修习，止观才能生起。

诸凡夫众生，从无始以来，散乱颠倒，于所观的境界事务，刹那易缘。不如实解，由是起惑造业，于生死苦海，不能出离，唯有修习止观才能对治。由此对治，心散动者，令不散动。于所缘所观的境界，安住寂静。妄谬知解颠倒者，令不颠倒。于一切法，远离增益的，不正确的边执；远离损减的，不正确的边执。对于万事万物，有正确的妙智寂静观察，不妄执，不颠倒，如果渐次乃至证得无上正等菩提，是为正确修习止观而获得的利益安乐。

禅定的名称虽然很多，但从通于有心和无心，通于定位和散位，通于有染和无染，通于有漏和无漏等，概括起来，总有七名：一名三摩四多，汉译等引。通于有心定及无心定，唯是定非散。欲界心一境性，不能称名等引。称名等引，有其二义：一、能引起身心平等住，故名等引。即在此定时，身心之中所有分位安和之性平等之时，名之为等。此平等性，是由于定力所引起，由定力故引生此平等，定力能引等，故名为等引。二、谓等之所引，故名等引。由前加行入定之时，以定势力制伏了昏沉掉举，沉掉制伏，即名为等。由此等故，乃能引生在定分位，此在定位的定心所。是从前加行而得其名。入定前的加行名等，今是彼加行之所引，故名为等引。是制伏沉掉的平等方便之所引故。

二名三摩地，汉译等持。唯是有心定。通于定位散位。以平等摄持心心所，令不散乱，故名等持。

三名三摩钵底，汉译等至。通有心无心。等引等至二定何别？有宽狭不同。等引较宽，通摄一切有无心位诸功德法。等至不尔，所以有别。等至之名，有两种解释：一、至等故名等至。谓由定势力令身心等有安和相名之为等，即由定势力使身心得至平等安和之位，能至

于等，故名至等。二、位等至故名等至。由入定前的加行，制伏了昏沉掉举，沉掉既伏，是名为等。此等已至，故名等至。

四名驮那演那，汉译静虑。静是定的作用，虑是慧的作用。通摄有心无心定，有漏及无漏，有染（有覆名染）与不染（善及无覆皆名不染）。依色界四地定慧平等，故得此名。色界初二三四地，定慧平等，故得名为静虑。无色四地，则定胜慧劣，是故不得名为静虑。

五名质多翳迦阿羯罗多，汉译心一境性。即是等持的异名。心专一境，依教而缘，证得所缘，心便明净。所谓一心一境性者，不是说定心唯缘一物。是说随所注心多少境，深取所缘，定即得生。非要前后唯缘一境，才是心一境性。如真见道后的相见道，有十六心观境，——念皆住其心于一境转。深取所缘，即有定生。故知非要前后唯缘一境，才名为心一境性。

六名奢摩他，汉译为止。唯有心净定，不通散位。能止住心，故名为止。

七名现法乐住，唯在静虑根本。其余皆非。清净不通散。从果得名。色界四根本定力离掉见慢等得清净故，入此静虑者现前领受法味之乐安住不动，是定的结果，故以得名现法乐住。说唯在静虑，就是简去了四空定。说是根本，就是简去了未至定。此定殊胜清净，所以不通散位。

如《成唯识论·了义灯》卷十三说：“定有七名：一名三摩呬多，此云等引、三摩云等，口四多云引。二云三摩地，此云等持。三云三摩钵底，此云等至。四云驮那演那，此云静虑。五云质多翳迦阿羯罗多，此云心一境性。质多云心，翳迦云一阿羯罗云境，多云性。六奢摩他，此云止也。七云现法乐住。等引，通有无心，唯定非散。《瑜伽》十一云：非于欲界心一境性。等持有心，通定及散。然经论中就胜且说

空无相愿名三摩地，等至通目有心定，然经论中就胜。唯说五现见等相应诸定名为等至。静虑通摄有无心定、漏及无漏、染与不染。依色四地，非余处有。诸处据胜，多说色地有心清净功德名为静虑。心一境性即等持也。以心一境性，释等持故。奢摩他者，唯有心净定，不通散位。现法乐住，唯在静虑根本，非余。净不通散。然等引宽，通摄一切无心位诸功德故，瑜伽论中偏立地名，等至不尔。”

七定名中，三摩地，旧译为三昧。三摩钵底，旧译为三摩跋提。那演那，旧译为禅那。都是错讹的译名。

三摩地，还有译为三摩地提，三摩帝等者，这些只是译音的差别，没有什么错误。更有译定为正定、正受、调直定，正心行处等。如《大乘义章》十三记说：“定，当体为名。心住一缘，离散乱故名为定。三昧，是外国语，此名正定。定如前释，离邪乱故为正。正受者，正如前。纳法称受。”

