

《入菩萨行论》讲记

寂天菩萨 造论

济群法师 讲述

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，通过反复训练，让桀骜不驯的犍牛逐渐驯服。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《阿舍经》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，施設何人意？
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，施設何人意？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。

“片革垫鞋底，即同覆大地。”有智慧的人，只要在自己鞋底垫一片皮革，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、骄傲、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，这点大家都是亲身体会的。

“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。

“思己欲为时，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。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麼，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，只要我們不去培养它，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；

知己当对治，坚持守此意。

55. 深信极肯定、坚稳恭有礼、

知惭愧因果、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。

“知己当对治，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。

“知惭愧因果。”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。当我们的心的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，把人吓了一跳。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，应付自有无。

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，应付自有无。”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。
众善己应为，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，说话时别有用意，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。

“众善已应为。”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锻炼。当你锻炼得有能力强了，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部分，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，把所有的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……人坐已立不得为说法应当学，人卧已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，不应弃尿溺。”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，知己即当行。

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，远离骄傲；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》《菩萨瓔珞经》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，知己即当行。”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量。

“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。