【入菩萨行论】讲记

寂天菩萨　造论
济群法师　讲述



目录

论序和第一品——第1至第5课

【第一课】

一、为什么要学《入行论》·3
1. 个人修学的需要·3
2. 汉传佛教建设的需要·5
（1）对大乘精神认识不足·5
（2）重见地而轻发心·6
（3）受菩萨戒流于形式·7
3. 菩提心是大乘的标识·8
4. 缺失菩提心的弊端·10
（1）修行偏于自了·10
（2）对众生缺少慈悲·12
（3）弘法意识不足·13
5. 弘扬《入行论》是时代的需要·13
6.《入行论》是阐述菩提心教法的宝典·16

【第二课】

二、本论的作者·19
三、本论的内容和结构·21
（一）菩提心的生起·21
（二）菩提心的防护·24
（三）菩提心的增长、提升和圆满·25
四、《入行论》的影响·26
论　序·27

【第三课】

第一品　菩提心利益 · 33
一、明菩提心所依 · 35
（一）思维暇身难得 · 35
（二）思修善心难生 · 38
二、思维菩提心利益 · 39
（一）总明菩提心利益 · 39
1. 能消重罪 · 40
2. 能获妙乐 · 41
3. 能办所求 · 42
4. 名至敬归 · 44
（二）总喻菩提心利益 · 46
1. 转劣为胜喻 · 46
2. 珍贵难得喻 · 48

【第四课】

3. 得果无尽喻 · 50
4. 能除恐惧喻 · 51
5. 能灭重罪喻 · 52
（三）引经证成 · 54
（四）别明菩提心利益 · 56
1. 菩提心之种类 · 56
2. 愿心与行心之利益 · 59
（1）愿心利益 · 59
（2）行心利益 · 60
三、菩提心利益之依据 · 63
（一）引经证明 · 63

【第五课】

（二）以理成立 · 65
1. 愿心获益之理 · 65
（1）所缘广大 · 65
（2）无与伦比 · 67
（3）珍贵难生 · 68
2. 行心获益之理 · 70
四、敬叹菩萨 · 74

第二品 · 忏悔罪业——第6至第9课

【第六课】

一、献供三宝 · 85
（一）目的与对象 · 87
（二）献供本身 · 88
1. 供无主物 · 89
2. 供自身心 · 94
3. 供想象物 · 96
（1）一般供养 · 96
（2）无上供养 · 100

【第七课】

二、礼赞三宝 · 102
（一）口赞三宝 · 102
（二）身礼三宝 · 105
三、皈依三宝 · 109
四、四力忏悔 · 110
（一）出罪力 · 112

1. 坦诚发露忏悔 · 112

【第八课】

2. 须尽速忏悔之因 · 116

（1）思维寿短无常而悔 · 117

（2）思维造罪无义而悔 · 118

（3）思维畏罪惧死而悔 · 123

【第九课】

（二）依止力 · 131

1. 总依三宝 · 131

2. 别依菩萨 · 134

（三）对治力——依教奉行 · 138

1. 喻惑如病须对治 · 139

2. 喻惑如险须慎防 · 141

3. 劝速对治莫苟安 · 142

（四）誓不犯罪力 · 148

第三品 · 受持菩提心——第10至11课

【第十课】

一、前　行 · 152

（一）积聚资粮 · 152

1. 随喜功德 · 152

（1）随喜下士离苦得安乐 · 154

（2）随喜中士断惑入涅槃 · 155

（3）随喜上士发心成正觉 · 156

2. 请转法轮 · 158

3. 请佛住世 · 160
4. 悉皆回向 · 161
（1）总回向 · 162
（2）别回向 · 164
（二）升华自心 · 166
1. 尽舍身、财、善根 · 167

【十一课】

2. 愿成他利之因 · 174
3. 愿成所求之因 · 177
二、正发菩提心 · 182
三、结赞菩提心 · 187
（一）思维喜获菩提心 · 187
（二）思菩提心能利他 · 190
1. 能除苦果 · 190
2. 能灭苦因 · 191
3. 能成利乐 · 192
（三）请他随喜 · 193

第四品 · 不放逸——第12至14课

【十二课】

一、略说不放逸 · 197
二、广说不放逸 · 199
（一）慎持菩提心 · 199
1. 不应舍菩提心之因 · 199
2. 舍菩提心过患 · 201
（1）堕恶趣 · 201

（2）损他利 · 205
（3）迟登地 · 207
（二）慎守学处 · 209
1. 慎防罪恶 · 209
（1）放逸定堕恶趣 · 210
（2）放逸佛不能度 · 210
（3）放逸易失暇满 · 212
（4）暇满失已难再得 · 213
（5）暇满难得之理 · 215

【十三课】

2. 认真修善 · 218
（1）不修善实愚 · 218
（2）临终起忧苦 · 219
（3）后世更受报 · 220
3. 尽力断烦恼 · 222
（1）思烦恼过患 · 223
（2）不应忍烦恼 · 233

【十四课】

（3）发奋灭烦恼 · 236
（4）惑去不复返 · 245
三、结 劝 · 249

第五品 · 护正知——第15至22课

【十五课】

一、守护学处之要——护心 · 255

（一）护心则能护一切 · 255
1. 总说须护心 · 255
2. 纵心过患 · 256
3. 护心功德 · 257
（二）护心则护一切之理 · 260
1. 过患依心 · 260
2. 六度依心 · 262
（1）布施依心 · 263
（2）净戒依心 · 264
（3）安忍依心 · 265

【十六课】

（4）精进依心 · 269
（5）静虑依心 · 271
（6）智慧依心 · 272
（三）应勤护心 · 273
1. 略说 · 273
2. 广说 · 275
（1）护心方式 · 275
（2）护心原因 · 276
（3）护心至上 · 277
二、护心方便——正知正念 · 279
（一）略说 · 279
（二）广说 · 281
1. 无正知过患 · 282
（1）办事力弱 · 282
（2）记忆衰退 · 283

（3）戒律不净 · 284
（4）毁坏宿善 · 285
（5）妨碍上达 · 286

【十七课】

2. 护正知方便——护念 · 288
（1）生正念之法 · 288
（2）由正念生正知 · 292
三、以正念正知护心 · 294
（一）学律仪戒 · 295
1. 清净三门 · 295
（1）观察身口 · 297
（2）观察心行 · 300
（3）说明开遮 · 302
2. 守护令不退 · 304
（1）莫令心散 · 304
（2）弃无义行 · 305

【十八课】

（3）细察动机 · 307

【十九课】

（二）学摄善法戒 · 323
1. 断不学戒之因——贪身 · 324
（1）不应贪身之喻 · 325
（2）观身不净 · 328
（3）思身无精妙 · 330
（4）不应贪身之因 · 332

（5）应令身修善 · 333
2. 应善巧修善 · 337
（1）举止应安详 · 337
（2）随喜他人善 · 340

【二十课】

（3）应巧学众善 · 348
（三）学饶益有情戒 · 357
1. 应勤利他 · 357
2. 利他方式 · 359
（1）以财物饶益 · 360

【二十一课】

（2）以佛法饶益 · 363
（3）以威仪饶益 · 370
（四）结语 · 378

【二十二课】

四、圆满学处之余要 · 379
（一）广说 · 379
1. 净化学处之因 · 379
2. 应学之范畴 · 381
3. 修学之原则 · 383
（二）结义 · 392

第六品 · 安忍——第23至30课

【二十三课】

一、思维嗔过及忍德 · 400

（一）隐含之过患 · 400
（二）现见之过患 · 402
1. 令心离安乐 · 403
2. 能坏亲友情 · 404
3. 总结嗔过患 · 405
（三）思维安忍功德 · 406
二、修习安忍之法 · 407
（一）生嗔之因 · 407
（二）劝息嗔因 · 409
（三）除嗔方法 · 410

【二十四课】

（四）细究嗔因全力断 · 413
1. 嗔境差别 · 413
2. 遮除因我受害而生之嗔 · 415
（1）修安受苦忍 · 415
（2）修谛察法忍 · 426

【二十五课】

（3）修耐怨害忍 · 441

【二十六课】

（4）应忍讥毁之苦 · 458

【二十七课】

3. 消除因我所受害而生之嗔 · 469
（1）谛察法忍 · 469
（2）思忍利益 · 476

4. 消除因敌获善而生之嗔 · 480
（1）应喜敌受赞 · 481
（2）应喜敌获乐 · 482

【二十八课】

（3）应喜敌获利 · 487
5. 嗔敌徒自害 · 495
6. 应忍己利受损 · 497
（1）不应因世法受损而生嗔 · 498

【二十九课】

（2）不应因修德受损而生嗔 · 511

【三十课】

（五）念忍功德 · 536
1. 总说 · 536
2. 喻明 · 537
3. 结示 · 540

第七品 · 精进——第31至34课

【三十一课】

一、劝勉精进 · 548
二、断除不精进 · 549
（一）认识不精进之因 · 549
（二）如何断除不精进 · 551
1. 断除好逸之懈怠 · 552
（1）观察懈怠之因 · 552

（2）如何断除 · 553

【三十二课】

2. 断耽著卑劣之懈怠 · 563
3. 断除畏善之懈怠 · 565
（1）对治畏怯 · 565
（2）发奋努力 · 568

【三十三课】

三、增长精进力 · 578
（一）增长精进之助缘 · 578
1. 总说 · 578
2. 信乐力 · 581
（1）信乐之对象 · 581
（2）信乐之重要 · 584
（3）信乐之导因 · 585
3. 坚毅力 · 590
（1）略说 · 590
（2）不应半途而废 · 591
（3）应修三种自信 · 592

【三十四课】

4. 欢喜力 · 603
（1）投入善业之喜 · 604
（2）思维善果之喜 · 605
（3）欢喜之情状 · 606
5. 放舍力 · 607
（二）以正知正念力行 · 608

（三）振作轻安行 · 612

第八品 · 静虑——第35至43课

【三十五课】

一、劝勉修止 · 621
二、断止逆缘 · 624
（一）断舍尘缘 · 624
1. 认清贪著世间之因 · 624
2. 如何断除 · 626
（1）认清对治 · 626
（2）生对治之法 · 627

【三十六课】

（3）思维山居利益 · 644

【三十七课】

（二）断舍邪念 · 655
1. 劝离五尘欲 · 656
（1）总说五欲过患 · 657
（2）别说观身不净 · 658

【三十八课】

（3）思贪得不偿失 · 676
（4）结摄五欲过患 · 685
2. 劝乐阿兰若 · 686

【三十九课】

三、如何修止 · 694

（一）略说 · 694
（二）广说 · 695
1. 等观自他修习法 · 695
（1）等观自他之心理依据 · 695
（2）等观自他之思维方式 · 699

【四十课】

（3）等观自他之利益 · 715
（4）结劝等观自他 · 718
2. 自他相换修习法 · 719
（1）修相换之可行性 · 719
（2）修自他换之理趣 · 721

【四十一课】

【四十二课】

（3）思维修自他换之方式 · 748
（4）实际修自他换之方式 · 765

【四十三课】

四、结勉修三昧 · 784

第九品 · 智慧——第44至57课

【四十四课】

引言：求解脱者需空慧 · 793
一、二谛 · 796
（一）二谛的定义 · 797

（二）二谛见之层次 · 802

【四十五课】

（三）断二谛有无自性之诤 · 807

二、与实有宗交流无自性 · 815

（一）引言 · 815

（二）破常人所见实有 · 818

（三）功德与受生 · 821

（四）善与恶 · 824

【四十六课】

（五）轮回与涅槃 · 827

三、与唯识宗交流无自性 · 829

（一）破唯识无境 · 836

（二）破自证分 · 840

1. 以经破 · 840

2. 以理破 · 841

（1）破成立自证分之喻 · 841

（2）破成立自证分的理由 · 847

【四十七课】

（3）破心识自性有 · 850

四、显空性能断惑，成就佛果 · 858

（一）实有宗提出疑难 · 858

（二）中观师回答 · 859

1. 幻师生贪之因 · 859

2. 修空能断烦恼习 · 861

3. 断烦恼能成菩提 · 866

（1）虽无分别能满众愿 · 866
（2）断诤 · 868

【四十八课】

五、成立大乘是佛说 · 870
（一）实有宗提出疑难 · 870
（二）成立大乘是佛说 · 871
1. 引《般若经》证成 · 871
2. 成立大乘是佛说 · 872
（三）论证空性在三乘解脱中的重要性 · 883
1. 无空慧不能证涅槃 · 883
（1）说明空性慧的重要 · 883
（2）若以四谛十六行相之道能得解脱，则暂断烦恼现行亦得解脱 · 885
（3）结成唯求解脱亦需修空 · 888
2. 空慧乃无住涅槃之道 · 889

【四十九课】

六、广说人无我 · 896
（一）破俱生我执之境 · 899
（二）破遍计我执之境 · 904
1. 破数论派 · 906

【五十课】

2. 破胜论派 · 914
3. 解决无我带来的疑问 · 916
（1）无我，如何轮回 · 917
（2）心是我吗 · 924

（3）无我，不妨轮回与解脱 · 928

【五十一课】

七、广说法无我 · 931

（一）由念处门说 · 933

1. 身念处 · 934

（1）总观察身体 · 935

（2）分观察分支 · 941

（3）故除贪身 · 942

2. 受念处 · 943

（1）破受有自性 · 944

【五十二课】

（2）破受因——触有自性 · 949

（3）破受境有自性 · 957

（4）破受者有自性 · 958

3. 心念处 · 961

4. 法念处 · 966

【五十三课】

（二）断二谛诤 · 970

1. 断太过诤 · 974

2. 断无穷过诤 · 976

3. 心境谛实于理无据 · 979

【五十四课】

（三）成立法无我的正因 · 990

1. 破无因生 · 992

2. 破他——常因生 · 995
（1）破自在天因生 · 996
（2）破极微因生 · 1003

【五十五课】

3. 破自——主体因生 · 1004
（1）叙数论见 · 1004
（2）破数论见（自性生） · 1006
4. 结破四边生 · 1015
5. 开显缘起正因 · 1017

【五十六课】

6. 破自性生灭 · 1021
（1）破生有自性 · 1022
（2）破灭有自性 · 1029
（3）结成轮涅不二 · 1030
八、劝修空性利自他 · 1031
（一）悟空能净自心田 · 1032

【五十七课】

（二）观察众生苦，生起同体大悲 · 1038
1. 思维现生过患 · 1040
2. 思维后世过患 · 1043
3. 思维暇满难得 · 1045
4. 生起无缘大悲之心 · 1049

第十品 · 回向——第58至60课

【五十八课】

一、总回向 · 1058
二、别回向 · 1060
（一）回向他利 · 1060
1. 总愿离苦得乐 · 1060
2. 别愿除恶趣苦 · 1062
（1）愿除地狱苦 · 1063

【五十九课】

（2）愿除鬼畜苦 · 1074
3. 回向人天善趣 · 1076
（1）愿离众苦 · 1076
（2）愿得人间圆满 · 1081
（3）愿入正道 · 1086
（4）愿成净土 · 1086

【六十课】

4. 愿满出世利益 · 1092
5. 总结 · 1097
6. 回向出世圣者 · 1097
（二）回向自利 · 1099
三、念恩礼敬 · 1103



《入菩萨行论》

论 序

第一品　菩提心利益

第一课至第五课



【第一课】

从这学期开始，我将和大家一起学习《入菩萨行论》(以下简称《入行论》)。本论共十品，围绕菩提心，有次第、有系统地建立菩萨道修行，在大乘修学体系中有着崇高的地位。不论对我们自身的修学，还是大乘精神的建设，都具有重要的指导意义。

从这部论典的名字，我们就能了解到它的主要内容。“入”是进入，告诉我们，怎样才能进入菩萨道的修行，其核心是什么，次第是什么。汉传佛教属于大乘，但真正走上菩萨道的行者寥寥无几。我们闻思大乘经教，修习大乘法门，却没有走上菩萨道，原因何在？正是忽略了其中的关键——菩提心。

在正式开讲本论前，先和大家谈谈选择这部论作为课程的几个原因。

一、为什么要学《入行论》

1. 个人修学的需要

从我个人来说，虽然早就知道《入行论》的重要性，心向往之，但因法务繁忙，并没有深入研习。通过上课的因缘，对我学修本论是有效的促进。自 2003 年以来，我就开始弘扬菩提心教法，讲授了《认识菩提心》系列讲座，并有书籍和音像流通。之所以讲这些内容，正是意识到汉传佛教缺失大乘精神的关键，在于对菩提心认识不足。针对这一问题，我从普通人的发心、学佛人发心的误区说起，讲述了菩提心在大乘修行中的重要性，以及菩提心的殊胜、种类、发起因缘、特征和实践典范等问题。

“发心”二字，在佛教界使用频率极高，几乎成了口头禅，但有多少人了解其中内涵，真正发起出离心或菩提心？更多的时候，人们也在发心，但发的其实是凡夫心，是贪嗔痴。发心错了，依此建立的修行也将一错到底。所以，正确认识菩提心，是修行走上正轨的关键所在。

讲授菩提心教法期间，我让研究所学员把《大正藏》中有关菩提心的内容摘录出来，发现在《般若经》《华严经》《宝积经》《涅槃经》及《瑜伽师地论》《大智度论》等大乘经论

中，有关菩提心的教言比比皆是，充分说明其重要性。

2007 年，我又在菩提静修营期间开讲《菩提心的修行》，从“菩提心的重要性、菩提心的种类、菩提心与皈依、菩提心与七支供、菩提心与出离心、如何发起愿菩提心、受持愿菩提心、受菩萨戒、行菩萨行、菩萨行与空性见”十个方面，解读了三项内容。第一是菩提心的发起因缘——怎么为发心营造心灵土壤；第二是如何发起菩提心——有了土壤后，怎么把苗种进去；第三是如何使菩提心增长乃至圆满。相关内容也有书籍和音像流通。

此外，我还讲过《略论》。这部论也是以菩提心为统摄，来建构菩萨道的修行。尤其是上士道部分，详细阐明了菩提心的发起因缘、菩萨行的安立，分别论述了六度的自性、差别、身心生起之法，可以引导我们认识菩提心在大乘修学中的重要性，以及如何修行的次第。在正式学习《入行论》之前，建议大家把这些书和音像找来看一看，听一听，对菩提心教法先有概括性的认识。

我们现在学习的《入行论》，是弘扬菩提心教法的一部巨著，系统阐述了菩提心的完整修行——从发起到圆满（成佛），每一步都有很强的操作性。可以说，学习本论就是一次修习菩提心的过程，这不仅对大家有帮助，对我自身也是一次促进，可谓教学相长。

2. 汉传佛教建设的需要

汉传佛教属于大乘，但长期以来，并没有真正开显积极利他的大乘精神，反而给世人留下消极避世的印象。原因何在?

（1）对大乘精神认识不足

很多人觉得，自己每天读诵《弥陀经》《法华经》《华严经》等大乘经典，修习念佛、参禅等出自大乘经典的法门，理所当然就是大乘佛子。当然，如果我们能按经论的要求修净土，修禅宗，确实可以成为大乘行者。但问题在于，我们在修这些法门的过程中，忽略了一个重要前提，那就是菩提心。如果学的是大乘经典，修的是大乘法门，却没有发起菩提心，只是想让自己静静心，或是为了保平安，求加持，算不算大乘行者？其实，这是人天乘的发心。在这样的发心基础上，不论做什么只能算人天乘的修行。此外，如果念佛者只顾自己往生极乐，修禅者只想个人了脱生死，没有进一步发心利益众生，同样不能算是大乘行者。

这种认识的偏差，使不少人在用心上和所修法门有不同程度的脱节。学的是大乘，发心却是声闻的追求自了，而在行为上，可能连人天乘的要求都做不到。因为他们学了大乘法门后，觉得这是最高的，就不屑于人天乘的行为要求，自

然也不会认真落实。如果连人天乘的标准都达不到，却要修习菩萨的法门，可能做到吗？事实上，这种现象并非偶然，而是有一定的普遍性。所以我们要深刻认识到，只有在发菩提心的前提下，学习大乘经典，修习大乘法门，才称得上合格的大乘行者。

（2）重见地而轻发心

汉传佛教历来重视见地，如华严宗的事事无碍，天台宗的一心三观、三谛圆融，还有禅宗、唯识、三论等宗派，都有甚深的见地，并对这些见地有着详尽的阐述。包括如何运用这些见地观修，也有一套完整、系统的方法。而有关菩提心的修行，在祖师著述中虽然也有，但相对见地部分来说，显得非常薄弱。

大乘的见地殊胜，这是毫无疑问的。但见地并不是大乘佛法的全部，也不是它有别于声闻乘的根本。事实上，菩提心才是大乘的不共所在。只要发起菩提心，即使修人天善法，也会成为大乘行门。反过来说，如果缺少菩提心，即使依华严、法华的见地而修，也不是合格的大乘行者。因为你的修行只是为了个人解脱，并不是为了利益众生，从起点就偏了。

（3）受菩萨戒流于形式

很多人觉得受了菩萨戒就是大乘。当然，如果我们能按菩萨戒的要求，如法地发心、受戒，确实可以成为大乘佛子。因为受菩萨戒意味着你取得了菩萨行者的资格，将实践菩萨的行为标准。但关键在于，菩萨戒是建立在菩提心的基础上。如果没有真正发起菩提心，即使按照戒条规范去做，也只是善行而已，无法成就广大、圆满的慈悲。这样能不能算作菩萨？显然不能。

在汉传佛教中，不少佛教徒学到一定时间都会求受菩萨戒，就像例行公事一样。作为出家众来说，更是沙弥戒、比丘戒、菩萨戒一起受。有些人还不清楚怎么回事，就已经受完了。如果不了解菩提心和菩萨戒的关系，没有发起菩提心，这种受戒就会流于形式，不能达到相应的修行效果，只是取得一个徒有虚名的“资格”而已。

按照印度传统，在受菩萨戒之前，先要求受菩提心戒。在《瑜伽师地论》《显扬圣教论》等论典中，都有相关内容。所谓愿菩提心，就是发愿以自觉觉他、自利利他作为自己尽未来际的使命，并向十方三宝和一切众生宣誓，确立这一愿心。有了愿心之后，才能进一步受菩萨戒，即行菩提心，意味着我要开始菩萨道的实践，而不仅仅是停留在愿望上。唯

有这样求受菩萨戒，才能保质保量，才是合格的产品。如果顶着大乘的身份，却没有相应内涵，就是名不副实的次品。

以上三个原因，导致汉传佛教大乘精神的缺失。其中最根本的，是对菩提心认识不足，重视不够。

3. 菩提心是大乘的标识

现在社会重视标识，修行也是同样。比如皈依，是区别佛教徒和非佛教徒的标识，而菩提心则是区别是否大乘的标识。如果没有皈依，不论对佛教多么有感情，多么认真学习，都说不上是佛教徒。同样，只有发起菩提心，才能成为大乘佛子，而不在于你读什么经典，修什么法门。《入行论》有个偈颂说："犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身。"哪怕你现前是凡夫身份，一旦发起菩提心，身份立刻就得到提升。

当然，大乘的见地和行门确实有助于菩提心的修行。我在《走近佛陀，认识佛法》一书中讲到：声闻所说的苦、无常、无我，会导向出离心和解脱行；而大乘无自性空的见地，可以消除自己和众生的对立，世间和出世间的对立，烦恼和菩提的对立，从而发起广大的菩提心。当我们明了自己和众生的本质都是空性，世间和出世间的本质都是空性，烦恼和

菩提的本质都是空性，才能把自己和众生统一起来，把世间和出世间统一起来，以出世心做入世事。

从声闻的见地来说，烦恼就是烦恼，菩提就是菩提，生死就是生死，涅槃就是涅槃，彼此是对立的。所以在声闻的修行中，要厌离烦恼和生死，向往菩提和解脱。而从菩萨的修行来说，在烦恼时不必厌离烦恼，可以在烦恼的当下体认菩提。在行门上，声闻的修行是以戒定慧为核心，而菩萨的修行是以六度为重点。虽然见地和修行法门有所不同，但并不能以此区分大小乘，还是要以菩提心之有无为标准。

同时，发菩提心是菩萨道修行的起点。佛菩萨之所以能圆满福慧资粮，也是在因地发起宏愿。如阿弥陀佛的四十八大愿，药师琉璃光如来的十二大愿，还有观音、地藏、普贤、文殊等诸大菩萨，无不是从发心开始，以愿导行，以行践愿。总之，任何一个大乘法门都要在发心的前提下，以空性见成就智慧，以六度万行成就慈悲。

菩提心不仅是修行的起点，还贯穿整个菩萨道。事实上，成佛正是菩提心的圆满成就。我曾在《皈依修学手册》中说过，很多人觉得皈依只是学佛的开始，其实皈依贯穿整个佛法修行，也代表修行成就的目标。因为皈依是确立生命的依止和归宿，进而通过念佛、念法、念僧，于自身成就三宝品

质。从皈依佛到自己最终成佛，整个过程都没有离开皈依。

那么，三宝的核心是什么？成佛成就的是什么？其实就是菩提心。佛陀意为觉者，所以成佛就是圆满无上菩提。我经常说，如果用一个字来代表佛法的核心特征，那就是——“觉”。八万四千法门，最终都是将我们导向觉醒。从发起觉醒的心，到走上觉醒之道，到最后完全觉醒，菩提心是贯穿始终的。一般经论讲到菩提心时，往往只是把发心作为修行的开始，而《入行论》是以菩提心为核心，建构大乘修学体系。通过对本论的学习，可以帮助我们进一步认识菩提心的重要性。

4. 缺失菩提心的弊端

既然菩提心如此重要，那么，缺失菩提心又会带来哪些弊端？

（1）修行偏于自了

首先，缺失菩提心使学人在修行上偏于自了。对于大乘佛子来说，“菩萨”既是学习榜样，也是对自我的期许。太虚大师就曾说过：“比丘不是佛未成，请你称我为菩萨。”但在普通信众中，敢于承担菩萨身份的人却很少。一说到菩萨，更多是想到泥塑木雕的造像，或是来无影去无踪的超人，或

是观音、普贤、文殊、地藏等诸大菩萨。好像佛菩萨永远是高高在上的膜拜对象，而不是用来效仿的榜样，更没办法想象自己也可以成为菩萨。

为什么没办法想象？我们虽然在学习大乘经典，但对菩萨的内涵还是了解不足。如果我们认识到菩提心的意义，真正发起菩提心，就会对菩萨身份有担当的气概——因为这是生命的觉醒之路，别无选择。这就必须提高认识和思想境界，不仅要有见地，还要有发心，否则很难突破自我中心的串习。

在这个世界，不论人与人还是人与动植物之间，往往缺乏平等和尊重，而是充满对立，弱肉强食。人们为了牟取利益，不惜活取熊胆；为了制作皮草，不惜活剥貂皮，何其血腥！人可以对动物如此残酷，终有一天，也会对人类如此残酷。为什么会这样？关键就在于，他们心中只有自己，只考虑自我的需要，却忽略了众生的痛苦，甚至视而不见。

当然，世间人的自我中心，和声闻人的追求自我解脱，是不可同日而语的。但如果只为自了而修，发心还是比较狭隘，不符合菩萨“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”的精神。这就使得很多人虽然学大乘经典，修大乘法门，却不能成为菩萨。同时，也是佛教不能被社会大众广泛接纳的重要原因。如果只为个人修行，那和社会有什么关系？对大众有

什么意义？

（2）对众生缺少慈悲

其次，缺失菩提心使佛教徒对大众缺少慈悲关爱。很多出家人让人感觉冷漠，包括出家人之间，也往往存在一种冷漠。在过去的僧团，这种现象相对好一点。因为大家共同走在解脱道上，即使没有菩提心，还有一份法的情谊，使彼此相处融洽。三级修学的学员就有这个特征，虽然大家来自各行各业，但一起学法后，互相之间格外亲切，就是有一份法的情谊为纽带。

而在今天这个时代，真正用心修学、重视解脱的人越来越少，法的情谊也越来越淡。其实不仅出家人之间，包括出家人和信众之间，都要靠法来连结。如果没有这种连结，而是靠世俗利益连结，比如看上居士带来的利益等，就是发心不正，邪命过活，会将僧团导向庸俗化和世俗化。那样的话，僧团和社会又有什么区别？

对于出家人来说，已经放下六亲眷属间的感情，如果既没有法的情谊，又没有菩提心，没有出世的慈悲大爱，必然会趋于冷漠，甚至自私，修行也是难以相应的。事实上，这种现象并不少见。只有发起菩提心，我们才会对众生有一份大爱，对社会有一份热情，从而积极利他，彰显大乘的真精神。

（3）弘法意识不足

第三，缺失菩提心导致教界缺乏弘法意识。很多佛教徒喜欢建大殿，造佛像，但多半是为了培植人天福报，是出于自我的需要，而不是为了护持佛法。那些有道心的出家人，也往往只偏重个人修行。事实上，出家人承担着住持正法的责任，不仅要自己修行，还有责任化世导俗，续佛慧命。但在汉传地区，多数人缺乏这种意识，这就使得教界没有形成学法、弘法的氛围。如果正法得不到弘扬，就会出现迷信、盲信的现象，影响佛教的健康发展。

所以我们要大力倡导菩提心，让大家认识到，弘法是最有意义的事。作为佛弟子，我们要学佛所言，行佛所行。如果不利益众生，修行是无法圆满的。怎样才能有效地帮助众生？唯有发菩提心，弘扬正法，让众生于法受益。这既是在利他，也能在弘法过程中长养并圆满菩提心。

总之，只有弘扬菩提心，才能改变当今教界存在的三种弊端。

5. 弘扬《入行论》是时代的需要

为什么说弘扬《入行论》代表时代的需要？因为菩提心是觉醒而利他的心，其价值也体现在这两方面。

首先，这个时代需要觉醒的智慧。今天是物质高度繁荣的时代，也是精神高度无明的时代，到处充斥着错误观念和混乱情绪，使人看不到生命的前景，活得空虚而迷茫。从另一方面说，外在的种种诱惑正不断激发人们的贪欲和需求，使人忙于追逐。这些需求和对需求的执著，又会引发焦虑、压力、恐惧、孤独、没有安全感等不良情绪，就像泥潭一般，使人深陷其中，活得很累。

如何摆脱无明形成的观念和心态？佛法认为，每个生命内在都具足觉醒的智慧，开启这一智慧，才能引导我们破除无明，走向解脱。而菩提心正是开启智慧的重要力量，所以它是时代的需要，甚至可以说，是这个时代唯一的出路。正如《入行论》所说的那样，凡夫生命中善的力量极其微弱，而无明形成的贪嗔痴和不良串习却无比强大。如果没有菩提心，将无法战胜烦恼，摆脱迷惘，生命也难以改变方向。

其次，菩提心是利他的动力，可以解决各种社会问题。我们处在一个自我高度张扬的时代，根据达尔文的理论，就是物竞天择，适者生存。强大的自我，造成人与人、人与社会、人与自然，包括人与自己的对立。这些对立又会带来竞争，乃至冲突。

从个人来说，我执是一切痛苦的根源。我们所有的贪嗔

痴，所有的焦虑、恐惧、不安、孤独、没有安全感，都是由我执引起的。从社会来说，我执又是一切冲突的根源。如果每个人都以自我为中心，不顾及大众的利益，不考量社会的健康发展，就会导致种种恶性竞争，及治安、环保等一系列问题，并使对立、竞争和冲突不断升级，使世界不得安宁。

怎样才能去除我执？佛教的常规理路，是开智慧，证无我。事实上，利他也是瓦解我执的有效途径。在利他过程中，心量会不断打开。当心中装进越来越多的众生，我执自然会随之弱化，由此而来的烦恼也会随之减少。这些恰是证悟空性的基础。智慧不是修出来的，而是我们本自具足的，只是被烦恼遮蔽，被我执抓取的假相遮蔽。发菩提心，利益众生，正是在扫除遮蔽内心的尘垢，使智慧得以显现。

同时，我们还要认识到世间一切关系都是缘起的，人与众生彼此平等，人与自然相互依赖，从而改变自我中心的定位，在关注自己的同时，考虑到大众利益。你怎么对待众生，众生也会怎么对待你，所以利他就是利己。当大家都能以慈悲心相待，社会自然和谐安定。

可见，弘扬菩提心也是时代的需要，是究竟解决各种社会问题的途径。英国历史学家汤恩比曾经说过，“解决二十一世纪的社会问题，只有中国孔孟学说和大乘佛法。”因为一切

问题的根源就是我执，发起无我利他的菩提心，确实可以从根本上解决问题。

6. 《入行论》是阐述菩提心教法的宝典

有关菩提心教法的经论虽然不少，但对菩提心有完整阐述的，当推《入行论》。那么，本论和其他大乘经论有什么不同？

第一，在其他经论中，发心通常属于配角。如《金刚经》开篇为“善男子，善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心”，告诉我们要发心。接着就是“云何应住，云何降伏其心”，说明怎么证悟空性，即发心之后干什么，但并没有说为什么要发心，又该如何发心，其他经论大多如此。也就是说，发心只是一个开始。结果不少人就把这个重要的开始忽略了，直接将重点放在后面，没注意到应该先发心，才有其后的一系列修行。而在《入行论》中，发菩提心就是主角。整部论典都在阐述如何发起菩提心，修习菩提心。

第二，在其他经论中，发心只是其中一个环节，但在《入行论》中，从发菩提心、修菩萨行直到成佛，整个过程都贯穿菩提心，层层深入。通过系统修学，引导我们认识发心在大乘佛法中的核心地位。讲到菩萨道的修学，我们会想到六度四摄，想到证悟空性，但很少想到，修布施和菩提心有什

么关系，修忍辱和菩提心有什么关系，修禅定和菩提心有什么关系，修正见和菩提心有什么关系。事实上，菩萨道的所有修行，六度四摄也好，正见、禅修也好，都是立足于菩提心，是为成就菩提心服务的。从愿菩提心到行菩提心，从世俗菩提心到胜义菩提心，构成了菩萨道的完整修行。当我们学完《入行论》，再来看菩提心，就不再是简单的三个字，更不是人们平时常说的那样，东西吃不完也来“发心”，事情没人做也来“发心”，那是对发心的矮化。

第三，在其他经论中，发心通常只是理论，缺乏系统且可操作的阐述，而这正是《入行论》的重要特点。发菩提心是一项系统工程，必须落到实处，所以操作性尤为重要。首先是认识上的准备，知道为什么要发心，又该怎么发心。但这只是开始，不是发起就结束了。因为发心是缘起的，如果这念愿心得不到滋养，就会失去力量，甚至退转。所以要进一步使菩提心变得坚固，增长广大。对于凡夫来说，发起菩提心的同时，还会夹杂贪嗔痴，这就必须以空性见去除其中的杂质，不断提纯，才能最终圆满。就像种树，从改良土地、栽种树苗开始，然后要灌溉、施肥、修剪，才能长成参天大树。

在《入行论》中，寂天菩萨以经典为依据，运用种种比喻，以理性和感性兼备的语言娓娓道来。其中很多表述非常

生动，但背后又蕴含严谨的逻辑思辨，每一步解读都让人认识到：必须这样去做，否则就没有退路。同时还建构了一套有效的方法，让我们从发心到实践，有次第地步步向前。

其中的禅修方法，属于观察修和安住修。所谓观察修，即运用理性，通过如理思维改变观念，获得正见，以此调整心行，从错误观念转变为正确观念，从不良心行转变为正向心行。这也是《道次第》核心的两句话——“舍凡夫心，发菩提心”。事实上，宗喀巴大师撰写《道次第》时深受本论影响，尤其是上士道“自他相换”的修法，直接来自《入行论》。生命有两个系统，一是迷妄的凡夫系统，一是觉醒的圣贤系统。学佛的过程，就是以菩提心为引导，走出迷惑，走向觉醒。通过《入行论》的学习，使菩提心的修行不再是理论，而是可以在生活中全面落实。

以上，从六个方面说明了《入行论》的意义。学习这部论典，不仅可以提升个人修学，为实践菩提心提供系统、完整、深入的指导，还能弘扬大乘精神，促进汉传佛教的健康发展，解决当今社会存在的种种问题，为众生带去究竟的利益。



【第二课】

二、本论的作者

本论作者寂天菩萨出生于七世纪末，是南印度梭罗史吒国国王善铠的王子，本名寂铠。他自幼就得到文殊锐智成就法的传承，并依此修行，亲见文殊菩萨，得其加持。他的父亲将要去世时，准备把王位传给他，但他梦见文殊菩萨坐在王位上对他说：我在这个位置，你不宜再上来。寂铠知道这是菩萨的引导，让他放下世间的名利、地位，舍俗出家。于是，他就放弃王位，前往中印度的那烂陀寺。

在印度佛教史上，那烂陀寺曾是最为著名的佛教大学。当年，玄奘大师也是到那烂陀寺向戒贤论师求法。寂铠来到那烂陀寺后，依胜天论师出家，法名寂天。在此期间，寂天菩萨内勤修学，外示放逸。他一方面接受文殊菩萨的教法，修习禅定，同时还把大乘经论中有关菩萨道修行的内容，分门别类地汇编起来，再加上个人思考，整理成《学处集要》

和《一切经集要》(简称《学集》《经集》)。这两部论著正是《入行论》的思想基础。

但因为寂天菩萨外在表现出放逸的状态，除了吃饭、睡觉外，对寺院事务不闻不问，所以很多人瞧不起他，觉得他太不守规矩了，怎么能让这样的人继续在寺院混日子？就想找个理由让他离开。于是，同修们请他当众说法，还把法座安得特别高，以为他会无法应对而羞愧，自行离寺。结果寂天菩萨坦然上座，并问大众：你们要听以前听过的，还是没听过的？大家很惊讶，请他说以前没听过的。寂天菩萨就讲述了《入行论》，说到“智慧品”的“若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭”时，身体腾空而起。听者只闻其声不见其人，这才知道看错了，原来寂天菩萨是位了不起的大德。

示现神通后，寂天菩萨就离开了那烂陀寺，来到南印度吉祥功德城。后来那烂陀寺专门派两位比丘请他回去，但他没有答应。他们请求说：你讲《入行论》时提到的《学集》和《经集》，在哪里可以找到？《入行论》有没有留下文字？寂天菩萨告诉他们，在他的房间可以找到这些内容。

三、本论的内容和结构

《入行论》是以菩提心为核心，建构菩萨道的整个修行。全论由十品组成，分别是：菩提心利益品、忏悔罪业品、受持菩提心品、不放逸品、护正知品、安忍品、精进品、静虑品、智慧品和回向品。从内容上，又可以将这十品分为三部分。

（一）菩提心的生起

第一部分是菩提心的生起，从营造心灵环境到生起菩提心，包括“菩提心利益品、忏悔罪业品、受持菩提心品”。

“菩提心利益品”告诉我们，菩提心究竟有多大的价值，这是发心的重要前提。人们通常觉得，学佛是不讲利益的。事实上，佛陀在《金刚经》《华严经》等大乘经典中，曾多次开示读诵、受持经典的功德。在《入行论》和《道次第》中，也很重视利益。我曾将《道次第》的建构归纳为“一种发心，两大利益，三类设教”。一种发心是菩提心，两大利益是现前利益和究竟利益，三类设教是上、中、下三士道，针对不同根机而施设。

关于利益的说明，非常符合凡夫心的需要。在这个世间，没利益的事是没人愿意干的。当然对学佛来说，最高境界是

无所得，但从世俗心的角度，首先要有利益，有所得，才能吸引人。随着修行境界的提高，一旦证悟空性，证悟无所得的智慧，自然就会超越对利益的执著。佛菩萨深知凡夫的心理，所以“先以欲钩牵，后令入佛智”，让人们对发心和修行生起意乐。

有了这个前提，接着是营造心灵氛围。就像我们接待尊贵的客人，首先要打扫环境。同样，菩提心是世间最珍贵的心，在迷惑、烦恼的状态下是无法生起的。“忏悔罪业品”所说的，就是引导我们清理内心污垢，净除修行障碍。

在印度传统的修行中，通常是以七支供，即《普贤行愿品》(以下简称《行愿品》)的“礼敬、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世、回向”，引导我们积集资粮，净除业障。我曾说过，《行愿品》是集资净障的第一生产力。为什么有这个作用？按《行愿品》的观修原理，从礼敬到回向，所缘境都是无限的，都是以尽虚空、遍法界的十方诸佛和众生为对象。以无限的心修每一件善行，所成就的功德才是无限的。对充满我执我见的凡夫来说，所缘有限，心量有限，功德自然有限，无法圆满佛陀那样的无限功德。因为再多的有限加在一起还是有限，不能成为无限。而《行愿品》的见地是无限的，可以引导我们用无限的心积累成佛资粮。任何一

个行为，只要以无限的心去做，当下就是无限的。这正是《行愿品》的修行窍诀。

此外，《行愿品》可以引导我们打开心量。这点很关键。因为菩提心所成就的，是无限的心——我要利益一切众生，要接纳一切众生，要真正做到“心包太虚，量周沙界”。这才是佛菩萨的心。所以，我将《行愿品》归纳为“菩提心的无上观修，佛陀品质的临摹方法”。我们的心本来是无限的，和佛菩萨无二无别。只是因为我法二执，在内心形成种种设定，进而执著这些设定，才会从无限进入有限，甚至狭隘的状态。

依《行愿品》的观修原理，可以让心撤除一切设定，直接临摹佛陀品质。设定被撤除的当下，心就能从有限进入无限，以尽虚空、遍法界为对象。这样才有能力发起菩提心，真正确立“我要利益一切众生，接纳一切众生”的愿望。所以《行愿品》不仅可以快速集资净障，更重要的是，引导我们瓦解我执，打开心量，为发起菩提心奠定基础。如果没有这个心理基础，以凡夫的心境，想要接纳一切众生，其实是不可能的。

“受持菩提心品”则是在前面的基础上，进一步受持愿菩提心和行菩提心（菩萨戒）。

前三品的重点，是引导我们发起菩提心。此时主要是世

俗菩提心，未来还要在智慧品的指导下，通过禅修体认空性，将此升华为胜义菩提心。

（二）菩提心的防护

第二部分是菩提心的心理建设，包括“不放逸品、护正知品、安忍品”。我们最初发起菩提心时，还会夹杂着凡夫心。在这种情况下，菩提心很容易受到染污，甚至因为贪嗔痴的力量强大而退失。如何保证菩提心不被染污，不会退失？

“不放逸品”告诉我们，修习菩提心必须遵循菩萨学处，即菩萨的行为准则。如果放纵贪嗔痴，就会偏离菩提心，偏离菩萨的行为准则。除了遵守菩萨学处，我们还要积极对治烦恼，以免陷入其中，退失菩提心。

“护正知品”告诉我们，想要安住于菩提心，必须保有正知正念。持戒的根本在哪里？就在于心。如果我们有正知正念的守护，是不容易犯戒的。反过来说，如果没有正知正念，仅仅靠意志力持戒是很难的，很容易心随境转，被烦恼左右，进而犯戒破戒。所以“护正知”是从根本上守护戒律，保证菩提心不被贪嗔痴所染污。

“安忍品”是有关忍辱的修行，对菩提心的修行也很重要。我们能否对众生心生慈悲，最大的障碍就是嗔恨心。对治嗔

恨心，就是消除菩提心修行中的心理障碍。

通过“不放逸、护正知、安忍”这三品的修行，可以保护身心，使已经生起的菩提心不会退失，已经受持的菩萨戒不被染污。

（三）菩提心的增长、提升和圆满

第三部分是菩提心的增长、提升和圆满，包括“精进品、静虑品、智慧品和回向品”。

“精进品”告诉我们，发起菩提心之后，从集资净障的前行，到不放逸、护正知、安忍等，所有令菩提心增长的项目，都要精进修习；所有令菩提心污染或退失的因素，都要努力对治。正如四正勤所说：已生恶法令断除，未生恶法令不生；未生善法令生，已生善法令增长。

“静虑品”是引导我们通过禅修训练，进一步巩固菩提心，使之增长、稳定。著名的“自他相换法”就出自本品，是成就菩提心的有效途径。

“智慧品”是通过空性正见，引导我们从有漏心行进入无漏，从世俗菩提心提升为胜义菩提心。这是本论的重要内容，共 167 颂，也是理论最为深奥的部分。

“回向品”则是把修习菩提心的一切功德，从有针对性地

回向到普及十方众生，并落到实处，从而圆满无上菩提的修行。

《入行论》就是由以上十品组成，阐明了从菩提心生起到圆满的完整修行，操作性很强，值得我们用心学习。

四、《入行论》的影响

在印度和西藏佛教史上，本论有着崇高地位，并留下众多注释。在中国，宋朝来华的印度僧人天息灾曾翻译本论，名《菩提行经》，当时题为龙树菩萨所造。我们知道，汉传佛教的佛经翻译和宗派建设，在唐朝已基本定型，及至宋朝，已从鼎盛开始走向衰落。如此精彩的一部论典，虽已传入中国并译成汉文，但在教界并没有引起多少重视。

近代隆莲法师曾翻译藏传佛教格鲁派大德贾曹杰的注解，名《入菩萨行论广解》，论文部分为传统的偈颂，文约义丰。2005 年，我们在上海古籍出版社推出“戒幢佛学论丛”，其中也包括这部著作。近年来，随着藏传佛教在汉地的传播，《入行论》的影响日益扩大，有不少藏传大德的开示和书籍流通。此外，西方比丘尼佩玛·丘卓也曾解读本论，书名为《生命不再等待》。

我们上课所用版本是台湾如石法师翻译的。论文部分有

适合背诵的格律体，即我们讲解依据的，还有白话的长短句，更符合现代人的阅读习惯，可以对照学习。此外，如石法师也撰写了关于《入行论》的导论、译注、集要，都可作为学习参考。

总之，《入行论》是一部理性且实践性很强的论著，学修本论，不仅对个人修学至关重要，对汉传佛教大乘精神的建设也具有重要意义。

《入菩萨行论》

论　序

现在正式进入论文，首先是论序。按印度的传统，造论前通常有“皈敬颂”。因为学法离不开对三宝的净信，这是我们接受本论的基础。为什么佛教经典对佛教徒才有效，基督教的《圣经》对基督徒才有效？关键就在于信仰。我们皈敬三宝，才能对佛陀所说的法信受奉行。另一方面，因为有佛菩萨出世，有祖师大德传承，我们今天才有机会听闻正法。所以在学法前，要对佛菩萨和历代祖师心生感恩，以示敬意。

1. 法身善逝佛子伴，及诸应敬我悉礼，
今当依教略宣说，佛子律仪趋行方。
2. 此论未宣昔所无，诗韵吾亦不善巧，
是故未敢言利他，为修自心撰此论。
3. 循此修习善法故，吾信亦得暂增长，
善缘等我诸学人，若得见此容获益。

论序有两部分。第一是表达作者对佛菩萨的礼敬，以及造这部论的宗旨，究竟要阐述什么内容。

“法身善逝佛子伴。”这一句是代表佛、法、僧三宝。法身，即佛陀证悟的真理，也代表佛陀所说的灭道二谛。善逝是佛陀十大名号之一，其他还有如来、应供、正遍知、明行足、无上士等。善逝即到达，通过圆满的善因，到达圆满的佛果。这个圆满之因就是菩提心，由此成就的圆满结果，包含断德和证德两方面。断德，是断除迷惑和烦恼，为涅槃德。证德，则是证悟大智慧，成就大慈悲，又称智德和悲德。菩提心的修行可以圆满三德，成就佛果。佛子伴，指追随佛陀出世的诸大菩萨。佛经中常常可以看到，每尊佛陀身边都有无量菩萨海会围绕。他们是成佛过程中的因位，果位就是佛陀。这些依佛陀教法修行的菩萨众，也是我们礼敬的对象。

“及诸应敬我悉礼。”除了佛菩萨，我们还要礼敬一切师长。对于菩萨道的传承诸师，以及现实中为我们开示菩提心

教法、引领我们走上菩提道的师长，我们要心怀感恩，以身口意三门虔诚礼敬。这是代表佛菩萨和善知识在我们心中的分量，将直接关系到他们所产生的影响，关系到我们对法的受益。

“今当依教略宣说。”寂天菩萨表明：我是依据佛陀的教法，依据历代祖师大德关于菩萨道修行的教授，来造这部《入行论》，是有经典依据和思想来源的。关于菩萨道的修行，散见于不同经论中。尤其是瑜伽唯识的系统中，相关内容非常广泛，如《大乘庄严经论》《瑜伽师地论》等，在印度佛教中属于“广行”一脉，即菩萨的广大行。对普通学人来说，直接通过这些经论了解菩萨道的修行，会有一定难度。寂天菩萨所做的，是以简明的方式，将相关内容加以汇总、归纳和概括。通过学习本论，我们就能完整认识菩萨道的修行要领，知道怎样去实践。

“佛子律仪趋行方。”从广义上说，凡是皈依三宝者都可称为佛子，但真正意义上的佛子，要能荷担如来家业。也就是说，以成佛为目标的菩萨行者才能称为佛子。这里的佛子特指后者，佛子律仪则是菩萨戒，即菩萨学人所应遵守的行为准则，包括摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒，又称三聚净戒，引导我们关闭一切恶业之门，从自利和利他两方面落

实菩萨行。

第二部分是作者的自谦，也包含造论的意义和目的。

“此论未宣昔所无。”寂天菩萨说，本论表达的内容并没有什么创见，都来自佛陀的经教，来自龙树、提婆、无著、世亲等诸大菩萨和祖师的论述。但我们要看到，本论在表现方式上是有特殊之处的，否则就没什么存在价值了。佛法传播是遵循契理契机的原则，契理就是“愿解如来真实义”，如实领会佛法真理，而不是像学者那样，必须发前人之所未发才有价值。对于学佛而言，如果你在佛陀所说之外还有创见，那就意味着不是佛法了。当然，针对教界已经流传的一些错误说法，我们要拨乱反正，但这还是属于“愿解如来真实义”的范畴，并非创见。契机则是针对时代需要和众生根机，用大家最容易接受的方式善巧表达，是可以应机变化的。《入行论》正是遵循这一原则，在法义上契理，在形式上契机。

“诗韵吾亦不善巧。”因为我的文学水平不高，不擅长诗词格律，所以这些表达未必精彩。这也是寂天菩萨的自谦。事实上，《入行论》的文字理性和感性并举，逻辑严谨而充满诗意，且和生活息息相关，可谓引人入胜。

“是故未敢言利他。”从内容来说没什么创见，从表达来说不见得精彩，所以作者说：不敢认为我所造的论能利益大

众。不敢，同样是出于谦虚，觉得自己没能力，不敢以利他自居。反过来说，如果能利益他人，当然是作者乐见的。

“为修自心撰此论。”我造这部论的目的，是希望通过这一方式，作为自己修菩提心、行菩萨行的机会。这个说法非常平实，就像教学相长那样，在为他人讲授的同时，也在督促自己学修，使自己得到成长。

这些都是作者的谦词。事实上，寂天菩萨对菩萨道修行有着深厚的教理和心行积累，《入行论》正是建立在他编撰的《学集》和《经集》基础上。在这两部论典中，引用一百多种经论的内容，体现了作者对大乘修行的广泛研究和思考。从《入行论》来看，寂天菩萨的研究并不是像现代学者那样，收集相关材料后加以归纳，从中得出结论，而是紧紧围绕菩提心，将经论内容和个人修行相结合。所以这些论述不仅是理论，还有很强的实践性，是作者修习菩提心的切身体证，并不单纯是理论汇编。

“循此修习善法故，吾信亦得暂增长。”善法，指菩提心、菩萨行，即整部《入行论》的内容。寂天菩萨以自身经验告诉我们，在造论过程中，使他的信心和菩提心日益增长。可见，用什么方法学习和写作非常重要。如果像社会上的学者那样，用纯学术的方法研究，可能写出几十本书了，对佛教

还是没有信仰。但如果我们遵循佛教闻思修、信解行证的理路，遵循理解、接受、运用的方法，那么学习和写作的过程，也是修行的过程。只有真正理解之后，才能发自内心地接纳，转变为自身观念。进而运用这一观念，逐步改变心态乃至生命品质。所以关键是把学习变成修行，而不仅仅是了解知识。我希望，大家也能把学习本论作为修习菩提心的过程，从菩提心的发起，到坚固、增长，直至圆满。

“善缘等我诸学人，若得见此容获益。”那些根机、爱好和我相近的学人，如果有缘见到这部论典，应该能从中受益。虽然作者自谦，不敢认为这部论能够利他，但不等于说不愿利他，更不等于说不能利他。事实上，寂天菩萨撰写此论不仅是为了自己，也是为了众生，让大家都能从这一殊胜教法中受益。

序论共 3 个偈颂。作者在礼敬佛菩萨和传承祖师后，告诉我们，他把撰写此论当作修习菩提心的过程，从中得到成长，同时也希望帮助更多的人。



【第三课】

第一品　菩提心利益

认识菩提心的利益，是发心的重要前提，所以寂天菩萨在第一品就开宗明义。相关内容，大乘经论中有广泛说明，本论择其要义，为我们作了归纳。首先说明菩提心生起的所依，即依托的身份；然后说明菩提心有什么利益，包括总和别两类；进一步指出，关于菩提心利益的说法有什么根据。

认识菩提心的利益非常重要。我在弘法时经常会问大家：人究竟为什么活着？这个问题就关系到——生命自身的价值是什么？只有了解它蕴含的价值，我们才能找到活着的意义，找到人生的目标，而不是跟着感觉，浑浑噩噩地活着。

从唯物论的观点，我看不出生命有什么价值。如果人死如灯灭的话，那么人在世间几十年，死后都是一把骨灰。对这把骨灰来说，流芳千古还是遗臭万年，不过是个概念而已，

对自身有什么区别？当然从社会来说，确实有短暂的意义。那些流芳千古的人都曾造福一方，而遗臭万年的人则给众生带来伤害，但所有这些，结果都是灰飞烟灭。在无尽宇宙中，即使地球的存在，也不过是沧海一粟，何况这短短的一生？所以，我们要去探索生命本身蕴含的价值。其关键在于，你对生命的认识深度。如果对生命的认识没有深度，那么你所找到的价值必然是肤浅的。

认识生命的价值，首先要知道，究竟什么代表我的存在，什么影响生命的发展，然后才能作出正确选择。对凡夫来说，因为对生命的认识有限，所以这种选择往往是盲目的，短视的。谁能告诉我们真正的价值所在？唯有诸佛。他们已经通过修行找到了觉醒之道，知道什么才是生命中最有价值的，并把如何走上这条道路的方法和盘托出。可以说，这是佛陀对众生最大的贡献。

对修行来说，了解菩提心的利益非常重要。我们有什么样的行为，是由自身价值取向决定的。用现在的话说，就是什么对我有利，什么对我不利。如果价值观出现偏差，甚至是错误的，由此产生的行为，必然会产生偏差或错误。我们每天都在选择，选择事业，选择家庭，选择人际关系……却往往忽略了最为重要的选择，那就是生命的发展。“菩提心利

益品”就是引导我们建立最高的价值取向，告诉我们，发菩提心将引领我们走上觉醒之道，成就最有价值的人生。如果确立这个认识，那么，发菩提心、行菩萨道将成为我们必然的选择。

一、明菩提心所依

菩提心的所依，即依托什么身份才能生起菩提心。

（一）思维暇身难得

4. 暇满人身极难得，既得能办人生利，
倘若今生利未办，后世怎得此圆满？

什么身份才有能力生起菩提心？那就是暇满人身。所谓暇满，即远离八无暇，成就十圆满。八无暇为三恶道、长寿天、盲聋喑哑、生在边地、无佛出世、邪知邪见。十圆满则有自圆满和他圆满，包括自身和客观两方面的条件。自圆满有五种，分别是得人身、生于中国（有佛法之地）、诸根俱全、不堕边业、具足正信。他圆满也有五种，分别是佛陀出世、宣说正法、教法住世、法住随转、他心悲悯。简单概括，就是有因缘、有时间、有能力听闻佛法。从修学佛法的角度说，

这是最好的身份。

“暇满人身极难得。”得到暇满人身很不容易。首先要受持五戒十善，此外还要在佛法中培植善根。不少人很有世间福报，但没有在佛法中培植善根，也是没因缘遇到佛法的。《道次第》说，芸芸众生中，具备五戒十善之因的人很少，能得到人身并听闻佛法的更少。现在全世界有六十多亿人，有缘接触佛法的最多几亿，而能成为佛教徒并依法修行的，更是少之又少。至于像大家这样，能坐在这里学习《入行论》的，概率就太低了。

“既得能办人生利。”我们得到人身，才有能力实现生命的最高价值，包括现前利益和究竟利益。现前利益，为暂时的人天福报。究竟利益，则是声闻成就的解脱，佛陀圆满的慈悲和智慧。现在我们有幸得到暇满人身，有机会听闻佛法，了解人身蕴含的巨大价值，知道如何才能实现生命的最大价值，是非常幸运的。

“倘若今生利未办。”我们已经得到暇满人身，如果不好好珍惜，以此实现生命的最高价值，实在是最大的浪费。但以凡夫的眼光，是没能力看到这些价值的。因为凡夫对生命的认识很肤浅，往往只是根据自己的所知所见，根据眼前需要来确定价值观。现在需要钱，钱就有价值；需要家庭，成

立家庭就有价值；需要孩子，生了孩子就有价值。这是认识能力的局限，无法看得更远。我们要实现人身的最大价值，必须学习并接受佛法智慧。因为佛陀已了悟生命真相，就像在房间打开灯，其中有多少东西，什么有用，什么没用，什么该保留，什么该处理，清清楚楚。凡夫虽然也在这个房间，但漆黑一片，什么都看不清，抓到什么就以为什么是有用的，拼命追求。日复一日，蹉跎时光，最后稀里糊涂就失去了人身，失去了改变命运的机会。就像得到一笔巨大的投资，却不知道怎么用，白白错失机会。

“后世怎得此圆满。”一旦失去现前的暇满人身，什么时候再能得到这个身份？我看没几个人有把握。一方面，今生修好五戒十善的人不多；另一方面，往昔所造恶业还会继续成熟。从这两点来看，得到暇满人身的机会微乎其微。

在座有些同学年龄还小，尚未思考人生的大问题。现在佛学院教育不成功的原因之一，就是不少学生乳臭未干，出家也稀里糊涂的。当然这不奇怪，我出家时也没思考人生问题，好在学佛后就开始思考了。如果你不思考人生，没意识到生命存在的困扰，没有解决问题的强烈愿望，学习永远是被动的。因为你不知道为什么学，可能就是为了应付考试，为了学而学。

人为什么活着？生命的意义是什么？对这些终极问题的思考，正是学佛的动力所在。所以，寂天菩萨在第一品开始就提出这个问题。当我们了解并确认——生命的最高价值是成就菩提心，今后乃至尽未来际的生命，才会成为实践菩提心的旅程。因为我们已经找到最高价值，还会忙于微不足道、没有价值的事吗？所以，这个认知非常重要。

（二）思修善心难生

5. 犹于乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，
如是因佛威德力，世人暂萌修福意。

菩提心和菩萨行都属于善心。在凡夫的生命中，这种心行是很难生起的。

“犹于乌云暗夜中，刹那闪电极明亮。”这是用比喻来说明。在乌云密布的黑夜，一道闪电划破天空，照彻天地，就像白昼那么明亮。凡夫心的基调是无明，由此形成我执和贪嗔痴种种烦恼。这是心灵天空的乌云，也决定了我们的根机有利钝之别。心灵的乌云越薄，根机就越利；乌云越厚，根机就越钝。而佛菩萨的心充满智慧光明，所以佛陀的出世、菩提心的生起，就像划破乌云的闪电，会照亮我们的生命。

“如是因佛威德力，世人暂萌修福意。”凡夫充满无明和烦恼，想要发起菩提心，走上菩提道，离不开佛菩萨的威德力。因为有佛陀出世，有佛法在世间流传，世人才能在三宝加持下，暂时萌生修福修慧之心。这里的“修福意”，在隆莲法师的译本中是“福慧”，不只是修福，还包含修慧。事实上，能够发菩提心，走上觉醒之道，是众生最大的福慧，所以我们要对三宝生起皈依之心。

这里所说的“如是因佛威神力”，也可以理解为内在的自性佛。虽然我们的生命被无明烦恼所缚，但内在佛性是圆满无缺的，这是生起菩提心、走向觉醒的重要基础。否则，我们将无法走出无明的泥潭。所以诸佛的威德力，不论是外在的住持三宝，还是内在的自性三宝，都是生命自救的力量。

二、思维菩提心利益

（一）总明菩提心利益

《入行论》中，从四个方面总地阐述菩提心利益，分别是能消重罪、能获妙乐、能办所求、名至敬归，共 4 个偈颂。

1. 能消重罪

6. 以是善行恒微弱，罪恶力大极难堪，舍此圆满菩提心，何有余善能胜彼？

第一，菩提心可以消除重罪。

“以是善行恒微弱，罪恶力大极难堪。”凡夫的善行是建立在有漏的妄心系统，建立在无明和贪嗔痴的基础上，力量微弱。反之，不善的串习极其强大。在凡夫心中，谁是主人？贪嗔痴才是主人，无始以来就是如此。这里所说的罪恶，主要指十不善行，即杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪婪、嗔恨、邪见。可以说，这是凡夫主要的人格特征。关于人性是善是恶的问题，中国自古就有不同观点。孟子的性善说和良知良能，是从更深层面来说的；但从凡夫心的层面看，荀子的性恶说更符合人性特点。在西方法律中，也设定人的本性是恶的，并在这个前提下，对可能产生的各种恶行加以约束。在这样的生命系统中，我们想以有漏的善心善行，抵挡贪嗔痴的强大串习，难度极高。

“舍此圆满菩提心，何有余善能胜彼？”在凡夫心的层面，贪嗔痴是主人，但并不是真正的主人。生命中真正的主人，其实是觉性。如何才能颠覆迷妄的凡夫系统，消除无始以来

的恶业？唯有发菩提心，开启内在觉性。这才是根本的解决之道。除此以外，任何有漏的善行，都不能彻底战胜由贪嗔痴建立的不良串习。

2. 能获妙乐

7. 佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，
无量众生依于此，顺利能获最胜乐。

第二，菩提心可以让我们获得最大的利益和安乐。佛教所说的快乐是和利益挂钩的，这样才不会给生命带来负面作用。

“佛于多劫深思维，见此觉心最饶益。”劫，有小劫、中劫、大劫、阿僧祇劫，时间无比漫长。佛陀从修习菩萨道到成佛的多生累劫中，通过禅修培养观智，以此观察——什么是生命的最高价值？最终发现，觉悟之心蕴含最大的价值和利益。世人每天想着利益，但因目光短浅，所见无非是眼前的财富、地位、感情等等，非常有限。唯有佛陀的大智慧，才能了悟生命真相，看到究竟利益。

“无量众生依于此，顺利能获最胜乐。”无量众生立足于觉悟之心，顺利获得了最为殊胜的安乐。佛陀以智慧观察，发现过去诸佛的成就，都是由认识、开发觉悟之心，最终平息烦恼惑业，圆满悲智二德。过去诸佛是这样成就的，现在

及未来的众生也是如此。只有通过这个途径，才能实现生命的最大价值，获得究竟安乐，成就无上菩提。

只有了解生命蕴含的价值，我们才知道活着的真正意义是什么，修行的根本任务是什么。佛法修行看似复杂，其实又很简单，关键是搞定核心任务，难怪禅宗祖师强调“直指人心，见性成佛”。虽然佛陀发现了这个直接而简单的道理，奈何众生为无明所缚，烦恼深重，所以才说法四十五年，开示八万四千法门，再经历代祖师大德的反复诠释，经论瀚如烟海。所以现代人学佛很不容易，可以学的东西太多，最后反而找不到北。事实上，修行本来不该这么复杂，因为觉性是现成的，找到就可以。只是被凡夫的迷惑系统遮蔽，才变得困难重重。

3. 能办所求

8. 欲灭三有百般苦，及除有情众不安，
欲享百种快乐者，恒常莫舍菩提心。

第三，菩提心能成办人生追求，那就是离苦得乐，这也是人性的本能。人类五千年文明无非是为了这四个字。我们不断改善生活环境，创造物质条件，就是为了减少痛苦，获

得快乐，但做到了没有？其实，今天的人并没有因为物质改善就比古人更快乐，反而活得很累，很辛苦，烦恼越来越多，幸福感越来越少。为什么会这样？正是因为方法有误。佛法告诉我们，唯有菩提心才能带来真正的利益，令我们得偿所愿。

“欲灭三有百般苦。”有，即有漏，有烦恼。三有，即有漏的世界，为欲界、色界、无色界。众生因为无明烦恼，滋生种种痛苦，包括三苦（苦苦、坏苦、行苦）、八苦（生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得、五蕴炽盛），以及轮回中的无量诸苦。这些痛苦从无穷的过去延续到现在，并将一直延续到无尽的未来。只要生命中的无明惑业没有解除，轮回痛苦将永无尽头。我们想解除从身心到外界带来的痛苦，唯有发起菩提心。因为这是觉醒的心，是从根本上断除无明，息灭苦因，可谓一招制胜。

“及除有情众不安。”作为菩萨行者，我们不仅要解除自己的痛苦，还要引导一切众生解除痛苦。说到帮助众生除苦，并不是代替他们受苦，或是把痛苦从他们身上拿掉，而是告诉他们除苦的方法，但解除痛苦还是靠他们自己。众生想要究竟除苦，同样离不开菩提心。菩萨所做的是引导他们发起菩提心，所谓“授人以鱼不如授人以渔”。如果给点钱，只能解决暂时的匮乏之苦。即使给再多的钱，也是会用完的。如

果能为众生指出彻底解除痛苦的方法，其意义简直无量无边。当我们这么想的时候，确实要对三宝生起无限感恩之心。如果没有佛陀出世，没有佛法在世间的流传，我们怎么找到这种方法？无非和芸芸众生一样，无头苍蝇般地不停忙碌，在生生世世的无明和混乱中，根本看不到方向，看不到未来，看不到希望，有的只是无尽的忙乱和辛苦，痛苦和烦恼。这是世间多数人存在的现状。

“欲享百种快乐者，恒常莫舍菩提心。”我们不仅要离苦，还想得到所有快乐，包括增上生和决定胜。增上生，是人天乘的快乐，得到暇满人身；决定胜，是究竟的快乐，即声闻成就解脱和佛陀成就无上菩提带来的快乐。我们想要得到这些快乐，同样不能舍弃菩提心，而且时刻不舍弃，永远不舍弃。

总之，菩提心是离苦得乐的最佳途径。因为痛苦的根源就是迷惑和烦恼，而菩提心可以帮助我们究竟解除苦因。同时，菩提心是成就善法、成就解脱乃至成佛的基础，是一切快乐的源泉。这个说法绝不是广告，确实具有这种功效，所以叫能办所求。

4. 名至敬归

9. 生死狱系苦有情，若生真实菩提心，
即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。

第四，菩提心能改变身份。一个人发起菩提心之后，名称和身份立刻就改变了。

“生死狱系苦有情。”生死轮回就像牢狱一样，让有情不得自在。首先是认识的不自由。因为无明，我们活得不明不白，不知道生从哪里来，死到哪里去，也不知道活着为什么。其次是心灵的不自由。面对贪婪、执著、焦虑、恐惧、不安等烦恼和负面情绪，我们总是被其所缚，不能自主。第三是业力的不自由。业力决定了我们的身份，是张三或李四，我们无法选择。面对不喜欢的家人，必须和他们共同生活；面对不顺眼的同事，必须和他们一起工作；面对空气污染、治安混乱的生活环境，即使有心逃离，却没能力做到；面对生死就更不自由，死神来临时，不想死也不行。执著和错误设定，使生命陷入痛苦，难以摆脱。如果我们看不清生命真相，且当下正处于顺境，可能还会傻傻地在那里乐。但这种乐是建立在相对稳定的环境上，一旦稳定被打破，痛苦就无法避免了。

“若生真实菩提心，即刻得名诸佛子。”如果我们通过闻思修，发起真切的愿菩提心，发愿利益轮回中的一切众生，进而落实到菩萨行，立刻就能成为佛子，得到菩萨的身份。这种身份改变绝不是说法，但前提是“若生真实菩提心”，不是口头革命派，不是仅仅知道菩提心的名相，而是通过反复

思维，真正认识到发心的重要性，将此转变为自身观念，由衷地想要利他，并以帮助众生作为自己尽未来际的目标。当一个人发自内心地生起这种高尚愿望，生命境界将立刻提升，人生轨道也将随之改变，从以自我为中心的凡夫，变成有使命、有担当的菩萨行者。伴随这种崇高愿望的生起，就是寂天菩萨所说的“即刻得名诸佛子”，实至名归，确实如此。

“世间人天应礼敬。”世间一切人乃至天人，都会对他生起无比的恭敬心。如果一个人确实具备这种崇高、伟大的愿望，以此作为尽未来际的生命追求，绝对是很了不起的，大家都会对他心悦诚服、五体投地。

（二）总喻菩提心利益

总说菩提心的利益后，寂天菩萨又通过五个比喻，引导我们进一步认识菩提心的殊胜功德。分别是转劣为胜喻、珍贵难得喻、得果无尽喻、能除恐惧喻、能灭重罪喻，共 5 个偈颂。

1. 转劣为胜喻

10. 犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，
无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。

第一个比喻说明，菩提心可以像冶炼术那样，彻底改变生命品质。

“犹如最胜冶金料。”根据印度人的说法，铁加入某种元素后，可以产生反应，变成黄金。且不论事实如何，这个比喻主要说明，通过最好的冶炼术，普通的铁也可以转变为珍贵的黄金，是强调其转化功能。

“垢身得此将转成，无价之宝佛陀身。”垢身，充满无明、烦恼的凡夫身。菩提心就像点铁成金的神奇元素，可以使我们转变有漏之身，成为无价之宝般的圆满佛身，成为生命的名牌。凡夫和佛的差别在哪里？凡夫身是以迷为基础，佛陀是以觉为基础；凡夫身是贪嗔痴的组合，佛身是悲智等持，是慈悲和智慧的圆满成就。这两种身份也代表两种人格、两种生命品质。如果我们想转换身份，必须从根本上改变人格。

怎么改变？唯有发菩提心。说到发菩提心，大家可能觉得有点抽象。如果用现代语言表述，就是在生命中开发菩提心。因为菩提心就像潜在的宝藏，需要像开发矿藏那样，把它们勘探、开发出来。现代社会提倡发展，我们也可以把发心理解为发展菩提心。生命有很多选择，选择不同的心理，就会发展出不同的生命道路。事实上，每种生命形态都代表不同心理发展的结果。六道如此，四圣也是如此，源头都在

我们的心。

“故应坚持菩提心。”发菩提心，不仅可以解除贪嗔痴，转换有漏的凡夫身份，还可以成就慈悲，成就智慧，成就圆满的佛身。这是菩提心的殊胜所在，所言不虚，所以我们要坚持发菩萨心，时时刻刻安住于菩提心。

2. 珍贵难得喻

11. 众生导师以慧观，彻见彼心极珍贵，
诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心。

第二个比喻说明，菩提心最为珍贵难得。

“众生导师以慧观，彻见彼心极珍贵。”导师，即向导。佛经记载，商人们要去大海寻找珍宝时，只有导师才能告诉大家怎么航行，怎么寻宝。如果没有导师指引，很容易遇到暗礁、盗贼或妖魔鬼怪，甚至船毁人亡，非但得不到宝，还会把命丢了。在娑婆苦海中，佛陀就是众生的导师，为“三界导师，四生慈父”，可以引领我们走出轮回，走向觉醒。佛陀以他的慧眼，以他的正遍知，透彻地观察生命，观察世界，发现菩提心无比珍贵，可以究竟解决生命的迷惑、烦恼、痛苦，以及由此造成的种种问题。因为世界所有的问题，根源

就在于我们的心。同时，菩提心还可以带来一切利益和安乐，是世界上最珍贵、最有价值的心。而其他的心，不必说烦恼心所，即使有漏的善心，也是不坚实的，利益非常有限。这一点，只有佛陀的智慧才能告诉我们。以凡夫的短视，是绝对看不到的。这不单纯是佛陀的说法，十方诸佛菩萨、历代祖师大德都在实践，在印证这个心的价值。如果生命中没有菩提心，实在没有希望，没有出路。

“诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心。”出离三界，不仅是时空上的出离，还要出离轮回的基础——那就是生命内在的迷惑和烦恼。只有这样，才能真正超越三界。那么菩萨度化众生，是否要出离三界？其实，菩萨的办公室就在三界，但要通过修行超越三界，才能自在度化众生。当然，菩萨也有层次、能力的不同。初发心菩萨还会受到业力、串习的干扰，并不能彻底自在。随着修行的提高，菩提心的增长，从世俗菩提心到胜义菩提心，力量越来越强大，才能越来越自在。不是说一发心，一成为菩萨，就能于三界自在，没那么省事。我们想要出离三界，想要解除轮回之因，必须发起菩提心并不断坚持。做任何事都贵在坚持，修行更是如此，这样才能让一念愿心增长广大，逐步取代凡夫心。



【第四课】

3. 得果无尽喻

12. 其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁；
菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。

第三个比喻说明，菩提心可以感得无穷无尽的果报。

“其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁。”芭蕉的果实生成后，树身很快就会枯萎。世间的普通善行也是如此，非常微弱，且充满不确定，就像前面所说的“以是善行恒微弱”那样。因为善行来自善心，而在贪嗔痴的强大相续中，想要生起一念善心很不容易。即使生起，也没有多少力量，由此产生的果报自然有限。

“菩提心树恒生果。”菩提心是一种无尽的愿望。真正发起菩提心，是以尽虚空遍法界十方诸佛和众生为所缘对象。如果我们在心相续中生起这种愿望，确定以追求觉醒、利益

众生作为尽未来际的目标，在这一愿心的推动下，就会源源不断地产生善行，时时处处地利益众生。因为善行相续不断，它所招感的果实自然是无穷无尽的。而其他普通善行离不开贪嗔痴的背景，是在不善心相续中生起的，善因本身就弱，产生的善行也很弱，所以感果后就难以维系。

“非仅不尽反增茂。”菩提心建立在无尽的利他愿望之上，由此产生的善业，将随着菩提心的修行日益增长。因为善心、善愿、善行是无尽的，所以果报非但不会结束，反而会增长广大。每一次利他的修行，愿心的力量都在增长，招感的果报也在增长。这棵菩提心树将越长越茂盛，越长越强壮，感得无尽的果报。

这种果报是以强大的愿心为前提，而无尽则体现在两方面。一是所缘对象无尽，以利益一切众生为所缘；二是发心时间无尽，发愿尽未来际地利益众生。建立在这两个无尽的基础上，感得的果实自然是无尽的。而世间善行没有这样的前提，其存在是孤立甚至无助的，力量非常薄弱。

4. 能除恐惧喻

13. 如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，
若有速令解脱者，畏罪之人何不依？

第四个比喻说明，菩提心可以帮助我们消除恐惧。

“如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏。”就像有人犯下重罪，被官府四处追捕，一旦被抓就要坐牢，甚至判处死刑。这使他的内心充满恐惧，必须找到有大势力的勇士为靠山，得其庇护，才能免于坐牢，消除恐惧。众生在三界轮回，曾经造下种种罪业，包括杀父、杀母、出佛身血、杀阿罗汉、破和合僧的五无间罪。一旦因缘成熟，这些重罪将使我们堕落恶道，甚至无间地狱。没学佛的人可能不信因果，觉得人死如灯灭，没什么可怕的。但我们学佛后懂得因果原理，想到无尽的轮回，想到往昔所造诸恶业，就会心生恐惧。皈依三宝就是要寻求庇护，希望通过对三宝的依止，忏除罪业，断恶修善，免遭恶道之苦。

“若有速令解脱者，畏罪之人何不依？”如果我们知道有种方法，只要去实践，就能速速解脱，避免堕落，不必再为曾经的罪业心存恐惧，那我们这些畏惧三恶道苦的人，怎能不欢喜地依赖它？这个方法正是菩提心。发起菩提心，我们就能免受堕落之苦，从根本上解除恐惧。

5. 能灭重罪喻

14. 菩提心如劫末火，刹那能毁诸重罪。

第五个比喻说明，菩提心可以彻底摧毁重罪。

“菩提心如劫末火。”佛教认为，世界有成住坏空的过程。劫末就是坏劫时，世界即将毁灭，不仅欲界六重天被毁，连色界天都要被毁，所谓“火烧初禅，水淹二禅，风吹三禅”。因为前三禅还有对喜和乐的执著，还会引起灾难。只有到第四禅进入平等舍心，超越一切执著，才无法被毁。菩提心的力量就像劫末火那么强大，甚至能摧毁世界。正如一灯能破千年暗那样，当灯被点亮，不论存在多少年的黑暗，立刻就会消失。

“刹那能毁诸重罪。”众生由于无明，对生命和世界产生错误认定，进而执著自己认定的一切，产生杀盗淫妄种种罪业。这些罪业建立在对自我和世界的错误设定之上，而菩提心的内涵是无我利他，可以从根本上解除错误设定，瓦解建立在此基础上的轮回大厦。当罪业的依托不复存在，由此产生的重罪也就无法感果了，所谓“心亡罪灭两俱空”。所以说，菩提心能迅速摧毁我们心相续中的种种重罪。

明白这些原理后，我们对这两句话就好理解了。事实上，它是从根本上铲除轮回，是釜底抽薪式的。否则的话，很难想象菩提心有这么强大。这给了我们很大的信心。如果生命始终在迷妄中，往昔所造罪业已是无量，何况今生还在继续

造作，未来会是如何，确实令人恐怖。现在我们发起菩提心，以此为生命依托，断恶修善，就不必担心重罪和苦果。

以上，寂天菩萨通过转劣为胜、珍贵难得、得果无尽、能除恐惧、能灭重罪五个比喻，从不同角度，全面阐述了菩提心的广大利益。

（三）引经证成

在总述菩提心的利益后，寂天菩萨又引经典加以证明。

14. 智者弥勒谕善财：觉心利益无限量。

“智者弥勒谕善财。”有关菩提心利益的经文很多，这里所引的是《华严经·入法界品》中善财童子五十三参的典故。经中，弥勒菩萨有一段关于菩提心功德的精彩开示。

菩提心者，犹如种子，能生一切诸佛法故；

菩提心者，犹如良田，能长众生白净法故；

菩提心者，犹如大地，能持一切诸世间故；

菩提心者，犹如净水，能洗一切烦恼垢故；

菩提心者，犹如大风，普于世间无所碍故；

菩提心者，犹如盛火，能烧一切诸见薪故；

菩提心者，犹如净日，普照一切诸世间故；

菩提心者，犹如盛月，诸白净法悉圆满故；

菩提心者，犹如明灯，能放种种法光明故；

菩提心者，犹如净目，普见一切安危处故；

菩提心者，犹如大道，普令得入大智城故；

菩提心者，犹如正济，令其得离诸邪法故；

菩提心者，犹如大车，普能运载诸菩萨故；

菩提心者，犹如门户，开示一切菩萨行故；

菩提心者，犹如宫殿，安住修习三昧法故；

菩提心者，犹如园苑，于中游戏受法乐故；

菩提心者，犹如舍宅，安隐一切诸众生故……

在《认识菩提心》一书的附录中，收录了弥勒菩萨这篇《菩提心赞》。其中，弥勒菩萨以一百多种比喻，反复向善财童子阐述菩提心的功德。希望大家回去好好念一念，会很有加持力。

“觉心利益无限量。”总之，菩提心的利益无穷无尽，无论怎么赞叹都不为过。简单地说，就是具足一切功德，同时能解决一切问题。

（四）别明菩提心利益

以下，根据不同分类来说明菩提心的利益。这里主要从世俗菩提心的角度而言，一是愿菩提心，一是行菩提心。这两种菩提心有什么不同，分别有什么利益？相关内容共 5 个偈颂。

1. 菩提心之种类

15. 略摄菩提心，当知有二种：
愿求菩提心、趣行菩提心。
16. 如人尽了知，欲行正行别。
如是智者知，二心次第别。

“略摄菩提心，当知有二种。”摄，即归纳、概括。这里用最简要的方式，将菩提心概括为愿菩提心和行菩提心两种。如果广泛论述，经论中还有很多不同说法。

“愿求菩提心。”愿求菩提心，即愿菩提心，其特点就是“希求”。《瑜伽师地论》说：愿菩提心有两个面向，一是以追求无上菩提为目标，一是以利益一切众生为使命。从心行本身来说，愿菩提心并不深奥，也不复杂，就是以希求为欲，可以说是欲望的提升。当然，这不是凡夫的贪欲，而是高尚

的利他愿望。

对于希求的心理，大家应该很熟悉。比如我们要出家，要上佛学院，或是在家人要找份工作，买栋房子。这种“我要这样做”或“我要这个物品”，就是世间人的希求。从“我要”这点来说，愿菩提心和世人的希求相同，但在“我要”的对象和目标来说，是完全不同的。世人要的是汽车、房子、成家立业，而发起愿菩提心，目标是“我要成佛，要利益一切众生”。这是一种善法欲，是大乘佛教建立的崇高愿望。根据马斯洛的理论，生命有不同层次的需要。可以说，发菩提心代表生命的最高希求。

单纯从心理来说，愿菩提心一点都不难理解，就是“我要干什么”。难就难在，你要真正建立这种希求。说到利益众生——我为什么要利益众生？众生有什么可利益的？他们和我有啥关系？不容易生起利他心。说到成佛——我能成佛吗？多久才做得到？到底有多难？不容易建立信心。正因为不容易，所以我们才需要学《入行论》。这样才能知道每一步该怎么走——从培植心灵土壤，创造条件，到菩提心如何生起，如何增长广大乃至圆满。在此过程中，需要付出很多努力。

愿菩提心在道理上并不难，关键在于，要发自内心地生起这种愿望，让它成为生命中的主导力量。如果知道再多道

理，但愿望没有生起，也是没用的。当然，道理有助于我们建立愿望。我们通过思考发现，只有建立这种愿望，选择这种目标，生命才是最有意义的。这一认知非常重要。在八正道的修行中，首先要有正见，然后是正思维，又称正志，即确立目标和方向。所以说，认识是发愿的前提，而发愿是将认识落到实处。

“趣行菩提心。”第二是行菩提心，这是趣向无上菩提的具体修行。通过受持菩萨戒，学习菩萨的行为准则，行菩萨所行。愿是一种愿望，而行是一种实践。

“如人尽了知，欲行正行别。”这个偈颂解释两种菩提心的差别所在。寂天菩萨以常识性的比喻，使我们了解愿菩提心和行菩提心的差别。就像我们要做一件事，或是去一个地方，“我要做”和“我在做”不一样，“我要去”和“我在路上”也是不一样的。欲行，就是我要做，我要去；正行，就是我在做，我在走。这两种不同，正是代表愿菩提心和行菩提心的区别。

“如是智者知，二心次第别。”有智慧的人，通过这个比喻就能认识到两种心的差别。此处还有“次第”二字，需要注意。两种心不仅有差别，还蕴含着先后次第：愿菩提心是行菩提心的基础。首先要发愿，然后才能付诸行动，落实到

行菩提心。

通过以上 2 个偈颂，我们一是要了解两种菩提心的差别，二是要了解其中的次第，这点极其重要。汉传佛教中，菩萨道修行之所以流于空洞，就是忽略了发心的次第建设。事实上，愿菩提心是走上菩萨道的标志，也是起点。如果没有发起愿菩提心，不知道菩萨道修行意味着什么，就忙着受菩萨戒，自然不能落到实处——没有愿，行的动力在哪里？即使照着戒条做了一些，也往往不知道这么做的修行原理是什么？要达到什么样的调心效果？对提升生命品质有什么作用？这样的做是机械的，很难持之以恒。所以说，忽略愿菩提心的基础，是汉传佛教缺失大乘精神的重要原因。

2. 愿心与行心之利益

了解愿菩提心和行菩提心的差别后，接着说明愿心和行心的利益有什么不同。

（1）愿心利益

17. 愿心于生死，虽生广大果，
犹不如行心，相续增福德。

“愿心于生死，虽生广大果。”在生死轮回中，愿心能招感广大果报。一旦发起愿菩提心，身份和生命境界立刻不同，就像前面所说的那样——“生死狱系苦有情，若生真实菩提心，即刻得名诸佛子。”《华严经》比喻说，就像钻石，哪怕破碎了，也比金银更高贵。以此说明，初发心菩萨的功德要超过声闻、缘觉。当然从修行成就来说未必如此，因为声闻、缘觉已证悟圣道圣果，断尽无明烦恼，而初发心菩萨仍有惑业，但他的生命起点不一样，精神境界不一样，是为引导众生走向觉醒而修行。这个愿望将导向无上菩提的成就。

“犹不如行心，相续增福德。”虽然愿心能感得广大果报，但还不如行菩提心。因为行心是在愿心基础上，进一步践行菩萨道，修六度万行，能在实践中相续不断地增长福德。在实践过程中，愿心又会得到强化，推动我们继续利益众生。

（2）行心利益

18. 何时为度尽，无边众有情，
立志不退转，受持此行心。
19. 即自彼时起，纵眠或放逸，
福德相续生，量多等虚空。

这 2 个偈颂进一步说明行菩提心的功德利益。菩萨发起

愿菩提心后，接着要受持菩萨戒。如果仅仅发愿，不再进一步践行菩萨道，愿望就会流于空洞，所以有愿还要有行。如何让行更有效，更规范？必须受菩萨戒，这是作为菩萨的行为规范。

“何时为度尽，无边众有情，立志不退转，受持此行心。”这一偈颂说明，受菩萨戒要以愿菩提心为基础。什么时候立下志向，发起“我要利益一切众生，帮助他们走向解脱”的愿望，而且让这个愿望完全确定下来，无论遇到什么对境都不再退转，就可以受持行菩提心，即菩萨戒。

菩萨戒有一套受戒仪轨，包括前行和正行，必须按仪轨如法受持。在汉传佛教中，主要是受“梵网菩萨戒”，也有“瑜伽菩萨戒”。受菩萨戒是对十方三宝和一切众生作出承诺：我要按菩萨的行为准则要求自己，努力践行菩萨该做的事，使自己成为名副其实的菩萨。受菩提心戒，只是说明你想做菩萨；受菩萨戒，才说明你真正开始学做菩萨，而不仅仅停留在愿望上。严格地说，受持菩萨戒，按菩萨戒的行为准则去做，才能成为合格的菩萨。

“即自彼时起。”从受菩萨戒这一天开始，就要念兹在兹，提醒自己遵守菩萨的行为准则，行菩萨所行。但对凡夫来说，能否时时都按这样去做？我们虽然发了愿菩提心，并且受了

菩萨戒，其实还是凡夫。佛教中称为“大心凡夫”，就是愿心发得很大的凡夫，还不是圣者，内心还有贪嗔痴，还会放逸，甚至会犯戒。但如果你的愿望很强，它就会时时在你的心相续中产生作用。就像母亲因为孩子生病感到忧愁，即使做其他事情时，内心也会带着这份忧愁。又像一个人丢了很多钱，或是很重要的物品，还有那些感情遭受打击的失恋者，他们不管做什么，内心都会有这份牵挂，这份痛苦。同样，如果我们不断思维菩提心的功德，思维菩提心对生命的重要性，在反复思维的过程中，菩提心的分量就会不断壮大，成为心灵主导。那么你不论在做什么，内心都会保持这样的愿力。

“纵眠或放逸，福德相续生。”即使你在睡觉甚至放逸的时候，这种力量还在，而且会不断产生福德。当年六祖前去参访五祖时，五祖叫他干活，六祖说：“弟子自心常生智慧，不离自性，即是福田。”因为他认识到内在觉性，就会时时产生福德。菩提心也是同样，当我们发愿尽未来际地利益无尽众生，这两个无尽，就会使福德相续不断地生起。所以说，福田的源头是在我们内心，就是这份觉醒、利他的心。

“量多等虚空。”这不是一点点福德，而是无穷无尽的福德。因为菩提心是以一切众生为所缘对象，而且是尽未来际地实践，所生福德之多，充满整个虚空。这和播种的田有关，

如果田是无限的，由此产生的福德也是无限的。

三、菩提心利益之依据

为什么菩提心有如此大的利益？到底有什么根据？关于这个问题，本论从教证和理证两个角度说明。这也是佛教常规的论证方式，教证，是引经教证明；理证，是以理论证明。

（一）引经证明

20. 为信小乘者，妙臂问经中，
如来自说故，其益极应理。

首先是引经教证明，比较简单，只有 1 个偈颂。

“为信小乘者，妙臂问经中，如来自说故。”有些声闻行者担心要积集广大资粮才能成佛，前路迢迢，因此退心。所以佛陀在《妙臂请问经》中特别为他们说明菩提心的功德：“设若我为利乐无边众生而披上铠甲，则利乐一切有情之所缘无边，善根亦无边故，即使放逸或睡眠，然于昼夜心之每刹那，善根亦增长、强盛、圆满。”如果以无量的心，发愿利益无量众生，将成就无量功德。

成佛需要积累的资粮广大无边，福德和智慧必须究竟圆

满。如果以凡夫有限的心，何时才能圆满成佛资粮？看起来非常困难，几乎是不可能完成的任务。其实这是有窍诀的，那就是发菩提心。如果我们以一个有情为所缘，成就的福慧是很有限的；但如果以无量众生为所缘，自然能成就无量福德。

关于此，《行愿品》也提供了重要的观修方法，引导我们建立无限的所缘，在空间上无边无际，那就是“尽法界、虚空界十方三世一切刹土”；在时间上无始无终，那就是“虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此愿望无有穷尽，念念相续，无有间断”；在行动上相续不断，无怨无悔，那就是“身语意业无有疲厌”。每一愿都从有限进入无限，所有时空都粉碎了。在无限的时空，以无量众生为所缘，将快速积累并圆满成佛资粮。当我们了解集资净障的窍门时，对成佛就不再恐惧，不再觉得那是遥不可及的事。

“其益极应理。”关于菩提心可以圆满成佛资粮的道理，是佛陀亲口所说，是他老人家以大智慧，以无上正等正觉发现的，真实不虚，而且为我们说得非常清楚。所以菩提心能招感无量利益是合理的，并不是一个说法。

【第五课】

（二）以理成立

接着从理论上证明，包括两部分：首先说明愿心能获得利益的原理，其次说明行心能获得利益的原理。

1. 愿心获益之理

关于愿心获益的原理，本论从所缘广大、无与伦比、珍贵难生三点来说明，共 6 个偈颂。

（1）所缘广大

21. 若仅思疗愈有情诸头疾，
具此饶益心，获福无穷尽。
22. 况欲除有情无量不安乐，
乃至欲成就，有情无量德。

“若仅思疗愈有情诸头疾。”这是一个典故，出自《本生经》。有人本来很孝顺，但某次行为失常，踢了他母亲的头。因为这一恶行，最后堕落地狱，始终有铁轮在他头上转，痛不欲生。当他看到很多地狱众生也在遭受这种痛苦时，心生慈悲并发愿说：将大家的痛苦转给我，全都由我来承担。

“具此饶益心，获福无穷尽。”当他发起承担众生痛苦的愿望后，头顶就不再有铁轮飞转，并且直接从地狱生天。可见，只要真正生起利他的饶益心，将获得无尽福报。

“况欲除有情无量不安乐。”具备一念利他心，尚且能获得如此福报，何况发起愿菩提心，是要帮助众生解除一切痛苦，福报自然无量无边。当我们说到利他时，什么是对众生最究竟的利益？就是帮助众生断除惑业，这样才能彻底离苦。

“乃至欲成就，有情无量德。”我们发起愿菩提心，是要帮助无量有情，解除无量痛苦，成就无量功德，最终走向觉醒。进一步，还要为此不懈努力。由此成就的功德自然是无限的，尽虚空遍法界的。

我们每天在世间忙来忙去，面对工作、家庭、孩子等一系列问题，要解决一个问题都不容易。菩萨发心帮助一切有情，发愿解除他们所有的痛苦，这在世人看来简直是无法想象的。但作为菩萨来说，确实要发起这样的愿心，不是喊口

号，而是真实不虚的。如果我们了解其中的方法和原理，就不会觉得是吹牛了。这个方法就是发菩提心，行菩萨行。只要找到生命的核心价值，证悟觉醒的智慧，确实能解除无量痛苦，成就无量功德。虽然做起来不容易，但的确是可以做到的，而且十方诸佛已经做到了。

（2）无与伦比

23. 是父抑或母，谁具此心耶？是仙或欲天，梵天有此耶？

“是父抑或母，谁具此心耶？”此心，即愿菩提心。在世间，父母对儿女最好，最愿意付出，甚至愿意为儿女牺牲自己，但这并不是菩提心。因为父母对儿女往往充满我执我见，充满强烈的占有欲。虽然有无比的爱，但做不到没有渴求、执著和占有。既然父母对儿女都无法具备无我利他的菩提心，要发心利益一切众生，更是免谈。

“是仙或欲天，梵天有此耶？”那么仙人、欲界天人或梵天有没有这样的心？其实，欲界天人也是凡夫，也充满我执我见。而梵天虽然很有爱心，并修习慈悲喜舍四无量心，但这并不等于菩提心。因为菩提心带有一份承担，发愿以尽未来际帮助一切众生作为自己的使命，作为自己不可推卸的责

任。而梵天的爱心虽然广大，却是没有承担的，无法达到菩提心所蕴含的广度和深度。

可见，愿菩提心之所以能获得广大利益，因为它确实无与伦比，是父母乃至梵天都不具备的。

（3）珍贵难生

24. 彼等为自利，尚且未梦及，
况为他有情，生此饶益心？
25. 他人为自利，尚且未能发。
生此珍贵心，稀有诚空前！
26. 珍贵菩提心，众生安乐因，
除苦妙甘霖，其福何能量？

“彼等为自利，尚且未梦及。”上述那些人，比如父母、欲界天人和梵天等，他们即使为了自身利益，尚且无法生起广大的利他心，甚至连做梦都不曾梦到。因为做梦也要有相应的心行基础，如果心相续中从来没有生起菩提心，怎么会梦得到呢？

“况为他有情，生此饶益心？”通常，利益自己的事比较容易做到，因为凡夫是自私的，以自我需要为中心。但对没有听闻佛法的凡夫来说，哪怕为了自己都生不起菩提心，何

况是为了他人？如果认识不到菩提心的珍贵和价值，没有这种思想境界，自然不会有这样的心量。

“他人为自利，尚且未能发。生此珍贵心，稀有诚空前！”这是通过对上一颂的总结，来反衬菩提心的珍贵。世间人即使为了自身利益，为了自己过得更好，也难以发起菩提心。所以说，如果一个人能发愿帮助众生摆脱一切痛苦，成就无量快乐，实在是稀有难得。因为他所做的事，是凡夫哪怕为了自己都做不到的。

“珍贵菩提心，众生安乐因，除苦妙甘霖，其福何能量？”菩提心极其珍贵，是众生的安乐之因。因为菩提心可以解除内心的无明、迷惑、躁动，使生命究竟安乐，那就是解脱之乐，涅槃之乐。佛陀的得大自在，更是圆满的安乐。不仅如此，菩提心还是解除痛苦的甘霖。世人都希望离苦得乐，所以菩提心带来的福德和利益简直无穷无尽，难以度量。

菩提心如此殊胜，但生起此心并不容易。因为这是纯粹利他的心，没有丝毫为了自己，其质量就取决于心行的纯粹程度。我曾将菩提心的特征总结为无我、无相、无所得、平等，符合这些标准，才是高质量的菩提心。虽然发起这样的心很难，但我们通过对《入行论》的学习，认识到菩提心的价值及修习方法，只要精进努力，是可以逐步做到的。不少

三级修学的学员，学佛一两年甚至几个月就确定，追求生命觉醒才是最有意义的事。认识达到的时候，做到就不是难事。难和易是相对的，你知道其中原理，努力实践，加上善巧方便，难的事也会变得容易。反过来说，你不知道其中原理，没有善巧方便，那它确实很难。所谓难者不会，会者不难。总之，我们要有信心，更要依教奉行。

以上 6 个偈颂，说明了愿菩提心能够产生福德的原理。因为它是以无量有情为所缘，才能解除一切痛苦，成就一切安乐，可谓稀有难得。

2. 行心获益之理

27. 仅思利众生，福胜供诸佛，
何况勤精进，利乐诸有情。
28. 众生欲除苦，奈何苦更增。
愚人虽求乐，毁乐如灭仇。
29. 于诸乏乐者，多苦诸众生，
足以众安乐，断彼一切苦，
30. 更复尽其痴。宁有等此善？
安得似此友？岂有如此福？

关于行心获益的原理，寂天菩萨通过 4 个偈颂来说明。

“仅思利众生，福胜供诸佛。”这个“利众生”不是简单的帮助，而是属于愿菩提心的范畴。当我们发愿“尽未来际利益一切众生”，能够这么想，功德就非常大，甚至超过供养诸佛。《月灯经》说，有人每天以遍满千万刹土的物品供养佛陀，还不如修慈悲心的功德大。为什么？因为慈悲是佛陀成就的两大品质之一，而利益众生可以使我们成就慈悲，是在效仿诸佛，行佛所行，自然胜过单纯的供养。

“何况勤精进，利乐诸有情。”仅仅想到利益众生，功德已经那么大，何况一个人能积极去做利益众生的事，功德更是无量无边。因为做比想更有难度，需要更多的付出，也会遇到更多的问题，难行能行，功德自然殊胜。这是通过校量的方式，显示行菩提心的功德之大。

“众生欲除苦，奈何苦更增。”众生想要去除痛苦，却找不到苦的根源，也缺乏有效的方法。他们以为积聚财富、改善物质就能除苦，一味向外追逐，却制造了更多的依赖和烦恼，甚至造作恶业，使自己深陷其中。佛法，正是究竟解除痛苦的智慧，而且是佛陀亲证的，行之有效的方法。四谛法门的“知苦、断集、慕灭、修道”告诉我们：首先要了解苦，才能从源头断除苦因，通过依法修行，获得涅槃安隐之乐。否则就会像很多人那样，在除苦的过程中不断制造痛苦。

“愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”愚痴的人虽然想追求快乐，但因为无明，不了解快乐的因果，反而不断破坏产生快乐的因素，制造不快乐的因素。“毁乐如灭仇”的比喻很生动，也就是说，毁坏快乐就像对付仇人一样，恨不得把对方立刻消灭。事实上，这个偈颂正反映了众生的现状。比如身心健康是幸福人生的基础，但很多人追求快乐时，却以牺牲身心健康为代价，既不爱惜身体，更不顾及心态。如果我们没有健康的身体、良好的心态，即使拥有再多，会有快乐可言吗？不仅如此，他们还为了追求快乐，造作种种恶业，导致种种不快乐的因素。这些都是无明的表现。

“于诸乏乐者，多苦诸众生。”芸芸众生，多数都缺少快乐。有的是物质匮乏，饥寒交迫，为生存所累；有的是家庭不和谐，没有温暖，为感情所苦；有的是内心不平衡，充满烦恼、焦虑、恐惧、没有安全感，甚至觉得活着没意义，为精神所困。这种乏乐多苦的情况是非常普遍的。

众生都有趋利避害的本能，但因为缺乏智慧和引导，非但不能离苦得乐，反而把生命推向更深的痛苦中。由此，也体现了菩萨行的价值。菩萨所做的，就是以佛法智慧帮助众生，引领他们走出生命的迷惘，走出痛苦的深渊，获得涅槃安隐之乐。我们想一想，这么做有多大的意义，多大的价值？

所以说，行菩提心确实功德无量，而且比愿菩提心更大。愿心虽然也能生起功德，但还没有付诸行动，不能给予众生实际帮助，也不能真正度化众生。而且关起门来发心相对容易，当你面对具体的众生，面对他们各种各样的表现，还要保持慈悲、理解、接纳和宽容，对心行是很大的考验，必须修到一定程度才做得到，绝不是想一想就可以的。这些行为的意义，说明行菩提心为什么有巨大的功德。

“足以众安乐，断彼一切苦。”菩萨通过发菩提心，行菩萨行，给众生带来安乐，引导他们断除痛苦。什么叫慈悲？慈是与乐，给予众生快乐；悲是拔苦，把众生从痛苦中解救出来。这种与乐拔苦的愿行，和众生希求离苦得乐的愿望是完全吻合的。因为众生想要离苦得乐，所以菩萨就拔苦与乐，而且要尽未来际这么做。这是菩萨在轮回中的工作，是践行菩提心的意义，需要有智慧，有方法。

“更复尽其痴，宁有等此善？”众生痛苦的根源就是痴。因为无明，才会产生我执和烦恼。如果不解决痴，就会不断制造痛苦。所以菩萨不仅要引导众生离苦得乐，更要使他们究竟解除痛苦之因，也就是“痴”。这是菩萨行的价值所在。我们想一想，除了菩提心、菩萨行之外，世间还能不能找到这样的引导，这样的善行？

“安得似此友？岂有如此福？”除了菩萨之外，我们还能不能找到具备这样高尚人格，以及广大智慧和福德的善知识？世间有善心的人很多，但能按菩提心和菩萨行来做的，确实不容易找到。因为世人不管多么伟大，如果没有无我和空性的智慧，就跳不出我执的局限。这就注定了，不论他的境界多高，到一定时期就会出现瓶颈，永远处在有限的状态。除非他接受菩提心教法，修习空性智慧，才能突破局限。这不是他愿不愿意的问题，而是生命的局限所在，注定是无法超越的。所以说，菩提心教法是提升生命的关键。

以上 4 个偈颂说明，行菩提心之所以殊胜，之所以利益无尽，就在于它能为众生提供究竟离苦得乐的方法。如果依此实践，不仅自己可以得到无尽利益，还能引导千千万万的众生，走出痛苦深渊，成就解脱之乐。

四、敬叹菩萨

关于菩萨的信仰，在汉传佛教中有着广泛的基础。比如佛教四大名山，就是四大菩萨的道场。尤其是观音菩萨，简直家喻户晓。但在人们心目中，往往把这些菩萨当作礼敬对象，而不是学习榜样。也可能是这些菩萨的形象太高大了，让我们不敢想象，自己也可以效仿他们，也可以成为菩萨。

这其实是对菩萨的身份和人格认识不足，对菩提心教法和菩萨道修行认识不足。一想到菩萨，往往是无量的神通变化，这哪是我们有能力做的？最后连想都不敢想了。

汉传佛教虽属大乘，但整个修学更多是偏向空性理论。对于如何发菩提心、行菩萨行，总体来说，在教理上研究得不足，在行为上落实得不够。关于菩萨行，大家比较熟悉的就是菩萨戒，而且是“梵网菩萨戒”，要求极高。很多受过菩萨戒的人，虽然会定期诵一诵，但未必将此落到实处，去承担，去践行。这是极大的误区。

其实，任何人只要发起愿菩提心，受持行菩提心，都能成为菩萨行者。菩萨之所以伟大，并不在于身份，而在于他是菩提心的实践者，他的人格是由愿心和行心铸造的。关于菩萨的身份，我们应该在汉传佛教地区大力推广。凡是大乘佛子，都应该重新认识菩萨的内涵，切实重视菩萨的修行，以菩萨的行为规范要求自己，争取早日成为菩萨。

31. 若人酬恩施，尚且应称赞，
何况未受托，菩萨自乐为。
32. 偶备微劣食，嗟施少众生，
令得半日饱，人敬为善士。
33. 何况恒施与，无边有情众，

善逝无上乐，满彼一切愿。
34. 博施诸佛子，若人生恶心，
佛言彼堕狱，久如心数劫。
35. 若人生净信，得果较前增。
佛子虽逢难，善增罪不生。
36. 何人生此心，我礼彼人身！
谁令怨敌乐，归敬彼乐源！

这部分内容共 6 个偈颂。前 3 个颂通过和世间善行的对比，说明菩萨行的伟大；接着以 2 个颂说明，对待菩萨的不同态度会招感什么果报；最后对菩萨表示礼敬！

“若人酬恩施，尚且应称赞。”酬，即回馈。这是通过校量的方式，说明菩萨的伟大，赞叹菩萨的功德。如果一个人知恩图报，对有恩于己的人懂得回馈，从世间道德来说，是受人称赞和尊重的。尤其是现在这个时代，知恩图报的人越来越少。一个人能这么做，就算很好了。

“何况未受托，菩萨自乐为。”相比之下，菩萨对众生的慈悲、利益和爱护，是没有任何前提的，不是因为有亲戚关系，也不是受人之托，纯粹是出自广大愿力。菩萨对众生生起慈悲时，就像众生看到喜欢的对象生起贪心那么自然。世人或是贪吃，或是贪睡，或是贪著名牌之类，境界现前时，立刻就起贪心。菩萨的慈悲也是如此，修习到一定程度后，看到众生痛苦就会生起慈悲，想都不用想。事实上，菩萨不

是看到众生才起慈悲，而是时时安住于慈悲心，看到众生痛苦时就会付诸行动。在菩萨的心灵世界，主导力量就是慈悲，所以利益众生就成为任运自如的行为。

说到这个话题，可能有人会想：世人生起贪心时，得不到就难过。既然菩萨的慈悲心这么强烈，他度不成众生时，是不是也很纠结？或者没众生可度时，会不会觉得无聊？答案是否定的。因为菩萨的慈悲是无限的，他不是度一个众生，而是以一切众生为所缘。没因缘度化某个众生时，还有其他无量众生等着救度。如果他只度一个众生，结果却度不好，是可能会纠结。但对菩萨来说，有太多众生等着他度化，这个因缘不成熟，就马上做另外的。即使从世俗菩提心的角度，也不容易纠结。就像一个人同时做很多笔生意，而且心很开放，如果一笔生意没做好，那就做另一笔，总是可以做的。而从胜义菩提心的角度说，度众生其实是“无有众生得度者”，更不存在纠结的可能。世人因为所缘单一，才会对此产生强烈执著。但菩萨是以无量众生为所缘，如果执著，就意味着要执著无限，而无限是执著不起来的。菩萨具备慈悲和智慧，因为慈悲，就会不舍众生；因为智慧，虽然以利益众生为使命，却不会执著众生，不会执著度与不度。

“偶备微劣食，嗟施少众生。”寂天菩萨接着再以施食为

喻，进一步说明菩萨的伟大。如果有人偶尔准备了一些普通饭菜，布施给那些没饭吃的人。嗟施，指不恭敬的布施，甚至带有轻视的态度。有个成语叫“嗟来之食”，说的就是这种布施，有自尊心的人是不愿接受的。

“令得半日饱，人敬为善士。”用普通饭菜布施他人，让对方得到半天温饱，就会被人称为善士。过去一些有钱人，在冬天或受灾时向穷人施粥施衣，这些行为深受世人尊重。

“何况恒施与，无边有情众。”相比之下，我们再看看菩萨的所作所为是多么伟大。菩萨不仅施舍无量有情，而且还尽未来际地布施。当我们确定要成为菩萨时，必须具备这样一份愿心，以利益无量众生，帮助他们离苦得乐作为自己的使命。确立这样的愿望就很了不起，何况不仅仅是愿望，还在努力实践。

“善逝无上乐，满彼一切愿。”菩萨为无量有情做些什么？就是引导他们获得佛陀那样的无上妙乐，满足他们最为殊胜的愿望。我们在经典中可以看到，阿弥陀佛、药师琉璃光如来等十方诸佛，以及观音菩萨、文殊菩萨、普贤菩萨、地藏菩萨等大菩萨们，都曾在因地发起广大愿心，然后遵循这样的宏愿，广行利他事业。

以下 2 个偈颂说明，对菩萨的不同态度，会对生命产生

什么影响。

“博施诸佛子，若人生恶心，佛言彼堕狱，久如心数劫。”博施，对众生具有无限慈悲，广泛施舍。佛子，即菩萨。如果有人对这些菩萨生起嗔心，佛陀说，这一嗔恨将使其堕落地狱。生起多少念嗔心，就要堕入地狱多少劫。

“若人生净信，得果较前增。佛子虽逢难，善增罪不生。”同样，如果有人对菩萨生起清净信心，就能得到无量福德。比起对菩萨心生嗔恨而产生的罪过，这种福德的果报更为广大。虽然菩萨行善时也会遇到困难和逆境，却不会引发罪业，反而因此强化善心善行。

这些堕地狱或感福德的因果原理，以凡夫的经验来理解是有难度的。为什么对菩萨起一念嗔恨，就有那么大罪过？生一念净信，就那么大功德？这种因和果太悬殊，太不可思议了。如果从心理学的角度，理解起来会相对容易。我们对菩萨起一念嗔恨，是代表自己的心态和价值取向，代表对这种人格和生命目标的不认同。这将影响到我们的整个生命方向，意味着生命将远离菩萨道，远离觉醒之道。同样，当我们听到菩提心教法时，对菩萨的人格心向往之，发愿以菩萨为榜样，希望自己也能成就这样的生命品质。这一念净信，会成为我们走向菩提道的动力。正因为对菩萨的不同态度会

直接影响生命走向，而且菩萨是功德之田，所以不论对其生起嗔恨还是净信，结果都会被放大，以一得万，重重无尽。

“何人生此心，我礼彼人身！”寂天菩萨说：任何人只要生起珍贵、殊胜的菩提心，以追求生命觉醒、帮助众生解除痛苦为使命，我就会礼敬此人。事实上，所有人都应该礼敬此人，因为他就是菩萨，从发心到行为都是了不起的，值得众生尊重爱戴。

“谁令怨敌乐，归敬彼乐源！”如果有人面对冤家仇敌时，没想着伤害他，置对方于死地，而是以德报怨，理解他，同情他，慈悲他，使他平息仇恨，获得安隐之乐，这种人就是具有无限慈悲的菩萨，否则是不可能做到的。寂天菩萨说：我愿意皈依、礼敬具备这种人格的菩萨。这一人格的源头，正是菩提心。

以上是本论第一品——“菩提心利益品”，为我们阐述了菩提心有哪些利益，以及这些利益产生的原理。我们学习之后，要反复思考菩提心对生命的重要性，对此生起信心。更重要的是，使菩提心成为自己的价值观，在心相续中具有主导力量。对学佛来说，皈依三宝是贯穿始终的修行，而菩提心代表三宝的核心力量。因为菩提心是觉醒、利他的心，既是佛的核心，法的核心，也是僧宝成就的核心。从这个意义

上，终极的皈依就是皈依菩提心，皈依这颗觉醒的心。在《坛经》的修行中，即成就自性三宝。

找到这个核心，修行将变得直接而简单。这个思考过程就是观察修。当愿心生起后，我们还要让它在内心逐渐壮大，形成持续、稳定的心行，此为安住修。进一步，是将愿心落到实处，在生活中不断利益众生，建设正向、积极的心态，并使这种心态成为习惯。这点极其重要。否则的话，我们一遇到具体的人和事，出现的可能还是串习，而不是利他的念头。这就需要通过反复的观察修和安住修，把菩提心调动起来，让它在心相续中的力量越来越强，终有一天，成为我们任运自如的心念。这就代表着，我们真正走上了菩提道。

菩提心是生命中最崇高的愿望，最有价值的选择，也是生命的唯一出路。通过对本论的学习，我们可以看到，如果一个人发菩提心，受菩萨戒，行菩萨行，以佛菩萨为榜样，临摹他们的慈悲和智慧，再以空性见提升修行，完全可以成就佛菩萨的品质。这并不是一个说法，而是能预见的。这种认识有助于我们对菩萨道修行建立信心，同时给生命以目标、方向和定位。现在研究所重视正念禅修，是从另一个角度帮助我们开发菩提心。因为菩提心有两个面向，一是觉醒，一是利他，通过二者的相互增上，可以更有效地修习菩提心。



《入菩萨行论》

第二品　忏悔罪业

第六课至第九课



【第六课】

在“菩提心利益品”之后，是“忏悔罪业品”和“受持菩提心品”。我们要在凡夫心的土壤中生起菩提心，就像在充满荆棘、瓦砾的荒野建造花园，绝非易事。首先要做的就是改良土壤，为植物提供适宜的生长环境。那么，如何改良凡夫心的土壤，使菩提心得以生起？这两品提供了前行引导，一是七支供的修行，二是大乘皈依的建立。

我们知道，七支供出自《行愿品》，将十大愿王归纳为礼敬、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世、回向七支。普贤菩萨又称“大行普贤菩萨”，所谓大行，是说他的愿行在所缘和时间上的无限性。打开《行愿品》，每个愿力都是以无限为所缘。供佛时，是以尽虚空、遍法界十方微尘数诸佛菩萨为所缘；恒顺众生时，也是以尽虚空、遍法界一切众生为所缘。这和菩提心的所缘完全吻合。

凡夫的心行基础是我执我见，所缘都有具体指向，且非常狭隘。只愿意接纳自己喜欢的、顺应自己习性的。凡是我

们不喜欢、不顺应习性或没关系的，通常都不会接纳。这就注定我们的心非常狭隘，从未以无限的所缘为对象。如果不能敞开心扉，接纳众生，我们又何以利益众生？《行愿品》的观修，正是引导我们打破设定，学会以尽虚空、遍法界的所缘来修行。我曾在 2004 年讲过《普贤行愿品的观修原理》，建议大家把书找来看看。通过这一观修，可以引导我们把心完全打开，撤除原有设定，培养接纳众生的胸怀和能力。这是发起菩提心的前提。

在接纳众生的过程中，我们会有各种心理障碍，或是来自往昔业力，或是来自内在烦恼。七支供的忏悔业障，就是帮助我们扫除障碍。此外，我们虽已建立广泛接纳众生的心，但在具体接触中，如何打破与众生的隔阂和疏离感，建立良性互动，发自内心地愿意帮助对方，还需要不断训练。有时，我们只是在座上想着“我要接纳众生，利益众生”，但没有形成利他串习，在面对具体众生时，内心还是会没兴趣，甚至心存抵触。七支供广修供养、随喜功德等观修，正是引导我们建立慈悲、利他、布施、随喜的情怀，发自内心地接纳众生。这是利他的心行基础，同时也在积集成佛资粮。

有同学问，《入行论》怎么没有布施品？之所以有这个问题，是因为现代人对布施的理解比较肤浅，往往将之等同

于财物布施。但在大乘修行中，布施的重点在于舍弃。贪著使凡夫为其所缚，不得解脱，所以首先要舍弃贪著。声闻乘的修行，是从生活方式上舍弃对五欲的贪著，再通过禅修舍弃内在惑业，证悟涅槃。而菩萨乘的修行更要舍，甚至连涅槃都要舍。所以菩萨的涅槃叫无住涅槃，不可贪著涅槃之乐。总之，舍是利他的重要基础。只有舍弃贪著，才能彻底利他。我们学《道次第》时有两句话，叫“舍凡夫心，发菩提心”。《入行论》也是同样，每一品都在引导我们克服凡夫心，从舍弃外在财物，到舍弃内在贪著。只有彻底舍弃这一切，才能真正发起菩提心。在这个意义上说，布施贯穿整个《入行论》的修行。

“忏悔罪业品”中，包含了七支供的前三支，即供养支、礼敬支、忏悔支。《入行论》的顺序和《行愿品》有所不同。《行愿品》中，第一是礼敬诸佛，第二是称赞如来，第三是广修供养，第四是忏悔业障。而在《入行论》中，首先修供养，其次修礼敬，然后再修忏悔。

一、献供三宝

为什么先修供养？这在菩提心的修行中有多重要？这里所说的供养，属于布施的一部分，只不过它的指向是佛菩萨，

而不是普通众生。从广修供养入手，对舍凡夫心、发菩提心具有特殊意义。凡夫之所以不容易发菩提心，关键是对自我的贪著。我们的整个生命是以自我为中心，充满着自我保护，自我封闭，无形中就会和众生产生隔阂、疏离甚至对立。我们对众生很冷漠，觉得和自己没关系，这就使得我们无法广泛接纳众生。

我们要发菩提心，首先要打开封闭的心，培养接纳众生的能力，但这绝非易事。尤其在今天这个社会，人与人之间充满防范和不信任，很难对他人敞开心扉。每个人都把自己包得紧紧的，觉得这样才有安全感。怎样才能解除防备，扩大心量？《入行论》的理路，是先以佛菩萨为所缘，以此契入修行。而供养正是代表我们对佛菩萨的信任、尊重、接纳，愿意奉献自己的全部身心，也就是本品所说的身心献供。当我们对佛菩萨生起这种虔诚时，心是完全开放的。不必说佛菩萨，当我们面对自己敬重的人，对他完全信任，心同样是开放的，从而撤除自我的设定和保护。

所以说，修习供养可以使我们打开心量，学会接纳，这是生起菩提心的前提。如果从文字表面看，这部分的偈颂，只是寂天菩萨想象着，准备种种好吃、好看、好玩的，时而供这，时而供那。这些和修行有什么关系？事实上，其中蕴含

着善巧的次第——从接纳十方诸佛菩萨，到广泛接纳一切众生。可以说，七支供不仅对生起菩提心，而且对空性修行也有重要意义。它和大乘皈依一起，是受持菩提心的两大基础。在我们编写的《菩提心受持仪轨》中，也包含这两项内容。

《入行论》中，是怎么修习供养的呢？

（一）目的与对象

1. 为持珍宝心，我今供如来、无垢妙法宝、佛子功德海。

在“献供三宝”的部分，首先指出我们供养的目的和对象。

“为持珍宝心。”这是供养的目的。为什么要献供？目的是让自己有能力受持珍贵的菩提心，包含愿菩提心、行菩提心和胜义菩提心。就像我们迎接贵客时要表达诚意，为了在凡夫心的土壤中生起菩提心，也需要做好一系列准备。

“我今供如来。”接着说明供养对象，即佛法僧三宝。我们要供养如来，也就是十方诸佛，属于佛宝。

“无垢妙法宝。”我们要供养清净法宝，这里主要指大乘的灭谛和道谛。这种修行能导向圣道，导向无上佛果，是清净无染的。

“佛子功德海。”佛子特指大乘菩萨，如观音、文殊、普

贤、地藏等诸大菩萨。他们的功德就像大海般深广。

这里供养的对象是大乘三宝，和声闻乘的三宝有所不同。声闻乘的三宝中，佛宝是释迦牟尼佛，法宝是声闻乘的三藏和灭道二谛，僧宝是出家众，尤其是贤圣僧。供养大乘三宝，是引导我们建立广泛的所缘。《行愿品》中，每个项目的修行都会建立一个所缘。比如“礼敬诸佛”——“所有尽法界、虚空界十方三世一切佛刹，极微尘数诸佛世尊，我以普贤行愿力故，深心信解，如对目前。”其中，包括空间和数量的无限。从空间上，是尽虚空，遍法界；从数量上，是极微尘数诸佛世尊。所谓极微尘数，就是很小很多，就像阳光照进屋子时，光束中有无数微尘那样。我们可以想象，宇宙中有无量无边的微尘，每个微尘中都有一尊佛，四周还有无量菩萨海会围绕。微尘重重无尽，诸佛菩萨也重重无尽，建立这样的观想后，就可以开始献供了。

（二）献供本身

其次是关于献供的物品，包括无主物、自身心和想象物三类，共 21 个偈颂。

1. 供无主物

2. 鲜花与珍果，种种诸良药，
世间珍宝物，悦意澄净水；
3. 巍巍珍宝山，静谧宜人林，
花严妙宝树，珍果垂枝树；
4. 世间妙芳香，如意妙宝树，
自生诸庄稼，及余诸珍饰；
5. 莲缀诸湖泊，悦吟美天鹅。
浩瀚虚空界，一切无主物，
6. 意缘敬奉献，牟尼诸佛子。
祈请胜福田，悲愍纳吾供！
7. 福薄我贫穷，无余堪供财，
祈求慈怙主，利我受此供！

无主物，即没有主人的物品。比如太阳、星星、清风、明月，还有高山、森林、湖泊、野花，大自然有无数美好的东西，并不是属于谁的，都可以用来供养。可能有人会担心：我们有什么资格拿这些供养，犯不犯盗戒？首先，这些物品没有主人，所以不犯盗戒。其次，我们生活在这个世间，能看到太阳、星星及自然万物，也有自己的一份福报。如果什么关系都没有，那是看不到的。既然我们拥有这份福报，就有资格将这份福报作为供养。在这一部分，寂天菩萨描写了

很多赏心悦目的事物。这一供养可以借助观想，也可以是现实的所缘，即生活中的所见所闻。

“鲜花与珍果，种种诸良药。”我们曾经想到、看到、听到或拥有过的，种种芬芳的鲜花、美味的珍果、上好的药材。

“世间珍宝物，悦意澄净水。”还有世间一切珍宝，如金、银、琉璃、珍珠、玛瑙、珊瑚等。以及澄澈清净、没有任何染污的水，如八功德水，或喜马拉雅山的雪水。人们平时喝茶都要用好水，更何况是供养佛菩萨，当然要用最好的水。

“巍巍珍宝山，静谧宜人林。”那些巍峨高大、充满奇珍异宝的山峦，还有安静宜人、远离尘嚣的树林或园林。

“花严妙宝树，珍果垂枝树。”各种上妙宝树或是盛开美丽的花朵，或是果实累累，压弯了枝条。我们用这些花朵和果实来供养三宝。

“世间妙芳香，如意妙宝树。”天上、人间各种鲜花散发的香气，以及上好的檀香、沉香，还有要什么就能长出什么的如意树和宝树。

“自生诸庄稼，及余诸珍饰。”最好的庄稼是自己生长的，不需要有人耕耘。比如我们吃的芡实，原本就是太湖中野生的。还有各种值得供养的精美装饰品。

“莲缀诸湖泊，悦吟美天鹅。”湖泊中点缀着清丽的睡莲、

荷花，还有体态优美的天鹅在吟唱动人的曲调。

“浩瀚虚空界。”这句话很重要。我们看到这里，是不是一下子把心打开了？如何建立无限的所缘？我们可以想象，宇宙中，地球只是一个微不足道的星球，就像我们打坐时的蒲团。我们坐在地球这个蒲团上，顶上是无尽的虚空，身下是无尽的虚空，前后左右都是无尽的虚空。我们闭起眼睛，让想象无限延伸，就像《金刚经》所说的——东方的虚空没有尽头，南方、北方、西方的虚空亦复如是。通过这样的观想，让心超越一切所缘，进入无限。

“一切无主物。”在浩瀚宇宙中，很多星球都没有主人，我们可以把所有的无主物转化成供养。这样做有什么好处？一方面成本很低，只要有心就供得起；另一方面，任何人都能做，任何时间、地点都能做。寂天菩萨没有给我们出难题，不是说一定要花多少钱，一定要买什么，而是先教我们观想无主物作为供养。只要我们愿意，就有能力去做。反之，如果没有供养心，再有钱也做不到。

“意缘敬奉献。”意缘是将我们想到的一切奉献三宝，修习供养。这里的关键是帮助我们培养供养心。凡夫的特点是贪著，处处以自我为中心，考虑的只是自己或家庭，很少想着为整个社会、为一切众生做些什么。通过这样的观想，不仅可

以打开心量，培养供养心，还能成就无量福德，意义非凡。

“牟尼诸佛子。”牟尼，即佛陀。诸佛子，即诸大菩萨。我们献供的对象，是佛陀及诸大菩萨。

“祈请胜福田。”佛菩萨是世间最殊胜的福田，可以使供养者获福无量。就像肥沃的良田，只要播下一点种子，就能有满满的收获。何况我们是以十方三宝为所缘，以尽虚空、遍法界的供品为所缘来修供养，所获福报自然是无限的。寂天菩萨说“胜福田”的目的，是说明这个供养对象最为殊胜，要以清净、虔诚之心献供，以无所得之心供养。如果仅仅为了得到更多福报而供养，又会陷入我执，这是必须注意的。

“悲愍纳吾供！”供养是帮助我们完成自身修行，所以祈请佛菩萨慈悲接受这份供养。其实佛菩萨并不需要什么供养，而是我们需要通过供养打开封闭的心，养成培福的习惯，从而消除生命内在的匮乏。众生原本具足无量功德宝藏，只是因为贪著才陷入匮乏。修习供养的过程，就是在舍弃贪著，舍弃匮乏，开发生命内在的宝藏。一个能布施的人才是富有的，如果索求无度，不愿布施，即使拥有再多，内心也是匮乏的，所以施比受更有福。

“福薄我贫穷，无余堪供财。”因为我没有福报，生活贫穷，拿不出什么上妙物品，只好通过观想无主物来供养。这

是寂天菩萨说自己，当然也指我们每个人。因为《入行论》是寂天菩萨为自己造的，也是为广大众生造的，我们可以在念诵时把自己代入进去。这是我们修习并成就菩提心的过程。

“祈求慈怙主，利我受此供！”慈怙主，即佛菩萨。这里所说的怙主，和基督教怙主的概念不同。佛菩萨可以引领我们走向觉醒，但真正觉醒必须靠众生自己，不是佛菩萨一挥手就可以把我们搞定。祈请佛菩萨为了利益我，接受我的供养。这既是表达虔诚的献供之心，也是表达修行的需要。佛菩萨是慈悲的，一定会满足我们的愿望。

我们把自己贪著的一切，凡是最好、最美妙的，包括想到、看到、听到、闻到、接触到乃至想象中的，原本想把它们占为己有，现在都转为供养。包括平时在生活中，吃到任何美味，得到任何喜欢的物品，首先要想着供养，就会在用心上产生重大改变，从贪著转成供养心，从利己转成利他心。这样的用心需要反复练习，否则是做不到的。三宝是最胜的福田。对于佛教徒来说，已经对三宝生起皈依之心，要进一步生起供养心，相对会更容易。所以，寂天菩萨用供养三宝作为修行的开始。

2. 供自身心

8. 愿以吾身心，恒献佛佛子！
恳请哀纳受，我愿为尊仆！
9. 尊既慈摄护，利生无怯顾，
远罪净身心，誓断诸恶业！

献供的第二部分，供品的分量在增加，是供养自己的身心，这就有难度了。前面供养的是无主物，那些本来就不属于你，只是观想而已，相对比较容易。有人会觉得，反正供了也不失去什么，没啥了不起。如果这样想的话，用心就有偏差，也起不到供养的效果。不论以什么供养，关键在于培养供养心，使自己打开心量，消除内在匮乏，展现生命的富有。

“愿以吾身心，恒献佛佛子！”恒献，永远奉献。佛佛子，就是佛陀和诸大菩萨。我愿意把全部身心奉献给诸佛菩萨。这是很重要的修行。凡夫习惯自我保护、自我封闭，这是出于对自我的贪著，也是构建轮回大厦的基础。这种保护和封闭使我们深陷我执，无法出离。从某种意义上说，轮回的主角就是我执。当然在无我的层面，轮回是没有主角的，但因为凡夫建立的我执，就有了轮回，有了轮回的主角。所以现在要放下我执，把身心的一切奉献出去。

事实上，我执本来是一种错误设定，客观上根本就不存在。但我们有了设定之后，就会执著于此，不断寻找支撑，构建轮回大厦。其实这个大厦是建立在沙滩上的，并不坚固。我们处处以自我为中心，自我封闭，自我保护，都是企图让这个大厦得到加强。修行，就是要打开封闭的心，从以自我为中心到以三宝为中心，把自己完全奉献给佛菩萨，奉献给三宝。这是代表生命的重大转变。轮回的核心是我执，我们皈依三宝，就要信赖三宝，建立以三宝为中心的人生，把佛法智慧转变成自身观念，用身心去落实解脱的修行，菩萨的修行。这种中心的转换，可以引导我们断除我执，走向觉醒。

“恳请哀纳受，我愿为尊仆！”恳请佛菩萨慈悲我，接受我，我愿成为三宝的仆从，尽未来际地追随三宝。凡夫一直都在顺从我执，向我执屈服，现在我们把身心奉献给三宝，是代表生命轨道的改变，从顺从我执转变为追求觉醒。因为佛菩萨是觉醒的象征，我们要追随他们来完成修行。

“尊既慈摄护，利生无怯顾。”既然佛菩萨已经慈悲地摄受我，加持我，那么我将毫无畏惧地走上觉醒之道，毫无保留地利益众生，尽未来际永不退转。因为我已被佛菩萨接纳，已得到他们的保护，就像有了最有力的靠山，将变得更勇敢，更无畏。

“远罪净身心，誓断诸恶业！”我们恳请佛菩萨接纳自己，也要作出相应的承诺——从今以后，我要远离恶业，以清净身心奉献给佛菩萨。如果我们还在继续造罪，以充满恶业之身奉献三宝，就太不恭敬，太没诚意了。既然我们要把自己奉献给三宝，就要通过不断忏悔净化身心，同时断除一切恶行，不复再造。

3. 供想象物

第三部分是供养想象物，包括两类，一是普通供养，二是无上供养。之前所说的供无主物，主要是花草、珍果、宝石、湖泊、天鹅等，属于大自然的造化。而想象物的部分，主要是供养生活用品，但这不是普通用品，而是精美绝伦、世所罕见的宝物。

（1）一般供养

10. 馥郁一净室，晶地亮莹莹，
宝柱生悦意，珠盖频闪烁。
11. 备诸珍宝瓶，盛满妙香水，
洋溢美歌乐，请佛佛子浴。
12. 香薰极洁净，浴巾拭其身，
拭已复献上，香极妙色衣。

13. 亦以细柔服、最胜庄严物，
庄严普贤尊、文殊观自在。
14. 香遍三千界妙香涂敷彼，
犹如纯炼金发光诸佛身。
15. 于诸胜供处，供以香莲花、
曼陀青莲花，及诸妙花鬘。
16. 亦献最胜香，香溢结香云，
复献诸神馔，种种妙饮食。
17. 亦献金莲花，齐列珍宝灯，
香敷地面上，散布悦意花。
18. 广厦扬赞歌，悬珠耀光泽，
严空无量饰，亦献大悲主。
19. 金柄撑宝伞，周边缀美饰，
形妙极庄严，常展供诸佛。
20. 别此亦献供，悦耳美歌乐，
愿息有情苦，乐云常住留！
21. 惟愿珍宝花，如雨续降淋，
一切妙法宝，灵塔佛身前！

印度地处热带，天气炎热，很重视沐浴、涂香，所以先以精美的浴室供养佛菩萨。

“馥郁一净室，晶地亮莹莹。”馥郁，香气浓郁。净室，浴室。首先供养芬芳的浴室，铺着水晶地板，晶莹闪亮。

“宝柱生悦意，珠盖频闪烁。”浴室的柱子镶嵌宝石，令

人赏心悦目。屋顶有珍珠制成的华盖，不断闪烁耀眼的光芒。

“备诸珍宝瓶，盛满妙香水。”印度人洗澡用的是水瓶，不像现在是用淋浴或浴缸。但这不是一般的水瓶，而是镶嵌珍宝的金瓶，其中盛满以檀香、沉香浸泡的香水。

“洋溢美歌乐，请佛佛子浴。”浴室中还回荡着优雅的音乐。我们通过观想，创造如此美好的环境，请求佛陀和诸大菩萨前来沐浴。

“香熏极洁净，浴巾拭其身。”沐浴后，献上用香料熏过的干净浴巾，让他们擦干身体。

“拭已复献上，香极妙色衣。”再献上香气扑鼻、色彩庄严的精美衣服。

“亦以细柔服、最胜庄严物。”同时献上各种质地精良、手感柔软的服装，以及精美绝妙的装饰品。

“庄严普贤尊、文殊观自在。”尊，即慈尊，弥勒菩萨。我们用这种种精美的衣饰，庄严普贤菩萨、弥勒菩萨、文殊菩萨、观音菩萨。我们知道，普贤菩萨代表大行，弥勒菩萨代表大慈，文殊菩萨代表大智，观音菩萨代表大悲。这些菩萨的品质，是我们在践行菩萨道过程中应该学习并成就的。我们要以他们为榜样，对他们生起至诚的恭敬之心，供养之心。

“香遍三千界妙香涂敷彼，犹如纯炼金发光诸佛身。”我

们以香气遍满三千大千世界的上妙涂香，涂在佛菩萨身上。佛身涂上这些妙香后，就像冶炼得极其纯粹的黄金一样，闪闪发光。

“于诸胜供处，供以香莲花、曼陀青莲花，及诸妙花鬘。”对于诸佛菩萨这些最殊胜的供养对象，我们献上各种鲜花，有香莲花、曼陀罗花、青莲花（绿绒蒿）等，还有用这些花朵编成的花鬘。

“亦献最胜香，香溢结香云，复献诸神馔，种种妙饮食。”还要献上最珍贵的熏香，如檀香、沉香等，点燃后芳香四溢，缭绕弥漫，仿佛香云盖一般。接着在观想中，给佛菩萨供上最精美的饮食。这是供养诸佛的鼻根和舌根。

“亦献金莲花，齐列珍宝灯，香敷地面上，散布悦意花。”然后献上用金莲花和珍宝装饰的种种明灯。再以香料均匀涂抹在地上，遍布悦目怡人的花朵。

“广厦扬赞歌，悬珠耀光泽，严空无量饰，亦献大悲主。”在高大的殿堂内，回响着颂扬佛菩萨功德的赞歌，悬挂着珍珠宝饰，发出亮丽的光泽。这些空中的无量饰品，都奉献给大悲主，也就是诸佛菩萨。

“金柄撑宝伞，周边缀美饰，形妙极庄严，常展供诸佛。”在每位佛菩萨的头顶，撑着庄严的宝盖，缀满华美的饰品，

瑰丽夺目。过去帝王出门时，会有人打着宝盖以壮声势。现在的大型法会，也会用幢幡宝盖来营造气氛。我们要在观想中撑起宝盖，供养诸佛。

“别此亦献供，悦耳美歌乐，愿息有情苦，乐云常住留！”此外还要奉献美妙的歌声和乐曲，希望这些乐声能消除有情的痛苦，同时像乐云一样，常绕佛菩萨周围，以此作为供养。

“惟愿珍宝花，如雨续降淋，一切妙法宝，灵塔佛身前！”我们祈愿奇珍异宝和鲜花就像雨一样，不断飘落在诸佛宣说的法宝上，飘落在诸佛的灵塔和佛菩萨身前。

我们看了这一大堆供养，可能会觉得，佛菩萨的生活需要这么考究吗？其实，佛菩萨根本不需要这些东西。寂天菩萨所说的这一切，是通过观想世间最精致的生活方式，以及世人认为最美好的物品，引导我们培养供养之心，从而解除贪著、匮乏、自我封闭，开显生命内在的富有，为修习菩提心营造良好的心灵氛围。

（2）无上供养

22. 犹如妙吉祥，昔日供诸佛，
吾亦如是供，如来诸佛子。

我们观想的浴室、衣物、涂香，乃至种种珍宝，即使再精美绝伦，都属于有限的供养。从修行来说，单纯作这样的供养还不够。如何让这些供养成为修习菩提心的资粮？下面这个偈颂阐述了其中原理。

“犹如妙吉祥，昔日供诸佛，吾亦如是供，如来诸佛子。”妙吉祥，即文殊菩萨。就像文殊等诸大菩萨往昔供养诸佛那样，他们是怎样供养的，我们现在也要以同样的心行和观想，来供养诸佛，供养菩萨。

通过前面的介绍，我们可以认识到，广修供养是修习菩提心的重要基础。其中最关键的，是广大和无限。就像《行愿品》的观修原理，把每一次供养转化为无限的所缘。供养对象是无限的，是尽虚空、遍法界的微尘数诸佛菩萨；所供物品也是无限的，是尽虚空、遍法界的最胜庄严具。通过这样的转化，使心从有限提升到无限，使有限的供品转化为无限的供品，供养无限的诸佛菩萨。这种无限的心，正是菩提心生起的基础。

【第七课】

二、礼赞三宝

礼赞三宝共3个偈颂，分别是口赞和身礼。关于礼赞，《行愿品》有两个愿，即礼敬诸佛和称赞如来。七支供将此合并为“礼敬支”，因为礼敬和称赞有相通之处。

（一）口赞三宝

我们先看《行愿品》是怎么称赞如来的：“复次，善男子！言称赞如来者，所有尽法界虚空界，十方三世一切刹土，所有极微一一尘中，皆有一切世界极微尘数佛。一一佛所，皆有菩萨海会围绕。我当悉以甚深胜解，现前知见，各以出过辩才天女微妙舌根，一一舌根，出无尽音声海。一一音声，出一切言辞海，称扬赞叹一切如来诸功德海，穷未来际，相续不断，尽于法界，无不周遍。如是虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我赞乃尽。而虚空界乃至烦恼无有

尽故，我此赞叹无有穷尽，念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。”

称赞如来，首先要观想无限的所缘。我们所称赞的如来，是尽虚空、遍法界、十方三世一切刹土的诸佛如来。我们要观想宇宙中有无量微尘，每个微尘中又有极微尘数诸佛。这些微尘数佛，再乘以无量微尘，实在数不胜数。他们所具备的功德同样无量无边，总的来说，有断德、智德和悲德。

了解这些功德后，我们怎么开始赞叹？《行愿品》的经文是：“各以出过辩才天女微妙舌根，一一舌根出无尽音声海，一一音声出一切言辞海，称扬赞叹一切如来诸功德海。穷未来际，相续不断；尽于法界，无不周遍。”经典记载，辩才天女有五百条舌头，每条舌头都能发出无尽的美妙音声，每一音声中又包含无限的言辞，都在称扬赞叹如来功德。相关内容，《入行论》中虽然只有 1 个偈颂，但内涵是一致的。

23. 我以海潮音，赞佛功德海，
愿妙赞歌云，飘临彼等前。

“我以海潮音，赞佛功德海。”我们以海潮一样此起彼伏、相续不绝的音声，赞叹诸佛的功德海。我们可以把宇宙中的一切声音，不论是歌声琴声、风声雨声，还是汽车、飞机的

声音，乃至各种噪音，都观想成赞叹如来的声音。这是一种净观，是对境界的转换。

“愿妙赞歌云，飘临彼等前。”愿这美妙的赞歌像云彩一样，飘落到诸佛菩萨身前，围绕着他们。

称赞如来功德，是培养我们对佛菩萨的接纳和信心。现代人学佛，普遍存在信仰淡化的现象。原因就在于，佛菩萨对我们来说很抽象，在我们内心没有分量。我们的关注点总是落在五欲六尘，落在世俗需求。现在我们要走向解脱，走向菩提，就要建立觉醒的目标。佛菩萨就是觉醒的象征，所以我们要不断忆念佛菩萨的功德，不断念佛、念法、念僧，强化佛菩萨在心中的地位。通过不断忆念，认识到位了，自然会发自内心地由衷赞叹。而赞叹的过程，又在强化佛菩萨在我们心中的分量，使我们进一步认同觉醒的生命目标。

礼赞的修行很重要，不是随便说两句好话那么简单，还要通过思维建立心行基础，否则可能会流于空洞。虽然嘴上那么说着，不过是人云亦云而已，并没有真正触动内心。佛弟子都很熟悉“天上天下无如佛，十方世界亦无比，世间所有我尽见，一切无有如佛者”这个偈颂，但我们在念的时候，了解其中分量吗？如果不了解，只是念了一些音节，起不到礼赞的修行效果。如果我们了解其中分量，念诵时就在修习

皈依，在向佛菩萨靠拢，才能成为转化生命的力量。

（二）身礼三宝

24. 化身微尘数，匍伏我顶礼，
三世一切佛、正法最胜僧。
25. 礼敬佛灵塔，菩提心根本，
亦礼戒胜者、方丈阿阇黎。

七支供的礼敬支，包含礼敬诸佛和称赞如来两项。前面已经说了“口赞三宝”，接着是“身礼三宝”，即十大愿王中的“礼敬诸佛”。《行愿品》的相关内容是：“所有尽法界虚空界，十方三世一切佛刹极微尘数诸佛世尊，我以普贤行愿力故，起深信解，如对目前，悉以清净身语意业，常修礼敬。一一佛所，皆现不可说不可说佛刹极微尘数身；一一身，遍礼不可说不可说佛刹极微尘数佛。”

《行愿品》的修行，从能缘到所缘对象都是无限的。能缘，是我们礼佛的色身；所缘，是尽虚空、遍法界、极微尘数诸佛世尊。无尽法界中有无数微尘，每个微尘中又有微尘数佛，每尊佛前都有一个我在礼敬，每个我又在礼敬无量诸佛。诸佛无尽，我此礼敬亦无穷尽。

“化身微尘数。”我们要化现微尘那么多的身体，也就是

说，我是一种无限的存在。前提是，先观想每个微尘中都有微尘数佛，每尊佛身边还有无量菩萨海会围绕。这些佛菩萨同时又是法的化身，代表三宝的存在。

“匍伏我顶礼。”在每尊佛前，都有一个我五体投地，至诚礼敬。每一个我，同时又在礼敬无量诸佛。现在说的这个“我”，是身份上的假我，不是真的有一个我。当我们化身微尘数那样无限的存在，礼敬微尘数诸佛时，心还会封闭吗？还会保守吗？当我们以法界无限的诸佛菩萨为所缘时，心就会被打开，恢复到本具的全然开放的状态。以全然开放的心，礼敬全然开放的佛菩萨，才会和佛菩萨彻底相应，所谓“能礼所礼性空寂，感应道交难思议”。这是最高的礼敬。

“三世一切佛、正法最胜僧。”三世，即过去、现在、未来。我们顶礼的，是十方三世一切诸佛、正法和地上的诸大菩萨。礼敬和称赞都是在强化信仰，同时也通过这样的礼赞，帮助我们强化修学目标，以诸佛菩萨为榜样，见贤思齐。我们向往佛菩萨的成就，仰慕佛菩萨所象征的觉醒的心，因为这份向往和仰慕，希望自己也能成为佛菩萨那样的人。所以，礼赞三宝是发起菩提心的动力。

“礼敬佛灵塔，菩提心根本。”我们还要礼敬诸佛的灵塔，包括佛菩萨的舍利塔，也包括大乘的三藏法宝，这是法身舍

利，是引发菩提心的根本。《金刚经》说，若有人读诵《金刚经》，“在在处处，若有此经，一切世间天、人、阿修罗，所应供养；当知此处，则为是塔，皆应恭敬，作礼围绕，以诸华香而散其处。”法所在的地方，就代表佛陀的所在。因为佛陀是以法为身，以戒、定、慧、解脱、解脱知见为五分法身。所以，法之所在就是灵塔所在。礼敬法，是引发菩提心的根本。只有通过学法，才能认识到菩提心的殊胜，所以我们要对法心生恭敬，不断地礼敬三宝，忆念三宝功德，对法生起殷重、虔诚之心。

“亦礼戒胜者、方丈阿阇黎。”我们还要礼敬那些严格遵循菩萨戒、践行菩萨道的菩萨行者，礼敬为我们传授戒律的戒和尚、教授师。他们都是我们尊敬的对象，学习的楷模。对善知识心怀恭敬，他们所说的法在我们心中才有分量。同样，如果我们觉得法很重要，对于为自己传法的善知识就会无比景仰。所以，对师长的恭敬心和认识法的重要性，是相辅相成的。

戒律是我们走上菩提道的保障，也是必须遵循的心路规则。生命有各种发展道路，有轮回中的六道，还有解脱道和菩萨道。每条道路都要遵循相应规则，才能安全前行。就像生活中，汽车有汽车的行车路线，高铁有高铁的运行轨道，

飞机也有飞机的规定航线，如果不遵循路线和规则，就会引发事故，造成伤害。生命也是同样，如果张扬贪嗔痴，将会落入恶道，长劫受苦。我们通过学佛，受持五戒十善，可以走上人天道；受持别解脱戒，可以走上解脱道；发菩提心，受持菩萨戒，可以走上菩提道。

现在是一个张扬自我、强调理性的时代。张扬自我，使很多人以自我为中心，自以为是；强调理性，使很多人怀疑一切，否定一切，但这并不是出于智慧审视的怀疑，而是无知无畏式的怀疑。这种怀疑往往建立于我执我见，而不是智慧基础上，是以邪知邪见去否定真理，最终成就的还是我执我见。

佛法并不反对怀疑，但要知道，怀疑可能是智慧，也可能是烦恼。在六种根本烦恼中，除了贪、嗔、痴、慢、恶见，还有“疑”，这就属于烦恼。而禅宗修行所说的“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”，这个“疑”则是智慧的敲门砖。善于起疑情，一路追寻，才能打开智慧之门。

从佛法传承来说，追求的并不是创新。这和科学有本质的不同。科学是越新越好，从地心说到日心说，从牛顿到爱因斯坦，始终在不断进步，不断更新以往的理论。而佛法是佛陀发现的宇宙人生真理，代表认识的最高成就。作为后世弟子来说，我们要去理解、接受、运用并传承佛法，但不需

要创新，也不能用所谓的科学方法来接受佛法。我们要以礼敬、皈依之心接受佛法，避免落入我执我见。对法的接受，是生起菩提心的重要基础。

三、皈依三宝

本论所说的皈依三宝，是大乘皈依。前面说过，大乘皈依和七支供是生起菩提心的前提。关于大乘皈依的内容，这里说得比较简单，只有 1 个偈颂。但之前的献供和礼赞，也是为皈依所作的铺垫。对于平常人，我们多少会有防范意识，无法完全信任，更无法以身心供养。但面对三宝，我们从物质供养到身心供养，都在培养全然接受的心态，使心对三宝坦诚开放，没有丝毫封闭。这是皈依乃至生起菩提心的关键。

26. 乃至菩提藏，皈依诸佛陀，
亦依正法宝、菩萨诸圣众。

我们已经深刻认识到大乘三宝的功德，充满崇敬，由此生起皈依之心，以此为生命的归宿和依赖。

“乃至菩提藏。”这句话说明了大乘皈依和声闻乘皈依的不同。从皈依时间来说，声闻乘是尽形寿皈依，而大乘是直至菩提永皈依。在成就无上菩提之前，生生世世，永远皈依

大乘三宝。在我们的内心，必须作出这样的宣誓和承诺。

“皈依诸佛陀。”从皈依对象来说，也和声闻乘不同。比如佛宝，声闻乘是皈依本师释迦牟尼佛，而大乘是皈依十方三世一切诸佛。

“亦依正法宝。”同时要皈依正法。从住持三宝的角度来说，是皈依大乘三藏。从皈依的本质说，是皈依涅槃、空性，这是皈依的核心所在。

“菩萨诸圣众。”大乘的僧宝，是大慈大悲的菩萨圣众。

皈依是代表生命的一种目标，一种取向，一种选择，一种依赖。声闻乘皈依是以个人解脱为目标，而大乘皈依是以无上佛果为目标，以菩萨道修行为方向，以自利利他、自觉觉他为使命。皈依的对象不同，选择的道路不同，修行的侧重也不同。如果我们选择菩萨道，就必须以大乘三宝为依止，发菩提心，行菩萨行。

四、四力忏悔

这一品中，忏悔所占的内容分量最重。全品共 65 颂，前三项内容有 26 颂，忏悔有 39 颂，可见忏悔在菩萨道修行，乃至整个佛法修行中的重要性。

凡夫深陷在依自我中心建立的迷惑系统。这是一个封闭

的系统，始终在强调自我的重要感、优越感、主宰欲，同时防范他人。自从这个系统建立后，我们就在不断维护它，为它的存在服务，好让它更坚固。中国人好面子，爱风光，要高人一等，也是在强调这个系统的重要性、优越性。可以说，自我是生命的第一需求，甚至高于幸福。对于很多人来说，财富、权力、地位可以给自我带来极大的满足。为了这种满足感，他们甚至会以牺牲幸福为代价。

如何打破这个充满自我保护的系统？忏悔所做的，就是帮助我们真诚面对自己，揭露自我的愚痴、荒谬和丑陋，认识到它所带来的种种过患，不再支持由自我形成的串习，不再支持迷惑系统的延续。唯有这样，我们才能对众生发起菩提心，否则将永远活在自我中心的状态。所以忏悔是打破自我系统的手段，也是发起广大菩提心的前提。

忏悔共有四部分。第一是出罪力，坦诚检讨并揭露这个系统；第二是依止力，我们意识到这个系统带来的极大过患，就要寻求改变，皈依三宝并获得改造系统的方法；第三是对治力，依教奉行，对自己的不善行生起悔过之心；第四是誓不犯罪力，悔过后绝不再犯。这部分和《道次第》下士道的内容有相似之处。宗大师造论时，应该从中受到启发，但重新作了梳理。

（一）出罪力

忏悔的第一部分是出罪力，即坦诚发露。这就必须意识到自己曾经造下哪些罪业，并对罪业的源头加以审视，看清生命存在的问题。相关内容包括坦诚发露忏悔、须尽速忏悔之因两部分，共 20 个偈颂。

1. 坦诚发露忏悔

27. 我于十方佛及具菩提心大悲诸圣众，
合掌如是白：
28. 无始轮回起，此世或他生，
无知犯诸罪，或劝他作恶，
29. 或因痴所牵，随喜彼作为，
见此罪过已，佛前诚忏悔。
30. 惑催身语意，于亲及三宝、
师长或余人，造作诸伤害。
31. 因昔犯众过，今成有罪人。
一切难恕罪，佛前悉忏悔。

“我于十方佛及具菩提心大悲诸圣众，合掌如是白。”我们面对十方诸佛，以及具足菩提心的诸大菩萨，恭敬合掌，坦诚发露自己曾经造下的罪业。一般来说，人们往往会把自

己所造的罪覆藏起来，不让他人知道。现在需要去除伪装，把它发露、坦白出来。

“无始轮回起，此世或他生。”从无始的轮回一直到现在，这是指所有的生生世世，不论今世还是过去、来世。轮回什么时候开始的？其实，轮回是无始的，没有开始，解脱之前也不会结束。

“无知犯诸罪。”造罪的主谋是谁？责任者是谁？就是无明、我执、贪嗔痴。我们了解到犯罪源于我执，就不会对所造罪业过于纠结，形成强大的心理负担。要知道，觉性是本来清净、充满光明的。我们只是因为迷失，才发展出贪嗔痴，造作杀盗淫妄恶业。我们认识到无明带来的过患，既要深刻检讨，也不必负担过重。

“或劝他作恶。”凡夫不仅会自己作恶，还会怂恿他人造罪，自害害他。在无尽轮回中，我们因为贪嗔痴，怂恿他人杀盗淫妄、坑蒙拐骗，造下诸多罪业。

“或因痴所牵。”或是因为愚痴的牵引，没有智慧，看不清人生因果，看不清利弊得失，不知道什么是好，什么是坏；什么是对，什么不对；什么有价值，什么没价值。

“随喜彼作为。”凡夫的认识是建立在自我需求上，而不是以智慧观照和审视。因为看不清，就会不识好歹，很多时

候都在随喜他人所作的不善行，甚至随喜他人所造的五无间罪，所谓“若自作，若教他作，见作随喜”。

“见此罪过已。”我们要看到并反省自己的罪过。就像戒律所说的那样：“汝知罪、见罪否？”通过学佛，我们有了自我反省和检讨的能力，就能认识到因无知造下的重罪，认识到劝人造恶和随喜他人不善行的错误。我们没学佛时，因为错误观念和混乱情绪，总以为自己是对的。学佛后开始检讨自己，才发现有很多不善、不如法的行为。这是学佛后的重要改变。

“佛前诚忏悔。”有了这个意识后，我们要在十方诸佛前，虔诚地生起悔过之心。这是从外在而言。从内在来说，佛是代表觉醒的心，我们要以这样的心观照曾经造下的不善业。在觉性的层面，一切罪业是如梦如幻，了不可得的。所以最高的忏悔是实相忏、无生忏，当然这要有见地和修证的高度。

“惑催身语意。”惑，包含无明和烦恼。众生因为迷惑发展出贪嗔痴三毒，它们不会老老实实待着，而是有着强大的力量，推动生命在轮回中流转，使人身不由己，所以叫“惑催”。这也是《三主要道》所说的“常被四瀑流所冲”。身语意是行为产生的三个渠道，即身体、语言和思维。因为惑业，身语意会造作各种不善行。

“于亲及三宝。”我们曾造下种种不善业，使身边的亲人感到痛苦，甚至给他们带来很大的伤害，包括有恩于我们的父母、兄弟姐妹、六亲眷属等。这种现象在当今社会比比皆是。此外，我们还曾对三宝造下罪业，比如不恭敬佛陀，以及诽谤正法、说僧过恶等。

“师长或余人，造作诸伤害。”对有恩于我们的师长，从世间的师长到出家后的依止师，还有和我们不相干的人，也曾犯下罪业。这里说的是从无始以来，而不仅仅是这一生。我们面对各种人，亲的、疏的、爱的、恨的乃至不相干的，都曾犯下罪业，给他们带来痛苦和伤害。

“因昔犯众过，今成有罪人。”无始以来，众生由无明产生我执，由我执发展出贪嗔痴，由贪嗔痴造作不善业，结果成为业障深重的凡夫。这一方面是因为看不清，一方面是因为无明形成的不良串习就像瀑流一样，推动我们造作恶业。我们要审视这样的生命，认识到因为无明、我执、贪嗔痴，给自己和他人造成了这么多痛苦。看清之后加以反省，这是走向觉醒的重要动力。

“一切难恕罪，佛前悉忏悔。”我们犯下一切难以宽恕的罪业，包括五无间罪，现在要面对十方诸佛菩萨，真诚忏悔，用觉醒的心去面对它，瓦解它，消融它。



【第八课】

2. 须尽速忏悔之因

坦诚发露所造罪业及其根源后，我们还要通过忏悔，改变不良串习。如果不能悔过，不能深刻意识到这些行为是错误的，就意味着我们还会支持它，为它提供土壤，让它继续存活，力量越来越大。就像两个家族世代为仇，如果不解决嗔心，就会一代代地仇恨下去。再如两个人相爱，如果不解决贪著，也会一生生地纠缠下去。只有认识到这些行为的过患，才能撤除对它的支持，这是开显觉性的前提。因为觉性是本自具足的，只是被无明和不良心行覆盖，所以要通过忏悔扫除障碍，使觉性得以显现。这一部分，寂天菩萨提出了三个思考角度，分别是思维寿短无常、思维造罪无义、思维畏罪惧死。

（1）思维寿短无常而悔

32. 罪业未净前，吾身或先亡，
云何脱此罪？故祈速救护！
33. 死神不足信，不待罪净否，
无论病未病，寿暂不可恃。

第一个角度，思维寿命短促而无常，所以要赶快忏悔，不得拖延，否则就没机会了。

“罪业未净前，吾身或先亡。”如果不赶紧忏悔，罪业尚未清除，我们可能就要死了。而身口意三业所造之罪将给未来生命带来极大过患，让我们堕落恶道，承受苦果。这是建立一种危机感，提醒自己马上修行，刻不容缓。

“云何脱此罪？故祈速救护！”怎样才能摆脱这些罪业？我们必须有紧迫感，赶紧祈请三宝，寻找救护方法。否则的话，一口气不来，我们将失去求救的机会，不知何时才能得人身、学佛法、忏罪业。

“死神不足信，不待罪净否。”死神什么时候来，是没有一定的。不会等你把罪业消除干净才来，不会和你建立这种盟约。所以我们要抓紧时间忏悔，趁着现在还有机会，快快把这些麻烦处理掉。佛陀常常提醒弟子们：人命在呼吸之间，一口气不来，转息便是来生。但平常人总觉得，死亡是发生

在他人身上的，和自己没什么关系，总想着千秋大业，所谓“生年不满百，常怀千岁忧”。有时候，身边亲人朋友的死亡，对自己会是一个提醒，但效果也很短暂，没多久就忘了。唯有死神真正降临时，我们才悔之晚矣。

“无论病未病，寿暂不可恃。”不论你现在是否生病，寿命都是说不准的。有些人常年卧病在床，想死还死不了；有些人年轻力壮，突然就倒下走了。寿命就那么不可知，不是以现在是否生病来衡量的。我们不要以为自己还年轻，或者貌似健康，就不会死。现在有很多中青年不幸猝死，还有些孩子没出生就被处理了，可见死神随时会来，根本就靠不住，一刻都不能等。对于往昔所造罪业，我们要赶紧清理。如果生命中留下这些问题，将后患无穷。

（2）思维造罪无义而悔

34. 因吾不了知，死时舍一切，
故为亲与仇，造作诸罪业。
35. 仇敌化虚无，诸亲亦烟灭，
吾身必死亡，一切终归无。
36. 人生如梦幻，无论何事物，
受已成念境，往事不复见。
37. 复次于此生，亲仇半已逝，

造罪苦果报，点滴候在前。
38. 因吾不甚解，命终如是骤，
故起贪嗔痴，造作诸罪业。

第二个角度，思考我们所造的罪是否值得，是否有必要。我们通过智慧的思考发现，实在不值得造罪，从而心生悔过。很多人造罪时，根本没想到要为这些行为付出代价，如果看到这一点，权衡利弊，就未必会盲目行动了。

“因吾不了知，死时舍一切。”这里所说的“吾”，不仅是寂天菩萨的自称，也指每个人。因为我们不了解，死亡到来时，必须放弃生前拥有的一切。这个道理我们真的不懂吗？其实大家都知道，生不带来，死不带去。既然知道这一点，为什么还会身不由己地贪著一切，不惜为此造作罪业？因为我们在潜意识中，有一份永恒的幻想。虽然明知什么都带不走，内心还是回避真相，幻想永恒，以为自己可以长久地活下去。贪著的串习更使我们忘了，现在拥有的这一切，最终都要舍弃。因为两方面的蒙蔽，所以在我们的意识中，才会变成“不了知”。

“故为亲与仇，造作诸罪业。”我们还会因为亲人或仇人造下种种罪业。很多人造业的理由是：我有家庭责任，我要维持事业，或是对方伤害了我……总之，是因为贪著或嗔恨。

那是我们不了解亲和仇的缘起性，才会因此建立贪嗔之心，为了贪著亲人造作杀盗淫妄，也为嗔恨仇敌造作杀盗淫妄。

我们要认识到，亲和仇不过是自我的错误设定。凡夫因为自我设定，对喜欢和相应的，纳入我所执；对不喜欢和不相应的，视为对立面。进一步，又会为了这些暂时的关系，造作种种罪业，所谓“顺我者昌，逆我者亡”。事实上，这些只是暂时的因缘假相，是充满变化的，仇人会变成亲人，亲人也会变成仇人。但我们为此造作的业力，最后却要独自承担。你为了亲人犯罪，最后坐牢的是你，不是他人；为了仇人犯罪，同样是你在承担后果，不是对方。如果我们看清亲和仇的因缘假相，就会明白，为他们造作罪业太不值得了，从而生起悔过之心。

“仇敌化虚无，诸亲亦烟灭。”在我们拥有的一切关系中，仇敌不可能永远活在世上，时间一到就死了，不需要你去消灭。父母、儿女、朋友等六亲眷属也会离开世间，就像聚会中来了很多人，最后曲终人散，大家各奔东西。又像搭上同一辆车，过会儿下车一个，过会儿下车一个，到终点就统统下车了。我们今生的相聚，只是比平常的聚会或坐车时间长一点而已，终究是暂时的。

“吾身必死亡，一切终归无。”不必说身外之物，那些名

利、地位、人际关系是暂时的，即便自身的存在也是如此。这个身体使用期很有限，用坏就得舍弃。包括我们生活的地球，乃至太阳系、银河系，都是要毁灭的，所谓“一切有为法，如梦幻泡影”。《佛说无常经》也告诉我们：所有一切统统都要结束。但要知道，这些只是现象上的结束，却会在心相续中留下业力。

“人生如梦幻，无论何事物。”现实人生的一切，不论是地位、事业，还是风光、享受，有如梦幻泡影。对生命而言，只有暂时而非永久的意义。我在讲座中经常提醒大家：现在拥有的一切是暂时的，就像梦中发生的那样。

“受已成念境，往事不复见。”所有发生过的，不论你曾经多么风光，还是多么沮丧，包括享受过的一切，如今想来，都是记忆的影像，同时还伴随某种情绪。当你想起某件事，可能会心一笑，也可能痛苦不堪。除了这些，过去的就是“逝者如斯”，无法再现了。

“复次于此生，亲仇半已逝。”我们这一生中，通常是爷爷、奶奶先死，然后是爸爸、妈妈离世，还有亲戚、朋友、同事，一会儿这个死了，一会儿那个死了。亲人在死去，仇人也在死去。生命就是这样，在生老病死、无常变化中流转。

“造罪苦果报，点滴候在前。”但我们造作的罪业，以及

由此在心相续中留下的不善种子，一点一滴都在等着我们，因缘成熟就会结果，推动未来生命的延续。所谓“假使百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受”。

“因吾不甚解，命终如是骤。”我们不了解，生命很可能突然结束。虽然我们知道，人随时有死亡的可能，却不愿去想：活得好好的想它干什么？即使我们总在回避这些问题，但死亡说来就来，快得我们来不及准备。

“故起贪嗔痴，造作诸罪业。”因为不考虑人终有一死，就会身不由己地生起贪嗔痴。这些烦恼还会不断得到支持，在心相续中积聚强大力量，推动轮回延续。如果我们懂得从死亡来审视生命，看到现前一切只有暂时的意义，就会重新思考生命的价值，确立生命的坐标。当贪嗔痴得不到强有力的支持，在心相续中的力量就会被弱化，从而减少造业。

这部分的思考让我们了解到，现实的名利、地位、财富、风光，包括人际关系等一切，只是暂时的存在。既然是暂时的存在，值得我们为此造下罪业吗？如果不值得，就要检讨往昔所造恶业，生起悔过之心，不再支持由我执建立的系统，不再支持贪嗔痴的延续。

（3）思维畏罪惧死而悔

39. 昼夜不暂留，此生续衰减，
额外无复增，吾命岂不亡？
40. 临终弥留际，众亲虽围绕，
命绝诸苦痛，唯吾一人受。
41. 魔使来执时，亲朋有何益？
唯福能救护，然我未曾修。
42. 放逸吾未知，死亡如是怖，
故为无常身，亲造诸多罪。
43. 若今赴刑场，罪犯犹惊怖，
口干眼凸出，形貌异故昔。
44. 何况形恐怖魔使所执持，
大怖忧苦缠，苦极不待言。
45. 谁能善护我，离此大怖畏？
睁大凸怖眼，四方寻救护。
46. 四方遍寻觅，无依心懊丧，
彼处若无依，惶惶何所从？

第三个角度，想到我们是戴罪之身，还有那么多罪业不曾忏除，一旦死去，将面临恶道的悲惨结局，实在令人畏惧。所以，要赶快对往昔所造罪业生起追悔之心。

“昼夜不暂留。”白天、黑夜的相续就像流水一样，时时迁流。正如孔老夫子所言：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”伴随

时间的流逝，生命也在走向衰老和死亡。从我们生下来开始，一天天地长大，但活着活着就老了，活着活着就死了。这是无常的规律，从来没有片刻停留。

“此生续衰减。”生命旅程的终点在哪里？就是死亡。就像运动员不停地往终点跑，在跑的过程中，虽然暂时没到终点，但终究是会到的。又像从屋顶往地上扔石头，石头终究是要落地的。佛典还比喻说，就像羊被拉去宰杀，虽然此刻还在路上，但很快就会到达屠场，一命呜呼。我们也是同样，活着一天，其实就是死了一天，少了一天。

“额外无复增。”我们每天的早晚功课中会念：“是日已过，命亦随减。”生命正在刹那刹那地流逝，一天又一天，寿命不可能额外增加，也没有谁可以侥幸不死。道家有长生不老之术，但谁长生了？佛教不讲长生不老，而是说诸行无常。在死亡这件事上，没有额外的例子。修行是让我们证悟不生不灭，证悟涅槃的寂灭之乐，所谓“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐”。

“吾命岂不亡？”既然大家都要死，我怎么会不死呢？一定是要死的。《道次第》关于念死的修行说：死是一定的；死期是不定的；死时除佛法外，世间一切名利、地位、身份、财物，统统派不上用场。宗大师的这些总结，和《入行论》

关系密切。寂天菩萨在此告诉我们，要思维死是一定的，学会用死亡来审视现有的一切。当我们想到死亡，想到不解除所造罪业对生命意味着什么，就会对修行生起迫切之心。

“临终弥留际，众亲虽围绕。”人在弥留之际，躺在床上奄奄一息，马上就要走了，虽然很多亲人朋友围在身边悲伤、哭喊，但他们能帮上什么忙？能让人不死吗？应该有不少人见过类似场景，只不过躺在那里的暂时还不是在座诸位，否则我们就不能在此听课了。当然在过去的轮回中曾经历过，只是我们已经忘了。虽然忘了，但死亡终究是会发生的。

“命绝诸苦痛，唯吾一人受。”有些人生前造作很多罪业，当他临命终时，各种境界现前，由此带来的痛苦和恐怖，只有临终者自己承受，任何人都帮不上忙。当然，佛法的临终助念多少能帮得上，但关键还是在于自己。如果不学佛，只是按世俗的一套处理相关问题，多半是把人折磨到死，包括身体和心理的折磨。越是有钱的人，越是拼命抢救，在医院被各种插管，百般受苦，想死也死不了。至于心理折磨，我常说，有钱人可能死得还不如流浪汉。对流浪汉来说，在这个世界还是到另一个世界，可能都差不多，死时未必很难过。但那些有钱有势的人，对自己拥有的财富和权力，包括家人、事业、地位，有一份深深的贪著。这时候，放不下也得放下，

是极其痛苦的。另一种情况是，人还没死，家人就开始为分遗产争吵。这些场景会让当事人备受折磨。

“魔使来执时。”魔使，即阎罗王的使者。中国讲的是黑无常和白无常，戴着高帽，拿着铁链，叮当作响地来了。佛教所说的无常，主要指从衰老到死亡的规律，有时也会说到阎罗使者。其实这也不矛盾，就像世间有法律，还要有法官执行法律。

“亲朋有何益？”当阎罗王的使者要来把你带走，亲朋有什么用呢？这时候，既不能说情，也不能送礼。在世间或许还可以找关系说说情，送点礼：我这么有钱，能不能让我不死？能不能让我慢点死？能不能让别人代我死？但死神来临时，任何人都帮不上忙。

“唯福能救护。”只有所修的福报和善业能帮助你。当我们离开世界时，是投生三善道，还是堕落三恶道，取决于往昔的善恶业力和临终一念。如果以善心离开世界，就会使善业尽快成熟，反之则会使不善业成熟。正因为如此，佛教特别重视给亡者做心理引导。让他放下的同时，还要提醒他生前所做的好事，让他忆念这些善行，欢喜而安心地面对死亡，而不是在痛苦、纠结、仇恨中离开。但临终者能否得到这样的心理引导，也要有相应的福报。

“然我未曾修。”临终时，是善业和福报决定自己的未来去处。遗憾的是，我们生前没有好好修善，只想着眼前利益，甚至为赚钱不择手段，损人利己，造下诸多罪业。这和我们所受的唯物论教育有关，使人没有因果观念，想不到所造恶业还有报应。现在各行各业都有问题，连食品、药物都被造假。这样的社会环境和风气，其实是代表众生的共业。外在环境的影响，以及自身的错误观念，使我们没有为提升生命做过任何努力。

“放逸吾未知，死亡如是怖。”我们向佛菩萨忏悔，检讨自己在过去生中的放逸，没有想到死亡如此可怕，而且这么快就出现了。所谓放逸，是放纵自己的贪嗔痴，只顾眼前的利益和享乐。很多人觉得：要及时行乐，死后的事谁知道？或者说，未来那个生命和我有什么关系？因为无所畏惧，就会被串习左右，造作杀盗淫妄。对于凡夫来说，陷入串习又缺乏观照时，是身不由己的。他不会检讨这些行为，反而认为是理所当然的，无形中又会支持它，使这些放逸行为更强大。我们学佛后，虽然也有放逸的时候，但因为有正确观念，就会及时检讨，至少不会认可这些行为，一错再错。

“故为无常身，亲造诸多罪。”因为享乐时完全忘了死亡的恐怖，才会为这个无常、短暂的色身，造下种种罪业。我

们需要审视：为无常身造下那么多罪业，给未来生命带来极大过患，究竟值不值得?

