

# 《入菩萨行论》讲记

寂天菩萨 造论

济群法师 讲述

## 第七品 · 精进

第三十一课至第三十四课







### 【三十一课】

精进是佛法修行的重要项目。世人希望事业有成，离不开勤奋努力，修行也是同样，只是这种努力具有特定内涵。三十七道品中有四正勤——已生恶法令断，未生恶法令不生，未生善法令生，已生善法令增长。一方面，已经生起的恶法必须彻底断除，没有生起的恶法不让他生起；另一方面，没有生起的善法让它生起，已经生起的善法让它增长。这就告诉我们，只有为断恶修善付出的努力才称得上精进。反之，我们挣钱养家、发展事业，即使再努力，也不属于精进，因为这是建立在欲望和执著的基础上。所以当我们说到精进时，一定要了解其中内涵。

精进贯穿佛法的一切修行。不论我们修习什么法门，成就什么品质，都要以精进为动力。有句话叫作“做一件好事不难，难的是一辈子做好事”。难在哪里？就是心生疲厌后缺乏精进，不能保持初心和热情。所以八正道中有正精进，从正见、正思维、正语、正业、正命到正念、正定，精进贯穿始终。

《入行论》是立足于菩提心，修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度，依此建构菩萨道修行。其中，布施是让我们舍去贪著，忍辱是让我们对治嗔心，禅定和般若是让我们断除愚痴。每一个项目都需要和精进相结合，否则就修不起来，更无法圆满。六度的目标是“舍凡夫心，发菩提心”，这一任务非常艰巨。因为凡夫心以贪嗔痴为主体，是无始以来的心行积累，力量强大。在茫茫宇宙，地球是悬浮其中的一颗星球，上下左右都是无尽的虚空，同时还在不停地自转并围绕太阳公转。为什么我们是在地球而不会落入太空？就是因为地球引力的作用。贪嗔痴也是同样，将我们牢牢锁定在凡夫身份，难以摆脱。

唯有发起菩提心，才能彻底摆脱凡夫心，走上觉醒之道，所以菩提心是生命中最有价值的心，代表我们最重要的选择。但凡夫心是以自我为中心，菩提心是以利他为中心，二者的重心、所缘、指向完全不同。这就必须有智慧，有方法，否则所有努力都可能被凡夫心利用。事实上，不少人修行越努力，佛教事业做得越多，反而我执越重，这种现象比比皆是。

除了智慧和方法，更要付出努力。不仅要努力战胜凡夫心，断除菩提心的违缘，还要精进修行，让发心更有力量。“精进品”正是围绕这个重心展开，共 76 个偈颂，主要包括

三方面：一是劝勉精进，在观念上认识到精进的作用；二是断除不精进，克服凡夫心造成的违缘；三是增长精进力，坚持不懈地发菩提心，行菩萨行。

## 一、劝勉精进

“精进品”贯穿解脱道和菩萨道的修行。对声闻行者来说，要精进地勤修戒定慧，息灭贪嗔痴。对菩萨行者来说，要精进地修习六度，圆满菩提心和菩萨行。

### 1. 忍已需精进，精进证菩提， 无风物不动，无勤福不生。

“忍已需精进，精进证菩提。”我们已经了解到，忍辱是帮助我们学会接纳，不陷入嗔心，同时让我们知道什么是恶，应该阻止；什么是善，应该修习。在此过程中必须精进努力，才能走出凡夫心，发起菩提心，进而修习六度，圆成无上菩提。

“无风物不动，无勤福不生。”寂天菩萨比喻说：就像没有风，万物就不会动摇。同样，没有精进的推动，福德和智慧资粮也不能成就。菩萨道修行必须积累福慧资粮，所以要闻思经教、止恶修善，而不是随顺凡夫串习，追逐五欲六尘。这就需要智慧抉择，更要不懈努力。没有精进的话，就会缺



乏前进动力，福德和智慧将难以生起。

## 二、断除不精进

### （一）认识不精进之因

2. 进即勇于善。下说其违品：

懈怠耽劣事，自轻而退怯。

“进即勇于善。”这是对精进的定义，其所缘是善法。勇于善，是勤奋、努力地修习善法。前面讲过，精进是在断除不善、成就善法过程中付出的努力，包括解除迷惑，开显智慧，都属于精进的范畴。

精进又分三种，一是披甲精进，就像勇士在战场上冲锋陷阵。修行如一人与万人敌，稍不留神就会败退乃至丧命。凡夫内在串习强大，又要面对五欲六尘的外在诱惑，如果正念力量不足，很快会陷入妄念，被妄念战胜。所以菩萨戒中把犯戒称为他胜处，就是被烦恼战胜了。在这种内外交困的情况下，唯有身披铠甲，勇猛战斗，才能打败烦恼。二是摄善法精进，积极修习善法。三是饶益有情精进，广泛利益众生。

“下说其违品。”为什么我们在修习菩萨道的过程中不能勇猛精进？就是因为有阻碍，也就是违品。所以寂天菩萨会

在下面说明精进的障碍有哪些，让我们认清情况，加以克服。

“懈怠耽劣事。”首先是懈怠，这是属于随烦恼，即随顺根本烦恼，也能引发烦恼。在唯识经论中，对懈怠的定义是“于善恶品修断事中，懒惰为性，能障精进，增染为业”。善恶品修断事，是在修善和断恶的过程中，落入懒惰和贪嗔痴的不良串习，该修行却不想修，该打坐却不想坐，该闻思法义也不想学。这种懒惰能障碍精进，使我们不去做止恶行善、转染成净的事。反而想着睡懒觉，想着玩游戏、看电影、和人闲聊。我们的心已被染污控制，却不想去改变。

《成唯识论》还说：“谓懈怠者，滋长染故，于诸染事而策勤者，亦名懈怠。”懈怠还有增长染污心的功能。当我们落入不良串习时，会贪著于此，使串习得以增长，力量越来越强。就像爱玩游戏的人，会长时间地沉迷游戏，无法自拔。所以从某种意义上说，懈怠就是对凡夫心所做的努力，这使得我们耽著于世间的种种卑劣事。

所谓卑劣事，即贪著欲望所引发的，如追求财色名食睡或色声香味触，以及由此带来的种种享乐。人们总说没时间修行，其实时间对每个人都是平等的，很多时候，所谓的没时间，只是因为沉迷于世间欲望，把大量时间用于奋斗和应酬。尤其是那些做企业的人，企业做得越大，人际关系越多，



结果就会越忙碌。另一方面，他们在乎事业带来的优越感、重要感和主宰欲，所以要不断努力，花大量时间来维护这种感觉。在这种情况下，他就觉得抽不出时间学佛，也没有信心和好乐来学。当然也有一些人，因为事业带来太多困扰，慧根已经开始闪现，意识到自己这么忙碌下去并没有什么价值，干得那么累，可过得并不开心。当他们开始思考人生，看到唯有佛法才能给自己带来真正的幸福，实现生命最大的意义。有了这份认识后，才可能认真学佛，否则是很难的。

