

寂天菩薩 造論

濟群法師 講述

【入菩薩行論】講記



目 录

論序和第一品——第1至第5課

【第一課】

- 一、爲什麼要學《入行論》 · 3
 - 1. 個人修學的需要 · 3
 - 2. 漢傳佛教建設的需要 · 5
 - (1) 對大乘精神認識不足 · 5
 - (2) 重見地而輕發心 · 6
 - (3) 受菩薩戒流于形式 · 7
 - 3. 菩提心是大乘的標識 · 8
 - 4. 缺失菩提心的弊端 · 10
 - (1) 修行偏于自了 · 10
 - (2) 對衆生缺少慈悲 · 12
 - (3) 弘法意識不足 · 13
 - 5. 弘揚《入行論》是時代的需要 · 13
 - 6. 《入行論》是闡述菩提心教法的寶典 · 16

【第二課】

- 二、本論的作者 · 19
- 三、本論的內容和結構 · 21
 - (一) 菩提心的生起 · 21
 - (二) 菩提心的防護 · 24
 - (三) 菩提心的增長、提升和圓滿 · 25
- 四、《入行論》的影響 · 26
- 論 序 · 27

【第三課】

- 第一品 菩提心利益 · 33
 - 一、明菩提心所依 · 35
 - (一) 思維暇身難得 · 35
 - (二) 思修善心難生 · 38
 - 二、思維菩提心利益 · 39
 - (一) 總明菩提心利益 · 39
 - 1. 能消重罪 · 40
 - 2. 能獲妙樂 · 41
 - 3. 能辦所求 · 42
 - 4. 名至敬歸 · 44
 - (二) 總喻菩提心利益 · 46
 - 1. 轉劣爲勝喻 · 46
 - 2. 珍貴難得喻 · 48
 - 3. 得果無盡喻 · 50
 - 4. 能除恐懼喻 · 51
 - 5. 能滅重罪喻 · 52
 - (三) 引經證成 · 54
 - (四) 別明菩提心利益 · 56
 - 1. 菩提心之種類 · 56
 - 2. 願心與行心之利益 · 59
 - (1) 願心利益 · 59
 - (2) 行心利益 · 60
 - 三、菩提心利益之依據 · 63
 - (一) 引經證明 · 63

【第五課】

(二) 以理成立 · 65

1. 願心獲益之理 · 65

(1) 所緣廣大 · 65

(2) 無與倫比 · 67

(3) 珍貴難生 · 68

2. 行心獲益之理 · 70

四、敬嘆菩薩 · 74

第二品 · 懺悔罪業——第6至第9課

【第六課】

一、獻供三寶 · 85

(一) 目的與對象 · 87

(二) 獻供本身 · 88

1. 供無主物 · 89

2. 供自身心 · 94

3. 供想象物 · 96

(1) 一般供養 · 96

(2) 無上供養 · 100

【第七課】

二、禮贊三寶 · 102

(一) 口贊三寶 · 102

(二) 身禮三寶 · 105

三、皈依三寶 · 109

四、四力懺悔 · 110

(一) 出罪力 · 112

1. 坦誠發露懺悔 · 112

【第八課】

2. 須盡速懺悔之因 · 116

(1) 思維壽短無常而悔 · 117

(2) 思維造罪無義而悔 · 118

(3) 思維畏罪懼死而悔 · 123

【第九課】

(二) 依止力 · 131

1. 總依三寶 · 131

2. 別依菩薩 · 134

(三) 對治力——依教奉行 · 138

1. 喻惑如病須對治 · 139

2. 喻惑如險須慎防 · 141

3. 勸速對治莫苟安 · 142

(四) 誓不犯罪力 · 148

第三品 · 受持菩提心——第10至11課

【第十課】

一、前行 · 152

(一) 積聚資糧 · 152

1. 隨喜功德 · 152

(1) 隨喜下士離苦得安樂 · 154

(2) 隨喜中士斷惑入涅槃 · 155

(3) 隨喜上士發心成正覺 · 156

2. 請轉法輪 · 158

- 3. 請佛住世 · 160
- 4. 悉皆回向 · 161
 - (1) 總回向 · 162
 - (2) 別回向 · 164
- (二) 升華自心 · 166
 - 1. 盡捨身、財、善根 · 167

【十一課】

- 2. 願成他利之因 · 174
- 3. 願成所求之因 · 177
- 二、正發菩提心 · 182
- 三、結贊菩提心 · 187
 - (一) 思維喜獲菩提心 · 187
 - (二) 思菩提心能利他 · 190
 - 1. 能除苦果 · 190
 - 2. 能滅苦因 · 191
 - 3. 能成利樂 · 192
 - (三) 請他隨喜 · 193

第四品 · 不放逸——第12至14課

【十二課】

- 一、略說不放逸 · 197
- 二、廣說不放逸 · 199
 - (一) 慎持菩提心 · 199
 - 1. 不應捨菩提心之因 · 199
 - 2. 捨菩提心過患 · 201
 - (1) 墮惡趣 · 201

(2) 損他利 · 205

(3) 遲登地 · 207

(二) 慎守學處 · 209

1. 慎防罪惡 · 209

(1) 放逸定墮惡趣 · 210

(2) 放逸佛不能度 · 210

(3) 放逸易失暇滿 · 212

(4) 暇滿失已難再得 · 213

(5) 暇滿難得之理 · 215

【十三課】

2. 認真修善 · 218

(1) 不修善實愚 · 218

(2) 臨終起憂苦 · 219

(3) 後世更受報 · 220

3. 盡力斷煩惱 · 222

(1) 思煩惱過患 · 223

(2) 不應忍煩惱 · 233

【十四課】

(3) 發奮滅煩惱 · 236

(4) 惑去不復返 · 245

三、結 勸 · 249

第五品 · 護正知——第15至22課

【十五課】

一、守護學處之要——護心 · 255

(一) 護心則能護一切 · 255

1. 總說須護心 · 255

2. 縱心過患 · 256

3. 護心功德 · 257

(二) 護心則護一切之理 · 260

1. 過患依心 · 260

2. 六度依心 · 262

(1) 布施依心 · 263

(2) 淨戒依心 · 264

(3) 安忍依心 · 265

【十六課】

(4) 精進依心 · 269

(5) 靜慮依心 · 271

(6) 智慧依心 · 272

(三) 應勤護心 · 273

1. 略說 · 273

2. 廣說 · 275

(1) 護心方式 · 275

(2) 護心原因 · 276

(3) 護心至上 · 277

二、護心方便——正知正念 · 279

(一) 略說 · 279

(二) 廣說 · 281

1. 無正知過患 · 282

(1) 辦事力弱 · 282

(2) 記憶衰退 · 283

(3) 戒律不淨 · 284

(4) 毀壞宿善 · 285

(5) 妨礙上達 · 286

【十七課】

2. 護正知方便——護念 · 288

(1) 生正念之法 · 288

(2) 由正念生正知 · 292

三、以正念正知護心 · 294

(一) 學律儀戒 · 295

1. 清淨三門 · 295

(1) 觀察身口 · 297

(2) 觀察心行 · 300

(3) 說明開遮 · 302

2. 守護令不退 · 304

(1) 莫令心散 · 304

(2) 弃無義行 · 305

【十八課】

(3) 細察動機 · 307

【十九課】

(二) 學攝善法戒 · 323

1. 斷不學戒之因——貪身 · 324

(1) 不應貪身之喻 · 325

(2) 觀身不淨 · 328

(3) 思身無精妙 · 330

(4) 不應貪身之因 · 332

- (5) 應令身修善 · 333
- 2. 應善巧修善 · 337
 - (1) 舉止應安詳 · 337
 - (2) 隨喜他人善 · 340
- 【二十課】
- (3) 應巧學眾善 · 348
- (三) 學饒益有情戒 · 357
 - 1. 應勤利他 · 357
 - 2. 利他方式 · 359
 - (1) 以財物饒益 · 360
- 【二十一課】
- (2) 以佛法饒益 · 363
- (3) 以威儀饒益 · 370
- (四) 結語 · 378

【二十二課】

- 四、圓滿學處之餘要 · 379
 - (一) 廣說 · 379
 - 1. 淨化學處之因 · 379
 - 2. 應學之範疇 · 381
 - 3. 修學之原則 · 383
 - (二) 結義 · 392

第六品 · 安忍——第23至30課

【二十三課】

- 一、思維嗔過及忍德 · 400

- (一) 隱含之過患 · 400
- (二) 現見之過患 · 402
 - 1. 令心離安樂 · 403
 - 2. 能壞親友情 · 404
 - 3. 總結嗔過患 · 405
- (三) 思維安忍功德 · 406
- 二、修習安忍之法 · 407
 - (一) 生嗔之因 · 407
 - (二) 勸息嗔因 · 409
 - (三) 除嗔方法 · 410

【二十四課】

- (四) 細究嗔因全力斷 · 413
 - 1. 嗔境差別 · 413
 - 2. 遮除因我受害而生之嗔 · 415
 - (1) 修安受苦忍 · 415
 - (2) 修諦察法忍 · 426

【二十五課】

- (3) 修耐怨害忍 · 441

【二十六課】

- (4) 應忍譏毀之苦 · 458

【二十七課】

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

4. 消除因敵獲善而生之嗔 · 480

(1) 應喜敵受贊 · 481

(2) 應喜敵獲樂 · 482

【二十八課】

(3) 應喜敵獲利 · 487

5. 嗔敵徒自害 · 495

6. 應忍己利受損 · 497

(1) 不應因世法受損而生嗔 · 498

【二十九課】

(2) 不應因修德受損而生嗔 · 511

【三十課】

(五) 念忍功德 · 536

1. 總說 · 536

2. 喻明 · 537

3. 結示 · 540

第七品 · 精進——第31至34課

【三十一課】

一、勸勉精進 · 548

二、斷除不精進 · 549

(一) 認識不精進之因 · 549

(二) 如何斷除不精進 · 551

1. 斷除好逸之懈怠 · 552

(1) 觀察懈怠之因 · 552

(2) 如何斷除 · 553

【三十二課】

2. 斷耽著卑劣之懈怠 · 563

3. 斷除畏善之懈怠 · 565

(1) 對治畏怯 · 565

(2) 發奮努力 · 568

【三十三課】

三、增長精進力 · 578

(一) 增長精進之助緣 · 578

1. 總說 · 578

2. 信樂力 · 581

(1) 信樂之對象 · 581

(2) 信樂之重要 · 584

(3) 信樂之導因 · 585

3. 堅毅力 · 590

(1) 略說 · 590

(2) 不應半途而廢 · 591

(3) 應修三種自信 · 592

【三十四課】

4. 歡喜力 · 603

(1) 投入善業之喜 · 604

(2) 思維善果之喜 · 605

(3) 歡喜之情狀 · 606

5. 放捨力 · 607

(二) 以正知正念力行 · 608

(三) 振作輕安行 · 612

第八品 · 靜慮——第35至43課

【三十五課】

一、勸勉修止 · 621

二、斷止逆緣 · 624

(一) 斷捨塵緣 · 624

1. 認清貪著世間之因 · 624

2. 如何斷除 · 626

(1) 認清對治 · 626

(2) 生對治之法 · 627

【三十六課】

(3) 思維山居利益 · 644

【三十七課】

(二) 斷捨邪念 · 655

1. 勸離五塵欲 · 656

(1) 總說五欲過患 · 657

(2) 別說觀身不淨 · 658

【三十八課】

(3) 思貪得不償失 · 676

(4) 結攝五欲過患 · 685

2. 勸樂阿蘭若 · 686

【三十九課】

三、如何修止 · 694

(一) 略說 · 694

(二) 廣說 · 695

1. 等觀自他修習法 · 695

(1) 等觀自他之心理依據 · 695

(2) 等觀自他之思維方式 · 699

【四十課】

(3) 等觀自他之利益 · 715

(4) 結勸等觀自他 · 718

2. 自他相換修習法 · 719

(1) 修相換之可行性 · 719

(2) 修自他換之理趣 · 721

【四十一課】

【四十二課】

(3) 思維修自他換之方式 · 748

(4) 實際修自他換之方式 · 765

【四十三課】

四、結勉修三昧 · 784

第九品 · 智慧——第44至57課

【四十四課】

引言：求解脫者需空慧 · 793

一、二諦 · 796

(一) 二諦的定義 · 797

(二) 二諦見之層次 · 802

【四十五課】

(三) 斷二諦有無自性之諍 · 807

二、與實有宗交流無自性 · 815

(一) 引言 · 815

(二) 破常人所見實有 · 818

(三) 功德與受生 · 821

(四) 善與惡 · 824

【四十六課】

(五) 輪回與涅槃 · 827

三、與唯識宗交流無自性 · 829

(一) 破唯識無境 · 836

(二) 破自證分 · 840

1. 以經破 · 840

2. 以理破 · 841

(1) 破成立自證分之喻 · 841

(2) 破成立自證分的理由 · 847

【四十七課】

(3) 破心識自性有 · 850

四、顯空性能斷惑，成就佛果 · 858

(一) 實有宗提出疑難 · 858

(二) 中觀師回答 · 859

1. 幻師生貪之因 · 859

2. 修空能斷煩惱習 · 861

3. 斷煩惱能成菩提 · 866

(1) 雖無分別能滿衆願 · 866

(2) 斷諍 · 868

【四十八課】

五、成立大乘是佛說 · 870

(一) 實有宗提出疑難 · 870

(二) 成立大乘是佛說 · 871

1. 引《般若經》證成 · 871

2. 成立大乘是佛說 · 872

(三) 論證空性在三乘解脫中的重要性 · 883

1. 無空慧不能證涅槃 · 883

(1) 說明空性慧的重要 · 883

(2) 若以四諦十六行相之道能得解脫，則暫斷煩惱現行亦得解脫 · 885

(3) 結成唯求解脫亦需修空 · 888

2. 空慧乃無住涅槃之道 · 889

【四十九課】

六、廣說人無我 · 896

(一) 破俱生我執之境 · 899

(二) 破遍計我執之境 · 904

1. 破數論派 · 906

【五十課】

2. 破勝論派 · 914

3. 解決無我帶來的疑問 · 916

(1) 無我，如何輪回 · 917

(2) 心是我嗎 · 924

(3) 無我，不妨輪回與解脫 · 928

【五十一課】

七、廣說法無我 · 931

(一) 由念處門說 · 933

1. 身念處 · 934

(1) 總觀察身體 · 935

(2) 分觀察分支 · 941

(3) 故除貪身 · 942

2. 受念處 · 943

(1) 破受有自性 · 944

【五十二課】

(2) 破受因——觸有自性 · 949

(3) 破受境有自性 · 957

(4) 破受者有自性 · 958

3. 心念處 · 961

4. 法念處 · 966

【五十三課】

(二) 斷二諦諍 · 970

1. 斷太過諍 · 974

2. 斷無窮過諍 · 976

3. 心境諦實于理無據 · 979

【五十四課】

(三) 成立法無我的正因 · 990

1. 破無因生 · 992

- 2. 破他——常因生 · 995
 - (1) 破自在天因生 · 996
 - (2) 破極微因生 · 1003

【五十五課】

- 3. 破自——主體因生 · 1004
 - (1) 叙數論見 · 1004
 - (2) 破數論見 (自性生) · 1006
- 4. 結破四邊生 · 1015
- 5. 開顯緣起正因 · 1017

【五十六課】

- 6. 破自性生滅 · 1021
 - (1) 破生有自性 · 1022
 - (2) 破滅有自性 · 1029
 - (3) 結成輪涅不二 · 1030

八、勸修空性利自他 · 1031

- (一) 悟空能淨自心田 · 1032

【五十七課】

(二) 觀察衆生苦，生起同體大悲 · 1038

- 1. 思維現生過患 · 1040
- 2. 思維後世過患 · 1043
- 3. 思維暇滿難得 · 1045
- 4. 生起無緣大悲之心 · 1049

第十品 · 回向——第58至60課

【五十八課】

一、總回向 · 1058

二、別回向 · 1060

(一) 回向他利 · 1060

1. 總願離苦得樂 · 1060

2. 別願除惡趣苦 · 1062

(1) 願除地獄苦 · 1063

【五十九課】

(2) 願除鬼畜苦 · 1074

3. 回向人天善趣 · 1076

(1) 願離眾苦 · 1076

(2) 願得人間圓滿 · 1081

(3) 願入正道 · 1086

(4) 願成淨土 · 1086

【六十課】

4. 願滿出世利益 · 1092

5. 總結 · 1097

6. 回向出世聖者 · 1097

(二) 回向自利 · 1099

三、念恩禮敬 · 1103



《入菩薩行論》

論 序

第一品 菩提心利益

第一課至第五課



【第一課】

從這學期開始，我將和大家一起學習《入菩薩行論》（以下簡稱《入行論》）。本論共十品，圍繞菩提心，有次第、有系統地建立菩薩道修行，在大乘修學體系中有着崇高的地位。不論對我們自身的修學，還是大乘精神的建設，都具有重要的指導意義。

從這部論典的名字，我們就能了解到它的主要內容。“入”是進入，告訴我們，怎樣才能進入菩薩道的修行，其核心是什麼，次第是什麼。漢傳佛教屬於大乘，但真正走上菩薩道的行者寥寥無幾。我們聞思大乘經教，修習大乘法門，却没有走上菩薩道，原因何在？正是忽略了其中的關鍵——菩提心。

在正式開講本論前，先和大家談談選擇這部論作為課程的幾個原因。

一、爲什麼要學《入行論》

1. 個人修學的需要

從我個人來說，雖然早就知道《入行論》的重要性，心向往之，但因法務繁忙，並沒有深入研習。通過上課的因緣，對我學修本論是有效的促進。自 2003 年以來，我就開始弘揚菩提心教法，講授了《認識菩提心》系列講座，并有書籍和音像流通。之所以講這些內容，正是意識到漢傳佛教缺失大乘精神的關鍵，在于對菩提心認識不足。針對這一問題，我從普通人的發心、學佛人發心的誤區說起，講述了菩提心在大乘修行中的重要性，以及菩提心的殊勝、種類、發起因緣、特徵和實踐典範等問題。

“發心”二字，在佛教界使用頻率極高，幾乎成了口頭禪，但有多少人了解其中內涵，真正發起出離心或菩提心？更多的時候，人們也在發心，但發的其實是凡夫心，是貪嗔痴。發心錯了，依此建立的修行也將一錯到底。所以，正確認識菩提心，是修行走上正軌的關鍵所在。

講授菩提心教法期間，我讓研究所學員把《大正藏》中有關菩提心的內容摘錄出來，發現在《般若經》《華嚴經》《寶積經》《涅槃經》及《瑜伽師地論》《大智度論》等大乘經論

中，有關菩提心的教言比比皆是，充分說明其重要性。

2007年，我又在菩提靜修營期間開講《菩提心的修行》，從“菩提心的重要性、菩提心的種類、菩提心與皈依、菩提心與七支供、菩提心與出離心、如何發起願菩提心、受持願菩提心、受菩薩戒、行菩薩行、菩薩行與空性見”十個方面，解讀了三項內容。第一是菩提心的發起因緣——怎麼為發心營造心靈土壤；第二是如何發起菩提心——有了土壤後，怎麼把苗種進去；第三是如何使菩提心增長乃至圓滿。相關內容也有書籍和音像流通。

此外，我還講過《略論》。這部論也是以菩提心為統攝，來建構菩薩道的修行。尤其是上士道部分，詳細闡明了菩提心的發起因緣、菩薩行的安立，分別論述了六度的自性、差別、身心生起之法，可以引導我們認識菩提心在大乘修學中的重要性，以及如何修行的次第。在正式學習《入行論》之前，建議大家把這些書和音像找來看一看，聽一聽，對菩提心教法先有概括性的認識。

我們現在學習的《入行論》，是弘揚菩提心教法的一部巨著，系統闡述了菩提心的完整修行——從發起到圓滿（成佛），每一步都有很强的操作性。可以說，學習本論就是一次修習菩提心的過程，這不僅對大家有幫助，對我自身也是一次促進，可謂教學相長。

2. 漢傳佛教建設的需要

漢傳佛教屬於大乘，但長期以來，並沒有真正開顯積極利他的大乘精神，反而給世人留下消極避世的印象。原因何在？

(1) 對大乘精神認識不足

很多人覺得，自己每天讀誦《彌陀經》《法華經》《華嚴經》等大乘經典，修習念佛、參禪等出自大乘經典的法門，理所當然就是大乘佛子。當然，如果我們能按經論的要求修淨土，修禪宗，確實可以成為大乘行者。但問題在於，我們在修這些法門的過程中，忽略了一個重要前提，那就是菩提心。如果學的是大乘經典，修的是大乘法門，却没有發起菩提心，祇是想讓自己靜靜心，或是為了保平安，求加持，不算大乘行者？其實，這是人天乘的發心。在這樣的發心基礎上，不論做什麼祇能算人天乘的修行。此外，如果念佛者祇顧自己往生極樂，修禪者祇想個人了脫生死，沒有進一步發心利益衆生，同樣不能算是大乘行者。

這種認識的偏差，使不少人在用心上和所修法門有不同程度的脫節。學的是大乘，發心却是聲聞的追求自了，而在行為上，可能連人天乘的要求都做不到。因為他們學了大乘法門後，覺得這是最高的，就不屑於人天乘的行為要求，自

然也不會認真落實。如果連人天乘的標準都達不到，却要修習菩薩的法門，可能做到嗎？事實上，這種現象并非偶然，而是有一定的普遍性。所以我們要深刻認識到，祇有在發菩提心的前提下，學習大乘經典，修習大乘法門，才稱得上合格的大乘行者。

（2）重見地而輕發心

漢傳佛教歷來重視見地，如華嚴宗的事事無礙，天臺宗的一心三觀、三諦圓融，還有禪宗、唯識、三論等宗派，都有甚深的見地，并對這些見地有着詳盡的闡述。包括如何運用這些見地觀修，也有一套完整、系統的方法。而有關菩提心的修行，在祖師著述中雖然也有，但相對見地部分來說，顯得非常薄弱。

大乘的見地殊勝，這是毫無疑問的。但見地并不是大乘佛法的全部，也不是它有別于聲聞乘的根本。事實上，菩提心才是大乘的不共所在。祇要發起菩提心，即使修人天善法，也會成爲大乘行門。反過來說，如果缺少菩提心，即使依華嚴、法華的見地而修，也不是合格的大乘行者。因爲你的修行祇是爲了個人解脫，并不是爲了利益衆生，從起點就偏了。

（3）受菩薩戒流于形式

很多人覺得受了菩薩戒就是大乘。當然，如果我們能按菩薩戒的要求，如法地發心、受戒，確實可以成爲大乘佛子。因爲受菩薩戒意味着你取得了菩薩行者的資格，將實踐菩薩的行爲標準。但關鍵在於，菩薩戒是建立在菩提心的基礎上。如果沒有真正發起菩提心，即使按照戒條規範去做，也祇是善行而已，無法成就廣大、圓滿的慈悲。這樣能不能算作菩薩？顯然不能。

在漢傳佛教中，不少佛教徒學到一定時間都會求受菩薩戒，就像例行公事一樣。作爲出家衆來說，更是沙彌戒、比丘戒、菩薩戒一起受。有些人還不清楚怎麼回事，就已經受完了。如果不了解菩提心和菩薩戒的關係，沒有發起菩提心，這種受戒就會流于形式，不能達到相應的修行效果，祇是取得一個徒有虛名的“資格”而已。

按照印度傳統，在受菩薩戒之前，先要求受菩提心戒。在《瑜伽師地論》《顯揚聖教論》等論典中，都有相關內容。所謂願菩提心，就是發願以自覺覺他、自利利他作爲自己盡未來際的使命，并向十方三寶和一切衆生宣誓，確立這一願心。有了願心之後，才能進一步受菩薩戒，即行菩提心，意味着我要開始菩薩道的實踐，而不僅僅是停留在願望上。唯

有這樣求受菩薩戒，才能保質保量，才是合格的產品。如果頂着大乘的身份，却没有相應內涵，就是名不副實的次品。

以上三個原因，導致漢傳佛教大乘精神的缺失。其中最根本的，是對菩提心認識不足，重視不夠。

3. 菩提心是大乘的標識

現在社會重視標識，修行也是同樣。比如皈依，是區別佛教徒和非佛教徒的標識，而菩提心則是區別是否大乘的標識。如果沒有皈依，不論對佛教多麼有感情，多麼認真學習，都說不上是佛教徒。同樣，祇有發起菩提心，才能成爲大乘佛子，而不在于你讀什麼經典，修什麼法門。《入行論》有個偈頌說：“猶如最勝冶金料，垢身得此將轉成，無價之寶佛陀身。”哪怕你現前是凡夫身份，一旦發起菩提心，身份立刻就得到提升。

當然，大乘的見地和行門確實有助於菩提心的修行。我在《走近佛陀，認識佛法》一書中講到：聲聞所說的苦、無常、無我，會導向出離心和解脫行；而大乘無自性空的見地，可以消除自己和衆生的對立，世間和出世間的對立，煩惱和菩提的對立，從而發起廣大的菩提心。當我們明了自己和衆生的本質都是空性，世間和出世間的本質都是空性，煩惱和

菩提的本質都是空性，才能把自己和衆生統一起來，把世間和出世間統一起來，以出世心做入世事。

從聲聞的見地來說，煩惱就是煩惱，菩提就是菩提，生死就是生死，涅槃就是涅槃，彼此是對立的。所以在聲聞的修行中，要厭離煩惱和生死，向往菩提和解脫。而從菩薩的修行來說，在煩惱時不必厭離煩惱，可以在煩惱的當下體認菩提。在行門上，聲聞的修行是以戒定慧為核心，而菩薩的修行是以六度為重點。雖然見地和修行法門有所不同，但并不能以此區分大小乘，還是要以菩提心之有無為標準。

同時，發菩提心是菩薩道修行的起點。佛菩薩之所以能圓滿福慧資糧，也是在因地發起宏願。如阿彌陀佛的四十八大願，藥師琉璃光如來的十二大願，還有觀音、地藏、普賢、文殊等諸大菩薩，無不是從發心開始，以願導行，以行踐願。總之，任何一個大乘法門都要在發心的前提下，以空性見成就智慧，以六度萬行成就慈悲。

菩提心不僅是修行的起點，還貫穿整個菩薩道。事實上，成佛正是菩提心的圓滿成就。我曾在《皈依修學手冊》中說過，很多人覺得皈依祇是學佛的開始，其實皈依貫穿整個佛法修行，也代表修行成就的目標。因為皈依是確立生命的依止和歸宿，進而通過念佛、念法、念僧，于自身成就三寶品

質。從皈依佛到自己最終成佛，整個過程都沒有離開皈依。

那麼，三寶的核心是什麼？成佛成就的是什麼？其實就是菩提心。佛陀意為覺者，所以成佛就是圓滿無上菩提。我經常說，如果用一個字來代表佛法的核心特徵，那就是——“覺”。八萬四千法門，最終都是將我們導向覺醒。從發起覺醒的心，到走上覺醒之道，到最後完全覺醒，菩提心是貫穿始終的。一般經論講到菩提心時，往往祇是把發心作為修行的開始，而《入行論》是以菩提心為核心，建構大乘修學體系。通過對本論的學習，可以幫助我們進一步認識菩提心的重要性。

4. 缺失菩提心的弊端

既然菩提心如此重要，那麼，缺失菩提心又會帶來哪些弊端？

(1) 修行偏于自了

首先，缺失菩提心使學人在修行上偏于自了。對於大乘佛子來說，“菩薩”既是學習榜樣，也是對自我的期許。太虛大師就曾說過：“比丘不是佛未成，請你稱我為菩薩。”但在普通信眾中，敢于承擔菩薩身份的人却很少。一說到菩薩，更多是想到泥塑木雕的造像，或是來無影去無踪的超人，或

是觀音、普賢、文殊、地藏等諸大菩薩。好像佛菩薩永遠是高高在上的膜拜對象，而不是用來效仿的榜樣，更沒辦法想象自己也可以成爲菩薩。

爲什麼沒辦法想象？我們雖然在學習大乘經典，但對菩薩的內涵還是了解不足。如果我們認識到菩提心的意義，真正發起菩提心，就會對菩薩身份有擔當的氣概——因爲這是生命的覺醒之路，別無選擇。這就必須提高認識和思想境界，不僅要有見地，還要有發心，否則很難突破自我中心的串習。

在這個世界，不論人與人還是人與動植物之間，往往缺乏平等和尊重，而是充滿對立，弱肉強食。人們爲了牟取利益，不惜活取熊膽；爲了制作皮草，不惜活剥貂皮，何其血腥！人可以對動物如此殘酷，終有一天，也會對人類如此殘酷。爲什麼會這樣？關鍵就在于，他們心中祇有自己，祇考慮自我的需要，却忽略了衆生的痛苦，甚至視而不見。

當然，世間人的自我中心，和聲聞人的追求自我解脫，是不可同日而語的。但如果祇爲自了而修，發心還是比較狹隘，不符合菩薩“不爲自己求安樂，但願衆生得離苦”的精神。這就使得很多人雖然學大乘經典，修大乘法門，却不能成爲菩薩。同時，也是佛教不能被社會大眾廣泛接納的重要原因。如果祇爲個人修行，那和社會有什麼關係？對大眾有

什麼意義？

（2）對衆生缺少慈悲

其次，缺失菩提心使佛教徒對大眾缺少慈悲關愛。很多出家人讓人感覺冷漠，包括出家人之間，也往往存在一種冷漠。在過去的僧團，這種現象相對好一點。因為大家共同走在解脫道上，即使沒有菩提心，還有一份法的情誼，使彼此相處融洽。三級修學的學員就有這個特徵，雖然大家來自各行各業，但一起學法後，互相之間格外親切，就是有一份法的情誼為紐帶。

而在今天這個時代，真正用心修學、重視解脫的人越來越少，法的情誼也越來越淡。其實不僅出家人之間，包括出家人和信衆之間，都要靠法來連結。如果沒有這種連結，而是靠世俗利益連結，比如看上居士帶來的利益等，就是發心不正，邪命過活，會將僧團導向庸俗化和世俗化。那樣的話，僧團和社會又有什麼區別？

對於出家人來說，已經放下六親眷屬間的感情，如果既沒有法的情誼，又沒有菩提心，沒有出世的慈悲大愛，必然會趨于冷漠，甚至自私，修行也是難以相應的。事實上，這種現象并不少見。祇有發起菩提心，我們才會對衆生有一份大愛，對社會有一份熱情，從而積極利他，彰顯大乘的真精神。

(3) 弘法意識不足

第三，缺失菩提心導致教界缺乏弘法意識。很多佛教徒喜歡建大殿，造佛像，但多半是爲了培植人天福報，是出于自我的需要，而不是爲了護持佛法。那些有道心的出家人，也往往祇偏重個人修行。事實上，出家人承擔着住持正法的責任，不僅要自己修行，還有責任化世導俗，續佛慧命。但在漢傳地區，多數人缺乏這種意識，這就使得教界沒有形成學法、弘法的氛圍。如果正法得不到弘揚，就會出現迷信、盲信的現象，影響佛教的健康發展。

所以我們要大力倡導菩提心，讓大家認識到，弘法是最有意義的事。作爲佛弟子，我們要學佛所言，行佛所行。如果不利益衆生，修行是無法圓滿的。怎樣才能有效地幫助衆生？唯有發菩提心，弘揚正法，讓衆生于法受益。這既是在利他，也能在弘法過程中長養并圓滿菩提心。

總之，祇有弘揚菩提心，才能改變當今教界存在的三種弊端。

5. 弘揚《入行論》是時代的需要

爲什麼說弘揚《入行論》代表時代的需要？因爲菩提心是覺醒而利他的心，其價值也體現在這兩方面。

首先，這個時代需要覺醒的智慧。今天是物質高度繁榮的時代，也是精神高度無明的時代，到處充斥着錯誤觀念和混亂情緒，使人看不到生命的前景，活得空虛而迷茫。從另一方面說，外在的種種誘惑正不斷激發人們的貪欲和需求，使人忙于追逐。這些需求和對需求的執著，又會引發焦慮、壓力、恐懼、孤獨、沒有安全感等不良情緒，就像泥潭一般，使人深陷其中，活得很累。

如何擺脫無明形成的觀念和心態？佛法認為，每個生命內在都具足覺醒的智慧，開啓這一智慧，才能引導我們破除無明，走向解脫。而菩提心正是開啓智慧的重要力量，所以它是時代的需要，甚至可以說，是這個時代唯一的出路。正如《入行論》所說的那樣，凡夫生命中善的力量極其微弱，而無明形成的貪嗔痴和不良串習却無比強大。如果沒有菩提心，將無法戰勝煩惱，擺脫迷惘，生命也難以改變方向。

其次，菩提心是利他的動力，可以解決各種社會問題。我們處在一個自我高度張揚的時代，根據達爾文的理論，就是物競天擇，適者生存。強大的自我，造成人與人、人與社會、人與自然，包括人與自己的對立。這些對立又會帶來競爭，乃至衝突。

從個人來說，我執是一切痛苦的根源。我們所有的貪嗔

痴，所有的焦慮、恐懼、不安、孤獨、沒有安全感，都是由我執引起的。從社會來說，我執又是一切衝突的根源。如果每個人都以自我為中心，不顧及大眾的利益，不考量社會的健康發展，就會導致種種惡性競爭，及治安、環保等一系列問題，并使對立、競爭和衝突不斷升級，使世界不得安寧。

怎樣才能去除我執？佛教的常規理路，是開智慧，證無我。事實上，利他也是瓦解我執的有效途徑。在利他過程中，心量會不斷打開。當心中裝進越來越多的眾生，我執自然會隨之弱化，由此而來的煩惱也會隨之減少。這些恰是證悟空性的基礎。智慧不是修出來的，而是我們本自具足的，祇是被煩惱遮蔽，被我執抓取的假相遮蔽。發菩提心，利益眾生，正是在掃除遮蔽內心的塵垢，使智慧得以顯現。

同時，我們還要認識到世間一切關係都是緣起的，人與眾生彼此平等，人與自然相互依賴，從而改變自我中心的定位，在關注自己的同時，考慮到大眾利益。你怎麼對待眾生，眾生也會怎麼對待你，所以利他就是利己。當大家都能以慈悲心相待，社會自然和諧安定。

可見，弘揚菩提心也是時代的需要，是究竟解決各種社會問題的途徑。英國歷史學家湯恩比曾經說過，“解決二十一世紀的社會問題，祇有中國孔孟學說和大乘佛法。”因為一切

問題的根源就是我執，發起無我利他的菩提心，確實可以從根本上解決問題。

6. 《入行論》是闡述菩提心教法的寶典

有關菩提心教法的經論雖然不少，但對菩提心有完整闡述的，當推《入行論》。那麼，本論和其他大乘經論有什麼不同？

第一，在其他經論中，發心通常屬於配角。如《金剛經》開篇為“善男子，善女人，發阿耨多羅三藐三菩提心”，告訴我們要發心。接着就是“雲何應住，雲何降伏其心”，說明怎麼證悟空性，即發心之後幹什麼，但並沒有說為什麼要發心，又該如何發心，其他經論大多如此。也就是說，發心祇是一個開始。結果不少人就把這個重要的開始忽略了，直接將重點放在後面，沒注意到應該先發心，才有其後的一系列修行。而在《入行論》中，發菩提心就是主角。整部論典都在闡述如何發起菩提心，修習菩提心。

第二，在其他經論中，發心祇是其中一個環節，但在《入行論》中，從發菩提心、修菩薩行直到成佛，整個過程都貫穿菩提心，層層深入。通過系統修學，引導我們認識發心在大乘佛法中的核心地位。講到菩薩道的修學，我們會想到六度四攝，想到證悟空性，但很少想到，修布施和菩提心有什

麼關係，修忍辱和菩提心有什麼關係，修禪定和菩提心有什麼關係，修正見和菩提心有什麼關係。事實上，菩薩道的所有修行，六度四攝也好，正見、禪修也好，都是立足于菩提心，是為成就菩提心服務的。從願菩提心到行菩提心，從世俗菩提心到勝義菩提心，構成了菩薩道的完整修行。當我們學完《入行論》，再來看菩提心，就不再是簡單的三個字，更不是人們平時常說的那樣，東西吃不完也來“發心”，事情没人做也來“發心”，那是對發心的矮化。

第三，在其他經論中，發心通常祇是理論，缺乏系統且可操作的闡述，而這正是《入行論》的重要特點。發菩提心是一項系統工程，必須落到實處，所以操作性尤為重要。首先是認識上的準備，知道為什麼要發心，又該怎麼發心。但這祇是開始，不是發起就結束了。因為發心是緣起的，如果這念願心得不到滋養，就會失去力量，甚至退轉。所以要進一步使菩提心變得堅固，增長廣大。對於凡夫來說，發起菩提心的同時，還會夾雜貪嗔痴，這就必須以空性見去除其中的雜質，不斷提純，才能最終圓滿。就像種樹，從改良土地、栽種樹苗開始，然後要灌溉、施肥、修剪，才能長成參天大樹。

在《入行論》中，寂天菩薩以經典為依據，運用種種比喻，以理性和感性兼備的語言娓娓道來。其中很多表述非常

生動，但背後又蘊含嚴謹的邏輯思辨，每一步解讀都讓人認識到：必須這樣去做，否則就沒有退路。同時還建構了一套有效的方法，讓我們從發心到實踐，有次第地步步向前。

其中的禪修方法，屬於觀察修和安住修。所謂觀察修，即運用理性，通過如理思維改變觀念，獲得正見，以此調整心行，從錯誤觀念轉變為正確觀念，從不良心行轉變為正向心行。這也是《道次第》核心的兩句話——“捨凡夫心，發菩提心”。事實上，宗喀巴大師撰寫《道次第》時深受本論影響，尤其是上士道“自他相換”的修法，直接來自《入行論》。生命有兩個系統，一是迷妄的凡夫系統，一是覺醒的聖賢系統。學佛的過程，就是以菩提心為引導，走出迷惑，走向覺醒。通過《入行論》的學習，使菩提心的修行不再是理論，而是可以在生活中全面落實。

以上，從六個方面說明了《入行論》的意義。學習這部論典，不僅可以提升個人修學，為實踐菩提心提供系統、完整、深入的指導，還能弘揚大乘精神，促進漢傳佛教的健康發展，解決當今社會存在的種種問題，為眾生帶去究竟的利益。



【第二課】

二、本論的作者

本論作者寂天菩薩出生于七世紀末，是南印度梭羅史吒國國王善鎧的王子，本名寂鎧。他自幼就得到文殊銳智成就法的傳承，并依此修行，親見文殊菩薩，得其加持。他的父親將要去世時，準備把王位傳給他，但他夢見文殊菩薩坐在王位上對他說：我在這個位置，你不宜再上來。寂鎧知道這是菩薩的引導，讓他放下世間的名利、地位，捨俗出家。于是，他就放棄王位，前往中印度的那爛陀寺。

在印度佛教史上，那爛陀寺曾是最為著名的佛教大學。當年，玄奘大師也是到那爛陀寺向戒賢論師求法。寂鎧來到那爛陀寺後，依勝天論師出家，法名寂天。在此期間，寂天菩薩內勤修學，外示放逸。他一方面接受文殊菩薩的教法，修習禪定，同時還把大乘經論中有關菩薩道修行的內容，分門別類地匯編起來，再加上個人思考，整理成《學處集要》

和《一切經集要》(簡稱《學集》《經集》)。這兩部論著正是《入行論》的思想基礎。

但因為寂天菩薩外在表現出放逸的狀態，除了吃飯、睡覺外，對寺院事務不聞不問，所以很多人瞧不起他，覺得他太不守規矩了，怎麼能讓這樣的人繼續在寺院混日子？就想找個理由讓他離開。於是，同修們請他當眾說法，還把法座安得特別高，以為他會無法應對而羞愧，自行離寺。結果寂天菩薩坦然上座，並問大眾：你們要聽以前聽過的，還是沒聽過的？大家很驚訝，請他說以前沒聽過的。寂天菩薩就講述了《入行論》，說到“智慧品”的“若實無實法，悉不住心前，彼時無餘相，無緣最寂滅”時，身體騰空而起。聽者祇聞其聲不見其人，這才知道看錯了，原來寂天菩薩是位了不起的大德。

示現神通後，寂天菩薩就離開了那爛陀寺，來到南印度吉祥功德城。後來那爛陀寺專門派兩位比丘請他回去，但他沒有答應。他們請求說：你講《入行論》時提到的《學集》和《經集》，在哪裏可以找到？《入行論》有沒有留下文字？寂天菩薩告訴他們，在他的房間可以找到這些內容。

三、本論的內容和結構

《入行論》是以菩提心為核心，建構菩薩道的整個修行。全論由十品組成，分別是：菩提心利益品、懺悔罪業品、受持菩提心品、不放逸品、護正知品、安忍品、精進品、靜慮品、智慧品和回向品。從內容上，又可以將這十品分為三部分。

（一）菩提心的生起

第一部分是菩提心的生起，從營造心靈環境到生起菩提心，包括“菩提心利益品、懺悔罪業品、受持菩提心品”。

“菩提心利益品”告訴我們，菩提心究竟有多大的價值，這是發心的重要前提。人們通常覺得，學佛是不講利益的。事實上，佛陀在《金剛經》《華嚴經》等大乘經典中，曾多次開示讀誦、受持經典的功德。在《入行論》和《道次第》中，也很重視利益。我曾將《道次第》的建構歸納為“一種發心，兩大利益，三類設教”。一種發心是菩提心，兩大利益是現前利益和究竟利益，三類設教是上、中、下三士道，針對不同根機而施設。

關於利益的說明，非常符合凡夫心的需要。在這個世間，沒利益的事是沒人願意幹的。當然對學佛來說，最高境界是

無所得，但從世俗心的角度，首先要有利益，有所得，才能吸引人。隨着修行境界的提高，一旦證悟空性，證悟無所得的智慧，自然就會超越對利益的執著。佛菩薩深知凡夫的心理，所以“先以欲鉤牽，後令入佛智”，讓人們對發心和修行生起意樂。

有了這個前提，接着是營造心靈氛圍。就像我們接待尊貴的客人，首先要打掃環境。同樣，菩提心是世間最珍貴的心，在迷惑、煩惱的狀態下是無法生起的。“懺悔罪業品”所說的，就是引導我們清理內心污垢，淨除修行障礙。

在印度傳統的修行中，通常是以七支供，即《普賢行願品》(以下簡稱《行願品》)的“禮敬、供養、懺悔、隨喜、請轉法輪、請佛住世、回向”，引導我們積集資糧，淨除業障。我曾說過，《行願品》是集資淨障的第一生產力。為什麼有這個作用？按《行願品》的觀修原理，從禮敬到回向，所緣境都是無限的，都是以盡虛空、遍法界的十方諸佛和衆生為對象。以無限的心修每一件善行，所成就的功德才是無限的。對充滿我執我見的凡夫來說，所緣有限，心量有限，功德自然有限，無法圓滿佛陀那樣的無限功德。因為再多的有限加在一起還是有限，不能成為無限。而《行願品》的見地是無限的，可以引導我們用無限的心積累成佛資糧。任何一

個行爲，祇要以無限的心去做，當下就是無限的。這正是《行願品》的修行竅訣。

此外，《行願品》可以引導我們打開心量。這點很關鍵。因爲菩提心所成就的，是無限的心——我要利益一切衆生，要接納一切衆生，要真正做到“心包太虛，量周沙界”。這才是佛菩薩的心。所以，我將《行願品》歸納爲“菩提心的無上觀修，佛陀品質的臨摹方法”。我們的心本來是無限的，和佛菩薩無二無別。祇是因爲我法二執，在內心形成種種設定，進而執著這些設定，才會從無限進入有限，甚至狹隘的狀態。

依《行願品》的觀修原理，可以讓心撤除一切設定，直接臨摹佛陀品質。設定被撤除的當下，心就能從有限進入無限，以盡虛空、遍法界爲對象。這樣才有能力發起菩提心，真正確立“我要利益一切衆生，接納一切衆生”的願望。所以《行願品》不僅可以快速集資淨障，更重要的是，引導我們瓦解我執，打開心量，爲發起菩提心奠定基礎。如果沒有這個心理基礎，以凡夫的心境，想要接納一切衆生，其實是不可能的。

“受持菩提心品”則是在前面的基礎上，進一步受持願菩提心和行菩提心（菩薩戒）。

前三品的重點，是引導我們發起菩提心。此時主要是世

俗菩提心，未來還要在智慧品的指導下，通過禪修體認空性，將此升華為勝義菩提心。

（二）菩提心的防護

第二部分是菩提心的心理建設，包括“不放逸品、護正知品、安忍品”。我們最初發起菩提心時，還會夾雜着凡夫心。在這種情況下，菩提心很容易受到染污，甚至因為貪嗔痴的力量強大而退失。如何保證菩提心不被染污，不會退失？

“不放逸品”告訴我們，修習菩提心必須遵循菩薩學處，即菩薩的行為準則。如果放縱貪嗔痴，就會偏離菩提心，偏離菩薩的行為準則。除了遵守菩薩學處，我們還要積極對治煩惱，以免陷入其中，退失菩提心。

“護正知品”告訴我們，想要安住于菩提心，必須保有正知正念。持戒的根本在哪裏？就在于心。如果我們有正知正念的守護，是不容易犯戒的。反過來說，如果沒有正知正念，僅僅靠意志力持戒是很難的，很容易心隨境轉，被煩惱左右，進而犯戒破戒。所以“護正知”是從根本上守護戒律，保證菩提心不被貪嗔痴所染污。

“安忍品”是有關忍辱的修行，對菩提心的修行也很重要。我們能否對衆生心生慈悲，最大的障礙就是嗔恨心。對治嗔

恨心，就是消除菩提心修行中的心理障礙。

通過“不放逸、護正知、安忍”這三品的修行，可以保護身心，使已經生起的菩提心不會退失，已經受持的菩薩戒不被染污。

（三）菩提心的增長、提升和圓滿

第三部分是菩提心的增長、提升和圓滿，包括“精進品、靜慮品、智慧品和回向品”。

“精進品”告訴我們，發起菩提心之後，從集資淨障的前行，到不放逸、護正知、安忍等，所有令菩提心增長的項目，都要精進修習；所有令菩提心污染或退失的因素，都要努力對治。正如四正勤所說：已生惡法令斷除，未生惡法令不生；未生善法令生，已生善法令增長。

“靜慮品”是引導我們通過禪修訓練，進一步鞏固菩提心，使之增長、穩定。著名的“自他相換法”就出自本品，是成就菩提心的有效途徑。

“智慧品”是通過空性正見，引導我們從有漏心行進入無漏，從世俗菩提心提升為勝義菩提心。這是本論的重要內容，共 167 頌，也是理論最為深奧的部分。

“回向品”則是把修習菩提心的一切功德，從有針對性地

回向到普及十方衆生，并落到實處，從而圓滿無上菩提的修行。

《入行論》就是由以上十品組成，闡明了從菩提心生起到圓滿的完整修行，操作性很強，值得我們用心學習。

四、《入行論》的影響

在印度和西藏佛教史上，本論有着崇高地位，并留下衆多注釋。在中國，宋朝來華的印度僧人天息災曾翻譯本論，名《菩提行經》，當時題爲龍樹菩薩所造。我們知道，漢傳佛教的佛經翻譯和宗派建設，在唐朝已基本定型，及至宋朝，已從鼎盛開始走向衰落。如此精彩的一部論典，雖已傳入中國并譯成漢文，但在教界并没有引起多少重視。

近代隆蓮法師曾翻譯藏傳佛教格魯派大德賈曹杰的注解，名《入菩薩行論廣解》，論文部分爲傳統的偈頌，文約義豐。2005年，我們在上海古籍出版社推出“戒幢佛學論叢”，其中也包括這部著作。近年來，隨着藏傳佛教在漢地的傳播，《入行論》的影響日益擴大，有不少藏傳大德的開示和書籍流通。此外，西方比丘尼佩瑪·丘卓也曾解讀本論，書名爲《生命不再等待》。

我們上課所用版本是臺灣如石法師翻譯的。論文部分有

適合背誦的格律體，即我們講解依據的，還有白話的長短句，更符合現代人的閱讀習慣，可以對照學習。此外，如石法師也撰寫了關於《入行論》的導論、譯注、集要，都可作為學習參考。

總之，《入行論》是一部理性且實踐性很强的論著，學修本論，不僅對個人修學至關重要，對漢傳佛教大乘精神的建設也具有重要意義。

《入菩薩行論》

論 序

現在正式進入論文，首先是論序。按印度的傳統，造論前通常有“皈依頌”。因為學法離不開對三寶的淨信，這是我們接受本論的基礎。為什麼佛教經典對佛教徒才有效，基督教的《聖經》對基督徒才有效？關鍵就在於信仰。我們皈依三寶，才能對佛陀所說的法信受奉行。另一方面，因為有佛菩薩出世，有祖師大德傳承，我們今天才有機會聽聞正法。所以在學法前，要對佛菩薩和歷代祖師心生感恩，以示敬意。

1. 法身善逝佛子伴，及諸應敬我悉禮，
今當依教略宣說，佛子律儀趨行方。
2. 此論未宣昔所無，詩韻吾亦不善巧，
是故未敢言利他，為修自心撰此論。
3. 循此修習善法故，吾信亦得暫增長，
善緣等我諸學人，若得見此容獲益。

論序有兩部分。第一是表達作者對佛菩薩的禮敬，以及造這部論的宗旨，究竟要闡述什麼內容。

“法身善逝佛子伴。”這一句是代表佛、法、僧三寶。法身，即佛陀證悟的真理，也代表佛陀所說的滅道二諦。善逝是佛陀十大名號之一，其他還有如來、應供、正遍知、明行足、無上士等。善逝即到達，通過圓滿的善因，到達圓滿的佛果。這個圓滿之因就是菩提心，由此成就的圓滿結果，包含斷德和證德兩方面。斷德，是斷除迷惑和煩惱，為涅槃德。證德，則是證悟大智慧，成就大慈悲，又稱智德和悲德。菩提心的修行可以圓滿三德，成就佛果。佛子伴，指追隨佛陀出世的諸大菩薩。佛經中常常可以看到，每尊佛陀身邊都有無量菩薩海會圍繞。他們是成佛過程中的因位，果位就是佛陀。這些依佛陀教法修行的菩薩眾，也是我們禮敬的對象。

“及諸應敬我悉禮。”除了佛菩薩，我們還要禮敬一切師長。對於菩薩道的傳承諸師，以及現實中為我們開示菩提心

教法、引領我們走上菩提道的師長，我們要心懷感恩，以身口意三門虔誠禮敬。這是代表佛菩薩和善知識在我們心中的分量，將直接關係到他們所產生的影響，關係到我們對法的受益。

“今當依教略宣說。”寂天菩薩表明：我是依據佛陀的教法，依據歷代祖師大德關於菩薩道修行的教授，來造這部《入行論》，是有經典依據和思想來源的。關於菩薩道的修行，散見于不同經論中。尤其是瑜伽唯識的系統中，相關內容非常廣泛，如《大乘莊嚴經論》《瑜伽師地論》等，在印度佛教中屬於“廣行”一脈，即菩薩的廣大行。對普通學人來說，直接通過這些經論了解菩薩道的修行，會有一定難度。寂天菩薩所做的，是以簡明的方式，將相關內容加以匯總、歸納和概括。通過學習本論，我們就能完整認識菩薩道的修行要領，知道怎樣去實踐。

“佛子律儀趨行方。”從廣義上說，凡是皈依三寶者都可稱為佛子，但真正意義上的佛子，要能荷擔如來家業。也就是說，以成佛為目標的菩薩行者才能稱為佛子。這裏的佛子特指後者，佛子律儀則是菩薩戒，即菩薩學人所應遵守的行為準則，包括攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒，又稱三聚淨戒，引導我們關閉一切惡業之門，從自利和利他兩方面落

實菩薩行。

第二部分是作者的自謙，也包含造論的意義和目的。

“此論未宣昔所無。”寂天菩薩說，本論表達的內容並沒有什麼創見，都來自佛陀的經教，來自龍樹、提婆、無著、世親等諸大菩薩和祖師的論述。但我們要看到，本論在表現方式上是有特殊之處的，否則就沒什麼存在價值了。佛法傳播是遵循契理契機的原則，契理就是“願解如來真實義”，如實領會佛法真理，而不是像學者那樣，必須發前人之所未發才有價值。對於學佛而言，如果你在佛陀所說之外還有創見，那就意味着不是佛法了。當然，針對教界已經流傳的一些錯誤說法，我們要撥亂反正，但這還是屬於“願解如來真實義”的範疇，並非創見。契機則是針對時代需要和衆生根機，用大家最容易接受的方式善巧表達，是可以應機變化的。《入行論》正是遵循這一原則，在法義上契理，在形式上契機。

“詩韻吾亦不善巧。”因為我的文學水平不高，不擅長詩詞格律，所以這些表達未必精彩。這也是寂天菩薩的自謙。事實上，《入行論》的文字理性和感性並舉，邏輯嚴謹而充滿詩意，且和生活息息相關，可謂引人入勝。

“是故未敢言利他。”從內容來說沒什麼創見，從表達來說不見得精彩，所以作者說：不敢認為我所造的論能利益大

衆。不敢，同樣是出于謙虛，覺得自己沒能力，不敢以利他自居。反過來說，如果能利益他人，當然是作者樂見的。

“爲修自心撰此論。”我造這部論的目的，是希望通過這一方式，作爲自己修菩提心、行菩薩行的機會。這個說法非常平實，就像教學相長那樣，在爲他人講授的同時，也在督促自己學修，使自己得到成長。

這些都是作者的謙詞。事實上，寂天菩薩對菩薩道修行有着深厚的教理和心行積累，《入行論》正是建立在他編撰的《學集》和《經集》基礎上。在這兩部論典中，引用一百多種經論的內容，體現了作者對大乘修行的廣泛研究和思考。從《入行論》來看，寂天菩薩的研究並不是像現代學者那樣，收集相關材料後加以歸納，從中得出結論，而是緊緊圍繞菩提心，將經論內容和個人修行相結合。所以這些論述不僅是理論，還有很強的實踐性，是作者修習菩提心的切身體證，並不單純是理論匯編。

“循此修習善法故，吾信亦得暫增長。”善法，指菩提心、菩薩行，即整部《入行論》的內容。寂天菩薩以自身經驗告訴我們，在造論過程中，使他的信心和菩提心日益增長。可見，用什麼方法學習和寫作非常重要。如果像社會上的學者那樣，用純學術的方法研究，可能寫出幾十本書了，對佛教

還是沒有信仰。但如果我們遵循佛教聞思修、信解行證的理路，遵循理解、接受、運用的方法，那麼學習和寫作的過程，也是修行的過程。祇有真正理解之後，才能發自內心地接納，轉變為自身觀念。進而運用這一觀念，逐步改變心態乃至生命品質。所以關鍵是把學習變成修行，而不僅僅是了解知識。我希望，大家也能把學習本論作為修習菩提心的過程，從菩提心的發起，到堅固、增長，直至圓滿。

“善緣等我諸學人，若得見此容獲益。”那些根機、愛好和我相近的學人，如果有緣見到這部論典，應該能從中受益。雖然作者自謙，不敢認為這部論能夠利他，但不等於說不願利他，更不等于說不能利他。事實上，寂天菩薩撰寫此論不僅是為了自己，也是為了眾生，讓大家都能從這一殊勝教法中受益。

序論共 3 個偈頌。作者在禮敬佛菩薩和傳承祖師後，告訴我們，他把撰寫此論當作修習菩提心的過程，從中得到成長，同時也希望幫助更多的人。



【第三課】

第一品 菩提心利益

認識菩提心的利益，是發心的重要前提，所以寂天菩薩在第一品就開宗明義。相關內容，大乘經論中有廣泛說明，本論擇其要義，為我們作了歸納。首先說明菩提心生起的所依，即依托的身份；然後說明菩提心有什麼利益，包括總和別兩類；進一步指出，關於菩提心利益的說法有什麼根據。

認識菩提心的利益非常重要。我在弘法時經常會問大家：人究竟為什麼活着？這個問題就關係到——生命自身的價值是什麼？祇有了解它蘊含的價值，我們才能找到活着的意義，找到人生的目標，而不是跟着感覺，渾渾噩噩地活着。

從唯物論的觀點，我看不出生命有什麼價值。如果人死如燈滅的話，那麼人在世間幾十年，死後都是一把骨灰。對這把骨灰來說，流芳千古還是遺臭萬年，不過是個概念而已，

對自身有什麼區別？當然從社會來說，確實有短暫的意義。那些流芳千古的人都曾造福一方，而遺臭萬年的人則給衆生帶來傷害，但所有這些，結果都是灰飛烟滅。在無盡宇宙中，即使地球的存在，也不過是滄海一粟，何況這短短的一生？所以，我們要去探索生命本身蘊含的價值。其關鍵在於，你對生命的認識深度。如果對生命的認識沒有深度，那麼你所找到的價值必然是膚淺的。

認識生命的價值，首先要知道，究竟什麼代表我的存在，什麼影響生命的發展，然後才能作出正確選擇。對凡夫來說，因為對生命的認識有限，所以這種選擇往往是盲目的，短視的。誰能告訴我們真正的價值所在？唯有諸佛。他們已經通過修行找到了覺醒之道，知道什麼才是生命中最有價值的，并把如何走上這條道路的方法和盤托出。可以說，這是佛陀對衆生最大的貢獻。

對修行來說，了解菩提心的利益非常重要。我們有什麼樣的行爲，是由自身價值取向決定的。用現在的話說，就是什麼對我有利，什麼對我不利。如果價值觀出現偏差，甚至是錯誤的，由此產生的行爲，必然會產生偏差或錯誤。我們每天都在選擇，選擇事業，選擇家庭，選擇人際關係……却往往忽略了最爲重要的選擇，那就是生命的發展。“菩提心利

益品”就是引導我們建立最高的價值取向，告訴我們，發菩提心將引領我們走上覺醒之道，成就最有價值的人生。如果確立這個認識，那麼，發菩提心、行菩薩道將成爲我們必然的選擇。

一、明菩提心所依

菩提心的所依，即依托什麼身份才能生起菩提心。

（一）思維暇身難得

4. 暇滿人身極難得，既得能辦人生利，
倘若今生利未辦，後世怎得此圓滿？

什麼身份才有能力生起菩提心？那就是暇滿人身。所謂暇滿，即遠離八無暇，成就十圓滿。八無暇爲三惡道、長壽夭、盲聾暗啞、生在邊地、無佛出世、邪知邪見。十圓滿則有自圓滿和他圓滿，包括自身和客觀兩方面的條件。自圓滿有五種，分別是得人身、生于中國（有佛法之地）、諸根俱全、不墮邊業、具足正信。他圓滿也有五種，分別是佛陀出世、宣說正法、教法住世、法住隨轉、他心悲憫。簡單概括，就是有因緣、有時間、有能力聽聞佛法。從修學佛法的角度說，

這是最好的身份。

“暇滿人身極難得。”得到暇滿人身很不容易。首先要受持五戒十善，此外還要在佛法中培植善根。不少人很有世間福報，但沒有在佛法中培植善根，也是沒因緣遇到佛法的。《道次第》說，芸芸衆生中，具備五戒十善之因的人很少，能得到人身并聽聞佛法的更少。現在全世界有六十多億人，有緣接觸佛法的最多幾億，而能成爲佛教徒并依法修行的，更是少之又少。至于像大家這樣，能坐在這裏學習《入行論》的，概率就太低了。

“既得能辦人生利。”我們得到人身，才有能力實現生命的最高價值，包括現前利益和究竟利益。現前利益，爲暫時的人天福報。究竟利益，則是聲聞成就的解脫，佛陀圓滿的慈悲和智慧。現在我們有幸得到暇滿人身，有機會聽聞佛法，了解人身蘊含的巨大價值，知道如何才能實現生命的最大價值，是非常幸運的。

“倘若今生利未辦。”我們已經得到暇滿人身，如果不好好珍惜，以此實現生命的最高價值，實在是最大的浪費。但以凡夫的眼光，是沒能力看到這些價值的。因爲凡夫對生命的認識很膚淺，往往祇是根據自己的所知所見，根據眼前需要來確定價值觀。現在需要錢，錢就有價值；需要家庭，成

立家庭就有價值；需要孩子，生了孩子就有價值。這是認識能力的局限，無法看得更遠。我們要實現人身的最大價值，必須學習并接受佛法智慧。因為佛陀已了悟生命真相，就像在房間打開燈，其中有多少東西，什麼有用，什麼沒用，什麼該保留，什麼該處理，清清楚楚。凡夫雖然也在這個房間，但漆黑一片，什麼都看不清，抓到什麼就以爲什麼是有用的，拼命追求。日復一日，蹉跎時光，最後稀裏糊塗就失去了人身，失去了改變命運的機會。就像得到一筆巨大的投資，却不知道怎麼用，白白錯失機會。

“後世怎得此圓滿。”一旦失去現前的暇滿人身，什麼時候再能得到這個身份？我看沒幾個人有把握。一方面，今生修好五戒十善的人不多；另一方面，往昔所造惡業還會繼續成熟。從這兩點來看，得到暇滿人身的機會微乎其微。

在座有些同學年齡還小，尚未思考人生的大問題。現在佛學院教育不成功的原因之一，就是不少學生乳臭未幹，出家也稀裏糊塗的。當然這不奇怪，我出家時也沒思考人生問題，好在學佛後就開始思考了。如果你不思考人生，沒意識到生命存在的困擾，沒有解決問題的強烈願望，學習永遠是被動的。因為你不知道爲什麼學，可能就是爲了應付考試，爲了學而學。

人爲什麼活着？生命的意義是什麼？對這些終極問題的思考，正是學佛的動力所在。所以，寂天菩薩在第一品開始就提出這個問題。當我們了解并確認——生命的最高價值是成就菩提心，今後乃至盡未來際的生命，才會成爲實踐菩提心的旅程。因爲我們已經找到最高價值，還會忙于微不足道、沒有價值的事嗎？所以，這個認知非常重要。

（二）思修善心難生

5. 猶于烏雲暗夜中，刹那閃電極明亮，
如是因佛威德力，世人暫萌修福意。

菩提心和菩薩行都屬於善心。在凡夫的生命中，這種心行是很難生起的。

“猶于烏雲暗夜中，刹那閃電極明亮。”這是用比喻來說明。在烏雲密布的黑夜，一道閃電劃破天空，照徹天地，就像白晝那麼明亮。凡夫心的基調是無明，由此形成我執和貪嗔痴種種煩惱。這是心靈天空的烏雲，也決定了我們的根機有利鈍之別。心靈的烏雲越薄，根機就越利；烏雲越厚，根機就越鈍。而佛菩薩的心充滿智慧光明，所以佛陀的出世、菩提心的生起，就像劃破烏雲的閃電，會照亮我們的生命。

“如是因佛威德力，世人暫萌修福意。”凡夫充滿無明和煩惱，想要發起菩提心，走上菩提道，離不開佛菩薩的威德力。因為有佛陀出世，有佛法在世間流傳，世人才能在三寶加持下，暫時萌生修福修慧之心。這裏的“修福意”，在隆蓮法師的譯本中是“福慧”，不祇是修福，還包含修慧。事實上，能夠發菩提心，走上覺醒之道，是衆生最大的福慧，所以我們要對三寶生起皈依之心。

這裏所說的“如是因佛威神力”，也可以理解為內在的自性佛。雖然我們的生命被無明煩惱所縛，但內在佛性是圓滿無缺的，這是生起菩提心、走向覺醒的重要基礎。否則，我們將無法走出無明的泥潭。所以諸佛的威德力，不論是外在的住持三寶，還是內在的自性三寶，都是生命自救的力量。

二、思維菩提心利益

（一）總明菩提心利益

《入行論》中，從四個方面總地闡述菩提心利益，分別是能消重罪、能獲妙樂、能辦所求、名至敬歸，共 4 個偈頌。

1. 能消重罪

6. 以是善行恒微弱，罪惡力大極難堪，
捨此圓滿菩提心，何有餘善能勝彼？

第一，菩提心可以消除重罪。

“以是善行恒微弱，罪惡力大極難堪。”凡夫的善行是建立在有漏的妄心系統，建立在無明和貪嗔痴的基礎上，力量微弱。反之，不善的串習極其強大。在凡夫心中，誰是主人？貪嗔痴才是主人，無始以來就是如此。這裏所說的罪惡，主要指十不善行，即殺生、偷盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪婪、嗔恨、邪見。可以說，這是凡夫主要的人格特徵。關於人性是善是惡的問題，中國自古就有不同觀點。孟子的性善說和良知良能，是從更深層面來說的；但從凡夫心的層面看，荀子的性惡說更符合人性特點。在西方法律中，也設定人的本性是惡的，并在這個前提下，對可能產生的各種惡行加以約束。在這樣的生命系統中，我們想以有漏的善心善行，抵擋貪嗔痴的強大串習，難度極高。

“捨此圓滿菩提心，何有餘善能勝彼？”在凡夫心的層面，貪嗔痴是主人，但並不是真正的主人。生命中真正的主人，其實是覺性。如何才能顛覆迷妄的凡夫系統，消除無始以來

的惡業？唯有發菩提心，開啓內在覺性。這才是根本的解決之道。除此以外，任何有漏的善行，都不能徹底戰勝由貪嗔痴建立的不良串習。

2. 能獲妙樂

7. 佛于多劫深思維，見此覺心最饒益，
無量衆生依于此，順利能獲最勝樂。

第二，菩提心可以讓我們獲得最大的利益和安樂。佛教所說的快樂是和利益掛鈎的，這樣才不會給生命帶來負面作用。

“佛于多劫深思維，見此覺心最饒益。”劫，有小劫、中劫、大劫、阿僧祇劫，時間無比漫長。佛陀從修習菩薩道到成佛的多生累劫中，通過禪修培養觀智，以此觀察——什麼是生命的最高價值？最終發現，覺悟之心蘊含最大的價值和利益。世人每天想着利益，但因目光短淺，所見無非是眼前的財富、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。

“無量衆生依于此，順利能獲最勝樂。”無量衆生立足于覺悟之心，順利獲得了最爲殊勝的安樂。佛陀以智慧觀察，發現過去諸佛的成就，都是由認識、開發覺悟之心，最終平息煩惱惑業，圓滿悲智二德。過去諸佛是這樣成就的，現在

及未來的衆生也是如此。祇有通過這個途徑，才能實現生命的最大價值，獲得究竟安樂，成就無上菩提。

祇有了解生命蘊含的價值，我們才知道活着的真正意義是什麼，修行的根本任務是什麼。佛法修行看似復雜，其實又很簡單，關鍵是搞定核心任務，難怪禪宗祖師強調“直指人心，見性成佛”。雖然佛陀發現了這個直接而簡單的道理，奈何衆生爲無明所縛，煩惱深重，所以才說法四十五年，開示八萬四千法門，再經歷代祖師大德的反復詮釋，經論瀚如烟海。所以現代人學佛很不容易，可以學的東西太多，最後反而找不到北。事實上，修行本來不該這麼復雜，因爲覺性是現成的，找到就可以。祇是被凡夫的迷惑系統遮蔽，才變得困難重重。

3. 能辦所求

8. 欲滅三有百般苦，及除有情衆不安，
欲享百種快樂者，恒常莫捨菩提心。

第三，菩提心能成辦人生追求，那就是離苦得樂，這也是人性的本能。人類五千年文明無非是爲了這四個字。我們不斷改善生活環境，創造物質條件，就是爲了減少痛苦，獲

得快樂，但做到了沒有？其實，今天的人並沒有因為物質改善就比古人更快樂，反而活得很累，很辛苦，煩惱越來越多，幸福感越來越少。為什麼會這樣？正是因為方法有誤。佛法告訴我們，唯有菩提心才能帶來真正的利益，令我們得償所願。

“欲滅三有百般苦。”有，即有漏，有煩惱。三有，即有漏的世界，為欲界、色界、無色界。衆生因為無明煩惱，滋生種種痛苦，包括三苦（苦苦、壞苦、行苦）、八苦（生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五蘊熾盛），以及輪回中的無量諸苦。這些痛苦從無窮的過去延續到現在，並將一直延續到無盡的未來。祇要生命中的無明惑業沒有解除，輪回痛苦將永無盡頭。我們想解除從身心到外界帶來的痛苦，唯有發起菩提心。因為這是覺醒的心，是從根本上斷除無明，息滅苦因，可謂一招制勝。

“及除有情衆不安。”作為菩薩行者，我們不僅要解除自己的痛苦，還要引導一切衆生解除痛苦。說到幫助衆生除苦，並不是代替他們受苦，或是把痛苦從他們身上拿掉，而是告訴他們除苦的方法，但解除痛苦還是靠他們自己。衆生想要究竟除苦，同樣離不開菩提心。菩薩所做的是引導他們發起菩提心，所謂“授人以魚不如授人以漁”。如果給點錢，祇能解決暫時的匱乏之苦。即使給再多的錢，也是會用完的。如

果能為衆生指出徹底解除痛苦的方法，其意義簡直無量無邊。當我們這麼想的時候，確實要對三寶生起無限感恩之心。如果沒有佛陀出世，沒有佛法在世間的流傳，我們怎麼找到這種方法？無非和蠢蠢衆生一樣，無頭蒼蠅般地不停忙碌，在生生世世的無明和混亂中，根本看不到方向，看不到未來，看不到希望，有的祇是無盡的忙亂和辛苦，痛苦和煩惱。這是世間多數人存在的現狀。

“欲享百種快樂者，恒常莫捨菩提心。”我們不僅要離苦，還想得到所有快樂，包括增上生和決定勝。增上生，是人天乘的快樂，得到暇滿人身；決定勝，是究竟的快樂，即聲聞成就解脫和佛陀成就無上菩提帶來的快樂。我們想要得到這些快樂，同樣不能捨棄菩提心，而且時刻不捨棄，永遠不捨棄。

總之，菩提心是離苦得樂的最佳途徑。因為痛苦的根源就是迷惑和煩惱，而菩提心可以幫助我們究竟解除苦因。同時，菩提心是成就善法、成就解脫乃至成佛的基礎，是一切快樂的源泉。這個說法絕不是廣告，確實具有這種功效，所以叫能辦所求。

4. 名至敬歸

9. 生死獄系苦有情，若生真實菩提心，
即刻得名諸佛子，世間人天應禮敬。

第四，菩提心能改變身份。一個人發起菩提心之後，名稱和身份立刻就改變了。

“生死獄系苦有情。”生死輪回就像牢獄一樣，讓有情不得自在。首先是認識的不自由。因為無明，我們活得不明不白，不知道生從哪裏來，死到哪裏去，也不知道活着爲什麼。其次是心靈的不自由。面對貪婪、執著、焦慮、恐懼、不安等煩惱和負面情緒，我們總是被其所縛，不能自主。第三是業力的不自由。業力決定了我們的身份，是張三或李四，我們無法選擇。面對不喜歡的家人，必須和他們共同生活；面對不順眼的同事，必須和他們一起工作；面對空氣污染、治安混亂的生活環境，即使有心逃離，却沒能力做到；面對生死就更不自由，死神來臨時，不想死也不行。執著和錯誤設定，使生命陷入痛苦，難以擺脫。如果我們看不清生命真相，且當下正處於順境，可能還會傻傻地在那裏樂。但這種樂是建立在相對穩定的環境上，一旦穩定被打破，痛苦就無法避免了。

“若生真實菩提心，即刻得名諸佛子。”如果我們通過聞思修，發起真切的願菩提心，發願利益輪回中的一切衆生，進而落實到菩薩行，立刻就能成爲佛子，得到菩薩的身份。這種身份改變絕不是說法，但前提是“若生真實菩提心”，不是口頭革命派，不是僅僅知道菩提心的名相，而是通過反復

思維，真正認識到發心的重要性，將此轉變為自身觀念，由衷地想要利他，並以幫助衆生作為自己盡未來際的目標。當一個人發自內心地生起這種高尚願望，生命境界將立刻提升，人生軌道也將隨之改變，從以自我為中心的凡夫，變成有使命、有擔當的菩薩行者。伴隨這種崇高願望的生起，就是寂天菩薩所說的“即刻得名諸佛子”，實至名歸，確實如此。

“世間人天應禮敬。”世間一切人乃至天人，都會對他生起無比的恭敬心。如果一個人確實具備這種崇高、偉大的願望，以此作為盡未來際的生命追求，絕對是很了不起的，大家都會對他心悅誠服、五體投地。

（二）總喻菩提心利益

總說菩提心的利益後，寂天菩薩又通過五個比喻，引導我們進一步認識菩提心的殊勝功德。分別是轉劣為勝喻、珍貴難得喻、得果無盡喻、能除恐懼喻、能滅重罪喻，共 5 個偈頌。

1. 轉劣為勝喻

10. 猶如最勝冶金料，垢身得此將轉成，
無價之寶佛陀身，故應堅持菩提心。

第一個比喻說明，菩提心可以像冶煉術那樣，徹底改變生命品質。

“猶如最勝冶金料。”根據印度人的說法，鐵加入某種元素後，可以產生反應，變成黃金。且不論事實如何，這個比喻主要說明，通過最好的冶煉術，普通的鐵也可以轉變為珍貴的黃金，是強調其轉化功能。

“垢身得此將轉成，無價之寶佛陀身。”垢身，充滿無明、煩惱的凡夫身。菩提心就像點鐵成金的神奇元素，可以使我們轉變有漏之身，成為無價之寶般的圓滿佛身，成為生命的名牌。凡夫和佛的差別在哪裏？凡夫身是以迷為基礎，佛陀是以覺為基礎；凡夫身是貪嗔痴的組合，佛身是悲智等持，是慈悲和智慧的圓滿成就。這兩種身份也代表兩種人格、兩種生命品質。如果我們想轉換身份，必須從根本上改變人格。

怎麼改變？唯有發菩提心。說到發菩提心，大家可能覺得有點抽象。如果用現代語言表述，就是在生命中開發菩提心。因為菩提心就像潛在的寶藏，需要像開發礦藏那樣，把它們勘探、開發出來。現代社會提倡發展，我們也可以把發心理解為發展菩提心。生命有很多選擇，選擇不同的心理，就會發展出不同的生命道路。事實上，每種生命形態都代表不同心理發展的結果。六道如此，四聖也是如此，源頭都在

我們的心。

“故應堅持菩提心。”發菩提心，不僅可以解除貪嗔痴，轉換有漏的凡夫身份，還可以成就慈悲，成就智慧，成就圓滿的佛身。這是菩提心的殊勝所在，所言不虛，所以我們要堅持發菩薩心，時時刻刻安住于菩提心。

2. 珍貴難得喻

11. 衆生導師以慧觀，徹見彼心極珍貴，
諸欲出離三界者，宜善堅持菩提心。

第二個比喻說明，菩提心最爲珍貴難得。

“衆生導師以慧觀，徹見彼心極珍貴。”導師，即向導。佛經記載，商人們要去大海尋找珍寶時，祇有導師才能告訴大家怎麼航行，怎麼尋寶。如果沒有導師指引，很容易遇到暗礁、盜賊或妖魔鬼怪，甚至船毀人亡，非但得不到寶，還會把命丟了。在娑婆苦海中，佛陀就是衆生的導師，爲“三界導師，四生慈父”，可以引領我們走出輪回，走向覺醒。佛陀以他的慧眼，以他的正遍知，透徹地觀察生命，觀察世界，發現菩提心無比珍貴，可以究竟解決生命的迷惑、煩惱、痛苦，以及由此造成的種種問題。因爲世界所有的問題，根源

就在于我們的心。同時，菩提心還可以帶來一切利益和安樂，是世界上最珍貴、最有價值的心。而其他的心，不必說煩惱心所，即使有漏的善心，也是不堅實的，利益非常有限。這一點，祇有佛陀的智慧才能告訴我們。以凡夫的短視，是絕對看不到的。這不單純是佛陀的說法，十方諸佛菩薩、歷代祖師大德都在實踐，在印證這個心的價值。如果生命中沒有菩提心，實在沒有希望，沒有出路。

“諸欲出離三界者，宜善堅持菩提心。”出離三界，不僅是時空上的出離，還要出離輪回的基礎——那就是生命內在的迷惑和煩惱。祇有這樣，才能真正超越三界。那麼菩薩度化衆生，是否要出離三界？其實，菩薩的辦公室就在三界，但要通過修行超越三界，才能自在度化衆生。當然，菩薩也有層次、能力的不同。初發心菩薩還會受到業力、串習的幹擾，并不能徹底自在。隨着修行的提高，菩提心的增長，從世俗菩提心到勝義菩提心，力量越來越強大，才能越來越自在。不是說一發心，一成為菩薩，就能于三界自在，沒那麼省事。我們想要出離三界，想要解除輪回之因，必須發起菩提心并不斷堅持。做任何事都貴在堅持，修行更是如此，這樣才能讓一念願心增長廣大，逐步取代凡夫心。



【第四課】

3. 得果無盡喻

12. 其餘善行如芭蕉，果實生已終枯槁；
菩提心樹恒生果，非僅不盡反增茂。

第三個比喻說明，菩提心可以感得無窮無盡的果報。

“其餘善行如芭蕉，果實生已終枯槁。”芭蕉的果實生成後，樹身很快就會枯萎。世間的普通善行也是如此，非常微弱，且充滿不確定，就像前面所說的“以是善行恒微弱”那樣。因為善行來自善心，而在貪嗔痴的强大相續中，想要生起一念善心很不容易。即使生起，也沒有多少力量，由此產生的果報自然有限。

“菩提心樹恒生果。”菩提心是一種無盡的願望。真正發起菩提心，是以盡虛空遍法界十方諸佛和衆生為所緣對象。如果我們在心相續中生起這種願望，確定以追求覺醒、利益

衆生作爲盡未來際的目標，在這一願心的推動下，就會源源不斷地產生善行，時時處處地利益衆生。因爲善行相續不斷，它所招感的果實自然是無窮無盡的。而其他普通善行離不開貪嗔痴的背景，是在不善心相續中生起的，善因本身就弱，產生的善行也很弱，所以感果後就難以維系。

“非僅不盡反增茂。”菩提心建立在無盡的利他願望之上，由此產生的善業，將隨着菩提心的修行日益增長。因爲善心、善願、善行是無盡的，所以果報非但不會結束，反而會增長廣大。每一次利他的修行，願心的力量都在增長，招感的果報也在增長。這棵菩提心樹將越長越茂盛，越長越強壯，感得無盡的果報。

這種果報是以強大的願心爲前提，而無盡則體現在兩方面。一是所緣對象無盡，以利益一切衆生爲所緣；二是發心時間無盡，發願盡未來際地利益衆生。建立在這兩個無盡的基礎上，感得的果實自然是無盡的。而世間善行沒有這樣的前提，其存在是孤立甚至無助的，力量非常薄弱。

4. 能除恐懼喻

13. 如人雖犯極重罪，然依勇士得除畏，
若有速令解脫者，畏罪之人何不依？

第四個比喻說明，菩提心可以幫助我們消除恐懼。

“如人雖犯極重罪，然依勇士得除畏。”就像有人犯下重罪，被官府四處追捕，一旦被抓就要坐牢，甚至判處死刑。這使他的內心充滿恐懼，必須找到有大勢力的勇士為靠山，得其庇護，才能免于坐牢，消除恐懼。衆生在三界輪回，曾經造下種種罪業，包括殺父、殺母、出佛身血、殺阿羅漢、破和合僧的五無間罪。一旦因緣成熟，這些重罪將使我們墮落惡道，甚至無間地獄。沒學佛的人可能不信因果，覺得人死如燈滅，沒什麼可怕的。但我們學佛後懂得因果原理，想到無盡的輪回，想到往昔所造諸惡業，就會心生恐懼。皈依三寶就是要尋求庇護，希望通過對三寶的依止，懺除罪業，斷惡修善，免遭惡道之苦。

“若有速令解脫者，畏罪之人何不依？”如果我們知道有種方法，祇要去實踐，就能速速解脫，避免墮落，不必再為曾經的罪業心存恐懼，那我們這些畏懼三惡道苦的人，怎能不歡喜地依賴它？這個方法正是菩提心。發起菩提心，我們就能免受墮落之苦，從根本上解除恐懼。

5. 能滅重罪喻

14. 菩提心如劫末火，剎那能毀諸重罪。

第五個比喻說明，菩提心可以徹底摧毀重罪。

“菩提心如劫末火。”佛教認為，世界有成住壞空的過程。劫末就是壞劫時，世界即將毀滅，不僅欲界六重天被毀，連色界天都要被毀，所謂“火燒初禪，水淹二禪，風吹三禪”。因為前三禪還有對喜和樂的執著，還會引起災難。祇有到第四禪進入平等捨心，超越一切執著，才無法被毀。菩提心的力量就像劫末火那麼強大，甚至能摧毀世界。正如一燈能破千年暗那樣，當燈被點亮，不論存在多少年的黑暗，立刻就會消失。

“剎那能毀諸重罪。”衆生由于無明，對生命和世界產生錯誤認定，進而執著自己認定的一切，產生殺盜淫妄種種罪業。這些罪業建立在對自我和世界的錯誤設定之上，而菩提心的內涵是無我利他，可以從根本上解除錯誤設定，瓦解建立在此基礎上的輪回大廈。當罪業的依托不復存在，由此產生的重罪也就無法感果了，所謂“心亡罪滅兩俱空”。所以說，菩提心能迅速摧毀我們心相續中的種種重罪。

明白這些原理後，我們對這兩句話就好理解了。事實上，它是從根本上鏟除輪回，是釜底抽薪式的。否則的話，很難想象菩提心有這麼強大。這給了我們很大的信心。如果生命始終在迷妄中，往昔所造罪業已是無量，何況今生還在繼續

造作，未來會是如何，確實令人恐怖。現在我們發起菩提心，以此為生命依托，斷惡修善，就不必擔心重罪和苦果。

以上，寂天菩薩通過轉劣為勝、珍貴難得、得果無盡、能除恐懼、能滅重罪五個比喻，從不同角度，全面闡述了菩提心的廣大利益。

（三）引經證成

在總述菩提心的利益後，寂天菩薩又引經典加以證明。

14. 智者彌勒諭善財：覺心利益無限量。

“智者彌勒諭善財。”有關菩提心利益的經文很多，這裏所引的是《華嚴經·入法界品》中善財童子五十三參的典故。經中，彌勒菩薩有一段關於菩提心功德的精彩開示。

菩提心者，猶如種子，能生一切諸佛法故；

菩提心者，猶如良田，能長衆生白淨法故；

菩提心者，猶如大地，能持一切諸世間故；

菩提心者，猶如淨水，能洗一切煩惱垢故；

菩提心者，猶如大風，普于世間無所礙故；

菩提心者，猶如盛火，能燒一切諸見薪故；
菩提心者，猶如淨日，普照一切諸世間故；
菩提心者，猶如盛月，諸白淨法悉圓滿故；
菩提心者，猶如明燈，能放種種法光明故；
菩提心者，猶如淨目，普見一切安危處故；
菩提心者，猶如大道，普令得入大智城故；
菩提心者，猶如正濟，令其得離諸邪法故；
菩提心者，猶如大車，普能運載諸菩薩故；
菩提心者，猶如門戶，開示一切菩薩行故；
菩提心者，猶如宮殿，安住修習三昧法故；
菩提心者，猶如園苑，于中游戲受法樂故；
菩提心者，猶如捨宅，安隱一切諸衆生故……

在《認識菩提心》一書的附錄中，收錄了彌勒菩薩這篇《菩提心贊》。其中，彌勒菩薩以一百多種比喻，反復向善財童子闡述菩提心的功德。希望大家回去好好念一念，會很有加持力。

“覺心利益無限量。”總之，菩提心的利益無窮無盡，無論怎麼贊嘆都不為過。簡單地說，就是具足一切功德，同時能解決一切問題。

（四）別明菩提心利益

以下，根據不同分類來說明菩提心的利益。這裏主要從世俗菩提心的角度而言，一是願菩提心，一是行菩提心。這兩種菩提心有什麼不同，分別有什麼利益？相關內容共 5 個偈頌。

1. 菩提心之種類

15. 略攝菩提心，當知有二種：

願求菩提心、趣行菩提心。

16. 如人盡了知，欲行正行別。

如是智者知，二心次第別。

“略攝菩提心，當知有二種。”攝，即歸納、概括。這裏用最簡要的方式，將菩提心概括為願菩提心和行菩提心兩種。如果廣泛論述，經論中還有很多不同說法。

“願求菩提心。”願求菩提心，即願菩提心，其特點就是“希求”。《瑜伽師地論》說：願菩提心有兩個面向，一是以追求無上菩提為目標，一是以利益一切眾生為使命。從心行本身來說，願菩提心並不深奧，也不複雜，就是以希求為欲，可以說是欲望的提升。當然，這不是凡夫的貪欲，而是高尚

的利他願望。

對於希求的心理，大家應該很熟悉。比如我們要出家，要上佛學院，或是在家人要找份工作，買棟房子。這種“我要這樣做”或“我要這個物品”，就是世間人的希求。從“我要”這點來說，願菩提心和世人的希求相同，但在“我要”的對象和目標來說，是完全不同的。世人要的是汽車、房子、成家立業，而發起願菩提心，目標是“我要成佛，要利益一切衆生”。這是一種善法欲，是大乘佛教建立的崇高願望。根據馬斯洛的理論，生命有不同層次的需要。可以說，發菩提心代表生命的最高希求。

單純從心理來說，願菩提心一點都不難理解，就是“我要幹什麼”。難就難在，你要真正建立這種希求。說到利益衆生——我為什麼要利益衆生？衆生有什麼可利益的？他們和我有啥關係？不容易生起利他心。說到成佛——我能成佛嗎？多久才做得到？到底有多難？不容易建立信心。正因為不容易，所以我們才需要學《入行論》。這樣才能知道每一步該怎麼走——從培植心靈土壤，創造條件，到菩提心如何生起，如何增長廣大乃至圓滿。在此過程中，需要付出很多努力。

願菩提心在道理上並不難，關鍵在於，要發自內心地生起這種願望，讓它成爲生命中的主導力量。如果知道再多道

理，但願望沒有生起，也是沒用的。當然，道理有助於我們建立願望。我們通過思考發現，祇有建立這種願望，選擇這種目標，生命才是最有意義的。這一認知非常重要。在八正道的修行中，首先要有正見，然後是正思維，又稱正志，即確立目標和方向。所以說，認識是發願的前提，而發願是將認識落到實處。

“趣行菩提心。”第二是行菩提心，這是趣向無上菩提的具體修行。通過受持菩薩戒，學習菩薩的行為準則，行菩薩所行。願是一種願望，而行是一種實踐。

“如人盡了知，欲行正行別。”這個偈頌解釋兩種菩提心的差別所在。寂天菩薩以常識性的比喻，使我們了解願菩提心和行菩提心的差別。就像我們要做一件事，或是去一個地方，“我要做”和“我在做”不一樣，“我要去”和“我在路上”也是不一樣的。欲行，就是我要做，我要去；正行，就是我在做，我在走。這兩種不同，正是代表願菩提心和行菩提心的區別。

“如是智者知，二心次第別。”有智慧的人，通過這個比喻就能認識到兩種心的差別。此處還有“次第”二字，需要注意。兩種心不僅有差別，還蘊含着先後次第：願菩提心是行菩提心的基礎。首先要發願，然後才能付諸行動，落實到

行菩提心。

通過以上 2 個偈頌，我們一是要了解兩種菩提心的差別，二是要了解其中的次第，這點極其重要。漢傳佛教中，菩薩道修行之所以流于空洞，就是忽略了發心的次第建設。事實上，願菩提心是走上菩薩道的標志，也是起點。如果沒有發起願菩提心，不知道菩薩道修行意味着什麼，就忙着受菩薩戒，自然不能落到實處——沒有願，行的動力在哪裏？即使照着戒條做了一些，也往往不知道這麼做的修行原理是什麼？要達到什麼樣的調心效果？對提升生命品質有什麼作用？這樣的做是機械的，很難持之以恆。所以說，忽略願菩提心的基礎，是漢傳佛教缺失大乘精神的重要原因。

2. 願心與行心之利益

了解願菩提心和行菩提心的差別後，接着說明願心和行心的利益有什麼不同。

(1) 願心利益

17. 願心于生死，雖生廣大果，
猶不如行心，相續增福德。

“願心于生死，雖生廣大果。”在生死輪回中，願心能招感廣大果報。一旦發起願菩提心，身份和生命境界立刻不同，就像前面所說的那樣——“生死獄系苦有情，若生真實菩提心，即刻得名諸佛子。”《華嚴經》比喻說，就像鑽石，哪怕破碎了，也比金銀更高貴。以此說明，初發心菩薩的功德要超過聲聞、緣覺。當然從修行成就來說未必如此，因為聲聞、緣覺已證悟聖道聖果，斷盡無明煩惱，而初發心菩薩仍有惑業，但他的生命起點不一樣，精神境界不一樣，是為引導眾生走向覺醒而修行。這個願望將導向無上菩提的成就。

“猶不如行心，相續增福德。”雖然願心能感得廣大果報，但還不如行菩提心。因為行心是在願心基礎上，進一步踐行菩薩道，修六度萬行，能在實踐中相續不斷地增長福德。在實踐過程中，願心又會得到強化，推動我們繼續利益眾生。

（2）行心利益

18. 何時為度盡，無邊眾有情，
立志不退轉，受持此行心。

19. 即自彼時起，縱眠或放逸，
福德相續生，量多等虛空。

這2個偈頌進一步說明行菩提心的功德利益。菩薩發起

願菩提心後，接着要受持菩薩戒。如果僅僅發願，不再進一步踐行菩薩道，願望就會流于空洞，所以有願還要有行。如何讓行更有效，更規範？必須受菩薩戒，這是作為菩薩的行為規範。

“何時為度盡，無邊衆有情，立志不退轉，受持此行心。”這一偈頌說明，受菩薩戒要以願菩提心為基礎。什麼時候立下志向，發起“我要利益一切衆生，幫助他們走向解脫”的願望，而且讓這個願望完全確定下來，無論遇到什麼對境都不再退轉，就可以受持行菩提心，即菩薩戒。

菩薩戒有一套受戒儀軌，包括前行和正行，必須按儀軌如法受持。在漢傳佛教中，主要是受“梵網菩薩戒”，也有“瑜伽菩薩戒”。受菩薩戒是對十方三寶和一切衆生作出承諾：我要按菩薩的行為準則要求自己，努力踐行菩薩該做的事，使自己成為名副其實的菩薩。受菩提心戒，祇是說明你想做菩薩；受菩薩戒，才說明你真正開始學做菩薩，而不僅僅停留在願望上。嚴格地說，受持菩薩戒，按菩薩戒的行為準則去做，才能成為合格的菩薩。

“即自彼時起。”從受菩薩戒這一天開始，就要念茲在茲，提醒自己遵守菩薩的行為準則，行菩薩所行。但對凡夫來說，能否時時都按這樣去做？我們雖然發了願菩提心，並且受了

菩薩戒，其實還是凡夫。佛教中稱為“大心凡夫”，就是願心發得很大的凡夫，還不是聖者，內心還有貪嗔痴，還會放逸，甚至會犯戒。但如果你的願望很強，它就會時時在你的心相續中產生作用。就像母親因為孩子生病感到憂愁，即使做其他事情時，內心也會帶着這份憂愁。又像一個人丟了很多錢，或是很重要的物品，還有那些感情遭受打擊的失戀者，他們不管做什麼，內心都會有這份牽挂，這份痛苦。同樣，如果我們不斷思維菩提心的功德，思維菩提心對生命的重要性，在反復思維的過程中，菩提心的分量就會不斷壯大，成為心靈主導。那麼你不論在做什麼，內心都會保持這樣的願力。

“縱眠或放逸，福德相續生。”即使你在睡覺甚至放逸的時候，這種力量還在，而且會不斷產生福德。當年六祖前去參訪五祖時，五祖叫他幹活，六祖說：“弟子自心常生智慧，不離自性，即是福田。”因為他認識到內在覺性，就會時時產生福德。菩提心也是同樣，當我們發願盡未來際地利益無盡衆生，這兩個無盡，就會使福德相續不斷地生起。所以說，福田的源頭是在我們內心，就是這份覺醒、利他的心。

“量多等虛空。”這不是一點點福德，而是無窮無盡的福德。因為菩提心是以一切衆生為所緣對象，而且是盡未來際地實踐，所生福德之多，充滿整個虛空。這和播種的田有關，

如果田是無限的，由此產生的福德也是無限的。

三、菩提心利益之依據

爲什麼菩提心有如此大的利益？到底有什麼根據？關於這個問題，本論從教證和理證兩個角度說明。這也是佛教常規的論證方式，教證，是引經教證明；理證，是以理論證明。

（一）引經證明

20. 爲信小乘者，妙臂問經中，
如來自說故，其益極應理。

首先是引經教證明，比較簡單，祇有 1 個偈頌。

“爲信小乘者，妙臂問經中，如來自說故。”有些聲聞行者擔心要積集廣大資糧才能成佛，前路迢迢，因此退心。所以佛陀在《妙臂請問經》中特別爲他們說明菩提心的功德：“設若我爲利樂無邊衆生而披上鎧甲，則利樂一切有情之所緣無邊，善根亦無邊故，即使放逸或睡眠，然于晝夜心之每剎那，善根亦增長、強盛、圓滿。”如果以無量的心，發願利益無量衆生，將成就無量功德。

成佛需要積累的資糧廣大無邊，福德和智慧必須究竟圓

滿。如果以凡夫有限的心，何時才能圓滿成佛資糧？看起來非常困難，幾乎是不可能完成的任務。其實這是有竅訣的，那就是發菩提心。如果我們以一個有情為所緣，成就的福慧是很有限的；但如果以無量眾生為所緣，自然能成就無量福德。

關於此，《行願品》也提供了重要的觀修方法，引導我們建立無限的所緣，在空間上無邊無際，那就是“盡法界、虛空界十方三世一切剎土”；在時間上無始無終，那就是“虛空界盡，眾生界盡，眾生業盡，眾生煩惱盡，我此願望無有窮盡，念念相續，無有間斷”；在行動上相續不斷，無怨無悔，那就是“身語意業無有疲厭”。每一願都從有限進入無限，所有時空都粉碎了。在無限的時空，以無量眾生為所緣，將快速積累并圓滿成佛資糧。當我們了解集資淨障的竅門時，對成佛就不再恐懼，不再覺得那是遙不可及的事。

“其益極應理。”關於菩提心可以圓滿成佛資糧的道理，是佛陀親口所說，是他老人家以大智慧，以無上正等正覺發現的，真實不虛，而且為我們說得非常清楚。所以菩提心能招感無量利益是合理的，並不是一個說法。



【第五課】

（二）以理成立

接着從理論上證明，包括兩部分：首先說明願心能獲得利益的原理，其次說明行心能獲得利益的原理。

1. 願心獲益之理

關於願心獲益的原理，本論從所緣廣大、無與倫比、珍貴難生三點來說明，共 6 個偈頌。

（1）所緣廣大

21. 若僅思療愈有情諸頭疾，
具此饒益心，獲福無窮盡。
22. 況欲除有情無量不安樂，
乃至欲成就，有情無量德。

“若僅思療愈有情諸頭疾。”這是一個典故，出自《本生經》。有人本來很孝順，但某次行爲失常，踢了他母親的頭。因爲這一惡行，最後墮落地獄，始終有鐵輪在他頭上轉，痛不欲生。當他看到很多地獄衆生也在遭受這種痛苦時，心生慈悲并發願說：將大家的痛苦轉給我，全都由我來承擔。

“具此饒益心，獲福無窮盡。”當他發起承擔衆生痛苦的願望後，頭頂就不再有鐵輪飛轉，并且直接從地獄生天。可見，祇要真正生起利他的饒益心，將獲得無盡福報。

“况欲除有情無量不安樂。”具備一念利他心，尚且能獲得如此福報，何況發起願菩提心，是要幫助衆生解除一切痛苦，福報自然無量無邊。當我們說到利他時，什麼是對衆生最究竟的利益？就是幫助衆生斷除惑業，這樣才能徹底離苦。

“乃至欲成就，有情無量德。”我們發起願菩提心，是要幫助無量有情，解除無量痛苦，成就無量功德，最終走向覺醒。進一步，還要爲此不懈努力。由此成就的功德自然是無限的，盡虛空遍法界的。

我們每天在世間忙來忙去，面對工作、家庭、孩子等一系列問題，要解決一個問題都不容易。菩薩發心幫助一切有情，發願解除他們所有的痛苦，這在世人看來簡直是無法想象的。但作爲菩薩來說，確實要發起這樣的願心，不是喊口

號，而是真實不虛的。如果我們了解其中的方法和原理，就不會覺得是吹牛了。這個方法就是發菩提心，行菩薩行。祇要找到生命的核心價值，證悟覺醒的智慧，確實能解除無量痛苦，成就無量功德。雖然做起來不容易，但的確是可以做到的，而且十方諸佛已經做到了。

（2）無與倫比

23. 是父抑或母，誰具此心耶？

是仙或欲天，梵天有此耶？

“是父抑或母，誰具此心耶？”此心，即願菩提心。在世間，父母對兒女最好，最願意付出，甚至願意為兒女犧牲自己，但這並不是菩提心。因為父母對兒女往往充滿我執我見，充滿強烈的占有欲。雖然有無比的愛，但做不到沒有渴求、執著和占有。既然父母對兒女都無法具備無我利他的菩提心，要發心利益一切眾生，更是免談。

“是仙或欲天，梵天有此耶？”那麼仙人、欲界天人或梵天有沒有這樣的心？其實，欲界天人也是凡夫，也充滿我執我見。而梵天雖然很有愛心，並修習慈悲喜捨四無量心，但這並不等於菩提心。因為菩提心帶有一份承擔，發願以盡未來際幫助一切眾生作為自己的使命，作為自己不可推卸的責

任。而梵天的愛心雖然廣大，却是沒有承擔的，無法達到菩提心所蘊含的廣度和深度。

可見，願菩提心之所以能獲得廣大利益，因為它確實無與倫比，是父母乃至梵天都不具備的。

(3) 珍貴難生

24. 彼等為自利，尚且未夢及，
况為他有情，生此饒益心？

25. 他人為自利，尚且未能發。
生此珍貴心，稀有誠空前！

26. 珍貴菩提心，衆生安樂因，
除苦妙甘霖，其福何能量？

“彼等為自利，尚且未夢及。”上述那些人，比如父母、欲界天人和梵天等，他們即使為了自身利益，尚且無法生起廣大的利他心，甚至連做夢都不曾夢到。因為做夢也要有相應的心行基礎，如果心相續中從來沒有生起菩提心，怎麼會夢得到呢？

“况為他有情，生此饒益心？”通常，利益自己的事比較容易做到，因為凡夫是自私的，以自我需要為中心。但對沒有聽聞佛法的凡夫來說，哪怕為了自己都生不起菩提心，何

况是爲了他人？如果認識不到菩提心的珍貴和價值，沒有這種思想境界，自然不會有這樣的心量。

“他人爲自利，尚且未能發。生此珍貴心，稀有誠空前！”這是通過對上一頌的總結，來反襯菩提心的珍貴。世間人即使爲了自身利益，爲了自己過得更好，也難以發起菩提心。所以說，如果一個人能發願幫助衆生擺脫一切痛苦，成就無量快樂，實在是稀有難得。因爲他所做的事，是凡夫哪怕爲了自己都做不到的。

“珍貴菩提心，衆生安樂因，除苦妙甘霖，其福何能量？”菩提心極其珍貴，是衆生的安樂之因。因爲菩提心可以解除內心的無明、迷惑、躁動，使生命究竟安樂，那就是解脫之樂，涅槃之樂。佛陀的得大自在，更是圓滿的安樂。不僅如此，菩提心還是解除痛苦的甘霖。世人都希望離苦得樂，所以菩提心帶來的福德和利益簡直無窮無盡，難以度量。

菩提心如此殊勝，但生起此心并不容易。因爲這是純粹利他的心，沒有絲毫爲了自己，其質量就取決于心行的純粹程度。我曾將菩提心的特徵總結爲無我、無相、無所得、平等，符合這些標準，才是高質量的菩提心。雖然發起這樣的心很難，但我們通過對《入行論》的學習，認識到菩提心的價值及修習方法，祇要精進努力，是可以逐步做到的。不少

三級修學的學員，學佛一兩年甚至幾個月就確定，追求生命覺醒才是最有意義的事。認識達到的時候，做到就不是難事。難和易是相對的，你知道其中原理，努力實踐，加上善巧方便，難的事也會變得容易。反過來說，你不知道其中原理，沒有善巧方便，那它確實很難。所謂難者不會，會者不難。總之，我們要有信心，更要依教奉行。

以上 6 個偈頌，說明了願菩提心能夠產生福德的原理。因為它是以無量有情為所緣，才能解除一切痛苦，成就一切安樂，可謂稀有難得。

2. 行心獲益之理

27. 僅思利衆生，福勝供諸佛，
何況勤精進，利樂諸有情。

28. 衆生欲除苦，奈何苦更增。
愚人雖求樂，毀樂如滅仇。

29. 于諸乏樂者，多苦諸衆生，
足以衆安樂，斷彼一切苦，

30. 更復盡其痴。寧有等此善？
安得似此友？豈有如此福？

關於行心獲益的原理，寂天菩薩通過 4 個偈頌來說明。

“僅思利衆生，福勝供諸佛。”這個“利衆生”不是簡單的幫助，而是屬於願菩提心的範疇。當我們發願“盡未來際利益一切衆生”，能够這麼想，功德就非常人，甚至超過供養諸佛。《月燈經》說，有人每天以遍滿千萬剎土的物品供養佛陀，還不如修慈悲心的功德大。爲什麼？因爲慈悲是佛陀成就的兩大品質之一，而利益衆生可以使我們成就慈悲，是在效仿諸佛，行佛所行，自然勝過單純的供養。

“何況勤精進，利樂諸有情。”僅僅想到利益衆生，功德已經那麼大，何況一個人能積極去做利益衆生的事，功德更是無量無邊。因爲做比想更有難度，需要更多的付出，也會遇到更多的問題，難行能行，功德自然殊勝。這是通過校量的方式，顯示行菩提心的功德之大。

“衆生欲除苦，奈何苦更增。”衆生想要去除痛苦，却找不到苦的根源，也缺乏有效的方法。他們以爲積聚財富、改善物質就能除苦，一味向外追逐，却制造了更多的依賴和煩惱，甚至造作惡業，使自己深陷其中。佛法，正是究竟解除痛苦的智慧，而且是佛陀親證的，行之有效的方法。四諦法門的“知苦、斷集、慕滅、修道”告訴我們：首先要了解苦，才能從源頭斷除苦因，通過依法修行，獲得涅槃安隱之樂。否則就會像很多人那樣，在除苦的過程中不斷制造痛苦。

“愚人雖求樂，毀樂如滅仇。”愚痴的人雖然想追求快樂，但因為無明，不了解快樂的因果，反而不斷破壞產生快樂的因素，製造不快樂的因素。“毀樂如滅仇”的比喻很生動，也就是說，毀壞快樂就像對付仇人一樣，恨不得把對方立刻消滅。事實上，這個偈頌正反映了眾生的現狀。比如身心健康是幸福人生的基礎，但很多人追求快樂時，却以犧牲身心健康為代價，既不愛惜身體，更不顧及心態。如果我們沒有健康的身體、良好的心態，即使擁有再多，會有快樂可言嗎？不僅如此，他們還為了追求快樂，造作種種惡業，導致種種不快樂的因素。這些都是無明的表現。

“于諸乏樂者，多苦諸眾生。”芸芸眾生，多數都缺少快樂。有的是物質匱乏，饑寒交迫，為生存所累；有的是家庭不和諧，沒有溫暖，為感情所苦；有的是內心不平衡，充滿煩惱、焦慮、恐懼、沒有安全感，甚至覺得活着沒意義，為精神所困。這種乏樂多苦的情況是非常普遍的。

眾生都有趨利避害的本能，但因為缺乏智慧和引導，非但不能離苦得樂，反而把生命推向更深的痛苦中。由此，也體現了菩薩行的價值。菩薩所做的，就是以佛法智慧幫助眾生，引領他們走出生命的迷惘，走出痛苦的深淵，獲得涅槃安隱之樂。我們想一想，這麼做有多大的意義，多大的價值？

所以說，行菩提心確實功德無量，而且比願菩提心更大。願心雖然也能生起功德，但還沒有付諸行動，不能給予衆生實際幫助，也不能真正度化衆生。而且關起門來發心相對容易，當你面對具體的衆生，面對他們各種各樣的表現，還要保持慈悲、理解、接納和寬容，對心行是很大的考驗，必須修到一定程度才做得到，絕不是想一想就可以的。這些行爲的意義，說明行菩提心爲什麼有巨大的功德。

“足以衆安樂，斷彼一切苦。”菩薩通過發菩提心，行菩薩行，給衆生帶來安樂，引導他們斷除痛苦。什麼叫慈悲？慈是與樂，給予衆生快樂；悲是拔苦，把衆生從痛苦中解救出來。這種與樂拔苦的願行，和衆生希求離苦得樂的願望是完全吻合的。因爲衆生想要離苦得樂，所以菩薩就拔苦與樂，而且要盡未來際這麼做。這是菩薩在輪回中的工作，是踐行菩提心的意義，需要有智慧，有方法。

“更復盡其痴，寧有等此善？”衆生痛苦的根源就是痴。因爲無明，才會產生我執和煩惱。如果不解決痴，就會不斷制造痛苦。所以菩薩不僅要引導衆生離苦得樂，更要使他們究竟解除痛苦之因，也就是“痴”。這是菩薩行的價值所在。我們想一想，除了菩提心、菩薩行之外，世間還能不能找到這樣的引導，這樣的善行？

“安得似此友？豈有如此福？”除了菩薩之外，我們還不能找到具備這樣高尚人格，以及廣大智慧和福德的善知識？世間有善心的人很多，但能按菩提心和菩薩行來做的，確實不容易找到。因為世人不管多麼偉大，如果沒有無我和空性的智慧，就跳不出我執的局限。這就注定了，不論他的境界多高，到一定時期就會出現瓶頸，永遠處在有限的狀態。除非他接受菩提心教法，修習空性智慧，才能突破局限。這不是他願不願意的問題，而是生命的局限所在，注定是無法超越的。所以說，菩提心教法是提升生命的關鍵。

以上 4 個偈頌說明，行菩提心之所以殊勝，之所以利益無盡，就在于它能為衆生提供究竟離苦得樂的方法。如果依此實踐，不僅自己可以得到無盡利益，還能引導千千萬萬的衆生，走出痛苦深淵，成就解脫之樂。

四、敬嘆菩薩

關於菩薩的信仰，在漢傳佛教中有着廣泛的基礎。比如佛教四大名山，就是四大菩薩的道場。尤其是觀音菩薩，簡直家喻戶曉。但在人們心目中，往往把這些菩薩當作禮敬對象，而不是學習榜樣。也可能是這些菩薩的形象太高大了，讓我們不敢想象，自己也可以效仿他們，也可以成為菩薩。

這其實是對菩薩的身份和人格認識不足，對菩提心教法和菩薩道修行認識不足。一想到菩薩，往往是無量的神通變化，這哪是我們有能力做的？最後連想都不敢想了。

漢傳佛教雖屬大乘，但整個修學更多是偏向空性理論。對於如何發菩提心、行菩薩行，總體來說，在教理上研究得不足，在行為上落實得不够。關於菩薩行，大家比較熟悉的就是菩薩戒，而且是“梵網菩薩戒”，要求極高。很多受過菩薩戒的人，雖然會定期誦一誦，但未必將此落到實處，去承擔，去踐行。這是極大的誤區。

其實，任何人祇要發起願菩提心，受持行菩提心，都能成爲菩薩行者。菩薩之所以偉大，并不在于身份，而在于他是菩提心的實踐者，他的人格是由願心和行心鑄造的。關於菩薩的身份，我們應該在漢傳佛教地區大力推廣。凡是大乘佛子，都應該重新認識菩薩的內涵，切實重視菩薩的修行，以菩薩的行為規範要求自己，爭取早日成爲菩薩。

31. 若人酬恩施，尚且應稱贊，
何況未受托，菩薩自樂爲。
32. 偶備微劣食，嗟施少衆生，
令得半日飽，人敬爲善士。
33. 何況恒施與，無邊有情衆，

善逝無上樂，滿彼一切願。

34. 博施諸佛子，若人生惡心，
佛言彼墮獄，久如心數劫。

35. 若人生淨信，得果較前增。
佛子雖逢難，善增罪不生。

36. 何人生此心，我禮彼人身！
誰令怨敵樂，歸敬彼樂源！

這部分內容共 6 個偈頌。前 3 個頌通過和世間善行的對比，說明菩薩行的偉大；接着以 2 個頌說明，對待菩薩的不同態度會招感什麼果報；最後對菩薩表示禮敬！

“若人酬恩施，尚且應稱贊。”酬，即回饋。這是通過校量的方式，說明菩薩的偉大，贊嘆菩薩的功德。如果一個人知恩圖報，對有恩于己的人懂得回饋，從世間道德來說，是受人稱贊和尊重的。尤其是現在這個時代，知恩圖報的人越來越少。一個人能這麼做，就算很好了。

“何況未受托，菩薩自樂為。”相比之下，菩薩對眾生的慈悲、利益和愛護，是沒有任何前提的，不是因為有親戚關係，也不是受人之托，純粹是出自廣大願力。菩薩對眾生生起慈悲時，就像眾生看到喜歡的對象生起貪心那麼自然。世人或是貪吃，或是貪睡，或是貪著名牌之類，境界現前時，立刻就起貪心。菩薩的慈悲也是如此，修習到一定程度後，看到眾生痛苦就會生起慈悲，想都不用想。事實上，菩薩不

是看到衆生才起慈悲，而是時時安住于慈悲心，看到衆生痛苦時就會付諸行動。在菩薩的心靈世界，主導力量就是慈悲，所以利益衆生就成爲任運自如的行爲。

說到這個話題，可能有人會想：世人生起貪心時，得不到就難過。既然菩薩的慈悲心這麼強烈，他度不成衆生時，是不是也很糾結？或者沒衆生可度時，會不會覺得無聊？答案是否定的。因爲菩薩的慈悲是無限的，他不是度一個衆生，而是以一切衆生爲所緣。沒因緣度化某個衆生時，還有其他無量衆生等着救度。如果他祇度一個衆生，結果却度不好，是可能會糾結。但對菩薩來說，有太多衆生等着他度化，這個因緣不成熟，就馬上做另外的。即使從世俗菩提心的角度，也不容易糾結。就像一個人同時做很多筆生意，而且心很開放，如果一筆生意沒做好，那就做另一筆，總是可以做的。而從勝義菩提心的角度說，度衆生其實是“無有衆生得度者”，更不存在糾結的可能。世人因爲所緣單一，才會對此產生強烈執著。但菩薩是以無量衆生爲所緣，如果執著，就意味着要執著無限，而無限是執著不起來的。菩薩具備慈悲和智慧，因爲慈悲，就會不捨衆生；因爲智慧，雖然以利益衆生爲使命，却不會執著衆生，不會執著度與不度。

“偶備微劣食，嗟施少衆生。”寂天菩薩接着再以施食爲

喻，進一步說明菩薩的偉大。如果有人偶爾準備了一些普通飯菜，布施給那些沒飯吃的人。嗟施，指不恭敬的布施，甚至帶有輕視的態度。有個成語叫“嗟來之食”，說的就是這種布施，有自尊心的人是不願接受的。

“令得半日飽，人敬為善士。”用普通飯菜布施他人，讓對方得到半天溫飽，就會被人稱為善士。過去一些有錢人，在冬天或受災時向窮人施粥施衣，這些行為深受世人尊重。

“何況恒施與，無邊有情眾。”相比之下，我們再看看菩薩的所作所為是多麼偉大。菩薩不僅施捨無量有情，而且還盡未來際地布施。當我們確定要成為菩薩時，必須具備這樣一份願心，以利益無量眾生，幫助他們離苦得樂作為自己的使命。確立這樣的願望就很了不起，何況不僅僅是願望，還在努力實踐。

“善逝無上樂，滿彼一切願。”菩薩為無量有情做些什麼？就是引導他們獲得佛陀那樣的無上妙樂，滿足他們最為殊勝的願望。我們在經典中可以看到，阿彌陀佛、藥師琉璃光如來等十方諸佛，以及觀音菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩、地藏菩薩等大菩薩們，都曾在因地發起廣大願心，然後遵循這樣的宏願，廣行利他事業。

以下 2 個偈頌說明，對菩薩的不同態度，會對生命產生

什麼影響。

“博施諸佛子，若人生惡心，佛言彼墮獄，久如心數劫。”博施，對衆生具有無限慈悲，廣泛施捨。佛子，即菩薩。如果有人對這些菩薩生起嗔心，佛陀說，這一嗔恨將使其墮落地獄。生起多少念嗔心，就要墮入地獄多少劫。

“若人生淨信，得果較前增。佛子雖逢難，善增罪不生。”同樣，如果有人對菩薩生起清淨信心，就能得到無量福德。比起對菩薩心生嗔恨而產生的罪過，這種福德的果報更為廣大。雖然菩薩行善時也會遇到困難和逆境，却不會引發罪業，反而因此強化善心善行。

這些墮地獄或感福德的因果原理，以凡夫的經驗來理解是有難度的。為什麼對菩薩起一念嗔恨，就有那麼大罪過？生一念淨信，就那麼大功德？這種因和果太懸殊，太不可思議了。如果從心理學的角度，理解起來會相對容易。我們對菩薩起一念嗔恨，是代表自己的心態和價值取向，代表對這種人格和生命目標的不認同。這將影響到我們的整個生命方向，意味着生命將遠離菩薩道，遠離覺醒之道。同樣，當我們聽到菩提心教法時，對菩薩的人格心向往之，發願以菩薩為榜樣，希望自己也能成就這樣的生命品質。這一念淨信，會成為我們走向菩提道的動力。正因為對菩薩的不同態度會

直接影響生命走向，而且菩薩是功德之田，所以不論對其生起嗔恨還是淨信，結果都會被放大，以一得萬，重重無盡。

“何人生此心，我禮彼人身！”寂天菩薩說：任何人祇要生起珍貴、殊勝的菩提心，以追求生命覺醒、幫助衆生解除痛苦為使命，我就會禮敬此人。事實上，所有人都應該禮敬此人，因為他就是菩薩，從發心到行為都是了不起的，值得衆生尊重愛戴。

“誰令怨敵樂，歸敬彼樂源！”如果有人面對冤家仇敵時，沒想着傷害他，置對方于死地，而是以德報怨，理解他，同情他，慈悲他，使他平息仇恨，獲得安隱之樂，這種人就是具有無限慈悲的菩薩，否則是不可能做到的。寂天菩薩說：我願意皈依、禮敬具備這種人格的菩薩。這一人格的源頭，正是菩提心。

以上是本論第一品——“菩提心利益品”，為我們闡述了菩提心有哪些利益，以及這些利益產生的原理。我們學習之後，要反復思考菩提心對生命的重要性，對此生起信心。更重要的是，使菩提心成為自己的價值觀，在心相續中具有主導力量。對學佛來說，皈依三寶是貫穿始終的修行，而菩提心代表三寶的核心力量。因為菩提心是覺醒、利他的心，既是佛的核心，法的核心，也是僧寶成就的核心。從這個意義

上，終極的皈依就是皈依菩提心，皈依這顆覺醒的心。在《壇經》的修行中，即成就自性三寶。

找到這個核心，修行將變得直接而簡單。這個思考過程就是觀察修。當願心生起後，我們還要讓它在內心逐漸壯大，形成持續、穩定的心行，此為安住修。進一步，是將願心落到實處，在生活中不斷利益衆生，建設正向、積極的心態，并使這種心態成為習慣。這點極其重要。否則的話，我們一遇到具體的人和事，出現的可能還是串習，而不是利他的念頭。這就需要通過反復的觀察修和安住修，把菩提心調動起來，讓它在心相續中的力量越來越強，終有一天，成為我們任運自如的心念。這就代表着，我們真正走上了菩提道。

菩提心是生命中最崇高的願望，最有價值的選擇，也是生命的唯一出路。通過對本論的學習，我們可以看到，如果一個人發菩提心，受菩薩戒，行菩薩行，以佛菩薩為榜樣，臨摹他們的慈悲和智慧，再以空性見提升修行，完全可以成就佛菩薩的品質。這並不是一個說法，而是能預見的。這種認識有助于我們對菩薩道修行建立信心，同時給生命以目標、方向和定位。現在研究所重視正念禪修，是從另一個角度幫助我們開發菩提心。因為菩提心有兩個面向，一是覺醒，一是利他，通過二者的相互增上，可以更有效地修習菩提心。



《入菩薩行論》

第二品 懺悔罪業

第六課至第九課



【第六課】

在“菩提心利益品”之後，是“懺悔罪業品”和“受持菩提心品”。我們要在凡夫心的土壤中生起菩提心，就像在充滿荊棘、瓦礫的荒野建造花園，絕非易事。首先要做的就是改良土壤，為植物提供適宜的生長環境。那麼，如何改良凡夫心的土壤，使菩提心得以生起？這兩品提供了前行引導，一是七支供的修行，二是大乘皈依的建立。

我們知道，七支供出自《行願品》，將十大願王歸納為禮敬、供養、懺悔、隨喜、請轉法輪、請佛住世、回向七支。普賢菩薩又稱“大行普賢菩薩”，所謂大行，是說他的願行在所緣和時間上的無限性。打開《行願品》，每個願力都是以無限為所緣。供佛時，是以盡虛空、遍法界十方微塵數諸佛菩薩為所緣；恒順衆生時，也是以盡虛空、遍法界一切衆生為所緣。這和菩提心的所緣完全吻合。

凡夫的心行基礎是我執我見，所緣都有具體指向，且非常狹隘。祇願意接納自己喜歡的、順應自己習性的。凡是我

們不喜歡、不順應習性或沒關係的，通常都不會接納。這就注定我們的心非常狹隘，從未以無限的所緣為對象。如果不能敞開心扉，接納衆生，我們又何以利益衆生？《行願品》的觀修，正是引導我們打破設定，學會以盡虛空、遍法界的所緣來修行。我曾在2004年講過《普賢行願品的觀修原理》，建議大家把書找來看看。通過這一觀修，可以引導我們把心完全打開，撤除原有設定，培養接納衆生的胸懷和能力。這是發起菩提心的前提。

在接納衆生的過程中，我們會有各種心理障礙，或是來自往昔業力，或是來自內在煩惱。七支供的懺悔業障，就是幫助我們掃除障礙。此外，我們雖已建立廣泛接納衆生的心，但在具體接觸中，如何打破與衆生的隔閡和疏離感，建立良性互動，發自內心地願意幫助對方，還需要不斷訓練。有時，我們祇是在座上想着“我要接納衆生，利益衆生”，但沒有形成利他串習，在面對具體衆生時，內心還是會沒興趣，甚至心存抵觸。七支供廣修供養、隨喜功德等觀修，正是引導我們建立慈悲、利他、布施、隨喜的情懷，發自內心地接納衆生。這是利他的心行基礎，同時也在積集成佛資糧。

有同學問，《入行論》怎麼沒有布施品？之所以有這個問題，是因為現代人對布施的理解比較膚淺，往往將之等同

于財物布施。但在大乘修行中，布施的重點在于捨棄。貪著使凡夫爲其所縛，不得解脫，所以首先要捨棄貪著。聲聞乘的修行，是從生活方式上捨棄對五欲的貪著，再通過禪修捨棄內在惑業，證悟涅槃。而菩薩乘的修行更要捨，甚至連涅槃都要捨。所以菩薩的涅槃叫無住涅槃，不可貪著涅槃之樂。總之，捨是利他的重要基礎。祇有捨棄貪著，才能徹底利他。我們學《道次第》時有兩句話，叫“捨凡夫心，發菩提心”。《入行論》也是同樣，每一品都在引導我們克服凡夫心，從捨棄外在財物，到捨棄內在貪著。祇有徹底捨棄這一切，才能真正發起菩提心。在這個意義上說，布施貫穿整個《入行論》的修行。

“懺悔罪業品”中，包含了七支供的前三支，即供養支、禮敬支、懺悔支。《入行論》的順序和《行願品》有所不同。《行願品》中，第一是禮敬諸佛，第二是稱贊如來，第三是廣修供養，第四是懺悔業障。而在《入行論》中，首先修供養，其次修禮敬，然後再修懺悔。

一、獻供三寶

爲什麼先修供養？這在菩提心的修行中有多重要？這裏所說的供養，屬於布施的一部分，祇不過它的指向是佛菩薩，

而不是普通衆生。從廣修供養入手，對捨凡夫心、發菩提心具有特殊意義。凡夫之所以不容易發菩提心，關鍵是對自我的貪著。我們的整個生命是以自我為中心，充滿着自我保護，自我封閉，無形中就會和衆生產生隔閡、疏離甚至對立。我們對衆生很冷漠，覺得和自己沒關係，這就使得我們無法廣泛接納衆生。

我們要發菩提心，首先要打開封閉的心，培養接納衆生的能力，但這絕非易事。尤其在今天這個社會，人與人之間充滿防範和不信任，很難對他人敞開心扉。每個人都把自己包得緊緊的，覺得這樣才有安全感。怎樣才能解除防備，擴大心量？《入行論》的理路，是先以佛菩薩為所緣，以此契入修行。而供養正是代表我們對佛菩薩的信任、尊重、接納，願意奉獻自己的全部身心，也就是本品所說的身心獻供。當我們對佛菩薩生起這種虔誠時，心是完全開放的。不必說佛菩薩，當我們面對自己敬重的人，對他完全信任，心同樣是開放的，從而撤除自我的設定和保護。

所以說，修習供養可以使我們打開心量，學會接納，這是生起菩提心的前提。如果從文字表面看，這部分的偈頌，祇是寂天菩薩想象着，準備種種好吃、好看、好玩的，時而供這，時而供那。這些和修行有什麼關係？事實上，其中蘊含

着善巧的次第——從接納十方諸佛菩薩，到廣泛接納一切衆生。可以說，七支供不僅對生起菩提心，而且對空性修行也有重要意義。它和大乘皈依一起，是受持菩提心的兩大基礎。在我們編寫的《菩提心受持儀軌》中，也包含這兩項內容。

《入行論》中，是怎麼修習供養的呢？

（一）目的與對象

1. 爲持珍寶心，我今供如來、 無垢妙法寶、佛子功德海。

在“獻供三寶”的部分，首先指出我們供養的目的和對象。

“爲持珍寶心。”這是供養的目的。爲什麼要獻供？目的是讓自己有能力受持珍貴的菩提心，包含願菩提心、行菩提心和勝義菩提心。就像我們迎接貴客時要表達誠意，爲了在凡夫心的土壤中生起菩提心，也需要做好一系列準備。

“我今供如來。”接着說明供養對象，即佛法僧三寶。我們要供養如來，也就是十方諸佛，屬於佛寶。

“無垢妙法寶。”我們要供養清淨法寶，這裏主要指大乘的滅諦和道諦。這種修行能導向聖道，導向無上佛果，是清淨無染的。

“佛子功德海。”佛子特指大乘菩薩，如觀音、文殊、普

賢、地藏等諸大菩薩。他們的功德就像大海般深廣。

這裏供養的對象是大乘三寶，和聲聞乘的三寶有所不同。聲聞乘的三寶中，佛寶是釋迦牟尼佛，法寶是聲聞乘的三藏和滅道二諦，僧寶是出家眾，尤其是賢聖僧。供養大乘三寶，是引導我們建立廣泛的所緣。《行願品》中，每個項目的修行都會建立一個所緣。比如“禮敬諸佛”——“所有盡法界、虛空界十方三世一切佛刹，極微塵數諸佛世尊，我以普賢行願力故，深心信解，如對目前。”其中，包括空間和數量的無限。從空間上，是盡虛空，遍法界；從數量上，是極微塵數諸佛世尊。所謂極微塵數，就是很小很多，就像陽光照進屋子時，光束中有無數微塵那樣。我們可以想象，宇宙中有無量無邊的微塵，每個微塵中都有一尊佛，四周還有無量菩薩海會圍繞。微塵重重無盡，諸佛菩薩也重重無盡，建立這樣的觀想後，就可以開始獻供了。

（二）獻供本身

其次是關於獻供的物品，包括無主物、自身心和想象物三類，共 21 個偈頌。

1. 供無主物

2. 鮮花與珍果，種種諸良藥，
世間珍寶物，悅意澄淨水；
3. 巍巍珍寶山，靜謐宜人林，
花巖妙寶樹，珍果垂枝樹；
4. 世間妙芳香，如意妙寶樹，
自生諸莊稼，及餘諸珍飾；
5. 蓮綴諸湖泊，悅吟美天鵝。
浩瀚虛空界，一切無主物，
6. 意緣敬奉獻，牟尼諸佛子。
祈請勝福田，悲愍納吾供！
7. 福薄我貧窮，無餘堪供財，
祈求慈怙主，利我受此供！

無主物，即沒有主人的物品。比如太陽、星星、清風、明月，還有高山、森林、湖泊、野花，大自然有無數美好的東西，並不是屬於誰的，都可以用來供養。可能有人會擔心：我們有什麼資格拿這些供養，犯不犯盜戒？首先，這些物品沒有主人，所以不犯盜戒。其次，我們生活在這個世間，能看到太陽、星星及自然萬物，也有自己的一份福報。如果什麼關係都沒有，那是看不到的。既然我們擁有這份福報，就有資格將這份福報作為供養。在這一部份，寂天菩薩描寫了

很多賞心悅目的事物。這一供養可以借助觀想，也可以是現實的所緣，即生活中的所見所聞。

“鮮花與珍果，種種諸良藥。”我們曾經想到、看到、聽到或擁有過的，種種芬芳的鮮花、美味的珍果、上好的藥材。

“世間珍寶物，悅意澄淨水。”還有世間一切珍寶，如金、銀、琉璃、珍珠、瑪瑙、珊瑚等。以及澄澈清淨、沒有任何染污的水，如八功德水，或喜馬拉雅山的雪水。人們平時喝茶都要用好水，更何況是供養佛菩薩，當然要用最好的水。

“巍巍珍寶山，靜謐宜人林。”那些巍峨高大、充滿奇珍異寶的山巒，還有安靜宜人、遠離塵囂的樹林或園林。

“花嚴妙寶樹，珍果垂枝樹。”各種上妙寶樹或是盛開美麗的花朵，或是果實累累，壓彎了枝條。我們用這些花朵和果實來供養三寶。

“世間妙芳香，如意妙寶樹。”天上、人間各種鮮花散發的香氣，以及上好的檀香、沉香，還有要什麼就能長出什麼的如意樹和寶樹。

“自生諸莊稼，及餘諸珍飾。”最好的莊稼是自己生長的，不需要有人耕耘。比如我們吃的芡實，本身就是太湖中野生的。還有各種值得供養的精美裝飾品。

“蓮綴諸湖泊，悅吟美天鵝。”湖泊中點綴着清麗的睡蓮、

荷花，還有體態優美的天鵝在吟唱動人的曲調。

“浩瀚虛空界。”這句話很重要。我們看到這裏，是不是一下子把心打開了？如何建立無限的所緣？我們可以想象，宇宙中，地球祇是一個微不足道的星球，就像我們打坐時的蒲團。我們坐在地球這個蒲團上，頂上是無盡的虛空，身下是無盡的虛空，前後左右都是無盡的虛空。我們閉起眼睛，讓想象無限延伸，就像《金剛經》所說的——東方的虛空沒有盡頭，南方、北方、西方的虛空亦復如是。通過這樣的觀想，讓心超越一切所緣，進入無限。

“一切無主物。”在浩瀚宇宙中，很多星球都沒有主人，我們可以把所有的無主物轉化成供養。這樣做有什麼好處？一方面成本很低，祇要有心就供得起；另一方面，任何人都能做，任何時間、地點都能做。寂天菩薩沒有給我們出難題，不是說一定要花多少錢，一定要買什麼，而是先教我們觀想無主物作為供養。祇要我們願意，就有能力去做。反之，如果沒有供養心，再有錢也做不到。

“意緣敬奉獻。”意緣是將我們想到的一切奉獻三寶，修習供養。這裏的關鍵是幫助我們培養供養心。凡夫的特點是貪著，處處以自我為中心，考慮的祇是自己或家庭，很少想着為整個社會、為一切衆生做些什麼。通過這樣的觀想，不僅可

以打開心量，培養供養心，還能成就無量福德，意義非凡。

“牟尼諸佛子。”牟尼，即佛陀。諸佛子，即諸大菩薩。我們獻供的對象，是佛陀及諸大菩薩。

“祈請勝福田。”佛菩薩是世間最殊勝的福田，可以使供養者獲福無量。就像肥沃的良田，祇要播下一點種子，就能有滿滿的收穫。何況我們是以十方三寶為所緣，以盡虛空、遍法界的供品為所緣來修供養，所獲福報自然是無限的。寂天菩薩說“勝福田”的目的，是說明這個供養對象最為殊勝，要以清淨、虔誠之心獻供，以無所得之心供養。如果僅僅為了得到更多福報而供養，又會陷入我執，這是必須注意的。

“悲愍納吾供！”供養是幫助我們完成自身修行，所以祈請佛菩薩慈悲接受這份供養。其實佛菩薩並不需要什麼供養，而是我們需要通過供養打開封閉的心，養成培福的習慣，從而消除生命內在的匱乏。衆生原本具足無量功德寶藏，祇是因為貪著才陷入匱乏。修習供養的過程，就是在捨棄貪著，捨棄匱乏，開發生命內在的寶藏。一個能布施的人才是富有的，如果索求無度，不願布施，即使擁有再多，內心也是匱乏的，所以施比受更有福。

“福薄我貧窮，無餘堪供財。”因為我沒有福報，生活貧窮，拿不出什麼上妙物品，祇好通過觀想無主物來供養。這

是寂天菩薩說自己，當然也指我們每個人。因為《入行論》是寂天菩薩為自己造的，也是為廣大衆生造的，我們可以在念誦時把自己代入進去。這是我們修習并成就菩提心的過程。

“祈求慈怙主，利我受此供！”慈怙主，即佛菩薩。這裏所說的怙主，和基督教怙主的概念不同。佛菩薩可以引領我們走向覺醒，但真正覺醒必須靠衆生自己，不是佛菩薩一揮手就可以把我們搞定。祈請佛菩薩為了利益我，接受我的供養。這既是表達虔誠的獻供之心，也是表達修行的需要。佛菩薩是慈悲的，一定會滿足我們的願望。

我們把自己貪著的一切，凡是最好、最美妙的，包括想到、看到、聽到、聞到、接觸到乃至想象中的，原本想把它們占為己有，現在都轉為供養。包括平時在生活中，吃到任何美味，得到任何喜歡的物品，首先要想着供養，就會在用心上產生重大改變，從貪著轉成供養心，從利己轉成利他心。這樣的用心需要反復練習，否則是做不到的。三寶是最勝的福田。對於佛教徒來說，已經對三寶生起皈依之心，要進一步生起供養心，相對會更容易。所以，寂天菩薩用供養三寶作為修行的開始。

2. 供自身心

8. 願以吾身心，恒獻佛佛子！

懇請哀納受，我願為尊僕！

9. 尊既慈攝護，利生無怯顧，

遠罪淨身心，誓斷諸惡業！

獻供的第二部分，供品的分量在增加，是供養自己的身心，這就有難度了。前面供養的是無主物，那些本來就不屬於你，祇是觀想而已，相對比較容易。有人會覺得，反正供了也不失去什麼，沒啥了不起。如果這樣想的話，用心就有偏差，也起不到供養的效果。不論以什麼供養，關鍵在於培養供養心，使自己打開心量，消除內在匱乏，展現生命的富有。

“願以吾身心，恒獻佛佛子！”恒獻，永遠奉獻。佛佛子，就是佛陀和諸大菩薩。我願意把全部身心奉獻給諸佛菩薩。這是很重要的修行。凡夫習慣自我保護、自我封閉，這是出於對自我的貪著，也是構建輪回大廈的基礎。這種保護和封閉使我們深陷我執，無法出離。從某種意義上說，輪回的主角就是我執。當然在無我的層面，輪回是沒有主角的，但因為凡夫建立的我執，就有了輪回，有了輪回的主角。所以現在要放下我執，把身心的一切奉獻出去。

事實上，我執本來是一種錯誤設定，客觀上根本就不存在。但我們有了設定之後，就會執著于此，不斷尋找支撐，構建輪回大廈。其實這個大廈是建立在沙灘上的，并不堅固。我們處處以自我為中心，自我封閉，自我保護，都是企圖讓這個大廈得到加強。修行，就是要打開封閉的心，從以自我為中心到以三寶為中心，把自己完全奉獻給佛菩薩，奉獻給三寶。這是代表生命的重大轉變。輪回的核心是我執，我們皈依三寶，就要信賴三寶，建立以三寶為中心的人生，把佛法智慧轉變成自身觀念，用身心去落實解脫的修行，菩薩的修行。這種中心的轉換，可以引導我們斷除我執，走向覺醒。

“懇請哀納受，我願為尊僕！”懇請佛菩薩慈悲我，接受我，我願成為三寶的僕從，盡未來際地追隨三寶。凡夫一直都在順從我執，向我執屈服，現在我們把身心奉獻給三寶，是代表生命軌道的改變，從順從我執轉變為追求覺醒。因為佛菩薩是覺醒的象徵，我們要追隨他們來完成修行。

“尊既慈攝護，利生無怯顧。”既然佛菩薩已經慈悲地攝受我，加持我，那麼我將毫無畏懼地走上覺醒之道，毫無保留地利益眾生，盡未來際永不退轉。因為我已被佛菩薩接納，已得到他們的保護，就像有了最有力的靠山，將變得更勇敢，更無畏。

“遠罪淨身心，誓斷諸惡業！”我們懇請佛菩薩接納自己，也要作出相應的承諾——從今以後，我要遠離惡業，以清淨身心奉獻給佛菩薩。如果我們還在繼續造罪，以充滿惡業之身奉獻三寶，就太不恭敬，太沒誠意了。既然我們要把自己奉獻給三寶，就要通過不斷懺悔淨化身心，同時斷除一切惡行，不復再造。

3. 供想象物

第三部分是供養想象物，包括兩類，一是普通供養，二是無上供養。之前所說的供無主物，主要是花草、珍果、寶石、湖泊、天鵝等，屬於大自然的造化。而想象物的部分，主要是供養生活用品，但這不是普通用品，而是精美絕倫、世所罕見的寶物。

(1) 一般供養

10. 馥鬱一淨室，晶地亮瑩瑩，
寶柱生悅意，珠蓋頻閃爍。

11. 備諸珍寶瓶，盛滿妙香水，
洋溢美歌樂，請佛佛子浴。

12. 香薰極潔淨，浴巾拭其身，
拭已復獻上，香極妙色衣。

13. 亦以細柔服、最勝莊嚴物，
莊嚴普賢尊、文殊觀自在。
14. 香遍三千界妙香塗敷彼，
猶如純煉金發光諸佛身。
15. 于諸勝供處，供以香蓮花、
曼陀青蓮花，及諸妙花鬘。
16. 亦獻最勝香，香溢結香雲，
復獻諸神饌，種種妙飲食。
17. 亦獻金蓮花，齊列珍寶燈，
香敷地面上，散布悅意花。
18. 廣廈揚贊歌，懸珠耀光澤，
嚴空無量飾，亦獻大悲主。
19. 金柄撐寶傘，周邊綴美飾，
形妙極莊嚴，常展供諸佛。
20. 別此亦獻供，悅耳美歌樂，
願息有情苦，樂雲常住留！
21. 惟願珍寶花，如雨續降淋，
一切妙法寶，靈塔佛身前！

印度地處熱帶，天氣炎熱，很重視沐浴、塗香，所以先以精美的浴室供養佛菩薩。

“馥鬱一淨室，晶地亮瑩瑩。”馥鬱，香氣濃鬱。淨室，浴室。首先供養芬芳的浴室，鋪着水晶地板，晶瑩閃亮。

“寶柱生悅意，珠蓋頻閃爍。”浴室的柱子鑲嵌寶石，令

人賞心悅目。屋頂有珍珠制成的華蓋，不斷閃爍耀眼的光芒。

“備諸珍寶瓶，盛滿妙香水。”印度人洗澡用的是水瓶，不像現在是用淋浴或浴缸。但這不是一般的水瓶，而是鑲嵌珍寶的金瓶，其中盛滿以檀香、沉香浸泡的香水。

“洋溢美歌樂，請佛佛子浴。”浴室中還回蕩着優雅的音樂。我們通過觀想，創造如此美好的環境，請求佛陀和諸大菩薩前來沐浴。

“香熏極潔淨，浴巾拭其身。”沐浴後，獻上用香料熏過的幹淨浴巾，讓他們擦幹身體。

“拭已復獻上，香極妙色衣。”再獻上香氣撲鼻、色彩莊嚴的精美衣服。

“亦以細柔服、最勝莊嚴物。”同時獻上各種質地精良、手感柔軟的服裝，以及精美絕妙的裝飾品。

“莊嚴普賢尊、文殊觀自在。”尊，即慈尊，彌勒菩薩。我們用這種種精美的衣飾，莊嚴普賢菩薩、彌勒菩薩、文殊菩薩、觀音菩薩。我們知道，普賢菩薩代表大行，彌勒菩薩代表大慈，文殊菩薩代表大智，觀音菩薩代表大悲。這些菩薩的品質，是我們在踐行菩薩道過程中應該學習并成就的。我們要以他們為榜樣，對他們生起至誠的恭敬之心，供養之心。

“香遍三千界妙香塗敷彼，猶如純煉金發光諸佛身。”我

們以香氣遍滿三千大千世界的上妙塗香，塗在佛菩薩身上。佛身塗上這些妙香後，就像冶煉得極其純粹的黃金一樣，閃閃發光。

“于諸勝供處，供以香蓮花、曼陀青蓮花，及諸妙花鬘。”對於諸佛菩薩這些最殊勝的供養對象，我們獻上各種鮮花，有香蓮花、曼陀羅花、青蓮花（綠絨蒿）等，還有用這些花朵編成的花鬘。

“亦獻最勝香，香溢結香雲，復獻諸神饌，種種妙飲食。”還要獻上最珍貴的熏香，如檀香、沉香等，點燃後芳香四溢，繚繞瀰漫，仿佛香雲蓋一般。接着在觀想中，給佛菩薩供上最精美的飲食。這是供養諸佛的鼻根和舌根。

“亦獻金蓮花，齊列珍寶燈，香敷地面上，散布悅意花。”然後獻上用金蓮花和珍寶裝飾的種種明燈。再以香料均勻塗抹在地上，遍布悅目怡人的花朵。

“廣廈揚贊歌，懸珠耀光澤，嚴空無量飾，亦獻大悲主。”在高大的殿堂內，回響着頌揚佛菩薩功德的贊歌，懸挂着珍珠寶飾，發出亮麗的光澤。這些空中的無量飾品，都奉獻給大悲主，也就是諸佛菩薩。

“金柄撐寶傘，周邊綴美飾，形妙極莊嚴，常展供諸佛。”在每位佛菩薩的頭頂，撑着莊嚴的寶蓋，綴滿華美的飾品，

瑰麗奪目。過去帝王出門時，會有人打着寶蓋以壯聲勢。現在的大型法會，也會用幢幡寶蓋來營造氣氛。我們要在觀想中撑起寶蓋，供養諸佛。

“別此亦獻供，悅耳美歌樂，願息有情苦，樂雲常住留！”此外還要奉獻美妙的歌聲和樂曲，希望這些樂聲能消除有情的痛苦，同時像樂雲一樣，常繞佛菩薩周圍，以此作為供養。

“惟願珍寶花，如雨續降淋，一切妙法寶，靈塔佛身前！”我們祈願奇珍異寶和鮮花就像雨一樣，不斷飄落在諸佛宣說的法寶上，飄落在諸佛的靈塔和佛菩薩身前。

我們看了這一大堆供養，可能會覺得，佛菩薩的生活需要這麼考究嗎？其實，佛菩薩根本不需要這些東西。寂天菩薩所說的這一切，是通過觀想世間最精緻的生活方式，以及世人認為最美好的物品，引導我們培養供養之心，從而解除貪著、匱乏、自我封閉，開顯生命內在的富有，為修習菩提心營造良好的心靈氛圍。

（2）無上供養

22. 猶如妙吉祥，昔日供諸佛，
吾亦如是供，如來諸佛子。

我們觀想的浴室、衣物、塗香，乃至種種珍寶，即使再精美絕倫，都屬於有限的供養。從修行來說，單純作這樣的供養還不夠。如何讓這些供養成爲修習菩提心的資糧？下面這個偈頌闡述了其中原理。

“猶如妙吉祥，昔日供諸佛，吾亦如是供，如來諸佛子。”
妙吉祥，即文殊菩薩。就像文殊等諸大菩薩往昔供養諸佛那樣，他們是怎樣供養的，我們現在也要以同樣的心行和觀想，來供養諸佛，供養菩薩。

通過前面的介紹，我們可以認識到，廣修供養是修習菩提心的重要基礎。其中最關鍵的，是廣大和無限。就像《行願品》的觀修原理，把每一次供養轉化爲無限的所緣。供養對象是無限的，是盡虛空、遍法界的微塵數諸佛菩薩；所供物品也是無限的，是盡虛空、遍法界的最勝莊嚴具。通過這樣的轉化，使心從有限提升到無限，使有限的供品轉化爲無限的供品，供養無限的諸佛菩薩。這種無限的心，正是菩提心生起的基礎。



【第七課】

二、禮贊三寶

禮贊三寶共 3 個偈頌，分別是口贊和身禮。關於禮贊，《行願品》有兩個願，即禮敬諸佛和稱贊如來。七支供將此合并為“禮敬支”，因為禮敬和稱贊有相通之處。

（一）口贊三寶

我們先看《行願品》是怎麼稱贊如來的：“復次，善男子！言稱贊如來者，所有盡法界虛空界，十方三世一切剎土，所有極微一一塵中，皆有一切世界極微塵數佛。一一佛所，皆有菩薩海會圍繞。我當悉以甚深勝解，現前知見，各以出過辯才天女微妙舌根，一一舌根，出無盡音聲海。一一音聲，出一切言辭海，稱揚贊嘆一切如來諸功德海，窮未來際，相續不斷，盡于法界，無不周遍。如是虛空界盡，衆生界盡，衆生業盡，衆生煩惱盡，我贊乃盡。而虛空界乃至煩惱無有

盡故，我此贊嘆無有窮盡，念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭。”

稱贊如來，首先要觀想無限的所緣。我們所稱贊的如來，是盡虛空、遍法界、十方三世一切刹土的諸佛如來。我們要觀想宇宙中有無量微塵，每個微塵中又有極微塵數諸佛。這些微塵數佛，再乘以無量微塵，實在數不勝數。他們所具備的功德同樣無量無邊，總的來說，有斷德、智德和悲德。

了解這些功德後，我們怎麼開始贊嘆？《行願品》的經文是：“各以出過辯才天女微妙舌根，一一舌根出無盡音聲海，一一音聲出一切言辭海，稱揚贊嘆一切如來諸功德海。窮未來際，相續不斷；盡于法界，無不周遍。”經典記載，辯才天女有五百條舌頭，每條舌頭都能發出無盡的美妙音聲，每一音聲中又包含無限的言辭，都在稱揚贊嘆如來功德。相關內容，《入行論》中雖然祇有 1 個偈頌，但內涵是一致的。

23. 我以海潮音，贊佛功德海，
願妙贊歌雲，飄臨彼等前。

“我以海潮音，贊佛功德海。”我們以海潮一樣此起彼伏、相續不絕的音聲，贊嘆諸佛的功德海。我們可以把宇宙中的一切聲音，不論是歌聲琴聲、風聲雨聲，還是汽車、飛機的

聲音，乃至各種噪音，都觀想成贊嘆如來的聲音。這是一種淨觀，是對境界的轉換。

“願妙贊歌雲，飄臨彼等前。”願這美妙的贊歌像雲彩一樣，飄落到諸佛菩薩身前，圍繞着他們。

稱贊如來功德，是培養我們對佛菩薩的接納和信心。現代人學佛，普遍存在信仰淡化的現象。原因就在于，佛菩薩對我們來說很抽象，在我們內心沒有分量。我們的關注點總是落在五欲六塵，落在世俗需求。現在我們要走向解脫，走向菩提，就要建立覺醒的目標。佛菩薩就是覺醒的象徵，所以我們要不斷憶念佛菩薩的功德，不斷念佛、念法、念僧，強化佛菩薩在心中的地位。通過不斷憶念，認識到位了，自然會發自內心地由衷贊嘆。而贊嘆的過程，又在強化佛菩薩在我們心中的分量，使我們進一步認同覺醒的生命目標。

禮贊的修行很重要，不是隨便說兩句好話那麼簡單，還要通過思維建立心行基礎，否則可能會流于空洞。雖然嘴上那麼說着，不過是人雲亦雲而已，並沒有真正觸動內心。佛弟子都很熟悉“天上天下無如佛，十方世界亦無比，世間所有我盡見，一切無有如佛者”這個偈頌，但我們在念的時候，了解其中分量嗎？如果不了解，祇是念了一些音節，起不到禮贊的修行效果。如果我們了解其中分量，念誦時就在修習

皈依，在向佛菩薩靠攏，才能成爲轉化生命的力量。

（二）身禮三寶

24. 化身微塵數，匍伏我頂禮，

三世一切佛、正法最勝僧。

25. 禮敬佛靈塔，菩提心根本，

亦禮戒勝者、方丈阿闍黎。

七支供的禮敬支，包含禮敬諸佛和稱贊如來兩項。前面已經說了“口贊三寶”，接着是“身禮三寶”，即十大願王中的“禮敬諸佛”。《行願品》的相關內容是：“所有盡法界虛空界，十方三世一切佛刹極微塵數諸佛世尊，我以普賢行願力故，起深信解，如對目前，悉以清淨身語意業，常修禮敬。一一佛所，皆現不可說不可說佛刹極微塵數身；一一身，遍禮不可說不可說佛刹極微塵數佛。”

《行願品》的修行，從能緣到所緣對象都是無限的。能緣，是我們禮佛的色身；所緣，是盡虛空、遍法界、極微塵數諸佛世尊。無盡法界中有無數微塵，每個微塵中又有微塵數佛，每尊佛前都有一個我在禮敬，每個我又在禮敬無量諸佛。諸佛無盡，我此禮敬亦無窮盡。

“化身微塵數。”我們要化現微塵那麼多的身體，也就是

說，我是一種無限的存在。前提是，先觀想每個微塵中都有微塵數佛，每尊佛身邊還有無量菩薩海會圍繞。這些佛菩薩同時又是法的化身，代表三寶的存在。

“匍伏我頂禮。”在每尊佛前，都有一個我五體投地，至誠禮敬。每一個我，同時又在禮敬無量諸佛。現在說的這個“我”，是身份上的假我，不是真的有一個我。當我們化身微塵數那樣無限的存在，禮敬微塵數諸佛時，心還會封閉嗎？還會保守嗎？當我們以法界無限的諸佛菩薩為所緣時，心就會被打開，恢復到本具的全然開放的狀態。以全然開放的心，禮敬全然開放的佛菩薩，才會和佛菩薩徹底相應，所謂“能禮所禮性空寂，感應道交難思議”。這是最高的禮敬。

“三世一切佛、正法最勝僧。”三世，即過去、現在、未來。我們頂禮的，是十方三世一切諸佛、正法和地上的諸大菩薩。禮敬和稱贊都是在強化信仰，同時也通過這樣的禮贊，幫助我們強化修學目標，以諸佛菩薩為榜樣，見賢思齊。我們向往佛菩薩的成就，仰慕佛菩薩所象徵的覺醒的心，因為這份向往和仰慕，希望自己也能成為佛菩薩那樣的人。所以，禮贊三寶是發起菩提心的動力。

“禮敬佛靈塔，菩提心根本。”我們還要禮敬諸佛的靈塔，包括佛菩薩的捨利塔，也包括大乘的三藏法寶，這是法身捨

利，是引發菩提心的根本。《金剛經》說，若有人讀誦《金剛經》，“在在處處，若有此經，一切世間天、人、阿修羅，所應供養；當知此處，則爲是塔，皆應恭敬，作禮圍繞，以諸華香而散其處。”法所在的地方，就代表佛陀的所在。因爲佛陀是以法爲身，以戒、定、慧、解脫、解脫知見爲五分法身。所以，法之所在就是靈塔所在。禮敬法，是引發菩提心的根本。祇有通過學法，才能認識到菩提心的殊勝，所以我們要對法心生恭敬，不斷地禮敬三寶，憶念三寶功德，對法生起殷重、虔誠之心。

“亦禮戒勝者、方丈阿闍黎。”我們還要禮敬那些嚴格遵循菩薩戒、踐行菩薩道的菩薩行者，禮敬爲我們傳授戒律的戒和尚、教授師。他們都是我們尊敬的對象，學習的楷模。對善知識心懷恭敬，他們所說的法在我們心中才有分量。同樣，如果我們覺得法很重要，對於爲自己傳法的善知識就會無比景仰。所以，對師長的恭敬心和認識法的重要性，是相輔相成的。

戒律是我們走上菩提道的保障，也是必須遵循的心路規則。生命有各種發展道路，有輪回中的六道，還有解脫道和菩薩道。每條道路都要遵循相應規則，才能安全前行。就像生活中，汽車有汽車的行車路綫，高鐵有高鐵的運行軌道，

飛機也有飛機的規定航綫，如果不遵循路綫和規則，就會引發事故，造成傷害。生命也是同樣，如果張揚貪嗔痴，將會落入惡道，長劫受苦。我們通過學佛，受持五戒十善，可以走上人天道；受持別解脫戒，可以走上解脫道；發菩提心，受持菩薩戒，可以走上菩提道。

現在是一個張揚自我、強調理性的時代。張揚自我，使很多人以自我為中心，自以為是；強調理性，使很多人懷疑一切，否定一切，但這並不是出于智慧審視的懷疑，而是無知無畏式的懷疑。這種懷疑往往建立于我執我見，而不是智慧基礎上，是以邪知邪見去否定真理，最終成就的還是我執我見。

佛法並不反對懷疑，但要知道，懷疑可能是智慧，也可能是煩惱。在六種根本煩惱中，除了貪、嗔、痴、慢、惡見，還有“疑”，這就屬於煩惱。而禪宗修行所說的“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”，這個“疑”則是智慧的敲門磚。善于起疑情，一路追尋，才能打開智慧之門。

從佛法傳承來說，追求的並不是創新。這和科學有本質的不同。科學是越新越好，從地心說到日心說，從牛頓到愛因斯坦，始終在不斷進步，不斷更新以往的理論。而佛法是佛陀發現的宇宙人生真理，代表認識的最高成就。作為後世弟子來說，我們要去理解、接受、運用并傳承佛法，但不需

要創新，也不能用所謂的科學方法來接受佛法。我們要以禮敬、皈依之心接受佛法，避免落入我執我見。對法的接受，是生起菩提心的重要基礎。

三、皈依三寶

本論所說的皈依三寶，是大乘皈依。前面說過，大乘皈依和七支供是生起菩提心的前提。關於大乘皈依的內容，這裏說得比較簡單，祇有 1 個偈頌。但之前的獻供和禮贊，也是為皈依所作的鋪墊。對於平常人，我們多少會有防範意識，無法完全信任，更無法以身心供養。但面對三寶，我們從物質供養到身心供養，都在培養全然接受的心態，使心對三寶坦誠開放，沒有絲毫封閉。這是皈依乃至生起菩提心的關鍵。

26. 乃至菩提藏，皈依諸佛陀，
亦依正法寶、菩薩諸聖衆。

我們已經深刻認識到大乘三寶的功德，充滿崇敬，由此生起皈依之心，以此為生命的歸宿和依賴。

“乃至菩提藏。”這句話說明了大乘皈依和聲聞乘皈依的不同。從皈依時間來說，聲聞乘是盡形壽皈依，而大乘是直至菩提永皈依。在成就無上菩提之前，生生世世，永遠皈依

大乘三寶。在我們的內心，必須作出這樣的宣誓和承諾。

“皈依諸佛陀。”從皈依對象來說，也和聲聞乘不同。比如佛寶，聲聞乘是皈依本師釋迦牟尼佛，而大乘是皈依十方三世一切諸佛。

“亦依正法寶。”同時要皈依正法。從住持三寶的角度來說，是皈依大乘三藏。從皈依的本質說，是皈依涅槃、空性，這是皈依的核心所在。

“菩薩諸聖眾。”大乘的僧寶，是大慈大悲的菩薩聖眾。

皈依是代表生命的一種目標，一種取向，一種選擇，一種依賴。聲聞乘皈依是以個人解脫為目標，而大乘皈依是以無上佛果為目標，以菩薩道修行為方向，以自利利他、自覺覺他為使命。皈依的對象不同，選擇的道路不同，修行的側重也不同。如果我們選擇菩薩道，就必須以大乘三寶為依止，發菩提心，行菩薩行。

四、四力懺悔

這一品中，懺悔所占的內容分量最重。全品共 65 頌，前三項內容有 26 頌，懺悔有 39 頌，可見懺悔在菩薩道修行，乃至整個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統。這是一個封閉

的系統，始終在強調自我的重要感、優越感、主宰欲，同時防範他人。自從這個系統建立後，我們就在不斷維護它，為它的存在服務，好讓它更堅固。中國人好面子，愛風光，要高人一等，也是在強調這個系統的重要性、優越性。可以說，自我是生命的第一需求，甚至高于幸福。對於很多人來說，財富、權力、地位可以給自我帶來極大的滿足。為了這種滿足感，他們甚至會以犧牲幸福為代價。

如何打破這個充滿自我保護的系統？懺悔所做的，就是幫助我們真誠面對自己，揭露自我的愚痴、荒謬和醜陋，認識到它所帶來的種種過患，不再支持由自我形成的串習，不再支持迷惑系統的延續。唯有這樣，我們才能對衆生發起菩提心，否則將永遠活在自我中心的狀態。所以懺悔是打破自我系統的手段，也是發起廣大菩提心的前提。

懺悔共有四部分。第一是出罪力，坦誠檢討并揭露這個系統；第二是依止力，我們意識到這個系統帶來的極大過患，就要尋求改變，皈依三寶并獲得改造系統的方法；第三是對治力，依教奉行，對自己的不善行生起悔過之心；第四是誓不犯罪力，悔過後絕不再犯。這部分和《道次第》下士道的內容有相似之處。宗大師造論時，應該從中受到啓發，但重新作了梳理。

(一) 出罪力

懺悔的第一部分是出罪力，即坦誠發露。這就必須意識到自己曾經造下哪些罪業，並對罪業的源頭加以審視，看清生命存在的問題。相關內容包括坦誠發露懺悔、須盡速懺悔之因兩部分，共 20 個偈頌。

1. 坦誠發露懺悔

27. 我于十方佛及具菩提心大悲諸聖衆，
合掌如是白：

28. 無始輪回起，此世或他生，
無知犯諸罪，或勸他作惡，

29. 或因痴所牽，隨喜彼作為，
見此罪過已，佛前誠懺悔。

30. 惑催身語意，于親及三寶、
師長或餘人，造作諸傷害。

31. 因昔犯衆過，今成有罪人。
一切難恕罪，佛前悉懺悔。

“我于十方佛及具菩提心大悲諸聖衆，合掌如是白。”我們面對十方諸佛，以及具足菩提心的諸大菩薩，恭敬合掌，坦誠發露自己曾經造下的罪業。一般來說，人們往往會把自

己所造的罪覆藏起來，不讓他人知道。現在需要去除偽裝，把它發露、坦白出來。

“無始輪回起，此世或他生。”從無始的輪回一直到現在，這是指所有的生生世世，不論今世還是過去、來世。輪回什麼時候開始的？其實，輪回是無始的，沒有開始，解脫之前也不會結束。

“無知犯諸罪。”造罪的主謀是誰？責任者是誰？就是無明、我執、貪嗔痴。我們了解到犯罪源于我執，就不會對所造罪業過于糾結，形成強大的心理負擔。要知道，覺性是本來清淨、充滿光明的。我們祇是因爲迷失，才發展出貪嗔痴，造作殺盜淫妄惡業。我們認識到無明帶來的過患，既要深刻檢討，也不必負擔過重。

“或勸他作惡。”凡夫不僅會自己作惡，還會慫恿他人造罪，自害害他。在無盡輪回中，我們因爲貪嗔痴，慫恿他人殺盜淫妄、坑蒙拐騙，造下諸多罪業。

“或因痴所牽。”或是因爲愚痴的牽引，沒有智慧，看不清人生因果，看不清利弊得失，不知道什麼是好，什麼是壞；什麼是對，什麼不對；什麼有價值，什麼沒價值。

“隨喜彼作爲。”凡夫的認識是建立在自我需求上，而不是以智慧觀照和審視。因爲看不清，就會不識好歹，很多時

候都在隨喜他人所作的不善行，甚至隨喜他人所造的五無間罪，所謂“若自作，若教他作，見作隨喜”。

“見此罪過已。”我們要看到并反省自己的罪過。就像戒律所說的那樣：“汝知罪、見罪否？”通過學佛，我們有了自我反省和檢討的能力，就能認識到因無知造下的重罪，認識到勸人造惡和隨喜他人不善行的錯誤。我們沒學佛時，因為錯誤觀念和混亂情緒，總以為自己是對的。學佛後開始檢討自己，才發現有很多不善、不如法的行為。這是學佛後的重要改變。

“佛前誠懺悔。”有了這個意識後，我們要在十方諸佛前，虔誠地生起悔過之心。這是從外在而言。從內在來說，佛是代表覺醒的心，我們要以這樣的心觀照曾經造下的不善業。在覺性的層面，一切罪業是如夢如幻，了不可得的。所以最高的懺悔是實相懺、無生懺，當然這要有見地和修證的高度。

“惑催身語意。”惑，包含無明和煩惱。衆生因為迷惑發展出貪嗔痴三毒，它們不會老老實實待着，而是有着強大的力量，推動生命在輪回中流轉，使人身不由己，所以叫“惑催”。這也是《三主要道》所說的“常被四瀑流所衝”。身語意是行為產生的三個渠道，即身體、語言和思維。因為惑業，身語意會造作各種不善行。

“于親及三寶。”我們曾造下種種不善業，使身邊的親人感到痛苦，甚至給他們帶來很大的傷害，包括有恩于我們的父母、兄弟姐妹、六親眷屬等。這種現象在當今社會比比皆是。此外，我們還曾對三寶造下罪業，比如不恭敬佛陀，以及誹謗正法、說僧過惡等。

“師長或餘人，造作諸傷害。”對有恩于我們的師長，從世間的師長到出家後的依止師，還有和我們不相幹的人，也曾犯下罪業。這裏說的是從無始以來，而不僅僅是這一生。我們面對各種人，親的、疏的、愛的、恨的乃至不相幹的，都曾犯下罪業，給他們帶來痛苦和傷害。

“因昔犯衆過，今成有罪人。”無始以來，衆生由無明產生我執，由我執發展出貪嗔痴，由貪嗔痴造作不善業，結果成爲業障深重的凡夫。這一方面是因爲看不清，一方面是因爲無明形成的不良串習就像瀑流一樣，推動我們造作惡業。我們要審視這樣的生命，認識到因爲無明、我執、貪嗔痴，給自己和他人造成了這麼多痛苦。看清之後加以反省，這是走向覺醒的重要動力。

“一切難恕罪，佛前悉懺悔。”我們犯下一切難以寬恕的罪業，包括五無間罪，現在要面對十方諸佛菩薩，真誠懺悔，用覺醒的心去面對它，瓦解它，消融它。



【第八課】

2. 須盡速懺悔之因

坦誠發露所造罪業及其根源後，我們還要通過懺悔，改變不良串習。如果不能悔過，不能深刻意識到這些行為是錯誤的，就意味着我們還會支持它，為它提供土壤，讓它繼續存活，力量越來越大。就像兩個家族世代為仇，如果不解決嗔心，就會一代代地仇恨下去。再如兩個人相愛，如果不解決貪著，也會一生生地糾纏下去。祇有認識到這些行為的過患，才能撤除對它的支持，這是開顯覺性的前提。因為覺性是本自具足的，祇是被無明和不良心行覆蓋，所以要通過懺悔掃除障礙，使覺性得以顯現。這一部分，寂天菩薩提出了三個思考角度，分別是思維壽短無常、思維造罪無義、思維畏罪懼死。

(1) 思維壽短無常而悔

32. 罪業未淨前，吾身或先亡，
雲何脫此罪？故祈速救護！

33. 死神不足信，不待罪淨否，
無論病未病，壽暫不可恃。

第一個角度，思維壽命短促而無常，所以要趕快懺悔，不得拖延，否則就沒機會了。

“罪業未淨前，吾身或先亡。”如果不趕緊懺悔，罪業尚未清除，我們可能就要死了。而身口意三業所造之罪將給未來生命帶來極大過患，讓我們墮落惡道，承受苦果。這是建立一種危機感，提醒自己馬上修行，刻不容緩。

“雲何脫此罪？故祈速救護！”怎樣才能擺脫這些罪業？我們必須有緊迫感，趕緊祈請三寶，尋找救護方法。否則的話，一口氣不來，我們將失去求救的機會，不知何時才能得人身、學佛法、懺罪業。

“死神不足信，不待罪淨否。”死神什麼時候來，是沒有一定的。不會等你把罪業消除幹淨才來，不會和你建立這種盟約。所以我們要抓緊時間懺悔，趁着現在還有機會，快快把這些麻煩處理掉。佛陀常常提醒弟子們：人命在呼吸之間，一口氣不來，轉息便是來生。但平常人總覺得，死亡是發生

在他人身上的，和自己沒什麼關係，總想着千秋大業，所謂“生年不滿百，常懷千歲憂”。有時候，身邊親人朋友的死亡，對自己會是一個提醒，但效果也很短暫，沒多久就忘了。唯有死神真正降臨時，我們才悔之晚矣。

“無論病未病，壽暫不可恃。”不論你現在是否生病，壽命都是說不準的。有些人常年臥病在床，想死還死不了；有些人年輕力壯，突然就倒下走了。壽命就那麼不可知，不是以現在是否生病來衡量的。我們不要以為自己還年輕，或者貌似健康，就不會死。現在有很多中青年不幸猝死，還有些孩子沒出生就被處理了，可見死神隨時會來，根本就靠不住，一刻都不能等。對於往昔所造罪業，我們要趕緊清理。如果生命中留下這些問題，將後患無窮。

（2）思維造罪無義而悔

34. 因吾不了知，死時捨一切，
故為親與仇，造作諸罪業。

35. 仇敵化虛無，諸親亦烟滅，
吾身必死亡，一切終歸無。

36. 人生如夢幻，無論何事物，
受已成念境，往事不復見。

37. 復次于此生，親仇半已逝，

造罪苦果報，點滴候在前。

38. 因吾不甚解，命終如是驟，
故起貪嗔痴，造作諸罪業。

第二個角度，思考我們所造的罪是否值得，是否有必要。我們通過智慧的思考發現，實在不值得造罪，從而心生悔過。很多人造罪時，根本沒想到要為這些行為付出代價，如果看到這一點，權衡利弊，就未必會盲目行動了。

“因吾不了知，死時捨一切。”這裏所說的“吾”，不僅是寂天菩薩的自稱，也指每個人。因為我們不了解，死亡到來時，必須放棄生前擁有的一切。這個道理我們真的不懂嗎？其實大家都知道，生不帶來，死不帶去。既然知道這一點，為什麼還會身不由己地貪著一切，不惜為此造作罪業？因為我們在潛意識中，有一份永恆的幻想。雖然明知什麼都帶不走，內心還是回避真相，幻想永恆，以為自己可以長久地活下去。貪著的串習更使我們忘了，現在擁有的這一切，最終都要捨棄。因為兩方面的蒙蔽，所以在我們的意識中，才會變成“不了知”。

“故為親與仇，造作諸罪業。”我們還會因為親人或仇人造下種種罪業。很多人造業的理由是：我有家庭責任，我要維持事業，或是對方傷害了我……總之，是因為貪著或嗔恨。

那是我們不了解親和仇的緣起性，才會因此建立貪嗔之心，爲了貪著親人造作殺盜淫妄，也爲嗔恨仇敵造作殺盜淫妄。

我們要認識到，親和仇不過是自我的錯誤設定。凡夫因爲自我設定，對喜歡和相應的，納入我所執；對不喜歡和不相應的，視爲對立面。進一步，又會爲了這些暫時的關係，造作種種罪業，所謂“順我者昌，逆我者亡”。事實上，這些祇是暫時的因緣假相，是充滿變化的，仇人會變成親人，親人也會變成仇人。但我們爲此造作的業力，最後却要獨自承擔。你爲了親人犯罪，最後坐牢的是你，不是他人；爲了仇人犯罪，同樣是你在承擔後果，不是對方。如果我們看清親和仇的因緣假相，就會明白，爲他們造作罪業太不值得了，從而生起悔過之心。

“仇敵化虛無，諸親亦烟滅。”在我們擁有的一切關係中，仇敵不可能永遠活在世上，時間一到就死了，不需要你去消滅。父母、兒女、朋友等六親眷屬也會離開世間，就像聚會中來了很多，最後曲終人散，大家各奔東西。又像搭上同一輛車，過會兒下車一個，過會兒下車一個，到終點就統統下車了。我們今生的相聚，祇是比平常的聚會或坐車時間長一點而已，終究是暫時的。

“吾身必死亡，一切終歸無。”不必說身外之物，那些名

利、地位、人際關係是暫時的，即便自身的存在也是如此。這個身體使用期很有限，用壞就得捨棄。包括我們生活的地球，乃至太陽系、銀河系，都是要毀滅的，所謂“一切有爲法，如夢幻泡影”。《佛說無常經》也告訴我們：所有一切統統都要結束。但要知道，這些祇是現象上的結束，却會在心相續中留下業力。

“人生如夢幻，無論何事物。”現實人生的一切，不論是地位、事業，還是風光、享受，有如夢幻泡影。對生命而言，祇有暫時而非永久的意義。我在講座中經常提醒大家：現在擁有的一切是暫時的，就像夢中發生的那樣。

“受已成念境，往事不復見。”所有發生過的，不論你曾經多麼風光，還是多麼沮喪，包括享受過的一切，如今想來，都是記憶的影像，同時還伴隨某種情緒。當你想起某件事，可能會心一笑，也可能痛苦不堪。除了這些，過去的就是“逝者如斯”，無法再現了。

“復次于此生，親仇半已逝。”我們這一生中，通常是爺爺、奶奶先死，然後是爸爸、媽媽離世，還有親戚、朋友、同事，一會兒這個死了，一會兒那個死了。親人在死去，仇人也在死去。生命就是這樣，在生老病死、無常變化中流轉。

“造罪苦果報，點滴候在前。”但我們造作的罪業，以及

由此在心相續中留下的不善種子，一點一滴都在等着我們，因緣成熟就會結果，推動未來生命的延續。所謂“假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受”。

“因吾不甚解，命終如是驟。”我們不了解，生命很可能突然結束。雖然我們知道，人隨時有死亡的可能，却不願去想：活得好好的想它幹什麼？即使我們總在回避這些問題，但死亡說來就來，快得我們來不及準備。

“故起貪嗔痴，造作諸罪業。”因為不考慮人終有一死，就會身不由己地生起貪嗔痴。這些煩惱還會不斷得到支持，在心相續中積聚強大力量，推動輪回延續。如果我們懂得從死亡來審視生命，看到現前一切祇有暫時的意義，就會重新思考生命的價值，確立生命的坐標。當貪嗔痴得不到強有力的支持，在心相續中的力量就會被弱化，從而減少造業。

這部分的思考讓我們了解到，現實的名利、地位、財富、風光，包括人際關係等一切，祇是暫時的的存在。既然是暫時的的存在，值得我們為此造下罪業嗎？如果不值得，就要檢討往昔所造惡業，生起悔過之心，不再支持由我執建立的系統，不再支持貪嗔痴的延續。

(3) 思維畏罪懼死而悔

39. 晝夜不暫留，此生續衰減，
額外無復增，吾命豈不亡？

40. 臨終彌留際，衆親雖圍繞，
命絕諸苦痛，唯吾一人受。

41. 魔使來執時，親朋有何益？
唯福能救護，然我未曾修。

42. 放逸吾未知，死亡如是怖，
故爲無常身，親造諸多罪。

43. 若今赴刑場，罪犯猶驚怖，
口幹眼凸出，形貌異故昔。

44. 何況形恐怖魔使所執持，
大怖憂苦纏，苦極不待言。

45. 誰能善護我，離此大怖畏？
睜大凸怖眼，四方尋救護。

46. 四方遍尋覓，無依心懊喪，
彼處若無依，惶惶何所從？

第三個角度，想到我們是戴罪之身，還有那麼多罪業不曾懺除，一旦死去，將面臨惡道的悲慘結局，實在令人畏懼。所以，要趕快對往昔所造罪業生起追悔之心。

“晝夜不暫留。”白天、黑夜的相續就像流水一樣，時時遷流。正如孔老夫子所言：“逝者如斯夫，不捨晝夜。”伴隨

時間的流逝，生命也在走向衰老和死亡。從我們生下來開始，一天天地長大，但活着活着就老了，活着活着就死了。這是無常的規律，從來沒有片刻停留。

“此生續衰減。” 生命旅程的終點在哪裏？就是死亡。就像運動員不停地往終點跑，在跑的過程中，雖然暫時沒到終點，但終究是會到的。又像從屋頂往地上扔石頭，石頭終究是要落地的。佛典還比喻說，就像羊被拉去宰殺，雖然此刻還在路上，但很快就會到達屠場，一命嗚呼。我們也是同樣，活着一天，其實就是死了一天，少了一天。

“額外無復增。” 我們每天的早晚功課中會念：“是日已過，命亦隨減。” 生命正在剎那剎那地流逝，一天又一天，壽命不可能額外增加，也沒有誰可以僥幸不死。道家有長生不老之術，但誰長生了？佛教不講長生不老，而是說諸行無常。在死亡這件事上，沒有額外的例子。修行是讓我們證悟不生不滅，證悟涅槃的寂滅之樂，所謂“諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂”。

“吾命豈不亡？” 既然大家都要死，我怎麼會不死呢？一定是要死的。《道次第》關於念死的修行說：死是一定的；死期是不定的；死時除佛法外，世間一切名利、地位、身份、財物，統統派不上用場。宗大師的這些總結，和《入行論》

關係密切。寂天菩薩在此告訴我們，要思維死是一定的，學會用死亡來審視現有的一切。當我們想到死亡，想到不解除所造罪業對生命意味着什麼，就會對修行生起迫切之心。

“臨終彌留際，衆親雖圍繞。”人在彌留之際，躺在床上奄奄一息，馬上就要走了，雖然很多親人朋友圍在身邊悲傷、哭喊，但他們能幫上什麼忙？能讓人不死嗎？應該有不少人見過類似場景，祇不過躺在那裏的暫時還不是在座諸位，否則我們就不能在此聽課了。當然在過去的輪回中曾經歷過，祇是我們已經忘了。雖然忘了，但死亡終究是會發生的。

“命絕諸苦痛，唯吾一人受。”有些人生前造作很多罪業，當他臨命終時，各種境界現前，由此帶來的痛苦和恐怖，祇有臨終者自己承受，任何人都幫不上忙。當然，佛法的臨終助念多少能幫得上，但關鍵還是在於自己。如果不學佛，祇是按世俗的一套處理相關問題，多半是把人折磨到死，包括身體和心理的折磨。越是有錢的人，越是拼命搶救，在醫院被各種插管，百般受苦，想死也死不了。至於心理折磨，我常說，有錢人可能死得還不如流浪漢。對流浪漢來說，在這個世界還是到另一個世界，可能都差不多，死時未必很難過。但那些有錢有勢的人，對自己擁有的財富和權力，包括家人、事業、地位，有一份深深的貪著。這時候，放不下也得放下，

是極其痛苦的。另一種情況是，人還沒死，家人就開始為分遺產爭吵。這些場景會讓當事人備受折磨。

“魔使來執時。”魔使，即閻羅王的使者。中國講的是黑無常和白無常，戴着高帽，拿着鐵鏈，叮當作響地來了。佛教所說的無常，主要指從衰老到死亡的規律，有時也會說到閻羅使者。其實這也不矛盾，就像世間有法律，還要有法官執行法律。

“親朋有何益？”當閻羅王的使者要來把你帶走，親朋有什麼用呢？這時候，既不能說情，也不能送禮。在世間或許還可以找關係說說情，送點禮：我這麼有錢，能不能讓我不死？能不能讓我慢點死？能不能讓別人代我死？但死神來臨時，任何人都幫不上忙。

“唯福能救護。”祇有所修的福報和善業能幫助你。當我們離開世界時，是投生三善道，還是墮落三惡道，取決于往昔的善惡業力和臨終一念。如果以善心離開世界，就會使善業盡快成熟，反之則會使不善業成熟。正因為如此，佛教特別重視給亡者做心理引導。讓他放下的同時，還要提醒他生前所做的好事，讓他憶念這些善行，歡喜而安心地面對死亡，而不是在痛苦、糾結、仇恨中離開。但臨終者能否得到這樣的心理引導，也要有相應的福報。

“然我未曾修。”臨終時，是善業和福報決定自己的未來去處。遺憾的是，我們生前沒有好好修善，祇想着眼前利益，甚至為賺錢不擇手段，損人利己，造下諸多罪業。這和我們所受的唯物論教育有關，使人沒有因果觀念，想不到所造惡業還有報應。現在各行各業都有問題，連食品、藥物都被造假。這樣的社會環境和風氣，其實是代表衆生的共業。外在環境的影響，以及自身的錯誤觀念，使我們沒有為提升生命做過任何努力。

“放逸吾未知，死亡如是怖。”我們向佛菩薩懺悔，檢討自己在過去生中的放逸，沒有想到死亡如此可怕，而且這麼快就出現了。所謂放逸，是放縱自己的貪嗔痴，祇顧眼前的利益和享樂。很多人覺得：要及時行樂，死後的事誰知道？或者說，未來那個生命和我有什麼關係？因為無所畏懼，就會被串習左右，造作殺盜淫妄。對於凡夫來說，陷入串習又缺乏觀照時，是身不由己的。他不會檢討這些行為，反而認為是理所當然的，無形中又會支持它，使這些放逸行為更強大。我們學佛後，雖然也有放逸的時候，但因為有正確觀念，就會及時檢討，至少不會認可這些行為，一錯再錯。

“故為無常身，親造諸多罪。”因為享樂時完全忘了死亡的恐怖，才會為這個無常、短暫的色身，造下種種罪業。我

們需要審視：為無常身造下那麼多罪業，給未來生命帶來極大過患，究竟值不值得？

“若今赴刑場，罪犯猶驚怖，口幹眼凸出，形貌異故昔。”這裏舉了一個例子。就像已宣判死刑的囚犯，即將被押送刑場處死，恐懼萬分。可能有個別人對生命很草率，覺得無所謂，再過十八年又是一條好漢。但多數人面臨死亡時，還是會非常恐懼。因為恐懼，整個相貌都變形了，口幹舌燥，眼睛外凸，和平時完全不同。

“何況形恐怖魔使所執持，大怖憂苦纏，苦極不待言。”罪犯將被處死尚且如此害怕，何況閻羅王的使者形象恐怖，拿着鐵鏈要把你帶走。如果臨終者生前造下很多罪業，此時就會被驚恐、憂愁和痛苦纏繞。其中既有對生的執著，對未知世界的恐懼，還會有所造罪業的影像在內心浮現，可謂衆苦逼迫。如果是有修行且充滿善心的人，此時就會出現祥和、美好的境界。

“誰能善護我，離此大怖畏？睜大凸怖眼，四方尋救護。”因為感到害怕，臨終者特別希望此時有人能保護自己，幫助自己脫離恐懼。當一個人極度恐懼時，眼睛睜得大大的，到處尋找生路，尋找救護。

“四方遍尋覓，無依心懊喪，彼處若無依，惶惶何所從？”

雖然四處尋找，却找不到可以救護自己的人，找不到任何依靠，陷入懊惱、沮喪、驚慌、無助中，不知如何是好。此時才發現，生前追求的權力、財富、親友、美貌，一切的一切，統統幫不上忙。這就是《道次第》所說的，“死時除佛法外，餘皆無益”。除了佛法，除了皈依，除了善業，其他一切都幫不上忙。

這部分描寫了人臨命終時的情景。無始以來，我們經歷了無數次，今生同樣要經歷。死亡之所以可怕，是因為我們曾經造下種種罪業，一旦成熟，將面臨三惡道的無盡痛苦。這就必須生起悔過之心。祇要具備一定道德素養的人，做了不善行之後也會後悔。但僅僅這樣還不能解決問題，因為無始以來的貪嗔痴力量強大，所以還要尋找依賴，尋找究竟解決之道。