“若今赴刑场，罪犯犹惊怖，口干眼凸出，形貌异故昔。”这里举了一个例子。就像已宣判死刑的囚犯，即将被押送刑场处死，恐惧万分。可能有个别人对生命很草率，觉得无所谓，再过十八年又是一条好汉。但多数人面临死亡时，还是会非常恐惧。因为恐惧，整个相貌都变形了，口干舌燥，眼睛外凸，和平时完全不同。

“何况形恐怖魔使所执持，大怖忧苦缠，苦极不待言。”罪犯将被处死尚且如此害怕，何况阎罗王的使者形象恐怖，拿着铁链要把你带走。如果临终者生前造下很多罪业，此时就会被惊恐、忧愁和痛苦缠绕。其中既有对生的执著，对未知世界的恐惧，还会有所造罪业的影像在内心浮现，可谓众苦逼迫。如果是有修行且充满善心的人，此时就会出现祥和、美好的境界。

“谁能善护我，离此大怖畏？睁大凸怖眼，四方寻救护。”因为感到害怕，临终者特别希望此时有人能保护自己，帮助自己脱离恐惧。当一个人极度恐惧时，眼睛睁得大大的，到处寻找生路，寻找救护。

“四方遍寻觅，无依心懊丧，彼处若无依，惶惶何所从？”

虽然四处寻找，却找不到可以救护自己的人，找不到任何依靠，陷入懊恼、沮丧、惊慌、无助中，不知如何是好。此时才发现，生前追求的权力、财富、亲友、美貌，一切的一切，统统帮不上忙。这就是《道次第》所说的，“死时除佛法外，余皆无益”。除了佛法，除了皈依，除了善业，其他一切都帮不上忙。

这部分描写了人临命终时的情景。无始以来，我们经历了无数次，今生同样要经历。死亡之所以可怕，是因为我们曾经造下种种罪业，一旦成熟，将面临三恶道的无尽痛苦。这就必须生起悔过之心。只要具备一定道德素养的人，做了不善行之后也会后悔。但仅仅这样还不能解决问题，因为无始以来的贪嗔痴力量强大，所以还要寻找依赖，寻找究竟解决之道。

业是推动我们流转轮回的核心力量，或者说，是生命编写的程序。众生因为无明，所造业力无量无边，其中虽有善业，但更多是由贪嗔痴导致的恶业。如果这些罪业有形相的话，尽虚空都不能容纳。忏悔就是对我们所造恶业加以审视，改变现有程序，改变生命相续，进而走出轮回，走向解脱。

念死的修行提醒我们：死亡很快到来，必须及时把握改变生命轨迹的机会。如果把握不住，错失今生拥有的暇满人

身，不知什么时候才有改变的可能。然后还要思考三恶道的痛苦，思考现实利益的短暂。我们追求的名利、地位、财富，对生命只有暂时的意义；我们为了亲人或仇人造下的罪业，将独自承担苦果。这些思考可以帮助我们对所造罪业心生悔过，不再支持贪嗔痴，而是设法解除它，解除推动轮回的业力。

【第九课】

（二）依止力

忏悔的第二部分是依止力。我们认识到死亡的痛苦，认识到三恶道的恐怖，不仅要速速忏除罪业，还要寻求依赖，寻求可以摆脱痛苦和恐怖的方法。我们知道，世间最究竟的依止就是三宝。本论讲到两部分，一是总依三宝，二是别依菩萨，共 7 个偈颂。

1. 总依三宝

47. 佛为众怙主，慈悲勤护生，
力能除众惧，故我今皈依。
48. 如是亦皈依，能除轮回怖，
我佛所悟法，及诸菩萨众。

“佛为众怙主，慈悲勤护生，力能除众惧，故我今皈依。”首先是皈依佛陀，他是一切众生的救怙主、保护者，对众生

充满无限的慈悲。佛陀从因地修行到成佛以来，始终以救度众生、帮助众生离苦得乐为使命。他的智慧、慈悲、德行、力量，可以引导众生解除轮回中的一切恐惧，走向觉醒，所以我们要以至诚之心皈依佛陀。

“如是亦皈依，能除轮回怖，我佛所悟法，及诸菩萨众。”我们还要皈依佛陀证悟和宣说的正法，皈依菩萨圣众。这里讲的是大乘皈依，以菩萨众为僧。虽然佛陀是众生的保护者，但他给予的是方法，我们只有在善知识引导下，通过学佛修行、止恶行善，才能从根本上解除轮回恐惧。

佛、法、僧三宝，分别代表修行的典范、方法和老师。佛陀是觉醒的典范，是我们学习和效仿的榜样；法是引导我们走出轮回、走向觉醒的方法；菩萨僧是我们的老师，也是菩提路上的学长。

在《道次第》下士道中，同样是从念死无常、念三恶道苦，导向皈依三宝，和寂天菩萨在“忏悔罪业品”建构的思路相似。本论在四力忏悔之后，紧接着就是寻找究竟依怙，对三宝生起虔诚的皈依心。因为我们通过前面的分析看到，世间的财富、地位、身份，包括亲戚、朋友，只有暂时的意义。当我们面临死亡，面临三恶道痛苦时，所有这些都帮不上忙，都是靠不住的。我们要解除罪业，免堕恶道，唯有皈

依三宝。

这部分内容非常重要。现在佛教界有信仰淡化的倾向，原因就在于，很多人对信仰的重心认识不足。我们为什么要皈依三宝？皈依对生命意味着什么？如果没有明确的答案，即使皈依了，也往往流于表面，甚至流于迷信。事实上，皈依之心的生起，皈依的信仰建设，都要通过闻法、思维、修行来完成。

自 2004 年起，我一直在提倡对皈依的修学，编写了《皈依修学手册》和《皈依共修仪轨》，希望大家深化对三宝的认识，强化三宝在内心的分量和地位。怎样才能深化认识，强化分量？离不开观察修。关于这一点，我参考了《道次第》下士道的内容：一是思考暇满人身蕴含着巨大价值，要实现这个价值，唯有皈依三宝；二是念死无常，想到死亡随时就会来临；三是念三恶道苦，想到往昔所造恶业一旦成熟，必然堕落受苦；四是思维佛菩萨功德，想到死亡时，除佛法外一切无益。通过层层递进的思考，认识到自己必须立刻找到依靠，从而对三宝生起至诚皈依之心。

《入行论》中，寂天菩萨也是通过对现实人生的三种思维，即“寿短无常而悔、造罪无义而悔、畏罪惧死而悔”来建立皈依之心。简单地说，就是认识到自己为什么要皈依？皈依

对我意味着什么？作为学佛人，要经常追问这两个问题。唯有认识到皈依的意义，三宝在我们内心才会有分量，佛法才会对改造生命发生作用。否则，我们即使皈依了，对于三宝还是没有多少认识，也不能因此发生改变。

建立认识后，还要通过不断忆念，强化三宝在内心的分量。我们现在说到依止力，可能只是一个概念，对修学来说，光是停留在概念是不够的，必须通过闻法和思维，对生命加以审视，发现皈依才是唯一的出路，三宝才是唯一的依靠，才能把概念变成发自内心的依止力。这和仅仅在嘴上说“三宝是我们皈依的对象”，力量完全不同。所以说，《入行论》安排的次第，本身就蕴含着修行原理，环环相扣。

事实上，整个佛法都建立在皈依三宝的基础上。佛法能不能对我们产生作用，就取决于皈依之心是否真切。这份依止不仅代表学佛的开始，也贯穿整个修行过程。我们从皈依三宝，到最终成就三宝品质，都没有离开皈依，没有离开念佛、念法、念僧。如果偏离皈依这个核心，也就偏离了佛法。

2. 别依菩萨

49. 因怖惊颤栗，将身奉普贤，
亦复以此身，敬献文殊尊。

50. 哀号力呼求，不昧大悲行慈尊观世音：
救赎罪人我！
51. 复于虚空藏，以及地藏王，
一切大悲尊，由衷祈救护。
52. 皈依金刚持，怀嗔阎魔使，
见彼心畏惧，四方速逃逸。
53. 昔违尊圣教，今生大忧惧。
愿以归命尊，求速除怖畏！

总依三宝后，我们还要寻求诸大菩萨的救护。他们具备广大的智慧和慈悲，是我们忆念、修学的榜样。

“因怖惊颤栗，将身奉普贤，亦复以此身，敬献文殊尊。”我们想到死亡，想到三恶道的痛苦，内心因为恐怖而颤栗。为了摆脱痛苦，消除恐惧，愿将全部身心奉献给普贤菩萨和文殊菩萨，寻求他们的护佑。

“哀号力呼求，不昧大悲行慈尊观世音：救赎罪人我！”我们大力祈求观音菩萨的护佑，祈求菩萨来救赎我，加持我，帮助我！因为我们曾在往昔造作无量罪业，如果没有菩萨救护，就会堕落受苦。不昧大悲行和慈尊，都是观音菩萨的特征，他寻声救苦，有求必应，所谓“千处祈求千处应，苦海常作度人舟”。

“复于虚空藏，以及地藏王，一切大悲尊，由衷祈救护。”

我们祈求虚空藏菩萨、地藏王菩萨，以及一切具足大悲的菩萨众，祈求他们的保护和加持，引领我们摆脱恐惧。我们知道地藏菩萨发愿“地狱不空，誓不成佛”，这种为救度苦难众生不顾自己的悲愿，是对众生最好的保护。

“皈依金刚持，怀嗔阎魔使，见彼心畏惧，四方速逃逸。”我们还要皈依金刚持菩萨，因为他具有强大的力量，哪怕是心怀嗔恨的阎王使者，看到金刚持菩萨也会心生畏惧，吓得四处逃窜。

这些菩萨代表不同的生命品质。在汉传佛教中，普贤菩萨代表大行，文殊菩萨代表大智，观音菩萨代表大悲，地藏菩萨代表大愿。我们可以选择一位菩萨作为自己的修学楷模，了解他的德行和法门。否则，我们说到某个菩萨名号时，可能只是一个概念，缺乏力量。这就需要赋予其修行内涵，比如以普贤菩萨为皈依对象，就要查找有关普贤菩萨的经文，了解他在因地的发心、愿力和修行法门，效仿他的愿心和行持。在藏传佛教中，就是修本尊法。汉传佛教虽然没有这个说法，但很多人修行时也会选择和自己相应的菩萨，修习这位菩萨的法门。寂天菩萨是选择文殊菩萨为本尊，和文殊菩萨建立连结，得到他的护佑和加持。

这里所说的身奉和敬献，就是身心奉献。从修行上说，

是彻底放弃对自我的保护，对佛菩萨完全开放，没有任何保留。这样才能和佛菩萨感应道交，得到加持。同时，这种加持还能唤起内心的正向力量。其实这个道理并不复杂，也不神秘。比如我们和不同的人在一起，就会引发不同的心理。和爱生气的人在一起，容易引发内在的嗔心；和贪婪的人在一起，容易引发内在的贪婪；和慈悲的人在一起，会唤起内在的慈悲；和安详的人在一起，则会唤起内在的安静。我们想一想，世间普通人尚且会带来这些影响，何况我们以开放的心面对佛菩萨，自然会因为他们的智慧和德行，引发内心的正向力量。当我们得到这种加持时，确实可以摆脱恐惧，感到很安全，很有力量。

“昔违尊圣教，今生大忧惧，愿以归命尊，求速除怖畏！”无始劫来，我们违背世尊的圣教，如不信因果，诽谤三宝，因无明和贪嗔痴造作罪业。这些罪业将使我们堕落恶道。我们想到自己造下的罪业，想到死后的去向，想到三恶道之苦，生起极大的恐惧。因为深刻认识到问题的严重性，所以从现在开始要皈依世尊，皈依三宝，祈求在他们的加持下，速速解除轮回的恐惧。

以三宝为依止，除了得到加持，更重要的是遵循三宝指引的道路，解除惑业，走向觉醒。这是皈依最根本的意义。

事实上，佛菩萨原来也是凡夫，也是通过修行成就的。如果我们以此为榜样，像他们那样发大愿心，精进修行，无我利他，将来同样能成为佛菩萨那样的圣者。从这点来说，皈依就是找到自己向往的人格，以及成就这种高尚人格的方法。

依止部分虽然篇幅不大，但分量很重。从《入行论》的建构来说，当我们深刻认识到业力给生命带来的巨大过患，通过种种思维生起悔过之心，就要寻找出路。在寻找过程中，我们找到了三宝，这是究竟皈依处，可以引领我们出离轮回。所以在忏悔的四力中，依止力就是三宝。如果不皈依三宝，就意味着不认可菩提道，修行也就无从建立。

对皈依的学习，可以帮助我们认识到三宝的重要性，生起真切依赖之心。关于这部分内容，大家可以看看《皈依修学手册》。这本书对皈依的论述比较全面。南传佛教很重视皈依，每天的功课中都要修皈依；藏传佛教同样如此，不论修习什么法门，首先要强化皈依和发心。这些施设确实有特殊的修行意义。

（三）对治力——依教奉行

忏悔的第三部分是对治力。我们已经找到依止，应该如何解决问题？此处的副标题是“依教奉行”，因为对治的过

程，就是修学佛法的过程。关于对治力的完整诠释，其实体现在整部《入行论》，乃至整个佛法中。这里只是告诉我们重点——抓紧时间赶快对治，刻不容缓。其目的是提醒我们生起紧迫感，速速修行。

这一部分，寂天菩萨从喻惑如病须对治、喻惑如险须慎防、劝速对治莫苟安三个方面说明，必须赶快消除生命内在的迷惑。因为有惑，才会造业；因为有业，才会招感轮回痛苦。所以轮回之链就是由惑、业、苦三部分组成，其根源正是惑。如果不解除迷惑，轮回是没有止境的，生命是没有希望的。相关内容共 11 个偈颂。

1. 喻惑如病须对治

54. 若惧寻常疾，尚须遵医嘱，
何况贪等惑，宿疾恒缠身。
55. 一嗔若能毁，瞻部一切人，
疗惑诸药方，遍寻若不得。
56. 医王一切智，拔苦诸圣教，
知已若不行，痴极应诃责！

第一个比喻，惑业就像疾病一样，必须抓紧对治，否则小病就会拖成大病，乃至病入膏肓。

“若惧寻常疾，尚须遵医嘱。”我们想要治疗普通的身体疾病，尚且需要遵照医生嘱咐，按时吃药，饮食起居也要配合，才能得到康复。

“何况贪等惑，宿疾恒缠身。”贪等惑，即贪嗔痴三毒，这是重大的心理疾病。无始以来，三毒心病一直缠绕着我们。由贪嗔痴造作不善业，招感有漏的果报身，然后不断制造烦恼和痛苦。不论身苦还是心苦，都来自贪等三毒，尤其是贪。因为轮回的主角是我执，我执的依托是贪著，所以我们总想抓取一些什么，把它们执以为“我”。事实上，我执所认定的这个“我”，根本就不存在。这种贪著和抓取，会带来焦虑、恐惧、孤独、没有安全感等种种烦恼。从这个角度说，凡夫都是轮回的重病患者，只有佛菩萨才是真正健康的。

“一嗔若能毁，瞻部一切人。”此外还有嗔，是破坏性很强的心理。一念嗔恨可以毁灭整个世界，毁灭南瞻部洲一切众生，非常可怕。身体疾病只是一时的，我们尚且要寻医访药，如果认识到三毒给自身带来的过患，给世界造成的伤害，更应该积极治疗，刻不容缓。

“疗惑诸药方，遍寻若不得。”解决心理疾病的药方，世间是找不到的。佛陀真是伟大，用贪、嗔、痴三个字，就把众生的心病概括无余。但一般人认识不到这三种疾病的重大

过患，即使认识到一点，也没有能力根治。现代的心理学试图寻求解决之道，但只是治疗异常的心理疾病。如果不对治常规范围内的贪嗔痴，就不能把病连根拔除。

“医王一切智，拔苦诸圣教。”医王，即佛陀，能治疗众生的三毒重病。佛陀是一切智者，为我们建立了究竟解除痛苦的圣教，其纲领为苦集灭道四谛法门。这是根据印度医生治病的次第施设的。苦，是深刻认识到轮回的痛苦本质；集，是寻找痛苦的根源；灭，是痛苦的究竟止息，也就是涅槃；道，是从认识苦到究竟止息痛苦的方法。这样的药方，只有佛陀才能为我们提供。我们学过《道次第》，看到这段话会有似曾相识之感。《道次第》说，学法要“离三种过，具六种想”，要把自己当作病者，把佛法当作药物，把善知识当作医生。

“知已若不行，痴极应诃责！”如果我们把自己当作病者，认识到贪嗔痴给生命带来的过患，并且找到究竟解决三毒重病的医生和药方，却不积极治疗，真是愚痴透顶，应该受到诃责！

2. 喻惑如险须慎防

57. 若遇寻常险，犹须慎防护，
况堕千由旬，长劫险难处。

第二个比喻，惑业就像险境一样，身处其中，必须谨慎防护。

“若遇寻常险，犹须慎防护，况堕千由旬，长劫险难处。”我们平常爬山时，遇到一些小小的危险都会特别谨慎，赶快抓住栏杆，以免自己失足跌落，受伤乃至丧命。而生命中的险境，会让我们落入一千由旬的深渊。这个险境就是贪嗔痴，落入的则是轮回深渊。

众生因为贪嗔痴不断造业，深陷轮回之中。轮回的根本不在别处，就在我们内心。只有消除贪嗔痴，才能彻底消除轮回。所以我们要小心提防，不让三毒日益强大，左右生命走向。同时要依教奉行，依照佛陀指引的方法，勤修戒定慧，灭除贪嗔痴，从而解脱轮回。

3. 劝速对治莫苟安

58. 或思今不死，安逸此非理。
吾生终归尽，死期必降临。
59. 谁赐我无惧？云何定脱苦？
倘若必死亡，为何今安逸？
60. 除忆昔经历，今我复何余？
然因执著彼，屡违师教诫。

61. 此生若须舍，亲友亦如是，
独行无定所，何苦结亲仇？
62. 不善生诸苦，云何得脱除？
故我当一心，日夜思除苦。
63. 吾因无明痴，犯诸自性罪，
或佛所制戒，及余众过罪。
64. 合掌怙主前，以畏罪苦心，
再三礼诸佛，忏除一切罪。

第三是告诫我们赶快对治贪嗔痴，不要苟且偷安，否则未来将继续痛苦。

“或思今不死，安逸此非理。”有人想着反正今天没死，明天、后天应该也不会死。在一般人看来，死亡降临之前，似乎是和自己没关系的。却没想到，如果不做好准备，一旦死亡降临就措手不及了。寂天菩萨针对这种心理指出：如果你想着今天不死，明天不死，就可以安逸地过日子，是没道理的。

“吾生终归尽，死期必降临。”有生必然有死，谁也不能没完没了地活着。因为我们的果报身是业力所感，不管你怎么活，也超不出业力的局限，最多就一百来岁。到时候，眼睛、耳朵、鼻子、舌头以及身体各项功能都衰退了，老得不成样子。因为这个业报身只能承受这点寿命，再加上无常，

还不一定能活到天年。一般人也就活七八十岁，还有不少人五六十岁，甚至二三十岁就去世了。如果生到天上，比如四天王天、兜率天等，他们因为业报不同，所感的果报身比我们好，寿命也更长，但迟早还是要死的。我们不能想着，自己一定能活到八十岁、一百岁。佛陀常常告诫我们：生命就在呼吸间，一口气不来，转息就是来生。何况这个世界的天灾人祸越来越多，所以要念无常——死亡一定会来，随时都有可能。时时观想死亡的无常，观想三恶道的痛苦，对我们是一种提醒，让自己生起紧迫感，从而努力精进，避免放逸。

“谁赐我无惧？云何定脱苦？”这里连问两个很有意思的问题：你凭什么毫无畏惧、心安理得地过日子？凭什么以为自己肯定能逃脱轮回之苦？究竟因为你是解脱自在的圣者，所以对生死无所畏惧；还是因为你浑浑噩噩，对自身处境不自知？我们要问问自己：凭什么无畏？有什么资格？

“倘若必死亡，为何今安逸？”生命必然要走向死亡。怎样才能摆脱死亡恐惧和三恶道之苦？现在就不应该安逸度日。人身难得，佛法难闻，如果我们认识到轮回的过患，认识到生命中存在三毒重病，以及由此带来的巨大痛苦，就不应该浪费时间，而要赶紧利用现有的暇满人身，积极治病。一旦失去人身，就会错失治疗良机。

很多人活在麻木的状态，认识不到生命存在的问题，认识不到轮回的痛苦、死亡的无常、贪嗔痴的重大过患，也认识不到暇满人身的难得，只是随着串习，稀里糊涂地活着。究竟谁能让自己无所畏惧？如果不修行的话，这种无惧只是麻木而已。有些人生活安逸，衣食无忧，人际关系也不错，会觉得日子很安逸，心境很舒服。但这种安全感是暂时的，是建立在相对稳定的环境上。一旦稳定被打破，就不容易过好了。问题是，世事无常，人命无常，这种稳定必然要被打破。所以我们要找到真正的无惧，不论身处什么环境都不害怕。这就需要修学佛法，找到生命本具的圆满宝藏，才不会被变化的外境左右。

“除忆昔经历，今我复何余？”我们过去所造的种种业力，现在留下的是什么？不过是一些回忆，一些经历。此外还有什么？现实中的一切都如梦幻泡影，转瞬即逝，但由此留下的业力，却要我们自己去面对，去承担。

“然因执著彼，屡违师教诫。”我们对外在的执著，来自内在的贪嗔痴。因为贪著，使我们造下种种业力，违背佛法，违背师长教诫。虽然我们能看到现实的虚幻，但内心还有强大的渴求和执著，左右着我们，使人身不由己。我们要真切认识到，过去所做一切只有暂时的意义。这种认识非常重要。

只有认识到现实的虚幻，才能减少贪著，摆脱串习。

“此生若须舍，亲友亦如是。”上一颂说到往昔经历的虚幻，此处进一步告诉我们，所有关系都是靠不住的。当死亡到来时，一切都要舍弃，没什么是你能带走的，包括伴侣、儿女、亲戚、朋友，也包括仇人，没人能陪伴你。即便有人愿意和你一起死，因为两人的业力不同，也未必能够同行，可能还是各奔东西。并不是说，你们想在一起就能在一起。

“独行无定所。”众生随着业力在六道轮回，如果业力相近，有缘分，是可以相遇的。比如我们现在能在一起修学，说明过去生中结下了某些法缘和共业。只要这种缘分和共业没有结束，说不定来生或什么时候，又在哪儿见面了。但在生命延续过程中，从这期生命到下期生命，我们始终是独自前行，且没有固定处所。因为我们有不同的善恶业力，当它们成熟时，一会儿让你生到天上，一会儿让你堕入地狱，随业风漂泊不定。只有造的都是善业，才能一直投生善道。

“何苦结亲仇？”既然世间的关系如此不稳定，我们又何必结下那么多亲和仇？因为亲和仇都会带来痛苦。当你面对亲人，有求不得和爱别离的痛苦；面对仇人，又有怨憎会的痛苦。世间小说、影视的题材，核心都离不开爱和恨，亲和仇，而且要错综复杂才有吸引力。把它演绎得越丰富，就越

有市场。其实，再复杂的关系无非是贪和嗔，这也是凡夫的核心人格，所以最容易引起共鸣。佛陀把凡夫心看得很清楚，一再让我们摆脱贪嗔痴，不要因此带来爱恨，结下亲仇，造下恶业，结果在轮回中饱受痛苦。出家正是对爱恨情仇的超越，所谓“毁形守志节，割爱无所亲”。这样才能平等对待众生，建立慈悲大爱，而不是粘著的爱，更不会产生巨大的仇恨。

“不善生诸苦，云何得脱除？”我们因为往昔造下的杀盗淫妄等不善业，引发轮回的种种痛苦。怎样才能从中解脱？通过学佛，我们已看清问题的症结——贪嗔痴，同时也找到除苦的良药——佛法。

“故我当一心，日夜思除苦。”所以我们应该专心致志地思考，努力寻求离苦之道。一方面，不再继续造业；另一方面，遵循佛法指引，解除生命内在的病根，也就是贪嗔痴三毒。

“吾因无明痴，犯诸自性罪，或佛所制戒，及余众过罪。”性罪，指杀盗淫妄。此外还有遮戒，是佛陀为防止世人讥嫌而制定的戒条。我们因为愚痴无明，也因为贪和嗔，造下杀盗淫妄的恶业，还违犯了佛陀制定的戒律，包括性戒和遮戒，包括声闻戒和菩萨戒，也包括百众学等相对微细的过失。我们虽然受了戒，却没有认真持戒，反而被烦恼串习左右，身不由己地造业犯戒。即使我们认识到这些问题，要让贪嗔痴

不起作用，还是有难度的。不是说认识到了就能解决问题，并没有那么简单。当生命陷入迷惑系统，贪嗔痴的强大力量会使我们身不由己，无力对抗。

“合掌怙主前，以畏罪苦心，再三礼诸佛，忏除一切罪。”我们深刻认识到因为贪嗔痴造作的种种罪业，以及由此带来的过患，在十方三宝、诸佛菩萨前虔诚合掌，以畏惧罪业苦果的心和惭愧心，再三礼敬诸佛，一心忏除往昔所造罪业。

（四）誓不犯罪力

65. 诸佛祈宽恕，往昔所造罪！
此既非善行，尔后誓不为！

忏悔的第四部分是誓不犯罪力，不再顺从贪嗔痴而造业，不再推动轮回的延续。这也是忏悔的关键所在。有些人做了错事也知道，也表示后悔，行为上却依然故我。这并不是真正的忏悔。忏是忏除以往过错，悔是代表不复再造，二者结合才是完整的忏悔。

“诸佛祈宽恕，往昔所造罪！”我们请求诸佛菩萨宽恕，慈悲加持我们。这里所说的宽恕，不是说佛菩萨一宽恕，什么问题都解决了。佛菩萨的宽恕，是给予我们力量，指导我

们依教奉行，通过出罪力、依止力、对治力来纠正过错，忏除罪业。

“此既非善行，尔后誓不为！”我们不仅要认清罪业，祈请佛菩萨慈悲宽恕，还要发誓从今以后不再作恶。这点非常重要。只有不再造作新的恶业，才是究竟的忏悔。否则的话，所谓的忏悔往往是阳奉阴违，说的是一套，做的却是另一套，那是不能达到忏悔效果的。

以上，讲述了忏悔的四个重点：一是坦陈发露罪业，生起悔过之心；二是寻求依止，总依三宝，别依菩萨；三是依教奉行，积极对治；四是发誓永不再犯。

“忏悔罪业品”是本论第二品，内容包括供养、礼敬、皈依、忏悔，是生起菩提心的重要基础。首先是供养，以身心乃至一切献供三宝，表示对三宝的全然接纳和信任。其次是礼敬，打开心量，以无限的能缘和所缘礼敬三宝。第三是皈依，对三宝生起至诚依止之心。第四是忏悔，忏除往昔恶业，誓不再作。《入行论》的偈颂，从文字看还是比较直白的，每一部分都提供了详细的思维和观修过程。只要用心读诵，熟悉偈颂，再结合讲解，对其中内涵应该会有清晰的认识，可以随文入观。



《入菩萨行论》

第三品　受持菩提心

第十课至第十一课



【第十课】

整部《入行论》都是围绕菩提心的修行，从如何发起、修习乃至圆满菩提心，阐述了严谨的修行次第。在前两品中，第一品是赞叹菩提心功德，引导我们认识菩提心在生命中的重要性，在菩萨道修行中的重要性，这是选择菩提心的前提。第二品是关于忏悔，围绕七支供的前三支，即供养支、礼敬支、忏悔支，属于生起菩提心的资粮。

本品分为三部分，首先是集资净障的前行，介绍七支供的后四支，即随喜支、请转法轮支、请佛住世支、普皆回向支，是菩提心生起的基础；其次是发菩提心的正行；第三是结赞菩提心。

一、前　行

（一）积聚资粮

1. 随喜功德

随喜的修行看似简单，甚至可以不需要成本。比如他人做好事时，我们发自内心地认可、欢喜、赞叹，这么做并不需要付出具体财物，同样功德极大。但这样一本万利的好事，真正做起来并不容易。原因是什么？和我执有关。当一个人对自我形成强烈贪著时，只会在乎自己的感觉，欣赏自己的长处，处处显示自己的重要感和优越感。因为以自我为中心，就会形成自我保护甚至自我封闭，和社会大众产生隔阂、疏离、对立。

我们所做的一切，都是围绕自我的需要，自然不会关注他人的存在，欣赏他人的长处。当我们欣赏他人时，似乎就显得自己不如他人，使自我的优越感遭受挫折。所以自我意识太强的人，往往没能力欣赏他人长处，甚至会心生嫉妒。而当我们不在乎他人，不能欣赏他人长处时，就无法生起利他心，无法真诚随喜。

随喜的修行，正是帮助我们打开封闭的自我，用开放的

心接纳他人，关注众生的存在，学会欣赏他人的善行、长处和进步。从而走出自我中心的局限，打破对自我的贪著和保护，所以随喜功德对修习菩提心非常重要。

《行愿品》中，随喜功德为第五支，长行内容是：“言随喜功德者，所有尽法界虚空界，十方三世一切佛刹极微尘数诸佛如来，从初发心，为一切智，勤修福聚，不惜身命。经不可说不可说佛刹极微尘数劫，一一劫中，舍不可说不可说佛刹极微尘数头目手足。如是一切难行苦行，圆满种种波罗蜜门，证入种种菩萨智地，成就诸佛无上菩提及般涅槃，分布舍利，所有善根，我皆随喜。及彼十方一切世界，六趣四生一切种类，所有功德，乃至一尘，我皆随喜。十方三世一切声闻及辟支佛、有学无学，所有功德，我皆随喜。一切菩萨所修无量难行苦行，志求无上正等菩提，广大功德，我皆随喜。如是虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此随喜无有穷尽，念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。”

普贤菩萨为什么被称为“大行普贤菩萨”？因为他的每一种愿行，所缘对象都是广大无边的。随喜诸佛功德，是以尽虚空遍法界、十方三世一切诸佛所修功德为随喜对象；随喜声闻功德，是以十方三世一切声闻及辟支佛、有学无学所

修功德为随喜对象；随喜众生功德，是以六趣四生一切众生所修功德为随喜对象。这种随喜不是一天两天，而是尽未来际的，所谓“虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此随喜无有穷尽。念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。”从所缘对象到随喜时间都是无限的。

我们修习七支供时，要效仿普贤菩萨的心量，以无限的所缘去观想。《行愿品》的随喜是自上而下的，从诸佛菩萨开始，然后是声闻缘觉，再到六道一切众生。在心理上更容易接受，因为佛菩萨对我们不构成竞争。但要按佛菩萨的心行去实践，在落实上会有难度。《入行论》的建构是自下而上的，从六道众生的行为，一直随喜到诸佛菩萨，更重视实际的模仿和学习，分别是随喜下士离苦得安乐，随喜中士断惑入涅槃，随喜上士发心成正觉。从实践角度来说，这么做相对容易。

（1）随喜下士离苦得安乐

1. 欣乐而随喜：一切众有情
息苦诸善行、得乐诸福报。

首先是随喜下士，即人天乘离苦得乐的修行。

“欣乐而随喜。”欣乐就是由衷地高兴。这种随喜是发自内心的，满怀喜悦，不是有口无心甚至言不由衷的。这点非

常重要。因为随喜是一种正确用心，而不在于形式。用心对了，它才是修行。如果用心不对，无论你做什么，怎么做，都不是修行。随喜也是同样，必须发自内心地赞叹他人的善行和正向成长。这也代表我们对众生的接纳和认同。

“一切众有情息苦诸善行、得乐诸福报。”一切众有情，即六道一切众生。息苦，即止息三恶道痛苦。善行，主要指十善，即不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语、不贪、不嗔、不邪见。我们要随喜众生所修的人天善行，以及由此善行感得的人天福报。简单地说，就是人天乘的善因和乐果。当然，这里的止息还不是究竟意义上的离苦，只是说明止息不善、修习十善招感的福报，可以使我们远离恶道，投生善趣。

人天乘的修行，是迈向解脱道和菩萨道的基础，不可或缺。尤其在今天这个十不善行泛滥的时代，做到十善并不容易。所以我们要对一切众生所修的善行，以及由此感得的暇满人身和人天福报，深深地随喜赞叹。

（2）随喜中士断惑入涅槃

2. 随喜三学行——二乘菩提因。
随喜众有情，实脱轮回苦。

其次是随喜中士，即声闻行者断惑证真的修行。我们不要以大乘自居，对他们持轻视甚至贬低的态度，那就大错特错了。

“随喜三学行——二乘菩提因。”三学，即戒定慧。二乘，声闻、缘觉。对于解脱道行者，我们要随喜他们所修的戒定慧三学。这是成就声闻菩提、缘觉菩提的因。菩提，就是觉悟。在佛法中，不仅菩萨道修行称为菩提，还有声闻菩提、缘觉菩提，而佛陀成就的“无上菩提”，则是最高的觉悟。

“随喜众有情，实脱轮回苦。”众有情，即《行愿品》长行所说的“十方三世一切声闻及辟支佛、有学无学”。他们通过戒定慧三学，最终都能成就解脱，证悟涅槃，平息迷惑烦恼，解除轮回痛苦。对于他们的修行，以及所成就的涅槃和解脱，我们要深深随喜。

（3）随喜上士发心成正觉

3. 随喜佛菩提，佛子诸果地。
亦复乐随喜：能与有情乐，
发心福善海，及诸饶益行。

最后是随喜上士，即菩萨道的修行。我们从随喜下士开始，然后是中士、上士，层层提升。

“随喜佛菩提。”我们要随喜上士的修行，包括他们发起的愿菩提心，受持的行菩提心，以及最终成就的无上菩提。我们要由衷地接纳、认同、随喜、赞叹，进一步因为仰慕而追随。事实上，随喜包含一系列心行，并不仅仅是口头赞叹，还体现在身口意三业。

“佛子诸果地。”从大乘佛法来说，菩萨才是真正的佛子，才能传承如来家业，就像太子才能继承王位那样。佛陀是从菩萨修行成佛的，作为佛子，要以佛陀为榜样，发起菩提心，走上觉醒之道，并以利益一切众生为己任，最终和佛陀一样，成就无上菩提。诸果地，包括阶段性和最高的成果。前者主要指十地，即菩萨修行的十个阶段和果位，分别是欢喜地、离垢地、发光地、焰慧地、难胜地、现前地、远行地、不动地、善慧地、法云地。最高成就是佛果，是无上菩提。

“亦复乐随喜：能与有情乐，发心福善海，及诸饶益行。”这四句是随喜菩萨的心行。此前的下士和中士，都是先随喜善因，再随喜乐果。此处是先随喜乐果，再随喜善因。菩萨的修行成就和无上佛果，不是天上掉下来的，是来自他们的发心和精进修行。从愿菩提心到六度四摄的菩萨行，都是为了给众生带去利益，而且是尽未来际的利益。这样的心行能招感大海般的福报和功德，是无上菩提之因。

随喜的修行，可以通过对他人的关注和赞叹，有效弱化自我，改变自我中心的状态。对菩萨的发心、修行和所成就的果位，我们要了解、关注、学习。如果不修随喜，不关注他人，只在乎自己的感觉，就无法走出自我。很多时候，我们也在修利他行，但内心有一份强烈的我执。如果带着我执修利他行，即使表面看起来很无我，其实却是为了装点自我，为了让自我显得很高尚。这种“利他行”非但不能导向无我，反而会增长我执。对于学佛者来说，这是特别需要注意的。

2. 请转法轮

4. 我于十方佛，合掌诚祈请：
为苦痴迷众，燃亮正法灯！

请转法轮支在七支供中是第五支，在十大行愿中属于第六个行愿。法轮代表佛法，佛陀说法就称为转法轮，可以摧毁众生的无明、烦恼、邪知邪见。佛陀刚成道时，感到自己证悟的法和众生的认知相距甚远，恐怕难以被人接受，也曾想过要不要说法的问题。当然，佛陀出世一定会说法的，因为他有无限的悲心，有长劫以来修菩萨行的愿力，不可能不说法，关键是要有人请法。如果众生对法没有一份希求和虔

诚，再殊胜的法也是不起作用的。后来，大梵天王以种种供养，殷勤劝请佛陀说法。这才有了佛陀说法四十五年，谈经三百余会，使后世佛子都有机会听闻正法，依法修行。

《行愿品》中，相关内容为：“言请转法轮者，所有尽法界虚空界，十方三世一切佛刹极微尘中，一一各有不可说不可说佛刹极微尘数广大佛刹。一一刹中，念念有不可说不可说佛刹极微尘数一切诸佛成等正觉，一切菩萨海会围绕。而我悉以身口意业种种方便，殷勤劝请转妙法轮。如是虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我常劝请一切诸佛转正法轮，无有穷尽。念念相续，无有间断。身语意业，无有疲厌。”

“我于十方佛，合掌诚祈请。”我们要以普贤菩萨那样的广大心行，以尽虚空、遍法界的十方诸佛为祈请对象，同时还要祈请菩萨、声闻、缘觉，以及世间一切善知识，请求他们为众生开示佛法，指点迷津。法的存在，是众生的希望。我们只有认识到法的价值，才能认识到请法的意义，生起真诚请法之心，合掌礼拜，虔诚祈求。

“为苦痴迷众，燃亮正法灯！”请法的目的，是为轮回中充满迷惑、烦恼和痛苦的众生，点燃正法之灯，驱除内心无明，引导他们解脱轮回，走向觉醒，可谓意义重大。

有正法在世间出现，众生才能看到希望。因为佛陀成道时发现，每个众生都具有觉性，具有自救的潜力。这个发现非常重要，否则我们将永远身处无明，根本找不到出路，看不到光明。请法，就是请求佛陀把开启觉性的钥匙交给我们。

3. 请佛住世

5. 知佛欲涅槃，合掌速祈请，
住世无量劫，莫遗世间迷！

从十方诸佛到众菩萨、善知识，都是引导众生走向觉醒的老师和榜样。尤其我们的本师释迦牟尼佛，是圆满的典范。因为有这些圣众住世，我们才知道，无尽轮回中还有一条觉醒之道，很多人正通过这条路从迷惑走向觉醒。正因为佛菩萨和善知识的指引，我们才有信心走上这条路，才知道怎么走。

《行愿品》中，相关内容为："言请佛住世者，所有尽法界虚空界，十方三世一切佛刹极微尘数诸佛如来，将欲示现般涅槃者，及诸菩萨、声闻、缘觉、有学、无学，乃至一切诸善知识，我悉劝请莫入涅槃，经于一切佛刹极微尘数劫，为欲利乐一切众生。如是虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此劝请无有穷尽。念念相续，无有间断。身语意业，无有疲厌。"

“知佛欲涅槃，合掌速祈请。”当佛菩萨和善知识要离开这个世界时，我们要赶快合掌祈请。

“住世无量劫，莫遗世间迷！”请佛菩萨和善知识慈悲我们，长住世间，不要放弃沉沦在轮回中的苦恼众生。因为他们是照亮黑暗世间的明灯，没有他们的指引，我们将流转于茫茫苦海，在无明、烦恼和业力中，根本看不到方向。

这是表示我们追随佛菩萨和善知识的决心，希望自己生生世世都能常随佛学，亲近善知识，依法得解脱。

4. 悉皆回向

七支供的最后一支，是普皆回向。所谓回向，即怎么使用所修功德。就像世间人赚钱之后，有些人会用于当下的享受，赚多少花多少。现在的月光族，每个月都把钱花完，甚至没到月底就开始借钱。还有些人则有储蓄的观念，要把赚的钱存起来，指向特定目标，比如以后买房、买车、养老。

修行路上也是同样。我们修了善行，做了功德，应该怎么使用？按凡夫的习惯，通常是希望自己平安顺利，未来更有福报，让这个自我在轮回中混得更好一点，比他人更优越一点。也就是说，积累功德是为自我服务的。对他们来说，要把功德回向一切众生，难免会想不通。一方面担心，我这

点功德不够给这么多众生分；一方面觉得，我辛辛苦苦做了这么多善事，花了那么多钱，把功德回向给一切众生，我不就没了吗？不就白做了吗？在凡夫的认识中，都是以自我为中心，不太能接受佛法所说的回向。

其实，回向有不同层次。如果以自我为中心，仅仅为了自己未来的福报回向，固然也可以，但只是属于下士道、人天乘的回向。而菩萨道的修行核心是无我利他，要彻底地无我，究竟地利他。而我执和利他是对立的，我执越强的人，越不容易利他。反过来说，只有不断弱化我执，才能提升利他的纯度。所以在利他的修行中，无我的认知很重要，二者相辅相成。在利他过程中可以弱化我执，在弱化我执的过程中，才能更好地利他。

本论所说的回向，是基于菩萨道修行的见地和境界，以无我和利他为前提，包括总回向和别回向，共 4 个偈颂。

（1）总回向

6. 如是诸观行，所积一切善，
以彼愿消除，有情一切苦！

“如是诸观行，所积一切善。”依《行愿品》所修的无量善行，从礼敬诸佛、广修供养，到忏悔业障、随喜功德，再

到请转法轮、请佛住世，乃至恒顺众生等，以此成就的一切功德，得到的一切回报，用来做什么？从凡夫的习惯来说，赶快去享受，或是存银行，或是再投资，总之是为自我的需要服务。

“以彼愿消除，有情一切苦。”从《行愿品》和《入行论》的修行来说，要将这些功德回向一切众生，希望以此消除众生的所有痛苦。而不是把功德储存起来，为自我服务。

我们看《行愿品》回向支的内容：“从初礼拜乃至随顺，所有功德，皆悉回向尽法界虚空界一切众生。愿令众生常得安乐，无诸病苦，欲行恶法皆悉不成，所修善业皆速成就。关闭一切诸恶趣门，开示人天涅槃正路。若诸众生因其积集诸恶业故，所感一切极重苦果，我皆代受，令彼众生悉得解脱，究竟成就无上菩提。”

作为发菩提心的菩萨，要把修行积累的一切功德回向众生，帮助众生解除痛苦，成就快乐。这里所说的快乐有两种，一是眼前的增上生，即现世的快乐；一是未来的究竟胜，即声闻的解脱之乐，佛陀的无上菩提之乐。总之，所有修行都不是为自我服务的，而要以众生为中心，为众生服务。这种回向体现了究竟的无我利他。因为你不是为了自己，而是彻底为了众生，越纯粹，才能越无我。这个境界很了不起。

这一偈颂是总的回向，接着 3 个偈颂是分别的回向。

（2）别回向

7. 乃至众生疾，尚未疗愈前，
愿为医与药，并作看护士！
8. 盼天降食雨，解除饥渴难！
于诸灾荒劫，愿成充饥食！
9. 为济贫困者，愿成无尽藏！
愿诸资生物，悉现彼等前！

菩萨把自己所修的功德回向给众生。这种回向是引导我们以众生为中心，弱化我执，撤除自我保护。你不是为自己活着，也没有自我要抓取的东西，完全是根据众生的利益和需要活着。众生需要什么，你就变化成什么。众生饿了，你变化为一块饼；众生渴了，你变化为一杯水。除了这些眼前利益，还有究竟利益。当众生无明、困惑的时候，为他们开导佛法。就像观音菩萨的三十二应：应以何身得度者，即现何身而为说法。总之，完全根据众生的需要，落实无我利他的修行。

“乃至众生疾，尚未疗愈前，愿为医与药，并作看护士！”众生的疾病，包括身体的病痛和内心的贪嗔痴。在他们的身

病和心病得到治疗并完全康复前，菩萨要像医生那样，为众生进行治疗，给他们对症的药物，并把自己当作护士，悉心照料众生。对于轮回中的重病患者来说，需要的就是医生、药物和看护。可见，菩萨完全是为服务众生而存在的，没有丝毫的自我保护。众生需要什么，就转化成什么。

“盼天降食雨，解除饥渴难！于诸灾荒劫，愿作充饥食！”在灾荒年代，众生饥渴难耐，盼望上天降下食物和甘霖，解除饥渴之苦。菩萨出于慈悲，把自己转化成食物，转化成甘霖，为众生提供充饥解渴的饮食。

“为济贫困者，愿成无尽藏！”世间很多人生活在贫困中，有的是物质匮乏，有的是精神空洞。为了救济这些贫困者，菩萨把自己变成取之不尽的宝藏，让众生从中获得物质和精神的财富。

“愿诸资生物，悉现彼等前！”资生，生存所需的用品，主要指眼前利益。菩萨为了帮助众生，变化各种生活用品，显现在众生面前。

这就是无我的回向，不仅把所修功德回向给众生，把自己也回向给众生——为众生的存在活着，为众生的需要活着。对于普通的凡夫菩萨，尤其是初发心者，这么做会有一定难度。但我们要从寂天菩萨的开示中认识到：菩萨正是要通过

彻底的利他，来完成无我的修行。这不仅对众生有巨大利益，对菩萨自身的修行也有巨大利益。如果一个人能彻底放下我执，就意味着他能成就解脱，成就菩提。这样的修行，确实是自利利他的。

（二）升华自心

在普贤菩萨的十大愿王中，有两种是七支供没有的，即常随佛学和恒顺众生。当然，礼敬和赞叹本身也属于常随佛学的一部分。我们知道，菩萨道修行主要包含两方面，即上求佛道，下化众生。在《行愿品》中，礼敬、供养、忏悔、请转法轮、请佛住世和回向，重点是上求佛道，而下化就体现为恒顺众生。

在《行愿品》中，恒顺众生是以尽虚空遍法界、十方三世一切众生作为恒顺对象，同时要无条件地、持续不断地做一切利益众生的事。所谓顺，就是根据众生的需要来做，但前提是对众生有利。因为众生的很多需要是出于贪嗔痴，本身是错误的、不健康的，如果我们没有抉择的智慧，一味顺从，可能会助长对方造罪，甚至和他一起堕落。所以随顺的关键是对众生真正有利，无论对现前利益还是究竟利益都是没有损害的。

恒顺众生也包括菩萨所修的布施行，从外财、内财到修行功德，要把自己在乎和拥有的一切统统捐献。这就意味着，你不再有任何贪著。因为不愿捐献的前提就是贪著，而捐献就是在放弃贪著。不论对色身和财物的贪著，还是对功德和修行结果的贪著，只要贪著什么，我们就不舍得把什么捐献出去。而贪著正是轮回之因，是我执建立的基础和保障。所以说，彻底捐献就是彻底放弃对自我的保护，放弃对自我的贪著，完全根据众生的利益和需要活着，真正体现了恒顺众生的精神，也蕴含着重要的修行原理。

寂天菩萨讲完七支供之后，接下来的偈颂，重点开显恒顺众生的精神。作为菩萨，应该培养恒顺众生的意愿，实践恒顺众生的修行。内容包括“尽舍身财善根、愿成他利之因、愿成所求之因”三部分，共 12 个偈颂。

1. 尽舍身、财、善根

10. 为利有情故，不吝尽施舍，
身财诸受用、三世一切善。
11. 舍尽则脱苦，吾心成涅槃。
与其死方舍，何若生尽施？
12. 吾既将此身，随顺施有情，
一任彼欢喜，恒常打骂杀！

13. 纵人戏我身，侵侮并讥讽，
吾身既已施，云何复珍惜？
14. 一切无害业，令身尽顺受。

第一是舍弃自己拥有的一切。身和财是世间人贪著的，善根是修行人在乎的，我们现在为了利乐有情，把这些彻底舍弃，全部布施给众生。

“为利有情故。”我们为什么要舍？世间人也会舍，但很多时候，舍是为了赚更多的钱，或是为了博得更好的名声。作为菩提心的修行来说，如果为了“我要成佛”，才去利益众生，修习布施，这种定位还是有自我的成分，是不可能圆满的。所以在发心上必须彻底利他，只是为了利益众生，没有丝毫为了自己，否则就不可能破除我执，开发胜义菩提心。

“不吝尽施舍，身财诸受用、三世一切善。”我们要施舍什么？身，是自己的身体；财，是自己的财物；诸受用，是各种生活用品；三世一切善，是过去、现在、未来修习的一切善根和功德。对于我们拥有的一切，都要毫不吝啬地施舍众生。那么，施舍究竟有什么好处？

“舍尽则脱苦。”这句话很重要。舍尽，意味着放弃对一切的贪著。《金刚经》中，对如来的果位，“于法实无所得”；对如来的三十二相，“凡所有相皆是虚妄”。总之，一切都不

可贪著。因为任何贪著都会引发烦恼，不论对身份的贪著，对色身的贪著，对财富的贪著，还是对修行的贪著，都是造成轮回的因。

“吾心成涅槃。”当我们舍弃一切贪著，才能平息由此引发的种种烦恼、颠倒、妄想和痛苦。究竟的平息就是涅槃。佛教所说的解脱，对立面就是贪著。你贪著什么，就会被什么捆绑在轮回中。只有彻底放弃贪著，才能成就解脱。这是修习布施非常重要的密意。我经常说，利他的修行不仅成就慈悲，还能成就解脱。在寂天菩萨的偈颂中，果然找到了依据。因为我执是轮回之本，而纯粹的利他行可以弱化我执，开显智慧。

“与其死方舍，何若生尽施？”我们拥有的财富、地位，乃至这个身体，终归是要舍弃的，所以寂天菩萨劝告说：如果生前布施，将使你积累福德资粮，成就悲智二德，于人于己都有利益。如果贪著不舍，死时除了善恶业力，什么都得放下。钱财带不走，福报得不到，修行更没成就，那是没智慧的表现。这个劝告很有说服力。生命就像即将沉没的船，哪怕拥有再多财富，一旦船体沉没，终归消散。所以布施如救火，你明知这场火无法扑灭，就要赶快往外搬东西，至少可以减轻损失。如果既不往外搬东西，还呆在火中不出来，

最后就葬身火海了。所以说，与其到死的时候舍弃，还不如生前尽快布施出去，因为前者毫无利益，后者功德无量。

前面说到，除了财物，还要布施身体和受用。当然在菩萨道修行中，并不要求初发心菩萨布施身体，而是先从外财开始。如果一下子布施身体，非但做不到，还会做出很多烦恼，做得很痛苦。因为你的发心和修行境界还达不到。凡夫对身体的贪著非常突出，这种身见是障碍利他和解脱的关键所在。历史上有很多伟人，如文天祥、谭嗣同、印度的甘地等，他们为了民众的觉醒，为了国家的利益，可以把个人置之度外。这种对身体的施舍，在某种意义上，也可以算是菩萨精神的体现。

接着寂天菩萨告诉我们，怎样来布施身体。当我们真正建立无我利他的见地，愿意把身体奉献给三宝，奉献给社会，奉献给众生，就不会根据自己的需要生存，而是根据众生的需要做一切事，哪怕抛头颅洒热血也在所不惜。因为我们已经认识到菩萨道修行的意义，将无我利他作为尽未来际的选择，同时也认识到，色身只是今生短暂使用的一个工具，不能代表自我的永久存在，从而弱化对身体的贪著。所以布施身体有助于破除身见，这是修行最难破的对象之一。即使我们现在做不到，也可以建立这样的认识，你就不会那么在乎

他人的伤害，也不容易因此生起嗔恨。

“吾既将此身，随顺施有情。”我们要观想，既然已经把自己布施给众生，布施给社会，就要无条件地随顺众生，为他们服务，使他们获得现前的增上利益和永久的究竟利益。

“一任彼欢喜，恒常打骂杀！”只要能让众生欢喜，哪怕他们在无明状态下伤害到自己，也不会因此恼恨。因为你已发心把身体布施给众生，那是属于众生的身体，他们要怎样都可以。这里的布施身体是帮助我们建立一种认识，在面对众生的伤害时，能从修行的角度来接纳，否则就会习惯性地生气，甚至仇恨。

“纵人戏我身，侵侮并讥讽。”当有人戏弄、挖苦甚至毁辱我们时，如果想到自己要发菩提心，要无我利他，要走上觉醒之道，要把自己完全奉献给众生，不论他人怎么对待，我们都不会报复。你讥讽我，我不在乎；你伤害我，我不生气。

“吾身既已施，云何复珍惜？”我们之所以在乎，原因就在于，以自我为中心形成了自我保护。这是一种本能式的反应，当自我受到伤害和冲击时，立刻会引发嗔恨。如果放弃自我，把身体布施出去，只是为服务众生而活着，也就是说，这个身体已经不属于你，那还有什么可在乎的呢？

“一切无害业，令身尽顺受。”总之，一切对众生不会构

成伤害，而是带来安乐的事业，菩萨行者都应该去随喜，去帮助，去共同成就。令顺受，体现了恒顺众生的精神。

曾经有人问，《入行论》怎么没有“施品”？其实我们可以发现，论中处处蕴含布施的内容。广修供养是布施，回向是广大布施，恒顺众生则是究竟的布施。布施看似简单，不难做到，但在三乘佛法中，布施都有重要的修行意义。在人天乘，布施是人天善行，是积资培福的关键；在声闻乘，布施是学习舍弃，是成就解脱的关键；在菩萨乘，布施是恒顺众生，是无我利他的关键。从舍弃对自我的贪著、满足，到完全放弃对自我的保护，全心全意为众生服务，才能彻底开显布施的修行精神，决不是给点东西那么简单。



【十一课】

菩提心是特殊的种子，对生长环境要求很高，必须做好充分准备，以良好的心理基础为前行。寂天菩萨在《入行论》中提出两点：一是大乘皈依，二是修习七支供。此外，论中还围绕十大行愿的“恒顺众生”告诉我们，菩萨行者应该如何修习布施。布施为六度之首，作为菩萨，要完全、彻底、无条件地放弃自我保护，才能究竟利他。

菩萨的布施，须尽舍身、财、善根，把自己所有的一切，从身体到财富，包括修行功德，都捐献给众生，自己没有任何储蓄。其中有两句话很经典：“舍尽则脱苦，吾心成涅槃。”我觉得，真正道出了布施的修行精神。所谓舍尽，不只是舍弃外在的身体、财富和修行功德，更要彻底放弃一切贪著，从而解除轮回痛苦。因为所有痛苦都来自贪著，这是我们不能解脱的根本。

声闻人舍尽贪著，可能还会住于涅槃之乐。而菩萨证悟的是无住涅槃，不住生死，不住涅槃，连涅槃都要舍去。佛

经记载：有梵志拿着花去供佛，佛陀叫他放下。他把手上的花放下了，佛陀还叫他放下。梵志奇怪：我不是都放下了吗？还放下什么？佛陀说：要放下你内心的执著。我们要从中领会舍的内涵，领会布施的修行意义。贪著是轮回之根，只有放弃贪著，才能出离轮回，成就解脱。

从人天乘到声闻乘、菩萨乘的修行，都离不开舍。当我们放下，菩提自性是现成的，圆满无缺。只是因为贪著，因为放不下，我们才被轮回捆绑。这一部分的标题是“升华自心”，在尽舍身、财、善根之后，菩萨还要发愿，希望自己的存在给他人带去利益，成为他人菩提道上的增上缘，即“愿成他利之因”。

2. 愿成他利之因

14. 愿彼见我者，悉获众利益！
15. 若人因见我，生起信憎心，
愿彼恒成为，成办众利因！
16. 惟愿毁我者，及余害我者，
乃至辱我者，皆长菩提缘！

第二是发愿让自己成为利益众生的因。

“愿彼见我者，悉获众利益！”我们从今天开始要发愿：

凡是见到我的众生，都能得到广大的利益。在隆莲法师的翻译中，是“勿作些微无义事”，意思略有不同。也就是说，凡是见到我的人，不再做那些没意义的事，而是做有益于生命成长的事。意义有两种，一是增上生，即成就人天乐果；二是究竟胜，即走上菩提道。作为菩萨来说，给予众生的最大利益，就是引导他们断除无明，走向觉醒。我们也应该这样发愿：凡是见到我的众生，都能走上觉醒之道。当我们真正这样发愿时，是很有力量的。下面 2 个偈颂，对此作进一步演绎。

“若人因见我，生起信憎心。”在无尽轮回中，我们和众生结下了不同缘分。从另一方面来说，众生的生命积累不同，看问题的方式也千差万别，所以看到出家人时会产生不同的反应。有些人会生起极大的信心，也有些人会生起莫名的嗔心，包括各种误解。

“愿彼恒成为，成办众利因！”我们要发愿：不论众生是什么态度，也不论善缘还是恶缘，只要和自己结了缘，我们都希望给他们带去利益，引导他们走向觉醒，同时也成为他们成办一切利益的因缘。

“惟愿毁我者，乃至害我者，甚至辱我者，皆长菩提缘！”，希望所有人，包括那些毁谤、伤害、侮辱我的人，都能因为

和我结缘，增长成就菩提的善缘。

这种强大愿力可以转化外境。我们在生活中会有各种冤家，或是他人对你有意见，有误解。如果你始终以善心、爱心、慈悲心对待他，时间长了，对方通常会被感化。但凡夫在受到伤害时，往往以嗔报嗔——你打我，我也打你；你骂我，我也骂你；你毁谤我，我也毁谤你；你伤害我，我也伤害你。这是凡夫的本能反应：你不让我好过，你也别想好过。这种对抗会使双方的嗔心继续增长，使仇恨越积越深，越来越大。作为菩萨的修行，不能成为众生仇恨和痛苦的增上缘，而是要引导他们化解仇恨。

如果生命处在无明中，充满烦恼，和他人相处时，往往会给他人带来痛苦，成为他人烦恼的因。现在我们发愿成为菩萨行者，走上觉醒之路，虽然一时无法让所有人满意，但应该生起这样的愿望：希望我的存在，成为众生利益安乐之因，成为众生圆满菩提的增上缘。当你要生气时，要对他人不满时，赶快用这种愿力提醒自己：这不是我应该做的，不是我存在的方式。让自己时时调整到慈悲的状态，同时在生活中创造各种善缘，积极为众生服务。当我们不断强化这样的愿力和行为，心态和生命品质就会随之改变，终有一天，成为名副其实的众利因、菩提缘，使自己的存在能真正利益

他人，而不会给众生带来丝毫痛苦。

这种愿力很有意义，绝不是空洞的，关键是发得真切，认真落实。如果我们不断按这个愿力提醒自己，调整心行，迟早会成为这样的人，成为世界上最受欢迎的人。反之，如果你成为大家的痛苦之因，就是世界上最不受欢迎的人。

3. 愿成所求之因

17. 路人无怙依，愿为彼引导，
并作渡者舟、船筏与桥梁！
18. 求岛即成岛，欲灯化为灯，
觅床变作床，需仆成彼仆！
19. 愿成如意牛、妙瓶如意宝、
明咒及灵药、如意诸宝树！
20. 如空及四大，愿我恒成为，
无量众有情资生大根本！
21. 迨至尽空际有情种种界，
殊途悉涅槃，愿成资生因！

第三是希望自己成为众生所求的因。众生需要什么，我就给予他们什么。

“路人无怙依，愿为彼引导。”凡夫往来于三界，往来于轮回，往来于人生旅途，是孤立无援的。即使有时看似得意，

但内心还是会在某个时刻感到无助，看不到生命的前景，看不到活着的意义。在这种情况下，我希望自己成为他们的向导，带领他们走出轮回，走向光明。

“并作渡者舟、船筏与桥梁！”对于准备渡河的人，当他们需要渡船和桥梁时，我希望自己成为渡船和桥梁，帮助众生去往任何想去的地方。

“求岛即成岛，欲灯化为灯，觅床变作床，需仆成彼仆！”众生漂流在生死苦海，需要可以停靠的岛，我就发愿变成一座岛，让他们得以安住；众生徘徊在无明长夜，需要可以照明的灯，我就发愿变成一盏灯，为他们带去光明；众生跋涉在轮回险道，需要可以休息的床，我就发愿变成一张床，让他们解除疲乏；众生因为种种困难，需要有人照顾，我就发愿成为照顾他们的仆人。

总之，菩萨必须彻底放弃对自我的保护，转化成众生需要的任何东西。众生需要什么，我就变成什么。没有我，只有众生的利益。当然这里的前提，必须是对众生有利而非有害的需要。不是众生要毒品，我就变成毒品；众生要打仗，我就变成武器。菩萨既要满足众生现前生存的需要，更要满足众生究竟安乐的需要，引导他们走上觉醒之道。对于这两方面，只要能给众生带去利益和安乐，菩萨没有丝毫保留，

完全体现了恒顺众生的精神。

对于初发心菩萨来说，虽然做到这些还很难，但要认识到，寂天菩萨指出的修行要领，是帮助我们建立无我利他的认知和愿望。即使现在还做不到，也可以在内心逐步调整为——以众生为中心，以尽未来际地利益众生、解除众生痛苦为目标。从菩提心的实践来说，不同阶段有不同要求。并不是说，初发心菩萨就要把身体舍出去，或是他人需要什么就变成什么。这是不现实的，一方面境界达不到，一方面能力达不到，可能还会因此退心。所以要从建立愿望开始，逐步落实到心行。通过不断串习，使利益众生真正成为自己的使命，不仅想要这么做，而且觉得必须这么做，那么随着能力的提高，慢慢就会做到了。如果想都不想，那是永远做不到的。

“愿成如意牛、妙瓶如意宝、明咒及灵药、如意诸宝树！”如意牛，西牛贺洲的牛，能满足众生所需；妙瓶，心中想要什么，瓶中就能变现什么；如意宝，能让人如愿以偿；明咒，功效很大的咒语，能让人拥有超能力；灵药，任何疾病都能治愈的灵丹妙药；如意诸宝树，北俱卢洲的树，能变现众生一生需要的所有物品。众生有太多需求，但我们能力有限，所以就希望自己成为有神变力的宝物，实现众生的愿望。这

些宝物不是给自己的，不要想着，我有如意宝就发财了。所有这一切的前提，只是为了有更大的能力帮助众生。《瑜伽菩萨戒》说到，从菩萨自身的修行来说，要少事少业，少欲知足，但从利益众生的角度来说，就要多事多业，拥有再多东西都可以，关键是有无我利他的心。

我在讲座中经常说，一个人想要幸福，需求不能太多。因为幸福来自满足感，需求越多，就越不容易满足。而且需求会激发贪著，制造无量烦恼。一些有钱有事业的人之所以不幸福，就是因为不满足，烦恼多，怎么可能幸福？有人说：那怎么办？我们事业做这么大，如果少欲知足，把工厂关掉，工人不就没饭吃了吗？其实只要调整定位，不是为了满足自我的利益和成就感做事，而是为了帮助大众，心态将完全不同。你所做的就不会成为烦恼之因，还会有很多人和你一起承担。从利他的角度，我们有再大的事业，再高的权力，都是好事。但如果只是为了满足自我需要，这些就会给自己带来烦恼、辛苦，甚至是祸害。

“如空及四大，愿我恒成为，无量众有情资生大根本！”如空，即虚空。四大，即地水火风。因为有虚空，有地水火风，才构成世界的存在，构成有情众生的存在。我们要发愿，希望自己成为众生资生的根本，就像虚空和四大那样，给予

他们支持。因为我们的存在，使众生获得幸福和快乐。我们想成为菩萨，就要发起这样的广大愿力。

前面说的都是“愿我成为什么”，属于愿菩提心的范畴，这是落实菩萨行的前提。我们在生活中可以看到，有些人特别有爱心，看到他人生活困难，或是有种种痛苦，就希望自己为他们做些什么。这也是一种愿心。但对菩萨行者来说，需要有更大的心量，需要以七支供，以普贤菩萨的十大愿王为基础。从修行来说，这是非常高明的。因为每一愿都在帮助我们建立无限的所缘，通过这种观修，心就会从有限进入无限。无限的心，才符合菩提心的标准。

“迨至尽空际有情种种界。”一直到广大无边的虚空，从《行愿品》来说，就是以尽虚空遍法界的众生为所缘。其中有各种有情，从人类来说，不分种族、肤色、男女；从身体特征来说，有无足、二足、四足、多足；从出生方式来说，有胎生、卵生、湿生、化生；此外，有色无色、有想无想、非有想非无想……所有这一切都是菩萨发愿利益的对象。不管现在能不能做得到，当你建立这样的胸怀时，就不是普通人了。前提是，这不是一个说法，不是说给他人听的，而是确实能在内心接纳一切众生，确实生起崇高的利他主义愿望，以引导众生觉醒作为自己尽未来际的使命，永远这么做下去。

“殊途悉涅槃，愿成资生因！”众生通过不同途径和法门修行，在他们证悟涅槃前，我愿意成为帮助他们生存和走上菩提道的善缘，发愿全心全意地为他们服务。全心全意的“全”字很重要。发菩提心要注意纯度和力度，二者是相辅相成的。你用的力是不是全部？是不是纯粹？只有全力以赴，没有夹杂，才会有力度。这就需要在修行中不断提纯，当发心越来越纯，才会越来越有力量。我们学佛之后，虽然也会说“我要利益一切众生”，但并不等于现在看到每个众生都会欢喜，都会接纳，都愿意帮助。还是有很多众生不那么可爱，是我们不愿帮助的。但这没关系，关键是确立自己的发心，认识自己的责任，同时不断提醒自己：我要这样去做。这种提醒本身也是修行的过程，不是你一发心就马上做到了。菩提心的圆满，还要通过受持菩萨戒，依行菩提心不断实践。

积聚资粮和升华自心两部分，都是帮助我们生起菩提心的因，属于前行。

二、正发菩提心

22. 如昔诸善逝，先发菩提心，
复次循序住，菩萨诸学处。
23. 如是为利生，我发菩提心，
复于诸学处，次第勤修学。

奠定菩提心的心理基础后，就要正式发起菩提心，包括愿菩提心和行菩提心。

“如昔诸善逝，先发菩提心。”善逝，佛陀十大名号之一。学佛是以佛菩萨为榜样，这就需要了解他们的修行过程，了解他们是怎么发心的，才知道如何效仿。过去诸佛都是在因地发愿菩提心，如阿弥陀佛发四十八愿，药师琉璃光如来发十二大愿，还有普贤菩萨、地藏菩萨、观音菩萨、文殊菩萨，也是在因地发下宏誓伟愿，以救度众生为使命。这些愿力就是菩提心的具体实践。

“复次循序住，菩萨诸学处。”发起愿心之后，还要受持菩萨戒，安住菩萨学处，用菩萨的行为准则要求自己。我们要安全行路，就要遵循交通规则。生命道路也是同样，要遵循心路规则。对于菩萨来说，行为规则就是菩萨戒。

这两点非常重要——首先发愿菩提心，接着受持菩萨戒，落实行菩提心。二者既不可或缺，也不能错乱次第。汉传佛教有尚简之风，不太重视次第。很多人虽然受了菩萨戒，却没有菩萨应该具备的慈悲和人格内涵，没有彰显大乘积极利他的精神。原因何在？就是忽略了菩提心的基础。如果对受过菩萨戒的人进行调查，有多少人真正确立以成就无上菩提，以尽未来际地利益众生、帮助众生走向觉醒为生命目标？有

多少人真切地生起这份愿心？我说的是发自内心，而不仅仅是拿着功课本在那里念。我想，是没多少人的。

真正发起愿心，才代表走上菩萨道的开始，意味着你是合格的大乘佛子。如果把菩萨道比作一条道路，发心就是路口。发起愿心才代表已经上路，反之，不论你说得多么天花乱坠，或是每天在读诵大乘经典，其实连路口都没进入。

所以说，发起愿菩提心是受持菩萨戒不可或缺的前提。现在很多人都是直接受菩萨戒，至于菩提心，虽然受戒时戒师会问："你是菩萨吗？发了菩提心没有？"但有些人可能连什么是"发菩提心"都没听懂，更没考量自己是否合格，先把戒受了再说。前些年我就在关注这个问题，倡导大家先受菩提心戒，还讲过"修习菩提心"系列讲座，并整理为《菩提心的修行》一书。

关于菩提心戒，并不是我提出的。《瑜伽师地论 · 发心品》就说到，发起菩提心之后，需要找一位菩萨宣誓："愿我决定当证无上正等菩提，能作有情一切义利，毕竟安处究竟涅槃，及以如来广大智中。"也就是说：我要以证悟无上菩提，以利益众生、帮助众生走向觉醒为目标。《显扬圣教论》也说到，如果你已经发起愿菩提心，就要通过受戒仪式来确定这个选择，找一位和尚为戒师，对他说："我如是名，从今日始发阿

耨多罗三藐三菩提心，为欲饶益诸有情故。从今已往，凡我所修布施、持戒、忍辱、正勤、静虑及慧，一切皆为证得阿耨多罗三藐三菩提故……愿尊证知，我是菩萨。”确认我从今天开始发菩提心，利益一切众生，我所修的一切都是为了成佛，为了利益众生。

仪式的作用，是表示自己对这个问题很郑重，不是随便说的，而是向十方三宝和一切众生宣誓，并有戒师作为证明。至于受戒仪式是否隆重，倒不是最重要的。关键在于，宣誓内容发自内心，是你最真切的愿望。当然，隆重也是一种助缘，一种辅助条件，可以强化内心力量。但如果你对宣誓的内容迷迷糊糊，仪式再隆重也没用。现在不少人受戒就是这样，几百人又念又唱，场面盛大，但受者还没搞清楚重点，羯磨文就结束了。甚至有时传戒者也没能力把重点说清楚，只是走了一遍流程而已。明白了个中原理，今后给人授戒时要告诉对方：受戒究竟是怎么回事，重点究竟在哪里。这样才能让大家有效受戒。

关于菩提心戒的仪轨，在藏传佛教冈波巴大师的《解脱庄严宝》和宗喀巴大师的《菩提道次第论》中都有记载。综合各种经论的内容，我也编写了菩提心戒的受持仪轨，并已多次为大众传授。

仪轨包括如下几部分。第一是请师，以真诚求戒之心，祈请戒和尚为自己传授。第二是唱“炉香赞”，营造庄严的法会气氛，让人摄心安住。第三是戒师开示，使求戒者了解受菩提心戒的意义。第四是请圣，祈请十方三宝的加持和证明。第五是大乘皈依，我们发心走上菩提道，要以大乘三宝为皈依，佛宝是十方佛，法宝是大乘三藏，僧宝是观音、文殊、地藏等诸大菩萨。第六是修七支供，打开心量，破除我执，为发心营造心灵氛围。第七是正式受持愿菩提心，有一段宣誓内容。第八是发四弘誓愿。第九是唱“观音赞”，忆念大悲心。最后是回向。

整个仪轨和现在所学的《入行论》很相应。本论第一品是赞叹“菩提心利益”，就是戒师开示中讲到的内容，包括菩提心的殊胜、为什么要受菩提心戒。然后是大乘皈依和七支供的内容，以及菩萨如何建立恒顺众生的愿望，包含在“忏悔罪业品”和“受持菩提心品”中。这是生起愿菩提心的重要基础，应该认真学习。有了这些基础，我们再来作愿菩提心的宣誓，将是很自然的事。在《道次第》的建构中，对如何生起愿菩提心，宗大师提供了两个思路，一是阿底峡尊者所传的七支因果，二是来自本论的自他相换。这些都是引导我们生起菩提心的方便。

确立愿菩提心之后，还要受持菩萨戒，即行菩提心。在汉传系统中，有梵网菩萨戒、缨络菩萨戒、瑜伽菩萨戒等。我比较推荐瑜伽菩萨戒，也专门讲过，内容出自《瑜伽师地论·菩萨地·戒品》。我们学了《入行论》，再结合瑜伽菩萨戒，就能完整认识菩萨道的修行——诸佛菩萨就是这样做的。那么，我们现在应该怎么做呢？

“如是为利生，我发菩提心。”为了利益一切众生，我要向佛菩萨学习，也要发起菩提心。

“复于诸学处，次第勤修学。”接着还要受菩萨戒，遵守菩萨的行为准则，落实菩萨的学处。我们要根据愿心和行心的次第，努力实践。

三、结赞菩提心

结赞菩提心，是从“思维喜获菩提心、思维菩提心能利他、请他随喜”三个角度赞叹菩提心的功德，共 10 个偈颂。

（一）思维喜获菩提心

24. 智者如是持清净觉心已，
复为增长故，如是赞发心：
25. 今生吾获福，幸得此人身。

复生佛家族，喜成如来子。
26. 尔后我当为宜乎佛族业，
慎莫染污此无垢尊贵种。
27. 犹如目盲人，废聚获至宝。
生此菩提心，如是我何幸！

我们得到菩提心，就像世间人喜生贵子，欣喜万分。因为菩提心是最殊胜的心行，可以成就生命的最高价值。

“智者如是持清净觉心已。”菩提心是清净的心，觉醒的心。有智慧并具足善根福德因缘的人，才懂得选择并受持菩提心。

“复为增长故，如是赞发心。”怎样让菩提心得到增长，让它在内心越来越有分量？需要不断思维菩提心的功德，思维菩提心对生命的重要性，对菩萨道修行的重要性。通过思维，发自内心地赞叹菩提心，修习菩提心，使菩提心得以增长。我们现在学习《入行论》，就属于菩提心的修行。

“今生吾获福，幸得此人身。”我们应该庆幸：今生有幸得到暇满人身，得到这么有价值的身份，在六道众生中，是极为难得的福报。

“复生佛家族，喜成如来子。”发起菩提心，我们就成了佛菩萨这个大家族的成员，成了可以荷担如来家业的佛子，

将来也能成为佛陀那样的觉者。我们要认识到，现在拥有这样的发心和身份，有多么重大的意义，要为自己感到无比庆幸，对现有的身份和发心倍感珍惜。如果认识不到它的价值，再好的东西也不会当作一回事，甚至任意践踏，很快就会失去。

“尔后我当为宜乎佛族业。”这是对自己的要求。从今以后，希望我能效仿佛菩萨的行为，承担利益众生的使命，所作所为都能合乎菩萨的身份和责任。发起菩提心，就意味着我们已对广大众生作出庄严承诺，其中还包含一份责任。菩萨和声闻的慈悲有什么不同？区别就在于，声闻的慈悲没有这份愿力和承诺，而菩萨的慈悲是有承诺也有责任的。我们认识到自己的身份之后，就要做符合这个身份的行为，承担和身份相应的责任。

“慎莫染污此无垢尊贵种。”我们千万不能有不良行为，玷污菩萨身份，玷污这个高尚的种性。唯识宗讲到五种性，有菩萨种性、声闻种性、缘觉种性、不定种性、无种性。佛法主张众生平等，不以种族、肤色及身份、地位、工作论高低，但众生在无尽轮回中，还是会因身口意三业形成各自的习性。习性不是绝对的，是自己积累而成，其中确实有高低之分。我们发起菩提心，将成为最尊贵的菩萨种性。

“犹如目盲人，废聚获至宝。”我们这些无明中的众生，

在充满烦恼的五蕴系统，在动荡混乱的五浊恶世，发现了无价之宝菩提心，是极其难得的。就像贫穷的瞎子，居然在垃圾堆中捡到一颗摩尼宝珠。二者的幸运程度是一样的。

“生此菩提心，如是我何幸！”贫穷的瞎子找到摩尼珠，生活从此改变。同样，凡夫在无明的泥潭中找到菩提心，生命也将走向觉醒，我们应该感到非常庆幸，倍加珍惜。

（二）思菩提心能利他

在本论第一品“菩提心利益品”中，已经讲到菩提心的种种价值。此处侧重从利他的角度，通过“能除苦果、能灭苦因、能成利乐”三个角度，再次强调菩提心的意义。

1. 能除苦果

28. 灭死胜甘露，即此菩提心；
除贫无尽藏，是此菩提心；
疗疾最胜药，亦此菩提心。
29. 彼为泊世途众生休憩树；
复是出苦桥，迎众离恶趣。

首先，菩提心能灭除痛苦的果报。

“灭死胜甘露，即此菩提心。”菩提心是解除生死之苦的

甘露，有了菩提心，我们就能解脱生死，走出轮回。

“除贫无尽藏，是此菩提心。”菩提心是生命中的无尽宝藏，可以改变众生的贫穷现状，包括物质和精神的匮乏，都能彻底解除。

“疗疾最胜药，亦此菩提心。”菩提心是治疗身心疾病最好的药物。众生是轮回中的重病患者，开发菩提心，既能解除身病，更能解除心病。

“彼为泊世途众生休憩树。”在人生道路上，菩提心就像一棵可以让人休息、乘凉的参天大树。当众生在轮回流转中感到疲惫，可以在树下休养生息。轮回之所以让人疲惫，是因为混乱的情绪使内心躁动不安，疲于奔命。而菩提心可以平息躁动，让内心清凉、祥和，让我们得到彻底的休息。

“复是出苦桥，迎众离恶趣。”同时，它也是我们出离苦海的桥梁，可以接引众生，从轮回此岸走向解脱彼岸。

2. 能灭苦因

30. 彼是除恼热，东升心明月。
复是璀璨日，能驱无知霾。

菩提心不仅能灭除苦果，还能从根本上灭除苦因。没有

因，自然就不会招感相应的果。

“彼是除恼热，东升心明月。复是璀璨日，能驱无知霾。”无明和烦恼是一切痛苦之因。菩提心就像清凉的月光，可以消除众生内心的热恼。又像璀璨的日光，可以驱除众生无始以来的无明，以及由此形成的雾霾般的烦恼。

3. 能成利乐

31. 是拌正法乳，所出妙醍醐。
32. 于诸漂泊客，欲享福乐者，
此心能足彼，令住最胜乐。

菩提心不仅能灭除苦果和苦因，还能令众生得到利益和安乐。

“是拌正法乳，所出妙醍醐。”印度人认为，醍醐是牛奶中提炼的最上等的乳制品，从牛出乳，从乳出酪，酪出生酥，生酥出熟酥，熟酥出醍醐。菩提心就像醍醐，代表佛法的精髓，是众生生命中最有价值的心行。

“于诸漂泊客，欲享福乐者。”众生在三界漂泊，在轮回流转，有种种需求和痛苦。他们想得到利益，却不断制造衰损；想得到安乐，却不断制造痛苦。因为没有智慧，就无法获得利益安乐。

“此心能足彼，令住最胜乐。”怎样才能得到最大的利益，究竟的安乐？这是每个众生都希望的。寂天菩萨告诉我们，只有菩提心才能给众生带来究竟利益，令众生获得无上安乐。

（三）请他随喜

33. 今于怙主前，筵众为上宾，
宴飨成佛乐，普愿皆欢喜。

想到菩提心的无上利益，想到我们现在已经得到这样的利益，内心欢喜踊跃，希望众生共同随喜并分享这一殊胜利益。

“今于怙主前，筵众为上宾，宴飨成佛乐，普愿皆欢喜。”怙主，即佛菩萨，这是我们的救怙主，为我们指出自我拯救的方法。我们现在在诸佛菩萨面前，邀请一切众生作为上等宾客，宴请他们，让他们享受成佛的快乐，涅槃的快乐，无上觉醒的快乐。希望众生都能心生欢喜。

这一部分围绕愿菩提心和行菩提心，讲述了菩提心的利益和价值。在不同修行阶段，会有不同表现，可以弱化我执，也可以究竟破除我执。现在所说的休憩树也好，过渡桥也好，只是说明它在不同情况下的作用，还不是菩提心的本质。菩提心究竟的本质，是觉醒而又利他的心。我们选择了菩提心，

要为之庆幸。

以上三品，从菩提心利益、忏悔罪业到受持菩提心，都是帮助我们发起菩提心。“菩提心利益品”是引导我们认识菩提心的价值，这是发心的前提。如果看不到其中价值，所谓的发心往往只是一个说法，起不到应有的修行作用。“忏悔罪业品”和“受持菩提心品”，主要说明发菩提心必须具备的基础和前行，包括七支供、大乘皈依，以及如何建立恒顺众生的心行，从而真切发起愿菩提心。接下来，是进一步让菩提心稳固、增长直到圆满。整个《入行论》都展现了有次第的观修思路，如果了解其中内涵，念诵也是观修的过程。



《入菩萨行论》

第四品　不放逸

第十二课至第十四课



【十二课】

第四“不放逸品”、第五“护正知品”和第六“安忍品”主要告诉我们，发起菩提心之后，应该如何守护，使之不会退失。

不放逸是针对放逸而言。所谓放逸，就是纵容原有习性。对于菩提心的修行来说，不放逸的作用主要表现在两方面。首先，我们虽已发起菩提心，但这种愿心并不坚固，在心相续中没有多少力量。其次，我们要遵守菩萨学处，实践菩萨行，但并没有建立这种习惯。因为我们还是凡夫，无始以来已经形成以贪嗔痴为主流的强大串习，现在要学做菩萨，遵循菩萨的行为准则，无疑是重大突破。因为凡夫行是以我执和贪嗔痴为中心，而菩萨行是以利他为中心，这是截然不同的两条道路。

从认识菩萨道修行的意义，生起“我要利益众生，成就无上菩提”的愿望，到践行菩萨的行为准则，像菩萨那样无

我利他，绝非易事。这个过程需要精进努力，坚持不懈，而不是随意地做一做。这就要求我们不能放纵自己，随顺不良习性，而要把原有习性关起来，积极对治。我们要深入思考菩提心和菩萨行的殊胜，建立崇高的愿力，并在心行上不断落实。只有落到实处，反复强化，才能使菩提心和菩萨行成为我们的串习，随时产生作用。

这一品由三部分组成。第一是略说不放逸，简要概述；第二是广说不放逸，广泛说明；最后是结说。

一、略说不放逸

1. 佛子既如是，坚持菩提心，
恒勤勿懈怠，莫违诸学处。

首先是概括说明，究竟怎么做到不放逸？

“佛子既如是，坚持菩提心。”身为佛子，我们已经认识到菩萨道修行的价值，发愿受持菩提心，接下来应该不断坚持，使菩提心不再退失。不论这条路多么艰难，都不要舍弃。因为这是生命的唯一出路。

“恒勤勿懈怠。”恒勤，就是时时精进，长期精进，而不是短时间的，不是三天打鱼两天晒网。修行如一人与万人敌，

是你死我活的较量。我们无始以来积累的贪嗔痴串习，力量无比强大，如果不努力，很快会败下阵来。菩萨戒中，将四种根本重罪称为“他胜处”，就是被烦恼战胜。佛教所说的精进中，有一种叫披甲精进，就像勇士身披铠甲，在战场冲锋陷阵。所以菩萨是轮回中的勇士，他不仅要保护自己，还要帮助一切众生，真是与千军万马对阵。因为每个众生都是贪嗔痴的组合，在这样的对境中，不被贪嗔痴战胜，确实要不懈努力。

“莫违诸学处。”努力坚守菩提心的同时，不要违背菩萨学处，也就是菩萨戒。菩萨戒和菩萨行有什么不同？菩萨行包括六度四摄等一切善行，而菩萨戒一方面立足于此，一方面也为实践菩萨行增加一份戒的保障。

如果没有这份保障，我们在实践菩萨行的过程中，可能会有很大的随意性，会给自己偷懒找很多理由——反正菩萨道很长远，慢慢来吧。有些事做到就做到了，没做到也就没做到，不会太当一回事。但有了菩萨戒之后，就把本来属于道德范畴的行为法制化了，形成犯或不犯、犯轻或犯重的标准。有了这个硬标准，会使我们对菩萨行更认真、更慎重。所以说，菩萨戒本身就是菩萨行，也是我们实践菩萨行的保障。总之，不放逸的核心，在于不放纵自己的不良习性，以

及对菩提心和菩萨行的不懈坚持。

二、广说不放逸

广说不放逸主要围绕三部分展开：一是对菩提心的努力和坚持，即慎持菩提心；二是对菩萨学处的努力和坚持，即慎守学处；三是深刻认识到贪嗔痴不良习性带来的过患，努力对治，而不是纵容它。

（一）慎持菩提心

首先是慎持菩提心：我们已经发了菩提心，如何让这个愿望坚持下去，不被固有习性所转？寂天菩萨从两个角度说明：一是为什么不能舍弃，二是舍弃菩提心有什么坏处。这一部分共 10 个偈颂。

1. 不应舍菩提心之因

2. 遇事不慎思，率尔未经意，
虽已誓成办，后宜思舍否。
3. 诸佛及佛子，大慧所观察，
吾亦屡思择，云何舍誓戒？

为什么不能舍弃菩提心？原因是什么？

“遇事不慎思，率尔未经意，虽已誓成办，后宜思舍否。”如果我们遇到一件事，没有经过认真考虑就答应了，在这种情况下，即使已经做了，是不是必须坚持？其实未必。因为我们对此事没经过慎重考虑，只是轻率地做出决定。这个决定可能对，也可能不对。如果做的是错事，应该知错就改，而不是坚持下去。这是平常人面对选择的情况。

“诸佛及佛子，大慧所观察。”但发菩提心并不是轻率的选择，而是无量诸佛及观音、文殊、普贤、地藏等诸大菩萨，以他们广大甚深的智慧，通过长时间的观察和实践后，推荐给我们的。寂天菩萨很会做广告。现在的产品要有名人推荐，靠名人效应来吸引人。如果把菩提心视为产品的话，这是十方诸佛和诸大菩萨推荐的。他们通过身体力行发现，菩提心是生命中最有价值的心，能给众生带来最大的利益。这不是一位佛陀或菩萨的推荐，而是诸佛菩萨基于修行经验共同推荐的。这个广告很有说服力。

“吾亦屡思择。”寂天菩萨告诉我们，这不仅是佛菩萨的推荐，同时也是我个人不断思考、观察、抉择的结果。他对这种推荐并不盲从，不是因为佛菩萨说了，就立马相信，而是经过自己的思考，发现菩提心确实殊胜，发菩提心确实会

给生命带来最大的利益。我们在学佛过程中，同样要通过闻思，认识到发菩提心、行菩萨行的价值，作出智慧选择。现在不少受菩萨戒的人有相当的盲从成分，看到很多人受，也跟风受一下。如果在认识上达不到，这种受戒往往是没有力量的。

“云何舍誓戒？”通过对《入行论》的学习，从“菩提心利益品”一直到这里，我们确实发现了菩提心的殊胜和价值。既然是慎重思考后的智慧选择，就不应该轻易舍弃这一誓言。

这是说明不能舍的原因，接着说明舍弃的过患。

2. 舍菩提心过患

舍弃菩提心的过患包括堕恶趣、损他利和迟登地三个方面。

（1）堕恶趣

4. 若誓利众生，而不勤践履，
则为欺有情，来生何所似！
5. 意若思布施，微少凡常物，
因悭未施与，经说堕饿鬼。
6. 况请众生赴，无上安乐宴，
后反欺众生，云何生善趣？
7. 有人舍觉心，却办解脱果？

彼业不可思，知唯一切智。

舍弃菩提心的第一个过患，会使我们堕落三恶趣。

“若誓利众生，而不勤践履，则为欺有情。”当我们发誓利益一切众生时，不仅为自己确立了生命目标，同时也对尽虚空、遍法界的广大众生作出了庄严承诺。这个承诺就是：我要以帮助众生走向觉醒，作为尽未来际的使命。为什么菩提心的功德很大？因为我们对一切众生作出了承诺。所以当我们真正生起愿菩提心，就是荷担如来家业的佛子了。这一愿心本身就能招感无量功德。如果我们作出承诺，让众生看到希望，让他们心怀期待，结果却不履行诺言，不努力实践，就等于给众生开空头支票，让他们空欢喜一场。同时也意味着，我们在欺骗众生，让众生感到失望。

“来生何所似！”如果违背承诺，对未来生命意味着什么？当我们发菩提心时，不仅是对众生的承诺，也是对生命目标的确立，代表我们选择了菩萨道。现在舍弃菩提心，就意味着放弃这个高尚的选择，在六道继续轮回。即使不放弃，只要你不努力实践，也没有能力走出轮回。这是对自身的过患。另一方面，我们作出利益众生的承诺，却不去履行，同样会造下罪业，要承担相应果报。下面进一步说明。

“意若思布施，微少凡常物。”就像有人想要布施他人一点东西，比如一碗饭、几块钱、几个水果、一些生活用品等。总之，是微少而平常的物品。

“因悭未施与，经说堕饿鬼。”但因为悭贪、吝啬，最后连这一点东西都舍不得布施，出尔反尔。佛经中说，这种行为是招感饿鬼的因。从心理学的角度看，如果纵容悭贪，会形成无止境的需求，阻碍你修习布施。从因果的角度看，饿鬼是代表无尽的悭贪和渴求，永远没有满足，所谓贪得无厌。当你出于悭贪，作出承诺又不落实，结果将堕落饿鬼道。

“况请众生赴，无上安乐宴。”更何况，发菩提心不是平常的一点点布施，而是邀请广大众生去享受无上菩提带来的安乐。我们希望众生获得最大的利益，并对他们作出承诺，要帮助他们成就解脱，乃至最终成佛。当我们发菩提心时，确实对众生作出了这样的庄严承诺。这不是请几个人吃顿普通的饭，而是请一切众生尽享无上佛果。真正生起这样的愿心时，哪怕只是一念，也是非常了不起的，其功德无量无边。但仅仅生起愿心还不够，必须努力护持。从世俗菩提心的层面说，甚至要有一定的执著，需要真切认识到愿心的殊胜，否则是难以坚持的。

“后反欺众生，云何生善趣？”如果我们发心却不去实践，

也就是说，对众生作出承诺，给众生带来希望，但后来又舍弃了，从自己来说是没有坚持，从众生来说则是一种欺骗。如果有了这样的行为，怎么能生到善趣呢？

“有人舍觉心，却办解脱果？”这个偈颂是有典故的。舍利弗在因地修行时，曾经发菩提心，要当菩萨。然后有人考验他，说需要他的眼睛做药，治疗疾病。舍利弗把左眼给了他，他说不对，应该给右眼。等舍利弗给了右眼，他拿去一闻，说味道不对，扔在地上用脚踩了。舍利弗尊者信心受挫，觉得菩萨太难当了，不如继续修解脱道。可见，即使退失菩提心，不等于都会堕落恶道。只要发起真切的出离心，一样可以成就解脱。寂天菩萨以舍利弗尊者的例子，作为对“云何生善趣”的反问。这个问题应该如何解释呢？

“彼业不可思，知唯一切智。”寂天菩萨说，当我们看到有人舍弃菩提心之后，还能成就解脱果，那是因为他的业力不可思议，只有诸佛才能了知。

学佛者中，既有人回小向大，也有人学了大乘后难以坚持而退心，觉得阿罗汉果才可靠。这种例子也不少。如果学人背弃曾经的承诺，是否一定会招感无量罪过？寂天菩萨没有正面回答这个问题，而是说每个众生的因缘不同，可能舍利弗只是一种示现。总之，我们不要随意猜测，也不能根据

这个案例作出轻率的判断。缘起甚深，只有佛陀知道其中的因缘是怎么回事。

（2）损他利

8. 菩萨戒堕中，此罪最严重。
因彼心若生，将损众生利。
9. 虽仅一刹那，障碍他人德，
因损有情利，恶趣报无边。
10. 毁一有情乐，自身且遭损，
况毁尽空际，有情众安乐。

舍弃菩提心的第二个过患，是损害他人利益。我们发起菩提心，以帮助众生走向觉醒作为自己尽未来际的使命。当我们这样做的时候，会给众生带来无量利益。因为我们会为此不断探索，越做越有经验。就像一盏灯，可以点燃千万盏灯。如果成为阿罗汉，入般涅槃，就和众生没关系了。所以当我们舍弃菩提心，就意味着会损害广大众生的利益。

“菩萨戒堕中，此罪最严重。”菩萨戒有轻罪和重罪之分，最重的罪就是舍弃菩提心。对声闻行者来说，如果犯了根本戒，哪怕只有一次，就会失去戒体。但对菩萨行者来说，即使是四种他胜处（即四根本戒），偶尔犯一两次还不要紧，要

犯好几次，反复违犯，才会失去戒体。之所以这样，因为你还有菩提心在。但只要你说出“我从现在开始舍弃菩提心，不当菩萨了”，立刻就失去菩萨的身份。因为菩提心是菩萨戒的根本，没有菩提心的愿力为基础，菩萨戒就无效了。所以在受菩萨戒时，戒和尚要问：你发菩提心了没有？发了才有资格受戒，否则就没资格受戒。即使受了戒，如果舍弃菩提心，菩萨戒也会随之作废。所以在菩萨戒的戒罪中，舍弃菩提心是最严重的。

“因彼心若生，将损众生利。”一旦生起唯求自利的心，不管是人天乘的利益自己，还是声闻乘的寻求自我解脱，都将损害广大众生的利益。因为发菩提心会给众生带来利益，反之，舍弃菩提心就意味着损害众生利益。

“虽仅一刹那，障碍他人德，因损有情利，恶趣报无边。”寂天菩萨引用经典告诉我们：即使在很短时间内障碍菩萨的利他行，但因为你损害了众生的利益，将招感无量无边的恶趣果报。寂天菩萨以障碍菩萨利他行的罪过说明，我们舍弃菩提心，是在障碍自己的利他行，同样会损害众生利益，带来恶趣果报。

“毁一有情乐，自身且遭损。”现实生活中，我们哪怕伤害一个众生的利益，都会给自己带来很多麻烦。除了导致对

方报复，这种伤害他人的心态和行为，也会伤害到自己，给自己招感不良苦果。

“况毁尽空际，有情众安乐。”发菩提心本来是要利益广大众生，给他们带去安乐。现在我们舍弃菩提心，就意味着损毁广大众生的安乐。就像有人做慈善，对他人承诺说：我要给你们什么利益。结果言而无信，或是稍微做了点事，但很快停止，不是没能力，而是主动放弃，对方肯定会感到不满。同样的道理，如果我们已经对尽虚空遍法界的众生作出承诺，现在却背弃诺言，也会招感果报。

寂天菩萨用这些现实的例子说明，舍弃菩提心就是损害他人利益，将带来不良后果。这些例子很有说服力，提醒我们不要舍弃菩提心。

（3）迟登地

11. 故杂罪堕力、菩提心力者，
升沉轮回故，登地久蹉跎。

舍弃菩提心的第三点过患，是推迟登地的时间。

“故杂罪堕力、菩提心力者。”什么是夹杂堕力？就是我们在发菩提心的过程中，不能一以贯之地坚持，而是犹犹豫

豫，一会儿有力量，一会儿没力量；在践行菩萨戒的过程中，一会儿认真，一会儿不认真，都属于堕力的范畴，就是堕入串习中，没能坚持走在菩提道上。坚持很重要，否则就会受贪嗔痴串习的影响，使我们对菩提心和菩萨行的实践受到干扰，没有力量。

“升沉轮回故，登地久蹉跎。”如果在菩提心修行中，夹杂这种由我执形成的贪嗔痴的强大串习，就会在轮回中不断沉浮。有时走到善道，也有时因为随意犯戒，又进入恶道。但毕竟还有善业，所以还会上来。总之，在菩提道上走得很慢、很曲折。本来可以快速进入十地的修行，但因为夹杂串习，要耽搁很久才能登地。

在这一部分，寂天菩萨从利他的角度告诫我们：既然已经发起菩提心，一定要坚持，不要徘徊，更不要轻易放弃。其实从自利的角度说，如果我们徘徊或放弃，就是从觉醒之道又回到轮回路上，本身就是极大的损失。因为你好不容易发起菩提心，找到光明大道，结果却不好好走，对自己是无与伦比的损失。从另一方面说，我们对众生作出这样的庄严承诺，却不去履行，也将带来苦果，于自他双方都有严重损失，所以一定不要舍弃菩提心。

（二）慎守学处

慎守学处就是守护菩萨学处，核心内容是三聚净戒，即摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒。其中，摄律仪戒偏向止恶，摄善法戒偏向修善，饶益有情戒则是利益一切众生。通过这些行为规范，帮助我们避免造恶，积极行善，包括和佛果相应的一切善法，及饶益众生的事业。只有这样，我们才能安全行走在菩萨道上。所以对菩萨学处不能放逸，否则就会随顺贪嗔痴的不良串习，放任自流，造下杀盗淫妄等种种恶业。同时，如果不按菩萨戒要求自己，善的串习也无从建立。

这部分主要从“慎防罪恶、认真修善、尽力断烦恼”三方面展开论述，共 36 个偈颂，内容非常丰富。我们得到人身，就是得到止恶修善的最好机会，如果不这么做的话，将是最大的损失。

1. 慎防罪恶

首先是避免造恶。寂天菩萨告诉我们：如果放纵不良行为，不努力践行摄律仪戒，将给生命带来哪些不良后果。论中主要说到五点，分别是“放逸定堕恶趣、放逸佛不能度、放逸易失暇满、暇满失已难再得、暇满难得之理”。

（1）放逸定堕恶趣

12. 故如所立誓，我当恭谨行。
今后若不勉，定当趋下流。

第一，如果我们放纵凡夫习气，不在菩萨道上努力坚持，必定会堕入恶道。

“故如所立誓，我当恭谨行。”所以我们应该按照受菩提心戒和菩萨戒时所作的庄严承诺，恭敬且严谨地践行。

“今后若不勉，定当趋下流。”如果我们不勉励自己坚持，就意味着未来会堕落恶道。我们现在找到觉醒之道，找到究竟的出路，可以引领自己走出轮回，对每个生命来说，是最为重要的机会。如果不去努力，就会原地踏步，蹉跎岁月。这里的下流，就是指三恶道。

（2）放逸佛不能度

13. 饶益众有情，无量佛已逝，
然我因昔过，未得佛化育。
14. 若今依旧犯，如是将反覆，
恶趣中领受病缚剖割苦。

第二，如果我们放纵贪嗔痴的凡夫习气，就会缺少善业，

缺少福德因缘，失去被佛陀救度的机会。比如不是生在佛世，或是生在没有佛法的地区，甚至生在三恶道中，将没机会听闻正法，依教奉行。

“饶益众有情，无量佛已逝。”诸佛出世就是为了利益众生，引领众生走向觉醒，所以每位佛陀出世都会教化无量众生。随着和众生的因缘，诸佛一个接一个来到世界，又一个接一个地离开。

“然我因昔过，未得佛化育。”佛陀会不断出世，比如现在是释迦牟尼佛，下一任佛陀是当来下生弥勒佛。虽然有佛陀出世，是否意味着我们就能生在佛世，有机会得到教化呢？可能有机会，也可能没机会，要看我们的善根福德因缘。从当下的现实来看，虽然诸佛多次来到世界，但我们因为过去生中造下种种恶业，并不能像佛陀的诸大弟子那样生在佛世，有缘遇到佛陀，得到直接的教化和救度。

“若今依旧犯，如是将反覆，恶趣中领受病缚剖割苦。”如果我们还像以往那样，放纵贪嗔痴，造作恶业，依然还是没机会。因为这些恶业会使我们无缘生在佛世，就像今生没机会亲见佛陀一样。不仅如此，还会不断堕落三恶道，遭受病痛及地狱中被捆绑、割截等种种惨境。

（3）放逸易失暇满

15. 若值佛出世，为人信佛法，
宜修善稀有，何日复得此?
16. 纵似今无病，足食无损伤，
然寿刹那逝，身犹须臾质。

第三，放逸将使我们失去暇满人身。我们现在虽然拥有人身，但因为放逸，并不珍惜，也不能有效使用。一旦失去这个机会，就很难再得到了。

“若值佛出世，为人信佛法。”我们侥幸得到人身，而且像现在这样，生在有佛法的世间，有机会听闻正法，也认识到菩提心的殊胜、菩萨戒的重要，并且知道应该怎么修习菩提心、践行菩萨戒。能够具备这些认识，是很不容易的。

“宜修善稀有，何日复得此。”芸芸众生中，这么幸运的人其实很少。我们拥有这些条件，应该倍加珍惜，努力实践。现代人常说“机会成本”，也就是说，这个机会本身蕴含很大的价值，利用好就能带来利润。从佛法角度来说，得到暇满人身，还能闻法修行，就是最好的机遇，也是今生最大的财富。如果我们放逸懈怠，不能珍惜并利用这个条件，以此实现人身的最大价值，一旦错失良机，不知哪天还有这样的幸运。

“纵似今无病，足食无损伤，然寿刹那逝，身犹须臾质。”生命非常短暂。有人可能觉得，我现在无病无灾，离死亡还远得很，不必着急。但寂天菩萨告诫我们：虽然你现在看着身体健康，衣食无忧，也没受到什么损伤，但生命每一刹那都在减少，都在走向死亡，所谓“是日已过，命亦随减”。就像一根燃烧的香，每一秒都在变短。所以说，我们应该珍惜现有身份，抓紧使用，不再放逸。

（4）暇满失已难再得

17. 凭吾此行素，人身难复得。
若不得人身，徒恶乏善行。
18. 若具行善缘，而我未为善，
恶趣众苦逼，届时复何为？
19. 既未行诸善，复集众恶业，
纵历一亿劫，不闻善趣名。

第四，如果我们放纵贪嗔痴，一旦失去暇满人身，不知何时还有这样的良机。

“凭吾此行素，人身难复得。”以我们现在的放逸状态，将很难再得人身。《道次第》讲到人身难得，一是因难得，从因地来说，得到暇满人身必须以清净心持戒、布施，我们做

得怎样呢？二是果难得，比起大千世界芸芸众生，得人身的概率太微不足道了，我们还会再有这样的幸运吗？

“若不得人身，徒恶乏善行。”如果不能感得人身，就很难积累善行。因为不知道因果，也不懂得选择，更没机会修行，甚至因为生存需要而不断造恶。比如动物之间的弱肉强食，相互杀害。在这种情况下，再得人身是很不容易的。

“若具行善缘，而我未为善。”我们现在得到暇满人身，具备行善条件，而且不是一般的条件，是成为菩萨的条件，能发菩提心，行菩萨行，走上觉醒之道。这是世间最有意义的事。我们已经具备如此善缘，却没能珍惜，没能把握修习善法的机会。

“恶趣众苦逼，届时复何为？”反而顺从贪嗔痴的凡夫习性，造作种种恶业。一旦落入三恶道，众苦逼迫，那时还能做什么？只有一件事，就是受苦，此外什么都做不了，想修善法也没机会了。

“既未行诸善，复集众恶业。”如果我们现在不修善法，从五戒十善到菩萨行都不修，只是纵容习性，就会不断造作恶业。凡夫的习性是什么？那些“我喜欢，我想做”的是什么？无非是贪嗔痴。造作恶业的结果，就是落入三恶道。

“纵历一亿劫，不闻善趣名。”一旦落入地狱、饿鬼、畜

生三恶道，可能长达一亿劫，连善道的名字都没机会听闻。因为你生在善道时没有抓住机会，反而抗拒修善，这种串习将使你失去接触善道的机会，长期呆在恶道中。一亿劫，实在是很恐怖的概念。

（5）暇满难得之理

20. 是故世尊说：人身极难得。
如海目盲龟，颈入轭木孔。
21. 刹那造重罪，历劫住无间，
何况无始罪，积重失善趣。
22. 然仅受彼报，苦犹不得脱。
因受恶报时，复生余多罪。

前面讲到暇满人身的重要性，这是我们改造生命的重要机会。人身是六道的中转站，而暇满人身又是唯一能实现生命最大价值的机会，但放逸会使我们失去暇满。一旦失去，再要得到是很不容易的。所以第五是讲述暇满难得之理：为什么暇满人身不易得到？

“是故世尊说，人身极难得。”佛陀说，人身是很难得到的。经典记载，佛陀多次问弟子：是大地的土多，还是我指甲上的土多？是大地的落叶多，还是我手中的落叶多？大地

土和大地落叶，是比喻无量众生；指甲土和手中落叶，是比喻得人身者。佛陀以这些比喻，说明人身是多么稀有难得。

“如海目盲龟，颈入轭木孔。”这里也用了比喻。就像汪洋中漂着一块浮木，木头中间有个窟窿。木头在茫茫大海漂啊漂，有只瞎眼乌龟也在茫茫大海游啊游。有一天，盲龟的头正好撞到木孔中。这种机率有多少？我们想想也知道，是很低很低的。佛陀以这个比喻说明，得到人身的机会就这么不容易。

“刹那造重罪，历劫住无间。”我们在短时间内所造的罪，就会长时间堕入地狱，甚至是无间地狱。

“何况无始罪。”何况无始以来所造的罪，累积起来，必然使我们失去善趣身。《地藏经》说：“阎浮提众生，举心动念，无非是罪。”《行愿品》也说：“我于过去无始劫中，由贪嗔痴，发身口意，作诸恶业，无量无边。若此恶业有体相者，尽虚空界不能容受。”无始以来，我们因为贪嗔痴造作恶业，难以计数，这就需要不断偿还业报。造业感果也像还债，而且是有利息的。《道次第》说到业报之理时告诉我们：业不作不得，业作已不失，业决定之理，业增长广大。就像一粒种子会长成大树，结出无量果实。

“积重失善趣。”往昔所造恶业已然无量，而且它们还在

不断增长。这些恶业的积累，使我们丧失了投生善趣的机会，很难再得暇满人身。寂天菩萨真是苦口婆心，反复说明暇满的重要性，告诫我们不要放逸。

“然仅受彼报，苦犹不得脱。”我们已经造作众多恶业，只要没有解脱，这些恶业都不会作废，而会带来无尽果报。业的土壤是无明、烦恼、迷惑，必须改变土壤，业才没有生根发芽的机会，也不会产生作用，所以声闻人断惑之后就解脱了。否则，你在无尽轮回中伤害过的众生，哪怕通过修行、忏悔，业种在自己身上不起作用了，但在众生身上还有作用，如果他遇到你，还会找你算账，给你带来麻烦。

“因受恶报时，复生余多罪。”往昔造下的无量业力，已经够我们受的。更何况，我们承受果报时，还是处在迷惑和贪嗔痴中，还会继续造业，继续招感苦果。比如我们现在，既是往昔业力招感的果报身，同时又因烦恼继续造业。所以轮回就是惑业苦的相续——因为惑产生业，因为业招感苦果。旧的业还完，又造下新的业，所谓“前异熟既尽，复生余异熟”，前赴后继，推动着生命不断轮回。



【十三课】

2. 认真修善

作为菩萨行者，仅仅止恶还不够，还要进一步修善。我们已经得到人身，拥有修善的机会，可以修学佛法、发菩提心、走上觉醒之道。这个机会百千万劫难遭遇，所以我们要好好珍惜，赶快走出轮回。如果得到机会却不认真修善的话，会有哪些过患？本论主要讲到三点，即“不修善实愚、临终起忧苦、后世更受报”。

（1）不修善实愚

23. 既得此闲暇，若我不修善，
自欺莫胜此，亦无过此愚。

第一，如果我们不修善法，不发起菩提心，不实践菩萨戒，实在是非常愚痴的。

“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”闲暇，即暇满人身，有能力、有机会、有时间修学佛法。我们现在已经得到宝贵的暇满人身，拥有难得的机会和能力，如果不珍惜，不利用这个身份修习善法，实践菩萨行，还是放逸、懈怠，实在没有比这更自我欺骗的做法，也没有比这更愚痴的行为。

为什么不修善？就是因为我们没有智慧，不懂得珍惜暇满，不懂得对生命作出正确选择。同时也因为贪嗔痴的力量强大，使我们为其所控，不能止恶修善。所以我们要不断思维轮回的痛苦，思维暇满人身的难得，思维菩提心的价值。通过思维引发对现有身份的珍惜，对菩萨道修行的重视。

（2）临终起忧苦

24. 若我已解此，因痴复怠惰，
则于临终时，定生大忧苦。

第二，如果我们不利用现有身份认真践行菩萨道，临命终时，势必忧悲苦恼。

“若我已解此，因痴复怠惰，则于临终时，定生大忧苦。”如果我们已经认识到暇满人身的意义，认识到发菩提心对生命的价值，却因无明、烦恼而懈怠，那么临命终时，一定会

因为现在的懈怠，因为曾经造下的种种恶业，带来忧愁、痛苦和烦恼。

很多人学佛后，虽然也知道佛法殊胜，但因为这种认识不透彻，还是会纵容不良习性，懈怠放逸，不能精进地践行菩萨道。所以寂天菩萨提醒我们，要珍惜现有的身份、机会和能力，趁着身强力壮，积极修习善法，践行菩萨道。

（3）后世更受报

25. 难忍地狱火，长久烧身时，
悔火亦炙燃，吾心必痛苦。
26. 难得有益身，今既侥幸得，
亦复具智慧，若仍堕地狱，
27. 则如咒所惑，令我心失迷。
惑患无所知，何盅藏心耶？

第三是说明，如果因为放逸而不努力践行菩萨戒，不仅现生过不好，还会给未来生命带去无尽痛苦。

“难忍地狱火，长久烧身时。”地狱有八热地狱、八寒地狱等。八热地狱的特点是炽热难耐，一旦堕落于此，将饱受各种猛火的烧烤，而且是活着被烧烤的，比世间的烤鸡、烤鸭更痛苦。现在有些商家为了招揽顾客，会当众烧烤鱼虾、

猪羊之类，这就是地狱相的显现。这些众生不仅招感畜生的果报，也在承受地狱的痛苦。当然，地狱之苦远比这个剧烈百千万倍。因为烧烤是一次性的，而在地狱中，一天就要千生千死，万生万死，其惨状远比现实更严重。在《俱舍论》《瑜伽师地论》等论典中，有许多关于地狱场景的描述，可怕之极。

“悔火亦炙燃，吾心必痛苦。”除了身体的痛苦，还伴随内心的悔恨。就像有些罪犯被关到监狱后，因为悔恨带来巨大的心理压力，备受折磨。如果我们不修善法，放纵贪嗔痴，势必会造作不善业，在未来生命中饱尝恶道苦果，并由身苦带来心苦，百苦交集。

“难得有益身，今既侥幸得。”寂天菩萨之前已引用“盲龟钻木孔”的比喻，说明得到人身多么不易。此处再次强调，人身难得今已得，希望我们珍惜并善用。

“亦复具智慧，若仍堕地狱。”我们现在侥幸得到暇满人身，具有正常的理性思维和接受能力，不是偏执、神经错乱或邪知邪见，意味着我们懂得做什么有利，做什么有害，也懂得该做什么，不该做什么，有能力正确选择。如果具备这么好的条件，却不把握机会，精进修行，反而放纵贪嗔痴，造作恶业并堕落地狱，实在是不可理喻。

“则如咒所惑，令我心失迷。”之所以会这样，就像被人施咒后糊涂了，失去正常的理性和心智，别人叫你干什么就干什么，自己却不能明辨是非，作出选择。

“惑患无所知，何蛊藏心耶？”蛊，让人不清醒、失去分辨力的毒药。到底什么让我们看不清状况，失去正确的判断和选择能力？如果不是被咒语、蛊毒等邪术迷惑，是不该发生这种情况的。也就是说，拥有正常理性的人，如果认识到菩提心、菩萨行的价值，认识到止恶修善对生命的重大意义，应该能作出正确选择。

总之，如果我们放纵固有串习，不止恶，不行善，会给生命带来诸多过患。

3. 尽力断烦恼

除了慎防罪恶和认真修善之外，我们还要尽力断除烦恼，这是放逸的源头。既然我们已经认识到菩提心的价值，为什么不能努力践行，还是被不良习性左右？根源就是无始以来的贪嗔痴。如果不解决烦恼，发菩提心就是一句空话。因为对凡夫来说，贪嗔痴才是生命的主宰，它是不允许菩提心在心相续中立住脚跟的。所以说，“尽力断烦恼”是不放逸的关键所在。这部分主要帮助我们认识烦恼的过患，以及烦恼和

自己到底是什么关系，对生命造成的危害有多大，最后是如何断除。

（1）思烦恼过患

第一，令不自在

28. 嗔贪等诸敌，无手亦无足，
非勇非精明，役我怎如奴？

在我们的生命中，烦恼早已成为主人。它把我们当作奴隶，使我们为其所役。烦恼还制造了轮回，使我们身不由己。不仅在轮回中身不由己，事实上，我们面对内心的贪著、嗔恨等烦恼，也是身不由己的。贪著生起时，我们被贪著左右；嗔恨生起时，我们被嗔恨左右。反过来说，解脱就是得大自在。

“嗔贪等诸敌。”贪嗔痴三毒，还有从根本烦恼到随烦恼的种种，都是我们的敌人。所以说，人生最大的敌人就是自己，准确地说，是内心的烦恼。我们要把烦恼当作敌人，而不是盟友，这个定位必须明确。

“无手亦无足，非勇非精明。”烦恼没有手也没有脚，它并不像勇士那么勇敢，而且依托基础是无明，不是以智慧的方式存在。对于烦恼，寂天菩萨从表到里为我们作了剖析：

烦恼是什么？有形相吗？有颜色吗？在禅宗修行中，会让我们审视“烦恼是什么”。贪心来了，要向内心找寻：它是什么样的？有没有手？有没有脚？在观察过程中才会发现，烦恼没有手也没有脚，无形无相，了不可得。

“役我怎如奴？”既然烦恼没什么了不起，怎么能把我当作奴隶一般使用？而且无始以来就是如此。平时我们生气时，谁在生气？烦恼在生气。嗔心来了，你就配合它去生气，甚至会制造很多条件，调动很多生气的素材，让气生得更来劲。比如你为某事生气了，可能会想到各种值得生气的理由，越想越气，甚至觉得自己生气是正确的，天经地义。也就是说，你为烦恼创造了各种条件，成为烦恼的奴仆，为它服务。

为什么会这样？既然烦恼没有手没有脚，也没有勇气和智慧，无始以来，怎么能把我当作奴仆一般使用？是我们喜欢烦恼吗？接下来寂天菩萨要回答：烦恼和我们是什么关系？我们对烦恼是什么态度？是否欢迎烦恼？如果没看清这个问题，我们永远无法正确对待烦恼。

烦恼潜伏在我们心中，那么，它和我们是什么关系？我们感受一下，当烦恼生起时，内心是什么感觉？比如我们生气，这是烦恼心理的表现。我们是不是觉得：我在生气，这个气必须要生。这样才有满足感，同时让自己觉得很痛快，

很强大——我是不好惹的，不好欺负的！有没有这种感觉？

当我们生起贪心时，则会觉得，我现在很需要金钱，需要汽车，需要权力，这些东西对我很重要。有没有这种感觉？是不是觉得，当我们需要什么，对它很在乎的时候，这种贪著之心就成了我们的化身，和自己不分彼此？

当我们陷入慢心时，会觉得自己很优越，高人一等。比如我们有某方面的长处，受到他人肯定，或是取得一定成就时，会立足于这个长处，觉得自己很了不起。有时候，我们又觉得自己什么都不行，从而陷入自卑。这时候，自卑就代表了你。

所以说，烦恼是自我存在的重要组成部分。我执不是孤立的存在，贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等烦恼，都是我执的得力助手，和我执密切相关。贪代表我的存在，嗔代表我的存在，慢也代表我的存在。每种烦恼产生作用时，都会让自我得到某种满足。在满足的同时，又给自我带来无尽痛苦。比如过分在乎，就会导致焦虑、恐惧、没有安全感。嗔恨、我慢等烦恼也是同样，会带来种种负面情绪和伤害。

从我执的立场，虽然需要烦恼作为存在基础，但当我们过分地贪，过分地嗔，给自己造成极大痛苦时，我们也希望摆脱烦恼，希望内心平静一点。问题是，在以无明为基础的

生命中，我们根本看不清烦恼和自己是什么关系。我们以为烦恼是“我”的一部分，事实上，烦恼一旦形成之后，是不听使唤的。面对任何一种烦恼，面对内在的贪心、嗔恨、我慢、嫉妒，我们是不能自主的，不是想要摆脱就能摆脱的。比如一个人有强烈的嗔心，能不能马上放下仇恨？一个人对事业或情感有强烈的贪著，让自己很累很辛苦，能不能马上放下贪著？做不到。

“我”有主宰义，我们却无法主宰内心的烦恼。因为“我”本身就不存在，只是由无明形成的错误设定。这种设定需要依托，所以就招募一大堆傀儡，构成“自我”的存在感。事实上，这些只是迷妄的错觉，不能代表生命本来的存在。但我们因为看不清，糊里糊涂中，就把烦恼当作我。可以说，烦恼就像藏身于某个机构的间谍，并不真正属于这个组织，反而是来伺机作案的。

禅宗有个公案叫“家贼难防时如何”，烦恼就是我们的家贼，一天到晚做着“损法财，灭功德”的坏事。面对这些防不胜防的烦恼，我们该怎么办？祖师的回答是：“识得不为过。”识就是认识，你知道他是贼，就可以提防了。

从修行来说，就是内心要有正知。烦恼的生存基础是不正知。我们在不正知的状态下，才会把烦恼认定为我，不懂

得和烦恼保持距离，甚至会成为烦恼的奴隶。如果我们建立正知，就能看到烦恼的过患，看到烦恼是敌人，不是“我”。就像《楞严经》说的“客尘”，要认清它是客人，不是主人。这一认知非常重要。

第二，引恶趣苦

29. 惑住我心中，任意伤害我，
犹忍不嗔彼，非当应诃责。
30. 纵使天非天，齐来敌对我，
然彼犹不能，掷我入无间。
31. 强力烦恼敌，掷我入狱火。
须弥若遇之，灰烬亦无余。

第二，烦恼会招感三恶趣苦。这里讲到一个重要问题——正确认识烦恼和自己的关系。

“惑住我心中，任意伤害我。”烦恼没有手也没有脚，却能长住内心，把我们当奴仆一样指使，肆意伤害我们。关键就是因为我们看不清，结果把它当作主人，一直听从于它。如果看清真相，就不会这么被动了。所以要学习并具备正见，这点非常重要。

“犹忍不嗔彼，非当应诃责。”无始以来，烦恼始终在伤害我们。我们怎么能忍受它，不心生抗拒，不加以对治？都

是因为我们的无明和不正知。要知道，这种做法是完全错误的，是没智慧的表现，应该受到谴责。

“纵使天非天，齐来敌对我。”天非天，即天人和阿修罗。本来，天人和阿修罗之间经常打仗，双方战斗力都很强，现在他们联合起来，一起对付我。

“然彼犹不能，掷我入无间。”以他们联合起来的力量，很容易把我打死，但也没办法把我扔到无间地狱。按其他宗教的观点，尤其在一神教中，神是具有主宰力的。你信仰上帝就能上升天堂，否则就要被打入地狱。即使在多神教中，神也有相当的权威性。但佛法认为，每个人的命运是自己决定的，不论生天还是堕入恶道，都取决于你的心念和行为。外在的所有天神，都无法主宰众生的命运。

从佛教角度说，世界由欲界、色界、无色界组成。由欲界和色界的初禅天合为一小世界，一千个小世界合为一小千世界，一千个小千世界合为一中千世界，一千个中千世界合为一大千世界。小千、中千、大千世界，合称三千大千世界。其中，欲界有六重天，每重天各有天主。就像地球上有很多国家，每个国家都有总统或国王。天主往往认为自己操纵着生杀大权，可以决定民众祸福。不管天上还是人间的帝王，都有这种傲慢，认为自己能创造并主宰世界。但佛教认为，

天主并不是万能的，不能决定众生的命运。

遵循这样的世界观，寂天菩萨告诉我们，即使天人和非天联合起来，也没能力把我们扔到无间地狱。因为命运是自己决定的，不论生天还是下地狱，都取决于我们身口意造作的业力。天神的命运同样如此，所以天人还有五衰相，天福享尽后，就要堕落人间，甚至堕落恶道。这是佛法对世界的解释，如果从其他宗教来说，这个偈颂就不成立了。

“强力烦恼敌，掷我入狱火。”强大且威猛无比的烦恼，是生命中最大的敌人，可以把我们扔进地狱。这种力量不是任何外在敌人可以相比的。一方面，当我们生起强烈嗔心时，饱受烦恼折磨，当下就像身处地狱。另一方面，因为贪嗔等烦恼造作恶业，会将我们推入地狱。所以说，敌人不是来自外在世界，而是来自内在烦恼。一念嗔心起，甚至可以毁灭整个世界。从这个意义上说，地狱也是烦恼的外化。

“须弥若遇之，灰烬亦无余。”地狱中熊熊燃烧的烈火，即使须弥山也会被化为灰烬。除了地狱，贪婪会把我们推向饿鬼道，愚痴会把我们推向畜生道。总之，贪嗔痴都会使我们招感三恶道的苦果。

第三，为害无尽期

32. 吾心烦恼敌，长住无尽期。
其余世间敌，命不如是久。

第三，烦恼对生命的危害没有尽头。

“吾心烦恼敌，长住无尽期。”烦恼什么时候来到我们的生命中？其实是没有开始的，所谓无始无明。由此引发俱生我执和俱生法执。那什么时候才是它的尽头？就是解脱。无始以来，烦恼长住在我们的心相续中，早已成为生命的主人。在解脱之前，这种延续是没有尽头的。我们因无明迷失觉性后，取而代之的就是我执。并由这一错误设定形成自我的感觉，和贪嗔痴相互扶持，抱成一团，成为生命的主导力量，不断制造轮回。只要轮回存在，我执就会找到依托点。

轮回的主角是谁？从佛法智慧看，轮回是没有主角的，所谓“无我、无作、无受者”。其中并没有我们认定的“我”。所谓的“我”，只是错误设定产生的迷妄感觉，事实上是不存在的。就像望梅止渴所说的那样，听到前面有棵梅树，想想就让人满口生津。这就是由设定产生的感觉。“我”的感觉也是同样，是源于自己的妄想和执著。如果一定要说轮回有个主角，那就是我执。因为有我执，才需要构建轮回，为我执

服务。所以轮回是我执构建的依托，当我们想要解脱轮回，我执是不干的——解脱了，它就会失去存在基础。

“其余世间敌，命不如是久。”世间的其他敌人，寿命不会这么长久。两个人结为冤家，可能很快就化敌为友，当然也可能持续一生，最多就延续几代人。但烦恼敌不一样，它始终长住我们内心。在觉醒之前，烦恼会一直存在，不断地造业，不断地制造轮回，不断地影响甚至左右我们，没有尽头。而其他敌人即使会带来伤害，也未必能主导我们的生命。因为我们知道他是敌人，不会听从于他。但烦恼敌十分狡猾，你看不清楚，就会深受其害。了解到烦恼对生命的危害，可以促使我们尽快断除烦恼。

第四，友彼徒自害

33. 若我顺侍敌，敌或利乐我。
若随诸烦恼，徒遭伤害苦。

第四，你把烦恼当作朋友，结果怎样呢？会不会给自己带来好处？显然不会。

“若我顺侍敌，敌或利乐我。”这个比喻很有意思。在世间，如果我们对敌人表示友好，愿意侍奉他，为他服务，对方可能会放下仇恨，友好地对待你，做出对你有利的事。商

界有句话，叫作“没有永久的敌人，只有永久的利益”，也就是说，随时根据利害来调整彼此关系。不论个人与个人之间，还是国家与国家之间，很多时候会因为趋利避害，一会儿成为敌人，一会儿成为朋友。此外，如果是因为嗔心和伤害结下的冤家，通过有效调解，也能以慈悲和爱来转化。

“若随诸烦恼，徒遭伤害苦。”但如果我们随顺烦恼，奉承烦恼，结果会怎样呢？只会继续受到伤害。无始以来，我们一直在随顺并奉承烦恼，结果使烦恼得到支持，快速增长。比如有人生气时，其他人都说：你气得有理，应该生气！他就会气得更来劲。有人恨别人时，其他人都说：那人就是不对，应该恨他！他的仇恨就会一发不可收拾。所以说，侍奉内心的烦恼，就意味着给它创造生长条件。同时也意味着，将给我们带来更多伤害。

因此我们要认识到烦恼的危害，不能对它听之任之，友好相待。在无尽轮回中，贪嗔痴三毒给生命带来无穷过患。我们要建立正知，认清烦恼和自己的关系，知道烦恼是无明的产物，是最大的敌人。这样才能和烦恼保持距离，进一步对治并解除烦恼。

（2）不应忍烦恼

34. 无始相续敌，孽祸唯一因。
若久住我心，生死怎无惧？
35. 生死牢狱卒，地狱刽子手，
若皆住我心，安乐何能有？

无明形成的错误认知，使我们把烦恼当作主人，结果却深受其害。看清这一点，我们就不该认可烦恼在内心的地位，继续忍受它的伤害。

“无始相续敌，孽祸唯一因。”无始以来，烦恼一直在我们内心相续不断，是潜藏已久的敌人。生命中所有的过患、麻烦、痛苦，是谁招来的？只有一个因，那就是烦恼。

“若久住我心，生死怎无惧？”烦恼在我们内心安家落户，久住不去，而且不断造业，不断制造痛苦和生死，我们怎能不害怕呢？如果生命中觉醒的力量不够强大，将没有能力对抗烦恼，阻止它对我们构成伤害。而被烦恼主导生命是非常可怕的，因为我们不知道未来会遭遇什么，完全是不可控的。既然我们没办法控制烦恼，也就没办法控制命运。

“生死牢狱卒，地狱刽子手。”监狱有狱警，地狱有狱卒。烦恼就是生死牢狱中的狱卒。罪人堕落地狱时，狱卒让你怎

样就得怎样，要打你就打你，要骂你就骂你，要把你扔到火里就扔到火里。在我们内心，烦恼也扮演着这样的角色。它起嗔恨，你就生气了；它让你打架，你就和别人打架；它让你赚钱，你就每天忙来忙去，精疲力尽。所有这些都是在烦恼的操纵下，你以为是自己在做主，其实已经中了烦恼魔的圈套。烦恼还像地狱的刽子手，会断送我们的法身慧命。我们看到经典记载的地狱和狱卒，觉得很恐怖，其实烦恼就是同样的刽子手。

“若皆住我心，安乐何能有？”什么叫烦恼？烦是扰之义，恼是乱之义。烦恼不在别处，时刻都在我们内心，不断制造扰乱，让我们不得自在。只要还有烦恼，我们就别想过安乐日子。

了解烦恼的过患后，我们应该如何对待？是当作家人般听之任之，还是当作敌人般严阵以待？寂天菩萨告诉我们——“不应忍烦恼”。我们要认识到，烦恼是生命中最大的敌人，不应该忍受、认可、同情它的存在，而是要尽力断除烦恼。



【十四课】

整部《入行论》所构建的，从菩提心的发起到圆满，都在告诉我们怎么断除烦恼。这也是佛法修行的核心。佛陀成就的三德，为断德、智德和悲德。断德是断尽一切烦恼。与此相应的概念是涅槃和解脱——涅槃是平息躁动后的高度寂静，解脱则是摆脱烦恼后的究竟自在。不仅声闻乘要断除烦恼，菩萨道修行同样如此。有人说，菩萨要在轮回中广度众生，只须利他即可，不必断烦恼。这是完全错误的。如果菩萨不断烦恼的话，有能力度众生吗？那是“泥菩萨过河，自身难保”。

所以说，断烦恼是三乘佛法的共同核心，只是方式有别。比如声闻乘的见地是有涅槃可证，有烦恼可断，觉得烦恼是实实在在的敌人，必须以智慧断除烦恼。在菩萨乘修行中，唯识的见地也是同样。而中观是通过智慧观照，认识到烦恼和菩提的本质都是空性，了不可得，所谓“烦恼即菩提”。从这个角度说，看似没有烦恼可断。事实上，这只是代表断烦

恼的不同角度和见地，目的是同样的。如果你以为“烦恼即菩提”就意味着不必断除烦恼，是认可甚至纵容烦恼，那就成了“菩提即烦恼”。

我们学过《百法明门论》的话，对烦恼会有更深刻的了解。论中将烦恼分为根本烦恼和随烦恼，在随烦恼中，还有小随、中随、大随。《俱舍论》《瑜伽师地论》等论典也列举了每种烦恼的定义、特征及作用。当我们充分了解烦恼的表现和危害，一定会下决心断除它。在《入行论》中，寂天菩萨没有就烦恼本身作详细论述，主要是告诉我们烦恼的危害，以及应该对烦恼持什么态度。

（3）发奋灭烦恼

36. 乃至吾未能，亲灭此惑敌，
尽吾此一生，不应舍精进。
于他微小害，尚起嗔恼心，
是故未灭彼，壮士不成眠。
37. 列阵激战场，奋力欲灭除，
终必自老死，生诸苦恼敌。
仅此尚不顾，箭矛着身苦，
未达目的已，不向后逃逸。
38. 况吾正精进，决志欲灭尽，
恒为痛苦因，自然烦恼敌。

故今虽遭致，百般诸痛苦，
然终不应当，丧志生懈怠。
39. 将士为微利，赴战遭敌伤。
战归炫身伤，犹如佩勋章。
吾今为大利，修行勤精进，
所生暂时苦，云何能困我？
40. 渔夫与屠户、农牧等凡俗，
唯念己自身，求活维生计，
犹忍寒与热、疲困诸艰辛。
我今为众乐，云何不稍忍？
41. 虽曾立此誓：欲于十方际，
度众出烦恼！然我未离惑。
42. 出言不量力，云何非颠狂？
故于灭烦恼，应恒不退怯。
43. 吾应乐修断，怀恨与彼战。
似嗔此道心，唯能灭烦恼。
44. 吾宁被烧杀，或遭断头苦，
然心终不屈，顺就烦恼敌。

当我们说到烦恼时，已经包括无明，这是属于痴的范畴。无始以来，烦恼潜伏在生命中，给我们带来无数危害。这是通过学佛才能看到的真相，否则，我们根本看不清烦恼和自己的关系，不知道烦恼是最大的敌人，反而把它当作朋友，当作得力助手，甚至当作“我”的存在，认为是“我高兴，

我不高兴”。禅宗叫作“认贼为子”，就是把贼当作自己的儿子，把敌人当作自己的主人。这样的话，主导生命的就是烦恼。既然主导者是烦恼，那我们肯定不会想到消灭它。

我们把烦恼当作儿子，当作主人，结果却成了受害者，引发焦虑、烦躁、恐惧、没有安全感等负面情绪，甚至发展为抑郁症。而且这些烦恼具有强大的力量，不是我们想要解除就能解除的。有幸的是，现在我们已经得到暇满人身，已经听闻佛法，知道摆脱烦恼的方法，一定要发奋图强，彻底断除烦恼。

“乃至吾未能，亲灭此惑敌，尽吾此一生，不应舍精进。”寂天菩萨告诉我们，烦恼必须由自己亲手灭除，他人是不能替代的。在彻底灭除烦恼前，尽此一生都不应该放弃努力，而要不断精进。佛法所说的精进是有前提的，是对于断恶修善、转迷为悟的努力。比如世人为了赚钱拼命，只能叫作勤奋或努力，但不能称为精进。总之，我们要抓住现在这个难得的机遇。因为不是所有身份都能断烦恼的，三恶道固然不行，生天享乐或是当阿修罗也不行。只有得人身，闻正法，才能具备断烦恼的智慧。而得到这个机会很不容易，只有发奋精进，才不辜负此生。

“于他微小害，尚起嗔恼心。”对于他人微小的伤害，我

们会生起嗔恼之心，想要奋力反击。对于自身的任何疾病，我们也不会安然忍受，而要积极治疗。总之，不论外境还是自身，只要出现带来伤害的因素，我们就会主动对治。事实上，人类五千年文明，从科学到哲学所做的一切，都是希望通过探索生命和改善环境，达到离苦得乐的目的。但因为无明，这种努力多半是扬汤止沸式的，并未真正奏效。在物质高度发达的今天，人们有了前所未有的享乐，却往往活得很累很辛苦，真正有幸福感的人并不多。

唯有佛法，才为我们提供了究竟离苦得乐的方法。佛陀以智慧探索痛苦根源，告诉我们："此是苦，汝应知；此是集，汝应断；此是灭，汝应证；此是道，汝应修。"其中，集是佛陀为我们找到的痛苦之源——那就是无明烦恼；灭则是佛陀为我们指引的离苦之道——那就是究竟涅槃。如果没有大智慧，是找不到的。当我们认识到烦恼的危害，还能安然度日吗？《佛遗教经》说："烦恼毒蛇，睡在汝心，譬如黑蚖，在汝室睡。当以持戒之钩，早摒除之。睡蛇既出，乃可安眠。"烦恼就是我们生命中的毒蛇，甚至比毒蛇更可怕。毒蛇虽然会要了人的命，但那是一次性的。烦恼对我们的伤害却不是一次性的，而是尽未来际地给我们制造痛苦，制造麻烦，制造轮回。

"是故未灭彼，壮士不成眠。"壮士，即菩萨，是轮回中

的勇士。我们要深刻认识到烦恼的危害，在灭除烦恼之前，决不能安然入睡，而要时时保持观照，努力对治。

下面通过一些现实的例子说明。《入行论》的表述方式既理性又感性，以种种生动的比喻，激励我们奋力灭除烦恼。

“列阵激战场，奋力欲灭除。”两军对垒时，双方会排兵布阵，激扬士气，开战后就奋力厮杀，拼个你死我活。其实修行也是战争，是消灭烦恼的心灵革命，要瓦解由我执建立的伪政权。对每个生命来说，这场消灭贪嗔痴的战争具有不同寻常的意义，并能得到巨大的利益。

“终必自老死，生诸苦恼敌。”即使将士们不在战场上奋力灭除敌人，这些敌人迟早也要衰老、死亡，还会因为死亡产生极大的苦恼，没有谁能长生不死。

“仅此尚不顾，箭矛着身苦，未达目的已，不向后逃逸。”虽然敌人都逃脱不了老死的命运，并不是必须通过战争才能消灭的，但为了打赢战争，将士们尚且不顾被刀箭伤害的痛苦，冲锋陷阵，不达目的誓不罢休，决不逃跑求生。

“况吾正精进，决志欲灭尽，恒为痛苦因，自然烦恼敌。”何况我们现在要努力消灭的，是无始以来给生命带来痛苦的烦恼。敌人的伤害是暂时且表面的，但烦恼的伤害是长久且深层的，如果不加以对治，烦恼是不会自己灭亡的。面对如

此强大的敌人，我们更应该精进努力。

“故今虽遭致，百般诸痛苦，然终不应当，丧志生懈怠。”要消灭这样的烦恼强敌，必须勇往直前，即使遭受百般的痛苦和挫折，也不能丧失斗志，心生懈怠。所以说，修行不仅要思维轮回苦，思维三恶道苦，还要思维烦恼带来的巨大危害。当我们真正认识到，不对治烦恼就没有出路，还有理由不努力吗？

“将士为微利，赴战遭敌伤。战归炫身伤，犹如佩勋章。”这个偈颂还是以战士为喻。参加战争的将士中，虽然有人是为了报国，但也有人只是为了吃饭，或是为了当官，为了建功立业。从佛法角度说，这些世间利益是微不足道的。但即使这点眼前利益，也使得将士们奔赴战场，出生入死。当他们遭受战争伤害，留下伤痕，还会当作值得炫耀的荣誉，就像佩戴勋章一样。

“吾今为大利，修行勤精进，所生暂时苦，云何能困我？”寂天菩萨通过这个例子告诉我们：世间将士为了眼前利益，尚且如此勇猛，不怕牺牲，而我们现在所面对的消灭烦恼的战争，将彻底解决生命问题，成就解脱乃至无上佛果。为了这样的巨大利益，自然应该精进修行，无所畏惧。即使在此过程中产生暂时的痛苦，怎么能困扰我呢？

“渔夫与屠户、农牧等凡俗。”接着再举一个现实的例子。渔夫为了生活下海打鱼，不仅要忍受风吹雨打，阳光曝晒，更会有生命危险。还有那些屠夫、农民、牧民等，包括现在各行各业的打工者，为了混口饭吃，每天上班八小时，甚至加班到十几个小时。包括那些当老板的，不管小老板还是大老板，都要承担各种压力，身心俱疲。

“唯念己自身，求活维生计。”其中，有些是为了个人生存，有些是为了成就事业，为了自我的满足，虚假的荣誉。比如想做个成功人士，出人头地。中国人尤其在乎这种高人一等的感觉，为了财富地位、光宗耀祖，不惜疲于奔命。

“犹忍寒与热、疲困诸艰辛。”总之，人们为了维持生计，为了得到利益和满足感，会努力拼搏，忍受严寒酷暑的环境，忍受各种压力的煎熬，忍受身心的疲惫和艰辛。现在的人真是辛苦，因为终日忙碌，由身体疲惫导致心理疲惫，甚至失去休息的能力，连觉都睡不好。

“我今为众乐，云何不稍忍？”世人为了暂时的微小利益，都能吃这么多苦，我们现在为了利益众生，帮助众生走向觉醒，怎么不能接受修行带来的一点痛苦？世人所吃的那些苦，往往会使他们造下恶业，带来痛苦。而我们所吃的苦，是为了究竟的利益，为了广大众生的利益，实在太值得了。通过

这些对比和思考，我们还有理由不努力吗？还有什么不能接受的吗？

“虽曾立此誓：欲于十方际，度众出烦恼！然我未离惑。”虽然我们曾经发起“利益一切众生，帮助众生走向解脱，走向觉醒”的崇高愿望，发愿在十方世界度化有情，可自身的现实状态是什么样呢？事实上，我们眼下并没有断除惑业。所以仅仅发愿是不够的，关键还要解除自身烦恼，发展智慧和慈悲，这样才有能力去承担。否则，自利尚且不能，所谓的利他也是一句空话。

“出言不量力，云何非颠狂？”如果说话不自量力，所说的誓言就成了疯话。寂天菩萨这么说，是不是会对发心的凡夫造成打击？以我们目前充满迷惑烦恼的生命状态，还要不要发菩提心，要不要发这样的宏愿？说的是不是疯话？这个提醒究竟要达到什么目的？

“故于灭烦恼，应恒不退怯。”其实寂天菩萨是要勉励我们：为了实践诺言，为了让这个宏誓伟愿不成为空话，必须做轮回战场上的勇士，努力灭除烦恼，时刻都不能退却，不能怯弱。这才是寂天菩萨的真正用意。没有离惑并不可怕，不是说有惑就不能发菩提心，因为世俗菩提心本身就建立在有漏的妄心基础上。凡夫不可能没有烦恼，关键是精进除惑，

这样才能言行一致，给众生究竟的帮助。

“吾应乐修断。”寂天菩萨告诫我们：应该热爱断除烦恼的修行，热爱戒定慧和利他行。以戒和定为基础，再依正见修习止观，可以开发智慧；或是通过利他弱化我执，也能开发智慧。由开发智慧，才能彻底断除烦恼，给自己和众生带来究竟的利益。

“怀恨与彼战。”说到恨，我们很容易想到心怀仇恨。但这里所说的，不是一般意义上的仇恨，而是要对烦恼生起决裂的心，培养划清界线的意志。这种意志和嗔恨不同。因为嗔恨本身是一种烦恼，建立在无明基础上。而寂天菩萨在此是表示一种决心，一种决断。这种“我要断除烦恼”的认识，是来自佛菩萨和历代祖师由智慧观察作出的正确选择——和烦恼进行你死我活的决斗。我们不要将这种决心误解为仇恨。

“似嗔此道心，唯能灭烦恼。”这种决断心可以帮助我们灭除烦恼，它本身不是烦恼，也不会制造烦恼。而嗔心正相反，它本身就是烦恼，还会进一步引发烦恼。我们应该生起断除烦恼之心，深深地认同和热爱断除烦恼的修行。在“不放逸品”之后，还有“护正知品”等，都是引导我们深化修行，进一步“舍凡夫心，发菩提心”。这都必须努力践行。

“吾宁被烧杀，或遭断头苦，然心终不屈，顺就烦恼敌。”

我宁可被火烧，被杀害，哪怕抛头颅，洒热血，但内心永远不会屈从，不会向烦恼低头。修行过程中，我们常常会面临困扰。因为我们已经形成种种不良串习，但修行是建立另一套规则，告诉我们“应该做什么，不该做什么”。这套规则往往会和固有串习形成冲突。当冲突发生时，如果没有强大的正念，很容易被烦恼带走，陷入其中。

如何才能不向烦恼屈服？一方面需要强大的正念，一方面需要深刻认识到烦恼的巨大危害。如果我们真正看到这一点，哪怕放弃生命，也不会随顺烦恼。在这个偈颂中，寂天菩萨就表达了这种意志。世间有不少英雄，为了某种信念或理想也能从容就义。我们现在为了对付生命中的烦恼，对付这个生生世世的仇敌，应该有更大的决心，更坚强的意志。

（4）惑去不复返

45. 常敌受驱逐，仍可据他乡，
力足旋复返，惑贼不如是。
46. 惑为慧眼断，逐已何所之？
云何返害我？然我乏精进。
47. 惑非住外境，非住根身间，
亦非其他处，云何害众生？
惑幻心莫惧，为智应精进。

何苦于地狱，无义受伤害？

第四，和世间的敌人相比，烦恼是一去不复返的。

“常敌受驱逐，仍可据他乡，力足旋复返。”常敌，即世间普通的敌人。当敌人被驱赶后，他们养精蓄锐，恢复力量，又会卷土重来。就像当年越王勾践被吴王夫差打败，越国通过几年休养生息，又把吴国灭了。这样的例子比比皆是。

“惑贼不如是。”但烦恼敌与此不同，如果我们彻底降伏烦恼，就不再有后顾之忧。可能有人会问：为什么我们在修行中，有时觉得自己没烦恼了，有时烦恼又来了？因为那种所谓的没烦恼，并不是真正断除，而是在特定环境下，烦恼暂时潜伏起来。当外境对烦恼比较有利，它又会伺机而动。

“惑为慧眼断，逐已何所之？”般若智慧可以彻底断除烦恼。那么，这些烦恼会跑到哪里呢？其实，烦恼在本质上是了不可得的。当我们以智慧断除烦恼后，烦恼就不复存在了，而不是躲到哪里。这是斩草除根，一劳永逸。

“云何返害我？然我乏精进。”既然如此，为什么还有烦恼回来伤害我们？那是因为我们缺乏精进，没有彻底断除烦恼，仅仅暂时让烦恼不起现行了。只有空性慧，才能将烦恼连根拔除。怎么开发空性慧？一方面是依正见修习止观，一方面要精进努力，坚持不懈。

“惑非住外境。”在此，寂天菩萨正式亮出了中观见，引导我们观察：烦恼到底是什么，到底住哪里？首先，烦恼不是住在外境，不是说哪种境界一定能让人烦恼。真正带来烦恼的，是我们的无明，是我们对境界的认识，而不是境界本身。如果具备智慧认识，没有什么境界会使我们烦恼。

“非住根身间，亦非其他处。”烦恼也不是住在我们的身体中，或是住在其他什么地方。烦恼在哪里？有形相吗？我们看到什么东西不顺眼，烦恼是在眼睛里吗？听到什么声音不舒服，烦恼是在耳根里吗？《楞严经》有七处征心，引导我们一一审查，寻找心之所在：心在内还是在外？如果去寻找烦恼，我们同样会发现：烦恼不在外，不在内，不在中间，也不在其他地方，而且无形无相。

“云何害众生？”前面说过，烦恼没有手也没有脚，那它是怎么祸害众生的？很多时候，我们听从烦恼，随顺烦恼，被烦恼左右。当烦恼来了，比如一心想要得到什么，或是对某个所缘很生气，我们就忙着贪著或嗔恨，并没有对烦恼本身作智慧审视，去观察烦恼究竟在哪里，究竟是什么样的。

“惑幻心莫惧。”前面是让我们了解烦恼存在的本质，及烦恼和自身的关系，寂天菩萨接着告诉我们：烦恼其实是虚幻的。因为烦恼来自无明产生的错误认知，来自对自我的错

误认知，对世界的错误判断。因为这些误解，而有种种烦恼。但无明本身是没有根的，比如对自我的执著，事实上，我们所认定的自我根本就不存在。只是我们有了某种设定后，会寻找种种支点，依此建立贪著。其实，这些烦恼只是妄想的产物，本身是虚幻的，找不到实实在在的存在基础。当我们生起智慧观照，这种错误认知就会被解除。就像一栋楼，当地基被动摇，楼身就会倒塌。所以说烦恼是虚幻的，我们不必害怕，而要学会去面对它。

“为智应精进。”对付烦恼的真正武器就是智慧，所谓“智慧不起烦恼”。学会用智慧认识世界，我们就不会生起烦恼，还能断除烦恼。为了成就智慧，获得解除烦恼的力量，我们应该精进不懈。

“何苦于地狱，无义受伤害？”既然烦恼可以断除，我们又何苦在恶道中忍受毫无意义的伤害？因为轮回是无明的产物，让众生遭受种种痛苦和损害。这种苦难对生命成长没有任何帮助。

世间很多人的生活是无谓的。每天忙忙碌碌，辛辛苦苦，无非是被无明、烦恼所驱使。也有人会反思：我为什么要这么辛苦？找不到这么辛苦的价值，但又身不由己。因为内在的混乱情绪和妄想会怂恿他不停地忙着。虽然很疲惫，看不

到价值，但还得继续去忙，否则也静不下来，会更无聊，更痛苦。甚至于，必须忙到把每天的时间填得满满的，忙到精疲力尽再去睡觉。很可能，连觉都睡不好。然后第二天起来继续忙，到最后再也不能动弹。这一期的忙碌就结束了，下一期接着再来，周而复始。

这是凡夫的生命状态，找不到活着的意义在哪里，只是被迷乱的需求和执著左右。一旦这种需求和执著形成生命程序后，就会自动运行，使你像机器一样被操纵，被左右。所以寂天菩萨告诉我们断除烦恼的重要性，同时鼓励我们：虽然烦恼的危害很大，但从某种意义上说，它并不可怕，还可以彻底断除，一劳永逸。不像世间的敌人，可能过段时间又卷土重来，甚至子子孙孙都来找你报仇。烦恼并不是这样的，所以我们要有信心战胜它！

三、结 劝

48. 思已当尽力，圆满诸学处；
若不遵医嘱，病患何能愈？

最后是结劝。总的来说，“不放逸品”是告诉我们：既然我们已经发起愿菩提心，就要努力践行菩萨道，决不舍弃。菩萨的三聚净戒，一是遵守律仪，阻止不善行为；二是努力

修善，保证自己行进在菩萨道上；三是饶益众生，自利利他。暇满人身难得易失，如果现在不止恶修善，很快会失去暇满，堕落恶道。此外，本品还讲到烦恼是放逸的动力，只有解除烦恼，才能真正做到不放逸。

“思已当尽力，圆满诸学处。”有了这些思考后，应该尽自己的力量，努力实践并圆满菩萨学处。

“若不遵医嘱，病患何能愈？”凡夫是贪嗔痴的重病患者，这些不良习性使我们饱受轮回之苦，而佛法给我们提供了治疗方案——通过开智慧断除烦恼。我们认识到自己的疾病，也有了治疗方案，就要认真接受治疗。如果不遵照医生的嘱咐，不遵照佛陀和寂天菩萨开出的药方，这个病永远无法痊愈。

“不放逸品”非常重要。大家要多读偈颂，多听讲课内容。很多人不容易学好的原因，就是对每个学习内容，只是停留在“我已经学过，已经听过”，却不检查：听懂了没有？理解了多少？接受了多少？能不能运用起来？结果是，虽然听了很多，但真正掌握的很少，连知道都说不上。现在有个词叫“知道主义”，指流于表面的认识。但对法义不深入学习的话，可能连知道都说不上。所以，我们倡导的“理解、接受、运用”很重要。所有内容都要反复听几遍，深入思考，才会有所受用。然后还要互相交流，这是深化认识的重要方式。



《入菩萨行论》

第五品　护正知

第十五课至第二十二课



【十五课】

菩萨道的修行包括愿菩提心和行菩提心。《入行论》前三品是帮助我们了解菩提心的重要性，营造良好的心灵氛围，进而发起愿菩提心。发心之后，怎样才能成为合格的菩萨行者？首先是不能放逸，然后是通过六度万行来落实。第五品“护正知”属于戒波罗蜜的修行，通过持戒，建立菩萨的行为规范，完成心态、人格的改变。之后的“安忍品、精进品、静虑品、智慧品”，分别根据六度的相关内容，探讨菩萨行的实践。

凡夫的人格是以自我为中心，由贪嗔痴形成种种不善行。而菩萨的人格是以利他为核心，这就必须立足慈悲心，遵循三聚净戒，从发心到行为产生重大改变。三聚净戒包括摄律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒，是建立菩萨人格的重要保障。

第一是摄律仪戒，偏向止恶，这是持戒的基本特征。包括在家众的五戒、八戒，出家众的沙弥戒、沙弥尼戒、正学女戒、比丘戒、比丘尼戒，又称七众别解脱戒。第二是摄善

法戒，菩萨行者不仅要坚决止恶，还要积极修善，包括发心到成佛所修的一切善法，如皈依、供养、忍辱、精进、回向等。第三是饶益有情戒，即利益一切众生。

三聚净戒体现了菩萨戒的三大核心，即止恶、修善、利他，依此建立具体戒条。在汉传佛教中，菩萨戒有不同传承。传统上比较重视“梵网菩萨戒”，有十重四十八轻，即十条重戒，四十八条轻戒。我个人更推荐“瑜伽菩萨戒”，有四重四十三轻，即四条重戒，四十三条轻戒。其中，四条重戒是止息不善，断除贪嗔痴；四十三轻戒是立足于六度四摄，即菩萨行的具体实践。比如菩萨行者应该如何布施，如何持戒，如何忍辱等。每一条都以戒律条文加以规定，使我们能依教奉行，有效落实。

关于戒律的实践，从在家戒到出家戒，从声闻戒到菩萨戒，大家多少有些了解。在一般人的观念中，持戒就是遵守相应的行为规范，即“此应作，此不应作”。遵循戒条就是持戒，反之则是犯戒。就像法律一样，依法行事才是合法公民。事实上，戒律有一定的时空背景。如果仅仅重视戒条，有时会持得比较机械，比较吃力，因为我们忽略了其中的根本。从某种意义上说，持戒是一种心理行为，犯戒也是一种心理行为，所以持和犯的关键都在于心。

对于如何持戒，寂天菩萨为我们指出了重要的思路——“护正知”。为什么通过护正知能达到持戒的效果？本品告诉我们三个重点。第一，守护学处的关键，是守护自己的心。第二，护心是修学的根本所在。所有的修学，都要转化成我们的观念、心态和生命品质，转化的关键就是正知正念。如果不懂得转化，即便学了再多法义，心还是没有改变。这正是很多人学佛容易出现的问题：学戒也好，学教理也好，只是学着而已，却没有使之产生作用。第三，通过正知正念，达到护心护戒、守护学处的效果。

寂天菩萨开显的持戒思路，指出了守护学处的根本，不仅适合菩萨戒的实践，也适合一切戒。我们以往的修行思路，是由戒生定，由定发慧。首先要持戒，然后才会得定，才能开发智慧。事实上，戒定慧也是相辅相成的。持戒可以建立健康、简单的生活，有助于净化内心，是禅修不可或缺的基础。但如果一个人内心散乱，要把戒持得严谨，是很不容易的。通过禅修，能使妄心得到一定程度的降伏，使贪嗔痴得到一定程度的制约，持戒就相对容易了。

所以说，寂天菩萨提出的通过正知正念守护学处的思路，可以有效解决现代人持戒难的问题。本品分为四个部分，分别是“守护学处之要、护心方便、以正念正知护心、圆满学

处之余要”。

一、守护学处之要——护心

第一部分，指出守护学处的关键，就在于“护心”。相关内容，寂天菩萨从“护心则能护一切、护心则护一切之理、应勤护心”三方面说明，共 22 个偈颂。

（一）护心则能护一切

1. 总说须护心

1. 欲护学处者，策励当护心。
若不护此心，不能护学处。

守护学处的关键在于护心。护心，则能守护一切。

“欲护学处者，策励当护心。”首先总的提出：想要守护学处的人，必须谨慎地守护自心，时时保持对身口意的觉知，保持如法修行的正念，以所学佛法检视自己的言行并作出选择。

“若不护此心，不能护学处。”如果不能守护自心，就无法守护学处，因为心是善恶的源头，是言行的主导。佛教中，把世间一切罪恶归纳为杀盗淫妄。如果没有看住内心的贪嗔

痴，就会在境界现前时纵容凡夫习性，引发杀盗淫妄等不善行，更不能如法持戒。同时，只有立足于慈悲心和利他心，才能真正落实摄善法戒和饶益有情戒，建立菩萨的行为规范。

2. 纵心过患

2. 若纵狂象心，受难无间狱。
未驯大狂象，为患不及此。

其次，说明纵容贪嗔痴的不良习性有什么负面作用。

“若纵狂象心，受难无间狱。”寂天菩萨的比喻很生动。凡夫心就像粗野的狂象一样，不受约束且力量巨大。如果我们纵容这疯狂的心，就会造下种种恶业，沉沦无间地狱。而且不是短时间的，是长劫受难，无有出期。

“未驯大狂象，为患不及此。”未经驯化的狂象极其粗野，会造成种种破坏，如损毁物品，让人受伤甚至死亡。但和纵容贪嗔痴相比，这些损失是微不足道的。无始以来，我们一直沉沦六道，饱受苦难。这些不幸都源于自心的三毒，并不是神的安排，更不是佛菩萨要惩罚我们。只有了解纵容凡夫心的过患，我们才能深刻认识到护心的重要性，谨慎防护。

3. 护心功德

3. 若以正念索，紧拴心狂象，
怖畏尽消除，福善悉获至。
4. 虎狮大象熊、蛇及一切敌，
有情地狱卒、恶神并罗刹，
5. 唯由系此心，即摄彼一切。
调伏此一心，一切皆驯服。

那么，护心有什么利益呢？

“若以正念索，紧拴心狂象。”用什么守护心？寂天菩萨告诉我们，要以正念为绳索，紧紧拴住自己这颗狂象般的心，让它安住于正念，安住于念佛、念法、念僧，安住于念苦、空、无常、无我，不让它妄想纷飞，进入忆念五欲六尘的串习。禅宗有“牧牛图”，将牛比作心性，牧牛比作调心，通过10个偈颂来说明调心的不同阶段：从给牛拴上鼻绳开始，通过反复驯练，让桀骜不驯的犟牛逐渐驯服。调心也是如此，必须时时纠偏，稍不注意就会习惯性地进入凡夫心的频道。

研究所同学对“正念”这个词并不陌生，但我们了解的主要是南传内观所说的正念，这和唯识、《入行论》所说的正念不太一样。《百法明门论》中有五种别境心所，分别是欲、胜解、念、定、慧，以正念作为得定发慧的前提。《成唯识论》

中，关于念的定义是“于曾习境，令心明记，不忘为性”。对于我们曾经熟悉或经历的境界，心会牢记不忘。从心理学的角度，这个“令心明记，不忘为性”的念属于记忆，其中有妄念也有正念。如果我们念五欲六尘，念钞票地位，念吃喝玩乐，就属于妄念。那么，正念应该念什么呢？就是《阿含经》所说的六念，即念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天；此外还有四念处，即观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。这些都属于正念的范畴，需要通过修行来培养。《入行论》所说的，也是这个意义上的正念。而内观所说的正念，相当于《入行论》中正知和正念的结合。

“怖畏尽消除。”如果我们以正念护心，不被贪嗔痴左右，所有的担心和恐惧都将消除。否则，就会对现世和未来有种种担忧。很多人身居高位，事业成功，却还是没有安全感，总在担心未来，担心失去现有的一切，担心死后会去哪里。总之，贪嗔痴使人生充满怖畏。如果我们具足正念，时时念佛、念法、念僧，不仅当下安然，对未来归宿也会充满信心，无须恐惧。

“福善悉获至。”在念佛、念法、念僧的过程中，我们的善心在增长，福德在增长，慈悲在增长，智慧也在增长。伴随这些正向心行，未来生命将生生增上。

“虎狮大象熊、蛇及一切敌，有情地狱卒、恶神并罗刹。”世间有老虎、狮子、大象、黑熊、毒蛇等猛兽，以及一切冤家敌人；地狱则有狱卒，专门拿着叉子把罪人叉到刀山，扔到火炉；此外还有凶恶的神灵及妖魔鬼怪等。这些现象是怎么产生的？我们又怎么避免被它们所伤害？以下的偈颂，回答了这两个问题。

“唯由系此心，即摄彼一切。”这些猛兽、敌人、狱卒、罗刹等，都是心念的显现。因为六道就是心念发展的结果，不同的心会造就不同的生命形态。包括我们的存在和人格，也是心的显现。我们有什么样的心，就会成为什么样的人。从某种意义上说，佛菩萨就是慈悲和智慧的圆满显现，三恶道众生则是贪嗔痴的显现。

“调伏此一心，一切皆驯服。”当我们面对这些猛兽乃至罗刹，怎样才能战胜对方？通常我们会用对立的心，以嗔报嗔，以打报打。其实，这种方式是无法消灭任何对手的。即使你能制伏它的身体，也无法制伏它的心。在这个世界，小到人与人之间，大到国家与国家之间，总有那么多冲突和斗争，总是处在冤冤相报的恶性循环。所以寂天菩萨告诉我们，只有降伏内心的贪嗔痴，才能彻底降伏外在的敌人。当我们充满慈悲地面对一切众生，就能化解对方的敌意。比如他对

你生气，你也对他生气，这种生气就能找到对应的着力点。进一步，他想要伤害你，你也想要伤害他。如果你没有嗔心，他就找不到对应点，即使发起攻击，也因得不到回应而无法升级。

所以我们要以正念，让心安住于三宝，不断降伏贪嗔痴，以慈悲化解仇恨。当我们调伏了三毒，调伏了六根，外在的冲突、对立和敌意就被转化了。这样不仅可以使我们消除一切怖畏，获得一切利益，同时也可以化解一切外敌和灾难。就像《心经》所说的，“照见五蕴皆空，度一切苦厄”。

（二）护心则护一切之理

接着，说明为什么护心就能守护一切的原理。这部分主要通过过患依心和六度依心，从正反两个方面，说明心和整个修行的关系。

1. 过患依心

6. 实语者佛言：一切诸畏惧、
无量众苦痛，皆从心所生。
7. 有情狱兵器，施设何人意？
谁制烧铁地？妖女从何出？

8. 佛说彼一切，皆由恶心造。
是故三界中，恐怖莫甚心。

首先，人生的一切过患、灾难、不幸，都是由心产生的。

“实语者佛言：一切诸畏惧、无量众苦痛，皆从心所生。”佛陀是真语者、实语者、不诳语者，他所说的一切，都是以智慧亲证的，真实不虚。佛陀告诉我们，世间各种外在灾难，如毒蛇猛兽、天灾人祸、战争冲突；以及众生内在的身心痛苦，如焦虑、恐惧、忧郁等负面情绪形成的心理疾病、不良人格，还有不善业招感的三恶道痛苦。所有这些都是由心造作的，也就是我们每天早晚课诵中念的“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造”。包括人类五千年文明，都离不开心的作用。

“有情狱兵器，施设何人意？谁制烧铁地？妖女从何出？”这些问题来自经论中关于有情地狱的描述：那些可怕的兵器和刑具，到底是谁制造的？谁造出了烧得火红的热铁地？妖女又是从哪里出现的？

“佛说彼一切，皆由恶心造。”佛陀告诉我们，这一切都是心造作的。由贪嗔痴不善心造作了不善业，再由不善业招感地狱等种种幻相。

“是故三界中，恐怖莫甚心。”所以在三界中，没有什么比心更可怕的。一切烦恼和不善行，以及由此招感的痛苦和不良现象，都来自内心的贪嗔痴——心才是一切罪恶之源。不仅人类如此，乃至世间所有的不幸，归根到底，都是不善心招感的。可以说，心创造一切，是所有生命的造物主。

在《十善业道经》中，详细阐述了“因缘所生，唯心所现”的道理。经中，佛陀让当机者龙王观察佛菩萨，观察天龙八部，再观察大海的种种众生，有些无比庄严，有些形貌丑陋。这些不同的显现都来自心，是由心招感的，是因缘和合所生的，并没有所谓的自性。所以我们一定要谨慎护心，不让它造作恶业，招感苦果。

2. 六度依心

其次，六度也是依心圆满的。菩萨行者通过修习六度来圆满佛果功德，其中有没有量化标准？菩萨所发的愿，是“我要度化一切众生，帮助一切众生成就解脱”。如果从外在标准说，这是不可能做到的。过去诸佛并没有把众生度尽，为什么他们已经成佛了？度众生的标准到底是什么？是依外在的量化指标，还是依内在的心行圆满？寂天菩萨告诉我们：六度的圆满在于心行，而不是外在结果。

（1）布施依心

9. 若除众生贫，始圆施度者，
今犹见饥贫，昔佛云何成？
10. 心乐与众生，身财及果德，
依此施度圆，故施唯依心。

第一，布施的圆满是依心行衡量的。

“若除众生贫，始圆施度者。”六度以布施为首，以此帮助众生摆脱贫困。而菩萨的发心是利益一切众生，这是不是意味着，要解除一切众生的贫困，布施的修行才算圆满？

“今犹见饥贫，昔佛云何成？”如果这样的话，我们现在还能看到很多人处在贫困中，包括物质的贫穷，精神的贫穷。按外在标准衡量，既然世上还有那么多穷人，佛陀就不算圆满布施波罗蜜的修行，那过去诸佛是怎么成佛的呢？

“心乐与众生，身财及果德。”其实按佛教的标准看，如果菩萨在修行过程中，非常欢喜地把拥有的一切，从自己的身体、积攒的财富到修行的功德，毫无保留地布施给众生，没有丝毫吝惜。

“依此施度圆，故施唯依心。”当菩萨具备这种心态时，布施就圆满了。所以说，关键不在于具体做了什么，不是考

量我已经花了多少钱，帮助了多少人，而是内在心行的圆满。唯有止息悭贪之心，才能把自己的身体、财富及修行功德，完全布施给众生，圆满布施波罗蜜。如果内心还有丝毫悭贪，就不可能做到这点。

（2）净戒依心

11. 遣鱼至何方，始得不遭伤？
断尽恶心时，说为戒度圆。

第二，持戒的圆满是依心行衡量的。

“遣鱼至何方，始得不遭伤？”当我们发愿不再杀生，把鱼等众生送到哪里才是最安全的？才不会受到伤害？这是很难保证的。菩萨的持戒，除了自己止恶行善，还要帮助众生免受伤害。比如五戒的不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，从社会来说，可以达到自他和乐的效果，这也是戒律的重要意义。但不管法律也好，戒律也好，都不能彻底杜绝犯罪或犯戒行为。也就是说，单纯靠外在约束，并不能保证众生的安全。那么，菩萨就不能圆满持戒了吗？

“断尽恶心时，说为戒度圆。”事实上，持戒的圆满不是看外在结果，而是从我们的心来衡量。声闻戒偏向止恶，从止息杀盗淫妄等不善行，到止息贪嗔痴三毒。当我们的六根

和三毒被降伏，持戒自然就清净了。而菩萨戒不仅要止恶，还要修善，要利益众生。菩萨戒的六度四摄，一方面是彻底止息不善心行，一方面是充分开显良善心行。当这些心行圆满了，持戒也就圆满了。

（3）安忍依心

12. 顽者如虚空，岂能尽制彼？
若息此嗔心，则同灭众敌。
13. 何需足量革，尽覆此大地？
片革垫靴底，即同覆大地。
14. 如是吾不克，尽制诸外敌。
唯应伏此心，何劳制其余？

第三，安忍的圆满是依心行衡量的，包括三种：安受苦忍，是接纳各种苦受，如身体的病痛、粗糙的饮食、恶劣的气候、艰苦的环境，包括修行中的种种艰辛；谛察法忍，是接受和自身错误观念有冲突的真理；耐怨害忍，是忍耐冤家、仇敌对你的迫害。所以安忍就是接纳的修行，接纳所有让我们不愉快的对象。怎么才能完全接纳？或者说，怎么才能消除这些让我们感到痛苦的因素？

按凡夫的心态，凡是和我对立的，我不愿接受的，或是

让我看着不舒服的，都希望它们赶快消失，不要出现在自己眼前。有没有可能做到呢？即使你今天能让某个不如意的事消失，接触自己满意的外境，可当你的心一变，满意的也会变成不满意。事实上，对方是不是敌人，能不能让自己满意，关键在于我们的心。如果内心还有对立和烦恼，就会不断制造敌人，制造让自己不满意的境界。

“顽者如虚空，岂能尽制彼？”寂天菩萨告诉我们，外在的敌对力量和不如意的境界，就像虚空般无量无边，怎么可能把它们一一制伏，让它们全部消失？因为这是自身业力招感的。我们的凡夫心，决定了眼中的世界是不完美的。

“若息此嗔心，则同灭众敌。”虽然我们不能尽除外在的不如意，但可以止息内在嗔心，止息制造对立的心理。事实上，所有的对立乃至敌人都是嗔心制造的。嗔心才是最大的敌人，真正的敌人。一旦平息嗔心，就意味着消灭了所有敌人。当嗔心被彻底平息，忍辱的修行就圆满了。

接着，寂天菩萨举了非常精彩的例子。

“何需足量革，尽覆此大地？”如果我们看到这个世界充满荆棘、瓦砾，应该怎么办？是不是准备大量皮革，覆盖整个世界，避免自己的脚受伤？有没有必要这么做？想这么做的人，不仅愚不可及，而且根本不可能做到。

“片革垫靴底，即同覆大地。”有智慧的人，只要在自己靴底垫一片皮革，就可以行走自如。这么做的效果，其实和把大地铺满皮革是一样的，都能保护自己的脚不会受伤。

凡夫总是从外境解决问题，不知从内心着手调整。比如很多人没有安全感，觉得要拼命赚钱才有底气。可钱赚多了，又担心人身安全，担心他人觊觎和争抢，更没有安全感。为什么会这样？正是因为他本身就缺乏安全感。当人们感到孤独时，总想着找人玩玩，让生活热闹一点。但你找越多的人，搞得越热闹，对外在的依赖就越多，越没有独处的能力，越容易感到孤独。因为你已经不会面对自己，不会和自己相处了。面对世界时，有些人总觉得别人和自己过不去，想尽办法回避环境，或制伏敌人。因为这颗充满对立和斗争的心，就会四处树敌。反之，有些人富有爱心，慈悲利他，走到哪里人缘都很好，没有敌人。所以关键在于心，我们要学会从自己的心解决问题。

“如是吾不克，尽制诸外敌。”我们没办法制伏外界一切敌人，也不可能让整个世界符合自己的需要。即使暂时合意了，但凡夫心会不断改变，你的标准会不断改变，不论怎么努力，还是有各种不如意。

“唯应伏此心，何劳制其余？”解决问题的关键，是调

伏内心的对立和敌意。一旦断除制造不和谐、不安定的心理，就不需要费神解决外在问题了。反过来说，如果内心的问题没有解决，外在的问题永远解决不好。所以，安忍的修行标准也来自内心。



【十六课】

守护学处的关键，就是守护我们的心。因为心是一切过患的根本。人类的一切不幸、灾难、烦恼、罪恶都源于心。如果我们不能护心，一味纵容内心的无明、烦恼，就会不断造作恶业，堕落恶道，给人生带来无尽灾难，进而给世界带来无尽灾难。心同时具有良善的潜质，是一切道德、善法的根本。如果我们开发内在的良善潜质，就能成圣成贤，成就佛菩萨的一切功德。所以了解心的不同作用，学会认识、管理、守护自己的心，对每个人都特别重要。

（4）精进依心

15. 生一明定心，亦得梵天果。
身口善纵勤，心弱难成就。

第四，精进的圆满是依心行衡量的。精进，类似世间所说的勤奋、努力，但又有特定内涵，是指在止恶修善、转迷

为悟的修行中，“勇悍为性，对治懈怠”。只有立足于这一前提，并以勇猛为特点，所作的努力才能称为精进。如果在世间赚钱，或是做其他普通的事，哪怕再拼命，也不能称为精进。如何才能有效精进？离不开我们的心。世人学习、工作或从事研究，如果心力不强，就会精神涣散，难以专注，任何事都做不好。修行也是同样，如果内心散乱、掉举，被种种情绪和念头左右，是不容易精进的。即使做一些善事，也是缺乏力量的。只有内心清净，才能把所有心力集中起来，学习或做事就会特别高效。

“生一明定心，亦得梵天果。”《入行论》说，如果我们通过禅修证悟初禅，生起离生喜乐定，就能获得梵天果位，生到色界天。而在散乱状态下产生的普通善行，是不可能让我们生到色界天的。就像我们要把卫星推上太空，必须有力量强大的火箭推动，才能摆脱地心引力。同样，我们要生到色界、无色界天，乃至超越三界，摆脱轮回，也需要强大的心力。这就必须修习禅定，开发内在的无漏智慧，才能超越三界的强大牵引。所以精进也要立足于心的训练，才能真正走上止恶行善的轨道，完成转迷成悟的修行。

“身口善纵勤，心弱难成就。”如果我们对心缺乏训练，即使身口很勤快，不断做些善行，说些善语，但因为善念不

强大，内心昏沉掉举，这些善业的力量是很弱的。就像社会上很多人也做种种善事，但其中多少夹杂着染污心，或为名，或为利，善心所占的股份还比不上我执我见所占的股份。这种善行所得到的功德，也是微不足道的。所以说，如果没有专注和定力为基础，所修善行就没有力量，难以生到色界、无色界天，更难以超越轮回，只能成就一点普通的人天善法。

（5）静虑依心

16. 虽久习念诵，及余众苦行，
然心散它处，佛说彼无益。

第五，静虑的圆满是依心行衡量的。静虑就是禅定，让心远离沉和掉两种状态。沉是昏沉，心昏昧而不清晰；掉是掉举，心散乱而不专注。当心处于昏沉和掉举中，必然混混沌沌，就像水中有很多泥土，无法显现照物的功能。通过修习禅定，可以平息散乱，消除昏沉，令心专注、明晰，这是开智慧的重要前提。所以，禅定是止恶行善乃至转迷成悟的关键。三乘圣贤的功德都离不开止观。通过修止成就禅定，通过修观开发智慧。

“虽久习念诵，及余众苦行，然心散它处，佛说彼无益。”如果修行仅仅停留在念诵，或修习苦行，心却散乱掉举，不

能专注，佛陀说这是没什么用的。那是不是说，念诵和苦行一定是散心呢？其实不然。如果以禅修的用心来念诵，来修苦行，同样可以培养止的力量。禅者就是在搬柴运水、待人接物中修行。但如果带着散乱心做这些，只能积累福报，和三乘圣贤成就的无漏功德相比，是微不足道的。这并不是全然否定，无益是相对的，是说利益比较小，不是一点利益都没有。即使用散心去诵经、修苦行、做善事，一样有福德。但如果我们以正确的用心，专注地做，既是在积累福德，同时也是一种禅修。所以，我们要正确理解佛陀所说的无益。

（6）智慧依心

17. 若不知此心——奥秘法中尊，
求乐或避苦，无义终漂泊。

第六，般若智慧的圆满是依心行衡量的，必须从内心开发。

“若不知此心——奥秘法中尊。”如果我们不了解心的奥秘，也就不了解内在的般若智慧。《六祖坛经·般若品》说：“菩提般若之智，世人本自有之。”每个人内心都蕴含着般若智慧，这个觉性是一切法中最为尊贵的，为“法中尊”。学佛的核心就是开发智慧，这是生命最大的价值所在。我们具备这个无价之宝，如果不去开发，就等于没有。《涅槃经》喻之

为“贫女宝藏”，就像从小走失的富家孩子，沦为乞丐，每日乞讨为生，却不知自己名下其实有百亿财产。众生就处在这样的状态，终日向外驰求，不知自己生命中本来具足无限宝藏。

“求乐或避苦，无义终漂泊。”趋乐避苦是人类的本能，也是一切众生的本能。怎样才能摆脱痛苦，寻求快乐？物质文明是改善外界环境，宗教哲学则是探求内心，但我们始终没办法从根本上解决痛苦，没能找到究竟的快乐。只有开发觉性，才能让我们解除轮回，解除迷惑烦恼。否则，我们为求乐避苦所作的努力，最终都没有多少意义。只能带来暂时的利益，而且充满负面因素。所以我们要找到离苦得乐的方法，结束轮回中的流浪生活。

由此可见，六度的修行和成就都离不开心。

（三）应勤护心

这一部分包括略说和广说，后者又是从“护心方式、护心原因、护心至上”三方面来开显。

1. 略说

18. 故吾当善持、善护此道心，

除此护心戒，何劳戒其余？

西方文化说，人有神性也有魔性；孟子说“人皆可以为尧舜”，但也说“人之异于禽兽者几希”；佛教说人有佛性也有魔性。生命蕴含的两面性，源头就来自心。我们内心有良善潜能，也有无明形成的贪嗔痴不良习性。此外，佛教还讲到妄心和真心。不同的心，会发展出不同的生命形态。我们一定要了解自己的心，守护自己的心，这直接关系到我们会成就什么样的生命品质。

“故吾当善持、善护此道心。”持，就是修习。所以我们应该认真修习正知正念，好好守护这颗修道的心，让心安住于六念，安住于四念处，安住于菩提心，安住于布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度。当心安住于修行，贪嗔痴就会被弱化，甚至被消除。反过来说，如果我们不能安住于正向心行，就会落入不良串习。就像社会上的人，每天想着工作、赚钱、吃喝玩乐、男女关系等，嘴上说的也是这些。在这种关注过程中，内心的贪嗔痴就会随之增长。

“除此护心戒，何劳戒其余？”如果把心守住，安住于修道，不和贪嗔痴相应，不进入不良串习，就不容易犯戒。那些戒条对你来说也就无所谓了。

这里再次强调，第一，护心是持戒的关键；第二，护心

就是护戒。因为心是戒的源头。现在很多人不知道持戒的精神在哪里，虽然很认真地对待具体戒条，但不懂得护心，结果持戒持得很辛苦，很纠结，还未必如法。寂天菩萨为我们指出，护戒的关键是护心。我觉得这一观点对当代人很有指导意义。

2. 广说

（1）护心方式

19. 如处乱众中，人皆慎护疮。
置身恶人群，常护此心伤。

略说之后是广说，广泛阐述应该怎样护心。

“如处乱众中，人皆慎护疮。”就像身上长着疮的人，在拥挤的市场或聚会场所会特别小心，不让疮被人碰到，否则就会痛苦不堪。因为自己怕痛，所以时时刻刻都谨慎对待。

“置身恶人群，常护此心伤。”恶人群，不止是人，也包括充满五欲六尘、声色诱惑的不良环境。在今天这个末法时代，社会处处充满诱惑，无孔不入。这种情况下，要保有清净心极其不易。当我们置身其中，须时时防护心伤，即贪嗔痴和由此产生的负面情绪。