“自轻而退怯。”自轻就是看轻自己。在一些佛教典籍中，会强调我们是业障深重的凡夫，靠自己修行极其困难。有些人接受这些观念后，将此极端化，结果对自己能够解脱一点信心都没有。从另一方面，想到佛菩萨成就的无量功德，再看看自己现前充满迷惑烦恼的生命，也无法想象自己可以像佛菩萨一样成就解脱，圆满悲智，进而帮助众生成就解脱、圆满悲智。没有信心，也是我们不能发起精进的重要原因。

所以，我们必须克服无始以来的不良串习，以及观念上的自卑和怯懦。只有去除这些障碍，才能生起精进之心。

## （二）如何断除不精进

认识不精进的因之后，接着是如何断除，也分三部分，

一是断除好逸之懈怠，二是断耽著卑劣之懈怠，三是断除畏善之懈怠。

## 1. 断除好逸之懈怠

怎么断除因为贪图安逸造成的懈怠？同样从观察懈怠之因开始。

### (1) 观察懈怠之因

3. 贪图懒乐味，习卧嗜睡眠，  
不厌轮回苦，频生强懈怠。

“贪图懒乐味，习卧嗜睡眠。”凡夫贪图享乐，喜欢那种懒洋洋的舒适感觉，大好时光，一睡了之。享乐的因很多，财色名食睡都会让人心生贪著。因为贪著，就会不断追求，使自己落入串习的惯性中。

“不厌轮回苦，频生强懈怠。”凡夫内心充满迷惑和烦恼，就会不断制造渴求，为满足欲望忙忙碌碌，看不到生命的短暂，更看不到轮回的过患。尤其是在今天这个高度娱乐化的时代，人们制造了很多逃避痛苦的方式，从电影、电视到游戏，这些不断升级的娱乐，让人沉迷其中，被追逐五欲的惯



性带着跑。为什么追逐欲乐属于“强懈怠”呢？因为这是落入欲望的陷阱，不思出离。寂天菩萨通过分析让我们认识到，现在追逐的种种快乐是短暂的，其本质是痛苦的，而且副作用很大。如果对此产生依赖，得不到时就会带来更大的痛苦。此外，我们为了永远保有这种快乐，需要不断造业。世人为了得到财富、地位、享乐，不知要造下多少杀盗淫妄的恶业。看似很努力，但对修行来说，恰恰是最大的懈怠。

## （2）如何断除

那么，如何断除因为贪图安逸造成的懈怠？寂天菩萨引导我们思维死亡和三恶道之苦，由此生起精进之心。

### 第一，思维死苦

死亡是世人最不愿意面对，始终想要逃避的，但这正是每个生命的必然结局。当我们从死亡的角度审视，现有的一切都会显得苍白无力，甚至毫无价值。在寺院的早晚功课中，每天都要念“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？当勤精进，慎勿放逸”，就是用死亡提醒自己勇猛精进。

4. 云何犹不知：身陷惑网者，  
必入生死狱，终至死神口。

5. 有生必有死，汝岂不见乎？  
然乐睡眠者，如牛见屠夫。
6. 通道遍封已，死神正凝望。  
此时汝何能，贪食复耽眠？
7. 死亡速临故，及时应集资。  
届时方断懒，迟矣有何用！
8. 未肇或始做，或唯半成时，  
死神突然至，呜呼吾命休！
9. 因忧眼红肿，面颊泪双垂，  
亲友已绝望，吾见阎魔使。
10. 忆罪怀忧苦，闻声惧堕狱，  
狂乱秽覆身，届时复何如？

“云何犹不知。”我们贪图世间的事业，干得热火朝天，感觉很有价值，其实是在追求虚妄的安全感。因为这个看似牢固的大厦，本质上是无常的。生活中，我们看到种种天灾人祸，看到很多公司倒闭，看到很多人死亡，这些无常就在我们眼前，并非看不到。人们只是不愿面对。反而愚痴、固执地追求外在安全感，幻想这一切可以千秋万代。所以寂天菩萨提醒我们：你怎么不知道、不反思呢？你应该通过对世间的观察而醒悟。

“身陷惑网者，必入生死狱，终至死神口。”生命被无明所缚，陷入烦恼之网，不断制造生死轮回。身口意三业就是



在编织生命程序，使我们生了又死，死了又生，每期生命的终点都是被死神一口吞下。当我们学会用死亡审视现有的一切，就会减少贪著，从现实中超脱，这是我们必须认识到的。

“有生必有死，汝岂不见乎？”这是很重要的命题。虽然众生业力不同，寿命长短不同，但必然会走向死亡，没有什么生了之后不死的，你们难道没有见过吗？但多数人只是浑浑噩噩地活着，从来没有为死亡做好准备，当最后那一刻来临时，只能手忙脚乱、痛苦不堪地离开。他们来到这个世界，得到如此宝贵的人身，却没有为改善生命做任何努力，反而造下无尽罪业。只有看清生死的必然，才能清醒地正视生命，用好今生。

“然乐睡眠者，如牛见屠夫。”通常，人们一天要睡八小时，一生中会有三分之一的时间在睡觉。此外，小时候懵懂无知，年老时老眼昏花，七折八扣，一生可用的时间实在不多。那些喜欢睡懒觉的人，不知道自己正在浪费所剩无几的生命。就像牛看到同伴一个个被拉去宰杀，它却没什么感觉，轮到自己被宰时才会痛苦。人也是同样，看到身边人被死神带走时，多少会生起一点悲戚之心，但很快就麻木了。只有轮到自己时，才想到没有为死亡做任何准备。如果对生命缺少应有的警觉，只能浑浑噩噩地生，稀里糊涂地死。

“通道遍封已，死神正凝望。”我们的未来只有一条路，而不是有几条路可以让你逃生。就像人被关到一个地方，其他的路统统被堵了，只有一条没被封住的，就是死路。在路的尽头，死神正在凝视着我们，等待我们前去。

“此时汝何能，贪食复耽眠？”马上就要面临死亡了，你怎么还不考虑未来去向哪里？怎么还能心安理得地享受五欲之乐？如果不努力的话，未来就会随业流转。不必说过去生的业力，想想我们的今生，究竟恶业多还是善业多？等待我们的，将是什么样的命运？

“死亡速临故。”我们要认识到死亡的现实，知道自己一定会死，而且随时都会发生。即使活到百岁，在生命长河中也不过是短短一瞬。小时候好像觉得一生很长，但转眼就四五十岁，再一转眼就七八十岁，能不能活到那时候还难说。往前看的话，之前十年、二十年甚至三十年发生的事，恍如昨日。所以我们一定要提醒自己：死神很快就会降临。