業是推動我們流轉輪回的核心力量，或者說，是生命編寫的程序。衆生因為無明，所造業力無量無邊，其中雖有善業，但更多是由貪嗔痴導致的惡業。如果這些罪業有形相的話，盡虛空都不能容納。懺悔就是對我們所造惡業加以審視，改變現有程序，改變生命相續，進而走出輪回，走向解脫。

念死的修行提醒我們：死亡很快到來，必須及時把握改變生命軌迹的機會。如果把握不住，錯失今生擁有的暇滿人

身，不知什麼時候才有改變的可能。然後還要思考三惡道的痛苦，思考現實利益的短暫。我們追求的名利、地位、財富，對生命祇有暫時的意義；我們爲了親人或仇人造下的罪業，將獨自承擔苦果。這些思考可以幫助我們對所造罪業心生悔過，不再支持貪嗔痴，而是設法解除它，解除推動輪回的業力。



【第九課】

（二）依止力

懺悔的第二部分是依止力。我們認識到死亡的痛苦，認識到三惡道的恐怖，不僅要速速懺除罪業，還要尋求依賴，尋求可以擺脫痛苦和恐怖的方法。我們知道，世間最究竟的依止就是三寶。本論講到兩部分，一是總依三寶，二是別依菩薩，共 7 個偈頌。

1. 總依三寶

47. 佛爲衆怙主，慈悲勤護生，
力能除衆懼，故我今皈依。

48. 如是亦皈依，能除輪回怖，
我佛所悟法，及諸菩薩衆。

“佛爲衆怙主，慈悲勤護生，力能除衆懼，故我今皈依。”

首先是皈依佛陀，他是一切衆生的救怙主、保護者，對衆生

充滿無限的慈悲。佛陀從因地修行到成佛以來，始終以救度衆生、幫助衆生離苦得樂爲使命。他的智慧、慈悲、德行、力量，可以引導衆生解除輪回中的一切恐懼，走向覺醒，所以我們要以至誠之心皈依佛陀。

“如是亦皈依，能除輪回怖，我佛所悟法，及諸菩薩衆。”我們還要皈依佛陀證悟和宣說的正法，皈依菩薩聖衆。這裏講的是大乘皈依，以菩薩衆爲僧。雖然佛陀是衆生的保護者，但他給予的是方法，我們祇有在善知識引導下，通過學佛修行、止惡行善，才能從根本上解除輪回恐懼。

佛、法、僧三寶，分別代表修行的典範、方法和老師。佛陀是覺醒的典範，是我們學習和效仿的榜樣；法是引導我們走出輪回、走向覺醒的方法；菩薩僧是我們的老師，也是菩提路上的學長。

在《道次第》下士道中，同樣是從念死無常、念三惡道苦，導向皈依三寶，和寂天菩薩在“懺悔罪業品”建構的思路相似。本論在四力懺悔之後，緊接着就是尋找究竟依怙，對三寶生起虔誠的皈依心。因爲我們通過前面的分析看到，世間的財富、地位、身份，包括親戚、朋友，祇有暫時的意義。當我們面臨死亡，面臨三惡道痛苦時，所有這些都幫不上忙，都是靠不住的。我們要解除罪業，免墮惡道，唯有皈

依三寶。

這部分內容非常重要。現在佛教界有信仰淡化的傾向，原因就在于，很多人對信仰的重心認識不足。我們爲什麼要皈依三寶？皈依對生命意味着什麼？如果沒有明確的答案，即使皈依了，也往往流于表面，甚至流于迷信。事實上，皈依之心的生起，皈依的信仰建設，都要通過聞法、思維、修行來完成。

自 2004 年起，我一直在提倡對皈依的修學，編寫了《皈依修學手冊》和《皈依共修儀軌》，希望大家深化對三寶的認識，強化三寶在內心的分量和地位。怎樣才能深化認識，強化分量？離不開觀察修。關於這一點，我參考了《道次第》下士道的內容：一是思考暇滿人身蘊含着巨大價值，要實現這個價值，唯有皈依三寶；二是念死無常，想到死亡隨時就會來臨；三是念三惡道苦，想到往昔所造惡業一旦成熟，必然墮落受苦；四是思維佛菩薩功德，想到死亡時，除佛法外一切無益。通過層層遞進的思考，認識到自己必須立刻找到依靠，從而對三寶生起至誠皈依之心。

《入行論》中，寂天菩薩也是通過對現實人生的三種思維，即“壽短無常而悔、造罪無義而悔、畏罪懼死而悔”來建立皈依之心。簡單地說，就是認識到自己爲什麼要皈依？皈依

對我意味着什麼？作為學佛人，要經常追問這兩個問題。唯有認識到皈依的意義，三寶在我們內心才會有分量，佛法才會對改造生命發生作用。否則，我們即使皈依了，對於三寶還是沒有多少認識，也不能因此發生改變。

建立認識後，還要通過不斷憶念，強化三寶在內心的分量。我們現在說到依止力，可能祇是一個概念，對修學來說，光是停留在概念是不夠的，必須通過聞法和思維，對生命加以審視，發現皈依才是唯一的出路，三寶才是唯一的依靠，才能把概念變成發自內心的依止力。這和僅僅在嘴上說“三寶是我們皈依的對象”，力量完全不同。所以說，《入行論》安排的次第，本身就蘊含着修行原理，環環相扣。

事實上，整個佛法都建立在皈依三寶的基礎上。佛法能不能對我們產生作用，就取決於皈依之心是否真切。這份依止不僅代表學佛的開始，也貫穿整個修行過程。我們從皈依三寶，到最終成就三寶品質，都沒有離開皈依，沒有離開念佛、念法、念僧。如果偏離皈依這個核心，也就偏離了佛法。

2. 別依菩薩

49. 因怖驚顛乘，將身奉普賢，
亦復以此身，敬獻文殊尊。

50. 哀號力呼求，不昧大悲行慈尊觀世音：
救贖罪人我！
51. 復于虛空藏，以及地藏王，
一切大悲尊，由衷祈救護。
52. 皈依金剛持，懷嗔閻魔使，
見彼心畏懼，四方速逃逸。
53. 昔違尊聖教，今生大憂懼。
願以歸命尊，求速除怖畏！

總依三寶後，我們還要尋求諸大菩薩的救護。他們具備廣大的智慧和慈悲，是我們憶念、修學的榜樣。

“因怖驚顫栗，將身奉普賢，亦復以此身，敬獻文殊尊。”我們想到死亡，想到三惡道的痛苦，內心因為恐怖而顫栗。為了擺脫痛苦，消除恐懼，願將全部身心奉獻給普賢菩薩和文殊菩薩，尋求他們的護佑。

“哀號力呼求，不昧大悲行慈尊觀世音：救贖罪人我！”我們大力祈求觀音菩薩的護佑，祈求菩薩來救贖我，加持我，幫助我！因為我們曾在往昔造作無量罪業，如果沒有菩薩救護，就會墮落受苦。不昧大悲行和慈尊，都是觀音菩薩的特徵，他尋聲救苦，有求必應，所謂“千處祈求千處應，苦海常作度人舟”。

“復于虛空藏，以及地藏王，一切大悲尊，由衷祈救護。”

我們祈求虛空藏菩薩、地藏王菩薩，以及一切具足大悲的菩薩衆，祈求他們的保護和加持，引領我們擺脫恐懼。我們知道地藏菩薩發願“地獄不空，誓不成佛”，這種爲救度苦難衆生不顧自己的悲願，是對衆生最好的保護。

“皈依金剛持，懷嗔閻魔使，見彼心畏懼，四方速逃逸。”我們還要皈依金剛持菩薩，因爲他具有強大的力量，哪怕是心懷嗔恨的閻王使者，看到金剛持菩薩也會心生畏懼，嚇得四處逃竄。

這些菩薩代表不同的生命品質。在漢傳佛教中，普賢菩薩代表大行，文殊菩薩代表大智，觀音菩薩代表大悲，地藏菩薩代表大願。我們可以選擇一位菩薩作爲自己的修學楷模，了解他的德行和法門。否則，我們說到某個菩薩名號時，可能祇是一個概念，缺乏力量。這就需要賦予其修行內涵，比如以普賢菩薩爲皈依對象，就要查找有關普賢菩薩的經文，了解他在因地的發心、願力和修行法門，效仿他的願心和行持。在藏傳佛教中，就是修本尊法。漢傳佛教雖然沒有這個說法，但很多人修行時也會選擇和自己相應的菩薩，修習這位菩薩的法門。寂天菩薩是選擇文殊菩薩爲本尊，和文殊菩薩建立連結，得到他的護佑和加持。

這裏所說的身奉和敬獻，就是身心奉獻。從修行上說，

是徹底放棄對自我的保護，對佛菩薩完全開放，沒有任何保留。這樣才能和佛菩薩感應道交，得到加持。同時，這種加持還能喚起內心的正向力量。其實這個道理並不複雜，也不神秘。比如我們和不同的人在一起，就會引發不同的心理。和愛生氣的人在一起，容易引發內在的嗔心；和貪婪的人在一起，容易引發內在的貪婪；和慈悲的人在一起，會喚起內在的慈悲；和安詳的人在一起，則會喚起內在的安靜。我們想一想，世間普通人尚且會帶來這些影響，何況我們以開放的心面對佛菩薩，自然會因為他們的智慧和德行，引發內心的正向力量。當我們得到這種加持時，確實可以擺脫恐懼，感到很安全，很有力量。

“昔違尊聖教，今生大憂懼，願以歸命尊，求速除怖畏！”無始劫來，我們違背世尊的聖教，如不信因果，誹謗三寶，因無明和貪嗔痴造作罪業。這些罪業將使我們墮落惡道。我們想到自己造下的罪業，想到死後的去向，想到三惡道之苦，生起極大的恐懼。因為深刻認識到問題的嚴重性，所以從現在開始要皈依世尊，皈依三寶，祈求在他們的加持下，速速解除輪回的恐懼。

以三寶為依止，除了得到加持，更重要的是遵循三寶指引的道路，解除惑業，走向覺醒。這是皈依最根本的意義。

事實上，佛菩薩原來也是凡夫，也是通過修行成就的。如果我們以此為榜樣，像他們那樣發大願心，精進修行，無我利他，將來同樣能成為佛菩薩那樣的聖者。從這點來說，皈依就是找到自己向往的人格，以及成就這種高尚人格的方法。

依止部分雖然篇幅不大，但分量很重。從《入行論》的建構來說，當我們深刻認識到業力給生命帶來的巨大過患，通過種種思維生起悔過之心，就要尋找出路。在尋找過程中，我們找到了三寶，這是究竟皈依處，可以引領我們出離輪回。所以在懺悔的四力中，依止力就是三寶。如果不皈依三寶，就意味着不認可菩提道，修行也就無從建立。

對皈依的學習，可以幫助我們認識到三寶的重要性，生起真切依賴之心。關於這部分內容，大家可以看看《皈依修學手冊》。這本書對皈依的論述比較全面。南傳佛教很重視皈依，每天的功課中都要修皈依；藏傳佛教同樣如此，不論修習什麼法門，首先要強化皈依和發心。這些施設確實有特殊的修行意義。

（三）對治力——依教奉行

懺悔的第三部分是對治力。我們已經找到依止，應該如何解決問題？此處的副標題是“依教奉行”，因為對治的過

程，就是修學佛法的過程。關於對治力的完整詮釋，其實體現在整部《入行論》，乃至整個佛法中。這裏祇是告訴我們重點——抓緊時間趕快對治，刻不容緩。其目的是提醒我們生起緊迫感，速速修行。

這一部分，寂天菩薩從喻惑如病須對治、喻惑如險須慎防、勸速對治莫苟安三個方面說明，必須趕快消除生命內在的迷惑。因為有感，才會造業；因為有業，才會招感輪回痛苦。所以輪回之鏈就是由惑、業、苦三部分組成，其根源正是惑。如果不解除迷惑，輪回是沒有止境的，生命是沒有希望的。相關內容共 11 個偈頌。

1. 喻惑如病須對治

54. 若懼尋常疾，尚須遵醫囑，
何況貪等惑，宿疾恒纏身。

55. 一嗔若能毀，瞻部一切人，
療惑諸藥方，遍尋若不得。

56. 醫王一切智，拔苦諸聖教，
知己若不行，痴極應訶責！

第一個比喻，惑業就像疾病一樣，必須抓緊對治，否則小病就會拖成大病，乃至病入膏肓。

“若懼尋常疾，尚須遵醫囑。”我們想要治療普通的身體疾病，尚且需要遵照醫生囑咐，按時吃藥，飲食起居也要配合，才能得到康復。

“何況貪等惑，宿疾恒纏身。”貪等惑，即貪嗔痴三毒，這是重大的心理疾病。無始以來，三毒心病一直纏繞着我們。由貪嗔痴造作不善業，招感有漏的果報身，然後不斷制造煩惱和痛苦。不論身苦還是心苦，都來自貪等三毒，尤其是貪。因為輪回的主角是我執，我執的依托是貪著，所以我們總想抓取一些什麼，把它們執以為“我”。事實上，我執所認定的這個“我”，根本就不存在。這種貪著和抓取，會帶來焦慮、恐懼、孤獨、沒有安全感等種種煩惱。從這個角度說，凡夫都是輪回的重病患者，祇有佛菩薩才是真正健康的。

“一嗔若能毀，瞻部一切人。”此外還有嗔，是破壞性很強的心理。一念嗔恨可以毀滅整個世界，毀滅南瞻部洲一切衆生，非常可怕。身體疾病祇是一時的，我們尚且要尋醫訪藥，如果認識到三毒給自身帶來的過患，給世界造成的傷害，更應該積極治療，刻不容緩。

“療惑諸藥方，遍尋若不得。”解決心理疾病的藥方，世間是找不到的。佛陀真是偉大，用貪、嗔、痴三個字，就把衆生的心病概括無餘。但一般人認識不到這三種疾病的重大

過患，即使認識到一點，也沒有能力根治。現代的心理學試圖尋求解決之道，但祇是治療異常的心理疾病。如果不對治療常規範圍內的貪嗔痴，就不能把病連根拔除。

“醫王一切智，拔苦諸聖教。”醫王，即佛陀，能治療衆生的三毒重病。佛陀是一切智者，為我們建立了究竟解除痛苦的聖教，其綱領為苦集滅道四諦法門。這是根據印度醫生治病的次第施設的。苦，是深刻認識到輪回的痛苦本質；集，是尋找痛苦的根源；滅，是痛苦的究竟止息，也就是涅槃；道，是從認識苦到究竟止息痛苦的方法。這樣的藥方，祇有佛陀才能為我們提供。我們學過《道次第》，看到這段話會有似曾相識之感。《道次第》說，學法要“離三種過，具六種想”，要把自己當作病者，把佛法當作藥物，把善知識當作醫生。

“知己若不行，痴極應訶責！”如果我們把自己當作病者，認識到貪嗔痴給生命帶來的過患，並且找到究竟解決三毒重病的醫生和藥方，却不積極治療，真是愚痴透頂，應該受到訶責！

2. 喻惑如險須慎防

57. 若遇尋常險，猶須慎防護，
况墮千由旬，長劫險難處。

第二個比喻，惑業就像險境一樣，身處其中，必須謹慎防護。

“若遇尋常險，猶須慎防護，況墮千由旬，長劫險難處。”我們平常爬山時，遇到一些小小的危險都會特別謹慎，趕快抓住欄杆，以免自己失足跌落，受傷乃至喪命。而生命中的險境，會讓我們落入一千由旬的深淵。這個險境就是貪嗔痴，落入的則是輪回深淵。

衆生因爲貪嗔痴不斷造業，深陷輪回之中。輪回的根本不在別處，就在我們內心。祇有消除貪嗔痴，才能徹底消除輪回。所以我們要小心提防，不讓三毒日益強大，左右生命走向。同時要依教奉行，依照佛陀指引的方法，勤修戒定慧，滅除貪嗔痴，從而解脫輪回。

3. 勸速對治莫苟安

58. 或思今不死，安逸此非理。

吾生終歸盡，死期必降臨。

59. 誰賜我無懼？雲何定脫苦？

倘若必死亡，爲何今安逸？

60. 除憶昔經歷，今我復何餘？

然因執著彼，屢違師教誡。

61. 此生若須捨，親友亦如是，

獨行無定所，何苦結親仇？

62. 不善生諸苦，雲何得脫除？

故我當一心，日夜思除苦。

63. 吾因無明痴，犯諸自性罪，

或佛所制戒，及餘衆過罪。

64. 合掌怙主前，以畏罪苦心，

再三禮諸佛，懺除一切罪。

第三是告誡我們趕快對治貪嗔痴，不要苟且偷安，否則未來將繼續痛苦。

“或思今不死，安逸此非理。”有人想着反正今天没死，明天、後天應該也不會死。在一般人看來，死亡降臨之前，似乎是和自己沒關係的。却沒想到，如果不做好準備，一旦死亡降臨就措手不及了。寂天菩薩針對這種心理指出：如果你想著今天不死，明天不死，就可以安逸地過日子，是沒道理的。

“吾生終歸盡，死期必降臨。”有生必然有死，誰也不能沒完沒了地活着。因為我們的果報身是業力所感，不管你怎麼活，也超不出業力的局限，最多就一百來歲。到時候，眼睛、耳朵、鼻子、舌頭以及身體各項功能都衰退了，老得不成樣子。因為這個業報身祇能承受這點壽命，再加上無常，

還不一定能活到天年。一般人也就活七八十歲，還有不少人五六十歲，甚至二三十歲就去世了。如果生到天上，比如四天王天、兜率天等，他們因為業報不同，所感的果報身比我們好，壽命也更長，但遲早還是要死的。我們不能想着，自己一定能活到八十歲、一百歲。佛陀常常告誡我們：生命就在呼吸間，一口氣不來，轉息就是來生。何況這個世界的天災人禍越來越多，所以要念無常——死亡一定會來，隨時都有可能。時時觀想死亡的無常，觀想三惡道的痛苦，對我們是一種提醒，讓自己生起緊迫感，從而努力精進，避免放逸。

“誰賜我無懼？雲何定脫苦？”這裏連問兩個很有意思的問題：你憑什麼毫無畏懼、心安理得地過日子？憑什麼以為自己肯定能逃脫輪回之苦？究竟因為你是解脫自在的聖者，所以對生死無所畏懼；還是因為你渾渾噩噩，對自身處境不自知？我們要問問自己：憑什麼無畏？有什麼資格？

“倘若必死亡，為何今安逸？”生命必然要走向死亡。怎樣才能擺脫死亡恐懼和三惡道之苦？現在就不應該安逸度日。人身難得，佛法難聞，如果我們認識到輪回的過患，認識到生命中存在三毒重病，以及由此帶來的巨大痛苦，就不應該浪費時間，而要趕緊利用現有的暇滿人身，積極治病。一旦失去人身，就會錯失治療良機。

很多人活在麻木的狀態，認識不到生命存在的問題，認識不到輪回的痛苦、死亡的無常、貪嗔痴的重大過患，也認識不到暇滿人身的難得，祇是隨着串習，稀裏糊塗地活着。究竟誰能讓自己無所畏懼？如果不修行的話，這種無懼祇是麻木而已。有些人生活安逸，衣食無憂，人際關係也不錯，會覺得日子很安逸，心境很舒服。但這種安全感是暫時的，是建立在相對穩定的環境上。一旦穩定被打破，就不容易過好了。問題是，世事無常，人命無常，這種穩定必然要被打破。所以我們要找到真正的無懼，不論身處什麼環境都不害怕。這就需要修學佛法，找到生命本具的圓滿寶藏，才不會被變化的外境左右。

“除憶昔經歷，今我復何餘？”我們過去所造的種種業力，現在留下的是什麼？不過是一些回憶，一些經歷。此外還有什麼？現實中的一切都如夢幻泡影，轉瞬即逝，但由此留下的業力，却要我們自己去面對，去承擔。

“然因執著彼，屢違師教誡。”我們對外在的執著，來自內在的貪嗔痴。因為貪著，使我們造下種種業力，違背佛法，違背師長教誡。雖然我們能看到現實的虛幻，但內心還有強大的渴求和執著，左右着我們，使人身不由己。我們要真切認識到，過去所做一切祇有暫時的意義。這種認識非常重要。

祇有認識到現實的虛幻，才能減少貪著，擺脫串習。

“此生若須捨，親友亦如是。”上一頌說到往昔經歷的虛幻，此處進一步告訴我們，所有關係都是靠不住的。當死亡到來時，一切都要捨棄，沒什麼是你能帶走的，包括伴侶、兒女、親戚、朋友，也包括仇人，没人能陪伴你。即便有人願意和你一起死，因為兩人的業力不同，也未必能夠同行，可能還是各奔東西。並不是說，你們想在一起就能在一起。

“獨行無定所。”衆生隨着業力在六道輪回，如果業力相近，有緣分，是可以相遇的。比如我們現在能在一起修學，說明過去生中結下了某些法緣和共業。祇要這種緣分和共業沒有結束，說不定來生或什麼時候，又在哪兒見面了。但在生命延續過程中，從這期生命到下期生命，我們始終是獨自前行，且沒有固定處所。因為我們有不同的善惡業力，當它們成熟時，一會兒讓你生到天上，一會兒讓你墮入地獄，隨業風漂泊不定。祇有造的都是善業，才能一直投生善道。

“何苦結親仇？”既然世間的關係如此不穩定，我們又何必結下那麼多親和仇？因為親和仇都會帶來痛苦。當你面對親人，有求不得和愛別離的痛苦；面對仇人，又有怨憎會的痛苦。世間小說、影視的題材，核心都離不開愛和恨，親和仇，而且要錯綜複雜才有吸引力。把它演繹得越豐富，就越

有市場。其實，再復雜的關係無非是貪和嗔，這也是凡夫的核心人格，所以最容易引起共鳴。佛陀把凡夫心看得很清楚，一再讓我們擺脫貪嗔痴，不要因此帶來愛恨，結下親仇，造下惡業，結果在輪回中飽受痛苦。出家正是對愛恨情仇的超越，所謂“毀形守志節，割愛無所親”。這樣才能平等對待衆生，建立慈悲大愛，而不是粘著的愛，更不會產生巨大的仇恨。

“不善生諸苦，雲何得脫除？”我們因為往昔造下的殺盜淫妄等不善業，引發輪回的種種痛苦。怎樣才能從中解脫？通過學佛，我們已看清問題的癥結——貪嗔痴，同時也找到除苦的良藥——佛法。

“故我當一心，日夜思除苦。”所以我們應該專心致志地思考，努力尋求離苦之道。一方面，不再繼續造業；另一方面，遵循佛法指引，解除生命內在的病根，也就是貪嗔痴三毒。

“吾因無明痴，犯諸自性罪，或佛所制戒，及餘衆過罪。”性罪，指殺盜淫妄。此外還有遮戒，是佛陀為防止世人譏嫌而制定的戒條。我們因為愚痴無明，也因為貪和嗔，造下殺盜淫妄的惡業，還違犯了佛陀制定的戒律，包括性戒和遮戒，包括聲聞戒和菩薩戒，也包括百衆學等相對微細的過失。我們雖然受了戒，却没有認真持戒，反而被煩惱串習左右，身不由己地造業犯戒。即使我們認識到這些問題，要讓貪嗔痴

不起作用，還是有難度的。不是說認識到了就能解決問題，並沒有那麼簡單。當生命陷入迷惑系統，貪嗔痴的强大力量會使我們身不由己，無力對抗。

“合掌怙主前，以畏罪苦心，再三禮諸佛，懺除一切罪。”我們深刻認識到因為貪嗔痴造作的種種罪業，以及由此帶來的過患，在十方三寶、諸佛菩薩前虔誠合掌，以畏懼罪業苦果的心和慚愧心，再三禮敬諸佛，一心懺除往昔所造罪業。

（四）誓不犯罪力

65. 諸佛祈寬恕，往昔所造罪！

此既非善行，爾後誓不為！

懺悔的第四部分是誓不犯罪力，不再順從貪嗔痴而造業，不再推動輪回的延續。這也是懺悔的關鍵所在。有些人做了錯事也知道，也表示後悔，行為上却依然故我。這並不是真正的懺悔。懺是懺除以往過錯，悔是代表不復再造，二者結合才是完整的懺悔。

“諸佛祈寬恕，往昔所造罪！”我們請求諸佛菩薩寬恕，慈悲加持我們。這裏所說的寬恕，不是說佛菩薩一寬恕，什麼問題都解決了。佛菩薩的寬恕，是給予我們力量，指導我

們依教奉行，通過出罪力、依止力、對治力來糾正過錯，懺除罪業。

“此既非善行，爾後誓不爲！”我們不僅要認清罪業，祈請佛菩薩慈悲寬恕，還要發誓從今以後不再作惡。這點非常重要。祇有不再造作新的惡業，才是究竟的懺悔。否則的話，所謂的懺悔往往是陽奉陰違，說的是一套，做的却是另一套，那是不能達到懺悔效果的。

以上，講述了懺悔的四個重點：一是坦陳發露罪業，生起悔過之心；二是尋求依止，總依三寶，別依菩薩；三是依教奉行，積極對治；四是發誓永不再犯。

“懺悔罪業品”是本論第二品，內容包括供養、禮敬、皈依、懺悔，是生起菩提心的重要基礎。首先是供養，以身心乃至一切獻供三寶，表示對三寶的全然接納和信任。其次是禮敬，打開心量，以無限的能緣和所緣禮敬三寶。第三是皈依，對三寶生起至誠依止之心。第四是懺悔，懺除往昔惡業，誓不再作。《入行論》的偈頌，從文字看還是比較直白的，每一部分都提供了詳細的思維和觀修過程。祇要用心讀誦，熟悉偈頌，再結合講解，對其中內涵應該會有清晰的認識，可以隨文入觀。



《入菩薩行論》

第三品 受持菩提心

第十課至第十一課



【第十課】

整部《入行論》都是圍繞菩提心的修行，從如何發起、修習乃至圓滿菩提心，闡述了嚴謹的修行次第。在前兩品中，第一品是贊嘆菩提心功德，引導我們認識菩提心在生命中的重要性和在菩薩道修行中的重要性，這是選擇菩提心的前提。第二品是關於懺悔，圍繞七支供的前三支，即供養支、禮敬支、懺悔支，屬於生起菩提心的資糧。

本品分為三部分，首先是集資淨障的前行，介紹七支供的後四支，即隨喜支、請轉法輪支、請佛住世支、普皆回向支，是菩提心生起的基礎；其次是發菩提心的正行；第三是結贊菩提心。

一、前 行

(一) 積聚資糧

1. 隨喜功德

隨喜的修行看似簡單，甚至不需要成本。比如他人做好事時，我們發自內心地認可、歡喜、贊嘆，這麼做并不需要付出具體財物，同樣功德極大。但這樣一本萬利的好事，真正做起來并不容易。原因是什麼？和我執有關。當一個人對自我形成強烈貪著時，祇會在乎自己的感覺，欣賞自己的長處，處處顯示自己的重要感和優越感。因為以自我為中心，就會形成自我保護甚至自我封閉，和社會大眾產生隔閡、疏離、對立。

我們所做的一切，都是圍繞自我的需要，自然不會關注他人的存在，欣賞他人的長處。當我們欣賞他人時，似乎就顯得自己不如他人，使自我的優越感遭受挫折。所以自我意識太強的人，往往沒能力欣賞他人長處，甚至會心生嫉妒。而當我們不在乎他人，不能欣賞他人長處時，就無法生起利他心，無法真誠隨喜。

隨喜的修行，正是幫助我們打開封閉的自我，用開放的

心接納他人，關注衆生的存在，學會欣賞他人的善行、長處和進步。從而走出自我中心的局限，打破對自我的貪著和保護，所以隨喜功德對修習菩提心非常重要。

《行願品》中，隨喜功德為第五支，長行內容是：“言隨喜功德者，所有盡法界虛空界，十方三世一切佛刹極微塵數諸佛如來，從初發心，為一切智，勤修福聚，不惜身命。經不可說不可說佛刹極微塵數劫，一一劫中，捨不可說不可說佛刹極微塵數頭目手足。如是一切難行苦行，圓滿種種波羅蜜門，證入種種菩薩智地，成就諸佛無上菩提及般涅槃，分布捨利，所有善根，我皆隨喜。及彼十方一切世界，六趣四生一切種類，所有功德，乃至一塵，我皆隨喜。十方三世一切聲聞及辟支佛、有學無學，所有功德，我皆隨喜。一切菩薩所修無量難行苦行，志求無上正等菩提，廣大功德，我皆隨喜。如是虛空界盡，衆生界盡，衆生業盡，衆生煩惱盡，我此隨喜無有窮盡，念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭。”

普賢菩薩為什麼被稱為“大行普賢菩薩”？因為他的每一種願行，所緣對象都是廣大無邊的。隨喜諸佛功德，是以盡虛空遍法界、十方三世一切諸佛所修功德為隨喜對象；隨喜聲聞功德，是以十方三世一切聲聞及辟支佛、有學無學所

修功德爲隨喜對象；隨喜衆生功德，是以六趣四生一切衆生所修功德爲隨喜對象。這種隨喜不是一天兩天，而是盡未來際的，所謂“虛空界盡，衆生界盡，衆生業盡，衆生煩惱盡，我此隨喜無有窮盡。念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭。”從所緣對象到隨喜時間都是無限的。

我們修習七支供時，要效仿普賢菩薩的心量，以無限的所緣去觀想。《行願品》的隨喜是自上而下的，從諸佛菩薩開始，然後是聲聞緣覺，再到六道一切衆生。在心理上更容易接受，因爲佛菩薩對我們不構成競爭。但要按佛菩薩的心行去實踐，在落實上會有難度。《入行論》的建構是自下而上的，從六道衆生的行爲，一直隨喜到諸佛菩薩，更重視實際的模仿和學習，分別是隨喜下士離苦得安樂，隨喜中士斷惑入涅槃，隨喜上士發心成正覺。從實踐角度來說，這麼做相對容易。

（1）隨喜下士離苦得安樂

1. 欣樂而隨喜：一切衆有情 息苦諸善行、得樂諸福報。

首先是隨喜下士，即人天乘離苦得樂的修行。

“欣樂而隨喜。”欣樂就是由衷地高興。這種隨喜是發自內心的，滿懷喜悅，不是有口無心甚至言不由衷的。這點非

常重要。因為隨喜是一種正確用心，而不在于形式。用心對了，它才是修行。如果用心不對，無論你做什麼，怎麼做，都不是修行。隨喜也是同樣，必須發自內心地贊嘆他人的善行和正向成長。這也代表我們對眾生的接納和認同。

“一切衆有情息苦諸善行、得樂諸福報。”一切衆有情，即六道一切衆生。息苦，即止息三惡道痛苦。善行，主要指十善，即不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不貪、不嗔、不邪見。我們要隨喜衆生所修的人天善行，以及由此善行感得的人天福報。簡單地說，就是人天乘的善因和樂果。當然，這裏的止息還不是究竟意義上的離苦，祇是說明止息不善、修習十善招感的福報，可以使我們遠離惡道，投生善趣。

人天乘的修行，是邁向解脫道和菩薩道的基礎，不可或缺。尤其在今天這個十不善行泛濫的時代，做到十善并不容易。所以我們要對一切衆生所修的善行，以及由此感得的暇滿人身和人天福報，深深地隨喜贊嘆。

（2）隨喜中士斷惑入涅槃

2. 隨喜三學行——二乘菩提因。

隨喜衆有情，實脫輪回苦。

其次是隨喜中士，即聲聞行者斷惑證真的修行。我們不要以大乘自居，對他們持輕視甚至貶低的態度，那就大錯特錯了。

“隨喜三學行——二乘菩提因。”三學，即戒定慧。二乘，聲聞、緣覺。對於解脫道行者，我們要隨喜他們所修的戒定慧三學。這是成就聲聞菩提、緣覺菩提的因。菩提，就是覺悟。在佛法中，不僅菩薩道修行稱為菩提，還有聲聞菩提、緣覺菩提，而佛陀成就的“無上菩提”，則是最高的覺悟。

“隨喜衆有情，實脫輪回苦。”衆有情，即《行願品》長行所說的“十方三世一切聲聞及辟支佛、有學無學”。他們通過戒定慧三學，最終都能成就解脫，證悟涅槃，平息迷惑煩惱，解除輪回痛苦。對於他們的修行，以及所成就的涅槃和解脫，我們要深深隨喜。

（3）隨喜上士發心成正覺

3. 隨喜佛菩提，佛子諸果地。
亦復樂隨喜：能與有情樂，
發心福善海，及諸饒益行。

最後是隨喜上士，即菩薩道的修行。我們從隨喜下士開始，然後是中士、上士，層層提升。

“隨喜佛菩提。”我們要隨喜上士的修行，包括他們發起的願菩提心，受持的行菩提心，以及最終成就的無上菩提。我們由衷地接納、認同、隨喜、贊嘆，進一步因為仰慕而追隨。事實上，隨喜包含一系列心行，并不僅僅是口頭贊嘆，還體現在身口意三業。

“佛子諸果地。”從大乘佛法來說，菩薩才是真正的佛子，才能傳承如來家業，就像太子才能繼承王位那樣。佛陀是從菩薩修行成佛的，作為佛子，要以佛陀為榜樣，發起菩提心，走上覺醒之道，并以利益一切眾生為己任，最終和佛陀一樣，成就無上菩提。諸果地，包括階段性和最高的成果。前者主要指十地，即菩薩修行的十個階段和果位，分別是歡喜地、離垢地、發光地、焰慧地、難勝地、現前地、遠行地、不動地、善慧地、法雲地。最高成就是佛果，是無上菩提。

“亦復樂隨喜：能與有情樂，發心福善海，及諸饒益行。”這四句是隨喜菩薩的心行。此前的下士和中士，都是先隨喜善因，再隨喜樂果。此處是先隨喜樂果，再隨喜善因。菩薩的修行成就和無上佛果，不是天上掉下來的，是來自他們的發心和精進修行。從願菩提心到六度四攝的菩薩行，都是為了給眾生帶去利益，而且是盡未來際的利益。這樣的心行能招感大海般的福報和功德，是無上菩提之因。

隨喜的修行，可以通過對他人的關注和贊嘆，有效弱化自我，改變自我中心的狀態。對菩薩的發心、修行和所成就的果位，我們要了解、關注、學習。如果不修隨喜，不關注他人，祇在乎自己的感覺，就無法走出自我。很多時候，我們也在修利他行，但內心有一份強烈的我執。如果帶着我執修利他行，即使表面看起來很無我，其實却是爲了裝點自我，爲了讓自我顯得很高尚。這種“利他行”非但不能導向無我，反而會增長我執。對於學佛者來說，這是特別需要注意的。

2. 請轉法輪

4. 我于十方佛，合掌誠祈請：
爲苦痴迷衆，燃亮正法燈！

請轉法輪支在七支供中是第五支，在十大行願中屬於第六個行願。法輪代表佛法，佛陀說法就稱爲轉法輪，可以摧毀衆生的無明、煩惱、邪知邪見。佛陀剛成道時，感到自己證悟的法和衆生的認知相距甚遠，恐怕難以被人接受，也曾想過要不要說法的問題。當然，佛陀出世一定會說法的，因爲他有無限的悲心，有長劫以來修菩薩行的願力，不可能不說法，關鍵是要有人請法。如果衆生對法沒有一份希求和虔

誠，再殊勝的法也是不起作用的。後來，大梵天王以種種供養，殷勤勸請佛陀說法。這才有了佛陀說法四十五年，談經三百餘會，使後世佛子都有機會聽聞正法，依法修行。

《行願品》中，相關內容為：“言請轉法輪者，所有盡法界虛空界，十方三世一切佛刹極微塵中，一一各有不可說不可說佛刹極微塵數廣大佛刹。一一刹中，念念有不可說不可說佛刹極微塵數一切諸佛成等正覺，一切菩薩海會圍繞。而我悉以身口意業種種方便，殷勤勸請轉妙法輪。如是虛空界盡，衆生界盡，衆生業盡，衆生煩惱盡，我常勸請一切諸佛轉正法輪，無有窮盡。念念相續，無有間斷。身語意業，無有疲厭。”

“我于十方佛，合掌誠祈請。”我們要以普賢菩薩那樣的廣大心行，以盡虛空、遍法界的十方諸佛為祈請對象，同時還要祈請菩薩、聲聞、緣覺，以及世間一切善知識，請求他們為衆生開示佛法，指點迷津。法的存在，是衆生的希望。我們祇有認識到法的價值，才能認識到請法的意義，生起真誠請法之心，合掌禮拜，虔誠祈求。

“為苦痴迷衆，燃亮正法燈！”請法的目的，是為輪回中充滿迷惑、煩惱和痛苦的衆生，點燃正法之燈，驅除內心無明，引導他們解脫輪回，走向覺醒，可謂意義重大。

有正法在世間出現，衆生才能看到希望。因爲佛陀成道時發現，每個衆生都具有覺性，具有自救的潛力。這個發現非常重要，否則我們將永遠身處無明，根本找不到出路，看不到光明。請法，就是請求佛陀把開啓覺性的鑰匙交給我們。

3. 請佛住世

5. 知佛欲涅槃，合掌速祈請，
住世無量劫，莫遺世間迷！

從十方諸佛到衆菩薩、善知識，都是引導衆生走向覺醒的老師和榜樣。尤其我們的本師釋迦牟尼佛，是圓滿的典範。因爲有這些聖衆住世，我們才知道，無盡輪回中還有一條覺醒之道，很多人正通過這條路從迷惑走向覺醒。正因爲佛菩薩和善知識的指引，我們才有信心走上這條路，才知道怎麼走。

《行願品》中，相關內容爲：“言請佛住世者，所有盡法界虛空界，十方三世一切佛刹極微塵數諸佛如來，將欲示現般涅槃者，及諸菩薩、聲聞、緣覺、有學、無學，乃至一切諸善知識，我悉勸請莫入涅槃，經于一切佛刹極微塵數劫，爲欲利樂一切衆生。如是虛空界盡，衆生界盡，衆生業盡，衆生煩惱盡，我此勸請無有窮盡。念念相續，無有間斷。身語意業，無有疲厭。”

“知佛欲涅槃，合掌速祈請。”當佛菩薩和善知識要離開這個世界時，我們要趕快合掌祈請。

“住世無量劫，莫遺世間迷！”請佛菩薩和善知識慈悲我們，長住世間，不要放棄沉淪在輪回中的苦惱衆生。因為他們是照亮黑暗世間的明燈，沒有他們的指引，我們將流轉于茫茫苦海，在無明、煩惱和業力中，根本看不到方向。

這是表示我們追隨佛菩薩和善知識的決心，希望自己生生世世都能常隨佛學，親近善知識，依法得解脫。

4. 悉皆回向

七支供的最後一支，是普皆回向。所謂回向，即怎麼使用所修功德。就像世間人賺錢之後，有些人會用于當下的享受，賺多少花多少。現在的月光族，每個月都把錢花完，甚至沒到月底就開始借錢。還有些人則有儲蓄的觀念，要把賺的錢存起來，指向特定目標，比如以後買房、買車、養老。

修行路上也是同樣。我們修了善行，做了功德，應該怎麼使用？按凡夫的習慣，通常是希望自己平安順利，未來更有福報，讓這個自我在輪回中混得更好一點，比他人更優越一點。也就是說，積累功德是為自我服務的。對他們來說，要把功德回向一切衆生，難免會想不通。一方面擔心，我這

點功德不够給這麼多衆生分；一方面覺得，我辛辛苦苦做了這麼多善事，花了那麼多錢，把功德回向給一切衆生，我不就沒了嗎？不就白做了嗎？在凡夫的認識中，都是以自我爲中心，不太能接受佛法所說的回向。

其實，回向有不同層次。如果以自我爲中心，僅僅爲了自己未來的福報回向，固然也可以，但祇是屬於下士道、人天乘的回向。而菩薩道的修行核心是無我利他，要徹底地無我，究竟地利他。而我執和利他是對立的，我執越強的人，越不容易利他。反過來說，祇有不斷弱化我執，才能提升利他的純度。所以在利他的修行中，無我的認知很重要，二者相輔相成。在利他過程中可以弱化我執，在弱化我執的過程中，才能更好地利他。

本論所說的回向，是基于菩薩道修行的見地和境界，以無我和利他爲前提，包括總回向和別回向，共 4 個偈頌。

(1) 總回向

6. 如是諸觀行，所積一切善，
以彼願消除，有情一切苦！

“如是諸觀行，所積一切善。”依《行願品》所修的無量善行，從禮敬諸佛、廣修供養，到懺悔業障、隨喜功德，再

到請轉法輪、請佛住世，乃至恒順衆生等，以此成就的一切功德，得到的一切回報，用來做什麼？從凡夫的習慣來說，趕快去享受，或是存銀行，或是再投資，總之是爲自我的需要服務。

“以彼願消除，有情一切苦。”從《行願品》和《入行論》的修行來說，要將這些功德回向一切衆生，希望以此消除衆生的所有痛苦。而不是把功德儲存起來，爲自我服務。

我們看《行願品》回向支的內容：“從初禮拜乃至隨順，所有功德，皆悉回向盡法界虛空界一切衆生。願令衆生常得安樂，無諸病苦，欲行惡法皆悉不成，所修善業皆速成就。關閉一切諸惡趣門，開示人天涅槃正路。若諸衆生因其積集諸惡業故，所感一切極重苦果，我皆代受，令彼衆生悉得解脫，究竟成就無上菩提。”

作爲發菩提心的菩薩，要把修行積累的一切功德回向衆生，幫助衆生解除痛苦，成就快樂。這裏所說的快樂有兩種，一是眼前的增上生，即現世的快樂；一是未來的究竟勝，即聲聞的解脫之樂，佛陀的無上菩提之樂。總之，所有修行都不是爲自我服務的，而要以衆生爲中心，爲衆生服務。這種回向體現了究竟的無我利他。因爲你不是爲了自己，而是徹底爲了衆生，越純粹，才能越無我。這個境界很了不起。

這一偈頌是總的回向，接着 3 個偈頌是分別的回向。

(2) 別回向

7. 乃至衆生疾，尚未療愈前，
願爲醫與藥，并作看護士！
8. 盼天降食雨，解除饑渴難！
于諸灾荒劫，願成充饑食！
9. 爲濟貧困者，願成無盡藏！
願諸資生物，悉現彼等前！

菩薩把自己所修的功德回向給衆生。這種回向是引導我們以衆生爲中心，弱化我執，撤除自我保護。你不是爲自己活着，也沒有自我要抓取的東西，完全是根據衆生的利益和需要活着。衆生需要什麼，你就變化成什麼。衆生餓了，你變化爲一塊餅；衆生渴了，你變化爲一杯水。除了這些眼前利益，還有究竟利益。當衆生無明、困惑的時候，爲他們開導佛法。就像觀音菩薩的三十二應：應以何身得度者，即現何身而爲說法。總之，完全根據衆生的需要，落實無我利他的修行。

“乃至衆生疾，尚未療愈前，願爲醫與藥，并作看護士！”衆生的疾病，包括身體的病痛和內心的貪嗔癡。在他們的身

病和心病得到治療并完全康復前，菩薩要像醫生那樣，為衆生進行治療，給他們對癥的藥物，并把自己當作護士，悉心照料衆生。對於輪回中的重病者來說，需要的就是醫生、藥物和看護。可見，菩薩完全是為服務衆生而存在的，沒有絲毫的自我保護。衆生需要什麼，就轉化成什麼。

“盼天降食雨，解除饑渴難！于諸灾荒劫，願作充饑食！”在灾荒年代，衆生饑渴難耐，盼望上天降下食物和甘霖，解除饑渴之苦。菩薩出于慈悲，把自己轉化成食物，轉化成甘霖，為衆生提供充饑解渴的飲食。

“為濟貧困者，願成無盡藏！”世間很多人生活在貧困中，有的是物質匱乏，有的是精神空洞。為了救濟這些貧困者，菩薩把自己變成取之不盡的寶藏，讓衆生從中獲得物質和精神的財富。

“願諸資生物，悉現彼等前！”資生，生存所需的用品，主要指眼前利益。菩薩為了幫助衆生，變化各種生活用品，顯現在衆生面前。

這就是無我的回向，不僅把所修功德回向給衆生，把自己也回向給衆生——為衆生的存在活着，為衆生的需要活着。對於普通的凡夫菩薩，尤其是初發心者，這麼做會有一定難度。但我們要從寂天菩薩的開示中認識到：菩薩正是要通過

徹底的利他，來完成無我的修行。這不僅對衆生有巨大利益，對菩薩自身的修行也有巨大利益。如果一個人能徹底放下我執，就意味着他能成就解脫，成就菩提。這樣的修行，確實是自利利他的。

（二）升華自心

在普賢菩薩的十大願王中，有兩種是七支供沒有的，即常隨佛學和恒順衆生。當然，禮敬和贊嘆本身也屬於常隨佛學的一部分。我們知道，菩薩道修行主要包含兩方面，即上求佛道，下化衆生。在《行願品》中，禮敬、供養、懺悔、請轉法輪、請佛住世和回向，重點是上求佛道，而下化就體現爲恒順衆生。

在《行願品》中，恒順衆生是以盡虛空遍法界、十方三世一切衆生作爲恒順對象，同時要無條件地、持續不斷地做一切利益衆生的事。所謂順，就是根據衆生的需要來做，但前提是對衆生有利。因爲衆生的很多需要是出于貪嗔痴，本身是錯誤的、不健康的，如果我們沒有抉擇的智慧，一味順從，可能會助長對方造罪，甚至和他一起墮落。所以隨順的關鍵是對衆生真正有利，無論對現前利益還是究竟利益都是沒有損害的。

恒順衆生也包括菩薩所修的布施行，從外財、內財到修行功德，要把自己在乎和擁有的一切統統捐獻。這就意味着，你不再有任何貪著。因爲不願捐獻的前提就是貪著，而捐獻就是在放棄貪著。不論對色身和財物的貪著，還是對功德和修行結果的貪著，祇要貪著什麼，我們就不捨得把什麼捐獻出去。而貪著正是輪回之因，是我執建立的基礎和保障。所以說，徹底捐獻就是徹底放棄對自我的保護，放棄對自我的貪著，完全根據衆生的利益和需要活着，真正體現了恒順衆生的精神，也蘊含着重要的修行原理。

寂天菩薩講完七支供之後，接下來的偈頌，重點開顯恒順衆生的精神。作爲菩薩，應該培養恒順衆生的意願，實踐恒順衆生的修行。內容包括“盡捨身財善根、願成他利之因、願成所求之因”三部分，共 12 個偈頌。

1. 盡捨身、財、善根

10. 爲利有情故，不吝盡施捨，
身財諸受用、三世一切善。

11. 捨盡則脫苦，吾心成涅槃。
與其死方捨，何若生盡施？

12. 吾既將此身，隨順施有情，
一任彼歡喜，恒常打罵殺！

13. 縱人戲我身，侵侮并譏諷，
吾身既已施，雲何復珍惜？
14. 一切無害業，令身盡順受。

第一是捨棄自己擁有的一切。身和財是世間人貪著的，善根是修行人在乎的，我們現在爲了利樂有情，把這些徹底捨棄，全部布施給衆生。

“爲利有情故。”我們爲什麼要捨？世間人也會捨，但很多時候，捨是爲了賺更多的錢，或是爲了博得更好的名聲。作爲菩提心的修行來說，如果爲了“我要成佛”，才去利益衆生，修習布施，這種定位還是有自我的成分，是不可能圓滿的。所以在發心上必須徹底利他，祇是爲了利益衆生，沒有絲毫爲了自己，否則就不可能破除我執，開發勝義菩提心。

“不吝盡施捨，身財諸受用、三世一切善。”我們要施捨什麼？身，是自己的身體；財，是自己的財物；諸受用，是各種生活用品；三世一切善，是過去、現在、未來修習的一切善根和功德。對於我們擁有的一切，都要毫不吝嗇地施捨衆生。那麼，施捨究竟有什麼好處？

“捨盡則脫苦。”這句話很重要。捨盡，意味着放棄對一切的貪著。《金剛經》中，對如來的果位，“于法實無所得”；對如來的三十二相，“凡所有相皆是虛妄”。總之，一切都不

可貪著。因為任何貪著都會引發煩惱，不論對身份的貪著，對色身的貪著，對財富的貪著，還是對修行的貪著，都是造成輪回的因。

“吾心成涅槃。”當我們捨棄一切貪著，才能平息由此引發的種種煩惱、顛倒、妄想和痛苦。究竟的平息就是涅槃。佛教所說的解脫，對立面就是貪著。你貪著什麼，就會被什麼捆綁在輪回中。祇有徹底放棄貪著，才能成就解脫。這是修習布施非常重要的密意。我經常說，利他的修行不僅成就慈悲，還能成就解脫。在寂天菩薩的偈頌中，果然找到了依據。因為我執是輪回之本，而純粹的利他行可以弱化我執，開顯智慧。

“與其死方捨，何若生盡施？”我們擁有的財富、地位，乃至這個身體，終歸是要捨棄的，所以寂天菩薩勸告說：如果生前布施，將使你積累福德資糧，成就悲智二德，于人于己都有利益。如果貪著不捨，死時除了善惡業力，什麼都得放下。錢財帶不走，福報得不到，修行更沒成就，那是沒智慧的表現。這個勸告很有說服力。生命就像即將沉沒的船，哪怕擁有再多財富，一旦船體沉沒，終歸消散。所以布施如救火，你明知這場火無法撲滅，就要趕快往外搬東西，至少可以減輕損失。如果既不往外搬東西，還呆在火中不出來，

最後就葬身火海了。所以說，與其到死的時候捨棄，還不如生前盡快布施出去，因為前者毫無利益，後者功德無量。

前面說到，除了財物，還要布施身體和受用。當然在菩薩道修行中，並不要求初發心菩薩布施身體，而是先從外財開始。如果一下子布施身體，非但做不到，還會做出很多煩惱，做得很痛苦。因為你的發心和修行境界還達不到。凡夫對身體的貪著非常突出，這種身見是障礙利他和解脫的關鍵所在。歷史上有很多偉人，如文天祥、譚嗣同、印度的甘地等，他們為了民衆的覺醒，為了國家的利益，可以把個人置之度外。這種對身體的施捨，在某種意義上，也可以算是菩薩精神的體現。

接着寂天菩薩告訴我們，怎樣來布施身體。當我們真正建立無我利他的見地，願意把身體奉獻給三寶，奉獻給社會，奉獻給衆生，就不會根據自己的需要生存，而是根據衆生的需要做一切事，哪怕拋頭顱灑熱血也在所不惜。因為我們已經認識到菩薩道修行的意義，將無我利他作為盡未來際的選擇，同時也認識到，色身祇是今生短暫使用的一個工具，不能代表自我的永久存在，從而弱化對身體的貪著。所以布施身體有助於破除身見，這是修行最難破的對象之一。即使我們現在做不到，也可以建立這樣的認識，你就不會那麼在乎

他人的傷害，也不容易因此生起嗔恨。

“吾既將此身，隨順施有情。”我們要觀想，既然已經把自己布施給衆生，布施給社會，就要無條件地隨順衆生，爲他們服務，使他們獲得現前的增上利益和永久的究竟利益。

“一任彼歡喜，恒常打罵殺！”祇要能讓衆生歡喜，哪怕他們在無明狀態下傷害到自己，也不會因此惱恨。因爲你已發心把身體布施給衆生，那是屬於衆生的身體，他們要怎樣都可以。這裏的布施身體是幫助我們建立一種認識，在面對衆生的傷害時，能從修行的角度來接納，否則就會習慣性地生氣，甚至仇恨。

“縱人戲我身，侵侮并譏諷。”當有人戲弄、挖苦甚至毀辱我們時，如果想到自己要發菩提心，要無我利他，要走上覺醒之道，要把自己完全奉獻給衆生，不論他人怎麼對待，我們都不會報復。你譏諷我，我不在乎；你傷害我，我不生氣。

“吾身既已施，雲何復珍惜？”我們之所以在乎，原因就在于，以自我爲中心形成了自我保護。這是一種本能式的反應，當自我受到傷害和衝擊時，立刻會引發嗔恨。如果放棄自我，把身體布施出去，祇是爲服務衆生而活着，也就是說，這個身體已經不屬於你，那還有什麼可在乎的呢？

“一切無害業，令身盡順受。”總之，一切對衆生不會構

成傷害，而是帶來安樂的事業，菩薩行者都應該去隨喜，去幫助，去共同成就。令順受，體現了恒順眾生的精神。

曾經有人問，《入行論》怎麼沒有“施品”？其實我們可以發現，論中處處蘊含布施的內容。廣修供養是布施，回向是廣大布施，恒順眾生則是究竟的布施。布施看似簡單，不難做到，但在三乘佛法中，布施都有重要的修行意義。在人天乘，布施是人天善行，是積資培福的關鍵；在聲聞乘，布施是學習捨棄，是成就解脫的關鍵；在菩薩乘，布施是恒順眾生，是無我利他的關鍵。從捨棄對自我的貪著、滿足，到完全放棄對自我的保護，全心全意為眾生服務，才能徹底顯現布施的修行精神，決不是給點東西那麼簡單。



【十一課】

菩提心是特殊的種子，對生長環境要求很高，必須做好充分準備，以良好的心理基礎為前行。寂天菩薩在《入行論》中提出兩點：一是大乘皈依，二是修習七支供。此外，論中還圍繞十大行願的“恒順衆生”告訴我們，菩薩行者應該如何修習布施。布施為六度之首，作為菩薩，要完全、徹底、無條件地放棄自我保護，才能究竟利他。

菩薩的布施，須盡捨身、財、善根，把自己所有的一切，從身體到財富，包括修行功德，都捐獻給衆生，自己沒有任何儲蓄。其中有兩句話很經典：“捨盡則脫苦，吾心成涅槃。”我覺得，真正道出了布施的修行精神。所謂捨盡，不祇是捨棄外在的身體、財富和修行功德，更要徹底放棄一切貪著，從而解除輪回痛苦。因為所有痛苦都來自貪著，這是我們不能解脫的根本。

聲聞人捨盡貪著，可能還會住于涅槃之樂。而菩薩證悟的是無住涅槃，不住生死，不住涅槃，連涅槃都要捨去。佛

經記載：有梵志拿着花去供佛，佛陀叫他放下。他把手上的花放下了，佛陀還叫他放下。梵志奇怪：我不是都放下了嗎？還放下什麼？佛陀說：要放下你內心的執著。我們要從中領會捨的內涵，領會布施的修行意義。貪著是輪回之根，祇有放棄貪著，才能出離輪回，成就解脫。

從人天乘到聲聞乘、菩薩乘的修行，都離不開捨。當我們放下，菩提自性是現成的，圓滿無缺。祇是因爲貪著，因爲放不下，我們才被輪回捆綁。這一部分的標題是“升華自心”，在盡捨身、財、善根之後，菩薩還要發願，希望自己的存在給他人帶去利益，成爲他人菩提道上的增上緣，即“願成他利之因”。

2. 願成他利之因

14. 願彼見我者，悉獲衆利益！

15. 若人因見我，生起信憎心，
願彼恒成爲，成辦衆利因！

16. 惟願毀我者，及餘害我者，
乃至辱我者，皆長菩提緣！

第二是發願讓自己成爲利益衆生的因。

“願彼見我者，悉獲衆利益！”我們從今天開始要發願：

凡是見到我的衆生，都能得到廣大的利益。在隆蓮法師的翻譯中，是“勿作些微無義事”，意思略有不同。也就是說，凡是見到我的人，不再做那些沒意義的事，而是做有益于生命成長的事。意義有兩種，一是增上生，即成就人天樂果；二是究竟勝，即走上菩提道。作為菩薩來說，給予衆生的最大利益，就是引導他們斷除無明，走向覺醒。我們也應該這樣發願：凡是見到我的衆生，都能走上覺醒之道。當我們真正這樣發願時，是很有力量的。下面 2 個偈頌，對此作進一步演繹。

“若人因見我，生起信憎心。”在無盡輪回中，我們和衆生結下了不同緣分。從另一方面來說，衆生的生命積累不同，看問題的方式也千差萬別，所以看到出家人時會產生不同的反應。有些人會生起極大的信心，也有些人會生起莫名的嗔心，包括各種誤解。

“願彼恒成爲，成辦衆利因！”我們要發願：不論衆生是什麼態度，也不論善緣還是惡緣，祇要和自己結了緣，我們都希望給他們帶去利益，引導他們走向覺醒，同時也成爲他們成辦一切利益的因緣。

“惟願毀我者，乃至害我者，甚至辱我者，皆長菩提緣！”，希望所有人，包括那些毀謗、傷害、侮辱我的人，都能因爲

和我結緣，增長成就菩提的善緣。

這種強大願力可以轉化外境。我們在生活中會有各種冤家，或是他人對你有意見，有誤解。如果你始終以善心、愛心、慈悲心對待他，時間長了，對方通常會被感化。但凡夫在受到傷害時，往往以嗔報嗔——你打我，我也打你；你罵我，我也罵你；你毀謗我，我也毀謗你；你傷害我，我也傷害你。這是凡夫的本能反應：你不讓我好過，你也別想好過。這種對抗會使雙方的嗔心繼續增長，使仇恨越積越深，越來越大。作為菩薩的修行，不能成為眾生仇恨和痛苦的增上緣，而是要引導他們化解仇恨。

如果生命處在無明中，充滿煩惱，和他人相處時，往往會給他人帶來痛苦，成為他人煩惱的因。現在我們發願成為菩薩行者，走上覺醒之路，雖然一時無法讓所有人滿意，但應該生起這樣的願望：希望我的存在，成為眾生利益安樂之因，成為眾生圓滿菩提的增上緣。當你要生氣時，要對他人不滿時，趕快用這種願力提醒自己：這不是我應該做的，不是我存在的方式。讓自己時時調整到慈悲的狀態，同時在生活中創造各種善緣，積極為眾生服務。當我們不斷強化這樣的願力和行為，心態和生命品質就會隨之改變，終有一天，成為名副其實的眾利因、菩提緣，使自己的存在能真正利益

他人，而不會給衆生帶來絲毫痛苦。

這種願力很有意義，絕不是空洞的，關鍵是發得真切，認真落實。如果我們不斷按這個願力提醒自己，調整心行，遲早會成爲這樣的人，成爲世界上最受歡迎的人。反之，如果你成爲大家的痛苦之因，就是世界上最不受歡迎的人。

3. 願成所求之因

17. 路人無怙依，願爲彼引導，
并作渡者舟、船筏與橋梁！

18. 求島即成島，欲燈化爲燈，
覓床變作床，需僕成彼僕！

19. 願成如意牛、妙瓶如意寶、
明咒及靈藥、如意諸寶樹！

20. 如空及四大，願我恒成爲，
無量衆有情資生大根本！

21. 迨至盡空際有情種種界，
殊途悉涅槃，願成資生因！

第三是希望自己成爲衆生所求的因。衆生需要什麼，我就給予他們什麼。

“路人無怙依，願爲彼引導。”凡夫往來于三界，往來于輪回，往來于人生旅途，是孤立無援的。即使有時看似得意，

但內心還是會在某個時刻感到無助，看不到生命的前景，看不到活着的意義。在這種情況下，我希望自己成為他們的向導，帶領他們走出輪回，走向光明。

“并作渡者舟、船筏與橋梁！”對於準備渡河的人，當他們需要渡船和橋梁時，我希望自己成為渡船和橋梁，幫助衆生去往任何想去的地方。

“求島即成島，欲燈化爲燈，覓床變作床，需僕成彼僕！”衆生漂流在生死苦海，需要可以停靠的島，我就發願變成一座島，讓他們得以安住；衆生徘徊在無明長夜，需要可以照明的燈，我就發願變成一盞燈，爲他們帶去光明；衆生跋涉在輪回險道，需要可以休息的床，我就發願變成一張床，讓他們解除疲乏；衆生因爲種種困難，需要有人照顧，我就發願成爲照顧他們的僕人。

總之，菩薩必須徹底放棄對自我的保護，轉化成衆生需要的任何東西。衆生需要什麼，我就變成什麼。沒有我，祇有衆生的利益。當然這裏的前提，必須是對衆生有利而非有害的需要。不是衆生要毒品，我就變成毒品；衆生要打仗，我就變成武器。菩薩既要滿足衆生現前生存的需要，更要滿足衆生究竟安樂的需要，引導他們走上覺醒之道。對於這兩方面，祇要能給衆生帶去利益和安樂，菩薩沒有絲毫保留，

完全體現了恒順衆生的精神。

對於初發心菩薩來說，雖然做到這些還很難，但要認識到，寂天菩薩指出的修行要領，是幫助我們建立無我利他的認知和願望。即使現在還做不到，也可以在內心逐步調整為——以衆生為中心，以盡未來際地利益衆生、解除衆生痛苦為目標。從菩提心的實踐來說，不同階段有不同要求。並不是說，初發心菩薩就要把身體捨出去，或是他人需要什麼就變成什麼。這是不現實的，一方面境界達不到，一方面能力達不到，可能還會因此退心。所以要從建立願望開始，逐步落實到心行。通過不斷串習，使利益衆生真正成為自己的使命，不僅想要這麼做，而且覺得必須這麼做，那麼隨着能力的提高，慢慢就會做到了。如果想都不想，那是永遠做不到的。

“願成如意牛、妙瓶如意寶、明咒及靈藥、如意諸寶樹！”如意牛，西牛賀洲的牛，能滿足衆生所需；妙瓶，心中想要什麼，瓶中就能變現什麼；如意寶，能讓人如願以償；明咒，功效很大的咒語，能讓人擁有超能力；靈藥，任何疾病都能治愈的靈丹妙藥；如意諸寶樹，北俱盧洲的樹，能變現衆生一生需要的所有物品。衆生有太多需求，但我們能力有限，所以就希望自己成為有神變力的寶物，實現衆生的願望。這

些寶物不是給自己的，不要想着，我有如意寶就發財了。所有這一切的前提，祇是爲了有更大的能力幫助衆生。《瑜伽菩薩戒》說到，從菩薩自身的修行來說，要少事少業，少欲知足，但從利益衆生的角度來說，就要多事多業，擁有再多東西都可以，關鍵是有無我利他的心。

我在講座中經常說，一個人想要幸福，需求不能太多。因爲幸福來自滿足感，需求越多，就越不容易滿足。而且需求會激發貪著，制造無量煩惱。一些有錢有事業的人之所以不幸福，就是因爲不滿足，煩惱多，怎麼可能幸福？有人說：那怎麼辦？我們事業做這麼大，如果少欲知足，把工廠關掉，工人不就没飯吃了嗎？其實祇要調整定位，不是爲了滿足自我的利益和成就感做事，而是爲了幫助大衆，心態將完全不同。你所做的就不會成爲煩惱之因，還會有很多人和你一起承擔。從利他的角度，我們有再大的事業，再高的權力，都是好事。但如果祇是爲了滿足自我需要，這些就會給自己帶來煩惱、辛苦，甚至是禍害。

“如空及四大，願我恒成爲，無量衆有情資生大根本！”如空，即虛空。四大，即地水火風。因爲有虛空，有地水火風，才構成世界的存在，構成有情衆生的存在。我們要發願，希望自己成爲衆生資生的根本，就像虛空和四大那樣，給予

他們支持。因為我們的存在，使衆生獲得幸福和快樂。我們想成爲菩薩，就要發起這樣的廣大願力。

前面說的都是“願我成爲什麼”，屬於願菩提心的範疇，這是落實菩薩行的前提。我們在生活中可以看到，有些人特別有愛心，看到他人生活困難，或是有種種痛苦，就希望自己爲他們做些什麼。這也是一種願心。但對菩薩行者來說，需要有更大的心量，需要以七支供，以普賢菩薩的十大願王爲基礎。從修行來說，這是非常高明的。因為每一願都在幫助我們建立無限的所緣，通過這種觀修，心就會從有限進入無限。無限的心，才符合菩提心的標準。

“迨至盡空際有情種種界。”一直到廣大無邊的虛空，從《行願品》來說，就是以盡虛空遍法界的衆生爲所緣。其中有各種有情，從人類來說，不分種族、膚色、男女；從身體特徵來說，有無足、二足、四足、多足；從出生方式來說，有胎生、卵生、濕生、化生；此外，有色無色、有想無想、非有想非無想……所有這一切都是菩薩發願利益的對象。不管現在能不能做得到，當你建立這樣的胸懷時，就不是普通人了。前提是，這不是一個說法，不是說給他人聽的，而是確實能在內心接納一切衆生，確實生起崇高的利他主義願望，以引導衆生覺醒作爲自己盡未來際的使命，永遠這麼做下去。

“殊途悉涅槃，願成資生因！”衆生通過不同途徑和法門修行，在他們證悟涅槃前，我願意成爲幫助他們生存和走上菩提道的善緣，發願全心全意地爲他們服務。全心全意的“全”字很重要。發菩提心要注意純度和力度，二者是相輔相成的。你用的力是不是全部？是不是純粹？祇有全力以赴，沒有夾雜，才會有力度。這就需要在修行中不斷提純，當發心越來越純，才會越來越有力量。我們學佛之後，雖然也會說“我要利益一切衆生”，但并不等于現在看到每個衆生都會歡喜，都會接納，都願意幫助。還是有很多衆生不那麼可愛，是我們不願幫助的。但這沒關係，關鍵是確立自己的發心，認識自己的責任，同時不斷提醒自己：我要這樣去做。這種提醒本身也是修行的過程，不是你一發心就馬上做到了。菩提心的圓滿，還要通過受持菩薩戒，依行菩提心不斷實踐。

積聚資糧和升華自心兩部分，都是幫助我們生起菩提心的因，屬於前行。

二、正發菩提心

22. 如昔諸善逝，先發菩提心，
復次循序住，菩薩諸學處。
23. 如是爲利生，我發菩提心，
復于諸學處，次第勤修學。

奠定菩提心的心理基礎後，就要正式發起菩提心，包括願菩提心和行菩提心。

“如昔諸善逝，先發菩提心。”善逝，佛陀十大名號之一。學佛是以佛菩薩為榜樣，這就需要了解他們的修行過程，了解他們是怎麼發心的，才知道如何效仿。過去諸佛都是在因地發願菩提心，如阿彌陀佛發四十八願，藥師琉璃光如來發十二大願，還有普賢菩薩、地藏菩薩、觀音菩薩、文殊菩薩，也是在因地發下宏誓偉願，以救度眾生為使命。這些願力就是菩提心的具體實踐。

“復次循序住，菩薩諸學處。”發起願心之後，還要受持菩薩戒，安住菩薩學處，用菩薩的行為準則要求自己。我們要安全行路，就要遵循交通規則。生命道路也是同樣，要遵循心路規則。對於菩薩來說，行為規則就是菩薩戒。

這兩點非常重要——首先發願菩提心，接着受持菩薩戒，落實行菩提心。二者既不可或缺，也不能錯亂次第。漢傳佛教有尚簡之風，不太重視次第。很多人雖然受了菩薩戒，却没有菩薩應該具備的慈悲和人格內涵，没有彰顯大乘積極利他的精神。原因何在？就是忽略了菩提心的基礎。如果對受過菩薩戒的人進行調查，有多少人真正確立以成就無上菩提，以盡未來際地利益眾生、幫助眾生走向覺醒為生命目標？有

多少人真切地生起這份願心？我說的是發自內心，而不僅僅是拿着功課本在那裏念。我想，是沒多少人的。

真正發起願心，才代表走上菩薩道的開始，意味着你是合格的大乘佛子。如果把菩薩道比作一條道路，發心就是路口。發起願心才代表已經上路，反之，不論你說得多麼天花亂墜，或是每天在讀誦大乘經典，其實連路口都沒進入。

所以說，發起願菩提心是受持菩薩戒不可或缺的前提。現在很多人都是直接受菩薩戒，至于菩提心，雖然受戒時戒師會問：“你是菩薩嗎？發了菩提心沒有？”但有些人可能連什麼是“發菩提心”都沒聽懂，更沒考量自己是否合格，先把戒受了再說。前些年我就在關注這個問題，倡導大家先受菩提心戒，還講過“修習菩提心”系列講座，並整理為《菩提心的修行》一書。

關於菩提心戒，並不是我提出的。《瑜伽師地論·發心品》就說到，發起菩提心之後，需要找一位菩薩宣誓：“願我決定當證無上正等菩提，能作有情一切義利，畢竟安處究竟涅槃，及以如來廣大智中。”也就是說：我要以證悟無上菩提，以利益衆生、幫助衆生走向覺醒為目標。《顯揚聖教論》也說到，如果你已經發起願菩提心，就要通過受戒儀式來確定這個選擇，找一位和尚為戒師，對他說：“我如是名，從今日始發阿

耨多羅三藐三菩提心，爲欲饒益諸有情故。從今已往，凡我所修布施、持戒、忍辱、正勤、靜慮及慧，一切皆爲證得阿耨多羅三藐三菩提故……願尊證知，我是菩薩。” 確認我從今天開始發菩提心，利益一切衆生，我所修的一切都是爲了成佛，爲了利益衆生。

儀式的作用，是表示自己對這個問題很鄭重，不是隨便說的，而是向十方三寶和一切衆生宣誓，并有戒師作爲證明。至于受戒儀式是否隆重，倒不是最重要的。關鍵在于，宣誓內容發自內心，是你最真切的願望。當然，隆重也是一種助緣，一種輔助條件，可以強化內心力量。但如果你對宣誓的內容迷迷糊糊，儀式再隆重也沒用。現在不少人受戒就是這樣，幾百人又念又唱，場面盛大，但受者還沒搞清楚重點，羯磨文就結束了。甚至有時傳戒者也沒能力把重點說清楚，祇是走了一遍流程而已。明白了個中原理，今後給人授戒時要告訴對方：受戒究竟是怎麼回事，重點究竟在哪裏。這樣才能讓大家有效受戒。

關於菩提心戒的儀軌，在藏傳佛教岡波巴大師的《解脫莊嚴寶》和宗喀巴大師的《菩提道次第論》中都有記載。綜合各種經論的內容，我也編寫了菩提心戒的受持儀軌，并已多次爲大眾傳授。

儀軌包括如下幾部分。第一是請師，以真誠求戒之心，祈請戒和尚為自己傳授。第二是唱“爐香贊”，營造莊嚴的法會氣氛，讓人攝心安住。第三是戒師開示，使求戒者了解受菩提心戒的意義。第四是請聖，祈請十方三寶的加持和證明。第五是大乘皈依，我們發心走上菩提道，要以大乘三寶為皈依，佛寶是十方佛，法寶是大乘三藏，僧寶是觀音、文殊、地藏等諸大菩薩。第六是修七支供，打開心量，破除我執，為發心營造心靈氛圍。第七是正式受持願菩提心，有一段宣誓內容。第八是發四弘誓願。第九是唱“觀音贊”，憶念大悲心。最後是回向。

整個儀軌和現在所學的《入行論》很相應。本論第一品是贊嘆“菩提心利益”，就是戒師開示中講到的內容，包括菩提心的殊勝、為什麼要受菩提心戒。然後是大乘皈依和七支供的內容，以及菩薩如何建立恆順眾生的願望，包含在“懺悔罪業品”和“受持菩提心品”中。這是生起願菩提心的重要基礎，應該認真學習。有了這些基礎，我們再來作願菩提心的宣誓，將是很自然的事。在《道次第》的建構中，對如何生起願菩提心，宗大師提供了兩個思路，一是阿底峽尊者所傳的七支因果，二是來自本論的自他相換。這些都是引導我們生起菩提心的方便。

確立願菩提心之後，還要受持菩薩戒，即行菩提心。在漢傳系統中，有梵網菩薩戒、纓絡菩薩戒、瑜伽菩薩戒等。我比較推薦瑜伽菩薩戒，也專門講過，內容出自《瑜伽師地論·菩薩地·戒品》。我們學了《入行論》，再結合瑜伽菩薩戒，就能完整認識菩薩道的修行——諸佛菩薩就是這樣做的。那麼，我們現在應該怎麼做呢？

“如是爲利生，我發菩提心。”爲了利益一切衆生，我要向佛菩薩學習，也要發起菩提心。

“復于諸學處，次第勤修學。”接着還要受菩薩戒，遵守菩薩的行爲準則，落實菩薩的學處。我們要根據願心和行心的次第，努力實踐。

三、結贊菩提心

結贊菩提心，是從“思維喜獲菩提心、思維菩提心能利他、請他隨喜”三個角度贊嘆菩提心的功德，共 10 個偈頌。

（一）思維喜獲菩提心

24. 智者如是持清淨覺心已，
復爲增長故，如是贊發心：

25. 今生吾獲福，幸得此人身。

復生佛家族，喜成如來子。

26. 爾後我當為宜乎佛族業，

慎莫染污此無垢尊貴種。

27. 猶如目盲人，廢聚獲至寶。

生此菩提心，如是我何幸！

我們得到菩提心，就像世間人喜生貴子，欣喜萬分。因為菩提心是最殊勝的心行，可以成就生命的最高價值。

“智者如是持清淨覺心已。”菩提心是清淨的心，覺醒的心。有智慧并具足善根福德因緣的人，才懂得選擇并受持菩提心。

“復為增長故，如是贊發心。”怎樣讓菩提心得到增長，讓它在內心越來越有分量？需要不斷思維菩提心的功德，思維菩提心對生命的重要性，對菩薩道修行的重要性。通過思維，發自內心地贊嘆菩提心，修習菩提心，使菩提心得以增長。我們現在學習《入行論》，就屬於菩提心的修行。

“今生吾獲福，幸得此人身。”我們應該慶幸：今生有幸得到暇滿人身，得到這麼有價值的身份，在六道眾生中，是極為難得的福報。

“復生佛家族，喜成如來子。”發起菩提心，我們就成了佛菩薩這個大家族的成員，成了可以荷擔如來家業的佛子，

將來也能成爲佛陀那樣的覺者。我們要認識到，現在擁有這樣的發心和身份，有多麼重大的意義，要爲自己感到無比慶幸，對現有的身份和發心倍感珍惜。如果認識不到它的價值，再好的東西也不會當作一回事，甚至任意踐踏，很快就會失去。

“爾後我當爲宜乎佛族業。”這是對自己的要求。從今以後，希望我能效仿佛菩薩的行爲，承擔利益衆生的使命，所作所爲都能合乎菩薩的身份和責任。發起菩提心，就意味着我們已對廣大衆生作出莊嚴承諾，其中還包含一份責任。菩薩和聲聞的慈悲有什麼不同？區別就在于，聲聞的慈悲沒有這份願力和承諾，而菩薩的慈悲是有承諾也有責任的。我們認識到自己的身份之後，就要做符合這個身份的行爲，承擔和身份相應的責任。

“慎莫染污此無垢尊貴種。”我們千萬不能有不良行爲，玷污菩薩身份，玷污這個高尚的種性。唯識宗講到五種性，有菩薩種性、聲聞種性、緣覺種性、不定種性、無種性。佛法主張衆生平等，不以種族、膚色及身份、地位、工作論高低，但衆生在無盡輪回中，還是會因身口意三業形成各自的習性。習性不是絕對的，是自己積累而成，其中確實有高低之分。我們發起菩提心，將成爲最尊貴的菩薩種性。

“猶如目盲人，廢聚獲至寶。”我們這些無明中的衆生，

在充滿煩惱的五蘊系統，在動蕩混亂的五濁惡世，發現了無價之寶菩提心，是極其難得的。就像貧窮的瞎子，居然在垃圾堆中撿到一顆摩尼寶珠。二者的幸運程度是一樣的。

“生此菩提心，如是我何幸！”貧窮的瞎子找到摩尼珠，生活從此改變。同樣，凡夫在無明的泥潭中找到菩提心，生命也將走向覺醒，我們應該感到非常慶幸，倍加珍惜。

（二）思菩提心能利他

在本論第一品“菩提心利益品”中，已經講到菩提心的種種價值。此處側重從利他的角度，通過“能除苦果、能滅苦因、能成利樂”三個角度，再次強調菩提心的意義。

1. 能除苦果

28. 滅死勝甘露，即此菩提心；

除貧無盡藏，是此菩提心；

療疾最勝藥，亦此菩提心。

29. 彼為泊世途衆生休憩樹；

復是出苦橋，迎衆離惡趣。

首先，菩提心能滅除痛苦的果報。

“滅死勝甘露，即此菩提心。”菩提心是解除生死之苦的

甘露，有了菩提心，我們就能解脫生死，走出輪回。

“除貧無盡藏，是此菩提心。”菩提心是生命中的無盡寶藏，可以改變眾生的貧窮現狀，包括物質和精神的匱乏，都能徹底解除。

“療疾最勝藥，亦此菩提心。”菩提心是治療身心疾病最好的藥物。眾生是輪回中的重病患者，開發菩提心，既能解除身病，更能解除心病。

“彼為泊世途眾生休憩樹。”在人生道路上，菩提心就像一棵可以讓人休息、乘涼的參天大樹。當眾生在輪回流轉中感到疲憊，可以在樹下休養生息。輪回之所以讓人疲憊，是因為混亂的情緒使內心躁動不安，疲于奔命。而菩提心可以平息躁動，讓內心清涼、祥和，讓我們得到徹底的休息。

“復是出苦橋，迎眾離惡趣。”同時，它也是我們出離苦海的橋梁，可以接引眾生，從輪回此岸走向解脫彼岸。

2. 能滅苦因

30. 彼是除惱熱，東升心明月。

復是璀璨日，能驅無知霾。

菩提心不僅能滅除苦果，還能從根本上滅除苦因。沒有

因，自然就不會招感相應的果。

“彼是除惱熱，東升心明月。復是璀璨日，能驅無知霾。”無明和煩惱是一切痛苦之因。菩提心就像清涼的月光，可以消除衆生內心的熱惱。又像璀璨的日光，可以驅除衆生無始以來的無明，以及由此形成的霧霾般的煩惱。

3. 能成利樂

31. 是拌正法乳，所出妙醍醐。

32. 于諸漂泊客，欲享福樂者，
此心能足彼，令住最勝樂。

菩提心不僅能滅除苦果和苦因，還能令衆生得到利益和安樂。

“是拌正法乳，所出妙醍醐。”印度人認為，醍醐是牛奶中提煉的最上等的乳製品，從牛出乳，從乳出酪，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，是衆生生命中最有價值的心行。

“于諸漂泊客，欲享福樂者。”衆生在三界漂泊，在輪回流轉，有種種需求和痛苦。他們想得到利益，却不斷制造衰損；想得到安樂，却不斷制造痛苦。因為沒有智慧，就無法獲得利益安樂。

“此心能足彼，令住最勝樂。”怎樣才能得到最大的利益，究竟的安樂？這是每個衆生都希望。寂天菩薩告訴我們，祇有菩提心才能給衆生帶來究竟利益，令衆生獲得無上安樂。

（三）請他隨喜

33. 今于怙主前，筵衆爲上賓，
宴饗成佛樂，普願皆歡喜。

想到菩提心的無上利益，想到我們現在已經得到這樣的利益，內心歡喜踴躍，希望衆生共同隨喜并分享這一殊勝利益。

“今于怙主前，筵衆爲上賓，宴饗成佛樂，普願皆歡喜。”怙主，即佛菩薩，這是我們的救怙主，爲我們指出自我拯救的方法。我們現在在諸佛菩薩面前，邀請一切衆生作爲上等賓客，宴請他們，讓他們享受成佛的快樂，涅槃的快樂，無上覺醒的快樂。希望衆生都能心生歡喜。

這一部分圍繞願菩提心和行菩提心，講述了菩提心的利益和價值。在不同修行階段，會有不同表現，可以弱化我執，也可以究竟破除我執。現在所說的休憩樹也好，過渡橋也好，祇是說明它在不同情況下的作用，還不是菩提心的本質。菩提心究竟的本質，是覺醒而又利他的心。我們選擇了菩提心，

要爲之慶幸。

以上三品，從菩提心利益、懺悔罪業到受持菩提心，都是幫助我們發起菩提心。“菩提心利益品”是引導我們認識菩提心的價值，這是發心的前提。如果看不到其中價值，所謂的發心往往祇是一個說法，起不到應有的修行作用。“懺悔罪業品”和“受持菩提心品”，主要說明發菩提心必須具備的基礎和前行，包括七支供、大乘皈依，以及如何建立恆順衆生的心行，從而真切發起願菩提心。接下來，是進一步讓菩提心穩固、增長直到圓滿。整個《入行論》都展現了有次第的觀修思路，如果了解其中內涵，念誦也是觀修的過程。



《入菩薩行論》

第四品 不放逸

第十二課至第十四課



【十二課】

第四“不放逸品”、第五“護正知品”和第六“安忍品”主要告訴我們，發起菩提心之後，應該如何守護，使之不會退失。

不放逸是針對放逸而言。所謂放逸，就是縱容原有習性。對於菩提心的修行來說，不放逸的作用主要表現在兩方面。首先，我們雖已發起菩提心，但這種願心并不堅固，在心相續中沒有多少力量。其次，我們要遵守菩薩學處，實踐菩薩行，但並沒有建立這種習慣。因為我們還是凡夫，無始以來已經形成以貪嗔痴為主流的强大串習，現在要學做菩薩，遵循菩薩的行為準則，無疑是重大突破。因為凡夫行是以我執和貪嗔痴為中心，而菩薩行是以利他為中心，這是截然不同的兩條道路。

從認識菩薩道修行的意義，生起“我要利益衆生，成就無上菩提”的願望，到踐行菩薩的行為準則，像菩薩那樣無

我利他，絕非易事。這個過程需要精進努力，堅持不懈，而不是隨意地做一做。這就要求我們不能放縱自己，隨順不良習性，而要把原有習性關起來，積極對治。我們要深入思考菩提心和菩薩行的殊勝，建立崇高的願力，并在心行上不斷落實。祇有落到實處，反復強化，才能使菩提心和菩薩行成爲我們的串習，隨時產生作用。

這一品由三部分組成。第一是略說不放逸，簡要概述；第二是廣說不放逸，廣泛說明；最後是結說。

一、略說不放逸

1. 佛子既如是，堅持菩提心， 恒勤勿懈怠，莫違諸學處。

首先是概括說明，究竟怎麼做到不放逸？

“佛子既如是，堅持菩提心。”身爲佛子，我們已經認識到菩薩道修行的價值，發願受持菩提心，接下來應該不斷堅持，使菩提心不再退失。不論這條路多麼艱難，都不要捨棄。因爲這是生命的唯一出路。

“恒勤勿懈怠。”恒勤，就是時時精進，長期精進，而不是短時間的，不是三天打魚兩天曬網。修行如一人與萬人敵，

是你死我活的較量。我們無始以來積累的貪嗔痴串習，力量無比強大，如果不努力，很快會敗下陣來。菩薩戒中，將四種根本重罪稱為“他勝處”，就是被煩惱戰勝。佛教所說的精進中，有一種叫披甲精進，就像勇士身披鎧甲，在戰場衝鋒陷陣。所以菩薩是輪回中的勇士，他不僅要保護自己，還要幫助一切衆生，真是與千軍萬馬對陣。因為每個衆生都是貪嗔痴的組合，在這樣的對境中，不被貪嗔痴戰勝，確實要不懈努力。

“莫違諸學處。”努力堅守菩提心的同時，不要違背菩薩學處，也就是菩薩戒。菩薩戒和菩薩行有什麼不同？菩薩行包括六度四攝等一切善行，而菩薩戒一方面立足于此，一方面也為實踐菩薩行增加一份戒的保障。

如果沒有這份保障，我們在實踐菩薩行的過程中，可能會有很大的隨意性，會給自己偷懶找很多理由——反正菩薩道很長遠，慢慢來吧。有些事做到就做到了，沒做到也就沒做到，不會太當一回事。但有了菩薩戒之後，就把本來屬於道德範疇的行為法制化了，形成犯或不犯、犯輕或犯重的標準。有了這個硬標準，會使我們對菩薩行更認真、更慎重。所以說，菩薩戒本身就是菩薩行，也是我們實踐菩薩行的保障。總之，不放逸的核心，在於不放縱自己的不良習性，以

及對菩提心和菩薩行的不懈堅持。

二、廣說不放逸

廣說不放逸主要圍繞三部分展開：一是對菩提心的努力和堅持，即慎持菩提心；二是對菩薩學處的努力和堅持，即慎守學處；三是深刻認識到貪嗔痴不良習性帶來的過患，努力對治，而不是縱容它。

（一）慎持菩提心

首先是慎持菩提心：我們已經發了菩提心，如何讓這個願望堅持下去，不被固有習性所轉？寂天菩薩從兩個角度說明：一是爲什麼不能捨棄，二是捨棄菩提心有什麼壞處。這一部分共 10 個偈頌。

1. 不應捨菩提心之因

2. 遇事不慎思，率爾未經意，
雖已誓成辦，後宜思捨否。
3. 諸佛及佛子，大慧所觀察，
吾亦屢思擇，雲何捨誓戒？

爲什麼不能捨棄菩提心？原因是什麼？

“遇事不慎思，率爾未經意，雖已誓成辦，後宜思捨否。”如果我們遇到一件事，沒有經過認真考慮就答應了，在這種情況下，即使已經做了，是不是必須堅持？其實未必。因爲我們對此事沒經過慎重考慮，祇是輕率地做出決定。這個決定可能對，也可能不對。如果做的是錯事，應該知錯就改，而不是堅持下去。這是平常人面對選擇的情況。

“諸佛及佛子，大慧所觀察。”但發菩提心並不是輕率的選擇，而是無量諸佛及觀音、文殊、普賢、地藏等諸大菩薩，以他們廣大甚深的智慧，通過長時間的觀察和實踐後，推薦給我們的。寂天菩薩很會做廣告。現在的產品要有名人推薦，靠名人效應來吸引人。如果把菩提心視爲產品的話，這是十方諸佛和諸大菩薩推薦的。他們通過身體力行發現，菩提心是生命中最有價值的心，能給衆生帶來最大的利益。這不是一位佛陀或菩薩的推薦，而是諸佛菩薩基于修行經驗共同推薦的。這個廣告很有說服力。

“吾亦屢思擇。”寂天菩薩告訴我們，這不僅是佛菩薩的推薦，同時也是我個人不斷思考、觀察、抉擇的結果。他對這種推薦并不盲從，不是因爲佛菩薩說了，就立馬相信，而是經過自己的思考，發現菩提心確實殊勝，發菩提心確實會

給生命帶來最大的利益。我們在學佛過程中，同樣要通過聞思，認識到發菩提心、行菩薩行的價值，作出智慧選擇。現在不少受菩薩戒的人有相當的盲從成分，看到很多人受，也跟風受一下。如果在認識上達不到，這種受戒往往是没有力量的。

“雲何捨誓戒？”通過對《入行論》的學習，從“菩提心利益品”一直到這裏，我們確實發現了菩提心的殊勝和價值。既然是慎重思考後的智慧選擇，就不應該輕易捨棄這一誓言。

這是說明不能捨的原因，接着說明捨棄的過患。

2. 捨菩提心過患

捨棄菩提心的過患包括墮惡趣、損他利和遲登地三個方面。

(1) 墮惡趣

4. 若誓利衆生，而不勤踐履，
則爲欺有情，來生何所似！
5. 意若思布施，微少凡常物，
因慳未施與，經說墮餓鬼。
6. 况請衆生赴，無上安樂宴，
後反欺衆生，雲何生善趣？
7. 有人捨覺心，却辦解脫果？

彼業不可思，知唯一切智。

捨棄菩提心的第一個過患，會使我們墮落三惡趣。

“若誓利衆生，而不勤踐履，則爲欺有情。”當我們發誓利益一切衆生時，不僅爲自己確立了生命目標，同時也對盡虛空、遍法界的廣大衆生作出了莊嚴承諾。這個承諾就是：我要以幫助衆生走向覺醒，作爲盡未來際的使命。爲什麼菩提心的功德很大？因爲我們對一切衆生作出了承諾。所以當我們真正生起願菩提心，就是荷擔如來家業的佛子了。這一願心本身就能招感無量功德。如果我們作出承諾，讓衆生看到希望，讓他們心懷期待，結果却不履行諾言，不努力實踐，就等于給衆生開空頭支票，讓他們空歡喜一場。同時也意味着，我們在欺騙衆生，讓衆生感到失望。

“來生何所似！”如果違背承諾，對未來生命意味着什麼？當我們發菩提心時，不僅是對衆生的承諾，也是對生命目標的確立，代表我們選擇了菩薩道。現在捨棄菩提心，就意味着放棄這個高尚的選擇，在六道繼續輪回。即使不放棄，祇要你不努力實踐，也沒有能力走出輪回。這是對自身的過患。另一方面，我們作出利益衆生的承諾，却不去履行，同樣會造下罪業，要承擔相應果報。下面進一步說明。

“意若思布施，微少凡常物。”就像有人想要布施他人一點東西，比如一碗飯、幾塊錢、幾個水果、一些生活用品等。總之，是微少而平常的物品。

“因慳未施與，經說墮餓鬼。”但因為慳貪、吝嗇，最後連這一點東西都捨不得布施，出爾反爾。佛經中說，這種行為是招感餓鬼的因。從心理學的角度看，如果縱容慳貪，會形成無止境的需求，阻礙你修習布施。從因果的角度看，餓鬼是代表無盡的慳貪和渴求，永遠沒有滿足，所謂貪得無厭。當你出于慳貪，作出承諾又不落實，結果將墮落餓鬼道。

“況請衆生赴，無上安樂宴。”更何況，發菩提心不是平常的一點點布施，而是邀請廣大衆生去享受無上菩提帶來的安樂。我們希望衆生獲得最大的利益，并對他們作出承諾，要幫助他們成就解脫，乃至最終成佛。當我們發菩提心時，確實對衆生作出了這樣的莊嚴承諾。這不是請幾個人吃頓普通的飯，而是請一切衆生盡享無上佛果。真正生起這樣的願心時，哪怕祇是一念，也是非常了不起的，其功德無量無邊。但僅僅生起願心還不够，必須努力護持。從世俗菩提心的層面說，甚至要有一定的執著，需要真切認識到願心的殊勝，否則是難以堅持的。

“後反欺衆生，雲何生善趣？”如果我們發心却不去實踐，

也就是說，對衆生作出承諾，給衆生帶來希望，但後來又捨棄了，從自己來說沒有堅持，從衆生來說則是一種欺騙。如果有了這樣的行爲，怎麼能生到善趣呢？

“有人捨覺心，却辦解脫果？”這個偈頌是有典故的。捨利弗在因地修行時，曾經發菩提心，要當菩薩。然後有人考驗他，說需要他的眼睛做藥，治療疾病。捨利弗把左眼給了他，他說不對，應該給右眼。等捨利弗給了右眼，他拿去一聞，說味道不對，扔在地上用腳踩了。捨利弗尊者信心受挫，覺得菩薩太難當了，不如繼續修解脫道。可見，即使退失菩提心，不等于都會墮落惡道。祇要發起真切的出離心，一樣可以成就解脫。寂天菩薩以捨利弗尊者的例子，作為對“雲何生善趣”的反問。這個問題應該如何解釋呢？

“彼業不可思，知唯一切智。”寂天菩薩說，當我們看到有人捨棄菩提心之後，還能成就解脫果，那是因為他的業力不可思議，祇有諸佛才能了知。

學佛者中，既有人回小向大，也有人學了大乘後難以堅持而退心，覺得阿羅漢果才可靠。這種例子也不少。如果學人背棄曾經的承諾，是否一定會招感無量罪過？寂天菩薩沒有正面回答這個問題，而是說每個衆生的因緣不同，可能捨利弗祇是一種示現。總之，我們不要隨意猜測，也不能根據

這個案例作出輕率的判斷。緣起甚深，祇有佛陀知道其中的因緣是怎麼回事。

(2) 損他利

8. 菩薩戒墮中，此罪最嚴重。

因彼心若生，將損衆生利。

9. 雖僅一剎那，障礙他人德，

因損有情利，惡趣報無邊。

10. 毀一有情樂，自身且遭損，

况毀盡空際，有情衆安樂。

捨棄菩提心的第二個過患，是損害他人利益。我們發起菩提心，以幫助衆生走向覺醒作為自己盡未來際的使命。當我們這樣做的時候，會給衆生帶來無量利益。因為我們會為此不斷探索，越做越有經驗。就像一盞燈，可以點燃千萬盞燈。如果成為阿羅漢，入般涅槃，就和衆生沒關係了。所以當我們捨棄菩提心，就意味着會損害廣大衆生的利益。

“菩薩戒墮中，此罪最嚴重。”菩薩戒有輕罪和重罪之分，最重的罪就是捨棄菩提心。對聲聞行者來說，如果犯了根本戒，哪怕祇有一次，就會失去戒體。但對菩薩行者來說，即使是四種他勝處（即四根本戒），偶爾犯一兩次還不要緊，要

犯好幾次，反復違犯，才會失去戒體。之所以這樣，因為你還有菩提心在。但祇要你說出“我從現在開始捨棄菩提心，不當菩薩了”，立刻就失去菩薩的身份。因為菩提心是菩薩戒的根本，沒有菩提心的願力為基礎，菩薩戒就無效了。所以在受菩薩戒時，戒和尚要問：你發菩提心了沒有？發了才有資格受戒，否則就沒資格受戒。即使受了戒，如果捨棄菩提心，菩薩戒也會隨之作廢。所以在菩薩戒的戒罪中，捨棄菩提心是最嚴重的。

“因彼心若生，將損衆生利。”一旦生起唯求自利的心，不管是人天乘的利益自己，還是聲聞乘的尋求自我解脫，都將損害廣大衆生的利益。因為發菩提心會給衆生帶來利益，反之，捨棄菩提心就意味着損害衆生利益。

“雖僅一剎那，障礙他人德，因損有情利，惡趣報無邊。”寂天菩薩引用經典告訴我們：即使在很短時間內障礙菩薩的利他行，但因為你損害了衆生的利益，將招感無量無邊的惡趣果報。寂天菩薩以障礙菩薩利他行的罪過說明，我們捨棄菩提心，是在障礙自己的利他行，同樣會損害衆生利益，帶來惡趣果報。

“毀一有情樂，自身且遭損。”現實生活中，我們哪怕傷害一個衆生的利益，都會給自己帶來很多麻煩。除了導致對

方報復，這種傷害他人的心態和行爲，也會傷害到自己，給自己招感不良苦果。

“况毀盡空際，有情衆安樂。”發菩提心本來是要利益廣大衆生，給他們帶去安樂。現在我們捨棄菩提心，就意味着損毀廣大衆生的安樂。就像有人做慈善，對他人承諾說：我要給你們什麼利益。結果言而無信，或是稍微做了點事，但很快停止，不是沒能力，而是主動放棄，對方肯定會感到不滿。同樣的道理，如果我們已經對盡虛空遍法界的衆生作出承諾，現在却背棄諾言，也會招感果報。

寂天菩薩用這些現實的例子說明，捨棄菩提心就是損害他人利益，將帶來不良後果。這些例子很有說服力，提醒我們不要捨棄菩提心。

（3）遲登地

11. 故雜罪墮力、菩提心力者，
升沉輪回故，登地久蹉跎。

捨棄菩提心的第三點過患，是推遲登地的時間。

“故雜罪墮力、菩提心力者。”什麼是夾雜墮力？就是我們在發菩提心的過程中，不能一以貫之地堅持，而是猶猶豫

豫，一會兒有力量，一會兒沒力量；在踐行菩薩戒的過程中，一會兒認真，一會兒不認真，都屬於墮力的範疇，就是墮入串習中，沒能堅持走在菩提道上。堅持很重要，否則就會受貪嗔痴串習的影響，使我們對菩提心和菩薩行的實踐受到幹擾，沒有力量。

“升沉輪回故，登地久蹉跎。”如果在菩提心修行中，夾雜這種由我執形成的貪嗔痴的强大串習，就會在輪回中不斷沉浮。有時走到善道，也有時因為隨意犯戒，又進入惡道。但畢竟還有善業，所以還會上來。總之，在菩提道上走得很慢、很曲折。本來可以快速進入十地的修行，但因為夾雜串習，要耽擱很久才能登地。

在這一部分，寂天菩薩從利他的角度告誡我們：既然已經發起菩提心，一定要堅持，不要徘徊，更不要輕易放棄。其實從自利的角度說，如果我們徘徊或放棄，就是從覺醒之道又回到輪回路上，本身就是極大的損失。因為你好不容易發起菩提心，找到光明大道，結果却不好好走，對自己是無與倫比的損失。從另一方面說，我們對衆生作出這樣的莊嚴承諾，却不去履行，也將帶來苦果，于自他雙方都有嚴重損失，所以一定不要捨棄菩提心。

（二）慎守學處

慎守學處就是守護菩薩學處，核心內容是三聚淨戒，即攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒。其中，攝律儀戒偏向止惡，攝善法戒偏向修善，饒益有情戒則是利益一切衆生。通過這些行爲規範，幫助我們避免造惡，積極行善，包括和佛果相應的一切善法，及饒益衆生的事業。祇有這樣，我們才能安全行走在菩薩道上。所以對菩薩學處不能放逸，否則就會隨順貪嗔痴的不良串習，放任自流，造下殺盜淫妄等種種惡業。同時，如果不按菩薩戒要求自己，善的串習也無從建立。

這部分主要從“慎防罪惡、認真修善、盡力斷煩惱”三方面展開論述，共 36 個偈頌，內容非常豐富。我們得到人身，就是得到止惡修善的最好機會，如果不這麼做的話，將是最大的損失。

1. 慎防罪惡

首先是避免造惡。寂天菩薩告訴我們：如果放縱不良行爲，不努力踐行攝律儀戒，將給生命帶來哪些不良後果。論中主要說到五點，分別是“放逸定墮惡趣、放逸佛不能度、放逸易失暇滿、暇滿失已難再得、暇滿難得之理”。

(1) 放逸定墮惡趣

12. 故如所立誓，我當恭謹行。
今後若不勉，定當趨下流。

第一，如果我們放縱凡夫習氣，不在菩薩道上努力堅持，必定會墮入惡道。

“故如所立誓，我當恭謹行。”所以我們應該按照受菩提心戒和菩薩戒時所作的莊嚴承諾，恭敬且嚴謹地踐行。

“今後若不勉，定當趨下流。”如果我們不勉勵自己堅持，就意味着未來會墮落惡道。我們現在找到覺醒之道，找到究竟的出路，可以引領自己走出輪回，對每個生命來說，是最為重要的機會。如果不去努力，就會原地踏步，蹉跎歲月。這裏的下流，就是指三惡道。

(2) 放逸佛不能度

13. 饒益衆有情，無量佛已逝，
然我因昔過，未得佛化育。
14. 若今依舊犯，如是將反覆，
惡趣中領受病縛割割苦。

第二，如果我們放縱貪嗔痴的凡夫習氣，就會缺少善業，

缺少福德因緣，失去被佛陀救度的機會。比如不是生在佛世，或是生在沒有佛法的地區，甚至生在三惡道中，將沒機會聽聞正法，依教奉行。

“饒益衆有情，無量佛已逝。”諸佛出世就是爲了利益衆生，引領衆生走向覺醒，所以每位佛陀出世都會教化無量衆生。隨着和衆生的因緣，諸佛一個接一個來到世界，又一個接一個地離開。

“然我因昔過，未得佛化育。”佛陀會不斷出世，比如現在是釋迦牟尼佛，下一任佛陀是當來下生彌勒佛。雖然有佛陀出世，是否意味着我們就能生在佛世，有機會得到教化呢？可能有機會，也可能沒機會，要看我們的善根福德因緣。從當下的現實來看，雖然諸佛多次來到世界，但我們因爲過去生中造下種種惡業，并不能像佛陀的諸大弟子那樣生在佛世，有緣遇到佛陀，得到直接的教化和救度。

“若今依舊犯，如是將反覆，惡趣中領受病縛剖割苦。”如果我們還像以往那樣，放縱貪嗔痴，造作惡業，依然還是沒機會。因爲這些惡業會使我們無緣生在佛世，就像今生沒機會親見佛陀一樣。不僅如此，還會不斷墮落三惡道，遭受病痛及地獄中被捆綁、割截等種種慘境。

(3) 放逸易失暇滿

15. 若值佛出世，爲人信佛法，
宜修善稀有，何日復得此？

16. 縱似今無病，足食無損傷，
然壽剎那逝，身猶須臾質。

第三，放逸將使我們失去暇滿人身。我們現在雖然擁有人身，但因爲放逸，并不珍惜，也不能有效使用。一旦失去這個機會，就很難再得到了。

“若值佛出世，爲人信佛法。”我們僥幸得到人身，而且像現在這樣，生在有佛法的世間，有機會聽聞正法，也認識到菩提心的殊勝、菩薩戒的重要，并且知道應該怎麼修習菩提心、踐行菩薩戒。能够具備這些認識，是很不容易的。

“宜修善稀有，何日復得此。”芸芸衆生中，這麼幸運的人其實很少。我們擁有這些條件，應該倍加珍惜，努力實踐。現代人常說“機會成本”，也就是說，這個機會本身蘊含很大的價值，利用好就能帶來利潤。從佛法角度來說，得到暇滿人身，還能聞法修行，就是最好的機遇，也是今生最大的財富。如果我們放逸懈怠，不能珍惜并利用這個條件，以此實現人身的最大價值，一旦錯失良機，不知哪天還有這樣的幸運。

“縱似今無病，足食無損傷，然壽剎那逝，身猶須臾質。”生命非常短暫。有人可能覺得，我現在無病無災，離死亡還遠得很，不必着急。但寂天菩薩告誡我們：雖然你現在看着身體健康，衣食無憂，也沒受到什麼損傷，但生命每一剎那都在減少，都在走向死亡，所謂“是日已過，命亦隨減”。就像一根燃燒的香，每一秒都在變短。所以說，我們應該珍惜現有身份，抓緊使用，不再放逸。

（4）暇滿失已難再得

17. 憑吾此行素，人身難復得。
若不得人身，徒惡乏善行。
18. 若具行善緣，而我未為善，
惡趣眾苦逼，屆時復何為？
19. 既未行諸善，復集眾惡業，
縱歷一億劫，不聞善趣名。

第四，如果我們放縱貪嗔痴，一旦失去暇滿人身，不知何時還有這樣的良機。

“憑吾此行素，人身難復得。”以我們現在的放逸狀態，將很難再得人身。《道次第》講到人身難得，一是因難得，從因地來說，得到暇滿人身必須以清淨心持戒、布施，我們做

得怎樣呢？二是果難得，比起大千世界芸芸衆生，得人身的概率太微不足道了，我們還會再有這樣的幸運嗎？

“若不得人身，徒惡乏善行。”如果不能感得人身，就很難積累善行。因爲不知道因果，也不懂得選擇，更沒機會修行，甚至因爲生存需要而不斷造惡。比如動物之間的弱肉強食，相互殺害。在這種情況下，再得人身是很不容易的。

“若具行善緣，而我未爲善。”我們現在得到暇滿人身，具備行善條件，而且不是一般的條件，是成爲菩薩的條件，能發菩提心，行菩薩行，走上覺醒之道。這是世間最有意義的事。我們已經具備如此善緣，却没能珍惜，没能把握修習善法的機會。

“惡趣衆苦逼，屆時復何爲？”反而順從貪嗔痴的凡夫習性，造作種種惡業。一旦落入三惡道，衆苦逼迫，那時還能做什麼？祇有一件事，就是受苦，此外什麼都做不了，想修善法也沒機會了。

“既未行諸善，復集衆惡業。”如果我們現在不修善法，從五戒十善到菩薩行都不修，祇是縱容習性，就會不斷造作惡業。凡夫的習性是什麼？那些“我喜歡，我想做”的是什麼？無非是貪嗔痴。造作惡業的結果，就是落入三惡道。

“縱歷一億劫，不聞善趣名。”一旦落入地獄、餓鬼、畜

生三惡道，可能長達一億劫，連善道的名字都沒機會聽聞。因為你生在善道時沒有抓住機會，反而抗拒修善，這種串習將使你失去接觸善道的機會，長期呆在惡道中。一億劫，實在是很恐怖的概念。

（5）暇滿難得之理

20. 是故世尊說：人身極難得。

如海目盲龜，頸入輒木孔。

21. 剎那造重罪，歷劫住無間，

何況無始罪，積重失善趣。

22. 然僅受彼報，苦猶不得脫。

因受惡報時，復生餘多罪。

前面講到暇滿人身的重要性，這是我們改造生命的重要機會。人身是六道的中轉站，而暇滿人身又是唯一能實現生命最大價值的機會，但放逸會使我們失去暇滿。一旦失去，再要得到是很不容易的。所以第五是講述暇滿難得之理：為什麼暇滿人身不易得到？

“是故世尊說，人身極難得。”佛陀說，人身是很難得到的。經典記載，佛陀多次問弟子：是大地的土多，還是我指甲上的土多？是大地的落葉多，還是我手中的落葉多？大地

土和大地落葉，是比喻無量衆生；指甲土和手中落葉，是比喻得人身者。佛陀以這些比喻，說明人身是多麼稀有難得。

“如海目盲龜，頸入輓木孔。”這裏也用了比喻。就像汪洋中漂着一塊浮木，木頭中間有個窟窿。木頭在茫茫大海漂啊漂，有祇瞎眼烏龜也在茫茫大海游啊游。有一天，盲龜的頭正好撞到木孔中。這種機率有多少？我們想想也知道，是很低很低的。佛陀以這個比喻說明，得到人身的機會就這麼不容易。

“剎那造重罪，歷劫住無間。”我們在短時間內所造的罪，就會長時間墮入地獄，甚至是無間地獄。

“何況無始罪。”何況無始以來所造的罪，累積起來，必然使我們失去善趣身。《地藏經》說：“閻浮提衆生，舉心動念，無非是罪。”《行願品》也說：“我于過去無始劫中，由貪嗔痴，發身口意，作諸惡業，無量無邊。若此惡業有體相者，盡虛空界不能容受。”無始以來，我們因爲貪嗔痴造作惡業，難以計數，這就需要不斷償還業報。造業感果也像還債，而且是有利息的。《道次第》說到業報之理時告訴我們：業不作不得，業作已不失，業決定之理，業增長廣大。就像一粒種子會長成大樹，結出無量果實。

“積重失善趣。”往昔所造惡業已然無量，而且它們還在

不斷增長。這些惡業的積累，使我們喪失了投生善趣的機會，很難再得暇滿人身。寂天菩薩真是苦口婆心，反復說明暇滿的重要性，告誡我們不要放逸。

“然僅受彼報，苦猶不得脫。”我們已經造作衆多惡業，祇要沒有解脫，這些惡業都不會作廢，而會帶來無盡果報。業的土壤是無明、煩惱、迷惑，必須改變土壤，業才沒有生根發芽的機會，也不會產生作用，所以聲聞人斷惑之後就解脫了。否則，你在無盡輪回中傷害過的衆生，哪怕通過修行、懺悔，業種在自己身上不起作用了，但在衆生身上還有作用，如果他遇到你，還會找你算賬，給你帶來麻煩。

“因受惡報時，復生餘多罪。”往昔造下的無量業力，已經够我們受的。更何況，我們承受果報時，還是處在迷惑和貪嗔痴中，還會繼續造業，繼續招感苦果。比如我們現在，既是往昔業力招感的果報身，同時又因煩惱繼續造業。所以輪回就是惑業苦的相續——因爲惑產生業，因爲業招感苦果。舊的業還完，又造下新的業，所謂“前异熟既盡，復生餘异熟”，前赴後繼，推動着生命不斷輪回。



【十三課】

2. 認真修善

作為菩薩行者，僅僅止惡還不够，還要進一步修善。我們已經得到人身，擁有修善的機會，可以修學佛法、發菩提心、走上覺醒之道。這個機會百千萬劫難遭遇，所以我們要好好珍惜，趕快走出輪回。如果得到機會却不認真修善的話，會有哪些過患？本論主要講到三點，即“不修善實愚、臨終起憂苦、後世更受報”。

(1) 不修善實愚

23. 既得此閑暇，若我不修善，
自欺莫勝此，亦無過此愚。

第一，如果我們不修善法，不發起菩提心，不實踐菩薩戒，實在是非常愚痴的。

“既得此閑暇，若我不修善，自欺莫勝此，亦無過此愚。”
 閑暇，即暇滿人身，有能力、有機會、有時間修學佛法。我們現在已經得到寶貴的暇滿人身，擁有難得的機會和能力，如果不珍惜，不利用這個身份修習善法，實踐菩薩行，還是放逸、懈怠，實在沒有比這更自我欺騙的做法，也沒有比這更愚痴的行爲。

爲什麼不修善？就是因爲我們沒有智慧，不懂得珍惜暇滿，不懂得對生命作出正確選擇。同時也因爲貪嗔痴的力量強大，使我們爲其所控，不能止惡修善。所以我們要不斷思維輪回的痛苦，思維暇滿人身的難得，思維菩提心的價值。通過思維引發對現有身份的珍惜，對菩薩道修行的重視。

（2）臨終起憂苦

24. 若我已解此，因痴復怠惰，
 則于臨終時，定生大憂苦。

第二，如果我們不利用現有身份認真踐行菩薩道，臨命終時，勢必憂悲苦惱。

“若我已解此，因痴復怠惰，則于臨終時，定生大憂苦。”
 如果我們已經認識到暇滿人身的意義，認識到發菩提心對生命的價值，却因無明、煩惱而懈怠，那麼臨命終時，一定會

因為現在的懈怠，因為曾經造下的種種惡業，帶來憂愁、痛苦和煩惱。

很多人學佛後，雖然也知道佛法殊勝，但因為這種認識不透徹，還是會縱容不良習性，懈怠放逸，不能精進地踐行菩薩道。所以寂天菩薩提醒我們，要珍惜現有的身份、機會和能力，趁着身強力壯，積極修習善法，踐行菩薩道。

（3）後世更受報

25. 難忍地獄火，長久燒身時，

悔火亦炙燃，吾心必痛苦。

26. 難得有益身，今既僥幸得，

亦復具智慧，若仍墮地獄，

27. 則如咒所惑，令我心失迷。

惑患無所知，何盡藏心耶？

第三是說明，如果因為放逸而不努力踐行菩薩戒，不僅現生過不好，還會給未來生命帶去無盡痛苦。

“難忍地獄火，長久燒身時。”地獄有八熱地獄、八寒地獄等。八熱地獄的特點是熾熱難耐，一旦墮落于此，將飽受各種猛火的燒烤，而且是活着被燒烤的，比世間的烤鷄、烤鴨更痛苦。現在有些商家為了招攬顧客，會當眾燒烤魚蝦、

豬羊之類，這就是地獄相的顯現。這些衆生不僅招感畜生的果報，也在承受地獄的痛苦。當然，地獄之苦遠比這個劇烈百千萬倍。因爲燒烤是一次性的，而在地獄中，一天就要千生千死，萬生萬死，其慘狀遠比現實更嚴重。在《俱舍論》《瑜伽師地論》等論典中，有許多關於地獄場景的描述，可怕之極。

“悔火亦炙燃，吾心必痛苦。”除了身體的痛苦，還伴隨內心的悔恨。就像有些罪犯被關到監獄後，因爲悔恨帶來巨大的心理壓力，備受折磨。如果我們不修善法，放縱貪嗔痴，勢必會造作不善業，在未來生命中飽嘗惡道苦果，并由身苦帶來心苦，百苦交集。

“難得有益身，今既僥幸得。”寂天菩薩之前已引用“盲龜鑽木孔”的比喻，說明得到人身多麼不易。此處再次強調，人身難得今已得，希望我們珍惜并善用。

“亦復具智慧，若仍墮地獄。”我們現在僥幸得到暇滿人身，具有正常的理性思維和接受能力，不是偏執、神經錯亂或邪知邪見，意味着我們懂得做什麼有利，做什麼有害，也懂得該做什麼，不該做什麼，有能力正確選擇。如果具備這麼好的條件，却不把握機會，精進修行，反而放縱貪嗔痴，造作惡業并墮落地獄，實在是不可理喻。

“則如咒所惑，令我心失迷。”之所以會這樣，就像被人施咒後糊塗了，失去正常的理性和心智，別人叫你幹什麼就幹什麼，自己却不能明辨是非，作出選擇。

“惑患無所知，何蠱藏心耶？”蠱，讓人不清醒、失去分辨力的毒藥。到底什麼讓我們看不清狀況，失去正確的判斷和選擇能力？如果不是被咒語、蠱毒等邪術迷惑，是不該發生這種情況的。也就是說，擁有正常理性的人，如果認識到菩提心、菩薩行的價值，認識到止惡修善對生命的重大意義，應該能作出正確選擇。

總之，如果我們放縱固有串習，不止惡，不行善，會給生命帶來諸多過患。

3. 盡力斷煩惱

除了慎防罪惡和認真修善之外，我們還要盡力斷除煩惱，這是放逸的源頭。既然我們已經認識到菩提心的價值，為什麼不能努力踐行，還是被不良習性左右？根源就是無始以來的貪嗔痴。如果不解決煩惱，發菩提心就是一句空話。因為對凡夫來說，貪嗔痴才是生命的主宰，它是不允許菩提心在心相續中立住腳跟的。所以說，“盡力斷煩惱”是不放逸的關鍵所在。這部分主要幫助我們認識煩惱的過患，以及煩惱和

自己到底是什麼關係，對生命造成的危害有多大，最後是如何斷除。

(1) 思煩惱過患

第一，令不自在

28. 嗔貪等諸敵，無手亦無足，
非勇非精明，役我怎如奴？

在我們的生命中，煩惱早已成爲主人。它把我們當作奴隸，使我們爲其所役。煩惱還制造了輪回，使我們身不由己。不僅在輪回中身不由己，事實上，我們面對內心的貪著、嗔恨等煩惱，也是身不由己的。貪著生起時，我們被貪著左右；嗔恨生起時，我們被嗔恨左右。反過來說，解脫就是得大自在。

“嗔貪等諸敵。”貪嗔痴三毒，還有從根本煩惱到隨煩惱的種種，都是我們的敵人。所以說，人生最大的敵人就是自己，準確地說，是內心的煩惱。我們要把煩惱當作敵人，而不是盟友，這個定位必須明確。

“無手亦無足，非勇非精明。”煩惱沒有手也沒有腳，它並不像勇士那麼勇敢，而且依托基礎是無明，不是以智慧的方式存在。對於煩惱，寂天菩薩從表到裏爲我們作了剖析：

煩惱是什麼？有形相嗎？有顏色嗎？在禪宗修行中，會讓我們審視“煩惱是什麼”。貪心來了，要向內心找尋：它是什麼樣的？有沒有手？有沒有腳？在觀察過程中才會發現，煩惱沒有手也沒有腳，無形無相，了不可得。

“役我怎如奴？”既然煩惱沒什麼了不起，怎麼能把我當作奴隸一般使用？而且無始以來就是如此。平時我們生氣時，誰在生氣？煩惱在生氣。嗔心來了，你就配合它去生氣，甚至會制造很多條件，調動很多生氣的素材，讓氣生得更來勁。比如你為某事生氣了，可能會想到各種值得生氣的理由，越想越氣，甚至覺得自己生氣是正確的，天經地義。也就是說，你為煩惱創造了各種條件，成為煩惱的奴僕，為它服務。

為什麼會這樣？既然煩惱沒有手沒有腳，也沒有勇氣和智慧，無始以來，怎麼能把我當作奴僕一般使用？是我們喜歡煩惱嗎？接下來寂天菩薩要回答：煩惱和我們是什麼關係？我們對煩惱是什麼態度？是否歡迎煩惱？如果沒看清這個問題，我們永遠無法正確對待煩惱。

煩惱潛伏在我們心中，那麼，它和我們是什麼關係？我們感受一下，當煩惱生起時，內心是什麼感覺？比如我們生氣，這是煩惱心理的表現。我們是不是覺得：我在生氣，這個氣必須要生。這樣才有滿足感，同時讓自己覺得很痛快，

很强大——我是不好惹的，不好欺負的！有没有這種感覺？

當我們生起貪心時，則會覺得，我現在很需要金錢，需要汽車，需要權力，這些東西對我很重要。有没有這種感覺？是不是覺得，當我們需要什麼，對它很在乎的時候，這種貪著之心就成了我們的化身，和自己不分彼此？

當我們陷入慢心時，會覺得自己很優越，高人一等。比如我們有某方面的長處，受到他人肯定，或是取得一定成就時，會立足于這個長處，覺得自己很了不起。有時候，我們又覺得自己什麼都不行，從而陷入自卑。這時候，自卑就代表了您。

所以說，煩惱是自我存在的重要組成部分。我執不是孤立的存在，貪、嗔、痴、慢、疑、惡見等煩惱，都是我執的得力助手，和我執密切相關。貪代表我的存在，嗔代表我的存在，慢也代表我的存在。每種煩惱產生作用時，都會讓我得到某種滿足。在滿足的同時，又給自我帶來無盡痛苦。比如過分在乎，就會導致焦慮、恐懼、没有安全感。嗔恨、我慢等煩惱也是同樣，會帶來種種負面情緒和傷害。

從我執的立場，雖然需要煩惱作為存在基礎，但當我們過分地貪，過分地嗔，給自己造成極大痛苦時，我們也希望擺脫煩惱，希望内心平靜一點。問題是，在以無明為基礎的

生命中，我們根本看不清煩惱和自己是什麼關係。我們以為煩惱是“我”的一部分，事實上，煩惱一旦形成之後，是不聽使喚的。面對任何一種煩惱，面對內在的貪心、嗔恨、我慢、嫉妒，我們是不能自主的，不是想要擺脫就能擺脫的。比如一個人有強烈的嗔心，能不能馬上放下仇恨？一個人對事業或情感有強烈的貪著，讓自己很累很辛苦，能不能馬上放下貪著？做不到。

“我”有主宰義，我們却無法主宰內心的煩惱。因為“我”本身就不存在，祇是由無明形成的錯誤設定。這種設定需要依托，所以就招募一大堆傀儡，構成“自我”的存在感。事實上，這些祇是迷妄的錯覺，不能代表生命本來的存在。但我們因為看不清，糊裏糊塗中，就把煩惱當作我。可以說，煩惱就像藏身于某個機構的間諜，并不真正屬於這個組織，反而是來伺機作案的。

禪宗有個公案叫“家賊難防時如何”，煩惱就是我們的家賊，一天到晚做着“損法財，滅功德”的壞事。面對這些防不勝防的煩惱，我們該怎麼辦？祖師的回答是：“識得不為過。”識就是認識，你知道他是賊，就可以提防了。

從修行來說，就是內心要有正知。煩惱的生存基礎是不正知。我們在不正知的狀態下，才會把煩惱認定為我，不懂

得和煩惱保持距離，甚至會成爲煩惱的奴隸。如果我們建立正知，就能看到煩惱的過患，看到煩惱是敵人，不是“我”。就像《楞嚴經》說的“客塵”，要認清它是客人，不是主人。這一認知非常重要。

第二，引惡趣苦

29. 惑住我心中，任意傷害我，
猶忍不嗔彼，非當應訶責。
30. 縱使天非天，齊來敵對我，
然彼猶不能，擲我入無間。
31. 強力煩惱敵，擲我入獄火。
須彌若遇之，灰燼亦無餘。

第二，煩惱會招感三惡趣苦。這裏講到一個重要問題——正確認識煩惱和自己的關係。

“惑住我心中，任意傷害我。”煩惱沒有手也沒有腳，却能長住內心，把我們當奴僕一樣指使，肆意傷害我們。關鍵就是因爲我們看不清，結果把它當作主人，一直聽從于它。如果看清真相，就不會這麼被動了。所以要學習并具備正見，這點非常重要。

“猶忍不嗔彼，非當應訶責。”無始以來，煩惱始終在傷害我們。我們怎麼能忍受它，不心生抗拒，不加以對治？都

是因為我們的無明和不正知。要知道，這種做法是完全錯誤的，是沒智慧的表現，應該受到譴責。

“縱使天非天，齊來敵對我。”天非天，即天人和阿修羅。本來，天人和阿修羅之間經常打仗，雙方戰鬥力都很強，現在他們聯合起來，一起對付我。

“然彼猶不能，擲我入無間。”以他們聯合起來的力量，很容易把我打死，但也沒辦法把我扔到無間地獄。按其他宗教的觀點，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，否則就要被打入地獄。即使在多神教中，神也有相當的權威性。但佛法認為，每個人的命運是自己決定的，不論生天還是墮入惡道，都取決於你的心念和行為。外在的所有天神，都無法主宰眾生的命運。

從佛教角度說，世界由欲界、色界、無色界組成。由欲界和色界的初禪天合為一小世界，一千個小世界合為一小千世界，一千個小千世界合為一中千世界，一千個中千世界合為一大千世界。小千、中千、大千世界，合稱三千大千世界。其中，欲界有六重天，每重天各有天主。就像地球上有很多國家，每個國家都有總統或國王。天主往往認為自己操縱着生殺大權，可以決定民衆禍福。不管天上還是人間的帝王，都有這種傲慢，認為自己能創造并主宰世界。但佛教認為，

天主并不是萬能的，不能決定眾生的命運。

遵循這樣的世界觀，寂天菩薩告訴我們，即使天人和非天聯合起來，也沒能力把我們扔到無間地獄。因為命運是自己決定的，不論生天還是下地獄，都取決於我們身口意造作的業力。天神的命運同樣如此，所以天人還有五衰相，天福享盡後，就要墮落人間，甚至墮落惡道。這是佛法對世界的解釋，如果從其他宗教來說，這個偈頌就不成立了。

“強力煩惱敵，擲我入獄火。”強大且威猛無比的煩惱，是生命中最大的敵人，可以把我們扔進地獄。這種力量不是任何外在敵人可以相比的。一方面，當我們生起強烈嗔心時，飽受煩惱折磨，當下就像身處地獄。另一方面，因為貪嗔等煩惱造作惡業，會將我們推入地獄。所以說，敵人不是來自外在世界，而是來自內在煩惱。一念嗔心起，甚至可以毀滅整個世界。從這個意義上說，地獄也是煩惱的外化。

“須彌若遇之，灰燼亦無餘。”地獄中熊熊燃燒的烈火，即使須彌山也會被化為灰燼。除了地獄，貪婪會把我們推向餓鬼道，愚痴會把我們推向畜生道。總之，貪嗔痴都會使我們招感三惡道的苦果。

第三，爲害無盡期

32. 吾心煩惱敵，長住無盡期。
其餘世間敵，命不如是久。

第三，煩惱對生命的危害沒有盡頭。

“吾心煩惱敵，長住無盡期。”煩惱什麼時候來到我們的生命中？其實是没有開始的，所謂無始無明。由此引發俱生我執和俱生法執。那什麼時候才是它的盡頭？就是解脫。無始以來，煩惱長住在我們的心相續中，早已成爲生命的主人。在解脫之前，這種延續是没有盡頭的。我們因無明迷失覺性後，取而代之的就是我執。并由這一錯誤設定形成自我的感覺，和貪嗔痴相互扶持，抱成一團，成爲生命的主導力量，不斷制造輪回。祇要輪回存在，我執就會找到依托點。

輪回的主角是誰？從佛法智慧看，輪回是没有主角的，所謂“無我、無作、無受者”。其中并没有我們認定的“我”。所謂的“我”，祇是錯誤設定產生的迷妄感覺，事實上是不存在的。就像望梅止渴所說的那樣，聽到前面有棵梅樹，想想就讓人滿口生津。這就是由設定產生的感覺。“我”的感覺也是同樣，是源于自己的妄想和執著。如果一定要說輪回有個主角，那就是我執。因爲有我執，才需要構建輪回，爲我執

服務。所以輪回是我執構建的依托，當我們想要解脫輪回，我執是不幹的——解脫了，它就會失去存在基礎。

“其餘世間敵，命不如是久。”世間的其他敵人，壽命不會這麼長久。兩個人結為冤家，可能很快就化敵為友，當然也可能持續一生，最多就延續幾代人。但煩惱敵不一樣，它始終長住我們內心。在覺醒之前，煩惱會一直存在，不斷地造業，不斷地制造輪回，不斷地影響甚至左右我們，沒有盡頭。而其他敵人即使會帶來傷害，也未必能主導我們的生命。因為我們知道他是敵人，不會聽從于他。但煩惱敵十分狡猾，你看不清楚，就會深受其害。了解到煩惱對生命的危害，可以促使我們盡快斷除煩惱。

第四，友彼徒自害

33. 若我順侍敵，敵或利樂我。

若隨諸煩惱，徒遭傷害苦。

第四，你把煩惱當作朋友，結果怎樣呢？會不會給自己帶來好處？顯然不會。

“若我順侍敵，敵或利樂我。”這個比喻很有意思。在世間，如果我們對敵人表示友好，願意侍奉他，為他服務，對方可能會放下仇恨，友好地對待你，做出對你有利的事。商

界有句話，叫作“沒有永久的敵人，祇有永久的利益”，也就是說，隨時根據利害來調整彼此關係。不論個人與個人之間，還是國家與國家之間，很多時候會因為趨利避害，一會兒成為敵人，一會兒成為朋友。此外，如果是因為嗔心和傷害結下的冤家，通過有效調解，也能以慈悲和愛來轉化。

“若隨諸煩惱，徒遭傷害苦。”但如果我們隨順煩惱，奉承煩惱，結果會怎樣呢？祇會繼續受到傷害。無始以來，我們一直在隨順并奉承煩惱，結果使煩惱得到支持，快速增長。比如有人生氣時，其他人都說：你氣得有理，應該生氣！他就會氣得更來勁。有人恨別人時，其他人都說：那人就是不對，應該恨他！他的仇恨就會一發不可收拾。所以說，侍奉內心的煩惱，就意味着給它創造生長條件。同時也意味着，將給我們帶來更多傷害。

因此我們要認識到煩惱的危害，不能對它聽之任之，友好相待。在無盡輪回中，貪嗔痴三毒給生命帶來無窮過患。我們要建立正知，認清煩惱和自己的關係，知道煩惱是無明的產物，是最大的敵人。這樣才能和煩惱保持距離，進一步對治并解除煩惱。

(2) 不應忍煩惱

34. 無始相續敵，孽禍唯一因。
若久住我心，生死怎無懼？
35. 生死牢獄卒，地獄劊子手，
若皆住我心，安樂何能有？

無明形成的錯誤認知，使我們把煩惱當作主人，結果却深受其害。看清這一點，我們就不該認可煩惱在內心的地位，繼續忍受它的傷害。

“無始相續敵，孽禍唯一因。”無始以來，煩惱一直在我們內心相續不斷，是潛藏已久的敵人。生命中所有的過患、麻煩、痛苦，是誰招來的？祇有一個因，那就是煩惱。

“若久住我心，生死怎無懼？”煩惱在我們內心安家落戶，久住不去，而且不斷造業，不斷制造痛苦和生死，我們怎能不害怕呢？如果生命中覺醒的力量不够强大，將沒有能力對抗煩惱，阻止它對我們構成傷害。而被煩惱主導生命是非常可怕的，因為我們不知道未來會遭遇什麼，完全是不可控的。既然我們沒辦法控制煩惱，也就沒辦法控制命運。

“生死牢獄卒，地獄劊子手。”監獄有獄警，地獄有獄卒。煩惱就是生死牢獄中的獄卒。罪人墮落地獄時，獄卒讓你怎

樣就得怎樣，要打你就打你，要罵你就罵你，要把你扔到火裏就扔到火裏。在我們內心，煩惱也扮演着這樣的角色。它起嗔恨，你就生氣了；它讓你打架，你就和別人打架；它讓你賺錢，你就每天忙來忙去，精疲力盡。所有這些都是在煩惱的操縱下，你以為是自己在做主，其實已經中了煩惱魔的圈套。煩惱還像地獄的劊子手，會斷送我們的法身慧命。我們看到經典記載的地獄和獄卒，覺得很恐怖，其實煩惱就是同樣的劊子手。

“若皆住我心，安樂何能有？”什麼叫煩惱？煩是擾之義，惱是亂之義。煩惱不在別處，時刻都在我們內心，不斷制造擾亂，讓我們不得自在。祇要還有煩惱，我們就別想過安樂日子。

了解煩惱的過患後，我們應該如何對待？是當作家人般聽之任之，還是當作敵人般嚴陣以待？寂天菩薩告訴我們——“不應忍煩惱”。我們要認識到，煩惱是生命中最大的敵人，不應該忍受、認可、同情它的存在，而是要盡力斷除煩惱。



【十四課】

整部《入行論》所構建的，從菩提心的發起到圓滿，都在告訴我們怎麼斷除煩惱。這也是佛法修行的核心。佛陀成就的三德，為斷德、智德和悲德。斷德是斷盡一切煩惱。與此相應的概念是涅槃和解脫——涅槃是平息躁動後的高度寂靜，解脫則是擺脫煩惱後的究竟自在。不僅聲聞乘要斷除煩惱，菩薩道修行同樣如此。有人說，菩薩要在輪回中廣度衆生，祇須利他即可，不必斷煩惱。這是完全錯誤的。如果菩薩不斷煩惱的話，有能力度衆生嗎？那是“泥菩薩過河，自身難保”。

所以說，斷煩惱是三乘佛法的共同核心，祇是方式有別。比如聲聞乘的見地是有涅槃可證，有煩惱可斷，覺得煩惱是實實在在的敵人，必須以智慧斷除煩惱。在菩薩乘修行中，唯識的見地也是同樣。而中觀是通過智慧觀照，認識到煩惱和菩提的本質都是空性，了不可得，所謂“煩惱即菩提”。從這個角度說，看似沒有煩惱可斷。事實上，這祇是代表斷煩

惱的不同角度和見地，目的是同樣的。如果你以為“煩惱即菩提”就意味着不必斷除煩惱，是認可甚至縱容煩惱，那就成了“菩提即煩惱”。

我們學過《百法明門論》的話，對煩惱會有更深刻的了解。論中將煩惱分為根本煩惱和隨煩惱，在隨煩惱中，還有小隨、中隨、大隨。《俱舍論》《瑜伽師地論》等論典也列舉了每種煩惱的定義、特徵及作用。當我們充分了解煩惱的表現和危害，一定會下決心斷除它。在《入行論》中，寂天菩薩沒有就煩惱本身作詳細論述，主要是告訴我們煩惱的危害，以及應該對煩惱持什麼態度。

(3) 發奮滅煩惱

36. 乃至吾未能，親滅此惑敵，
盡吾此一生，不應捨精進。

于他微小害，尚起嗔惱心，
是故未滅彼，壯士不成眠。

37. 列陣激戰場，奮力欲滅除，
終必自老死，生諸苦惱敵。

僅此尚不顧，箭矛着身苦，
未達目的已，不向後逃逸。

38. 况吾正精進，決志欲滅盡，
恒為痛苦因，自然煩惱敵。

故今雖遭致，百般諸痛苦，
然終不應當，喪志生懈怠。

39. 將士為微利，赴戰遭敵傷。
戰歸炫身傷，猶如佩勳章。
吾今為大利，修行勤精進，
所生暫時苦，雲何能困我？

40. 漁夫與屠戶、農牧等凡俗，
唯念己自身，求活維生計，
猶忍寒與熱、疲困諸艱辛。
我今為衆樂，雲何不稍忍？

41. 雖曾立此誓：欲于十方際，
度衆出煩惱！然我未離惑。

42. 出言不量力，雲何非顛狂？
故于滅煩惱，應恒不退怯。

43. 吾應樂修斷，懷恨與彼戰。
似嗔此道心，唯能滅煩惱。

44. 吾寧被燒殺，或遭斷頭苦，
然心終不屈，順就煩惱敵。

當我們說到煩惱時，已經包括無明，這是屬於痴的範疇。無始以來，煩惱潛伏在生命中，給我們帶來無數危害。這是通過學佛才能看到的真相，否則，我們根本看不清煩惱和自己的關係，不知道煩惱是最大的敵人，反而把它當作朋友，當作得力助手，甚至當作“我”的存在，認為是“我高興，

我不高興”。禪宗叫作“認賊爲子”，就是把賊當作自己的兒子，把敵人當作自己的主人。這樣的話，主導生命的就是煩惱。既然主導者是煩惱，那我們肯定不會想到消滅它。

我們把煩惱當作兒子，當作主人，結果却成了受害者，引發焦慮、煩躁、恐懼、沒有安全感等負面情緒，甚至發展爲抑鬱癥。而且這些煩惱具有強大的力量，不是我們想要解除就能解除的。有幸的是，現在我們已經得到暇滿人身，已經聽聞佛法，知道擺脫煩惱的方法，一定要發奮圖強，徹底斷除煩惱。

“乃至吾未能，親滅此惑敵，盡吾此一生，不應捨精進。”寂天菩薩告訴我們，煩惱必須由自己親手滅除，他人是不能替代的。在徹底滅除煩惱前，盡此一生都不應該放棄努力，而要不斷精進。佛法所說的精進是有前提的，是對於斷惡修善、轉迷爲悟的努力。比如世人爲了賺錢拼命，祇能叫作勤奮或努力，但不能稱爲精進。總之，我們要抓住現在這個難得的機遇。因爲不是所有身份都能斷煩惱的，三惡道固然不行，生天享樂或是當阿修羅也不行。祇有得人身，聞正法，才能具備斷煩惱的智慧。而得到這個機會很不容易，祇有發奮精進，才不辜負此生。

“于他微小害，尚起嗔惱心。”對於他人微小的傷害，我

們會生起嗔惱之心，想要奮力反擊。對於自身的任何疾病，我們也不會安然忍受，而要積極治療。總之，不論外境還是自身，祇要出現帶來傷害的因素，我們就會主動對治。事實上，人類五千年文明，從科學到哲學所做的一切，都是希望通過探索生命和改善環境，達到離苦得樂的目的。但因為無明，這種努力多半是揚湯止沸式的，并未真正奏效。在物質高度發達的今天，人們有了前所未有的享樂，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，才為我們提供了究竟離苦得樂的方法。佛陀以智慧探索痛苦根源，告訴我們：“此是苦，汝應知；此是集，汝應斷；此是滅，汝應證；此是道，汝應修。”其中，集是佛陀為我們找到的痛苦之源——那就是無明煩惱；滅則是佛陀為我們指引的離苦之道——那就是究竟涅槃。如果没有大智慧，是找不到的。當我們認識到煩惱的危害，還能安然度日嗎？《佛遺教經》說：“煩惱毒蛇，睡在汝心，譬如黑槃，在汝室睡。當以持戒之鈎，早摒除之。睡蛇既出，乃可安眠。”煩惱就是我們生命中的毒蛇，甚至比毒蛇更可怕。毒蛇雖然會要了人的命，但那是一次性的。煩惱對我們的傷害却不是一次性的，而是盡未來際地給我們制造痛苦，制造麻煩，制造輪回。

“是故未滅彼，壯士不成眠。”壯士，即菩薩，是輪回中

的勇士。我們要深刻認識到煩惱的危害，在滅除煩惱之前，決不能安然入睡，而要時時保持觀照，努力對治。

下面通過一些現實的例子說明。《入行論》的表述方式既理性又感性，以種種生動的比喻，激勵我們奮力滅除煩惱。

“列陣激戰場，奮力欲滅除。”兩軍對壘時，雙方會排兵布陣，激揚士氣，開戰後就奮力廝殺，拼個你死我活。其實修行也是戰爭，是消滅煩惱的心靈革命，要瓦解由我執建立的偽政權。對每個生命來說，這場消滅貪嗔痴的戰爭具有不同尋常的意義，並能得到巨大的利益。

“終必自老死，生諸苦惱敵。”即使將士們不在戰場上奮力滅除敵人，這些敵人遲早也要衰老、死亡，還會因為死亡產生極大的苦惱，沒有誰能長生不死。

“僅此尚不顧，箭矛着身苦，未達目的已，不向後逃逸。”雖然敵人都逃脫不了老死的命運，並不是必須通過戰爭才能消滅的，但為了打贏戰爭，將士們尚且不顧被刀箭傷害的痛苦，衝鋒陷陣，不達目的誓不罷休，決不逃跑求生。

“況吾正精進，決志欲滅盡，恆為痛苦因，自然煩惱敵。”何況我們現在要努力消滅的，是無始以來給生命帶來痛苦的煩惱。敵人的傷害是暫時且表面的，但煩惱的傷害是長久且深層的，如果不加以對治，煩惱是不會自己滅亡的。面對如

此強大的敵人，我們更應該精進努力。

“故今雖遭致，百般諸痛苦，然終不應當，喪志生懈怠。”要消滅這樣的煩惱強敵，必須勇往直前，即使遭受百般的痛苦和挫折，也不能喪失鬥志，心生懈怠。所以說，修行不僅要思維輪回苦，思維三惡道苦，還要思維煩惱帶來的巨大危害。當我們真正認識到，不對治煩惱就沒有出路，還有理由不努力嗎？

“將士為微利，赴戰遭敵傷。戰歸炫身傷，猶如佩勳章。”這個偈頌還是以戰士為喻。參加戰爭的將士中，雖然有人是為了報國，但也有人祇是為了吃飯，或是為了當官，為了建功立業。從佛法角度說，這些世間利益是微不足道的。但即使這點眼前利益，也使得將士們奔赴戰場，出生入死。當他們遭受戰爭傷害，留下傷痕，還會當作值得炫耀的榮譽，就像佩戴勳章一樣。

“吾今為大利，修行勤精進，所生暫時苦，雲何能困我？”寂天菩薩通過這個例子告訴我們：世間將士為了眼前利益，尚且如此勇猛，不怕犧牲，而我們現在所面對的消滅煩惱的戰爭，將徹底解決生命問題，成就解脫乃至無上佛果。為了這樣的巨大利益，自然應該精進修行，無所畏懼。即使在此過程中產生暫時的痛苦，怎麼能困擾我呢？

“漁夫與屠戶、農牧等凡俗。”接着再舉一個現實的例子。漁夫爲了生活下海打魚，不僅要忍受風吹雨打，陽光曝曬，更會有生命危險。還有那些屠夫、農民、牧民等，包括現在各行各業的打工者，爲了混口飯吃，每天上班八小時，甚至加班到十幾個小時。包括那些當老板的，不管小老板還是大老板，都要承擔各種壓力，身心俱疲。

“唯念己自身，求活維生計。”其中，有些是爲了個人生存，有些是爲了成就事業，爲了自我的滿足，虛假的榮譽。比如想做個成功人士，出人頭地。中國人尤其在乎這種高人一等的感覺，爲了財富地位、光宗耀祖，不惜疲于奔命。

“猶忍寒與熱、疲困諸艱辛。”總之，人們爲了維持生計，爲了得到利益和滿足感，會努力拼搏，忍受嚴寒酷暑的環境，忍受各種壓力的煎熬，忍受身心的疲憊和艱辛。現在的人真是辛苦，因爲終日忙碌，由身體疲憊導致心理疲憊，甚至失去休息的能力，連覺都睡不好。

“我今爲衆樂，雲何不稍忍？”世人爲了暫時的微小利益，都能吃這麼多苦，我們現在爲了利益衆生，幫助衆生走向覺醒，怎麼不能接受修行帶來的一點痛苦？世人所吃的那些苦，往往會使他們造下惡業，帶來痛苦。而我們所吃的苦，是爲了究竟的利益，爲了廣大衆生的利益，實在太值得了。通過

這些對比和思考，我們還有理由不努力嗎？還有什麼不能接受的嗎？

“雖曾立此誓：欲于十方際，度衆出煩惱！然我未離惑。”雖然我們曾經發起“利益一切衆生，幫助衆生走向解脫，走向覺醒”的崇高願望，發願在十方世界度化有情，可自身的現實狀態是什麼樣呢？事實上，我們眼下並沒有斷除惑業。所以僅僅發願是不夠的，關鍵還要解除自身煩惱，發展智慧和慈悲，這樣才有能力去承擔。否則，自利尚且不能，所謂的利他也是一句空話。

“出言不量力，雲何非顛狂？”如果說話不自量力，所說的誓言就成了瘋話。寂天菩薩這麼說，是不是會對發心的凡夫造成打擊？以我們目前充滿迷惑煩惱的生命狀態，還要不要發菩提心，要不要發這樣的宏願？說的是不是瘋話？這個提醒究竟要達到什麼目的？

“故于滅煩惱，應恒不退怯。”其實寂天菩薩是要勉勵我們：爲了實踐諾言，爲了讓這個宏誓偉願不成爲空話，必須做輪回戰場上的勇士，努力滅除煩惱，時刻都不能退却，不能怯弱。這才是寂天菩薩的真正用意。沒有離惑并不可怕，不是說有感就不能發菩提心，因爲世俗菩提心本身就建立在有漏的妄心基礎上。凡夫不可能沒有煩惱，關鍵是精進除惑，

這樣才能言行一致，給衆生究竟的幫助。

“吾應樂修斷。”寂天菩薩告誡我們：應該熱愛斷除煩惱的修行，熱愛戒定慧和利他行。以戒和定爲基礎，再依正見修習止觀，可以開發智慧；或是通過利他弱化我執，也能開發智慧。由開發智慧，才能徹底斷除煩惱，給自己和衆生帶來究竟的利益。

“懷恨與彼戰。”說到恨，我們很容易想到心懷仇恨。但這裏所說的，不是一般意義上的仇恨，而是要對煩惱生起決裂的心，培養劃清界綫的意志。這種意志和嗔恨不同。因爲嗔恨本身是一種煩惱，建立在無明基礎上。而寂天菩薩在此是表示一種決心，一種決斷。這種“我要斷除煩惱”的認識，是來自佛菩薩和歷代祖師由智慧觀察作出的正確選擇——和煩惱進行你死我活的決鬥。我們不要將這種決心誤解爲仇恨。

“似嗔此道心，唯能滅煩惱。”這種決斷心可以幫助我們滅除煩惱，它本身不是煩惱，也不會制造煩惱。而嗔心正相反，它本身就是煩惱，還會進一步引發煩惱。我們應該生起斷除煩惱之心，深深地認同和熱愛斷除煩惱的修行。在“不放逸品”之後，還有“護正知品”等，都是引導我們深化修行，進一步“捨凡夫心，發菩提心”。這都必須努力踐行。

“吾寧被燒殺，或遭斷頭苦，然心終不屈，順就煩惱敵。”

我寧可被火燒，被殺害，哪怕拋頭顱，灑熱血，但內心永遠不會屈從，不會向煩惱低頭。修行過程中，我們常常會面臨困擾。因為我們已經形成種種不良串習，但修行是建立另一套規則，告訴我們“應該做什麼，不該做什麼”。這套規則往往會和固有串習形成衝突。當衝突發生時，如果沒有強大的正念，很容易被煩惱帶走，陷入其中。

如何才能不向煩惱屈服？一方面需要強大的正念，一方面需要深刻認識到煩惱的巨大危害。如果我們真正看到這一點，哪怕放棄生命，也不會隨順煩惱。在這個偈頌中，寂天菩薩就表達了這種意志。世間有不少英雄，爲了某種信念或理想也能從容就義。我們現在爲了對付生命中的煩惱，對付這個生生世世的仇敵，應該有更大的決心，更堅強的意志。

（4）惑去不復返

45. 常敵受驅逐，仍可據他鄉，
力足旋復返，惑賊不如是。

46. 惑爲慧眼斷，逐已何所之？
雲何返害我？然我乏精進。

47. 惑非住外境，非住根身間，
亦非其他處，雲何害衆生？
惑幻心莫懼，爲智應精進。

何苦于地獄，無義受傷害？

第四，和世間的敵人相比，煩惱是一去不復返的。

“常敵受驅逐，仍可據他鄉，力足旋復返。”常敵，即世間普通的敵人。當敵人被驅趕後，他們養精蓄銳，恢復力量，又會卷土重來。就像當年越王勾踐被吳王夫差打敗，越國通過幾年休養生息，又把吳國滅了。這樣的例子比比皆是。

“惑賊不如是。”但煩惱敵與此不同，如果我們徹底降伏煩惱，就不再有後顧之憂。可能有人會問：為什麼我們在修行中，有時覺得自己沒煩惱了，有時煩惱又來了？因為那種所謂的沒煩惱，並不是真正斷除，而是在特定環境下，煩惱暫時潛伏起來。當外境對煩惱比較有利，它又會伺機而動。

“惑為慧眼斷，逐已何所之？”般若智慧可以徹底斷除煩惱。那麼，這些煩惱會跑到哪裏呢？其實，煩惱在本質上是了不可得的。當我們以智慧斷除煩惱後，煩惱就不復存在了，而不是躲到哪裏。這是斬草除根，一勞永逸。

“雲何返害我？然我乏精進。”既然如此，為什麼還有煩惱回來傷害我們？那是因為我們缺乏精進，沒有徹底斷除煩惱，僅僅暫時讓煩惱不起現行了。祇有空性慧，才能將煩惱連根拔除。怎麼開發空性慧？一方面是依正見修習止觀，一方面要精進努力，堅持不懈。

“惑非住外境。”在此，寂天菩薩正式亮出了中觀見，引導我們觀察：煩惱到底是什麼，到底住哪裏？首先，煩惱不是住在外境，不是說哪種境界一定能讓人煩惱。真正帶來煩惱的，是我們的無明，是我們對境界的認識，而不是境界本身。如果具備智慧認識，沒有什麼境界會使我們煩惱。

“非住根身間，亦非其他處。”煩惱也不是住在我們的身體中，或是住在其他什麼地方。煩惱在哪裏？有形相嗎？我們看到什麼東西不順眼，煩惱是在眼睛裏嗎？聽到什麼聲音不舒服，煩惱是在耳根裏嗎？《楞嚴經》有七處徵心，引導我們一一審查，尋找心之所在：心在內還是在外？如果去尋找煩惱，我們同樣會發現：煩惱不在外，不在內，不在中間，也不在其他地方，而且無形無相。

“雲何害衆生？”前面說過，煩惱沒有手也沒有腳，那它是怎麼禍害衆生的？很多時候，我們聽從煩惱，隨順煩惱，被煩惱左右。當煩惱來了，比如一心想得到什麼，或是對某個所緣很生氣，我們就忙着貪著或嗔恨，並沒有對煩惱本身作智慧審視，去觀察煩惱究竟在哪裏，究竟是什麼樣的。

“惑幻心莫懼。”前面是讓我們了解煩惱存在的本質，及煩惱和自身的關係，寂天菩薩接着告訴我們：煩惱其實是虛幻的。因為煩惱來自無明產生的錯誤認知，來自對自我的錯

誤認知，對世界的錯誤判斷。因為這些誤解，而有種種煩惱。但無明本身是沒有根的，比如對自我的執著，事實上，我們所認定的自我根本就不存在。祇是我們有了某種設定後，會尋找種種支點，依此建立貪著。其實，這些煩惱祇是妄想的產物，本身是虛幻的，找不到實實在在的存在基礎。當我們生起智慧觀照，這種錯誤認知就會被解除。就像一棟樓，當地基被動搖，樓身就會倒塌。所以說煩惱是虛幻的，我們不必害怕，而要學會去面對它。

“為智應精進。”對付煩惱的真正武器就是智慧，所謂“智慧不起煩惱”。學會用智慧認識世界，我們就不會生起煩惱，還能斷除煩惱。為了成就智慧，獲得解除煩惱的力量，我們應該精進不懈。

“何苦于地獄，無義受傷害？”既然煩惱可以斷除，我們又何苦在惡道中忍受毫無意義的傷害？因為輪回是無明的產物，讓衆生遭受種種痛苦和損害。這種苦難對生命成長沒有任何幫助。

世間很多人的生活是無謂的。每天忙忙碌碌，辛辛苦苦，無非是被無明、煩惱所驅使。也有人會反思：我為什麼要這麼辛苦？找不到這麼辛苦的价值，但又身不由己。因為內在的混亂情緒和妄想會慫恿他不停地忙着。雖然很疲憊，看不

到價值，但還得繼續去忙，否則也靜不下來，會更無聊，更痛苦。甚至于，必須忙到把每天的時間填得滿滿的，忙到精疲力盡再去睡覺。很可能，連覺都睡不好。然後第二天起來繼續忙，到最後再也不能動彈。這一期的忙碌就結束了，下一期接着再來，周而復始。

這是凡夫的生命狀態，找不到活着的意義在哪裏，祇是被迷亂的需求和執著左右。一旦這種需求和執著形成生命程序後，就會自動運行，使你像機器一樣被操縱，被左右。所以寂天菩薩告訴我們斷除煩惱的重要性，同時鼓勵我們：雖然煩惱的危害很大，但從某種意義上說，它并不可怕，還可以徹底斷除，一勞永逸。不像世間的敵人，可能過段時間又卷土重來，甚至子子孫孫都來找你報仇。煩惱并不是這樣的，所以我們要有信心戰勝它！

三、結 勸

48. 思已當盡力，圓滿諸學處；
若不遵醫囑，病患何能愈？

最後是結勸。總的來說，“不放逸品”是告訴我們：既然我們已經發起願菩提心，就要努力踐行菩薩道，決不捨棄。菩薩的三聚淨戒，一是遵守律儀，阻止不善行爲；二是努力

修善，保證自己行進在菩薩道上；三是饒益衆生，自利利他。暇滿人身難得易失，如果現在不止惡修善，很快會失去暇滿，墮落惡道。此外，本品還講到煩惱是放逸的動力，祇有解除煩惱，才能真正做到不放逸。

“思已當盡力，圓滿諸學處。”有了這些思考後，應該盡自己的力量，努力實踐并圓滿菩薩學處。

“若不遵醫囑，病患何能愈？”凡夫是貪嗔痴的重病患者，這些不良習性使我們飽受輪回之苦，而佛法給我們提供了治療方案——通過開智慧斷除煩惱。我們認識到自己的疾病，也有了治療方案，就要認真接受治療。如果不遵照醫生的囑咐，不遵照佛陀和寂天菩薩開出的藥方，這個病永遠無法痊愈。

“不放逸品”非常重要。大家要多讀偈頌，多聽講課內容。很多人不容易學好的原因，就是對每個學習內容，祇是停留在“我已經學過，已經聽過”，却不檢查：聽懂了沒有？理解了多少？接受了多少？能不能運用起來？結果是，雖然聽了很多，但真正掌握的很少，連知道都說不上。現在有個詞叫“知道主義”，指流于表面的認識。但對法義不深入學習的話，可能連知道都說不上。所以，我們倡導的“理解、接受、運用”很重要。所有內容都要反復聽幾遍，深入思考，才會有所受用。然後還要互相交流，這是深化認識的重要方式。



《入菩薩行論》

第五品 護正知

第十五課至第二十二課



【十五課】

菩薩道的修行包括願菩提心和行菩提心。《入行論》前三品是幫助我們了解菩提心的重要性，營造良好的心靈氛圍，進而發起願菩提心。發心之後，怎樣才能成為合格的菩薩行者？首先是不能放逸，然後是通過六度萬行來落實。第五品“護正知”屬於戒波羅蜜的修行，通過持戒，建立菩薩的行為規範，完成心態、人格的改變。之後的“安忍品、精進品、靜慮品、智慧品”，分別根據六度的相關內容，探討菩薩行的實踐。

凡夫的人格是以自我為中心，由貪嗔痴形成種種不善行。而菩薩的人格是以利他為核心，這就必須立足慈悲心，遵循三聚淨戒，從發心到行為產生重大改變。三聚淨戒包括攝律儀戒、攝善法戒和饒益有情戒，是建立菩薩人格的重要保障。

第一是攝律儀戒，偏向止惡，這是持戒的基本特徵。包括在家眾的五戒、八戒，出家眾的沙彌戒、沙彌尼戒、正學女戒、比丘戒、比丘尼戒，又稱七眾別解脫戒。第二是攝善

法戒，菩薩行者不僅要堅決止惡，還要積極修善，包括發心到成佛所修的一切善法，如皈依、供養、忍辱、精進、回向等。第三是饒益有情戒，即利益一切衆生。

三聚淨戒體現了菩薩戒的三大核心，即止惡、修善、利他，依此建立具體戒條。在漢傳佛教中，菩薩戒有不同傳承。傳統上比較重視“梵網菩薩戒”，有十重四十八輕，即十條重戒，四十八條輕戒。我個人更推薦“瑜伽菩薩戒”，有四重四十三輕，即四條重戒，四十三條輕戒。其中，四條重戒是止息不善，斷除貪嗔痴；四十三輕戒是立足于六度四攝，即菩薩行的具體實踐。比如菩薩行者應該如何布施，如何持戒，如何忍辱等。每一條都以戒律條文加以規定，使我們能依教奉行，有效落實。

關於戒律的實踐，從在家戒到出家戒，從聲聞戒到菩薩戒，大家多少有些了解。在一般人的觀念中，持戒就是遵守相應的行為規範，即“此應作，此不應作”。遵循戒條就是持戒，反之則是犯戒。就像法律一樣，依法行事才是合法公民。事實上，戒律有一定的時空背景。如果僅僅重視戒條，有時會持得比較機械，比較吃力，因為我們忽略了其中的根本。從某種意義上說，持戒是一種心理行為，犯戒也是一種心理行為，所以持和犯的關鍵都在于心。

對於如何持戒，寂天菩薩為我們指出了重要的思路——“護正知”。為什麼通過護正知能達到持戒的效果？本品告訴我們三個重點。第一，守護學處的關鍵，是守護自己的心。第二，護心是修學的根本所在。所有的修學，都要轉化成我們的觀念、心態和生命品質，轉化的關鍵就是正知正念。如果不懂得轉化，即便學了再多法義，心還是沒有改變。這正是很多人學佛容易出現的問題：學戒也好，學教理也好，祇是學着而已，却没有使之產生作用。第三，通過正知正念，達到護心護戒、守護學處的效果。

寂天菩薩開顯的持戒思路，指出了守護學處的根本，不僅適合菩薩戒的實踐，也適合一切戒。我們以往的修行思路，是由戒生定，由定發慧。首先要持戒，然後才會得定，才能開發智慧。事實上，戒定慧也是相輔相成的。持戒可以建立健康、簡單的生活，有助于净化内心，是禪修不可或缺的基礎。但如果一個人内心散亂，要把戒持得嚴謹，是很不容易的。通過禪修，能使妄心得到一定程度的降伏，使貪嗔痴得到一定程度的制約，持戒就相對容易了。

所以說，寂天菩薩提出的通過正知正念守護學處的思路，可以有效解決現代人持戒難的問題。本品分為四個部分，分別是“守護學處之要、護心方便、以正念正知護心、圓滿學

處之餘要”。

一、守護學處之要——護心

第一部分，指出守護學處的關鍵，就在于“護心”。相關內容，寂天菩薩從“護心則能護一切、護心則護一切之理、應勤護心”三方面說明，共 22 個偈頌。

（一）護心則能護一切

1. 總說須護心

1. 欲護學處者，策勵當護心。
若不護此心，不能護學處。

守護學處的關鍵在于護心。護心，則能守護一切。

“欲護學處者，策勵當護心。”首先總的提出：想要守護學處的人，必須謹慎地守護自心，時時保持對身口意的覺知，保持如法修行的正念，以所學佛法檢視自己的言行并作出選擇。

“若不護此心，不能護學處。”如果不能守護自心，就無法守護學處，因為心是善惡的源頭，是言行的主導。佛教中，把世間一切罪惡歸納為殺盜淫妄。如果沒有看住內心的貪嗔

痴，就會在境界現前時縱容凡夫習性，引發殺盜淫妄等不善行，更不能如法持戒。同時，祇有立足于慈悲心和利他心，才能真正落實攝善法戒和饒益有情戒，建立菩薩的行為規範。

2. 縱心過患

2. 若縱狂象心，受難無間獄。
未馴大狂象，為患不及此。

其次，說明縱容貪嗔痴的不良習性有什麼負面作用。

“若縱狂象心，受難無間獄。”寂天菩薩的比喻很生動。凡夫心就像粗野的狂象一樣，不受約束且力量巨大。如果我們縱容這瘋狂的心，就會造下種種惡業，沉淪無間地獄。而且不是短時間的，是長劫受難，無有出期。

“未馴大狂象，為患不及此。”未經馴化的狂象極其粗野，會造成種種破壞，如損毀物品，讓人受傷甚至死亡。但和縱容貪嗔痴相比，這些損失是微不足道的。無始以來，我們一直沉淪六道，飽受苦難。這些不幸都源于自心的三毒，並不是神的安排，更不是佛菩薩要懲罰我們。祇有了解縱容凡夫心的過患，我們才能深刻認識到護心的重要性，謹慎防護。

3. 護心功德

3. 若以正念索，緊拴心狂象，
怖畏盡消除，福善悉獲至。
4. 虎獅大象熊、蛇及一切敵，
有情地獄卒、惡神并羅刹，
5. 唯由系此心，即攝彼一切。
調伏此一心，一切皆馴服。

那麼，護心有什麼利益呢？

“若以正念索，緊拴心狂象。”用什麼守護心？寂天菩薩告訴我們，要以正念為繩索，緊緊拴住自己這顆狂象般的心，讓它安住于正念，安住于念佛、念法、念僧，安住于念苦、空、無常、無我，不讓它妄想紛飛，進入憶念五欲六塵的串習。禪宗有“牧牛圖”，將牛比作心性，牧牛比作調心，通過10個偈頌來說明調心的不同階段：從給牛拴上鼻繩開始，通過反復訓練，讓桀驁不馴的犍牛逐漸馴服。調心也是如此，必須時時糾偏，稍不注意就會習慣性地進入凡夫心的頻道。

研究所同學對“正念”這個詞並不陌生，但我們了解的主要是南傳內觀所說的正念，這和唯識、《入行論》所說的正念不太一樣。《百法明門論》中有五種別境心所，分別是欲、勝解、念、定、慧，以正念作為得定發慧的前提。《成唯識論》

中，關於念的定義是“于曾習境，令心明記，不忘為性”。對於我們曾經熟悉或經歷的境界，心會牢記不忘。從心理學的角度，這個“令心明記，不忘為性”的念屬於記憶，其中有妄念也有正念。如果我們念五欲六塵，念鈔票地位，念吃喝玩樂，就屬於妄念。那麼，正念應該念什麼呢？就是《阿含經》所說的六念，即念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天；此外還有四念處，即觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。這些都屬於正念的範疇，需要通過修行來培養。《入行論》所說的，也是這個意義上的正念。而內觀所說的正念，相當于《入行論》中正知和正念的結合。

“怖畏盡消除。”如果我們以正念護心，不被貪嗔痴左右，所有的擔心和恐懼都將消除。否則，就會對現世和未來有種種擔憂。很多人身居高位，事業成功，却還是沒有安全感，總在擔心未來，擔心失去現有的一切，擔心死後會去哪裏。總之，貪嗔痴使人生充滿怖畏。如果我們具足正念，時時念佛、念法、念僧，不僅當下安然，對未來歸宿也會充滿信心，無須恐懼。

“福善悉獲至。”在念佛、念法、念僧的過程中，我們的善心在增長，福德在增長，慈悲在增長，智慧也在增長。伴隨這些正向心行，未來生命將生生增上。

“虎獅大象熊、蛇及一切敵，有情地獄卒、惡神并羅刹。”世間有老虎、獅子、大象、黑熊、毒蛇等猛獸，以及一切冤家敵人；地獄則有獄卒，專門拿着叉子把罪人叉到刀山，扔到火爐；此外還有凶惡的神靈及妖魔鬼怪等。這些現象是怎麼產生的？我們又怎麼避免被它們所傷害？以下的偈頌，回答了這兩個問題。

“唯由系此心，即攝彼一切。”這些猛獸、敵人、獄卒、羅刹等，都是心念的顯現。因為六道就是心念發展的結果，不同的心會造就不同的生命形態。包括我們的存在和人格，也是心的顯現。我們有什麼樣的心，就會成為什麼樣的人。從某種意義上說，佛菩薩就是慈悲和智慧的圓滿顯現，三惡道衆生則是貪嗔痴的顯現。

“調伏此一心，一切皆馴服。”當我們面對這些猛獸乃至羅刹，怎樣才能戰勝對方？通常我們會用對立的心，以嗔報嗔，以打報打。其實，這種方式是無法消滅任何對手的。即使你能制伏它的身體，也無法制伏它的心。在這個世界，小到人與人之間，大到國家與國家之間，總有那麼多衝突和鬥爭，總是處在冤冤相報的惡性循環。所以寂天菩薩告訴我們，祇有降伏內心的貪嗔痴，才能徹底降伏外在的敵人。當我們充滿慈悲地面對一切衆生，就能化解對方的敵意。比如他對

你生氣，你也對他生氣，這種生氣就能找到對應的着力點。進一步，他想要傷害你，你也想要傷害他。如果你沒有嗔心，他就找不到對應點，即使發起攻擊，也因得不到回應而無法升級。

所以我們要以正念，讓心安住於三寶，不斷降伏貪嗔痴，以慈悲化解仇恨。當我們調伏了三毒，調伏了六根，外在的衝突、對立和敵意就被轉化了。這樣不僅可以使我們消除一切怖畏，獲得一切利益，同時也可以化解一切外敵和災難。就像《心經》所說的，“照見五蘊皆空，度一切苦厄”。

（二）護心則護一切之理

接着，說明為什麼護心就能守護一切的原理。這部分主要通過過患依心和六度依心，從正反兩個方面，說明心和整個修行的關係。

1. 過患依心

6. 實語者佛言：一切諸畏懼、無量衆苦痛，皆從心所生。
7. 有情獄兵器，施設何人意？誰制燒鐵地？妖女從何出？

8. 佛說彼一切，皆由惡心造。
是故三界中，恐怖莫甚心。

首先，人生的一切過患、災難、不幸，都是由心產生的。

“實語者佛言：一切諸畏懼、無量衆苦痛，皆從心所生。”

佛陀是真語者、實語者、不誑語者，他所說的一切，都是以智慧親證的，真實不虛。佛陀告訴我們，世間各種外在災難，如毒蛇猛獸、天災人禍、戰爭衝突；以及衆生內在的身心痛苦，如焦慮、恐懼、憂鬱等負面情緒形成的心理疾病、不良人格，還有不善業招感的三惡道痛苦。所有這些都是由心造作的，也就是我們每天早晚課誦中念的“若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造”。包括人類五千年文明，都離不開心的作用。

“有情獄兵器，施設何人意？誰制燒鐵地？妖女從何出？”

這些問題來自經論中關於有情地獄的描述：那些可怕的兵器和刑具，到底是誰制造的？誰造出了燒得火紅的熱鐵地？妖女又是從哪裏出現的？

“佛說彼一切，皆由惡心造。”佛陀告訴我們，這一切都是心造作的。由貪嗔痴不善心造作了不善業，再由不善業招感地獄等種種幻相。

“是故三界中，恐怖莫甚心。”所以在三界中，沒有什麼比心更可怕的。一切煩惱和不善行，以及由此招感的痛苦和不良現象，都來自內心的貪嗔痴——心才是一切罪惡之源。不僅人類如此，乃至世間所有的不幸，歸根到底，都是不善心招感的。可以說，心創造一切，是所有生命的造物主。

在《十善業道經》中，詳細闡述了“因緣所生，唯心所現”的道理。經中，佛陀讓當機者龍王觀察佛菩薩，觀察天龍八部，再觀察大海的種種衆生，有些無比莊嚴，有些形貌醜陋。這些不同的顯現都來自心，是由心招感的，是因緣和合所生的，並沒有所謂的自性。所以我們一定要謹慎護心，不讓它造作惡業，招感苦果。

2. 六度依心

其次，六度也是依心圓滿的。菩薩行者通過修習六度來圓滿佛果功德，其中有沒有量化標準？菩薩所發的願，是“我要度化一切衆生，幫助一切衆生成就解脫”。如果從外在標準說，這是不可能做到的。過去諸佛並沒有把衆生度盡，為什麼他們已經成佛了？度衆生的標準到底是什麼？是依外在的量化指標，還是依內在的心行圓滿？寂天菩薩告訴我們：六度的圓滿在於心行，而不是外在結果。

(1) 布施依心

9. 若除衆生貧，始圓施度者，
今猶見饑貧，昔佛雲何成？
10. 心樂與衆生，身財及果德，
依此施度圓，故施唯依心。

第一，布施的圓滿是依心行衡量的。

“若除衆生貧，始圓施度者。”六度以布施爲首，以此幫助衆生擺脫貧困。而菩薩的發心是利益一切衆生，這是不是意味着，要解除一切衆生的貧困，布施的修行才算圓滿？

“今猶見饑貧，昔佛雲何成？”如果這樣的話，我們現在還能看到很多人處在貧困中，包括物質的貧窮，精神的貧窮。按外在標準衡量，既然世上還有那麼多窮人，佛陀就不算圓滿布施波羅蜜的修行，那過去諸佛是怎麼成佛的呢？

“心樂與衆生，身財及果德。”其實按佛教的標準看，如果菩薩在修行過程中，非常歡喜地把擁有的一切，從自己的身體、積攢的財富到修行的功德，毫無保留地布施給衆生，沒有絲毫吝惜。

“依此施度圓，故施唯依心。”當菩薩具備這種心態時，布施就圓滿了。所以說，關鍵不在于具體做了什麼，不是考

量我已經花了多少錢，幫助了多少人，而是內在心行的圓滿。唯有止息慳貪之心，才能把自己的身體、財富及修行功德，完全布施給衆生，圓滿布施波羅蜜。如果內心還有絲毫慳貪，就不可能做到這點。

（2）淨戒依心

11. 遣魚至何方，始得不遭傷？

斷盡惡心時，說爲戒度圓。

第二，持戒的圓滿是依心行衡量的。

“遣魚至何方，始得不遭傷？”當我們發願不再殺生，把魚等衆生送到哪裏才是最安全的？才不會受到傷害？這是很難保證的。菩薩的持戒，除了自己止惡行善，還要幫助衆生免受傷害。比如五戒的不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，從社會來說，可以達到自他和樂的效果，這也是戒律的重要意義。但不管法律也好，戒律也好，都不能徹底杜絕犯罪或犯戒行爲。也就是說，單純靠外在約束，並不能保證衆生的安全。那麼，菩薩就不能圓滿持戒了嗎？

“斷盡惡心時，說爲戒度圓。”事實上，持戒的圓滿不是看外在結果，而是從我們的心來衡量。聲聞戒偏向止惡，從止息殺盜淫妄等不善行，到止息貪嗔痴三毒。當我們的六根

和三毒被降伏，持戒自然就清淨了。而菩薩戒不僅要止惡，還要修善，要利益衆生。菩薩戒的六度四攝，一方面是徹底止息不善心行，一方面是充分開顯良善心行。當這些心行圓滿了，持戒也就圓滿了。

(3) 安忍依心

12. 頑者如虛空，豈能盡制彼？

若息此嗔心，則同滅衆敵。

13. 何需足量革，盡覆此大地？

片革墊靴底，即同覆大地。

14. 如是吾不克，盡制諸外敵。

唯應伏此心，何勞制其餘？

第三，安忍的圓滿是依心行衡量的，包括三種：安受苦忍，是接納各種苦受，如身體的病痛、粗糙的飲食、惡劣的氣候、艱苦的環境，包括修行中的種種艱辛；諦察法忍，是接受和自身錯誤觀念有衝突的真理；耐怨害忍，是忍耐冤家、仇敵對你的迫害。所以安忍就是接納的修行，接納所有讓我們不愉快的對象。怎麼才能完全接納？或者說，怎麼才能消除這些讓我們感到痛苦的因素？

按凡夫的心態，凡是和我對立的，我不願接受的，或是

讓我看着不舒服的，都希望它們趕快消失，不要出現在自己眼前。有沒有可能做到呢？即使你今天能讓某個不如意的事消失，接觸自己滿意的外境，可當你的心一變，滿意的也會變成不滿意。事實上，對方是不是敵人，能不能讓自己滿意，關鍵在於我們的心。如果內心還有對立和煩惱，就會不斷製造敵人，製造讓自己不滿意的境界。

“頑者如虛空，豈能盡制彼？”寂天菩薩告訴我們，外在的敵對力量和不如意的境界，就像虛空般無量無邊，怎麼可能把它們一一制伏，讓它們全部消失？因為這是自身業力招感的。我們的凡夫心，決定了眼中的世界是不完美的。

“若息此嗔心，則同滅衆敵。”雖然我們不能盡除外在的不如意，但可以止息內在嗔心，止息製造對立的心理。事實上，所有的對立乃至敵人都是嗔心製造的。嗔心才是最大的敵人，真正的敵人。一旦平息嗔心，就意味着消滅了所有敵人。當嗔心被徹底平息，忍辱的修行就圓滿了。

接着，寂天菩薩舉了非常精彩的例子。

“何需足量革，盡覆此大地？”如果我們看到這個世界充滿荊棘、瓦礫，應該怎麼辦？是不是準備大量皮革，覆蓋整個世界，避免自己的腳受傷？有沒有必要這麼做？想這麼做的人，不僅愚不可及，而且根本不可能做到。

“片革墊鞋底，即同覆大地。”有智慧的人，祇要在自己鞋底墊一片皮革，就可以行走自如。這麼做的效果，其實和把大地鋪滿皮革是一樣的，都能保護自己的腳不會受傷。

凡夫總是從外境解決問題，不知從內心着手調整。比如很多人沒有安全感，覺得要拼命賺錢才有底氣。可錢賺多了，又擔心人身安全，擔心他人覬覦和爭搶，更沒有安全感。爲什麼會這樣？正是因爲他本身就缺乏安全感。當人們感到孤獨時，總想着找人玩玩，讓生活熱鬧一點。但你找越多的人，搞得越熱鬧，對外在的依賴就越多，越沒有獨處的能力，越容易感到孤獨。因爲你已經不會面對自己，不會和自己相處了。面對世界時，有些人總覺得別人和自己過不去，想盡辦法回避環境，或制伏敵人。因爲這顆充滿對立和鬥爭的心，就會四處樹敵。反之，有些人富有愛心，慈悲利他，走到哪裏人緣都很好，沒有敵人。所以關鍵在於心，我們要學會從自己的心解決問題。

“如是吾不克，盡制諸外敵。”我們沒辦法制伏外界一切敵人，也不可能讓整個世界符合自己的需要。即使暫時合意了，但凡夫心會不斷改變，你的標準會不斷改變，不論怎麼努力，還是有各種不如意。

“唯應伏此心，何勞制其餘？”解決問題的關鍵，是調

伏內心的對立和敵意。一旦斷除制造不和諧、不安定的心理，就不需要費神解决外在問題了。反過來說，如果內心的問題没有解决，外在的問題永遠解决不好。所以，安忍的修行標準也來自內心。



【十六課】

守護學處的關鍵，就是守護我們的心。因為心是一切過患的根本。人類的一切不幸、災難、煩惱、罪惡都源于心。如果我們不能護心，一味縱容內心的無明、煩惱，就會不斷造作惡業，墮落惡道，給人生帶來無盡災難，進而給世界帶來無盡災難。心同時具有良善的潛質，是一切道德、善法的根本。如果我們開發內在的良善潛質，就能成聖成賢，成就佛菩薩的一切功德。所以了解心的不同作用，學會認識、管理、守護自己的心，對每個人都特別重要。

（4）精進依心

15. 生一明定心，亦得梵天果。

身口善縱勤，心弱難成就。

第四，精進的圓滿是依心行衡量的。精進，類似世間所說的勤奮、努力，但又有特定內涵，是指在止惡修善、轉迷

爲悟的修行中，“勇悍爲性，對治懈怠”。祇有立足于這一前提，并以勇猛爲特點，所作的努力才能稱爲精進。如果在世間賺錢，或是做其他普通的事，哪怕再拼命，也不能稱爲精進。如何才能有效精進？離不開我們的心。世人學習、工作或從事研究，如果心力不強，就會精神渙散，難以專注，任何事都做不好。修行也是同樣，如果內心散亂、掉舉，被種種情緒和念頭左右，是不容易精進的。即使做一些善事，也是缺乏力量的。祇有內心清淨，才能把所有心力集中起來，學習或做事就會特別高效。

“生一明定心，亦得梵天果。”《入行論》說，如果我們通過禪修證悟初禪，生起離生喜樂定，就能獲得梵天果位，生到色界天。而在散亂狀態下產生的普通善行，是不可能讓我們生到色界天的。就像我們要把衛星推上太空，必須有力量強大的火箭推動，才能擺脫地心引力。同樣，我們要生到色界、無色界天，乃至超越三界，擺脫輪回，也需要強大的心力。這就必須修習禪定，開發內在的無漏智慧，才能超越三界的強大牽引。所以精進也要立足于心的訓練，才能真正走上止惡行善的軌道，完成轉迷成悟的修行。

“身口善縱勤，心弱難成就。”如果我們對心缺乏訓練，即使身口很勤快，不斷做些善行，說些善語，但因爲善念不

強大，內心昏沉掉舉，這些善業的力量是很弱的。就像社會上很多人也做種種善事，但其中多少夾雜着染污心，或為名，或為利，善心所占的股份還比不上我執我見所占的股份。這種善行所得到的功德，也是微不足道的。所以說，如果沒有專注和定力為基礎，所修善行就沒有力量，難以生到色界、無色界天，更難以超越輪回，祇能成就一點普通的人天善法。

（5）靜慮依心

16. 雖久習念誦，及餘衆苦行，
然心散它處，佛說彼無益。

第五，靜慮的圓滿是依心行衡量的。靜慮就是禪定，讓心遠離沉和掉兩種狀態。沉是昏沉，心昏昧而不清晰；掉是掉舉，心散亂而不專注。當心處於昏沉和掉舉中，必然混混沌沌，就像水中有很多泥土，無法顯現照物的功能。通過修習禪定，可以平息散亂，消除昏沉，令心專注、明晰，這是開智慧的重要前提。所以，禪定是止惡行善乃至轉迷成悟的關鍵。三乘聖賢的功德都離不開止觀。通過修止成就禪定，通過修觀開發智慧。

“雖久習念誦，及餘衆苦行，然心散它處，佛說彼無益。”
如果修行僅僅停留在念誦，或修習苦行，心却散亂掉舉，不

能專注，佛陀說這是沒什麼用的。那是不是說，念誦和苦行一定是散心呢？其實不然。如果以禪修的用心來念誦，來修苦行，同樣可以培養止的力量。禪者就是在搬柴運水、待人接物中修行。但如果帶着散亂心做這些，祇能積累福報，和三乘聖賢成就的無漏功德相比，是微不足道的。這並不是全然否定，無益是相對的，是說利益比較小，不是一點利益都沒有。即使用散心去誦經、修苦行、做善事，一樣有福德。但如果我們以正確的用心，專注地做，既是在積累福德，同時也是一種禪修。所以，我們要正確理解佛陀所說的無益。

（6）智慧依心

17. 若不知此心——奧秘法中尊， 求樂或避苦，無義終漂泊。

第六，般若智慧的圓滿是依心行衡量的，必須從內心開發。

“若不知此心——奧秘法中尊。”如果我們不了解心的奧秘，也就不了解內在的般若智慧。《六祖壇經·般若品》說：“菩提般若之智，世人本自有之。”每個人內心都蘊含着般若智慧，這個覺性是一切法中最為尊貴的，為“法中尊”。學佛的核心就是開發智慧，這是生命最大的價值所在。我們具備這個無價之寶，如果不去開發，就等於沒有。《涅槃經》喻之

為“貧女寶藏”，就像從小走失的富家孩子，淪為乞丐，每日乞討為生，却不知自己名下其實有百億財產。衆生就處在這樣的狀態，終日向外馳求，不知自己生命中本來具足無限寶藏。

“求樂或避苦，無義終漂泊。”趨樂避苦是人類的本能，也是一切衆生的本能。怎樣才能擺脫痛苦，尋求快樂？物質文明是改善外界環境，宗教哲學則是探求內心，但我們始終沒辦法從根本上解決痛苦，沒能找到究竟的快樂。祇有開發覺性，才能讓我們解除輪回，解除迷惑煩惱。否則，我們為求樂避苦所作的努力，最終都沒有多少意義。祇能帶來暫時的利益，而且充滿負面因素。所以我們找到離苦得樂的方法，結束輪回中的流浪生活。

由此可見，六度的修行和成就都離不開心。

（三）應勤護心

這一部分包括略說和廣說，後者又是從“護心方式、護心原因、護心至上”三方面來開顯。

1. 略說

18. 故吾當善持、善護此道心，

除此護心戒，何勞戒其餘？

西方文化說，人有神性也有魔性；孟子說“人皆可以為堯舜”，但也說“人之異于禽獸者幾希”；佛教說人有佛性也有魔性。生命蘊含的兩面性，源頭就來自心。我們內心有良善潛能，也有無明形成的貪嗔痴不良習性。此外，佛教還講到妄心和真心。不同的心，會發展出不同的生命形態。我們一定要了解自己的心，守護自己的心，這直接關係到我們會成就什麼樣的生命品質。

“故吾當善持、善護此道心。”持，就是修習。所以我們應該認真修習正知正念，好好守護這顆修道的心，讓心安住于六念，安住于四念處，安住于菩提心，安住于布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六度。當心安住于修行，貪嗔痴就會被弱化，甚至被消除。反過來說，如果我們不能安住于正向心行，就會落入不良串習。就像社會上的人，每天想着工作、賺錢、吃喝玩樂、男女關係等，嘴上說的也是這些。在這種關注過程中，內心的貪嗔痴就會隨之增長。