怎么防护？必须靠正知正念。就像战士冲锋陷阵时要身披铠甲，才能自我保护，防御伤害。如果没有正知正念的保护，面对外在的诱惑和干扰，贪婪、嗔恨、焦虑、恐惧、嫉妒、骄慢、自卑、自大等负面情绪就会发作，不仅伤害自己，还会伤害他人。所以寂天菩萨告诉我们，要时时守护自己的心，以“如处乱众中，人皆慎护疮”的警觉，像保护身体的伤口一样，保护自己的心。这种警觉非常重要，可以避免自己在不知不觉中受到染污和伤害。

（2）护心原因

20. 若惧小疮痛，犹慎护疮伤。
畏山夹毁者，何不护心伤？
21. 行持若如斯，纵住恶人群，
抑处美人窝，勤律终不退。

寂天菩萨接着以护疮的例子说明，防护心伤比防护身上的伤口重要百倍、千倍不止。

“若惧小疮痛，犹慎护疮伤。”为什么我们身处人群时会谨慎地护着疮口，不让他人碰到？是因为害怕被碰之后会痛，会受伤。

“畏山夹毁者，何不护心伤？”如果我们连伤口这点小小

的痛都害怕，为什么不好好防护自己的心病？我们想过心病发作意味着什么吗？意味着会造下地狱之因，招感地狱果报，在地狱中长劫受苦。山夹毁，即地狱所受之苦，罪人被逼进入铁山后，两边的山会合拢，把人夹成肉泥。比起伤口被碰，这种痛苦要大百千万甚至几亿倍。正因为如此，护心伤远比护疮痛重要。

“行持若如斯，纵住恶人群，抑处美人窝，勤律终不退。”如果一个人能像防护身体伤口一样，时时防护自己的心，时时保持高度警觉，如临深渊，如履薄冰，那么无论面对什么环境，都能保持正知正念。纵然住在不良环境中，和很多恶人在一起，甚至进入声色场所，也能保有一份精进，如律如仪，不被环境左右。

（3）护心至上

22. 吾宁失利养、资身众活计，
亦宁失余善，终不损此心。

守护这颗心，是守护学处的关键所在，对每个人至关重要，甚至可以说是人生第一要务，所以我们应该努力护心。

“吾宁失利养、资身众活计。”我宁可失去财富、名誉、地位等世间利养，乃至维持生存的工作，也要守护这颗心。

因为对生命而言，这些只是暂时的利益。即使今生什么都没了，没有地位，没有荣誉，没有财富，甚至最后饿死，对你的伤害也仅限于这一生。何况还未必会饿死，只是过一种简单的生活，看似活得没他人风光。所以我们要看清楚，什么是暂时的，什么是最重要的。一个人有什么样的选择，取决于价值观，而价值观又取决于智慧，能看出什么最重要，什么不重要。没智慧的人是看不出来的，只会根据世俗观念，或取决于眼前需要。我需要什么，就觉得什么重要；不需要什么，什么就不重要。

“亦宁失余善，终不损此心。”余善，和解脱无关的其他善法，比如人天善行。虽然这些善行也会给生命带来利益，但只是暂时的。我们宁可失去这样的善行，也要守护正知正念，守护菩提心，将此看作人生最高的意义，没什么比这更重要了。

菩提心是觉醒而又利他的心，守护这颗心，将给生命带来最大的价值。如果我们守护贪嗔痴，一天到晚为贪嗔痴打工，将带来无尽的灾难。很多人守护自己的贪心、虚荣心，让自己陷入不健康的烦恼心态，活得痛苦不堪，却不愿意也没能力走出来。所以，守护什么样的心非常重要。

二、护心方便——正知正念

第二个大问题，是护心的方便，就是用什么方法来护心，也分略说和广说两部分，后者又包括“无正知过患、护正知方便”，共 11 个偈颂。

（一）略说

23. 合掌诚劝请，欲护自心者：
致力恒守护，正念与正知！

略说是简要地告诉我们，应该以什么方式来守护我们的心。

“合掌诚劝请，欲护自心者：致力恒守护，正念与正知。”寂天菩萨以恭敬、虔诚之心，劝请发心走上菩萨道的广大佛子：护心要做的，就是努力培养并守护正知正念，这样才能守护自心，保持心的清净庄严，使它不被染污，不陷入无明烦恼。

寂天菩萨给我们提出了几个关键。第一，守护学处的关键，是守护自心；第二，守护心的关键，是守护正知正念；第三，如何通过正知正念，达到护心和守护学处的效果。其中，培养和守护正知正念是关键所在。前面讲过，本论的正念不同于内观所说的正念，而是忆念善所缘境，如六念的念

佛、念法、念僧、念戒、念施、念天，六度的布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，以及念菩提心，都属于正念的范畴。正念是相对妄念而言，如果念五欲六尘，念财色名食睡，念色声香味触法，就属于妄念。

通过修习正念，可以产生正定，引发智慧，所以叫欲、胜解、念、定、慧。正念还可以导向正知，通过修习正念，安住于善所缘境，让心静下来，内在的正知就能进一步开显。在佛法修行中，正知非常重要，大体可分为三个层次。

最高层次的正知，是佛陀的正遍知。这也是佛陀十大名号之一，是最高的、无所不在的知。这种知是自然、清净、没有任何造作和污染的，能生起一切，同时又朗照无住。大圆镜智形象说明了正遍知的特点——就像尽虚空、遍法界那么大的镜子，物来则现，物去不留。修行正是要开发这样的能力。

其次是觉知力。内观所说的正念，就相当于这种觉知力，能觉知心念的起灭，心念的差别。觉知要通过禅修来培养。经过有针对性的训练，可以把心从觉知带向遍知。

第三是通过修学获得的正确认知。这种认知是建立觉知的基础，而觉知又是导向正遍知的基础。我们具备了认知和觉知，就知道什么该做，什么不该做；知道应该怎么吃饭，

怎么走路，怎么待人接物。学佛首先要建立这样的正知，但如果仅有认知而没有觉知，心很容易落入串习，认知就会缺乏力量。如果我们既具备认知，又具备觉知，对心念清清楚楚，就不会稀里糊涂地陷入妄念，而是和念头保持一定距离，具有判断和选择的能力。在做事过程中，对自己的起心动念、行住坐卧也能了了明知。

如果所学佛法没能转化成正知，所学的一切终归只是一种说法，一种理论。而没有正知，就意味着我们是活在妄念中，那就是无明的状态，不能正确认识自己和世界，并由此产生种种烦恼。所以说，不正知是妄想、烦恼生起的基础。反之，当心在正知的状态，我们就能对起心动念清清楚楚，有能力选择并安住于善所缘。

正知是正念建立的基础。反过来说，因为有了正念，才能更好地强化正知，二者是相辅相成的。寂天菩萨提醒我们，要守护并修习正知正念。首先以正确认知为基础，知道如何选择并安住于善所缘，此为正念。通过修习正念，正知将得以开显和深化。在这个前提下，又能更好地修习正念。

（二）广说

以下从无正知过患和护正知方便两方面，进一步说明正

知和正念的重要性。

1. 无正知过患

首先，说明没有正知会给生命带来哪些过患，这里主要说到“办事力弱、记忆衰退、戒律不净、毁坏宿善、妨碍上达”五点。

（1）办事力弱

24. 身疾所困者，无力为诸业，
如是惑扰心，无力成善业。

如果没有正知，就缺乏修习善法的力量。

“身疾所困者，无力为诸业。”如果一个人身患疾病，做什么事都会无精打采的，没有力气完成。这点大家应该都有体会。

“如是惑扰心，无力成善业。”这里所说的惑，就是无明、烦恼、贪嗔痴及由此形成的种种负面情绪。如果内心被惑业困扰时，我们想要止恶修善、转迷成悟，也会变得非常困难。因为不善串习力量强大，就像泥潭一样，使我们深陷其中，不能自拔。佛经比喻为“老象溺泥”，就如衰老的象落入深深

的泥潭，不再有力气从中走出。

我们可以看到，世间很多人也有心向善，有心修行，但修得很辛苦，总在感慨“业障深重，没办法”。这一现象非常普遍。为什么会有这些困扰？就是因为没有正知正念，内心被烦恼占据，每一种情绪生起时，心就掉了进去，无力摆脱，也无力成办善业。只有具备强大的正知，才能主导自身行为：一方面你能看清，一方面你有能力选择并落实。

（2）记忆衰退

25. 心无正知者，闻思修所得，
如漏瓶中水，不复住正念。

如果没有正知，就会妄念纷飞，甚至陷入情绪和烦恼中，无法提起正念。在这种情况下听闻佛法，是没有多少效果的。

“心无正知者，闻思修所得，如漏瓶中水，不复住正念。”没有正知的人，既是覆器，也是垢器和漏器。首先是覆器之过，就像反扣的杯子，水倒不进去。很多人忙忙碌碌，内心散乱，坐下听法时，往往心不在焉。他虽然身体坐在这里，但心还是在固有的思维串习中，想着这事那事，就是听不进佛法。其次是垢器之过，对听到的法不是如实接受，而会用自己的妄知去处理。无论听到什么，都是被自己加工的，是

歪曲的投射。第三是漏器之过，即使听到一些，也不能进一步思考，不能真正地理解、接受、转为道用，听过就听过了。就像用破瓶装水，往里倒的过程中，就在不停地往外漏。因为不正知，导致他妄念纷飞，无法将所闻佛法转为自己的认知，安住正念。

（3）戒律不净

26. 纵信复多闻，数数勤精进，
然因无正知，终染犯堕垢。

如果没有正知，就无法有效持戒。

“纵信复多闻，数数勤精进。”纵然这个人对佛法充满信心，同时博学多闻，广泛阅读各种经论，而且每天花时间修行，功课很多很忙碌。这么做是不是一定能达到良好的效果呢？

“然因无正知，终染犯堕垢。”因为他没有正知，虽然学了很多法义，但只是当作一种理论，知道《金刚经》怎么说，《地藏经》怎么说，《行愿品》怎么说，却没有真正转化成自己的认知，转化成内在的觉知力和观照力。即使懂得很多理论，还是看不清内心的活动，没能力对起心动念加以判断和选择。他的整个行为和生活是在不正知的串习中，最终还是

会被无始以来的贪嗔痴带着走，导致犯戒甚至犯罪的行为。

这种现象非常普遍。不少人学了很多道理，却没有转化成正知正念；或是修行停留于形式，每天做很多功课，只是为了修行而修行。这样的所学和所修，是没有力量的。因为他没能力摆脱不良串习，就不能有效持戒，定和慧的修行也无从建立。寂天菩萨开显的正知，是从学习理论到实际运用的转化关键。对学佛者来说，是无比重要的提醒。

（4）毁坏宿善

27. 惑贼不正知，尾随念失后，盗昔所聚福，令堕诸恶趣。

如果没有正知，将毁坏长期以来所修的善法。

“惑贼不正知。”禅宗说家贼难防，这个家贼就是我们内心的贪嗔痴，“损法财，灭功德，莫不由斯心意识”。家贼的难防在于，你看不清他，对他缺少认识，反而把他当作家人，甚至当作主人，使得他为所欲为。我们修习正知，就是在心灵家园安装一个监控系统。否则就会把贼当作主人供奉，自己反而成为奴隶，一天到晚为他服务，为他打工。

如果没有正知，没有正念，意味着心不能安住在六念或六度等善所缘。比如我们现在闻法，如果心安住于法，惑贼是不容易产生活动的。如果没有闻法环境，平时又缺乏正知

正念的训练，遇到五欲六尘等不善环境时，惑贼马上就出动了。贪的境界出现，贪心就来了；嗔的境界出现，嗔心就来了；我慢的境界出现，慢心就来了。

“尾随念失后。”在心灵舞台，正念是伴随正知出现的。如果失去正知，正念很快会随之离开。这时候，妄想和烦恼就开始活动了。就像在舞台上，正面角色一退场，反面角色就登场了。

“盗昔所聚福，令堕诸恶趣。”贪嗔痴一出现，就会有各种不善行为。比如贪心生起，布施心就没了，还大量消耗福报；嗔心生起，慈悲心就没了，还火烧功德林；犯戒的心生起，守护的戒体就被损坏了。所以说，惑贼会把我们过去积累的福报统统偷光，最终把我们推向三恶道的深渊。

（5）妨碍上达

28. 此群烦恼贼，寻隙欲打劫，
得便夺善财，复毁善趣命。

如果没有正知，将妨碍生命品质的提升。

“此群烦恼贼，寻隙欲打劫。”我们内心有一批烦恼贼，它们的存在基础是不正知。在失去正知后，烦恼就乘虚而入，

寻找各种机会满足自身需要。每种烦恼心理都有它的特征和作用。比如贪心的特点是占有，嗔心的特点是破坏，我慢的特点是觉得自己高高在上，盛气凌人。它们会以各自的方式伤害我们，同时又会让我们有一种“满足感”。比如起贪心时，觉得我必须得到这个东西；生气时，觉得自己很强大，很有力量。明明是被烦恼控制了，却觉得自己在积极进取。

“得便夺善财，复毁善趣命。”这些烦恼在活动过程中，会不断销毁我们的善法，夺走良善的品行。我们通过修行建立的良好修养，因为强大的贪嗔痴，功亏一篑。就像你和某人建立了几十年的关系，为此付出种种努力，最后只是发了一次火，两人就反目为仇了。“一念嗔心起，百万障门开”，说的正是这个道理。惑贼不仅损坏我们当下的善法善行，也将毁坏未来得生善趣、成就解脱的乐果。

以上，寂天菩萨从五个方面指出了没有正知的过患，告诉我们，如果没有正知，心就会陷入烦恼，陷入凡夫串习，一切修行将无从建立，可谓祸患无穷。只有培养正知，才能建立正念，由此解除烦恼和迷乱。当烦恼被削弱，内在的遍知（大圆镜智）就会逐步呈现出来，开显智慧，把心带回觉性故乡。



【十七课】

2. 护正知方便——护念

了解不正知的过患后，接着说明如何守护正知，那就必须守护正念。正知和正念是相辅相成的，我们可以依托正知建立正念，也可以通过守护正念，让心安住于正知。相关内容，包括“生正念之法、由正念生正知”两部分。

（1）生正念之法

29. 故终不稍纵，正念离意门，
离则思诸患，复住于正念。
30. 恒随上师尊，畏堕闻法语，
易令善信者，恒常生正念。
31. 佛及菩萨众，无碍见一切；
故吾诸言行，必现彼等前。
32. 如是思维已，则生惭敬畏；
循此复极易，殷殷随念佛。

“故终不稍纵，正念离意门。”我们要认识到妄念的危害，正念的重要，始终保持正念，没有丝毫的懈怠和放纵。所谓正念，比如六念，即念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天；或是四念处，即观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我；或是念布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度。总之，可以根据个人的修行法门，选择不同的善所缘境。我们发菩提心，要以利他为怀，“念念上求佛道，心心下化众生”，以菩提心和六度四摄为所缘，依此建立正念，并让心时时安住于此，不要偏离。否则就意味着我们会住于五欲六尘，住于贪嗔痴三毒。

“离则思诸患，复住于正念。”一旦心没有安住于正念，我们马上要意识到失去正念的过患，意识到自己会陷入妄念，陷入强大的贪嗔痴，甚至由此造业，给生命带来无尽后患，使自己面临不幸的未来。我们一定要看清这个问题，把偏离正念的心带回来，把正念当作救命稻草，紧紧抓住，不令丢失。

“恒随上师尊。”怎样才能让心时时安住正念？必须遵循四法行，即亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行。其中，亲近善知识和听闻正法是建立正念的基础。寂天菩萨提醒我们：要追随佛菩萨和善知识，亲近有道心的善友，这些善所缘有助于培养正念，使我们远离放逸。反过来说，如果

我们每天面对的是恶知识、不善友，或是面对各种诱惑，心很容易陷入妄念和烦恼。我想，这点大家都是有切身体会的。

“畏堕闻法语。”学法后，我们了解到轮回的过患，三恶道的痛苦，才会深信因果，生起出离之志，同时希望普天下的众生也能走向解脱。基于这些思考，我们会对修学生起殷重之心。我们想要摆脱轮回，不堕恶道，就必须听闻佛法，这正是亲近善知识的目的。闻法直接影响到整个人生，不是随便听一听，而要以殷重心，基于对生命未来的负责而闻思。通过学法具备人生正见，认清生命真相，建立觉醒、解脱的目标。这些正见也是正念产生的前提。如果说亲近善知识是对保持正念的提醒和加持，那么听闻正法就是建立正念的认知基础。没有这个基础，我们根本不知道何为正念，更谈不上护念。

“易令善信者，恒常生正念。”如果我们能亲近善知识，听闻正法，进而如理作意，把法转化成自己的观念，让心安住于善所缘。通过这样的训练，那些有善根、对佛法有殷切信心的人，就能时常生起正念。

“佛及菩萨众，无碍见一切。”诸佛菩萨具有正遍知，具有五眼六通等广大神通，可以没有任何阻碍地了知一切，对每个人的言行都能看得清清楚楚。

“故吾诸言行，必现彼等前。”寂天菩萨告诫我们，不论做什么，都要像面对佛菩萨一样，收摄妄心，决不放逸。因为佛菩萨有正遍知，能看到一切。这种提醒是让我们时时保有正念，不令心陷入串习，这样才能不忘佛菩萨的恩德，不忘佛菩萨的智慧和慈悲，见贤思齐。佛菩萨为我们开示佛法，指出生命的觉醒之道，如果我们不努力修学，就辜负了三宝之恩。

每个生命内在都具足自性三宝，如果我们精进修习，安住正知正念，就能回归觉性故乡。反之，如果我们陷入妄念，不仅辜负佛恩，也辜负自己的觉性。就像前面讲到的，一个人名下有亿万资产，却流浪乞讨，实在对不起自己坐拥的财富。同样的道理，每个生命都拥有无尽宝藏，如果我们不能体认它、使用它，反而陷入无明制造的妄想，一味向外追逐，实在是最大的浪费。省庵大师在《劝发菩提心文》中讲到发心的十个因缘，其中就讲到这两点：一是“念佛重恩”，不发菩提心会辜负佛恩；一是“尊重己灵”，不发菩提心会辜负自己拥有的生命宝藏。总之，我们的所作所为都呈现于佛菩萨面前，也呈现于内在觉性之前。有了这种认识，我们就不敢放纵妄念，而要让自己努力安住正念。

“如是思维已，则生惭敬畏。”如此思维之后，我们想到

自己内在的觉性，想到所作所为都会面对佛菩萨，如果做了不善行，就会生起羞耻、惭愧、敬畏之心，不敢纵容自己。

“循此复极易，殷殷随念佛。”因为有了这样的认知，有了这份羞耻和敬畏之心，使我们很容易把心安住于正念，安住于念佛、念法、念僧、念戒等善法，殷切地忆念三宝。

这些思维能帮助我们更好地护持正念。无论处在何时何地，一想起处处都有佛菩萨的监控系统，想到佛菩萨如对目前，就不敢放逸了。

（2）由正念生正知

33. 为护心意门，安住正念已，
正知即随临，逝者亦复返。

有了正念，可以使我们生起并强化正知。如果心陷入妄念，陷入贪嗔痴，陷入错误想法和不良情绪，正知就会模糊，甚至被遮蔽。正知像一块干净的镜子，其特点是如实反映，可以把图像原原本本地反映在心灵世界。但妄念和烦恼就像在镜子上涂满各种颜色，使它失去如实照物的功能。好比我们戴着有色眼镜看世界，所看到的，都是被有色眼镜处理过的。不正知就是心进入不正确的认知模式，所以要通过正念让心静下来，把镜子上的颜色统统擦除，让它恢复如实的照

物功能。

“为护心意门，安住正念已。”我们要守护意门，安住正念，不让心陷入妄想、烦恼、错误观念中，让妄念逐步平息，最终不起作用。正念的修行包括止禅和观禅两类。止禅是通过训练，使心持续、稳定地专注，以此培养觉知力。如果在混乱状态中，心是缺乏觉知的，也就是我们常说的“不知不觉”。所以正知需要以正念为引导，也需要以专注为基础。

“正知即随临，逝者亦复返。”安住正念，静下心来之后，内在的明觉就会逐步呈现。当正知出现，心又能回到修学的轨道，觉醒的轨道。而失去正知正念时，心就会进入轮回的轨道，凡夫心的轨道。

这一部分主要是守护心的方法，重点说明正知的重要，这是整个修行的核心。前面讲到三种正知，从正确认知到觉知，再到佛陀的正遍知，是从凡夫到成佛的三大修行步骤。首先由正见建立正确认知，然后依此认知来禅修，培养明觉正知，最终回归觉性故乡，进入遍知的状态。如果我们不走这个系统，就会进入无明的系统，从不正知进入妄知，如我见、常见等错误认知。由此产生烦恼，进而造业、轮回。简言之，就是从不正知、妄知到生起烦恼、造业、导向轮回。修行要做的，就是从正确认知到觉知，最终成就遍知，走向觉醒。

“知”是佛法修行的核心。同样是知，明与无明，正知与不正知，将发展出截然相反的两条道路。所以古德说“知之一字，众妙之门”，也说“知之一字，众祸之根”。一切智慧的开显，三乘圣贤的成就，无上正等正觉的圆满，都建立在正见、正知、正念的修行上。如果进入不正知，进入妄知，就会将生命导向痛苦和烦恼，导向无尽的轮回深渊。

我们要认识到正知正念的重要性。所有修学都是为了培养和开显正知正念，为了解决不正知及由此生起的烦恼。通过修习正知正念，将生命导向觉醒，导向解脱。抓住这个核心，修行就会走上正轨。否则，不论每天做多少功课，念多少经，只要没转化成正知正念，都是不得要领，作用甚微。

三、以正念正知护心

我们所学的“护正知品”，是立足于戒波罗蜜，探讨菩萨道的修行。前两部分主要告诉我们，怎样才能更好地践行菩萨戒，造就菩萨品质。寂天菩萨提出的思路就是守护心，培养正知正念。这是很有新意的持戒思路。

第三部分是根据寂天菩萨开示的思路践行菩萨戒，也是本品的重点，共 64 个偈颂。菩萨戒有三部分，又称三聚净戒。一是摄律仪戒，偏向止恶；二是摄善法戒，偏向修善；三是

饶益有情戒，有关利益众生的规定。在这部分，寂天菩萨具体指出，怎样带着正知和正念践行菩萨戒。这个方法的重点在于心，所以每种行为都是从对心的观察入手，不同以往的主要在于戒相，在于提倡怎么做。

（一）学律仪戒

首先是学律仪戒，包括“清净三门、守护令不退”两部分。其中，前者是从“观察身口、观察心行、说明开遮”三个方面来阐述，后者是从“莫令心散、弃无义行、细察动机”三个角度来开显。

1. 清净三门

34. 心意初生际，知其有过已，
即时护正念，坚持住如树。

三门，即身、口、意三个活动渠道，也是造业渠道，由此造作身业、口业、意业。如果三门清净，一切行为自然清净，我们也就不会犯戒了。如何使三业保有清净？通常，凡夫不会观察内心，或者说没能力观察内心。因为他的心在高度无明中，这是一种混沌的状态，就像浑浊的水潭，根本看

不清心念活动。怎样才能清楚地知道：这个心念已经生起或消失，然后又生起，又消失？前提就是始终保有正知，时时刻刻，正知永远在场。其实，每个人内心本来就有一份正知，这是有情存在的特点。哪怕在睡眠时，这个知依然存在。只是当心陷入某些念头时，知的力量会被遮蔽，无法产生作用。如果内心保持正知，那么从念头生起到行之于身口，我们就要观察，看它是否如法，是否符合戒律“此应作，此不应作”的标准。菩萨行者是以三聚净戒为标准，此处讲的清净三门，重点偏向止恶，看心有没有陷入贪嗔痴，以及杀盗淫妄等不良串习。

“心意初生际，知其有过已，即时护正念。”如果我们发现自己的心念有过失，属于犯戒的状态。包括五戒、沙弥戒、比丘戒等七众别解脱戒，都属于律仪戒的范畴，是必须禁止的不善行为。这里说的“初生际”，就是念头刚刚生起，尚未付诸行动，你马上觉察，并安住于正念，不让它发展成实际行为。安住正念有很多方法，如念佛、禅修等。总之，我们不是去对抗念头，而是把心带回善所缘境，带回当下修习的正念中，不被种种不善念带走。

“坚持住如树。”我们要让心像树那样安静地站在那里，安住在正知的状态，不被念头左右。从禅修的角度，我们只

要觉察到了，并不需要做什么，只是安住在觉察的状态，安住在了了明知的状态即可。知道念头生起，知道念头消失，不评判，不对立，不抗拒，也不回避。总之，清净三门的修行是从观察起心动念开始的。

（1）观察身口

践行戒律的最高境界，是令身口意三业清净。接着说明，如何通过对身口意的观察，让心安住于正知正念，以此清净三业。

35. 吾终不应当，无义散漫望；
决志当恒常，垂眼目微张。
36. 苏息吾眼故，偶宜顾四方。
若见有人至，正视道善来。
37. 为察道途险，四处频观望；
憩时宜回顾，背面细检索。
38. 前后视察已，续行或折返。
故于一切时，应视所需行。
39. 欲身如是住，安妥威仪已，
时时应细察：此身云何住？

第一，观察身口，让身业和语业安住于正知正念，使之清净。

“吾终不应当，无义散漫望。”我们平常走路时，不该漫无目的地东张西望。带着正知正念，才会对自己的行动清清楚楚，知道哪里该去，哪里不该去；知道什么该看，什么不该看。同时，对走路或看什么的行动过程也能了了明知，而不是被内心的躁动、不良串习和混乱需求左右。生活中，经常可以看到那种心不在焉，甚至魂不守舍的路人，就是处在失念的状态。

“决志当恒常，垂眼目微张。”决志，就是专注，让心始终安住于正知正念。走路的威仪是目光稍稍向下，但不是低着头，而要注视前方不远处。心专注于走路的当下，对走的动作、过程了了明知，而不是想着别的事。

“苏息吾眼故，偶宜顾四方。”走得时间长了，偶尔可以让自己放松一下，向四周看一看。看看天，看看远处。天很空旷，当我们看天时，心也会很空旷。尤其是专注走路时间长了，抬眼向前看去，让视线尽量放远放宽，心无所住地看一看。你一切都看到了，清清楚楚，但心不会粘在一个点，分别这是什么那是什么，或这个好看那个难看。就像明镜一样，看到一切，但都不粘著。

“若见有人至，正视道善来。”在看的过程中，也要保有正知，对一切看得清清楚楚。如果看到有人过来，就和颜悦

色地打个招呼，比如合个掌或问候一下，和众生建立善缘。这些过程都是在正知正念的引导下。正知是对行动的抉择，知道该不该打招呼，什么时候打招呼，打什么样的招呼，是微笑示意，还是说“你好”，还是需要合掌。比如你看到出家人或长辈，就应该合掌。恰到好处地做，就是一种正知。同时对自己做的一切清清楚楚，既不是随着情绪唠唠叨叨，也不是嘴上和人说着什么，心里却想着别的事。带着正知正念，才能恰如其分地和人接触并交流。

“为察道途险，四处频观望。”有时候，我们还要看看走的路，好不好走，安全不安全，或是下面的路怎么走，走哪条路更合适。在此过程中，要带着正念去看，用正知加以观察并选择。

“憩时宜回顾，背面细检索。”找地方停下休息时，需要看看前后左右是否安全。比如这里是不是车经常过的地方，在太阳下还是荫凉地，上方会不会有东西掉下来，能不能让人放松地坐着。总之，要带着正知检查环境，作出正确选择，知道自己应该坐哪里。然后让心安住当下，安安静静地坐着。虽然身体坐在地上或凳子上，但要让心永远坐在正知上，把正知变成永久的蒲团，那才是最好的修行。

“前后观察已，续行或折返。”休息后继续带着正知前后

观察，然后作出判断，接着该继续往前，还是折返回去。如果观察中带有任何偏见，就是不正知。因为没有偏见和不正知，你的判断才是客观而正当的。

“故于一切时，应视所需行。”在此过程中，不论走路还是观察，都专注于当下这件事。在任何时候，内心了了明知，清楚地知道此刻该做什么，不该做什么。

“欲身如是住。”作为菩萨行者，行住坐卧应该保持威仪。这就要以正知进行扫描：当你走路、坐下或睡觉时，是否符合出家人的形象？是否站有站相、坐有坐相、睡有睡相？如果行住坐卧不威仪，就是落入了不正知和不良串习，需要调整到如法的状态，然后安住于此。

“安妥威仪已，时时应观察：此身云何住？”安住威仪后，我们还要保有正知，继续观察。无始以来，从起心动念到行住坐卧，我们已形成许多不良串习，可能一不小心就回到串习中。比如有人坐着就喜欢抖腿，你告诉他别抖了。他停一会，很快又开始抖，这就是被串习左右。所以我们要时时保持观察，保持正知，看心有没有失念，行为有没有陷入不良串习。观察之后还要调整，把身业和语业调整到如法的状态。

（2）观察心行

40. 尽力遍观察：此若狂象心，
紧系念法柱，已拴未失否？

41. 精进习定者，刹那勿弛散。念念恒伺察：吾意何所之?

第二，观察心念的活动是否如法。

“尽力遍观察：此若狂象心。”我们要用全部力量观察心念，让心完全保有正知，而不是模模糊糊的。如果明觉的力量非常强，就能清清楚楚地了知：这狂象般粗野的心到底在干什么，有没有安住于正念，安住于念佛念法，安住于菩提心，安住于六度四摄，或是单纯地安住于当下的行住坐卧，专注地走路、吃饭、做一切事。

“紧系念法柱，已拴未失否？”我们要让自己的心紧紧安住于当下的修行，安住于善所缘境，与法相应。还要不断检查，是不是已经用法把心拴住。如果没有正知，哪怕心跑到十万八千里外，你根本就不知道。反之，只要心一跑开，我们马上就能觉察到，然后把它带回来，安住当下。如果它又跑掉，就再把它带回来。正如“牧牛图”所画的那样，牛跑了就把它拉回来，再跑就再把它拉回来，最后牛终于老老实实了。

“精进习定者，刹那勿弛散。”精进于止观禅修的人，时时都能保有正知正念，哪怕再短的时间都不能丢失。一旦丢掉正知正念，心就会散乱，进入不正知、不正念中。

“念念恒伺察：吾意何所之？”我们要对心保有正知和觉

察，知道自己的心到底在哪里。这里有两步，首先是通过正知抉择，然后安住于正念。

（3）说明开遮

42. 危难喜庆时，心散亦应安。
经说行施时，可舍微细戒。
43. 思已欲为时，莫更思他事。
心志应专一，且先成办彼。
44. 如是事皆成，否则俱不成。
随眠不正知，由是不增盛。

第三，说明清净三门的开和遮。

“危难喜庆时，心散亦应安。”有时我们会面对一些特殊环境，比如面临灾难，或特别喜庆、躁动的环境，难以训练心的专注。在这种情况下，不妨做一种开放式的、随遇而安的修行。当然对出家人有特殊要求，有些场合是不能去的。相对来说，在家众的行动比较自由。在这些特殊环境中，可以让心适当放松一点。但放松不是放纵，不是纵容自己的心，只是和环境保有一定的协调。在放松的同时，还要保有正知，知道什么该做什么不该做，恰到好处地做自己该做的事。只有这样，我们的行为才会得体，否则就可能忘乎所以，或是

格格不入。

“经说行施时，可舍微细戒。”《大集经·无尽意菩萨品》中说，在修广大布施时，为了利益更多有情，为了无尽众生的需要，有些很微细的戒，暂时可以舍下。

“思已欲为时，莫更思他事。”现在的人往往同时想着很多事，做着这个想着那个，把心搞得很乱，其实那样的做事效率并不高。寂天菩萨告诉我们，做一件事情时，就想着这件事，不想别的，一件件地做，这样做事效果更好，也更容易和正知正念相应。我也发过类似的微博：再多的事只是一件事，因为你当下能做的就是一件事。我们做事时，首先要有正知，作出正确选择，然后专心地做，知道自己要做的是什么，其他的先放下，不要掺杂在一起。

“心志应专一，且先成办彼。”然后专心考虑，怎样把这件事做好。在做事过程中，始终保有正知，专注地做这件事。

“如是事皆成，否则俱不成。”以这样的思路，一件件用心去做，并且保有正知，再多的事都能做好。如果缺乏正知和专注，却想着要做一大堆事，哪件都不容易做好。因为心是散乱的，很容易判断失误，顾此失彼。

“随眠不正知，由是不增盛。”带着正知正念做事，我们会感到心是安静而专注的，烦恼就无机可乘。反之，如果同

时做很多事，不仅事情做不好，还可能带来烦恼。因为在散心状态下，心就会失去保护，烦恼很容易乘虚而入。

以上，寂天菩萨告诉我们如何带着正知正念做事，让事情做得更如法，更有效，同时还做得开心，没有烦恼。这个指导很具体也很有意义，可以让做事成为修行。

2. 守护令不退

那么，应该如何守护正知正念，对身口意三业的活动保持观察？论中从“莫令心散、弃无义行、细察动机”三个角度来开显。尤其是对第三点，又通过“略说、广明、结义”作了详细阐述。

（1）莫令心散

45. 无义众闲谈，诸多赏心剧，
临彼境界时，当断意贪著。

第一，不让心进入散乱的状态。

“无义众闲谈。”生活中，我们常常会遇到没有意义的闲谈，一大帮人在一起东拉西扯地吹牛。这样说的过程中，心很容易胡思乱想，甚至把内在的不良情绪调动起来。当我们面对这样的环境，需要保有正知正念，不卷入闲谈。比如他

人说是道非，正好和你内心的某种情绪相应，你就会不由自主地参与其中，很快变得言辞激烈，嗔心炽盛。或是说着各种吃喝玩乐，正好你内心也有这些贪著，就会说得热火朝天，跃跃欲试。在缺乏正知正念的情况下，心很容易陷入不知不觉，引发妄想、情绪、烦恼。面对这些无义闲谈，我们要保有正知，不去参与。如果有特殊需要时，菩萨戒也说到，可以说两句，让众生欢喜，同时对他加以引导，但要带着正知正念和慈悲利他之心来说，否则就不要参与。即便在场，内心也要保持距离。

“诸多赏心剧，临彼境界时，当断意贪著。”还有各种赏心悦目的戏剧，面对这些境界时，我们要看好这颗心，不让它陷入贪著中。通常，我们应该远离这些容易引发贪著的外境，尤其在具备相应定力前，不要轻易考验自己。实在不能远离时，也要带着正知正念，保持观察，而不是被串习牵着走。

（2）弃无义行

46. 无义掘挖割，于地绘图时，
当忆如来教，惧罪舍彼行。

第二，放弃一切无义行为。古人说，不为无益之事，何以遣有涯之生。似乎生活就是由一大堆无聊的行为组成。那是因

为我们内心有太多不良需求，这些需求总在不断寻找食物，结果把自己搞得忙忙碌碌，对生命的成长和提升却毫无意义。

“无义掘挖割，于地绘图时。”这里指出的挖地、除草等无义行为，按隆莲法师的翻译，是“无故掘地断生草，或复占相观星宿”，指无缘无故地挖地、断生草、看星相之类。就像现代人无聊时会乱涂乱写，或是打电子游戏，或是不停地在网上闲逛。我们要观察自己的起心动念、所言所行，究竟有没有意义。如果一天到晚做无义行，就是在浪费稀有的暇满人身，其实是对自己的一种犯罪。

“当忆如来教，惧罪舍彼行。”作为出家人，要遵循并践行如来教法，选择有意义的、令自己成就菩萨道的修行。那些没意义的行为，可能会暂时满足凡夫心的需要，但同时也在成就凡夫心。这样的话，不仅是对自己犯罪，也是对僧团和信众犯罪。因为你没能做好自己该做的事，却受到大家的尊重和供养。所以我们要时时忆念如来的教导，时时保有正知，这样才能看清心念的活动，才有能力选择自己的言行，知道什么该做，什么不该做。很多人是没有能力选择的，做什么或不做什么，不是由你控制的，而是串习在控制你。

以上，说明如何保有清净三业，由此践行律仪戒。



【十八课】

（3）细察动机

关于三聚净戒的实践，寂天菩萨提供了重要的方法——通过守护心，安住正知正念，来规范身口意，从而止息不善，令三业清净。安住律仪属于正念的修行，它是建立在正知的基础上，知道“此应作，此不应作”，才能调整不良串习，避免落入妄念。在持戒的同时，还要继续保有正知。这是把持戒和禅修高度统一，非常有效。接着，通过审查每个行为的动机，在起心动念处加强观察，从源头避免犯戒。

第一，略说

47. 若身欲移动，或口欲出言，
应先观自心，安隐如理行。

细察动机的内容，分为略说和广说两部分。首先总的说

明，怎样观察我们的行为，保证不落入犯戒的不善行中。

“若身欲移动，或口欲出言，应先观自心。”如果我们想做什么事，或准备说话，这些身口行为包括善和不善两类。身业的善行有布施、持戒等，不善行有杀、盗、淫等；语业的善行有如实语、爱语等，不善行有两舌、恶口、绮语、妄语等。持戒的关键在于，行动或说话前观察自己的心，清楚什么是如法的，什么是非法的；什么是该做的，什么是不该做的。如果心处在不正知的状态，散乱躁动，就很难对行为作出正确判断。只有时时安住正知，那么念头在内心生起时，我们才会看清这件事到底该不该做，才有能力作出判断。

“安隐如理行。”保有正知正念，我们才能冷静、客观地选择，如理如法地做事。现代人最大的特点就是浮躁、混乱、不安静，在这种情况下，行为往往是不知不觉的，是处在被控和被选择中。因为你没有正知，行为都是被情绪和念头左右。如果有正知，我们才可以让自己选择正确的行为、如法的所缘境，那就是正念的修行。

此处的重点在于念戒，总的告诉我们，如何从起心动念处持戒，不让身口意进入不清净的状态。心与戒相应，才能从正知导向正念，安住清净戒行。

第二，广明

48. 吾意正生贪，或欲嗔恨时，
言行应暂止，如树安隐住。
49. 掉举与藐视，傲慢或骄矜，
或欲揭人短，或思伪与诈，
50. 或思勤自赞，或欲诋毁他，
粗言与诤斗，如树应安住。
51. 或思名利敬，若欲差仆役，
若欲人侍奉，如树应安住。
52. 欲削弃他利，或欲图己利，
因是欲语时，如树应安住。
53. 不耐懒与惧，无耻言无义，
亲友爱若生，如树应安住。

接着具体阐明，如何对心行加以观察。

“吾意正生贪，或起嗔恨时。”前面说过，我们应该让整个心、整个生命安住于正知。当心灵天空生起贪念，比如贪财、色、名、食、睡五欲，或是贪色、声、香、味、触、法六尘。在念头刚刚生起时，力量是很弱的，只有经过不断强化和重复，给它提供丰富的营养，才会发展壮大。比如一个人想得到什么，不断想着这对你多么重要，贪心就会随之增加；再如嗔心生起时，也会不断寻找支持自己生气的素材，

让嗔恨有充分的存在理由，让自己理直气壮地生气，最后嗔心就会迅速膨胀，变得很大。所以在念头生起时，不要去发展它。我们之所以会发展念头，正是因为对念头没有觉察，才会被它主宰，被它带着走。

每种心理的成长都是如此，菩提心的修行也不例外。区别只是在于，我们尚未形成关于菩提心的串习，它还不会自我壮大，所以要努力、刻意地观修。而不善心行是无始以来的积累，已经形成强大的力量，很善于为自己寻找生存理由，这就必须对它保持正知。我们不必回避，只要了了明知，在第一时间知道它的生起即可。

“言行应暂止，如树安隐住。”既然觉察到了，我们就不要被不善念牵引，不要跟着它跑。言谈举止都应该暂时中止，让自己安住于正知，保持觉察和观照，像一棵树那样如如不动。只要不落入念头，不随着它走，就不会犯戒，或是让心陷入不清净的状态。

我们的心就像一个动物园，各种负面心理就像毒蛇猛兽，不会老老实实地待着，总是在不停地制造麻烦。前面说到，心比没被驯服的狂象更可怕，会给生命制造无尽伤害。我们无始以来积集的贪嗔痴串习，都希望在心灵家园当家作主，想尽办法以心理活动为资源，扩大自我势力。只要有相应环

境，它们就会开始活动。在这种情况下，特别需要正知的守护。禅宗说“家贼难防时如何”，为什么难防？因为很多时候我们并不知道他是贼，而是把他当作家人，甚至当作主人。所以禅者告诉我们，“识得不为过”。也就是说，你了解到他是贼，就会心生防备，他想干坏事就难了。这个“识得”就是正知，能对烦恼保持观察和警惕。

“掉举与藐视。”掉举，即躁动、散乱、摇摆不定，也是现代人最为普遍的心理。藐视，即无视他人的存在，不在乎他人的感觉。现代人很自我，只在意自己的感觉，无形中就会藐视他人。

“傲慢或骄矜。”傲慢，即始终觉得自己高人一等，觉得他人不如自己。骄矜，是陶醉在自己的长处中，自高自大。关于骄，《百法》的定义是“骄由染自法”，因为染著自己的某种长处，觉得自己特别了不起，骄傲自满，不可一世。

“或欲揭人短。”进一步，还想揭发他人短处。其中包含不同的心理，有时来自嗔心，因为看不惯，内心有怨恨，就会说对方这也不行那也不对。有时来自优越感，通过揭他人之短，让自己显得有能耐：你什么都不是，我才了不起。这些都是烦恼和不善心在作祟。

“或思伪与诈。”伪，即虚伪、虚荣，还是和对自我的贪

著有关，要显示自己的优秀。有些人喜欢说“我怎么厉害，和什么人有关系”，通过种种说法来抬高自己。这种心理往往和贪著名利有关，所以弄虚作假，误导他人。这些都属于烦恼的表现。当不善心生起时，我们要清清楚楚地保有正知，知道掉举生起了，又走了；藐视生起了，又走了；傲慢生起了，又走了……在此过程中，对所有心念的生灭都能了了明知。

“或思勤自赞。”或是总想着赞美自己。生活中经常可以看到，有些人喜欢自吹自擂，讲自己过去怎样怎样。这也是我执的需要，通过吹嘘来建立优越感，显示自己比他人重要，比他人优秀。当我们有这种表现时，马上要意识到，这是烦恼的一个把戏，一种表演。烦恼是我们的敌人，不是家人，更不是生命的主人。你要把它看穿，而不是被它利用。如果被烦恼当家作主，就要吃苦头了。

“或欲诋毁他。”我们想诋毁他人，有时是出于贪心，比如商家出于利益和竞争，说他人的产品不好。有时是出于嗔心，比如和某人有过节，想打压对方。有时是出于愚痴，比如你接受了错误观点，就会排斥真正的智慧。一些宗教有很强的排他性，不惜诋毁其他宗教，这都和痴有关，是智慧不足造成的。

“粗言与诤斗。”粗言，即粗恶语、两舌等。我们出于贪嗔痴，发出不善的语言，或是带着争斗的心理和他人吵架。

“如树应安住。”当以上心念生起时，即“掉举与藐视，傲慢或骄矜，或欲揭人短，或思伪与诈，或思勤自赞，或欲诋毁他，粗言与诤斗”的任何一种，我们应该立马打住，让自己的心像树一样安住不动，而不是随着烦恼动荡。

佛教所说的善，就是对不善的止息。比如十善，是止息杀生、偷盗、邪淫、妄语等十种不善。当这些不善心生起时，如果没有觉察，就会被左右，跟着烦恼走。如果我们能保持正知，心不随转，当下就在善的状态。心是本来清净的，但无始以来积累了很多贪嗔痴，使之受到染污。我们现在要做的，就是让心了了明知，看清念头的变化，不再被贪嗔痴遮蔽。这是心本具的功能，关键是开启它，熟悉它。那么当不善心生起时，我们就不会被牵引，从而保有三业的清净。

“或思名利敬。”面对名闻利养，人们往往会生起贪著之心，想要得到名声，得到利养，得到他人的恭敬。这种对名的追逐，对利的追逐，对恭敬的追逐，本身是贪心的需要。

“若欲差仆役，若欲人侍奉。”或者什么事都喜欢差遣他人，不肯自己动手；或者希望被他人伺候，过着养尊处优的生活。这些都和菩萨道的修行要求不相应。前面说过，菩萨

事事要以利益众生为中心，而不是以自我为中心，甚至要完全放弃对自我的保护，一切都随顺众生的需要。

“如树应安住。”如果菩萨行者生起世俗的贪著，被凡夫心左右，必须马上提起正知，知道内心有不善念生起，不要跟着它跑。当你保有正知，不被贪著牵引，像树一样安住不动，这些心念就不会继续发展，进而以正念化解它。

“欲削弃他利。”菩萨道修行是以利他为核心，以众生的利益为最高准则。但凡夫无始以来都以自我利益为中心，要改变这些习惯，就要以正知观察起心动念，重新作出选择。所谓“削弃他利”，包括损害他人利益，也包括不肯做利益众生的事。我们已经发菩提心，承诺要尽未来际利益众生，现在却不肯那么做，也属于“削弃他利”。

“或欲图己利。”或者贪图个人利益，做事主要是为了利益自己，而不是为了利益他人。对于凡夫来说，这是一种正常心态。因为凡夫就是处处为自己活着，对个人利益有本能的、习惯性的贪著。

“因是欲语时，如树应安住。”当内心生起这些念头，为此想要说些什么或做些什么时，我们要保持正知，觉察到这些念头是不如法的。然后让心安住于正知正念，就像树一样如如不动，不被妄念牵引，直到这些念头被化解。这样的话，

不论什么念头生起，都无法污染我们的心。正知就像一潭清澈的水，了了明知。念头就像尘土，当它落入水中，就会被沉淀。

“不耐懒与惧。”不耐，即不耐烦，对修习善法和利益众生的事没耐心。懒，即懒惰，对修善和利他不肯精进，不愿全力以赴。惧，即内心的各种恐惧。现代人的恐惧，多半是担心自己做了这些就会失去财富或地位。

“无耻言无义。”无耻，即没有羞耻心。现代人缺乏关于廉耻的教育，没有道德底线，厚颜无耻，无惭无愧。言无义，即喜欢吹牛，说些没价值、没意义的废话，或是说些不好的话，不会给人带来道德、智慧、安乐，反而让他人徒增烦恼，甚至令人堕落。不少人年纪大了，无所事事，每天就是找人吹吹牛、打打麻将，靠说废话打发日子。日复一日，生命就被这样无谓地消耗。因为缺乏正知，还会不断串习不良心理。

“亲友爱若生。”还有对亲友的贪著，这些都是凡夫经常生起的心理。因为我们没有正知，面对此起彼伏的心念，根本不懂得如何管理。结果在不正知的怂恿下，使烦恼不断增长，在内心形成强大的力量。

“如树应安住。”当内心生起不善念时，我们要保持正知，就像树一样安住不动，了了分明。又像虚空一样，不论有多

少云彩飘来飘去，永远如如不动，不被染污。当念头产生后，只要我们不去培养它，它就会因为得不到支持而消失。

这部分从第 48 颂开始，列举了贪、嗔、掉举、藐视、傲慢、自赞、毁他，及处处想着私利、损害他人等不良心理。当这些不善心生起时，我们要安住正知，不被妄念牵引，从根本上解决犯戒之因，保有清净心。

第三，结义

54. 应观此染污、好行无义心；
知已当对治，坚持守此意。
55. 深信极肯定、坚稳恭有礼、
知惭畏因果、寂静勤予乐。
56. 愚稚意不合，心且莫生厌；
彼乃惑所生，思已应怀慈。
57. 为自及有情，利行不犯罪，
更以幻化观，恒常守此意。
58. 吾当再三思：历劫得暇满；
故应持此心，不动如须弥。

第三是结义，针对凡夫心的特点，采取有效的对治手段。

“应观此染污、好行无义心。”我们应该了解到，凡夫心是染污的，是以无明、烦恼、贪嗔痴为基础的有漏心行。因

为没有智慧，看不清生命真相，看不清生命真正的意义和价值所在，每天忙来忙去，忙的都是没意义、没价值的事。我们通过学佛，有幸了解到生命蕴含巨大的价值，这是佛陀为我们指出的希望。

无始以来，我们形成了很多不良心理。每种心理都有自身需求，且不断追逐这些需求。人生的种种努力，无非是在满足这些需求。所以，有情生命就是贪嗔痴的延续。很多哲人看到人生的荒谬，却找不到出路，找不到有意义的事，落入虚无。就像有些人看到社会的不良现象，很不满，但既没能力改变自己，更没能力改变社会，不知道活着为什么，结果就活不下去了。因为他们不像没有慧根的普通人，可以浑浑噩噩地活着，而是需要寻找生存的意义。如果他看透人生的荒谬，又找不到更高的价值，其实是最苦恼的。

“知已当对治，坚持守此意。”我们了解到凡夫心的特点和不良需求，知道凡夫心会造业，会不断制造烦恼，给生命带来无尽灾难，就应该对治它，坚定地安住于正知正念。只要有一个烦恼或不良念头生起，立刻用正知正念监控到，及时加以处理，令内心保持清净。如果没有正知正念，我们很容易陷入烦恼，陷入不良心理，把心折腾得天昏地暗，自己还搞不清怎么回事。所以要对治凡夫心，对治生命的不良串习。

“深信极肯定。”我们要整治这颗心，改造迷惑的生命系统，让心保有清净，绝对需要方法，需要大智慧，不是说想清净就能清净的。什么智慧才能引导我们整治生命，改变迷惑系统？必须对三宝生起真切的信心。这不是一般的信，而是对佛、法、僧、戒产生坚定不移的信仰，相信佛陀是智慧、慈悲的圆满成就，相信佛法可以指引我们解除迷惑，走向觉醒。因为这种高度认可，我们才能真正把解脱和成佛作为生命目标，由此确立三观——知道什么有价值，什么没价值；知道自己要什么，不要什么；知道什么智慧对自己有用，什么没用。这份明确的选择，确定了未来生命如何开展。

“坚稳恭有礼。”我们看到，在所有心行中，菩提心最有价值；在所有人生道路中，觉醒之道最有价值。确定这一选择后，就要摆脱原来的自以为是。无始以来，我们一直在培养凡夫心，由此形成自我封闭和自我保护。现在了解到生命的迷妄，需要对三宝生起信心，用开放和学习的胸怀接受佛法教育，亲近三宝，亲近善知识。在此过程中，意志必须坚固稳定，态度必须谦恭有礼。有一分恭敬，才能得到一分佛法受用。

“知惭畏因果。”我们要以佛菩萨为榜样，用好现有的暇满人身，成为合格的佛子。一旦道德有标准、生命有目标之

后，当我们做不好时，就会心生惭愧，畏惧因果，知道每个起心动念都会在内心播下种子，对未来产生影响。基于对自己生命的负责，也基于对“我要利益一切众生”这份庄严承诺的负责，我们就会谨言慎行。

“寂静勤予乐。”我们认识到轮回是苦，认识到五欲六尘的虚幻，内心就会趋于平静，不再被境界所转，对外则要积极修习利他。这份对三宝的信仰，以及明了因果、恭敬好学、内心安宁、积极利他的心行，是奠定健康人生的重要基础。

“愚稚意不合，心且莫生厌。”愚稚，即愚痴、没有智慧的众生。凡夫因为无明烦恼，造就了各种想法、心态和人格。对于这些千差万别的众生，我们往往有喜欢和不喜欢的分别：符合我的需求和观念，就喜欢并接受；不符合我的需求和观念，就不喜欢，不接受。心永远处在二元对立的状态，无法平等利益众生。针对这些特点，寂天菩萨告诉我们：要超越二元对立的凡夫心，建立平等心和慈悲心。对于所有众生，包括自己不喜欢、不想接受的境界，要有接纳的胸怀，将此作为修行功课，切莫心生厌烦。

为什么不能对他们生起讨厌的心？需要有个理由说服自己，否则我们在观念上就不能接受。即使强迫自己接受，内心还是有一份抗拒。凡夫因为无明，对众生和世界制造了很

多隔阂、对立，这就需要以佛法智慧重新观察，如理思维。只有当心真正开放，才能化解隔阂，撤除对立。如果不撤除这些隔阂和对立，就无法完全接纳众生，接纳世界。那么无论做什么事，即使表面看起来很无私，也不可能做到无缘大慈，同体大悲。

“彼乃惑所生。”我们要认识到，对方身上那种让我们讨厌的东西，只是无明、烦恼的产物。作为当事人来说，也是在不知不觉中形成的。有些人是仇恨的受害者，有些人是贪婪的受害者，有些人是我慢的受害者。他的烦恼不仅是我们的敌人，也是他自己的敌人。事实上，他本身就是最大的受害者。

“思已应怀慈。”我们看到对方病得这么重，被烦恼伤害得这么深，就能体会到他的痛苦，对他生起同理心，进而生起慈悲心，而不是陷入嗔恨和对立。

“为自及有情。”学佛是追求两种利益，一是增上生，即得到暇满人身，这是修学佛法的保障，属于现前利益；一是决定胜，即成就三乘的解脱，属于究竟利益。作为菩萨行者，我们不仅要利己，还要利他，要帮助一切众生获得眼前和究竟的利益。

“利行不犯罪。”在自利利他的实践中，应该正确选择，

避免犯罪行为，所以利他必须有智慧。每个人都有自己的价值观，但未必是智慧的选择。事实上，众生往往把瓦砾当作珍珠，甚至为了追求毫无价值的东西造下重罪。可见，确立价值观非常重要。这不是单纯的哲学问题，同时也是现实问题，关系到每个人的切身利益。因为价值观决定了选择，我们每天做什么或不做什么，都是在价值观的支配下。这种影响无所不在，我们的每个念头，每项举动，每种选择，都蕴含对价值的判断。只有确立高尚的价值观，我们才能摆脱错误观念，平息由此产生的烦恼，减少由此引发的犯罪行为。

“更以幻化观。”在利益众生的过程中，我们要了知一切如梦如幻，才能全然利他。菩萨道的核心精神是无我利他，一方面，在利他过程中弱化我执；另一方面，随着我执的弱化，才能毫无保留地利益众生。怎样才能具备幻化观？就要修习空性正见。否则我们的心永远在二元对立中，有贪嗔，有好恶，有爱恨，无法生起广大、平等之心，也无法真正体认空性。

“恒常守此意。”我们必须通过修学树立正见，同时以正知观察境界，了知一切都是因缘假相，从内心生起的每个念头，到呈现于眼前的一切，都是幻化的影像，无常无我。以这一认识为前提，作出正确选择。

“吾当再三思：历劫得暇满。”我们要再三思考，自己通过多生累劫的努力修行，才得到眼前的暇满人身。这是走上菩提道不可或缺的基础，难得易失，一方面要倍加珍惜，一方面要善加利用。

“故应持此心，不动如须弥。”既然我们已经得到暇满人身，也选择了菩提道，一定要守护菩提心，安住菩萨道修行，就像须弥山那样如如不动。我们要时时以正知正念扫描，看看自己生起菩提心没有，偏离或退失菩提心没有，通过这样的扫描不断调整发心。

念有正念和妄念，有善念和不善念。在菩萨道修行中，菩提心是最根本也最重要的正念。我们要以正知检视，让心摆脱妄念，安住正念。在此前提下调整心行，落实三聚净戒。首先要止息不善，保持三业清净。包括怎么走路，怎么吃饭，怎么行住坐卧，语默动静，乃至每一个起心动念，都能以正知审视，知道怎样如法地走路吃饭，与人交往，知道自己做得对不对，知道什么该做什么不该做。一旦丢失正念，就一次次地把它带回来。这是寂天菩萨为我们提供的非常殊胜的持戒方式，同时也蕴含着禅修。戒和禅，在此得到高度的统一。

以上是关于律仪戒的内容，接着是摄善法戒和饶益有情戒。我们不仅要远离不良串习，还要修习善行，利益众生。



【十九课】

（二）学摄善法戒

三聚净戒的第二个项目是摄善法戒，即菩萨行者怎样修习善行。在这部分，寂天菩萨提出一个重要问题：如何看待我们的身体，应该用身体来做什么？如果不能正确认识这一点，将给自己带来无尽的危害和痛苦。

通常，我们会把身体执以为我，执著身体是结实的，长存的。因为这样一份期待，就难以面对无常的事实。人为什么怕死？正是因为把身体当作“我”。有了这个误解，想到“我”将随着死亡断灭，不知所终，就会莫名恐惧。把身体执以为我，使得我们终生都在伺候这个身体，觉得身体的健康就代表我的健康，身体的美就代表我的美。所以，为了身体的生存，费尽周折；为了身体的健康，尽心调养；为了身体的美观，动刀整容，吃尽苦头；甚至还要追求长生不老，希望可以永久使用这个身体。不仅如此，我们还为了满足身体

的各种欲望，不惜造下恶业。

我们为身体付出种种代价，可身体能给我们带来什么呢？不管多么努力，身体并不会因此而增值，且永葆青春。事实上，身体每天都在贬值，都在不断走向衰老。一旦死亡，这个身体将过期报废，一文不值。如果我们以身体的存在、健康、美貌作为人生价值，就意味着，这样的生命将毫无意义。事实上，身体只是供我们暂时使用的工具，本身并没有价值。所谓的健康、美貌，也是暂时的。除非用身体来实现人生价值，这个工具才会因此被赋予意义。所以说，只有正确认识身体的作用，我们才能用好它，而不是为其所累。

正确认识身体，是佛法修行的重要内容。四念处的“观身不净”，正是对治我们关于身体的错误见地。在《入行论》中，寂天菩萨针对凡夫把身体执以为我、执以为净、执以为常的误解，指出了身体无我、不净、无常的真相。进一步，还提出对身体的有效使用——用它来修习善法，才是身体真正的价值所在。否则，我们为身体付出的所有努力，都是得不到回报的。

1. 断不学戒之因——贪身

我们之所以不能有效地持戒、修行，其中一个重要障碍，

是缘于对身体的贪著，要满足身体的种种欲望。关于这个问题，寂天菩萨从“不应贪身之喻、观身不净、思身无精妙、不应贪身之因、应令身修善”五个方面作了说明，共 12 个偈颂。

（1）不应贪身之喻

59. 秃鹰贪食肉，争夺扯我尸，
若汝不经意，云何今爱惜？
60. 意汝于此身，何故执且护？
汝彼既各别，于汝何所需？

第一，说明为什么不应贪身。寂天菩萨以生动的例子指出，这种贪著是毫无道理的。

“秃鹰贪食肉，争夺扯我尸，若汝不经意，云何今爱惜？”印度有林葬，人死之后，直接扔到山林给鸟兽吃。西藏有天葬，把尸身的肉一块块割下，秃鹫就飞来吃得干干净净。汉族地区是土葬，看似对身体作了完整保存，其实埋到地下也是给蚂蚁和微生物吃。在以往留下的墓穴中，所剩不过是些干枯的骨头。总之，最终结局都是给动物吃，这是我们可以看到的现实。寂天菩萨从这样的现实发问：当那些秃鹫来抢夺我们的肉，争得欢天喜地，再一块块吃掉。如果这个身体是你的，你为什么不在意，为什么不生气，为什么不反抗呢？

既然到那个时候你不在意、不生气、不反抗，现在为什么对身体如此爱惜？有这个必要吗？

这说明什么道理？第一，这个身体不是我，不能代表我；第二，身体和我只有暂时的关系，就像我们租来的东西。比如你去租车，交了钱，租车公司把车租给你三天。你从苏州开到南京，开到北京。归还后，这车和你就一点关系都没了。身体也是有使用期限的，日期一到就报废，不能再用。看清这一点，我们不应该对身体有任何贪著。

过去我在佛学院读书时，经常找明真老法师坐一坐。老法师喜欢看天，我们到他那里去，也和他一起看看天，并不说什么。老法师原来是学唯识的，喜欢写文章。上世纪八十年代初，《法音》刊登过老法师的文章。他关注的问题是“身非是我论”——这个身体不是我。执身为我，是人类的一个重大误区。所以佛教把身见、我见列入六种根本烦恼，把破除身见、我见作为重要修行内容。我们把身体当作我，才会进一步将此执以为常，执以为净，执以为坚实，希望它长生不老，健康漂亮，对此产生期待、幻想和种种错误认识。

第 2 个偈颂，通过意识进一步加以阐述。意识和身体只是暂时的伙伴，也可以说是租用关系。意识需要依托身体，身体也离不开意识。《瑜伽师地论》说，身体的原材料就是父

母的遗传基因。原材料结合后，识前去投胎。因为识对遗传基因的执持，这点原材料就逐渐长成胎儿。在此过程中，二者是相互依托的。如果没有识去投胎，遗传基因就不能成为生命。如果没有遗传基因，识就没有投胎的依托。因为这种依托关系，所以我们对身体有一种强大的、习惯性的执著。从小到大，我们理所当然地觉得这个身体就是“我”，从来没有怀疑过。如果连身体都不是“我”,那究竟什么代表“我”？如果我们用智慧观照，确实会发现，身体和我们只有暂时的关系，终归是要舍弃的。

“意汝于此身，何故执且护？”寂天菩萨发问：意识啊！你为什么对身体如此执著，为什么对它守护不舍？这个执著、守护和我执有关，而我执本身是生命的错觉，是没有实质的，所以它需要寻找支撑，比如以身份、身体、观念、思想等作为存在依托。这样才会感觉“我”的存在很真实。事实上，这只是我执的需要，不管身份也好，身体也好，地位也好，财富也好，所有这一切和我们只有暂时的关系，都不能真正代表“我”。也就是说，意识把身体执以为我，只是我执的一种把戏，是无明的产物。

“汝彼既各别，于汝何所需？”既然意识和身体是各归各的，并不是一体的，它对你有什么用呢？佛法告诉我们，身

体和意识是两个系统。身体的物质系统来自父母，而意识的精神系统来自往昔生命的相续。只是这一期的业力，使意识和身体发生暂时的关系，其实它们各是各的，并不是一个东西，更不是“我”。我们把它当作“我”，完全是错误的，将给自己带来无穷的烦恼和过患。

执身为我，使我们为身体的需要奔波劳碌，受苦受累。甚至为此不断造业，使生命进入惑业苦的恶性循环。所以寂天菩萨告诫我们：要认清身体和我的关系，不应该执身为“我”，更不应该为此造业。

（2）观身不净

61. 痴意汝云何，不护净树身？
何苦勤守护，腐朽臭皮囊。

第二，进一步认识身体的实质，即不净的特点。

“痴意汝云何，不护净树身？”痴意，即凡夫愚痴的意识。凡夫的意识是以不共无明为基础，是错误的，且伴随种种烦恼。这些都会直接影响意识的活动，所以我们的认识模式有很大偏差。我们贪著这个身体，其实身体有什么值得贪著呢？如果你觉得身体很干净而执著它，寂天菩萨说，那还不如贪著树好了。树会长出绿叶，开花结果，让人赏心悦目。即使

把树砍了，还是美观实用的木材。

“何苦勤守护，腐朽臭皮囊。”我们的身体又是什么状态呢？首先，它来自父母的遗传基因，最初的原材料就不干净。其次，这个身体九孔常流不净，每个窟窿流出的体液都不干净。到了夏天，一出汗就有臭味。平时哪个部位受伤或腐烂后，那种脓血更是不堪入目。一旦死了，马上要装到冰柜冻起来，否则很快发臭、发胀、腐烂。尤其在气候炎热时，还会生出蛆虫。可见不管活着还是死了，身体都是肮脏不净的，即使每天都在清洗打理，涂脂抹粉，也改变不了不净的本质。对这个腐朽的臭皮囊，何必要苦苦执著？

当我们了解到身体的不净，就不应该贪恋。当然这并不是说，不要适当保护身体。在《入行论》中，寂天菩萨既要我们破除对身体的贪著，同时反复告诉我们，要爱护身体，这是一个珍宝，是我们修行、解脱的重要助缘。就像我们租来的工具，如果不好好维护和使用，就不能发挥它应有的价值，也不能成办我们想做的事。

认识到身体不净的真相，目的是去除对身体的执著。如果执著身体为美，为净，把大量时间耗费于装饰身体，甚至为此产生烦恼，是根本不值得的。因为你维护的这个东西，本身是不美、不净的，是每况愈下的，不会因为你的维护就

清净无染，永葆青春。不管你往上面刷多少东西，它本质上就是不净的，是容易腐烂发臭的。我们把身体执以为我，执以为净，都属于不正知。什么是正确认识？就是要对身体作如实观察，它的真相是什么，我们就怎么认识——比如“身体非我”“身体不净”。这些观察都建立在正见的基础上，可以帮助我们摆脱对身体的错误认识。

（3）思身无精妙

62. 首当以意观，析出表皮层，
次以智慧剑，剔肉离身骨。
63. 复解诸骨骼，审观至于髓。
当自如是究：何处见精妙，
64. 如是勤寻觅，若未见精妙，
何故犹贪著、爱护此垢身？

第三，认识到这个身体并不结实，从而破除常见。我们觉得身体代表“我”的存在，所以希望它永远健康，甚至希望它长生不老。如何破除这种常见？

“首当以意观，析出表皮层。”寂天菩萨让我们运用想象力，首先观想把皮从肉上剥下来。为什么把身体叫作臭皮囊？因为身体表面就是一层皮，就像口袋一样，装着五脏六腑、

骨骼肌肉，而且这个皮袋还会不断散发臭味。我们平时就是带着这些东西走来走去，说话做事。

“次以智慧剑，剔肉离身骨。”然后再观想，用智慧剑把身上的肉剔下来，把五脏六腑掏出来，剩下一个骨架。有些人体骨架的实物，还可以架着站在那里，看过的话就很容易观想起来。或者借助图片，也有助于观想。

“复解诸骨骼，审观至于髓。”再把骨骼逐个分解，一直审视到其中的骨髓。身体的构造就像以前盖房子那样，先用几根柱子搭起框架，再钉上木板，搞各种装修。现在是拆除，先把皮肉、内脏、手足去掉，就剩下一根根骨头。如果进了火葬场，一会儿就剩下几两骨灰。这就是身体的真相。我们现在觉得它美，只是因缘显现的假相。其实它是无常的，维持不了多久就会开始衰老，面临各种病变，最后假相就变成无相了。

“当自如是究：何处见精妙。”当我们深入审查后，确实会发现，身体只是一大堆因缘、条件的假相，是业力构成的，其中找不到精妙的组成，也找不到坚实的、永恒不变的本质。我们贪著身体，为了维护自己希望的形象，要通过饮食来滋养它，通过洗澡和穿衣打扮来装饰它，还有人通过涂脂抹粉来美化它，费尽心思，劳民伤财。如果不维护、不吃饭、不

洗澡，也不适当装饰，最后它会是什么样？肯定惨不忍睹。当我们用智慧观察后，可以破除对身体的贪著。这种贪著使我们付出了很大代价，给自己带来无尽烦恼。因为身体的实相和我们的期待并不吻合。如果我们追求实相，它本来就是如此，不需要做什么维护，就可以轻松地使用它。问题在于，我们现在执著的是假相，甚至是幻相，所以维护起来格外吃力。

“如是勤寻觅，若未见精妙。”我们用智慧对身体分析、审视的结果，是认识到它的不清净、不坚实，认识到它并不能代表真正的“我”。这些分析可以使我们减少对身体的贪著，进而摆脱被身体奴役的状态，避免成为维护身体的奴隶。

“何故犹贪著、爱护此垢身？”认识到以上所说的道理后，我们为什么还要贪恋、爱著这个充满污垢的身体呢？

这一部分内容，寂天菩萨通过种种比喻和善巧分析，帮助我们正确地审视身体，认识其中真相，从而摆脱对身体的贪著。

（4）不应贪身之因

65. 若垢不堪食，身血不宜饮，
肠胃不适吮，身复何所需？
66. 贪身唯一因，为护狐鹫食。

第四，说明不该贪著身体的因。

“若垢不堪食，身血不宜饮，肠胃不适吮。”在此，寂天菩萨提出一个有趣的问题：我们精心维护这个身体，把它养得这么好，可身体能派什么用处呢？身体里外都很脏，不能当饭吃，身上的血不能当饮料喝，肠胃也不能当作食品。

“身复何所需？”这个身体就那么一无是处吗？到底可以用它来做什么？

“贪身唯一因，为护狐鹫食。”我们想尽办法维护这个身体，却不能用来当饭吃，唯一的作用，就是为狐狸、秃鹫等提供食物。我们付出那么多努力，却只是在保护这些动物的食物，这听起来很滑稽。就像人养猪是为了吃猪肉，我们有没有想过，自己把身体养好了，最后是给秃鹫吃的？谁也不会这么想，但事实就是如此。我们精心养护，结果却喂了秃鹫，喂了地里的虫蚁。难道这就是维护身体的结局吗？难道这就是人生的价值吗？如果一个人没有更高的追求，只是为了活着而活着，为了过好日子而活着，那他的生命意义不过如此。寂天菩萨揭示这一事实，让我们反思——维护这个身体究竟为了什么。所以说，建立正确的价值观非常重要，否则生命确实是没有意义的。

（5）应令身修善

66. 故应惜此身，独为修诸善！

67. 纵汝护如此，死神不留情，
夺已施鹫狗，届时复何如？
68. 若仆不堪使，主不与衣食。
养身而它去，为何善养护？
69. 既酬彼薪资，当令办吾利，
无益则于彼，一切不应与。
70. 念身如舟楫，唯充去来依，
为办有情利，修成如意身。

最后，寂天菩萨为我们找到了护身的唯一理由：应该用这个身体来修习善法。

“故应惜此身，独为修诸善！”我们之所以要爱惜这个身体，爱惜暇满的身份，是为了用身体修习善法，为了解脱，为了转迷为悟、利益众生。如果我们用它来成办这些大事，才是拥有身体的真正价值。

“纵汝护如此，死神不留情。”纵然你对身体百般呵护，死神并不会因此放过你，你也不会因此免除死亡。不论你用什么方式保护身体，死神都是毫不留情的。

“夺已施鹫狗，届时复何如？”死神最终会把你的生命夺走，让身体去喂秃鹫，喂野狗，喂蚂蚁，或任由它腐烂。不论你怎么百般呵护，吃了什么，用了什么，死后的结果都一样。到时你又能怎么办？你现在如此精心照料，但死神降临

时，你对这个身体一点办法都没有。它该腐烂就腐烂，该被动物吃就被动物吃。

“若仆不堪使，主不与衣食。”此处以比喻说明我们和身体的关系。比如有钱人家会养些仆从，做企业的会雇很多工人。如果这些仆从、工人不听使唤，不肯工作，主人或企业主就不会给他发工资，甚至会解雇他。

“养身而它去，为何善养护？”我们爱护这个身体，把它从一点点养到现在，为了它的吃，为了它的穿，为了它的住，千辛万苦。我们为身体付出这么多努力，作了这么大投资，还要解决它带来的各种麻烦，可身体最后还是离你而去，并不能长久地为你效劳。既然如此，我们为什么要全力为身体服务呢？为什么要为它付出这么多代价？换言之，如果身体不能为生命成长作出贡献，仅仅是一个存在，那我们对身体的所有投入，其实是没价值的。一旦死神降临，你付出的所有努力都将报废。

所以说，身体应该为我们改善生命服务，不是为了存在而存在，唯有这样，身体才有其存在价值。从另一个角度说，我们为养育身体付出了代价，身体也应该为生命成长作出贡献，这种投资才是值得的。如果不能用身体来修习善法，我们对身体的投资就是零回报，甚至是负增长。因为我们还为

它造作种种恶业，给自己带来无尽的麻烦。寂天菩萨的这个提醒很有说服力，让我们清楚地认识到自己和身体的关系。

“既酬彼薪资，当令办吾利。”在社会上，我们找人给自己打工，付给他工资，他就应该帮我们做事，不该只是服务于他的存在。如果我们养育身体，却不能用来修习善法，提升生命，仅仅是为身体的存在而存在，就相当于你付工资给别人，他却不能为你服务，只是用这份工资养活了自己。既然我们给人报酬会有要求，那我们为身体付出这么多，投资那么大，也该要求它为我们做事，为改善生命而努力。

“无益则于彼，一切不应与。”如果这个身体不能为我和众生作出任何贡献，那我们对身体的投入就是没意义的，因为得不到价值和回报。社会上稍有头脑的人都知道，没回报的项目是没人投资的。我们会算很多经济投资的账，却对生命的投资一无所知。事实上，任何经济投资的回报都是微不足道的，最大的价值是来自生命内在，最有意义的投资，也是对生命的投资。可惜一般人认识不到，只会向外追求。

“念身如舟楫，唯充去来依。”我们要把身体当作航船，这是将我们从轮回此岸带向解脱彼岸的船。人身的意义就是追求智慧，迈向解脱，进而帮助无量众生。我们应该把身体作为这样的工具来使用，才能实现它最大的价值，才不辜负

我们得到的暇满人身。

“为办有情利，修成如意身。”身体的价值，一方面是发菩提心，成办一切有情的利益；另一方面，是在利益众生的过程中，使自己成就圆满的清净佛身。简单地说，就是自利利他，自觉觉他。

这部分是关于摄善法戒的修行。寂天菩萨首先引导我们以正知观察身体，了解身体无常、无我、不净的真相，同时告诉我们身体的存在价值，就是用它来修习善法。这一认识和价值观的确定，对修行非常重要。

2. 应善巧修善

我们认识到身体的价值后，就应该利用这个身体，善巧地修习善法。这部分从“举止应安详、随喜他人善、应巧学众善”三个方面，说明如何修善的内容，共 13 个偈颂。

（1）举止应安详

71. 自主己身心，恒常露笑颜，
平息怒纹眉，善成众生友。
72. 移座勿随意，至发大音声。
开门勿粗暴，温文悦人心。
73. 水鸥猫盗贼，无声行悄捷，

故成所欲事，佛谕如是行。

第一，举止要安详调柔。修习善法时，我们要对自己的身心保有正知，行为才能自主。平常人的身心活动是不能自主的，总是随着不良串习说些什么，做些什么。高兴或不高兴，几乎都是在不知不觉的状态。我们现在讲的被控，被选择，就是被不良串习控制。在这种状态下，我们可能会不自觉地做些没价值的事，或是莫名地躁动、癫狂，甚至做出种种伤害他人的行为。

“自主己身心。”寂天菩萨告诉我们，要以正知观察自己的身心。只有安住于正知，我们才能对起心动念和举手投足了了明知，进而才能自主。所谓自主，一方面是对身心状况看得清楚，知道该做什么；一方面是有能力把它调整到最佳状态。

“恒常露笑颜。”安住正知、没有任何偏执时，心就能处在开放、松弛、自然的状态，和任何人都没有界限，没有隔阂。很多时候，我们会把自己封闭在某种情绪，或是活在某种设定中，有界限，有隔阂，有喜欢不喜欢，结果一天到晚愁眉苦脸、心事重重。而正知本身是没有界限的存在，可以接纳一切，没有丝毫紧张和挂碍。当我们的心没有被烦恼和情绪抓住，自然会面露微笑。这是来自生命内在的喜悦。

“平息怒纹眉。”当我们遇到自己不喜欢的事，如果没有正知，就会落入嗔心，表现出皱眉、愤怒的样子，甚至越来越气。反之，如果心安住正知，即使有生气的念头，我们也不会被它抓住，更不会被它控制，而是会设法调整它，平息它，继续保有清净祥和的心态。

“善成众生友。”当我们安住于正知，带着慈悲心面对一切人，就能和众生建立友善的关系，成为他们的朋友，与他们和睦相处。

“移座勿随意，至发大音声。”这是说明生活中的一举一动都要保有正知。我们平常做事时，往往不是活在当下，只想着快点把事做好，有时还带着情绪，动作就会粗鲁莽撞，注意不到他人的感受，不考虑我这么做会不会影响他人，甚至伤害他人。比如搬桌椅时发出很大的噪音，使他人受到干扰。当心在躁动中，是考虑不到这些的。反之，如果我们安住于正知，内心宁静而明晰，做事时就会照顾到周围人，动作轻柔，尽量不发出噪音，而不是随着情绪和浮躁的心态任意妄为。

“开门勿粗暴，温文悦人心。”开门也是一样。你去找别人时，要温和地弹指敲门，不要“咣当”推门进去，把人吓一跳。儒家以“温良恭俭让”为做人素养、处世之道。温是温和，良是善良，恭是恭敬，俭是俭朴，让是礼让。作为出

家人和菩萨行者来说，也要具备这些基本素养。总之，要时时保有正知，带着安静的心做每件事，不要粗野、冒失、莽撞，以免干扰他人。这样做每件事的过程中，就是在炼心，在修行。这种调柔的举动来自祥和的心，来自正知正念。

“水鸥猫盗贼，无声行悄捷。”这里用比喻说明，我们的一举一动应该保持什么状态。就像水鸟飞过、猫抓老鼠、盗贼偷窃时，动作都很轻盈，并保持高度的专注和警觉。警觉是什么状态？我们想象一下，盗贼潜入哪里作案时，想要不被人发现，不是只看一个方向，必须时刻留心各个方向，看看左右有没有人，背后有没有人，楼上有没有人。这种警觉是发散性的，一个人处在这种状态时，会不会昏沉？会不会散乱？会不会胡思乱想？肯定不会。

“故成所欲事，佛谕如是行。”猫和小偷要达到目的时，必须警觉、专注、安静。寂天菩萨以此说明，我们现在想要修行，想要解脱，同样不能让心陷入粗野、散乱的串习，而要保有警觉、专注、安静。只有保持正知，才能令心安住善法，修习止观，达到修行目的。这是佛陀对菩萨行者的告诫。

（2）随喜他人善

74. 宜善受人劝，恭敬且顶戴，

不请饶益语，恒为众人徒。
75. 一切妙隽语，皆赞为善说！
见人行福善，欢喜生赞叹。
76. 暗称他人功，随和他人德；
闻人称己德，应忖自有无。
77. 一切行为喜，此喜价难沽；
故当依他德，安享随喜乐。
78. 如是今无损，来世乐亦多；
反之因嫉苦，后世苦更增。

第二，随喜他人的善行。学佛是尽未来际的修行，是生命改造工程。作为菩萨行者，我们要有开放、接纳的胸怀，同时培养学习和随喜的能力。通过随喜，不仅可以迅速积累资粮，还能学习他人的善心善行。

“宜善受人劝。”我们和朋友相处时，要虚心接受对方的劝勉。同时善巧地劝勉他人改过修善，而不是对他人的过错横加指责，也不是事不关己高高挂起。

“恭敬且顶戴，不请饶益语。”如果你没邀请，他人就为你说法，指出你的问题，给你忠告和建议，不论对方是出于慈悲想帮助你，还是用苛刻的态度在说，凡对自己有帮助的话，都应该恭敬顶戴，不要心生抵触。凡夫因为我执，很容易自以为是，感觉自己做的都对，不喜欢接受他人的劝告和

批评。有时明知自己不对，也不愿承认。如果放下我执，带着正知聆听，不论听到什么，都不会产生对立情绪，真正做到虚怀若谷。为什么我们会对他人的话感到抵触？这个情绪的背后正是我执。我执就像坚硬的墙壁，有了这道墙，不同意见过来，就会产生反弹。如果内心没有我执，不论什么过来，就像打在虚空，是没有任何反应的，更不会构成对立、冲突，因为虚空可以容纳一切。在此基础上，可以进一步选择，对有道理的就接受，没道理的就放弃。

“恒为众人徒。”这样我们就可以向所有人学习，让自己成为所有人的弟子。孔子说，三人行必有我师焉。对于菩萨行者来说，众生都有不同的长处，有值得学习的地方。尤其对那些主动饶益我们的人，更要带着感恩的心，接受他们的意见。

“一切妙隽语，皆赞为善说！”听到一切美妙的、能启发智慧、对人有帮助的善语，我们要由衷地真诚随喜，赞叹对方“说得好”。

“见人行福善，欢喜生赞叹。”看到他人修习善行，参与公益慈善事业，我们要由衷地心生欢喜。随喜是《行愿品》的第五大愿，从六道一切众生的善行，到三乘圣贤、诸佛菩萨所修的一切功德，乃至一沙一尘，我们都要深深随喜。随喜可以弱化我执，打破我们和众生之间的隔阂，培养接纳、包容的心。

因为没有对立，我们才能广泛随喜他人的善行和成就。

随喜不同于溜须拍马、阿谀奉承。二者的区别在于，后者是别有用心的，其中包含着贪著，希望从对方那里得到世俗利益，所说往往是不真实的，也不是发自内心的。同时，这种话并不能给对方带来什么利益，甚至还有负面作用，也就是社会上所说的捧杀。不管对方做了好事坏事，做得效果如何，都是一通乱捧，让对方是非不辨，忘乎所以，最后就呜乎哀哉了。而随喜赞叹是建立在真实功德的基础上，对自他双方都有利益。从自身来说，赞叹他人功德，可以让心开放，让善念增长。从对方来说，善行得到肯定之后，会更有信心修行。现在很多人不愿做好事，其中一个原因，就是不容易得到肯定，反而会被质疑甚至冤枉。如果看到有人做善事，大众都能由衷地随喜赞叹，给予正向支持，将大大有助于道德行为的推广。

“暗称他人功。”作为菩萨行者，应该怎样赞叹他人？有些人比较低调，做了好事不习惯被人当面称赞；也有时候，你当面称赞对方，有人误会你在阿谀奉承。为了避免这些讥嫌，寂天菩萨提醒我们，如果你觉得谁有德行，可以在背后称说他的功德。当然这不是绝对的，也可以当面称赞，视具体情况而定。

“随和他人德。”当别人在说“某人最近做了什么好事”并表示赞叹时，有些人会不以为然，甚至说些风凉话，这种做法是错误的。寂天菩萨告诉我们，听到称赞某人功德时，只要这个功德是真实的，就应该随顺大家的赞叹，随喜他人的功德。

“闻人称己德，应忖自有无。”听到有人称赞自己时，不要忘乎所以，而要检讨自己做得好不好，是否具备他人称赞的功德。这点也很重要。很多人有了一定成就后，会听到各种赞叹。虽然你未必具备那些德行，但听的赞叹多了，不知不觉中，真以为自己是那么回事。这就是因为缺乏自我检讨的能力。所以我们听到他人称赞时，要保有正知并自我反省，不要被赞叹冲昏头脑。

同样，当我们面对他人的意见和批评，内心也要有一份正知。因为忠言逆耳，良药苦口，如果没有正知，当我们听到忠告时，可能会陷入情绪中，觉得不舒服，不喜欢，不愿接受，甚至心生嗔恨，拂袖而去。反之，如果我们有正知，不论多么难听的忠告，都能看到其中的好处，都有能力接纳。此外，我们还要检查自己，能不能对他人的善行由衷欢喜？还是不以为然，甚至说两句风凉话？对于这些不良习性，必须以随喜来对治。



【二十课】

在三聚净戒中摄善法戒的部分，寂天菩萨根据观身无我、观身不净、观身无常等传统修行项目，告诉我们如何认识身体的价值。使我们了解到，身体存在的真正价值，就是利用它修习善法，利益众生，成就佛果。只有这样，身体才能发挥应有的作用，才不辜负人身的意义。如果仅仅为了生存，为了享乐，那我们得到人身，其实和阿猫阿狗没有本质的不同。关于这一问题的思考，有助于我们破除我执，避免把自己变成身体的奴隶。接着说明如何修习善法。首先告诉我们应该如何修随喜，接着阐述随喜的意义。

“一切行为喜。”对于他人的一切善行，我们要深深随喜。《行愿品》关于随喜的修行，是上至十方诸佛，下至六道一切众生，对他们的所有善行，哪怕微尘那么大的善行，我们都要真诚随喜。随喜可以帮助我们打开心量，消除和众生的疏离感、隔阂感，通过这种良性互动和众生建立善缘，更好地接纳众生，利益众生。同时也能弱化我执，减少自我保

护。我们不随喜的原因，在很大程度上和自我保护有关。因为我们始终要保持自我的优越感，所以看到他人的成功和成就，就会表现得不以为然，甚至说几句风凉话，以此显示自己高人一等——不管你怎么了不起，我还是比你更行。所以说，不愿承认他人的优越、他人的善行，其实是自我的把戏，潜意识中就要显示自己比他人优秀。当我们对他人的善心善行由衷地欢喜，就意味着是在弱化甚至放下我执形成的优越感，自己的善心也能得到增长。

“此喜价难沽。”寂天菩萨告诉我们，随喜的价值难以估量。从修行角度而言，随喜能使我们迅速积累资粮。因为一切功德都源自心，当你真诚随喜他人的善行，就能得到与对方同样的功德。如果这念随喜之心平等、广大、清净、圆满，由此招感的功德还可能超过对方。

“故当依他德，安享随喜乐。”所以我们应该通过他人的善行，享受随喜的快乐。这就必须生起真正的菩提心，生起爱护他人超过自己的心。就像父母看到儿女取得成绩，比自己得到什么好处还高兴。菩萨的利他心也是同样，看到他人修习善法，成就善行，会由衷欢喜。在三级修学中，大家看到彼此学佛的进步，生命的成长，互相赞叹，也会从这种随喜中感到欢喜。如果我们不懂得随喜，看到他人进步就可

能心生嫉妒。本来他人做了好事，或是超过你，和你并没有关系，但如果我们太在乎自我的重要感、优越感，就会觉得“我”受到挑战，不希望他人比自己优秀，不希望他人超过自己，结果“堕入嫉妒苦”。同样的外境，带来的心行和生命成长完全不同，可见随喜的重要性。

“如是今无损。”我们随喜他人善行，是不会有什么损失的。因为随喜是一种善心，一种开放的心，只会给自己带来欢喜，并不需要付出什么，更没有任何损害。从另一个角度说，我们承认他人的优秀，随喜他人的善行，他人同样会尊重你。

“来世乐亦多。”不仅今生没有损失，来世还会感得更多乐果。因为随喜可以让心开放，和众生建立良性关系，还可以成就种种功德，给当下和未来的生命带来无尽利益。

“反之因嫉苦，后世苦更增。”反之，如果我们对他人的善行充满嫉妒，不仅当下是痛苦的，还会和他人建立不良的关系。从自己来说，嫉妒会使内心痛苦；从他人来说，当这念嫉妒表现出来，对方是能感受到的，就会产生矛盾和冲突，使我们造作恶业，招感苦报。所以，嫉妒使我们从现前到未来、从自己内心到人际关系，都充满痛苦。

在这一部分，寂天菩萨谆谆告诫我们，要学会随喜。作为菩萨行者，发愿利益一切众生，如果连随喜的心态都没有，

看到他人的善行都不能随喜，会不会特意做一些利他的事？似乎不太可能。当然也有人会这么做，他们不喜欢别人行善，但自己会做一些。这是什么心理？我觉得并不是纯粹的利他心。为什么一定要你做了好事才欢喜，别人做了就不欢喜呢？因为你的善行是建立在强烈的我执之上，是为了通过利他展示自我的优秀。

如果你一心利益众生，只要对众生有利的事，不管自己做还是别人做，都会由衷地欢喜。所以对于菩萨来说，随喜是一种基本素养。我们要学会用正知观察自己的心，当他人做了善行时，看看自己内心处在什么状态，是嫉妒还是随喜？如果心生嫉妒，就要赶快打住，保持观照，保持正知，要“如树应安住”，而不是随着嫉妒心跑。如果由衷地随喜赞叹，我们就安住于这一正念。

总之，要从正知建立正念。因为我们未必时时有随喜之心，这就必须去建立，去刻意培养，否则很容易陷入凡夫心，陷入贪嗔痴的不良串习。所以要建立心灵内在的正知系统，时常安住于此，保持观照，这样才能对心念了了明知，才有能力来选择心念，进而选择行为。

（3）应巧学众善

79. 出言当称意，义明语相关，

悦意离贪嗔，柔和调适中。
80. 眼见有情时，诚慈而视之，
念我依于彼，乃能成佛道。
81. 热衷恒修善，或依对治兴。
施恩悲福田，成就大福善。
82. 善巧具信已，即当常修善。
众善已应为，谁亦不仰仗。
83. 施等波罗蜜，层层渐升进。
勿因小失大，大处思利他。

第三，应该善巧地学习各种善行。首先是通过说话来修习善法。语业为身口意三业之一，是重要的造业渠道，也是重要的修行项目。如果心很乱，看问题不清楚，语言表达就会混乱，造成人与人之间沟通不畅，彼此误解。或是每天说很多没价值的废话，和智慧、解脱无关的话，浪费大量时间。或是表达习惯有问题，两句话就可以说清楚的，要说上半个钟头，对方都不知道你在说什么。或是心术不正，说话时别有用心，挑拨离间……十不善业中的恶口、妄语、两舌、绮语都来自语言。这也反映了我们的心态、思维、习惯。所以说话时要保持正知正念，给人带去欢喜，带去信心，启发他人的慈悲和智慧，不让语业落入不良串习。

“出言当称意。”所谓称意，即表达的内容精确严谨、逻

辑清楚、条理分明，同时也契合对方心意，觉得所言正是自己想听的。这是需要经过训练的。我们和他人讨论问题时，要了解对方问的究竟是什么，然后切中要害，用简单的话解答清楚。而不是你说了半天，他的疑惑还是没有消除，甚至觉得答非所问。

“义明语相关。”说话要紧扣主题，前后连贯，而不是离题万里。或是别人问的问题，你明明不懂，又不好意思承认，结果东拉西扯，浪费对方时间。这些都是不可取的。知之为知之，不知为不知，要实事求是地表达。

“悦意离贪嗔。”当我们说话时，要真诚、慈悲、不虚伪。这样的语言才会令人欢喜。尤其在今天这个浮躁的社会，你能敞开心扉，才能打动对方，让他放下戒备来沟通。此外还要有平常心，就事论事，而不是带着贪嗔和好恶的分别，否则就不能客观看待问题，也没资格去说别人。因为你所说的话会带有个人偏见，不能让对方信服。这时就要用正知观察并调整自己的心，即使有贪和嗔生起，也不陷入其中，不被烦恼牵引。只有放下所有情绪，才能心如明镜。所谓平常心，即无贪无嗔的平等心，在此基础上，才能生起广大慈悲。

“柔和调适中。”学会用正知正念调心，安住于善法。当内心慈悲、安静的时候，语言才是柔和的。如果内心充满躁动，

语言是不可能调柔的。此外，语言要适中，不多不少，多了是废话，少了人家听不懂。要恰到好处地把问题说清楚，不是在那里啰嗦，或是冷冷地说两句，对方都不明白你要表达什么。

我们随时都在使用语言，所以说话是修习善法的重要渠道。寂天菩萨提供的修法思路，不仅是造某个善业，而是引导我们建立修习善法的途径。善行的种类很多，比如十善行开显出来，简直是八万四千法。但不论多少善行，归根结底离不开身、口、意三个渠道。可见，每个渠道都能成就无量善行。其中，心是根本所在，如果我们把根本搞定，让起心动念安住善法，那么所言所行都能成为善行。为什么叫“巧学众善”？就是要善巧，从起心动念的根本入手。

接着，寂天菩萨又指出另一个修习善法的渠道，告诉我们要用什么样的眼睛看世界。六根中，眼根的所缘非常广大。如果视野开阔、空气能见度好的话，我们可以看到几公里，甚至几十公里开外。通过现在的望远镜，就看得更远了。因为接触各种境界，就容易引发不善业，引发贪嗔之心，所以眼根也是修习善法的重要渠道。

“眼见有情时，诚慈而视之。”我们要以真诚、慈悲的目光看待一切众生，和众生建立良性的关系。眼睛是心灵的窗口，是会说话的，各种心理活动都可以在眼神中投射出来。如何让

眼神时时保有慈悲？关键是修慈悲心，这样才会行之于外。

“念我依于彼，乃能成佛道。”怎样修慈悲心？我们要想着，“一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。”只有对众生心怀慈悲，才能成就佛果。如果还有众生是我们讨厌的，不愿慈悲的，就别想成佛。当然，这是寂天菩萨为我们提供的对治法门，并不是说，我们为了成佛才去慈悲众生。事实上，“为利有情愿成佛”才是佛陀的本怀，是究竟的教法。也就是说，我们是为了更好地利益众生才发愿成佛。寂天菩萨在本论所说的是方便法门，以这种方式帮助我们建立慈悲心。

“热衷恒修善。”菩萨行者要积极修善，从凡夫直到无上佛果的所有善法，如人天乘的善法、解脱道的善法、菩萨道的善法，我们要渐次修习。包括五戒十善、戒定慧三学及六度四摄等，都属于善法的范畴。

“或依对治兴。”同时要努力对治内心的无明、烦恼、贪嗔痴。学佛，离不开止恶行善。佛陀成就的断德，就是要断除一切不善。

“施恩悲福田，成就大福善。”另一方面要广泛修习布施，积极播种敬田、恩田、悲田，以此成就无上佛果的功德。敬田是三宝，恩田是有恩于己者，悲田是贫苦无依者。佛陀是

福智两足尊，福德和智慧都达到圆满。这种圆满不是凭空而起，而要通过菩萨道修行来成就。

“善巧具信已，即当常修善。”这是有关菩萨三聚净戒应该止和应该做的内容。比如摄律仪戒应该止息什么，摄善法戒应该做些什么。对止持和作持的项目清清楚楚，并且具足信心。保有正知是止恶修善的重要前提，因为烦恼力量强大，一不小心就会陷入不良串习，想修善法也修不起来。所以当不善念生起时，要赶快打住，让心像树一样安住不动，而不是被其牵引。进而还要安住善念，培养慈悲心、随喜心，修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。我们要把心安住在每个修行项目上，跑掉就把它拉回来，再跑就再拉回来。在此过程中必须保有正知，我们才知道它是否跑了，否则都不知跑到哪里去了。时常作正念的训练，保有正知，才能正确选择，从起心动念处开始修善。

“众善己应为。”我们要有荷担如来家业的精神，以利益一切众生、成就无上菩提为目标，积极创造善缘，修习善法。现在很多年轻法师总在等着弘法平台，觉得佛教界没有给他们创造条件。为什么不想着，自己也可以创造条件。我们选择了正确道路，就要不断努力。在努力过程中，会和更多的人建立善缘，把弘法平台建设起来。同时，你的弘法能力会

不断提高，有越来越多的人知道你的能力和愿力，干着干着，不就干起来了吗？为什么一定要等别人把因缘创造好了才做事？这是没有担当精神。我在中国佛学院读书时，正果老法师常说："有我在，就有佛法在！"讲得很有气势，这就是佛子的承担。佛教界有很多事是应该做的，比如做好僧教育，开展弘法事业。从个人修行解脱，到广泛利益众生，都是出家人的本分事。

"谁亦不仰仗。"不是一定要靠哪个人，我们才能做事。当然这并不是说，有人帮助我也不要。做事确实要众缘和合，离不开师长的提携，同修道友的帮助，以及广大信众的护持。寂天菩萨对我们说的，是自己要有承担的气概，而不是一天到晚指望他人帮助。

我长期以来从事弘法，也是有这样的愿心，觉得佛法这么好，应该推广到社会，让更多的人了解。在做的过程中，越做越有经验，各种机会自然就来了。所以自己要有愿心，要努力，因缘才会成熟。而不是自己根本不做，等着大家把所有条件创造好，到时候我出来一鸣惊人，没这样的事。弘法能力是逐步培养起来的，各种因缘也是逐步创造起来的。首先你要自己努力，提高能力，他人才会来护持你。我在做事过程中就是这样，没想着依赖什么。

我们既要对佛教事业有一种承担精神，也要甘于寂寞。穷则独善其身，达则兼济天下。条件不成熟的时候，正是自己成长的时候。就像你们现在好好学习，将来读几年研究生，这种积累非常重要。如果不学，现在就把你推出去，能干什么？什么都干不了。所以关键是摆正心态，精进修行，这才是最重要的。当然，条件不一定都是他人创造的，有时自己也可以创造条件。比如有弘法因缘，或社会有这个需要，你就可以开始做。但发心要正，要纯粹带着利益众生的心，不要为名为利。名利是自然来的，不是求来的。即使自然来的也不要贪著，要真正为了众生，这样才能清净自在。否则的话，很容易被名利的枷锁套住，就像世间人被事业套住，那就麻烦了。只有不染著，才能保有超然的心态，自在无碍。

这就必须发菩提心，有利益众生的愿力，然后在修学中成长，不要急于出名，急于独立门户。佛教界还有个特点是松散，没有凝聚力，喜欢各干各的，自己搞个地方，好像这样才能“我说了算”。这种心态和社会上的人喜欢当老板有什么不同？很多人开了公司后，忙得不得了。出家人也一样，最初想着有个道场做一番佛教事业，实现弘法利生的抱负。等真正负责时，什么事都要自己做，还要忙于各种应酬，最后不但抱负没了，连自己的修学都荒废了。如果你的福德因

缘不够，又没有足够的德行，谁给你做事？你有德行、福报和愿力，大家才愿意护持你。靠自己一个人，是很难做好事情的。在大丛林生活，比如大和尚搭了西园寺这个平台，创造这么好的学习条件，同时又有这么好的弘法平台。我们可以在这里学习，在这里修行，在这里弘法。每个人只要有能力，都可以在这个平台得到煅炼。当你煅炼得有能力了，四面八方都知道你，弘法空间自然越来越大。

“施等波罗蜜，层层渐升进。”这是有关摄善法戒的最后1个偈颂。摄善法戒的具体内容，是修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度，属于《入行论》的重要组成部分。我们现在所学的是持戒品，下面还有“安忍品、精进品、静虑品、智慧品”。每一品的内容层层递进，持戒比布施难，忍辱比持戒难，一步步地相互支持。所以六度的修行要循序渐进，从基础学好，然后逐步向上。

“勿因小失大，大处思利他。”不要因小失大。在修行过程中，有些属于威仪的细行，有些属于解脱道的修行，有些属于菩萨道的修行。修行有深有浅，利益有大有小。当二者不能兼顾、面临选择时，我们要看清楚，什么是重要的，什么是次要的。菩萨不仅要学大乘，还要学声闻乘，学人天善法；不仅要学佛法，还要从五明处学，世间一切学问都要了

解。这就必须分清主次。菩萨道的核心精神是无我利他，以众生的利益为最高利益。这也是我们面临选择时的标准，否则的话，修学将一片混乱。

在这一部分，寂天菩萨告诉我们，怎样通过培养正知正念，安住于摄善法戒的善行，具有重要的现实意义。

（三）学饶益有情戒

菩萨三聚净戒的第三个项目，是饶益有情戒。菩萨道的核心精神是无我利他，不仅要止恶修善，还要利益一切众生。这是菩萨道和解脱道的根本不同。为什么要利他？利他对自己有什么好处？佛法告诉我们，如果纯粹利他，没有丝毫利己之心，既可以成就慈悲，还可以断除我执，开启智慧。这一部分共 13 个偈颂，包括“应勤利他、利他方式”两部分，后者又从“以财物饶益、以佛法饶益、以威仪饶益”三个角度分别阐述。

1. 应勤利他

84. 前理既已明，应勤饶益他。
慧远具悲者，佛亦开诸遮。

这个偈颂劝导我们应该努力利他。

“前理既已明，应勤饶益他。”前面介绍了摄律仪戒、摄善法戒，知道菩萨行者不能做和应该做的。明白这些道理后，就要在此基础上进一步饶益众生。饶益众生是善行的重要组成，不同在于，摄善法戒主要是自利，饶益众生重点是利他。

“慧远具悲者，佛亦开诸遮。”摄律仪戒是佛陀为声闻行者制定的行为规范，即不能做的行为。但对于那些智慧深广、具足正见，已真正发起菩提心的菩萨行者，佛陀是有所开许的。前提在于，他们确实以利益众生、追求无上菩提作为尽未来际的目标，同时对慈悲心和自他相换法的修行已达相当程度，爱护众生胜过爱护自己，而且不是口头革命派，是确实具备这些心行基础。

“诸遮”指什么？我们学过《瑜伽菩萨戒品》就知道，它的开遮非常善巧。在特定情况下，菩萨行者可开许身三口四七支不善行，即身业的杀生、偷盗、邪淫，口业的两舌、恶口、妄语、绮语。这是声闻戒中绝对禁止的，但在菩萨戒中有不同的判断标准。比如菩萨看到歹徒要制造爆炸事件，伤害众生，如果无法阻止，就可以杀死对方。但这不是侠客的嫉恶如仇，而是本着慈悲心，想到歹徒造作杀业后将长劫沉沦恶道，所以宁愿自己因为杀他承担苦果，也不让他犯下

重罪。如果菩萨本着这样的心态去杀歹徒，不仅不犯戒，而且功德无量。再如盗贼要偷寺院的东西，如果他得手并享用这些物品，会有极大罪过。菩萨想到他造罪后将堕落受报，可以本着慈悲心把东西拿回来，物归原主，同样不会犯戒。

这就是“佛亦开诸遮”，但前提是“慧远具悲者”，不要忘记，什么人才可以这样做。“慧远”即具足智慧，对问题看得清清楚楚；“具悲”即具足广大慈悲。菩萨和侠客的不同在于，侠客是带着仇恨劫富济贫，但菩萨对富人、穷人乃至一切众生都平等看待。富人有自己的福德，穷人有自己的业力，所谓各有因缘莫羡人。正常情况下，菩萨不能牺牲他人利益，或是让一些人付出代价，去帮助另一些人。菩萨只能牺牲自身利益，但不能要求他人一起牺牲。前面说到的案例，是因为对方将造下重罪，且影响很多人的生命和利益，所以菩萨才开杀戒和盗戒。也就是说，必须在利他的前提下，在无尽悲愿的前提下，才有所开许。

2. 利他方式

菩萨为利益众生修习布施，这就意味着，要放弃对外在财物、内在身体和修行功德的贪著，把所有一切毫无保留地布施给众生。既不会吝惜财物、身体，也不会想着把所修功

德像存款一样存起来。只有这样，布施的修行才能圆满。有些人听到这个说法后，可能一时冲动，要把身体布施掉，可不可以呢？其实是不可以的。寂天菩萨一方面告诉我们，要布施身、财、果德，但又担心我们冲动，不考虑自身能力，欲速则不达，所以进一步提醒：应该先布施什么，后布施什么，达到什么境界才能布施什么。

（1）以财物饶益

85. 食当与堕者、无怙住戒者，
己食唯适量，三衣余尽施。
86. 修行正法身，莫为小故伤。
行此众生愿，迅速得圆满。
87. 悲愿未清净，不应施此身。
今世或他生，利大乃可舍。

第一是以财物利他，包括外财和内财。外财即外在财物，内财即我们的身体、技能、知识，包括所学的佛法等。

“食当与堕者、无怙住戒者。”这是关于外财的布施，告诉我们要布施给哪些人，布施到什么程度。食，即衣服饮食，包括生活用具。堕者，即堕落三恶道的众生。无怙，即无儿无女、衣食无着、生活没保障、真正有困难的人。以上两种

属于悲田，是我们要慈悲的对象。住戒者，是整个生命献身于修行和利他事业的人，他们没有任何物质储蓄，有的只是道德和修行体证，值得我们尊重。在三种田中属于敬田，是我们要恭敬的对象。

“己食唯适量。”自己在衣、食、住等生活用品方面要适当，衣服只要蔽体遮寒，饮食只要可以吃饱，维持身体的正常运转。总之，衣食都回归最原始的功能，而不是为了满足贪欲，更不是为了互相攀比。

“三衣余尽施。”三衣，出家人最基本的僧装，即僧伽梨、郁多罗僧、安陀会，是示现僧相必备的。对于出家人来说，除了三衣等基本用品，其他都不应该贪著，而要布施给众生。对于在家居士，佛陀曾开示财富的四分法，分别用于生活、储蓄、投资和慈善。如果我们把自己定位为菩萨行者，除了保有最简单的生活用品，其他都要布施给众生。

“修行正法身。”这是说明应该以什么态度布施身体。菩萨要布施内财，也包括身体，但并不是说，任何人都可以布施身体，而是有要求的。前面讲到身体的无我、不净、无常，同时要认识到，身体是无价之宝。我们得到暇满人身，有机会、有条件、有能力修学佛法，实现生命的最大价值，这种机会是极其难得的，一定要珍惜。

“莫为小故伤。”千万不要因为琐碎、平常的小事，就伤害甚至放弃这个身体。我们要认清两点，第一，得到人身才能成就生命的真正价值；第二，要善用人身，发挥它的最大作用，决不能为了成就微小的善行而轻易毁伤它，否则就浪费了难得的暇满人身，得不偿失。

“行此众生愿，迅速得圆满。”我们利用这个身体修习戒定慧，修习六度万行，以此成就解脱，成就无上菩提，利益一切众生。这些愿望都要依托身体来实现。所以我们要一分为二地对待身体，既要看破它，不执著，还要维护它，用好它。

“悲愿未清净，不应施此身。”此处对施身提出了条件——达到悲愿清净。通常，地上菩萨才能悲愿清净，凡夫是做不到的。我们的菩提心和利他行中，总是夹杂着我执，夹杂着凡夫心，这种悲愿是不清净的。在达到这个境界前，我们还没能力施舍身体。即便勉强舍身，也会因利他心不纯粹、能力不具足，而遭受极大的痛苦，甚至因此退心。

“今世或他生，利大乃可舍。”只有为实现生命的最大利益，为成就解脱和无上菩提，我们才可以舍身。以上说到舍身的两个要领：一是自身境界达标，二是成就究竟利益。

这是第一种利他方式，即以财物饶益，包括外财和内财的布施。



【二十一课】

（2）以佛法饶益

88. 无病而覆头、缠头或撑伞、
手持刀兵杖，不敬勿说法。
89. 莫示无伴女，慧浅莫言深，
于诸浅深法，等敬渐修习。
90. 于诸利根器，不应与浅法，
不应舍律行，以咒诳惑人。

第二种利他方式是以佛法饶益，比起财施，法施能给众生带来更究竟的利益。那么，菩萨如何说法才能取得良好效果，让众生真正于法受益？

首先，闻法者要有恭敬心。如果对法缺乏认识，缺乏渴求之心，我们所说的法也不会起到作用。在当今社会，很多人对佛法存在误解，虽然内心有种种困惑和烦恼，却不知道佛法能解决这些问题。他们心目中的佛教，就是老太太的烧香拜佛，保佑平安；或是人死之后念念经，做个超度，想不

到法和现实人生有什么关系。在这种情况下，很难让他们主动生起求法之心。

那我们还要不要弘扬佛法？怎么理解寂天菩萨所说的“不敬勿说法”？这就要有善巧方便，而不是一刀切。如果他们只是因为不了解而“不敬”，就要设法和众生广结善缘，然后加以引导。《维摩经》所说的“先以欲钩牵，后令入佛智”，就是接引众生的次第。比如慈济是通过各种慈善项目，让大众有机会接触佛教。这个桥梁作用非常重要。基督教之所以能广泛传播，就是善于用人间温情打动信众。和众生结缘后，他们会对佛法有一份好感，这是接触并认同佛法的前提。

很多中国人，尤其是知识分子，看看《大藏经》，也能了解佛法的博大精深。但如何使佛法和人生发生关系，解决自身的困惑烦恼？需要有人去开显，去善巧讲说，才能转化成对治现实问题的智慧。生活中，有人已经意识到人生有很多问题需要解决，也有人并没有这种意识，有吃有喝就满足了。我们要做的，是对有问题的人，用佛法智慧解决他们的问题；对没意识到问题的人，启发蒙昧，帮助他们看到：人生其实有很多重大问题，而不仅仅是吃喝玩乐。

我经常应邀举办讲座，那些听讲的企业界人士可能是第一次接触佛法，而且每个人都很忙，如何让他们专注地闻法？

第一，你所说的佛法，必须每句话都能让他听懂，而不是让他觉得不知所云；第二，让他认识到，你说的每个问题都和自己有关；第三，让他认识到，这些思考是有用的，可以帮助自己解决人生问题。具备这三点，当你说法时，这些人自然会用心聆听。所以对初学者，必须立足于对现实问题的解决来说法。现实人生存在哪些问题，应该怎么处理，我们要从佛法的角度，提供智慧的认识和解决方案。

寂天菩萨告诉我们，说法时要营造清净庄严的氛围。凡夫都是心随境转的，在不同氛围中，会有不同的状态，包括说法者自身是不是很安静，很庄严，很有摄受力，对大众都会产生影响。这个氛围也包括对听众的要求，要让他们建立恭敬心，成为法器，才能“谛听谛听，善思念之”。

“无病而覆头、缠头或撑伞、手持刀兵杖。”没病却把头盖起来，或是用布把头包起来，或是撑着伞。这一方面是不威仪，一方面是看不清对方是否专心闻法。至于手上拿着刀、棍或兵器等，都显得对法不恭敬。

这些内容出家人应该很熟悉，我们诵比丘戒时，就有“不得为覆头人说法应当学，不得为裹头人说法应当学，不得为持杖人说法应当学……人坐己立不得为说法应当学，人卧己坐不得为说法应当学，人在高处己在下处不得为说法应当学”。

对于戒律的这些要求，我们要领会其中精神，不一定机械照搬。比如印度是热带，没必要覆头或缠头，而中国的冬天很冷，如果为了保暖而戴帽子，也不是绝对不行。再如外出弘法时，偶尔会遇到站着的讲台，因为会场就那么布置的，属于通行做法，并不是出于不恭敬，也要随顺因缘。关键是看整体氛围，要处在合理的位置。因为环境会形成向心力，让你说法更顺畅。如果现场比较躁动，杂音很多，对说法者的要求就很高。你必须心力特别强大，声音特别有力，才能克服外在的不利因素。如果自己本身不够镇定，在嘈杂的环境中，心就会跟着乱起来，说法就很难有摄受力。总之，要营造安静、恭敬的大氛围，否则会增加说法难度，也影响大众的闻法效果。

“不敬勿说法。”如果对方没有相应的恭敬心，就不要为他说法。我们需要正确理解寂天菩萨所说的内涵，并不是说对方不恭敬就不理他们，那就不是菩萨了。作为菩萨行者，我们应该营造气氛，引导对方心生恭敬。但在他们对法缺乏恭敬前，暂时不要多说什么，否则就是一厢情愿，不能达到良好的效果。

“莫示无伴女。”不要单独对一个女众说法，当然这里特别指出家人。这么做，一是避免引起讥嫌，二是避免自己心生染著。

“慧浅莫言深。”说法要对机。众生的根机有深有浅，有利有钝。如果对方是钝根，那他只能接受普通的人天善法，

不能对他讲太高深的法。作为说法者，必须对佛法有深入的了解，否则往往会根据个人的修行经验，而不是学人的需要说法。比如念佛者就告诉别人念佛，诵经者就告诉别人诵经，参话头的就告诉别人参话头。对学人来说，听多了往往很困扰：怎么这位师父教我这么做，那位教我那么学，到底怎么办？就会无所适从。所以寂天菩萨特别提醒我们，要应机设教。这将直接关系到对方能否从中受益。

“于诸浅深法，等敬渐修习。”浅深，浅法即声闻教法，深法即大乘教法。大乘菩萨道的修行，从见地到行为都很广大。如中观、唯识、如来藏的见地，确实比主要说苦、空、无常、无我的声闻教法更深奥。而在行为上，菩萨以广泛利益一切众生为修行所缘，声闻只是以自身五蕴为修行所缘，重点追求个人解脱。相对大乘教法来说，是属于浅法。作为菩萨行者，不论对浅法还是深法，都应该平等恭敬，渐次修习，而不是心存偏见和分别，不要因为自己学大乘就排斥声闻乘，更不要因为学声闻乘就排斥大乘。菩萨要从五明处学，连世间学问都要了解，何况佛法？不过，虽然对一切法要“等敬”，但具体学习时还是要有重点。《瑜伽菩萨戒》说，菩萨不可以排斥声闻教法，但也不可以专学声闻教法，不学菩萨教法。从菩萨戒的角度，这都属于犯戒行为。所以一是看自身能力，二是要有轻重。如果所有法门都同时进行，不分主次，可能什么都学不好。

“于诸利根器，不应与浅法。”对于上乘根机的人，也不应该说浅法。佛法确实有深有浅，有渐有顿。汉传佛教盛行禅宗，很多人喜欢直指人心，见性成佛，却不管自身根机如何。即使成不了，说起来也很过瘾。汉传佛教在唐宋之后逐渐衰落，和不重次第有相当关系。我们现在提倡次第修学，其特点就是次第清晰，利钝全收。如果是钝根，就从道前基础、下士道逐步往上，也能通向上士道。如果是利根，把基础打扎实，这些路也不会白走。因为它是系统性的引导，区别就在于学得快慢而已。说法讲究对机，但也有常道，三士道就是常道。

“不应舍律行。”不论什么根机的人，都要重视戒律。三学和六度都强调戒，包括声闻戒和菩萨的三聚净戒。因为戒律是所有法门的共同基础，也是我们说法时需要注意的。

“以咒诳惑人。”说法要对机，要有次第，注重系统性的引导，而不只是让别人念念咒、念念经，那是不够的。更不要把咒语神秘化，用来蛊惑人心。

以上是如何说法的要领。我们要以正知观察对方根机，引导对方生起恭敬心，进而应机说法。如果没有正知，很可能只是根据自己的修行经验，而不是根据众生的需要在说。当我们具足善巧方便，其实所有人都可以和佛法产生关系。

众生虽有各行各业的不同，但不论从政、经商、从教，都离不开自己的心。只要不具备人生的大智慧，一定会有迷惑和烦恼。所以佛法摄受的对象无所不在，关键是让大家认识到，生活不只是眼前的苟且，还有更究竟的问题。看到问题就要解决问题，这离不开佛法。佛法是心性之学，为我们提供了普世性的智慧，可以解决人类普遍的心理问题——那就是生命的迷惑和烦恼。这些问题和每个人息息相关。

信与不信的差别，其实就在于认识：一是有没有认识到生命存在的迷惑，二是有没有认识到佛法能解决这种迷惑。只要认识到这两个问题，自然会接受佛法。弘法并不是我们自身的需要，不是我们好为人师，要指点他人，而是众生有这个需要。其实，迷惑和烦恼是一种病，需要吃药。只是很多人没有意识到，所以要让他们看到问题所在，告诉他：我这里有治病的药。等他生起需求后，我们再应病与药，为他说法。

现在整个社会对佛法的需求日益普遍，教界的弘法力量却远远跟不上。所以我们今天弘法，不是埋头苦干就行了，还要研究怎么做更有效。如果没有善巧方便，我们想帮助一个人好好学佛都很困难。当你具备有效的模式和氛围，要引导很多人也不难。三级修学所做的，就是有效的引导和良好的氛围。具备这两个条件，学佛就会变得容易。如果光靠自

己一个人努力，作用极其有限。现在说科技是第一生产力，其实弘法同样要提高生产力，要吸收现代传播模式，才能更有效地利益众生。比如一条微博有几十万人看，把讲课制作成音像后，国内外学人都可以反复学习。这是过去无法想象的。借助现代科技，可以使弘法超越个性化、小规模的传统方式，建立新时代的传播理念和途径。这是我们这代佛子的责任所在。三级修学就是我这些年最重要的探索，实践证明，这是一套落地且高效的修学模式。

（3）以威仪饶益

第三是通过外在威仪饶益众生，主要表现在行、住、坐、食等方面。这些既代表我们的形象，也体现一个人的内涵和气质。

在戒定慧三学中，戒律主要表现为外在威仪，而定慧行之于内，是代表内在的心行体证。每个人的存在就是一个能量场，不同的心，会通过语言、身体散发不同的气息。比如一个人是心怀慈悲，还是充满傲慢、藐视他人，都可以通过眼神传达出来。不仅如此，身口和六根的所有表现都来自内心。躁动的人，是因为他有躁动的心，并让周围的人感到不安；安静的人，也是因为他有安静的心，并让周围的人感到

祥和。所以说，威仪体现了我们的修养，体现了戒定慧的修行。如果没有定和慧为基础，威仪不会有很强的摄受力。

当心安住于正知，是安静而非躁动的，这种威仪本身就有摄受力。佛经记载，舍利弗尊者正是因为看到马胜比丘的威仪被震慑，才发心出家。出家人最重要的特点，一是安静，一是脱俗。真正看破名利才能脱俗，如果心里总是想着世俗的五欲六尘，怎么脱俗？这两个特征恰恰和世俗人形成鲜明的对比。所谓世俗，就是内心充满欲望，混乱浮躁，而出家人通过戒定慧的修行，超然物外，才能像大山那样安静。遗憾的是，现在具备这种气质的出家人并不多，这也使得佛法缺少教化的力量。

威仪可以令世人对佛法建立信心。在比丘戒中，除了性戒外，大部分属于威仪戒，即息世讥嫌戒。有些行为并不属于道德范畴，但你以出家身份去做，就会引起世人讥嫌，使他们心生轻视。现在提倡的城市文明建设十句话，如不要随地吐痰、不要乱穿马路、开车遵守交通规则等，这是作为普通人的行为准则。如果出家人连这些素养都不具备，也会引起讥嫌。此外还有一些和身份有关的威仪，比如戒律说，出家人不可往观军阵，不可去声色场所等，否则就会影响世人对佛法的印象，对三宝的接受。

正常情况下，出家人应该比普通人有更高的道德素养，有庄严的言行举止、如法的行住坐卧，及内在的定慧修行。当我们具备威仪时，本身就在弘扬佛法，属于身教。因为出家人是佛教的广告，对不了解佛法的世人来说，你的行为就是佛教的显现。你做得好，世人会对佛法心生恭敬，想要亲近佛法。做得不好，则会觉得“连出家人都这样，我们还信什么佛”。很可能因为你的言行，有些人就远离佛法了。所以，威仪体现了重要的教化作用。

以下，从行住坐食、示路、睡卧等方面，说明出家人应该在生活中保持什么样的威仪，以及威仪的重要性。

第一，行住坐食

91. 牙木与唾涕，弃时应掩蔽。
用水及净地，不应弃屎溺。
92. 食时莫满口、出声与咧嘴。
坐时勿伸足，双手莫揉搓。
93. 车床幽隐处，莫会他人妇。
世间所不信，随俗避讥嫌。

“牙木与唾涕，弃时应掩蔽。”牙木，是印度人刷牙用的杨枝，一种可以清理口腔的植物，属于一次性用品，用完之后要扔掉。不要乱丢牙刷，也不要随地吐痰、擤鼻涕，这些

东西应该及时掩埋或遮盖，以免影响公共卫生。

“用水及净地，不应弃屎溺。”水是供饮用或洗衣服的，在靠近水源及干净的地方，不应该随地大小便，以免污染环境，影响他人使用。

“食时莫满口、出声与咧嘴。”吃饭时不要把嘴塞得满满的，不要说话或发出声响，也不要动作太大、呲牙咧嘴的，应该保持威仪，细嚼慢咽。当然我们过堂吃饭时有个大氛围，一般问题不大。即使自己独自吃饭，同样要注重威仪，因为这也是在训练心行。

“坐时勿伸足，双手莫揉搓。”出家人坐着，要不就是盘腿，要不就是把腿平放，不要把腿伸得长长的，也不要把手搓个不停，腿抖个不停。很多世俗人会这样，坐下之后浑身在动，自己还没感觉。出家人要坐如钟，卧如弓，站如松，行如风。女众道场比较注重这些训练，五台山普寿寺几百个比丘尼，整整齐齐的。但很多道场不讲究这些，自由散漫，既没有内在气质，又缺少外在威仪，还没多少智慧，除了衣服穿得和在家人不一样，别的差不多一样，何以教化世人？

所以寂天菩萨提醒我们，要以正知调整言行，培养威仪，知道应该怎么站、怎么坐、怎么走、怎么说话，平时对人应该是什么心态，对自己的每一个举止和念头都能了了明

知。调整之后，安住于正念。每个出家人都是从在家人过来的，曾经充满世俗串习。我们进入寺院前，已形成固有的仪态和思维习惯，出家后必须重新改造，完成两个超越——从俗人改造为僧人，从凡夫改造为圣贤。修行是生命改造工程，所有言行都要加以修正，使之蕴含修行原理。我们学习佛菩萨行仪就是造像的过程，是由表及里、从外到内的全面改造。这就必须保有正知，随时修正自己，使行为和心态不断向僧宝靠近，向圣贤靠近。通过外在威仪和内在素养的建立，先把自己造成“佛像”，最后成就自性三宝，成为真的佛。

“车床幽隐处，莫会他人妇。世间所不信，随俗避讥嫌。”在车上、座椅上或隐蔽的地方，不要单独和女众在一起。这也是为了避免世人讥嫌，以免有些不信的人看到后，更加远离三宝；或是有些本来信的人看到，影响对三宝的信仰。这里所说的“床”是指胡床，即座椅。

有关息世讥嫌的内容，寂天菩萨讲得比较简单，在比丘戒和百众学中还有很多，菩萨戒也有相关规定。总之，会影响世人对三宝信心的行为都要避免。我原来讲过《沙弥律仪》和《教诫新学比丘行护律仪》，也是关于出家人如何行住坐卧、待人处世的规定。虽然属于声闻戒，其实也是菩萨行的重要内容。当我们的言行举止都体现出佛法的内涵，才能产生摄

受和教化作用。如果你的言行俗不可耐，甚至不具备基本素养，怎么可能让见到你的人对佛法生起信心？因为你身上根本就没有法。

我们发菩提心，就要把身心变成道场，让言行举止也成为利益众生的工具。佛陀说法不只是靠语言，也包括吃饭、走路的身教，三业大用都蕴含佛法，都是法的体现。所以如来的色身就是法身，就是法的体现。我们要发愿，愿自己的一切言行都能利益众生，凡是见到我、接触我的人，都能对佛法生信，进而走上菩提道。基于这个发心，带着正知面对所有人，让自己言行如法，保持威仪，就是饶益有情的修行。

第二，示路

94. 单指莫示意，心当怀恭敬，
平伸右手掌，示路亦如是。
95. 肩臂莫挥摆，示意以微动、
出声及弹指，否则易失仪。

威仪的第二部分，是怎样给人指示道路。

“单指莫示意，心当怀恭敬，平伸右手掌，示路亦如是。”当有人向你问路时，我们要观察自己是什么心态，看看有没有傲慢、不欢喜或不耐烦，然后以慈悲心回应。表现在威仪

上，则要谦恭耐心，尊重他人，不能伸出一个手指和人说话，这是不礼貌的。有了正确用心，诚于中而形于外，平平地伸出右掌，为问路者指示方向。心念会体现在表情上，如果内心不耐烦，表情和动作也会不耐烦。而当你有慈悲心、恭敬心和耐心的时候，不仅表情舒缓，动作调柔，甚至会主动给他带路。所以要以正知调心，注重威仪，达到利他的效果。包括平时和人说话，同样要注意肢体语言，不能表现出轻慢的样子。这也是和众生结缘的方式。

“肩臂莫挥摆，示意以微动、出声及弹指，否则易失仪。”做这些动作时，要带着正知专注当下，肩膀和手臂摆动幅度不要太大，给人感觉肆无忌惮，目中无人。需要和人沟通时，先要身形微动、出声招呼或轻声弹指作为表示，说话时也不要大喊大叫，只要对方能听见即可，否则自己消耗能量，又会吵到别人。失仪就是动作粗鲁，失去常态。当我们安住正知，动作一定是安静、如法的，而不是狂野、躁动的。

如果缺乏正知，就可能习惯性地大声喧哗，也觉察不到对方是否喜欢听。可能对方已经烦得不行了，自己还得意忘形，滔滔不绝。如果你有觉知，对方的任何反应，包括他对你的接受程度，你都能感受到，并随时作出调整。如果对方没听懂，要设法让他听懂；如果对方听懂了，就不必没完没

了地重复。所以在和他人交流时要保持正知，一方面感知自己的状态，一方面觉察对方的反应，而不是活在自己的感觉中，既看不见自己也看不见他人，就会非常失态，让人讨厌。

第三，睡卧

96. 睡如佛涅槃，应朝欲方卧；
正知并决志：觉已速起身。

威仪的第三部分，告诉我们应该怎么睡觉，才能和修行相应。

“睡如佛涅槃，应朝欲方卧。”躺在床上睡觉时，应该像佛的涅槃相那样，右胁而卧，把右手掌放在脸颊下，双腿叠放，左手伸展于左腿上，同时观想自己朝向充满光明和智慧的皈依处，让心系念光明，系念佛号，观想自己融入三宝的无限慈悲。“应朝欲方卧”就是选择一个所缘，在入睡前保持清晰的光明想。

“正知并决志：觉已速起身。”随着正知力越来越强，睡眠中也可以保有一份清醒，知道自己已经入睡，或知道自己在做梦。还要在睡前下定决心：醒来后马上起床，不再睡懒觉，蹉跎时光。只有在功夫达到相当程度时，才能穿透在睡眠中，这是需要努力的。

（四）结语

97. 菩萨诸行仪，经说无有尽。
然当尽己力，修持净心行。

最后是关于饶益有情戒的总结。

“菩萨诸行仪，经说无有尽。”三聚净戒包括摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒，总摄菩萨的一切行仪和修法，相关内容，大乘经论中有广泛说明，无量无边。寂天菩萨在《入行论》中只是作了重点提示，并没有展开演绎。若要详细了解三聚净戒的内容，必须学习《瑜伽师地论 · 菩萨地》，尤其是戒品，其中对相关戒条有详细说明，即四重四十三轻戒，是成为菩萨行者的具体行为规范，开遮非常善巧。

“然当尽己力，修持净心行。”本论的持戒思路在于，通过安住正知正念来守护心，守护菩萨学处。我们应该尽己所能地实践，通过修习正知，止息不善，建立善行，进而饶益有情。从护心到净心，是受持菩萨戒的关键所在。当心真正清净了，言行举止都是法的体现，还会犯什么戒呢？可以说，这是持戒的最高境界。



【二十二课】

四、圆满学处之余要

“护正知品”的第四部分说明，想要圆满学处的话，还应该做些什么。论中通过“净化学处之因、应学之范畴、修学之原则”三个角度来说明，共 12 个偈颂。

（一）广说

1. 净化学处之因

98. 昼夜当各三，诵读《三聚经》，
依佛菩提心，悔除堕罪余。

第一是如何保有清净律仪，主要在于两点：一是如法持戒，二是犯戒后立即忏悔。

“昼夜当各三，诵读《三聚经》。”每天白天晚上要有三个

时间段读诵《三聚经》。《三聚经》，又名《佛说决定毗尼经》，包括忏悔罪业、随喜功德、善根回向三种善法，也叫三十五佛忏悔文，通过称诵佛名忏悔业障。我们课诵中的八十八佛，就是三十五佛再加五十三佛。凡夫串习强大且缺乏正知，起心动念间就会犯戒，进入贪嗔痴的运行模式，使内心不断被染污，这就需要通过忏悔及时清洗。当然关键还是受持戒律，不再违犯。寂天菩萨告诉我们的方法，是时时保有正知。万一犯戒，赶快通过忏悔补救。就像衣服穿脏了要马上清洗，才能恢复干净。在隆莲法师的译本中，把《三聚经》译作三聚戒，即每天要读诵戒条。诵戒的意义在于不断提醒我们，应该做什么，不该做什么，避免在不知不觉中落入串习。这种提醒对于保持正知很有必要。

“依佛菩提心，悔除堕罪余。”《道次第》说到四力忏悔，第一是能破力，通过念诵三十五佛忏除罪业；第二是对治现行力，通过诵经、念佛、修空观等忏除罪业；第三是遮止力，阻止不良串习的延续；第四是依止力，依止三宝和菩提心，这是消除罪业的最大力量。我们的心会一再被无明、烦恼染污，而菩提心是觉醒的心，利他的心，具有净化罪业的功能。

这里是指除根本罪以外的其他罪业，都可以通过读诵《三聚经》或发菩提心忏悔，使内心保有清净。

2. 应学之范畴

99. 为自或为他，何时修何行，
佛说诸学处，皆当勤修习。
100. 佛子不需学，毕竟皆无有。
善学若如是，福德焉不至？

第二是作为菩萨行者应该学些什么。

“为自或为他，何时修何行。”学佛是以利益一切众生为终极目标，所谓“为利有情愿成佛”。但在具体实践中，有偏向自利和利他的不同侧重。三聚净戒的摄律仪戒和摄善法戒，重点是自我提升，而饶益有情戒的重点在于利他。这就要充分了解每条戒的戒相，包括它的开遮持犯，知道在什么情况下修什么，持什么戒。

“佛说诸学处，皆当勤修习。”对于佛陀说的一切学处，不论声闻还是菩萨的学处，都应该努力修习。其中，声闻学处是菩萨学处的基础。而在菩萨学处中，又有“瑜伽菩萨戒”“梵网菩萨戒”等不同区别，我们可以遵循其中一种，并不需要持所有的戒。比如受了“瑜伽菩萨戒”，就以此作为行为准则。

“佛子不需学，毕竟皆无有。”作为大乘菩萨行者，要广泛学习一切。《瑜伽师地论》说，菩萨要从五明处学。五明是

印度人对世、出世间一切学问的归纳。其中内明是佛法，此外还有声明，即语言文字；医方明，即治疗身病的医学；工巧明，即有关科技、艺术的学问；因明，即有关辩论的学问。

印度宗教哲学很发达，不同宗教间经常展开辩论，通过辩论让对方臣服。辩输的一方，道场就要关门，或改信他宗。其他宗教进入印度后，宗教之间就不是辩论，而升级为战争了。如伊斯兰教进入印度后，经常发生冲突和流血事件。辩论必须有规则，佛教史上，龙树、提婆、马鸣、无著、世亲等高僧大德都是辩才无碍，所向披靡。《中论》《百论》《十二门论》等论典，就是立足于破斥外道思想，从而降伏外道，破邪显正。现代人学习这些论典的难度在于，不仅要了解佛教，还要了解其他外道的思想，如数论、胜论、耆那教等。如果不了解的话，我们看有些论典会觉得奇怪——这破来破去的，和学佛有什么关系？事实上，这些内容正是当时人们接受佛法的主要障碍。就像我们今天弘法，要针对当代哲学思想和现代人的各种执著。可见，佛法传播有时代的烙印。作为弘法者，必须具备严谨的思辨能力，才能开显佛法的殊胜。

所以说，菩萨行者要发起利益一切众生之心，发心精通世、出世间一切学问，包括根本智和差别智。当然这是指大菩萨，小菩萨是不是要学这么多，就另当别论了。我们不要

一听寂天菩萨这么说，就去学各种世间学问，佛法都没时间学了。寂天菩萨给我们提供的是思路，是菩萨行者应该具备的发心，至于具体学多少，怎么学，还要考量自己的精力和能力，考量轻重和次第。五明中，其他几项都属于外学，内明才是重点。内明中，又有声闻乘和菩萨乘，作为大乘佛子，菩萨乘才是重点。在精通佛法的基础上，我们可以多学一些世间学问，才能成为弘法的方便，成为利益众生的妙用。如果没有佛法的高度，很可能学什么就执著什么，还未必比世间人学得好。如果既没有佛法智慧，其他方面也不如人，怎么利益众生？

“善学若如是，福德焉不至？”我们要学习一切技能，帮助一切众生。在我们这样想、这样做的过程中，将成就无量无边的福德。

3. 修学之原则

101. 直接或间接，所行唯利他；
但为有情利，回向大菩提。
102. 舍命亦不离，善巧大乘义、
安住净律仪、珍贵善知识。
103. 应如吉祥生，修学侍师规。
此及余学处，阅经即能知。

104. 经中学处广，故应阅经藏。
首当先阅览，尊圣虚空藏。
105. 亦当勤阅读《学处众集要》，
佛子恒修处，《学集》广说故。
106. 或暂阅精简《一切经集要》，
亦当偶披阅，龙树二论典。
107. 经论所未遮，皆当勤修学。
为护世人心，知已即当行。

第三是说明修学的原则。

“直接或间接，所行唯利他。”作为菩萨行者，不管直接还是间接，都要确立崇高的利他愿望，以利益一切众生为终极目标。哪怕成佛，也是为了更好地利益众生，不是为成佛而成佛。这样的话，才能让所有行为不夹杂任何自我的需要。如果想着“我要为成佛去做些什么”，虽然和平时的“我要做什么”，在境界上有所不同，但毕竟还没有离开自我中心的感觉，还是从自我的需要出发，还是隐含着一份我执。所以菩萨在发心时，必须纯粹为了利他，没有丝毫为了自己——这是菩萨道修行的关键所在。

“但为有情利，回向大菩提。”为了更好地利益众生，要把一切功德回向无上菩提。“为利有情愿成佛”可能就来自这里。成佛只是为了更好地利他，不作他想。反过来说，只有

完全利他，才能彻底破除我执，智慧和慈悲才得以圆满开显，成就无上佛果的功德。这是菩萨道修行的核心精神。

寂天菩萨接着提供了另一个原则，就是亲近善知识。《道次第》中，把依止善知识作为入道根本。现代人往往自以为是，对善知识的依止心不足，喜欢根据自己的小聪明来学，东学西学，最后学得一片混乱。为什么佛教界不容易出人才？一方面是善知识不多，另一方面是缺少合格的法器。事实上，找到一位好老师，给你提供有效引导，学佛就成功了一大半。任何一件事，不论世间能力的培养，还是出世间的修行，只要找对方法，没什么办不成的。如果只是根据自己的感觉摸索，很可能在错误、迷乱的感觉中走不出来，结果南辕北辙，这种现象比比皆是。所以，依止善知识至关重要。

“舍命亦不离，善巧大乘义、安住净律仪、珍贵善知识。”寂天菩萨提醒我们：即使舍弃生命，也不能离开善知识。什么样才是善知识？首先要对大乘义理通达无碍，从见地到修行都能通达，可以引导我们走上菩萨道；其次要安住清净律仪，这里主要指三聚净戒，能如法安住于菩萨学处。具备这些能力而且身体力行的善知识弥足珍贵。

《华严经·入法界品》中，善财童子发菩提心后，不知怎样实践菩萨行，文殊菩萨就告诉他：要亲近善知识。于是就

有了善财童子五十三参，是广学多闻的典范。但要注意，不能将此作为乱跑的借口。现在多数人的情况是，明明有很好的修学条件，却不安住当下好好用功，东跑西跑，其实是不懂得亲近善知识的意义。怎样才能如法依止？自身必须具备一定的素养和辨别能力，才懂得观察并选择。如果充满凡夫心，是遇不到善知识的，即使遇到也看不出来。总之，依止善知识是入道的关键所在。

“应如吉祥生，修学侍师规。”这也是引自《华严经》，经中记载了善财童子参吉祥生童子的经历，说明应该以什么心态参访善知识：要把自己当作病人，把善知识当作医生，把佛法当作药物，把修学当作疗病。《道次第》的六种想，就出自《华严经》。寂天菩萨以此告诉我们，应该学习吉祥生童子事师的精神。

《大乘集菩萨学论》说：“善男子！是故亲近承事善知识者，应如是作意：谓心如地，荷负一切无疲倦故；心如金刚，志愿不可坏故；心如轮围山，设遇诸苦无倾动故；心如仆使，随诸作务不厌贱故；心如佣人，洗涤尘秽离憍慢故；心如大车，运重致远不倾坏故；心如良马，不暴恶故；心如船筏，往来不倦故；心如孝子，于诸亲友承顺颜色故。”学人的心要像大地那样承载一切，永无疲厌地亲近善知识；要像金刚那

样坚定，不可摧毁；要像轮围山那样，遇到任何痛苦和折磨都不动摇；要像随从那样，不论做什么事都不觉得低贱；要像佣人那样，洗涤种种污垢，远离骄慢；要像大车那样，运送再重的东西到远方都不会倾覆损坏；要像良马那样随顺，而不是刚强难调；要像舟船那样，来来往往从不疲倦；要像孝子那样，尽心侍奉亲友，根据他们的需求来做事。

“此及余学处，阅经即能知。”在其他大乘经典中，也讲述了许多侍师的学处，告诉我们应该如何依止师长，修习菩萨行。这方面的内容，只要阅读经典就能了解，是我们应该广泛学习的。总之，亲近善知识是成为菩萨行者的重要前提，直接关系到我们的修学进步。

“经中学处广，故应阅经藏。”寂天菩萨告诉我们，大乘经论中关于学处的内容非常广泛。如《涅槃经》《华严经》《梵网经》《菩萨璎珞经》等众多经论，都讲述了菩萨学处，即作为菩萨应该修学的内容。所以我们应该广泛阅读三藏，从中了解菩萨的戒律。声闻教法中，经律论三藏泾渭分明，经就是经，律就是律，论就是论。但在大乘教法中，经、律、论是相互融摄的。如“梵网戒”来自《梵网经》，“瑜伽菩萨戒”来自《瑜伽师地论》。也就是说，大乘的戒律和经论是一体的，不像声闻戒那样完全分开。我们以后可以把大乘经典中有关

菩萨律仪的内容专门编出来，一定非常丰富。

“首当先阅览，尊圣虚空藏。”在这些经论中，首先要阅读《圣虚空藏经》。这部经汉地也有翻译，叫作《虚空藏菩萨经》，其中讲到菩萨的十八种根本堕罪，以及违犯后忏悔还净的方法。藏传佛教很重视这部经，这是来自印度的传统，寂天菩萨在《入行论》中也特别作了推荐。

“亦当勤阅读《学处众集要》。”大乘经论非常之多，寂天菩萨建议我们，应该精进地阅读《学处众集要》。这部论是寂天菩萨编写的，将大乘三藏中有关菩萨道的修行内容分门别类地加以归纳，共二十五卷十八品，即“集布施学品、护持正法品、护法师品、空品、集离难戒学品、护身品、护受用福品、清净品、安忍品、精进品、说阿兰若品、治心品、念处品、自性清净品、正命受用品、增长胜力品、恭敬作礼品、念三宝品”。所有内容都出自经论原文，寂天菩萨只是作了汇集。通过这部论，可以完整了解菩萨道的修行内容，知道怎样做好菩萨。

寂天菩萨之所以能造《入行论》，和他广泛研究大乘经论是分不开的。这种研究不同于学者式的单纯作为学问研究，而是立足于自身修行研究经教，并将所学汇编为《诸经要集》和《学处众集要》，简称《经集》和《学集》。这两部论类似

读书笔记，也是寂天菩萨撰写《入行论》的重要基础，有助于我们深入理解本论。这两部论也有汉译，由宋朝法护等人所译，在《大正藏》中都能找到。包括《入行论》，宋朝时也已翻译。遗憾的是，当时的译文比较拗口，且汉传各宗都已形成体系，结果这么一部重要论典没能流传广布。如果中国在宋朝就能重视《入行论》，汉传佛教如今的精神面貌可能完全不同。

“佛子恒修处，《学集》广说故。”大乘佛子应该努力修行的内容，在《学集》中有着广泛说明。

“或暂阅精简《一切经集要》。”如果我们觉得《学集》内容太广，寂天菩萨建议，可以学习《诸经要集》，内容相对简练，只有十卷。我们也可以学习《瑜伽师地论·菩萨地》，其中对菩萨的种性、发心、修行直到成就，有着全面的阐述。

“亦当偶披阅，龙树二论典。”同时也可以学习龙树菩萨的两部论典，分别是《学集》和《经集》，和寂天菩萨所造论典同名。

“经论所未遮，皆当勤修学。”凡是经论没有禁止的内容，菩萨都应该广学多闻。这完全是从利益众生的角度出发，只有广泛修学，才有能力针对不同根机的众生，给予他们需要的帮助。当然寂天菩萨讲的是发心，在具体修学中，还是要

有轻重和次第，要根据自身能力安排，不要乱学。

“为护世人心，知已即当行。”我们要维护世人对三宝的信心，了解菩萨的行为准则后就要努力实践，而不是口头革命派。说起来天花乱坠，做起来一无是处，这是学佛人容易出现的问题，觉得自己高人一等，每天不停地给别人说，却没想到应该去做。佛经说僧宝很尊贵，我们听多了，无形中就建立了身份的优越感。但我们对得起这个身份吗？僧宝的尊贵是来自生命内涵，不是单纯的名称和身份。如果我们不具备相应素质，以何为尊贵？我们自以为尊贵，所言所行却体现不出尊贵，别人看到也不觉得你尊贵，那是天下最糟的事。尊贵是来自内在品质，来自戒定慧的修行，来自贪嗔痴的减少，来自智慧和慈悲的成就。当我们做到这些，自然会受人尊重。所以修学不能停留在说法，还要努力实践，知行合一，才能让世人发自内心地愿意亲近佛法。

现代人修学大乘存在诸多流弊，比如侧重空性见，对大乘的修行基础和菩提心重视不够，结果流于哲理化。大乘修行是发菩提心，行菩萨行，再依止观修空性见。在此过程中要循序渐进，不断检讨：菩提心生起了没有？有没有落实布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若等六度万行？

在我们心目中，总觉得菩萨高高在上，是被礼拜的对象。

我们看到大乘经论的内容，觉得这是菩萨的修行，我只要看一看，知道就行了，很少和自己真正挂钩，也没想过要成为菩萨。其实，发菩提心就是发愿成为菩萨，成就佛果。禅宗说要有承担的精神——你能不能直下承担？这才是真正修行的开始。菩萨道修行同样要承担，要确认自己是菩萨行者，以践行菩萨道作为尽未来际的使命，并且从现在就要开始去做，开始按菩萨的德行要求自己。这份承担是从凡夫迈向菩萨道的关键。如果没有这种承担，我们永远觉得修行是菩萨的事，和自己没关系——我是凡夫，业障深重，贪嗔痴才是常规心行。

对于菩萨道的修行，从学习到实践，首先要在观念上有所突破，认识到自己就在学做菩萨，而不是把菩萨神圣化。以这一认识为基础，才能真正以菩萨的心行要求自己，按寂天菩萨提供的持戒方法，开启内在正知，建立菩萨的行为模式。《入行论》每个步骤都有很强的操作性和实用性，只要努力实践，持三聚净戒将不再困难。

（二）结义

108. 再三宜深观，身心诸情状，
仅此简言之，即护正知义。
109. 法应躬谨行，徒说岂获益？
唯阅疗病方，疾患云何愈？

菩萨戒的关键是护心，护心的关键是守护正知正念。整个菩萨戒的修行，就是在正知的基础上建立正念，进一步开显明觉的正知。

“再三宜深观，身心诸情状。”寂天菩萨提醒我们，应该开启正知，反复观察身和心的活动。身就是语言和行为，心就是起心动念。我们要在正知的观照下，对身口意作出正确选择，知道“此应作，此不应作”。当心陷入不良串习，也要以正知及时调整到善法中，止息不善，建立如理如法、利益众生的言行。

“仅此简言之，即护正知义。”简单地说，就是要守护正知，让心安住于正知。正知就像一潭清澈的水，当内心的尘垢和念头生起，我们都能清清楚楚，了了明知。通过正知的力量，使行为符合菩萨律仪，使身心从凡夫调整到菩萨的轨道，造就菩萨的人格。在这一品中，寂天菩萨把持戒和禅修高度统一，比片面强调持戒更善巧也更有力。

“法应躬谨行，徒说岂获益？唯阅疗病方，疾患云何愈？”对于以上所说的菩萨学处，寂天菩萨为我们提供了正确的持戒方法，最后劝勉我们要落到实处，通过培养正知践行菩萨戒。躬就是亲自实践，不是让别人实践，也不是说给别人听。光说不练是不行的，就像只读治病的药方，怎么可能达到治病的效果？疾病怎么可能痊愈？

对于本论的修学，从前面所说的“菩提心利益品、忏悔品、受持菩提心品、不放逸品”，到现在的“护正知品”，每一品的内容，包括讲课的解读，你们有没有真正领会？接受到什么程度？有没有感到这些内容非常殊胜，在修行上操作性很强？如果仅仅听一遍，作用是微不足道的。可能你们在听的当下，会觉得这些话很有道理，但要透彻领会，必须反复闻思。我发现，佛学院教学效果不理想的重要原因，就是课程太多，每项内容浅尝辄止，难以深入。三级修学之所以有效，重要原因之一，就是对每项内容反复听三遍以上，甚至十来遍，这样才能真正了解其中内涵，牢记在心，进而转化为自身认识。

佛法不在于学很多，关键在于理解了多少，接受了多少，能用起来的有多少。希望大家能反复闻思，不仅有益于自身修行，同时可以快速掌握弘法能力。我说法是很现实的，不

是单纯理论性的传授，而是直接针对现代人存在的问题，所以听了之后就用得起来，可以说是捷径。如果靠你们自己摸索，可能学上多少年还是云里雾里的，这是当前佛教界的普遍现象。即使比你们聪明很多的人，要是方法不对，也不知学到哪里去了，最后干脆不学了。每个人都容易按自己的习惯去做，但这往往是凡夫心的习惯，和学佛是不相应的。我在佛学院三十多年了，这些问题看得很清楚，希望你们能理解其中深意，好好学习。《入行论》非常殊胜，汉传佛教之所以缺失大乘精神，关键就在于对菩提心认识不足。本论专门讲述菩提心的修行，对每个大乘佛子十分重要。



《入菩萨行论》

第六品　安忍

第二十三课至第三十课



【二十三课】

《入行论》是大乘佛法的重要典籍，以菩提心为核心，建构整个菩萨道的修行，充分彰显了大乘精神。前面介绍菩提心的利益及如何发菩提心等内容，发心之后，还要去除贪著和嗔恨。因为贪著属于障道法，会障碍解脱。而嗔不仅会障碍解脱，还有很强的破坏性，会对个人修行和社会大众造成伤害。在“护正知品”之后，寂天菩萨以 100 多个偈颂，详细阐明了安忍的修行，引导我们有效对治嗔心。

安忍，就是通常说的忍辱。我觉得，《入行论》所用的“安忍”二字具有特殊意义。当我们说到忍辱时，总觉得有一种耻辱或逆境需要忍。也就是说，首先有辱的前提，然后再设法忍受。事实上，如果我们面对逆境时已进入嗔恨状态，在这种情况下再来修忍，委曲求全，是压抑而痛苦的，甚至会对身心造成伤害。寂天菩萨把忍辱称为安忍，安是安然、安心，忍是认可、接纳——即安然接纳某种逆境，而非强行硬忍。

那么，如何在面对逆境时如如不动，不落入嗔恨？这是需要智慧的。“安忍品”中，寂天菩萨为我们提供了对治的智慧，引导我们找出不忍的原因，然后加以解除。不能忍的心理根源是什么？主要源于我执和我所执。我执，是把身体、想法等执以为我；我所执，是对拥有的财富、地位、家庭等深深贪著，执以为我所。有了贪著，就会对我和我所拥有的东西产生期待，希望我的地位怎样，我的财富怎样，我的家人怎样，我的身体怎样……如果不符合自我设定，比如家人不按你的方式行事，或是你贪著的身份、地位、名利受到他人阻挠，就会生起嗔恨心。这种嗔恨正是源于我执和我所执。另一方面，又会对不是我执和我所执的东西存在隔阂及疏离感。一旦它们和我执、我所执产生冲突，比如和你的利益、地位产生冲突，也会造成对立，引发嗔恨。

当贪著对象不符合我们的要求或是受到冲击时，如何不起嗔恨？寂天菩萨告诉我们：世界是缘起的，有自身的存在规律，不可能永远符合你的需要。即使和你的贪著完全一致，不过是增加贪著而已，并没有什么好处。同时，每个生命都是缘起的存在，有各自的我执。当众多的我执相遇时，必然会产生种种对立和冲突。所以我们要培养接纳的能力，接纳各种不符合自我需求的现象。

我在研究安忍品时发现，寂天菩萨最重要的引导，是培养接纳的智慧。当我们学会用智慧审视一切，接纳一切，才能跳出我执和我所执，像虚空那样包容万物，没有抵触，也没有冲突。一旦陷入我执和我所执，内心就会竖起一道墙。有了这道墙，接触外境时就会产生碰撞，不是贪心就是嗔心，进而给自己和他人造成伤害。

安忍品立足于嗔心的对治，来建立菩萨道修行。佛教所说的忍有三种，一是耐怨害忍，即来自冤家仇敌的伤害，包括身和心两方面；二是安受苦忍，即外境带来的种种痛苦，如严寒酷暑、工作劳累、修行辛苦、听课疲惫等，偏向生理的痛苦；三是谛察法忍，接纳佛法智慧中与自己原有观念不符的部分，以此观察外境，看清本质，发自内心地接纳，而不是陷入我执。

此外，当信仰受到伤害时，我们会心生对立，在这种情况下，如何以包容心接纳，不进入对立的轨道？当冤家得到利益时，我们会心生嫉妒，在这种情况下，如何以欢喜心接纳，不进入嫉妒的轨道？当自身利益受到损害时，我们会感到愤怒，如何以平等心接纳，不进入愤怒的轨道？对于种种引发嗔心的境界，寂天菩萨通过智慧、善巧的分析，让我们心悦诚服地接纳，进而转化境界，使之成为修行的增上缘。

本来我们是要生起嗔心和它对立的，通过这些分析，我们反而对这些境界心生感恩——因为这是在培养我们接纳逆境的能力，是在帮助而非损害我们。这种能力是止恶修善的重要前提。如果不能忍辱，不能吃苦耐劳，面对冤家伤害不能停止嗔恨，我们就无法止息不善心行。同样，我们在修习善法、利益众生的过程中，也会面对种种逆境，如果没有接纳的胸怀，就会困难重重。

《入行论》中，六度的结构环环相扣。开始是布施，但如法的布施离不开持戒。如果不能持戒，你的财源可能会不如法。想要持好戒，必须有忍辱的能力，否则就会顺从自己的感觉，放纵欲望和嗔心，坏失戒行。而修习忍辱离不开精进，只有精进不懈，才能忍人所不能忍。精进要修得有力，持续稳固，离不开禅定。整个过程中，前者是后者的基础，后者是前者的保障和助缘。

在菩萨道修行中，不论止恶、修善还是饶益有情，忍辱都极其重要。从本品的建构思路说，首先是帮助我们认识嗔心的过患，以及修忍有什么功德，通过思维改变观念。只有认清嗔心过患和忍辱功德，我们才会主动止息嗔心，接纳逆缘。接着，重点探讨修习安忍之法，包括嗔所产生的因及如何断除，并进一步忆念安忍功德。

一、思维嗔过及忍德

关于嗔心的过患，论中说到两点，一是隐含的过患，二是现见的过患，共 6 个偈颂。嗔心是三毒之一，和贪、痴一起，组成凡夫人格的三大要素。凡夫因为无明，看不清自己的生命，看不清世界的真相，就会产生我执和我所执，贪著不舍。贪之不得就会生起嗔心，所以嗔恨离不开我执和我所执。

关于嗔心，《百法明门论》的定义是：对于痛苦及带来痛苦的因产生嗔恚，能障碍无嗔。因为我们不愿接受痛苦，所以面对带来痛苦的境界时，就会心生嗔恨。伴随嗔恨的还有几种相关心理，比如当你面对他人攻击，或自身需求受到阻挠时，可能会耿耿于怀，产生热恼，不得安宁。有了恼乱心之后，我们还会想着伤害他人，由此发泄仇恨。此外，嫉妒也是嗔恨的表现。

（一）隐含之过患

1. 一嗔能摧毁，千劫所积聚，
施供善逝等，一切诸福善。
2. 罪恶莫过嗔，难行莫胜忍，
故应以众理，努力修安忍。

嗔心隐含的过患，就是它所招感的果报。因为有些果报未必在当下显现，而会在今后陆续成熟。

“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”嗔的特点是破坏性很大，一念嗔心能摧毁长达千劫积累的福报，包括供养佛菩萨的功德，以及平时种种布施、行善的功德。生活中我们可以看到：世间种种事业，放一把火就化为灰烬了；建设百千年的城市，一场战争就夷为平地。现在的核武器足以把地球毁灭几十次，一旦有谁真正动起来，破坏平衡，地球就完了。谁在毁灭人类文明？就是这一念嗔心。它不仅破坏外在世界，同样能摧毁内在善心，以及由此积聚的福报。因为我们的善心善行是建立在凡夫心的基础上，是有漏的。虽然积累了福报，却抵挡不住嗔心的破坏力。此外，嗔心还会使菩提心退失，使菩萨道修行受阻。

那么，嗔心究竟能对外在世界、内在善根和福德毁灭到什么程度？一是取决于嗔恨的对象，比如是普通人还是佛菩萨；二是取决于嗔恨的程度，也就是你装的弹药有多少，炸药越多，爆破时的摧毁力就越大；三是生起嗔心后是否追悔，如果对此不以为然，反而幸灾乐祸，觉得自己做得很对，这念嗔心就会持续产生破坏力。能摧毁千劫所积善的，并不是一般的嗔心，而是有特定内涵的，比如对菩萨起嗔等。

“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍。”一旦陷入嗔心，修行积累的善根福德将被摧毁，还会伤及他人，带来难以挽回的过患。可见，能给我们造成最大危害的莫过于嗔。正因为嗔心威力巨大，所以没什么比安忍更难行的。之所以难，主要是从凡夫心的角度而言。凡夫都有强大的我执和贪著，当我执和贪著的对象受到冲击时，就会本能地抗拒，心生嗔恨。从人与人的冲突，到种族之间的冲突，莫不如此。因为不愿忍、不能忍，才有了“士可杀不可辱”的古训，看似有志气，其实不过是负气。

“故应以众理，努力修安忍。”寂天菩萨告诉我们，面对逆境时，应该以种种教理说服自己，修习并培养安忍的能力。理由从哪里来？从佛法智慧中来，从发菩提心、行菩萨行来。论中，寂天菩萨立足于菩萨道的高度，让我们知道为什么要忍，怎么忍，从而接纳一切境界，使安忍不再是难事。

（二）现见之过患

现见的过患，就是嗔心当下产生的结果，并使我们直接感受到的。论中，寂天菩萨从“令心离安乐、能坏亲友情、总结嗔过患”三个角度来说明。

1. 令心离安乐

3. 若心执灼嗔，意即不寂静，
喜乐亦难生，烦躁不成眠。

第一，嗔心能使我们的心远离欢喜，远离安乐。

“若心执灼嗔，意即不寂静。”嗔恨生起时，内心的安宁会被打破，使我们进入躁动、混乱的状态。我想很多人有这样的经验，当心进入嗔恨状态时，就像一团火在熊熊燃烧。“火冒三丈”这个词，形象说明了嗔心的表现。

“喜乐亦难生。”当嗔心生起，陷入嫉妒、仇恨时，内心是热恼而难以自持的，在这样的状态下，喜乐将难以生起。当心清明而安宁时，我们清楚地知道什么该做，什么不该做，然后理性地判断并选择。但人在仇恨中往往会失去理智，内心只剩下一个念头——报复，甚至为此不顾一切。因为仇恨的指向，就是通过伤害他人得到满足和快乐。但这种快乐是不健康的，有种种负面作用，会给自他双方带来伤害。

“烦躁不成眠。”当人的内心被仇恨抓住时，心烦气躁，连觉都睡不好。这种情绪还会继续蔓延，使心长时间地被仇恨抓住，甚至长达一生。

2. 能坏亲友情

4. 纵人以利敬，恩施来依者，
施主若易嗔，反遭彼弒害。
5. 嗔令亲友厌，虽施亦不依。

第二，嗔心能破坏我们和亲人、朋友之间的感情。这些长时间建立的情谊，可能一次嗔心就毁灭了。

“纵人以利敬，恩施来依者，施主若易嗔，反遭彼弒害。”社会上，有些老板给员工很多利益，父母也为养育儿女不辞辛劳，但如果这个老板或父母嗔心很重，爱发脾气，打骂对方，虽然付出了很多物质利益，对方也是不领情的，还会感到屈辱和伤害。本来你给他人很多好处，对方应该感恩戴德，现在却因为你嗔心炽盛，不仅难以让对方爱戴，甚至还可能激怒对方，被对方在盛怒下杀害。

“嗔令亲友厌，虽施亦不依。”嗔心还会让亲朋好友讨厌你。一个嗔恨心重的人，即使给亲友很多好处，对方也不会喜欢你，不愿意依赖你、跟随你。这种例子生活中比比皆是。当你内心充满嗔恨时，很容易和他人产生隔阂、对立和冲突。很多人之所以家庭不幸福、人际关系不和谐，就是因为嗔心重，脾气大，不能慈悲待人，这样的人谁都不喜欢。所以说，嗔心会破坏良好的人际关系。

以上从两个方面讲到嗔的过患，一是不利于内心的安宁，二是不利于人际关系的和谐。

3. 总结嗔过患

5. 若心有嗔恚，安乐不久住。
6. 嗔敌能招致，如上诸苦患。

接着，寂天菩萨为我们总结嗔心的过患。我们要给嗔心什么定位？通常我们会觉得——是“我”在嗔恨。如果看不清嗔恨和自己的关系，看不清嗔恨给生命带来的巨大危害，把嗔恨代表我的存在，内心就会认同这个嗔恨。因为认同，就会陷入嗔恨，被其主宰。这样的话，嗔恨就会寻找一切理由让自己变得更强大。事实上，嗔恨是生命中最大的敌人，是一种病毒，是需要对治并消灭的。只有去除嗔恨，才能内心安宁，其乐融融。

“若心有嗔恚，安乐不久住。”如果内心有嗔恚，所有的安乐都会被破坏，不能久住。包括个人的快乐，也包括和谐人际关系带来的快乐。很多团体中互相争斗，不得安乐，根源就在于嗔心。

“嗔敌能招致，如上诸苦患。”嗔恨能招感以上所说的种

种痛苦，给生命带来巨大的危害，不仅破坏内心的安宁，也破坏人际关系的和谐。

（三）思维安忍功德

6. 精勤灭嗔者，享乐今后世。

忍辱的修行包括两方面，一是对治嗔恨，二是修习安忍。接着我们来认识，修安忍到底有哪些功德利益。

“精勤灭嗔者，享乐今后世。”安忍的功德建立在灭除嗔恨的基础上。一个努力灭除嗔恨的人，不仅可以带来今生的利益和安乐，同时会给尽未来际的生命带来利益和安乐。反之，嗔恨会给现在和未来带来无尽过患。轮回的痛苦是由贪嗔痴三个伙伴造成的，而嗔又在三毒中占有重要地位。我们灭除嗔心，同样也灭除了嗔心带来的所有过患，给现在乃至未来的生命带来无尽安乐。

总之，安忍的修行关键在于灭除嗔恨。六度中，布施的重点是对治贪心，忍辱的重点是对治嗔恨，智慧的重点是对治愚痴。持戒、精进、禅定，是同时帮助我们对治贪嗔痴。所以六度对治三毒时各有侧重。

二、修习安忍之法

我们认识到嗔心给生命带来的过患，也认识到修忍的功德，接着就要了解——应该怎样修忍。这就需要知道，嗔的因是什么。在苦集灭道四谛法门中，集为苦之因，断集才能离苦。同样，只有找到嗔恨的根源，才能有的放矢地加以对治，从根本上解除嗔恨。如何断除嗔恨之因？《入行论》中，寂天菩萨是从“生嗔之因、劝息嗔因、除嗔方法、细究嗔因全力断”四点来说明。

（一）生嗔之因

7. 强行我不欲，或挠吾所欲，
得此不乐食，嗔盛毁自他。

首先以 1 个偈颂，总说嗔恨的生起之因。

“强行我不欲。”欲是指我们的需求和执著，比如我要干的事、我要吃的东西。如果别人让你去干不想干的，吃你不想吃的，我们会本能地生起嗔心。包括生活中的很多事，比如堵车、生病等，只要是被迫的，都让人难以忍受，不愿接纳。但世界是缘起的，不是自己可以说了算的，所以我们经常会面对这些“不欲”的境界。

“或挠吾所欲。”还有一种情况正相反，你想干什么，想吃什么，想得到什么，但这些欲望被人阻止了。这样的时候，我们也会心生嗔恨。嗔产生的因，大体是这两类——被迫接受不想要的，却得不到想要的。

“得此不乐食，嗔盛毁自他。”我们面对自己不喜欢的食物，不想要的境界，或是被人伤害，就会生起嗔心。进一步，还会为这个嗔心寻找素材。当你不断这样想的时候，嗔心会日益强大，不仅伤害自己，同时伤害他人。

嗔心是一种毁灭性的力量，可以毁灭自己和他人。不少人仇恨达到极致时，往往想着和对方同归于尽，觉得这样才痛快。这种所谓的痛快其实是不健康的，是嗔心得到释放后的“满足”。他为了毁灭别人，不惜毁灭自己，真是非常恐怖。

关于嗔心生起之因，这里只是简单地提出两种情况，下面还有详细分析，包括如何解除嗔恨之因，如何把它转化为修行的增上缘，以此成就智慧，圆满慈悲。认识就像密码，只要调整到位，就能转变境界，使之起到完全不同的作用。所有嗔或不嗔的因，都不是绝对的，而是来自我们的设定。你用错误思维，会觉得这是逆境，是敌人；用如理思维，会觉得这是修行对境，并没有所谓的敌人。所以说，需要在认识上有所改变。

（二）劝息嗔因

8. 故应尽断除，嗔敌诸粮食；
此敌唯害我，更无他余事。

接着，寂天菩萨引导我们端正认识，在观念上彻底改变，以此断除嗔恨之因。每种心都是缘起的，当因改变之后，嗔心自然不再生起。

“故应尽断除，嗔敌诸粮食。”认识到嗔心的过患，我们就应该努力断除嗔恨产生的因。这个因是什么？或者说，嗔的粮食是什么？其实还是我执、我所执形成的错误思维。这种思维是以维护自我的需求和利益为中心，以维护自我的重要性和优越感为中心。如果内心停留在这样的认识，凡是影响自我需求、利益或重要性、优越感的对境，都会引发嗔恨，成为嗔心的粮食。

“此敌唯害我，更无他余事。”嗔心可以毁坏我们的善根和修行，破坏和谐的人际关系。除了对自己造成伤害，没有任何一点好处。所以寂天菩萨一再提醒我们，要认识到嗔心的过患，明确嗔心和自己的关系，毫不客气地断除它。

（三）除嗔方法

关于断除嗔心的方法，下面还有详细且完整的内容，这 2 个偈颂只是提供思考的角度，让我们不要陷入嗔心。

9. 遭遇任何事，莫挠欢喜心。
忧恼不济事，反失诸善行。
10. 若事尚可为，云何不欢喜？
若已不济事，忧恼有何益？

首先，遭遇任何事情都不应该不欢喜。

“遭遇任何事，莫挠欢喜心。”生活中会遇到各种逆境，包括工作、健康、人际关系等方方面面，也包括修行中的种种逆缘和障碍。在这个无常的世间，很多事都和我们的期待不吻合。换言之，世界并不是根据我们的需要而存在。不必说世界，就是自己的身体和心态，我们也做不了主。人们都希望自己生在富裕家庭，漂亮聪明，身体健康，这些愿望能不能达成？未必。因为世界是缘起的，各种现象都是遵循因缘因果的规律而存在。了解这点之后，不论遇到什么对境，都要保持积极乐观的态度。

“忧恼不济事，反失诸善行。”寂天菩萨告诉我们，遭遇任何事，如果自己在那里忧愁，是不能解决问题的，反而是

没智慧的表现。真正的智者不会忧愁，而是勇敢面对，用智慧解决问题。如果一味陷入忧恼，怨天尤人，很多该做的事反而没心思、没能力去做了。因为你的心被忧恼抓住，甚至没有勇气去面对。

这就必须成为智者，才能看清世间的因缘因果；成为勇者，才有力量战胜逆境。在我们的心灵舞台，各种心理此起彼伏，乐观和欢喜只是其中的一部分。我们能不能让自己24小时处于这一状态？能不能在面对任何境界时处于这一状态？其实是不容易做到的。

对于一般人来说，面对不同境界时，会引发相应的心理。比如你遇到好事或听到赞叹，可能会很欢喜，生起满足感。反之，遇到坏事或听到批评，立刻就会不欢喜，不满足。我们每天被利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐八风吹动，心随境转，念念无常。可能刚才还很开心，突然家里发生什么事，或事业遇到什么挫折，马上变得忧心忡忡。此外，有些人长期被焦虑、忧愁、仇恨所主宰，总是看问题的阴暗面；有些人长期安住在慈悲、欢喜的状态，看什么都很阳光。这些也和认知方式有很大关系。

所以我们要培养积极、乐观、欢喜的心态，让这些心理形成强大的力量。这就需要长期串习，经常乐观地面对一切，

久而久之，才会形成正向心态，出现任何困难时，都勇于面对，善巧处理。我们怎么看世界，拥有什么心态，都可以通过训练培养起来。接着，寂天菩萨进一步告诉我们，为什么要保持积极乐观的态度，不让忧愁主宰心灵。

“若事尚可为，云何不欢喜？若已不济事，忧恼有何益？”这个偈颂很有意思。当问题出现时，如果我们可以通过智慧解决，为什么要不欢喜呢？如果问题太大，再努力也没办法解决，忧恼有什么用呢？既然悲伤和忧愁徒劳无益，那我们何必陷入不良情绪？所以在面对问题时，我们要学会用智慧去接纳，去面对，去处理。

以上 2 个偈颂为我们总结了遇事应有的态度，那就是积极乐观地面对一切问题。



【二十四课】

（四）细究嗔因全力断

前面已经总的说明嗔恨之因，接着，寂天菩萨针对容易引发嗔恨的对境一一分析，引导我们追究它的成因，从而改变观念，在源头解决嗔因。当内心不再有一道墙壁，我们对所有境界就能以智慧从容面对，以慈悲坦然接纳，而不是产生对立、冲突和碰撞，更不会因此心生嗔恨。

这部分是“安忍品”的重点所在，共 116 个偈颂，在数量上超过全品的 85%，科判也比较复杂。为了突出重点，我对目录层次作了适当简化，从“嗔境差别、遮除因我受害而生之嗔、消除因我所受害而生之嗔、消除因敌获善而生之嗔、嗔敌徒自害、应忍己利受损”六个方面来说明。

1. 嗔境差别

11. 不欲吾与友，历苦遭轻蔑，

闻受粗鄙语，于敌则反是。

第一是说明嗔境的差别：同样的境界，发生在自己和仇敌身上时，我们会有完全不同的反应。

“不欲吾与友，历苦遭轻蔑，闻受粗鄙语。”鄙语，即侮辱、轻视的话。我们都不希望自己和亲友经历痛苦，比如遭受他人轻视，或是听到恶口谩骂、无端毁辱。面对这些境界时，我们马上会出现对立情绪，引发嗔心，甚至连想都不用想。这是凡夫本能的反应。

“于敌则反是。”如果看到敌人遭遇这些对境，看到敌人吃了苦头，或是被人轻视、毁谤、侮辱，我们非但不会难过，还会觉得很痛快。反过来，如果敌人过得很好，受到他人恭维，我们就会不开心。

也就是说，同样的境界发生在不同人身上时，产生的效果完全不同。这个境界能不能给我们带来烦恼，引发嗔恨，和认知有很大关系。寂天菩萨所做的，就是通过对嗔恨之因的探讨和分析，帮助我们改变认知，重新认识境界，而不是被我执和我所执左右。现代社会提倡换位思考，就是换个角度看问题，从而改变对境界的反应。当我们看到逆境并非一无是处，而是对自己有帮助的，就不会因此引发嗔心了。

2. 遮除因我受害而生之嗔

第二点包括众多内容，广泛探讨了应该如何消除嗔恨之因。忍辱的修行主要有三种，常规的顺序，一是耐怨害忍，二是安受苦忍，三是谛察法忍。《入行论》中，寂天菩萨对三者的次第作了重新安排。

（1）修安受苦忍

首先是说安受苦忍，这是其中比较容易接受的。包括身体的痛苦，以及自然环境、生活条件和修行过程中的痛苦。如生病、劳累等，是身体的痛苦；天气太热太冷，蚊虫肆虐，是环境带来的痛苦；吃得不好、住得不好，是生活方面的痛苦；出家人每天上殿要起早，打坐要熬腿，是修行必须经历的痛苦；在行菩萨道过程中，要修种种利他善行，难行能行，也很辛苦。如何面对这些痛苦？是逃避、抱怨，还是安然接纳，勇敢面对？心态不同，痛苦产生的影响也完全不同。

关于安受苦忍的修行，寂天菩萨提醒我们，要认识到这些苦带来的价值。认识改变了，我们就会感恩这些痛苦，并以此作为修行对境。因为如果没有这些痛苦的话，我们也不会有离苦得乐的动力。那么，如何正确面对身体和环境的种种痛苦？论中，寂天菩萨从“思维苦是解脱因、思维习苦成

自然、思维忍苦断惑之利”三方面加以说明，共 10 个偈颂。

第一，思维苦是解脱因

12. 乐因何其微，苦因极繁多，
无苦无出离，故心应坚忍。
13. 苦行伽那巴，无端忍烧割。
吾今求解脱，何故反畏怯？

第一是思维痛苦乃解脱之因。

“乐因何其微，苦因极繁多。”寂天菩萨告诉我们，在有漏的世界，产生快乐的因很少。因为凡夫生命是以惑和业为基础，是不断制造痛苦的永动机。除了色身和外境带来的痛苦，内心也烦恼重重，苦不堪言。所谓的快乐，只是对痛苦的暂时缓解。我们通过种种努力，获得短暂的快乐，但内心依然充满渴求，充满执著，充满烦恼。在这些渴求、执著、烦恼的包围下，可以产生乐的因实在是微不足道。反之，处处都是招感痛苦的因。

“无苦无出离。”认识并正视人生痛苦，是走向解脱的基础。在苦、集、灭、道四谛法门中，佛陀首先指出人生是苦的现实，接着说明苦的原因所在。因为它是建立在无明之上，本质就是痛苦的。如果我们看清这一点，就会生起离苦得乐

的愿望，将痛苦转化为出离的因、解脱的因。否则的话，人生从现象看还是有苦有乐的，所以凡夫多半会贪著快乐，对五欲六尘带来的短暂快乐贪恋不舍，进而产生依赖，为其所缚。这是导致我们不能出离的根本所在。唯有认识到有漏生命的本质是痛苦的，我们才不会贪著快乐，从而走出迷惑，生起真切的出离心。

“故心应坚忍。”如果我们不能坚强面对生命中的种种痛苦，没有忍耐力，就无法出离轮回，而且什么事都做不好，在世间也别想成就。一个人要有所成就，必须忍人所不能忍，否则就一事无成。修行同样如此。现代人追求舒适，虽然环境带来的痛苦少了，但心灵的痛苦并没有因此减少，反而更多，更迷茫。所以寂天菩萨告诫我们，面对痛苦要坚强、忍耐、积极面对，而不是逃避。

