

# 《入菩萨行论》讲记

寂天菩萨 造论

济群法师 讲述

## 第二品 · 忏悔罪业

第六课至第九课







《入菩薩行論》

## 第二品 懺悔罪業

第六課至第九課





## 【第六课】

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

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

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



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

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

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



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

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

## 一、献供三宝

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



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

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

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



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

《入行论》中，是怎么修习供养的呢？

## （一）目的与对象

### 1. 为持珍宝心，我今供如来、 无垢妙法宝、佛子功德海。

在“献供三宝”的部分，首先指出我们供养的目的和对象。

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

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

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

“佛子功德海。”佛子特指大乘菩萨，如观音、文殊、普

贤、地藏等诸大菩萨。他们的功德就像大海般深广。

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

## （二）献供本身

其次是关于献供的物品，包括无主物、自身心和想象物三类，共 21 个偈颂。



## 1. 供无主物

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

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

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

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

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

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

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

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

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

“莲缀诸湖泊，悦吟美天鹅。”湖泊中点缀着清丽的睡莲、

荷花，还有体态优美的天鹅在吟唱动人的曲调。

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

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

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



以打开心量，培养供养心，还能成就无量福德，意义非凡。

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

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

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

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

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

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

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

## 2. 供自身心

8. 愿以吾身心，恒献佛佛子！

恳请哀纳受，我愿为尊仆！

9. 尊既慈摄护，利生无怯顾，

远罪净身心，誓断诸恶业！

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

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



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

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

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

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

### 3. 供想象物

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

#### (1) 一般供养

10. 馥郁一净室，晶地亮莹莹，  
宝柱生悦意，珠盖频闪烁。

11. 备诸珍宝瓶，盛满妙香水，  
洋溢美歌乐，请佛佛子浴。

12. 香薰极洁净，浴巾拭其身，  
拭已复献上，香极妙色衣。

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

印度地处热带，天气炎热，很重视沐浴、涂香，所以先以精美的浴室供养佛菩萨。

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

“宝柱生悦意，珠盖频闪烁。”浴室的柱子镶嵌宝石，令



人赏心悦目。屋顶有珍珠制成的华盖，不断闪烁耀眼的光芒。

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

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

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

“拭已复献上，香极妙色衣。”再献上香气扑鼻、色彩庄严的精美衣服。

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

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

“香遍三千界妙香涂敷彼，犹如纯炼金发光诸佛身。”我

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## （2）无上供养

22. 犹如妙吉祥，昔日供诸佛，  
吾亦如是供，如来诸佛子。

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

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

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





## 【第七课】

### 二、礼赞三宝

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

#### （一）口赞三宝

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

尽故，我此赞叹无有穷尽，念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。”

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

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

### 23. 我以海潮音，赞佛功德海， 愿妙赞歌云，飘临彼等前。

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

声音，乃至各种噪音，都观想成赞叹如来的声音。这是一种净观，是对境界的转换。

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

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

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

皈依，在向佛菩萨靠拢，才能成为转化生命的力量。

## （二）身礼三宝

24. 化身微尘数，匍伏我顶礼，

三世一切佛、正法最胜僧。

25. 礼敬佛灵塔，菩提心根本，

亦礼戒胜者、方丈阿阇黎。

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

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

“化身微尘数。”我们要化现微尘那么多的身体，也就是

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

### 三、皈依三宝

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

26. 乃至菩提藏，皈依诸佛陀，  
亦依正法宝、菩萨诸圣众。

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

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

大乘三宝。在我们的内心，必须作出这样的宣誓和承诺。

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

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

“菩萨诸圣众。”大乘的僧宝，是大慈大悲的菩萨圣众。

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

## 四、四力忏悔

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

凡夫深陷在依自我中心建立的迷惑系统。这是一个封闭

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

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

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



## （一）出罪力

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

### 1. 坦诚发露忏悔

27. 我于十方佛及具菩提心大悲诸圣众，  
合掌如是白：

28. 无始轮回起，此世或他生，  
无知犯诸罪，或劝他作恶，

29. 或因痴所牵，随喜彼作为，  
见此罪过已，佛前诚忏悔。

30. 惑催身语意，于亲及三宝、  
师长或余人，造作诸伤害。

31. 因昔犯众过，今成有罪人。  
一切难恕罪，佛前悉忏悔。

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

己所造的罪覆藏起来，不让他人知道。现在需要去除伪装，把它发露、坦白出来。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## 【第八课】