“及时应积资。”从现在开始，我们就要为未来积累资粮。否则当死亡到来时，我们会去向哪里？如果不准备的话，意味着什么呢？对死亡的认识，是中国社会的普遍问题。因为受唯物论的影响，很多人认为人死如灯灭，把财富、地位等现实追求当作人生的一切，从未想过死亡随时可能降临。有

些人事业红红火火，却突然查出不治之症，结果毫无准备。一方面是对生的留恋，一方面是对死的恐惧，根本不愿接纳这样的现实，身苦加上心苦，最后死得万般不愿。

好死，自古就被视为五福之一。怎么才能好死？就像学习和工作一样，必须做好准备，才能在考验到来时从容应对。如果自己准备不足，还要借助临终前的心理引导。现在国外开始建立安宁病房，让宗教师为那些得了绝症且不再有治疗意义的人做心理辅导，使患者和家属都能正视死亡，平静地离开世界。佛教界应该把这种关怀作为服务社会的重要内容，引导大众健康地生，平和地死。这不仅仅是学些道理，还要掌握相关专业技能。总之，我们要趁死亡尚未降临时，精进地积累资粮，使自己坦然面对死亡，并让死后有更好的去处。这是我们现在要开始做好准备的。

“届时方断懒，迟矣有何用！”如果死到临头才开始断除懒惰的劣习，临时抱佛脚，就为时晚矣。因为生命是无尽的积累，这种积累会形成惯性，所以要通过修行来纠正不良串习，培养良好习惯。就像运动员参加比赛，平时就要长期训练，才能在比赛时取得理想成绩。

前面说到死是一定的，现在进一步提醒我们，什么时候死是不一定的。尤其是今天这个世界，天灾人祸这么多，除

了地震、海啸等自然灾害，还有车祸、事故等人为灾难。在社会新闻中，不时可以看到楼塌了、桥断了、电梯故障了，甚至走在路上，地也会突然陷下去。此外，心理疾病也让很多人选择自我了断。所以死因真是很多，防不胜防。

“未肇或始作，或唯半成时，死神突然至，呜呼吾命休！”人们一心想做事业，有时刚有愿望，有时做到一半，有时接近尾声，总之，事情还没完成，死神却突然来了，结果只能带着深深的遗憾离开。所以佛陀提醒我们，生命就在呼吸间，一口气不来，转息便是来生。

下面2个偈颂描述死神降临时的惨状，这个提醒非常重要。如果忘了死亡的现实，觉得是他人的事，离自己很远，我们会觉得时间还多，不着急，结果懈怠放逸，在死到临头时猝不及防。

“因忧眼红肿，面颊泪双垂，亲友已绝望，吾见阎罗使。”当我们即将死亡时，不仅自己万般不甘，亲人也没有任何心理准备。面对生离死别，人天永隔，亲人只会绝望哭泣，满脸是泪地哀求“你不要走”，可这有什么用呢？不管自己多么痛苦，亲人多么不舍，注定还是要见到阎王的使者，被其带走。

“忆罪怀忧苦，闻声惧堕狱，狂乱秽覆身，届时复何如？”人们在临命终时想起今生所造的种种罪业，或是看到恶道之



相显现，害怕堕落受苦，内心因无比恐惧、忧虑而痛苦。这种恐惧让人心智癫狂，甚至大小便失禁，把屎尿往身上乱抹。生活中可以看到，有些人死时面目狰狞，非常难看。到时候，你又能怎么办？

寂天菩萨通过这样的描述告诉我们，如果贪著五欲之乐，懈怠放逸，为此造作罪业，那么当死神来临时，我们在世间的所有努力，包括拥有和享受的这一切，都将被死神一口吞下，和自己再也没有关系。这一幕可能几十年后才发生，也可能很快发生。如果我们不精进修行，面临这样的惨状时，能接受吗？这是非常重要的提醒，不断作这样的思考，思考死亡的现实，可以减少对五欲的贪著，生起精进的求道之心。

## 第二，思后世苦

死亡之后，生命会去向哪里？如果我们曾经造作的恶业成熟，就会堕落恶道，即地狱道、饿鬼道和畜生道。想到三恶道痛苦，尤其是地狱苦，对自己是非常重要的提醒。所以，思后世苦是佛法修行的重要武器。在《道次第》中士道的部分，也是通过思维死苦和三恶道苦，引导我们生起出离心。对菩提心的修行来说，这种思维同样会成为发心的动力。如果不发菩提心，生命必然面临三恶道之苦，是没有出路的。

11. 死时所怀惧，犹如待宰鱼。

何况昔罪引，难忍地狱苦。

12. 如婴触沸水，灼伤极刺痛。

已造狱业者，云何复逍遥？

13. 不勤而冀得，娇弱频怨苦，

必死犹似仙，定受众苦煎！

“死时所怀惧，犹如待宰鱼。”死神到来时，很多人会生起极大的恐惧。之所以这样，因为我们完全是被动、无奈、不能自主的，既不了解死后去向，更没机会选择。不论我们在世间拥有多少财富、地位、权力，不论自己多么不想放下，此刻都不得不放下，就像砧板上即将被宰杀的鱼，毫无办法。想到自己将面临这样的处境，实在不寒而栗。

“何况昔罪引，难忍地狱苦。”死亡之所以可怕，一是舍不得现在拥有的，二是不知道死后去向何方。后者更为可怕，这个去向将长久影响生命的未来。如果我们没有精进修行，而是由贪嗔痴追逐欲乐，造下罪业，把自己导向地狱。那种痛苦实在太可怕、太难以忍受了。这是我们必须考虑的。

“如婴触沸水，灼伤极刺痛。”接着，寂天菩萨进一步描述三恶道，尤其是地狱道的痛苦。就像婴儿又细又嫩的皮肤被滚烫的开水灼伤，刺痛难忍。如果我们堕落地狱，所承受

的痛苦远超于此。

“已造狱业者，云何复逍遥？”想到自己往昔和今生造下的地狱恶业，想到未来可能面临的处境，我们现在还有没有心情贪图短暂的五欲乐？值不值得为眼前快乐承受悲惨的后果？当我们作这样的审视后，肯定要精进修学，不敢浑浑噩噩地逍遥度日。

“不勤而冀得，娇弱频怨苦。”有些人不肯精进，却希望得到安乐和成就，这是不可能的。不努力就没有因，怎么会有果呢？我们想得到究竟的安乐和成就，一定要努力修行。也有些人性格柔弱，怕吃苦，不奋斗，一天到晚抱怨社会不公，抱怨别人不给他创造条件。事实上，我们努力了，有成就了，社会自然会需要你，重视你。