“除此護心戒，何勞戒其餘？”如果把心守住，安住于修道，不和貪嗔痴相應，不進入不良串習，就不容易犯戒。那些戒條對你來說也就無所謂了。

這裏再次強調，第一，護心是持戒的關鍵；第二，護心

就是護戒。因為心是戒的源頭。現在很多人不知道持戒的精神在哪裏，雖然很認真地對待具體戒條，但不懂得護心，結果持戒持得很辛苦，很糾結，還未必如法。寂天菩薩為我們指出，護戒的關鍵是護心。我覺得這一觀點對當代人很有指導意義。

2. 廣說

(1) 護心方式

19. 如處亂眾中，人皆慎護瘡。
置身惡人群，常護此心傷。

略說之後是廣說，廣泛闡述應該怎樣護心。

“如處亂眾中，人皆慎護瘡。”就像身上長着瘡的人，在擁擠的市場或聚會場所會特別小心，不讓瘡被人碰到，否則就會痛苦不堪。因為自己怕痛，所以時時刻刻都謹慎對待。

“置身惡人群，常護此心傷。”惡人群，不止是人，也包括充滿五欲六塵、聲色誘惑的不良環境。在今天這個末法時代，社會處處充滿誘惑，無孔不入。這種情況下，要保有清淨心極其不易。當我們置身其中，須時時防護心傷，即貪嗔痴和由此產生的負面情緒。

怎麼防護？必須靠正知正念。就像戰士衝鋒陷陣時要身披鎧甲，才能自我保護，防禦傷害。如果沒有正知正念的保護，面對外在的誘惑和幹擾，貪婪、嗔恨、焦慮、恐懼、嫉妒、驕慢、自卑、自大等負面情緒就會發作，不僅傷害自己，還會傷害他人。所以寂天菩薩告訴我們，要時時守護自己的心，以“如處亂眾中，人皆慎護瘡”的警覺，像保護身體的傷口一樣，保護自己的心。這種警覺非常重要，可以避免自己在不知不覺中受到染污和傷害。

（2）護心原因

20. 若懼小瘡痛，猶慎護瘡傷。

畏山夾毀者，何不護心傷？

21. 行持若如斯，縱住惡人群，

抑處美人窩，勤律終不退。

寂天菩薩接着以護瘡的例子說明，防護心傷比防護身上的傷口重要百倍、千倍不止。

“若懼小瘡痛，猶慎護瘡傷。”為什麼我們身處人群時會謹慎地護着瘡口，不讓他人碰到？是因為害怕被碰之後會痛，會受傷。

“畏山夾毀者，何不護心傷？”如果我們連傷口這點小小

的痛都害怕，爲什麼不好好防護自己的心病？我們想過心病發作意味着什麼嗎？意味着會造下地獄之因，招感地獄果報，在地獄中長劫受苦。山夾毀，即地獄所受之苦，罪人被逼進入鐵山後，兩邊的山會合攏，把人夾成肉泥。比起傷口被碰，這種痛苦要大百千萬甚至幾億倍。正因爲如此，護心傷遠比護瘡痛重要。

“行持若如斯，縱住惡人群，抑處美人窩，勤律終不退。”如果一個人能像防護身體傷口一樣，時時防護自己的心，時時保持高度警覺，如臨深淵，如履薄冰，那麼無論面對什麼環境，都能保持正知正念。縱然住在不良環境中，和很多惡人在一起，甚至進入聲色場所，也能保有一份精進，如律如儀，不被環境左右。

（3）護心至上

22. 吾寧失利養、資身衆活計，
亦寧失餘善，終不損此心。

守護這顆心，是守護學處的關鍵所在，對每個人至關重要，甚至可以說是人生第一要務，所以我們應該努力護心。

“吾寧失利養、資身衆活計。”我寧可失去財富、名譽、地位等世間利養，乃至維持生存的工作，也要守護這顆心。

因爲對生命而言，這些祇是暫時的利益。即使今生什麼都沒了，沒有地位，沒有榮譽，沒有財富，甚至最後餓死，對你的傷害也僅限于這一生。何況還未必會餓死，祇是過一種簡單的生活，看似活得沒他人風光。所以我們要看清楚，什麼是暫時的，什麼是最重要的。一個人有什麼樣的選擇，取決于價值觀，而價值觀又取決于智慧，能看出什麼最重要，什麼不重要。沒智慧的人是看不出來的，祇會根據世俗觀念，或取決于眼前需要。我需要什麼，就覺得什麼重要；不需要什麼，什麼就不重要。

“亦寧失餘善，終不損此心。”餘善，和解脫無關的其他善法，比如人天善行。雖然這些善行也會給生命帶來利益，但祇是暫時的。我們寧可失去這樣的善行，也要守護正知正念，守護菩提心，將此看作人生最高的意義，沒什麼比這更重要了。

菩提心是覺醒而又利他的心，守護這顆心，將給生命帶來最大的價值。如果我們守護貪嗔痴，一天到晚爲貪嗔痴打工，將帶來無盡的災難。很多人守護自己的貪心、虛榮心，讓自己陷入不健康的煩惱心態，活得痛苦不堪，却不願意也沒能力走出來。所以，守護什麼樣的心非常重要。

二、護心方便——正知正念

第二個大問題，是護心的方便，就是用什麼方法來護心，也分略說和廣說兩部分，後者又包括“無正知過患、護正知方便”，共 11 個偈頌。

（一）略說

23. 合掌誠勸請，欲護自心者：
致力恆守護，正念與正知！

略說是簡要地告訴我們，應該以什麼方式來守護我們的心。

“合掌誠勸請，欲護自心者：致力恆守護，正念與正知。”寂天菩薩以恭敬、虔誠之心，勸請發心走上菩薩道的廣大佛子：護心要做的，就是努力培養并守護正知正念，這樣才能守護自心，保持心的清淨莊嚴，使它不被染污，不陷入無明煩惱。

寂天菩薩給我們提出了幾個關鍵。第一，守護學處的關鍵，是守護自心；第二，守護心的關鍵，是守護正知正念；第三，如何通過正知正念，達到護心和守護學處的效果。其中，培養和守護正知正念是關鍵所在。前面講過，本論的正念不同于內觀所說的正念，而是憶念善所緣境，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、精進、禪定、般若，以及念菩提心，都屬於正念的範疇。正念是相對妄念而言，如果念五欲六塵，念財色名食睡，念色聲香味觸法，就屬於妄念。

通過修習正念，可以產生正定，引發智慧，所以叫欲、勝解、念、定、慧。正念還可以導向正知，通過修習正念，安住于善所緣境，讓心靜下來，內在的正知就能進一步開顯。在佛法修行中，正知非常重要，大體可分為三個層次。

最高層次的正知，是佛陀的正遍知。這也是佛陀十大名號之一，是最高的、無所不在的知。這種知是自然、清淨、沒有任何造作和污染的，能生起一切，同時又朗照無住。大圓鏡智形象說明了正遍知的特點——就像盡虛空、遍法界那麼大的鏡子，物來則現，物去不留。修行正是要開發這樣的能力。

其次是覺知力。內觀所說的正念，就相當于這種覺知力，能覺知心念的起滅，心念的差別。覺知要通過禪修來培養。經過有針對性的訓練，可以把心從覺知帶向遍知。

第三是通過修學獲得的正確認知。這種認知是建立覺知的基礎，而覺知又是導向正遍知的基礎。我們具備了認知和覺知，就知道什麼該做，什麼不該做；知道應該怎麼吃飯，

怎麼走路，怎麼待人接物。學佛首先要建立這樣的正知，但如果僅有認知而沒有覺知，心很容易落入串習，認知就會缺乏力量。如果我們既具備認知，又具備覺知，對心念清清楚楚，就不會稀裏糊塗地陷入妄念，而是和念頭保持一定距離，具有判斷和選擇的能力。在做事過程中，對自己的起心動念、行住坐卧也能了了明知。

如果所學佛法沒能轉化成正知，所學的一切終歸祇是一種說法，一種理論。而沒有正知，就意味着我們是活在妄念中，那就是無明的狀態，不能正確認識自己和世界，并由此產生種種煩惱。所以說，不正知是妄想、煩惱生起的基礎。反之，當心在正知的狀態，我們就能對起心動念清清楚楚，有能力選擇并安住于善所緣。

正知是正念建立的基礎。反過來說，因為有了正念，才能更好地強化正知，二者是相輔相成的。寂天菩薩提醒我們，要守護并修習正知正念。首先以正確認知為基礎，知道如何選擇并安住于善所緣，此為正念。通過修習正念，正知將得以開顯和深化。在這個前提下，又能更好地修習正念。

（二）廣說

以下從無正知過患和護正知方便兩方面，進一步說明正

知和正念的重要性。

1. 無正知過患

首先，說明沒有正知會給生命帶來哪些過患，這裏主要說到“辦事力弱、記憶衰退、戒律不淨、毀壞宿善、妨礙上達”五點。

(1) 辦事力弱

24. 身疾所困者，無力為諸業，
如是惑擾心，無力成善業。

如果沒有正知，就缺乏修習善法的力量。

“身疾所困者，無力為諸業。”如果一個人身患疾病，做什麼事都會無精打采的，沒有力氣完成。這點大家應該都有體會。

“如是惑擾心，無力成善業。”這裏所說的惑，就是無明、煩惱、貪嗔痴及由此形成的種種負面情緒。如果內心被惑業困擾時，我們想要止惡修善、轉迷成悟，也會變得非常困難。因為不善串習力量強大，就像泥潭一樣，使我們深陷其中，不能自拔。佛經比喻為“老象溺泥”，就如衰老的象落入深深

的泥潭，不再有力氣從中走出。

我們可以看到，世間很多人也有心向善，有心修行，但修得很辛苦，總在感慨“業障深重，沒辦法”。這一現象非常普遍。爲什麼會有這些困擾？就是因爲沒有正知正念，內心被煩惱占據，每一種情緒生起時，心就掉了進去，無力擺脫，也無力成辦善業。祇有具備強大的正知，才能主導自身行爲：一方面你能看清，一方面你有能力選擇并落實。

（2）記憶衰退

25. 心無正知者，聞思修所得，
如漏瓶中水，不復住正念。

如果沒有正知，就會妄念紛飛，甚至陷入情緒和煩惱中，無法提起正念。在這種情況下聽聞佛法，是沒有多少效果的。

“心無正知者，聞思修所得，如漏瓶中水，不復住正念。”沒有正知的人，既是覆器，也是垢器和漏器。首先是覆器之過，就像反扣的杯子，水倒不進去。很多人忙忙碌碌，內心散亂，坐下聽法時，往往心不在焉。他雖然身體坐在這裏，但心還是在固有的思維串習中，想着這事那事，就是聽不進佛法。其次是垢器之過，對聽到的法不是如實接受，而會用自己的妄知去處理。無論聽到什麼，都是被自己加工的，是

歪曲的投射。第三是漏器之過，即使聽到一些，也不能進一步思考，不能真正地理解、接受、轉為道用，聽過就聽過了。就像用破瓶裝水，往裏倒的過程中，就在不停地往外漏。因為不正知，導致他妄念紛飛，無法將所聞佛法轉為自己的認知，安住正念。

（3）戒律不淨

26. 縱信復多聞，數數勤精進，
然因無正知，終染犯墮垢。

如果沒有正知，就無法有效持戒。

“縱信復多聞，數數勤精進。”縱然這個人對佛法充滿信心，同時博學多聞，廣泛閱讀各種經論，而且每天花時間修行，功課很多很忙碌。這麼做是不是一定能達到良好的效果呢？

“然因無正知，終染犯墮垢。”因為他沒有正知，雖然學了很多法義，但祇是當作一種理論，知道《金剛經》怎麼說，《地藏經》怎麼說，《行願品》怎麼說，卻沒有真正轉化成自己的認知，轉化成內在的覺知力和觀照力。即使懂得很多理論，還是看不清內心的活動，沒能力對起心動念加以判斷和選擇。他的整個行為和生活是在不正知的串習中，最終還是

會被無始以來的貪嗔痴帶着走，導致犯戒甚至犯罪的行爲。

這種現象非常普遍。不少人學了很多道理，却没有轉化成正知正念；或是修行停留于形式，每天做很多功課，祇是爲了修行而修行。這樣的所學和所修，是没有力量的。因爲他沒能力擺脫不良串習，就不能有效持戒，定和慧的修行也無從建立。寂天菩薩開顯的正知，是從學習理論到實際運用的轉化關鍵。對學佛者來說，是無比重要的提醒。

（4）毀壞宿善

27. 惑賊不正知，尾隨念失後，盜昔所聚福，令墮諸惡趣。
如果没有正知，將毀壞長期以來所修的善法。

“惑賊不正知。”禪宗說家賊難防，這個家賊就是我們內心的貪嗔痴，“損法財，滅功德，莫不由斯心意識”。家賊的難防在于，你看不清他，對他缺少認識，反而把他當作家人，甚至當作主人，使得他爲所欲爲。我們修習正知，就是在心靈家園安裝一個監控系統。否則就會把賊當作主人供奉，自己反而成爲奴隸，一天到晚爲他服務，爲他打工。

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緣。比如我們現在聞法，如果心安住于法，惑賊是不容易產生活動的。如果没有聞法環境，平時又缺乏正知

正念的訓練，遇到五欲六塵等不善環境時，惑賊馬上就出動了。貪的境界出現，貪心就來了；嗔的境界出現，嗔心就來了；我慢的境界出現，慢心就來了。

“尾隨念失後。”在心靈舞臺，正念是伴隨正知出現的。如果失去正知，正念很快會隨之離開。這時候，妄想和煩惱就開始活動了。就像在舞臺上，正面角色一退場，反面角色就登場了。

“盜昔所聚福，令墮諸惡趣。”貪嗔痴一出現，就會有各種不善行爲。比如貪心生起，布施心就沒了，還大量消耗福報；嗔心生起，慈悲心就沒了，還火燒功德林；犯戒的心生起，守護的戒體就被損壞了。所以說，惑賊會把我們過去積累福報統統偷光，最終把我們推向三惡道的深淵。

（5）妨礙上達

28. 此群煩惱賊，尋隙欲打劫，
得便奪善財，復毀善趣命。

如果沒有正知，將妨礙生命品質的提升。

“此群煩惱賊，尋隙欲打劫。”我們內心有一批煩惱賊，它們的存在基礎是不正知。在失去正知後，煩惱就乘虛而入，

尋找各種機會滿足自身需要。每種煩惱心理都有它的特徵和作用。比如貪心的特點是占有，嗔心的特點是破壞，我慢的特點是覺得自己高高在上，盛氣凌人。它們會以各自的方式傷害我們，同時又會讓我們有一種“滿足感”。比如起貪心時，覺得我必須得到這個東西；生氣時，覺得自己很強大，很有力量。明明是被煩惱控制了，却覺得自己在積極進取。

“得便奪善財，復毀善趣命。”這些煩惱在活動過程中，會不斷銷毀我們的善法，奪走良善的品行。我們通過修行建立的良好修養，因為強大的貪嗔痴，功虧一簣。就像你和某人建立了幾十年的關係，為此付出種種努力，最後祇是發了一次火，兩人就反目為仇了。“一念嗔心起，百萬障門開”，說的正是這個道理。惑賊不僅損壞我們當下的善法善行，也將毀壞未來得生善趣、成就解脫的樂果。

以上，寂天菩薩從五個方面指出了沒有正知的過患，告訴我們，如果沒有正知，心就會陷入煩惱，陷入凡夫串習，一切修行將無從建立，可謂禍患無窮。祇有培養正知，才能建立正念，由此解除煩惱和迷亂。當煩惱被削弱，內在的遍知（大圓鏡智）就會逐步呈現出來，開顯智慧，把心帶回覺性故鄉。



【十七課】

2. 護正知方便——護念

了解不正知的過患後，接着說明如何守護正知，那就必須守護正念。正知和正念是相輔相成的，我們可以依托正知建立正念，也可以通過守護正念，讓心安住于正知。相關內容，包括“生正念之法、由正念生正知”兩部分。

(1) 生正念之法

29. 故終不稍縱，正念離意門，
離則思諸患，復住于正念。

30. 恒隨上師尊，畏墮聞法語，
易令善信者，恒常生正念。

31. 佛及菩薩衆，無礙見一切；
故吾諸言行，必現彼等前。

32. 如是思維已，則生慚敬畏；
循此復極易，殷殷隨念佛。

“故終不稍縱，正念離意門。”我們要認識到妄念的危害，正念的重要，始終保持正念，沒有絲毫的懈怠和放縱。所謂正念，比如六念，即念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天；或是四念處，即觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我；或是念布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六度。總之，可以根據個人的修行法門，選擇不同的善所緣境。我們發菩提心，要以利他為懷，“念念上求佛道，心心下化衆生”，以菩提心和六度四攝為所緣，依此建立正念，并讓心時時安住于此，不要偏離。否則就意味着我們會住于五欲六塵，住于貪嗔痴三毒。

“離則思諸患，復住于正念。”一旦心沒有安住于正念，我們馬上要意識到失去正念的過患，意識到自己會陷入妄念，陷入強大的貪嗔痴，甚至由此造業，給生命帶來無盡後患，使自己面臨不幸的未來。我們一定要看清這個問題，把偏離正念的心帶回來，把正念當作救命稻草，緊緊抓住，不令丟失。

“恒隨上師尊。”怎樣才能讓心時時安住正念？必須遵循四法行，即親近善知識、聽聞正法、如理作意、法隨法行。其中，親近善知識和聽聞正法是建立正念的基礎。寂天菩薩提醒我們：要追隨佛菩薩和善知識，親近有道心的善友，這些善所緣有助于培養正念，使我們遠離放逸。反過來說，如果

我們每天面對的是惡知識、不善友，或是面對各種誘惑，心很容易陷入妄念和煩惱。我想，這點大家都是切身體會的。

“畏墮聞法語。”學法後，我們了解到輪回的過患，三惡道的痛苦，才會深信因果，生起出離之志，同時希望普天下的衆生也能走向解脫。基于這些思考，我們會對修學生起殷重之心。我們想要擺脫輪回，不墮惡道，就必須聽聞佛法，這正是親近善知識的目的。聞法直接影響到整個人生，不是隨便聽一聽，而要以殷重心，基于對生命未來的負責而聞思。通過學法具備人生正見，認清生命真相，建立覺醒、解脫的目標。這些正見也是正念產生的前提。如果說親近善知識是對保持正念的提醒和加持，那麼聽聞正法就是建立正念的認知基礎。沒有這個基礎，我們根本不知道何為正念，更談不上護念。

“易令善信者，恒常生正念。”如果我們能親近善知識，聽聞正法，進而如理作意，把法轉化成自己的觀念，讓心安住于善所緣。通過這樣的訓練，那些有善根、對佛法有殷切信心的人，就能時常生起正念。

“佛及菩薩衆，無礙見一切。”諸佛菩薩具有正遍知，具有五眼六通等廣大神通，可以沒有任何阻礙地了知一切，對每個人的言行都能看得清清楚楚。

“故吾諸言行，必現彼等前。”寂天菩薩告誡我們，不論做什麼，都要像面對佛菩薩一樣，收攝妄心，決不放逸。因為佛菩薩有正遍知，能看到一切。這種提醒是讓我們時時保有正念，不令心陷入串習，這樣才能不忘佛菩薩的恩德，不忘佛菩薩的智慧和慈悲，見賢思齊。佛菩薩為我們開示佛法，指出生命的覺醒之道，如果我們不努力修學，就辜負了三寶之恩。

每個生命內在都具足自性三寶，如果我們精進修習，安住正知正念，就能回歸覺性故鄉。反之，如果我們陷入妄念，不僅辜負佛恩，也辜負自己的覺性。就像前面講到的，一個人名下有億萬資產，却流浪乞討，實在對不起自己坐擁的財富。同樣的道理，每個生命都擁有無盡寶藏，如果我們不能體認它、使用它，反而陷入無明制造的妄想，一味向外追逐，實在是最大的浪費。省庵大師在《勸發菩提心文》中講到發心的十個因緣，其中就講到這兩點：一是“念佛重恩”，不發菩提心會辜負佛恩；一是“尊重己靈”，不發菩提心會辜負自己擁有的生命寶藏。總之，我們的所作所為都呈現于佛菩薩面前，也呈現于內在覺性之前。有了這種認識，我們就不敢放縱妄念，而要讓自己努力安住正念。

“如是思維已，則生慚敬畏。”如此思維之後，我們想到

自己內在的覺性，想到所作所為都會面對佛菩薩，如果做了不善行，就會生起羞耻、慚愧、敬畏之心，不敢縱容自己。

“循此復極易，殷殷隨念佛。”因為有了這樣的認知，有了這份羞耻和敬畏之心，使我們很容易把心安住于正念，安住于念佛、念法、念僧、念戒等善法，殷切地憶念三寶。

這些思維能幫助我們更好地護持正念。無論處在何時何地，一想起處處都有佛菩薩的監控系統，想到佛菩薩如對目前，就不敢放逸了。

（2）由正念生正知

33. 為護心意門，安住正念已，
正知即隨臨，逝者亦復返。

有了正念，可以使我們生起并強化正知。如果心陷入妄念，陷入貪嗔痴，陷入錯誤想法和不良情緒，正知就會模糊，甚至被遮蔽。正知像一塊幹净的鏡子，其特點是如實反映，可以把圖像原原本本地反映在心靈世界。但妄念和煩惱就像在鏡子上塗滿各種顏色，使它失去如實照物的功能。好比我們戴着有色眼鏡看世界，所看到的，都是被有色眼鏡處理過的。不正知就是心進入不正確的認知模式，所以要通過正念讓心靜下來，把鏡子上的顏色統統擦除，讓它恢復如實的照

物功能。

“爲護心意門，安住正念已。”我們要守護意門，安住正念，不讓心陷入妄想、煩惱、錯誤觀念中，讓妄念逐步平息，最終不起作用。正念的修行包括止禪和觀禪兩類。止禪是通過訓練，使心持續、穩定地專注，以此培養覺知力。如果在混亂狀態中，心是缺乏覺知的，也就是我們常說的“不知不覺”。所以正知需要以正念爲引導，也需要以專注爲基礎。

“正知即隨臨，逝者亦復返。”安住正念，靜下心來之後，內在的明覺就會逐步呈現。當正知出現，心又能回到修學的軌道，覺醒的軌道。而失去正知正念時，心就會進入輪回的軌道，凡夫心的軌道。

這一部分主要是守護心的方法，重點說明正知的重要，這是整個修行的核心。前面講到三種正知，從正確認知到覺知，再到佛陀的正遍知，是從凡夫到成佛的三大修行步驟。首先由正見建立正確認知，然後依此認知來禪修，培養明覺正知，最終回歸覺性故鄉，進入遍知的狀態。如果我們不走這個系統，就會進入無明的系統，從不正知進入妄知，如我見、常見等錯誤認知。由此產生煩惱，進而造業、輪回。簡言之，就是從不正知、妄知到生起煩惱、造業、導向輪回。修行要做的，就是從正確認知到覺知，最終成就遍知，走向覺醒。

“知”是佛法修行的核心。同樣是知，明與無明，正知與不正知，將發展出截然相反的兩條道路。所以古德說“知之一字，衆妙之門”，也說“知之一字，衆禍之根”。一切智慧的開顯，三乘聖賢的成就，無上正等正覺的圓滿，都建立在正見、正知、正念的修行上。如果進入不正知，進入妄知，就會將生命導向痛苦和煩惱，導向無盡的輪回深淵。

我們要認識到正知正念的重要性。所有修學都是爲了培養和開顯正知正念，爲了解決不正知及由此生起的煩惱。通過修習正知正念，將生命導向覺醒，導向解脫。抓住這個核心，修行就會走上正軌。否則，不論每天做多少功課，念多少經，祇要沒轉化成正知正念，都是不得要領，作用甚微。

三、以正念正知護心

我們所學的“護正知品”，是立足于戒波羅蜜，探討菩薩道的修行。前兩部分主要告訴我們，怎樣才能更好地踐行菩薩戒，造就菩薩品質。寂天菩薩提出的思路就是守護心，培養正知正念。這是很有新意的持戒思路。

第三部分是根據寂天菩薩開示的思路踐行菩薩戒，也是本品的重點，共 64 個偈頌。菩薩戒有三部分，又稱三聚淨戒。一是攝律儀戒，偏向止惡；二是攝善法戒，偏向修善；三是

饒益有情戒，有關利益眾生的規定。在這部分，寂天菩薩具體指出，怎樣帶着正知和正念踐行菩薩戒。這個方法的重點在於心，所以每種行爲都是從對心的觀察入手，不同以往的主要在於戒相，在於提倡怎麼做。

（一）學律儀戒

首先是學律儀戒，包括“清淨三門、守護令不退”兩部分。其中，前者是從“觀察身口、觀察心行、說明開遮”三個方面來闡述，後者是從“莫令心散、棄無義行、細察動機”三個角度來開顯。

1. 清淨三門

34. 心意初生際，知其有過已，
即時護正念，堅持住如樹。

三門，即身、口、意三個活動渠道，也是造業渠道，由此造作身業、口業、意業。如果三門清淨，一切行爲自然清淨，我們也就不會犯戒了。如何使三業保有清淨？通常，凡夫不會觀察內心，或者說沒能力觀察內心。因為他的心在高度無明中，這是一種混沌的狀態，就像渾濁的水潭，根本看

不清心念活動。怎樣才能清楚地知道：這個心念已經生起或消失，然後又生起，又消失？前提就是始終保有正知，時時刻刻，正知永遠在場。其實，每個人內心本來就有一份正知，這是有情存在的特點。哪怕在睡眠時，這個知依然存在。祇是當心陷入某些念頭時，知的力量會被遮蔽，無法產生作用。如果內心保持正知，那麼從念頭生起到行之于身口，我們就要觀察，看它是否如法，是否符合戒律“此應作，此不應作”的標準。菩薩行者是以三聚淨戒為標準，此處講的清淨三門，重點偏向止惡，看心有沒有陷入貪嗔痴，以及殺盜淫妄等不良串習。

“心意初生際，知其有過已，即時護正念。”如果我們發現自己的心念有過失，屬於犯戒的狀態。包括五戒、沙彌戒、比丘戒等七眾別解脫戒，都屬於律儀戒的範疇，是必須禁止的不善行為。這裏說的“初生際”，就是念頭剛剛生起，尚未付諸行動，你馬上覺察，并安住于正念，不讓它發展成實際行為。安住正念有很多方法，如念佛、禪修等。總之，我們不是去對抗念頭，而是把心帶回善所緣境，帶回當下修習的正念中，不被種種不善念帶走。

“堅持住如樹。”我們要讓心像樹那樣安靜地站在那裏，安住在正知的狀態，不被念頭左右。從禪修的角度，我們祇

要覺察到了，并不需要做什麼，祇是安住在覺察的狀態，安住在了了明知的狀態即可。知道念頭生起，知道念頭消失，不評判，不對立，不抗拒，也不回避。總之，清淨三門的修行是從觀察起心動念開始的。

(1) 觀察身口

踐行戒律的最高境界，是令身口意三業清淨。接着說明，如何通過對身口意的觀察，讓心安住于正知正念，以此清淨三業。

- 35. 吾終不應當，無義散漫望；
決志當恒常，垂眼目微張。
- 36. 蘇息吾眼故，偶宜顧四方。
若見有人至，正視道善來。
- 37. 為察道途險，四處頻觀望；
憩時宜回顧，背面細檢索。
- 38. 前後視察已，續行或折返。
故于一切時，應視所需行。
- 39. 欲身如是住，安妥威儀已，
時時應細察：此身雲何住？

第一，觀察身口，讓身業和語業安住于正知正念，使之清淨。

“吾終不應當，無義散漫望。”我們平常走路時，不該漫無目的地東張西望。帶着正知正念，才會對自己的行動清清楚楚，知道哪裏該去，哪裏不該去；知道什麼該看，什麼不該看。同時，對走路或看什麼的行動過程也能了了明知，而不是被內心的躁動、不良串習和混亂需求左右。生活中，經常可以看到那種心不在焉，甚至魂不守捨的路人，就是處在失念的狀態。

“決志當恒常，垂眼目微張。”決志，就是專注，讓心始終安住于正知正念。走路的威儀是目光稍稍向下，但不是低着頭，而要注視前方不遠處。心專注于走路的當下，對走的動作、過程了了明知，而不是想着別的事。

“蘇息吾眼故，偶宜顧四方。”走得時間長了，偶爾可以讓自己放鬆一下，向四周看一看。看看天，看看遠處。天很空曠，當我們看天時，心也會很空曠。尤其是專注走路時間長了，抬眼向前看去，讓視線盡量放遠放寬，心無所住地看一看。你一切都看到了，清清楚楚，但心不會粘在一個點，分別這是什麼那是什麼，或這個好看那個難看。就像明鏡一樣，看到一切，但都不粘著。

“若見有人至，正視道善來。”在看的過程中，也要保有正知，對一切看得清清楚楚。如果看到有人過來，就和顏悅

色地打個招呼，比如合個掌或問候一下，和衆生建立善緣。這些過程都是在正知正念的引導下。正知是對行動的抉擇，知道該不該打招呼，什麼時候打招呼，打什麼樣的招呼，是微笑示意，還是說“你好”，還是需要合掌。比如你看到出家人或長輩，就應該合掌。恰到好處地做，就是一種正知。同時對自己做的一切清清楚楚，既不是隨着情緒嘮嘮叨叨，也不是嘴上和人說着什麼，心裏却想着別的事。帶着正知正念，才能恰如其分地和人接觸并交流。

“爲察道途險，四處頻觀望。”有時候，我們還要看看走的路，好不好走，安全不安全，或是下面的路怎麼走，走哪條路更合適。在此過程中，要帶着正念去看，用正知加以觀察并選擇。

“憩時宜回顧，背面細檢索。”找地方停下休息時，需要看看前後左右是否安全。比如這裏是不是車經常過的地方，在太陽下還是蔭涼地，上方會不會有東西掉下來，能不能讓人放鬆地坐着。總之，要帶着正知檢查環境，作出正確選擇，知道自己應該坐哪裏。然後讓心安住當下，安安靜靜地坐着。雖然身體坐在地上或凳子上，但要讓心永遠坐在正知上，把正知變成永久的蒲團，那才是最好的修行。

“前後觀察已，續行或折返。”休息後繼續帶着正知前後

觀察，然後作出判斷，接着該繼續往前，還是折返回去。如果觀察中帶有任何偏見，就是不正知。因為沒有偏見和不正知，你的判斷才是客觀而正當的。

“故于一切時，應視所需行。”在此過程中，不論走路還是觀察，都專注于當下這件事。在任何時候，內心了了明知，清楚地知道此刻該做什麼，不該做什麼。

“欲身如是住。”作為菩薩行者，行住坐臥應該保持威儀。這就要以正知進行掃描：當你走路、坐下或睡覺時，是否符合出家人的形象？是否站有站相、坐有坐相、睡有睡相？如果行住坐臥不威儀，就是落入了不正知和不良串習，需要調整到如法的狀態，然後安住于此。

“安妥威儀已，時時應觀察：此身雲何住？”安住威儀後，我們還要保有正知，繼續觀察。無始以來，從起心動念到行住坐臥，我們已形成許多不良串習，可能一不小心就回到串習中。比如有人坐着就喜歡抖腿，你告訴他別抖了。他停一會，很快又開始抖，這就是被串習左右。所以我們要時時保持觀察，保持正知，看心有沒有失念，行為有沒有陷入不良串習。觀察之後還要調整，把身業和語業調整到如法的狀態。

（2）觀察心行

40. 盡力遍觀察：此若狂象心，
緊系念法柱，已拴未失否？

41. 精進習定者，剎那勿弛散。

念念恒伺察：吾意何所之？

第二，觀察心念的活動是否如法。

“盡力遍觀察：此若狂象心。”我們要用全部力量觀察心念，讓心完全保有正知，而不是模模糊糊的。如果明覺的力量非常強，就能清清楚楚地了知：這狂象般粗野的心到底在幹什麼，有沒有安住于正念，安住于念佛念法，安住于菩提心，安住于六度四攝，或是單純地安住于當下的行住坐臥，專注地走路、吃飯、做一切事。

“緊系念法柱，已拴未失否？”我們要讓自己的心緊緊安住于當下的修行，安住于善所緣境，與法相應。還要不斷檢查，是不是已經用法把心拴住。如果沒有正知，哪怕心跑到十萬八千裏外，你根本就不知道。反之，祇要心一跑開，我們馬上就能覺察到，然後把它帶回來，安住當下。如果它又跑掉，就再把它帶回來。正如“牧牛圖”所畫的那樣，牛跑了就把它拉回來，再跑就再把它拉回來，最後牛終於老老實實了。

“精進習定者，剎那勿弛散。”精進于止觀禪修的人，時時都能保有正知正念，哪怕再短的時間都不能丟失。一旦丟掉正知正念，心就會散亂，進入不正知、不正念中。

“念念恒伺察：吾意何所之？”我們要對心保有正知和覺

察，知道自己的心到底在哪裏。這裏有兩步，首先是通過正知抉擇，然後安住于正念。

(3) 說明開遮

42. 危難喜慶時，心散亦應安。

經說行施時，可捨微細戒。

43. 思已欲為時，莫更思他事。

心志應專一，且先成辦彼。

44. 如是事皆成，否則俱不成。

隨眠不正知，由是不增盛。

第三，說明清淨三門的開和遮。

“危難喜慶時，心散亦應安。”有時我們會面對一些特殊環境，比如面臨災難，或特別喜慶、躁動的環境，難以訓練心的專注。在這種情況下，不妨做一種開放式的、隨遇而安的修行。當然對出家人有特殊要求，有些場合是不能去的。相對來說，在家眾的行動比較自由。在這些特殊環境中，可以讓心適當放鬆一點。但放鬆不是放縱，不是縱容自己的心，祇是和環境保有一定的協調。在放鬆的同時，還要保有正知，知道什麼該做什麼不該做，恰到好處地做自己該做的事。祇有這樣，我們的行為才會得體，否則就可能忘乎所以，或是

格格不入。

“經說行施時，可捨微細戒。”《大集經·無盡意菩薩品》中說，在修廣大布施時，爲了利益更多有情，爲了無盡衆生的需要，有些很微細的戒，暫時可以捨下。

“思已欲爲時，莫更思他事。”現在的人往往同時想着很多事，做着這個想着那個，把心搞得很亂，其實那樣的做事效率并不高。寂天菩薩告訴我們，做一件事情時，就想着這件事，不想別的，一件件地做，這樣做事效果更好，也更容易和正知正念相應。我也發過類似的微博：再多的事祇是一件事，因爲你當下能做的就是一件事。我們做事時，首先要有正知，作出正確選擇，然後專心地做，知道自己要做的是什麼，其他的先放下，不要摻雜在一起。

“心志應專一，且先成辦彼。”然後專心考慮，怎樣把這件事做好。在做事過程中，始終保有正知，專注地做這件事。

“如是事皆成，否則俱不成。”以這樣的思路，一件件用心去做，並且保有正知，再多的事都能做好。如果缺乏正知和專注，却想着要做一大堆事，哪件都不容易做好。因爲心是散亂的，很容易判斷失誤，顧此失彼。

“隨眠不正知，由是不增盛。”帶着正知正念做事，我們會感到心是安靜而專注的，煩惱就無機可乘。反之，如果同

時做很多事，不僅事情做不好，還可能帶來煩惱。因為在散心狀態下，心就會失去保護，煩惱很容易乘虛而入。

以上，寂天菩薩告訴我們如何帶着正知正念做事，讓事情做得更如法，更有效，同時還做得開心，沒有煩惱。這個指導很具體也很有意義，可以讓做事成爲修行。

2. 守護令不退

那麼，應該如何守護正知正念，對身口意三業的活動保持觀察？論中從“莫令心散、棄無義行、細察動機”三個角度來開顯。尤其是對第三點，又通過“略說、廣明、結義”作了詳細闡述。

(1) 莫令心散

45. 無義衆閑談，諸多賞心劇，
臨彼境界時，當斷意貪著。

第一，不讓心進入散亂的狀態。

“無義衆閑談。”生活中，我們常常會遇到沒有意義的閑談，一大幫人在一起東拉西扯地吹牛。這樣說的過程中，心很容易胡思亂想，甚至把內在的不良情緒調動起來。當我們面對這樣的環境，需要保有正知正念，不卷入閑談。比如他

人說是道非，正好和你內心的某種情緒相應，你就會不由自主地參與其中，很快變得言辭激烈，嗔心熾盛。或是說着各種吃喝玩樂，正好你內心也有這些貪著，就會說得熱火朝天，躍躍欲試。在缺乏正知正念的情況下，心很容易陷入不知不覺，引發妄想、情緒、煩惱。面對這些無義閑談，我們要保有正知，不去參與。如果有特殊需要時，菩薩戒也說到，可以說兩句，讓衆生歡喜，同時對他加以引導，但要帶着正知正念和慈悲利他之心來說，否則就不要參與。即便在場，內心也要保持距離。

“諸多賞心劇，臨彼境界時，當斷意貪著。”還有各種賞心悅目的戲劇，面對這些境界時，我們要看好這顆心，不讓它陷入貪著中。通常，我們應該遠離這些容易引發貪著的外境，尤其在具備相應定力前，不要輕易考驗自己。實在不能遠離時，也要帶着正知正念，保持觀察，而不是被串習牽着走。

（2）弃無義行

46. 無義掘挖割，于地繪圖時，
當憶如來教，懼罪捨彼行。

第二，放棄一切無義行爲。古人說，不爲無益之事，何以遣有涯之生。似乎生活就是由一大堆無聊的行爲組成。那是因

爲我們內心有太多不良需求，這些需求總在不斷尋找食物，結果把自己搞得忙忙碌碌，對生命的成長和提升却毫無意義。

“無義掘挖割，于地繪圖時。”這裏指出的挖地、除草等無義行爲，按隆蓮法師的翻譯，是“無故掘地斷生草，或復占相觀星宿”，指無緣無故地挖地、斷生草、看星相之類。就像現代人無聊時會亂塗亂寫，或是打電子遊戲，或是不停地在網上閑逛。我們要觀察自己的起心動念、所言所行，究竟有沒有意義。如果一天到晚做無義行，就是在浪費稀有的暇滿人身，其實是對自己的一種犯罪。

“當憶如來教，懼罪捨彼行。”作爲出家人，要遵循并踐行如來教法，選擇有意義的、令自己成就菩薩道的修行。那些沒意義的行爲，可能會暫時滿足凡夫心的需要，但同時也在成就凡夫心。這樣的話，不僅是對自己犯罪，也是對僧團和信衆犯罪。因爲你没能做好自己該做的事，却受到大家的尊重和供養。所以我們要時時憶念如來的教導，時時保有正知，這樣才能看清心念的活動，才有能力選擇自己的言行，知道什麼該做，什麼不該做。很多人是沒有能力選擇的，做什麼或不做什麼，不是由你控制的，而是串習在控制你。

以上，說明如何保有清淨三業，由此踐行律儀戒。



【十八課】

（3）細察動機

關於三聚淨戒的實踐，寂天菩薩提供了重要的方法——通過守護心，安住正知正念，來規範身口意，從而止息不善，令三業清淨。安住律儀屬於正念的修行，它是建立在正知的基礎上，知道“此應作，此不應作”，才能調整不良串習，避免落入妄念。在持戒的同時，還要繼續保有正知。這是把持戒和禪修高度統一，非常有效。接着，通過審查每個行為的動機，在起心動念處加強觀察，從源頭避免犯戒。

第一，略說

47. 若身欲移動，或口欲出言，
應先觀自心，安隱如理行。

細察動機的內容，分為略說和廣說兩部分。首先總的說

明，怎樣觀察我們的行爲，保證不落入犯戒的不善行中。

“若身欲移動，或口欲出言，應先觀自心。”如果我們想做什麼事，或準備說話，這些身口行爲包括善和不善兩類。身業的善行有布施、持戒等，不善行有殺、盜、淫等；語業的善行有如實語、愛語等，不善行有兩舌、惡口、綺語、妄語等。持戒的關鍵在於，行動或說話前觀察自己的心，清楚什麼是如法的，什麼是非法的；什麼是該做的，什麼是不該做的。如果心處在不正知的狀態，散亂躁動，就很難對行爲作出正確判斷。祇有時時安住正知，那麼念頭在內心生起時，我們才會看清這件事到底該不該做，才有能力作出判斷。

“安隱如理行。”保有正知正念，我們才能冷靜、客觀地選擇，如理如法地做事。現代人最大的特點就是浮躁、混亂、不安靜，在這種情況下，行爲往往是不知不覺的，是處在被控和被選擇中。因爲你沒有正知，行爲都是被情緒和念頭左右。如果有正知，我們才可以讓自己選擇正確的行爲、如法的所緣境，那就是正念的修行。

此處的重點在於念戒，總的告訴我們，如何從起心動念處持戒，不讓身口意進入不清淨的狀態。心與戒相應，才能從正知導向正念，安住清淨戒行。

第二，廣明

48. 吾意正生貪，或欲嗔恨時，
言行應暫止，如樹安隱住。

49. 掉舉與藐視，傲慢或驕矜，
或欲揭人短，或思偽與詐，

50. 或思勤自贊，或欲詆毀他，
粗言與爭鬥，如樹應安住。

51. 或思名利敬，若欲差僕役，
若欲人侍奉，如樹應安住。

52. 欲削弃他利，或欲圖己利，
因是欲語時，如樹應安住。

53. 不耐懶與懼，無耻言無義，
親友愛若生，如樹應安住。

接着具體闡明，如何對心行加以觀察。

“吾意正生貪，或起嗔恨時。”前面說過，我們應該讓整個心、整個生命安住于正知。當心靈天空生起貪念，比如貪財、色、名、食、睡五欲，或是貪色、聲、香、味、觸、法六塵。在念頭剛剛生起時，力量是很弱的，祇有經過不斷強化和重復，給它提供豐富的營養，才會發展壯大。比如一個人想得到什麼，不斷想着這對你多麼重要，貪心就會隨之增加；再如嗔心生起時，也會不斷尋找支持自己生氣的素材，

讓嗔恨有充分的存在理由，讓自己理直氣壯地生氣，最後嗔心就會迅速膨脹，變得很大。所以在念頭生起時，不要去發展它。我們之所以會發展念頭，正是因為對念頭沒有覺察，才會被它主宰，被它帶着走。

每種心理的成長都是如此，菩提心的修行也不例外。區別祇是在於，我們尚未形成關於菩提心的串習，它還不會自我壯大，所以要努力、刻意地觀修。而不善心行是無始以來的積累，已經形成強大的力量，很善于為自己尋找生存理由，這就必須對它保持正知。我們不必回避，祇要了了明知，在第一時間知道它的生起即可。

“言行應暫止，如樹安隱住。”既然覺察到了，我們就不要被不善念牽引，不要跟着它跑。言談舉止都應該暫時中止，讓自己安住於正知，保持覺察和觀照，像一棵樹那樣如如不動。祇要不落入念頭，不隨着它走，就不會犯戒，或是讓心陷入不清淨的狀態。

我們的心就像一個動物園，各種負面心理就像毒蛇猛獸，不會老老實實地待着，總是在不停地制造麻煩。前面說到，心比沒被馴服的狂象更可怕，會給生命制造無盡傷害。我們無始以來積集的貪嗔痴串習，都希望在心靈家園當家作主，想盡辦法以心理活動為資源，擴大自我勢力。祇要有相應環

境，它們就會開始活動。在這種情況下，特別需要正知的守護。禪宗說“家賊難防時如何”，為什麼難防？因為很多時候我們并不知道他是賊，而是把他當作家人，甚至當作主人。所以禪者告訴我們，“識得不為過”。也就是說，你了解到他是賊，就會心生防備，他想幹壞事就難了。這個“識得”就是正知，能對煩惱保持觀察和警惕。

“掉舉與藐視。”掉舉，即躁動、散亂、搖擺不定，也是現代人最為普遍的心理。藐視，即無視他人的存在，不在乎他人的感覺。現代人很自我，祇在意自己的感覺，無形中就會藐視他人。

“傲慢或驕矜。”傲慢，即始終覺得自己高人一等，覺得他人不如自己。驕矜，是陶醉在自己的長處中，自高自大。關於驕，《百法》的定義是“驕由染自法”，因為染著自己的某種長處，覺得自己特別了不起，驕傲自滿，不可一世。

“或欲揭人短。”進一步，還想揭發他人短處。其中包含不同的心理，有時來自嗔心，因為看不慣，內心有怨恨，就會說對方這也不行那也不對。有時來自優越感，通過揭他人之短，讓自己顯得有能耐：你什麼都不是，我才了不起。這些都是煩惱和不善心在作祟。

“或思偽與詐。”偽，即虛偽、虛榮，還是和對自我的貪

著有關，要顯示自己的優秀。有些人喜歡說“我怎麼厲害，和什麼人有關係”，通過種種說法來抬高自己。這種心理往往和貪著名利有關，所以弄虛作假，誤導他人。這些都屬於煩惱的表現。當不善心生起時，我們要清清楚楚地保有正知，知道掉舉生起了，又走了；藐視生起了，又走了；傲慢生起了，又走了……在此過程中，對所有心念的生滅都能了了明知。

“或思勤自贊。”或是總想着贊美自己。生活中經常可以看到，有些人喜歡自吹自擂，講自己過去怎樣怎樣。這也是我執的需要，通過吹噓來建立優越感，顯示自己比他人重要，比他人優秀。當我們有這種表現時，馬上要意識到，這是煩惱的一個把戲，一種表演。煩惱是我們的敵人，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。如果被煩惱當家作主，就要吃苦頭了。

“或欲詆毀他。”我們想詆毀他人，有時是出于貪心，比如商家出于利益和競爭，說他人的產品不好。有時是出于嗔心，比如和某人有過節，想打壓對方。有時是出于愚痴，比如你接受了錯誤觀點，就會排斥真正的智慧。一些宗教有很強的排他性，不惜詆毀其他宗教，這都和痴有關，是智慧不足造成的。

“粗言與爭鬥。”粗言，即粗惡語、兩舌等。我們出于貪嗔痴，發出不善的語言，或是帶着爭鬥的心理和他人吵架。

“如樹應安住。”當以上心念生起時，即“掉舉與藐視，傲慢或驕矜，或欲揭人短，或思偽與詐，或思勤自贊，或欲詆毀他，粗言與爭鬥”的任何一種，我們應該立馬打住，讓自己的心像樹一樣安住不動，而不是隨着煩惱動蕩。

佛教所說的善，就是對不善的止息。比如十善，是止息殺生、偷盜、邪淫、妄語等十種不善。當這些不善心生起時，如果沒有覺察，就會被左右，跟着煩惱走。如果我們能保持正知，心不隨轉，當下就在善的狀態。心是本來清淨的，但無始以來積累了很多貪嗔痴，使之受到染污。我們現在要做的，就是讓心了了明知，看清念頭的變化，不再被貪嗔痴遮蔽。這是心本具的功能，關鍵是開啓它，熟悉它。那麼當不善心生起時，我們就不會被牽引，從而保有三業的清淨。

“或思名利敬。”面對名聞利養，人們往往會生起貪著之心，想要得到名聲，得到利養，得到他人的恭敬。這種對名的追逐，對利的追逐，對恭敬的追逐，本身是貪心的需要。

“若欲差僕役，若欲人侍奉。”或者什麼事都喜歡差遣他人，不肯自己動手；或者希望被他人伺候，過着養尊處優的生活。這些都和菩薩道的修行要求不相應。前面說過，菩薩

事事要以利益衆生爲中心，而不是以自我爲中心，甚至要完全放棄對自我的保護，一切都隨順衆生的需要。

“如樹應安住。”如果菩薩行者生起世俗的貪著，被凡夫心左右，必須馬上提起正知，知道內心有不善念生起，不要跟着它跑。當你保有正知，不被貪著牽引，像樹一樣安住不動，這些心念就不會繼續發展，進而以正念化解它。

“欲削棄他利。”菩薩道修行是以利他爲核心，以衆生的利益爲最高準則。但凡夫無始以來都以自我利益爲中心，要改變這些習慣，就要以正知觀察起心動念，重新作出選擇。所謂“削棄他利”，包括損害他人利益，也包括不肯做利益衆生的事。我們已經發菩提心，承諾要盡未來際利益衆生，現在却不肯那麼做，也屬於“削棄他利”。

“或欲圖己利。”或者貪圖個人利益，做事主要是爲了利益自己，而不是爲了利益他人。對於凡夫來說，這是一種正常心態。因爲凡夫就是處處爲自己活着，對個人利益有本能的、習慣性的貪著。

“因是欲語時，如樹應安住。”當內心生起這些念頭，爲此想要說些什麼或做些什麼時，我們要保持正知，覺察到這些念頭是不如法的。然後讓心安住于正知正念，就像樹一樣如如不動，不被妄念牽引，直到這些念頭被化解。這樣的話，

不論什麼念頭生起，都無法污染我們的心。正知就像一潭清澈的水，了了明知。念頭就像塵土，當它落入水中，就會被沉澱。

“不耐懶與懼。” 不耐，即不耐煩，對修習善法和利益衆生的事沒耐心。懶，即懶惰，對修善和利他不肯精進，不願全力以赴。懼，即內心的各種恐懼。現代人的恐懼，多半是擔心自己做了這些就會失去財富或地位。

“無耻言無義。” 無耻，即沒有羞耻心。現代人缺乏關於廉耻的教育，沒有道德底綫，厚顏無耻，無慚無愧。言無義，即喜歡吹牛，說些沒價值、沒意義的廢話，或是說些不好的話，不會給人帶來道德、智慧、安樂，反而讓他人徒增煩惱，甚至令人墮落。不少人年紀大了，無所事事，每天就是找人吹吹牛、打打麻將，靠說廢話打發日子。日復一日，生命就被這樣無謂地消耗。因為缺乏正知，還會不斷串習不良心理。

“親友愛若生。” 還有對親友的貪著，這些都是凡夫經常生起的心理。因為我們沒有正知，面對此起彼伏的心念，根本不懂得如何管理。結果在不正知的慫恿下，使煩惱不斷增長，在內心形成強大的力量。

“如樹應安住。” 當內心生起不善念時，我們要保持正知，就像樹一樣安住不動，了了分明。又像虛空一樣，不論有多

少雲彩飄來飄去，永遠如如不動，不被染污。當念頭產生後，祇要我們不去培養它，它就會因為得不到支持而消失。

這部分從第 48 頌開始，列舉了貪、嗔、掉舉、藐視、傲慢、自贊、毀他，及處處想着私利、損害他人等不良心理。當這些不善心生起時，我們要安住正知，不被妄念牽引，從根本上解決犯戒之因，保有清淨心。

第三，結義

- 54. 應觀此染污、好行無義心；
知已當對治，堅持守此意。
- 55. 深信極肯定、堅穩恭有禮、
知慚畏因果、寂靜勤予樂。
- 56. 愚稚意不合，心且莫生厭；
彼乃惑所生，思已應懷慈。
- 57. 為自及有情，利行不犯罪，
更以幻化觀，恒常守此意。
- 58. 吾當再三思：歷劫得暇滿；
故應持此心，不動如須彌。

第三是結義，針對凡夫心的特點，採取有效的對治手段。

“應觀此染污、好行無義心。”我們應該了解到，凡夫心是染污的，是以無明、煩惱、貪嗔痴為基礎的有漏心行。因

爲沒有智慧，看不清生命真相，看不清生命真正的意義和價值所在，每天忙來忙去，忙的都是沒意義、沒價值的事。我們通過學佛，有幸了解到生命蘊含巨大的價值，這是佛陀爲我們指出的希望。

無始以來，我們形成了很多不良心理。每種心理都有自身需求，且不斷追逐這些需求。人生的種種努力，無非是在滿足這些需求。所以，有情生命就是貪嗔痴的延續。很多哲人看到人生的荒謬，却找不到出路，找不到有意義的事，落入虛無。就像有些人看到社會的不良現象，很不滿，但既沒能力改變自己，更沒能力改變社會，不知道活着爲什麼，結果就活不下去了。因爲他們不像沒有慧根的普通人，可以渾渾噩噩地活着，而是需要尋找生存的意義。如果他看透人生的荒謬，又找不到更高的價值，其實是最苦惱的。

“知己當對治，堅持守此意。”我們了解到凡夫心的特點和不良需求，知道凡夫心會造業，會不斷制造煩惱，給生命帶來無盡災難，就應該對治它，堅定地安住于正知正念。祇要有一個煩惱或不良念頭生起，立刻用正知正念監控到，及時加以處理，令內心保持清淨。如果沒有正知正念，我們很容易陷入煩惱，陷入不良心理，把心折騰得天昏地暗，自己還搞不清怎麼回事。所以要對治凡夫心，對治生命的不良串習。

“深信極肯定。”我們要整治這顆心，改造迷惑的生命系統，讓心保有清淨，絕對需要方法，需要大智慧，不是說想清淨就能清淨的。什麼智慧才能引導我們整治生命，改變迷惑系統？必須對三寶生起真切的信心。這不是一般的信，而是對佛、法、僧、戒產生堅定不移的信仰，相信佛陀是智慧、慈悲的圓滿成就，相信佛法可以指引我們解除迷惑，走向覺醒。因為這種高度認可，我們才能真正把解脫和成佛作為生命目標，由此確立三觀——知道什麼有價值，什麼沒價值；知道自己要什麼，不要什麼；知道什麼智慧對自己有用，什麼沒用。這份明確的選擇，確定了未來生命如何開展。

“堅穩恭有禮。”我們看到，在所有心行中，菩提心最有價值；在所有人生道路中，覺醒之道最有價值。確定這一選擇後，就要擺脫原來的自以為是。無始以來，我們一直在培養凡夫心，由此形成自我封閉和自我保護。現在了解到生命的迷妄，需要對三寶生起信心，用開放和學習的胸懷接受佛法教育，親近三寶，親近善知識。在此過程中，意志必須堅固穩定，態度必須謙恭有禮。有一分恭敬，才能得到一分佛法受用。

“知慚畏因果。”我們要以佛菩薩為榜樣，用好現有的暇滿人身，成為合格的佛子。一旦道德有標準、生命有目標之

後，當我們做不好時，就會心生慚愧，畏懼因果，知道每個起心動念都會在內心播下種子，對未來產生影響。基于對自己生命的負責，也基于對“我要利益一切衆生”這份莊嚴承諾的負責，我們就會謹言慎行。

“寂靜勤予樂。”我們認識到輪回是苦，認識到五欲六塵的虛幻，內心就會趨于平靜，不再被境界所轉，對外則要積極修習利他。這份對三寶的信仰，以及明了因果、恭敬好學、內心安寧、積極利他的心行，是奠定健康人生的重要基礎。

“愚稚意不合，心且莫生厭。”愚稚，即愚痴、沒有智慧的衆生。凡夫因為無明煩惱，造就了各種想法、心態和人格。對於這些千差萬別的衆生，我們往往有喜歡和不喜歡的分別：符合我的需求和觀念，就喜歡并接受；不符合我的需求和觀念，就不喜歡，不接受。心永遠處在二元對立的狀態，無法平等利益衆生。針對這些特點，寂天菩薩告訴我們：要超越二元對立的凡夫心，建立平等心和慈悲心。對於所有衆生，包括自己不喜歡、不想接受的境界，要有接納的胸懷，將此作為修行功課，切莫心生厭煩。

為什麼不能對他們生起討厭的心？需要有個理由說服自己，否則我們在觀念上就不能接受。即使強迫自己接受，內心還是有一份抗拒。凡夫因為無明，對衆生和世界制造了很

多隔閡、對立，這就需要以佛法智慧重新觀察，如理思維。祇有當心真正開放，才能化解隔閡，撤除對立。如果不撤除這些隔閡和對立，就無法完全接納衆生，接納世界。那麼無論做什麼事，即使表面看起來很無私，也不可能做到無緣大慈，同體大悲。

“彼乃惑所生。”我們要認識到，對方身上那種讓我們討厭的東西，祇是無明、煩惱的產物。作為當事人來說，也是在不知不覺中形成的。有些人是仇恨的受害者，有些人是貪婪的受害者，有些人是我慢的受害者。他的煩惱不僅是我們的敵人，也是他自己的敵人。事實上，他本身就是最大的受害者。

“思已應懷慈。”我們看到對方病得這麼重，被煩惱傷害得這麼深，就能體會到他的痛苦，對他生起同理心，進而生起慈悲心，而不是陷入嗔恨和對立。

“為自及有情。”學佛是追求兩種利益，一是增上生，即得到暇滿人身，這是修學佛法的保障，屬於現前利益；一是決定勝，即成就三乘的解脫，屬於究竟利益。作為菩薩行者，我們不僅要利己，還要利他，要幫助一切衆生獲得眼前和究竟的利益。

“利行不犯罪。”在自利利他的實踐中，應該正確選擇，

避免犯罪行爲，所以利他必須有智慧。每個人都有自己的價值觀，但未必是智慧的選擇。事實上，衆生往往把瓦礫當作珍珠，甚至爲了追求毫無價值的東西造下重罪。可見，確立價值觀非常重要。這不是單純的哲學問題，同時也是現實問題，關係到每個人的切身利益。因爲價值觀決定了選擇，我們每天做什麼或不做什麼，都是在價值觀的支配下。這種影響無所不在，我們的每個念頭，每項舉動，每種選擇，都蘊含對價值的判斷。祇有確立高尚的價值觀，我們才能擺脫錯誤觀念，平息由此產生的煩惱，減少由此引發的犯罪行爲。

“更以幻化觀。”在利益衆生的過程中，我們要了知一切如夢如幻，才能全然利他。菩薩道的核心精神是無我利他，一方面，在利他過程中弱化我執；另一方面，隨着我執的弱化，才能毫無保留地利益衆生。怎樣才能具備幻化觀？就要修習空性正見。否則我們的心永遠在二元對立中，有貪嗔，有好惡，有愛恨，無法生起廣大、平等之心，也無法真正體認空性。

“恒常守此意。”我們必須通過修學樹立正見，同時以正知觀察境界，了知一切都是因緣假相，從內心生起的每個念頭，到呈現于眼前的一切，都是幻化的影像，無常無我。以這一認識爲前提，作出正確選擇。

“吾當再三思：歷劫得暇滿。”我們要再三思考，自己通過多生累劫的努力修行，才得到眼前的暇滿人身。這是走上菩提道不可或缺的基礎，難得易失，一方面要倍加珍惜，一方面要善加利用。

“故應持此心，不動如須彌。”既然我們已經得到暇滿人身，也選擇了菩提道，一定要守護菩提心，安住菩薩道修行，就像須彌山那樣如如不動。我們要時時以正知正念掃描，看看自己生起菩提心沒有，偏離或退失菩提心沒有，通過這樣的掃描不斷調整發心。

念有正念和妄念，有善念和不善念。在菩薩道修行中，菩提心是最根本也最重要的正念。我們要以正知檢視，讓心擺脫妄念，安住正念。在此前提下調整心行，落實三聚淨戒。首先要止息不善，保持三業清淨。包括怎麼走路，怎麼吃飯，怎麼行住坐臥，語默動靜，乃至每一個起心動念，都能以正知審視，知道怎樣如法地走路吃飯，與人交往，知道自己做得對不對，知道什麼該做什麼不該做。一旦丟失正念，就一次次地把它帶回來。這是寂天菩薩為我們提供的非常殊勝的持戒方式，同時也蘊含着禪修。戒和禪，在此得到高度的統一。

以上是關於律儀戒的內容，接着是攝善法戒和饒益有情戒。我們不僅要遠離不良串習，還要修習善行，利益衆生。



【十九課】

（二）學攝善法戒

三聚淨戒的第二個項目是攝善法戒，即菩薩行者怎樣修習善行。在這部分，寂天菩薩提出一個重要問題：如何看待我們的身體，應該用身體來做什麼？如果不能正確認識這一點，將給自己帶來無盡的危害和痛苦。

通常，我們會把身體執以為我，執著身體是結實的，長存的。因為這樣一份期待，就難以面對無常的事實。人為什麼怕死？正是因為把身體當作“我”。有了這個誤解，想到“我”將隨着死亡斷滅，不知所終，就會莫名恐懼。把身體執以為我，使得我們終生都在伺候這個身體，覺得身體的健康就代表我的健康，身體的美就代表我的美。所以，為了身體的生存，費盡周折；為了身體的健康，盡心調養；為了身體的美觀，動刀整容，吃盡苦頭；甚至還要追求長生不老，希望可以永久使用這個身體。不僅如此，我們還為了滿足身體

的各種欲望，不惜造下惡業。

我們為身體付出種種代價，可身體能給我們帶來什麼呢？不管多麼努力，身體並不會因此而增值，且永葆青春。事實上，身體每天都在貶值，都在不斷走向衰老。一旦死亡，這個身體將過期報廢，一文不值。如果我們以身體的存在、健康、美貌作為人生價值，就意味着，這樣的生命將毫無意義。事實上，身體祇是供我們暫時使用的工具，本身並沒有價值。所謂的健康、美貌，也是暫時的。除非用身體來實現人生價值，這個工具才會因此被賦予意義。所以說，祇有正確認識身體的作用，我們才能用好它，而不是為其所累。

正確認識身體，是佛法修行的重要內容。四念處的“觀身不淨”，正是對治我們關於身體的錯誤見地。在《入行論》中，寂天菩薩針對凡夫把身體執以為我、執以為淨、執以為常的誤解，指出了身體無我、不淨、無常的真相。進一步，還提出對身體的有效使用——用它來修習善法，才是身體真正的價值所在。否則，我們為身體付出的所有努力，都是得不到回報的。

1. 斷不學戒之因——貪身

我們之所以不能有效地持戒、修行，其中一個重要障礙，

是緣于對身體的貪著，要滿足身體的種種欲望。關於這個問題，寂天菩薩從“不應貪身之喻、觀身不淨、思身無精妙、不應貪身之因、應令身修善”五個方面作了說明，共 12 個偈頌。

(1) 不應貪身之喻

59. 禿鷹貪食肉，爭奪扯我尸，
若汝不經意，雲何今愛惜？
60. 意汝于此身，何故執且護？
汝彼既各別，于汝何所需？

第一，說明為什麼不應貪身。寂天菩薩以生動的例子指出，這種貪著是毫無道理的。

“禿鷹貪食肉，爭奪扯我尸，若汝不經意，雲何今愛惜？”印度有林葬，人死之後，直接扔到山林給鳥獸吃。西藏有天葬，把尸身的肉一塊塊割下，禿鷲就飛來吃得幹乾淨淨。漢族地區是土葬，看似對身體作了完整保存，其實埋到地下也是給螞蟻和微生物吃。在以往留下的墓穴中，所剩不過是些幹枯的骨頭。總之，最終結局都是給動物吃，這是我們可以看到現實。寂天菩薩從這樣的現實發問：當那些禿鷲來搶奪我們的肉，爭得歡天喜地，再一塊塊吃掉。如果這個身體是你的，你為什麼不在意，為什麼不生氣，為什麼不反抗呢？

既然到那個時候你不在意、不生氣、不反抗，現在爲什麼對身體如此愛惜？有這個必要嗎？

這說明什麼道理？第一，這個身體不是我，不能代表我；第二，身體和我祇有暫時的關係，就像我們租來的東西。比如你去租車，交了錢，租車公司把車租給你三天。你從蘇州開到南京，開到北京。歸還後，這車和你就一點關係都沒了。身體也是有使用期限的，日期一到就報廢，不能再用。看清這一點，我們不應該對身體有任何貪著。

過去我在佛學院讀書時，經常找明真老法師坐一坐。老法師喜歡看天，我們到他那裏去，也和他一起看看天，並不說什麼。老法師原來是學唯識的，喜歡寫文章。上世紀八十年代初，《法音》刊登過老法師的文章。他關注的問題是“身非是我論”——這個身體不是我。執身爲我，是人類的一個重大誤區。所以佛教把身見、我見列入六種根本煩惱，把破除身見、我見作爲重要修行內容。我們把身體當作我，才會進一步將此執以爲常，執以爲淨，執以爲堅實，希望它長生不老，健康漂亮，對此產生期待、幻想和種種錯誤認識。

第2個偈頌，通過意識進一步加以闡述。意識和身體祇是暫時的伙伴，也可以說是租用關係。意識需要依托身體，身體也離不開意識。《瑜伽師地論》說，身體的原材料就是父

母的遺傳基因。原材料結合後，識前去投胎。因為識對遺傳基因的執持，這點原材料就逐漸長成胎兒。在此過程中，二者是相互依托的。如果没有識去投胎，遺傳基因就不能成爲生命。如果没有遺傳基因，識就沒有投胎的依托。因為這種依托關係，所以我們對身體有一種強大的、習慣性的執著。從小到大，我們理所當然地覺得這個身體就是“我”，從來沒有懷疑過。如果連身體都不是“我”，那究竟什麼代表“我”？如果我們用智慧觀照，確實會發現，身體和我們祇有暫時的關係，終歸是要捨棄的。

“意汝于此身，何故執且護？”寂天菩薩發問：意識啊！你爲什麼對身體如此執著，爲什麼對它守護不捨？這個執著、守護和我執有關，而我執本身是生命的錯覺，是沒有實質的，所以它需要尋找支撐，比如以身份、身體、觀念、思想等作爲存在依托。這樣才會感覺“我”的存在很真實。事實上，這祇是我執的需要，不管身份也好，身體也好，地位也好，財富也好，所有這一切和我們祇有暫時的關係，都不能真正代表“我”。也就是說，意識把身體執以爲我，祇是我執的一種把戲，是無明的產物。

“汝彼既各別，于汝何所需？”既然意識和身體是各歸各的，並不是一體的，它對你有什麼用呢？佛法告訴我們，身

體和意識是兩個系統。身體的物質系統來自父母，而意識的精神系統來自往昔生命的相續。祇是這一期的業力，使意識和身體發生暫時的關係，其實它們各是各的，並不是一個東西，更不是“我”。我們把它當作“我”，完全是錯誤的，將給自己帶來無窮的煩惱和過患。

執身為我，使我們為身體的需要奔波勞碌，受苦受累。甚至為此不斷造業，使生命進入惑業苦的惡性循環。所以寂天菩薩告誡我們：要認清身體和我的關係，不應該執身為“我”，更不應該為此造業。

（2）觀身不淨

61. 痴意汝雲何，不護淨樹身？

何苦勤守護，腐朽臭皮囊。

第二，進一步認識身體的實質，即不淨的特點。

“痴意汝雲何，不護淨樹身？”痴意，即凡夫愚痴的意識。凡夫的意識是以不共無明為基礎，是錯誤的，且伴隨種種煩惱。這些都會直接影響意識的活動，所以我們的認識模式有很大偏差。我們貪著這個身體，其實身體有什麼值得貪著呢？如果你覺得身體很乾淨而執著它，寂天菩薩說，那還不如貪著樹好了。樹會長出綠葉，開花結果，讓人賞心悅目。即使

把樹砍了，還是美觀實用的木材。

“何苦勤守護，腐朽臭皮囊。”我們的身體又是什麼狀態呢？首先，它來自父母的遺傳基因，最初的原材料就不乾淨。其次，這個身體九孔常流不淨，每個窟窿流出的體液都不乾淨。到了夏天，一出汗就有臭味。平時哪個部位受傷或腐爛後，那種膿血更是不堪入目。一旦死了，馬上要裝到冰櫃凍起來，否則很快發臭、發脹、腐爛。尤其在氣候炎熱時，還會生出蛆蟲。可見不管活着還是死了，身體都是骯臟不淨的，即使每天都在清洗打理，塗脂抹粉，也改變不了不淨的本質。對這個腐朽的臭皮囊，何必要苦苦執著？

當我們了解到身體的不淨，就不應該貪戀。當然這並不是說，不要適當保護身體。在《入行論》中，寂天菩薩既要我們破除對身體的貪著，同時反復告訴我們，要愛護身體，這是一個珍寶，是我們修行、解脫的重要助緣。就像我們租來的工具，如果不好好維護和使用，就不能發揮它應有的價值，也不能成辦我們想做的事。

認識到身體不淨的真相，目的是去除對身體的執著。如果執著身體為美，為淨，把大量時間耗費於裝飾身體，甚至為此產生煩惱，是根本不值得的。因為你維護的這個東西，本身是不美、不淨的，是每況愈下的，不會因為你的維護就

清淨無染，永葆青春。不管你往上面刷多少東西，它本質上就是不淨的，是容易腐爛發臭的。我們把身體執以為我，執以為淨，都屬於不正知。什麼是正確認識？就是要對身體作如實觀察，它的真相是什麼，我們就怎麼認識——比如“身體非我”“身體不淨”。這些觀察都建立在正見的基礎上，可以幫助我們擺脫對身體的錯誤認識。

（3）思身無精妙

62. 首當以意觀，析出表皮層，
次以智慧劍，剔肉離身骨。

63. 復解諸骨骼，審觀至于髓。
當自如是究：何處見精妙，

64. 如是勤尋覓，若未見精妙，
何故猶貪著、愛護此垢身？

第三，認識到這個身體並不結實，從而破除常見。我們覺得身體代表“我”的存在，所以希望它永遠健康，甚至希望它長生不老。如何破除這種常見？

“首當以意觀，析出表皮層。”寂天菩薩讓我們運用想象力，首先觀想把皮從肉上剝下來。為什麼把身體叫作臭皮囊？因為身體表面就是一層皮，就像口袋一樣，裝着五臟六腑、

骨骼肌肉，而且這個皮袋還會不斷散發臭味。我們平時就是帶着這些東西走來走去，說話做事。

“次以智慧劍，剔肉離身骨。”然後再觀想，用智慧劍把身上的肉剔下來，把五臟六腑掏出來，剩下一個骨架。有些人體骨架的實物，還可以架着站在那裏，看過的話就很容易觀想起來。或者借助圖片，也有助于觀想。

“復解諸骨骼，審觀至于髓。”再把骨骼逐個分解，一直審視到其中的骨髓。身體的構造就像以前蓋房子那樣，先用幾根柱子搭起框架，再釘上木板，搞各種裝修。現在是拆除，先把皮肉、內臟、手足去掉，就剩下一根根骨頭。如果進了火葬場，一會兒就剩下幾兩骨灰。這就是身體的真相。我們現在覺得它美，祇是因緣顯現的假相。其實它是無常的，維持不了多久就會開始衰老，面臨各種病變，最後假相就變成無相了。

“當自如是究：何處見精妙。”當我們深入審查後，確實會發現，身體祇是一大堆因緣、條件的假相，是業力構成的，其中找不到精妙的組成，也找不到堅實的、永恆不變的本質。我們貪著身體，爲了維護自己希望的形象，要通過飲食來滋養它，通過洗澡和穿衣打扮來裝飾它，還有人通過塗脂抹粉來美化它，費盡心思，勞民傷財。如果不維護、不吃飯、不

洗澡，也不適當裝飾，最後它會是什麼樣？肯定慘不忍睹。當我們用智慧觀察後，可以破除對身體的貪著。這種貪著使我們付出了很大代價，給自己帶來無盡煩惱。因為身體的實相和我們的期待并不吻合。如果我們追求實相，它本來就是如此，不需要做什麼維護，就可以輕鬆地使用它。問題在於，我們現在執著的是假相，甚至是幻相，所以維護起來格外吃力。

“如是勤尋覓，若未見精妙。”我們用智慧對身體分析、審視的結果，是認識到它的不清淨、不堅實，認識到它并不能代表真正的“我”。這些分析可以使我們減少對身體的貪著，進而擺脫被身體奴役的狀態，避免成為維護身體的奴隸。

“何故猶貪著、愛護此垢身？”認識到以上所說的道理後，我們為什麼還要貪戀、愛著這個充滿污垢的身體呢？

這一部分內容，寂天菩薩通過種種比喻和善巧分析，幫助我們正確地審視身體，認識其中真相，從而擺脫對身體的貪著。

（4）不應貪身之因

65. 若垢不堪食，身血不宜飲，
腸胃不適吮，身復何所需？
66. 貪身唯一因，為護狐鶩食。

第四，說明不該貪著身體的因。

“若垢不堪食，身血不宜飲，腸胃不適吮。”在此，寂天菩薩提出一個有趣的問題：我們精心維護這個身體，把它養得這麼好，可身體能派什麼用處呢？身體裏外都很臟，不能當飯吃，身上的血不能當飲料喝，腸胃也不能當作食品。

“身復何所需？”這個身體就那麼一無是處嗎？到底可以用它來做什麼？

“貪身唯一因，為護狐鷲食。”我們想盡辦法維護這個身體，却不能用來當飯吃，唯一的作用，就是為狐狸、禿鷲等提供食物。我們付出那麼多努力，却祇是在保護這些動物的食物，這聽起來很滑稽。就像人養豬是為吃豬肉，我們有沒有想過，自己把身體養好了，最後是給禿鷲吃的？誰也不會這麼想，但事實就是如此。我們精心養護，結果却喂了禿鷲，喂了地裏的蟲蟻。難道這就是維護身體的結局嗎？難道這就是人生的價值嗎？如果一個人沒有更高的追求，祇是為活着而活着，為過好日子而活着，那他的生命意義不過如此。寂天菩薩揭示這一事實，讓我們反思——維護這個身體究竟為了什麼。所以說，建立正確的價值觀非常重要，否則生命確實是沒有意義的。

（5）應令身修善

66. 故應惜此身，獨為修諸善！

67. 縱汝護如此，死神不留情，
奪已施鷲狗，屆時復何如？

68. 若僕不堪使，主不與衣食。
養身而它去，為何善養護？

69. 既酬彼薪資，當令辦吾利，
無益則于彼，一切不應與。

70. 念身如舟楫，唯充去來依，
為辦有情利，修成如意身。

最後，寂天菩薩為我們找到了護身的唯一理由：應該用這個身體來修習善法。

“故應惜此身，獨為修諸善！”我們之所以要愛惜這個身體，愛惜暇滿的身份，是為了用身體修習善法，為了解脫，為了轉迷為悟、利益眾生。如果我們用它來成辦這些大事，才是擁有身體的真正價值。

“縱汝護如此，死神不留情。”縱然你對身體百般呵護，死神並不會因此放過你，你也不會因此免除死亡。不論你用什麼方式保護身體，死神都是毫不留情的。

“奪已施鷲狗，屆時復何如？”死神最終會把你的生命奪走，讓身體去喂禿鷲，喂野狗，喂螞蟻，或任由它腐爛。不論你怎麼百般呵護，吃了什麼，用了什麼，死後的結果都一樣。到時你又能怎麼辦？你現在如此精心照料，但死神降臨

時，你對這個身體一點辦法都沒有。它該腐爛就腐爛，該被動物吃就被動物吃。

“若僕不堪使，主不與衣食。”此處以比喻說明我們和身體的關係。比如有錢人家會養些僕從，做企業的會雇很多工人。如果這些僕從、工人不聽使喚，不肯工作，主人或企業主就不會給他發工資，甚至會解雇他。

“養身而它去，爲何善養護？”我們愛護這個身體，把它從一點點養到現在，爲了它的吃，爲了它的穿，爲了它的住，千辛萬苦。我們爲身體付出這麼多努力，作了這麼大投資，還要解決它帶來的各種麻煩，可身體最後還是離你而去，并不能長久地爲你效勞。既然如此，我們爲什麼要全力爲身體服務呢？爲什麼要爲它付出這麼多代價？換言之，如果身體不能爲生命成長作出貢獻，僅僅是一個存在，那我們對身體的所有投入，其實是沒價值的。一旦死神降臨，你付出的所有努力都將報廢。

所以說，身體應該爲我們改善生命服務，不是爲了存在而存在，唯有這樣，身體才有其存在價值。從另一個角度說，我們爲養育身體付出了代價，身體也應該爲生命成長作出貢獻，這種投資才是值得的。如果不能用身體來修習善法，我們對身體的投資就是零回報，甚至是負增長。因爲我們還爲

它造作種種惡業，給自己帶來無盡的麻煩。寂天菩薩的這個提醒很有說服力，讓我們清楚地認識到自己和身體的關係。

“既酬彼薪資，當令辦吾利。”在社會上，我們找人給自己打工，付給他工資，他就應該幫我們做事，不該祇是服務于他的存在。如果我們養育身體，却不能用來修習善法，提升生命，僅僅是為身體的存在而存在，就相當于你付工資給別人，他却不能為你服務，祇是用這份工資養活了自己。既然我們給人報酬會有要求，那我們為身體付出這麼多，投資那麼大，也該要求它為我們做事，為改善生命而努力。

“無益則于彼，一切不應與。”如果這個身體不能為我和衆生作出任何貢獻，那我們對身體的投入就是沒意義的，因為得不到價值和回報。社會上稍有頭腦的人都知道，沒回報的項目是沒人投資的。我們會算很多經濟投資的賬，却對生命的投資一無所知。事實上，任何經濟投資的回報都是微不足道的，最大的價值是來自生命內在，最有意義的投資，也是對生命的投資。可惜一般人認識不到，祇會向外追求。

“念身如舟楫，唯充去來依。”我們要把身體當作航船，這是將我們從輪回此岸帶向解脫彼岸的船。人身的意義就是追求智慧，邁向解脫，進而幫助無量衆生。我們應該把身體作為這樣的工具來使用，才能實現它最大的價值，才不辜負

我們得到的暇滿人身。

“爲辦有情利，修成如意身。”身體的價值，一方面是發菩提心，成辦一切有情的利益；另一方面，是在利益衆生的過程中，使自己成就圓滿的清淨佛身。簡單地說，就是自利利他，自覺覺他。

這部分是關於攝善法戒的修行。寂天菩薩首先引導我們以正知觀察身體，了解身體無常、無我、不淨的真相，同時告訴我們身體的存在價值，就是用它來修習善法。這一認識和價值觀的確定，對修行非常重要。

2. 應善巧修善

我們認識到身體的價值後，就應該利用這個身體，善巧地修習善法。這部分從“舉止應安詳、隨喜他人善、應巧學衆善”三個方面，說明如何修善的內容，共 13 個偈頌。

(1) 舉止應安詳

71. 自主已身心，恒常露笑顏，
平息怒紋眉，善成衆生友。

72. 移座勿隨意，至發大音聲。
開門勿粗暴，溫文悅人心。

73. 水鷗猶盜賊，無聲行悄捷，

故成所欲事，佛諭如是行。

第一，舉止要安詳調柔。修習善法時，我們要對自己的身心保有正知，行爲才能自主。平常人的身心活動是不能自主的，總是隨着不良串習說些什麼，做些什麼。高興或不高興，幾乎都是在不知不覺的狀態。我們現在講的被控，被選擇，就是被不良串習控制。在這種狀態下，我們可能會不自覺地做些沒價值的事，或是莫名地躁動、癡狂，甚至做出種種傷害他人的行爲。

“自主己身心。”寂天菩薩告訴我們，要以正知觀察自己的身心。祇有安住于正知，我們才能對起心動念和舉手投足了了明知，進而才能自主。所謂自主，一方面是對身心狀況看得清楚，知道該做什麼；一方面是有能力把它調整到最佳狀態。

“恒常露笑顏。”安住正知、沒有任何偏執時，心就能處在開放、鬆弛、自然的狀態，和任何人都有界限，沒有隔閡。很多時候，我們會把自己封閉在某種情緒，或是活在某種設定中，有界限，有隔閡，有喜歡不喜歡，結果一天到晚愁眉苦臉、心事重重。而正知本身是沒有界限的存在，可以接納一切，沒有絲毫緊張和挂礙。當我們的心沒有被煩惱和情緒抓住，自然會面露微笑。這是來自生命內在的喜悅。

“平息怒紋眉。”當我們遇到自己不喜歡的事，如果沒有正知，就會落入嗔心，表現出皺眉、憤怒的樣子，甚至越來越氣。反之，如果心安住正知，即使有生氣的念頭，我們也不會被它抓住，更不會被它控制，而是會設法調整它，平息它，繼續保有清淨祥和的心態。

“善成衆生友。”當我們安住于正知，帶着慈悲心面對一切人，就能和衆生建立友善的關係，成爲他們的朋友，與他們和睦相處。

“移座勿隨意，至發大音聲。”這是說明生活中的一舉一動都要保有正知。我們平常做事時，往往不是活在當下，祇想着快點把事做好，有時還帶着情緒，動作就會粗魯莽撞，注意不到他人的感受，不考慮我這麼做會不會影響他人，甚至傷害他人。比如搬桌椅時發出很大的噪音，使他人受到幹擾。當心在躁動中，是考慮不到這些的。反之，如果我們安住于正知，內心寧靜而明晰，做事時就會照顧到周圍人，動作輕柔，盡量不發出噪音，而不是隨着情緒和浮躁的心態任意妄爲。

“開門勿粗暴，溫文悅人心。”開門也是一樣。你去找別人時，要溫和地彈指敲門，不要“咣當”推門進去，把人嚇一跳。儒家以“溫良恭儉讓”爲做人素養、處世之道。溫是溫和，良是善良，恭是恭敬，儉是儉樸，讓是禮讓。作爲出

家人和菩薩行者來說，也要具備這些基本素養。總之，要時時保有正知，帶着安靜的心做每件事，不要粗野、冒失、莽撞，以免幹擾他人。這樣做每件事的過程中，就是在煉心，在修行。這種調柔的舉動來自祥和的心，來自正知正念。

“水鷗貓盜賊，無聲行悄捷。”這裏用比喻說明，我們的一舉一動應該保持什麼狀態。就像水鳥飛過、貓抓老鼠、盜賊偷竊時，動作都很輕盈，并保持高度的專注和警覺。警覺是什麼狀態？我們想象一下，盜賊潛入哪裏作案時，想要不被人發現，不是祇看一個方向，必須時刻留心各個方向，看看左右有没有人，背後有没有人，樓上有没有人。這種警覺是發散性的，一個人處在這種狀態時，會不會昏沉？會不會散亂？會不會胡思亂想？肯定不會。

“故成所欲事，佛諭如是行。”貓和小偷要達到目的時，必須警覺、專注、安靜。寂天菩薩以此說明，我們現在想要修行，想要解脫，同樣不能讓心陷入粗野、散亂的串習，而要保有警覺、專注、安靜。祇有保持正知，才能令心安住善法，修習止觀，達到修行目的。這是佛陀對菩薩行者的告誡。

（2）隨喜他人善

74. 宜善受人勸，恭敬且頂戴，

不請饒益語，恒爲衆人徒。

75. 一切妙隲語，皆贊爲善說！

見人行福善，歡喜生贊嘆。

76. 暗稱他人功，隨和他人德；

聞人稱己德，應付自有無。

77. 一切行爲喜，此喜價難沽；

故當依他德，安享隨喜樂。

78. 如是今無損，來世樂亦多；

反之因嫉苦，後世苦更增。

第二，隨喜他人的善行。學佛是盡未來際的修行，是生命改造工程。作爲菩薩行者，我們要有開放、接納的胸懷，同時培養學習和隨喜的能力。通過隨喜，不僅可以迅速積累資糧，還能學習他人的善心善行。

“宜善受人勸。”我們和朋友相處時，要虛心接受對方的勸勉。同時善巧地勸勉他人改過修善，而不是對他人的過錯橫加指責，也不是事不關己高高掛起。

“恭敬且頂戴，不請饒益語。”如果你沒邀請，他人就爲你說法，指出你的問題，給你忠告和建議，不論對方是出于慈悲想幫助你，還是用苛刻的態度在說，凡對自己有助的話，都應該恭敬頂戴，不要心生抵觸。凡夫因爲我執，很容易自以爲是，感覺自己做的都對，不喜歡接受他人的勸告和

批評。有時明知自己不對，也不願承認。如果放下我執，帶着正知聆聽，不論聽到什麼，都不會產生對立情緒，真正做到虛懷若谷。爲什麼我們會對他人的話感到抵觸？這個情緒的背後正是我執。我執就像堅硬的牆壁，有了這道牆，不同意見過來，就會產生反彈。如果內心沒有我執，不論什麼過來，就像打在虛空，是沒有任何反應的，更不會構成對立、衝突，因爲虛空可以容納一切。在此基礎上，可以進一步選擇，對有道理的就接受，沒道理的就放棄。

“恒爲衆人徒。”這樣我們就可以向所有人學習，讓自己成爲所有人的弟子。孔子說，三人行必有我師焉。對於菩薩行者來說，衆生都有不同的長處，有值得學習的地方。尤其對那些主動饒益我們的人，更要帶着感恩的心，接受他們的意見。

“一切妙雋語，皆贊爲善說！”聽到一切美妙的、能啓發智慧、對人有幫助的善語，我們要由衷地真誠隨喜，贊嘆對方“說得好”。

“見人行福善，歡喜生贊嘆。”看到他人修習善行，參與公益慈善事業，我們要由衷地心生歡喜。隨喜是《行願品》的第五大願，從六道一切衆生的善行，到三乘聖賢、諸佛菩薩所修的一切功德，乃至一沙一塵，我們都要深深隨喜。隨喜可以弱化我執，打破我們和衆生之間的隔閡，培養接納、包容的心。

因爲沒有對立，我們才能廣泛隨喜他人的善行和成就。

隨喜不同于溜須拍馬、阿諛奉承。二者的區別在於，後者是別有用心的，其中包含着貪著，希望從對方那裏得到世俗利益，所說往往是不真實的，也不是發自內心的。同時，這種話並不能給對方帶來什麼利益，甚至還有負面作用，也就是社會上所說的捧殺。不管對方做了好事壞事，做得效果如何，都是一通亂捧，讓對方是非不辨，忘乎所以，最後就嗚呼哀哉了。而隨喜贊嘆是建立在真實功德的基礎上，對自他雙方都有利益。從自身來說，贊嘆他人功德，可以讓心開放，讓善念增長。從對方來說，善行得到肯定之後，會更有信心修行。現在很多人不願做好事，其中一個原因，就是不容易得到肯定，反而會被質疑甚至冤枉。如果看到有人做善事，大眾都能由衷地隨喜贊嘆，給予正向支持，將大大有助於道德行爲的推廣。

“暗稱他人功。”作爲菩薩行者，應該怎樣贊嘆他人？有些人比較低調，做了好事不習慣被人當面稱贊；也有時候，你當面稱贊對方，有人誤會你在阿諛奉承。爲了避免這些譏嫌，寂天菩薩提醒我們，如果你覺得誰有德行，可以在背後稱說他的功德。當然這不是絕對的，也可以當面稱贊，視具體情況而定。

“隨和他人德。”當別人在說“某人最近做了什麼好事”并表示贊嘆時，有些人會不以為然，甚至說些風涼話，這種做法是錯誤的。寂天菩薩告訴我們，聽到稱贊某人功德時，祇要這個功德是真實的，就應該隨順大家的贊嘆，隨喜他人的功德。

“聞人稱己德，應忖自有無。”聽到有人稱贊自己時，不要忘乎所以，而要檢討自己做得好不好，是否具備他人稱贊的功德。這點也很重要。很多人有了一定成就後，會聽到各種贊嘆。雖然你未必具備那些德行，但聽的贊嘆多了，不知不覺中，真以為自己是那麼回事。這就是因為缺乏自我檢討的能力。所以我們聽到他人稱贊時，要保有正知并自我反省，不要被贊嘆衝昏頭腦。

同樣，當我們面對他人的意見和批評，內心也要有一份正知。因為忠言逆耳，良藥苦口，如果沒有正知，當我們聽到忠告時，可能會陷入情緒中，覺得不舒服，不喜歡，不願接受，甚至心生嗔恨，拂袖而去。反之，如果我們有正知，不論多麼難聽的忠告，都能看到其中的好處，都有能力接納。此外，我們還要檢查自己，能不能對他人的善行由衷歡喜？還是不以為然，甚至說兩句風涼話？對於這些不良習性，必須以隨喜來對治。



【二十課】

在三聚淨戒中攝善法戒的部分，寂天菩薩根據觀身無我、觀身不淨、觀身無常等傳統修行項目，告訴我們如何認識身體的價值。使我們了解到，身體存在的真正價值，就是利用它修習善法，利益衆生，成就佛果。祇有這樣，身體才能發揮應有的作用，才不辜負人身的意義。如果僅僅爲了生存，爲了享樂，那我們得到人身，其實和阿貓阿狗沒有本質的不同。關於這一問題的思考，有助於我們破除我執，避免把自己變成身體的奴隸。接着說明如何修習善法。首先告訴我們應該如何修隨喜，接着闡述隨喜的意義。

“一切行爲喜。”對於他人的一切善行，我們要深深隨喜。《行願品》關於隨喜的修行，是上至十方諸佛，下至六道一切衆生，對他們的所有善行，哪怕微塵那麼大的善行，我們都要真誠隨喜。隨喜可以幫助我們打開心量，消除和衆生的疏離感、隔閡感，通過這種良性互動和衆生建立善緣，更好地接納衆生，利益衆生。同時也能弱化我執，減少自我保

護。我們不隨喜的原因，在很大程度上和自我保護有關。因為我們始終要保持自我的優越感，所以看到他人的成功和成就，就會表現得不以為然，甚至說幾句風涼話，以此顯示自己高人一等——不管你怎麼了不起，我還是比你更行。所以說，不願承認他人的優越、他人的善行，其實是自我的把戲，潛意識中就要顯示自己比他人優秀。當我們對他人的善心善行由衷地歡喜，就意味着是在弱化甚至放下我執形成的優越感，自己的善心也能得到增長。

“此喜價難沽。”寂天菩薩告訴我們，隨喜的價值難以估量。從修行角度而言，隨喜能使我們迅速積累資糧。因為一切功德都源自心，當你真誠隨喜他人的善行，就能得到與對方同樣的功德。如果這念隨喜之心平等、廣大、清淨、圓滿，由此招感的功德還可能超過對方。

“故當依他德，安享隨喜樂。”所以我們應該通過他人的善行，享受隨喜的快樂。這就必須生起真正的菩提心，生起愛護他人超過自己的心。就像父母看到兒女取得成績，比自己得到什麼好處還高興。菩薩的利他心也是同樣，看到他人修習善法，成就善行，會由衷歡喜。在三級修學中，大家看到彼此學佛的進步，生命的成長，互相贊嘆，也會從這種隨喜中感到歡喜。如果我們不懂得隨喜，看到他人進步就可

能心生嫉妒。本來他人做了好事，或是超過你，和你並沒有關係，但如果我們太在乎自我的重要感、優越感，就會覺得“我”受到挑戰，不希望他人比自己優秀，不希望他人超過自己，結果“墮入嫉妒苦”。同樣的外境，帶來的心行和生命成長完全不同，可見隨喜的重要性。

“如是今無損。”我們隨喜他人善行，是不會有什麼損失的。因為隨喜是一種善心，一種開放的心，祇會給自己帶來歡喜，並不需要付出什麼，更沒有任何損害。從另一個角度說，我們承認他人的優秀，隨喜他人的善行，他人同樣會尊重你。

“來世樂亦多。”不僅今生沒有損失，來世還會感得更多樂果。因為隨喜可以讓心開放，和衆生建立良性關係，還可以成就種種功德，給當下和未來的生命帶來無盡利益。

“反之因嫉苦，後世苦更增。”反之，如果我們對他人的善行充滿嫉妒，不僅當下是痛苦的，還會和他人建立不良的關係。從自己來說，嫉妒會使內心痛苦；從他人來說，當這念嫉妒表現出來，對方是能感受到的，就會產生矛盾和衝突，使我們造作惡業，招感苦報。所以，嫉妒使我們從現前到未來、從自己內心到人際關係，都充滿痛苦。

在這一部分，寂天菩薩諄諄告誡我們，要學會隨喜。作為菩薩行者，發願利益一切衆生，如果連隨喜的心態都沒有，

看到他人的善行都不能隨喜，會不會特意做一些利他的事？似乎不太可能。當然也有人會這麼做，他們不喜歡別人行善，但自己會做一些。這是什麼心理？我覺得並不是純粹的利他心。爲什麼一定要你做了好事才歡喜，別人做了就不歡喜呢？因爲你的善行是建立在強烈的我執之上，是爲了通過利他展示自我的優秀。

如果你一心利益衆生，祇要對衆生有利的事，不管自己做還是別人做，都會由衷地歡喜。所以對於菩薩來說，隨喜是一種基本素養。我們要學會用正知觀察自己的心，當他人做了善行時，看看自己內心處在什麼狀態，是嫉妒還是隨喜？如果心生嫉妒，就要趕快打住，保持觀照，保持正知，要“如樹應安住”，而不是隨着嫉妒心跑。如果由衷地隨喜贊嘆，我們就安住于這一正念。

總之，要從正知建立正念。因爲我們未必時時有隨喜之心，這就必須去建立，去刻意培養，否則很容易陷入凡夫心，陷入貪嗔痴的不良串習。所以要建立心靈內在的正知系統，時常安住于此，保持觀照，這樣才能對心念了了明知，才有能力來選擇心念，進而選擇行爲。

（3）應巧學衆善

79. 出言當稱意，義明語相關，

悅意離貪嗔，柔和調適中。

80. 眼見有情時，誠慈而視之，

念我依于彼，乃能成佛道。

81. 熱衷恒修善，或依對治興。

施恩悲福田，成就大福善。

82. 善巧具信已，即當常修善。

衆善已應爲，誰亦不仰仗。

83. 施等波羅蜜，層層漸升進。

勿因小失大，大處思利他。

第三，應該善巧地學習各種善行。首先是通過說話來修習善法。語業爲身口意三業之一，是重要的造業渠道，也是重要的修行項目。如果心很亂，看問題不清楚，語言表達就會混亂，造成人與人之間溝通不暢，彼此誤解。或是每天說很多沒價值的廢話，和智慧、解脫無關的話，浪費大量時間。或是表達習慣有問題，兩句話就可以說清楚的，要說上半個鐘頭，對方都不知道你在說什麼。或是心術不正，說話時別有用心，挑撥離間……十不善業中的惡口、妄語、兩舌、綺語都來自語言。這也反映了我們的心態、思維、習慣。所以說話時要保持正知正念，給人帶去歡喜，帶去信心，啓發他人的慈悲和智慧，不讓語業落入不良串習。

“出言當稱意。”所謂稱意，即表達的內容精確嚴謹、邏

輯清楚、條理分明，同時也契合對方心意，覺得所言正是自己想聽的。這是需要經過訓練的。我們和他人討論問題時，要了解對方問的究竟是什麼，然後切中要害，用簡單的話解答清楚。而不是你說了半天，他的疑惑還是沒有消除，甚至覺得答非所問。

“義明語相關。”說話要緊扣主題，前後連貫，而不是離題萬裏。或是別人問的問題，你明明不懂，又不好意思承認，結果東拉西扯，浪費對方時間。這些都是不可取的。知之為知之，不知為不知，要實事求是地表達。

“悅意離貪嗔。”當我們說話時，要真誠、慈悲、不虛偽。這樣的語言才會令人歡喜。尤其在今天這個浮躁的社會，你能敞開心扉，才能打動對方，讓他放下戒備來溝通。此外還要有平常心，就事論事，而不是帶着貪嗔和好惡的分別，否則就不能客觀看待問題，也沒資格去說別人。因為你所說的話會帶有個人偏見，不能讓對方信服。這時就要用正知觀察并調整自己的心，即使有貪和嗔生起，也不陷入其中，不被煩惱牽引。祇有放下所有情緒，才能心如明鏡。所謂平常心，即無貪無嗔的平等心，在此基礎上，才能生起廣大慈悲。

“柔和調適中。”學會用正知正念調心，安住于善法。當內心慈悲、安靜的時候，語言才是柔和的。如果內心充滿躁動，

語言是不可能調柔的。此外，語言要適中，不多不少，多了是廢話，少了人家聽不懂。要恰到好處地把問題說清楚，不是在那裏啰嗦，或是冷冷地說兩句，對方都不明白你要表達什麼。

我們隨時都在使用語言，所以說話是修習善法的重要渠道。寂天菩薩提供的修法思路，不僅是造某個善業，而是引導我們建立修習善法的途徑。善行的種類很多，比如十善行開顯出來，簡直是八萬四千法。但不論多少善行，歸根結底離不開身、口、意三個渠道。可見，每個渠道都能成就無量善行。其中，心是根本所在，如果我們把根本搞定，讓起心動念安住善法，那麼所言所行都能成爲善行。爲什麼叫“巧學衆善”？就是要善巧，從起心動念的根本入手。

接着，寂天菩薩又指出另一個修習善法的渠道，告訴我們要用什麼樣的眼睛看世界。六根中，眼根的所緣非常廣大。如果視野開闊、空氣能見度好的話，我們可以看到幾公裏，甚至幾十公裏開外。通過現在的望遠鏡，就看得更遠了。因爲接觸各種境界，就容易引發不善業，引發貪嗔之心，所以眼根也是修習善法的重要渠道。

“眼見有情時，誠慈而視之。”我們要以真誠、慈悲的目光看待一切衆生，和衆生建立良性的關係。眼睛是心靈的窗口，是會說話的，各種心理活動都可以在眼神中投射出來。如何讓

眼神時時保有慈悲？關鍵是修慈悲心，這樣才會行之于外。

“念我依于彼，乃能成佛道。”怎樣修慈悲心？我們要想著，“一切衆生而爲樹根，諸佛菩薩而爲華果，以大悲水饒益衆生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。”祇有對衆生心懷慈悲，才能成就佛果。如果還有衆生是我們討厭的，不願慈悲的，就別想成佛。當然，這是寂天菩薩爲我們提供的對治法門，並不是說，我們爲了成佛才去慈悲衆生。事實上，“爲利有情願成佛”才是佛陀的本懷，是究竟的教法。也就是說，我們是爲了更好地利益衆生才發願成佛。寂天菩薩在本論所說的是方便法門，以這種方式幫助我們建立慈悲心。

“熱衷恒修善。”菩薩行者要積極修善，從凡夫直到無上佛果的所有善法，如人天乘的善法、解脫道的善法、菩薩道的善法，我們要漸次修習。包括五戒十善、戒定慧三學及六度四攝等，都屬於善法的範疇。

“或依對治興。”同時要努力對治內心的無明、煩惱、貪嗔痴。學佛，離不開止惡行善。佛陀成就的斷德，就是要斷除一切不善。

“施恩悲福田，成就大福善。”另一方面要廣泛修習布施，積極播種敬田、恩田、悲田，以此成就無上佛果的功德。敬田是三寶，恩田是有恩于己者，悲田是貧苦無依者。佛陀是

福智兩足尊，福德和智慧都達到圓滿。這種圓滿不是憑空而起，而要通過菩薩道修行來成就。

“善巧具信已，即當常修善。”這是有關菩薩三聚淨戒應該止和應該做的內容。比如攝律儀戒應該止息什麼，攝善法戒應該做些什麼。對止持和作持的項目清清楚楚，並且具足信心。保有正知是止惡修善的重要前提，因為煩惱力量強大，一不小心就會陷入不良串習，想修善法也修不起來。所以當不善念生起時，要趕快打住，讓心像樹一樣安住不動，而不是被其牽引。進而還要安住善念，培養慈悲心、隨喜心，修習布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。我們要把心安住在每個修行項目上，跑掉就把它拉回來，再跑就再拉回來。在此過程中必須保有正知，我們才知道它是否跑了，否則都不知跑到哪裏去了。時常作正念的訓練，保有正知，才能正確選擇，從起心動念處開始修善。

“衆善己應爲。”我們要有荷擔如來家業的精神，以利益一切衆生、成就無上菩提爲目標，積極創造善緣，修習善法。現在很多年輕法師總在等着弘法平臺，覺得佛教界沒有給他們創造條件。爲什麼不想着，自己也可以創造條件。我們選擇了正確道路，就要不斷努力。在努力過程中，會和更多的人建立善緣，把弘法平臺建設起來。同時，你的弘法能力會

不斷提高，有越來越多的人知道你的能力和願力，幹着幹着，不就幹起來了嗎？爲什麼一定要等別人把因緣創造好了才做事？這是沒有擔當精神。我在中國佛學院讀書時，正果老法師常說：“有我在，就有佛法在！”講得很有氣勢，這就是佛子的承擔。佛教界有很多事是應該做的，比如做好僧教育，開展弘法事業。從個人修行解脫，到廣泛利益衆生，都是出家人的本分事。

“誰亦不仰仗。”不是一定要靠哪個人，我們才能做事。當然這並不是說，有人幫助我也不要。做事確實要衆緣和合，離不開師長的提携，同修道友的幫助，以及廣大信衆的護持。寂天菩薩對我們說的，是自己要有承擔的氣概，而不是一天到晚指望他人幫助。

我長期以來從事弘法，也是有這樣的願心，覺得佛法這麼好，應該推廣到社會，讓更多的人了解。在做的過程中，越做越有經驗，各種機會自然就來了。所以自己要有願心，要努力，因緣才會成熟。而不是自己根本不做，等着大家把所有條件創造好，到時候我出來一鳴驚人，沒這樣的事。弘法能力是逐步培養起來的，各種因緣也是逐步創造起來的。首先你要自己努力，提高能力，他人才會來護持你。我在做事過程中就是這樣，沒想着依賴什麼。

我們既要對佛教事業有一種承擔精神，也要甘于寂寞。窮則獨善其身，達則兼濟天下。條件不成熟的時候，正是自己成長的時候。就像你們現在好好學習，將來讀幾年研究生，這種積累非常重要。如果不學，現在就把你推出去，能幹什麼？什麼都幹不了。所以關鍵是擺正心態，精進修行，這才是最最重要的。當然，條件不一定是他人創造的，有時自己也可以創造條件。比如有弘法因緣，或社會有這個需要，你就可以開始做。但發心要正，要純粹帶着利益衆生的心，不要爲名爲利。名利是自然來的，不是求來的。即使自然來的也不要貪著，要真正爲了衆生，這樣才能清淨自在。否則的話，很容易被名利的枷鎖套住，就像世間人被事業套住，那就麻煩了。祇有不染著，才能保有超然的心態，自在無礙。

這就必須發菩提心，有利益衆生的願力，然後在修學中成長，不要急于出名，急于獨立門戶。佛教界還有個特點是鬆散，沒有凝聚力，喜歡各幹各的，自己搞個地方，好像這樣才能“我說了算”。這種心態和社會上的人喜歡當老板有什麼不同？很多人開了公司後，忙得不得了。出家人也一樣，最初想着有個道場做一番佛教事業，實現弘法利生的抱負。等真正負責時，什麼事都要自己做，還要忙于各種應酬，最後不但抱負沒了，連自己的修學都荒廢了。如果你的福德因

緣不夠，又沒有足夠的德行，誰給你做事？你有德行、福報和願力，大家才願意護持你。靠自己一個人，是很難做好事情的。在大叢林生活，比如大和尚搭了西園寺這個平臺，創造這麼好的學習條件，同時又有這麼好的弘法平臺。我們可以在這裏學習，在這裏修行，在這裏弘法。每個人祇要有能力，都可以在這個平臺得到煅煉。當你煅煉得有能力的了，四面八方都知道你，弘法空間自然越來越大。

“施等波羅蜜，層層漸升進。”這是有關攝善法戒的最後1個偈頌。攝善法戒的具體內容，是修習布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六度，屬於《入行論》的重要組成部分。我們現在所學的是持戒品，下面還有“安忍品、精進品、靜慮品、智慧品”。每一品的內容層層遞進，持戒比布施難，忍辱比持戒難，一步步地相互支持。所以六度的修行要循序漸進，從基礎學好，然後逐步向上。

“勿因小失大，大處思利他。”不要因小失大。在修行過程中，有些屬於威儀的細行，有些屬於解脫道的修行，有些屬於菩薩道的修行。修行有深有淺，利益有大有小。當二者不能兼顧、面臨選擇時，我們要看清楚，什麼是重要的，什麼是次要的。菩薩不僅要學大乘，還要學聲聞乘，學人天善法；不僅要學佛法，還要從五明處學，世間一切學問都要了

解。這就必須分清主次。菩薩道的核心精神是無我利他，以衆生的利益爲最高利益。這也是我們面臨選擇時的標準，否則的話，修學將一片混亂。

在這一部分，寂天菩薩告訴我們，怎樣通過培養正知正念，安住于攝善法戒的善行，具有重要的現實意義。

（三）學饒益有情戒

菩薩三聚淨戒的第三個項目，是饒益有情戒。菩薩道的核心精神是無我利他，不僅要止惡修善，還要利益一切衆生。這是菩薩道和解脫道的根本不同。爲什麼要利他？利他對自己有什麼好處？佛法告訴我們，如果純粹利他，沒有絲毫利己之心，既可以成就慈悲，還可以斷除我執，開啓智慧。這一部分共 13 個偈頌，包括“應勤利他、利他方式”兩部分，後者又從“以財物饒益、以佛法饒益、以威儀饒益”三個角度分別闡述。

1. 應勤利他

84. 前理既已明，應勤饒益他。

慧遠具悲者，佛亦開諸遮。

這個偈頌勸導我們應該努力利他。

“前理既已明，應勤饒益他。”前面介紹了攝律儀戒、攝善法戒，知道菩薩行者不能做和應該做的。明白這些道理後，就要在此基礎上進一步饒益衆生。饒益衆生是善行的重要組成，不同在於，攝善法戒主要是自利，饒益衆生重點是利他。

“慧遠具悲者，佛亦開諸遮。”攝律儀戒是佛陀為聲聞行者制定的行為規範，即不能做的行為。但對於那些智慧深廣、具足正見，已真正發起菩提心的菩薩行者，佛陀是有所開許的。前提在於，他們確實以利益衆生、追求無上菩提作為盡未來際的目標，同時對慈悲心和自他相換法的修行已達相當程度，愛護衆生勝過愛護自己，而且不是口頭革命派，是確實具備這些心行基礎。

“諸遮”指什麼？我們學過《瑜伽菩薩戒品》就知道，它的開遮非常善巧。在特定情況下，菩薩行者可開許身三口四七支不善行，即身業的殺生、偷盜、邪淫，口業的兩舌、惡口、妄語、綺語。這是聲聞戒中絕對禁止的，但在菩薩戒中有不同的判斷標準。比如菩薩看到歹徒要制造爆炸事件，傷害衆生，如果無法阻止，就可以殺死對方。但這不是俠客的嫉惡如仇，而是本着慈悲心，想到歹徒造作殺業後將長劫沉淪惡道，所以寧願自己因為殺他承擔苦果，也不讓他犯下

重罪。如果菩薩本着這樣的心態去殺歹徒，不僅不犯戒，而且功德無量。再如盜賊要偷寺院的東西，如果他得手并享用這些物品，會有極大罪過。菩薩想到他造罪後將墮落受報，可以本着慈悲心把東西拿回來，物歸原主，同樣不會犯戒。

這就是“佛亦開諸遮”，但前提是“慧遠具悲者”，不要忘記，什麼人才可以這樣做。“慧遠”即具足智慧，對問題看得清清楚楚；“具悲”即具足廣大慈悲。菩薩和俠客的不同在於，俠客是帶着仇恨劫富濟貧，但菩薩對富人、窮人乃至一切衆生都平等看待。富人有自己的福德，窮人有自己的業力，所謂各有因緣莫羨人。正常情況下，菩薩不能犧牲他人利益，或是讓一些人付出代價，去幫助另一些人。菩薩祇能犧牲自身利益，但不能要求他人一起犧牲。前面說到的案例，是因為對方將造下重罪，且影響很多人的生命和利益，所以菩薩才開殺戒和盜戒。也就是說，必須在利他的前提下，在無盡悲願的前提下，才有所開許。

2. 利他方式

菩薩為利益衆生修習布施，這就意味着，要放棄對外在財物、內在身體和修行功德的貪著，把所有的一切毫無保留地布施給衆生。既不會吝惜財物、身體，也不會想着把所修功

德像存款一樣存起來。祇有這樣，布施的修行才能圓滿。有些人聽到這個說法後，可能一時衝動，要把身體布施掉，可不可以呢？其實是不可以的。寂天菩薩一方面告訴我們，要布施身、財、果德，但又擔心我們衝動，不考慮自身能力，欲速則不達，所以進一步提醒：應該先布施什麼，後布施什麼，達到什麼境界才能布施什麼。

(1) 以財物饒益

85. 食當與墮者、無怙住戒者，

已食唯適量，三衣餘盡施。

86. 修行正法身，莫為小故傷。

行此衆生願，迅速得圓滿。

87. 悲願未清淨，不應施此身。

今世或他生，利大乃可捨。

第一是以財物利他，包括外財和內財。外財即外在財物，內財即我們的身體、技能、知識，包括所學的佛法等。

“食當與墮者、無怙住戒者。”這是關於外財的布施，告訴我們要布施給哪些人，布施到什麼程度。食，即衣服飲食，包括生活用具。墮者，即墮落三惡道的衆生。無怙，即無兒無女、衣食無着、生活沒保障、真正有困難的人。以上兩種

屬於悲田，是我們要慈悲的對象。住戒者，是整個生命獻身于修行和利他事業的人，他們沒有任何物質儲蓄，有的祇是道德和修行體證，值得我們尊重。在三種田中屬於敬田，是我們要恭敬的對象。

“己食唯適量。”自己在衣、食、住等生活用品方面要適當，衣服祇要蔽體遮寒，飲食祇要可以吃飽，維持身體的正常運轉。總之，衣食都回歸最原始的功能，而不是爲了滿足貪欲，更不是爲了互相攀比。

“三衣餘盡施。”三衣，出家人最基本的僧裝，即僧伽梨、鬱多羅僧、安陀會，是示現僧相必備的。對於出家人來說，除了三衣等基本用品，其他都不應該貪著，而要布施給衆生。對於在家居士，佛陀曾開示財富的四分法，分別用于生活、儲蓄、投資和慈善。如果我們把自己定位爲菩薩行者，除了保有最簡單的生活用品，其他都要布施給衆生。

“修行正法身。”這是說明應該以什麼態度布施身體。菩薩要布施內財，也包括身體，但並不是說，任何人都可以布施身體，而是有要求的。前面講到身體的無我、不淨、無常，同時要認識到，身體是無價之寶。我們得到暇滿人身，有機會、有條件、有能力修學佛法，實現生命的最大價值，這種機會是極其難得的，一定要珍惜。

“莫爲小故傷。”千萬不要因爲瑣碎、平常的小事，就傷害甚至放棄這個身體。我們要認清兩點，第一，得到人身才能成就生命的真正價值；第二，要善用人身，發揮它的最大作用，決不能爲了成就微小的善行而輕易毀傷它，否則就浪費了難得的暇滿人身，得不償失。

“行此衆生願，迅速得圓滿。”我們利用這個身體修習戒定慧，修習六度萬行，以此成就解脫，成就無上菩提，利益一切衆生。這些願望都要依托身體來實現。所以我們要一分爲二地對待身體，既要看破它，不執著，還要維護它，用好它。

“悲願未清淨，不應施此身。”此處對施身提出了條件——達到悲願清淨。通常，地上菩薩才能悲願清淨，凡夫是做不到的。我們的菩提心和利他行中，總是夾雜着我執，夾雜着凡夫心，這種悲願是不清淨的。在達到這個境界前，我們還沒能力施捨身體。即便勉強捨身，也會因利他心不純粹、能力不具足，而遭受極大的痛苦，甚至因此退心。

“今世或他生，利大乃可捨。”祇有爲實現生命的最大利益，爲成就解脫和無上菩提，我們才可以捨身。以上說到捨身的兩個要領：一是自身境界達標，二是成就究竟利益。

這是第一種利他方式，即以財物饒益，包括外財和內財的布施。



【二十一課】

(2) 以佛法饒益

- 88. 無病而覆頭、纏頭或撐傘、手持刀兵杖，不敬勿說法。
- 89. 莫示無伴女，慧淺莫言深，于諸淺深法，等敬漸修習。
- 90. 于諸利根器，不應與淺法，不應捨律行，以咒誑惑人。

第二種利他方式是以佛法饒益，比起財施，法施能給衆生帶來更究竟的利益。那麼，菩薩如何說法才能取得良好效果，讓衆生真正于法受益？

首先，聞法者要有恭敬心。如果對法缺乏認識，缺乏渴求之心，我們所說的法也不會起到作用。在當今社會，很多人對佛法存在誤解，雖然內心有種種困惑和煩惱，却不知道佛法能解決這些問題。他們心目中的佛教，就是老太太的燒香拜佛，保佑平安；或是人死之後念念經，做個超度，想不

到法和現實人生有什麼關係。在這種情況下，很難讓他們主動生起求法之心。

那我們還要不要弘揚佛法？怎麼理解寂天菩薩所說的“不敬勿說法”？這就要有善巧方便，而不是一刀切。如果他們祇是因爲不了解而“不敬”，就要設法和衆生廣結善緣，然後加以引導。《維摩經》所說的“先以欲鈎牽，後令入佛智”，就是接引衆生的次第。比如慈濟是通過各種慈善項目，讓大衆有機會接觸佛教。這個橋梁作用非常重要。基督教之所以能廣泛傳播，就是善于用人間溫情打動信衆。和衆生結緣後，他們會對佛法有一份好感，這是接觸并認同佛法的前提。

很多中國人，尤其是知識分子，看看《大藏經》，也能了解佛法的博大精深。但如何使佛法和人生發生關係，解決自身的困惑煩惱？需要有人去開顯，去善巧講說，才能轉化成對治現實問題的智慧。生活中，有人已經意識到人生有很多問題需要解決，也有人並沒有這種意識，有吃有喝就滿足了。我們要做的，是對有問題的人，用佛法智慧解決他們的問題；對沒意識到問題的人，啓發蒙昧，幫助他們看到：人生其實有很多重大問題，而不僅僅是吃喝玩樂。

我經常應邀舉辦講座，那些聽講的企業界人士可能是第一次接觸佛法，而且每個人都很忙，如何讓他們專注地聞法？

第一，你所說的佛法，必須每句話都能讓他聽懂，而不是讓他覺得不知所雲；第二，讓他認識到，你說的每個問題都和自己有關；第三，讓他認識到，這些思考是有用的，可以幫助自己解決人生問題。具備這三點，當你說法時，這些人自然會用心聆聽。所以對初學者，必須立足于對現實問題的解決來說法。現實人生存在哪些問題，應該怎麼處理，我們要從佛法的角度，提供智慧的認識和解決方案。

寂天菩薩告訴我們，說法時要營造清淨莊嚴的氛圍。凡夫都是心隨境轉的，在不同氛圍中，會有不同的狀態，包括說法者自身是不是很安靜，很莊嚴，很有攝受力，對大眾都會產生影響。這個氛圍也包括對聽眾的要求，要讓他們建立恭敬心，成爲法器，才能“諦聽諦聽，善思念之”。

“無病而覆頭、纏頭或撐傘、手持刀兵杖。”沒病却把頭蓋起來，或是用布把頭包起來，或是撐着傘。這一方面是不威儀，一方面是看不清對方是否專心聞法。至于手上拿着刀、棍或兵器等，都顯得對法不恭敬。

這些內容出家人應該很熟悉，我們誦比丘戒時，就有“不得爲覆頭人說法應當學，不得爲裏頭人說法應當學，不得爲持杖人說法應當學……人坐已立不得爲說法應當學，人卧已坐不得爲說法應當學，人在高處己在下處不得爲說法應當學”。

對於戒律的這些要求，我們要領會其中精神，不一定機械照搬。比如印度是熱帶，沒必要覆頭或纏頭，而中國的冬天很冷，如果爲了保暖而戴帽子，也不是絕對不行。再如外出弘法時，偶爾會遇到站着的講臺，因爲會場就那麼布置的，屬於通行做法，並不是出于不恭敬，也要隨順因緣。關鍵是看整體氛圍，要處在合理的位置。因爲環境會形成向心力，讓你說法更順暢。如果現場比較躁動，雜音很多，對說法者的要求就很高。你必須心力特別強大，聲音特別有力，才能克服外在的不利因素。如果自己本身不夠鎮定，在嘈雜的環境中，心就會跟着亂起來，說法就很難有攝受力。總之，要營造安靜、恭敬的大氛圍，否則會增加說法難度，也影響大眾的聞法效果。

“不敬勿說法。”如果對方沒有相應的恭敬心，就不要爲他說法。我們需要正確理解寂天菩薩所說的內涵，並不是說對方不恭敬就不理他們，那就不是菩薩了。作爲菩薩行者，我們應該營造氣氛，引導對方心生恭敬。但在他們對法缺乏恭敬前，暫時不要多說什麼，否則就是一廂情願，不能達到良好的效果。

“莫示無伴女。”不要單獨對一個女衆說法，當然這裏特別指出家人。這麼做，一是避免引起譏嫌，二是避免自己心生染著。

“慧淺莫言深。”說法要對機。衆生的根機有深有淺，有利有鈍。如果對方是鈍根，那他祇能接受普通的人天善法，

不能對他講太高深的法。作為說法者，必須對佛法有深入的了解，否則往往會根據個人的修行經驗，而不是學人的需要說法。比如念佛者就告訴別人念佛，誦經者就告訴別人誦經，參話頭的就告訴別人參話頭。對學人來說，聽多了往往很困擾：怎麼這位師父教我這麼做，那位教我那麼學，到底怎麼辦？就會無所適從。所以寂天菩薩特別提醒我們，要應機設教。這將直接關係到對方能否從中受益。

“于諸淺深法，等敬漸修習。”淺深，淺法即聲聞教法，深法即大乘教法。大乘菩薩道的修行，從見地到行為都很廣大。如中觀、唯識、如來藏的見地，確實比主要說苦、空、無常、無我的聲聞教法更深奧。而在行為上，菩薩以廣泛利益一切眾生為修行所緣，聲聞祇是以自身五蘊為修行所緣，重點追求個人解脫。相對大乘教法來說，是屬於淺法。作為菩薩行者，不論對淺法還是深法，都應該平等恭敬，漸次修習，而不是心存偏見和分別，不要因為自己學大乘就排斥聲聞乘，更不要因為學聲聞乘就排斥大乘。菩薩要從五明處學，連世間學問都要了解，何況佛法？不過，雖然對一切法要“等敬”，但具體學習時還是要有重點。《瑜伽菩薩戒》說，菩薩不可以排斥聲聞教法，但也不可以專學聲聞教法，不學菩薩教法。從菩薩戒的角度，這都屬於犯戒行為。所以一是看自身能力，二是要有輕重。如果所有法門都同時進行，不分主次，可能什麼都學不好。

“于諸利根器，不應與淺法。”對於上乘根機的人，也不應該說淺法。佛法確實有深有淺，有漸有頓。漢傳佛教盛行禪宗，很多人喜歡直指人心，見性成佛，却不管自身根機如何。即使成不了，說起來也很過癮。漢傳佛教在唐宋之後逐漸衰落，和不重次第有相當關係。我們現在提倡次第修學，其特點就是次第清晰，利鈍全收。如果是鈍根，就從道前基礎、下士道逐步往上，也能通向上士道。如果是利根，把基礎打扎實，這些路也不會白走。因為它是系統性的引導，區別就在於學得快慢而已。說法講究對機，但也有常道，三士道就是常道。

“不應捨律行。”不論什麼根機的人，都要重視戒律。三學和六度都強調戒，包括聲聞戒和菩薩的三聚淨戒。因為戒律是所有法門的共同基礎，也是我們說法時需要注意的。

“以咒誑惑人。”說法要對機，要有次第，注重系統性的引導，而不祇是讓別人念念咒、念念經，那是不夠的。更不要把咒語神秘化，用來蠱惑人心。

以上是如何說法的要領。我們要以正知觀察對方根機，引導對方生起恭敬心，進而應機說法。如果沒有正知，很可能祇是根據自己的修行經驗，而不是根據眾生的需要在說。當我們具足善巧方便，其實所有人都可以和佛法產生關係。

衆生雖有各行各業的不同，但不論從政、經商、從教，都離不開自己的心。祇要不具備人生的大智慧，一定會有迷惑和煩惱。所以佛法攝受的對象無所不在，關鍵是讓大家認識到，生活不祇是眼前的苟且，還有更究竟的問題。看到問題就要解決問題，這離不開佛法。佛法是心性之學，爲我們提供了普世性的智慧，可以解決人類普遍的心理問題——那就是生命的迷惑和煩惱。這些問題和每個人息息相關。

信與不信的差別，其實就在于認識：一是有沒有認識到生命存在的迷惑，二是有沒有認識到佛法能解決這種迷惑。祇要認識到這兩個問題，自然會接受佛法。弘法並不是我們自身的需要，不是我們好爲人師，要指點他人，而是衆生有這個需要。其實，迷惑和煩惱是一種病，需要吃藥。祇是很多人沒有意識到，所以要讓他們看到問題所在，告訴他：我這裏有治病的藥。等他生起需求後，我們再應病與藥，爲他說法。

現在整個社會對佛法的需求日益普遍，教界的弘法力量却遠遠跟不上。所以我們今天弘法，不是埋頭苦幹就行了，還要研究怎麼做更有效。如果沒有善巧方便，我們想幫助一個人好好學佛都很困難。當你具備有效的模式和氛圍，要引導很多人也不難。三級修學所做的，就是有效的引導和良好的氛圍。具備這兩個條件，學佛就會變得容易。如果光靠自

己一個人努力，作用極其有限。現在說科技是第一生產力，其實弘法同樣要提高生產力，要吸收現代傳播模式，才能更有效地利益衆生。比如一條微博有幾十萬人看，把講課制作成音像後，國內外學人都可以反復學習。這是過去無法想象的。借助現代科技，可以使弘法超越個性化、小規模的傳統方式，建立新時代的傳播理念和途徑。這是我們這代佛子的責任所在。三級修學就是我這些年最重要的探索，實踐證明，這是一套落地且高效的修學模式。

（3）以威儀饒益

第三是通過外在威儀饒益衆生，主要表現在行、住、坐、食等方面。這些既代表我們的形象，也體現一個人的內涵和氣質。

在戒定慧三學中，戒律主要表現為外在威儀，而定慧行之于內，是代表內在的心行體證。每個人的存在就是一個能量場，不同的心，會通過語言、身體散發不同的氣息。比如一個人是心懷慈悲，還是充滿傲慢、藐視他人，都可以通過眼神傳達出來。不僅如此，身口和六根的所有表現都來自內心。躁動的人，是因為他有躁動的心，并讓周圍的人感到不安；安靜的人，也是因為他有安靜的心，并讓周圍的人感到

祥和。所以說，威儀體現了我們的修養，體現了戒定慧的修行。如果沒有定和慧為基礎，威儀不會有很強的攝受力。

當心安住于正知，是安靜而非躁動的，這種威儀本身就具有攝受力。佛經記載，捨利弗尊者正是因為看到馬勝比丘的威儀被震懾，才發心出家。出家人最重要的特點，一是安靜，一是脫俗。真正看破名利才能脫俗，如果心裏總是想着世俗的五欲六塵，怎麼脫俗？這兩個特徵恰恰和世俗人形成鮮明的對比。所謂世俗，就是內心充滿欲望，混亂浮躁，而出家人通過戒定慧的修行，超然物外，才能像大山那樣安靜。遺憾的是，現在具備這種氣質的出家人並不多，這也使得佛法缺少教化的力量。

威儀可以令世人對佛法建立信心。在比丘戒中，除了性戒外，大部分屬於威儀戒，即息世譏嫌戒。有些行為並不屬於道德範疇，但你以出家身份去做，就會引起世人譏嫌，使他們心生輕視。現在提倡的城市文明建設十句話，如不要隨地吐痰、不要亂穿馬路、開車遵守交通規則等，這是作為普通人的行為準則。如果出家人連這些素養都不具備，也會引起譏嫌。此外還有一些和身份有關的威儀，比如戒律說，出家人不可往觀軍陣，不可去聲色場所等，否則就會影響世人對佛法的印象，對三寶的接受。

正常情况下，出家人應該比普通人有更高的道德素養，有莊嚴的言行舉止、如法的行住坐臥，及內在的定慧修行。當我們具備威儀時，本身就在弘揚佛法，屬於身教。因為出家人是佛教的廣告，對不了解佛法的世人來說，你的行為就是佛教的顯現。你做得好，世人會對佛法心生恭敬，想要親近佛法。做得不好，則會覺得“連出家人都這樣，我們還信什麼佛”。很可能因為你的言行，有些人就遠離佛法了。所以，威儀體現了重要的教化作用。

以下，從行住坐食、示路、睡臥等方面，說明出家人應該在生活中保持什麼樣的威儀，以及威儀的重要性。

第一，行住坐食

91. 牙木與唾涕，棄時應掩蔽。
用水及淨地，不應棄屎溺。
92. 食時莫滿口、出聲與咧嘴。
坐時勿伸足，雙手莫揉搓。
93. 車床幽隱處，莫會他人婦。
世間所不信，隨俗避譏嫌。

“牙木與唾涕，棄時應掩蔽。”牙木，是印度人刷牙用的楊枝，一種可以清理口腔的植物，屬於一次性用品，用完之後要扔掉。不要亂丟牙刷，也不要隨地吐痰、擤鼻涕，這些

東西應該及時掩埋或遮蓋，以免影響公共衛生。

“用水及淨地，不應棄尿溺。”水是供飲用或洗衣服的，在靠近水源及幹淨的地方，不應該隨地大小便，以免污染環境，影響他人使用。

“食時莫滿口、出聲與咧嘴。”吃飯時不要把嘴塞得滿滿的，不要說話或發出聲響，也不要動作太大、呲牙咧嘴的，應該保持威儀，細嚼慢咽。當然我們過堂吃飯時有個大氛圍，一般問題不大。即使自己獨自吃飯，同樣要注重威儀，因為這也是在訓練心行。

“坐時勿伸足，雙手莫揉搓。”出家人坐着，要不就是盤腿，要不就是把腿平放，不要把腿伸得長長的，也不要把手搓個不停，腿抖個不停。很多世俗人會這樣，坐下之後渾身在動，自己還沒感覺。出家人要坐如鐘，卧如弓，站如鬆，行如風。女衆道場比較注重這些訓練，五臺山普壽寺幾百個比丘尼，整整齐齊的。但很多道場不講究這些，自由散漫，既沒有內在氣質，又缺少外在威儀，還沒多少智慧，除了衣服穿得和在家人不一樣，別的差不多一樣，何以教化世人？

所以寂天菩薩提醒我們，要以正知調整言行，培養威儀，知道應該怎麼站、怎麼坐、怎麼走、怎麼說話，平時對人應該是什麼心態，對自己的每一個舉止和念頭都能了了明

知。調整之後，安住于正念。每個出家人都是從在家人過來的，曾經充滿世俗串習。我們進入寺院前，已形成固有的儀態和思維習慣，出家後必須重新改造，完成兩個超越——從俗人改造為僧人，從凡夫改造為聖賢。修行是生命改造工程，所有言行都要加以修正，使之蘊含修行原理。我們學習佛菩薩行儀就是造像的過程，是由表及裏、從外到內的全面改造。這就必須保有正知，隨時修正自己，使行為和心態不斷向僧寶靠近，向聖賢靠近。通過外在威儀和內在素養的建立，先把自己造成“佛像”，最後成就自性三寶，成為真的佛。

“車床幽隱處，莫會他人婦。世間所不信，隨俗避譏嫌。”在車上、座椅上或隱蔽的地方，不要單獨和女眾在一起。這也是為了避免世人譏嫌，以免有些不信的人看到後，更加遠離三寶；或是有些本來信的人看到，影響對三寶的信仰。這裏所說的“床”是指胡床，即座椅。

有關息世譏嫌的內容，寂天菩薩講得比較簡單，在比丘戒和百眾學中還有很多，菩薩戒也有相關規定。總之，會影響世人對三寶信心的行為都要避免。我原來講過《沙彌律儀》和《教誡新學比丘行護律儀》，也是關於出家人如何行住坐卧、待人處世的規定。雖然屬於聲聞戒，其實也是菩薩行的重要內容。當我們的言行舉止都體現出佛法的內涵，才能產生攝

受和教化作用。如果你的言行俗不可耐，甚至不具備基本素養，怎麼可能讓見到你的人對佛法生起信心？因為你身上根本就没有法。

我們發菩提心，就要把身心變成道場，讓言行舉止也成為利益眾生的工具。佛陀說法不祇是靠語言，也包括吃飯、走路的身教，三業大用都蘊含佛法，都是法的體現。所以如來的色身就是法身，就是法的體現。我們要發願，願自己的一切言行都能利益眾生，凡是見到我、接觸我的人，都能對佛法生信，進而走上菩提道。基于這個發心，帶着正知面對所有人，讓自己言行如法，保持威儀，就是饒益有情的修行。

第二，示路

- 94. 單指莫示意，心當懷恭敬，
平伸右手掌，示路亦如是。
- 95. 肩臂莫揮擺，示意以微動、
出聲及彈指，否則易失儀。

威儀的第二部分，是怎樣給人指示道路。

“單指莫示意，心當懷恭敬，平伸右手掌，示路亦如是。”當有人向你問路時，我們要觀察自己是什麼心態，看看有沒有傲慢、不歡喜或不耐煩，然後以慈悲心回應。表現在威儀

上，則要謙恭耐心，尊重他人，不能伸出一個手指和人說話，這是不禮貌的。有了正確用心，誠于中而形于外，平平地伸出右掌，為問路者指示方向。心念會體現在表情上，如果內心不耐煩，表情和動作也會不耐煩。而當你有慈悲心、恭敬心和耐心的時候，不僅表情舒緩，動作調柔，甚至會主動給他帶路。所以要以正知調心，注重威儀，達到利他的效果。包括平時和人說話，同樣要注意肢體語言，不能表現出輕慢的樣子。這也是和衆生結緣的方式。

“肩臂莫揮擺，示意以微動、出聲及彈指，否則易失儀。”做這些動作時，要帶着正知專注當下，肩膀和手臂擺動幅度不要太大，給人感覺肆無忌憚，目中無人。需要和人溝通時，先要身形微動、出聲招呼或輕聲彈指作為表示，說話時也不要大喊大叫，祇要對方能聽見即可，否則自己消耗能量，又會吵到別人。失儀就是動作粗魯，失去常態。當我們安住正知，動作一定是安靜、如法的，而不是狂野、躁動的。

如果缺乏正知，就可能習慣性地大聲喧嘩，也覺察不到對方是否喜歡聽。可能對方已經煩得不行了，自己還得意忘形，滔滔不絕。如果你有覺知，對方的任何反應，包括他對你的接受程度，你都能感受到，并隨時作出調整。如果對方沒聽懂，要設法讓他聽懂；如果對方聽懂了，就不必沒完沒

了地重複。所以在和他人交流時要保持正知，一方面感知自己的狀態，一方面覺察對方的反應，而不是活在自己的感覺中，既看不見自己也看不見他人，就會非常失態，讓人討厭。

第三，睡卧

96. 睡如佛涅槃，應朝欲方卧；
正知并决志：覺已速起身。

威儀的第三部分，告訴我們應該怎麼睡覺，才能和修行相應。

“睡如佛涅槃，應朝欲方卧。” 躺在床上睡覺時，應該像佛的涅槃相那樣，右脅而卧，把右手掌放在臉頰下，雙腿疊放，左手伸展于左腿上，同時觀想自己朝向充滿光明和智慧的皈依處，讓心系念光明，系念佛號，觀想自己融入三寶的無限慈悲。“應朝欲方卧” 就是選擇一個所緣，在入睡前保持清晰的光明想。

“正知并决志：覺已速起身。” 隨着正知力越來越強，睡眠中也可以保有一份清醒，知道自己已經入睡，或知道自己在做夢。還要在睡前下定決心：醒來後馬上起床，不再睡懶覺，蹉跎時光。祇有在功夫達到相當程度時，才能穿透在睡眠中，這是需要努力的。

（四）結語

97. 菩薩諸行儀，經說無有盡。
然當盡己力，修持淨心行。

最後是關於饒益有情戒的總結。

“菩薩諸行儀，經說無有盡。”三聚淨戒包括攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒，總攝菩薩的一切行儀和修法，相關內容，大乘經論中有廣泛說明，無量無邊。寂天菩薩在《入行論》中祇是作了重點提示，並沒有展開演繹。若要詳細了解三聚淨戒的內容，必須學習《瑜伽師地論·菩薩地》，尤其是戒品，其中對相關戒條有詳細說明，即四重四十三輕戒，是成為菩薩行者的具體行為規範，開遮非常善巧。

“然當盡己力，修持淨心行。”本論的持戒思路在於，通過安住正知正念來守護心，守護菩薩學處。我們應該盡己所能地實踐，通過修習正知，止息不善，建立善行，進而饒益有情。從護心到淨心，是受持菩薩戒的關鍵所在。當心真正清淨了，言行舉止都是法的體現，還會犯什麼戒呢？可以說，這是持戒的最高境界。



【二十二課】

四、圓滿學處之餘要

“護正知品”的第四部分說明，想要圓滿學處的話，還應該做些什麼。論中通過“淨化學處之因、應學之範疇、修學之原則”三個角度來說明，共 12 個偈頌。

（一）廣說

1. 淨化學處之因

98. 晝夜當各三，誦讀《三聚經》，
依佛菩提心，悔除墮罪餘。

第一是如何保有清淨律儀，主要在於兩點：一是如法持戒，二是犯戒後立即懺悔。

“晝夜當各三，誦讀《三聚經》。”每天白天晚上要有三個

時間段讀誦《三聚經》。《三聚經》，又名《佛說決定毗尼經》，包括懺悔罪業、隨喜功德、善根回向三種善法，也叫三十五佛懺悔文，通過稱誦佛名懺悔業障。我們課誦中的八十八佛，就是三十五佛再加五十三佛。凡夫串習強大且缺乏正知，起心動念間就會犯戒，進入貪嗔痴的運行模式，使內心不斷被染污，這就需要通過懺悔及時清洗。當然關鍵還是受持戒律，不再違犯。寂天菩薩告訴我們的方法，是時時保有正知。萬一犯戒，趕快通過懺悔補救。就像衣服穿臟了要馬上清洗，才能恢復幹淨。在隆蓮法師的譯本中，把《三聚經》譯作三聚戒，即每天要讀誦戒條。誦戒的意義在於不斷提醒我們，應該做什麼，不該做什麼，避免在不知不覺中落入串習。這種提醒對於保持正知很有必要。

“依佛菩提心，悔除墮罪餘。”《道次第》說到四力懺悔，第一是能破力，通過念誦三十五佛懺除罪業；第二是對治現行力，通過誦經、念佛、修空觀等懺除罪業；第三是遮止力，阻止不良串習的延續；第四是依止力，依止三寶和菩提心，這是消除罪業的最大力量。我們的心會一再被無明、煩惱染污，而菩提心是覺醒的心，利他的心，具有淨化罪業的功能。

這裏是指除根本罪以外的其他罪業，都可以通過讀誦《三聚經》或發菩提心懺悔，使內心保有清淨。

2. 應學之範疇

99. 爲自或爲他，何時修何行，
佛說諸學處，皆當勤修習。

100. 佛子不需學，畢竟皆無有。
善學若如是，福德焉不至？

第二是作爲菩薩行者應該學些什麼。

“爲自或爲他，何時修何行。”學佛是以利益一切衆生爲終極目標，所謂“爲利有情願成佛”。但在具體實踐中，有偏向自利和利他的不同側重。三聚淨戒的攝律儀戒和攝善法戒，重點是自我提升，而饒益有情戒的重點在於利他。這就要充分了解每條戒的戒相，包括它的開遮持犯，知道在什麼情況下修什麼，持什麼戒。

“佛說諸學處，皆當勤修習。”對於佛陀說的一切學處，不論聲聞還是菩薩的學處，都應該努力修習。其中，聲聞學處是菩薩學處的基礎。而在菩薩學處中，又有“瑜伽菩薩戒”“梵網菩薩戒”等不同區別，我們可以遵循其中一種，並不需要持所有的戒。比如受了“瑜伽菩薩戒”，就以此作爲行爲準則。

“佛子不需學，畢竟皆無有。”作爲大乘菩薩行者，要廣泛學習一切。《瑜伽師地論》說，菩薩要從五明處學。五明是

印度人對世、出世間一切學問的歸納。其中內明是佛法，此外還有聲明，即語言文字；醫方明，即治療身病的醫學；工巧明，即有關科技、藝術的學問；因明，即有關辯論的學問。

印度宗教哲學很發達，不同宗教間經常展開辯論，通過辯論讓對方臣服。辯輸的一方，道場就要關門，或改信他宗。其他宗教進入印度後，宗教之間就不是辯論，而升級為戰爭了。如伊斯蘭教進入印度後，經常發生衝突和流血事件。辯論必須有規則，佛教史上，龍樹、提婆、馬鳴、無著、世親等高僧大德都是辯才無礙，所向披靡。《中論》《百論》《十二門論》等論典，就是立足于破斥外道思想，從而降伏外道，破邪顯正。現代人學習這些論典的難度在於，不僅要了解佛教，還要了解其他外道的思想，如數論、勝論、耆那教等。如果不了解的話，我們看有些論典會覺得奇怪——這破來破去的，和學佛有什麼關係？事實上，這些內容正是當時人們接受佛法的主要障礙。就像我們今天弘法，要針對當代哲學思想和現代人的各種執著。可見，佛法傳播有時代的烙印。作為弘法者，必須具備嚴謹的思辨能力，才能開顯佛法的殊勝。

所以說，菩薩行者要發起利益一切衆生之心，發心精通世、出世間一切學問，包括根本智和差別智。當然這是指大菩薩，小菩薩是不是要學這麼多，就另當別論了。我們不要

一聽寂天菩薩這麼說，就去學各種世間學問，佛法都沒時間學了。寂天菩薩給我們提供的是思路，是菩薩行者應該具備的發心，至于具體學多少，怎麼學，還要考量自己的精力和能力，考量輕重和次第。五明中，其他幾項都屬於外學，內明才是重點。內明中，又有聲聞乘和菩薩乘，作為大乘佛子，菩薩乘才是重點。在精通佛法的基礎上，我們可以多學一些世間學問，才能成為弘法的方便，成為利益眾生的妙用。如果沒有佛法的高度，很可能學什麼就執著什麼，還未必比世間人學得好。如果既沒有佛法智慧，其他方面也不如人，怎麼利益眾生？

“善學若如是，福德焉不至？”我們要學習一切技能，幫助一切眾生。在我們這樣想、這樣做的過程中，將成就無量無邊的福德。

3. 修學之原則

101. 直接或間接，所行唯利他；

但為有情利，回向大菩提。

102. 捨命亦不離，善巧大乘義、

安住淨律儀、珍貴善知識。

103. 應如吉祥生，修學侍師規。

此及餘學處，閱經即能知。

104. 經中學處廣，故應閱經藏。
首當先閱覽，尊聖虛空藏。
105. 亦當勤閱讀《學處衆集要》，
佛子恒修處，《學集》廣說故。
106. 或暫閱精簡《一切經集要》，
亦當偶披閱，龍樹二論典。
107. 經論所未遮，皆當勤修學。
爲護世人心，知己即當行。

第三是說明修學的原則。

“直接或間接，所行唯利他。”作爲菩薩行者，不管直接還是間接，都要確立崇高的利他願望，以利益一切衆生爲終極目標。哪怕成佛，也是爲了更好地利益衆生，不是爲成佛而成佛。這樣的話，才能讓所有行爲不夾雜任何自我的需要。如果想着“我要爲成佛去做些什麼”，雖然和平時的“我要做什麼”，在境界上有所不同，但畢竟還沒有離開自我中心的感覺，還是從自我的需要出發，還是隱含着一份我執。所以菩薩在發心時，必須純粹爲了利他，沒有絲毫爲了自己——這是菩薩道修行的關鍵所在。

“但爲有情利，回向大菩提。”爲了更好地利益衆生，要把一切功德回向無上菩提。“爲利有情願成佛”可能就來自這裏。成佛祇是爲了更好地利他，不作他想。反過來說，祇有

完全利他，才能徹底破除我執，智慧和慈悲才得以圓滿開顯，成就無上佛果的功德。這是菩薩道修行的核心精神。

寂天菩薩接着提供了另一個原則，就是親近善知識。《道次第》中，把依止善知識作為入道根本。現代人往往自以為是，對善知識的依止心不足，喜歡根據自己的小聰明來學，東學西學，最後學得一片混亂。為什麼佛教界不容易出人才？一方面是善知識不多，另一方面是缺少合格的法器。事實上，找到一位好老師，給你提供有效引導，學佛就成功了一大半。任何一件事，不論世間能力的培養，還是出世間的修行，祇要找對方法，沒什麼辦不成的。如果祇是根據自己的感覺摸索，很可能在錯誤、迷亂的感覺中走不出來，結果南轅北轍，這種現象比比皆是。所以，依止善知識至關重要。

“捨命亦不離，善巧大乘義、安住淨律儀、珍貴善知識。”寂天菩薩提醒我們：即使捨棄生命，也不能離開善知識。什麼樣才是善知識？首先要對大乘義理通達無礙，從見地到修行都能通達，可以引導我們走上菩薩道；其次要安住清淨律儀，這裏主要指三聚淨戒，能如法安住于菩薩學處。具備這些能力而且身體力行的善知識彌足珍貴。

《華嚴經·入法界品》中，善財童子發菩提心後，不知怎樣實踐菩薩行，文殊菩薩就告訴他：要親近善知識。于是就

有了善財童子五十三參，是廣學多聞的典範。但要注意，不能將此作為亂跑的借口。現在多數人的情況是，明明有很好的修學條件，却不安住當下好好用功，東跑西跑，其實是不懂得親近善知識的意義。怎樣才能如法依止？自身必須具備一定的素養和辨別能力，才懂得觀察並選擇。如果充滿凡夫心，是遇不到善知識的，即使遇到也看不出來。總之，依止善知識是入道的關鍵所在。

“應如吉祥生，修學侍師規。”這也是引自《華嚴經》，經中記載了善財童子參吉祥生童子的經歷，說明應該以什麼心態參訪善知識：要把自己當作病人，把善知識當作醫生，把佛法當作藥物，把修學當作療病。《道次第》的六種想，就出自《華嚴經》。寂天菩薩以此告訴我們，應該學習吉祥生童子事師的精神。

《大乘集菩薩學論》說：“善男子！是故親近承事善知識者，應如是作意：謂心如地，荷負一切無疲倦故；心如金剛，志願不可壞故；心如輪圍山，設遇諸苦無傾動故；心如僕使，隨諸作務不厭賤故；心如傭人，洗滌塵穢離憍慢故；心如大車，運重致遠不傾壞故；心如良馬，不暴惡故；心如船筏，往來不倦故；心如孝子，于諸親友承順顏色故。”學人的心要像大地那樣承載一切，永無疲厭地親近善知識；要像金剛那

樣堅定，不可摧毀；要像輪圍山那樣，遇到任何痛苦和折磨都不動搖；要像隨從那樣，不論做什麼事都不覺得低賤；要像傭人那樣，洗滌種種污垢，遠離驕慢；要像大車那樣，運送再重的東西到遠方都不會傾覆損壞；要像良馬那樣隨順，而不是剛強難調；要像舟船那樣，來來往往從不疲倦；要像孝子那樣，盡心侍奉親友，根據他們的需求來做事。

“此及餘學處，閱經即能知。”在其他大乘經典中，也講述了許多侍師的學處，告訴我們應該如何依止師長，修習菩薩行。這方面的內容，祇要閱讀經典就能了解，是我們應該廣泛學習的。總之，親近善知識是成爲菩薩行者的的重要前提，直接關係到我們的修學進步。

“經中學處廣，故應閱經藏。”寂天菩薩告訴我們，大乘經論中關於學處的內容非常廣泛。如《涅槃經》《華嚴經》《梵網經》《菩薩瓔珞經》等衆多經論，都講述了菩薩學處，即作爲菩薩應該修學的內容。所以我們應該廣泛閱讀三藏，從中了解菩薩的戒律。聲聞教法中，經律論三藏涇渭分明，經就是經，律就是律，論就是論。但在大乘教法中，經、律、論是相互融攝的。如“梵網戒”來自《梵網經》，“瑜伽菩薩戒”來自《瑜伽師地論》。也就是說，大乘的戒律和經論是一體的，不像聲聞戒那樣完全分開。我們以後可以把大乘經典中有關

菩薩律儀的內容專門編出來，一定非常豐富。

“首當先閱覽，尊聖虛空藏。”在這些經論中，首先要閱讀《聖虛空藏經》。這部經漢地也有翻譯，叫作《虛空藏菩薩經》，其中講到菩薩的十八種根本墮罪，以及違犯後懺悔還淨的方法。藏傳佛教很重視這部經，這是來自印度的傳統，寂天菩薩在《入行論》中也特別作了推薦。

“亦當勤閱讀《學處衆集要》。”大乘經論非常之多，寂天菩薩建議我們，應該精進地閱讀《學處衆集要》。這部論是寂天菩薩編寫的，將大乘三藏中有關菩薩道的修行內容分門別類地加以歸納，共二十五卷十八品，即“集布施學品、護持正法品、護法師品、空品、集離難戒學品、護身品、護受用福品、清淨品、安忍品、精進品、說阿蘭若品、治心品、念處品、自性清淨品、正命受用品、增長勝力品、恭敬作禮品、念三寶品”。所有內容都出自經論原文，寂天菩薩祇是作了匯集。通過這部論，可以完整了解菩薩道的修行內容，知道怎樣做好菩薩。

寂天菩薩之所以能造《入行論》，和他廣泛研究大乘經論是分不開的。這種研究不同于學者式的單純作為學問研究，而是立足于自身修行研究經教，並將所學匯編為《諸經要集》和《學處衆集要》，簡稱《經集》和《學集》。這兩部論類似

讀書筆記，也是寂天菩薩撰寫《入行論》的重要基礎，有助于我們深入理解本論。這兩部論也有漢譯，由宋朝法護等人所譯，在《大正藏》中都能找到。包括《入行論》，宋朝時也已翻譯。遺憾的是，當時的譯文比較拗口，且漢傳各宗都已形成體系，結果這麼一部重要論典没能流傳廣布。如果中國在宋朝就能重視《入行論》，漢傳佛教如今的精神面貌可能完全不同。

“佛子恒修處，《學集》廣說故。”大乘佛子應該努力修行的內容，在《學集》中有着廣泛說明。

“或暫閱精簡《一切經集要》。”如果我們覺得《學集》內容太廣，寂天菩薩建議，可以學習《諸經要集》，內容相對簡練，祇有十卷。我們也可以學習《瑜伽師地論·菩薩地》，其中對菩薩的種性、發心、修行直到成就，有着全面的闡述。

“亦當偶披閱，龍樹二論典。”同時也可以學習龍樹菩薩的兩部論典，分別是《學集》和《經集》，和寂天菩薩所造論典同名。

“經論所未遮，皆當勤修學。”凡是經論沒有禁止的內容，菩薩都應該廣學多聞。這完全是從利益衆生的角度出發，祇有廣泛修學，才有能力針對不同根機的衆生，給予他們需要的幫助。當然寂天菩薩講的是發心，在具體修學中，還是要

有輕重和次第，要根據自身能力安排，不要亂學。

“為護世人心，知己即當行。”我們要維護世人對三寶的信心，了解菩薩的行為準則後就要努力實踐，而不是口頭革命派。說起來天花亂墜，做起來一無是處，這是學佛人容易出現的問題，覺得自己高人一等，每天不停地給別人說，却沒想到應該去做。佛經說僧寶很尊貴，我們聽多了，無形中就建立了身份的優越感。但我們對得起這個身份嗎？僧寶的尊貴是來自生命內涵，不是單純的名稱和身份。如果我們不具備相應素質，以何為尊貴？我們自以為尊貴，所言所行却體現不出尊貴，別人看到也不覺得你尊貴，那是天下最糟的事。尊貴是來自內在品質，來自戒定慧的修行，來自貪嗔痴的減少，來自智慧和慈悲的成就。當我們做到這些，自然會受人尊重。所以修學不能停留在說法，還要努力實踐，知行合一，才能讓世人發自內心地願意親近佛法。

現代人修學大乘存在諸多流弊，比如側重空性見，對大乘的修行基礎和菩提心重視不夠，結果流于哲理化。大乘修行是發菩提心，行菩薩行，再依止觀修空性見。在此過程中要循序漸進，不斷檢討：菩提心生起了沒有？有沒有落實布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等六度萬行？

在我們心目中，總覺得菩薩高高在上，是被禮拜的對象。

我們看到大乘經論的內容，覺得這是菩薩的修行，我祇要看看，知道就行了，很少和自己真正掛鉤，也沒想過要成爲菩薩。其實，發菩提心就是發願成爲菩薩，成就佛果。禪宗說要有承擔的精神——你能不能直下承擔？這才是真正修行的開始。菩薩道修行同樣要承擔，要確認自己是菩薩行者，以踐行菩薩道作爲盡未來際的使命，並且從現在就要開始去做，開始按菩薩的德行要求自己。這份承擔是從凡夫邁向菩薩道的關鍵。如果沒有這種承擔，我們永遠覺得修行是菩薩的事，和自己沒關係——我是凡夫，業障深重，貪嗔痴才是常規心行。

對於菩薩道的修行，從學習到實踐，首先要在觀念上有所突破，認識到自己就在學做菩薩，而不是把菩薩神聖化。以這一認識爲基礎，才能真正以菩薩的心行要求自己，按寂天菩薩提供的持戒方法，開啓內在正知，建立菩薩的行爲模式。《入行論》每個步驟都有很强的操作性和實用性，祇要努力實踐，持三聚淨戒將不再困難。

(二) 結義

108. 再三宜深觀，身心諸情狀，
僅此簡言之，即護正知義。

109. 法應躬謹行，徒說豈獲益？
唯閱療病方，疾患雲何愈？

菩薩戒的關鍵是護心，護心的關鍵是守護正知正念。整個菩薩戒的修行，就是在正知的基礎上建立正念，進一步開顯明覺的正知。

“再三宜深觀，身心諸情狀。”寂天菩薩提醒我們，應該開啓正知，反復觀察身和心的活動。身就是語言和行爲，心就是起心動念。我們要在正知的觀照下，對身口意作出正確選擇，知道“此應作，此不應作”。當心陷入不良串習，也要以正知及時調整到善法中，止息不善，建立如理如法、利益衆生的言行。

“僅此簡言之，即護正知義。”簡單地說，就是要守護正知，讓心安住于正知。正知就像一潭清澈的水，當內心的塵垢和念頭生起，我們都能清清楚楚，了了明知。通過正知的力量，使行爲符合菩薩律儀，使身心從凡夫調整到菩薩的軌道，造就菩薩的人格。在這一品中，寂天菩薩把持戒和禪修高度統一，比片面強調持戒更善巧也更有力量。

“法應躬謹行，徒說豈獲益？唯閱療病方，疾患雲何愈？”對於以上所說的菩薩學處，寂天菩薩為我們提供了正確的持戒方法，最後勸勉我們要落到實處，通過培養正知踐行菩薩戒。躬就是親自實踐，不是讓別人實踐，也不是說給別人聽。光說不練是不行的，就像祇讀治病的藥方，怎麼可能達到治病的效果？疾病怎麼可能痊愈？

對於本論的修學，從前面所說的“菩提心利益品、懺悔品、受持菩提心品、不放逸品”，到現在的“護正知品”，每一品的內容，包括講課的解讀，你們有沒有真正領會？接受到什麼程度？有沒有感到這些內容非常殊勝，在修行上操作性很強？如果僅僅聽一遍，作用是微不足道的。可能你們在聽的當下，會覺得這些話很有道理，但要透徹領會，必須反復聞思。我發現，佛學院教學效果不理想的重要原因，就是課程太多，每項內容淺嘗輒止，難以深入。三級修學之所以有效，重要原因之一，就是對每項內容反復聽三遍以上，甚至十來遍，這樣才能真正了解其中內涵，牢記在心，進而轉化為自身認識。

佛法不在於學很多，關鍵在於理解了多少，接受了多少，能用起來的有多少。希望大家能反復聞思，不僅有益于自身修行，同時可以快速掌握弘法能力。我說法是很現實的，不

是單純理論性的傳授，而是直接針對現代人存在的問題，所以聽了之後就用得起來，可以說是捷徑。如果靠你們自己摸索，可能學上多少年還是雲裏霧裏的，這是當前佛教界的普遍現象。即使比你們聰明很多的人，要是方法不對，也不知學到哪裏去了，最後干脆不學了。每個人都容易按自己的習慣去做，但這往往是凡夫心的習慣，和學佛是不相應的。我在佛學院三十多年了，這些問題看得很清楚，希望你們能理解其中深意，好好學習。《入行論》非常殊勝，漢傳佛教之所以缺失大乘精神，關鍵就在於對菩提心認識不足。本論專門講述菩提心的修行，對每個大乘佛子十分重要。



《入菩薩行論》

第六品 安忍

第二十三課至第三十課



【二十三課】

《入行論》是大乘佛法的重要典籍，以菩提心為核心，建構整個菩薩道的修行，充分彰顯了大乘精神。前面介紹菩提心的利益及如何發菩提心等內容，發心之後，還要去除貪著和嗔恨。因為貪著屬於障道法，會障礙解脫。而嗔不僅會障礙解脫，還有很強的破壞性，會對個人修行和社會大眾造成傷害。在“護正知品”之後，寂天菩薩以 100 多個偈頌，詳細闡明了安忍的修行，引導我們有效對治嗔心。

安忍，就是通常說的忍辱。我覺得，《入行論》所用的“安忍”二字具有特殊意義。當我們說到忍辱時，總覺得有一種耻辱或逆境需要忍。也就是說，首先有辱的前提，然後再設法忍受。事實上，如果我們面對逆境時已進入嗔恨狀態，在這種情況下再來修忍，委曲求全，是壓抑而痛苦的，甚至會對身心造成傷害。寂天菩薩把忍辱稱為安忍，安是安然、安心，忍是認可、接納——即安然接納某種逆境，而非強行硬忍。

那麼，如何在面對逆境時如如不動，不落入嗔恨？這是需要智慧的。“安忍品”中，寂天菩薩為我們提供了對治的智慧，引導我們找出不忍的原因，然後加以解除。不能忍的心理根源是什麼？主要源于我執和我所執。我執，是把身體、想法等執以為我；我所執，是對擁有的財富、地位、家庭等深深貪著，執以為我所。有了貪著，就會對我和我所擁有的東西產生期待，希望我的地位怎樣，我的財富怎樣，我的家人怎樣，我的身體怎樣……如果不符合自我設定，比如家人不按你的方式行事，或是你貪著的身份、地位、名利受到他人阻撓，就會生起嗔恨心。這種嗔恨正是源于我執和我所執。另一方面，又會對不是我執和我所執的東西存在隔閡及疏離感。一旦它們和我執、我所執產生衝突，比如和你的利益、地位產生衝突，也會造成對立，引發嗔恨。

當貪著對象不符合我們的要求或是受到衝擊時，如何不起嗔恨？寂天菩薩告訴我們：世界是緣起的，有自身的存在規律，不可能永遠符合你的需要。即使和你的貪著完全一致，不過是增加貪著而已，並沒有什麼好處。同時，每個生命都是緣起的存在，有各自的我執。當眾多的我執相遇時，必然會產生種種對立和衝突。所以我們要培養接納的能力，接納各種不符合自我需求的現象。

我在研究安忍品時發現，寂天菩薩最重要的引導，是培養接納的智慧。當我們學會用智慧審視一切，接納一切，才能跳出我執和我所執，像虛空那樣包容萬物，沒有抵觸，也沒有衝突。一旦陷入我執和我所執，內心就會豎起一道牆。有了這道牆，接觸外境時就會產生碰撞，不是貪心就是嗔心，進而給自己和他人造成傷害。

安忍品立足于嗔心的對治，來建立菩薩道修行。佛教所說的忍有三種，一是耐怨害忍，即來自冤家仇敵的傷害，包括身和心兩方面；二是安受苦忍，即外境帶來的種種痛苦，如嚴寒酷暑、工作勞累、修行辛苦、聽課疲憊等，偏向生理的痛苦；三是諦察法忍，接納佛法智慧中與自己原有觀念不符的部分，以此觀察外境，看清本質，發自內心地接納，而不是陷入我執。

此外，當信仰受到傷害時，我們會心生對立，在這種情況下，如何以包容心接納，不進入對立的軌道？當冤家得到利益時，我們會心生嫉妒，在這種情況下，如何以歡喜心接納，不進入嫉妒的軌道？當自身利益受到損害時，我們會感到憤怒，如何以平等心接納，不進入憤怒的軌道？對於種種引發嗔心的境界，寂天菩薩通過智慧、善巧的分析，讓我們心悅誠服地接納，進而轉化境界，使之成爲修行的增上緣。

本來我們是要生起嗔心和它對立的，通過這些分析，我們反而對這些境界心生感恩——因為這是在培養我們接納逆境的能力，是在幫助而非損害我們。這種能力是止惡修善的重要前提。如果不能忍辱，不能吃苦耐勞，面對冤家傷害不能停止嗔恨，我們就無法止息不善心行。同樣，我們在修習善法、利益衆生的過程中，也會面對種種逆境，如果没有接納的胸懷，就會困難重重。

《入行論》中，六度的結構環環相扣。開始是布施，但如法的布施離不開持戒。如果不能持戒，你的財源可能會不如法。想要持好戒，必須有忍辱的能力，否則就會順從自己的感覺，放縱欲望和嗔心，壞失戒行。而修習忍辱離不開精進，祇有精進不懈，才能忍人所不能忍。精進要修得有力，持續穩固，離不開禪定。整個過程中，前者是後者的基礎，後者是前者的保障和助緣。

在菩薩道修行中，不論止惡、修善還是饒益有情，忍辱都極其重要。從本品的建構思路說，首先是幫助我們認識嗔心的過患，以及修忍有什麼功德，通過思維改變觀念。祇有認清嗔心過患和忍辱功德，我們才會主動止息嗔心，接納逆緣。接着，重點探討修習安忍之法，包括嗔所產生的因及如何斷除，并進一步憶念安忍功德。

一、思維嗔過及忍德

關於嗔心的過患，論中說到兩點，一是隱含的過患，二是現見的過患，共 6 個偈頌。嗔心是三毒之一，和貪、痴一起，組成凡夫人格的三大要素。凡夫因為無明，看不清自己的生命，看不清世界的真相，就會產生我執和我所執，貪著不捨。貪之不得就會生起嗔心，所以嗔恨離不開我執和我所執。

關於嗔心，《百法明門論》的定義是：對於痛苦及帶來痛苦的因產生嗔恚，能障礙無嗔。因為我們不願接受痛苦，所以面對帶來痛苦的境界時，就會心生嗔恨。伴隨嗔恨的還有幾種相關心理，比如當你面對他人攻擊，或自身需求受到阻撓時，可能會耿耿于懷，產生熱惱，不得安寧。有了惱亂心之後，我們還會想着傷害他人，由此發泄仇恨。此外，嫉妒也是嗔恨的表現。

（一）隱含之過患

1. 一嗔能摧毀，千劫所積聚，
施供善逝等，一切諸福善。
2. 罪惡莫過嗔，難行莫勝忍，
故應以衆理，努力修安忍。

嗔心隱含的過患，就是它所招感的果報。因為有些果報未必在當下顯現，而會在今後陸續成熟。

“一嗔能摧毀，千劫所積聚，施供善逝等，一切諸福善。”嗔的特點是破壞性很大，一念嗔心能摧毀長達千劫積聚的福報，包括供養佛菩薩的功德，以及平時種種布施、行善的功德。生活中我們可以看到：世間種種事業，放一把火就化為灰燼了；建設百千年的城市，一場戰爭就夷為平地。現在的核武器足以把地球毀滅幾十次，一旦有誰真正動起來，破壞平衡，地球就完了。誰在毀滅人類文明？就是這一念嗔心。它不僅破壞外在世界，同樣能摧毀內在善心，以及由此積聚的福報。因為我們的善心善行是建立在凡夫心的基礎上，是有漏的。雖然積累了福報，却抵擋不住嗔心的破壞力。此外，嗔心還會使菩提心退失，使菩薩道修行受阻。

那麼，嗔心究竟能對外在世界、內在善根和福德毀滅到什麼程度？一是取決于嗔恨的對象，比如是普通人還是佛菩薩；二是取決于嗔恨的程度，也就是你裝的彈藥有多少，炸藥越多，爆破時的摧毀力就越大；三是生起嗔心後是否追悔，如果對此不以為然，反而幸災樂禍，覺得自己做得很對，這念嗔心就會持續產生破壞力。能摧毀千劫所積善的，並不是一般的嗔心，而是有特定內涵的，比如對菩薩起嗔等。

“罪惡莫過嗔，難行莫勝忍。”一旦陷入嗔心，修行積累的善根福德將被摧毀，還會傷及他人，帶來難以挽回的過患。可見，能給我們造成最大危害的莫過于嗔。正因為嗔心威力巨大，所以沒什麼比安忍更難行的。之所以難，主要是從凡夫心的角度而言。凡夫都有強大的我執和貪著，當我執和貪著的對象受到衝擊時，就會本能地抗拒，心生嗔恨。從人與人的衝突，到種族之間的衝突，莫不如此。因為不願忍、不能忍，才有了“士可殺不可辱”的古訓，看似有志氣，其實不過是負氣。

“故應以衆理，努力修安忍。”寂天菩薩告訴我們，面對逆境時，應該以種種教理說服自己，修習并培養安忍的能力。理由從哪裏來？從佛法智慧中來，從發菩提心、行菩薩行來。論中，寂天菩薩立足于菩薩道的高度，讓我們知道為什麼要忍，怎麼忍，從而接納一切境界，使安忍不再是難事。

（二）現見之過患

現見的過患，就是嗔心當下產生的結果，并使我們直接感受到的。論中，寂天菩薩從“令心離安樂、能壞親友情、總結嗔過患”三個角度來說明。

1. 令心離安樂

3. 若心執灼嗔，意即不寂靜，
喜樂亦難生，煩躁不成眠。

第一，嗔心能使我們的心遠離歡喜，遠離安樂。

“若心執灼嗔，意即不寂靜。”嗔恨生起時，內心的安寧會被打破，使我們進入躁動、混亂的狀態。我想很多人有這樣的經驗，當心進入嗔恨狀態時，就像一團火在熊熊燃燒。“火冒三丈”這個詞，形象說明了嗔心的表現。

“喜樂亦難生。”當嗔心生起，陷入嫉妒、仇恨時，內心是熱惱而難以自持的，在這樣的狀態下，喜樂將難以生起。當心清明而安寧時，我們清楚地知道什麼該做，什麼不該做，然後理性地判斷並選擇。但人在仇恨中往往會失去理智，內心祇剩下一個念頭——報復，甚至為此不顧一切。因為仇恨的指向，就是通過傷害他人得到滿足和快樂。但這種快樂是不健康的，有種種負面作用，會給自他雙方帶來傷害。

“煩躁不成眠。”當人的內心被仇恨抓住時，心煩氣躁，連覺都睡不好。這種情緒還會繼續蔓延，使心長時間地被仇恨抓住，甚至長達一生。

2. 能壞親友情

4. 縱人以利敬，恩施來依者，
施主若易嗔，反遭彼弑害。
5. 嗔令親友厭，雖施亦不依。

第二，嗔心能破壞我們和親人、朋友之間的感情。這些長時間建立的情誼，可能一次嗔心就毀滅了。

“縱人以利敬，恩施來依者，施主若易嗔，反遭彼弑害。”社會上，有些老板給員工很多利益，父母也為養育兒女不辭辛勞，但如果這個老板或父母嗔心很重，愛發脾氣，打罵對方，雖然付出了很多物質利益，對方也是不領情的，還會感到屈辱和傷害。本來你給他人很多好處，對方應該感恩戴德，現在却因為你嗔心熾盛，不僅難以讓對方愛戴，甚至還可能激怒對方，被對方在盛怒下殺害。

“嗔令親友厭，雖施亦不依。”嗔心還會讓親朋好友討厭你。一個嗔恨心重的人，即使給親友很多好處，對方也不會喜歡你，不願意依賴你、跟隨你。這種例子生活中比比皆是。當你內心充滿嗔恨時，很容易和他人產生隔閡、對立和衝突。很多人之所以家庭不幸福、人際關係不和諧，就是因為嗔心重，脾氣大，不能慈悲待人，這樣的人誰都不喜歡。所以說，嗔心會破壞良好的人際關係。

以上從兩個方面講到嗔的過患，一是不利于內心的安寧，二是不利于人際關係的和諧。

3. 總結嗔過患

- 5. 若心有嗔恚，安樂不久住。
- 6. 嗔敵能招致，如上諸苦患。

接着，寂天菩薩為我們總結嗔心的過患。我們要給嗔心什麼定位？通常我們會覺得——是“我”在嗔恨。如果看不清嗔恨和自己的關係，看不清嗔恨給生命帶來的巨大危害，把嗔恨代表我的存在，內心就會認同這個嗔恨。因為認同，就會陷入嗔恨，被其主宰。這樣的話，嗔恨就會尋找一切理由讓自己變得更強大。事實上，嗔恨是生命中最大的敵人，是一種病毒，是需要對治并消滅的。祇有去除嗔恨，才能內心安寧，其樂融融。

“若心有嗔恚，安樂不久住。”如果內心有嗔恚，所有的安樂都會被破壞，不能久住。包括個人的快樂，也包括和諧人際關係帶來的快樂。很多團體中互相爭鬥，不得安樂，根源就在于嗔心。

“嗔敵能招致，如上諸苦患。”嗔恨能招感以上所說的種

種痛苦，給生命帶來巨大的危害，不僅破壞內心的安寧，也破壞人際關係的和諧。

（三）思維安忍功德

6. 精勤滅嗔者，享樂今後世。

忍辱的修行包括兩方面，一是對治嗔恨，二是修習安忍。接着我們來認識，修安忍到底有哪些功德利益。

“精勤滅嗔者，享樂今後世。”安忍的功德建立在滅除嗔恨的基礎上。一個努力滅除嗔恨的人，不僅可以帶來今生的利益和安樂，同時會給盡未來際的生命帶來利益和安樂。反之，嗔恨會給現在和未來帶來無盡過患。輪回的痛苦是由貪嗔痴三個伙伴造成的，而嗔又在三毒中占有重要地位。我們滅除嗔心，同樣也滅除了嗔心帶來的所有過患，給現在乃至未來的生命帶來無盡安樂。

總之，安忍的修行關鍵在於滅除嗔恨。六度中，布施的重點是對治貪心，忍辱的重點是對治嗔恨，智慧的重點是對治愚痴。持戒、精進、禪定，是同時幫助我們對治貪嗔痴。所以六度對治三毒時各有側重。

二、修習安忍之法

我們認識到嗔心給生命帶來的過患，也認識到修忍的功德，接着就要了解——應該怎樣修忍。這就需要知道，嗔的因是什麼。在苦集滅道四諦法門中，集為苦之因，斷集才能離苦。同樣，祇有找到嗔恨的根源，才能有的放矢地加以對治，從根本上解除嗔恨。如何斷除嗔恨之因？《入行論》中，寂天菩薩是從“生嗔之因、勸息嗔因、除嗔方法、細究嗔因全力斷”四點來說明。

（一）生嗔之因

7. 强行我不欲，或撓吾所欲，
得此不樂食，嗔盛毀自他。

首先以 1 個偈頌，總說嗔恨的生起之因。

“强行我不欲。”欲是指我們的需求和執著，比如我要幹的事、我要吃的東西。如果別人讓你去幹不想幹的，吃你不想吃的，我們會本能地生起嗔心。包括生活中的很多事，比如堵車、生病等，祇要是被迫的，都讓人難以忍受，不願接納。但世界是緣起的，不是自己可以說了算的，所以我們經常會面對這些“不欲”的境界。

“或撓吾所欲。”還有一種情況正相反，你想幹什麼，想吃什麼，想得到什麼，但這些欲望被人阻止了。這樣的時候，我們也會心生嗔恨。嗔產生的因，大體是這兩類——被迫接受不想要的，却得不到想要的。

“得此不樂食，嗔盛毀自他。”我們面對自己不喜歡的食物，不想要的境界，或是被人傷害，就會生起嗔心。進一步，還會為這個嗔心尋找素材。當你不斷這樣想的時候，嗔心會日益強大，不僅傷害自己，同時傷害他人。

嗔心是一種毀滅性的力量，可以毀滅自己和他人。不少人仇恨達到極致時，往往想着和對方同歸于盡，覺得這樣才痛快。這種所謂的痛快其實是不健康的，是嗔心得到釋放後的“滿足”。他為了毀滅別人，不惜毀滅自己，真是非常恐怖。

關於嗔心生起之因，這裏祇是簡單地提出兩種情況，下面還有詳細分析，包括如何解除嗔恨之因，如何把它轉化為修行的增上緣，以此成就智慧，圓滿慈悲。認識就像密碼，祇要調整到位，就能轉變境界，使之起到完全不同的作用。所有嗔或不嗔的因，都不是絕對的，而是來自我們的設定。你用錯誤思維，會覺得這是逆境，是敵人；用如理思維，會覺得這是修行對境，並沒有所謂的敵人。所以說，需要在認識上有所改變。

（二）勸息嗔因

8. 故應盡斷除，嗔敵諸糧食；
此敵唯害我，更無他餘事。

接着，寂天菩薩引導我們端正認識，在觀念上徹底改變，以此斷除嗔恨之因。每種心都是緣起的，當因改變之後，嗔心自然不再生起。

“故應盡斷除，嗔敵諸糧食。”認識到嗔心的過患，我們就應該努力斷除嗔恨產生的因。這個因是什麼？或者說，嗔的糧食是什麼？其實還是我執、我所執形成的錯誤思維。這種思維是以維護自我的需求和利益為中心，以維護自我的重要性和優越感為中心。如果內心停留在這樣的認識，凡是影響自我需求、利益或重要性、優越感的對境，都會引發嗔恨，成為嗔心的糧食。

“此敵唯害我，更無他餘事。”嗔心可以毀壞我們的善根和修行，破壞和諧的人際關係。除了對自己造成傷害，沒有任何一點好處。所以寂天菩薩一再提醒我們，要認識到嗔心的過患，明確嗔心和自己的關係，毫不客氣地斷除它。

(三) 除嗔方法

關於斷除嗔心的方法，下面還有詳細且完整的內容，這2個偈頌祇是提供思考的角度，讓我們不要陷入嗔心。

9. 遭遇任何事，莫撓歡喜心。

憂惱不濟事，反失諸善行。

10. 若事尚可為，雲何不歡喜？

若已不濟事，憂惱有何益？

首先，遭遇任何事情都不應該不歡喜。

“遭遇任何事，莫撓歡喜心。”生活中會遇到各種逆境，包括工作、健康、人際關係等方方面面，也包括修行中的種種逆緣和障礙。在這個無常的世間，很多事都和我們的期待不吻合。換言之，世界並不是根據我們的需要而存在。不必說世界，就是自己的身體和心態，我們也做不了主。人們都希望自己生在富裕家庭，漂亮聰明，身體健康，這些願望能不能達成？未必。因為世界是緣起的，各種現象都是遵循因緣因果的規律而存在。了解這點之後，不論遇到什麼對境，都要保持積極樂觀的態度。

“憂惱不濟事，反失諸善行。”寂天菩薩告訴我們，遭遇任何事，如果自己在那裏憂愁，是不能解決問題的，反而是

沒智慧的表現。真正的智者不會憂愁，而是勇敢面對，用智慧解決問題。如果一味陷入憂惱，怨天尤人，很多該做的事反而沒心思、沒能力去做了。因為你的心被憂惱抓住，甚至沒有勇氣去面對。

這就必須成爲智者，才能看清世間的因緣因果；成爲勇者，才有力量戰勝逆境。在我們的心靈舞臺，各種心理此起彼伏，樂觀和歡喜祇是其中的一部分。我們能不能讓自己24小時處于這一狀態？能不能在面對任何境界時處于這一狀態？其實是不容易做到的。

對於一般人來說，面對不同境界時，會引發相應的心理。比如你遇到好事或聽到贊嘆，可能會很歡喜，生起滿足感。反之，遇到壞事或聽到批評，立刻就會不歡喜，不滿足。我們每天被利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂八風吹動，心隨境轉，念念無常。可能剛才還很開心，突然家裏發生什麼事，或事業遇到什麼挫折，馬上變得憂心忡忡。此外，有些人長期被焦慮、憂愁、仇恨所主宰，總是看問題的陰暗面；有些人長期安住在慈悲、歡喜的狀態，看什麼都很陽光。這些也和認知方式有很大關係。

所以我們要培養積極、樂觀、歡喜的心態，讓這些心理形成強大的力量。這就需要長期串習，經常樂觀地面對一切，

久而久之，才會形成正向心態，出現任何困難時，都勇于面對，善巧處理。我們怎麼看世界，擁有什麼心態，都可以通過訓練培養起來。接着，寂天菩薩進一步告訴我們，為什麼要保持積極樂觀的態度，不讓憂愁主宰心靈。

“若事尚可為，雲何不歡喜？若已不濟事，憂惱有何益？”這個偈頌很有意思。當問題出現時，如果我們可以通過智慧解決，為什麼要不歡喜呢？如果問題太大，再努力也沒辦法解決，憂惱有什麼用呢？既然悲傷和憂愁徒勞無益，那我們何必陷入不良情緒？所以在面對問題時，我們要學會用智慧去接納，去面對，去處理。

以上 2 個偈頌為我們總結了遇事應有的態度，那就是積極樂觀地面對一切問題。



【二十四課】

（四）細究嗔因全力斷

前面已經總的說明嗔恨之因，接着，寂天菩薩針對容易引發嗔恨的對境一一分析，引導我們追究它的成因，從而改變觀念，在源頭解決嗔因。當內心不再有一道牆壁，我們對所有境界就能以智慧從容面對，以慈悲坦然接納，而不是產生對立、衝突和碰撞，更不會因此心生嗔恨。

這部分是“安忍品”的重點所在，共 116 個偈頌，在數量上超過全品的 85%，科判也比較復雜。爲了突出重點，我對目錄層次作了適當簡化，從“嗔境差別、遮除因我受害而生之嗔、消除因我所受害而生之嗔、消除因敵獲善而生之嗔、嗔敵徒自害、應忍己利受損”六個方面來說明。

1. 嗔境差別

11. 不欲吾與友，歷苦遭輕蔑，

聞受粗鄙語，于敵則反是。

第一是說明嗔境的差別：同樣的境界，發生在自己和仇敵身上時，我們會有完全不同的反應。

“不欲吾與友，歷苦遭輕蔑，聞受粗鄙語。”鄙語，即侮辱、輕視的話。我們都不希望自己和親友經歷痛苦，比如遭受他人輕視，或是聽到惡口謾罵、無端毀辱。面對這些境界時，我們馬上會出現對立情緒，引發嗔心，甚至連想都不用想。這是凡夫本能的反應。

“于敵則反是。”如果看到敵人遭遇這些對境，看到敵人吃了苦頭，或是被人輕視、毀謗、侮辱，我們非但不會難過，還會覺得很痛快。反過來，如果敵人過得很好，受到他人恭維，我們就會不開心。

也就是說，同樣的境界發生在不同人身上時，產生的效果完全不同。這個境界能不能給我們帶來煩惱，引發嗔恨，和認知有很大關係。寂天菩薩所做的，就是通過對嗔恨之因的探討和分析，幫助我們改變認知，重新認識境界，而不是被我執和我所執左右。現代社會提倡換位思考，就是換個角度看問題，從而改變對境界的反應。當我們看到逆境并非一無是處，而是對自己有助的，就不會因此引發嗔心了。

2. 遮除因我受害而生之嗔

第二點包括衆多內容，廣泛探討了應該如何消除嗔恨之因。忍辱的修行主要有三種，常規的順序，一是耐怨害忍，二是安受苦忍，三是諦察法忍。《入行論》中，寂天菩薩對三者的次第作了重新安排。

(1) 修安受苦忍

首先是說安受苦忍，這是其中比較容易接受的。包括身體的痛苦，以及自然環境、生活條件和修行過程中的痛苦。如生病、勞累等，是身體的痛苦；天氣太熱太冷，蚊蟲肆虐，是環境帶來的痛苦；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，是修行必須經歷的痛苦；在行菩薩道過程中，要修種種利他善行，難行能行，也很辛苦。如何面對這些痛苦？是逃避、抱怨，還是安然接納，勇敢面對？心態不同，痛苦產生的影響也完全不同。

關於安受苦忍的修行，寂天菩薩提醒我們，要認識到這些苦帶來的價值。認識改變了，我們就會感恩這些痛苦，并以此作為修行對境。因為如果沒有這些痛苦的話，我們也不會有離苦得樂的動力。那麼，如何正確面對身體和環境的種種痛苦？論中，寂天菩薩從“思維苦是解脫因、思維習苦成