三昧和正心行处的解释，如《法界次第》说：“三昧，此言正受，亦云正心行处。谓众生之心，从无始以来，常不调直；得此三昧，心行正直，故名三昧。

又《大智度论》二十三卷说：“三摩地，秦云正心行处。此心无始以来，常曲不端，得此正心行处，心则端直，如蛇入竹筒则直。”

所谓调直定的解释，如《法界次第》说：“又云调直定，众生心所，常不调，不直，不定；入此三昧，能调，能直，能定，故名三昧。”

关于禅定名称的异译，祖师们的解释很多，基本上都能符合部分原义，上面举出几种解释，仅供读者参考而已。

简单地说，止之与观，如车的两轮，一失均衡偏于任何一方时，便不能达到止观双运的圆满成就。若偏于止，便失却心的活动，思惟观察，引生正智；倾向于观，心便散动而失去正知正见。故须保持止观的平等双运，止观均等，以之达到双运成就。

如《解深密经·分别瑜伽品》说：“世尊！齐何当言，菩萨奢摩他，毗钵舍那和合俱转？善男子，若正思惟心一境性。”此中所说正思惟，简别非唯一专修奢摩他，或唯一专修毗钵舍那，由是故名止观二品和合俱转，成就止观二品平等运转的双运道。

《解深密经·分别瑜伽品》世尊最后以颂告慈氏菩萨说：“于净渲染戏论著，应舍发起上精进，为度诸天及世间，于此瑜伽汝当学。”意显应舍净论、渲染，及诸戏论取著，发出增上勇猛精进，为化度世间诸天人等，勤修瑜伽止观道。

三、发菩提心

有许多人，认为修习止观，是消极性的，理由是个人静坐，少与别人接触，似乎与人无关，与世隔绝了。这样认识是极大的错误。因为修习止观，正是为了保持人身不失，保证下一世得到更圆满的人身，解脱自在，教化众生，而积极地修习止观。欲得迅速成就止观，须要一定的条件，修集止观资粮，住于静处，少欲知足，防护诸根，不使散乱放逸等。从表面看暂时约束了行动，不积极于利益众生，实际是为了成就更大的利乐众生的条件，而约束自己的行动。如病人住医院，为了更好地工作，而需要住医院恢复健康。

我们自己和一切众生都是病人，如《大宝积经》四十八卷说：“舍利子！菩萨摩訶萨常作是念，所谓一切众生皆是病者。何以故？由

由为三毒常热恼故。若有众生生地狱者，亦为如是贪瞋痴等之所烧恼。如是生傍生者，焰魔世界。人中天上，所有众生，无不为是三毒烧恼。若有众生，咸疑见等诸烦恼者，亦常为为于贪瞋痴等之所烧恼。舍利了！是诸众生，具烦恼病，非余良医，及胜妙药，若涂若傅，能令贪瞋痴等热恼静息，唯除如来无上胜妙大法医王，及证法身菩萨摩訶萨，以大愿力，自严持身，为良药已，乃能灭一切众生贪瞋痴等诸热恼病。”

我们众生，从无始以来，就为贪瞋痴等诸烦恼所缠缚，起惑造业，流转三界，生生死死，无有尽时。今遇佛陀所说法要，可以根治我们的生死病，就应该好好地服药，静养治病，如世间治病一样，住进医院，服药治疗，早服健康，更好地工作，为一切有情众生服务。修习止观，是治三毒热病最好的方法，所以要发心修习止观。

《大宝积经》卷一百十六文殊师利菩萨说：“如人学射，久习则巧。后虽无心，以久习故，箭发皆中。我亦如是，初学不思议三昧，系心一缘，若久习成就，更无心想，恒与言俱。”

众生心行，浮躁掉动，难以对治。为了调治其心，安住静处，久久调练，则心意纯净，定慧俱生，如久射箭，射无不中已。

发三种心：

一、发善愿心。在自己的思想意识上，激发趣善法欲，要求今生今世，来生来世，乃至无量生世，都能不失人身，并取得正报依报都圆满的人身。这首先就得皈依三宝，受持五戒，修行十善。

三宝就是佛法僧。梵语“佛陀”，汉文译觉者，或智者。即真正圆满觉悟诸法事理，了了分明，究竟无余的一切智人。所谓功成妙智，道登圆觉，名之曰佛。

梵语“达磨”，汉文译为法，是轨持义。轨是轨范，可生物解；

持谓任持，不舍自相。凡是一种事物，能固持其自性，如花有花的体，树有树的体，而又能表现其在一定范围内的情况，使其他有情见之即可了解其为何物，合此任持自性轨范物解两义，即名为法。所谓玄理幽微，正教精诚，曰之为法。