“必死犹似仙，定受众苦煎！”明知道一切生命都要走向死亡，还是浑浑噩噩、忽忽悠悠地过着逍遥日子。等到无常到来时，只能被众苦逼迫，悲惨地离开世界，最终堕落恶道。凡夫深陷在不良串习中，有时虽然也知道佛法的价值、修行的重要，但还是被串习捆绑，不肯精进努力，结果空度时光。汾山禅师《警策文》说了很多这样的现象，年轻时初心慵惰，不肯修行，及至龙钟老朽，“自恨早不预修，年晚多诸过咎”。所以我们一定要认识到精进的重要性，决不懈怠放逸。

【三十二课】

### 第三，劝莫放逸

前面讲到不精进的因是懒惰懈怠，对治这个问题，需要思维死苦、三恶道苦，由此策励精进。接着，寂天菩萨进一步告诉我们为什么必须精进。

14. 依此人身筏，能渡大苦海，  
此筏难复得，愚者勿贪眠！

此处提出了关于精进非常重要的理由。得人身是改变命运的机会，对每个生命来说极为难得，能使我们超越轮回，走向觉醒。一旦失去人身，只能在无尽轮回中流转，随时可能堕落恶道。我们现在得到这个机会，需要有效使用，精进不懈。

“依此人身筏，能渡大苦海。”人身，尤其是暇满人身，是有机会、有能力、有时间修学佛法的身份，就像一艘船，可以使我们渡过轮回苦海。我们现在已经上船，必须抓住这



个难得易失的机会。这是寂天菩萨给我们的忠告。

“此筏难复得，愚者勿贪眠！”关于得人身的概率，佛经中常以盲龟钻木孔为喻，说明这一机会之难得。佛陀还告诉弟子，得人身者就像指甲的土那么少，失人身者就像大地的土那么多。尤其是暇满人身，更是难上加难，所以无明中的众生千万不要贪眠。贪眠，一方面是说不要在那里睡大觉，浪费时光；一方面是说不要整天昏昏沉沉，被五欲六尘所催眠，把宝贵人生消耗在追逐欲望中。

事实上，我们有大量时间都在为内心的贪著、欲望服务，很少能保有正念，合理使用生命。所以寂天菩萨劝告我们，暇满人身如此难得，蕴含如此重大的价值，如果放纵不良串习，就是最大的浪费。所以要赶快精进，不要懈怠！

## 2. 断耽著卑劣之懈怠

所谓卑劣，就是贪著世间的事业、财富、权力，包括对吃喝玩乐、财色名食睡的追求。在追名逐利的过程中，就会陷入串习，没时间也没动力修学佛法。追求权力的人，觉得权力最有价值；追求财富的人，觉得财富最有价值；搞艺术的人，觉得艺术最有价值。事实上，这些东西的价值有多大？真能给我们带来幸福吗？如果不会的话，为什么大家都在追

求？这些给我们带来的，其实是重要感、优越感和主宰欲，让自我得到满足。就像中国人在乎的有面子、出人头地、光宗耀祖。真正来说，不过是短暂的风光、微小的价值。一个人拥有越多，往往责任越重，烦恼越多，越不容易幸福。所以我们要看清这些世间追求的本质。

### 15. 弃舍胜法喜，无边欢乐因， 何故汝反喜，散掉等苦因？

这个偈颂告诉我们什么才真正有价值，怎样才能让自己快乐。

“弃舍胜法喜，无边欢乐因。”胜法喜，是由精进修学获得的，这才是真正的乐因，是清净、无漏的，而且无量无边。这种欢乐包括现前和究竟，修习善法能成就现前的利益安乐，转染成净、转迷为悟能成就究竟的利益安乐。这就需要精进地止恶，精进地修善，精进地解除迷惑，精进地走向觉醒。如果不精进，就意味着弃舍法喜，舍弃无量的乐因。

“何故汝反喜，散掉等苦因？”追逐五欲六尘，虽能带来短暂的快乐和满足，同时也在造下散乱、掉举等苦因。如果我们不断追逐五欲六尘，就会使心时时处在散乱和掉举中，不能自主。现代人心浮气躁，就是散乱、掉举的典型表现。

我们对世界的每一种依赖，都会带来无尽的烦恼和痛苦。所以，追求欲乐就是在制造苦因。寂天菩萨提醒我们：为什么要放弃精进修行得到的无边乐因，反而为了短暂享乐造下无量苦因？前者是无苦之乐，后者是有苦之乐，而且苦远远大于乐。如果看清这一点，我们就应该舍弃五欲六尘，精进修学佛法，成就究竟的快乐。

### 3. 断除畏善之懈怠

畏善是一种怯弱心，对自己能走上觉醒之道，成为佛菩萨那样的圣者没有信心。在修行路上，除了懒惰和追逐欲乐，怯弱心也是障碍精进的重要因素。如何才能对治怯弱，生起信心？寂天菩萨从“对治畏怯、发奋努力”两个角度作了阐述，共 15 个偈颂。

#### (1) 对治畏怯

16. 勿怯积资粮，习定令自主，

自他平等观，勤修自他换！

17. 不应自退怯，谓我不能觉，

如来实语者，说此真实言：

18. 所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，

若发精进力，咸证无上觉。

“勿怯积资粮。”寂天菩萨告诉我们，不要妄自菲薄，应该努力积集福德和智慧资粮。这是菩萨道修行的两大内容，成佛也是这两种资粮的圆满成就。佛陀是福慧两足尊，福德和智慧都达到圆满。六度中，布施偏向福德，禅定、般若偏向智慧。当我们有了福德和智慧资粮，就会对菩萨道修行充满信心，越不做就越没信心。

“习定令自主。”福德是修行必不可少的基础，但修定才能让生命真正自主。所谓定，就是让自己持续、稳定地安住正念。我们可以通过观察修、安住修，或种种禅修方式培养正念，然后安住于此，获得自主力。凡夫被无明和烦恼左右，常常身不由己，更不能主导生命发展。禅修就是让我们从培养正念到安住正念，从而获得自主力，不再被妄念和串习左右，对菩萨道修行也就不再怯弱了。

“自他平等观。”接着还要修习自他平等，具备这一认识基础，才能成就广大的慈悲。我曾和一位哲学家讨论这个问题。他说西方哲学的平等和爱，是建立在自我的基础上。一个人只有关爱自己，希望得到他人关爱，才能推己及人，认识到他人同样需要得到关爱。但佛教的慈悲是建立在无我的基础上。因为自我就意味着重要感、优越感、主宰欲，只要还有我执，就会带有好恶、亲疏、分别，无法真正平等，也



不可能有无限的慈悲。

“勤修自他换！”认识到无我和平等、慈悲的关系，就能修习自他相换，把对自己的关爱，转变为对他人的关爱；把对他人的冷漠，改变为对自己的冷漠。这是破除我执、生起慈悲的有效方式。