自然、思維忍苦斷惑之利”三方面加以說明，共 10 個偈頌。

第一，思維苦是解脫因

12. 樂因何其微，苦因極繁多，
無苦無出離，故心應堅忍。

13. 苦行伽那巴，無端忍燒割。
吾今求解脫，何故反畏怯？

第一是思維痛苦乃解脫之因。

“樂因何其微，苦因極繁多。”寂天菩薩告訴我們，在有漏的世界，產生快樂的因很少。因為凡夫生命是以惑和業為基礎，是不斷制造痛苦的永動機。除了色身和外境帶來的痛苦，內心也煩惱重重，苦不堪言。所謂的快樂，祇是對痛苦的暫時緩解。我們通過種種努力，獲得短暫的快樂，但內心依然充滿渴求，充滿執著，充滿煩惱。在這些渴求、執著、煩惱的包圍下，可以產生樂的因實在是微不足道。反之，處處都是招感痛苦的因。

“無苦無出離。”認識并正視人生痛苦，是走向解脫的基礎。在苦、集、滅、道四諦法門中，佛陀首先指出人生是苦的現實，接着說明苦的原因所在。因為它是建立在無明之上，本質就是痛苦的。如果我們看清這一點，就會生起離苦得樂

的願望，將痛苦轉化為出離的因、解脫的因。否則的話，人生從現象看還是有苦有樂的，所以凡夫多半會貪著快樂，對五欲六塵帶來的短暫快樂貪戀不捨，進而產生依賴，為其所縛。這是導致我們不能出離的根本所在。唯有認識到有漏生命的本質是痛苦的，我們才不會貪著快樂，從而走出迷惑，生起真切的出離心。

“故心應堅忍。”如果我們不能堅強面對生命中的種種痛苦，沒有忍耐力，就無法出離輪回，而且什麼事都做不好，在世間也別想成就。一個人要有所成就，必須忍人所不能忍，否則就一事無成。修行同樣如此。現代人追求舒適，雖然環境帶來的痛苦少了，但心靈的痛苦並沒有因此減少，反而更多，更迷茫。所以寂天菩薩告誡我們，面對痛苦要堅強、忍耐、積極面對，而不是逃避。

“苦行伽那巴，無端忍燒割。”伽那巴，即印度的苦行外道，佛經中有很多描寫。他們為了克服欲望或生天，會以殘忍的手段虐待自己，無端忍受灼燒和割傷身體等痛苦。我們在網上搜索一下，今天的印度還有成千上萬的苦行外道。從佛法角度來看，這些苦行是沒價值的。當然從他們的角度來看是有價值的，否則也不會去做。

那麼佛教到底怎麼看待苦行？佛陀在初轉法輪時就提出

中道的修行，要在思想上遠離斷常二邊，在生活上反對縱容欲望和自我虐待。雖然佛陀不認可無謂的自苦其身，但始終倡導樸素的修行生活，並制定了頭陀行，尊重專修頭陀行的大迦葉尊者，給他極高的禮遇。這和外道的苦行有什麼不同？其實苦行分為兩種，一是有益苦行，一是無益苦行。前者就是過樸素的生活，在修行中吃苦耐勞，精進不懈。但苦行本身不是目的，祇是助道之緣，不是為了吃苦而吃苦。而後者是採用種種極端的手段，認為吃苦本身就是修行。事實上，這樣的苦行是盲目的，並不能將我們導向解脫。

此外，有漏生命中還有生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛八苦，及由此演化的無量諸苦。對於這些痛苦，我們既要積極面對，更要認識到其中蘊含的修行價值，以此策勵道心。六道中，佛教之所以看重人道而非天道，就是因為天道的環境太優越了，應有盡有，結果欲界天人就沉溺在天福中，一心享樂，無暇旁顧，所謂富貴修行難。而人道有苦有樂，所以人們就希望擺脫痛苦，獲得快樂。學佛，就是從認識輪回的本質是苦，到究竟解脫痛苦。

“吾今求解脫，何故反畏怯。”那些外道為了解脫痛苦，做出種種毫無意義的舉動，吃盡苦頭。我們現在已經找到究竟解除痛苦的途徑，為什麼不能勇于承擔，反而畏懼痛苦，

怯弱無力？如果我們能正確看待痛苦，將其作為解脫之因，那麼所有痛苦對我們來說，都具有無與倫比的價值。

第二，思維習苦成自然

14. 久習不成易，此事定非有。

漸習小害故，大難亦能忍。

15. 蛇及虻蚊噬、饑渴等苦受，
乃至疥瘡等，豈非見慣耶？

16. 故于寒暑風、病縛捶打等，
不宜太嬌弱，若嬌反增苦。

17. 有人見己血，反增其堅勇。
有人見他血，驚慌復悶絕。

18. 此二大差別，悉由勇怯致。
故應輕害苦，莫為諸苦毀。

第二是思維習苦成自然。如果習慣了經歷痛苦，其實也沒那麼可怕。我們所處的是娑婆世界，娑婆就是堪忍，說明此地衆生有很强的忍耐力。這種忍耐力是可以培養的，有些人一年到頭站在店裏吆喝，有些人一天到晚在工廠不停地幹活，而且常年加班，日復一日。他們並不是開始就樂意這麼幹，而是生活所迫，幹久之後就逐漸習慣了，覺得也沒什麼。還有那些常年臥床不起的病人，也要有極強的忍耐力。平常

人躺一天都受不了，他們却要幾年、幾十年地躺着。打坐也是同樣，你每天忍耐一點，就能從坐半小時延長到一小時、兩小時。忍耐力就是戰勝痛苦的能力，一旦培養起這種能力，即使痛苦很大，對你來說也不在話下。反過來說，如果忍耐力很差，一點小小的痛苦，都會變得難以接受，甚至會因此崩潰。

“久習不成易，此事定非有。”長時間地吃苦耐勞，忍耐力就能培養起來，你就越來越能承擔，可以把大的痛苦變成小的痛苦。如果看到什麼都害怕、躲避，一點小苦都吃不了，將來又能幹什麼呢？什麼都做不好。凡在世間有所成就的人，一定能吃得苦中苦。如果說通過反復訓練却無法獲得這種能力，那是不可能的事。

“漸習小害故，大難亦能忍。”忍耐力就是對痛苦的承受能力。如果從小開始面對苦，久而久之，即使面對再大的痛苦，再難的困境，我們也有能力承擔。所以痛苦並沒有那麼可怕，關鍵是我們要認清它、接納它、勇于戰勝它。

“蛇及虻蚊噬、饑渴等苦受。”早期的出家人主要在山林修行，因為山林會讓心充分開放，有利于修道，不過會遭遇毒蛇猛獸的攻擊，各種蚊蟲的叮咬，甚至要忍受饑渴之苦。但他們為了修行無所畏懼，甚至住在墳場邊，日中一食，樹

下一坐。對於在城市養尊處優的人，很難想象這樣的生活。事實上，人的很多習慣是自己養成的。有些人覺得城裏太躁動，就設法到山裏搞個別墅，可太安靜了又覺得寂寞，也呆不住。很多時候，痛苦不是來自環境，而是來自你的不習慣。真正把心靜下來了，回歸自然，聆聽安靜，就會喜歡上那種安靜，然後到城裏又不習慣了。就像很多住山修行的人，走進城裏覺得到處烏烟瘴氣，太污濁，太混亂，太躁動。每個人都有自己的需求模式和習慣，如果執著于此，換種方式就不習慣，無法真正地隨遇而安，隨緣自在。所以我們要把生活環境中的一些痛苦作為習慣，在內心培養相應的忍耐力和需求模式。

“乃至疥瘡等，豈非見慣耶？”還有疥瘡等身體疾病，沒有誰是生來就習慣的。祇是常年生病，漸漸就習以為常了。習慣之後，大苦就變成小苦，小苦就變成不苦。習慣的過程包括兩方面，一是認知模式得到調整，就能從抗拒到接納；二是忍耐力逐步增強，就能從忍受小苦到接納大苦。

“故于寒暑風、病縛捶打等，不宜太嬌弱。”所以寂天菩薩提醒我們：面對嚴寒、酷暑、狂風等自然環境帶來的痛苦，疾病和他人傷害造成的痛苦，我們不能太嬌弱，而要吃苦耐勞，勇敢面對，這是非常重要的心理素質。具備這種素質，

內心強大，痛苦就不在話下了。反過來說，如果你不堅強，不勇敢，面臨痛苦時就會心生畏懼，結果還沒怎麼樣，就自己把自己嚇倒了。

“若嬌反增苦。”如果你太嬌氣，就會把痛苦放大。本來祇有一分痛苦，你却把它放大成十分、二十分。如果你是勇敢的人，就會使痛苦縮小，十分痛苦在你的眼中祇有五分。這是心理上的，再加上身體的強大忍耐力，那麼五分痛苦可能就變成一分。同樣的痛苦，你有什麼樣的承受力，它所產生的傷害是完全不同的。

“有人見己血，反增其堅勇。有人見他血，驚慌復悶絕。”這個偈頌以典型的事例，說明同樣面對流血，兩種人的不同反應。就像在戰場上，有人看到自己身上受傷流血了，會變得更勇敢，更堅韌，更有力量。但也有些人即使看到他人流血，都會驚慌失措，甚至嚇得暈過去。

“此二大差別，悉由勇怯致。”那麼差別是怎麼產生的？為什麼會有兩種截然不同的反應？就在於他們內心是勇敢還是怯弱。勇敢的人看到血會激勵鬥志，更加勇敢；怯弱的人看到血則會精神崩潰，失去意志。

“故應輕害苦，莫為諸苦毀。”所以寂天菩薩告誡我們，對生活中遇到的傷害和痛苦不必在意，而要輕視它。那麼這

些苦就不能對你構成多少傷害，反而會因為你的勇敢面對，在接納苦的過程中，變得越來越堅強，越來越勇敢，越來越有忍耐力。所以我們不要被痛苦打倒，想到苦就退避三舍。現代人往往通過物質享受和娛樂逃避痛苦，但這種逃避並不解決問題，反而讓人對痛苦的承受力逐步降低，到逃不過的時候就被徹底打垮，簡直是剛出虎口又入狼窩。

物質帶來的痛苦，比如生活簡單、清貧一點，其實是微不足道的。真正給我們帶來痛苦的，是執著、依賴、渴求而不得。正是這些心理，把物質匱乏造成的痛苦放大了百千萬倍，乃至無窮無盡。人類五千年文明，從原始人的刀耕火種到今天的高度物質文明，都在幫助我們逃避痛苦。但我們因為看不清，在逃避痛苦的過程中，又制造了越來越多的需求，越來越多的執著，以及伴隨這些需求、執著而來的煩惱。所以寂天菩薩告訴我們，逃避是不解決問題的，應該培養承受力，勇敢面對，坦然接納，這樣才能止息痛苦。

第三，思維忍苦斷惑之利

19. 智者縱歷苦，不亂心澄明。

奮戰諸煩惱，雖生多害苦，

20. 然應輕彼苦，力克貪嗔敵。

制惑真勇士，餘唯弑尸者。

21. 苦害有諸德：厭離除驕慢，
悲愍生死衆，羞惡樂行善。

第三是思維接納痛苦對修行大有幫助，可以令我們走向解脫。

“智者縱歷苦，不亂心澄明。”有智慧的人縱然經歷種種人生痛苦，內心都不會因為痛苦而動蕩，依然安定澄明，保有智慧觀照。這樣才能找到痛苦的源頭——那就是貪心，是嗔心，是愚痴。

“奮戰諸煩惱，雖生多害苦。”找到苦的根源，再通過勤修戒定慧對治煩惱，把它徹底消滅。雖然在對治過程中也會有痛苦，但這個痛苦是有價值的，是爲了究竟地解除苦，是一勞永逸的。這正是苦集滅道四諦法門的修行原理，也是智者對待痛苦的正確態度：苦諦是承認苦的現實，集諦是尋找痛苦之因，道諦是尋找解脫方法，滅諦是徹底平息痛苦。

“然應輕彼苦，力克貪嗔敵。”寂天菩薩告訴我們，要通過對痛苦的審視透徹其本質。痛苦其實是没有根的，無明煩惱也是没有根的，是緣起的，如幻如化的，是可以解決的。看清這一點，我們就要藐視痛苦，努力戰勝貪著、嗔恨等煩惱敵。

“制惑真勇士，餘唯弑尸者。”爲什麼說菩薩是輪回中的

勇士？因為他要戰勝煩惱，戰勝自我，還要在輪回中幫助無量衆生戰勝煩惱。煩惱是人生最大的敵人，能滅除煩惱，才是真正的勇士。平常所說的勇士，雖然能殺死敵人，但這些敵人即使不去殺，他們終究也會死去。從這個角度看，所謂的殺敵，就像是在砍殺活動的“尸體”。如果是出于貪嗔痴殺敵，那麼他們本身就是貪嗔痴的傀儡。

“苦害有諸德：厭離除驕慢，悲愍生死衆，羞惡樂行善。”所以寂天菩薩告訴我們：不論對於做人還是修行、解脫來說，痛苦都有很大的價值。這裏所說的“諸德”，就是功德、價值和意義。論中主要概括為以下幾點：

第一，痛苦可以使我們生起出離心。深刻認識到人生是苦，認識到輪回本質是痛苦的，才會真正發起出離心，這是走向解脫的關鍵。如果沒有苦，我們就不必出離，不必解脫了。

第二，痛苦可以使我們去除驕慢。當一個人諸事順遂時，可能會自我感覺超好，甚至不可一世。遭遇種種挫折、打擊、傷害後，就不會那麼驕慢，而是會冷靜下來，看到現在所謂的風光是虛幻的，意識到自己的生命還不完美，還有諸多缺陷。祇有這樣，我們才會檢討自己，通過反省和思考，認識到生命存在的問題，積極尋找解決之道。

第三，痛苦可以使我們悲愍衆生。看到自己的痛苦，推

己及人，想到大千世界芸芸衆生也在飽受痛苦，可以使我們心生悲憫。因爲不忍衆生苦，不忍聖教衰，才會發心追求無上菩提，以幫助衆生走向覺醒作爲人生目標。

第四，痛苦可以使我們止惡行善。當我們看到人生是苦，就會尋找苦因，認識到業力、煩惱是痛苦的根源。我們想要改變命運，必須對不善行生起羞耻，對善行生起欣樂，從而積極地對治不善，廣修善行。

所以從佛法智慧來看，苦是有正向意義的，可以策勵修行。當我們認識到人生的苦，才能通過對苦的智慧觀照，從因上究竟解除苦。反之，如果我們一味逃避，祇會制造越來越多的痛苦。以上主要圍繞安受苦忍告訴我們，對於生活、修行中的身體痛苦，應該怎麼面對并接納。

（2）修諦察法忍

接着講述諦察法忍的修行，引導我們用緣起的智慧，觀察人際關係中的敵對和衝突。《入行論》中，對三種苦的次第作了調整：一是安受苦忍，二是諦察法忍，三是耐怨害忍。後面兩種都是關於如何面對怨敵的傷害，祇是處理方式有所不同。關於諦察法忍的內容，論中是從“嗔與嗔者非自主、破嗔有自主因、嗔雖如幻仍須斷”三個角度來剖析，共 12 個偈頌。

第一，嗔與嗔者非自主

22. 不嗔膽病等，痛苦大淵藪，
雲何嗔有情？彼皆緣所成。
23. 如人不欲病，然病仍生起。
如是不欲惱，煩惱強涌現。
24. 心雖不思嗔，而人自然嗔。
如是未思生，嗔惱猶自生。
25. 所有眾過失，種種諸罪惡，
彼皆緣所生，全然非自力。
26. 彼等眾緣聚，不思將生嗔，
所生諸嗔惱，亦無已生想。

第一是要認識到，不論嗔心的產生還是嗔者，都是不能自主的。當我們生氣時，是不是我想生氣就生氣，想不生氣就不生氣？一般人其實是做不到的。

“不嗔膽病等，痛苦大淵藪，雲何嗔有情？”淵藪，根源。膽病，按照印度傳統醫學，疾病分為膽病、風病、涎病三類。寂天菩薩通過一個問題啟發我們思考：如果得了疾病，給自己帶來種種痛苦，我們並不會對病本身起嗔心。但如果有人傷害我們，我們就會對他很生氣。這是為什麼呢？如果是因為他傷害了我們，那麼疾病也給我們帶來傷害和痛苦，我們為什麼不生氣？

“彼皆緣所成。”寂天菩薩從二者之間找到了什麼關係，來說明“雲何嗔有情”之理？人們通常覺得：病是生在自己身上，不是誰要傷害我，即使不願意也沒辦法，祇能接受，沒什麼可氣的；但他人傷害我是故意的，當然要生氣。但論中告訴我們：疾病由四大不調、疲勞過度等原因而引發，是緣起的；有情由無明、煩惱、業力構成有漏的生命體，同樣是衆緣和合的。這是第一個共同點。但僅僅這麼說，還不足以說服我們，所以寂天菩薩進一步闡述了二者的共同點。

“如人不欲病，然病仍生起。”任何一種病都不是哪個人願意生的，但是不是因為我們不願生，病就不來了呢？事實上，該生病的時候就會生病，我們是做不了主的。即使再精心保養，還是可能因為各種原因得病。

“如是不欲惱，煩惱強湧現。”煩惱是心病，對於凡夫來說，就和身病一樣不能自主。沒有誰喜歡煩惱，也沒誰想不煩惱就不煩惱。我們應該有這樣的經驗：當煩惱強有力地湧現起來，會控制不住地火冒三丈，暴跳如雷。雖然想讓自己不生氣，却根本做不到。可見，身病和煩惱都是緣起的，身不由己。

“心雖不思嗔，而人自然嗔。”沒有經過禪修的心，基本是在不知不覺的狀態。雖然內心並沒有想着要生氣，但事實

上，當你碰到逆境，碰到不喜歡的人，嗔心自然就生起了，幾乎是本能反應，想都不用想。

“如是未思生，嗔惱猶自生。”我們不想生起嗔心，不想傷害他人，但嗔恨和惱害依然會生起。所以嗔惱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，他人對我們的嗔恨和惱害，對於他來說，也是不能自主的行為。我們不能指責病人“爲什麼會得病”，同樣不能指責這些人“爲什麼要嗔惱他人”。

在以上例子中，寂天菩薩對自己生病和他人惱害總結了兩個共同點：首先，都是緣起現象；其次，都是不能自主的。其中包含非常重要的原理——那就是緣起無我。也就是說，他傷害你並不是自主行為。就像從法律角度，如果罪犯是精神病患者或未成年人，行為不能自控，判罪就會相對寬鬆，甚至不判罪，不必承擔和常人同樣的法律責任。以此類推，那些傷害你的人是在嗔心控制下，也是不能自主的。真正的罪魁禍首不是那個人，而是他的嗔心。既然不是自主的，我們對他心生仇恨，想要報復他，也是沒道理的。從某種意義上說，傷害我們的當事者，本身也是煩惱最大的受害者，我們不應該計較這種不能自主的行為。這是寂天菩薩爲我們找到的不必起嗔的深層原因。

佛法從緣起的角度觀察一切，這種思考可以打破自他雙方的對立。當他人傷害我們，我們之所以生氣，是覺得——“你”傷害了“我”。說到你的時候，有一個自主、不變的主體；說到我的時候，也有一個自主、不變的主體。二者都是獨立的主體，并由你這個主體，傷害到我這個主體，產生了碰撞，所以我這個主體一定要仇恨，要報復。而從緣起的智慧觀察，所謂的你和我都是緣起的存在，其中都沒有自主、不變的主體。傷害我們的人同樣是緣起的，由各種心理組成。他在生命延續過程中形成了嗔恨心，做出傷害我們的行爲，其實他也是嗔心的受害者，是不能自主的。既然這樣，面對他的傷害，我們就會從對立轉向同情。

“所有衆過失，種種諸罪惡，彼皆緣所生，全然非自力。”每個人的所有過失，包括種種犯罪行爲，都是因緣所生的。當一個人內心具備引發犯罪的貪嗔煩惱，面對他喜歡或排斥的外境時，就會造作種種不善行。這些行爲都是由衆緣和合而生，并不在他自己的控制下。我在講座中經常說——凡夫生命是不能自主的，當貪心生起，要讓自己不追逐，做不到；當嗔心生起，要讓自己不生氣，做不到；當內心躁動不安，要讓自己靜下來，還是做不到。因爲無明，我們制造了一大堆不良情緒。人在這樣的情緒中，根本就是被控制的。

“彼等衆緣聚，不思將生嗔，所生諸嗔惱，亦無已生想。”

由嗔心引發的各種傷害行爲，都是衆緣和合的，並不是誰想要生起嗔心，施害者也是身不由己的。他所生起的這些嗔惱之心，也沒有一種“我被生出”的感覺。總之，一切都是因緣所生。既然是緣生的，是否不需要承擔責任？這個問題後面會講到。寂天菩薩此處的分析，主要讓我們在受傷害時如理思維——認識到衆生的嗔心和犯罪行爲都是緣起的，不能自主。通過這樣的觀察，使自己解除對立，對施害者生起慈悲、同情之心。



【二十五課】

“安忍品”主要包括兩大部分，一是引導我們思維嗔的過患和忍的功德，二是修習安忍之法。後者是本品的關鍵所在，共分五點，并以第四“細究嗔因全力斷”為重點。在這一部分，寂天菩薩圍繞安受苦忍、諦察法忍和耐怨害忍，為我們仔細剖析了產生嗔心的因，及如何斷除的方法。

修諦察法忍主要是從緣起的智慧，審視兩種敵對現象的本質。這種審視是有高度的。緣起論是佛法對世界和生命的基本認識。佛陀在菩提樹下禪坐時，正是通過對緣起的追溯，找到生命的規律，輪回的源頭，由此明心見性，大徹大悟。通達緣起，我們才能真正了解世間的無常無我，了解諸法的無自性空，了解一切關係和存在都是無我的。這是如實的正見，不同于印度傳統的神造論，以靈魂為主宰生命的小我，以大梵天為主宰世界的大我，由此創造萬物，決定禍福。佛陀以緣起的智慧觀察，發現世間根本找不到所謂的“我”，找不到恒常不變的主宰。但緣起也不同于偶然論或宿命論，佛

陀常說的“諸法因緣生，諸法因緣滅”“有因有緣世間集，有因有緣世間滅”，正是告訴我們緣起的法則：祇要因緣具備，世間各種現象就會生起；因緣敗壞，各種現象就會消失。這一思想也是我們了悟世界和生命真相的關鍵所在。無常、無我、空等佛法正見，都是建立在緣起論的基礎上。

第二，破嗔有自主因

27. 縱許有主物，施設所謂我，
主我不故思：將生而生起。

28. 不生故無果。常我欲享果，
于境則恒散，彼執永不息。

29. 彼我若是常，無作如虛空。
縱遇他緣時，不動無變異。

30. 作時亦如前，則作有何用？
謂作用即此，我作何相幹？

31. 是故一切法，依他非自主。
知已不應嗔，如幻如化事。

諦察法忍的第二點，是破除嗔有自主因。前面講到，沒有誰願意生病，但我們還是會生病。煩惱也是同樣，這些心理疾病不是自己能控制的。可見，緣起的生命充滿着不自主。你想讓自己不生氣，但面對內心的念頭和煩惱却做不了主，反而會被它們左右。這是每個人都可以體會到的。論中，寂

天菩薩引用當時印度具有代表性的數論派和勝論派之說，並對他們的思想加以批判，以此說明緣起無我的道理。

“縱許有主物，施設所謂我。”數論派主張有恒常不變的自性，具有自主作用，而且能生萬法。有三種法與自性和合時，能生出二十三法，再加自性和神我，共二十五諦。而神我的特點是能享受一切法。也就是說，自性生一切法，有作為“主物”的客體；神我享受一切法，即作為“我”的主體。二者的共同點是恒常不變。

“主我不故思：將生而生起。”寂天菩薩以緣起的智慧破除這種錯誤觀點：如果自性和神我是恒常不變的，就不會故意想着“我要生起什麼，要做什麼”。就像虛空是恒常不變的，它不會想着“我要做什麼”。如果想着“做什麼”，就意味着會變。既然它不變的話，就不存在想要做什麼。

“不生故無果。”如果它不生起“我要做什麼”的想法，就不會有任何結果。因為你沒做什麼，沒有因就不會有結果。所以說，認為恒常不變、具有自主作用的神我，能生起世間萬法，這個觀點是不成立的。因為它本身是恒常不變的，不應該想着我要變出什麼，也不應該能變出什麼。如果能變出萬物，恰恰說明它不是恒常的，而是變化的。既然說它是不變的，現在認為它可以變這個變那個，這個觀點本身是矛盾的。

“常我欲享果，于境則恒散，彼執永不息。”數論派還認為，神我的作用是不斷享受。自性造了萬物，神我會享受這個境界。如果神我是不變的，而享受是它的特點，就變成神我永遠在享受某些境界，不會停止。就像設定了享受的模式，會固定地享受這些境界，沒有變化。事實上，我們在緣境的過程中，六根面對六塵，面對的境界在不斷變化，認識的心也在不斷變化。心相續的過程中，不可能永久享受某個境界，沒有變化。這個道理是不成立的。

以上主要破除數論派認為有自主的因。從緣起的智慧觀察，一切都是因緣和合的存在，緣生緣滅，其中根本沒有自主的因。我們現在有嗔心，有煩惱，能不能改變呢？確實是可以改變的。但這種改變是立足于緣起的角度，從因上改變，不是我想怎樣就怎樣，也不是脫離緣起的存在。

其他宗教認為，上帝在七天創造了世界萬物。上帝說要有光，就有了光；上帝說要有山河大地，就出現了山河大地；上帝覺得應該要有人，就捏出兩個人來。總之，上帝是萬能的，想要什麼就有什麼，想讓什麼消失就讓什麼消失，可以完全靠自我意志主宰，不需要借助任何條件。

但從佛法的角度，世界並沒有什麼造物主，一切生滅都取決于因緣，所謂“有因有緣世間集，有因有緣世間滅”。比

如你種田，就要耕耘土地，要有種子、陽光和水分，因緣具備了，就能收獲糧食。衆生的出現也是如此，業力成熟了，才能招感我們來到世界。生命的輪回，正代表因緣因果的相續。迷惑煩惱和所造業力推動着我們，不斷地感果、受生。我們想解除輪回，必須了解輪回的因果是什麼，從因上改變。我們想改變世界，同樣要立足于緣起的角度。改變了緣起，才能改變世界。那種想怎樣就怎樣，是不能成立的。佛法以緣起看世界，一切有爲法都是無常無我的。這恰恰針對印度外道所認爲的，有恒常不變的造物主主宰世界，有恒常不變的靈魂主宰生命。在佛法看來，根本就不存在永恆的造物主及自我。以上 2 個偈頌是對數論派的批駁。

“彼我若是常，無作如虛空。”勝論派同樣提出有恒常不變的我，具有主宰作用，想怎樣就能怎樣。而佛教所說的無我，恰恰否定這個有主宰作用的我。寂天菩薩對勝論外道的質疑是：我們現在看到什麼是常的？在有爲法的世界中，祇有虛空是常的，但它是不變的，不會變出任何東西。此外，我們看到的所有現象都是無常變化的。如果認爲“我”是常的話，它應該像虛空一樣，沒有任何作用，不會變出任何東西。

“縱遇他緣時，不動無變異。”勝論師認爲：當恒常不變的“我”遇到俱生緣時，能變出很多東西，可以產生嗔心、貪心，可以做出很多事，但它自己依然是不變的。寂天菩薩指出，這個觀點是矛盾的，不能成立。如果它是不變的，又

怎麼能變出萬物，怎麼能產生作用呢？

“作時亦如前，則作有何用？謂作用即此，我作何相幹？”寂天菩薩質疑說：既然它產生作用時，還是和以前一樣，那它遇緣所產生的作用，對它有什麼用呢？如果其作用就是不變不作的，那“我”和這個作用有什麼相關呢？顯然是無關的。關於這個道理，經論中常以石女為例說明：石女是不能生孩子的，如果有孩子因為某個條件被生出來，肯定和石女沒關係，因為她本來就不能生。這就否定有恒常不變的我，否定我有自主的功能。從緣起論來看，緣起的生命充滿着不能自主，其中根本沒有恒常不變的“我”。每個人都可以通過自己的生命來觀察。

以上主要破除嗔和嗔者有自主作用。了解到這一點，當我們面對嗔者時，才不會心生對立。能否自主的最大區別在於：如果有自主作用，他就是誠心和你過意不去。因為他可以嗔恨，也可以不嗔恨；可以傷害你，也可以不傷害你。事實上，凡夫被嗔心控制時，根本就是身不由己、無法自主的。破除嗔者具有自主作用，可以幫助我們解除對立，對嗔者心生同情而非嗔恨。

不僅數論外道和勝論外道有這種觀點，其實絕大部分人都持這種觀點，覺得有一個自主的我——我的生命我做主，我的事我說了算，喜歡什麼不喜歡什麼都是我決定的。所以，寂天菩薩同時也破斥了現實中多數人的想法。我們認為生命

中有恒常不變的我，而且這個我是可以自主的——其實是極大的誤解。我經常說，生命就是一大堆錯誤的想法，再加上一大堆混亂的情緒。在這個緣起的五蘊現象中，既沒有恒常不變的自我，也不能自主。這個破斥非常重要，因為這種錯誤知見正是嗔心的源頭。

為什麼我們會對他人的傷害生起極大嗔心？就是因為把對方看作恒常不變的實體，認為他的所有行為具有自主性，必須要負責任。在我們的內心，始終隱藏着這種錯誤設定，使我們被人傷害時，很容易心生對立。如果改變觀念，看清對方祇是緣起的存在，他的行為是不能自主的，面對傷害時，我們的想法就會改變。所以寂天菩薩對數論和勝論外道的批判，對每個人都具有現實意義。

“是故一切法，依他非自主。”這是最後的總結：所以說一切法都是因緣和合的，是不能自主的。唯識叫作依他起，即依賴各種條件生成，由條件決定它的存在和成敗。我們了解這個道理後，面對他人傷害時，就不應該心生嗔恨。因為對方不能自主，沒能力對自己的行為負責。其實很多人生氣時，是處在被嗔心催眠的狀態，并不清楚自己在做什麼，可能掄起棒子當下就把對方打死了。就像有些人被誘惑時，稀裏糊塗地做出不該做的事。在這些行為中，他的神智是不清

醒的。因為沒有修行，沒有強大的觀照力，一旦陷入煩惱，根本就迷迷糊糊，被煩惱所控制。

“知己不應嗔，如幻如化事。”我們了解這些道理，知道一切都是如幻如化的，是條件的假相，看清之後，面對傷害就不會太執著，太在意，同時也不會生起對立的心，而能擁有一份同情心、同理心。

這裏最關鍵的是，幫助我們在面對傷害時，能夠理解并接納對方。因為我們了解到，傷害自己的真相是什麼，罪魁是什麼，就不會產生對立。反之，如果在嗔心和嗔心的碰撞下，一定會受到刺激，帶來疼痛。在這樣的疼痛中，嗔心又會迅速增長。我們現在接納了，不碰撞，就沒那麼痛，甚至一點都不痛。所以真正的忍，事實上是忍無可忍——沒什麼好忍的。因為面對冤家傷害時，你能以智慧善巧理解，以慈悲安然接受，內心沒有衝突，沒有嗔恨，也就不需要去忍什麼了。

第三，嗔雖如幻仍須斷

32. 由誰除何嗔？除嗔不如理。

嗔除諸苦滅，故非不應理。

33. 故見怨或親，非理妄加害，

思此乃緣生，受之甘如飴。

諦察法忍的第三點，雖然我們認識到嗔心以及人際關係

中的衝突是如幻如化的，但還是必須斷除。

“由誰除何嗔？除嗔不如理。”前面講到，每個生命都是緣起的存在。兩個人的衝突，祇是兩種緣起現象在衝突。既然沒有主宰，既然嗔心和緣起現象都是幻化的，為什麼要除嗔？反正這些本身就是假相，幹脆就不用除了。

“嗔除諸苦滅，故非不應理。”寂天菩薩的回答是：雖然緣起現象是幻化的，但當嗔心生起時，你的內心在燃燒，充滿煩惱、焦慮，給自己帶來無盡的痛苦，也給他人帶來無盡的傷害。這種痛苦每個人都能體會到，所以除嗔的意義就在于，消除嗔心和由此帶來的所有痛苦。從離苦得樂的意義說，消除嗔心是必須的，并非不合理。

“故見怨或親，非理妄加害。”生命乃至人際關係都是緣起的存在，其中有善緣也有惡緣。當這些緣聚在一起時，會產生種種矛盾和衝突。所以在這個世界，有國家與國家的紛爭，種族與種族的紛爭，家庭與家庭的紛爭，還有人與人之間結下的怨仇。包括家庭中，兄弟、姐妹、夫婦這些至愛親人間，也往往在互相折磨。這些紛爭、怨仇和折磨，會給彼此造成很多傷害。無明中的衆生，一方面折磨自己，一方面折磨他人，或是雙方相互折磨。雖然大家都覺得痛苦，還是忍不住制造對立，非理加害。人在這樣的無明煩惱中，是身不由己的。

“思此乃緣生，受之甘如飴。”我們學習佛法，通過緣起的智慧看到，不管對方是冤家還是親人，不管以什麼方式給自己帶來傷害，他們其實是不能自主的。同時也認識到，之所以有這樣的傷害，也有自己的業力在作用。了解這些深層原因之後，我們就能受之甘如飴，欣然接納傷害，用智慧冷靜面對，用慈悲化解嗔恨，而不是陷入對立。如果我們陷入嗔恨，就會和對方的嗔心不斷碰撞，並因為碰撞的疼痛加劇嗔恨，彼此的傷害就會越來越深。

（3）修耐怨害忍

第三是修耐怨害忍。如果說諦察法忍主要是調整認識，那麼耐怨害忍就要在面對冤家敵人的傷害時學會接納。這是非常不容易的。關於這部分內容，寂天菩薩主要從三點來說明：一是慈悲為懷，二是如理除嗔因，三是遇害思己過，共18個偈頌。

第一，慈悲為懷

34. 若苦由自取，而人皆厭苦，
以是諸有情，皆當無苦楚。
35. 或因己不慎，以刺自戮傷；
或為得婦心，憂傷復絕食；
36. 縱崖或自縊，吞服毒害食；

妄以自虐行，于己作損傷。

37. 自惜性命者，因惑尚自盡；

况于他人身，絲毫不傷損？

38. 故于害我者，心應懷慈愍；

慈悲縱不起，生嗔亦非當。

首先要以慈悲為懷，通過修習慈悲心來接納。前3個偈頌所描述的，是有情對自己的傷害。有情因為我執，特別在乎自己，愛惜自己，喜歡生而不喜歡死。這幾乎是一切生命的本能。但即使這樣貪生怕死的有情，尚且會做出傷害自己的行為，可見是多麼無明。既然他們連自己都會傷害，那麼傷害他人就不奇怪了。從這樣的現實，引導我們建立同理心和慈悲心，而不是產生對立。

“若苦由自取，而人皆厭苦，以是諸有情，皆當無苦楚。”寂天菩薩提出一個很有說服力的理由，說明人面對苦是不能自主的。我們知道，沒有哪個人喜歡自找苦吃，包括人類文明史上的所有努力，都是要通過改善環境來減少并擺脫痛苦。哪怕那些自虐的人，在身上劃幾刀，真正目的也不是為了給自己制造痛苦，而是為了轉移痛苦。因為他已承受不了內心的痛苦，必須讓身體一起分擔。如果說苦是自取的話，所有人都不喜歡苦，我們為什麼還有這麼多痛苦？由此可知，苦

并不是人自找的，而是緣起的，是因緣和合的產物。我們產生嗔心，就會招感痛苦的果報。面對這樣的嗔心和痛苦，我們是身不由己的。如果說苦是可以自己選擇的，這個世界就不會有痛苦，因為每個人都討厭痛苦。事實上，人是沒有能力選擇的。在由因感果的過程中，我們是被動的。這是從另一個角度，說明有情面對痛苦和嗔恨的無奈。

“或因己不慎，以刺自戳傷。”有情自我傷害的情況有很多種。有時是因為自己不小心，被刺扎傷，這是屬於意外狀況。此外還有因為自己造成的摔傷、壓傷、燙傷、車禍等種種情況。

“或為得婦心，憂傷復絕食。”有些人因為失戀，得不到對方的心，痛苦得不吃不喝，甚至不想活了。他為什麼會有這樣極端的想法？為什麼會傷害自己？因為他的內心已被貪愛控制，無法自拔。如果他從貪著中解脫出來，其實世界還是那樣，沒什麼大不了的，不會因為沒有哪個人就不能活。但他被貪心控制時，整個生命陷入強大的貪著，確實就覺得，沒有對方就活不下去，人生和世界都沒有意義。

“縱崖或自縊，吞服毒害食，妄以自虐行，于己作損傷。”當一個人因為失戀而不想活了，會做出種種傷害自己的行為，如跳崖、上吊、服毒，還以種種自虐行為傷害自己。之所以做出這麼多愚蠢的行為，并不是他不愛護生命，而是內心被

貪著控制了，完全不能自主。

“自惜性命者，因惑尚自盡；況于他人身，絲毫不傷損？”我們看到，即使愛惜自己的人，尚且會因煩惱自我傷害，乃至自尋短見。那麼他被煩惱控制時，自然也會做出傷害他人的行爲。也就是說，不管傷害自己還是傷害他人，都是被煩惱控制的狀態，是不能自主的。比如現在所說的“被控”，就是內心被煩惱控制。我覺得寂天菩薩所舉的例子很有說服力。人在煩惱中，不管害自己還是害別人，都是無法自控的，並不是他自主、理智、清醒的選擇。如果他能選擇，至少不會傷害自己。但他陷入煩惱時，一切都失控了。既然他能傷害自己，乃至放棄生命，所以傷害他人也是正常的。因為他被控制了，祇是嗔心的傀儡。由此可以了解到，真正傷害我們的罪魁並不是對方，而是他的煩惱。這點一定要看清楚。煩惱不僅傷害我們，同時也傷害當事人。事實上，最大的受害者是他自己。當他陷入極大嗔心時，所受的傷害遠遠超過我們，我們祇是被波及了。就像炸彈爆炸時，要把自己炸碎，才能破壞別的東西。嗔心就是心靈炸彈，當它爆炸時，首先把自己炸了，然後才波及他人。

“故于害我者，心應懷慈愍；慈悲縱不起，生嗔亦非當。”所以對傷害我們的人，應該心懷悲愍，同情他們正在遭受的

痛苦，心理學上叫作同理心。即使沒辦法對他生起強大的慈悲，至少不應該生起嗔恨。如果你生起嗔心，其實和他一樣，生命也陷入病態，這是沒道理的。

寂天菩薩通過這樣的分析，幫助我們去接納傷害自己的人，對他生起同理心，用慈悲化解嗔恨，而不是用嗔恨對待嗔恨，以怨報怨，以牙還牙，那樣祇會使嗔心的力量越來越強，彼此的傷害越來越深。

第二，如理除嗔因

39. 設若害他人，乃愚自本性，
嗔彼則非理，如嗔燒性火。

40. 若過是偶發，有情性仁賢，
則嗔亦非理，如嗔烟蔽空。

41. 棍杖所傷人，不應嗔使者；
杖復嗔使故，理應憎其嗔。

如理除嗔因就是學會用智慧觀察，通過分析看清嗔恨屬於什麼現象，而不是以無明和情緒對待嗔恨，不知不覺地被嗔恨牽着走。寂天菩薩舉了兩個例子，一是本性喜歡害人，二是偶然傷及他人，怎麼看待這些情況呢？

“設若害他人，乃愚自本性，嗔彼則非理。”如果一個人傷害他人，祇是愚痴的本性使然，我們就不應該心生嗔恨。

因為他本性如此，你的嗔恨對他沒有任何改變，也沒有任何幫助。那麼嗔恨他有什麼意義呢？

“如嗔燒性火。”就像木頭具有燃燒的作用，我們不能怪木頭怎麼會燃燒。同樣，我們也不能怪風怎麼吹得樹在搖，不能怪太陽怎麼曬得這麼熱，不能怪水怎麼會淹死人。有些人的存在就是會傷害他人，你不去接觸就是了，否則肯定會受到傷害。嗔恨這樣的人，和嗔恨那些自然現象一樣，都是沒意義的。

“若過是偶發，有情性仁賢，則嗔亦非理，如嗔烟蔽空。”如果這人對你的傷害祇是偶然的，是無意中的行為，他的本性非常賢良，並不是故意喜歡傷人，那麼你嗔恨他更沒道理。就像天上出現一些烟，遮蔽了晴空，你沒必要去嗔恨這些烟。晴空本來是澄澈的，被烟遮蔽祇是偶然現象，很快就會恢復。總之，不論他人的傷害來自本性，還是偶然為之，我們都不應該生起嗔恨。

“棍杖所傷人，不應嗔使者。”我們被棍棒傷害，既不應該對棍棒生起嗔心，也不應該對使用棍棒的人生起嗔心。那麼，到底誰是真正的主謀？到底什麼在促使棍棒打你？

“杖復嗔使故，理應憎其嗔。”寂天菩薩進一步分析說：如果追究主謀，不能僅僅追究到使用棍棒的人為止，還要進

一步追究，到底是什麼力量，使他拿起棍棒傷害別人？這才是我們應該憎恨的——那就是嗔心。有時一個很好的人，平時慈悲、善良、和藹可親，因為生起嗔心，也會拿着棍棒打人。為什麼他會突然做出這些舉動？我們要探究行為背後的力量。當嗔恨成為心靈主導時，人就會被控制，拿起棍棒傷人。既然這種傷害來自嗔恨，我們應該追究的其實是嗔恨心。當我們真正認識到，施害者祇是在嗔心控制下，身不由己地做出傷害行為，就能多一份理解，多一點接納，而不是對他生起嗔心。

第三，遇害思己過

42. 我昔于有情，曾作如是害。

既曾傷有情，理應受此損。

43. 敵器與我身，二皆致苦因。

雙出器與身，于誰該當嗔？

44. 身似人形瘡，輕觸苦不堪。

盲目我愛執，遭損誰當嗔？

45. 愚夫不欲苦，偏作諸苦因。

既由己過害，豈能憎于人？

46. 譬如地獄卒，及諸劍葉林，

既由己業生，于誰該當嗔？

47. 宿業所引發，令他損惱我。

因此若墮獄，豈非我害他？

48. 依敵修忍辱，消我諸多罪。

怨敵因我忍，墮獄久受苦。

49. 若我令受害，敵反饒益我，
則汝粗暴心，何故反嗔彼？

50. 若我有功德，必不墮地獄。

若吾自守護，則彼何所得？

51. 若以怨報怨，則敵不護罪。

吾行將退失，難行亦毀損。

第三，遇到傷害時，我們要反思自己的過失，也就是這個身體。佛經說：身體就是苦器。老子也說，吾有大患為吾有身。身體本身就是個大麻煩，天冷天熱都適應不了，餓了不舒服，太飽也痛苦。就像機器一樣，使用不當就會出問題。而且每個零件都會老化或出現故障，一旦生病，更是百苦交集。為什麼我們心甘情願地承受身體的痛苦？因為我們把身體當作我，不管為它賣命，伺候它，還是承受痛苦，似乎都是理所當然的。那麼身體是不是我？能不能代表我？其實，身體祇是我們今生使用的工具。身體發膚受之父母，它的原材料是父母提供的，再由後天的飲食滋養，逐漸成長。從某種意義上說，就像你買輛汽車，上個牌照，汽車就供你使用，道理是一樣的。祇不過從阿賴耶識去投胎時，我們就開始給

身體貼標籤，然後和它如影隨形，不知不覺把它作為“我”存在的代號，忘了它帶來的過患。

“我昔于有情，曾作如是害。既曾傷有情，理應受此損。”接着，寂天菩薩從因果的角度告訴我們：我們今天受到眾生的傷害，不僅是對方的嗔心使然，也有自身的前因後果，可能是我們曾經傷害過他。為什麼對方想傷害你？就像你看到某個人不順眼，想為難他，這些都不是無緣無故的，而是有往昔的業因。既然我們曾經傷害過他人，現在被他人傷害，也是理所當然的，沒什麼可以抱怨的。

“敵器與我身，二皆致苦因。”當他人拿着棍棒刀槍等武器傷害我們的身體，在我們看來，武器才是苦因，身體祇是在承受痛苦。但寂天菩薩告訴我們：武器和身體同樣都是產生痛苦的因。

“雙出器與身，于誰該當嗔？”當武器傷害身體時，是武器和身體的碰撞造成了痛苦，可以說二者都是苦因，究竟應該嗔恨誰呢？我們為什麼祇嗔恨武器，不嗔恨自己的身體？如果你沒有這個身體，別人就打不了你。如果身體結實一點，別人就傷害不了你。正因為你的身體很脆弱，容易受傷害，所以被打時才會產生痛苦。可見對造成痛苦來說，身體也是有責任的。

“身似人形瘡。”身體的實質是什麼？寂天菩薩用了一個讓人難以接受的比喻：身體就像長成人形的瘡。佛經說，色身是九孔常流不淨，每個窟窿都在流出不幹淨的體液。爲什麼會這樣？因爲它雖然長着人的形狀，但本質上就是一個瘡，其中包含亂七八糟的膿血之類，然後用皮包一下。即使把皮畫得漂漂亮亮的，也改變不了它的痛苦本質。

“輕觸苦不堪。”這個瘡非常脆弱，輕輕觸碰一下就會痛苦不堪。一方面，地水火風四種元素的不平衡，會引發無量疾病。再加外在傷害，又會引發種種痛苦。身苦之所以會對我們有這麼大影響，關鍵就在於，我們把身體執以爲我。凡夫有身苦和心苦。身苦是生病或身體受到傷害造成的痛苦，進而引發擔憂、焦慮、恐懼等不良情緒，并由心苦進一步加劇身苦。聖者和凡夫的差別在於，他們祇有身苦，沒有心苦。阿羅漢也會生病，也有身苦，但因爲禪修功夫深，痛苦相對來說不會很重。同時他們已斷盡煩惱，面臨身苦時能保持智慧觀照，知道身體是無常無我的，心就不會因此陷入痛苦中。

“盲目我愛執，遭損誰當嗔？”當敵人拿着武器傷害我們，我們會因身體的痛苦，引發心理的痛苦。在這個過程中，我們究竟應該嗔恨誰？是嗔恨敵人的棍棒，還是傷害我們的人？其實這祇是一方面。我們還要檢討，自己之所以被他人傷害，

產生這麼大的痛苦，其實和業報招感的五蘊身有關，和把身體執以為我有關。所以當我們被敵人傷害并產生痛苦時，責任不僅在對方，還有相當一部分責任在于自身。這個分析很有意思。

“愚夫不欲苦，偏作諸苦因。”沒有誰希望痛苦，可無明中的愚痴衆生偏偏造下很多苦因。誰在造？就是我們的貪嗔痴三毒。在緣起的生命中，貪嗔痴造下種種苦因，其實是身不由己的。如果衆生知道這麼做一定會帶來痛苦，對這點非常肯定，而且可以自主的話，就不會造業了。

“既由己過害，豈能憎于人？”既然是因為自己的過失造成傷害，怎麼能嗔恨他人？當我們被傷害并造成痛苦時，不要敵視傷害我們的人，而要在自身檢討導致痛苦的原因，包括煩惱、業力、我愛執，這些都是痛苦之因。我們了解其中原理，就能接納他人的傷害。一方面從自己檢討，看到這些痛苦有自身因素，怨不得別人；另一方面了解到，雖然對方傷害了我們，但他這麼做也是因緣和合的，是身不由己的。這些分析可以幫助我們理智地看待并接納傷害。



【二十六課】

“譬如地獄卒，及諸劍葉林，既由己業生，于誰該當嗔？”寂天菩薩又以地獄爲例來說明。就像一個人造業後墮落地獄，被獄卒和刀山劍樹等刑具傷害。爲什麼會招感地獄的果報，面臨那些傷害？根源其實是自己的業力，完全是由自己造成的。就像有人因爲犯罪被關進監獄，是誰造成的？應該怪誰？祇能怪自己犯罪。墮落地獄也是同樣，祇能怪自己過去生中造下惡業，怪自己曾經傷害他人，而不能怪環境和獄卒，也不能怪刑具，那是沒有意義的。如果你沒犯罪，就不會遭受這些苦果。所以寂天菩薩提醒我們：恨他人是不對的，最應該恨的是自己，最應該責怪的也是自己。當我們責怪自己時，就不會對他人起嗔心。就像欠債還錢一樣，我欠了他的債，現在還給他，天經地義。這樣就會心平氣和地接納一切，再以智慧和慈悲化解傷害。仇恨帶來的結果，祇能是冤冤相報，以牙還牙，這種嗔心的相續是沒有止境的。

“宿業所引發，令他損惱我。”寂天菩薩接着爲我們提供

了關於輪回的思考角度，也很有啟發。現代人受唯物論的教育，多半是不信輪回的。我通常會從幾方面來證明，其中之一就是緣分。在無盡輪回中，我們和很多人積累了善緣，也和很多人積累了惡緣。如果善緣相聚，自然是皆大歡喜；如果惡緣相聚，就會你看我不順眼，我看你不舒服。這種緣分代表宿世積累的業。爲什麼他人看不慣你，想要傷害你？這是有前因後果的。他今天傷害我，是因爲我曾經傷害他。這種宿業的作用，導致他想損惱我。既然是宿業，不僅當事者要承擔責任，我們自己也要承擔責任。

“因此若墮獄，豈非我害他？”他傷害我們，本身就在造業。尤其是我們已經學佛修行，已經在行菩薩行，那麼他傷害我們的罪過就會特別大。如果他因爲這種施害，將來墮落地獄，豈不是我們害了他？他之所以傷害我們，其實是我們引起的，是我們在過去生曾經傷害了他。所以現在他傷害我們時，我們應該想盡辦法地接納，用慈悲化解傷害，千萬不要使他加劇嗔心和傷害，最終墮落地獄，那我們就真的害了他。寂天菩薩這個推理是完全可以成立的。學會這樣思維，我們就能以同情心接納他人的傷害，而不是心生對立。

“依敵修忍辱，消我諸多罪。”有人傷害我們，事實上，是爲我們修習忍辱提供了幫助，可以讓我們消除往昔所造的種種惡業。如果沒人傷害你，你還發現不了自己有嗔心，無法修習忍辱，也無法化解宿業。當我們在生活中遇到的都是

順境，都是恭維和贊嘆，可能覺得自己沒有嗔心了，自我感覺非常好。但某一天，有人傷害你之後，你會發現原來嗔心還在，祇是之前沒有活動機會而已。每種心理活動都是緣起的，要具備相應因緣才能生起。有了嗔的對境，嗔心才會生起；有了貪的對境，貪心才會生起；有了嫉妒的對境，嫉妒心才會生起；有了慈悲的對境，慈悲心才會生起。對於忍辱的修行來說，離不開逆境，離不開他人對你的傷害。面對傷害，可以讓我們檢討，自己究竟有沒有嗔恨心，同時也是化解嗔心的機會。嗔心祇有表現出來，我們才能化解它。如果它隱藏得很深，讓我們以為自己沒嗔心了，怎麼化解它？所以說，冤家仇敵為我們提供了修習忍辱的機會，使我們消除了因嗔心引發的罪業。我們應該感恩這種傷害，使自己成就了忍辱的修行。

“怨敵因我忍，墮獄久受苦。”可對冤家來說，他傷害你的結果，將造下重大罪業。如果你是一個修行人，這種傷害還會使他墮落地獄，長劫受苦。

接着，寂天菩薩從緣起的智慧，對雙方衝突作了客觀評估，告訴我們：真正的受害者是害你的人，而不是你。為什麼這麼說？從凡夫我執的角度看：怨敵傷害我，當然我是受害者，對方是施害者。但通過寂天菩薩的分析，我們會發現，

其實對方才是真正的受害者。原因有兩方面。從長遠說，他因為傷害我們造下罪業，會使自己將來墮落地獄。從現前說，因為我們引發他的嗔心，使他當下就成為嗔心的受害者。他沒有看到我們時，本來還挺高興的，現在因為看到我們，却落入嗔恨的狀態。作為當事人，他必定是第一受害者，我們祇是被嗔恨波及的對象。這個道理完全是可以成立的。

“若我令受害，敵反饒益我。”所以怨敵因我而生起嗔心，其實是我讓他受到傷害，包括現前的嗔心和未來的苦報。但從我自身的修行來說，如果我能正確處理，接納對方，將此轉為化解嗔心的對境，那麼這種傷害將是我成就忍辱的增上緣。我們應該感恩戴德，感恩他饒益我，給我提供修行機會。當然，如果你不能正確處理，而是以怨報怨：你打我我也打你，你罵我我也罵你，你恨我我也恨你，那雙方都是受害者。

“則汝粗暴心，何故反嗔彼？”從以上分析可以看出，有人加害我們，其實是在損害自己，同時在饒益我們。寂天菩薩反問說：既然對方用傷害自己的行為，為我們提供幫助，我們怎麼看不出來呢？為什麼反而嗔恨對方？這是沒有絲毫理由的，純粹是出于無明。通常情況下，面對他人的傷害，我們想都不用想，就會落入嗔心，然後引發衝突和對立。通過寂天菩薩的分析，我們不僅要接納他人的傷害，還要感恩

戴德，因為對方是在“損己利我”。

最後 2 個偈頌是斷諍。針對寂天菩薩的分析思路，有人提出了質疑，我們看看寂天菩薩怎麼回答。

“若我有功德，必不墮地獄。”有人問：我們修習忍辱，對方却因傷害我們造下惡業，將來墮落地獄。對於施害者將遭受的地獄果報，我們是不是也有一份責任呢？會不會因為使對方下地獄，自己也造下惡業呢？寂天菩薩回答說，這是各有因果的。對方下地獄，是因為起嗔心造下的惡業苦果，並不是我們把他推到地獄。我們面對傷害修習并成就忍辱，這是忍辱的功德，怎麼會下地獄呢？如果我嗔恨他，那是會造下惡業的。但現在我沒有嗔恨他，而是想盡辦法化解，可能化解了，也可能化解不了。既然已經盡到努力，那責任就不在我了。總之，起嗔心有起嗔心的苦報，修忍辱有修忍辱的功德。二者各有因果，一定要分清楚。

“若吾自守護，則彼何所得？”有人又問：我現在對怨敵的傷害修習忍辱，因此產生很大的功德。那麼，這些怨敵是不是會因為成就我修忍辱，而造下善業、成就功德呢？換言之，我修忍辱的功德，是不是也有怨敵的一份呢？這個問題很有意思。寂天菩薩的回答是：我是依忍辱修行成就功德，但對方並沒有修忍辱，他得到什麼是取決于自己的因果。對

方生起嗔心的時候，並不是忍辱的修行。由因感果的規律在于，你修什麼就會成就什麼，修忍辱，成就的是忍辱；修嗔心，成就的是嗔心。這種因果是不會混淆的。

“若以怨報怨，則敵不護罪。”按寂天菩薩所說，怨敵加害于我們，就是為我們創造了修習和成就忍辱的機會，我們是不是應該給他創造同樣的機會？也就是說，為了感恩他讓我們修習忍辱，我們也應該讓他修習忍辱——他打我我也打他，他罵我我也罵他，用以牙還牙的方式讓他成就忍辱。這樣是不是可以呢？是不是在成就對方的修行呢？事實上，這種思維也是不對的。因為不是所有人都能把逆境當作修習忍辱的機會，對多數人來說，嗔恨祇能引發嗔恨，要由此引發慈悲，在烈火中生出蓮花，是很不容易的，必須有很好的修行才做得到。百分之九十九的情況，還是會引發嗔恨。

“吾行將退失，難行亦毀損。”當我們以怨報怨、以牙還牙時，如果有一點嗔恨心，那麼自己的菩薩行就會因此退失，所修的忍辱也將毀于一旦。這裏所說的“難行”，就是指忍辱的修行。當然，如果確實是以慈悲心示現憤怒相，沒有絲毫嗔恨，就另當別論了。菩薩也有金剛怒目的時候，但沒有絲毫嗔心，祇是以這種方式幫助對方。可絕大多數人以怨報怨時，內心很容易落入嗔恨。在嗔心和嗔心的碰撞下，彼此的

衝突和對立會變本加厲。反之，當怨敵對我們生起嗔心時，如果我們充滿慈悲、寬容，願意接納，對方可能會心生慚愧，嗔心當下息滅。即使不息滅，也不會過于放肆。而他面對同樣的嗔心時，就可能肆無忌憚地張揚嗔心，這樣的話，不僅會極大增長怨敵的嗔心，我們也會因為生起嗔恨心，使修行毀于一旦。

以上這些分析告訴我們，如何在面對怨敵傷害時安然接納，讓心不進入嗔恨中，進而化解嗔恨，生起慈悲、感恩之心。關於耐怨害忍的修行，寂天菩薩的智慧詮釋很有說服力。《入行論》的偈頌就是詳細的觀修引導，我們要深入思維每個偈頌的內容，如理觀察，發自內心地接受這些思想，並轉化為自己的觀念，這就是修習忍辱的開始。所以《入行論》本身蘊含很强的操作性，從觀察修開始，通過如理思維，以佛法智慧建立正確觀念，然後學會接納，在接納過程中化解嗔恨。佛法修行要“勤修戒定慧，息滅貪嗔痴”，本品的內容，就是幫助我們消除嗔心。

（4）應忍譏毀之苦

52. 心意無形體，誰亦不能毀。

若心執此身，定遭諸苦損。

53. 輕蔑語粗鄙，口出惡言辭，

于身既無害，心汝何故嗔？

54. 謂他不喜我，然彼于現後，
不能毀損我，何故厭譏毀？

55. 謂礙利養故，縱我厭受損，
吾利終須捨，諸罪則久留。

56. 寧今速死歿，不願邪命活。
苟安縱久住，終必遭死苦。

57. 夢受百年樂，彼人復蘇醒；
或受須臾樂，夢已此人覺。

58. 覺已此二人，夢樂皆不還。
壽雖有長短，臨終唯如是！

59. 設得多利養，長時享安樂，
死如遭盜劫，赤裸空手還。

60. 謂利能活命，淨罪并修福，
然爲利養嗔，福盡惡當生。

61. 若爲塵俗活，復因彼退墮，
唯行罪惡事，苟活義安在？

62. 謂謗令他疑，故我嗔謗者，
如是何不嗔，誹謗他人者？

63. 謂此唯關他，是故吾堪忍，
如是何不忍，煩惱所生謗？

這部分主要探討心靈的傷害，即如何在面對諷刺、挖苦、毀謗時安然接納，不起嗔心，共 12 個偈頌。

“心意無形體，誰亦不能毀。” 生命的存在有兩部分，一

是身體，一是心靈。本來心是無形無相的，誰也沒辦法毀壞。但事實上，我們常常會感到心受傷了，或是自尊心受挫了。那麼，這顆無形無相的心為什麼會被傷害？究竟什麼使它受到傷害？寂天菩薩指出了問題的關鍵所在。

“若心執此身，定遭諸苦損。”所有傷害都來自我執我見。我們執身為我，執財富、地位等種種事物為我所，然後對此產生貪著和在乎。當這些對象發生變化或受到攻擊時，心也會隨之受傷。你的貪著有多大，貪著對象改變時，對你的傷害就有多大。貪著和在乎的程度，決定了被傷害的程度。事實上，清淨心是誰也傷害不了的。但如果發展出凡夫心，發展出貪著和在乎，就很容易受傷。比如執著身體為我，當身體受到傷害，心就會感到痛苦。

“輕蔑語粗鄙，口出惡言辭，于身既無害，心汝何故嗔？”他人的毀謗，或是輕蔑、粗惡、鄙俗的話，本來傷害不了你的身體。當你不在乎時，不論用多麼惡毒的語言攻擊你，都不能帶來絲毫損害。你一根毛都不會掉，鼻子、耳朵更不會掉。既然如此，心裏為什麼要生氣呢？我們之所以火冒三丈，正是因為我執，感到他人說這些就是瞧不起我、攻擊我，使我的名譽受到損害，人身受到攻擊，人格受到侮辱。

其實這些話祇是一連串的语言、概念、符號，祇是一個

個連起來的聲音，但凡夫因為遍計所執，就會對這些符號加以設定，覺得“他在罵我，在傷害我”。這種受傷的感覺是來自自我法二執。如果放下執著，心是不會受到傷害的。比如你去罵聽不懂中文的外國人，或是罵猫猫狗狗，對方根本不會受到傷害。除非你做出憤怒的表情，對方才會有感覺，但那并不是因為語言造成的。既然這些話不能構成什麼傷害，我們何必要為此生起嗔心呢？

我們認為被他人攻擊、毀謗了，立足點就在于“我”。可究竟什麼代表“我”？如果身體代表“我”，可謾罵傷害不了身體；如果心代表“我”，可心像虛空般無形無相，也是無法被傷害的。問題是，當我們在身和心貼上“我”的標籤之後，就會感到受傷。“我”是什麼？本來是不存在的，祇是錯誤設定形成的感覺，是這個感覺受傷了，是這個標籤在作祟。如果去除錯誤設定，任何謾罵都不會傷害到我們的身心。

“謂他不喜我，然彼于現後，不能毀損我。”如果說別人不喜歡你，毀謗你，說些攻擊你的話，會讓你生氣。事實上，不論今生還是來世，他是否喜歡你，或怎麼說你，都不會對你構成任何傷害。他不喜歡是他的感覺，和你有什麼相幹？其實一個人罵你，和鳥的鳴叫、風吹過樹林發出的沙沙聲一樣，不過是聲音而已。祇要你不接受，不去在乎和分別，有

什麼不一樣？祇是因為你的在乎，才會感到傷害。這種傷害是自己造成的。

“何故厭譏毀？”既然對方不會損害我，我為什麼要討厭他的譏諷和毀謗？為什麼要對此生起嗔心？他說你，是他進入煩惱的狀態，如果你生氣，就和他一起煩惱了。所以被人說了就生氣，其實是拿別人的煩惱懲罰自己。如果保有智慧觀照，心就可以像虛空一樣，容納一切，不被任何外境所傷。但心進入情緒模式時，祇要受到攻擊，情緒就會產生作用，使自己受到傷害。

“謂礙利養故。”很多時候，名譽會和利益捆綁在一起。在社會上，如果企業有信譽的話，大家都喜歡和他做生意。同樣，如果一個出家人的名譽很好，就會有更多信眾親近你，供養你。所以當名譽受到損害，往往意味着利益也會隨之受損。針對這種現象，有人就覺得，他不僅損害了我的榮譽，還影響了我的利益，當然有理由生氣。這種生氣似乎不像前面說的那麼虛，而是立足于實際利益——我要維護自己的名譽和利益，當然不能接納他人的毀謗，而要奮起反抗。這個生氣的理由充分嗎？

“縱我厭受損，吾利終須捨，諸罪則久留。”寂天菩薩通過對利弊得失的智慧分析告訴我們：如果為利養生氣，從自

身的生命成長來說，是非常愚蠢的。凡夫都希望得到利益，不希望受到傷害，這是正常的。但爲了利養生嗔心的話，究竟是得到的利益多，還是傷害更多？我們知道，利益對生命祇有短暫的意義，可能幾天，也可能幾年，最多保持到臨終就得捨棄，不可能帶到後世。如果我們爲此生起嗔心，造下罪業，將不斷給身心帶來傷害，長久地影響生命，甚至遭受地獄苦報。所以說，當自己被毀謗或名譽受損時，要以智慧觀察，以慈悲接納，不能因爲利益受損就理直氣壯地生氣。

“寧今速死歿，不願邪命活。”了解到利益的短暫和人生的終極意義後，寂天菩薩告誡我們：寧願因爲沒有利養而餓死，也不能因邪命而活，不能爲眼前利養造下無盡罪業。這種現象在當今社會非常普遍。既有官員爲眼前利益知法犯法，也有企業家爲眼前利益鋌而走險，甚至佛教界也存在這種問題。有些寺院爲了追求經濟搞旅游，不惜違犯戒律，這都是因小失大的錯誤選擇。

“苟安縱久住，終必遭死苦。”活着的意義是什麼？社會上很多人就是爲活着而活着，爲享樂活着，爲眼前利益活着，甚至有人爲了活着造下種種罪業。這樣的生命不僅沒有正向意義，還會給未來招感無窮過患。爲什麼會這樣？正是因爲無明，看不到真正的意義和價值，祇能被貪嗔痴的不良

需求左右。這是眾生的現狀。我們學佛之後，了解到生命真相，同時也找到人生的意義，找到離苦得樂之道，找到覺醒和解脫之道，不應該再為造業而活着，為成就貪嗔痴而活着，也不應該沒有意義地活着。如果為利養而活，過幾十年死了，利養隨之失去，不可能永遠活着，擁有的利益也不可能永遠屬於你。為了這麼短暫的東西耗費生命，值得嗎？所以我們要為正向的生命追求，為修行、解脫、利益眾生活着，才不辜負這個寶貴的人身。

“夢受百年樂，彼人復蘇醒；或受須臾樂，夢已此人覺。”這裏舉了做夢的例子。有人在夢中享受百年的快樂，也有人在夢中享受短暫的快樂，但醒來後，夢中所享的快樂都會消失，不過留下一些影像和感覺而已。一百年和一小時，過去了其實都一樣。中國古代也有類似的典故。“黃粱一夢”說，有書生上京趕考，落榜回鄉，途中住店時，有道士給了他一個枕頭。他枕上後，就在夢中娶妻生子，考取功名，仕途通達。然後又因遭人陷害，宦海沉浮，經歷無數波折，最後老死他鄉。醒來時，旁邊店家蒸的黃糕還沒有熟。人生其實就是一場夢，我們回想曾經的歲月，曾經讀過的書、做過的工作，和夢中的場景有多大差別？如果有差別的話，可能祇是後者的印象更深一點。因為生活中伴隨着辛酸苦辣、愛恨情

仇，會在內心形成深深的烙印，而夢中的經歷烙印沒那麼深。除此而外，並沒有多少差別。

“覺已此二人，夢樂皆不還。”當夢受百年樂和須臾樂的兩人醒來，過去的快樂都已過去，不再重現。我們活在當下時，回憶曾經經歷的日子，同樣空空的沒什麼感覺。正如《金剛經》所說：“過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。”不論再風光的事，還是再痛苦的事，過去的一切都已了不可得。

“壽雖有長短，臨終唯如是！”雖然壽命有長短不同，但最後都是死亡。結局到來時，不論活過百歲，還是活了十歲，其實沒什麼不一樣，死後都是兩手空空。當然，壽命長短會造下不同的業，並對未來生命產生不同影響，但從今生的結局來說，你的事業、利養和風光都會過去。寂天菩薩以這2個偈頌提醒我們：一切利益對我們祇有短暫的價值，是不長久的。我們不應該為利益造罪，也不應該為利益把心態做壞。真正對生命產生影響的，是我們所造的業力和形成的心態，這些才會長久影響生命。如果我們為了眼前利益，給未來埋下過患，是劃不來的。

“設得多利養，長時享安樂，死如遭盜劫，赤裸空手還。”即使我們因為名譽得到很多利養，今生享受不盡，但終歸是

有限期的。當我們死亡時，就像遇到土匪強盜，把所有東西洗劫而去，最終兩手空空，什麼都帶不走。所以一個人有錢時要多做善事，否則的話，這些財富最終會和你同歸于盡。

“謂利能活命，淨罪并修福。”還有人說，利益首先可以讓自己生存，同時也是助道之緣，可以用來修行和做好事，如供養三寶、救濟大眾、培植種種福德。如果飯都沒得吃，怎麼修行？怎麼做好事？所以他人傷害到我的利益時，應該理直氣壯地生氣，并和他鬥爭。這種說法有道理嗎？

“然為利養嗔，福盡惡當生。”寂天菩薩以智慧分析告訴我們，這個說法是不對的。雖說利養會讓我們培植一些福德資糧，但如果為此生起嗔心，造作惡業，後果可能更嚴重。“安忍品”開始就告訴我們，一念嗔心可以摧毀千劫積累的福德，所謂“千劫所積善，一嗔皆能毀”。如果我們用嗔心爭來利養，用以培福，得到的福報祇有一點點，但因此造成的破壞却是巨大的，實在得不償失。

“若為塵俗活，復因彼退墮，唯行罪惡事，苟活義安在？”如果一個人祇為五欲六塵活着，或是為爭取利養使自己德行退墮，像這樣造作罪業并使未來墮落受苦，即使能活得很長久，又有什麼意義呢？利養祇是暫時的，沒有多少價值。如果我們僅僅為了這些，其實找不到活着的價值。

以上，反復討論了爲利養生起嗔心的問題。爲什麼寂天菩薩要通過這麼多內容提醒我們？因爲芸芸衆生，皆爲利往。在這急功近利的社會，大家都在拼命追求利益，社會也以追求利益爲導向，正在把地球挖光、吃光、用光，試圖把一切變成財富。佛教界也深受影響，有些寺院已經忘失修行、弘法的本分，反而以開發旅游和經懺佛事爲重。之所以這樣，是沒有看清利養的本質。所以寂天菩薩一再告誡我們，要看破眼前利益，追求精神財富，追求究竟的意義，那就是涅槃和解脫。

“謂謗令他疑，故我嗔謗者。”還有人生氣的理由是：比如我是法師，很多人對我有信心，現在却因爲他人毀謗，影響到大衆對我的信心，也影響到這些人的學佛和修行，所以我完全有理由爲此生氣，並且阻止他這麼做。聽起來，這不是爲了自己，而是爲他人着想。

“如是不嗔，誹謗他人者？”寂天菩薩的回答是：如果你因爲讓信衆失去信心而嗔恨，那麼有人毀謗另一位大德，導致信衆對他失去信心，你爲什麼不生氣？事實上，其中還是有我執和個人利養的成分，並不像聽起來那麼冠冕堂皇。表面是爲他人考慮，其實還是爲了自己。如果完全爲他人考慮的話，那麼其他大德被毀謗，你一樣應該生氣，而不是發生在自己身上才生氣。

“謂此唯關他，是故吾堪忍。”對方針對寂天菩薩的質疑回答說：之所以能忍受其他大德被誹謗，因為他們之間的衝突自有其因緣因果，可能這位大德得罪了對方之類。這事不是發生在我身上，我不清楚情況，所以管不了。這個對方是誰呢？我們學習《入行論》時，要把所有的對方當作自己。這些問題都有可能發生在我們身上，即使今天沒發生，可能明天就會發生。寂天菩薩的分析是針對我們每個人，針對我執耍的花招。當我們生氣時，總會找到很多理由，有說得出來的理由，也有說不出來的理由。一般人會把可以說的理由說出來，不能說的理由藏起來。這就是凡夫心，越聰明的人越有這種本事。我們學了佛法之後，也可能變得更狡猾，因為我執很懂得如何保護自己。寂天菩薩所做的，就是把我執戳穿，讓我執無處逃避。

“如是何不忍，煩惱所生謗？”針對這樣的反駁，寂天菩薩繼續分析：他人毀謗或攻擊我們，也是緣起的現象，其中真正產生毀謗作用的，是他人的煩惱。此外也有自己的因緣，我們也要承擔一定責任。既然是緣起現象，我們為什麼不能安然接納呢？為什麼因此生起嗔心并造罪呢？

總之，不論為了利養還是為了擔心信眾而生氣，都是毫無道理的。不論在什麼情況下，我們都不應該生起嗔心。



【二十七課】

3. 消除因我所受害而生之嗔

前面所說的安受苦忍、諦察法忍和耐怨害忍，是關於如何接納因為“我”受到傷害而引發的嗔心。第三個問題，是如何接納因為“我所”受到的傷害，即和我有關的東西受損而引發的嗔心。相關內容，寂天菩薩從“諦察法忍、思忍利益”兩個角度闡述，共 12 個偈頌。

(1) 諦察法忍

64. 于佛塔像法，誹詆損毀者，
吾亦不應嗔，因佛遠諸害。

65. 于害上師尊，及傷親友者，
思彼皆緣生，知己應止嗔。

66. 情與無情二，俱害諸有情，
雲何唯嗔人？故我應忍害。

67. 或由愚損人，或因痴還嗔，

此中孰無過？孰為有過者？

68. 因何昔造業，于今受他害？

一切既依業，憑何嗔于彼？

69. 如是體解已，以慈互善待。

故吾當一心，勤行諸福善。

這部分首先是說，當我們的信仰受到傷害時，如何避免使自己陷入嗔心。對虔誠的宗教徒來說，信仰是最為神聖的，比財富、地位甚至生命更重要。所以當信仰被攻擊、玷污、毀滅時，人們出于對信仰的維護，很容易生起嗔心，引發衝突和流血事件。在東西方歷史上，都曾因為宗教問題導致戰爭，如古代的十字軍東徵，現代的巴以衝突、印度教和錫克教的衝突等。所以寂天菩薩引導我們從佛法的高度，從緣起的實相，來看待信仰遭到攻擊的現象。而不是從凡夫心的角度看，那就會生起嗔心；也不是從人我是非的角度看，那就會引發衝突。

“于佛塔像法，誹詆損毀者。”佛法在世間的流傳仰賴住持三寶，如佛像、佛塔、三藏十二部典籍等。當這些對象受到詆毀、損壞時，我們很容易生起嗔心。包括在日常交流中，有人攻擊我們的信仰，也會引起強烈的抵觸。這種反感、嗔恨和抵觸，帶有一份強烈的我執。我執有很多表現方式，建立在個人，就是我執；建立在團體，屬於團體我執。當我們

把這個標籤貼到信仰上時，就會出現關於信仰的我執。

宗教之間所以會產生衝突，就和信仰的我執有關。當我們的信仰受到攻擊時，如果帶着嗔心回應，一定介入了我執。那是不是說，有人詆毀佛教時，我們就無動于衷、不作回應呢？其實不然。因為接納不等于認同，更不等于默許。我們之所以接納，是因為看到對方產生這些詆毀，和長期所受的教育有關，和他的邪知邪見有關。他并不知道，自己這麼做正在造下嚴重的謗法惡業。在理解、同情的前提下，我們再本着慈悲心，心平氣和地與他交流，讓他知道佛法智慧究竟是怎麼回事。這種溝通沒有任何嗔恨的成分，而是擺事實，講道理。祇要帶着嗔恨，就不是交流而是交戰了。

“吾亦不應嗔，因佛遠諸害。”寂天菩薩從佛法的高度指出：我們不應該嗔恨，因為三寶是衆生傷害不了的。佛的真身是法身，不是色身。雖然色身可以被傷害，但傷害祇是一種因緣假相。而佛陀的真身是任何人傷害不了的，所以我們不要擔心。法的實相，也是任何人傷害不了的。當然這並不是說，他們毀謗三寶就沒有罪過。住持三寶是佛法流傳世間的象徵和載體，所以毀謗三寶是非常嚴重的惡業。當我們看到有人毀謗、攻擊三寶時，首先要理解他的愚痴，原諒他們的無明，然後加以阻止，給予智慧化導，但不是陷入嗔恨和

對立。就像十年浩劫中，人們毀廟的毀廟，毀佛像的毀佛像，那就祇能接納現實，并盡己所能地設法保護。因為對立是沒有任何作用的，祇能使自己痛苦，于對方也沒有幫助。

我所的對象很多，包括我們擁有、與己有關的一切，如財富、地位、家庭、親戚、朋友等。我們不僅自己受到傷害時會生起嗔心，和自己相關的一切受到傷害，比如家人朋友被打罵了，或是財富被人騙走了，同樣會生起嗔心。寂天菩薩之所以舉信仰為例，因為對於佛教徒，尤其是菩薩道行者來說，信仰是最崇高的，在內心具有神聖的地位，是不容侵犯的。所以信仰受到詆毀，屬於最嚴重的傷害。如果能接納這種傷害，其他就不在話下了。

“于害上師尊，及傷親友者。”善知識是我們追隨的師長，會給無量衆生帶來利益。當有人傷害我們的老師、和尚、阿闍黎，或是親朋好友，我們應該怎麼面對？首先還是要接納，而不是聽到詆毀就生起嗔心，和對方爭執。接納最大的特點，就是不讓自己落入嗔心。在這個前提下，學會用智慧面對問題。比如我們有條件阻止時，就應該解釋并加以阻止。《瑜伽菩薩戒》說，菩薩遭人毀謗時，如果“不護不雪”，不去澄清問題，也是犯菩薩戒的。因為這種毀謗可能來自誤解，你不去交流，對方就會在誤解中不斷造口業，也有你的一份責任。

你明明知道真相，却不把事情說清楚，是不慈悲的表現。所以當我們有機會化解時，要心平氣和地溝通。這不是出于情緒的衝突，而是出于慈悲的辯析。接納不等于認同，而是在接受事實後，以慈悲對待，以智慧化解。

“思彼皆緣生，知己應止嗔。”面對詆毀和傷害，我們要想到，這一切都是因緣所生，其中有往昔業力的作用。而且對方正處于煩惱的狀態，他的內心被貪嗔痴所控制，是不能自主的。真正傷害我們的，其實是對方的貪心、嗔恨和愚痴。通過這些分析，我們知道真相是怎麼回事，就應該止息嗔心。

“情與無情二，俱害諸有情。”在傷害我們的對象中，包括有情和無情。比如我們遇到臺風、地震、洪水，是來自無情的傷害，屬于天災。而來自有情的傷害中，往往也包括有情和無情的結合，比如有人拿槍或棍棒打你，就是二者的共同傷害，都是緣生的。

“雲何唯嗔人？故我應忍害。”既然如此，寂天菩薩就問：爲什麼我們生氣時，往往祇嗔恨這個人，不去嗔恨無情？因爲在一般人的概念中，有情是可以自主的，所以他傷害我是故意的，就會產生對立的心態。而無情是無心的，不能自主，你生氣是毫無意義的，沒辦法懲罰它，或是對它怎樣。其實從佛法的角度看，不論有情還是無情，都是緣生的，不能自

主的。既然有情和無情都是如此，我們憑什麼要嗔恨有情？了解個中原理後，我們對來自有情的傷害也不能生起嗔心，而應該接納、忍辱。

“或由愚損人，或因痴還嗔。”在一般人來看，你打我，我就打你；你罵我，我一定罵你。這是凡夫的常態，覺得這些回應是理所當然的，是以其人之道還治其人之身。寂天菩薩以緣起的智慧，看到的是什麼呢？兩個人，一方因為無明愚痴，做出損害他人的行為；被傷害的另一方，也是在無明愚痴的狀態下生起嗔心，加以反擊。然後雙方再以嗔心回應，這樣你來我往，嗔心引發嗔心，衝突就會在碰撞過程中不斷升級。

“此中孰無過？孰為有過者？”在無明煩惱的運作過程中，哪一方沒有過失呢？損害他人的一方固然有過失，被害的一方不能理智對待，而是生起嗔心，以嗔報嗔，同樣有過失。因為衝突雙方都被無明和嗔心控制了，不能說誰就沒有問題。從另一個角度看，雙方都會成為受害者。在無盡輪回中，這種冤冤相報會延續一生又一生。祇要嗔心沒解決，對立就會無休止地延續下去。生活中可以看到，即使在父子、兄弟等血緣至親中，也會因為彼此傷害，互不相讓，導致雙方老死不相往來。此外，有些種族之間世代為仇，彼此都陷入巨大的嗔恨，并使仇恨不斷延續下去。這種情況下，祇要有一方

放下嗔恨，衝突就會停止。

“因何昔造業，于今受他害？”業是身口意三業的行爲，包括起心動念。即使不說話，也可以用表情、眼神來表現不滿和仇恨，效果是一樣的。所有這些嗔恨、敵視的態度，從心念到語言、行爲，都構成業的積累，就會在輪回中冤冤相報。我們今天受到他人的傷害，包括人與人之間的一切對立和仇視，都有它的因緣因果，是往昔造作的惡業所致。比如我們內心有仇恨的因，曾經用對立、仇視、輕蔑的心態看某個人，對方想起你不懷好意的眼神，內心也會生起嗔恨。進一步，可能會想到“某人總和我過不去”，並開始搜集素材，想起“他在什麼事上對不起我，在什麼事上爲難過我”。當他內心有了相應素材，下次看到你的時候也會展現出敵意。這種敵意會加重你們之間的不和，并使不和在相互敵視的過程中不斷升溫，最後引發衝突。戰爭的原理也是同樣，祇是衝突的升級和擴大化。

“一切既依業，憑何嗔于彼？”既然一切都是業造成的，要怪誰？祇能怪這個業。既然業是我們自己造作的，憑什麼嗔恨他人？所以對他人的傷害，我們應該無條件地接納，以此化除嗔恨，不讓心陷入對立。佛教中，業的概念很重要。佛教不認爲有什麼神在主宰命運，而是各自所造的業在主導。

也就是說，行為決定了我們是什麼，並決定了生命的未來是什麼，所謂“業決定一切”。

“如是體解已，以慈互善待。”真正認識到緣起因果的原理之後，看到衆生深陷煩惱，都是無明惑業的受害者，是輪回中的苦惱人，我們就要以慈悲心互相善待。慈是與樂，悲是拔苦，就是給予對方快樂，幫助他們走出痛苦。因為嗔心祇能引發嗔心，慈悲才能化解嗔恨，所謂慈悲沒有敵人。

“故吾當一心，勤行諸福善。”所以我們應該一心修習福善，面對外來的一切怨害，都要具足安忍，不讓心陷入仇恨，而是接納一切現實。包括來自外界的傷害，以及修行中面臨的種種痛苦逆境。接納之後努力止息惡行，修習善法，利益衆生。這是菩薩道修行的三個重點。“安忍品”所說的以接納化解嗔心，屬於止惡的範圍。進而還要積極地修善并利他，這將在以下的“精進品”講到。佛教中，勤的概念就是精進，要精進不懈地修習善法。

(2) 思忍利益

70. 譬如屋着火，燃及他屋時，
理當速移弃，助火蔓延草。

71. 如是心所貪，能助嗔火蔓。
慮火燒德屋，應疾厭弃彼。

72. 如彼待殺者，斷手獲解脫。

若以修行苦，離獄豈非善？

73. 于今些微苦，若我不能忍，

何不除嗔恚，地獄衆苦因？

74. 爲欲曾千返，墮獄受燒烤。

然于自他利，今猶未成辦。

75. 安忍苦不劇，復能成大利。

爲除衆生害，欣然受此苦。

這一部分首先說到怎樣擺脫嗔心，然後進一步說明安忍的利益。

“譬如屋着火，燃及他屋時，理當速移弃，助火蔓延草。”就像房屋着了火，很可能會燒成一片，蔓延到其他房屋。在這種情況下，要迅速清理助燃的草料，構築隔離帶，阻止火勢繼續蔓延。寂天菩薩用這個比喻來說明貪和嗔的關係，非常貼切。什麼是“助火蔓延草”？其實就是貪著。因爲嗔心和貪著有關，是貪而不得造成的。

“如是心所貪，能助嗔火蔓。”對我和我所的貪著，會助長嗔心蔓延。凡是我或我的東西受到傷害，我們就會產生對立，引發嗔心。我們會對身體、想法、身份、名譽生起深深的貪著，這是我執；同時對和我相關的，比如我的財富、地位、家人、朋友、信仰生起深深的貪著，這是我所執。一旦

有了我執和我所執的設定，就會有非我，并與此形成對立。我們的設定越多，對立就越多，內心就越狹隘；反之，設定越少，對立就越少，內心就越寬廣。

“慮火燒德屋，應疾厭弃彼。”如果我們不希望嗔火毀壞功德林，就要快快捨弃貪著。因為嗔恨是建立在貪心的基礎上，有貪著就會有對立，有對立就會有嗔心。貪著的對象越多，程度越深，引發的嗔恨會越強烈。反之，貪著的對象越少，引發嗔恨的機會也越少。所以消除嗔心，必須從解除貪著入手，從解除我執和我所執入手。這并不容易，祇有真正證悟空性，才能徹底放棄對我和我所的貪著，像虛空般接納一切。那樣才能在任何情況下都不起嗔恨。

“如彼待殺者，斷手獲解脫。”厭弃貪著的決心要多大？寂天菩薩舉例說，就像有人被綁，而且即將被殺，現在他有了逃脫機會，但怎麼都解不開繩子，唯一的辦法是有人把他的手砍掉。作為將被殺者，他是否願意把自己的手砍掉？要命還是要手？我想在這種時刻，他還是會選擇要命，為了活下去，寧願忍痛把手砍了。

“若以修行苦，離獄豈非善？”同樣的道理，雖然我們在修行中承受了一點痛苦，但這將使自己免墮惡道，最終解除輪回，免受更大的痛苦，太劃得來了！如果我們不願承受現

前這點苦，就會面臨輪回的無盡折磨，甚至墮落惡道，長劫受難。既然現在有機會選擇，究竟選擇什麼？我們需要看清其中原理，作出正確評估。

“于今些微苦，若我不能忍，何不除嗔恚，地獄衆苦因？”如果我們現在對生活、修行中的一點小小痛苦都不能忍受，未來墮落地獄受苦的話，怎麼受得了呢？所以寂天菩薩告誡我們：既然不能忍受痛苦，現在就應該趕快消除嗔恨。因為嗔心會造下地獄之因，祇有從因上解決，才能徹底消除一切痛苦。

“爲欲曾千返，墮獄受燒烤。”在無盡輪回中，我們曾千萬次往來于地獄，遭受無量痛苦。當然不祇是地獄，還包括三惡道。即使有幸生而爲人，也要承受身心的種種痛苦。我們受這些苦，多半祇是爲了給貪嗔痴打工，結果造下無量惡業，却没有絲毫正向價值。如果我們不能以智慧審視這些果報，所有痛苦根本就是白受。

“然于自他利，今猶未成辦。”雖然受了那麼多苦，但對自己和他人的利益，對現前和究竟的利益，都沒有任何幫助。現前利益就是修習善行，得到人天樂報；究竟利益就是解脫輪回，成就無上菩提。我們所受的苦並沒有給自己和衆生帶來幫助，更不能導向解脫和覺醒，是沒什麼價值的。

“安忍苦不劇，復能成大利。”我們現在修習安忍，以智

慧接納逆境，如果認識到位的話，其實不會有多少痛苦。當然沒有智慧的話，就會對逆境生起極大嗔心，再要忍辱就不容易了。通過忍辱的修行，既能成辦自己的利益，也能成辦他人的利益。因為忍辱可以對治嗔恨，讓我們接納衆生，更好地修習善法，饒益有情，給未來生命帶來無上利益。

“為除衆生害，欣然受此苦。”衆生在輪回中飽受苦難，我們發菩提心，發願幫助他們解除痛苦，引導他們走出迷惑，走向覺醒。為了實現這一目標，所以要心甘情願地接納忍辱帶來的輕微痛苦。

在以上偈頌中，寂天菩薩通過對比，讓我們看到忍辱的利益，同時也看到不忍的過患。如果不能忍辱，心就會進入嗔恨狀態，造下地獄之因，而忍辱能解除嗔恨，避免墮落，同時為自己 and 衆生成辦無量利益。在無盡輪回中，我們吃了那麼多苦頭，可什麼價值都沒有。現在為修習忍辱吃一點小小的苦，却能給自己和衆生帶來無盡利益，何樂而不為？

4. 消除因敵獲善而生之嗔

當我們發現怨敵得到榮譽、快樂、利益時，很容易心生嫉妒，這也是嗔心的表現方式。在這部分內容中，寂天菩薩引導我們從“應喜敵受贊、應喜敵獲樂、應喜敵獲利”三個

方面思維，以智慧接納對境，不僅消除嫉妒，還能生起深深的隨喜之心，隨喜怨敵受到稱贊、獲得快樂和利益。其中的關鍵，是以智慧轉變認識。我們之所以嫉妒怨敵得到利樂，正是愚痴和不良情緒作祟，這就必須從觀念開始改變。相關內容共 11 個偈頌。

(1) 應喜敵受贊

76. 人贊敵有德，若獲歡喜樂。

意汝何不贊，令汝自歡喜？

77. 如是所生樂，唯樂無性罪，

諸佛皆稱許，復是攝他法。

第一，應該隨喜怨敵受到贊嘆。

“人贊敵有德，若獲歡喜樂。意汝何不贊，令汝自歡喜？”

我們看到自己認為的冤家敵人有功德，受到他人贊嘆。不管稱贊還是被稱贊的人，彼此都很歡喜。寂天菩薩通過這種現象勸告我們：當你看到這些，為什麼不同樣稱贊他？那樣他歡喜，你也歡喜。反之，如果你陷入嫉妒，不論對方是否知道，你的內心必定是不歡喜的。可見，隨喜能自利利他，而嫉妒則自損損他。為什麼我們不讓自己歡喜也讓他人歡喜，反而讓自己痛苦也讓他人痛苦？後者顯然是愚蠢的選擇。即

使對方是所謂的怨敵，是我們不喜歡的人，同樣要學會隨喜，這對自他雙方都有好處。

“如是所生樂，唯樂無性罪，諸佛皆稱許。”性罪，即殺盜淫妄。世間很多快樂來自貪嗔痴，甚至來自殺盜淫妄，是不道德、不清淨的快樂。而隨喜所帶來的，是良善、健康、純粹的快樂，沒有任何副作用，是諸佛菩薩認可并稱贊的快樂。在《入行論》中，寂天菩薩引用了七支供的隨喜功德，這是普賢菩薩十大願王之一，也是佛陀提倡的修行，可以讓我們擁有開放的胸懷和接納能力，引發自身的良好德行。

“復是攝他法。”隨喜可以讓心開放，接納、攝受并引導更多衆生，讓他們有機會走入佛門，走向覺醒。學會隨喜，可以打破自己和他人的對立。當他人得到我們認同時，也會認同我們；當他人被我們接納時，也會接納我們。雖然這不是絕對的，但至少你認同他人，是他人認同你的前提；你接納他人，是他人接納你的前提。所以說隨喜是攝他法。

（2）應喜敵獲樂

78. 謂他獲樂故，然汝厭彼樂，
則應不予酬，此壞現後樂。

79. 他贊吾德時，吾亦欲他樂。
他贊敵功德，何故我不樂？

第二，我們應該隨喜自己的怨敵或不喜歡的人獲得快樂。快樂有健康和不健康兩種，貪嗔之心得到滿足時，也是一種“快樂”。就像《笑傲江湖》中的林平之，日夜被仇恨折磨着，為報仇無所不用其極。當他終於得償所願時，也會帶來巨大的狂喜，但那是扭曲、癡狂、充滿副作用的，而且會冤冤相報，沒有止境，最終給自他雙方帶來無盡的痛苦。

“謂他獲樂故，然汝厭彼樂，則應不予酬，此壞現後樂。”如果不喜歡他人得到快樂，這種想法是很愚蠢的，祇會給自己和他人帶來傷害，完全沒有理由，也沒有任何好處。寂天菩薩舉例說：就像你付錢讓別人幹活，也會讓他得到快樂。如果你不喜歡他人得到快樂，就不應該付工錢，那還會有人為你工作嗎？現在社會上確實有這樣的人，拖欠工人報酬，這麼做的結果就是破壞信譽，沒人與你合作。這樣的話，你的事就做不下去，而且對方會不斷恨你，和你結成冤家。這和你不喜歡他人獲得快樂一樣，也會使你失去現在和未來的快樂。

“他贊吾德時，吾亦欲他樂。”寂天菩薩用對比的手法進一步說明：為什麼我們應該隨喜，不應該嫉妒。就像他人稱贊我的功德，說我怎麼了不起，我聽了之後自然很高興。因為歡喜，所以也希望對方好，這是常規的心理。

“他贊敵功德，何故我不樂？”如果他人稱贊怨敵的功德，

我爲什麼不開心呢？理由是什麼？就因爲我恨他，所以不希望他開心。但這種恨是沒理由的，是愚痴的表現。因爲嗔恨是讓人痛苦的，那就變成我爲他的開心而痛苦。如果他開心我也開心，就是通過他的開心讓自己變得開心，不是很好嗎？哪種做法更有智慧？但人就是這麼沒理性，看到他人開心反而不開心，甚至生起嗔心，還認爲這麼做理所當然，實在是無明之極。

以上，寂天菩薩通過各種途徑告誡我們，如何才能更好地接納怨敵，隨喜他們得到快樂和榮譽。

關於《入行論》的修學，希望大家認真對待。同學中有部分研究生，也有本科新生。開學時，大和尚希望我們成爲法門龍象，這也是時代的需求。現在佛教界最缺的就是人才，包括弘法、教學、修行的人才。我覺得，出家人應該具備的素養和能力主要有六點：一是對三寶具足信心，二是培養僧格，三是建立正見，四是有禪修體證，這些是基本素養。最好還具備管理寺院和弘法的能力，這兩點可以有所側重。這樣的話，精于禪修的人，將來可以領衆修行；擅長管理的人，將來可以住持道場；具備弘法能力的人，將來可以弘化一方。但前提是養成僧格，具備僧人的威儀和素養。很多時候，我們的教化之所以沒有力量，其實和自身素養有關，包括外在形象和內在氣質。外在形象，即行住坐卧有沒有具備出家威

儀；內在氣質，即內心是不是具備脫俗、寂靜的特質。

我們在研究所的修學和生活，也要從這幾方面培養。我曾講過《沙彌律儀》，你們應該好好學習。戒律是幫助我們帶着正念去生活、去選擇應該做什麼、不該做什麼，學會在生活中修行。如果沒有這樣的指導，我們往往活在貪嗔痴的串習中。當然前提是自覺，社會上很多人爲了生存，每天打工甚至加班，壓力重重。現在寺院給我們創造這麼好的修學條件，如果我們吊兒郎當地，既對不起自己出家的初心，也對不起常住，對不起法師們的培養和教育。現在的佛學院受到社會教育的影響，有些人不論是學習的意樂、對自己的要求，還是對研究所的珍惜和感恩，都是不夠的。上課時就那麼聽一聽，課後也不再鞏固，那會有多少受益呢？在佛學院學習，不能像在社會院校那樣，要有一份感恩和尊師重道之心。佛法是一種傳承，首先是在恭敬中產生的。《道次第》說，依止法是入道根本，對善知識生起恭敬和依止心，是我們走向解脫的重要基礎。

幾十年來，我對佛教教育已有深入的思考和實踐，所以研究所應該有條件造就一批人才。目前我把較多的力氣放在三級修學，已頗有成效。但我真正講課，主要還是面向出家衆。在家衆的學習教材，主要是研究所的教學音像，包括《入行論》也是如此。希望大家珍惜這樣的修學機會。



【二十八課】

凡夫在怨敵得到快樂和榮譽時，很容易心生嫉妒，這也是嗔恨的表現方式，其根源在於我執。當我們面對這些境界時，如何不陷入嫉妒？必須修習隨喜。這是佛法的重要修行，可以幫助我們打開心量，跳出我執為中心的設定，接納更多眾生。在《行願品》中，普賢菩薩告訴我們：上至諸佛菩薩，下至六道眾生，對於他們一絲一毫的善行，都要深深隨喜。

隨喜和接納不完全一樣。接納是無分別的，不論面對什麼境界，好的或不好的，我們都要安然接納。但隨喜僅僅針對善行和正向成就，如果他人做了壞事，或遇到不幸的事，是不能隨喜的。在隨喜他人善行的過程中，能使自己的善心得到增長，所以我們要培養隨喜的串習。反過來說，如果我們隨喜他人報仇的行為，覺得很痛快，仇恨也會隨之增長。所以一定要分清楚，應該隨喜什麼，不該隨喜什麼。

在凡夫心的運作模式中，當自己得到利益或做了善行會很歡喜，看見他人得到利益或做了善事，却往往不以為然，

甚至心生嫉妒，說些風涼話，懷疑他人動機不純。學佛是要捨凡夫心，擺脫以自我為中心的狀態，以衆生為中心，以三寶為中心。這就必須培養隨喜的心態，看到他人所做的一切善行，乃至一絲一毫，都要發自內心地隨喜贊嘆，讓隨喜成為我們的心行模式。一旦養成這種模式，我們就會自然而然地隨喜他人，因為心已經習慣隨喜了。而不是像凡夫那樣，看到他人的功德，會習慣性地進入嫉妒模式。

（3）應喜敵獲利

前面講到兩點，一是隨喜敵人受到贊嘆，二是隨喜敵人得到快樂。以下說明第三點，隨喜敵人獲得利益。關於這個問題，主要從“思敵獲利乃己初衷、思敵獲利不關己事、思維己過”三個方面說明。

第一，思敵獲利乃己初衷

80. 初欲有情樂，而發菩提心。

有情今獲樂，何故反嗔彼？

81. 初欲令有情，成佛受他供。

今見人獲利，何故生嫉惱？

82. 所應恩養親，當由汝供給。

他親既養護，不喜豈反嗔？

83. 不願人獲利，豈願彼證覺？

妒憎富貴者，寧有菩提心？

首先要思維，一切有情獲得利益，完全符合我們修行和發心的初衷。既然是一切有情，當然也包括敵人。這個提醒非常重要。我們發菩提心，就是發願利益一切衆生。當然有些人發心時就不太認真，或是發心後沒有鞏固，逐漸淡忘了。所以寂天菩薩告誡我們：不要忘記這個發心。

“初欲有情樂，而發菩提心。”寂天菩薩提醒我們：如果對他人的快樂感到不開心，不符合大乘佛子應有的素養。作為佛子，我們本來已經發起菩提心，要利益一切衆生，希望他們得到快樂，同時幫助他們解除痛苦，令他們究竟地離苦得樂。

“有情今獲樂，何故反嗔彼？”既然有這樣的願心，那麼有情獲得快樂，不正是我們希望的嗎？有什麼理由嗔恨呢？從發菩提心的初衷來說，我們對任何衆生得到的利益、快樂和修行成就，都應該深深隨喜。這種隨喜不僅可以讓對方快樂，同時會給自己帶來無盡的快樂。反過來說，如果我們生起嗔恨和嫉妒，祇會給自己帶來煩惱和痛苦。

“初欲令有情，成佛受他供。”菩提心包含願菩提心和行菩提心。願菩提心是發起崇高的願望，其中有兩個面向，一

是以追求無上菩提為目標，二是以利益衆生為使命。也就是說，我們不僅希望自己成佛，同時也希望衆生都能成佛。這是大乘佛子的願望，和佛陀的願望是一樣的，是在傳承佛陀的偉大事業。成佛，是世間和出世間最大的利益。我們希望衆生成佛，就意味着希望衆生得到究竟的利益。我們要時時提醒自己，不要忘記最初所發的崇高願望，以及這種發願的意義。

“今見人獲利，何故生嫉惱？”利益有兩種，一是現前利益，通過修習人天善法，可以獲得暫時的三界之樂，輪回之樂；二是究竟利益，是成就聲聞的解脫，乃至無上佛果。既然我們已經發起如此崇高的願望，現在看到他人獲得一點利益，而且僅僅是世間的名聞利養，怎麼可以心生嫉妒？這和我們的初衷相差十萬八千裏，是完全不應該的。

“所應恩養親，當由汝供給。”此頌進一步從發心和輪回的角度來分析。在無盡輪回中，一切衆生都曾做過我們的父母、兄弟、姐妹，都曾有恩于我們。所以在菩提心的七支修法中，首先要念恩生敬。作為菩薩行者，要有利他的情懷和承擔，把六道衆生當作自己的親人，帶着感恩心去利益他們。這是菩薩和聲聞的最大區別。聲聞行者同樣修習慈悲喜捨四無量心，做大量利他的事，但祇是出于慈悲，而不是像菩薩

那樣，以盡未來際地利益衆生爲使命，爲自己不可推卸的責任。菩薩在最初發心時，把一切衆生看作自己的親人，本來就有責任幫助他們，讓他們獲得眼前利益和究竟利益，讓他們過好日子，進而走向解脫，圓成佛果。

“他親既養護，不喜豈反嗔？”菩薩行者有責任幫助衆生，現在其他親友願意分擔這一責任，願意照顧衆生，供養衆生，使衆生得到利益、快樂、榮譽，我們應該歡喜才對。因爲這些親友做了我們該做的事，不是正合我意嗎？怎麼反而對此生起嗔心？這是說不通的，完全和初衷相違背。我們最初信誓旦旦，發起廣大願心，可是很快又忘了，所以寂天菩薩的提醒非常重要。

“不願人獲利，豈願彼證覺？”如果衆生得到普通的世間利益，我們尚且不歡喜，心生嫉妒，怎麼可能希望他們證悟無上菩提，成就生命的最大利益呢？當一個人信誓旦旦地宣稱“我希望衆生得到最大的利益”，實際上却容不得他人得到一點世間富貴，得到一點暫時利益，這樣的誓言成立嗎？

“妒憎富貴者，寧有菩提心？”如果我們看到他人富貴，或得到世間利益，就充滿嫉妒和憎恨，這樣的人會有菩提心嗎？當然也不能說完全沒有，至少菩提心的力量很弱，或者說，這一刻菩提心隱身了，嫉妒和嗔恨上綫了。

我們關起門，在座上希望一切衆生得到利益，是比較容易的。不管發多大的願，祇是一個想法而已，但你的慈悲、修養、包容心能不能跟得上？當你面對一個個具體的衆生，是什麼心態？要對他們生起無限的悲心，對他們所有的善行心生隨喜，其實是很不容易的。所以說，真正的修行要面對衆生去修。不論座上座下，不論親疏遠近，沒有一個衆生是我們不能接納的。觀音菩薩的大慈大悲，就是無條件地幫助一切衆生。

如果我們的心祇能接納一部分，那就是“小茶杯”，不是大慈悲。如何突破這一局限？就要按照寂天菩薩的指導，在生活中遇到每個對境時，都能學會用智慧來觀察，用慈悲來接納，不斷化解內心的隔閡、對立、衝突。當我們接納的人越來越多，慈悲心就會越來越大。大到無限時，人格中祇有慈悲的力量，看到衆生祇有純粹的慈悲，沒有任何別的念頭。這樣的話，利益一切衆生才不是空洞的願望。現在我們內心還有很多小鬼當家，如嫉妒、我慢等，遇到境界就會跳出來。所以菩提心的修行是玩真的，不是說一說，確實要在每個衆生、每個境界上歷練。在接納過程中，對每個人生起一份慈悲歡喜，沒有任何抵觸。做得不好就馬上檢討，并通過觀修重新思考。

寂天菩薩通過以上的分析讓我們認識到，他人得到快樂和利益，完全符合我們最初修行的發心，符合自利利他、自覺覺他的願望。作為菩薩行者，無論如何都沒理由生起嫉妒、嗔恨之心。

第二，思敵獲利不關己事

84. 若已從他得，或利在施家，
二俱非汝有，施否何相幹？

這裏所說的敵人，祇是表達上的方便。對於真正的菩薩來說，心中是沒有敵人的。當然對凡夫來說，內心還是有冤家仇敵的，用這種表達才比較容易理解。在這一部分，我們需要思維：怨敵得到利益，其實不會對我們構成任何損害，所以沒理由嫉妒、嗔恨。

事實上，這種現象不僅在世間容易出現，即使佛教界也會存在。比如有些法師講經講得好，信眾多，供養多，就容易招致嫉妒。可見不管在家還是出家，祇要修行沒有得力，都無法擺脫凡夫心，擺脫由名聞利養帶來的羨慕嫉妒恨，不會因為把頭髮一剃，僧衣一穿，凡夫心就沒了。問題沒有那麼簡單。如果不能把法落實到心行，真正以利益眾生為中心，就還是活在自我為中心的狀態。面對他人受追捧、很風光的

時候，還是會心生嫉妒。這是凡夫心的常態。

而真正的修行人會檢討自己，當這念羨慕、嫉妒、恨生起時，很快就會發現并制止，不讓它進入第二念、第三念，不讓不良心行繼續。如果不學法，不禪修，不會自我檢討，第一念生起後，就會給自己煽風點火，讓嫉妒之火熊熊燃燒，然後採取各種攻擊甚至迫害。接着，寂天菩薩引導我們作智慧審視，在怨敵得到利益時，應該如何思維并面對。

“若已從他得，或利在施家。二俱非汝有，施否何相幹？”寂天菩薩分析說：不論對方已從他人那裏得到利益，或是這個利益還留在施主家，其實都和你沒有任何關係。反正這個利益不是給你的，到底在哪裏，對你來說有什麼區別呢？既然和你沒關係，也就意味着，你並沒有什麼損失，那你到底在乎什麼呢？憑什麼嫉妒呢？有時候，我們會嫉妒一些和自己沒關係的事，看到他人得榮譽，得利益，就心生嫉妒，結果使自己痛苦不堪。更有甚者，出于嫉妒而制造謠言、惡意中傷。這種行爲既損人又不利己，是非常愚蠢的。

第三，思維已過

85. 何故弃福善、信心與己德？

不守已得財，何不自嗔責？

86. 于昔所爲惡，猶無憂愧色，

豈還欲競勝，曾培福德者？

嫉妒心是不會自我審查和反思的，祇會讓自己更強大，在內心占有更多地盤。當一個人嫉妒時，往往深陷其中，進而給嫉妒心尋找各種理由，讓自己理直氣壯地嫉妒。結果是“一念嗔心起，火燒功德林”，使自己所修的功德法財毀于一旦。所以嫉妒不僅會傷害他人，更會給自己帶來過患，我們要思維這樣的過失。

“何故棄福善、信心與己德？”當我們心生嫉妒時，必須馬上檢討：為什麼要嫉妒？為什麼要損害自己的福報，捨棄自己的信心和德行？為什麼要做如此愚痴的事？生起嫉妒心，說明你對佛法的信心變弱了，長久以來所修的功德，也可能因此而前功盡棄。反之，如果隨喜他人的利益，既能成就自己的善心，還能得到和對方同等的利益。

“不守己得財，何不自嗔責？”“己得財”就是自己得到的功德法財。隨喜會使功德法財成倍增值，但嫉妒會使功德法財隨之貶值，甚至完全毀壞。我們為什麼要這樣做呢？為什麼要給自己的生命和修行制造這麼大的傷害？比如有人弘揚佛法，廣修善行，我們却出于嫉妒，說些攻擊毀謗的話，實在是罪過深重。我們看到這種行為的愚痴和無明，應該深深地責怪自己，而不應該嫉妒他人。

“于昔所爲惡，猶無憂愧色，豈還欲競勝，曾培福德者？”
這個偈頌進一步說明，嫉妒和攀比是不對的。在過去生中，我們曾造作種種不善行。對於這些行爲，我們應該感到憂惱，擔心爲此招致三惡道苦果；同時想到自己的身份和發心，生起極大的慚愧。如果我們不感到慚愧，反而對他人的善行和利益心生嫉妒，甚至想着和對方攀比、競爭，那就太不應該了，是純粹的凡夫行，不是菩薩行者應該做的。

5. 嗔敵徒自害

87. 縱令敵不喜，汝有何可樂？

唯盼敵受苦，不成損他因。

88. 汝願縱得償，他苦汝何樂？

若謂滿我願，招禍豈過此？

89. 若爲嗔漁夫，利鈎所鈎執，

陷我入地獄，定受獄卒煎。

第五，當我們對怨敵生起嗔心，這種行爲祇會給自己帶來巨大的傷害。寂天菩薩用 3 個偈頌來說明這個道理。

“縱令敵不喜，汝有何可樂？”縱然因爲你的嫉妒和傷害，能讓怨敵不歡喜，你有什麼好開心的？在凡夫心的運作模式中，你嫉妒他人的榮譽、利益、快樂，故意誹謗，制造輿論，

讓對方受到傷害，似乎從中得到某種滿足。但你是否審視過，這種滿足的心理基礎是什麼？對自身的意義是什麼？如果作智慧審視，會發現這種歡喜是毫無道理的，祇是讓負面情緒得到增長。除了給生命造成不良影響，不會帶來任何正向意義。

“唯盼敵受苦，不成損他因。”你每天想着讓敵人受苦，想盡辦法打擊對方，自己在那裏想得咬牙切齒，痛苦不堪，對方可能還不知道。即使知道，也可能完全不在乎；即使在乎，其實他一根汗毛都不會掉。你是何苦呢？這種想法不是很愚蠢嗎？爲什麼要通過嫉妒讓自己受苦？實在沒有任何道理，更沒有任何意義。

“汝願縱得償，他苦汝何樂？”嫉妒心會發出惡毒的詛咒，而隨喜心會生起美好的願望。即使這種惡毒的詛咒得到滿足，讓對方吃盡苦頭，你有什麼可快樂的？會得到什麼好處呢？對生命成長有價值嗎？都沒有。如果你覺得這麼做解了心頭之恨，那是一種病態的快樂。我們要審視內心，看到這種通過嫉妒和傷害他人得到的快樂，其實是心靈病毒。我們不能滿足它，縱容它，更不能被它主宰。

“若謂滿我願，招禍豈過此？”如果我們覺得，滿足這些惡毒的詛咒可以讓自己快樂，并以此爲習慣，後果不堪設想。因爲這種做法將在生命中形成惡性導向，使我們不斷制造惡

願，并從中得到快樂。姑且不說這樣是在造作惡業，其實當一個人發起惡願時，就已陷入病態、扭曲的心理，當下就是不開心的。所以寂天菩薩告誡我們：如果從惡毒的詛咒中得到快樂，將使生命進入惡性循環，沒什麼比這更糟糕的。

“若為嗔漁夫，利鈎所鈎執。”當我們因為惡毒的詛咒得到快樂，就意味着生命已被嗔心放下的利鈎勾住。也就是說，你當下的生命是嗔心在綫，已被嗔心左右。嗔心就像漁夫拋下的魚鈎，我們就像上鈎的魚，祇能在痛苦中掙扎。

“陷我入地獄，定受獄卒煎。”嗔恨不僅會讓內心不得安寧，破壞人際關係，同時也將造作惡業，給未來帶去無盡痛苦。甚至讓自己身陷地獄，承受獄卒的百般折磨。這種痛苦是巨大而漫長的。

我們要充分認識到，嗔恨才是最大的怨敵。為了不讓嗔心生起，對我們所認為的怨敵，以及他們得到的利益、功德、快樂，要生起深深的隨喜，這樣才能對治嫉妒。否則的話，自己反而會成為首當其衝的受害者。

6. 應忍己利受損

第六，在自身利益受損時應該安然接納。生活中，當有

人攻擊你，毀謗你，使你的利益、名譽等受到損害時，我們很容易生起嗔心。現在寂天菩薩告訴我們，在這些情況下，如何接納他人的毀謗。其中包括兩方面，一是不能因世間利益受損而生嗔心，主要說的是名譽；二是不能因修行受到阻礙而生嗔心。

(1) 不應因世法受損而生嗔

首先要學會怎麼面對榮譽和贊嘆，這是非常重要的智慧。如果一個人對這些看得太重，當榮譽和贊嘆受到損害，一定會心生嗔恨。正確認識榮譽，是接納榮譽受損的重要前提。關於這個問題，寂天菩薩從“不應因贊譽受損而嗔、思議毀于己有益”兩點來說明，共 12 個偈頌。

第一，不應因贊譽受損而嗔

• 思維贊譽無益

90. 受贊享榮耀，非福非增壽，
非力非免疫，非令身安樂。

91. 若吾識損益，贊譽有何利？
若唯圖稱心，應依飾與酒。

92. 若僅為虛名，失財復喪命，
譽詞何所為？死時誰得樂？

榮譽和贊嘆是什麼？爲什麼我們得到這些會開心？是什麼心理得到了滿足？身上冷的時候，贊嘆能不能讓你暖和？肚子餓的時候，贊嘆能不能代替三餐？想睡覺的時候，贊嘆能不能代替休息？事實上，贊嘆既不能當衣服穿、當食物吃或代替休息，也不能解決其他現實問題。那我們究竟爲什麼在乎榮譽和贊嘆，甚至看得比命還重？這種在乎的心行基礎，就是我執。

我執的存在有幾個特點。一是重要感。世間誰最重要？每個人都覺得——“我”最重要。本來和你沒關係的東西，祇要貼上“我”的標籤，馬上會覺得特別重要。一旦把標籤去掉，就和其他事物一樣了。但“我”本身是一個皮包公司，祇是一種空洞的感覺而已，並沒有實際內容，這就必須通過不斷強調“我”的重要性，來獲得存在感。

二是優越感。每個人都希望自己比他人優越，凡是和我有關的東西，就要顯得與衆不同。有個詞叫“敝帚自珍”，凡是屬於自我的東西，都顯得很重要。因爲“我”是空洞的，需要填補，需要通過贊嘆、榮耀、身份、地位帶來滿足。尤其是中國人，爲了出人頭地，高人一等，爲了所謂的風光，一生都在辛苦爭取，努力爲自我打工。如果在社會上有了點地位，就特別在乎他人是否重視你，開會坐在哪個位置之類。

一旦自我在內心形成程序和需求模式，就需要不斷維護，需要被人追捧，需要不停地往上爬，也需要在比較中獲得優越感。但如果你周圍有非常出色的人，攀比對象太高，要維護這種優越感就格外辛苦。

很多時候，對我們構成最大傷害的並不是經濟損失，而是名譽損失，所謂“士可殺不可辱”，就是說明這個原理。如果你有德行，有學問，有智慧，被人辱一下又怎樣呢？是掉了個耳朵，少了根頭髮，還是被大家瞧不起呢？如果這樣，說明你是經不起考驗的，本身就有問題。如果你的學問、地位、智慧擺在那裏，他人辱你，祇能自取其辱。

因為太看重所謂的榮譽，所以被他人毀謗、羞辱時，我們才會生起嗔心。寂天菩薩通過智慧的分析，讓我們看到榮譽的虛幻，這樣才能以平常心面對，在榮譽受損時波瀾不驚，安然接納。不論贊嘆榮譽還是毀謗攻擊，本來就是一陣風，來就來了，去就去了，都算不了什麼。需要明確的是，不要榮譽，不是不要德行。我們要看重德行和智慧，而不是執著他人的尊重，否則發心就有問題。

“受贊享榮耀，非福非增壽。”得到贊嘆或享受榮耀能增長你的福報嗎？不會。你的福報還是那麼多，不會因為他人贊嘆你一下，福報就增值了多少點。贊嘆和榮耀能讓你的壽

命增長嗎？可以多活二十歲嗎？做不到。你該活多少歲還是多少歲，贊嘆改變不了什麼。

“非力非免疫，非令身安樂。”贊嘆和榮譽并不能讓你變得更有力氣，比如你本來可以挑 80 斤，得到贊嘆後就能挑 200 斤嗎？做不到。贊嘆和榮譽也不能增加你的免疫力，不能讓你的身體健康平安。世人想要得到的好處，贊嘆都是給不了的。喜歡贊嘆祇是我執的需要，很多時候，世人就是利用人們對榮譽的貪著，溜須拍馬，達到不可告人的目的。

“若吾識損益，贊譽有何利？”如果認清贊嘆和榮譽的真相，認清什麼對自己有利，什麼對自己有害，就應該明白，贊譽并不能給自己帶來什麼好處。但這并不是說，一定要拒絕贊嘆。如果没有執著，當他人發自內心地贊嘆你，你可以當作鼓勵，并隨喜他的贊嘆，但不能貪著，而是以平常心面對。這樣接納贊譽是没有副作用的。如果你對他人的贊譽、恭維感覺很爽，其實是滿足了自己的凡夫心。這種滿足會蒙蔽自己的心，習慣享受溜須拍馬之後，就會失去分別是非善惡的能力。很多人贊嘆聽多了，就會失去聽真話的能力。祇能聽好話，根本聽不進批評和不同意見。所以我們要看清贊譽的真相，否則的話，贊譽不僅沒有利益，而且副作用很大。

“若唯圖稱心，應依飾與酒。”寂天菩薩告訴我們：如果

你祇想讓自己稱心，讓自我產生滿足感，還不如追求衣飾或美酒，可能帶來的副作用還沒那麼大。當然這並不是讓我們追求物欲，而是通過兩者的對比，說明追求虛名的危害。

“若僅為虛名，失財復喪命，譽詞何所為？死時誰得樂？”世間很多人為了虛名，為了榮耀，寧願損失財產，甚至連命都不要了。比如有人為了爭一口氣，傾家蕩產地打官司，無非是為了爭個誰輸誰贏，誰對誰錯。可榮譽祇是一個說法，一個概念，當你要死的時候，名譽幫得上忙嗎？能讓你快樂嗎？你所執著、在乎、不惜一切要得到的美名，其實什麼也幫不上，更不能讓你離苦得樂。

在這一部分，寂天菩薩從各個角度引導我們思維：他人對你的贊嘆是沒什麼價值的。如果執著于此，帶來的副作用無量無邊。認識到這個真相，就要學會以平常心面對贊譽，得之不喜，失之無憂。這樣才能在榮譽受損時安然接納。

• 思毀譽不足憂喜

93. 沙屋傾頹時，愚童哀極泣。

若我傷失譽，豈非似愚童？

94. 聲暫無心故，稱譽何足樂？

若謂他喜我，彼贊是喜因。

95. 受贊或他喜，于我有何益？

喜樂屬於彼，少分吾不得。

96. 他樂故我樂，于衆應如是。

他喜而贊歎，何故我不樂？

97. 故我受贊時，心若生歡喜，

此喜亦非當，唯是愚童行。

98. 贊譽令心散，損壞厭離心，

令妒有德者，復毀圓滿事。

毀是毀謗，譽是榮譽。既然贊譽沒什麼利益，那麼毀謗和贊譽也就不足以讓我們爲之憂愁，爲之歡喜了。

“沙屋傾頽時，愚童哀極泣。”孩子在海邊用沙造起房子，當海水涌來，看到沙屋一下就被衝掉，難免傷心哭泣。寂天菩薩用這個比喻說明，榮譽就像沙屋般脆弱，完全沒必要爲這種無常現象感到難過。在今天的網絡時代，榮譽的虛幻性更爲突出。如果你善于炒作，表演式地做幾件事，很容易一夜成名。反之，有什麼不良行爲被媒體抓住後無限擴大，又會人設崩塌，成爲全民謾罵的對象。如果在乎這些榮譽得失，在乎這些贊嘆和毀謗，既容易膨脹，也容易抑鬱。其實，他人的贊嘆和毀謗，祇是代表他的看法。如果你能看清這一切的虛幻，不爲所轉，不論他怎麼說你，都不會對你構成損害，不會像孩子看到沙屋倒下那樣難過。

“若我傷失譽，豈非似愚童？”如果我們在榮譽受損時

感到痛苦，這種舉動和不懂事的孩子有什麼區別？其實，名譽就和沙屋一樣虛幻。我們之所以會難過，是因為自己愚痴，看不清榮譽的虛幻，反而對此執迷不悟，苦苦追求。因為有需求，才会有求不得之苦，才不能承受榮譽的毀損。

“聲暫無心故，稱譽何足樂？”那些贊嘆你的聲音，停留的時間非常短暫，而且聲音振動祇是物理現象，並沒有心的成分。當然它的源頭和某種心理有關，可形成聲音之後，祇是氣流振動發出的響聲。這種聲音必須通過人的解讀才會產生影響，並不是說它本身隱含着所有人都能感覺到的意義。你能從解讀中得到快樂，是需要某種認知為前提的。把這個背景去掉，贊嘆聲將毫無意義。就像你去贊嘆不懂中文的老外，他不知道你在說什麼，也不會在乎，不會因此高興或不高興。當然對方可以用心感應，但單純從聲音來說，其實對他是沒意義的。既然這些祇是聲音，我們有什麼好執著、好開心的呢？聽着就是了。如果對方出于善意，我們就隨喜他，但不必因此洋洋得意。

“若謂他喜我，彼贊是喜因。”可能有人會說：他是因為喜歡我而贊嘆，所以這種喜歡和贊嘆就是我高興的因。

“受贊或他喜，于我有何益？”寂天菩薩讓我們進一步審視：他人的喜歡和贊嘆，對你有什麼利益嗎？如果有人因為

喜歡你，給你很多幫助，那還算是實實在在的利益。但單純的贊嘆，對你有什麼意義？

“喜樂屬於彼，少分吾不得。”這種喜樂是屬於贊嘆者所有的，是他在修隨喜，對他來說是有意義的，但對我們來說其實是沒什麼意義的，一點好處都得不到。

“他樂故我樂，于衆應如是。”有人分辯說：我的快樂是來自他的快樂。針對這個問題，寂天菩薩開示說：如果這樣的話，你應該對所有人都能心生隨喜才對。比如說，他因為快樂而贊嘆你，所以你感到快樂；那麼他因為快樂而贊嘆所有人，讓所有人快樂，你是不是也感到快樂呢？

“他喜而贊敵，何故我不樂？”尤其是當他歡喜地贊嘆你的怨敵時，為什麼你并不快樂呢？可見你現在所說的，你的快樂是因為他快樂，這是假的。你的快樂還是來自我執，來自對贊嘆的貪著。因為我執得到贊嘆，你的重要感、優越感得到滿足，所以覺得快樂。如果他贊嘆他人，你的我執得不到滿足，就不會有什麼快樂了。如果他贊嘆你的怨敵，因為他的贊嘆，怨敵的重要感和優越感超過你，你非但不開心，甚至會生起嗔心。所以說，因為榮譽得到的快樂是建立在我執之上，就像沙灘上的房子，非常脆弱，我們不應該執著這種贊嘆。

“故我受贊時，心若生歡喜，此喜亦非當，唯是愚童行。”當“我”受贊嘆時，如果內心很受用，其實是一種我執，是沒有智慧的表現。這種行爲就像愚痴的孩子一樣，因爲愚痴，才會執著虛幻的贊嘆和榮譽，還把這些看得很實在，很在乎。所以在面對贊嘆時喜不自禁，其實這種歡喜是沒意義的。當我們以智慧審視榮譽和贊嘆時，就能看清這一切的虛幻，知道根本沒必要執著，也沒必要沾沾自喜。那麼在榮譽受損時，在面臨種種攻擊和毀謗時，才能波瀾不驚。反之，你得到贊嘆時有多歡喜，將來受到攻擊時就有多難過。祇有平淡地面對贊嘆和榮耀，才能平淡地面對攻擊和毀謗，真正做到寵辱不驚。

以下這個偈頌，說明贊譽的四個過患。

“贊譽令心散。”第一個過患，贊譽會讓內心散亂。當一個人得到贊嘆和榮譽時，我執會得到極大滿足，很容易忘乎所以，不可一世。現實中經常可以看到，有人被贊嘆後飄飄欲仙，變得不鎮定、不清醒、不理智，甚至樂極生悲。因爲被誇得找不到北，結果看不清自己，反而出了問題。

“損壞厭離心。”第二個過患，贊譽會使自我的重要感、優越感得到極大強化，使人對我和我所相關的一切，如身份、財富、事業等，生起深深的執著。你本來覺得輪回是痛苦的，

人生是無奈的，但得到贊譽時，會覺得這一切都很好，很值得擁有。當我們有了貪著，就不肯出離了，意味着厭離心會受損。其實解脫就是解除貪著，首先要從生起厭離心開始。

“令妒有德者。”第三個過患，贊譽會引發嫉妒心，嫉妒那些有德行、受尊重的人。如果我們不貪著榮耀，不一定會嫉妒他人。但你不斷受到贊嘆、得到榮耀時，是容易上癮的，結果就會形成需求。希望自己所得的贊嘆和榮耀超過他人，希望自己比他人優越。看到他人得到贊譽，而自己沒有得到時，就會心生嫉妒。

“復毀圓滿事。”第四個過患，贊嘆和榮耀會破壞我們的福慧資糧。因為嫉妒心，使我們無法隨喜他人的成就和德行。本來隨喜可以讓我們成就福慧資糧，現在因為貪著自我的榮耀和贊嘆，使我們無法隨喜，甚至嫉妒他人，毀壞所修的福德和智慧資糧。



【二十九課】

從修行角度說，譏毀對我們是有益而非有害的。如果看到其中的價值，我們面對毀謗時，非但不會生起嗔心，還會心生感恩。在闡述譏毀的價值前，寂天菩薩已經提醒我們，要認識到贊嘆和榮譽的過患。我們喜歡被贊嘆，喜歡獲得榮譽，是覺得贊譽會帶來利益；不喜歡被譏毀，是覺得譏毀會帶來傷害。事實是這樣嗎？從修行的角度并不是這麼回事。當我們以智慧審視，會發現贊譽隱藏着巨大的副作用，譏毀反而很有價值。就像我們喜歡順境，不喜歡逆境，其實古人早已認識到——“塞翁失馬，焉知非福”。禍福是相依的，所謂“禍兮福所倚，福兮禍所伏”。

第二，思譏毀于己有益

99. 以是若有人，欲損吾聲譽，
豈非救護我，免墮諸惡趣。

100. 吾唯求解脫，無需利敬縛，
于解束縛者，何故反生嗔？

101. 如我欲趣苦，然蒙佛加被，
閉門不放行，雲何反嗔彼？

在這一部分，寂天菩薩通過 3 個偈頌，以緣起的智慧，對因果作了客觀審視，引導我們看到譏毀的作用，那就是破除對贊嘆和榮譽的貪著。正是從這個意義上說，譏毀對於修行是有益的。

“以是若有人，欲損吾聲譽，豈非救護我，免墮諸惡趣。”前面說過，貪著贊譽將給修行和自身帶來極大過患。如果有人毀謗我們，正可以使我們破除貪著，去除隱患。比如今天有十個人在說你好話，讓你感覺超好，對自我生起深深的貪著。接着又聽到十個人說你壞話，打擊你，就會抵消聽好話產生的錯覺，從而化解對自我的執著。否則，你會覺得“我好得不得了”，甚至由強烈的自戀、自大而自我膨脹，那就完了。寂天菩薩正是從這個角度分析說：如果有人損毀我們的聲譽，其實是在救護我們，使我們免墮惡趣，

前面說到，贊譽隱含的四大過患是“令心散，損壞厭離心，令妒有德者，復毀圓滿事”，這些過患會令我們墮落，將生命導向惡趣。如果有人通過譏毀，幫助我們解除贊譽帶來的貪著，正是在救度我們。當然從自我感覺來說，凡夫都喜歡聽好話，需要不斷感覺這個自我很重要，很優秀，它的存

在規則就是如此。所以聽到有人譏毀我們，肯定是不舒服的。我們看到很多優秀人才，或是長期當領導的，每天都在贊嘆聲中，久而久之，再也沒辦法聽不同意見。事實上，如果有人願意批評你，才是幫助你的恩人。良藥苦口、忠言逆耳說的就是這個道理。當然，其中有不同的用心。諫言者是真心爲你好，譏毀者可能是真心損害你，但產生的效果是相同的，都可以讓你減少對自我的貪著，減少對贊譽的貪著。

“吾唯求解脫，無需利敬縛。”寂天菩薩又從修行的高度，來審視譏毀的價值。貪著把我們捆綁在輪回中不得出離，而學佛是追求解脫——這就必須把束縛我們的繩子一根根解開，包括對利益的貪著、對恭敬的貪著、對榮譽的貪著。從世間角度來說，一個人在乎自己的榮譽和名聲，很可能是高尚的人，是值得肯定的，因爲這樣的人不會見利忘義，爲所欲爲。但要看到，這種肯定也能強化人們對榮譽的貪著。從修行、解脫的角度來說，不論對利益的貪著，還是對榮譽、名聲的貪著，同樣都是束縛。

“于解束縛者，何故反生嗔？”贊嘆和榮譽可以增加貪著，而譏毀則能解除貪著。對於幫助我們解除貪著的人，爲什麼要生起嗔心呢？從解脫的角度說，毀謗我們的人，絕對是有益于己的恩人，應該心生感恩。其實生活中也是同樣。如果我們每

天聽到各種贊嘆，可能會忘乎所以，變得為所欲為，令人生厭。而批評會讓你比較清醒，從而看到自己的不足，不至自我感覺太好。所以從世間做人的角度來說，譏毀也是很有好處的。

“如我欲趣苦，然蒙佛加被，閉門不放行，雲何反嗔彼？”寂天菩薩又舉了一個生動的比喻。就像有人在贊譽包圍中被捧殺，就會走向毀滅，走向通往地獄的道路。如果暢通無阻，就會直接墮落惡道，受苦受難。現在因為你的福德因緣，得到佛力加持，有人把門關住不給你放行。對於這個設置障礙、阻止自己走向惡趣的人，我們當然應該深深感恩，怎麼反而生起嗔心呢？

寂天菩薩以佛法的智慧和高度，幫助我們看到，譏毀可以讓人清醒，解除貪著，其實是在拯救我們。當然從凡夫的習慣來說，本來自我感覺很好，却有人說你不行，這種做法會讓人覺得不爽，覺得凡夫心受傷——因為我們的貪著受到了衝擊和阻撓。但要看到，這正是用佛法治病的良機。如果凡夫心不受傷，就意味着它在健康成長，那就麻煩了。所以寂天菩薩的提醒可以讓我們認識毀謗隱含的人生價值，非常重要。

（2）不應因修德受損而生嗔

前面講到，不要因為世間贊譽受損而生起嗔心。接着，

寂天菩薩進一步分析，不要因為修德受阻而生起嗔心。一個人修行或做好事，似乎大家都應該隨喜贊嘆。如果有人不隨喜，反而橫加阻撓，我們可以理直氣壯地生氣——這些人素質太差了，簡直不識好歹，居然不讓我們做好事。那麼修行在遇到違緣時，怎麼才能不陷入嗔心，而是以智慧去接納和化解問題？在這一部分，寂天菩薩從“思修福莫勝忍、思敵非福障、思敵極難得”三方面加以引導，共 25 個偈頌。

第一，思修福莫勝忍

102. 謂敵能障福，嗔敵亦非當。

難行莫勝忍，雲何不忍耶？

103. 若我因已過，不堪忍敵害，

豈非徒自障，習忍福德因？

首先要思維，什麼才能令我們成就最大的福德？《遺教經》說：“忍之為德，持戒苦行所不能及。”告訴我們，忍辱的功德非常之大，是持戒和苦行都比不上的。

“謂敵能障福，嗔敵亦非當。”有人說，因為怨敵障礙我們修福報，做善事，所以嗔恨他是很有理由的。但寂天菩薩告訴我們，即使修行、做善事受到阻撓和攻擊，也不應該生起嗔心。因為嗔心本身隱含巨大的過患，是學佛者最不應該生起的，所謂“一念嗔心起，百萬障門開”。我們為了成就一

點福德而嗔恨，由此帶來的毀壞，可能比成就的福德多出百千倍，是得不償失的。就像你爲了賺一百塊，將損失十萬塊，你幹不幹？更何況，並不是你生起嗔心就能妥善地解決問題。事實上，嗔心非但不能解決問題，還會讓情況變得更糟。嗔心不在綫的時候，我們的內心沒有情緒，是清明而從容的。面對問題，可以想到一百種解決辦法。而嗔恨生起時，就會思維短路，心量狹隘，最後祇剩一種辦法——那就是對立和衝突。所以說，嗔心有百害而無一利，不能解決任何問題。

“難行莫勝忍，雲何不忍耶？”修行要“難行能行，難忍能忍”，可見安忍是最難做到的，也是功德最大的。我們了解到嗔心的過患，以及安忍的利益，怎麼可以不修忍，不接納種種逆緣呢？

“若我因己過，不堪忍敵害，豈非徒自障，習忍福德因？”寂天菩薩進一步告訴我們：正因爲我們自己有嗔心，所以在面對逆境時，馬上就會嗔心在綫，被嗔心所主宰，無法接受敵人的傷害。這樣的做法，豈不是障礙自己成就福德？因爲怨敵的傷害和逆緣，正是我們修習忍辱、積集福德的因。

以上所說，是修行者經常遇到的對境。有時候，我們可以忍受個人生活中的逆境，但很難接納行善過程中的違緣——我明明在做好事，在利益衆生，明明很高尚，很無我，爲什

麼你們要橫加阻撓？所以寂天菩薩從緣起的高度，一一分析，引導我們以智慧面對各種產生嗔心的因，從而轉化境界，把逆境變成忍辱的因，慈悲的因，智慧的因。如果沒有這樣的轉化，我們面對逆境時，就會習慣性地陷入嗔恨，一錯再錯。寂天菩薩讓我們認識到，修忍可以成就最大的福德，任何“高尚”的理由都不能成為嗔恨的借口，否則會帶來巨大的過患。

第二，思敵非福障

104. 無害忍不生，怨敵生忍福。

既為修福因，雲何謂障福？

105. 應時來乞者，非行布施障，

授戒諸方丈，亦非障出家。

其次，要思維冤家敵人並不是修習福德的障礙。有人覺得怨敵會成為修行障礙，對他們很生氣。寂天菩薩以生動的比喻告訴我們，怨敵祇會成為修行的助緣。

“無害忍不生，怨敵生忍福。”如果沒有傷害，就沒有忍辱的功德和成就。忍辱面對的，必須是傷害自己的逆境。否則有什麼可忍的呢？忍辱又從何修起呢？這裏重點說的是耐怨害忍，即冤家敵人的傷害。

“既為修福因，雲何謂障福？”既然怨敵可以幫助我們修習忍辱，是成就福報的因，怎麼會障礙我們修福報呢？

“應時來乞者，非行布施障。”爲什麼說怨敵是成就忍辱福報的因？這個道理，就像乞丐是成就布施福報的因。因爲乞丐有求于我們，才能成就修習布施的功德。如果没有乞丐，都是比我們條件更好、更慷慨的對象，我們就沒機會修布施了。所以乞丐是成就布施的因，不是修習布施的障礙。這點一定要看清楚。

“授戒諸方丈，亦非障出家。”同樣的道理，傳戒和尚是出家得戒的因。因爲有和尚爲我們傳戒，我們才能成就出家的福德，所以這也不是障礙出家的因。

第三，思敵極難得

第三，思維怨敵是我們修習忍辱的因，給我們提供了難能可貴的修行機會，也是成佛路上不可或缺的增上緣。這個認識可以讓我們化解嗔恨，進而對怨敵生起珍惜和感恩之心。應該如何建立這一思維？《入行論》中，寂天菩薩從“敵是修忍因、生佛皆平等、敬衆報佛恩”三個方面來說明，共 21 個偈頌。

• 敵是修忍因

106. 世間乞者衆，忍緣敵害稀。

若不外施怨，必無爲害者。

107. 故敵極難得，如寶現貧捨，

能助菩提行，故當喜自敵。

108. 敵我共成忍，故此安忍果，
首當奉獻彼，因敵是忍緣。

109. 謂無助忍想，故敵非應供，
則亦不應供，正法修善因。

110. 謂敵思爲害，故彼非應供，
若如醫利我，雲何修安忍？

111. 既依極嗔心，乃堪修堅忍，
故敵是忍因，應供如正法。

第一，思維怨敵是修習安忍的因，對他們生起感恩和珍惜。

“世間乞者衆，忍緣敵害稀。”世間需要幫助的乞討者很多，也就是說，修布施的因很多，隨時可以修，所以這一修行在六度中是相對容易的。但修忍辱就不一樣了，因爲怨敵傷害我們的因緣并不多。尤其是耐怨害忍，不是隨時都在發生的，不是誰都喜歡和他人過不去，喜歡無緣無故地傷害他人。如果有人來傷害我們，多半有特定的因緣。

“若不外施怨，必無爲害者。”在無盡輪回中，如果我們沒有主動傷害過他人，也不太會有人無緣無故地刻意傷害我們。當然這不是絕對的，因爲遇到的逆緣可能是舊業，也可能是新殃。總體來說，修習布施的對境很多，而修習忍辱的因緣較少，所以不要放過這個機會，要在這個當下調心用功。

“故敵極難得，如寶現貧捨。”從修行角度來說，有傷害我

們的怨敵，才有修忍辱的因緣。這種因緣是很難得的。如果不是他們，我們很可能以為自己沒有嗔心了。正是他們的考驗，讓我們看到自身存在的問題，幫助我們在修習忍辱的過程中解除嗔心。正因為怨敵稀有難得，所以當他們出現時，我們要像窮苦人家出現寶藏一樣，珍惜它，用好它，而不是排斥它。

“能助菩提行，故當喜自敵。”為什麼要把怨敵看作寶藏？因為怨敵傷害我們，等于在傷害他自己，而對我們來說，正好可以用這個機會修行。也就是說，怨敵是通過傷害自己，幫助我們成就菩薩道的修行。對這樣的因緣，我們應該歡喜接納，而不是陷入嗔心。

“敵我共成忍，故此安忍果。”從緣起的角度分析，忍辱是無法獨立修習的，必須有冤家敵人作為增上緣才能成就。換言之，怨敵是我們修習忍辱的合作伙伴。這個修行是在雙方共同配合下完成的。因為有怨敵的傷害，我們才能藉由這一機會，通過智慧的分析 and 觀照，破除嗔心，成就忍辱的修行果實。

“首當奉獻彼，因敵是忍緣。”對於這個修行成果，我們首先要奉獻給怨敵，感謝他們提供了修習忍辱的機會。就像雙方通過合作賺了錢，應該給對方分紅。從忍辱的修行來說，也有怨敵 50% 的股份。因為他們制造的對境，我們才有機會成

就忍辱的功德。在某種意義上說，怨敵就是我們修忍辱的投資者，自然應該感謝對方，把修行功德供養給他，回向給他。

“謂無助忍想，故敵非應供。”就修行原理而言，寂天菩薩的分析完全合情合理，是可以成立的。但這的確和凡夫的認識背道而馳，所以有人對此提出疑問：如果怨敵祇想傷害我們，並沒有想着利益我們，沒有想要成就我們修習忍辱，憑什麼感激他？憑什麼把功德奉獻給他？也就是說，怨敵根本沒有這種用心，這個好處是我自己通過修行，通過用智慧轉化對境得到的，並不是怨敵所希望的，所以我們不應該供養他，感恩他。這個反駁似乎挺有說服力的，看看寂天菩薩怎麼回答。

“則亦不應供，正法修善因。”寂天菩薩分析說：如果你認為敵人沒想着幫助你修忍辱，就不應該感恩他，回報他。那我們現在修習佛法，就法本身來說，祇是揭示了世界真相和修行規律，也不存在幫助你的意願。我們依法修行，由此走出迷惑，走向覺醒，這種受益也是自己修來的。如果說怨敵沒有幫助我們的意願，就不應該感恩；那麼法本身也沒有引導我們的意願，是否不應該感恩法呢？事實上，佛弟子都感恩佛法的指引，發自內心地恭敬法、供養法。同樣的道理，怨敵成就我們修習忍辱，也要對他們生起感恩供養之心。

“謂敵思為害，故彼非應供。”接着寂天菩薩又回答了一

個問題。有人說：怨敵完全就是想害我，根本不想對我有什麼好處，更沒想着成就我的修行，我怎麼可以去感恩他、供養他呢？既然怨敵想害我，那麼我嗔恨他，才是對方應得的回報，所謂“人若犯我，我必犯人”。這是凡夫常規的思維方式，寂天菩薩又是怎麼引導的呢？

“若如醫利我，雲何修安忍？”針對這個疑問，寂天菩薩開示說：如果敵人對你的傷害，就像醫生治病一樣，完全是爲了利益你，我們怎麼能通過這個機會修習忍辱呢？比如醫生給你開刀，或施以推拿、針灸等治療，你也要承受痛苦，但不會對醫生起嗔心，因爲你知道醫生是爲了你好，爲了幫助你。如果怨敵的用心也像醫生一樣，對修忍辱是沒有絲毫幫助的，不能成爲我們修行的增上緣。

“既依極嗔心，乃堪修堅忍，故敵是忍因，應供如正法。”忍辱的修行前提，是對方有強烈的嗔心和傷害你的意願，這時才需要在認識上轉換對境，需要打開心量來接納對方。否則的話，就不需要修習忍辱了。可見，對方的嗔恨和傷害正是我們修習忍辱的因，所以要像對正法那樣，發自內心地感恩和供養。如果我們面對傷害時能這樣思維，還會生氣嗎？還會陷入嗔心嗎？一定不會。

佛法最大的特點，是幫助我們以智慧轉化對境，通過改

變觀念，重新認識世界。在改變之前，我們是凡夫心的運作模式，是活在自己的習慣反應中。看到喜歡的，習慣反應是貪心；被人傷害時，習慣反應是嗔恨。如果不擺脫這種習慣反應，它的力量會越來越強。每重複一次，串習的力量就強化一次，最後形成巨大的慣性。問題是，這種慣性是無明的產品，它所構成的是輪回模式，將給生命帶來無盡痛苦。所以我們要學會用智慧審視，重新建立和解脫相應的反應模式。

可能有人會說：這種思維和阿 Q 精神有什麼不一樣？不同就在于，阿 Q 精神是一種逃避，一種自我麻醉，而寂天菩薩提供的思維方式，是智慧分析後的主動選擇，是用法義轉化逆境後的安然接納，是用慈悲去面對，用智慧去化解，是從根本上解決問題的方式。而阿 Q 精神是不解決任何問題的。至于世人習慣的以嗔報嗔，用對立的心態進行鬥爭，就會冤冤相報，沒完沒了。祇要彼此還潛藏仇恨的種子，就會不斷演化為衝突事件。古今中外的歷史上，戰火連綿不絕，延續至今，死于戰爭者不計其數。如果不從根本上消除對立，世界將永無寧日。寂天菩薩的分析，從緣起的角度，探討了衝突產生的真正主謀，然後從源頭化解，才能究竟解決問題，實在是了不起的智慧。

從心理學的角度看，這就是認知療法，是通過改變認識

來解決心理問題。我想心理學工作者看到這些內容的話，也會非常喜歡。因為這些分析提供了全新的思考角度，而且完全可以通過理性來接受。凡夫都活在錯誤認識中，從而制造種種心理問題，這就必須通過智慧認識來解決，所謂解鈴還須系鈴人。我們想着怨敵是在害我，自然生起嗔心；而當我們換一個角度，想到怨敵是幫助我們成就忍辱的增上緣，就會心生感恩。

• 生佛皆平等

112. 本師牟尼說：生佛勝福田。

常敬生佛者，圓滿達彼岸。

113. 成佛所依緣，有情等諸佛。

敬佛不敬衆，豈有此言教？

114. 非說智德等，由用故雲等。

有情助成佛，故說生佛等。

115. 懷慈供有情，因彼尊貴故。

敬佛福德廣，亦因佛尊貴。

116. 助修成佛故，應許生佛等。

然生非等佛，無邊功德海。

117. 唯佛功德齊，于具少分者，

雖供三界物，猶嫌不得足。

118. 有情具功德，能生勝佛法，

唯因此德符，即應供有情。

什麼是生佛平等？衆生和佛究竟能不能平等？我們知道，佛陀成就了無量功德，而衆生充滿迷惑煩惱，從這個角度看，二者有着天淵之別。但在本自具足的佛性上，佛和衆生是沒有差別的，在聖不增，在凡不減，所謂“心、佛、衆生三無差別”。

那麼，《入行論》又是從哪幾個方面來說明平等？寂天菩薩指出：在菩薩道修行中，衆生具有的重要性，和佛陀的重要性是一樣的。在功用上，沒有諸佛，我們就沒有覺者指引，不能成佛；沒有衆生，我們就沒有修行機會，同樣不能成佛。關於這個道理，《行願品》的恒順衆生也說：“諸佛如來以大悲心而爲體故，因于衆生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正覺。譬如曠野沙磧之中有大樹王，若根得水，枝葉華果悉皆繁茂。生死曠野，菩提樹王亦復如是。一切衆生而爲樹根，諸佛菩薩而爲華果，以大悲水饒益衆生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。”諸佛如來以大悲爲體，而修習大悲離不開衆生。正因爲有衆生，我們才能通過利他成就大悲。沒有衆生爲樹根，就不能成就無上佛果。這些教義充分顯示了衆生對菩薩道修行的重要性，同時也說明佛教的偉大——沒有一個宗教把衆生看得和教主同樣重要。

“本師牟尼說：生佛勝福田，常敬生佛者，圓滿達彼岸。”本師，即我們的釋迦牟尼佛。他說：衆生是悲田，佛陀是敬

田，都是最殊勝的福田。佛陀具備悲智兩大品質，成就慈悲離不開衆生，因爲有衆生需要幫助，我們才能具足大慈悲。而成就智慧離不開佛陀和他開顯的教法，因爲有佛和法的指引，我們才能具足大智慧。我們時時恭敬衆生和佛陀，就能圓滿諸佛品質，到達覺悟彼岸。所以說，恭敬供養衆生和恭敬供養諸佛，對菩提道修行同等重要。

“成佛所依緣。”成佛是緣起法。佛陀不是無緣無故就成佛了，也要遵循緣起的規律。十二因緣的流轉門和還滅門，爲我們開顯了輪回和解脫的道路。順着十二因緣，從無明緣行直到生緣老死，就會生生不息地輪回；逆觀十二緣起，由“此無故彼無，此滅故彼滅”層層擊破，可以斷除輪回之鏈，將我們導向解脫。

“有情等諸佛。”以菩提心爲因，修習六度四攝，才能自覺覺他，成就佛果。這個過程需要緣的支持，其中兩種最爲重要的助緣，是有情和諸佛。沒有諸佛，我們看不到成佛之道，也不懂得怎麼在菩提道上次第前行；沒有衆生，我們就無法完成菩提道的修行，因爲布施、忍辱、修習慈悲都離不開衆生。從這個意義上說，有情等同于諸佛，和諸佛一樣重要。

“敬佛不敬衆，豈有此言教？”如果說學佛祇要恭敬三寶，不必尊重和利益衆生，佛教中哪有這樣的教法呢？我覺得，

這個時代太需要大乘精神了。如果大眾都能認識到，世界是緣起的，相互依賴的，就能破除狹隘、自私、仇恨、貪婪等將人類導向毀滅的不良心理，通過修行開顯內在的良性心理，開顯覺醒和慈悲，進而以緣起的智慧建立同體共生的和諧社會。大乘精神是以救度一切衆生爲使命，所以我們學佛要關注社會，關愛衆生。

“非說智德等，由用故雲等。”說到衆生和佛同等重要，有人就會一概而論，以爲哪方面都是同等的。這是不知道語言的局限性和片面性。事實上，本論所說的“同等”是有側重的，祇是從某個角度而言。寂天菩薩擔心我們誤解，進一步解釋說：這並不是說衆生和佛具有的智慧和功德相等，而是說二者對成佛的作用相等。

“有情助成佛，故說生佛等。”佛陀可以指引我們成佛，有情可以幫助我們成就佛陀品質。從助力修行的作用上說，有情和佛陀具有同等重要性。當然，這種幫助也有不同側重，接着就要進一步認識，佛陀和有情到底從什麼角度爲我們提供幫助。

“懷慈供有情，因彼尊貴故。”衆生是生起慈悲的因緣，我們以慈心供養有情，能成就大慈大悲，成就廣大福德。之所以有這個作用，因爲衆生是尊貴的悲田。

“敬佛福德廣，亦因佛尊貴。”我們以清淨心恭敬佛陀，

依法修行，能成就無限的福德和智慧，也是因為佛陀已斷除一切惑業，具有圓滿福慧，是世間出世間最尊貴的覺者。所以對菩薩道修行來說，衆生和佛陀同樣尊貴，我們都應該恭敬供養。

“助修成佛故，應許生佛等。然生非等佛，無邊功德海。”說衆生和佛同樣重要的理由在於，衆生和佛都是菩薩道修行的重要助緣，是從這個角度而言的平等。但不能因為這種平等，抹殺衆生和佛的差別。所以寂天菩薩接着解釋：當我們說生佛平等時，可能誤以為衆生和佛具備一樣的功德，其實不是這麼回事。生佛平等是有特定含義的，從作為成佛助緣來說是平等的，但就自身功德來說，衆生是無法和諸佛相提并論的。因為諸佛是無邊的功德海，絕不是衆生可以比較的。

“唯佛功德齊，于具少分者，雖供三界物，猶嫌不得足。”這個偈頌進一步說明生佛平等的問題。在三界衆生中，佛陀的功德是最高、最圓滿、最究竟的，其他修行人，包括聲聞聖者，祇有佛陀少分的功德。比如聲聞聖者具備解脫德，但不具備圓滿的大慈大悲，智慧也沒有佛陀那麼圓滿。對於阿羅漢等具備少分功德的聖者，即使用三界的寶物去供養，和他們成就的功德相比也是不足的。更何況是具有無量功德的佛陀，不論什麼樣的恭敬和供養，都無法和諸佛的成就相匹

配。寂天菩薩的這些闡述，都是讓我們認識到，就自身成就的功德和生命品質，諸佛和衆生有天壤之別，不能模糊生佛的界限。否則有人會覺得，既然生佛是平等的，還要學佛、成佛做什麼呢？對於學佛者來說，認識并憶念佛陀成就的功德，對此心生向往，正是修行的動力所在。

“有情具功德，能生勝佛法，唯因此德符，即應供有情。”雖然從成就的功德來說，衆生比不上佛陀，但我們也應該尊敬、供養一切衆生。這不僅因為每個衆生最終都能成佛，也因為在他們身上，都具有引生佛果成就的功德，這是名副其實的。僅僅從這個角度說，我們也應該對衆生生起恭敬供養之心。

《法華經》中，常不輕菩薩看到每個衆生都會禮拜。有人覺得他腦袋有問題，被他拜得討厭，就去踢他，用石頭砸他。但常不輕菩薩會告訴對方：你也會成佛的，我不敢輕視你，我要尊重你。他是通過這樣的恭敬禮拜，喚醒衆生的自尊自重，讓衆生不要妄自菲薄，作賤自己。這是很了不起的修行。我們也要本着這樣的心態面對一切衆生，尊重一切衆生。因為他們都具有成佛的潛質，也是令我們成就悲智功德的助緣。



【三十課】

利益受損包含兩點，一是世間榮譽受損，一是修善受到阻礙。如何才能接納傷害，不起嗔心？很多時候，取決於傷害你的是什麼人。如果是你喜歡的人，或是無冤無仇的人，即使對你做出一點傷害行為，你可能也不會太計較。但如果是你的冤家敵人，哪怕祇有一點傷害，都會激起你巨大的仇恨。為什麼會這樣？因為仇恨是累積的。當你對某人積怨已久，傷害很容易被放大，成為壓垮駱駝的最後一根草。可見，是否起嗔未必在於事情本身，更在於我們怎麼看待。正因為如此，以智慧和慈悲重新看待怨敵，是幫助我們學習接納的關鍵所在。

“思敵極難得”共有三點，一是“敵是修忍因”，因為有怨敵，我們才能成就忍辱的修行；二是“生佛皆平等”，從修行意義上說，衆生和佛陀具有同等的重要性；三是“敬重報佛恩”，尊重衆生、慈悲衆生、利益衆生，是對佛陀最好的報答。前面已經講到兩點，以下是第三點。

• 敬眾報佛恩

119. 無偽眾生親，諸佛唯利生。

除令有情喜，何足報佛恩？

120. 利生方足報，捨身入獄佛，

故我雖受害，亦當行眾善。

121. 諸佛為有情，尚且不惜身。

愚痴驕慢我，何不侍眾生？

122. 眾樂佛歡喜，眾苦佛傷悲；

悅眾佛愉悅，犯眾亦傷佛。

123. 遍身着火者，與欲樂不生。

若傷諸有情，雲何悅諸佛？

124. 因昔害眾生，令佛傷心懷。

眾罪我今悔，祈佛盡寬恕！

125. 為令如來喜，止害利世間，

任他踐吾頂，寧死悅世主。

126. 大悲諸佛尊，視眾猶如己。

生佛既同體，何不敬眾生？

作為佛教徒，我們從佛法受益了，就會想着怎樣報答佛恩。因為佛陀引導我們走出迷惑，走向覺醒，立足于生命長河來看，沒什麼比這更大的恩德，是怎麼報答都不為過的。那我們應該做些什麼讓諸佛歡喜呢？從世俗常情想到的，無非是把大殿修好、把佛像裝金、多準備供品等，這也是很多

佛教徒樂于爲之的。但寂天菩薩告訴我們，真正的報答佛恩、讓諸佛歡喜，應該尊重衆生、慈悲衆生、利益衆生。因爲佛陀就是爲利益衆生成佛的，我們這麼做，才是行佛所行，是諸佛最願意看到的。既然如此，自然不能嗔恨衆生。寂天菩薩爲我們化解嗔心的思維角度太多了，真是八萬四千法，方便有多門。

“無僞衆生親。”佛陀具有同體大悲，對衆生的親近是真切的，沒有任何虛假的成分，完全把衆生和自己視爲一體。就像手和腳是一體的，腳癢了，手就會幫忙撓，不會考慮腳和手有沒有關係，到底要不要撓；或是腳對我不好，我不理它。無論你的腳怎麼不聽使喚，當它癢的時候，你想都不用想就撓了。這就是同體，牽一發而動全身。而同體大悲則是把無量衆生都和自己視爲一體，沒有任何分別。所以當衆生遭受痛苦時，佛菩薩會無條件地給予幫助。

“諸佛唯利生。”諸佛唯一的使命，就是利益衆生。發菩提心有兩個面向，一是成就無上菩提，二是利益一切衆生。佛陀已成就無上菩提，剩下的唯有一件事——盡未來際地利益衆生，讓他們離苦得樂，走向解脫。

“除令有情喜，何足報佛恩？”我們希望報答佛恩，就要向佛菩薩學習，真誠地接納衆生，令衆生安樂。即使被衆

生傷害，也不能生起嗔心，更不能因此傷害對方。而要像佛菩薩那樣，無條件地慈悲他。除此以外，我們用什麼來報答佛陀的無量恩德？當然這種幫助必須是有智慧的。前面說過，快樂有健康和不健康之分。我們要給予衆生健康的快樂，而不是滿足他們的貪嗔痴，那對生命成長是有害無益的。作為佛弟子，佛陀的教法給我們帶來無盡的利益和安樂。我們報答佛恩，也要讓衆生從佛法中得到利益和安樂。

“利生方足報，捨身入獄佛。”每個衆生都是佛陀所悲憫的。為了度化衆生，佛陀化身千百億，“應以何身得度者，即現何身而為說法”，哪怕進入地獄也在所不惜。祇有以佛陀為榜樣，全心全意地利益衆生，令衆生歡喜，才是行佛所行，才能報答佛陀為救度衆生捨生忘死的恩德。佛陀以利益衆生為盡未來際的事業，找到這個工作，就再也不會失業了。因為衆生盡虛空遍法界，無量無邊，我們這一生，乃至盡未來際，追隨佛陀做好這份工作就行了。現在的人常常換工作，幹什麼都覺得沒意義，沒價值。我們發菩提心，祇要找一次工作，一勞永逸。而在利益衆生的過程中，可以成就無量的智慧和福德，還有什麼比這更高的回報嗎？

“故我雖受害，亦當行衆善。”當我們想到佛菩薩宏偉的目標、高尚的精神、偉大的人格、神聖的使命，就要生起見

賢思齊之心。即使在利益衆生的過程中受到一點傷害，也要安然接納，想到衆生是無明的，做這些也是身不由己。就像孩子因爲不懂事做了錯事，父母會心懷慈愛，而不是和孩子斤斤計較。菩薩行者對衆生也是如此，看到衆生對自己的傷害是來自無明，來自嗔恨，來自不能自主，計較是不解決問題的，從而以包容心接納他們，以慈悲心幫助他們。這種心理需要不斷串習，不斷提醒自己：這是我的使命，是我應該做的。久而久之，慈悲心就會在不斷重復中得到強化，成爲心靈主導。不論他人怎麼傷害，你都能以慈悲心去感化他，以德報怨，那就真的戰無不勝了，所謂仁者無敵。

“諸佛爲有情，尚且不惜身。”學佛并不祇是求保佑，求平安，求個人利益，而要以佛陀爲榜樣，像佛菩薩那樣發願并行持。佛經記載，諸佛菩薩在因地捨身求法，爲利益衆生拋頭顱灑熱血。乃至成佛之後，依然處處以衆生爲重。近年來，西園寺在佛教紀念日舉辦相關講座，就是爲了引導大衆認識、效仿并踐行佛菩薩的精神。比如佛誕的主題是“走近佛陀，認識佛法”，觀音聖誕的講座是“向觀音菩薩學習”。我們紀念佛菩薩，關鍵是了解佛菩薩爲什麼偉大？他們的生命品質是什麼？進而傳承并傳遞這種精神，讓慈悲大愛遍滿人間。這才是最好的紀念。而不是處處想着自己，祇是祈求

菩薩保佑自己升官發財，根本不了解佛菩薩的精神是什麼。這種風氣需要扭轉。

“愚痴驕慢我，何不侍衆生？”佛菩薩如此偉大，智慧、慈悲、功德都已究竟圓滿，還在忘我地爲衆生服務，何況我這樣愚痴驕慢的凡夫，或初發心菩薩，還需要不斷集資淨障，怎麼能不好好地尊重衆生，服務衆生？如果不這麼做的話，學佛又在學什麼呢？

“衆樂佛歡喜，衆苦佛傷悲。”這裏所說的樂，是健康而沒有副作用的安樂。我們給衆生帶去這樣的安樂，帶去現前利益和究竟利益，佛陀就會舉身微笑，爲之歡喜。反之，如果我們給衆生帶去傷害，讓衆生在痛苦、煩惱、鬥爭中互相折磨，佛陀就會感到悲傷。可能有人會說，佛陀不是證悟空性了嗎？還有歡喜和悲傷嗎？須知，佛陀的歡喜和悲傷是出于慈悲，是建立在空性基礎上，是看到衆生苦樂之後的映現，是不粘著的。不會像衆生那樣，歡喜往往來自貪心，而悲傷則與煩惱心所有關，也不會像衆生那樣陷入其中，無法自拔。所以我們要分清楚，不要以爲佛陀也和我們一樣有喜怒哀樂，或是像木頭一樣沒有反應，那都錯了。

“悅衆佛愉悅，犯衆亦傷佛。”我們給衆生帶去利益安樂，諸佛就會爲之歡喜。因爲佛菩薩心中祇有衆生，祇希望衆生

離苦得樂，當我們利益衆生，就是在行佛所行。反之，如果我們出于貪嗔痴而傷害衆生，佛陀就會感到難過，等于在傷害諸佛。《行願品》也告訴我們：“若能隨順衆生，則爲隨順供養諸佛；若于衆生尊重承事，則爲尊重承事如來；若令衆生歡喜者，則令一切如來歡喜。”佛菩薩是無我利他的，是以盡未來際利益衆生爲使命，我們希望報答佛恩，最應該做的就是利益衆生。其實在世間法中也是如此。比如有人把整個生命投入有意義的事業，你參與其中，就是對他最好的支持。當你這樣做的時候，他一定歡喜雀躍，備受鼓舞。反過來說，如果你不認同、不參與他的事業，即使給他些好處，說些恭維他的話，對方也是不以爲然的。同樣，我們要讓諸佛歡喜，就應該做佛菩薩所做的事。

“遍身着火者，與欲樂不生。”就像一個人全身着了火，這時讓他去享受欲樂，不管讓他吃美味的食物，聽美妙的音樂，還是享受男女、聲色之樂，他根本不可能感到快樂。因爲在巨大的痛苦下，那一點欲樂是微不足道的。

“若傷諸有情，雲何悅諸佛？”寂天菩薩以此說明：如果我們生起嗔心，傷害衆生，就是傷害了佛菩薩。即使給佛菩薩再多的供養，他們也不會歡喜。因爲佛菩薩和衆生是一體的，把衆生的利益和安樂看得高于一切，所以在行菩薩道的

過程中，沒有任何理由讓衆生受到傷害，也沒理由爲了利益部分衆生，讓另一部分衆生作出犧牲。因爲每個生命都需要尊重，當你發心爲衆生奉獻一切時，祇能自己作出犧牲。總之，我們想要報答佛恩，讓諸佛歡喜，不能做出絲毫傷害衆生的行爲。

“因昔害衆生，令佛傷心懷。”在無盡輪回中，我們因爲貪嗔痴，曾做過許多傷害衆生的事，包括自我傷害和互相傷害。佛菩薩看到衆生深陷在無明煩惱中，生生世世都給自己和衆生制造痛苦，彼此折磨。這種傷害讓諸佛傷心難過。

“衆罪我今悔，祈佛盡寬恕！”我們現在修學佛法，認識到往昔的錯誤，對傷害衆生的行爲生起悔過之心，真誠祈求佛陀寬恕我們的無明。同時提醒自己：從今往後，再也不能傷害衆生。我們雖然要懺悔，但也不必糾結于此，讓罪過成爲強大的心理負擔，反而會影響修行。

“爲令如來喜，止害利世間。”爲了讓諸佛歡喜，報答佛恩，實踐菩提心的誓言，我們要停止對衆生的傷害，同時積極地利益衆生。這就必須止息嗔心，才能真正達到止害、利他的效果。祇要還有嗔心，我們就不可能不傷害衆生，不傷害自己。

“任他踐吾頂，寧死悅世主。”不論衆生怎麼對待我，哪

怕把脚踩到我頭上，傷害我，侮辱我，我寧死也不生起嗔心。這樣做的目的，既是爲了報答佛恩，向佛菩薩學習，讓佛菩薩歡喜，也是爲了戰勝貪嗔痴，踐行菩薩道，成就佛菩薩那樣偉大的生命品質。

“大悲諸佛尊，視衆猶如己。”諸佛具有無緣大慈，同體大悲，把衆生和自己視爲一體，因爲是一體的，所以諸佛對衆生的幫助沒有任何附加條件，也沒有任何你、我、他的分別。

“生佛既同體，何不敬衆生？”既然衆生和佛是一體的，在佛性上是沒有分別的，我們爲什麼不恭敬衆生呢？事實上，恭敬衆生就是恭敬供養諸佛。

這一部分是從報佛恩的角度說明，祇有接納、尊重、利益衆生，才能令佛菩薩歡喜。這麼做的目的，並不是爲了取悅佛菩薩，而是通過克服貪嗔痴來修習忍辱，成就六度，圓滿菩薩道的修行。

“安忍品”講述安忍的修行，重點探討嗔的因及如何對治嗔因，由此成就忍辱。以上，寂天菩薩用了大量篇幅，針對我們容易產生嗔恨的境界，講述了安受苦忍、諦察法忍、耐怨害忍。告訴我們，不論自己的信仰、利益受到損害，還是冤家得到榮譽等對境，都容易讓我們生起嗔恨。寂天菩薩對此展開一系列的深入分析，幫助我們化解嗔恨，進而轉化爲

生起智慧和慈悲的因。

（五）念忍功德

最後是念忍功德，通過總說、喻明、結示三個方面，繼續引導我們認識嗔恨的過患，安忍的功德，共 8 個偈頌。

1. 總說

127. 悅衆令佛喜，能成自利益，
能除世間苦，故應常安忍。

首先是總的說明，忍辱能令諸佛歡喜，給自己帶來安寧，給世間帶來安樂，避免嗔恨帶來的衝突、傷害、毀滅和痛苦。

“悅衆令佛喜，能成自利益。”悅衆就是讓佛陀歡喜。怎樣才能令諸佛歡喜？相關內容前面已作了廣泛說明：一是不能嗔恨和傷害衆生，二是要給衆生帶去安樂和利益。這才是報答佛恩的最佳方式，同時還能增長慈悲和智慧，成就自身利益。

“能除世間苦，故應常安忍。”忍辱能消除世間一切痛苦，包括自己的身心痛苦，所以我們應該常行安忍。因為嗔心具有很強的破壞性，不僅能毀滅自己的功德善根，還會毀滅世

界。當嗔心從個人蔓延到大眾，累積至一定程度，甚至會引發戰爭。爲了維護自身利益，魚死網破，兩敗俱傷。人類現在擁有的核武器足以毀滅地球幾十次，一旦失控，結局難以想象。反之，祇要不陷入嗔恨，任何事都可以通過理性交流來尋找解決辦法。

2. 喻明

128. 譬如大王臣，雖傷衆多人，
謀深慮遠者，力堪不報復。

129. 因敵力非單，王勢即彼援。
故敵力雖弱，不應輕忽彼。

130. 悲佛與獄卒，吾敵衆依怙，
故如民侍君，普令有情喜。

131. 暴君縱生嗔，不能令墮獄。
然犯諸有情，定遭地獄害。

132. 如是王雖喜，不能令成佛。
然悅諸衆生，終成無上覺。

其次，以比喻說明嗔心的危害。

“譬如大王臣，雖傷衆多人，謀深慮遠者，力堪不報復。”
就像國王手下的大臣，用權勢傷害了很多人。但他正被國王器重，如果和他產生衝突，就是與國王爲敵。基于這個考慮，

有深謀遠慮的人就會權衡利弊，即使有能力也不會去報復。

“因敵力非單，王勢即彼援。故敵力雖弱，不應輕忽彼。”因為對方不是一個人，而是有國王支持。報復他的話，國王就是他的強硬後盾，可能會給自己招來殺身之禍。同樣，雖然傷害仇敵看似力量微弱，我們也不能輕視。寂天菩薩用這個比喻說明什麼道理呢？我們看下一個頌。

“悲佛與獄卒，吾敵衆依怙。”那些傷害我們的衆生，也不是勢單力薄的一個人，而是有後援的。上至慈悲的佛陀，下至地獄的獄卒，都是衆生的後援團，力量強大。為什麼這麼說？因為三世諸佛把衆生視爲自己的兒女，當你傷害衆生，就是讓諸佛傷心難過。不僅如此，當你帶着嗔心傷害衆生，就會造作惡業，造作地獄之因。一旦墮落，就被面目猙獰的獄卒所折磨。所以當我們想傷害衆生時，要想到慈悲的佛陀，想到地獄的苦報，決不能任性而爲。

“故如民侍君，普令有情喜。”看清衆生的後援，知道衆生的勢力，我們應該像臣民侍奉君主一樣，隨順衆生，給衆生帶去利益安樂，令衆生感到歡喜。

接着再用2個偈頌說明，如何對待衆生，以及對自身的重要性。因為這些行爲會招感果報，以嗔恨心對待衆生，是在造作地獄之因；以慈悲心對待衆生，是在成就自身的修行

和福德。

“暴君縱生嗔，不能令墮獄。然犯諸有情，定遭地獄害。”

即使我們遇到暴戾的君主，不論他的權力有多大，或是對我們生起多少嗔心，也不能使我們墮落地獄。但如果你用嗔心傷害有情，一定會招感地獄苦果，遭受由此帶來的傷害。

“如是王雖喜，不能令成佛。然悅諸衆生，終成無上覺。”

同樣的道理，即使國王再喜歡我們，想要獎賞我們，也沒能力讓我們成佛。但如果你隨順衆生，讓衆生歡喜，這種善業會成爲修行資糧，將自己導向無上正等正覺。

簡單地說，嗔恨心及由此造作的惡業就像導彈一樣，可以在我們未來投胎時把識推向地獄；慈悲心及由此造作的善業也像導彈一樣，可以把投胎的識推向天道。所以，下地獄或生天都不是外人能夠決定的。除了自己，哪怕權力再大的轉輪聖王，甚至諸佛菩薩，都不能主宰我們的命運。其他宗教認爲上帝是萬能的，讓你下地獄你就下地獄，讓你升天堂你就升天堂。但從佛法角度看，並沒有萬能的上帝，衆生的命運走向取決于自身業力，而業力取決于身口意的行爲。這是佛教和其他宗教最大的不同。

3. 結示

133. 雲何猶不見，取悅有情果：
來生成正覺，今世享榮耀。

134. 生生修忍得：貌美無病障、
譽雅命久長、樂等轉輪王。

在“安忍品”的最後，寂天菩薩總結了忍辱成就的功德類別。生起嗔心和修習忍辱代表了兩種選擇，一是讓我們造作惡業，未來將招感三惡道苦果；一是讓我們踐行菩薩道，未來將導向無上佛果。看清這兩個面向，我們究竟選擇嗔心還是選擇安忍？

“雲何猶不見，取悅有情果。”有人說，為什麼我看不到修習忍辱、令眾生安樂的果報呢？凡夫都是趨利避害的，如果看到其中利益，自然就會做出正確選擇了。我們看寂天菩薩怎麼說。

“來生成正覺，今世享榮耀。”忍辱是六度之一，是菩薩道修行的重要項目。它所包含的究竟利益，可以讓我們在未來成就佛果，成就無上正等正覺。除此以外，忍辱還可以使我們在今生享受榮耀，得到眼前利益，包括福報、進步、成就。如果對他人包容接納，可以讓我們內心安定，人際關係和諧，成就種種事業。俗話說，“小不忍則亂大謀”。如果一

個人沒有忍耐的心量、接納的能力，就會和世界充滿對立，結果什麼事都做不好，所以成大事者往往很有忍耐力。修行也是同樣，對聞思、禪修帶來的身體疲勞，對利他過程中遭遇的無理取鬧和不公正現象，如果不能忍耐，不能以慈悲寬容之心對待，是不可能有所成就的。而且這種忍耐不是一時的，而是要盡未來際地長期堅持。所以說，不論世間的事業，還是出世間的修行，都離不開忍辱。

“生生修忍得。”最後一個偈頌是偏向現實利益，對凡夫來說，可能現實利益更有吸引力。寂天菩薩告訴我們，如果生生世世修習忍辱，即使看不到深層的究竟利益，眼前利益還是容易看到的，主要有五點。

“貌美無病障。”忍辱的第一個好處是可以美容，不需要塗脂抹粉，也不需要傷筋動骨，就能讓人相貌端莊。世間美容的成本很高，但祇能帶來表面的美，而修習忍辱可以改變內在氣質。生活中，一個喜歡生氣、嫉妒、仇恨的人，即使長得再漂亮，也是無法長期相處的。因為他的內心不斷散發煩惱，很快會讓外在美減分，甚至被徹底破壞。反之，當一個人內心包容、祥和、慈悲，就能由內而外地發生改變，使他的形象和藹可親，大家都喜歡和他在一起。忍辱的第二個好處是讓我們身體健康。生氣是很容易傷身的，如果一個人

調柔忍辱，不發脾氣，就不會給身體帶來額外的傷害，減少疾病的困擾。

“譽雅命久長。”忍辱的第三個好處是有好名聲。一個忍辱、寬容、慈悲的人，就會得到大家的擁戴、認同和支持，給自己帶來良好的名譽。雅譽並不單純是外在的名聲，也體現了一個人內在的良好心態和高尚人格。忍辱的第四個好處是壽命長久，不被外在逆境摧毀。《三國演義》中諸葛亮氣死周瑜的故事就說明，如果心量不夠，不能忍辱，就會害了自己。反之，善于忍辱者面對任何境界都能安然接納，將逆境化之于無形。

“樂等轉輪王。”忍辱的第五個好處，是讓自己擁有轉輪王一樣的福報，享有無窮無盡的快樂。

“安忍品”很有現實意義。有道是，人生不如意事十之八九。在學習、工作、生活中，我們會遇到種種逆境，包括人際關係帶來的違緣。如何面對這些問題？逃避是于事無補的，對立更會使問題變本加厲，祇有以智慧來解決。這就必須有安忍的修養，遇到問題時才不會本能抗拒，甚至思維短路，發癲發狂。用心理學的話說，就是具備接納的能力。當你不能接納時，祇有一種心態，就是嗔恨；祇有一種解決方式，就是對立。必須接納之後，才能進一步用智慧去觀察，

用慈悲去包容，然後用八萬四千法門去解決。

從世間生活來說，忍辱可以使我們保持平和、超然的心態，對發生的任何事寵辱不驚。從菩薩道修行來說，忍辱可以使我們克服嗔心，更好地止惡行善，利益衆生。否則的話，學習時心累；打坐時想睡；在道場住着，遇到不愉快就跑了；有人給個對境，既不能忍也不願慈悲。那還修些什麼呢？

《入行論》非常殊勝。我不祇是給你們講，自己也學得很認真，每天都在和寂天菩薩對話，不斷揣摩寂天菩薩是怎麼想的，這樣才能把其中的精神開顯出來。這部論典和我們以往所學的經論不太一樣，很有現實意義，對修行原理的闡述很接地氣，而且实操性很強。如果我們理解并接受的話，確實可以在面對問題時用起來。所以大家要熟讀本論，最好背下來，這樣才能隨時思維，隨時運用。古人的學習方式就是背誦，現代人喜歡耍小聰明，東學西看，不肯下功夫。其實光聽一遍是不夠的。按三級修學的學習方式，學每一課內容，最少是聽三遍，用功的甚至聽十幾遍。反復聞思，才能理解其中深意，直到把法義真正變成自己的觀念，發自內心地接受，以此替代原有的世俗觀念。觀念改變了，才能在生活中運用，真正以佛法智慧改變生命。這是我發現的非常重要的學習經驗。如果僅僅聽一聽，似懂非懂地就過去了；再聽一

課，又似懂非懂地過去了。雖然聽的內容很多，但內心留下的很少。

此外，還要養成課後討論的習慣。本周學了什麼內容，自己是怎麼理解的，有哪些心得，哪些疑問，每個人都可以發表自己的看法，交流互鑒。討論是整理思路的過程，也是訓練表達能力的機會。經常通過討論來鍛煉，以後走上講壇就可以侃侃而談。否則的話，哪怕學再長時間，看到人多還是緊張怯場，不知該說些什麼好。現在佛學院的教學中就缺乏這種訓練，雖然學的課程很多，但沒有和大眾分享的習慣。三級修學的實踐證明，討論是非常實用的學習方式，可以及時糾正理解上的偏差，同時激發學習興趣，促使自己進一步聞思。學習深入了，又會使討論更全面。真正學出熱情，受益的還是自己。



《入菩薩行論》

第七品 精進

第三十一課至第三十四課



【三十一課】

精進是佛法修行的重要項目。世人希望事業有成，離不開勤奮努力，修行也是同樣，祇是這種努力具有特定內涵。三十七道品中有四正勤——已生惡法令斷，未生惡法令不生，未生善法令生，已生善法令增長。一方面，已經生起的惡法必須徹底斷除，沒有生起的惡法不讓它生起；另一方面，沒有生起的善法讓它生起，已經生起的善法讓它增長。這就告訴我們，祇有為斷惡修善付出的努力才稱得上精進。反之，我們掙錢養家、發展事業，即使再努力，也不屬於精進，因為這是建立在欲望和執著的基礎上。所以當我們說到精進時，一定要了解其中內涵。

精進貫穿佛法的一切修行。不論我們修習什麼法門，成就什麼品質，都要以精進為動力。有句話叫作“做一件好事不難，難的是一輩子做好事”。難在哪裏？就是心生疲厭後缺乏精進，不能保持初心和熱情。所以八正道中有正精進，從正見、正思維、正語、正業、正命到正念、正定，精進貫穿始終。

《入行論》是立足于菩提心，修習布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六度，依此建構菩薩道修行。其中，布施是讓我們捨去貪著，忍辱是讓我們對治嗔心，禪定和般若是讓我們斷除愚痴。每一個項目都需要和精進相結合，否則就修不起來，更無法圓滿。六度的目標是“捨凡夫心，發菩提心”，這一任務非常艱巨。因為凡夫心以貪嗔痴為主體，是無始以來的心行積累，力量強大。在茫茫宇宙，地球是懸浮其中的一顆星球，上下左右都是無盡的虛空，同時還在不停地自轉并圍繞太陽公轉。為什麼我們是在地球而不會落入太空？就是因為地球引力的作用。貪嗔痴也是同樣，將我們牢牢鎖定在凡夫身份，難以擺脫。

唯有發起菩提心，才能徹底擺脫凡夫心，走上覺醒之道，所以菩提心是生命中最有價值的心，代表我們最重要的選擇。但凡夫心是以自我為中心，菩提心是以利他為中心，二者的重心、所緣、指向完全不同。這就必須有智慧，有方法，否則所有努力都可能被凡夫心利用。事實上，不少人修行越努力，佛教事業做得越多，反而我執越重，這種現象比比皆是。

除了智慧和方法，更要付出努力。不僅要努力戰勝凡夫心，斷除菩提心的違緣，還要精進修行，讓發心更有力量。“精進品”正是圍繞這個重心展開，共 76 個偈頌，主要包括

三方面：一是勸勉精進，在觀念上認識到精進的作用；二是斷除不精進，克服凡夫心造成的違緣；三是增長精進力，堅持不懈地發菩提心，行菩薩行。

一、勸勉精進

“精進品”貫穿解脫道和菩薩道的修行。對聲聞行者來說，要精進地勤修戒定慧，息滅貪嗔痴。對菩薩行者來說，要精進地修習六度，圓滿菩提心和菩薩行。

1. 忍已需精進，精進證菩提， 無風物不動，無勤福不生。

“忍已需精進，精進證菩提。”我們已經了解到，忍辱是幫助我們學會接納，不陷入嗔心，同時讓我們知道什麼是惡，應該阻止；什麼是善，應該修習。在此過程中必須精進努力，才能走出凡夫心，發起菩提心，進而修習六度，圓成無上菩提。

“無風物不動，無勤福不生。”寂天菩薩比喻說：就像沒有風，萬物就不會動搖。同樣，沒有精進的推動，福德和智慧資糧也不能成就。菩薩道修行必須積累福慧資糧，所以要聞思經教、止惡修善，而不是隨順凡夫串習，追逐五欲六塵。這就需要智慧抉擇，更要不懈努力。沒有精進的話，就會缺