“苦行伽那巴，无端忍烧割。”伽那巴，即印度的苦行外道，佛经中有很多描写。他们为了克服欲望或生天，会以残忍的手段虐待自己，无端忍受灼烧和割伤身体等痛苦。我们在网上搜索一下，今天的印度还有成千上万的苦行外道。从佛法角度来看，这些苦行是没价值的。当然从他们的角度来看是有价值的，否则也不会去做。

那么佛教到底怎么看待苦行？佛陀在初转法轮时就提出

中道的修行，要在思想上远离断常二边，在生活上反对纵容欲望和自我虐待。虽然佛陀不认可无谓的自苦其身，但始终倡导朴素的修行生活，并制定了头陀行，尊重专修头陀行的大迦叶尊者，给他极高的礼遇。这和外道的苦行有什么不同？其实苦行分为两种，一是有益苦行，一是无益苦行。前者就是过朴素的生活，在修行中吃苦耐劳，精进不懈。但苦行本身不是目的，只是助道之缘，不是为了吃苦而吃苦。而后者是采用种种极端的手段，认为吃苦本身就是修行。事实上，这样的苦行是盲目的，并不能将我们导向解脱。

此外，有漏生命中还有生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛八苦，及由此演化的无量诸苦。对于这些痛苦，我们既要积极面对，更要认识到其中蕴含的修行价值，以此策励道心。六道中，佛教之所以看重人道而非天道，就是因为天道的环境太优越了，应有尽有，结果欲界天人就沉溺在天福中，一心享乐，无暇旁顾，所谓富贵修行难。而人道有苦有乐，所以人们就希望摆脱痛苦，获得快乐。学佛，就是从认识轮回的本质是苦，到究竟解脱痛苦。

“吾今求解脱，何故反畏怯。”那些外道为了解脱痛苦，做出种种毫无意义的举动，吃尽苦头。我们现在已经找到究竟解除痛苦的途径，为什么不能勇于承担，反而畏惧痛苦，

怯弱无力？如果我们能正确看待痛苦，将其作为解脱之因，那么所有痛苦对我们来说，都具有无与伦比的价值。

第二，思维习苦成自然

14. 久习不成易，此事定非有。
渐习小害故，大难亦能忍。
15. 蛇及蚖蚊噬、饥渴等苦受，
乃至疥疮等，岂非见惯耶？
16. 故于寒暑风、病缚捶打等，
不宜太娇弱，若娇反增苦。
17. 有人见己血，反增其坚勇。
有人见他血，惊慌复闷绝。
18. 此二大差别，悉由勇怯致。
故应轻害苦，莫为诸苦毁。

第二是思维习苦成自然。如果习惯了经历痛苦，其实也没那么可怕。我们所处的是娑婆世界，娑婆就是堪忍，说明此地众生有很强的忍耐力。这种忍耐力是可以培养的，有些人一年到头站在店里吆喝，有些人一天到晚在工厂不停地干活，而且常年加班，日复一日。他们并不是开始就乐意这么干，而是生活所迫，干久之后就逐渐习惯了，觉得也没什么。还有那些常年卧床不起的病人，也要有极强的忍耐力。平常

人躺一天都受不了，他们却要几年、几十年地躺着。打坐也是同样，你每天忍耐一点，就能从坐半小时延长到一小时、两小时。忍耐力就是战胜痛苦的能力，一旦培养起这种能力，即使痛苦很大，对你来说也不在话下。反过来说，如果忍耐力很差，一点小小的痛苦，都会变得难以接受，甚至会因此崩溃。

“久习不成易，此事定非有。”长时间地吃苦耐劳，忍耐力就能培养起来，你就越来越能承担，可以把大的痛苦变成小的痛苦。如果看到什么都害怕、躲避，一点小苦都吃不了，将来又能干什么呢？什么都做不好。凡在世间有所成就的人，一定能吃得苦中苦。如果说通过反复训练却无法获得这种能力，那是不可能的事。

“渐习小害故，大难亦能忍。”忍耐力就是对痛苦的承受能力。如果从小开始面对苦，久而久之，即使面对再大的痛苦，再难的困境，我们也有能力承担。所以痛苦并没有那么可怕，关键是我们要认清它、接纳它、勇于战胜它。

“蛇及虻蚊噬、饥渴等苦受。”早期的出家人主要在山林修行，因为山林会让心充分开放，有利于修道，不过会遭遇毒蛇猛兽的攻击，各种蚊虫的叮咬，甚至要忍受饥渴之苦。但他们为了修行无所畏惧，甚至住在坟场边，日中一食，树

下一坐。对于在城市养尊处优的人，很难想象这样的生活。事实上，人的很多习惯是自己养成的。有些人觉得城里太躁动，就设法到山里搞个别墅，可太安静了又觉得寂寞，也呆不住。很多时候，痛苦不是来自环境，而是来自你的不习惯。真正把心静下来了，回归自然，聆听安静，就会喜欢上那种安静，然后到城里又不习惯了。就像很多住山修行的人，走进城里觉得到处乌烟瘴气，太污浊，太混乱，太躁动。每个人都有自己的需求模式和生活习惯，如果执著于此，换种方式就不习惯，无法真正地随遇而安，随缘自在。所以我们要把生活环境中的一些痛苦作为习惯，在内心培养相应的忍耐力和需求模式。

“乃至疥疮等，岂非见惯耶？”还有疥疮等身体疾病，没有谁是生来就习惯的。只是常年生病，渐渐就习以为常了。习惯之后，大苦就变成小苦，小苦就变成不苦。习惯的过程包括两方面，一是认知模式得到调整，就能从抗拒到接纳；二是忍耐力逐步增强，就能从忍受小苦到接纳大苦。

“故于寒暑风、病缚捶打等，不宜太娇弱。”所以寂天菩萨提醒我们：面对严寒、酷暑、狂风等自然环境带来的痛苦，疾病和他人伤害造成的痛苦，我们不能太娇弱，而要吃苦耐劳，勇敢面对，这是非常重要的心理素质。具备这种素质，

内心强大，痛苦就不在话下了。反过来说，如果你不坚强，不勇敢，面临痛苦时就会心生畏惧，结果还没怎么样，就自己把自己吓倒了。

“若娇反增苦。”如果你太娇气，就会把痛苦放大。本来只有一分痛苦，你却把它放大成十分、二十分。如果你是勇敢的人，就会使痛苦缩小，十分痛苦在你的眼中只有五分。这是心理上的，再加上身体的强大忍耐力，那么五分痛苦可能就变成一分。同样的痛苦，你有什么样的承受力，它所产生的伤害是完全不同的。

“有人见己血，反增其坚勇。有人见他血，惊慌复闷绝。”这个偈颂以典型的事例，说明同样面对流血，两种人的不同反应。就像在战场上，有人看到自己身上受伤流血了，会变得更勇敢，更坚韧，更有力量。但也有些人即使看到他人流血，都会惊慌失措，甚至吓得晕过去。

“此二大差别，悉由勇怯致。”那么差别是怎么产生的？为什么会有两种截然不同的反应？就在于他们内心是勇敢还是怯弱。勇敢的人看到血会激励斗志，更加勇敢；怯弱的人看到血则会精神崩溃，失去意志。

“故应轻害苦，莫为诸苦毁。”所以寂天菩萨告诫我们，对生活中遇到的伤害和痛苦不必在意，而要轻视它。那么这

些苦就不能对你构成多少伤害，反而会因为你的勇敢面对，在接纳苦的过程中，变得越来越坚强，越来越勇敢，越来越有忍耐力。所以我们不要被痛苦打倒，想到苦就退避三舍。现代人往往通过物质享受和娱乐逃避痛苦，但这种逃避并不解决问题，反而让人对痛苦的承受力逐步降低，到逃不过的时候就被彻底打垮，简直是刚出虎口又入狼窝。

物质带来的痛苦，比如生活简单、清贫一点，其实是微不足道的。真正给我们带来痛苦的，是执著、依赖、渴求而不得。正是这些心理，把物质匮乏造成的痛苦放大了百千万倍，乃至无穷无尽。人类五千年文明，从原始人的刀耕火种到今天的高度物质文明，都在帮助我们逃避痛苦。但我们因为看不清，在逃避痛苦的过程中，又制造了越来越多的需求，越来越多的执著，以及伴随这些需求、执著而来的烦恼。所以寂天菩萨告诉我们，逃避是不解决问题的，应该培养承受力，勇敢面对，坦然接纳，这样才能止息痛苦。

第三，思维忍苦断惑之利

19. 智者纵历苦，不乱心澄明。
奋战诸烦恼，虽生多害苦，
20. 然应轻彼苦，力克贪嗔敌。
制惑真勇士，余唯弑尸者。

21. 苦害有诸德：厌离除骄慢，悲愍生死众，羞恶乐行善。

第三是思维接纳痛苦对修行大有帮助，可以令我们走向解脱。

“智者纵历苦，不乱心澄明。”有智慧的人纵然经历种种人生痛苦，内心都不会因为痛苦而动荡，依然安定澄明，保有智慧观照。这样才能找到痛苦的源头——那就是贪心，是嗔心，是愚痴。

“奋战诸烦恼，虽生多害苦。”找到苦的根源，再通过勤修戒定慧对治烦恼，把它彻底消灭。虽然在对治过程中也会有痛苦，但这个痛苦是有价值的，是为了究竟地解除苦，是一劳永逸的。这正是苦集灭道四谛法门的修行原理，也是智者对待痛苦的正确态度：苦谛是承认苦的现实，集谛是寻找痛苦之因，道谛是寻找解脱方法，灭谛是彻底平息痛苦。

“然应轻彼苦，力克贪嗔敌。”寂天菩萨告诉我们，要通过对痛苦的审视透彻其本质。痛苦其实是没有根的，无明烦恼也是没有根的，是缘起的，如幻如化的，是可以解决的。看清这一点，我们就要藐视痛苦，努力战胜贪著、嗔恨等烦恼敌。

“制惑真勇士，余唯弒尸者。”为什么说菩萨是轮回中的

勇士？因为他要战胜烦恼，战胜自我，还要在轮回中帮助无量众生战胜烦恼。烦恼是人生最大的敌人，能灭除烦恼，才是真正的勇士。平常所说的勇士，虽然能杀死敌人，但这些敌人即使不去杀，他们终究也会死去。从这个角度看，所谓的杀敌，就像是在砍杀活动的“尸体”。如果是出于贪嗔痴杀敌，那么他们本身就是贪嗔痴的傀儡。

“苦害有诸德：厌离除骄慢，悲愍生死众，羞恶乐行善。”所以寂天菩萨告诉我们：不论对于做人还是修行、解脱来说，痛苦都有很大的价值。这里所说的“诸德”，就是功德、价值和意义。论中主要概括为以下几点：

第一，痛苦可以使我们生起出离心。深刻认识到人生是苦，认识到轮回本质是痛苦的，才会真正发起出离心，这是走向解脱的关键。如果没有苦，我们就不必出离，不必解脱了。

第二，痛苦可以使我们去除骄慢。当一个人诸事顺遂时，可能会自我感觉超好，甚至不可一世。遭遇种种挫折、打击、伤害后，就不会那么骄慢，而是会冷静下来，看到现在所谓的风光是虚幻的，意识到自己的生命还不完美，还有诸多缺陷。只有这样，我们才会检讨自己，通过反省和思考，认识到生命存在的问题，积极寻找解决之道。

第三，痛苦可以使我们悲愍众生。看到自己的痛苦，推

己及人，想到大千世界芸芸众生也在饱受痛苦，可以使我们心生悲悯。因为不忍众生苦，不忍圣教衰，才会发心追求无上菩提，以帮助众生走向觉醒作为人生目标。

第四，痛苦可以使我们止恶行善。当我们看到人生是苦，就会寻找苦因，认识到业力、烦恼是痛苦的根源。我们想要改变命运，必须对不善行生起羞耻，对善行生起欣乐，从而积极地对治不善，广修善行。

所以从佛法智慧来看，苦是有正向意义的，可以策励修行。当我们认识到人生的苦，才能通过对苦的智慧观照，从因上究竟解除苦。反之，如果我们一味逃避，只会制造越来越多的痛苦。以上主要围绕安受苦忍告诉我们，对于生活、修行中的身体痛苦，应该怎么面对并接纳。

（2）修谛察法忍

接着讲述谛察法忍的修行，引导我们用缘起的智慧，观察人际关系中的敌对和冲突。《入行论》中，对三种苦的次第作了调整：一是安受苦忍，二是谛察法忍，三是耐怨害忍。后面两种都是关于如何面对怨敌的伤害，只是处理方式有所不同。关于谛察法忍的内容，论中是从“嗔与嗔者非自主、破嗔有自主因、嗔虽如幻仍须断”三个角度来剖析，共 12 个偈颂。

第一，嗔与嗔者非自主

22. 不嗔胆病等，痛苦大渊薮，
云何嗔有情？彼皆缘所成。
23. 如人不欲病，然病仍生起。
如是不欲恼，烦恼强涌现。
24. 心虽不思嗔，而人自然嗔。
如是未思生，嗔恼犹自生。
25. 所有众过失，种种诸罪恶，
彼皆缘所生，全然非自力。
26. 彼等众缘聚，不思将生嗔，
所生诸嗔恼，亦无已生想。

第一是要认识到，不论嗔心的产生还是嗔者，都是不能自主的。当我们生气时，是不是我想生气就生气，想不生气就不生气？一般人其实是做不到的。

“不嗔胆病等，痛苦大渊薮，云何嗔有情？”渊薮，根源。胆病，按照印度传统医学，疾病分为胆病、风病、涎病三类。寂天菩萨通过一个问题启发我们思考：如果得了疾病，给自己带来种种痛苦，我们并不会对病本身起嗔心。但如果有人伤害我们，我们就会对他很生气。这是为什么呢？如果是因为他伤害了我们，那么疾病也给我们带来伤害和痛苦，我们为什么不生气？

“彼皆缘所成。”寂天菩萨从二者之间找到了什么关系，来说明“云何嗔有情”之理？人们通常觉得：病是生在自己身上，不是谁要伤害我，即使不愿意也没办法，只能接受，没什么可气的；但他人伤害我是故意的，当然要生气。但论中告诉我们：疾病由四大不调、疲劳过度等原因而引发，是缘起的；有情由无明、烦恼、业力构成有漏的生命体，同样是众缘和合的。这是第一个共同点。但仅仅这么说，还不足以说服我们，所以寂天菩萨进一步阐述了二者的共同点。

“如人不欲病，然病仍生起。”任何一种病都不是哪个人愿意生的，但是不是因为我们不愿生，病就不来了呢？事实上，该生病的时候就会生病，我们是做不了主的。即使再精心保养，还是可能因为各种原因得病。

“如是不欲恼，烦恼强涌现。”烦恼是心病，对于凡夫来说，就和身病一样不能自主。没有谁喜欢烦恼，也没谁想不烦恼就不烦恼。我们应该有这样的经验：当烦恼强有力地涌现起来，会控制不住地火冒三丈，暴跳如雷。虽然想让自己不生气，却根本做不到。可见，身病和烦恼都是缘起的，身不由己。

“心虽不思嗔，而人自然嗔。”没有经过禅修的心，基本是在不知不觉的状态。虽然内心并没有想着要生气，但事实

上，当你碰到逆境，碰到不喜欢的人，嗔心自然就生起了，几乎是本能反应，想都不用想。

“如是未思生，嗔恼犹自生。”我们不想生起嗔心，不想伤害他人，但嗔恨和恼害依然会生起。所以嗔恼不是自己可以控制的，不是你想生就生，想不生就不生的。推己及人，他人对我们的嗔恨和恼害，对于他来说，也是不能自主的行为。我们不能指责病人“为什么会得病”，同样不能指责这些人“为什么要嗔恼他人”。

在以上例子中，寂天菩萨对自己生病和他人恼害总结了两个共同点：首先，都是缘起现象；其次，都是不能自主的。其中包含非常重要的原理——那就是缘起无我。也就是说，他伤害你并不是自主行为。就像从法律角度，如果罪犯是精神病患者或未成年人，行为不能自控，判罪就会相对宽松，甚至不判罪，不必承担和常人同样的法律责任。以此类推，那些伤害你的人是在嗔心控制下，也是不能自主的。真正的罪魁祸首不是那个人，而是他的嗔心。既然不是自主的，我们对他心生仇恨，想要报复他，也是没道理的。从某种意义上说，伤害我们的当事者，本身也是烦恼最大的受害者，我们不应该计较这种不能自主的行为。这是寂天菩萨为我们找到的不必起嗔的深层原因。

佛法从缘起的角度观察一切，这种思考可以打破自他双方的对立。当他人伤害我们，我们之所以生气，是觉得——“你”伤害了“我”。说到你的时候，有一个自主、不变的主体；说到我的时候，也有一个自主、不变的主体。二者都是独立的主体，并由你这个主体，伤害到我这个主体，产生了碰撞，所以我这个主体一定要仇恨，要报复。而从缘起的智慧观察，所谓的你和我都是缘起的存在，其中都没有自主、不变的主体。伤害我们的人同样是缘起的，由各种心理组成。他在生命延续过程中形成了嗔恨心，做出伤害我们的行为，其实他也是嗔心的受害者，是不能自主的。既然这样，面对他的伤害，我们就会从对立转向同情。

“所有众过失，种种诸罪恶，彼皆缘所生，全然非自力。”每个人的所有过失，包括种种犯罪行为，都是因缘所生的。当一个人内心具备引发犯罪的贪嗔烦恼，面对他喜欢或排斥的外境时，就会造作种种不善行。这些行为都是由众缘和合而生，并不在他自己的控制下。我在讲座中经常说——凡夫生命是不能自主的，当贪心生起，要让自己不追逐，做不到；当嗔心生起，要让自己不生气，做不到；当内心躁动不安，要让自己静下来，还是做不到。因为无明，我们制造了一大堆不良情绪。人在这样的情绪中，根本就是被控制的。

“彼等众缘聚，不思将生嗔，所生诸嗔恼，亦无已生想。”由嗔心引发的各种伤害行为，都是众缘和合的，并不是谁想要生起嗔心，施害者也是身不由己的。他所生起的这些嗔恼之心，也没有一种“我被生出”的感觉。总之，一切都是因缘所生。既然是缘生的，是否不需要承担责任？这个问题后面会讲到。寂天菩萨此处的分析，主要让我们在受伤害时如理思维——认识到众生的嗔心和犯罪行为都是缘起的，不能自主。通过这样的观察，使自己解除对立，对施害者生起慈悲、同情之心。



【二十五课】

“安忍品”主要包括两大部分，一是引导我们思维嗔的过患和忍的功德，二是修习安忍之法。后者是本品的关键所在，共分五点，并以第四“细究嗔因全力断”为重点。在这一部分，寂天菩萨围绕安受苦忍、谛察法忍和耐怨害忍，为我们仔细剖析了产生嗔心的因，及如何断除的方法。

修谛察法忍主要是从缘起的智慧，审视两种敌对现象的本质。这种审视是有高度的。缘起论是佛法对世界和生命的基本认识。佛陀在菩提树下禅坐时，正是通过对缘起的追溯，找到生命的规律，轮回的源头，由此明心见性，大彻大悟。通达缘起，我们才能真正了解世间的无常无我，了解诸法的无自性空，了解一切关系和存在都是无我的。这是如实的正见，不同于印度传统的神造论，以灵魂为主宰生命的小我，以大梵天为主宰世界的大我，由此创造万物，决定祸福。佛陀以缘起的智慧观察，发现世间根本找不到所谓的“我”，找不到恒常不变的主宰。但缘起也不同于偶然论或宿命论，佛

陀常说的“诸法因缘生，诸法因缘灭”“有因有缘世间集，有因有缘世间灭”，正是告诉我们缘起的法则：只要因缘具备，世间各种现象就会生起；因缘败坏，各种现象就会消失。这一思想也是我们了悟世界和生命真相的关键所在。无常、无我、空等佛法正见，都是建立在缘起论的基础上。

第二，破嗔有自主因

27. 纵许有主物，施设所谓我，
主我不故思：将生而生起。
28. 不生故无果。常我欲享果，
于境则恒散，彼执永不息。
29. 彼我若是常，无作如虚空。
纵遇他缘时，不动无变异。
30. 作时亦如前，则作有何用？
谓作用即此，我作何相干？
31. 是故一切法，依他非自主。
知已不应嗔，如幻如化事。

谛察法忍的第二点，是破除嗔有自主因。前面讲到，没有谁愿意生病，但我们还是会生病。烦恼也是同样，这些心理疾病不是自己能控制的。可见，缘起的生命充满着不自主。你想让自己不生气，但面对内心的念头和烦恼却做不了主，反而会被它们左右。这是每个人都可以体会到的。论中，寂

天菩萨引用当时印度具有代表性的数论派和胜论派之说，并对他们的思想加以批判，以此说明缘起无我的道理。

“纵许有主物，施设所谓我。”数论派主张有恒常不变的自性，具有自主作用，而且能生万法。有三种法与自性和合时，能生出二十三法，再加自性和神我，共二十五谛。而神我的特点是能享受一切法。也就是说，自性生一切法，有作为“主物”的客体；神我享受一切法，即作为“我”的主体。二者的共同点是恒常不变。

“主我不故思：将生而生起。”寂天菩萨以缘起的智慧破除这种错误观点：如果自性和神我是恒常不变的，就不会故意想着“我要生起什么，要做什么”。就像虚空是恒常不变的，它不会想着“我要做什么”。如果想着“做什么”，就意味着会变。既然它不变的话，就不存在想要做什么。

“不生故无果。”如果它不生起“我要做什么”的想法，就不会有任何结果。因为你没做什么，没有因就不会有结果。所以说，认为恒常不变、具有自主作用的神我，能生起世间万法，这个观点是不成立的。因为它本身是恒常不变的，不应该想着我要变出什么，也不应该能变出什么。如果能变出万物，恰恰说明它不是恒常的，而是变化的。既然说它是不变的，现在认为它可以变这个变那个，这个观点本身是矛盾的。

“常我欲享果，于境则恒散，彼执永不息。”数论派还认为，神我的作用是不断享受。自性造了万物，神我会享受这个境界。如果神我是不变的，而享受是它的特点，就变成神我永远在享受某些境界，不会停止。就像设定了享受的模式，会固定地享受这些境界，没有变化。事实上，我们在缘境的过程中，六根面对六尘，面对的境界在不断变化，认识的心也在不断变化。心相续的过程中，不可能永久享受某个境界，没有变化。这个道理是不成立的。

以上主要破除数论派认为有自主的因。从缘起的智慧观察，一切都是因缘和合的存在，缘生缘灭，其中根本没有自主的因。我们现在有嗔心，有烦恼，能不能改变呢？确实是可以改变的。但这种改变是立足于缘起的角度，从因上改变，不是我想怎样就怎样，也不是脱离缘起的存在。

其他宗教认为，上帝在七天创造了世界万物。上帝说要有光，就有了光；上帝说要有山河大地，就出现了山河大地；上帝觉得应该要有人，就捏出两个人来。总之，上帝是万能的，想要什么就有什么，想让什么消失就让什么消失，可以完全靠自我意志主宰，不需要借助任何条件。

但从佛法的角度，世界并没有什么造物主，一切生灭都取决于因缘，所谓“有因有缘世间集，有因有缘世间灭”。比

如你种田，就要耕耘土地，要有种子、阳光和水分，因缘具备了，就能收获粮食。众生的出现也是如此，业力成熟了，才能招感我们来到世界。生命的轮回，正代表因缘因果的相续。迷惑烦恼和所造业力推动着我们，不断地感果、受生。我们想解除轮回，必须了解轮回的因果是什么，从因上改变。我们想改变世界，同样要立足于缘起的角度。改变了缘起，才能改变世界。那种想怎样就怎样，是不能成立的。佛法以缘起看世界，一切有为法都是无常无我的。这恰恰针对印度外道所认为的，有恒常不变的造物主主宰世界，有恒常不变的灵魂主宰生命。在佛法看来，根本就不存在永恒的造物主及自我。以上 2 个偈颂是对数论派的批驳。

“彼我若是常，无作如虚空。”胜论派同样提出有恒常不变的我，具有主宰作用，想怎样就能怎样。而佛教所说的无我，恰恰否定这个有主宰作用的我。寂天菩萨对胜论外道的质疑是：我们现在看到什么是常的？在有为法的世界中，只有虚空是常的，但它是不变的，不会变出任何东西。此外，我们看到的所有现象都是无常变化的。如果认为“我”是常的话，它应该像虚空一样，没有任何作用，不会变出任何东西。

“纵遇他缘时，不动无变异。”胜论师认为：当恒常不变的“我”遇到俱生缘时，能变出很多东西，可以产生嗔心、贪心，可以做出很多事，但它自己依然是不变的。寂天菩萨指出，这个观点是矛盾的，不能成立。如果它是不变的，又

怎么能变出万物，怎么能产生作用呢？

“作时亦如前，则作有何用？谓作用即此，我作何相干？”寂天菩萨质疑说：既然它产生作用时，还是和以前一样，那它遇缘所产生的作用，对它有什么用呢？如果其作用就是不变不作的，那“我”和这个作用有什么相关呢？显然是无关的。关于这个道理，经论中常以石女为例说明：石女是不能生孩子的，如果有孩子因为某个条件被生出来，肯定和石女没关系，因为她本来就不能生。这就否定有恒常不变的我，否定我有自主的功能。从缘起论来看，缘起的生命充满着不能自主，其中根本没有恒常不变的“我”。每个人都可以通过自己的生命来观察。

以上主要破除嗔和嗔者有自主作用。了解到这一点，当我们面对嗔者时，才不会心生对立。能否自主的最大区别在于：如果有自主作用，他就是诚心和你过意不去。因为他可以嗔恨，也可以不嗔恨；可以伤害你，也可以不伤害你。事实上，凡夫被嗔心控制时，根本就是身不由己、无法自主的。破除嗔者具有自主作用，可以帮助我们解除对立，对嗔者心生同情而非嗔恨。

不仅数论外道和胜论外道有这种观点，其实绝大部分人都持这种观点，觉得有一个自主的我——我的生命我做主，我的事我说了算，喜欢什么不喜欢什么都是我决定的。所以，寂天菩萨同时也破斥了现实中多数人的想法。我们认为生命

中有恒常不变的我，而且这个我是可以自主的——其实是极大的误解。我经常说，生命就是一大堆错误的想法，再加上一大堆混乱的情绪。在这个缘起的五蕴现象中，既没有恒常不变的自我，也不能自主。这个破斥非常重要，因为这种错误知见正是嗔心的源头。

为什么我们会对他人的伤害生起极大嗔心？就是因为把对方看作恒常不变的实体，认为他的所有行为具有自主性，必须要负责任。在我们的内心，始终隐藏着这种错误设定，使我们被人伤害时，很容易心生对立。如果改变观念，看清对方只是缘起的存在，他的行为是不能自主的，面对伤害时，我们的想法就会改变。所以寂天菩萨对数论和胜论外道的批判，对每个人都具有现实意义。

“是故一切法，依他非自主。”这是最后的总结：所以说一切法都是因缘和合的，是不能自主的。唯识叫作依他起，即依赖各种条件生成，由条件决定它的存在和成败。我们了解这个道理后，面对他人伤害时，就不应该心生嗔恨。因为对方不能自主，没能力对自己的行为负责。其实很多人生气时，是处在被嗔心催眠的状态，并不清楚自己在做什么，可能抡起棒子当下就把对方打死了。就像有些人被诱惑时，稀里糊涂地做出不该做的事。在这些行为中，他的神智是不清

醒的。因为没有修行，没有强大的观照力，一旦陷入烦恼，根本就迷迷糊糊，被烦恼所控制。

“知已不应嗔，如幻如化事。”我们了解这些道理，知道一切都是如幻如化的，是条件的假相，看清之后，面对伤害就不会太执著，太在意，同时也不会生起对立的心，而能拥有一份同情心、同理心。

这里最关键的是，帮助我们在面对伤害时，能够理解并接纳对方。因为我们了解到，伤害自己的真相是什么，罪魁是什么，就不会产生对立。反之，如果在嗔心和嗔心的碰撞下，一定会受到刺激，带来疼痛。在这样的疼痛中，嗔心又会迅速增长。我们现在接纳了，不碰撞，就没那么痛，甚至一点都不痛。所以真正的忍，事实上是忍无可忍——没什么好忍的。因为面对冤家伤害时，你能以智慧善巧理解，以慈悲安然接受，内心没有冲突，没有嗔恨，也就不需要去忍什么了。

第三，嗔虽如幻仍须断

32. 由谁除何嗔？除嗔不如理。
嗔除诸苦灭，故非不应理。
33. 故见怨或亲，非理妄加害，
思此乃缘生，受之甘如饴。

谛察法忍的第三点，虽然我们认识到嗔心以及人际关系

中的冲突是如幻如化的，但还是必须断除。

“由谁除何嗔？除嗔不如理。”前面讲到，每个生命都是缘起的存在。两个人的冲突，只是两种缘起现象在冲突。既然没有主宰，既然嗔心和缘起现象都是幻化的，为什么要除嗔？反正这些本身就是假相，干脆就不用除了。

“嗔除诸苦灭，故非不应理。”寂天菩萨的回答是：虽然缘起现象是幻化的，但当嗔心生起时，你的内心在燃烧，充满烦恼、焦虑，给自己带来无尽的痛苦，也给他人带来无尽的伤害。这种痛苦每个人都能体会到，所以除嗔的意义就在于，消除嗔心和由此带来的所有痛苦。从离苦得乐的意义说，消除嗔心是必须的，并非不合理。

“故见怨或亲，非理妄加害。”生命乃至人际关系都是缘起的存在，其中有善缘也有恶缘。当这些缘聚在一起时，会产生种种矛盾和冲突。所以在这个世界，有国家与国家的纷争，种族与种族的纷争，家庭与家庭的纷争，还有人与人之间结下的怨仇。包括家庭中，兄弟、姐妹、夫妇这些至爱亲人间，也往往在互相折磨。这些纷争、怨仇和折磨，会给彼此造成很多伤害。无明中的众生，一方面折磨自己，一方面折磨他人，或是双方相互折磨。虽然大家都觉得痛苦，还是忍不住制造对立，非理加害。人在这样的无明烦恼中，是身不由己的。

“思此乃缘生，受之甘如饴。”我们学习佛法，通过缘起的智慧看到，不管对方是冤家还是亲人，不管以什么方式给自己带来伤害，他们其实是不能自主的。同时也认识到，之所以有这样的伤害，也有自己的业力在作用。了解这些深层原因之后，我们就能受之甘如饴，欣然接纳伤害，用智慧冷静面对，用慈悲化解嗔恨，而不是陷入对立。如果我们陷入嗔恨，就会和对方的嗔心不断碰撞，并因为碰撞的疼痛加剧嗔恨，彼此的伤害就会越来越深。

（3）修耐怨害忍

第三是修耐怨害忍。如果说谛察法忍主要是调整认识，那么耐怨害忍就要在面对冤家敌人的伤害时学会接纳。这是非常不容易的。关于这部分内容，寂天菩萨主要从三点来说明：一是慈悲为怀，二是如理除嗔因，三是遇害思己过，共18个偈颂。

第一，慈悲为怀

34. 若苦由自取，而人皆厌苦，
以是诸有情，皆当无苦楚。
35. 或因己不慎，以刺自戮伤；
或为得妇心，忧伤复绝食；
36. 纵崖或自缢，吞服毒害食；

妄以自虐行，于己作损伤。
37. 自惜性命者，因惑尚自尽；
况于他人身，丝毫不伤损？
38. 故于害我者，心应怀慈愍；
慈悲纵不起，生嗔亦非当。

首先要以慈悲为怀，通过修习慈悲心来接纳。前 3 个偈颂所描述的，是有情对自己的伤害。有情因为我执，特别在乎自己，爱惜自己，喜欢生而不喜欢死。这几乎是一切生命的本能。但即使这样贪生怕死的有情，尚且会做出伤害自己的行为，可见是多么无明。既然他们连自己都会伤害，那么伤害他人就不奇怪了。从这样的现实，引导我们建立同理心和慈悲心，而不是产生对立。

“若苦由自取，而人皆厌苦，以是诸有情，皆当无苦楚。”寂天菩萨提出一个很有说服力的理由，说明人面对苦是不能自主的。我们知道，没有哪个人喜欢自找苦吃，包括人类文明史上的所有努力，都是要通过改善环境来减少并摆脱痛苦。哪怕那些自虐的人，在身上划几刀，真正目的也不是为了给自己制造痛苦，而是为了转移痛苦。因为他已承受不了内心的痛苦，必须让身体一起分担。如果说苦是自取的话，所有人都不喜欢苦，我们为什么还有这么多痛苦？由此可知，苦

并不是人自找的，而是缘起的，是因缘和合的产物。我们产生嗔心，就会招感痛苦的果报。面对这样的嗔心和痛苦，我们是身不由己的。如果说苦是可以自己选择的，这个世界就不会有痛苦，因为每个人都讨厌痛苦。事实上，人是没有能力选择的。在由因感果的过程中，我们是被动的。这是从另一个角度，说明有情面对痛苦和嗔恨的无奈。

“或因己不慎，以刺自戳伤。”有情自我伤害的情况有很多种。有时是因为自己不小心，被刺扎伤，这是属于意外状况。此外还有因为自己造成的摔伤、压伤、烫伤、车祸等种种情况。

“或为得妇心，忧伤复绝食。”有些人因为失恋，得不到对方的心，痛苦得不吃不喝，甚至不想活了。他为什么会有这样极端的想法？为什么会伤害自己？因为他的内心已被贪爱控制，无法自拔。如果他从贪著中解脱出来，其实世界还是那样，没什么大不了的，不会因为没有哪个人就不能活。但他被贪心控制时，整个生命陷入强大的贪著，确实就觉得，没有对方就活不下去，人生和世界都没有意义。

“纵崖或自缢，吞服毒害食，妄以自虐行，于己作损伤。”当一个人因为失恋而不想活了，会做出种种伤害自己的行为，如跳崖、上吊、服毒，还以种种自虐行为伤害自己。之所以做出这么多愚蠢的行为，并不是他不爱护生命，而是内心被

贪著控制了，完全不能自主。

“自惜性命者，因惑尚自尽；况于他人身，丝毫不伤损？”我们看到，即使爱惜自己的人，尚且会因烦恼自我伤害，乃至自寻短见。那么他被烦恼控制时，自然也会做出伤害他人的行为。也就是说，不管伤害自己还是伤害他人，都是被烦恼控制的状态，是不能自主的。比如现在所说的“被控”，就是内心被烦恼控制。我觉得寂天菩萨所举的例子很有说服力。人在烦恼中，不管害自己还是害别人，都是无法自控的，并不是他自主、理智、清醒的选择。如果他能选择，至少不会伤害自己。但他陷入烦恼时，一切都失控了。既然他能伤害自己，乃至放弃生命，所以伤害他人也是正常的。因为他被控制了，只是嗔心的傀儡。由此可以了解到，真正伤害我们的罪魁并不是对方，而是他的烦恼。这点一定要看清楚。烦恼不仅伤害我们，同时也伤害当事人。事实上，最大的受害者是他自己。当他陷入极大嗔心时，所受的伤害远远超过我们，我们只是被波及了。就像炸弹爆炸时，要把自己炸碎，才能破坏别的东西。嗔心就是心灵炸弹，当它爆炸时，首先把自己炸了，然后才波及他人。

“故于害我者，心应怀慈愍；慈悲纵不起，生嗔亦非当。”所以对伤害我们的人，应该心怀悲愍，同情他们正在遭受的

痛苦，心理学上叫作同理心。即使没办法对他生起强大的慈悲，至少不应该生起嗔恨。如果你生起嗔心，其实和他一样，生命也陷入病态，这是没道理的。

寂天菩萨通过这样的分析，帮助我们去接纳伤害自己的人，对他生起同理心，用慈悲化解嗔恨，而不是用嗔恨对待嗔恨，以怨报怨，以牙还牙，那样只会使嗔心的力量越来越强，彼此的伤害越来越深。

第二，如理除嗔因

39. 设若害他人，乃愚自本性，
嗔彼则非理，如嗔烧性火。
40. 若过是偶发，有情性仁贤，
则嗔亦非理，如嗔烟蔽空。
41. 棍杖所伤人，不应嗔使者；
杖复嗔使故，理应憎其嗔。

如理除嗔因就是学会用智慧观察，通过分析看清嗔恨属于什么现象，而不是以无明和情绪对待嗔恨，不知不觉地被嗔恨牵着走。寂天菩萨举了两个例子，一是本性喜欢害人，二是偶然伤及他人，怎么看待这些情况呢？

“设若害他人，乃愚自本性，嗔彼则非理。”如果一个人伤害他人，只是愚痴的本性使然，我们就不应该心生嗔恨。

因为他本性如此，你的嗔恨对他没有任何改变，也没有任何帮助。那么嗔恨他有什么意义呢？

“如嗔烧性火。”就像木头具有燃烧的作用，我们不能怪木头怎么会燃烧。同样，我们也不能怪风怎么吹得树在摇，不能怪太阳怎么晒得这么热，不能怪水怎么会淹死人。有些人的存在就是会伤害他人，你不去接触就是了，否则肯定会受到伤害。嗔恨这样的人，和嗔恨那些自然现象一样，都是没意义的。

“若过是偶发，有情性仁贤，则嗔亦非理，如嗔烟蔽空。”如果这人对你的伤害只是偶然的，是无意中的行为，他的本性非常贤良，并不是故意喜欢伤人，那么你嗔恨他更没道理。就像天上出现一些烟，遮蔽了晴空，你没必要去嗔恨这些烟。晴空本来是澄澈的，被烟遮蔽只是偶然现象，很快就会恢复。总之，不论他人的伤害来自本性，还是偶然为之，我们都不应该生起嗔恨。

“棍杖所伤人，不应嗔使者。”我们被棍棒伤害，既不应该对棍棒生起嗔心，也不应该对使用棍棒的人生起嗔心。那么，到底谁是真正的主谋？到底什么在促使棍棒打你？

“杖复嗔使故，理应憎其嗔。”寂天菩萨进一步分析说：如果追究主谋，不能仅仅追究到使用棍棒的人为止，还要进

一步追究，到底是什么力量，使他拿起棍棒伤害别人？这才是我们应该憎恨的——那就是嗔心。有时一个很好的人，平时慈悲、善良、和蔼可亲，因为生起嗔心，也会拿着棍棒打人。为什么他会突然做出这些举动？我们要探究行为背后的力量。当嗔恨成为心灵主导时，人就会被控制，拿起棍棒伤人。既然这种伤害来自嗔恨，我们应该追究的其实是嗔恨心。当我们真正认识到，施害者只是在嗔心控制下，身不由己地做出伤害行为，就能多一份理解，多一点接纳，而不是对他生起嗔心。

第三，遇害思己过

42. 我昔于有情，曾作如是害。
既曾伤有情，理应受此损。
43. 敌器与我身，二皆致苦因。
双出器与身，于谁该当嗔？
44. 身似人形疮，轻触苦不堪。
盲目我爱执，遭损谁当嗔？
45. 愚夫不欲苦，偏作诸苦因。
既由己过害，岂能憎于人？
46. 譬如地狱卒，及诸剑叶林，
既由己业生，于谁该当嗔？
47. 宿业所引发，令他损恼我。

因此若堕狱，岂非我害他？
48. 依敌修忍辱，消我诸多罪。
怨敌因我忍，堕狱久受苦。
49. 若我令受害，敌反饶益我，
则汝粗暴心，何故反嗔彼？
50. 若我有功德，必不堕地狱。
若吾自守护，则彼何所得？
51. 若以怨报怨，则敌不护罪。
吾行将退失，难行亦毁损。

第三，遇到伤害时，我们要反思自己的过失，也就是这个身体。佛经说：身体就是苦器。老子也说，吾有大患为吾有身。身体本身就是个大麻烦，天冷天热都适应不了，饿了不舒服，太饱也痛苦。就像机器一样，使用不当就会出问题。而且每个零件都会老化或出现故障，一旦生病，更是百苦交集。为什么我们心甘情愿地承受身体的痛苦？因为我们把身体当作我，不管为它卖命，伺候它，还是承受痛苦，似乎都是理所当然的。那么身体是不是我？能不能代表我？其实，身体只是我们今生使用的工具。身体发肤受之父母，它的原材料是父母提供的，再由后天的饮食滋养，逐渐成长。从某种意义上说，就像你买辆汽车，上个牌照，汽车就供你使用，道理是一样的。只不过从阿赖耶识去投胎时，我们就开始给

身体贴标签，然后和它如影随形，不知不觉把它作为“我”存在的代号，忘了它带来的过患。

“我昔于有情，曾作如是害。既曾伤有情，理应受此损。”接着，寂天菩萨从因果的角度告诉我们：我们今天受到众生的伤害，不仅是对方的嗔心使然，也有自身的前因后果，可能是我们曾经伤害过他。为什么对方想伤害你？就像你看到某个人不顺眼，想为难他，这些都不是无缘无故的，而是有往昔的业因。既然我们曾经伤害过他人，现在被他人伤害，也是理所当然的，没什么可以抱怨的。

“敌器与我身，二皆致苦因。”当他人拿着棍棒刀枪等武器伤害我们的身体，在我们看来，武器才是苦因，身体只是在承受痛苦。但寂天菩萨告诉我们：武器和身体同样都是产生痛苦的因。

“双出器与身，于谁该当嗔？”当武器伤害身体时，是武器和身体的碰撞造成了痛苦，可以说二者都是苦因，究竟应该嗔恨谁呢？我们为什么只嗔恨武器，不嗔恨自己的身体？如果你没有这个身体，别人就打不了你。如果身体结实一点，别人就伤害不了你。正因为你的身体很脆弱，容易受伤害，所以被打时才会产生痛苦。可见对造成痛苦来说，身体也是有责任的。

“身似人形疮。”身体的实质是什么？寂天菩萨用了一个让人难以接受的比喻：身体就像长成人形的疮。佛经说，色身是九孔常流不净，每个窟窿都在流出不干净的体液。为什么会这样？因为它虽然长着人的形状，但本质上就是一个疮，其中包含乱七八糟的脓血之类，然后用皮包一下。即使把皮画得漂漂亮亮的，也改变不了它的痛苦本质。

“轻触苦不堪。”这个疮非常脆弱，轻轻触碰一下就会痛苦不堪。一方面，地水火风四种元素的不平衡，会引发无量疾病。再加外在伤害，又会引发种种痛苦。身苦之所以会对我们有这么大影响，关键就在于，我们把身体执以为我。凡夫有身苦和心苦。身苦是生病或身体受到伤害造成的痛苦，进而引发担忧、焦虑、恐惧等不良情绪，并由心苦进一步加剧身苦。圣者和凡夫的差别在于，他们只有身苦，没有心苦。阿罗汉也会生病，也有身苦，但因为禅修功夫深，痛苦相对来说不会很重。同时他们已断尽烦恼，面临身苦时能保持智慧观照，知道身体是无常无我的，心就不会因此陷入痛苦中。

“盲目我爱执，遭损谁当嗔？”当敌人拿着武器伤害我们，我们会因身体的痛苦，引发心理的痛苦。在这个过程中，我们究竟应该嗔恨谁？是嗔恨敌人的棍棒，还是伤害我们的人？其实这只是一方面。我们还要检讨，自己之所以被他人伤害，

产生这么大的痛苦，其实和业报招感的五蕴身有关，和把身体执以为我有关。所以当我们被敌人伤害并产生痛苦时，责任不仅在对方，还有相当一部分责任在于自身。这个分析很有意思。

“愚夫不欲苦，偏作诸苦因。”没有谁希望痛苦，可无明中的愚痴众生偏偏造下很多苦因。谁在造？就是我们的贪嗔痴三毒。在缘起的生命中，贪嗔痴造下种种苦因，其实是身不由己的。如果众生知道这么做一定会带来痛苦，对这点非常肯定，而且可以自主的话，就不会造业了。

“既由己过害，岂能憎于人？”既然是因为自己的过失造成伤害，怎么能嗔恨他人？当我们被伤害并造成痛苦时，不要敌视伤害我们的人，而要在自身检讨导致痛苦的原因，包括烦恼、业力、我爱执，这些都是痛苦之因。我们了解其中原理，就能接纳他人的伤害。一方面从自己检讨，看到这些痛苦有自身因素，怨不得别人；另一方面了解到，虽然对方伤害了我们，但他这么做也是因缘和合的，是身不由己的。这些分析可以帮助我们理智地看待并接纳伤害。



【二十六课】

“譬如地狱卒，及诸剑叶林，既由己业生，于谁该当嗔？”寂天菩萨又以地狱为例来说明。就像一个人造业后堕落地狱，被狱卒和刀山剑树等刑具伤害。为什么会招感地狱的果报，面临那些伤害？根源其实是自己的业力，完全是由自己造成的。就像有人因为犯罪被关进监狱，是谁造成的？应该怪谁？只能怪自己犯罪。堕落地狱也是同样，只能怪自己过去生中造下恶业，怪自己曾经伤害他人，而不能怪环境和狱卒，也不能怪刑具，那是没有意义的。如果你没犯罪，就不会遭受这些苦果。所以寂天菩萨提醒我们：恨他人是不对的，最应该恨的是自己，最应该责怪的也是自己。当我们责怪自己时，就不会对他人生起嗔心。就像欠债还钱一样，我欠了他的债，现在还给他，天经地义。这样就会心平气和地接纳一切，再以智慧和慈悲化解伤害。仇恨带来的结果，只能是冤冤相报，以牙还牙，这种嗔心的相续是没有止境的。

“宿业所引发，令他损恼我。”寂天菩萨接着为我们提供

了关于轮回的思考角度，也很有启发。现代人受唯物论的教育，多半是不信轮回的。我通常会从几方面来证明，其中之一就是缘分。在无尽轮回中，我们和很多人积累了善缘，也和很多人积累了恶缘。如果善缘相聚，自然是皆大欢喜；如果恶缘相聚，就会你看我不顺眼，我看你不舒服。这种缘分代表宿世积累的业。为什么他人看不惯你，想要伤害你？这是有前因后果的。他今天伤害我，是因为我曾经伤害他。这种宿业的作用，导致他想损恼我。既然是宿业，不仅当事者要承担责任，我们自己也要承担责任。

“因此若堕狱，岂非我害他？”他伤害我们，本身就在造业。尤其是我们已经学佛修行，已经在行菩萨行，那么他伤害我们的罪过就会特别大。如果他因为这种施害，将来堕落地狱，岂不是我们害了他？他之所以伤害我们，其实是我们引起的，是我们在过去生曾经伤害了他。所以现在他伤害我们时，我们应该想尽办法地接纳，用慈悲化解伤害，千万不要使他加剧嗔心和伤害，最终堕落地狱，那我们就真的害了他。寂天菩萨这个推理是完全可以成立的。学会这样思维，我们就能以同情心接纳他人的伤害，而不是心生对立。

“依敌修忍辱，消我诸多罪。”有人伤害我们，事实上，是为我们修习忍辱提供了帮助，可以让我们消除往昔所造的种种恶业。如果没人伤害你，你还发现不了自己有嗔心，无法修习忍辱，也无法化解宿业。当我们在生活中遇到的都是

顺境，都是恭维和赞叹，可能觉得自己没有嗔心了，自我感觉非常好。但某一天，有人伤害你之后，你会发现原来嗔心还在，只是之前没有活动机会而已。每种心理活动都是缘起的，要具备相应因缘才能生起。有了嗔的对境，嗔心才会生起；有了贪的对境，贪心才会生起；有了嫉妒的对境，嫉妒心才会生起；有了慈悲的对境，慈悲心才会生起。对于忍辱的修行来说，离不开逆境，离不开他人对你的伤害。面对伤害，可以让我们检讨，自己究竟有没有嗔恨心，同时也是化解嗔心的机会。嗔心只有表现出来，我们才能化解它。如果它隐藏得很深，让我们以为自己没嗔心了，怎么化解它？所以说，冤家仇敌为我们提供了修习忍辱的机会，使我们消除了因嗔心引发的罪业。我们应该感恩这种伤害，使自己成就了忍辱的修行。

“怨敌因我忍，堕狱久受苦。”可对冤家来说，他伤害你的结果，将造下重大罪业。如果你是一个修行人，这种伤害还会使他堕落地狱，长劫受苦。

接着，寂天菩萨从缘起的智慧，对双方冲突作了客观评估，告诉我们：真正的受害者是害你的人，而不是你。为什么这么说？从凡夫我执的角度看：怨敌伤害我，当然我是受害者，对方是施害者。但通过寂天菩萨的分析，我们会发现，

其实对方才是真正的受害者。原因有两方面。从长远说，他因为伤害我们造下罪业，会使自己将来堕落地狱。从现前说，因为我们引发他的嗔心，使他当下就成为嗔心的受害者。他没有看到我们时，本来还挺高兴的，现在因为看到我们，却落入嗔恨的状态。作为当事人，他必定是第一受害者，我们只是被嗔恨波及的对象。这个道理完全是可以成立的。

“若我令受害，敌反饶益我。”所以怨敌因我而生起嗔心，其实是我让他受到伤害，包括现前的嗔心和未来的苦报。但从我自身的修行来说，如果我能正确处理，接纳对方，将此转为化解嗔心的对境，那么这种伤害将是我成就忍辱的增上缘。我们应该感恩戴德，感恩他饶益我，给我提供修行机会。当然，如果你不能正确处理，而是以怨报怨：你打我我也打你，你骂我我也骂你，你恨我我也恨你，那双方都是受害者。

“则汝粗暴心，何故反嗔彼？”从以上分析可以看出，有人加害我们，其实是在损害自己，同时在饶益我们。寂天菩萨反问说：既然对方用伤害自己的行为，为我们提供帮助，我们怎么看不出来呢？为什么反而嗔恨对方？这是没有丝毫理由的，纯粹是出于无明。通常情况下，面对他人的伤害，我们想都不用想，就会落入嗔心，然后引发冲突和对立。通过寂天菩萨的分析，我们不仅要接纳他人的伤害，还要感恩

戴德，因为对方是在“损己利我”。

最后 2 个偈颂是断诤。针对寂天菩萨的分析思路，有人提出了质疑，我们看看寂天菩萨怎么回答。

“若我有功德，必不堕地狱。”有人问：我们修习忍辱，对方却因伤害我们造下恶业，将来堕落地狱。对于施害者将遭受的地狱果报，我们是不是也有一份责任呢？会不会因为使对方下地狱，自己也造下恶业呢？寂天菩萨回答说，这是各有因果的。对方下地狱，是因为起嗔心造下的恶业苦果，并不是我们把他推到地狱。我们面对伤害修习并成就忍辱，这是忍辱的功德，怎么会下地狱呢？如果我嗔恨他，那是会造下恶业的。但现在我没有嗔恨他，而是想尽办法化解，可能化解了，也可能化解不了。既然已经尽到努力，那责任就不在我了。总之，起嗔心有起嗔心的苦报，修忍辱有修忍辱的功德。二者各有因果，一定要分清楚。

“若吾自守护，则彼何所得？”有人又问：我现在对怨敌的伤害修习忍辱，因此产生很大的功德。那么，这些怨敌是不是会因为成就我修忍辱，而造下善业、成就功德呢？换言之，我修忍辱的功德，是不是也有怨敌的一份呢？这个问题很有意思。寂天菩萨的回答是：我是依忍辱修行成就功德，但对方并没有修忍辱，他得到什么是取决于自己的因果。对

方生起嗔心的时候，并不是忍辱的修行。由因感果的规律在于，你修什么就会成就什么，修忍辱，成就的是忍辱；修嗔心，成就的是嗔心。这种因果是不会混淆的。

“若以怨报怨，则敌不护罪。”按寂天菩萨所说，怨敌加害于我们，就是为我们创造了修习和成就忍辱的机会，我们是不是应该给他创造同样的机会？也就是说，为了感恩他让我们修习忍辱，我们也应该让他修习忍辱——他打我我也打他，他骂我我也骂他，用以牙还牙的方式让他成就忍辱。这样是不是可以呢？是不是在成就对方的修行呢？事实上，这种思维也是不对的。因为不是所有人都能把逆境当作修习忍辱的机会，对多数人来说，嗔恨只能引发嗔恨，要由此引发慈悲，在烈火中生出莲花，是很不容易的，必须有很好的修行才做得到。百分之九十九的情况，还是会引发嗔恨。

“吾行将退失，难行亦毁损。”当我们以怨报怨、以牙还牙时，如果有一点嗔恨心，那么自己的菩萨行就会因此退失，所修的忍辱也将毁于一旦。这里所说的“难行”，就是指忍辱的修行。当然，如果确实是以慈悲心示现愤怒相，没有丝毫嗔恨，就另当别论了。菩萨也有金刚怒目的时候，但没有丝毫嗔心，只是以这种方式帮助对方。可绝大多数人以怨报怨时，内心很容易落入嗔恨。在嗔心和嗔心的碰撞下，彼此的

冲突和对立会变本加厉。反之，当怨敌对我们生起嗔心时，如果我们充满慈悲、宽容，愿意接纳，对方可能会心生惭愧，嗔心当下息灭。即使不息灭，也不会过于放肆。而他面对同样的嗔心时，就可能肆无忌惮地张扬嗔心，这样的话，不仅会极大增长怨敌的嗔心，我们也会因为生起嗔恨心，使修行毁于一旦。

以上这些分析告诉我们，如何在面对怨敌伤害时安然接纳，让心不进入嗔恨中，进而化解嗔恨，生起慈悲、感恩之心。关于耐怨害忍的修行，寂天菩萨的智慧诠释很有说服力。《入行论》的偈颂就是详细的观修引导，我们要深入思维每个偈颂的内容，如理观察，发自内心地接受这些思想，并转化为自己的观念，这就是修习忍辱的开始。所以《入行论》本身蕴含很强的操作性，从观察修开始，通过如理思维，以佛法智慧建立正确观念，然后学会接纳，在接纳过程中化解嗔恨。佛法修行要“勤修戒定慧，息灭贪嗔痴”，本品的内容，就是帮助我们消除嗔心。

（4）应忍讥毁之苦

52. 心意无形体，谁亦不能毁。
若心执此身，定遭诸苦损。
53. 轻蔑语粗鄙，口出恶言辞，
于身既无害，心汝何故嗔？

54. 谓他不喜我，然彼于现后，
不能毁损我，何故厌讥毁？
55. 谓碍利养故，纵我厌受损，
吾利终须舍，诸罪则久留。
56. 宁今速死殁，不愿邪命活。
苟安纵久住，终必遭死苦。
57. 梦受百年乐，彼人复苏醒；
或受须臾乐，梦已此人觉。
58. 觉已此二人，梦乐皆不还。
寿虽有长短，临终唯如是！
59. 设得多利养，长时享安乐，
死如遭盗劫，赤裸空手还。
60. 谓利能活命，净罪并修福，
然为利养嗔，福尽恶当生。
61. 若为尘俗活，复因彼退堕，
唯行罪恶事，苟活义安在？
62. 谓谤令他疑，故我嗔谤者，
如是何不嗔，诽谤他人者？
63. 谓此唯关他，是故吾堪忍，
如是何不忍，烦恼所生谤？

这部分主要探讨心灵的伤害，即如何在面对讽刺、挖苦、毁谤时安然接纳，不起嗔心，共 12 个偈颂。

“心意无形体，谁亦不能毁。”生命的存在有两部分，一

是身体，一是心灵。本来心是无形无相的，谁也没办法毁坏。但事实上，我们常常会感到心受伤了，或是自尊心受挫了。那么，这颗无形无相的心为什么会被伤害？究竟什么使它受到伤害？寂天菩萨指出了问题的关键所在。

“若心执此身，定遭诸苦损。”所有伤害都来自我执我见。我们执身为我，执财富、地位等种种事物为我所，然后对此产生贪著和在乎。当这些对象发生变化或受到攻击时，心也会随之受伤。你的贪著有多大，贪著对象改变时，对你的伤害就有多大。贪著和在乎的程度，决定了被伤害的程度。事实上，清净心是谁也伤害不了的。但如果发展出凡夫心，发展出贪著和在乎，就很容易受伤。比如执著身体为我，当身体受到伤害，心就会感到痛苦。

“轻蔑语粗鄙，口出恶言辞，于身既无害，心汝何故嗔？”他人的毁谤，或是轻蔑、粗恶、鄙俗的话，本来伤害不了你的身体。当你不在乎时，不论用多么恶毒的语言攻击你，都不能带来丝毫损害。你一根毛都不会掉，鼻子、耳朵更不会掉。既然如此，心里为什么要生气呢？我们之所以火冒三丈，正是因为我执，感到他人说这些就是瞧不起我、攻击我，使我的名誉受到损害，人身受到攻击，人格受到侮辱。

其实这些话只是一连串的语言、概念、符号，只是一个

个连起来的声音，但凡夫因为遍计所执，就会对这些符号加以设定，觉得“他在骂我，在伤害我”。这种受伤的感觉是来自我法二执。如果放下执著，心是不会受到伤害的。比如你去骂听不懂中文的外国人，或是骂猫猫狗狗，对方根本不会受到伤害。除非你做出愤怒的表情，对方才会有感觉，但那并不是因为语言造成的。既然这些话不能构成什么伤害，我们何必要为此生起嗔心呢?

我们认为被他人攻击、毁谤了，立足点就在于“我”。可究竟什么代表“我”？如果身体代表“我”，可谩骂伤害不了身体；如果心代表“我”，可心像虚空般无形无相，也是无法被伤害的。问题是，当我们在身和心贴上“我”的标签之后，就会感到受伤。“我”是什么？本来是不存在的，只是错误设定形成的感觉，是这个感觉受伤了，是这个标签在作祟。如果去除错误设定，任何谩骂都不会伤害到我们的身心。

“谓他不喜我，然彼于现后，不能毁损我。”如果说别人不喜欢你，毁谤你，说些攻击你的话，会让你生气。事实上，不论今生还是来世，他是否喜欢你，或怎么说你，都不会对你构成任何伤害。他不喜欢是他的感觉，和你有什么相干?其实一个人骂你，和鸟的鸣叫、风吹过树林发出的沙沙声一样，不过是声音而已。只要你不接受，不去在乎和分别，有

什么不一样？只是因为你的在乎，才会感到伤害。这种伤害是自己造成的。

“何故厌讥毁？”既然对方不会损害我，我为什么要讨厌他的讥讽和毁谤？为什么要对此生起嗔心？他说你，是他进入烦恼的状态，如果你生气，就和他一起烦恼了。所以被人说了就生气，其实是拿别人的烦恼惩罚自己。如果保有智慧观照，心就可以像虚空一样，容纳一切，不被任何外境所伤。但心进入情绪模式时，只要受到攻击，情绪就会产生作用，使自己受到伤害。

“谓碍利养故。”很多时候，名誉会和利益捆绑在一起。在社会上，如果企业有信誉的话，大家都喜欢和他做生意。同样，如果一个出家人的名誉很好，就会有更多信众亲近你，供养你。所以当名誉受到损害，往往意味着利益也会随之受损。针对这种现象，有人就觉得，他不仅损害了我的荣誉，还影响了我的利益，当然有理由生气。这种生气似乎不像前面说的那么虚，而是立足于实际利益——我要维护自己的名誉和利益，当然不能接纳他人的毁谤，而要奋起反抗。这个生气的理由充分吗？

“纵我厌受损，吾利终须舍，诸罪则久留。”寂天菩萨通过对利弊得失的智慧分析告诉我们：如果为利养生气，从自

身的生命成长来说，是非常愚蠢的。凡夫都希望得到利益，不希望受到伤害，这是正常的。但为了利养生嗔心的话，究竟是得到的利益多，还是伤害更多？我们知道，利益对生命只有短暂的意义，可能几天，也可能几年，最多保持到临终就得舍弃，不可能带到后世。如果我们为此生起嗔心，造下罪业，将不断给身心带来伤害，长久地影响生命，甚至遭受地狱苦报。所以说，当自己被毁谤或名誉受损时，要以智慧观察，以慈悲接纳，不能因为利益受损就理直气壮地生气。

“宁今速死歿，不愿邪命活。”了解到利益的短暂和人生的终极意义后，寂天菩萨告诫我们：宁愿因为没有利养而饿死，也不能因邪命而活，不能为眼前利养造下无尽罪业。这种现象在当今社会非常普遍。既有官员为眼前利益知法犯法，也有企业家为眼前利益铤而走险，甚至佛教界也存在这种问题。有些寺院为了追求经济搞旅游，不惜违犯戒律，这都是因小失大的错误选择。

“苟安纵久住，终必遭死苦。”活着的意义是什么？社会上很多人就是为活着而活着，为享乐活着，为眼前利益活着，甚至有人为了活着造下种种罪业。这样的生命不仅没有正向意义，还会给未来招感无穷过患。为什么会这样？正是因为无明，看不到真正的意义和价值，只能被贪嗔痴的不良

需求左右。这是众生的现状。我们学佛之后，了解到生命真相，同时也找到人生的意义，找到离苦得乐之道，找到觉醒和解脱之道，不应该再为造业而活着，为成就贪嗔痴而活着，也不应该没有意义地活着。如果为利养而活，过几十年死了，利养随之失去，不可能永远活着，拥有的利益也不可能永远属于你。为了这么短暂的东西耗费生命，值得吗？所以我们要为正向的生命追求，为修行、解脱、利益众生活着，才不辜负这个宝贵的人身。

“梦受百年乐，彼人复苏醒；或受须臾乐，梦已此人觉。”这里举了做梦的例子。有人在梦中享受百年的快乐，也有人在梦中享受短暂的快乐，但醒来后，梦中所享的快乐都会消失，不过留下一些影像和感觉而已。一百年和一小时，过去了其实都一样。中国古代也有类似的典故。“黄粱一梦”说，有书生上京赶考，落榜回乡，途中住店时，有道士给了他一个枕头。他枕上后，就在梦中娶妻生子，考取功名，仕途通达。然后又因遭人陷害，宦海沉浮，经历无数波折，最后老死他乡。醒来时，旁边店家蒸的黄糕还没有熟。人生其实就是一场梦，我们回想曾经的岁月，曾经读过的书、做过的工作，和梦中的场景有多大差别？如果有差别的话，可能只是后者的印象更深一点。因为生活中伴随着辛酸苦辣、爱恨情

仇，会在内心形成深深的烙印，而梦中的经历烙印没那么深。除此而外，并没有多少差别。

“觉已此二人，梦乐皆不还。”当梦受百年乐和须臾乐的两人醒来，过去的快乐都已过去，不再重现。我们活在当下时，回忆曾经经历的日子，同样空空的没什么感觉。正如《金刚经》所说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”不论再风光的事，还是再痛苦的事，过去的一切都已了不可得。

“寿虽有长短，临终唯如是！”虽然寿命有长短不同，但最后都是死亡。结局到来时，不论活过百岁，还是活了十岁，其实没什么不一样，死后都是两手空空。当然，寿命长短会造下不同的业，并对未来生命产生不同影响，但从今生的结局来说，你的事业、利养和风光都会过去。寂天菩萨以这 2 个偈颂提醒我们：一切利益对我们只有短暂的价值，是不长久的。我们不应该为利益造罪，也不应该为利益把心态做坏。真正对生命产生影响的，是我们所造的业力和形成的心态，这些才会长久影响生命。如果我们为了眼前利益，给未来埋下过患，是划不来的。

“设得多利养，长时享安乐，死如遭盗劫，赤裸空手还。”即使我们因为名誉得到很多利养，今生享受不尽，但终归是

有限期的。当我们死亡时，就像遇到土匪强盗，把所有东西洗劫而去，最终两手空空，什么都带不走。所以一个人有钱时要多做善事，否则的话，这些财富最终会和你同归于尽。

“谓利能活命，净罪并修福。”还有人说，利益首先可以让自己生存，同时也是助道之缘，可以用来修行和做好事，如供养三宝、救济大众、培植种种福德。如果饭都没得吃，怎么修行？怎么做好事？所以他人伤害到我的利益时，应该理直气壮地生气，并和他斗争。这种说法有道理吗？

“然为利养嗔，福尽恶当生。”寂天菩萨以智慧分析告诉我们，这个说法是不对的。虽说利养会让我们培植一些福德资粮，但如果为此生起嗔心，造作恶业，后果可能更严重。“安忍品”开始就告诉我们，一念嗔心可以摧毁千劫积累的福德，所谓“千劫所积善，一嗔皆能毁”。如果我们用嗔心争来利养，用以培福，得到的福报只有一点点，但因此造成的破坏却是巨大的，实在得不偿失。

“若为尘俗活，复因彼退堕，唯行罪恶事，苟活义安在？”如果一个人只为五欲六尘活着，或是为争取利养使自己德行退堕，像这样造作罪业并使未来堕落受苦，即使能活得很长久，又有什么意义呢？利养只是暂时的，没有多少价值。如果我们仅仅为了这些，其实找不到活着的价值。

以上，反复讨论了为利养生起嗔心的问题。为什么寂天菩萨要通过这么多内容提醒我们？因为芸芸众生，皆为利往。在这急功近利的社会，大家都在拼命追求利益，社会也以追求利益为导向，正在把地球挖光、吃光、用光，试图把一切变成财富。佛教界也深受影响，有些寺院已经忘失修行、弘法的本分，反而以开发旅游和经忏佛事为重。之所以这样，是没有看清利养的本质。所以寂天菩萨一再告诫我们，要看破眼前利益，追求精神财富，追求究竟的意义，那就是涅槃和解脱。

“谓谤令他疑，故我嗔谤者。”还有人生气的理由是：比如我是法师，很多人对我有信心，现在却因为他人毁谤，影响到大众对我的信心，也影响到这些人的学佛和修行，所以我完全有理由为此生气，并且阻止他这么做。听起来，这不是为了自己，而是为他人着想。

“如是何不嗔，诽谤他人者？”寂天菩萨的回答是：如果你因为让信众失去信心而嗔恨，那么有人毁谤另一位大德，导致信众对他失去信心，你为什么不生气？事实上，其中还是有我执和个人利养的成分，并不像听起来那么冠冕堂皇。表面是为他人考虑，其实还是为了自己。如果完全为他人考虑的话，那么其他大德被毁谤，你一样应该生气，而不是发生在自己身上才生气。

“谓此唯关他，是故吾堪忍。”对方针对寂天菩萨的质疑回答说：之所以能忍受其他大德被诽谤，因为他们之间的冲突自有其因缘因果，可能这位大德得罪了对方之类。这事不是发生在我身上，我不清楚情况，所以管不了。这个对方是谁呢？我们学习《入行论》时，要把所有的对方当作自己。这些问题都有可能发生在我们身上，即使今天没发生，可能明天就会发生。寂天菩萨的分析是针对我们每个人，针对我执耍的花招。当我们生气时，总会找到很多理由，有说得出来的理由，也有说不出来的理由。一般人会把可以说的理由说出来，不能说的理由藏起来。这就是凡夫心，越聪明的人越有这种本事。我们学了佛法之后，也可能变得更狡猾，因为我执很懂得如何保护自己。寂天菩萨所做的，就是把我执戳穿，让我执无处逃避。

“如是何不忍，烦恼所生谤？”针对这样的反驳，寂天菩萨继续分析：他人毁谤或攻击我们，也是缘起的现象，其中真正产生毁谤作用的，是他人的烦恼。此外也有自己的因缘，我们也要承担一定责任。既然是缘起现象，我们为什么不能安然接纳呢？为什么因此生起嗔心并造罪呢？

总之，不论为了利养还是为了担心信众而生气，都是毫无道理的。不论在什么情况下，我们都不应该生起嗔心。



【二十七课】

3. 消除因我所受害而生之嗔

前面所说的安受苦忍、谛察法忍和耐怨害忍，是关于如何接纳因为“我”受到伤害而引发的嗔心。第三个问题，是如何接纳因为“我所”受到的伤害，即和我有关的东西受损而引发的嗔心。相关内容，寂天菩萨从“谛察法忍、思忍利益”两个角度阐述，共 12 个偈颂。

（1）谛察法忍

64. 于佛塔像法，诽诋损毁者，
吾亦不应嗔，因佛远诸害。
65. 于害上师尊，及伤亲友者，
思彼皆缘生，知已应止嗔。
66. 情与无情二，俱害诸有情，
云何唯嗔人？故我应忍害。
67. 或由愚损人，或因痴还嗔，

此中孰无过？孰为有过者？
68. 因何昔造业，于今受他害？
一切既依业，凭何嗔于彼？
69. 如是体解已，以慈互善待。
故吾当一心，勤行诸福善。

这部分首先是说，当我们的信仰受到伤害时，如何避免使自己陷入嗔心。对虔诚的宗教徒来说，信仰是最为神圣的，比财富、地位甚至生命更重要。所以当信仰被攻击、玷污、毁灭时，人们出于对信仰的维护，很容易生起嗔心，引发冲突和流血事件。在东西方历史上，都曾因为宗教问题导致战争，如古代的十字军东征，现代的巴以冲突、印度教和锡克教的冲突等。所以寂天菩萨引导我们从佛法的高度，从缘起的实相，来看待信仰遭到攻击的现象。而不是从凡夫心的角度看，那就会生起嗔心；也不是从人我是非的角度看，那就会引发冲突。

“于佛塔像法，诽诋损毁者。”佛法在世间的流传仰赖住持三宝，如佛像、佛塔、三藏十二部典籍等。当这些对象受到诋毁、损坏时，我们很容易生起嗔心。包括在日常交流中，有人攻击我们的信仰，也会引起强烈的抵触。这种反感、嗔恨和抵触，带有一份强烈的我执。我执有很多表现方式，建立在个人，就是我执；建立在团体，属于团体我执。当我们

把这个标签贴到信仰上时，就会出现关于信仰的我执。

宗教之间所以会产生冲突，就和信仰的我执有关。当我们的信仰受到攻击时，如果带着嗔心回应，一定介入了我执。那是不是说，有人诋毁佛教时，我们就无动于衷、不作回应呢？其实不然。因为接纳不等于认同，更不等于默许。我们之所以接纳，是因为看到对方产生这些诋毁，和长期所受的教育有关，和他的邪知邪见有关。他并不知道，自己这么做正在造下严重的谤法恶业。在理解、同情的前提下，我们再本着慈悲心，心平气和地与他交流，让他知道佛法智慧究竟是怎么回事。这种沟通没有任何嗔恨的成分，而是摆事实，讲道理。只要带着嗔恨，就不是交流而是交战了。

“吾亦不应嗔，因佛远诸害。”寂天菩萨从佛法的高度指出：我们不应该嗔恨，因为三宝是众生伤害不了的。佛的真身是法身，不是色身。虽然色身可以被伤害，但伤害只是一种因缘假相。而佛陀的真身是任何人伤害不了的，所以我们不要担心。法的实相，也是任何人伤害不了的。当然这并不是说，他们毁谤三宝就没有罪过。住持三宝是佛法流传世间的象征和载体，所以毁谤三宝是非常严重的恶业。当我们看到有人毁谤、攻击三宝时，首先要理解他的愚痴，原谅他们的无明，然后加以阻止，给予智慧化导，但不是陷入嗔恨和

对立。就像十年浩劫中，人们毁庙的毁庙，毁佛像的毁佛像，那就只能接纳现实，并尽己所能地设法保护。因为对立是没有任何作用的，只能使自己痛苦，于对方也没有帮助。

我所的对象很多，包括我们拥有、与己有关的一切，如财富、地位、家庭、亲戚、朋友等。我们不仅自己受到伤害时会生起嗔心，和自己相关的一切受到伤害，比如家人朋友被打骂了，或是财富被人骗走了，同样会生起嗔心。寂天菩萨之所以举信仰为例，因为对于佛教徒，尤其是菩萨道行者来说，信仰是最崇高的，在内心具有神圣的地位，是不容侵犯的。所以信仰受到诋毁，属于最严重的伤害。如果能接纳这种伤害，其他就不在话下了。

“于害上师尊，及伤亲友者。”善知识是我们追随的师长，会给无量众生带来利益。当有人伤害我们的老师、和尚、阿阇黎，或是亲朋好友，我们应该怎么面对？首先还是要接纳，而不是听到诋毁就生起嗔心，和对方争执。接纳最大的特点，就是不让自己落入嗔心。在这个前提下，学会用智慧面对问题。比如我们有条件阻止时，就应该解释并加以阻止。《瑜伽菩萨戒》说，菩萨遭人毁谤时，如果“不护不雪”，不去澄清问题，也是犯菩萨戒的。因为这种毁谤可能来自误解，你不去交流，对方就会在误解中不断造口业，也有你的一份责任。

你明明知道真相，却不把事情说清楚，是不慈悲的表现。所以当我们有机会化解时，要心平气和地沟通。这不是出于情绪的冲突，而是出于慈悲的辩析。接纳不等于认同，而是在接受事实后，以慈悲对待，以智慧化解。

“思彼皆缘生，知已应止嗔。”面对诋毁和伤害，我们要想到，这一切都是因缘所生，其中有往昔业力的作用。而且对方正处于烦恼的状态，他的内心被贪嗔痴所控制，是不能自主的。真正伤害我们的，其实是对方的贪心、嗔恨和愚痴。通过这些分析，我们知道真相是怎么回事，就应该止息嗔心。

“情与无情二，俱害诸有情。”在伤害我们的对象中，包括有情和无情。比如我们遇到台风、地震、洪水，是来自无情的伤害，属于天灾。而来自有情的伤害中，往往也包括有情和无情的结合，比如有人拿枪或棍棒打你，就是二者的共同伤害，都是缘生的。

“云何唯嗔人？故我应忍害。”既然如此，寂天菩萨就问：为什么我们生气时，往往只嗔恨这个人，不去嗔恨无情？因为在一般人的概念中，有情是可以自主的，所以他伤害我是故意的，就会产生对立的心态。而无情是无心的，不能自主，你生气是毫无意义的，没办法惩罚它，或是对它怎样。其实从佛法的角度看，不论有情还是无情，都是缘生的，不能自

主的。既然有情和无情都是如此，我们凭什么要嗔恨有情？了解个中原理后，我们对来自有情的伤害也不能生起嗔心，而应该接纳、忍辱。

“或由愚损人，或因痴还嗔。”在一般人来看，你打我，我就打你；你骂我，我一定骂你。这是凡夫的常态，觉得这些回应是理所当然的，是以其人之道还治其人之身。寂天菩萨以缘起的智慧，看到的是什么呢？两个人，一方因为无明愚痴，做出损害他人的行为；被伤害的另一方，也是在无明愚痴的状态下生起嗔心，加以反击。然后双方再以嗔心回应，这样你来我往，嗔心引发嗔心，冲突就会在碰撞过程中不断升级。

“此中孰无过？孰为有过者？”在无明烦恼的运作过程中，哪一方没有过失呢？损害他人的一方固然有过失，被害的一方不能理智对待，而是生起嗔心，以嗔报嗔，同样有过失。因为冲突双方都被无明和嗔心控制了，不能说谁就没有问题。从另一个角度看，双方都会成为受害者。在无尽轮回中，这种冤冤相报会延续一生又一生。只要嗔心没解决，对立就会无休止地延续下去。生活中可以看到，即使在父子、兄弟等血缘至亲中，也会因为彼此伤害，互不相让，导致双方老死不相往来。此外，有些种族之间世代为仇，彼此都陷入巨大的嗔恨，并使仇恨不断延续下去。这种情况下，只要有一方

放下嗔恨，冲突就会停止。

“因何昔造业，于今受他害？”业是身口意三业的行为，包括起心动念。即使不说话，也可以用表情、眼神来表现不满和仇恨，效果是一样的。所有这些嗔恨、敌视的态度，从心念到语言、行为，都构成业的积累，就会在轮回中冤冤相报。我们今天受到他人的伤害，包括人与人之间的一切对立和仇视，都有它的因缘因果，是往昔造作的恶业所致。比如我们内心有仇恨的因，曾经用对立、仇视、轻蔑的心态看某个人，对方想起你不怀好意的眼神，内心也会生起嗔恨。进一步，可能会想到“某人总和我过不去”，并开始搜集素材，想起“他在什么事上对不起我，在什么事上为难过我”。当他内心有了相应素材，下次看到你的时候也会展现出敌意。这种敌意会加重你们之间的不和，并使不和在相互敌视的过程中不断升温，最后引发冲突。战争的原理也是同样，只是冲突的升级和扩大化。

“一切既依业，凭何嗔于彼？”既然一切都是业造成的，要怪谁？只能怪这个业。既然业是我们自己造作的，凭什么嗔恨他人？所以对他人的伤害，我们应该无条件地接纳，以此化除嗔恨，不让心陷入对立。佛教中，业的概念很重要。佛教不认为有什么神在主宰命运，而是各自所造的业在主导。

也就是说，行为决定了我们是什么，并决定了生命的未来是什么，所谓“业决定一切”。

“如是体解已，以慈互善待。”真正认识到缘起因果的原理之后，看到众生深陷烦恼，都是无明惑业的受害者，是轮回中的苦恼人，我们就要以慈悲心互相善待。慈是与乐，悲是拔苦，就是给予对方快乐，帮助他们走出痛苦。因为嗔心只能引发嗔心，慈悲才能化解嗔恨，所谓慈悲没有敌人。

“故吾当一心，勤行诸福善。”所以我们应该一心修习福善，面对外来的一切怨害，都要具足安忍，不让心陷入仇恨，而是接纳一切现实。包括来自外界的伤害，以及修行中面临的种种痛苦逆境。接纳之后努力止息恶行，修习善法，利益众生。这是菩萨道修行的三个重点。“安忍品”所说的以接纳化解嗔心，属于止恶的范围。进而还要积极地修善并利他，这将在以下的“精进品”讲到。佛教中，勤的概念就是精进，要精进不懈地修习善法。

（2）思忍利益

70. 譬如屋着火，燃及他屋时，
理当速移弃，助火蔓延草。
71. 如是心所贪，能助嗔火蔓。
虑火烧德屋，应疾厌弃彼。

72. 如彼待杀者，断手获解脱。
若以修行苦，离狱岂非善？
73. 于今些微苦，若我不能忍，
何不除嗔恚，地狱众苦因？
74. 为欲曾千返，堕狱受烧烤。
然于自他利，今犹未成办。
75. 安忍苦不剧，复能成大利。
为除众生害，欣然受此苦。

这一部分首先说到怎样摆脱嗔心，然后进一步说明安忍的利益。

“譬如屋着火，燃及他屋时，理当速移弃，助火蔓延草。”就像房屋着了火，很可能会烧成一片，蔓延到其他房屋。在这种情况下，要迅速清理助燃的草料，构筑隔离带，阻止火势继续蔓延。寂天菩萨用这个比喻来说明贪和嗔的关系，非常贴切。什么是“助火蔓延草”？其实就是贪著。因为嗔心和贪著有关，是贪而不得造成的。

“如是心所贪，能助嗔火蔓。”对我和我所的贪著，会助长嗔心蔓延。凡是我或我的东西受到伤害，我们就会产生对立，引发嗔心。我们会对身体、想法、身份、名誉生起深深的贪著，这是我执；同时对和我相关的，比如我的财富、地位、家人、朋友、信仰生起深深的贪著，这是我所执。一旦

有了我执和我所执的设定，就会有非我，并与此形成对立。我们的设定越多，对立就越多，内心就越狭隘；反之，设定越少，对立就越少，内心就越宽广。

“虑火烧德屋，应疾厌弃彼。”如果我们不希望嗔火毁坏功德林，就要快快舍弃贪著。因为嗔恨是建立在贪心的基础上，有贪著就会有对立，有对立就会有嗔心。贪著的对象越多，程度越深，引发的嗔恨会越强烈。反之，贪著的对象越少，引发嗔恨的机会也越少。所以消除嗔心，必须从解除贪著入手，从解除我执和我所执入手。这并不容易，只有真正证悟空性，才能彻底放弃对我和我所的贪著，像虚空般接纳一切。那样才能在任何情况下都不起嗔恨。

“如彼待杀者，断手获解脱。”厌弃贪著的决心要多大？寂天菩萨举例说，就像有人被绑，而且即将被杀，现在他有了逃脱机会，但怎么都解不开绳子，唯一的办法是有人把他的手砍掉。作为将被杀者，他是否愿意把自己的手砍掉？要命还是要手？我想在这种时刻，他还是会选择要命，为了活下去，宁愿忍痛把手砍了。

“若以修行苦，离狱岂非善？”同样的道理，虽然我们在修行中承受了一点痛苦，但这将使自己免堕恶道，最终解除轮回，免受更大的痛苦，太划得来了！如果我们不愿承受现

前这点苦，就会面临轮回的无尽折磨，甚至堕落恶道，长劫受难。既然现在有机会选择，究竟选择什么？我们需要看清其中原理，作出正确评估。

“于今些微苦，若我不能忍，何不除嗔恚，地狱众苦因？”如果我们现在对生活、修行中的一点小小痛苦都不能忍受，未来堕落地狱受苦的话，怎么受得了呢？所以寂天菩萨告诫我们：既然不能忍受痛苦，现在就应该赶快消除嗔恨。因为嗔心会造下地狱之因，只有从因上解决，才能彻底消除一切痛苦。

“为欲曾千返，堕狱受烧烤。”在无尽轮回中，我们曾千万次往来于地狱，遭受无量痛苦。当然不只是地狱，还包括三恶道。即使有幸生而为人，也要承受身心的种种痛苦。我们受这些苦，多半只是为了给贪嗔痴打工，结果造下无量恶业，却没有丝毫正向价值。如果我们不能以智慧审视这些果报，所有痛苦根本就是白受。

“然于自他利，今犹未成办。”虽然受了那么多苦，但对自己和他人的利益，对现前和究竟的利益，都没有任何帮助。现前利益就是修习善行，得到人天乐报；究竟利益就是解脱轮回，成就无上菩提。我们所受的苦并没有给自己和众生带来帮助，更不能导向解脱和觉醒，是没什么价值的。

“安忍苦不剧，复能成大利。”我们现在修习安忍，以智

慧接纳逆境，如果认识到位的话，其实不会有多少痛苦。当然没有智慧的话，就会对逆境生起极大嗔心，再要忍辱就不容易了。通过忍辱的修行，既能成办自己的利益，也能成办他人的利益。因为忍辱可以对治嗔恨，让我们接纳众生，更好地修习善法，饶益有情，给未来生命带来无上利益。

“为除众生害，欣然受此苦。”众生在轮回中饱受苦难，我们发菩提心，发愿帮助他们解除痛苦，引导他们走出迷惑，走向觉醒。为了实现这一目标，所以要心甘情愿地接纳忍辱带来的轻微痛苦。

在以上偈颂中，寂天菩萨通过对比，让我们看到忍辱的利益，同时也看到不忍的过患。如果不能忍辱，心就会进入嗔恨状态，造下地狱之因，而忍辱能解除嗔恨，避免堕落，同时为自己和众生成办无量利益。在无尽轮回中，我们吃了那么多苦头，可什么价值都没有。现在为修习忍辱吃一点小小的苦，却能给自己和众生带来无尽利益，何乐而不为？

4. 消除因敌获善而生之嗔

当我们发现怨敌得到荣誉、快乐、利益时，很容易心生嫉妒，这也是嗔心的表现方式。在这部分内容中，寂天菩萨引导我们从“应喜敌受赞、应喜敌获乐、应喜敌获利”三个

方面思维，以智慧接纳对境，不仅消除嫉妒，还能生起深深的随喜之心，随喜怨敌受到称赞、获得快乐和利益。其中的关键，是以智慧转变认识。我们之所以嫉妒怨敌得到利乐，正是愚痴和不良情绪作祟，这就必须从观念开始改变。相关内容共 11 个偈颂。

（1）应喜敌受赞

76. 人赞敌有德，若获欢喜乐。
意汝何不赞，令汝自欢喜？
77. 如是所生乐，唯乐无性罪，
诸佛皆称许，复是摄他法。

第一，应该随喜怨敌受到赞叹。

“人赞敌有德，若获欢喜乐。意汝何不赞，令汝自欢喜？”我们看到自己认为的冤家敌人有功德，受到他人赞叹。不管称赞还是被称赞的人，彼此都很欢喜。寂天菩萨通过这种现象劝告我们：当你看到这些，为什么不同样称赞他？那样他欢喜，你也欢喜。反之，如果你陷入嫉妒，不论对方是否知道，你的内心必定是不欢喜的。可见，随喜能自利利他，而嫉妒则自损损他。为什么我们不让自己欢喜也让他人欢喜，反而让自己痛苦也让他人痛苦？后者显然是愚蠢的选择。即

使对方是所谓的怨敌，是我们不喜欢的人，同样要学会随喜，这对自他双方都有好处。

“如是所生乐，唯乐无性罪，诸佛皆称许。”性罪，即杀盗淫妄。世间很多快乐来自贪嗔痴，甚至来自杀盗淫妄，是不道德、不清净的快乐。而随喜所带来的，是良善、健康、纯粹的快乐，没有任何副作用，是诸佛菩萨认可并称赞的快乐。在《入行论》中，寂天菩萨引用了七支供的随喜功德，这是普贤菩萨十大愿王之一，也是佛陀提倡的修行，可以让我们拥有开放的胸怀和接纳能力，引发自身的良好德行。

“复是摄他法。”随喜可以让心开放，接纳、摄受并引导更多众生，让他们有机会走入佛门，走向觉醒。学会随喜，可以打破自己和他人的对立。当他人得到我们认同时，也会认同我们；当他人被我们接纳时，也会接纳我们。虽然这不是绝对的，但至少你认同他人，是他人认同你的前提；你接纳他人，是他人接纳你的前提。所以说随喜是摄他法。

（2）应喜敌获乐

78. 谓他获乐故，然汝厌彼乐，
则应不予酬，此坏现后乐。
79. 他赞吾德时，吾亦欲他乐。
他赞敌功德，何故我不乐？

第二，我们应该随喜自己的怨敌或不喜欢的人获得快乐。快乐有健康和不健康两种，贪嗔之心得到满足时，也是一种“快乐”。就像《笑傲江湖》中的林平之，日夜被仇恨折磨着，为报仇无所不用其极。当他终于得偿所愿时，也会带来巨大的狂喜，但那是扭曲、癫狂、充满副作用的，而且会冤冤相报，没有止境，最终给自他双方带来无尽的痛苦。

“谓他获乐故，然汝厌彼乐，则应不予酬，此坏现后乐。”如果不喜欢他人得到快乐，这种想法是很愚蠢的，只会给自己和他人带来伤害，完全没有理由，也没有任何好处。寂天菩萨举例说：就像你付钱让别人干活，也会让他得到快乐。如果你不喜欢他人得到快乐，就不应该付工钱，那还会有人为你工作吗？现在社会上确实有这样的人，拖欠工人报酬，这么做的结果就是破坏信誉，没人与你合作。这样的话，你的事就做不下去，而且对方会不断恨你，和你结成冤家。这和你不喜欢他人获得快乐一样，也会使你失去现在和未来的快乐。

“他赞吾德时，吾亦欲他乐。”寂天菩萨用对比的手法进一步说明：为什么我们应该随喜，不应该嫉妒。就像他人称赞我的功德，说我怎么了不起，我听了之后自然很高兴。因为欢喜，所以也希望对方好，这是常规的心理。

“他赞敌功德，何故我不乐？”如果他人称赞怨敌的功德，

我为什么不开心呢？理由是什么？就因为我恨他，所以不希望他开心。但这种恨是没理由的，是愚痴的表现。因为嗔恨是让人痛苦的，那就变成我为他的开心而痛苦。如果他开心我也开心，就是通过他的开心让自己变得开心，不是很好吗？哪种做法更有智慧？但人就是这么没理性，看到他人开心反而不开心，甚至生起嗔心，还认为这么做理所当然，实在是无明之极。

以上，寂天菩萨通过各种途径告诫我们，如何才能更好地接纳怨敌，随喜他们得到快乐和荣誉。

关于《入行论》的修学，希望大家认真对待。同学中有部分研究生，也有本科新生。开学时，大和尚希望我们成为法门龙象，这也是时代的需求。现在佛教界最缺的就是人才，包括弘法、教学、修行的人才。我觉得，出家人应该具备的素养和能力主要有六点：一是对三宝具足信心，二是培养僧格，三是建立正见，四是有禅修体证，这些是基本素养。最好还具备管理寺院和弘法的能力，这两点可以有所侧重。这样的话，精于禅修的人，将来可以领众修行；擅长管理的人，将来可以住持道场；具备弘法能力的人，将来可以弘化一方。但前提是养成僧格，具备僧人的威仪和素养。很多时候，我们的教化之所以没有力量，其实和自身素养有关，包括外在形象和内在气质。外在形象，即行住坐卧有没有具备出家威

仪；内在气质，即内心是不是具备脱俗、寂静的特质。

我们在研究所的修学和生活，也要从这几方面培养。我曾讲过《沙弥律仪》，你们应该好好学习。戒律是帮助我们带着正念去生活、去选择应该做什么、不该做什么，学会在生活中修行。如果没有这样的指导，我们往往活在贪嗔痴的串习中。当然前提是自觉，社会上很多人为了生存，每天打工甚至加班，压力重重。现在寺院给我们创造这么好的修学条件，如果我们吊儿郎当地，既对不起自己出家的初心，也对不起常住，对不起法师们的培养和教育。现在的佛学院受到社会教育的影响，有些人不论是学习的意乐、对自己的要求，还是对研究所的珍惜和感恩，都是不够的。上课时就那么听一听，课后也不再巩固，那会有多少受益呢？在佛学院学习，不能像在社会院校那样，要有一份感恩和尊师重道之心。佛法是一种传承，首先是在恭敬中产生的。《道次第》说，依止法是入道根本，对善知识生起恭敬和依止心，是我们走向解脱的重要基础。

几十年来，我对佛教教育已有深入的思考和实践，所以研究所应该有条件造就一批人才。目前我把较多的力气放在三级修学，已颇有成效。但我真正讲课，主要还是面向出家众。在家众的学习教材，主要是研究所的教学音像，包括《入行论》也是如此。希望大家珍惜这样的修学机会。



【二十八课】

凡夫在怨敌得到快乐和荣誉时，很容易心生嫉妒，这也是嗔恨的表现方式，其根源在于我执。当我们面对这些境界时，如何不陷入嫉妒？必须修习随喜。这是佛法的重要修行，可以帮助我们打开心量，跳出我执为中心的设定，接纳更多众生。在《行愿品》中，普贤菩萨告诉我们：上至诸佛菩萨，下至六道众生，对于他们一丝一毫的善行，都要深深随喜。

随喜和接纳不完全一样。接纳是无分别的，不论面对什么境界，好的或不好的，我们都要安然接纳。但随喜仅仅针对善行和正向成就，如果他人做了坏事，或遇到不幸的事，是不能随喜的。在随喜他人善行的过程中，能使自己的善心得到增长，所以我们要培养随喜的串习。反过来说，如果我们随喜他人报仇的行为，觉得很痛快，仇恨也会随之增长。所以一定要分清楚，应该随喜什么，不该随喜什么。

在凡夫心的运作模式中，当自己得到利益或做了善行会很欢喜，看见他人得到利益或做了善事，却往往不以为然，

甚至心生嫉妒，说些风凉话，怀疑他人动机不纯。学佛是要舍凡夫心，摆脱以自我为中心的状态，以众生为中心，以三宝为中心。这就必须培养随喜的心态，看到他人所做的一切善行，乃至一丝一毫，都要发自内心地随喜赞叹，让随喜成为我们的心行模式。一旦养成这种模式，我们就会自然而然地随喜他人，因为心已经习惯随喜了。而不是像凡夫那样，看到他人的功德，会习惯性地进入嫉妒模式。

（3）应喜敌获利

前面讲到两点，一是随喜敌人受到赞叹，二是随喜敌人得到快乐。以下说明第三点，随喜敌人获得利益。关于这个问题，主要从“思敌获利乃己初衷、思敌获利不关己事、思维己过”三个方面说明。

第一，思敌获利乃己初衷

80. 初欲有情乐，而发菩提心。
有情今获乐，何故反嗔彼？
81. 初欲令有情，成佛受他供。
今见人获利，何故生嫉恼？
82. 所应恩养亲，当由汝供给。
他亲既养护，不喜岂反嗔？

83. 不愿人获利，岂愿彼证觉？
妒憎富贵者，宁有菩提心？

首先要思维，一切有情获得利益，完全符合我们修行和发心的初衷。既然是一切有情，当然也包括敌人。这个提醒非常重要。我们发菩提心，就是发愿利益一切众生。当然有些人发心时就不太认真，或是发心后没有巩固，逐渐淡忘了。所以寂天菩萨告诫我们：不要忘记这个发心。

“初欲有情乐，而发菩提心。”寂天菩萨提醒我们：如果对他人的快乐感到不开心，不符合大乘佛子应有的素养。作为佛子，我们本来已经发起菩提心，要利益一切众生，希望他们得到快乐，同时帮助他们解除痛苦，令他们究竟地离苦得乐。

“有情今获乐，何故反嗔彼？”既然有这样的愿心，那么有情获得快乐，不正是我们希望的吗？有什么理由嗔恨呢？从发菩提心的初衷来说，我们对任何众生得到的利益、快乐和修行成就，都应该深深随喜。这种随喜不仅可以让对方快乐，同时会给自己带来无尽的快乐。反过来说，如果我们生起嗔恨和嫉妒，只会给自己带来烦恼和痛苦。

“初欲令有情，成佛受他供。”菩提心包含愿菩提心和行菩提心。愿菩提心是发起崇高的愿望，其中有两个面向，一

是以追求无上菩提为目标，二是以利益众生为使命。也就是说，我们不仅希望自己成佛，同时也希望众生都能成佛。这是大乘佛子的愿望，和佛陀的愿望是一样的，是在传承佛陀的伟大事业。成佛，是世间和出世间最大的利益。我们希望众生成佛，就意味着希望众生得到究竟的利益。我们要时时提醒自己，不要忘记最初所发的崇高愿望，以及这种发愿的意义。

“今见人获利，何故生嫉恼？”利益有两种，一是现前利益，通过修习人天善法，可以获得暂时的三界之乐，轮回之乐；二是究竟利益，是成就声闻的解脱，乃至无上佛果。既然我们已经发起如此崇高的愿望，现在看到他人获得一点利益，而且仅仅是世间的名闻利养，怎么可以心生嫉妒？这和我们的初衷相差十万八千里，是完全不应该的。

“所应恩养亲，当由汝供给。”此颂进一步从发心和轮回的角度来分析。在无尽轮回中，一切众生都曾做过我们的父母、兄弟、姐妹，都曾有恩于我们。所以在菩提心的七支修法中，首先要念恩生敬。作为菩萨行者，要有利他的情怀和承担，把六道众生当作自己的亲人，带着感恩心去利益他们。这是菩萨和声闻的最大区别。声闻行者同样修习慈悲喜舍四无量心，做大量利他的事，但只是出于慈悲，而不是像菩萨

那样，以尽未来际地利益众生为使命，为自己不可推卸的责任。菩萨在最初发心时，把一切众生看作自己的亲人，本来就有责任帮助他们，让他们获得眼前利益和究竟利益，让他们过好日子，进而走向解脱，圆成佛果。

“他亲既养护，不喜岂反嗔？”菩萨行者有责任帮助众生，现在其他亲友愿意分担这一责任，愿意照顾众生，供养众生，使众生得到利益、快乐、荣誉，我们应该欢喜才对。因为这些亲友做了我们该做的事，不是正合我意吗？怎么反而对此生起嗔心？这是说不通的，完全和初衷相违背。我们最初信誓旦旦，发起广大愿心，可是很快又忘了，所以寂天菩萨的提醒非常重要。

“不愿人获利，岂愿彼证觉？”如果众生得到普通的世间利益，我们尚且不欢喜，心生嫉妒，怎么可能希望他们证悟无上菩提，成就生命的最大利益呢？当一个人信誓旦旦地宣称“我希望众生得到最大的利益”，实际上却容不得他人得到一点世间富贵，得到一点暂时利益，这样的誓言成立吗？

“妒憎富贵者，宁有菩提心？”如果我们看到他人富贵，或得到世间利益，就充满嫉妒和憎恨，这样的人会有菩提心吗？当然也不能说完全没有，至少菩提心的力量很弱，或者说，这一刻菩提心隐身了，嫉妒和嗔恨上线了。

我们关起门，在座上希望一切众生得到利益，是比较容易的。不管发多大的愿，只是一个想法而已，但你的慈悲、修养、包容心能不能跟得上？当你面对一个个具体的众生，是什么心态？要对他们生起无限的悲心，对他们所有的善行心生随喜，其实是很不容易的。所以说，真正的修行要面对众生去修。不论座上座下，不论亲疏远近，没有一个众生是我们不能接纳的。观音菩萨的大慈大悲，就是无条件地帮助一切众生。

如果我们的心只能接纳一部分，那就是“小茶杯”，不是大慈悲。如何突破这一局限？就要按照寂天菩萨的指导，在生活中遇到每个对境时，都能学会用智慧来观察，用慈悲来接纳，不断化解内心的隔阂、对立、冲突。当我们接纳的人越来越多，慈悲心就会越来越大。大到无限时，人格中只有慈悲的力量，看到众生只有纯粹的慈悲，没有任何别的念头。这样的话，利益一切众生才不是空洞的愿望。现在我们内心还有很多小鬼当家，如嫉妒、我慢等，遇到境界就会跳出来。所以菩提心的修行是玩真的，不是说一说，确实要在每个众生、每个境界上历练。在接纳过程中，对每个人生起一份慈悲欢喜，没有任何抵触。做得不好就马上检讨，并通过观修重新思考。

寂天菩萨通过以上的分析让我们认识到，他人得到快乐和利益，完全符合我们最初修行的发心，符合自利利他、自觉觉他的愿望。作为菩萨行者，无论如何都没理由生起嫉妒、嗔恨之心。

第二，思敌获利不关己事

84. 若已从他得，或利在施家，
二俱非汝有，施否何相干？

这里所说的敌人，只是表达上的方便。对于真正的菩萨来说，心中是没有敌人的。当然对凡夫来说，内心还是有冤家仇敌的，用这种表达才比较容易理解。在这一部分，我们需要思维：怨敌得到利益，其实不会对我们构成任何损害，所以没理由嫉妒、嗔恨。

事实上，这种现象不仅在世间容易出现，即使佛教界也会存在。比如有些法师讲经讲得好，信众多，供养多，就容易招致嫉妒。可见不管在家还是出家，只要修行没有得力，都无法摆脱凡夫心，摆脱由名闻利养带来的羡慕嫉妒恨，不会因为把头发一剃，僧衣一穿，凡夫心就没了。问题没有那么简单。如果不能把法落实到心行，真正以利益众生为中心，就还是活在自我为中心的状态。面对他人受追捧、很风光的

时候，还是会心生嫉妒。这是凡夫心的常态。

而真正的修行人会检讨自己，当这念羡慕、嫉妒、恨生起时，很快就会发现并制止，不让它进入第二念、第三念，不让不良心行继续。如果不学法，不禅修，不会自我检讨，第一念生起后，就会给自己煽风点火，让嫉妒之火熊熊燃烧，然后采取各种攻击甚至迫害。接着，寂天菩萨引导我们作智慧审视，在怨敌得到利益时，应该如何思维并面对。

“若已从他得，或利在施家。二俱非汝有，施否何相干？”寂天菩萨分析说：不论对方已从他人那里得到利益，或是这个利益还留在施主家，其实都和你没有任何关系。反正这个利益不是给你的，到底在哪里，对你来说有什么区别呢？既然和你没关系，也就意味着，你并没有什么损失，那你到底在乎什么呢？凭什么嫉妒呢？有时候，我们会嫉妒一些和自己没关系的事，看到他人得荣誉，得利益，就心生嫉妒，结果使自己痛苦不堪。更有甚者，出于嫉妒而制造谣言、恶意中伤。这种行为既损人又不利己，是非常愚蠢的。

第三，思维己过

85. 何故弃福善、信心与己德？
不守已得财，何不自嗔责？
86. 于昔所为恶，犹无忧愧色，

岂还欲竞胜，曾培福德者？

嫉妒心是不会自我审查和反思的，只会让自己更强大，在内心占有更多地盘。当一个人嫉妒时，往往深陷其中，进而给嫉妒心寻找各种理由，让自己理直气壮地嫉妒。结果是“一念嗔心起，火烧功德林”，使自己所修的功德法财毁于一旦。所以嫉妒不仅会伤害他人，更会给自己带来过患，我们要思维这样的过失。

“何故弃福善、信心与己德？”当我们心生嫉妒时，必须马上检讨：为什么要嫉妒？为什么要损害自己的福报，舍弃自己的信心和德行？为什么要做如此愚痴的事？生起嫉妒心，说明你对佛法的信心变弱了，长久以来所修的功德，也可能因此而前功尽弃。反之，如果随喜他人的利益，既能成就自己的善心，还能得到和对方同等的利益。

“不守已得财，何不自嗔责？”“已得财”就是自己得到的功德法财。随喜会使功德法财成倍增值，但嫉妒会使功德法财随之贬值，甚至完全毁坏。我们为什么要这样做呢？为什么要给自己的生命和修行制造这么大的伤害？比如有人弘扬佛法，广修善行，我们却出于嫉妒，说些攻击毁谤的话，实在是罪过深重。我们看到这种行为的愚痴和无明，应该深深地责怪自己，而不应该嫉妒他人。

“于昔所为恶，犹无忧愧色，岂还欲竞胜，曾培福德者？”这个偈颂进一步说明，嫉妒和攀比是不对的。在过去生中，我们曾造作种种不善行。对于这些行为，我们应该感到忧恼，担心为此招致三恶道苦果；同时想到自己的身份和发心，生起极大的惭愧。如果我们不感到惭愧，反而对他人的善行和利益心生嫉妒，甚至想着和对方攀比、竞争，那就太不应该了，是纯粹的凡夫行，不是菩萨行者应该做的。

5. 嗔敌徒自害

87. 纵令敌不喜，汝有何可乐？
唯盼敌受苦，不成损他因。
88. 汝愿纵得偿，他苦汝何乐？
若谓满我愿，招祸岂过此？
89. 若为嗔渔夫，利钩所钩执，
陷我入地狱，定受狱卒煎。

第五，当我们对怨敌生起嗔心，这种行为只会给自己带来巨大的伤害。寂天菩萨用 3 个偈颂来说明这个道理。

“纵令敌不喜，汝有何可乐？”纵然因为你的嫉妒和伤害，能让怨敌不欢喜，你有什么好开心的？在凡夫心的运作模式中，你嫉妒他人的荣誉、利益、快乐，故意诽谤，制造舆论，

让对方受到伤害，似乎从中得到某种满足。但你是否审视过，这种满足的心理基础是什么？对自身的意义是什么？如果作智慧审视，会发现这种欢喜是毫无道理的，只是让负面情绪得到增长。除了给生命造成不良影响，不会带来任何正向意义。

“唯盼敌受苦，不成损他因。”你每天想着让敌人受苦，想尽办法打击对方，自己在那里想得咬牙切齿，痛苦不堪，对方可能还不知道。即使知道，也可能完全不在乎；即使在乎，其实他一根汗毛都不会掉。你是何苦呢？这种想法不是很愚蠢吗？为什么要通过嫉妒让自己受苦？实在没有任何道理，更没有任何意义。

“汝愿纵得偿，他苦汝何乐？”嫉妒心会发出恶毒的诅咒，而随喜心会生起美好的愿望。即使这种恶毒的诅咒得到满足，让对方吃尽苦头，你有什么可快乐的？会得到什么好处呢？对生命成长有价值吗？都没有。如果你觉得这么做解了心头之恨，那是一种病态的快乐。我们要审视内心，看到这种通过嫉妒和伤害他人得到的快乐，其实是心灵病毒。我们不能满足它，纵容它，更不能被它主宰。

“若谓满我愿，招祸岂过此？”如果我们觉得，满足这些恶毒的诅咒可以让自己快乐，并以此为习惯，后果不堪设想。因为这种做法将在生命中形成恶性导向，使我们不断制造恶

愿，并从中得到快乐。姑且不说这样是在造作恶业，其实当一个人发起恶愿时，就已陷入病态、扭曲的心理，当下就是不开心的。所以寂天菩萨告诫我们：如果从恶毒的诅咒中得到快乐，将使生命进入恶性循环，没什么比这更糟糕的。

“若为嗔渔夫，利钩所钩执。”当我们因为恶毒的诅咒得到快乐，就意味着生命已被嗔心放下的利钩勾住。也就是说，你当下的生命是嗔心在线，已被嗔心左右。嗔心就像渔夫抛下的鱼钩，我们就像上钩的鱼，只能在痛苦中挣扎。

“陷我入地狱，定受狱卒煎。”嗔恨不仅会让内心不得安宁，破坏人际关系，同时也将造作恶业，给未来带去无尽痛苦。甚至让自己身陷地狱，承受狱卒的百般折磨。这种痛苦是巨大而漫长的。

我们要充分认识到，嗔恨才是最大的怨敌。为了不让嗔心生起，对我们所认为的怨敌，以及他们得到的利益、功德、快乐，要生起深深的随喜，这样才能对治嫉妒。否则的话，自己反而会成为首当其冲的受害者。

6. 应忍己利受损

第六，在自身利益受损时应该安然接纳。生活中，当有

人攻击你，毁谤你，使你的利益、名誉等受到损害时，我们很容易生起嗔心。现在寂天菩萨告诉我们，在这些情况下，如何接纳他人的毁谤。其中包括两方面，一是不能因世间利益受损而生嗔心，主要说的是名誉；二是不能因修行受到阻碍而生嗔心。

（1）不应因世法受损而生嗔

首先要学会怎么面对荣誉和赞叹，这是非常重要的智慧。如果一个人对这些看得太重，当荣誉和赞叹受到损害，一定会心生嗔恨。正确认识荣誉，是接纳荣誉受损的重要前提。关于这个问题，寂天菩萨从“不应因赞誉受损而嗔、思讥毁于己有益”两点来说明，共 12 个偈颂。

第一，不应因赞誉受损而嗔

· 思维赞誉无益

90. 受赞享荣耀，非福非增寿，
非力非免疫，非令身安乐。
91. 若吾识损益，赞誉有何利？
若唯图称心，应依饰与酒。
92. 若仅为虚名，失财复丧命，
誉词何所为？死时谁得乐？

荣誉和赞叹是什么？为什么我们得到这些会开心？是什么心理得到了满足？身上冷的时候，赞叹能不能让你暖和？肚子饿的时候，赞叹能不能代替三餐？想睡觉的时候，赞叹能不能代替休息？事实上，赞叹既不能当衣服穿、当食物吃或代替休息，也不能解决其他现实问题。那我们究竟为什么在乎荣誉和赞叹，甚至看得比命还重？这种在乎的心行基础，就是我执。

我执的存在有几个特点。一是重要感。世间谁最重要？每个人都觉得——“我”最重要。本来和你没关系的东西，只要贴上“我”的标签，马上会觉得特别重要。一旦把标签去掉，就和其他事物一样了。但“我”本身是一个皮包公司，只是一种空洞的感觉而已，并没有实际内容，这就必须通过不断强调“我”的重要性，来获得存在感。

二是优越感。每个人都希望自己比他人优越，凡是和我有关的东西，就要显得与众不同。有个词叫“敝帚自珍”，凡是属于自我的东西，都显得很重要。因为“我”是空洞的，需要填补，需要通过赞叹、荣耀、身份、地位带来满足。尤其是中国人，为了出人头地，高人一等，为了所谓的风光，一生都在辛苦争取，努力为自我打工。如果在社会上有了点地位，就特别在乎他人是否重视你，开会坐在哪个位置之类。

一旦自我在内心形成程序和需求模式，就需要不断维护，需要被人追捧，需要不停地往上爬，也需要在比较中获得优越感。但如果你周围有非常出色的人，攀比对象太高，要维护这种优越感就格外辛苦。

很多时候，对我们构成最大伤害的并不是经济损失，而是名誉损失，所谓“士可杀不可辱”，就是说明这个原理。如果你有德行，有学问，有智慧，被人辱一下又怎样呢？是掉了个耳朵，少了根头发，还是被大家瞧不起呢？如果这样，说明你是经不起考验的，本身就有问题。如果你的学问、地位、智慧摆在那里，他人辱你，只能自取其辱。

因为太看重所谓的荣誉，所以被他人毁谤、羞辱时，我们才会生起嗔心。寂天菩萨通过智慧的分析，让我们看到荣誉的虚幻，这样才能以平常心面对，在荣誉受损时波澜不惊，安然接纳。不论赞叹荣誉还是毁谤攻击，本来就是一阵风，来就来了，去就去了，都算不了什么。需要明确的是，不要荣誉，不是不要德行。我们要看重德行和智慧，而不是执著他人的尊重，否则发心就有问题。

“受赞享荣耀，非福非增寿。”得到赞叹或享受荣耀能增长你的福报吗？不会。你的福报还是那么多，不会因为他人赞叹你一下，福报就增值了多少点。赞叹和荣耀能让你的寿

命增长吗？可以多活二十岁吗？做不到。你该活多少岁还是多少岁，赞叹改变不了什么。

“非力非免疫，非令身安乐。”赞叹和荣誉并不能让你变得更有力气，比如你本来可以挑 80 斤，得到赞叹后就能挑 200 斤吗？做不到。赞叹和荣誉也不能增加你的免疫力，不能让你的身体健康平安。世人想要得到的好处，赞叹都是给不了的。喜欢赞叹只是我执的需要，很多时候，世人就是利用人们对荣誉的贪著，溜须拍马，达到不可告人的目的。

“若吾识损益，赞誉有何利？”如果认清赞叹和荣誉的真相，认清什么对自己有利，什么对自己有害，就应该明白，赞誉并不能给自己带来什么好处。但这并不是说，一定要拒绝赞叹。如果没有执著，当他人发自内心地赞叹你，你可以当作鼓励，并随喜他的赞叹，但不能贪著，而是以平常心面对。这样接纳赞誉是没有副作用的。如果你对他人的赞誉、恭维感觉很爽，其实是满足了自己的凡夫心。这种满足会蒙蔽自己的心，习惯享受溜须拍马之后，就会失去分别是非善恶的能力。很多人赞叹听多了，就会失去听真话的能力。只能听好话，根本听不进批评和不同意见。所以我们要看清赞誉的真相，否则的话，赞誉不仅没有利益，而且副作用很大。

“若唯图称心，应依饰与酒。”寂天菩萨告诉我们：如果

你只想让自己称心，让自我产生满足感，还不如追求衣饰或美酒，可能带来的副作用还没那么大。当然这并不是让我们追求物欲，而是通过两者的对比，说明追求虚名的危害。

“若仅为虚名，失财复丧命，誉词何所为？死时谁得乐？”世间很多人为了虚名，为了荣耀，宁愿损失财产，甚至连命都不要了。比如有人为了争一口气，倾家荡产地打官司，无非是为了争个谁输谁赢，谁对谁错。可荣誉只是一个说法，一个概念，当你要死的时候，名誉帮得上忙吗？能让你快乐吗？你所执著、在乎、不惜一切要得到的美名，其实什么也帮不上，更不能让你离苦得乐。

在这一部分，寂天菩萨从各个角度引导我们思维：他人对你的赞叹是没什么价值的。如果执著于此，带来的副作用无量无边。认识到这个真相，就要学会以平常心面对赞誉，得之不喜，失之无忧。这样才能在荣誉受损时安然接纳。

· 思毁誉不足忧喜

93. 沙屋倾颓时，愚童哀极泣。
若我伤失誉，岂非似愚童？
94. 声暂无心故，称誉何足乐？
若谓他喜我，彼赞是喜因。
95. 受赞或他喜，于我有何益？

喜乐属于彼，少分吾不得。
96. 他乐故我乐，于众应如是。
他喜而赞敌，何故我不乐？
97. 故我受赞时，心若生欢喜，
此喜亦非当，唯是愚童行。
98. 赞誉令心散，损坏厌离心，
令妒有德者，复毁圆满事。

毁是毁谤，誉是荣誉。既然赞誉没什么利益，那么毁谤和赞誉也就不足以让我们为之忧愁，为之欢喜了。

“沙屋倾颓时，愚童哀极泣。”孩子在海边用沙造起房子，当海水涌来，看到沙屋一下就被冲掉，难免伤心哭泣。寂天菩萨用这个比喻说明，荣誉就像沙屋般脆弱，完全没必要为这种无常现象感到难过。在今天的网络时代，荣誉的虚幻性更为突出。如果你善于炒作，表演式地做几件事，很容易一夜成名。反之，有什么不良行为被媒体抓住后无限扩大，又会人设崩塌，成为全民谩骂的对象。如果在乎这些荣辱得失，在乎这些赞叹和毁谤，既容易膨胀，也容易抑郁。其实，他人的赞叹和毁谤，只是代表他的看法。如果你能看清这一切的虚幻，不为所转，不论他怎么说你，都不会对你构成损害，不会像孩子看到沙屋倒下那样难过。

“若我伤失誉，岂非似愚童？”如果我们在荣誉受损时

感到痛苦，这种举动和不懂事的孩子有什么区别？其实，名誉就和沙屋一样虚幻。我们之所以会难过，是因为自己愚痴，看不清荣誉的虚幻，反而对此执迷不悟，苦苦追求。因为有需求，才会有求不得之苦，才不能承受荣誉的毁损。

“声暂无心故，称誉何足乐？”那些赞叹你的声音，停留的时间非常短暂，而且声音振动只是物理现象，并没有心的成分。当然它的源头和某种心理有关，可形成声音之后，只是气流振动发出的响声。这种声音必须通过人的解读才会产生影响，并不是说它本身隐含着所有人都能感觉到的意义。你能从解读中得到快乐，是需要某种认知为前提的。把这个背景去掉，赞叹声将毫无意义。就像你去赞叹不懂中文的老外，他不知道你在说什么，也不会在乎，不会因此高兴或不高兴。当然对方可以用心感应，但单纯从声音来说，其实对他是没意义的。既然这些只是声音，我们有什么好执著、好开心的呢？听着就是了。如果对方出于善意，我们就随喜他，但不必因此洋洋得意。

“若谓他喜我，彼赞是喜因。”可能有人会说：他是因为喜欢我而赞叹，所以这种喜欢和赞叹就是我高兴的因。

“受赞或他喜，于我有何益？”寂天菩萨让我们进一步审视：他人的喜欢和赞叹，对你有什么利益吗？如果有人因为

喜欢你，给你很多帮助，那还算是实实在在的利益。但单纯的赞叹，对你有什么意义？

“喜乐属于彼，少分吾不得。”这种喜乐是属于赞叹者所有的，是他在修随喜，对他来说是有意义的，但对我们来说其实是没什么意义的，一点好处都得不到。

“他乐故我乐，于众应如是。”有人分辩说：我的快乐是来自他的快乐。针对这个问题，寂天菩萨开示说：如果这样的话，你应该对所有人都能心生随喜才对。比如说，他因为快乐而赞叹你，所以你感到快乐；那么他因为快乐而赞叹所有人，让所有人快乐，你是不是也感到快乐呢？

“他喜而赞敌，何故我不乐？”尤其是当他欢喜地赞叹你的怨敌时，为什么你并不快乐呢？可见你现在所说的，你的快乐是因为他快乐，这是假的。你的快乐还是来自我执，来自对赞叹的贪著。因为我执得到赞叹，你的重要感、优越感得到满足，所以觉得快乐。如果他赞叹他人，你的我执得不到满足，就不会有什么快乐了。如果他赞叹你的怨敌，因为他的赞叹，怨敌的重要感和优越感超过你，你非但不开心，甚至会生起嗔心。所以说，因为荣誉得到的快乐是建立在我执之上，就像沙滩上的房子，非常脆弱，我们不应该执著这种赞叹。

“故我受赞时，心若生欢喜，此喜亦非当，唯是愚童行。”当“我”受赞叹时，如果内心很受用，其实是一种我执，是没有智慧的表现。这种行为就像愚痴的孩子一样，因为愚痴，才会执著虚幻的赞叹和荣誉，还把这些看得很实在，很在乎。所以在面对赞叹时喜不自禁，其实这种欢喜是没意义的。当我们以智慧审视荣誉和赞叹时，就能看清这一切的虚幻，知道根本没必要执著，也没必要沾沾自喜。那么在荣誉受损时，在面临种种攻击和毁谤时，才能波澜不惊。反之，你得到赞叹时有多欢喜，将来受到攻击时就有多难过。只有平淡地面对赞叹和荣耀，才能平淡地面对攻击和毁谤，真正做到宠辱不惊。

以下这个偈颂，说明赞誉的四个过患。

“赞誉令心散。”第一个过患，赞誉会让内心散乱。当一个人得到赞叹和荣誉时，我执会得到极大满足，很容易忘乎所以，不可一世。现实中经常可以看到，有人被赞叹后飘飘欲仙，变得不镇定、不清醒、不理智，甚至乐极生悲。因为被夸得找不到北，结果看不清自己，反而出了问题。

“损坏厌离心。”第二个过患，赞誉会使自我的重要感、优越感得到极大强化，使人对我和我所相关的一切，如身份、财富、事业等，生起深深的执著。你本来觉得轮回是痛苦的，

人生是无奈的，但得到赞誉时，会觉得这一切都很好，很值得拥有。当我们有了贪著，就不肯出离了，意味着厌离心会受损。其实解脱就是解除贪著，首先要从生起厌离心开始。

“令妒有德者。”第三个过患，赞誉会引发嫉妒心，嫉妒那些有德行、受尊重的人。如果我们不贪著荣耀，不一定会嫉妒他人。但你不断受到赞叹、得到荣耀时，是容易上瘾的，结果就会形成需求。希望自己所得的赞叹和荣耀超过他人，希望自己比他人优越。看到他人得到赞誉，而自己没有得到时，就会心生嫉妒。

“复毁圆满事。”第四个过患，赞叹和荣耀会破坏我们的福慧资粮。因为嫉妒心，使我们无法随喜他人的成就和德行。本来随喜可以让我们成就福慧资粮，现在因为贪著自我的荣耀和赞叹，使我们无法随喜，甚至嫉妒他人，毁坏所修的福德和智慧资粮。



【二十九课】

从修行角度说，讥毁对我们是有益而非有害的。如果看到其中的价值，我们面对毁谤时，非但不会生起嗔心，还会心生感恩。在阐述讥毁的价值前，寂天菩萨已经提醒我们，要认识到赞叹和荣誉的过患。我们喜欢被赞叹，喜欢获得荣誉，是觉得赞誉会带来利益；不喜欢被讥毁，是觉得讥毁会带来伤害。事实是这样吗？从修行的角度并不是这么回事。当我们以智慧审视，会发现赞誉隐藏着巨大的副作用，讥毁反而很有价值。就像我们喜欢顺境，不喜欢逆境，其实古人早已认识到——“塞翁失马，焉知非福”。祸福是相依的，所谓“祸兮福所倚，福兮祸所伏”。

第二，思讥毁于己有益

99. 以是若有人，欲损吾声誉，
岂非救护我，免堕诸恶趣。
100. 吾唯求解脱，无需利敬缚，
于解束缚者，何故反生嗔？

101. 如我欲趣苦，然蒙佛加被，闭门不放行，云何反嗔彼？

在这一部分，寂天菩萨通过 3 个偈颂，以缘起的智慧，对因果作了客观审视，引导我们看到讥毁的作用，那就是破除对赞叹和荣誉的贪著。正是从这个意义上说，讥毁对于修行是有益的。

“以是若有人，欲损吾声誉，岂非救护我，免堕诸恶趣。”前面说过，贪著赞誉将给修行和自身带来极大过患。如果有人毁谤我们，正可以使我们破除贪著，去除隐患。比如今天有十个人在说你好话，让你感觉超好，对自我生起深深的贪著。接着又听到十个人说你坏话，打击你，就会抵消听好话产生的错觉，从而化解对自我的执著。否则，你会觉得“我好得不得了”，甚至由强烈的自恋、自大而自我膨胀，那就完了。寂天菩萨正是从这个角度分析说：如果有人损毁我们的声誉，其实是在救护我们，使我们免堕恶趣，

前面说到，赞誉隐含的四大过患是“令心散，损坏厌离心，令妒有德者，复毁圆满事”，这些过患会令我们堕落，将生命导向恶趣。如果有人通过讥毁，帮助我们解除赞誉带来的贪著，正是在救度我们。当然从自我感觉来说，凡夫都喜欢听好话，需要不断感觉这个自我很重要，很优秀，它的存

在规则就是如此。所以听到有人讥毁我们，肯定是不舒服的。我们看到很多优秀人才，或是长期当领导的，每天都在赞叹声中，久而久之，再也没办法听不同意见。事实上，如果有人愿意批评你，才是帮助你的恩人。良药苦口、忠言逆耳说的就是这个道理。当然，其中有不同的用心。谏言者是真心为你好，讥毁者可能是真心损害你，但产生的效果是相同的，都可以让你减少对自我的贪著，减少对赞誉的贪著。

“吾唯求解脱，无需利敬缚。”寂天菩萨又从修行的高度，来审视讥毁的价值。贪著把我们捆绑在轮回中不得出离，而学佛是追求解脱——这就必须把束缚我们的绳子一根根解开，包括对利益的贪著、对恭敬的贪著、对荣誉的贪著。从世间角度来说，一个人在乎自己的荣誉和名声，很可能是高尚的人，是值得肯定的，因为这样的人不会见利忘义，为所欲为。但要看到，这种肯定也能强化人们对荣誉的贪著。从修行、解脱的角度来说，不论对利益的贪著，还是对荣誉、名声的贪著，同样都是束缚。

“于解束缚者，何故反生嗔？”赞叹和荣誉可以增加贪著，而讥毁则能解除贪著。对于帮助我们解除贪著的人，为什么要生起嗔心呢？从解脱的角度说，毁谤我们的人，绝对是有益于己的恩人，应该心生感恩。其实生活中也是同样。如果我们每

天听到各种赞叹，可能会忘乎所以，变得为所欲为，令人生厌。而批评会让你比较清醒，从而看到自己的不足，不至自我感觉太好。所以从世间做人的角度来说，讥毁也是很有好处的。

“如我欲趣苦，然蒙佛加被，闭门不放行，云何反嗔彼？”寂天菩萨又举了一个生动的比喻。就像有人在赞誉包围中被捧杀，就会走向毁灭，走向通往地狱的道路。如果畅通无阻，就会直接堕落恶道，受苦受难。现在因为你的福德因缘，得到佛力加持，有人把门关住不给你放行。对于这个设置障碍、阻止自己走向恶趣的人，我们当然应该深深感恩，怎么反而生起嗔心呢？

寂天菩萨以佛法的智慧和高度，帮助我们看到，讥毁可以让人清醒，解除贪著，其实是在拯救我们。当然从凡夫的习惯来说，本来自我感觉很好，却有人说你不行，这种做法会让人觉得不爽，觉得凡夫心受伤——因为我们的贪著受到了冲击和阻挠。但要看到，这正是用佛法治病的良机。如果凡夫心不受伤，就意味着它在健康成长，那就麻烦了。所以寂天菩萨的提醒可以让我们认识毁谤隐含的人生价值，非常重要。

（2）不应因修德受损而生嗔

前面讲到，不要因为世间赞誉受损而生起嗔心。接着，

寂天菩萨进一步分析，不要因为修德受阻而生起嗔心。一个人修行或做好事，似乎大家都应该随喜赞叹。如果有人不随喜，反而横加阻挠，我们可以理直气壮地生气——这些人素质太差了，简直不识好歹，居然不让我们做好事。那么修行在遇到违缘时，怎么才能不陷入嗔心，而是以智慧去接纳和化解问题？在这一部分，寂天菩萨从“思修福莫胜忍、思敌非福障、思敌极难得”三方面加以引导，共 25 个偈颂。

第一，思修福莫胜忍

102. 谓敌能障福，嗔敌亦非当。
难行莫胜忍，云何不忍耶？
103. 若我因己过，不堪忍敌害，
岂非徒自障，习忍福德因？

首先要思维，什么才能令我们成就最大的福德？《遗教经》说：“忍之为德，持戒苦行所不能及。”告诉我们，忍辱的功德非常之大，是持戒和苦行都比不上的。

“谓敌能障福，嗔敌亦非当。”有人说，因为怨敌障碍我们修福报，做善事，所以嗔恨他是很有理由的。但寂天菩萨告诉我们，即使修行、做善事受到阻挠和攻击，也不应该生起嗔心。因为嗔心本身隐含巨大的过患，是学佛者最不应该生起的，所谓“一念嗔心起，百万障门开”。我们为了成就一

点福德而嗔恨，由此带来的毁坏，可能比成就的福德多出百千倍，是得不偿失的。就像你为了赚一百块，将损失十万块，你干不干？更何况，并不是你生起嗔心就能妥善地解决问题。事实上，嗔心非但不能解决问题，还会让情况变得更糟。嗔心不在线的时候，我们的内心没有情绪，是清明而从容的。面对问题，可以想到一百种解决办法。而嗔恨生起时，就会思维短路，心量狭隘，最后只剩一种办法——那就是对立和冲突。所以说，嗔心有百害而无一利，不能解决任何问题。

“难行莫胜忍，云何不忍耶？”修行要“难行能行，难忍能忍”，可见安忍是最难做到的，也是功德最大的。我们了解到嗔心的过患，以及安忍的利益，怎么可以不修忍，不接纳种种逆缘呢？

“若我因己过，不堪忍敌害，岂非徒自障，习忍福德因？”寂天菩萨进一步告诉我们：正因为我们自己有嗔心，所以在面对逆境时，马上就会嗔心在线，被嗔心所主宰，无法接受敌人的伤害。这样的做法，岂不是障碍自己成就福德？因为怨敌的伤害和逆缘，正是我们修习忍辱、积集福德的因。

以上所说，是修行者经常遇到的对境。有时候，我们可以忍受个人生活中的逆境，但很难接纳行善过程中的违缘——我明明在做好事，在利益众生，明明很高尚，很无我，为什

么你们要横加阻挠？所以寂天菩萨从缘起的高度，一一分析，引导我们以智慧面对各种产生嗔心的因，从而转化境界，把逆境变成忍辱的因，慈悲的因，智慧的因。如果没有这样的转化，我们面对逆境时，就会习惯性地陷入嗔恨，一错再错。寂天菩萨让我们认识到，修忍可以成就最大的福德，任何“高尚”的理由都不能成为嗔恨的借口，否则会带来巨大的过患。

第二，思敌非福障

104. 无害忍不生，怨敌生忍福。
既为修福因，云何谓障福？
105. 应时来乞者，非行布施障，
授戒诸方丈，亦非障出家。

其次，要思维冤家敌人并不是修习福德的障碍。有人觉得怨敌会成为修行障碍，对他们很生气。寂天菩萨以生动的比喻告诉我们，怨敌只会成为修行的助缘。

“无害忍不生，怨敌生忍福。”如果没有伤害，就没有忍辱的功德和成就。忍辱面对的，必须是伤害自己的逆境。否则有什么可忍的呢？忍辱又从何修起呢？这里重点说的是耐怨害忍，即冤家敌人的伤害。

“既为修福因，云何谓障福？”既然怨敌可以帮助我们修习忍辱，是成就福报的因，怎么会障碍我们修福报呢？

“应时来乞者，非行布施障。”为什么说怨敌是成就忍辱福报的因？这个道理，就像乞丐是成就布施福报的因。因为乞丐有求于我们，才能成就修习布施的功德。如果没有乞丐，都是比我们条件更好、更慷慨的对象，我们就没机会修布施了。所以乞丐是成就布施的因，不是修习布施的障碍。这点一定要看清楚。

“授戒诸方丈，亦非障出家。”同样的道理，传戒和尚是出家得戒的因。因为有和尚为我们传戒，我们才能成就出家的福德，所以这也不是障碍出家的因。

第三，思敌极难得

第三，思维怨敌是我们修习忍辱的因，给我们提供了难能可贵的修行机会，也是成佛路上不可或缺的增上缘。这个认识可以让我们化解嗔恨，进而对怨敌生起珍惜和感恩之心。应该如何建立这一思维？《入行论》中，寂天菩萨从“敌是修忍因、生佛皆平等、敬众报佛恩”三个方面来说明，共 21 个偈颂。

· 敌是修忍因

106. 世间乞者众，忍缘敌害稀。
若不外施怨，必无为害者。
107. 故敌极难得，如宝现贫舍，
能助菩提行，故当喜自敌。

108. 敌我共成忍，故此安忍果，
首当奉献彼，因敌是忍缘。
109. 谓无助忍想，故敌非应供，
则亦不应供，正法修善因。
110. 谓敌思为害，故彼非应供，
若如医利我，云何修安忍？
111. 既依极嗔心，乃堪修坚忍，
故敌是忍因，应供如正法。

第一，思维怨敌是修习安忍的因，对他们生起感恩和珍惜。

“世间乞者众，忍缘敌害稀。”世间需要帮助的乞讨者很多，也就是说，修布施的因很多，随时可以修，所以这一修行在六度中是相对容易的。但修忍辱就不一样了，因为怨敌伤害我们的因缘并不多。尤其是耐怨害忍，不是随时都在发生的，不是谁都喜欢和他人过不去，喜欢无缘无故地伤害他人。如果有人来伤害我们，多半有特定的因缘。

“若不外施怨，必无为害者。”在无尽轮回中，如果我们没有主动伤害过他人，也不太会有人无缘无故地刻意伤害我们。当然这不是绝对的，因为遇到的逆缘可能是旧业，也可能是新殃。总体来说，修习布施的对境很多，而修习忍辱的因缘较少，所以不要放过这个机会，要在这个当下调心用功。

“故敌极难得，如宝现贫舍。”从修行角度来说，有伤害我

们的怨敌，才有修忍辱的因缘。这种因缘是很难得的。如果不是他们，我们很可能以为自己没有嗔心了。正是他们的考验，让我们看到自身存在的问题，帮助我们在修习忍辱的过程中解除嗔心。正因为怨敌稀有难得，所以当他们出现时，我们要像穷苦人家出现宝藏一样，珍惜它，用好它，而不是排斥它。

“能助菩提行，故当喜自敌。”为什么要把怨敌看作宝藏？因为怨敌伤害我们，等于在伤害他自己，而对我们来说，正好可以用这个机会修行。也就是说，怨敌是通过伤害自己，帮助我们成就菩萨道的修行。对这样的因缘，我们应该欢喜接纳，而不是陷入嗔心。

“敌我共成忍，故此安忍果。”从缘起的角度分析，忍辱是无法独立修习的，必须有冤家敌人作为增上缘才能成就。换言之，怨敌是我们修习忍辱的合作伙伴。这个修行是在双方共同配合下完成的。因为有怨敌的伤害，我们才能藉由这一机会，通过智慧的分析和观照，破除嗔心，成就忍辱的修行果实。

“首当奉献彼，因敌是忍缘。”对于这个修行成果，我们首先要奉献给怨敌，感谢他们提供了修习忍辱的机会。就像双方通过合作赚了钱，应该给对方分红。从忍辱的修行来说，也有怨敌 50% 的股份。因为他们制造的对境，我们才有机会成

就忍辱的功德。在某种意义上说，怨敌就是我们修忍辱的投资者，自然应该感谢对方，把修行功德供养给他，回向给他。

“谓无助忍想，故敌非应供。”就修行原理而言，寂天菩萨的分析完全合情合理，是可以成立的。但这的确和凡夫的认识背道而驰，所以有人对此提出疑问：如果怨敌只想伤害我们，并没有想着利益我们，没有想要成就我们修习忍辱，凭什么感激他？凭什么把功德奉献给他？也就是说，怨敌根本没有这种用心，这个好处是我自己通过修行，通过用智慧转化对境得到的，并不是怨敌所希望的，所以我们不应该供养他，感恩他。这个反驳似乎挺有说服力的，看看寂天菩萨怎么回答。

“则亦不应供，正法修善因。”寂天菩萨分析说：如果你认为敌人没想着帮助你修忍辱，就不应该感恩他，回报他。那我们现在修习佛法，就法本身来说，只是揭示了世界真相和修行规律，也不存在帮助你的意愿。我们依法修行，由此走出迷惑，走向觉醒，这种受益也是自己修来的。如果说怨敌没有帮助我们的意愿，就不应该感恩；那么法本身也没有引导我们的意愿，是否不应该感恩法呢？事实上，佛弟子都感恩佛法的指引，发自内心地恭敬法、供养法。同样的道理，怨敌成就我们修习忍辱，也要对他们生起感恩供养之心。

“谓敌思为害，故彼非应供。”接着寂天菩萨又回答了一

个问题。有人说：怨敌完全就是想害我，根本不想对我有什么好处，更没想着成就我的修行，我怎么可以去感恩他、供养他呢？既然怨敌想害我，那么我嗔恨他，才是对方应得的回报，所谓“人若犯我，我必犯人”。这是凡夫常规的思维方式，寂天菩萨又是怎么引导的呢？

“若如医利我，云何修安忍？”针对这个疑问，寂天菩萨开示说：如果敌人对你的伤害，就像医生治病一样，完全是为了利益你，我们怎么能通过这个机会修习忍辱呢？比如医生给你开刀，或施以推拿、针灸等治疗，你也要承受痛苦，但不会对医生起嗔心，因为你知道医生是为了你好，为了帮助你。如果怨敌的用心也像医生一样，对修忍辱是没有丝毫帮助的，不能成为我们修行的增上缘。

“既依极嗔心，乃堪修坚忍，故敌是忍因，应供如正法。”忍辱的修行前提，是对方有强烈的嗔心和伤害你的意愿，这时才需要在认识上转换对境，需要打开心量来接纳对方。否则的话，就不需要修习忍辱了。可见，对方的嗔恨和伤害正是我们修习忍辱的因，所以要像对正法那样，发自内心地感恩和供养。如果我们面对伤害时能这样思维，还会生气吗？还会陷入嗔心吗？一定不会。

佛法最大的特点，是帮助我们以智慧转化对境，通过改

变观念，重新认识世界。在改变之前，我们是凡夫心的运作模式，是活在自己的习惯反应中。看到喜欢的，习惯反应是贪心；被人伤害时，习惯反应是嗔恨。如果不摆脱这种习惯反应，它的力量会越来越强。每重复一次，串习的力量就强化一次，最后形成巨大的惯性。问题是，这种惯性是无明的产品，它所构成的是轮回模式，将给生命带来无尽痛苦。所以我们要学会用智慧审视，重新建立和解脱相应的反应模式。

可能有人会说：这种思维和阿 Q 精神有什么不一样？不同就在于，阿 Q 精神是一种逃避，一种自我麻醉，而寂天菩萨提供的思维方式，是智慧分析后的主动选择，是用法义转化逆境后的安然接纳，是用慈悲去面对，用智慧去化解，是从根本上解决问题的方式。而阿 Q 精神是不解决任何问题的。至于世人习惯的以嗔报嗔，用对立的心态进行斗争，就会冤冤相报，没完没了。只要彼此还潜藏仇恨的种子，就会不断演化为冲突事件。古今中外的历史上，战火连绵不绝，延续至今，死于战争者不计其数。如果不从根本上消除对立，世界将永无宁日。寂天菩萨的分析，从缘起的角度，探讨了冲突产生的真正主谋，然后从源头化解，才能究竟解决问题，实在是了不起的智慧。

从心理学的角度看，这就是认知疗法，是通过改变认识

来解决心理问题。我想心理学工作者看到这些内容的话，也会非常喜欢。因为这些分析提供了全新的思考角度，而且完全可以通过理性来接受。凡夫都活在错误认识中，从而制造种种心理问题，这就必须通过智慧认识来解决，所谓解铃还须系铃人。我们想着怨敌是在害我，自然生起嗔心；而当我们换一个角度，想到怨敌是帮助我们成就忍辱的增上缘，就会心生感恩。

· 生佛皆平等

112. 本师牟尼说：生佛胜福田。
常敬生佛者，圆满达彼岸。
113. 成佛所依缘，有情等诸佛。
敬佛不敬众，岂有此言教？
114. 非说智德等，由用故云等。
有情助成佛，故说生佛等。
115. 怀慈供有情，因彼尊贵故。
敬佛福德广，亦因佛尊贵。
116. 助修成佛故，应许生佛等。
然生非等佛，无边功德海。
117. 唯佛功德齐，于具少分者，
虽供三界物，犹嫌不得足。
118. 有情具功德，能生胜佛法，
唯因此德符，即应供有情。

什么是生佛平等？众生和佛究竟能不能平等？我们知道，佛陀成就了无量功德，而众生充满迷惑烦恼，从这个角度看，二者有着天渊之别。但在本自具足的佛性上，佛和众生是没有差别的，在圣不增，在凡不减，所谓“心、佛、众生三无差别”。

那么，《入行论》又是从哪几个方面来说明平等？寂天菩萨指出：在菩萨道修行中，众生具有的重要性，和佛陀的重要性是一样的。在功用上，没有诸佛，我们就没有觉者指引，不能成佛；没有众生，我们就没有修行机会，同样不能成佛。关于这个道理，《行愿品》的恒顺众生也说：“诸佛如来以大悲心而为体故，因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉。譬如旷野沙碛之中有大树王，若根得水，枝叶华果悉皆繁茂。生死旷野，菩提树王亦复如是。一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。”诸佛如来以大悲为体，而修习大悲离不开众生。正因为有众生，我们才能通过利他成就大悲。没有众生为树根，就不能成就无上佛果。这些教义充分显示了众生对菩萨道修行的重要性，同时也说明佛教的伟大——没有一个宗教把众生看得和教主同样重要。

“本师牟尼说：生佛胜福田，常敬生佛者，圆满达彼岸。”本师，即我们的释迦牟尼佛。他说：众生是悲田，佛陀是敬

田，都是最殊胜的福田。佛陀具备悲智两大品质，成就慈悲离不开众生，因为有众生需要帮助，我们才能具足大慈悲。而成就智慧离不开佛陀和他开显的教法，因为有佛和法的指引，我们才能具足大智慧。我们时时恭敬众生和佛陀，就能圆满诸佛品质，到达觉悟彼岸。所以说，恭敬供养众生和恭敬供养诸佛，对菩提道修行同等重要。

“成佛所依缘。”成佛是缘起法。佛陀不是无缘无故就成佛了，也要遵循缘起的规律。十二因缘的流转门和还灭门，为我们开显了轮回和解脱的道路。顺着十二因缘，从无明缘行直到生缘老死，就会生生不息地轮回；逆观十二缘起，由“此无故彼无，此灭故彼灭”层层击破，可以断除轮回之链，将我们导向解脱。

“有情等诸佛。”以菩提心为因，修习六度四摄，才能自觉觉他，成就佛果。这个过程需要缘的支持，其中两种最为重要的助缘，是有情和诸佛。没有诸佛，我们看不到成佛之道，也不懂得怎么在菩提道上次第前行；没有众生，我们就无法完成菩提道的修行，因为布施、忍辱、修习慈悲都离不开众生。从这个意义上说，有情等同于诸佛，和诸佛一样重要。

“敬佛不敬众，岂有此言教？”如果说学佛只要恭敬三宝，不必尊重和利益众生，佛教中哪有这样的教法呢？我觉得，

这个时代太需要大乘精神了。如果大众都能认识到，世界是缘起的，相互依赖的，就能破除狭隘、自私、仇恨、贪婪等将人类导向毁灭的不良心理，通过修行开显内在的良性心理，开显觉醒和慈悲，进而以缘起的智慧建立同体共生的和谐社会。大乘精神是以救度一切众生为使命，所以我们学佛要关注社会，关爱众生。

“非说智德等，由用故云等。”说到众生和佛同等重要，有人就会一概而论，以为哪方面都是同等的。这是不知道语言的局限性和片面性。事实上，本论所说的“同等”是有侧重的，只是从某个角度而言。寂天菩萨担心我们误解，进一步解释说：这并不是说众生和佛具有的智慧和功德相等，而是说二者对成佛的作用相等。

“有情助成佛，故说生佛等。”佛陀可以指引我们成佛，有情可以帮助我们成就佛陀品质。从助力修行的作用上说，有情和佛陀具有同等重要性。当然，这种帮助也有不同侧重，接着就要进一步认识，佛陀和有情到底从什么角度为我们提供帮助。

“怀慈供有情，因彼尊贵故。”众生是生起慈悲的因缘，我们以慈心供养有情，能成就大慈大悲，成就广大福德。之所以有这个作用，因为众生是尊贵的悲田。

“敬佛福德广，亦因佛尊贵。”我们以清净心恭敬佛陀，

依法修行，能成就无限的福德和智慧，也是因为佛陀已断除一切惑业，具有圆满福慧，是世间出世间最尊贵的觉者。所以对菩萨道修行来说，众生和佛陀同样尊贵，我们都应该恭敬供养。

“助修成佛故，应许生佛等。然生非等佛，无边功德海。”说众生和佛同样重要的理由在于，众生和佛都是菩萨道修行的重要助缘，是从这个角度而言的平等。但不能因为这种平等，抹杀众生和佛的差别。所以寂天菩萨接着解释：当我们说生佛平等时，可能误以为众生和佛具备一样的功德，其实不是这么回事。生佛平等是有特定含义的，从作为成佛助缘来说是平等的，但就自身功德来说，众生是无法和诸佛相提并论的。因为诸佛是无边的功德海，绝不是众生可以相比的。

“唯佛功德齐，于具少分者，虽供三界物，犹嫌不得足。”这个偈颂进一步说明生佛平等的问题。在三界众生中，佛陀的功德是最高、最圆满、最究竟的，其他修行人，包括声闻圣者，只有佛陀少分的功德。比如声闻圣者具备解脱德，但不具备圆满的大慈大悲，智慧也没有佛陀那么圆满。对于阿罗汉等具备少分功德的圣者，即使用三界的宝物去供养，和他们成就的功德相比也是不足的。更何况是具有无量功德的佛陀，不论什么样的恭敬和供养，都无法和诸佛的成就相匹

配。寂天菩萨的这些阐述，都是让我们认识到，就自身成就的功德和生命品质，诸佛和众生有天壤之别，不能模糊生佛的界限。否则有人会觉得，既然生佛是平等的，还要学佛、成佛做什么呢？对于学佛者来说，认识并忆念佛陀成就的功德，对此心生向往，正是修行的动力所在。

“有情具功德，能生胜佛法，唯因此德符，即应供有情。”虽然从成就的功德来说，众生比不上佛陀，但我们也应该尊敬、供养一切众生。这不仅因为每个众生最终都能成佛，也因为在他们身上，都具有引生佛果成就的功德，这是名副其实的。仅仅从这个角度说，我们也应该对众生生起恭敬供养之心。

《法华经》中，常不轻菩萨看到每个众生都会礼拜。有人觉得他脑袋有问题，被他拜得讨厌，就去踢他，用石头砸他。但常不轻菩萨会告诉对方：你也会成佛的，我不敢轻视你，我要尊重你。他是通过这样的恭敬礼拜，唤醒众生的自尊自重，让众生不要妄自菲薄，作贱自己。这是很了不起的修行。我们也要本着这样的心态面对一切众生，尊重一切众生。因为他们都具有成佛的潜质，也是令我们成就悲智功德的助缘。



【三十课】

利益受损包含两点，一是世间荣誉受损，一是修善受到阻碍。如何才能接纳伤害，不起嗔心？很多时候，取决于伤害你的是什么人。如果是你喜欢的人，或是无冤无仇的人，即使对你做出一点伤害行为，你可能也不会太计较。但如果是你的冤家敌人，哪怕只有一点伤害，都会激起你巨大的仇恨。为什么会这样？因为仇恨是累积的。当你对某人积怨已久，伤害很容易被放大，成为压垮骆驼的最后一根草。可见，是否起嗔未必在于事情本身，更在于我们怎么看待。正因为如此，以智慧和慈悲重新看待怨敌，是帮助我们学习接纳的关键所在。

“思敌极难得”共有三点，一是“敌是修忍因”，因为有怨敌，我们才能成就忍辱的修行；二是“生佛皆平等”，从修行意义上说，众生和佛陀具有同等的重要性；三是“敬重报佛恩”，尊重众生、慈悲众生、利益众生，是对佛陀最好的报答。前面已经讲到两点，以下是第三点。

· 敬众报佛恩

119. 无伪众生亲，诸佛唯利生。
除令有情喜，何足报佛恩？
120. 利生方足报，舍身入狱佛，
故我虽受害，亦当行众善。
121. 诸佛为有情，尚且不惜身。
愚痴骄慢我，何不侍众生？
122. 众乐佛欢喜，众苦佛伤悲；
悦众佛愉悦，犯众亦伤佛。
123. 遍身着火者，与欲乐不生。
若伤诸有情，云何悦诸佛？
124. 因昔害众生，令佛伤心怀。
众罪我今悔，祈佛尽宽恕！
125. 为令如来喜，止害利世间，
任他践吾顶，宁死悦世主。
126. 大悲诸佛尊，视众犹如己。
生佛既同体，何不敬众生？

作为佛教徒，我们从佛法受益了，就会想着怎样报答佛恩。因为佛陀引导我们走出迷惑，走向觉醒，立足于生命长河来看，没什么比这更大的恩德，是怎么报答都不为过的。那我们应该做些什么让诸佛欢喜呢？从世俗常情想到的，无非是把大殿修好、把佛像装金、多准备供品等，这也是很多

佛教徒乐于为之的。但寂天菩萨告诉我们，真正的报答佛恩、让诸佛欢喜，应该尊重众生、慈悲众生、利益众生。因为佛陀就是为利益众生成佛的，我们这么做，才是行佛所行，是诸佛最愿意看到的。既然如此，自然不能嗔恨众生。寂天菩萨为我们化解嗔心的思维角度太多了，真是八万四千法，方便有多门。

“无伪众生亲。”佛陀具有同体大悲，对众生的亲近是真切的，没有任何虚假的成分，完全把众生和自己视为一体。就像手和脚是一体的，脚痒了，手就会帮忙挠，不会考虑脚和手有没有关系，到底要不要挠；或是脚对我不好，我不理它。无论你的脚怎么不听使唤，当它痒的时候，你想都不用想就挠了。这就是同体，牵一发而动全身。而同体大悲则是把无量众生都和自己视为一体，没有任何分别。所以当众生遭受痛苦时，佛菩萨会无条件地给予帮助。

“诸佛唯利生。”诸佛唯一的使命，就是利益众生。发菩提心有两个面向，一是成就无上菩提，二是利益一切众生。佛陀已成就无上菩提，剩下的唯有一件事——尽未来际地利益众生，让他们离苦得乐，走向解脱。

“除令有情喜，何足报佛恩？”我们希望报答佛恩，就要向佛菩萨学习，真诚地接纳众生，令众生安乐。即使被众

生伤害，也不能生起嗔心，更不能因此伤害对方。而要像佛菩萨那样，无条件地慈悲他。除此以外，我们用什么来报答佛陀的无量恩德？当然这种帮助必须是有智慧的。前面说过，快乐有健康和不健康之分。我们要给予众生健康的快乐，而不是满足他们的贪嗔痴，那对生命成长是有害无益的。作为佛弟子，佛陀的教法给我们带来无尽的利益和安乐。我们报答佛恩，也要让众生从佛法中得到利益和安乐。

“利生方足报，舍身入狱佛。”每个众生都是佛陀所悲悯的。为了度化众生，佛陀化身千百亿，“应以何身得度者，即现何身而为说法”，哪怕进入地狱也在所不惜。只有以佛陀为榜样，全心全意地利益众生，令众生欢喜，才是行佛所行，才能报答佛陀为救度众生舍生忘死的恩德。佛陀以利益众生为尽未来际的事业，找到这个工作，就再也不会失业了。因为众生尽虚空遍法界，无量无边，我们这一生，乃至尽未来际，追随佛陀做好这份工作就行了。现在的人常常换工作，干什么都觉得没意义，没价值。我们发菩提心，只要找一次工作，一劳永逸。而在利益众生的过程中，可以成就无量的智慧和福德，还有什么比这更高的回报吗？

“故我虽受害，亦当行众善。”当我们想到佛菩萨宏伟的目标、高尚的精神、伟大的人格、神圣的使命，就要生起见

贤思齐之心。即使在利益众生的过程中受到一点伤害，也要安然接纳，想到众生是无明的，做这些也是身不由己。就像孩子因为不懂事做了错事，父母会心怀慈爱，而不是和孩子斤斤计较。菩萨行者对众生也是如此，看到众生对自己的伤害是来自无明，来自嗔恨，来自不能自主，计较是不解决问题的，从而以包容心接纳他们，以慈悲心帮助他们。这种心理需要不断串习，不断提醒自己：这是我的使命，是我应该做的。久而久之，慈悲心就会在不断重复中得到强化，成为心灵主导。不论他人怎么伤害，你都能以慈悲心去感化他，以德报怨，那就真的战无不胜了，所谓仁者无敌。

“诸佛为有情，尚且不惜身。”学佛并不只是求保佑，求平安，求个人利益，而要以佛陀为榜样，像佛菩萨那样发愿并行持。佛经记载，诸佛菩萨在因地舍身求法，为利益众生抛头颅洒热血。乃至成佛之后，依然处处以众生为重。近年来，西园寺在佛教纪念日举办相关讲座，就是为了引导大众认识、效仿并践行佛菩萨的精神。比如佛诞的主题是“走近佛陀，认识佛法”，观音圣诞的讲座是“向观音菩萨学习”。我们纪念佛菩萨，关键是了解佛菩萨为什么伟大？他们的生命品质是什么？进而传承并传递这种精神，让慈悲大爱遍满人间。这才是最好的纪念。而不是处处想着自己，只是祈求

菩萨保佑自己升官发财，根本不了解佛菩萨的精神是什么。这种风气需要扭转。

“愚痴骄慢我，何不侍众生？”佛菩萨如此伟大，智慧、慈悲、功德都已究竟圆满，还在忘我地为众生服务，何况我这样愚痴骄慢的凡夫，或初发心菩萨，还需要不断集资净障，怎么能不好好地尊重众生，服务众生？如果不这么做的话，学佛又在学什么呢？

“众乐佛欢喜，众苦佛伤悲。”这里所说的乐，是健康而没有副作用的安乐。我们给众生带去这样的安乐，带去现前利益和究竟利益，佛陀就会举身微笑，为之欢喜。反之，如果我们给众生带去伤害，让众生在痛苦、烦恼、斗争中互相折磨，佛陀就会感到悲伤。可能有人会说，佛陀不是证悟空性了吗？还有欢喜和悲伤吗？须知，佛陀的欢喜和悲伤是出于慈悲，是建立在空性基础上，是看到众生苦乐之后的映现，是不粘著的。不会像众生那样，欢喜往往来自贪心，而悲伤则与烦恼心所有关，也不会像众生那样陷入其中，无法自拔。所以我们要分清楚，不要以为佛陀也和我们一样有喜怒哀乐，或是像木头一样没有反应，那都错了。

“悦众佛愉悦，犯众亦伤佛。”我们给众生带去利益安乐，诸佛就会为之欢喜。因为佛菩萨心中只有众生，只希望众生

离苦得乐，当我们利益众生，就是在行佛所行。反之，如果我们出于贪嗔痴而伤害众生，佛陀就会感到难过，等于在伤害诸佛。《行愿品》也告诉我们：“若能随顺众生，则为随顺供养诸佛；若于众生尊重承事，则为尊重承事如来；若令众生生欢喜者，则令一切如来欢喜。”佛菩萨是无我利他的，是以尽未来际利益众生为使命，我们希望报答佛恩，最应该做的就是利益众生。其实在世间法中也是如此。比如有人把整个生命投入有意义的事业，你参与其中，就是对他最好的支持。当你这样做的时候，他一定欢喜雀跃，备受鼓舞。反过来说，如果你不认同、不参与他的事业，即使给他些好处，说些恭维他的话，对方也是不以为然的。同样，我们要让诸佛欢喜，就应该做佛菩萨所做的事。

“遍身着火者，与欲乐不生。”就像一个人全身着了火，这时让他去享受欲乐，不管让他吃美味的食物，听美妙的音乐，还是享受男女、声色之乐，他根本不可能感到快乐。因为在巨大的痛苦下，那一点欲乐是微不足道的。

“若伤诸有情，云何悦诸佛？”寂天菩萨以此说明：如果我们生起嗔心，伤害众生，就是伤害了佛菩萨。即使给佛菩萨再多的供养，他们也不会欢喜。因为佛菩萨和众生是一体的，把众生的利益和安乐看得高于一切，所以在行菩萨道的

过程中，没有任何理由让众生受到伤害，也没理由为了利益部分众生，让另一部分众生作出牺牲。因为每个生命都需要尊重，当你发心为众生奉献一切时，只能自己作出牺牲。总之，我们想要报答佛恩，让诸佛欢喜，不能做出丝毫伤害众生的行为。

“因昔害众生，令佛伤心怀。”在无尽轮回中，我们因为贪嗔痴，曾做过许多伤害众生的事，包括自我伤害和互相伤害。佛菩萨看到众生深陷在无明烦恼中，生生世世都给自己和众生制造痛苦，彼此折磨。这种伤害让诸佛伤心难过。

“众罪我今悔，祈佛尽宽恕！”我们现在修学佛法，认识到往昔的错误，对伤害众生的行为生起悔过之心，真诚祈求佛陀宽恕我们的无明。同时提醒自己：从今往后，再也不能伤害众生。我们虽然要忏悔，但也不必纠结于此，让罪过成为强大的心理负担，反而会影响修行。

“为令如来喜，止害利世间。”为了让诸佛欢喜，报答佛恩，实践菩提心的誓言，我们要停止对众生的伤害，同时积极地利益众生。这就必须止息嗔心，才能真正达到止害、利他的效果。只要还有嗔心，我们就不可能不伤害众生，不伤害自己。

“任他践吾顶，宁死悦世主。”不论众生怎么对待我，哪

怕把脚踩到我头上，伤害我，侮辱我，我宁死也不生起嗔心。这样做的目的，既是为了报答佛恩，向佛菩萨学习，让佛菩萨欢喜，也是为了战胜贪嗔痴，践行菩萨道，成就佛菩萨那样伟大的生命品质。

“大悲诸佛尊，视众犹如己。”诸佛具有无缘大慈，同体大悲，把众生和自己视为一体，因为是一体的，所以诸佛对众生的帮助没有任何附加条件，也没有任何你、我、他的分别。

“生佛既同体，何不敬众生？”既然众生和佛是一体的，在佛性上是没有分别的，我们为什么不恭敬众生呢？事实上，恭敬众生就是恭敬供养诸佛。

这一部分是从报佛恩的角度说明，只有接纳、尊重、利益众生，才能令佛菩萨欢喜。这么做的目的，并不是为了取悦佛菩萨，而是通过克服贪嗔痴来修习忍辱，成就六度，圆满菩萨道的修行。

“安忍品”讲述安忍的修行，重点探讨嗔的因及如何对治嗔因，由此成就忍辱。以上，寂天菩萨用了大量篇幅，针对我们容易产生嗔恨的境界，讲述了安受苦忍、谛察法忍、耐怨害忍。告诉我们，不论自己的信仰、利益受到损害，还是冤家得到荣誉等对境，都容易让我们生起嗔恨。寂天菩萨对此展开一系列的深入分析，帮助我们化解嗔恨，进而转化为

生起智慧和慈悲的因。

（五）念忍功德

最后是念忍功德，通过总说、喻明、结示三个方面，继续引导我们认识嗔恨的过患，安忍的功德，共 8 个偈颂。

1．总说

127. 悦众令佛喜，能成自利益，
能除世间苦，故应常安忍。

首先是总的说明，忍辱能令诸佛欢喜，给自己带来安宁，给世间带来安乐，避免嗔恨带来的冲突、伤害、毁灭和痛苦。

“悦众令佛喜，能成自利益。”悦众就是让佛陀欢喜。怎样才能令诸佛欢喜？相关内容前面已作了广泛说明：一是不能嗔恨和伤害众生，二是要给众生带去安乐和利益。这才是报答佛恩的最佳方式，同时还能增长慈悲和智慧，成就自身利益。

“能除世间苦，故应常安忍。”忍辱能消除世间一切痛苦，包括自己的身心痛苦，所以我们应该常行安忍。因为嗔心具有很强的破坏性，不仅能毁灭自己的功德善根，还会毁灭世

界。当嗔心从个人蔓延到大众，累积至一定程度，甚至会引发战争。为了维护自身利益，鱼死网破，两败俱伤。人类现在拥有的核武器足以毁灭地球几十次，一旦失控，结局难以想象。反之，只要不陷入嗔恨，任何事都可以通过理性交流来寻找解决办法。

2. 喻明

128. 譬如大王臣，虽伤众多人，
谋深虑远者，力堪不报复。
129. 因敌力非单，王势即彼援。
故敌力虽弱，不应轻忽彼。
130. 悲佛与狱卒，吾敌众依怙，
故如民侍君，普令有情喜。
131. 暴君纵生嗔，不能令堕狱。
然犯诸有情，定遭地狱害。
132. 如是王虽喜，不能令成佛。
然悦诸众生，终成无上觉。

其次，以比喻说明嗔心的危害。

“譬如大王臣，虽伤众多人，谋深虑远者，力堪不报复。”就像国王手下的大臣，用权势伤害了很多人。但他正被国王器重，如果和他产生冲突，就是与国王为敌。基于这个考虑，

有深谋远虑的人就会权衡利弊，即使有能力也不会去报复。

“因敌力非单，王势即彼援。故敌力虽弱，不应轻忽彼。”因为对方不是一个人，而是有国王支持。报复他的话，国王就是他的强硬后盾，可能会给自己招来杀身之祸。同样，虽然伤害仇敌看似力量微弱，我们也不能轻视。寂天菩萨用这个比喻说明什么道理呢？我们看下一个颂。

“悲佛与狱卒，吾敌众依怙。”那些伤害我们的众生，也不是势单力薄的一个人，而是有后援的。上至慈悲的佛陀，下至地狱的狱卒，都是众生的后援团，力量强大。为什么这么说？因为三世诸佛把众生视为自己的儿女，当你伤害众生，就是让诸佛伤心难过。不仅如此，当你带着嗔心伤害众生，就会造作恶业，造作地狱之因。一旦堕落，就被面目狰狞的狱卒所折磨。所以当我们想伤害众生时，要想到慈悲的佛陀，想到地狱的苦报，决不能任性而为。

“故如民侍君，普令有情喜。”看清众生的后援，知道众生的势力，我们应该像臣民侍奉君主一样，随顺众生，给众生带去利益安乐，令众生感到欢喜。

接着再用 2 个偈颂说明，如何对待众生，以及对自身的重要性。因为这些行为会招感果报，以嗔恨心对待众生，是在造作地狱之因；以慈悲心对待众生，是在成就自身的修行

和福德。

“暴君纵生嗔，不能令堕狱。然犯诸有情，定遭地狱害。”即使我们遇到暴戾的君主，不论他的权力有多大，或是对我们生起多少嗔心，也不能使我们堕落地狱。但如果你用嗔心伤害有情，一定会招感地狱苦果，遭受由此带来的伤害。

“如是王虽喜，不能令成佛。然悦诸众生，终成无上觉。”同样的道理，即使国王再喜欢我们，想要奖赏我们，也没能力让我们成佛。但如果你随顺众生，让众生欢喜，这种善业会成为修行资粮，将自己导向无上正等正觉。

简单地说，嗔恨心及由此造作的恶业就像导弹一样，可以在我们未来投胎时把识推向地狱；慈悲心及由此造作的善业也像导弹一样，可以把投胎的识推向天道。所以，下地狱或生天都不是外人能够决定的。除了自己，哪怕权力再大的转轮圣王，甚至诸佛菩萨，都不能主宰我们的命运。其他宗教认为上帝是万能的，让你下地狱你就下地狱，让你升天堂你就升天堂。但从佛法角度看，并没有万能的上帝，众生的命运走向取决于自身业力，而业力取决于身口意的行为。这是佛教和其他宗教最大的不同。

3. 结示

133. 云何犹不见，取悦有情果：
来生成正觉，今世享荣耀。
134. 生生修忍得：貌美无病障、
誉雅命久长、乐等转轮王。

在“安忍品”的最后，寂天菩萨总结了忍辱成就的功德类别。生起嗔心和修习忍辱代表了两种选择，一是让我们造作恶业，未来将招感三恶道苦果；一是让我们践行菩萨道，未来将导向无上佛果。看清这两个面向，我们究竟选择嗔心还是选择安忍？

“云何犹不见，取悦有情果。”有人说，为什么我看不到修习忍辱、令众生安乐的果报呢？凡夫都是趋利避害的，如果看到其中利益，自然就会做出正确选择了。我们看寂天菩萨怎么说。

“来生成正觉，今世享荣耀。”忍辱是六度之一，是菩萨道修行的重要项目。它所包含的究竟利益，可以让我们在未来成就佛果，成就无上正等正觉。除此以外，忍辱还可以使我们在今生享受荣耀，得到眼前利益，包括福报、进步、成就。如果对他人包容接纳，可以让我们内心安定，人际关系和谐，成就种种事业。俗话说，“小不忍则乱大谋”。如果一

个人没有忍耐的心量、接纳的能力，就会和世界充满对立，结果什么事都做不好，所以成大事者往往很有忍耐力。修行也是同样，对闻思、禅修带来的身体疲劳，对利他过程中遭遇的无理取闹和不公正现象，如果不能忍耐，不能以慈悲宽容之心对待，是不可能有所成就的。而且这种忍耐不是一时的，而是要尽未来际地长期坚持。所以说，不论世间的事业，还是出世间的修行，都离不开忍辱。

“生生修忍得。”最后一个偈颂是偏向现实利益，对凡夫来说，可能现实利益更有吸引力。寂天菩萨告诉我们，如果生生世世修习忍辱，即使看不到深层的究竟利益，眼前利益还是容易看到的，主要有五点。

“貌美无病障。”忍辱的第一个好处是可以美容，不需要涂脂抹粉，也不需要伤筋动骨，就能让人相貌端庄。世间美容的成本很高，但只能带来表面的美，而修习忍辱可以改变内在气质。生活中，一个喜欢生气、嫉妒、仇恨的人，即使长得再漂亮，也是无法长期相处的。因为他的内心不断散发烦恼，很快会让外在美减分，甚至被彻底破坏。反之，当一个人内心包容、祥和、慈悲，就能由内而外地发生改变，使他的形象和蔼可亲，大家都喜欢和他在一起。忍辱的第二个好处是让我们身体健康。生气是很容易伤身的，如果一个人

调柔忍辱，不发脾气，就不会给身体带来额外的伤害，减少疾病的困扰。

“誉雅命久长。”忍辱的第三个好处是有好名声。一个忍辱、宽容、慈悲的人，就会得到大家的拥戴、认同和支持，给自己带来良好的名誉。雅誉并不单纯是外在的名声，也体现了一个人内在的良好心态和高尚人格。忍辱的第四个好处是寿命长久，不被外在逆境摧毁。《三国演义》中诸葛亮气死周瑜的故事就说明，如果心量不够，不能忍辱，就会害了自己。反之，善于忍辱者面对任何境界都能安然接纳，将逆境化之于无形。

“乐等转轮王。”忍辱的第五个好处，是让自己拥有转轮王一样的福报，享有无穷无尽的快乐。

“安忍品”很有现实意义。有道是，人生不如意事十之八九。在学习、工作、生活中，我们会遇到种种逆境，包括人际关系带来的违缘。如何面对这些问题？逃避是于事无补的，对立更会使问题变本加厉，只有以智慧来解决。这就必须有安忍的修养，遇到问题时才不会本能抗拒，甚至思维短路，发癫发狂。用心理学的话说，就是具备接纳的能力。当你不能接纳时，只有一种心态，就是嗔恨；只有一种解决方式，就是对立。必须接纳之后，才能进一步用智慧去观察，

用慈悲去包容，然后用八万四千法门去解决。

从世间生活来说，忍辱可以使我们保持平和、超然的心态，对发生的任何事宠辱不惊。从菩萨道修行来说，忍辱可以使我们克服嗔心，更好地止恶行善，利益众生。否则的话，学习时心累；打坐时想睡；在道场住着，遇到不愉快就跑了；有人给个对境，既不能忍也不愿慈悲。那还修些什么呢?