接下来的2个偈颂是引用佛陀言教，帮助我们建立修行信心。

“不应自退怯，谓我不能觉。”我们不应该怯弱，认为自己是业障深重的凡夫，不能成佛。这一方面是因为很多人深陷于无明、烦恼，看不到希望；另一方面是有些法门认为，凡夫障深慧浅，根本不可能自己解脱。虽然这是凡夫的现实，但佛陀也经常提醒我们，一切众生都具有佛性，具有觉悟潜质，关键是把觉性开发出来。

“如来实语者，说此真实言。”对修行来说，见地非常重要。针对缺乏信心的现象，寂天菩萨引用佛陀的言教鼓励我们：如来是实语者，所说一切都是真实不虚的。我们接受佛法义理，通常有教证和理证两个途径。教证即佛陀所说，因为“如来是真语者，实语者，不诳语者，不异语者”；理证即逻辑推理，通过思维确定。以下所引教证出自《妙臂请问经》。

“所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，若发精进力，咸证无上觉。”

所有众生，哪怕是极其微小的昆虫，如蚊子、虻、蜂、蛆虫等，只要未来得人身，发起精进，都能证悟无上菩提。这个比喻主要说明两点，一是众生都有佛性，二是都能通过修行成佛。但并不是说，蚊子苍蝇可以直接修成佛，那是不行的。虽然它们现在没能力修，但同样有佛性，一旦在轮回中得到人身，并且精进修行的话，还是有成佛的希望。现在已经得到人身的我们，还有什么理由不充满信心，不精进努力呢？

## （2）发奋努力

消除怯弱后，我们还要进一步发奋努力。关于这一内容，寂天菩萨通过“思精进能成佛、思修行苦轻微、思渐修则不难、思菩萨无苦唯乐”四个角度加以引导。通过这些思考，使我们对成佛的修行充满信心。

### 第一，思精进能成佛

首先，思维精进修行可以成佛。

19. 况我生为人，明辨利与害，  
行持若不废，何故不证觉？

“况我生为人，明辨利与害。”既然连蚊虫都可以成佛，何况我生而为人，得到暇满身份，具有理性，能明辨是非利

害，更应该奋起精进。每个生命都活在自我建立的认知模式中，这决定了我们会看到什么样的世界，有什么样的命运。学佛的关键，是改造自己的认识模式，明了真妄、染净、善恶、利害、得失、是非，就有能力对生命发展作出正确选择。通过止恶行善，最终转迷为悟、转染成净，彻底改变生命品质。所以见地非常重要，突破认识的局限，就能突破生命的局限。佛陀给我们最重要的财富，正是这种见地，这是开启智慧的钥匙。

“行持若不废，何故不证觉？”有了见地，就有了正确方法，然后还要努力实践。做到这些话，怎么可能不证悟呢？因为我们已经得到暇满人身，具备如此优越的条件，所以一定要努力，否则是对生命最大的浪费。

## 第二，思修行苦轻微

其次，思维修行之苦微不足道。有些人之所以对菩萨道感到怯弱，是觉得修行太苦了，无法承受。在这一部分，寂天菩萨以对比的方式说明，相较于轮回苦，修行的苦其实算不了什么，由此引导我们建立信心。

20. 若言我怖畏，须舍手足等，  
是昧轻与重，愚者徒自畏。

21. 无量俱祇劫，千番受割截、  
刺烧复分解，今犹未证觉。

22. 吾今修菩提，此苦有限期。  
如为除腹疾，暂受疗割苦。

23. 医皆以小苦，疗治令病除。  
为灭众苦故，当忍修行苦。

“若言我怖畏，须舍手足等。”有些人之所以对修行心存畏惧，是看到菩萨在修行过程中，人家要眼睛，就把眼睛抠给他，人家要手，就把手砍给他，像佛陀在因地舍身饲虎、割肉喂鹰那样，觉得自己根本不可能做到。

“是昧轻与重，愚者徒自畏。”寂天菩萨告诉我们：别担忧，这是因为不了解造成的恐惧。菩萨道修行有轻重缓急，对于那些大菩萨的行为，初发心菩萨并不需要做。换句话说，修行是有次第的，在每个阶段，只要做当前阶段能做的。当心量和能力逐步提高，成为真正的大菩萨之后，那些我们现在看来根本做不到的事，其实都不是问题了。就像我们刚上小学，就担心博士课程太难，干脆什么都不想学了。这完全是愚者不必要的畏惧。事实上，当你还有恐惧时，根本不需要做身体的布施；当你有能力这样布施时，已经不会恐惧，也不会痛苦了。



“无量俱祇劫，千番受割截、刺烧复分解。”寂天菩萨又给我们提供了另一个思考角度。在百千万劫的轮回中，我们曾无数次堕入地狱，饱受种种刑罚之苦，被割截、刀刺、火烧乃至分解肢体。这些痛苦完全是被动、无奈的，不想忍受也不行，而且没有止境。如果不修行，我们往往在不知不觉中造作地狱恶业。即使受完苦出来一下，马上又会堕落，没完没了。

“今犹未证觉。”在无尽轮回中，我们在三恶道遭受那么多痛苦，既不能让自己成就正觉，也不会带来任何价值，只是无奈地承受果报而已。

“吾今修菩提，此苦有限期。”我们现在走上菩提道，通过精进修行解除凡夫心，意味着究竟解除轮回之苦。虽然在修行中承受了一点痛苦，却能因此开启智慧，增长慈悲，对提升生命有重大意义。比起过去那么多不值得的痛苦，现在为修行吃的这点苦只是暂时的，是对未来生命的投资，将换来永恒的快乐，是多么值得！

“如为除腹疾，暂受疗割苦。”就像病人要去除腹部的肿瘤，要暂时忍受吃药、打针甚至开刀等治疗。虽然这么做有痛苦，但能让我们恢复健康，享受长久安乐。

“医皆以小苦，疗治令病除。”医生通常都以小苦治病，

通过各种治疗让患者解除病痛。我们是继续忍受病苦，还是主动接受治疗带来的短暂痛苦？

“为灭众苦故，当忍修行苦。”凡夫是轮回的重病患者，通过修行的治疗，将使我们彻底清除三毒病灶，成为真正意义上的健康人。为了成就这一究竟利益，我们应当忍受修行带来的痛苦。

这一部分，寂天菩萨通过对比，勉励我们不要害怕修行的痛苦。因为这些小苦隐含着巨大的价值，如果因为怕苦退心，就要在轮回中遭受无尽痛苦。

### 第三，思渐修则不难

第三，针对怯弱心理，说明菩萨道修行是有次第的，只要逐步深入，并没有那么难。

24. 凡常此疗法，医王不轻用，

巧施缓妙方，疗治众痾疾。

25. 佛初亦先行，菜蔬等布施，

习此微施已，渐能施己肉。

26. 一旦觉自身，卑微如菜蔬，

尔时舍身肉，于彼有何难？

“凡常此疗法，医王不轻用，巧施缓妙方，疗治众痾疾。”