乏前進動力，福德和智慧將難以生起。

二、斷除不精進

（一）認識不精進之因

2. 進即勇于善。下說其違品：

懈怠耽劣事，自輕而退怯。

“進即勇于善。”這是對精進的定義，其所緣是善法。勇于善，是勤奮、努力地修習善法。前面講過，精進是在斷除不善、成就善法過程中付出的努力，包括解除迷惑，開顯智慧，都屬於精進的範疇。

精進又分三種，一是披甲精進，就像勇士在戰場上衝鋒陷陣。修行如一人與萬人敵，稍不留神就會敗退乃至喪命。凡夫內在串習強大，又要面對五欲六塵的外在誘惑，如果正念力量不足，很快會陷入妄念，被妄念戰勝。所以菩薩戒中把犯戒稱為他勝處，就是被煩惱戰勝了。在這種內外交困的情況下，唯有身披鎧甲，勇猛戰鬥，才能打敗煩惱。二是攝善法精進，積極修習善法。三是饒益有情精進，廣泛利益衆生。

“下說其違品。”為什麼我們在修習菩薩道的過程中不能勇猛精進？就是因為有阻礙，也就是違品。所以寂天菩薩會

在下面說明精進的障礙有哪些，讓我們認清情況，加以克服。

“懈怠耽劣事。”首先是懈怠，這是屬於隨煩惱，即隨順根本煩惱，也能引發煩惱。在唯識經論中，對懈怠的定義是“于善惡品修斷事中，懶惰為性，能障精進，增染為業”。善惡品修斷事，是在修善和斷惡的過程中，落入懶惰和貪嗔痴的不良串習，該修行却不想修，該打坐却不想坐，該聞思法義也不想學。這種懶惰能障礙精進，使我們不去做止惡行善、轉染成淨的事。反而想着睡懶覺，想着玩遊戲、看電影、和人閑聊。我們的心已被染污控制，却不想去改變。

《成唯識論》還說：“謂懈怠者，滋長染故，于諸染事而策勤者，亦名懈怠。”懈怠還有增長染污心的功能。當我們落入不良串習時，會貪著于此，使串習得以增長，力量越來越強。就像愛玩遊戲的人，會長時間地沉迷遊戲，無法自拔。所以從某種意義上說，懈怠就是對凡夫心所做的努力，這使得我們耽著于世間的種種卑劣事。

所謂卑劣事，即貪著欲望所引發的，如追求財色名食睡或色聲香味觸，以及由此帶來的種種享樂。人們總說沒時間修行，其實時間對每個人都是平等的，很多時候，所謂的沒時間，祇是因為沉迷于世間欲望，把大量時間用于奮鬥和應酬。尤其是那些做企業的人，企業做得越大，人際關係越多，

結果就會越忙碌。另一方面，他們在乎事業帶來的優越感、重要感和主宰欲，所以要不斷努力，花大量時間來維護這種感覺。在這種情況下，他就覺得抽不出時間學佛，也沒有信心和好樂來學。當然也有一些人，因為事業帶來太多困擾，慧根已經開始閃現，意識到自己這麼忙碌下去並沒有什麼價值，幹得那麼累，可過得並不開心。當他們開始思考人生，看到唯有佛法才能給自己帶來真正的幸福，實現生命最大的意義。有了這份認識後，才可能認真學佛，否則是很難的。

“自輕而退怯。”自輕就是看輕自己。在一些佛教典籍中，會強調我們是業障深重的凡夫，靠自己修行極其困難。有些人接受這些觀念後，將此極端化，結果對自己能夠解脫一點信心都沒有。從另一方面，想到佛菩薩成就的無量功德，再看看自己現前充滿迷惑煩惱的生命，也無法想象自己可以像佛菩薩一樣成就解脫，圓滿悲智，進而幫助衆生成就解脫、圓滿悲智。沒有信心，也是我們不能發起精進的重要原因。

所以，我們必須克服無始以來的不良串習，以及觀念上的自卑和怯懦。祇有去除這些障礙，才能生起精進之心。

（二）如何斷除不精進

認識不精進的因之後，接着是如何斷除，也分三部分，

一是斷除好逸之懈怠，二是斷耽著卑劣之懈怠，三是斷除畏善之懈怠。

1. 斷除好逸之懈怠

怎麼斷除因為貪圖安逸造成的懈怠？同樣從觀察懈怠之因開始。

(1) 觀察懈怠之因

3. 貪圖懶樂味，習卧嗜睡眠，
不厭輪回苦，頻生強懈怠。

“貪圖懶樂味，習卧嗜睡眠。”凡夫貪圖享樂，喜歡那種懶洋洋的舒適感覺，大好時光，一睡了之。享樂的因很多，財色名食睡都會讓人心生貪著。因為貪著，就會不斷追求，使自己落入串習的慣性中。

“不厭輪回苦，頻生強懈怠。”凡夫內心充滿迷惑和煩惱，就會不斷制造渴求，為滿足欲望忙忙碌碌，看不到生命的短暫，更看不到輪回的過患。尤其是在今天這個高度娛樂化的時代，人們制造了很多逃避痛苦的方式，從電影、電視到遊戲，這些不斷升級的娛樂，讓人沉迷其中，被追逐五欲的慣

性帶着跑。爲什麼追逐欲樂屬於“強懈怠”呢？因爲這是落入欲望的陷阱，不生出離。寂天菩薩通過分析讓我們認識到，現在追逐的種種快樂是短暫的，其本質是痛苦的，而且副作用很大。如果對此產生依賴，得不到時就會帶來更大的痛苦。此外，我們爲了永遠保有這種快樂，需要不斷造業。世人爲了得到財富、地位、享樂，不知要造下多少殺盜淫妄的惡業。看似很努力，但對修行來說，恰恰是最大的懈怠。

（2）如何斷除

那麼，如何斷除因爲貪圖安逸造成的懈怠？寂天菩薩引導我們思維死亡和三惡道之苦，由此生起精進之心。

第一，思維死苦

死亡是世人最不願意面對，始終想要逃避的，但這正是每個生命的必然結局。當我們從死亡的角度審視，現有的一切都會顯得蒼白無力，甚至毫無價值。在寺院的早晚功課中，每天都要念“是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？當勤精進，慎勿放逸”，就是用死亡提醒自己勇猛精進。

4. 雲何猶不知：身陷惑網者，
必入生死獄，終至死神口。

5. 有生必有死，汝豈不見乎？
然樂睡眠者，如牛見屠夫。
6. 通道遍封已，死神正凝望。
此時汝何能，貪食復耽眠？
7. 死亡速臨故，及時應積資。
屆時方斷懶，遲矣有何用！
8. 未肇或始做，或唯半成時，
死神突然至，嗚呼吾命休！
9. 因憂眼紅腫，面頰淚雙垂，
親友已絕望，吾見閻魔使。
10. 憶罪懷憂苦，聞聲懼墮獄，
狂亂穢覆身，屆時復何如？

“雲何猶不知。”我們貪圖世間的事業，幹得熱火朝天，感覺很有價值，其實是在追求虛妄的安全感。因為這個看似牢固的大廈，本質上是無常的。生活中，我們看到種種天災人禍，看到很多公司倒閉，看到很多人死亡，這些無常就在我們眼前，并非看不到。人們祇是不願面對。反而愚痴、固執地追求外在安全感，幻想這一切可以千秋萬代。所以寂天菩薩提醒我們：你怎麼不知道、不反思呢？你應該通過對世間的觀察而醒悟。

“身陷惑網者，必入生死獄，終至死神口。”生命被無明所縛，陷入煩惱之網，不斷制造生死輪回。身口意三業就是

在編織生命程序，使我們生了又死，死了又生，每期生命的終點都是被死神一口吞下。當我們學會用死亡審視現有的一切，就會減少貪著，從現實中超脫，這是我們必須認識到的。

“有生必有死，汝豈不見乎？”這是很重要的命題。雖然衆生業力不同，壽命長短不同，但必然會走向死亡，沒有什麼生了之後不死的，你們難道沒有見過嗎？但多數人祇是渾渾噩噩地活着，從來沒有爲死亡做好準備，當最後那一刻來臨時，祇能手忙腳亂、痛苦不堪地離開。他們來到這個世界，得到如此寶貴的人身，却没有爲改善生命做任何努力，反而造下無盡罪業。祇有看清生死的必然，才能清醒地正視生命，用好今生。

“然樂睡眠者，如牛見屠夫。”通常，人們一天要睡八小時，一生中會有三分之一的時間在睡覺。此外，小時候懵懂無知，年老時老眼昏花，七折八扣，一生可用的時間實在不多。那些喜歡睡懶覺的人，不知道自己正在浪費所剩無幾的生命。就像牛看到同伴一個個被拉去宰殺，它却沒什麼感覺，輪到自己被宰時才會痛苦。人也是同樣，看到身邊人被死神帶走時，多少會生起一點悲戚之心，但很快就麻木了。祇有輪到自己時，才想到沒有爲死亡做任何準備。如果對生命缺少應有的警覺，祇能渾渾噩噩地生，稀裏糊塗地死。

“通道遍封已，死神正凝望。”我們的未來祇有一條路，而不是有幾條路可以讓你逃生。就像人被關到一個地方，其他的路統統被堵了，祇有一條沒被封住的，就是死路。在路的盡頭，死神正在凝視着我們，等待我們前去。

“此時汝何能，貪食復耽眠？”馬上就要面臨死亡了，你怎麼還不考慮未來去向哪裏？怎麼還能心安理得地享受五欲之樂？如果不努力的話，未來就會隨業流轉。不必說過去生的業力，想想我們的今生，究竟惡業多還是善業多？等待我們的，將是什麼樣的命運？

“死亡速臨故。”我們要認識到死亡的現實，知道自己一定會死，而且隨時都會發生。即使活到百歲，在生命長河中也不過是短短一瞬。小時候好像覺得一生很長，但轉眼就四五十歲，再一轉眼就七八十歲，能不能活到那時候還難說。往前看的話，之前十年、二十年甚至三十年發生的事，恍如昨日。所以我們一定要提醒自己：死神很快就會降臨。

“及時應積資。”從現在開始，我們就要為未來積累資糧。否則當死亡到來時，我們會去向哪裏？如果不準備的話，意味着什麼呢？對死亡的認識，是中國社會的普遍問題。因為受唯物論的影響，很多人認為人死如燈滅，把財富、地位等現實追求當作人生的一切，從未想過死亡隨時可能降臨。有

些人事業紅紅火火，却突然查出不治之癥，結果毫無準備。一方面是對生的留戀，一方面是對死的恐懼，根本不願接納這樣的現實，身苦加上心苦，最後死得萬般不願。

好死，自古就被視為五福之一。怎麼才能好死？就像學習和工作一樣，必須做好準備，才能在考驗到來時從容應對。如果自己準備不足，還要借助臨終前的心理引導。現在國外開始建立安寧病房，讓宗教師為那些得了絕癥且不再有治療意義的人做心理輔導，使患者和家屬都能正視死亡，平靜地離開世界。佛教界應該把這種關懷作為服務社會的重要內容，引導大眾健康地生，平和地死。這不僅僅是學些道理，還要掌握相關專業技能。總之，我們要趁死亡尚未降臨時，精進地積累資糧，使自己坦然面對死亡，並讓死後有更好的去處。這是我們現在要開始做好準備的。

“屆時方斷懶，遲矣有何用！”如果死到臨頭才開始斷除懶惰的劣習，臨時抱佛腳，就為時晚矣。因為生命是無盡的積累，這種積累會形成慣性，所以要通過修行來糾正不良串習，培養良好習慣。就像運動員參加比賽，平時就要長期訓練，才能在比賽時取得理想成績。

前面說到死是一定的，現在進一步提醒我們，什麼時候死是不一定的。尤其是今天這個世界，天災人禍這麼多，除

了地震、海嘯等自然災害，還有車禍、事故等人為災難。在社會新聞中，不時可以看到樓塌了、橋斷了、電梯故障了，甚至走在路上，地也會突然陷下去。此外，心理疾病也讓很多人選擇自我了斷。所以死因真是很多，防不勝防。

“未肇或始作，或唯半成時，死神突然至，嗚呼吾命休！”人們一心想做事業，有時剛有願望，有時做到一半，有時接近尾聲，總之，事情還沒完成，死神却突然來了，結果祇能帶着深深的遺憾離開。所以佛陀提醒我們，生命就在呼吸間，一口氣不來，轉息便是來生。

下面 2 個偈頌描述死神降臨時的慘狀，這個提醒非常重要。如果忘了死亡的現實，覺得是他人的事，離自己很遠，我們會覺得時間還多，不着急，結果懈怠放逸，在死到臨頭時猝不及防。

“因憂眼紅腫，面頰淚雙垂，親友已絕望，吾見閻羅使。”當我們即將死亡時，不僅自己萬般不甘，親人也沒有任何心理準備。面對生離死別，人天永隔，親人祇會絕望哭泣，滿臉是淚地哀求“你不要走”，可這有什麼用呢？不管自己多麼痛苦，親人多麼不捨，注定還是要見到閻王的使者，被其帶走。

“憶罪懷憂苦，聞聲懼墮獄，狂亂穢覆身，屆時復何如？”人們在臨命終時想起今生所造的種種罪業，或是看到惡道之

相顯現，害怕墮落受苦，內心因無比恐懼、憂慮而痛苦。這種恐懼讓人心智癡狂，甚至大小便失禁，把屎尿往身上亂抹。生活中可以看到，有些人死時面目猙獰，非常難看。到時候，你又能怎麼辦？

寂天菩薩通過這樣的描述告訴我們，如果貪著五欲之樂，懈怠放逸，爲此造作罪業，那麼當死神來臨時，我們在世間的所有努力，包括擁有和享受的這一切，都將被死神一口吞下，和自己再也沒有關係。這一幕可能幾十年後才發生，也可能很快發生。如果我們不精進修行，面臨這樣的慘狀時，能接受嗎？這是非常重要的提醒，不斷作這樣的思考，思考死亡的現實，可以減少對五欲的貪著，生起精進的求道之心。

第二，思後世苦

死亡之後，生命會去向哪裏？如果我們曾經造作的惡業成熟，就會墮落惡道，即地獄道、餓鬼道和畜生道。想到三惡道痛苦，尤其是地獄苦，對自己是非常重要的提醒。所以，思後世苦是佛法修行的重要武器。在《道次第》中士道的部分，也是通過思維死苦和三惡道苦，引導我們生起出離心。對菩提心的修行來說，這種思維同樣會成爲發心的動力。如果不發菩提心，生命必然面臨三惡道之苦，是沒有出路的。

11. 死時所懷懼，猶如待宰魚。

何況昔罪引，難忍地獄苦。

12. 如嬰觸沸水，灼傷極刺痛。

已造獄業者，雲何復逍遙？

13. 不勤而冀得，嬌弱頻怨苦，

必死猶似仙，定受衆苦煎！

“死時所懷懼，猶如待宰魚。”死神到來時，很多人會生起極大的恐懼。之所以這樣，因為我們完全是被動、無奈、不能自主的，既不了解死後去向，更沒機會選擇。不論我們在世間擁有多少財富、地位、權力，不論自己多麼不想放下，此刻都不得不放下，就像砧板上即將被宰殺的魚，毫無辦法。想到自己將面臨這樣的處境，實在不寒而栗。

“何況昔罪引，難忍地獄苦。”死亡之所以可怕，一是捨不得現在擁有的，二是不知道死後去向何方。後者更為可怕，這個去向將長久影響生命的未來。如果我們沒有精進修行，而是由貪嗔痴追逐欲樂，造下罪業，把自己導向地獄。那種痛苦實在太可怕、太難以忍受了。這是我們必須考慮的。

“如嬰觸沸水，灼傷極刺痛。”接着，寂天菩薩進一步描述三惡道，尤其是地獄道的痛苦。就像嬰兒又細又嫩的皮膚被滾燙的開水灼傷，刺痛難忍。如果我們墮落地獄，所承受

的痛苦遠超于此。

“已造獄業者，雲何復逍遙？”想到自己往昔和今生造下的地獄惡業，想到未來可能面臨的處境，我們現在還有沒有心情貪圖短暫的五欲樂？值不值得為眼前快樂承受悲慘的後果？當我們作這樣的審視後，肯定要精進修學，不敢渾渾噩噩地逍遙度日。

“不勤而冀得，嬌弱頻怨苦。”有些人不肯精進，却希望得到安樂和成就，這是不可能的。不努力就沒有因，怎麼會有果呢？我們想得到究竟的安樂和成就，一定要努力修行。也有些人性格柔弱，怕吃苦，不奮鬥，一天到晚抱怨社會不公，抱怨別人不給他創造條件。事實上，我們努力了，有成就了，社會自然會需要你，重視你。

“必死猶似仙，定受衆苦煎！”明知道一切生命都要走向死亡，還是渾渾噩噩、忽忽悠悠地過着逍遙日子。等到無常到來時，祇能被衆苦逼迫，悲慘地離開世界，最終墮落惡道。凡夫深陷在不良串習中，有時雖然也知道佛法的價值、修行的重要，但還是被串習捆綁，不肯精進努力，結果空度時光。馮山禪師《警策文》說了很多這樣的現象，年輕時初心慵惰，不肯修行，及至龍鐘老朽，“自恨早不預修，年晚多諸過咎”。所以我們一定要認識到精進的重要性，決不懈怠放逸。

【三十二課】

第三，勸莫放逸

前面講到不精進的因是懶惰懈怠，對治這個問題，需要思維死苦、三惡道苦，由此策勵精進。接着，寂天菩薩進一步告訴我們爲什麼必須精進。

14. 依此人身筏，能渡大苦海，
此筏難復得，愚者勿貪眠！

此處提出了關於精進非常重要的理由。得人身是改變命運的機會，對每個生命來說極爲難得，能使我們超越輪回，走向覺醒。一旦失去人身，祇能在無盡輪回中流轉，隨時可能墮落惡道。我們現在得到這個機會，需要有效使用，精進不懈。

“依此人身筏，能渡大苦海。”人身，尤其是暇滿人身，是有機會、有能力、有時間修學佛法的身份，就像一艘船，可以使我們渡過輪回苦海。我們現在已經上船，必須抓住這

個難得易失的機會。這是寂天菩薩給我們的忠告。

“此筏難復得，愚者勿貪眠！”關於得人身的概率，佛經中常以盲龜鑽木孔為喻，說明這一機會之難得。佛陀還告訴弟子，得人身者就像指甲的土那麼少，失人身者就像大地的土那麼多。尤其是暇滿人身，更是難上加難，所以無明中的衆生千萬不要貪眠。貪眠，一方面是說不要在那裏睡大覺，浪費時光；一方面是說不要整天昏昏沉沉，被五欲六塵所催眠，把寶貴人生消耗在追逐欲望中。

事實上，我們有大量時間都在為內心的貪著、欲望服務，很少能保有正念，合理使用生命。所以寂天菩薩勸告我們，暇滿人身如此難得，蘊含如此重大的價值，如果放縱不良串習，就是最大的浪費。所以要趕快精進，不要懈怠！

2. 斷耽著卑劣之懈怠

所謂卑劣，就是貪著世間的事業、財富、權力，包括對吃喝玩樂、財色名食睡的追求。在追名逐利的過程中，就會陷入串習，沒時間也沒動力修學佛法。追求權力的人，覺得權力最有價值；追求財富的人，覺得財富最有價值；搞藝術的人，覺得藝術最有價值。事實上，這些東西的價值有多大？真能給我們帶來幸福嗎？如果不會的話，為什麼大家都在追

求？這些給我們帶來的，其實是重要感、優越感和主宰欲，讓自我得到滿足。就像中國人在乎的有面子、出人頭地、光宗耀祖。真正來說，不過是短暫的風光、微小的價值。一個人擁有越多，往往責任越重，煩惱越多，越不容易幸福。所以我們要看清這些世間追求的本質。

15. 棄捨勝法喜，無邊歡樂因， 何故汝反喜，散掉等苦因？

這個偈頌告訴我們什麼才真正有價值，怎樣才能讓自己快樂。

“棄捨勝法喜，無邊歡樂因。”勝法喜，是由精進修學獲得的，這才是真正的樂因，是清淨、無漏的，而且無量無邊。這種歡樂包括現前和究竟，修習善法能成就現前的利益安樂，轉染成淨、轉迷為悟能成就究竟的利益安樂。這就需要精進地止惡，精進地修善，精進地解除迷惑，精進地走向覺醒。如果不精進，就意味着棄捨法喜，捨棄無量的樂因。

“何故汝反喜，散掉等苦因？”追逐五欲六塵，雖能帶來短暫的快樂和滿足，同時也在造下散亂、掉舉等苦因。如果我們不斷追逐五欲六塵，就會使心時時處在散亂和掉舉中，不能自主。現代人心浮氣躁，就是散亂、掉舉的典型表現。

我們對世界的每一種依賴，都會帶來無盡的煩惱和痛苦。所以，追求欲樂就是在制造苦因。寂天菩薩提醒我們：爲什麼要放棄精進修行得到的無邊樂因，反而爲了短暫享樂造下無量苦因？前者是無苦之樂，後者是有苦之樂，而且苦遠遠大于樂。如果看清這一點，我們就應該捨棄五欲六塵，精進修學佛法，成就究竟的快樂。

3. 斷除畏善之懈怠

畏善是一種怯弱心，對自己能走上覺醒之道，成爲佛菩薩那樣的聖者沒有信心。在修行路上，除了懶惰和追逐欲樂，怯弱心也是障礙精進的重要因素。如何才能對治怯弱，生起信心？寂天菩薩從“對治畏怯、發奮努力”兩個角度作了闡述，共 15 個偈頌。

(1) 對治畏怯

16. 勿怯積資糧，習定令自主，

自他平等觀，勤修自他換！

17. 不應自退怯，謂我不能覺，

如來實語者，說此真實言：

18. 所有蚊虻蜂，如是諸蟲蛆，

若發精進力，咸證無上覺。

“勿怯積資糧。”寂天菩薩告訴我們，不要妄自菲薄，應該努力積集福德和智慧資糧。這是菩薩道修行的兩大內容，成佛也是這兩種資糧的圓滿成就。佛陀是福慧兩足尊，福德和智慧都達到圓滿。六度中，布施偏向福德，禪定、般若偏向智慧。當我們有了福德和智慧資糧，就會對菩薩道修行充滿信心，越不做就越沒信心。

“習定令自主。”福德是修行必不可少的基礎，但修定才能讓生命真正自主。所謂定，就是讓自己持續、穩定地安住正念。我們可以通過觀察修、安住修，或種種禪修方式培養正念，然後安住于此，獲得自主力。凡夫被無明和煩惱左右，常常身不由己，更不能主導生命發展。禪修就是讓我們從培養正念到安住正念，從而獲得自主力，不再被妄念和串習左右，對菩薩道修行也就不再怯弱了。

“自他平等觀。”接着還要修習自他平等，具備這一認識基礎，才能成就廣大的慈悲。我曾和一位哲學家討論這個問題。他說西方哲學的平等和愛，是建立在自我的基礎上。一個人祇有關愛自己，希望得到他人關愛，才能推己及人，認識到他人同樣需要得到關愛。但佛教的慈悲是建立在無我的基礎上。因為自我就意味着重要感、優越感、主宰欲，祇要還有我執，就會帶有好惡、親疏、分別，無法真正平等，也

不可能有無限的慈悲。

“勤修自他換！”認識到無我和平等、慈悲的關係，就能修習自他相換，把對自己的關愛，轉變為對他人的關愛；把對他人的冷漠，改變為對自己的冷漠。這是破除我執、生起慈悲的有效方式。

接下來的2個偈頌是引用佛陀言教，幫助我們建立修行信心。

“不應自退怯，謂我不能覺。”我們不應該怯弱，認為自己是業障深重的凡夫，不能成佛。這一方面是因為很多人深陷于無明、煩惱，看不到希望；另一方面是有些法門認為，凡夫障深慧淺，根本不可能自己解脫。雖然這是凡夫的現實，但佛陀也經常提醒我們，一切衆生都具有佛性，具有覺悟潛質，關鍵是把覺性開發出來。

“如來實語者，說此真實言。”對修行來說，見地非常重要。針對缺乏信心的現象，寂天菩薩引用佛陀的言教鼓勵我們：如來是實語者，所說一切都是真實不虛的。我們接受佛法義理，通常有教證和理證兩個途徑。教證即佛陀所說，因為“如來是真語者，實語者，不誑語者，不異語者”；理證即邏輯推理，通過思維確定。以下所引教證出自《妙臂請問經》。

“所有蚊虻蜂，如是諸蟲蛆，若發精進力，咸證無上覺。”

所有衆生，哪怕是極其微小的昆蟲，如蚊子、虻、蜂、蛆蟲等，祇要未來得人身，發起精進，都能證悟無上菩提。這個比喻主要說明兩點，一是衆生都有佛性，二是都能通過修行成佛。但並不是說，蚊子蒼蠅可以直接修成佛，那是不行的。雖然它們現在沒能力修，但同樣有佛性，一旦在輪回中得到人身，並且精進修行的話，還是有成佛的希望。現在已經得到人身的我們，還有什麼理由不充滿信心，不精進努力呢？

（2）發奮努力

消除怯弱後，我們還要進一步發奮努力。關於這一內容，寂天菩薩通過“思精進能成佛、思修行苦輕微、思漸修則不難、思菩薩無苦唯樂”四個角度加以引導。通過這些思考，使我們對成佛的修行充滿信心。

第一，思精進能成佛

首先，思維精進修行可以成佛。

19. 况我生爲人，明辨利與害，
行持若不廢，何故不證覺？

“况我生爲人，明辨利與害。”既然連蚊蟲都可以成佛，何况我生而爲人，得到暇滿身份，具有理性，能明辨是非利

害，更應該奮起精進。每個生命都活在自我建立的認知模式中，這決定了我們會看到什麼樣的世界，有什麼樣的命運。學佛的關鍵，是改造自己的認識模式，明了真妄、染淨、善惡、利害、得失、是非，就有能力對生命發展作出正確選擇。通過止惡行善，最終轉迷為悟、轉染成淨，徹底改變生命品質。所以見地非常重要，突破認識的局限，就能突破生命的局限。佛陀給我們最重要的財富，正是這種見地，這是開啓智慧的鑰匙。

“行持若不廢，何故不證覺？”有了見地，就有了正確方法，然後還要努力實踐。做到這些的話，怎麼可能不證悟呢？因為我們已經得到暇滿人身，具備如此優越的條件，所以一定要努力，否則是對生命最大的浪費。

第二，思修行苦輕微

其次，思維修行之苦微不足道。有些人之所以對菩薩道感到怯弱，是覺得修行太苦了，無法承受。在這一部分，寂天菩薩以對比的方式說明，相較于輪回苦，修行的苦其實算不了什麼，由此引導我們建立信心。

20. 若言我怖畏，須捨手足等，
是昧輕與重，愚者徒自畏。

21. 無量俱祇劫，千番受割截、
刺燒復分解，今猶未證覺。

22. 吾今修菩提，此苦有限期。
如為除腹疾，暫受療割苦。

23. 醫皆以小苦，療治令病除。
為滅眾苦故，當忍修行苦。

“若言我怖畏，須捨手足等。”有些人之所以對修行心存畏懼，是看到菩薩在修行過程中，人家要眼睛，就把眼睛摳給他，人家要手，就把手砍給他，像佛陀在因地捨身飼虎、割肉喂鷹那樣，覺得自己根本不可能做到。

“是昧輕與重，愚者徒自畏。”寂天菩薩告訴我們：別擔憂，這是因為不了解造成的恐懼。菩薩道修行有輕重緩急，對於那些大菩薩的行為，初發心菩薩並不需要去做。換句話說，修行是有次第的，在每個階段，祇要做當前階段能做的。當心量和能力逐步提高，成為真正的大菩薩之後，那些我們現在看來根本做不到的事，其實都不是問題了。就像我們剛上小學，就擔心博士課程太難，幹脆什麼都不想學了。這完全是愚者不必要的畏懼。事實上，當你還有恐懼時，根本不需要做身體的布施；當你有能力這樣布施時，已經不會恐懼，也不會痛苦了。

“無量俱祇劫，千番受割截、刺燒復分解。”寂天菩薩又給我們提供了另一個思考角度。在百千萬劫的輪回中，我們曾無數次墮入地獄，飽受種種刑罰之苦，被割截、刀刺、火燒乃至分解肢體。這些痛苦完全是被動、無奈的，不想忍受也不行，而且沒有止境。如果不修行，我們往往在不知不覺中造作地獄惡業。即使受完苦出來一下，馬上又會墮落，沒完沒了。

“今猶未證覺。”在無盡輪回中，我們在三惡道遭受那麼多痛苦，既不能讓自己成就正覺，也不會帶來任何價值，祇是無奈地承受果報而已。

“吾今修菩提，此苦有限期。”我們現在走上菩提道，通過精進修行解除凡夫心，意味着究竟解除輪回之苦。雖然在修行中承受了一點痛苦，却能因此開啓智慧，增長慈悲，對提升生命有重大意義。比起過去那麼多不值得的痛苦，現在為修行吃的這點苦祇是暫時的，是對未來生命的投資，將換來永恆的快樂，是多麼值得！

“如為除腹疾，暫受療割苦。”就像病人要去除腹部的腫瘤，要暫時忍受吃藥、打針甚至開刀等治療。雖然這麼做有痛苦，但能讓我們恢復健康，享受長久安樂。

“醫皆以小苦，療治令病除。”醫生通常都以小苦治病，

通過各種治療讓患者解除病痛。我們是繼續忍受病苦，還是主動接受治療帶來的短暫痛苦？

“為滅眾苦故，當忍修行苦。”凡夫是輪回的重病患者，通過修行的治療，將使我們徹底清除三毒病竈，成為真正意義上的健康人。為了成就這一究竟利益，我們應當忍受修行帶來的痛苦。

這一部分，寂天菩薩通過對比，勉勵我們不要害怕修行的痛苦。因為這些小苦隱含着巨大的價值，如果因為怕苦退心，就要在輪回中遭受無盡痛苦。

第三，思漸修則不難

第三，針對怯弱心理，說明菩薩道修行是有次第的，祇要逐步深入，並沒有那麼難。

24. 凡常此療法，醫王不輕用，

巧施緩妙方，療治眾痾疾。

25. 佛初亦先行，菜蔬等布施，

習此微施已，漸能施己肉。

26. 一旦覺自身，卑微如菜蔬，

爾時捨身肉，于彼有何難？

“凡常此療法，醫王不輕用，巧施緩妙方，療治眾痾疾。”

佛陀是大醫王，對於眾生的疾病和除病方法了然于胸，特別施設八萬四千法門，根據眾生的不同根機給予引導。對於那些會帶來小苦的療法，即使是常規的，佛陀都不會輕易使用，而是先用最輕鬆、最有效的方法為眾生治病。印度有很多苦行外道，因為對真理認識不足，雖然吃盡苦頭，但祇是無益苦行而已，並不能因此解脫。佛陀有大智慧，讓我們以最少的痛苦，得到最大化的治療。所以我們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，並不是開始就捨身飼虎、割肉喂鷹，也是從布施菜蔬等財物開始，不斷長養這一心行，才能使心量越來越大。生命在延續過程中會形成不同串習，有些人很熱心，覺得什麼東西好，馬上想到和他人分享，這麼做了才高興。也有人根本沒有這種習慣，甚至慳貪吝嗇，你要他的錢，等於是割他的肉。因為貪的特點就是牢牢抓住不放，所以要學會和他人結緣。開始甚至可以左手的東西拿給右手，右手再拿給左手，這也是一種心行訓練，從最容易做的開始，然後逐步擴大範圍。

“習此微施已，漸能施己肉。”通過不斷訓練，使布施成為習慣，就能逐步從外財到內財，從外在財物到內在色身，最終沒有什麼是不能布施的。同時還要通過修學改變觀念，

認識到我們擁有的一切如夢如幻，什麼都抓不住。進而修習慈悲，看到眾生的痛苦、煩惱和需求，感同身受，發心幫助他們。

“一旦覺自身，卑微如菜蔬，爾時捨身肉，于彼有何難？”布施是破除慳貪的過程，如果有什麼不能布施，就說明我們還有貪著。祇有徹底去除執著，看待自己的色身就像菜葉那樣，不執著其中有我，不執著它是我的，就什麼都能布施了。到了那樣的程度，再要布施自己的身體，并不是很難的事。當然這是有前提的，必須真正證悟空性，了知緣起如夢如幻，同時在修行境界上也能達到。否則，即使像捨利弗尊者那樣了不起的修行人，也曾因為布施眼睛而退心。

以上，寂天菩薩諄諄教導我們：不要畏懼菩薩道，修行是有次第的。以我們現在的境界來想象佛菩薩的布施，認識沒達到，境界沒達到，當然會覺得做不到。但祇要精進修行，假以時日，當你的見地和修行逐步提升時，這些就不是問題了。

第四，思菩薩無苦唯樂

第四，要思維菩薩是安樂無憂的。修行并不是痛苦的事，事實上，真正的修行人應該是快樂自在的。反過來說，不修行才是痛苦的，而且是無止境的痛苦。關於這一點，寂天菩薩作了重要分析，讓人深信不疑。

27. 身心受苦害，邪見罪爲因。

惡斷則無苦，智巧故無憂。

28. 福德引身適，智巧令心安。

爲衆處生死，菩薩豈疲厭？

29. 以此菩提心，能盡宿惡業，

能聚福德海，故勝諸聲聞。

30. 故應除疲厭，馭駕覺心駒，

從樂趨勝樂，智者寧退怯？

“身心受苦害，邪見罪爲因。”痛苦無非是身苦和心苦。身苦，通常是因爲往昔惡業，導致身體不健康，生活環境不如意；心苦，則由無明煩惱所招感。不論身苦還是心苦，究其根源，都是以邪見爲因。邪見是六種根本煩惱之一，衆生因爲我執而有貪嗔痴種種煩惱，使身體和心靈飽受痛苦。

“惡斷則無苦，智巧故無憂。”修習戒定慧，就能斷除惡業，招感健康的身體、良好的環境，使自己身安無苦。進一步，因爲智慧通達無我，了知一切如夢，不再產生煩惱。當一個人沒有身體和心靈的痛苦，自然安樂無憂。凡夫生病或受到傷害時會怨天尤人，由身病帶來心苦，由心苦加劇身苦。但對大菩薩來說，即使受到再大的傷害，比如手脚被砍，可能有短暫的身體痛苦，但內心不會煩惱。相比之下，在利他過程中的那些辛苦更不在話下了。即使身體再累，內心都是

充滿歡喜的。

“福德引身適，智巧令心安。”這是對以上內容的進一步詮釋。福德和智慧是菩薩道的兩大修行項目，六度中，布施、持戒、忍辱重點修福德，禪定、般若重點修智慧。福德是基礎，使菩薩在生活和修行中充滿善緣；智慧是引導，能解除迷惑煩惱，使心寧靜安詳。

“為衆處生死，菩薩豈疲厭？”菩薩以輪回為戰場，在大悲心驅使下，不斷乘願而來，在輪回中度化衆生，盡未來際，永無疲厭。同時保有無所得的心，祇是本着悲願利他，而不是像世人那樣充滿功利，也不會執著這種度化的結果是什麼。因為無所得，就不會心生疲厭。

“以此菩提心，能盡宿惡業，能聚福德海，故勝諸聲聞。”菩薩的修行是以菩提心為本，當我們發起利益一切衆生的願心時，心量就會被打開。進而通過空性修行證悟勝義菩提心，更是威力強大，可以使我們快速消除往昔所造惡業，成就無量福德和智慧。菩提心的作用，一方面是解除迷惑、煩惱等負面心行，一方面是成就智慧、慈悲的正向力量，這是菩薩無苦唯樂的根本。不僅如此，還能從自利到利他，幫助一切衆生走出痛苦，究竟快樂，所以菩薩的修行勝過聲聞。

“故應除疲厭，馭駕覺心駒，從樂趨勝樂，智者寧退怯？”

認識到菩提心的價值，認識到精進修行帶來的究竟利益，我們就應該消除疲厭，欣然騎上菩提心的千裏馬，從眼前快樂抵達究竟安樂，從輪回此岸抵達涅槃彼岸。看到修行對於生命的意義，有智慧的人怎麼可能心生怯弱呢？怎麼可能退却呢？

在斷除精進障礙的部分，寂天菩薩通過“斷除好逸之懈怠、斷耽著卑劣之懈怠、斷除畏善之懈怠”三個方面，引導我們認識精進修行的價值，以及不精進的過患，并提出念死無常、念三惡道苦、增長信心等對治方法。通過這些思考，可以克服懶惰怯弱，激發勇猛之心。



【三十三課】

三、增長精進力

這一部分，寂天菩薩首先講述了增長精進的助緣，提出了四種力量，即信樂力、堅毅力、歡喜力和放捨力，這些都是精進得以增長、保持不退的助緣。其次是以正知正念力行，第三是振作輕安行。

（一）增長精進之助緣

1. 總說

首先是總說，對四種力量作總的介紹。

31. 為辦有情利，四緣助精勤：

信樂心堅毅、放捨心歡喜。

畏苦思利益，能生信樂力。

32. 為除惰障故，巧施四助力，

以慢喜捨欲，勤奮增精進。

“爲辦有情利，四緣助精勤：信樂心堅毅、放捨心歡喜。”爲了成辦有情利益，保證自己精進不懈地走上修行路，圓滿菩薩道，寂天菩薩提出了“四緣助精勤”。四緣即四種力量，第一是信樂力，第二是堅毅力，第三是放捨力，第四是歡喜力。

首先，以信樂力爲基礎。佛法以信爲能入，智爲能度，整個修行都立足于信解行證。信爲道源功德母，我們要相信三寶，相信解脫道和菩薩道的修行。這不是普通的相信，而是通過聽聞正法、如理思維後，由理解而深信不疑，確定這條路是生命中最有意義的選擇。然後根據這種勝解建立信心，簡單地說，就是依正見建立正信。如果沒有正見和正信，所謂的信心很可能是迷信、盲信。因爲深信，才能對佛陀指引的覺醒之道充滿向往，對轉迷爲悟、離苦得樂的修行充滿向往。

其次，以堅毅力爲保障。有了這份確定之後，還要堅定不移地實踐。堅毅力就是堅定的認識、頑強的意志。在修行過程中，尤其剛開始時，要走出輪回，克服不良習氣，進而持戒、修定，都離不開意志力。祇有這樣，我們才能跨越障礙，持之以恆地前行。

第三，以放捨力爲平衡。如果在修行中過于勇猛，綑得

太緊，就會疲憊不堪，結果心生厭倦甚至退轉。所以，太累的時候可以適當休息一下。放捨就是通過放鬆，使身心保持平衡，恢復活力，本身也是有效的修行。但要注意，放鬆不是放逸，更不是放縱，否則就不是修行，而是懈怠了。

第四，以歡喜力為動力。一方面，通過思維修行的功德，看到生命的光明前景，從而心生歡喜；另一方面，通過有效修行減少內心的迷惑煩惱，時時法喜充滿。這樣才能鏗而不捨地修下去。如果修得枯燥無味，看不到效果，僅僅靠意志支撐，是很難堅持下去的。

寂天菩薩提出四種力量後，接着告訴我們，如何培養並修習這四種力量，使自己保持精進。

“畏苦思利益，能生信樂力。”如果修行時缺乏動力，就要觀察因果和輪回，思維三惡道苦，對此心生怖畏。同時還要思維佛菩薩功德，思維解脫和覺醒對生命的意義，以及對千千萬萬眾生的利益。當我們作這些思考時，就能對修行心生向往，感到自己在做最有意義的事。

“為除惰障故，巧施四助力。”懶惰、懈怠是精進的障礙，故稱惰障。念死無常，念三惡道苦，都是幫助我們克服惰障，四種助力也是同樣。善巧運用四種力量對治惰障，就能發起精進，二者非此即彼。

“以慢喜捨欲，勤奮增精進。”慢在此指堅毅力，喜是歡喜力，捨是放捨力，欲是信樂力。其中，信樂力是建立對三寶的信心，對因果的正見，對修行目標的向往。堅毅力重點是培養對自己的信心，有些人雖然認為佛法真理很好，法門很殊勝，解脫之道究竟圓滿，但對自己能夠修行沒有信心。我們要通過這四種力量，努力斷除懈怠，增長精進。

2. 信樂力

(1) 信樂之對象

信樂對象，就是我們實踐的菩提道修行。我們雖曾在三寶前發願，立下向佛菩薩學習的誓言，發願淨除業障，積累資糧，廣泛度化衆生。可究竟做了多少努力？以下，寂天菩薩提醒我們要“思未曾除罪、思未曾修德、思未曾修法”，通過這些思維，看到自己存在的不足，以此策勵精進。

第一，思未曾除罪

33. 發願欲淨除，自他諸過失！

然盡一一過，須修一劫海。

34. 若我未曾有，除過精進分，

定受無量苦，吾心豈無懼？

首先，檢討自己沒有為除罪付出努力。

“發願欲淨除，自他諸過失！”我們發菩提心時就已發願，不僅要斷除自己的貪嗔痴，還要幫助衆生斷除貪嗔痴。這是我們曾經發下的誓言。

“然盡一一過，須修一劫海。”但是，我們和衆生都有無量無邊的過失。有時斷除一種過失都要很長時間，甚至經歷一劫那麼久，不精進能行嗎？

“若我未曾有，除過精進分，定受無量苦，吾心豈無懼？”如果不努力對治貪嗔痴三毒，就意味着這些不善心行將給生命帶來無盡過患，使自己和衆生飽受輪回痛苦。即使想發菩提心，也是泥菩薩過河，不僅幫不了衆生，也救不了自己。想到這些，我們怎麼不感到恐懼？

第二，思未曾修德

35. 發願欲促成，自他衆功德！

成此一一德，須修一劫海。

36. 然我終未生，應修功德分。

無義耗此生，莫名太稀奇！

其次，檢討自己沒有為修習福報、積累資糧付出努力。

“發願欲促成，自他衆功德！成此一一德，須修一劫海。”

我們走上菩薩道時曾發願：要努力成就衆多功德，包括人天乘的善法，解脫乃至成佛的功德。不僅希望自己成就解脫和無上菩提，也希望一切衆生成就解脫，成就無上菩提。想要成就每一種功德，可能都要通過一大劫的修行。實際又是如何呢？

“然我終未生，應修功德分。無義耗此生，莫名太稀奇！”我們雖然有過這樣的發心，可長時間以來，並沒有真正生起精進修習功德的心，大量時間都耗費在散亂掉舉中，爲不良需求打工，使生命在虛耗中度過。所以叫“無義耗此生”，義就是意義和價值。我們所做的這一切，對於生命的正向成長，對於解脫和覺醒，沒有絲毫意義，實在是莫名其妙！想到這一點，我們要立刻發起精進之心，把失去的時間奪回來。

第三，思未曾修法

37. 吾昔未供佛，未施喜宴樂，
未曾依教行，未滿貧者願，
38. 未除怖者懼，未與苦者樂，
故唯得胎苦，及老病死苦。

第三，檢討自己在菩薩道修行項目中究竟做了什麼。從供佛、供僧，到依教奉行、悲憫衆生，我們做得如何？

“吾昔未供佛，未施喜宴樂，未曾依教行，未滿貧者願。”
我們為什麼在輪回中受苦？就是因為過去生中沒有廣泛地供養諸佛，沒有對僧眾行四事供養，不曾老實地依教修行，也沒能以慈悲心布施世間的貧苦眾生。

“未除怖者懼，未與苦者樂。”當眾生感到畏懼時，我們沒能使他們解除內心的恐懼，沒能幫助苦難眾生獲得快樂，包括物質和精神的快樂，世間和出世間的快樂。作為菩薩道修行來說，應該以佛法幫助眾生解除輪回，離苦得樂。

“故唯得胎苦，及老病死苦。”因為我們沒有這樣修行，祇能不斷輪回，歷經無數的生老病死，甚至三惡道苦。這都和我們對佛法的實踐不足有關，所以要對佛陀指引的覺醒之道生起信心和向往之心，努力實踐。

（2）信樂之重要

- 39. 從昔至于今，于法未信樂，
故遭此困乏，誰復捨信樂？
- 40. 佛說一切善，根本為信樂。

“從昔至于今，于法未信樂，故遭此困乏，誰復捨信樂？”
從無始的過去到現在，我們一直在輪回中流轉，備受無明和煩惱的折磨，并由貪嗔痴造種種業，生命才有這麼多匱乏和

痛苦。這都是因為我們没能對法真正生起信樂和向往，没能依法實踐。如果我們了解到佛法對生命的重大意義，以及不信的過患，還有誰不會對佛法生起好樂？還有誰會捨棄修行的信心？

“佛說一切善，根本為信樂。”佛陀說一切善法的修行，都是以信樂為根本。如果對三寶和修行缺乏信心，就意味着佛法對你沒有任何意義。佛菩薩再慈悲，佛法再殊勝，對你都是沒有作用的。

所以信解行證的第一步就是信，這是走上覺醒之道的重要基礎。前面說到，我們雖然發心了，却没能努力修行、除過修善，主要原因就是對三寶信樂不足。信心又和理解有關。我們知道因果、無常，也知道輪回是苦、解脫之樂，但很多時候祇是把它當作一個說法，没能形成堅定的信解。祇有通過如理思維，對佛陀的智慧深信不疑，完全接受，這樣的信才有力量。具備這個基礎，才會對佛法修行心向往之，從而努力修行。

（3）信樂之導因

第一，總說

40. 信樂本則為：恒思業因果。

關於信樂之導因，論中首先通過總說，總的闡述建立信樂的基礎。

“信樂本則為：恒思業因果。”如何才能策勵自己精進修行？根本在於對因果的理解和深信，所以要經常思維因果原理。佛法以因緣因果、止惡行善作為修行基礎。祇有深信因果，我們才會認識到止惡行善、轉迷為悟的重要性。

接着，寂天菩薩從不同角度，引導我們深入思維善惡因果，策勵精進之心。

第二，思維染業因果

41. 痛苦不悅意，種種諸畏懼，
所求不順遂，皆從昔罪生。
42. 由行所思善，無論至何處，
福報皆現前，供以善果德。
43. 惡徒雖求樂，然至一切處，
罪報皆現前，劇苦猛摧殘。

所謂染業，即染污、有漏的業，包括惡業和善業。可能有人會說，善業也有染污的嗎？因為凡夫的生命系統就是有漏的，建立在妄心基礎上，即使是善業，同樣是有漏的。這些業力給生命帶來了不同結果。思維染業帶來的種種不快樂和不如意，就能對止惡的修行心生向往。

“痛苦不悅意，種種諸畏懼，所求不順遂，皆從昔罪生。”人生的種種痛苦，比如生老病死、求不得、怨憎會、愛別離、五蘊熾盛八苦，還有社會環境和天災人禍造成的痛苦、帶來的恐懼。擴展到六道，不僅三惡道充滿痛苦，連天道都存在痛苦。所有這一切，都是往昔不善業的結果。

“由行所思善，無論至何處，福報皆現前，供以善果德。”如果一個人時時保有善心，真正踐行善法，無論走到哪裏，善行招感的福報都會現前，以快樂的果報供養他。這是因果之理，是佛法建立的基礎。現代人接受了唯物論教育，不容易相信因果。事實上，善心本身就是健康的心理，我們生起善心時，當下就會給自己帶來快樂，同時也給他人帶來快樂；而不善心則是不健康的心理，不僅會給自己帶來傷害，表現出來還會給他人帶來傷害，並進一步招感未來苦報。祇要仔細觀察，深入思維，完全可以理解這個道理。

“惡徒雖求樂，然至一切處，罪報皆現前，劇苦猛摧殘。”那些為非作歹的人也想追求快樂，但因為沒有因果觀念，以為錢多、地位高就能快樂，就會不擇手段地追名逐利。結果却把心態做壞了，並且和衆生結下不善緣。當這些業力成熟時，必然遭受惡行的苦報。不管走到哪裏，苦報都會現前，從內心到外境形成不善的回應，使身心被巨大的痛苦所摧殘。

所以說，想通過不善行得到快樂，簡直無有是處。

第三，思維淨業因果

所謂淨業，即無漏的善業。有漏業會招感世間苦樂，而無漏業會招感佛國淨土的功德果報。

44. 因昔淨善業，生居大蓮藏，
芬芳極清涼；聞食妙佛語，
心潤光澤生；光照白蓮啓，
托出妙色身，喜成佛前子。

“因昔淨善業，生居大蓮藏，芬芳極清涼。”我們以菩提心種下清淨、無漏的善業，使自己得以投生佛國淨土。大蓮藏是最為美好的世界，芳香四溢，無比清涼。

“聞食妙佛語，心潤光澤生。”在那個世界，我們經常可以聽到佛陀說法，以禪悅為食，法喜充滿。當身心受到法雨的滋潤，洋溢着光彩。

“光照白蓮啓，托出妙色身，喜成佛前子。”在佛光照耀下，蓮花將會盛開。佛經記載，投生佛國淨土是蓮花受生。開始是在花苞中，當淨業圓滿時，蓮花綻放，色身就從花中誕生。這不是由父母的遺傳基因組成的，殊勝美妙，無比清

淨。更重要的是，欣喜地在佛前成爲如來之子。

第四，思維罪業過患

45. 因昔衆惡業，閻魔諸獄卒，
剥皮令受苦；熱火熔鋼液，
淋灌無膚體；炙燃劍矛刺，
身肉盡碎裂，紛墮燒鐵地。

最後思維罪業帶來的三惡道苦果。比起剛才講的美妙淨土，這就太悲慘了。

“因昔衆惡業，閻魔諸獄卒，剥皮令受苦；熱火熔鋼液，淋灌無膚體；炙燃劍矛刺，身肉盡碎裂，紛墮燒鐵地。”在過去生中，我們造下種種惡業，招感三惡道苦果。尤其是墮落地獄時，被獄卒折磨得痛苦不堪。比如全身皮膚被剥，然後被地獄之火熔化的鋼鐵溶液，澆在沒有皮膚遮護的身體上，痛徹心扉。再被燒得炙熱的刀劍、長矛不斷砍刺，身上的肉一塊塊往下掉，落在燒熱的鐵地上，繼續被煎烤。這是地獄的慘狀，想一想都受不了，何況是經歷？

第五，結說

46. 故心應信樂，恭敬修善法。

“故心應信樂，恭敬修善法。”業決定一切，是佛法的關鍵思想。佛法以因緣因果解釋世界和人生，其核心就是業。這些業來自我們的身口意行爲，其中有善惡、染淨之分，不僅造就我們的心態、人格、命運，還會招感相應的外在環境。所以說，我們的一言一行乃至起心動念，都在影響自己的未來，影響所處的世界。相信這一原理，我們才會認識到止惡行善的重要性，同時對佛法生起信樂，對覺醒、解脫充滿向往，因為這是真正的離苦之道，是生命的出路所在。所以我們應該遵循佛陀指出的菩提道，以恭敬心努力修習善法。

3. 堅毅力

我們已對佛法修行生起信心和向往，確定要走這條路。但修行之路極其艱難，如何才能真正走下去？必須有貫徹始終的毅力。

(1) 略說

46. 軌以《金剛幢》，行善修自信。

“軌以《金剛幢》，行善修自信。”金剛幢，即《金剛幢經》，引自《學集》“增長勝力品”。其中講到，菩薩在修行

過程中必須自信滿滿，勇猛前行。自信不是自大，而是身為菩薩的擔當，也是修行路上的重要助力。如果缺乏自信，我們往往會在途中畏懼怯弱，難以堅持。所以在堅毅力的部分，主要是引導我們培養三種自信。

（2）不應半途而廢

47. 首當量己力，自忖應為否？

不宜暫莫為，為己勿稍退。

48. 退則于來生，串習增罪苦。

他業及彼果，卑劣復不成。

“首當量己力，自忖應為否？”做任何事，首先要評估自己的能力，量力而行。比如我們選擇一個法門，要知道在不同階段學什麼，修什麼，同時要清楚這些修行的次第和輕重，衡量自己能否做到。

“不宜暫莫為。”如果這個法門不適合自己，或是現在的心行程度達不到，暫時不必去修。就像前面說的，剛開始修行就要捨手捨腳，不僅做不到，還會讓人退心；或是基礎薄弱時就修高深的法門，也是難以相應的。

“為己勿稍退。”一旦確定適合自己的法門，并已開始實踐，就不要輕易放棄或退縮，應該充滿自信地去做。因為凡

夫心很狡猾，當我們開始修行時，懶惰、懈怠等串習就會出動。如果缺少毅力，遇到困難就半途而廢，將使不良串習得到鞏固，使煩惱和惡業不斷增長，帶來無盡痛苦。從另一方面來說，這麼做將違背菩提心的誓言。

“他業及彼果，卑劣復不成。”這件事做不好，其他事可能還是做不好。因為你缺乏堅持和毅力，一吃苦就放棄，遇障緣就退縮，未來很可能一事無成。所以修行需要有一份堅持，也可以將此理解為帶有一定執著，這在修行之初是很有必要的。

（3）應修三種自信

49. 于善斷惑力，應生自信心。

如何策勵精進，讓自己充滿力量，堅持修行？需要培養自信。寂天菩薩告訴我們：應該修三種自信。前面講到，信樂力重點是培養對佛法的信心，而堅毅力重點是培養對自身修行的信心。有信心為動力，這事一定能做下去。

“于善斷惑力，應生自信心。”這裏講的“于善斷惑力”，包含三種信心。一是對修習善法生起信心，二是對自己的能力具有信心，三是面對煩惱有斷惑的信心。以下，分別介紹三種信心。

第一，修善自信

49. 吾應獨自為，此是志業慢。

50. 世人隨惑轉，不能辦自利。

衆生不如我，故我當盡力。

51. 他尚勤俗務，我怎悠閑住？

亦莫因慢修，無慢最為宜。

修善自信，是對修習善法的信心。

“吾應獨自為，此是志業慢。”作為菩薩行者，對於走向覺醒和度化一切衆生的修行，要具備擔當和信心——我行，沒問題！此處稱為“志業慢”。說到慢，我們容易想到貪、嗔、痴、慢、疑的慢，那種慢是抬高自我，覺得我要比他人更優越、更重要，屬於根本煩惱之一。此處所說的慢，是正確評估自己現有身份後，對於修行生起信心，生起捨我其誰的擔當。怎麼生起這樣的信心？

“世人隨惑轉，不能辦自利。”凡夫因為沒學佛法，雖然希望得到利益安樂，但一方面看不清生命真相，另一方面被煩惱惑業左右，不僅無法成辦自身利益，還時時制造痛苦，自然無法幫助他人受益。

“衆生不如我，故我當盡力。”菩薩行者通過修學，知道什麼是究竟的利益和安樂，也懂得怎樣得到利益和安樂。具

備這樣的正見，看到衆生還活在無明中，不能像自己這樣找到離苦得樂之道，所以要盡力修行。

“他尚勤俗務，我怎悠閑住？”世人爲了短暫的利益，爲了得到權力、財富，尚且能起早摸黑地努力，甚至疲于奔命。我們已經看到修行的價值和利益，找到正確的生命道路，對於這麼重要的人生大事，怎麼能悠閑地虛度時光？

“亦莫因慢修，無慢最爲宜。”寂天菩薩擔心我們把自信和傲慢混淆，特別提醒說：菩薩要充滿自信，並不是帶着傲慢自大的心，覺得衆生都不如自己。修行的“志業慢”，是想到“人身難得今已得，佛法難聞今已聞”，想到自己有這麼殊勝的因緣，從而具足信心，但不是高高在上，瞧不起衆生，那就是我慢，就修到煩惱、無明去了。我們通過智慧的評估，對修習善法和利益衆生的事業生起信心，對自己現有的修行條件生起信心，但同時還要謙恭、平等地慈悲衆生，這才是正確的“修善自信”。

第二，能力自信

能力自信，是相信自己有能力戰勝煩惱。一切衆生皆具佛性，這是生命中最強大的力量。雖然我們同時還有無始無明，有無量煩惱，但這些無明和煩惱其實是没有根的。祇要

了解生命潛力，對自己有如實評估，同時找到正確方法，看清煩惱的虛幻，就能在根本上斷除煩惱。所謂知己知彼，百戰不殆。否則往往會在陷入煩惱時感到無助，對修行失去信心，甚至自暴自棄。事實上，這樣的情況并不少見。怎麼建立能力自信？以下，寂天菩薩從“自信之作用、應持自信心、應除我慢心、自信之利益”四個方面加以闡述，共 8 個偈頌。

· 自信之作用

52. 烏鴉遇弱蛇，行勇如大鵬。

信心若怯懦，反遭小過損。

53. 怯懦捨精進，豈能除福貧？

自信復力行，障大亦無礙。

54. 故心應堅定，奮滅諸罪墮。

我若負罪墮，何能超三界？

“烏鴉遇弱蛇，行勇如大鵬。信心若怯懦，反遭小過損。”烏鴉在空中盤旋，看到小蛇或體質較弱的蛇，就會像大鵬鳥那樣衝下來把蛇叨走。烏鴉必須非常勇敢才能戰勝蛇，如果沒有信心，有時反而會被蛇傷害。修行也是同樣。如果我們沒有信心戰勝煩惱，就容易被其所傷。

“怯懦捨精進，豈能除福貧？”如果我們對自己的修行缺乏信心，不能勇猛精進，怎麼解除福報和智慧的貧乏？這是

修行必須圓滿的兩種資糧，唯有通過精進修行才能成就，而自信是生起精進的重要前提。

“自信復力行，障大亦無礙。”如果對菩薩道修行具足自信，身體力行，即使障礙再大，也無法難倒我們，反而能策勵自己勇往直前，戰勝障礙。

“故心應堅定，奮滅諸罪墮。”所以我們要堅定修行信心——確定自己能成佛，能戰勝無明煩惱。具備這樣的信心，我們就能奮發圖強，最終戰勝煩惱。

“我若負罪墮，何能超三界？”如果一再被煩惱和不善心行打敗，何以出離生死，超越輪回？菩薩戒中，將犯戒稱為“他勝處”，就是被無明煩惱所戰勝。而當我們具足信心，根據修行次第努力實踐，就能不斷戰勝煩惱。菩提路上，每走一步都有相應障礙。修行就是捨凡夫心、發菩提心的過程，每突破一個障礙，菩提心就會有進一步的成長。如果陷入煩惱不能突破，修行就會停頓甚至退轉。



【三十四課】

· 應持自信心

能力的自信非常重要，這樣才能勇敢地面對煩惱、戰勝煩惱。如果沒有自信，不必說在輪回戰場上和煩惱廝殺，可能連第一步都無法邁出。爲了讓自己有能力走向解脫，我們應該具足自信。

55. 吾當勝一切，不使惑勝我。
吾乃佛獅子，應持此自信。

“吾當勝一切，不使惑勝我。”寂天菩薩告訴我們：應該具備“我要戰勝一切煩惱，不讓煩惱戰勝我”的自信。無始以來，我們一直被煩惱控制自己的生命，在輪回中備受痛苦。現在想改變命運，一定要戰勝煩惱，而不是被煩惱主導。

“吾乃佛獅子，應持此自信。”獅子是獸中之王，佛陀是人中之王，是具有圓滿智慧和能力的人。我們身爲佛子，雖

然目前還是凡夫，但同樣具備佛性，應該表現出與身份相符的素質。所以要建立自信，向諸佛菩薩學習，戰勝一切煩惱。這份自信是基于我們對身份的認同，唯有這樣，才不辜負難得易失的暇滿人身。

· 應除我慢心

56. 屈就我慢者，非具自信心。

勇者不屈撓，慢者制于慢。

57. 因慢生傲者，將赴惡趣道。

人間歡宴失，為僕食人餘。

58. 蠢醜體虛弱，輕蔑處處逢。

傲慢自負者，豈入自信數？堪憐寧過此？

寂天菩薩在此給予我們重要的提醒：要具備自信，但不要將此變成我慢。事實上，這個問題在教界較為普遍。出家人覺得比在家人高一等，學佛者覺得比不學佛者高一等，這種身份的優越感，反而令世人不以為然。一個人之所以受到他人尊重，不在於什麼身份，關鍵在於你的德行、智慧、道德、慈悲，在於內心是否安靜、祥和，足以攝受他人，令人肅然起敬。身份其實也蘊含某種要求，讓我們做符合身份的事。具備這一身份，應該比他人更有條件修行，更有信心修好，而不是產生我慢。

“屈就我慢者，非具自信心。”屈就，即被我慢控制。慢是六種根本煩惱之一，種類很多，包括慢、過慢、慢過慢、卑慢、我慢、增上慢等。總的來說，都是我執的表現，覺得自己高高在上，比他人優越，對他人缺乏尊重。這種我慢其實是自大，並不是真正的自信，所以叫“非具自信心”。自信是認識到自身條件後，對修行具備信心，同時懂得謙恭，學會尊重他人，但不要把自信變成自大。

“勇者不屈撓。”我們生起煩惱時，往往想都不想就跟着跑，成爲煩惱的俘虜。我們不喜歡煩惱，却把煩惱當作主子，聽它使喚，爲它打工。但菩薩是輪回中的勇士，不僅不屈服于煩惱，還要勇敢地面對煩惱，戰勝煩惱。

“慢者制于慢。”前一個“慢”是指對修行的自信，後一個“慢”是指我慢。當我們對修行具備信心，才能戰勝煩惱我慢。在前面的內容中，布施重點對治貪，忍辱重點對治嗔。此處講到精進和自信，注意不要陷入我慢。

“因慢生傲者，將赴惡趣道。”傲慢就是覺得自己高高在上，瞧不起他人，這將招感墮落惡道、受苦受難的果報。且不說地獄和餓鬼的痛苦，哪怕三惡道中受苦最輕的畜生道，也要被人奴役、鞭打甚至宰殺。

“人間歡宴失，爲僕食人餘。”即使生而爲人，也會失去

世間的一切快樂和自由，比如被當作奴僕，受人輕視，聽人使喚，吃着他人的殘羹剩飯。印度有婆羅門、刹帝利、吠舍、首陀羅四種姓，首陀羅生來就是賤民，活得既沒有尊嚴，也沒有人身安全。

“蠢醜體虛弱，輕蔑處處逢。”除了身份低賤，還會長得又蠢又醜，身體虛弱，走到哪裏都被人蔑視。總之，傲慢的報應就是招感各種讓人瞧不起的身份。這樣的果報不必等到來生，現實生活中就可以看到：你輕視他人，也會被人輕視；你尊重他人，也會被人尊重。

“傲慢自負者，豈入自信數？堪憐寧過此？”所以傲慢自大的人並不是自信，反而值得同情，因為這種心行將招感無盡的苦果。自信是對修行的信心和擔當，是精進修行、不負此生的動力，但絕不是自負和自大。在這個問題上，不能混為一談。

· 自信之利益

59. 為勝我慢敵，堅持自信心，
此乃勝利者、英豪自信士。

若復真實滅，暗延我慢敵，定能成佛果，圓滿衆生願。

很多人對修行缺乏自信，修得拖拖拉拉，沒有力量，所

以寂天菩薩再次通過自信的益處鼓勵我們，要提起心力。

“為勝我慢敵，堅持自信心。”對於我慢煩惱，一定要有必勝的信心。前提在於，看清傲慢是我們的敵人，對它加以防範，尋找一切機會消滅它。否則就會敵我不分，甚至把煩惱當成主人，被其奴役而不自知。

“此乃勝利者、英豪自信士。”祇有對消滅煩惱充滿信心，才是真正的勇士，超過世間的英雄豪傑。英雄能戰勝敵人，但未必能戰勝自身煩惱。作為菩薩行者，要以輪回為戰場，勇敢地面對煩惱，戰勝煩惱，並且幫助一切眾生戰勝煩惱。我們要培養這樣的自信，做這樣的勇士。

“若復真實滅，暗延我慢敵，定能成佛果，圓滿眾生願。”我執最大的特點，是建立自我的重要感和優越感，通過我慢顯示自己比別人重要，比別人特殊。所以我慢潛藏凡夫的心相續中，是煩惱的根本、輪回的基礎。祇有徹底滅除我慢，才能成就佛果，圓滿眾生離苦得樂的願望。這樣的修行離不開信心。祇有充滿自信，才能在菩提路上勇往直前。

第三，斷惑自信

60. 設處眾煩惱，千般須忍耐，
如獅處狐群，不遭煩惱害。

61. 人逢大危難，先護其眼目。

如是雖臨危，護心不隨惑。

62. 吾寧被燒殺，甚或斷頭顱，

然終不稍讓，屈就煩惱敵。

一切時與處，不行無義事。

“設處衆煩惱，千般須忍耐。”當我們陷入貪嗔痴三毒時，首先是看清煩惱，保有正知，不要被帶走，但也不必對立、抵觸，更不能因此生起嗔恨。接納自己身處煩惱的現實後，不是自暴自棄，而要生起“我有能力戰勝煩惱”的自信。

“如獅處狐群，不遭煩惱害。”就像獅子處在狐狸等其它動物中，即使被重重包圍，也能從容不迫，不為其所害。這麼做的前提，是保有正知，看清所處對境，同時具足自信，知道自己有能力應對。對於修行來說，就是通過禪修獲得定力和觀慧，這樣才能不隨煩惱左右，並且有能力照破它。

“人逢大危難，先護其眼目。”當人們遭遇危險時，首先要保護眼睛不被傷害，否則什麼都看不見，更談不上解決問題。祇要眼睛沒壞，我們就有機會解除危難。

“如是雖臨危，護心不隨惑。”同樣的道理，當我們被重重煩惱包圍時，首先要保護自己的心，也就是保持正知正念。正知能讓我們看清煩惱的來去，正念能讓心安住于善所緣。祇有把心護住，才不會隨煩惱所轉。如果缺乏正知，就會落

入煩惱而不自知；缺乏正念，就會被煩惱左右。

“吾寧被燒殺，甚或斷頭顱，然終不稍讓，屈就煩惱敵。”我們寧願肉體受到傷害，被火燒、刀砍甚至殺頭斷命，也不屈從于煩惱。因為這祇是一期色身的死亡，是暫時的。在無盡輪回中，這樣的死亡我們已經歷了無數次，千生千死，萬生萬死。但如果我們縱容煩惱的話，就會帶來數不清的麻煩。更可怕的是，這種煩惱會生生相隨，持續不斷。看到煩惱的過患，我們一定要生起斷除煩惱的信心，培養斷除煩惱的能力。這樣才能成就究竟而非暫時的利益，比什麼都重要。

“一切時與處，不行無義事。”我們在任何時間都不做沒意義、沒價值或是不符合佛法和戒律的事，一定要遵照佛陀的教導，讓所有行爲都與法相應，與道相應，而不是被煩惱串習綁架，將生命耗費在無義行爲中。

以上說到三種自信，即修善自信、能力自信和斷惑自信。首先是對修習善法充滿信心，其次是對自己有能力依法修行充滿信心，第三是對自己能夠斷除煩惱充滿信心。這種信心是菩提道上不可或缺的動力。

4. 歡喜力

歡喜力，是修行的重要動力。如果單純因為認可修行目

標，靠意志迫使自己精進，那是很辛苦的，難以持久。在此過程中，我們一方面要思維人身的意義，思維修學可以使自己走向覺醒，同時引導衆生離苦得樂，意義重大。通過這些思維就會熱情高漲，充滿幹勁。另一方面，自己在修行中受益了，迷惑和煩惱減少了，智慧慈悲增長了，內心將越來越歡喜。這種歡喜又會促使我們不斷精進。在這一部分，寂天菩薩從投入善業之喜、思維善果之喜、歡喜之情狀三個方面展開闡述。

(1) 投入善業之喜

63. 如童逐戲樂，所爲衆善業，
心應極耽著，樂彼無饜足。

首先，投入善業可以帶來歡喜。

“如童逐戲樂，所爲衆善業，心應極耽著，樂彼無饜足。”我們要以極大的歡喜和熱情投入菩薩道修行，投入自利利他、自覺覺他的善業。這種歡喜就像孩子玩遊戲那樣，完全沉浸其中，心無旁騖，充滿熱情，從來不覺得厭倦，也沒有滿足、停息的時刻。爲什麼能這樣？就是因爲認識到——這些善業將使自己和衆生成就終極價值。

有句話叫作“興趣是最好的老師”，其實興趣就是歡喜力。如果充滿歡喜，我們就會自發地精進修行，這種動力是源源

不斷、永無止境的。

(2) 思維善果之喜

64. 世人勤求樂，成否猶未定。

二利能得樂，不行樂何有？

65. 如童嗜刃蜜，貪欲無饜足。

感樂寂滅果，求彼何需足？

其次，思維二利事業帶來的結果而歡喜。

“世人勤求樂，成否猶未定。”世人都在追求快樂，不管經營事業還是追求權力，目的都是爲了離苦得樂，結果却充滿着不確定。經營事業的人，未必做成事業；追求權力的人，未必得到權力。即便事業有成、權高位重，由此得到的快樂也是暫時的，而且隱藏種種副作用。盡管如此，世人還是爲了事業、權力起早摸黑，甚至抱着僥幸心理鋌而走險，不惜造下惡業。

“二利能得樂，不行樂何有？”菩薩道是自利利他的事業，祇要努力踐行，一定能給我們帶來快樂，而且是無窮無盡的，沒有任何副作用。雖然利益那麼大，但如果我們不精進修學，努力實踐，怎麼能得到這樣的快樂？

“如童嗜刃蜜，貪欲無饜足。”這個偈頌還是以比喻加以

說明。就像孩子去舔刀上的蜜，一不小心就會把舌頭割破。世人貪著五欲樂也是同樣，所得快樂就如刀刃上的那麼一點蜜，微不足道，却要為此面臨重大危險。盡管如此，世人還是不惜代價地追名逐利，不知滿足。因為他們沒學佛法，找不到究竟的無苦之樂。做事業的人祇想着錢越賺越多，追求權力的人祇想着地位越來越高。問題是，欲望越大，追求起來越辛苦，也越不容易幸福。

“感樂寂滅果，求彼何需足？”通過菩薩道修行，可以平息內在的迷惑和煩惱，圓滿涅槃寂靜的樂果，給我們帶來永恆的快樂，而且沒有任何副作用。對於這樣的究竟果報，我們更不應該有滿足之心，必須精進不懈地追求。

（3）歡喜之情狀

66. 為成所求善，歡喜而趣行。
猶如日中象，遇池疾奔入。

第三，是說明歡喜的情狀。

“為成所求善，歡喜而趣行。”當我們充分認識到菩薩道修行帶來的結果，就應該為了成就自覺覺他、自利利他的事業，無比歡喜地投入，精進努力地實踐。

“猶如日中象，遇池疾奔入。”這是一份什麼樣的熱情呢？

寂天菩薩舉例說：就如大象被中午的陽光曬得受不了，突然遇到清涼的水池，高興得馬上往裏跳。三界不安，猶如火宅，而佛法就是清涼的水池。我們在輪回中被無明煩惱所煎熬，終于找到修行之路，就如大象渴望戲水降溫那樣，充滿歡喜地投入其中。

5. 放捨力

放捨力包括兩方面，一是通過適當休息保持身心平衡。修行要不徐不疾，秉持中道，過于鬆懈固然無法進步，過于緊繃也會帶來問題，甚至退失信心，難以為繼。二是在完成某個階段的修行後學會放下，繼續此後的修行。

67. 身心俱疲時，暫捨為久繼。
事成應盡捨，續行餘善故。

“身心俱疲時，暫捨為久繼。”在精進過程中，身心可能會因為過于緊繃而疲憊，這就應該暫時休息，使身心通過放鬆保持活力。放鬆不是放縱，而是為了積蓄力量。祇有保持平衡，才能持之以恆地修行。在身心過度透支的情況下，如果勉力堅持，不僅沒有效果，還會對修行心生厭倦。

“事成應盡捨，續行餘善故。”如果這件事完成了，就應

該徹底放下，繼續下一階段的修行。學會放下很重要，很多時候我們做事，哪怕做的是善業，也會貪著這份功勞，貪著事業帶來的身份、地位和成就感，把做事和自我掛鉤。這樣的做事，其實在給我執加分，使我執日益壯大，是修行路上的絆腳石。老子也說：“功成身退，天之道也。”做成後就要放下，不居功，不貪著，不期待。

這兩點是我們特別要注意的。精進並不是一味下苦功，也不是緊抓不放，而是有選擇、有技巧的。現在的人總是活在串習中，既不會休息也不會放下，所以放捨力尤其重要，有張有弛，才能始終如一地精進。

（二）以正知正念力行

正知正念是精進修行的保障。具備正知正念，我們才能看清，內心是否落入懈怠，落入對欲樂乃至名聞利養的貪著，是否安住在戒定慧三學。進而對行為加以檢測，看看自己對布施、持戒、忍辱、禪定、般若六度的踐行是否產生偏差，達到什麼程度。所以精進要落實到正知正念，這是擺脫錯誤、重復正確的關鍵。

68. 沙場老兵將，遇敵避鋒向。

如是回惑刃，巧縛煩惱敵。

69. 戰陣失利劍，懼殺疾拾取。

如是若失念，畏獄速提起。

70. 循血急流動，箭毒速遍身。

如是惑得便，罪惡盡覆心。

71. 如人劍逼身，行持滿鉢油，

懼溢慮遭殺，護戒當如是。

72. 復如蛇入懷，疾起速抖落。

如是眠懈至，警醒速消除。

73. 每逢誤犯過，皆當深自責，

屢思吾今後，終不犯此過。

74. 故于一切時，精勤修正念。

依此求明師，圓成正道業。

“沙場老兵將，遇敵避鋒向。”久經沙場、身經百戰的老戰士們，在和敵人交戰過程中，會避開對方的正面攻擊，而不是一味逞匹夫之勇。如果沒有豐富的作戰經驗，不懂得躲避防守，很容易受傷乃至喪命。

“如是回惑刃，巧縛煩惱敵。”我們在輪回戰場遭遇煩惱攻擊時，同樣要有善巧。不一定和它正面衝突，可以先接納當下狀態，然後以正知正念觀照，不跟着煩惱跑，也不被煩惱控制。當我們真正看清煩惱的真相時，才能善巧地戰勝它。

“戰陣失利劍，懼殺疾拾取。”在戰場上，戰士是靠手中

的刀、槍、劍、矛等武器和敵人戰鬥，一旦失去武器會非常危險。因為擔心被對方傷害，要趕快把刀槍揀回來，才能繼續戰鬥。這個比喻特別生動。

“如是若失念，畏獄速提起。”修行也是同樣，必須時時保有正念，才有能力戰勝煩惱。如果失去正念，落入無明，就會使煩惱成為心靈主人，造作惡業，甚至落入惡道，受苦受難。我們想到地獄的恐怖，就要立刻提起正念，就像戰士害怕被殺而撿起刀槍那樣。正念是我們在輪回戰場上的利劍，必須時時保持，不讓煩惱在心相續中有可乘之機。

“循血急流動，箭毒速遍身。如是惑得便，罪惡盡覆心。”就像人中了毒箭，毒藥會隨着血液循環快速傳遍全身。當我們被煩惱控制，煩惱就會蔓延整個心靈，使所有心念活動被沾染。當一個人充滿嗔心時，看什麼都帶着嗔恨；充滿貪心時，看什麼都帶着貪著。因為煩惱就像病毒，具有快速復制的功能。人感染病毒，會互相傳染；電腦感染病毒，也會使每個文件被波及。

以下 2 個偈頌，寂天菩薩以比喻說明正知正念的重要性。修行必須時時保有正知正念，否則是談不上精進的。

“如人劍逼身，行持滿鉢油，懼溢慮遭殺。”這個偈頌是引用佛經的典故。曾經有國王從牢裏提出一個死刑犯，對他

說：如果你能端着滿滿一鉢油從街頭走到街尾，一滴都不灑，可以免除你的死罪。如果灑落一滴，馬上就要被殺。在犯人捧着油鉢行走的過程中，國王在街道兩旁布滿歌舞聲色，熱鬧非凡。可犯人因為擔心被殺，一心一意護着手中這鉢油，什麼都沒看到。因為此刻最重要的是活命，他的全部念頭專注于此，哪裏還敢分心看點什麼。

“護戒當如是。”專注是佛教的重要修行。禪修就是通過種種方法訓練持續、穩定的專注，避免心落入掉舉散亂，最終達到心一境性，也就是定。寂天菩薩通過這個典故告訴我們，在護戒過程中必須保持專注，如果不持戒修定的話，就會由貪嗔痴造作惡業，最終遭受三惡道苦果。我們要以畏懼惡道之心來護戒，這是培養正知正念的前提。

“復如蛇入懷，疾起速抖落。如是眠懈至，警醒速消除。”就像有蛇掉入懷中，我們一定會快速把它抖落，避免受到傷害。同樣，當心落入睡眠、懈怠、貪嗔痴的不良串習，我們要保持警覺，迅速地發現并對治。對修行來說，警覺特別重要。在五種遍行心所中，第一就是作意，即警覺力，讓內心開啓監測雷達。因為凡夫最大的特點就是無明，不知不覺地生起貪心，不知不覺地生起嗔心，不知不覺地被煩惱帶走。這是一種迷的狀態，反之，警覺是一種覺的狀態。當我們意

識到內心落入串習，要立刻把心帶回正知正念，毫不猶豫地消除煩惱。

“每逢誤犯過，皆當深自責，屢思吾今後，終不犯此過。”如果不小心犯下錯誤，要生起自責、懺悔之心，再三提醒自己：從今往後，堅決不再犯這樣的錯誤。懺悔就是認識到懈怠、放逸的過患，不再認同這種習氣，更不給予支持。如果沒有深刻的認識和懺悔，我們很可能對不良串習沒感覺，無所謂，結果就會一錯再錯。

“故于一切時，精勤修正念。”在一切時中，我們都要精進修習正知正念。從菩薩道修行來說，六度四攝就是正念，通過修習布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，幫助我們走出妄念，走出凡夫心。尤其是般若，這是最高的正念。在精進修行的過程中，我們要以般若為導，不斷對治懈怠，擺脫貪嗔痴，努力踐行菩薩所修各個項目。

“依此求明師，圓成正道業。”本着這樣的發心和修行，我們還要尋找善知識，親近善知識，通過捨凡夫心、發菩提心，最終轉迷成悟，圓滿菩薩道。

（三）振作輕安行

75. 為令堪眾善，應于行事前，

憶教不放逸，振奮歡喜行。

76. 如絮極輕盈，隨風任來去。

身心若振奮，衆善皆易成。

我們想要精進修行，必須振作精神，身心輕安。就像我們出外旅行，必須身心健康，沒有負擔，否則就很難到達目的地，也無法快樂地玩耍。菩薩道的修行也是同樣。

“爲令堪衆善，應于行事前，憶教不放逸，振奮歡喜行。”爲了有充分的能力踐行自利利他的種種善行，我們開始行動前要如理聞思，按經教的指引，尤其是本論“不放逸品”的教誨，了解這條路究竟應該怎麼走，比如思維輪回痛苦、建立修法信心等。然後依教奉行，絕不放逸，這樣才能法喜充滿地走上菩提道。

“如絮極輕盈，隨風任來去。身心若振奮，衆善皆易成。”就像風吹柳絮，輕盈地隨風飛舞。這個比喻說明，修行要擺脫身心的沉重，包括貪嗔痴造成的身體負擔和心理問題，把身心問題統統去掉。有了健康的身心，沒有負擔和掛礙，對所要達到的目標充滿信心，修行菩薩道就容易成辦。

精進是六度的關鍵，可以說，菩薩的每一個修行項目都離不開精進，否則就無法捨凡夫心、發菩提心。本品重點有兩方面，一是如何克服懈怠，一是如何通過對三寶的信心、

對菩薩道意義的認識來增長精進。同時還要有方法，有智慧，否則就是蠻幹。就像晚上覺都不睡地趕路，但方向錯了，越精進，祇會離目標越遠。佛教界蠻幹的人不少，其實這樣是幹不好的。因不對，再努力能有什麼果？所謂因地不真，果遭迂曲！

佛法博大精深，想把一部經論學好都不容易。以前的人，一部經論要學好幾年，甚至十年二十年。真正理解透徹，不管自己修還是給他人講，將終生受用不盡。我們把《入行論》學好，從怎麼發菩提心到怎麼修就全有了。漢傳佛教之所以没能很好地踐行大乘精神，就是因為菩提心教法没能得到普及。我們要發心修學，乃至發願專弘《入行論》，這不僅是個人修學的需要，也是整個教界乃至社會的需要。

比起其他佛學院，我們研究所的課程安排是集中式的。比如本周就學“精進品”，可以有很多時間來消化所學內容，而不是學學這個，學學那個，結果都流于表面。《入行論》就文字來說並不難懂，但每項內容都蘊含着觀修，僅僅靠課堂上聽一聽是不夠的，必須在課後反復念誦、思考，由理解而接受，由接受而運用。平時還要多交流，可以十人一組，定期討論學習內容，深化所學。

為什麼很多佛學院學生畢業後沒能力弘法？除了自身修

學的不足，還因為沒養成交流的習慣。通過討論，一是可以梳理所學法義，二是可以碰撞出智慧火花，三是可以鍛煉表達能力，好處多多。經常和大家分享自己的所思所想所得，再輔以專門培訓，才能胸有成竹地面向社會弘法。現在不少總裁班會請出家人講課，學員都交過幾十萬學費，要讓他們老老實實坐在那裏聽，必須有真材實料。除了對佛法的認識深度，還要對當下的社會問題、現代人的心理問題有相當研究，知道怎麼用佛法來解決問題，而不是在那裏講些泛泛的大道理，自己都沒感覺，怎麼打動他人？

學佛無非是內修外弘，不僅要學，還要學以致用。我們前段時間在考慮，怎麼開展佛化企業，把佛法智慧運用到企業管理中。首先是根據現代人的特點制定一系列項目，比如讀書會、人文空間等，然後根據企業負責人對佛教的認識，比如有的祇能接受五項，有的可以接受十項，有的可以接受二十項，分為初級佛化、中級佛化和高級佛化。項目標準化，才能保障活動質量；選擇自由化，才能適應對方的不同需求。比如麥當勞、必勝客就賣那麼幾個產品，但形成模式化，出品很標準，才談得上進一步量化。

在當今社會，各行各業都以利益為導向，使身處其間的人們壓力重重，甚至帶來種種心理疾病。如何解決問題？必

須從根本上重建三觀，而佛法是人生大智慧，可以引導我們認識生命意義，從自利利他的高度確立人生觀、世界觀、價值觀。作為寺院來說，一方面要形成常規的弘法活動，一方面要培養一批具有弘法能力的法師，才能有效發揮佛教化世導俗的作用。你們在這裏聽佛法對社會的價值，可能沒多少感覺，走向社會後，就會看到大眾對佛法的渴求，發現佛法對眾生的價值。

作為弘法人才，不僅要透徹理解佛法，還要有一定的世間學養和表達能力，此外就是本品講到的自信。社會上的人，尤其那些成功人士，都有自己的一套認識體系，要有充分的自信才能引導他們。這種自信不是自以為是，而是建立在超脫的基礎上。當我們真正看透世人認同的價值，看清佛法的殊勝，有高尚的人格、智慧、德行，有無所得的心，自然會充滿自信。這些素養需要在修學過程中不斷培養。三級修學有一套方法，包括每周怎麼自修，怎麼討論，還有八步驟三種禪修，是一套讓所學法義落地的捷徑。如果僅僅聽一聽，不討論，不交流，不復習，效果是沒有保障的。希望同學們好好努力，讓學習更有效。



《入菩薩行論》

第八品 靜慮

第三十五課至第四十三課



【三十五課】

靜慮，也叫禪定。初修六度時，布施、持戒、忍辱、精進通常是在散心狀態，要想修得相應，必須對治凡夫心——布施對治慳貪，持戒對治放逸，忍辱對治嗔恨，精進對治懈怠。修行之所以困難，就在于這些貪著、放逸、嗔恨、懈怠是無始以來的串習，使我們總是被其左右。這就需要修習禪定，保持正念，從而擺脫凡夫心的幹擾。

本論所說的正念和南傳的正念不太一樣，是指布施、持戒、忍辱、精進等修行項目，及無我利他的菩提心。當心安住于布施，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。如何強化正念？比如持戒，是阻止貪嗔痴及所引發的殺盜淫妄，這就需要時刻提起持戒之心，不使串習有活動機會。忍辱也是同樣，我們之所以不能忍，是因為嗔心力量強大，一旦遇到逆境就會勃然大怒。祇有安住忍辱之心，理解、接納、包容一切對境，才能毀譽不動如須彌。至于精進，一方面要防範自己落入懈怠，一方面要對

所修善法提起好樂之心，堅持不懈。

這些都離不開禪修的助力。如果僅僅靠意志約束自己，面對煩惱時往往力量懸殊，要戰勝它異常辛苦。禪修是通過對專注的訓練，令心安住善所緣，從而擺脫妄念。本論的“受持菩提心品、護正知品、安忍品、精進品”是從各個方面引導我們，使布施、持戒、忍辱和精進之心，從未生到生起，生起到安住，逐步強大，最終戰勝慳貪，戰勝放逸，戰勝嗔恨，戰勝懈怠。所以說，《入行論》每一品的學習，都在幫助我們獲得菩薩道的心行力量。

靜慮，是玄奘三藏的翻譯。靜是寂靜，慮是審慮。首先選擇一個所緣，然後安住于此。比如專注呼吸，專注佛號，通過反復訓練，心就會靜下來，讓心力聚焦，才能進一步修習觀照。靜慮也叫心一境性，可以對治昏沉、散亂。昏沉是指心處在昏暗狀態，失去覺知，懵懵懂懂，什麼都看不清；散亂是指心陷入妄想，躁動不安，時而攀緣這個，時而攀緣那個，根本無法集中。這些都是對心力的消耗，使心渙散而無法自主。所以常人在認識對象時，會受到妄念、情緒等幹擾，產生種種誤解。祇有讓心定下來，專注一境，才能獲得觀照力，從而正確認識所緣。

《入行論》中，從菩提心利益、懺悔罪業、受持菩提心，

到不放逸、護正知、安忍、精進，再到靜慮、智慧，每一部分都在引導我們捨凡夫心、發菩提心。其中，前三品是願菩提心，其後是行菩提心，二者屬於世俗菩提心。靜慮和智慧則是引導我們將菩提心提純，從世俗菩提心升華為勝義菩提心。

《瑜伽師地論》講到三種靜慮，第一是現法樂住靜慮，通過禪修獲得輕安，最終體認空性；第二是能引菩薩等持功德靜慮，指菩薩道的禪定修行；第三是饒益有情靜慮，是饒益有情的心行，并能穩定安住于這一心行。《入行論》中，從生起菩提心、安住菩提心到實踐菩提心，重點也是落在饒益有情靜慮。

本品共 187 頌，在論中所占份量較大。大體分為兩部分，前 88 頌重點引導我們擺脫散亂，斷除修止的逆緣。禪定有兩大障礙，一是散亂，一是昏沉。為什麼我們的心不能專注？正念沒有力量？就是因為散亂。散亂是凡夫心的串習，因為對自我的貪著，對五欲六塵的貪著，對利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂世間八法的貪著，引發種種焦慮、恐懼、沒有安全感。寂天菩薩通過他特有的分析方式，讓我們看清五欲六塵、世間八法的真相。在觀念上真正放下後，就不會輕易地隨境而轉。後 99 頌是關於如何修習菩提心的引導，主要分為“等觀自他修習法、自他相換修習法”兩部分。我們學過《略

論》知道，宗大師闡述了兩種生起菩提心的方法，一是七因果，一是自他相換。自他相換的傳承，正來自《入行論》，告訴我們如何修平等觀，如何慈悲衆生，使菩提心從未生到生起，進而安住、相續。

“靜慮品”相關的正念禪修，包括布施、持戒、忍辱、精進，每個內容都要通過禪修來落實，都是作為實踐菩提心的一部分。這些是屬於世俗菩提心，還要通過“智慧品”的學習，才能獲得最高正念，成就勝義菩提心。我們要了解本論的禪修特點，通過禪修的轉化，使所學法義變成自己的心相續。以此為助力，運用到每一品的實踐，而不是停留在理論上。所以說，禪修貫穿整個《入行論》的修行。

《入行論》是引導性非常強的論典，對每一部分內容，不是泛泛學一學就過了，而要反復讀誦、聽聞、思考、隨文入觀，然後在生活中去模擬。祇要深入思考，努力訓練，這些心行是可以建立起來的。真正把這部論學透，對修行和弘法意義重大。希望大家學習本論之後，有自利利他的發心和願力。

一、勸勉修止

寂天菩薩首先通過 2 個偈頌，勸勉我們修止，即禪定。

1. 發起精進已，意當住禪定。
心意渙散者，危陷惑牙間。
2. 身心若遠離，散亂即不生。
故應捨世間，盡棄諸俗慮。

“發起精進已，意當住禪定。”前一品講的是精進，一方面要戰勝懈怠，一方面要通過種種方式策勵精進。布施需要精進，才能讓捨心持之以恆；持戒需要精進，才能讓戒體發揮防非止惡的功能；忍辱需要精進，才能忍常人所不能忍。總之，從戰勝凡夫串習到修習善法、饒益有情，都離不開精進，同時也離不開禪定，否則這些修行就沒有力量。所以在發起精進之後，要進一步讓心安住于禪定。

“心意渙散者，危陷惑牙間。”當一個人缺乏正念，心思渙散，就意味着心已陷入無明、煩惱、妄想中。就像落入猛獸的利牙間，隨時可能被吞噬，危機重重。我們想一想，自己的心是不是這樣？當心不專注的時候，就會被煩惱抓住，顛倒妄想。修習禪定，就是通過對專注的訓練，讓心擺脫妄想，安住正念。如果說精進是動力的話，那麼靜慮就是讓這種力量變得更集中，更高效。

“身心若遠離，散亂即不生。”禪定首先要對治散亂。心為什麼會散亂？是因為對五欲六塵充滿貪著。這樣的心是有

粘性的，遇到外境就會被吸引，被誘惑。如何才能擺脫誘惑？寂天菩薩提出了“遠離”。其中包括兩方面。一是環境的遠離，避免接觸那些誘發貪嗔痴的外境；二是心理的遠離，雖然面對五欲六塵，但能看破它，不粘著，不煩惱。就像出家，有身出家、心出家、身心皆出家。有些人身出家了，但心沒出家，依然對名利充滿渴求；有些人雖然沒條件身出家，但經歷世事後，已看透五欲塵勞，確認輪回本質是痛苦的，心已出離世俗。這比身出家更究竟，且適合所有人，因為在家人無法徹底遠離各種環境。當然，如果沒有身出家的前提，是很難做到心出家的，必須有強大的智慧，才不會因陷入無明、煩惱、妄想而散亂。所以在自己能力不足時，還是盡量先在環境上遠離。如果身心能遠離環境幹擾，就不會生起散亂。

“故應捨世間，盡棄諸俗慮。”寂天菩薩告誡我們，要捨棄世間，放棄對世俗的粘著。這裏所說的“捨”和“棄”，和“遠離”一樣，也包括兩種情況。一是捨棄世俗生活，比如出家修行；二是捨棄內心執著，雖與五欲六塵為伍，但已看破放下，沒有任何粘著。這才是最重要的，遠離環境祇是“盡棄諸俗慮”的助緣。

二、斷止逆緣

關於如何修止，本論重點從兩方面闡述：一是斷除修止的逆緣，二是修止的具體方法。斷止逆緣的重點，就是克服散亂，又分為兩部分，一是斷捨塵緣，二是斷捨邪念。因為塵緣和邪念正是產生散亂的因。寂天菩薩引導我們以智慧審視五欲六塵、世間八法，從而遠離修止的幹擾。

（一）斷捨塵緣

1. 認清貪著世間之因

3. 貪親愛利等，則難捨世間。

故當盡棄彼，隨智修觀行。

散亂的因在哪裏？關鍵就在貪。為什麼會產生貪？貪的基礎是什麼？無非是愚痴。凡夫如此復雜的心靈世界，佛陀用“貪嗔痴”三個字就概括了，這是凡夫人格的核心要素。貪是表現在外的，容易看到，但源頭其實來自痴。正是痴，使我們看不清自己，看不清世界，也看不清自己和世界的關係。想要改變貪，必須從痴下手。

“貪親愛利等。”凡夫的貪無所不在，比如貪財色名食睡，貪色聲香味觸法，還有對家庭、情感、事業、地位、居住環

境的貪著。有人每天想着家庭，有人每天想着事業，有人每天想着權力，有人每天想着創作。貪的對象不同，產生的散亂也不一樣。此外，還有程度的差別。貪著越深的東西，對我們的影響越大，障礙也越大。這裏說的“貪親愛利等”，祇是作為代表，因為我們對親友和名利的貪著最普遍，最嚴重。事實上，所有貪著都是必須解除的。

“則難捨世間。”因為貪，就會陷入三界，陷入輪回，陷入五欲六塵，難以捨離世間。貪像繩子一樣，把我們和所貪對象綁在一起，不得解脫。所謂解脫，就是解除貪著，從這種捆綁中脫身而出。

“故當盡棄彼，隨智修觀行。”我們意識到貪著帶來的過患，應該放棄對五欲六塵的貪著。怎樣才能放棄？關鍵是“隨智修觀行”。因為貪來自痴，現在要擺脫貪著，就不能隨順愚痴，而要隨順智慧，以此觀照五欲六塵。那樣的話，雖然同樣面對五欲六塵、世間八風、至愛親朋，一切的一切都沒改變，但我們的認識改變了，心就不再被束縛。就像《心經》所說的：“照見五蘊皆空，度一切苦厄。”同樣面對五蘊，凡夫會生起我執，引發貪嗔痴，而以般若智慧觀照五蘊，就不再有我和我所的執著，從而擺脫煩惱。

2. 如何斷除

我們已經認識到貪著的對象及貪著之因，接下來要修習觀行，以智慧觀照并斷除對五欲六塵的貪著。這一部分包括“認清對治、生對治之法、思維山居利益”三個方面。

(1) 認清對治

4. 有止諸勝觀，能滅諸煩惱。
知己先求止，止由離貪成。

“有止諸勝觀，能滅諸煩惱。”世人有不同的貪著對象，伴隨這些貪，就會引發無量煩惱，或來自情感，或來自家庭，或來自事業，或來自地位，不一而足。怎麼才能戰勝煩惱，成就三乘聖者的功德？離不開修止和勝觀的力量。《入行論》中，第八“靜慮品”是通過修習安止，將心安住于菩提心；第九“智慧品”是通過修習勝觀，以空性慧觀照諸法，滅除煩惱。因為修止祇是讓煩惱得到降伏，不起現行，祇有般若正觀才能從根本上瓦解煩惱。

“知己先求止，止由離貪成。”明白了止觀對於滅除煩惱、成就功德的重要性，我們首先應該修止。怎麼修止？止的障礙是散亂，而散亂來自貪著。祇有擺脫對五欲六塵的貪著，才能成就止的修行。否則心總是在攀緣、動蕩中，即使上了

座，也是樹欲靜而風不止。

（2）生對治之法

了解修止的思路後，就要生起對治，正式修習如何擺脫散亂，主要包括“斷捨親友貪、斷捨利敬貪、結勸捨塵緣”三個方面。世人的貪著不同，與此相應的煩惱和散亂也不同，所以要對引發散亂的對象加以分析，看清其本質，從而斷除貪著，擺脫散亂。

第一，斷捨親友貪

首先是斷捨對親友的貪著，以及由此帶來的散亂。

• 思維貪著親友過患

5. 自身本無常，猶貪無常人，
縱歷百千生，不見所愛人。

6. 未遇則不喜，不能入等至。
縱見不知足，如昔因愛苦。

7. 若貪諸有情，則障實性慧，
亦毀厭離心，終遭愁嘆苦。

8. 若心專念彼，此生將虛度。
無常衆親友，亦壞真常法。

9. 行爲同凡愚，必墮三惡趣。

心欲赴聖境，何需近凡愚？

10. 刹那成密友，須臾復結仇，
喜處亦生嗔，凡夫取悅難！

11. 忠告則生嗔，反勸離諸善，
若不從彼語，嗔怒墮惡趣。

12. 妒高競相等，傲卑贊復驕，
逆耳更生嗔，處俗怎得益？

13. 伴愚必然生，自贊毀他過，
好談世間樂，無義不善事。

14. 是故近親友，徒然自招損。
彼既無益我，吾亦未利彼。

親友就是身邊的父母、兄弟、姐妹、夫妻、摯友等，和我們有着密切的關係。尤其是夫妻之間、父母和兒女之間，感情至深，由此帶來的貪著也特別深。這種貪著是不知不覺間形成的——因為他們是我的兒女，因為他們是我的父母，因為他是我的丈夫，因為她是我的妻子……我應該愛他（她）。這是世人的常規思維，却從未意識到由此帶來的困擾。寂天菩薩以 10 個偈頌，引導我們了解貪著親友的過患。

“自身本無常，猶貪無常人。”人命在呼吸間，什麼時候死是沒有保障的。雖然自己生死無常，朝不保夕，却貪著同樣壽命無常的對象，甚至爲了這份貪著造作種種罪業。

“縱歷百千生，不見所愛人。”因為對親友的貪愛，就期望永遠和他們廝守在一起。但黃泉路上無老少，再恩愛，再不捨，終會生離死別。今生離別後，不知什麼時候還能見面。如果兩人業力不同，一個留在人道，一個墮落惡道，那麼縱然經歷百千生，也很難相見。對親友的貪愛越深，離別之苦就越強烈。尤其是父母面對子女的死亡，那種“白發人送黑發人”的痛苦，真是錐心刺骨。八苦中的愛別離苦，就來自貪著。

“未遇則不喜。”因為這份貪著，所以沒因緣和家人聚在一起時，內心就不歡喜，不幸福。很多人年輕時忙于生計，缺乏精神追求，一旦年紀大了，兒女有自己的工作和家庭，可能有好幾個星期，甚至好幾個月都見不到一次。這些空巢老人因為兒女不在身邊，雖然家裏什麼都有，却感到很孤獨，甚至覺得活着沒意思。夫妻也存在同樣的問題，分居兩地時，因為貪著引發無盡思念，心煩意躁。如果內心沒有貪著和期待，其實一個人也可以享受清淨。

“不能入等至。”等至就是禪定的狀態。因為對親友的貪著會引發散亂，使心動蕩不安，無法修習禪定。當然也包括對事業、地位乃至一切的貪著，都會影響禪修。因為禪修時最容易出現的念頭，正是平時最貪著、最在乎的。

“縱見不知足，如昔因愛苦。”即使和親友相見，得到暫時滿足，但我們的渴求和期待也會由此增長，希望繼續再見，永不知足。所以佛陀說：人因愛生憂，由憂生怖。這份貪愛會帶來憂愁、恐懼、沒有安全感，從而引發無盡的痛苦。在這種不平靜的狀態下，是無法深入禪修的。

“若貪諸有情，則障實性慧。”如果我們貪著親友，會障礙對空性慧的開發。因為這種貪著是立足于我執，把對方當作“我的”，覺得這是我的父母、我的兒女、我的先生、我的太太、我的兄弟、我的朋友……因為內心充滿我執和我所執，使我們不能從緣起的角度看待彼此關係，認識到家庭祇是因緣的假相，是無常變化的，從而引發嗔恨、焦慮、恐懼、沒有安全感等種種煩惱，無法和修行相應。

“亦毀厭離心，終遭愁嘆苦。”貪著親友還會破壞出離心。因為出離和貪著是非此即彼的，真正的出離並不是出離環境，而是出離貪著。反過來說，當我們有貪著，就是沒有出離心的表現。世人之所以不能出離，就是被自己的貪著困住了。一方面，貪著使我們無法生起出離心；另一方面，這種貪著又會引發對方的貪著，使對方不願讓你出離。不少出家人都有這樣的經歷，或是父母不讓你出家，或是妻子、丈夫不讓你出家。貪著就像鎖鏈，把我們綁在輪回中，無有了期。

“若心專念彼，此生將虛度。”如果我們專心挂念親友，每天都在努力維護親友間的關係，想着怎麼讓彼此更親密，想着出現摩擦後怎麼調和，進而為此創造條件。爲了維系這些世俗關係，要花掉幾乎所有的時間。如果活着僅僅忙于這些，最終還是各奔東西。這些努力給生命留下什麼？對未來的意義是什麼？根本就找不到。當然在努力過程中會帶來暫時的滿足，但對提升生命品質沒有幫助，可以說是虛度人生。

“無常衆親友，亦壞真常法。”貪著無常的親友，會影響到我們對真常法，即涅槃、解脫的證悟。所以我們要以智慧認識親友的關係，減少貪著之心，否則不僅幹擾禪修，更會給生命帶來無盡過患。

“行爲同凡愚，必墮三惡趣。”如果我們的行爲像凡夫那樣，對五欲六塵充滿貪著，必然會墮落三惡道。因爲貪嗔痴就是惡道之因。當我們說到“斷捨親友貪”時，並不是和親友斷絕關係。因爲菩薩要慈悲衆生，更要善待親友，但這種慈悲是清淨的，遠離凡夫心的，不帶任何貪著的。

“心欲赴聖境，何需近凡愚？”如果我們想成爲佛菩薩那樣的聖賢，就不該貪著世間的親友關係，更不能像世人那樣培養貪著，讓自己陷入貪著。祇有擺脫貪著，生命才能走上覺醒的軌道、聖賢的軌道。反過來說，如果我們對這些世俗

關係充滿貪著，就會陷入凡夫心，在無盡輪回中受苦受難。

“剎那成密友，須臾復結仇。”凡夫之間的關係可以用四個字總結，那就是——無常、無明。前面講到“自身本無常，猶貪無常人”，是指生死無常，我們是無常的，所愛的人也是無常的。這裏說的是心念無常，這在生活中隨時都能看到。人與人之間，有時因為情投意合，立刻成為密不可分的好友；有時又因為利益衝突，甚至祇是一言不合，就翻臉變成仇人。尤其在以利益為主導的商業社會，祇有永久的利益，沒有永久的朋友，也沒有永久的敵人。而對沒有利害關係的普通人來說，則是被貪嗔之心主導。因為彼此的凡夫心相應，自我得到滿足，就會親密無間。反之，因為彼此的凡夫心衝突，自我受到挑戰，又會互相敵對。這種關係是無常的，難以把握。

“喜處亦生嗔，凡夫取悅難！”本來你覺得這件事很好，大家應該歡天喜地，可對方偏偏不高興。因為凡夫心錯綜複雜，喜怒無常，你不知道他在想什麼，有時連他都不知道自己在想什麼。所以寂天菩薩感嘆：要取悅凡夫是很難的，因為我們無法把握自己的心，更無法把握對方的心。如果貪著這樣的關係，不論是夫妻之間，還是父母和子女之間，必然煩惱重重，非常辛苦。

這裏的凡俗之心，不僅指親友間的狀態，也代表每個人

自己的狀態。當我們落入凡夫心時，會有同樣的問題。我們做很多事，無非是想討好、滿足自己的凡夫心，可這個心是不是就能歡喜呢？事實上，世人追名逐利，忙忙碌碌，很多時候并不開心。即使得到了什麼，但因為內心有煩惱，本該開心的時候也開心不起來。還有些時候，看到他人有了成就或遇到什麼好事，大家歡天喜地，你却出于嫉恨而痛苦。所以我們不要去貪著這種關係。當然對在家人來說，捨棄是不現實的，而是不再貪著這種關係，不再陷入其中。這樣才能以平等、慈悲、關愛之心和大家相處。而當你貪著時，就會被對方的喜怒捆綁，一起陷入凡夫心。

“忠告則生嗔，反勸離諸善。”當親朋好友做了不該做的事，你對他提出忠告，對方却因為忠言逆耳不願接受，心生嗔恨。更有甚者，還會反過來勸你遠離善心善行。因為凡夫都是活在我執我見中，最大的特點就是無明，善惡不分。你覺得他不對，他還覺得你不對；你勸他不要幹壞事，他還勸你不要做好事。

“若不從彼語，嗔怒墮惡趣。”如果你不順從，不聽對方的話，又擔心引發對方的嗔心，使他們因嗔恨熾盛而墮落惡道。凡夫都是以自我為中心，希望他人順從我，聽從我，自己却不願聽從他人。很多家庭糾紛頻生，就是因為大家都以

自我爲中心。妻子以妻子爲中心，丈夫以丈夫爲中心，父母以父母爲中心，兒女以兒女爲中心，遇到問題互相指責，却不懂得檢討自己。所以寂天菩薩告誡我們要遠離貪著，遠離凡夫心，否則怎麼做都難以讓對方滿意，是很辛苦的。

以上偈頌不僅讓我們不要貪著人際關係，也讓我們檢討當下心行，看看自己是否有這些問題。當他人給予忠告時，會不會生嗔？當他人不順從時，會不會惱怒？當他人做善行時，能不能真誠隨喜？如果我們存在問題，一定要加以對治，遠離凡夫心。

“妒高競相等，傲卑贊復驕，逆耳更生嗔。”現實中常常能看到：有些人對比自己能力强、境遇好，得到更大成就和利益的，就會心生嫉妒；對於水平相當、棋逢對手的，就會攀比競爭；對於地位不如自己的，就會傲慢無禮；受到稱贊時，就會驕傲自大；聽到逆耳之言，或是僅僅沒有得到恭維贊嘆，就會心生嗔恨。

“處俗怎得益？”以上所說的這些都是凡夫心的常態，生活中比比皆是。如果我們和這樣的人交朋友，貪著這樣的關係，對自己有好處嗎？有幫助嗎？不僅沒好處，還可能受到不良影響，所謂近墨者黑。我們也要以此檢討自己：對於比我們更有成就的，會不會心生嫉妒？對於境況相似的，會不

會攀比競爭？對於不如自己的人，會不會高高在上？受到稱揚贊嘆時，會不會飄飄然，驕傲起來？聽到逆耳之言時，會不會起嗔恨心？作為凡夫來說，多少會有這些心行。這是不可取的，祇會給自己帶來無盡過患，必須格外警惕。

“伴愚必然生，自贊毀他過。”寂天菩薩進一步引導我們觀察：世間凡夫在一起時，會說些什麼，想些什麼，做些什麼。如果和愚痴的親友交往，我們往往會受到不良影響，自贊毀他。最常見的是自吹自擂，通過稱贊自己達到某種滿足。有時我們確實不如他人，却會攻擊、毀謗他人，目的也是滿足自我的需要，顯得自己高人一等。

“好談世間樂，無義不善事。”或是談論吃喝玩樂、飲食男女等世間欲樂；或是談論沒有意義、甚至傷風敗俗等缺德事。總之，所說的一切對提升生命沒有任何價值。因為凡夫心是充滿垃圾的，往外傾倒時，倒出來的也多半是垃圾。

我們同樣要以這個偈頌檢討自己。“伴愚”的愚，不僅指世間親友，也是說每個人自己。因為我們還是凡夫，充滿凡夫心。寂天菩薩所說的這些問題，我們身上都存在。我們也會自吹自擂，或是以攻擊他人來標榜自己，也會說些無聊的話，幹些沒意義的事。我們要通過檢討遠離凡夫心，以及由此引發的散亂。當心不再散亂時，靜慮和菩提心的修行才有力量。

“是故近親友，徒然自招損。彼既無益我，吾亦未利彼。”
如果親近、貪著這樣的親友，祇會給自己帶來傷害。作為出家人來說，可以遠離世俗關係；作為在家人來說，關鍵是不能貪著。在充滿凡夫心的關係中，對誰都沒有好處，對方對你沒有利益，你也無法利益對方。不僅沒好處，還會給彼此帶來傷害，更會障礙修行。當然，不貪著不等于沒感情，更不等于沒慈悲，反而能以平等心善巧地處理彼此關係。

以上，寂天菩薩從各個角度引導我們思維貪著親友的過患，讓我們擺脫凡夫心，不粘著世俗關係，不被這種關係障礙或傷害。



【三十六課】

• 捨離之方式

15. 故應遠凡愚，會時喜相迎，
亦莫太親密，善系君子誼。

16. 猶如蜂采蜜，爲法化緣已，
如昔未謀面，淡然而處之。

了解貪著親友的過患之後，寂天菩薩接着告訴我們：應該怎麼對待親友，保持什麼樣的關係。

“故應遠凡愚，會時喜相迎。”這裏用了一個“遠”字，即遠離世俗關係的羈絆。對在家人來說，免不了六親眷屬等家庭關係，無法在環境上遠離，但內心必須遠離貪著，而不是陷入其中。雖然不能有貪著，但並不是冷漠無情，見面時仍要和顏悅色，歡歡喜喜。因爲學佛必須自利利他，和衆生廣結善緣，對於自己的親友也是同樣。

“亦莫太親密，善系君子誼。”度的把握很重要。既要善

待親友，也不要過於親密，而是保持君子之誼。古人說，君子之交淡如水。從學佛而言，這個淡就是平等一味。建立在粘著基礎上的關係就是貪愛，祇有擺脫粘著，才能真正生起平等慈悲之心。

“猶如蜂采蜜，為法化緣已。”這個偈頌是特別針對出家人說的。作為出家人，不要和信眾有太多世俗關係。雖然出家人為了修法和維系色身，必須托鉢化緣，但這就像蜂兒采蜜一樣，所取祇是花蜜，並不會粘著于花朵。同樣，出家接受的供養不過是衣食住藥四事而已，隨緣而取，不必為此經營關係，更不能心生貪著。

“如昔未謀面，淡然而處之。”出家人和信眾的關係，一方以法布施，一方以食供養，彼此都在修行，所以得到衣食所需後就可以離開，而不是貪著某種關係，以方便自己日後化緣，那就把法緣變成俗情了。祇有不貪著，才能以清淨心和眾生平等相處，否則難免有貪嗔，有好惡，有親疏。

第二，斷捨利敬貪

17. 吾富受恭敬，眾人皆喜我。

若持此驕慢，歿後定生懼。

18. 故汝愚痴意，無論貪何物，

定感苦果報，千倍所貪得。

19. 故智不應貪，貪生三途怖。

應當堅信解：法性本應捨。

20. 縱吾財物豐，令譽遍稱揚，

所集諸名利，非隨心所欲。

21. 若有人毀我，贊譽何足喜？

若有人贊我，譏毀何足憂？

前面講的是如何擺脫對親友的貪著，以下 5 個偈頌說明，如何捨棄對利益和恭敬的貪著。世人的妄想多半源于利益，很多人每天忙于做生意、管公司，哪怕祇是打工，想的也無非是怎麼多賺錢。此外還有恭敬，希望得到他人尊重。尤其是有了一定財富基礎後，就會重視自己在社會上的影響和地位。從中國人的價值觀說，就是要出人頭地，高人一等。這兩種貪著都很容易讓人陷入妄想，讓心動蕩散亂，無法專注修行。所以寂天菩薩引導我們思維，貪著利益和恭敬的過患。

“吾富受恭敬，衆人皆喜我。”一個人富有之後，感覺自己處處受人尊重，社會上也有很多人出于各種目的奉承、巴結他。這就很容易讓人覺得受用，自以為是成功人士，高人一等，所有人都喜歡自己。

“若持此驕慢，歿後定生懼。”當人有財有勢有地位時，確實會受人追捧。如果被這種奉承和贊嘆衝昏頭腦，由此生

起驕慢，形成自我的重要感、優越感、主宰欲，很可能忘乎所以，為所欲為。從另一方面看，有錢的害怕失去錢，有地位的害怕失去地位，結果就為維護這些感覺不擇手段，造作惡業，那麼死後一定會墮落惡趣，帶來令人恐怖的苦果。其實不必說死後，今生就沒有安全感。因為世間一切是無常的，擁有越多，潛在的不安全感也就越多。

“故汝愚痴意，無論貪何物，定感苦果報，千倍所貪得。”寂天菩薩告訴我們：凡夫的貪著都是以愚痴為基礎，不論貪著財物、地位，貪著感情、家庭，還是貪著吃喝玩樂，所有這一切都會給我們帶來痛苦。有的來自對財富的貪著，有的來自對地位的貪著……貪著什麼，就會因為什麼引發焦慮、恐懼、沒有安全感，引發求不得、愛別離、怨憎會、五蘊熾盛等種種痛苦。更可怕的是，這些痛苦不僅顯現在今生，還會繼續招感未來苦果，遠遠超過我們由貪著所得的那點利養，乃至百千萬倍。如果我們有一定的人生經歷，結合寂天菩薩的開示去思考，會發現確實如此。恭敬利養就像有着精美包裝的陷阱，充滿誘惑，一旦陷入其中，就難以脫身，苦不堪言了。

“故智不應貪，貪生三途怖。”認識到貪著的過患，有智慧的人就不應該貪著。因為貪著不僅會引發無量煩惱，如愛別離、求不得、怨憎會等，還會帶來墮落惡道的恐怖，可謂

現前苦，未來苦，苦上加苦。本品前 88 個偈頌，寂天菩薩都在分析貪著的過患，包括對親友、利益、世間八風、五欲六塵，乃至所有一切的貪著，讓我們看清貪著的後果，不再自我欺騙。

“應當堅信解，法性本應捨。”認識過患的目的，是引導我們建立智慧認識，堅信一切法的本質是無常變化的，必須捨離。如果對無常生起貪著，不是自討苦吃嗎？如果不修行，我們對自己的身心都不能自主。精心保養身體，却祇能看着它走向老病死；時時被心念支配，却什麼都抓不住。至于世間的財富、地位、情感、家人，我們更不能作主。世人希望把什麼都牢牢抓在手上——我的事業，我的兒女，我的……但寂天菩薩通過分析讓我們看到：一切都是無常的，沒有什麼可以抓得住。

“縱吾財物豐，令譽遍稱揚，所集諸名利，非隨心所欲。”即使一個人家財萬貫，名聲遠揚，甚至譽滿全球，又能怎麼樣呢？這些名利生不帶來死不帶去，一命嗚乎就沒了，不能永遠保有，不能像自己期望的那樣將這些帶到來生。更何況，世間總是後浪推前浪，總有一些新富出現，總有人比你更有錢，更有名。如果我們對此產生貪著，就像去抓那些根本抓不住的東西，無非是自討苦吃。

“若有人毀我，贊譽何足喜？若有人贊我，譏毀何足憂？”這是對世間八風的觀察，即利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂八種對境。哪怕有任何貪著，都會被八風所動。怎麼才能在世事紛擾中如如不動？寂天菩薩讓我們反向思維：聽到贊譽時，想想還有人在毀謗你，就沒什麼值得高興的；聽到毀謗時，想想還有人在稱贊你，就沒什麼值得憂愁的。這樣思考的話，不論遇到什麼對境都不會貪著，也不會對立，從而保持超然。總之，我們要認識到名利的無常性，不起貪嗔之心。

第三，結勸捨塵緣

22. 有情種種心，諸佛難盡悅，
何況劣如我？故應捨此慮。
23. 睥睨窮行者，詆毀富修士，
性本難為侶，處彼怎得樂？
24. 如來曾宣示：凡愚若無利，
鬱鬱終寡歡，故莫友凡愚。

在此，寂天菩薩勸導我們應該捨棄塵緣，不必貪著也不必在乎世人對你的評判。

“有情種種心，諸佛難盡悅，何況劣如我？故應捨此慮。”凡夫心千差萬別，是難以取悅的。即便是諸佛菩薩，也無法讓所有眾生歡喜，讓他們的凡夫心得到充分滿足。何況我們

還是凡夫，怎麼可能讓所有的世俗關係稱心如意，讓所有人稱贊你，喜歡你？不要說很難取悅他人，就是自己的凡夫心也很難取悅。每個人都希望自己始終保持高興、滿意的狀態，通過不懈努力、追名逐利來取悅自己，但能不能讓自己一直心滿意足呢？其實做不到。即使暫時的滿足，也隱含着很多負面情緒。所以我們要看清這些塵緣的本質，看清凡夫心難取悅，不要為此患得患失，浪費時間。

“睥睨窮行者，詆毀富修士，性本難為侶，處彼怎得樂？”睥睨，即輕視。凡夫往往輕視那些清貧的苦行者，覺得修行修得一點福報都沒有；同時又會毀謗那些有福報的修行人，覺得學佛就不該這麼富有這麼享受。也就是說，不論你是窮是富，或是其他什麼狀態，他們都有理由感到不滿。因為凡夫本來就是顛倒而難以相處的，不易成為我們修行路上的善友。此外，他們還時時傳遞不良情緒，和他們在一起是無法快樂的。所以說，我們不要貪著這種依凡夫心建立的關係。

“如來曾宣示：凡愚若無利，鬱鬱終寡歡，故莫友凡愚。”如來曾經開示說，凡夫如果沒有足夠的利益，終日都會悶悶不樂。因為凡夫心總在向外追逐，不斷地抓取些什麼，並且容易患得患失，所以我們不要和凡夫為友。

總之，我們既不能粘著世俗關係，也要親近良師益友，

建立清淨的法情，才能在修行中彼此增上。

(3) 思維山居利益

當我們看清親友、名利、五欲六塵的真相，寂天菩薩接着勸導我們應該回歸自然，過一種清淨、簡樸的山居生活，從而遠離塵勞，減少貪著。這樣才能內心平靜，灑脫自在，有利于禪修。反之，要維繫世間種種關係是很辛苦的。當我們陷入親友、名利等貪著時，內心就會動蕩不安，無法為禪修創造良好的心靈環境。那麼，山居生活究竟好在哪裏？

第一，友伴殊勝

25. 林中鳥獸樹，不出刺耳音，
伴彼心常樂，何時共安居？

首先是友伴殊勝，即生活環境和朋友很殊勝。現代文明鼓動欲望，雖然物質高度發達，但看到的都是燈紅酒綠，聽到的都是汽車、機器發出的噪音，使人被動接受各種視覺、聽覺、味覺的污染，身心疲憊，躁動不安。老子說，“五色令人目盲，五音令人耳聾”，而我們現在所承受的，比過去的五音、五色多了何止百倍。所以今天的人總是覺得很累，無法放鬆。

“林中鳥獸樹，不出刺耳音，伴彼心常樂，何時共安居？”

當我們回歸自然時，相伴的是小鳥、走獸、森林，鳥鳴山澗，風吹樹梢，所聞都是自然之音，而不是刺耳的噪音，讓人精神愉悅，心情舒暢。在這樣的清淨心中，會源源不斷地產生喜悅，所以我們應該向往山居生活，希望在森林中和鳥獸一起安居。安居有兩層含義，一是指安住，一是指佛教中每年三個月的定期潛修，以此精進道業。

第二，住處殊勝

26. 何時住樹下，岩洞無人寺？

願心不眷顧，斷捨塵世貪！

27. 何時方移栖，天然遼闊地，

不執為我所，無貪恣意行？

現代人在城市住的是水泥盒子，有的高達幾十層，上不着天，下不着地，整天關在房間，和大自然嚴重脫節。這樣的居住環境不接地氣，容易使人心生煩躁。對修行人來說，什麼住處最適合呢？

“何時住樹下，岩洞無人寺？願心不眷顧，斷捨塵世貪！”樹下，是在大樹下露天生活。岩洞，是住在山洞中。無人寺，是沒有人的空寺。在佛教中，這些住處屬於頭陀苦行的選擇。寂天菩薩告訴我們，應該向往這種一無所有的清淨生活。這

不是爲了自討苦吃，而是通過環境的改變，減少對家庭、親友和舒適環境的眷戀，從而捨離對塵世的貪著。

現在也有不少修行人住在岩洞，有的禪修道場還會搭些小木屋，一個人住着，除了簡單的衣食，一無所有。因爲生活環境很單純，所以心也很單純，沒什麼可以貪著的。當然不是所有人都有機會這麼生活，但我們要有這份向往，知道什麼生活健康且有利修行，什麼生活不健康且障礙修行；同時認識到，貪著世間祇會給自己帶來無盡煩惱。

“何時方移栖，天然遼闊地，不執爲我所，無貪恣意行？”什麼時候才能四海爲家，過上“一鉢千家飯，孤身萬裏游”的自在生活？因爲對住處的貪著，使我們不能隨遇而安。比如很多人離開家鄉就會想念，或是換個地方就睡不着，必須在特定環境中才覺得舒服，否則就不安心。所以寂天菩薩讓我們放下對住處的貪著，不將任何地方執著爲自己所有。如果沒有貪著之心，住在哪裏都是一樣的自在。

我們來到這個世間，不過是暫時的借居而已。但凡夫因爲無明，總是習慣性地抓取什麼，一方面是對自我的執著，一方面是對我所的貪著，覺得這是我的親友、我的財富、我的住處、我的人際關係……進而產生依賴。如此，心就會被貪著對象捆綁，失去自由。祇有徹底去除對我和我所的貪著，

沒有任何設定和依賴，才能隨緣自在。真正修頭陀苦行的人，甚至不能連續住在一棵樹下超過三天，然後就要換另一棵樹，這麼做就是爲了避免貪著。樹猶如此，何況是現在這種裝修得應有盡有的屋子？

第三，資生殊勝

28. 何時居無懼，唯持鉢等器，
匪盜不需衣，乃至不蔽體。

資生殊勝，就是過一種沒有貪著的自在生活。資生，即生活條件。人必須有哪些物資才能生活？其實是不一定的。現代人離開電燈、電腦、手機、空調等，簡直無法生活。其實古人沒有這些東西時，也活得很好。但我們已經對這些電器產生依賴，一旦失去，且不說給生活帶來的不便，甚至連精神都無處安放。人們有了那麼多解放勞動力的工具，但壓力不減反增，就是因爲需求太多，生活成本太高。事實上，真正的生活必需品並不多，簡單的條件也可以過得挺好。一旦把標準提高，對物質形成太多依賴，失去這些就過不好了。所以寂天菩薩鼓勵我們過簡單的生活，從而減少負擔，讓生活輕鬆，讓內心清淨。

“何時居無懼，唯持鉢等器，匪盜不需衣，乃至不蔽體。”

現在的房子要上鎖，甚至安裝鐵籠般的防盜門窗，否則就擔心不安全，擔心財物受損失。怎麼才能無憂無慮地安住，不必對住處有任何牽挂，不擔心東西被人偷走？很簡單，就是不要有什麼被人惦記的東西。其實出家人真正需要的，不過是乞食的鉢、喝水的濾囊等用品，以及象徵出家身份的僧裝。這種衣服是用撿來的布縫制的，連盜賊都看不上。因為什麼都沒有，就不必有任何擔心和牽挂。

要過這種一無所有的生活，必須有豐富的內心、強大的正念，這樣才不會對外在環境有什麼依賴。如果迷失自己，就會從外界尋找依賴，依賴越多，需求越多，就會越辛苦。而修行是向內尋找，一旦證悟覺性，本身就是圓滿、自足的，不需要依賴任何東西。就像那些生活在水邊林下的禪師，雖然物質上一無所有，却過得很自在，從不覺得缺少什麼。我有一條微博講到：“什麼樣的人最富有？就是當你一無所有的時候，也不覺得缺少什麼。”因為他對外在沒有任何需求和依賴，不覺得有任何匱乏，這才是真正的富有。反之，即使擁有再多，祇要你還有需求，依然是匱乏的。

第四，厭離殊勝

在這一部分，寂天菩薩進一步告訴我們，如何擺脫對色身和親友的貪著。

· 易捨身貪

29. 何時赴寒林，觸景生此情：

他骨及吾體，悉皆壞滅法。

30. 吾身速腐朽，彼臭令狐狼，

不敢趨前嘗，其變終至此！

“何時赴寒林。”首先是擺脫對身體的貪著。寒林是放死尸的地方，印度的林葬，是把亡者放在樹林中，任鳥獸啄食。此外，西藏有天葬，把尸體割成一塊塊給禿鷲吃。漢地是土葬，把亡者埋到地裏。佛教徒還有火化，死後抬到化身窑燒掉。雖然葬法不同，但結局是一樣的，就是這期色身終將毀壞。不管生前多麼風光，最後都是到墳場報到，成爲那裏的一堆物質，塵歸塵，土歸土。

“觸景生此情：他骨及吾體，悉皆壞滅法。”當我們看到這些場景時，要對此有清醒的認識，想到這些死尸和剩下的骨頭，和我的身體其實一樣，都是壞滅法。每個躺在那裏不動的人，都曾生龍活虎。同樣，我們現在雖然生龍活虎，有一天也會像他們那樣躺在那裏動彈不得，最終腐爛敗壞。這一點我們都能看到，沒有誰看不到，祇是不願意去看，不願意去想。但寂天菩薩告訴我們，不能回避這個問題，而要勇敢面對。

“吾身速腐朽，彼臭令狐狼，不敢趨前嘗，其變終至此！”
這個色身死去之後，很快就會腐爛并生出蛆蟲，發出的惡臭味，甚至連狐狸和狼都會繞道而走，肚子再餓也不想吃。這就是身體的最終結局。我們現在對它百般珍愛，百般裝飾，到底有什麼意義呢？

色身是無常的，終將毀壞。這個道理一點都不玄，而是百分之百的現實，是每個人都可以看到想到的，除非你不去看，不去想。我們想到身體的結局，當下就要擺脫對它的貪著，對治由執著健康、美貌帶來的散亂和煩惱。

· 易捨友貪

31. 孑然此一身，生時骨肉連，

死後各分散，更況是他親？

32. 生既孤獨生，歿復獨自亡，

苦痛無人攤，親眷有何益？

33. 如諸行路客，不執暫留捨。

行道三有者，豈應戀生家？

“孑然此一身，生時骨肉連，死後各分散。”我們在世間有家人、親戚、朋友，似乎一點都不孤獨。事實上，每個人都是孤零零地來到世界，最後孤零零地離開。出生時骨肉相連，有着看似完整的身體，死了之後，組成這個身體的骨和肉

也將分離。在《正法念處經》中，將身體歸納為 32 個零件，即頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞便、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、泪水、油脂、唾液、鼻涕、關節液、尿。當這個由各種零件組合起來的身體死亡時，四大解體，地歸地，火歸火，水歸水，風歸風。

“更況是他親？”連我們自己的身體都會散掉，更何況是家人？雖然他們和我們有血緣或親屬關係，但畢竟是不同的人，終歸要各奔東西。在家庭中，從爺爺、奶奶、父母，然後是兄弟姐妹，會逐步離開這個世界。這是常規順序。如果倒過來，白發人送黑發人，更是淒慘。對於這樣的結局，我們一點辦法都沒有。

“生既孤獨生，歿復獨自亡。”我們生的時候，是孤零零地來到世界；死的時候，也是孤零零地獨自離開。沒有誰能和你一起來，也沒有誰可以陪着你一起走。

“苦痛無人攤，親眷有何益？”當我們生老病死、四大分離時，沒有誰可以幫助你分擔痛苦，再親的人，再不捨得你走，也幫不上任何忙。所以貪著親友沒有任何意義，在最重要的時刻，他們是無法陪伴也無能為力的。更何況，這種貪著還會給我們帶來種種煩惱和痛苦，把我們綁在輪回中，無

法解脫。

“如諸行路客，不執暫留捨。”出門在外時，一會住這裏，一會住那裏，我們知道這些旅館祇是暫時的歇腳地，並不是永久的家，所以不會產生貪著。

“行道三有者，豈應戀生家？”衆生在三界漂泊，也像旅途中的過客一樣，在生生不已的輪回中，一生又一生地暫居、流轉。既然這樣，有什麼可以貪戀不捨的呢？因為我們本身就是客居，對三界的所有東西，乃至自己的身體都不能自主。認識到這個道理，我們就應該擺脫對色身、親友、財富的貪著。

第五，攝心殊勝

34. 不待衆親友，傷痛且哀泣，

四人掬吾體，屆時赴寒林。

35. 無親亦無怨，祇身隱山林。

先若視同死，歿已無人憂。

36. 四周既無人，哀傷或爲害，

故修隨念佛，無人擾令散。

寂天菩薩進一步說明，要遠離對親友和生活環境的貪著，這樣才能攝心一處，完成止的修行。

“不待衆親友，傷痛且哀泣，四人掬吾體，屆時赴寒林。”一個人斷氣後，親戚朋友從四面八方趕來，因為悲傷而號啕

大哭。此時，由四個人把屍體抬到尸陀林丟棄，就像現在送到火葬場那樣。大家再不捨，也沒有任何辦法，因為這是生命的現實，或早或晚，必然到來，没人可以改變。

“無親亦無怨，祇身隱山林。”了解到這樣一種生命現實，為什麼不早點去修行？所以寂天菩薩告訴我們：應該遠離親友和冤家仇人，這是容易引發貪嗔的對鏡。尤其是出家人，如果有條件就應該隱身于山林靜修。這不僅是解脫道的修行，也是菩薩道的基礎。祇有真正具備了出離心，才能進一步發起菩提心。

“先若視同死，歿已無人憂。”如果生前已經擺脫一切執著，把自己當作活死人，那麼到死亡的那一天，自己不會難過，親友也不會難過。所有的難過不捨都來自貪著，如果沒有貪著，而是把握每個當下精進修行，不負此身，任何時候死去都沒有遺憾、不捨和痛苦。

“四周既無人，哀傷或為害，故修隨念佛，無人擾令散。”一個人生活在寂靜的山林，可以擺脫親友等世間幹擾。臨命終時，也沒有親友的哀傷、哭喊、傷害，沒有什麼違緣使心變散，可以心無旁騖地精進禪修或隨念三寶。

第六，結勸住蘭若

37. 故當獨自栖，事少易安樂，
靈秀宜人林，止息衆散亂。

在“斷止逆緣”的最後，寂天菩薩勸導我們要去蘭若修行。蘭若，即寂靜處，遠離世事紛擾。

“故當獨自栖，事少易安樂，靈秀宜人林，止息衆散亂。”想要培養定力，必須有專門的時間，獨自在少事少業、沒有幹擾、容易生活、對身心有益的環境中禪修，這樣才能用得上功夫。那些風景秀麗的山林，令人心怡，可以止息內心散亂，是修行的增上緣。

環境是修行的重要助緣，如果直接在紅塵中修，難度是很大的。當然真正煉出來了，能面對五欲六塵而不為所擾，也是真功夫，這種正念更有力量，但修起來確實不易。所以要輪番修，在相對沒幹擾的環境中專修一段時間，有了功夫，再進入紅塵，積極做弘法利生的事業，在各種逆境和誘惑中歷境煉心，以此強化定力。這兩方面都很重要。如果沒有一定的靜修就積極入世，往往會不知不覺地陷進去。或是長期在山林靜修，以為自己修得很好，其實沒有面對逆境和誘惑時，沒辦法看出功夫到了什麼程度。可能回到社會後，煩惱就來了，那也是沒用的。所以這兩種修行相輔相成，缺一不可。



【三十七課】

（二）斷捨邪念

修定的逆緣包括兩方面，一是斷捨塵緣，二是斷捨邪念。這裏的邪念重點指男女性欲，及與此相關的情感、家庭等問題，這是人類衆多煩惱妄想的根源。由性引發的殺盜淫妄，從古至今都在發生，而且愈演愈烈。很多人因爲情感問題備受折磨，甚至會自尋短見，或兩敗俱傷。歷史上，還有因此引發的戰爭。至于家庭，一旦執著于此，所有心思和精力都會投入其中，把生命消耗殆盡。如果對一個人的妄想、煩惱進行綜合考評，來自性、情感、家庭的部分，占比可能超過一半以上。

這些力量非常強大。尤其在反復培養之後，會使心陷入其中，難以自拔。祇有擺脫對性、情感、家庭的貪著，才能擁有平靜、清淨的心，爲禪修營造心靈環境。在這一部分，寂天菩薩引導我們正確認識男女之間的粘著，進而看破它，

擺脫它。這是佛法修行的重點所在。比如四念處有“觀身不淨”，大乘經典也多次講述身體的不淨。我們再怎麼給這個身體塗脂抹粉、打扮包裝，都無法改變皮囊下裝滿污穢的事實。而當色身死去之後，如果不加處理，很快就會腐爛發臭，爬滿蛆蟲，哪有什麼值得貪戀的？

寂天菩薩在本論闡述的不淨觀，主要對治男女在性欲上的貪著，男眾以女眾為觀察所緣，女眾以男眾為觀察所緣。貪著來自美好的想象，因為覺得美，才會情不自禁地貪戀難捨。修行就是讓我們如實觀察，打破妄想，看清身體的真相。當心沒有貪著時，自然就老實了，不再追逐、攀緣、掉舉、散亂。所以對治這個問題很重要，尤其對出家人來說，更是重中之重。因為淫欲是障道法，祇有斷除貪著，才不會被外界的種種誘惑幹擾，從而安住道業。

1. 勸離五塵欲

38. 盡棄俗慮已，吾心當專一，
為令入等至，制惑而精進。

首先是勸離五塵欲，即眼耳鼻舌身五根，對色聲香味觸五塵的需求。這些貪著使我們產生無盡的煩惱和妄想。

“盡弃俗慮已，吾心當專一。”前面說到，對親友、名利、地位、權力、家庭、感情的貪著，會引發無盡的妄想煩惱，障礙止觀修行。正確觀察的目的，就是擺脫對世俗的貪著和由此引發的散亂，讓心安住正念。

“爲令入等至，制惑而精進。”等至，即三摩地。修習正念，訓練專注，是爲了進入等至，獲得定力，成就觀智。這就必須降伏內在惑業，斷除對性和情感的貪著，從而掃除障礙，精進修行。

寂天菩薩通過這個偈頌告訴我們，除了以上所說的親友、名利等塵緣，修行還要對治更大的煩惱，就是對性和情感的貪著。在十二因緣中，生和老死是因愛、取、有而來。所有貪著都屬於愛取的範疇，而情愛的力量尤其大，這就必須以智慧觀察、解析，擺脫由此引發的散亂，爲修習止觀營造心靈氛圍。

（1）總說五欲過患

39. 現世及來生，諸欲引災禍。

今生砍殺縛，來世入地獄。

五欲，可以是對色、聲、香、味、觸五塵的需求，也可以是對財、色、名、食、睡的貪著。世人忙來忙去，無非是

爲了滿足這些欲望。祇是不同人有不同側重，貪著程度有所區別而已。

“現世及來生，諸欲引災禍。今生砍殺縛，來世入地獄。”不論現世還是來生，欲望都會帶來災難。對財富的貪著如此，對權力、情感乃至一切的貪著同樣如此。因爲貪著，就會不擇手段地爭取，甚至將他人捆綁、砍殺，犯下種種罪業。更可怕的是，還會因此墮落惡道，導致來生的災難。

這是總的說明五欲過患。

（2）別說觀身不淨

接着，寂天菩薩特別針對性和情感，通過觀身不淨，破除我們對色身的貪著，以及男女對彼此的貪著。這是最容易引起顛倒、妄想、散亂的對境。其中主要有兩部分，首先是對人死之後尸體的思維，其次是對現實中的身體深入觀察，由此認識色身的真相。

第一，依止寒林思身不淨

40. 月老媒婆前，何故屢懇求？

爲何全不忌，諸罪或惡名？

41. 縱險吾亦投，資財願耗盡，

祇爲女入懷，銷魂獲至樂。

42. 除骨更無餘，與其苦貪執，
非我自主軀，何如趣涅槃？
43. 始則奮抬頭，親近羞垂視，
葬前見未見，悉以紗覆面。
44. 昔隱惑君容，今現明眼前，
驚已去其紗，既見何故逃？
45. 昔時他眼窺，汝即忙守護。
今驚食彼肉，吝汝何不護？
46. 既見此聚尸，驚獸競分食，
何苦以花飾，殷獻鳥獸食？
47. 若汝見白骨，靜卧猶驚怖，
何不懼少女，靈動如活尸？
48. 昔衣汝亦貪，今裸何不欲？
若謂厭不淨，何故擁着衣？

“月老媒婆前，何故屢懇求？爲何全不忌，諸罪或惡名？”

在過去，婚姻要通過媒婆說親。在這個搭橋牽綫的人面前，人們總是一次又一次地苦苦懇求。有時爲了得到自己心儀的對象，甚至不惜一切，絲毫不顧忌會因此造作罪業，招致惡名。寂天菩薩雖然出生王族，對世間却有很深的了解。凡夫對性和情感的執著很深，赴湯蹈火，在所不惜。之所以這樣，一是因爲無始以來的強大串習；二是因爲看不清性欲和情感的真相，才會顛倒妄想，把這種關係想得無比美好；三是文

藝作品的美化和渲染，誇大感情的意義，使人加深貪著，以山盟海誓、海枯石爛為至高追求。所以寂天菩薩讓我們如實觀照這種關係。

“縱險吾亦投，資財願耗盡，祇為女入懷，銷魂獲至樂。”為了得到自己想要的人，即使冒着再大的危險，也要努力爭取。在歷史上，古希臘特洛伊戰爭就是為了爭奪美女海倫引發的，著名詩人普希金則是為了妻子和人決鬥，並因此喪生。為了擁有美色，人們連生命都不足惜，資財就更算不了什麼了，哪怕傾家蕩產都無所謂。因為在他們看來，得到美女才是令人銷魂、無與倫比的快樂。

那麼，我們貪著的對象究竟有多美好，這種滿足對生命究竟有什麼意義，竟然要付出這麼大的代價？

“除骨更無餘。”我們不惜一切代價爭奪的對象，不過是一堆白骨和血肉，此外並沒有什麼特別的成分。這種貪著雖能帶來暫時的滿足，但也隱藏無盡的煩惱和痛苦。就像前面講到的，因為情感問題，很多人痛不欲生，為此喪命；因為家庭負擔，很多人忙忙碌碌，耗盡畢生精力。

“與其苦貪執，非我自主軀，何如趣涅槃？”事實上，我們現在貪著的色身都要面對老病死和無常，再想牢牢抓住，也是不能自主的，祇會帶來無盡的煩惱，何其辛苦！所以寂

天菩薩勸導我們：與其貪著這種不能由我自主的色身，爲什麼不去追求涅槃？因爲涅槃才能使我們獲得永久的寧靜和快樂，是究竟且沒有副作用的。反過來說，世間情感帶來的快樂都是短暫的，苦多樂少。

接着，寂天菩薩引導我們從死亡的角度認識色身。我們覺得色身很美，貪著不捨，是因爲祇看到眼前的表象。其實每個身體都要面臨死亡，死後就會腐爛發臭，沒有誰會對死尸生起貪著。當我們通過對死尸的觀察重新認識色身，想到身體最終都會走到這一步，還有什麼可貪著的呢？

“始則奮抬頭，親近羞垂視。”過去新娘出嫁時，頭上要蓋一塊面紗，洞房花燭夜再掀開。這個風俗和中國很像。因爲結婚前可能連面都沒見過，所以第一次相見難免羞澀，要鼓足勇氣才能抬起頭來，或是害羞地低頭垂視。這裏說的是男女雙方對見面的期盼。

“葬前見未見，悉以紗覆面。”人死之後，臉上同樣會用布遮住，不管之前是否見過，此時都蓋得嚴嚴實實，不能再看。因爲死尸的表情往往猙獰難看，需要遮起來，以免讓人受到驚嚇。可見色身的美是無常的，一口氣不來就徹底變樣了。

“昔隱惑君容，今現明眼前，驚已去其紗，既見何故逃。”寂天菩薩接着以對比的手法來說明容顏之無常。以前對着所

愛的新娘，即使臉被布遮住，內心都有無限向往，想要快快看到。但當人死了，屍體送到森林裏，鷲鳥把她身上的衣服扯開就吃。你曾經喜歡的人，已全然呈現在那裏，沒有遮蓋，想看多長時間都可以，爲什麼你反而見到就想跑？同樣是那個人，你還會不會起貪心，會不會有執著？可見，我們現在貪著的美是很虛幻、很無常的。

“昔時他眼窺，汝即忙守護。今鷲食彼肉，吝汝何不護？”接着以同樣的思路進一步深入。對於你所喜愛的人，當她青春美貌時，別人多看一眼，你都擔心對方別有用心，會吃醋并忙于守護，生怕被人搶走。現在她死了，身體扔在森林中，肉被秃鷲們一塊塊吃掉。這個時候，你怎麼不在乎，不擔心，不忙着守護她呢？

“既見此聚尸，鷲獸競分食，何苦以花飾，殷獻鳥獸食？”人死之後，屍體被丟棄到山林中，親屬會爲此供花、燒香，但很快會有食腐的鷲鳥、野獸來分食這個身體。既然我們把屍體丟在這裏，就像請鳥獸吃飯一樣，爲什麼還要搞得這麼隆重，有必要嗎？

“若汝見白骨，靜卧猶驚怖，何不懼少女，靈動如活尸？”如果看到一具骷髏，雖然它在那裏靜止不動，我們也會驚慌失措。但從白骨觀的角度來看那些少女（女子也可這樣看男

子)，其實她們就像會活動的尸體一樣，你爲什麼不害怕呢？要是真的看到死尸動起來，想必沒有誰會不恐懼，但我們看到現實中的人，每一個都活靈活現的，却從來不怕。之所以這樣，是因爲我們沒有作不淨觀。事實上，再美的身體都包裹着森森白骨，這個部分和骷髏沒什麼差別。如果我們能透過現象看到其中本質，就能避免對色身產生貪著。

寂天菩薩的思考角度很特別，一般人不會這麼去想。但這並不是異想天開，而是以如實觀照爲基礎，爲我們揭示了人生真相。凡夫是回避真相的，死亡是所有生命的必然結局，我們却刻意回避；身體污濁不淨，我們却想盡辦法地包裝它，制造美的假相，掩蓋自己不願看到的真相。因爲妄想和回避，使我們深深貪著這個虛妄的色身，帶來無盡煩惱。寂天菩薩之所以費這麼多口舌，說些讓人感覺大煞風景的話，是看到衆生由無明帶來的過患，提醒我們去了解真相，從而擺脫貪著和煩惱。

“昔衣汝亦貪，今裸何不欲？若謂厭不淨，何故擁着衣？”寂天菩薩質問說：過去，對穿着衣服的女子你是那麼貪著，現在她的尸體裸露着，你爲什麼不喜歡了呢？如果是不喜歡不幹淨的尸體，爲什麼以前喜歡擁抱那個裹着衣服的色身？事實上，任何身體都是個臭皮囊，尸體如此，活着時也是如

此，在看似美好的服裝和皮相下，充滿着種種不淨。

寂天菩薩讓我們通過對死屍的觀察和思維，認識到貪著身體是非常荒謬的。對屍體的觀察，佛經中講到有九種相。膨脹相，是屍體變得腫脹；青瘀相，是開始出現尸斑；斷壞相，是屍體開始朽壞，不再完整；膿爛相，是屍體腐爛後不再成形；食殘相，是屍體被林間鳥獸吃得所剩無幾；散亂相，是屍體腐爛後骨骼散落；斬斫離散相，是屍體被砍得七零八落；血塗相，是屍體腐化後膿血遍地；蟲聚相，身體就是大蟲聚，腐尸中有很多蛆蟲往外爬；骸骨相，是皮肉完全爛透，僅僅剩下骸骨。觀察死屍的變化，有助於我們減少對身體的貪著，包括對自己和他人的貪著，尤其是男女眾對彼此身體的貪著。

第二，配合現實思身不淨

49. 糞便與口涎，悉從飲食生，
何故貪口液，不樂臭糞便？

50. 嗜欲者不貪，柔軟木棉枕，
謂無女體臭。彼誠迷穢垢。

51. 迷劣欲者言：棉枕雖滑柔，
難成鴛鴦眠。于彼反生嗔。

52. 若謂厭不淨，肌腱系骨架，
肉泥粉飾女，何以擁入懷？

53. 汝自多不淨，日用恆經歷，
豈貪不得足，猶圖他垢囊？
54. 若謂喜彼肉，欲觀并摸觸，
則汝何不欲，無心尸肉軀？
55. 所欲婦女心，無從觀與觸，
可觸非心識，空擁何所爲？
56. 不明她不淨，猶非稀奇事。
不知自不淨，此則太稀奇！
57. 汝執不淨心，何故捨晨曦，
初啓嫩蓮華，反著垢穢囊？
58. 若汝不欲觸，垢穢所塗地，
雲何反欲撫，泄垢體私處？
59. 若謂厭不淨，垢種所孕育，
穢處所出生，何以摟入懷？
60. 糞便所生蛆，雖小尚不欲，
雲何汝反欲，垢生不淨軀？
61. 汝于不淨身，非僅不輕棄，
反因貪不淨，圖彼臭皮囊。
62. 宜人冰片等，米飯或菜蔬，
食已復排出，大地亦染污。
63. 垢身濁如此，親見若復疑，
應觀寒尸林，腐尸不淨景。
64. 皮表迸裂尸，見者生大畏。
知己復何能，好色生歡喜？

其實，色身不僅死後呈現出慘不忍睹的樣子，即使活着的當下，也是不幹淨的。寂天菩薩的分析是讓我們打破幻想，從無明大夢中清醒，而不是繼續沉迷在串習中，被欲望所轉，顛倒妄想。不僅對男女情感的貪著如此，包括對財富、地位乃至一切的貪著，都是迷亂的狀態。

“糞便與口涎，悉從飲食生，何故貪口液，不樂臭糞便？”體內的糞便和口水，都是從飲食產生的。我們吃飯之後，會通過消化等系統形成糞便和口水，二者的原材料並沒有差別。既然如此，為什麼我們喜歡一個人的時候，會貪著、吸吮她的口水，却不去喜歡她的糞便？

“嗜欲者不貪，柔軟木棉枕。”接下來2個偈頌，寂天菩薩又從另一個角度引導我們思考。每個人的貪著不一樣，有人貪著食物，有人貪著名聲，有人貪著財富，有人貪著權力，也有人貪著情感。此處講的“嗜欲”，是指對性的貪著。寂天菩薩說，你為什麼要貪著美色，而不是柔軟的木棉枕頭？這是一個很有意思的說法。因為枕頭手感柔軟，而且比人幹淨，放在那裏不會臟也不會臭。從另一個角度看，喜歡的人可能會背叛你，讓你害相思病，代價很大，枕頭却没有這些副作用。

“謂無女體臭，彼誠迷穢垢。”那麼，喜歡一個人而不是枕頭的理由是什麼？恰恰是因為枕頭沒有女性身體的味道，

或者對女衆來說，是沒有男性身體的味道。其實人一個月不洗澡的話，簡直又臟又臭，充滿異味。如果迷戀體味的話，等于是被臟東西迷昏了頭。

“迷劣欲者言：棉枕雖滑柔，難成鴛鴦眠。于彼反生嗔。”沉迷在卑劣串習中的人說：棉枕雖然光滑柔軟，却不能滿足情感和性的需求。所以他們非但不會喜歡枕頭，有時還會對此生起嗔心。人究竟喜歡什麼？其實是無始以來的串習。因為無明，使我們看不清真相，祇能身不由己地受串習支配，被串習綁架。

“若謂厭不淨，肌腱系骨架，肉泥粉飾女，何以擁入懷？”人們都厭離不淨，每天要洗漱裝扮，把自己收拾幹淨，對糞便等臟東西更是滿心厭惡。可我們貪著的異性是什麼呢？人的身體不過是肌肉連着骨骼，然後在骨頭外填上肉泥，最外面再包上皮。有點像春卷，一張薄薄的皮，把各種餡料放在其中包起來。人也是同樣，一層皮包裹肉和骨頭，加上五臟六腑，腸道內還裝着糞尿等種種不淨，是個不折不扣的臭皮囊。當我們對色身作如實觀察後，還會把她擁入懷抱，百般貪著嗎？

“汝自多不淨，日用恒經歷，豈貪不得足，猶圖她垢囊？”佛經說，人身九孔常流不淨，口、鼻、眼、耳每個窟窿製造的都是垃圾，出汗也有異味，大小便就更不用說了。可見，

身體就是個垃圾製造廠。難怪每天要洗臉、洗手、洗腳、洗澡，洗了還不夠，還得抹點什麼掩蓋體味。如果很乾淨，根本不需要費那麼大功夫來洗。山林長的樹，草原開的花，不用洗就幹乾淨淨，還散發怡人的香氣。我們自身擁有的不淨垃圾已經太多了，而且每天在繼續製造，難道還沒受夠嗎？爲什麼還要貪著別人的臭皮囊？通過分析可以看到，這些貪著是很愚蠢的。

“若謂喜彼肉，欲觀并摸觸。則汝何不欲，無心尸肉軀？”你喜歡一個人，到底是喜歡她的身體，還是喜歡她的心？這個問法很有道理，對一個人的喜歡肯定會有着落點，可能是喜歡對方的美貌，可能是喜歡對方的性格。寂天菩薩接着分析說：如果你喜歡她色身的細皮嫩肉，想要接近并撫摸，那爲什麼不喜歡沒有心的尸體呢？如果單純喜歡身體的話，應該也包括尸體。

“所欲婦女心，無從觀與觸，可觸非心識，空擁何所爲？”如果你喜歡對方的心，可心是抓不到的。前面講到，凡夫心難取悅，看不見也摸不着，你能擁抱的祇是身體而不是心。既然如此，抱着這個身體做什麼呢？當然有人會說，我喜歡的是整個人，色身和精神是分不開的，共同構成了喜歡的感覺。事實上，身心都充滿着不確定。從色身來說，會因四大不

調而生病；從精神來說，是由衆多心理組成的，念念無常。此外，身心的存在還需要環境支撐，但外在條件也充滿着不確定。這些分析都說明，我們喜歡的祇是衆多因素組成的假相。這種喜歡和以爲的美好，不過是自己的幻想而已，隨時會被事實打破。對貪著對象作理性分析後，不要繼續沉迷在妄念中。

“不明她不淨，猶非稀奇事。不知自不淨，此則太稀奇！”對他人的不淨看不清楚，還不是什麼稀奇事。因爲他不是你，隔着一層，看不清還有理由。如果我們對自身的不淨也看不清楚，那就太奇怪了！這個偈頌讓我們認識到，對異性的貪著，包括對自身的貪著，都是引發散亂和顛倒妄想的根源。二者在本質上是一致的，若能如實觀察自身的不淨，就能推己及人，看到他人的不淨，從而對治貪著。

“汝執不淨心，何故捨晨曦，初啓嫩蓮華，反著垢穢囊。”如果人真的喜歡不淨，就不會每天把自己收拾幹淨了。可見我們喜歡的是幹淨而非不淨，但凡夫出于無明，却對不淨的色身充滿貪著。爲什麼我們看不到晨曦中綻放的蓮花，不去欣賞這樣的美妙，反而貪著充滿不淨的色身？大自然中的花草樹木是那麽美，那麽芳香四溢，哪裏是散發臭味的身體可以相比的？爲什麼我們反而捨香逐臭？可見這種貪著是何等愚痴！

“若汝不欲觸，垢穢所塗地。雲何反欲撫，泄垢體私處？”

我們都不喜歡接觸臟東西，比如地上有糞便之類，肯定會遠遠躲開，避之唯恐不及。但貪著一個人的時候，為什麼反而喜歡去觸摸對方身上最臟的大小便根門？從喜歡幹淨的習性來說，這完全是沒道理的。

“若謂厭不淨，垢種所孕育，穢處所出生，何以摟入懷？”寂天菩薩進一步發問：如果我們不喜歡不幹淨，那這個色身從原材料到出生地都不幹淨。因為它的原材料是父精母血，出生處是產門，自身還包藏種種不淨。對於這樣一個生命產品，我們為什麼如此貪著，還要緊緊擁抱在懷中？

“糞便所生蛆，雖小尚不欲。雲何汝反欲，垢生不淨軀？”糞便中生出的蛆，雖然體積很小，但我們看見就感到惡心，會馬上逃開。色身同樣是由不淨產生的，為什麼我們反而去貪著呢？

“汝于不淨身，非僅不輕棄，反因貪不淨，圖彼臭皮囊。”雖然身體是不淨的，但我們總是設法制造幹淨的假相，結果不僅貪著自己的色身，還會貪著他人的色身，却没有看到，所貪對象祇是個臭皮囊而已。更麻煩的是，還會因為這種貪著給自己帶來無盡的煩惱和痛苦。

“宜人冰片等，米飯或菜蔬，食已復排出，大地亦染污。”我們每天都在吃各種好東西，比如名貴的冰片等保健品，還

有美味的米飯、菜蔬等。吃下這麼多好東西，經過我們的不淨色身消化，排泄出來的居然又臟又臭，連大地都被染污了。

“垢身濁如此，親見若復疑，應觀寒尸林，腐尸不淨景。”我們的身體會把美食變成糞尿，該有多臟啊！如果你了解這些之後，對觀身不淨還有任何懷疑，還不能去除貪著，就應該進一步去尸陀林中，觀察尸體的腐爛過程。

“皮表迸裂尸，見者生大畏。知己復何能，好色生歡喜？”在這一部份，寂天菩薩主要從兩個角度引導我們觀身不淨，一是對當下色身的觀察，一是對死後尸體的觀察。尸體腐爛後膨脹裂開，血肉模糊，散發惡臭，遍布蛆蟲，還被禿鷲吃得七零八落。相信任何人看到這些都會覺得惡心，生起畏懼。了解色身的真相後，我們還會有好色之心嗎？還會喜歡去觸摸、擁抱這樣的皮囊嗎？所以說，對尸體的如理觀察，可以減少對異性的幻想和貪著。

這部分探討的問題非常重要。當今社會兩性關係混亂，處處充滿誘惑，修行也變得格外困難。尤其對出家眾來說，性欲是嚴重障礙道業的。寂天菩薩通過對色身不淨和死後尸體的分析，引導我們克服對性欲、情感的貪著。關於這些內容，我們要反復思維和觀想，擺脫由此引發的散亂，排除修定障礙。



【三十八課】

第三，結勸除貪執

最後是結勸，還是立足于對身體和異性的貪著來分析。我們貪著異性，究竟貪著什麼？前面已闡述身體的不淨本質，說明這種貪著是毫無道理的。那麼，裝扮後的身體值得貪戀嗎？凡夫出于對色身的粘著，熱衷于梳妝打扮，塗脂抹粉，沐浴後還要穿上漂亮衣服。現代盛行的美容業，更是將此變成一項巨大的產業，讓人改頭換面。人們耗費大量精力和財力做這些，無非是爲了悅人悅己。從某種意義上說，其實是制造誘惑，同時也被誘惑。

65. 塗身微妙香，梅檀非她身。

何以因異香，貪著她身軀？

66. 身味若本臭，不貪豈非善？

貪俗無聊輩，爲何身塗香？

67. 若香屬梅檀，身出何異味？

何以因異香，貪愛女身軀？

68. 長發污修爪、黃牙泥臭味，
皆令人怖畏，軀體自本性，何以苦貪著？
69. 欲如傷己器，何故令鋒利？
自迷痴狂徒，嗚呼滿天下！
70. 寒林唯見骨，意若生厭離，
豈樂活白骨，充塞寒林城？

當你喜歡一個人的時候，究竟喜歡的是什麼呢？被她的打扮誘惑？被她的香味誘惑？被她的身體誘惑？還是被她的性格吸引？首先要看清自己究竟喜歡什麼，然後才能看清這種貪著的支撐點是否可靠。

“塗身微妙香，栴檀非她身。何以因异香，貪著她身軀？”印度歷來出產名貴香料，人們也喜歡塗抹檀香制作的油膏之類，讓身體散發微妙的香氣。事實上，這是來自檀木的香氣，而不是人的身體。既然這種令人愉悅的香氣和人本身并不相幹，我們怎麼可以因為香氣貪著這個身軀？也就是說，要對香氣和身軀加以區分，知道這個香味不是她，祇是暫時塗在身上而已。

“身味若本臭，不貪豈非善？”為什麼人們喜歡塗香？一是為了制造誘惑，一是因為人的身體會發出异味，要以香味來掩蓋。既然身體的味道本來是臭的，并不好聞，為什麼要貪著呢？不貪才是明智之舉。

“貪俗無聊輩，爲何身塗香？”世人之所以想盡辦法地美化身體，塗抹種種香料，制造出美麗、幹淨的假相，都是出于無明。因爲看不到身體不淨的本質，才會貪著低級趣味，做出塗香之類無聊無謂的事。這麼做非但改變不了不淨的本質，還會讓自己和他人起貪著，帶來種種副作用。

“若香屬栴檀，身出何異味？”寂天菩薩進一步剖析說：如果我們現在聞到的香味來自栴檀而非身體，那麼離開栴檀的香，身體會發出什麼樣的味道？

“何以因異香，貪愛女身軀？”既然這個香和身體毫不相幹，我們爲什麼因爲香味去貪愛身體？這裏講的“貪愛女身軀”是相對的，不僅女性會塗香，男性也會塗香。兩性之間，不論男性貪著女性身體，還是女性貪著男性身體，制造的誘惑是一樣的，帶來的問題也是一樣的。

“長發污修爪，黃牙泥臭味，皆令人怖畏，軀體自本性，何以苦貪著？”身體本身是不淨的。我們每天要花時間打理頭髮，否則就會骯臟蓬亂；要清洗指甲，否則馬上藏污納垢；要認真刷牙，否則就會發黃發黑；還要清理耳朵、鼻子等部位，否則也會充滿污垢。所以我們要花很多功夫清理身體，才能保持幹淨美麗的假相。這種幹淨是維護出來的，並不是它本身具備的。如果不清理，對其聽之任之，身體很快就會

骯臟發臭，顯現令人恐懼的本來樣子，我們何必苦苦貪著這樣的身體？如果它本性是美的，就不需要精心維護。所以寂天菩薩讓我們觀察身體的本質，了解它的無常不淨，不被假相迷惑，從而遠離對兩性的貪著。

“欲如傷己器，何故令鋒利？”對親友、名利和兩性的需求，都屬於欲望的範疇。這種欲望就是傷害自己的武器。世人之所以有種種犯罪行爲，無非是爲了滿足欲望，或求之不得之後的泄憤，由此給自己和衆生帶來無盡傷害。欲望越多，執著越多，帶來的痛苦就越多。欲望就是傷害自己的武器，我們爲什麼要鼓動欲望，增強欲望，使傷害自己的武器變得更鋒利？難道由此帶來的麻煩還不够多，爲此遭受的痛苦還不够多嗎？祇有淡泊一點，欲望少一點，才會過得輕鬆自在。

“自迷痴狂徒，嗚呼滿天下！”所以說，讓欲望不斷升級是很愚痴的做法。可嘆的是，這種無明的狂徒滿天下都是。尤其在當今社會，從科技文明帶來的便利，到意識形態對個性的張揚，都在支持這種做法，最終害人害己。

“寒林唯見骨，意若生厭離，豈樂活白骨，充塞寒林城？”當我們來到丟棄尸體的寒林，看到到處都是森森白骨，就會害怕逃避。事實上，每個人都是一堆白骨，祇是外面包裹着皮和肉而已。從這個角度看，城市中也處處充斥着白骨，爲

什麼我們住得歡歡喜喜，貪戀不捨？

這還是讓我們從不淨觀的角度審視，所貪著的色身不過是白骨和血肉，而且九孔常流不淨。真正確認這一點，意識到貪著帶來的過患，才能自覺遠離。如果看不清色身的本質，祇是在概念上知道要遠離，一旦對境現前，還是會不由自主地貪著。這是我們必須注意的。

（3）思貪得不償失

對名利、親友、兩性關係的本質加以分析後，寂天菩薩引導我們進一步認識，貪欲是得不償失的，因為得到的很少，失去的很多。佛經說，貪欲就像用舌頭去舔刀上的蜜，可能還沒嘗到味道，舌頭已經被割破。寂天菩薩對世間有豐富的觀察經驗，這些分析非常有說服力。

第一，總說

71. 復次女垢身，無酬不可得，
今生逐塵勞，彼世遭獄難。

“復次女垢身，無酬不可得，今生逐塵勞，彼世遭獄難。”首先是總說。雖然這裏說的是女垢身，其實兩性都一樣。不論男性追求女性，還是女性追求男性，想得到感情和性愛，

都要付出很大的代價。很多人一生爲了追求情感、性愛、家庭，忙忙碌碌一輩子，耗費全部精力。不僅如此，還會因爲追逐塵勞而作惡，使來生墮落惡道，受苦受難。

我們爲什麼要出家？就是爲了全身心地獻身于佛教事業。在家人爲了維持家庭生計和世俗事業，通常是無法全力投入的。如果我們出了家，有了時間和環境，却不精進修行，弘法利生，就是辜負了這個身份。反之，在家人若能看透五欲塵勞，不必爲生存奔忙，一樣可以專心修學并參與弘法。所以這是相對的，關鍵在于自己怎麼做。

第二，別明

接着，寂天菩薩又從所求難得、利少害多、負暇滿障解脫三個方面分別說明。

· 所求難得

72. 少無生財力，及長怎享樂？

財積壽漸近，衰老欲何爲？

73. 多欲卑下人，白日勞務疲，
夜歸氣力盡，身如死尸眠。

74. 或需赴他鄉，長途歷辛勞，
雖欲會嬌妻，終年不相見。

75. 或人爲謀利，因愚賣身訖，
然利猶未得，空隨業風去。

我們希求世間的利益、情感、家庭，即使為此付出很大的代價，也未必能如願得到。

“少無生財力，及長怎享樂？”年輕時沒努力賺取財富，長大後怎麼有條件成家立業，享受家庭之樂呢？現在成家要買房買車，還有高額彩禮，成本很高，壓力很大。當然這說的是普通人，如果你是富二代就不一樣了。

“財積壽漸近，衰老欲何為？”當人們通過努力工作積攢了財富，可年紀已經大了，吃也吃不香，睡也睡不好，更沒什麼精力來享受欲樂。這種情況下，再有錢有什麼用呢？世間很多人就是這樣，有精力享受時沒有錢，有錢時却没有精力享受了，終其一生都在無謂地忙來忙去。

“多欲卑下人，白日勞務疲。”追逐欲望的人永遠被欲望牽着跑，整個白天都在奔波忙碌，不間斷地工作、應酬、談生意……打工的人因為加班、業績而疲憊不堪，創業的人因為投資、管理、競爭而壓力重重，不管做什麼都很辛苦。

“夜歸氣力盡，身如死尸眠。”做到精疲力盡，晚上回家趕快癱在床上，像死尸一樣沉沉睡去。能睡着的還算不錯，還有些人因為壓力太大，即使累得要虛脫了，依然思前想後，睡都睡不着。這樣的生活壓力下，即使再有錢，也沒心情和精力享受，賺得再多有什麼用呢？

“或需赴他鄉，長途歷辛勞。”還有很多人爲了賺錢遠赴他鄉，歷盡辛勞。這在現代社會更爲普遍。農村人到城裏打工，北方人到南方打工，內陸人到沿海打工，一年甚至幾年才回去一次。每當春運高峰時，幾億人在路上大遷移，團圓幾天又要離鄉，想想真是可憐。

“雖欲會嬌妻，終年不相見。”人們結婚成家，本來是希望和家人在一起，享受天倫之樂。可現在爲了生存和養家，必須離鄉背井。爲維護家庭付出那麼多努力，但享受快樂的時間一年不過幾天。365天，可能祇有15天在團圓，而350天都在外勞動。可見，要維護家庭必須付出很多，但享受的快樂非常少。

“或人爲謀利，因愚賣身訖。”有人爲了追求世間的微薄利益失去自由，過去是賣身爲奴，現在的打工雖然沒失去人身自由，但有些工作每天加班，從早到晚高強度地勞動，沒有選擇，其實和賣身也相差無幾。

“然利猶未得，空隨業風去。”很可能利益還沒得到，已經隨着自己或雇主的業力牽引，一命嗚乎了。比如給人當保鏢之類的工作，雖然可以得到很多報酬，但前提是要冒險，而且要全天候待命，不知道危險什麼時候降臨。

· 利少害多

76. 或人自售身，任隨他指使。

妻妾縱臨產，荒郊樹下生。

77. 欲欺凡夫謂：求活謀生故，

慮喪赴疆場，爲利成傭奴。

78. 爲欲或喪身，或豎利戈尖，

或遭短矛刺，乃至火焚燒。

世間利益不僅難得，還有種種副作用。得到的很少，帶來的傷害却很大。

“或人自售身，任隨他指使。”這是古代常有的情況。有人賣身爲奴，或是給別人當幫傭，爲了得到一點報酬養家，任隨主人差遣，要你做什麼就做什麼，完全沒有人身自由。

“妻妾縱臨產，荒郊樹下生。”即使家中妻妾要臨產了，也不能去照應，任由孩子在荒郊野外出生。雖然現在沒有賣身的情況，但確實有些工作是沒自由的，一旦選擇，就得唯命是從，家人遇到再大的事也無法幫忙。我們賺錢本來是爲了維護家庭，享受家庭之樂，現在却根本照顧不到，也沒時間在家享受。既然這樣，爲了成家那麼辛苦，值得嗎？

“欲欺凡夫謂：求活謀生故。”爲什麼要把如此寶貴的生命任人使喚？那些被欲望蒙蔽的凡夫會說：“我是爲了生存，

爲了養家糊口，不得不這麼忙碌，不得不鋌而走險，做一些危險甚至喪命的工作。”雖然我們都要解決生存問題，但基本生存其實所需無多，對多數人來說，維持最低水準的生活不會太難。人們之所以那麼辛苦，多半是因爲對生活有要求。結果欲望越多，生存成本就變得越高，活得越辛苦。所以我們不能被欲望左右，否則會失去自由。

“慮喪赴疆場，爲利成傭奴。”有些人爲了利益奔赴沙場，比如雇傭軍，當兵就像打工一樣。明明知道這麼做有危險，但他們爲了得到高額報酬也在所不惜。包括那些販賣軍火、走私毒品的人，雖然會因此坐牢甚至送命，但因爲這些事能帶來暴利，也有人鋌而走險。還有人爲了利益出賣自己，得到的祇是那麼點蠅頭小利，付出的却是自己的寶貴人身。

“爲欲或喪身，或豎利戈尖，或遭短矛刺，乃至火焚燒。”爲了滿足欲望，有些人犯罪身亡，或遭受種種痛苦，比如被長矛自下而上地貫穿身體，或是被短矛刺殺，甚至葬身火海。這些說的是古代刑罰和戰死沙場的慘狀。今天雖然少見這種被刀戈所傷的慘狀，但從個人來說，爲滿足欲望而犯罪并遭受懲罰的情況比比皆是；從國家來說，則是爲爭奪資源引發戰爭，使生靈塗炭。現在人類擁有的核武器足以把地球毀滅幾十次，一旦出現世界級戰爭，後果不堪設想。

總之，我們要深刻認識到貪欲的過患，它所帶來的享受很少，但我們為此付出的代價很多。

• 空負暇滿

79. 聚守散皆苦，應知財多禍。

貪金渙散人，脫苦遙無期。

80. 貪欲生衆苦，害多福利少。

如彼拖車牲，唯得數口草。

81. 彼利極微薄，雖畜不難得。

爲彼勤苦衆，竟毀暇滿身。

82. 諸欲終壞滅，貪彼易墮獄。

爲此瞬息樂，須久歷艱困。

83. 彼困千萬分，便足成佛道。

欲者較菩薩，苦多無菩提。

對擁有的貪著，是解脫的極大障礙。所以佛陀一再告誡我們要少欲知足，寂天菩薩也鼓勵我們過簡樸自然、無欲無求的生活，不要爲了追求欲望白白耗費暇滿人身。

“聚守散皆苦，應知財多禍。”爲了積聚財富，我們要花很多時間辛勤工作，然後還要努力守護，使之持續增值，至少不會貶值。這個過程非常辛苦。一旦有了貪著，失去財富就會帶來極大痛苦。當然佛經是辯證地看待財富，并非一味否定。如果是取之有道的淨財，既可以作爲生活、修行的資

糧，也可以造福社會，有很多正向作用。但如果獲取手段和使用方法不當，就會給人生帶來無盡災難，所以我們要看到貪財的危害。有些人在金融風波或企業破產後，雖然還有飯吃，而且比普通人還富有，但因為自己對財富的貪著很深，內心接受不了，甚至會自尋短見。如果沒什麼貪著，破產祇是人生的一個對境，生活還會繼續。可見，“財多禍”的關鍵不在於財富本身，而是和貪欲有很大關係。

“貪金換散人，脫苦遙無期。”如果為了貪著財富耗盡一生精力，永遠在賺錢、花錢，繼續賺錢、花錢的輪回中，離苦就遙遙無期了。因為他永遠深陷其中，唯有擺脫貪欲，才能解除三有之苦。

“貪欲生衆苦，害多福利少。”貪欲讓我們嘗盡苦頭，不管是貪權、貪財、貪名、貪色還是貪感情，任何一種貪著必然會帶來無盡痛苦。對我們的危害很大，福利很少。

“如彼拖車牲，唯得數口草。”關於這個道理，寂天菩薩比喻說：就像牛馬從早到晚費盡全力地拉着車，所得報酬不過是有些草料可以充饑。可能有人會說，人和牛馬不同，可以得到的享受很多。其實，即使你有一百棟別墅，每天祇能睡一張床；有再多的車，祇能坐一輛；有幾百套衣服、幾百雙鞋，一次祇能穿一套衣、一雙鞋；有再多的錢買食物，也

祇能吃三餐而已，哪怕多吃幾餐，也不過是把三餐分成好幾次來吃，因為胃祇有那麼大，身體祇能吸收那麼多。所以物質享受是有定量的，但我們爲了得到和維護這些東西，要耗費多少精力啊！別墅空關會朽壞，車子不開會老化，衣服要花時間整理，食物的保質期就更短。擁有越多，維護起來越麻煩。現代人那麼累，就是因為吃得多想得多，有太多東西需要打理。每天把寶貴時間花在維護上，哪還有時間修行？

“彼利極微薄，雖畜不難得。”很多人爲了養家糊口拼命勞作，無非是爲了有口飯吃，不至忍饑挨餓；有個地方住，可以遮風避雨。如果僅僅爲了得到這些，那麼牛馬爲人勞作也能得到。因爲主人會讓它們吃飽，給它們住處，所以這不難做到。

“爲彼勤苦衆，竟毀暇滿身。”可作爲萬物之靈的人，竟然把所有時間用于維持生存，那就白白辜負了我們得到的暇滿人身。人身是極其寶貴的，難得易失，如果活着僅僅爲了生存，過好日子，其實是停留在動物乘，和動物沒有本質區別。動物們也是爲了生存，也能達到這個目標。人身蘊含無限價值，如果我們得到人身，祇是爲了生存，沒有更高的目標，不去解除迷惑煩惱，不去探索生命的意義、諸法的真相，實在對不起這個身份。

“諸欲終壞滅，貪彼易墮獄。”我們貪著的財富、地位、權力、家庭、感情，乃至五欲六塵，所有這一切終將敗壞。但爲了得到這些，却使我們因此造業，容易墮落地獄等惡趣，給生命帶來無盡過患。

“爲此瞬息樂，須久歷艱困。”爲了得到曇花一現似的短暫滿足，我們要勤苦終生，付出那麼多的勞動，那麼大的代價。這種付出和所得是不匹配的，可謂得不償失。

“彼困千萬分，便足成佛道。”很多人爲了追名逐利，成就一番事業，夜以繼日地勤奮努力。寂天菩薩說，如果我們把這種努力的千萬分之一用于修行，也像這樣吃苦耐勞，廢寢忘食，不知疲倦，足以成就佛道。這樣去做的話，我們將究竟擺脫痛苦，得到永久安樂。

“欲者較菩薩，苦多無菩提。”和自利利他、成就菩提的菩薩行者相比，世人爲滿足欲望付出這麼多努力，所得微不足道，痛苦却無窮無盡。如果我們看清個中利弊，自然就知道如何選擇了。

（4）結攝五欲過患

84. 思維地獄苦，始知諸欲患，
非毒、兵器、火、險敵所能擬。

最後是總結五欲的過患。

“思維地獄苦，始知諸欲患，非毒、兵器、火、險敵所能擬。”現代人多半不信地獄，如果相信的話，將是特別有效的思維。即使不信地獄，我們也可以從現實中看到，欲望給世界帶來了戰爭、犯罪，以及焦慮、恐懼、沒有安全感等種種痛苦。可以說，所有一切災難和煩惱都和人的貪欲有關，它所帶來的過患之大，不是毒藥、武器、火災、懸崖險地等外在危害所能相比的。因為這種危害無時不在，無處不在，無差別地傷害一切人。

2. 勸樂阿蘭若

了解到欲望的過患，寂天菩薩接着奉勸我們追求簡樸自然的生活。阿蘭若，即遠離喧鬧的寂靜處。隨着物質文明的發展，城市生活光怪陸離，讓人疲憊、浮躁、混亂，不少人已無法忍受這樣的生活，開始回歸鄉間。作為出家人來說，更應該遠離塵勞，奉行無欲無求的生活，從而減少貪著，擁有平和、清淨的心。

85. 故當厭諸欲，欣樂阿蘭若。

離爭無煩惱，寂靜山林中，

86. 皎潔明月光，清涼似檀香，

傾泄平石上，如宮意生歡。

林風無聲息，徐徐默吹送。

有福瑜伽士，踱步思利他。

87. 空捨岩洞樹，隨時任意住。

盡捨護持苦，無忌恣意行。

88. 離貪自在行，誰亦不相幹。

王侯亦難享，知足閑居歡。

“故當厭諸欲，欣樂阿蘭若。”看到貪著的危害，我們應該厭離五欲，放下對色、聲、香、味、觸和財、色、名、食、睡的貪著，以及對家庭、感情、地位、權力、人際關係的貪著。寂天菩薩以上的所有分析，都是引導我們認識貪欲的過患，向往阿蘭若清淨自然的修行生活。

“離諍無煩惱，寂靜山林中。”那裏沒有喧鬧，沒有浮躁，沒有紛爭，也沒有煩惱。當我們身處自然山林，心也能回歸平靜，而不是因為追逐塵勞而浮躁混亂，顛倒妄想。我們生活在寺院，同樣可以達到這樣的效果。在寧靜的園林淨土中，衣食無憂，每天都可以聞思、修行。當然不是每個人都有這個條件，尤其是城市的人，不是想到山林就能到山林去的。這就需要學習佛法，以智慧審視世間，從而遠離貪著，就像陶淵明詩中說的：“結廬在人境，而無車馬喧，問君何能爾，心遠地自偏。”擁有超然塵外的心，就能大隱隱于市。當然這得境界較高，確實有超脫的心，出世的情懷，才能不去攀緣，

不被誘惑，在城市過着山林般的生活。

“皎潔明月光，清涼似檀香，傾泄平石上，如宮意生歡。”皎潔的月光就像檀香一樣清涼而美妙，傾泄在大地的石頭、草木上。我們靜坐其間，享受月光帶來的寧靜祥和，感到天地渾然一體。這種意境讓人有如身處天宮般歡喜。這是關於山林生活的描述，我也經常可以享受到。城市中，月光往往被燈光稀釋了，不過我們在西園寺的三寶樓和西花園，還是可以看到沒被燈光污染的原味月光。

“林風無聲息，徐徐默吹送，有福瑜伽士，踱步思利他。”林間清風徐徐吹送，無聲無息，帶來無上清涼。有功德的禪修者在月光下經行，讓心回歸自然，聆聽安靜，但不是光顧着自己享樂，還要思維法義，以及如何利益衆生，引導他們走出迷惑。這是提醒我們，在遠離塵囂的阿蘭若生活，不是爲了自己享清福，做自了漢，而是爲了更好地修行，自利利他，否則就不符合大乘教法了。作爲大乘佛子，不論自己禪修也好，直接幫助衆生也好，都是爲了利他。成佛就是爲了究竟利他，是“爲利有情願成佛”。

“空捨岩洞樹，隨時任意住。盡捨護持苦，無忌恣意行。”山林中有很多無人的空屋、岩洞，還有無數大樹，禪修者想坐哪裏就坐哪裏，隨時可以安住，無人幹擾。因爲放棄了所

有的儲蓄和執著，禪者沒有任何挂礙，可以無拘無束、安心自在地修行。擁有越多，由此產生的擔憂和不安全感就越多。因為貪著會使人形成依賴，一旦對外在有所依賴，就會擔心失去，帶來種種牽挂。

“離貪自在行，誰亦不相幹。王侯亦難享，知足閑居歡。”一個人生活條件越簡樸，對外在的依賴就越少。所以說，遠離貪著就可以自由自在地修行，因為沒有什麼可以幹擾你。世間的福報有兩種，一是洪福，一是清福。權力、地位、財富屬於洪福，是凡夫追求的，其實這種福報很累人。在阿蘭若過着修行生活，是清淨的福報，禪者的福報，就算王侯將相或再有錢的人也享受不到。知足也可以理解為自足，即內心獨立，隨遇而安，不需要依賴任何外在條件就能滿足。因為遠離貪欲，隨時都感到很歡喜，很知足，很自在。擁有這樣清淨、寂靜的心，才能無牽無挂地投入禪修。

以上 88 個偈頌都是闡述“斷止逆緣”，即擺脫引發散亂的因緣，主要就是種種貪欲。寂天菩薩通過深入分析，引導我們認識親友、兩性、名利的真相，從而擺脫貪著。進一步，又鼓勵我們向往自然、簡樸、無欲無求的生活，由此減少散亂，培養專注，讓心安住于正念。