梵语“僧伽”，汉译和合众，三人（旧译四人以上为众）以上的名称，即是奉行佛陀教法的出家弟子。所谓禁戒守真，威仪出俗，故谓之僧。

佛法僧三种为什么称之为宝呢？因为它是指导众生断恶修善，离苦得乐，解脱系缚，得大自在的导首，极为尊贵，如世间的珍奇宝物，所以称之为宝。所谓皆是四生异首，六趣舟航，故得名宝。

对于三宝，以尊敬至诚心进行皈依后，可以获得不可思议的功德。这里依《瑜伽师地论》六十四卷，简单地介绍一下。所谓大护圆满，即说由于皈依三宝故，获得生圆满。生圆满依内有五，依外有五，合有十种。

依内五种是：1. 众同分圆满，即生在人中，得丈夫身和女人身。2. 处所圆满，即生在中国（有四众弟子游行处），不生在地边。3. 依止圆满，不缺眼耳等随一支分，性不顽呆瘖哑，能了解善说恶说法义。4. 无业障圆满，即无五无间随一业障。5. 无信解障圆满，即于圣教发生清净信解，不于邪恶处发生信解。以上五种，都是有情内身上所具有的圆满相，故名内圆满。

依外五种是：1. 大师圆满，即值遇大师出世。2. 世俗正法施设圆满，即佛陀正在演说正法，依世俗相安立十二分教法。3. 胜义正法随转圆满，即依大师开示的正法修行，于沙门果证得圆满。4. 正行不灭圆满，即世尊虽已入涅槃，世俗正法未灭，可依之修行正行。5. 随顺资缘圆满，即依正法修行，有信心善士奉施衣服、饮食、卧具、医药资

生之具。

学佛的人，在皈依三宝之后，其具体实践，则为从大德师长前受：尽形寿不杀生，尽形寿不偷盗，尽形寿不邪淫，尽形寿不妄语，尽形寿不饮诸酒五种戒法。《大宝积经》二十八卷说：“复次，长者（郁长者）！在家菩萨，应受善戒，所谓五戒。”《阿难问事佛吉凶经》说：“受五戒者，是福德之人，无所畏避。”《辨意长子经》说：“有五事行得生天上，何谓为五：一者慈心，不杀羣生，善养物命，令众得安。二者贤良，不盗他物，布施无贪，济诸穷乏。三者贞洁，不犯外色男女，护戒奉斋精进。四者诚信，不欺于人，护口四过，无得贪欺。五者不饮酒，不过口行。此五乃得生天。”

上五条戒，为得人天善趣异熟报身的根本，也是修行圣道与成就无上菩提的基础。

戒是防止义，能防非止恶，故名为戒。

五条戒中，前四条是性戒。性是体义，即杀生等四种事情，本性上就是一种恶法，不管受不受戒，谁作了都是恶性的罪行，于此恶性行守护不作，故是性戒。最后一条属于遮戒。就是在饮酒的本性上说，不是恶行，本性非罪，故饮酒不是性罪。但饮酒乱性，开不善之门，是生罪之因，可以导致罪行，障碍定等善法，佛陀为了防护修行人的净行，遮令不饮诸酒，所以制戒，故名遮戒。

佛法所说的义理，在世俗谛中，最重要的一法，就是业果决定。世出世间的果报，都是由染净业力为缘而显现，依业流转，依业出离，此理决定不虚。业是身语意的造作，顺理利人的造作，是善业。造作损人的造作，是恶业。善业有招感乐果的力用，恶业有招感恶果的力用。善恶业招感果报的功能势力，如善业未为邪见损害，恶业未修

善法对治，纵经百千万亿劫，也不会消失，到因缘成熟的时候，决定感受果报不虚。所以如来在诸经中说：“假令经百劫，所作业不忘，因缘会遇时，果报还自受。”所以佛教徒，要慎于造业，慎于修业。造业修业，必须以五乘（人、天、声闻、缘觉、菩萨）共法的十善业为根本。

十善业即：离杀生，离偷盗，离邪淫，离妄语，离离间语，离粗恶语，离绮语，无贪，无瞋，正见。以身口意去造作杀生等，即是十恶业。修行十善业，首要在断除十恶业。断恶修善，就是真正掌握了自己净化命运的人。

《十善业道经》说：“人天身，声闻菩提，独觉菩提，无上菩提皆以十善业道为根本而得成就。”故十善业，是五乘共法，学佛的人，修习十善业，至为重要。功德果报等，广说如经应知。