佛陀是大医王，对于众生的疾病和除病方法了然于胸，特别施設八万四千法门，根据众生的不同根机给予引导。对于那些会带来小苦的疗法，即使是常规的，佛陀都不会轻易使用，而是先用最轻松、最有效的方法为众生治病。印度有很多苦行外道，因为对真理认识不足，虽然吃尽苦头，但只是无益苦行而已，并不能因此解脱。佛陀有大智慧，让我们以最少的痛苦，得到最大化的治疗。所以我们要相信佛陀的智慧和慈悲。

“佛初亦先行，菜蔬等布施。”佛陀在因地修行中，并不是开始就舍身饲虎、割肉喂鹰，也是从布施菜蔬等财物开始，不断长养这一心行，才能使心量越来越大。生命在延续过程中会形成不同串习，有些人很热心，觉得什么东西好，马上想到和他人分享，这么做了才高兴。也有人根本没有这种习惯，甚至悭贪吝啬，你要他的钱，等于是割他的肉。因为贪的特点就是牢牢抓住不放，所以要学会和他人结缘。开始甚至可以左手的東西拿给右手，右手再拿给左手，这也是一种心行训练，从最容易做的开始，然后逐步扩大范围。

“习此微施已，渐能施己肉。”通过不断训练，使布施成为习惯，就能逐步从外财到内财，从外在财物到内在色身，最终没有什么是不能布施的。同时还要通过修学改变观念，

认识到我们拥有的一切如梦如幻，什么都抓不住。进而修习慈悲，看到众生的痛苦、烦恼和需求，感同身受，发心帮助他们。

“一旦觉自身，卑微如菜蔬，尔时舍身肉，于彼有何难？”布施是破除悭贪的过程，如果有什么不能布施，就说明我们还有贪著。只有彻底去除执著，看待自己的色身就像菜叶那样，不执著其中有我，不执著它是我的，就什么都能布施了。到了那样的程度，再要布施自己的身体，并不是很难的事。当然这是有前提的，必须真正证悟空性，了知缘起如梦如幻，同时在修行境界上也能达到。否则，即使像舍利弗尊者那样了不起的修行人，也曾因为布施眼睛而退心。

以上，寂天菩萨谆谆教导我们：不要畏惧菩萨道，修行是有次第的。以我们现在的境界来想象佛菩萨的布施，认识没达到，境界没达到，当然会觉得做不到。但只要精进修行，假以时日，当你的见地和修行逐步提升时，这些就不是问题了。

#### 第四，思菩萨无苦唯乐

第四，要思维菩萨是安乐无忧的。修行并不是痛苦的事，事实上，真正的修行人应该是快乐自在的。反过来说，不修行才是痛苦的，而且是无止境的痛苦。关于这一点，寂天菩萨作了重要分析，让人深信不疑。

27. 身心受苦害，邪见罪为因。  
恶断则无苦，智巧故无忧。
28. 福德引身适，智巧令心安。  
为众处生死，菩萨岂疲厌？
29. 以此菩提心，能尽宿恶业，  
能聚福德海，故胜诸声闻。
30. 故应除疲厌，馭驾觉心驹，  
从乐趋胜乐，智者宁退怯？

“身心受苦害，邪见罪为因。”痛苦无非是身苦和心苦。身苦，通常是因为往昔恶业，导致身体不健康，生活环境不如意；心苦，则由无明烦恼所招感。不论身苦还是心苦，究其根源，都是以邪见为因。邪见是六种根本烦恼之一，众生因为我执而有贪嗔痴种种烦恼，使身体和心灵饱受痛苦。

“恶断则无苦，智巧故无忧。”修习戒定慧，就能断除恶业，招感健康的身体、良好的环境，使自己身安无苦。进一步，因为智慧通达无我，了知一切如梦，不再产生烦恼。当一个人没有身体和心灵的痛苦，自然安乐无忧。凡夫生病或受到伤害时会怨天尤人，由身病带来心苦，由心苦加剧身苦。但对大菩萨来说，即使受到再大的伤害，比如手脚被砍，可能有短暂的身体痛苦，但内心不会烦恼。相比之下，在利他过程中的那些辛苦更不在话下了。即使身体再累，内心都是

充满欢喜的。

“福德引身适，智巧令心安。”这是对以上内容的进一步诠释。福德和智慧是菩萨道的两大修行项目，六度中，布施、持戒、忍辱重点修福德，禅定、般若重点修智慧。福德是基础，使菩萨在生活和修行中充满善缘；智慧是引导，能解除迷惑烦恼，使心宁静安详。

“为众处生死，菩萨岂疲厌？”菩萨以轮回为战场，在大悲心驱使下，不断乘愿而来，在轮回中度化众生，尽未来际，永无疲厌。同时保有无所得的心，只是本着悲愿利他，而不是像世人那样充满功利，也不会执著这种度化的结果是什么。因为无所得，就不会心生疲厌。

“以此菩提心，能尽宿恶业，能聚福德海，故胜诸声闻。”菩萨的修行是以菩提心为本，当我们发起利益一切众生的愿心时，心量就会被打开。进而通过空性修行证悟胜义菩提心，更是威力强大，可以使我们快速消除往昔所造恶业，成就无量福德和智慧。菩提心的作用，一方面是解除迷惑、烦恼等负面心行，一方面是成就智慧、慈悲的正向力量，这是菩萨无苦唯乐的根本。不仅如此，还能从自利到利他，帮助一切众生走出痛苦，究竟快乐，所以菩萨的修行胜过声闻。

“故应除疲厌，馭驾觉心驹，从乐趋胜乐，智者宁退怯？”



认识到菩提心的价值，认识到精进修行带来的究竟利益，我们就应该消除疲厌，欣然骑上菩提心的千里马，从眼前快乐抵达究竟安乐，从轮回此岸抵达涅槃彼岸。看到修行对于生命的意义，有智慧的人怎么可能心生怯弱呢？怎么可能退却呢？

在断除精进障碍的部分，寂天菩萨通过“断除好逸之懈怠、断耽著卑劣之懈怠、断除畏善之懈怠”三个方面，引导我们认识精进修行的价值，以及不精进的过患，并提出念死无常、念三恶道苦、增长信心等对治方法。通过这些思考，可以克服懒惰怯弱，激发勇猛之心。



【三十三课】

### 三、增长精进力

这一部分，寂天菩萨首先讲述了增长精进的助缘，提出了四种力量，即信乐力、坚毅力、欢喜力和放舍力，这些都是精进得以增长、保持不退的助缘。其次是以正知正念力行，第三是振作轻安行。