《入行論》真是很有意義，希望同學們用心學習，發願

專弘這部論典。寂天菩薩擅長理性分析，所舉例子貼近現實，而不是講一些高高在上的道理。我的解讀也不單純是道理，而是立足于對現實社會的認識和理解，也包含多年的弘法經驗。如果你們真正把這些聽進去，理解透，馬上就可以運用，可以給社會上的人講。對於經論的學習和運用，需要有轉換過程，否則還是書上的概念，和生活隔了一層。如果由你們自己轉換，可能要花上五年、十年，甚至三四十年。現在我講的這些已經完成了轉換，不是面粉，已經做成了饅頭、油條，拿起來就可以直接吃。

你們總體感覺還不錯，多半還挺有素質，應該是可造之材，努力努力，有可能成爲法門龍象。關鍵是要發大心，立大願，以住持正法、弘法利生爲己任。出家人的成長并不容易，修行的路怎麼走，弘法的路怎麼走，僅僅靠自己摸索，很難走出來。你們在這裏學習，已經具備有利條件，因爲我在這方面有了豐富的積累，祇要你們有虔誠的向道求法之心，認識到現有條件的殊勝，珍惜善緣，是可以學好的。

現代社會有太多問題，佛教界也有太多問題，作爲出家人，我們是有責任的。其實，修學上路之後是很有樂趣的，因爲得到法的滋潤，每天都過得法喜充滿。否則，我們總是要去討好自己的凡夫心，那才是辛苦！因爲凡夫心是難以取悅的，

不論取悅別人還是取悅自己，都同樣辛苦。我們在這裏學修是衆緣和合的，要說客人我們都是客人，要說主人我們都是主人。因爲每個人都是世界的過客，同時也是僧團的主人。寺院創造條件，法師講授佛法，所有這一切都是爲大家服務的。關鍵是自己努力，否則就會辜負寶貴人身，辜負多生累劫積累的福德因緣，同時也辜負寺院和大和尚創造的條件。

當然，一個人要走出懈怠、放逸的凡夫心并不容易，但要知道，不學一定是沒有出路的！祇要方法對、用心學，還是能學出快樂，學出法味。就像三級修學的學員，雖然是業餘學習，但不少人幾個月就學得法喜充滿。修學的關鍵在於深入，對每個法義都反復聞思，三遍、五遍、十遍，然後才能從理解到接受，從接受到運用。在運用過程中，當你的觀念、心態改變了，煩惱減少了，自然越學越有幹勁。如果淺嘗輒止，道理都沒弄懂，怎麼能法喜充滿呢？

學佛就像播種，心本來是雜草叢生的荒蕪土地，現在要去除雜草，播下菩提種子。在此過程中，思維和交流討論很重要。如果僅僅聽一聽，就像一陣風吹過，什麼都留不下。你們原來的基礎不錯，現在又有這麼好的條件，是難得的善根福德因緣。希望通過大家精進努力，形成良好的修學風氣，課後要反復讀誦《入行論》，最好背下來。念誦就是修行的過程，要隨文入觀，依理起行。



【三十九課】

“靜慮品”由兩大部分組成，一是斷止逆緣，一是如何修止。以上講述了斷止逆緣。不能成就止的最大障礙是什麼？就是內心散亂。因為不能正確認識五欲六塵，心就會攀緣、追逐、無法安住。寂天菩薩通過種種比喻和分析，引導我們以智慧觀察塵勞，尤其是對親友和邪念，這是容易引發散亂的兩種原因。祇有去除散亂，心才能穩定地安住于正念。本論所說的正念，重點是如何生起并安住菩提心。

在斷止逆緣之後，接着講述如何修止，即如何修習菩提心，共 99 個偈頌。我們學過《道次第》，其中有兩種菩提心修法，一是金洲大師所傳的七支因果，從知母、念恩、報恩，到修慈、修悲、修增上意樂，最終發起菩提心，是關於發心的方法論。二是寂天菩薩所傳的自他相換法，就來自《入行論》，重點在於解決我執。

不論聲聞乘還是菩薩道的修行，核心都是解決我執。從聲聞乘修行來說，如果沒有解決我執，就不能斷煩惱，證解

脫。因爲我執是無明的基本表現形式，因爲我執，所以才有煩惱、有生死、有輪回，祇有去除我執，方能成就解脫。從菩薩道修行來說，我執是利益衆生、成就慈悲的最大障礙。西方的自由、民主、平等建立在自我基礎上，首先是認可自我，尊重自我，在這個前提下，再進一步認可他人，尊重他人。事實上，一個非常自我的人，是不可能平等看待衆生，與他人真正和諧的。因爲自我最大的特點，就是重要感、優越感、主宰欲，“我”是那個重中之重，一切都是圍繞“我”展開。但要知道，沒有平等心，就不可能圓滿大悲心，所以無我是生起平等心、大悲心的根本。自他相換，正是通過利他來弱化并瓦解我執。

《入行論》中，自他相換的修行由兩部分組成。第一部分是通過思維，獲得自他平等的認知。我們覺得自己重要，其實是一種感覺，是生命的蒙昧狀態，是無明、非理性的體現。所以寂天菩薩引導我們，以智慧認識到自他雙方是平等的，由此對治自我的重要感、優越感、主宰欲。第二部分是關於自他相換的修行，就是視他爲己，以對待自己的心對待他人。我們對自己總是充滿關愛，格外在乎，現在要把這份愛己的心，轉化爲愛一切衆生。此外，我們總覺得他人和自己沒關係，事不關己，高高挂起，由冷漠而忽略對方，不當作一回事，現在要把這樣的心用來對待自己，不再縱容凡夫習氣。

三、如何修止

(一) 略說

關於自他相換，寂天菩薩在論中有着詳細、深刻的辨析。首先以 1 個偈頌簡述修止的重要性。因為改變認知是發起菩提心的前提，也是“靜慮品”的關鍵所在。

89. 遠離諸塵緣，思彼具功德，盡息諸分別，觀修菩提心。

“遠離諸塵緣，思彼具功德。”前面，寂天菩薩引導我們以智慧看待親友、財富、男女等外境，認識到五欲六塵的過患，不再貪著它、追逐它、攀緣它。因為很多煩惱都來自貪著，當我們認識到這些過患，以及遠離塵緣的功德，就要作出智慧的抉擇，包括環境的遠離，也包括內心的超越。因為對在家眾來說，很難徹底遠離環境，重點是學會以智慧看待人生，不再貪著，不被誘惑，而能將心安住于法。

“盡息諸分別，觀修菩提心。”這些思考可以使我們徹底平息對五欲六塵的虛妄分別。凡夫總是想着名，想着利，想着地位，想着情感，想着家庭，把所有精力用于攀緣和追逐，結果給自己帶來種種煩惱。通過智慧分析看清其本質，可以平息妄想。因為我們已經知道，所貪著的這一切是輪回之因，祇會給自己帶來痛苦，必須看破、放下、超越，才能全力投

入，觀修菩提心。

這種思考需要善巧方便，不是隨便想想就能解決問題的。諸佛菩薩、祖師大德以究竟的智慧，在充分認識生命真相和心靈世界的基礎上，為我們指出生起菩提心的方法。我們首先要掌握方法，然後反復訓練，讓菩提心未生令生起，已生令增長。

（二）廣說

其次是廣說，廣泛闡述如何發起并修習菩提心的方法，由等觀自他和自他相換兩部分組成。也就是說，先要在思想上解決自他隔閡，真切認識到自他無二無別，然後才談得上相換。

1. 等觀自他修習法

（1）等觀自他之心理依據

90. 首當勤觀修，自他本平等。
避苦求樂同，護他如護己。
91. 手足肢雖衆，護如身則同。
衆生苦樂殊，求樂與我同。

這2個偈頌講述等觀自他的心理依據。等觀自他就是平等看待自己和他人。這種認知非常重要，是解決我執的關鍵。

因為我執主要表現在三方面，即自我的重要感、優越感、主宰欲。自我到底是什麼？從佛教角度說，我們認定的自我祇是一種感覺、設定和概念，其實是不存在的。這種感覺怎麼變得越來越真實，越來越有力量？是因為生活中不斷強化自我的重要感、優越感和主宰欲。首先是重要感，處處以自我為中心，覺得我最重要；其次是優越感，通過攀比覺得我比他人優越，自我感覺良好；第三是主宰欲，要支配他人，讓他人聽從于我。自他平等的思考，就是弱化自我的重要感、優越感、主宰欲，認識到我和他人是完全一樣的。我重要，別人也重要；我優越，別人也優越。既然是完全平等的，自然沒有誰可以主宰誰。這種認知是生起同情心、同理心、慈悲心的重要基礎。

“首當勤觀修，自他本平等。”修自他等觀，必須精進、努力地觀修。這是一種正思維，一種理性審視，以智慧引導我們認清，自己和他人本來是平等的。古代社會等級森嚴，比如印度的四種姓，把人分為高低貴賤的不同等級。現代社會強調民主，倡導平等，但多半是從種族、膚色、職業、地位等外在現象而言，並沒有消除內心的不平等，也就不能從根本上解決問題。任何一個身份，當他有了某種特殊優勢時，立刻會體現出不平等來。

佛法所說的平等，一是從衆生都有佛性、都能成佛的角度而言。不僅人和人是平等的，人和動物也是平等的；不僅衆生之間是平等的，佛和衆生也是平等的，沒有任何高低之分。這才是究竟、徹底的平等。二是業力面前人人平等，每個人都是隨業受生的。這種平等并不否定現象的差異，因為每個生命在無盡輪回中積累了不同業力，會有習性、福報等種種差別，但這祇是因果的顯現，從由因感果的規律來說是完全平等的。在《入行論》中，又是怎麼看待平等的呢？

“避苦求樂同。”生命雖然千差萬別，但有着共同的特點——都會盡力避開痛苦，追求快樂。螞蟻會這麼做，人也會這麼做。人類五千年文明，無非是爲了避苦求樂，包括我們學佛，也是爲了解脫痛苦，追求涅槃之樂、解脫之樂。佛法核心的四諦法門，就是苦和苦的止息，同樣是在避苦求樂。這是一切有情共同的本能。

“護他如護己。”一般人覺得“我最重要”，往往祇想到自我的感覺，忽略他人的需要。寂天菩薩告訴我們，要以同理心關注社會大衆乃至一切衆生的需要。我要避苦求樂，衆生也要避苦求樂，人同此心，心同此理。有了同理心之後，才會進一步生起同情心，想着如何幫助他們獲得快樂，解除痛苦。就像慈悲，慈是與樂，衆生需要快樂，就給予他們快樂；

悲是拔苦，衆生想要解除痛苦，就幫助他們解除痛苦。祇在乎自己的感覺，我執會隨之增加；體會到衆生的需要時，我執才會因此弱化。

儒家也講到同理心和同情心，如“己所不欲，勿施于人”“己欲立而立人，己欲達而達人”，還有孟子講的“惻隱之心，人皆有之”，都是由同理、同情到心生悲憫。我們內心本來就有悲憫的潛質，祇是程度不足。如何使這一心行增長廣大？寂天菩薩告訴我們，要從同理心開始，感受衆生和你一樣重要，有一樣的需求和願望。有了這樣的認識，就能對他們的苦樂感同身受，由此生起同理心和同情心，像愛護自己那樣愛護他人。因為我不願被傷害，所以也希望別人不被傷害；因為我希望快樂，所以也希望衆生擁有快樂。這種心行是成就慈悲的關鍵，是可以訓練的。

“手足肢雖衆，護如身則同。”有人會覺得：衆生無量無邊，需求都不一樣，我怎麼才能愛護他們，幫助他們，滿足他們的願望？好像不可能面面俱到。寂天菩薩告訴我們：就像身體由手、腳、眼睛、耳朵、鼻子等各個器官組成，但我們會把這些都當作我的一部分來愛護，而不會說，這是手，這是腳，我祇愛護手而不愛護腳，祇愛護眼睛而不愛護耳朵。

“衆生苦樂殊，求樂與我同。”衆生雖然千差萬別，但共

同的願望是追求快樂，擺脫痛苦，這一點是相同的。祇要抓住這個根本，復雜的問題就會變得簡單。當然要滿足每個人的欲望并不容易，比如有人要發財，有人要當官，有人要愛情，有人要家庭，有人要添置種種物品，你未必有能力幫助他們一一解決。但得到這些是不是就能令人究竟解決痛苦？其實不然。因為升官發財有升官發財的因果，幸福快樂有幸福快樂的因果，本身並沒有交集。有人很擅長經營財富、追求權力，但過得并不幸福。而那些聖者們雖然一無所有，却自在安樂。這種安樂是世間幸福無法相比的，因為他們內心沒有煩惱，沒有痛苦，時時充滿寧靜和法喜。所以幸福的關鍵在於內心，我們要從這個根本來解決問題。

總之，眾生的欲望千差萬別，但核心目標和我們是一致的，那就是離苦得樂。我們能掌握離苦得樂的方法，解決自己的問題，同樣可以用這種方法幫助芸芸眾生。當他們帶着這樣的智慧指導人生，無論做什麼，都能幸福快樂。

（2）等觀自他之思維方式

等觀自他是生起同理心和同情心的基礎。那麼，如何才能獲得這樣的智慧認知？寂天菩薩首先通過 2 個偈頌，破除不應該等觀自他的說法。

第一，破不應等觀自他之說

92. 雖吾所受苦，不傷他人身，
此苦亦當除，執我難忍故。

93. 如是他諸苦，雖不臨吾身，
彼苦仍應除，執我難忍故。

爲什麼要破斥不應等觀的思維方式？因爲凡夫無始以來的串習就是以自我爲中心，覺得我最重要，憑什麼他人和我一樣重要？而且我和他人本身就是不同的個體，我的痛苦和他人了不相幹，他人的痛苦同樣與我無關，怎麼可能是平等一體的？現在寂天菩薩提出自他平等的認知，勢必要破除凡夫固有的不平等的認知。

“雖吾所受苦，不傷他人身，此苦亦當除，執我難忍故。”我們感受到的痛苦，有些和身體有關，但更多的和心理有關，和我執有關，包括生病的痛苦、煩惱的痛苦、外境帶來的痛苦等。這些苦是我感受到的，不至于傷害他人，但我們會盡力解除。因爲我們執著自身爲我，就難以忍受自己遭受的痛苦。

“如是他諸苦，雖不臨吾身。”他人感受到的痛苦，比如生病、心情不好或事業受挫，看起來好像和我無關，沒有落在我身上，那該怎麼看待呢？很多時候，凡是與己有關的事，哪怕再小我們都覺得很重要；凡是與己無關的事，哪怕再大

我們都覺得不重要。這是凡夫的常規心理，代表無始以來的串習。因為我和非我的設定，就造成人與人之間的對立、隔閡甚至衝突，並從個人我執擴大到團體我執，擴大到家庭之間、企業之間、民族之間、國家之間、宗教之間。無始以來，我們一直在熏習我和非我的分別，反復強化這種認知，使我們祇管自己，對與我無關的一切，事不關己，高高挂起。

“彼苦仍應除，執我難忍故。”寂天菩薩提出了另一個思維角度：雖然他人的苦不會轉移到我身上，不會直接讓我受到傷害，但我們也應該幫他解除痛苦。為什麼呢？關鍵在於——執我難忍故。如果有一天你能視他如己，雖然這個痛苦不在你身上，一樣會感同身受。就像我們把國家和民族當作我的一部分時，這個國家和民族發生的所有問題，都會讓我們產生牽挂。

我最近接受了“全球公民意識”專題片的採訪，講到在全球化的時代，人類需要建立全球公民意識，不能祇顧自己，或是停留在自己的民族和國家。中國傳統文化中也有同體共生的觀念，到了今天，整個世界已經唇齒相依，你的每個舉動都可能影響整個世界。比如我們發一條微博，全世界的人馬上有機會看到。這在過去是無法想象的。所以要把全人類當作我的一部分，和我是一體的，任何人受到傷害，都能感

同身受。這就涉及一個重要問題：我和他沒有絕對真實的存在，也沒有絕對的界限。

什麼是我？什麼是非我？現實生活中，很多非我的東西會以各種方式和我產生關係。比如結交了新朋友，這人原來和你毫無交集，現在變成了你的朋友。隨着思想境界的提高，你關愛的人越來越多，甚至把國家、地球和自己視爲一體。也有的時候，同一個家庭中的父母、夫妻、兄弟姐妹，會因爲利益等衝突產生對立，劃清界限。你原來把他們當作自己的一部分，現在却夫妻離婚、兄弟反目、父子恩斷義絕，這種現象也很普遍。可見，我和他的關係會隨時改變，彼此並沒有絕對的界限，祇是假名安立而已。

認清這個道理，是破除狹隘我執、掃除自他對立、生起同體大悲之心的關鍵。一個總想着“我、我、我”的人，煩惱會特別重。如果我們能視他爲己，把所有衆生當作我的一部分，就像我的手、我的腳、我的眼耳鼻舌身，對衆生的慈悲就是自然而然的，想都不用想。所以說，把他人當作自己的一部分，看得和自己一樣重要，是自他平等的重要認知。如果不能視他如己，永遠都執著狹隘的自身爲我，祇會給生命帶來無盡的煩惱。以上 2 個偈頌從兩方面提醒我們：一是認識到我和他沒有絕對界限，二是修習視他如己。

第二，成立應等觀自他之理

通過前面的學習，我們已經認識到同理心和同情心的重要性，認識到自和他是假名安立的，破除不應等觀的思維。接着進一步成立應等觀自他之理，通過破除我執，把衆生看作和自己同等重要，成就同體大悲之心。

· 廣說

94. 我應除他苦，他苦如自苦。
我當利樂他，有情如吾身。
95. 自與他雙方，求樂既相同，
自他何差殊，何故求獨樂？
96. 自與他雙方，惡苦既相同，
自他何差殊，何故唯自護？
97. 謂彼不傷吾，故不護他苦。
後苦不害今，何故汝防護？
98. 若謂當受苦，此誠邪思維！
亡者他體故，生者亦復然。
99. 若謂自身苦，應由自防護，
足苦非手苦，何故手護足？
100. 若謂此非理，執我故如此，
執自他非理，唯當極力斷。
101. 心續與身聚，假名如軍鬘，
本無受苦者，誰復除彼苦？

“我應除他苦，他苦如自苦。”菩薩行者的基本願望，是幫助一切衆生解除痛苦，并以此作為自己盡未來際的使命。這種願望需要以自他等觀的認知為前提，就是把他人的痛苦，看作和自己的痛苦一樣重要。

“我當利樂他，有情如吾身。”認識自他是平等且一體的，他的苦就是我的苦，不僅要為其除苦，還要發心利樂衆生。因為衆生和我一樣，都想避苦求樂，在這一點上，彼此無二無別。所以我們要打開心量，切實體會衆生的痛苦和需求，從關愛自己轉向愛他利他，真正生起同體大悲之心。

“自與他雙方，求樂既相同。”這還是對自他平等的思考。我們和一切衆生有共同的願望，就是追求快樂和幸福。既然這個願望是相同的，就不應該把自己和衆生對立起來，也不該祇顧自己追求快樂而不管衆生。

“自他何差殊，何故求獨樂？”自和他都想追求快樂，這一點本來沒有差別。祇是因為狹隘的我執，我們一直覺得自己最重要，久而久之，自己就變得越來越重要，他人則變得越來越不重要。現在寂天菩薩引導我們放下我執，關注衆生，認識衆生的重要，體會衆生的需要，甚至把衆生看得比自己重要。不斷訓練的話，真的會把衆生放到前面。就像很多父母有了孩子之後，會把孩子看得比自己更重要。為什麼能這

樣？這種認知也是逐步培養的。當我們把衆生和自己視爲一體，解決衆生的問題時，也就解決了自己的問題，而且是究竟的解決。所以我們不應該追求獨樂，眼中祇有自己。

“自與他雙方，惡苦既相同，自他何差殊，何故唯自護？”這個偈頌的原理和上一頌相同。我們和衆生在求樂和避苦的本能上完全相同，沒有任何差別，爲什麼祇愛護自己，不在乎衆生呢？

要知道，在乎自己會增長我執，帶來種種煩惱；在乎衆生，體會衆生的苦樂，可以發展慈悲，成就佛菩薩的生命品質。佛菩薩正是看到其中利弊，告訴我們要正確認識自和他的關係，通過體會衆生的痛苦，以及他們想要解除痛苦的願望，把原來放在自己身上的心，擴大到一切衆生，把衆生看作和自己同等重要，甚至更重要。這是通過同理心來生起同情和慈悲。接着幾個頌進一步說明無我的道理，建立究竟的自他平等。

“謂彼不傷吾，故不護他苦。”從凡夫的常識來說，自己和他人同等重要是不成立的。我們之所以愛護自己，是因爲對自己的身心痛苦有切身感受，且備受困擾。但他人的痛苦和我有什麼關係？他的身體不健康、心情不快樂，是他的問題，和我沒關係，也傷害不到我，所以我祇要管好自己就行。

事實是這樣嗎？這裏需要解決的，是究竟什麼代表我，什麼代表他？我們所說的“我”，通常指當下的色受想行識五蘊。色是身體的物質部分，此外是感受、想法、思維、情感等精神部分。既然我的五蘊和他人的五蘊不同，那就沒必要愛護他人，為他人解除痛苦。

“後苦不害今，何故汝防護？”針對這個問題，寂天菩薩指出的思路是：從自身來說，未來的苦果也影響不到現在。比如明天會生病，或是未來會衰老，其實對現在並沒有什麼影響。為什麼我們會加以防護，不使現在這個五蘊做的事，令未來的五蘊受苦？既然二者不是同一個東西，我們為什麼要為未來負責？所謂“我”，必須是恒常、不變、不依賴條件的存在，從現在貫穿到未來。這樣的自我並不存在。既然我祇是因緣假相，不是固定不變的，那麼我和他就沒有絕對的界限，將自己和他人對立起來更是毫無道理。

“若謂當受苦，此誠邪思維！亡者他體故，生者亦復然。”如果說，是因為擔心未來受苦，所以現在加以防護。這其實是錯誤的想法，現在的我怎麼會受未來的苦？從生命發展來看，未來和現在的五蘊並非一體。組成色身的材料時時都在變化，心念更是念念無常，當下的五蘊遷流至日後的五蘊時，已不是同一個東西。說遠一點，今生死去的人，和未來投生

的生命體，更不是同一個五蘊。我們今生爲人，來生可能是牛馬豬羊，色身不同，心智有別。既然都有差別，爲什麼我們在乎自己的後苦，却不在乎他苦？

“若謂自身苦，應由自防護。足苦非手苦，何故手護足？”寂天菩薩又舉了一個例子。如果你認爲自己的苦應該由自己防護，那麼腳所受的苦和手並沒有關係，爲什麼手會去保護腳？當腳受傷時，手一定會爲它療傷，爲它減輕痛苦？如果“應由自防護”的話，肚子餓的時候，嘴巴不應該幫它吃飯。因爲嘴巴是嘴巴，胃是胃，都是獨立的零件，爲什麼要互相幫助？

當然在凡夫的常識中，覺得色身是一個整體，其中有固定不變的“我”，所以我的足苦和手苦是一體的。在此之外，我就是我，他就是他，有着絕對的界限。這種自性見正是一切煩惱、生死、輪回的源頭。寂天菩薩所破的恰恰是這一點。如果執著自身痛苦該由自己防護，可究竟什麼代表你？手代表你，腳代表你，還是心臟代表你？事實上，身體就像一臺由四肢和五臟六腑組成的機器，每個零件都可以更換。既然可以更換，自然不能作爲代表。但這些都不能代表“我”的話，由此組成的整體就能代表“我”嗎？離開這些條件，離開手，離開腳，離開心臟，“我”又是什麼呢？事實上，“我”祇是條件的假相，由五蘊和合而成，其中並沒有固定不變的

本質，本身就不能成立所謂的“我”。既然“我”不能成立，也就沒有作為對立面的“他”。

“若謂此非理，執我故如此。”前面通過現在和未來五蘊的關係、手和腳的關係，說明生命體祇是一大堆條件的和合，把它當作“我”，是由我執作為連結的。我執隱含着恒常的觀念，因為自性見，我們會覺得五蘊中有真實不變的“我”，從現在貫穿到未來。其實這是根本無明所建立的俱生我執，這種執著使“我”成為絕對的存在，同時也使我和他有絕對的界限——我不是他，他不是我；我很重要，他不重要；我祇要管自己，他的死活和我無關。這是凡夫心的常規認知，給生命帶來無盡的痛苦和煩惱。

“執自他非理，唯當極力斷。”但這種認知經不起理性的審視，所以寂天菩薩告訴我們：執著自和他為獨立存在是不合理的，要努力斷除我見，消除自他之間的界限。

“心續與身聚，假名如軍鬘。”心續，是前後生的相續。生命就像河流，從無盡的過去延續到無盡的未來，這種延續的關鍵就是心念，是由心念的延續外化為生命的延續。身聚就是色受想行識五蘊的聚集，由此形成現在的生命體。不管心續還是身聚，都是因緣假相，是假名安立的。就像軍隊和珠串那樣，軍隊由士兵和軍官構成，離開士兵和軍官，軍隊

是什麼？珠串由珠子和綫構成，離開珠子和綫，珠串是什麼？

“本無受苦者，誰復除彼苦？”生命體也是同樣，離開五蘊，“我”是什麼？人是什麼？在這些因緣中，找不到絕對的、獨立不變的“我”在受苦，自然也沒有誰在解除痛苦。剛才講到，不可將五蘊的任何一個要素稱為“我”，也不可以離開五蘊去找所謂的“我”。我們是在一堆因緣假相上安立“我”的概念，執著于此，形成“我”的感覺。離開自我的概念和感覺，並沒有真實的我，沒有所謂的受苦者，哪裏還有誰在解除痛苦呢？

認識無我，是建立自他平等的關鍵。祇要還有“我”，就必然有界限，有對立，自他就不可能真正平等。在這一部分，寂天菩薩透過同理心、視他為己、無我三個層次，層層引導，幫助我們獲得自他平等的認知。這種認知是生起大悲心的前提。



【四十課】

· 結義

102. 既無受苦者，諸苦無分別。

是苦即當除，何需強區分？

103. 不應有此爭：何需除他苦？

欲除悉應除，否則自他如。

這2個偈頌是告訴我們，如何從無我的平等心，對衆生生起廣大慈悲。

“既無受苦者。”無我就說明沒有恒常不變的受苦者，這是從勝義的角度而言。前面分析說，由五臟六腑、四肢百骸構成色身，由種種心理活動構成心靈世界，就像種種零件組成的機器，其中並沒有恒常不變的“我”。從現在到未來的五蘊，祇是相似相續的遷流，並不完全是一個東西。當然從世俗諦的角度，可以假立我和他的因緣假相——這是我，這是他。但因為這種我和他的對立，所以我不是他，他不是我，我祇管自己，他的好壞和死活與我無關。這種自性見正是生

死輪回的根本。現在寂天菩薩告訴我們，要以智慧審視，看清自性見意義上的“我”是不存在的。

“諸苦無分別。”凡夫是根據恒常不變的我，才建立獨立的他。現在寂天菩薩破斥了恒常不變的我，同時也破斥了獨立的他。在五蘊身心中，一切都是因緣的假相，因果的延續，沒有我也沒有他，所謂“無我無作無受者，善惡之業亦不亡”。在這個層面上，自己和他人的苦也就沒有分別了，不存在“這是我的苦，那是他的苦”。

“是苦即當除，何需強區分？”因為沒有自他對立，我們就應該無分別地對待所有痛苦，把它們看得一樣重要，而不是說，祇有我的苦才重要，別人的苦就不重要。因為對每個生命來說，痛苦都是一種煎熬，都需要斷除。當我們建立這種博大的胸懷，就意味着要斷除所有痛苦，不管是發生在自己身上，還是發生在衆生身上，都要主動解決，沒有哪個衆生的痛苦不必解決。事實上，人類的一切努力都是為了解除痛苦，追求快樂。一旦去除自他對立，就能對所有痛苦一視同仁。看到衆生有苦就心生悲憫，設法解決，而不需要算計利弊得失。

“不應有此諍：何需除他苦。”有人會提出這樣的問題：既然無我，沒有真實的造業者，也沒有真實的受苦者，為什

麼還要擔心受報，還要消除痛苦呢？我還需要為誰負責嗎？從因果的角度，生命是相似相續的，雖然沒有“我”，但業報還在相續。就像你不吃飯肚子會餓，生病不治療會痛苦，雖然其中沒有固定不變的自性，但會影響生活品質和生命走向。同樣，雖然沒有真實的受苦者，但衆生還有無明煩惱，會因此造業，帶來身心苦果。

“欲除悉應除，否則自他如。”既然有痛苦，當然要盡力解除。就像每個人都會死，但不是說，現在有病不治療，日子不好好過。我們有了痛苦一定會設法解決，對衆生也該同樣。雖然這一切是幻有的，但煩惱和逆境依然會帶來真實的痛苦。所以我們要對自己和衆生一視同仁，既要解決自己的痛苦，也要解決衆生的痛苦。因為二者都是痛苦，都很重要。事實上，菩薩道修行正是在解除衆生痛苦的過程中，解決自身問題，轉變生命品質。

這是從緣起無我的角度闡述平等。祇要有我，就不可能和他人究竟平等。因為我執的存在基礎是重要感、優越感、主宰欲，這就注定不願和他人平等。比如西方文明倡導的平等，是建立在自我的基礎上，祇能用制度、法律加以約束，不能從根本上解決問題。所以關鍵是去除這個“我”，去除由此產生的分別、對立、好惡。

• 斷諍

104. 悲心引衆苦，何故强催生？

若愍衆生苦，自苦雲何增？

105. 一苦若能除，衆多他人苦，
爲利自他故，慈者樂彼苦。

106. 妙花月雖知，國王有害意，
然爲盡衆苦，不惜殉自命。

這是針對外人的疑惑，寂天菩薩給予解答。

“悲心引衆苦，何故强催生？”發菩提心是“我要幫助一切衆生解除痛苦”的崇高願望，由此成就慈悲。可能有人會覺得：發起那麼大的悲心，幫助那麼多人，會不會很累，超出承擔的極限？而且凡夫心難取悅，即使你真誠地幫助對方，也難免會帶來種種麻煩。既然如此，何必通過修習無我、自他平等的方式激發悲心，不是自討苦吃嗎？聲聞行者視三界如火宅，視生死如冤家，所以趕快往外逃，菩薩却要以輪回爲戰場，以解救一切衆生爲己任，實在太不容易了。這是非常普遍的問題，我們看寂天菩薩怎麼回答。

“若愍衆生苦，自苦雲何增？”如果菩薩一心一意想着悲憫衆生，解決衆生的痛苦，哪有時間在乎自己，爲自己煩惱呢？對修行來說，一切痛苦來自我執，當我們關心衆生的痛苦時，我執會被弱化，源于我執的痛苦也會被弱化。所以

利他是自我拯救的最好方法，不僅不會增長自己的痛苦，還會減少並最終消除痛苦。這正是大乘修行的竅訣所在。佛法要解決的核心問題就是我執，聲聞乘是直接通過空性見解決，菩薩乘是通過利他行對治，再以空性見徹底解決問題。純粹的無我利他，既成就慈悲，也成就智慧，意義重大。

“一苦若能除，衆多他人苦。”菩薩以自利利他為使命，即使會因慈悲衆生給自己帶來麻煩，但祇要能解除衆生的痛苦，也寧願自己承受痛苦，換取無量衆生的安樂。當然凡夫可能沒有這樣的勇氣——我憑什麼承擔衆生的痛苦？憑什麼為大家付出？因為我們既缺乏慈悲心和平等心，也認識不到為衆生付出的意義，不知道這是自我提升的最好修行。

“為利自他故，慈者樂彼苦。”菩薩對衆生具有同理心、平等心和菩提心，也認識到利他的意義，非常樂意作出犧牲。這種慈悲和擔當，本身就是重要的修行，不僅在利益衆生，同時也在解救自己。凡夫被困在自我編織的牢籠中，不得自在，通過純粹的利他行，就可以把自己從自我編織的牢籠中解放出來。所以這種利他的修行，不僅是在解救他人，同時也在解救自己。

“妙花月雖知，國王有害意，然為盡衆苦，不惜殉自命。”《月燈三昧經》記載：妙花月菩薩準備到一個國家去弘法，引

領大眾走向覺醒。但那裏的國王不信佛，去的話會遭到迫害，有生命危險。但菩薩被大悲心驅使，為了解救眾生，讓他們脫離痛苦，不惜犧牲自己。佛教史上，這樣的例子數不勝數。多少印度高僧冒着九死一生的危險四處傳法，把佛法帶往世界各地。在中國也是同樣，玄奘大師西行取經，為求法不顧安危；鑒真和尚六次東渡，為弘法捨身忘死。正因為這些菩薩行者的慈悲，才使得佛法一代代傳承下來，慧燈不滅。

（3）等觀自他之利益

建立自他平等的認知，能給自己帶來什麼利益，給眾生帶來什麼利益？寂天菩薩通過智慧分析為我們娓娓道來。大家聽課之後，要根據本論闡述的原理，從同理心、同情心到視他為己、無我無他、自他平等，有次第地深入思考，看看這些觀點是否成立，是否有道理。通過反復地思考和理解，直到心悅誠服地接受，變成自己的認識，自他平等的觀修才算成熟。當然，這個觀點和無始以來的我執差距懸殊，所以建立起來并不容易。但不做改變的話，我們永遠是以我執為中心的凡夫，這種生命是沒有出路的。所以我們要看到等觀自他的利益，執著自我的過患，作出正確抉擇。

107. 如是修自心，則樂滅他苦，

惡獄亦樂往，如鵝趣蓮池。

108. 有情若解脫，心喜如大海。

此喜寧不足，雲何唯自度？

109. 故雖謀他利，然無驕矜氣。

一心樂利他，不望得善報。

“如是修自心，則樂滅他苦。”這裏的“修自心”是觀察修，即八正道中的正思維。我們要在寂天菩薩闡述的正見指導下，重新思維自己和他人的關係。無始以來，我們對此早有定論，由此形成自他對立的串習。這種認知是無明的產物，也是一切煩惱的根源。所以現在要在智慧指導下重新思考，建立自他平等的認知，進而生起慈悲心，這樣就會樂于為眾生滅除痛苦，并以此作為盡未來際的使命。

“惡獄亦樂往，如鵝趣蓮池。”祇要能為眾生解除痛苦，菩薩願意去任何地方，即便無間地獄這麼痛苦的所在，甚至要付出生命的代價，也欣然前往，就像天鵝歡喜地飛入蓮花池那樣。因為菩薩在大慈悲心的驅使下，一切都以眾生的需要為需要，正如前面所說的，“求鳥便為鳥，欲燈化為燈”。古代高僧大德很有這種精神，但今天的出家人少有為法忘軀的願心和行動，喜歡過過小日子，貪圖安逸。這是因為缺乏

菩提心和使命感。

“有情若解脫，心喜如大海。”在利益眾生的過程中，菩薩看到他們有了正向成長，乃至解脫輪回，走向覺醒，內心歡喜踴躍。就像父母看到子女健康成長時，比自己得到什麼都高興。菩薩把一切眾生當作慈悲對象，看到眾生的成長時，這種歡喜簡直鋪天蓋地，有如大海般深廣。因為菩薩幫助的是無量眾生，所以歡喜也是無量的。

“此喜寧不足，雲何唯自度？”這樣的歡喜還不夠嗎？你還不感到滿意嗎？為什麼祇考慮自己，祇想着自度呢？就像我們在弘法過程中，確實要付出，會辛苦，但看到這些信眾的虔誠和精進，看到他們的成長和進步，確實特別歡喜。寂天菩薩也以此勸導我們發菩提心，幫助眾生，而不是祇想着個人利益。

“故雖謀他利，然無驕矜氣。”菩薩在慈悲心的驅使下，想盡辦法，以種種方式利益眾生，為眾生謀取福利，就像觀音菩薩的三十二應、諸佛菩薩的千百億化身——“應以何身得度者，即現何身而為說法”。凡夫出于我執，幫助他人并受到稱揚贊嘆後，往往有優越感，也會因此自我滿足。但菩薩沒有我相，也沒有人相、眾生相，把眾生和自己視為一體，所以為眾生服務就像為自己服務。雖然全心全意地做，但從

不因此有任何驕傲自得之氣。

“一心樂利他，不望得善報。”當一個人為自己服務時，不會想到要什麼回報，祇是想着怎麼把事情做好。菩薩利他也是同樣，沒有自他的隔闕，一心祇想着怎樣更好地幫助衆生，從未想過要從衆生那裏得到回報。

但凡夫往往存在以上兩個問題，一是做了好事之後有驕矜之氣，自以為是，結果讓人看了不舒服；二是期待回報，如果得不到回報，得不到他人的尊重認可，就會心生煩惱。菩薩的利他行是以平等無我的大悲為前提，一方面要廣泛利益衆生，一方面要防護己心，不以有所得之心做事，不希求回報，更不陷入驕慢。

（4）結勸等觀自他

110. 微如言不遜，吾亦慎防護。

如是于他苦，當習悲護心。

最後繼續通過自己和他人的比照，對“等觀自他”的修行加以總結。

“微如言不遜，吾亦慎防護。如是于他苦，當習悲護心。”生活中，哪怕有人對自己出言不遜之類的小事，我們都會謹慎防範，避免受到傷害。同樣，對於衆生遭受的任何痛苦，

哪怕祇是受到語言的傷害，我們也要將心比心，感同身受，本着慈悲心加以防護。所以說，等觀自他的修行體現在方方面面，可以是為衆生做事，幫助他們解決問題，也可以是愛護衆生，避免他們受到傷害。

2. 自他相換修習法

“靜慮品”主要由兩部分組成，即自他平等、自他相換的修行。前面已經介紹了自他平等的內容，由此幫助我們生起慈悲心，並導入自他相換的修行。這是修止的重點所在。

(1) 修相換之可行性

首先以 2 個偈頌，論證自他相換的可行性。說到自他相換，必須定義“究竟什麼是我，什麼是他”？從我們有一定辨別能力開始，就理所當然地把身體當作“我”的標志，好像它天生就是我的。哪怕不會說話的孩子，也會有這種意識。我們長大後更沒有懷疑過：身體本來不是“我”，祇是被設定的。如果身體不是我，還有什麼是我？論中，寂天菩薩提供了一個特殊的觀察視角。

111. 如親精卵聚，本非吾自身，
串習故執取，受精卵為我。

112. 如是于他身，何不執爲我？

自身換他身，是故亦無難。

“如親精卵聚，本非吾自身。”我們的色身來自父母的遺傳基因，原材料是屬於父母的一部分，本來就不是“我”。不是“我”的東西，後來怎麼會成爲“我”？轉變是怎麼完成的？這個審視確實讓人吃驚：既然身體最初的原材料并不是我的，怎麼會理所當然地變成“我”？從來没人懷疑，問題出在哪裏？

“串習故執取，受精卵爲我。”寂天菩薩告訴我們，是因爲串習執取受精卵爲“我”。這個串習就是兩種我執，一是俱生我執，一是分別我執。由根本無明演化爲俱生我執，是對自我本能式的執著，祇要有知覺就會執取。因爲這種執取需要找到依托點，所以身體被看上了。從我們最初投胎時，就執著父母的遺傳基因爲我。成長過程中，每天都從相貌、身份、健康等方面強化我執。這種強化的結果，使我們越來越覺得——這個身體就是我。寂天菩薩據此證明——自他相換是可行的。

“如是于他身，何不執爲我？”既然我們可以把不是我的東西，毫不懷疑地執以爲我，百般愛護，爲什麼不能把其他人當作我？不能把無量衆生當作我？生活中，有些人就具有

民胞物與的胸懷，把衆生視爲自己那樣地關心愛護，甚至把衆生看得比自己更重要。世間尚且有這樣高尚的人，何況佛菩薩呢？

“自身換他身，是故亦無難。”如果我們的思想境界提升了，真正認識到利他的功德和利己的過患，重新設定我和他的關係，完全可以把自己和衆生視爲一體。所謂自他相換，是把對自己的關愛用來對待衆生，把對衆生的冷漠用來對待自己，把關愛自己轉爲關愛衆生，把忽略衆生轉爲忽略自己。通過持續訓練，自他相換就不是什麼難事了。就像我們可以把不是我的遺傳基因，理所當然地執以爲我的，道理是一樣的。

這是說明自他相換的可行性。這種修行不是拍腦袋提出來的，而是來自智慧的觀察和思考。我們依此思維的話，同樣可以建立這種認知。

（2）修自他換之理趣

第一，略示

所謂理趣，即通過什麼原理修習自他相換。首先以 1 個偈頌，總的說明這一修行的理論依據。在此，寂天菩薩提出了非常重要的命題。

113. 自身過患多，他身功德廣。
知己當修習，愛他棄我執。

“自身過患多。”這裏所說的自身，是祇愛自己，祇利益自己，由此帶來的過患很多。因為一切煩惱和痛苦都是由我執而生，這和我們的常識差距很大。在凡夫的認知中，覺得“人不為己，天誅地滅”，總想着怎麼才能給自己帶來利益。事實上，一個過分在乎自我的人，祇考慮自我的成就、榮譽、利益，必定煩惱重重，也會因此造下諸多惡業。從世界範圍來看，爭奪能源、破壞環境、戰爭等天災人禍，都是因為祇考慮自己的眼前利益，結果給地球造成諸多危害。這樣的例子比比皆是。所以佛法告訴我們，我執是一切煩惱、痛苦、災難的根源，從個人到世界無不如此。

“他身功德廣。”這裏所說的他身，就是關愛他人，利益衆生，這是成就一切功德的源泉。從人天乘的福報，到諸佛菩薩成就的圓滿大悲，都是建立在利他的基礎上。所以利他可以破除我執、化解煩惱、成就慈悲，功德廣大無邊。

“知己當修習，愛他棄我執。”我們認清并接受這個觀點後，不是把它當作一個說法，而要當作人生和修行的大智慧，捨棄我執，發菩提心，以利益衆生作為自己盡未來際的使命。對於凡夫來說，可能利己之心有98分，愛他之心祇有2分，

二者的比分是 98 比 2。現在我們看到利己的過患，利他的功德，就要培養并增長利他之心，改變這個壓倒性的比分，把僅有的 2 分逐步調整為 10、20、30、40、90、100 分。相應的，利己之心則會隨之弱化，從 98 減少到 88、78、58、48、10，使利己和利他的比分變成 10 比 90，乃至 0 比 100。隨着比分的扭轉，我們的生命品質也在隨之提升，最終圓滿修行。這一改變的最佳途徑，正是寂天菩薩提出的自他相換法。

第二，應視他如己

總的闡述自他相換的原則後，接着是詳細說明。首先是視他如己，修習自他相換的原則，是把衆生看得和自己一樣重要，把愛護自己的心改變為愛護一切衆生。關於這個問題，寂天菩薩以 7 個偈頌加以說明。

114. 衆人皆認許，手足是身肢。

如是何不許，有情衆生分？

115. 于此無我軀，串習成我所。

如是于他身，何不生我覺？

116. 故雖謀他利，然無驕矜氣。

如人自喂食，未曾盼回報。

117. 微如言不遜，吾亦慎回護。

如是于衆生，當習悲護心。

118. 怙主觀世音，為除衆怖畏，
涌現大悲心，加持自聖號。

119. 聞名昔喪膽，因久習近故，
失彼竟寡歡，知難應莫退。

120. 若人欲速疾，救護自與他，
當修自他換，勝妙秘密訣。

寂天菩薩告訴我們，不要光是把身體當作“我”，否則祇會增強我執和貪嗔痴；應該把芸芸衆生當作“我”的一部分，這樣才能弱化小我，成就同體大悲。這種境界不是天生就有的，需要在佛法智慧指導下，對生命加以審視。

“衆人皆認許，手足是身肢。如是何不許，有情衆生分？”在我們看來，手足、眼睛、鼻子、耳朵等都是身體的一部分。我的手、我的腳、我的眼睛……這一個個零件都是我的。這個“我”從哪裏來？前面說過，“我”的原材料其實是父母的遺傳基因，是父母身體的一部分，而它的成長離不開種種食物的滋養。父母的遺傳基因是我嗎？食物是我嗎？其實都不是，祇是因爲串習，我們理所當然把它當作“我”。既然可以把不是我的東西當作我，爲什麼不能把芸芸衆生當作我的一部分？其實二者的原理是一樣的。當我們如理思維時，完全可以這樣認定。

下面的偈頌和前面內容相似。我們把父母的遺傳基因當作“我”，從某種意義上說，其實是在看管父母提供給我們的身體，就像你養祇貓、養條狗，覺得這是我的貓、我的狗。同樣，你把這個身體養大，也覺得這是我的身體，其實都是他人提供的原材料。不同在於，我們執著身體的時間更長，從最初的投生就開始了，所以這種執著更強烈。但從性質上說，其實是一樣的。

“于此無我軀，串習成我所。”對於這個父精母血而成的身體，我們從小就覺得：這是我的身體、我的相貌、我的……當這種認知被一再重複後，似乎它就成了“我”。其實它生來並不是你的，當死後神識離開身體，再一把火燒掉，更和你一點關係都沒有。祇是在它的存續期間，我們因為串習而認為是我的。

“如是于他身，何不生我覺？”既然如此，我們為什麼不能對其他人的身體，生起“我”的感覺呢？其實祇要反復串習，一樣是可以做到的。

“故雖謀他利，然無驕矜氣。”如果能視他如己，就會一直想着怎樣利益衆生，同時還要認識到無我。那麼在利他的過程中，就不會有絲毫驕矜之氣。這兩點都很重要。如果不能斷除我執，做事後往往有驕矜之氣，即便為自己做的也是

如此。很多在某個領域取得成就的人，會因為成功帶來優越感，覺得自己高高在上。如果是為別人做的，還會增加道德優越感，覺得自己很了不起。比如有人帶着施恩的心態做慈善，覺得別人都要對自己感恩戴德。

“如人自喂食，未曾盼回報。”凡夫因為有我有他，所以為他人做事之後，自然期待回報。包括在家庭中，父母覺得我為兒女付出一輩子，兒女就得孝順；夫妻之間對彼此付出感情後也有期待，得不到回報就難過。但對菩薩行者來說，真正把衆生看作自己的一部分，即便做得再多，也不會希求什麼。就像自己喂飽自己，吃飯的嘴巴會要求被填飽的肚子回報嗎？又像手為腳抓癢，會要求腳的回報嗎？之所以沒要求，因為彼此是一體的。菩薩對衆生的悲心也是如此。因為具有視他如己和無我的認知，為衆生做事是理所當然的，沒有絲毫猶豫，想都不想就會去做，做了之後也不求任何回報。這就是同體大悲的意義。

“微如言不遜，吾亦慎回護。”前面也有類似的偈頌，二者差別何在？前面是防護，這裏是回護。在利益衆生的過程中，難免要承受一些痛苦，包括他人對你的傷害或出言不遜。作為菩薩行者，要謹慎回護。前面講的防護，是避免自己進入貪嗔痴；此處講的回護，是避免自己生起嗔心後被激怒，

反過來傷害對方。在這種情況下，菩薩應該看好自己的心，時時想着怎樣利益衆生，不讓衆生受到傷害，而不僅僅是避免自己落入情緒。

“如是于衆生，當習悲護心。”菩薩要有同理心，就像體會自己一樣體會衆生的願望，就像守護自心那樣守護衆生的心。這就是同體大悲，對衆生的一切感同身受，任何時候都避免傷害到衆生。

“怙主觀世音，爲除衆怖畏，涌現大悲心，加持自聖號。”觀音菩薩是修習慈悲的典範。《觀音菩薩普門品》說，觀音菩薩可以爲衆生消除種種煩惱、痛苦、災難、恐懼。無論遇到什麼情況，祇要稱念菩薩聖號，觀音菩薩就會尋聲救苦，千處祈求千處應。爲什麼觀音菩薩具有這種能力？其實，一切災難都是內心煩惱的外化，所以解除災難的關鍵就是大悲心。觀音菩薩的名號是被大悲心加持的，我們不僅要祈求菩薩保佑，更要學習、憶念并踐行菩薩的悲心，最終成就觀音菩薩那樣的無緣大慈、同體大悲。無緣就是沒有附帶條件，同體就是把衆生和自己視爲一體。如此，不僅可以解除自己的痛苦和災難，還能解除一切衆生的痛苦和災難。

觀音菩薩就是視他如己的成就典範。我們可能會覺得，要成爲觀音菩薩這樣具備無限大悲的聖者，距離太大，充滿

壓力，自己是微不足道的凡夫，無始以來一直執自身為“我”，現在要把心量無限打開，接納一切衆生，把衆生當作自己那樣對待，實在太難了，沒有信心。寂天菩薩舉了一個非常現實的例子，讓我們對修行生起信心。

“聞名昔喪膽，因久習近故，失彼竟寡歡。”就像生活中，你和某人結下怨仇，或者對方是個十惡不赦的人，你聽到他的名字都會聞風喪膽，咬牙切齒。但敵友關係並不是固定不變的，不論是人與人之間、競爭對手之間，還是國家與國家之間，都沒有永遠的敵人。世間任何關係都在變化，愛恨情仇也在變化。本來你視他為仇人，對他非常討厭，後來因為近距離接觸，化敵為友，握手言歡，結果成為親密無間的朋友。哪天看不到他，反而若有所失，牽掛在心，覺得沒有對方都不習慣。反之，很多人曾經山盟海誓，一天不見都不行，後來也會各奔東西，甚至反目成仇。這種現象在生活中比比皆是。因為人的心行是會變化的，隨着心行的改變，彼此關係也在改變。當你的認知發生改變並不斷串習，覺得他不再是敵人，進而重復對他的好感，而不是反感，彼此關係就不同了。

“知難應莫退。”寂天菩薩以這個例子告訴我們：祇要串習視他如己的修行，建立這樣的認知，把衆生和自己視為一

體，視為“我”的一部分，真切感受眾生的痛苦和願望，為此付出種種努力，為眾生服務。久而久之，同樣可以對眾生生起同體大悲之心。這種能力完全可以通過訓練達到，不是達不到的。雖然做起來有點難，但我們不應該退縮。

“若人欲速疾，救護自與他，當修自他換，勝妙秘密訣。”最後，寂天菩薩亮出要說明的道理——如果一個人想要愛護自己和他人，幫助自己和他人解脫輪回痛苦，怎樣才能最快地達到目標？應當修習自他相換。這是一切法門中最為殊勝的竅訣所在，可以最快達到愛護并救度自他雙方的崇高目標。

寂天菩薩闡述的修心理路是立足于對我執的瓦解，確實有說服力。因為我執是修行核心問題，而自他相換正是瓦解我執的捷徑。藏傳佛教特別重視修心，阿底峽尊者的《修心七要》、宗喀巴大師的《略論》，很多內容都源自《入行論》，可以說是修心的源頭。論中，寂天菩薩從“菩提心利益品、懺悔罪業品、受持菩提心品”，到“不放逸品、護正知品、安忍品、精進品、靜慮品”，用非常理性的方式，一個問題接着一個問題，娓娓道來，引導我們消除無明制造的錯誤認知，以及由此形成的種種串習和不良心行。同時引導我們建立布施的心行、持戒的心行、忍辱的心行、精進的心行。總的來說，就是成就菩提心，走上菩薩道。

現在佛學院的學習方式多半就是聽一聽，但你們要掌握我說的這些，可能要反復聽三四遍、五六遍。每個問題都要反復聽聞，深入思維，直到真正理解了，接受了，可以運用起來，才算學透。否則的話，這種聽祇是留下一個印象，即使感覺不錯，但要讓你們說，說得清楚嗎？用得起來嗎？現代人讀書，往往知識點太多，什麼都讀得不深。古人是“書讀百遍，其義自見”，佛教史上，有些古德專學一部論或一個宗派，這很有深意。所以大家要反復聞思，盡量把偈頌背下來。如果淺嘗輒止的話，最後好像什麼都能說兩句，但都是皮毛，什麼都說不透，自己內心也沒有真實受用，這種學習是沒有多大意義的。希望研究所的同學們能專精一部論，比如專研《入行論》，或專研《中論》。關鍵的經論，祇要真正學進去，從個人修行到弘法，終生受用不盡，盡未來際受用不盡。



【四十一課】

第三，應當除自愛

除自愛，就是破除對自身的貪著，由 4 個偈頌組成。

121. 貪著自身故，小怖亦生畏。

于此生懼身，誰不似敵嗔？

122. 千般欲療除饑渴身疾者，

捕殺魚鳥獸，伺機劫道途。

123. 或為求利敬，乃至殺父母，

盜取三寶物，以是焚無間。

124. 有誰聰智者，欲護供此身？

誰不視如仇？誰不輕蔑彼？

為什麼要修自他相換？因為貪著自我隱藏着巨大的過患，是一切煩惱、痛苦的根源，所以要破除我執，視他如己，把愛自己轉化為愛他人，愛一切衆生。無始以來，我們一直在貪著自己，想盡辦法為自己服務，理所當然地以為，這麼做才能給自己帶來利益。有智慧的聖者對此看得非常清楚，引

導我們認識貪著自身的過患，以此破除執著。

“貪著自身故，小怖亦生畏。”在狹義上，自身指自己的身體，而在廣義上，還包括身份、地位、財富、家庭等，這些都是我的一部分，是自我存在的支撐點。出于對自身的貪著，哪怕遇到很小的危險，我們也會心生恐懼。在今天，人們普遍覺得沒有安全感，即使已經很有錢，很有地位，還會對此感到焦慮，就是出于貪著，想要牢牢抓住地位、財富、青春、健康。事實上，這一切是無常變化的，根本就抓不住。我們越是期待永恆，就越抗拒變化，越害怕失去。所以說，對自我的貪著讓人充滿恐懼。

“于此生懼身，誰不似敵嗔？”對於這個讓我們產生恐懼的身體，有智慧的人應該將此看作敵人，而不應該對它深深貪著，把它執以為我，被它利用，結果給自己帶來無盡麻煩。老子說“吾有大患，為吾有身”，為什麼？如果以五蘊身為自我存在的象徵，作為身份、地位的依托，就要一直維護它。包括追求事業、積聚財富，也是為了支撐它。進一步，出于對色身的貪著，希望它永葆青春，長生不老。其實這是做不到的，反而使自己成為色身的奴隸。寂天菩薩告訴我們，你和你的身體是兩個概念，應該看到它帶來的過患，把它當作敵人而不是主人。

以下 2 個偈頌說明，我們爲了色身的生存、延續和享受，會造作種種惡業。

“千般欲療除饑渴身疾者，捕殺魚鳥獸，伺機劫道途。”什麼是饑渴身疾？學過戒律的人知道，我們有兩種病，一是故病，一是新病。故病就是饑渴，色身要吃要喝，是生而有之的病，必須通過吃喝來治療。不僅要吃飽喝足，還有種種欲望，想讓眼耳鼻舌身、財色名食睡的需求得到充分滿足。千般，就是用各種手段。那些想方設法要解除饑渴身疾的人，往往會不擇手段，造下捕魚、打獵等殺生惡行，甚至坑蒙拐騙、偷盜搶劫等犯罪行爲。

“或爲求利敬，乃至殺父母，盜取三寶物。”除了基本生存，世人還在爲自我的重要感、優越感、主宰欲活着，希望通過奮鬥獲取更大的利益，更多的恭敬，更高的地位，使自己在社會上顯得更重要，更優越，更有權力。爲了達到目的，就會無法無天，甚至造下殺父、殺母、盜取三寶物之類的五無間罪。這在佛教中屬於最大的五種罪。殺父殺母的罪過自不必說了，至于盜取三寶物，因爲過去的僧團很清淨，出家人就是內修外弘，生活所需都來自施主的供養，以此護持僧團。盜用三寶物將影響到僧衆生活，妨礙他們用功辦道，所以罪過特別重。

“以是焚無間。”我們出于對自身的貪著，爲了滿足生存所需，以及自我的重要感、優越感、主宰欲，造下種種惡業，墮落無間地獄，遭受烈火焚燒等無量痛苦。這些都是貪著帶來的過患，所以要破除貪著。

“有誰聰智者，欲護供此身？誰不視如仇？誰不輕蔑彼？”有智慧的人已充分了解五蘊身的過患，在無盡輪回中，它給我們制造了種種痛苦。當我們看清之後，還會貪著、供養這個色身嗎？難道還不把色身看作仇人一樣？難道還不厭棄這個色身嗎？

自他相換的關鍵在于視他如己，一是把愛自己的心轉向愛他人，一是把對他人的冷漠忽視轉向自己，放棄對自我的貪著。這是解決我執的最好方法。因爲我執是立足于對自身的愛，祇愛自己不愛他人，現在就要反其道而行之。

第四，愛自與愛他之利弊

125. 若施何能享？自利餓鬼道。

自享何所施？利他人天法。

126. 爲自而害他，將受地獄苦。

損己以利人，一切圓滿成。

127. 欲求自高者，卑愚墮惡趣。

回此舉薦他，受敬上善道。

128. 爲己役他者，終遭僕役苦。

勞自以利他，當封王侯爵。

129. 所有世間樂，悉從利他生。

一切世間苦，咸由自利成。

130. 何需更繁叙？凡愚求自利，

牟尼唯利他，且觀此二別！

愛自己帶來什麼弊端？愛他人帶來什麼利益？寂天菩薩之所以反復說明這個道理，就是因爲凡夫實在看不清其中利弊，祇知道愛自己，憑什麼愛他人？這種串習是無明的產物，是生命的無盡積累。

“若施何能享，自利餓鬼道。”這個偈頌包含兩種發心，這兩句偏向自利，下兩句偏向利他。有人認爲，如果我把東西布施了，自己吃什麼用什麼享受什麼？將來養老怎麼辦？有這種想法的人是不願布施的，所有東西都要留着自己享用，處處想着自己，不會考慮衆生。却不知道，這種自私自利、對財物充滿貪著的心行，正是墮落餓鬼道的因。餓鬼的特點是貪得無厭，內心充滿渴求，永遠沒有滿足的時候。如果不斷長養貪著之心，就會招感餓鬼的苦報。這是祇想着自己的結果。

“自享何所施，利他人天法。”另一種人總想着利益衆生，

充滿捨心、同理心、慈悲心，處處想着他人而不是自己的需要，面對財物時會想到：如果我自己享用了，拿什麼布施他人呢？如果處處想着自己的需要，祇會張揚貪心；處處想着他人的需要，才能培養利他善念，通過施捨成就人天福報，是菩薩道修行的重要內容。兩種不同發心，導致了不同的結果。我們經常說路在脚下，其實行動取決於自己的心，所以真正的路是在心中。你有什麼樣的發心，就會形成什麼樣的人格，開創什麼樣的生命道路。

“爲自而害他，將受地獄苦。”這個偈頌進一步對利己和利他、損己和損他加以比較。在這個世間，很多人爲了自己的生存及利益、財富、地位，做出種種損人利己、甚至損人不利己的事。這在當今社會非常普遍，他們看不清人與人之間的關係，祇考慮自己，不在乎他人；祇看到眼前利益，看不到長遠因果。如果沒有敬畏之心，也沒有宗教信仰，就會爲眼前利益不擇手段，不怕做了壞事將來受報。在這樣的文化背景下，道德底綫被一再突破，爲了個人利益做出許許多多傷天害理的事，最終招感地獄苦果。也可能現世就有報應，比如那些因爲受賄下馬的官員，因爲偽劣產品倒閉的企業，都是害人終害己的例證。

“損己以利人，一切圓滿成。”具有善心、同理心、慈悲

心、利他心的人，可以捨棄自身利益幫助他人。菩薩行者甚至可以為衆生獻出生命。這樣的心行不僅可以成就現世福報，也可以為成佛積累福德資糧。這兩種做法，利己主義者做出種種損害他人的事，最後使生命走向墮落，從根本上說，不是利己而是損己。利他主義者處處以他人為中心，不惜放棄個人利益，使生命日益圓滿，反而是真正的利己。

“欲求自高者，卑愚墮惡趣。”所謂自高，就是希望自己高人一等。在中國傳統的價值觀中，一個人走上社會，就是要出人頭地，成為人上人，以為這樣才能活得風光，活得有價值。有了某種身份和能力後，還會驕傲自大，輕視他人。這種高高在上的傲慢心理，反而使他的生命越來越卑微，被別人瞧不起，甚至墮落惡道。

“回此舉薦他，受敬上善道。”反之，常懷謙卑之心，懂得尊重他人，願意成就他人，才會受人愛戴，招感他人的尊重。每種人格都是心行的呈現，祇有懂得尊重他人，才會讓人看到你的內在德行，因此尊重你。當你具備德行，越謙卑，他人越恭敬你。

“為己役他者，終遭僕役苦。”這個偈頌還是說明愛自與愛他的利弊。如果為了自己的利益奴役他人，比如現在有些企業主為了多賺錢去剝削工人，把工人當作牛馬一樣使喚，

讓他們加班加點，却少給錢甚至不給錢。這樣的人最終也會像牛馬一樣被人奴役，所謂因果報應，絲毫不爽。

“勞自以利他，當封王侯爵。”一個人願意服務大眾，為眾生的幸福做馬做牛，具備無我利他的精神，在未來的人天路上，可以得到王侯將相的身份，獲得世間的榮耀和福報。如果把它回向修行，會成為菩提道的資糧。佛教有句話是“欲為佛門龍象，先做眾生馬牛”，說的正是這個道理。

以上，寂天菩薩從自享與施他、害他與損己、自高與薦他、役他與勞自四方面加以對比，告訴我們愛自己的弊病及愛他人的利益，很有說服力。寂天菩薩所說的這些現象，不祇是一個說法，而是在現實中可以驗證的。接着，寂天菩薩又以 2 個偈頌對這個問題做了總結。

“所有世間樂，悉從利他生。”世間所有的快樂，從暫時的人天之樂，到成就解脫、圓滿菩薩的究竟快樂，都是建立在利他的基礎上。利他是一切快樂的源泉。不僅可以給自己帶來福報，將自己導向解脫，還可以建立理想社會。如果所有人都充滿利他心，社會就是一片淨土，是充滿和諧安樂的極樂世界。

“一切世間苦，咸由自利成。”反過來說，世間一切痛苦都是因為自利產生的。從個人來說，一個我執很重、利己之

心太强的人，會有很多煩惱。如果每個人都祇顧自己，可以想象，社會上必然充滿衝突、鬥爭、不和諧，以及種種犯罪現象。所以一味利己不僅會給個人帶來無盡痛苦，也會給社會帶來無盡災難。這是現實中可以看到，并非紙上談兵。

“何需更繁叙？凡愚求自利。”寂天菩薩最後舉出一個最為重要的例子，有絕對的說服力。凡夫和佛的區別是什麼？凡夫之所以是凡夫，其人格核心就是我執，因為自利自愛，發展出強烈的貪嗔痴，使生命充滿無盡的厄難和痛苦。儘管我們希望自己過得快樂，但因為祇想着利己，定位就有偏差，結果總是事與願違。下面的例子一舉出，什麼都不用說了，因為這就是結果。前面還是分析，當然也可以對現實加以觀察和論證，但多少有點抽象，而例子是實實在在的。

“牟尼唯利他，且觀此二別！”相比之下，佛陀一心利他，在因地就發下宏誓偉願，要幫助一切衆生走向覺醒。他以衆生為中心，所以能根除我執，解除貪嗔痴，成就大慈悲和大智慧。這不僅給自己帶來究竟安樂，也給衆生帶去無盡利益。凡夫和佛陀在人格上最大的分歧點，一是自利自愛，一是利他愛他。不同的心，導致兩種不同的人格和生命品質，由自利發展出六道，由利他發展出佛菩薩品質。我們對照兩種用心發展的生命結果，是不是已能充分看到自利的弊端和利他

的功德？

充分認識到愛己的弊端及愛他的功德，是修習自他相換最爲重要的理由。這麼好的事，如果不去做，豈不是太愚痴了！所以一定要修自他相換，把對自己的關愛轉爲對待他人，對他人的冷漠轉爲對待自己。可以說，這個比較爲自他相換提供了決定性的理由。

第五，不相換之過失

不相換的過失是什麼？如果不相換，就意味着你要維護現前的凡夫狀態，繼續以自我爲中心，一心祇是利己愛己。

131. 若不以自樂，真實換他苦，
非僅不成佛，生死亦無樂。

132. 後世且莫論，今生不爲僕，
雇主不予酬，難成現世利。

133. 利他能成樂，否則樂盡失。
害他令受苦，愚者定遭殃。

“若不以自樂，真實換他苦，非僅不成佛，生死亦無樂。”
當你爲他人謀取幸福時，可能要暫時做出犧牲。其中有金錢上的，比如通過自己的財富幫助他人；有時間上的，本來可以安排自己的事，現在要去做義工，服務社會；也有身體上

的，比如本來可以在房間喝喝茶，打打坐，或是在放生池邊走走，享受清風明月，現在爲了修習菩薩道，四處弘法，每天都要面對很多信衆，爲他們解決問題，確實有些辛苦。但要知道，如果我們不放棄眼前享樂，去做利他的事，真切替代衆生之苦，爲衆生謀取幸福，不僅未來不能成佛，在世間都很難過好。因爲不利他就不能積資培福，即使眼前有點福報，可以過得不錯，但用完後就沒了，會過得很辛苦。而成佛的關鍵在於無我，如果沒有捨己利他之心，不可能有所成就。

眼前享受非常短暫，且不究竟。祇有以衆生爲中心，不斷做利他善行，才會給生命帶來無盡福報。尤其是養成利他的串習後，每個起心動念都從利他而不是利己出發，就會持續不斷地積資培福。一念利他心就已蘊含無限福報，何況同時做出很多利他的事。這份利他愛他之心，不僅可以讓我們得到現世利益，也能快速成就福德和智慧資糧，所以必須相換，否則是没有出路的。

“後世且莫論，今生不爲僕，雇主不予酬，難成現世利。”前面講到自利和利他會給後世帶來的結果，可能有人會覺得，我祇想管現世，顧不上後世。那麼，對現世的影響是什麼呢？如果一個人不肯放棄眼前享受，不肯爲他人付出，可能什麼利益都得不到。比如有人爲了家庭幸福，整年在外打工，祇

有春節幾天回去和家人團聚。如果他不肯這樣付出，就得不到雇主的報酬，維持不了生計，也享受不到家庭幸福。做企業也是如此，外人看着事業很大，很風光，但這往往需要全身心的投入，承擔超乎常人的壓力。不論在什麼崗位，如果不肯為他人付出，任何利益都得不到。

區別在於，一般人是為了個人利益付出，但菩薩行者純粹是為了利他愛他，是為了眾生的幸福，並不是為了從中得到利益。如果為得到利益做些什麼，是凡夫心的付出，而菩薩的付出是無條件的，是無我、無相、無所得的。當你在付出過程中，得到眾生的認可和尊重，眾生自然會護持你。祇有本着利他愛他之心，做利他愛他之事，才能得到世間和出世間的利益。

“利他能成樂，否則樂盡失。害他令受苦，愚者定遭殃。”世間出世間一切利益安樂都是從愛他利他產生的，包括現世樂、後世樂，乃至涅槃究竟樂。如果不利他，即使眼前暫時安樂，也可能很快失去。因為這是往昔善業招感的，不繼續儲蓄的話，很快會消耗殆盡。如果我們傷害他人，他人同樣會傷害我們，從而招感苦果，祇有愚痴的人才會這麼做。所以我們一定要修自他相換，從愛己轉向愛他，從利己轉向利他。

《入行論》是徹底的利他主義，除了佛教，世間沒有任何

哲學和宗教可以把利他的意義闡述得如此全面、精辟而透徹，至少以我的視野是找不到的。如果這部論能成爲道德教育的讀本，讓大衆認識到利他的功德和害他的過失，培養利他心，斷除害他心，人心就能和樂，社會就能和諧，世界就能和平。

第六，結成定須相換

前面講到不相換的過失，結論是一定要修自他相換。這部分以 3 個偈頌明確指出，我執是自他相換解決的核心，也是修行摧毀的目標。包括之前的自他平等，同樣是爲了摧毀我執。因爲我執是強調自我的重要感、優越感、主宰欲，是在制造對立和不平等。自他平等可以弱化我執，祇有視他爲己，才能進一步把愛己轉爲愛人，通過自他相換直接解決我執。祇有深刻認識到我執的過患，我們才能下定決心加以對治。

134. 世間諸災害、怖畏及衆苦，

悉由我執生，留彼何所爲？

135. 我執未盡捨，苦必不能除，

如火未拋棄，不免受灼傷。

136. 故爲止自害，及滅他痛苦，

捨自盡施他，愛他如愛己。

“世間諸災害、怖畏及衆苦，悉由我執生，留彼何所爲？”

世間所有災難和怖畏都是由我執產生的。比如生態環境惡化，就是人類爲了自身享樂，無節制地向自然索取，造成破壞。社會競爭也和我執有關，使身處其間的每個人心力交瘁。當競爭激烈到惡性時，還會導致犯罪。各國的軍事抗衡也和我執有關，因爲都想成爲霸主，結果大力發展軍事，使世界危機四伏。從個人來說，煩惱和痛苦更是由我執引發的。如果沒有我執，誰和誰都不必去爭，誰對誰也不會構成威脅，大家都充滿利他心，你有困難我幫助你，我有困難你幫助我，而不是互相防範。認識到我執的過患，爲什麼還要留着它呢？所以我們一定要修自他相換，把它徹底取締。

“我執未盡捨，苦必不能除，如火未拋棄，不免受灼傷。”如果沒有捨棄我執，從個人的痛苦到世界的災難，一定是不會消除的。因爲我執是制造苦難的根源，就像手上抓着火把，如果不及時拋棄，最後就把自己的手燒傷了。沒有誰會抓着火把不放，那爲什麼要抓着火把一樣危險的我執呢？

“故爲止自害，及滅他痛苦，捨自盡施他，愛他如愛己。”我執使人自我折磨并相互折磨，給自己和衆生帶來無盡危害。爲了平息自己和衆生的痛苦，我們一定要捨棄自利之心，把自己完全奉獻給衆生，就像愛護自己一樣愛護他人。這樣做不僅可以利益自己，還能拯救衆生。

《入行論》對利他意義的分析入木三分，蘊含殊勝的智慧和修行竅訣，難怪是修習菩提心的代表作。寂天菩薩真是偉大，我們有緣學到這麼透徹的論典，這麼精辟的闡述，實在很有福報。

第七，自他相換之原則

確定自他相換的意義和價值後，應該怎樣修習呢？寂天菩薩通過 3 個偈頌，為我們指出了修行原則。

137. 意汝定當知：吾已全屬他。

除利有情想，切莫更思餘。

138. 不應以他眼，成辦自利益，
亦莫以眼等，邪惡待衆生。

139. 故當尊有情，己身所有物，
見已咸取出，廣利諸衆生。

“意汝定當知，吾已全屬他。”寂天菩薩提醒我們：如果確定修習自他相換，就意味着你已沒有自己，完全屬於一切衆生，完全把自己奉獻給社會。這是自他相換的核心精神。當我們樹立這種崇高願望後，思維模式必須徹底改變，處處從衆生的需要出發。但我執是無始以來的串習，所以這種調整有點難度，必須時時提醒自己，調整方向。

“除利有情想，切莫更思餘。”從今往後，我們除了利益衆生以外，再也不想別的事，祇能以衆生爲中心，立足于衆生的需要考慮問題，不能被自我感覺左右。因爲我們已經把自己完全布施出去，已經沒有自己了。

“不應以他眼，成辦自利益。”這個提醒更有意思。既然你已屬於衆生所有，就意味你的眼睛、耳朵、鼻子、手和腳都是衆生的。就像過去賣身爲僕的人，生命都是屬於主人的，甚至主人要你死都得去死。菩薩發願把自己奉獻給衆生，身心的一切從此屬於衆生。這就意味着，今後再也不能用這個眼睛乃至手足爲自己謀利，祇能爲衆生辦事，否則就是借別人的東西爲自己做事。

“亦莫以眼等，邪惡待衆生。”同時也不能用眼睛或手做出傷害衆生的事。因爲你的眼睛和手都屬於衆生，怎麼可以用來傷害衆生呢？開始修行時，心會在兩個軌道搖擺。因爲無始以來我們都以自我爲中心，早已成爲串習，即使調整爲以衆生爲中心，力量還很薄弱，一不小心又會回到原有軌道，必須再思維再調整。所以我們要時時檢討，看自己有沒有回到我執的軌道，同時不斷思維利己的過患和利他的功德。祇有觀念徹底轉變，確認愛他比愛自己更重要，發自內心地認同自他相換的意義，才能視他如己，從利己主義轉向利他主

義的價值觀，把自己完全奉獻給衆生。

其中蘊含着觀察修和安住修。觀察修就是轉變認知，調整心行，安住修就是將心安住在利他正念上，讓正念日益強大。過去，我們利己的念頭很強大，從比例上，可能占有98%，利他的力量祇占2%。現在要讓利他的心行股份不斷增長，從2%到10%、20%乃至90%、100%。原來利己主義是內心的大股東，現在要把它的股份收購過來，讓利他的份額持續增長。這是一個禪修的過程。

“故當尊有情，己身所有物，見已咸取出，廣利諸衆生。”我們要尊重衆生，以衆生利益爲至上。確立這樣的選擇後，一切從利他出發，祇要衆生需要，甘願拿出自己的全部所有給予對方。菩薩的布施不僅包括外財，還包括內財，從修行功德到生命都可以布施出去，創造一切條件爲衆生服務。這樣才能走出自我，成就菩薩的生命品質。

關於自他相換，《入行論》提供了深刻、智慧的思考角度，很有說服力。在印度和藏傳佛教的修行中，是修習菩提心的黃金法則。圍繞論中闡述的各個部分次第修學，確實能體會到自他相換的殊勝。



【四十二課】

(3) 思維修自他換之方式

我們如何通過思考修習自他相換？社會上類似的方式是换位思考，現在被廣泛運用在教育、管理等方面。從教育來說，不管是老師對學生的教育，還是家長對子女的教育，都要站在對方的立場思考。比如老師遇到學生不認真或逃課時，不能簡單地批評，而要設身處地從學生的角度，理解他為什麼這樣做，問題到底在哪裏，然後有的放矢地加以引導。父母雖有望子成龍之心，也要看到孩子的能力和興趣所在，而不是一味要求孩子學這學那，結果造成他們的叛逆和反感。作為商家來說，則要從客戶的角度出發，站在客戶的需求設計產品，而不是單方面地覺得什麼好什麼不好，或是自己想當然地推銷。作為企業管理者，也要學會站在員工的角度，替員工着想，為員工解決實際問題，這樣才能充分調動他們的積極性。

人類是利益共同體，也是命運共同體，所以全社會都要學

會换位思考。如果每個人都站在自己的立場，依自己的情緒做事，就會充滿衝突——你說你的，我說我的；你不理解我，我不理解你。不僅家庭不和諧，社會不安定，人與人的溝通都成問題。所以换位思考很重要，在心理學上也被廣泛運用。

《入行論》中，對如何通過换位思考完成菩薩道修行，提出了徹底的做法，引導我們走出我執，真正建立以利益衆生爲中心的思維方式。如果不懂得换位思考，即便有心利他，也會習慣性地從自我的情感和立場出發，很難給予對方有效的幫助，甚至會越幫越忙。比如很多父母對兒女的好心就是一廂情願的，想盡辦法地關心子女，子女却不買賬，不接受，不以爲然。爲什麼會這樣？就是缺少换位思考。你不知道他的情況，不了解他究竟需要什麼，所以這一點很重要。這部分就是學習如何换位思考。

第一，略說

140. 易位卑等高，移自換爲他，
以無疑慮心，修妒競勝慢。

“易位卑等高。”换位思考的對象有三種人。第一是卑，即地位比我們低，能力等方面不如我們的；第二是等，和我們各方面條件差不多的；第三是高，地位、能力、財富等全面

超過我們的。這三種人都是修習慈悲的對象。爲什麼要對這三種人换位思考？主要在於，當他們陷入特定心態時，容易激發我們的不良反應，障礙慈悲的生起。條件不如我們的人，可能對我們充滿嫉妒和仇恨，從而引發對立。條件相近的人，可能熱衷於和我們競爭，想盡辦法地打壓我們，抬高自己，從而引發我們的競爭心，與之爭鬥。至於那些條件比我們好的人，在世間有一定成就和地位，就容易傲慢無禮，有意無意地傷害我們，也很難對他們修慈悲。發菩提心是要利益一切衆生，當然包括這三種人。那麼，怎樣對他們生起慈悲？

“移自換爲他。”寂天菩薩告訴我們，要學會换位思考，站在對方的立場看待問題。面對卑者，就把自己變成卑者，去體會他的感受；面對等者，就把自己變成對方，理解那種想要競爭的心理；面對高者，同樣把自己變成高者，去理解那種高高在上的優越感。换位思考的關鍵在於，一是身份互換，把我想成他，但這祇是表面的換位。實質性的換位，是學會從對方的角度思考問題，而不是從自己固有的思維方式出發，否則換位是無法完成的。

“以無疑慮心，修妒競勝慢。”寂天菩薩通過對這三種人的相換，引導我們從對方的立場出發，以對方的方式思考問題。我們要以毫無疑慮的心，來思考嫉妒、競爭和勝慢的根

源。從卑者的立場出發，理解他的嫉妒心是如何生起的，引發這樣的心行後，再學會如何對治。此外，是理解等者的競爭心、勝者的驕慢心，分別加以對治。這個方法很善巧，學會之後在生活中很實用。

第二，對高者修妒

略說之後，寂天菩薩接着詳細闡述如何對這三種人换位思考。

141. 蒙敬彼非我，吾財不如彼，
受贊他非我，彼樂吾受苦。

142. 工作吾勤苦，度日彼安逸。
世間盛贊彼，身敗吾名裂。

143. 無才何所為？才學衆悉有。
彼較某人劣，吾亦勝某人。

144. 戒見衰退等，因惑而非我。
故應悲濟我，困則自取受。

145. 然吾未蒙濟，竟然反遭輕；
彼雖具功德，于我有何益？

146. 不愍愚衆生，危陷惡趣口，
向外誇己德，欲勝諸智者。

首先要把自己當作卑者，把對方當作高者，學會從卑者

的立場看問題。比如卑者對我們生起嫉妒或自怨自艾時，我們往往很惱火，還會瞧不起對方。進入這種情緒時，我們內心是對立的，沒有絲毫慈悲。現在寂天菩薩告訴我們，要换位思考，設身處地地體會卑者是怎麼生起嫉妒的。這樣就能對他的嫉妒產生同情而不是對立，不讓自己陷入負面情緒。

“蒙敬彼非我，吾財不如彼，受贊他非我。”對於卑者來說，面對條件比自己好的人是什麼心態？多半會覺得：憑什麼他處處受人尊敬，我却被人瞧不起？憑什麼他賺錢那麼容易，我賺錢那麼難，怎麼努力都不如他？憑什麼受到稱贊、得到榮譽的總是他，從來都不是我？我的地位不如他，財富不如他，名譽不如他，什麼都不如他，內心很不平衡。

“彼樂吾受苦。”他受人尊敬、財富多、地位高，總是過得那麼快樂，我却每天在痛苦中度過。很多條件不好的人會有這些心態，尤其在中國社會，仇富心理很普遍。印度雖然有貧富差距，但他們有宗教信仰，不管條件好還是差，心態相對平衡，覺得那是各自福報使然。西方國家是高福利，對貧富差距有調節，而且價值觀多元，不以財富作為成功的唯一標準，仇富現象也不嚴重。但中國改革開放以來，整個價值取向都在引導人們發財致富，使人對升官發財充滿渴求，不能安貧樂道。尤其是那些一夜暴富的現象，特別衝擊人們的觀念，讓人內心失衡。同樣的社會中，有些人賺錢太容易了，坐收漁利，還有很多人却為了生存苦苦掙扎，不知熬多

少年才能買套房子。兩相比較，很容易因為不平衡而引發嫉妒，我們要理解這種心態。

“工作吾勤苦，度日彼安逸。世間盛贊彼，身敗吾名裂。”卑者每天像牛像馬一樣幹活，還要沒日沒夜地加班，非常辛苦。那些條件好的人却不勞而獲，過得舒適安逸，還會受到世間的認可、尊重、稱贊。而卑者祇是默默無聞地度日，甚至為了生存走上犯罪道路，身敗名裂。因為處境這麼艱難，所以對條件比自己好的人心懷不滿、嫉妒和仇恨。

“無才何所為？才學衆悉有。彼較某人劣，吾亦勝某人。”作為卑者來說，認為自己的才華、能力不如他人，不能有所作為，所以自怨自艾。那該怎麼辦呢？事實上，每個人都有自己的長處。高者雖高，也有人比他更有才華；卑者雖卑，也會超過某些人，所謂尺有所短，寸有所長，所以不必氣餒。

“戒見衰退等，因惑而非我。”這是從修行角度解讀卑者的心態。卑者覺得自己没能聞思修行，戒律廢弛，知見薄弱，禪修也不得力，就會尋找客觀理由，或是指責環境，或是認為煩惱的力量太強，自己業障深重，實在沒辦法。“因惑而非我”就是說，并非我想這樣，而是煩惱把我拖下了水。

“故應悲濟我，困則自取受。”在這種情況下，作為條件比我好的大德，應該以慈悲心幫助我，否則就是不慈悲的表現。“我不行，你們却不來幫我”——這是卑者對社會、修行者的情緒。我們要體會這種不滿，理解他的心態，而不是一

味指責，或是覺得對方有問題，他應該自己忍受，自己解決，不應該發泄情緒。

“然吾未蒙濟，竟然反遭輕。”如果看到卑者有這麼多困難，非但得不到幫助，反而遭人輕視。那我們就要檢討：自己有沒有輕視那些不如我們的人？很可能，我們看到不好好修學却自怨自艾，內心不滿、嫉妒甚至仇恨的人，也會輕視他。

“彼雖具功德，于我有何益？”在卑者看來，那些條件比他好的人，雖然有修行，可如果不慈悲，對我有什麼意義呢？一點意義都沒有。這是通過卑者的不滿反觀自己。我們站在自己的立場時，很可能看不清全部。現在站在卑者的角度，通過他的思維方式看問題，看看自己是怎麼想的，高者又是怎麼看的。可以發現，我們確實會對卑者不慈悲，內心隱含一份冷漠和輕視，就會引發并加深對方的嫉妒。這樣的换位思考，不僅能看到嫉妒的由來，也能由此看到自己存在的問題。

“不愍愚衆生，危陷惡趣口，向外誇己德，欲勝諸智者。”這也是從卑者的角度，看待所有比他條件好的人。衆生深陷輪回，飽受痛苦，那些有條件的人却没有悲憫心，反而自我感覺良好，祇顧享受，而不是幫助他人。甚至會誇大其辭地宣揚自身德行，以為自己比那些智者都高明。

這些反應不僅是卑者的情緒，同時也反映了卑者對高者

的看法。從卑者的心聲，可以看到我們對眾生的冷漠無感。所以要换位思考，檢討自己存在哪些問題，是不是像卑者認為的那樣？同時體會卑者的心態，通過審視自己，放下冷漠和對立的情緒，對卑者生起同情、慈悲之心，主動幫助他們。

第三，對等者修爭

這不是一般的等者，而是充滿競爭意識的等者。他現在和你各方面相差無幾，但想方設法要超過你，甚至通過抬高自己來打壓你。對於這樣的人，我們如何修習相換？寂天菩薩引導我們進入等者的身份，運用他們的思維，體會他們的想法和情緒，對他們生起同情、慈悲之心，避免陷入對立。

147. 爲令自優勝，利能等我者，
縱爭亦冀得，財利與恭敬。

148. 極力稱吾德，令名揚世間；
克抑彼功德，不令世人聞。

149. 復當隱吾過，受供而非他；
令我獲大利，受敬而非他。

150. 吾喜觀望彼，淪落久遭難，
令受衆嘲諷，競相共責難。

“爲令自優勝，利能等我者，縱爭亦冀得，財利與恭敬。”
通過换位思考，我們現在進入等者的立場，體會這份競爭心來

自哪裏。現在是一個充滿競爭的社會，人人都想超過別人，戰勝別人，在此過程中，會不惜一切手段打壓對方，希望在財利、恭敬、社會影響等各方面超過對方，使自己脫穎而出。當我們遇到這些對象時，往往會陷入對立。不僅世間人有這些問題，即使學佛者，如果沒有很好的修行，也會有類似心態。

“極力稱吾德，令名揚世間；克抑彼功德，不令世人聞。”等者出于競爭心，會通過各種途徑宣揚自己的功德，說自己如何了不起，讓自己產生影響，希望美名傳播世界。另一方面，則是想盡辦法地壓制和貶低競爭對手，不讓大家知道他的優點和能力。一方面抬高自己，一方面貶低對方，在菩薩戒中就是“自贊毀他”，屬於犯戒行爲。我執有三個特點，即重要感、優越感、主宰欲。競爭的過程，就是突顯自我的重要性、優越感，得到主宰對方的優勢。在凡夫心的角度，這是我執之本，屬於正常運作。

“復當隱吾過，受供而非他；令我獲大利，受敬而非他。”爲了得到世人的恭敬，不僅要宣揚自身功德，還要掩蓋不良行爲，不讓別人知道自己存在的問題。這麼做的目的，是爲了讓自己得到更多的供養和利益，不讓對方有機會得到，讓世人恭敬我而不是他。對於自己是稱揚功德、掩蓋過失，對於他人則是貶低功德，宣揚過失，以此打壓對方。在社會競

爭中，這種現象非常普遍。作為菩薩行者，我們要看對方是受無明、我執的驅使，不知不覺地產生這些想法，做出這些舉動。事實上，他也是不良心態的受害者，是身不由己的。當他有了不正當的競爭意識，會活得很累，很痛苦。我們要在理解的前提下，去體會他的痛苦，以及他為超過別人產生的焦慮，擔心失去現有條件的恐懼和沒有安全感。體會之後，對他心生同情，避免陷入對立。

“吾喜觀望彼，淪落久遭難，令受衆嘲諷，競相共責難。”作為競爭對手，往往希望對方不如自己，甚至遭遇不幸，受到大家的嘲諷和指責。總之，希望所有不好的事都發生在別人身上，自己非但不同情，反而幸災樂禍，巴不得對方越來越糟，沒有出頭之日。

與等者相換的這部分，寂天菩薩要我們去體會和自己條件相等者會產生的競爭心。在生活中，確實有人出于競爭，莫名其妙地和你對立，想盡辦法貶低你，說你的壞話，同時宣揚自己，抬高自己。看到這種現象，我們會瞧不起對方，甚至心生抵觸，使自己陷入不良情緒。面對這些現象，我們要通過和等者相換，引發慈悲心，對治不良心理。

第四，對卑者修慢

與卑者、等者相換後，接着是與高者相換。所謂高者，

即條件比較好的人，這一相換主要是爲了去除傲慢心。當然不是說條件好的人都有傲慢心，但確實有些人因爲有錢有權，就會瞧不起他人，甚至利用權力打壓他人。當這種對境現前時，我們會本能地瞧不起對方，或心生對立。如何對這樣的人生起慈悲？就要通過自他相換，體會高者的心態，理解這是因爲無明制造的煩惱和錯誤觀念。論中以 4 個偈頌說明。

151. 據雲此狂徒，欲與吾相爭，
彼才貌慧識、種性寧等我？

152. 故令聞衆口，齊頌吾勝德，
毛豎心歡喜，渾然樂陶陶。

153. 彼富吾奪取，若爲吾從僕，
唯予資生酬，其餘悉霸取。

154. 令彼乏安樂，恒常遇禍害。

“據雲此狂徒，欲與吾相爭，彼才貌慧識、種姓寧等我？”有些人因爲有錢有勢，或是有特殊才能，就覺得自己不可一世，誰也不如我，誰也別想和我爭。在這種心態主導下，他們的重要感、優越感、主宰欲被無限張揚，無法接受他人與自己競爭。一旦看到想要超過他的人，就會心態失衡，覺得對方不知天高地厚。或是因爲自我感覺良好，覺得那些要和他爭的人，無論才華、相貌、智慧、能力還是種姓等方面，沒有哪點可以和自己相比。

“故令聞衆口，齊頌吾勝德，毛豎心歡喜，渾然樂陶陶。”

當他有了這樣的優越感，就希望所有看到他的人，都對他歌功頌德，阿諛奉承。這不是一般的稱贊，而要說得非常誇張，讓人汗毛直豎，欣喜若狂，陶醉在對自己的歌頌中，還覺得這樣是應該的。不少人有了地位之後就會這樣，祇能聽好話，無法聽不同意見，結果身邊就會圍繞一批小人，專門投其所好。我們要去體會，那些有能力、才華、地位的人，當他被重要感、優越感、主宰欲控制後，生命會呈現這樣的狀態。我們要站在他的立場去體會這種心理。其實一個有傲慢心的人是很脆弱的，一方面是維護傲慢的成本很高，另一方面又會特別沒有安全感。因為他被我執、我慢控制了，總覺得別人可能要超過他，樹立很多潛在的敵人，結果每天要和假想敵鬥爭，何其辛苦。我們要體會這種心態，對他心生同情，避免陷入不屑和對立。

“彼富吾奪取，若爲吾從僕，唯予資生酬，其餘悉霸取。”

有些人有錢有勢，却爲富不仁。爲了讓自己更富有，想盡辦法地霸占他人財產，覺得錢財多多益善。有些人雖然有錢，但對自己的僕人、員工很苛刻，給他們僅够糊口的微薄工資，却讓他們加班加點，從他們身上榨取大量利潤。我們往往會覺得這人真可惡，對他心生輕視甚至仇恨，無法生起慈悲。

現在要想到，他們祇是被貪心控制了，才會做出這些舉動，其實他們自己也很辛苦，不得自在。

“令彼乏安樂，恒常遇禍害。”這也是一種高者的心理，有些為富不仁者心態失衡，想讓別人遭遇不幸，過得痛苦。我們要站在他的角度去理解這種心理，認識到這不是他不好，而是他的凡夫心不好，這樣才能心生慈悲，避免陷入對立。

佛教講的自他相換，比起世間的換位思考更深刻，更透徹。換位思考通常離不開我執，比如從商業的角度，是希望從對方身上獲取更多利益，很難跳出自己的立場，跳出自我為中心的生命狀態。而佛教修行是要看到我執的巨大過患，同時認識到利他的利益和功德，所謂“利己是一切衰損之門，利他是一切功德之本”。這種換位是讓自己徹底為他人服務，甚至把自己賣給眾生，沒有絲毫的自我立場和自我利益。如果祇是泛泛地換，還是沿用固有思維，其實是換湯不換藥的。即便能從對方的情感和思維出發，目的還是把利益導向自己。如果離不開自己這個重心，換位是不可能徹底的。學佛是要徹底轉變重心，消除我執，完全從眾生的利益出發來思考問題，這才是究竟、透徹的換位。社會的和諧發展、安定幸福，都需要這種自他相換的智慧。如果每個人都以自我為中心，世界就會充滿紛爭與不和諧。

本論關於止的修行，精髓就是自他相換。這裏所說的與卑者、等者、高者相換，是指出相換的類型和思考角度。我們在生活中面對這三種對象時，很容易陷入不良情緒，無法心生慈悲。所以寂天菩薩特別從三個方面提出思考，引導我們從思維、理解到接納。

第五，結勸實修自他換

這是對前面所舉的三種相換作總結性說明，進一步勸說我們要實修互換。主要有兩方面，一是不修的過失，二是修習的利益。

· 不修之過

154. 我執于生死，百般折損我。

155. 汝雖欲自利，然經無數劫，
遍歷大劬勞，執我唯增苦。

“我執于生死，百般折損我。”自他相換的關鍵是消除我執和自私自利之心。爲什麼要消除我執？凡夫常常將我執等同于自己，事實上，我執並不是“我”，而是對自己的錯誤認定。在無盡輪回中，我們一直與俱生我執相伴，這份執身爲我、執思想爲我、執情緒爲我的誤解，不下百千萬次地傷害自己，給生命帶來無盡危害。我們每一次覺得自己受到傷害，

感到煩惱，其實都和我執有關。所以我執是人生的頭號敵人。修行就是要消除誤解，明心見性，認識真正的“我”。這個本來面目才是生命的無盡寶藏，是一切功德和幸福快樂的源頭。所以真正的敵人是我執，這個認知非常重要。祇有充分認識到我執的危害，我們才會下定決心修習自他相換。

我們以往的解決方式，更多是從智慧的角度，以正見分析五蘊，然後通過禪修證悟空性，了知五蘊是因緣和合的假我，如幻如化。不論聲聞乘還是菩薩道，基本上都是以此作為常規手段。《入行論》提出的自他相換屬於另一種手法，是從利他來弱化我執。如果了解我執建立的原理，就會知道自他相換是多麼高明的手法，不僅可以解除我執，同時可以圓滿開發智慧和慈悲。從某種意義上說，這比從正見、止觀入手的傳統手法更高明，難怪在印度和藏傳佛教中得到廣泛的傳承和推廣。如果漢傳佛教在唐宋時期就重視這部論典，可能就不是今天的面貌了。在今天這個時代，我們一定要大力弘揚本論。因為這部論太殊勝了，不僅是佛教的希望，也是社會的希望。我們將來可以組織一些研究生專門研習本論，在此基礎上配備一些其他論典作為輔助，應該是很好的方式。

“汝雖欲自利，然經無數劫，遍歷大劬勞，執我唯增苦。”劬勞，即勞苦、勞累。在無盡輪回中，我們一直都以自我利

益爲中心，爲了保護自己，做過很多事。就像現在社會上的人，從上學、工作、成家、做事業，一切都是爲了我的生存，以及我在世間的成就，爲此付出巨大的代價。甚至爲了讓自己過上好日子，造作種種罪業，結果流轉六道，飽受辛勞。即便生而爲人，也因爲我執，使自己遭受無量煩惱和不如意。雖然付出那麼多努力，生命還是找不到出路。

這個現實很有說服力。我們要充分意識到，不修自他相換就意味着維持生命現狀，維持凡夫的運作規範，在輪回中繼續造業，繼續煩惱，痛苦沒完沒了。這種狀態是顯而易見的，稍有智慧的人就能看清楚。

• 修習之利

了解到不修之過，接着講述修習自他相換能給生命帶來什麼利益。

156. 是故當盡心，勤行衆生利。

牟尼無欺言，奉行必獲益。

157. 若汝自往昔，素行利生事，

除獲正覺樂，必不逢今苦。

“是故當盡心，勤行衆生利。”我們應該努力修習菩薩道，把愛己轉換成愛他，把身心奉獻給社會，奉獻給一切衆生。如果還是從自我利益出發，以自我爲中心，永遠都活在我執

的牢籠，生命是沒有出路的。

“牟尼無欺言，奉行必獲益。”佛陀是大智慧者，對生命發展規則有着透徹的了解。他看到我執的過患，同時認識到利他是成就一切功德的根本，是走向解脫、圓滿悲智的關鍵。我們要相信佛陀的教導，依教奉行，才能得到究竟的利益。

“若汝自往昔，素行利生事，除獲正覺樂，必不逢今苦。”如果我們從無始以來，一直都能從愛他之心出發，做利益他人的事，和現在的結果有什麼不同？凡夫從利己出發，成就了巨大的凡夫心，而佛菩薩從利他出發，生命走向覺醒，可以安享究竟涅槃之樂，不再因為我執和凡夫心帶來痛苦。

這是很有說服力的。如果我們維持現狀，不修自他相換，就會繼續輪回生死，煩惱是沒有止境的。

· 結勸實修

這是對修習自他相換的總結。寂天菩薩告誡我們，要有信心改變生命。這一改變的關鍵，在於改變對生命的認知，尤其是自他關係。我們要改變原來那種無明的設定，重新建立覺醒、慈悲的認知，然後反復串習，這種心行一定能建立起來。這並不是異想天開，因為佛菩薩都是這樣修行成就的，證明這是可行的。

158. 故汝于父母，一滴精血聚，
既可執爲我，于他亦當習。

“故汝于父母，一滴精血聚，既可執爲我，于他亦當習。”就像我們可以把父母的遺傳基因理所當然地執以爲“我”，從來沒有懷疑過這個身體不是“我”。爲什麼能這樣？就是通過反復串習形成的。既然如此，我們同樣可以把衆生當作“我”的一部分，用愛己之心去愛他。祇要反復訓練，一定可以建立這樣的認知和選擇。

（4）實際修自他換之方式

前面是通過思維來理解自他相換的修行原理，這一部分是在生活中，關於自他相換的具體修法。由兩部分組成，一是修習本身，一是其餘助行。

第一，修習本身

修習本身共有三點。第一是利樂全與人，把世間一切利益和安樂都奉獻給衆生，爲衆生服務，從今以後不再爲自己謀取利益和安樂。修行的前提在于，我們已經認識到我執是生命中最大的過患，決定消滅它，同時確認利他的功德，以及對生命成長的意義。

· 利樂全與人

159. 應爲他密探，見己有何物，
悉數盡盜取，以彼利衆生。

160. 我樂他不樂，我高他卑下，
利己不顧人，何不反自妒？

“應爲他密探，見己有何物，悉數盡盜取，以彼利衆生。”
在沒有相換之前，我們一心爲自己服務，會通過各種方式把他人財物占爲己有。修習自他相換之後，把利己之心轉爲利他，全身心地爲他人活着，所以要讓自己成爲他人的密探，看到自己有任何財物、能力、條件，都拿來奉獻給衆生。從外財到內財，無條件地用來利益衆生，自己沒有任何保留，也沒有任何執取，一切都是爲了衆生，這才是真正的菩薩。

“我樂他不樂，我高他卑下，利己不顧人，何不反自妒？”
在生活中，如果我過得很好，他過得不好；我高高在上，他地位卑下；我祇顧自己，不考慮他人。面對這些情況，我們本來覺得很正常，現在要換位思考，站在他人的立場嫉妒自己、審視自己、批判自己。這是爲了避免陷入我執，確認以利益衆生、幫助衆生走向覺醒爲目標。

· 自甘卑下苦

第二是自甘卑下苦，把自己放低，弱化自我的三種感覺。

如果從我執出發，就會創造各種條件，從名聲、財富、地位等各方面顯得比他人重要，比他人優越，讓他人聽從自己，這是我執的規則。現在我們要弱化我執，時時保持卑下的姿態，全心全意為眾生服務。

161. 吾當離安樂，甘代他人苦。

時觀念起處，細察己過失。

162. 他雖犯大過，欣然吾頂替。

自過縱微小，衆前誠懺悔。

163. 顯揚他令譽，以此匿己名。

役自如下僕，勤謀衆人利。

164. 此身過本多，德寡奚足誇？

故當隱己德，莫令他人知。

“吾當離安樂，甘代他人苦。”我們要放棄自己的利益和享樂，幫助眾生獲得利樂，甚至願意代替一切眾生承受痛苦。這是真正的菩薩心腸，也是修習菩提心的方向。

“時觀念起處，細察己過失。”所有念頭可以分為兩類，一是利己的念頭，一是利他的念頭。我們要時時觀察念頭的生起，看看到底是自利還是利他，是從自我需要出發，還是從眾生利樂出發，避免自己回到利己的狀態。因為利己就是凡夫的狀態，利他才是菩薩道的修行。雖然我們已經認識到利己的過失、利他的功德，但利己是無始以來的串習，力量無比強大。

這就必須保持觀照，加以調整，才能時刻安住于利他的狀態。

“他雖犯大過，欣然吾頂替。”我們看到他人犯下很大的過錯時，爲了他的利益和安樂，願意默默地頂替他，幫助他。如果從凡夫心的角度，通常是把好事攬在自己身上，把不好的事推給他人。現在我們修習菩提心，要以對方的利益和安樂爲中心，把好事給予他人，把不好的事攬給自己，願代一切衆生受苦。

“自過縱微小，衆前誠懺悔。”如果是自己的過失，哪怕再微小，也要以至誠心，在大衆面前檢討并懺悔。

“顯揚他令譽，以此匿己名。”凡夫喜歡揚名，希望自己的名聲超過所有人，甚至不希望他人有名聲。但從利他角度出發就不同了，我們要以他人的利益和安樂爲重心，將利己之心轉爲利他，把所有榮譽都給他人，想盡辦法讓對方的美名和功德得到傳揚。同時隱沒自己的名聲，不讓自己陷入重要感和優越感。

“役自如下僕，勤謀衆人利。”同時要使自己像僕人乃至牛馬一樣，默默無聞地爲大衆服務，“欲爲佛門龍象，先做衆生馬牛”。因爲我們已經認定，必須以他人的利益和安樂爲中心，爲此承擔自己能做的一切。

“此身過本多，德寡奚足誇？”同時要檢討，自己生命中

還有強大的貪嗔痴和凡夫心，雖然有一點功德，但和這些過失相比，實在微不足道，沒什麼可以值得稱贊的。

“故當隱己德，莫令他人知。”總之要放低自己，不再自我宣揚，而要隱藏自己的功德。當你不刻意宣揚自己，是不是就沒有名聲了呢？佛陀不會宣揚自己，可他成爲三界導師，四生慈父，被後世佛子頂禮膜拜，見賢思齊。歷代祖師大德不會宣揚自己，但因爲他們具備的智慧和道德，造福社會，造福僧團，千百年來被人傳頌。還有古今中外的聖哲們，如蘇格拉底、耶穌、孔子等，以自身德行對人類作出了不朽的貢獻。這種價值自然會得到社會的尊重和認可，使他們的名聲被廣爲傳揚。反之，凡是想着“我有多了不起”，或是想盡辦法宣揚自己，即使被人所知，也是暫時的。就像現在的各界明星，雖然眼前看起來很風光，但祇有那麼一陣就被人遺忘了。因爲真正長久的不是靠宣傳，而是來自他的貢獻和德行。

【四十三課】

• 結語

前面講到怎樣在生活中修習自他相換，主要有兩點：一是建立把自己奉獻給衆生、為衆生服務的認知，一是放下自我的重要感、優越感。這是自他相換的修習關鍵，把利己轉成利他，把愛己轉成愛他，把對他人的輕視和不在意轉向自己。不斷把自我放低放下，最終通達無我。接着，寂天菩薩為我們作總結性的說明。

165. 往昔為自利，所行盡害他；

今為他謀利，願害悉歸我！

166. 莫令汝此身，猛現頑強相，

令如初嫁媳，羞畏極謹慎。

167. 堅持利他行，切莫傷衆生。

妄動應制止，逾矩當治罰。

“往昔為自利，所行盡害他。”在無盡輪回中，我們一直

從自我出發，所做的一切都是以自我為中心，是爲了利益自己。這是凡夫心最大的特點。如果沒有離開我執，哪怕做種種利他行，還是無法百分之百地利他，還是會不同程度地增長我執。更何況，我們在無盡輪回中，爲了自己的利益和享受，爲了擁有財富、情感、地位，曾經做過很多傷害衆生的事。因爲我們有貪嗔痴，勢必會產生殺盜淫妄等惡行。這是我們應該檢討并向衆生懺悔的。

“今爲他謀利，願害悉歸我。”我們現在修習菩提心教法，確立了自他相換的認知，意識到我執和利己的過患，也意識到利他的功德和對生命的重大意義，從今往後，發願把自己奉獻給社會，奉獻給衆生，爲社會謀利益，爲衆生謀利益，并願意爲此付出一切代價，承擔在此過程中的一切傷害。過去我們出于利己，把傷害推給衆生，由衆生承擔痛苦。現在却要把自己奉獻給衆生，爲衆生服務，還要把一切不幸和災難轉到自己身上，由自己承擔。這是自他相換帶來的巨大轉變。

“莫令汝此身，猛現頑強相。”在凡夫心的軌道，我們往往執著自己在世間的成就和能力，就會我行我素，肆無忌憚地順着串習做人做事。現在修習自他相換，發願利他，這是代表生命的重大改變。但以我執爲中心的串習依然強大，所以修行中必須謹言慎行，時時觀察自心，不要被串習占據壓

倒性的優勢。

“令如初嫁媳，羞畏極謹慎。”寂天菩薩舉例說，要像古代新出嫁的媳婦，因為剛到婆家就面對公婆和七姑八姨，不容易被接納，所以要心存敬畏，小心翼翼地做事，才能和新的家庭磨合。我們現在修自他相換，意味着從利己轉向利他，從凡夫變成菩薩，這是心行的重大調整。每做一件事都要以智慧觀察，看看是在自我的串習，還是利他的軌道，這麼做能否利益他人。祇有帶着這種心態，才能避免陷入凡夫心而不自知。

“堅持利他行，切莫傷衆生。”這是寂天菩薩對我們進一步的提醒。我們已經確定把自己奉獻給衆生，就要在實踐中堅持利他行，把願心堅持下去。這一心行轉變很不容易，因為在利他過程中會遇到種種逆境、障礙和挑戰。但祇有堅持下去，才是生命的唯一出路，是最有意義的選擇。同時，不再做任何傷害衆生的事。

“妄動應制止，逾矩當治罰。”我們這顆以自我為中心的凡夫心，永遠都在蠢蠢欲動，必須反復調整。一旦自己偏離菩提心、利他行的規範時，就要及時制止并給予懲罰。制止是不讓錯誤繼續，而治罰可以牢記教訓，這樣才能讓心安住于利他正念，不再偏離方向，回到自我的強大串習中。

這個訓練有點艱難，但祇要目標堅定，精進努力，我執

不斷弱化，慈悲不斷增長，是可以練成的。

第二，其餘助行

其餘助行，即幫助我們修習自他相換的輔助行爲。

· 調伏自利心

自他相換的關鍵，就是調伏自利心。修利他行之所以困難，就是因爲依我執建立的自利心太強大。如果不調伏自利心，我們就會被牢牢抓住，走不出來。這部分共 6 個偈頌。

168. 縱已如是誨，汝猶不行善，
衆過終歸汝，屆時唯受罰。

169. 昔時受汝制，今日吾已覺。
無論至何處，悉摧汝驕慢。

170. 今當弃此念：尚享自權益。
汝已售他人，莫哀應盡力！

171. 若吾稍放逸，未施汝于衆，
則汝定將我，販與諸獄卒。

172. 如是汝屢屢，弃我令久苦。
今憶宿仇怨，摧汝自利心！

173. 若汝欲自惜，不應自愛執。
若汝欲自護，則當常護他。

“縱已如是誨，汝猶不行善。”《入行論》中，寂天菩薩不厭其煩地告誡我們自利的過患。雖然我們接受了這些教育，通過對佛法的學習和對現實的觀察，完全相信我執會給人類及世界帶來巨大災難，但我執代表無始以來的串習，已成為生命主導，所以心還是不由自主地順着串習，造作不善行。

“衆過終歸汝，屆時唯受罰。”寂天菩薩再次提醒我們，凡夫的所有過失都來自我執，來自自私自利之心。如果爲此造作種種不善業，最終一定會受到懲罰，誰也代替不了，祇有自己承受。

“昔時受汝制，今日吾已覺。”過去我們一直受到我執的控制，受制于自利之心，對它言聽計從，是因爲看不清我執的過患，將此當作生命的主人，覺得這是理所當然的——我就是聽我自己的，難道聽別人的？却不知道這是無明所致，是生命的錯誤設定，把替代品當作“我”，認可它，順從它，使自己無始以來一直被控制。現在我們通過學佛看清，原來我執不是真正的“我”，而是傷害自己、制造過患的惡賊，決不能受制于它！

“無論至何處，悉摧汝驕慢。”既然看清真相，就一定要消滅它。就像追殺仇敵那樣，不論敵人跑到天涯海角，都要緊追不捨，徹底摧毀我執我慢之心。否則，它對我們的控制

將永無止境，輪回也永無止境。祇有消滅我執，生命才能永久解脫痛苦，所以我們要將此作為人生最重要的任務。

“今當棄此念：尚享自權益。”既然要以消滅我執為目標，我們從今天開始，就應該放棄為自己謀利樂的念頭，放棄自我保護。這些本是凡夫的正常想法，以我執為中心的生命，就想着為自己謀利益，想着保護自己不被人傷害。我們現在已確定——“要消滅我執，把自己奉獻給衆生”，就必須放棄為己謀利、自我保護的習慣。

“汝已售他人。”為什麼要放棄呢？因為我們已修習自他相換，把自己賣給衆生了。生起這個願心之後，我們就屬於衆生所有，必須無條件地為衆生服務，不再有資格為自己服務。就像過去的奴隸，命都是主人的，主人要他怎樣就怎樣，無權考慮“我要怎樣”。當我們確定把自己奉獻給衆生，同樣無權為自己着想。

“莫哀應盡力！”作出這樣的決定，凡夫心肯定會很不舒服。但我們不要難過，因為這是最英明、最智慧的選擇，應該盡力為衆生服務，悲傷是沒有意義的。這個比喻非常形象，下面接着這個思路繼續闡述。

“若吾稍放逸，未施汝于衆。”我們現在發心利他，發願把自己奉獻給衆生，但我執和自利心依然力量強大。祇要稍

稍放逸，沒有安住在利他正念上，就會回到依我執建立的貪嗔痴的軌道，忘了把自己布施給衆生，忘了“我要爲衆生服務”。這麼做將給生命帶來什麼結果？

“則汝定將我，販與諸獄卒。”貪嗔痴是我執的幫凶，一旦忘記利他，我們就會因爲我執而造業。其結果，就使得自己被我執販賣。也就是說，如果我們不把自己賣給衆生，就會被我執送入地獄，受到獄卒折磨。反之，如果我們選擇利他，最後將成就佛菩薩的功德，成爲佛菩薩那樣的聖賢。這是嚴謹分析的結果，不是嚇唬人。祇有看清利他和自利的不同結果，才能作出正確選擇。

“如是汝屢屢，弃我令久苦。”人總是好了傷疤忘了疼。在輪回中，我們聽從于我執，爲此造下惡業，一次又一次使自己被賣到地獄道、餓鬼道、畜生道，遭受無盡傷害。這些我們曾在往昔生命中經歷了無數次，但過去就忘了。

“今憶宿仇怨，摧汝自利心。”所以我們現在要深刻檢討宿世以來我執的過患。可能有人會說：那些我看不到，也想不起來。其實在現實中，從自他惡業到由此招感的一切痛苦都來自我執，這是當下就能看得到的。因爲這些新仇舊恨，我們一定要下定決心，摧毀自利之心。

“若汝欲自惜，不應自愛執，若汝欲自護，則當常護他。”

每個人都想愛護自己。凡夫因爲沒有智慧，聽從于我執，雖然想要過好，但不論從處境還是心態來說，都過得不好。怎麼做才是對自己最好的？寂天菩薩告訴我們正確的方法：如果你珍惜自己，想讓自己幸福安樂，就不該受制于我執，愛著自己。如果你想保護自己，使自己免受痛苦，就要愛他護他，這樣才是究竟地愛自己。反之，害他就是害己。

以上，寂天菩薩從各個角度告訴我們，祇有調伏自利之心，建立利他和愛他之心，才能真正地愛護自己。

· 制伏己身貪

自他相換的助行，還包括降伏對自己色身的貪著，這是凡夫最突出的貪著之一。因爲我們把身體當作“我”的標志，說起某人，首先想到的就是這人長什麼樣，想到自己，也是投射到這個身體。所以消除對身體的貪著，是轉變自利心的關鍵。這部分共 11 個偈頌。

174. 汝愈獻殷殷，護此不淨身，
彼愈趨退墮，衰朽極脆弱。

175. 身弱欲愛增，大地一切物，
尚且不饜足，誰復愜彼欲？

176. 逐欲未得足，生惱復失意。

若人無所求，彼福無窮盡。

177. 樂長身貪故，莫令有機趁。

不執悅意物，厥為真妙財。

178. 可怖不淨身，不動待他牽，
火化終成灰，何故執為我？

179. 無論生與死，朽身何所為？
豈異木石等？怎不除我慢？

180. 奉承此身故，無義集諸苦。
于此似樹身，何勞貪與嗔？

181. 細心極愛護，或弃驚獸食，
身既無貪嗔，何苦愛此身？

182. 何毀引身嗔？何贊令身喜？
身既無所知，殷勤何所為？

183. 若人喜我身，則彼為吾友。
眾皆愛己身，何不愛眾生？

184. 故應離貪執，為眾捨己身。
此身雖多患，善用如寶筏。

“汝愈獻殷殷，護此不淨身，彼愈趨退墮，衰朽極脆弱。”
一個人在世間生存，很大程度上都在維護五蘊的需要。從古至今，人們以各種方式維護身體的健康、美貌，希望它青春常在。其實身體污濁不淨，且無常脆弱，你越是想盡辦法地保護它，它反而退化得越快，越是不堪承受痛苦。即使不生病，不遇到天災人禍，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、死亡痛苦，都是來自身體。對於這個既不幹淨又不結實的東西，我們到底貪著什麼呢？能抓得住嗎？世間很多人在和無常抗爭，但注定是要失敗的。

“身弱欲愛增，大地一切物，尚且不饜足，誰復愜彼欲？”人的身體一天比一天衰弱，對世間的貪欲却不減反增。不祇是身體的需求，也包括心理的需求。對牛馬豬羊等動物來說，胃口就是它們的欲望，祇關心吃多少。但人有妄想，會由攀比把欲望無限擴大，這是很可怕的。即便大地的一切都歸自己，也不會滿足。當人還是個小國王時，就想着擴大領土，成為大國王。等到國家版圖大了，又想着控制世界，當地球霸主。進一步，還想控制宇宙，現在的航天技術就在向外星球擴張。可見人的欲望是無止境的。這麼大的欲望，誰有能力去滿足呢？

“逐欲未得足，生惱復失意。”人的欲望被無限擴大之後，永遠得不到滿足。一旦欲望受挫，就會因此失意，產生煩惱。這是世間非常普遍的心理，追逐欲望不僅使人辛苦，還會帶來種種痛苦和煩惱。

“若人無所求，彼福無窮盡。”如果一個人無所求，福報才是無窮無盡的。因為無求的心很容易滿足，無論遇到什麼，

都能感到快樂，也沒有追求帶來的痛苦。從利益眾生的角度說，帶着無所求、無所得的心修布施，就是無相布施。《金剛經》說，如果一個人能無我無相地布施，功德就像虛空一樣廣大無限。

“樂長身貪故，莫令有機趁。”一個人貪圖享受，就會追求享樂。享受之後又會產生貪戀，追憶曾經享受過的快樂，念念不忘。爲了再次得到這樣的享樂，就要不惜代價地繼續追逐。而在滿足之後，還會進一步產生需求和追逐，如此輪回不已。所以寂天菩薩提醒我們，不要貪著享樂，不要讓自己陷入其中。

“不執悅意物，厥爲真妙財。”不執即不貪。從佛法角度說，無貪無嗔無痴是善法，是令我們走向解脫的重要心理。對世間的金銀珠寶、財富地位、聲色犬馬等悅意物也不貪著，才是最好的功德法財。世間的高尚者也是如此。古代鄭國有個士大夫叫子產，人家送他一塊美玉，他拒絕了，理由是：你把玉看作寶，我把不貪看作寶。如果我接受你的玉，你失去了玉，我失去了不貪，我們的寶都沒了。玉是物質的寶，不貪是精神的寶，這和寂天菩薩的說法相似。總之，不貪本身就是最好的寶。

“可怖不淨身，不動待他牽。”從此頌開始，寂天菩薩重

點分析如何看破身體。我們把身體當作“我”的標志，執以為我，可身體的真相是什麼呢？首先它是不淨的。如果我們看到身體腐爛的恐怖過程，想貪都貪不起來。即便現在這個看起來還不錯的身體，本質上也是九孔常流不淨的臭皮囊。而且身體本身不會動，因為神識去投胎，然後有了呼吸，有了神識和呼吸的執持，才能動起來。如果一口氣不來，身體就是純粹的物質了。

“火化終成灰，何故執為我？”一旦死神降臨，神識離開，身體就無法保存了。尤其是夏天，放幾天就會發臭生蛆，要是自己能看到的話，都會覺得厭惡。佛世時，有些比丘修不淨觀之後，對身體很厭惡，覺得每天背着這個臟東西走來走去，實在無法忍受，甚至不想活了。所以我們要看清身體的真相，這祇是今生暫時使用的重要工具，它本身不是我的，而且骯髒不淨，火化後最終就成為一堆灰，何必把它執以為我？把身體執以為我，就像把房子、汽車執以為“我的”那樣，祇是一個誤解。祇不過這是我們從投胎那天就開始執著的，已經根深蒂固，不分彼此。

“無論生與死，朽身何所為？豈異木石等？怎不除我慢？”不論生還是死，這個身體就像木頭、石頭一樣，本身祇是一堆物質，和無情沒什麼差別，能有什麼用呢？當我們對身體

的實相有更多了解之後，建立在身體上的我執和我慢就會減輕。我執是執身體爲我，我慢是以身體、長相、出身爲驕傲。寂天菩薩通過智慧分析，引導我們看清身體的本質，以及自己和身體的關係，避免對身體的貪著。

“奉承此身故，無義集諸苦。于此似樹身，何勞貪與嗔？”我們伺候這個身體，以及立足于身體產生的我執，是沒有任何價值的，祇會帶來種種痛苦。身體本身就像樹木那樣，很快就會朽壞，但業力會一直跟隨我們。如果我們爲了維護沒價值的五蘊身造作惡業，比如爲滿足身體欲望引起貪著，或是當身體受到傷害引發嗔恨，實在是不值得。

“細心極愛護，或弃驚獸食。”我們想盡辦法悉心照料這個身體，但死神來臨時，還是要把它拋到山林給鳥獸吃，埋到墳墓給蟻蟲吃，扔到海裏給魚蝦吃，結果都一樣。總之就是給衆生吃，看你和哪類衆生更有緣。

“身既無貪嗔，何苦愛此身？”身體本身不會貪也不會嗔，不論給誰吃，身體是不在乎的，給螞蟻吃也好，給獅子虎狼吃也好，拿去喂魚也好，身體不會高興或不高興，我們又何苦在乎，何苦對這個身體愛著不捨？這個身體本來就不是“我”，祇是因爲我們的貪著，把它認定爲“我”，才引發一系列問題。所以我們要看清身體的實相，看清自己和身體的關係。

“何毀引身嗔？何贊令身喜？”我們在乎這個身體，想盡辦法地照顧它。那麼，什麼毀謗能讓身體嗔恨？什麼贊嘆能讓身體歡喜？事實上，身體是屬於無情物，不論怎麼毀謗它，身體都不會起嗔心；無論怎麼贊嘆它，身體也不懂得歡喜。

“身既無所知，殷勤何所為？”既然身體本身無所知，我們為什麼要這麼殷勤地侍奉它，貪著身體的意義是什麼？寂天菩薩引導我們看清身體是不淨、無常、脆弱、短暫的，同時也不屬於“我”，祇是今生暫時使用的工具。看清這些之後，就能避免對身體的盲目貪著。身見是非常重要的我執，如果我們真正確認連身體都不是“我”，就不會執著外在的什麼是“我的”。

“若人喜我身，則彼為吾友。”在生活中，如果有人喜歡我的身體，欣賞我的為人，我就願意和他交朋友。

“眾皆愛己身，何不愛眾生？”寂天菩薩根據這個原理提出：為什麼我們祇愛自己的身體，不去愛一切眾生？如果我們愛眾生，眾生也會喜歡我們，就可以和眾生成為朋友。所以我們要打開胸懷，不僅愛自己的身體，也要愛一切眾生。這個道理在本論反復提及。

“故應離貪執，為眾捨己身。”最後一頌是“制伏己身貪”的總結，非常重要。前面講到身體的無常、不淨、脆弱、短

暫、無情，大家看了可能覺得：既然身體這麼麻煩，爲什麼要一天到晚爲它服務？在不貪著的同時，也對身體充滿負面看法，甚至覺得活着沒意義。所以寂天菩薩告訴我們：揭示身體種種過患的用心，是引導我們遠離貪著，否則我們永遠都在爲自己服務，無法走出自我中心的狀態。祇有放下對身體的貪著，我們才能把自己奉獻給社會，爲利益衆生捨棄自己。這是身體的價值所在。

“此身雖多患，善用如寶筏。”如果我們單純爲身體的享受活着，其實是没價值的，帶來的利益非常短暫，同時有很多副作用。比如我們對身體形成依賴後，就會設法尋找這種快樂，爲貪著享受造作種種惡業。雖然這個身體有很多過患、缺陷和不足，但能善加使用的話，它就是引領我們從輪回此岸抵達覺醒彼岸的航船。從這個角度說，身體又有巨大的價值。所以我們要正常維護身體，才能有效地使用它，成辦自利利他、自覺覺他的事業。

四、結勉修三昧

《入行論》圍繞菩提心的修行，從未生到生起，已生令增長，直到菩提心的圓滿。在“靜慮品”中，首先是勤勉修止，接着進入止的修習，斷除成就止的逆緣，重點有二，一是斷捨

塵緣，一是斷捨邪念，通過對五欲六塵的智慧分析，讓心不陷入散亂和掉舉。在“如何修止”的部分，重點闡述自他平等觀和自他相換。其中，自他相換是全論的核心修行，通過視他如己、愛他如己的認知，建立愛他利他之心，最終瓦解我執，圓滿慈悲。本品的最後是結勉修三昧，共 3 個偈頌。

185. 愚行足堪厭，今當隨聖賢。

憶教不放逸，奮退昏與眠。

186. 如佛大悲子，安忍所當行。

若不恒勤修，何日得出苦？

187. 為除諸障故，回心避邪途。

并于正所緣，恒常修三昧。

“愚行足堪厭，今當隨聖賢。”凡夫由無明建立我執，由貪嗔痴產生種種愚昧行爲，給生命帶來無盡過患。我們在輪回中一次又一次地重復這種愚昧，讓自己很辛苦。現在通過學佛看清這些行爲的愚蠢，足以讓自己厭倦，所以要放棄愚行，以佛菩薩爲榜樣，追隨聖賢，走向覺醒。

“憶教不放逸，奮退昏與眠。”憶念菩提心教法，從菩提心如何發起，到遵循六度，精進修習布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若的菩薩行。在此過程中，我們努力打敗散亂和掉舉，消除昏沉和睡眠，決不放逸。

“如佛大悲子，安忍所當行。”佛大悲子，即菩薩行者。在修行路上，我們要像菩薩那樣，面對一切逆境，接納一切苦行，勇猛精進，不被任何困難打敗。

“若不恒勤修，何日得出苦？”六度是菩薩道的必修項目，如果我們不能持之以恆地行持，將無法走出我執的串習，什麼時候才有出頭之日呢？

“爲除諸障故，回心避邪途。”在修行過程中，我們要消除種種障礙，包括煩惱障和所知障。六度每種修行都有對應障礙，布施的障礙是慳貪，持戒的障礙是放逸，忍辱的障礙是嗔恨，精進的障礙是懈怠，禪定的障礙是散亂和掉舉，開發智慧的障礙是愚痴。總之，凡夫心就是修行的障礙，我們走上覺醒之道，必須避免凡夫心建立的貪嗔痴串習。前面已經通過智慧的分析，幫助我們正確認識世間八法、五欲六塵的過患，避免陷入散亂，乃至墮落惡道。

“并于正所緣，恒常修三昧。”去除障礙後，才能讓心安住于正所緣。這裏的所緣，是指菩提心的修行。我們要恒常讓心安住在利他修行上，從自他平等到自他相換，一方面弱化我執，一方面生起利他、慈悲之心，不斷串習，直到這些心行在相續中具有強大力量，足以主導生命。

這是寂天菩薩講述“自他相換”後對我們所作的勉勵，

希望我們向佛菩薩學習，以自他平等和自他相換為重點，努力踐行菩提心，沿着覺醒之路勇猛精進。

本品的內容有一定復雜性。我在研究這個問題時，開始還有點不習慣，因為它和我們的認知有較大差距，但學下來覺得特別殊勝。對於我講的內容，你們要多聽。因為我已把它轉化好了——自己怎麼運用，怎麼通過弘法利益大眾，聽懂之後就可以用。這是最省力的，否則憑你們現在的功力，從看懂原典到實際運用還是有難度的。祇是簡單聽一遍，這些內容到底有多好？好在哪裏？可能還感覺不出來。如果有感覺的話，就知道這是快速掌握和運用佛法的捷徑。

我特別希望你們能快快成長，從佛法受益，以此服務社會，服務眾生。所以大家要用心聞思這些課程內容，祇有真正聽進去，理解并接受這些思想，才意味着把這部論學了下來。否則的話，雖然現在聽過了，其實也就聽過而已。古人讀書都是把一本書反復讀，讀上幾年，一生都可以取之不盡，用之不竭。今天人什麼都學，好像什麼都懂，其實什麼都不甚了了。如果把一部論學透了，再學第二部就容易多了，一通百通。反之，一部都沒讀透，可能讀一百部也沒多少受用。

學習貴在深入，還要交流討論。真正學到位，是能學出樂趣來的。我給你們講課就很有樂趣，而且對自己幫助很大，可

能我是最大的受益者。通過講課的因緣，我會更用心地研究。大家祇要深入學習，同樣會法喜充滿，因為這是在和菩薩交流，去認識菩薩的智慧，領會他們為什麼這麼說，這些道理對改善生命的作用是什麼。不僅自己可以走向覺醒，還可以把這麼殊勝的智慧介紹給大眾，幫助更多人走向覺醒，很有意義。

我們在學習過程中，要帶着這樣一份情懷和好樂之心，不是爲了學而學的，更不是我要你們學。出家是基于對人生的思考，對生命問題的解決，對弘法使命的承擔，對社會大眾的愛護和慈悲，是爲了解脫走到一起。這就需要有方法，有能力，否則是泥菩薩過河。學習過程，就是不斷掌握方法，提升能力，讓自己的心行更強大。如果你們沒問題，還要學幹什麼？其實所有人都有問題，所以佛法智慧是普世性的，對每個人都適用，無一例外。

當今世界很需要無我利他的智慧，這是解決社會問題的關鍵。現在有各種講堂、總裁班，到處都希望有出家人給他們講課，可有能力、高素質、被他們認可的出家人寥寥無幾。如果具備能力，把這種智慧弘揚開來，我們的世界就是淨土。大家有良好的基礎，祇要努力，有希望成爲法門龍象。我們在居士弘法方面已有一定基礎，希望研究所的出家衆也能意識到自己的責任所在，發菩提心，引領更多人修學。



《入菩薩行論》

第九品 智慧

第四十四課至第五十七課



【四十四課】

第九“智慧品”，是《入行論》最為重要的一品。本論以菩提心為核心，依此建構菩薩道的修學體系——從認識菩提心的重要，到發起菩提心，令菩提心增長，使之從有限到無限，從單純利益眾生的願望和行為，最終圓滿覺醒的心。在此過程中，智慧是關鍵所在。祇有開啓空性慧，才能使世俗菩提心得以提純，升華為勝義菩提心。從大乘修行來說，包括菩提心、菩薩行、空性見三部分，又稱三主要道，或可歸納為菩提心和空性見兩部分。因為佛法以解脫為目標，必須依空性慧瓦解無明煩惱，才能解脫輪回，鏟除三有之根。可見，證悟空性不僅是本論的重點，也是修行的關鍵。

佛教宗派眾多，但都離不開皈依、發心、戒律、正見、止觀五大要素。其中，皈依、發心、戒律是各宗修行的共同基礎，區別在於正見和止觀。因為每個宗派有各自的依據典籍，依此形成各自的正見和禪修方法。聲聞乘是通過四念處，觀修苦、無常、無我，開啓空性慧。中觀的正見是無自性空，

即我們常說的緣起性空。這四個字看似簡單，但背後的原理很深奧，對修行極為重要，是開啓空性慧的鑰匙。

“智慧品”共 167 個偈頌，主要闡述如何認識無自性空，如何依此觀修，斷除迷惑，通達空性。其中，對無自性空的認識，是學習本品的核心所在。無自性是相對自性而言。所謂自性，即自己產生、自己存在、不依賴條件且不可分割的實體。這就涉及我們對世界和生命的認識——世界上有沒有這樣一個實體？生命中有沒有這樣一個實體？對於這個問題，世間的哲學、科學、宗教有各種觀點。唯物論者認為物質具備這樣的實體，唯心論者認為心具備這樣的實體。

佛法所說的無自性告訴我們：從外在世界到內在身心，根本找不到不變且不可分割的實體。我們認定的實體和自性都是空的，并不存在。當然，這不是常人所說的空無所有。比如桌子是無自性的，但這不是否定桌子的現象，而是否定我們對桌子的錯誤認識。事實上，桌子祇是衆多條件組成的緣起現象，其中并没有不變、不依賴條件、不可分割的實體。這是般若中觀學派的見地。

“智慧品”就是立足于中觀見地，引導我們掃除自性見，同時也掃除建立于自性見上的迷惑和煩惱。在此過程中，爲了掃除自性見，本論對有部及唯識思想作了探討和批判。本

論所說的空性包括兩種，即人無我和法無我。人無我是對五蘊身心的剖析。在這一部分，寂天菩薩破斥了數論派、勝論派等其他宗教的思想。印度的婆羅門教、印度教、吠檀多派等，都會建立一個神我。包括西方的基督教，也以靈魂作為恒常不變的實體。本論通過對神我思想的批判，引導我們認識有情的空性。

法無我的法指一切現象，通過對現象的分解，認識到世間一切現象，從宏觀到微觀都是無自性的。凡夫有種種自性見，使我們對一切現象生起煩惱，認清諸法實相，才能擺脫由此而來的煩惱。關於法無我的部分，“智慧品”主要立足于四念處來闡述。通常所說的四念處屬於聲聞見，是以身、受、心、法為所緣——觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。本品則是從中觀的見地修習四念處，不僅認識到身受心法的不淨、苦、無常，同時看到身受心法的本質就是空性。透過緣起的智慧，認識到內在身心和外在世界都是無自性的，由此通達空性。

本品最後提醒我們，體會空性後不要沉空入寂，還要生起無限慈悲，廣泛利益衆生。從大乘修行來說，通達空性可以使我們成就無緣大慈，同體大悲，成為合格的菩薩，做到不住生死，不住涅槃。

以上大致介紹了“智慧品”的思路，是圍繞對無自性空的討論，引導我們認識一切法的空性本質，并以這樣的見地指導禪修，掃除自性見，同時掃除依此產生的迷惑和煩惱，開啓智慧，完成世俗菩提心到勝義菩提心的升級，這才是菩提心的最高版本，是究竟的菩提心。

引言：求解脫者需空慧

這是導入“智慧品”之前的引言，說明空性慧在菩薩道修行中的重要性。

1. 此前諸要目，佛爲智慧說。
故欲息苦者，當啓空性慧。

這個偈頌包含兩層含義，前兩句是一層，後兩句是一層。

“此前諸要目，佛爲智慧說。”此前，指本論“智慧品”之前的修學內容，包括菩提心利益、懺悔罪業、受持菩提心、不放逸、護正知、安忍、精進、靜慮等，所有項目都導向一個核心——佛陀爲了引導我們開啓智慧而宣說的。

佛法修行似乎有很多項目，在大乘三要的菩提心、菩薩行、空性見中，菩薩行又包括六度萬行。但在究竟意義上，所有項目都可以統攝一處，那就是菩提心——覺醒的心。如

果把它分開，就是智慧和慈悲。事實上，佛陀的智慧和慈悲也不可以嚴格分開。雖然從作用上有悲智之分，但在佛陀的人格中其實是一體的，都是大智慧的作用，是在智慧海洋中流露出大慈悲。

《法華經》說：諸佛世尊以一大事因緣出現于世，就是爲了開示衆生悟入佛的知見，引導衆生成就佛的智慧。這個智慧本來就在每個衆生心中，是圓滿無缺的，祇是現在隱沒不見，需要有方法來開啓。佛教的不同法門，有的是直接說，有的是間接說，都是爲了指向這個核心。本論前面的持戒、忍辱等屬於間接說，爲開啓智慧打下良好基礎，而“智慧品”是直接說。

禪宗講明心見性，明什麼心？見什麼性？同樣要開啓智慧，開啓衆生本自具足的覺性。教下修行從資糧位、加行位、見道位、修道位直到究竟位，整個過程都是爲了開啓智慧。見道就是通達空性，之前是爲見道作準備，見道後還要繼續保任，徹底擺脫一切迷惑煩惱，究竟通達空性。這都和寂天菩薩的所說一致——學佛就是學習佛陀的智慧，成就佛陀那樣的智慧。

“故欲息苦者，當啓空性慧。”這兩句是說明開智慧的作用。寂天菩薩告訴我們，如果要斷除輪回苦，必須開啓空

性慧，這樣才能徹底解脫。《三主要道頌》中也有同樣的開示——“不具通達實際慧，雖修出離善菩提，不能斷除有根故。” 如果没有開啓空性智慧，就不能通達實相，斷除三有之根，也就是我們內在的迷惑和煩惱。所以說，開啓空性慧是出離輪回的關鍵所在。

關於這個問題，我們可以從輪回的原理來看。輪回的源頭是根本無明，這是有情與生俱來的，使我們看不清自己，也看不清生命和世界的真相，從而導致錯誤認知，對自己產生我執，對世界產生法執，佛法稱爲所知障。比如每個人都會朦朦朧朧地覺得，有一個真實的不變的“我”，所以一天到晚爲自己着想。同時，我們還會對看到的一切產生實在感，覺得它是真實不變的存在，也就是我執、實有執、自性見。

因爲對自我和世界的錯誤認知，由此產生自性見，執以爲實有，勢必會帶來貪著。有了貪著，煩惱就隨之而生，進而造業、輪回。改變命運、擺脫煩惱的關鍵，就是重新認識自己和世界，不再立足于原有的無明基礎，否則不管怎麼看還是錯誤的。我們所說的重新認識，就是接受佛法智慧。學習《入行論》，是接受中觀無自性的智慧，打破對自我和世界的自性見，以緣起性空的智慧重新觀察，看清這一切是無自性的，真正了解自我的實相、世界的實相。在觀修實相的過

程中，就能開啓智慧，擺脫錯誤認識導致的迷惑和煩惱。祇有改變認知，才能真正改變生命。

開啓空性慧，不僅可以平息輪回痛苦，還能成就無緣大慈、同體大悲。我們之所以和衆生存在隔闕，關鍵就在于我執，所以會覺得我是我，衆生是衆生。因爲這種設定，就和衆生有種種對立乃至衝突。而在空性智慧的層面是沒有這些設定的，當我們撤除設定，就能體悟到自己和衆生本是一體，所以利他就是自利。

這個偈頌主要說明空性智慧的重要性，接着是關於二諦的認識。

一、二諦

二諦，即世俗諦和勝義諦。這一部分立足于對二諦的認識，重點探討無自性，主要包括兩方面：一是二諦法門在佛陀教法中的重要性，一是二諦對了解世界真相的重要性。二諦是佛法的重要內容，從聲聞乘到大乘的唯識、中觀、天臺各宗，無不重視對二諦的正確認識。尤其是中觀，龍樹菩薩的《中論》《大智度論》《十二門論》都講到二諦。《中論》有個偈頌是：“諸佛依二諦，爲衆生說法，一以世俗諦，二第一義諦。若人不能知，分別于二諦，則于深佛法，不知真實義。”告訴我們，諸佛是依據二諦爲衆生說法，如果不了解二諦，

也就不了解佛法。

爲什麼要依二諦爲衆生說法？因爲二諦代表認識事物的兩個層面。對於大千世界的一切，凡夫是立足于無明的認識，看到桌子，覺得這是實實在在的桌子，是有自性的。聖者是立足于智慧的認識，由通達空性，而能了知桌子的實相。如果了解二諦，就意味着我們對凡夫和聖者的觀點都能清清楚楚，不僅看到世間真相，同時也能認識佛陀說法的精神。所以龍樹菩薩還講到，如果我們不了解二諦，首先不能自利，同時也不能利他，因爲不了解佛陀說法的立足點是什麼，不了解世間真相是什麼。所以說，了解二諦可以引導我們正確認識佛陀教法，認識世間真相，在此基礎上完成自利和共利。

（一）二諦的定義

2. 世俗與勝義，許之爲二諦；
勝義非心境，說心是世俗。

“世俗與勝義，許之爲二諦。”二諦即世俗諦和勝義諦，許就是認可。前面講到，二諦代表兩種立場，一是凡夫以妄識產生的認知，一是聖者以智慧產生的認知。我們對每個境界的認識，都包含這樣兩個層面。

諦爲真實義。在凡夫的認識中，會以眼見爲實，覺得我

看到的世界是真實的。比如這個桌子好看，就是實實在在的好看；這個桌子值錢，就是實實在在的值錢。凡夫認定的真實包含兩方面，一是緣起現象的本身，一是透過自身認知看到的現象。世俗諦把這兩個層面合在一起。關於這個問題，唯識宗以遍計所執、依他起和圓成實三性作出解讀。遍計所執是凡夫的錯誤認識，但離不開依他起。首先有依他起的現象，然後對此進行錯誤加工，形成遍計所執。就像月光下有條繩子，這是事實的存在，你却以為看到了蛇。也就是說，顯現在你認知上的是蛇而非繩子。關於蛇的認識是虛妄的，但離不開繩子的事實。凡夫所見的一切，都是由根本無明產生的扭曲認知，被錯誤認知處理過，被混亂情緒投射過。所以世俗諦有覆蔽、遮蔽之義，就是把真相遮蔽起來，祇能代表凡夫認為的存在，并非真相。但凡夫往往相信自己的認識，以為這是真實的，所以叫世俗諦。

“勝義非心境，說心是世俗。”勝義諦超越理性、思維的認知，不是由分別心形成的。分別心認識到的，祇能是世俗諦。關於勝義諦，《解深密經·勝義諦相品》講到四個特點。一是離言無二相，勝義諦超越語言，超越二元對立；二是超尋思所行相，超越理性的思維和概念，不可以用凡夫心去思維，也不可以用概念去認識；三是離一异性相，它和現象的

關係既不是一也不是異，既超越一也超越異；四是遍一切一味相，勝義諦遍一切處，一切現象的本質都是空性，都是勝義諦。《解深密經》的這四點，可以幫助我們認識什麼是勝義諦。

二諦代表認識世界的兩個層面，世俗諦是凡夫的認識，勝義諦是聖者空性慧所通達的。在修習空性的過程中，我們首先要立足于現實的當下認識世俗諦，否則就無法通達勝義諦。事實上，我們看到的一切事物都蘊含着空性，同時也蘊含着世人的錯誤認識。古今中外的文化傳承，就體現了人類對世界的認識過程。從科學、哲學到民俗等等，都是從不同角度認識世間現象，包括怎麼開發它，使用它。

對於同一個現象，科學有科學的認識，宗教有宗教的認識，民衆有民衆的認識。科學的認識，多半是爲人類生活服務的。比如現在的生活用品、電子產品，乃至各種武器，就是人類認識物理世界後形成的一系列結果。佛法對世間萬象的認識，是立足于聖者的大智慧，其高度和目的都與世人不同，不僅認識現象，還能透過現象看本質，從而撥亂反正，證悟實相。不過，科學和佛法也有共通之處。尤其到今天，隨着人們對世界認識的深入，不少科學發現正在接近佛陀對世界的解讀。因爲科學有一份求真精神，會通過反復研究和

實驗，探究什麼代表物質，人的認識和世界有什麼關係。如果方向正確，就可以逐步抵達真理。當然，這種抵達是來自理性認識和科學實驗，即便獲得接近空性的知識，還是不能解決煩惱、生死等根本問題。因為這種知識不是來自智慧的內證，是缺乏力量的。

佛陀以智慧觀察世界，所見祇是條件、關係形成的緣起假相，這就屬於如實見。雖然面對同一個世界，但和世俗諦的所見完全不同。凡夫看到桌子時，是以無明為基礎，充滿自性見和好惡情緒。祇有正確認識世俗諦，了解緣起性空的真相，才能擺脫因錯誤認識形成的自性見，以及由此引發的迷惑和煩惱，通達勝義諦。如果看不清俗諦，就不能證悟真諦。

二諦是通過對世俗諦的認識，正確認識勝義諦。那麼世俗諦和勝義諦是什麼關係？是一還是異？《解深密經》說的是“非一非異”，也可以說，世俗諦的本質都是空性，當你正確認識世間時，就可以在每個事物的當下體認空性。比如你能正確認識桌子，就能在桌子上體認空性。在禪宗祖師的悟道因緣中，有人看到梅花悟道了，有人聽到流水悟道了，山河大地，一切的一切，其本質都是空性。當我們不再陷入遍計所執，就能透過緣起現象抵達真相。所以說，對勝義諦的認識離不開世俗諦。

學習中觀智慧的目的，是對內在身心和外在世界作出正確觀察。一是對我的觀察，一是對法的觀察。我們會對自身產生我執，這是一切煩惱的根源，所以聲聞人認識到“我空”就可以解脫。但從中觀應成派的觀點看，僅僅認識到我空，解脫是不究竟的，還要以緣起智慧觀察一切現象，認識到“未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者”。所有的法都是因緣所生，是無自性空的。具備這樣的認知，才能擺脫關於法的自性見。

無明使我們對所見一切充滿了自性見。這些自性見又可歸納為兩種，即關於我的自性見和法的自性見。人無我和法無我，正是破除有關我和法的自性見。認識到我是沒有自性的，就能體認我的空性；認識到法是有自性的，就能體認法的空性。大乘佛法有十八空，即內空、外空、內外空、大空、空空、真實空、有為空、無為空、畢竟空、無前後空、不捨離空、佛性空、自相空、一切法空、無法空、有法空、無法有法空、不可得空。事實上，還有無量無邊的空。我們在什麼地方產生自性見，中觀學者就告訴我們——這是無自性的，是空的。每一種空都是為了掃除自性見，開啓空性慧，使我們成就無緣大慈，同體大悲。所以空性智慧在修行中非常重要。

“智慧品”重點講無自性空，引導我們理解佛陀教法，正

確認識二諦，認識世間真相，完成自利利他、自覺覺他的修行。

（二）二諦見之層次

3. 世見二種師：瑜伽師一般。

一般世間師，瑜伽師所破。

4. 復因慧差別，層層更超勝。

“世見二種師。”寂天菩薩告訴我們，對二諦的認識有深淺不同，大體可分為兩類，一是瑜伽師，即修習止觀的人；二是普通人，即未在佛法正見指導下修行的人。他們對世間也有各自的看法，禪修者有禪修者的看法，普通民衆有普通民衆的看法，哲學家有哲學家的看法，外道有外道的看法。

《瑜伽師地論》把真實分為四種。一是世間極成真實，即普通人認定的世間真相；二是道理極成真實，是哲學家、科學家通過思考和研究認定的世間真相；三是煩惱障淨智所行真實，是聖者斷除煩惱後看到的世間真相；四是所知障淨智所行真實，是聖者斷除煩惱障和所知障後看到的世間真相。

從普通人到哲學家、宗教家、科學家，不同人會從各自的角度認識現象。即使佛教徒中，也有聲聞乘和菩薩乘之別。再細分的話，聲聞乘包括有部、經部、上座部、大眾部等派別，菩薩乘有唯識、中觀、如來藏等不同見地。在漢傳佛教

中，也有天臺、華嚴、禪宗、淨土等八大宗派。唯識學者覺得唯識見最高明，是“無上無容真了義”。中觀則有自續派和應成派之分，寂天菩薩屬於應成派學者，認為這一見地對空性的認識最為透徹，相比之下，其他宗派多少隱藏某種自性見。所以寂天菩薩根據人們對無自性的透徹程度，做了高低評判。

“瑜伽師一般。”這裏的瑜伽師，包括有部、經部、唯識、中觀，他們根據佛法正見修習止觀，對空性有深淺不同的認識。比如有部認為，心靈和物質都有不變的實體，以此作為心靈和物質建立的基礎。唯識的觀點是心有境無，這個心到底是什麼意義上的有？從中觀應成派的角度，會和唯識學者展開討論。具體內容下面會講到，可能是誤解，也可能有一定意義。一般，則是指凡夫和外道。比如外道認為世間一切現象是有自性的，我也是有自性的，會建立阿特曼之類的神我。中觀應成派認為，從世間外道到有部、唯識，對無自性的認識都不透徹，多少會有自性見，祇有應成派的認識究竟了義。

“一般世間師，瑜伽師所破。”世間一般人或外道認為我有自性，在佛法看來是不成立的，並加以破斥。但有部、唯識、中觀對無自性的認識深度也不同。在應成派看來，祇要有自性見，就代表你對無明的破除不徹底，還有根本無明在，不能真正解脫。包括阿羅漢的涅槃，也不是究竟解脫。所以應

成派會以更徹底的無自性見，去破斥外道、有部等觀點。比如說一切有部提出的一切法有自性，始終是中觀破斥的重點。此外，也會破斥唯識心有境空的見地。中觀講緣起性空，正是爲了破斥自性。龍樹菩薩的《中論》《十二門論》及提婆菩薩的《百論》，都會不遺餘力地掃除自性見，引導學人通達空性。

“復因慧差別，層層更超勝。”因爲智慧有深淺，所以對無自性的認識，一層比一層更透徹：唯識比有部透徹，中觀比唯識透徹，而應成派則是中觀體系中最透徹的。當然這是從應成派的角度而言。

在唯識學者的角度看來，中觀見有點偏空，唯識見才是中道。唯識認爲實相就是不增不減，不增益也不減損。比如這裏有五個蘋果，你認爲它有六個，是增益；認爲它有四個，是減損，都是不對的。在印度佛教史上，唯識和中觀有過空有之爭，但我覺得二者並不衝突。這些道理在下面會講到。

對二諦的認識，從世間法的角度也有深淺不同。平常人把一切的存在當作真實，古希臘哲學認爲世界由原子組成，印度也有類似思想，認爲極微是物質的最小存在，是不依賴條件的獨立存在。宇宙就像蓋房子一樣，由原子堆砌而成。但現代量子物理學認爲，宇宙中根本找不到固定不變、不可分割的物質實體。這個認識類似從有部到中觀，中觀就是告

訴我們，根本找不到所謂的實體，一切都是無自性空的。我們知道，科學是後後勝于前前的進步過程，牛頓比之前的科學家先進，愛因斯坦又會推翻牛頓的理論。人類對宇宙的認識，從地心說到日心說，再到宇宙是無限的存在，根本就沒有中心，後人在不斷推翻前人的認識。

佛法不同宗派在見地上也有深淺。粗淺的見地是爲了引導普通民衆，究竟的見地則是引導學人直達空性本質。在修學過程中，爲了讓我們如實把握佛陀說法的精神，把握生命和世間的真相，後者會批判相對粗淺的見地，避免我們帶有執著，不能究竟解脫，同樣是後後推翻前前。但佛法和科學的不同在於，科學是從下往上，一步步接近真理；佛法是從上往下，佛陀證道的所見即爲最高，但爲了適應衆生根機，會開演不同法門，有高有低。這不是進步或退步，而是由教化需要形成的。

中國的三論宗屬於中觀學派，依龍樹菩薩的《中論》《百論》和提婆菩薩的《十二門論》所形成，非常重視二諦的理論。在姚秦時期，這些經典由鳩摩羅什于西安草堂寺翻譯傳世。此後，這一思想經過南北朝的攝山系統得到傳承，盛行一時。當時南京是六朝古都，栖霞寺高僧僧朗、僧詮、法朗繼承了中觀破而不立的思想，以掃除一切自性見爲指導思想。

到嘉祥吉藏，逐步建立并完善了三論宗的理論，針對當時人們對二諦的認識偏差，建立四重二諦，每一重都會破斥某一家對二諦產生的自性見。

第一重，有是俗諦，空是真諦；第二重，有和空都是俗諦，非有非空是真諦；第三重，有和空是二，非有非空是不二，二和不二都是俗諦，非二非不二才是真諦；第四重，一切言教都是俗諦，超越語言和思維才是真諦。真理是現成的，本來沒什麼好說，但因為有了自性見和執著，使得衆生被卡在輪回中不得解脫，無法見到真理。所以四重二諦幫助我們層層掃蕩自性見和執著。執有，就得破除有；執空，就得破除空；執非有非空，就得破除非有非空；執二、不二、非二非不二，乃至一切言語，也要徹底掃除。換言之，凡是內心有執著，有自性見，都屬於四重二諦掃除的範圍。

三論宗的這些剖析，可以使我們了解當時教界對無自性的認識深淺。這些問題不僅過去存在，現在同樣存在。祖師從無自性見的角度，引導我們掃除自性見，通達無自性。這是關於對二諦層次的認識，是有深淺的。最高的是認識到一切無自性，這樣才能正確認識俗諦，證悟勝義諦。反過來說，如果不能正確認識無自性，就意味着我們不能正確認識俗諦，也就不能證悟勝義諦，不能真正解脫。

【四十五課】

（三）斷二諦有無自性之諍

第二個問題，和認可實有的宗派探討無自性的問題。“智慧品”中，以諸法無自性的認識為核心，由此開啓空性慧。但在佛教的不同宗派，尤其是小乘的部派佛教，比如說一切有部，就有很強的自性見。中觀破斥的重要對象之一，正是有部的自性思想。從應成派的觀點看，祇要還有自性見，我們就有貪著，無法真正成就解脫。

講到無自性前，必須認識什麼是自性見，以及自性見在人類文化中的普遍性。世界主要由兩種東西構成，一是物質，一是精神。當我們探討自性時，首先要了解物質世界是怎麼建立，又怎麼存在的。關於這個問題，東西方哲學提出了一些基本成分。中國有金木水火土五行；印度講極微，也講地水火風四大，或地水火風空識六大；西方人講原子，和極微的概念類似。總之，他們都認為有構成物質世界的最小單位，

其存在不需要依賴條件，是永恒且不可分割的。關於心靈，有些宗教會講到上帝、靈魂、神我、阿特曼，以此作為宇宙的終極存在。哲學也有類似觀點，比如黑格爾認為世界有一種絕對精神作為世界之根。這個存在不依賴條件，恒常不變，且對世界有一定主宰作用。從佛法角度看，這些都是自性的存在。

佛教把世界分為我的存在和法的存在。“我”指有情本身，一般宗教認為，有情的存在有神我、靈魂、阿特曼在執持，這個神我就是自性。但佛法告訴我們，有情祇是五蘊和合的假相，其中並沒有所謂的“我”。這是佛法和其他宗教的最大不同。根據解脫道的教義，我執是一切煩惱的根本，所以聲聞行者由認識人無我而解脫。大乘佛法不僅講人無我，也講法無我。不論唯識還是中觀，在這一點是共同的。如果僅僅認識人無我，不能通達法無我，解脫是不究竟、不透徹的。

說一切有部認為，法的存在是有自性的。《大毗婆沙論》說到：怎麼判斷法的存在？究竟哪個層面屬於世俗假有，哪個層面屬於勝義有，即真實不變的存在？比如我們講到大地，是地水火風各種條件和合的假相。但地的特點是什麼？是堅硬性，哪怕分析到最小的單位都是如此，而且是恒常不變的，這個特點就是勝義有。再如水以濕為特質，祇要是水就有這個特質，也是勝義有。

所以有部認為，擅長說法的人會說有情無我，但法是有自性的。這個自性代表法的存在，是不變且不可分割的。說到物質現象的存在，有時會從有變成沒有，從沒有變成有。比如我們做了張桌子，幾年後用壞了；蓋了棟房子，幾十或幾百年後倒塌了。這是不是說明，法的自性也會變化，也會從有到無，從無到有？其實不然。有部認為，這種有和沒有祇是條件的變化，條件具備了它就出現，條件不具備它就消失。但這張桌子壞了之後，組成桌子的基本物質又會以不同形式出現。房子也是同樣，不管好的還是壞的，構成房子的基本物質是不變的。有部認為，世界最基本的成分就是法的體，即自性的存在。他們認為緣起就是因緣和合，把各種元素聚集在一起。如果因緣敗壞，這些元素就各奔東西，但基本成分是永恒不變的，不會因為房子消失了，構成房子的元素也隨之消失。所以在有部思想中，認為緣起和自性并不衝突。因為有自性，物質的基本成分才能構成整個宇宙。

但在中觀思想中，緣起和自性勢不兩立。緣起法必定沒有自性，所謂緣起性空。正如龍樹菩薩在《中論》所說：“未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者。”物質的存在都是因緣所生，其中找不到不可分割的不變實體，是無自性的。

此外，唯識也對有部的極微思想作了批判。《唯識二十論》中，世親菩薩針對這一觀點提出質疑：如果以極微作為不變且不可分割的物質存在，那麼極微到底有沒有形相？如果是物質的存在，一定有形相，有東西南北上下六個方面，那就說明它還可以繼續分割。如果不承認它有形相，那麼它已經是空的，不再能作為物質的存在。所以從大乘的角度說，緣起一定就沒有自性。

在科學史上，牛頓的經典物理學也認為世界有基本的原子，否則宇宙將無法建立。但根據量子力學，尤其是現在最新的弦論，認為宇宙其實是條件、關係、變化的假相，其中根本找不到永恒不變、不可分割的基本粒子。

根據有部的思想，認為世界必須有自性，由物質和精神的實體才能形成整個世界。包括人的各種心理，乃至輪回、解脫，都是有自性的，否則就無法建立輪回和解脫。就像經典物理學，認為必須要有基本原子，才能構成整個世界。而從中觀思想看，正因為無自性，才能由緣起形成整個世界，完成生命的輪回和延續。也正因為無自性，我們才能成就解脫。所以龍樹菩薩在《中論》說：“以有空義故，一切法得成。”因為一切都是空的、無自性的，所以一切才能成立。

這是代表兩種不同觀點。凡夫的認識建立在無明基礎上，

隱含着自性見，更容易認同有部思想。當然有部所說的自性，比凡夫建立的自性更深刻，不是說現象有自性，而是說構成現象的基本物質有自性，所以世界才有建構基礎。而以緣起論看世界，既沒有中心，也找不到固定不變的支撐點。從《大般若經》《金剛經》《心經》等般若經典，到龍樹菩薩的《中論》《百論》《十二門論》《大智度論》等中觀論典，都在引導我們認識一切法的無自性空。乃至最新的科學發現，也在佐證這一觀點。

通過這些學習，我們確實會深信，無自性的智慧最為究竟了義，不僅可以破除凡夫的自性見，還能破除有部的自性思想，乃至哲學、科學史上所有的自性見。因為一切自性見都會成為凡夫心的基礎，成為輪回的支撐、解脫的障礙。所以中觀學者不遺餘力地破除自性見，從龍樹、提婆到月稱菩薩，無不如此。

認識到中觀破除自性見的目的後，接着要和有部交流無自性的問題。對於無自性的認識，有部會覺得不以為然，認為沒有自性的話，很多東西都不能成立。關於這一點，中觀學者需要給出回答——沒有自性，萬物一樣可以成立。

4. 以二同許喻，爲果不深察。

5. 世人見世俗，分別爲真實，
而非如幻化，故爭瑜伽師。

二諦，即世俗諦和勝義諦。一切現象有沒有自性？勝義諦有沒有自性？有部認爲，一切事物必須有自性，世界才能建立起來。包括輪回、解脫、成佛，都要有自性，否則成佛到底成就什麼？因果又怎麼建立？在邏輯上似乎存在困難。所以有部提出：中觀講無自性，這個觀點有什麼理由？

在法義辨析中建立觀點時，一般會以經典爲依據，因爲佛說的話最具權威性，爲聖言量。比如《般若經》從頭到尾都在講無自性，講一切法如夢如幻，如乾達婆城，如水中月，如鏡中花。佛法對現象的描述，有兩個字非常高明：一是假，假有的假；一是幻，如幻的幻。《唯識三十論》的開頭就是“由假說我法”，一切緣起現象都是因緣、條件的假相，不存在真實不變的實體。《中論》也有個非常著名的偈頌：“因緣所生法，我說即是空，亦名爲假名，亦名中道義。”假不是沒有，但也不是真實不變的有。這是佛法對現象所作的智慧描述。

“以二同許喻，爲果不深察。”當然，聲聞學者未必能接受大乘經典。針對這個情況，就要舉出兩大體系共同認可的比喻。在大小乘經典中，都說到一切法如夢幻泡影，其中就

蘊含無自性的思想。但有部學者接着提出：如果你認為一切事物都不是實有的，解脫和成佛也是無自性的，那怎麼能通過修習六度成就解脫，成就佛果？如果修行也沒有自性，那修行有效嗎？能成佛嗎？成佛到底成什麼？

中觀學者的回答是：由修習六度成就佛果，是從世俗諦和因緣因果的角度而言。而從勝義諦的角度，從空性體悟來說，沒有我也沒有衆生，成佛也是了不可得的。這個道理，我們學過《金剛經》會非常熟悉。《金剛經》說：如來有沒有得阿耨多羅三藐三菩提？實無所得，也沒有什麼法叫作阿耨多羅三藐三菩提。因為如來證悟阿耨多羅三藐三菩提，是無所得的智慧和，超越佛和衆生的界限，沒有佛和衆生的差別。所以從空性的境界說，確實沒有成佛，也沒有說法，沒有度衆生。

我們知道，佛陀成就的三身為法身、報身、應化身。在法身層面是無所得的，但在報身和應化身的層面，還是有無量的功德差別。所以在中觀看來，成佛有兩個層面。從空性層面說，成佛是了不可得的；從世俗層面說，需要通過修行積累功德，才能圓滿佛果。這是寂天菩薩對有部學者的回答。

“世人見世俗，分別為真實。”有部學者接着提出：世間萬物遵循緣起因果的規律，你承認不承認這種存在的有效性？我想祇要是學佛者，都會承認因果。它為什麼有效？從有部

的見地看，因為其中隱含着自性。有自性，因果才會有效，所謂“假必依實”——我們看到的虛假現象，背後一定有不變的實體為依托。

世人透過無明看到的一切，都以為其中有自性。包括生的自性，有實實在在的東西被生出來；也包括滅的自性，有實實在在的東西被滅掉。我們看到每個東西的存在，如桌子、房子等，在內心會有一份自性見，覺得它是自己存在的，是一個實體。對人的認識也是同樣，覺得人是作為不可分割的實體存在。還有我們作出的判斷——覺得某個東西有價值，是它本身蘊含着價值，反之則是它本身沒價值；覺得某個東西好看，是它本身很好看，反之則是它本身不好看。以及垢淨、增減、生滅等等，我們對一切現象所作的認識和判斷，都隱含着巨大的自性見，認為它本身就是這樣。有了這份自性見，我們就會對判斷的對象產生好惡之心，進而帶來貪著或嗔恨。這是從自性見的眼光看世界。包括哲學家和科學家，雖然他們對世界的認識比凡夫更深入、更合理、更高級，但依然是以自性見為基礎。

“而非如幻化，故諍瑜伽師。”中觀學者也承認一切現象都蘊含着因果的有效性，種什麼因得什麼果，這點和有部學者有共同的認識。不同在於，中觀學者認為這些現象中并没

有自性的存在，不是真實不變的，而是條件、關係的假相，是無常變化的。這個見地不同于有部的認知，也和世人的認識產生對立。正因為有衝突，才需要進行交流，需要學習中觀見，來批判有部和世人的錯誤認識。

二、與實有宗交流無自性

（一）引言

6. 色等現量境，共稱非智量。

彼等誠虛偽，如垢而謂淨。

有部學者又提出：在我們的感覺中，世界是真實的存在。不管是看到的顏色，還是聽到的聲音，吃到的東西，一切的一切，無不是真實的。這是來自眼耳鼻舌身五根，對色聲香味觸五塵的現量認識，是最直接的。這就讓人感覺一切都是真實的，有實體的。這確實是一般人的共同認識，大家都這麼認為。那這種認識究竟有多少權威性和合理性呢？我們的感覺可靠嗎？

“色等現量境，共稱非智量。”這是中觀學者的回答。所謂共稱，即世人公認的。雖然這是根據自身感覺建立的共同認識，但祇是我們的錯覺，是在無明基礎上產生的錯誤認知。

從唯識的角度看，就是遍計所執，屬於“非智量”，不是智慧觀察的結果。

因爲人的認識遲鈍而片面，同時受到情緒甚至錯誤觀念的影響。比如地球在不停地轉動，可我們從來感覺不到它在動；我們坐在車上感覺兩邊房子在動，其實房子並沒有移動；我們看天上的點點星光，似乎微不足道，可科學家通過天文望遠鏡告訴我們，那裏有着比銀河系更大的世界。可見我們的感覺非常遲鈍。此外，心情好或不好的時候，看到的世界都不一樣；對一個人喜歡或不喜歡，看到的情況也不一樣。所以我們不能以感覺作爲一切法有自性和事物真實存在的依據，因爲這個感覺本身就有很大的問題。

如果以智慧審視，我們看到的一切現象都是經不起分析的。解構之後會發現，可以無窮無盡地分下去，根本找不到不變且不可分割的實體。據說科學家通過 20 年的觀察，找到物質的最小成分叫誇克。但這個東西很奇怪，一會兒有一會兒沒有，而且出現後快速消失。不僅如此，當你在觀察誇克時，觀察者的心直接影響其存在。也就是說，觀察對象會受到觀察者的影響。唯物論以不變、不可分割的物質實體作爲構成世界的基礎，可物質是什麼？科學家通過分析發現，根本找不到所謂的實體，這就意味着唯物論不能成立。

“彼等誠虛偽，如垢而謂淨。”在常人的觀察中，物質的存在是緣起的，由因緣和合形成條件、關係的假相。另一方面，每個人會帶着自我的認知看世界。這種認知包含情緒和錯誤觀念，就像戴着有色眼鏡，所見一切都被眼鏡處理過了。我們看到的事物有兩個層面，一是事物本身，一是我們戴着有色眼鏡看到的，二者有關係，但并不一樣。如果我們相信自己的感覺，就意味着你的所見是透過眼鏡看到的，是被你的感覺扭曲過的，是把假相當作真實，當作不變的存在，並不是事物的本來面目，那就被自己欺騙了。就像世人總是把污濁的身體當作幹淨的那樣。

不論我們的六根也好，所緣的六塵境界也好，一切都是虛幻的存在。佛法反復提醒我們：一切都是假相，但我們往往覺得這祇是一個說法，看到現象總覺得是真實的。爲什麼這樣？因爲我們還是順着固有串習看待一切。如果以無自性的智慧觀察世界，確實找不到不變的存在，找不到物質中有不可分割的實體，這樣才能真正理解“假相”二字的含義。既然其中沒有實體，當然是假相；必須有實體，才是勝義有。事實上，不論我們的心還是物質世界，都找不到真實不變的存在，也就是《金剛經》所說的“過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得”。

所以說，輪回大廈根本找不到支撐點。雖然沒有，但我們執著它是實有時，它就會成爲輪回的支撐點。祇要有這份執著，就可以根據自性見構建輪回。如果以中觀智慧觀察，重新認識輪回的本質，看清它是無自性的，這個看似堅固的輪回大廈就會轟然倒塌。所以說，世人看到的所謂真實是源于迷亂的感覺，而不是智慧觀察。我們學習佛法，要學會用中觀正見看待內在身心和外在世界，看到自性是不存在的。

（二）破常人所見實有

7. 爲導世間人，佛說無常法。

真實非剎那，豈不違世俗？

8. 瑜伽量無過。待俗謂見真，

否則觀不淨，將違世間見。

第七和第八頌是有部學者引佛陀所說，證明一切法有自性的存在。佛陀在經典中說到：有爲法具有無常和苦的特質。這是否說明，有爲法有自性的存在？如果有爲法本身是虛假的，沒有自性的存在，何以有無常和苦的特質？有部之所以反復提出這個觀點，因爲他們從自性的角度看問題，認爲一定要有自性，無常和苦的特質才能成立。而在中觀學者看來，正因爲沒有自性，無常和苦才能成立。這是見地差異導致的。

“爲導世間人，佛說無常法。”佛陀爲什麼要說無常法？對於有部提出的問題，中觀學者回答說：佛陀說無常，是讓我們不要貪著身心和世界，引導世人體認空性，證悟涅槃，成就解脫。從某種意義上說，無常正是無自性空的顯現。所謂無常，即一切有爲法的剎那生滅。當然有部學者可以從剎那生滅中找到自性見，認爲生滅祇是條件的變化，法體是永恆的。但在中觀學者看來，無常正是要否定常見。我們認爲有爲法有恒常、不變、不可分割的實體，無常恰恰說明，其中根本沒有恒常的實體。佛法說無常，是否定常見；說無我，是否定我見。所以無常和無我都是空的不同表現，是通達空性的方便和渠道。我們可以通過無常證悟空性，也可以通過無我證悟空性。

“真實非剎那，豈不違世俗？”從有部的角度看，無常是代表生滅變化。一切有爲法在剎那剎那地變化，這個變化並不是空性的狀態。空性是不生不滅、超越生滅的，所以無常并非空性。另一方面，無常是說明事物的剎那生滅，也不同于世人的認識。在凡夫的認知中，感覺一切都是真實存在、恒常不變的。房子真實存在，桌子真實存在，椅子真實存在，每個人真實存在，能說什麼不是真實存在的？既然如此，佛說無常法，豈不是和世人的認識相衝突？

如果無常的教法既不符合空性，又不符合世間認識，那它到底算什麼？中觀學者針對這個問題作出了解答。

“瑜伽量無過。待俗謂見真。”佛陀說一切法無常，是智慧觀察的結果，沒有任何過失。瑜伽師的證量可以證明這一點。在世俗諦的層面，無常是代表一種真相，雖然還不是空性，但對無常真理的認識，可以幫助我們破除常見，證悟空性，所謂“待俗謂見真”，通過學習世間真理，超越錯誤認識。佛法說二諦，不認識世俗諦就不能通達第一義諦。換言之，對第一義諦的認識，離不開對當下一切事物的正確認識。認識到其中無常、無我、苦的真相，是幫助我們通達勝義諦的重要渠道。

“否則觀不淨，將違世間見。”有宗學者提出，無常、生滅和世人的認識有衝突。中觀學者回答說：不能因為有衝突，我們就認為它沒道理。因為世人的認識本身就有問題，是無明的產物，是迷亂顛倒的。正因為如此，才要給予他們智慧開導，糾正誤解，這是佛法的價值所在。如果認為無常法和世人的認識相違就是錯的，那麼佛法講不淨觀，和世人認為身體幹淨也有衝突，難道就不修不淨觀了嗎？因為不淨觀是聲聞乘的重要修行，也是有部的重要修行，所以寂天菩薩以此為佐證，說明世間認識是迷亂的，不可作為標準，必須以

佛法智慧為標準。

（三）功德與受生

9. 供幻佛生德，如供實有佛。

有情若如幻，死已雲何生？

10. 衆緣聚合已，雖幻亦當生。

雲何因久住，有情成實有？

這裏的問題是，如果說一切法無自性的話，那麼我們拜佛、供佛會有功德嗎？因為我們供的佛也是因緣假相。供養沒有自性的佛，到底有沒有功德？在有部學者看來，佛一定要有自性，包括供佛的人、供養的心也有自性，才能積累功德。我們要建立功德的大廈，必須有柱子支撐，這個柱子就是自性。就像物理學認為必須有不變的原子，才能建構起世界。而在中觀學者看來，輪回大廈也好，修行成就也好，乃至佛陀的存在，都是無自性的。

“供幻佛生德，如供實有佛。”中觀學者針對這個問題回答說：你們覺得供養有自性的佛才有功德，其實我們供養如幻的、沒有自性的佛，一樣有功德。你們覺得供實有佛有多少功德，我們供如幻佛就有多少功德，二者的功德完全一樣。認為其中有自性，祇是一種錯誤認知，并不符合真相。在緣

起的世界中，正因為無自性，才能建立一切。如果有自性，一切都固定不變，反而建立不起來。佛陀在因地的無量劫中，不斷修習六度四攝，積累福德和智慧資糧，最終圓成無上佛果。這一切都是沒有自性的。

但要知道，無自性不是什麼都沒有，二者不是一個概念。有部學者認為，一切存在必須有自性。而在中觀學者看來，萬法都沒有自性，但不是說它不存在。同樣的道理，雖然佛陀沒有自性的存在，但不妨礙他成就萬德莊嚴，不妨礙他悲願無盡。事實上，正因為佛陀體悟到諸法無自性，才能隨類化身，化導無量衆生。所以說，供養無自性的佛陀，一樣能成就無量功德。

“有情若如幻，死已雲何生？”這是和有部學者探討輪回、受生的問題。有部認為法一定要有自性，業力和心念都有自性，才能構成生命的相續。如果有情如幻不實，死了之後怎麼還能投生呢？沒有自性怎麼延續？但以中觀緣起性空的觀點看，無自性才能構成輪回的相續，所謂“以有空義故，一切法得成”。

“衆緣聚合已，雖幻亦當生。”輪回是靠無明，靠愛取，靠業力，祇要具備無明、愛取、業力等因緣，生命就會無盡延續。這個延續過程祇是因緣假相，因為業力無盡，所以生

死無窮。如果没有無明愛取的滋潤，即便有業力，也是沒能力感果的。無明、惑業、愛、取，都是無自性的存在，由此形成輪回的因果。而因果本身也是無自性的存在。二者的不同在于，有宗學者認為，必須有自性才構成輪回的延續；中觀學者認為，輪回中根本找不到自性，不論心法或色法都是如此。這不是一個說法，而是以大智慧觀察的結果。所以佛陀在六百卷《大般若經》中，反復為我們說明無自性的道理。龍樹菩薩是佛教史上最偉大的論師，被稱為佛陀第二，在他的《大智度論》《中論》《十二門論》中，同樣是以無自性來解讀自身和世間的一切現象，從輪回到解脫，找不到絲毫自性。由此證明，輪回確實是無自性的延續，認為有自性是錯誤觀點。

“雲何因久住，有情成實有？”我們不能因為有情相續無盡，就認為輪回實有，這是沒道理的。輪回是惑業導致的現象，祇要具足條件就會無盡延續。不論它的存在短暫還是長久，在本質上都是緣起假相，是無自性的，其中沒有不變、不可分割的實體。如果因為久住就成為實有，那夢做久了的話，豈不是也會成為實有？

以上，是和有部學者探討供佛功德和受生的問題。

(四) 善與惡

11. 幻人行殺施，無心無罪福。
于有幻心者，則生幻罪福。
12. 諸咒無情識，不生如幻心。
種種因緣生，種種如幻物。
13. 一緣生一切，畢竟此非有。

我們講到輪回，離不開善業和惡業。那麼，善惡業到底有沒有自性？從有部的角度說，善業之所以招感樂果，惡業之所以招感苦果，是有心行上的自性。正是這種自性，決定了善惡業有果報，可以建立輪回。

“幻人行殺施，無心無罪福。”佛法認為，一個人造下善行或不善行，主要取決於有心或無心。就像從法律來說，一個精神失常者殺了人，判刑會很輕，因為他是在不能自控的情況下做的。所以有部的問題是：如果人沒有自性，就像魔術師變化出的幻人，那我們殺生或做好事，應該既沒有罪過，也沒有功德。因為罪過和功德都來自心，而幻人本身沒有自性的心，也就無所謂功過。在他們看來，如果人沒有自性的話，因果將不能成立。因為有部學者有自性的設定，所以對任何問題都會從這個角度思考。就像我們認定某人是好人，不論看到他做什麼，都會往好的方面想；覺得某人是壞人，

則會往壞的方面想。這是設定的導向。有部也是如此，認為造業感果必須有自性，才能完成因果的相續。

“于有幻心者，則生幻罪福。”中觀學者認為，造業、感果的過程並沒有自性，祇是條件關係的假相，是在條件關係的變化中完成因果報應。幻人和正常人的區別在於，幻人沒有心，而正常人有心，就會形成業的積累，由此招感福報或罪報，所以善惡業的基礎都是心。但心本身就是無自性的存在，由心產生的行為也是無自性的。

《中論》有一品叫“觀去來品”，比如我們今天從宿舍走到教室，或是從教室去往其他地方，這種來和去的運動過程到底有沒有自性？包括我們現在抬一下手，說一句話，坐在這裏聽課，這個過程到底有沒有自性？以中觀的智慧解析，認為整個過程就是一系列條件關係的假相。比如去，當你抬腿時，是一個動作的產生；落腿時，抬腿的動作消失，變成落腿的動作。然後再抬腿，又一個新的動作產生，落腿時這個動作又消失了。除了身體的變化，還包含想去什麼地方的心念、承載身體的大地、走路的時間等，所有這些因素構成了去的動作。解析這些動作，其實並沒有不變的、不可分割的自性。如果離開條件，根本找不到去和來到底是什麼。既沒有自性的去，也沒有自性的來，所謂來去都是條件的假相。但這些動作

會在我們內心形成積累，產生力量，影響未來生命。

比如我現在給你們說法，或是贊嘆你們，你們聽了會歡喜；如果我批評你們，你們可能會生氣。我和你們都是有心的，這個說話的動作就會在彼此的內心形成力量。在你內心生起的念頭、產生的動作，會影響我的內心，影響我的生命狀態，對你們來說也是同樣。這種心理並不是自性的存在，而是因緣和合的。如果培養它，它就會因此增長，如果以智慧觀照，它就會因此化解。正是由一系列無自性的因緣，產生種種業力，招感果報。不管好還是不好的結果，都是無自性的存在。

“諸咒無情識，不生如幻心。”幻師變幻出的幻人和咒術是沒有情識的，不同于有情造業。因為幻人是沒有心的，正常人是有心的，所以能構成因果的相續。

“種種因緣生，種種如幻物。”世間一切現象都不是自性的存在，而是眾緣和合形成的，是因緣假相，如夢幻泡影。

“一緣生一切，畢竟此非有。”如果說一種因緣能產生一切現象，那是絕對不可能的。這是中觀和有部關於自性和無自性的探討。



【四十六課】

（五）輪回與涅槃

“智慧品”中，寂天菩薩以中觀應成派的觀點，批判了有部的自性思想。在探討善與惡、功德與受生等問題後，接着是關於輪回和涅槃的辨析。從有部觀點看，輪回要有自性，涅槃也要有自性，否則就不能成立。

13. 勝義若涅槃，世俗悉輪回，
14. 則佛亦輪回，菩提行何用？
- 諸緣若未絕，縱幻亦不滅。
15. 諸緣若斷絕，俗中亦不生。

“勝義若涅槃，世俗悉輪回。”從中觀無自性的見解看，一切法都是無自性的，其本質都是空性，那就意味着一切法的本質都是涅槃，都是解脫。這樣就會出現一個問題：如果說一切法的本質都是空性，都是涅槃，輪回和生死的本質也

是涅槃，但事實上，衆生還在生死中，並沒有涅槃，也沒有解脫。爲什麼？另一方面，如果說輪回的本質就是涅槃，也可以倒過來說，佛陀證悟涅槃了，是否意味着他同時也在生死中，也在輪回中？

“則佛亦輪回，菩提行何用？”如果佛陀涅槃後還在輪回，菩提道的修行到底有什麼用？不就没意義了嗎？如果衆生本來就涅槃了，還要修什麼呢？

針對這樣的疑問，中觀學者的回答是：當我們說到涅槃時，其實有兩種涅槃。一是自性清淨涅槃，一切法都是無自性的，生死也好輪回也好，本質都是空性。二是平息迷惑煩惱後證悟的涅槃。兩種涅槃是不一樣的。生死輪回本質都是無自性的，都是空性，這是指本性清淨涅槃。但作爲衆生來說，並沒有體會到本性清淨的涅槃，也沒有體會到無自性，內心依然充滿迷惑和煩惱，所以會不斷制造輪回。佛陀已擺脫一切迷惑煩惱，證悟一切法的空性，真正通達涅槃。

“諸緣若未絕，縱幻亦不滅。”諸緣是建構輪回的因緣，也是我們內心的迷惑和煩惱。如果這個因緣沒有斷絕，雖說輪回是無自性的，是因緣假相，但它還是會不斷制造輪回。在制造輪回的過程中，由迷惑、煩惱而造業。因爲迷惑、煩惱和造業，輪回又在繼續。所以輪回雖然是假相，但並不是

沒有。從有部的觀點說，輪回要有自性；但在中觀學者看來，這種認識是錯誤的，雖然輪回是因緣假相，是無自性的，但并不是沒有。它有因緣，有結果，如果不通過修行解除這些因緣，它依然會無盡延續。

“諸緣若斷絕，俗中亦不生。”如果制造輪回的因緣已經斷絕，生死相續的因緣已經斷絕，就像佛陀那樣，即使在五濁惡世廣泛度化衆生，也不會陷入輪回。因為他是以悲願度生，自身已經斷除制造輪回的因，不論身處哪裏，都不可能陷入輪回。

以上，寂天菩薩針對中觀和有部關於自性問題的不同見地，解答了一系列問題，幫助我們透徹地認識無自性。世間的一切法，包括輪回和解脫，并不是依自性建立，而是依無自性建立的。

三、與唯識宗交流無自性

第三個大問題，是和唯識宗交流無自性的思想。我們知道，唯識和中觀是大乘佛法的兩大主流。中觀思想是龍樹和提婆菩薩提出的，出現在佛滅後七百年左右；唯識思想是由彌勒、無著、世親菩薩傳承于世，出現在佛滅後九百年左右。通常，我們稱中觀為空宗，唯識為有宗。所謂空宗，即闡明