《入行论》非常殊胜。我不只是给你们讲，自己也学得很认真，每天都在和寂天菩萨对话，不断揣摩寂天菩萨是怎么想的，这样才能把其中的精神开显出来。这部论典和我们以往所学的经论不太一样，很有现实意义，对修行原理的阐述很接地气，而且实操性很强。如果我们理解并接受的话，确实可以在面对问题时用起来。所以大家要熟读本论，最好背下来，这样才能随时思维，随时运用。古人的学习方式就是背诵，现代人喜欢耍小聪明，东学西看，不肯下功夫。其实光听一遍是不够的。按三级修学的学习方式，学每一课内容，最少是听三遍，用功的甚至听十几遍。反复闻思，才能理解其中深意，直到把法义真正变成自己的观念，发自内心地接受，以此替代原有的世俗观念。观念改变了，才能在生活中运用，真正以佛法智慧改变生命。这是我发现的非常重要的学习经验。如果仅仅听一听，似懂非懂地就过去了；再听一

课，又似懂非懂地过去了。虽然听的内容很多，但内心留下的很少。

此外，还要养成课后讨论的习惯。本周学了什么内容，自己是怎么理解的，有哪些心得，哪些疑问，每个人都可以发表自己的看法，交流互鉴。讨论是整理思路的过程，也是训练表达能力的机会。经常通过讨论来锻炼，以后走上讲坛就可以侃侃而谈。否则的话，哪怕学再长时间，看到人多还是紧张怯场，不知该说些什么好。现在佛学院的教学中就缺乏这种训练，虽然学的课程很多，但没有和大众分享的习惯。三级修学的实践证明，讨论是非常实用的学习方式，可以及时纠正理解上的偏差，同时激发学习兴趣，促使自己进一步闻思。学习深入了，又会使讨论更全面。真正学出热情，受益的还是自己。



《入菩萨行论》

第七品　精进

第三十一课至第三十四课



【三十一课】

精进是佛法修行的重要项目。世人希望事业有成，离不开勤奋努力，修行也是同样，只是这种努力具有特定内涵。三十七道品中有四正勤——已生恶法令断，未生恶法令不生，未生善法令生，已生善法令增长。一方面，已经生起的恶法必须彻底断除，没有生起的恶法不让它生起；另一方面，没有生起的善法让它生起，已经生起的善法让它增长。这就告诉我们，只有为断恶修善付出的努力才称得上精进。反之，我们挣钱养家、发展事业，即使再努力，也不属于精进，因为这是建立在欲望和执著的基础上。所以当我们说到精进时，一定要了解其中内涵。

精进贯穿佛法的一切修行。不论我们修习什么法门，成就什么品质，都要以精进为动力。有句话叫作“做一件好事不难，难的是一辈子做好事”。难在哪里？就是心生疲厌后缺乏精进，不能保持初心和热情。所以八正道中有正精进，从正见、正思维、正语、正业、正命到正念、正定，精进贯穿始终。

《入行论》是立足于菩提心，修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度，依此建构菩萨道修行。其中，布施是让我们舍去贪著，忍辱是让我们对治嗔心，禅定和般若是让我们断除愚痴。每一个项目都需要和精进相结合，否则就修不起来，更无法圆满。六度的目标是“舍凡夫心，发菩提心”，这一任务非常艰巨。因为凡夫心以贪嗔痴为主体，是无始以来的心行积累，力量强大。在茫茫宇宙，地球是悬浮其中的一颗星球，上下左右都是无尽的虚空，同时还在不停地自转并围绕太阳公转。为什么我们是在地球而不会落入太空？就是因为地球引力的作用。贪嗔痴也是同样，将我们牢牢锁定在凡夫身份，难以摆脱。

唯有发起菩提心，才能彻底摆脱凡夫心，走上觉醒之道，所以菩提心是生命中最有价值的心，代表我们最重要的选择。但凡夫心是以自我为中心，菩提心是以利他为中心，二者的重心、所缘、指向完全不同。这就必须有智慧，有方法，否则所有努力都可能被凡夫心利用。事实上，不少人修行越努力，佛教事业做得越多，反而我执越重，这种现象比比皆是。

除了智慧和方法，更要付出努力。不仅要努力战胜凡夫心，断除菩提心的违缘，还要精进修行，让发心更有力量。“精进品”正是围绕这个重心展开，共 76 个偈颂，主要包括

三方面：一是劝勉精进，在观念上认识到精进的作用；二是断除不精进，克服凡夫心造成的违缘；三是增长精进力，坚持不懈地发菩提心，行菩萨行。

一、劝勉精进

“精进品”贯穿解脱道和菩萨道的修行。对声闻行者来说，要精进地勤修戒定慧，息灭贪嗔痴。对菩萨行者来说，要精进地修习六度，圆满菩提心和菩萨行。

1. 忍已需精进，精进证菩提，
无风物不动，无勤福不生。

“忍已需精进，精进证菩提。”我们已经了解到，忍辱是帮助我们学会接纳，不陷入嗔心，同时让我们知道什么是恶，应该阻止；什么是善，应该修习。在此过程中必须精进努力，才能走出凡夫心，发起菩提心，进而修习六度，圆成无上菩提。

“无风物不动，无勤福不生。”寂天菩萨比喻说：就像没有风，万物就不会动摇。同样，没有精进的推动，福德和智慧资粮也不能成就。菩萨道修行必须积累福慧资粮，所以要闻思经教、止恶修善，而不是随顺凡夫串习，追逐五欲六尘。这就需要智慧抉择，更要不懈努力。没有精进的话，就会缺

乏前进动力，福德和智慧将难以生起。

二、断除不精进

（一）认识不精进之因

2. 进即勇于善。下说其违品：
懈怠耽劣事，自轻而退怯。

“进即勇于善。”这是对精进的定义，其所缘是善法。勇于善，是勤奋、努力地修习善法。前面讲过，精进是在断除不善、成就善法过程中付出的努力，包括解除迷惑，开显智慧，都属于精进的范畴。

精进又分三种，一是披甲精进，就像勇士在战场上冲锋陷阵。修行如一人与万人敌，稍不留神就会败退乃至丧命。凡夫内在串习强大，又要面对五欲六尘的外在诱惑，如果正念力量不足，很快会陷入妄念，被妄念战胜。所以菩萨戒中把犯戒称为他胜处，就是被烦恼战胜了。在这种内外交困的情况下，唯有身披铠甲，勇猛战斗，才能打败烦恼。二是摄善法精进，积极修习善法。三是饶益有情精进，广泛利益众生。

“下说其违品。”为什么我们在修习菩萨道的过程中不能勇猛精进？就是因为有阻碍，也就是违品。所以寂天菩萨会

在下面说明精进的障碍有哪些，让我们认清情况，加以克服。

“懈怠耽劣事。”首先是懈怠，这是属于随烦恼，即随顺根本烦恼，也能引发烦恼。在唯识经论中，对懈怠的定义是“于善恶品修断事中，懒惰为性，能障精进，增染为业”。善恶品修断事，是在修善和断恶的过程中，落入懒惰和贪嗔痴的不良串习，该修行却不想修，该打坐却不想坐，该闻思法义也不想学。这种懒惰能障碍精进，使我们不去做止恶行善、转染成净的事。反而想着睡懒觉，想着玩游戏、看电影、和人闲聊。我们的心已被染污控制，却不想去改变。

《成唯识论》还说：“谓懈怠者，滋长染故，于诸染事而策勤者，亦名懈怠。”懈怠还有增长染污心的功能。当我们落入不良串习时，会贪著于此，使串习得以增长，力量越来越强。就像爱玩游戏的人，会长时间地沉迷游戏，无法自拔。所以从某种意义上说，懈怠就是对凡夫心所做的努力，这使得我们耽著于世间的种种卑劣事。

所谓卑劣事，即贪著欲望所引发的，如追求财色名食睡或色声香味触，以及由此带来的种种享乐。人们总说没时间修行，其实时间对每个人都是平等的，很多时候，所谓的没时间，只是因为沉迷于世间欲望，把大量时间用于奋斗和应酬。尤其是那些做企业的人，企业做得越大，人际关系越多，

结果就会越忙碌。另一方面，他们在乎事业带来的优越感、重要感和主宰欲，所以要不断努力，花大量时间来维护这种感觉。在这种情况下，他就觉得抽不出时间学佛，也没有信心和好乐来学。当然也有一些人，因为事业带来太多困扰，慧根已经开始闪现，意识到自己这么忙碌下去并没有什么价值，干得那么累，可过得并不开心。当他们开始思考人生，看到唯有佛法才能给自己带来真正的幸福，实现生命最大的意义。有了这份认识后，才可能认真学佛，否则是很难的。

“自轻而退怯。”自轻就是看轻自己。在一些佛教典籍中，会强调我们是业障深重的凡夫，靠自己修行极其困难。有些人接受这些观念后，将此极端化，结果对自己能够解脱一点信心都没有。从另一方面，想到佛菩萨成就的无量功德，再看看自己现前充满迷惑烦恼的生命，也无法想象自己可以像佛菩萨一样成就解脱，圆满悲智，进而帮助众生成就解脱、圆满悲智。没有信心，也是我们不能发起精进的重要原因。

所以，我们必须克服无始以来的不良串习，以及观念上的自卑和怯懦。只有去除这些障碍，才能生起精进之心。

（二）如何断除不精进

认识不精进的因之后，接着是如何断除，也分三部分，

一是断除好逸之懈怠，二是断耽著卑劣之懈怠，三是断除畏善之懈怠。

1. 断除好逸之懈怠

怎么断除因为贪图安逸造成的懈怠？同样从观察懈怠之因开始。

（1）观察懈怠之因

3. 贪图懒乐味，习卧嗜睡眠，
不厌轮回苦，频生强懈怠。

“贪图懒乐味，习卧嗜睡眠。”凡夫贪图享乐，喜欢那种懒洋洋的舒适感觉，大好时光，一睡了之。享乐的因很多，财色名食睡都会让人心生贪著。因为贪著，就会不断追求，使自己落入串习的惯性中。

“不厌轮回苦，频生强懈怠。”凡夫内心充满迷惑和烦恼，就会不断制造渴求，为满足欲望忙忙碌碌，看不到生命的短暂，更看不到轮回的过患。尤其是在今天这个高度娱乐化的时代，人们制造了很多逃避痛苦的方式，从电影、电视到游戏，这些不断升级的娱乐，让人沉迷其中，被追逐五欲的惯

性带着跑。为什么追逐欲乐属于“强懈怠”呢？因为这是落入欲望的陷阱，不思出离。寂天菩萨通过分析让我们认识到，现在追逐的种种快乐是短暂的，其本质是痛苦的，而且副作用很大。如果对此产生依赖，得不到时就会带来更大的痛苦。此外，我们为了永远保有这种快乐，需要不断造业。世人为了得到财富、地位、享乐，不知要造下多少杀盗淫妄的恶业。看似很努力，但对修行来说，恰恰是最大的懈怠。

（2）如何断除

那么，如何断除因为贪图安逸造成的懈怠？寂天菩萨引导我们思维死亡和三恶道之苦，由此生起精进之心。

第一，思维死苦

死亡是世人最不愿意面对，始终想要逃避的，但这正是每个生命的必然结局。当我们从死亡的角度审视，现有的一切都会显得苍白无力，甚至毫无价值。在寺院的早晚功课中，每天都要念“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？当勤精进，慎勿放逸”，就是用死亡提醒自己勇猛精进。

4. 云何犹不知：身陷惑网者，
必入生死狱，终至死神口。

5. 有生必有死，汝岂不见乎？
然乐睡眠者，如牛见屠夫。
6. 通道遍封已，死神正凝望。
此时汝何能，贪食复耽眠？
7. 死亡速临故，及时应积资。
届时方断懒，迟矣有何用！
8. 未肇或始做，或唯半成时，
死神突然至，呜呼吾命休！
9. 因忧眼红肿，面颊泪双垂，
亲友已绝望，吾见阎魔使。
10. 忆罪怀忧苦，闻声惧堕狱，
狂乱秽覆身，届时复何如？

“云何犹不知。”我们贪图世间的事业，干得热火朝天，感觉很有价值，其实是在追求虚妄的安全感。因为这个看似牢固的大厦，本质上是无常的。生活中，我们看到种种天灾人祸，看到很多公司倒闭，看到很多人死亡，这些无常就在我们眼前，并非看不到。人们只是不愿面对。反而愚痴、固执地追求外在安全感，幻想这一切可以千秋万代。所以寂天菩萨提醒我们：你怎么不知道、不反思呢？你应该通过对世间的观察而醒悟。

“身陷惑网者，必入生死狱，终至死神口。”生命被无明所缚，陷入烦恼之网，不断制造生死轮回。身口意三业就是

在编织生命程序，使我们生了又死，死了又生，每期生命的终点都是被死神一口吞下。当我们学会用死亡审视现有的一切，就会减少贪著，从现实中超脱，这是我们必须认识到的。

“有生必有死，汝岂不见乎？”这是很重要的命题。虽然众生业力不同，寿命长短不同，但必然会走向死亡，没有什么生了之后不死的，你们难道没有见过吗？但多数人只是浑浑噩噩地活着，从来没有为死亡做好准备，当最后那一刻来临时，只能手忙脚乱、痛苦不堪地离开。他们来到这个世界，得到如此宝贵的人身，却没有为改善生命做任何努力，反而造下无尽罪业。只有看清生死的必然，才能清醒地正视生命，用好今生。

“然乐睡眠者，如牛见屠夫。”通常，人们一天要睡八小时，一生中会有三分之一的时间在睡觉。此外，小时候懵懂无知，年老时老眼昏花，七折八扣，一生可用的时间实在不多。那些喜欢睡懒觉的人，不知道自己正在浪费所剩无几的生命。就像牛看到同伴一个个被拉去宰杀，它却没什么感觉，轮到自己被宰时才会痛苦。人也是同样，看到身边人被死神带走时，多少会生起一点悲戚之心，但很快就麻木了。只有轮到自己时，才想到没有为死亡做任何准备。如果对生命缺少应有的警觉，只能浑浑噩噩地生，稀里糊涂地死。

“通道遍封已，死神正凝望。”我们的未来只有一条路，而不是有几条路可以让你逃生。就像人被关到一个地方，其他的路统统被堵了，只有一条没被封住的，就是死路。在路的尽头，死神正在凝视着我们，等待我们前去。

“此时汝何能，贪食复耽眠？”马上就要面临死亡了，你怎么还不考虑未来去向哪里？怎么还能心安理得地享受五欲之乐？如果不努力的话，未来就会随业流转。不必说过去生的业力，想想我们的今生，究竟恶业多还是善业多？等待我们的，将是什么样的命运？

“死亡速临故。”我们要认识到死亡的现实，知道自己一定会死，而且随时都会发生。即使活到百岁，在生命长河中也不过是短短一瞬。小时候好像觉得一生很长，但转眼就四五十岁，再一转眼就七八十岁，能不能活到那时候还难说。往前看的话，之前十年、二十年甚至三十年发生的事，恍如昨日。所以我们一定要提醒自己：死神很快就会降临。

“及时应积资。”从现在开始，我们就要为未来积累资粮。否则当死亡到来时，我们会去向哪里？如果不准备的话，意味着什么呢？对死亡的认识，是中国社会的普遍问题。因为受唯物论的影响，很多人认为人死如灯灭，把财富、地位等现实追求当作人生的一切，从未想过死亡随时可能降临。有

些人事业红红火火，却突然查出不治之症，结果毫无准备。一方面是对生的留恋，一方面是对死的恐惧，根本不愿接纳这样的现实，身苦加上心苦，最后死得万般不愿。

好死，自古就被视为五福之一。怎么才能好死？就像学习和工作一样，必须做好准备，才能在考验到来时从容应对。如果自己准备不足，还要借助临终前的心理引导。现在国外开始建立安宁病房，让宗教师为那些得了绝症且不再有治疗意义的人做心理辅导，使患者和家属都能正视死亡，平静地离开世界。佛教界应该把这种关怀作为服务社会的重要内容，引导大众健康地生，平和地死。这不仅仅是学些道理，还要掌握相关专业技能。总之，我们要趁死亡尚未降临时，精进地积累资粮，使自己坦然面对死亡，并让死后有更好的去处。这是我们现在要开始做好准备的。

“届时方断懒，迟矣有何用！”如果死到临头才开始断除懒惰的劣习，临时抱佛脚，就为时晚矣。因为生命是无尽的积累，这种积累会形成惯性，所以要通过修行来纠正不良串习，培养良好习惯。就像运动员参加比赛，平时就要长期训练，才能在比赛时取得理想成绩。

前面说到死是一定的，现在进一步提醒我们，什么时候死是不一定的。尤其是今天这个世界，天灾人祸这么多，除

了地震、海啸等自然灾害，还有车祸、事故等人为灾难。在社会新闻中，不时可以看到楼塌了、桥断了、电梯故障了，甚至走在路上，地也会突然陷下去。此外，心理疾病也让很多人选择自我了断。所以死因真是很多，防不胜防。

“未肇或始作，或唯半成时，死神突然至，呜呼吾命休！”人们一心想做事业，有时刚有愿望，有时做到一半，有时接近尾声，总之，事情还没完成，死神却突然来了，结果只能带着深深的遗憾离开。所以佛陀提醒我们，生命就在呼吸间，一口气不来，转息便是来生。

下面 2 个偈颂描述死神降临时的惨状，这个提醒非常重要。如果忘了死亡的现实，觉得是他人的事，离自己很远，我们会觉得时间还多，不着急，结果懈怠放逸，在死到临头时猝不及防。

“因忧眼红肿，面颊泪双垂，亲友已绝望，吾见阎罗使。”当我们即将死亡时，不仅自己万般不甘，亲人也没有任何心理准备。面对生离死别，人天永隔，亲人只会绝望哭泣，满脸是泪地哀求“你不要走”，可这有什么用呢？不管自己多么痛苦，亲人多么不舍，注定还是要见到阎王的使者，被其带走。

“忆罪怀忧苦，闻声惧堕狱，狂乱秽覆身，届时复何如？”人们在临命终时想起今生所造的种种罪业，或是看到恶道之

相显现，害怕堕落受苦，内心因无比恐惧、忧虑而痛苦。这种恐惧让人心智癫狂，甚至大小便失禁，把屎尿往身上乱抹。生活中可以看到，有些人死时面目狰狞，非常难看。到时候，你又能怎么办?

寂天菩萨通过这样的描述告诉我们，如果贪著五欲之乐，懈怠放逸，为此造作罪业，那么当死神来临时，我们在世间的所有努力，包括拥有和享受的这一切，都将被死神一口吞下，和自己再也没有关系。这一幕可能几十年后才发生，也可能很快发生。如果我们不精进修行，面临这样的惨状时，能接受吗？这是非常重要的提醒，不断作这样的思考，思考死亡的现实，可以减少对五欲的贪著，生起精进的求道之心。

第二，思后世苦

死亡之后，生命会去向哪里？如果我们曾经造作的恶业成熟，就会堕落恶道，即地狱道、饿鬼道和畜生道。想到三恶道痛苦，尤其是地狱苦，对自己是非常重要的提醒。所以，思后世苦是佛法修行的重要武器。在《道次第》中士道的部分，也是通过思维死苦和三恶道苦，引导我们生起出离心。对菩提心的修行来说，这种思维同样会成为发心的动力。如果不发菩提心，生命必然面临三恶道之苦，是没有出路的。

11. 死时所怀惧，犹如待宰鱼。
何况昔罪引，难忍地狱苦。
12. 如婴触沸水，灼伤极刺痛。
已造狱业者，云何复逍遥？
13. 不勤而冀得，娇弱频怨苦，
必死犹似仙，定受众苦煎！

“死时所怀惧，犹如待宰鱼。”死神到来时，很多人会生起极大的恐惧。之所以这样，因为我们完全是被动、无奈、不能自主的，既不了解死后去向，更没机会选择。不论我们在世间拥有多少财富、地位、权力，不论自己多么不想放下，此刻都不得不放下，就像砧板上即将被宰杀的鱼，毫无办法。想到自己将面临这样的处境，实在不寒而栗。

“何况昔罪引，难忍地狱苦。”死亡之所以可怕，一是舍不得现在拥有的，二是不知道死后去向何方。后者更为可怕，这个去向将长久影响生命的未来。如果我们没有精进修行，而是由贪嗔痴追逐欲乐，造下罪业，把自己导向地狱。那种痛苦实在太可怕、太难以忍受了。这是我们必须考虑的。

“如婴触沸水，灼伤极刺痛。”接着，寂天菩萨进一步描述三恶道，尤其是地狱道的痛苦。就像婴儿又细又嫩的皮肤被滚烫的开水灼伤，刺痛难忍。如果我们堕落地狱，所承受

的痛苦远超于此。

“已造狱业者，云何复逍遥？”想到自己往昔和今生造下的地狱恶业，想到未来可能面临的处境，我们现在还有没有心情贪图短暂的五欲乐？值不值得为眼前快乐承受悲惨的后果？当我们作这样的审视后，肯定要精进修学，不敢浑浑噩噩地逍遥度日。

“不勤而冀得，娇弱频怨苦。”有些人不肯精进，却希望得到安乐和成就，这是不可能的。不努力就没有因，怎么会有果呢？我们想得到究竟的安乐和成就，一定要努力修行。也有些人性格柔弱，怕吃苦，不奋斗，一天到晚抱怨社会不公，抱怨别人不给他创造条件。事实上，我们努力了，有成就了，社会自然会需要你，重视你。

“必死犹似仙，定受众苦煎！”明知道一切生命都要走向死亡，还是浑浑噩噩、忽忽悠悠地过着逍遥日子。等到无常到来时，只能被众苦逼迫，悲惨地离开世界，最终堕落恶道。凡夫深陷在不良串习中，有时虽然也知道佛法的价值、修行的重要，但还是被串习捆绑，不肯精进努力，结果空度时光。沩山禅师《警策文》说了很多这样的现象，年轻时初心慵惰，不肯修行，及至龙钟老朽，“自恨早不预修，年晚多诸过咎”。所以我们一定要认识到精进的重要性，决不懈怠放逸。

【三十二课】

第三，劝莫放逸

前面讲到不精进的因是懒惰懈怠，对治这个问题，需要思维死苦、三恶道苦，由此策励精进。接着，寂天菩萨进一步告诉我们为什么必须精进。

14. 依此人身筏，能渡大苦海，
此筏难复得，愚者勿贪眠！

此处提出了关于精进非常重要的理由。得人身是改变命运的机会，对每个生命来说极为难得，能使我们超越轮回，走向觉醒。一旦失去人身，只能在无尽轮回中流转，随时可能堕落恶道。我们现在得到这个机会，需要有效使用，精进不懈。

“依此人身筏，能渡大苦海。”人身，尤其是暇满人身，是有机会、有能力、有时间修学佛法的身份，就像一艘船，可以使我们渡过轮回苦海。我们现在已经上船，必须抓住这

个难得易失的机会。这是寂天菩萨给我们的忠告。

“此筏难复得，愚者勿贪眠！”关于得人身的概率，佛经中常以盲龟钻木孔为喻，说明这一机会之难得。佛陀还告诉弟子，得人身者就像指甲的土那么少，失人身者就像大地的土那么多。尤其是暇满人身，更是难上加难，所以无明中的众生千万不要贪眠。贪眠，一方面是说不要在那里睡大觉，浪费时光；一方面是说不要整天昏昏沉沉，被五欲六尘所催眠，把宝贵人生消耗在追逐欲望中。

事实上，我们有大量时间都在为内心的贪著、欲望服务，很少能保有正念，合理使用生命。所以寂天菩萨劝告我们，暇满人身如此难得，蕴含如此重大的价值，如果放纵不良串习，就是最大的浪费。所以要赶快精进，不要懈怠！

2. 断耽著卑劣之懈怠

所谓卑劣，就是贪著世间的事业、财富、权力，包括对吃喝玩乐、财色名食睡的追求。在追名逐利的过程中，就会陷入串习，没时间也没动力修学佛法。追求权力的人，觉得权力最有价值；追求财富的人，觉得财富最有价值；搞艺术的人，觉得艺术最有价值。事实上，这些东西的价值有多大？真能给我们带来幸福吗？如果不会的话，为什么大家都在追

求？这些给我们带来的，其实是重要感、优越感和主宰欲，让自我得到满足。就像中国人在乎的有面子、出人头地、光宗耀祖。真正来说，不过是短暂的风光、微小的价值。一个人拥有越多，往往责任越重，烦恼越多，越不容易幸福。所以我们要看清这些世间追求的本质。

15. 弃舍胜法喜，无边欢乐因，
何故汝反喜，散掉等苦因？

这个偈颂告诉我们什么才真正有价值，怎样才能让自己快乐。

“弃舍胜法喜，无边欢乐因。”胜法喜，是由精进修学获得的，这才是真正的乐因，是清净、无漏的，而且无量无边。这种欢乐包括现前和究竟，修习善法能成就现前的利益安乐，转染成净、转迷为悟能成就究竟的利益安乐。这就需要精进地止恶，精进地修善，精进地解除迷惑，精进地走向觉醒。如果不精进，就意味着弃舍法喜，舍弃无量的乐因。

“何故汝反喜，散掉等苦因？”追逐五欲六尘，虽能带来短暂的快乐和满足，同时也在造下散乱、掉举等苦因。如果我们不断追逐五欲六尘，就会使心时时处在散乱和掉举中，不能自主。现代人心浮气躁，就是散乱、掉举的典型表现。

我们对世界的每一种依赖，都会带来无尽的烦恼和痛苦。所以，追求欲乐就是在制造苦因。寂天菩萨提醒我们：为什么要放弃精进修行得到的无边乐因，反而为了短暂享乐造下无量苦因？前者是无苦之乐，后者是有苦之乐，而且苦远远大于乐。如果看清这一点，我们就应该舍弃五欲六尘，精进修学佛法，成就究竟的快乐。

3. 断除畏善之懈怠

畏善是一种怯弱心，对自己能走上觉醒之道，成为佛菩萨那样的圣者没有信心。在修行路上，除了懒惰和追逐欲乐，怯弱心也是障碍精进的重要因素。如何才能对治怯弱，生起信心？寂天菩萨从“对治畏怯、发奋努力”两个角度作了阐述，共 15 个偈颂。

（1）对治畏怯

16. 勿怯积资粮，习定令自主，
自他平等观，勤修自他换！
17. 不应自退怯，谓我不能觉，
如来实语者，说此真实言：
18. 所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，
若发精进力，咸证无上觉。

“勿怯积资粮。”寂天菩萨告诉我们，不要妄自菲薄，应该努力积集福德和智慧资粮。这是菩萨道修行的两大内容，成佛也是这两种资粮的圆满成就。佛陀是福慧两足尊，福德和智慧都达到圆满。六度中，布施偏向福德，禅定、般若偏向智慧。当我们有了福德和智慧资粮，就会对菩萨道修行充满信心，越不做就越没信心。

“习定令自主。”福德是修行必不可少的基础，但修定才能让生命真正自主。所谓定，就是让自己持续、稳定地安住正念。我们可以通过观察修、安住修，或种种禅修方式培养正念，然后安住于此，获得自主力。凡夫被无明和烦恼左右，常常身不由己，更不能主导生命发展。禅修就是让我们从培养正念到安住正念，从而获得自主力，不再被妄念和串习左右，对菩萨道修行也就不再怯弱了。

“自他平等观。”接着还要修习自他平等，具备这一认识基础，才能成就广大的慈悲。我曾和一位哲学家讨论这个问题。他说西方哲学的平等和爱，是建立在自我的基础上。一个人只有关爱自己，希望得到他人关爱，才能推己及人，认识到他人同样需要得到关爱。但佛教的慈悲是建立在无我的基础上。因为自我就意味着重要感、优越感、主宰欲，只要还有我执，就会带有好恶、亲疏、分别，无法真正平等，也

不可能有无限的慈悲。

“勤修自他换！”认识到无我和平等、慈悲的关系，就能修习自他相换，把对自己的关爱，转变为对他人的关爱；把对他人的冷漠，改变为对自己的冷漠。这是破除我执、生起慈悲的有效方式。

接下来的 2 个偈颂是引用佛陀言教，帮助我们建立修行信心。

“不应自退怯，谓我不能觉。”我们不应该怯弱，认为自己是业障深重的凡夫，不能成佛。这一方面是因为很多人深陷于无明、烦恼，看不到希望；另一方面是有些法门认为，凡夫障深慧浅，根本不可能自己解脱。虽然这是凡夫的现实，但佛陀也经常提醒我们，一切众生都具有佛性，具有觉悟潜质，关键是把觉性开发出来。

“如来实语者，说此真实言。”对修行来说，见地非常重要。针对缺乏信心的现象，寂天菩萨引用佛陀的言教鼓励我们：如来是实语者，所说一切都是真实不虚的。我们接受佛法义理，通常有教证和理证两个途径。教证即佛陀所说，因为“如来是真语者，实语者，不诳语者，不异语者”；理证即逻辑推理，通过思维确定。以下所引教证出自《妙臂请问经》。

“所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，若发精进力，咸证无上觉。”

所有众生，哪怕是极其微小的昆虫，如蚊子、虻、蜂、蛆虫等，只要未来得人身，发起精进，都能证悟无上菩提。这个比喻主要说明两点，一是众生都有佛性，二是都能通过修行成佛。但并不是说，蚊子苍蝇可以直接修成佛，那是不行的。虽然它们现在没能力修，但同样有佛性，一旦在轮回中得到人身，并且精进修行的话，还是有成佛的希望。现在已经得到人身的我们，还有什么理由不充满信心，不精进努力呢？

（2）发奋努力

消除怯弱后，我们还要进一步发奋努力。关于这一内容，寂天菩萨通过“思精进能成佛、思修行苦轻微、思渐修则不难、思菩萨无苦唯乐”四个角度加以引导。通过这些思考，使我们对成佛的修行充满信心。

第一，思精进能成佛

首先，思维精进修行可以成佛。

> 19. 况我生为人，明辨利与害，
> 行持若不废，何故不证觉？

“况我生为人，明辨利与害。”既然连蚊虫都可以成佛，何况我生而为人，得到暇满身份，具有理性，能明辨是非利

害，更应该奋起精进。每个生命都活在自我建立的认知模式中，这决定了我们会看到什么样的世界，有什么样的命运。学佛的关键，是改造自己的认识模式，明了真妄、染净、善恶、利害、得失、是非，就有能力对生命发展作出正确选择。通过止恶行善，最终转迷为悟、转染成净，彻底改变生命品质。所以见地非常重要，突破认识的局限，就能突破生命的局限。佛陀给我们最重要的财富，正是这种见地，这是开启智慧的钥匙。

“行持若不废，何故不证觉？”有了见地，就有了正确方法，然后还要努力实践。做到这些的话，怎么可能不证悟呢？因为我们已经得到暇满人身，具备如此优越的条件，所以一定要努力，否则是对生命最大的浪费。

第二，思修行苦轻微

其次，思维修行之苦微不足道。有些人之所以对菩萨道感到怯弱，是觉得修行太苦了，无法承受。在这一部分，寂天菩萨以对比的方式说明，相较于轮回苦，修行的苦其实算不了什么，由此引导我们建立信心。

20. 若言我怖畏，须舍手足等，
是昧轻与重，愚者徒自畏。

21. 无量俱祇劫，千番受割截、
刺烧复分解，今犹未证觉。
22. 吾今修菩提，此苦有限期。
如为除腹疾，暂受疗割苦。
23. 医皆以小苦，疗治令病除。
为灭众苦故，当忍修行苦。

“若言我怖畏，须舍手足等。”有些人之所以对修行心存畏惧，是看到菩萨在修行过程中，人家要眼睛，就把眼睛抠给他，人家要手，就把手砍给他，像佛陀在因地舍身饲虎、割肉喂鹰那样，觉得自己根本不可能做到。

“是昧轻与重，愚者徒自畏。”寂天菩萨告诉我们：别担忧，这是因为不了解造成的恐惧。菩萨道修行有轻重缓急，对于那些大菩萨的行为，初发心菩萨并不需要去做。换句话说，修行是有次第的，在每个阶段，只要做当前阶段能做的。当心量和能力逐步提高，成为真正的大菩萨之后，那些我们现在看来根本做不到的事，其实都不是问题了。就像我们刚上小学，就担心博士课程太难，干脆什么都不想学了。这完全是愚者不必要的畏惧。事实上，当你还有恐惧时，根本不需要做身体的布施；当你有能力这样布施时，已经不会恐惧，也不会痛苦了。

“无量俱祇劫，千番受割截、刺烧复分解。”寂天菩萨又给我们提供了另一个思考角度。在百千万劫的轮回中，我们曾无数次堕入地狱，饱受种种刑罚之苦，被割截、刀刺、火烧乃至分解肢体。这些痛苦完全是被动、无奈的，不想忍受也不行，而且没有止境。如果不修行，我们往往在不知不觉中造作地狱恶业。即使受完苦出来一下，马上又会堕落，没完没了。

“今犹未证觉。”在无尽轮回中，我们在三恶道遭受那么多痛苦，既不能让自己成就正觉，也不会带来任何价值，只是无奈地承受果报而已。

“吾今修菩提，此苦有限期。”我们现在走上菩提道，通过精进修行解除凡夫心，意味着究竟解除轮回之苦。虽然在修行中承受了一点痛苦，却能因此开启智慧，增长慈悲，对提升生命有重大意义。比起过去那么多不值得的痛苦，现在为修行吃的这点苦只是暂时的，是对未来生命的投资，将换来永恒的快乐，是多么值得！

“如为除腹疾，暂受疗割苦。”就像病人要去除腹部的肿瘤，要暂时忍受吃药、打针甚至开刀等治疗。虽然这么做有痛苦，但能让我们恢复健康，享受长久安乐。

“医皆以小苦，疗治令病除。”医生通常都以小苦治病，

通过各种治疗让患者解除病痛。我们是继续忍受病苦，还是主动接受治疗带来的短暂痛苦？

“为灭众苦故，当忍修行苦。”凡夫是轮回的重病患者，通过修行的治疗，将使我们彻底清除三毒病灶，成为真正意义上的健康人。为了成就这一究竟利益，我们应当忍受修行带来的痛苦。

这一部分，寂天菩萨通过对比，勉励我们不要害怕修行的痛苦。因为这些小苦隐含着巨大的价值，如果因为怕苦退心，就要在轮回中遭受无尽痛苦。

第三，思渐修则不难

第三，针对怯弱心理，说明菩萨道修行是有次第的，只要逐步深入，并没有那么难。

24. 凡常此疗法，医王不轻用，
巧施缓妙方，疗治众疴疾。
25. 佛初亦先行，菜蔬等布施，
习此微施已，渐能施己肉。
26. 一旦觉自身，卑微如菜蔬，
尔时舍身肉，于彼有何难？

“凡常此疗法，医王不轻用，巧施缓妙方，疗治众疴疾。”

佛陀是大医王，对于众生的疾病和除病方法了然于胸，特别施设八万四千法门，根据众生的不同根机给予引导。对于那些会带来小苦的疗法，即使是常规的，佛陀都不会轻易使用，而是先用最轻松、最有效的方法为众生治病。印度有很多苦行外道，因为对真理认识不足，虽然吃尽苦头，但只是无益苦行而已，并不能因此解脱。佛陀有大智慧，让我们以最少的痛苦，得到最大化的治疗。所以我们要相信佛陀的智慧和慈悲。

“佛初亦先行，菜蔬等布施。”佛陀在因地修行中，并不是开始就舍身饲虎、割肉喂鹰，也是从布施菜蔬等财物开始，不断长养这一心行，才能使心量越来越大。生命在延续过程中会形成不同串习，有些人很热心，觉得什么东西好，马上想到和他人分享，这么做了才高兴。也有人根本没有这种习惯，甚至悭贪吝啬，你要他的钱，等于是割他的肉。因为贪的特点就是牢牢抓住不放，所以要学会和他人结缘。开始甚至可以左手的东西拿给右手，右手再拿给左手，这也是一种心行训练，从最容易做的开始，然后逐步扩大范围。

“习此微施已，渐能施己肉。”通过不断训练，使布施成为习惯，就能逐步从外财到内财，从外在财物到内在色身，最终没有什么是不能布施的。同时还要通过修学改变观念，

认识到我们拥有的一切如梦如幻，什么都抓不住。进而修习慈悲，看到众生的痛苦、烦恼和需求，感同身受，发心帮助他们。

“一旦觉自身，卑微如菜蔬，尔时舍身肉，于彼有何难？”布施是破除悭贪的过程，如果有什么不能布施，就说明我们还有贪著。只有彻底去除执著，看待自己的色身就像菜叶那样，不执著其中有我，不执著它是我的，就什么都能布施了。到了那样的程度，再要布施自己的身体，并不是很难的事。当然这是有前提的，必须真正证悟空性，了知缘起如梦如幻，同时在修行境界上也能达到。否则，即使像舍利弗尊者那样了不起的修行人，也曾因为布施眼睛而退心。

以上，寂天菩萨谆谆教导我们：不要畏惧菩萨道，修行是有次第的。以我们现在的境界来想象佛菩萨的布施，认识没达到，境界没达到，当然会觉得做不到。但只要精进修行，假以时日，当你的见地和修行逐步提升时，这些就不是问题了。

第四，思菩萨无苦唯乐

第四，要思维菩萨是安乐无忧的。修行并不是痛苦的事，事实上，真正的修行人应该是快乐自在的。反过来说，不修行才是痛苦的，而且是无止境的痛苦。关于这一点，寂天菩萨作了重要分析，让人深信不疑。

27. 身心受苦害，邪见罪为因。
恶断则无苦，智巧故无忧。
28. 福德引身适，智巧令心安。
为众处生死，菩萨岂疲厌？
29. 以此菩提心，能尽宿恶业，
能聚福德海，故胜诸声闻。
30. 故应除疲厌，驭驾觉心驹，
从乐趋胜乐，智者宁退怯？

“身心受苦害，邪见罪为因。”痛苦无非是身苦和心苦。身苦，通常是因为往昔恶业，导致身体不健康，生活环境不如意；心苦，则由无明烦恼所招感。不论身苦还是心苦，究其根源，都是以邪见为因。邪见是六种根本烦恼之一，众生因为我执而有贪嗔痴种种烦恼，使身体和心灵饱受痛苦。

“恶断则无苦，智巧故无忧。”修习戒定慧，就能断除恶业，招感健康的身体、良好的环境，使自己身安无苦。进一步，因为智慧通达无我，了知一切如梦，不再产生烦恼。当一个人没有身体和心灵的痛苦，自然安乐无忧。凡夫生病或受到伤害时会怨天尤人，由身病带来心苦，由心苦加剧身苦。但对大菩萨来说，即使受到再大的伤害，比如手脚被砍，可能有短暂的身体痛苦，但内心不会烦恼。相比之下，在利他过程中的那些辛苦更不在话下了。即使身体再累，内心都是

充满欢喜的。

“福德引身适，智巧令心安。”这是对以上内容的进一步诠释。福德和智慧是菩萨道的两大修行项目，六度中，布施、持戒、忍辱重点修福德，禅定、般若重点修智慧。福德是基础，使菩萨在生活和修行中充满善缘；智慧是引导，能解除迷惑烦恼，使心宁静安详。

“为众处生死，菩萨岂疲厌？”菩萨以轮回为战场，在大悲心驱使下，不断乘愿而来，在轮回中度化众生，尽未来际，永无疲厌。同时保有无所得的心，只是本着悲愿利他，而不是像世人那样充满功利，也不会执著这种度化的结果是什么。因为无所得，就不会心生疲厌。

“以此菩提心，能尽宿恶业，能聚福德海，故胜诸声闻。”菩萨的修行是以菩提心为本，当我们发起利益一切众生的愿心时，心量就会被打开。进而通过空性修行证悟胜义菩提心，更是威力强大，可以使我们快速消除往昔所造恶业，成就无量福德和智慧。菩提心的作用，一方面是解除迷惑、烦恼等负面心行，一方面是成就智慧、慈悲的正向力量，这是菩萨无苦唯乐的根本。不仅如此，还能从自利到利他，帮助一切众生走出痛苦，究竟快乐，所以菩萨的修行胜过声闻。

“故应除疲厌，驭驾觉心驹，从乐趋胜乐，智者宁退怯？”

认识到菩提心的价值，认识到精进修行带来的究竟利益，我们就应该消除疲厌，欣然骑上菩提心的千里马，从眼前快乐抵达究竟安乐，从轮回此岸抵达涅槃彼岸。看到修行对于生命的意义，有智慧的人怎么可能心生怯弱呢？怎么可能退却呢？

在断除精进障碍的部分，寂天菩萨通过“断除好逸之懈怠、断耽著卑劣之懈怠、断除畏善之懈怠”三个方面，引导我们认识精进修行的价值，以及不精进的过患，并提出念死无常、念三恶道苦、增长信心等对治方法。通过这些思考，可以克服懒惰怯弱，激发勇猛之心。

【三十三课】

三、增长精进力

这一部分，寂天菩萨首先讲述了增长精进的助缘，提出了四种力量，即信乐力、坚毅力、欢喜力和放舍力，这些都是精进得以增长、保持不退的助缘。其次是以正知正念力行，第三是振作轻安行。

（一）增长精进之助缘

1．总说

首先是总说，对四种力量作总的介绍。

31. 为办有情利，四缘助精勤：
信乐心坚毅、放舍心欢喜。
畏苦思利益，能生信乐力。
32. 为除惰障故，巧施四助力，

以慢喜舍欲，勤奋增精进。

“为办有情利，四缘助精勤：信乐心坚毅、放舍心欢喜。”为了成办有情利益，保证自己精进不懈地走上修行路，圆满菩萨道，寂天菩萨提出了“四缘助精勤”。四缘即四种力量，第一是信乐力，第二是坚毅力，第三是放舍力，第四是欢喜力。

首先，以信乐力为基础。佛法以信为能入，智为能度，整个修行都立足于信解行证。信为道源功德母，我们要相信三宝，相信解脱道和菩萨道的修行。这不是普通的相信，而是通过听闻正法、如理思维后，由理解而深信不疑，确定这条路是生命中最有意义的选择。然后根据这种胜解建立信心，简单地说，就是依正见建立正信。如果没有正见和正信，所谓的信心很可能是迷信、盲信。因为深信，才能对佛陀指引的觉醒之道充满向往，对转迷为悟、离苦得乐的修行充满向往。

其次，以坚毅力为保障。有了这份确定之后，还要坚定不移地实践。坚毅力就是坚定的认识、顽强的意志。在修行过程中，尤其刚开始时，要走出轮回，克服不良习气，进而持戒、修定，都离不开意志力。只有这样，我们才能跨越障碍，持之以恒地前行。

第三，以放舍力为平衡。如果在修行中过于勇猛，绷得

太紧，就会疲惫不堪，结果心生厌倦甚至退转。所以，太累的时候可以适当休息一下。放舍就是通过放松，使身心保持平衡，恢复活力，本身也是有效的修行。但要注意，放松不是放逸，更不是放纵，否则就不是修行，而是懈怠了。

第四，以欢喜力为动力。一方面，通过思维修行的功德，看到生命的光明前景，从而心生欢喜；另一方面，通过有效修行减少内心的迷惑烦恼，时时法喜充满。这样才能锲而不舍地修下去。如果修得枯躁无味，看不到效果，仅仅靠意志支撑，是很难坚持下去的。

寂天菩萨提出四种力量后，接着告诉我们，如何培养并修习这四种力量，使自己保持精进。

“畏苦思利益，能生信乐力。”如果修行时缺乏动力，就要观察因果和轮回，思维三恶道苦，对此心生怖畏。同时还要思维佛菩萨功德，思维解脱和觉醒对生命的意义，以及对千千万万众生的利益。当我们作这些思考时，就能对修行心生向往，感到自己在做最有意义的事。

“为除惰障故，巧施四助力。”懒惰、懈怠是精进的障碍，故称惰障。念死无常，念三恶道苦，都是帮助我们克服惰障，四种助力也是同样。善巧运用四种力量对治惰障，就能发起精进，二者非此即彼。

“以慢喜舍欲，勤奋增精进。”慢在此指坚毅力，喜是欢喜力，舍是放舍力，欲是信乐力。其中，信乐力是建立对三宝的信心，对因果的正见，对修行目标的向往。坚毅力重点是培养对自己的信心，有些人虽然认为佛法真理很好，法门很殊胜，解脱之道究竟圆满，但对自己能够修行没有信心。我们要通过这四种力量，努力断除懈怠，增长精进。

2. 信乐力

（1）信乐之对象

信乐对象，就是我们实践的菩提道修行。我们虽曾在三宝前发愿，立下向佛菩萨学习的誓言，发愿净除业障，积累资粮，广泛度化众生。可究竟做了多少努力？以下，寂天菩萨提醒我们要“思未曾除罪、思未曾修德、思未曾修法”，通过这些思维，看到自己存在的不足，以此策励精进。

第一，思未曾除罪

33. 发愿欲净除，自他诸过失！
然尽一一过，须修一劫海。
34. 若我未曾有，除过精进分，
定受无量苦，吾心岂无惧？

首先，检讨自己没有为除罪付出努力。

“发愿欲净除，自他诸过失！”我们发菩提心时就已发愿，不仅要断除自己的贪嗔痴，还要帮助众生断除贪嗔痴。这是我们曾经发下的誓言。

“然尽一一过，须修一劫海。”但是，我们和众生都有无量无边的过失。有时断除一种过失都要很长时间，甚至经历一劫那么久，不精进能行吗？

“若我未曾有，除过精进分，定受无量苦，吾心岂无惧？”如果不努力对治贪嗔痴三毒，就意味着这些不善心行将给生命带来无尽过患，使自己和众生饱受轮回痛苦。即使想发菩提心，也是泥菩萨过河，不仅帮不了众生，也救不了自己。想到这些，我们怎么不感到恐惧？

第二，思未曾修德

35. 发愿欲促成，自他众功德！
成此一一德，须修一劫海。
36. 然我终未生，应修功德分。
无义耗此生，莫名太稀奇！

其次，检讨自己没有为修习福报、积累资粮付出努力。

“发愿欲促成，自他众功德！成此一一德，须修一劫海。”

我们走上菩萨道时曾发愿：要努力成就众多功德，包括人天乘的善法，解脱乃至成佛的功德。不仅希望自己成就解脱和无上菩提，也希望一切众生成就解脱，成就无上菩提。想要成就每一种功德，可能都要通过一大劫的修行。实际又是如何呢？

“然我终未生，应修功德分。无义耗此生，莫名太稀奇！”我们虽然有过这样的发心，可长时间以来，并没有真正生起精进修习功德的心，大量时间都耗费在散乱掉举中，为不良需求打工，使生命在虚耗中度过。所以叫“无义耗此生”，义就是意义和价值。我们所做的这一切，对于生命的正向成长，对于解脱和觉醒，没有丝毫意义，实在是莫名其妙！想到这一点，我们要立刻发起精进之心，把失去的时间夺回来。

第三，思未曾修法

37. 吾昔未供佛，未施喜宴乐，
未曾依教行，未满贫者愿，
38. 未除怖者惧，未与苦者乐，
故唯得胎苦，及老病死苦。

第三，检讨自己在菩萨道修行项目中究竟做了什么。从供佛、供僧，到依教奉行、悲悯众生，我们做得如何？

“吾昔未供佛，未施喜宴乐，未曾依教行，未满贫者愿。”我们为什么在轮回中受苦？就是因为过去生中没有广泛地供养诸佛，没有对僧众行四事供养，不曾老实地依教修行，也没能以慈悲心布施世间的贫苦众生。

“未除怖者惧，未与苦者乐。”当众生感到畏惧时，我们没能使他们解除内心的恐惧，没能帮助苦难众生获得快乐，包括物质和精神的快乐，世间和出世间的快乐。作为菩萨道修行来说，应该以佛法帮助众生解除轮回，离苦得乐。

“故唯得胎苦，及老病死苦。”因为我们没有这样修行，只能不断轮回，历经无数的生老病死，甚至三恶道苦。这都和我们对佛法的实践不足有关，所以要对佛陀指引的觉醒之道生起信心和向往之心，努力实践。

（2）信乐之重要

39. 从昔至于今，于法未信乐，
故遭此困乏，谁复舍信乐？
40. 佛说一切善，根本为信乐。

“从昔至于今，于法未信乐，故遭此困乏，谁复舍信乐？”从无始的过去到现在，我们一直在轮回中流转，备受无明和烦恼的折磨，并由贪嗔痴造种种业，生命才有这么多匮乏和

痛苦。这都是因为我们没能对法真正生起信乐和向往，没能依法实践。如果我们了解到佛法对生命的重大意义，以及不信的过患，还有谁不会对佛法生起好乐？还有谁会舍弃修行的信心？

“佛说一切善，根本为信乐。”佛陀说一切善法的修行，都是以信乐为根本。如果对三宝和修行缺乏信心，就意味着佛法对你没有任何意义。佛菩萨再慈悲，佛法再殊胜，对你都是没有作用的。

所以信解行证的第一步就是信，这是走上觉醒之道的重要基础。前面说到，我们虽然发心了，却没能努力修行、除过修善，主要原因就是对三宝信乐不足。信心又和理解有关。我们知道因果、无常，也知道轮回是苦、解脱之乐，但很多时候只是把它当作一个说法，没能形成坚定的信解。只有通过如理思维，对佛陀的智慧深信不疑，完全接受，这样的信才有力量。具备这个基础，才会对佛法修行心向往之，从而努力修行。

（3）信乐之导因

第一，总说

40. 信乐本则为：恒思业因果。

关于信乐之导因，论中首先通过总说，总的阐述建立信乐的基础。

“信乐本则为：恒思业因果。”如何才能策励自己精进修行？根本在于对因果的理解和深信，所以要经常思维因果原理。佛法以因缘因果、止恶行善作为修行基础。只有深信因果，我们才会认识到止恶行善、转迷为悟的重要性。

接着，寂天菩萨从不同角度，引导我们深入思维善恶因果，策励精进之心。

第二，思维染业因果

41. 痛苦不悦意，种种诸畏惧，
所求不顺遂，皆从昔罪生。
42. 由行所思善，无论至何处，
福报皆现前，供以善果德。
43. 恶徒虽求乐，然至一切处，
罪报皆现前，剧苦猛摧残。

所谓染业，即染污、有漏的业，包括恶业和善业。可能有人会说，善业也有染污的吗？因为凡夫的生命系统就是有漏的，建立在妄心基础上，即使是善业，同样是有漏的。这些业力给生命带来了不同结果。思维染业带来的种种不快乐和不如意，就能对止恶的修行心生向往。

“痛苦不悦意，种种诸畏惧，所求不顺遂，皆从昔罪生。”人生的种种痛苦，比如生老病死、求不得、怨憎会、爱别离、五蕴炽盛八苦，还有社会环境和天灾人祸造成的痛苦、带来的恐惧。扩展到六道，不仅三恶道充满痛苦，连天道都存在痛苦。所有这一切，都是往昔不善业的结果。

“由行所思善，无论至何处，福报皆现前，供以善果德。”如果一个人时时保有善心，真正践行善法，无论走到哪里，善行招感的福报都会现前，以快乐的果报供养他。这是因果之理，是佛法建立的基础。现代人接受了唯物论教育，不容易相信因果。事实上，善心本身就是健康的心理，我们生起善心时，当下就会给自己带来快乐，同时也给他人带来快乐；而不善心则是不健康的心理，不仅会给自己带来伤害，表现出来还会给他人带来伤害，并进一步招感未来苦报。只要仔细观察，深入思维，完全可以理解这个道理。

“恶徒虽求乐，然至一切处，罪报皆现前，剧苦猛摧残。”那些为非作歹的人也想追求快乐，但因为没有因果观念，以为钱多、地位高就能快乐，就会不择手段地追名逐利。结果却把心态做坏了，并且和众生结下不善缘。当这些业力成熟时，必然遭受恶行的苦报。不管走到哪里，苦报都会现前，从内心到外境形成不善的回应，使身心被巨大的痛苦所摧残。

所以说，想通过不善行得到快乐，简直无有是处。

第三，思维净业因果

所谓净业，即无漏的善业。有漏业会招感世间苦乐，而无漏业会招感佛国净土的功德果报。

44. 因昔净善业，生居大莲藏，
芬芳极清凉；闻食妙佛语，
心润光泽生；光照白莲启，
托出妙色身，喜成佛前子。

“因昔净善业，生居大莲藏，芬芳极清凉。”我们以菩提心种下清净、无漏的善业，使自己得以投生佛国净土。大莲藏是最为美好的世界，芳香四溢，无比清凉。

“闻食妙佛语，心润光泽生。”在那个世界，我们经常可以听到佛陀说法，以禅悦为食，法喜充满。当身心受到法雨的滋润，洋溢着光彩。

“光照白莲启，托出妙色身，喜成佛前子。”在佛光照耀下，莲花将会盛开。佛经记载，投生佛国净土是莲花受生。开始是在花苞中，当净业圆满时，莲花绽放，色身就从花中诞生。这不是由父母的遗传基因组成的，殊胜美妙，无比清

净。更重要的是，欣喜地在佛前成为如来之子。

第四，思维罪业过患

45. 因昔众恶业，阎魔诸狱卒，
剥皮令受苦；热火熔钢液，
淋灌无肤体；炙燃剑矛刺，
身肉尽碎裂，纷堕烧铁地。

最后思维罪业带来的三恶道苦果。比起刚才讲的美妙净土，这就太悲惨了。

“因昔众恶业，阎魔诸狱卒，剥皮令受苦；热火熔钢液，淋灌无肤体；炙燃剑矛刺，身肉尽碎裂，纷堕烧铁地。”在过去生中，我们造下种种恶业，招感三恶道苦果。尤其是堕落地狱时，被狱卒折磨得痛苦不堪。比如全身皮肤被剥，然后被地狱之火熔化的钢铁溶液，浇在没有皮肤遮护的身体上，痛彻心扉。再被烧得炙热的刀剑、长矛不断砍刺，身上的肉一块块往下掉，落在烧热的铁地上，继续被煎烤。这是地狱的惨状，想一想都受不了，何况是经历？

第五，结说

46. 故心应信乐，恭敬修善法。

“故心应信乐，恭敬修善法。”业决定一切，是佛法的关键思想。佛法以因缘因果解释世界和人生，其核心就是业。这些业来自我们的身口意行为，其中有善恶、染净之分，不仅造就我们的心态、人格、命运，还会招感相应的外在环境。所以说，我们的一言一行乃至起心动念，都在影响自己的未来，影响所处的世界。相信这一原理，我们才会认识到止恶行善的重要性，同时对佛法生起信乐，对觉醒、解脱充满向往，因为这是真正的离苦之道，是生命的出路所在。所以我们应该遵循佛陀指出的菩提道，以恭敬心努力修习善法。

3. 坚毅力

我们已对佛法修行生起信心和向往，确定要走这条路。但修行之路极其艰难，如何才能真正走下去？必须有贯彻始终的毅力。

（1）略说

46. 轨以《金刚幢》，行善修自信。

“轨以《金刚幢》，行善修自信。”金刚幢，即《金刚幢经》，引自《学集》“增长胜力品”。其中讲到，菩萨在修行

过程中必须自信满满，勇猛前行。自信不是自大，而是身为菩萨的担当，也是修行路上的重要助力。如果缺乏自信，我们往往会在途中畏惧怯弱，难以坚持。所以在坚毅力的部分，主要是引导我们培养三种自信。

（2）不应半途而废

47. 首当量己力，自忖应为否？
不宜暂莫为，为已勿稍退。
48. 退则于来生，串习增罪苦。
他业及彼果，卑劣复不成。

“首当量己力，自忖应为否？”做任何事，首先要评估自己的能力，量力而行。比如我们选择一个法门，要知道在不同阶段学什么，修什么，同时要清楚这些修行的次第和轻重，衡量自己能否做到。

“不宜暂莫为。”如果这个法门不适合自己，或是现在的心行程度达不到，暂时不必去修。就像前面说的，刚开始修行就要舍手舍脚，不仅做不到，还会让人退心；或是基础薄弱时就修高深的法门，也是难以相应的。

“为已勿稍退。”一旦确定适合自己的法门，并已开始实践，就不要轻易放弃或退缩，应该充满自信地去做。因为凡

夫心很狡猾，当我们开始修行时，懒惰、懈怠等串习就会出动。如果缺少毅力，遇到困难就半途而废，将使不良串习得到巩固，使烦恼和恶业不断增长，带来无尽痛苦。从另一方面来说，这么做将违背菩提心的誓言。

“他业及彼果，卑劣复不成。”这件事做不好，其他事可能还是做不好。因为你缺乏坚持和毅力，一吃苦就放弃，遇障缘就退缩，未来很可能一事无成。所以修行需要有一份坚持，也可以将此理解为带有一定执著，这在修行之初是很有必要的。

（3）应修三种自信

49. 于善断惑力，应生自信心。

如何策励精进，让自己充满力量，坚持修行？需要培养自信。寂天菩萨告诉我们：应该修三种自信。前面讲到，信乐力重点是培养对佛法的信心，而坚毅力重点是培养对自身修行的信心。有信心为动力，这事一定能做下去。

“于善断惑力，应生自信心。”这里讲的“于善断惑力”，包含三种信心。一是对修习善法生起信心，二是对自己的能力具有信心，三是面对烦恼有断惑的信心。以下，分别介绍三种信心。

第一，修善自信

49. 吾应独自为，此是志业慢。
50. 世人随惑转，不能办自利。
众生不如我，故我当尽力。
51. 他尚勤俗务，我怎悠闲住？
亦莫因慢修，无慢最为宜。

修善自信，是对修习善法的信心。

“吾应独自为，此是志业慢。”作为菩萨行者，对于走向觉醒和度化一切众生的修行，要具备担当和信心——我行，没问题！此处称为“志业慢”。说到慢，我们容易想到贪、嗔、痴、慢、疑的慢，那种慢是抬高自我，觉得我要比他人更优越、更重要，属于根本烦恼之一。此处所说的慢，是正确评估自己现有身份后，对于修行生起信心，生起舍我其谁的担当。怎么生起这样的信心？

“世人随惑转，不能办自利。”凡夫因为没学佛法，虽然希望得到利益安乐，但一方面看不清生命真相，另一方面被烦恼惑业左右，不仅无法成办自身利益，还时时制造痛苦，自然无法帮助他人受益。

“众生不如我，故我当尽力。”菩萨行者通过修学，知道什么是究竟的利益和安乐，也懂得怎样得到利益和安乐。具

备这样的正见，看到众生还活在无明中，不能像自己这样找到离苦得乐之道，所以要尽力修行。

“他尚勤俗务，我怎悠闲住？”世人为了短暂的利益，为了得到权力、财富，尚且能起早摸黑地努力，甚至疲于奔命。我们已经看到修行的价值和利益，找到正确的生命道路，对于这么重要的人生大事，怎么能悠闲地虚度时光？

“亦莫因慢修，无慢最为宜。”寂天菩萨担心我们把自信和傲慢混淆，特别提醒说：菩萨要充满自信，并不是带着傲慢自大的心，觉得众生都不如自己。修行的“志业慢”，是想到“人身难得今已得，佛法难闻今已闻”，想到自己有这么殊胜的因缘，从而具足信心，但不是高高在上，瞧不起众生，那就是我慢了，就修到烦恼、无明去了。我们通过智慧的评估，对修习善法和利益众生的事业生起信心，对自己现有的修行条件生起信心，但同时还要谦恭、平等地慈悲众生，这才是正确的“修善自信”。

第二，能力自信

能力自信，是相信自己有能力战胜烦恼。一切众生皆具佛性，这是生命中最强大的力量。虽然我们同时还有无始无明，有无量烦恼，但这些无明和烦恼其实是没有根的。只要

了解生命潜力，对自己有如实评估，同时找到正确方法，看清烦恼的虚幻，就能在根本上断除烦恼。所谓知己知彼，百战不殆。否则往往会在陷入烦恼时感到无助，对修行失去信心，甚至自暴自弃。事实上，这样的情况并不少见。怎么建立能力自信？以下，寂天菩萨从“自信之作用、应持自信心、应除我慢心、自信之利益”四个方面加以阐述，共 8 个偈颂。

· 自信之作用

52. 乌鸦遇弱蛇，行勇如大鹏。
信心若怯懦，反遭小过损。
53. 怯懦舍精进，岂能除福贫？
自信复力行，障大亦无碍。
54. 故心应坚定，奋灭诸罪堕。
我若负罪堕，何能超三界？

“乌鸦遇弱蛇，行勇如大鹏。信心若怯懦，反遭小过损。”乌鸦在空中盘旋，看到小蛇或体质较弱的蛇，就会像大鹏鸟那样冲下来把蛇叼走。乌鸦必须非常勇敢才能战胜蛇，如果没有信心，有时反而会被蛇伤害。修行也是同样。如果我们没有信心战胜烦恼，就容易被其所伤。

“怯懦舍精进，岂能除福贫？”如果我们对自己的修行缺乏信心，不能勇猛精进，怎么解除福报和智慧的贫乏？这是

修行必须圆满的两种资粮，唯有通过精进修行才能成就，而自信是生起精进的重要前提。

“自信复力行，障大亦无碍。”如果对菩萨道修行具足自信，身体力行，即使障碍再大，也无法难倒我们，反而能策励自己勇往直前，战胜障碍。

“故心应坚定，奋灭诸罪堕。”所以我们要坚定修行信心——确定自己能成佛，能战胜无明烦恼。具备这样的信心，我们就能奋发图强，最终战胜烦恼。

“我若负罪堕，何能超三界？”如果一再被烦恼和不善心行打败，何以出离生死，超越轮回？菩萨戒中，将犯戒称为“他胜处”，就是被无明烦恼所战胜。而当我们具足信心，根据修行次第努力实践，就能不断战胜烦恼。菩提路上，每走一步都有相应障碍。修行就是舍凡夫心、发菩提心的过程，每突破一个障碍，菩提心就会有进一步的成长。如果陷入烦恼不能突破，修行就会停顿甚至退转。



【三十四课】

· 应持自信心

能力的自信非常重要，这样才能勇敢地面对烦恼、战胜烦恼。如果没有自信，不必说在轮回战场上和烦恼厮杀，可能连第一步都无法迈出。为了让自己有能力走向解脱，我们应该具足自信。

55. 吾当胜一切，不使惑胜我。
吾乃佛狮子，应持此自信。

“吾当胜一切，不使惑胜我。”寂天菩萨告诉我们：应该具备“我要战胜一切烦恼，不让烦恼战胜我”的自信。无始以来，我们一直被烦恼控制自己的生命，在轮回中备受痛苦。现在想改变命运，一定要战胜烦恼，而不是被烦恼主导。

“吾乃佛狮子，应持此自信。”狮子是兽中之王，佛陀是人中之王，是具有圆满智慧和能力的人。我们身为佛子，虽

然目前还是凡夫，但同样具备佛性，应该表现出与身份相符的素质。所以要建立自信，向诸佛菩萨学习，战胜一切烦恼。这份自信是基于我们对身份的认同，唯有这样，才不辜负难得易失的暇满人身。

· 应除我慢心

56. 屈就我慢者，非具自信心。
勇者不屈挠，慢者制于慢。
57. 因慢生傲者，将赴恶趣道。
人间欢宴失，为仆食人余。
58. 蠢丑体虚弱，轻蔑处处逢。
傲慢自负者，岂入自信数？堪怜宁过此？

寂天菩萨在此给予我们重要的提醒：要具备自信，但不要将此变成我慢。事实上，这个问题在教界较为普遍。出家人觉得比在家人高一等，学佛者觉得比不学佛者高一等，这种身份的优越感，反而令世人不以为然。一个人之所以受到他人尊重，不在于什么身份，关键在于你的德行、智慧、道德、慈悲，在于内心是否安静、祥和，足以摄受他人，令人肃然起敬。身份其实也蕴含某种要求，让我们做符合身份的事。具备这一身份，应该比他人更有条件修行，更有信心修好，而不是产生我慢。

“屈就我慢者，非具自信心。”屈就，即被我慢控制。慢是六种根本烦恼之一，种类很多，包括慢、过慢、慢过慢、卑慢、我慢、增上慢等。总的来说，都是我执的表现，觉得自己高高在上，比他人优越，对他人缺乏尊重。这种我慢其实是自大，并不是真正的自信，所以叫“非具自信心”。自信是认识到自身条件后，对修行具备信心，同时懂得谦恭，学会尊重他人，但不要把自信变成自大。

“勇者不屈挠。”我们生起烦恼时，往往想都不想就跟着跑，成为烦恼的俘虏。我们不喜欢烦恼，却把烦恼当作主子，听它使唤，为它打工。但菩萨是轮回中的勇士，不仅不屈服于烦恼，还要勇敢地面对烦恼，战胜烦恼。

“慢者制于慢。”前一个“慢”是指对修行的自信，后一个“慢”是指我慢。当我们对修行具备信心，才能战胜烦恼我慢。在前面的内容中，布施重点对治贪，忍辱重点对治嗔。此处讲到精进和自信，注意不要陷入我慢。

“因慢生傲者，将赴恶趣道。”傲慢就是觉得自己高高在上，瞧不起他人，这将招感堕落恶道、受苦受难的果报。且不说地狱和饿鬼的痛苦，哪怕三恶道中受苦最轻的畜生道，也要被人奴役、鞭打甚至宰杀。

“人间欢宴失，为仆食人余。”即使生而为人，也会失去

世间的一切快乐和自由，比如被当作奴仆，受人轻视，听人使唤，吃着他人的残羹剩饭。印度有婆罗门、刹帝利、吠舍、首陀罗四种姓，首陀罗生来就是贱民，活得既没有尊严，也没有人身安全。

“蠢丑体虚弱，轻蔑处处逢。”除了身份低贱，还会长得又蠢又丑，身体虚弱，走到哪里都被人蔑视。总之，傲慢的报应就是招感各种让人瞧不起的身份。这样的果报不必等到来生，现实生活中就可以看到：你轻视他人，也会被人轻视；你尊重他人，也会被人尊重。

“傲慢自负者，岂入自信数？堪怜宁过此？”所以傲慢自大的人并不是自信，反而值得同情，因为这种心行将招感无尽的苦果。自信是对修行的信心和担当，是精进修行、不负此生的动力，但绝不是自负和自大。在这个问题上，不能混为一谈。

· 自信之利益

59. 为胜我慢敌，坚持自信心，
此乃胜利者、英豪自信士。

若复真实灭，暗延我慢敌，定能成佛果，圆满众生愿。

很多人对修行缺乏自信，修得拖拖拉拉，没有力量，所

以寂天菩萨再次通过自信的利益鼓励我们，要提起心力。

“为胜我慢敌，坚持自信心。”对于我慢烦恼，一定要有必胜的信心。前提在于，看清傲慢是我们的敌人，对它加以防范，寻找一切机会消灭它。否则就会敌我不分，甚至把烦恼当成主人，被其奴役而不自知。

“此乃胜利者、英豪自信士。”只有对消灭烦恼充满信心，才是真正的勇士，超过世间的英雄豪杰。英雄能战胜敌人，但未必能战胜自身烦恼。作为菩萨行者，要以轮回为战场，勇敢地面对烦恼，战胜烦恼，并且帮助一切众生战胜烦恼。我们要培养这样的自信，做这样的勇士。

“若复真实灭，暗延我慢敌，定能成佛果，圆满众生愿。”我执最大的特点，是建立自我的重要感和优越感，通过我慢显示自己比别人重要，比别人特殊。所以我慢潜藏凡夫的心相续中，是烦恼的根本、轮回的基础。只有彻底灭除我慢，才能成就佛果，圆满众生离苦得乐的愿望。这样的修行离不开信心。只有充满自信，才能在菩提路上勇往直前。

第三，断惑自信

60. 设处众烦恼，千般须忍耐，
如狮处狐群，不遭烦恼害。
61. 人逢大危难，先护其眼目。

如是虽临危，护心不随惑。
62. 吾宁被烧杀，甚或断头颅，
然终不稍让，屈就烦恼敌。
一切时与处，不行无义事。

“设处众烦恼，千般须忍耐。”当我们陷入贪嗔痴三毒时，首先是看清烦恼，保有正知，不要被带走，但也不必对立、抵触，更不能因此生起嗔恨。接纳自己身处烦恼的现实后，不是自暴自弃，而要生起“我有能力战胜烦恼”的自信。

“如狮处狐群，不遭烦恼害。”就像狮子处在狐狸等其它动物中，即使被重重包围，也能从容不迫，不为其所害。这么做的前提，是保有正知，看清所处对境，同时具足自信，知道自己有能力应对。对于修行来说，就是通过禅修获得定力和观慧，这样才能不随烦恼左右，并且有能力照破它。

“人逢大危难，先护其眼目。”当人们遭遇危险时，首先要保护眼睛不被伤害，否则什么都看不见，更谈不上解决问题。只要眼睛没坏，我们就有机会解除危难。

“如是虽临危，护心不随惑。”同样的道理，当我们被重重烦恼包围时，首先要保护自己的心，也就是保持正知正念。正知能让我们看清烦恼的来去，正念能让心安住于善所缘。只有把心护住，才不会随烦恼所转。如果缺乏正知，就会落

入烦恼而不自知；缺乏正念，就会被烦恼左右。

“吾宁被烧杀，甚或断头颅，然终不稍让，屈就烦恼敌。”我们宁愿肉体受到伤害，被火烧、刀砍甚至杀头断命，也不屈从于烦恼。因为这只是一期色身的死亡，是暂时的。在无尽轮回中，这样的死亡我们已经历了无数次，千生千死，万生万死。但如果我们纵容烦恼的话，就会带来数不清的麻烦。更可怕的是，这种烦恼会生生相随，持续不断。看到烦恼的过患，我们一定要生起断除烦恼的信心，培养断除烦恼的能力。这样才能成就究竟而非暂时的利益，比什么都重要。

“一切时与处，不行无义事。”我们在任何时间都不做没意义、没价值或是不符合佛法和戒律的事，一定要遵照佛陀的教导，让所有行为都与法相应，与道相应，而不是被烦恼串习绑架，将生命耗费在无义行为中。

以上说到三种自信，即修善自信、能力自信和断惑自信。首先是对修习善法充满信心，其次是对自己有能力依法修行充满信心，第三是对自己能够断除烦恼充满信心。这种信心是菩提道上不可或缺的动力。

4. 欢喜力

欢喜力，是修行的重要动力。如果单纯因为认可修行目

标，靠意志迫使自己精进，那是很辛苦的，难以持久。在此过程中，我们一方面要思维人身的意义，思维修学可以使自己走向觉醒，同时引导众生离苦得乐，意义重大。通过这些思维就会热情高涨，充满干劲。另一方面，自己在修行中受益了，迷惑和烦恼减少了，智慧慈悲增长了，内心将越来越欢喜。这种欢喜又会促使我们不断精进。在这一部分，寂天菩萨从投入善业之喜、思维善果之喜、欢喜之情状三个方面展开阐述。

（1）投入善业之喜

63. 如童逐戏乐，所为众善业，
心应极耽著，乐彼无餍足。

首先，投入善业可以带来欢喜。

“如童逐戏乐，所为众善业，心应极耽著，乐彼无餍足。”我们要以极大的欢喜和热情投入菩萨道修行，投入自利利他、自觉觉他的善业。这种欢喜就像孩子玩游戏那样，完全沉浸其中，心无旁骛，充满热情，从来不觉得厌倦，也没有满足、停息的时刻。为什么能这样？就是因为认识到——这些善业将使自己和众生成就终极价值。

有句话叫作“兴趣是最好的老师”，其实兴趣就是欢喜力。如果充满欢喜，我们就会自发地精进修行，这种动力是源源

不断、永无止境的。

（2）思维善果之喜

64. 世人勤求乐，成否犹未定。
二利能得乐，不行乐何有？
65. 如童嗜刃蜜，贪欲无餍足。
感乐寂灭果，求彼何需足？

其次，思维二利事业带来的结果而欢喜。

“世人勤求乐，成否犹未定。”世人都在追求快乐，不管经营事业还是追求权力，目的都是为了离苦得乐，结果却充满着不确定。经营事业的人，未必做成事业；追求权力的人，未必得到权力。即便事业有成、权高位重，由此得到的快乐也是暂时的，而且隐藏种种副作用。尽管如此，世人还是为了事业、权力起早摸黑，甚至抱着侥幸心理铤而走险，不惜造下恶业。

“二利能得乐，不行乐何有？”菩萨道是自利利他的事业，只要努力践行，一定能给我们带来快乐，而且是无穷无尽的，没有任何副作用。虽然利益那么大，但如果我们不精进修学，努力实践，怎么能得到这样的快乐？

“如童嗜刃蜜，贪欲无餍足。”这个偈颂还是以比喻加以

说明。就像孩子去舔刀上的蜜，一不小心就会把舌头割破。世人贪著五欲乐也是同样，所得快乐就如刀刃上的那么一点蜜，微不足道，却要为此面临重大危险。尽管如此，世人还是不惜代价地追名逐利，不知满足。因为他们没学佛法，找不到究竟的无苦之乐。做事业的人只想着钱越赚越多，追求权力的人只想着地位越来越高。问题是，欲望越大，追求起来越辛苦，也越不容易幸福。

“感乐寂灭果，求彼何需足？”通过菩萨道修行，可以平息内在的迷惑和烦恼，圆满涅槃寂静的乐果，给我们带来永恒的快乐，而且没有任何副作用。对于这样的究竟果报，我们更不应该有满足之心，必须精进不懈地追求。

（3）欢喜之情状

66. 为成所求善，欢喜而趣行。
犹如日中象，遇池疾奔入。

第三，是说明欢喜的情状。

“为成所求善，欢喜而趣行。”当我们充分认识到菩萨道修行带来的结果，就应该为了成就自觉觉他、自利利他的事业，无比欢喜地投入，精进努力地实践。

“犹如日中象，遇池疾奔入。”这是一份什么样的热情呢？

寂天菩萨举例说：就如大象被中午的阳光晒得受不了，突然遇到清凉的水池，高兴得马上往里跳。三界不安，犹如火宅，而佛法就是清凉的水池。我们在轮回中被无明烦恼所煎熬，终于找到修行之路，就如大象渴望戏水降温那样，充满欢喜地投入其中。

5. 放舍力

放舍力包括两方面，一是通过适当休息保持身心平衡。修行要不徐不疾，秉持中道，过于松懈固然无法进步，过于紧绷也会带来问题，甚至退失信心，难以为继。二是在完成某个阶段的修行后学会放下，继续此后的修行。

67. 身心俱疲时，暂舍为久继。
事成应尽舍，续行余善故。

“身心俱疲时，暂舍为久继。”在精进过程中，身心可能会因为过于紧绷而疲惫，这就应该暂时休息，使身心通过放松保持活力。放松不是放纵，而是为了积蓄力量。只有保持平衡，才能持之以恒地修行。在身心过度透支的情况下，如果勉力坚持，不仅没有效果，还会对修行心生厌倦。

“事成应尽舍，续行余善故。”如果这件事完成了，就应

该彻底放下，继续下一阶段的修行。学会放下很重要，很多时候我们做事，哪怕做的是善业，也会贪著这份功劳，贪著事业带来的身份、地位和成就感，把做事和自我挂钩。这样的做事，其实在给我执加分，使我执日益壮大，是修行路上的绊脚石。老子也说："功成身退，天之道也。"做成后就要放下，不居功，不贪著，不期待。

这两点是我们特别要注意的。精进并不是一味下苦功，也不是紧抓不放，而是有选择、有技巧的。现在的人总是活在串习中，既不会休息也不会放下，所以放舍力尤其重要，有张有弛，才能始终如一地精进。

（二）以正知正念力行

正知正念是精进修行的保障。具备正知正念，我们才能看清，内心是否落入懈怠，落入对欲乐乃至名闻利养的贪著，是否安住在戒定慧三学。进而对行为加以检测，看看自己对布施、持戒、忍辱、禅定、般若六度的践行是否产生偏差，达到什么程度。所以精进要落实到正知正念，这是摆脱错误、重复正确的关键。

68. 沙场老兵将，遇敌避锋向。

如是回惑刃，巧缚烦恼敌。
69. 战阵失利剑，惧杀疾拾取。
如是若失念，畏狱速提起。
70. 循血急流动，箭毒速遍身。
如是惑得便，罪恶尽覆心。
71. 如人剑逼身，行持满钵油，
惧溢虑遭杀，护戒当如是。
72. 复如蛇入怀，疾起速抖落。
如是眠懈至，警醒速消除。
73. 每逢误犯过，皆当深自责，
屡思吾今后，终不犯此过。
74. 故于一切时，精勤修正念。
依此求明师，圆成正道业。

“沙场老兵将，遇敌避锋向。”久经沙场、身经百战的老战士们，在和敌人交战过程中，会避开对方的正面攻击，而不是一味逞匹夫之勇。如果没有丰富的作战经验，不懂得躲避防守，很容易受伤乃至丧命。

“如是回惑刃，巧缚烦恼敌。”我们在轮回战场遭遇烦恼攻击时，同样要有善巧。不一定和它正面冲突，可以先接纳当下状态，然后以正知正念观照，不跟着烦恼跑，也不被烦恼控制。当我们真正看清烦恼的真相时，才能善巧地战胜它。

“战阵失利剑，惧杀疾拾取。”在战场上，战士是靠手中

的刀、枪、剑、矛等武器和敌人战斗，一旦失去武器会非常危险。因为担心被对方伤害，要赶快把刀枪拣回来，才能继续战斗。这个比喻特别生动。

“如是若失念，畏狱速提起。”修行也是同样，必须时时保有正念，才有能力战胜烦恼。如果失去正念，落入无明，就会使烦恼成为心灵主人，造作恶业，甚至落入恶道，受苦受难。我们想到地狱的恐怖，就要立刻提起正念，就像战士害怕被杀而捡起刀枪那样。正念是我们在轮回战场上的利剑，必须时时保持，不让烦恼在心相续中有可乘之机。

“循血急流动，箭毒速遍身。如是惑得便，罪恶尽覆心。”就像人中了毒箭，毒药会随着血液循环快速传遍全身。当我们被烦恼控制，烦恼就会蔓延整个心灵，使所有心念活动被沾染。当一个人充满嗔心时，看什么都带着嗔恨；充满贪心时，看什么都带着贪著。因为烦恼就像病毒，具有快速复制的功能。人感染病毒，会互相传染；电脑感染病毒，也会使每个文件被波及。

以下 2 个偈颂，寂天菩萨以比喻说明正知正念的重要性。修行必须时时保有正知正念，否则是谈不上精进的。

“如人剑逼身，行持满钵油，惧溢虑遭杀。”这个偈颂是引用佛经的典故。曾经有国王从牢里提出一个死刑犯，对他

说：如果你能端着满满一钵油从街头走到街尾，一滴都不洒，可以免除你的死罪。如果洒落一滴，马上就要被杀。在犯人捧着油钵行走的过程中，国王在街道两旁布满歌舞声色，热闹非凡。可犯人因为担心被杀，一心一意护着手中这钵油，什么都没看到。因为此刻最重要的是活命，他的全部念头专注于此，哪里还敢分心看点什么。

“护戒当如是。”专注是佛教的重要修行。禅修就是通过种种方法训练持续、稳定的专注，避免心落入掉举散乱，最终达到心一境性，也就是定。寂天菩萨通过这个典故告诉我们，在护戒过程中必须保持专注，如果不持戒修定的话，就会由贪嗔痴造作恶业，最终遭受三恶道苦果。我们要以畏惧恶道之心来护戒，这是培养正知正念的前提。

“复如蛇入怀，疾起速抖落。如是眠懈至，警醒速消除。”就像有蛇掉入怀中，我们一定会快速把它抖落，避免受到伤害。同样，当心落入睡眠、懈怠、贪嗔痴的不良串习，我们要保持警觉，迅速地发现并对治。对修行来说，警觉特别重要。在五种遍行心所中，第一就是作意，即警觉力，让内心开启监测雷达。因为凡夫最大的特点就是无明，不知不觉地生起贪心，不知不觉地生起嗔心，不知不觉地被烦恼带走。这是一种迷的状态，反之，警觉是一种觉的状态。当我们意

识到内心落入串习，要立刻把心带回正知正念，毫不犹豫地消除烦恼。

“每逢误犯过，皆当深自责，屡思吾今后，终不犯此过。”如果不小心犯下错误，要生起自责、忏悔之心，再三提醒自己：从今往后，坚决不再犯这样的错误。忏悔就是认识到懈怠、放逸的过患，不再认同这种习气，更不给予支持。如果没有深刻的认识和忏悔，我们很可能对不良串习没感觉，无所谓，结果就会一错再错。

“故于一切时，精勤修正念。”在一切时中，我们都要精进修习正知正念。从菩萨道修行来说，六度四摄就是正念，通过修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，帮助我们走出妄念，走出凡夫心。尤其是般若，这是最高的正念。在精进修行的过程中，我们要以般若为导，不断对治懈怠，摆脱贪嗔痴，努力践行菩萨所修的各个项目。

“依此求明师，圆成正道业。”本着这样的发心和修行，我们还要寻找善知识，亲近善知识，通过舍凡夫心、发菩提心，最终转迷成悟，圆满菩萨道。

（三）振作轻安行

75. 为令堪众善，应于行事前，

忆教不放逸，振奋欢喜行。
76. 如絮极轻盈，随风任来去。
身心若振奋，众善皆易成。

我们想要精进修行，必须振作精神，身心轻安。就像我们出外旅行，必须身心健康，没有负担，否则就很难到达目的地，也无法快乐地玩耍。菩萨道的修行也是同样。

“为令堪众善，应于行事前，忆教不放逸，振奋欢喜行。”为了有充分的能力践行自利利他的种种善行，我们开始行动前要如理闻思，按经教的指引，尤其是本论“不放逸品”的教诲，了解这条路究竟应该怎么走，比如思维轮回痛苦、建立修法信心等。然后依教奉行，绝不放逸，这样才能法喜充满地走上菩提道。

“如絮极轻盈，随风任来去。身心若振奋，众善皆易成。”就像风吹柳絮，轻盈地随风飞舞。这个比喻说明，修行要摆脱身心的沉重，包括贪嗔痴造成的身体负担和心理问题，把身心问题统统去掉。有了健康的身心，没有负担和挂碍，对所要达到的目标充满信心，修行菩萨道就容易成办。

精进是六度的关键，可以说，菩萨的每一个修行项目都离不开精进，否则就无法舍凡夫心、发菩提心。本品重点有两方面，一是如何克服懈怠，一是如何通过对三宝的信心、

对菩萨道意义的认识来增长精进。同时还要有方法，有智慧，否则就是蛮干。就像晚上觉都不睡地赶路，但方向错了，越精进，只会离目标越远。佛教界蛮干的人不少，其实这样是干不好的。因不对，再努力能有什么果？所谓因地不真，果遭迂曲！

佛法博大精深，想把一部经论学好都不容易。以前的人，一部经论要学好几年，甚至十年二十年。真正理解透彻，不管自己修还是给他人讲，将终生受用不尽。我们把《入行论》学好，从怎么发菩提心到怎么修就全有了。汉传佛教之所以没能很好地践行大乘精神，就是因为菩提心教法没能得到普及。我们要发心修学，乃至发愿专弘《入行论》，这不仅是个人修学的需要，也是整个教界乃至社会的需要。

比起其他佛学院，我们研究所的课程安排是集中式的。比如本周就学“精进品”，可以有很多时间来消化所学内容，而不是学学这个，学学那个，结果都流于表面。《入行论》就文字来说并不难懂，但每项内容都蕴含着观修，仅仅靠课堂上听一听是不够的，必须在课后反复念诵、思考，由理解而接受，由接受而运用。平时还要多交流，可以十人一组，定期讨论学习内容，深化所学。

为什么很多佛学院学生毕业后没能力弘法？除了自身修

学的不足，还因为没养成交流的习惯。通过讨论，一是可以梳理所学法义，二是可以碰撞出智慧火花，三是可以锻炼表达能力，好处多多。经常和大家分享自己的所思所想所得，再辅以专门培训，才能胸有成竹地面向社会弘法。现在不少总裁班会请出家人讲课，学员都交过几十万学费，要让他们老老实实坐在那里听，必须有真材实料。除了对佛法的认识深度，还要对当下的社会问题、现代人的心理问题有相当研究，知道怎么用佛法来解决问题，而不是在那里讲些泛泛的大道理，自己都没感觉，怎么打动他人？

学佛无非是内修外弘，不仅要学，还要学以致用。我们前段时间在考虑，怎么开展佛化企业，把佛法智慧运用到企业管理中。首先是根据现代人的特点制定一系列项目，比如读书会、人文空间等，然后根据企业负责人对佛教的认识，比如有的只能接受五项，有的可以接受十项，有的可以接受二十项，分为初级佛化、中级佛化和高级佛化。项目标准化，才能保障活动质量；选择自由化，才能适应对方的不同需求。比如麦当劳、必胜客就卖那么几个产品，但形成模式化，出品很标准，才谈得上进一步量化。

在当今社会，各行各业都以利益为导向，使身处其间的人们压力重重，甚至带来种种心理疾病。如何解决问题？必

须从根本上重建三观，而佛法是人生大智慧，可以引导我们认识生命意义，从自利利他的高度确立人生观、世界观、价值观。作为寺院来说，一方面要形成常规的弘法活动，一方面要培养一批具有弘法能力的法师，才能有效发挥佛教化世导俗的作用。你们在这里听佛法对社会的价值，可能没多少感觉，走向社会后，就会看到大众对佛法的渴求，发现佛法对众生的价值。

作为弘法人才，不仅要透彻理解佛法，还要有一定的世间学养和表达能力，此外就是本品讲到的自信。社会上的人，尤其那些成功人士，都有自己的一套认识体系，要有充分的自信才能引导他们。这种自信不是自以为是，而是建立在超脱的基础上。当我们真正看透世人认同的价值，看清佛法的殊胜，有高尚的人格、智慧、德行，有无所得的心，自然会充满自信。这些素养需要在修学过程中不断培养。三级修学有一套方法，包括每周怎么自修，怎么讨论，还有八步骤三种禅修，是一套让所学法义落地的捷径。如果仅仅听一听，不讨论，不交流，不复习，效果是没有保障的。希望同学们好好努力，让学习更有效。



《入菩萨行论》

第八品　静虑

第三十五课至第四十三课



【三十五课】

静虑，也叫禅定。初修六度时，布施、持戒、忍辱、精进通常是在散心状态，要想修得相应，必须对治凡夫心——布施对治悭贪，持戒对治放逸，忍辱对治嗔恨，精进对治懈怠。修行之所以困难，就在于这些贪著、放逸、嗔恨、懈怠是无始以来的串习，使我们总是被其左右。这就需要修习禅定，保持正念，从而摆脱凡夫心的干扰。

本论所说的正念和南传的正念不太一样，是指布施、持戒、忍辱、精进等修行项目，及无我利他的菩提心。当心安住于布施，布施就是正念；安住于持戒，持戒就是正念；安住于忍辱，忍辱就是正念。如何强化正念？比如持戒，是阻止贪嗔痴及所引发的杀盗淫妄，这就需要时刻提起持戒之心，不使串习有活动机会。忍辱也是同样，我们之所以不能忍，是因为嗔心力量强大，一旦遇到逆境就会勃然大怒。只有安住忍辱之心，理解、接纳、包容一切对境，才能毁誉不动如须弥。至于精进，一方面要防范自己落入懈怠，一方面要对

所修善法提起好乐之心，坚持不懈。

这些都离不开禅修的助力。如果仅仅靠意志约束自己，面对烦恼时往往力量悬殊，要战胜它异常辛苦。禅修是通过对专注的训练，令心安住善所缘，从而摆脱妄念。本论的“受持菩提心品、护正知品、安忍品、精进品”是从各个方面引导我们，使布施、持戒、忍辱和精进之心，从未生到生起，生起到安住，逐步强大，最终战胜悭贪，战胜放逸，战胜嗔恨，战胜懈怠。所以说，《入行论》每一品的学习，都在帮助我们获得菩萨道的心行力量。

静虑，是玄奘三藏的翻译。静是寂静，虑是审虑。首先选择一个所缘，然后安住于此。比如专注呼吸，专注佛号，通过反复训练，心就会静下来，让心力聚焦，才能进一步修习观照。静虑也叫心一境性，可以对治昏沉、散乱。昏沉是指心处在昏暗状态，失去觉知，懵懵懂懂，什么都看不清；散乱是指心陷入妄想，躁动不安，时而攀缘这个，时而攀缘那个，根本无法集中。这些都是对心力的消耗，使心涣散而无法自主。所以常人在认识对象时，会受到妄念、情绪等干扰，产生种种误解。只有让心定下来，专注一境，才能获得观照力，从而正确认识所缘。

《入行论》中，从菩提心利益、忏悔罪业、受持菩提心，

到不放逸、护正知、安忍、精进，再到静虑、智慧，每一部分都在引导我们舍凡夫心、发菩提心。其中，前三品是愿菩提心，其后是行菩提心，二者属于世俗菩提心。静虑和智慧则是引导我们将菩提心提纯，从世俗菩提心升华为胜义菩提心。

《瑜伽师地论》讲到三种静虑，第一是现法乐住静虑，通过禅修获得轻安，最终体认空性；第二是能引菩萨等持功德静虑，指菩萨道的禅定修行；第三是饶益有情静虑，是饶益有情的心行，并能稳定安住于这一心行。《入行论》中，从生起菩提心、安住菩提心到实践菩提心，重点也是落在饶益有情静虑。

本品共 187 颂，在论中所占份量较大。大体分为两部分，前 88 颂重点引导我们摆脱散乱，断除修止的逆缘。禅定有两大障碍，一是散乱，一是昏沉。为什么我们的心不能专注？正念没有力量？就是因为散乱。散乱是凡夫心的串习，因为对自我的贪著，对五欲六尘的贪著，对利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐世间八法的贪著，引发种种焦虑、恐惧、没有安全感。寂天菩萨通过他特有的分析方式，让我们看清五欲六尘、世间八法的真相。在观念上真正放下后，就不会轻易地随境而转。后 99 颂是关于如何修习菩提心的引导，主要分为“等观自他修习法、自他相换修习法”两部分。我们学过《略

论》知道，宗大师阐述了两种生起菩提心的方法，一是七因果，一是自他相换。自他相换的传承，正来自《入行论》，告诉我们如何修平等观，如何慈悲众生，使菩提心从未生到生起，进而安住、相续。

“静虑品”相关的正念禅修，包括布施、持戒、忍辱、精进，每个内容都要通过禅修来落实，都是作为实践菩提心的一部分。这些是属于世俗菩提心，还要通过“智慧品”的学习，才能获得最高正念，成就胜义菩提心。我们要了解本论的禅修特点，通过禅修的转化，使所学法义变成自己的心相续。以此为助力，运用到每一品的实践，而不是停留在理论上。所以说，禅修贯穿整个《入行论》的修行。

《入行论》是引导性非常强的论典，对每一部分内容，不是泛泛学一学就过了，而要反复读诵、听闻、思考、随文入观，然后在生活中去模拟。只要深入思考，努力训练，这些心行是可以建立起来的。真正把这部论学透，对修行和弘法意义重大。希望大家学习本论之后，有自利利他的发心和愿力。

一、劝勉修止

寂天菩萨首先通过 2 个偈颂，劝勉我们修止，即禅定。

1. 发起精进已，意当住禅定。
心意涣散者，危陷惑牙间。
2. 身心若远离，散乱即不生。
故应舍世间，尽弃诸俗虑。

“发起精进已，意当住禅定。”前一品讲的是精进，一方面要战胜懈怠，一方面要通过种种方式策励精进。布施需要精进，才能让舍心持之以恒；持戒需要精进，才能让戒体发挥防非止恶的功能；忍辱需要精进，才能忍常人所不能忍。总之，从战胜凡夫串习到修习善法、饶益有情，都离不开精进，同时也离不开禅定，否则这些修行就没有力量。所以在发起精进之后，要进一步让心安住于禅定。

“心意涣散者，危陷惑牙间。”当一个人缺乏正念，心思涣散，就意味着心已陷入无明、烦恼、妄想中。就像落入猛兽的利牙间，随时可能被吞噬，危机重重。我们想一想，自己的心是不是这样？当心不专注的时候，就会被烦恼抓住，颠倒妄想。修习禅定，就是通过对专注的训练，让心摆脱妄想，安住正念。如果说精进是动力的话，那么静虑就是让这种力量变得更集中，更高效。

“身心若远离，散乱即不生。”禅定首先要对治散乱。心为什么会散乱？是因为对五欲六尘充满贪著。这样的心是有

粘性的，遇到外境就会被吸引，被诱惑。如何才能摆脱诱惑？寂天菩萨提出了“远离”。其中包括两方面。一是环境的远离，避免接触那些诱发贪嗔痴的外境；一是心理的远离，虽然面对五欲六尘，但能看破它，不粘著，不烦恼。就像出家，有身出家、心出家、身心皆出家。有些人身出家了，但心没出家，依然对名利充满渴求；有些人虽然没条件身出家，但经历世事后，已看透五欲尘劳，确认轮回本质是痛苦的，心已出离世俗。这比身出家更究竟，且适合所有人，因为在家人无法彻底远离各种环境。当然，如果没有身出家的前提，是很难做到心出家的，必须有强大的智慧，才不会因陷入无明、烦恼、妄想而散乱。所以在自己能力不足时，还是尽量先在环境上远离。如果身心能远离环境干扰，就不会生起散乱。

“故应舍世间，尽弃诸俗虑。”寂天菩萨告诫我们，要舍弃世间，放弃对世俗的粘著。这里所说的“舍”和“弃”，和“远离”一样，也包括两种情况。一是舍弃世俗生活，比如出家修行；二是舍弃内心执著，虽与五欲六尘为伍，但已看破放下，没有任何粘著。这才是最重要的，远离环境只是“尽弃诸俗虑”的助缘。

二、断止逆缘

关于如何修止，本论重点从两方面阐述：一是断除修止的逆缘，二是修止的具体方法。断止逆缘的重点，就是克服散乱，又分为两部分，一是断舍尘缘，二是断舍邪念。因为尘缘和邪念正是产生散乱的因。寂天菩萨引导我们以智慧审视五欲六尘、世间八法，从而远离修止的干扰。

（一）断舍尘缘

1. 认清贪著世间之因

3. 贪亲爱利等，则难舍世间。
故当尽弃彼，随智修观行。

散乱的因在哪里？关键就在贪。为什么会产生贪？贪的基础是什么？无非是愚痴。凡夫如此复杂的心灵世界，佛陀用“贪嗔痴”三个字就概括了，这是凡夫人格的核心要素。贪是表现在外的，容易看到，但源头其实来自痴。正是痴，使我们看不清自己，看不清世界，也看不清自己和世界的关系。想要改变贪，必须从痴下手。

“贪亲爱利等。”凡夫的贪无所不在，比如贪财色名食睡，贪色声香味触法，还有对家庭、情感、事业、地位、居住环

境的贪著。有人每天想着家庭，有人每天想着事业，有人每天想着权力，有人每天想着创作。贪的对象不同，产生的散乱也不一样。此外，还有程度的差别。贪著越深的东西，对我们的影响越大，障碍也越大。这里说的“贪亲爱利等”，只是作为代表，因为我们对亲友和名利的贪著最普遍，最严重。事实上，所有贪著都是必须解除的。

“则难舍世间。”因为贪，就会陷入三界，陷入轮回，陷入五欲六尘，难以舍离世间。贪像绳子一样，把我们和所贪对象绑在一起，不得解脱。所谓解脱，就是解除贪著，从这种捆绑中脱身而出。

“故当尽弃彼，随智修观行。”我们意识到贪著带来的过患，应该放弃对五欲六尘的贪著。怎样才能放弃？关键是“随智修观行”。因为贪来自痴，现在要摆脱贪著，就不能随顺愚痴，而要随顺智慧，以此观照五欲六尘。那样的话，虽然同样面对五欲六尘、世间八风、至爱亲朋，一切的一切都没改变，但我们的认识改变了，心就不再被束缚。就像《心经》所说的：“照见五蕴皆空，度一切苦厄。”同样面对五蕴，凡夫会生起我执，引发贪嗔痴，而以般若智慧观照五蕴，就不再有我和我所的执著，从而摆脱烦恼。

2. 如何断除

我们已经认识到贪著的对象及贪著之因，接下来要修习观行，以智慧观照并断除对五欲六尘的贪著。这一部分包括“认清对治、生对治之法、思维山居利益”三个方面。

（1）认清对治

4. 有止诸胜观，能灭诸烦恼。
知已先求止，止由离贪成。

“有止诸胜观，能灭诸烦恼。”世人有不同的贪著对象，伴随这些贪，就会引发无量烦恼，或来自情感，或来自家庭，或来自事业，或来自地位，不一而足。怎么才能战胜烦恼，成就三乘圣者的功德？离不开修止和胜观的力量。《入行论》中，第八“静虑品”是通过修习安止，将心安住于菩提心；第九“智慧品”是通过修习胜观，以空性慧观照诸法，灭除烦恼。因为修止只是让烦恼得到降伏，不起现行，只有般若正观才能从根本上瓦解烦恼。

“知已先求止，止由离贪成。”明白了止观对于灭除烦恼、成就功德的重要性，我们首先应该修止。怎么修止？止的障碍是散乱，而散乱来自贪著。只有摆脱对五欲六尘的贪著，才能成就止的修行。否则心总是在攀缘、动荡中，即使上了

座，也是树欲静而风不止。

（2）生对治之法

了解修止的思路后，就要生起对治，正式修习如何摆脱散乱，主要包括“断舍亲友贪、断舍利敬贪、结劝舍尘缘”三个方面。世人的贪著不同，与此相应的烦恼和散乱也不同，所以要对引发散乱的对象加以分析，看清其本质，从而断除贪著，摆脱散乱。

第一，断舍亲友贪

首先是断舍对亲友的贪著，以及由此带来的散乱。

- 思维贪著亲友过患

5. 自身本无常，犹贪无常人，
纵历百千生，不见所爱人。
6. 未遇则不喜，不能入等至。
纵见不知足，如昔因爱苦。
7. 若贪诸有情，则障实性慧，
亦毁厌离心，终遭愁叹苦。
8. 若心专念彼，此生将虚度。
无常众亲友，亦坏真常法。
9. 行为同凡愚，必堕三恶趣。

心欲赴圣境，何需近凡愚？
10. 刹那成密友，须臾复结仇，
喜处亦生嗔，凡夫取悦难！
11. 忠告则生嗔，反劝离诸善，
若不从彼语，嗔怒堕恶趣。
12. 妒高竞相等，傲卑赞复骄，
逆耳更生嗔，处俗怎得益？
13. 伴愚必然生，自赞毁他过，
好谈世间乐，无义不善事。
14. 是故近亲友，徒然自招损。
彼既无益我，吾亦未利彼。

亲友就是身边的父母、兄弟、姐妹、夫妻、挚友等，和我们有着密切的关系。尤其是夫妻之间、父母和儿女之间，感情至深，由此带来的贪著也特别深。这种贪著是不知不觉间形成的——因为他们是我的儿女，因为他们是我的父母，因为他是我的丈夫，因为她是我的妻子……我应该爱他（她）。这是世人的常规思维，却从未意识到由此带来的困扰。寂天菩萨以 10 个偈颂，引导我们了解贪著亲友的过患。

“自身本无常，犹贪无常人。”人命在呼吸间，什么时候死是没有保障的。虽然自己生死无常，朝不保夕，却贪著同样寿命无常的对象，甚至为了这份贪著造作种种罪业。

“纵历百千生，不见所爱人。”因为对亲友的贪爱，就期望永远和他们厮守在一起。但黄泉路上无老少，再恩爱，再不舍，终会生离死别。今生离别后，不知什么时候还能见面。如果两人业力不同，一个留在人道，一个堕落恶道，那么纵然经历百千生，也很难相见。对亲友的贪爱越深，离别之苦就越强烈。尤其是父母面对子女的死亡，那种“白发人送黑发人”的痛苦，真是锥心刺骨。八苦中的爱别离苦，就来自贪著。

“未遇则不喜。”因为这份贪著，所以没因缘和家人聚在一起时，内心就不欢喜，不幸福。很多人年轻时忙于生计，缺乏精神追求，一旦年纪大了，儿女有自己的工作和家庭，可能有好几个星期，甚至好几个月都见不到一次。这些空巢老人因为儿女不在身边，虽然家里什么都有，却感到很孤独，甚至觉得活着没意思。夫妻也存在同样的问题，分居两地时，因为贪著引发无尽思念，心烦意躁。如果内心没有贪著和期待，其实一个人也可以享受清净。

“不能入等至。”等至就是禅定的状态。因为对亲友的贪著会引发散乱，使心动荡不安，无法修习禅定。当然也包括对事业、地位乃至一切的贪著，都会影响禅修。因为禅修时最容易出现的念头，正是平时最贪著、最在乎的。

“纵见不知足，如昔因爱苦。”即使和亲友相见，得到暂时满足，但我们的渴求和期待也会由此增长，希望继续再见，永不知足。所以佛陀说：人因爱生忧，由忧生怖。这份贪爱会带来忧愁、恐惧、没有安全感，从而引发无尽的痛苦。在这种不平静的状态下，是无法深入禅修的。

“若贪诸有情，则障实性慧。”如果我们贪著亲友，会障碍对空性慧的开发。因为这种贪著是立足于我执，把对方当作“我的”，觉得这是我的父母、我的儿女、我的先生、我的太太、我的兄弟、我的朋友……因为内心充满我执和我所执，使我们不能从缘起的角度看待彼此关系，认识到家庭只是因缘的假相，是无常变化的，从而引发嗔恨、焦虑、恐惧、没有安全感等种种烦恼，无法和修行相应。

“亦毁厌离心，终遭愁叹苦。”贪著亲友还会破坏出离心。因为出离和贪著是非此即彼的，真正的出离并不是出离环境，而是出离贪著。反过来说，当我们有贪著，就是没有出离心的表现。世人之所以不能出离，就是被自己的贪著困住了。一方面，贪著使我们无法生起出离心；另一方面，这种贪著又会引发对方的贪著，使对方不愿让你出离。不少出家人都有这样的经历，或是父母不让你出家，或是妻子、丈夫不放你出家。贪著就像锁链，把我们绑在轮回中，无有了期。

“若心专念彼，此生将虚度。”如果我们专心挂念亲友，每天都在努力维护亲友间的关系，想着怎么让彼此更亲密，想着出现摩擦后怎么调和，进而为此创造条件。为了维系这些世俗关系，要花掉几乎所有的时间。如果活着仅仅忙于这些，最终还是各奔东西。这些努力给生命留下什么？对未来的意义是什么？根本就找不到。当然在努力过程中会带来暂时的满足，但对提升生命品质没有帮助，可以说是虚度人生。

“无常众亲友，亦坏真常法。”贪著无常的亲友，会影响到我们对真常法，即涅槃、解脱的证悟。所以我们要以智慧认识亲友的关系，减少贪著之心，否则不仅干扰禅修，更会给生命带来无尽过患。

“行为同凡愚，必堕三恶趣。”如果我们的行为像凡夫那样，对五欲六尘充满贪著，必然会堕落三恶道。因为贪嗔痴就是恶道之因。当我们说到“断舍亲友贪”时，并不是和亲友断绝关系。因为菩萨要慈悲众生，更要善待亲友，但这种慈悲是清净的，远离凡夫心的，不带任何贪著的。

“心欲赴圣境，何需近凡愚？”如果我们想成为佛菩萨那样的圣贤，就不该贪著世间的亲友关系，更不能像世人那样培养贪著，让自己陷入贪著。只有摆脱贪著，生命才能走上觉醒的轨道、圣贤的轨道。反过来说，如果我们对这些世俗

关系充满贪著，就会陷入凡夫心，在无尽轮回中受苦受难。

“刹那成密友，须臾复结仇。”凡夫之间的关系可以用四个字总结，那就是——无常、无明。前面讲到“自身本无常，犹贪无常人”，是指生死无常，我们是无常的，所爱的人也是无常的。这里说的是心念无常，这在生活中随时都能看到。人与人之间，有时因为情投意合，立刻成为密不可分的好友；有时又因为利益冲突，甚至只是一言不合，就翻脸变成仇人。尤其在以利益为主导的商业社会，只有永久的利益，没有永久的朋友，也没有永久的敌人。而对没有利害关系的普通人来说，则是被贪嗔之心主导。因为彼此的凡夫心相应，自我得到满足，就会亲密无间。反之，因为彼此的凡夫心冲突，自我受到挑战，又会互相敌对。这种关系是无常的，难以把握。

“喜处亦生嗔，凡夫取悦难！”本来你觉得这件事很好，大家应该欢天喜地，可对方偏偏不高兴。因为凡夫心错综复杂，喜怒无常，你不知道他在想什么，有时连他都不知道自己在想什么。所以寂天菩萨感叹：要取悦凡夫是很难的，因为我们无法把握自己的心，更无法把握对方的心。如果贪著这样的关系，不论是夫妻之间，还是父母和子女之间，必然烦恼重重，非常辛苦。

这里的凡俗之心，不仅指亲友间的状态，也代表每个人

自己的状态。当我们落入凡夫心时，会有同样的问题。我们做很多事，无非是想讨好、满足自己的凡夫心，可这个心是不是就能欢喜呢？事实上，世人追名逐利，忙忙碌碌，很多时候并不开心。即使得到了什么，但因为内心有烦恼，本该开心的时候也开心不起来。还有些时候，看到他人有了成就或遇到什么好事，大家欢天喜地，你却出于嫉恨而痛苦。所以我们不要去贪著这种关系。当然对在家人来说，舍弃是不现实的，而是不再贪著这种关系，不再陷入其中。这样才能以平等、慈悲、关爱之心和大家相处。而当你贪著时，就会被对方的喜怒捆绑，一起陷入凡夫心。

“忠告则生嗔，反劝离诸善。”当亲朋好友做了不该做的事，你对他提出忠告，对方却因为忠言逆耳不愿接受，心生嗔恨。更有甚者，还会反过来劝你远离善心善行。因为凡夫都是活在我执我见中，最大的特点就是无明，善恶不分。你觉得他不对，他还觉得你不对；你劝他不要干坏事，他还劝你不要做好事。

“若不从彼语，嗔怒堕恶趣。”如果你不顺从，不听对方的话，又担心引发对方的嗔心，使他们因嗔恨炽盛而堕落恶道。凡夫都是以自我为中心，希望他人顺从我，听从我，自己却不愿听从他人。很多家庭纠纷频生，就是因为大家都以

自我为中心。妻子以妻子为中心，丈夫以丈夫为中心，父母以父母为中心，儿女以儿女为中心，遇到问题互相指责，却不懂得检讨自己。所以寂天菩萨告诫我们要远离贪著，远离凡夫心，否则怎么做都难以让对方满意，是很辛苦的。

以上偈颂不仅让我们不要贪著人际关系，也让我们检讨当下心行，看看自己是否有这些问题。当他人给予忠告时，会不会生嗔？当他人不顺从时，会不会恼怒？当他人做善行时，能不能真诚随喜？如果我们存在问题，一定要加以对治，远离凡夫心。

“妒高竞相等，傲卑赞复骄，逆耳更生嗔。”现实中常常能看到：有些人对比自己能力强、境遇好，得到更大成就和利益的，就会心生嫉妒；对于水平相当、棋逢对手的，就会攀比竞争；对于地位不如自己的，就会傲慢无礼；受到称赞时，就会骄傲自大；听到逆耳之言，或是仅仅没有得到恭维赞叹，就会心生嗔恨。

“处俗怎得益？”以上所说的这些都是凡夫心的常态，生活中比比皆是。如果我们和这样的人交朋友，贪著这样的关系，对自己有好处吗？有帮助吗？不仅没好处，还可能受到不良影响，所谓近墨者黑。我们也要以此检讨自己：对于比我们更有成就的，会不会心生嫉妒？对于境况相似的，会不

会攀比竞争？对于不如自己的人，会不会高高在上？受到称扬赞叹时，会不会飘飘然，骄傲起来？听到逆耳之言时，会不会起嗔恨心？作为凡夫来说，多少会有这些心行。这是不可取的，只会给自己带来无尽过患，必须格外警惕。

“伴愚必然生，自赞毁他过。”寂天菩萨进一步引导我们观察：世间凡夫在一起时，会说些什么，想些什么，做些什么。如果和愚痴的亲友交往，我们往往会受到不良影响，自赞毁他。最常见的是自吹自擂，通过称赞自己达到某种满足。有时我们确实不如他人，却会攻击、毁谤他人，目的也是满足自我的需要，显得自己高人一等。

“好谈世间乐，无义不善事。”或是谈论吃喝玩乐、饮食男女等世间欲乐；或是谈论没有意义、甚至伤风败俗等缺德事。总之，所说的一切对提升生命没有任何价值。因为凡夫心是充满垃圾的，往外倾倒时，倒出来的也多半是垃圾。

我们同样要以这个偈颂检讨自己。“伴愚”的愚，不仅指世间亲友，也是说每个人自己。因为我们还是凡夫，充满凡夫心。寂天菩萨所说的这些问题，我们身上都存在。我们也会自吹自擂，或是以攻击他人来标榜自己，也会说些无聊的话，干些没意义的事。我们要通过检讨远离凡夫心，以及由此引发的散乱。当心不再散乱时，静虑和菩提心的修行才有力量。

“是故近亲友，徒然自招损。彼既无益我，吾亦未利彼。”如果亲近、贪著这样的亲友，只会给自己带来伤害。作为出家人来说，可以远离世俗关系；作为在家人来说，关键是不能贪著。在充满凡夫心的关系中，对谁都没有好处，对方对你没有利益，你也无法利益对方。不仅没好处，还会给彼此带来伤害，更会障碍修行。当然，不贪著不等于没感情，更不等于没慈悲，反而能以平等心善巧地处理彼此关系。

以上，寂天菩萨从各个角度引导我们思维贪著亲友的过患，让我们摆脱凡夫心，不粘著世俗关系，不被这种关系障碍或伤害。



【三十六课】

· 舍离之方式

15. 故应远凡愚，会时喜相迎，
亦莫太亲密，善系君子谊。
16. 犹如蜂采蜜，为法化缘已，
如昔未谋面，淡然而处之。

了解贪著亲友的过患之后，寂天菩萨接着告诉我们：应该怎么对待亲友，保持什么样的关系。

“故应远凡愚，会时喜相迎。”这里用了一个“远”字，即远离世俗关系的羁绊。对在家人来说，免不了六亲眷属等家庭关系，无法在环境上远离，但内心必须远离贪著，而不是陷入其中。虽然不能有贪著，但并不是冷漠无情，见面时仍要和颜悦色，欢欢喜喜。因为学佛必须自利利他，和众生广结善缘，对于自己的亲友也是同样。

“亦莫太亲密，善系君子谊。”度的把握很重要。既要善

待亲友，也不要过于亲密，而是保持君子之谊。古人说，君子之交淡如水。从学佛而言，这个淡就是平等一味。建立在粘著基础上的关系就是贪爱，只有摆脱粘著，才能真正生起平等慈悲之心。

“犹如蜂采蜜，为法化缘已。”这个偈颂是特别针对出家人说的。作为出家人，不要和信众有太多世俗关系。虽然出家人为了修法和维系色身，必须托钵化缘，但这就像蜂儿采蜜一样，所取只是花蜜，并不会粘著于花朵。同样，出家接受的供养不过是衣食住药四事而已，随缘而取，不必为此经营关系，更不能心生贪著。

“如昔未谋面，淡然而处之。”出家人和信众的关系，一方以法布施，一方以食供养，彼此都在修行，所以得到衣食所需后就可以离开，而不是贪著某种关系，以方便自己日后化缘，那就把法缘变成俗情了。只有不贪著，才能以清净心和众生平等相处，否则难免有贪嗔，有好恶，有亲疏。

第二，断舍利敬贪

17. 吾富受恭敬，众人皆喜我。
若持此骄慢，殁后定生惧。
18. 故汝愚痴意，无论贪何物，
定感苦果报，千倍所贪得。

19. 故智不应贪，贪生三途怖。
应当坚信解：法性本应舍。
20. 纵吾财物丰，令誉遍称扬，
所集诸名利，非随心所欲。
21. 若有人毁我，赞誉何足喜？
若有人赞我，讥毁何足忧？

前面讲的是如何摆脱对亲友的贪著，以下 5 个偈颂说明，如何舍弃对利益和恭敬的贪著。世人的妄想多半源于利益，很多人每天忙于做生意、管公司，哪怕只是打工，想的也无非是怎么多赚钱。此外还有恭敬，希望得到他人尊重。尤其是有了一定财富基础后，就会重视自己在社会上的影响和地位。从中国人的价值观说，就是要出人头地，高人一等。这两种贪著都很容易让人陷入妄想，让心动荡散乱，无法专注修行。所以寂天菩萨引导我们思维，贪著利益和恭敬的过患。

“吾富受恭敬，众人皆喜我。”一个人富有之后，感觉自己处处受人尊重，社会上也有很多人出于各种目的奉承、巴结他。这就很容易让人觉得受用，自以为是成功人士，高人一等，所有人都喜欢自己。

“若持此骄慢，殁后定生惧。”当人有财有势有地位时，确实会受人追捧。如果被这种奉承和赞叹冲昏头脑，由此生

起骄慢，形成自我的重要感、优越感、主宰欲，很可能忘乎所以，为所欲为。从另一方面看，有钱的害怕失去钱，有地位的害怕失去地位，结果就为维护这些感觉不择手段，造作恶业，那么死后一定会堕落恶趣，带来令人恐怖的苦果。其实不必说死后，今生就没有安全感。因为世间一切是无常的，拥有越多，潜在的不安全感也就越多。

“故汝愚痴意，无论贪何物，定感苦果报，千倍所贪得。”寂天菩萨告诉我们：凡夫的贪著都是以愚痴为基础，不论贪著财物、地位，贪著感情、家庭，还是贪著吃喝玩乐，所有这一切都会给我们带来痛苦。有的来自对财富的贪著，有的来自对地位的贪著……贪著什么，就会因为什么引发焦虑、恐惧、没有安全感，引发求不得、爱别离、怨憎会、五蕴炽盛等种种痛苦。更可怕的是，这些痛苦不仅显现在今生，还会继续招感未来苦果，远远超过我们由贪著所得的那点利养，乃至百千万倍。如果我们有一定的人生经历，结合寂天菩萨的开示去思考，会发现确实如此。恭敬利养就像有着精美包装的陷阱，充满诱惑，一旦陷入其中，就难以脱身，苦不堪言了。

“故智不应贪，贪生三途怖。”认识到贪著的过患，有智慧的人就不应该贪著。因为贪著不仅会引发无量烦恼，如爱别离、求不得、怨憎会等，还会带来堕落恶道的恐怖，可谓

现前苦，未来苦，苦上加苦。本品前 88 个偈颂，寂天菩萨都在分析贪著的过患，包括对亲友、利益、世间八风、五欲六尘，乃至所有一切的贪著，让我们看清贪著的后果，不再自我欺骗。

“应当坚信解，法性本应舍。”认识过患的目的，是引导我们建立智慧认识，坚信一切法的本质是无常变化的，必须舍离。如果对无常生起贪著，不是自讨苦吃吗？如果不修行，我们对自己的身心都不能自主。精心保养身体，却只能看着它走向老病死；时时被心念支配，却什么都抓不住。至于世间的财富、地位、情感、家人，我们更不能作主。世人希望把什么都牢牢抓在手上——我的事业，我的儿女，我的……但寂天菩萨通过分析让我们看到：一切都是无常的，没有什么可以抓得住。

“纵吾财物丰，令誉遍称扬，所集诸名利，非随心所欲。”即使一个人家财万贯，名声远扬，甚至誉满全球，又能怎么样呢？这些名利生不带来死不带去，一命呜乎就没了，不能永远保有，不能像自己期望的那样将这些带到来生。更何况，世间总是后浪推前浪，总有一些新富出现，总有人比你更有钱，更有名。如果我们对此产生贪著，就像去抓那些根本抓不住的东西，无非是自讨苦吃。

“若有人毁我，赞誉何足喜？若有人赞我，讥毁何足忧？”这是对世间八风的观察，即利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐八种对境。哪怕有任何贪著，都会被八风所动。怎么才能在世事纷扰中如如不动？寂天菩萨让我们反向思维：听到赞誉时，想想还有人在毁谤你，就没什么值得高兴的；听到毁谤时，想想还有人在称赞你，就没什么值得忧愁的。这样思考的话，不论遇到什么对境都不会贪著，也不会对立，从而保持超然。总之，我们要认识到名利的无常性，不起贪嗔之心。

第三，结劝舍尘缘

22. 有情种种心，诸佛难尽悦，
何况劣如我？故应舍此虑。
23. 睥睨穷行者，诋毁富修士，
性本难为侣，处彼怎得乐？
24. 如来曾宣示：凡愚若无利，
郁郁终寡欢，故莫友凡愚。

在此，寂天菩萨劝导我们应该舍弃尘缘，不必贪著也不必在乎世人对你的评判。

“有情种种心，诸佛难尽悦，何况劣如我？故应舍此虑。”凡夫心千差万别，是难以取悦的。即便是诸佛菩萨，也无法让所有众生欢喜，让他们的凡夫心得到充分满足。何况我们

还是凡夫，怎么可能让所有的世俗关系称心如意，让所有人称赞你，喜欢你？不要说很难取悦他人，就是自己的凡夫心也很难取悦。每个人都希望自己始终保持高兴、满意的状态，通过不懈努力、追名逐利来取悦自己，但能不能让自己一直心满意足呢？其实做不到。即使暂时的满足，也隐含着很多负面情绪。所以我们要看清这些尘缘的本质，看清凡夫心难取悦，不要为此患得患失，浪费时间。

“睥睨穷行者，诋毁富修士，性本难为侣，处彼怎得乐？”睥睨，即轻视。凡夫往往轻视那些清贫的苦行者，觉得修行修得一点福报都没有；同时又会毁谤那些有福报的修行人，觉得学佛就不该这么富有这么享受。也就是说，不论你是穷是富，或是其他什么状态，他们都有理由感到不满。因为凡夫本来就是颠倒而难以相处的，不易成为我们修行路上的善友。此外，他们还时时传递不良情绪，和他们在一起是无法快乐的。所以说，我们不要贪著这种依凡夫心建立的关系。

“如来曾宣示：凡愚若无利，郁郁终寡欢，故莫友凡愚。”如来曾经开示说，凡夫如果没有足够的利益，终日都会闷闷不乐。因为凡夫心总在向外追逐，不断地抓取些什么，并且容易患得患失，所以我们不要和凡夫为友。

总之，我们既不能粘著世俗关系，也要亲近良师益友，

建立清净的法情，才能在修行中彼此增上。

（3）思维山居利益

当我们看清亲友、名利、五欲六尘的真相，寂天菩萨接着劝导我们应该回归自然，过一种清净、简朴的山居生活，从而远离尘劳，减少贪著。这样才能内心平静，洒脱自在，有利于禅修。反之，要维系世间种种关系是很辛苦的。当我们陷入亲友、名利等贪著时，内心就会动荡不安，无法为禅修创造良好的心灵环境。那么，山居生活究竟好在哪里？

第一，友伴殊胜

25. 林中鸟兽树，不出刺耳音，
伴彼心常乐，何时共安居？

首先是友伴殊胜，即生活环境和朋友很殊胜。现代文明鼓动欲望，虽然物质高度发达，但看到的都是灯红酒绿，听到的都是汽车、机器发出的噪音，使人被动接受各种视觉、听觉、味觉的污染，身心疲惫，躁动不安。老子说，“五色令人目盲，五音令人耳聋”，而我们现在所承受的，比过去的五音、五色多了何止百倍。所以今天的人总是觉得很累，无法放松。

“林中鸟兽树，不出刺耳音，伴彼心常乐，何时共安居？”

当我们回归自然时，相伴的是小鸟、走兽、森林，鸟鸣山涧，风吹树梢，所闻都是自然之音，而不是刺耳的噪音，让人精神愉悦，心情舒畅。在这样的清净心中，会源源不断地产生喜悦，所以我们应该向往山居生活，希望在森林中和鸟兽一起安居。安居有两层含义，一是指安住，一是指佛教中每年三个月的定期潜修，以此精进道业。

第二，住处殊胜

26. 何时住树下，岩洞无人寺？
愿心不眷顾，断舍尘世贪！
27. 何时方移栖，天然辽阔地，
不执为我所，无贪恣意行？

现代人在城市住的是水泥盒子，有的高达几十层，上不着天，下不着地，整天关在房间，和大自然严重脱节。这样的居住环境不接地气，容易使人心生烦躁。对修行人来说，什么住处最适合呢？

“何时住树下，岩洞无人寺？愿心不眷顾，断舍尘世贪！”树下，是在大树下露天生活。岩洞，是住在山洞中。无人寺，是没有人的空寺。在佛教中，这些住处属于头陀苦行的选择。寂天菩萨告诉我们，应该向往这种一无所有的清净生活。这

不是为了自讨苦吃，而是通过环境的改变，减少对家庭、亲友和舒适环境的眷恋，从而舍离对尘世的贪著。

现在也有不少修行人住在岩洞，有的禅修道场还会搭些小木屋，一个人住着，除了简单的衣食，一无所有。因为生活环境很单纯，所以心也很单纯，没什么可以贪著的。当然不是所有人都有机会这么生活，但我们要有这份向往，知道什么生活健康且有利修行，什么生活不健康且障碍修行；同时认识到，贪著世间只会给自己带来无尽烦恼。

“何时方移栖，天然辽阔地，不执为我所，无贪恣意行？”什么时候才能四海为家，过上“一钵千家饭，孤身万里游”的自在生活？因为对住处的贪著，使我们不能随遇而安。比如很多人离开家乡就会想念，或是换个地方就睡不着，必须在特定环境中才觉得舒服，否则就不安心。所以寂天菩萨让我们放下对住处的贪著，不将任何地方执著为自己所有。如果没有贪著之心，住在哪里都是一样的自在。

我们来到这个世间，不过是暂时的借居而已。但凡夫因为无明，总是习惯性地抓取什么，一方面是对自我的执著，一方面是对我所的贪著，觉得这是我的亲友、我的财富、我的住处、我的人际关系……进而产生依赖。如此，心就会被贪著对象捆绑，失去自由。只有彻底去除对我和我所的贪著，

没有任何设定和依赖，才能随缘自在。真正修头陀苦行的人，甚至不能连续住在一棵树下超过三天，然后就要换另一棵树，这么做就是为了避免贪著。树犹如此，何况是现在这种装修得应有尽有的屋子?

第三，资生殊胜

28. 何时居无惧，唯持钵等器，匪盗不需衣，乃至不蔽体。

资生殊胜，就是过一种没有贪著的自在生活。资生，即生活条件。人必须有哪些物资才能生活？其实是不一定的。现代人离开电灯、电脑、手机、空调等，简直无法生活。其实古人没有这些东西时，也活得很好。但我们已经对这些电器产生依赖，一旦失去，且不说给生活带来的不便，甚至连精神都无处安放。人们有了那么多解放劳动力的工具，但压力不减反增，就是因为需求太多，生活成本太高。事实上，真正的生活必需品并不多，简单的条件也可以过得挺好。一旦把标准提高，对物质形成太多依赖，失去这些就过不好了。所以寂天菩萨鼓励我们过简单的生活，从而减少负担，让生活轻松，让内心清净。

“何时居无惧，唯持钵等器，匪盗不需衣，乃至不蔽体。”

现在的房子要上锁，甚至安装铁笼般的防盗门窗，否则就担心不安全，担心财物受损失。怎么才能无忧无虑地安住，不必对住处有任何牵挂，不担心东西被人偷走？很简单，就是不要有什么被人惦记的东西。其实出家人真正需要的，不过是乞食的钵、喝水的滤囊等用品，以及象征出家身份的僧装。这种衣服是用捡来的布缝制的，连盗贼都看不上。因为什么都没有，就不必有任何担心和牵挂。

要过这种一无所有的生活，必须有丰富的内心、强大的正念，这样才不会对外在环境有什么依赖。如果迷失自己，就会从外界寻找依赖，依赖越多，需求越多，就会越辛苦。而修行是向内寻找，一旦证悟觉性，本身就是圆满、自足的，不需要依赖任何东西。就像那些生活在水边林下的禅师，虽然物质上一无所有，却过得很自在，从不觉得缺少什么。我有一条微博讲到："什么样的人最富有？就是当你一无所有的时候，也不觉得缺少什么。"因为他对外在没有任何需求和依赖，不觉得有任何匮乏，这才是真正的富有。反之，即使拥有再多，只要你还有需求，依然是匮乏的。

第四，厌离殊胜

在这一部分，寂天菩萨进一步告诉我们，如何摆脱对色身和亲友的贪著。

· 易舍身贪

29. 何时赴寒林，触景生此情：
他骨及吾体，悉皆坏灭法。
30. 吾身速腐朽，彼臭令狐狼，
不敢趋前尝，其变终至此！

“何时赴寒林。”首先是摆脱对身体的贪著。寒林是放死尸的地方，印度的林葬，是把亡者放在树林中，任鸟兽啄食。此外，西藏有天葬，把尸体割成一块块给秃鹫吃。汉地是土葬，把亡者埋到地里。佛教徒还有火化，死后抬到化身窑烧掉。虽然葬法不同，但结局是一样的，就是这期色身终将毁坏。不管生前多么风光，最后都是到坟场报到，成为那里的一堆物质，尘归尘，土归土。

“触景生此情：他骨及吾体，悉皆坏灭法。”当我们看到这些场景时，要对此有清醒的认识，想到这些死尸和剩下的骨头，和我的身体其实一样，都是坏灭法。每个躺在那里不动的人，都曾生龙活虎。同样，我们现在虽然生龙活虎，有一天也会像他们那样躺在那里动弹不得，最终腐烂败坏。这一点我们都能看到，没有谁看不到，只是不愿意去看，不愿意去想。但寂天菩萨告诉我们，不能回避这个问题，而要勇敢面对。

“吾身速腐朽，彼臭令狐狼，不敢趋前尝，其变终至此！”这个色身死去之后，很快就会腐烂并生出蛆虫，发出的恶臭味，甚至连狐狸和狼都会绕道而走，肚子再饿也不想吃。这就是身体的最终结局。我们现在对它百般珍爱，百般装饰，到底有什么意义呢？

色身是无常的，终将毁坏。这个道理一点都不玄，而是百分之百的现实，是每个人都可以看到想到的，除非你不去看，不去想。我们想到身体的结局，当下就要摆脱对它的贪著，对治由执著健康、美貌带来的散乱和烦恼。

· 易舍友贪

31. 孑然此一身，生时骨肉连，
死后各分散，更况是他亲？
32. 生既孤独生，殁复独自亡，
苦痛无人摊，亲眷有何益？
33. 如诸行路客，不执暂留舍。
行道三有者，岂应恋生家？

“孑然此一身，生时骨肉连，死后各分散。”我们在世间有家人、亲戚、朋友，似乎一点都不孤独。事实上，每个人都是孤零零地来到世界，最后孤零零地离开。出生时骨肉相连，有着看似完整的身体，死了之后，组成这个身体的骨和肉

也将分离。在《正法念处经》中，将身体归纳为 32 个零件，即头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺、肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪水、油脂、唾液、鼻涕、关节液、尿。当这个由各种零件组合起来的身体死亡时，四大解体，地归地，火归火，水归水，风归风。

“更况是他亲？”连我们自己的身体都会散掉，更何况是家人？虽然他们和我们有血缘或亲属关系，但毕竟是不同的人，终归要各奔东西。在家庭中，从爷爷、奶奶、父母，然后是兄弟姐妹，会逐步离开这个世界。这是常规顺序。如果倒过来，白发人送黑发人，更是凄惨。对于这样的结局，我们一点办法都没有。

“生既孤独生，殁复独自亡。”我们生的时候，是孤零零地来到世界；死的时候，也是孤零零地独自离开。没有谁能和你一起来，也没有谁可以陪着你一起走。

“苦痛无人摊，亲眷有何益？”当我们生老病死、四大分离时，没有谁可以帮助你分担痛苦，再亲的人，再不舍得你走，也帮不上任何忙。所以贪著亲友没有任何意义，在最重要的时刻，他们是无法陪伴也无能为力的。更何况，这种贪著还会给我们带来种种烦恼和痛苦，把我们绑在轮回中，无

法解脱。

“如诸行路客，不执暂留舍。”出门在外时，一会住这里，一会住那里，我们知道这些旅馆只是暂时的歇脚地，并不是永久的家，所以不会产生贪著。

“行道三有者，岂应恋生家？”众生在三界漂泊，也像旅途中的过客一样，在生生不已的轮回中，一生又一生地暂居、流转。既然这样，有什么可以贪恋不舍的呢？因为我们本身就是客居，对三界的所有东西，乃至自己的身体都不能自主。认识到这个道理，我们就应该摆脱对色身、亲友、财富的贪著。

第五，摄心殊胜

34. 不待众亲友，伤痛且哀泣，
四人掮吾体，届时赴寒林。
35. 无亲亦无怨，只身隐山林。
先若视同死，殁已无人忧。
36. 四周既无人，哀伤或为害，
故修随念佛，无人扰令散。

寂天菩萨进一步说明，要远离对亲友和生活环境的贪著，这样才能摄心一处，完成止的修行。

“不待众亲友，伤痛且哀泣，四人掮吾体，届时赴寒林。”一个人断气后，亲戚朋友从四面八方赶来，因为悲伤而号啕

大哭。此时，由四个人把尸体抬到尸陀林丢弃，就像现在送到火葬场那样。大家再不舍，也没有任何办法，因为这是生命的现实，或早或晚，必然到来，没人可以改变。

“无亲亦无怨，只身隐山林。”了解到这样一种生命现实，为什么不早点去修行？所以寂天菩萨告诉我们：应该远离亲友和冤家仇人，这是容易引发贪嗔的对镜。尤其是出家人，如果有条件就应该隐身于山林静修。这不仅是解脱道的修行，也是菩萨道的基础。只有真正具备了出离心，才能进一步发起菩提心。

“先若视同死，殁已无人忧。”如果生前已经摆脱一切执著，把自己当作活死人，那么到死亡的那一天，自己不会难过，亲友也不会难过。所有的难过不舍都来自贪著，如果没有贪著，而是把握每个当下精进修行，不负此身，任何时候死去都没有遗憾、不舍和痛苦。

“四周既无人，哀伤或为害，故修随念佛，无人扰令散。”一个人生活在寂静的山林，可以摆脱亲友等世间干扰。临命终时，也没有亲友的哀伤、哭喊、伤害，没有什么违缘使心变散，可以心无旁骛地精进禅修或随念三宝。

第六，结劝住兰若

37. 故当独自栖，事少易安乐，
灵秀宜人林，止息众散乱。

在“断止逆缘”的最后，寂天菩萨劝导我们要去兰若修行。兰若，即寂静处，远离世事纷扰。

“故当独自栖，事少易安乐，灵秀宜人林，止息众散乱。”想要培养定力，必须有专门的时间，独自在少事少业、没有干扰、容易生活、对身心有益的环境中禅修，这样才能用得上功夫。那些风景秀丽的山林，令人心怡，可以止息内心散乱，是修行的增上缘。

环境是修行的重要助缘，如果直接在红尘中修，难度是很大的。当然真正炼出来了，能面对五欲六尘而不为所扰，也是真功夫，这种正念更有力量，但修起来确实不易。所以要轮番修，在相对没干扰的环境中专修一段时间，有了功夫，再进入红尘，积极做弘法利生的事业，在各种逆境和诱惑中历境炼心，以此强化定力。这两方面都很重要。如果没有一定的静修就积极入世，往往会不知不觉地陷进去。或是长期在山林静修，以为自己修得很好，其实没有面对逆境和诱惑时，没办法看出功夫到了什么程度。可能回到社会后，烦恼就来了，那也是没用的。所以这两种修行相辅相成，缺一不可。



【三十七课】

（二）断舍邪念

修定的逆缘包括两方面，一是断舍尘缘，二是断舍邪念。这里的邪念重点指男女性欲，及与此相关的情感、家庭等问题，这是人类众多烦恼妄想的根源。由性引发的杀盗淫妄，从古至今都在发生，而且愈演愈烈。很多人因为情感问题备受折磨，甚至会自寻短见，或两败俱伤。历史上，还有因此引发的战争。至于家庭，一旦执著于此，所有心思和精力都会投入其中，把生命消耗殆尽。如果对一个人的妄想、烦恼进行综合考评，来自性、情感、家庭的部分，占比可能超过一半以上。

这些力量非常强大。尤其在反复培养之后，会使心陷入其中，难以自拔。只有摆脱对性、情感、家庭的贪著，才能拥有平静、清净的心，为禅修营造心灵环境。在这一部分，寂天菩萨引导我们正确认识男女之间的粘著，进而看破它，

摆脱它。这是佛法修行的重点所在。比如四念处有“观身不净”，大乘经典也多次讲述身体的不净。我们再怎么给这个身体涂脂抹粉、打扮包装，都无法改变皮囊下装满污秽的事实。而当色身死去之后，如果不加处理，很快就会腐烂发臭，爬满蛆虫，哪有什么值得贪恋的？

寂天菩萨在本论阐述的不净观，主要对治男女在性欲上的贪著，男众以女众为观察所缘，女众以男众为观察所缘。贪著来自美好的想象，因为觉得美，才会情不自禁地贪恋难舍。修行就是让我们如实观察，打破妄想，看清身体的真相。当心没有贪著时，自然就老实了，不再追逐、攀缘、掉举、散乱。所以对治这个问题很重要，尤其对出家人来说，更是重中之重。因为淫欲是障道法，只有断除贪著，才不会被外界的种种诱惑干扰，从而安住道业。

1. 劝离五尘欲

38. 尽弃俗虑已，吾心当专一，
为令入等至，制惑而精进。

首先是劝离五尘欲，即眼耳鼻舌身五根，对色声香味触五尘的需求。这些贪著使我们产生无尽的烦恼和妄想。

“尽弃俗虑已，吾心当专一。”前面说到，对亲友、名利、地位、权力、家庭、感情的贪著，会引发无尽的妄想烦恼，障碍止观修行。正确观察的目的，就是摆脱对世俗的贪著和由此引发的散乱，让心安住正念。

“为令入等至，制惑而精进。”等至，即三摩地。修习正念，训练专注，是为了进入等至，获得定力，成就观智。这就必须降伏内在惑业，断除对性和情感的贪著，从而扫除障碍，精进修行。

寂天菩萨通过这个偈颂告诉我们，除了以上所说的亲友、名利等尘缘，修行还要对治更大的烦恼，就是对性和情感的贪著。在十二因缘中，生和老死是因爱、取、有而来。所有贪著都属于爱取的范畴，而情爱的力量尤其大，这就必须以智慧观察、解析，摆脱由此引发的散乱，为修习止观营造心灵氛围。

（1）总说五欲过患

39. 现世及来生，诸欲引灾祸。
今生砍杀缚，来世入地狱。

五欲，可以是对色、声、香、味、触五尘的需求，也可以是对财、色、名、食、睡的贪著。世人忙来忙去，无非是

为了满足这些欲望。只是不同人有不同侧重，贪著程度有所区别而已。

“现世及来生，诸欲引灾祸。今生砍杀缚，来世入地狱。”不论现世还是来生，欲望都会带来灾难。对财富的贪著如此，对权力、情感乃至一切的贪著同样如此。因为贪著，就会不择手段地争取，甚至将他人捆绑、砍杀，犯下种种罪业。更可怕的是，还会因此堕落恶道，导致来生的灾难。

这是总的说明五欲过患。

（2）别说观身不净

接着，寂天菩萨特别针对性和情感，通过观身不净，破除我们对色身的贪著，以及男女对彼此的贪著。这是最容易引起颠倒、妄想、散乱的对境。其中主要有两部分，首先是对人死之后尸体的思维，其次是对现实中的身体深入观察，由此认识色身的真相。

第一，依止寒林思身不净

40. 月老媒婆前，何故屡恳求？
为何全不忌，诸罪或恶名？
41. 纵险吾亦投，资财愿耗尽，
只为女入怀，销魂获至乐。

42. 除骨更无余，与其苦贪执，
非我自主躯，何如趣涅槃？
43. 始则奋抬头，亲近羞垂视，
葬前见未见，悉以纱覆面。
44. 昔隐惑君容，今现明眼前，
鹫已去其纱，既见何故逃？
45. 昔时他眼窥，汝即忙守护。
今鹫食彼肉，吝汝何不护？
46. 既见此聚尸，鹫兽竞分食，
何苦以花饰，殷献鸟兽食？
47. 若汝见白骨，静卧犹惊怖，
何不惧少女，灵动如活尸？
48. 昔衣汝亦贪，今裸何不欲？
若谓厌不净，何故拥着衣？

“月老媒婆前，何故屡恳求？为何全不忌，诸罪或恶名？”在过去，婚姻要通过媒婆说亲。在这个搭桥牵线的人面前，人们总是一次又一次地苦苦恳求。有时为了得到自己心仪的对象，甚至不惜一切，丝毫不顾忌会因此造作罪业，招致恶名。寂天菩萨虽然出生王族，对世间却有很深的了解。凡夫对性和情感的执著很深，赴汤蹈火，在所不惜。之所以这样，一是因为无始以来的强大串习；二是因为看不清性欲和情感的真相，才会颠倒妄想，把这种关系想得无比美好；三是文

艺作品的美化和渲染，夸大感情的意义，使人加深贪著，以山盟海誓、海枯石烂为至高追求。所以寂天菩萨让我们如实观照这种关系。

“纵险吾亦投，资财愿耗尽，只为女入怀，销魂获至乐。”为了得到自己想要的人，即使冒着再大的危险，也要努力争取。在历史上，古希腊特洛伊战争就是为了争夺美女海伦引发的，著名诗人普希金则是为了妻子和人决斗，并因此丧生。为了拥有美色，人们连生命都不足惜，资财就更算不了什么了，哪怕倾家荡产都无所谓。因为在他们看来，得到美女才是令人销魂、无与伦比的快乐。

那么，我们贪著的对象究竟有多美好，这种满足对生命究竟有什么意义，竟然要付出这么大的代价？

“除骨更无余。”我们不惜一切代价争夺的对象，不过是一堆白骨和血肉，此外并没有什么特别的成分。这种贪著虽能带来暂时的满足，但也隐藏无尽的烦恼和痛苦。就像前面讲到的，因为情感问题，很多人痛不欲生，为此丧命；因为家庭负担，很多人忙忙碌碌，耗尽毕生精力。

“与其苦贪执，非我自主躯，何如趣涅槃？”事实上，我们现在贪著的色身都要面对老病死和无常，再想牢牢抓住，也是不能自主的，只会带来无尽的烦恼，何其辛苦！所以寂

天菩萨劝导我们：与其贪著这种不能由我自主的色身，为什么不去追求涅槃？因为涅槃才能使我们获得永久的宁静和快乐，是究竟且没有副作用的。反过来说，世间情感带来的快乐都是短暂的，苦多乐少。

接着，寂天菩萨引导我们从死亡的角度认识色身。我们觉得色身很美，贪著不舍，是因为只看到眼前的表象。其实每个身体都要面临死亡，死后就会腐烂发臭，没有谁会对死尸生起贪著。当我们通过对死尸的观察重新认识色身，想到身体最终都会走到这一步，还有什么可贪著的呢？

“始则奋抬头，亲近羞垂视。”过去新娘出嫁时，头上要盖一块面纱，洞房花烛夜再掀开。这个风俗和中国很像。因为结婚前可能连面都没见过，所以第一次相见难免羞涩，要鼓足勇气才能抬起头来，或是害羞地低头垂视。这里说的是男女双方对见面的期盼。

“葬前见未见，悉以纱覆面。”人死之后，脸上同样会用布遮住，不管之前是否见过，此时都盖得严严实实，不能再看。因为死尸的表情往往狰狞难看，需要遮起来，以免让人受到惊吓。可见色身的美是无常的，一口气不来就彻底变样了。

“昔隐惑君容，今现明眼前，鹫已去其纱，既见何故逃。”寂天菩萨接着以对比的手法来说明容颜之无常。以前对着所

爱的新娘，即使脸被布遮住，内心都有无限向往，想要快快看到。但当人死了，尸体送到森林里，鹫鸟把她身上的衣服扯开就吃。你曾经喜欢的人，已全然呈现在那里，没有遮盖，想看多长时间都可以，为什么你反而见到就想跑？同样是那个人，你还会不会起贪心，会不会有执著？可见，我们现在贪著的美是很虚幻、很无常的。

“昔时他眼窥，汝即忙守护。今鹫食彼肉，吝汝何不护？”接着以同样的思路进一步深入。对于你所喜爱的人，当她青春美貌时，别人多看一眼，你都担心对方别有用心，会吃醋并忙于守护，生怕被人抢走。现在她死了，身体扔在森林中，肉被秃鹫们一块块吃掉。这个时候，你怎么不在乎，不担心，不忙着守护她呢？

“既见此聚尸，鹫兽竞分食，何苦以花饰，殷献鸟兽食？”人死之后，尸体被丢弃到山林中，亲属会为此供花、烧香，但很快会有食腐的鹫鸟、野兽来分食这个身体。既然我们把尸体丢在这里，就像请鸟兽吃饭一样，为什么还要搞得这么隆重，有必要吗？

“若汝见白骨，静卧犹惊怖，何不惧少女，灵动如活尸？”如果看到一具骷髅，虽然它在那里静止不动，我们也会惊慌失措。但从白骨观的角度来看那些少女（女子也可这样看男

子），其实她们就像会活动的尸体一样，你为什么不害怕呢？要是真的看到死尸动起来，想必没有谁会不恐惧，但我们看到现实中的人，每一个都活灵活现的，却从来不怕。之所以这样，是因为我们没有作不净观。事实上，再美的身体都包裹着森森白骨，这个部分和骷髅没什么差别。如果我们能透过现象看到其中本质，就能避免对色身产生贪著。

寂天菩萨的思考角度很特别，一般人不会这么去想。但这并不是异想天开，而是以如实观照为基础，为我们揭示了人生真相。凡夫是回避真相的，死亡是所有生命的必然结局，我们却刻意回避；身体污浊不净，我们却想尽办法地包装它，制造美的假相，掩盖自己不愿看到的真相。因为妄想和回避，使我们深深贪著这个虚妄的色身，带来无尽烦恼。寂天菩萨之所以费这么多口舌，说些让人感觉大煞风景的话，是看到众生由无明带来的过患，提醒我们去了解真相，从而摆脱贪著和烦恼。

“昔衣汝亦贪，今裸何不欲？若谓厌不净，何故拥着衣？”寂天菩萨质问说：过去，对穿着衣服的女子你是那么贪著，现在她的尸体裸露着，你为什么不喜欢了呢？如果是不喜欢不干净的尸体，为什么以前喜欢拥抱那个裹着衣服的色身？事实上，任何身体都是个臭皮囊，尸体如此，活着时也是如

此，在看似美好的服装和皮相下，充满着种种不净。

寂天菩萨让我们通过对死尸的观察和思维，认识到贪著身体是非常荒谬的。对尸体的观察，佛经中讲到有九种相。膨胀相，是尸体变得肿胀；青瘀相，是开始出现尸斑；断坏相，是尸体开始朽坏，不再完整；脓烂相，是尸体腐烂后不再成形；食残相，是尸体被林间鸟兽吃得所剩无几；散乱相，是尸体腐烂后骨骼散落；斩斫离散相，是尸体被砍得七零八落；血涂相，是尸体腐化后脓血遍地；虫聚相，身体就是大虫聚，腐尸中有很多蛆虫往外爬；骸骨相，是皮肉完全烂透，仅仅剩下骸骨。观察死尸的变化，有助于我们减少对身体的贪著，包括对自己和他人的贪著，尤其是男女众对彼此身体的贪著。

第二，配合现实思身不净

49. 粪便与口涎，悉从饮食生，
何故贪口液，不乐臭粪便？
50. 嗜欲者不贪，柔软木棉枕，
谓无女体臭。彼诚迷秽垢。
51. 迷劣欲者言：棉枕虽滑柔，
难成鸳鸯眠。于彼反生嗔。
52. 若谓厌不净，肌腱系骨架，
肉泥粉饰女，何以拥入怀？

53. 汝自多不净，日用恒经历，
岂贪不得足，犹图他垢囊？
54. 若谓喜彼肉，欲观并摸触，
则汝何不欲，无心尸肉躯？
55. 所欲妇女心，无从观与触，
可触非心识，空拥何所为？
56. 不明她不净，犹非稀奇事。
不知自不净，此则太稀奇！
57. 汝执不净心，何故舍晨曦，
初启嫩莲华，反著垢秽囊？
58. 若汝不欲触，垢秽所涂地，
云何反欲抚，泄垢体私处？
59. 若谓厌不净，垢种所孕育，
秽处所出生，何以搂入怀？
60. 粪便所生蛆，虽小尚不欲，
云何汝反欲，垢生不净躯？
61. 汝于不净身，非仅不轻弃，
反因贪不净，图彼臭皮囊。
62. 宜人冰片等，米饭或菜蔬，
食已复排出，大地亦染污。
63. 垢身浊如此，亲见若复疑，
应观寒尸林，腐尸不净景。
64. 皮表迸裂尸，见者生大畏。
知已复何能，好色生欢喜？

其实，色身不仅死后呈现出惨不忍睹的样子，即使活着的当下，也是不干净的。寂天菩萨的分析是让我们打破幻想，从无明大梦中清醒，而不是继续沉迷在串习中，被欲望所转，颠倒妄想。不仅对男女情感的贪著如此，包括对财富、地位乃至一切的贪著，都是迷乱的状态。

“粪便与口涎，悉从饮食生，何故贪口液，不乐臭粪便？”体内的粪便和口水，都是从饮食产生的。我们吃饭之后，会通过消化等系统形成粪便和口水，二者的原材料并没有差别。既然如此，为什么我们喜欢一个人的时候，会贪著、吸吮她的口水，却不去喜欢她的粪便？

“嗜欲者不贪，柔软木棉枕。”接下来 2 个偈颂，寂天菩萨又从另一个角度引导我们思考。每个人的贪著不一样，有人贪著食物，有人贪著名声，有人贪著财富，有人贪著权力，也有人贪著情感。此处讲的“嗜欲”，是指对性的贪著。寂天菩萨说，你为什么要贪著美色，而不是柔软的木棉枕头？这是一个很有意思的说法。因为枕头手感柔软，而且比人干净，放在那里不会脏也不会臭。从另一个角度看，喜欢的人可能会背叛你，让你害相思病，代价很大，枕头却没有这些副作用。

“谓无女体臭，彼诚迷秽垢。”那么，喜欢一个人而不是枕头的理由是什么？恰恰是因为枕头没有女性身体的味道，

或者对女众来说，是没有男性身体的味道。其实人一个月不洗澡的话，简直又脏又臭，充满异味。如果迷恋体味的话，等于是被脏东西迷昏了头。

“迷劣欲者言：棉枕虽滑柔，难成鸳鸯眠。于彼反生嗔。”沉迷在卑劣串习中的人说：棉枕虽然光滑柔软，却不能满足情感和性的需求。所以他们非但不会喜欢枕头，有时还会对此生起嗔心。人究竟喜欢什么？其实是无始以来的串习。因为无明，使我们看不清真相，只能身不由己地受串习支配，被串习绑架。

“若谓厌不净，肌腱系骨架，肉泥粉饰女，何以拥入怀？”人们都厌离不净，每天要洗漱装扮，把自己收拾干净，对粪便等脏东西更是满心厌恶。可我们贪著的异性是什么呢？人的身体不过是肌肉连着骨骼，然后在骨头外填上肉泥，最外面再包上皮。有点像春卷，一张薄薄的皮，把各种馅料放在其中包起来。人也是同样，一层皮包裹肉和骨头，加上五脏六腑，肠道内还装着粪尿等种种不净，是个不折不扣的臭皮囊。当我们对色身作如实观察后，还会把她拥入怀抱，百般贪著吗？

“汝自多不净，日用恒经历，岂贪不得足，犹图她垢囊？”佛经说，人身九孔常流不净，口、鼻、眼、耳每个窟窿制造的都是垃圾，出汗也有异味，大小便就更不用说了。可见，

身体就是个垃圾制造厂。难怪每天要洗脸、洗手、洗脚、洗澡，洗了还不够，还得抹点什么掩盖体味。如果很干净，根本不需要费那么大功夫来洗。山林长的树，草原开的花，不用洗就干干净净，还散发怡人的香气。我们自身拥有的不净垃圾已经太多了，而且每天在继续制造，难道还没受够吗？为什么还要贪著别人的臭皮囊？通过分析可以看到，这些贪著是很愚蠢的。

“若谓喜彼肉，欲观并摸触。则汝何不欲，无心尸肉躯？”你喜欢一个人，到底是喜欢她的身体，还是喜欢她的心？这个问法很有道理，对一个人的喜欢肯定会有着落点，可能是喜欢对方的美貌，可能是喜欢对方的性格。寂天菩萨接着分析说：如果你喜欢她色身的细皮嫩肉，想要接近并抚摸，那为什么不喜欢没有心的尸体呢？如果单纯喜欢身体的话，应该也包括尸体。

“所欲妇女心，无从观与触，可触非心识，空拥何所为？”如果你喜欢对方的心，可心是抓不到的。前面讲到，凡夫心难取悦，看不见也摸不着，你能拥抱的只是身体而不是心。既然如此，抱着这个身体做什么呢？当然有人会说，我喜欢的是整个人，色身和精神是分不开的，共同构成了喜欢的感觉。事实上，身心都充满着不确定。从色身来说，会因四大不

调而生病；从精神来说，是由众多心理组成的，念念无常。此外，身心的存在还需要环境支撑，但外在条件也充满着不确定。这些分析都说明，我们喜欢的只是众多因素组成的假相。这种喜欢和以为的美好，不过是自己的幻想而已，随时会被事实打破。对贪著对象作理性分析后，不要继续沉迷在妄念中。

“不明她不净，犹非稀奇事。不知自不净，此则太稀奇！”对他人的不净看不清楚，还不是什么稀奇事。因为他不是你，隔着一层，看不清还有理由。如果我们对自身的不净也看不清楚，那就太奇怪了！这个偈颂让我们认识到，对异性的贪著，包括对自身的贪著，都是引发散乱和颠倒妄想的根源。二者在本质上是一致的，若能如实观察自身的不净，就能推己及人，看到他人的不净，从而对治贪著。

“汝执不净心，何故舍晨曦，初启嫩莲华，反著垢秽囊。”如果人真的喜欢不净，就不会每天把自己收拾干净了。可见我们喜欢的是干净而非不净，但凡夫出于无明，却对不净的色身充满贪著。为什么我们看不到晨曦中绽放的莲花，不去欣赏这样的美妙，反而贪著充满不净的色身？大自然中的花草树木是那么美，那么芳香四溢，哪里是散发臭味的身体可以相比的？为什么我们反而舍香逐臭？可见这种贪著是何等愚痴！

“若汝不欲触，垢秽所涂地。云何反欲抚，泄垢体私处？”

我们都不喜欢接触脏东西，比如地上有粪便之类，肯定会远远躲开，避之唯恐不及。但贪著一个人的时候，为什么反而喜欢去触摸对方身上最脏的大小便根门？从喜欢干净的习性来说，这完全是没道理的。

“若谓厌不净，垢种所孕育，秽处所出生，何以搂入怀？”寂天菩萨进一步发问：如果我们不喜欢不干净，那这个色身从原材料到出生地都不干净。因为它的原材料是父精母血，出生处是产门，自身还包藏种种不净。对于这样一个生命产品，我们为什么如此贪著，还要紧紧拥抱在怀中？

“粪便所生蛆，虽小尚不欲。云何汝反欲，垢生不净躯？”粪便中生出的蛆，虽然体积很小，但我们看见就感到恶心，会马上逃开。色身同样是由不净产生的，为什么我们反而去贪著呢？

“汝于不净身，非仅不轻弃，反因贪不净，图彼臭皮囊。”虽然身体是不净的，但我们总是设法制造干净的假相，结果不仅贪著自己的色身，还会贪著他人的色身，却没有看到，所贪对象只是个臭皮囊而已。更麻烦的是，还会因为这种贪著给自己带来无尽的烦恼和痛苦。

“宜人冰片等，米饭或菜蔬，食已复排出，大地亦染污。”我们每天都在吃各种好东西，比如名贵的冰片等保健品，还

有美味的米饭、菜蔬等。吃下这么多好东西，经过我们的不净色身消化，排泄出来的居然又脏又臭，连大地都被染污了。

“垢身浊如此，亲见若复疑，应观寒尸林，腐尸不净景。”我们的身体会把美食变成粪尿，该有多脏啊！如果你了解这些之后，对观身不净还有任何怀疑，还不能去除贪著，就应该进一步去尸陀林中，观察尸体的腐烂过程。

“皮表迸裂尸，见者生大畏。知已复何能，好色生欢喜？”在这一部分，寂天菩萨主要从两个角度引导我们观身不净，一是对当下色身的观察，一是对死后尸体的观察。尸体腐烂后膨胀裂开，血肉模糊，散发恶臭，遍布蛆虫，还被秃鹫吃得七零八落。相信任何人看到这些都会觉得恶心，生起畏惧。了解色身的真相后，我们还会有好色之心吗？还会喜欢去触摸、拥抱这样的皮囊吗？所以说，对尸体的如理观察，可以减少对异性的幻想和贪著。

这部分探讨的问题非常重要。当今社会两性关系混乱，处处充满诱惑，修行也变得格外困难。尤其对出家众来说，性欲是严重障碍道业的。寂天菩萨通过对色身不净和死后尸体的分析，引导我们克服对性欲、情感的贪著。关于这些内容，我们要反复思维和观想，摆脱由此引发的散乱，排除修定障碍。



【三十八课】

第三，结劝除贪执

最后是结劝，还是立足于对身体和异性的贪著来分析。我们贪著异性，究竟贪著什么？前面已阐述身体的不净本质，说明这种贪著是毫无道理的。那么，装扮后的身体值得贪恋吗？凡夫出于对色身的粘著，热衷于梳妆打扮，涂脂抹粉，沐浴后还要穿上漂亮衣服。现代盛行的美容业，更是将此变成一项巨大的产业，让人改头换面。人们耗费大量精力和财力做这些，无非是为了悦人悦己。从某种意义上说，其实是制造诱惑，同时也被诱惑。

65. 涂身微妙香，栴檀非她身。
何以因异香，贪著她身躯？
66. 身味若本臭，不贪岂非善？
贪俗无聊辈，为何身涂香？
67. 若香属栴檀，身出何异味？
何以因异香，贪爱女身躯？

68. 长发污修爪、黄牙泥臭味，
皆令人怖畏，躯体自本性，何以苦贪著？
69. 欲如伤己器，何故令锋利？
自迷痴狂徒，呜呼满天下！
70. 寒林唯见骨，意若生厌离，
岂乐活白骨，充塞寒林城？

当你喜欢一个人的时候，究竟喜欢的是什么呢？被她的打扮诱惑？被她的香味诱惑？被她的身体诱惑？还是被她的性格吸引？首先要看清自己究竟喜欢什么，然后才能看清这种贪著的支撑点是否可靠。

“涂身微妙香，栴檀非她身。何以因异香，贪著她身躯？”印度历来出产名贵香料，人们也喜欢涂抹檀香制作的油膏之类，让身体散发微妙的香气。事实上，这是来自檀木的香气，而不是人的身体。既然这种令人愉悦的香气和人本身并不相干，我们怎么可以因为香气贪著这个身躯？也就是说，要对香气和身躯加以区分，知道这个香味不是她，只是暂时涂在身上而已。

“身味若本臭，不贪岂非善？”为什么人们喜欢涂香？一是为了制造诱惑，一是因为人的身体会发出异味，要以香味来掩盖。既然身体的味道本来是臭的，并不好闻，为什么要贪著呢？不贪才是明智之举。

“贪俗无聊辈，为何身涂香？”世人之所以想尽办法地美化身体，涂抹种种香料，制造出美丽、干净的假相，都是出于无明。因为看不到身体不净的本质，才会贪著低级趣味，做出涂香之类无聊无谓的事。这么做非但改变不了不净的本质，还会让自己和他人生起贪著，带来种种副作用。

“若香属栴檀，身出何异味？”寂天菩萨进一步剖析说：如果我们现在闻到的香味来自栴檀而非身体，那么离开栴檀的香，身体会发出什么样的味道？

“何以因异香，贪爱女身躯？”既然这个香和身体毫不相干，我们为什么因为香味去贪爱身体？这里讲的“贪爱女身躯”是相对的，不仅女性会涂香，男性也会涂香。两性之间，不论男性贪著女性身体，还是女性贪著男性身体，制造的诱惑是一样的，带来的问题也是一样的。

“长发污修爪，黄牙泥臭味，皆令人怖畏，躯体自本性，何以苦贪著？”身体本身是不净的。我们每天要花时间打理头发，否则就会肮脏蓬乱；要清洗指甲，否则马上藏污纳垢；要认真刷牙，否则就会发黄发黑；还要清理耳朵、鼻子等部位，否则也会充满污垢。所以我们要花很多功夫清理身体，才能保持干净美丽的假相。这种干净是维护出来的，并不是它本身具备的。如果不清理，对其听之任之，身体很快就会

肮脏发臭，显现令人恐惧的本来样子，我们何必苦苦贪著这样的身体？如果它本性是美的，就不需要精心维护。所以寂天菩萨让我们观察身体的本质，了解它的无常不净，不被假相迷惑，从而远离对两性的贪著。

“欲如伤己器，何故令锋利？”对亲友、名利和两性的需求，都属于欲望的范畴。这种欲望就是伤害自己的武器。世人之所以有种种犯罪行为，无非是为了满足欲望，或求之不得之后的泄愤，由此给自己和众生带来无尽伤害。欲望越多，执著越多，带来的痛苦就越多。欲望就是伤害自己的武器，我们为什么要鼓动欲望，增强欲望，使伤害自己的武器变得更锋利？难道由此带来的麻烦还不够多，为此遭受的痛苦还不够多吗？只有淡泊一点，欲望少一点，才会过得轻松自在。

“自迷痴狂徒，呜呼满天下！”所以说，让欲望不断升级是很愚痴的做法。可叹的是，这种无明的狂徒满天下都是。尤其在当今社会，从科技文明带来的便利，到意识形态对个性的张扬，都在支持这种做法，最终害人害己。

“寒林唯见骨，意若生厌离，岂乐活白骨，充塞寒林城？”当我们来到丢弃尸体的寒林，看到到处都是森森白骨，就会害怕逃避。事实上，每个人都是一堆白骨，只是外面包裹着皮和肉而已。从这个角度看，城市中也处处充斥着白骨，为

什么我们住得欢欢喜喜，贪恋不舍？

这还是让我们从不净观的角度审视，所贪著的色身不过是白骨和血肉，而且九孔常流不净。真正确认这一点，意识到贪著带来的过患，才能自觉远离。如果看不清色身的本质，只是在概念上知道要远离，一旦对境现前，还是会不由自主地贪著。这是我们必须注意的。

（3）思贪得不偿失

对名利、亲友、两性关系的本质加以分析后，寂天菩萨引导我们进一步认识，贪欲是得不偿失的，因为得到的很少，失去的很多。佛经说，贪欲就像用舌头去舔刀上的蜜，可能还没尝到味道，舌头已经被割破。寂天菩萨对世间有丰富的观察经验，这些分析非常有说服力。

第一，总说

71. 复次女垢身，无酬不可得，
今生逐尘劳，彼世遭狱难。

“复次女垢身，无酬不可得，今生逐尘劳，彼世遭狱难。”首先是总说。虽然这里说的是女垢身，其实两性都一样。不论男性追求女性，还是女性追求男性，想得到感情和性爱，

都要付出很大的代价。很多人一生为了追求情感、性爱、家庭，忙忙碌碌一辈子，耗费全部精力。不仅如此，还会因为追逐尘劳而作恶，使来生堕落恶道，受苦受难。

我们为什么要出家？就是为了全身心地献身于佛教事业。在家人为了维持家庭生计和世俗事业，通常是无法全力投入的。如果我们出了家，有了时间和环境，却不精进修行，弘法利生，就是辜负了这个身份。反之，在家人若能看透五欲尘劳，不必为生存奔忙，一样可以专心修学并参与弘法。所以这是相对的，关键在于自己怎么做。

第二，别明

接着，寂天菩萨又从所求难得、利少害多、负暇满障解脱三个方面分别说明。

·所求难得

72. 少无生财力，及长怎享乐？
财积寿渐近，衰老欲何为？
73. 多欲卑下人，白日劳务疲，
夜归气力尽，身如死尸眠。
74. 或需赴他乡，长途历辛劳，
虽欲会娇妻，终年不相见。
75. 或人为谋利，因愚卖身讫，
然利犹未得，空随业风去。

我们希求世间的利益、情感、家庭，即使为此付出很大的代价，也未必能如愿得到。

“少无生财力，及长怎享乐？”年轻时没努力赚取财富，长大后怎么有条件成家立业，享受家庭之乐呢？现在成家要买房买车，还有高额彩礼，成本很高，压力很大。当然这说的是普通人，如果你是富二代就不一样了。

“财积寿渐近，衰老欲何为？”当人们通过努力工作积攒了财富，可年纪已经大了，吃也吃不香，睡也睡不好，更没什么精力来享受欲乐。这种情况下，再有钱有什么用呢？世间很多人就是这样，有精力享受时没有钱，有钱时却没有精力享受了，终其一生都在无谓地忙来忙去。

“多欲卑下人，白日劳务疲。”追逐欲望的人永远被欲望牵着跑，整个白天都在奔波忙碌，不间断地工作、应酬、谈生意……打工的人因为加班、业绩而疲惫不堪，创业的人因为投资、管理、竞争而压力重重，不管做什么都很辛苦。

“夜归气力尽，身如死尸眠。”做到精疲力尽，晚上回家赶快瘫在床上，像死尸一样沉沉睡去。能睡着的还算不错，还有些人因为压力太大，即使累得要虚脱了，依然思前想后，睡都睡不着。这样的生活压力下，即使再有钱，也没心情和精力享受，赚得再多有什么用呢？

“或需赴他乡，长途历辛劳。”还有很多人为了赚钱远赴他乡，历尽辛劳。这在现代社会更为普遍。农村人到城里打工，北方人到南方打工，内陆人到沿海打工，一年甚至几年才回去一次。每当春运高峰时，几亿人在路上大迁移，团圆几天又要离乡，想想真是可怜。

“虽欲会娇妻，终年不相见。”人们结婚成家，本来是希望和家人在一起，享受天伦之乐。可现在为了生存和养家，必须离乡背井。为维护家庭付出那么多努力，但享受快乐的时间一年不过几天。365 天，可能只有 15 天在团圆，而 350 天都在外劳动。可见，要维护家庭必须付出很多，但享受的快乐非常少。

“或人为谋利，因愚卖身讫。”有人为了追求世间的微薄利益失去自由，过去是卖身为奴，现在的打工虽然没失去人身自由，但有些工作每天加班，从早到晚高强度地劳动，没有选择，其实和卖身也相差无几。

“然利犹未得，空随业风去。”很可能利益还没得到，已经随着自己或雇主的业力牵引，一命呜乎了。比如给人当保镖之类的工作，虽然可以得到很多报酬，但前提是要冒险，而且要全天候待命，不知道危险什么时候降临。

· 利少害多

76. 或人自售身，任随他指使。
妻妾纵临产，荒郊树下生。
77. 欲欺凡夫谓：求活谋生故，
虑丧赴疆场，为利成佣奴。
78. 为欲或丧身，或竖利戈尖，
或遭短矛刺，乃至火焚烧。

世间利益不仅难得，还有种种副作用。得到的很少，带来的伤害却很大。

“或人自售身，任随他指使。”这是古代常有的情况。有人卖身为奴，或是给别人当帮佣，为了得到一点报酬养家，任随主人差遣，要你做什么就做什么，完全没有人身自由。

“妻妾纵临产，荒郊树下生。”即使家中妻妾要临产了，也不能去照应，任由孩子在荒郊野外出生。虽然现在没有卖身的情况，但确实有些工作是没自由的，一旦选择，就得唯命是从，家人遇到再大的事也无法帮忙。我们赚钱本来是为了维护家庭，享受家庭之乐，现在却根本照顾不到，也没时间在家享受。既然这样，为了成家那么辛苦，值得吗？

“欲欺凡夫谓：求活谋生故。”为什么要把如此宝贵的生命任人使唤？那些被欲望蒙蔽的凡夫会说：“我是为了生存，

为了养家糊口，不得不这么忙碌，不得不铤而走险，做一些危险甚至丧命的工作。”虽然我们都要解决生存问题，但基本生存其实所需无多，对多数人来说，维持最低水准的生活不会太难。人们之所以那么辛苦，多半是因为对生活有要求。结果欲望越多，生存成本就变得越高，活得越辛苦。所以我们不能被欲望左右，否则会失去自由。

“虑丧赴疆场，为利成佣奴。”有些人为了利益奔赴沙场，比如雇佣军，当兵就像打工一样。明明知道这么做有危险，但他们为了得到高额报酬也在所不惜。包括那些贩卖军火、走私毒品的人，虽然会因此坐牢甚至送命，但因为这些事能带来暴利，也有人铤而走险。还有人为了利益出卖自己，得到的只是那么点蝇头小利，付出的却是自己的宝贵人身。

“为欲或丧身，或竖利戈尖，或遭短矛刺，乃至火焚烧。”为了满足欲望，有些人犯罪身亡，或遭受种种痛苦，比如被长矛自下而上地贯穿身体，或是被短矛刺杀，甚至葬身火海。这些说的是古代刑罚和战死沙场的惨状。今天虽然少见这种被刀戈所伤的惨状，但从个人来说，为满足欲望而犯罪并遭受惩罚的情况比比皆是；从国家来说，则是为争夺资源引发战争，使生灵涂炭。现在人类拥有的核武器足以把地球毁灭几十次，一旦出现世界级战争，后果不堪设想。

总之，我们要深刻认识到贪欲的过患，它所带来的享受很少，但我们为此付出的代价很多。

· 空负暇满

79. 聚守散皆苦，应知财多祸。
贪金涣散人，脱苦遥无期。
80. 贪欲生众苦，害多福利少。
如彼拖车牲，唯得数口草。
81. 彼利极微薄，虽畜不难得。
为彼勤苦众，竟毁暇满身。
82. 诸欲终坏灭，贪彼易堕狱。
为此瞬息乐，须久历艰困。
83. 彼困千万分，便足成佛道。
欲者较菩萨，苦多无菩提。

对拥有的贪著，是解脱的极大障碍。所以佛陀一再告诫我们要少欲知足，寂天菩萨也鼓励我们过简朴自然、无欲无求的生活，不要为了追求欲望白白耗费暇满人身。

“聚守散皆苦，应知财多祸。”为了积聚财富，我们要花很多时间辛勤工作，然后还要努力守护，使之持续增值，至少不会贬值。这个过程非常辛苦。一旦有了贪著，失去财富就会带来极大痛苦。当然佛经是辩证地看待财富，并非一味否定。如果是取之有道的净财，既可以作为生活、修行的资

粮，也可以造福社会，有很多正向作用。但如果获取手段和使用方法不当，就会给人生带来无尽灾难，所以我们要看到贪财的危害。有些人在金融风波或企业破产后，虽然还有饭吃，而且比普通人还富有，但因为自己对财富的贪著很深，内心接受不了，甚至会自寻短见。如果没什么贪著，破产只是人生的一个对境，生活还会继续。可见，“财多祸”的关键不在于财富本身，而是和贪欲有很大关系。

“贪金涣散人，脱苦遥无期。”如果为了贪著财富耗尽一生精力，永远在赚钱、花钱，继续赚钱、花钱的轮回中，离苦就遥遥无期了。因为他永远深陷其中，唯有摆脱贪欲，才能解除三有之苦。

“贪欲生众苦，害多福利少。”贪欲让我们尝尽苦头，不管是贪权、贪财、贪名、贪色还是贪感情，任何一种贪著必然会带来无尽痛苦。对我们的危害很大，福利很少。

“如彼拖车牲，唯得数口草。”关于这个道理，寂天菩萨比喻说：就像牛马从早到晚费尽全力地拉着车，所得报酬不过是有些草料可以充饥。可能有人会说，人和牛马不同，可以得到的享受很多。其实，即使你有一百栋别墅，每天只能睡一张床；有再多的车，只能坐一辆；有几百套衣服、几百双鞋，一次只能穿一套衣、一双鞋；有再多的钱买食物，也

只能吃三餐而已，哪怕多吃几餐，也不过是把三餐分成好几次来吃，因为胃只有那么大，身体只能吸收那么多。所以物质享受是有定量的，但我们为了得到和维护这些东西，要耗费多少精力啊！别墅空关会朽坏，车子不开会老化，衣服要花时间整理，食物的保质期就更短。拥有越多，维护起来越麻烦。现代人那么累，就是因为吃得多想得多，有太多东西需要打理。每天把宝贵时间花在维护上，哪还有时间修行？

“彼利极微薄，虽畜不难得。”很多人为了养家糊口拼命劳作，无非是为了有口饭吃，不至忍饥挨饿；有个地方住，可以遮风避雨。如果仅仅为了得到这些，那么牛马为人劳作也能得到。因为主人会让它们吃饱，给它们住处，所以这不难做到。

“为彼勤苦众，竟毁暇满身。”可作为万物之灵的人，竟然把所有时间用于维持生存，那就白白辜负了我们得到的暇满人身。人身是极其宝贵的，难得易失，如果活着仅仅为了生存，过好日子，其实是停留在动物乘，和动物没有本质区别。动物们也是为了生存，也能达到这个目标。人身蕴含无限价值，如果我们得到人身，只是为了生存，没有更高的目标，不去解除迷惑烦恼，不去探索生命的意义、诸法的真相，实在对不起这个身份。

“诸欲终坏灭，贪彼易堕狱。”我们贪著的财富、地位、权力、家庭、感情，乃至五欲六尘，所有这一切终将败坏。但为了得到这些，却使我们因此造业，容易堕落地狱等恶趣，给生命带来无尽过患。

“为此瞬息乐，须久历艰困。”为了得到昙花一现似的短暂满足，我们要勤苦终生，付出那么多的劳动，那么大的代价。这种付出和所得是不匹配的，可谓得不偿失。

“彼困千万分，便足成佛道。”很多人为了追名逐利，成就一番事业，夜以继日地勤奋努力。寂天菩萨说，如果我们把这种努力的千万分之一用于修行，也像这样吃苦耐劳，废寝忘食，不知疲倦，足以成就佛道。这样去做的话，我们将究竟摆脱痛苦，得到永久安乐。

“欲者较菩萨，苦多无菩提。”和自利利他、成就菩提的菩萨行者相比，世人为满足欲望付出这么多努力，所得微不足道，痛苦却无穷无尽。如果我们看清个中利弊，自然就知道如何选择了。

（4）结摄五欲过患

84. 思维地狱苦，始知诸欲患，
非毒、兵器、火、险敌所能拟。

最后是总结五欲的过患。

“思维地狱苦，始知诸欲患，非毒、兵器、火、险敌所能拟。”现代人多半不信地狱，如果相信的话，将是特别有效的思维。即使不信地狱，我们也可以从现实中看到，欲望给世间带来了战争、犯罪，以及焦虑、恐惧、没有安全感等种种痛苦。可以说，所有一切灾难和烦恼都和人的贪欲有关，它所带来的过患之大，不是毒药、武器、火灾、悬崖险地等外在危害所能相比的。因为这种危害无时不在，无处不在，无差别地伤害一切人。

2. 劝乐阿兰若

了解到欲望的过患，寂天菩萨接着奉劝我们追求简朴自然的生活。阿兰若，即远离喧闹的寂静处。随着物质文明的发展，城市生活光怪陆离，让人疲惫、浮躁、混乱，不少人已无法忍受这样的生活，开始回归乡间。作为出家人来说，更应该远离尘劳，奉行无欲无求的生活，从而减少贪著，拥有平和、清净的心。

85. 故当厌诸欲，欣乐阿兰若。
离诤无烦恼，寂静山林中，
86. 皎洁明月光，清凉似檀香，
倾泄平石上，如宫意生欢。

林风无声息，徐徐默吹送。
有福瑜伽士，踱步思利他。
87. 空舍岩洞树，随时任意住。
尽舍护持苦，无忌恣意行。
88. 离贪自在行，谁亦不相干。
王侯亦难享，知足闲居欢。

“故当厌诸欲，欣乐阿兰若。”看到贪著的危害，我们应该厌离五欲，放下对色、声、香、味、触和财、色、名、食、睡的贪著，以及对家庭、感情、地位、权力、人际关系的贪著。寂天菩萨以上的所有分析，都是引导我们认识贪欲的过患，向往阿兰若清净自然的修行生活。

“离诤无烦恼，寂静山林中。”那里没有喧闹，没有浮躁，没有纷争，也没有烦恼。当我们身处自然山林，心也能回归平静，而不是因为追逐尘劳而浮躁混乱，颠倒妄想。我们生活在寺院，同样可以达到这样的效果。在宁静的园林净土中，衣食无忧，每天都可以闻思、修行。当然不是每个人都有这个条件，尤其是城市的人，不是想到山林就能到山林去的。这就需要学习佛法，以智慧审视世间，从而远离贪著，就像陶渊明诗中说的：“结庐在人境，而无车马喧，问君何能尔，心远地自偏。”拥有超然尘外的心，就能大隐隐于市。当然这得境界较高，确实有超脱的心，出世的情怀，才能不去攀缘，

不被诱惑，在城市过着山林般的生活。

“皎洁明月光，清凉似檀香，倾泄平石上，如宫意生欢。”皎洁的月光就像檀香一样清凉而美妙，倾泄在大地的石头、草木上。我们静坐其间，享受月光带来的宁静祥和，感到天地浑然一体。这种意境让人有如身处天宫般欢喜。这是关于山林生活的描述，我也经常可以享受到。城市中，月光往往被灯光稀释了，不过我们在西园寺的三宝楼和西花园，还是可以看到没被灯光污染的原味月光。

“林风无声息，徐徐默吹送，有福瑜伽士，踱步思利他。”林间清风徐徐吹送，无声无息，带来无上清凉。有福德的禅修者在月光下经行，让心回归自然，聆听安静，但不是光顾着自己享乐，还要思维法义，以及如何利益众生，引导他们走出迷惑。这是提醒我们，在远离尘嚣的阿兰若生活，不是为了自己享清福，做自了汉，而是为了更好地修行，自利利他，否则就不符合大乘教法了。作为大乘佛子，不论自己禅修也好，直接帮助众生也好，都是为了利他。成佛就是为了究竟利他，是“为利有情愿成佛”。

“空舍岩洞树，随时任意住。尽舍护持苦，无忌恣意行。”山林中有很多无人的空屋、岩洞，还有无数大树，禅修者想坐哪里就坐哪里，随时可以安住，无人干扰。因为放弃了所

有的储蓄和执著，禅者没有任何挂碍，可以无拘无束、安心自在地修行。拥有越多，由此产生的担忧和不安全感就越多。因为贪著会使人形成依赖，一旦对外在有所依赖，就会担心失去，带来种种牵挂。

“离贪自在行，谁亦不相干。王侯亦难享，知足闲居欢。”一个人生活条件越简朴，对外在的依赖就越少。所以说，远离贪著就可以自由自在地修行，因为没有什么可以干扰你。世间的福报有两种，一是洪福，一是清福。权力、地位、财富属于洪福，是凡夫追求的，其实这种福报很累人。在阿兰若过着修行生活，是清净的福报，禅者的福报，就算王侯将相或再有钱的人也享受不到。知足也可以理解为自足，即内心独立，随遇而安，不需要依赖任何外在条件就能满足。因为远离贪欲，随时都感到很欢喜，很知足，很自在。拥有这样清净、寂静的心，才能无牵无挂地投入禅修。

以上 88 个偈颂都是阐述“断止逆缘”，即摆脱引发散乱的因缘，主要就是种种贪欲。寂天菩萨通过深入分析，引导我们认识亲友、两性、名利的真相，从而摆脱贪著。进一步，又鼓励我们向往自然、简朴、无欲无求的生活，由此减少散乱，培养专注，让心安住于正念。

《入行论》真是很有意义，希望同学们用心学习，发愿

专弘这部论典。寂天菩萨擅长理性分析，所举例子贴近现实，而不是讲一些高高在上的道理。我的解读也不单纯是道理，而是立足于对现实社会的认识和理解，也包含多年的弘法经验。如果你们真正把这些听进去，理解透，马上就可以运用，可以给社会上的人讲。对于经论的学习和运用，需要有转换过程，否则还是书上的概念，和生活隔了一层。如果由你们自己转换，可能要花上五年、十年，甚至三四十年。现在我讲的这些已经完成了转换，不是面粉，已经做成了馒头、油条，拿起来就可以直接吃。

你们总体感觉还不错，多半还挺有素质，应该是可造之材，努力努力，有可能成为法门龙象。关键是要发大心，立大愿，以住持正法、弘法利生为己任。出家人的成长并不容易，修行的路怎么走，弘法的路怎么走，仅仅靠自己摸索，很难走出来。你们在这里学习，已经具备有利条件，因为我在这方面有了丰富的积累，只要你们有虔诚的向道求法之心，认识到现有条件的殊胜，珍惜善缘，是可以学好的。

现代社会有太多问题，佛教界也有太多问题，作为出家人，我们是有责任的。其实，修学上路之后是很有乐趣的，因为得到法的滋润，每天都过得法喜充满。否则，我们总是要去讨好自己的凡夫心，那才是辛苦！因为凡夫心是难以取悦的，

不论取悦别人还是取悦自己，都同样辛苦。我们在这里学修是众缘和合的，要说客人我们都是客人，要说主人我们都是主人。因为每个人都是世界的过客，同时也是僧团的主人。寺院创造条件，法师讲授佛法，所有这一切都是为大家服务的。关键是自己努力，否则就会辜负宝贵人身，辜负多生累劫积累的福德因缘，同时也辜负寺院和大和尚创造的条件。