#### （一）增长精进之助缘

##### 1. 总说

首先是总说，对四种力量作总的介绍。

31. 为办有情利，四缘助精勤：

信乐心坚毅、放舍心欢喜。

畏苦思利益，能生信乐力。

32. 为除情障故，巧施四助力，

## 以慢喜舍欲，勤奋增精进。

“为办有情利，四缘助精勤：信乐心坚毅、放舍心欢喜。”为了成办有情利益，保证自己精进不懈地走上修行路，圆满菩萨道，寂天菩萨提出了“四缘助精勤”。四缘即四种力量，第一是信乐力，第二是坚毅力，第三是放舍力，第四是欢喜力。

首先，以信乐力为基础。佛法以信为能入，智为能度，整个修行都立足于信解行证。信为道源功德母，我们要相信三宝，相信解脱道和菩萨道的修行。这不是普通的相信，而是通过听闻正法、如理思维后，由理解而深信不疑，确定这条路是生命中最有意义的选择。然后根据这种胜解建立信心，简单地说，就是依正见建立正信。如果没有正见和正信，所谓的信心很可能是迷信、盲信。因为深信，才能对佛陀指引的觉醒之道充满向往，对转迷为悟、离苦得乐的修行充满向往。

其次，以坚毅力为保障。有了这份确定之后，还要坚定不移地实践。坚毅力就是坚定的认识、顽强的意志。在修行过程中，尤其刚开始时，要走出轮回，克服不良习气，进而持戒、修定，都离不开意志力。只有这样，我们才能跨越障碍，持之以恒地前行。

第三，以放舍力为平衡。如果在修行中过于勇猛，绷得

太紧，就会疲惫不堪，结果心生厌倦甚至退转。所以，太累的时候可以适当休息一下。放舍就是通过放松，使身心保持平衡，恢复活力，本身也是有效的修行。但要注意，放松不是放逸，更不是放纵，否则就不是修行，而是懈怠了。

第四，以欢喜力为动力。一方面，通过思维修行的功德，看到生命的光明前景，从而心生欢喜；另一方面，通过有效修行减少内心的迷惑烦恼，时时法喜充满。这样才能锲而不舍地修下去。如果修得枯燥无味，看不到效果，仅仅靠意志支撑，是很难坚持下去的。

寂天菩萨提出四种力量后，接着告诉我们，如何培养并修习这四种力量，使自己保持精进。

“畏苦思利益，能生信乐力。”如果修行时缺乏动力，就要观察因果和轮回，思维三恶道苦，对此心生怖畏。同时还要思维佛菩萨功德，思维解脱和觉醒对生命的意义，以及对千千万万众生的利益。当我们作这些思考时，就能对修行心生向往，感到自己在做最有意义的事。

“为除惰障故，巧施四助力。”懒惰、懈怠是精进的障碍，故称惰障。念死无常，念三恶道苦，都是帮助我们克服惰障，四种助力也是同样。善巧运用四种力量对治惰障，就能发起精进，二者非此即彼。

“以慢喜舍欲，勤奋增精进。”慢在此指坚毅力，喜是欢喜力，舍是放舍力，欲是信乐力。其中，信乐力是建立对三宝的信心，对因果的正见，对修行目标的向往。坚毅力重点是培养对自己的信心，有些人虽然认为佛法真理很好，法门很殊胜，解脱之道究竟圆满，但对自己能够修行没有信心。我们要通过这四种力量，努力断除懈怠，增长精进。

## 2. 信乐力

### (1) 信乐之对象

信乐对象，就是我们实践的菩提道修行。我们虽曾在三宝前发愿，立下向佛菩萨学习的誓言，发愿净除业障，积累资粮，广泛度化众生。可究竟做了多少努力？以下，寂天菩萨提醒我们要“思未曾除罪、思未曾修德、思未曾修法”，通过这些思维，看到自己存在的不足，以此策励精进。

#### 第一，思未曾除罪

33. 发愿欲净除，自他诸过失！

然尽一一过，须修一劫海。

34. 若我未曾有，除过精进分，

定受无量苦，吾心岂无惧？

首先，检讨自己没有为除罪付出努力。

“发愿欲净除，自他诸过失！”我们发菩提心时就已发愿，不仅要断除自己的贪嗔痴，还要帮助众生断除贪嗔痴。这是我们曾经发下的誓言。

“然尽一一过，须修一劫海。”但是，我们和众生都有无量无边的过失。有时断除一种过失都要很长时间，甚至经历一劫那么久，不精进能行吗？

“若我未曾有，除过精进分，定受无量苦，吾心岂无惧？”如果不努力对治贪嗔痴三毒，就意味着这些不善心行将给生命带来无尽过患，使自己和众生饱受轮回痛苦。即使想发菩提心，也是泥菩萨过河，不仅帮不了众生，也救不了自己。想到这些，我们怎么不感到恐惧？

## 第二，思未曾修德

35. 发愿欲促成，自他众功德！

成此一一德，须修一劫海。

36. 然我终未生，应修功德分。

无义耗此生，莫名太稀奇！

其次，检讨自己没有为修习福报、积累资粮付出努力。

“发愿欲促成，自他众功德！成此一一德，须修一劫海。”



我们走上菩萨道时曾发愿：要努力成就众多功德，包括人天乘的善法，解脱乃至成佛的功德。不仅希望自己成就解脱和无上菩提，也希望一切众生成就解脱，成就无上菩提。想要成就每一种功德，可能都要通过一大劫的修行。实际又是如何呢？

“然我终未生，应修功德分。无义耗此生，莫名太稀奇！”我们虽然有过这样的发心，可长时间以来，并没有真正生起精进修习功德的心，大量时间都耗费在散乱掉举中，为不良需求打工，使生命在虚耗中度过。所以叫“无义耗此生”，义就是意义和价值。我们所做的这一切，对于生命的正向成长，对于解脱和觉醒，没有丝毫意义，实在是莫名其妙！想到这一点，我们要立刻发起精进之心，把失去的时间夺回来。

### 第三，思未曾修法

37. 吾昔未供佛，未施喜宴乐，  
未曾依教行，未满贫者愿，  
38. 未除怖者惧，未与苦者乐，  
故唯得胎苦，及老病死苦。

第三，检讨自己在菩萨道修行项目中究竟做了什么。从供佛、供僧，到依教奉行、悲悯众生，我们做得如何？

“吾昔未供佛，未施喜宴乐，未曾依教行，未满足者愿。”我们为什么在轮回中受苦？就是因为过去生中没有广泛地供养诸佛，没有对僧众行四事供养，不曾老实地依教修行，也没能以慈悲心布施世间的贫苦众生。

“未除怖者惧，未与苦者乐。”当众生感到畏惧时，我们没能使他们解除内心的恐惧，没能帮助苦难众生获得快乐，包括物质和精神的快乐，世间和出世间的快乐。作为菩萨道修行来说，应该以佛法帮助众生解除轮回，离苦得乐。