一切法無自性空，又稱般若深觀，引導我們認識無自性，透徹一切法的本質，最終通達空性。所謂有宗，特點在於對身心現象的深入剖析。比如對心的認識，聲聞和中觀學者祇講到六識，而唯識學者還講到第七識第八識，並對心理活動詳加分析，提出五十一心所，包括遍行心所、善心所、煩惱心所、禪修中產生的心所等。此外，還解讀了心和世界，即認識與存在的關係。在《唯識二十論》《唯論三十論》《攝大乘論》等經論中，對這些問題有着深入的闡述。除了認識凡夫心和輪回，唯識經論還詳細說明了菩薩道的種種修行項目，從發菩提心到行菩薩行有着廣泛論述。

關於對世界和佛陀教法的認識，中觀是通過二諦，所謂“諸佛依二諦，為衆生說法”。但從唯識宗的角度，佛陀是依三性為衆生說法，依三性認識世界。三性，即遍計所執性、依他起性和圓成實性，是看待事物的三個層面。其中，圓成實性是聖者以智慧證悟的真相。遍計所執性屬於凡夫的認識，遍是普遍，計是分別，執是執著。凡夫根據輪回的串習和分別看世界，所見到的世界是被錯誤認知和情緒處理過的。依他起性，指一切現象都是因緣和合的，緣生緣滅。三性告訴我們，我們認識的世界包含三個層面，一是呈現在我們認識上的世界，充滿強烈的自性見和迷亂錯覺；二是因緣和合的現象，是如實

顯現的世界；三是圓成實性，代表事物的空性本質。

唯識理論不僅講八識，還講到八識如何開展出認識的世界。比如八識分爲三種能變，即初能變、二能變、三能變。總之，我們認識的世界沒有離開我們的認識，也沒有離開內心的顯現。這些顯現屬於依他起的現象，通過對緣起的認識，可以引導我們擺脫遍計所執，擺脫在主觀認識上產生的錯誤認知和執著，這樣才能如實認識內心，以及由此建構的現象世界——它作爲緣起法是如何呈現的。我們對現象的認識要做到不增不減，比如它是五個蘋果，就認識到它是五個蘋果；它是無自性的，就認識到它是無自性的。

當我們如實認識它的時候，就能擺脫遍計所執的錯誤認知。就像前面舉過繩子和蛇的例子，一個人在月光下看到繩子，把它誤以爲蛇。繩子是依他起，蛇的感覺是遍計所執。在凡夫的認識中，我們祇看到蛇，以爲這一定是蛇。而佛法告訴我們這是錯覺，根本就沒有蛇，存在的祇是繩子。以緣起的智慧觀察，擺脫蛇的錯覺，就能解除遍計所執。然後如實認識繩子的真相，就能正確認識依他起性，乃至證悟圓成實性。所以唯識的三性代表三分法，比起中觀二諦代表的二分法，有它的獨到之處。

中觀所說的世俗諦包含兩個層面，一是緣起現象的層面，

一是我們對緣起現象的認識，是透過迷惑感覺投射的影像，二者共同構成了世俗諦。唯識宗是把緣起的如實顯現和我們投射的錯誤認識分開，如實顯現屬於依他起，透過迷亂感覺投射的認識屬於遍計所執。我們要破除的是遍計所執，並不是依他起。從中觀角度說，緣起性空所空的是自性見，而不是緣起現象。緣起作為因緣假相是存在的，但因為我們不能正確認識緣起，所以在現象上生起“我”的自性見和“法”的自性見，執著五蘊身中有一個我，執著我們看到的一切現象中有自性。

唯識宗是把我們在緣起現象上執著的“我”的自性和“法”的自性單列出來，稱之為遍計所執，認為這是必須破除的。而依他起的緣起假相是如實顯現的。我們透過對無自性的認識，不再生起自性見，就能正確認識緣起，通達空性，由依他起證悟圓成實。所以二諦和三性雖然表達方式不同，其實是相通的。但在印度佛教史上，空宗和有宗始終存在爭論。我們現在學習的“智慧品”中，寂天菩薩也根據中觀應成派的見地，以相當篇幅來破斥唯識思想，主要有以下幾點：

第一，中觀認為不需要有八識，祇要有六識就足以解決輪回的問題。第六識造業之後，有感有業，由此完成生死輪回，不需要第八識作為生命載體。

第二，唯識認為心由見分、相分、自證分三部分組成。當然也有二分法，即見分和相分，或四分法，即見分、相分、自證分、證自證分。中觀學者認為不需要有自證分。我們認識世界在於兩方面，一是能認識的心，比如眼睛看到事物，耳朵聽到聲音，這個能聽能看的就是見分；一是所認識的對象，即呈現在眼睛的影像及耳朵聽到的聲音，也就是相分。他們覺得祇要有見分和相分就可以構成認識，不需要在見分和相分背後有自證分。而唯識學者認為一定要有自證分，因為自證分是體，見分和相分是用。就像牛的頭上長了兩個角，如果沒有頭就沒有角，道理是一樣的。

第三，唯識覺得心是有的，離開心以外的客觀境界是沒有的，所謂心有境無。但在中觀學者看來，心和境是相對建立的，不能說哪個有哪個沒有。

這三點表面看來衝突挺大，其實分析起來，爭論的焦點主要在於——有沒有自性。事實上，八識思想並不是無著、世親提出的，而是佛陀在《解深密經》和《楞嚴經》說的，是彌勒菩薩在《瑜伽師地論》說的，其建立是有充分理由的。所以中觀學者反對的點到底在哪裏？真的是反對八識嗎？可以進一步思考。

至於自證分，其實就是對心的分析——作為心的存在究

竟由哪幾部分組成。比如二分說，是把心完成認識的過程分爲兩部分，三分說是分爲三部分，四分說是分爲四部分。從緣起法的角度，不論二分、三分還是四分，祇是分合的不同。就像這張桌子，可以把它分爲三部分，也可以把它分爲四部分，都有各自的道理。祇要提出合理的說法，甚至可以分爲十分乃至一百分。這些分析有各自的角度，祇要沒有絕對化，沒什麼不可以。相反，如果認爲桌子祇能分爲十分，不能分爲九分，也不能分爲十一分、二十分，才會落入自性見。

中觀學者批評唯識的理由是——唯識學者把心的認識分爲三分，認爲有自性的見分、自性的相分、自性的自證分，這種觀點隱含着自性見。那麼，中觀學者認爲祇能是二分，不可以有三分、四分，是不是同樣存在自性見的問題？事實上，中觀所有的破斥，包括寂天菩薩在本論的破斥，所破的是有自性的八識，有自性的自證分。

唯識說心有境無，尤其是講三性的每一法時，都會說它的自性是什麼，體是什麼，相是什麼，容易讓人產生自性見的聯想。但要知道，唯識所說的自性，和中觀所破的自性並不是一個概念。所以我覺得，空有之爭存在一定誤解。中觀真正要批判的是——認爲有自性的八識、自性的自證分。如果唯識認爲八識沒有自性，自證分沒有自性，其實二者沒什

麼可衝突的，反而是互補的。所以在印度佛教晚期，出現了瑜伽行的中觀派，就是把瑜伽和中觀統一起來。

中觀破斥的範圍很廣。凡是會引發自性見的對象，都屬於中觀破斥的。比如我們認為燈能照明具有恒常的作用，也是中觀破斥的。在“智慧品”中，中觀學者和唯識學者主要討論的問題，是破唯識無境和破自證分。

第一是破唯識無境。唯識無的到底是什麼？唯識所否定的，是獨立在我們認識之外的，恒常不變的客觀境界，也就是我和法。凡夫認為有獨立在認識之外的我和法，“我”是恒常、主宰、不依賴條件的我，法是不變、實體、客觀獨立的法。這樣的我和法，是唯識和中觀學者共同破斥的。中觀講我空和法空，正是以我和法作為破斥對象，講到沒有自性的我，也沒有自性的法。

關於心有境無、唯識無境，意味着兩個問題：第一，我們認識的世界是不是客觀存在的？第二，我們認識的世界到底有沒有離開我們的認識？唯識認為，我們認識的對象沒有離開我們的認識。比如眼睛看到的顏色，沒有離開眼識的認識；耳朵聽到的聲音，沒有離開耳識的認識。另一方面，沒有離開我們認識的境界。所謂的有，祇是依他起的有，或遍計所執的有。就像前面所舉的例子，一個人在月光下，把繩

子看作蛇。遍計所執意義上的有相當于蛇，其實根本就沒有；依他起意義上的有相當于繩子，是緣起有，是如實顯現的。

唯識宗有兩種見地，一是有相唯識，一是無相唯識。有相唯識以護法論師的思想為代表，也是漢傳唯識宗的主流思想，認為由自證分產生的見分和相分屬於依他起，是存在的，是緣起有。也就是說，我們所認識的對象和能認識的心，屬於同等意義上的有。無相唯識以安慧論師的思想為代表，主要流傳于藏傳佛教。安慧也屬於唯識十大論師之一，認為心和心所是緣起有，由心和心所呈現的見分、相分都屬於遍計所執，就像蛇一樣，根本是一種錯覺。寂天菩薩破斥的唯識無境，主要屬於安慧的思想。如果從護法論師的觀點看，是承認這種境界的存在，祇不過這個境界沒有離開我們的認識。我們在學習相關內容前，要對“唯識無境”作出正確界定。

（一）破唯識無境

前面介紹了中觀和唯識在思想上的差別及爭論焦點，下面根據寂天菩薩提出的三個問題作進一步探討。

15. 亂識若亦無，以何緣幻境？

16. 若許無幻境，心識何所緣？

所緣異實境，境相即心體。

17. 幻境若即心，何者見何者？

首先是關於唯識無境的探討。中觀學者講一切法無自性，包括色法和心法——色法無自性，心法也無自性。唯識學者針對這一觀點提出質疑。

“亂識若亦無，以何緣幻境？”亂識，即我們的妄識，八個識都屬於妄識。如果不承認亂識的存在，用什麼心來認識境界呢？因為認識境界首先要有心，如果沒有實實在在的心，誰去認識世界？這裏有一個分歧，就是怎麼來理解這個實在的心。唯識認為要有實實在在的心，但這個心並不是有部那種自性的存在，而是緣起的存在，是以這樣的心來認識對象。如果不承認有緣起存在的心，靠什麼認識世界？

“若許無幻境，心識何所緣？”接着，中觀學者也對唯識學者發出問難。因為唯識講心有境無，不承認在我們的認識以外有獨立存在的境界，尤其是安慧的無相唯識，認為依他起的緣起境界也是不存在的。中觀學者就提出：如果沒有幻境，沒有緣起的境，你的心到底緣什麼呢？到底認識什麼呢？這裏是說要有心有境，有緣起的心，緣起的境界，才能構成這種認識。

雖然安慧論師祇承認有緣起的心，不承認有緣起的境，

但依護法論師的觀點，既有緣起的心，也有緣起的境。從這點來說，和中觀學者的主張是相通的。中觀學者也承認有緣起的心，有緣起的境，祇是在緣起的心和境中，不存在有部建立的自性，沒有不依賴條件、自己存在、恒常不變的心或境。二者的區別在於，唯識會特別提出：你所認識的對象沒有離開你的認識。而中觀祇是說明心和境相互依賴，並未強調認識對象沒有離開認識。如果我們厘清這個分歧點，會發現二者並沒有根本性的矛盾。如果我們執著有自性的心識或自性的境界，才是寂天菩薩破斥的。

唯識學者不承認有認識以外的，獨立、客觀、不變的境界，這也是中觀學者破斥的。那我們所緣的，又是什麼樣的境界呢？每個心念的生起，都蘊含某種影像；每種認識的產生，也必然有它認識的對象。所以說，認識和認識對象是相互依賴的存在。那麼，對象和心到底是什麼關係？我們接着看唯識對這個問題的回答。

“所緣異實境，境相即心體。”認識所緣的對象，並不是認識以外獨立存在的實體，這個境相其實沒有離開我們的心。怎麼理解這個問題？在玄奘三藏綜合印度十大論師思想譯成的《成唯識論》中，有關於一分、二分、三分、四分的解讀，就是把心分為不同部分。其中，三分說是陳那論師的主張，

把心分爲見分、相分和自證分。見分是能產生認識的作用，我現在能看到你們，就是見分的作用。相分是所認識的影像，比如我的眼睛看到燈，看到房子，看到在座諸位。你們現在都是我的相分，我也是你們的相分。然後我知道自己在看，知道自己在聽，知道自己在認識影像，就是自證分。見分主要是對外，而自證分是對見分的認識，在認識對象時，知道見分在認識什麼，能了知見分的作用。

見分和相分都是依托自證分生起的。自證分是心的體，見分和相分是心的用。唯識認爲我們有八識五十一心所，每一個心和心所生起時，都會有見分、相分、自證分。如果按護法論師的觀點，還可以有證自證分。現在重點不是講唯識，不做太細的分析，就講到自證分爲止。相分和見分都是依托心生起的影像，所以說境相即心體，即我們認識的影像沒有離開我們的認識。

“幻境若即心，何者見何者。”中觀學者就此提出質疑：如果你認識的對象就是自己的心，那不是心看自己的心嗎？誰見誰？自己看自己能成立嗎？中觀學者認爲這是不能成立的。事實上，唯識對三分到底怎麼認識講得清清楚楚，由見分完成對相分的認識，又由自證分完成對見分的認識。雖然我們認識的對象沒有離開我們的認識，但通過見分、相分、

自證分，可以完整地構成認識。

中觀重點要破的是——你們所說的自證分是有問題的。爲什麼寂天菩薩要破自證分？主要是針對唯識講到心有境無。但我們要厘清，這是什麼樣的有。如果唯識認爲八識沒有自性，祇是緣起假相，我想寂天菩薩不需要破斥。如果唯識認爲八識有自性，那麼它最核心的部分就是自證分。破除自證分，就能破除有自性的八識，所以寂天菩薩接着在論中破除自證分。需要明確的是，寂天菩薩破除的是有自性的自證分。

（二）破自證分

1. 以經破

17. 世間主亦言：心不自見心。

18. 猶如刀劍鋒，不能自割自。

寂天菩薩到底怎麼破自證分的？首先是引用經典作爲證明。

“世間主亦言：心不自見心。”世間主，即佛陀。佛陀在《寶鬘經》中說：心是不能見自心的。這是什麼樣的心？如果我們認爲有自性的心，就意味着這個心不能分割爲幾部分。既然不能分的話，當然不能見到自己的心。如果是緣起的心，

本身由多部分組成，就不存在不能見的問題。

“猶如刀劍鋒，不能自割自。”寂天菩薩在此舉了一個例子，也是佛法常說的“眼不自見，刀不自割”。眼睛可以看到其他事物，但不能看見眼睛本身；刀可以割其他東西，但不能用來割刀本身。前提是這個刀不可分割，如果把刀分成兩半，用這一半去割另外一半，那是可以割的。這裏要破的“刀不自割”，嚴格地說，是有自性的刀不能自割。但從緣起無自性的角度說，刀也有辦法割自己。因為刀本身是條件和合的存在，是可以分割的。所以我們要知道這種破斥的前提是什麼。如果是自性的眼，那就不能見到自己；如果是自性的刀，那就不能割傷自己。

2. 以理破

理證是從道理來說明，寂天菩薩通過兩個例子，破斥有自性的自證分具有自證作用。當然，寂天菩薩是不破緣起法的，如果說緣起的自證分具有自證作用，我想不是他所破的。必須是有自性的自證分，才是寂天菩薩破除的。

(1) 破成立自證分之喻

18. 若謂如燈火，如實明自身。

19. 燈火非自明，暗不自蔽故。

如晶青依他，物青不依他。

20. 如是亦得見，識依不依他。

非于非青性，而自成青性。

21. 若謂識了知，故說燈能明。

自心本自明，由何識知耶？

22. 若識皆不見，則明或不明。

猶如石女媚，說彼亦無義。

“若謂如燈火，如實明自身。”唯識學者講自證分時用了一個比喻，就像燈火可以照它，也可以自照，心同樣具有自證的作用。比如我們在想什麼、做什麼時，知道自己在想什麼、做什麼。禪修就是把心安住于自證的作用，了知每個念頭都蘊含一份自證的作用，從而減少對外境的追逐，培養內心的自覺和自主。

唯識學者以燈能照物 and 自照的例子，說明心既能自證，也能證知他物，中觀學者對此反駁說：燈能不能破暗？《中論》有一品講到，燈是不能破暗的——“若燈能自照，亦能照于彼，暗亦應自暗，亦能暗于彼。燈中無自暗，住處亦無暗，破暗乃名照，無暗則無照。”如果燈能照自己也能照他，那麼暗同樣能自己把自己遮住，也能把其他東西遮住。燈所在的地方是沒有黑暗的。比如我們覺得房間太黑時，祇要開

燈，黑暗就消除了。事實上，燈可以破暗是緣起法。如果我們覺得有自性的燈能破暗，正是中觀學者破除的。

龍樹菩薩怎麼來破這個問題？有自性的燈意味着什麼？意味着燈永遠都是亮着的。如果燈永遠亮着，它還有沒有黑暗？如果有黑暗就不是燈了。不僅燈本身沒有黑暗，燈所在的地方也沒有黑暗。既然燈本身沒有黑暗，燈所在的地方沒有黑暗，怎麼能說燈能破暗呢？這個道理是不能成立的。黑暗和燈永遠不在一個平臺，有燈的地方一定沒有黑暗，黑暗的地方一定沒有燈，這就叫作自性見。這個暗是自性見，燈也是自性見。如果帶着自性見，燈是不能破除黑暗的。如果是衆緣和合的燈，由燈管、綫路、電流等衆多條件組成，我們打開後它就亮了，當下可以破除黑暗。這個過程是緣起法，緣起法的燈能破暗，並不是中觀破除的。但如果我們認為有一個自性的燈能破暗，這是不成立的。

“燈火非自明，暗不自蔽故。”中觀學者告訴我們：燈火本身不是自己照明的對象，因為燈火所在之處根本沒有黑暗，何來破暗呢？如果我們認為有自性的燈，它根本就沒有暗存在，所以沒有照暗的作用。如果說燈可以破暗，反過來就可以說，暗也能把自己的暗遮住，也就是龍樹菩薩所說的“暗亦應自暗，亦能暗于彼”。暗把自己遮住了，把周邊也給遮住

了，那就意味着我們看不到暗了。這就說明，唯識家所舉的燈能破暗并不成立。如果這個燈是自性的燈，它是不能破暗的；如果是緣起的燈，才可以破暗。同樣，如果我們認為有自性的自證分，就不具有自證的作用。事實上，它根本就不存在，自然也就沒有所謂的作用。中觀師破斥的例子是幫助我們認識：祇能承認緣起的自證分，而非有自性的自證分。因為燈火的比喻祇能證明緣起的燈可以破暗，可以自照，而自性的燈並沒有這種自照、照物的功能。

“如晶青依他，物青不依他。”唯識學者又舉例說，我們看到的青色有兩種，一種是在水晶下放塊青布，可以通過水晶看到青色。這個青色不是來自水晶本身，而是來自青布，即“依他”。另一種是青琉璃的青色，是琉璃本身蘊含的，不需要依賴其他條件。

“如是亦得見，識依不依他。”唯識學者認為，認識的作用包含見分、相分、自證分，見分認識相分需要依賴條件，為他證識，即認識外在環境是什麼的識。比如我們眼睛看東西，需要光綫、距離、眼睛睜着等條件，才能清清楚楚地看到外物存在。而識的自證作用不需要依賴外在條件，在認識的時候，祇要識存在它就存在。引這個例子，還是證明有不依賴條件的自證分。當然在唯識學看來，并不認為有不依賴

條件的自證分，也不主張八識是自性有。唯識認為，八識不管是見分、相分、自證分、證自證分，每個識都是因緣所生。比如眼識九緣生，耳識八緣生，鼻識、舌識、身識七緣生。如果我們認為有不需依賴因緣產生的識，有不需依賴因緣產生的具有自性的自證分，這是寂天菩薩破斥的。如果我們認為自證分是緣起的，不是自性的存在，我想就不是寂天菩薩所破斥的。

“非于非青性，而自成青性。”對唯識家提出的兩點，寂天菩薩的反駁是：你們講到這兩種青色，一種依賴條件，一種本來是青色，不需要依賴條件，這個例子是不能成立的。為什麼呢？因為看似不需要依賴條件的青琉璃，本身也是因緣和合的，是通過億萬年來各種地質運動形成的。也就是說，根本不存在不依賴條件的青色，也不存在不依賴條件、具有自性的自證分。在這一點上，寂天菩薩破斥的還是心有自性見的觀點。

“若謂識了知，故說燈能明，自心本自明，由何識知耶？”退一步說，因為識了知的緣故，所以說燈能自明。但自己的心本來自明，用什麼樣的心識能了知呢？唯識講到心有四分，前三個是相分、見分、自證分。自證分知道見分，知道自己在認識世界。那麼，誰知道自己在認識呢？是自己知道自己

在認識嗎？還是你知道我在認識？還是八識中另外有個識在認識？所以護法論師提出了第四分——證自證分，自己知道自己在認識。

這會帶來另一個問題：證自證分可以證明自證分，那誰去證明證自證分呢？按這樣推下去，是否還要有什麼來證明證自證分呢？如此就會犯無窮過。對於這個問題，護法論師的解釋是：證自證分 and 自證分可以互證，因為它們都是對內的，不需要第五分就可以搞定。我覺得不管自證分也好，證自證分也好，不過是對心分粗一點或細一點。因為心是緣起法，不論把它分粗點還是細點，祇要它自己能完成認識就沒問題。如果我們執著有自性的自證分，或執著有自性的證自證分，就不能成立了。寂天菩薩破斥的，是我們認為有自性的自證分，有自性的識。

“若識皆不見，則明或不明。”通過燈和青琉璃的比喻，以及寂天菩薩對這些比喻的反駁，告訴我們，沒有自性的心體，沒有自性的識，也沒有自性的自證分，沒有自性的證自證分。既然沒有的話，我們認為有自性的自證分，或是有自性的識，說它明或不明，其實都沒有意義。因為以中觀智慧來看，具有自性的識根本就不存在。當然從緣起的意義上說，見分、相分、自證分、證自證分都可以成立，但要認為它們

是有自性的，一定不能成立。在這個意義上探討心有自明、自證的作用是無意義的，因為它根本不存在。

“猶如石女媚，說彼亦無義。”這個道理就像說石女顯現嬌媚一樣，是沒有意義的。因為石女無法顯現嬌媚，根本就不存在這個問題。寂天菩薩的這個比喻，還是破斥我們認為有自性的識、自性的自證分。

（2）破成立自證分的理由

第一，無自證分也能回憶

23. 若無自證分，心識怎憶念？

心境相連故，能知如鼠毒。

24. 心通遠見他，近故心自明。

然塗煉就藥，見瓶不見藥。

這 2 個偈頌還是針對有自性的自證分提出質疑。

“若無自證分，心識怎憶念？”唯識家建立自證分的理由在於——你知道自己在想什麼，是幫助我們獲得記憶的重要基礎。如果不承認自證分，認識怎麼才能完成記憶？

“心境相連故，能知如鼠毒。”針對這個問題，寂天菩薩的回答是：能認識的心和境界是相連的，心在認識境界的過程中，自然就完成記憶了。這裏再舉一個比喻：就像冬天被

老鼠咬了，並不知道自己中了毒，直到毒在春雷響起時發作，才知道當時已經中毒。這個比喻是說明，沒有自性的自證分同樣可以形成記憶。

“心通遠見他，近故心自明。”唯識家提出：就像有他心通的人能看到遠處他人的心念，當然也能看到近處的自心，看到自己在想什麼做什麼。由此說明心有自證作用。

“然塗煉就藥，見瓶不見藥。”其實這個問題是中觀學者假設的，關於此，寂天菩薩又以比喻加以反駁。印度有各種神奇的法術和藥物，比如眼睛塗上一點藥，就可以看到地下埋的瓶子，却看不到眼睛上所塗的藥。可見，雖然你的心能看到其他東西，但不等于能看到自己。

第二，無自證分也能覺知

25. 見聞與覺知，于此不遮除。

此處所遮者，苦因執諦實。

從以上 2 個偈頌看，好像寂天菩薩極力反對心有自證作用，到第 25 頌，我們就知道他的用心在哪裏，真正要破的是什麼，那就是——苦因執諦實。寂天菩薩要破的並不是見聞覺知，而是自性見。“執諦實”即執著有自性存在的自證分。如果承認有自性存在的自證分，就是輪回之因，是產生

痛苦的基礎。

“見聞與覺知，于此不遮除。”對於唯識宗所說的，心具備見聞覺知的作用——能看能聽，能覺知自己，覺知他人，在世俗諦意義上都是合理的存在，並不是寂天菩薩真正要破除的。

“此處所遮者，苦因執諦實。”寂天菩薩要遮除的關鍵，是產生痛苦和輪回的因。這個因就是執諦實——執著有自性的八識、自性的自證分。我們了解寂天菩薩的真正用意，也就知道他所破斥的祇是自性見，並不是要破除八識，或破除自證分。

【四十七課】

(3) 破心識自性有

26. 幻境非心外，亦非全無異。

若實怎非異？非異則非實。

27. 幻境非實有，能見心亦然。

輪回依實法，否則如虛空。

28. 無實若依實，雲何有作用？

汝心無助緣，應成獨一體。

29. 若心離所取，衆皆成如來。

施設唯識義，究竟有何德？

前面講到中觀學者和有部、唯識學者交流的中心問題，是關於一切法有沒有自性。有部主張三世實有，法體恒有，明確提出一切法有自性。唯識主張心有境無，這到底是什麼意義上的“有”？唯識宗經常使用“自性”的概念，比如講三種自性——遍計所執自性、依他起自性、圓成實自性。這就很容易讓人感覺唯識倡導自性有。雖然沒有心外的境界，

但心的存在確實是一種自性有。如果有自性見，就會像中觀所批判的，有貪著，有輪回，不能究竟證悟空性，成就解脫。關鍵在於，唯識所說的自性和有部是否一樣？和中觀所破的自性是否一樣？我覺得，兩種自性是不一樣的。也就是說，唯識和有部所說的自性內涵不同。

有部所說的自性，代表自己產生、自己存在，是永恆、不變、不可分割的實體，意味着它不需要依賴因緣，也無法把它分開。而唯識所說的自性，是指法具有自己的特質，體現了每一法和其他法的不同所在。比如我們講地水火風，地有堅的特質，水有濕的特質，火有暖的特質，風有流動的特質。包括我們講到每個心王、每種心所，都有自身特質。這種自性也是緣起的存在，而不是像有部所說的，是不依賴條件的永恆存在。這樣的特質並不是中觀破斥的，所以我覺得中觀對唯識的批判存在誤解。因為中觀破斥的自性，恰恰也是唯識破除的。

唯識不僅講三性，還講三無性，即相無性、生無性、勝義無性。三無性是建立在三性的基礎上，引導我們認識一切法的空和有。三性代表我們認識事物的三個層面，其中哪個層面是有，哪個層面是空？首先，依遍計所執相建立相無性。因為遍計所執相根本就不存在，就像把繩子當作蛇，唯識稱

爲“情有理無”——在感覺上是有的，但實際上根本沒有。

其次，根據依他起相建立生無性。依他起代表事物的產生，到底有沒有一個自性的東西被生出來？其實沒有，所以依他起破除的是自然性。比如我們認爲桌子是自己產生、自己存在，不需要依賴條件，這是自然性。這種自然性肯定是不存在的，是依他起破除的。在依他起的現象世界，根本不存在自己產生、自己存在、不依賴條件、永恆不變、不可分割的實體。依他起相的存在祇是緣起假相，是依條件顯現的。

所以《辯中邊論》講到三性有無的問題，說“許于三自性，唯一常非有”，就是說我們對三性的認識，遍計所執相是“常非有”，事實上根本不存在，永遠都沒有，祇是錯覺的顯現。二是“一有而不真”，指依他起相屬於緣起有，雖然是有，但不是真實不變的有，是緣起的假有。三是“一有無真實”，即圓成實性的有，是透過否定通達的真實相。到底否定什麼？就是否定我執和法執，是去除我法二執後顯現的真相。這個真相非空非有，說有說無都是一種假名安立。三無性中，勝義無性是對圓成實相的體認，需要去除我法二執，徹底空掉我們在認識上的遍計所執，開顯智慧，體認空性。

事實上，中觀和唯識的共同點都在講我空和法空。小乘佛法祇要破除我執，我空法有。有部就是典型，覺得祇要破

除我執就可以成就解脫，證悟涅槃。大乘佛法不僅講我空還講法空，不僅要破除我執還要破除法執，勢必要否定法的自性。所以不管唯識還是中觀，都會否定我和法的自性，從這一點來說，唯識和中觀完全相同。寂天菩薩之所以把唯識作為批判對象，也是擔心有人把唯識所說的特性當作永恆不變的實體，從而對法產生貪著，成為解脫的障礙。基于這個理由，所以寂天菩薩在“智慧品”中，把唯識作為批判對象。

第三個問題主要破斥心和識的自性有。寂天菩薩和唯識家作了廣泛交流，提出有自性的自證分是不成立的。在這一點上，我想唯識學者也是認同的。接着進一步討論心有境無的問題。

“幻境非心外，亦非全無異。”先亮出唯識的觀點。唯識講心有境無，指心外沒有客觀、獨立、不變、具有自性的境界。這個無境是否定凡夫遍計執著的我和法。《唯識三十論》中，開頭就講“由假說我法，有種種相轉，彼依識所變，此能變唯三”，指出我和法都是緣起的假有，凡夫認定并執著真實有的我和法，事實上是沒有的。有的是什麼？是八個識在活動時顯現的見分和相分。這些境和心、相分和見分，雖然沒有離開我們的認識，但不是一點差別都沒有。一是屬於認識的影像，一是屬於認識的作用，二者還是不同的。

我們可以看到豐富多彩的世界，科學家通過哈勃望遠鏡可以看到遙遠的星系。那我們看到的世界出現在哪裏？根據科學研究，大腦中有類似鏡片的東西，我們眼睛看到、耳朵聽到的一切，都反映在這個地方。別看我們看到的天地那麼大，其實真正看到的影像就在方寸之間。我們並不是直接看到外在世界，而是看到投射在那裏的影像。我現在看到你們，看到樹和天空，都是通過鏡片呈現的影像。唯識講到見分和相分，相分是投射在認識上的影像，沒有離開我們的認識，沒有離開我們的心。這個道理正和現在的科學發現吻合。科學家在研究物質世界的過程中發現，我們在觀察世界時，觀察的心會直接影響物質的存在形式。這就充分說明了認識和認識對象的關係。關於這個道理，唯識早就講得非常清楚，認為我們認識的世界沒有離開我們的認識，但認識的世界和我們的認識又有所不同。對於這個觀點，中觀學者為什麼要反駁呢？前提在於，他們認為唯識的識是有自性的，是自己產生、自己存在的。寂天菩薩設定唯識是這樣的見地，所以提出批判。

“若實怎非異？非異則非實。”非異就是相同。中觀學者反問說：境界非實有，那二者怎麼沒有差異，各是各的存在呢？如果心和境二者真是非異的話，就帶來一個問題：唯識

家認為境界是虛幻的，那麼識也應該是虛幻的。中觀學者的質疑，究竟要說明什麼道理？

“幻境非實有，能見心亦然。”中觀學者要成立的是：心和境都不是實有的，不是自性有。這裏所說的自性，就是自己產生、自己存在。從中觀的角度說，我們看到的境界沒有自性，如幻如化，祇是條件關係的假相。能見的心同樣是因緣和合的，是無自性的。也就是說，心和境都屬於緣起有。

我覺得，寂天菩薩提出的觀點，唯識家是完全同意的。唯識家也認為，每個識顯現的見分和相分都是緣起有，是無自性的，如幻如化。就這點來說，唯識和中觀並不矛盾。如果認為識是自性的存在，才是寂天菩薩破斥的對象。

前面都是否定識的自性有，說明識和境是無自性的存在。接下來幾個頌說明，中觀認為唯識所說的“心有境無”不能成立。關於這個問題，我們要了解其探討基礎是什麼。在印度的唯識學派中，無著、世親之後出現了十大論師，其中較為著名的有安慧、難陀、護法、陳那等，見地包括有相唯識和無相唯識。安慧屬於無相唯識，陳那和護法屬於有相唯識。無相唯識認為，我們所見的相分和能見的見分都屬於遍計所執，祇有認識的心體——自證分，才是依他起。也就是說，我們看到的相是遍計所執，客觀上根本就不存在。有相唯識

認為，見分和相分都屬於依他起的有，是存在的。寂天菩薩在本論破斥的是，如果認為相分根本不存在的話，認識是無法建立的。他覺得這個問題很嚴重：如果說識是有的，認識的境界根本就沒有，那它怎麼構成認識？

“輪回依實法，否則如虛空。”寂天菩薩假設唯識家會提出這個問題，認為輪回一定要依據實法來建立，否則就如同虛空。這裏需要討論的是：所謂實法，究竟是什麼意義上的實有？是不是自性意義上的實有？還是緣起意義上的實有？緣起意義上的實有，其實是假有；自性意義上的實有，才是真實不變的有。我想在唯識宗，不論護法還是安慧的思想，都主張這個實有是緣起意義上的，而不是自性意義上的。建立輪回離不開緣起意義上的實有，離不開煩惱和業力，是由煩惱、業力構成生死輪回的相續，“輪回依實法”這個觀點並沒有問題。

其實從唯識的觀點看，並不認為輪回必須依自性而建立。雖然唯識講八識，但這些都是緣起的存在，而非自性的存在。所以我覺得寂天菩薩和唯識家的爭論存在誤解，他把唯識所說的自性，等同于有部的自性。基于這樣的認知，才會形成種種爭論。如果認識到唯識家說的自性是緣起有，我想爭論會減少很多。從另一個角度看，我們說“心有境無”時，確

實容易產生自性見。寂天菩薩爲了避免學人落入自性見，所以展開這些討論和批判，也是有必要的。

“無實若依實，雲何有作用？”接着，中觀針對唯識提出的問題作出反駁。如果輪回的境界是没有的，而心識是實有的，那無實的輪回境界如何依有實的心識產生作用呢？

“汝心無助緣，應成獨一體。”如果說境界没有的話，心就没有所緣。當心没有境界作爲所緣時，就意味着境寂心空，心也會平息下來，也會空掉。因爲“心本無生因境有”，有所緣的境，才引發能緣的心。所以我們說“心生則種種法生”，也說“境生則種種心生”。有種種境界，就會有種種心的生起。根據安慧的思想，認爲根本没有實在的所緣境界，祇是心識幻現而已。如果心識的產生没有所緣，那意味着什麼呢？

“若心離所取，衆皆成如來。”離開所緣，離開所取，心就會平息。因爲所緣空了，能緣的心也會空掉。我們通過學法了解到所緣世界是苦、空、無常的，認識到它的了不可得，在境界上不起粘著，心就能離開所取和染著，徹底平息。當所緣的境和能緣的心都空了，就意味着能所雙亡，無智亦無得，那麼大家都能解脫成佛了。

“施設唯識義，究竟有何德？”如果衆生不需要修行就能解脫成佛，那還講唯識幹什麼？究竟有什麼意義？大家都解

脫了，就不需要學了。不僅不要學唯識，也不要學中觀，不要學阿含，所有都不要學了。

以上是寂天菩薩根據中觀應成派的見地，和唯識學者進行交流，主要探討了心有境無，即心是不是自性有、自證分是不是自性有的問題，幫助我們認識到：沒有自性有的心，也沒有自性有的自證分。這是抵達空性的重要渠道。

四、顯空性能斷惑，成就佛果

本論和有部、唯識家關於無自性的交流，對解脫到底有什麼作用呢？接下來針對外人的疑問，說明體認無自性對我們證悟空性、斷除煩惱、成就解脫乃至無上菩提的作用。

（一）實有宗提出疑難

30. 雖知法如幻，豈能除煩惱？

如彼幻變師，亦貪所變女。

“雖知法如幻，豈能除煩惱？”實有宗提出一個疑問：我們了解到一切法是沒有自性的，是條件的假相，如幻如化。具備這樣的認知，是不是就能斷煩惱？不少學佛人了解到苦、空、無常、無我的道理後，也會談空說有，但在生活中，很

多事情還是放不下，遇到誘惑還是經不起考驗，遇到逆境還是會受到傷害。從表面看，好像學習空的道理作用不大。

“如彼幻變師，亦貪所變女。”這裏用來佐證的例子是：就像魔術師可以變幻出象、馬、車，還可以變出美女。他明明知道這個美女是自己變出來的，并非真實的存在，可一樣會貪愛。原因在哪裏？是不是說無自性的如幻如化的認知沒有用，不能解決問題？根據所舉現象看，似乎這個認知并不起作用，所以實有宗就向中觀學者提出這樣的疑問。

（二）中觀師回答

1. 幻師生貪之因

31. 幻師于所知，未斷煩惱習，
空性習氣弱，故見猶生貪。

這是中觀學者對疑問的解答，解釋了為什麼幻師會對自己幻化出的美女生貪。事物能造成影響的關鍵在哪裏？我們通常認為，關鍵在于這個對象太有吸引力了，令人抵擋不住。事實上，對象祇是助緣，真正的原因在我們內心。其中又包含兩方面，一是認知模式，一是內在需求。為什麼你會覺得美女漂亮？《莊子》說，那些對人具有吸引力的美女，魚見

了却躲入水中，鳥見到也會飛走，麋鹿見到更是避之唯恐不及。《大智度論》也說，不同人眼中的美女，帶來的感覺完全不同。比如同樣的美女看到對方，非但不被吸引，還會心生嫉妒。所以說，我們對某個對象的喜愛，和自己的認知模式有關，也和我們的需求有關。你有相關需求，才會對認知對象產生深深的貪著。

“幻師于所知，未斷煩惱習。”對於自己幻化的美女，幻師雖然比任何人都清楚她不是真實的，但因為自己尚未斷除煩惱習氣，內心還有無明和貪著，依然會產生實有的執著。所以這不在于境界本身的真假，而是認知模式決定了你會這樣看問題。當你這樣看問題時，就會以假為真，產生貪著。

“空性習氣弱，故見猶生貪。”另一個原因，是對空性的認知很弱，所以還會產生貪欲。從我們接觸這個見地，變成自己的認知，到開啓空性智慧，時時安住于此，需要很長的過程。我們現在學習般若中觀體系的經論，學習空性、無自性的理論，多少已經了解到無自性的概念，了解到一切有為法如夢幻泡影。可這個如夢幻泡影祇是知識，雖然知道對心和物深入分析之後，確實沒有自性。但這並不是你實際體證的認知，並沒有真正成為你看世界的方式。在我們的感覺中，所見一切還是充滿自性。即便對空性有一點體認，也非常膚

淺，缺乏力量，沒能把無自性變成確定無疑的認知，還會時常陷入無明制造的自性見，被自性見所轉。祇有依這種見地反復觀修，真正通達空性智慧後，才能體認這一切是如幻如化的。

幾千年來，中國人通過學習《心經》《金剛經》修身養性。因為了解到一切法如夢幻泡影，才能對世間少一些執著，少一些挂礙。自性見是一切實有的認識，把財富、地位看得無比實在，把感情、家庭看得無比實在。每種自性見都會讓你生起牢牢的貪著，給人生帶來無盡煩惱。接觸過佛法的人，多少能了解到世間是無常、無我、空的，了解到一切是條件的假相。能看淡一分，內心就會多一分平靜，少一分煩惱。所以祇要學過，多少都會受益，但作用程度是取決于你對空性體認的深淺。體認得越深，它對你的影響就越大；體認得越淺，它對你的影響就越小。

2. 修空能斷煩惱習

32. 若久修空性，必斷實有習。

修空亦非實，復斷空性執。

33. 觀法無諦實，不得諦實法。

無實離所依，彼豈住心前？

34. 若實無實法，悉不住心前，

彼時無餘相，無緣最寂滅。

接着說明，修空性能斷除煩惱習氣。中觀的重點是引導我們以緣起的眼光看世界，認識到一切法都是無自性空。從自性到無自性的改變，是學習中觀的關鍵所在。因為自性見是一切煩惱產生的基礎，各種宗教、哲學、科學建立的自性見，使他們形成各自的我執我見，所以宗教家有宗教家的我執我見，哲學家有哲學家的我執我見，科學家有科學家的我執我見。世人更是出于無明，帶着自性見看世界，對財富、地位、名利、感情、家庭等一切，都會生起實在的認識，并產生永恆的期待。

凡夫的認知模式源于無始以來的串習，具有強大的力量，使我們看到一切都習慣性地認為——這是真實的存在，是有自性的。基于這種認知模式，必然產生貪著，從貪著自己到貪著世界；因為貪著，就會產生種種煩惱。可以說，一切煩惱都源于我們對不同問題的自性見，或來自身體，或來自身份、地位、名利、情感、家庭，由此造業輪回。

修習無自性見就是解決兩個問題，一是改變自性見的認知模式，以無自性的見地看世界；二是中止自性見的串習，不讓心落入其中。我們現在的生命是雙軌運行，雖然在建立無自性的認知模式，但自性見的認知模式還很強大。很多時候，我們會在不知不覺中回到原有軌道。這就必須時時以無

自性見的認知模式看問題，掃除過去因自性見產生的煩惱和執著。所以說，修空性絕不是了解到無自性的見地就能解決問題。當我們認識到無自性之後，還要有相當時間作空性觀修，作無自性的觀察和思考。

“若久修空性，必斷實有習。”如果一個人長時間地修空性，不斷觀察一切法沒有自性，就會逐步安住于無自性的狀態，安住于一切都是空、了不可得的狀態，讓無自性的觀察成爲習慣。這樣的話，自性見的串習和認知模式會逐步被替換，由此產生的貪著和煩惱也會隨之瓦解。

“修空亦非實，復斷空性執。”接着需要進一步認識到，空也不可以執著。佛陀講空，講無自性，重點是引導我們破除自性見，破除對實有的執著，並不是讓我們去追求空，更不是讓心執著有一個空。空其實是一個武器，無自性也是武器，以此掃除內心實有的執著和自性見。所以般若經論講到的十八空中，有一個是“空空”——空也要空掉。如果你執著空，可能比執著有更可怕。

龍樹菩薩在《中論》說：“大聖說空法，爲離諸見故。若復見有空，諸佛所不化。”佛陀說空的教法，是要破除我們的自性見。但如果你執著空，可能連因果都不信了，那麼諸佛對你都沒辦法。正因爲如此，才有“寧起我見如須彌，不起

空見如芥子”之說。空性不是什麼都沒有，修空是幫助我們掃除自性見、體認空性的手段。如果執著空，認為空性是什麼都沒有，就會變成斷滅空。雖然空性有空的特點，但并不等于頑空，所以我們要認識到有是無自性的，同時也不能執著空，還要斷除對空的執著。如果你片面地執著空，認為空是絕對的存在，那麼空也成了自性見，同樣是要掃除的。空性遠離我們認知所建立的有和沒有，超越對有的執著，也超越對無的執著。祇有超越有和空的認知，不再陷入二元對立，也不再局限于理性思維，我們的智慧才得以開顯，才能真正體認空性。

“觀法無諦實，不得諦實法。”這個偈頌還是對空性的體認。我們學習無自性的教法，了解到宇宙中的一切，不管心法還是色法，物質還是精神，都是緣起的，是無自性的存在，沒有真實不變的實體。我們認為的自性，包括科學所說的唯物、哲學所說的唯心，祇是無明造成的錯覺，根本不存在不變的實體。我們需要去審視，這一切到底有沒有自性存在。通過佛法智慧的解讀，以及量子力學對物質的分析，我們會發現，凡夫乃至科學、哲學所認為的自性，確實了不可得。不論怎麼尋找，最終什麼實體都找不到。色法如此，心念又是怎樣？《金剛經》的“過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得”，

就是告訴我們，心的實體同樣了不可得。由認識空性見到修習空性慧，最終徹底解除對物質和心法的自性見。

“無實離所依，彼豈住心前？”無實，即無自性的法。離所依，即失去依托。存在的一切現象都是無自性的，其中找不到實有的法。那空又是什麼？空其實是相對有的假名安立，同樣不是追求和執著的對象。我們依有說空，相對有，所以說空。如果有的相、有的自性了不可得，那麼空的相、空的自性也就失去了依托基礎，同樣了不可得，不可執著。我們了解到一切法的無自性，不再執著于法的實有，同時了解到空祇是相對有而安立的，也不是我們要追求的，就能擺脫對空的執著。當心超越對有和空的執著，就能從二元對立、名言概念中解脫出來，就意味智慧的開顯。也就是《心經》所說的“無智亦無得，以無所得故，菩提薩 依般若波羅蜜多故，心無挂礙。無挂礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想”。沒有二元對立的執著，心就可以遠離一切顛倒、妄想、恐怖、障礙，使智慧得以開顯。

“若實無實法，悉不住心前，彼時無餘相，無緣最寂滅。”當心不再陷入實法和不實空法的執著，這時候，生滅的妄心就會平息。能所雙亡時，生滅滅已，寂滅現前，內在智慧就會呈現出來。這裏告訴我們，如何從認識空性，超越對自性

見的執著，同時超越對空的執著，讓心擺脫二元對立，擺脫戲論，就能心空境寂。在此過程中，我們可以通過觀察修，思考後獲得正見，依此內觀，使空性智慧逐步開顯。

3. 斷煩惱能成菩提

接着進一步解答問題。按聲聞乘的思路，聖者證悟空性和無分別智，就能證悟涅槃。證悟無餘涅槃後，就是灰身滅智，融入空性海洋，何以盡未來際地利益衆生？這裏，寂天菩薩針對外人的疑問說明：雖然佛陀證悟無分別智，但同樣能廣泛利益衆生，滿足衆生的種種願望。

(1) 雖無分別能滿衆願

35. 摩尼如意樹，無心能滿願。

因福與宿願，諸佛亦現身。

36. 如人修鵬塔，塔成彼即逝。

雖逝經久遠，滅毒用猶存。

37. 隨修菩提行，圓成正覺塔。

菩薩雖入滅，能成衆利益。

“摩尼如意樹，無心能滿願。”寂天菩薩舉例說：就像摩尼珠和如意樹那樣，雖然無心且無分別，但它本身就是一種

寶，你向它祈求時，自然會給你感應。

“因福與宿願，諸佛亦現身。”這個比喻說明，佛菩薩因為有圓滿福德和宿世願力，當衆生有需要時，就能應聲現前，為衆生排憂解難。這在於兩方面。一方面，聲聞人證悟空的智慧，可能會偏空，但佛菩薩不僅證悟根本智（無分別智），還成就後得智（差別智）。另一方面，佛菩薩曾在因地發菩提心，建立“我要盡未來際利益一切衆生”的崇高願望。有了這樣的願望和無限悲心，而且他們的大圓鏡智能觀照一切衆生的苦樂，所以面對衆生的痛苦時不需要分別，自然會現身感應，幫助衆生排憂解難，拔除痛苦。

“如人修鵬塔，塔成彼即逝。雖逝經久遠，滅毒用猶存。”下面用世間較為淺顯的例子來回答這個問題。據說大鵬金翅鳥能消解一切毒害，所以有人為消災滅毒修了大鵬金翅鳥的塔。雖然他在塔修好後去世了，但因為當初的願力還在，所以只要有人去供養這個塔，塔還是能呈現它的威力。同樣，諸佛菩薩在因地發起無盡悲願，即使入涅槃，這種悲願還會使他在輪回中不斷利益衆生。衆生無盡，悲願無盡。

“隨修菩提行，圓成正覺塔。菩薩雖入滅，能成衆利益。”菩薩通過漸次修習菩薩道，圓滿福慧資糧，成就佛果。雖然他們成就後可能入滅，但還是會無盡地利益衆生，因為他們

的悲和願還在。包括我們供養佛菩薩的塔，雖然塔是無心的，但其中凝聚着佛菩薩的慈悲和智慧，所以這種供養是有功德的，會給衆生帶來無盡利益。

(2) 斷諍

38. 供佛無心物，雲何能得果？

供奉今昔佛，經說福等故。

39. 供以真俗心，經說皆獲福，

如供實有佛，能得果報然。

這 2 個偈頌繼續解答外人的疑問。

“供佛無心物，雲何能得果？”有人提出疑問說：佛菩薩安住于無分別智，無心接受供養，那我們的供養怎麼能產生果報呢？

“供奉今昔佛，經說福等故。”寂天菩薩的回答是：不論供養現在還是過去、未來的佛，供養功德都是一樣的。因為佛菩薩本身就是巨大的福田，不會因為他有心或無心接受，影響到我們供養的功德。就像一片土地，並沒有想着把種子長好，但祇要土地肥沃，播種後自然會長出果實。這是由田本身的內涵決定的。同樣，雖然佛菩薩無心受供，但祇要我們虔誠地禮拜供養，就像在肥沃的福田播種，自然能產生功

德。這是佛陀在經典中所說的。

“供以真俗心，經說皆獲福。”供佛時，有人認為所供的佛是實實在在的，也有人認為所供的佛是無自性的存在。其實不管你怎麼認為，當你以真誠心供養時，都能獲得與自心相應的功德。這也是佛經告訴我們的。

“如供實有佛，能得果報然。”不論供養如幻的佛，還是供養實有的佛，功德是一樣的。因為供養功德不在於對象是如幻或實有，而是來自你的虔誠和供養心。

以上，寂天菩薩主要告訴我們兩個道理。一是在解脫修行上，無自性可以摧毀自性，以及由自性習氣建立的煩惱，通達空性；二是佛菩薩雖然通達空性，證悟涅槃，並不等於修行的結束，更不等於不再做利益眾生的事。根據大乘思想，無分別智還會開顯後得智（差別智）。而且佛菩薩有無盡悲願，以此利益無量眾生。如果有分別的話，就不可能真正平等，真正無限。正因為佛菩薩通達無分別的空性，所以他的悲願是建立在空性基礎上，是平等且無限的。



【四十八課】

五、成立大乘是佛說

這部分成立大乘是佛說，同時也證明空性在三乘佛法中的重要地位。

（一）實有宗提出疑難

40. 見諦則解脫，何需見空性？

“見諦則解脫。”聲聞學者提出疑問：解脫是否一定要見到空性？根據聲聞乘的觀點，見諦就能解脫。見諦，即證悟苦集滅道四諦的實相，共十六種行相。苦諦有四相，為無常、苦、空、非我，是對痛苦本質的認識。集諦有四相，為因、集、生、緣，闡明痛苦產生的因緣。滅諦有四相，為滅、靜、妙、離，代表證悟涅槃具有安靜、出離等特徵。道諦也有四相，為道、如、行、出，踐行八正道包括這四方面。

佛陀在菩提樹下三轉法輪，第一次是示轉，開示四諦的行相：“此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是滅，可證性；此是道，可修性。”第二次是勸轉，告誡弟子們：“此是苦，汝應知；此是集，汝應斷；此是滅，汝應證；此是道，汝應修。”第三次是證轉，闡明自己所證：“此是苦，我已知；此是集，我已斷；此是滅，我已證；此是道，我已修。”從這個角度看，“見諦則解脫”確實沒問題，是可以解脫的。

“何需見空性？”關鍵在於，見諦和見空性是不是兩個概念？事實上，見諦蘊含對空性的體悟，二者並不對立。如果離開空性，滅就不是真正的滅，也不是真正的涅槃，無法究竟解脫。因為解脫一定離不開對空性的體悟，所以見諦和見空性是不衝突的。

（二）成立大乘是佛說

1. 引《般若經》證成

40.《般若經》中說：無慧無菩提。

“《般若經》中說，無慧無菩提。”在此，寂天菩薩引大乘《般若經》證明，解脫一定要見到空性。如果沒有通達空性的智慧，就沒有菩提。菩提包含三乘，即聲聞菩提、緣覺菩提

及佛陀所證的無上菩提。聲聞證悟初果，及緣覺、菩薩的見道，都必須證悟空性，沒有空性就沒有菩提。可見，見諦蘊含着見空性。如果覺得見諦不需要見空性，說明對見諦的理解存在問題。

這裏有一個分歧：是否必須像中觀所說的，了解到一切法無自性，才能證悟空性、導向解脫？從中觀應成派的觀點看確實如此，否則的話，解脫是不究竟的。但從聲聞乘的角度，證悟人無我，體悟“我”的空性，即可成就解脫，不一定要通達法無我。這是大小乘的不同所在。因為聲聞乘重點是談我空，並沒有說到法空，大乘佛法才同時強調我空和法空。但不管聲聞乘也好，大乘也好；不管證悟我空也好，法空也好，關鍵在於對空性體悟的透徹程度，以及解脫的究竟程度。在應成派看來，如果不能透徹一切法無自性，那麼對空性的體悟和解脫都是不究竟的。

2. 成立大乘是佛說

前面根據《般若經》的觀點說明，必須證悟空性慧才能解脫。接着要做的是，證明大乘是佛說。佛法在印度的傳承過程中，經歷了原始佛教、部派佛教到初期大乘、中期大乘、晚期大乘，學人多半遵循某個宗派修學。過去不像現在資訊

這麼發達，祇要打開網絡，就知道漢傳各宗的法義，包括南傳、藏傳的衆多經論。但在以往，學有部的祇看有部經論，學經部的祇看經部經論，學唯識的祇看唯識經論，學中觀的祇看中觀經論，祇有少數人能通達各宗。在這種背景下，認知就會存在局限，使大小乘產生隔閡，各個宗派和法門之間也彼此存在誤解。

比如聲聞學者往往不承認大乘是佛說，所以在大乘佛法興起時，唯識、中觀的經論都要證明大乘是佛說，而且在教義、見地、修行結果上比聲聞教法更殊勝。如《大乘莊嚴經論》《辯中邊論》《攝大乘論》等唯識論典中都有相關內容，寂天菩薩在“智慧品”中，也以若幹偈頌來證明大乘是佛說。在講述這些偈頌前，先根據我個人的修學經驗談一談，怎麼證明大乘是佛說，並且比聲聞乘更殊勝。

第一，大乘和聲聞乘有共同的目標，那就是解脫輪回，解除生命的迷惑煩惱，而解脫的方法都離不開戒定慧。小乘的五分法身為戒、定、慧、解脫、解脫知見，大乘的六度中也蘊含着戒定慧。小乘的初果，是以開智慧成就解脫；大乘的見道，是通過空性慧成就解脫。不論是追求解脫的目標，還是戒定慧的修行手段，大小乘都是一脈相承的。有些人學了大乘後，覺得大乘就是要利益衆生，似乎不重視個人解脫。

其實不然，作為充滿惑業的凡夫，如果不具備解脫能力，如何度化衆生？不過是泥菩薩過河，自身難保。所以大乘同樣重視解脫的能力，不同在於，聲聞人祇追求個人解脫。祇要自己解脫，就所作已辦，可以畢業了。而大乘佛法是把解脫的目標擴大到一切衆生，不僅自己追求解脫，還要幫助一切衆生成就解脫，願心更宏大。可見，大小乘的共同點是解脫，不同點是解脫的範圍。從這點看，既證明大乘是佛說，也證明大乘比聲聞乘更殊勝。

第二，佛陀是因為修習菩薩道成佛的，這在《阿含經》《本生經》有很多記載，如捨身飼虎、割肉喂鷹等。他在因地上，通過生生世世修習菩薩道，最終圓滿佛果。不僅釋迦牟尼佛是這樣成就的，彌勒菩薩也將通過修習菩薩道成為下一任佛陀。聲聞經典的這兩個例證，說明佛法中確實有這樣一條道路——在聲聞乘之外還有菩薩道，可以通過修習菩薩道成佛。否則的話，釋迦佛怎麼成佛？彌勒菩薩未來怎麼成佛？在大乘經典中，相關內容更是不勝枚舉，通過對菩薩道修行的廣泛開顯，引導衆生行佛所行，證佛所證，最終成就無上佛果。這條道路完全是可以成立的。如果否定大乘經典，就等於否定菩薩道，否定佛陀的修行道路。

第三，聲聞經典中也承認佛陀的成就超過阿羅漢，具備

更圓滿的功德。這是所有聲聞弟子一致公認的。爲什麼佛陀的成就超過阿羅漢？因爲他是通過菩薩道而不是聲聞乘的修行，最終圓滿佛果。從這個角度，也證明佛陀的修行方法，以及闡述佛陀修行原理的大乘經典比聲聞乘更殊勝，除非我們不承認佛陀的成就超過阿羅漢。

第四，聲聞乘的整個修行，是引導我們終止以無明、惑業構建的心相續，體認苦、空、無常、無我，徹底止息內在的迷惑煩惱，證悟涅槃，代表輪回的心相續就此結束。這是偏向于對負面心行的解除。佛陀成就的佛果，不僅包含對負面心行的解除，還包含對正向生命品質的開顯。佛陀成就的三德二利，三德爲斷德、智德、悲德，蘊含大智慧和大慈悲；二利是自利和利他。不論從修行還是功德成就來說，佛果才是究竟圓滿的。如果佛陀通過三大阿僧祇劫的修行，最終僅僅證悟涅槃，爲衆生服務 45 年就結束了，似乎效益太差。這種解釋是不圓滿的。

另一方面，生命有兩個層面，一是無明，一是智慧。我們現在面對的大千世界、生死輪回，是由無明制造的。止息無明，也就止息了生死和輪回。除了無明，生命內在還有覺性，是無限的智慧寶藏，蘊含無限的能量和功德。所以成佛不僅是止息無明制造的輪回，同時也是對覺性的開顯，對無

量功德的開顯，可以成就清淨莊嚴的佛國淨土。這樣，佛果修行才是圓滿的。如果僅僅偏向對負面的解除，講一通苦空無常，最後就灰身滅智，什麼都結束了，容易讓人感覺佛教是消極、虛無的。大乘菩薩道既重視負面心行的解除，更重視正面功德的開顯，蘊含無盡的悲願、智慧和功德，所以成佛的意義無量無邊。從這個角度來說，因為有了大乘，佛法才是圓滿而完整的。

第五，從發心來說，聲聞乘發出離心，追求個人解脫；大乘發菩提心，發願帶領眾生共同解脫。出離心和菩提心的共同點是解脫，不同在於，是個人解脫還是帶著眾生解脫。可以說，二者的核心目標完全一致，但大乘的立足點更高尚，胸懷更廣闊，完全沒理由否定大乘。

第六，大乘和聲聞乘的教義是相通的。包括大乘所說的慈悲、佛性、空、諸法唯識等，聲聞經論中也蘊含這些思想。比如對空的認識，學過《阿含經》的同學都知道，這在經中屬於深義，是甚深的說法，而無常、無我、苦是常規的說法。印老曾撰寫《性空學探源》《唯識學探源》，就是在阿含經典和部派佛教的論著中，尋找空和唯識的思想。所以空的思想在阿含經典就有，不過說得比較簡單。大乘經教祇是將阿含隱藏的深義加以開顯，尤其是《大般若經》，及龍樹菩薩、提

婆菩薩、月稱菩薩等中觀祖師的論著中，對無自性空的思想作了廣泛而深入的演繹。至于唯識思想，雖來自《解深密經》《楞伽經》《瑜伽師地論》《顯揚聖教論》《辯中邊論》等唯識經論，講“一切唯心造”，講心在世界的主導地位、心對世界的影響等，其實這些思想在聲聞經論中也已包含，如“心種種故色種種”等，祇是在唯識經論中才形成系統、完整的建構。包括如來藏體系的佛性思想，就是對《阿含經》所說的明覺、心性作進一步的開顯和建構。

再如慈悲，聲聞乘修行中也有慈悲喜捨，到大乘佛法，祇是把慈悲修行和菩提心教法結合起來，把慈悲變成對一切眾生的無盡責任和承擔，將慈悲的深度和廣度加以拓展。至于菩提心教法，佛陀在因地就是以菩薩身份出現的，因為發菩提心，行菩薩行，才能圓滿佛果。然後在娑婆說法 45 年，讓正法在世間千秋萬代地流傳下去，利益無量眾生。所以佛陀就是發菩提心的典範，他的出世、說法，及建構僧團、住持正法，都是菩提心的表現，充分體現了菩提心的精神。

總之，大乘的核心見地和修行內容，不論中觀無自性空、諸法唯識還是菩提心教法，和聲聞乘教法都是一脈相承的，並不是在說另一套東西，祇是更甚深，更殊勝。從這些角度看，我們完全沒理由否定大乘經典，否則的話，就意味着我

們也在否定聲聞經典。從苦、無常、無我，到講唯識、講佛性，既包括負面的解除，也包括對正向的開顯，才是對佛法的完整概述。比如中觀的空性思想，雖然從破除自性見來說是對負面的否定，但也包含正向的開顯。如果祇看到否定的一面，對佛法的理解是不完整的。

前面列舉了六大理由，來證明大乘是佛說，並且比聲聞經論的表達更透徹，更深刻，更殊勝。這些理由應該很有說服力，大家聽了之後要認真思考。現在有人學了聲聞教法就不相信大乘，這主要是因為他們的局限，覺得聲聞教法比較容易理解，而大乘的中觀、唯識、如來藏思想深奧得多，有些部分確實超出普通人的認知。同時，菩薩道的境行果比起聲聞乘修行難了很多。基于這些原因，使他們不能接受大乘教法。事實上，這祇能說明他們的智慧不夠，心力不足，並不能說明大乘不究竟，更不能說明大乘非佛說。

我們研究所比較重視阿含教法，目的是讓大家在佛法修學上打下基礎。但有些人學了阿含或接受南傳教法後，對大乘的信心就沒那麼足，甚至不太相信，那是因為你們還沒有了解大乘的殊勝。不要因為自己的淺薄認識輕易否定大乘，更不要為此造下謗法惡業。歷史上，龍樹、提婆、無著、世親等大乘學者都是從部派佛教出家的，本身精通聲聞教法。

他們接受大乘佛法後，發現大乘果然更殊勝，這是他們比較後作出的選擇。比如世親菩薩，早年甚至是誹謗大乘的，後來兄長無著菩薩善巧引導他接觸大乘，他才對過去的謗法行爲悔之莫及。我們想想，自己比那些大菩薩更有智慧嗎？對聲聞和大乘教法的認識更深刻嗎？

我在修學過程中也有這種感覺。因爲我講阿含，也講唯識、中觀，在修學和研究過程中，確實發現大乘和小乘是相通的，並且更圓滿。剛才列舉的六大理由，就來自我長期的思考和積累。這些理由是響當當的，放在任何時空都很難被駁倒。下面再介紹寂天菩薩所舉的理由。

41. 大乘若不成，汝教雲何成？
二皆許此故。汝初亦不許。
42. 依何信彼典，大乘亦復然。
二許若成真，《吠陀》亦成真。
43. 小爭大乘故。外道于《阿含》，
自他于他教，互爭悉應捨。
44. 若語入經藏，即許爲佛說。
三藏大乘教，雲何汝不許？
45. 若因不解一，一切皆有過。
則當以一同，一切成佛說。
46. 諸聖大迦葉，佛語未盡測。

誰因汝不解，廢持大乘教？

“大乘若不成，汝教雲何成？”聲聞學者認為大乘非佛說，自然也不承認《般若經》。所以在他們看來，前面引《般若經》為證，說明沒有空性慧不能圓滿菩提，這個說法並不成立。針對這個問題，中觀學者提出：你們說大乘經典不能成立的話，那聲聞經典又是怎麼成立呢？

“二皆許此故。”聲聞乘學者的回答是：《阿含經》是大小乘學者都承認的。而大乘經典祇是大乘學者承認，我們並不承認。二，指聲聞乘和大乘。許，即認可，承認。

“汝初亦不許。”寂天菩薩對此的回應是：你們現在認可《阿含經》，是因為學了《阿含經》，接受了其中所說的教法，並不是天生就承認《阿含經》。在你們學佛之前，同樣是不承認這些教法的。也就是說，任何的承認或不承認都有一個過程。雖然你們現在不了解《般若經》，但不要急于否認，如果以開放的心態學習，也會像接受《阿含經》一樣認可其中法義。

“依何信彼典，大乘亦復然。”中觀學者進一步提出：你們用什麼理由證明聲聞經典是佛說的，大乘學者可以用同樣的理由證明，大乘經典是佛說的。

“二許若成真，《吠陀》亦成真。”如果認為不同的兩類

人都認可某部經典，就說明這是真理。就像聲聞學者所說的，《阿含經》為大小乘共同認可，我承認，你們也承認，就證明這是佛說的真理。反之，雖然大乘認可《般若經》，但聲聞乘不承認，所以就有問題。中觀學者的回應是：那會出現什麼問題呢？比如不少外道都認可《吠陀》教義，能不能因為他們彼此承認，就證明《吠陀》是真理，是權威？可見，這個理由是不說明問題的。

“小爭大乘故，外道于《阿含》，自他于他教，互爭悉應捨。”聲聞學者又提出：你們說的大乘經典，我們既不承認也不接受，沒理由相信大乘經典是佛說的。中觀學者回應說：不能因為你們不接受，就不承認這是佛說的真理。比如外道也不接受《阿含經》，不承認《阿含經》的權威性。即使在佛教內部，也有各種不同宗派。通常，每個宗派祇承認自宗見地的權威性，不承認對方的見地。不能因為別人對這種觀點有爭論，就認為它不是真理。如果這樣的話，所有學說都不能成立，因為都可能有另一派的人不接受它。

“若語入經藏，即許為佛說。三藏大乘教，雲何汝不許？”三藏，即經藏、律藏、論藏。佛教界通常認為，如果這部經論被收入藏經，那就是佛說的，反之則不是。如果聲聞學者以收入三藏為標準，以此判定大乘經典是不是佛說，那麼很

多大乘經典已被收入三藏，更沒有理由不承認大乘是佛說的。

“若因不解一，一切皆有過。則當以一同，一切成佛說。”中觀學者進一步對聲聞學者提出反駁：如果你們因為不理解宣說空性的經典，就不接受它，認為大乘非佛說。反之，如果大乘的某個觀點和小乘相同，被你們認可，能否證明大乘就是佛說的？也就是說，如果你們不認同大乘的某部經典或某個思想，就認為一切都不對，那麼當你們認同大乘的某個思想時，是否說明所有大乘經典都是佛說的？

大乘經典內涵甚深，大乘行門非常廣大，確實比聲聞乘所說的苦、空、無常、無我更深奧，可以用“甚深、廣大”四個字來形容中觀、唯識、如來藏的思想。我們現在學習《阿含》，修習聲聞禪觀，覺得比較容易上手，因為它相對簡單。如果學習中觀、唯識的教理，不花上幾年用心聞思，確實不容易學懂學透，更難以用起來。因為它的義理甚深微妙，心行廣大無邊。菩薩不僅要斷煩惱障，還要斷所知障；不僅要通達空性慧，還要通達差別智，要從五明處學，廣泛學習利生事業。聲聞學者祇要自己斷除煩惱就解脫了，但菩薩行者還要具足無盡悲願，要盡未來際地利益一切衆生。所以對偏向出世的聲聞學者來說，接受大乘教義確實有難度，會覺得道理太深奧，修行也太麻煩。所以佛陀講《法華經》時有

五千聲聞退席，就是因為大乘的法義太深，修行太難。

“諸聖大迦葉，佛語未盡測。誰因汝不解，廢持大乘教？”

即使像大迦葉這樣的大阿羅漢，對佛陀說的大乘經教，都無法徹底了悟。怎麼可以因為普通人對大乘經教不理解，就不承認大乘？大乘甚深廣大，但核心和聲聞教法是一脉相承的。就像我前面所舉的六大理由，如果從這些角度思考，我想沒理由不承認大乘是佛說，不承認大乘的權威和殊勝性。

寂天菩薩成立大乘是佛說的目的，是證明大乘見地和空性理論的合理性、究竟性。整個三乘佛法中，空性理論非常關鍵，即《般若經》所說的“無慧無菩提”。如果沒有空性慧，就沒有聲聞的解脫，沒有緣覺的解脫，也沒有佛陀的成就。所以《心經》說：“三世諸佛依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。”三世諸佛都是由通達空性慧才能成佛的。

（三）論證空性在三乘解脫中的重要性

1. 無空慧不能證涅槃

（1）說明空性慧的重要

47. 若僧為教本，僧亦難安住。

心有所緣者，亦難住涅槃。

首先說明空性慧對於建立僧團的重要性。僧有和合義，一是事和，即戒、見、利、身、口、意六和。具體內容為：見和同解、戒和同修、利和同均、身和同住、口和無諍、意和同悅，這是建構和諧僧團的必備條件。如果僧團能做到思想統一、利益均衡、制度平等、行動一致，才能從形式到思想和諧一致。二是理和，即證悟空性。凡夫生命千差萬別，又稱異生；而三乘聖者因為同證空性，才能成就解脫，所謂“三乘同坐解脫船”。說到僧，又有凡夫僧、賢聖僧之別。四加行位為賢位，從初果到四果為聖位，賢聖僧包括修行過程中賢位和聖位的僧伽，此外還有發菩提心的菩薩僧。根據認識勝義菩提心的程度不同，分為凡夫的菩薩僧和聖賢的菩薩僧，也是不一樣的。

“若僧為教本，僧亦難安住。”賢聖僧是住持聖教的根本。我們皈依三寶，從究竟意義上說，是皈依賢聖僧，而不是凡夫僧。如果沒有對空性的體悟，就無法成為賢聖僧。

“心有所緣者，亦難住涅槃。”如果我們內心還有依托對象，執著心和物實有，就不能通達空性、證悟涅槃。唯有掃除自性見，掃除對一切外在對象的依托，開啓空性慧，才能成為賢聖僧，真正承擔起續佛慧命的責任。所以從建立僧團、令正法久住的意義上說，空性慧非常重要。

（2）若以四諦十六行相之道能得解脫，則暫斷煩惱 現行亦得解脫

有人提出不同意見，認為解脫不一定要通達諸法無自性。前面講到，聲聞人認識我空就能解脫。如果必須證悟法空才能解脫的話，似乎祇有中觀一條路了。事實上，中國古代很多禪宗祖師也有各自的悟道因緣，比如看到花開花落、雲卷雲舒等。這樣的悟道，和本論所說的通達無自性才能解脫是否衝突？寂天菩薩告訴我們：如果不能通達一切法無自性，雖然也能解脫，但不是究竟解脫。原因在於，祇要你內心還有自性見，就會產生實有的執著。論中，寂天菩薩以 3 個偈頌說明，聲聞人的解脫祇是暫時的。

48. 斷惑若即脫，彼無間應爾。

彼等雖無惑，猶見業功能。

49. 若謂無愛取，故定無後有。

此非染污愛，如痴雲何無？

50. 因受緣生愛。彼等仍有受，
心識有所緣，受仍住其中。

“斷惑若即脫。”什麼叫斷惑？聲聞的解脫主要是斷兩種惑，一是見惑，一是思惑。見惑即認識上的困惑，包括身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見等；思惑即錯誤認識形成的

煩惱，如貪嗔痴。聲聞人認為，通過對四諦十六行相的觀察和修行，斷除見思二惑，即能成就解脫，不需要般若空慧。

“彼無間應爾。”針對這個觀點，中觀學者提出：這樣的話，斷除煩惱現行的人（無間）就可以徹底解脫，證入涅槃，然後灰身泯智。無間道代表斷惑，解脫道代表圓滿解脫，二者是不同的。

“彼等雖無惑，猶見業功能。”業功能，即業力形成的行為模式。阿羅漢雖然斷盡見惑和思惑，但業力產生的串習，以及由此帶來的結果還在。佛經記載：有位阿羅漢每次過河時，都會呼叫河神：小婢女，把水給分開，我要過河了。河神聽了很不舒服，覺得不被尊重。其實阿羅漢這麼說並不是帶着情緒或嗔心，也不是高高在上，祇是過往的串習使然。也就是說，業的習氣還會繼續在身上產生作用。比如大迦葉有很強的出世業習，有時就會看不慣阿難和大家其樂融融，認為是世俗心的表現。

“若謂無愛取，故定無後有。”聲聞學者認為，阿羅漢之所以不受後有，是因為斷除了愛和取。這是導致輪回延續的關鍵心理，屬於染污的愛。一旦斷除愛取，建立輪回的土壤就不再有了。

“此非染污愛，如痴雲何無？”中觀學者指出，雖然阿

羅漢已徹底斷除染污的愛取，可從大乘的角度看，他們身上還有根本無明。漢傳佛教的天臺、華嚴、唯識中，將惑分爲三種，一是見思惑，二是塵沙惑，三是無明惑。阿羅漢祇是斷除見思惑，塵沙惑尚未斷盡，沒有完全了解一切差別現象。祇要有不了解的現象，對你來說都是一種惑。所以菩薩要從五明處學，不僅斷除內在的見思惑，還要斷除塵沙惑。此外還有無明惑，必須到金剛道後，即成佛時才能徹底斷除。怎麼能因爲沒有染污的愛取，就等于沒有非染污的愛取呢？

“因受緣生愛。”受就是感受。當我們對現象生起感受時，如果認識不到這個感受是無自性的，那麼對受及受的所緣多少會有貪著。祇要有貪著，解脫依然是不究竟的。

“彼等仍有受，心識有所緣，受仍住其中。”聲聞行者雖已暫時斷除煩惱現行，斷除有染污的愛取，但因爲無明，內心仍有受的種子，還會產生微細的實在感和貪著，並且因爲這樣的受產生愛取。祇有了悟受和受的所緣是無自性的，祇是因緣假相，才能徹底擺脫受的影響，究竟解脫。

對於聲聞人所說的，斷除愛取就不受後有的觀點，寂天菩薩回應說：我們承認阿羅漢已斷除染污的愛取，但還有非染污的愛和根本無明，對世間還有非常微細的執著。爲什麼呢？祇要有根本無明，即使了解到世間現象是無常的，還是

會隱藏實有見，把所見客觀化，從而產生貪著。雖然我們可以通過不同法門解脫，但如果不徹底通達一切法無自性，這個解脫是不究竟、不徹底的。

（3）結成唯求解脫亦需修空

51. 若無空性心，暫滅惑復生，
猶如無想定，故應修空性。

寂天菩薩再次強調：如果想證悟解脫，必須究竟通達空性。《三主要道》也說：“不具通達實際慧，雖修出離善菩提，不能斷除有根故。”如果沒有通達空性慧，就不能斷除三有之根。可見，空性慧是解脫的關鍵所在。祇有證悟空性，才能從根本上解除迷惑和煩惱。

“若無空性心，暫滅惑復生，猶如無想定，故應修空性。”如果沒有通達空性，煩惱雖被暫時滅除，此後還會繼續產生。就像我們修習禪定，尤其是無想定，可以定上幾千幾萬年，在此期間，煩惱雖能被暫時降伏，不起現行。但出定之後，祇要因緣具足，煩惱又會隨之出現。可見，不通達空性就無法從根本上斷除迷惑和煩惱。所以我們要修習空性慧，祇有徹底擺脫自性見，才能究竟解脫。這是說明空性在三乘修行中的重要地位。

2. 空慧乃無住涅槃之道

52. 爲度愚苦衆，菩薩離貪懼，
悲智住輪回，此即悟空果。

53. 不應妄破除，如上空性理。
切莫心生疑，如理修空性。

54. 空性能對治，煩惱所知障，
欲速成佛者，何不修空性？

55. 執實能生苦，于彼應生懼。
悟空能息苦，雲何畏空性？

接着說明空性慧在菩薩道修行中的重要性。聲聞人必須厭離生死，解脫輪回；菩薩體認空性，看清世間的本質是空性，輪回的本質是空性，生死的本質是空性，不需要遠離生死，逃避輪回，而是在生死中超越生死，在輪回中自在來去。如果菩薩不能了悟無自性，在度衆生的過程中就會有自性見，難免有所貪著，甚至陷入輪回。祇有徹底了悟一切法無自性，如夢如幻，才不會把任何事物客觀化，不會對任何境界生起實有的執著。面對五欲六塵，也能安住空性慧，而不是被外境所轉，被生死輪回所轉。

“爲度愚苦衆，菩薩離貪懼。”爲了度化無量受苦衆生，菩薩必須遠離對生死輪回的恐懼。聲聞人之所以對輪回有一

份恐懼，因為他們將此看得很實在——觀三界如火宅，視生死如冤家。因為看得實在，才會害怕，才想逃跑。而菩薩了悟一切法無自性，了悟生死輪回祇是因緣假相，本質都是空的，就能心無掛礙。“無掛礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想”，才能在輪回中大做佛事，廣度衆生。

“悲智住輪回，此即悟空果。”菩薩徹底通達無自性空，才能不墮二邊，不住空，也不住有。有空性智慧，所以不住于生死，而是在生死中自在無礙；有無限慈悲，所以不會獨自在空性中享樂，而是積極度化衆生。

接着，寂天菩薩以 3 個偈頌勸導我們不要排斥空性，而應努力證悟，將此作為修行核心。正如本品開頭所說的：佛教的所有修行項目，最終都是導向對智慧的開發，而開發智慧正是來自對空性的體悟。

“不應妄破除，如上空性理。切莫心生疑，如理修空性。”我們不要否定、批判、懷疑空性真理，應該通過對大小乘經論的學習，如理如法地觀修、實踐、體證空性，千萬不要對此心生懷疑。中觀之所以稱為空宗，其特點是處處指向無自性。我們看《大般若經》六百卷，包括《大智度論》一百卷，都是對般若智慧的開顯。其中所有的說法，包括對世間的認識、對修行過程的認識、對佛果功德的認識，萬變不離其宗，

都是引導我們認識無自性空。

我們學《金剛經》，講佛身三十二相，在空性層面是虛妄的；講如來說法，在空性層面其實無法可說；講如來得阿耨多羅三藐三菩提，在空性層面也是無所得的。總之，處處都從空性層面引導我們認識“凡所有相，皆是虛妄”，讓凡夫心徹底找不到立足點。不論世間層面也好，修行層面也好，祇要有自性見，凡夫心就會有立足點。在此基礎上，凡夫心就會產生，就會有生死，有輪回。中觀所有經論都是從不同角度掃除自性見，掃除凡夫心的立足點。當凡夫心徹底被空掉，空性智慧就得以開啓。

“空性能對治，煩惱所知障。”空性慧能對治煩惱障和所知障，在成佛道路上，主要有兩種障礙，一是煩惱障，一是所知障。這是源于我們的根本無明。因為所知障，使我們看不清生命真相，也看不清世界真相，並對生命和世界產生錯誤認識。因為這份誤解和執著，又會引發無量煩惱。

“欲速成佛者，何不修空性？”因為無明產生所知障，因為所知障產生煩惱障，因為煩惱障造業，因為造業產生輪回，所以要斷除輪回，一定要開啓空性，洞見生命和世界的真相。祇有了解一切法無自性，才能徹底解決煩惱障和所知障。如果我們想快速成佛，為什麼不努力修習空性？

“執實能生苦，于彼應生懼。”此頌帶有總結性。其中道理是本論反復強調的：煩惱和凡夫心的建立，都源于自性見，所以自性見是一切痛苦的源頭。我們了解到這一點，就應該以摧毀自性見作為修行目標，打心底對自性見生起恐懼。

“悟空能息苦，雲何畏空性？”寂天菩薩的所有論述，中觀思想的所有論述，包括和有部、唯識的討論，以及下面將要講述的，和數論、勝論等所有外道的討論，都是幫助我們認識無自性，解除自性見，從根本上息滅輪回痛苦，這是成就解脫的關鍵所在。既然空性見有這麼重要的作用，我們為什麼要害怕修空性呢？

這一部分主要說明空性在三乘修行中的重要性，不論聲聞乘還是菩薩乘，都要通過修習空性才能究竟解脫。因為通達空性，才能生起同體大悲之心，平等面對衆生，廣泛利他。同時論證了大乘是佛說，這對研究所學員非常重要。因為我們這裏阿含課程開得比較多，接受南傳教法也比較多，有些人對大乘智慧的殊勝認識不足，會有局限性的想法。



【四十九課】

前面介紹了“智慧品”的核心思想——二諦法門，同時也介紹了本論對有部和唯識思想的批判，包括有部的自性思想、唯識的實有思想，由此說明空性思想在三乘修行中的重要地位。從整個“智慧品”來看，這一建構究竟要說明什麼道理？

關於這個問題，《中論》告訴我們：“諸佛依二諦，為衆生說法，一以世俗諦，二第一義諦。若人不能知，分別于二諦，則于深佛法，不知真實義。”通過對二諦的認識，就能正確認識佛法，了解世界真相。接着還有一個重要偈頌：“若不依俗諦，不得第一義。不得第一義，則不得涅槃。”其中有三個關鍵詞，即俗諦、第一義諦、涅槃。這裏所說的第一義諦，就是空性，又稱勝義諦，屬於最高真理。這是我們修學佛法、開發智慧的關鍵，也是證悟涅槃、成就解脫的關鍵。

如何才能通達空性？《中論》的觀點是：“若不依俗諦，不得第一義。”所謂俗諦，即凡夫妄識所認識的境界，是由根本無明產生的虛妄分別，這就使我們看到的世界和事實存在

距離。從中觀的角度看，凡夫對精神和物質、有情和世界的認識，都隱含着自性見。不僅凡夫如此，哲學、科學、其他宗教對有情和世界的認識，也存在自性見。即使在佛教中，有部等部派佛教，包括同屬大乘的唯識宗，對世界的認識也存在自性見。

因為有自性見，就不能正確認識世俗諦。這就必須從緣起的角度，認識到一切現象都是空的、無自性的，才能正確認識世間，包括心和物的存在。祇有正確認識世俗諦，才能通達第一義諦。反過來說，如果不能正確認識世俗諦，就不能通達第一義諦。中觀的所有批判，如《中論》《百論》《十二門論》中對凡夫、外道的批判，對有部、唯識的批判，都是引導我們正確認識世俗諦。其關鍵在於消除自性見，這樣才能如實了知緣起，認識諸法實相。

空性是最高真理，祇有體認空性，我們才能平息內在的迷惑和煩惱，證悟涅槃。涅槃為息滅義，是徹底平息迷惑和煩惱後，生命呈現的高度寂靜。如果不能通達第一義諦，對世俗的了解必然不是完整、透徹且準確的，難免有自性見，也難免有貪著，不可能成就解脫，究竟涅槃。這是中觀的修行思路，也是我們學習“智慧品”必須把握的核心思想。

基于這樣的思路，“智慧品”在破除有部、唯識的自性見

後，進一步論證一切法無自性，并依空性思想建立同體大悲的修行。關於一切法無自性的論證，主要由兩部分組成，即人無我和法無我。講到如何正確認識空性，到哪裏去認識？空性是最高真理，這個真理就在一切現象中，所以對空性的認識離不開現象。

《解深密經·勝義諦相品》說到勝義諦的四個特徵，其中就有“遍一切一味相”：它是遍一切處的，任何現象中都隱藏空性。我們可以在俗諦的層面，通過對現象的正確認識體認空性。通過對書本的正確認識，可以認識書本的空性；通過對攝像機的正確認識，可以認識攝像機的空性；通過對桌子的正確認識，可以認識桌子的空性；通過對房子的正確認識，可以認識房子的空性；通過對樹木的正確認識，可以認識樹木的空性；通過對天空的正確認識，可以認識天空的空性……包括山川、草木、動物，乃至世界的一切現象，都隱藏着空性。

前提就在于，必須對它有正確認識。如果我們不能以佛法智慧看待這一切，包括物質和心靈的現象，就會活在扭曲的認知中，所見一切都是迷妄的，不可能和空性相應，和真理相應。唯有以智慧觀察，才能通過所有事物體認空性。空性是無所不在的，怎樣才能比較簡明地認識？佛法中，將一

切現象簡單歸納為有情和世界。

如何正確認識自身，認識世界？凡夫的認識來自迷惑，從而制造無量煩惱、痛苦和輪回。那麼，中觀給了我們什麼樣的觀察指導？從認識渠道來說有兩種，一是關於人的空性，通過對人的認識，了解人的無自性，通達人的本質就是空性，證悟人無我；一是關於法的空性，通過對現象的認識，了解法的無自性，通達法的本質就是空性，證悟法無我。法的範圍很廣，包括有情乃至世間的一切現象。《般若經》講到十八空，就是從十八個角度去認識空性，如內空、外空、內外空、空空、大空、勝義空、有為空、無為空、無始空等，引導我們從各個方面認識空性。

那麼，空性也有千差萬別嗎？《解深密經》講到，空性是遍一切一味相，是平等的，沒有差別。祇是根據認識渠道的不同，會建立種種空性。“智慧品”中，主要從我和法兩個渠道，就如何認識人和法的空性展開論證，引導我們認識人無我和法無我。人為什麼無自性？法為什麼無自性？怎樣認識它的無自性？

六、廣說人無我

首先關注有情的問題。中國哲學比較關注現實生存，包

括如何成功，如何做人，如何處理人與人的關係、人與世界的關係。但印度宗教和哲學關注的核心是輪回和解脫，主要有三點：一是作為人的存在，什麼代表他的本質——我是誰？二是生命如何展開輪回？三是如何走向解脫？印度所有宗教基本都會對輪回作出自己的解釋，並對如何解脫輪回提出相應觀點。

說到輪回和解脫，涉及一個非常重要的問題——誰在輪回，誰去解脫？印度傳統宗教普遍提出有恒常不變的“我”。這個“我”具有什麼特點？佛法中，對各種外道提出的“我”作了簡單歸納：一是恒常不變，其性質不會改變；二是獨存，可以不依賴條件獨立存在，而且這種存在是不可分割的；三是對生命的輪回和解脫具有主宰作用。

印度文化所說的我，通常包括大我和小我。大我代表宇宙的主宰，而每個人都有一個小我，代表個體生命的主宰。生命都由恒常不變的“我”為主宰，作為輪回和解脫的主體。從這一生到下一生、再下一生，直至盡未來際，都在承擔輪回的延續。所以對“我”的正確認識，是走向解脫的關鍵。

印度哲學從《奧義書》提出梵我一如的思想，隨後出現六派哲學，如吠檀多派、數論派、勝論派等，普遍提出有恒常不變的“我”。可以說，印度的宗教哲學可分為兩大主流，

即有我派和無我派。除了佛教，其他宗教哲學基本屬於有我派，認為有一個“我”為主導，所以無我是佛教和其他宗教的本質差別。此外，基督教的靈魂也有恒常不變的屬性。靈魂是上帝賦予的，人死後身體會消失，但靈魂代表生命主體，要接受上帝的審判，或是升天堂，或是下地獄。

從普通人的視角，因為根本無明，也會認為生命中有恒常不變的“我”，一切都以自我為中心。我們為什麼活着？無非是為了“我”的生存。一旦生存不成問題，又會轉向“我”的需要，為三種感覺奮鬥，即自我的重要感、優越感、主宰欲。人們一生忙忙碌碌，無非在為這個自我服務，社會也同樣以自我為中心形成各種關係。由此可見，我執在有情生命和宗教修行中扮演着重要角色。

佛法又是怎樣看待這個問題呢？佛陀把人對自我的執著分為兩種，即俱生我執和分別我執。俱生我執是與生俱來的本能，祇要有根本無明，就會本能地執著有恒常的自我，想都不用想。分別我執則是通過思維建立的，如哲學、宗教認定的我執。比如認為有一個神我，或是由靈魂決定生命走向等，都屬於分別我執的範疇。

佛法認為，從俱生我執到分別我執，是一切煩惱、痛苦、輪回產生的根本，所謂“我執是一切衰損之門”。不僅如此，

我執還是輪回大廈的核心支柱。祇要把這根柱子扳倒，整座大廈就會轟然倒下。所以說，輪回和解脫的關鍵都在于“我”。通達“我”的空性本質，解除俱生我執和分別我執，就能證悟涅槃，成就解脫。

（一）破俱生我執之境

以下進入頌文，說明如何認識人無我，分爲兩部分，先破除俱生我執，再破分別我執。

56. 實我若稍存，于物則有懼。

既無少分我，誰復生畏懼？

57. 齒發甲非我，我非骨及血，
非涎非鼻涕、非膿非膽汁。

58. 非脂亦非汗，非肺亦非肝，
我非餘內臟，亦非屎與尿。

59. 肉與皮非我，脉氣熱非我，
百竅亦復然，六識皆非我。

凡夫和外道認爲有自性的實我，是獨存、恒常不變、不可分割的，具有主宰作用。那麼，這個實我究竟有沒有呢？以緣起智慧來看，根本就不存在。需要注意的是，佛法講無我、無自性，并不是否定現象的存在，不是說這裏有張桌子，

我們却說沒有，那就不符合事實了。中觀所破的“我”，祇是我們的錯誤認識。就像前面所舉的例子，一個人在晚上看到繩子，把它當作蛇。雖然在人的感覺中明明有蛇，其實根本沒有，祇是遍計所執制造的錯覺。中觀無自性所否定的，正是凡夫依無明構建的錯覺，是認識扭曲後的投射，并不存在。這個不存在不是說法，而要通過智慧的觀察和論證。在《中論》《百論》《十二門論》中，就以嚴密的邏輯和辯證法來論證，凡夫認定的自性和實我，在現實中根本就找不到。

“實我若稍存，于物則有懼。既無少分我，誰復生畏懼？”如果我們認為有所謂的實我，自然會擔心這個“我”受到傷害。事實上，這樣的實我其實并不存在。既然這個“我”根本不存在，那麼是誰在害怕呢？其實，這種害怕乃至輪回都是自己制造出來的，是迷妄的認定和執著。真正認識到這一點，就不需要害怕了。因為我們已體認空性，知道沒什麼可以被傷害，怕什麼呢？

這個偈頌說明，所有的輪回、痛苦、煩惱、恐懼都和我執有關。但是，它們所依托的“我”并不存在。認識到這一點，就能解除輪回乃至恐懼。下面3個偈頌接着檢討：在五蘊身心中，能不能找到獨存、恒常不變、具有主宰義的“我”？關於這個問題，佛法作了很多探討。比如即蘊我還是

離蘊我——五蘊中有没有我，五蘊外有没有我？凡夫和外道執著的自性我，具有常、一、主宰、獨存的特點。這樣的我，在五蘊中到底有没有？

佛經中，常常把身體形容為一輛車，由各個零件組成。比如眼耳鼻舌、四肢，還有體內裝着的五臟六腑，這些零件都可以拆開。既然可以拆開，哪一部分是“我”？佛經有個故事說，某人在破廟睡覺，半夜看到小鬼背來一具死尸，準備開吃。接着，又來了一個大鬼。兩個鬼搶尸體時，看到有個人，就問他：你來證明這尸體到底是誰的？這人說了真話。大鬼很惱火，把他的手掰下吃了。小鬼覺得這人是為自己受苦，過意不去，就掰下尸體的手裝到這人身上。然後大鬼把他的腳扯下來吃，小鬼再把尸體的腳裝到他身上；大鬼又把他的頭扭下來吃，小鬼再把尸體的頭裝在他脖子上。最後這人的零部件全被換了，整個身體都已不是他的。他突然想到——現在“我”到底是誰？由此悟到無我的道理。

在醫學不發達的古代，理解這些內容還有些困難，但今天就容易理解了。從肝、腎到心臟，身體很多重要零件都可以更換，說不定哪天頭也可以換，大腦中的某些東西也可以換，比如現在的人機交互。在這些零件中，究竟哪個可以代表“我”？手可以代表“我”，腳可以代表“我”，還是眼睛

可以代表“我”？如果這些可以代表，那麼手被砍掉後，這人照樣活着，腳被砍掉也活着，失去眼睛還是可以活着。可見，身體任何零件都不能代表“我”，也不符合“我”的條件。

“齒發甲非我，我非骨及血，非涎非鼻涕、非膿非膽汁。”我們之所以說五蘊非我，是從自性“我”具備的標準，對五蘊身心加以檢討。在檢討過程中發現，身體任何一個零件都不符合“我”的條件，牙齒、頭髮、指甲不是“我”，體內的骨頭、血液不是“我”，口水、鼻涕、膿血、膽汁也不是“我”。

“非脂亦非汗，非肺亦非肝，我非餘內臟，亦非屎與尿。”我們身體中的脂肪、汗水不是“我”，兩肺、肝臟不是“我”，心臟、脾胃等種種五臟六腑都不是“我”，屎尿就更不是了。可見，任何東西都不符合我們執著的自性我的條件。

“肉與皮非我，脈氣熱非我，百竅亦復然，六識皆非我。”再來看看，身體中的皮和肉不是“我”，經脈、體溫、氣息、各種穴位和毛孔都不是“我”，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識也不符合“我”的條件。

總之，從任何器官到整體都是因緣和合的，包括內心種種活動，同樣是依賴條件存在的，都可以分割，不是獨存、恒常的，不具有主宰作用，不是它能決定自己的存在。這個五蘊身是無常的，任何器官都會日漸衰老，并不符合獨存、

恒常、不可分割的特點。

這些論述都是要否定自性的“我”。對很多人來說，很難接受佛法的無我理論，本能的反應就是——那“我”算什麼？是說“我”不存在嗎？這和我們的常識有很大衝突。如果無我就是否定身心的存在，生命豈不是斷滅的？如果什麼都沒有，就變成虛無主義了。其實佛教所否定的，是在五蘊身上妄執恒常的我，並不是緣起的假我。

我們在生命體上安立一個“我”，由此形成這樣一種認知、觀念、心態、生存方式，也形成自己處世的身份。比如張三李四，再比如我是中國人，是漢族，現在出家了，受了沙彌戒就是沙彌，受了比丘戒就是比丘，將來當了法師就是法師。對社會上的人來說，在家中是父母或是兒女，在單位是員工或是領導，以及諸如此類的身份。總之，每個人在成長過程中會形成不同的身份，形成相應的觀念、想法、人際關係。在緣起的層面，這些是真實存在的現象。

佛教并不否定這些現實，同樣承認這些存在的有效性。這和用幻術變出虛假的人或老虎，性質完全不同。這樣一個緣起的“我”，會帶着自身的業力和心相續繼續輪回，把各自的生命信息帶到來生，乃至盡未來際地延續下去。佛陀說法時常常講到：我在過去某某生當菩薩時，是砍柴的樵夫，或

是鹿王等等。我們也是同樣，在各個生命階段，會顯現不同的身份。所以在緣起意義上建立的身份及生命形態，佛教是認可的。需要否定的，祇是凡夫所執著的——有一個自性的、恒常不變的“我”，由此貫穿生命，從過去、現在直到未來。不管我們認為當下生命中有這樣的“我”，還是認為有這樣的“我”貫穿未來，都是佛教否定的。所以大家要搞清楚，無我否定的祇是自性的“我”，并不否定緣起意義上假名安立的“我”。

佛教為什麼要否定這個自性的“我”？一方面因為它根本不存在，一方面因為它是一切煩惱痛苦的根源。如果不認清“我”的真相，我們就會被其蒙蔽，被其所轉，被其傷害。所以要正確認識無我的理論，不必擔心斷滅。

（二）破遍計我執之境

無我的第二部分，是破除外道通過理論建立的分別我執。在印度，以《奧義書》為基礎建立的各個宗教流派，普遍屬於有我論。比如吠檀多派提出的阿特曼，就屬於恒常不變的自我，提出小我要通過修行回歸大我，達到梵我一如的境界。此外，六派哲學的數論派和勝論派，也是中觀和唯識時常批判的對象。

數論派把世界歸納為二十五種要素，即二十五諦，

二十五種真實。其中兩種最爲根本，一是自性，一是神我。世界即由自性和神我開展，自性能創造世界，神我能感知和享受世界。神我是絕對的精神，恒常不變的實體。我們現在走路吃飯等身體活動，以及高不高興等心理活動，背後都有恒常不變的自我在主宰。認識二十五諦，是走向解脫的關鍵。

勝論派屬於多元論哲學，以實、德、業、同、异、和合六方面來歸納世界。實是說明一切現象由地、水、火、風等九種實質性的元素構成；德是指這些元素具有什麼屬性；業是代表作用；同、异、和合說明這些元素的相同、不同和彼此關係。在勝論派的六句義中，其中就有一種是“我”，認爲“我”主導整個生命活動，屬於絕對精神。對這六方面的認識，是走向解脫的關鍵。

不論是《奧義書》，還是吠檀多派、數論派、勝論派，都認爲有一個恒常不變的“我”。西方基督教也認爲，上帝當初用泥土造人時，在人身上吹了口氣，所以人就有了不滅的靈魂。但從佛法的緣起智慧看，并不存在所謂的“我”。佛教講無我，真正要破除的，就是印度其他宗教執著的恒常不變的“我”，以及凡夫因爲根本無明導致的俱生我執。接着，開始對外道的“我”加以批判。

1. 破數論派

數論派認為有恒常不變的神我，在主宰各種生命活動。

寂天菩薩是怎麼破除這種錯誤認識的？

60. 聲識若是常，一切時應聞。

若無所知聲，何理謂識聲？

61. 無識若能知，則樹亦應知。

是故定應解：無境則無知。

62. 若謂彼知色，彼時何不聞？

若謂聲不近，則知識亦無。

63. 聞聲自性者，雲何成眼識？

一人成父子，假名非真實。

64. 憂喜暗三德，非子亦非父。

彼無聞聲性，不見彼性故。

65. 如伎異狀見。是識即非常。

謂異樣一體，彼一未曾有。

66. 異樣若非真，自性復為何？

若謂即是識，衆生將成一。

67. 心無心亦一，同為常有故。

差殊成妄時，何為共同依？

神我是恒常的，與此相關的是我們的種種認知，包括心理和認識活動。也就是說，這個恒常不變的神我，要透過我

們的身心活動來感受世界，表達需要。如果神我是常的，認識活動也應該是常的，所以首先來探討我們的認識，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。

“聲識若是常，一切時應聞。”聲識，是關於聽覺的認識。如果我們認為它是恒常的存在，就意味着它是不變的，一切時都能聽到聲音，這才符合恒常的特點。事實又是如何呢？佛法認為，每個識的生起都是緣起的，需要依賴各種條件。根據唯識思想，眼識九緣生，耳識八緣生，具備相關條件後，認識才會產生活動。如果缺乏條件，比如認識對象或相關因緣不出現時，就不存在關於聲音的認識。這就說明它是無常的。如果聲識是恒常的、不依賴條件的存在，它應該時時都能聽到，都在產生作用。

“若無所知聲，何理謂識聲？”沒有聲音出現時，我們憑什麼說，聽覺的聲識存在呢？比如你既沒有聽到聲音，又沒有對聲音產生聽覺的認識，在這種情況下，怎麼承認聲識的存在？祇有通過對聲音的認識，才能證明現在有聽覺，否則就沒理由這麼說。

“無識若能知，則樹亦應知。”如果不存在聽覺的對象，也不存在聽覺的認識，這種情況下，我們還認為有聲識的存在，將得出什麼結果？是不是可以說，樹也具備聽覺的認識？

因為它不需要聽覺的對象，也不需要聽覺的認識。可見這個論證是沒道理的。

“是故定應解：無境則無知。”所以我們必須確定：聽覺的認識和對象有關，有對象，才構成聽覺的認識，才能證明耳識的存在。反過來說，如果聽覺的對象不存在，聽覺的認識也不存在時，就沒有任何理由證明耳識是存在的。這就意味着，耳識的生起是緣起法，要受到條件的制約，是無常而非恒常的存在。

接着數論師以比喻進一步說明，雖然沒有聽到聲音，但不能說耳識就不存在。根據數論派的觀點，覺得有一個自性的神我，在所有認知的背後，作為我們心理和認識活動產生的依托，有時表現在眼識上，有時表現在耳識上。也就是說，當耳識沒有產生作用時，它可能會轉換成眼識的作用，可以見色，由此證明神我是恒常的。

“若謂彼知色，彼時何不聞？”寂天菩薩針對這個觀點指出：那麼聽覺到底是不是恒常的？如果聽覺是恒常的，我們見色的時候，聽覺應該同時產生作用，不會因為眼睛見色，聽覺就不產生作用了。如果聽覺不產生作用，就說明耳識不是恒常的。從唯識的角度說，“五識隨緣現，或俱或不俱，如濤波依水”。眼、耳、鼻、舌、身五識是隨緣生起的。眼識的

條件具備了，眼識就隨之生起；耳識的條件具備了，耳識就隨之生起；鼻識的條件具備了，鼻識就隨之生起。可能是五個識同時在活動，也可能是兩、三個識在活動。總之，識的活動是緣起法，要受到條件制約，由條件決定識的存在。數論外道認為聽覺、視覺都是恒常的存在，不依賴條件。既然是恒常的，它就永遠在產生作用。不論眼識、鼻識還是舌識產生作用時，都不應該影響到耳識。

“若謂聲不近，則知識亦無。”有人說，聽覺有時不產生作用，是因為聲音不在附近，使他沒聽到。寂天菩薩據此破斥說：如果認為聽覺要受距離的影響和制約，足以證明聽覺是緣起法，其作用不是恒常的。否則，聽覺或視覺的作用就不會受到條件制約。那就意味着，無論什麼情況下，聽覺或視覺都存在并產生作用。這才符合恒常的定義。

“聞聲自性者，雲何成眼識？”如果耳識有自性的話，怎麼會變成作用不同的眼識呢？如果聽覺會變成視覺，就說明聽覺不是恒常的。

“一人成父子，假名非真實。”對於中觀學者的質疑，數論派舉例說：就像一個人的身份，有時是父親，有時是兒子。當他面對兒子時就是父親，面對父親時就是兒子。同樣的道理，耳識既可以是耳識，也可以變成眼識。但從中觀的角度

看，這些例子是不成立的。一個人被稱為父親還是兒子，祇是假名安立的，並沒有實質內容，不是自性的存在。就像我們講長和短，相對短來說，它是長；相對更長來說，它是短。所謂的長短祇是假名安立而已。如果是作為自性的存在，那麼長祇能是長，短祇能是短；父親祇能是父親，兒子祇能是兒子。這樣才有名、有體、有實。所以中觀學者認為，數論派提出的例子不具有說服力，不符合他們所說的自性具有恒常不變的特點。

“憂喜暗三德，非子亦非父。”讀懂這句話，必須了解數論派的哲學思想。數論派認為，宇宙最初的理體叫自性，具備憂、喜、暗三德。當這三種屬性平衡時，自性會安住在自己的狀態；當它們失去平衡時，就會演化出宇宙萬物，演化出輪回的世界。所謂一個人既是父親，也可以是兒子，祇是假名安立，在憂喜暗三德中，是沒有父親也沒有兒子的。

“彼無聞聲性，不見彼性故。”我們探討恒常的事物到底能產生什麼作用，關鍵要去探討：事物本身是否具備這樣的屬性？如果它具備這些屬性，才能產生相應的作用，否則是不能產生作用的。那麼，聽覺是否具備視覺的屬性？視覺是否具備聽覺的屬性？如果耳朵具備看的功能，它才能看，否則不可能會看；如果眼睛具備聽的屬性，它才能聽，否則不

可能會聽。從緣起法的層面檢討，視覺中其實沒有聽覺的屬性，所以聽覺不能產生視覺的作用，視覺也不能產生聽覺的作用。數論派執著六識是恒常的，其作用就取決于自身屬性。如果沒有相應內涵，就不可能產生相應作用。

關於“人無我”的內容，是對世間凡夫及外道、其他宗教建立的自性加以分析，認識到恒常不變的“我”是不能成立的。特別介紹了數論派建立的神我，他們認為有恒常不變的“我”，在主導身心活動。寂天菩薩對此提出批判：這個神我究竟在五蘊之內，還是在五蘊之外？如果在五蘊內，是透過身心活動來表現的。以聽覺的作用為例，如果神我表現在聽覺的作用，那麼聽覺的作用就應該恒常不變。這樣的聞識是否存在？我們通過檢討可以發現，根本不存在恒常不變的聞識。不僅聞識如此，在視覺、味覺乃至一切心理活動中，同樣找不到恒常不變的神我在產生作用。那麼在五蘊外能不能找到呢？一樣是找不到的。接下來3個偈頌，寂天菩薩還是對恒常不變的聽覺提出反駁。

“如伎異狀見，是識即非常。”針對寂天菩薩的反駁，數論師舉例說：就像同一個藝人扮演各種角色，可以根據需要千變萬化。聽覺也是同樣，可以產生種種作用。這個道理是否成立呢？寂天菩薩說：如果聽覺也像演員扮演不同角色那

樣，可以產生各種作用，這些作用可以彼此轉移，就意味着聽覺是無常的，而非恒常不變的。否則的話，聽覺祇能聽聲音，視覺祇能看東西，而且時時保持聽和看的作用。

“謂異樣一體，彼一未曾有。”數論師提出：這些千變萬化的身份和作用，在本質上是一體的，是神我在產生作用。但在寂天菩薩看來，在千變萬化的現象背後有不變的實體，是不能成立的，從來都沒有聽說過。也就是說，在變化的五蘊身心背後，並沒有不變的實體在產生作用。

“異樣若非真，自性復爲何？”數論派又提出：各種心理和生理活動並不是真實的，真實不在聽覺作用上，也不在視覺作用上，而是背後有一個神我在主宰生命活動。這個“我”才是真實的，具有主宰義。寂天菩薩質疑說：如果我們現在的生理和心理活動都非恒常不變的真實，那你們所說的真實是什麼？其本質是什麼？

“若謂即是識，衆生將成一。”如果像數論派認爲的，所有現象祇是差別的假相，背後的神識才是真實本質，是否可以認爲：形形色色的衆生在本質上就成了一個？因爲現象都是假的，它們有共同的真實，就是神識。

“心無心亦一，同爲常有故。”不僅衆生將成一，有心的神識和無心的自性也將和合爲一，因爲他們都是永恒不變的

存在。數論派屬於二元論，認為世界由神識和自性的和合，發展出二十三諦，即把世界現象歸納為二十三種。但這一切祇是差別的假相，背後的神我和自性才是真實的。

“差殊成妄時，何為共同依？”如果承認差別現象是虛幻的，憑什麼認為在差別現象的背後有真實不變的神識或自性？憑什麼認為有實體在主導一切現象的差別？以中觀智慧觀察，這個理論是不能成立的。所以中觀對數論派的破斥，主要說明不管在五蘊之內，還是在五蘊之外，都找不到恒常不變的神我。

關於這個問題，佛經往往採用即蘊還是離蘊的論證法。如果說有神我，那神我到底是即蘊還是離蘊？即蘊，是說它在五蘊內；離蘊，是說它在五蘊外。因為神我是不可分割的，當我們對五蘊一一分析，再從五蘊以外去尋找，可以發現，五蘊內外都找不到所謂的“我”。由此證明數論外道建立的神我祇是妄想，并不符合真相。



【五十課】

2. 破勝論派

68. 無心亦非我，無心則如瓶。

謂合有心故，知成無知滅。

69. 若我無變異，心于彼何用？

無知復無用，虛空亦成我。

接着要破斥勝論派，它和數論派一樣，屬於印度著名的六派哲學之一。前面說過，勝論派是以六句義認識世界，即實、德、業、同、異、和合六個範疇，由此構成世界的存在。勝論師所說的“我”，屬於非精神性、非意識性的。這個恒常不變的“我”，統攝着我們的生命，以及身體和心理的各種活動，但“我”本身不具有認知作用，必須和心發生關係後，才能產生認知作用。我們看寂天菩薩怎麼破斥。

“無心亦非我，無心則如瓶。”勝論派認為“我”是恒常的，沒有心也沒有知，必須透過心和意識的連結，才能產生

主宰作用。以中觀智慧來看，其實它不具有“我”的作用，這一思想是不成立的。因為“我”有主宰義，本身應該有知的作用，也有心的作用。如果“我”本身無心，又不具有認知作用的話，那和瓶子有什麼差別？瓶子也沒有知，沒有心，不具有主宰作用。

“謂合有心故，知成無知滅。”勝論外道回答說：雖然“我”本身沒有認知作用，但它和心、意識連結之後，就具有主宰作用了。這個理論能不能成立呢？在中觀看來也是不成立的。如果“我”和心聯合之後變成有知，不再是無知的“我”。那這個“我”到底是不是恒常的？如果認為“我”是恒常的，而且沒有知，就不會因為任何連結改變它的性質。如果這個連結能改變它的性質，就說明這個“我”本質上不是恒常的。所以勝論派的觀點自相矛盾，不能成立，不符合勝論所說的——“我”是恒常的。

“若我無變異，心于彼何用？”如果像勝論派認為的，這個“我”是無知、無心的，是恒常不變的法，那它應該永遠保持無知的狀態。就像桌子、瓶子那樣，永遠是無知、無心的，即使和心連接，也不能改變其性質，其本身還是無知的，不可能變成有知。也就是說，心和它連結之後，並不會對它產生作用，這才符合勝論派的觀點。如果“我”因為和心連

接變成有知的話，就說明“我”不是恒常不變的。

“無知復無用，虛空亦成我。”如果“我”始終處在無知的狀態，怎麼能在生命活動中起到統攝和主宰的作用？如果無知的“我”也有主宰作用，那麼虛空也可以成爲“我”，因爲虛空就是無知的。所以說，勝論外道建立的無知的“我”，是不能成立的。

印度還有吠檀多等派別，同樣會成立一個恒常不變的“我”。佛法對“我”的定義，就是根據印度各宗教所說的“我”加以概括。不管阿特曼還是神我，共同的特點是——恒常、不變、獨存、不依賴條件、自己存在、不可分割，同時有主宰作用。包括西方宗教所說的靈魂，也是如此。而在佛法看來，不管五蘊之內還是之外，都找不到這樣的“我”。關於人無我的部分，就是破除世人及其他宗教的誤解，說明所謂的“我”是不存在的。

3. 解決無我帶來的疑問

爲什麼無我的思想會帶來困惑？在印度傳統宗教中，普遍成立恒常不變的“我”，以此承擔輪回主體，及造業、受報的連結。生命一生又一生的延續過程中，身體和心念始終處在變化之中。但在變化的背後，還有不變的主體。前面講到，

印度的哲學宗教有兩大流派，一是有我論，一是無我論。佛法以外的其他宗教，基本屬於有我論。在這樣的文化背景下，大家覺得有“我”才能建立輪回，追求解脫才有價值。如果没有“我”，誰在輪回？誰去解脫？生命的意義在哪裏？難免對佛法的無我思想感到困惑。所以中觀學者在破除自性“我”之後，關鍵要解決兩個問題：一是輪回，無我怎麼輪回？二是解脫，無我誰去解脫？輪回與解脫，也是印度哲學的兩大核心。

（1）無我，如何輪回

70. 若我非實有，業果系非理。

已作我既滅，誰復受業報？

71. 作者受者异，報時作者亡。

汝我若共許，爭此有何義？

72. 因時見有果，此見不可能。

依一相續故，佛說作者受。

這 3 個偈頌重點說明，如果無我的話，輪回怎麼建立。

“若我非實有，業果系非理。”前面已廣泛破除自性的“我”，這樣會帶來一個問題：如果没有恒常不變的我作為連接，造業到受報之間的關係就不能成立。其他宗教認為有自性的、恒常不變的我，造業和受報的主體是共同的，兩者的

關係就很清楚，理解起來也很容易。如果沒有“我”的話，誰造業？誰受報？

“已作我既滅，誰復受業報？”因為心念時時都在變化，比如有人在無明狀態下殺了人，可能馬上就後悔了。這個殺心祇是特定時刻產生的，不是永久的存在，可以因為悔恨弱化殺心，也可能通過修行斷除殺心。從身體來說，也在不斷新陳代謝中，據說人的細胞七年要全部更換一次。想一想，少年的你和青年的你、中年的你、老年的你，到底一樣不一樣？這一生的你和來生的你，到底一樣不一樣？從念念生滅的角度看，造業的我已經消失了，到底誰在承受業報？受報的人和造業的人究竟是什麼關係？如果不建立一個恒常不變的“我”，造業和受報之間的關係就不明確。

所以從輪回的角度說，如果沒有“我”，一是因果的建立會有困難，二是輪回的建立也有困難。從這一生到下一生，誰來完成之間的連結？如果有一個“我”作為永久的延續，就能承擔報應。就像誰犯了罪，必須自己負起責任。同時，這個“我”還能承擔輪回的過渡。有我的輪回容易理解，無我的輪回就不好理解了。

佛法所說正是無我的輪回觀——“無我無作無受者，善惡之業亦不亡。”雖然沒有自性的、恒常不變的“我”，沒有

自性的、恒常不變的造業者，也沒有自性的、恒常不變的受報者，但善惡業依然可以完成它的相續，因果報應依然可以建立。爲什麼？究竟什麼代表真相？是否必須有“我”，才符合因果法則？其實不然。凡夫認爲有“我”，包括外道建立的“我”，本身是一種錯誤認識。佛陀以緣起的智慧觀察，發現在生命延續過程中，根本沒有恒常不變的我。怎麼理解無我的輪回觀？

“作者受者異，報時作者亡，汝我若共許，諍此有何義？”作者和受者是不一樣的，這在現實中就能看到。我們造業時的生命體，和受報時的生命體，即便在同一生，從少年到青年、中年、老年，都會有很大改變。不僅如此，這個五蘊身還會在念念生滅中延續到來生。當一個人承受果報時，其實他造業時的身份已經沒有了。或者說，受報時的五蘊身，已不再是造業時的五蘊身。關於這個道理，我想大家都會承認。既然這樣，也應該承認沒有一個恒常不變的“我”貫穿生命，爭論這個問題有什麼意義呢？

無我最大的問題在於，造業和受報之間找不到恒常不變的連結，但這並不說明二者是沒關係的。我們需要去了解，它究竟怎樣發生連結？是不是一定要建立恒常不變的“我”？其他宗教看不清生命，就會想象着，必須有自性的“我”來連結因果和輪回。佛陀以緣起的智慧觀察生命，發現根本就

沒有恒常不變的“我”。雖然沒有，但并不影響因果和輪回的建立。因為生命延續有自身的因果規律。

“因時見有果，此見不可能。”因和果，即造業和受報的關係。前面講到，數論派認為因中有果，即因中就存在果；勝論派主張因中無果，即因中根本就沒有果。從佛法角度說，因中有果或因中無果都是不能成立的，所以說“此見不可能”。如果認為果已存在因中，就是常見，不符合事物發展的規律。如果認為因中沒有果，任何事物都沒有必然的關係，世界就亂套了。世間萬物，什麼種子能長出什麼果，都有一定之規。比如銀杏種子祇能長出銀杏樹，樟樹種子祇能長出樟樹；銀杏種子不能長出樟樹，樟樹種子也不能長出銀杏樹。可見因果之間必然有關，勝論派所說的因中無果是不成立的。但如果一定說因中就有果的話，就像一棵樹的種子中已經存在它的結果，那我們吃飯、消化之後變成大小便，豈不是飯裏就有大小便了？所以果在因中也是不成立的。

佛法是從生命的相似相續來揭示因果原理。我們從小的生活方式及所受教育，都會影響到未來的成長。3歲時的你和80歲的你，雖然不是同一個人，但其中是有延續性的。從身體來說，前面的細胞會影響後面的細胞，也就是現代醫學所說的新陳代謝。在此過程中，前後的細胞是有因果關係的。

心念也是同樣，前一念會影響後一念，後一念會影響再後一念，佛教稱之為“剎那生滅，相似相續”。

我們的身心是無常變化的，從身體到心靈，都不是穩定、長久的。組成身體的細胞時時生滅，心念也念念生滅。但這種生滅又是相似相續的，否則就麻煩了。如果我明天來上課，坐在這裏的人統統不認識了，男衆變成女衆，青年變成老人，大家還怎麼生活？正因為相似相續，所以今天的你和明天的你是相似的。當然，10年後差別就比較大，30年後再見很可能認不出，來生再見更是完全不同。佛經中，常常把生命的延續比作流水。我們看到的河流似乎始終那樣，事實上，它時時刻刻都在流動，時時刻刻都處在變化中。又像燈焰，雖然我們看到的差不多，其實它時時都在燃燒，前面的火和後面的火是不一樣的。生命同樣具有無常的特點，但這種無常是相似相續、剎那生滅的。

此外，還有四個字叫作“不常不斷”。生命既不是恒常的，也不是斷滅的。在我們的心念和身體中，沒有恒常不變的靈魂或神我作為生命主體，完成生命的連結，貫穿生命的相續，以此否定外道的常見。但佛法也不同于斷滅論者的“人死如燈滅”，生命不僅是這一生，而是有着無始的過去和無盡的未來。

緣起的道理非常深奧，一般人理解起來有相當難度。比

如說我們死了，這期生命結束後，身體被燒成骨灰，不再延續。當識再次投胎後，不能說下一個身體是這個身體的延續。那構成生命連結的是什麼？就是我們的心念和業力。但心念和業力也是緣起的，眼、耳、鼻、舌、身五識時常間斷。我們不聽聲音時，耳識就不起作用了，下次再聽，識才會繼續作用。眼睛閉起時，眼識不起作用；沒在聞東西時，鼻識不起作用。這就意味着，識並不是時時相續的，祇在因緣成熟時才會繼續活動。因為這些識會中斷，所以無法承擔生命的相續。否則當它中斷、不起活動時，生命中儲藏的無始以來的信息怎麼延續？

包括第六意識也是有間斷的。唯識經典說：“意識常現起，除生無想天。”雖然意識活動比前五識更頻繁，但在無想天、滅盡定、昏厥、深度睡眠等情況下，也不起活動。當意識不起活動時，生命不是斷滅了嗎？怎麼延續下去？可即使在這些情況下，也不代表有情變成像桌子那樣的物質。既然還屬於生命體，就說明意識背後有更深層的心識在延續。這種深層心識帶着生命積累的信息，完成它的相續。

阿含教法中也蘊含着這樣的思想。比如十二因緣有識和名色，名色包括前六識，名是五蘊中心理的部分，色是五蘊中物質的部分，此外還有更深層的意識在連結生命，從識到名

色，從名色到六入，所以十八界中除了六識還有意根。部派佛教中，則會在六識外安立更深層、微細的心理。比如大眾部安立根本識，作為其他識生起的基礎。化地部有三種蘊，一是一念頃蘊，是剎那生滅的，生起的當下就消失；二是一期生蘊，是貫穿今生的五蘊；三是窮生死蘊，是始終貫穿生命延續、直到輪回終結的心理。部派佛教中還有分別論者，提出有分識，有是三有，分是因，是作為三界有情輪回之因的識。

在唯識看來，部派佛教提出的這些識屬於阿賴耶識的方便說。關於誰來承擔輪回的載體，連結生命的相續，唯識宗提出阿賴耶識，為輪回和解脫提供了有效的解決方法。阿賴耶識作為生命載體，屬於潛意識，貫穿整個生命的延續。我們生命中發生過的一切，包括起心動念，都會形成經驗，儲藏在阿賴耶識中。雖然前六識會間斷，但阿賴耶識從不間斷。

這個不間斷和神我最大的區別在哪裏？阿賴耶識不是恒常的，而是緣起的，其特點在於剎那生滅、相似相續、不常不斷。一是剎那生滅，念念都在生滅；二是相似相續，其延續不是固定的，而在時時變化；三是不常不斷，既非恒常，也不斷滅。此外，阿賴耶識不能對生命起到主宰作用。所以說，阿賴耶識既可以承擔輪回的角色，又不同于外道所說的“我”，完全不違背佛法無我的思想。

“依一相續故，佛說作者受。”生命延續有兩個方面，在念念生滅的同時，又是無盡延續的，從而構成果、生死和輪回的連結。佛陀說受報的人是作業的人，正是根據生命的相續而言，不是從具有自性的“我”的角度，來建立作者和受者的關係。

這是解決生死輪回的問題，說明無我是怎麼輪回的。

(2) 心是我嗎

73. 過去未來心，俱無故非我。

今心若是我，彼滅則我亡。

74. 猶如芭蕉樹，剝析無所有。

如是以慧觀，覓我見非實。

這是解答第二個問題：心是不是我？數論派講的神我，其實是一種絕對精神，就像基督教所說的靈魂。平常人很容易把心念活動當作我，比如“我高興，我不高興”，以為是我在作主。結果却成為心的奴隸，被心念所主宰。這個心到底是不是“我”？需要根據“我”的特點，對心加以檢討。

前面講過，“我”具有恒常、不依賴條件、不可分割、有主宰性等特點。我們的心是否具備這些特點？事實上，心並不具備這樣的特點。首先，心是緣起的，每種識的生起都是

由因緣和合而生，比如眼識九緣生，耳識八緣生，鼻舌身識七緣生。包括各種心理，貪心生起是有貪心的因緣，嗔心生起是有嗔心的因緣，我慢生起是我慢的因緣，嫉妒心生起是有嫉妒心的因緣。因緣具備了，我們才能生起相應的心理。

其次，心是無常的。心念時時都在隨緣生滅，沒有一種可以恒常不變。正如《唯識三十論》所說：“五識隨緣現，或俱或不俱，如濤波依水。”前五識的生起就像大海的波濤，有風時波濤很大，無風時風平浪靜。心念也是如此，比如我們遇到特別喜歡的東西時，會生起強烈的貪心，但沒有這樣的外緣時，貪心會暫時蟄伏起來。因為每種心念的生起都有相應境界，隨緣起滅，有無不定。

第三，心是多元的，比如快樂、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，認為有一個神我在生命中產生不同作用。但佛法認為，心本身屬於多元的作用，不是單一的，也不是恒常不變的，並不是一個心在產生不同作用。同時，心是無自性的存在，沒有恒常不變、不可分割、獨立存在、不依賴條件的自性。

在本論中，寂天菩薩以 2 個偈頌引導我們對心進行檢討——它到底具不具備“我”的內涵？

“過去未來心，俱無故非我。”這是從時間來認識心。我們看到這個偈頌時，很容易想到《金剛經》的一句話：“過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。”過去的心已經過去，未來的心尚未生起，現在的心剎那生滅，念念不住。寂天菩薩也是基于這一原理，引導我們來檢討和認識自己的心。過去心已經過去，根本就找不到。你曾經的高興不高興、歡喜不歡喜，這些感覺早就沒了，有的只剩下記憶，有的甚至連印象都不存在。如果心是恒常的，就會一直延續下去。比如快樂，永遠在快樂的感覺中，延續一萬年、百萬年。事實上，根本不存在那種恒常的心。不管愛還是恨，高興還是不高興，都是變化的，過去就沒了。未來心尚未生起，同樣是找不到的。可見，不管過去還是未來的心，都不具有恒常的特點。因為它已經變化，或并不存在，所以說都不是“我”。如果是我，必定是恒常不變的，永遠都在這個狀態，一直延續到現在。

“今心若是我，彼滅則我亡。”如果認為當下的心是“我”，那現在可能是高興的狀態，也可能是不高興的狀態，到底高興的狀態是“我”，還是不高興的狀態是“我”？高興的狀態很快會過去，不高興的狀態也很快會過去，那是否意味着“我”就不存在了？如果以心念為“我”，而心念是生滅變化的，那“我”隨時可能沒掉。可見，所有心念都不具有“我”

的內涵，不能代表“我”的存在。

“猶如芭蕉樹，剝析無所有。”下面進一步舉例說明。就像芭蕉樹一層層剝開之後，中間什麼都沒了。生命由五蘊和合而成，不論物質部分的身體也好，精神部分的心靈也好，對其層層解構之後，根本找不到不變的實體。所以說，以智慧觀察我們的五蘊身心，確實沒有所謂的實體。

“如是以慧觀，覓我見非實。”對心的認識，是佛法修行的核心內容。佛陀在菩提樹下悟道，就是對心的觀察過程。他從十二因緣入手，認識到生命像河流一樣，然後從這個心流去追溯輪回的源頭。因為輪回的延續就是心的延續，所以輪回的源頭就是心的源頭。找到心的源頭，就找到覺性所在。初祖接引二祖時，二祖說：“我心不安，乞師與安！”達摩說：“將心來，與汝安！”心是什麼？二祖去尋找自己的心，發現“覓心了不可得”。這個心是什麼？有沒有恒常的存在？如果這個不安的心是恒常的，我們將永遠處在不安的狀態。當一個人恐懼時，恐懼是什麼？如果有恒常的恐懼之心，我們將永遠處在恐懼中。那就麻煩了。當我們以般若智慧觀照內心，會發現不安、恐懼的本質都是空的，了不可得。在我們身心中，根本找不到恒常不變的“我”，找不到符合自性的身心活動。所以“心”不是我。

(3) 無我，不妨輪回與解脫

75. 有情若非有，于誰起悲愍？

立誓成佛者，因痴虛設有。

76. 無人誰得果？許由痴心得。

爲息衆生苦，不應除此痴。

77. 我慢痛苦因，惑我得增長。

謂慢不能除，修無我最勝。

這3個偈頌主要解答，如果無我的話，怎麼成立輪回和解脫？這是印度所有宗教哲學最關心的兩大核心，所以寂天菩薩在介紹無我思想時，一定要解答這樣的疑惑。

“有情若非有，于誰起悲愍？”如果没有恒常不變的“我”，是否意味着有情是不存在的？那麼誰去輪回？誰在解脫？菩薩又對誰修慈悲心？要度的衆生到底是誰？非有，可以從兩個層面來理解。從無自性的層面主要講無我，但這個無我并不否定生死輪回的現象，也不否定生命延續的過程，而是否定有一個自性的“我”在承擔生死輪回。從勝義諦的層面來說，輪回和解脫都不存在。在空性中，沒有佛和衆生的差別，也沒有輪回和解脫的差別。

正如《金剛經》所說：“我今滅度無量衆生，實無衆生得滅度者。”雖然在積極度化衆生，但同時又告訴我們，並沒有衆生被度化。因爲在空性層面，衆生和緣起的差別是不存在

的，所以是“實無”。經中還講到：如來得阿耨多羅三藐三菩提，是實無所得；如來說法，也是實無所說。從空性層面看，並沒有這樣的差別，但在緣起的層面、世俗諦的層面，確實存在衆生和佛的差別，也存在輪回和解脫的差別。這是寂天菩薩針對外人疑問的回答。

“立誓成佛者，因痴虛設有。”菩薩是立誓成佛的人，他們在度衆生的過程中，能體會到沒有自性的有情，也體會到在空性層面，沒有佛和衆生的差別，但同時還要從空出有，在世俗諦的層面了解到，有情的輪回是源于根本無明。他們因為無明產生煩惱，進而造業，在生死輪回中受苦受難，希望得到拯救。這個現實是不可否認的。如果我們否認世俗諦的緣起存在，就變成偏空，甚至是撥無因果，是不對的。

“無人誰得果？許由痴心得。”如果說沒有這個“我”，那麼由誰來修行證果？誰來成佛？寂天菩薩指出，雖然在空性層面不存在自性的“我”，但在世俗諦的層面，這一切都是成立的。就像《金剛經》的“無我相，無人相，無衆生相，無壽者相”，是說在空性層面沒有自性的我、自性的人、自性的衆生和壽者，當然也沒有修行和解脫、衆生和成佛的差別。但在世俗層面，我們必須承認有情生死輪回的現實，其根源就是痴。有情因為根本無明，看不清生命和世界的真相，就

會有所知障、煩惱障，進而造業輪回。因為備受痛苦，所以生起解脫的願望，希望解除無明制造的煩惱和輪回。

“為息衆生苦，不應除此痴。”菩薩已從輪回走向解脫，但為了救度衆生，還會從緣起的層面，看到衆生出于無明，不斷地制造輪回、承受痛苦。正因為不否定這樣的現實，菩薩才能發起廣大悲心，想到僅僅自己解脫還不夠，必須幫助衆生從輪回走向解脫。雖然衆生在空性層面是幻有的，痛苦和除苦也是虛幻的，但菩薩出于慈悲，不應該消除這樣的分別。

“我慢痛苦因，惑我得增長。”前面已經廣泛分析無我的真相，以及依無我建立輪回和解脫的原理，最後是對無我之理加以總結。因為我執，就會對自我產生重要感、優越感、主宰欲，覺得自己高人一等，所有努力都在為自我服務。可以說，這個以自我為中心的生命，是產生一切痛苦的因。之所以這樣，就是對自己看不清楚，對自我的迷惑看不清楚，認為有一個自性的“我”。對自我的錯誤認識，是我執得以增長的根本。

“謂慢不能除，修無我最勝。”衆生深陷在我執、我見、我慢中，根深蒂固。如果不學佛，簡直無法想象“我”是可以破除的。我們學習佛法之後，了解到無我的原理，再以無我的智慧觀修，確實可以弱化我執，最終證悟無我的空性。這種智慧可以解決由我執產生的一切痛苦，是禪修最殊勝的內容。



【五十一課】

七、廣說法無我

前面介紹了人無我的思想，說明有情是無自性的，從而破除對有情的執著。此外，佛法還講到法無我。可以說，三藏十二部都是引導我們認識人無我和法無我。因為一切煩惱、痛苦、生死、輪回都源于我執和法執，所以破除我法二執是整個佛法的核心。不管漢傳、藏傳還是南傳，都以了解并掃除這兩種執著為目標。

其中，聲聞乘主要講到人無我，認為生死輪回都是因為對五蘊生起我執。破除我執，就能開啓智慧，體認無我的空性，最後證悟涅槃。大乘學人不僅要自己解脫，還要幫助無量衆生共同解脫；不僅要破除煩惱障，還要廣泛了解一切法差別的真相，破除所知障。所以大乘佛法普遍講兩種無我，即人無我和法無我。

法的範圍非常廣泛，世間一切都屬於法的範圍。《百法明

門論》中，把法歸納為心法、心所法、色法、心不相應行法、無為法五類，共一百種，又稱五位百法。正確看待一切法，擺脫對法的錯誤認識和執著，掃除由根本無明生起的自性見，是認識法空的重要前提。

關於這些內容，《入行論》主要由三部分組成。一是通過四念處，從般若中觀的角度正確觀察身、受、心、法的空性，主要是要幫助我們正確認識世俗諦，通達第一義諦。

二是二諦門，即世俗諦和勝義諦，說明二諦的內容，以及在修行中的關係，這是“智慧品”的核心。學習中觀思想有三個關鍵詞，即世俗諦、勝義諦、涅槃。其中蘊含從見地到修行的次第，正確認識世俗諦，才能進一步通達勝義諦，最終證悟涅槃。龍樹菩薩用四句話，把修行的道理和關係說得清清楚楚：“若不依俗諦，不得第一義。不得第一義，則不得涅槃。”從認識世俗諦到通達勝義諦、成就涅槃，是修行三步曲。其中的關鍵，就在于掃除自性見，正確認識世俗諦。

三是成立法無我的正因，正確了解法的空性，認識世界一切現象存在的本質是什麼。從世人或是其他宗教、哲學的角度，會認為存在的本質是自性，或是物質實體，或是精神實體，但從中觀角度說，一切現象的本質就是空性。

我們對一切問題的認識，一是正確認識事物存在的本質，

二是了解一切現象如何存在，三是成立緣起的正因，通過事物的存在，了解其本質是無自性的。對於法無我的認識，主要由這三方面組成。

（一）由念處門說

第一部分是從念處門解說。念處，即身、受、心、法四念處，是我們最容易生起貪著的四項內容。所以四念處是聲聞乘修行的重要項目，也是通往解脫的關鍵。身是我們的身體，受是苦樂憂喜捨的感受，心是種種心念活動，法本來可以包括一切，但因為前三項內容特別重要，所以單獨列出來，有針對性地觀察并加以對治。

觀身不淨，是觀察身體的污濁不淨，對治由此產生的貪著，不再誤以為它是美好、清淨、可愛的。觀受是苦，是針對我們最容易貪著的快樂、幸福、舒服等感受，看到它是短暫而不穩定的，其本質是痛苦的，從而擺脫對快樂等感受的貪著。觀心無常，是了解心念的無常變化，解除對心念恒常不變的執著。觀法無我，從聲聞教法來說，重點偏向對有情的觀察，針對有我來觀察無我。四念處就是通過這四個方面，引導我們擺脫對美好、快樂、永恒和有我的執著，從中解脫。

“智慧品”中，寂天菩薩以般若中觀的見地，為我們提供

更深層的觀察角度，使我們認識到，身、受、心、法這四種現象的存在都是無自性的。每一種觀察，都在引導我們直接體認空性，包括身的空性、受的空性、心的空性和法的空性。在認識身的過程中，了解色身是無自性的，擺脫對身體的執著，當下就能體認身體的空性。對受、心、法的觀察也是如此，目的都是讓我們體認空性。

這是非常透徹的觀察。如果能帶着空性見修四念處，見地立刻就提升了，從聲聞乘提升到大乘。從修行來說，是一步到位的。如果能立足于無自性的見地，四念處就會成爲體認空性的修行。所以說，這個見地對修習四念處意義重大。

接下來分別介紹，如何正確觀察和認識身念處、受念處，心念處和法念處。

1. 身念處

我執其實是一個皮包公司，是假名安立的，這就必須有依托。對身體的執著，正是我執的重要依托。人爲什麼怕死？是因爲把身體執以爲“我”，害怕這個“我”會隨着死亡消失。執身爲我，使我們很容易成爲身體的奴隸。世人幾十年忙來忙去，基本都在爲這個身體打工，爲了身體的生存、健康和享受耗盡全部精力，希望它永遠存在。所以當身體得病、衰

老、即將敗壞時，就會背離我們的期待，帶來無量痛苦。認識到身體的無我，是修行的重要內容。

在我們的錯誤認識中，以為身體是獨存的實體，對此產生永恆的期待。古人追求長生不老，就是出于這種幻想。事實上，這祇是我們的錯誤認識和一廂情願，根本無法實現。但當我們有了這樣的幻想，一方面會想盡辦法為身體做各種事，另一方面則會恐懼無常，因為事實不符合永恆的幻想而受傷。

我們不僅以為自己的身體是美好的，對此產生執著和自戀，還會認為別人的身體是美好的，對此產生執著和貪愛。所有這一切都是煩惱的重要因緣。針對這些執著，聲聞乘修行主要讓我們觀察身體的緣起性，及九孔常流不淨的真相，認識它的無常、無我和不淨，擺脫由錯誤認知和執著帶來的煩惱。本論則是從般若中觀的見地，引導我們以緣起的智慧觀察，了解到色身是無自性的，祇是條件和關係的假相。當我們了解身體的無自性，就能認識到其本質是空性。以下，寂天菩薩從三個方面引導我們觀察。

(1) 總觀察身體

首先，總的觀察身體是無自性的，其本質就是空性。

78. 身非足小腿，腿臀亦非身，
腹背及胸肩，彼等復非身。

79. 側助手非身，腋窩肩非身，
內臟頭與頸，彼等皆非身，此中孰為身？
80. 若身遍散住，一切諸肢分，
分復住自分，身應住何處？
81. 若謂吾一身，分住手等分，
則盡手等數，應成等數身。
82. 內外若無身，雲何手有身？
手等外無它，雲何有彼身？
83. 無身因愚迷，于手生身覺。
如因石狀殊，誤彼為真人。
84. 衆緣聚合時，見石狀似人。
如是于手等，亦見實有身。

身體就像一臺機器，由五官、臟腑、四肢等零件構成。在佛法看來，身體就是這些條件關係的假相，是因緣和合、假名安立的。離開構成身體的零件和材料，其實找不到叫作“身體”的東西。我們在緣起的五蘊現象上，安立一個名稱叫作身體。當然也可以不叫身體，叫樹或是什麼，無非是一個名字。這個名稱背後，到底有沒有實體？在凡夫的認知中，會覺得身體是不可分割的整體，其中包含恆常不變的自性。但這種認知是由無明形成的，隱含着巨大的自性見，并不符合事實真相，而且會引發種種煩惱。針對這些錯誤認知，寂天菩薩引導我們逐一觀察——究竟什麼代表身體？

“身非足小腿，腿臀亦非身，腹背及胸肩，彼等復非身。”組成身體的各個零件，比如腳不能代表身體，小腿、大腿、臀部不能代表身體，腹、背、胸也不能代表身體。總之，任何局部都不能完整代表身體。

“側肋手非身，腋窩肩非身，內臟頭與頸，彼等皆非身。”肋骨、手臂不能代表身體，腋窩、肩膀不能代表身體，五臟六腑的任何部分，包括我們的頭和脖頸，都不能代表身體。

“此中孰爲身？”從緣起的角度，身體祇是假相，由局部構成整體。從自性的角度，每個局部都不能代表完整的身體，否則就不符合自性的定義。這體現在兩方面。其一，剛才所說的都是局部，不是完整的身體。比如我們的手沒了，不能說身體就沒了；其二，如果我們執著身體有自性，是完整的存在，那麼任何局部都不能代表不可分割的身體。如果構成身體的任何部分都不能作爲代表，究竟什麼是身體？

“若身遍散住，一切諸肢分。”按世人或外道的觀點，認爲身體是自性的存在，散落在整個身體，所謂“遍散住”。也就是說，手住在自性的手中，腳住在自性的腳中，頭住在自性的頭中，五臟六腑住在自性的五臟六腑中，乃至全身各部分，都分布在自性身的各個部分。

“分復住自分，身應住何處？”如果認爲每一部分住在各

自的地方，在中觀看來，這個自性身是不成立的。因為自性身是不可分割的整體，它究竟住在哪一部分？住在手上、腳上還是頭上？在這些部分，我們都找不到完整的自性身。除了組成身體的四肢五臟等零件外，找不到自性、恒常、不可分割、不依賴條件的身體。我們能看到的，祇是條件因緣的假相，每一部分都可以分割。所以外人的說法，在寂天菩薩看來是不能成立的。

“若謂吾一身，分住手等分，則盡手等數，應成等數身。”接着還是批判有自性身的觀點。有人認為身體是一個整體，是自性的存在，不可分割。在手、腳、頭、眼睛、鼻子和五臟六腑等各個地方，都住着完整的身體。如果這麼認為的話，會產生什麼結果？就是身體會變得很多。如果每一部分都有自性的身體，就意味着——身體由幾部分組成，你就有多少個身體。寂天菩薩做這些考察，目的是引導我們認識，身體祇是因緣條件的假相。在假名安立的色身中，不論從哪個角度探究，一定找不到自性的身體。

“內外若無身，雲何手有身？手等外無他，雲何有彼身？”我們首先在身內探究，發現找不到具有自性的身體。想一想自性的條件——自生、自成、永恒存在、不可分割的實體。在我們現有的五蘊中，能找到符合這些條件的自性身嗎？找

不到。其次在身外尋找，如果在組成身體的零件中都找不到自性身，怎麼還有除此以外的身體呢？可見從身內到身外，都找不到符合這些條件的自性身，手上找不到，腳上找不到，任何零件中都找不到。通過這些追究就能看到：我們所認定的自性身，根本就不存在。

前面講到，通過對身體各部分的觀察，發現找不到自性身。既然找不到，為什麼在我們的認識中，會對身體產生自性見呢？從 83 頌開始，寂天菩薩以 2 個偈頌來解答這個問題。

“無身因愚迷，于手生身覺。”愚就是根本無明，迷就是看不清。身體是因緣假相，並不是自性的存在。當然佛陀也會說這是“身體”，但他以緣起智慧觀察一切，知道所謂的“身體”祇是條件組合，是假名安立的。但凡夫因為無明，看不清真相，對這些假相產生自性見。說到身體時，就認為它祇能叫作“身體”。然後根據名稱遍計實質，在名和實之間產生自性見，認為手等部位中有實實在在的身體。同時還認為身體是不可分割的整體，是恒常、自性的存在。從唯識宗的角度看，凡夫都活在遍計所執中，所以會對身體產生自性見，看不到緣起的現實。

“如因石狀殊，誤彼為真人。”就像有人晚上走在月光下，看到一堆形狀特殊的石頭，把它當作真人。生活中常有類似的

誤會，因為看不清，結果把這個認作那個。同樣，凡夫因為不了解諸法實相，看不清萬物是條件關係的假相，是無自性的，就會對所見一切產生自性見。比如從審美的角度，認為這些東西美就是美，醜就是醜；或是從價值的角度，認為這些東西值錢就是值錢，不值錢就是不值錢。却看不到，一切現象的好壞、美醜、價值都是相對的，是變化不定的假相。美的可能變成醜的，醜的也可能變成美的；有價值的可能變成沒價值的，沒價值的也可能變成有價值的。我們看不到緣起的事實，總是活在錯誤認定中，其實就像把石頭看作真人一樣。

“衆緣聚合時，見石狀似人。”當各種條件和合，比如晚上、月光下、樹影婆娑，然後這個石頭的形狀有點像人。具備這些條件，我們就可能把石頭看作人。如果條件改變了，比如陽光燦爛的白天，什麼都看得很清楚，我們就不會誤以為是人。

“如是于手等，亦見實有身。”同樣，凡夫因為無明，看不清五蘊身是因緣條件的假相，才誤以為身體是自性的存在，是不可分割的整體，進而生起執著。這種誤解是由無明和錯誤認知造成的，通過智慧的觀察，其實根本不存在自性的身體。

以上幾個偈頌，通過對身體的總體觀察，闡述相關錯誤認知的根本原因。

(2) 分觀察分支

85. 手復指聚故，理當成何物？

能聚由聚成，聚者猶可分。

86. 分復析為塵，塵析為方分，

方分離部分，如空無微塵。

接着，通過對身體局部的觀察和分析，進一步看清身體的自性是不存在也找不到的。

“手復指聚故，理當成何物？”指聚，即構成手的各種條件。我們在身體中找一個局部，以緣起的智慧加以觀察。比如手是怎麼存在的？手是由手指、指甲、皮膚、骨頭、肌肉、血液、細胞等條件構成的，離開這些條件，手又是什麼？

“能聚由聚成，聚者猶可分。”構成手的各種條件，如手指等部分，小到細胞組織，同樣由眾多因素組成，不是獨存不變的實體，可以進一步解構。

“分復析為塵，塵析為方分。”將組成手指的各部分分解為微塵，微塵又可以分解為方分。按唯識的觀點，任何有體積的存在都應該有東西南北上下六面，那就可以再分。也就是說，如果有實體存在，就可以無限地往下解構。現代科學已找到原子、電子、中子、夸克，但祇要事物有體積有質量，就可以繼續分解。

“方分離部分，如空無微塵。”印度勝論派認為，極微是構成物質的最小元素，由此構成世界的存在。但根據現代的量子物理學，認為物質中找不到不可分的實體，因為分析下去就空掉了。寂天菩薩也告訴我們：組成物質的方分是找不到的，就像虛空一樣。既然連微塵、方分這樣的存在都找不到，何況是由此組成的身體呢？換言之，組成身體的各部分都沒有自性的存在，身體也沒有自性的存在，其本質就是空性。

（3）故除貪身

87. 是故聰智者，誰貪如夢身？
如是身若無，豈貪男女相？

“是故聰智者，誰貪如夢身？”寂天菩薩通過分析告訴我們，身體確實是無常、無我、無自性的存在。我們覺得身體是美好的，有恒常的自性，是屬於“我”的，祇是無明帶來的誤解。對於有智慧的人來說，學會以緣起觀察身體後，怎麼還會貪著這個幻化的身體？

“如是身若無，豈貪男女相？”當我們了解到身體是無自性的，其存在祇是因緣、條件的假相，就沒什麼可貪著的。既然身體都是幻有的，又怎麼會被男女相吸引，對此愛戀不捨？這是對治由身見引發的淫欲心，此為障道法，嚴重障礙解脫。

2. 受念處

第二部分是對受念處的觀察。受即感受，佛教將此歸納為苦樂憂喜捨五種，即痛苦的感受、快樂的感受、憂愁的感受、歡喜的感受、不苦不樂的感受。其中，苦樂對人類生活和社會發展的影響尤其重大。佛法的核心目標，就是引導我們離苦得樂。事實上，人類五千年文明所作的一切努力，同樣是為了解脫痛苦，追求快樂。最初是從飲食、物質得到快樂，然後是從情感、家庭得到快樂，還有人是從地位、權力得到快樂。我們之所以貪著某個人或物，就是因為這能帶來快樂的感受。同時，因為痛苦給身心造成的傷害，使我們對此有着強烈的排斥。這種對苦樂的感受，是生起貪瞋之心的重要基礎。其原因，又和痴有關。痴，就是看不清受的狀態，也看不清產生受的境界。因為看不清，就會被這些境界所轉。

受還在生死輪回中扮演着重要角色。十二因緣代表生命延續的流程，包括無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。其中，觸是接觸。當六根接觸六塵後，會產生苦樂憂喜捨的感受。通常，我們會對樂受生起貪著和需求，就希望不斷得到它，不斷重複這種感受，所以受是愛取有的基礎。如果我們對受有了正確觀察，當感受生起時，知道這祇是感受，保持正念，就不會進入愛取有。

修行中也是如此。打坐時，當苦受生起，比如身上發癢、發痛、發麻，如果不能對此作智慧觀察，就會被苦受抓住，心生懈怠甚至放棄；當樂受生起，比如輕安、愉悅等，如果缺乏正確認識，對此心生貪著，就會停步不前，障礙止觀。所以對於受的觀察，是開發智慧的關鍵所在。

聲聞乘的四念處中，要“觀受是苦”。其實從人的感受來說，有苦、樂、憂、喜、捨之分，有痛苦也有快樂，有憂愁也有歡喜，為什麼祇說到苦？因為在佛法看來，有漏生命充滿迷惑和煩惱，是制造痛苦的永動機。哪怕所謂的快樂，也是有漏的，祇是對痛苦的暫時緩解。如果對此產生貪著，祇會帶來更多痛苦。所以這裏所說的苦，是對有漏生命的本質透視。

而從般若中觀的見地，主要是通過分析，破除我們對受的自性見，說明受是無自性的存在，由此認識受的本質就是空性。

(1) 破受有自性

88. 苦性若實有，何不損極樂？

樂實則甘等，何不解憂苦？

89. 若謂苦強故，不覺彼樂受。

既非領納性，雲何可謂受？

90. 若謂有微苦，豈非已除苦？

謂彼即餘樂，微苦豈非樂？

91. 倘因逆緣故，苦受不得生，

此豈非成立：分別受是執？

92. 故應修空觀，對治實有執。

觀慧良田中，能長瑜伽食。

從中觀智慧看，苦、樂、憂、喜、捨都是緣起的存在。比如你身體健康，享受美食美景，會有快樂的感覺；或是身體受到傷害，內心被煩惱主宰，又會有痛苦的感覺。總之，每種受都是緣生緣滅的，條件具備就出現，條件敗壞就消失，并非自性的存在。如果苦受是自性的存在，那你永遠都在痛苦的感受中，任何情況下都不會改變；如果樂受是自性的存在，那你時刻都在極大的快樂中，不必依賴任何條件。祇要苦樂會受到條件影響，比如苦受因為快樂而消失，或是樂受被某些痛苦幹擾，就說明這個苦樂是緣起的。

“苦性若實有，何不損極樂？”寂天菩薩在此破除的，是凡夫認為有自性的苦、自性的樂。如果苦受是真實不變的存在，那它為什麼不能影響到快樂的存在呢？如果你已陷入自性的苦受，應該永遠都在苦的狀態，任何條件都不能讓你快樂。事實并非如此。當我們因為某些事而痛苦時，也有一些事可以讓我們感到快樂。所謂的痛苦，并不會遮蔽快樂。隨着環境的變化，感覺也在變化。當這種感覺被另一種感覺替

代時，之前的感覺不知哪裏去了，根本就找不到。當我們快樂時，想不起痛苦時究竟有多苦；而當我們痛苦時，也想不起快樂時究竟有多樂。當我們身處嚴冬，無法想象夏天怎麼那麼熱；到了酷暑，也無法想象冬天被凍得受不了的感覺。這就充分說明，痛苦和快樂都不是自性的存在，而是緣起的存在，無常的存在。

“樂實則甘等，何不解憂苦？”如果快樂是自性的存在，它就可以對治一切痛苦。當人得到這種自性的快樂時，意味着再也不會產生痛苦了。那樣的話，世間讓人愉悅的事物，為什麼不能讓所有人解除憂悲苦惱呢？如果還會產生痛苦，說明快樂並不是自性的存在，而是緣起的。

“若謂苦強故，不覺彼樂受。”有人認為，當我們產生痛苦時，其實快樂還在那裏，祇是因為痛苦非常強大，使我們感受不到快樂的存在。也就是說，快樂和痛苦始終存在，祇是有時感受不到而已。

“既非領納性，雲何可謂受？”寂天菩薩質疑說：那些體會不到的快樂，怎麼能算是感受呢？如果快樂是自性的存在，我們一定能感受到。因為苦樂是通過感受來認知的，當你感受到快樂，才知道快樂的存在；感受到痛苦，才知道痛苦的存在。如果感受不到的話，怎麼證明樂和苦的存在？這個理

由是不能成立的。

“若謂有微苦，豈非已除苦？”對方又提出另一個理由：快樂本來可以消除痛苦，但如果我們內心的痛苦太強大，即便遇到快樂的境界，也不能完全從中出離，還會剩下一點微苦。雖然還有微苦，畢竟已經消除了大的痛苦。他們據此認為，快樂具有消除痛苦的作用。

“謂彼即餘樂，微苦豈非樂？”如果快樂能消除大的痛苦，最後剩下一點微苦，那麼這點微苦豈不是快樂帶來的結果？這個偈頌也在證明，快樂和痛苦不是自性的存在，因為它可以相互抵消，相互影響。大的快樂會影響痛苦的產生，大的痛苦也會影響快樂的存在，可見苦和樂是緣起的。

“倘因逆緣故，苦受不得生。”當你處在苦受或樂受時，因為不同的因緣，會使你原本的苦樂狀態受到影響。比如你處于苦受時，出現快樂的因緣；或是你處于樂受時，出現痛苦的因緣，原有的苦樂就會隨之改變。就像我們覺得很熱時，一進入涼快的地方，熱的感受立刻消失，身心清涼。那麼，由熱帶來的痛苦就消除了，產生快樂的感覺。

“此豈非成立：分別受是執？”這就說明，我們認為受是自性的存在，是錯誤的認識和執著。所謂的受，祇是緣起的假相，是假名安立、隨緣變化的。我們對受加以觀察，根本

找不到受的自性，當下就能體會受的本質就是空性。

“故應修空觀，對治實有執。”所以我們要修空觀，對受加以觀修，了解受的存在祇是因緣假相，其本質就是空性，對治執著受為實有的誤解。如果我們貪著受，把受看作自性的存在，把人間的快樂、幸福當作自性的存在，對此產生貪著，就會追求這種感受，希望再次獲得快樂、幸福的感覺。事實上，受的本質祇是假相，是無常、無自性的。如果貪著無常的受，必然給自己帶來無盡的痛苦和煩惱。所以我們要觀察受的無自性，體會受的空性。

“觀慧良田中，能長瑜伽食。”對受的觀察，包括對身體無自性的觀察。通過對這些內容的學習，我們可以真切認識到，身體是因緣假相，是無自性的存在。同時也觀察到，受是因緣假相，是無自性的。當我們具備這樣的認知，再通過禪修，去觀察“受”到底是什麼，身體和心理產生的覺受到到底是什麼。在智慧的觀照下，種種感受就會平息，我們就能體會受的空性本質，解除對受的貪著，以及因為受產生的煩惱。瑜伽就是相應，這種觀修能使我們的心與空性相應，與真理相應，為證悟涅槃提供重要幫助。



【五十二課】

(2) 破受因——觸有自性

93. 根境若間隔，彼二怎會遇？

無隔二成一，誰復遇于誰？

94. 塵塵不相入，無間等大故。

不入則無合，無合則不遇。

95. 無分而能遇，雲何有此理？

若見請示我，無分相遇塵。

96. 意識無色身，遇境不應理。

聚亦無實故，如前應觀察。

97. 若觸非真有，則受從何生？

何故逐塵勞？何苦傷何人？

98. 若見無受者，亦無實領受，

見此實性已，雲何愛不滅？

現實人生中，我們時時會有不同感受，如痛苦、快樂、憂愁、歡喜等，是非常普遍的心理活動。從修行法門來說，

受是四念處之一；從生命構成來說，受是五蘊之一；從生死輪回來說，受又是十二因緣之一，扮演着重要角色。這些都是佛陀安立的。所以中觀并不否定受的存在，而是否定我們對受產生的自性見。也就是說，沒有自性的苦，沒有自性的樂，沒有不依賴條件、恒常不變、不可分割的受，苦、樂、憂、喜、捨都是緣起的存在。

人們對受的執著很深，所受的影響也很大，所以在佛法不同經論中，都把如何正確認識受作為重要修行內容。“智慧品”第93頌到98頌，寂天菩薩對受生起的衆多因素，尤其是受的因、受的人、受的心理和受的境界，層層剖析。首先，受和觸有關，如果沒有產生觸，就不會帶來相應的受。其次，離不開受者，如果離開受者，誰在受？第三，離不開受的心理。第四，離不開受的境界。所以受本身不是獨立的存在，而是因緣和合、不能自主的，必須依賴條件并受其制約，由此認識受的空性，破除對受的自性見。

十二因緣中，觸是非常重要的環節，從名色緣六入而有觸，進而產生受。唯識的定義，則是三和生觸。三和即六根、六塵、六識。六根，為眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根；六塵，為色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵；六識，為眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。根、塵、識三者

和合，產生的心理爲觸，其特點是“令心、心所觸境爲性，受、想、思等所依爲業”。

從觸本身的定義看，我們也可以把它理解爲一種接觸。當根、塵和識發生接觸後，產生了相應感受。這種感受使六根和六識進一步接觸六塵境界，而在根、塵、識接觸的過程中，進一步引發相應心理。《百法》中，將作意、觸、受、想、思作爲五遍行，即常規的普通心理，遍一切時一切處。因爲有觸，才會引發受、想、思等心所，所以觸是受生起之因。

我們想了解世界本質，首先要了解事物是怎麼產生的，是緣起還是自性的存在？是否需要依賴條件？是無常還是永恆的？寂天菩薩也是本着這樣的思路——先了解觸是怎樣的的存在，由此認識受是怎樣的的存在。前面說到，觸離不開根塵識的和合，否則就不存在觸的心理。如何認識這種“觸”？

“根境若間隔，彼二怎會遇？”觸是由六根和外境接觸後產生的，所以我們要審視：根和境究竟是什麼關係？如果有間隔，有距離，是不能構成接觸的，二者怎麼會相遇呢？這個問題的前提，是建立自性的六根和自性的外境。如果二者是獨立存在的，本身不存在任何依賴關係，那麼當它們有間隔的時候，是不能構成接觸的。

“無隔二成一，誰復遇于誰？”反過來說，如果根和境沒

有間隔，那它們本來就是一體的，又是誰遇到了誰呢？如果它們有自性，是不可分割的整體，就不能說是兩個東西在接觸。寂天菩薩所破的是，有自性的根和境不能作為觸生起之因。當然從中觀的角度看，根本不存在有自性的根和境。

下面 2 個偈頌繼續探討：有自性的根、境、識無法構成接觸，必須是緣起的根、境、識才能構成接觸。因為兩個物體的接觸需要有體積，比如兩張桌子都有體積，才能構成接觸；我們坐在這裏，身體和凳子都有體積，才能構成接觸。如果兩個東西沒有體積，就無法構成接觸。根據古代的原子論，認為原子是不可分割的、自性的存在。但根據現代的量子力學，認為物質中根本找不到恒常不變的實體。我曾在微博上發了個視頻，是美國斯坦福禪學社做的，講科學與佛學的相遇。比如波粒二象性，即物質有時以波的方式存在，有時以粒子的方式存在。我們以為自己坐在凳子上，其實並不是兩個實體的接觸，而是通過能量的排斥，讓你產生已經接觸到這裏的感覺。當然這個道理我還不是很清楚，主要是說明並沒有兩個實體的接觸。既然找不到不可分割、不變的實體，所以實體間的接觸是不成立的。但從緣起法的角度，兩個緣起假相之間的接觸是可以成立的。

“塵塵不相入，無間等大故。”塵塵，即根塵和境塵。如

果存在自性的微塵，那麼眼耳鼻舌身意六根的塵，和色聲香味觸法六境的塵，就無法相入成爲一體。因爲微塵是不可再分的，其中沒有空間，自然不能由此入彼，或由彼入此，也就不能建立接觸。

“不入則無合，無合則不遇。”不能相入的話，二者就不能相合，同樣不能產生接觸。

“無分而能遇，雲何有此理？”分，即它的形相、體積。無分，即沒有形相，沒有體積。我們知道，物體必須有形相、有體積，才能產生接觸。如果兩個沒有形相和體積的物體，却產生了接觸，這怎麼可能呢？

“若見請示我，無分相遇塵。”寂天菩薩說：如果你能看到兩個沒有體積的東西相遇，就請告訴我，是在什麼地方看到的。這些都是爲了說明：在生起觸的因中，既沒有自性的根，也沒有自性的塵，建立在此基礎上的觸，自然也沒有自性的存在。

“意識無色身，遇境不應理。”除了六根六境外，還有六識。識本身是精神活動，並沒有形相、體積的存在。作爲沒有形相、體積存在的精神活動，怎麼可以和境界接觸、碰撞？這是不合理的。

“聚亦無實故，如前應觀察。”聚，指根塵識。前面的分

析主要說明：根塵識都是無自性的存在，由三者相聚而產生的觸，自然也是無自性的存在。如果我們認為觸有自性，或認為建立觸的根有自性，塵有自性，識有自性，那麼前面的分析都在告訴我們：根本不存在自性的根、自性的塵和自性的識。同時因為它沒有自性的實體，所以不能構成自性的觸。那麼能構成接觸的是什麼？事實上，構成接觸的根塵識都是緣起的假相，由此建立的觸，也是緣起的假相。

“若觸非真有，則受從何生？”這個偈頌繼續告訴我們：觸是沒有自性的。非真有，並不是說沒有觸，而是說明，這個觸並不是依托自性產生的，祇是條件的假相，是緣起而非真實不變的存在。既然觸是緣起的，由觸引發的受，必然不是自性的存在。就像前面所說的，受離不開受者、受的境界和受的因，是依托眾多條件構成的，是無常、無我、無自性的。

以上分析告訴我們：受是無自性的。無自性也包含了無常和無我，沒有常的自性，所以是無常；沒有我的自性，所以是無我。包括苦樂憂喜捨也是如此，既沒有自性的苦和樂，也沒有自性的憂和喜。以《心經》的公式分析，應該是不苦不樂、不喜不憂。這並不是否定苦樂憂喜的存在，而是否定有自性的苦樂和憂喜，告訴我們，苦樂憂喜祇是條件的假相，是無常變化的。我們不必貪著，也不必糾結，可以通過對苦

樂憂喜的觀修平息它，同時在苦的當下體會苦的空性，在樂的當下體會樂的空性，在憂的當下體會憂的空性，在喜的當下體會喜的空性。

“何故逐塵勞？”既然受是緣起的存在，寂天菩薩就勸導我們：何必追逐塵勞，追逐財色名食睡，追逐色聲香味觸法？凡夫總是不斷地追求權力、地位、財富、感情，希望通過這些追求得到幸福。事實上，我們追求的一切都是緣起的，并非自性的存在。即使費那麼大的功夫得到，也很短暫，隨時可能變化，根本就不可靠。如果我們對這些產生執著，就會成為痛苦之因。不論執著的是什麼，首先是追求起來很辛苦，其次是維護起來很麻煩，第三是失去後會帶來痛苦。當我們了解到受是無常、無自性的，何必苦苦追逐？

“何苦傷何人？”世間苦樂是無自性的，如果我們不執著，所謂的苦就不會對我們構成傷害。任何苦受生起時，不論身體還是心理的，祇要不陷進去，和它保持距離，就能通過智慧觀照，使苦受得以平息。反之，如果我們執著這個苦是自性的存在，是實實在在的，就會因此受到傷害。所以說，苦受對我們構成多大傷害，和我們對苦的認識有關。我們覺得這個苦是自性或緣起的存在，是常還是無常，是有我還是無我，直接決定了苦對我們產生什麼影響。

“若見無受者。”通過以上分析可以了解：並沒有所謂的受者。從緣起因果的角度——“無我無作無受者，善惡之業亦不亡”。無受者，是指沒有自性的受者，但緣起的感受是有的。比如人家打你一巴掌，你肯定會痛。無我是告訴我們：五蘊色身中沒有自性的我，沒有自性的受者，有的祇是因緣和合的假相。

“亦無實領受。”我們對苦樂的感受並不是自性的存在，而是緣起的，是由你的身體、心情、觀念、環境等衆多條件，共同構成你當下的痛苦、快樂、歡喜和憂愁。離開這些條件，所謂的受和受者都是了不可得的。前面講到對我的破除，就是破這個受者。這裏分析受，也是告訴我們：受是緣起而非自性的存在。

“見此實性已。”當我們認識到受的實性是空、無常、無我的，就知道受不是自性的存在，快樂、歡喜不是自性的存在，痛苦、憂愁也不是自性的存在。既然我們了解到，所有感受和情緒都是緣起的假相，對世間的貪著就會減少。我們之所以貪著，是看不清受的本質，才會對受產生自性見，覺得它很實在。而自性見是產生貪著的基礎，祇要有自性見，就會被它抓住，進而由受生愛，由愛生取，由取生有。一旦破除自性見，看清受的本質是條件假相，就可以解除貪著。

“雲何愛不滅？”根據中觀應成派的思想，祇要有自性見，就難免流轉輪回。不管是誰，包括聲聞聖者，如果沒有徹底破除自性見，涅槃和解脫就是不徹底、不究竟的。如果我們真正認識到受是無自性的，是無常無我的，在觀察受的當下就能生起智慧，不再對它起貪生愛，陷入愛取有的相續。

以上這一部分，是由認識觸的無自性，看清受是無自性的存在。

（3）破受境有自性

99. 所見或所觸，性皆如夢幻。

前面探討了受生起的因——觸。接着講到受的境界，以及和受相關的心王。作為受的存在，有它的因、受者和受的境界，寂天菩薩逐一分析，讓我們了解，構成受的各部分都是無自性的，這就注定受不可能是自性的存在。

“所見或所觸，性皆如夢幻。”感受的產生，必然有引發受的對境——因為什麼產生受？比如看到好看或不好看的人或物，聽到好聽或不好聽的聲音，乃至六根所緣的色聲香味觸法。這一切都是無自性的，是緣起的存在，如夢幻泡影。正如龍樹菩薩在《中論》所說：“未曾有一法，不從因緣生。是故一切法，無不是空者。”沒有任何法不是因緣所生的，所

以一切法都是空的，無自性的，是緣起的假相。

既然受的境界是無自性的，由此引發的受自然也是無自性的。

(4) 破受者有自性

99. 與心俱生故，受非心能見。

100. 後念唯能憶，非能受前心，
不能自領納，亦非它能受。

101. 畢竟無受者，故受非真有。

誰言此幻受，能害無我聚？

這是探討和受相關的心，以及受本身的存在。受屬於心所，《百法》將之列為五種遍行心所之一。和心所相應的還有心王，不同心所隸屬不同的識，有的心所和前五識一起活動，有的心所和第六意識一起活動，有的心所和第七識、第八識一起活動。這些受心所和心王構成完整的心理活動，和心是同時存在的。

在唯識看來，心是因緣和合的，每種心的生起都要具備相應條件。同時心本身有自證的作用——快樂的時候知道自己快樂，痛苦的時候知道自己痛苦，憂愁的時候知道自己憂愁。唯識所說的自證分，就是自覺自知，知道自己在做什麼

想什麼。但在“智慧品”中，寂天菩薩爲什麼要破自證分呢？其實他主要破的是——有自性的識，有自性的自證分。寂天菩薩認爲，自性的自證分是不成立的，也不能完成自證作用。其實在緣起的層面，緣起的識和心所相互依賴，識在產生活動時，同時具有自證的作用，這是完全可以成立的。所以寂天菩薩明確表示，他要破的並不是識所具有的見聞覺知的作用，也不是破世俗諦意義上的緣起存在，要破的祇是自性見。明白這個道理後，我們再看這一部分內容——破受者有自性。

“與心俱生故，受非心能見。”如果我們認爲心是自性的存在，受也是自性的存在，就會造成什麼問題呢？受和心都是獨立的，不是相互依賴的，不構成能和所的關係。受是受，心是心，各是各的，產生什麼樣的感受，心是不知道的。因爲二者是彼此獨立的，就像你是你，我是我，兩個獨立的個體產生苦受或樂受，祇是各自知道而已，對方并不知道。

“後念唯能憶，非能受前心。”有人認爲，心和受是前後關係。受在前念產生，後念的心可以直接緣前念的感受。從佛法角度說，後念的心可以回憶前念的心，但無法了知前念的感受。因爲受和心是兩個獨立的實體，既然各是各的，心就無法感受苦樂。

“不能自領納，亦非它能受。”這裏探討的問題是，當受

生起時，如果受是自性的存在，到底誰知道它在受？心知道它在受，還是它自己知道它在受？還是需要別人知道？寂天菩薩認為，如果是自性的受，一是心無法知道，二是自己無法知道。所謂“眼不自見，刀不自割”，眼睛可以看到萬物，但無法看到眼睛本身；刀可以砍很多東西，但無法砍自己。由此證明，受也無法產生自證的作用。如果不能自證，是不是要通過其他的心來證明它，感受它？但其他的心是其他的心，同樣無法證明。當然這裏是破斥自性的受，如果你認為有自性的受，就無法產生自證的作用。所以受是緣起的存在，必須通過和心的相應，才能完成受的作用。

“畢竟無受者，故受非真有。”這個偈頌是總結性的。我們了解到受者是緣起法，沒有自性的受者，有的祇是因緣假相。既然受者不是真實有，自然也就沒有自性的受。所謂苦受、樂受、憂受、喜受、捨受，祇是緣起的假相，不具有真實不變的本質。

“誰言此幻受，能害無我聚？”無我聚，即五蘊和合的色身，其中並沒有“我”。如果認識到受是幻有的，對此不起我執，它怎麼能對我們構成傷害呢？如果我們具備智慧的認知，就不會對快樂的受起貪，也不會被痛苦的受所傷。現在有句話叫作“你一當真，就受傷了”，正和這個原理相符。

以上是通過對受的觀察，讓我們了解到受是沒有自性的，從而擺脫對受的自性見，體認受的空性。

3. 心念處

《入行論》中，把身念處和受念處作為重點，而對第三部分的心念處，講得相對簡單，主要闡述了心王、心所和心識活動。心代表無盡生命的積累，所以心念對每個人的影響很大。我們總以為自己活在現實世界，其實是活在各自的心念中。包括我們怎麼看世界，也與認知模式有關。由此決定我們看到怎樣的世界，喜歡什麼不喜歡什麼，要什麼不要什麼。尤其是凡夫，因為看不清，會把種種心念貼上“自我”的標籤，執著于此。因為執著，就會把這些心理奉為主人，結果被貪嗔痴主宰并傷害。

我們不了解心是緣起的存在，過分相信自己的認識，以眼見為實，以為自己看到、聽到、想到的都是真實的，相信我看到的世界是怎麼回事，我聽到的世界是怎麼回事，并以自身經驗來證明這一切的合理性。事實上，我們的認識存在很大問題，給生命造成無盡的誤導和麻煩。

我們總是陷入種種心念，陷入自己執著的世界。而每種心念都有對應的影像和存在基礎，貪有貪的對象，嗔有嗔的

對象，嫉妒有嫉妒的對象。在聽從心念的過程中，我們會不斷執著并追逐心念希求的對象，使自己活在凡夫心的狀態，并會對改變自己缺乏信心。這都是因為我們看不清心念的迷亂性、緣起性、無常性，看不清心念的本質及存在。在四念處的修行中，要觀心無常，觀察心念是無常而非常的存在。《入行論》中，則是以中觀智慧引導我們，觀察心念是無自性的存在，本質上是空性。

102. 意不住諸根，不住色與中，
不住內或外，餘處亦不得。

103. 非身非異身，非合亦非離，
無少實性故，有情性涅槃。

104. 離境先有識，緣何而生識？
識境若同時，已生何待緣？

105. 識若後境起，緣何而得生？

首先探討心在何處。我們認為有自性的心，那麼它到底在哪裏？當我們被恐懼、孤獨、憂愁、仇恨等情緒抓住時，會覺得這些情緒是實實在在的，負能量極其強大。如果我們以智慧觀照——這個心到底是什麼？傷害我們的情緒、妄想到底在哪裏？《楞嚴經》有七處徵心、八還辯見。七處徵心就是探討，心到底在身體內、身體外、身體中間，還是看東

西的地方？在尋找過程中，我們會發現心是找不到的，所謂覓心了不可得。因為妄心經不起審視，當智慧觀照生起時，它就烟消雲散了。

“意不住諸根，不住色與中。”寂天菩薩也用同樣的手法，引導我們尋找心到底是什麼？到底在哪裏？意是指心。所有的心念都可以作為探究對象，這個心念並不是住在耳眼鼻舌身諸根。我們在這些感官上探究，找不到自性的心。色是指觀察對象，當我們以智慧觀照時，發現心也不在認識對象上。中，是指根和塵中間。也就是說，心既不在我們的眼根，不在眼睛看到的外境，也不在眼根和色塵中間。

“不住內或外，餘處亦不得。”心既不住在身內，也不住在身外。我們在身內和身外掃描，發現根本找不到自性的心，在其他地方同樣是找不到的。這裏涉及兩個問題，即心是什麼？心在哪裏？當我們探尋心的時候，發現心是無形無相的，同時也是無迹可尋的。

“非身非異身，非合亦非離。”心不在身體內，不在身體外，不和身體合在一起，但也不可以離開身體另外找到一個心。在探尋心念活動的過程中，我們通過智慧觀照，發現心是了不可得的，並不是自性的存在。如果是自性的存在，是實實在在的，那它始終都在那裏，不會因為你的觀照而改變或消失。

“無少實性故。”因為心是緣起的存在，由條件決定，所以當內在觀照力生起時，心就會被瓦解，被平息。如果心有自性，就意味着這些心念是不可改變的，永遠存在，永遠在影響你，生命就沒有出路了。事實上，心會隨着因緣不斷變化，其中有善也有不善的心理，有正面也有負面的情緒。就像舞臺上的不同角色，你方唱罷我登場。正因為心是緣起的，我們才能斷惡修善。這就必須認識哪些是正向心理，和解脫、覺醒相應；哪些是負面心理，和貪嗔痴相應。通過對心的了解，作出正確的選擇和管理，從而改善我們的心，改善我們的人格。

“有情性涅槃。”佛法教給我們的，是如何正確觀察自己的心。在這種智慧引導下，我們認識到，雖然心有不同顯現，但本質就是無自性的存在，就是空性，就是涅槃，是超越一切情緒和妄念的。

接着進一步探討，如果我們認為心識有自性的話，無論如何是不可能存在的。我們知道，心的生起離不開境界。從緣起的層面看，心和境是相對的存在。唯識宗告訴我們，識的生起不僅需要境，還要有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識及各種心所的活動。條件具備了，心識才會生起。如果我們認為心是自性的存在，那就意味着，無論什麼情況下，都不能生起相應的心。

“離境先有識，緣何而生識？”如果說識在境界之前已經存在，那這個識到底是因為什麼生起的？

“識境若同時，已生何待緣？”如果說識和境界是同時存在的，就意味着識的生起不需要依賴境界，並不是先有境再有識。既然同時存在，那麼識的生起又何必依賴境相呢？

“識若後境起，緣何而得生？”如果說識在境界出現之後生起，也就是境界在前，認知在後。既然在前，就說明境界已經過去，那認知的識又靠什麼緣生起呢？

寂天菩薩通過這些審視告訴我們：如果認為識是自性的存在，不論它在境界之前，和境界同時生起，還是在境界之後，都是不能成立的，無法和境界構成認識關係，所以識不是自性的存在。祇有這樣，才能仰賴境界和諸多因緣，決定識的生起。境界等因緣是無自性的，由此生起的識也是無自性的。所以中觀對心的觀察，主要是幫助我們看清，識是沒有自性的。

中觀主要講到六識，以及和六識相應的種種心所。這些心識、心所和境界的存在都是緣起法，具有相互依賴的關係，並不是自性的存在。前面講到寂天菩薩破唯識，因為唯識在六識之外還有第七末那識和第八阿賴耶識。在中觀看來，唯識講八識，講心有境無，意味着心是自性的存在。其實從唯識理論看，八識五十一心所都是緣起的存在，是無自性的。

在這個原則問題上，和中觀見并不衝突。總之，對心念處的觀察，是讓我們了解心的無自性，認識心的空性。

4. 法念處

105. 故應不能知：諸法實有生。

法念處的範圍最大，但本論講得最簡單，不過是兩句話。

“故應不能知：諸法實有生。”從定義上，法包含身心和世界的一切。隨拈一物，都可作為法念處的觀察對象。比如攝像機就是法，你了解攝像機是緣起、無自性的存在，就能認識到攝像機的本質是空性。乃至桌子、房子、山川、草木、蟲魚、鳥獸、書本、有情，一切的一切，如果以緣起的智慧觀察，就知道這一切并不是實有的，而是無自性的，其本質都是空性。

我們既要在世俗諦的層面，了解一切法的存在是因緣假相，是假名安立的；同時要在勝義諦的層面，了解一切法是無自性的，其本質都是空性。這才是中道的認識，既不偏空也不偏有。用龍樹菩薩的偈頌說，就是“諸法因緣生，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義”。

我們熟悉的《心經》《金剛經》等經典，都在引導我們作這樣的觀察。《心經》雖然簡短，祇有 260 多字，但觀察對

象非常完整，包括五蘊、十二處、十八界、十二因緣和四諦。“空中無色，無受想行識”，是對五蘊的觀察；“無眼耳鼻舌身意”，是對十二處的觀察；“無眼界乃至無意識界”，是對十八界的觀察；“無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡”，是對十二因緣的觀察；“無苦集滅道”，是對四諦的觀察。

其中講到的五個名相——五蘊、十二處、十八界、十二因緣、四諦，貫穿整個解脫道修行。解脫道的修行，就是認識五蘊的無常無我，在六根接觸六塵的過程中，于六根門頭保持正念。此外，十二因緣揭示了輪回的規律，四諦則代表佛法修行的綱領。那麼，如何以般若中觀的正見，正確認識這些對象？

《心經》中，“觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄”，代表全經的宗旨和核心思想。通過對五蘊的智慧觀照，了解五蘊的無自性，證悟五蘊的空性，由此擺脫一切煩惱、痛苦和災難。這是究竟意義上的解脫。接着對五蘊、十二處、十八界、十二因緣到四諦，一一觀察。

比如“色不異空，空不異色；色即是空，空即是色”，是以對色法，即存在現象的觀察為例，認識到一切色法都是緣起的，其本質就是空性。空性和緣起是同時存在，而不是對立的。有的當下就是無自性空，空的當下也不否定有的存在，

是為空有不二。掌握這個方法後，可以推廣到一切境界，認識到“受不異空，空不異受；受即是空，空即是受”，或是“想不異空，空不異想；想即是空，空即是想”。受想行識如此，十二處、十八界、十二因緣、四諦同樣如此，乃至世間任何事物，都可以通過智慧觀察認識它的無自性，由此體認空性，比如“樹不異空，空不異樹；樹即是空，空即是樹”。所以這種方法是通用的，對我們觀察世界具有普遍意義。

《心經》透過對五蘊、十二處、十八界的觀察，讓我們了解到，身心乃至一切現象都是緣起、無自性的存在，其本質就是空性。當我們了解無自性空，且不否定緣起有，就能通過正確認識世俗諦，通達第一義諦，證悟涅槃。當然這不是說，必須對五蘊、十二處、十八界統統觀察完了，才能通達空性。在對五蘊的觀察中，如果由觀色通達空性，就能通達一切空性。

對十二因緣的觀察同樣如此。比如“無明不異空，空不異無明；無明即是空，空即是無明”。因為無明的本質是空性，所以“無無明，亦無無明盡”。無無明不是說沒有無明，而是沒有自性的無明。無明盡，即涅槃解脫，其本質也是空性。在世俗諦的層面，有輪回，有解脫；有生死，有涅槃。但在空性上，並沒有生死和解脫的差別，沒有無明也沒有無明盡，沒有老死也沒有老死盡。這裏所說的沒有，是沒有自性的生死輪回、

涅槃解脫。因為生死輪回和涅槃解脫祇是假名安立，而空性是超越一切差別的，超越涅槃和解脫，也超越佛和眾生的差別。

包括苦集滅道，我們也可以做這樣的觀察。“苦不異空，空不異苦；苦即是空，空即是苦”。苦集滅道代表兩重因果，一重是輪回的因果，一重是解脫的因果。輪回的因果，輪回的當下就是涅槃；解脫的因果，解脫的當下也是空性。所以說“無苦集滅道”，因為不存在自性的苦集滅道。

通過對蘊、處、界、十二因緣乃至四諦的觀察，了解到一切法無自性，其本質都是空性，就能破除對所緣境的執著，平息由此產生的妄想煩惱，心空境寂，無智亦無得。所以觀自在菩薩的觀照貫穿一切現象，包括對五蘊的智慧認識，對十二處的智慧認識，對十八界的智慧認識，對十二因緣的智慧認識，對四諦的智慧認識。當妄境被平息，妄心也就平息了，內在智慧就會開顯出來，導向無上覺醒，所以說“三世諸佛依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提”。對法念處的觀察，可以用《心經》的緣起智慧，去認識一切法的無自性，體會一切法的空性。