当然，一个人要走出懈怠、放逸的凡夫心并不容易，但要知道，不学一定是没有出路的！只要方法对、用心学，还是能学出快乐，学出法味。就像三级修学的学员，虽然是业余学习，但不少人几个月就学得法喜充满。修学的关键在于深入，对每个法义都反复闻思，三遍、五遍、十遍，然后才能从理解到接受，从接受到运用。在运用过程中，当你的观念、心态改变了，烦恼减少了，自然越学越有干劲。如果浅尝辄止，道理都没弄懂，怎么能法喜充满呢？

学佛就像播种，心本来是杂草丛生的荒芜土地，现在要去除杂草，播下菩提种子。在此过程中，思维和交流讨论很重要。如果仅仅听一听，就像一阵风吹过，什么都留不下。你们原来的基础不错，现在又有这么好的条件，是难得的善根福德因缘。希望通过大家精进努力，形成良好的修学风气，课后要反复读诵《入行论》，最好背下来。念诵就是修行的过程，要随文入观，依理起行。



【三十九课】

“静虑品”由两大部分组成，一是断止逆缘，一是如何修止。以上讲述了断止逆缘。不能成就止的最大障碍是什么？就是内心散乱。因为不能正确认识五欲六尘，心就会攀缘、追逐、无法安住。寂天菩萨通过种种比喻和分析，引导我们以智慧观察尘劳，尤其是对亲友和邪念，这是容易引发散乱的两种原因。只有去除散乱，心才能稳定地安住于正念。本论所说的正念，重点是如何生起并安住菩提心。

在断止逆缘之后，接着讲述如何修止，即如何修习菩提心，共 99 个偈颂。我们学过《道次第》，其中有两种菩提心修法，一是金洲大师所传的七支因果，从知母、念恩、报恩，到修慈、修悲、修增上意乐，最终发起菩提心，是关于发心的方法论。二是寂天菩萨所传的自他相换法，就来自《入行论》，重点在于解决我执。

不论声闻乘还是菩萨道的修行，核心都是解决我执。从声闻乘修行来说，如果没有解决我执，就不能断烦恼，证解

脱。因为我执是无明的基本表现形式，因为我执，所以才有烦恼、有生死、有轮回，只有去除我执，方能成就解脱。从菩萨道修行来说，我执是利益众生、成就慈悲的最大障碍。西方的自由、民主、平等建立在自我基础上，首先是认可自我，尊重自我，在这个前提下，再进一步认可他人，尊重他人。事实上，一个非常自我的人，是不可能平等看待众生，与他人真正和谐的。因为自我最大的特点，就是重要感、优越感、主宰欲，“我”是那个重中之重，一切都是围绕“我”展开。但要知道，没有平等心，就不可能圆满大悲心，所以无我是生起平等心、大悲心的根本。自他相换，正是通过利他来弱化并瓦解我执。

《入行论》中，自他相换的修行由两部分组成。第一部分是通过思维，获得自他平等的认知。我们觉得自己重要，其实是一种感觉，是生命的蒙昧状态，是无明、非理性的体现。所以寂天菩萨引导我们，以智慧认识到自他双方是平等的，由此对治自我的重要感、优越感、主宰欲。第二部分是关于自他相换的修行，就是视他为己，以对待自己的心对待他人。我们对自己总是充满关爱，格外在乎，现在要把这份爱己的心，转化为爱一切众生。此外，我们总觉得他人和自己没关系，事不关己，高高挂起，由冷漠而忽略对方，不当作一回事，现在要把这样的心用来对待自己，不再纵容凡夫习气。

三、如何修止

（一）略说

关于自他相换，寂天菩萨在论中有着详细、深刻的辨析。首先以 1 个偈颂简述修止的重要性。因为改变认知是发起菩提心的前提，也是“静虑品”的关键所在。

89. 远离诸尘缘，思彼具功德，尽息诸分别，观修菩提心。

“远离诸尘缘，思彼具功德。”前面，寂天菩萨引导我们以智慧看待亲友、财富、男女等外境，认识到五欲六尘的过患，不再贪著它、追逐它、攀缘它。因为很多烦恼都来自贪著，当我们认识到这些过患，以及远离尘缘的功德，就要作出智慧的抉择，包括环境的远离，也包括内心的超越。因为对在家众来说，很难彻底远离环境，重点是学会以智慧看待人生，不再贪著，不被诱惑，而能将心安住于法。

“尽息诸分别，观修菩提心。”这些思考可以使我们彻底平息对五欲六尘的虚妄分别。凡夫总是想着名，想着利，想着地位，想着情感，想着家庭，把所有精力用于攀缘和追逐，结果给自己带来种种烦恼。通过智慧分析看清其本质，可以平息妄想。因为我们已经知道，所贪著的这一切是轮回之因，只会给自己带来痛苦，必须看破、放下、超越，才能全力投

入，观修菩提心。

这种思考需要善巧方便，不是随便想想就能解决问题的。诸佛菩萨、祖师大德以究竟的智慧，在充分认识生命真相和心灵世界的基础上，为我们指出生起菩提心的方法。我们首先要掌握方法，然后反复训练，让菩提心未生令生起，已生令增长。

（二）广说

其次是广说，广泛阐述如何发起并修习菩提心的方法，由等观自他和自他相换两部分组成。也就是说，先要在思想上解决自他隔阂，真切认识到自他无二无别，然后才谈得上相换。

1. 等观自他修习法

（1）等观自他之心理依据

90. 首当勤观修，自他本平等。
避苦求乐同，护他如护己。
91. 手足肢虽众，护如身则同。
众生苦乐殊，求乐与我同。

这 2 个偈颂讲述等观自他的心理依据。等观自他就是平等看待自己和他人。这种认知非常重要，是解决我执的关键。

因为我执主要表现在三方面，即自我的重要感、优越感、主宰欲。自我到底是什么？从佛教角度说，我们认定的自我只是一种感觉、设定和概念，其实是不存在的。这种感觉怎么变得越来越真实，越来越有力量？是因为生活中不断强化自我的重要感、优越感和主宰欲。首先是重要感，处处以自我为中心，觉得我最重要；其次是优越感，通过攀比觉得我比他人优越，自我感觉良好；第三是主宰欲，要支配他人，让他人听从于我。自他平等的思考，就是弱化自我的重要感、优越感、主宰欲，认识到我和他人是完全一样的。我重要，别人也重要；我优越，别人也优越。既然是完全平等的，自然没有谁可以主宰谁。这种认知是生起同情心、同理心、慈悲心的重要基础。

“首当勤观修，自他本平等。”修自他等观，必须精进、努力地观修。这是一种正思维，一种理性审视，以智慧引导我们认清，自己和他人本来是平等的。古代社会等级森严，比如印度的四种姓，把人分为高低贵贱的不同等级。现代社会强调民主，倡导平等，但多半是从种族、肤色、职业、地位等外在现象而言，并没有消除内心的不平等，也就不能从根本上解决问题。任何一个身份，当他有了某种特殊优势时，立刻会体现出不平等来。

佛法所说的平等，一是从众生都有佛性、都能成佛的角度而言。不仅人和人是平等的，人和动物也是平等的；不仅众生之间是平等的，佛和众生也是平等的，没有任何高低之分。这才是究竟、彻底的平等。二是业力面前人人平等，每个人都是随业受生的。这种平等并不否定现象的差异，因为每个生命在无尽轮回中积累了不同业力，会有习性、福报等种种差别，但这只是因果的显现，从由因感果的规律来说是完全平等的。在《入行论》中，又是怎么看待平等的呢？

“避苦求乐同。”生命虽然千差万别，但有着共同的特点——都会尽力避开痛苦，追求快乐。蚂蚁会这么做，人也会这么做。人类五千年文明，无非是为了避苦求乐，包括我们学佛，也是为了解脱痛苦，追求涅槃之乐、解脱之乐。佛法核心的四谛法门，就是苦和苦的止息，同样是在避苦求乐。这是一切有情共同的本能。

“护他如护己。”一般人觉得“我最重要”，往往只想到自我的感觉，忽略他人的需要。寂天菩萨告诉我们，要以同理心关注社会大众乃至一切众生的需要。我要避苦求乐，众生也要避苦求乐，人同此心，心同此理。有了同理心之后，才会进一步生起同情心，想着如何帮助他们获得快乐，解除痛苦。就像慈悲，慈是与乐，众生需要快乐，就给予他们快乐；

悲是拔苦，众生想要解除痛苦，就帮助他们解除痛苦。只在乎自己的感觉，我执会随之增加；体会到众生的需要时，我执才会因此弱化。

儒家也讲到同理心和同情心，如“己所不欲，勿施于人”“己欲立而立人，己欲达而达人”，还有孟子讲的“恻隐之心，人皆有之”，都是由同理、同情到心生悲悯。我们内心本来就有悲悯的潜质，只是程度不足。如何使这一心行增长广大？寂天菩萨告诉我们，要从同理心开始，感受众生和你一样重要，有一样的需求和愿望。有了这样的认识，就能对他们的苦乐感同身受，由此生起同理心和同情心，像爱护自己那样爱护他人。因为我不愿被伤害，所以也希望别人不被伤害；因为我希望快乐，所以也希望众生拥有快乐。这种心行是成就慈悲的关键，是可以训练的。

“手足肢虽众，护如身则同。”有人会觉得：众生无量无边，需求都不一样，我怎么才能爱护他们，帮助他们，满足他们的愿望？好像不可能面面俱到。寂天菩萨告诉我们：就像身体由手、脚、眼睛、耳朵、鼻子等各个器官组成，但我们会把这些都当作我的一部分来爱护，而不会说，这是手，这是脚，我只爱护手而不爱护脚，只爱护眼睛而不爱护耳朵。

“众生苦乐殊，求乐与我同。”众生虽然千差万别，但共

同的愿望是追求快乐，摆脱痛苦，这一点是相同的。只要抓住这个根本，复杂的问题就会变得简单。当然要满足每个人的欲望并不容易，比如有人要发财，有人要当官，有人要爱情，有人要家庭，有人要添置种种物品，你未必有能力帮助他们一一解决。但得到这些是不是就能令人究竟解决痛苦？其实不然。因为升官发财有升官发财的因果，幸福快乐有幸福快乐的因果，本身并没有交集。有人很擅长经营财富、追求权力，但过得并不幸福。而那些圣者们虽然一无所有，却自在安乐。这种安乐是世间幸福无法相比的，因为他们内心没有烦恼，没有痛苦，时时充满宁静和法喜。所以幸福的关键在于内心，我们要从这个根本来解决问题。

总之，众生的欲望千差万别，但核心目标和我们是一致的，那就是离苦得乐。我们能掌握离苦得乐的方法，解决自己的问题，同样可以用这种方法帮助芸芸众生。当他们带着这样的智慧指导人生，无论做什么，都能幸福快乐。

（2）等观自他之思维方式

等观自他是生起同理心和同情心的基础。那么，如何才能获得这样的智慧认知？寂天菩萨首先通过 2 个偈颂，破除不应该等观自他的说法。

第一，破不应等观自他之说

92. 虽吾所受苦，不伤他人身，
此苦亦当除，执我难忍故。
93. 如是他诸苦，虽不临吾身，
彼苦仍应除，执我难忍故。

为什么要破斥不应等观的思维方式？因为凡夫无始以来的串习就是以自我为中心，觉得我最重要，凭什么他人和我一样重要？而且我和他人本身就是不同的个体，我的痛苦和他人了不相干，他人的痛苦同样与我无关，怎么可能是平等一体的？现在寂天菩萨提出自他平等的认知，势必要破除凡夫固有的不平等的认知。

“虽吾所受苦，不伤他人身，此苦亦当除，执我难忍故。”我们感受到的痛苦，有些和身体有关，但更多的和心理有关，和我执有关，包括生病的痛苦、烦恼的痛苦、外境带来的痛苦等。这些苦是我感受到的，不至于伤害他人，但我们会尽力解除。因为我们执著自身为我，就难以忍受自己遭受的痛苦。

“如是他诸苦，虽不临吾身。”他人感受到的痛苦，比如生病、心情不好或事业受挫，看起来好像和我无关，没有落在我身上，那该怎么看待呢？很多时候，凡是与己有关的事，哪怕再小我们都觉得很重要；凡是与己无关的事，哪怕再大

我们都觉得不重要。这是凡夫的常规心理，代表无始以来的串习。因为我和非我的设定，就造成人与人之间的对立、隔阂甚至冲突，并从个人我执扩大到团体我执，扩大到家庭之间、企业之间、民族之间、国家之间、宗教之间。无始以来，我们一直在熏习我和非我的分别，反复强化这种认知，使我们只管自己，对与我无关的一切，事不关己，高高挂起。

“彼苦仍应除，执我难忍故。”寂天菩萨提出了另一个思维角度：虽然他人的苦不会转移到我身上，不会直接让我受到伤害，但我们也应该帮他解除痛苦。为什么呢？关键在于——执我难忍故。如果有一天你能视他如己，虽然这个痛苦不在你身上，一样会感同身受。就像我们把国家和民族当作我的一部分时，这个国家和民族发生的所有问题，都会让我们产生牵挂。

我最近接受了“全球公民意识”专题片的采访，讲到在全球化的时代，人类需要建立全球公民意识，不能只顾自己，或是停留在自己的民族和国家。中国传统文化中也有同体共生的观念，到了今天，整个世界已经唇齿相依，你的每个举动都可能影响整个世界。比如我们发一条微博，全世界的人马上有机会看到。这在过去是无法想象的。所以要把全人类当作我的一部分，和我是一体的，任何人受到伤害，都能感

同身受。这就涉及一个重要问题：我和他没有绝对真实的存在，也没有绝对的界限。

什么是我？什么是非我？现实生活中，很多非我的东西会以各种方式和我产生关系。比如结交了新朋友，这人原来和你毫无交集，现在变成了你的朋友。随着思想境界的提高，你关爱的人越来越多，甚至把国家、地球和自己视为一体。也有的时候，同一个家庭中的父母、夫妻、兄弟姐妹，会因为利益等冲突产生对立，划清界限。你原来把他们当作自己的一部分，现在却夫妻离婚、兄弟反目、父子恩断义绝，这种现象也很普遍。可见，我和他的关系会随时改变，彼此并没有绝对的界限，只是假名安立而已。

认清这个道理，是破除狭隘我执、扫除自他对立、生起同体大悲之心的关键。一个总想着“我、我、我”的人，烦恼会特别重。如果我们能视他为己，把所有众生当作我的一部分，就像我的手、我的脚、我的眼耳鼻舌身，对众生的慈悲就是自然而然的，想都不用想。所以说，把他人当作自己的一部分，看得和自己一样重要，是自他平等的重要认知。如果不能视他如己，永远都执著狭隘的自身为我，只会给生命带来无尽的烦恼。以上 2 个偈颂从两方面提醒我们：一是认识到我和他没有绝对界限，二是修习视他如己。

第二，成立应等观自他之理

通过前面的学习，我们已经认识到同理心和同情心的重要性，认识到自和他是假名安立的，破除不应等观的思维。接着进一步成立应等观自他之理，通过破除我执，把众生看作和自己同等重要，成就同体大悲之心。

· 广说

94. 我应除他苦，他苦如自苦。
我当利乐他，有情如吾身。
95. 自与他双方，求乐既相同，
自他何差殊，何故求独乐？
96. 自与他双方，恶苦既相同，
自他何差殊，何故唯自护？
97. 谓彼不伤吾，故不护他苦。
后苦不害今，何故汝防护？
98. 若谓当受苦，此诚邪思维！
亡者他体故，生者亦复然。
99. 若谓自身苦，应由自防护，
足苦非手苦，何故手护足？
100. 若谓此非理，执我故如此，
执自他非理，唯当极力断。
101. 心续与身聚，假名如军鬘，
本无受苦者，谁复除彼苦？

“我应除他苦，他苦如自苦。”菩萨行者的基本愿望，是帮助一切众生解除痛苦，并以此作为自己尽未来际的使命。这种愿望需要以自他等观的认知为前提，就是把他人的痛苦，看作和自己的痛苦一样重要。

“我当利乐他，有情如吾身。”认识自他是平等且一体的，他的苦就是我的苦，不仅要为其除苦，还要发心利乐众生。因为众生和我一样，都想避苦求乐，在这一点上，彼此无二无别。所以我们要打开心量，切实体会众生的痛苦和需求，从关爱自己转向爱他利他，真正生起同体大悲之心。

“自与他双方，求乐既相同。”这还是对自他平等的思考。我们和一切众生有共同的愿望，就是追求快乐和幸福。既然这个愿望是相同的，就不应该把自己和众生对立起来，也不该只顾自己追求快乐而不管众生。

“自他何差殊，何故求独乐？”自和他都想追求快乐，这一点本来没有差别。只是因为狭隘的我执，我们一直觉得自己最重要，久而久之，自己就变得越来越重要，他人则变得越来越不重要。现在寂天菩萨引导我们放下我执，关注众生，认识众生的重要，体会众生的需要，甚至把众生看得比自己重要。不断训练的话，真的会把众生放到前面。就像很多父母有了孩子之后，会把孩子看得比自己更重要。为什么能这

样？这种认知也是逐步培养的。当我们把众生和自己视为一体，解决众生的问题时，也就解决了自己的问题，而且是究竟的解决。所以我们不应该追求独乐，眼中只有自己。

“自与他双方，恶苦既相同，自他何差殊，何故唯自护？”这个偈颂的原理和上一颂相同。我们和众生在求乐和避苦的本能上完全相同，没有任何差别，为什么只爱护自己，不在乎众生呢？

要知道，在乎自己会增长我执，带来种种烦恼；在乎众生，体会众生的苦乐，可以发展慈悲，成就佛菩萨的生命品质。佛菩萨正是看到其中利弊，告诉我们要正确认识自和他的关系，通过体会众生的痛苦，以及他们想要解除痛苦的愿望，把原来放在自己身上的心，扩大到一切众生，把众生看作和自己同等重要，甚至更重要。这是通过同理心来生起同情和慈悲。接着几个颂进一步说明无我的道理，建立究竟的自他平等。

“谓彼不伤吾，故不护他苦。”从凡夫的常识来说，自己和他人同等重要是不成立的。我们之所以爱护自己，是因为对自己的身心痛苦有切身感受，且备受困扰。但他人的痛苦和我有什么关系？他的身体不健康、心情不快乐，是他的问题，和我没关系，也伤害不到我，所以我只要管好自己就行。

事实是这样吗？这里需要解决的，是究竟什么代表我，什么代表他？我们所说的“我”，通常指当下的色受想行识五蕴。色是身体的物质部分，此外是感受、想法、思维、情感等精神部分。既然我的五蕴和他人的五蕴不同，那就没必要爱护他人，为他人解除痛苦。

“后苦不害今，何故汝防护？”针对这个问题，寂天菩萨指出的思路是：从自身来说，未来的苦果也影响不到现在。比如明天会生病，或是未来会衰老，其实对现在并没有什么影响。为什么我们会加以防护，不使现在这个五蕴做的事，令未来的五蕴受苦？既然二者不是同一个东西，我们为什么要为未来负责？所谓“我”，必须是恒常、不变、不依赖条件的存在，从现在贯穿到未来。这样的自我并不存在。既然我只是因缘假相，不是固定不变的，那么我和他就没有绝对的界限，将自己和他人对立起来更是毫无道理。

“若谓当受苦，此诚邪思维！亡者他体故，生者亦复然。”如果说，是因为担心未来受苦，所以现在加以防护。这其实是错误的想法，现在的我怎么会受未来的苦？从生命发展来看，未来和现在的五蕴并非一体。组成色身的材料时时都在变化，心念更是念念无常，当下的五蕴迁流至日后的五蕴时，已不是同一个东西。说远一点，今生死去的人，和未来投生

的生命体，更不是同一个五蕴。我们今生为人，来生可能是牛马猪羊，色身不同，心智有别。既然都有差别，为什么我们在乎自己的后苦，却不在乎他苦？

“若谓自身苦，应由自防护。足苦非手苦，何故手护足？”寂天菩萨又举了一个例子。如果你认为自己的苦应该由自己防护，那么脚所受的苦和手并没有关系，为什么手会去保护脚？当脚受伤时，手一定会为它疗伤，为它减轻痛苦？如果“应由自防护”的话，肚子饿的时候，嘴巴不应该帮它吃饭。因为嘴巴是嘴巴，胃是胃，都是独立的零件，为什么要互相帮助？

当然在凡夫的常识中，觉得色身是一个整体，其中有固定不变的“我”，所以我的足苦和手苦是一体的。在此之外，我就是我，他就是他，有着绝对的界限。这种自性见正是一切烦恼、生死、轮回的源头。寂天菩萨所破的恰恰是这一点。如果执著自身痛苦该由自己防护，可究竟什么代表你？手代表你，脚代表你，还是心脏代表你？事实上，身体就像一台由四肢和五脏六腑组成的机器，每个零件都可以更换。既然可以更换，自然不能作为代表。但这些都不能代表“我”的话，由此组成的整体就能代表“我”吗？离开这些条件，离开手，离开脚，离开心脏，“我”又是什么呢？事实上，“我”只是条件的假相，由五蕴和合而成，其中并没有固定不变的

本质，本身就不能成立所谓的“我”。既然“我”不能成立，也就没有作为对立面的“他”。

“若谓此非理，执我故如此。”前面通过现在和未来五蕴的关系、手和脚的关系，说明生命体只是一大堆条件的和合，把它当作“我”，是由我执作为连结的。我执隐含着恒常的观念，因为自性见，我们会觉得五蕴中有真实不变的“我”，从现在贯穿到未来。其实这是根本无明所建立的俱生我执，这种执著使“我”成为绝对的存在，同时也使我和他有绝对的界限——我不是他，他不是我；我很重要，他不重要；我只要管自己，他的死活和我无关。这是凡夫心的常规认知，给生命带来无尽的痛苦和烦恼。

“执自他非理，唯当极力断。”但这种认知经不起理性的审视，所以寂天菩萨告诉我们：执著自和他为独立存在是不合理的，要努力断除我见，消除自他之间的界限。

“心续与身聚，假名如军鬘。”心续，是前后生的相续。生命就像河流，从无尽的过去延续到无尽的未来，这种延续的关键就是心念，是由心念的延续外化为生命的延续。身聚就是色受想行识五蕴的聚集，由此形成现在的生命体。不管心续还是身聚，都是因缘假相，是假名安立的。就像军队和珠串那样，军队由士兵和军官构成，离开士兵和军官，军队

是什么？珠串由珠子和线构成，离开珠子和线，珠串是什么？

“本无受苦者，谁复除彼苦？”生命体也是同样，离开五蕴，“我”是什么？人是什么？在这些因缘中，找不到绝对的、独立不变的“我”在受苦，自然也没有谁在解除痛苦。刚才讲到，不可将五蕴的任何一个要素称为“我”，也不可以离开五蕴去找所谓的“我”。我们是在一堆因缘假相上安立“我”的概念，执著于此，形成“我”的感觉。离开自我的概念和感觉，并没有真实的我，没有所谓的受苦者，哪里还有谁在解除痛苦呢？

认识无我，是建立自他平等的关键。只要还有“我”，就必然有界限，有对立，自他就不可能真正平等。在这一部分，寂天菩萨透过同理心、视他为己、无我三个层次，层层引导，帮助我们获得自他平等的认知。这种认知是生起大悲心的前提。



【四十课】

· 结义

102. 既无受苦者，诸苦无分别。
是苦即当除，何需强区分？
103. 不应有此诤：何需除他苦？
欲除悉应除，否则自他如。

这 2 个偈颂是告诉我们，如何从无我的平等心，对众生生起广大慈悲。

“既无受苦者。”无我就说明没有恒常不变的受苦者，这是从胜义的角度而言。前面分析说，由五脏六腑、四肢百骸构成色身，由种种心理活动构成心灵世界，就像种种零件组成的机器，其中并没有恒常不变的“我”。从现在到未来的五蕴，只是相似相续的迁流，并不完全是一个东西。当然从世俗谛的角度，可以假立我和他的因缘假相——这是我，这是他。但因为这种我和他的对立，所以我不是他，他不是我，我只管自己，他的好坏和死活与我无关。这种自性见正是生

死轮回的根本。现在寂天菩萨告诉我们，要以智慧审视，看清自性见意义上的“我”是不存在的。

“诸苦无分别。”凡夫是根据恒常不变的我，才建立独立的他。现在寂天菩萨破斥了恒常不变的我，同时也破斥了独立的他。在五蕴身心中，一切都是因缘的假相，因果的延续，没有我也没有他，所谓“无我无作无受者，善恶之业亦不亡”。在这个层面上，自己和他人的苦也就没有分别了，不存在“这是我的苦，那是他的苦”。

“是苦即当除，何需强区分？”因为没有自他对立，我们就应该无分别地对待所有痛苦，把它们看得一样重要，而不是说，只有我的苦才重要，别人的苦就不重要。因为对每个生命来说，痛苦都是一种煎熬，都需要断除。当我们建立这种博大的胸怀，就意味着要断除所有痛苦，不管是发生在自己身上，还是发生在众生身上，都要主动解决，没有哪个众生的痛苦不必解决。事实上，人类的一切努力都是为了解除痛苦，追求快乐。一旦去除自他对立，就能对所有痛苦一视同仁。看到众生有苦就心生悲悯，设法解决，而不需要算计利弊得失。

“不应有此诤：何需除他苦。”有人会提出这样的问题：既然无我，没有真实的造业者，也没有真实的受苦者，为什

么还要担心受报，还要消除痛苦呢？我还需要为谁负责吗？从因果的角度，生命是相似相续的，虽然没有“我”，但业报还在相续。就像你不吃饭肚子会饿，生病不治疗会痛苦，虽然其中没有固定不变的自性，但会影响生活品质和生命走向。同样，虽然没有真实的受苦者，但众生还有无明烦恼，会因此造业，带来身心苦果。

“欲除悉应除，否则自他如。”既然有痛苦，当然要尽力解除。就像每个人都会死，但不是说，现在有病不治疗，日子不好好过。我们有了痛苦一定会设法解决，对众生也该同样。虽然这一切是幻有的，但烦恼和逆境依然会带来真实的痛苦。所以我们要对自己和众生一视同仁，既要解决自己的痛苦，也要解决众生的痛苦。因为二者都是痛苦，都很重要。事实上，菩萨道修行正是在解除众生痛苦的过程中，解决自身问题，转变生命品质。

这是从缘起无我的角度阐述平等。只要有我，就不可能和他人究竟平等。因为我执的存在基础是重要感、优越感、主宰欲，这就注定不愿和他人平等。比如西方文明倡导的平等，是建立在自我的基础上，只能用制度、法律加以约束，不能从根本上解决问题。所以关键是去除这个“我”，去除由此产生的分别、对立、好恶。

· 断诤

104. 悲心引众苦，何故强催生？
若愍众生苦，自苦云何增？
105. 一苦若能除，众多他人苦，
为利自他故，慈者乐彼苦。
106. 妙花月虽知，国王有害意，
然为尽众苦，不惜殉自命。

这是针对外人的疑惑，寂天菩萨给予解答。

“悲心引众苦，何故强催生？”发菩提心是“我要帮助一切众生解除痛苦”的崇高愿望，由此成就慈悲。可能有人会觉得：发起那么大的悲心，帮助那么多人，会不会很累，超出承担的极限？而且凡夫心难取悦，即使你真诚地帮助对方，也难免会带来种种麻烦。既然如此，何必通过修习无我、自他平等的方式激发悲心，不是自讨苦吃吗？声闻行者视三界如火宅，视生死如冤家，所以赶快往外逃，菩萨却要以轮回为战场，以解救一切众生为己任，实在太不容易了。这是非常普遍的问题，我们看寂天菩萨怎么回答。

“若愍众生苦，自苦云何增？”如果菩萨一心一意想着悲悯众生，解决众生的痛苦，哪有时间在乎自己，为自己烦恼呢？对修行来说，一切痛苦来自我执，当我们关心众生的痛苦时，我执会被弱化，源于我执的痛苦也会被弱化。所以

利他是自我拯救的最好方法，不仅不会增长自己的痛苦，还会减少并最终消除痛苦。这正是大乘修行的窍诀所在。佛法要解决的核心问题就是我执，声闻乘是直接通过空性见解决，菩萨乘是通过利他行对治，再以空性见彻底解决问题。纯粹的无我利他，既成就慈悲，也成就智慧，意义重大。

“一苦若能除，众多他人苦。”菩萨以自利利他为使命，即使会因慈悲众生给自己带来麻烦，但只要能解除众生的痛苦，也宁愿自己承受痛苦，换取无量众生的安乐。当然凡夫可能没有这样的勇气——我凭什么承担众生的痛苦？凭什么为大家付出？因为我们既缺乏慈悲心和平等心，也认识不到为众生付出的意义，不知道这是自我提升的最好修行。

“为利自他故，慈者乐彼苦。”菩萨对众生具有同理心、平等心和菩提心，也认识到利他的意义，非常乐意作出牺牲。这种慈悲和担当，本身就是重要的修行，不仅在利益众生，同时也在解救自己。凡夫被困在自我编织的牢笼中，不得自在，通过纯粹的利他行，就可以把自己从自我编织的牢笼中解放出来。所以这种利他的修行，不仅是在解救他人，同时也在解救自己。

“妙花月虽知，国王有害意，然为尽众苦，不惜殉自命。”《月灯三昧经》记载：妙花月菩萨准备到一个国家去弘法，引

领大众走向觉醒。但那里的国王不信佛，去的话会遭到迫害，有生命危险。但菩萨被大悲心驱使，为了解救众生，让他们脱离痛苦，不惜牺牲自己。佛教史上，这样的例子数不胜数。多少印度高僧冒着九死一生的危险四处传法，把佛法带往世界各地。在中国也是同样，玄奘大师西行取经，为求法不顾安危；鉴真和尚六次东渡，为弘法舍身忘死。正因为这些菩萨行者的慈悲，才使得佛法一代代传承下来，慧灯不灭。

（3）等观自他之利益

建立自他平等的认知，能给自己带来什么利益，给众生带来什么利益？寂天菩萨通过智慧分析为我们娓娓道来。大家听课之后，要根据本论阐述的原理，从同理心、同情心到视他为己、无我无他、自他平等，有次第地深入思考，看看这些观点是否成立，是否有道理。通过反复地思考和理解，直到心悦诚服地接受，变成自己的认识，自他平等的观修才算成熟。当然，这个观点和无始以来的我执差距悬殊，所以建立起来并不容易。但不做改变的话，我们永远是以我执为中心的凡夫，这种生命是没有出路的。所以我们要看到等观自他的利益，执著自我的过患，作出正确抉择。

107. 如是修自心，则乐灭他苦，
恶狱亦乐往，如鹅趣莲池。
108. 有情若解脱，心喜如大海。
此喜宁不足，云何唯自度？
109. 故虽谋他利，然无骄矜气。
一心乐利他，不望得善报。

“如是修自心，则乐灭他苦。”这里的“修自心”是观察修，即八正道中的正思维。我们要在寂天菩萨阐述的正见指导下，重新思维自己和他人的关系。无始以来，我们对此早有定论，由此形成自他对立的串习。这种认知是无明的产物，也是一切烦恼的根源。所以现在要在智慧指导下重新思考，建立自他平等的认知，进而生起慈悲心，这样就会乐于为众生灭除痛苦，并以此作为尽未来际的使命。

“恶狱亦乐往，如鹅趣莲池。”只要能为众生解除痛苦，菩萨愿意去任何地方，即便无间地狱这么痛苦的所在，甚至要付出生命的代价，也欣然前往，就像天鹅欢喜地飞入莲花池那样。因为菩萨在大慈悲心的驱使下，一切都以众生的需要为需要，正如前面所说的，“求岛便为岛，欲灯化为灯”。古代高僧大德很有这种精神，但今天的出家人少有为法忘躯的愿心和行动，喜欢过过小日子，贪图安逸。这是因为缺乏

菩提心和使命感。

“有情若解脱，心喜如大海。”在利益众生的过程中，菩萨看到他们有了正向成长，乃至解脱轮回，走向觉醒，内心欢喜踊跃。就像父母看到子女健康成长时，比自己得到什么都高兴。菩萨把一切众生当作慈悲对象，看到众生的成长时，这种欢喜简直铺天盖地，有如大海般深广。因为菩萨帮助的是无量众生，所以欢喜也是无量的。

“此喜宁不足，云何唯自度？”这样的欢喜还不够吗？你还不感到满意吗？为什么只考虑自己，只想着自度呢？就像我们在弘法过程中，确实要付出，会辛苦，但看到这些信众的虔诚和精进，看到他们的成长和进步，确实特别欢喜。寂天菩萨也以此劝导我们发菩提心，帮助众生，而不是只想着个人利益。

“故虽谋他利，然无骄矜气。”菩萨在慈悲心的驱使下，想尽办法，以种种方式利益众生，为众生谋取福利，就像观音菩萨的三十二应、诸佛菩萨的千百亿化身——“应以何身得度者，即现何身而为说法”。凡夫出于我执，帮助他人并受到称扬赞叹后，往往有优越感，也会因此自我满足。但菩萨没有我相，也没有人相、众生相，把众生和自己视为一体，所以为众生服务就像为自己服务。虽然全心全意地做，但从

不因此有任何骄傲自得之气。

“一心乐利他，不望得善报。”当一个人为自己服务时，不会想到要什么回报，只是想着怎么把事情做好。菩萨利他也是同样，没有自他的隔阂，一心只想着怎样更好地帮助众生，从未想过要从众生那里得到回报。

但凡夫往往存在以上两个问题，一是做了好事之后有骄矜之气，自以为是，结果让人看了不舒服；二是期待回报，如果得不到回报，得不到他人的尊重认可，就会心生烦恼。菩萨的利他行是以平等无我的大悲为前提，一方面要广泛利益众生，一方面要防护己心，不以有所得之心做事，不希求回报，更不陷入骄慢。

（4）结劝等观自他

110. 微如言不逊，吾亦慎防护。
如是于他苦，当习悲护心。

最后继续通过自己和他人的比照，对“等观自他”的修行加以总结。

“微如言不逊，吾亦慎防护。如是于他苦，当习悲护心。”生活中，哪怕有人对自己出言不逊之类的小事，我们都会谨慎防范，避免受到伤害。同样，对于众生遭受的任何痛苦，

哪怕只是受到语言的伤害，我们也要将心比心，感同身受，本着慈悲心加以防护。所以说，等观自他的修行体现在方方面面，可以是为众生做事，帮助他们解决问题，也可以是爱护众生，避免他们受到伤害。

2. 自他相换修习法

“静虑品”主要由两部分组成，即自他平等、自他相换的修行。前面已经介绍了自他平等的内容，由此帮助我们生起慈悲心，并导入自他相换的修行。这是修止的重点所在。

（1）修相换之可行性

首先以 2 个偈颂，论证自他相换的可行性。说到自他相换，必须定义“究竟什么是我，什么是他”？从我们有一定辨别能力开始，就理所当然地把身体当作“我”的标志，好像它天生就是我的。哪怕不会说话的孩子，也会有这种意识。我们长大后更没有怀疑过：身体本来不是“我”，只是被设定的。如果身体不是我，还有什么是我？论中，寂天菩萨提供了一个特殊的观察视角。

111. 如亲精卵聚，本非吾自身，
串习故执取，受精卵为我。

112. 如是于他身，何不执为我？
自身换他身，是故亦无难。

“如亲精卵聚，本非吾自身。”我们的色身来自父母的遗传基因，原材料是属于父母的一部分，本来就不是“我”。不是“我”的东西，后来怎么会成为“我”？转变是怎么完成的？这个审视确实让人吃惊：既然身体最初的原材料并不是我的，怎么会理所当然地变成“我”？从来没人怀疑，问题出在哪里？

“串习故执取，受精卵为我。”寂天菩萨告诉我们，是因为串习执取受精卵为“我”。这个串习就是两种我执，一是俱生我执，一是分别我执。由根本无明演化为俱生我执，是对自我本能式的执著，只要有知觉就会执取。因为这种执取需要找到依托点，所以身体被看上了。从我们最初投胎时，就执著父母的遗传基因为我。成长过程中，每天都从相貌、身份、健康等方面强化我执。这种强化的结果，使我们越来越觉得——这个身体就是我。寂天菩萨据此证明——自他相换是可行的。

“如是于他身，何不执为我？”既然我们可以把不是我的东西，毫不怀疑地执以为我，百般爱护，为什么不能把其他人当作我？不能把无量众生当作我？生活中，有些人就具有

民胞物与的胸怀，把众生视为自己那样地关心爱护，甚至把众生看得比自己更重要。世间尚且有这样高尚的人，何况佛菩萨呢？

“自身换他身，是故亦无难。”如果我们的思想境界提升了，真正认识到利他的功德和利己的过患，重新设定我和他的关系，完全可以把自己和众生视为一体。所谓自他相换，是把对自己的关爱用来对待众生，把对众生的冷漠用来对待自己，把关爱自己转为关爱众生，把忽略众生转为忽略自己。通过持续训练，自他相换就不是什么难事了。就像我们可以把不是我的遗传基因，理所当然地执以为我的，道理是一样的。

这是说明自他相换的可行性。这种修行不是拍脑袋提出来的，而是来自智慧的观察和思考。我们依此思维的话，同样可以建立这种认知。

（2）修自他换之理趣

第一，略示

所谓理趣，即通过什么原理修习自他相换。首先以 1 个偈颂，总的说明这一修行的理论依据。在此，寂天菩萨提出了非常重要的命题。

113. 自身过患多，他身功德广。
知已当修习，爱他弃我执。

“自身过患多。”这里所说的自身，是只爱自己，只利益自己，由此带来的过患很多。因为一切烦恼和痛苦都是由我执而生，这和我们的常识差距很大。在凡夫的认知中，觉得“人不为己，天诛地灭”，总想着怎么才能给自己带来利益。事实上，一个过分在乎自我的人，只考虑自我的成就、荣誉、利益，必定烦恼重重，也会因此造下诸多恶业。从世界范围来看，争夺能源、破坏环境、战争等天灾人祸，都是因为只考虑自己的眼前利益，结果给地球造成诸多危害。这样的例子比比皆是。所以佛法告诉我们，我执是一切烦恼、痛苦、灾难的根源，从个人到世界无不如此。

“他身功德广。”这里所说的他身，就是关爱他人，利益众生，这是成就一切功德的源泉。从人天乘的福报，到诸佛菩萨成就的圆满大悲，都是建立在利他的基础上。所以利他可以破除我执、化解烦恼、成就慈悲，功德广大无边。

“知已当修习，爱他弃我执。”我们认清并接受这个观点后，不是把它当作一个说法，而要当作人生和修行的大智慧，舍弃我执，发菩提心，以利益众生作为自己尽未来际的使命。对于凡夫来说，可能利己之心有 98 分，爱他之心只有 2 分，

二者的比分是 98 比 2。现在我们看到利己的过患，利他的功德，就要培养并增长利他之心，改变这个压倒性的比分，把仅有的 2 分逐步调整为 10、20、30、40、90、100 分。相应的，利己之心则会随之弱化，从 98 减少到 88、78、58、48、10，使利己和利他的比分变成 10 比 90，乃至 0 比 100。随着比分的扭转，我们的生命品质也在随之提升，最终圆满修行。这一改变的最佳途径，正是寂天菩萨提出的自他相换法。

第二，应视他如己

总的阐述自他相换的原则后，接着是详细说明。首先是视他如己，修习自他相换的原则，是把众生看得和自己一样重要，把爱护自己的心改变为爱护一切众生。关于这个问题，寂天菩萨以 7 个偈颂加以说明。

114. 众人皆认许，手足是身肢。
如是何不许，有情众生分？
115. 于此无我躯，串习成我所。
如是于他身，何不生我觉？
116. 故虽谋他利，然无骄矜气。
如人自喂食，未曾盼回报。
117. 微如言不逊，吾亦慎回护。
如是于众生，当习悲护心。

118. 怙主观世音，为除众怖畏，
涌现大悲心，加持自圣号。
119. 闻名昔丧胆，因久习近故，
失彼竟寡欢，知难应莫退。
120. 若人欲速疾，救护自与他，
当修自他换，胜妙秘密诀。

寂天菩萨告诉我们，不要光是把身体当作“我”，否则只会增强我执和贪嗔痴；应该把芸芸众生当作“我”的一部分，这样才能弱化小我，成就同体大悲。这种境界不是天生就有的，需要在佛法智慧指导下，对生命加以审视。

“众人皆认许，手足是身肢。如是何不许，有情众生分？”在我们看来，手足、眼睛、鼻子、耳朵等都是身体的一部分。我的手、我的脚、我的眼睛……这一个个零件都是我的。这个“我”从哪里来？前面说过，“我”的原材料其实是父母的遗传基因，是父母身体的一部分，而它的成长离不开种种食物的滋养。父母的遗传基因是我吗？食物是我吗？其实都不是，只是因为串习，我们理所当然把它当作“我”。既然可以把不是我的东西当作我，为什么不能把芸芸众生当作我的一部分？其实二者的原理是一样的。当我们如理思维时，完全可以这样认定。

下面的偈颂和前面内容相似。我们把父母的遗传基因当作“我”，从某种意义上说，其实是在看管父母提供给我们的身体，就像你养只猫、养条狗，觉得这是我的猫、我的狗。同样，你把这个身体养大，也觉得这是我的身体，其实都是他人提供的原材料。不同在于，我们执著身体的时间更长，从最初的投生就开始了，所以这种执著更强烈。但从性质上说，其实是一样的。

“于此无我躯，串习成我所。”对于这个父精母血而成的身体，我们从小就觉得：这是我的身体、我的相貌、我的……当这种认知被一再重复后，似乎它就成了“我”。其实它生来并不是你的，当死后神识离开身体，再一把火烧掉，更和你一点关系都没有。只是在它的存续期间，我们因为串习而认为是我的。

“如是于他身，何不生我觉？”既然如此，我们为什么不能对其他人的身体，生起“我”的感觉呢？其实只要反复串习，一样是可以做到的。

“故虽谋他利，然无骄矜气。”如果能视他如己，就会一直想着怎样利益众生，同时还要认识到无我。那么在利他的过程中，就不会有丝毫骄矜之气。这两点都很重要。如果不能断除我执，做事后往往有骄矜之气，即便为自己做的也是

如此。很多在某个领域取得成就的人，会因为成功带来优越感，觉得自己高高在上。如果是为别人做的，还会增加道德优越感，觉得自己很了不起。比如有人带着施恩的心态做慈善，觉得别人都要对自己感恩戴德。

“如人自喂食，未曾盼回报。”凡夫因为有我有他，所以为他人做事之后，自然期待回报。包括在家庭中，父母觉得我为儿女付出一辈子，儿女就得孝顺；夫妻之间对彼此付出感情后也有期待，得不到回报就难过。但对菩萨行者来说，真正把众生看作自己的一部分，即便做得再多，也不会希求什么。就像自己喂饱自己，吃饭的嘴巴会要求被填饱的肚子回报吗？又像手为脚抓痒，会要求脚的回报吗？之所以没要求，因为彼此是一体的。菩萨对众生的悲心也是如此。因为具有视他如己和无我的认知，为众生做事是理所当然的，没有丝毫犹豫，想都不想就会去做，做了之后也不求任何回报。这就是同体大悲的意义。

“微如言不逊，吾亦慎回护。”前面也有类似的偈颂，二者差别何在？前面是防护，这里是回护。在利益众生的过程中，难免要承受一些痛苦，包括他人对你的伤害或出言不逊。作为菩萨行者，要谨慎回护。前面讲的防护，是避免自己进入贪嗔痴；此处讲的回护，是避免自己生起嗔心后被激怒，

反过来伤害对方。在这种情况下，菩萨应该看好自己的心，时时想着怎样利益众生，不让众生受到伤害，而不仅仅是避免自己落入情绪。

“如是于众生，当习悲护心。”菩萨要有同理心，就像体会自己一样体会众生的愿望，就像守护自心那样守护众生的心。这就是同体大悲，对众生的一切感同身受，任何时候都避免伤害到众生。

“怙主观世音，为除众怖畏，涌现大悲心，加持自圣号。”观音菩萨是修习慈悲的典范。《观音菩萨普门品》说，观音菩萨可以为众生消除种种烦恼、痛苦、灾难、恐惧。无论遇到什么情况，只要称念菩萨圣号，观音菩萨就会寻声救苦，千处祈求千处应。为什么观音菩萨具有这种能力？其实，一切灾难都是内心烦恼的外化，所以解除灾难的关键就是大悲心。观音菩萨的名号是被大悲心加持的，我们不仅要祈求菩萨保佑，更要学习、忆念并践行菩萨的悲心，最终成就观音菩萨那样的无缘大慈、同体大悲。无缘就是没有附带条件，同体就是把众生和自己视为一体。如此，不仅可以解除自己的痛苦和灾难，还能解除一切众生的痛苦和灾难。

观音菩萨就是视他如己的成就典范。我们可能会觉得，要成为观音菩萨这样具备无限大悲的圣者，距离太大，充满

压力，自己是微不足道的凡夫，无始以来一直执自身为“我”，现在要把心量无限打开，接纳一切众生，把众生当作自己那样对待，实在太难了，没有信心。寂天菩萨举了一个非常现实的例子，让我们对修行生起信心。

“闻名昔丧胆，因久习近故，失彼竟寡欢。”就像生活中，你和某人结下怨仇，或者对方是个十恶不赦的人，你听到他的名字都会闻风丧胆，咬牙切齿。但敌友关系并不是固定不变的，不论是人与人之间、竞争对手之间，还是国家与国家之间，都没有永远的敌人。世间任何关系都在变化，爱恨情仇也在变化。本来你视他为仇人，对他非常讨厌，后来因为近距离接触，化敌为友，握手言欢，结果成为亲密无间的朋友。哪天看不到他，反而若有所失，牵挂在心，觉得没有对方都不习惯。反之，很多人曾经山盟海誓，一天不见都不行，后来也会各奔东西，甚至反目成仇。这种现象在生活中比比皆是。因为人的心行是会变化的，随着心行的改变，彼此关系也在改变。当你的认知发生改变并不断串习，觉得他不再是敌人，进而重复对他的好感，而不是反感，彼此关系就不同了。

“知难应莫退。”寂天菩萨以这个例子告诉我们：只要串习视他如己的修行，建立这样的认知，把众生和自己视为一

体，视为“我”的一部分，真切感受众生的痛苦和愿望，为此付出种种努力，为众生服务。久而久之，同样可以对众生生起同体大悲之心。这种能力完全可以通过训练达到，不是达不到的。虽然做起来有点难，但我们不应该退缩。

“若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。”最后，寂天菩萨亮出要说明的道理——如果一个人想要爱护自己和他人，帮助自己和他人解脱轮回痛苦，怎样才能最快地达到目标？应当修习自他相换。这是一切法门中最为殊胜的窍诀所在，可以最快达到爱护并救度自他双方的崇高目标。

寂天菩萨阐述的修心理路是立足于对我执的瓦解，确实有说服力。因为我执是修行核心问题，而自他相换正是瓦解我执的捷径。藏传佛教特别重视修心，阿底峡尊者的《修心七要》、宗喀巴大师的《略论》，很多内容都源自《入行论》，可以说是修心的源头。论中，寂天菩萨从“菩提心利益品、忏悔罪业品、受持菩提心品”，到“不放逸品、护正知品、安忍品、精进品、静虑品”，用非常理性的方式，一个问题接着一个问题，娓娓道来，引导我们消除无明制造的错误认知，以及由此形成的种种串习和不良心行。同时引导我们建立布施的心行、持戒的心行、忍辱的心行、精进的心行。总的来说，就是成就菩提心，走上菩萨道。

现在佛学院的学习方式多半就是听一听，但你们要掌握我说的这些，可能要反复听三四遍、五六遍。每个问题都要反复听闻，深入思维，直到真正理解了，接受了，可以运用起来，才算学透。否则的话，这种听只是留下一个印象，即使感觉不错，但要让你们说，说得清楚吗？用得起来吗？现代人读书，往往知识点太多，什么都读得不深。古人是“书读百遍，其义自见”，佛教史上，有些古德专学一部论或一个宗派，这很有深意。所以大家要反复闻思，尽量把偈颂背下来。如果浅尝辄止的话，最后好像什么都能说两句，但都是皮毛，什么都说不透，自己内心也没有真实受用，这种学习是没有多大意义的。希望研究所的同学们能专精一部论，比如专研《入行论》，或专研《中论》。关键的经论，只要真正学进去，从个人修行到弘法，终生受用不尽，尽未来际受用不尽。



【四十一课】

第三，应当除自爱

除自爱，就是破除对自身的贪著，由 4 个偈颂组成。

121. 贪著自身故，小怖亦生畏。
于此生惧身，谁不似敌嗔？
122. 千般欲疗除饥渴身疾者，
捕杀鱼鸟兽，伺机劫道途。
123. 或为求利敬，乃至杀父母，
盗取三宝物，以是焚无间。
124. 有谁聪智者，欲护供此身？
谁不视如仇？谁不轻蔑彼？

为什么要修自他相换？因为贪著自我隐藏着巨大的过患，是一切烦恼、痛苦的根源，所以要破除我执，视他如己，把爱自己转化为爱他人，爱一切众生。无始以来，我们一直在贪著自己，想尽办法为自己服务，理所当然地以为，这么做才能给自己带来利益。有智慧的圣者对此看得非常清楚，引

导我们认识贪著自身的过患，以此破除执著。

“贪著自身故，小怖亦生畏。”在狭义上，自身指自己的身体，而在广义上，还包括身份、地位、财富、家庭等，这些都是我的一部分，是自我存在的支撑点。出于对自身的贪著，哪怕遇到很小的危险，我们也会心生恐惧。在今天，人们普遍觉得没有安全感，即使已经很有钱，很有地位，还会对此感到焦虑，就是出于贪著，想要牢牢抓住地位、财富、青春、健康。事实上，这一切是无常变化的，根本就抓不住。我们越是期待永恒，就越抗拒变化，越害怕失去。所以说，对自我的贪著让人充满恐惧。

“于此生惧身，谁不似敌嗔？”对于这个让我们产生恐惧的身体，有智慧的人应该将此看作敌人，而不应该对它深深贪著，把它执以为我，被它利用，结果给自己带来无尽麻烦。老子说“吾有大患，为吾有身”，为什么？如果以五蕴身作为自我存在的象征，作为身份、地位的依托，就要一直维护它。包括追求事业、积聚财富，也是为了支撑它。进一步，出于对色身的贪著，希望它永葆青春，长生不老。其实这是做不到的，反而使自己成为色身的奴隶。寂天菩萨告诉我们，你和你的身体是两个概念，应该看到它带来的过患，把它当作敌人而不是主人。

以下 2 个偈颂说明，我们为了色身的生存、延续和享受，会造作种种恶业。

“千般欲疗除饥渴身疾者，捕杀鱼鸟兽，伺机劫道途。”什么是饥渴身疾？学过戒律的人知道，我们有两种病，一是故病，一是新病。故病就是饥渴，色身要吃要喝，是生而有之的病，必须通过吃喝来治疗。不仅要吃饱喝足，还有种种欲望，想让眼耳鼻舌身、财色名食睡的需求得到充分满足。千般，就是用各种手段。那些想方设法要解除饥渴身疾的人，往往会不择手段，造下捕鱼、打猎等杀生恶行，甚至坑蒙拐骗、偷盗抢劫等犯罪行为。

“或为求利敬，乃至杀父母，盗取三宝物。”除了基本生存，世人还在为自我的重要感、优越感、主宰欲活着，希望通过奋斗获取更大的利益，更多的恭敬，更高的地位，使自己在社会上显得更重要，更优越，更有权力。为了达到目的，就会无法无天，甚至造下杀父、杀母、盗取三宝物之类的五无间罪。这在佛教中属于最大的五种罪。杀父杀母的罪过自不必说了，至于盗取三宝物，因为过去的僧团很清净，出家人就是内修外弘，生活所需都来自施主的供养，以此护持僧团。盗用三宝物将影响到僧众生活，妨碍他们用功办道，所以罪过特别重。

“以是焚无间。”我们出于对自身的贪著，为了满足生存所需，以及自我的重要感、优越感、主宰欲，造下种种恶业，堕落无间地狱，遭受烈火焚烧等无量痛苦。这些都是贪著带来的过患，所以要破除贪著。

“有谁聪智者，欲护供此身？谁不视如仇？谁不轻蔑彼？”有智慧的人已充分了解五蕴身的过患，在无尽轮回中，它给我们制造了种种痛苦。当我们看清之后，还会贪著、供养这个色身吗？难道还不把色身看作仇人一样？难道还不厌弃这个色身吗？

自他相换的关键在于视他如己，一是把爱自己的心转向爱他人，一是把对他人的冷漠忽视转向自己，放弃对自我的贪著。这是解决我执的最好方法。因为我执是立足于对自身的爱，只爱自己不爱他人，现在就要反其道而行之。

第四，爱自与爱他之利弊

125. 若施何能享？自利饿鬼道。
自享何所施？利他人天法。
126. 为自而害他，将受地狱苦。
损己以利人，一切圆满成。
127. 欲求自高者，卑愚堕恶趣。
回此举荐他，受敬上善道。

128. 为己役他者，终遭仆役苦。
劳自以利他，当封王侯爵。
129. 所有世间乐，悉从利他生。
一切世间苦，咸由自利成。
130. 何需更繁叙？凡愚求自利，
牟尼唯利他，且观此二别！

爱自己带来什么弊端？爱他人带来什么利益？寂天菩萨之所以反复说明这个道理，就是因为凡夫实在看不清其中利弊，只知道爱自己，凭什么爱他人？这种串习是无明的产物，是生命的无尽积累。

“若施何能享，自利饿鬼道。”这个偈颂包含两种发心，这两句偏向自利，下两句偏向利他。有人认为，如果我把东西布施了，自己吃什么用什么享受什么？将来养老怎么办？有这种想法的人是不愿布施的，所有东西都要留着自己享用，处处想着自己，不会考虑众生。却不知道，这种自私自利、对财物充满贪著的心行，正是堕落饿鬼道的因。饿鬼的特点是贪得无厌，内心充满渴求，永远没有满足的时候。如果不断长养贪著之心，就会招感饿鬼的苦报。这是只想着自己的结果。

“自享何所施，利他人天法。”另一种人总想着利益众生，

充满舍心、同理心、慈悲心，处处想着他人而不是自己的需要，面对财物时会想到：如果我自己享用了，拿什么布施他人呢？如果处处想着自己的需要，只会张扬贪心；处处想着他人的需要，才能培养利他善念，通过施舍成就人天福报，是菩萨道修行的重要内容。两种不同发心，导致了不同的结果。我们经常说路在脚下，其实行动取决于自己的心，所以真正的路是在心中。你有什么样的发心，就会形成什么样的人格，开创什么样的生命道路。

“为自而害他，将受地狱苦。”这个偈颂进一步对利己和利他、损己和损他加以比较。在这个世间，很多人为了自己的生存及利益、财富、地位，做出种种损人利己、甚至损人不利己的事。这在当今社会非常普遍，他们看不清人与人之间的关系，只考虑自己，不在乎他人；只看到眼前利益，看不到长远因果。如果没有敬畏之心，也没有宗教信仰，就会为眼前利益不择手段，不怕做了坏事将来受报。在这样的文化背景下，道德底线被一再突破，为了个人利益做出许许多多伤天害理的事，最终招感地狱苦果。也可能现世就有报应，比如那些因为受贿下马的官员，因为伪劣产品倒闭的企业，都是害人终害己的例证。

“损己以利人，一切圆满成。”具有善心、同理心、慈悲

心、利他心的人，可以舍弃自身利益帮助他人。菩萨行者甚至可以为众生献出生命。这样的心行不仅可以成就现世福报，也可以为成佛积累福德资粮。这两种做法，利己主义者做出种种损害他人的事，最后使生命走向堕落，从根本上说，不是利己而是损己。利他主义者处处以他人为中心，不惜放弃个人利益，使生命日益圆满，反而是真正的利己。

“欲求自高者，卑愚堕恶趣。”所谓自高，就是希望自己高人一等。在中国传统的价值观中，一个人走上社会，就是要出人头地，成为人上人，以为这样才能活得风光，活得有价值。有了某种身份和能力后，还会骄傲自大，轻视他人。这种高高在上的傲慢心理，反而使他的生命越来越卑微，被别人瞧不起，甚至堕落恶道。

“回此举荐他，受敬上善道。”反之，常怀谦卑之心，懂得尊重他人，愿意成就他人，才会受人爱戴，招感他人的尊重。每种人格都是心行的呈现，只有懂得尊重他人，才会让人看到你的内在德行，因此尊重你。当你具备德行，越谦卑，他人越恭敬你。

“为己役他者，终遭仆役苦。”这个偈颂还是说明爱自与爱他的利弊。如果为了自己的利益奴役他人，比如现在有些企业主为了多赚钱去剥削工人，把工人当作牛马一样使唤，

让他们加班加点，却少给钱甚至不给钱。这样的人最终也会像牛马一样被人奴役，所谓因果报应，丝毫不爽。

“劳自以利他，当封王侯爵。”一个人愿意服务大众，为众生的幸福做马做牛，具备无我利他的精神，在未来的人天路上，可以得到王侯将相的身份，获得世间的荣耀和福报。如果把它回向修行，会成为菩提道的资粮。佛教有句话是“欲为佛门龙象，先做众生马牛”，说的正是这个道理。

以上，寂天菩萨从自享与施他、害他与损己、自高与荐他、役他与劳自四方面加以对比，告诉我们爱自己的弊病及爱他人的利益，很有说服力。寂天菩萨所说的这些现象，不只是一个说法，而是在现实中可以验证的。接着，寂天菩萨又以 2 个偈颂对这个问题做了总结。

“所有世间乐，悉从利他生。”世间所有的快乐，从暂时的人天之乐，到成就解脱、圆满菩萨的究竟快乐，都是建立在利他的基础上。利他是一切快乐的源泉。不仅可以给自己带来福报，将自己导向解脱，还可以建立理想社会。如果所有人都充满利他心，社会就是一片净土，是充满和谐安乐的极乐世界。

“一切世间苦，咸由自利成。”反过来说，世间一切痛苦都是因为自利产生的。从个人来说，一个我执很重、利己之

心太强的人，会有很多烦恼。如果每个人都只顾自己，可以想象，社会上必然充满冲突、斗争、不和谐，以及种种犯罪现象。所以一味利己不仅会给个人带来无尽痛苦，也会给社会带来无尽灾难。这是现实中可以看到的，并非纸上谈兵。

“何需更繁叙？凡愚求自利。”寂天菩萨最后举出一个最为重要的例子，有绝对的说服力。凡夫和佛的区别是什么？凡夫之所以是凡夫，其人格核心就是我执，因为自利自爱，发展出强烈的贪嗔痴，使生命充满无尽的厄难和痛苦。尽管我们希望自己过得快乐，但因为只想着利己，定位就有偏差，结果总是事与愿违。下面的例子一举出，什么都不用说了，因为这就是结果。前面还是分析，当然也可以对现实加以观察和论证，但多少有点抽象，而例子是实实在在的。

“牟尼唯利他，且观此二别！”相比之下，佛陀一心利他，在因地就发下宏誓伟愿，要帮助一切众生走向觉醒。他以众生为中心，所以能根除我执，解除贪嗔痴，成就大慈悲和大智慧。这不仅给自己带来究竟安乐，也给众生带去无尽利益。凡夫和佛陀在人格上最大的分歧点，一是自利自爱，一是利他爱他。不同的心，导致两种不同的人格和生命品质，由自利发展出六道，由利他发展出佛菩萨品质。我们对照两种用心发展的生命结果，是不是已能充分看到自利的弊端和利他

的功德?

充分认识到爱己的弊端及爱他的功德，是修习自他相换最为重要的理由。这么好的事，如果不去做，岂不是太愚痴了！所以一定要修自他相换，把对自己的关爱转为对待他人，对他人的冷漠转为对待自己。可以说，这个比较为自他相换提供了决定性的理由。

第五，不相换之过失

不相换的过失是什么？如果不相换，就意味着你要维护现前的凡夫状态，继续以自我为中心，一心只是利己爱己。

131. 若不以自乐，真实换他苦，
非仅不成佛，生死亦无乐。
132. 后世且莫论，今生不为仆，
雇主不予酬，难成现世利。
133. 利他能成乐，否则乐尽失。
害他令受苦，愚者定遭殃。

“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”当你为他人谋取幸福时，可能要暂时做出牺牲。其中有金钱上的，比如通过自己的财富帮助他人；有时间上的，本来可以安排自己的事，现在要去做义工，服务社会；也有身体上

的，比如本来可以在房间喝喝茶，打打坐，或是在放生池边走走，享受清风明月，现在为了修习菩萨道，四处弘法，每天都要面对很多信众，为他们解决问题，确实有些辛苦。但要知道，如果我们不放弃眼前享乐，去做利他的事，真切替代众生之苦，为众生谋取幸福，不仅未来不能成佛，在世间都很难过好。因为不利他就不能积资培福，即使眼前有点福报，可以过得不错，但用完后就没了，会过得很辛苦。而成佛的关键在于无我，如果没有舍己利他之心，不可能有所成就。

眼前享受非常短暂，且不究竟。只有以众生为中心，不断做利他善行，才会给生命带来无尽福报。尤其是养成利他的串习后，每个起心动念都从利他而不是利己出发，就会持续不断地积资培福。一念利他心就已蕴含无限福报，何况同时做出很多利他的事。这份利他爱他之心，不仅可以让我们得到现世利益，也能快速成就福德和智慧资粮，所以必须相换，否则是没有出路的。

“后世且莫论，今生不为仆，雇主不予酬，难成现世利。”前面讲到自利和利他会给后世带来的结果，可能有人会觉得，我只想管现世，顾不上后世。那么，对现世的影响是什么呢？如果一个人不肯放弃眼前享受，不肯为他人付出，可能什么利益都得不到。比如有人为了家庭幸福，整年在外打工，只

有春节几天回去和家人团聚。如果他不肯这样付出，就得不到雇主的报酬，维持不了生计，也享受不到家庭幸福。做企业也是如此，外人看着事业很大，很风光，但这往往需要全身心的投入，承担超乎常人的压力。不论在什么岗位，如果不肯为他人付出，任何利益都得不到。

区别在于，一般人是为了个人利益付出，但菩萨行者纯粹是为了利他爱他，是为了众生的幸福，并不是为了从中得到利益。如果为得到利益做些什么，是凡夫心的付出，而菩萨的付出是无条件的，是无我、无相、无所得的。当你在付出过程中，得到众生的认可和尊重，众生自然会护持你。只有本着利他爱他之心，做利他爱他之事，才能得到世间和出世间的利益。

“利他能成乐，否则乐尽失。害他令受苦，愚者定遭殃。”世间出世间一切利益安乐都是从爱他利他产生的，包括现世乐、后世乐，乃至涅槃究竟乐。如果不利他，即使眼前暂时安乐，也可能很快失去。因为这是往昔善业招感的，不继续储蓄的话，很快会消耗殆尽。如果我们伤害他人，他人同样会伤害我们，从而招感苦果，只有愚痴的人才会这么做。所以我们一定要修自他相换，从爱己转向爱他，从利己转向利他。

《入行论》是彻底的利他主义，除了佛教，世间没有任何

哲学和宗教可以把利他的意义阐述得如此全面、精辟而透彻，至少以我的视野是找不到的。如果这部论能成为道德教育的读本，让大众认识到利他的功德和害他的过失，培养利他心，断除害他心，人心就能和乐，社会就能和谐，世界就能和平。

第六，结成定须相换

前面讲到不相换的过失，结论是一定要修自他相换。这部分以 3 个偈颂明确指出，我执是自他相换解决的核心，也是修行摧毁的目标。包括之前的自他平等，同样是为了摧毁我执。因为我执是强调自我的重要感、优越感、主宰欲，是在制造对立和不平等。自他平等可以弱化我执，只有视他为己，才能进一步把爱己转为爱人，通过自他相换直接解决我执。只有深刻认识到我执的过患，我们才能下定决心加以对治。

134. 世间诸灾害、怖畏及众苦，
悉由我执生，留彼何所为？
135. 我执未尽舍，苦必不能除，
如火未抛弃，不免受灼伤。
136. 故为止自害，及灭他痛苦，
舍自尽施他，爱他如爱己。

“世间诸灾害、怖畏及众苦，悉由我执生，留彼何所为？”

世间所有灾难和怖畏都是由我执产生的。比如生态环境恶化，就是人类为了自身享乐，无节制地向自然索取，造成破坏。社会竞争也和我执有关，使身处其间的每个人心力交瘁。当竞争激烈到恶性时，还会导致犯罪。各国的军事抗衡也和我执有关，因为都想成为霸主，结果大力发展军事，使世界危机四伏。从个人来说，烦恼和痛苦更是由我执引发的。如果没有我执，谁和谁都不必去争，谁对谁也不会构成威胁，大家都充满利他心，你有困难我帮助你，我有困难你帮助我，而不是互相防范。认识到我执的过患，为什么还要留着它呢？所以我们一定要修自他相换，把它彻底取缔。

“我执未尽舍，苦必不能除，如火未抛弃，不免受灼伤。”如果没有舍弃我执，从个人的痛苦到世界的灾难，一定是不会消除的。因为我执是制造苦难的根源，就像手上抓着火把，如果不及时抛弃，最后就把自己的手烧伤了。没有谁会抓着火把不放，那为什么要抓着火把一样危险的我执呢？

“故为止自害，及灭他痛苦，舍自尽施他，爱他如爱己。”我执使人自我折磨并相互折磨，给自己和众生带来无尽危害。为了平息自己和众生的痛苦，我们一定要舍弃自利之心，把自己完全奉献给众生，就像爱护自己一样爱护他人。这样做不仅可以利益自己，还能拯救众生。

《入行论》对利他意义的分析入木三分，蕴含殊胜的智慧和修行窍诀，难怪是修习菩提心的代表作。寂天菩萨真是伟大，我们有缘学到这么透彻的论典，这么精辟的阐述，实在很有福报。

第七，自他相换之原则

确定自他相换的意义和价值后，应该怎样修习呢？寂天菩萨通过 3 个偈颂，为我们指出了修行原则。

137. 意汝定当知：吾已全属他。
除利有情想，切莫更思余。
138. 不应以他眼，成办自利益，
亦莫以眼等，邪恶待众生。
139. 故当尊有情，己身所有物，
见已咸取出，广利诸众生。

“意汝定当知，吾已全属他。”寂天菩萨提醒我们：如果确定修习自他相换，就意味着你已没有自己，完全属于一切众生，完全把自己奉献给社会。这是自他相换的核心精神。当我们树立这种崇高愿望后，思维模式必须彻底改变，处处从众生的需要出发。但我执是无始以来的串习，所以这种调整有点难度，必须时时提醒自己，调整方向。

“除利有情想，切莫更思余。”从今往后，我们除了利益众生以外，再也不想别的事，只能以众生为中心，立足于众生的需要考虑问题，不能被自我感觉左右。因为我们已经把自己完全布施出去，已经没有自己了。

“不应以他眼，成办自利益。”这个提醒更有意思。既然你已属于众生所有，就意味你的眼睛、耳朵、鼻子、手和脚都是众生的。就像过去卖身为仆的人，生命都是属于主人的，甚至主人要你死都得去死。菩萨发愿把自己奉献给众生，身心的一切从此属于众生。这就意味着，今后再也不能用这个眼睛乃至手足为自己谋利，只能为众生办事，否则就是借别人的东西为自己做事。

“亦莫以眼等，邪恶待众生。”同时也不能用眼睛或手做出伤害众生的事。因为你的眼睛和手都属于众生，怎么可以用来伤害众生呢？开始修行时，心会在两个轨道摇摆。因为无始以来我们都以自我为中心，早已成为串习，即使调整为以众生为中心，力量还很薄弱，一不小心又会回到原有轨道，必须再思维再调整。所以我们要时时检讨，看自己有没有回到我执的轨道，同时不断思维利己的过患和利他的功德。只有观念彻底转变，确认爱他比爱自己更重要，发自内心地认同自他相换的意义，才能视他如己，从利己主义转向利他主

义的价值观，把自己完全奉献给众生。

其中蕴含着观察修和安住修。观察修就是转变认知，调整心行，安住修就是将心安住在利他正念上，让正念日益强大。过去，我们利己的念头很强大，从比例上，可能占有98%，利他的力量只占 2%。现在要让利他的心行股份不断增长，从 2% 到 10%、20% 乃至 90%、100%。原来利己主义是内心的大股东，现在要把它的股份收购过来，让利他的份额持续增长。这是一个禅修的过程。

“故当尊有情，己身所有物，见已咸取出，广利诸众生。”我们要尊重众生，以众生利益为至上。确立这样的选择后，一切从利他出发，只要众生需要，甘愿拿出自己的全部所有给予对方。菩萨的布施不仅包括外财，还包括内财，从修行功德到生命都可以布施出去，创造一切条件为众生服务。这样才能走出自我，成就菩萨的生命品质。

关于自他相换，《入行论》提供了深刻、智慧的思考角度，很有说服力。在印度和藏传佛教的修行中，是修习菩提心的黄金法则。围绕论中阐述的各个部分次第修学，确实能体会到自他相换的殊胜。



【四十二课】

（3）思维修自他换之方式

我们如何通过思考修习自他相换？社会上类似的方式是换位思考，现在被广泛运用在教育、管理等方面。从教育来说，不管是老师对学生的教育，还是家长对子女的教育，都要站在对方的立场思考。比如老师遇到学生不认真或逃课时，不能简单地批评，而要设身处地从学生的角度，理解他为什么这样做，问题到底在哪里，然后有的放矢地加以引导。父母虽有望子成龙之心，也要看到孩子的能力和兴趣所在，而不是一味要求孩子学这学那，结果造成他们的叛逆和反感。作为商家来说，则要从客户的角度出发，站在客户的需求设计产品，而不是单方面地觉得什么好什么不好，或是自己想当然地推销。作为企业管理者，也要学会站在员工的角度，替员工着想，为员工解决实际问题，这样才能充分调动他们的积极性。

人类是利益共同体，也是命运共同体，所以全社会都要学

会换位思考。如果每个人都站在自己的立场，依自己的情绪做事，就会充满冲突——你说你的，我说我的；你不理解我，我不理解你。不仅家庭不和谐，社会不安定，人与人的沟通都成问题。所以换位思考很重要，在心理学上也被广泛运用。

《入行论》中，对如何通过换位思考完成菩萨道修行，提出了彻底的做法，引导我们走出我执，真正建立以利益众生为中心的思维方式。如果不懂得换位思考，即便有心利他，也会习惯性地从自我的情感和立场出发，很难给予对方有效的帮助，甚至会越帮越忙。比如很多父母对儿女的好心就是一厢情愿的，想尽办法地关心子女，子女却不买账，不接受，不以为然。为什么会这样？就是缺少换位思考。你不知道他的情况，不了解他究竟需要什么，所以这一点很重要。这部分就是学习如何换位思考。

第一，略说

140. 易位卑等高，移自换为他，
以无疑虑心，修妒竞胜慢。

“易位卑等高。”换位思考的对象有三种人。第一是卑，即地位比我们低，能力等方面不如我们的；第二是等，和我们各方面条件差不多的；第三是高，地位、能力、财富等全面

超过我们的。这三种人都是修习慈悲的对象。为什么要对这三种人换位思考？主要在于，当他们陷入特定心态时，容易激发我们的不良反应，障碍慈悲的生起。条件不如我们的人，可能对我们充满嫉妒和仇恨，从而引发对立。条件相近的人，可能热衷于和我们竞争，想尽办法地打压我们，抬高自己，从而引发我们的竞争心，与之争斗。至于那些条件比我们好的人，在世间有一定成就和地位，就容易傲慢无礼，有意无意地伤害我们，也很难对他们修慈悲。发菩提心是要利益一切众生，当然包括这三种人。那么，怎样对他们生起慈悲？

“移自换为他。”寂天菩萨告诉我们，要学会换位思考，站在对方的立场看待问题。面对卑者，就把自己变成卑者，去体会他的感受；面对等者，就把自己变成对方，理解那种想要竞争的心理；面对高者，同样把自己变成高者，去理解那种高高在上的优越感。换位思考的关键在于，一是身份互换，把我想成他，但这只是表面的换位。实质性的换位，是学会从对方的角度思考问题，而不是从自己固有的思维方式出发，否则换位是无法完成的。

“以无疑虑心，修妒竞胜慢。”寂天菩萨通过对这三种人的相换，引导我们从对方的立场出发，以对方的方式思考问题。我们要以毫无疑虑的心，来思考嫉妒、竞争和胜慢的根

源。从卑者的立场出发，理解他的嫉妒心是如何生起的，引发这样的心行后，再学会如何对治。此外，是理解等者的竞争心、胜者的骄慢心，分别加以对治。这个方法很善巧，学会之后在生活中很实用。

第二，对高者修妒

略说之后，寂天菩萨接着详细阐述如何对这三种人换位思考。

141. 蒙敬彼非我，吾财不如彼，
受赞他非我，彼乐吾受苦。
142. 工作吾勤苦，度日彼安逸。
世间盛赞彼，身败吾名裂。
143. 无才何所为？才学众悉有。
彼较某人劣，吾亦胜某人。
144. 戒见衰退等，因惑而非我。
故应悲济我，困则自取受。
145. 然吾未蒙济，竟然反遭轻；
彼虽具功德，于我有何益？
146. 不愍愚众生，危陷恶趣口，
向外夸己德，欲胜诸智者。

首先要把自己当作卑者，把对方当作高者，学会从卑者

的立场看问题。比如卑者对我们生起嫉妒或自怨自艾时，我们往往很恼火，还会瞧不起对方。进入这种情绪时，我们内心是对立的，没有丝毫慈悲。现在寂天菩萨告诉我们，要换位思考，设身处地地体会卑者是怎么生起嫉妒的。这样就能对他的嫉妒产生同情而不是对立，不让自己陷入负面情绪。

“蒙敬彼非我，吾财不如彼，受赞他非我。”对于卑者来说，面对条件比自己好的人是什么心态？多半会觉得：凭什么他处处受人尊敬，我却被人瞧不起？凭什么他赚钱那么容易，我赚钱那么难，怎么努力都不如他？凭什么受到称赞、得到荣誉的总是他，从来都不是我？我的地位不如他，财富不如他，名誉不如他，什么都不如他，内心很不平衡。

“彼乐吾受苦。”他受人尊敬、财富多、地位高，总是过得那么快乐，我却每天在痛苦中度过。很多条件不好的人会有这些心态，尤其在中国社会，仇富心理很普遍。印度虽然有贫富差距，但他们有宗教信仰，不管条件好还是差，心态相对平衡，觉得那是各自福报使然。西方国家是高福利，对贫富差距有调节，而且价值观多元，不以财富作为成功的唯一标准，仇富现象也不严重。但中国改革开放以来，整个价值取向都在引导人们发财致富，使人对升官发财充满渴求，不能安贫乐道。尤其是那些一夜暴富的现象，特别冲击人们的观念，让人内心失衡。同样的社会中，有些人赚钱太容易了，坐收渔利，还有很多人却为了生存苦苦挣扎，不知熬多

少年才能买套房子。两相比较，很容易因为不平衡而引发嫉妒，我们要理解这种心态。

“工作吾勤苦，度日彼安逸。世间盛赞彼，身败吾名裂。”卑者每天像牛像马一样干活，还要没日没夜地加班，非常辛苦。那些条件好的人却不劳而获，过得舒适安逸，还会受到世间的认可、尊重、称赞。而卑者只是默默无闻地度日，甚至为了生存走上犯罪道路，身败名裂。因为处境这么艰难，所以对条件比自己好的人心怀不满、嫉妒和仇恨。

“无才何所为？才学众悉有。彼较某人劣，吾亦胜某人。”作为卑者来说，认为自己的才华、能力不如他人，不能有所作为，所以自怨自艾。那该怎么办呢？事实上，每个人都有自己的长处。高者虽高，也有人比他更有才华；卑者虽卑，也会超过某些人，所谓尺有所短，寸有所长，所以不必气馁。

“戒见衰退等，因惑而非我。”这是从修行角度解读卑者的心态。卑者觉得自己没能闻思修行，戒律废弛，知见薄弱，禅修也不得力，就会寻找客观理由，或是指责环境，或是认为烦恼的力量太强，自己业障深重，实在没办法。“因惑而非我”就是说，并非我想这样，而是烦恼把我拖下了水。

“故应悲济我，困则自取受。”在这种情况下，作为条件比我好的大德，应该以慈悲心帮助我，否则就是不慈悲的表现。“我不行，你们却不来帮我”——这是卑者对社会、修行者的情绪。我们要体会这种不满，理解他的心态，而不是一

味指责，或是觉得对方有问题，他应该自己忍受，自己解决，不应该发泄情绪。

“然吾未蒙济，竟然反遭轻。”如果看到卑者有这么多困难，非但得不到帮助，反而遭人轻视。那我们就要检讨：自己有没有轻视那些不如我们的人？很可能，我们看到不好好修学却自怨自艾，内心不满、嫉妒甚至仇恨的人，也会轻视他。

“彼虽具功德，于我有何益？”在卑者看来，那些条件比他好的人，虽然有修行，可如果不慈悲，对我有什么意义呢？一点意义都没有。这是通过卑者的不满反观自己。我们站在自己的立场时，很可能看不清全部。现在站在卑者的角度，通过他的思维方式看问题，看看自己是怎么想的，高者又是怎么看的。可以发现，我们确实会对卑者不慈悲，内心隐含一份冷漠和轻视，就会引发并加深对方的嫉妒。这样的换位思考，不仅能看到嫉妒的由来，也能由此看到自己存在的问题。

“不愍愚众生，危陷恶趣口，向外夸己德，欲胜诸智者。”这也是从卑者的角度，看待所有比他条件好的人。众生深陷轮回，饱受痛苦，那些有条件的人却没有悲悯心，反而自我感觉良好，只顾享受，而不是帮助他人。甚至会夸大其辞地宣扬自身德行，以为自己比那些智者都高明。

这些反应不仅是卑者的情绪，同时也反映了卑者对高者

的看法。从卑者的心声，可以看到我们对众生的冷漠无感。所以要换位思考，检讨自己存在哪些问题，是不是像卑者认为的那样？同时体会卑者的心态，通过审视自己，放下冷漠和对立的情绪，对卑者生起同情、慈悲之心，主动帮助他们。

第三，对等者修争

这不是一般的等者，而是充满竞争意识的等者。他现在和你各方面相差无几，但想方设法要超过你，甚至通过抬高自己来打压你。对于这样的人，我们如何修习相换？寂天菩萨引导我们进入等者的身份，运用他们的思维，体会他们的想法和情绪，对他们生起同情、慈悲之心，避免陷入对立。

147. 为令自优胜，利能等我者，
纵诤亦冀得，财利与恭敬。
148. 极力称吾德，令名扬世间；
克抑彼功德，不令世人闻。
149. 复当隐吾过，受供而非他；
令我获大利，受敬而非他。
150. 吾喜观望彼，沦落久遭难，
令受众嘲讽，竞相共责难。

“为令自优胜，利能等我者，纵诤亦冀得，财利与恭敬。”通过换位思考，我们现在进入等者的立场，体会这份竞争心来

自哪里。现在是一个充满竞争的社会，人人都想超过别人，战胜别人，在此过程中，会不惜一切手段打压对方，希望在财利、恭敬、社会影响等各方面超过对方，使自己脱颖而出。当我们遇到这些对象时，往往会陷入对立。不仅世间人有这些问题，即使学佛者，如果没有很好的修行，也会有类似心态。

“极力称吾德，令名扬世间；克抑彼功德，不令世人闻。”等者出于竞争心，会通过各种途径宣扬自己的功德，说自己如何了不起，让自己产生影响，希望美名传播世界。另一方面，则是想尽办法地压制和贬低竞争对手，不让大家知道他的优点和能力。一方面抬高自己，一方面贬低对方，在菩萨戒中就是“自赞毁他”，属于犯戒行为。我执有三个特点，即重要感、优越感、主宰欲。竞争的过程，就是突显自我的重要性、优越感，得到主宰对方的优势。在凡夫心的角度，这是我执之本，属于正常运作。

“复当隐吾过，受供而非他；令我获大利，受敬而非他。”为了得到世人的恭敬，不仅要宣扬自身功德，还要掩盖不良行为，不让别人知道自己存在的问题。这么做的目的，是为了让自己得到更多的供养和利益，不让对方有机会得到，让世人恭敬我而不是他。对于自己是称扬功德、掩盖过失，对于他人则是贬低功德，宣扬过失，以此打压对方。在社会竞

争中，这种现象非常普遍。作为菩萨行者，我们要看到对方是受无明、我执的驱使，不知不觉地产生这些想法，做出这些举动。事实上，他也是不良心态的受害者，是身不由己的。当他有了不正当的竞争意识，会活得很累，很痛苦。我们要在理解的前提下，去体会他的痛苦，以及他为超过别人产生的焦虑，担心失去现有条件的恐惧和没有安全感。体会之后，对他心生同情，避免陷入对立。

“吾喜观望彼，沦落久遭难，令受众嘲讽，竞相共责难。”作为竞争对手，往往希望对方不如自己，甚至遭遇不幸，受到大家的嘲讽和指责。总之，希望所有不好的事都发生在别人身上，自己非但不同情，反而幸灾乐祸，巴不得对方越来越糟，没有出头之日。

与等者相换的这部分，寂天菩萨要我们去体会和自己条件相等者会产生的竞争心。在生活中，确实有人出于竞争，莫名其妙地和你对立，想尽办法贬低你，说你的坏话，同时宣扬自己，抬高自己。看到这种现象，我们会瞧不起对方，甚至心生抵触，使自己陷入不良情绪。面对这些现象，我们要通过和等者相换，引发慈悲心，对治不良心理。

第四，对卑者修慢

与卑者、等者相换后，接着是与高者相换。所谓高者，

即条件比较好的人，这一相换主要是为了去除傲慢心。当然不是说条件好的人都有傲慢心，但确实有些人因为有钱有权，就会瞧不起他人，甚至利用权力打压他人。当这种对境现前时，我们会本能地瞧不起对方，或心生对立。如何对这样的人生起慈悲？就要通过自他相换，体会高者的心态，理解这是因为无明制造的烦恼和错误观念。论中以 4 个偈颂说明。

151. 据云此狂徒，欲与吾相争，
彼才貌慧识、种性宁等我？
152. 故令闻众口，齐颂吾胜德，
毛竖心欢喜，浑然乐陶陶。
153. 彼富吾夺取，若为吾从仆，
唯予资生酬，其余悉霸取。
154. 令彼乏安乐，恒常遇祸害。

“据云此狂徒，欲与吾相争，彼才貌慧识、种姓宁等我？”有些人因为有钱有势，或是有特殊才能，就觉得自己不可一世，谁也不如我，谁也别想和我争。在这种心态主导下，他们的重要感、优越感、主宰欲被无限张扬，无法接受他人与自己竞争。一旦看到想要超过他的人，就会心态失衡，觉得对方不知天高地厚。或是因为自我感觉良好，觉得那些要和他争的人，无论才华、相貌、智慧、能力还是种姓等方面，没有哪点可以和自己相比。

“故令闻众口，齐颂吾胜德，毛竖心欢喜，浑然乐陶陶。”当他有了这样的优越感，就希望所有看到他的人，都对他歌功颂德，阿谀奉承。这不是一般的称赞，而要说得非常夸张，让人汗毛直竖，欣喜若狂，陶醉在对自己的歌颂中，还觉得这样是应该的。不少人有了地位之后就会这样，只能听好话，无法听不同意见，结果身边就会围绕一批小人，专门投其所好。我们要去体会，那些有能力、才华、地位的人，当他被重要感、优越感、主宰欲控制后，生命会呈现这样的状态。我们要站在他的立场去体会这种心理。其实一个有傲慢心的人是很脆弱的，一方面是维护傲慢的成本很高，另一方面又会特别没有安全感。因为他被我执、我慢控制了，总觉得别人可能要超过他，树立很多潜在的敌人，结果每天要和假想敌斗争，何其辛苦。我们要体会这种心态，对他心生同情，避免陷入不屑和对立。

“彼富吾夺取，若为吾从仆，唯予资生酬，其余悉霸取。”有些人有钱有势，却为富不仁。为了让自己更富有，想尽办法地霸占他人财产，觉得钱财多多益善。有些人虽然有钱，但对自己的仆人、员工很苛刻，给他们仅够糊口的微薄工资，却让他们加班加点，从他们身上榨取大量利润。我们往往会觉得这人真可恶，对他心生轻视甚至仇恨，无法生起慈悲。

现在要想到，他们只是被贪心控制了，才会做出这些举动，其实他们自己也很辛苦，不得自在。

“令彼乏安乐，恒常遇祸害。”这也是一种高者的心理，有些为富不仁者心态失衡，想让别人遭遇不幸，过得痛苦。我们要站在他的角度去理解这种心理，认识到这不是他不好，而是他的凡夫心不好，这样才能心生慈悲，避免陷入对立。

佛教讲的自他相换，比起世间的换位思考更深刻，更透彻。换位思考通常离不开我执，比如从商业的角度，是希望从对方身上获取更多利益，很难跳出自己的立场，跳出自我为中心的生命状态。而佛教修行是要看到我执的巨大过患，同时认识到利他的利益和功德，所谓“利己是一切衰损之门，利他是一切功德之本”。这种换位是让自己彻底为他人服务，甚至把自己卖给众生，没有丝毫的自我立场和自我利益。如果只是泛泛地换，还是沿用固有思维，其实是换汤不换药的。即便能从对方的情感和思维出发，目的还是把利益导向自己。如果离不开自己这个重心，换位是不可能彻底的。学佛是要彻底转变重心，消除我执，完全从众生的利益出发来思考问题，这才是究竟、透彻的换位。社会的和谐发展、安定幸福，都需要这种自他相换的智慧。如果每个人都以自我为中心，世界就会充满纷争与不和谐。

本论关于止的修行，精髓就是自他相换。这里所说的与卑者、等者、高者相换，是指出相换的类型和思考角度。我们在生活中面对这三种对象时，很容易陷入不良情绪，无法心生慈悲。所以寂天菩萨特别从三个方面提出思考，引导我们从思维、理解到接纳。

第五，结劝实修自他换

这是对前面所举的三种相换作总结性说明，进一步劝说我们要实修互换。主要有两方面，一是不修的过失，二是修习的利益。

· 不修之过

154. 我执于生死，百般折损我。
155. 汝虽欲自利，然经无数劫，
遍历大劬劳，执我唯增苦。

“我执于生死，百般折损我。”自他相换的关键是消除我执和自私自利之心。为什么要消除我执？凡夫常常将我执等同于自己，事实上，我执并不是“我”，而是对自己的错误认定。在无尽轮回中，我们一直与俱生我执相伴，这份执身为我、执思想为我、执情绪为我的误解，不下百千万次地伤害自己，给生命带来无尽危害。我们每一次觉得自己受到伤害，

感到烦恼，其实都和我执有关。所以我执是人生的头号敌人。修行就是要消除误解，明心见性，认识真正的“我”。这个本来面目才是生命的无尽宝藏，是一切功德和幸福快乐的源头。所以真正的敌人是我执，这个认知非常重要。只有充分认识到我执的危害，我们才会下定决心修习自他相换。

我们以往的解决方式，更多是从智慧的角度，以正见分析五蕴，然后通过禅修证悟空性，了知五蕴是因缘和合的假我，如幻如化。不论声闻乘还是菩萨道，基本上都是以此作为常规手段。《入行论》提出的自他相换属于另一种手法，是从利他来弱化我执。如果了解我执建立的原理，就会知道自他相换是多么高明的手法，不仅可以解除我执，同时可以圆满开发智慧和慈悲。从某种意义上说，这比从正见、止观入手的传统手法更高明，难怪在印度和藏传佛教中得到广泛的传承和推广。如果汉传佛教在唐宋时期就重视这部论典，可能就不是今天的面貌了。在今天这个时代，我们一定要大力弘扬本论。因为这部论太殊胜了，不仅是佛教的希望，也是社会的希望。我们将来可以组织一些研究生专门研习本论，在此基础上配备一些其他论典作为辅助，应该是很好的方式。

“汝虽欲自利，然经无数劫，遍历大劬劳，执我唯增苦。”劬劳，即劳苦、劳累。在无尽轮回中，我们一直都以自我利

益为中心，为了保护自己，做过很多事。就像现在社会上的人，从上学、工作、成家、做事业，一切都是为了我的生存，以及我在世间的成就，为此付出巨大的代价。甚至为了让自己过上好日子，造作种种罪业，结果流转六道，饱受辛劳。即便生而为人，也因为我执，使自己遭受无量烦恼和不如意。虽然付出那么多努力，生命还是找不到出路。

这个现实很有说服力。我们要充分意识到，不修自他相换就意味着维持生命现状，维持凡夫的运作规范，在轮回中继续造业，继续烦恼，痛苦没完没了。这种状态是显而易见的，稍有智慧的人就能看清楚。

· 修习之利

了解到不修之过，接着讲述修习自他相换能给生命带来什么利益。

156. 是故当尽心，勤行众生利。
牟尼无欺言，奉行必获益。
157. 若汝自往昔，素行利生事，
除获正觉乐，必不逢今苦。

“是故当尽心，勤行众生利。”我们应该努力修习菩萨道，把爱己转换成爱他，把身心奉献给社会，奉献给一切众生。如果还是从自我利益出发，以自我为中心，永远都活在我执

的牢笼，生命是没有出路的。

“牟尼无欺言，奉行必获益。”佛陀是大智慧者，对生命发展规则有着透彻的了解。他看到我执的过患，同时认识到利他是成就一切功德的根本，是走向解脱、圆满悲智的关键。我们要相信佛陀的教导，依教奉行，才能得到究竟的利益。

“若汝自往昔，素行利生事，除获正觉乐，必不逢今苦。”如果我们从无始以来，一直都能从爱他之心出发，做利益他人的事，和现在的结果有什么不同？凡夫从利己出发，成就了巨大的凡夫心，而佛菩萨从利他出发，生命走向觉醒，可以安享究竟涅槃之乐，不再因为我执和凡夫心带来痛苦。

这是很有说服力的。如果我们维持现状，不修自他相换，就会继续轮回生死，烦恼是没有止境的。

· 结劝实修

这是对修习自他相换的总结。寂天菩萨告诫我们，要有信心改变生命。这一改变的关键，在于改变对生命的认知，尤其是自他关系。我们要改变原来那种无明的设定，重新建立觉醒、慈悲的认知，然后反复串习，这种心行一定能建立起来。这并不是异想天开，因为佛菩萨都是这样修行成就的，证明这是可行的。

158. 故汝于父母，一滴精血聚，
既可执为我，于他亦当习。

“故汝于父母，一滴精血聚，既可执为我，于他亦当习。”就像我们可以把父母的遗传基因理所当然地执以为“我”，从来没有怀疑过这个身体不是“我”。为什么能这样？就是通过反复串习形成的。既然如此，我们同样可以把众生当作“我”的一部分，用爱己之心去爱他。只要反复训练，一定可以建立这样的认知和选择。

（4）实际修自他换之方式

前面是通过思维来理解自他相换的修行原理，这一部分是在生活中，关于自他相换的具体修法。由两部分组成，一是修习本身，一是其余助行。

第一，修习本身

修习本身共有三点。第一是利乐全与人，把世间一切利益和安乐都奉献给众生，为众生服务，从今以后不再为自己谋取利益和安乐。修行的前提在于，我们已经认识到我执是生命中最大的过患，决定消灭它，同时确认利他的功德，以及对生命成长的意义。

· 利乐全与人

159. 应为他密探，见己有何物，
悉数尽盗取，以彼利众生。
160. 我乐他不乐，我高他卑下，
利己不顾人，何不反自妒？

“应为他密探，见己有何物，悉数尽盗取，以彼利众生。”在没有相换之前，我们一心为自己服务，会通过各种方式把他人财物占为己有。修习自他相换之后，把利己之心转为利他，全身心地为他人活着，所以要让自己成为他人的密探，看到自己有任何财物、能力、条件，都拿来奉献给众生。从外财到内财，无条件地用来利益众生，自己没有任何保留，也没有任何执取，一切都是为了众生，这才是真正的菩萨。

“我乐他不乐，我高他卑下，利己不顾人，何不反自妒？”在生活中，如果我过得很好，他过得不好；我高高在上，他地位卑下；我只顾自己，不考虑他人。面对这些情况，我们本来觉得很正常，现在要换位思考，站在他人的立场嫉妒自己、审视自己、批判自己。这是为了避免陷入我执，确认以利益众生、帮助众生走向觉醒为目标。

· 自甘卑下苦

第二是自甘卑下苦，把自己放低，弱化自我的三种感觉。

如果从我执出发，就会创造各种条件，从名声、财富、地位等各方面显得比他人重要，比他人优越，让他人听从自己，这是我执的规则。现在我们要弱化我执，时时保持卑下的姿态，全心全意为众生服务。

161. 吾当离安乐，甘代他人苦。
时观念起处，细察己过失。
162. 他虽犯大过，欣然吾顶替。
自过纵微小，众前诚忏悔。
163. 显扬他令誉，以此匿己名。
役自如下仆，勤谋众人利。
164. 此身过本多，德寡奚足夸？
故当隐己德，莫令他人知。

“吾当离安乐，甘代他人苦。”我们要放弃自己的利益和享乐，帮助众生获得利乐，甚至愿意代替一切众生承受痛苦。这是真正的菩萨心肠，也是修习菩提心的方向。

“时观念起处，细察己过失。”所有念头可以分为两类，一是利己的念头，一是利他的念头。我们要时时观察念头的生起，看看到底是自利还是利他，是从自我需要出发，还是从众生利乐出发，避免自己回到利己的状态。因为利己就是凡夫的状态，利他才是菩萨道的修行。虽然我们已经认识到利己的过失、利他的功德，但利己是无始以来的串习，力量无比强大。

这就必须保持观照，加以调整，才能时刻安住于利他的状态。

“他虽犯大过，欣然吾顶替。”我们看到他人犯下很大的过错时，为了他的利益和安乐，愿意默默地顶替他，帮助他。如果从凡夫心的角度，通常是把好事揽在自己身上，把不好的事推给他人。现在我们修习菩提心，要以对方的利益和安乐为中心，把好事给予他人，把不好的事揽给自己，愿代一切众生受苦。

“自过纵微小，众前诚忏悔。”如果是自己的过失，哪怕再微小，也要以至诚心，在大众面前检讨并忏悔。

“显扬他令誉，以此匿己名。”凡夫喜欢扬名，希望自己的名声超过所有人，甚至不希望他人有名声。但从利他角度出发就不同了，我们要以他人的利益和安乐为重心，将利己之心转为利他，把所有荣誉都给他人，想尽办法让对方的美名和功德得到传扬。同时隐没自己的名声，不让自己陷入重要感和优越感。

“役自如下仆，勤谋众人利。”同时要使自己像仆人乃至牛马一样，默默无闻地为大众服务，“欲为佛门龙象，先做众生马牛”。因为我们已经认定，必须以他人的利益和安乐为中心，为此承担自己能做的一切。

“此身过本多，德寡奚足夸？”同时要检讨，自己生命中

还有强大的贪嗔痴和凡夫心，虽然有一点功德，但和这些过失相比，实在微不足道，没什么可以值得称赞的。

“故当隐己德，莫令他人知。”总之要放低自己，不再自我宣扬，而要隐藏自己的功德。当你不刻意宣扬自己，是不是就没有名声了呢？佛陀不会宣扬自己，可他成为三界导师，四生慈父，被后世佛子顶礼膜拜，见贤思齐。历代祖师大德不会宣扬自己，但因为他们具备的智慧和道德，造福社会，造福僧团，千百年来被人传颂。还有古今中外的圣哲们，如苏格拉底、耶稣、孔子等，以自身德行对人类作出了不朽的贡献。这种价值自然会得到社会的尊重和认可，使他们的名声被广为传扬。反之，凡是想着“我有多了不起”，或是想尽办法宣扬自己，即使被人所知，也是暂时的。就像现在的各界明星，虽然眼前看起来很风光，但只有那么一阵就被人遗忘了。因为真正长久的不是靠宣传，而是来自他的贡献和德行。

【四十三课】

· 结语

前面讲到怎样在生活中修习自他相换，主要有两点：一是建立把自己奉献给众生、为众生服务的认知，一是放下自我的重要感、优越感。这是自他相换的修习关键，把利己转成利他，把爱己转成爱他，把对他人的轻视和不在意转向自己。不断把自我放低放下，最终通达无我。接着，寂天菩萨为我们作总结性的说明。

165. 往昔为自利，所行尽害他；
今为他谋利，愿害悉归我！
166. 莫令汝此身，猛现顽强相，
令如初嫁媳，羞畏极谨慎。
167. 坚持利他行，切莫伤众生。
妄动应制止，逾矩当治罚。

“往昔为自利，所行尽害他。”在无尽轮回中，我们一直

从自我出发，所做的一切都是以自我为中心，是为了利益自己。这是凡夫心最大的特点。如果没有离开我执，哪怕做种种利他行，还是无法百分之百地利他，还是会不同程度地增长我执。更何况，我们在无尽轮回中，为了自己的利益和享受，为了拥有财富、情感、地位，曾经做过很多伤害众生的事。因为我们有贪嗔痴，势必会产生杀盗淫妄等恶行。这是我们应该检讨并向众生忏悔的。

“今为他谋利，愿害悉归我。”我们现在修习菩提心教法，确立了自他相换的认知，意识到我执和利己的过患，也意识到利他的功德和对生命的重大意义，从今往后，发愿把自己奉献给社会，奉献给众生，为社会谋利益，为众生谋利益，并愿意为此付出一切代价，承担在此过程中的一切伤害。过去我们出于利己，把伤害推给众生，由众生承担痛苦。现在却要把自己奉献给众生，为众生服务，还要把一切不幸和灾难转到自己身上，由自己承担。这是自他相换带来的巨大转变。

“莫令汝此身，猛现顽强相。”在凡夫心的轨道，我们往往执著自己在世间的成就和能力，就会我行我素，肆无忌惮地顺着串习做人做事。现在修习自他相换，发愿利他，这是代表生命的重大改变。但以我执为中心的串习依然强大，所以修行中必须谨言慎行，时时观察自心，不要被串习占据压

倒性的优势。

“令如初嫁媳，羞畏极谨慎。”寂天菩萨举例说，要像古代新出嫁的媳妇，因为刚到婆家就面对公婆和七姑八姨，不容易被接纳，所以要心存敬畏，小心翼翼地做事，才能和新的家庭磨合。我们现在修自他相换，意味着从利己转向利他，从凡夫变成菩萨，这是心行的重大调整。每做一件事都要以智慧观察，看看是在自我的串习，还是利他的轨道，这么做能否利益他人。只有带着这种心态，才能避免陷入凡夫心而不自知。

“坚持利他行，切莫伤众生。”这是寂天菩萨对我们进一步的提醒。我们已经确定把自己奉献给众生，就要在实践中坚持利他行，把愿心坚持下去。这一心行转变很不容易，因为在利他过程中会遇到种种逆境、障碍和挑战。但只有坚持下去，才是生命的唯一出路，是最有意义的选择。同时，不再做任何伤害众生的事。

“妄动应制止，逾矩当治罚。”我们这颗以自我为中心的凡夫心，永远都在蠢蠢欲动，必须反复调整。一旦自己偏离菩提心、利他行的规范时，就要及时制止并给予惩罚。制止是不让错误继续，而治罚可以牢记教训，这样才能让心安住于利他正念，不再偏离方向，回到自我的强大串习中。

这个训练有点艰难，但只要目标坚定，精进努力，我执

不断弱化，慈悲不断增长，是可以练成的。

第二，其余助行

其余助行，即帮助我们修习自他相换的辅助行为。

· 调伏自利心

自他相换的关键，就是调伏自利心。修利他行之所以困难，就是因为依我执建立的自利心太强大。如果不调伏自利心，我们就会被牢牢抓住，走不出来。这部分共 6 个偈颂。

168. 纵已如是诲，汝犹不行善，
众过终归汝，届时唯受罚。
169. 昔时受汝制，今日吾已觉。
无论至何处，悉摧汝骄慢。
170. 今当弃此念：尚享自权益。
汝已售他人，莫哀应尽力！
171. 若吾稍放逸，未施汝于众，
则汝定将我，贩与诸狱卒。
172. 如是汝屡屡，弃我令久苦。
今忆宿仇怨，摧汝自利心！
173. 若汝欲自惜，不应自爱执。
若汝欲自护，则当常护他。

“纵已如是诲，汝犹不行善。”《入行论》中，寂天菩萨不厌其烦地告诫我们自利的过患。虽然我们接受了这些教育，通过对佛法的学习和对现实的观察，完全相信我执会给人类及世界带来巨大灾难，但我执代表无始以来的串习，已成为生命主导，所以心还是不由自主地顺着串习，造作不善行。

“众过终归汝，届时唯受罚。”寂天菩萨再次提醒我们，凡夫的所有过失都来自我执，来自自私自利之心。如果为此造作种种不善业，最终一定会受到惩罚，谁也代替不了，只有自己承受。

“昔时受汝制，今日吾已觉。”过去我们一直受到我执的控制，受制于自利之心，对它言听计从，是因为看不清我执的过患，将此当作生命的主人，觉得这是理所当然的——我就是听我自己的，难道听别人的？却不知道这是无明所致，是生命的错误设定，把替代品当作“我”，认可它，顺从它，使自己无始以来一直被控制。现在我们通过学佛看清，原来我执不是真正的“我”，而是伤害自己、制造过患的恶贼，决不能受制于它！

“无论至何处，悉摧汝骄慢。”既然看清真相，就一定要消灭它。就像追杀仇敌那样，不论敌人跑到天涯海角，都要紧追不舍，彻底摧毁我执我慢之心。否则，它对我们的控制

将永无止境，轮回也永无止境。只有消灭我执，生命才能永久解脱痛苦，所以我们要将此作为人生最重要的任务。

“今当弃此念：尚享自权益。”既然要以消灭我执为目标，我们从今天开始，就应该放弃为自己谋利乐的念头，放弃自我保护。这些本是凡夫的正常想法，以我执为中心的生命，就想着为自己谋利益，想着保护自己不被人伤害。我们现在已确定——“要消灭我执，把自己奉献给众生”，就必须放弃为己谋利、自我保护的习惯。

“汝已售他人。”为什么要放弃呢？因为我们已修习自他相换，把自己卖给众生了。生起这个愿心之后，我们就属于众生所有，必须无条件地为众生服务，不再有资格为自己服务。就像过去的奴隶，命都是主人的，主人要他怎样就怎样，无权考虑“我要怎样”。当我们确定把自己奉献给众生，同样无权为自己着想。

“莫哀应尽力！”作出这样的决定，凡夫心肯定会很不舒服。但我们不要难过，因为这是最英明、最智慧的选择，应该尽力为众生服务，悲伤是没有意义的。这个比喻非常形象，下面接着这个思路继续阐述。

“若吾稍放逸，未施汝于众。”我们现在发心利他，发愿把自己奉献给众生，但我执和自利心依然力量强大。只要稍

稍放逸，没有安住在利他正念上，就会回到依我执建立的贪嗔痴的轨道，忘了把自己布施给众生，忘了“我要为众生服务”。这么做将给生命带来什么结果？

“则汝定将我，贩与诸狱卒。”贪嗔痴是我执的帮凶，一旦忘记利他，我们就会因为我执而造业。其结果，就使得自己被我执贩卖。也就是说，如果我们不把自己卖给众生，就会被我执送入地狱，受到狱卒折磨。反之，如果我们选择利他，最后将成就佛菩萨的功德，成为佛菩萨那样的圣贤。这是严谨分析的结果，不是吓唬人。只有看清利他和自利的不同结果，才能作出正确选择。

“如是汝屡屡，弃我令久苦。”人总是好了伤疤忘了疼。在轮回中，我们听从于我执，为此造下恶业，一次又一次使自己被卖到地狱道、饿鬼道、畜生道，遭受无尽伤害。这些我们曾在往昔生命中经历了无数次，但过去就忘了。

“今忆宿仇怨，摧汝自利心。”所以我们现在要深刻检讨宿世以来我执的过患。可能有人会说：那些我看不到，也想不起来。其实在现实中，从自他恶业到由此招感的一切痛苦都来自我执，这是当下就能看得到的。因为这些新仇旧恨，我们一定要下定决心，摧毁自利之心。

“若汝欲自惜，不应自爱执，若汝欲自护，则当常护他。”

每个人都想爱护自己。凡夫因为没有智慧，听从于我执，虽然想要过好，但不论从处境还是心态来说，都过得不好。怎么做才是对自己最好的？寂天菩萨告诉我们正确的方法：如果你珍惜自己，想让自己幸福安乐，就不该受制于我执，爱著自己。如果你想保护自己，使自己免受痛苦，就要爱他护他，这样才是究竟地爱自己。反之，害他就是害己。

以上，寂天菩萨从各个角度告诉我们，只有调伏自利之心，建立利他和爱他之心，才能真正地爱护自己。

· 制伏己身贪

自他相换的助行，还包括降伏对自己色身的贪著，这是凡夫最突出的贪著之一。因为我们把身体当作“我”的标志，说起某人，首先想到的就是这人长什么样，想到自己，也是投射到这个身体。所以消除对身体的贪著，是转变自利心的关键。这部分共 11 个偈颂。

174. 汝愈献殷殷，护此不净身，
彼愈趋退堕，衰朽极脆弱。
175. 身弱欲爱增，大地一切物，
尚且不餍足，谁复慑彼欲？
176. 逐欲未得足，生恼复失意。

若人无所求，彼福无穷尽。
177. 乐长身贪故，莫令有机趁。
不执悦意物，厥为真妙财。
178. 可怖不净身，不动待他牵，
火化终成灰，何故执为我？
179. 无论生与死，朽身何所为？
岂异木石等？怎不除我慢？
180. 奉承此身故，无义集诸苦。
于此似树身，何劳贪与嗔？
181. 细心极爱护，或弃鹫兽食，
身既无贪嗔，何苦爱此身？
182. 何毁引身嗔？何赞令身喜？
身既无所知，殷勤何所为？
183. 若人喜我身，则彼为吾友。
众皆爱己身，何不爱众生？
184. 故应离贪执，为众舍己身。
此身虽多患，善用如宝筏。

“汝愈献殷殷，护此不净身，彼愈趋退堕，衰朽极脆弱。”一个人在世间生存，很大程度上都在维护五蕴的需要。从古至今，人们以各种方式维护身体的健康、美貌，希望它青春常在。其实身体污浊不净，且无常脆弱，你越是想尽办法地保护它，它反而退化得越快，越是不堪承受痛苦。即使不生病，不遇到天灾人祸，也每天在走向衰老和死亡。佛教的八

苦中，出生的痛苦、衰老的痛苦、疾病的痛苦、死亡的痛苦，都是来自身体。对于这个既不干净又不结实的东西，我们到底贪著什么呢？能抓得住吗？世间很多人在和无常抗争，但注定是要失败的。

“身弱欲爱增，大地一切物，尚且不餍足，谁复惬彼欲？”人的身体一天比一天衰弱，对世间的贪欲却不减反增。不只是身体的需求，也包括心理的需求。对牛马猪羊等动物来说，胃口就是它们的欲望，只关心吃多少。但人有妄想，会由攀比把欲望无限扩大，这是很可怕的。即便大地的一切都归自己，也不会满足。当人还是个小国王时，就想着扩大领土，成为大国王。等到国家版图大了，又想着控制世界，当地球霸主。进一步，还想控制宇宙，现在的航天技术就在向外星球扩张。可见人的欲望是无止境的。这么大的欲望，谁有能力去满足呢？

“逐欲未得足，生恼复失意。”人的欲望被无限扩大之后，永远得不到满足。一旦欲望受挫，就会因此失意，产生烦恼。这是世间非常普遍的心理，追逐欲望不仅使人辛苦，还会带来种种痛苦和烦恼。

“若人无所求，彼福无穷尽。”如果一个人无所求，福报才是无穷无尽的。因为无求的心很容易满足，无论遇到什么，

都能感到快乐，也没有追求带来的痛苦。从利益众生的角度说，带着无所求、无所得的心修布施，就是无相布施。《金刚经》说，如果一个人能无我无相地布施，功德就像虚空一样广大无限。

“乐长身贪故，莫令有机趁。”一个人贪图享受，就会追求享乐。享受之后又会产生贪恋，追忆曾经享受过的快乐，念念不忘。为了再次得到这样的享乐，就要不惜代价地继续追逐。而在满足之后，还会进一步产生需求和追逐，如此轮回不已。所以寂天菩萨提醒我们，不要贪著享乐，不要让自己陷入其中。

“不执悦意物，厥为真妙财。”不执即不贪。从佛法角度说，无贪无嗔无痴是善法，是令我们走向解脱的重要心理。对世间的金银珠宝、财富地位、声色犬马等悦意物也不贪著，才是最好的功德法财。世间的高尚者也是如此。古代郑国有个士大夫叫子产，人家送他一块美玉，他拒绝了，理由是：你把玉看作宝，我把不贪看作宝。如果我接受你的玉，你失去了玉，我失去了不贪，我们的宝都没了。玉是物质的宝，不贪是精神的宝，这和寂天菩萨的说法相似。总之，不贪本身就是最好的宝。

“可怖不净身，不动待他牵。”从此颂开始，寂天菩萨重

点分析如何看破身体。我们把身体当作“我”的标志，执以为我，可身体的真相是什么呢？首先它是不净的。如果我们看到身体腐烂的恐怖过程，想贪都贪不起来。即便现在这个看起来还不错的身体，本质上也是九孔常流不净的臭皮囊。而且身体本身不会动，因为神识去投胎，然后有了呼吸，有了神识和呼吸的执持，才能动起来。如果一口气不来，身体就是纯粹的物质了。

“火化终成灰，何故执为我？”一旦死神降临，神识离开，身体就无法保存了。尤其是夏天，放几天就会发臭生蛆，要是自己能看到的话，都会觉得厌恶。佛世时，有些比丘修不净观之后，对身体很厌恶，觉得每天背着这个脏东西走来走去，实在无法忍受，甚至不想活了。所以我们要看清身体的真相，这只是今生暂时使用的重要工具，它本身不是我的，而且肮脏不净，火化后最终就成为一堆灰，何必把它执以为我？把身体执以为我，就像把房子、汽车执以为“我的”那样，只是一个误解。只不过这是我们从投胎那天就开始执著的，已经根深蒂固，不分彼此。

“无论生与死，朽身何所为？岂异木石等？怎不除我慢？”不论生还是死，这个身体就像木头、石头一样，本身只是一堆物质，和无情没什么差别，能有什么用呢？当我们对身体

的实相有更多了解之后，建立在身体上的我执和我慢就会减轻。我执是执身体为我，我慢是以身体、长相、出身为骄傲。寂天菩萨通过智慧分析，引导我们看清身体的本质，以及自己和身体的关系，避免对身体的贪著。

“奉承此身故，无义集诸苦。于此似树身，何劳贪与嗔？”我们伺候这个身体，以及立足于身体产生的我执，是没有任何价值的，只会带来种种痛苦。身体本身就像树木那样，很快就会朽坏，但业力会一直跟随我们。如果我们为了维护没价值的五蕴身造作恶业，比如为满足身体欲望引起贪著，或是当身体受到伤害引发嗔恨，实在是不值得。

“细心极爱护，或弃鹫兽食。”我们想尽办法悉心照料这个身体，但死神来临时，还是要把它抛到山林给鸟兽吃，埋到坟墓给蚁虫吃，扔到海里给鱼虾吃，结果都一样。总之就是给众生吃，看你和哪类众生更有缘。

“身既无贪嗔，何苦爱此身？”身体本身不会贪也不会嗔，不论给谁吃，身体是不在乎的，给蚂蚁吃也好，给狮子虎狼吃也好，拿去喂鱼也好，身体不会高兴或不高兴，我们又何苦在乎，何苦对这个身体爱著不舍？这个身体本来就不是“我”，只是因为我们的贪著，把它认定为“我”，才引发一系列问题。所以我们要看清身体的实相，看清自己和身体的关系。

“何毁引身嗔？何赞令身喜？”我们在乎这个身体，想尽办法地照顾它。那么，什么毁谤能让身体嗔恨？什么赞叹能让身体欢喜？事实上，身体是属于无情物，不论怎么毁谤它，身体都不会起嗔心；无论怎么赞叹它，身体也不懂得欢喜。

“身既无所知，殷勤何所为？”既然身体本身无所知，我们为什么要这么殷勤地侍奉它，贪著身体的意义是什么？寂天菩萨引导我们看清身体是不净、无常、脆弱、短暂的，同时也不属于“我”，只是今生暂时使用的工具。看清这些之后，就能避免对身体的盲目贪著。身见是非常重要的我执，如果我们真正确认连身体都不是“我”，就不会执著外在的什么是“我的”。

“若人喜我身，则彼为吾友。”在生活中，如果有人喜欢我的身体，欣赏我的为人，我就愿意和他交朋友。

“众皆爱己身，何不爱众生？”寂天菩萨根据这个原理提出：为什么我们只爱自己的身体，不去爱一切众生？如果我们爱众生，众生也会喜欢我们，就可以和众生成为朋友。所以我们要打开胸怀，不仅爱自己的身体，也要爱一切众生。这个道理在本论反复提及。

“故应离贪执，为众舍己身。”最后一颂是“制伏己身贪”的总结，非常重要。前面讲到身体的无常、不净、脆弱、短

暂、无情，大家看了可能觉得：既然身体这么麻烦，为什么要一天到晚为它服务？在不贪著的同时，也对身体充满负面看法，甚至觉得活着没意义。所以寂天菩萨告诉我们：揭示身体种种过患的用心，是引导我们远离贪著，否则我们永远都在为自己服务，无法走出自我中心的状态。只有放下对身体的贪著，我们才能把自己奉献给社会，为利益众生舍弃自己。这是身体的价值所在。

“此身虽多患，善用如宝筏。”如果我们单纯为身体的享受活着，其实是没价值的，带来的利益非常短暂，同时有很多副作用。比如我们对身体形成依赖后，就会设法寻找这种快乐，为贪著享受造作种种恶业。虽然这个身体有很多过患、缺陷和不足，但能善加使用的话，它就是引领我们从轮回此岸抵达觉醒彼岸的航船。从这个角度说，身体又有巨大的价值。所以我们要正常维护身体，才能有效地使用它，成办自利利他、自觉觉他的事业。

四、结勉修三昧

《入行论》围绕菩提心的修行，从未生到生起，已生令增长，直到菩提心的圆满。在“静虑品”中，首先是勤勉修止，接着进入止的修习，断除成就止的逆缘，重点有二，一是断舍

尘缘，一是断舍邪念，通过对五欲六尘的智慧分析，让心不陷入散乱和掉举。在“如何修止”的部分，重点阐述自他平等观和自他相换。其中，自他相换是全论的核心修行，通过视他如己、爱他如己的认知，建立爱他利他之心，最终瓦解我执，圆满慈悲。本品的最后是结勉修三昧，共 3 个偈颂。

185. 愚行足堪厌，今当随圣贤。
忆教不放逸，奋退昏与眠。
186. 如佛大悲子，安忍所当行。
若不恒勤修，何日得出苦?
187. 为除诸障故，回心避邪途。
并于正所缘，恒常修三昧。

“愚行足堪厌，今当随圣贤。”凡夫由无明建立我执，由贪嗔痴产生种种愚昧行为，给生命带来无尽过患。我们在轮回中一次又一次地重复这种愚昧，让自己很辛苦。现在通过学佛看清这些行为的愚蠢，足以让自己厌倦，所以要放弃愚行，以佛菩萨为榜样，追随圣贤，走向觉醒。

“忆教不放逸，奋退昏与眠。”忆念菩提心教法，从菩提心如何发起，到遵循六度，精进修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若的菩萨行。在此过程中，我们努力打败散乱和掉举，消除昏沉和睡眠，决不放逸。

“如佛大悲子，安忍所当行。”佛大悲子，即菩萨行者。在修行路上，我们要像菩萨那样，面对一切逆境，接纳一切苦行，勇猛精进，不被任何困难打败。

“若不恒勤修，何日得出苦？”六度是菩萨道的必修项目，如果我们不能持之以恒地行持，将无法走出我执的串习，什么时候才有出头之日呢？

“为除诸障故，回心避邪途。”在修行过程中，我们要消除种种障碍，包括烦恼障和所知障。六度每种修行都有对应障碍，布施的障碍是悭贪，持戒的障碍是放逸，忍辱的障碍是嗔恨，精进的障碍是懈怠，禅定的障碍是散乱和掉举，开发智慧的障碍是愚痴。总之，凡夫心就是修行的障碍，我们要走上觉醒之道，必须避免凡夫心建立的贪嗔痴串习。前面已经通过智慧的分析，帮助我们正确认识世间八法、五欲六尘的过患，避免陷入散乱，乃至堕落恶道。

“并于正所缘，恒常修三昧。”去除障碍后，才能让心安住于正所缘。这里的所缘，是指菩提心的修行。我们要恒常让心安住在利他修行上，从自他平等到自他相换，一方面弱化我执，一方面生起利他、慈悲之心，不断串习，直到这些心行在相续中具有强大力量，足以主导生命。

这是寂天菩萨讲述“自他相换”后对我们所作的勉励，

希望我们向佛菩萨学习，以自他平等和自他相换为重点，努力践行菩提心，沿着觉醒之路勇猛精进。

本品的内容有一定复杂性。我在研究这个问题时，开始还有点不习惯，因为它和我们的认知有较大差距，但学下来觉得特别殊胜。对于我讲的内容，你们要多听。因为我已把它转化好了——自己怎么运用，怎么通过弘法利益大众，听懂之后就可以用。这是最省力的，否则凭你们现在的功力，从看懂原典到实际运用还是有难度的。只是简单听一遍，这些内容到底有多好？好在哪里？可能还感觉不出来。如果有感觉的话，就知道这是快速掌握和运用佛法的捷径。

我特别希望你们能快快成长，从佛法受益，以此服务社会，服务众生。所以大家要用心闻思这些课程内容，只有真正听进去，理解并接受这些思想，才意味着把这部论学了下来。否则的话，虽然现在听过了，其实也就听过而已。古人读书都是把一本书反复读，读上几年，一生都可以取之不尽，用之不竭。今天人什么都学，好像什么都懂，其实什么都不甚了了。如果把一部论学透了，再学第二部就容易多了，一通百通。反之，一部都没读透，可能读一百部也没多少受用。

学习贵在深入，还要交流讨论。真正学到位，是能学出乐趣来的。我给你们讲课就很有乐趣，而且对自己帮助很大，可

能我是最大的受益者。通过讲课的因缘，我会更用心地研究。大家只要深入学习，同样会法喜充满，因为这是在和菩萨交流，去认识菩萨的智慧，领会他们为什么这么说，这些道理对改善生命的作用是什么。不仅自己可以走向觉醒，还可以把这么殊胜的智慧介绍给大众，帮助更多人走向觉醒，很有意义。

我们在学习过程中，要带着这样一份情怀和好乐之心，不是为了学而学的，更不是我要你们学。出家是基于对人生的思考，对生命问题的解决，对弘法使命的承担，对社会大众的爱护和慈悲，是为了解脱走到一起。这就需要有方法，有能力，否则是泥菩萨过河。学习过程，就是不断掌握方法，提升能力，让自己的心行更强大。如果你们没问题，还要学干什么？其实所有人都有问题，所以佛法智慧是普世性的，对每个人都适用，无一例外。

当今世界很需要无我利他的智慧，这是解决社会问题的关键。现在有各种讲堂、总裁班，到处都希望有出家人给他们讲课，可有能力、高素质、被他们认可的出家人寥寥无几。如果具备能力，把这种智慧弘扬开来，我们的世界就是净土。大家有良好的基础，只要努力，有希望成为法门龙象。我们在居士弘法方面已有一定基础，希望研究所的出家众也能意识到自己的责任所在，发菩提心，引领更多人修学。



《入菩萨行论》

第九品　智慧

第四十四课至第五十七课



【四十四课】

第九“智慧品”，是《入行论》最为重要的一品。本论以菩提心为核心，依此建构菩萨道的修学体系——从认识菩提心的重要，到发起菩提心，令菩提心增长，使之从有限到无限，从单纯利益众生的愿望和行为，最终圆满觉醒的心。在此过程中，智慧是关键所在。只有开启空性慧，才能使世俗菩提心得以提纯，升华为胜义菩提心。从大乘修行来说，包括菩提心、菩萨行、空性见三部分，又称三主要道，或可归纳为菩提心和空性见两部分。因为佛法以解脱为目标，必须依空性慧瓦解无明烦恼，才能解脱轮回，铲除三有之根。可见，证悟空性不仅是本论的重点，也是修行的关键。

佛教宗派众多，但都离不开皈依、发心、戒律、正见、止观五大要素。其中，皈依、发心、戒律是各宗修行的共同基础，区别在于正见和止观。因为每个宗派有各自的依据典籍，依此形成各自的正见和禅修方法。声闻乘是通过四念处，观修苦、无常、无我，开启空性慧。中观的正见是无自性空，

即我们常说的缘起性空。这四个字看似简单，但背后的原理很深奥，对修行极为重要，是开启空性慧的钥匙。

“智慧品”共 167 个偈颂，主要阐述如何认识无自性空，如何依此观修，断除迷惑，通达空性。其中，对无自性空的认识，是学习本品的核心所在。无自性是相对自性而言。所谓自性，即自己产生、自己存在、不依赖条件且不可分割的实体。这就涉及我们对世界和生命的认识——世界上有没有这样一个实体？生命中有没有这样一个实体？对于这个问题，世间的哲学、科学、宗教有各种观点。唯物论者认为物质具备这样的实体，唯心论者认为心具备这样的实体。

佛法所说的无自性告诉我们：从外在世界到内在身心，根本找不到不变且不可分割的实体。我们认定的实体和自性都是空的，并不存在。当然，这不是常人所说的空无所有。比如桌子是无自性的，但这不是否定桌子的现象，而是否定我们对桌子的错误认识。事实上，桌子只是众多条件组成的缘起现象，其中并没有不变、不依赖条件、不可分割的实体。这是般若中观学派的见地。

“智慧品”就是立足于中观见地，引导我们扫除自性见，同时也扫除建立于自性见上的迷惑和烦恼。在此过程中，为了扫除自性见，本论对有部及唯识思想作了探讨和批判。本

论所说的空性包括两种，即人无我和法无我。人无我是对五蕴身心的剖析。在这一部分，寂天菩萨破斥了数论派、胜论派等其他宗教的思想。印度的婆罗门教、印度教、吠檀多派等，都会建立一个神我。包括西方的基督教，也以灵魂作为恒常不变的实体。本论通过对神我思想的批判，引导我们认识有情的空性。

法无我的法指一切现象，通过对现象的分解，认识到世间一切现象，从宏观到微观都是无自性的。凡夫有种种自性见，使我们对一切现象生起烦恼，认清诸法实相，才能摆脱由此而来的烦恼。关于法无我的部分，“智慧品”主要立足于四念处来阐述。通常所说的四念处属于声闻见，是以身、受、心、法为所缘——观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。本品则是从中观的见地修习四念处，不仅认识到身受心法的不净、苦、无常，同时看到身受心法的本质就是空性。透过缘起的智慧，认识到内在身心和外在世界都是无自性的，由此通达空性。

本品最后提醒我们，体会空性后不要沉空入寂，还要生起无限慈悲，广泛利益众生。从大乘修行来说，通达空性可以使我们成就无缘大慈，同体大悲，成为合格的菩萨，做到不住生死，不住涅槃。

以上大致介绍了“智慧品”的思路，是围绕对无自性空的讨论，引导我们认识一切法的空性本质，并以这样的见地指导禅修，扫除自性见，同时扫除依此产生的迷惑和烦恼，开启智慧，完成世俗菩提心到胜义菩提心的升级，这才是菩提心的最高版本，是究竟的菩提心。

引言：求解脱者需空慧

这是导入“智慧品”之前的引言，说明空性慧在菩萨道修行中的重要性。

1. 此前诸要目，佛为智慧说。
故欲息苦者，当启空性慧。

这个偈颂包含两层含义，前两句是一层，后两句是一层。

“此前诸要目，佛为智慧说。”此前，指本论“智慧品”之前的修学内容，包括菩提心利益、忏悔罪业、受持菩提心、不放逸、护正知、安忍、精进、静虑等，所有项目都导向一个核心——佛陀为了引导我们开启智慧而宣说的。

佛法修行似乎有很多项目，在大乘三要的菩提心、菩萨行、空性见中，菩萨行又包括六度万行。但在究竟意义上，所有项目都可以统摄一处，那就是菩提心——觉醒的心。如

果把它分开，就是智慧和慈悲。事实上，佛陀的智慧和慈悲也不可以严格分开。虽然从作用上有悲智之分，但在佛陀的人格中其实是一体的，都是大智慧的作用，是在智慧海洋中流露出大慈悲。

《法华经》说：诸佛世尊以一大事因缘出现于世，就是为了开示众生悟入佛的知见，引导众生成就佛的智慧。这个智慧本来就在每个众生心中，是圆满无缺的，只是现在隐没不见，需要有方法来开启。佛教的不同法门，有的是直接说，有的是间接说，都是为了指向这个核心。本论前面的持戒、忍辱等属于间接说，为开启智慧打下良好基础，而“智慧品”是直接说。

禅宗讲明心见性，明什么心？见什么性？同样要开启智慧，开启众生本自具足的觉性。教下修行从资粮位、加行位、见道位、修道位直到究竟位，整个过程都是为了开启智慧。见道就是通达空性，之前是为见道作准备，见道后还要继续保任，彻底摆脱一切迷惑烦恼，究竟通达空性。这都和寂天菩萨的所说一致——学佛就是学习佛陀的智慧，成就佛陀那样的智慧。

“故欲息苦者，当启空性慧。”这两句是说明开智慧的作用。寂天菩萨告诉我们，如果要断除轮回苦，必须开启空

性慧，这样才能彻底解脱。《三主要道颂》中也有同样的开示——“不具通达实际慧，虽修出离善菩提，不能断除有根故。”如果没有开启空性智慧，就不能通达实相，断除三有之根，也就是我们内在的迷惑和烦恼。所以说，开启空性慧是出离轮回的关键所在。

关于这个问题，我们可以从轮回的原理来看。轮回的源头是根本无明，这是有情与生俱来的，使我们看不清自己，也看不清生命和世界的真相，从而导致错误认知，对自己产生我执，对世界产生法执，佛法称为所知障。比如每个人都会朦朦胧胧地觉得，有一个真实的不变的“我”，所以一天到晚为自己着想。同时，我们还会对看到的一切产生实在感，觉得它是真实不变的存在，也就是我执、实有执、自性见。

因为对自我和世界的错误认知，由此产生自性见，执以为实有，势必会带来贪著。有了贪著，烦恼就随之而生，进而造业、轮回。改变命运、摆脱烦恼的关键，就是重新认识自己和世界，不再立足于原有的无明基础，否则不管怎么看还是错误的。我们所说的重新认识，就是接受佛法智慧。学习《入行论》，是接受中观无自性的智慧，打破对自我和世界的自性见，以缘起性空的智慧重新观察，看清这一切是无自性的，真正了解自我的实相、世界的实相。在观修实相的过

程中，就能开启智慧，摆脱错误认识导致的迷惑和烦恼。只有改变认知，才能真正改变生命。

开启空性慧，不仅可以平息轮回痛苦，还能成就无缘大慈、同体大悲。我们之所以和众生存在隔阂，关键就在于我执，所以会觉得我是我，众生是众生。因为这种设定，就和众生有种种对立乃至冲突。而在空性智慧的层面是没有这些设定的，当我们撤除设定，就能体悟到自己和众生本是一体，所以利他就是自利。

这个偈颂主要说明空性智慧的重要性，接着是关于二谛的认识。

一、二谛

二谛，即世俗谛和胜义谛。这一部分立足于对二谛的认识，重点探讨无自性，主要包括两方面：一是二谛法门在佛陀教法中的重要性，一是二谛对了解世界真相的重要性。二谛是佛法的重要内容，从声闻乘到大乘的唯识、中观、天台各宗，无不重视对二谛的正确认识。尤其是中观，龙树菩萨的《中论》《大智度论》《十二门论》都讲到二谛。《中论》有个偈颂是："诸佛依二谛，为众生说法，一以世俗谛，二第一义谛。若人不能知，分别于二谛，则于深佛法，不知真实义。"告诉我们，诸佛是依据二谛为众生说法，如果不了解二谛，

也就不了解佛法。

为什么要依二谛为众生说法？因为二谛代表认识事物的两个层面。对于大千世界的一切，凡夫是立足于无明的认识，看到桌子，觉得这是实实在在的桌子，是有自性的。圣者是立足于智慧的认识，由通达空性，而能了知桌子的实相。如果了解二谛，就意味着我们对凡夫和圣者的观点都能清清楚楚，不仅看到世间真相，同时也能认识佛陀说法的精神。所以龙树菩萨还讲到，如果我们不了解二谛，首先不能自利，同时也不能利他，因为不了解佛陀说法的立足点是什么，不了解世间真相是什么。所以说，了解二谛可以引导我们正确认识佛陀教法，认识世间真相，在此基础上完成自利和共利。

（一）二谛的定义

2. 世俗与胜义，许之为二谛；
胜义非心境，说心是世俗。

“世俗与胜义，许之为二谛。”二谛即世俗谛和胜义谛，许就是认可。前面讲到，二谛代表两种立场，一是凡夫以妄识产生的认知，一是圣者以智慧产生的认知。我们对每个境界的认识，都包含这样两个层面。

谛为真实义。在凡夫的认识中，会以眼见为实，觉得我

看到的世界是真实的。比如这个桌子好看，就是实实在在的好看；这个桌子值钱，就是实实在在的值钱。凡夫认定的真实包含两方面，一是缘起现象的本身，一是透过自身认知看到的现象。世俗谛把这两个层面合在一起。关于这个问题，唯识宗以遍计所执、依他起和圆成实三性作出解读。遍计所执是凡夫的错误认识，但离不开依他起。首先有依他起的现象，然后对此进行错误加工，形成遍计所执。就像月光下有条绳子，这是事实的存在，你却以为看到了蛇。也就是说，显现在你认知上的是蛇而非绳子。关于蛇的认识是虚妄的，但离不开绳子的事实。凡夫所见的一切，都是由根本无明产生的扭曲认知，被错误认知处理过，被混乱情绪投射过。所以世俗谛有覆蔽、遮蔽之义，就是把真相遮蔽起来，只能代表凡夫认为的存在，并非真相。但凡夫往往相信自己的认识，以为这是真实的，所以叫世俗谛。

“胜义非心境，说心是世俗。”胜义谛超越理性、思维的认知，不是由分别心形成的。分别心认识到的，只能是世俗谛。关于胜义谛，《解深密经 · 胜义谛相品》讲到四个特点。一是离言无二相，胜义谛超越语言，超越二元对立；二是超寻思所行相，超越理性的思维和概念，不可以用凡夫心去思维，也不可以用概念去认识；三是离一异性相，它和现象的

关系既不是一也不是异，既超越一也超越异；四是遍一切一味相，胜义谛遍一切处，一切现象的本质都是空性，都是胜义谛。《解深密经》的这四点，可以帮助我们认识什么是胜义谛。

二谛代表认识世界的两个层面，世俗谛是凡夫的认识，胜义谛是圣者空性慧所通达的。在修习空性的过程中，我们首先要立足于现实的当下认识世俗谛，否则就无法通达胜义谛。事实上，我们看到的一切事物都蕴含着空性，同时也蕴含着世人的错误认识。古今中外的文化传承，就体现了人类对世界的认识过程。从科学、哲学到民俗等等，都是从不同角度认识世间现象，包括怎么开发它，使用它。

对于同一个现象，科学有科学的认识，宗教有宗教的认识，民众有民众的认识。科学的认识，多半是为人类生活服务的。比如现在的生活用品、电子产品，乃至各种武器，就是人类认识物理世界后形成的一系列结果。佛法对世间万象的认识，是立足于圣者的大智慧，其高度和目的都与世人不同，不仅认识现象，还能透过现象看本质，从而拨乱反正，证悟实相。不过，科学和佛法也有共通之处。尤其到今天，随着人们对世界认识的深入，不少科学发现正在接近佛陀对世界的解读。因为科学有一份求真精神，会通过反复研究和

实验，探究什么代表物质，人的认识和世界有什么关系。如果方向正确，就可以逐步抵达真理。当然，这种抵达是来自理性认识和科学实验，即便获得接近空性的知识，还是不能解决烦恼、生死等根本问题。因为这种知识不是来自智慧的内证，是缺乏力量的。

佛陀以智慧观察世界，所见只是条件、关系形成的缘起假相，这就属于如实见。虽然面对同一个世界，但和世俗谛的所见完全不同。凡夫看到桌子时，是以无明为基础，充满自性见和好恶情绪。只有正确认识世俗谛，了解缘起性空的真相，才能摆脱因错误认识形成的自性见，以及由此引发的迷惑和烦恼，通达胜义谛。如果看不清俗谛，就不能证悟真谛。

二谛是通过对世俗谛的认识，正确认识胜义谛。那么世俗谛和胜义谛是什么关系？是一还是异？《解深密经》说的是“非一非异”，也可以说，世俗谛的本质都是空性，当你正确认识世间时，就可以在每个事物的当下体认空性。比如你能正确认识桌子，就能在桌子上体认空性。在禅宗祖师的悟道因缘中，有人看到梅花悟道了，有人听到流水悟道了，山河大地，一切的一切，其本质都是空性。当我们不再陷入遍计所执，就能透过缘起现象抵达真相。所以说，对胜义谛的认识离不开世俗谛。

学习中观智慧的目的，是对内在身心和外在世界作出正确观察。一是对我的观察，一是对法的观察。我们会对自身产生我执，这是一切烦恼的根源，所以声闻人认识到“我空”就可以解脱。但从中观应成派的观点看，仅仅认识到我空，解脱是不究竟的，还要以缘起智慧观察一切现象，认识到“未曾有一法，不从因缘生，是故一切法，无不是空者”。所有的法都是因缘所生，是无自性空的。具备这样的认知，才能摆脱关于法的自性见。

无明使我们对所见一切充满了自性见。这些自性见又可归纳为两种，即关于我的自性见和法的自性见。人无我和法无我，正是破除有关我和法的自性见。认识到我是没有自性的，就能体认我的空性；认识到法是没有自性的，就能体认法的空性。大乘佛法有十八空，即内空、外空、内外空、大空、空空、真实空、有为空、无为空、毕竟空、无前后空、不舍离空、佛性空、自相空、一切法空、无法空、有法空、无法有法空、不可得空。事实上，还有无量无边的空。我们在什么地方产生自性见，中观学者就告诉我们——这是无自性的，是空的。每一种空都是为了扫除自性见，开启空性慧，使我们成就无缘大慈，同体大悲。所以空性智慧在修行中非常重要。

“智慧品”重点讲无自性空，引导我们理解佛陀教法，正

确认识二谛，认识世间真相，完成自利利他、自觉觉他的修行。

（二）二谛见之层次

3. 世见二种师：瑜伽师一般。
一般世间师，瑜伽师所破。
4. 复因慧差别，层层更超胜。

“世见二种师。”寂天菩萨告诉我们，对二谛的认识有深浅不同，大体可分为两类，一是瑜伽师，即修习止观的人；二是普通人，即未在佛法正见指导下修行的人。他们对世间也有各自的看法，禅修者有禅修者的看法，普通民众有普通民众的看法，哲学家有哲学家的看法，外道有外道的看法。

《瑜伽师地论》把真实分为四种。一是世间极成真实，即普通人认定的世间真相；二是道理极成真实，是哲学家、科学家通过思考和研究认定的世间真相；三是烦恼障净智所行真实，是圣者断除烦恼后看到的世间真相；四是所知障净智所行真实，是圣者断除烦恼障和所知障后看到的世间真相。

从普通人到哲学家、宗教家、科学家，不同人会从各自的角度认识现象。即使佛教徒中，也有声闻乘和菩萨乘之别。再细分的话，声闻乘包括有部、经部、上座部、大众部等派别，菩萨乘有唯识、中观、如来藏等不同见地。在汉传佛教

中，也有天台、华严、禅宗、净土等八大宗派。唯识学者觉得唯识见最高明，是“无上无容真了义”。中观则有自续派和应成派之分，寂天菩萨属于应成派学者，认为这一见地对空性的认识最为透彻，相比之下，其他宗派多少隐藏某种自性见。所以寂天菩萨根据人们对无自性的透彻程度，做了高低评判。

“瑜伽师一般。”这里的瑜伽师，包括有部、经部、唯识、中观，他们根据佛法正见修习止观，对空性有深浅不同的认识。比如有部认为，心灵和物质都有不变的实体，以此作为心灵和物质建立的基础。唯识的观点是心有境无，这个心到底是什么意义上的有？从中观应成派的角度，会和唯识学者展开讨论。具体内容下面会讲到，可能是误解，也可能有一定意义。一般，则是指凡夫和外道。比如外道认为世间一切现象是有自性的，我也是有自性的，会建立阿特曼之类的神我。中观应成派认为，从世间外道到有部、唯识，对无自性的认识都不透彻，多少会有自性见，只有应成派的认识究竟了义。

“一般世间师，瑜伽师所破。”世间一般人或外道认为我有自性，在佛法看来是不成立的，并加以破斥。但有部、唯识、中观对无自性的认识深度也不同。在应成派看来，只要有自性见，就代表你对无明的破除不彻底，还有根本无明在，不能真正解脱。包括阿罗汉的涅槃，也不是究竟解脱。所以应

成派会以更彻底的无自性见，去破斥外道、有部等观点。比如说一切有部提出的一切法有自性，始终是中观破斥的重点。此外，也会破斥唯识心有境空的见地。中观讲缘起性空，正是为了破斥自性。龙树菩萨的《中论》《十二门论》及提婆菩萨的《百论》，都会不遗余力地扫除自性见，引导学人通达空性。

“复因慧差别，层层更超胜。”因为智慧有深浅，所以对无自性的认识，一层比一层更透彻：唯识比有部透彻，中观比唯识透彻，而应成派则是中观体系中最透彻的。当然这是从应成派的角度而言。

在唯识学者的角度看来，中观见有点偏空，唯识见才是中道。唯识认为实相就是不增不减，不增益也不减损。比如这里有五个苹果，你认为它有六个，是增益；认为它有四个，是减损，都是不对的。在印度佛教史上，唯识和中观有过空有之争，但我觉得二者并不冲突。这些道理在下面会讲到。

对二谛的认识，从世间法的角度也有深浅不同。平常人把一切的存在当作真实，古希腊哲学认为世界由原子组成，印度也有类似思想，认为极微是物质的最小存在，是不依赖条件的独立存在。宇宙就像盖房子一样，由原子堆砌而成。但现代量子物理学认为，宇宙中根本找不到固定不变、不可分割的物质实体。这个认识类似从有部到中观，中观就是告

诉我们，根本找不到所谓的实体，一切都是无自性空的。我们知道，科学是后后胜于前前的进步过程，牛顿比之前的科学家先进，爱因斯坦又会推翻牛顿的理论。人类对宇宙的认识，从地心说到日心说，再到宇宙是无限的存在，根本就没有中心，后人在不断推翻前人的认识。

佛法不同宗派在见地上也有深浅。粗浅的见地是为了引导普通民众，究竟的见地则是引导学人直达空性本质。在修学过程中，为了让我们如实把握佛陀说法的精神，把握生命和世间的真相，后者会批判相对粗浅的见地，避免我们带有执著，不能究竟解脱，同样是后后推翻前前。但佛法和科学的不同在于，科学是从下往上，一步步接近真理；佛法是从上往下，佛陀证道的所见即为最高，但为了适应众生根机，会开演不同法门，有高有低。这不是进步或退步，而是由教化需要形成的。

中国的三论宗属于中观学派，依龙树菩萨的《中论》《百论》和提婆菩萨的《十二门论》所形成，非常重视二谛的理论。在姚秦时期，这些经典由鸠摩罗什于西安草堂寺翻译传世。此后，这一思想经过南北朝的摄山系统得到传承，盛行一时。当时南京是六朝古都，栖霞寺高僧僧朗、僧诠、法朗继承了中观破而不立的思想，以扫除一切自性见为指导思想。

到嘉祥吉藏，逐步建立并完善了三论宗的理论，针对当时人们对二谛的认识偏差，建立四重二谛，每一重都会破斥某一家对二谛产生的自性见。

第一重，有是俗谛，空是真谛；第二重，有和空都是俗谛，非有非空是真谛；第三重，有和空是二，非有非空是不二，二和不二都是俗谛，非二非不二才是真谛；第四重，一切言教都是俗谛，超越语言和思维才是真谛。真理是现成的，本来没什么好说，但因为有了自性见和执著，使得众生被卡在轮回中不得解脱，无法见到真理。所以四重二谛帮助我们层层扫荡自性见和执著。执有，就得破除有；执空，就得破除空；执非有非空，就得破除非有非空；执二、不二、非二非不二，乃至一切言语，也要彻底扫除。换言之，凡是内心有执著，有自性见，都属于四重二谛扫除的范围。

三论宗的这些剖析，可以使我们了解当时教界对无自性的认识深浅。这些问题不仅过去存在，现在同样存在。祖师从无自性见的角度，引导我们扫除自性见，通达无自性。这是关于对二谛层次的认识，是有深浅的。最高的是认识到一切无自性，这样才能正确认识俗谛，证悟胜义谛。反过来说，如果不能正确认识无自性，就意味着我们不能正确认识俗谛，也就不能证悟胜义谛，不能真正解脱。

【四十五课】

（三）断二谛有无自性之诤

第二个问题，和认可实有的宗派探讨无自性的问题。“智慧品”中，以诸法无自性的认识为核心，由此开启空性慧。但在佛教的不同宗派，尤其是小乘的部派佛教，比如说一切有部，就有很强的自性见。中观破斥的重要对象之一，正是有部的自性思想。从应成派的观点看，只要还有自性见，我们就有贪著，无法真正成就解脱。

讲到无自性前，必须认识什么是自性见，以及自性见在人类文化中的普遍性。世界主要由两种东西构成，一是物质，一是精神。当我们探讨自性时，首先要了解物质世界是怎么建立，又怎么存在的。关于这个问题，东西方哲学提出了一些基本成分。中国有金木水火土五行；印度讲极微，也讲地水火风四大，或地水火风空识六大；西方人讲原子，和极微的概念类似。总之，他们都认为有构成物质世界的最小单位，

其存在不需要依赖条件，是永恒且不可分割的。关于心灵，有些宗教会讲到上帝、灵魂、神我、阿特曼，以此作为宇宙的终极存在。哲学也有类似观点，比如黑格尔认为世界有一种绝对精神作为世界之根。这个存在不依赖条件，恒常不变，且对世界有一定主宰作用。从佛法角度看，这些都是自性的存在。

佛教把世界分为我的存在和法的存在。“我”指有情本身，一般宗教认为，有情的存在有神我、灵魂、阿特曼在执持，这个神我就是自性。但佛法告诉我们，有情只是五蕴和合的假相，其中并没有所谓的“我”。这是佛法和其他宗教的最大不同。根据解脱道的教义，我执是一切烦恼的根本，所以声闻行者由认识人无我而解脱。大乘佛法不仅讲人无我，也讲法无我。不论唯识还是中观，在这一点是共同的。如果仅仅认识人无我，不能通达法无我，解脱是不究竟、不透彻的。

说一切有部认为，法的存在是有自性的。《大毗婆沙论》说到：怎么判断法的存在？究竟哪个层面属于世俗假有，哪个层面属于胜义有，即真实不变的存在？比如我们讲到大地，是地水火风各种条件和合的假相。但地的特点是什么？是坚硬性，哪怕分析到最小的单位都是如此，而且是恒常不变的，这个特点就是胜义有。再如水以湿为特质，只要是水就有这个特质，也是胜义有。

所以有部认为，擅长说法的人会说有情无我，但法是有自性的。这个自性代表法的存在，是不变且不可分割的。说到物质现象的存在，有时会从有变成没有，从没有变成有。比如我们做了张桌子，几年后用坏了；盖了栋房子，几十或几百年后倒塌了。这是不是说明，法的自性也会变化，也会从有到无，从无到有？其实不然。有部认为，这种有和没有只是条件的变化，条件具备了它就出现，条件不具备它就消失。但这张桌子坏了之后，组成桌子的基本物质又会以不同形式出现。房子也是同样，不管好的还是坏的，构成房子的基本物质是不变的。有部认为，世界最基本的成分就是法的体，即自性的存在。他们认为缘起就是因缘和合，把各种元素聚集在一起。如果因缘败坏，这些元素就各奔东西，但基本成分是永恒不变的，不会因为房子消失了，构成房子的元素也随之消失。所以在有部思想中，认为缘起和自性并不冲突。因为有自性，物质的基本成分才能构成整个宇宙。

但在中观思想中，缘起和自性势不两立。缘起法必定没有自性，所谓缘起性空。正如龙树菩萨在《中论》所说：“未曾有一法，不从因缘生，是故一切法，无不是空者。”物质的存在都是因缘所生，其中找不到不可分割的不变实体，是无自性的。

此外，唯识也对有部的极微思想作了批判。《唯识二十论》中，世亲菩萨针对这一观点提出质疑：如果以极微作为不变且不可分割的物质存在，那么极微到底有没有形相？如果是物质的存在，一定有形相，有东西南北上下六个方面，那就说明它还可以继续分割。如果不承认它有形相，那么它已经是空的，不再能作为物质的存在。所以从大乘的角度说，缘起一定就没有自性。

在科学史上，牛顿的经典物理学也认为世界有基本的原子，否则宇宙将无法建立。但根据量子力学，尤其是现在最新的弦论，认为宇宙其实是条件、关系、变化的假相，其中根本找不到永恒不变、不可分割的基本粒子。

根据有部的思想，认为世界必须有自性，由物质和精神的实体才能形成整个世界。包括人的各种心理，乃至轮回、解脱，都是有自性的，否则就无法建立轮回和解脱。就像经典物理学，认为必须要有基本原子，才能构成整个世界。而从中观思想看，正因为无自性，才能由缘起形成整个世界，完成生命的轮回和延续。也正因为无自性，我们才能成就解脱。所以龙树菩萨在《中论》说："以有空义故，一切法得成。"因为一切都是空的、无自性的，所以一切才能成立。

这是代表两种不同观点。凡夫的认识建立在无明基础上，

隐含着自性见，更容易认同有部思想。当然有部所说的自性，比凡夫建立的自性更深刻，不是说现象有自性，而是说构成现象的基本物质有自性，所以世界才有建构基础。而以缘起论看世界，既没有中心，也找不到固定不变的支撑点。从《大般若经》《金刚经》《心经》等般若经典，到龙树菩萨的《中论》《百论》《十二门论》《大智度论》等中观论典，都在引导我们认识一切法的无自性空。乃至最新的科学发现，也在佐证这一观点。

通过这些学习，我们确实会深信，无自性的智慧最为究竟了义，不仅可以破除凡夫的自性见，还能破除有部的自性思想，乃至哲学、科学史上所有的自性见。因为一切自性见都会成为凡夫心的基础，成为轮回的支撑、解脱的障碍。所以中观学者不遗余力地破除自性见，从龙树、提婆到月称菩萨，无不如此。

认识到中观破除自性见的目的后，接着要和有部交流无自性的问题。对于无自性的认识，有部会觉得不以为然，认为没有自性的话，很多东西都不能成立。关于这一点，中观学者需要给出回答——没有自性，万物一样可以成立。

4. 以二同许喻，为果不深察。
5. 世人见世俗，分别为真实，
而非如幻化，故诤瑜伽师。

二谛，即世俗谛和胜义谛。一切现象有没有自性？胜义谛有没有自性？有部认为，一切事物必须有自性，世界才能建立起来。包括轮回、解脱、成佛，都要有自性，否则成佛到底成就什么？因果又怎么建立？在逻辑上似乎存在困难。所以有部提出：中观讲无自性，这个观点有什么理由？

在法义辨析中建立观点时，一般会以经典为依据，因为佛说的话最具权威性，为圣言量。比如《般若经》从头到尾都在讲无自性，讲一切法如梦如幻，如乾达婆城，如水中月，如镜中花。佛法对现象的描述，有两个字非常高明：一是假，假有的假；一是幻，如幻的幻。《唯识三十论》的开头就是“由假说我法”，一切缘起现象都是因缘、条件的假相，不存在真实不变的实体。《中论》也有个非常著名的偈颂：“因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义。”假不是没有，但也不是真实不变的有。这是佛法对现象所作的智慧描述。

“以二同许喻，为果不深察。”当然，声闻学者未必能接受大乘经典。针对这个情况，就要举出两大体系共同认可的比喻。在大小乘经典中，都说到一切法如梦幻泡影，其中就

蕴含无自性的思想。但有部学者接着提出：如果你认为一切事物都不是实有的，解脱和成佛也是无自性的，那怎么能通过修习六度成就解脱，成就佛果？如果修行也没有自性，那修行有效吗？能成佛吗？成佛到底成什么？

中观学者的回答是：由修习六度成就佛果，是从世俗谛和因缘因果的角度而言。而从胜义谛的角度，从空性体悟来说，没有我也没有众生，成佛也是了不可得的。这个道理，我们学过《金刚经》会非常熟悉。《金刚经》说：如来有没有得阿耨多罗三藐三菩提？实无所得，也没有什么法叫作阿耨多罗三藐三菩提。因为如来证悟阿耨多罗三藐三菩提，是无所得的智慧，超越佛和众生的界限，没有佛和众生的差别。所以从空性的境界说，确实没有成佛，也没有说法，没有度众生。

我们知道，佛陀成就的三身为法身、报身、应化身。在法身层面是无所得的，但在报身和应化身的层面，还是有无量的功德差别。所以在中观看来，成佛有两个层面。从空性层面说，成佛是了不可得的；从世俗层面说，需要通过修行积累功德，才能圆满佛果。这是寂天菩萨对有部学者的回答。

“世人见世俗，分别为真实。”有部学者接着提出：世间万物遵循缘起因果的规律，你承认不承认这种存在的有效性？我想只要是学佛者，都会承认因果。它为什么有效？从有部

的见地看，因为其中隐含着自性。有自性，因果才会有效，所谓“假必依实”——我们看到的虚假现象，背后一定有不变的实体为依托。

世人透过无明看到的一切，都以为其中有自性。包括生的自性，有实实在在的东西被生出来；也包括灭的自性，有实实在在的东西被灭掉。我们看到每个东西的存在，如桌子、房子等，在内心会有一份自性见，觉得它是自己存在的，是一个实体。对人的认识也是同样，觉得人是作为不可分割的实体存在。还有我们作出的判断——觉得某个东西有价值，是它本身蕴含着价值，反之则是它本身没价值；觉得某个东西好看，是它本身很好看，反之则是它本身不好看。以及垢净、增减、生灭等等，我们对一切现象所作的认识和判断，都隐含着巨大的自性见，认为它本身就是这样。有了这份自性见，我们就会对判断的对象产生好恶之心，进而带来贪著或嗔恨。这是从自性见的眼光看世界。包括哲学家和科学家，虽然他们对世界的认识比凡夫更深入、更合理、更高级，但依然是以自性见为基础。

“而非如幻化，故诤瑜伽师。”中观学者也承认一切现象都蕴含着因果的有效性，种什么因得什么果，这点和有部学者有共同的认识。不同在于，中观学者认为这些现象中并没

有自性的存在，不是真实不变的，而是条件、关系的假相，是无常变化的。这个见地不同于有部的认知，也和世人的认识产生对立。正因为有冲突，才需要进行交流，需要学习中观见，来批判有部和世人的错误认识。

二、与实有宗交流无自性

（一）引言

6. 色等现量境，共称非智量。
彼等诚虚伪，如垢而谓净。

有部学者又提出：在我们的感觉中，世界是真实的存在。不管是看到的颜色，还是听到的声音，吃到的东西，一切的一切，无不是真实的。这是来自眼耳鼻舌身五根，对色声香味触五尘的现量认识，是最直接的。这就让人感觉一切都是真实的，有实体的。这确实是一般人的共同认识，大家都这么认为。那这种认识究竟有多少权威性和合理性呢？我们的感觉可靠吗？

“色等现量境，共称非智量。”这是中观学者的回答。所谓共称，即世人公认的。虽然这是根据自身感觉建立的共同认识，但只是我们的错觉，是在无明基础上产生的错误认知。

从唯识的角度看，就是遍计所执，属于“非智量”，不是智慧观察的结果。

因为人的认识迟钝而片面，同时受到情绪甚至错误观念的影响。比如地球在不停地转动，可我们从来感觉不到它在动；我们坐在车上感觉两边房子在动，其实房子并没有移动；我们看天上的点点星光，似乎微不足道，可科学家通过天文望远镜告诉我们，那里有着比银河系更大的世界。可见我们的感觉非常迟钝。此外，心情好或不好的时候，看到的世界都不一样；对一个人喜欢或不喜欢，看到的情况也不一样。所以我们不能以感觉作为一切法有自性和事物真实存在的依据，因为这个感觉本身就有很大的问题。

如果以智慧审视，我们看到的一切现象都是经不起分析的。解构之后会发现，可以无穷无尽地分下去，根本找不到不变且不可分割的实体。据说科学家通过 20 年的观察，找到物质的最小成分叫夸克。但这个东西很奇怪，一会儿有一会儿没有，而且出现后快速消失。不仅如此，当你在观察夸克时，观察者的心直接影响其存在。也就是说，观察对象会受到观察者的影响。唯物论以不变、不可分割的物质实体作为构成世界的基础，可物质是什么？科学家通过分析发现，根本找不到所谓的实体，这就意味着唯物论不能成立。

“彼等诚虚伪，如垢而谓净。”在常人的观察中，物质的存在是缘起的，由因缘和合形成条件、关系的假相。另一方面，每个人会带着自我的认知看世界。这种认知包含情绪和错误观念，就像戴着有色眼镜，所见一切都被眼镜处理过了。我们看到的事物有两个层面，一是事物本身，一是我们戴着有色眼镜看到的，二者有关系，但并不一样。如果我们相信自己的感觉，就意味着你的所见是透过眼镜看到的，是被你的感觉扭曲过的，是把假相当作真实，当作不变的存在，并不是事物的本来面目，那就被自己欺骗了。就像世人总是把污浊的身体当作干净的那样。

不论我们的六根也好，所缘的六尘境界也好，一切都是虚幻的存在。佛法反复提醒我们：一切都是假相，但我们往往觉得这只是一个说法，看到现象总觉得是真实的。为什么这样？因为我们还是顺着固有串习看待一切。如果以无自性的智慧观察世界，确实找不到不变的存在，找不到物质中有不可分割的实体，这样才能真正理解“假相”二字的含义。既然其中没有实体，当然是假相；必须有实体，才是胜义有。事实上，不论我们的心还是物质世界，都找不到真实不变的存在，也就是《金刚经》所说的“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”。

所以说，轮回大厦根本找不到支撑点。虽然没有，但我们执著它是实有时，它就会成为轮回的支撑点。只要有这份执著，就可以根据自性见构建轮回。如果以中观智慧观察，重新认识轮回的本质，看清它是无自性的，这个看似坚固的轮回大厦就会轰然倒塌。所以说，世人看到的所谓真实是源于迷乱的感觉，而不是智慧观察。我们学习佛法，要学会用中观正见看待内在身心和外在世界，看到自性是不存在的。

（二）破常人所见实有

7. 为导世间人，佛说无常法。
真实非刹那，岂不违世俗？
8. 瑜伽量无过。待俗谓见真，
否则观不净，将违世间见。

第七和第八颂是有部学者引佛陀所说，证明一切法有自性的存在。佛陀在经典中说到：有为法具有无常和苦的特质。这是否说明，有为法有自性的存在？如果有为法本身是虚假的，没有自性的存在，何以有无常和苦的特质？有部之所以反复提出这个观点，因为他们从自性的角度看问题，认为一定要有自性，无常和苦的特质才能成立。而在中观学者看来，正因为没有自性，无常和苦才能成立。这是见地差异导致的。

“为导世间人，佛说无常法。”佛陀为什么要说无常法？对于有部提出的问题，中观学者回答说：佛陀说无常，是让我们不要贪著身心和世界，引导世人体认空性，证悟涅槃，成就解脱。从某种意义上说，无常正是无自性空的显现。所谓无常，即一切有为法的刹那生灭。当然有部学者可以从刹那生灭中找到自性见，认为生灭只是条件的变化，法体是永恒的。但在中观学者看来，无常正是要否定常见。我们认为有为法有恒常、不变、不可分割的实体，无常恰恰说明，其中根本没有恒常的实体。佛法说无常，是否定常见；说无我，是否定我见。所以无常和无我都是空的不同表现，是通达空性的方便和渠道。我们可以通过无常证悟空性，也可以通过无我证悟空性。

“真实非刹那，岂不违世俗？”从有部的角度看，无常是代表生灭变化。一切有为法在刹那刹那地变化，这个变化并不是空性的状态。空性是不生不灭、超越生灭的，所以无常并非空性。另一方面，无常是说明事物的刹那生灭，也不同于世人的认识。在凡夫的认知中，感觉一切都是真实存在、恒常不变的。房子真实存在，桌子真实存在，椅子真实存在，每个人真实存在，能说什么不是真实存在的？既然如此，佛说无常法，岂不是和世人的认识相冲突？

如果无常的教法既不符合空性，又不符合世间认识，那它到底算什么？中观学者针对这个问题作出了解答。

“瑜伽量无过。待俗谓见真。”佛陀说一切法无常，是智慧观察的结果，没有任何过失。瑜伽师的证量可以证明这一点。在世俗谛的层面，无常是代表一种真相，虽然还不是空性，但对无常真理的认识，可以帮助我们破除常见，证悟空性，所谓“待俗谓见真”，通过学习世间真理，超越错误认识。佛法说二谛，不认识世俗谛就不能通达第一义谛。换言之，对第一义谛的认识，离不开对当下一切事物的正确认识。认识到其中无常、无我、苦的真相，是帮助我们通达胜义谛的重要渠道。

“否则观不净，将违世间见。”有宗学者提出，无常、生灭和世人的认识有冲突。中观学者回答说：不能因为有冲突，我们就认为它没道理。因为世人的认识本身就有问题，是无明的产物，是迷乱颠倒的。正因为如此，才要给予他们智慧开导，纠正误解，这是佛法的价值所在。如果认为无常法和世人的认识相违就是错的，那么佛法讲不净观，和世人认为身体干净也有冲突，难道就不修不净观了吗？因为不净观是声闻乘的重要修行，也是有部的重要修行，所以寂天菩萨以此为佐证，说明世间认识是迷乱的，不可作为标准，必须以

佛法智慧为标准。

（三）功德与受生

9. 供幻佛生德，如供实有佛。
有情若如幻，死已云何生？
10. 众缘聚合已，虽幻亦当生。
云何因久住，有情成实有？

这里的问题是，如果说一切法无自性的话，那么我们拜佛、供佛会有功德吗？因为我们供的佛也是因缘假相。供养没有自性的佛，到底有没有功德？在有部学者看来，佛一定要有自性，包括供佛的人、供养的心也有自性，才能积累功德。我们要建立功德的大厦，必须有柱子支撑，这个柱子就是自性。就像物理学认为必须有不变的原子，才能建构起世界。而在中观学者看来，轮回大厦也好，修行成就也好，乃至佛陀的存在，都是无自性的。

“供幻佛生德，如供实有佛。”中观学者针对这个问题回答说：你们觉得供养有自性的佛才有功德，其实我们供养如幻的、没有自性的佛，一样有功德。你们觉得供实有佛有多少功德，我们供如幻佛就有多少功德，二者的功德完全一样。认为其中有自性，只是一种错误认知，并不符合真相。在缘

起的世界中，正因为无自性，才能建立一切。如果有自性，一切都固定不变，反而建立不起来。佛陀在因地的无量劫中，不断修习六度四摄，积累福德和智慧资粮，最终圆成无上佛果。这一切都是没有自性的。

但要知道，无自性不是什么都没有，二者不是一个概念。有部学者认为，一切存在必须有自性。而在中观学者看来，万法都没有自性，但不是说它不存在。同样的道理，虽然佛陀没有自性的存在，但不妨碍他成就万德庄严，不妨碍他悲愿无尽。事实上，正因为佛陀体悟到诸法无自性，才能随类化身，化导无量众生。所以说，供养无自性的佛陀，一样能成就无量功德。

“有情若如幻，死已云何生？”这是和有部学者探讨轮回、受生的问题。有部认为法一定要有自性，业力和心念都有自性，才能构成生命的相续。如果有情如幻不实，死了之后怎么还能投生呢？没有自性怎么延续？但以中观缘起性空的观点看，无自性才能构成轮回的相续，所谓“以有空义故，一切法得成”。

“众缘聚合已，虽幻亦当生。”轮回是靠无明，靠爱取，靠业力，只要具备无明、爱取、业力等因缘，生命就会无尽延续。这个延续过程只是因缘假相，因为业力无尽，所以生

死无穷。如果没有无明爱取的滋润，即便有业力，也是没能力感果的。无明、惑业、爱、取，都是无自性的存在，由此形成轮回的因果。而因果本身也是无自性的存在。二者的不同在于，有宗学者认为，必须有自性才构成轮回的延续；中观学者认为，轮回中根本找不到自性，不论心法或色法都是如此。这不是一个说法，而是以大智慧观察的结果。所以佛陀在六百卷《大般若经》中，反复为我们说明无自性的道理。龙树菩萨是佛教史上最伟大的论师，被称为佛陀第二，在他的《大智度论》《中论》《十二门论》中，同样是以无自性来解读自身和世间的一切现象，从轮回到解脱，找不到丝毫自性。由此证明，轮回确实是无自性的延续，认为有自性是错误观点。

“云何因久住，有情成实有？”我们不能因为有情相续无尽，就认为轮回实有，这是没道理的。轮回是惑业导致的现象，只要具足条件就会无尽延续。不论它的存在短暂还是长久，在本质上都是缘起假相，是无自性的，其中没有不变、不可分割的实体。如果因为久住就成为实有，那梦做久了的话，岂不是也会成为实有？

以上，是和有部学者探讨供佛功德和受生的问题。

（四）善与恶

11. 幻人行杀施，无心无罪福。
于有幻心者，则生幻罪福。
12. 诸咒无情识，不生如幻心。
种种因缘生，种种如幻物。
13. 一缘生一切，毕竟此非有。

我们讲到轮回，离不开善业和恶业。那么，善恶业到底有没有自性？从有部的角度说，善业之所以招感乐果，恶业之所以招感苦果，是有心行上的自性。正是这种自性，决定了善恶业有果报，可以建立轮回。

“幻人行杀施，无心无罪福。”佛法认为，一个人造下善行或不善行，主要取决于有心或无心。就像从法律来说，一个精神失常者杀了人，判刑会很轻，因为他是在不能自控的情况下做的。所以有部的问题是：如果人没有自性，就像魔术师变化出的幻人，那我们杀生或做好事，应该既没有罪过，也没有功德。因为罪过和功德都来自心，而幻人本身没有自性的心，也就无所谓功过。在他们看来，如果人没有自性的话，因果将不能成立。因为有部学者有自性的设定，所以对任何问题都会从这个角度思考。就像我们认定某人是好人，不论看到他做什么，都会往好的方面想；觉得某人是坏人，

则会往坏的方面想。这是设定的导向。有部也是如此，认为造业感果必须有自性，才能完成因果的相续。

“于有幻心者，则生幻罪福。”中观学者认为，造业、感果的过程并没有自性，只是条件关系的假相，是在条件关系的变化中完成因果报应。幻人和正常人的区别在于，幻人没有心，而正常人有心，就会形成业的积累，由此招感福报或罪报，所以善恶业的基础都是心。但心本身就是无自性的存在，由心产生的行为也是无自性的。

《中论》有一品叫“观去来品”，比如我们今天从宿舍走到教室，或是从教室去往其他地方，这种来和去的运动过程到底有没有自性？包括我们现在抬一下手，说一句话，坐在这里听课，这个过程到底有没有自性？以中观的智慧解析，认为整个过程就是一系列条件关系的假相。比如去，当你抬腿时，是一个动作的产生；落腿时，抬腿的动作消失，变成落腿的动作。然后再抬腿，又一个新的动作产生，落腿时这个动作又消失了。除了身体的变化，还包含想去什么地方的心念、承载身体的大地、走路的时间等，所有这些因素构成了去的动作。解析这些动作，其实并没有不变的、不可分割的自性。如果离开条件，根本找不到去和来到底是什么。既没有自性的去，也没有自性的来，所谓来去都是条件的假相。但这些动作

会在我们内心形成积累，产生力量，影响未来生命。

比如我现在给你们说法，或是赞叹你们，你们听了会欢喜；如果我批评你们，你们可能会生气。我和你们都是有心的，这个说话的动作就会在彼此的内心形成力量。在你内心生起的念头、产生的动作，会影响我的内心，影响我的生命状态，对你们来说也是同样。这种心理并不是自性的存在，而是因缘和合的。如果培养它，它就会因此增长，如果以智慧观照，它就会因此化解。正是由一系列无自性的因缘，产生种种业力，招感果报。不管好还是不好的结果，都是无自性的存在。

“诸咒无情识，不生如幻心。”幻师变幻出的幻人和咒术是没有情识的，不同于有情造业。因为幻人是没有心的，正常人是有心的，所以能构成因果的相续。

“种种因缘生，种种如幻物。”世间一切现象都不是自性的存在，而是众缘和合形成的，是因缘假相，如梦幻泡影。

“一缘生一切，毕竟此非有。”如果说一种因缘能产生一切现象，那是绝对不可能的。这是中观和有部关于自性和无自性的探讨。



【四十六课】

（五）轮回与涅槃

“智慧品”中，寂天菩萨以中观应成派的观点，批判了有部的自性思想。在探讨善与恶、功德与受生等问题后，接着是关于轮回和涅槃的辨析。从有部观点看，轮回要有自性，涅槃也要有自性，否则就不能成立。

13. 胜义若涅槃，世俗悉轮回，
14. 则佛亦轮回，菩提行何用？
诸缘若未绝，纵幻亦不灭。
15. 诸缘若断绝，俗中亦不生。

“胜义若涅槃，世俗悉轮回。”从中观无自性的见解看，一切法都是无自性的，其本质都是空性，那就意味着一切法的本质都是涅槃，都是解脱。这样就会出现一个问题：如果说一切法的本质都是空性，都是涅槃，轮回和生死的本质也

是涅槃，但事实上，众生还在生死中，并没有涅槃，也没有解脱。为什么？另一方面，如果说轮回的本质就是涅槃，也可以倒过来说，佛陀证悟涅槃了，是否意味着他同时也在生死中，也在轮回中？

“则佛亦轮回，菩提行何用？”如果佛陀涅槃后还在轮回，菩提道的修行到底有什么用？不就没意义了吗？如果众生本来就涅槃了，还要修什么呢？

针对这样的疑问，中观学者的回答是：当我们说到涅槃时，其实有两种涅槃。一是自性清净涅槃，一切法都是无自性的，生死也好轮回也好，本质都是空性。二是平息迷惑烦恼后证悟的涅槃。两种涅槃是不一样的。生死轮回本质都是无自性的，都是空性，这是指本性清净涅槃。但作为众生来说，并没有体会到本性清净的涅槃，也没有体会到无自性，内心依然充满迷惑和烦恼，所以会不断制造轮回。佛陀已摆脱一切迷惑烦恼，证悟一切法的空性，真正通达涅槃。

“诸缘若未绝，纵幻亦不灭。”诸缘是建构轮回的因缘，也是我们内心的迷惑和烦恼。如果这个因缘没有断绝，虽说轮回是无自性的，是因缘假相，但它还是会不断制造轮回。在制造轮回的过程中，由迷惑、烦恼而造业。因为迷惑、烦恼和造业，轮回又在继续。所以轮回虽然是假相，但并不是

没有。从有部的观点说，轮回要有自性；但在中观学者看来，这种认识是错误的，虽然轮回是因缘假相，是无自性的，但并不是没有。它有因缘，有结果，如果不通过修行解除这些因缘，它依然会无尽延续。

“诸缘若断绝，俗中亦不生。”如果制造轮回的因缘已经断绝，生死相续的因缘已经断绝，就像佛陀那样，即使在五浊恶世广泛度化众生，也不会陷入轮回。因为他是以悲愿度生，自身已经断除制造轮回的因，不论身处哪里，都不可能陷入轮回。

以上，寂天菩萨针对中观和有部关于自性问题的不同见地，解答了一系列问题，帮助我们透彻地认识无自性。世间的一切法，包括轮回和解脱，并不是依自性建立，而是依无自性建立的。

三、与唯识宗交流无自性

第三个大问题，是和唯识宗交流无自性的思想。我们知道，唯识和中观是大乘佛法的两大主流。中观思想是龙树和提婆菩萨提出的，出现在佛灭后七百年左右；唯识思想是由弥勒、无著、世亲菩萨传承于世，出现在佛灭后九百年左右。通常，我们称中观为空宗，唯识为有宗。所谓空宗，即阐明

一切法无自性空，又称般若深观，引导我们认识无自性，透彻一切法的本质，最终通达空性。所谓有宗，特点在于对身心现象的深入剖析。比如对心的认识，声闻和中观学者只讲到六识，而唯识学者还讲到第七识第八识，并对心理活动详加分析，提出五十一心所，包括遍行心所、善心所、烦恼心所、禅修中产生的心所等。此外，还解读了心和世界，即认识与存在的关系。在《唯识二十论》《唯论三十论》《摄大乘论》等经论中，对这些问题有着深入的阐述。除了认识凡夫心和轮回，唯识经论还详细说明了菩萨道的种种修行项目，从发菩提心到行菩萨行有着广泛论述。

关于对世界和佛陀教法的认识，中观是通过二谛，所谓“诸佛依二谛，为众生说法”。但从唯识宗的角度，佛陀是依三性为众生说法，依三性认识世界。三性，即遍计所执性、依他起性和圆成实性，是看待事物的三个层面。其中，圆成实性是圣者以智慧证悟的真相。遍计所执性属于凡夫的认识，遍是普遍，计是分别，执是执著。凡夫根据轮回的串习和分别看世界，所见到的世界是被错误认知和情绪处理过的。依他起性，指一切现象都是因缘和合的，缘生缘灭。三性告诉我们，我们认识的世界包含三个层面，一是呈现在我们认识上的世界，充满强烈的自性见和迷乱错觉；二是因缘和合的现象，是如实