### 2. 须尽速忏悔之因

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



## (1) 思维寿短无常而悔

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

第一个角度，思维寿命短促而无常，所以要赶快忏悔，不得拖延，否则就没机会了。

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

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

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

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

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

## （2）思维造罪无义而悔

34. 因吾不了知，死时舍一切，  
故为亲与仇，造作诸罪业。

35. 仇敌化虚无，诸亲亦烟灭，  
吾身必死亡，一切终归无。

36. 人生如梦幻，无论何事物，  
受已成念境，往事不复见。

37. 复次于此生，亲仇半已逝，

造罪苦果报，点滴候在前。

38. 因吾不甚解，命终如是骤，  
故起贪嗔痴，造作诸罪业。

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

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

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

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

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

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

“吾身必死亡，一切终归无。”不必说身外之物，那些名

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

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

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

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

“造罪苦果报，点滴候在前。”但我们造作的罪业，以及

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

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

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

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



### (3) 思维畏罪惧死而悔

39. 昼夜不暂留，此生续衰减，  
额外无复增，吾命岂不亡？

40. 临终弥留际，众亲虽围绕，  
命绝诸苦痛，唯吾一人受。

41. 魔使来执时，亲朋有何益？  
唯福能救护，然我未曾修。

42. 放逸吾未知，死亡如是怖，  
故为无常身，亲造诸多罪。

43. 若今赴刑场，罪犯犹惊怖，  
口干眼凸出，形貌异故昔。

44. 何况形恐怖魔使所执持，  
大怖忧苦缠，苦极不待言。

45. 谁能善护我，离此大怖畏？  
睁大凸怖眼，四方寻救护。

46. 四方遍寻觅，无依心懊丧，  
彼处若无依，惶惶何所从？

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

们需要审视：为无常身造下那么多罪业，给未来生命带来极大过患，究竟值不值得？

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

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

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

“四方遍寻觅，无依心懊丧，彼处若无依，惶惶何所从？”



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

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

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

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

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



## 【第九课】

### （二）依止力

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

#### 1. 总依三宝

47. 佛为众怙主，慈悲勤护生，  
力能除众惧，故我今皈依。

48. 如是亦皈依，能除轮回怖，  
我佛所悟法，及诸菩萨众。

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

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

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

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

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

依三宝。

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

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

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

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

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

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

## 2. 别依菩萨

49. 因怖惊颤栗，将身奉普贤，  
亦复以此身，敬献文殊尊。



50. 哀号力呼求，不昧大悲行慈尊观世音：  
救赎罪人我！

51. 复于虚空藏，以及地藏王，  
一切大悲尊，由衷祈救护。

52. 皈依金刚持，怀嗔阎魔使，  
见彼心畏惧，四方速逃逸。

53. 昔违尊圣教，今生大忧惧。  
愿以归命尊，求速除怖畏！

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

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

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

“复于虚空藏，以及地藏王，一切大悲尊，由衷祈救护。”

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

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

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

这里所说的身奉和敬献，就是身心奉献。从修行上说，

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

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

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

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

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

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

### （三）对治力——依教奉行

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

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

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

## 1. 喻惑如病须对治

54. 若惧寻常疾，尚须遵医嘱，  
何况贪等惑，宿疾恒缠身。

55. 一嗅若能毁，瞻部一切人，  
疗惑诸药方，遍寻若不得。

56. 医王一切智，拔苦诸圣教，  
知己若不行，痴极应诃责！

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

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

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

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

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



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

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

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

## 2. 喻惑如险须慎防

57. 若遇寻常险，犹须慎防护，  
况堕千由旬，长劫险难处。

第二个比喻，惑业就像险境一样，身处其中，必须谨慎防护。

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

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

### 3. 劝速对治莫苟安

58. 或思今不死，安逸此非理。

吾生终归尽，死期必降临。

59. 谁赐我无惧？云何定脱苦？

倘若必死亡，为何今安逸？

60. 除忆昔经历，今我复何余？

然因执著彼，屡违师教诫。

61. 此生若须舍，亲友亦如是，  
独行无定所，何苦结亲仇？

62. 不善生诸苦，云何得脱除？  
故我当一心，日夜思除苦。

63. 吾因无明痴，犯诸自性罪，  
或佛所制戒，及余众过罪。

64. 合掌怙主前，以畏罪苦心，  
再三礼诸佛，忏除一切罪。

第三是告诫我们赶快对治贪嗔痴，不要苟且偷安，否则未来将继续痛苦。

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

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

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

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

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

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

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

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

只有认识到现实的虚幻，才能减少贪著，摆脱串习。

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

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

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



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

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

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

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

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

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

#### （四）誓不犯罪力

65. 诸佛祈宽恕，往昔所造罪！

此既非善行，尔后誓不为！

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

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

们依教奉行，通过出罪力、依止力、对治力来纠正过错，忏除罪业。

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

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

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