二、发解脱心。《法华经·譬喻品》说：“三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏，常有生老病死忧患，如是等火，炽然不熄。”这就是说，三界如着火之宅，为种种痛苦逼恼，只要在三界中生流流转，就没有超脱痛苦的可能。《大宝积经》卷三十五说，一切众生，为十苦事之所逼迫，广说如经，这里引颂如下：“我观诸凡夫，闭流转牢狱，常为生老病，众苦所逼迫；愁忧及怨恨，死苦等所牵，为除牢狱怖，令欣出离法。”已皈依三宝，要持五戒，修行十善业的人，应遵崇佛陀在诸经中的教导，观三界苦，发起出离心。如《增—阿舍经》第二十三《增上品》说，观察诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静，四圣谛的道理，而发起出离心，希求解脱，誓证清静的涅槃，得到究竟的安稳处。

发起出离心后，具体的修法，就是观察思惟苦、集、灭、道四十六行相，引生无漏智慧，断除见修二惑，证得清静的涅槃。如经论中广说应知。

三、发菩提心。学佛的人，既知三界是苦，志求解脱而发起了出离心。但还有无量众生，不知三界是苦，以种种烦恼的缠缚故，而乐于在三界中生死流转。为了救度众生，以大悲心为等流，发起为利益有情愿成佛的菩提心。如《大宝积经》卷二十三说：“菩萨摩訶萨，成就一法，则能再受汝所向法，及于无量无边佛法。何者一法？谓菩提心及备信欲。舍利子，是名菩萨摩訶萨成就一法，则能再受无边佛法。”“信欲”就是善住菩提心，坚实不可坏，牢固不可动，永不退转。能如此者都是以大悲为根本而发起的菩提心故。佛陀在七十七卷又向富楼那以偈颂说：“我今说菩萨，初发菩提心，常以勇猛力，乐行菩萨道，诸菩萨所行，种种深心行，于佛得受记，是事当略说。”《华严经》说：“一念发起菩提心，胜于造立百千塔，宝塔破坏成微尘，菩提心熟成佛道。”这说明发菩提心修菩萨行的功德，无量无边，没有齐限，非语言文字所能尽述，是不可思议的。

世亲菩萨在《发菩提心论》里说：“菩萨云何发菩提心？以何因缘修集菩提？若菩萨亲近善知识，供养诸佛，修集善根，志求正法，心常柔和，遭苦能忍，慈悲深厚，深心平等，信乐大乘，求佛智慧。若人能具如是十法，乃能发阿耨多罗三藐三菩提心。复有四缘，发心修习无上菩提。何谓为四？一者思惟诸佛发菩提心，二者观身过患发菩提心，三者慈愍众生发菩提心，四者求最胜果发菩提心。”

四缘发心的第一种，是说思惟十方过去未来现在诸佛，在最初发心的时候，亦如我样，也是具一切烦恼的，但在修菩萨行时，发大勇猛，于无明烦恼能自拔济，度生死大海，发大精进，舍身命财，求一切智，终成正觉，为无上尊。我也不应有所畏惧，而发菩提心，修菩萨行。第二，自观我身，五蕴四大俱能兴造无量恶业，必须舍离；又观自身，九孔常流臭秽不净，生厌离故；又观自身，如泡如沫，念念

生灭，是可厌法，欲弃舍故；又观自身，无明所复，常造恶业，轮回六趣，无有利益，为求无上正觉，发菩提心。第三，见诸众生为无明所复，见诸众生为众苦所缚，见诸众生集不善业，见诸众生造极重恶，见诸众生不修正法。以此为缘，发起菩提心。第四，求最胜果发菩提心有五缘：1. 见诸如来相好庄严，光明清彻，遇之者能够除去烦恼。2. 见诸如来，法身常住，清净无染。3. 见诸如来，有戒定慧解脱，解脱知见清净法聚。4. 见诸如来，有十力，四无所畏、大悲、三念处。5. 见诸如来，有一切智，怜悯众生，慈悲普复，能为一切愚迷正导，为修习故，发菩提心。

《瑜伽师地论》第三十五卷说，菩提最初发心由四缘，四因，四力可翻阅学习。本卷还说最初发心有五种相：一者，以最初发心正愿，即为利乐有情成佛，为其自性。二者，以希求无上菩提，及求能作有情义利，为其行相。三者，以大菩提及诸有情一切义利，为所缘境。四者，以能摄一切菩提分法殊胜善根，为其功德。五者，菩提所起正愿，于其余一切希求世间出世间妙善正愿，最为第一，最为无上，故是最胜。

菩提最初发菩提心已，即名趣入无上菩提，参入在大乘菩提教中了。这是据世俗言说道理来讲的，故发心是属于趣入所摄。又诸菩萨要发心已，才能渐次速证无上正等菩提，未发心者，无此可能。是故发心能为无上正等菩提的根本。

发菩提心，对学佛人来讲，至关重要。佛弟子们，如果你们已经发起菩提心，应该坚固增长。未发起菩提心者，应该坚决立志发起菩提心。

四、严持净戒

修习止观的人，以严持禁戒为根本，持戒能生长一切善法功德，