显现的世界；三是圆成实性，代表事物的空性本质。

唯识理论不仅讲八识，还讲到八识如何开展出认识的世界。比如八识分为三种能变，即初能变、二能变、三能变。总之，我们认识的世界没有离开我们的认识，也没有离开内心的显现。这些显现属于依他起的现象，通过对缘起的认识，可以引导我们摆脱遍计所执，摆脱在主观认识上产生的错误认知和执著，这样才能如实认识内心，以及由此建构的现象世界——它作为缘起法是如何呈现的。我们对现象的认识要做到不增不减，比如它是五个苹果，就认识到它是五个苹果；它是无自性的，就认识到它是无自性的。

当我们如实认识它的时候，就能摆脱遍计所执的错误认知。就像前面举过绳子和蛇的例子，一个人在月光下看到绳子，把它误以为蛇。绳子是依他起，蛇的感觉是遍计所执。在凡夫的认识中，我们只看到蛇，以为这一定是蛇。而佛法告诉我们这是错觉，根本就没有蛇，存在的只是绳子。以缘起的智慧观察，摆脱蛇的错觉，就能解除遍计所执。然后如实认识绳子的真相，就能正确认识依他起性，乃至证悟圆成实性。所以唯识的三性代表三分法，比起中观二谛代表的二分法，有它的独到之处。

中观所说的世俗谛包含两个层面，一是缘起现象的层面，

一是我们对缘起现象的认识，是透过迷惑感觉投射的影像，二者共同构成了世俗谛。唯识宗是把缘起的如实显现和我们投射的错误认识分开，如实显现属于依他起，透过迷乱感觉投射的认识属于遍计所执。我们要破除的是遍计所执，并不是依他起。从中观角度说，缘起性空所空的是自性见，而不是缘起现象。缘起作为因缘假相是存在的，但因为我们不能正确认识缘起，所以在现象上生起“我”的自性见和“法”的自性见，执著五蕴身中有一个我，执著我们看到的一切现象中有自性。

唯识宗是把我们在缘起现象上执著的“我”的自性和“法”的自性单列出来，称之为遍计所执，认为这是必须破除的。而依他起的缘起假相是如实显现的。我们透过对无自性的认识，不再生起自性见，就能正确认识缘起，通达空性，由依他起证悟圆成实。所以二谛和三性虽然表达方式不同，其实是相通的。但在印度佛教史上，空宗和有宗始终存在争论。我们现在学习的“智慧品”中，寂天菩萨也根据中观应成派的见地，以相当篇幅来破斥唯识思想，主要有以下几点：

第一，中观认为不需要有八识，只要有六识就足以解决轮回的问题。第六识造业之后，有惑有业，由此完成生死轮回，不需要第八识作为生命载体。

第二，唯识认为心由见分、相分、自证分三部分组成。当然也有二分法，即见分和相分，或四分法，即见分、相分、自证分、证自证分。中观学者认为不需要有自证分。我们认识世界在于两方面，一是能认识的心，比如眼睛看到事物，耳朵听到声音，这个能听能看的就是见分；一是所认识的对象，即呈现在眼睛的影像及耳朵听到的声音，也就是相分。他们觉得只要有见分和相分就可以构成认识，不需要在见分和相分背后有自证分。而唯识学者认为一定要有自证分，因为自证分是体，见分和相分是用。就像牛的头上长了两个角，如果没有头就没有角，道理是一样的。

第三，唯识觉得心是有的，离开心以外的客观境界是没有的，所谓心有境无。但在中观学者看来，心和境是相对建立的，不能说哪个有哪个没有。

这三点表面看来冲突挺大，其实分析起来，争论的焦点主要在于——有没有自性。事实上，八识思想并不是无著、世亲提出的，而是佛陀在《解深密经》和《楞严经》说的，是弥勒菩萨在《瑜伽师地论》说的，其建立是有充分理由的。所以中观学者反对的点到底在哪里？真的是反对八识吗？可以进一步思考。

至于自证分，其实就是对心的分析——作为心的存在究

竟由哪几部分组成。比如二分说，是把心完成认识的过程分为两部分，三分说是分为三部分，四分说是分为四部分。从缘起法的角度，不论二分、三分还是四分，只是分合的不同。就像这张桌子，可以把它分为三部分，也可以把它分为四部分，都有各自的道理。只要提出合理的说法，甚至可以分为十分乃至一百分。这些分析有各自的角度，只要没有绝对化，没什么不可以。相反，如果认为桌子只能分为十分，不能分为九分，也不能分为十一分、二十分，才会落入自性见。

中观学者批评唯识的理由是——唯识学者把心的认识分为三分，认为有自性的见分、自性的相分、自性的自证分，这种观点隐含着自性见。那么，中观学者认为只能是二分，不可以有三分、四分，是不是同样存在自性见的问题？事实上，中观所有的破斥，包括寂天菩萨在本论的破斥，所破的是有自性的八识，有自性的自证分。

唯识说心有境无，尤其是讲三性的每一法时，都会说它的自性是什么，体是什么，相是什么，容易让人产生自性见的联想。但要知道，唯识所说的自性，和中观所破的自性并不是一个概念。所以我觉得，空有之争存在一定误解。中观真正要批判的是——认为有自性的八识、自性的自证分。如果唯识认为八识没有自性，自证分没有自性，其实二者没什

么可冲突的，反而是互补的。所以在印度佛教晚期，出现了瑜伽行的中观派，就是把瑜伽和中观统一起来。

中观破斥的范围很广。凡是会引发自性见的对象，都属于中观破斥的。比如我们认为灯能照明具有恒常的作用，也是中观破斥的。在“智慧品”中，中观学者和唯识学者主要讨论的问题，是破唯识无境和破自证分。

第一是破唯识无境。唯识无的到底是什么？唯识所否定的，是独立在我们认识之外的，恒常不变的客观境界，也就是我和法。凡夫认为有独立在认识之外的我和法，“我”是恒常、主宰、不依赖条件的我，法是不变、实体、客观独立的法。这样的我和法，是唯识和中观学者共同破斥的。中观讲我空和法空，正是以我和法作为破斥对象，讲到没有自性的我，也没有自性的法。

关于心有境无、唯识无境，意味着两个问题：第一，我们认识的世界是不是客观存在的？第二，我们认识的世界到底有没有离开我们的认识？唯识认为，我们认识的对象没有离开我们的认识。比如眼睛看到的颜色，没有离开眼识的认识；耳朵听到的声音，没有离开耳识的认识。另一方面，没有离开我们认识的境界。所谓的有，只是依他起的有，或遍计所执的有。就像前面所举的例子，一个人在月光下，把绳

子看作蛇。遍计所执意义上的有相当于蛇，其实根本就没有；依他起意义上的有相当于绳子，是缘起有，是如实显现的。

唯识宗有两种见地，一是有相唯识，一是无相唯识。有相唯识以护法论师的思想为代表，也是汉传唯识宗的主流思想，认为由自证分产生的见分和相分属于依他起，是存在的，是缘起有。也就是说，我们所认识的对象和能认识的心，属于同等意义上的有。无相唯识以安慧论师的思想为代表，主要流传于藏传佛教。安慧也属于唯识十大论师之一，认为心和心所是缘起有，由心和心所呈现的见分、相分都属于遍计所执，就像蛇一样，根本是一种错觉。寂天菩萨破斥的唯识无境，主要属于安慧的思想。如果从护法论师的观点看，是承认这种境界的存在，只不过这个境界没有离开我们的认识。我们在学习相关内容前，要对“唯识无境”作出正确界定。

（一）破唯识无境

前面介绍了中观和唯识在思想上的差别及争论焦点，下面根据寂天菩萨提出的三个问题作进一步探讨。

15. 乱识若亦无，以何缘幻境？
16. 若许无幻境，心识何所缘？

所缘异实境，境相即心体。

17. 幻境若即心，何者见何者？

首先是关于唯识无境的探讨。中观学者讲一切法无自性，包括色法和心法——色法无自性，心法也无自性。唯识学者针对这一观点提出质疑。

“乱识若亦无，以何缘幻境？”乱识，即我们的妄识，八个识都属于妄识。如果不承认乱识的存在，用什么心来认识境界呢？因为认识境界首先要有心，如果没有实实在在的心，谁去认识世界？这里有一个分歧，就是怎么来理解这个实在的心。唯识认为要有实实在在的心，但这个心并不是有部那种自性的存在，而是缘起的存在，是以这样的心来认识对象。如果不承认有缘起存在的心，靠什么认识世界？

“若许无幻境，心识何所缘？”接着，中观学者也对唯识学者发出问难。因为唯识讲心有境无，不承认在我们的认识以外有独立存在的境界，尤其是安慧的无相唯识，认为依他起的缘起境界也是不存在的。中观学者就提出：如果没有幻境，没有缘起的境，你的心到底缘什么呢？到底认识什么呢？这里是说要有心有境，有缘起的心，缘起的境界，才能构成这种认识。

虽然安慧论师只承认有缘起的心，不承认有缘起的境，

但依护法论师的观点，既有缘起的心，也有缘起的境。从这点来说，和中观学者的主张是相通的。中观学者也承认有缘起的心，有缘起的境，只是在缘起的心和境中，不存在有部建立的自性，没有不依赖条件、自己存在、恒常不变的心或境。二者的区别在于，唯识会特别提出：你所认识的对象没有离开你的认识。而中观只是说明心和境相互依赖，并未强调认识对象没有离开认识。如果我们厘清这个分歧点，会发现二者并没有根本性的矛盾。如果我们执著有自性的心识或自性的境界，才是寂天菩萨破斥的。

唯识学者不承认有认识以外的，独立、客观、不变的境界，这也是中观学者破斥的。那我们所缘的，又是什么样的境界呢？每个心念的生起，都蕴含某种影像；每种认识的产生，也必然有它认识的对象。所以说，认识和认识对象是相互依赖的存在。那么，对象和心到底是什么关系？我们接着看唯识对这个问题的回答。

“所缘异实境，境相即心体。”认识所缘的对象，并不是认识以外独立存在的实体，这个境相其实没有离开我们的心。怎么理解这个问题？在玄奘三藏综合印度十大论师思想译成的《成唯识论》中，有关于一分、二分、三分、四分的解读，就是把心分为不同部分。其中，三分说是陈那论师的主张，

把心分为见分、相分和自证分。见分是能产生认识的作用，我现在能看到你们，就是见分的作用。相分是所认识的影像，比如我的眼睛看到灯，看到房子，看到在座诸位。你们现在都是我的相分，我也是你们的相分。然后我知道自己在看，知道自己在听，知道自己在认识影像，就是自证分。见分主要是对外，而自证分是对见分的认识，在认识对象时，知道见分在认识什么，能了知见分的作用。

见分和相分都是依托自证分生起的。自证分是心的体，见分和相分是心的用。唯识认为我们有八识五十一心所，每一个心和心所生起时，都会有见分、相分、自证分。如果按护法论师的观点，还可以有证自证分。现在重点不是讲唯识，不做太细的分析，就讲到自证分为止。相分和见分都是依托心生起的影像，所以说境相即心体，即我们认识的影像没有离开我们的认识。

“幻境若即心，何者见何者。”中观学者就此提出质疑：如果你认识的对象就是自己的心，那不是心看自己的心吗？谁见谁？自己看自己能成立吗？中观学者认为这是不能成立的。事实上，唯识对三分到底怎么认识讲得清清楚楚，由见分完成对相分的认识，又由自证分完成对见分的认识。虽然我们认识的对象没有离开我们的认识，但通过见分、相分、

自证分，可以完整地构成认识。

中观重点要破的是——你们所说的自证分是有问题的。为什么寂天菩萨要破自证分？主要是针对唯识讲到心有境无。但我们要厘清，这是什么样的有。如果唯识认为八识没有自性，只是缘起假相，我想寂天菩萨不需要破斥。如果唯识认为八识有自性，那么它最核心的部分就是自证分。破除自证分，就能破除有自性的八识，所以寂天菩萨接着在论中破除自证分。需要明确的是，寂天菩萨破除的是有自性的自证分。

（二）破自证分

1. 以经破

17. 世间主亦言：心不自见心。
18. 犹如刀剑锋，不能自割自。

寂天菩萨到底怎么破自证分的？首先是引用经典作为证明。

“世间主亦言：心不自见心。”世间主，即佛陀。佛陀在《宝鬘经》中说：心是不能见自心的。这是什么样的心？如果我们认为有自性的心，就意味着这个心不能分割为几部分。既然不能分的话，当然不能见到自己的心。如果是缘起的心，

本身由多部分组成，就不存在不能见的问题。

“犹如刀剑锋，不能自割自。”寂天菩萨在此举了一个例子，也是佛法常说的“眼不自见，刀不自割”。眼睛可以看到其他事物，但不能看见眼睛本身；刀可以割其他东西，但不能用来割刀本身。前提是这个刀不可分割，如果把刀分成两半，用这一半去割另外一半，那是可以割的。这里要破的“刀不自割”，严格地说，是有自性的刀不能自割。但从缘起无自性的角度说，刀也有办法割自己。因为刀本身是条件和合的存在，是可以分割的。所以我们要知道这种破斥的前提是什么。如果是自性的眼，那就不能见到自己；如果是自性的刀，那就不能割伤自己。

2. 以理破

理证是从道理来说明，寂天菩萨通过两个例子，破斥有自性的自证分具有自证作用。当然，寂天菩萨是不破缘起法的，如果说缘起的自证分具有自证作用，我想不是他所破的。必须是有自性的自证分，才是寂天菩萨破除的。

（1）破成立自证分之喻

18. 若谓如灯火，如实明自身。

19. 灯火非自明，暗不自蔽故。
如晶青依他，物青不依他。
20. 如是亦得见，识依不依他。
非于非青性，而自成青性。
21. 若谓识了知，故说灯能明。
自心本自明，由何识知耶？
22. 若识皆不见，则明或不明。
犹如石女媚，说彼亦无义。

“若谓如灯火，如实明自身。”唯识学者讲自证分时用了一个比喻，就像灯火可以照它，也可以自照，心同样具有自证的作用。比如我们在想什么、做什么时，知道自己在想什么、做什么。禅修就是把心安住于自证的作用，了知每个念头都蕴含一份自证的作用，从而减少对外境的追逐，培养内心的自觉和自主。

唯识学者以灯能照物和自照的例子，说明心既能自证，也能证知他物，中观学者对此反驳说：灯能不能破暗？《中论》有一品讲到，灯是不能破暗的——“若灯能自照，亦能照于彼，暗亦应自暗，亦能暗于彼。灯中无自暗，住处亦无暗，破暗乃名照，无暗则无照。”如果灯能照自己也能照他，那么暗同样能自己把自己遮住，也能把其他东西遮住。灯所在的地方是没有黑暗的。比如我们觉得房间太黑时，只要开

灯，黑暗就消除了。事实上，灯可以破暗是缘起法。如果我们觉得有自性的灯能破暗，正是中观学者破除的。

龙树菩萨怎么来破这个问题？有自性的灯意味着什么？意味着灯永远都是亮着的。如果灯永远亮着，它还有没有黑暗？如果有黑暗就不是灯了。不仅灯本身没有黑暗，灯所在的地方也没有黑暗。既然灯本身没有黑暗，灯所在的地方没有黑暗，怎么能说灯能破暗呢？这个道理是不能成立的。黑暗和灯永远不在一个平台，有灯的地方一定没有黑暗，黑暗的地方一定没有灯，这就叫作自性见。这个暗是自性见，灯也是自性见。如果带着自性见，灯是不能破除黑暗的。如果是众缘和合的灯，由灯管、线路、电流等众多条件组成，我们打开后它就亮了，当下可以破除黑暗。这个过程是缘起法，缘起法的灯能破暗，并不是中观破除的。但如果我们认为有一个自性的灯能破暗，这是不成立的。

“灯火非自明，暗不自蔽故。”中观学者告诉我们：灯火本身不是自己照明的对象，因为灯火所在之处根本没有黑暗，何来破暗呢？如果我们认为有自性的灯，它根本就没有暗存在，所以没有照暗的作用。如果说灯可以破暗，反过来就可以说，暗也能把自己的暗遮住，也就是龙树菩萨所说的“暗亦应自暗，亦能暗于彼”。暗把自己遮住了，把周边也给遮住

了，那就意味着我们看不到暗了。这就说明，唯识家所举的灯能破暗并不成立。如果这个灯是自性的灯，它是不能破暗的；如果是缘起的灯，才可以破暗。同样，如果我们认为有自性的自证分，就不具有自证的作用。事实上，它根本就不存在，自然也就没有所谓的作用。中观师破斥的例子是帮助我们认识：只能承认缘起的自证分，而非有自性的自证分。因为灯火的比喻只能证明缘起的灯可以破暗，可以自照，而自性的灯并没有这种自照、照物的功能。

“如晶青依他，物青不依他。”唯识学者又举例说，我们看到的青色有两种，一种是在水晶下放块青布，可以通过水晶看到青色。这个青色不是来自水晶本身，而是来自青布，即“依他”。另一种是青琉璃的青色，是琉璃本身蕴含的，不需要依赖其他条件。

“如是亦得见，识依不依他。”唯识学者认为，认识的作用包含见分、相分、自证分，见分认识相分需要依赖条件，为他证识，即认识外在环境是什么的识。比如我们眼睛看东西，需要光线、距离、眼睛睁着等条件，才能清清楚楚地看到外物存在。而识的自证作用不需要依赖外在条件，在认识的时候，只要识存在它就存在。引这个例子，还是证明有不依赖条件的自证分。当然在唯识学看来，并不认为有不依赖

条件的自证分，也不主张八识是自性有。唯识认为，八识不管是见分、相分、自证分、证自证分，每个识都是因缘所生。比如眼识九缘生，耳识八缘生，鼻识、舌识、身识七缘生。如果我们认为有不需要依赖因缘产生的识，有不需要依赖因缘产生的具有自性的自证分，这是寂天菩萨破斥的。如果我们认为自证分是缘起的，不是自性的存在，我想就不是寂天菩萨所破斥的。

“非于非青性，而自成青性。”对唯识家提出的两点，寂天菩萨的反驳是：你们讲到这两种青色，一种依赖条件，一种本来是青色，不需要依赖条件，这个例子是不能成立的。为什么呢？因为看似不需要依赖条件的青琉璃，本身也是因缘和合的，是通过亿万年来各种地质运动形成的。也就是说，根本不存在不依赖条件的青色，也不存在不依赖条件、具有自性的自证分。在这一点上，寂天菩萨破斥的还是心有自性见的观点。

“若谓识了知，故说灯能明，自心本自明，由何识知耶？”退一步说，因为识了知的缘故，所以说灯能自明。但自己的心本来自明，用什么样的心识能了知呢？唯识讲到心有四分，前三个是相分、见分、自证分。自证分知道见分，知道自己在认识世界。那么，谁知道自己在认识呢？是自己知道自己

在认识吗？还是你知道我在认识？还是八识中另外有个识在认识？所以护法论师提出了第四分——证自证分，自己知道自己在认识。

这会带来另一个问题：证自证分可以证明自证分，那谁去证明证自证分呢？按这样推下去，是否还要有什么来证明证自证分呢？如此就会犯无穷过。对于这个问题，护法论师的解释是：证自证分和自证分可以互证，因为它们都是对内的，不需要第五分就可以搞定。我觉得不管自证分也好，证自证分也好，不过是对心分粗一点或细一点。因为心是缘起法，不论把它分粗点还是细点，只要它自己能完成认识就没问题。如果我们执著有自性的自证分，或执著有自性的证自证分，就不能成立了。寂天菩萨破斥的，是我们认为有自性的自证分，有自性的识。

“若识皆不见，则明或不明。”通过灯和青琉璃的比喻，以及寂天菩萨对这些比喻的反驳，告诉我们，没有自性的心体，没有自性的识，也没有自性的自证分，没有自性的证自证分。既然没有的话，我们认为有自性的自证分，或是有自性的识，说它明或不明，其实都没有意义。因为以中观智慧来看，具有自性的识根本就不存在。当然从缘起的意义上说，见分、相分、自证分、证自证分都可以成立，但要认为它们

是有自性的，一定不能成立。在这个意义上探讨心有自明、自证的作用是无意义的，因为它根本不存在。

“犹如石女媚，说彼亦无义。”这个道理就像说石女显现娇媚一样，是没有意义的。因为石女无法显现娇媚，根本就不存在这个问题。寂天菩萨的这个比喻，还是破斥我们认为有自性的识、自性的自证分。

（2）破成立自证分的理由

第一，无自证分也能回忆

23. 若无自证分，心识怎忆念？
心境相连故，能知如鼠毒。
24. 心通远见他，近故心自明。
然涂炼就药，见瓶不见药。

这 2 个偈颂还是针对有自性的自证分提出质疑。

“若无自证分，心识怎忆念？”唯识家建立自证分的理由在于——你知道自己在想什么，是帮助我们获得记忆的重要基础。如果不承认自证分，认识怎么才能完成记忆？

“心境相连故，能知如鼠毒。”针对这个问题，寂天菩萨的回答是：能认识的心和境界是相连的，心在认识境界的过程中，自然就完成记忆了。这里再举一个比喻：就像冬天被

老鼠咬了，并不知道自己中了毒，直到毒在春雷响起时发作，才知道当时已经中毒。这个比喻是说明，没有自性的自证分同样可以形成记忆。

“心通远见他，近故心自明。”唯识家提出：就像有他心通的人能看到远处他人的心念，当然也能看到近处的自心，看到自己在想什么做什么。由此说明心有自证作用。

“然涂炼就药，见瓶不见药。”其实这个问题是中观学者假设的，关于此，寂天菩萨又以比喻加以反驳。印度有各种神奇的法术和药物，比如眼睛涂上一点药，就可以看到地下埋的瓶子，却看不到眼睛上所涂的药。可见，虽然你的心能看到其他东西，但不等于能看到自己。

第二，无自证分也能觉知

25. 见闻与觉知，于此不遮除。
此处所遮者，苦因执谛实。

从以上 2 个偈颂看，好像寂天菩萨极力反对心有自证作用，到第 25 颂，我们就知道他的用心在哪里，真正要破的是什么，那就是——苦因执谛实。寂天菩萨要破的并不是见闻觉知，而是自性见。“执谛实”即执著有自性存在的自证分。如果承认有自性存在的自证分，就是轮回之因，是产生

痛苦的基础。

“见闻与觉知，于此不遮除。”对于唯识宗所说的，心具备见闻觉知的作用——能看能听，能觉知自己，觉知他人，在世俗谛意义上都是合理的存在，并不是寂天菩萨真正要破除的。

“此处所遮者，苦因执谛实。”寂天菩萨要遮除的关键，是产生痛苦和轮回的因。这个因就是执谛实——执著有自性的八识、自性的自证分。我们了解寂天菩萨的真正用意，也就知道他所破斥的只是自性见，并不是要破除八识，或破除自证分。

【四十七课】

（3）破心识自性有

26. 幻境非心外，亦非全无异。
若实怎非异？非异则非实。
27. 幻境非实有，能见心亦然。
轮回依实法，否则如虚空。
28. 无实若依实，云何有作用？
汝心无助缘，应成独一体。
29. 若心离所取，众皆成如来。
施设唯识义，究竟有何德？

前面讲到中观学者和有部、唯识学者交流的中心问题，是关于一切法有没有自性。有部主张三世实有，法体恒有，明确提出一切法有自性。唯识主张心有境无，这到底是什么意义上的“有”？唯识宗经常使用“自性”的概念，比如讲三种自性——遍计所执自性、依他起自性、圆成实自性。这就很容易让人感觉唯识倡导自性有。虽然没有心外的境界，

但心的存在确实是一种自性有。如果有自性见，就会像中观所批判的，有贪著，有轮回，不能究竟证悟空性，成就解脱。关键在于，唯识所说的自性和有部是否一样？和中观所破的自性是否一样？我觉得，两种自性是不一样的。也就是说，唯识和有部所说的自性内涵不同。

有部所说的自性，代表自己产生、自己存在，是永恒、不变、不可分割的实体，意味着它不需要依赖因缘，也无法把它分开。而唯识所说的自性，是指法具有自己的特质，体现了每一法和其他法的不同所在。比如我们讲地水火风，地有坚的特质，水有湿的特质，火有暖的特质，风有流动的特质。包括我们讲到每个心王、每种心所，都有自身特质。这种自性也是缘起的存在，而不是像有部所说的，是不依赖条件的永恒存在。这样的特质并不是中观破斥的，所以我觉得中观对唯识的批判存在误解。因为中观破斥的自性，恰恰也是唯识破除的。

唯识不仅讲三性，还讲三无性，即相无性、生无性、胜义无性。三无性是建立在三性的基础上，引导我们认识一切法的空和有。三性代表我们认识事物的三个层面，其中哪个层面是有，哪个层面是空？首先，依遍计所执相建立相无性。因为遍计所执相根本就不存在，就像把绳子当作蛇，唯识称

为“情有理无”——在感觉上是有的，但实际上根本没有。

其次，根据依他起相建立生无性。依他起代表事物的产生，到底有没有一个自性的东西被生出来？其实没有，所以依他起破除的是自然性。比如我们认为桌子是自己产生、自己存在，不需要依赖条件，这是自然性。这种自然性肯定是没有的，是依他起破除的。在依他起的现象世界，根本不存在自己产生、自己存在、不依赖条件、永恒不变、不可分割的实体。依他起相的存在只是缘起假相，是依条件显现的。

所以《辩中边论》讲到三性有无的问题，说“许于三自性，唯一常非有”，就是说我们对三性的认识，遍计所执相是“常非有”，事实上根本不存在，永远都没有，只是错觉的显现。二是“一有而不真”，指依他起相属于缘起有，虽然是有，但不是真实不变的有，是缘起的假有。三是“一有无真实”，即圆成实性的有，是透过否定通达的真实相。到底否定什么？就是否定我执和法执，是去除我法二执后显现的真相。这个真相非空非有，说有说无都是一种假名安立。三无性中，胜义无性是对圆成实相的体认，需要去除我法二执，彻底空掉我们在认识上的遍计所执，开显智慧，体认空性。

事实上，中观和唯识的共同点都在讲我空和法空。小乘佛法只要破除我执，我空法有。有部就是典型，觉得只要破

除我执就可以成就解脱，证悟涅槃。大乘佛法不仅讲我空还讲法空，不仅要破除我执还要破除法执，势必要否定法的自性。所以不管唯识还是中观，都会否定我和法的自性，从这一点来说，唯识和中观完全相同。寂天菩萨之所以把唯识作为批判对象，也是担心有人把唯识所说的特性当作永恒不变的实体，从而对法产生贪著，成为解脱的障碍。基于这个理由，所以寂天菩萨在“智慧品”中，把唯识作为批判对象。

第三个问题主要破斥心和识的自性有。寂天菩萨和唯识家作了广泛交流，提出有自性的自证分是不成立的。在这一点上，我想唯识学者也是认同的。接着进一步讨论心有境无的问题。

“幻境非心外，亦非全无异。”先亮出唯识的观点。唯识讲心有境无，指心外没有客观、独立、不变、具有自性的境界。这个无境是否定凡夫遍计执著的我和法。《唯识三十论》中，开头就讲“由假说我法，有种种相转，彼依识所变，此能变唯三”，指出我和法都是缘起的假有，凡夫认定并执著真实有的我和法，事实上是没有的。有的是什么？是八个识在活动时显现的见分和相分。这些境和心、相分和见分，虽然没有离开我们的认识，但不是一点差别都没有。一是属于认识的影像，一是属于认识的作用，二者还是不同的。

我们可以看到丰富多彩的世界，科学家通过哈勃望远镜可以看到遥远的星系。那我们看到的世界出现在哪里？根据科学研究，大脑中有类似镜片的东西，我们眼睛看到、耳朵听到的一切，都反映在这个地方。别看我们看到的天地那么大，其实真正看到的影像就在方寸之间。我们并不是直接看到外在世界，而是看到投射在那里的影像。我现在看到你们，看到树和天空，都是通过镜片呈现的影像。唯识讲到见分和相分，相分是投射在认识上的影像，没有离开我们的认识，没有离开我们的心。这个道理正和现在的科学发现吻合。科学家在研究物质世界的过程中发现，我们在观察世界时，观察的心会直接影响物质的存在形式。这就充分说明了认识和认识对象的关系。关于这个道理，唯识早就讲得非常清楚，认为我们认识的世界没有离开我们的认识，但认识的世界和我们的认识又有所不同。对于这个观点，中观学者为什么要反驳呢？前提在于，他们认为唯识的识是有自性的，是自己产生、自己存在的。寂天菩萨设定唯识是这样的见地，所以提出批判。

“若实怎非异？非异则非实。”非异就是相同。中观学者反问说：境界非实有，那二者怎么没有差异，各是各的存在呢？如果心和境二者真是非异的话，就带来一个问题：唯识

家认为境界是虚幻的，那么识也应该是虚幻的。中观学者的质疑，究竟要说明什么道理？

“幻境非实有，能见心亦然。”中观学者要成立的是：心和境都不是实有的，不是自性有。这里所说的自性，就是自己产生、自己存在。从中观的角度说，我们看到的境界没有自性，如幻如化，只是条件关系的假相。能见的心同样是因缘和合的，是无自性的。也就是说，心和境都属于缘起有。

我觉得，寂天菩萨提出的观点，唯识家是完全同意的。唯识家也认为，每个识显现的见分和相分都是缘起有，是无自性的，如幻如化。就这点来说，唯识和中观并不矛盾。如果认为识是自性的存在，才是寂天菩萨破斥的对象。

前面都是否定识的自性有，说明识和境是无自性的存在。接下来几个颂说明，中观认为唯识所说的“心有境无”不能成立。关于这个问题，我们要了解其探讨基础是什么。在印度的唯识学派中，无著、世亲之后出现了十大论师，其中较为著名的有安慧、难陀、护法、陈那等，见地包括有相唯识和无相唯识。安慧属于无相唯识，陈那和护法属于有相唯识。无相唯识认为，我们所见的相分和能见的见分都属于遍计所执，只有认识的心体——自证分，才是依他起。也就是说，我们看到的相是遍计所执，客观上根本就不存在。有相唯识

认为，见分和相分都属于依他起的有，是存在的。寂天菩萨在本论破斥的是，如果认为相分根本不存在的话，认识是无法建立的。他觉得这个问题很严重：如果说识是有的，认识的境界根本就没有，那它怎么构成认识？

“轮回依实法，否则如虚空。”寂天菩萨假设唯识家会提出这个问题，认为轮回一定要依据实法来建立，否则就如同虚空。这里需要讨论的是：所谓实法，究竟是什么意义上的实有？是不是自性意义上的实有？还是缘起意义上的实有？缘起意义上的实有，其实是假有；自性意义上的实有，才是真实不变的有。我想在唯识宗，不论护法还是安慧的思想，都主张这个实有是缘起意义上的，而不是自性意义上的。建立轮回离不开缘起意义上的实有，离不开烦恼和业力，是由烦恼、业力构成生死轮回的相续，“轮回依实法”这个观点并没有问题。

其实从唯识的观点看，并不认为轮回必须依自性而建立。虽然唯识讲八识，但这些都是缘起的存在，而非自性的存在。所以我觉得寂天菩萨和唯识家的争论存在误解，他把唯识所说的自性，等同于有部的自性。基于这样的认知，才会形成种种争论。如果认识到唯识家说的自性是缘起有，我想争论会减少很多。从另一个角度看，我们说“心有境无”时，确

实容易产生自性见。寂天菩萨为了避免学人落入自性见，所以展开这些讨论和批判，也是有必要的。

“无实若依实，云何有作用？”接着，中观针对唯识提出的问题作出反驳。如果轮回的境界是没有的，而心识是实有的，那无实的轮回境界如何依有实的心识产生作用呢？

“汝心无助缘，应成独一体。”如果说境界没有的话，心就没有所缘。当心没有境界作为所缘时，就意味着境寂心空，心也会平息下来，也会空掉。因为“心本无生因境有”，有所缘的境，才引发能缘的心。所以我们说“心生则种种法生”，也说“境生则种种心生”。有种种境界，就会有种种心的生起。根据安慧的思想，认为根本没有实在的所缘境界，只是心识幻现而已。如果心识的产生没有所缘，那意味着什么呢？

“若心离所取，众皆成如来。”离开所缘，离开所取，心就会平息。因为所缘空了，能缘的心也会空掉。我们通过学法了解到所缘世界是苦、空、无常的，认识到它的了不可得，在境界上不起粘著，心就能离开所取和染著，彻底平息。当所缘的境和能缘的心都空了，就意味着能所双亡，无智亦无得，那么大家都能解脱成佛了。

“施设唯识义，究竟有何德？”如果众生不需要修行就能解脱成佛，那还讲唯识干什么？究竟有什么意义？大家都解

脱了，就不需要学了。不仅不要学唯识，也不要学中观，不要学阿含，所有都不要学了。

以上是寂天菩萨根据中观应成派的见地，和唯识学者进行交流，主要探讨了心有境无，即心是不是自性有、自证分是不是自性有的问题，帮助我们认识到：没有自性有的心，也没有自性有的自证分。这是抵达空性的重要渠道。

四、显空性能断惑，成就佛果

本论和有部、唯识家关于无自性的交流，对解脱到底有什么作用呢？接下来针对外人的疑问，说明体认无自性对我们证悟空性、断除烦恼、成就解脱乃至无上菩提的作用。

（一）实有宗提出疑难

30. 虽知法如幻，岂能除烦恼？
如彼幻变师，亦贪所变女。

“虽知法如幻，岂能除烦恼？”实有宗提出一个疑问：我们了解到一切法是没有自性的，是条件的假相，如幻如化。具备这样的认知，是不是就能断烦恼？不少学佛人了解到苦、空、无常、无我的道理后，也会谈空说有，但在生活中，很

多事情还是放不下，遇到诱惑还是经不起考验，遇到逆境还是会受到伤害。从表面看，好像学习空的道理作用不大。

“如彼幻变师，亦贪所变女。”这里用来佐证的例子是：就像魔术师可以变幻出象、马、车，还可以变出美女。他明明知道这个美女是自己变出来的，并非真实的存在，可一样会贪爱。原因在哪里？是不是说无自性的如幻如化的认知没有用，不能解决问题？根据所举现象看，似乎这个认知并不起作用，所以实有宗就向中观学者提出这样的疑问。

（二）中观师回答

1. 幻师生贪之因

31. 幻师于所知，未断烦恼习，
空性习气弱，故见犹生贪。

这是中观学者对疑问的解答，解释了为什么幻师会对自己幻化出的美女生贪。事物能造成影响的关键在哪里？我们通常认为，关键在于这个对象太有吸引力了，令人抵挡不住。事实上，对象只是助缘，真正的原因在我们内心。其中又包含两方面，一是认知模式，一是内在需求。为什么你会觉得美女漂亮？《庄子》说，那些对人具有吸引力的美女，鱼见

了却躲入水中，鸟见到也会飞走，麋鹿见到更是避之唯恐不及。《大智度论》也说，不同人眼中的美女，带来的感觉完全不同。比如同样的美女看到对方，非但不被吸引，还会心生嫉妒。所以说，我们对某个对象的喜爱，和自己的认知模式有关，也和我们的需求有关。你有相关需求，才会对认知对象产生深深的贪著。

“幻师于所知，未断烦恼习。”对于自己幻化的美女，幻师虽然比任何人都清楚她不是真实的，但因为自己尚未断除烦恼习气，内心还有无明和贪著，依然会产生实有的执著。所以这不在于境界本身的真假，而是认知模式决定了你会这样看问题。当你这样看问题时，就会以假为真，产生贪著。

“空性习气弱，故见犹生贪。”另一个原因，是对空性的认知很弱，所以还会产生贪欲。从我们接触这个见地，变成自己的认知，到开启空性智慧，时时安住于此，需要很长的过程。我们现在学习般若中观体系的经论，学习空性、无自性的理论，多少已经了解到无自性的概念，了解到一切有为法如梦幻泡影。可这个如梦幻泡影只是知识，虽然知道对心和物深入分析之后，确实没有自性。但这并不是你实际体证的认知，并没有真正成为你看世界的方式。在我们的感觉中，所见一切还是充满自性。即便对空性有一点体认，也非常肤

浅，缺乏力量，没能把无自性变成确定无疑的认知，还会时常陷入无明制造的自性见，被自性见所转。只有依这种见地反复观修，真正通达空性智慧后，才能体认这一切是如幻如化的。

几千年来，中国人通过学习《心经》《金刚经》修身养性。因为了解到一切法如梦幻泡影，才能对世间少一些执著，少一些挂碍。自性见是一切实有的认识，把财富、地位看得无比实在，把感情、家庭看得无比实在。每种自性见都会让你生起牢牢的贪著，给人生带来无尽烦恼。接触过佛法的人，多少能了解到世间是无常、无我、空的，了解到一切是条件的假相。能看淡一分，内心就会多一分平静，少一分烦恼。所以只要学过，多少都会受益，但作用程度是取决于你对空性体认的深浅。体认得越深，它对你的影响就越大；体认得越浅，它对你的影响就越小。

2. 修空能断烦恼习

32. 若久修空性，必断实有习。
修空亦非实，复断空性执。
33. 观法无谛实，不得谛实法。
无实离所依，彼岂住心前？
34. 若实无实法，悉不住心前，
彼时无余相，无缘最寂灭。

接着说明，修空性能断除烦恼习气。中观的重点是引导我们以缘起的眼光看世界，认识到一切法都是无自性空。从自性到无自性的改变，是学习中观的关键所在。因为自性见是一切烦恼产生的基础，各种宗教、哲学、科学建立的自性见，使他们形成各自的我执我见，所以宗教家有宗教家的我执我见，哲学家有哲学家的我执我见，科学家有科学家的我执我见。世人更是出于无明，带着自性见看世界，对财富、地位、名利、感情、家庭等一切，都会生起实在的认识，并产生永恒的期待。

凡夫的认知模式源于无始以来的串习，具有强大的力量，使我们看到一切都习惯性地认为——这是真实的存在，是有自性的。基于这种认知模式，必然产生贪著，从贪著自己到贪著世界；因为贪著，就会产生种种烦恼。可以说，一切烦恼都源于我们对不同问题的自性见，或来自身体，或来自身份、地位、名利、情感、家庭，由此造业轮回。

修习无自性见就是解决两个问题，一是改变自性见的认知模式，以无自性的见地看世界；二是中止自性见的串习，不让心落入其中。我们现在的生命是双轨运行，虽然在建立无自性的认知模式，但自性见的认知模式还很强大。很多时候，我们会在不知不觉中回到原有轨道。这就必须时时以无

自性见的认知模式看问题，扫除过去因自性见产生的烦恼和执著。所以说，修空性绝不是了解到无自性的见地就能解决问题。当我们认识到无自性之后，还要有相当时间作空性观修，作无自性的观察和思考。

“若久修空性，必断实有习。”如果一个人长时间地修空性，不断观察一切法没有自性，就会逐步安住于无自性的状态，安住于一切都是空、了不可得的状态，让无自性的观察成为习惯。这样的话，自性见的串习和认知模式会逐步被替换，由此产生的贪著和烦恼也会随之瓦解。

“修空亦非实，复断空性执。”接着需要进一步认识到，空也不可以执著。佛陀讲空，讲无自性，重点是引导我们破除自性见，破除对实有的执著，并不是让我们去追求空，更不是让心执著有一个空。空其实是一个武器，无自性也是武器，以此扫除内心实有的执著和自性见。所以般若经论讲到的十八空中，有一个是“空空”——空也要空掉。如果你执著空，可能比执著有更可怕。

龙树菩萨在《中论》说：“大圣说空法，为离诸见故。若复见有空，诸佛所不化。”佛陀说空的教法，是要破除我们的自性见。但如果你执著空，可能连因果都不信了，那么诸佛对你都没办法。正因为如此，才有“宁起我见如须弥，不起

空见如芥子”之说。空性不是什么都没有，修空是帮助我们扫除自性见、体认空性的手段。如果执著空，认为空性是什么都没有，就会变成断灭空。虽然空性有空的特点，但并不等于顽空，所以我们要认识到有是无自性的，同时也不能执著空，还要断除对空的执著。如果你片面地执著空，认为空是绝对的存在，那么空也成了自性见，同样是要扫除的。空性远离我们认知所建立的有和没有，超越对有的执著，也超越对无的执著。只有超越有和空的认知，不再陷入二元对立，也不再局限于理性思维，我们的智慧才得以开显，才能真正体认空性。

“观法无谛实，不得谛实法。”这个偈颂还是对空性的体认。我们学习无自性的教法，了解到宇宙中的一切，不管心法还是色法，物质还是精神，都是缘起的，是无自性的存在，没有真实不变的实体。我们认为的自性，包括科学所说的唯物、哲学所说的唯心，只是无明造成的错觉，根本不存在不变的实体。我们需要去审视，这一切到底有没有自性存在。通过佛法智慧的解读，以及量子力学对物质的分析，我们会发现，凡夫乃至科学、哲学所认为的自性，确实了不可得。不论怎么寻找，最终什么实体都找不到。色法如此，心念又是怎样？《金刚经》的“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，

就是告诉我们，心的实体同样了不可得。由认识空性见到修习空性慧，最终彻底解除对物质和心法的自性见。

“无实离所依，彼岂住心前？”无实，即无自性的法。离所依，即失去依托。存在的一切现象都是无自性的，其中找不到实有的法。那空又是什么？空其实是相对有的假名安立，同样不是追求和执著的对象。我们依有说空，相对有，所以说空。如果有的相、有的自性了不可得，那么空的相、空的自性也就失去了依托基础，同样了不可得，不可执著。我们了解到一切法的无自性，不再执著于法的实有，同时了解到空只是相对有而安立的，也不是我们要追求的，就能摆脱对空的执著。当心超越对有和空的执著，就能从二元对立、名言概念中解脱出来，就意味智慧的开显。也就是《心经》所说的“无智亦无得，以无所得故，菩提萨埵依般若波罗蜜多故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想”。没有二元对立的执著，心就可以远离一切颠倒、妄想、恐怖、障碍，使智慧得以开显。

“若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭。”当心不再陷入实法和不实空法的执著，这时候，生灭的妄心就会平息。能所双亡时，生灭灭已，寂灭现前，内在智慧就会呈现出来。这里告诉我们，如何从认识空性，超越对自性

见的执著，同时超越对空的执著，让心摆脱二元对立，摆脱戏论，就能心空境寂。在此过程中，我们可以通过观察修，思考后获得正见，依此内观，使空性智慧逐步开显。

3. 断烦恼能成菩提

接着进一步解答问题。按声闻乘的思路，圣者证悟空性和无分别智，就能证悟涅槃。证悟无余涅槃后，就是灰身灭智，融入空性海洋，何以尽未来际地利益众生？这里，寂天菩萨针对外人的疑问说明：虽然佛陀证悟无分别智，但同样能广泛利益众生，满足众生的种种愿望。

（1）虽无分别能满众愿

35. 摩尼如意树，无心能满愿。
因福与宿愿，诸佛亦现身。
36. 如人修鹏塔，塔成彼即逝。
虽逝经久远，灭毒用犹存。
37. 随修菩提行，圆成正觉塔。
菩萨虽入灭，能成众利益。

“摩尼如意树，无心能满愿。”寂天菩萨举例说：就像摩尼珠和如意树那样，虽然无心且无分别，但它本身就是一种

宝，你向它祈求时，自然会给你感应。

“因福与宿愿，诸佛亦现身。”这个比喻说明，佛菩萨因为有圆满福德和宿世愿力，当众生有需要时，就能应声现前，为众生排忧解难。这在于两方面。一方面，声闻人证悟空的智慧，可能会偏空，但佛菩萨不仅证悟根本智（无分别智），还成就后得智（差别智）。另一方面，佛菩萨曾在因地发菩提心，建立“我要尽未来际利益一切众生”的崇高愿望。有了这样的愿望和无限悲心，而且他们的大圆镜智能观照一切众生的苦乐，所以面对众生的痛苦时不需要分别，自然会现身感应，帮助众生排忧解难，拔除痛苦。

“如人修鹏塔，塔成彼即逝。虽逝经久远，灭毒用犹存。”下面用世间较为浅显的例子来回答这个问题。据说大鹏金翅鸟能消解一切毒害，所以有人为消灾灭毒修了大鹏金翅鸟的塔。虽然他在塔修好后去世了，但因为当初的愿力还在，所以只要有人去供养这个塔，塔还是能呈现它的威力。同样，诸佛菩萨在因地发起无尽悲愿，即使入涅槃，这种悲愿还会使他在轮回中不断利益众生。众生无尽，悲愿无尽。

“随修菩提行，圆成正觉塔。菩萨虽入灭，能成众利益。”菩萨通过渐次修习菩萨道，圆满福慧资粮，成就佛果。虽然他们成就后可能入灭，但还是会无尽地利益众生，因为他们

的悲和愿还在。包括我们供养佛菩萨的塔，虽然塔是无心的，但其中凝聚着佛菩萨的慈悲和智慧，所以这种供养是有功德的，会给众生带来无尽利益。

（2）断诤

38. 供佛无心物，云何能得果？
供奉今昔佛，经说福等故。
39. 供以真俗心，经说皆获福，
如供实有佛，能得果报然。

这 2 个偈颂继续解答外人的疑问。

“供佛无心物，云何能得果？”有人提出疑问说：佛菩萨安住于无分别智，无心接受供养，那我们的供养怎么能产生果报呢？

“供奉今昔佛，经说福等故。”寂天菩萨的回答是：不论供养现在还是过去、未来的佛，供养功德都是一样的。因为佛菩萨本身就是巨大的福田，不会因为他有心或无心接受，影响到我们供养的功德。就像一片土地，并没有想着把种子长好，但只要土地肥沃，播种后自然会长出果实。这是由田本身的内涵决定的。同样，虽然佛菩萨无心受供，但只要我们虔诚地礼拜供养，就像在肥沃的福田播种，自然能产生功

德。这是佛陀在经典中所说的。

“供以真俗心，经说皆获福。”供佛时，有人认为所供的佛是实实在在的，也有人认为所供的佛是无自性的存在。其实不管你怎么认为，当你以真诚心供养时，都能获得与自心相应的功德。这也是佛经告诉我们的。

“如供实有佛，能得果报然。”不论供养如幻的佛，还是供养实有的佛，功德是一样的。因为供养功德不在于对象是如幻或实有，而是来自你的虔诚和供养心。

以上，寂天菩萨主要告诉我们两个道理。一是在解脱修行上，无自性可以摧毁自性，以及由自性习气建立的烦恼，通达空性；二是佛菩萨虽然通达空性，证悟涅槃，并不等于修行的结束，更不等于不再做利益众生的事。根据大乘思想，无分别智还会开显后得智（差别智）。而且佛菩萨有无尽悲愿，以此利益无量众生。如果有分别的话，就不可能真正平等，真正无限。正因为佛菩萨通达无分别的空性，所以他的悲愿是建立在空性基础上，是平等且无限的。

【四十八课】

五、成立大乘是佛说

这部分成立大乘是佛说，同时也证明空性在三乘佛法中的重要地位。

（一）实有宗提出疑难

40. 见谛则解脱，何需见空性？

“见谛则解脱。”声闻学者提出疑问：解脱是否一定要见到空性？根据声闻乘的观点，见谛就能解脱。见谛，即证悟苦集灭道四谛的实相，共十六种行相。苦谛有四相，为无常、苦、空、非我，是对痛苦本质的认识。集谛有四相，为因、集、生、缘，阐明痛苦产生的因缘。灭谛有四相，为灭、静、妙、离，代表证悟涅槃具有安静、出离等特征。道谛也有四相，为道、如、行、出，践行八正道包括这四方面。

佛陀在菩提树下三转法轮，第一次是示转，开示四谛的行相："此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是灭，可证性；此是道，可修性。"第二次是劝转，告诫弟子们："此是苦，汝应知；此是集，汝应断；此是灭，汝应证；此是道，汝应修。"第三次是证转，阐明自己所证："此是苦，我已知；此是集，我已断；此是灭，我已证；此是道，我已修。"从这个角度看，"见谛则解脱"确实没问题，是可以解脱的。

"何需见空性？"关键在于，见谛和见空性是不是两个概念？事实上，见谛蕴含对空性的体悟，二者并不对立。如果离开空性，灭就不是真正的灭，也不是真正的涅槃，无法究竟解脱。因为解脱一定离不开对空性的体悟，所以见谛和见空性是不冲突的。

（二）成立大乘是佛说

1. 引《般若经》证成

40.《般若经》中说：无慧无菩提。

"《般若经》中说，无慧无菩提。"在此，寂天菩萨引大乘《般若经》证明，解脱一定要见到空性。如果没有通达空性的智慧，就没有菩提。菩提包含三乘，即声闻菩提、缘觉菩提

及佛陀所证的无上菩提。声闻证悟初果，及缘觉、菩萨的见道，都必须证悟空性，没有空性就没有菩提。可见，见谛蕴含着见空性。如果觉得见谛不需要见空性，说明对见谛的理解存在问题。

这里有一个分歧：是否必须像中观所说的，了解到一切法无自性，才能证悟空性、导向解脱？从中观应成派的观点看确实如此，否则的话，解脱是不究竟的。但从声闻乘的角度，证悟人无我，体悟“我”的空性，即可成就解脱，不一定要通达法无我。这是大小乘的不同所在。因为声闻乘重点是谈我空，并没有说到法空，大乘佛法才同时强调我空和法空。但不管声闻乘也好，大乘也好；不管证悟我空也好，法空也好，关键在于对空性体悟的透彻程度，以及解脱的究竟程度。在应成派看来，如果不能透彻一切法无自性，那么对空性的体悟和解脱都是不究竟的。

2. 成立大乘是佛说

前面根据《般若经》的观点说明，必须证悟空性慧才能解脱。接着要做的是，证明大乘是佛说。佛法在印度的传承过程中，经历了原始佛教、部派佛教到初期大乘、中期大乘、晚期大乘，学人多半遵循某个宗派修学。过去不像现在资讯

这么发达，只要打开网络，就知道汉传各宗的法义，包括南传、藏传的众多经论。但在以往，学有部的只看有部经论，学经部的只看经部经论，学唯识的只看唯识经论，学中观的只看中观经论，只有少数人能通达各宗。在这种背景下，认知就会存在局限，使大小乘产生隔阂，各个宗派和法门之间也彼此存在误解。

比如声闻学者往往不承认大乘是佛说，所以在大乘佛法兴起时，唯识、中观的经论都要证明大乘是佛说，而且在教义、见地、修行结果上比声闻教法更殊胜。如《大乘庄严经论》《辩中边论》《摄大乘论》等唯识论典中都有相关内容，寂天菩萨在“智慧品”中，也以若干偈颂来证明大乘是佛说。在讲述这些偈颂前，先根据我个人的修学经验谈一谈，怎么证明大乘是佛说，并且比声闻乘更殊胜。

第一，大乘和声闻乘有共同的目标，那就是解脱轮回，解除生命的迷惑烦恼，而解脱的方法都离不开戒定慧。小乘的五分法身为戒、定、慧、解脱、解脱知见，大乘的六度中也蕴含着戒定慧。小乘的初果，是以开智慧成就解脱；大乘的见道，是通过空性慧成就解脱。不论是追求解脱的目标，还是戒定慧的修行手段，大小乘都是一脉相承的。有些人学了大乘后，觉得大乘就是要利益众生，似乎不重视个人解脱。

其实不然，作为充满惑业的凡夫，如果不具备解脱能力，如何度化众生？不过是泥菩萨过河，自身难保。所以大乘同样重视解脱的能力，不同在于，声闻人只追求个人解脱。只要自己解脱，就所作已办，可以毕业了。而大乘佛法是把解脱的目标扩大到一切众生，不仅自己追求解脱，还要帮助一切众生成就解脱，愿心更宏大。可见，大小乘的共同点是解脱，不同点是解脱的范围。从这点看，既证明大乘是佛说，也证明大乘比声闻乘更殊胜。

第二，佛陀是因为修习菩萨道成佛的，这在《阿含经》《本生经》有很多记载，如舍身饲虎、割肉喂鹰等。他在因地上，通过生生世世修习菩萨道，最终圆满佛果。不仅释迦牟尼佛是这样成就的，弥勒菩萨也将通过修习菩萨道成为下一任佛陀。声闻经典的这两个例证，说明佛法中确实有这样一条道路——在声闻乘之外还有菩萨道，可以通过修习菩萨道成佛。否则的话，释迦佛怎么成佛？弥勒菩萨未来怎么成佛？在大乘经典中，相关内容更是不胜枚举，通过对菩萨道修行的广泛开显，引导众生行佛所行，证佛所证，最终成就无上佛果。这条道路完全是可以成立的。如果否定大乘经典，就等于否定菩萨道，否定佛陀的修行道路。

第三，声闻经典中也承认佛陀的成就超过阿罗汉，具备

更圆满的功德。这是所有声闻弟子一致公认的。为什么佛陀的成就超过阿罗汉？因为他是通过菩萨道而不是声闻乘的修行，最终圆满佛果。从这个角度，也证明佛陀的修行方法，以及阐述佛陀修行原理的大乘经典比声闻乘更殊胜，除非我们不承认佛陀的成就超过阿罗汉。

第四，声闻乘的整个修行，是引导我们终止以无明、惑业构建的心相续，体认苦、空、无常、无我，彻底止息内在的迷惑烦恼，证悟涅槃，代表轮回的心相续就此结束。这是偏向于对负面心行的解除。佛陀成就的佛果，不仅包含对负面心行的解除，还包含对正向生命品质的开显。佛陀成就的三德二利，三德为断德、智德、悲德，蕴含大智慧和大慈悲；二利是自利和利他。不论从修行还是功德成就来说，佛果才是究竟圆满的。如果佛陀通过三大阿僧祇劫的修行，最终仅仅证悟涅槃，为众生服务 45 年就结束了，似乎效益太差。这种解释是不圆满的。

另一方面，生命有两个层面，一是无明，一是智慧。我们现在面对的大千世界、生死轮回，是由无明制造的。止息无明，也就止息了生死和轮回。除了无明，生命内在还有觉性，是无限的智慧宝藏，蕴含无限的能量和功德。所以成佛不仅是止息无明制造的轮回，同时也是对觉性的开显，对无

量功德的开显，可以成就清净庄严的佛国净土。这样，佛果修行才是圆满的。如果仅仅偏向对负面的解除，讲一通苦空无常，最后就灰身灭智，什么都结束了，容易让人感觉佛教是消极、虚无的。大乘菩萨道既重视负面心行的解除，更重视正面功德的开显，蕴含无尽的悲愿、智慧和功德，所以成佛的意义无量无边。从这个角度来说，因为有了大乘，佛法才是圆满而完整的。

第五，从发心来说，声闻乘发出离心，追求个人解脱；大乘发菩提心，发愿带领众生共同解脱。出离心和菩提心的共同点是解脱，不同在于，是个人解脱还是带着众生解脱。可以说，二者的核心目标完全一致，但大乘的立足点更高尚，胸怀更广阔，完全没理由否定大乘。

第六，大乘和声闻乘的教义是相通的。包括大乘所说的慈悲、佛性、空、诸法唯识等，声闻经论中也蕴含这些思想。比如对空的认识，学过《阿含经》的同学都知道，这在经中属于深义，是甚深的说法，而无常、无我、苦是常规的说法。印老曾撰写《性空学探源》《唯识学探源》，就是在阿含经典和部派佛教的论著中，寻找空和唯识的思想。所以空的思想在阿含经典就有，不过说得比较简单。大乘经教只是将阿含隐藏的深义加以开显，尤其是《大般若经》，及龙树菩萨、提

婆菩萨、月称菩萨等中观祖师的论著中，对无自性空的思想作了广泛而深入的演绎。至于唯识思想，虽来自《解深密经》《楞伽经》《瑜伽师地论》《显扬圣教论》《辩中边论》等唯识经论，讲“一切唯心造”，讲心在世界的主导地位、心对世界的影响等，其实这些思想在声闻经论中也已包含，如“心种种故色种种”等，只是在唯识经论中才形成系统、完整的建构。包括如来藏体系的佛性思想，就是对《阿含经》所说的明觉、心性作进一步的开显和建构。

再如慈悲，声闻乘修行中也有慈悲喜舍，到大乘佛法，只是把慈悲修行和菩提心教法结合起来，把慈悲变成对一切众生的无尽责任和承担，将慈悲的深度和广度加以拓展。至于菩提心教法，佛陀在因地就是以菩萨身份出现的，因为发菩提心，行菩萨行，才能圆满佛果。然后在娑婆说法 45 年，让正法在世间千秋万代地流传下去，利益无量众生。所以佛陀就是发菩提心的典范，他的出世、说法，及建构僧团、住持正法，都是菩提心的表现，充分体现了菩提心的精神。

总之，大乘的核心见地和修行内容，不论中观无自性空、诸法唯识还是菩提心教法，和声闻乘教法都是一脉相承的，并不是在说另一套东西，只是更甚深，更殊胜。从这些角度看，我们完全没理由否定大乘经典，否则的话，就意味着我

们也在否定声闻经典。从苦、无常、无我，到讲唯识、讲佛性，既包括负面的解除，也包括对正向的开显，才是对佛法的完整概述。比如中观的空性思想，虽然从破除自性见来说是对负面的否定，但也包含正向的开显。如果只看到否定的一面，对佛法的理解是不完整的。

前面列举了六大理由，来证明大乘是佛说，并且比声闻经论的表达更透彻，更深刻，更殊胜。这些理由应该很有说服力，大家听了之后要认真思考。现在有人学了声闻教法就不相信大乘，这主要是因为他们的局限，觉得声闻教法比较容易理解，而大乘的中观、唯识、如来藏思想深奥得多，有些部分确实超出普通人的认知。同时，菩萨道的境行果比起声闻乘修行难了很多。基于这些原因，使他们不能接受大乘教法。事实上，这只能说明他们的智慧不够，心力不足，并不能说明大乘不究竟，更不能说明大乘非佛说。

我们研究所比较重视阿含教法，目的是让大家在佛法修学上打下基础。但有些人学了阿含或接受南传教法后，对大乘的信心就没那么足，甚至不太相信，那是因为你们还没有了解大乘的殊胜。不要因为自己的浅薄认识轻易否定大乘，更不要为此造下谤法恶业。历史上，龙树、提婆、无著、世亲等大乘学者都是从部派佛教出家的，本身精通声闻教法。

他们接受大乘佛法后，发现大乘果然更殊胜，这是他们比较后作出的选择。比如世亲菩萨，早年甚至是诽谤大乘的，后来兄长无著菩萨善巧引导他接触大乘，他才对过去的谤法行为悔之莫及。我们想想，自己比那些大菩萨更有智慧吗？对声闻和大乘教法的认识更深刻吗？

我在修学过程中也有这种感觉。因为我讲阿含，也讲唯识、中观，在修学和研究过程中，确实发现大乘和小乘是相通的，并且更圆满。刚才列举的六大理由，就来自我长期的思考和积累。这些理由是响当当的，放在任何时空都很难被驳倒。下面再介绍寂天菩萨所举的理由。

41. 大乘若不成，汝教云何成？
二皆许此故。汝初亦不许。
42. 依何信彼典，大乘亦复然。
二许若成真，《吠陀》亦成真。
43. 小诤大乘故。外道于《阿含》，
自他于他教，互诤悉应舍。
44. 若语入经藏，即许为佛说。
三藏大乘教，云何汝不许？
45. 若因不解一，一切皆有过。
则当以一同，一切成佛说。
46. 诸圣大迦叶，佛语未尽测。

谁因汝不解，废持大乘教？

“大乘若不成，汝教云何成？”声闻学者认为大乘非佛说，自然也不承认《般若经》。所以在他们看来，前面引《般若经》为证，说明没有空性慧不能圆满菩提，这个说法并不成立。针对这个问题，中观学者提出：你们说大乘经典不能成立的话，那声闻经典又是怎么成立呢？

“二皆许此故。”声闻乘学者的回答是：《阿含经》是大小乘学者都承认的。而大乘经典只是大乘学者承认，我们并不承认。二，指声闻乘和大乘。许，即认可，承认。

“汝初亦不许。”寂天菩萨对此的回应是：你们现在认可《阿含经》，是因为学了《阿含经》，接受了其中所说的教法，并不是天生就承认《阿含经》。在你们学佛之前，同样是不承认这些教法的。也就是说，任何的承认或不承认都有一个过程。虽然你们现在不了解《般若经》，但不要急于否认，如果以开放的心态学习，也会像接受《阿含经》一样认可其中法义。

“依何信彼典，大乘亦复然。”中观学者进一步提出：你们用什么理由证明声闻经典是佛说的，大乘学者可以用同样的理由证明，大乘经典是佛说的。

“二许若成真，《吠陀》亦成真。”如果认为不同的两类

人都认可某部经典，就说明这是真理。就像声闻学者所说的，《阿含经》为大小乘共同认可，我承认，你们也承认，就证明这是佛说的真理。反之，虽然大乘认可《般若经》，但声闻乘不承认，所以就有问题。中观学者的回应是：那会出现什么问题呢？比如不少外道都认可《吠陀》教义，能不能因为他们彼此承认，就证明《吠陀》是真理，是权威？可见，这个理由是不说明问题的。

“小诤大乘故，外道于《阿含》，自他于他教，互诤悉应舍。”声闻学者又提出：你们说的大乘经典，我们既不承认也不接受，没理由相信大乘经典是佛说的。中观学者回应说：不能因为你们不接受，就不承认这是佛说的真理。比如外道也不接受《阿含经》，不承认《阿含经》的权威性。即使在佛教内部，也有各种不同宗派。通常，每个宗派只承认自宗见地的权威性，不承认对方的见地。不能因为别人对这种观点有争论，就认为它不是真理。如果这样的话，所有学说都不能成立，因为都可能有另一派的人不接受它。

“若语入经藏，即许为佛说。三藏大乘教，云何汝不许？”三藏，即经藏、律藏、论藏。佛教界通常认为，如果这部经论被收入藏经，那就是佛说的，反之则不是。如果声闻学者以收入三藏为标准，以此判定大乘经典是不是佛说，那么很

多大乘经典已被收入三藏，更没有理由不承认大乘是佛说的。

“若因不解一，一切皆有过。则当以一同，一切成佛说。”中观学者进一步对声闻学者提出反驳：如果你们因为不理解宣说空性的经典，就不接受它，认为大乘非佛说。反之，如果大乘的某个观点和小乘相同，被你们认可，能否证明大乘就是佛说的？也就是说，如果你们不认同大乘的某部经典或某个思想，就认为一切都不对，那么当你们认同大乘的某个思想时，是否说明所有大乘经典都是佛说的？

大乘经典内涵甚深，大乘行门非常广大，确实比声闻乘所说的苦、空、无常、无我更深奥，可以用“甚深、广大”四个字来形容中观、唯识、如来藏的思想。我们现在学习《阿含》，修习声闻禅观，觉得比较容易上手，因为它相对简单。如果学习中观、唯识的教理，不花上几年用心闻思，确实不容易学懂学透，更难以用起来。因为它的义理甚深微妙，心行广大无边。菩萨不仅要断烦恼障，还要断所知障；不仅要通达空性慧，还要通达差别智，要从五明处学，广泛学习利生事业。声闻学者只要自己断除烦恼就解脱了，但菩萨行者还要具足无尽悲愿，要尽未来际地利益一切众生。所以对偏向出世的声闻学者来说，接受大乘教义确实有难度，会觉得道理太深奥，修行也太麻烦。所以佛陀讲《法华经》时有

五千声闻退席，就是因为大乘的法义太深，修行太难。

“诸圣大迦叶，佛语未尽测。谁因汝不解，废持大乘教？”即使像大迦叶这样的大阿罗汉，对佛陀说的大乘经教，都无法彻底了悟。怎么可以因为普通人对大乘经教不理解，就不承认大乘？大乘甚深广大，但核心和声闻教法是一脉相承的。就像我前面所举的六大理由，如果从这些角度思考，我想没理由不承认大乘是佛说，不承认大乘的权威和殊胜性。

寂天菩萨成立大乘是佛说的目的，是证明大乘见地和空性理论的合理性、究竟性。整个三乘佛法中，空性理论非常关键，即《般若经》所说的“无慧无菩提”。如果没有空性慧，就没有声闻的解脱，没有缘觉的解脱，也没有佛陀的成就。所以《心经》说：“三世诸佛依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。”三世诸佛都是由通达空性慧才能成佛的。

（三）论证空性在三乘解脱中的重要性

1. 无空慧不能证涅槃

（1）说明空性慧的重要

47. 若僧为教本，僧亦难安住。
心有所缘者，亦难住涅槃。

首先说明空性慧对于建立僧团的重要性。僧有和合义，一是事和，即戒、见、利、身、口、意六和。具体内容为：见和同解、戒和同修、利和同均、身和同住、口和无诤、意和同悦，这是建构和谐僧团的必备条件。如果僧团能做到思想统一、利益均衡、制度平等、行动一致，才能从形式到思想和谐一致。二是理和，即证悟空性。凡夫生命千差万别，又称异生；而三乘圣者因为同证空性，才能成就解脱，所谓“三乘同坐解脱船”。说到僧，又有凡夫僧、贤圣僧之别。四加行位为贤位，从初果到四果为圣位，贤圣僧包括修行过程中贤位和圣位的僧伽，此外还有发菩提心的菩萨僧。根据认识胜义菩提心的程度不同，分为凡夫的菩萨僧和圣贤的菩萨僧，也是不一样的。

“若僧为教本，僧亦难安住。”贤圣僧是住持圣教的根本。我们皈依三宝，从究竟意义上说，是皈依贤圣僧，而不是凡夫僧。如果没有对空性的体悟，就无法成为贤圣僧。

“心有所缘者，亦难住涅槃。”如果我们内心还有依托对象，执著心和物实有，就不能通达空性、证悟涅槃。唯有扫除自性见，扫除对一切外在对象的依托，开启空性慧，才能成为贤圣僧，真正承担起续佛慧命的责任。所以从建立僧团、令正法久住的意义上说，空性慧非常重要。

（2）若以四谛十六行相之道能得解脱，则暂断烦恼现行亦得解脱

有人提出不同意见，认为解脱不一定要通达诸法无自性。前面讲到，声闻人认识我空就能解脱。如果必须证悟法空才能解脱的话，似乎只有中观一条路了。事实上，中国古代很多禅宗祖师也有各自的悟道因缘，比如看到花开花落、云卷云舒等。这样的悟道，和本论所说的通达无自性才能解脱是否冲突？寂天菩萨告诉我们：如果不能通达一切法无自性，虽然也能解脱，但不是究竟解脱。原因在于，只要你内心还有自性见，就会产生实有的执著。论中，寂天菩萨以3个偈颂说明，声闻人的解脱只是暂时的。

48. 断惑若即脱，彼无间应尔。
彼等虽无惑，犹见业功能。
49. 若谓无爱取，故定无后有。
此非染污爱，如痴云何无？
50. 因受缘生爱。彼等仍有受，
心识有所缘，受仍住其中。

“断惑若即脱。”什么叫断惑？声闻的解脱主要是断两种惑，一是见惑，一是思惑。见惑即认识上的困惑，包括身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见等；思惑即错误认识形成的

烦恼，如贪嗔痴。声闻人认为，通过对四谛十六行相的观察和修行，断除见思二惑，即能成就解脱，不需要般若空慧。

“彼无间应尔。”针对这个观点，中观学者提出：这样的话，断除烦恼现行的人（无间）就可以彻底解脱，证入涅槃，然后灰身泯智。无间道代表断惑，解脱道代表圆满解脱，二者是不同的。

“彼等虽无惑，犹见业功能。”业功能，即业力形成的行为模式。阿罗汉虽然断尽见惑和思惑，但业力产生的串习，以及由此带来的结果还在。佛经记载：有位阿罗汉每次过河时，都会呼叫河神：小婢女，把水给分开，我要过河了。河神听了很不舒服，觉得不被尊重。其实阿罗汉这么说并不是带着情绪或嗔心，也不是高高在上，只是过往的串习使然。也就是说，业的习气还会继续在身上产生作用。比如大迦叶有很强的出世业习，有时就会看不惯阿难和大家其乐融融，认为是世俗心的表现。

“若谓无爱取，故定无后有。”声闻学者认为，阿罗汉之所以不受后有，是因为断除了爱和取。这是导致轮回延续的关键心理，属于染污的爱。一旦断除爱取，建立轮回的土壤就不再有了。

“此非染污爱，如痴云何无？”中观学者指出，虽然阿

罗汉已彻底断除染污的爱取，可从大乘的角度看，他们身上还有根本无明。汉传佛教的天台、华严、唯识中，将惑分为三种，一是见思惑，二是尘沙惑，三是无明惑。阿罗汉只是断除见思惑，尘沙惑尚未断尽，没有完全了解一切差别现象。只要有不了解的现象，对你来说都是一种惑。所以菩萨要从五明处学，不仅断除内在的见思惑，还要断除尘沙惑。此外还有无明惑，必须到金刚道后，即成佛时才能彻底断除。怎么能因为没有染污的爱取，就等于没有非染污的爱取呢？

“因受缘生爱。”受就是感受。当我们对现象生起感受时，如果认识不到这个感受是无自性的，那么对受及受的所缘多少会有贪著。只要有贪著，解脱依然是不究竟的。

“彼等仍有受，心识有所缘，受仍住其中。”声闻行者虽已暂时断除烦恼现行，断除有染污的爱取，但因为无明，内心仍有受的种子，还会产生微细的实在感和贪著，并且因为这样的受产生爱取。只有了悟受和受的所缘是无自性的，只是因缘假相，才能彻底摆脱受的影响，究竟解脱。

对于声闻人所说的，断除爱取就不受后有的观点，寂天菩萨回应说：我们承认阿罗汉已断除染污的爱取，但还有非染污的爱和根本无明，对世间还有非常微细的执著。为什么呢？只要有根本无明，即使了解到世间现象是无常的，还是

会隐藏实有见，把所见客观化，从而产生贪著。虽然我们可以通过不同法门解脱，但如果不彻底通达一切法无自性，这个解脱是不究竟、不彻底的。

（3）结成唯求解脱亦需修空

51. 若无空性心，暂灭惑复生，
犹如无想定，故应修空性。

寂天菩萨再次强调：如果想证悟解脱，必须究竟通达空性。《三主要道》也说："不具通达实际慧，虽修出离善菩提，不能断除有根故。"如果没有通达空性慧，就不能断除三有之根。可见，空性慧是解脱的关键所在。只有证悟空性，才能从根本上解除迷惑和烦恼。

"若无空性心，暂灭惑复生，犹如无想定，故应修空性。"如果没有通达空性，烦恼虽被暂时灭除，此后还会继续产生。就像我们修习禅定，尤其是无想定，可以定上几千几万年，在此期间，烦恼虽能被暂时降伏，不起现行。但出定之后，只要因缘具足，烦恼又会随之出现。可见，不通达空性就无法从根本上断除迷惑和烦恼。所以我们要修习空性慧，只有彻底摆脱自性见，才能究竟解脱。这是说明空性在三乘修行中的重要地位。

2. 空慧乃无住涅槃之道

52. 为度愚苦众，菩萨离贪惧，
悲智住轮回，此即悟空果。
53. 不应妄破除，如上空性理。
切莫心生疑，如理修空性。
54. 空性能对治，烦恼所知障，
欲速成佛者，何不修空性？
55. 执实能生苦，于彼应生惧。
悟空能息苦，云何畏空性？

接着说明空性慧在菩萨道修行中的重要性。声闻人必须厌离生死，解脱轮回；菩萨体认空性，看清世间的本质是空性，轮回的本质是空性，生死的本质是空性，不需要远离生死，逃避轮回，而是在生死中超越生死，在轮回中自在来去。如果菩萨不能了悟无自性，在度众生的过程中就会有自性见，难免有所贪著，甚至陷入轮回。只有彻底了悟一切法无自性，如梦如幻，才不会把任何事物客观化，不会对任何境界生起实有的执著。面对五欲六尘，也能安住空性慧，而不是被外境所转，被生死轮回所转。

“为度愚苦众，菩萨离贪惧。”为了度化无量受苦众生，菩萨必须远离对生死轮回的恐惧。声闻人之所以对轮回有一

份恐惧，因为他们将此看得很实在——观三界如火宅，视生死如冤家。因为看得实在，才会害怕，才想逃跑。而菩萨了悟一切法无自性，了悟生死轮回只是因缘假相，本质都是空的，就能心无挂碍。“无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想”，才能在轮回中大做佛事，广度众生。

“悲智住轮回，此即悟空果。”菩萨彻底通达无自性空，才能不堕二边，不住空，也不住有。有空性智慧，所以不住于生死，而是在生死中自在无碍；有无限慈悲，所以不会独自在空性中享乐，而是积极度化众生。

接着，寂天菩萨以 3 个偈颂劝导我们不要排斥空性，而应努力证悟，将此作为修行核心。正如本品开头所说的：佛教的所有修行项目，最终都是导向对智慧的开发，而开发智慧正是来自对空性的体悟。

“不应妄破除，如上空性理。切莫心生疑，如理修空性。”我们不要否定、批判、怀疑空性真理，应该通过对大小乘经论的学习，如理如法地观修、实践、体证空性，千万不要对此心生怀疑。中观之所以称为空宗，其特点是处处指向无自性。我们看《大般若经》六百卷，包括《大智度论》一百卷，都是对般若智慧的开显。其中所有的说法，包括对世间的认识、对修行过程的认识、对佛果功德的认识，万变不离其宗，

都是引导我们认识无自性空。

我们学《金刚经》，讲佛身三十二相，在空性层面是虚妄的；讲如来说法，在空性层面其实无法可说；讲如来得阿耨多罗三藐三菩提，在空性层面也是无所得的。总之，处处都从空性层面引导我们认识“凡所有相，皆是虚妄”，让凡夫心彻底找不到立足点。不论世间层面也好，修行层面也好，只要有自性见，凡夫心就会有立足点。在此基础上，凡夫心就会产生，就会有生死，有轮回。中观所有经论都是从不同角度扫除自性见，扫除凡夫心的立足点。当凡夫心彻底被空掉，空性智慧就得以开启。

“空性能对治，烦恼所知障。”空性慧能对治烦恼障和所知障，在成佛道路上，主要有两种障碍，一是烦恼障，一是所知障。这是源于我们的根本无明。因为所知障，使我们看不清生命真相，也看不清世界真相，并对生命和世界产生错误认识。因为这份误解和执著，又会引发无量烦恼。

“欲速成佛者，何不修空性？”因为无明产生所知障，因为所知障产生烦恼障，因为烦恼障造业，因为造业产生轮回，所以要断除轮回，一定要开启空性，洞见生命和世界的真相。只有了解一切法无自性，才能彻底解决烦恼障和所知障。如果我们想快速成佛，为什么不努力修习空性？

“执实能生苦，于彼应生惧。”此颂带有总结性。其中道理是本论反复强调的：烦恼和凡夫心的建立，都源于自性见，所以自性见是一切痛苦的源头。我们了解到这一点，就应该以摧毁自性见作为修行目标，打心底对自性见生起恐惧。

“悟空能息苦，云何畏空性？”寂天菩萨的所有论述，中观思想的所有论述，包括和有部、唯识的讨论，以及下面将要讲述的，和数论、胜论等所有外道的讨论，都是帮助我们认识无自性，解除自性见，从根本上息灭轮回痛苦，这是成就解脱的关键所在。既然空性见有这么重要的作用，我们为什么要害怕修空性呢？

这一部分主要说明空性在三乘修行中的重要性，不论声闻乘还是菩萨乘，都要通过修习空性才能究竟解脱。因为通达空性，才能生起同体大悲之心，平等面对众生，广泛利他。同时论证了大乘是佛说，这对研究所学员非常重要。因为我们这里阿含课程开得比较多，接受南传教法也比较多，有些人对大乘智慧的殊胜认识不足，会有局限性的想法。



【四十九课】

前面介绍了“智慧品”的核心思想——二谛法门，同时也介绍了本论对有部和唯识思想的批判，包括有部的自性思想、唯识的实有思想，由此说明空性思想在三乘修行中的重要地位。从整个“智慧品”来看，这一建构究竟要说明什么道理？

关于这个问题，《中论》告诉我们：“诸佛依二谛，为众生说法，一以世俗谛，二第一义谛。若人不能知，分别于二谛，则于深佛法，不知真实义。”通过对二谛的认识，就能正确认识佛法，了解世界真相。接着还有一个重要偈颂：“若不依俗谛，不得第一义。不得第一义，则不得涅槃。”其中有三个关键词，即俗谛、第一义谛、涅槃。这里所说的第一义谛，就是空性，又称胜义谛，属于最高真理。这是我们修学佛法、开发智慧的关键，也是证悟涅槃、成就解脱的关键。

如何才能通达空性？《中论》的观点是：“若不依俗谛，不得第一义。”所谓俗谛，即凡夫妄识所认识的境界，是由根本无明产生的虚妄分别，这就使我们看到的世界和事实存在

距离。从中观的角度看，凡夫对精神和物质、有情和世界的认识，都隐含着自性见。不仅凡夫如此，哲学、科学、其他宗教对有情和世界的认识，也存在自性见。即使在佛教中，有部等部派佛教，包括同属大乘的唯识宗，对世界的认识也存在自性见。

因为有自性见，就不能正确认识世俗谛。这就必须从缘起的角度，认识到一切现象都是空的、无自性的，才能正确认识世间，包括心和物的存在。只有正确认识世俗谛，才能通达第一义谛。反过来说，如果不能正确认识世俗谛，就不能通达第一义谛。中观的所有批判，如《中论》《百论》《十二门论》中对凡夫、外道的批判，对有部、唯识的批判，都是引导我们正确认识世俗谛。其关键在于消除自性见，这样才能如实了知缘起，认识诸法实相。

空性是最高真理，只有体认空性，我们才能平息内在的迷惑和烦恼，证悟涅槃。涅槃为息灭义，是彻底平息迷惑和烦恼后，生命呈现的高度寂静。如果不能通达第一义谛，对世俗的了解必然不是完整、透彻且准确的，难免有自性见，也难免有贪著，不可能成就解脱，究竟涅槃。这是中观的修行思路，也是我们学习“智慧品”必须把握的核心思想。

基于这样的思路，“智慧品”在破除有部、唯识的自性见

后，进一步论证一切法无自性，并依空性思想建立同体大悲的修行。关于一切法无自性的论证，主要由两部分组成，即人无我和法无我。讲到如何正确认识空性，到哪里去认识？空性是最高真理，这个真理就在一切现象中，所以对空性的认识离不开现象。

《解深密经·胜义谛相品》说到胜义谛的四个特征，其中就有“遍一切一味相”：它是遍一切处的，任何现象中都隐藏空性。我们可以在俗谛的层面，通过对现象的正确认识体认空性。通过对书本的正确认识，可以认识书本的空性；通过对摄像机的正确认识，可以认识摄像机的空性；通过对桌子的正确认识，可以认识桌子的空性；通过对房子的正确认识，可以认识房子的空性；通过对树木的正确认识，可以认识树木的空性；通过对天空的正确认识，可以认识天空的空性……包括山川、草木、动物，乃至世界的一切现象，都隐藏着空性。

前提就在于，必须对它有正确认识。如果我们不能以佛法智慧看待这一切，包括物质和心灵的现象，就会活在扭曲的认知中，所见一切都是迷妄的，不可能和空性相应，和真理相应。唯有以智慧观察，才能通过所有事物体认空性。空性是无所不在的，怎样才能比较简明地认识？佛法中，将一

切现象简单归纳为有情和世界。

如何正确认识自身，认识世界？凡夫的认识来自迷惑，从而制造无量烦恼、痛苦和轮回。那么，中观给了我们什么样的观察指导？从认识渠道来说有两种，一是关于人的空性，通过对人的认识，了解人的无自性，通达人的本质就是空性，证悟人无我；一是关于法的空性，通过对现象的认识，了解法的无自性，通达法的本质就是空性，证悟法无我。法的范围很广，包括有情乃至世间的一切现象。《般若经》讲到十八空，就是从十八个角度去认识空性，如内空、外空、内外空、空空、大空、胜义空、有为空、无为空、无始空等，引导我们从各个方面认识空性。

那么，空性也有千差万别吗？《解深密经》讲到，空性是遍一切一味相，是平等的，没有差别。只是根据认识渠道的不同，会建立种种空性。“智慧品”中，主要从我和法两个渠道，就如何认识人和法的空性展开论证，引导我们认识人无我和法无我。人为什么无自性？法为什么无自性？怎样认识它的无自性？

六、广说人无我

首先关注有情的问题。中国哲学比较关注现实生存，包

括如何成功，如何做人，如何处理人与人的关系、人与世界的关系。但印度宗教和哲学关注的核心是轮回和解脱，主要有三点：一是作为人的存在，什么代表他的本质——我是谁？二是生命如何展开轮回？三是如何走向解脱？印度所有宗教基本都会对轮回作出自己的解释，并对如何解脱轮回提出相应观点。

说到轮回和解脱，涉及一个非常重要的问题——谁在轮回，谁去解脱？印度传统宗教普遍提出有恒常不变的“我”。这个“我”具有什么特点？佛法中，对各种外道提出的“我”作了简单归纳：一是恒常不变，其性质不会改变；二是独存，可以不依赖条件独立存在，而且这种存在是不可分割的；三是对生命的轮回和解脱具有主宰作用。

印度文化所说的我，通常包括大我和小我。大我代表宇宙的主宰，而每个人都有一个小我，代表个体生命的主宰。生命都由恒常不变的“我”为主宰，作为轮回和解脱的主体。从这一生到下一生、再下一生，直至尽未来际，都在承担轮回的延续。所以对“我”的正确认识，是走向解脱的关键。

印度哲学从《奥义书》提出梵我一如的思想，随后出现六派哲学，如吠檀多派、数论派、胜论派等，普遍提出有恒常不变的“我”。可以说，印度的宗教哲学可分为两大主流，

即有我派和无我派。除了佛教，其他宗教哲学基本属于有我派，认为有一个“我”为主导，所以无我是佛教和其他宗教的本质差别。此外，基督教的灵魂也有恒常不变的属性。灵魂是上帝赋予的，人死后身体会消失，但灵魂代表生命主体，要接受上帝的审判，或是升天堂，或是下地狱。

从普通人的视角，因为根本无明，也会认为生命中有恒常不变的“我”，一切都以自我为中心。我们为什么活着？无非是为了“我”的生存。一旦生存不成问题，又会转向“我”的需要，为三种感觉奋斗，即自我的重要感、优越感、主宰欲。人们一生忙忙碌碌，无非在为这个自我服务，社会也同样以自我为中心形成各种关系。由此可见，我执在有情生命和宗教修行中扮演着重要角色。

佛法又是怎样看待这个问题呢？佛陀把人对自我的执著分为两种，即俱生我执和分别我执。俱生我执是与生俱来的本能，只要有根本无明，就会本能地执著有恒常的自我，想都不用想。分别我执则是通过思维建立的，如哲学、宗教认定的我执。比如认为有一个神我，或是由灵魂决定生命走向等，都属于分别我执的范畴。

佛法认为，从俱生我执到分别我执，是一切烦恼、痛苦、轮回产生的根本，所谓“我执是一切衰损之门”。不仅如此，

我执还是轮回大厦的核心支柱。只要把这根柱子扳倒，整座大厦就会轰然倒下。所以说，轮回和解脱的关键都在于“我”。通达“我”的空性本质，解除俱生我执和分别我执，就能证悟涅槃，成就解脱。

（一）破俱生我执之境

以下进入颂文，说明如何认识人无我，分为两部分，先破除俱生我执，再破分别我执。

56. 实我若稍存，于物则有惧。
既无少分我，谁复生畏惧？
57. 齿发甲非我，我非骨及血，
非涎非鼻涕、非脓非胆汁。
58. 非脂亦非汗，非肺亦非肝，
我非余内脏，亦非屎与尿。
59. 肉与皮非我，脉气热非我，
百窍亦复然，六识皆非我。

凡夫和外道认为有自性的实我，是独存、恒常不变、不可分割的，具有主宰作用。那么，这个实我究竟有没有呢？以缘起智慧来看，根本就不存在。需要注意的是，佛法讲无我、无自性，并不是否定现象的存在，不是说这里有张桌子，

我们却说没有，那就不符合事实了。中观所破的“我”，只是我们的错误认识。就像前面所举的例子，一个人在晚上看到绳子，把它当作蛇。虽然在人的感觉中明明有蛇，其实根本没有，只是遍计所执制造的错觉。中观无自性所否定的，正是凡夫依无明构建的错觉，是认识扭曲后的投射，并不存在。这个不存在不是说法，而要通过智慧的观察和论证。在《中论》《百论》《十二门论》中，就以严密的逻辑和辩证法来论证，凡夫认定的自性和实我，在现实中根本就找不到。

“实我若稍存，于物则有惧。既无少分我，谁复生畏惧？”如果我们认为有所谓的实我，自然会担心这个“我”受到伤害。事实上，这样的实我其实并不存在。既然这个“我”根本不存在，那么是谁在害怕呢？其实，这种害怕乃至轮回都是自己制造出来的，是迷妄的认定和执著。真正认识到这一点，就不需要害怕了。因为我们已体认空性，知道没什么可以被伤害，怕什么呢？

这个偈颂说明，所有的轮回、痛苦、烦恼、恐惧都和我执有关。但是，它们所依托的“我”并不存在。认识到这一点，就能解除轮回乃至恐惧。下面 3 个偈颂接着检讨：在五蕴身心中，能不能找到独存、恒常不变、具有主宰义的“我”？关于这个问题，佛法作了很多探讨。比如即蕴我还是

离蕴我——五蕴中有没有我，五蕴外有没有我？凡夫和外道执著的自性我，具有常、一、主宰、独存的特点。这样的我，在五蕴中到底有没有？

佛经中，常常把身体形容为一辆车，由各个零件组成。比如眼耳鼻舌、四肢，还有体内装着的五脏六腑，这些零件都可以拆开。既然可以拆开，哪一部分是“我”？佛经有个故事说，某人在破庙睡觉，半夜看到小鬼背来一具死尸，准备开吃。接着，又来了一个大鬼。两个鬼抢尸体时，看到有个人在，就问他：你来证明这尸体到底是谁的？这人说了真话。大鬼很恼火，把他的手掰下吃了。小鬼觉得这人是为自己受苦，过意不去，就掰下尸体的手装到这人身上。然后大鬼把他的脚扯下来吃，小鬼再把尸体的脚装到他身上；大鬼又把他的头扭下来吃，小鬼再把尸体的头装在他脖子上。最后这人的零部件全被换了，整个身体都已不是他的。他突然想到——现在“我”到底是谁？由此悟到无我的道理。

在医学不发达的古代，理解这些内容还有些困难，但今天就容易理解了。从肝、肾到心脏，身体很多重要零件都可以更换，说不定哪天头也可以换，大脑中的某些东西也可以换，比如现在的人机交互。在这些零件中，究竟哪个可以代表“我”？手可以代表“我”，脚可以代表“我”，还是眼睛

可以代表“我”？如果这些可以代表，那么手被砍掉后，这人照样活着，脚被砍掉也活着，失去眼睛还是可以活着。可见，身体任何零件都不能代表“我”，也不符合“我”的条件。

“齿发甲非我，我非骨及血，非涎非鼻涕、非脓非胆汁。”我们之所以说五蕴非我，是从自性“我”具备的标准，对五蕴身心加以检讨。在检讨过程中发现，身体任何一个零件都不符合“我”的条件，牙齿、头发、指甲不是“我”，体内的骨头、血液不是“我”，口水、鼻涕、脓血、胆汁也不是“我”。

“非脂亦非汗，非肺亦非肝，我非余内脏，亦非屎与尿。”我们身体中的脂肪、汗水不是“我”，两肺、肝脏不是“我”，心脏、脾胃等种种五脏六腑都不是“我”，屎尿就更不是了。可见，任何东西都不符合我们执著的自性我的条件。

“肉与皮非我，脉气热非我，百窍亦复然，六识皆非我。”再来看看，身体中的皮和肉不是“我”，经脉、体温、气息、各种穴位和毛孔都不是“我”，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识也不符合“我”的条件。

总之，从任何器官到整体都是因缘和合的，包括内心种种活动，同样是依赖条件存在的，都可以分割，不是独存、恒常的，不具有主宰作用，不是它能决定自己的存在。这个五蕴身是无常的，任何器官都会日渐衰老，并不符合独存、

恒常、不可分割的特点。

这些论述都是要否定自性的“我”。对很多人来说，很难接受佛法的无我理论，本能的反应就是——那“我”算什么？是说“我”不存在吗？这和我们的常识有很大冲突。如果无我就是否定身心的存在，生命岂不是断灭的？如果什么都没有，就变成虚无主义了。其实佛教所否定的，是在五蕴身上妄执恒常的我，并不是缘起的假我。

我们在生命体上安立一个“我”，由此形成这样一种认知、观念、心态、生存方式，也形成自己处世的身份。比如张三李四，再比如我是中国人，是汉族，现在出家了，受了沙弥戒就是沙弥，受了比丘戒就是比丘，将来当了法师就是法师。对社会上的人来说，在家中是父母或是儿女，在单位是员工或是领导，以及诸如此类的身份。总之，每个人在成长过程中会形成不同的身份，形成相应的观念、想法、人际关系。在缘起的层面，这些是真实存在的现象。

佛教并不否定这些现实，同样承认这些存在的有效性。这和用幻术变出虚假的人或老虎，性质完全不同。这样一个缘起的“我”，会带着自身的业力和心相续继续轮回，把各自的生命信息带到来生，乃至尽未来际地延续下去。佛陀说法时常常讲到：我在过去某某生当菩萨时，是砍柴的樵夫，或

是鹿王等等。我们也是同样，在各个生命阶段，会显现不同的身份。所以在缘起意义上建立的身份及生命形态，佛教是认可的。需要否定的，只是凡夫所执著的——有一个自性的、恒常不变的“我”，由此贯穿生命，从过去、现在直到未来。不管我们认为当下生命中有这样的“我”，还是认为有这样的“我”贯穿未来，都是佛教否定的。所以大家要搞清楚，无我否定的只是自性的“我”，并不否定缘起意义上假名安立的“我”。

佛教为什么要否定这个自性的“我”？一方面因为它根本不存在，一方面因为它是一切烦恼痛苦的根源。如果不认清“我”的真相，我们就会被其蒙蔽，被其所转，被其伤害。所以要正确认识无我的理论，不必担心断灭。

（二）破遍计我执之境

无我的第二部分，是破除外道通过理论建立的分别我执。在印度，以《奥义书》为基础建立的各个宗教流派，普遍属于有我论。比如吠檀多派提出的阿特曼，就属于恒常不变的自我，提出小我要通过修行回归大我，达到梵我一如的境界。此外，六派哲学的数论派和胜论派，也是中观和唯识时常批判的对象。

数论派把世界归纳为二十五种要素，即二十五谛，

二十五种真实。其中两种最为根本，一是自性，一是神我。世界即由自性和神我开展，自性能创造世界，神我能感知和享受世界。神我是绝对的精神，恒常不变的实体。我们现在走路吃饭等身体活动，以及高不高兴等心理活动，背后都有恒常不变的自我在主宰。认识二十五谛，是走向解脱的关键。

胜论派属于多元论哲学，以实、德、业、同、异、和合六方面来归纳世界。实是说明一切现象由地、水、火、风等九种实质性的元素构成；德是指这些元素具有什么属性；业是代表作用；同、异、和合说明这些元素的相同、不同和彼此关系。在胜论派的六句义中，其中就有一种是“我”，认为“我”主导整个生命活动，属于绝对精神。对这六方面的认识，是走向解脱的关键。

不论是《奥义书》，还是吠檀多派、数论派、胜论派，都认为有一个恒常不变的“我”。西方基督教也认为，上帝当初用泥土造人时，在人身上吹了口气，所以人就有了不灭的灵魂。但从佛法的缘起智慧看，并不存在所谓的“我”。佛教讲无我，真正要破除的，就是印度其他宗教执著的恒常不变的“我”，以及凡夫因为根本无明导致的俱生我执。接着，开始对外道的“我”加以批判。

1. 破数论派

数论派认为有恒常不变的神我，在主宰各种生命活动。寂天菩萨是怎么破除这种错误认识的？

60. 声识若是常，一切时应闻。
若无所知声，何理谓识声？
61. 无识若能知，则树亦应知。
是故定应解：无境则无知。
62. 若谓彼知色，彼时何不闻？
若谓声不近，则知识亦无。
63. 闻声自性者，云何成眼识？
一人成父子，假名非真实。
64. 忧喜暗三德，非子亦非父。
彼无闻声性，不见彼性故。
65. 如伎异状见。是识即非常。
谓异样一体，彼一未曾有。
66. 异样若非真，自性复为何？
若谓即是识，众生将成一。
67. 心无心亦一，同为常有故。
差殊成妄时，何为共同依？

神我是恒常的，与此相关的是我们的种种认知，包括心理和认识活动。也就是说，这个恒常不变的神我，要透过我

们的身心活动来感受世界，表达需要。如果神我是常的，认识活动也应该是常的，所以首先来探讨我们的认识，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。

“声识若是常，一切时应闻。”声识，是关于听觉的认识。如果我们认为它是恒常的存在，就意味着它是不变的，一切时都能听到声音，这才符合恒常的特点。事实又是如何呢？佛法认为，每个识的生起都是缘起的，需要依赖各种条件。根据唯识思想，眼识九缘生，耳识八缘生，具备相关条件后，认识才会产生活动。如果缺乏条件，比如认识对象或相关因缘不出现时，就不存在关于声音的认识。这就说明它是无常的。如果声识是恒常的、不依赖条件的存在，它应该时时都能听到，都在产生作用。

“若无所知声，何理谓识声？”没有声音出现时，我们凭什么说，听觉的声识存在呢？比如你既没有听到声音，又没有对声音产生听觉的认识，在这种情况下，怎么承认声识的存在？只有通过对声音的认识，才能证明现在有听觉，否则就没理由这么说。

“无识若能知，则树亦应知。”如果不存在听觉的对象，也不存在听觉的认识，这种情况下，我们还认为有声识的存在，将得出什么结果？是不是可以说，树也具备听觉的认识？

因为它不需要听觉的对象，也不需要听觉的认识。可见这个论证是没道理的。

“是故定应解：无境则无知。”所以我们必须确定：听觉的认识和对象有关，有对象，才构成听觉的认识，才能证明耳识的存在。反过来说，如果听觉的对象不存在，听觉的认识也不存在时，就没有任何理由证明耳识是存在的。这就意味着，耳识的生起是缘起法，要受到条件的制约，是无常而非恒常的存在。

接着数论师以比喻进一步说明，虽然没有听到声音，但不能说耳识就不存在。根据数论派的观点，觉得有一个自性的神我，在所有认知的背后，作为我们心理和认识活动产生的依托，有时表现在眼识上，有时表现在耳识上。也就是说，当耳识没有产生作用时，它可能会转换成眼识的作用，可以见色，由此证明神我是恒常的。

“若谓彼知色，彼时何不闻？”寂天菩萨针对这个观点指出：那么听觉到底是不是恒常的？如果听觉是恒常的，我们见色的时候，听觉应该同时产生作用，不会因为眼睛见色，听觉就不产生作用了。如果听觉不产生作用，就说明耳识不是恒常的。从唯识的角度说，“五识随缘现，或俱或不俱，如涛波依水”。眼、耳、鼻、舌、身五识是随缘生起的。眼识的

条件具备了，眼识就随之生起；耳识的条件具备了，耳识就随之生起；鼻识的条件具备了，鼻识就随之生起。可能是五个识同时在活动，也可能是两、三个识在活动。总之，识的活动是缘起法，要受到条件制约，由条件决定识的存在。数论外道认为听觉、视觉都是恒常的存在，不依赖条件。既然是恒常的，它就永远在产生作用。不论眼识、鼻识还是舌识产生作用时，都不应该影响到耳识。

“若谓声不近，则知识亦无。”有人说，听觉有时不产生作用，是因为声音不在附近，使他没听到。寂天菩萨据此破斥说：如果认为听觉要受距离的影响和制约，足以证明听觉是缘起法，其作用不是恒常的。否则，听觉或视觉的作用就不会受到条件制约。那就意味着，无论什么情况下，听觉或视觉都存在并产生作用。这才符合恒常的定义。

“闻声自性者，云何成眼识？”如果耳识有自性的话，怎么会变成作用不同的眼识呢？如果听觉会变成视觉，就说明听觉不是恒常的。

“一人成父子，假名非真实。”对于中观学者的质疑，数论派举例说：就像一个人的身份，有时是父亲，有时是儿子。当他面对儿子时就是父亲，面对父亲时就是儿子。同样的道理，耳识既可以是耳识，也可以变成眼识。但从中观的角度

看，这些例子是不成立的。一个人被称为父亲还是儿子，只是假名安立的，并没有实质内容，不是自性的存在。就像我们讲长和短，相对短来说，它是长；相对更长来说，它是短。所谓的长短只是假名安立而已。如果是作为自性的存在，那么长只能是长，短只能是短；父亲只能是父亲，儿子只能是儿子。这样才有名、有体、有实。所以中观学者认为，数论派提出的例子不具有说服力，不符合他们所说的自性具有恒常不变的特点。

“忧喜暗三德，非子亦非父。”读懂这句话，必须了解数论派的哲学思想。数论派认为，宇宙最初的理体叫自性，具备忧、喜、暗三德。当这三种属性平衡时，自性会安住在自己的状态；当它们失去平衡时，就会演化出宇宙万物，演化出轮回的世界。所谓一个人既是父亲，也可以是儿子，只是假名安立，在忧喜暗三德中，是没有父亲也没有儿子的。

“彼无闻声性，不见彼性故。”我们探讨恒常的事物到底能产生什么作用，关键要去探讨：事物本身是否具备这样的属性？如果它具备这些属性，才能产生相应的作用，否则是不能产生作用的。那么，听觉是否具备视觉的属性？视觉是否具备听觉的属性？如果耳朵具备看的功能，它才能看，否则不可能会看；如果眼睛具备听的属性，它才能听，否则不

可能会听。从缘起法的层面检讨，视觉中其实没有听觉的属性，所以听觉不能产生视觉的作用，视觉也不能产生听觉的作用。数论派执著六识是恒常的，其作用就取决于自身属性。如果没有相应内涵，就不可能产生相应作用。

关于“人无我”的内容，是对世间凡夫及外道、其他宗教建立的自性加以分析，认识到恒常不变的“我”是不能成立的。特别介绍了数论派建立的神我，他们认为有恒常不变的“我”，在主导身心活动。寂天菩萨对此提出批判：这个神我究竟在五蕴之内，还是在五蕴之外？如果在五蕴内，是透过身心活动来表现的。以听觉的作用为例，如果神我表现在听觉的作用，那么听觉的作用就应该恒常不变。这样的闻识是否存在？我们通过检讨可以发现，根本不存在恒常不变的闻识。不仅闻识如此，在视觉、味觉乃至一切心理活动中，同样找不到恒常不变的神我在产生作用。那么在五蕴外能不能找到呢？一样是找不到的。接下来 3 个偈颂，寂天菩萨还是对恒常不变的听觉提出反驳。

“如伎异状见，是识即非常。”针对寂天菩萨的反驳，数论师举例说：就像同一个艺人扮演各种角色，可以根据需要千变万化。听觉也是同样，可以产生种种作用。这个道理是否成立呢？寂天菩萨说：如果听觉也像演员扮演不同角色那

样，可以产生各种作用，这些作用可以彼此转移，就意味着听觉是无常的，而非恒常不变的。否则的话，听觉只能听声音，视觉只能看东西，而且时时保持听和看的作用。

“谓异样一体，彼一未曾有。”数论师提出：这些千变万化的身份和作用，在本质上是一体的，是神我在产生作用。但在寂天菩萨看来，在千变万化的现象背后有不变的实体，是不能成立的，从来都没有听说过。也就是说，在变化的五蕴身心背后，并没有不变的实体在产生作用。

“异样若非真，自性复为何？”数论派又提出：各种心理和生理活动并不是真实的，真实不在听觉作用上，也不在视觉作用上，而是背后有一个神我在主宰生命活动。这个“我”才是真实的，具有主宰义。寂天菩萨质疑说：如果我们现在的生理和心理活动都非恒常不变的真实，那你们所说的真实是什么？其本质是什么？

“若谓即是识，众生将成一。”如果像数论派认为的，所有现象只是差别的假相，背后的神识才是真实本质，是否可以认为：形形色色的众生在本质上就成了一个？因为现象都是假的，它们有共同的真实，就是神识。

“心无心亦一，同为常有故。”不仅众生将成一，有心的神识和无心的自性也将和合为一，因为他们都是永恒不变的

存在。数论派属于二元论，认为世界由神识和自性的和合，发展出二十三谛，即把世界现象归纳为二十三种。但这一切只是差别的假相，背后的神我和自性才是真实的。

“差殊成妄时，何为共同依？”如果承认差别现象是虚幻的，凭什么认为在差别现象的背后有真实不变的神识或自性？凭什么认为有实体在主导一切现象的差别？以中观智慧观察，这个理论是不能成立的。所以中观对数论派的破斥，主要说明不管在五蕴之内，还是在五蕴之外，都找不到恒常不变的神我。

关于这个问题，佛经往往采用即蕴还是离蕴的论证法。如果说有神我，那神我到底是即蕴还是离蕴？即蕴，是说它在五蕴内；离蕴，是说它在五蕴外。因为神我是不可分割的，当我们对五蕴一一分析，再从五蕴以外去寻找，可以发现，五蕴内外都找不到所谓的“我”。由此证明数论外道建立的神我只是妄想，并不符合真相。



【五十课】

2. 破胜论派

68. 无心亦非我，无心则如瓶。
谓合有心故，知成无知灭。
69. 若我无变异，心于彼何用？
无知复无用，虚空亦成我。

接着要破斥胜论派，它和数论派一样，属于印度著名的六派哲学之一。前面说过，胜论派是以六句义认识世界，即实、德、业、同、异、和合六个范畴，由此构成世界的存在。胜论师所说的“我”，属于非精神性、非意识性的。这个恒常不变的“我”，统摄着我们的生命，以及身体和心理的各种活动，但“我”本身不具有认知作用，必须和心发生关系后，才能产生认知作用。我们看寂天菩萨怎么破斥。

“无心亦非我，无心则如瓶。”胜论派认为“我”是恒常的，没有心也没有知，必须透过心和意识的连结，才能产生

主宰作用。以中观智慧来看，其实它不具有“我”的作用，这一思想是不成立的。因为“我”有主宰义，本身应该有知的作用，也有心的作用。如果“我”本身无心，又不具有认知作用的话，那和瓶子有什么差别？瓶子也没有知，没有心，不具有主宰作用。

“谓合有心故，知成无知灭。”胜论外道回答说：虽然“我”本身没有认知作用，但它和心、意识连结之后，就具有主宰作用了。这个理论能不能成立呢？在中观看来也是不成立的。如果“我”和心联合之后变成有知，不再是无知的“我”。那这个“我”到底是不是恒常的？如果认为“我”是恒常的，而且没有知，就不会因为任何连结改变它的性质。如果这个连结能改变它的性质，就说明这个“我”本质上不是恒常的。所以胜论派的观点自相矛盾，不能成立，不符合胜论所说的——“我”是恒常的。

“若我无变异，心于彼何用？”如果像胜论派认为的，这个“我”是无知、无心的，是恒常不变的法，那它应该永远保持无知的状态。就像桌子、瓶子那样，永远是无知、无心的，即使和心连接，也不能改变其性质，其本身还是无知的，不可能变成有知。也就是说，心和它连结之后，并不会对它产生作用，这才符合胜论派的观点。如果“我”因为和心连

接变成有知的话，就说明“我”不是恒常不变的。

“无知复无用，虚空亦成我。”如果“我”始终处在无知的状态，怎么能在生命活动中起到统摄和主宰的作用？如果无知的“我”也有主宰作用，那么虚空也可以成为“我”，因为虚空就是无知的。所以说，胜论外道建立的无知的“我”，是不能成立的。

印度还有吠檀多等派别，同样会成立一个恒常不变的“我”。佛法对“我”的定义，就是根据印度各宗教所说的“我”加以概括。不管阿特曼还是神我，共同的特点是——恒常、不变、独存、不依赖条件、自己存在、不可分割，同时有主宰作用。包括西方宗教所说的灵魂，也是如此。而在佛法看来，不管五蕴之内还是之外，都找不到这样的“我”。关于人无我的部分，就是破除世人及其他宗教的误解，说明所谓的“我”是不存在的。

3. 解决无我带来的疑问

为什么无我的思想会带来困惑？在印度传统宗教中，普遍成立恒常不变的“我”，以此承担轮回主体，及造业、受报的连结。生命一生又一生的延续过程中，身体和心念始终处在变化之中。但在变化的背后，还有不变的主体。前面讲到，

印度的哲学宗教有两大流派，一是有我论，一是无我论。佛法以外的其他宗教，基本属于有我论。在这样的文化背景下，大家觉得有“我”才能建立轮回，追求解脱才有价值。如果没有“我”，谁在轮回？谁去解脱？生命的意义在哪里？难免对佛法的无我思想感到困惑。所以中观学者在破除自性“我”之后，关键要解决两个问题：一是轮回，无我怎么轮回？二是解脱，无我谁去解脱？轮回与解脱，也是印度哲学的两大核心。

（1）无我，如何轮回

70. 若我非实有，业果系非理。
已作我既灭，谁复受业报？
71. 作者受者异，报时作者亡。
汝我若共许，诤此有何义？
72. 因时见有果，此见不可能。
依一相续故，佛说作者受。

这 3 个偈颂重点说明，如果无我的话，轮回怎么建立。

“若我非实有，业果系非理。”前面已广泛破除自性的“我”，这样会带来一个问题：如果没有恒常不变的我作为连接，造业到受报之间的关系就不能成立。其他宗教认为有自性的、恒常不变的我，造业和受报的主体是共同的，两者的

关系就很清楚，理解起来也很容易。如果没有“我”的话，谁造业？谁受报？

“已作我既灭，谁复受业报？”因为心念时时都在变化，比如有人在无明状态下杀了人，可能马上就后悔了。这个杀心只是特定时刻产生的，不是永久的存在，可以因为悔恨弱化杀心，也可能通过修行断除杀心。从身体来说，也在不断新陈代谢中，据说人的细胞七年要全部更换一次。想一想，少年的你和青年的你、中年的你、老年的你，到底一样不一样？这一生的你和来生的你，到底一样不一样？从念念生灭的角度看，造业的我已经消失了，到底谁在承受业报？受报的人和造业的人究竟是什么关系？如果不建立一个恒常不变的“我”，造业和受报之间的关系就不明确。

所以从轮回的角度说，如果没有“我”，一是因果的建立会有困难，二是轮回的建立也有困难。从这一生到下一生，谁来完成之间的连结？如果有一个“我”作为永久的延续，就能承担报应。就像谁犯了罪，必须自己负起责任。同时，这个“我”还能承担轮回的过渡。有我的轮回容易理解，无我的轮回就不好理解了。

佛法所说正是无我的轮回观——“无我无作无受者，善恶之业亦不亡。”虽然没有自性的、恒常不变的“我”，没有

自性的、恒常不变的造业者，也没有自性的、恒常不变的受报者，但善恶业依然可以完成它的相续，因果报应依然可以建立。为什么？究竟什么代表真相？是否必须有“我”，才符合因果法则？其实不然。凡夫认为有“我”，包括外道建立的“我”，本身是一种错误认识。佛陀以缘起的智慧观察，发现在生命延续过程中，根本没有恒常不变的我。怎么理解无我的轮回观？

“作者受者异，报时作者亡，汝我若共许，诤此有何义？”作者和受者是不一样的，这在现实中就能看到。我们造业时的生命体，和受报时的生命体，即便在同一生，从少年到青年、中年、老年，都会有很大改变。不仅如此，这个五蕴身还会在念念生灭中延续到来生。当一个人承受果报时，其实他造业时的身份已经没有了。或者说，受报时的五蕴身，已不再是造业时的五蕴身。关于这个道理，我想大家都会承认。既然这样，也应该承认没有一个恒常不变的“我”贯穿生命，争论这个问题有什么意义呢？

无我最大的问题在于，造业和受报之间找不到恒常不变的连结，但这并不说明二者是没关系的。我们需要去了解，它究竟怎样发生连结？是不是一定要建立恒常不变的“我”？其他宗教看不清生命，就会想象着，必须有自性的“我”来连结因果和轮回。佛陀以缘起的智慧观察生命，发现根本就

没有恒常不变的“我”。虽然没有，但并不影响因果和轮回的建立。因为生命延续有自身的因果规律。

“因时见有果，此见不可能。”因和果，即造业和受报的关系。前面讲到，数论派认为因中有果，即因中就存在果；胜论派主张因中无果，即因中根本就没有果。从佛法角度说，因中有果或因中无果都是不能成立的，所以说“此见不可能”。如果认为果已存在因中，就是常见，不符合事物发展的规律。如果认为因中没有果，任何事物都没有必然的关系，世界就乱套了。世间万物，什么种子能长出什么果，都有一定之规。比如银杏种子只能长出银杏树，樟树种子只能长出樟树；银杏种子不能长出樟树，樟树种子也不能长出银杏树。可见因果之间必然有关，胜论派所说的因中无果是不成立的。但如果一定说因中就有果的话，就像一棵树的种子中已经存在它的结果，那我们吃饭、消化之后变成大小便，岂不是饭里就有大小便了？所以果在因中也是不成立的。

佛法是从生命的相似相续来揭示因果原理。我们从小的生活方式及所受教育，都会影响到未来的成长。3 岁时的你和 80 岁的你，虽然不是同一个人，但其中是有延续性的。从身体来说，前面的细胞会影响后面的细胞，也就是现代医学所说的新陈代谢。在此过程中，前后的细胞是有因果关系的。

心念也是同样，前一念会影响后一念，后一念会影响再后一念，佛教称之为“刹那生灭，相似相续”。

我们的身心是无常变化的，从身体到心灵，都不是稳定、长久的。组成身体的细胞时时生灭，心念也念念生灭。但这种生灭又是相似相续的，否则就麻烦了。如果我明天来上课，坐在这里的人统统不认识了，男众变成女众，青年变成老人，大家还怎么生活？正因为相似相续，所以今天的你和明天的你是相似的。当然，10 年后差别就比较大，30 年后再见很可能认不出，来生再见更是完全不同。佛经中，常常把生命的延续比作流水。我们看到的河流似乎始终那样，事实上，它时时刻刻都在流动，时时刻刻都处在变化中。又像灯焰，虽然我们看到的差不多，其实它时时都在燃烧，前面的火和后面的火是不一样的。生命同样具有无常的特点，但这种无常是相似相续、刹那生灭的。

此外，还有四个字叫作“不常不断”。生命既不是恒常的，也不是断灭的。在我们的心念和身体中，没有恒常不变的灵魂或神我作为生命主体，完成生命的连结，贯穿生命的相续，以此否定外道的常见。但佛法也不同于断灭论者的“人死如灯灭”，生命不仅是这一生，而是有着无始的过去和无尽的未来。

缘起的道理非常深奥，一般人理解起来有相当难度。比

如说我们死了，这期生命结束后，身体被烧成骨灰，不再延续。当识再次投胎后，不能说下一个身体是这个身体的延续。那构成生命连结的是什么？就是我们的心念和业力。但心念和业力也是缘起的，眼、耳、鼻、舌、身五识时常间断。我们不听声音时，耳识就不起作用了，下次再听，识才会继续作用。眼睛闭起时，眼识不起作用；没在闻东西时，鼻识不起作用。这就意味着，识并不是时时相续的，只在因缘成熟时才会继续活动。因为这些识会中断，所以无法承担生命的相续。否则当它中断、不起活动时，生命中储藏的无始以来的信息怎么延续？

包括第六意识也是有间断的。唯识经典说："意识常现起，除生无想天。"虽然意识活动比前五识更频繁，但在无想天、灭尽定、昏厥、深度睡眠等情况下，也不起活动。当意识不起活动时，生命不是断灭了吗？怎么延续下去？可即使在这些情况下，也不代表有情变成像桌子那样的物质。既然还属于生命体，就说明意识背后有更深层的心识在延续。这种深层心识带着生命积累的信息，完成它的相续。

阿含教法中也蕴含着这样的思想。比如十二因缘有识和名色，名色包括前六识，名是五蕴中心理的部分，色是五蕴中物质的部分，此外还有更深层的意识在连结生命，从识到名

色，从名色到六入，所以十八界中除了六识还有意根。部派佛教中，则会在六识外安立更深层、微细的心理。比如大众部安立根本识，作为其他识生起的基础。化地部有三种蕴，一是一念顷蕴，是刹那生灭的，生起的当下就消失；二是一期生蕴，是贯穿今生的五蕴；三是穷生死蕴，是始终贯穿生命延续、直到轮回终结的心理。部派佛教中还有分别论者，提出有分识，有是三有，分是因，是作为三界有情轮回之因的识。

在唯识看来，部派佛教提出的这些识属于阿赖耶识的方便说。关于谁来承担轮回的载体，连结生命的相续，唯识宗提出阿赖耶识，为轮回和解脱提供了有效的解决方法。阿赖耶识作为生命载体，属于潜意识，贯穿整个生命的延续。我们生命中发生过的一切，包括起心动念，都会形成经验，储藏在阿赖耶识中。虽然前六识会间断，但阿赖耶识从不间断。

这个不间断和神我最大的区别在哪里？阿赖耶识不是恒常的，而是缘起的，其特点在于刹那生灭、相似相续、不常不断。一是刹那生灭，念念都在生灭；二是相似相续，其延续不是固定的，而在时时变化；三是不常不断，既非恒常，也不断灭。此外，阿赖耶识不能对生命起到主宰作用。所以说，阿赖耶识既可以承担轮回的角色，又不同于外道所说的“我”，完全不违背佛法无我的思想。

“依一相续故，佛说作者受。”生命延续有两个方面，在念念生灭的同时，又是无尽延续的，从而构成因果、生死和轮回的连结。佛陀说受报的人是作业的人，正是根据生命的相续而言，不是从具有自性的“我”的角度，来建立作者和受者的关系。

这是解决生死轮回的问题，说明无我是怎么轮回的。

（2）心是我吗

73. 过去未来心，俱无故非我。
今心若是我，彼灭则我亡。
74. 犹如芭蕉树，剥析无所有。
如是以慧观，觅我见非实。

这是解答第二个问题：心是不是我？数论派讲的神我，其实是一种绝对精神，就像基督教所说的灵魂。平常人很容易把心念活动当作我，比如“我高兴，我不高兴”，以为是我在作主。结果却成为心的奴隶，被心念所主宰。这个心到底是不是“我”？需要根据“我”的特点，对心加以检讨。

前面讲过，“我”具有恒常、不依赖条件、不可分割、有主宰性等特点。我们的心是否具备这些特点？事实上，心并不具备这样的特点。首先，心是缘起的，每种识的生起都是

由因缘和合而生，比如眼识九缘生，耳识八缘生，鼻舌身识七缘生。包括各种心理，贪心生起是有贪心的因缘，嗔心生起是有嗔心的因缘，我慢生起是有我慢的因缘，嫉妒心生起是有嫉妒心的因缘。因缘具备了，我们才能生起相应的心理。

其次，心是无常的。心念时时都在随缘生灭，没有一种可以恒常不变。正如《唯识三十论》所说："五识随缘现，或俱或不俱，如涛波依水。"前五识的生起就像大海的波涛，有风时波涛很大，无风时风平浪静。心念也是如此，比如我们遇到特别喜欢的东西时，会生起强烈的贪心，但没有这样的外缘时，贪心会暂时蛰伏起来。因为每种心念的生起都有相应境界，随缘起灭，有无不定。

第三，心是多元的，比如快乐、痛苦、自信、自卑，包括善心、不善心，常常集于一身。其中，善心包括很多心理，不善心也包括很多心理。按其他宗教的思想，认为有一个神我在生命中产生不同作用。但佛法认为，心本身属于多元的作用，不是单一的，也不是恒常不变的，并不是一个心在产生不同作用。同时，心是无自性的存在，没有恒常不变、不可分割、独立存在、不依赖条件的自性。

在本论中，寂天菩萨以2个偈颂引导我们对心进行检讨——它到底具不具备"我"的内涵？

“过去未来心，俱无故非我。”这是从时间来认识心。我们看到这个偈颂时，很容易想到《金刚经》的一句话：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”过去的心已经过去，未来的心尚未生起，现在的心刹那生灭，念念不住。寂天菩萨也是基于这一原理，引导我们来检讨和认识自己的心。过去心已经过去，根本就找不到。你曾经的高兴不高兴、欢喜不欢喜，这些感觉早就没了，有的只剩下记忆，有的甚至连印象都不存在。如果心是恒常的，就会一直延续下去。比如快乐，永远在快乐的感觉中，延续一万年、百万年。事实上，根本不存在那种恒常的心。不管爱还是恨，高兴还是不高兴，都是变化的，过去就没了。未来心尚未生起，同样是找不到的。可见，不管过去还是未来的心，都不具有恒常的特点。因为它已经变化，或并不存在，所以说都不是“我”。如果是我，必定是恒常不变的，永远都在这个状态，一直延续到现在。

“今心若是我，彼灭则我亡。”如果认为当下的心是“我”，那现在可能是高兴的状态，也可能是不高兴的状态，到底高兴的状态是“我”，还是不高兴的状态是“我”？高兴的状态很快会过去，不高兴的状态也很快会过去，那是否意味着“我”就不存在了？如果以心念为“我”，而心念是生灭变化的，那“我”随时可能没掉。可见，所有心念都不具有“我”

的内涵，不能代表“我”的存在。

“犹如芭蕉树，剥析无所有。”下面进一步举例说明。就像芭蕉树一层层剥开之后，中间什么都没了。生命由五蕴和合而成，不论物质部分的身体也好，精神部分的心灵也好，对其层层解构之后，根本找不到不变的实体。所以说，以智慧观察我们的五蕴身心，确实没有所谓的实体。

“如是以慧观，觅我见非实。”对心的认识，是佛法修行的核心内容。佛陀在菩提树下悟道，就是对心的观察过程。他从十二因缘入手，认识到生命像河流一样，然后从这个心流去追溯轮回的源头。因为轮回的延续就是心的延续，所以轮回的源头就是心的源头。找到心的源头，就找到觉性所在。初祖接引二祖时，二祖说：“我心不安，乞师与安！”达摩说：“将心来，与汝安！”心是什么？二祖去寻找自己的心，发现“觅心了不可得”。这个心是什么？有没有恒常的存在？如果这个不安的心是恒常的，我们将永远处在不安的状态。当一个人恐惧时，恐惧是什么？如果有恒常的恐惧之心，我们将永远处在恐惧中。那就麻烦了。当我们以般若智慧观照内心，会发现不安、恐惧的本质都是空的，了不可得。在我们身心中，根本找不到恒常不变的“我”，找不到符合自性的身心活动。所以“心”不是我。

（3）无我，不妨轮回与解脱

75. 有情若非有，于谁起悲愍？
立誓成佛者，因痴虚设有。
76. 无人谁得果？许由痴心得。
为息众生苦，不应除此痴。
77. 我慢痛苦因，惑我得增长。
谓慢不能除，修无我最胜。

这 3 个偈颂主要解答，如果无我的话，怎么成立轮回和解脱？这是印度所有宗教哲学最关心的两大核心，所以寂天菩萨在介绍无我思想时，一定要解答这样的疑惑。

“有情若非有，于谁起悲愍？”如果没有恒常不变的“我”，是否意味着有情是不存在的？那么谁去轮回？谁在解脱？菩萨又对谁修慈悲心？要度的众生到底是谁？非有，可以从两个层面来理解。从无自性的层面主要讲无我，但这个无我并不否定生死轮回的现象，也不否定生命延续的过程，而是否定有一个自性的“我”在承担生死轮回。从胜义谛的层面来说，轮回和解脱都不存在。在空性中，没有佛和众生的差别，也没有轮回和解脱的差别。

正如《金刚经》所说：“我今灭度无量众生，实无众生得灭度者。”虽然在积极度化众生，但同时又告诉我们，并没有众生被度化。因为在空性层面，众生和缘起的差别是不存在

的，所以是“实无”。经中还讲到：如来得阿耨多罗三藐三菩提，是实无所得；如来说法，也是实无所说。从空性层面看，并没有这样的差别，但在缘起的层面、世俗谛的层面，确实存在众生和佛的差别，也存在轮回和解脱的差别。这是寂天菩萨针对外人疑问的回答。

“立誓成佛者，因痴虚设有。”菩萨是立誓成佛的人，他们在度众生的过程中，能体会到没有自性的有情，也体会到在空性层面，没有佛和众生的差别，但同时还要从空出有，在世俗谛的层面了解到，有情的轮回是源于根本无明。他们因为无明产生烦恼，进而造业，在生死轮回中受苦受难，希望得到拯救。这个现实是不可否认的。如果我们否认世俗谛的缘起存在，就变成偏空，甚至是拨无因果，是不对的。

“无人谁得果？许由痴心得。”如果说没有这个“我”，那么由谁来修行证果？谁来成佛？寂天菩萨指出，虽然在空性层面不存在自性的“我”，但在世俗谛的层面，这一切都是成立的。就像《金刚经》的“无我相，无人相，无众生相，无寿者相”，是说在空性层面没有自性的我、自性的人、自性的众生和寿者，当然也没有修行和解脱、众生和成佛的差别。但在世俗层面，我们必须承认有情生死轮回的现实，其根源就是痴。有情因为根本无明，看不清生命和世界的真相，就

会有所知障、烦恼障，进而造业轮回。因为备受痛苦，所以生起解脱的愿望，希望解除无明制造的烦恼和轮回。

“为息众生苦，不应除此痴。”菩萨已从轮回走向解脱，但为了救度众生，还会从缘起的层面，看到众生出于无明，不断地制造轮回、承受痛苦。正因为不否定这样的现实，菩萨才能发起广大悲心，想到仅仅自己解脱还不够，必须帮助众生从轮回走向解脱。虽然众生在空性层面是幻有的，痛苦和除苦也是虚幻的，但菩萨出于慈悲，不应该消除这样的分别。

“我慢痛苦因，惑我得增长。”前面已经广泛分析无我的真相，以及依无我建立轮回和解脱的原理，最后是对无我之理加以总结。因为我执，就会对自我产生重要感、优越感、主宰欲，觉得自己高人一等，所有努力都在为自我服务。可以说，这个以自我为中心的生命，是产生一切痛苦的因。之所以这样，就是对自己看不清楚，对自我的迷惑看不清楚，认为有一个自性的“我”。对自我的错误认识，是我执得以增长的根本。

“谓慢不能除，修无我最胜。”众生深陷在我执、我见、我慢中，根深蒂固。如果不学佛，简直无法想象“我”是可以破除的。我们学习佛法之后，了解到无我的原理，再以无我的智慧观修，确实可以弱化我执，最终证悟无我的空性。这种智慧可以解决由我执产生的一切痛苦，是禅修最殊胜的内容。

【五十一课】

七、广说法无我

前面介绍了人无我的思想，说明有情是无自性的，从而破除对有情的执著。此外，佛法还讲到法无我。可以说，三藏十二部都是引导我们认识人无我和法无我。因为一切烦恼、痛苦、生死、轮回都源于我执和法执，所以破除我法二执是整个佛法的核心。不管汉传、藏传还是南传，都以了解并扫除这两种执著为目标。

其中，声闻乘主要讲到人无我，认为生死轮回都是因为对五蕴生起我执。破除我执，就能开启智慧，体认无我的空性，最后证悟涅槃。大乘学人不仅要自己解脱，还要帮助无量众生共同解脱；不仅要破除烦恼障，还要广泛了解一切法差别的真相，破除所知障。所以大乘佛法普遍讲两种无我，即人无我和法无我。

法的范围非常广泛，世间一切都属于法的范围。《百法明

门论》中，把法归纳为心法、心所法、色法、心不相应行法、无为法五类，共一百种，又称五位百法。正确看待一切法，摆脱对法的错误认识和执著，扫除由根本无明生起的自性见，是认识法空的重要前提。

关于这些内容，《入行论》主要由三部分组成。一是通过四念处，从般若中观的角度正确观察身、受、心、法的空性，主要是要帮助我们正确认识世俗谛，通达第一义谛。

二是二谛门，即世俗谛和胜义谛，说明二谛的内容，以及在修行中的关系，这是“智慧品”的核心。学习中观思想有三个关键词，即世俗谛、胜义谛、涅槃。其中蕴含从见地到修行的次第，正确认识世俗谛，才能进一步通达胜义谛，最终证悟涅槃。龙树菩萨用四句话，把修行的道理和关系说得清清楚楚：“若不依俗谛，不得第一义。不得第一义，则不得涅槃。”从认识世俗谛到通达胜义谛、成就涅槃，是修行三步曲。其中的关键，就在于扫除自性见，正确认识世俗谛。

三是成立法无我的正因，正确了解法的空性，认识世界一切现象存在的本质是什么。从世人或是其他宗教、哲学的角度，会认为存在的本质是自性，或是物质实体，或是精神实体，但从中观角度说，一切现象的本质就是空性。

我们对一切问题的认识，一是正确认识事物存在的本质，

二是了解一切现象如何存在，三是成立缘起的正因，通过事物的存在，了解其本质是无自性的。对于法无我的认识，主要由这三方面组成。

（一）由念处门说

第一部分是从念处门解说。念处，即身、受、心、法四念处，是我们最容易生起贪著的四项内容。所以四念处是声闻乘修行的重要项目，也是通往解脱的关键。身是我们的身体，受是苦乐忧喜舍的感受，心是种种心念活动，法本来可以包括一切，但因为前三项内容特别重要，所以单独列出来，有针对性地观察并加以对治。

观身不净，是观察身体的污浊不净，对治由此产生的贪著，不再误以为它是美好、清净、可爱的。观受是苦，是针对我们最容易贪著的快乐、幸福、舒服等感受，看到它是短暂而不稳定的，其本质是痛苦的，从而摆脱对快乐等感受的贪著。观心无常，是了解心念的无常变化，解除对心念恒常不变的执著。观法无我，从声闻教法来说，重点偏向对有情的观察，针对有我来观察无我。四念处就是通过这四个方面，引导我们摆脱对美好、快乐、永恒和有我的执著，从中解脱。

“智慧品”中，寂天菩萨以般若中观的见地，为我们提供

更深层的观察角度，使我们认识到，身、受、心、法这四种现象的存在都是无自性的。每一种观察，都在引导我们直接体认空性，包括身的空性、受的空性、心的空性和法的空性。在认识身的过程中，了解色身是无自性的，摆脱对身体的执著，当下就能体认身体的空性。对受、心、法的观察也是如此，目的都是让我们体认空性。

这是非常透彻的观察。如果能带着空性见修四念处，见地立刻就提升了，从声闻乘提升到大乘。从修行来说，是一步到位的。如果能立足于无自性的见地，四念处就会成为体认空性的修行。所以说，这个见地对修习四念处意义重大。

接下来分别介绍，如何正确观察和认识身念处、受念处，心念处和法念处。

1. 身念处

我执其实是一个皮包公司，是假名安立的，这就必须有依托。对身体的执著，正是我执的重要依托。人为什么怕死？是因为把身体执以为“我”，害怕这个“我”会随着死亡消失。执身为我，使我们很容易成为身体的奴隶。世人几十年忙来忙去，基本都在为这个身体打工，为了身体的生存、健康和享受耗尽全部精力，希望它永远存在。所以当身体得病、衰

老、即将败坏时，就会背离我们的期待，带来无量痛苦。认识到身体的无我，是修行的重要内容。

在我们的错误认识中，以为身体是独存的实体，对此产生永恒的期待。古人追求长生不老，就是出于这种幻想。事实上，这只是我们的错误认识和一厢情愿，根本无法实现。但当我们有了这样的幻想，一方面会想尽办法为身体做各种事，另一方面则会恐惧无常，因为事实不符合永恒的幻想而受伤。

我们不仅以为自己的身体是美好的，对此产生执著和自恋，还会认为别人的身体是美好的，对此产生执著和贪爱。所有这一切都是烦恼的重要因缘。针对这些执著，声闻乘修行主要让我们观察身体的缘起性，及九孔常流不净的真相，认识它的无常、无我和不净，摆脱由错误认知和执著带来的烦恼。本论则是从般若中观的见地，引导我们以缘起的智慧观察，了解到色身是无自性的，只是条件和关系的假相。当我们了解身体的无自性，就能认识到其本质是空性。以下，寂天菩萨从三个方面引导我们观察。

（1）总观察身体

首先，总的观察身体是无自性的，其本质就是空性。

78. 身非足小腿，腿臀亦非身，
腹背及胸肩，彼等复非身。

79. 侧肋手非身，腋窝肩非身，
内脏头与颈，彼等皆非身，此中孰为身？
80. 若身遍散住，一切诸肢分，
分复住自分，身应住何处？
81. 若谓吾一身，分住手等分，
则尽手等数，应成等数身。
82. 内外若无身，云何手有身？
手等外无它，云何有彼身？
83. 无身因愚迷，于手生身觉。
如因石状殊，误彼为真人。
84. 众缘聚合时，见石状似人。
如是于手等，亦见实有身。

身体就像一台机器，由五官、脏腑、四肢等零件构成。在佛法看来，身体就是这些条件关系的假相，是因缘和合、假名安立的。离开构成身体的零件和材料，其实找不到叫作“身体”的东西。我们在缘起的五蕴现象上，安立一个名称叫作身体。当然也可以不叫身体，叫树或是什么，无非是一个名字。这个名称背后，到底有没有实体？在凡夫的认知中，会觉得身体是不可分割的整体，其中包含恒常不变的自性。但这种认知是由无明形成的，隐含着巨大的自性见，并不符合事实真相，而且会引发种种烦恼。针对这些错误认知，寂天菩萨引导我们逐一观察——究竟什么代表身体？

“身非足小腿，腿臀亦非身，腹背及胸肩，彼等复非身。”组成身体的各个零件，比如脚不能代表身体，小腿、大腿、臀部不能代表身体，腹、背、胸也不能代表身体。总之，任何局部都不能完整代表身体。

“侧肋手非身，腋窝肩非身，内脏头与颈，彼等皆非身。”肋骨、手臂不能代表身体，腋窝、肩膀不能代表身体，五脏六腑的任何部分，包括我们的头和脖颈，都不能代表身体。

“此中孰为身？”从缘起的角度，身体只是假相，由局部构成整体。从自性的角度，每个局部都不能代表完整的身体，否则就不符合自性的定义。这体现在两方面。其一，刚才所说的都是局部，不是完整的身体。比如我们的手没了，不能说身体就没了；其二，如果我们执著身体有自性，是完整的存在，那么任何局部都不能代表不可分割的身体。如果构成身体的任何部分都不能作为代表，究竟什么是身体？

“若身遍散住，一切诸肢分。”按世人或外道的观点，认为身体是自性的存在，散落在整个身体，所谓“遍散住”。也就是说，手住在自性的手中，脚住在自性的脚中，头住在自性的头中，五脏六腑住在自性的五脏六腑中，乃至全身各部分，都分布在自性身的各个部分。

“分复住自分，身应住何处？”如果认为每一部分住在各

自的地方，在中观看来，这个自性身是不成立的。因为自性身是不可分割的整体，它究竟住在哪一部分？住在手上、脚上还是头上？在这些部分，我们都找不到完整的自性身。除了组成身体的四肢五脏等零件外，找不到自性、恒常、不可分割、不依赖条件的身体。我们能看到的，只是条件因缘的假相，每一部分都可以分割。所以外人的说法，在寂天菩萨看来是不能成立的。

“若谓吾一身，分住手等分，则尽手等数，应成等数身。”接着还是批判有自性身的观点。有人认为身体是一个整体，是自性的存在，不可分割。在手、脚、头、眼睛、鼻子和五脏六腑等各个地方，都住着完整的身体。如果这么认为的话，会产生什么结果？就是身体会变得很多。如果每一部分都有自性的身体，就意味着——身体由几部分组成，你就有多少个身体。寂天菩萨做这些考察，目的是引导我们认识，身体只是因缘条件的假相。在假名安立的色身中，不论从哪个角度探究，一定找不到自性的身体。

“内外若无身，云何手有身？手等外无他，云何有彼身？”我们首先在身内探究，发现找不到具有自性的身体。想一想自性的条件——自生、自成、永恒存在、不可分割的实体。在我们现有的五蕴中，能找到符合这些条件的自性身吗？找

不到。其次在身外寻找，如果在组成身体的零件中都找不到自性身，怎么还有除此以外的身体呢？可见从身内到身外，都找不到符合这些条件的自性身，手上找不到，脚上找不到，任何零件中都找不到。通过这些追究就能看到：我们所认定的自性身，根本就不存在。

前面讲到，通过对身体各部分的观察，发现找不到自性身。既然找不到，为什么在我们的认识中，会对身体产生自性见呢？从 83 颂开始，寂天菩萨以 2 个偈颂来解答这个问题。

“无身因愚迷，于手生身觉。”愚就是根本无明，迷就是看不清。身体是因缘假相，并不是自性的存在。当然佛陀也会说这是“身体”，但他以缘起智慧观察一切，知道所谓的“身体”只是条件组合，是假名安立的。但凡夫因为无明，看不清真相，对这些假相产生自性见。说到身体时，就认为它只能叫作“身体”。然后根据名称遍计实质，在名和实之间产生自性见，认为手等部位中有实实在在的身体。同时还认为身体是不可分割的整体，是恒常、自性的存在。从唯识宗的角度看，凡夫都活在遍计所执中，所以会对身体产生自性见，看不到缘起的现实。

“如因石状殊，误彼为真人。”就像有人晚上走在月光下，看到一堆形状特殊的石头，把它当作真人。生活中常有类似的

误会，因为看不清，结果把这个认作那个。同样，凡夫因为不了解诸法实相，看不清万物是条件关系的假相，是无自性的，就会对所见一切产生自性见。比如从审美的角度，认为这些东西美就是美，丑就是丑；或是从价值的角度，认为这些东西值钱就是值钱，不值钱就是不值钱。却看不到，一切现象的好坏、美丑、价值都是相对的，是变化不定的假相。美的可能变成丑的，丑的也可能变成美的；有价值的可能变成没价值的，没价值的也可能变成有价值的。我们看不到缘起的事实，总是活在错误认定中，其实就像把石头看作真人一样。

“众缘聚合时，见石状似人。”当各种条件和合，比如晚上、月光下、树影婆娑，然后这个石头的形状有点像人。具备这些条件，我们就可能把石头看作人。如果条件改变了，比如阳光灿烂的白天，什么都看得很清楚，我们就不会误以为是人。

“如是于手等，亦见实有身。”同样，凡夫因为无明，看不清五蕴身是因缘条件的假相，才误以为身体是自性的存在，是不可分割的整体，进而生起执著。这种误解是由无明和错误认知造成的，通过智慧的观察，其实根本不存在自性的身体。

以上几个偈颂，通过对身体的总体观察，阐述相关错误认知的根本原因。

（2）分观察分支

85. 手复指聚故，理当成何物？
能聚由聚成，聚者犹可分。
86. 分复析为尘，尘析为方分，
方分离部分，如空无微尘。

接着，通过对身体局部的观察和分析，进一步看清身体的自性是不存在也找不到的。

“手复指聚故，理当成何物？”指聚，即构成手的各种条件。我们在身体中找一个局部，以缘起的智慧加以观察。比如手是怎么存在的？手是由手指、指甲、皮肤、骨头、肌肉、血液、细胞等条件构成的，离开这些条件，手又是什么？

“能聚由聚成，聚者犹可分。”构成手的各种条件，如手指等部分，小到细胞组织，同样由众多因素组成，不是独存不变的实体，可以进一步解构。

“分复析为尘，尘析为方分。”将组成手指的各部分分解为微尘，微尘又可以分解为方分。按唯识的观点，任何有体积的存在都应该有东西南北上下六面，那就可以再分。也就是说，如果有实体存在，就可以无限地往下解构。现代科学已找到原子、电子、中子、夸克，但只要事物有体积有质量，就可以继续分解。

“方分离部分，如空无微尘。”印度胜论派认为，极微是构成物质的最小元素，由此构成世界的存在。但根据现代的量子物理学，认为物质中找不到不可分的实体，因为分析下去就空掉了。寂天菩萨也告诉我们：组成物质的方分是找不到的，就像虚空一样。既然连微尘、方分这样的存在都找不到，何况是由此组成的身体呢？换言之，组成身体的各部分都没有自性的存在，身体也没有自性的存在，其本质就是空性。

（3）故除贪身

87. 是故聪智者，谁贪如梦身？
如是身若无，岂贪男女相？

“是故聪智者，谁贪如梦身？”寂天菩萨通过分析告诉我们，身体确实是无常、无我、无自性的存在。我们觉得身体是美好的，有恒常的自性，是属于“我”的，只是无明带来的误解。对于有智慧的人来说，学会以缘起观察身体后，怎么还会贪著这个幻化的身体？

“如是身若无，岂贪男女相？”当我们了解到身体是无自性的，其存在只是因缘、条件的假相，就没什么可贪著的。既然身体都是幻有的，又怎么会被男女相吸引，对此爱恋不舍？这是对治由身见引发的淫欲心，此为障道法，严重障碍解脱。

2. 受念处

第二部分是对受念处的观察。受即感受，佛教将此归纳为苦乐忧喜舍五种，即痛苦的感受、快乐的感受、忧愁的感受、欢喜的感受、不苦不乐的感受。其中，苦乐对人类生活和社会发展的影响尤其重大。佛法的核心目标，就是引导我们离苦得乐。事实上，人类五千年文明所作的一切努力，同样是为了摆脱痛苦，追求快乐。最初是从饮食、物质得到快乐，然后是从情感、家庭得到快乐，还有人是从地位、权力得到快乐。我们之所以贪著某个人或物，就是因为这能带来快乐的感受。同时，因为痛苦给身心造成的伤害，使我们对此有着强烈的排斥。这种对苦乐的感受，是生起贪嗔之心的重要基础。其原因，又和痴有关。痴，就是看不清受的状态，也看不清产生受的境界。因为看不清，就会被这些境界所转。

受还在生死轮回中扮演着重要角色。十二因缘代表生命延续的流程，包括无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死。其中，触是接触。当六根接触六尘后，会产生苦乐忧喜舍的感受。通常，我们会对乐受生起贪著和需求，就希望不断得到它，不断重复这种感受，所以受是爱取有的基础。如果我们对受有了正确观察，当感受生起时，知道这只是感受，保持正念，就不会进入爱取有。

修行中也是如此。打坐时，当苦受生起，比如身上发痒、发痛、发麻，如果不能对此作智慧观察，就会被苦受抓住，心生懈怠甚至放弃；当乐受生起，比如轻安、愉悦等，如果缺乏正确认识，对此心生贪著，就会停步不前，障碍止观。所以对于受的观察，是开发智慧的关键所在。

声闻乘的四念处中，要“观受是苦”。其实从人的感受来说，有苦、乐、忧、喜、舍之分，有痛苦也有快乐，有忧愁也有欢喜，为什么只说到苦？因为在佛法看来，有漏生命充满迷惑和烦恼，是制造痛苦的永动机。哪怕所谓的快乐，也是有漏的，只是对痛苦的暂时缓解。如果对此产生贪著，只会带来更多痛苦。所以这里所说的苦，是对有漏生命的本质透视。

而从般若中观的见地，主要是通过分析，破除我们对受的自性见，说明受是无自性的存在，由此认识受的本质就是空性。

（1）破受有自性

88. 苦性若实有，何不损极乐？
乐实则甘等，何不解忧苦？
89. 若谓苦强故，不觉彼乐受。
既非领纳性，云何可谓受？
90. 若谓有微苦，岂非已除苦？
谓彼即余乐，微苦岂非乐？

91. 倘因逆缘故，苦受不得生，
此岂非成立：分别受是执？
92. 故应修空观，对治实有执。
观慧良田中，能长瑜伽食。

从中观智慧看，苦、乐、忧、喜、舍都是缘起的存在。比如你身体健康，享受美食美景，会有快乐的感觉；或是身体受到伤害，内心被烦恼主宰，又会有痛苦的感觉。总之，每种受都是缘生缘灭的，条件具备就出现，条件败坏就消失，并非自性的存在。如果苦受是自性的存在，那你永远都在痛苦的感受中，任何情况下都不会改变；如果乐受是自性的存在，那你时刻都在极大的快乐中，不必依赖任何条件。只要苦乐会受到条件影响，比如苦受因为快乐而消失，或是乐受被某些痛苦干扰，就说明这个苦乐是缘起的。

“苦性若实有，何不损极乐？”寂天菩萨在此破除的，是凡夫认为有自性的苦、自性的乐。如果苦受是真实不变的存在，那它为什么不能影响到快乐的存在呢？如果你已陷入自性的苦受，应该永远都在苦的状态，任何条件都不能让你快乐。事实并非如此。当我们因为某些事而痛苦时，也有一些事可以让我们感到快乐。所谓的痛苦，并不会遮蔽快乐。随着环境的变化，感觉也在变化。当这种感觉被另一种感觉替

代时，之前的感觉不知哪里去了，根本就找不到。当我们快乐时，想不起痛苦时究竟有多苦；而当我们痛苦时，也想不起快乐时究竟有多乐。当我们身处严冬，无法想象夏天怎么那么热；到了酷暑，也无法想象冬天被冻得受不了的感觉。这就充分说明，痛苦和快乐都不是自性的存在，而是缘起的存在，无常的存在。

“乐实则甘等，何不解忧苦？”如果快乐是自性的存在，它就可以对治一切痛苦。当人得到这种自性的快乐时，意味着再也不会产生痛苦了。那样的话，世间让人愉悦的事物，为什么不能让所有人解除忧悲苦恼呢？如果还会产生痛苦，说明快乐并不是自性的存在，而是缘起的。

“若谓苦强故，不觉彼乐受。”有人认为，当我们产生痛苦时，其实快乐还在那里，只是因为痛苦非常强大，使我们感受不到快乐的存在。也就是说，快乐和痛苦始终存在，只是有时感受不到而已。

“既非领纳性，云何可谓受？”寂天菩萨质疑说：那些体会不到的快乐，怎么能算是感受呢？如果快乐是自性的存在，我们一定能感受到。因为苦乐是通过感受来认知的，当你感受到快乐，才知道快乐的存在；感受到痛苦，才知道痛苦的存在。如果感受不到的话，怎么证明乐和苦的存在？这个理

由是不能成立的。

“若谓有微苦，岂非已除苦？”对方又提出另一个理由：快乐本来可以消除痛苦，但如果我们内心的痛苦太强大，即便遇到快乐的境界，也不能完全从中出离，还会剩下一点微苦。虽然还有微苦，毕竟已经消除了大的痛苦。他们据此认为，快乐具有消除痛苦的作用。

“谓彼即余乐，微苦岂非乐？”如果快乐能消除大的痛苦，最后剩下一点微苦，那么这点微苦岂不是快乐带来的结果？这个偈颂也在证明，快乐和痛苦不是自性的存在，因为它可以相互抵消，相互影响。大的快乐会影响痛苦的产生，大的痛苦也会影响快乐的存在，可见苦和乐是缘起的。

“倘因逆缘故，苦受不得生。”当你处在苦受或乐受时，因为不同的因缘，会使你原本的苦乐状态受到影响。比如你处于苦受时，出现快乐的因缘；或是你处于乐受时，出现痛苦的因缘，原有的苦乐就会随之改变。就像我们觉得很热时，一进入凉快的地方，热的感受立刻消失，身心清凉。那么，由热带来的痛苦就消除了，产生快乐的感觉。

“此岂非成立：分别受是执？”这就说明，我们认为受是自性的存在，是错误的认识和执著。所谓的受，只是缘起的假相，是假名安立、随缘变化的。我们对受加以观察，根本

找不到受的自性，当下就能体会受的本质就是空性。

“故应修空观，对治实有执。”所以我们要修空观，对受加以观修，了解受的存在只是因缘假相，其本质就是空性，对治执著受为实有的误解。如果我们贪著受，把受看作自性的存在，把人间的快乐、幸福当作自性的存在，对此产生贪著，就会追求这种感受，希望再次获得快乐、幸福的感觉。事实上，受的本质只是假相，是无常、无自性的。如果贪著无常的受，必然给自己带来无尽的痛苦和烦恼。所以我们要观察受的无自性，体会受的空性。

“观慧良田中，能长瑜伽食。”对受的观察，包括对身体无自性的观察。通过对这些内容的学习，我们可以真切认识到，身体是因缘假相，是无自性的存在。同时也观察到，受是因缘假相，是无自性的。当我们具备这样的认知，再通过禅修，去观察“受”到底是什么，身体和心理产生的觉受到底是什么。在智慧的观照下，种种感受就会平息，我们就能体会受的空性本质，解除对受的贪著，以及因为受产生的烦恼。瑜伽就是相应，这种观修能使我们的心与空性相应，与真理相应，为证悟涅槃提供重要帮助。



【五十二课】

（2）破受因——触有自性

93. 根境若间隔，彼二怎会遇？
无隔二成一，谁复遇于谁？
94. 尘尘不相入，无间等大故。
不入则无合，无合则不遇。
95. 无分而能遇，云何有此理？
若见请示我，无分相遇尘。
96. 意识无色身，遇境不应理。
聚亦无实故，如前应观察。
97. 若触非真有，则受从何生？
何故逐尘劳？何苦伤何人？
98. 若见无受者，亦无实领受，
见此实性已，云何爱不灭？

现实人生中，我们时时会有不同感受，如痛苦、快乐、忧愁、欢喜等，是非常普遍的心理活动。从修行法门来说，

受是四念处之一；从生命构成来说，受是五蕴之一；从生死轮回来说，受又是十二因缘之一，扮演着重要角色。这些都是佛陀安立的。所以中观并不否定受的存在，而是否定我们对受产生的自性见。也就是说，没有自性的苦，没有自性的乐，没有不依赖条件、恒常不变、不可分割的受，苦、乐、忧、喜、舍都是缘起的存在。

人们对受的执著很深，所受的影响也很大，所以在佛法不同经论中，都把如何正确认识受作为重要修行内容。“智慧品”第 93 颂到 98 颂，寂天菩萨对受生起的众多因素，尤其是受的因、受的人、受的心理和受的境界，层层剖析。首先，受和触有关，如果没有产生触，就不会带来相应的受。其次，离不开受者，如果离开受者，谁在受？第三，离不开受的心理。第四，离不开受的境界。所以受本身不是独立的存在，而是因缘和合、不能自主的，必须依赖条件并受其制约，由此认识受的空性，破除对受的自性见。

十二因缘中，触是非常重要的环节，从名色缘六入而有触，进而产生受。唯识的定义，则是三和生触。三和即六根、六尘、六识。六根，为眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根；六尘，为色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、法尘；六识，为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。根、尘、识三者

和合，产生的心理为触，其特点是“令心、心所触境为性，受、想、思等所依为业”。

从触本身的定义看，我们也可以把它理解为一种接触。当根、尘和识发生接触后，产生了相应感受。这种感受使六根和六识进一步接触六尘境界，而在根、尘、识接触的过程中，进一步引发相应心理。《百法》中，将作意、触、受、想、思作为五遍行，即常规的普通心理，遍一切时一切处。因为有触，才会引发受、想、思等心所，所以触是受生起之因。

我们想了解世界本质，首先要了解事物是怎么产生的，是缘起还是自性的存在？是否需要依赖条件？是无常还是永恒的？寂天菩萨也是本着这样的思路——先了解触是怎样的存在，由此认识受是怎样的存在。前面说到，触离不开根尘识的和合，否则就不存在触的心理。如何认识这种“触”？

“根境若间隔，彼二怎会遇？”触是由六根和外境接触后产生的，所以我们要审视：根和境究竟是什么关系？如果有间隔，有距离，是不能构成接触的，二者怎么会相遇呢？这个问题的前提，是建立自性的六根和自性的外境。如果二者是独立存在的，本身不存在任何依赖关系，那么当它们有间隔的时候，是不能构成接触的。

“无隔二成一，谁复遇于谁？”反过来说，如果根和境没

有间隔，那它们本来就是一体的，又是谁遇到了谁呢？如果它们有自性，是不可分割的整体，就不能说是两个东西在接触。寂天菩萨所破的是，有自性的根和境不能作为触生起之因。当然从中观的角度看，根本不存在有自性的根和境。

下面 2 个偈颂继续探讨：有自性的根、境、识无法构成接触，必须是缘起的根、境、识才能构成接触。因为两个物体的接触需要有体积，比如两张桌子都有体积，才能构成接触；我们坐在这里，身体和凳子都有体积，才能构成接触。如果两个东西没有体积，就无法构成接触。根据古代的原子论，认为原子是不可分割的、自性的存在。但根据现代的量子力学，认为物质中根本找不到恒常不变的实体。我曾在微博上发了个视频，是美国斯坦福禅学社做的，讲科学与佛学的相遇。比如波粒二象性，即物质有时以波的方式存在，有时以粒子的方式存在。我们以为自己坐在凳子上，其实并不是两个实体的接触，而是通过能量的排斥，让你产生已经接触到这里的感觉。当然这个道理我还不是很清楚，主要是说明并没有两个实体的接触。既然找不到不可分割、不变的实体，所以实体间的接触是不成立的。但从缘起法的角度，两个缘起假相之间的接触是可以成立的。

“尘尘不相入，无间等大故。”尘尘，即根尘和境尘。如

果存在自性的微尘，那么眼耳鼻舌身意六根的尘，和色声香味触法六境的尘，就无法相入成为一体。因为微尘是不可再分的，其中没有空间，自然不能由此入彼，或由彼入此，也就不能建立接触。

“不入则无合，无合则不遇。”不能相入的话，二者就不能相合，同样不能产生接触。

“无分而能遇，云何有此理？”分，即它的形相、体积。无分，即没有形相，没有体积。我们知道，物体必须有形相、有体积，才能产生接触。如果两个没有形相和体积的物体，却产生了接触，这怎么可能呢？

“若见请示我，无分相遇尘。”寂天菩萨说：如果你能看到两个没有体积的东西相遇，就请告诉我，是在什么地方看到的。这些都是为了说明：在生起触的因中，既没有自性的根，也没有自性的尘，建立在此基础上的触，自然也没有自性的存在。

“意识无色身，遇境不应理。”除了六根六境外，还有六识。识本身是精神活动，并没有形相、体积的存在。作为没有形相、体积存在的精神活动，怎么可以和境界接触、碰撞？这是不合理的。

“聚亦无实故，如前应观察。”聚，指根尘识。前面的分

析主要说明：根尘识都是无自性的存在，由三者相聚而产生的触，自然也是无自性的存在。如果我们认为触有自性，或认为建立触的根有自性，尘有自性，识有自性，那么前面的分析都在告诉我们：根本不存在自性的根、自性的尘和自性的识。同时因为它没有自性的实体，所以不能构成自性的触。那么能构成接触的是什么？事实上，构成接触的根尘识都是缘起的假相，由此建立的触，也是缘起的假相。

“若触非真有，则受从何生？”这个偈颂继续告诉我们：触是没有自性的。非真有，并不是说没有触，而是说明，这个触并不是依托自性产生的，只是条件的假相，是缘起而非真实不变的存在。既然触是缘起的，由触引发的受，必然不是自性的存在。就像前面所说的，受离不开受者、受的境界和受的因，是依托众多条件构成的，是无常、无我、无自性的。

以上分析告诉我们：受是无自性的。无自性也包含了无常和无我，没有常的自性，所以是无常；没有我的自性，所以是无我。包括苦乐忧喜舍也是如此，既没有自性的苦和乐，也没有自性的忧和喜。以《心经》的公式分析，应该是不苦不乐、不喜不忧。这并不是否定苦乐忧喜的存在，而是否定有自性的苦乐和忧喜，告诉我们，苦乐忧喜只是条件的假相，是无常变化的。我们不必贪著，也不必纠结，可以通过对苦

乐忧喜的观修平息它，同时在苦的当下体会苦的空性，在乐的当下体会乐的空性，在忧的当下体会忧的空性，在喜的当下体会喜的空性。

“何故逐尘劳？”既然受是缘起的存在，寂天菩萨就劝导我们：何必追逐尘劳，追逐财色名食睡，追逐色声香味触法？凡夫总是不断地追求权力、地位、财富、感情，希望通过这些追求得到幸福。事实上，我们追求的一切都是缘起的，并非自性的存在。即使费那么大的功夫得到，也很短暂，随时可能变化，根本就不可靠。如果我们对这些产生执著，就会成为痛苦之因。不论执著的是什么，首先是追求起来很辛苦，其次是维护起来很麻烦，第三是失去后会带来痛苦。当我们了解到受是无常、无自性的，何必苦苦追逐？

“何苦伤何人？”世间苦乐是无自性的，如果我们不执著，所谓的苦就不会对我们构成伤害。任何苦受生起时，不论身体还是心理的，只要不陷进去，和它保持距离，就能通过智慧观照，使苦受得以平息。反之，如果我们执著这个苦是自性的存在，是实实在在的，就会因此受到伤害。所以说，苦受对我们构成多大伤害，和我们对苦的认识有关。我们觉得这个苦是自性或缘起的存在，是常还是无常，是有我还是无我，直接决定了苦对我们产生什么影响。

“若见无受者。”通过以上分析可以了解：并没有所谓的受者。从缘起因果的角度——“无我无作无受者，善恶之业亦不亡”。无受者，是指没有自性的受者，但缘起的感受是有的。比如人家打你一巴掌，你肯定会痛。无我是告诉我们：五蕴色身中没有自性的我，没有自性的受者，有的只是因缘和合的假相。

“亦无实领受。”我们对苦乐的感受并不是自性的存在，而是缘起的，是由你的身体、心情、观念、环境等众多条件，共同构成你当下的痛苦、快乐、欢喜和忧愁。离开这些条件，所谓的受和受者都是了不可得的。前面讲到对我的破除，就是破这个受者。这里分析受，也是告诉我们：受是缘起而非自性的存在。

“见此实性已。”当我们认识到受的实性是空、无常、无我的，就知道受不是自性的存在，快乐、欢喜不是自性的存在，痛苦、忧愁也不是自性的存在。既然我们了解到，所有感受和情绪都是缘起的假相，对世间的贪著就会减少。我们之所以贪著，是看不清受的本质，才会对受产生自性见，觉得它很实在。而自性见是产生贪著的基础，只要有自性见，就会被它抓住，进而由受生爱，由爱生取，由取生有。一旦破除自性见，看清受的本质是条件假相，就可以解除贪著。

“云何爱不灭？”根据中观应成派的思想，只要有自性见，就难免流转轮回。不管是谁，包括声闻圣者，如果没有彻底破除自性见，涅槃和解脱就是不彻底、不究竟的。如果我们真正认识到受是无自性的，是无常无我的，在观察受的当下就能生起智慧，不再对它起贪生爱，陷入爱取有的相续。

以上这一部分，是由认识触的无自性，看清受是无自性的存在。

（3）破受境有自性

99. 所见或所触，性皆如梦幻。

前面探讨了受生起的因——触。接着讲到受的境界，以及和受相关的心王。作为受的存在，有它的因、受者和受的境界，寂天菩萨逐一分析，让我们了解，构成受的各部分都是无自性的，这就注定受不可能是自性的存在。

“所见或所触，性皆如梦幻。”感受的产生，必然有引发受的对境——因为什么产生受？比如看到好看或不好看的人或物，听到好听或不好听的声音，乃至六根所缘的色声香味触法。这一切都是无自性的，是缘起的存在，如梦幻泡影。正如龙树菩萨在《中论》所说：“未曾有一法，不从因缘生。是故一切法，无不是空者。”没有任何法不是因缘所生的，所

以一切法都是空的，无自性的，是缘起的假相。

既然受的境界是无自性的，由此引发的受自然也是无自性的。

（4）破受者有自性

99. 与心俱生故，受非心能见。
100. 后念唯能忆，非能受前心，
不能自领纳，亦非它能受。
101. 毕竟无受者，故受非真有。
谁言此幻受，能害无我聚？

这是探讨和受相关的心，以及受本身的存在。受属于心所，《百法》将之列为五种遍行心所之一。和心所相应的还有心王，不同心所隶属不同的识，有的心所和前五识一起活动，有的心所和第六意识一起活动，有的心所和第七识、第八识一起活动。这些受心所和心王构成完整的心理活动，和心是同时存在的。

在唯识看来，心是因缘和合的，每种心的生起都要具备相应条件。同时心本身有自证的作用——快乐的时候知道自己快乐，痛苦的时候知道自己痛苦，忧愁的时候知道自己忧愁。唯识所说的自证分，就是自觉自知，知道自己在做什么

想什么。但在“智慧品”中，寂天菩萨为什么要破自证分呢？其实他主要破的是——有自性的识，有自性的自证分。寂天菩萨认为，自性的自证分是不成立的，也不能完成自证作用。其实在缘起的层面，缘起的识和心所相互依赖，识在产生活动时，同时具有自证的作用，这是完全可以成立的。所以寂天菩萨明确表示，他要破的并不是识所具有的见闻觉知的作用，也不是破世俗谛意义上的缘起存在，要破的只是自性见。明白这个道理后，我们再看这一部分内容——破受者有自性。

“与心俱生故，受非心能见。”如果我们认为心是自性的存在，受也是自性的存在，就会造成什么问题呢？受和心都是独立的，不是相互依赖的，不构成能和所的关系。受是受，心是心，各是各的，产生什么样的感受，心是不知道的。因为二者是彼此独立的，就像你是你，我是我，两个独立的个体产生苦受或乐受，只是各自知道而已，对方并不知道。

“后念唯能忆，非能受前心。”有人认为，心和受是前后关系。受在前念产生，后念的心可以直接缘前念的感受。从佛法角度说，后念的心可以回忆前念的心，但无法了知前念的感受。因为受和心是两个独立的实体，既然各是各的，心就无法感受苦乐。

“不能自领纳，亦非它能受。”这里探讨的问题是，当受

生起时，如果受是自性的存在，到底谁知道它在受？心知道它在受，还是它自己知道它在受？还是需要别人知道？寂天菩萨认为，如果是自性的受，一是心无法知道，二是自己无法知道。所谓“眼不自见，刀不自割”，眼睛可以看到万物，但无法看到眼睛本身；刀可以砍很多东西，但无法砍自己。由此证明，受也无法产生自证的作用。如果不能自证，是不是要通过其他的心来证明它，感受它？但其他的心是其他的心，同样无法证明。当然这里是破斥自性的受，如果你认为有自性的受，就无法产生自证的作用。所以受是缘起的存在，必须通过和心的相应，才能完成受的作用。

“毕竟无受者，故受非真有。”这个偈颂是总结性的。我们了解到受者是缘起法，没有自性的受者，有的只是因缘假相。既然受者不是真实有，自然也就没有自性的受。所谓苦受、乐受、忧受、喜受、舍受，只是缘起的假相，不具有真实不变的本质。

“谁言此幻受，能害无我聚？”无我聚，即五蕴和合的色身，其中并没有“我”。如果认识到受是幻有的，对此不起我执，它怎么能对我们构成伤害呢？如果我们具备智慧的认知，就不会对快乐的受起贪，也不会被痛苦的受所伤。现在有句话叫作“你一当真，就受伤了”，正和这个原理相符。

以上是通过对受的观察，让我们了解到受是没有自性的，从而摆脱对受的自性见，体认受的空性。

3. 心念处

《入行论》中，把身念处和受念处作为重点，而对第三部分的心念处，讲得相对简单，主要阐述了心王、心所和心识活动。心代表无尽生命的积累，所以心念对每个人的影响很大。我们总以为自己活在现实世界，其实是活在各自的心念中。包括我们怎么看世界，也与认知模式有关。由此决定我们看到怎样的世界，喜欢什么不喜欢什么，要什么不要什么。尤其是凡夫，因为看不清，会把种种心念贴上“自我”的标签，执著于此。因为执著，就会把这些心理奉为主人，结果被贪嗔痴主宰并伤害。

我们不了解心是缘起的存在，过分相信自己的认识，以眼见为实，以为自己看到、听到、想到的都是真实的，相信我看到的世界是怎么回事，我听到的世界是怎么回事，并以自身经验来证明这一切的合理性。事实上，我们的认识存在很大问题，给生命造成无尽的误导和麻烦。

我们总是陷入种种心念，陷入自己执著的世界。而每种心念都有对应的影像和存在基础，贪有贪的对象，嗔有嗔的

对象，嫉妒有嫉妒的对象。在听从心念的过程中，我们会不断执著并追逐心念希求的对象，使自己活在凡夫心的状态，并会对改变自己缺乏信心。这都是因为我们看不清心念的迷乱性、缘起性、无常性，看不清心念的本质及存在。在四念处的修行中，要观心无常，观察心念是无常而非常的存在。《入行论》中，则是以中观智慧引导我们，观察心念是无自性的存在，本质上是空性。

102. 意不住诸根，不住色与中，
不住内或外，余处亦不得。
103. 非身非异身，非合亦非离，
无少实性故，有情性涅槃。
104. 离境先有识，缘何而生识？
识境若同时，已生何待缘？
105. 识若后境起，缘何而得生？

首先探讨心在何处。我们认为有自性的心，那么它到底在哪里？当我们被恐惧、孤独、忧愁、仇恨等情绪抓住时，会觉得这些情绪是实实在在的，负能量极其强大。如果我们以智慧观照——这个心到底是什么？伤害我们的情绪、妄想到底在哪里？《楞严经》有七处征心、八还辩见。七处征心就是探讨，心到底在身体内、身体外、身体中间，还是看东

西的地方？在寻找过程中，我们会发现心是找不到的，所谓觅心了不可得。因为妄心经不起审视，当智慧观照生起时，它就烟消云散了。

“意不住诸根，不住色与中。”寂天菩萨也用同样的手法，引导我们寻找心到底是什么？到底在哪里？意是指心。所有的心念都可以作为探究对象，这个心念并不是住在耳眼鼻舌身诸根。我们在这些感官上探究，找不到自性的心。色是指观察对象，当我们以智慧观照时，发现心也不在认识对象上。中，是指根和尘中间。也就是说，心既不在我们的眼根，不在眼睛看到的外境，也不在眼根和色尘中间。

“不住内或外，余处亦不得。”心既不住在身内，也不住在身外。我们在身内和身外扫描，发现根本找不到自性的心，在其他地方同样是找不到的。这里涉及两个问题，即心是什么？心在哪里？当我们探寻心的时候，发现心是无形无相的，同时也是无迹可寻的。

“非身非异身，非合亦非离。”心不在身体内，不在身体外，不和身体合在一起，但也不可以离开身体另外找到一个心。在探寻心念活动的过程中，我们通过智慧观照，发现心是了不可得的，并不是自性的存在。如果是自性的存在，是实实在在的，那它始终都在那里，不会因为你的观照而改变或消失。

“无少实性故。”因为心是缘起的存在，由条件决定，所以当内在观照力生起时，心就会被瓦解，被平息。如果心有自性，就意味着这些心念是不可改变的，永远存在，永远在影响你，生命就没有出路了。事实上，心会随着因缘不断变化，其中有善也有不善的心理，有正面也有负面的情绪。就像舞台上的不同角色，你方唱罢我登场。正因为心是缘起的，我们才能断恶修善。这就必须认识哪些是正向心理，和解脱、觉醒相应；哪些是负面心理，和贪嗔痴相应。通过对心的了解，作出正确的选择和管理，从而改善我们的心，改善我们的人格。

“有情性涅槃。”佛法教给我们的，是如何正确观察自己的心。在这种智慧引导下，我们认识到，虽然心有不同显现，但本质就是无自性的存在，就是空性，就是涅槃，是超越一切情绪和妄念的。

接着进一步探讨，如果我们认为心识有自性的话，无论如何是不可能存在的。我们知道，心的生起离不开境界。从缘起的层面看，心和境是相对的存在。唯识宗告诉我们，识的生起不仅需要境，还要有眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识及各种心所的活动。条件具备了，心识才会生起。如果我们认为心是自性的存在，那就意味着，无论什么情况下，都不能生起相应的心。

“离境先有识，缘何而生识？”如果说识在境界之前已经存在，那这个识到底是因为什么生起的？

“识境若同时，已生何待缘？”如果说识和境界是同时存在的，就意味着识的生起不需要依赖境界，并不是先有境再有识。既然同时存在，那么识的生起又何必依赖境相呢？

“识若后境起，缘何而得生？”如果说识在境界出现之后生起，也就是境界在前，认知在后。既然在前，就说明境界已经过去，那认知的识又靠什么缘生起呢？

寂天菩萨通过这些审视告诉我们：如果认为识是自性的存在，不论它在境界之前，和境界同时生起，还是在境界之后，都是不能成立的，无法和境界构成认识关系，所以识不是自性的存在。只有这样，才能仰赖境界和诸多因缘，决定识的生起。境界等因缘是无自性的，由此生起的识也是无自性的。所以中观对心的观察，主要是帮助我们看清，识是没有自性的。

中观主要讲到六识，以及和六识相应的种种心所。这些心识、心所和境界的存在都是缘起法，具有相互依赖的关系，并不是自性的存在。前面讲到寂天菩萨破唯识，因为唯识在六识之外还有第七末那识和第八阿赖耶识。在中观看来，唯识讲八识，讲心有境无，意味着心是自性的存在。其实从唯识理论看，八识五十一心所都是缘起的存在，是无自性的。

在这个原则问题上，和中观见并不冲突。总之，对心念处的观察，是让我们了解心的无自性，认识心的空性。

4. 法念处

105. 故应不能知：诸法实有生。

法念处的范围最大，但本论讲得最简单，不过是两句话。

“故应不能知：诸法实有生。”从定义上，法包含身心和世界的一切。随拈一物，都可作为法念处的观察对象。比如摄像机就是法，你了解摄像机是缘起、无自性的存在，就能认识到摄像机的本质是空性。乃至桌子、房子、山川、草木、虫鱼、鸟兽、书本、有情，一切的一切，如果以缘起的智慧观察，就知道这一切并不是实有的，而是无自性的，其本质都是空性。

我们既要在世俗谛的层面，了解一切法的存在是因缘假相，是假名安立的；同时要在胜义谛的层面，了解一切法是无自性的，其本质都是空性。这才是中道的认识，既不偏空也不偏有。用龙树菩萨的偈颂说，就是“诸法因缘生，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义”。

我们熟悉的《心经》《金刚经》等经典，都在引导我们作这样的观察。《心经》虽然简短，只有 260 多字，但观察对

象非常完整，包括五蕴、十二处、十八界、十二因缘和四谛。“空中无色，无受想行识”，是对五蕴的观察；“无眼耳鼻舌身意”，是对十二处的观察；“无眼界乃至无意识界”，是对十八界的观察；“无无明亦无无明尽，乃至无老死亦无老死尽”，是对十二因缘的观察；“无苦集灭道”，是对四谛的观察。

其中讲到的五个名相——五蕴、十二处、十八界、十二因缘、四谛，贯穿整个解脱道修行。解脱道的修行，就是认识五蕴的无常无我，在六根接触六尘的过程中，于六根门头保持正念。此外，十二因缘揭示了轮回的规律，四谛则代表佛法修行的纲领。那么，如何以般若中观的正见，正确认识这些对象？

《心经》中，“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”，代表全经的宗旨和核心思想。通过对五蕴的智慧观照，了解五蕴的无自性，证悟五蕴的空性，由此摆脱一切烦恼、痛苦和灾难。这是究竟意义上的解脱。接着对五蕴、十二处、十八界、十二因缘到四谛，一一观察。

比如“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”，是以对色法，即存在现象的观察为例，认识到一切色法都是缘起的，其本质就是空性。空性和缘起是同时存在，而不是对立的。有的当下就是无自性空，空的当下也不否定有的存在，

是为空有不二。掌握这个方法后，可以推广到一切境界，认识到“受不异空，空不异受；受即是空，空即是受”，或是“想不异空，空不异想；想即是空，空即是想”。受想行识如此，十二处、十八界、十二因缘、四谛同样如此，乃至世间任何事物，都可以通过智慧观察认识它的无自性，由此体认空性，比如“树不异空，空不异树；树即是空，空即是树”。所以这种方法是通用的，对我们观察世界具有普遍意义。

《心经》透过对五蕴、十二处、十八界的观察，让我们了解到，身心乃至一切现象都是缘起、无自性的存在，其本质就是空性。当我们了解无自性空，且不否定缘起有，就能通过正确认识世俗谛，通达第一义谛，证悟涅槃。当然这不是说，必须对五蕴、十二处、十八界统统观察完了，才能通达空性。在对五蕴的观察中，如果由观色通达空性，就能通达一切空性。

对十二因缘的观察同样如此。比如“无明不异空，空不异无明；无明即是空，空即是无明”。因为无明的本质是空性，所以“无无明，亦无无明尽”。无无明不是说没有无明，而是没有自性的无明。无明尽，即涅槃解脱，其本质也是空性。在世俗谛的层面，有轮回，有解脱；有生死，有涅槃。但在空性上，并没有生死和解脱的差别，没有无明也没有无明尽，没有老死也没有老死尽。这里所说的没有，是没有自性的生死轮回、

涅槃解脱。因为生死轮回和涅槃解脱只是假名安立，而空性是超越一切差别的，超越涅槃和解脱，也超越佛和众生的差别。

包括苦集灭道，我们也可以做这样的观察。“苦不异空，空不异苦；苦即是空，空即是苦”。苦集灭道代表两重因果，一重是轮回的因果，一重是解脱的因果。轮回的因果，轮回的当下就是涅槃；解脱的因果，解脱的当下也是空性。所以说“无苦集灭道”，因为不存在自性的苦集灭道。

通过对蕴、处、界、十二因缘乃至四谛的观察，了解到一切法无自性，其本质都是空性，就能破除对所缘境的执著，平息由此产生的妄想烦恼，心空境寂，无智亦无得。所以观自在菩萨的观照贯穿一切现象，包括对五蕴的智慧认识，对十二处的智慧认识，对十八界的智慧认识，对十二因缘的智慧认识，对四谛的智慧认识。当妄境被平息，妄心也就平息了，内在智慧就会开显出来，导向无上觉醒，所以说“三世诸佛依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提”。对法念处的观察，可以用《心经》的缘起智慧，去认识一切法的无自性，体会一切法的空性。

以上，是对身、受、心、法四念处的分析。在《入行论》中，寂天菩萨不仅为我们提供智慧的认识，同时指出了正确的观察方法，非常重要。

【五十三课】

（二）断二谛诤

二谛是中观的核心，也是“智慧品”的核心。整个中观思想都是围绕二谛，通过正确认识世俗谛，而能通达胜义，成就解脱。其中，认识世俗谛是关键所在。凡夫因为无明，对一切现象充满自性见。包括其他的宗教哲学，对生命和世界的认识同样充满自性见。所以中观以破除自性见为重点。