以上，是對身、受、心、法四念處的分析。在《入行論》中，寂天菩薩不僅為我們提供智慧的認識，同時指出了正確的觀察方法，非常重要。



【五十三課】

（二）斷二諦淨

二諦是中觀的核心，也是“智慧品”的核心。整個中觀思想都是圍繞二諦，通過正確認識世俗諦，而能通達勝義，成就解脫。其中，認識世俗諦是關鍵所在。凡夫因為無明，對一切現象充滿自性見。包括其他的宗教哲學，對生命和世界的認識同樣充滿自性見。所以中觀以破除自性見為重點。

《心經》260多字，從“不生不滅，不垢不淨，不增不減”，到“無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無眼界乃至無意識界，無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡，無苦集滅道，無智亦無得”，空、無、不三個字反復出現，貫穿全經。此外，從龍樹菩薩的《中論》《十二門論》，提婆菩薩的《百論》，到般若系的各種經論，大多采取否定的手法，破除凡夫、外道的自性見，層層掃蕩，甚至破而不立。通過批判和破斥，引導我們認識緣起法的真相，看清它是什麼樣的存在。

《中論》開頭，龍樹菩薩以對佛陀無比崇敬、五體投地的心，闡明中觀思想：“不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不去。能說是因緣，善滅諸戲論，我稽首禮佛，諸說中第一。”雖然緣起法會呈現出種種差別現象，如有無、生滅、來去、一異等。來去是從變動的角度，從時間上說；有無是從顯現的角度，從空間上說。《心經》的“不生不滅，不垢不淨，不增不減”也是如此，生滅是從有無而言，垢淨是從審美而言，增減是從數量而言。

這些現象是不是真實的存在？中觀為什麼要予以否定？其目的，是引導我們建立如實的認識，不增不減。唯識有兩個概念，叫作增益和損減。增益是在緣起現象上產生自性見，損減則是對此產生斷滅見。就像本來有五個蘋果，你說是七個，為增益；你說是三個，為損減。祇有不增益，不損減，才能使認識符合緣起真相。

對緣起法的認識，還要擺脫常見和斷見。常見是認為事物有固定不變的自性，斷見是世人所說的人死如燈滅。我們講無自性，並不是否定現象的存在，也不是否定緣起的假我。如果把現象和假我都否定了，就屬於斷見。我們對世界的認識，祇是否定它有自性的存在，但并不否定緣起假相。

中觀所說的“不生不滅、不常不斷、不一不異、不來不

去”，也是否定有自性的生，自性的滅，以及自性的常斷、一異、來去。凡夫說有的時候，覺得它是一種自性的存在；說無的時候，又覺得它什麼都沒有，是自性的無。事實上，所謂的生滅、常斷、一異、來去都是緣起的顯現，其中並沒有自性。包括《心經》所說的不生不滅、不垢不淨、不增不減，也是告訴我們，不存在自性上的生滅、垢淨、增減，祇有緣起的生滅、垢淨、增減。如果認為緣起法具有自性，就是一種常見；如果否定緣起的生滅、垢淨、增減，又會變成斷見。

佛法以緣起智慧觀察，破除自性見，破除凡夫的無明認知，以及由此產生的自性見，但不否定緣起現象，因為這是事實的存在。所以說，中觀對自性的所有批判，最終都是引導我們如實了解緣起現象，斷除常見和斷見，避免對世俗現象的執著或過分否定。“斷二諦諍”討論的第一個問題，是斷太過諍，就是對它過分否定，不僅把自性否定了，同時把依他起的現象也否定了。這種否定就太過了，屬於矯枉過正。

唯識宗把我們認識的世界分為兩個層面，一是遍計所執的層面，是顯示在我們認識上的境界，屬於顯現境，根本就不存在；一是沒有顯現在我們認識上的依他起境界，是緣起的假有。學佛就是引導我們正確認識依他起，避免過度否定或肯定。因為過度否定會落入斷見，過度肯定會落入常見，

祇有擺脫斷見和常見，我們才能正確認識世俗諦，通達勝義諦。在此，寂天菩薩又回到“智慧品”的核心思想。

前面，寂天菩薩批判了唯識和有部的觀點，同時引導我們觀察四念處，認識身受心法的無自性，但也擔心我們因此落入虛無。就像社會上的人聽到四大皆空，以為什麼都沒有了，什麼都不在乎。包括學習《心經》，如果對般若思想沒有相當了解，念到“無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界”，一路無下去，會感覺世上什麼都沒了。如果我們的認識偏空，落入虛無，其實是非常可怕的。

所以龍樹菩薩在《中論》說：“大聖說空法，為離諸見故。若復見有空，諸佛所不化。”大聖就是佛陀，他講空的目的是幫助我們擺脫自性見。也就是說，空是一個武器、一種手段、一套方法，講空、講無、講不，都是引導我們否定迷妄認識產生的自性見。如果你認為一切都是空的，認為空就是究竟，甚至因此否定因果，否定緣起，就會落入斷見。如果這樣的話，諸佛都無法教化他。《大寶積經》也說到：寧起我見如須彌，也不可落入斷滅空。對緣起法的認識必須如實，偏有偏空都是不對的。寂天菩薩作這個回顧是避免我們偏空，進一步強調，我們所否定的祇是自性見，並不是否定緣起。

1. 斷太過諍

106. 若無世俗諦，雲何有二諦？

世俗若因他，有情豈涅槃？

107. 此由他分別，彼非自世俗。

後認定則有，否則無世俗。

108. 分別所分別，二者相依存。

是故諸觀察，皆依世共稱。

“若無世俗諦，雲何有二諦？”中觀一路講無自性，說我們認識的世界是無明構建的，是迷妄的顯現，根本就不存在。就像前面說的把繩當作蛇，其實根本不存在所謂的蛇。有外人提出：如果世俗諦像蛇一樣，并不存在，那麼二諦就不完整了。其實，世俗諦包含緣起和錯誤認知兩個層面。如果徹底否定世俗諦，說明沒有完整認識世俗諦。也可以把世俗諦分為顯現和與顯現相關的境界。在我們錯誤認知上顯現的境界是沒有的，但和顯現相關的緣起境界是有的。如果我們認為世俗諦祇是顯現的境界，把它否定了，二諦就無法建立。

“世俗若因他，有情豈涅槃？”外人繼續提出疑問：如果世俗諦僅僅建立在凡夫迷妄認知的基礎上，根本就不存在，如何透過世俗諦證悟空性、通達勝義諦呢？外人之所以提出這個問題，是對世俗諦的認識不正確，對無自性的理解產生

偏差，把緣起否定了。因此緣起的世俗諦就無法建立，也不能根據緣起的世俗諦來建立勝義諦和涅槃。事實上，中觀否定的并不是緣起顯現，而是在緣起法上產生的自性。

“此由他分別，彼非自世俗。”針對外人的疑問，寂天菩薩解答說：凡夫根據迷妄認識產生的自性見，是凡夫認為的世俗諦，并不是依般若智慧建立的世俗諦，不是中觀學者認可的世俗諦。

“後認定則有，否則無世俗。”世俗諦分為兩種，一是扭曲的世俗，一是正確的世俗。前者是根據無明建立的，後者是聖者根據智慧觀察了解的。中觀認定的世俗，是破除無自性後認識的緣起現象，這種現象是有的。而凡夫建立的扭曲的世俗，是源于自性見的誤解，事實上并不存在。

“分別所分別，二者相依存。”這是提出世俗的建立和標準。緣起法，包括分別和所分別。分別是能分別的心，所分別是分別的境界。心和境是相互依賴的存在，不是自性的存在。

“是故諸觀察，皆依世共稱。”佛陀所說世俗諦，并不違背世人的經驗，比如種瓜得瓜，種豆得豆，是大家的常規認識。再如桌子是由油漆、木頭等材料構成，這也是我們認可的經驗。大家都叫它桌子，佛陀說法時也稱之為桌子，并不因為桌子是假名安立，就隨便把它叫作樹，叫作天空，否則

就違背了世俗的有效經驗，佛陀說法也沒人能聽懂了。所以世俗諦的建立，不能違背世間經驗，也不同于魔術師的變化，那不是常規、有效的世俗經驗。

佛陀說法，既有和世俗諦共同的一面，又有不同的一面。世人認為有情是有我的，認為桌子是自性的存在，如果佛陀也這麼說的話，和世人的認識完全相同，就不必說法了。佛法的不同是告訴我們，在有效經驗基礎上的事物，其真相是無我無自性的。這個世俗諦是建立在無自性的基礎上。佛法所否定的自性，事實上本不存在，祇是否定這個沒有的東西，但緣起現象是存在的。

總之，世俗諦的建立是有標準的，和世人的認識有共和不共兩個層面。共的層面，是和世人的有效經驗吻合；不共的層面，是破除世人對一切事物的錯誤認知，即自性見。祇有正確認識世俗諦，不產生增益或損減的執著，不偏空，不偏有，才能通達勝義諦，才是對二諦的正確認識。

2. 斷無窮過諍

通達空性，必須正確認識世俗諦。我們學習《入行論》《心經》《金剛經》《中論》《百論》《十二門論》《大智度論》等般若經論，接受中觀緣起性空、緣起無自性的思想，然後

帶着這種認識觀察世界。在觀察過程中，不僅要對認識對象加以分析，同時要對自己的理性認識加以分析。外人就此提出疑問：是不是要再用一個理性，來分析這個理性？如果理性要通過理性不斷分析，會不會犯無窮過？斷無窮過諍，就是針對外人的疑問作出回答。

109. 以析空性心，究彼空性時，

若復究空智，應成無窮過。

110. 悟明所析空，理智無所依。

無依故不生，說此即涅槃。

“以析空性心，究彼空性時。”分析空性的心就是理智。我們接受了緣起智慧，然後通過理性去認識空性。事實上，理性是由推理獲得關於空性的知識，屬於比量，但不能證悟空性，真正通達空性是來自現觀。

“若復究空智，應成無窮過。”理性本身屬於被審視的對象，還需要通過理性去分析。祇有通過理性加以解構，我們才能真正認識空性，否則對理性有自性的執著，也會影響我們通達空性。這就是剛才舉出的問題——理性還要通過理性去分析，是不是會產生無窮過？如果要不斷分析，就像鷄生蛋，蛋生鷄，永遠糾纏其中出不來，就會犯無窮過。

現在寂天菩薩來回答這個問題：我們從了解空性到究竟

證悟空性，是不一樣的。了解空性偏向理性層面，究竟證悟空性，當然也離不開理性分析，但最終要超越理性。在凡夫的認識上，世界呈現的就是二元戲論，是能所、善惡、美醜、有無、生滅。我們對二元世界生起自性見，把每個現象當作實有的存在。其實在緣起的層面，有無、善惡、美醜並不對立，但因為自性見，我們把事物貼上“這是什麼，那是什麼”的標籤，產生概念、分別、執著。比如在身份上產生我執我見，在現象世界產生美醜善惡，再由分別、執著產生煩惱，覺得好就會貪，覺得不好就會嗔。因為貪嗔痴，就會造業、輪回。所以二元戲論是源于根本無明，使我們看不清世界，就會有所知障，產生虛妄分別，然後進一步煩惱、造業、輪回。我們現在要做的，就是以緣起智慧重新認識這個世界。

佛法修行的次第，有資糧位、加行位、見道位、修道位、究竟位。這是唯識建立的五位，也是通用的。資糧位主要是培養福德和智慧資糧，發菩提心、行菩薩行可以積集福德資糧；聽聞正法、如理思維可以積集智慧資糧，正確認知世界，由此通達空性。所以六度中有的偏向福德資糧，也有的偏向智慧資糧。加行位重點是修止和觀，通過修止讓混亂的心安靜下來，避免陷入混亂的情緒和念頭，然後才有能力運用無自性的智慧觀察一切，包括生命和世界。修行前，我們活在

強烈的二元對立中，隨着無自性的觀修，對立逐步弱化，對無自性的體會不斷加深。真正體認空性後，所見一切都是緣起假相，進而運用空性慧，不斷消除無始以來的煩惱習氣，進入修道位乃至究竟位。這是關於空性修行的基本思路。首先以理性為基礎，同時要以智慧現觀。如果停留在理智上，我們了解的空性祇是比量，是知識，不是現證的。

“悟明所析空，理智無所依。”此偈進一步說明這個道理。悟明就是我們體悟到的，所析就是觀察對象。這裏的悟明所析空，不祇是理智分析。“智慧品”開頭講到“勝義非心境”，勝義諦不屬於理性認知的範疇，而要超越理性，將理性獲得的認識轉化為現量觀修，真正觀到一切法無自性，通達空性。此時，因為自性建立的種種貪著和情緒將被平息。

“無依故不生，說此即涅槃。”能緣的心建立在對所緣境的認知和執著上，當所緣的境空掉，能緣的心也會空掉。當內在的妄心、情緒、煩惱和迷惑認知平息下來，就證悟涅槃了。所以涅槃就是息滅，徹底平息一切妄心和煩惱。

3. 心境諦實于理無據

有關二諦的第三個問題，叫作“心境諦實于理無據”。針對凡夫、外道和部派佛教所認為的——心和境是自性的存在，

寂天菩薩指出，這是沒道理的，不能成立。“智慧品”一路講來，前面是對有部和唯識的批判，重點批判心和境是自性的存在。有部既講緣起也講自性，認為三世實有，法體恒有，心和境是自性的存在，自性和緣起是不衝突的。唯識宗既使用自性的概念，也強調無自性，認為八識五十一心所都是緣起的存在。寂天菩薩為了避免人們在學習唯識時對心產生自性見，所以對心有自性加以批判，目的是讓我們更好地了解心。事實上，在心識都是無自性的存在這一點上，中觀和唯識並不矛盾。

佛法把一切現象歸納為有情和世界兩種。凡夫因為對有情和世界的自性見，構成我執和法執。這兩種執著是基于無明和所知障，也是一切煩惱和輪回的根本。“智慧品”中，寂天菩薩以大量篇幅引導我們認識有情的空性和世界（法）的空性，又稱人無我和法無我。通過這些學修，了解世間一切都是緣起的存在，無自性的存在，其本質都是空性。關於這些道理，前面已經說得非常清楚。

這部分共有 5 個偈頌，對以上所說的心和境的無自性，再次加以強調。世界千差萬別的現象，歸根結底就是心和境，此外找不到第三種現象。中觀所有的觀察和分析，都是引導我們了解心和境，破除對兩種現象產生的自性見。

111. 心境實有宗，理極難安立。

若境由識成，依何立識有？

112. 若識由境成，依何立所知？

心境相待有，二者皆非實。

113. 無子則無父，無父誰生子？

父子相待有，如是無心境。

114. 如芽從種生，因芽知有種。

由境所生識，何不知有境？

115. 由彼异芽識，雖知有芽種，

然心了境時，憑何知有識？

“心境實有宗，理極難安立。”實有宗不僅指有部，也包括所有認為心和境有自性的思想。這些主張、觀點、流派，統統是不能成立的。唯物論以物質作為構成世界的基礎，但現代的量子力學已發現：當物質被不斷分析，最後只剩下波或粒子，根本找不到不變的實體。這個波或粒子又會受到心的影響。也就是說，我們不僅是世界的觀察者，也是參與者，是我們的認識決定了物質以什麼方式存在。唯物論和唯心論都屬於自性見，認為有自性的物構成世界，或認為有自性的心作為世界存在的依據，但佛陀以緣起的智慧觀察發現，並不存在這樣的心和物。所以中觀思想引導我們認識一切法的無自性，看到心和物質都是緣起的，是相互依賴、無自性的存在。

“若境由識成，依何立識有？”在此，寂天菩薩進一步破除關於心識的自性見。從唯識的觀點說，境界是識呈現的影像，那怎麼可以證明心識實有呢？事實上，識也是緣起的，並不是自性的存在。前面已經反復說明，識是依賴條件的，並不是自性的存在。

“若識由境成，依何立所知？”反過來說，如果因為境界的產生，才能成立認識，又有什麼根據說境界是實有的呢？事實上，境界和識都是緣起的存在。

“心境相待有，二者皆非實。”關於心和境的本質，寂天菩薩已經作了深刻分析，告訴我們：二者為相待有，即相對的存在，緣起的存在，而不是真實、自性的存在。此處正式明確了這個結論。

“無子則無父，無父誰生子？”寂天菩薩進一步舉例說明。我們通常說父母生兒子，如果有人說兒子生老子，大家會覺得他腦袋有毛病。事實上，這個話是有道理的。一個人正是因為生了兒子，才會成為父親。也就是說，父親的身份是因為有了兒子才成立的。如果認為父親的身份有自性，意味着他生來就是父親，可能嗎？所以這個身份是緣起的存在，是因為有兒子的因緣才成立的。反過來說，如果沒有父親，兒子又從何而來呢？

“父子相待有，如是無心境。”可見，父親和兒子都是相對的存在，沒有父親就沒有兒子，沒有兒子也不會有父親。心和境也是同樣，是相對而非自性的存在。如果認為有自性的心，或自性的境，其實都是不對的。

下面 2 個偈頌是針對外人的疑問，繼續以比喻說明。關於這個疑問，在中觀看來也很簡單。我們看到樹木，包括任何蔬菜、水果、花草，之所以能發芽，都是因為有種子。我們不否定種子的存在，但這不等於說，種子是自性的存在。在中觀智慧看來，種子也是緣起的存在。由緣起的種子，在合適的條件下，所以長出緣起的芽。

“如芽從種生，因芽知有種。”那些有自性見的人，可能會說種子是真實的存在，是有自性的。因為有自性的種子，才會生出自性的芽。

“由境所生識，何不知有境？”外人根據這個道理認為，識的產生和境有關——因為有自性的境界，所以才能產生識。如果不承認有自性的境界，識就不能產生。這是帶着自性見看問題。從中觀的角度說，正因為境界是緣起的存在，才會影響到識的產生。反過來說，因為緣起的識，才會顯現各種境界。這個道理並不複雜，我們學過中觀，理解起來一點都不難。關鍵是讓有自性見的人接受這一認知，用緣起的眼光

看問題，認識到識和境是無自性的存在。

“由彼異芽識，雖知有芽種。”外人說因為種子生芽，所以看到芽就知道有種子。是誰知道？不是芽本身知道，而是我們的認識知道，是由認識作出的判斷，不是芽告訴我們的。

“然心了境時，憑何知有識？”同樣，心了別境界是緣起的過程。包括心和境的相互依賴，也是無自性的存在。這個道理非常清楚，我們憑什麼認為識有自性的存在？前面的分析早就告訴我們，在心識的建立和關係中，根本找不到自性。如果有自性的存在，它們的關係是無法建立的。

這部分內容是對“智慧品”的二諦思想作進一步說明。通過這些分析，引導我們正確了解世俗諦，通達勝義諦，最終證悟涅槃，成就解脫。

修學佛法要養成思考的習慣，對相關內容反復鑽研，多聞多思。真正學進去，才會有樂趣，有法喜。因為佛法揭示的大智慧，確實會讓人對生命和世界看得清清楚楚，豁然開朗。但如果没有學進去，没能學懂學透，就感受不到它的殊勝，還會覺得有點枯燥。另一方面，如果我們對人生問題缺乏思考，就看不到這種智慧究竟有多大價值，所以學佛確實需要有一定的人生閱歷。

我早年學這些內容時，也懵懵懂懂的，但有一種鑽研精

神，對這些枯燥難懂的唯一識、中觀經論，會一遍、二遍、三遍、四遍、五遍、六遍、七遍、八遍、九遍、十遍地反復看，每一句都把它搞懂，不搞清楚誓不罷休。有了這樣的精神，在學習過程中，通過自己的思考把一個個問題想通，可謂其樂無窮。隨着弘法的開展，我對人生和世界的問題有了更多思考，還看了些哲學書籍，真切認識到佛法蘊含着無與倫比的價值。有了這些認知，再來讀書就不一樣了。每學一個內容，都能對人生和世界看得更清楚。

修學佛法也是開啓智慧的過程，是很有樂趣的，希望大家在學習時有這樣一種精神。我們想一想，世人爲了生存，爲了做事業，都要拼命努力，下很大功夫，但所得祇是短暫的眼前利益。而學習佛法將給生命帶來永久的意義，不僅解決個人問題，還能解決人類社會存在的問題，這種努力實在太有價值了。在學佛過程中，我越來越感覺到，佛法智慧具有普世的價值，任何人都需要佛法。這並不是從佛教徒的角度才這麼說。如果我們把佛教定義爲宗教，好像祇代表某些人的需要。事實上，每個人都有迷惑和煩惱，都需要解決迷惑和煩惱的能力，祇不過多數人沒因緣接觸這一智慧，或是沒條件學習，沒能力從中受益。這就需要我們荷擔如來家業，承擔傳播佛法的責任。

現在這個世界什麼都不缺，但缺少人生的大智慧。這幾

年，整個社會對佛法的需求越來越普遍，真正做好出家人，弘揚佛法，化世導俗，未來將是社會的稀缺資源。那才真正體現僧寶之為寶的內涵，不是把頭剃光穿上大褂就是寶。如果沒有佛法內涵，算什麼寶？有的祇是一個身份，一個架子，覺得自己高人一等，其實什麼都不是。好好學習佛法，不僅有利于自身的改善和提升，同時可以造福社會。

現在到西園寺參學、體驗的人越來越多，一撥接一撥，可見各行各業都需要了解佛法。有些心理培訓機構，從佛法中學一點點內容，用在他們的培訓中，一次課程就收幾千幾萬的費用。不少人學了之後，再來參加三級修學時，發現那些昂貴的課程內容，不過是佛法海洋的點滴而已。佛法這麼殊勝的智慧，祇要有心，不花錢就可以學。你們參加過菩提家園大分享，看到三級修學學員們學習之後，身心有了巨大改變。從那些分享中，可以看到他們對佛法的信心，積極參與弘法的熱情，令人贊嘆。

修學上路之後，我們就會看到佛法對人生的意義，對社會的價值，知道自己已經找到最神聖、最有價值的事業。而且我們還有這麼好的修學環境，有良好的引導，也有不少鍛煉機會，很多道場還不具備這些條件，所以要珍惜善緣，精進努力。此外，學習必須真誠、認真、老實，這三點非常重

要。除非你是六祖那樣的上根利智，一通百通，學什麼通什麼，那可以另辟蹊徑。如果不是的話，就必須端正態度，真誠、認真、老實地修學。

研究所課程比較多，但我希望大家每學期有個重點，哪怕一學期把一門課學得特別好，日積月累也很厲害。未來繼續讀研究生，或是對外弘法，就會有良好的基礎。如果想面面俱到，往往是泛泛地學一學，沒精力把每門課學得通透，用的時候就會發現用不上，所以不少佛學院學生畢業後還是一片茫然。這是很可惜的。

任何事要做出樂趣出來，前期都要下一番功夫。包括在社會上學任何專業也是一樣，剛開始的時候要靠意志力，學到一定程度，尤其是上路之後，就會有樂趣了，而且會越學越歡喜。參與弘法事業也是同樣，看到社會的需要，看到大家的成長，發自內心地覺得做這些很有價值，動力十足。

這個時代要成爲法門龍象，相對比較容易一點，因爲龍象太少了，要求不高。如果在隋唐那種高僧輩出的時代，想成爲優秀人才太不容易了。目前整個教界看似熱鬧，但人才凋零，尤其缺少優秀的弘法人才。大家能老老實實下十年功夫的話，確實有希望成爲法門龍象，這不僅是爲了自己，也是爲了正法久住，利益衆生。



【五十四課】

“智慧品”是《入行論》最爲關鍵的一品，是菩薩道修行的核心，引導我們從世俗菩提心升華爲勝義菩提心。從全論來看，也是最難懂的一品。既然叫“智慧品”，它究竟要告訴我們什麼樣的智慧？通過前面的學習可以知道，是讓我們認識一切法無自性，即通達空性的智慧。如何認識一切法無自性？

佛陀提供的認識方法，是緣起論。這不僅代表中觀的認識，也是佛法的核心理論，不論聲聞還是大乘各宗，無一不強調緣起。“諸法因緣生，諸法因緣滅，我師大沙門，常作如是說”這個偈頌就告訴我們：佛陀時常闡述緣起法，讓弟子們通過緣起觀察世界，獲得正見。包括無常、無我、空的正見，都是緣起觀察的結果。龍樹菩薩關於無自性的正見，能究竟、透徹地顯示緣起思想。通過緣起觀察一切現象，就能獲得無自性的見地。

這個觀察的依托點是二諦。前面講到二諦在佛法中的重要地位，主要表現在兩方面：一是“諸佛依二諦，爲衆生說

法”，二諦即兩重，包括世人的認識和聖賢的智慧認識。二是認識世界真相的智慧。般若中觀的智慧是立足于世俗諦，是依托常人的認識告訴我們：世界真相是什麼。通過這樣的觀察，擺脫無明建立的錯誤認知，通達空性，通達勝義諦。

二諦是佛法修學的依據和立足點。在“智慧品”中，主要是引導我們觀察一切存在現象和產生根源，也就是因和果。果代表存在現象，所有現象的產生必有原因。當然現象本身也可能成爲某種因，所以哲學和宗教都要不斷往前追究，希望找出第一因。

“智慧品”的結構，主要包括對存在現象和存在根源的觀察，幫助我們了解：世間一切現象都是因緣因果的產物，是無自性的。同時，通過和有部、唯識家的交流，闡明心和物存在的本質是什麼。世界萬物無非是精神和物質，作爲精神的存在，其本質是什麼？有沒有固定不變、不可分割的實體？作爲物質的存在，其本質是什麼？有沒有固定不變、不可分割的實體？我們通過觀察認識到，心和物都是緣起的存在，是條件關係的假相，根本找不到所謂的自性。

“智慧品”對於無自性的解讀，主要講到人無我和法無我。作爲有情的存在，究竟什麼代表“我”？這也是哲學的根本問題。以中觀智慧觀察，有情的存在祇是因緣因果的延

續，是無自性的，其中找不到固定不變的本質。對於法的觀察，本論圍繞身受心法四念處展開，這也是修行的常規項目，分別是身體、感受、心理活動和一切法。通過這四個方面的觀察，發現身受心法都是無自性的存在。

（三）成立法無我的正因

“智慧品”的第三個大問題，是成立法無我的正因，即存在現象的產生原因。說到原因，似乎是很簡單的問題。比如看到樹，就知道它是由樹種生長而成；看到每個現象的當下，也能找到相關原因，比如桌子是怎麼做成的，房子是怎麼建造的。但哲學和宗教所追究的，是最早的因——世界的第一因是什麼？

西方哲學關注本體論，探討世界本源；中國哲學叫作本根，即萬物生起的根本。作為本源，大體有幾個特點。首先是第一性，比如唯物論認為物質是第一性，精神是第二性，即精神是由物質派生的。唯心論認為精神是第一性，物質是第二性，即物質是由精神派生的。探討第一性和第二性，涉及誰生誰的問題。哲學上有個繞口令，關於雞生蛋還是蛋生雞。如果雞生蛋，雞是怎麼來的？如果蛋生雞，蛋是怎麼來的？到底蛋在前還是雞在前？如果建立第一因，勢必會有這

樣的問題。其次，第一因的存在具有獨立性，不需要依賴其他事物，同時可以作為其他事物生起的依賴。第三，是單一且不可分割的。第四，是永恒的存在。

具備這些特點，才能作為萬物生起的本源。從中觀的角度看，這是典型的自性見。事實上，根本找不到獨立、不可分割、永恒而不依賴其他條件的存在。所以哲學建立的第一因及本源，也屬於中觀破除的對象。宗教建立的第一因，其實就是神。上帝是獨立的存在，是萬能且永恒的，能創造世界，決定人間禍福。這是宗教認定的自性論。

基于這些思想，太虛大師曾把各種哲學學說分成唯心論、唯物論、唯神論、唯理論。唯心論以心為第一因，唯物論以物質為第一因，唯神論以神作為世界的第一因，唯理論則認為，在感覺認知外有形而上的理體。前面批判的印度數論派，就是以自性、冥性作為萬物最初存在的原質。古希臘哲學家巴門尼德也有類似的思想。包括老子所說的“道生一、一生二、二生三、三生萬物”和“無極生太極”等，都屬於唯理論的範疇。這些觀點隱藏着很深的自性見。從緣起的智慧觀察，這些自性的心、自性的物、自性的神及自性的、形而上的理體，根本都不存在。

1. 破無因生

前面已對自性的心、自性的物作了批判，告訴我們一切存在現象的本質是空性。接着，寂天菩薩對自性的神和理體作進一步批判，告訴我們，一切現象是怎麼存在的。關於這個問題，宗教認為是神造的，由神決定一切的存在；哲學提出唯物、唯心或理體的觀點，認為由物質、精神或理體決定一切的存在。但佛法告訴我們，一切事物是緣起的。

116. 世人亦能見，一切能生因，
如蓮根莖等，差別前因生。

117. 誰作因差別？由昔諸異因。
何故因生果？從昔因力故。

緣起論的重點是破除自性見，認識人和法的空性，體認人無我和法無我。在成立法無我的正因中，主要破斥幾點：一是大自在天，即神創造世界的問題；二是數論、勝論的極微，他們認為有一個自性、冥性的實體，由此演化出整個世界。這段破斥的理論基礎，是《中論·觀因緣品》的“諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生”。諸法一不是自性生；二不是神這樣的他力所生；三不是共生，即兩種有自性的東西合起來產生；四不是無因生，不是偶然出現的。

《入行論》中，主要圍繞不自生、不他生、非無因生三種觀點，證明一切法是緣起的。接下來有關建立因緣，是破除錯誤的、隱藏自性的因果，引導我們認識緣起的因果。

首先是破無因生。佛教對世界的解釋，就是因緣因果。大自然生生不息，是因緣因果的延續；人類幾千年文明，是因緣因果的延續；生命從無窮的過去流轉到無盡的未來，也是因緣因果的延續。無因就是偶然論，認為所有一切，比如你為什麼成為某人的孩子，為什麼想學佛，為什麼會出家，我們為什麼在一起修行，都是偶然的。現在很多人缺乏因果觀念，就會帶着僥幸心態行事，為了個人利益不惜作惡；或是覺得人定勝天，祇要自己努力，沒什麼事辦不成的。却看不到，一切都有因緣因果，作惡必然招感苦果，而從事情成敗來說，個人努力祇是其中一方面，還需要衆多因緣的共同成就。認識因緣因果，正是為了破除無因論。

“世人亦能見，一切能生因。”世界是因緣因果的延續，這點每個人在現實中就能看到。當然我們的智慧不夠，看得不究竟、不透徹、不全面，但多少能看到一些。比如看到豆種，知道會長出豆苗；看到麥種，知道會長出麥苗；學過開車，以後就會開車；學了電腦，以後就會使用電腦。正因為看到因果規律，我們才懂得怎樣生活，知道該做什麼，各行

各業的人才會付出種種努力。如果看不到因果，耕耘沒有收穫，還會努力嗎？

“如蓮根莖等，差別前因生。”我們看到大自然中的植物，比如蓮花的根莖葉有種種差別，都是不同的前因所生。包括一切植物和動物，都是由不同的種子長出不同的果實，由不同遺傳基因顯現不同的生命形態。

“誰作因差別？由昔諸異因。”這些種子的差別由誰決定、誰造成的？是由它過去的因造成的。種子由前面的果實形成的，前面的果實又來自前面的種子，那個種子又來自前面的果實，可以不斷由此類推。總之，由于過去因的差別，決定了現在果的差別。這個果又稱為因，由因的差別，決定未來果的差別，乃至未來因的差別。這就是因緣因果的無盡延續。世間任何東西都可以通過觀察，找到它之前的因。沒有任何東西是無因無緣的，區別祇在於你看到還是看不到。

“何故因生果？從昔因力故。”產生結果是因為過去的因，過去的因又是因為過去的因，生命就是因緣因果的無盡延續。緣起論用因緣因果看世界，告訴我們，一切現象不是哪個人決定的，也不是神決定的，而是因果規律決定的。世界的存在就是關係的存在，世界的延續是因果的延續。從因到果，從果又轉為未來結果的因。

因果延續的道理，世人多少也能認識到，祇是我們透過感官看到的因果既表面，又膚淺。比如有人會說：那人幹了好事

怎麼沒好報？那人幹了壞事反而過得挺好？這是因為我們祇看到生命的某個片段。他現在過得好，其實是來自好的前因，而非當下的不善行；同時，這個不善行必定會在未來招感苦果。這種結果不僅是外在的，同時也是內在的，決定生命品質的高下。但凡夫缺乏智慧，對因果的了解既不完整，也不透徹。有時看到了果，却看不到往昔的因；有時看到了因，却看不到未來的果。祇有大智慧的聖者才能究竟了知人生及世界的因緣因果，知道所有差別都是過去因造成的。佛法講緣起，引導我們建立無常、無我、空的正見。這些正見和現代量子力學、弦論的發現非常吻合，說明緣起因果的智慧，會隨着人類認識的深入，不斷被印證，所以無因論是不能成立的。

2. 破他——常因生

所謂常因，就是他力，由另一種力量創造萬物。人類早期有多神論，認為世界有很多神。比如古希臘神話中有火神、愛神、太陽神等一眾神靈，中國道家也有很多神仙。印度有二神教，認為由善惡兩種神分管世界。一是代表光明，人間種種善的力量都由善神決定；一是代表黑暗，種種惡的力量都由惡神決定。現在更普遍的是一神教，比如基督教和伊斯蘭教，它們有共同的根源，是從古老的猶太教發展而來。基

基督教相信耶和華，伊斯蘭教相信真主，認為世界是由唯一、至高、萬能的神創造的，也是由他主宰的。

上帝不僅萬能，而且博愛，如果這樣的話，世間種種災難、罪惡和痛苦，到底是怎麼產生的？是由誰決定的？如果說災難、罪惡和痛苦也是上帝製造的，那麼上帝的大愛是不是有問題？他為什麼給世界製造這麼多災難、罪惡和痛苦？如果這不是上帝創造的，而是魔鬼撒旦造成的，就說明上帝並不是全能的，因為他控制不了撒旦的行為，對他無能為力。所以撒旦不僅是人類的敵人，也是上帝的敵人，是代表另一種對立的力量。既然上帝之外還有另一種力量和他勢均力敵，就說明上帝不是唯一的，就近乎二神論了。上帝代表善神，撒旦屬於惡神。這是關於上帝的唯一、萬能和大愛的思考。

印度宗教也有類似思想。比如印度教相信濕婆，以其為創生之神和毀滅之神，認為世界的創造和毀滅是由濕婆決定的。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，認為由大梵天或大自在天創造了人類和世界。《入行論》對神造說的批判，主要以大自在天為對象，否定大自在天可以創造世界，破大自在天為世界之因。

(1) 破自在天因生

118. 自在天是因，何為自在天？

雖許謂大種，何必唯執名？

119. 無心大種衆、非常亦非天，
不淨衆所踐，定非自在天。
120. 彼天非虛空，非我前已破。
若謂非思議，說彼有何義？
121. 何爲所欲生？我及自在天、
大種豈非常？識從所知生，
122. 復緣無始業，何爲彼所生？
若謂因無始，彼果豈有始？
123. 彼既不依他，何故不常作？
若皆彼所造，則彼何所需？
124. 若依緣聚生，生因則非彼。
緣聚定緣生，不聚無生力。
125. 若非自在欲，緣生依他力。
若因欲乃作，何名自在天？

這部分共有 8 個偈頌，都是關於大自在天創造世界的探討。其中包括三部分，首先認識“何爲大自在天”。如果說大自在天創造了世界，那究竟什麼代表大自在天？是不是上帝那樣的人格神，有意志，有高興不高興的情緒，同時能創造世界，超然于萬物之上？有些西方哲學家不相信上帝，不認爲有這樣的人格神創造世界，可又不想得罪當時流行的宗教，就會提出泛神論，上帝不是超然于世界之外，他本來就在世界中，代表大自然的規律和力量，但不是具體的人格神。

“自在天是因，何為自在天？”本論批判了大自在天創造萬物的觀點。印度有些宗教以自在天為萬物之因，認為自在天是萬能的。所謂自在，代表我想怎樣就能怎樣，可以根據個人意志行事，自在決定萬物命運，想創造世界就能創造世界，想毀滅世界就能毀滅世界。那究竟什麼代表了大自在天？

“雖許謂大種，何必唯執名？”有個流派認為，大自在天就是四大種。寂天菩薩針對這一觀點反駁說：如果認為是大種，由地水火風的和合產生世界，這是很好理解的，何必一定要說自在天呢？用“自在天”的名稱代表大種，不是容易讓人誤解嗎？寂天菩薩接着批判說：認為大自在天就是大種，這個說法是不成立的。因為大種和大自在天，無論性質或內涵都不一樣。下面提出幾個理由。

“無心大種衆、非常亦非天，不淨衆所踐，定非自在天。”第一，地水火風四大種是無心的，純粹是物質的存在，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，四大種並不是唯一的。第三，四大種是無常的存在，而大自在天是永恆的存在。第四，四大種並不是天神，而大自在天是天神，不是一個概念。第五，四大種到處都存在，甚至被人踐踏，是不幹淨的，而大自在天高高在上，超然物外。可見，四大種和大自在天並不是一回事。

“彼天非虛空，非我前已破。”大自在天不是虛空。因為虛空是無情的存在，而大自在天是有意志的。大自在天也不是“我”，這點前面已經破除。因為“我”是不存在的，了不可得，在緣起現象中並沒有“我”，所以這個說法不能成立。

“若謂非思議，說彼有何義？”如果認為大自在天創造萬物，但又是不可思議的造物主，超越我們的認知範疇，那討論大自在天的意義在哪裏？

以上3個偈頌主要討論究竟什麼代表大自在天。如果大自在天像泛神論所說的，祇是一種規律，那為什麼要說他是神？這就值得商榷。接着3個偈頌討論第二個問題：大自在天究竟創造了什麼？

“何為所欲生？我及自在天、大種豈非常？”大自在天到底創造了什麼？如果認為大自在天創造了恒常不變的“我”，或恒常不變的大種，但前面已反復強調，世上並不存在恒常不變的我或大種。如果認為大自在天創造了我們的心識、苦樂、色身及山河大地，就像基督教所說的，上帝在七天之內創造世界，創造動物、植物乃至人類。寂天菩薩在此討論的關鍵是：上帝創造世界時，需不需要依賴條件？如果上帝是萬能的，不需要條件，想怎麼着就怎麼着，而且充滿無限大愛，應該一下子就把娑婆變成極樂，把所有壞人都變成好人，

所有痛苦的人都變成幸福的人，這不是很好嗎？果真如此的話，我們也希望有這樣的神，把一切搞定，不受任何制約。能不能做到呢？我們現在看到的現象，樹的生長來自種子，需要陽光、雨露的滋潤，還要相應的時間；孩子來自父精母血，通過十月懷胎出生，再由飲食滋養，才能長大成人。包括動植物等一切生命的出現，以及山河大地的形成，都是有因緣的。其延續也取決於業力和因緣因果。除了這些，我們看不到上帝在其中做了什麼。

“識從所知生，復緣無始業，何為彼所生？”寂天菩薩指出：生命存在和人的認識都是有因緣的。心識的形成需要條件，一方面來自認識對象，一方面來自往昔業力。此外，我們看不到有萬能的神在主宰。如果我們認為有那樣的力量，到底是因緣決定了事物的存在，還是神決定了事物的存在？

“若謂因無始，彼果豈有始？”如果認為神創造了世界，而且這個神是自在、全能的，是無始、永恆的存在，那麼他創造的世界也應該是無始的。也就是說，可以憑着神的意志，讓世界一下子全部具足，既不需要依賴條件，且時間上是無始的，不是次第產生的。

“彼既不依他，何故不常作？”如果神是全能的，其存在不需要依賴條件，創造萬物也不需要依賴條件，要什麼有什麼，

想怎樣就怎樣。既然這樣的話，爲什麼他不連續創造萬物呢？

“若皆彼所造，則彼何所需？”如果大自在天仍需要其他條件才能創造萬物，那他究竟所需什麼呢？因爲一切都是他創造的，這就說不通了。這是探討自在天究竟創造了什麼，包括怎麼創造世界。下面 2 個偈頌進一步說明這個道理。

“若依緣聚生，生因則非彼。”如果世界是因緣和合產生的，緣聚則生，緣散則滅，就不是神或大自在天創造的。換言之，神和大自在天并不是一切事物的生因。

“緣聚定緣生，不聚無生力。”因緣具足了，現象必然會產生；反過來說，因緣不具足的時候，任何現象都不會出現。這是我們在現實中都能看到的。任何事物祇要條件具足就會產生，不讓它產生都不行。這就說明條件決定一切，在條件之外，并没有另一種力量。

“若非自在欲，緣生依他力。”我們看到的事物都是條件具足才產生的，條件不具足就無法產生，任何人的意願都没用，大自在天的意願也是同樣。如果萬物并不因爲大自在天的意願而生，那就是因緣和合而生的。

“若因欲乃作，何名自在天？”從另一個角度說，如果世界是大自在天的意願決定的，意味着他有“我要創造世界”的強烈欲望，想讓自己不創造都不行，結果就創造了世界。

這就說明他對自己的創造欲不能自主，他的意願不在自己的控制範圍，可見并不自在。就像世間人想做什麼，一旦有了強烈的希求，想不做都不行，就是被意願所控制。

佛教認為世界是因緣因果的延續，這也是佛教和其他宗教最大的不同。其他宗教認為有主宰神，由神決定人的命運。而佛法不承認世界有主宰神，認為神造世界，以及神主宰一切、創造一切，不過是天神我慢的表現。就像人間帝王喜歡自稱孤家寡人，認為自己高高在上，可以主宰國家的命運，決定民衆的一切。佛教認為，在欲界天和色界初禪天也有近似政治形態的王國，和人間帝王一樣，有帝王式的不慢，認為世界是自己創造的。

另一方面，一神教通常有強烈的排他性。比如基督教和伊斯蘭教，雖然他們的信仰是同一根源，但都稱自己的神是唯一的。基督教認為上帝是唯一的真神，伊斯蘭教認為真主安拉是唯一的真神。這種唯一的觀念，使東西方宗教不斷產生對立，從過去的十字軍東徵，到現在西方國家和中東的衝突，都和宗教的唯一性、排他性有很大關係。

佛教也承認神的存在，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，三千大千世界還有無量無邊的天，每重天都有天神。不同宗教會選擇各自的神，且認為自己所信的神獨一無二，這種信仰隱含着我慢和排他性。接受這一信仰的信衆，也會由此產生我慢和

排他性。事實上，并不存在唯一且萬能的神。佛教以緣起看世界，以因緣因果解釋世界，結論是無神而非有神，業力而非神創。所以在《阿含》等經典中，廣泛破斥了神創說，提出業力思想。當然，其他宗教雖然在教義上并不究竟，但也勸人爲善，我們應該在了解的基礎上，給予尊重和包容。

（2）破極微因生

126. 微塵萬法因，于前已破訖。

前面批判了唯神論，“極微因生”是勝論派的思想，認爲世界由極微作爲物質的基本元素。此外，印度順世外道認爲由地水火風四大產生了世界，西方哲學有原子論，中國哲學有金木水火土五行，或認爲宇宙是一種能量，由氣產生了世界。總之，他們都以物質元素作爲世界的第一因，屬于唯物論的觀點。

“微塵萬法因，于前已破訖。”究竟什麼代表物質的存在？以極微作爲萬法之因的思想，前面已加以破斥。“身念處”的部分講到，作爲極微的存在，如果没有形體，它就不是物質；如果有形體，就可以無限地分下去。通過分析發現，我們認爲有自性的、不可分割的單一實體，根本就不存在。既然找不到，以物質作爲第一因，自然就不能成立。這是對極微的批判，也是對物質有自性的批判。



【五十五課】

3. 破自——主體因生

前面批判了神造論和極微論，接着進一步批判數論建立的自性。關於一切法的因，不同哲學宗教有各自的觀點。一般宗教以神為第一因，認為由萬能的神創造世界。哲學主要有唯物和唯心之分，或以物質為第一因，或以精神為第一因。以佛法智慧觀察，這些第一因都隱含着自性見，是不成立的。這種批判的目的，主要引導我們正確認識因緣因果，看清現象本質。祇要有自性，就會產生貪著，成為輪回的支撐點。《入行論》中已多次破斥數論派的觀點，這裏側重對自性見的批判。

(1) 叙數論見

126. 常主衆生因，數論師所許。

127. 喜樂憂與暗，三德平衡狀，
說彼為主體，失衡變衆生。

首先介紹數論派的觀點。他們認為的自性，也稱冥性、原質，是作為本源的存在，即萬法生起之因。除自性外，他們還建立了神我，同樣是恒常不變的實體。由自性和神我的結合，演化出二十三諦，即二十三種法。宇宙一切現象，都是由這二十三種法構成。

“常主衆生因，數論師所許。”主就是主體，是一切現象產生的原質，即最初的因。按數論師的觀點，從自性出生覺，從覺出生我慢，從我慢生出十一根，包括眼、耳、鼻、舌、皮、發聲器官、手、足、排泄器官、生殖器官、心。另一方面又會生出香、味、色、觸、聲五唯，再由五唯生出地、水、火、風、空五大。他們認為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。這一切都是由單一旦恒常不變的自性演化而來。前面說過，中國哲學也有類似觀點，如“道生一，一生二，二生三，三生萬物”。道怎麼演化出一切現象？這樣的自性究竟能不能成立？或者祇是一個想法？寂天菩薩對此加以探討，說明單一、恒常不變的自性是不成立的。

“喜樂憂與暗，三德平衡狀，說彼為主體，失衡變衆生。”自性具備三德，即三種屬性，一是喜樂，二是憂，三是暗。數論派認為，三者保持平衡時，自性安住不動，就是所謂的

主體。而當三者失去平衡時，就開始演化出衆生和世界。

(2) 破數論見(自性生)

128. 一體有三性，非理故彼無。

如是德非有，彼復各三故。

129. 若無此三德，杳然不聞聲。

衣等無心故，亦無苦樂受。

130. 謂法具因性，豈非已究訖？

汝因具三德，從彼不生布。

131. 若布生樂等，無布則無樂。

故樂等常性，畢竟不可得。

132. 樂等若恒存，苦時怎無樂？

若謂樂衰減，彼豈有強弱？

133. 捨粗而變細，彼樂應非常。

如是何不許：一切法非常？

134. 粗既不異樂，顯然樂非常。

因位須許有，無終不生故。

135. 顯果雖不許，隱果仍許存。

因時若有果，食成啖不淨。

136. 復應以布值，購穿棉花種。

謂愚不見此，然智所立言，

137. 世間亦應知。何故不見果？

世見若非量，所見應失真。

138. 若量皆非量，量果豈非假？

故汝修空性，亦應成錯謬。

139. 未辨假立實，不識彼無實。

所破實既假，無實定亦假。

140. 如人夢子死，夢中知無子，

能遮有子想，彼遮亦是假。

接着，寂天菩薩以 13 個偈頌深入破斥了數論派的觀點。

“一體有三性，非理故彼無。”數論派認為，自性是單一、不變的實體，同時又認為實體中有喜樂、憂、暗三德，本身就是說不通的。如果有三樣東西，它就不是單一的，而是因緣和合的。所以說，不存在單一的自性實體。

“如是德非有，彼復各三故。”如果對自性具備的三德加以剖析，每一德的存在又具備三種原質。也就是說，每一德同樣不能作為單一實體存在。

“若無此三德，杳然不聞聲。”如果不存在單一實體的自性、三德，就沒有以此為因所形成的聲音等事物，也不存在由單一實體的自性生出十一根，生出五唯五大，生出一切現象。這是破斥數論派的觀點，說明他們建構的世界不能成立，因為組成世界的基本元素就不成立。

“衣等無心故，亦無苦樂受。”數論派認為一切現象是由三德失衡演化而來，但我們對現象加以考察，在衣服、飲食、桌子等物質中，並不蘊含自性三德。因為這些屬於物質，而

不是精神現象，不具備喜樂、憂、暗的心理，也找不到自性蘊含的三種原質。比如衣服，找不到它有恒常的憂的屬性，或恒常的樂的屬性。也就是說，這三種屬性不僅從自性角度無法成立，在現實中也是找不到的。

“謂法具因性，豈非已究訖？”如果說一切法具備喜樂、憂、暗的因性，但前面已反復說明，諸法是緣起的，沒有固定不變、實實在在的自性。我們觀察一切現象，其中有沒有自性蘊含的三德？

“汝因具三德，從彼不生布。”數論派主張一切法的因是喜樂、憂、暗三德，它們是怎麼產生現象的呢？我們看到的一切存在都各有因緣，布有布的因緣，樹有樹的因緣，桌子有桌子的因緣，房子有房子的因緣，每個人的存在有每個人的因緣，憑什麼說是喜樂、憂、暗三德產生的呢？就像前面批判神創論時說，一切現象都和業力、因緣有關，是由條件決定存在，並不是神決定的。同樣的道理，認為事物是由三德失衡後創造的，也是不成立的，因為我們在現象中根本找不到恒常不變的喜樂、憂、暗三德。

下面進一步批判。數論派認為喜樂、憂、暗三德是恒常的，在這個世界中，究竟能不能找到這三種恒常的東西？

“若布生樂等，無布則無樂。”首先說樂，這樣的屬性、

情感、心理力量是怎麼產生的？原來說的是“樂生布”，但我們通過探究發現，由三種德性產生現象是不成立的。現在反過來說“布生樂”，由現象產生樂等德性，那就意味着，沒有布就沒有樂等三性了。

“故樂等常性，畢竟不可得。”如果這樣的話，樂等三性就不是恒常的了。我們知道，苦樂的產生和條件有關。當順境出現，比如享受好吃好穿的，我們會覺得快樂。一旦沒有這些享受或遇到逆境，就會失去快樂，產生痛苦。可見苦樂是無常的，會隨着外境變化，其中找不到恒常的喜樂、憂、暗三德。

“樂等若恒存，苦時怎無樂？”恒存，就是永遠處于這個狀態。如果認為生命中有恒常不變的喜樂，意味着我們永遠是快樂的，再也不會痛苦。事實又是如何呢？在現實中，當痛苦出現時，快樂就不知跑哪去了。反之，我們快樂時也很難想象痛苦的感受。

“若謂樂衰減，彼豈有強弱？”對於苦樂的變化，數論師回應說：強大的痛苦產生時，快樂就減少了；快樂產生時，痛苦就減少了。就像孩子吃很苦的中藥，再吃一顆糖，藥就沒那麼苦了，所以苦和樂是變化的，此消彼長。這恰恰說明苦樂是緣起的，如果苦樂有自性的話，怎麼會有強弱變化？

“捨粗而變細，彼樂應非常。”數論派認為喜樂、憂、暗

是恒常的，祇是會有粗細變化。痛苦多的時候快樂就變細一點，快樂多的時候痛苦就變細一點，但快樂和痛苦本身是一直存在的。這個說法是否成立？在寂天菩薩看來，這不過是強詞奪理。

“如是不許：一切法非常？”既然認為喜樂、憂、暗有強弱粗細的變化，正說明這些是無常、無自性的，和苦樂恒常的觀點相違。所以寂天菩薩反問說：承認喜樂有粗細變化，就應該承認三德不是恒常的。既然三德不是恒常的，為什麼不承認一切法非恒常呢？前面從自性的角度觀察，三德了不可得。此處從現實的角度觀察，三德同樣不能成立。

“粗既不異樂，顯然樂非常。”既然喜樂會有粗細變化，顯然說明，喜樂並不是恒常的，三德也不是恒常的。

“因位須許有，無終不生故。”接着破斥數論派的另一個重要觀點——因中有果。也就是說，我們看到的一切現象（果），在因中已經具足，祇是尚未開顯而已。所以數論派認為它是自己生自己，並不是依賴條件，但要經歷從因到果的自我轉化過程。就像這個房間本來就有很多東西，但沒開燈，一片漆黑，什麼都看不到。現在燈一照，種種現象（果）就顯現了。

“顯果雖不許，隱果仍許存。”按數論派的觀點，苦樂現象雖然無常變化，但它作為潛在的因是恒常不變的。世間一切現

象在自性三德中本來具足，如果沒有的話，它是不會產生的。區別祇是在於顯和隱的關係，顯是顯現出來，隱是隱藏其中，尚未開顯。雖然我們看不到，但隱果是因中本來存在的。

中觀所破的兩個觀點，一是勝論，一是數論。勝論師認為因中無果，數論師認為因中有果，差別祇是顯現與否。在中觀看來，這兩個觀點都不成立。如果因中無果，為什麼必須麥種才能長出麥子，必須桃樹種子才能長出桃樹，必須人的遺傳基因才能長成一個人？這都說明因和果是密切相關的，認為因中無果顯然是錯誤的。但按數論師的觀點，認為果就在因中，祇是沒有開顯出來，這個說法也是不能成立的。

“因時若有果，食成啖不淨。”寂天菩薩反駁說：如果主張因中有果，這就麻煩了。就像吃飯是因，經過消化拉出來的大小便是果。如果因中有果的話，意味着飯裏已經隱含了大小便，吃飯就變成吃大小便了。這個道理當然不能成立，誰也不會覺得吃飯是在吃大小便，這是兩個概念。

“復應以布值，購穿棉花種。”這裏又舉了另一個比喻。就像有人花錢去買布，如果認為因中有果，那麼棉花種子裏就有布了，而且更便宜，不妨直接買種子就行了。為什麼大家不買棉花種子而要買布呢？這兩個例子都是針對因中有果的反駁，生動而有說服力。

“謂愚不見此，然智所立言，世間亦應知，何故不見果？”因中有果屬於數論派的哲學思想，他們認為普通人是看不到這個道理的。寂天菩薩回應說：即使普通人一時看不到其中深意，但通過數論派祖師的開示，他們也應該能理解。事實上，大家在現實中根本看不到這一點，也不會這麼去做。即使是數論派的信徒，也不會在需要買布時直接買棉花種子。可見，因中有果的思想是不被大家認同的。

“世見若非量，所見應失真。”數論派認為，世人的認識本來就有問題，不能作為判斷真理的標準，不能因為世人看不到就不成立。這個說法似乎也有道理，但這樣的話，世人認可的道理不都失真了嗎？那就沒法交流了。

前面主要批判了數論派的觀點，他們認為有恒常不變的喜樂、憂、暗三德，并由三德失衡演化出世界和人生的一切。但寂天菩薩指出，單一的自性是不能成立的，恒常的三德也是不能成立的。同時還批判了他們的另一個觀點——因中有果，認為同樣是不能成立的。接着，數論派反過來質疑中觀家的思想。

“若量皆非量，量果豈非假？”從中觀角度看，我們能量的心，能認識世界、探討真理的心，主要指認知和理性，也是無自性的，并不足以認識真理。“智慧品”開頭就講到“勝義非心境”，空性不是理性所能認識的。數論派提出：如果這個心不足以認識并通達真理，現在你們說修習空性、體認無

自性空，本身也是有問題的。因為這些都離不開心的作用。

“故汝修空性，亦應成錯謬。”也就是說，因為心的認知有問題，依此認知、修習的空性也是有問題的。寂天菩薩如何回答這個問題？

“未辨假立實，不識彼無實。”中觀認為：凡夫的認知充滿自性見，不知一切都是緣起的，是條件關係的假相。因為不知道，所以對緣起假相產生實有的執著。用唯識宗的話說，就是產生遍計所執，不知一切有為法本質是空。在這個意義上建立的世俗諦，也是扭曲顛倒的，充滿迷妄。

“所破實既假，無實定亦假。”我們學習中觀智慧，獲得相關正見，就會對世界真相建立如實的認知，看到原以為實有的一切祇是因緣假相，從而破除自性見，破除對現象實有的執著。一旦破除執著，就知道無自性空也是假的，祇是世俗諦意義上的施設。空和無自性的思想，主要是為了糾正凡夫的錯誤認知。這一認知既有它的作用，可以幫助我們遣除自性見，破除對一切法實有的執著。但也有它的局限性，因為這祇是理性認知，無法讓我們直接通達空性。所以在佛法修行中，認知又有世俗和究竟之分。前者是建立在世俗諦的層面，比如執著有會產生有見，講空是為了破除有。但也不可以執著空，否則會落入頑空。

真正的空性超越空有，所以勝義諦是不二的，非有非空，既不可以執著有，也不可以執著空。我們說有說空都是世俗

諦，但講到非有非空時，也會落入相對。在講述“智慧品”的開頭，我們就引用三論宗的四重二諦。第一重，針對自性有，然後說空，所以有為俗諦，空為勝義諦，說空是為遣除對有的執著。第二重，當我們討論空和有的時候，其實空和有都是世俗諦，非有非空才是勝義諦，這是需要去體證的。第三重，如果把非有非空作為討論對象時，其實非有非空也成了世俗諦，說有和空是二，非有非空是不二，二與不二都是俗諦，超越二和不二，非二非不二才是勝義諦，必須超越理性去體證。第四重，如果把非二非不二作為討論對象，那麼二和不二乃至非二非不二都成了世俗諦。勝義諦是言語道斷的，不僅不能用語言去說，還要超越我們的思維和理性。所以理性是有局限的，祇是我們通達空性的拐杖和工具，並不代表空性的存在是有是空，是二是不二。我們學習佛法，既要看到依理性建立正見的重要性，如果沒有正見，就無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為究竟。

“如人夢子死，夢中知無子，能遮有子想，彼遮亦是假。”寂天菩薩繼續以比喻說明這個道理。就像有人做夢生了孩子，然後又夢到孩子死了，哭得很難過，因為他在夢中把這一切當作真實。如果他在夢中知道，這祇是做夢，從孩子的生到死都是假的，事實上根本不存在，也就不會難過了。

這裏說明什麼道理？他在夢中的理智，雖然是做夢，還是能解除有了孩子的妄想。就像世人也屬於夢中的狀態，由自性見和顛倒認知帶來無盡煩惱。一旦具備緣起的、如夢如幻的正確認知，就會看淡世間一切，不再由此引發煩惱和痛苦。這種認識雖然不是究竟證悟空性，但確實能起到作用。所以從世俗諦的意義說，我們學習“智慧品”，對自身和世界建立正見，是擺脫煩惱、通達空性的重要基礎。然後根據這一正見禪修，開顯空性智慧，證悟實相般若，就能徹底解除我法二執和由此產生的種種煩惱。從勝義諦的角度看，說有說空雖然是假的、不究竟的，但同樣是有作用的，而且是通達空性道路上必不可少的階段。

以上是對數論的批判，同時也回答了中觀批判自性見的意義，即無自性對解除迷妄、通達空性的作用。

4. 結破四邊生

141. 如是究諸法，則知非無因，
亦非住各別、合集諸因緣；

142. 亦非由他生，非住非趨行。

對以上內容，即神造、極微有自性和數論派自性說的批判，目的是探討萬法產生的因。

“如是究諸法，則知非無因。”通過對諸法生起之因，即本源和第一因的觀察，得出的結論是——諸法并不是無因生，一切現象都有它的因緣因果，緣聚則生，緣散則滅。無因論屬於錯誤觀點。

“亦非住各別、合集諸因緣。”也不像數論派所說的自生、有自性或因中有果。他們認為自性住在各個因緣中，其實在這些因緣中根本找不到自性。我們看到的一切現象都是因緣和合而生，無論在什麼因緣中，根本找不到自性。

“亦非由他生。”我們看到的現象，也不是由高高在上、超然于世界之外的力量所創造。比如其他宗教認為的大自在天或上帝，就是超然世外的造物主。我們通過分析發現，根本不存在這種力量。

“非住非趨行。”一切現象都是緣起而非自性的存在，是由條件決定的，不是它決定自己的存在。如果有自性，就是自己決定自己的存在，不受條件影響，且恒常不變。整個“智慧品”中，寂天菩薩對存在的本質，從它的因到果反復探究。在探究中發現，除了條件、關係以外，根本找不到單一、不變的實體。我們看到的一切都是因緣決定的，隨着條件、關係遷流變化。這個過程剎那生滅，沒有什麼固定不變的東西停在那裏，也找不到任何東西從現在走向未來。

《中論》有一品叫“觀去來品”。凡夫針對來和去有自性見，認為有來有去，有自性的人從這裏到那裏，從那裏到那裏。其實用緣起的智慧解構，會發現來去都是由衆多條件構成的。一個人產生去的動作，包含去的想法、去的時間、去的動作及大地等因素。在這些因素中，根本找不到自性的去者。所謂的去，祇是條件的變化和顯現，是無自性的。可見，無自性就是對緣起觀察的究竟結果。如果認為有自性，就是對緣起的觀察不透徹。

5. 開顯緣起正因

142. 愚痴所執諦，何异幻化物？

143. 幻物及衆因，所變諸事物，
應詳審觀彼，何來何所之？

144. 緣合見諸物，無因則不見。
虛偽如影像，彼中豈有真？

破除其他宗教、哲學的錯誤觀點後，寂天菩薩接着為我們開顯佛法正見。從緣起的角度看，世界到底是怎麼回事，它的正因是什麼？

“愚痴所執諦。”身處無明中的衆生，最大的特點就是愚痴。痴是根本無明、無始無明，也是輪回的源頭。它使我們

看不清生命和世界的真相，佛法稱為所知障，即障礙對生命和世界真相的認識。其中最大的誤區就是自性見，表現在自身，是我執；表現在世界，是法執。前面所有的批判，比如唯心論者對心產生自性見，唯物論者對物產生自性見，唯神論者對神產生自性見，這一切都是無明的表現，會成為貪著的對象、輪回的支撐。

“何異幻化物？”以緣起智慧觀察，我們執著的一切，從自身到世界都是條件關係的假相，其存在是無自性的，找不到固定不變的實質。印度人喜歡用幻化為喻，就像魔術師變化的種種事物，本質上是不存在的。《金剛經》說：“一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。”夢，我們知道是不實的；幻是幻術，是變化出的影像，并非實際存在；泡是水泡，水流動時冒起水泡，時起時滅；影是影子，在光綫投射下才會出現；露是露水，電是閃電，都是極為短暫的存在，也是有為法的特點。《般若經》中還比喻為水中月，就像水中月影；如乾闥婆城，就像海市蜃樓。總之，緣起的一切都是假相而已，是無自性的。

“幻物及衆因，所變諸事物。”幻物是魔術師變現的一切現象，衆因是衆多因緣。世間萬物都是衆多因緣和合變現的，這一切到底是什麼？究竟什麼代表它的存在？其本質是什

麼？事實上，並沒有固定不變的實體，緣聚則生，緣散則滅。其中包括內因和外緣，包括業力、心念和外在條件，共同決定了生命的相續，現象的存在。除了條件、關係、變化之外，究竟什麼代表它的本質？有沒有一個東西從哪裏產生？有沒有一個東西從哪裏來，到哪裏去？當桌子產生時，桌子是什麼？什麼代表桌子的存在？我們通過理性分析，發現桌子無非是木頭、油漆等因緣的和合，再加上假名安立。離開這些條件，並沒有所謂的“桌子”。

“應詳審觀彼，何來何所之？”當桌子被制造出來時，沒有一個自性的桌子進入這裏；當因緣敗壞時，也沒有自性的桌子離開這裏。不是天生有個東西叫桌子，更不是固定不變的，而是條件決定它的存在。我們深入審視可以發現，桌子本身並沒有自性，祇是緣起的存在。當我們學會用緣起的智慧觀察，會發現不僅桌子是這樣，任何現象都是如此。

“緣合見諸物，無因則不見。”一切法都是因緣所生的。如果沒有因緣，根本看不到有什麼現象生起，一切都不存在。

“虛偽如影像，彼中豈有真？”我們看到的所有存在都是因緣因果的相續，是緣起而非自性的存在，是條件關係的假相，其中哪有什麼真實不變的自性？就像我們學《心經》，“無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界，無無

明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡，無苦集滅道，無智亦無得”，所有這一系列的“無”，要“無”的是什麼？無眼耳鼻舌身意，無的是自性的眼、自性的耳、自性的鼻、自性的舌、自性的身、自性的意；無色聲香味觸法，無的是自性的色、自性的聲、自性的香、自性的味、自性的觸、自性的法；此外，無的是自性的十八界、自性的十二因緣、自性的四諦。

中觀師以智慧觀察，發現根本不存在這些自性，所以說“色即是空，空即是色”。色的自性是空的，十二因緣的自性是空的，十八界的自性是空的，四諦的自性也是空的。同時告訴我們，雖然否定自性，但從世俗諦的層面說，并不否定緣起的存在，所以說“色不異空，空不異色”，自性空并不否定緣起的存在。《金剛經》的“所謂，即非，是名”也是同樣道理。“即非”說明它是空的、無自性的，“是名”說明不否定緣起假相。所以在世俗諦講空講有，在勝義諦則非空非有，超越空有。整個般若經典，包括所有中觀論典，都是幫助我們正確認識緣起現象，從而掃除自性見。不管是佛教的有部，還是佛教以外的數論、勝論，包括其他宗教所說的自性，統統了不可得。



【五十六課】

6. 破自性生滅

緣起代表佛教看世界的方法，讓我們獲得智慧認識，最重要是破除自性見，看到一切現象及存在本質究竟是怎麼回事。佛法講緣起性空，這四個字說起來很簡單，很多學佛人都會說，其實蘊含着甚深的智慧，要真正認識清楚，認識透徹，認識它對改善生命蘊含的重大意義，并不容易。整個“智慧品”都在講這些內容，此外，般若系的《中論》《百論》《十二門論》《大智度論》等論典也是圍繞這個問題展開說明。前面講到緣起正因，是讓我們審視，原本執著的一切事物都是因緣假相，而不是自性的存在。

第六個問題是破除自性的生滅，或是說破除自性的有無。從緣起的智慧觀察，怎麼看待有無生滅——不是自性的有，也不是自性的無；沒有自性的生，也沒有自性的滅。也就是《心經》所說的“不生不滅，不垢不淨，不增不減”，沒有自

性的生，没有自性的滅；没有自性的垢，没有自性的淨；没有自性的增，也没有自性的減。此外，經中從頭到尾貫穿着不、無、空——“無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界，無無明乃至無無明盡，無老死亦無老死盡”。所無的是什麼？其實也是自性，即不存在單一、不變的實體。

《中論》開頭的八不也是對緣起的觀察，告訴我們：没有自性的生，没有自性的滅；没有自性的常，没有自性的斷；没有自性的一，没有自性的异；没有自性的來，也没有自性的去，所謂“不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不异，不來亦不去”。所有這一切法義，都是引導我們破除自性見。

(1) 破生有自性

145. 若法已成有，其因何所需？

若法本來無，雲何需彼因？

146. 縱以億萬因，無不變成有。

無時怎成有？成有者為何？

147. 無時若無有，何時方成有？

于有未生時，是猶未離無。

148. 倘若未離無，則無生有時。

有亦不成無，應成二性故。

這 4 個偈頌引導我們認識：自性的有和無是不成立的。什麼叫自性的有？即恒常不變的有，不受條件的影響和改變。同樣，自性的無也是恒常不變的，不能變成有。如果會變成有，就說明它不是自性的無。反過來說，如果屬於自性的有，永遠都不會變成無。因為它是自性的、恒常不變的有，永遠都是有，不會變成無。

所以說，緣起的有和自性的有是不一樣的。緣起的有和無可以互相轉化，緣具備就是有，緣散去就是無。哪天緣再聚就又有，緣再散就又沒了。如果是自性的有無，那麼有就是有，無就是無，有不能變成無，無也不能變成有。因為自性就意味着它是恒常的，不會隨着外境而變化。另一方面，自性的有和無是對立的——有就不是無，無就不是有，二者非此即彼。而緣起的有無可以是一體不二的，有的當下就是無自性，無自性空的當下也不妨礙緣起有的存在，這也就是《心經》所說的“色不異空，空不異色；色即是空，空即是色”。從中觀的角度看，自性的有無是不能成立的。

“若法已成有，其因何所需？”如果這個法屬於自性有，已成爲真實、固定不變的存在，因緣對它是不起作用的。因為它本來是恒常的存在，不需要因緣的成就。

“若法本來無，雲何需彼因？”如果說這個法本質上就不

存在，是自性的、恒常不變的無，因緣對它同樣是不起作用的。也就是說，如果是自性的有，就不需要因緣。如果是自性的無，因緣就對它毫無用處。如果可以改變，恰恰說明沒有自性的無。在部派佛教有部的思想中，會把緣起和自性統一起來，認為緣起和自性是并存的。但以般若中觀的思想看，緣起和自性是不能并存的——緣起必然無自性。因為自性是本來如此，而且恒常不變，條件變化對它來說有什麼意義呢？

“縱以億萬因，無不變成有。”這個偈頌進一步說明，如果我們認為無是自性的、恒常不變的，即使再多的因緣，哪怕億萬個因緣，也不能讓無變成有。

“無時怎成有？成有者為何？”因為自性就意味着固定不變，意味着它永遠保持無的狀態，怎麼可能變成有？究竟什麼變成有？如果我們確定無是恒常不變的，就不可能從無變成有，也沒東西可以變成有。

“無時若無有，何時方成有？”本頌繼續說明這個道理。如果我們認為無是恒常不變的，就會一直保持在無的狀態，根本不會改變，什麼時候才會成為有？改變的時間點在哪裏？

“于有未生時，是猶未離無。”祇要有不曾出現，它都沒有脫離無的狀態。也就是說，祇要無保持原有狀態，有就無法產生。除非你相信有和無是緣起的存在，是可以改變的，

那麼無才可能變成有。如果你認定的無是恒常不變的，那麼無永遠都是無，是不可能變成有的。這是說明，自性的有和無是不會相互轉化的。

“倘若未離無，則無生有時。有亦不成無。”祇要沒有離開無，沒有改變無的狀態，就不可能產生有。同樣的，如果你認為有是自性的、恒常不變的存在，它就不可能成為無。如果變成無，這個有就不是自性的存在。

“應成二性故。”如果你認為有可以變成無，就意味着事物本身要具備兩種屬性，一是有的屬性，一是無的屬性。也就是說，當有變成無的時候，有其實沒有變，祇是呈現出無的狀態，意味着它既是有的存在，又是無的存在。這個說法是不能成立的。因為當有變成無的時候，就說明有中找不到恒常不變的存在。所以說，自性的有和無是不能成立的，一切都是緣起的。因為條件的改變，有才能變成無，無才能變成有。

自性的有和無，其實隱含着常見和斷見。自性的有是常見，其存在是恒常不變的；自性的無是斷見，即徹底沒有。事實上，自性的有和無是不能成立的，自性的生和滅也是不能成立的。所以《中論》讓我們遠離斷常二邊——不常亦不斷。以緣起的智慧觀察，自性的有和無完全取決于因緣——

因緣決定它的有，因緣決定它的無，所以叫“緣聚則生，緣散則滅”。有和無不是自性決定其存在，而是由因緣決定的。

既然由因緣決定，就不是自性的存在。所以從緣起的角度看，有和無、生和滅有這樣三個特點：第一，它們是相對的。我們相對無講有，相對有講無。如果有自性，就不是相對的，而是絕對的。第二，它們可以相互轉化，因緣消散了，有就會變成無；因緣聚會了，無就會變成有。第三，它們是不二的，不是對立的。有的本質就是無自性，無自性也不妨礙有的顯現。

用緣起的見地看待世界，比如《心經》講的生滅、垢淨、增減，世人熟悉的美醜、善惡、長短等，這些現象都是相對而非自性的存在。垢淨有沒有絕對性？垢和淨可以隨因緣改變。就像我們身體很臟，這是垢，洗個澡就變乾淨了。衣服也是一樣，臟了洗一洗，因緣改變了，垢就變成淨。反之，再清淨的環境，如果加上很多垃圾，就變成垢了。善和惡也是同樣，如果本身是善的行為，却增加很多不善的因素，善行就可能變成惡行。如果惡人去除惡念，代之以善念，惡人就變成善人了。

總之，緣起的一切都不是絕對的。如果善惡有自性的話，惡人永遠是惡人，善人永遠是善人，就沒有修行和提升的必

要了。事實上，善惡會隨因緣的變化而改變。在二元對立的世界中，沒有什麼是自性的存在。如果以緣起智慧對事物作本質觀察，美醜、善惡、垢淨、增減都是無自性的，從本質上都是空性。所以，我們可以由任何現象契入空性。因為一切現象的最高本質都是空性，包括在修行上，生死與涅槃、煩惱與菩提、世間與出世間，本質都是不二的。我們說生死，說涅槃，說煩惱，說菩提，說世間，說出世間，都是從世俗諦層面建立的。在勝義諦的層面，這一切都是無自性的。

通過對無自性的認識，才能體認空性。反過來說，如果我們有自性見，那麼世間的有無、常斷、一異、垢淨、美醜、善惡、增減、生死涅槃、煩惱菩提、世間出世間，這一切都是恒常不變的，勢必會形成對立，使我們陷入二元的世界，進而產生貪著，成為輪回的支撐點。如此，我們就會被二元對立的世界困住。祇有認識到這一切是無自性的，我們才能擺脫貪著，超越對立，從中解脫。

在般若系統的修行中，除了空和無相，有個非常重要的概念是無住。《金剛經》處處講無相，比如經中反復出現的無我相、無人相、無衆生相、無壽者相。講到如來身相，“不可以身相見如來”“若見諸相非相，即見如來”，要超越對身相的執著。講到如來說法，“不應取法，不應取非法。以是義故，

如來常說，汝等比丘知我說法如筏喻者”，不可執著空，不可執著有，也不可執著法或非法。對如來所證的果位不可執著，“阿耨多羅三藐三菩提，實無所得”。燃燈佛給釋迦牟尼傳法、授記時，釋迦佛有沒有得到什麼？“實無所得”。包括菩薩莊嚴國土，發阿耨多羅三藐三菩提心，都要認識到這一切的本質是空的、無所得的。在無所得的基礎上，《金剛經》建立了無相，是通達實相的關鍵。因為我們對佛果功德的執著，同樣會成爲契入空性的障礙。所以《金剛經》說：“實相者即是非相，是故如來說名實相。”什麼意思呢？非相並不是空相，而是要超越對一切相的執著。

認識到無相的道理後，《金剛經》特別強調無住生心的修行。布施不可住于布施的相，說法不可住于說法的相，如果菩薩住相修行，“如人入暗，則無所見”“若菩薩心不住法而行布施，如人有目，日光明照，見種種色”。心無所住時，即心無染著；心有所住，就意味着住在有無、生滅、常斷、一異、垢淨、美醜、善惡、增減，或是生死涅槃、煩惱菩提、世間出世間。總之，是住在二元對立的世界。當心有所住的時候，必然會有執著，心就不清淨，不解脫，不能和空性相應。

空性超越一切差別，所以“實相者即是非相”。實相的本

身就是空性，是超越一切相的，不以任何相的方式存在，沒有所謂的生滅、有無、常斷、一異、垢淨、美醜、善惡、增減，包括生死涅槃或煩惱菩提，這些都屬於二邊。講空、講無相，正是引導我們超越對二邊的執著，入不二法門。所以說，通達無相是菩薩無住修行、利益一切眾生的關鍵。

（2）破滅有自性

149. 自性不成滅，有法性亦無。
是故諸眾生，畢竟不生滅。

有和無，和生滅關係密切。在凡夫的認識中，因為生而有，因為滅而無。

“自性不成滅，有法性亦無。”如果是自性的生，就是恒常不變的存在，是不會滅的。前面說到，自性的有不會變成無，自性的無也不會變成有。這裏說“自性不成滅”，即不存在自性的滅，就像不存在自性的生一樣。我們認為有自性的法，其實是不存在的。

“是故諸眾生，畢竟不生滅。”所以從自性的角度說，眾生是不生不滅的。因為沒有自性的生，也沒有自性的滅，所謂生滅祇是緣起假相。就像《中觀》所說，緣起的生本身就是無生，生滅就是不生不滅。因為它沒有生出固定不變的東

西，有的祇是條件和合，所謂緣聚則生。離開條件，它自己是不存在的。就像我們說桌子，離開條件，桌子是什麼？我們造一棟房子，給它安立房子的名稱，離開組成房子的所有條件，房子是什麼？這個音響也是由各種條件組成的，離開這些條件，音響是什麼東西？有沒有實實在在、固定不變的音響？沒有。離開條件，任何東西都找不到自己的存在。從這個意義上說，生滅就是不生不滅。

（3）結成輪涅不二

150. 衆生如夢幻，究時同芭蕉。
涅槃不涅槃，其性悉無別。

“衆生如夢幻。”從緣起的角度觀察，衆生的存在有如夢幻。過去的一切，我們現在想起來時，無非是一些影像，祇不過有的印象深一點，有的印象淺一點。這些影像和我們做過的夢差別不大。除了留下的影像外，根本找不到實實在在的東西。

“究時同芭蕉。”當我們對一切現象加以解構，探究存在的本質是什麼，就像對芭蕉樹，一層層往裏剝，剝到後來會怎樣？什麼都沒有，剩下的祇是被解構的一大堆條件。這些條件還可以無限解構，我們會發現，其中根本找不到不可分

割的實體。任何存在的現象都是如此，不論從精神還是物質，從結果還是原因解構，都是無自性的。

“涅槃不涅槃，其性悉無別。”從現象上說，涅槃和不涅槃差別很大。涅槃意味着迷惑煩惱的止息，反之則意味着內心充滿迷惑和煩惱，意味着生死輪回。但從空性層面來說，涅槃不涅槃的本質都是空性。就像我們說一切衆生都有佛性，道理是同樣的。在佛性上，佛和衆生沒有差別，涅槃不涅槃也沒有差別。但在現象上，衆生代表迷惑，佛陀代表覺醒，一是迷，一是悟，二者截然不同。所以我們不要看到“其性悉無別”，以為自己和佛一樣，那就不必修行，也不必追求解脫了。其實不然，這是從勝義諦來說，涅槃不涅槃的本質並沒有差別。

八、勸修空性利自他

講“智慧品”時，我做了一個現代目錄，將這一部分概括為八個問題。第一是講二諦，第二是和實有宗交流無自性，第三是和唯識宗交流無自性，第四是顯空性能斷惑、成就佛果，第五是成立大乘為佛說，第六是廣說人無我，第七是廣說法無我。前面七個問題，主要引導我們建立正見，成就空性慧，這也是本品的重點所在。

第八個問題是勸修空性利自他，闡明空性慧的作用，主要從自利和利他兩方面說明。第一是從自利而言，修習空性智慧可以淨化內心，從根本上解決迷惑煩惱，相關內容在第四個問題中已經講得很清楚，此處祇是簡單說明。第二是從利他而言，空性慧可以使世俗菩提心升級為勝義菩提心，讓我們成就無緣大慈，同體大悲。此處的關鍵在於，祇有在通達空性的前提下，才能生起勝義菩提心。

（一）悟空能淨自心田

寂天菩薩在此告訴我們：如何以空性慧認識世間的差別現象。其中對我們影響較大的有八種風，即利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂八種境界。這一部分不僅講到八風，還包括一切能對人產生影響、讓人生起貪嗔之心的境界。我們要以空性慧觀察這些境界，不再執著，進而超越它們。這樣內心就不會被染污，從而保有清淨。

151. 故于諸空法，何有得與失？

誰人恭敬我？誰復輕蔑我？

152. 苦樂由何生？何足憂與喜？

若于性中覓，孰為愛所愛？

153. 細究此世人，誰將辭此世？

孰生孰當生？孰為親與友？

154. 何不齊受持：一切似虛空？

生活在這個世間，我們每天會面對種種境界。這些境界能對自己產生什麼影響，關鍵在於我們怎麼看待。“智慧品”是引導我們看清：一切境界都是無自性的，是因緣假相。如果真正具備這樣的認知，你發自內心地這麼看，而不祇是說法，這些境界就不會對你產生影響。可見，具備什麼樣的認知非常重要。

“故于諸空法，何有得與失？”空就是無自性空。從我們的身心到世間現象都是緣起的，其存在祇是暫時的影像，找不到不變的本質。包括我們經歷的一切，也像做夢一樣。如果學會用緣起無自性的智慧觀察一切，哪有什麼自性的得，自性的失？因為得失並沒有不變的本質，祇是條件關係的假相，本身是虛幻的，何必在意？

“誰人恭敬我？誰復輕蔑我？”有人恭敬你，有人輕視你，也是暫時的假相，不必執著。如果對他人的恭敬生起貪著，對他人的輕視生起嗔恨，內心就會失去清淨。對得失也是同樣，如果得到了貪著，失去了難過，心就會在苦樂喜憂間動蕩。

“苦樂由何生？何足憂與喜？”苦樂是怎麼生起的？有什麼值得憂愁和歡喜呢？如果我們看淡外在的八風，認識到得

與失、恭敬與輕視都是條件假相，是暫時的，就能以平常心面對利衰毀譽、稱譏苦樂。這樣的話，任何境界都不會幹擾你，內心始終保持平靜，且充滿喜悅。但如果我們有自性見，把得看成實實在在的得，把失看成實實在在的失，認為實實在在地被人恭敬，被人輕視，就會陷入苦樂憂喜。苦和憂自不必說，即使是樂和喜，如果是由貪著外境產生的，不僅短暫而且不穩定，還會因為擔心失去，使之成為制造憂愁和痛苦的根源。

“若于性中覓，孰為愛所愛？”從本質上看，究竟什麼是貪愛者，什麼是我們貪愛的對象？凡夫的愛多少夾雜着貪的成分，是一種貪愛。這種貪愛和貪愛對象本身也是因緣假相，貪愛心是暫時的，貪愛對象是無常的。比如你愛一個人的年輕、美貌、性格，但這些很快會產生變化，你的心也會隨之變化。因為能愛的你和所愛對象都是無常、無自性的，所以愛的本質也是無常、無自性的。這是對愛恨的觀察、思考和認識，是顛撲不破的真理。

“細究此世人，誰將辭此世？”這個偈頌再讓我們觀察生死和親疏的問題，現在這些活生生的人，誰將在世上真實地死亡？世間每個人都要死亡，百年前出生的人幾乎死光了，今天存在的人不過百年也會死光，再換一批人來到世界。人

類就這樣前赴後繼地一批批出生，然後陸續離開。

“孰生孰當生？孰為親與友？”在此過程中，誰是已經出生的人，誰是已經離開的人？生命作為現象來到世界，然後離開，究竟什麼代表這個人的存在？名字代表他的存在嗎？身份代表他的存在嗎？長相代表他的存在嗎？這些我們以為能代表的東西，不過是條件的假相。包括六親眷屬的關係，也充滿無常，不是恒常不變的。我們現在所說的這些，包括得失、生死、苦樂、憂喜、愛恨、親疏、恭敬與輕視，有沒有什麼是自性的存在？是恒常不變的？有沒有哪一樣能找到固定不變的本質？可以永久存在？顯然沒有。一切都是暫時的假相，本質都是無自性空的。

“何不齊受持：一切似虛空？”寂天菩薩提醒我們：如果了解到一切都是條件關係的假相，本質是無自性空的，為什麼不用空性智慧看待自己和世界？這樣就能保有清淨心，不再生貪起嗔，所有現象都不會成為輪回的支撐點。

輪回的支撐點是什麼？前面說過，就是我們認為身心和萬物具有自性，由此生起貪著。如果我們認識到，一切祇是條件關係的假相，是幻有的，就不會被我法二執捆綁。中國歷史上，《金剛經》《心經》之所以能被人們廣為傳誦，就是因為其中闡述的空性慧能令心清淨、平和、安然。因為儒家

思想相對功利，成功標準就是讀書做官，出人頭地，成爲人上人，這就使人活得很累很辛苦。一方面，追求功名利祿本身就辛苦；另一方面，保有功名利祿更辛苦。生意會失敗，官場會失意，如果看不透，就難以接受這樣的失敗和失意。這種情況下，讀讀《金剛經》《心經》，了解到“一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀”，了解到“色即是空，空即是色”，如理思維，知道一切是緣起的，是暫時且虛幻不實的，看淡得失、榮辱、名利、愛恨、生死，就會減少貪著、嗔恨、焦慮、恐懼、沒有安全感，使心歸于平靜。

整個《心經》的思路，從“色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。受想行識，亦復如是。捨利子，是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減”，到“無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界”，認識蘊處界三科的本質是空性，都是因緣假相。“無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡”，認識生死的本質是空性，從而超越生死。再進一步，“無苦集滅道”，認識涅槃的本質也是空性。最後“無智亦無得”，明了一切所緣都是空性，徹底擺脫貪著，保有無所得的心。

如果我們有自性見，即使能放下世間名利，也會執著涅槃，執著修行功德，結果還是和生死相應，成爲輪回的支撐

點。祇有成就無所得的智慧，認識到一切境界都是空的，無自性的，才能“心無挂礙，無挂礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃”。

貪嗔痴是凡夫人格的三大要素。痴即無明，是輪回的根源所在。因為痴，所以起自性見；因為自性見，所以生貪；因為貪，所以有愛恨情仇。這種認知是錯誤、扭曲的，會帶來煩惱和生死。整個“智慧品”都是在闡明無自性的智慧，使我們了悟真相，對自己和世界不再貪著。《心經》說：“以無所得故，菩提薩埵依般若波羅蜜多故，心無挂礙。”如果有任何貪著，一定會有牽挂，有恐懼。祇有依空性慧觀照諸法，才能斷除貪著，平息內在的牽挂、恐懼，讓心進入平靜、喜悅的狀態，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。



【五十七課】

（二）觀察衆生苦，生起同體大悲

前面講到空性見有兩大作用：一是體現在自身修行，可以净化内心；二是體現在利益衆生，即關於菩提心的修行。菩薩不僅要自利，走上覺醒之道，離苦得樂；同時要利他，帶領衆生共同走向覺醒。而且要以後者爲重，在利他過程中圓滿自身修行。對於以我執爲主導的凡夫來說，如何才能生起真切的利他心？是需要方法和善巧的。

本論“靜慮品”講到自他相換的修行，《道次第》講到七支因果的觀修，都是引導我們如理思維，了解發心的意義。觀念轉變了，發心才能落到實處。“智慧品”中，主要通過對輪回過患的思考，引發菩提心。這一思考非常重要，凡夫正是因爲看不到輪回過患，才會貪著于此，覺得世間很有意思，沒什麼需要出離的。如果生不起改變自身現狀的出離心，自然生不起改變衆生處境的菩提心。

事實上，世人認爲的種種快樂是很辛苦的，祇不過我們麻木了，才會以苦爲樂。就像佛經常說的：五欲就像刀刃上的一點蜜，雖然有點甜，但很容易割破舌頭。如果我們真切認識到輪回的過患，會覺得出離實在太重要了。因爲輪回本質是痛苦的，如果不出離，痛苦和煩惱將沒有盡頭。我們不僅要看到自身的痛苦處境，還要看到六道一切衆生都處在這樣的狀態，且不知不覺。從觀察并體會衆生的痛苦，生起救度他們的悲心。

思維的所緣很重要，如果我們祇想到自己，想到三界不安，猶如火宅，就會一心出離。如果把所緣擴大到無量衆生，會覺得自己是微不足道的。就像天平的兩頭，一頭是自己，一頭是無量衆生，哪邊更重？當你不在意自己，而是把重點放在一切衆生身上，就會生起廣大、平等的慈悲。那麼在解決無量衆生的問題時，自己的問題也隨之解決了。所以，菩薩道修行是在利他中成就自己。

真正生起菩提心，需要對衆生的痛苦感同身受。有句話叫作“因爲理解，所以慈悲”，有了這樣的基礎，發菩提心才不是一個說法，而是發自內心的強烈願望——我應該去做，也必須去做！在此過程中，離不開對衆生痛苦的觀察。所以寂天菩薩在講述利他修行時，是從開示輪回的過患開始，包

括四個方面，分別是思維現生過患、思維後世過患、思維暇滿難得、生起無緣大悲之心。

1. 思維現生過患

154. 世人欲求樂，然由爭愛因，頻生煩亂喜。

155. 勤求生憂苦、互爭相殺戮，造罪艱困活。

首先是認識現生的過患。短短 2 個偈頌，把世人的困擾和問題說得清清楚楚。人人都想幸福快樂，可以說，離苦得樂是五千年文明的核心目標，也是人類乃至所有眾生的基本訴求，生生世世都在不斷追求。但我們是不是就能因此幸福？現代社會科技發達，生活的富足和方便前所未有，我們今天的不少享受，古人恐怕做夢都想不到，但幸福感是不是比古人多？其實未必。原因在哪裏？爲什麼我們那麼努力，却無法得到幸福？如果幸福來自物質，就應該可以量化，比如有多少錢就能幸福，低於這個標準就不幸福。但問題沒那麼簡單，作爲人的存在，不僅有物質因素，更有精神因素。我經常說，沒有健康的精神、良好的心態，就別想獲得幸福。

“世人欲求樂，然由爭愛因。”寂天菩薩指出：使人不能幸福、快樂的根本原因，是爭和愛。爭是爭鬥，其根源和貪有關，又由貪發展出嗔，然後彼此爭鬥。小到人和人的爭鬥、

家庭和家庭的爭鬥、企業和企業的爭鬥，大到種族和種族的爭鬥、國家和國家的爭鬥。幾千年來，人類的爭鬥從未停止，既給個人帶來煩惱痛苦，也給彼此帶來巨大的內耗。從家庭來說，這種爭鬥就是互相折磨；從社會來說，這種爭鬥就是彼此消耗；從國家來說，這種爭鬥則是巨大的破壞，最典型的的就是戰爭。在人類歷史上，究竟經歷了多少戰爭？戰火又毀掉多少文明，破壞多少人的幸福生活？實在是無法窮盡。

另一種因是貪愛，來自欲望和需求，由此引發殺盜淫妄等種種惡行。貪愛會引發殺業，如謀財害命等，戰爭也多半是爲了掠奪資源。此外，貪愛還會引發偷盜、妄語、邪淫等惡行，讓人走上犯罪道路。世人的種種煩惱，有的來自對權力的貪愛，有的來自對財富的貪愛，有的來自對情感的貪愛。雖然每個人的貪愛對象不同，煩惱也不盡相同，但根源就在于貪。

“頻生煩亂喜。”爭和愛是人類不能幸福的關鍵。如果世界沒有爭鬥，就能和平安定；如果人類沒有貪愛，就能幸福快樂。但因爲爭和愛，就會頻繁地引發煩惱，導致內心的混亂與不和諧，進而導致社會的混亂與不和諧。可能有人會說，滿足欲望會給人帶來幸福，在爭鬥中取勝也會帶來某種快感。但要知道，這不是健康的幸福和快樂，其中隱含着巨大的副作用。

“勤求生憂苦。”世人的勤求是以欲望和貪婪爲基礎。這

種貪欲是無止境的，比如對權力、地位、財富的需求，永遠沒有滿足之時。權力越大越好，地位越高越好，財富越多越好，這就必須不斷追求。我接觸過不少做企業的人，表面看起來風光，其實非常辛苦。首先，追求權力、地位、財富的過程很辛苦；其次，得到之後維護起來很辛苦；第三，擁有後一旦失去，會帶來巨大的落差和痛苦。所以說，追逐欲望會使人疲于奔命，引發無盡煩惱。現代人的恐懼、焦慮、沒有安全感等負面情緒，都和貪著有關。

“互爭相殺戮。”在追求過程中，每個人都希望占有更多的權力和財富，占有後又會攀比，這也讓人特別辛苦。中國人愛面子，喜歡出人頭地，通過攀比找到滿足感。但要在任何時候成爲人上人，多不容易？更何況，很多人不自量力，喜歡把攀比的參照標準設得很高，不願和不如自己的人比，祇看到比上不足，看不到比下有餘，結果永遠不能滿足。攀比之後還要互相競爭，明爭暗鬥的極致就是引發戰爭。在“物競天擇，適者生存”的觀念下，大家爭得兩敗俱傷，不僅是物質受損，精神也會受到傷害。

“造罪艱困活。”在追求、攀比、競爭的過程中，難免造下種種罪業。這些罪業又會成爲心理負擔和精神壓力，讓人擔驚受怕。現在很多官員因爲貪腐身陷囹圄，有過類似行爲

的人同樣心驚膽戰。一旦果報現前，就苦不堪言了。人們爭得如此辛苦，結果却換來那麼多罪業。

以上講述了現生的過患。短短六句話，基本概括了世人的狀態。因為無明，衆生一方面爲了生存造作惡業，一方面爲了攀比，爲了虛幻的身份、地位，爲了自我的重要感、優越感、主宰欲忙來忙去，費盡心思。這樣的人生，意義是什麼？如果看不清真正的意義，活得開心嗎？幸福嗎？值得嗎？

2. 思維後世過患

156. 雖數至善趣，頻享衆歡樂，
死已墮惡趣，久歷難忍苦。

157. 三有多險地，于此易迷真，
迷悟復相違，生時盡迷真。

158. 將歷難忍苦，無邊如大海。
苦海善力微，壽命亦短促。

“雖數至善趣，頻享衆歡樂。”在無盡輪回中，我們除了造作惡業，也會積累一些善業，使自己進入人天等善道，享受人天之樂。但要看到，我們有機會在善道的時間并不長。

“死已墮惡趣，久歷難忍苦。”因為凡夫生命是以貪嗔痴爲主導，造下的惡業遠遠超過善業。雖然今生得入善趣，如

果不能聽聞佛法，接受智慧文化，樹立正確的世界觀、人生觀、價值觀，用好這個難得易失的機會，就會被串習和邪知邪見主導，或是受不良風氣的影響，造作不善業，使未來落入惡道的機會更多，遭受痛苦的時間更長。

“三有多險地，于此易迷真。”輪回的處境非常危險，就像我們去原始森林，會面臨迷路、虎狼攻擊等險境。輪回也是同樣，一方面，內在種種不善心力量強大，會主導生命走向；另一方面，無明使我們根本看不清生命真相，同時又面臨五欲六塵等外在誘惑，就像一個人進入險地，既沒有地圖也不知路綫。在這種情況下，很容易被無明蒙蔽，迷失自己，找不到方向。

“迷悟復相違，生時盡迷真。”迷和悟是相違的，非此即彼。寂天菩薩在這裏用了迷和悟兩個字，很有深意。我最近在南華寺講《六祖壇經》，中心思想正是這兩個字。這不僅是《壇經》的核心，也是佛教所有法門的施設基礎。事實上，佛和衆生的根本區別就在迷悟之間。雖然每個人內心都有迷和悟兩個層面，但對凡夫來說，現有生命是建立在無明、迷惑的基礎上。當無明的力量太強，煩惱和業力太多，就會在迷惑系統中一生又一生地輪回，不能通達空性。如果不能有效修學佛法，精進修行，根本沒能力走出這個系統。

“將歷難忍苦，無邊如大海。”我們在輪回中經歷着難以忍受的痛苦，其中最痛苦的是地獄道、餓鬼道、畜生道。雖然有些畜生福報不錯，但多數都是任人宰割，或是弱肉強食。包括在人天善道，也有這樣那樣的不如意。即使外在生活環境不錯，祇要內心充滿迷惑和煩惱，同樣是過不好的。總之，輪回中的痛苦就像大海般無邊無際，因為我們的生命就是以迷惑和煩惱為基礎，是制造痛苦的永動機。

“苦海善力微，壽命亦短促。”在輪回大海中，善的力量非常微薄。尤其在當今社會，道德淪喪，世風日下，善的力量微不足道，不善的力量却鋪天蓋地。這樣的大環境下，如果我們沒有強大的善心，沒有良好的修行氛圍，很容易被外境左右。即使有幸生而為人，壽命也很短暫，可以用來修善、改善生命的時間更是稍縱即逝，稍不留神就會失去。

寂天菩薩講述現生和後世的過患，是讓我們在總體上認識輪回的處境，認識輪回是苦的本質，這是生起菩提心的重要基礎。知苦，是出離的動力，也是利他的基礎。如果看不到苦，就不可能生起真切的出離心，精進修行。

3. 思維暇滿難得

159. 汲汲為身命，強忍饑疲苦，

昏眠受他害，伴愚行無義。

160. 無義命速逝，觀慧極難得。

此生有何法，除滅散亂習？

161. 今生魔亦勤，誘墮大惡趣。

今生邪道多，難却正法疑。

162. 暇滿難再得，佛世難復值，

惑流不易斷，嗚呼苦相續！

在輪回中，我們偶爾也能得到暇滿人身，但這個機會非常難得。即使有幸得到，很多人却不能有效使用。就像人們好不容易有了一筆錢，本來可以改善整個生活，但因為不懂得規劃，很快就揮霍一空，結果依然是一窮二白。

“汲汲爲身命，強忍饑疲苦。”我們雖然得到暇滿人身，却無法有效使用。有些人爲了維持生存，終日辛勞，努力賺錢；也有些人雖然生存不成問題，但爲了追求事業忙忙碌碌。在工作過程中，需要忍受饑餓、疲累之苦。而且因爲不斷忙碌，已經成了慣性，身心根本靜不下來。總之，工作、生活和內心混亂都讓人感到很累。

“昏眠受他害，伴愚行無義。”我們每天有很多時間用來睡覺，如果睡 8 小時的話，60 歲的壽命要睡掉 20 年。受他害，是在生活和工作過程中遭受他人傷害。這會帶來兩個問題，一方面，自己內心受傷後要花時間療傷；另一方面，受

到他人傷害後，你也想着去算計、傷害他人，冤冤相報。這些也要消耗大量時間，對生命却是有害無益，沒有絲毫營養和價值。此外，我們還要花時間陪伴沒智慧的朋友，說很多無聊的話，用很多無謂的應酬打發時間。

以上種種，基本是普通人的生活常態，他們對人身的使用大體是這些內容。那麼，沒意義到底怎麼界定呢？主要是說對生命的成長和提升沒有意義，但暫時的現前意義還是有的。比如你吃得很開心，肚子飽了，這是意義；搓麻將、玩手機、看電視、打發日子，讓自己不那麼無聊，也是意義；賺錢或做事業，由此改善生活，讓自己和家人過得更好，同時滿足自己在社會上的重要感、優越感、主宰欲，覺得自己高人一等，過得風光，這些都是意義。但這些意義非常短暫，有和沒有是一樣的。幾十年過去，對生命品質沒有絲毫提升。人生的究竟意義是走向覺醒，進而引導衆生離苦得樂。事實上，很多人雖然得到暇滿人身，但因為無明，並不能用這個機會改善生命。所以看清活着的意義是個大問題，每個人都需要去追問，去探討——人究竟為什麼活着？

“無義命速逝，觀慧極難得。”世人每天忙來忙去，日子過得很快，一天一天過去，一月一月過去，一年一年過去，今生很快走到終點，却没能通過修行改善生命品質。生而為

人的意義，就在于有機會、有能力開發生命本具的智慧。這種智慧珍貴難得，祇有開發它，我們才能走向覺醒，徹底改善生命，實現究竟的價值。

“此生有何法，除滅散亂習？”除了空性智慧，我們有什麼辦法解除生命的散亂？我常說，每個人都是一大堆混亂情緒和錯誤想法的綜合體。怎麼改變這種沒質量的生命？關鍵是開發空性智慧。我們得到暇滿人身，如果不能聽聞正法，精進修行，開啓智慧，生命的價值又在哪裏？僅僅用來活着，用來享樂嗎？

“今生魔亦勤，誘墮大惡趣。”人生有很多陷阱。我們雖然得到暇滿人身，可走上正道并不容易，其中有內因，也有外緣。這裏所說的魔，包括內魔和外魔。內魔為五蘊魔、煩惱魔、生死魔，外魔即天魔，是外在的邪惡力量。這些魔的力量極其強大，早已成為我們的主人。由內在的各種心魔，誘使我們造作惡業，最終墮落惡道。這是凡夫的常規生命模式。在解脫之前，要走出慣性，擺脫魔的控制很不容易。但不戰勝魔，就無法走向解脫。佛陀也是降魔後才能圓滿佛果，其中最根本的是降伏心魔，而不祇是降伏外魔。

“今生邪道多，難却正法疑。”邪道，指社會上的各種學說、思想，還有其他宗教、民間信仰及種種邪門外道。這些

都在影響我們，使我們對佛法智慧產生誤解，不能消除疑惑。思想觀念和教育有關，但人們在社會上受教育的過程中，接受了太多似是而非甚至錯誤的觀念，很難改變。因為不是誰都有因緣聽聞正法，如果沒機會受教，即使學佛或是出家了，認識依然一片混亂。我們雖然得到暇滿人身，也有心修學佛法，走上覺醒之道，但要面對這麼多魔障，面對錯誤思想的幹擾，是很不容易的。

“暇滿難再得，佛世難復值。”我們來到這個世界，雖然得到暇滿人身，却没能有效使用，或是被生計所困，或是受各種學說誤導，迷迷糊糊就走到生命終點。人身難得易失，一旦失去，就不容易再得了。要想值遇諸佛出世，有佛法在世間流傳的因緣，更是難上加難。

“惑流不易斷，嗚呼苦相續！”即使我們已經聽聞佛法，但要斷除由無明形成的煩惱相續、惑業相續，也是不容易的。即便能得到正確引導，還要自己精進努力，截斷衆流，徹底止息輪回、惑業的相續。如果不努力，輪回的痛苦將生生相續，沒有止境。

4. 生起無緣大悲之心

163. 輪回雖極苦，痴故不自覺。

衆生溺苦流，嗚呼堪悲愍！

164. 如人數沐浴，復數入火中，
如是雖極苦，猶自引爲樂。

165. 如是諸衆生，度日若無死。
今生遭弑殺，後世墮惡趣。

166. 自集福德雲，何時方能降，
利生安樂雨，爲衆息苦火？

167. 何時心無緣，誠敬集福德，
于孰有衆生，開示空性理？

我們通過修學認識到輪回是苦的本質，衆生却渾渾噩噩，一無所知。看到世間衆生因爲無明而受苦，我們要生起悲憫之心。

“輪回雖極苦，痴故不自覺。”雖然輪回極其痛苦，關於這方面，佛教經論中有很多闡述，但衆生無明愚痴，祇看到眼前利益，根本看不到痛苦的真相。即使嘗到一點痛苦，也是採取回避的心態，不去想它，不去說它，寧願自我麻痹，也不願如實觀察輪回是苦的本質。

“衆生溺苦流，嗚呼堪悲愍！”衆生沉淪在由迷惑、煩惱制造的痛苦洪流中，不能自拔，也不懂得怎麼出離。看到這樣的狀況，菩薩行者要生起無限的悲心，以救度衆生，幫助他們擺脫痛苦爲使命。

“如人數沐浴，復數入火中。”有些外道爲追求解脫而修

種種苦行，甚至是自虐性的行爲。比如印度的苦行僧，有的會不斷沐浴，然後站到火邊去烤，烤了再沐浴，沐浴了再烤，真是處在水深火熱之中。

“如是雖極苦，猶自引爲樂。”雖然他們爲此承受了很多痛苦，却覺得這是修行，樂此不疲。其實世間人也是一樣，爲了事業、地位、名利拼命奮鬥，苦不堪言，却苦中作樂，以爲自己過得很有意義。雖然他們的所作所爲和外道的苦行不同，本質却没什麼差別。

“如是諸衆生，度日若無死。”衆生對苦已經習慣了，毫無知覺，這是很可怕的。在這個世間，每個人都要走向死亡，但人們總想着怎麼過日子，感覺能永遠活着一般，從沒考慮過人命無常，總有一天要死，可能還很快。這就是古人說的“生年不滿百，常懷千歲憂”。

“今生遭弑殺，後世墮惡趣。”每個人最後都要被死神帶走，或者說被死神殺戮，之後去哪裏？很可能是墮落惡道。

寂天菩薩之所以在生起大悲心的部分說明現世、後世的過患，以及暇滿難得，就是在提醒我們：認識到輪回本質是苦，是追求解脫、生起慈悲的重要前提。如果看不到輪回是苦，就無法生起出離心，也無法對衆生具足真正的慈悲。接着說明，如何在認識痛苦的基礎上生起菩提心。菩提心說起

來很容易，但要成爲發自內心的強大願望，不僅要對輪回苦有真切的感受，還要對衆生有深深的同情。除了修學佛法，也離不開對現實人生的觀察。

“自集福德雲。”我們看到衆生在輪回中受苦受難，生起高度的同情和慈悲，希望幫助他們離苦得樂。有了這樣的責任心和使命感，必須努力修行，積集福德和智慧資糧，這樣才有能力幫助衆生。如果沒有福德和智慧，即使想要幫助他人，也往往有心無力。所以說，福德和智慧是我們圓滿佛果、利益衆生的重要前提。

“何時方能降，利生安樂雨，爲衆息苦火？”我所積集的福慧資糧，什麼時候才能成爲甘霖，遍灑世間，爲衆生帶去安樂，幫助他們解除輪回痛苦？我們要對衆生的痛苦感同身受，生起幫助衆生解除痛苦的真切願望。

“何時心無緣。”單純講願望，還是偏向願菩提心。“智慧品”是引導我們體認空性，從願菩提心提升到勝義菩提心。何時才能真正通達空性，具備無所得的智慧，生起勝義菩提心？《金剛經》說：“發阿耨多羅三藐三菩提心……若胎生，若卵生，若濕生，若化生，若有色，若無色，若有想，若無想，若非有想，若非無想，我皆令入無餘涅槃而滅度之。”要讓所有衆生通達無餘涅槃，解除迷惑煩惱，是願菩提心。“如

是滅度無量無數無邊衆生，實無衆生得滅度者。”雖然滅度無量衆生，但沒有衆生可得，沒有滅度相可得，沒覺得我在度衆生，也沒有覺得有衆生被我所度，具備這樣的見地，才是勝義菩提心。世俗菩提心是有我有衆生的，但勝義菩提心沒有我也沒有衆生。我們學習“智慧品”，學習空性見，不僅是在學習這種認識，關鍵要具備這種智慧，依此生起勝義菩提心，幫助衆生離苦得樂，走向解脫。

“誠敬集福德。”證悟空性後，並不是什麼都不要做了，還要積極、努力、虔誠、恭敬地修習六度，培植福德和智慧資糧。因為“方便與慧，成佛缺一不可”，有了智慧還要具足方便，這樣才能悲智圓滿，成就佛果，才有能力利益無量衆生。所以我們要在通達空性的基礎上積集福慧資糧。

“于執有衆生，開示空性理？”無明中的衆生都有自性見，執著有，并因此受苦。我們學習無自性的正見，不僅讓自己具足正見，通達空性，同時要弘揚這一正見，讓衆生認識到一切法無自性，從迷惑走向覺醒。這才是對衆生究竟的幫助，也是菩薩行者的使命所在。

“智慧品”的內容難度較大，我們在中秋把它講完，意義重大。月圓象徵着圓滿，而智慧的圓滿才是最究竟的。前面一再說明，本品是引導我們獲得無自性的認識，涉及內容廣

泛，包括對數論、勝論等其他宗教的批判，也包括對佛教中有部、唯識的批判。所有這些批判，都在引導我們獲得空性正見，證悟空性智慧。其中也涉及對現象來源的探討，它的因究竟有沒有自性？存在的本質究竟有沒有自性？佛教認為，萬物的存在都是來自因緣因果，果代表現象，因代表原因。不論從存在的結果還是根源探究，根本找不到自性。

本品有一定難度，大家在課程結束後還要反復學習，多聽講課音像，直到充分理解無自性的見地，把它變成自己的認識，變成自己觀察世界的方式。在現實生活中，對每個人、每件事，包括感情、家庭、財富、地位等所有一切，都能以無自性的見地去觀察。當然也可以把這個見地落實到兩套公式，一是《心經》的公式，一是《金剛經》的公式。《心經》的公式是“色不異空，空不異色，色即是空，空即是色”，《金剛經》的公式是“所謂……即非……是名……”。比如桌子，桌子的存在即非桌子，是無自性空的，祇是假名安立為桌子而已。對任何現象，都可以這樣觀修。當我們了解到一切存在都是無自性的，是因緣假相，就能看淡一切，心才會變得清淨。然後還要依空性見指導禪修，超越對二元現象的執著，最終通達空性。這一品的學習，不論對佛法修行，還是對我們的現實人生，都至關重要。



《入菩薩行論》

第十品 回向

第五十八課至第六十課



【五十八課】

《入行論》立足于菩提心教法，踐行菩薩道，包含了大乘佛法的完整修行。全論共分十品，從開始的贊嘆菩提心利益，到如何發菩提心、行菩薩行，及最後的回向，蘊含了修行的初中後三個階段。發心是初，菩薩行是中，回向是後。大乘一切修行都蘊含着初善、中善、後善三部分，這是確保行者不偏離菩提道的保障。菩薩道是成佛之路，我們從發心開始，以幫助衆生覺醒爲目標。然後通過六度等菩薩行，將發心落到實處。回向意味着時時提醒自己——我要走向覺醒，以利益衆生、幫助衆生離苦得樂作爲盡未來際的目標。這不是空話，不是口號，而是在面對每個衆生時，生起真切的利他心，決不忘失初心。

認識到回向的重要性，就要把這一修行貫徹到每個當下。從如何發菩提心、受持願菩提心，到修習布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，每一部分都是菩薩道的重要組成，每個項目都要回向。我們最常念的回向文是“願以此功德，普及

于一切，我等與衆生，皆共成佛道”。這就是大乘回向，是立足于大乘精神，將所修一切功德導向菩薩道。

除了總的回向，還要有針對性地回向六道衆生。“回向品”中，首先是把功德回向地獄、餓鬼、畜生三惡道衆生，然後是人道、天道的衆生。面對一切衆生都能真誠地生起慈悲心和利他願，希望他們離苦得樂，走上覺醒之道。除了六道衆生，還要把功德回向給聲聞、緣覺、菩薩，希望他們早日成就解脫，圓滿利他事業。總之，“回向品”是對修行功德的一一落實，不僅對修行意義重大，也對我們改變心行非常重要。

什麼是回向？用現代的話說，就是把我們擁有的財富指向某個目標，比如賺了很多錢，是用來買房子、買汽車或是幹什麼。作為學佛人，我們發菩提心，修習六度萬行，積累種種成佛資糧，怎麼使用這些功德？凡夫都有強烈的我執——這個功德是我的，是爲了我有更多的福報，更好的修行條件，或是爲了我將來成佛。總之，處處以自我爲中心，不管世間的事業，還是出世間的修行，考慮的祇是我，所做一切都是爲我服務。

如果處處爲自己着想，即使做的是布施等善行，成就的還是凡夫心。佛法修行的核心是破除我執，任何事都不例外。我經常說，學佛是要完成生命中心的轉變，從以自我爲中心，轉向以三寶爲中心，以衆生爲中心。回向就是幫助我們完成

中心的轉變——所有修行都不是爲了我，而是爲了一切衆生。當我們這樣回向時，就是在完成無我的修行，慈悲的修行，沒有我，祇有衆生。

另一方面，我們雖然說要發菩提心，行菩薩行，可因爲無始以來的我執，對衆生其實是沒感覺的。當我們面對現實中一個個具體的衆生時，內心往往封閉而堅硬，不能真正將他們和自己視爲一體，心生悲憫。回向就是把發菩提心的願望和菩薩行的內容，落實到每一個衆生。通常，我們對衆生多少會有一些負面情緒，這是生起慈悲心和菩提心的障礙。回向可以幫助我們改變心態，通過對衆生痛苦的觀察和思考，對他們從理解、同情、接納，到主動幫助，最後是無條件的幫助。如果不通過具體實踐，我們雖然學了很多大乘經典，喊着發菩提心的口號，往往祇是說法而已，所以回向對修習菩薩道非常重要。本品共 58 個偈頌，這不僅是寂天菩薩的回向，也是每個菩薩道行者應該效仿的。我們看寂天菩薩是如何將修行功德一一回向，落到實處的。

一、總回向

1. 造此《入行論》，所生諸福善，
回願諸衆生，悉入菩薩行！

“造此《入行論》，所生諸福善。”寂天菩薩造《入行論》，全面開顯了大乘慈悲濟世的精神。我覺得，本論對於漢傳佛教弘揚大乘精神具有重要作用，功德無量無邊，給他自己和世界都帶來巨大的利益。當然這是寂天菩薩的回向，對我們來說，可以改為“學此《入行論》”。我們學習、弘揚本論，修習種種善法，由此成就的一切福報、功德和利益，究竟用它來做什麼？

“回願諸衆生，悉入菩薩行。”寂天菩薩造《入行論》，目的是引領衆生走上菩薩道，所以回向也蘊含造論的初衷。我們修學本論，同樣要把由此成就的功德利益回向衆生，希望他們都能走上菩薩道。

對漢傳佛教徒來說，這個問題尤其重要。我們學習大乘經論，了解大乘的見地、理論、思想，是否意味着在學做菩薩呢？其實未必。如果不能充分意識到菩提心的意義，沒有真正發起菩提心，就會缺少積極利他的慈悲精神。長久以來，我們的修學更多是以空性見為重點，沒有對菩提心引起重視。《入行論》通篇圍繞菩提心，從贊嘆菩提心功德，到如何生起菩提心、實踐菩提心，次第深入，對修學具有重要的指導作用，可以讓我們充分認識菩提心的價值，進而落實到心行。

菩提心是大乘佛法的核心，也是區別於聲聞乘的不共所

在。祇有真切發起菩提心，才是走上菩提道的標志。否則，不論學多少大乘經論，都不能算是入大乘門，能把這部論學透，發心專弘本論，不論對個人修行還是弘揚佛法，都有不同尋常的作用，意義重大。我長期從事弘法，很清楚個人修行最缺乏的是什麼，佛教界最薄弱的是什麼，所以這個建議是很中肯的。

二、別回向

別回向，是如何把回向指向具體目標，其中又有總別之分。對修行來說，願望越具體，越容易引起共鳴。否則就容易流于泛泛，雖然那麼說着，但所緣目標太大，說得很空洞，沒感覺。

(一) 回向他利

1. 總願離苦得樂

2. 周遍諸方所，身心病苦者，
願彼因吾福，得樂如大海！

3. 願彼盡輪回，終不失安樂！
願彼皆獲得，菩薩相續樂！

我們首先把修行功德回向法界衆生，希望他們離苦得樂，

這是人類乃至一切衆生的共同希求。可以說，衆生的生存目標就是擺脫痛苦，獲得幸福。我們看寂天菩薩怎麼回向。

“周遍諸方所，身心病苦者。”周遍是東西南北、十方上下，諸方所是一切地方。衆生不幸福的原因，無非是身病和心病。一方面是身體疾病帶來的痛苦，一方面是貪嗔痴心病帶來的煩惱，如果身心不健康，我們就別想幸福。寂天菩薩爲法界所有被身心病苦折磨的衆生帶去祝福。

“願彼因吾福，得樂如大海！”希望衆生因爲我的修行功德和福報，遠離身心病苦，得到大海般深廣的幸福和快樂。這個回向不祇是寂天菩薩的，包括每個踐行菩薩道的人，都應該這樣回向。我們所修的一切功德，原來是爲了自己過得幸福，現在接受了大乘教法，發起菩提心，意味着要把自己的一切奉獻給衆生，不僅是把所修功德奉獻給衆生，甚至要全身心地爲衆生活着。

“願彼盡輪回，終不失安樂！”究竟是得到什麼快樂呢？世間有各種快樂，包括健康和不健康的，暫時和永久的，究竟和不究竟的。世人祇看到眼前的快樂，但寂天菩薩希望衆生得到現實和究竟的快樂。這兩句是說現實的快樂，菩薩希望衆生身處輪回時，始終不失去短暫的世間之樂。比如能生到善道，擺脫種種不幸和痛苦，擁有健康、美貌、感情、眷

屬、朋友，擁有良好的生活條件，總之，一切都很好。

“願彼皆獲得，菩薩相續樂！”菩薩不僅希望衆生得到輪回中的短暫快樂，更希望他們走上菩提道，通過修行獲得菩薩的相續樂，那就是涅槃、解脫、覺醒的快樂，以及在利益衆生過程中，由慈悲心產生的快樂。菩薩道所說的離苦得樂，是讓衆生解除煩惱，徹底離苦，走上覺醒之道，這樣才能得到究竟的快樂。否則，世間任何快樂終歸是短暫的。

前面講到總的回向。希望將我們的修行功德回向衆生，願一切衆生離苦得樂。接着是別願，對具體衆生一一回向。《入行論》中，回向範圍包括三惡道、人天乘到聲聞、緣覺、菩薩。回向不是一個抽象、籠統的願望，而要面對具體的所緣。祇有對他們真正生起慈悲，才會發自內心地希望——我要爲他好，要爲改善他的生命做些什麼。也就是說，需要面向具體對象一一觀修。如果不做這樣的觀修，結果往往是說一套做一套。因爲說起來比較容易，說多了就以爲自己做到了，其實做起來並沒有那麼簡單。在這一部分，寂天菩薩就是引導我們具體落實。

2. 別願除惡趣苦

首先，需要把我們發菩提心、行菩薩行的功德，回向給

地獄衆生，願他們消除痛苦。這部分內容分爲兩點，一是以自己的修行功德回向地獄衆生，二是祈求佛菩薩加持，爲地獄衆生解除痛苦。

(1) 願除地獄苦

第一，自然除

4. 願諸世間界，所有諸地獄，
彼中衆有情，悉獲極樂喜！
5. 願彼寒獄暖！亦願菩薩雲，
飄降無邊水，清涼炙熱苦！
6. 願彼劍葉林，悉成美樂園！
鐵刺樹枝幹，咸長如意枝！
7. 願獄成樂園，飾以鷗鵝雁、
悅音美飛禽、芬芳大蓮池！
8. 願煨成寶聚，燒鐵成晶地！
怖畏衆合山，成佛無量宮！
9. 岩漿石兵器，悉成散花雨！
刀兵相砍殺，化爲互投花！
10. 陷溺似火燃，無極大河衆，
皮肉熔蝕盡，骨露水仙白。
願彼因吾福，得獲妙色身，
閑浴天池中，天女共悠游！

第一，希望以我們修行積集的福德，消除地獄一切衆生的痛苦。

“願諸世間界，所有諸地獄。”諸世間界就是三界，不祇是我們這個小世界，還有中千世界、大千世界。三千大千世界才是一位佛陀的教化範圍，而在十方世界，還有無量無邊的三千大千世界。其中不僅有淨土，還有地獄，最極端的是八熱和八寒地獄。在八熱地獄中，有復活獄、黑繩獄、衆合獄、號叫獄、大號叫獄、燒熱獄、極燒熱獄、無間獄，烈火熊熊燃燒，銷銅熔鐵，衆生被燒灼之苦所折磨。八寒地獄中，有具疱獄、疱裂獄、緊牙獄、阿啾啾獄、呼呼地獄、裂如青蓮花地獄、裂如紅蓮花地獄、裂如大紅蓮花地獄，其特點是極致的冰凍，衆生被凍得皮開肉綻。此外還有近邊地獄等，都是代表種種痛苦的折磨。我們看戰爭電影中，有人被抓去審訊時，那種刑罰就像地獄一般，當然慘烈程度還遠不及地獄。在當下的人間，也有不少人在遭受身心痛苦的折磨，生不如死。

“彼中衆有情，悉獲極樂喜！”我們了解到地獄衆生的痛苦，通過觀想感同身受，喚起內在的同情、憐憫、慈悲之心，希望把所修功德回向給他們。這個偈頌是對地獄衆生總的回向，希望地獄變成天堂，身處其間的衆生能擺脫痛苦，獲得極樂世界般的快樂。下面是具體的回向。

“願彼寒獄暖。”我們希望在寒冰中受凍的地獄衆生能得到溫暖。在八寒地獄中，衆生身處冰天雪地，凍到身上長出巨大的凍瘡，然後像蓮花般裂開。當我們設身處地體會那種痛苦，哪怕能感受到萬分之一，都會對他們生起真切的同情，發自內心地希望，能以修行功德改變他們的現狀，使他們得到溫暖，也願意爲改變他們的命運作出努力。

“亦願菩薩雲，飄降無邊水，清涼炙熱苦！”我們希望十方菩薩以他們積集的廣大福德，化作清涼的甘露，飄灑而下，熄滅八熱地獄的熊熊烈火，讓那些被煎、被烤、被燒的苦難衆生得到清涼。地獄火是由衆生的業力感得，一般的水澆不滅，所以要祈請菩薩，以他們的福德資糧降下甘露。如果我們體會到衆生在八熱地獄遭受的痛苦，怎麼忍心旁觀？就會發自內心地希望，以自己所修的功德去幫助他們改變命運。

“願彼劍葉林，悉成美樂園！鐵刺樹枝幹，咸長如意枝！”無間地獄四邊各有四個地獄，一是塘煨坑，其中是燒得極熱的草木灰，看去似乎沒什麼，但踏進去立刻把皮肉燒爛了。二是尸糞坑，其中長了各種各樣的蟲，人祇要落下去，全身的肉就被蟲吃了。三是利刃園，地上插着利刃，人走進去就會體無完膚。四是劍葉林，樹葉長得像劍一樣，祇要一碰上，劍葉就會插到人身上。衆生從無間地獄逃出之後，四處逃散，

又進入這些地獄，被狠狠折磨一番。我們想到這樣慘絕人寰的地獄處境，感受到地獄眾生的無盡痛苦，就會生起真切的同情和慈悲之心，希望以修行功德回向給他們，幫助他們轉變處境。希望劍葉林能變成賞心悅目的花園，而那些長滿利刺的鐵樹都變成如意樹，讓眾生在美妙的園林中安享快樂。

“願獄成樂園，飾以鷗鵝雁、悅音美飛禽、芬芳大蓮池！”在阿鼻地獄和近邊地獄中，有恐怖的吃人鳥獸，給地獄眾生帶來折磨。我們觀想他們的悲慘處境，生起深深的同情，希望地獄變成樂園，在美麗的奇花異草中，點綴着珍稀的鷗鳥、天鵝、鴻雁，發出美妙動聽的音聲，還有芳香四溢的大蓮花池。

寂天菩薩的描寫很有詩意，但我們看了可能會想：這到底現實不現實？地獄是不是通過回向就能改變？我們有沒有能力改變？其實這裏的關鍵在於，通過相應觀想，可以使我們對地獄眾生生起真切的慈悲，改變對他們的不良心態。現實中，我們對犯罪者往往冷酷無情，看到他們受懲罰時，會有一種痛快，甚至是幸災樂禍的心理，覺得這些人總算受到懲罰了，罪有應得，根本不值得同情。從修行來說，這是一種不良心態。寂天菩薩的引導，可以使我們克服對犯罪者的不良心態，對他們培養慈悲心。當我們真切地把所修功德回向給他們，發願改變他們的處境，希望幫助他們走向覺醒，

首先可以改變自己的心，然後把這種願望傳遞給衆生。如果更多人都有這樣的願望，世界一定是可以改變的。

“願煨成寶聚，燒鐵成晶地！”我們觀想地獄衆生正在火熱的塘煨坑受苦，真切希望以自己的修行功德，幫助他們轉變惡劣處境，讓充滿炭灰的塘煨坑變成珍寶盆。八熱地獄中，衆生在滾燙的鐵板上被燒被烤。想到這樣的痛苦，我們要生起同情和慈悲，希望把修行功德回向給他們，讓滾燙的鐵板變成清涼的水晶地。

“怖畏衆合山，成佛無量宮！”衆合地獄衆生所受的苦，是當他們走到山溝時，兩座山會合起來，把他們夾成肉泥肉餅。我們觀想這樣的慘狀，生起悲憫心，希望衆合山轉變成諸佛菩薩的莊嚴宮殿。

“岩漿石兵器，悉成散花雨！”在復活地獄中，到處往下掉落岩漿、火石、刀劍，地獄衆生被砸得傷痕累累，死去活來。當我們想到地獄衆生在這種處境下受苦受難，真切希望能幫助他們，發願把修行功德回向給他們，讓岩漿、火石、刀劍化爲繽紛的花雨。

“刀兵相砍殺，化爲互投花！”地獄衆生不僅要遭受環境和刑具的折磨，彼此也會互相傷害。因爲他們嗔心很重，就會用刀劍互相砍殺，苦上加苦。看到這種情況，我們要生起

同情和慈悲，希望以修行功德回向給他們，讓相互砍殺的刀劍，變成互相投擲的花朵。

“陷溺似火燃，無極大河衆，皮肉熔蝕盡，骨露水仙白。”接着是描寫陷溺在無極大河的有情，其中有滾燙的熔漿，獄卒不斷用叉子把罪人扔到河中，使其皮肉分家，熔蝕殆盡，全身祇剩下水仙般慘白的骨頭。想到這樣慘不忍睹的景象，我們要生起同情和慈悲，希望把修行功德回向給他們，幫助他們改變命運。

“願彼因吾福，得獲妙色身，閑浴天池中，天女共悠游！”希望地獄衆生因爲我的修行功德和福報，得到天人那樣美妙的色身，沐浴在天池中，和天女一起悠游，享受天人般的快樂。

在學佛之前，我們會覺得地獄衆生和自己毫無關係，對他們沒有任何感覺。現在我們要發起菩提心，就要通過觀修，對衆生的痛苦感同身受，由此生起同情和慈悲，想盡辦法地幫助他們改變處境。真正具備這樣的願望，才是有效的回向，而不祇是一個說法。這點非常重要。

第二，因菩薩而除

第二，祈請菩薩加持，爲地獄衆生解除痛苦。在修行過程中，我們常常感到自己力量不足，所以要祈請諸佛菩薩，以他們的慈悲和智慧幫助三惡道衆生。這裏祈請了金剛手菩

薩、觀音菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩，乃至無量無邊的菩薩。希望通過這些菩薩的加持，令地獄衆生擺脫痛苦，喚起內心覺醒、慈悲等良性潛質，這樣才能究竟離苦得樂。否則的話，外在加持的作用是有限的。

11. 雲何獄中隼、卒驚頓生懼？

誰有此妙力，除暗生歡喜？

思已望空際，喜見金剛手。

願以此欣喜，遠罪隨密迹！

12. 願獄有情見，香水拌花雨，

自天迅飄降，熄滅熾獄火！

安樂意喜足，心思何因緣？

思時望空際，喜見聖觀音！

13. 願獄衆有情，歡呼見文殊：

友朋速來此！吾上有文殊，五髻光燦燦，

已生菩提心，力能滅諸苦，

引樂護衆生，令畏盡消除，誰願捨彼去？

14. 彼居悅意宮，天女齊歌頌，

着冠百天神，齊禮蓮足前，

花雨淋髻頂，悲淚潤慈目。

15. 復願獄有情，以吾善根力，

悉見普賢等，無礙菩薩雲，

飄降芬芳雨，清涼復安樂。

見已彼等衆，由衷生歡喜！

“雲何獄中隼、卒鷲頓生懼，誰有此妙力，除暗生歡喜？”
這個描寫看似文學化，其中蘊含着菩薩的巨大悲心，也蘊含着慈悲修行的重要內容。讓地獄衆生感到驚訝的是：爲什麼獄卒和鷹鷲等惡鳥突然恐慌起來？誰有這樣的神妙力量，能消除地獄的黑暗，使獄卒、刑具不起作用，讓受苦有情充滿歡喜？誰的力量能讓地獄產生這些改變？

“思已望空際，喜見金剛手，願以此欣喜，遠罪隨密迹！”
當他們這樣想的時候，抬頭望向空中，看到金剛手菩薩金光閃閃地屹立在虛空。因爲他的威神力，使地獄從黑暗變得光明。這是論主寂天菩薩祈請金剛手菩薩加持，令地獄衆生當下離苦。同時也希望這些受苦有情對菩薩生起欣喜和虔誠之心，遠離罪業，常隨菩薩修行，改變未來命運。

“願獄有情見，香水拌花雨，自天迅飄降，熄滅熾獄火！”
我們也要祈請觀音菩薩幫助地獄衆生改變處境，離苦得樂。觀音菩薩對衆生充滿慈悲，手持甘露楊枝，救苦救難。我們祈請觀音菩薩在地獄灑下甘露，希望衆生看到的不是刀劍、石頭、岩漿，而是香水拌着花雨，從天而降，熄滅八熱地獄的火焰。

“安樂意喜足，心思何因緣？思時望空際，喜見聖觀音！”
香水花雨從天上飄下，讓地獄衆生充滿歡喜，同時也感到驚

訝：怎麼世界突然變了？怎麼從地獄變成了天堂？當大家望向天上時，發現觀音菩薩正站在空中，往地獄遍灑甘露。我們祈請菩薩慈悲加持，前提是對地獄衆生有着真切的同情和慈悲，才會至誠懇切地祈請，而不是有口無心，也不是口號式地敷衍了事。當我們這樣祈請時，就在完成慈悲心的修行。

“願獄衆有情，歡呼見文殊：友朋速來此！吾上有文殊，五髻光燦燦，已生菩提心。”文殊菩薩代表智慧的圓滿成就。我們真切祈請文殊菩薩，以他的智慧力爲地獄衆生消除痛苦，希望地獄有情能興高采烈地見到文殊菩薩，招呼朋友一起拜見文殊菩薩，讓受苦有情有機會親近菩薩。文殊菩薩頭上的五髻金光燦燦，是早已經圓滿菩提心的大菩薩，對衆生充滿悲心。四大菩薩雖有不同偏重，如大悲觀音、大智文殊、大行普賢、大願地藏，但他們都具有悲智兩種基本品質，否則就不能稱爲菩薩。

“力能滅諸苦，引樂護衆生，令畏盡消除，誰願捨彼去？”文殊菩薩有大智慧、大慈悲，有能力引導衆生消除痛苦，帶領衆生從迷惑走向覺醒，消除一切怖畏，究竟安樂。像這樣的菩薩，所有衆生都想親近，誰願意捨他而去呢？我們祈請菩薩加持，不僅幫助地獄衆生解決眼前痛苦，還要幫助他們究竟離苦，走上覺醒之道，得到涅槃安樂。

“彼居悅意宮，天女齊歌頌，着冠百天神，齊禮蓮足前，花雨淋髻頂，悲淚潤慈目。”這是對文殊菩薩的進一步描述。文殊菩薩代表着智慧的成就，是空宗和般若思想的本尊，所以中觀系統特別推崇文殊菩薩。菩薩坐在賞心悅目的宮殿中，衆多天人和天女正在齊聲贊頌菩薩的功德，還有數百位戴着華冠的天帝在禮敬菩薩。菩薩所在的宮殿花雨繽紛，紛紛灑落在菩薩頭頂的發髻上。在菩薩的眼中，飽含對衆生無限慈悲的泪水。

“復願獄有情，以吾善根力，悉見普賢等，無礙菩薩雲，飄降芬芳雨，清涼復安樂。見已彼等衆，由衷生歡喜！”我們以修行功德回向地獄衆生，希望他們因為我的修行善根，見到普賢等諸大菩薩。我們還要祈請普賢、地藏等諸大菩薩加持，以他們無礙的能力在天空布滿祥雲，飄降甘露法雨，為地獄衆生消除熱惱，令他們身心清涼，充滿安樂。希望見到這些菩薩的地獄有情，都能由衷地生起歡喜心。

我們這裏祈請了金剛手菩薩、觀音菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩，他們是十方三世諸大菩薩的代表。我們看到地獄衆生受苦，希望幫助他們離苦得樂，以至誠心祈請菩薩加持，改變他們的痛苦現狀。這種祈請本身就是慈悲心的修行。



【五十九課】

回向是對菩提心的檢驗。我們是否願意把一切修行功德回向衆生，是否願意幫助衆生解除痛苦？祇有真正生起菩提心，我們才會主動把擁有的一切奉獻給衆生，爲衆生服務。從另一方面，它也包含對菩提心的落實和提醒。雖然我們已經發起菩提心，但力量非常薄弱，所以每做一件善行都需要強化願心，時時想着——我願把所做一切回向衆生，願意盡未來際，爲了衆生離苦得樂而努力。不僅讓衆生遠離現世痛苦，得到現世快樂，同時也讓他們究竟離苦，究竟快樂。

是否具備這樣的願望，代表我們在菩薩道修行上達到什麼程度。如果僅僅把發心作爲平常念誦的內容，很容易流于說法，祇是那麼說着，却没有落實到行動中。所以寂天菩薩在“回向品”中把這些內容具象化，把它落實到每一種心行，每一個當下，乃至每一個衆生身上，對所有衆生都能具足菩提心，願意爲他們的離苦得樂付出一切。

(2) 願除鬼畜苦

通過對地獄道痛苦的思維，我們對地獄衆生起了同情心，這點非常重要。祇有對他們的痛苦感同身受，我們才願意把一切修行功德回向給他們，希望幫助他們改善當下的痛苦狀況。接着，還要把功德回向給旁生道、餓鬼道衆生。

16. 願彼諸旁生，免遭強食畏！

復願餓鬼獲，北俱盧人樂！

17. 願聖觀世音，手出甘露乳，

飽足餓鬼衆，永浴恒清涼！

“願彼諸旁生，免遭強食畏！”我們要把修行功德回向給旁生道的衆生，希望幫助他們擺脫旁生的痛苦，免遭被吞食的怖畏。旁生就是動物，都有弱肉強食之苦。雖說達爾文的“物競天擇，適者生存”未必是真理，但自然界確實存在這種現象。此外，不少人認為動物天生就是給人吃的。我們到菜市場、屠宰場去看看，實在是慘不忍睹。事實上，每個動物都和我們一樣，也具有獨立的生命，也有愛恨情仇，也會貪生怕死。我們通過換位思考，就會對動物的痛苦生起深深的同情心和同理心——如果你是它，會有什麼感覺？當我們沒有同理心時，可能沒有任何感覺，也難以生起慈悲心。所以

慈悲心需要换位思考，需要感同身受，這樣才會真心希望把修行功德回向給它們，為改善它們的生存條件而努力。

“復願餓鬼獲，北俱盧人樂！”接着把功德回向給餓鬼。他們永遠處在饑餓的狀態，承受饑餓的煎熬，却什麼也吃不下去。我們思維這樣的痛苦，體會他們的感受，從而生起同理心，真誠希望將修行功德回向給他們，幫助他們改變處境，希望他們獲得北俱盧洲衆生那樣的快樂。在北俱盧洲，人壽能達到一千歲，衣食無憂，沒有任何災難。

“願聖觀世音，手出甘露乳，飽足餓鬼衆，永浴恒清涼！”在回向地獄衆生的部分講到，如果感到自己力量有限，可以祈求十方諸佛菩薩加持。對餓鬼也是同樣，我們祈求觀音菩薩加持，願觀音菩薩手上能灑出甘露乳，讓餓鬼得以飽足。餓鬼因為業力所致，咽喉像針一般細小，或是得到任何食物都會變成火，即使有食物也無法下咽。在這種情況下，祇有菩薩甘露乳的强大威力，才能使他們遠離熱惱，身心永遠清涼。

對三惡道衆生的回向，重點是如何擺脫三惡道痛苦，不僅是暫時擺脫痛苦，還要究竟擺脫痛苦，否則他們就會繼續造業，最終還是落入惡道。所以我們要把功德回向三惡道衆生，希望他們走上覺醒之道。佛法的核心目標是離苦得樂，可以說，和衆生的核心目標是相同的。怎樣才能究竟遠離痛

苦，得到快樂？必須走出迷惑泥潭，走上覺醒之道。我們弘揚佛法，目的也在于此。

3. 回向人天善趣

三惡道衆生似乎和我們隔了一層，人天道，尤其人道衆生離我們就更近了，所以這部分也是“回向品”的重點。其中包含現世樂和究竟樂，分爲四點，一是幫助他們擺脫痛苦，二是幫助他們得到人間圓滿的快樂，三是幫助他們發菩提心，走上生命覺醒之道，四是讓社會變成淨土。

(1) 願離衆苦

- 18. 願盲見形色，聾者常聞聲！
如彼摩耶女，孕婦產無礙！
- 19. 願裸獲衣裳，饑者得足食，
渴者得淨水、妙味諸甘飲！
- 20. 願貧得財富，苦者享安樂！
願彼絕望者，振奮意永固！
- 21. 願諸病有情，速脫疾病苦！
亦願衆生疾，畢竟永不生！
- 22. 願畏無所懼，縛者得解脫！
弱者力強壯，心思互饒益！

23. 願諸營商賈，處處皆安樂！

所求一切利，無勞悉成辦！

24. 願諸航行者，成辦意所願，

安抵河海岸，親友共歡聚！

25. 願迷荒郊者，幸遇諸商旅，

無有盜虎懼，無倦順利行！

26. 願天慈守護，無路險難處，

老弱無怙者，愚痴顛狂徒！

我們要看到衆生的種種痛苦，對他們生起慈悲心，願意把修行功德回向給他們，努力改變他們的不良處境。

“願盲見形色，聾者常聞聲！”世間有各種痛苦。我們看看醫院中，多少人因為身體或心靈的疾病，備受折磨。我們看到那些盲者，想象如果自己眼睛瞎了，什麼都看不到，將會多麼痛苦，從而對他們生起同情心，希望他們能重見光明。我們看到那些聾者，想象如果自己耳朵聾了，什麼都聽不到，將會多麼難受，從而對他們生起同情心，希望他們有機會能聽到一切。

“如彼摩耶女，孕婦產無礙！”在過去，婦女生孩子的風險很高，不少人生着生着就難產死了。我們想到這些痛苦，對她們生起同情心，希望把修行功德回向給她們，希望所有孕婦生產時沒有任何障礙，就像佛母摩耶天女一樣。

“願裸獲衣裳，饑者得足食，渴者得淨水、妙味諸甘飲！”
再看看那些貧窮的地方，人們物質匱乏，饑寒交迫。我們真切希望，那些窮得衣不蔽體的人能穿上新衣，忍饑挨餓的人有充足的飲食，幹旱缺水地區的人能得到清潔的用水，喝到美味的飲品。現在還有很多地方極度貧困，我們可以通過報道或實際走訪去了解這些現象，切身感受這些痛苦之後，才能對他們生起同情心，希望把修行功德回向給他們，努力為他們改善環境。

“願貧得財富，苦者享安樂！”我們希望那些貧苦的人不僅有吃有喝，還能得到豐饒的財富，解除身心痛苦和物質匱乏，生活安樂。當然有些人雖然貧窮，但安貧樂道，也能過得很好。但對多數人來說，貧困確實會讓人苦不堪言。我們要通過對他們處境和心態的觀察，生起同情心，把功德回向給他們，希望他們改變生活處境。

“願彼絕望者，振奮意永固！”現在有不少人得了抑鬱癥，一蹶不振，或是事業、感情受到打擊後感覺絕望，覺得活着一點意義都沒有。對於這些失去信心、走投無路的絕望者，我們要對他們心生同情，把功德回向給他們，希望他們對生活重拾信心，並為改善他們的生存狀態而努力。

“願諸病有情，速脫疾病苦！”現在很多醫院人滿為患，

我們要去體會患者和家屬的痛苦，生起同情心，希望他們盡快擺脫病苦。包括身邊的病者，也包括世上所有病者，都願意把功德回向給他們，盡己所能地幫助他們，使他們身心健康地活着。

“亦願衆生疾，畢竟永不生！”我們衷心希望，衆生所有的疾病再也不會發生，願他們身體健康，不受病苦折磨。

“願畏無所懼，縛者得解脫！”前面所說是偏向生理、身體的疾病，這裏是偏向心理的疾病。很多人爲什麼過得不開心？就是有心理疾病，身心飽受折磨。比如有些人非常膽怯，總是缺乏安全感，希望這些人不再恐懼。縛者有不同含義，可以理解爲被捆綁的人，也可以理解爲貪嗔痴構成的束縛。不論哪種情況，都希望他們得到解脫，自由自在。

“弱者力强壯，心思互饒益！”弱者也是同樣，可以理解爲體質虛弱的人，也可以理解爲內心怯懦的人，希望他們身體健壯，內心强大。同時希望大家都能心存善意，互愛互助。現代人有種種心理問題，恐懼、焦慮、沒有安全感，我們要體會這些人的痛苦，生起同情心，發自內心地把功德回向給他們，希望他們改善這種狀態，願意爲幫助他們而努力。

“願諸營商賈，處處皆安樂！所求一切利，無勞悉成辦！”商賈就是做生意的人。過去做生意往往要去遠方貿易，途中

會遇到各種不測。今天的商場雖然沒有那些危險，但競爭強烈，做生意不僅勞心勞力，還要承擔虧損、破產的風險。我們需要體會他們的痛苦，把功德回向給他們，希望他們處處安樂，走到哪裏都能順利、吉祥、平安，不必太辛苦就能得到利益，心想事成。

“願諸航行者，成辦意所願，安抵河海岸，親友共歡聚！”過去做貿易往往需要海上航行，在科技不發達的年代，航行風險很大，一是可能因為天災而翻船，一是可能因為海盜等人禍而遭難。陸路同樣困難重重，比如走絲綢之路要經過沙漠等險惡地段，除了自然災害，還有野獸橫行，盜匪出入。一旦遇到危險，不僅賺不到錢，很可能丟了性命。所以我們要對這樣處境的人生起同情，把修行功德回向給他們，希望他們順利成辦要做的事，平安歸來，和親友歡聚。

“願迷荒郊者，幸遇諸商旅，無有盜虎懼，無倦順利行！”過去沒有全球定位系統，如果走在沙漠等險惡地區時不幸迷路會怎樣？肯定覺得恐慌，而且有生命危險。我們要對他們生起同情心，把功德回向給他們，希望他們能遇到商隊而獲救。同時不要被獅子、虎狼等野獸傷害，在旅途中一路順利，身心都不感到疲倦。

“願天慈守護，無路險難處，老弱無怙者，愚痴顛狂徒！”

願仁慈的天神、天龍八部，能以慈悲之心，保護那些走在無路荒野及險處的人，或是老弱沒有依靠的人，還有愚痴、顛狂的人。對於世間的可憐衆生，我們願意把自己的功德回向給他們，同時希望善神對他們心生慈悲，幫助他們擺脫困境，遠離痛苦。

總之，回向對象包括所有衆生，如貧窮的人、有身心疾病的人、做生意的人，等等。前提是對他們生起慈悲心和同情心，這樣才會真心幫助他們，把功德回向給他們，努力為改變他們的生存狀態做些什麼。我們能不能真誠回向，既是檢驗慈悲心和菩提心，同時也在修習慈悲心和菩提心，將此落到實處。佛經說，菩薩看到每個衆生就像獨生子女一樣。具備這樣的認知，我們一定會真心希望把功德回向給衆生。否則的話，所謂的回向很容易流于說法。這是我們需要共同努力的。

（2）願得人間圓滿

希望世人遠離種種痛苦後，寂天菩薩接着講述“願得人間圓滿”。這還是離不開慈悲心。祇有真正生起慈悲，才會希望身邊人乃至所有衆生得到快樂，這一願望才會真切而有力量。就像父母希望兒女快樂，這種願望是發自內心的，特別

强大。而對那些和自己無關的人，很多人會覺得，他的好壞和我有什麼關係？他的死活和我有什麼關係？如果没有慈悲，我們很難設身處地去關愛衆生，也不會把修行功德回向給他們，更不會爲此付出努力。能够生起這樣的願望，付出這樣的努力，必須有一份真切的慈悲之心。

27. 願脫無暇難，具信慈愛慧，
食用悉富饒，時時憶宿命！

28. 受用願無盡，猶如虛空藏！
無諍亦無害，自在享天年！

29. 願卑寒微士，容光悉煥發！
苦行憔悴者，健朗形莊嚴！

30. 願世嬌弱女，悉成男子漢！
寒門晉顯貴，慢者轉謙遜！

31. 願諸有情衆，因吾諸福德，
悉斷一切惡，常樂福善行！

“願脫無暇難，具信慈愛慧。”無暇即八無暇，分別是盲聾啞、生在佛前佛後、三惡道等。我們認識到無暇人身的痛苦，有暇人身的價值，祈願所有衆生都能得到圓滿有暇之身。同時願意把我們的功德回向給衆生，希望他們斷除一切惡業，具備健康的信仰，以及慈悲、智慧等良好品德和精神財富。

“食用悉富饒，時時憶宿命！”我們希望衆生具足物質財富，衣食無憂，進而了解生命因果，知道自己曾因不善行導致人生苦果，又因善行感得良好結果。憶宿命的重點，在於對因果深信不疑。祇有看清因果，我們才能正確選擇心行，知道做什麼才能給生命帶來究竟利益。這些是圓滿人身應該具備的，我們發心幫助衆生得到這些條件。

“受用願無盡，猶如虛空藏！”這裏講的還是物質條件。願一切衆生的衣食受用源源不斷，就像修成虛空藏三昧一樣，取之不盡，用之不竭，永遠不存在匱乏和困難。

“無諍亦無害，自在享天年！”我們希望衆生在世間有和諧的人際關係。世人因為貪嗔痴，不斷制造鬥爭和傷害，小到家庭，大到國家，人與人的衝突、對立、摩擦、糾紛甚至戰爭層出不窮，帶來無盡的痛苦。我們看到這些過患，願意把修行功德回向衆生，希望世間永遠不要有鬥爭、傷害和殘殺，同時也願意為世界和平及人與人的和諧相處付出努力，願意幫助社會改善環境，讓每個人自在地安享天年。

“願卑寒微士，容光悉煥發！”卑有外卑和內卑。有的人祇是身份卑下，如果有平常心，也算不了什麼，但很多人因此感到自卑，活得很不自信。此外，還有些人因為生活貧寒，內心壓抑而痛苦。我們看到這些狀況，願意把修行功德回向

給這些因身份卑微、生活困難而充滿自卑的人，希望他們容光煥發，神采飛揚，改變因外在條件導致的自卑心理，充滿自信。

“苦行憔悴者，健朗形莊嚴！”印度有很多苦行僧，因為長期被苦行折磨，身體枯槁，面容憔悴。我們要對他們的生命狀態心生同情，希望把功德回向給他們，讓他們身心安樂，具有莊嚴健康的外在形象。

“願世嬌弱女，悉成男子漢！”現代社會男女平等，但在古代，女眾地位相對低下。尤其是印度，男尊女卑的觀念更嚴重，很多女性因為身份受到輕視和不公正待遇。比如女孩結婚要有很多嫁妝，否則就會受虐待，甚至被燒死。想到這些現象，我們要對她們的處境生起同情，希望把功德回向給她們，為改變她們的處境做點什麼。同時也祝願嬌弱的女子能成為男子漢。這裏所說的男子漢，代表獨立、自主、強大的內心。具備這些心理素質，就能減少對男性的依賴，減少人生的痛苦。

“寒門晉顯貴，慢者轉謙遜！”過去的寒門學子可以通過讀書科考，入仕為官，獲得顯貴的地位和身份。我們願意把功德回向給他們，希望他們心想事成，改變貧寒的生活狀態。同時，希望那些內心傲慢的人變得謙遜。傲慢者往往令人討

厭，交不到朋友。我們要理解并同情他們的處境，生起慈悲心，願意把功德回向給他們，幫助他們改善心態，具備謙遜的品行。

“願諸有情衆，因吾諸福德，悉斷一切惡，常樂福善行！”這個偈頌是總的回向。我們希望有情離苦得樂，不僅要把自己的修行功德回向給他們，還要祈求佛菩薩加持。但這些都是外在力量，想要究竟離苦得樂，得靠每個人自己。所以我們祝願一切衆生，因為我的修行福德受到感化，從此止惡行善。祇有改變自身行爲，斷除一切惡行，修習一切善行，才不會產生痛苦，進而獲得快樂，這才是離苦得樂最究竟的方式。

我們知道，地獄、餓鬼、畜生三惡道的痛苦，還有人道中的盲者、聾者、啞者、貧困者、身心疾病者，所有痛苦都和不善行有關。祇有去除一切惡行，才能斬斷痛苦之源。同時，祇有修善才能具足良好品行，獲得種種福報。總之，不論改變生活環境還是生命品質，都必須止惡行善。所以我們真切希望衆生止惡行善，并且願意幫助他們止息惡行，修習善行，願他們遠離不幸，成就圓滿人身，包括身心健康和財富自由。

(3) 願入正道

32. 願不捨覺心，委身菩提行，
諸佛恒提攜，斷盡諸魔業！

願入正道，就是希望一切衆生都能走上覺醒之道，成就究竟的利益和安樂。

“願不捨覺心，委身菩提行。”覺心，即菩提心。我們了解到，菩提心是生命中最有價值的心，代表人生最大的價值，能使我們究竟解除輪回中的一切痛苦，成就一切安樂，給無量衆生帶去利益。當我們認識到菩提心的價值後，願意把一切修行功德回向衆生，希望他們永不捨棄菩提心，而且全身心地投入菩薩道修行。不僅是回向功德，同時也願意爲此付出努力，通過弘揚佛法引導衆生走向覺醒。

“諸佛恒提攜，斷盡諸魔業！”同時祈求十方諸佛菩薩加持，能時時護念初發心菩薩，讓他們順利走在菩提道上，斷盡種種魔障，包括內魔和外魔，最終圓滿菩薩道修行，令自己乃至一切衆生得到究竟的利益安樂。

(4) 願成淨土

33. 願諸有情衆，萬壽永無疆！

安樂度時日，不聞死歿名！
34. 願于諸方所，遍長如意林，
充滿佛佛子，所宣妙法音！
35. 普願十方地，無磔無荆棘，
平坦如舒掌，柔軟似琉璃！
36. 願諸菩薩衆，安住聞法眷，
各以妙功德，莊嚴佛道場！
37. 願諸有情衆，相續恆聽聞，
鳥樹虛空明，所出妙法音！
38. 願彼常值佛，以及諸佛子，
并以無邊雲，獻供衆生師！
39. 願天降時雨，五谷悉豐收！
仁王如法行，世事皆興隆！
40. 願藥具速效，咒語咸靈驗！
空行羅刹等，悉具慈悲心！
41. 願衆無苦痛，無病未造罪！
無懼不遭輕，畢竟無不樂！

“願諸有情衆，萬壽永無疆！”衆生都希望健康長壽，也恐懼疾病和死亡，所以我們希望所有衆生都能健康長壽，願意把修行功德回向給他們，并且願意爲此付出努力，願衆生長命百歲，終享天年。

“安樂度時日，不聞死歿名！”我們不僅希望衆生長壽，

而且希望他們平安快樂地度過一天又一天，一年又一年，不會因為聽到死神之名而恐懼。

“願于諸方所，遍長如意林。”方所就是東西南北、四維上下。我們要祝願的不是一個世界，而是無量世界。如意林，可以想象成生態良好、環境優美的園林，而且要什麼就有什麼。人生活在這樣的地方，大自然生長的果實和蔬菜就够吃了，根本不需要勞動。我們希望所有世界能遍長如意林，衆生生活在這樣的環境中，無憂無慮。現代社會追求物質財富，是以破壞生態環境為代價的。雖然物質極大豐富，環境却日益惡化，空氣和水源被嚴重污染，食物也越來越沒營養。這樣擁有的財富，其實是得不償失的。

“充滿佛佛子，所宣妙法音！”除了良好的生態環境，還要有良好的文化氛圍，兩者都很重要。有了生態環境，我們才能身體健康；有了文化氛圍，人們才能找到心靈歸宿。就像西園寺有這麼好的園林，還有良好的教育、修學和弘法環境，是非常難得的。我們希望十方世界充滿諸佛菩薩及追隨他們的弟子，他們都在傳播覺醒文化，引領人們走向覺醒，實現生命的最大價值。具備良好生態和覺醒文化，才是最理想的世界。我們看到如此美好的藍圖，真心希望衆生都能擁有這樣的環境。我們願意把功德回向給他們，同時也願意為

創造這樣的社會而努力。

“普願十方地，無礫無荆棘，平坦如舒掌，柔軟似琉璃！”
我們希望衆生生活的環境中，大地廣闊平坦，鋪滿草坪，沒有硌脚的砂礫和扎人的荆棘，就像攤開的手掌那麼平坦，又像琉璃那麼光滑柔和。

“願諸菩薩衆，安住聞法眷，各以妙功德，莊嚴佛道場！”
同時希望世上所有的菩薩衆，還有正在聽聞佛法的聲聞衆，不管出家衆還是在家衆，都以自己的能力和功德莊嚴世界，使世界充滿正法和覺醒文化的氛圍，每個衆生都能沐浴在法雨中。我們已經看到覺醒的意義，所以希望衆生能生活在傳播正法的世界。

“願諸有情衆，相續恒聽聞，鳥樹虛空明，所出妙法音！”
我們也希望十方世界的衆生，能不斷聽到法音，從鳥鳴到林間的風，乃至虛空中，一切的一切都在散布佛法的覺醒之音。

“願彼常值佛，以及諸佛子，并以無邊雲，獻供衆生師！”
我們祝願一切衆生能時常遇到諸佛和菩薩衆，希望他們對三寶具足信心，做種種供養，供品多得就像無邊的雲彩，以此敬獻給一切衆生的導師——佛陀。

以上這些偈頌描述了理想世界的狀態。十方淨土都是佛菩薩的願力所成，像阿彌陀佛、東方藥師琉璃光如來，以

及觀音、普賢等諸佛菩薩都曾在因地發願，如阿彌陀佛的四十八願，藥師如來的十二大願。他們通過創立淨土來接引衆生，讓衆生得到良好的生存和修行環境。我們學佛就是要向佛菩薩學習，以佛菩薩為榜樣，有理想，有願力，我們也可以成就淨土。以上這些都可以作為理想範本：比如有什麼樣的自然環境，人們會過什麼樣的日子，有什麼樣的教育環境，身心是什麼狀態。有了理想和願望之後，就要將修行功德回向于此，轉化成創造這個淨土的力量，同時將此作為自己盡未來際的目標，為實現這樣的理想和願望不斷努力，幫助衆生走上覺醒之道，離苦得樂。

“願天降時雨，五谷悉豐收！仁王如法行，世事皆興隆！”這還是屬於建設理想社會的願望。我們希望世間風調雨順，五谷豐收，同時希望有包容的社會環境。古人認為有賢明的君主出現，就會國泰民安，令百姓安居樂業。現代重視民主、自由、法治，有了制度保障，社會才能安定和諧。我們了解到生態和制度對於人類幸福的重要性，發願把我們的功德回向社會，希望衆生擁有良好的生態環境和社會制度。

“願藥具速效，咒語咸靈驗！空行羅刹等，悉具慈悲心！”我們希望所有藥物能有效治療各種疾病，所有消災、祈福、消業障的咒語都能靈驗，各種善神、羅刹乃至猛獸都能富有

愛心，充滿慈悲。這些是對美好世界的期待，我們也願意為實現這樣的理想而努力。

“願衆無苦痛，無病未造罪！無懼不遭輕，畢竟無不樂！”同時希望衆生身心健康，沒有絲毫痛苦，也沒有任何犯罪行爲，受到良好的道德教化，具備高尚的生命素質，每個人都能遠離恐懼。現代人往往沒有安全感，活得很不踏實。我們希望每個人都有安全感，沒有任何擔憂、恐懼，同時不會遭到他人輕視，大家都能互相尊重，和睦相處，究竟離苦得樂。

這些都是對世界的良好祝願。能否生起這份願心，願意為改變世界而努力，前提是對衆生具足慈悲心，發起菩提心，這樣才會把衆生的利益看作自己的最高利益，真切地祝福衆生，幫助衆生擺脫痛苦，獲得快樂。所以這些回向中蘊含着慈悲心的修行，同時也可以檢驗：慈悲心有沒有生起？有沒有力量？對這些回向的文字，我們不要輕飄飄地念過去，而要隨文入觀，每念一個偈頌，都把它變成發自內心的願望，這樣才是有效的回向，同時會成為菩提心的最好修行。



【六十課】

4. 願滿出世利益

這一部分是把修行功德回向給出家眾。僧團是佛法在世間流傳的載體，出家眾能否如法修學，直接關係到正法的傳承。同時，如法僧團也是民衆信仰的依歸、心靈的家園。有清淨的僧團，有德才兼備的出家人，不僅是佛教之福，也是社會之福，民衆之福，所以我們要把修行功德回向給出家眾。相關內容共 6 個偈頌。

- 42. 願諸伽藍寺，讀誦以興盛！
僧伽常和合，僧事悉成辦！
- 43. 願欲學比丘，悉住阿蘭若！
斷諸散亂已，輕安堪修善！
- 44. 願尼得利養，斷諍遠諸害！
如是衆僧尼，戒圓無缺憾！
- 45. 犯者願生悔，時時懺罪業！
壽盡生善趣，不復失禁戒！

46. 願智受尊崇，化緣皆得足！

心續悉清淨，令譽遍諸方！

47. 願離惡趣苦，以及諸艱困，

復以勝天身，迅速成正覺！

“願諸伽藍寺，讀誦以興盛！”我們了解到道場清淨和合對僧人及社會大眾的重要性，所以把功德回向給僧團和僧人，希望所有僧團能形成聞思修的氛圍，具備教化社會的職能。佛教是一種教育，寺院就是修學場所。僧團重視聞思，僧人重視修學，寺院才能發揮內修外弘的職能，有效繼承和傳播佛法。僧人通過修學和實證，一方面可以提升自己，一方面可以通過弘法教化社會大眾，引領人們從迷惑走向覺醒。

“僧伽常和合，僧事悉成辦！”僧有清淨和合的內涵。我們希望僧團能依戒律管理，依戒律而住，成就六和的僧團，從利益均衡、制度平等、思想統一，到身口意三業都能保有清淨，和合無諍。這種具有教育功能且和合的僧團，既是出家人安心辦道的保障，也是佛法健康發展的保障。尤其是在僧團存在種種不如法現象的今天，我們不僅要做這樣的回向，同時要為僧團的清淨和合，以及實現教育、弘法的職能不懈努力，使它成為我們盡未來際的修行願望——祈願出家人在僧團如法成長，令社會大眾由此受益。

“願欲學比丘，悉住阿蘭若！”我們把修學菩提心、菩薩行的一切功德，回向給所有修學戒定慧、走上解脫道的比丘，希望他們找到良好、清淨的修學環境。阿蘭若代表寂靜處，即遠離喧囂、無人幹擾的地方，可以安心修學。

“斷諸散亂已，輕安堪修善！”為什麼我們在修行上感到無力？就是因為散亂，因為情緒和不良串習在作用。對於修學戒定慧的比丘們，我們通過所修功德真誠回向，願他們有良好的環境，具足修行順緣，遠離浮躁、混亂的情緒和妄念，身心輕安，有能力修習一切善法，最終圓滿解脫道和菩薩道修行。同時，我們也願意為他們具足這些條件而努力。

以上是對比丘的回向，接着是對尼眾的回向。在古代印度社會，尼眾地位較低。即使在今天的中國大陸，基本還是男眾主導僧團，話語權也在男眾手中，尼眾較少受到關注，生活和修行條件相對艱苦。我們看到這些情況，真心希望以所修功德回向她們。

“願尼得利養，斷諍遠諸害！”希望尼眾得到豐足的利養，衣食無憂。斷諍，即斷除人我是非。尼眾通常在小廟住着，視野不開闊，心量也不容易打開，難免有些是是非非，希望她們都能擺脫世間紛爭，遠離身心傷害，過着清淨和諧，同時又不受任何傷害的生活，安心修道。

“如是衆僧尼，戒圓無缺憾！”我們希望所有僧尼都能具足圓滿的戒行。一方面是通過如法受戒得到戒體，尤其是現在，傳戒往往形式大于內容，令很多受戒者感到困擾，不知自己是否得戒；一方面是在受戒後如法持戒，保有清淨戒體。我們以修行功德回向僧尼，祝願他們能戒行圓滿，沒有任何擔心和缺憾。

“犯者願生悔，時時懺罪業！”有些人對自己犯戒沒有覺察，就會反復違犯，成爲串習，結果罪行累累。我們希望他們能覺察到自身行爲的不如法，生起懺悔心，及時懺已還淨。也有些人犯戒後想要懺悔，而僧團中的懺悔屬於作法懺，需要相應數量的比丘，通過一定程序，才能讓所犯罪行得以清淨。人非聖賢，孰能無過，犯戒是難免的，關鍵是如法懺悔，恢復清淨的戒體和身心。如果犯戒後得不到懺悔機會，就會形成心病，成爲內心負擔。對這些現象，我們要心生同情和慈悲，希望把修行功德回向給他們，願他們都能如法懺悔，保有清淨的戒體和身心。

“壽盡生善趣，不復失禁戒！”我們真切希望，他們懺悔後永不再犯，並在命終時得生善趣，依法修行，不再失去清淨的戒體和身心。

“願智受尊崇，化緣皆得足！”我們希望僧團中有德有學、

有修有證的長老、和尚、阿闍黎，能受到廣泛尊重。這是代表僧團的價值取向，非常重要。過去的社會，人們尊重的是道德高尚、智慧深廣的智者，而現代社會追捧的是有錢、有權、有名的人。在僧團中，過去尊重的是德和臘，德是道德和智慧，臘是代表你在僧團的資歷，而現在主導僧團的往往是地位和權力，這種價值取向是不利于佛教發展的。我們認識到有智有德者對僧團的重要性，希望他們能受到尊重，化緣時能得到豐厚的利養，衣食無憂。

“身心悉清淨，令譽遍諸方！”願他們的身心完全清淨，美名傳遍十方，受到教界、社會的廣泛尊重和推崇。如果整個教界和社會都能尊崇這樣的人，是代表價值取向的改變，對眾生意義重大。

“願離惡趣苦，以及諸艱困。”同時我們也希望，那些犯戒的僧人未來不會墮落三惡道。前面講到犯戒必須懺悔，否則就可能墮落受苦。想到他們會遭受三惡道和罪報的折磨，我們心生悲憫，希望把功德回向給他們，使他們免受這樣的不幸。

“復以勝天身，迅速成正覺！”勝天身，就是勝過天道的暇滿人身。我們希望每個人都能得到暇滿人身，這樣才有機會走上覺醒之道，成就無上正覺。

以上是對出家眾的回向。我們是出家人，對僧團現狀更

能感同身受。即便是在家眾，祇要是佛弟子，都會對僧團有一份情感和期待，希望僧團清淨和合，這是正法住世的保障。但當今僧團有太多不如法現象，讓我們臉上無光，同時也在社會造成不良影響，幹擾到出家人的生活和修行，更影響佛法在世間的傳播。所以我們希望把修習菩提心的一切功德回向僧團，令僧團改變現狀。同時我們也要不懈努力，共同造就清淨如法的僧團，這樣佛教才有希望，正法在世間的傳播才有希望。

5. 總結

48. 願諸有情眾，殷勤供諸佛，
依佛無邊福，恒常獲安樂！

最後是對以上回向的總結。

“願諸有情眾，殷勤供諸佛，依佛無邊福，恒常獲安樂！”前面說到六道眾生，包括三惡道、人天乘的眾生，以及僧團的出家眾。我們希望一切有情都能對佛菩薩生起親近、依止之心，殷勤供養諸佛，依靠諸佛的無邊福德，使身心恒常安樂。

6. 回向出世聖者

49. 菩薩願如意，成辦眾生利！
有情願悉得，怙主慈護念！

50. 獨覺聲聞衆，願獲涅槃樂！

出世聖者，指聲聞、獨覺和菩薩。我們不僅要把功德回向給六道衆生，同時也要回向給三乘聖賢，所有衆生和聖賢都是我們回向的對象。我們天天在念“願以此功德，普及于一切”，但說起“一切”時，好像祇是概念。通過“回向品”的學習，寂天菩薩清楚地告訴我們，具體怎麼落實“普及于一切”：如何把功德回向給三惡道衆生，如何回向給人天乘衆生，如何回向給出家衆。接着，講述如何把修行功德回向給三乘聖賢。

“菩薩願如意，成辦衆生利！”首先回向給菩薩，從初發心菩薩到地上菩薩，所有菩薩都是我們回向的對象。菩薩的願望是成辦衆生利益，就像以上的所有回向，都是幫助衆生離苦得樂。因爲慈悲就是與樂拔苦，一方面是幫助衆生解脫痛苦，包括地獄、餓鬼、畜生及生而爲人的種種痛苦，如物質匱乏、自然災害造成的外在痛苦，病痛、煩惱帶來的內在痛苦。一方面是幫助衆生得到快樂，包括輪回中的短暫快樂，以及解脫覺醒的究竟安樂。我們希望菩薩能順利成辦利他事業，所有善願皆能成就。

“有情願悉得，怙主慈護念！”同時祝願有情都能得到怙主佛菩薩的慈悲護念。因爲佛菩薩出現于世，才有佛法在世

間的流傳，這是衆生的希望所在。我們發願將修行功德回向給他們，就像普賢十大行願中的“請佛住世，請轉法輪”，希望佛菩薩長久住世，常轉法輪，以智慧利益衆生，同時也希望所有衆生都能得到佛菩薩的加持。我們不僅要功德回向，還要爲此做種種努力，參與弘法事業，讓世界有更多正能量。

“獨覺聲聞衆，願獲涅槃樂！”獨覺是觀因緣法而得道，慧根特別利，即使在無佛出世時，也能通過花開花落體認無常，證悟涅槃。聲聞則是聽聞佛陀說四諦、十二因緣悟道的行者。我們祝願這些聖者能通過修行，迅速獲得涅槃之樂。這是我們對出世聖者的回向。

（二）回向自利

回向這一部分，包括回向他利和回向自利。回向他利即前面所說的，希望我們的修行功德給一切人帶去利益。回向自利，則是希望給自己的未來帶去利益。《入行論》中，回向自利的最終目的，還是爲了回向他利。也就是說，成就自己是爲了更好地成就他人。那麼，寂天菩薩對自己的未來有什麼期待和要求？這一部分有 7 個偈頌。

51. 未登極喜前，願蒙文殊恩，
常憶已宿命，出家恒爲僧！

52. 願吾菲飲食，維生充體能！
世世願恒得圓滿寂靜處！
53. 何世欲瞻禮，或欲問法義，
願我無礙障，面見文殊尊！
54. 爲于十方際，成辦有情利，
吾行願得如文殊圓滿行！
55. 乃至有虛空，以及衆生住，
願吾住世間，盡除衆生苦！
56. 衆生諸苦痛，願悉報吾身！
願因菩薩德，衆生享安樂！
57. 願除苦良藥，一切安樂源——
教法得護持，長久住世間！

“未登極喜前，願蒙文殊恩，常憶己宿命，出家恒爲僧！”
極喜，即初地極喜地，是真正見道的開始。在證悟初地之前，我們希望時時得到文殊菩薩的加持，生生世世都能了解過去生的經歷，牢記自己在修行路上所做的承諾，恒不忘失菩提心。這個承諾就是發願生生世世出家爲僧，走上覺醒道路，以弘揚佛法、荷擔如來家業作爲盡未來際的使命和責任。這是寂天菩薩對自己的期望和要求，我們也應將此作爲對自己的期望和要求，希望未來得到佛陀及文殊、觀音等十方諸佛菩薩的加持，出家修行，在菩提道上永不退轉。即使在家居士，也可以想着自己走在菩提道上。

“願吾菲飲食，維生充體能！”出家人在物質上不需要有太多要求，否則反會為物所累。所以出家後祇要有粗茶淡飯，維持體能即可。但也不要缺衣少食，否則就難以維持色身，因為我們畢竟還要借假修真，要靠這個身體來修行。如果為維生耗費太多精力和時間，就會影響修行。

“世世願恒得圓滿寂靜處！”雖然我們對物質條件沒要求，但對修行環境是有要求的。我們希望未來的生生世世，都能具備清淨無擾的理想修行環境。此外，還要有善知識引領，有良好的道風和學風，這些遠比物質條件更重要。如果光有物質條件，却没有學法氛圍，出家有什麼意義呢？難道是來過日子嗎？寂天菩薩有這樣的願望，我們同樣希望在未來生具備良好的修行環境，這是走上菩提道的重要保障。

“何世欲瞻禮，或欲問法義，願我無障礙，面見文殊尊！”看來寂天菩薩是以文殊菩薩為本尊，所以他希望無論在哪一世，想要瞻禮文殊菩薩或是向菩薩請教法義時，都能沒有障礙地隨時見到。我們看《大唐西域記》中，當時印度有很多大德想見彌勒菩薩，隨時就能在定中見到。我們也要生起這樣的願心，希望時常親近文殊菩薩，引導自己聞思法義、開顯智慧。

“為于十方際，成辦有情利，吾行願得如文殊圓滿行！”本尊就是以某位佛菩薩作為自己的依歸，同時以他作為修學

楷模，以他的願望為願望，以他的觀修法門為實踐指南。寂天菩薩希望時常面見文殊菩薩，以此為本尊，一方面身心皈投，一方面向菩薩學習。為了在十方世界成辦一切有情的利益，寂天菩薩希望，自己的行和願都能以文殊菩薩為榜樣，像菩薩那樣修行，圓滿菩薩那樣的智慧和慈悲。

“乃至有虛空，以及衆生住，願吾住世間，盡除衆生苦！”這個願很大，有點像普賢菩薩的“虛空界盡，衆生界盡，衆生業盡，衆生煩惱盡，我此願望無有窮盡”。寂天菩薩要向文殊菩薩學習，我們也要向文殊菩薩學習，向觀音菩薩、普賢菩薩乃至諸大菩薩學習，以這些菩薩的願望為願望。祇要還有虛空存在，祇要衆生沒有徹底擺脫輪回，我願意永遠在世間，為衆生解除痛苦。諸大菩薩以盡未來際度化一切衆生作為自己的使命，利生事業無有窮盡。

“衆生諸苦痛，願悉報吾身！願因菩薩德，衆生享安樂！”衆生所有的痛苦、果報和罪業，菩薩都願意承擔，而且心甘情願地去做。這就必須對衆生生起無限慈悲，否則是難以做到的，想都不敢想。我們學習菩薩行，也要效仿這樣的心行，一方面願意承受衆生的無邊痛苦，一方面希望自己成就菩薩那樣的能力和功德，給衆生帶去快樂，包括現實的快樂和究竟的快樂，發願盡未來際地，為衆生離苦得樂而努力！這是

寂天菩薩的願望，也是我們學習《入行論》，修菩提心、行菩薩行的學子應該具備的願望。

“願除苦良藥，一切安樂源——教法得護持，長久住世間！”什麼是究竟解除人生痛苦的良藥？什麼是給我們帶來究竟安樂的源頭？就是佛法。我們認識到佛法的意義，希望衆生有機會接觸、信仰、學習、實踐、護持、傳播佛法，希望正法在世間流傳廣布，菩提心教法長久住世。因為菩提心教法是覺醒的文化，是衆生離苦得樂的希望所在。我們要這樣回向，更要為續佛慧命而努力。

三、念恩禮敬

“回向品”已至尾聲，最後是“念恩禮敬”，寂天菩薩對他的修學、成長以及能夠造《入行論》，再次表達感恩和禮敬。

58. 禮敬文殊尊，恩生吾善心；亦禮善知識，恩長吾三學。

在成長過程中，我們能走上菩薩道，是十方諸佛菩薩的加持。有佛陀出世，才有教法在世間的流傳。還有成就我們出家、修學的種種因緣，尤其是教導佛法的師長。因為這些師長，我們才能聽聞佛法，走上菩提道。我們要對這些善緣生起深深的感恩心，使善緣得以延續。如果沒有感恩心，不懂得珍惜并培植福德，善緣可能很快就會結束。

“禮敬文殊尊，恩生吾善心。”寂天菩薩為我們做了示範。他覺得自己的成長離不開文殊菩薩，所以首先要禮敬文殊菩薩。因為菩薩的教導、加持、激勵和慈悲恩德，使自己能生起菩提心，走上菩提道。

“亦禮善知識，恩長吾三學。”同時也禮敬自己修行、成長道路上的善知識。因為他們的慈悲加持和指導，才能使自己成就戒、定、慧三學。

《入行論》的最後，是以感恩的偈頌作為結尾。現在我們大家一起來誦讀“回向品”，作為我們學習這部論的回向。

整部《入行論》共 900 多個偈頌，每一品都貫穿着修行引導，我們要經常讀誦，隨文入觀，最好背下來，這樣才能時時憶念思維，與之相應。比如念“回向品”，我們可能祇是把它當作經文在念。當然，念誦多少也能起到靜心的效果，但對菩提心的修行來說是不夠的。關鍵要領會偈頌內容，每念一句，都當作發自內心的願望。比如回向給三惡道眾生，希望地獄眾生、餓鬼、畜生遠離痛苦，不祇是在念，更是在內心宣誓，在對他們作出承諾。不斷這樣觀修，就能把“回向品”的內容變成自身心行，真切希望眾生離苦得樂。這就意味着我們已生起願菩提心，而不再是一個說法。如果我們能為實現這個願望而努力，就意味着我們不是停留在願菩提

心，而是進入行菩提心，乃至勝義菩提心。那樣的念誦，才是真正修習菩提心。

修行是“捨凡夫心，發菩提心”的過程，我們想從凡夫成爲佛菩薩，關鍵在於改變心行——從以自我爲中心，轉爲以衆生爲中心，建立無我利他的人生觀。如果觀念和心態沒有調整，現實中就不可能真正對衆生發菩提心、行菩薩行，最多祇是隨緣地做一做，不會當作自己不可推卸的責任，當作盡未來際的責任。

《入行論》共分十品，每一品立足于不同定位，有次第地構成菩提心的完整修行。在學習過程中，我們要了解每一品在修行中的側重點。前三品是“菩提心利益品、懺悔罪業品、受持菩提心品”，引導我們了解菩提心的功德、利益和重要性。然後通過修七支供和大乘皈依，爲生起菩提心營造良好的心靈氛圍。進而受持願菩提心，對十方三寶和一切衆生宣誓，把這一願心確定下來，使自己安住在菩提心願望中，守護不失。

接着是“不放逸品、護正知品、安忍品”，重點在於消除凡夫心的障礙，避免自己回到原有軌道。“不放逸品”是讓心時刻安住于菩提心，避免陷入凡夫心。“護正知品”是守護正知正念，這裏重點指菩薩的三聚淨戒，即攝律儀戒、攝善法戒和饒益有情戒。安住攝律儀戒，是止息一切惡行；安住攝善法

戒，是廣泛修習一切善行；安住饒益有情戒，是在一切時中以利益衆生爲重，并落實爲行動。“安忍品”是教導我們如何戰勝嗔恨，這是菩薩道修行的天敵。因爲嗔恨，使我們不能廣泛接納衆生，對衆生漠不關心，甚至形成對立。安忍就是對治嗔恨，對衆生培養廣泛的同情，以開放的心接納衆生。這三品是消除發心的障緣，保證已生起的菩提心不會失去。

然後是“精進品、靜慮品、智慧品”。其中，“精進品”是提醒我們不懈努力，進一步增強菩提心。“靜慮品”是通過自他相換的思維，讓菩提心快速成長。“智慧品”則是引導我們以無自性的智慧觀修，擺脫迷惑，體認空性，從世俗菩提心升級到勝義菩提心。這三品關係到菩提心的堅固和增長。最後是回向，使菩提心得以圓滿。

整個大乘佛法中，有關菩提心的教法汗牛充棟，比比皆是。但《入行論》的殊勝在於，圍繞菩提心，建構完整的菩薩道修行，對於弘揚大乘佛法、彰顯大乘精神至關重要。學修本論，在課堂上聽一聽是遠遠不夠的，可能似懂非懂就過去了。最高意義上的懂是什麼？是讓本論所說的內容，轉化爲自己的生命品質。達到這個程度，才意味着把論典徹底學好，你也成爲菩薩了，不再是一般的凡夫。

大家接下來還要反復聽講課音像，三遍、五遍、八遍、十

遍、二十遍地聽，直到準確、透徹地理解法義，領會每一品對修行的作用，毫無保留地接受，並且把它變成自己的觀念，學會用這種觀念看待問題，指導言行。比如“精進品”的修行，需要對治懈怠。“護正知品”的修行，是讓心安住于三聚淨戒。“安忍品”的修行，需要通過觀修擺脫嗔恨。“靜慮品”的修行，是通過觀修擺脫對五欲六塵的貪著，以及由此形成的散亂，安住于菩提心。“智慧品”的修行，需要擺脫無明產生的自性見，建立無自性的認識，以無自性的觀念看世界，並引導自己作空性觀修。總之，每一部分的學習都要落到實處。

三級修學模式中有四句話，即“樹立正見，認清真相，擺脫錯誤，重復正確”。我們要擺脫錯誤觀念及凡夫心行，接受正確觀念，以這樣的觀念看待並解決問題，完成心行改變。但改變不是一蹴而就的，需要不斷重復，重復百遍、千遍。在此過程中，必須反反復復地聽聞法義，如理思維。現在的課程都有音像資料，這是現代科技帶來的方便，我們要善加利用。不要聽完課就以爲學過了，現在不過是結個緣而已，未來還需要繼續鞏固，在心地下功夫。如果大家能花幾年時間，按我所說的方法修學本論，發心並致力於對本論的弘揚，不僅自己受用，對衆生的意義也難以估量，那樣才能功德圓滿。