《心经》260 多字，从“不生不灭，不垢不净，不增不减”，到“无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无眼界乃至无意识界，无无明亦无无明尽，乃至无老死亦无老死尽，无苦集灭道，无智亦无得”，空、无、不三个字反复出现，贯穿全经。此外，从龙树菩萨的《中论》《十二门论》，提婆菩萨的《百论》，到般若系的各种经论，大多采取否定的手法，破除凡夫、外道的自性见，层层扫荡，甚至破而不立。通过批判和破斥，引导我们认识缘起法的真相，看清它是什么样的存在。

《中论》开头，龙树菩萨以对佛陀无比崇敬、五体投地的心，阐明中观思想：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛，诸说中第一。”虽然缘起法会呈现出种种差别现象，如有无、生灭、来去、一异等。来去是从变动的角度，从时间上说；有无是从显现的角度，从空间上说。《心经》的“不生不灭，不垢不净，不增不减”也是如此，生灭是从有无而言，垢净是从审美而言，增减是从数量而言。

这些现象是不是真实的存在？中观为什么要予以否定？其目的，是引导我们建立如实的认识，不增不减。唯识有两个概念，叫作增益和损减。增益是在缘起现象上产生自性见，损减则是对此产生断灭见。就像本来有五个苹果，你说是七个，为增益；你说是三个，为损减。只有不增益，不损减，才能使认识符合缘起真相。

对缘起法的认识，还要摆脱常见和断见。常见是认为事物有固定不变的自性，断见是世人所说的人死如灯灭。我们讲无自性，并不是否定现象的存在，也不是否定缘起的假我。如果把现象和假我都否定了，就属于断见。我们对世界的认识，只是否定它有自性的存在，但并不否定缘起假相。

中观所说的“不生不灭、不常不断、不一不异、不来不

去”，也是否定有自性的生，自性的灭，以及自性的常断、一异、来去。凡夫说有的时候，觉得它是一种自性的存在；说无的时候，又觉得它什么都没有，是自性的无。事实上，所谓的生灭、常断、一异、来去都是缘起的显现，其中并没有自性。包括《心经》所说的不生不灭、不垢不净、不增不减，也是告诉我们，不存在自性上的生灭、垢净、增减，只有缘起的生灭、垢净、增减。如果认为缘起法具有自性，就是一种常见；如果否定缘起的生灭、垢净、增减，又会变成断见。

佛法以缘起智慧观察，破除自性见，破除凡夫的无明认知，以及由此产生的自性见，但不否定缘起现象，因为这是事实的存在。所以说，中观对自性的所有批判，最终都是引导我们如实了解缘起现象，断除常见和断见，避免对世俗现象的执著或过分否定。“断二谛诤”讨论的第一个问题，是断太过诤，就是对它过分否定，不仅把自性否定了，同时把依他起的现象也否定了。这种否定就太过了，属于矫枉过正。

唯识宗把我们认识的世界分为两个层面，一是遍计所执的层面，是显示在我们认识上的境界，属于显现境，根本就不存在；一是没有显现在我们认识上的依他起境界，是缘起的假有。学佛就是引导我们正确认识依他起，避免过度否定或肯定。因为过度否定会落入断见，过度肯定会落入常见，

只有摆脱断见和常见，我们才能正确认识世俗谛，通达胜义谛。在此，寂天菩萨又回到“智慧品”的核心思想。

前面，寂天菩萨批判了唯识和有部的观点，同时引导我们观察四念处，认识身受心法的无自性，但也担心我们因此落入虚无。就像社会上的人听到四大皆空，以为什么都没有了，什么都不在乎。包括学习《心经》，如果对般若思想没有相当了解，念到“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界”，一路无下去，会感觉世上什么都没了。如果我们的认识偏空，落入虚无，其实是非常可怕的。

所以龙树菩萨在《中论》说：“大圣说空法，为离诸见故。若复见有空，诸佛所不化。”大圣就是佛陀，他讲空的目的是帮助我们摆脱自性见。也就是说，空是一个武器、一种手段、一套方法，讲空、讲无、讲不，都是引导我们否定迷妄认识产生的自性见。如果你认为一切都是空的，认为空就是究竟，甚至因此否定因果，否定缘起，就会落入断见。如果这样的话，诸佛都无法教化他。《大宝积经》也说到：宁起我见如须弥，也不可落入断灭空。对缘起法的认识必须如实，偏有偏空都是不对的。寂天菩萨作这个回顾是避免我们偏空，进一步强调，我们所否定的只是自性见，并不是否定缘起。

1. 断太过诤

106. 若无世俗谛，云何有二谛？
世俗若因他，有情岂涅槃？
107. 此由他分别，彼非自世俗。
后认定则有，否则无世俗。
108. 分别所分别，二者相依存。
是故诸观察，皆依世共称。

“若无世俗谛，云何有二谛？”中观一路讲无自性，说我们认识的世界是无明构建的，是迷妄的显现，根本就不存在。就像前面说的把绳当作蛇，其实根本不存在所谓的蛇。有外人提出：如果世俗谛像蛇一样，并不存在，那么二谛就不完整了。其实，世俗谛包含缘起和错误认知两个层面。如果彻底否定世俗谛，说明没有完整认识世俗谛。也可以把世俗谛分为显现和与显现相关的境界。在我们错误认知上显现的境界是没有的，但和显现相关的缘起境界是有的。如果我们认为世俗谛只是显现的境界，把它否定了，二谛就无法建立。

“世俗若因他，有情岂涅槃？”外人继续提出疑问：如果世俗谛仅仅建立在凡夫迷妄认知的基础上，本身就不存在，如何透过世俗谛证悟空性、通达胜义谛呢？外人之所以提出这个问题，是对世俗谛的认识不正确，对无自性的理解产生

偏差，把缘起否定了。因此缘起的世俗谛就无法建立，也不能根据缘起的世俗谛来建立胜义谛和涅槃。事实上，中观否定的并不是缘起显现，而是在缘起法上产生的自性。

“此由他分别，彼非自世俗。”针对外人的疑问，寂天菩萨解答说：凡夫根据迷妄认识产生的自性见，是凡夫认为的世俗谛，并不是依般若智慧建立的世俗谛，不是中观学者认可的世俗谛。

“后认定则有，否则无世俗。”世俗谛分为两种，一是扭曲的世俗，一是正确的世俗。前者是根据无明建立的，后者是圣者根据智慧观察了解的。中观认定的世俗，是破除无自性后认识的缘起现象，这种现象是有的。而凡夫建立的扭曲的世俗，是源于自性见的误解，事实上并不存在。

“分别所分别，二者相依存。”这是提出世俗的建立和标准。缘起法，包括分别和所分别。分别是能分别的心，所分别是分别的境界。心和境是相互依赖的存在，不是自性的存在。

“是故诸观察，皆依世共称。”佛陀所说世俗谛，并不违背世人的经验，比如种瓜得瓜，种豆得豆，是大家的常规认识。再如桌子是由油漆、木头等材料构成，这也是我们认可的经验。大家都叫它桌子，佛陀说法时也称之为桌子，并不因为桌子是假名安立，就随便把它叫作树，叫作天空，否则

就违背了世俗的有效经验，佛陀说法也没人能听懂了。所以世俗谛的建立，不能违背世间经验，也不同于魔术师的变化，那不是常规、有效的世俗经验。

佛陀说法，既有和世俗谛共同的一面，又有不同的一面。世人认为有情是有我的，认为桌子是自性的存在，如果佛陀也这么说的话，和世人的认识完全相同，就不必说法了。佛法的不同是告诉我们，在有效经验基础上的事物，其真相是无我无自性的。这个世俗谛是建立在无自性的基础上。佛法所否定的自性，事实上本不存在，只是否定这个没有的东西，但缘起现象是存在的。

总之，世俗谛的建立是有标准的，和世人的认识有共和不共两个层面。共的层面，是和世人的有效经验吻合；不共的层面，是破除世人对一切事物的错误认知，即自性见。只有正确认识世俗谛，不产生增益或损减的执著，不偏空，不偏有，才能通达胜义谛，才是对二谛的正确认识。

2. 断无穷过诤

通达空性，必须正确认识世俗谛。我们学习《入行论》《心经》《金刚经》《中论》《百论》《十二门论》《大智度论》等般若经论，接受中观缘起性空、缘起无自性的思想，然后

带着这种认识观察世界。在观察过程中，不仅要对认识对象加以分析，同时要对自己的理性认识加以分析。外人就此提出疑问：是不是要再用一个理性，来分析这个理性？如果理性要通过理性不断分析，会不会犯无穷过？断无穷过诤，就是针对外人的疑问作出回答。

109. 以析空性心，究彼空性时，
若复究空智，应成无穷过。
110. 悟明所析空，理智无所依。
无依故不生，说此即涅槃。

“以析空性心，究彼空性时。”分析空性的心就是理智。我们接受了缘起智慧，然后通过理性去认识空性。事实上，理性是由推理获得关于空性的知识，属于比量，但不能证悟空性，真正通达空性是来自现观。

“若复究空智，应成无穷过。”理性本身属于被审视的对象，还需要通过理性去分析。只有通过理性加以解构，我们才能真正认识空性，否则对理性有自性的执著，也会影响我们通达空性。这就是刚才举出的问题——理性还要通过理性去分析，是不是会产生无穷过？如果要不断分析，就像鸡生蛋，蛋生鸡，永远纠缠其中出不来，就会犯无穷过。

现在寂天菩萨来回答这个问题：我们从了解空性到究竟

证悟空性，是不一样的。了解空性偏向理性层面，究竟证悟空性，当然也离不开理性分析，但最终要超越理性。在凡夫的认识上，世界呈现的就是二元戏论，是能所、善恶、美丑、有无、生灭。我们对二元世界生起自性见，把每个现象当作实有的存在。其实在缘起的层面，有无、善恶、美丑并不对立，但因为自性见，我们把事物贴上“这是什么，那是什么”的标签，产生概念、分别、执著。比如在身份上产生我执我见，在现象世界产生美丑善恶，再由分别、执著产生烦恼，觉得好就会贪，觉得不好就会嗔。因为贪嗔痴，就会造业、轮回。所以二元戏论是源于根本无明，使我们看不清世界，就会有所知障，产生虚妄分别，然后进一步烦恼、造业、轮回。我们现在要做的，就是以缘起智慧重新认识这个世界。

佛法修行的次第，有资粮位、加行位、见道位、修道位、究竟位。这是唯识建立的五位，也是通用的。资粮位主要是培养福德和智慧资粮，发菩提心、行菩萨行可以积集福德资粮；听闻正法、如理思维可以积集智慧资粮，正确认知世界，由此通达空性。所以六度中有的偏向福德资粮，也有的偏向智慧资粮。加行位重点是修止和观，通过修止让混乱的心安静下来，避免陷入混乱的情绪和念头，然后才有能力运用无自性的智慧观察一切，包括生命和世界。修行前，我们活在

强烈的二元对立中，随着无自性的观修，对立逐步弱化，对无自性的体会不断加深。真正体认空性后，所见一切都是缘起假相，进而运用空性慧，不断消除无始以来的烦恼习气，进入修道位乃至究竟位。这是关于空性修行的基本思路。首先以理性为基础，同时要以智慧现观。如果停留在理智上，我们了解的空性只是比量，是知识，不是现证的。

“悟明所析空，理智无所依。”此偈进一步说明这个道理。悟明就是我们体悟到的，所析就是观察对象。这里的悟明所析空，不只是理智分析。“智慧品”开头讲到“胜义非心境”，胜义谛不属于理性认知的范畴，而要超越理性，将理性获得的认识转化为现量观修，真正观到一切法无自性，通达空性。此时，因为自性建立的种种贪著和情绪将被平息。

“无依故不生，说此即涅槃。”能缘的心建立在对所缘境的认知和执著上，当所缘的境空掉，能缘的心也会空掉。当内在的妄心、情绪、烦恼和迷惑认知平息下来，就证悟涅槃了。所以涅槃就是息灭，彻底平息一切妄心和烦恼。

3. 心境谛实于理无据

有关二谛的第三个问题，叫作“心境谛实于理无据”。针对凡夫、外道和部派佛教所认为的——心和境是自性的存在，

寂天菩萨指出，这是没道理的，不能成立。“智慧品”一路讲来，前面是对有部和唯识的批判，重点批判心和境是自性的存在。有部既讲缘起也讲自性，认为三世实有，法体恒有，心和境是自性的存在，自性和缘起是不冲突的。唯识宗既使用自性的概念，也强调无自性，认为八识五十一心所都是缘起的存在。寂天菩萨为了避免人们在学习唯识时对心产生自性见，所以对心有自性加以批判，目的是让我们更好地了解心。事实上，在心识都是无自性的存在这一点上，中观和唯识并不矛盾。

佛法把一切现象归纳为有情和世界两种。凡夫因为对有情和世界的自性见，构成我执和法执。这两种执著是基于无明和所知障，也是一切烦恼和轮回的根本。“智慧品”中，寂天菩萨以大量篇幅引导我们认识有情的空性和世界（法）的空性，又称人无我和法无我。通过这些学修，了解世间一切都是缘起的存在，无自性的存在，其本质都是空性。关于这些道理，前面已经说得非常清楚。

这部分共有 5 个偈颂，对以上所说的心和境的无自性，再次加以强调。世界千差万别的现象，归根结底就是心和境，此外找不到第三种现象。中观所有的观察和分析，都是引导我们了解心和境，破除对两种现象产生的自性见。

111. 心境实有宗，理极难安立。
若境由识成，依何立识有？
112. 若识由境成，依何立所知？
心境相待有，二者皆非实。
113. 无子则无父，无父谁生子？
父子相待有，如是无心境。
114. 如芽从种生，因芽知有种。
由境所生识，何不知有境？
115. 由彼异芽识，虽知有芽种，
然心了境时，凭何知有识？

“心境实有宗，理极难安立。”实有宗不仅指有部，也包括所有认为心和境有自性的思想。这些主张、观点、流派，统统是不能成立的。唯物论以物质作为构成世界的基础，但现代的量子力学已发现：当物质被不断分析，最后只剩下波或粒子，根本找不到不变的实体。这个波或粒子又会受到心的影响。也就是说，我们不仅是世界的观察者，也是参与者，是我们的认识决定了物质以什么方式存在。唯物论和唯心论都属于自性见，认为有自性的物构成世界，或认为有自性的心作为世界存在的依据，但佛陀以缘起的智慧观察发现，并不存在这样的心和物。所以中观思想引导我们认识一切法的无自性，看到心和物质都是缘起的，是相互依赖、无自性的存在。

“若境由识成，依何立识有？”在此，寂天菩萨进一步破除关于心识的自性见。从唯识的观点说，境界是识呈现的影像，那怎么可以证明心识实有呢？事实上，识也是缘起的，并不是自性的存在。前面已经反复说明，识是依赖条件的，并不是自性的存在。

“若识由境成，依何立所知？”反过来说，如果因为境界的产生，才能成立认识，又有什么根据说境界是实有的呢？事实上，境界和识都是缘起的存在。

“心境相待有，二者皆非实。”关于心和境的本质，寂天菩萨已经作了深刻分析，告诉我们：二者为相待有，即相对的存在，缘起的存在，而不是真实、自性的存在。此处正式明确了这个结论。

“无子则无父，无父谁生子？”寂天菩萨进一步举例说明。我们通常说父母生儿子，如果有人说儿子生老子，大家会觉得他脑袋有毛病。事实上，这个话是有道理的。一个人正是因为生了儿子，才会成为父亲。也就是说，父亲的身份是因为有了儿子才成立的。如果认为父亲的身份有自性，意味着他生来就是父亲，可能吗？所以这个身份是缘起的存在，是因为有儿子的因缘才成立的。反过来说，如果没有父亲，儿子又从何而来呢？

“父子相待有，如是无心境。”可见，父亲和儿子都是相对的存在，没有父亲就没有儿子，没有儿子也不会有父亲。心和境也是同样，是相对而非自性的存在。如果认为有自性的心，或自性的境，其实都是不对的。

下面 2 个偈颂是针对外人的疑问，继续以比喻说明。关于这个疑问，在中观看来也很简单。我们看到树木，包括任何蔬菜、水果、花草，之所以能发芽，都是因为有种子。我们不否定种子的存在，但这不等于说，种子是自性的存在。在中观智慧看来，种子也是缘起的存在。由缘起的种子，在合适的条件下，所以长出缘起的芽。

“如芽从种生，因芽知有种。”那些有自性见的人，可能会说种子是真实的存在，是有自性的。因为有自性的种子，才会生出自性的芽。

“由境所生识，何不知有境？”外人根据这个道理认为，识的产生和境有关——因为有自性的境界，所以才能产生识。如果不承认有自性的境界，识就不能产生。这是带着自性见看问题。从中观的角度说，正因为境界是缘起的存在，才会影响到识的产生。反过来说，因为缘起的识，才会显现各种境界。这个道理并不复杂，我们学过中观，理解起来一点都不难。关键是让有自性见的人接受这一认知，用缘起的眼光

看问题，认识到识和境是无自性的存在。

“由彼异芽识，虽知有芽种。”外人说因为种子生芽，所以看到芽就知道有种子。是谁知道？不是芽本身知道，而是我们的认识知道，是由认识作出的判断，不是芽告诉我们的。

“然心了境时，凭何知有识？”同样，心了别境界是缘起的过程。包括心和境的相互依赖，也是无自性的存在。这个道理非常清楚，我们凭什么认为识有自性的存在？前面的分析早就告诉我们，在心识的建立和关系中，根本找不到自性。如果有自性的存在，它们的关系是无法建立的。

这部分内容是对“智慧品”的二谛思想作进一步说明。通过这些分析，引导我们正确了解世俗谛，通达胜义谛，最终证悟涅槃，成就解脱。

修学佛法要养成思考的习惯，对相关内容反复钻研，多闻多思。真正学进去，才会有乐趣，有法喜。因为佛法揭示的大智慧，确实会让人对生命和世界看得清清楚楚，豁然开朗。但如果没有学进去，没能学懂学透，就感受不到它的殊胜，还会觉得有点枯燥。另一方面，如果我们对人生问题缺乏思考，就看不到这种智慧究竟有多大价值，所以学佛确实需要有一定的人生阅历。

我早年学这些内容时，也懵懵懂懂的，但有一种钻研精

神，对这些枯燥难懂的唯识、中观经论，会一遍、二遍、三遍、四遍、五遍、六遍、七遍、八遍、九遍、十遍地反复看，每一句都把它搞懂，不搞懂誓不罢休。有了这样的精神，在学习过程中，通过自己的思考把一个个问题想通，可谓其乐无穷。随着弘法的开展，我对人生和世界的问题有了更多思考，还看了些哲学书籍，真切认识到佛法蕴含着无与伦比的价值。有了这些认知，再来读书就不一样了。每学一个内容，都能对人生和世界看得更清楚。

修学佛法也是开启智慧的过程，是很有乐趣的，希望大家在学习时有这样一种精神。我们想一想，世人为了生存，为了做事业，都要拼命努力，下很大功夫，但所得只是短暂的眼前利益。而学习佛法将给生命带来永久的意义，不仅解决个人问题，还能解决人类社会存在的问题，这种努力实在太有价值了。在学佛过程中，我越来越感觉到，佛法智慧具有普世的价值，任何人都需要佛法。这并不是从佛教徒的角度才这么说。如果我们把佛教定义为宗教，好像只代表某些人的需要。事实上，每个人都有迷惑和烦恼，都需要解决迷惑和烦恼的能力，只不过多数人没因缘接触这一智慧，或是没条件学习，没能力从中受益。这就需要我们荷担如来家业，承担传播佛法的责任。

现在这个世界什么都不缺，但缺少人生的大智慧。这几

年，整个社会对佛法的需求越来越普遍，真正做好出家人，弘扬佛法，化世导俗，未来将是社会的稀缺资源。那才真正体现僧宝之为宝的内涵，不是把头剃光穿上大褂就是宝。如果没有佛法内涵，算什么宝？有的只是一个身份，一个架子，觉得自己高人一等，其实什么都不是。好好学习佛法，不仅有利于自身的改善和提升，同时可以造福社会。

现在到西园寺参学、体验的人越来越多，一拨接一拨，可见各行各业都需要了解佛法。有些心理培训机构，从佛法中学一点点内容，用在他们的培训中，一次课程就收几千几万的费用。不少人学了之后，再来参加三级修学时，发现那些昂贵的课程内容，不过是佛法海洋的点滴而已。佛法这么殊胜的智慧，只要有心，不花钱就可以学。你们参加过菩提家园大分享，看到三级修学学员们学习之后，身心有了巨大改变。从那些分享中，可以看到他们对佛法的信心，积极参与弘法的热情，令人赞叹。

修学上路之后，我们就会看到佛法对人生的意义，对社会的价值，知道自己已经找到最神圣、最有价值的事业。而且我们还有这么好的修学环境，有良好的引导，也有不少锻炼机会，很多道场还不具备这些条件，所以要珍惜善缘，精进努力。此外，学习必须真诚、认真、老实，这三点非常重

要。除非你是六祖那样的上根利智，一通百通，学什么通什么，那可以另辟蹊径。如果不是的话，就必须端正态度，真诚、认真、老实地修学。

研究所课程比较多，但我希望大家每学期有个重点，哪怕一学期把一门课学得特别好，日积月累也很厉害。未来继续读研究生，或是对外弘法，就会有良好的基础。如果想面面俱到，往往是泛泛地学一学，没精力把每门课学得通透，用的时候就会发现用不上，所以不少佛学院学生毕业后还是一片茫然。这是很可惜的。

任何事要做出乐趣出来，前期都要下一番功夫。包括在社会上学任何专业也是一样，刚开始的时候要靠意志力，学到一定程度，尤其是上路之后，就会有乐趣了，而且会越学越欢喜。参与弘法事业也是同样，看到社会的需要，看到大家的成长，发自内心地觉得做这些很有价值，动力十足。

这个时代要成为法门龙象，相对比较容易一点，因为龙象太少了，要求不高。如果在隋唐那种高僧辈出的时代，想成为优秀人才太不容易了。目前整个教界看似热闹，但人才凋零，尤其缺少优秀的弘法人才。大家能老老实实下十年功夫的话，确实有希望成为法门龙象，这不仅是为了自己，也是为了正法久住，利益众生。



【五十四课】

“智慧品”是《入行论》最为关键的一品，是菩萨道修行的核心，引导我们从世俗菩提心升华为胜义菩提心。从全论来看，也是最难懂的一品。既然叫“智慧品”，它究竟要告诉我们什么样的智慧？通过前面的学习可以知道，是让我们认识一切法无自性，即通达空性的智慧。如何认识一切法无自性？

佛陀提供的认识方法，是缘起论。这不仅代表中观的认识，也是佛法的核心理论，不论声闻还是大乘各宗，无一不强调缘起。“诸法因缘生，诸法因缘灭，我师大沙门，常作如是说”这个偈颂就告诉我们：佛陀时常阐述缘起法，让弟子们通过缘起观察世界，获得正见。包括无常、无我、空的正见，都是缘起观察的结果。龙树菩萨关于无自性的正见，能究竟、透彻地显示缘起思想。通过缘起观察一切现象，就能获得无自性的见地。

这个观察的依托点是二谛。前面讲到二谛在佛法中的重要地位，主要表现在两方面：一是“诸佛依二谛，为众生说

法”，二谛即两重，包括世人的认识和圣贤的智慧认识。二是认识世界真相的智慧。般若中观的智慧是立足于世俗谛，是依托常人的认识告诉我们：世界真相是什么。通过这样的观察，摆脱无明建立的错误认知，通达空性，通达胜义谛。

二谛是佛法修学的依据和立足点。在“智慧品”中，主要是引导我们观察一切存在现象和产生根源，也就是因和果。果代表存在现象，所有现象的产生必有原因。当然现象本身也可能成为某种因，所以哲学和宗教都要不断往前追究，希望找出第一因。

“智慧品”的结构，主要包括对存在现象和存在根源的观察，帮助我们了解：世间一切现象都是因缘因果的产物，是无自性的。同时，通过和有部、唯识家的交流，阐明心和物存在的本质是什么。世界万物无非是精神和物质，作为精神的存在，其本质是什么？有没有固定不变、不可分割的实体？作为物质的存在，其本质是什么？有没有固定不变、不可分割的实体？我们通过观察认识到，心和物都是缘起的存在，是条件关系的假相，根本找不到所谓的自性。

“智慧品”对于无自性的解读，主要讲到人无我和法无我。作为有情的存在，究竟什么代表“我”？这也是哲学的根本问题。以中观智慧观察，有情的存在只是因缘因果的延

续，是无自性的，其中找不到固定不变的本质。对于法的观察，本论围绕身受心法四念处展开，这也是修行的常规项目，分别是身体、感受、心理活动和一切法。通过这四个方面的观察，发现身受心法都是无自性的存在。

（三）成立法无我的正因

“智慧品”的第三个大问题，是成立法无我的正因，即存在现象的产生原因。说到原因，似乎是很简单的问题。比如看到树，就知道它是由树种生长而成；看到每个现象的当下，也能找到相关原因，比如桌子是怎么做成的，房子是怎么建造的。但哲学和宗教所追究的，是最早的因——世界的第一因是什么？

西方哲学关注本体论，探讨世界本源；中国哲学叫作本根，即万物生起的根本。作为本源，大体有几个特点。首先是第一性，比如唯物论认为物质是第一性，精神是第二性，即精神是由物质派生的。唯心论认为精神是第一性，物质是第二性，即物质是由精神派生的。探讨第一性和第二性，涉及谁生谁的问题。哲学上有个绕口令，关于鸡生蛋还是蛋生鸡。如果鸡生蛋，鸡是怎么来的？如果蛋生鸡，蛋是怎么来的？到底蛋在前还是鸡在前？如果建立第一因，势必会有这

样的问题。其次，第一因的存在具有独立性，不需要依赖其他事物，同时可以作为其他事物生起的依赖。第三，是单一且不可分割的。第四，是永恒的存在。

具备这些特点，才能作为万物生起的本源。从中观的角度看，这是典型的自性见。事实上，根本找不到独立、不可分割、永恒而不依赖其他条件的存在。所以哲学建立的第一因及本源，也属于中观破除的对象。宗教建立的第一因，其实就是神。上帝是独立的存在，是万能且永恒的，能创造世界，决定人间祸福。这是宗教认定的自性论。

基于这些思想，太虚大师曾把各种哲学学说分成唯心论、唯物论、唯神论、唯理论。唯心论以心为第一因，唯物论以物质为第一因，唯神论以神作为世界的第一因，唯理论则认为，在感觉认知外有形而上的理体。前面批判的印度数论派，就是以自性、冥性作为万物最初存在的原质。古希腊哲学家巴门尼德也有类似的思想。包括老子所说的“道生一、一生二、二生三、三生万物”和“无极生太极”等，都属于唯理论的范畴。这些观点隐藏着很深的自性见。从缘起的智慧观察，这些自性的心、自性的物、自性的神及自性的、形而上的理体，根本都不存在。

1. 破无因生

前面已对自性的心、自性的物作了批判，告诉我们一切存在现象的本质是空性。接着，寂天菩萨对自性的神和理体作进一步批判，告诉我们，一切现象是怎么存在的。关于这个问题，宗教认为是神造的，由神决定一切的存在；哲学提出唯物、唯心或理体的观点，认为由物质、精神或理体决定一切的存在。但佛法告诉我们，一切事物是缘起的。

116. 世人亦能见，一切能生因，
如莲根茎等，差别前因生。
117. 谁作因差别？由昔诸异因。
何故因生果？从昔因力故。

缘起论的重点是破除自性见，认识人和法的空性，体认人无我和法无我。在成立法无我的正因中，主要破斥几点：一是大自在天，即神创造世界的问题；二是数论、胜论的极微，他们认为有一个自性、冥性的实体，由此演化出整个世界。这段破斥的理论基础，是《中论·观因缘品》的“诸法不自生，亦不从他生，不共不无因，是故知无生”。诸法一不是自性生；二不是神这样的他力所生；三不是共生，即两种有自性的东西合起来产生；四不是无因生，不是偶然出现的。

《入行论》中，主要围绕不自生、不他生、非无因生三种观点，证明一切法是缘起的。接下来有关建立因缘，是破除错误的、隐藏自性的因果，引导我们认识缘起的因果。

首先是破无因生。佛教对世界的解释，就是因缘因果。大自然生生不息，是因缘因果的延续；人类几千年文明，是因缘因果的延续；生命从无穷的过去流转到无尽的未来，也是因缘因果的延续。无因就是偶然论，认为所有一切，比如你为什么成为某人的孩子，为什么想学佛，为什么会出家，我们为什么在一起修行，都是偶然的。现在很多人缺乏因果观念，就会带着侥幸心态行事，为了个人利益不惜作恶；或是觉得人定胜天，只要自己努力，没什么事办不成的。却看不到，一切都有因缘因果，作恶必然招感苦果，而从事情成败来说，个人努力只是其中一方面，还需要众多因缘的共同成就。认识因缘因果，正是为了破除无因论。

“世人亦能见，一切能生因。”世界是因缘因果的延续，这点每个人在现实中就能看到。当然我们的智慧不够，看得不究竟、不透彻、不全面，但多少能看到一些。比如看到豆种，知道会长出豆苗；看到麦种，知道会长出麦苗；学过开车，以后就会开车；学了电脑，以后就会使用电脑。正因为看到因果规律，我们才懂得怎样生活，知道该做什么，各行

各业的人才会付出种种努力。如果看不到因果，耕耘没有收获，还会努力吗？

“如莲根茎等，差别前因生。”我们看到大自然中的植物，比如莲花的根茎叶有种种差别，都是不同的前因所生。包括一切植物和动物，都是由不同的种子长出不同的果实，由不同遗传基因显现不同的生命形态。

“谁作因差别？由昔诸异因。”这些种子的差别由谁决定、谁造成的？是由它过去的因造成的。种子由前面的果实形成的，前面的果实又来自前面的种子，那个种子又来自前面的果实，可以不断由此类推。总之，由于过去因的差别，决定了现在果的差别。这个果又称为因，由因的差别，决定未来果的差别，乃至未来因的差别。这就是因缘因果的无尽延续。世间任何东西都可以通过观察，找到它之前的因。没有任何东西是无因无缘的，区别只在于你看到还是看不到。

“何故因生果？从昔因力故。”产生结果是因为过去的因，过去的因又是因为过去的因，生命就是因缘因果的无尽延续。缘起论用因缘因果看世界，告诉我们，一切现象不是哪个人决定的，也不是神决定的，而是因果规律决定的。世界的存在就是关系的存在，世界的延续是因果的延续。从因到果，从果又转为未来结果的因。

因果延续的道理，世人多少也能认识到，只是我们透过感官看到的因果既表面，又肤浅。比如有人会说：那人干了好事

怎么没好报？那人干了坏事反而过得挺好？这是因为我们只看到生命的某个片段。他现在过得好，其实是来自好的前因，而非当下的不善行；同时，这个不善行必定会在未来招感苦果。这种结果不仅是外在的，同时也是内在的，决定生命品质的高下。但凡夫缺乏智慧，对因果的了解既不完整，也不透彻。有时看到了果，却看不到往昔的因；有时看到了因，却看不到未来的果。只有大智慧的圣者才能究竟了知人生及世界的因缘因果，知道所有差别都是过去因造成的。佛法讲缘起，引导我们建立无常、无我、空的正见。这些正见和现代量子力学、弦论的发现非常吻合，说明缘起因果的智慧，会随着人类认识的深入，不断被印证，所以无因论是不能成立的。

2. 破他——常因生

所谓常因，就是他力，由另一种力量创造万物。人类早期有多神论，认为世界有很多神。比如古希腊神话中有火神、爱神、太阳神等一众神灵，中国道家也有很多神仙。印度有二神教，认为由善恶两种神分管世界。一是代表光明，人间种种善的力量都由善神决定；一是代表黑暗，种种恶的力量都由恶神决定。现在更普遍的是一神教，比如基督教和伊斯兰教，它们有共同的根源，是从古老的犹太教发展而来。基

督教相信耶和华，伊斯兰教相信真主，认为世界是由唯一、至高、万能的神创造的，也是由他主宰的。

上帝不仅万能，而且博爱，如果这样的话，世间种种灾难、罪恶和痛苦，到底是怎么产生的？是由谁决定的？如果说灾难、罪恶和痛苦也是上帝制造的，那么上帝的大爱是不是有问题？他为什么给世界制造这么多灾难、罪恶和痛苦？如果这不是上帝创造的，而是魔鬼撒旦造成的，就说明上帝并不是全能的，因为他控制不了撒旦的行为，对他无能为力。所以撒旦不仅是人类的敌人，也是上帝的敌人，是代表另一种对立的力量。既然上帝之外还有另一种力量和他势均力敌，就说明上帝不是唯一的，就近乎二神论了。上帝代表善神，撒旦属于恶神。这是关于上帝的唯一、万能和大爱的思考。

印度宗教也有类似思想。比如印度教相信湿婆，以其为创生之神和毁灭之神，认为世界的创造和毁灭是由湿婆决定的。此外，有的宗教相信大梵天，有的宗教相信大自在天，即色界最高的天，认为由大梵天或大自在天创造了人类和世界。《入行论》对神造说的批判，主要以大自在天为对象，否定大自在天可以创造世界，破大自在天为世界之因。

（1）破自在天因生

118. 自在天是因，何为自在天？
虽许谓大种，何必唯执名？

119. 无心大种众、非常亦非天，
不净众所践，定非自在天。
120. 彼天非虚空，非我前已破。
若谓非思议，说彼有何义？
121. 何为所欲生？我及自在天、
大种岂非常？识从所知生，
122. 复缘无始业，何为彼所生？
若谓因无始，彼果岂有始？
123. 彼既不依他，何故不常作？
若皆彼所造，则彼何所需？
124. 若依缘聚生，生因则非彼。
缘聚定缘生，不聚无生力。
125. 若非自在欲，缘生依他力。
若因欲乃作，何名自在天？

这部分共有 8 个偈颂，都是关于大自在天创造世界的探讨。其中包括三部分，首先认识“何为大自在天”。如果说大自在天创造了世界，那究竟什么代表大自在天？是不是上帝那样的人格神，有意志，有高兴不高兴的情绪，同时能创造世界，超然于万物之上？有些西方哲学家不相信上帝，不认为有这样的人格神创造世界，可又不想得罪当时流行的宗教，就会提出泛神论，上帝不是超然于世界之外，他本来就在世界中，代表大自然的规律和力量，但不是具体的人格神。

“自在天是因，何为自在天？”本论批判了大自在天创造万物的观点。印度有些宗教以自在天为万物之因，认为自在天是万能的。所谓自在，代表我想怎样就能怎样，可以根据个人意志行事，自在决定万物命运，想创造世界就能创造世界，想毁灭世界就能毁灭世界。那究竟什么代表了大自在天？

“虽许谓大种，何必唯执名？”有个流派认为，大自在天就是四大种。寂天菩萨针对这一观点反驳说：如果认为是大种，由地水火风的和合产生世界，这是很好理解的，何必一定要说自在天呢？用“自在天”的名称代表大种，不是容易让人误解吗？寂天菩萨接着批判说：认为大自在天就是大种，这个说法是不成立的。因为大种和大自在天，无论性质或内涵都不一样。下面提出几个理由。

“无心大种众、非常亦非天，不净众所践，定非自在天。”第一，地水火风四大种是无心的，纯粹是物质的存在，但大自在天是有精神意志的。第二，大自在天是造物主，是唯一的存在，四大种并不是唯一的。第三，四大种是无常的存在，而大自在天是永恒的存在。第四，四大种并不是天神，而大自在天是天神，不是一个概念。第五，四大种到处都存在，甚至被人践踏，是不干净的，而大自在天高高在上，超然物外。可见，四大种和大自在天并不是一回事。

“彼天非虚空，非我前已破。”大自在天不是虚空。因为虚空是无情的存在，而大自在天是有意志的。大自在天也不是“我”，这点前面已经破除。因为“我”是不存在的，了不可得，在缘起现象中并没有“我”，所以这个说法不能成立。

“若谓非思议，说彼有何义？”如果认为大自在天创造万物，但又是不可思议的造物主，超越我们的认知范畴，那讨论大自在天的意义在哪里？

以上 3 个偈颂主要讨论究竟什么代表大自在天。如果大自在天像泛神论所说的，只是一种规律，那为什么要说他是神？这就值得商榷。接着 3 个偈颂讨论第二个问题：大自在天究竟创造了什么？

“何为所欲生？我及自在天、大种岂非常？”大自在天到底创造了什么？如果认为大自在天创造了恒常不变的“我”，或恒常不变的大种，但前面已反复强调，世上并不存在恒常不变的我或大种。如果认为大自在天创造了我们的心识、苦乐、色身及山河大地，就像基督教所说的，上帝在七天之内创造世界，创造动物、植物乃至人类。寂天菩萨在此讨论的关键是：上帝创造世界时，需不需要依赖条件？如果上帝是万能的，不需要条件，想怎么着就怎么着，而且充满无限大爱，应该一下子就把娑婆变成极乐，把所有坏人都变成好人，

所有痛苦的人都变成幸福的人，这不是很好吗？果真如此的话，我们也希望有这样的神，把一切搞定，不受任何制约。能不能做到呢？我们现在看到的现象，树的生长来自种子，需要阳光、雨露的滋润，还要相应的时间；孩子来自父精母血，通过十月怀胎出生，再由饮食滋养，才能长大成人。包括动植物等一切生命的出现，以及山河大地的形成，都是有因缘的。其延续也取决于业力和因缘因果。除了这些，我们看不到上帝在其中做了什么。

“识从所知生，复缘无始业，何为彼所生？”寂天菩萨指出：生命存在和人的认识都是有因缘的。心识的形成需要条件，一方面来自认识对象，一方面来自往昔业力。此外，我们看不到有万能的神在主宰。如果我们认为有那样的力量，到底是因缘决定了事物的存在，还是神决定了事物的存在？

“若谓因无始，彼果岂有始？”如果认为神创造了世界，而且这个神是自在、全能的，是无始、永恒的存在，那么他创造的世界也应该是无始的。也就是说，可以凭着神的意志，让世界一下子全部具足，既不需要依赖条件，且时间上是无始的，不是次第产生的。

“彼既不依他，何故不常作？”如果神是全能的，其存在不需要依赖条件，创造万物也不需要依赖条件，要什么有什么，

想怎样就怎样。既然这样的话，为什么他不连续创造万物呢？

“若皆彼所造，则彼何所需？”如果大自在天仍需要其他条件才能创造万物，那他究竟所需什么呢？因为一切都是他创造的，这就说不通了。这是探讨自在天究竟创造了什么，包括怎么创造世界。下面 2 个偈颂进一步说明这个道理。

“若依缘聚生，生因则非彼。”如果世界是因缘和合产生的，缘聚则生，缘散则灭，就不是神或大自在天创造的。换言之，神和大自在天并不是一切事物的生因。

“缘聚定缘生，不聚无生力。”因缘具足了，现象必然会产生；反过来说，因缘不具足的时候，任何现象都不会出现。这是我们在现实中都能看到的。任何事物只要条件具足就会产生，不让它产生都不行。这就说明条件决定一切，在条件之外，并没有另一种力量。

“若非自在欲，缘生依他力。”我们看到的事物都是条件具足才产生的，条件不具足就无法产生，任何人的意愿都没用，大自在天的意愿也是同样。如果万物并不因为大自在天的意愿而生，那就是因缘和合而生的。

“若因欲乃作，何名自在天？”从另一个角度说，如果世界是大自在天的意愿决定的，意味着他有“我要创造世界”的强烈欲望，想让自己不创造都不行，结果就创造了世界。

这就说明他对自己的创造欲不能自主，他的意愿不在自己的控制范围，可见并不自在。就像世间人想做什么，一旦有了强烈的希求，想不做都不行，就是被意愿所控制。

佛教认为世界是因缘因果的延续，这也是佛教和其他宗教最大的不同。其他宗教认为有主宰神，由神决定人的命运。而佛法不承认世界有主宰神，认为神造世界，以及神主宰一切、创造一切，不过是天神我慢的表现。就像人间帝王喜欢自称孤家寡人，认为自己高高在上，可以主宰国家的命运，决定民众的一切。佛教认为，在欲界天和色界初禅天也有近似政治形态的王国，和人间帝王一样，有帝王式的我慢，认为世界是自己创造的。

另一方面，一神教通常有强烈的排他性。比如基督教和伊斯兰教，虽然他们的信仰是同一根源，但都称自己的神是唯一的。基督教认为上帝是唯一的真神，伊斯兰教认为真主安拉是唯一的真神。这种唯一的观念，使东西方宗教不断产生对立，从过去的十字军东征，到现在西方国家和中东的冲突，都和宗教的唯一性、排他性有很大关系。

佛教也承认神的存在，比如欲界天有六重，即三十三天、兜率天、他化自在天等，色界也有很多天。此外，三千大千世界还有无量无边的天，每重天都有天神。不同宗教会选择各自的神，且认为自己所信的神独一无二，这种信仰隐含着我慢和排他性。接受这一信仰的信众，也会由此产生我慢和

排他性。事实上，并不存在唯一且万能的神。佛教以缘起看世界，以因缘因果解释世界，结论是无神而非有神，业力而非神创。所以在《阿含》等经典中，广泛破斥了神创说，提出业力思想。当然，其他宗教虽然在教义上并不究竟，但也劝人为善，我们应该在了解的基础上，给予尊重和包容。

（2）破极微因生

126. 微尘万法因，于前已破讫。

前面批判了唯神论，“极微因生”是胜论派的思想，认为世界由极微作为物质的基本元素。此外，印度顺世外道认为由地水火风四大产生了世界，西方哲学有原子论，中国哲学有金木水火土五行，或认为宇宙是一种能量，由气产生了世界。总之，他们都以物质元素作为世界的第一因，属于唯物论的观点。

“微尘万法因，于前已破讫。”究竟什么代表物质的存在？以极微作为万法之因的思想，前面已加以破斥。“身念处”的部分讲到，作为极微的存在，如果没有形体，它就不是物质；如果有形体，就可以无限地分下去。通过分析发现，我们认为有自性的、不可分割的单一实体，根本就不存在。既然找不到，以物质作为第一因，自然就不能成立。这是对极微的批判，也是对物质有自性的批判。



【五十五课】

3. 破自——主体因生

前面批判了神造论和极微论，接着进一步批判数论建立的自性。关于一切法的因，不同哲学宗教有各自的观点。一般宗教以神为第一因，认为由万能的神创造世界。哲学主要有唯物和唯心之分，或以物质为第一因，或以精神为第一因。以佛法智慧观察，这些第一因都隐含着自性见，是不成立的。这种批判的目的，主要引导我们正确认识因缘因果，看清现象本质。只要有自性，就会产生贪著，成为轮回的支撑点。《入行论》中已多次破斥数论派的观点，这里侧重对自性见的批判。

（1）叙数论见

126. 常主众生因，数论师所许。
127. 喜乐忧与暗，三德平衡状，
说彼为主体，失衡变众生。

首先介绍数论派的观点。他们认为的自性，也称冥性、原质，是作为本源的存在，即万法生起之因。除自性外，他们还建立了神我，同样是恒常不变的实体。由自性和神我的结合，演化出二十三谛，即二十三种法。宇宙一切现象，都是由这二十三种法构成。

“常主众生因，数论师所许。”主就是主体，是一切现象产生的原质，即最初的因。按数论师的观点，从自性出生觉，从觉出生我慢，从我慢生出十一根，包括眼、耳、鼻、舌、皮、发声器官、手、足、排泄器官、生殖器官、心。另一方面又会生出香、味、色、触、声五唯，再由五唯生出地、水、火、风、空五大。他们认为由自性演化出身心和外境，其中，十一根代表生命，包括生理和心理的存在，五唯和五大代表外在世界。这一切都是由单一且恒常不变的自性演化而来。前面说过，中国哲学也有类似观点，如“道生一,一生二,二生三,三生万物”。道怎么演化出一切现象？这样的自性究竟能不能成立？或者只是一个想法？寂天菩萨对此加以探讨，说明单一、恒常不变的自性是不成立的。

“喜乐忧与暗，三德平衡状，说彼为主体，失衡变众生。”自性具备三德，即三种属性，一是喜乐，二是忧，三是暗。数论派认为，三者保持平衡时，自性安住不动，就是所谓的

主体。而当三者失去平衡时，就开始演化出众生和世界。

（2）破数论见（自性生）

128. 一体有三性，非理故彼无。
如是德非有，彼复各三故。
129. 若无此三德，杳然不闻声。
衣等无心故，亦无苦乐受。
130. 谓法具因性，岂非已究讫？
汝因具三德，从彼不生布。
131. 若布生乐等，无布则无乐。
故乐等常性，毕竟不可得。
132. 乐等若恒存，苦时怎无乐？
若谓乐衰减，彼岂有强弱？
133. 舍粗而变细，彼乐应非常。
如是何不许：一切法非常？
134. 粗既不异乐，显然乐非常。
因位须许有，无终不生故。
135. 显果虽不许，隐果仍许存。
因时若有果，食成啖不净。
136. 复应以布值，购穿棉花种。
谓愚不见此，然智所立言，
137. 世间亦应知。何故不见果？
世见若非量，所见应失真。
138. 若量皆非量，量果岂非假？

故汝修空性，亦应成错谬。
139. 未辨假立实，不识彼无实。
所破实既假，无实定亦假。
140. 如人梦子死，梦中知无子，
能遮有子想，彼遮亦是假。

接着，寂天菩萨以 13 个偈颂深入破斥了数论派的观点。

“一体有三性，非理故彼无。”数论派认为，自性是单一、不变的实体，同时又认为实体中有喜乐、忧、暗三德，本身就是说不通的。如果有三样东西，它就不是单一的，而是因缘和合的。所以说，不存在单一的自性实体。

“如是德非有，彼复各三故。”如果对自性具备的三德加以剖析，每一德的存在又具备三种原质。也就是说，每一德同样不能作为单一实体存在。

“若无此三德，杳然不闻声。”如果不存在单一实体的自性、三德，就没有以此为因所形成的声音等事物，也不存在由单一实体的自性生出十一根，生出五维五大，生出一切现象。这是破斥数论派的观点，说明他们建构的世界不能成立，因为组成世界的基本元素就不成立。

“衣等无心故，亦无苦乐受。”数论派认为一切现象是由三德失衡演化而来，但我们对现象加以考察，在衣服、饮食、桌子等物质中，并不蕴含自性三德。因为这些属于物质，而

不是精神现象，不具备喜乐、忧、暗的心理，也找不到自性蕴含的三种原质。比如衣服，找不到它有恒常的忧的属性，或恒常的乐的属性。也就是说，这三种属性不仅从自性角度无法成立，在现实中也是找不到的。

“谓法具因性，岂非已究讫？”如果说一切法具备喜乐、忧、暗的因性，但前面已反复说明，诸法是缘起的，没有固定不变、实实在在的自性。我们观察一切现象，其中有没有自性蕴含的三德？

“汝因具三德，从彼不生布。”数论派主张一切法的因是喜乐、忧、暗三德，它们是怎么产生现象的呢？我们看到的一切存在都各有因缘，布有布的因缘，树有树的因缘，桌子有桌子的因缘，房子有房子的因缘，每个人的存在有每个人的因缘，凭什么说是喜乐、忧、暗三德产生的呢？就像前面批判神创论时说，一切现象都和业力、因缘有关，是由条件决定存在，并不是神决定的。同样的道理，认为事物是由三德失衡后创造的，也是不成立的，因为我们在现象中根本找不到恒常不变的喜乐、忧、暗三德。

下面进一步批判。数论派认为喜乐、忧、暗三德是恒常的，在这个世界中，究竟能不能找到这三种恒常的东西？

“若布生乐等，无布则无乐。”首先说乐，这样的属性、

情感、心理力量是怎么产生的？原来说的是“乐生布”，但我们通过探究发现，由三种德性产生现象是不成立的。现在反过来说“布生乐”，由现象产生乐等德性，那就意味着，没有布就没有乐等三性了。

“故乐等常性，毕竟不可得。”如果这样的话，乐等三性就不是恒常的了。我们知道，苦乐的产生和条件有关。当顺境出现，比如享受好吃好穿的，我们会觉得快乐。一旦没有这些享受或遇到逆境，就会失去快乐，产生痛苦。可见苦乐是无常的，会随着外境变化，其中找不到恒常的喜乐、忧、暗三德。

“乐等若恒存，苦时怎无乐？”恒存，就是永远处于这个状态。如果认为生命中有恒常不变的喜乐，意味着我们永远是快乐的，再也不会痛苦。事实又是如何呢？在现实中，当痛苦出现时，快乐就不知跑哪去了。反之，我们快乐时也很难想象痛苦的感受。

“若谓乐衰减，彼岂有强弱？”对于苦乐的变化，数论师回应说：强大的痛苦产生时，快乐就减少了；快乐产生时，痛苦就减少了。就像孩子吃很苦的中药，再吃一颗糖，药就没那么苦了，所以苦和乐是变化的，此消彼长。这恰恰说明苦乐是缘起的，如果苦乐有自性的话，怎么会有强弱变化？

“舍粗而变细，彼乐应非常。”数论派认为喜乐、忧、暗

是恒常的，只是会有粗细变化。痛苦多的时候快乐就变细一点，快乐多的时候痛苦就变细一点，但快乐和痛苦本身是一直存在的。这个说法是否成立？在寂天菩萨看来，这不过是强词夺理。

“如是何不许：一切法非常？”既然认为喜乐、忧、暗有强弱粗细的变化，正说明这些是无常、无自性的，和苦乐恒常的观点相违。所以寂天菩萨反问说：承认喜乐有粗细变化，就应该承认三德不是恒常的。既然三德不是恒常的，为什么不承认一切法非恒常呢？前面从自性的角度观察，三德了不可得。此处从现实的角度观察，三德同样不能成立。

“粗既不异乐，显然乐非常。”既然喜乐会有粗细变化，显然说明，喜乐并不是恒常的，三德也不是恒常的。

“因位须许有，无终不生故。”接着破斥数论派的另一个重要观点——因中有果。也就是说，我们看到的一切现象（果），在因中已经具足，只是尚未开显而已。所以数论派认为它是自己生自己，并不是依赖条件，但要经历从因到果的自我转化过程。就像这个房间本来就有很多东西，但没开灯，一片漆黑，什么都看不到。现在灯一照，种种现象（果）就显现了。

“显果虽不许，隐果仍许存。”按数论派的观点，苦乐现象虽然无常变化，但它作为潜在的因是恒常不变的。世间一切现

象在自性三德中本来具足，如果没有的话，它是不会产生的。区别只是在于显和隐的关系，显是显现出来，隐是隐藏其中，尚未开显。虽然我们看不到，但隐果是因中本来存在的。

中观所破的两个观点，一是胜论，一是数论。胜论师认为因中无果，数论师认为因中有果，差别只是显现与否。在中观看来，这两个观点都不成立。如果因中无果，为什么必须麦种才能长出麦子，必须桃树种子才能长出桃树，必须人的遗传基因才能长成一个人？这都说明因和果是密切相关的，认为因中无果显然是错误的。但按数论师的观点，认为果就在因中，只是没有开显出来，这个说法也是不能成立的。

“因时若有果，食成啖不净。”寂天菩萨反驳说：如果主张因中有果，这就麻烦了。就像吃饭是因，经过消化拉出来的大小便是果。如果因中有果的话，意味着饭里已经隐含了大小便，吃饭就变成吃大小便了。这个道理当然不能成立，谁也不会觉得吃饭是在吃大小便，这是两个概念。

“复应以布值，购穿棉花种。”这里又举了另一个比喻。就像有人花钱去买布，如果认为因中有果，那么棉花种子里就有布了，而且更便宜，不妨直接买种子就行了。为什么大家不买棉花种子而要买布呢？这两个例子都是针对因中有果的反驳，生动而有说服力。

“谓愚不见此，然智所立言，世间亦应知，何故不见果？”因中有果属于数论派的哲学思想，他们认为普通人是看不到这个道理的。寂天菩萨回应说：即使普通人一时看不到其中深意，但通过数论派祖师的开示，他们也应该能理解。事实上，大家在现实中根本看不到这一点，也不会这么去做。即使是数论派的信徒，也不会在需要买布时直接买棉花种子。可见，因中有果的思想是不被大家认同的。

“世见若非量，所见应失真。”数论派认为，世人的认识本来就有问题，不能作为判断真理的标准，不能因为世人看不到就不成立。这个说法似乎也有道理，但这样的话，世人认可的道理不都失真了吗？那就没法交流了。

前面主要批判了数论派的观点，他们认为有恒常不变的喜乐、忧、暗三德，并由三德失衡演化出世界和人生的一切。但寂天菩萨指出，单一的自性是不能成立的，恒常的三德也是不能成立的。同时还批判了他们的另一个观点——因中有果，认为同样是不能成立的。接着，数论派反过来质疑中观家的思想。

“若量皆非量，量果岂非假？”从中观角度看，我们能量的心，能认识世界、探讨真理的心，主要指认知和理性，也是无自性的，并不足以认识真理。“智慧品”开头就讲到“胜义非心境”，空性不是理性所能认识的。数论派提出：如果这个心不足以认识并通达真理，现在你们说修习空性、体认无

自性空，本身也是有问题的。因为这些都离不开心的作用。

“故汝修空性，亦应成错谬。”也就是说，因为心的认知有问题，依此认知、修习的空性也是有问题的。寂天菩萨如何回答这个问题？

“未辨假立实，不识彼无实。”中观认为：凡夫的认知充满自性见，不知一切都是缘起的，是条件关系的假相。因为不知道，所以对缘起假相产生实有的执著。用唯识宗的话说，就是产生遍计所执，不知一切有为法本质是空。在这个意义上建立的世俗谛，也是扭曲颠倒的，充满迷妄。

“所破实既假，无实定亦假。”我们学习中观智慧，获得相关正见，就会对世界真相建立如实的认知，看到原以为实有的一切只是因缘假相，从而破除自性见，破除对现象实有的执著。一旦破除执著，就知道无自性空也是假的，只是世俗谛意义上的施设。空和无自性的思想，主要是为了纠正凡夫的错误认知。这一认知既有它的作用，可以帮助我们遣除自性见，破除对一切法实有的执著。但也有它的局限性，因为这只是理性认知，无法让我们直接通达空性。所以在佛法修行中，认知又有世俗和究竟之分。前者是建立在世俗谛的层面，比如执著有会产生有见，讲空是为了破除有。但也不可以执著空，否则会落入顽空。

真正的空性超越空有，所以胜义谛是不二的，非有非空，既不可以执著有，也不可以执著空。我们说有说空都是世俗

谛，但讲到非有非空时，也会落入相对。在讲述“智慧品”的开头，我们就引用三论宗的四重二谛。第一重，针对自性有，然后说空，所以有为俗谛，空为胜义谛，说空是为了遣除对有的执著。第二重，当我们讨论空和有的时候，其实空和有都是世俗谛，非有非空才是胜义谛，这是需要去体证的。第三重，如果把非有非空作为讨论对象时，其实非有非空也成了世俗谛，说有和空是二，非有非空是不二,二与不二都是俗谛，超越二和不二，非二非不二才是胜义谛，必须超越理性去体证。第四重，如果把非二非不二作为讨论对象，那么二和不二乃至非二非不二都成了世俗谛。胜义谛是言语道断的，不仅不能用语言去说，还要超越我们的思维和理性。所以理性是有局限的，只是我们通达空性的拐杖和工具，并不代表空性的存在是有是空，是二是不二。我们学习佛法，既要看到依理性建立正见的重要性，如果没有正见，就无法走出迷妄的世俗心，但也要看到它的局限性，不要把理性和概念作为究竟。

“如人梦子死，梦中知无子，能遮有子想，彼遮亦是假。”寂天菩萨继续以比喻说明这个道理。就像有人做梦生了孩子，然后又梦到孩子死了，哭得很难过，因为他在梦中把这一切当作真实。如果他在梦中知道，这只是做梦，从孩子的生到死都是假的，事实上根本不存在，也就不会难过了。

这里说明什么道理？他在梦中的理智，虽然是做梦，还是能解除有了孩子的妄想。就像世人也属于梦中的状态，由自性见和颠倒认知带来无尽烦恼。一旦具备缘起的、如梦如幻的正确认知，就会看淡世间一切，不再由此引发烦恼和痛苦。这种认识虽然不是究竟证悟空性，但确实能起到作用。所以从世俗谛的意义说，我们学习“智慧品”，对自身和世界建立正见，是摆脱烦恼、通达空性的重要基础。然后根据这一正见禅修，开显空性智慧，证悟实相般若，就能彻底解除我法二执和由此产生的种种烦恼。从胜义谛的角度看，说有说空虽然是假的、不究竟的，但同样是有作用的，而且是通达空性道路上必不可少的阶段。

以上是对数论的批判，同时也回答了中观批判自性见的意义，即无自性对解除迷妄、通达空性的作用。

4. 结破四边生

141. 如是究诸法，则知非无因，
亦非住各别、合集诸因缘；
142. 亦非由他生，非住非趋行。

对以上内容，即神造、极微有自性和数论派自性说的批判，目的是探讨万法产生的因。

“如是究诸法，则知非无因。”通过对诸法生起之因，即本源和第一因的观察，得出的结论是——诸法并不是无因生，一切现象都有它的因缘因果，缘聚则生，缘散则灭。无因论属于错误观点。

“亦非住各别、合集诸因缘。”也不像数论派所说的自生、有自性或因中有果。他们认为自性住在各个因缘中，其实在这些因缘中根本找不到自性。我们看到的一切现象都是因缘和合而生，无论在什么因缘中，根本找不到自性。

“亦非由他生。”我们看到的现象，也不是由高高在上、超然于世界之外的力量所创造。比如其他宗教认为的大自在天或上帝，就是超然世外的造物主。我们通过分析发现，根本不存在这种力量。

“非住非趋行。”一切现象都是缘起而非自性的存在，是由条件决定的，不是它决定自己的存在。如果有自性，就是自己决定自己的存在，不受条件影响，且恒常不变。整个“智慧品”中，寂天菩萨对存在的本质，从它的因到果反复探究。在探究中发现，除了条件、关系以外，根本找不到单一、不变的实体。我们看到的一切都是因缘决定的，随着条件、关系迁流变化。这个过程刹那生灭，没有什么固定不变的东西停在那里，也找不到任何东西从现在走向未来。

《中论》有一品叫“观去来品”。凡夫针对来和去有自性见，认为有来有去，有自性的人从这里到那里，从那里到那里。其实用缘起的智慧解构，会发现来去都是由众多条件构成的。一个人产生去的动作，包含去的想法、去的时间、去的动作及大地等因素。在这些因素中，根本找不到自性的去者。所谓的去，只是条件的变化和显现，是无自性的。可见，无自性就是对缘起观察的究竟结果。如果认为有自性，就是对缘起的观察不透彻。

5. 开显缘起正因

142. 愚痴所执谛，何异幻化物？
143. 幻物及众因，所变诸事物，
应详审观彼，何来何所之？
144. 缘合见诸物，无因则不见。
虚伪如影像，彼中岂有真？

破除其他宗教、哲学的错误观点后，寂天菩萨接着为我们开显佛法正见。从缘起的角度看，世界到底是怎么回事，它的正因是什么？

“愚痴所执谛。”身处无明中的众生，最大的特点就是愚痴。痴是根本无明、无始无明，也是轮回的源头。它使我们

看不清生命和世界的真相，佛法称为所知障，即障碍对生命和世界真相的认识。其中最大的误区就是自性见，表现在自身，是我执；表现在世界，是法执。前面所有的批判，比如唯心论者对心产生自性见，唯物论者对物产生自性见，唯神论者对神产生自性见，这一切都是无明的表现，会成为贪著的对象、轮回的支撑。

“何异幻化物？”以缘起智慧观察，我们执著的一切，从自身到世界都是条件关系的假相，其存在是无自性的，找不到固定不变的实质。印度人喜欢用幻化为喻，就像魔术师变化的种种事物，本质上是不存在的。《金刚经》说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”梦，我们知道是不实的；幻是幻术，是变化出的影像，并非实际存在；泡是水泡，水流动时冒起水泡，时起时灭；影是影子，在光线投射下才会出现；露是露水，电是闪电，都是极为短暂的存在，也是有为法的特点。《般若经》中还比喻为水中月，就像水中月影；如乾闼婆城，就像海市蜃楼。总之，缘起的一切都是假相而已，是无自性的。

“幻物及众因，所变诸事物。”幻物是魔术师变现的一切现象，众因是众多因缘。世间万物都是众多因缘和合变现的，这一切到底是什么？究竟什么代表它的存在？其本质是什

么？事实上，并没有固定不变的实体，缘聚则生，缘散则灭。其中包括内因和外缘，包括业力、心念和外在条件，共同决定了生命的相续，现象的存在。除了条件、关系、变化之外，究竟什么代表它的本质？有没有一个东西从哪里产生？有没有一个东西从哪里来，到哪里去？当桌子产生时，桌子是什么？什么代表桌子的存在？我们通过理性分析，发现桌子无非是木头、油漆等因缘的和合，再加上假名安立。离开这些条件，并没有所谓的“桌子”。

“应详审观彼，何来何所之？”当桌子被制造出来时，没有一个自性的桌子进入这里；当因缘败坏时，也没有自性的桌子离开这里。不是天生有个东西叫桌子，更不是固定不变的，而是条件决定它的存在。我们深入审视可以发现，桌子本身并没有自性，只是缘起的存在。当我们学会用缘起的智慧观察，会发现不仅桌子是这样，任何现象都是如此。

“缘合见诸物，无因则不见。”一切法都是因缘所生的。如果没有因缘，根本看不到有什么现象生起，一切都不存在。

“虚伪如影像，彼中岂有真？”我们看到的所有存在都是因缘因果的相续，是缘起而非自性的存在，是条件关系的假相，其中哪有什么真实不变的自性？就像我们学《心经》，“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界，无无

明亦无无明尽，乃至无老死亦无老死尽，无苦集灭道，无智亦无得”，所有这一系列的“无”，要“无”的是什么？无眼耳鼻舌身意，无的是自性的眼、自性的耳、自性的鼻、自性的舌、自性的身、自性的意；无色声香味触法，无的是自性的色、自性的声、自性的香、自性的味、自性的触、自性的法；此外，无的是自性的十八界、自性的十二因缘、自性的四谛。

中观师以智慧观察，发现根本不存在这些自性，所以说“色即是空，空即是色”。色的自性是空的，十二因缘的自性是空的，十八界的自性是空的，四谛的自性也是空的。同时告诉我们，虽然否定自性，但从世俗谛的层面说，并不否定缘起的存在，所以说“色不异空，空不异色”，自性空并不否定缘起的存在。《金刚经》的“所谓，即非，是名”也是同样道理。“即非”说明它是空的、无自性的，“是名”说明不否定缘起假相。所以在世俗谛讲空讲有，在胜义谛则非空非有，超越空有。整个般若经典，包括所有中观论典，都是帮助我们正确认识缘起现象，从而扫除自性见。不管是佛教的有部，还是佛教以外的数论、胜论，包括其他宗教所说的自性，统统了不可得。



【五十六课】

6. 破自性生灭

缘起代表佛教看世界的方法，让我们获得智慧认识，最重要是破除自性见，看到一切现象及存在本质究竟是怎么回事。佛法讲缘起性空，这四个字说起来很简单，很多学佛人都会说，其实蕴含着甚深的智慧，要真正认识清楚，认识透彻，认识它对改善生命蕴含的重大意义，并不容易。整个“智慧品”都在讲这些内容，此外，般若系的《中论》《百论》《十二门论》《大智度论》等论典也是围绕这个问题展开说明。前面讲到缘起正因，是让我们审视，原本执著的一切事物都是因缘假相，而不是自性的存在。

第六个问题是破除自性的生灭，或是说破除自性的有无。从缘起的智慧观察，怎么看待有无生灭——不是自性的有，也不是自性的无；没有自性的生，也没有自性的灭。也就是《心经》所说的“不生不灭，不垢不净，不增不减”，没有自

性的生，没有自性的灭；没有自性的垢，没有自性的净；没有自性的增，也没有自性的减。此外，经中从头到尾贯穿着不、无、空——“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界，无无明乃至无无明尽，无老死亦无老死尽”。所无的是什么？其实也是自性，即不存在单一、不变的实体。

《中论》开头的八不也是对缘起的观察，告诉我们：没有自性的生，没有自性的灭；没有自性的常，没有自性的断；没有自性的一，没有自性的异；没有自性的来，也没有自性的去，所谓“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去”。所有这一切法义，都是引导我们破除自性见。

（1）破生有自性

145. 若法已成有，其因何所需？
若法本来无，云何需彼因？
146. 纵以亿万因，无不变成有。
无时怎成有？成有者为何？
147. 无时若无有，何时方成有？
于有未生时，是犹未离无。
148. 倘若未离无，则无生有时。
有亦不成无，应成二性故。

这 4 个偈颂引导我们认识：自性的有和无是不成立的。什么叫自性的有？即恒常不变的有，不受条件的影响和改变。同样，自性的无也是恒常不变的，不能变成有。如果会变成有，就说明它不是自性的无。反过来说，如果属于自性的有，永远都不会变成无。因为它是自性的、恒常不变的有，永远都是有，不会变成无。

所以说，缘起的有和自性的有是不一样的。缘起的有和无可以互相转化，缘具备就是有，缘散去就是无。哪天缘再聚就又有，缘再散就又没了。如果是自性的有无，那么有就是有，无就是无，有不能变成无，无也不能变成有。因为自性就意味着它是恒常的，不会随着外境而变化。另一方面，自性的有和无是对立的——有就不是无，无就不是有，二者非此即彼。而缘起的有无可以是一体不二的，有的当下就是无自性，无自性空的当下也不妨碍缘起有的存在，这也就是《心经》所说的“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”。从中观的角度看，自性的有无是不能成立的。

“若法已成有，其因何所需？”如果这个法属于自性有，已成为真实、固定不变的存在，因缘对它是不起作用的。因为它本来是恒常的存在，不需要因缘的成就。

“若法本来无，云何需彼因？”如果说这个法本质上就不

存在，是自性的、恒常不变的无，因缘对它同样是不起作用的。也就是说，如果是自性的有，就不需要因缘。如果是自性的无，因缘就对它毫无用处。如果可以改变，恰恰说明没有自性的无。在部派佛教有部的思想中，会把缘起和自性统一起来，认为缘起和自性是并存的。但以般若中观的思想看，缘起和自性是不能并存的——缘起必然无自性。因为自性是本来如此，而且恒常不变，条件变化对它来说有什么意义呢？

“纵以亿万因，无不变成有。”这个偈颂进一步说明，如果我们认为无是自性的、恒常不变的，即使再多的因缘，哪怕亿万个因缘，也不能让无变成有。

“无时怎成有？成有者为何？”因为自性就意味着固定不变，意味着它永远保持无的状态，怎么可能变成有？究竟什么变成有？如果我们确定无是恒常不变的，就不可能从无变成有，也没东西可以变成有。

“无时若无有，何时方成有？”本颂继续说明这个道理。如果我们认为无是恒常不变的，就会一直保持在无的状态，根本不会改变，什么时候才会成为有？改变的时间点在哪里？

“于有未生时，是犹未离无。”只要有不曾出现，它都没有脱离无的状态。也就是说，只要无保持原有状态，有就无法产生。除非你相信有和无是缘起的存在，是可以改变的，

那么无才可能变成有。如果你认定的无是恒常不变的，那么无永远都是无，是不可能变成有的。这是说明，自性的有和无是不会相互转化的。

“倘若未离无，则无生有时。有亦不成无。”只要没有离开无，没有改变无的状态，就不可能产生有。同样的，如果你认为有是自性的、恒常不变的存在，它就不可能成为无。如果变成无，这个有就不是自性的存在。

“应成二性故。”如果你认为有可以变成无，就意味着事物本身要具备两种属性，一是有的属性，一是无的属性。也就是说，当有变成无的时候，有其实没有变，只是呈现出无的状态，意味着它既是有的存在，又是无的存在。这个说法是不能成立的。因为当有变成无的时候，就说明有中找不到恒常不变的存在。所以说，自性的有和无是不能成立的，一切都是缘起的。因为条件的改变，有才能变成无，无才能变成有。

自性的有和无，其实隐含着常见和断见。自性的有是常见，其存在是恒常不变的；自性的无是断见，即彻底没有。事实上，自性的有和无是不能成立的，自性的生和灭也是不能成立的。所以《中论》让我们远离断常二边——不常亦不断。以缘起的智慧观察，自性的有和无完全取决于因缘——

因缘决定它的有，因缘决定它的无，所以叫“缘聚则生，缘散则灭”。有和无不是自性决定其存在，而是由因缘决定的。

既然由因缘决定，就不是自性的存在。所以从缘起的角度看，有和无、生和灭有这样三个特点：第一，它们是相对的。我们相对无讲有，相对有讲无。如果有自性，就不是相对的，而是绝对的。第二，它们可以相互转化，因缘消散了，有就会变成无；因缘聚会了，无就会变成有。第三，它们是不二的，不是对立的。有的本质就是无自性，无自性也不妨碍有的显现。

用缘起的见地看待世界，比如《心经》讲的生灭、垢净、增减，世人熟悉的美丑、善恶、长短等，这些现象都是相对而非自性的存在。垢净有没有绝对性？垢和净可以随因缘改变。就像我们身体很脏，这是垢，洗个澡就变干净了。衣服也是一样，脏了洗一洗，因缘改变了，垢就变成净。反之，再清净的环境，如果加上很多垃圾，就变成垢了。善和恶也是同样，如果本身是善的行为，却增加很多不善的因素，善行就可能变成恶行。如果恶人去除恶念，代之以善念，恶人就变成善人了。

总之，缘起的一切都不是绝对的。如果善恶有自性的话，恶人永远是恶人，善人永远是善人，就没有修行和提升的必

要了。事实上，善恶会随因缘的变化而改变。在二元对立的世界中，没有什么是自性的存在。如果以缘起智慧对事物作本质观察，美丑、善恶、垢净、增减都是无自性的，从本质上都是空性。所以，我们可以由任何现象契入空性。因为一切现象的最高本质都是空性，包括在修行上，生死与涅槃、烦恼与菩提、世间与出世间，本质都是不二的。我们说生死，说涅槃，说烦恼，说菩提，说世间，说出世间，都是从世俗谛层面建立的。在胜义谛的层面，这一切都是无自性的。

通过对无自性的认识，才能体认空性。反过来说，如果我们有自性见，那么世间的有无、常断、一异、垢净、美丑、善恶、增减、生死涅槃、烦恼菩提、世间出世间，这一切都是恒常不变的，势必会形成对立，使我们陷入二元的世界，进而产生贪著，成为轮回的支撑点。如此，我们就会被二元对立的世界困住。只有认识到这一切是无自性的，我们才能摆脱贪著，超越对立，从中解脱。

在般若系统的修行中，除了空和无相，有个非常重要的概念是无住。《金刚经》处处讲无相，比如经中反复出现的无我相、无人相、无众生相、无寿者相。讲到如来身相，“不可以身相见如来”“若见诸相非相，即见如来”，要超越对身相的执著。讲到如来说法，“不应取法，不应取非法。以是义故，

如来常说，汝等比丘知我说法如筏喻者”，不可执著空，不可执著有，也不可执著法或非法。对如来所证的果位不可执著，“阿耨多罗三藐三菩提，实无所得”。燃灯佛给释迦牟尼传法、授记时，释迦佛有没有得到什么？“实无所得”。包括菩萨庄严国土，发阿耨多罗三藐三菩提心，都要认识到这一切的本质是空的、无所得的。在无所得的基础上，《金刚经》建立了无相，是通达实相的关键。因为我们对佛果功德的执著，同样会成为契入空性的障碍。所以《金刚经》说：“实相者即是非相，是故如来说名实相。”什么意思呢？非相并不是空相，而是要超越对一切相的执著。

认识到无相的道理后，《金刚经》特别强调无住生心的修行。布施不可住于布施的相，说法不可住于说法的相，如果菩萨住相修行，“如人入暗，则无所见”“若菩萨心不住法而行布施，如人有目，日光明照，见种种色”。心无所住时，即心无染著；心有所住，就意味着住在有无、生灭、常断、一异、垢净、美丑、善恶、增减，或是生死涅槃、烦恼菩提、世间出世间。总之，是住在二元对立的世界。当心有所住的时候，必然会有执著，心就不清净，不解脱，不能和空性相应。

空性超越一切差别，所以“实相者即是非相”。实相的本

身就是空性，是超越一切相的，不以任何相的方式存在，没有所谓的生灭、有无、常断、一异、垢净、美丑、善恶、增减，包括生死涅槃或烦恼菩提，这些都属于二边。讲空、讲无相，正是引导我们超越对二边的执著，入不二法门。所以说，通达无相是菩萨无住修行、利益一切众生的关键。

（2）破灭有自性

149. 自性不成灭，有法性亦无。
是故诸众生，毕竟不生灭。

有和无，和生灭关系密切。在凡夫的认识中，因为生而有，因为灭而无。

“自性不成灭，有法性亦无。”如果是自性的生，就是恒常不变的存在，是不会灭的。前面说到，自性的有不会变成无，自性的无也不会变成有。这里说“自性不成灭”，即不存在自性的灭，就像不存在自性的生一样。我们认为有自性的法，其实是不存在的。

“是故诸众生，毕竟不生灭。”所以从自性的角度说，众生是不生不灭的。因为没有自性的生，也没有自性的灭，所谓生灭只是缘起假相。就像《中观》所说，缘起的生本身就是无生，生灭就是不生不灭。因为它没有生出固定不变的东

西，有的只是条件和合，所谓缘聚则生。离开条件，它自己是不存在的。就像我们说桌子，离开条件，桌子是什么？我们造一栋房子，给它安立房子的名称，离开组成房子的所有条件，房子是什么？这个音响也是由各种条件组成的，离开这些条件，音响是什么东西？有没有实实在在、固定不变的音响？没有。离开条件，任何东西都找不到自己的存在。从这个意义上说，生灭就是不生不灭。

（3）结成轮涅不二

150. 众生如梦幻，究时同芭蕉。
涅槃不涅槃，其性悉无别。

“众生如梦幻。”从缘起的角度观察，众生的存在有如梦幻。过去的一切，我们现在想起来时，无非是一些影像，只不过有的印象深一点，有的印象浅一点。这些影像和我们做过的梦差别不大。除了留下的影像外，根本找不到实实在在的东西。

“究时同芭蕉。”当我们对一切现象加以解构，探究存在的本质是什么，就像对芭蕉树，一层层往里剥，剥到后来会怎样？什么都没有，剩下的只是被解构的一大堆条件。这些条件还可以无限解构，我们会发现，其中根本找不到不可分

割的实体。任何存在的现象都是如此，不论从精神还是物质，从结果还是原因解构，都是无自性的。

“涅槃不涅槃，其性悉无别。”从现象上说，涅槃和不涅槃差别很大。涅槃意味着迷惑烦恼的止息，反之则意味着内心充满迷惑和烦恼，意味着生死轮回。但从空性层面来说，涅槃不涅槃的本质都是空性。就像我们说一切众生都有佛性，道理是同样的。在佛性上，佛和众生没有差别，涅槃不涅槃也没有差别。但在现象上，众生代表迷惑，佛陀代表觉醒，一是迷，一是悟，二者截然不同。所以我们不要看到“其性悉无别”，以为自己和佛一样，那就不必修行，也不必追求解脱了。其实不然，这是从胜义谛来说，涅槃不涅槃的本质并没有差别。

八、劝修空性利自他

讲“智慧品”时，我做了一个现代目录，将这一部分概括为八个问题。第一是讲二谛，第二是和实有宗交流无自性，第三是和唯识宗交流无自性，第四是显空性能断惑、成就佛果，第五是成立大乘为佛说，第六是广说人无我，第七是广说法无我。前面七个问题，主要引导我们建立正见，成就空性慧，这也是本品的重点所在。

第八个问题是劝修空性利自他，阐明空性慧的作用，主要从自利和利他两方面说明。第一是从自利而言，修习空性智慧可以净化内心，从根本上解决迷惑烦恼，相关内容在第四个问题中已经讲得很清楚，此处只是简单说明。第二是从利他而言，空性慧可以使世俗菩提心升级为胜义菩提心，让我们成就无缘大慈，同体大悲。此处的关键在于，只有在通达空性的前提下，才能生起胜义菩提心。

（一）悟空能净自心田

寂天菩萨在此告诉我们：如何以空性慧认识世间的差别现象。其中对我们影响较大的有八种风，即利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐八种境界。这一部分不仅讲到八风，还包括一切能对人产生影响、让人生起贪嗔之心的境界。我们要以空性慧观察这些境界，不再执著，进而超越它们。这样内心就不会被染污，从而保有清净。

151. 故于诸空法，何有得与失？
谁人恭敬我？谁复轻蔑我？
152. 苦乐由何生？何足忧与喜？
若于性中觅，孰为爱所爱？
153. 细究此世人，谁将辞此世？

孰生孰当生？孰为亲与友？

154. 何不齐受持：一切似虚空？

生活在这个世间，我们每天会面对种种境界。这些境界能对自己产生什么影响，关键在于我们怎么看待。“智慧品”是引导我们看清：一切境界都是无自性的，是因缘假相。如果真正具备这样的认知，你发自内心地这么看，而不只是说法，这些境界就不会对你产生影响。可见，具备什么样的认知非常重要。

“故于诸空法，何有得与失？”空就是无自性空。从我们的身心到世间现象都是缘起的，其存在只是暂时的影像，找不到不变的本质。包括我们经历的一切，也像做梦一样。如果学会用缘起无自性的智慧观察一切，哪有什么自性的得，自性的失？因为得失并没有不变的本质，只是条件关系的假相，本身是虚幻的，何必在意？

“谁人恭敬我？谁复轻蔑我？”有人恭敬你，有人轻视你，也是暂时的假相，不必执著。如果对他人的恭敬生起贪著，对他人的轻视生起嗔恨，内心就会失去清净。对得失也是同样，如果得到了贪著，失去了难过，心就会在苦乐喜忧间动荡。

“苦乐由何生？何足忧与喜？”苦乐是怎么生起的？有什么值得忧愁和欢喜呢？如果我们看淡外在的八风，认识到得

与失、恭敬与轻视都是条件假相，是暂时的，就能以平常心面对利衰毁誉、称讥苦乐。这样的话，任何境界都不会干扰你，内心始终保持平静，且充满喜悦。但如果我们有自性见，把得看成实实在在的得，把失看成实实在在的失，认为实实在在地被人恭敬，被人轻视，就会陷入苦乐忧喜。苦和忧自不必说，即使是乐和喜，如果是由贪著外境产生的，不仅短暂而且不稳定，还会因为担心失去，使之成为制造忧愁和痛苦的根源。

“若于性中觅，孰为爱所爱？”从本质上看，究竟什么是贪爱者，什么是我们贪爱的对象？凡夫的爱多少夹杂着贪的成分，是一种贪爱。这种贪爱和贪爱对象本身也是因缘假相，贪爱心是暂时的，贪爱对象是无常的。比如你爱一个人的年轻、美貌、性格，但这些很快会产生变化，你的心也会随之变化。因为能爱的你和所爱对象都是无常、无自性的，所以爱的本质也是无常、无自性的。这是对爱恨的观察、思考和认识，是颠扑不破的真理。

“细究此世人，谁将辞此世？”这个偈颂再让我们观察生死和亲疏的问题，现在这些活生生的人，谁将在世上真实地死亡？世间每个人都要死亡，百年前出生的人几乎死光了，今天存在的人不过百年也会死光，再换一批人来到世界。人

类就这样前赴后继地一批批出生，然后陆续离开。

“孰生孰当生？孰为亲与友？”在此过程中，谁是已经出生的人，谁是已经离开的人？生命作为现象来到世界，然后离开，究竟什么代表这个人的存在？名字代表他的存在吗？身份代表他的存在吗？长相代表他的存在吗？这些我们以为能代表的东西，不过是条件的假相。包括六亲眷属的关系，也充满无常，不是恒常不变的。我们现在所说的这些，包括得失、生死、苦乐、忧喜、爱恨、亲疏、恭敬与轻视，有没有什么是自性的存在？是恒常不变的？有没有哪一样能找到固定不变的本质？可以永久存在？显然没有。一切都是暂时的假相，本质都是无自性空的。

“何不齐受持：一切似虚空？”寂天菩萨提醒我们：如果了解到一切都是条件关系的假相，本质是无自性空的，为什么不用空性智慧看待自己和世界？这样就能保有清净心，不再生贪起嗔，所有现象都不会成为轮回的支撑点。

轮回的支撑点是什么？前面说过，就是我们认为身心和万物具有自性，由此生起贪著。如果我们认识到，一切只是条件关系的假相，是幻有的，就不会被我法二执捆绑。中国历史上，《金刚经》《心经》之所以能被人们广为传诵，就是因为其中阐述的空性慧能令心清净、平和、安然。因为儒家

思想相对功利，成功标准就是读书做官，出人头地，成为人上人，这就使人活得很累很辛苦。一方面，追求功名利禄本身就辛苦；另一方面，保有功名利禄更辛苦。生意会失败，官场会失意，如果看不透，就难以接受这样的失败和失意。这种情况下，读读《金刚经》《心经》，了解到“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，了解到“色即是空，空即是色”，如理思维，知道一切是缘起的，是暂时且虚幻不实的，看淡得失、荣辱、名利、爱恨、生死，就会减少贪著、嗔恨、焦虑、恐惧、没有安全感，使心归于平静。

整个《心经》的思路，从“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减”，到“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界”，认识蕴处界三科的本质是空性，都是因缘假相。“无无明亦无无明尽，乃至无老死亦无老死尽”，认识生死的本质是空性，从而超越生死。再进一步，“无苦集灭道”，认识涅槃的本质也是空性。最后“无智亦无得”，明了一切所缘都是空性，彻底摆脱贪著，保有无所得的心。

如果我们有自性见，即使能放下世间名利，也会执著涅槃，执著修行功德，结果还是和生死相应，成为轮回的支撑

点。只有成就无所得的智慧，认识到一切境界都是空的，无自性的，才能“心无挂碍，无挂碍故无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃”。

贪嗔痴是凡夫人格的三大要素。痴即无明，是轮回的根源所在。因为痴，所以起自性见；因为自性见，所以生贪；因为贪，所以有爱恨情仇。这种认知是错误、扭曲的，会带来烦恼和生死。整个“智慧品”都是在阐明无自性的智慧，使我们了悟真相，对自己和世界不再贪著。《心经》说：“以无所得故，菩提萨埵依般若波罗蜜多故，心无挂碍。”如果有任何贪著，一定会有牵挂，有恐惧。只有依空性慧观照诸法，才能断除贪著，平息内在的牵挂、恐惧，让心进入平静、喜悦的状态，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

【五十七课】

（二）观察众生苦，生起同体大悲

前面讲到空性见有两大作用：一是体现在自身修行，可以净化内心；二是体现在利益众生，即关于菩提心的修行。菩萨不仅要自利，走上觉醒之道，离苦得乐；同时要利他，带领众生共同走向觉醒。而且要以后者为重，在利他过程中圆满自身修行。对于以我执为主导的凡夫来说，如何才能生起真切的利他心？是需要方法和善巧的。

本论“静虑品”讲到自他相换的修行，《道次第》讲到七支因果的观修，都是引导我们如理思维，了解发心的意义。观念转变了，发心才能落到实处。“智慧品”中，主要通过对轮回过患的思考，引发菩提心。这一思考非常重要，凡夫正是因为看不到轮回过患，才会贪著于此，觉得世间很有意思，没什么需要出离的。如果生不起改变自身现状的出离心，自然生不起改变众生处境的菩提心。

事实上，世人认为的种种快乐是很辛苦的，只不过我们麻木了，才会以苦为乐。就像佛经常说的：五欲就像刀刃上的一点蜜，虽然有点甜，但很容易割破舌头。如果我们真切认识到轮回的过患，会觉得出离实在太重要了。因为轮回本质是痛苦的，如果不出离，痛苦和烦恼将没有尽头。我们不仅要看到自身的痛苦处境，还要看到六道一切众生都处在这样的状态，且不知不觉。从观察并体会众生的痛苦，生起救度他们的悲心。

思维的所缘很重要，如果我们只想到自己，想到三界不安，犹如火宅，就会一心出离。如果把所缘扩大到无量众生，会觉得自己是微不足道的。就像天平的两头，一头是自己，一头是无量众生，哪边更重？当你不在意自己，而是把重点放在一切众生身上，就会生起广大、平等的慈悲。那么在解决无量众生的问题时，自己的问题也随之解决了。所以，菩萨道修行是在利他中成就自己。

真正生起菩提心，需要对众生的痛苦感同身受。有句话叫作“因为理解，所以慈悲”，有了这样的基础，发菩提心才不是一个说法，而是发自内心的强烈愿望——我应该去做，也必须去做！在此过程中，离不开对众生痛苦的观察。所以寂天菩萨在讲述利他修行时，是从开示轮回的过患开始，包

括四个方面，分别是思维现生过患、思维后世过患、思维暇满难得、生起无缘大悲之心。

1. 思维现生过患

154. 世人欲求乐，然由争爱因，频生烦乱喜。
155. 勤求生忧苦、互诤相杀戮，造罪艰困活。

首先是认识现生的过患。短短 2 个偈颂，把世人的困扰和问题说得清清楚楚。人人都想幸福快乐，可以说，离苦得乐是五千年文明的核心目标，也是人类乃至所有众生的基本诉求，生生世世都在不断追求。但我们是不是就能因此幸福？现代社会科技发达，生活的富足和方便前所未有，我们今天的不少享受，古人恐怕做梦都想不到，但幸福感是不是比古人多？其实未必。原因在哪里？为什么我们那么努力，却无法得到幸福？如果幸福来自物质，就应该可以量化，比如有多少钱就能幸福，低于这个标准就不幸福。但问题没那么简单，作为人的存在，不仅有物质因素，更有精神因素。我经常说，没有健康的精神、良好的心态，就别想获得幸福。

“世人欲求乐，然由争爱因。”寂天菩萨指出：使人不能幸福、快乐的根本原因，是争和爱。争是争斗，其根源和贪有关，又由贪发展出嗔，然后彼此争斗。小到人和人的争斗、

家庭和家庭的争斗、企业和企业的争斗，大到种族和种族的争斗、国家和国家的争斗。几千年来，人类的争斗从未停止，既给个人带来烦恼痛苦，也给彼此带来巨大的内耗。从家庭来说，这种争斗就是互相折磨；从社会来说，这种争斗就是彼此消耗；从国家来说，这种争斗则是巨大的破坏，最典型的就是战争。在人类历史上，究竟经历了多少战争？战火又毁掉多少文明，破坏多少人的幸福生活？实在是无法穷尽。

另一种因是贪爱，来自欲望和需求，由此引发杀盗淫妄等种种恶行。贪爱会引发杀业，如谋财害命等，战争也多半是为了掠夺资源。此外，贪爱还会引发偷盗、妄语、邪淫等恶行，让人走上犯罪道路。世人的种种烦恼，有的来自对权力的贪爱，有的来自对财富的贪爱，有的来自对情感的贪爱。虽然每个人的贪爱对象不同，烦恼也不尽相同，但根源就在于贪。

“频生烦乱喜。”争和爱是人类不能幸福的关键。如果世界没有争斗，就能和平安定；如果人类没有贪爱，就能幸福快乐。但因为争和爱，就会频繁地引发烦恼，导致内心的混乱与不和谐，进而导致社会的混乱与不和谐。可能有人会说，满足欲望会给人带来幸福，在争斗中取胜也会带来某种快感。但要知道，这不是健康的幸福和快乐，其中隐含着巨大的副作用。

“勤求生忧苦。”世人的勤求是以欲望和贪婪为基础。这

种贪欲是无止境的，比如对权力、地位、财富的需求，永远没有满足之时。权力越大越好，地位越高越好，财富越多越好，这就必须不断追求。我接触过不少做企业的人，表面看起来风光，其实非常辛苦。首先，追求权力、地位、财富的过程很辛苦；其次，得到之后维护起来很辛苦；第三，拥有后一旦失去，会带来巨大的落差和痛苦。所以说，追逐欲望会使人疲于奔命，引发无尽烦恼。现代人的恐惧、焦虑、没有安全感等负面情绪，都和贪著有关。

“互诤相杀戮。”在追求过程中，每个人都希望占有更多的权力和财富，占有后又会攀比，这也让人特别辛苦。中国人爱面子，喜欢出人头地，通过攀比找到满足感。但要在任何时候成为人上人，多不容易？更何况，很多人不自量力，喜欢把攀比的参照标准设得很高，不愿和不如自己的人比，只看到比上不足，看不到比下有余，结果永远不能满足。攀比之后还要互相竞争，明争暗斗的极致就是引发战争。在“物竞天择，适者生存”的观念下，大家争得两败俱伤，不仅是物质受损，精神也会受到伤害。

“造罪艰困活。”在追求、攀比、竞争的过程中，难免造下种种罪业。这些罪业又会成为心理负担和精神压力，让人担惊受怕。现在很多官员因为贪腐身陷囹圄，有过类似行为

的人同样心惊胆战。一旦果报现前，就苦不堪言了。人们争得如此辛苦，结果却换来那么多罪业。

以上讲述了现生的过患。短短六句话，基本概括了世人的状态。因为无明，众生一方面为了生存造作恶业，一方面为了攀比，为了虚幻的身份、地位，为了自我的重要感、优越感、主宰欲忙来忙去，费尽心思。这样的人生，意义是什么？如果看不清真正的意义，活得开心吗？幸福吗？值得吗？

2. 思维后世过患

156. 虽数至善趣，频享众欢乐，
死已堕恶趣，久历难忍苦。
157. 三有多险地，于此易迷真，
迷悟复相违，生时尽迷真。
158. 将历难忍苦，无边如大海。
苦海善力微，寿命亦短促。

“虽数至善趣，频享众欢乐。”在无尽轮回中，我们除了造作恶业，也会积累一些善业，使自己进入人天等善道，享受人天之乐。但要看到，我们有机会在善道的时间并不长。

“死已堕恶趣，久历难忍苦。”因为凡夫生命是以贪嗔痴为主导，造下的恶业远远超过善业。虽然今生得入善趣，如

果不能听闻佛法，接受智慧文化，树立正确的世界观、人生观、价值观，用好这个难得易失的机会，就会被串习和邪知邪见主导，或是受不良风气的影响，造作不善业，使未来落入恶道的机会更多，遭受痛苦的时间更长。

“三有多险地，于此易迷真。”轮回的处境非常危险，就像我们去原始森林，会面临迷路、虎狼攻击等险境。轮回也是同样，一方面，内在种种不善心力量强大，会主导生命走向；另一方面，无明使我们根本看不清生命真相，同时又面临五欲六尘等外在诱惑，就像一个人进入险地，既没有地图也不知路线。在这种情况下，很容易被无明蒙蔽，迷失自己，找不到方向。

“迷悟复相违，生时尽迷真。”迷和悟是相违的，非此即彼。寂天菩萨在这里用了迷和悟两个字，很有深意。我最近在南华寺讲《六祖坛经》，中心思想正是这两个字。这不仅是《坛经》的核心，也是佛教所有法门的施设基础。事实上，佛和众生的根本区别就在迷悟之间。虽然每个人内心都有迷和悟两个层面，但对凡夫来说，现有生命是建立在无明、迷惑的基础上。当无明的力量太强，烦恼和业力太多，就会在迷惑系统中一生又一生地轮回，不能通达空性。如果不能有效修学佛法，精进修行，根本没能力走出这个系统。

“将历难忍苦，无边如大海。”我们在轮回中经历着难以忍受的痛苦，其中最痛苦的是地狱道、饿鬼道、畜生道。虽然有些畜生福报不错，但多数都是任人宰割，或是弱肉强食。包括在人天善道，也有这样那样的不如意。即使外在生活环境不错，只要内心充满迷惑和烦恼，同样是过不好的。总之，轮回中的痛苦就像大海般无边无际，因为我们的生命就是以迷惑和烦恼为基础，是制造痛苦的永动机。

“苦海善力微，寿命亦短促。”在轮回大海中，善的力量非常微薄。尤其在当今社会，道德沦丧，世风日下，善的力量微不足道，不善的力量却铺天盖地。这样的大环境下，如果我们没有强大的善心，没有良好的修行氛围，很容易被外境左右。即使有幸生而为人，寿命也很短暂，可以用来修善、改善生命的时间更是稍纵即逝，稍不留神就会失去。

寂天菩萨讲述现生和后世的过患，是让我们在总体上认识轮回的处境，认识轮回是苦的本质，这是生起菩提心的重要基础。知苦，是出离的动力，也是利他的基础。如果看不到苦，就不可能生起真切的出离心，精进修行。

3. 思维暇满难得

159. 汲汲为身命，强忍饥疲苦，

昏眠受他害，伴愚行无义。
160. 无义命速逝，观慧极难得。
此生有何法，除灭散乱习？
161. 今生魔亦勤，诱堕大恶趣。
今生邪道多，难却正法疑。
162. 暇满难再得，佛世难复值，
惑流不易断，呜呼苦相续！

在轮回中，我们偶尔也能得到暇满人身，但这个机会非常难得。即使有幸得到，很多人却不能有效使用。就像人们好不容易有了一笔钱，本来可以改善整个生活，但因为不懂得规划，很快就挥霍一空，结果依然是一穷二白。

“汲汲为身命，强忍饥疲苦。”我们虽然得到暇满人身，却无法有效使用。有些人为了维持生存，终日辛劳，努力赚钱；也有些人虽然生存不成问题，但为了追求事业忙忙碌碌。在工作过程中，需要忍受饥饿、疲累之苦。而且因为不断忙碌，已经成了惯性，身心根本静不下来。总之，工作、生活和内心混乱都让人感到很累。

“昏眠受他害，伴愚行无义。”我们每天有很多时间用来睡觉，如果睡 8 小时的话，60 岁的寿命要睡掉 20 年。受他害，是在生活和工作过程中遭受他人伤害。这会带来两个问题，一方面，自己内心受伤后要花时间疗伤；另一方面，受

到他人伤害后，你也想着去算计、伤害他人，冤冤相报。这些也要消耗大量时间，对生命却是有害无益，没有丝毫营养和价值。此外，我们还要花时间陪伴没智慧的朋友，说很多无聊的话，用很多无谓的应酬打发时间。

以上种种，基本是普通人的生活常态，他们对人身的使用大体是这些内容。那么，没意义到底怎么界定呢？主要是说对生命的成长和提升没有意义，但暂时的现前意义还是有的。比如你吃得很开心，肚子饱了，这是意义；搓麻将、玩手机、看电视、打发日子，让自己不那么无聊，也是意义；赚钱或做事业，由此改善生活，让自己和家人过得更好，同时满足自己在社会上的重要感、优越感、主宰欲，觉得自己高人一等，过得风光，这些都是意义。但这些意义非常短暂，有和没有是一样的。几十年过去，对生命品质没有丝毫提升。人生的究竟意义是走向觉醒，进而引导众生离苦得乐。事实上，很多人虽然得到暇满人身，但因为无明，并不能用这个机会改善生命。所以看清活着的意义是个大问题，每个人都需要去追问，去探讨——人究竟为什么活着？

“无义命速逝，观慧极难得。”世人每天忙来忙去，日子过得很快，一天一天过去，一月一月过去，一年一年过去，今生很快走到终点，却没能通过修行改善生命品质。生而为

人的意义，就在于有机会、有能力开发生命本具的智慧。这种智慧珍贵难得，只有开发它，我们才能走向觉醒，彻底改善生命，实现究竟的价值。

“此生有何法，除灭散乱习？”除了空性智慧，我们有什么办法解除生命的散乱？我常说，每个人都是一大堆混乱情绪和错误想法的综合体。怎么改变这种没质量的生命？关键是开发空性智慧。我们得到暇满人身，如果不能听闻正法，精进修行，开启智慧，生命的价值又在哪里？仅仅用来活着，用来享乐吗？

“今生魔亦勤，诱堕大恶趣。”人生有很多陷阱。我们虽然得到暇满人身，可走上正道并不容易，其中有内因，也有外缘。这里所说的魔，包括内魔和外魔。内魔为五蕴魔、烦恼魔、生死魔，外魔即天魔，是外在的邪恶力量。这些魔的力量极其强大，早已成为我们的主人。由内在的各种心魔，诱使我们造作恶业，最终堕落恶道。这是凡夫的常规生命模式。在解脱之前，要走出惯性，摆脱魔的控制很不容易。但不战胜魔，就无法走向解脱。佛陀也是降魔后才能圆满佛果，其中最根本的是降伏心魔，而不只是降伏外魔。

“今生邪道多，难却正法疑。”邪道，指社会上的各种学说、思想，还有其他宗教、民间信仰及种种邪门外道。这些

都在影响我们，使我们对佛法智慧产生误解，不能消除疑惑。思想观念和教育有关，但人们在社会上受教育的过程中，接受了太多似是而非甚至错误的观念，很难改变。因为不是谁都有因缘听闻正法，如果没机会受教，即使学佛或是出家了，认识依然一片混乱。我们虽然得到暇满人身，也有心修学佛法，走上觉醒之道，但要面对这么多魔障，面对错误思想的干扰，是很不容易的。

“暇满难再得，佛世难复值。”我们来到这个世界，虽然得到暇满人身，却没能有效使用，或是被生计所困，或是受各种学说误导，迷迷糊糊就走到生命终点。人身难得易失，一旦失去，就不容易再得了。要想值遇诸佛出世，有佛法在世间流传的因缘，更是难上加难。

“惑流不易断，呜呼苦相续！”即使我们已经听闻佛法，但要断除由无明形成的烦恼相续、惑业相续，也是不容易的。即便能得到正确引导，还要自己精进努力，截断众流，彻底止息轮回、惑业的相续。如果不努力，轮回的痛苦将生生相续，没有止境。

4. 生起无缘大悲之心

163. 轮回虽极苦，痴故不自觉。

众生溺苦流，呜呼堪悲愍！
164. 如人数沐浴，复数入火中，
如是虽极苦，犹自引为乐。
165. 如是诸众生，度日若无死。
今生遭弑杀，后世堕恶趣。
166. 自集福德云，何时方能降，
利生安乐雨，为众息苦火？
167. 何时心无缘，诚敬集福德，
于执有众生，开示空性理？

我们通过修学认识到轮回是苦的本质，众生却浑浑噩噩，一无所知。看到世间众生因为无明而受苦，我们要生起悲悯之心。

“轮回虽极苦，痴故不自觉。”虽然轮回极其痛苦，关于这方面，佛教经论中有很多阐述，但众生无明愚痴，只看到眼前利益，根本看不到痛苦的真相。即使尝到一点痛苦，也是采取回避的心态，不去想它，不去说它，宁愿自我麻痹，也不愿如实观察轮回是苦的本质。

“众生溺苦流，呜呼堪悲愍！”众生沉沦在由迷惑、烦恼制造的痛苦洪流中，不能自拔，也不懂得怎么出离。看到这样的状况，菩萨行者要生起无限的悲心，以救度众生，帮助他们摆脱痛苦为使命。

“如人数沐浴，复数入火中。”有些外道为追求解脱而修

种种苦行，甚至是自虐性的行为。比如印度的苦行僧，有的会不断沐浴，然后站到火边去烤，烤了再沐浴，沐浴了再烤，真是处在水深火热之中。

“如是虽极苦，犹自引为乐。”虽然他们为此承受了很多痛苦，却觉得这是修行，乐此不疲。其实世间人也是一样，为了事业、地位、名利拼命奋斗，苦不堪言，却苦中作乐，以为自己过得很有意义。虽然他们的所作所为和外道的苦行不同，本质却没什么差别。

“如是诸众生，度日若无死。”众生对苦已经习惯了，毫无知觉，这是很可怕的。在这个世间，每个人都要走向死亡，但人们总想着怎么过日子，感觉能永远活着一般，从没考虑过人命无常，总有一天要死，可能还很快。这就是古人说的“生年不满百，常怀千岁忧”。

“今生遭弒杀，后世堕恶趣。”每个人最后都要被死神带走，或者说被死神杀戮，之后去哪里？很可能是堕落恶道。

寂天菩萨之所以在生起大悲心的部分说明现世、后世的过患，以及暇满难得，就是在提醒我们：认识到轮回本质是苦，是追求解脱、生起慈悲的重要前提。如果看不到轮回是苦，就无法生起出离心，也无法对众生具足真正的慈悲。接着说明，如何在认识痛苦的基础上生起菩提心。菩提心说起

来很容易，但要成为发自内心的强大愿望，不仅要对轮回苦有真切的感受，还要对众生有深深的同情。除了修学佛法，也离不开对现实人生的观察。

“自集福德云。”我们看到众生在轮回中受苦受难，生起高度的同情和慈悲，希望帮助他们离苦得乐。有了这样的责任心和使命感，必须努力修行，积集福德和智慧资粮，这样才有能力帮助众生。如果没有福德和智慧，即使想要帮助他人，也往往有心无力。所以说，福德和智慧是我们圆满佛果、利益众生的重要前提。

“何时方能降，利生安乐雨，为众息苦火？”我所积集的福慧资粮，什么时候才能成为甘霖，遍洒世间，为众生带去安乐，帮助他们解除轮回痛苦？我们要对众生的痛苦感同身受，生起帮助众生解除痛苦的真切愿望。

“何时心无缘。”单纯讲愿望，还是偏向愿菩提心。“智慧品”是引导我们体认空性，从愿菩提心提升到胜义菩提心。何时才能真正通达空性，具备无所得的智慧，生起胜义菩提心？《金刚经》说：“发阿耨多罗三藐三菩提心……若胎生，若卵生，若湿生，若化生，若有色，若无色，若有想，若无想，若非有想，若非无想，我皆令入无余涅槃而灭度之。”要让所有众生通达无余涅槃，解除迷惑烦恼，是愿菩提心。“如

是灭度无量无数无边众生，实无众生得灭度者。”虽然灭度无量众生，但没有众生可得，没有灭度相可得，没觉得我在度众生，也没有觉得有众生被我所度，具备这样的见地，才是胜义菩提心。世俗菩提心是有我有众生的，但胜义菩提心没有我也没有众生。我们学习“智慧品”，学习空性见，不仅是在学习这种认识，关键要具备这种智慧，依此生起胜义菩提心，帮助众生离苦得乐，走向解脱。

“诚敬集福德。”证悟空性后，并不是什么都不要做了，还要积极、努力、虔诚、恭敬地修习六度，培植福德和智慧资粮。因为“方便与慧，成佛缺一不可”，有了智慧还要具足方便，这样才能悲智圆满，成就佛果，才有能力利益无量众生。所以我们要在通达空性的基础上积集福慧资粮。

“于执有众生，开示空性理？”无明中的众生都有自性见，执著有，并因此受苦。我们学习无自性的正见，不仅让自己具足正见，通达空性，同时要弘扬这一正见，让众生认识到一切法无自性，从迷惑走向觉醒。这才是对众生究竟的帮助，也是菩萨行者的使命所在。

“智慧品”的内容难度较大，我们在中秋把它讲完，意义重大。月圆象征着圆满，而智慧的圆满才是最究竟的。前面一再说明，本品是引导我们获得无自性的认识，涉及内容广

泛，包括对数论、胜论等其他宗教的批判，也包括对佛教中有部、唯识的批判。所有这些批判，都在引导我们获得空性正见，证悟空性智慧。其中也涉及对现象来源的探讨，它的因究竟有没有自性？存在的本质究竟有没有自性？佛教认为，万物的存在都是来自因缘因果，果代表现象，因代表原因。不论从存在的结果还是根源探究，根本找不到自性。

本品有一定难度，大家在课程结束后还要反复学习，多听讲课音像，直到充分理解无自性的见地，把它变成自己的认识，变成自己观察世界的方式。在现实生活中，对每个人、每件事，包括感情、家庭、财富、地位等所有一切，都能以无自性的见地去观察。当然也可以把这个见地落实到两套公式，一是《心经》的公式，一是《金刚经》的公式。《心经》的公式是“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，《金刚经》的公式是“所谓……即非……是名……”。比如桌子，桌子的存在即非桌子，是无自性空的，只是假名安立为桌子而已。对任何现象，都可以这样观修。当我们了解到一切存在都是无自性的，是因缘假相，就能看淡一切，心才会变得清净。然后还要依空性见指导禅修，超越对二元现象的执著，最终通达空性。这一品的学习，不论对佛法修行，还是对我们的现实人生，都至关重要。



《入菩萨行论》

第十品　回向

第五十八课至第六十课



【五十八课】

《入行论》立足于菩提心教法，践行菩萨道，包含了大乘佛法的完整修行。全论共分十品，从开始的赞叹菩提心利益，到如何发菩提心、行菩萨行，及最后的回向，蕴含了修行的初中后三个阶段。发心是初，菩萨行是中，回向是后。大乘一切修行都蕴含着初善、中善、后善三部分，这是确保行者不偏离菩提道的保障。菩萨道是成佛之路，我们从发心开始，以帮助众生觉醒为目标。然后通过六度等菩萨行，将发心落到实处。回向意味着时时提醒自己——我要走向觉醒，以利益众生、帮助众生离苦得乐作为尽未来际的目标。这不是空话，不是口号，而是在面对每个众生时，生起真切的利他心，决不忘失初心。

认识到回向的重要性，就要把这一修行贯彻到每个当下。从如何发菩提心、受持愿菩提心，到修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，每一部分都是菩萨道的重要组成，每个项目都要回向。我们最常念的回向文是“愿以此功德，普及

于一切，我等与众生，皆共成佛道”。这就是大乘回向，是立足于大乘精神，将所修一切功德导向菩萨道。

除了总的回向，还要有针对性地回向六道众生。“回向品”中，首先是把功德回向地狱、饿鬼、畜生三恶道众生，然后是人道、天道的众生。面对一切众生都能真诚地生起慈悲心和利他愿，希望他们离苦得乐，走上觉醒之道。除了六道众生，还要把功德回向给声闻、缘觉、菩萨，希望他们早日成就解脱，圆满利他事业。总之，“回向品”是对修行功德的一一落实，不仅对修行意义重大，也对我们改变心行非常重要。

什么是回向？用现代的话说，就是把我们拥有的财富指向某个目标，比如赚了很多钱，是用来买房子、买汽车或是干什么。作为学佛人，我们发菩提心，修习六度万行，积累种种成佛资粮，怎么使用这些功德？凡夫都有强烈的我执——这个功德是我的，是为了我有更多的福报，更好的修行条件，或是为了我将来成佛。总之，处处以自我为中心，不管世间的事业，还是出世间的修行，考虑的只是我，所做一切都是为我服务。

如果处处为自己着想，即使做的是布施等善行，成就的还是凡夫心。佛法修行的核心是破除我执，任何事都不例外。我经常说，学佛是要完成生命中心的转变，从以自我为中心，转向以三宝为中心，以众生为中心。回向就是帮助我们完成

中心的转变——所有修行都不是为了我，而是为了一切众生。当我们这样回向时，就是在完成无我的修行，慈悲的修行，没有我，只有众生。

另一方面，我们虽然说要发菩提心，行菩萨行，可因为无始以来的我执，对众生其实是没感觉的。当我们面对现实中一个个具体的众生时，内心往往封闭而坚硬，不能真正将他们和自己视为一体，心生悲悯。回向就是把发菩提心的愿望和菩萨行的内容，落实到每一个众生。通常，我们对众生多少会有一些负面情绪，这是生起慈悲心和菩提心的障碍。回向可以帮助我们改变心态，通过对众生痛苦的观察和思考，对他们从理解、同情、接纳，到主动帮助，最后是无条件的帮助。如果不通过具体实践，我们虽然学了很多大乘经典，喊着发菩提心的口号，往往只是说法而已，所以回向对修习菩萨道非常重要。本品共 58 个偈颂，这不仅是寂天菩萨的回向，也是每个菩萨道行者应该效仿的。我们看寂天菩萨是如何将修行功德一一回向，落到实处的。

一、总回向

1. 造此《入行论》，所生诸福善，
回愿诸众生，悉入菩萨行！

“造此《入行论》，所生诸福善。”寂天菩萨造《入行论》，全面开显了大乘慈悲济世的精神。我觉得，本论对于汉传佛教弘扬大乘精神具有重要作用，功德无量无边，给他自己和世界都带来巨大的利益。当然这是寂天菩萨的回向，对我们来说，可以改为“学此《入行论》”。我们学习、弘扬本论，修习种种善法，由此成就的一切福报、功德和利益，究竟用它来做什么？

“回愿诸众生，悉入菩萨行。”寂天菩萨造《入行论》，目的是引领众生走上菩萨道，所以回向也蕴含造论的初衷。我们修学本论，同样要把由此成就的功德利益回向众生，希望他们都能走上菩萨道。

尤其对汉传佛教徒来说，这个问题尤其重要。我们学习大乘经论，了解大乘的见地、理论、思想，是否意味着在学做菩萨呢？其实未必。如果不能充分意识到菩提心的意义，没有真正发起菩提心，就会缺少积极利他的慈悲精神。长久以来，我们的修学更多是以空性见为重点，没有对菩提心引起重视。《入行论》通篇围绕菩提心，从赞叹菩提心功德，到如何生起菩提心、实践菩提心，次第深入，对修学具有重要的指导作用，可以让我们充分认识菩提心的价值，进而落实到心行。

菩提心是大乘佛法的核心，也是区别于声闻乘的不共所

在。只有真切发起菩提心，才是走上菩提道的标志。否则，不论学多少大乘经论，都不能算是入大乘门，能把这部论学透，发心专弘本论，不论对个人修行还是弘扬佛法，都有不同寻常的作用，意义重大。我长期从事弘法，很清楚个人修行最缺乏的是什么，佛教界最薄弱的是什么，所以这个建议是很中肯的。

二、别回向

别回向，是如何把回向指向具体目标，其中又有总别之分。对修行来说，愿望越具体，越容易引起共鸣。否则就容易流于泛泛，虽然那么说着，但所缘目标太大，说得很空洞，没感觉。

（一）回向他利

1. 总愿离苦得乐

2. 周遍诸方所，身心病苦者，
愿彼因吾福，得乐如大海！
3. 愿彼尽轮回，终不失安乐！
愿彼皆获得，菩萨相续乐！

我们首先把修行功德回向法界众生，希望他们离苦得乐，

这是人类乃至一切众生的共同希求。可以说，众生的生存目标就是摆脱痛苦，获得幸福。我们看寂天菩萨怎么回向。

“周遍诸方所，身心病苦者。”周遍是东西南北、十方上下，诸方所是一切地方。众生不幸福的原因，无非是身病和心病。一方面是身体疾病带来的痛苦，一方面是贪嗔痴心病带来的烦恼，如果身心不健康，我们就别想幸福。寂天菩萨为法界所有被身心病苦折磨的众生带去祝福。

“愿彼因吾福，得乐如大海！”希望众生因为我的修行功德和福报，远离身心病苦，得到大海般深广的幸福和快乐。这个回向不只是寂天菩萨的，包括每个践行菩萨道的人，都应该这样回向。我们所修的一切功德，原来是为了自己过得幸福，现在接受了大乘教法，发起菩提心，意味着要把自己的一切奉献给众生，不仅是把所修功德奉献给众生，甚至要全身心地为众生活着。

“愿彼尽轮回，终不失安乐！”究竟是得到什么快乐呢？世间有各种快乐，包括健康和不健康的，暂时和永久的，究竟和不究竟的。世人只看到眼前的快乐，但寂天菩萨希望众生得到现实和究竟的快乐。这两句是说现实的快乐，菩萨希望众生身处轮回时，始终不失去短暂的世间之乐。比如能生到善道，摆脱种种不幸和痛苦，拥有健康、美貌、感情、眷

属、朋友，拥有良好的生活条件，总之，一切都很好。

“愿彼皆获得，菩萨相续乐！”菩萨不仅希望众生得到轮回中的短暂快乐，更希望他们走上菩提道，通过修行获得菩萨的相续乐，那就是涅槃、解脱、觉醒的快乐，以及在利益众生过程中，由慈悲心产生的快乐。菩萨道所说的离苦得乐，是让众生解除烦恼，彻底离苦，走上觉醒之道，这样才能得到究竟的快乐。否则，世间任何快乐终归是短暂的。

前面讲到总的回向。希望将我们的修行功德回向众生，愿一切众生离苦得乐。接着是别愿，对具体众生一一回向。《入行论》中，回向范围包括三恶道、人天乘到声闻、缘觉、菩萨。回向不是一个抽象、笼统的愿望，而要面对具体的所缘。只有对他们真正生起慈悲，才会发自内心地希望——我要为他好，要为改善他的生命做些什么。也就是说，需要面向具体对象一一观修。如果不做这样的观修，结果往往是说一套做一套。因为说起来比较容易，说多了就以为自己做到了，其实做起来并没有那么简单。在这一部分，寂天菩萨就是引导我们具体落实。

2. 别愿除恶趣苦

首先，需要把我们发菩提心、行菩萨行的功德，回向给

地狱众生，愿他们消除痛苦。这部分内容分为两点，一是以自己的修行功德回向地狱众生，二是祈求佛菩萨加持，为地狱众生解除痛苦。

（1）愿除地狱苦

第一，自然除

4. 愿诸世间界，所有诸地狱，
彼中众有情，悉获极乐喜！
5. 愿彼寒狱暖！亦愿菩萨云，
飘降无边水，清凉炙热苦！
6. 愿彼剑叶林，悉成美乐园！
铁刺树枝干，咸长如意枝！
7. 愿狱成乐园，饰以鸲鹆雁、
悦音美飞禽、芬芳大莲池！
8. 愿煨成宝聚，烧铁成晶地！
怖畏众合山，成佛无量宫！
9. 岩浆石兵器，悉成散花雨！
刀兵相砍杀，化为互投花！
10. 陷溺似火燃，无极大河众，
皮肉熔蚀尽，骨露水仙白。
愿彼因吾福，得获妙色身，
闲浴天池中，天女共悠游！

第一，希望以我们修行积集的福德，消除地狱一切众生的痛苦。

“愿诸世间界，所有诸地狱。”诸世间界就是三界，不只是我们这个小世界，还有中千世界、大千世界。三千大千世界才是一位佛陀的教化范围，而在十方世界，还有无量无边的三千大千世界。其中不仅有净土，还有地狱，最极端的是八热和八寒地狱。在八热地狱中，有复活狱、黑绳狱、众合狱、号叫狱、大号叫狱、烧热狱、极烧热狱、无间狱，烈火熊熊燃烧，销铜熔铁，众生被烧灼之苦所折磨。八寒地狱中，有具疱狱、疱裂狱、紧牙狱、阿啾啾狱、呼呼地狱、裂如青莲花地狱、裂如红莲花地狱、裂如大红莲花地狱，其特点是极致的冰冻，众生被冻得皮开肉绽。此外还有近边地狱等，都是代表种种痛苦的折磨。我们看战争电影中，有人被抓去审讯时，那种刑罚就像地狱一般，当然惨烈程度还远不及地狱。在当下的人间，也有不少人在遭受身心痛苦的折磨，生不如死。

“彼中众有情，悉获极乐喜！”我们了解到地狱众生的痛苦，通过观想感同身受，唤起内在的同情、怜悯、慈悲之心，希望把所修功德回向给他们。这个偈颂是对地狱众生总的回向，希望地狱变成天堂，身处其间的众生能摆脱痛苦，获得极乐世界般的快乐。下面是具体的回向。

“愿彼寒狱暖。”我们希望在寒冰中受冻的地狱众生能得到温暖。在八寒地狱中，众生身处冰天雪地，冻到身上长出巨大的冻疮，然后像莲花般裂开。当我们设身处地体会那种痛苦，哪怕能感受到万分之一，都会对他们生起真切的同情，发自内心地希望，能以修行功德改变他们的现状，使他们得到温暖，也愿意为改变他们的命运作出努力。

“亦愿菩萨云，飘降无边水，清凉炙热苦！”我们希望十方菩萨以他们积集的广大福德，化作清凉的甘露，飘洒而下，熄灭八热地狱的熊熊烈火，让那些被煎、被烤、被烧的苦难众生得到清凉。地狱火是由众生的业力感得，一般的水浇不灭，所以要祈请菩萨，以他们的福德资粮降下甘露。如果我们体会到众生在八热地狱遭受的痛苦，怎么忍心旁观？就会发自内心地希望，以自己所修的功德去帮助他们改变命运。

“愿彼剑叶林，悉成美乐园！铁刺树枝干，咸长如意枝！”无间地狱四边各有四个地狱，一是塘煨坑，其中是烧得极热的草木灰，看去似乎没什么，但踏进去立刻把皮肉烧烂了。二是尸粪坑，其中长了各种各样的虫，人只要落下去，全身的肉就被虫吃了。三是利刃园，地上插着利刃，人走进去就会体无完肤。四是剑叶林，树叶长得像剑一样，只要一碰上，剑叶就会插到人身上。众生从无间地狱逃出之后，四处逃散，

又进入这些地狱，被狠狠折磨一番。我们想到这样惨绝人寰的地狱处境，感受到地狱众生的无尽痛苦，就会生起真切的同情和慈悲之心，希望以修行功德回向给他们，帮助他们转变处境。希望剑叶林能变成赏心悦目的花园，而那些长满利刺的铁树都变成如意树，让众生在美妙的园林中安享快乐。

“愿狱成乐园，饰以鸥鹅雁、悦音美飞禽、芬芳大莲池！”在阿鼻地狱和近边地狱中，有恐怖的吃人鸟兽，给地狱众生带来折磨。我们观想他们的悲惨处境，生起深深的同情，希望地狱变成乐园，在美丽的奇花异草中，点缀着珍稀的鸥鸟、天鹅、鸿雁，发出美妙动听的音声，还有芳香四溢的大莲花池。

寂天菩萨的描写很有诗意，但我们看了可能会想：这到底现实不现实？地狱是不是通过回向就能改变？我们有没有能力改变？其实这里的关键在于，通过相应观想，可以使我们对地狱众生生起真切的慈悲，改变对他们的不良心态。现实中，我们对犯罪者往往冷酷无情，看到他们受惩罚时，会有一种痛快，甚至是幸灾乐祸的心理，觉得这些人总算受到惩罚了，罪有应得，根本不值得同情。从修行来说，这是一种不良心态。寂天菩萨的引导，可以使我们克服对犯罪者的不良心态，对他们培养慈悲心。当我们真切地把所修功德回向给他们，发愿改变他们的处境，希望帮助他们走向觉醒，

首先可以改变自己的心，然后把这种愿望传递给众生。如果更多人都有这样的愿望，世界一定是可以改变的。

“愿煨成宝聚，烧铁成晶地！”我们观想地狱众生正在火热的塘煨坑受苦，真切希望以自己的修行功德，帮助他们转变恶劣处境，让充满炭灰的塘煨坑变成珍宝盆。八热地狱中，众生在滚烫的铁板上被烧被烤。想到这样的痛苦，我们要生起同情和慈悲，希望把修行功德回向给他们，让滚烫的铁板变成清凉的水晶地。

“怖畏众合山，成佛无量宫！”众合地狱众生所受的苦，是当他们走到山沟时，两座山会合起来，把他们夹成肉泥肉饼。我们观想这样的惨状，生起悲悯心，希望众合山转变成诸佛菩萨的庄严宫殿。

“岩浆石兵器，悉成散花雨！”在复活地狱中，到处往下掉落岩浆、火石、刀剑，地狱众生被砸得伤痕累累，死去活来。当我们想到地狱众生在这种处境下受苦受难，真切希望能帮助他们，发愿把修行功德回向给他们，让岩浆、火石、刀剑化为缤纷的花雨。

“刀兵相砍杀，化为互投花！”地狱众生不仅要遭受环境和刑具的折磨，彼此也会互相伤害。因为他们嗔心很重，就会用刀剑互相砍杀，苦上加苦。看到这种情况，我们要生起

同情和慈悲，希望以修行功德回向给他们，让相互砍杀的刀剑，变成互相投掷的花朵。

“陷溺似火燃，无极大河众，皮肉熔蚀尽，骨露水仙白。”接着是描写陷溺在无极大河的有情，其中有滚烫的熔浆，狱卒不断用叉子把罪人扔到河中，使其皮肉分家，熔蚀殆尽，全身只剩下水仙般惨白的骨头。想到这样惨不忍睹的景象，我们要生起同情和慈悲，希望把修行功德回向给他们，帮助他们改变命运。

“愿彼因吾福，得获妙色身，闲浴天池中，天女共悠游！”希望地狱众生因为我的修行功德和福报，得到天人那样美妙的色身，沐浴在天池中，和天女一起悠游，享受天人般的快乐。

在学佛之前，我们会觉得地狱众生和自己毫无关系，对他们没有任何感觉。现在我们要发起菩提心，就要通过观修，对众生的痛苦感同身受，由此生起同情和慈悲，想尽办法地帮助他们改变处境。真正具备这样的愿望，才是有效的回向，而不只是一个说法。这点非常重要。

第二，因菩萨而除

第二，祈请菩萨加持，为地狱众生解除痛苦。在修行过程中，我们常常感到自己力量不足，所以要祈请诸佛菩萨，以他们的慈悲和智慧帮助三恶道众生。这里祈请了金刚手菩

萨、观音菩萨、文殊菩萨、普贤菩萨，乃至无量无边的菩萨。希望通过这些菩萨的加持，令地狱众生摆脱痛苦，唤起内心觉醒、慈悲等良性潜质，这样才能究竟离苦得乐。否则的话，外在加持的作用是有限的。

11. 云何狱中隼、卒鹫顿生惧?
谁有此妙力，除暗生欢喜?
思已望空际，喜见金刚手。
愿以此欣喜，远罪随密迹!
12. 愿狱有情见，香水拌花雨，
自天迅飘降，熄灭炽狱火!
安乐意喜足，心思何因缘?
思时望空际，喜见圣观音!
13. 愿狱众有情，欢呼见文殊：
友朋速来此! 吾上有文殊，五髻光灿灿，
已生菩提心，力能灭诸苦，
引乐护众生，令畏尽消除，谁愿舍彼去?
14. 彼居悦意宫，天女齐歌颂，
着冠百天神，齐礼莲足前，
花雨淋髻顶，悲泪润慈目。
15. 复愿狱有情，以吾善根力，
悉见普贤等，无碍菩萨云，
飘降芬芳雨，清凉复安乐。
见已彼等众，由衷生欢喜!

“云何狱中隼、卒鹫顿生惧，谁有此妙力，除暗生欢喜？”这个描写看似文学化，其中蕴含着菩萨的巨大悲心，也蕴含着慈悲修行的重要内容。让地狱众生感到惊讶的是：为什么狱卒和鹰鹫等恶鸟突然恐慌起来？谁有这样的神妙力量，能消除地狱的黑暗，使狱卒、刑具不起作用，让受苦有情充满欢喜？谁的力量能让地狱产生这些改变？

“思已望空际，喜见金刚手，愿以此欣喜，远罪随密迹！”当他们这样想的时候，抬头望向空中，看到金刚手菩萨金光闪闪地屹立在虚空。因为他的威神力，使地狱从黑暗变得光明。这是论主寂天菩萨祈请金刚手菩萨加持，令地狱众生当下离苦。同时也希望这些受苦有情对菩萨生起欣喜和虔诚之心，远离罪业，常随菩萨修行，改变未来命运。

“愿狱有情见，香水拌花雨，自天迅飘降，熄灭炽狱火！”我们也要祈请观音菩萨帮助地狱众生改变处境，离苦得乐。观音菩萨对众生充满慈悲，手持甘露杨枝，救苦救难。我们祈请观音菩萨在地狱洒下甘露，希望众生看到的不是刀剑、石头、岩浆，而是香水拌着花雨，从天而降，熄灭八热地狱的火焰。

“安乐意喜足，心思何因缘？思时望空际，喜见圣观音！”香水花雨从天上飘下，让地狱众生充满欢喜，同时也感到惊

讶：怎么世界突然变了？怎么从地狱变成了天堂？当大家望向天上时，发现观音菩萨正站在空中，往地狱遍洒甘露。我们祈请菩萨慈悲加持，前提是对地狱众生有着真切的同情和慈悲，才会至诚恳切地祈请，而不是有口无心，也不是口号式地敷衍了事。当我们这样祈请时，就在完成慈悲心的修行。

“愿狱众有情，欢呼见文殊：友朋速来此！吾上有文殊，五髻光灿灿，已生菩提心。”文殊菩萨代表智慧的圆满成就。我们真切祈请文殊菩萨，以他的智慧力为地狱众生消除痛苦，希望地狱有情能兴高采烈地见到文殊菩萨，招呼朋友一起拜见文殊菩萨，让受苦有情有机会亲近菩萨。文殊菩萨头上的五髻金光灿灿，是早已经圆满菩提心的大菩萨，对众生充满悲心。四大菩萨虽有不同偏重，如大悲观音、大智文殊、大行普贤、大愿地藏，但他们都具有悲智两种基本品质，否则就不能称为菩萨。

“力能灭诸苦，引乐护众生，令畏尽消除，谁愿舍彼去？”文殊菩萨有大智慧、大慈悲，有能力引导众生消除痛苦，带领众生从迷惑走向觉醒，消除一切怖畏，究竟安乐。像这样的菩萨，所有众生都想亲近，谁愿意舍他而去呢？我们祈请菩萨加持，不仅帮助地狱众生解决眼前痛苦，还要帮助他们究竟离苦，走上觉醒之道，得到涅槃安乐。

“彼居悦意宫，天女齐歌颂，着冠百天神，齐礼莲足前，花雨淋髻顶，悲泪润慈目。”这是对文殊菩萨的进一步描述。文殊菩萨代表着智慧的成就，是空宗和般若思想的本尊，所以中观系统特别推崇文殊菩萨。菩萨坐在赏心悦目的宫殿中，众多天人和天女正在齐声赞颂菩萨的功德，还有数百位戴着华冠的天帝在礼敬菩萨。菩萨所在的宫殿花雨缤纷，纷纷洒落在菩萨头顶的发髻上。在菩萨的眼中，饱含对众生无限慈悲的泪水。

“复愿狱有情，以吾善根力，悉见普贤等，无碍菩萨云，飘降芬芳雨，清凉复安乐。见已彼等众，由衷生欢喜！”我们以修行功德回向地狱众生，希望他们因为我的修行善根，见到普贤等诸大菩萨。我们还要祈请普贤、地藏等诸大菩萨加持，以他们无碍的能力在天空布满祥云，飘降甘露法雨，为地狱众生消除热恼，令他们身心清凉，充满安乐。希望见到这些菩萨的地狱有情，都能由衷地生起欢喜心。

我们这里祈请了金刚手菩萨、观音菩萨、文殊菩萨、普贤菩萨，他们是十方三世诸大菩萨的代表。我们看到地狱众生受苦，希望帮助他们离苦得乐，以至诚心祈请菩萨加持，改变他们的痛苦现状。这种祈请本身就是慈悲心的修行。



【五十九课】

回向是对菩提心的检验。我们是否愿意把一切修行功德回向众生，是否愿意帮助众生解除痛苦？只有真正生起菩提心，我们才会主动把拥有的一切奉献给众生，为众生服务。从另一方面，它也包含对菩提心的落实和提醒。虽然我们已经发起菩提心，但力量非常薄弱，所以每做一件善行都需要强化愿心，时时想着——我愿把所做一切回向众生，愿意尽未来际，为了众生离苦得乐而努力。不仅让众生远离现世痛苦，得到现世快乐，同时也让他们究竟离苦，究竟快乐。

是否具备这样的愿望，代表我们在菩萨道修行上达到什么程度。如果仅仅把发心作为平常念诵的内容，很容易流于说法，只是那么说着，却没有落实到行动中。所以寂天菩萨在“回向品”中把这些内容具象化，把它落实到每一种心行，每一个当下，乃至每一个众生身上，对所有众生都能具足菩提心，愿意为他们的离苦得乐付出一切。

（2）愿除鬼畜苦

通过对地狱道痛苦的思维，我们对地狱众生生起了同情心，这点非常重要。只有对他们的痛苦感同身受，我们才愿意把一切修行功德回向给他们，希望帮助他们改善当下的痛苦状况。接着，还要把功德回向给旁生道、饿鬼道众生。

16. 愿彼诸旁生，免遭强食畏！
复愿饿鬼获，北俱卢人乐！
17. 愿圣观世音，手出甘露乳，
饱足饿鬼众，永浴恒清凉！

“愿彼诸旁生，免遭强食畏！”我们要把修行功德回向给旁生道的众生，希望帮助他们摆脱旁生的痛苦，免遭被吞食的怖畏。旁生就是动物，都有弱肉强食之苦。虽说达尔文的“物竞天择，适者生存”未必是真理，但自然界确实存在这种现象。此外，不少人认为动物天生就是给人吃的。我们到菜市场、屠宰场去看看，实在是惨不忍睹。事实上，每个动物都和我们一样，也具有独立的生命，也有爱恨情仇，也会贪生怕死。我们通过换位思考，就会对动物的痛苦生起深深的同情心和同理心——如果你是它，会有什么感觉？当我们没有同理心时，可能没有任何感觉，也难以生起慈悲心。所以

慈悲心需要换位思考，需要感同身受，这样才会真心希望把修行功德回向给它们，为改善它们的生存条件而努力。

“复愿饿鬼获，北俱卢人乐！”接着把功德回向给饿鬼。他们永远处在饥饿的状态，承受饥饿的煎熬，却什么也吃不下去。我们思维这样的痛苦，体会他们的感受，从而生起同理心，真诚希望将修行功德回向给他们，帮助他们改变处境，希望他们获得北俱卢洲众生那样的快乐。在北俱卢洲，人寿能达到一千岁，衣食无忧，没有任何灾难。

“愿圣观世音，手出甘露乳，饱足饿鬼众，永浴恒清凉！”在回向地狱众生的部分讲到，如果感到自己力量有限，可以祈求十方诸佛菩萨加持。对饿鬼也是同样，我们祈求观音菩萨加持，愿观音菩萨手上能洒出甘露乳，让饿鬼得以饱足。饿鬼因为业力所致，咽喉像针一般细小，或是得到任何食物都会变成火，即使有食物也无法下咽。在这种情况下，只有菩萨甘露乳的强大威力，才能使他们远离热恼，身心永远清凉。

对三恶道众生的回向，重点是如何摆脱三恶道痛苦，不仅是暂时摆脱痛苦，还要究竟摆脱痛苦，否则他们就会继续造业，最终还是落入恶道。所以我们要把功德回向三恶道众生，希望他们走上觉醒之道。佛法的核心目标是离苦得乐，可以说，和众生的核心目标是相同的。怎样才能究竟远离痛

苦，得到快乐？必须走出迷惑泥潭，走上觉醒之道。我们弘扬佛法，目的也在于此。

3. 回向人天善趣

三恶道众生似乎和我们隔了一层，人天道，尤其人道众生离我们就更近了，所以这部分也是“回向品”的重点。其中包含现世乐和究竟乐，分为四点，一是帮助他们摆脱痛苦，二是帮助他们得到人间圆满的快乐，三是帮助他们发菩提心，走上生命觉醒之道，四是让社会变成净土。

（1）愿离众苦

18. 愿盲见形色，聋者常闻声！
如彼摩耶女，孕妇产无碍！
19. 愿裸获衣裳，饥者得足食，
渴者得净水、妙味诸甘饮！
20. 愿贫得财富，苦者享安乐！
愿彼绝望者，振奋意永固！
21. 愿诸病有情，速脱疾病苦！
亦愿众生疾，毕竟永不生！
22. 愿畏无所惧，缚者得解脱！
弱者力强壮，心思互饶益！

23. 愿诸营商贾，处处皆安乐！
所求一切利，无劳悉成办！
24. 愿诸航行者，成办意所愿，
安抵河海岸，亲友共欢聚！
25. 愿迷荒郊者，幸遇诸商旅，
无有盗虎惧，无倦顺利行！
26. 愿天慈守护，无路险难处，
老弱无怙者，愚痴颠狂徒！

我们要看到众生的种种痛苦，对他们生起慈悲心，愿意把修行功德回向给他们，努力改变他们的不良处境。

“愿盲见形色，聋者常闻声！”世间有各种痛苦。我们看看医院中，多少人因为身体或心灵的疾病，备受折磨。我们看到那些盲者，想象如果自己眼睛瞎了，什么都看不到，将会多么痛苦，从而对他们生起同情心，希望他们能重见光明。我们看到那些聋者，想象如果自己耳朵聋了，什么都听不到，将会多么难受，从而对他们生起同情心，希望他们有机会能听到一切。

“如彼摩耶女，孕妇产无碍！”在过去，妇女生孩子的风险很高，不少人生着生着就难产死了。我们想到这些痛苦，对她们生起同情心，希望把修行功德回向给她们，希望所有孕妇生产时没有任何障碍，就像佛母摩耶天女一样。

“愿裸获衣裳，饥者得足食，渴者得净水、妙味诸甘饮！”再看看那些贫穷的地方，人们物质匮乏，饥寒交迫。我们真切希望，那些穷得衣不蔽体的人能穿上新衣，忍饥挨饿的人有充足的饮食，干旱缺水地区的人能得到清洁的用水，喝到美味的饮品。现在还有很多地方极度贫困，我们可以通过报道或实际走访去了解这些现象，切身感受这些痛苦之后，才能对他们生起同情心，希望把修行功德回向给他们，努力为他们改善环境。

“愿贫得财富，苦者享安乐！”我们希望那些贫苦的人不仅有吃有喝，还能得到丰饶的财富，解除身心痛苦和物质匮乏，生活安乐。当然有些人虽然贫穷，但安贫乐道，也能过得很好。但对多数人来说，贫困确实会让人苦不堪言。我们要通过对他们处境和心态的观察，生起同情心，把功德回向给他们，希望他们改变生活处境。

“愿彼绝望者，振奋意永固！”现在有不少人得了抑郁症，一蹶不振，或是事业、感情受到打击后感觉绝望，觉得活着一点意义都没有。对于这些失去信心、走投无路的绝望者，我们要对他们心生同情，把功德回向给他们，希望他们对生活重拾信心，并为改善他们的生存状态而努力。

“愿诸病有情，速脱疾病苦！”现在很多医院人满为患，

我们要去体会患者和家属的痛苦，生起同情心，希望他们尽快摆脱病苦。包括身边的病者，也包括世上所有病者，都愿意把功德回向给他们，尽己所能地帮助他们，使他们身心健康地活着。

“亦愿众生疾，毕竟永不生！”我们衷心希望，众生所有的疾病再也不会发生，愿他们身体健康，不受病苦折磨。

“愿畏无所惧，缚者得解脱！”前面所说是偏向生理、身体的疾病，这里是偏向心理的疾病。很多人为什么过得不开心？就是有心理疾病，身心饱受折磨。比如有些人非常胆怯，总是缺乏安全感，希望这些人不再恐惧。缚者有不同含义，可以理解为被捆绑的人，也可以理解为贪嗔痴构成的束缚。不论哪种情况，都希望他们得到解脱，自由自在。

“弱者力强壮，心思互饶益！”弱者也是同样，可以理解为体质虚弱的人，也可以理解为内心怯懦的人，希望他们身体健壮，内心强大。同时希望大家都能心存善意，互爱互助。现代人有种种心理问题，恐惧、焦虑、没有安全感，我们要体会这些人的痛苦，生起同情心，发自内心地把功德回向给他们，希望他们改善这种状态，愿意为帮助他们而努力。

“愿诸营商贾，处处皆安乐！所求一切利，无劳悉成办！”商贾就是做生意的人。过去做生意往往要去远方贸易，途中

会遇到各种不测。今天的商场虽然没有那些危险，但竞争强烈，做生意不仅劳心劳力，还要承担亏损、破产的风险。我们需要体会他们的痛苦，把功德回向给他们，希望他们处处安乐，走到哪里都能顺利、吉祥、平安，不必太辛苦就能得到利益，心想事成。

“愿诸航行者，成办意所愿，安抵河海岸，亲友共欢聚！”过去做贸易往往需要海上航行，在科技不发达的年代，航行风险很大，一是可能因为天灾而翻船，一是可能因为海盗等人祸而遭难。陆路同样困难重重，比如走丝绸之路要经过沙漠等险恶地段，除了自然灾害，还有野兽横行，盗匪出入。一旦遇到危险，不仅赚不到钱，很可能丢了性命。所以我们要对这样处境的人生起同情，把修行功德回向给他们，希望他们顺利成办要做的事，平安归来，和亲友欢聚。

“愿迷荒郊者，幸遇诸商旅，无有盗虎惧，无倦顺利行！”过去没有全球定位系统，如果走在沙漠等险恶地区时不幸迷路会怎样？肯定觉得恐慌，而且有生命危险。我们要对他们生起同情心，把功德回向给他们，希望他们能遇到商队而获救。同时不要被狮子、虎狼等野兽伤害，在旅途中一路顺利，身心都不感到疲倦。

“愿天慈守护，无路险难处，老弱无怙者，愚痴颠狂徒！”

愿仁慈的天神、天龙八部，能以慈悲之心，保护那些走在无路荒野及险处的人，或是老弱没有依靠的人，还有愚痴、颠狂的人。对于世间的可怜众生，我们愿意把自己的功德回向给他们，同时希望善神对他们心生慈悲，帮助他们摆脱困境，远离痛苦。

总之，回向对象包括所有众生，如贫穷的人、有身心疾病的人、做生意的人，等等。前提是对他们生起慈悲心和同情心，这样才会真心帮助他们，把功德回向给他们，努力为改变他们的生存状态做些什么。我们能不能真诚回向，既是检验慈悲心和菩提心，同时也在修习慈悲心和菩提心，将此落到实处。佛经说，菩萨看到每个众生就像独生子女一样。具备这样的认知，我们一定会真心希望把功德回向给众生。否则的话，所谓的回向很容易流于说法。这是我们需要共同努力的。

（2）愿得人间圆满

希望世人远离种种痛苦后，寂天菩萨接着讲述“愿得人间圆满”。这还是离不开慈悲心。只有真正生起慈悲，才会希望身边人乃至所有众生得到快乐，这一愿望才会真切而有力量。就像父母希望儿女快乐，这种愿望是发自内心的，特别

强大。而对那些和自己无关的人，很多人会觉得，他的好坏和我有什么关系？他的死活和我有什么关系？如果没有慈悲，我们很难设身处地去关爱众生，也不会把修行功德回向给他们，更不会为此付出努力。能够生起这样的愿望，付出这样的努力，必须有一份真切的慈悲之心。

27. 愿脱无暇难，具信慈爱慧，
食用悉富饶，时时忆宿命！
28. 受用愿无尽，犹如虚空藏！
无诤亦无害，自在享天年！
29. 愿卑寒微士，容光悉焕发！
苦行憔悴者，健朗形庄严！
30. 愿世娇弱女，悉成男子汉！
寒门晋显贵，慢者转谦逊！
31. 愿诸有情众，因吾诸福德，
悉断一切恶，常乐福善行！

“愿脱无暇难，具信慈爱慧。”无暇即八无暇，分别是盲聋喑哑、生在佛前佛后、三恶道等。我们认识到无暇人身的痛苦，有暇人身的价值，祈愿所有众生都能得到圆满有暇之身。同时愿意把我们的功德回向给众生，希望他们断除一切恶业，具备健康的信仰，以及慈悲、智慧等良好品德和精神财富。

“食用悉富饶，时时忆宿命！”我们希望众生具足物质财富，衣食无忧，进而了解生命因果，知道自己曾因不善行导致人生苦果，又因善行感得良好结果。忆宿命的重点，在于对因果深信不疑。只有看清因果，我们才能正确选择心行，知道做什么才能给生命带来究竟利益。这些是圆满人身应该具备的，我们发心帮助众生得到这些条件。

“受用愿无尽，犹如虚空藏！”这里讲的还是物质条件。愿一切众生的衣食受用源源不断，就像修成虚空藏三昧一样，取之不尽，用之不竭，永远不存在匮乏和困难。

“无诤亦无害，自在享天年！”我们希望众生在世间有和谐的人际关系。世人因为贪嗔痴，不断制造斗争和伤害，小到家庭，大到国家，人与人的冲突、对立、摩擦、纠纷甚至战争层出不穷，带来无尽的痛苦。我们看到这些过患，愿意把修行功德回向众生，希望世间永远不要有斗争、伤害和残杀，同时也愿意为世界和平及人与人的和谐相处付出努力，愿意帮助社会改善环境，让每个人自在地安享天年。

“愿卑寒微士，容光悉焕发！”卑有外卑和内卑。有的人只是身份卑下，如果有平常心，也算不了什么，但很多人因此感到自卑，活得很不自信。此外，还有些人因为生活贫寒，内心压抑而痛苦。我们看到这些状况，愿意把修行功德回向

给这些因身份卑微、生活困难而充满自卑的人，希望他们容光焕发，神采飞扬，改变因外在条件导致的自卑心理，充满自信。

“苦行憔悴者，健朗形庄严！”印度有很多苦行僧，因为长期被苦行折磨，身体枯槁，面容憔悴。我们要对他们的生命状态心生同情，希望把功德回向给他们，让他们身心安乐，具有庄严健康的外在形象。

“愿世娇弱女，悉成男子汉！”现代社会男女平等，但在古代，女众地位相对低下。尤其是印度，男尊女卑的观念更严重，很多女性因为身份受到轻视和不公正待遇。比如女孩结婚要有很多嫁妆，否则就会受虐待，甚至被烧死。想到这些现象，我们要对她们的处境生起同情，希望把功德回向给她们，为改变她们的处境做点什么。同时也祝愿娇弱的女子能成为男子汉。这里所说的男子汉，代表独立、自主、强大的内心。具备这些心理素质，就能减少对男性的依赖，减少人生的痛苦。

“寒门晋显贵，慢者转谦逊！”过去的寒门学子可以通过读书科考，入仕为官，获得显贵的地位和身份。我们愿意把功德回向给他们，希望他们心想事成，改变贫寒的生活状态。同时，希望那些内心傲慢的人变得谦逊。傲慢者往往令人讨

厌，交不到朋友。我们要理解并同情他们的处境，生起慈悲心，愿意把功德回向给他们，帮助他们改善心态，具备谦逊的品行。

“愿诸有情众，因吾诸福德，悉断一切恶，常乐福善行！”这个偈颂是总的回向。我们希望有情离苦得乐，不仅要把自己的修行功德回向给他们，还要祈求佛菩萨加持。但这些都是外在力量，想要究竟离苦得乐，得靠每个人自己。所以我们祝愿一切众生，因为我的修行福德受到感化，从此止恶行善。只有改变自身行为，断除一切恶行，修习一切善行，才不会产生痛苦，进而获得快乐，这才是离苦得乐最究竟的方式。

我们知道，地狱、饿鬼、畜生三恶道的痛苦，还有人道中的盲者、聋者、哑者、贫困者、身心疾病者，所有痛苦都和不善行有关。只有去除一切恶行，才能斩断痛苦之源。同时，只有修善才能具足良好品行，获得种种福报。总之，不论改变生活环境还是生命品质，都必须止恶行善。所以我们真切希望众生止恶行善，并且愿意帮助他们止息恶行，修习善行，愿他们远离不幸，成就圆满人身，包括身心健康和财富自由。

（3）愿入正道

32. 愿不舍觉心，委身菩提行，
诸佛恒提携，断尽诸魔业！

愿入正道，就是希望一切众生都能走上觉醒之道，成就究竟的利益和安乐。

“愿不舍觉心，委身菩提行。”觉心，即菩提心。我们了解到，菩提心是生命中最有价值的心，代表人生最大的价值，能使我们究竟解除轮回中的一切痛苦，成就一切安乐，给无量众生带去利益。当我们认识到菩提心的价值后，愿意把一切修行功德回向众生，希望他们永不舍弃菩提心，而且全身心地投入菩萨道修行。不仅是回向功德，同时也愿意为此付出努力，通过弘扬佛法引导众生走向觉醒。

“诸佛恒提携，断尽诸魔业！”同时祈求十方诸佛菩萨加持，能时时护念初发心菩萨，让他们顺利走在菩提道上，断尽种种魔障，包括内魔和外魔，最终圆满菩萨道修行，令自己乃至一切众生得到究竟的利益安乐。

（4）愿成净土

33. 愿诸有情众，万寿永无疆！

安乐度时日，不闻死殁名！
34. 愿于诸方所，遍长如意林，
充满佛佛子，所宣妙法音！
35. 普愿十方地，无砾无荆棘，
平坦如舒掌，柔软似琉璃！
36. 愿诸菩萨众，安住闻法眷，
各以妙功德，庄严佛道场！
37. 愿诸有情众，相续恒听闻，
鸟树虚空明，所出妙法音！
38. 愿彼常值佛，以及诸佛子，
并以无边云，献供众生师！
39. 愿天降时雨，五谷悉丰收！
仁王如法行，世事皆兴隆！
40. 愿药具速效，咒语咸灵验！
空行罗刹等，悉具慈悲心！
41. 愿众无苦痛，无病未造罪！
无惧不遭轻，毕竟无不乐！

“愿诸有情众，万寿永无疆！”众生都希望健康长寿，也恐惧疾病和死亡，所以我们希望所有众生都能健康长寿，愿意把修行功德回向给他们，并且愿意为此付出努力，愿众生长命百岁，终享天年。

“安乐度时日，不闻死殁名！”我们不仅希望众生长寿，

而且希望他们平安快乐地度过一天又一天，一年又一年，不会因为听到死神之名而恐惧。

“愿于诸方所，遍长如意林。”方所就是东西南北、四维上下。我们要祝愿的不是一个世界，而是无量世界。如意林，可以想象成生态良好、环境优美的园林，而且要什么就有什么。人生活在这样的地方，大自然生长的果实和蔬菜就够吃了，根本不需要劳动。我们希望所有世界能遍长如意林，众生生活在这样的环境中，无忧无虑。现代社会追求物质财富，是以破坏生态环境为代价的。虽然物质极大丰富，环境却日益恶化，空气和水源被严重污染，食物也越来越没营养。这样拥有的财富，其实是得不偿失的。

“充满佛佛子，所宣妙法音！”除了良好的生态环境，还要有良好的文化氛围，两者都很重要。有了生态环境，我们才能身体健康；有了文化氛围，人们才能找到心灵归宿。就像西园寺有这么好的园林，还有良好的教育、修学和弘法环境，是非常难得的。我们希望十方世界充满诸佛菩萨及追随他们的弟子，他们都在传播觉醒文化，引领人们走向觉醒，实现生命的最大价值。具备良好生态和觉醒文化，才是最理想的世界。我们看到如此美好的蓝图，真心希望众生都能拥有这样的环境。我们愿意把功德回向给他们，同时也愿意为

创造这样的社会而努力。

“普愿十方地，无砾无荆棘，平坦如舒掌，柔软似琉璃！”我们希望众生生活的环境中，大地广阔平坦，铺满草坪，没有硌脚的砂砾和扎人的荆棘，就像摊开的手掌那么平坦，又像琉璃那么光滑柔和。

“愿诸菩萨众，安住闻法眷，各以妙功德，庄严佛道场！”同时希望世上所有的菩萨众，还有正在听闻佛法的声闻众，不管出家众还是在家众，都以自己的能力和功德庄严世界，使世界充满正法和觉醒文化的氛围，每个众生都能沐浴在法雨中。我们已经看到觉醒的意义，所以希望众生能生活在传播正法的世界。

“愿诸有情众，相续恒听闻，鸟树虚空明，所出妙法音！”我们也希望十方世界的众生，能不断听到法音，从鸟鸣到林间的风，乃至虚空中，一切的一切都在散布佛法的觉醒之音。

“愿彼常值佛，以及诸佛子，并以无边云，献供众生师！”我们祝愿一切众生能时常遇到诸佛和菩萨众，希望他们对三宝具足信心，做种种供养，供品多得就像无边的云彩，以此敬献给一切众生的导师——佛陀。

以上这些偈颂描述了理想世界的状态。十方净土都是佛菩萨的愿力所成，像阿弥陀佛、东方药师琉璃光如来，以

及观音、普贤等诸佛菩萨都曾在因地发愿，如阿弥陀佛的四十八愿，药师如来的十二大愿。他们通过创立净土来接引众生，让众生得到良好的生存和修行环境。我们学佛就是要向佛菩萨学习，以佛菩萨为榜样，有理想，有愿力，我们也可以成就净土。以上这些都可以作为理想范本：比如有什么样的自然环境，人们会过什么样的日子，有什么样的教育环境，身心是什么状态。有了理想和愿望之后，就要将修行功德回向于此，转化成创造这个净土的力量，同时将此作为自己尽未来际的目标，为实现这样的理想和愿望不断努力，帮助众生走上觉醒之道，离苦得乐。

“愿天降时雨，五谷悉丰收！仁王如法行，世事皆兴隆！”这还是属于建设理想社会的愿望。我们希望世间风调雨顺，五谷丰收，同时希望有包容的社会环境。古人认为有贤明的君主出现，就会国泰民安，令百姓安居乐业。现代重视民主、自由、法治，有了制度保障，社会才能安定和谐。我们了解到生态和制度对于人类幸福的重要性，发愿把我们的功德回向社会，希望众生拥有良好的生态环境和社会制度。

“愿药具速效，咒语咸灵验！空行罗刹等，悉具慈悲心！”我们希望所有药物能有效治疗各种疾病，所有消灾、祈福、消业障的咒语都能灵验，各种善神、罗刹乃至猛兽都能富有

爱心，充满慈悲。这些是对美好世界的期待，我们也愿意为实现这样的理想而努力。

“愿众无苦痛，无病未造罪！无惧不遭轻，毕竟无不乐！”同时希望众生身心健康，没有丝毫痛苦，也没有任何犯罪行为，受到良好的道德教化，具备高尚的生命素质，每个人都能远离恐惧。现代人往往没有安全感，活得很不踏实。我们希望每个人都有安全感，没有任何担忧、恐惧，同时不会遭到他人轻视，大家都能互相尊重，和睦相处，究竟离苦得乐。

这些都是对世界的良好祝愿。能否生起这份愿心，愿意为改变世界而努力，前提是对众生具足慈悲心，发起菩提心，这样才会把众生的利益看作自己的最高利益，真切地祝福众生，帮助众生摆脱痛苦，获得快乐。所以这些回向中蕴含着慈悲心的修行，同时也可以检验：慈悲心有没有生起？有没有力量？对这些回向的文字，我们不要轻飘飘地念过去，而要随文入观，每念一个偈颂，都把它变成发自内心的愿望，这样才是有效的回向，同时会成为菩提心的最好修行。



【六十课】

4. 愿满出世利益

这一部分是把修行功德回向给出家众。僧团是佛法在世间流传的载体，出家众能否如法修学，直接关系到正法的传承。同时，如法僧团也是民众信仰的依归、心灵的家园。有清净的僧团，有德才兼备的出家人，不仅是佛教之福，也是社会之福，民众之福，所以我们要把修行功德回向给出家众。相关内容共 6 个偈颂。

42. 愿诸伽蓝寺，读诵以兴盛！
僧伽常和合，僧事悉成办！
43. 愿欲学比丘，悉住阿兰若！
断诸散乱已，轻安堪修善！
44. 愿尼得利养，断诤远诸害！
如是众僧尼，戒圆无缺憾！
45. 犯者愿生悔，时时忏罪业！
寿尽生善趣，不复失禁戒！

46. 愿智受尊崇，化缘皆得足！
心续悉清净，令誉遍诸方！
47. 愿离恶趣苦，以及诸艰困，
复以胜天身，迅速成正觉！

“愿诸伽蓝寺，读诵以兴盛！”我们了解到道场清净和合对僧人及社会大众的重要性，所以把功德回向给僧团和僧人，希望所有僧团能形成闻思修的氛围，具备教化社会的职能。佛教是一种教育，寺院就是修学场所。僧团重视闻思，僧人重视修学，寺院才能发挥内修外弘的职能，有效继承和传播佛法。僧人通过修学和实证，一方面可以提升自己，一方面可以通过弘法教化社会大众，引领人们从迷惑走向觉醒。

“僧伽常和合，僧事悉成办！”僧有清净和合的内涵。我们希望僧团能依戒律管理，依戒律而住，成就六和的僧团，从利益均衡、制度平等、思想统一，到身口意三业都能保有清净，和合无诤。这种具有教育功能且和合的僧团，既是出家人安心办道的保障，也是佛法健康发展的保障。尤其是在僧团存在种种不如法现象的今天，我们不仅要做这样的回向，同时要为僧团的清净和合，以及实现教育、弘法的职能不懈努力，使它成为我们尽未来际的修行愿望——祈愿出家人在僧团如法成长，令社会大众由此受益。

“愿欲学比丘，悉住阿兰若！”我们把修学菩提心、菩萨行的一切功德，回向给所有修学戒定慧、走上解脱道的比丘，希望他们找到良好、清净的修学环境。阿兰若代表寂静处，即远离喧嚣、无人干扰的地方，可以安心修学。

“断诸散乱已，轻安堪修善！”为什么我们在修行上感到无力？就是因为散乱，因为情绪和不良串习在作用。对于修学戒定慧的比丘们，我们通过所修功德真诚回向，愿他们有良好的环境，具足修行顺缘，远离浮躁、混乱的情绪和妄念，身心轻安，有能力修习一切善法，最终圆满解脱道和菩萨道修行。同时，我们也愿意为他们具足这些条件而努力。

以上是对比丘的回向，接着是对尼众的回向。在古代印度社会，尼众地位较低。即使在今天的中国大陆，基本还是男众主导僧团，话语权也在男众手中，尼众较少受到关注，生活和修行条件相对艰苦。我们看到这些情况，真心希望以所修功德回向她们。

“愿尼得利养，断诤远诸害！”希望尼众得到丰足的利养，衣食无忧。断诤，即断除人我是非。尼众通常在小庙住着，视野不开阔，心量也不容易打开，难免有些是是非非，希望她们都能摆脱世间纷争，远离身心伤害，过着清净和谐，同时又不受任何伤害的生活，安心修道。

“如是众僧尼，戒圆无缺憾！”我们希望所有僧尼都能具足圆满的戒行。一方面是通过如法受戒得到戒体，尤其是现在，传戒往往形式大于内容，令很多受戒者感到困扰，不知自己是否得戒；一方面是在受戒后如法持戒，保有清净戒体。我们以修行功德回向僧尼，祝愿他们能戒行圆满，没有任何担心和缺憾。

“犯者愿生悔，时时忏罪业！”有些人对自己犯戒没有觉察，就会反复违犯，成为串习，结果罪行累累。我们希望他们能觉察到自身行为的不如法，生起忏悔心，及时忏已还净。也有些人犯戒后想要忏悔，而僧团中的忏悔属于作法忏，需要相应数量的比丘，通过一定程序，才能让所犯罪行得以清净。人非圣贤，孰能无过，犯戒是难免的，关键是如法忏悔，恢复清净的戒体和身心。如果犯戒后得不到忏悔机会，就会形成心病，成为内心负担。对这些现象，我们要心生同情和慈悲，希望把修行功德回向给他们，愿他们都能如法忏悔，保有清净的戒体和身心。

“寿尽生善趣，不复失禁戒！”我们真切希望，他们忏悔后永不再犯，并在命终时得生善趣，依法修行，不再失去清净的戒体和身心。

“愿智受尊崇，化缘皆得足！”我们希望僧团中有德有学、

有修有证的长老、和尚、阿阇黎，能受到广泛尊重。这是代表僧团的价值取向，非常重要。过去的社会，人们尊重的是道德高尚、智慧深广的智者，而现代社会追捧的是有钱、有权、有名的人。在僧团中，过去尊重的是德和腊，德是道德和智慧，腊是代表你在僧团的资历，而现在主导僧团的往往是地位和权力，这种价值取向是不利于佛教发展的。我们认识到有智有德者对僧团的重要性，希望他们能受到尊重，化缘时能得到丰厚的利养，衣食无忧。

“身心悉清净，令誉遍诸方！”愿他们的身心完全清净，美名传遍十方，受到教界、社会的广泛尊重和推崇。如果整个教界和社会都能尊崇这样的人，是代表价值取向的改变，对众生意义重大。

“愿离恶趣苦，以及诸艰困。”同时我们也希望，那些犯戒的僧人未来不会堕落三恶道。前面讲到犯戒必须忏悔，否则就可能堕落受苦。想到他们会遭受三恶道和罪报的折磨，我们心生悲悯，希望把功德回向给他们，使他们免受这样的不幸。

“复以胜天身，迅速成正觉！”胜天身，就是胜过天道的暇满人身。我们希望每个人都能得到暇满人身，这样才有机会走上觉醒之道，成就无上正觉。

以上是对出家众的回向。我们是出家人，对僧团现状更

能感同身受。即便是在家众，只要是佛弟子，都会对僧团有一份情感和期待，希望僧团清净和合，这是正法住世的保障。但当今僧团有太多不如法现象，让我们脸上无光，同时也在社会造成不良影响，干扰到出家人的生活和修行，更影响佛法在世间的传播。所以我们希望把修习菩提心的一切功德回向僧团，令僧团改变现状。同时我们也要不懈努力，共同造就清净如法的僧团，这样佛教才有希望，正法在世间的传播才有希望。

5. 总结

48. 愿诸有情众，殷勤供诸佛，
依佛无边福，恒常获安乐！

最后是对以上回向的总结。

“愿诸有情众，殷勤供诸佛，依佛无边福，恒常获安乐！”前面说到六道众生，包括三恶道、人天乘的众生，以及僧团的出家众。我们希望一切有情都能对佛菩萨生起亲近、依止之心，殷勤供养诸佛，依靠诸佛的无边福德，使身心恒常安乐。

6. 回向出世圣者

49. 菩萨愿如意，成办众生利！
有情愿悉得，怙主慈护念！

50. 独觉声闻众，愿获涅槃乐！

出世圣者，指声闻、独觉和菩萨。我们不仅要把功德回向给六道众生，同时也要回向给三乘圣贤，所有众生和圣贤都是我们回向的对象。我们天天在念“愿以此功德，普及于一切”，但说起“一切”时，好像只是概念。通过“回向品”的学习，寂天菩萨清楚地告诉我们，具体怎么落实“普及于一切”：如何把功德回向给三恶道众生，如何回向给人天乘众生，如何回向给出家众。接着，讲述如何把修行功德回向给三乘圣贤。

“菩萨愿如意，成办众生利！”首先回向给菩萨，从初发心菩萨到地上菩萨，所有菩萨都是我们回向的对象。菩萨的愿望是成办众生利益，就像以上的所有回向，都是帮助众生离苦得乐。因为慈悲就是与乐拔苦，一方面是帮助众生解脱痛苦，包括地狱、饿鬼、畜生及生而为人的种种痛苦，如物质匮乏、自然灾害造成的外在痛苦，病痛、烦恼带来的内在痛苦。一方面是帮助众生得到快乐，包括轮回中的短暂快乐，以及解脱觉醒的究竟安乐。我们希望菩萨能顺利成办利他事业，所有善愿皆能成就。

“有情愿悉得，怙主慈护念！”同时祝愿有情都能得到怙主佛菩萨的慈悲护念。因为佛菩萨出现于世，才有佛法在世

间的流传，这是众生的希望所在。我们发愿将修行功德回向给他们，就像普贤十大行愿中的“请佛住世，请转法轮”，希望佛菩萨长久住世，常转法轮，以智慧利益众生，同时也希望所有众生都能得到佛菩萨的加持。我们不仅要功德回向，还要为此做种种努力，参与弘法事业，让世界有更多正能量。

“独觉声闻众，愿获涅槃乐！”独觉是观因缘法而得道，慧根特别利，即使在无佛出世时，也能通过花开花落体认无常，证悟涅槃。声闻则是听闻佛陀说四谛、十二因缘悟道的行者。我们祝愿这些圣者能通过修行，迅速获得涅槃之乐。这是我们对出世圣者的回向。

（二）回向自利

回向这一部分，包括回向他利和回向自利。回向他利即前面所说的，希望我们的修行功德给一切人带去利益。回向自利，则是希望给自己的未来带去利益。《入行论》中，回向自利的最终目的，还是为了回向他利。也就是说，成就自己是为了更好地成就他人。那么，寂天菩萨对自己的未来有什么期待和要求？这一部分有 7 个偈颂。

51. 未登极喜前，愿蒙文殊恩，
常忆己宿命，出家恒为僧！

52. 愿吾菲饮食，维生充体能！
世世愿恒得圆满寂静处！
53. 何世欲瞻礼，或欲问法义，
愿我无碍障，面见文殊尊！
54. 为于十方际，成办有情利，
吾行愿得如文殊圆满行！
55. 乃至有虚空，以及众生住，
愿吾住世间，尽除众生苦！
56. 众生诸苦痛，愿悉报吾身！
愿因菩萨德，众生享安乐！
57. 愿除苦良药，一切安乐源——
教法得护持，长久住世间！

“未登极喜前，愿蒙文殊恩，常忆己宿命，出家恒为僧！”极喜，即初地极喜地，是真正见道的开始。在证悟初地之前，我们希望时时得到文殊菩萨的加持，生生世世都能了解过去生的经历，牢记自己在修行路上所做的承诺，恒不忘失菩提心。这个承诺就是发愿生生世世出家为僧，走上觉醒道路，以弘扬佛法、荷担如来家业作为尽未来际的使命和责任。这是寂天菩萨对自己的期望和要求，我们也应将此作为对自己的期望和要求，希望未来得到佛陀及文殊、观音等十方诸佛菩萨的加持，出家修行，在菩提道上永不退转。即使在家居士，也可以想着自己走在菩提道上。

“愿吾菲饮食，维生充体能！”出家人在物质上不需要有太多要求，否则反会为物所累。所以出家后只要有粗茶淡饭，维持体能即可。但也不要缺衣少食，否则就难以维持色身，因为我们毕竟还要借假修真，要靠这个身体来修行。如果为维生耗费太多精力和时间，就会影响修行。

“世世愿恒得圆满寂静处！”虽然我们对物质条件没要求，但对修行环境是有要求的。我们希望未来的生生世世，都能具备清净无扰的理想修行环境。此外，还要有善知识引领，有良好的道风和学风，这些远比物质条件更重要。如果光有物质条件，却没有学法氛围，出家有什么意义呢？难道是来过日子吗？寂天菩萨有这样的愿望，我们同样希望在未来生具备良好的修行环境，这是走上菩提道的重要保障。

“何世欲瞻礼，或欲问法义，愿我无障碍，面见文殊尊！”看来寂天菩萨是以文殊菩萨为本尊，所以他希望无论在哪一世，想要瞻礼文殊菩萨或是向菩萨请教法义时，都能没有障碍地随时见到。我们看《大唐西域记》中，当时印度有很多大德想见弥勒菩萨，随时就能在定中见到。我们也要生起这样的愿心，希望时常亲近文殊菩萨，引导自己闻思法义、开显智慧。

“为于十方际，成办有情利，吾行愿得如文殊圆满行！”本尊就是以某位佛菩萨作为自己的依归，同时以他作为修学

楷模，以他的愿望为愿望，以他的观修法门为实践指南。寂天菩萨希望时常面见文殊菩萨，以此为本尊，一方面身心皈投，一方面向菩萨学习。为了在十方世界成办一切有情的利益，寂天菩萨希望，自己的行和愿都能以文殊菩萨为榜样，像菩萨那样修行，圆满菩萨那样的智慧和慈悲。

“乃至有虚空，以及众生住，愿吾住世间，尽除众生苦！”这个愿很大，有点像普贤菩萨的“虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此愿望无有穷尽”。寂天菩萨要向文殊菩萨学习，我们也要向文殊菩萨学习，向观音菩萨、普贤菩萨乃至诸大菩萨学习，以这些菩萨的愿望为愿望。只要还有虚空存在，只要众生没有彻底摆脱轮回，我愿意永远在世间，为众生解除痛苦。诸大菩萨以尽未来际度化一切众生作为自己的使命，利生事业无有穷尽。

“众生诸苦痛，愿悉报吾身！愿因菩萨德，众生享安乐！”众生所有的痛苦、果报和罪业，菩萨都愿意承担，而且心甘情愿地去做。这就必须对众生生起无限慈悲，否则是难以做到的，想都不敢想。我们学习菩萨行，也要效仿这样的心行，一方面愿意承受众生的无边痛苦，一方面希望自己成就菩萨那样的能力和功德，给众生带去快乐，包括现实的快乐和究竟的快乐，发愿尽未来际地，为众生离苦得乐而努力！这是

寂天菩萨的愿望，也是我们学习《入行论》，修菩提心、行菩萨行的学子应该具备的愿望。

“愿除苦良药，一切安乐源——教法得护持，长久住世间！”什么是究竟解除人生痛苦的良药？什么是给我们带来究竟安乐的源头？就是佛法。我们认识到佛法的意义，希望众生有机会接触、信仰、学习、实践、护持、传播佛法，希望正法在世间流传广布，菩提心教法长久住世。因为菩提心教法是觉醒的文化，是众生离苦得乐的希望所在。我们要这样回向，更要为续佛慧命而努力。

三、念恩礼敬

“回向品”已至尾声，最后是“念恩礼敬”，寂天菩萨对他的修学、成长以及能够造《入行论》，再次表达感恩和礼敬。

58. 礼敬文殊尊，恩生吾善心；亦礼善知识，恩长吾三学。

在成长过程中，我们能走上菩萨道，是十方诸佛菩萨的加持。有佛陀出世，才有教法在世间的流传。还有成就我们出家、修学的种种因缘，尤其是教导佛法的师长。因为这些师长，我们才能听闻佛法，走上菩提道。我们要对这些善缘生起深深的感恩心，使善缘得以延续。如果没有感恩心，不懂得珍惜并培植福德，善缘可能很快就会结束。

“礼敬文殊尊，恩生吾善心。”寂天菩萨为我们做了示范。他觉得自己的成长离不开文殊菩萨，所以首先要礼敬文殊菩萨。因为菩萨的教导、加持、激励和慈悲恩德，使自己能生起菩提心，走上菩提道。

“亦礼善知识，恩长吾三学。”同时也礼敬自己修行、成长道路上的善知识。因为他们的慈悲加持和指导，才能使自己成就戒、定、慧三学。

《入行论》的最后，是以感恩的偈颂作为结尾。现在我们大家一起来诵读“回向品”，作为我们学习这部论的回向。

整部《入行论》共 900 多个偈颂，每一品都贯穿着修行引导，我们要经常读诵，随文入观，最好背下来，这样才能时时忆念思维，与之相应。比如念“回向品”，我们可能只是把它当作经文在念。当然，念诵多少也能起到静心的效果，但对菩提心的修行来说是不够的。关键要领会偈颂内容，每念一句，都当作发自内心的愿望。比如回向给三恶道众生，希望地狱众生、饿鬼、畜生远离痛苦，不只是在念，更是在内心宣誓，在对他们作出承诺。不断这样观修，就能把“回向品”的内容变成自身心行，真切希望众生离苦得乐。这就意味着我们已生起愿菩提心，而不再是一个说法。如果我们能为实现这个愿望而努力，就意味着我们不是停留在愿菩提

心，而是进入行菩提心，乃至胜义菩提心。那样的念诵，才是真正修习菩提心。

修行是“舍凡夫心，发菩提心”的过程，我们想从凡夫成为佛菩萨，关键在于改变心行——从以自我为中心，转为以众生为中心，建立无我利他的人生观。如果观念和心态没有调整，现实中就不可能真正对众生发菩提心、行菩萨行，最多只是随缘地做一做，不会当作自己不可推卸的责任，当作尽未来际的责任。

《入行论》共分十品，每一品立足于不同定位，有次第地构成菩提心的完整修行。在学习过程中，我们要了解每一品在修行中的侧重点。前三品是“菩提心利益品、忏悔罪业品、受持菩提心品”，引导我们了解菩提心的功德、利益和重要性。然后通过修七支供和大乘皈依，为生起菩提心营造良好的心灵氛围。进而受持愿菩提心，对十方三宝和一切众生宣誓，把这一愿心确定下来，使自己安住在菩提心愿望中，守护不失。

接着是“不放逸品、护正知品、安忍品”，重点在于消除凡夫心的障碍，避免自己回到原有轨道。“不放逸品”是让心时刻安住于菩提心，避免陷入凡夫心。“护正知品”是守护正知正念，这里重点指菩萨的三聚净戒，即摄律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒。安住摄律仪戒，是止息一切恶行；安住摄善法

戒，是广泛修习一切善行；安住饶益有情戒，是在一切时中以利益众生为重，并落实为行动。“安忍品”是教导我们如何战胜嗔恨，这是菩萨道修行的天敌。因为嗔恨，使我们不能广泛接纳众生，对众生漠不关心，甚至形成对立。安忍就是对治嗔恨，对众生培养广泛的同情，以开放的心接纳众生。这三品是消除发心的障缘，保证已生起的菩提心不会失去。

然后是“精进品、静虑品、智慧品”。其中，“精进品”是提醒我们不懈努力，进一步增强菩提心。“静虑品”是通过自他相换的思维，让菩提心快速成长。“智慧品”则是引导我们以无自性的智慧观修，摆脱迷惑，体认空性，从世俗菩提心升级到胜义菩提心。这三品关系到菩提心的坚固和增长。最后是回向，使菩提心得以圆满。

整个大乘佛法中，有关菩提心的教法汗牛充栋，比比皆是。但《入行论》的殊胜在于，围绕菩提心，建构完整的菩萨道修行，对于弘扬大乘佛法、彰显大乘精神至关重要。学修本论，在课堂上听一听是远远不够的，可能似懂非懂就过去了。最高意义上的懂是什么？是让本论所说的内容，转化为自己的生命品质。达到这个程度，才意味着把论典彻底学好，你也成为菩萨了，不再是一般的凡夫。

大家接下来还要反复听讲课音像，三遍、五遍、八遍、十

遍、二十遍地听，直到准确、透彻地理解法义，领会每一品对修行的作用，毫无保留地接受，并且把它变成自己的观念，学会用这种观念看待问题，指导言行。比如“精进品”的修行，需要对治懈怠。“护正知品”的修行，是让心安住于三聚净戒。“安忍品”的修行，需要通过观修摆脱嗔恨。“静虑品”的修行，是通过观修摆脱对五欲六尘的贪著，以及由此形成的散乱，安住于菩提心。“智慧品”的修行，需要摆脱无明产生的自性见，建立无自性的认识，以无自性的观念看世界，并引导自己作空性观修。总之，每一部分的学习都要落到实处。

三级修学模式中有四句话，即“树立正见，认清真相，摆脱错误，重复正确”。我们要摆脱错误观念及凡夫心行，接受正确观念，以这样的观念看待并解决问题，完成心行改变。但改变不是一蹴而就的，需要不断重复，重复百遍、千遍。在此过程中，必须反反复复地听闻法义，如理思维。现在的课程都有音像资料，这是现代科技带来的方便，我们要善加利用。不要听完课就以为学过了，现在不过是结个缘而已，未来还需要继续巩固，在心地下功夫。如果大家能花几年时间，按我所说的方法修学本论，发心并致力于对本论的弘扬，不仅自己受用，对众生的意义也难以估量，那样才能功德圆满。