“故唯得胎苦，及老病死苦。”因为我们没有这样修行，只能不断轮回，历经无数的生老病死，甚至三恶道苦。这都和我们对佛法的实践不足有关，所以要对佛陀指引的觉醒之道生起信心和向往之心，努力实践。

## （2）信乐之重要

39. 从昔至于今，于法未信乐，  
故遭此困乏，谁复舍信乐？

40. 佛说一切善，根本为信乐。

“从昔至于今，于法未信乐，故遭此困乏，谁复舍信乐？”从无始的过去到现在，我们一直在轮回中流转，备受无明和烦恼的折磨，并由贪嗔痴造种种业，生命才有这么多匮乏和

痛苦。这都是因为我们没能对法真正生起信乐和向往，没能依法实践。如果我们了解到佛法对生命的重大意义，以及不信的过患，还有谁不会对佛法生起好乐？还有谁会舍弃修行的信心？

“佛说一切善，根本为信乐。”佛陀说一切善法的修行，都是以信乐为根本。如果对三宝和修行缺乏信心，就意味着佛法对你没有任何意义。佛菩萨再慈悲，佛法再殊胜，对你都是没有作用的。

所以信解行证的第一步就是信，这是走上觉醒之道的重要基础。前面说到，我们虽然发心了，却没能努力修行、除过修善，主要原因就是对三宝信乐不足。信心又和理解有关。我们知道因果、无常，也知道轮回是苦、解脱之乐，但很多时候只是把它当作一个说法，没能形成坚定的信解。只有通过如理思维，对佛陀的智慧深信不疑，完全接受，这样的信才有力量。具备这个基础，才会对佛法修行心向往之，从而努力修行。

### （3）信乐之导因

#### 第一，总说

40. 信乐本则为：恒思业因果。

关于信乐之导因，论中首先通过总说，总的阐述建立信乐的基础。

“信乐本则为：恒思业因果。”如何才能策励自己精进修行？根本在于对因果的理解和深信，所以要经常思维因果原理。佛法以因缘因果、止恶行善作为修行基础。只有深信因果，我们才会认识到止恶行善、转迷为悟的重要性。

接着，寂天菩萨从不同角度，引导我们深入思维善恶因果，策励精进之心。

## 第二，思维染业因果

41. 痛苦不悦意，种种诸畏惧，

所求不顺遂，皆从昔罪生。

42. 由行所思善，无论至何处，

福报皆现前，供以善果德。

43. 恶徒虽求乐，然至一切处，

罪报皆现前，剧苦猛摧残。

所谓染业，即染污、有漏的业，包括恶业和善业。可能有人会说，善业也有染污的吗？因为凡夫的生命系统就是有漏的，建立在妄心基础上，即使是善业，同样是有漏的。这些业力给生命带来了不同结果。思维染业带来的种种不快乐和不如意，就能对止恶的修行心生向往。

“痛苦不悦意，种种诸畏惧，所求不顺遂，皆从昔罪生。”人生的种种痛苦，比如生老病死、求不得、怨憎会、爱别离、五蕴炽盛八苦，还有社会环境和天灾人祸造成的痛苦、带来的恐惧。扩展到六道，不仅三恶道充满痛苦，连天道都存在痛苦。所有这一切，都是往昔不善业的结果。

“由行所思善，无论至何处，福报皆现前，供以善果德。”如果一个人时时保有善心，真正践行善法，无论走到哪里，善行招感的福报都会现前，以快乐的果报供养他。这是因果之理，是佛法建立的基础。现代人接受了唯物论教育，不容易相信因果。事实上，善心本身就是健康的心理，我们生起善心时，当下就会给自己带来快乐，同时也给他人带来快乐；而不善心则是不健康的心理，不仅会给自己带来伤害，表现出来还会给他人带来伤害，并进一步招感未来苦报。只要仔细观察，深入思维，完全可以理解这个道理。

“恶徒虽求乐，然至一切处，罪报皆现前，剧苦猛摧残。”那些为非作歹的人也想追求快乐，但因为缺乏因果观念，以为钱多、地位高就能快乐，就会不择手段地追名逐利。结果却把心态做坏了，并且和众生结下不善缘。当这些业力成熟时，必然遭受恶行的苦报。不管走到哪里，苦报都会现前，从内心到外境形成不善的回应，使身心被巨大的痛苦所摧残。

所以说，想通过不善行得到快乐，简直无有是处。

### 第三，思维净业因果

所谓净业，即无漏的善业。有漏业会招感世间苦乐，而无漏业会招感佛国净土的功德果报。

44. 因昔净善业，生居大莲藏，  
芬芳极清凉；闻食妙佛语，  
心润光泽生；光照白莲启，  
托出妙色身，喜成佛前子。

“因昔净善业，生居大莲藏，芬芳极清凉。”我们以菩提心种下清净、无漏的善业，使自己得以投生佛国净土。大莲藏是最为美好的世界，芳香四溢，无比清凉。

“闻食妙佛语，心润光泽生。”在那个世界，我们经常可以听到佛陀说法，以禅悦为食，法喜充满。当身心受到法雨的滋润，洋溢着光彩。

“光照白莲启，托出妙色身，喜成佛前子。”在佛光照耀下，莲花将会盛开。佛经记载，投生佛国净土是莲花受生。开始是在花苞中，当净业圆满时，莲花绽放，色身就从花中诞生。这不是由父母的遗传基因组成的，殊胜美妙，无比清



净。更重要的是，欣喜地在佛前成为如来之子。

#### 第四，思维罪业过患

45. 因昔众恶业，阎魔诸狱卒，  
剥皮令受苦；热火熔钢液，  
淋灌无肤体；炙燃剑矛刺，  
身肉尽碎裂，纷堕烧铁地。

最后思维罪业带来的三恶道苦果。比起刚才讲的美妙净土，这就太悲惨了。

“因昔众恶业，阎魔诸狱卒，剥皮令受苦；热火熔钢液，淋灌无肤体；炙燃剑矛刺，身肉尽碎裂，纷堕烧铁地。”在过生中，我们造下种种恶业，招感三恶道苦果。尤其是堕落地狱时，被狱卒折磨得痛苦不堪。比如全身皮肤被剥，然后被地狱之火熔化的钢铁溶液，浇在没有皮肤遮护的身体上，痛彻心扉。再被烧得炙热的刀剑、长矛不断砍刺，身上的肉一块块往下掉，落在烧热的铁地上，继续被煎烤。这是地狱的惨状，想一想都受不了，何况是经历？

#### 第五，结说

46. 故心应信乐，恭敬修善法。

“故心应信乐，恭敬修善法。”业决定一切，是佛法的关键思想。佛法以因缘因果解释世界和人生，其核心就是业。这些业来自我们的身口意行为，其中有善恶、染净之分，不仅造就我们的心态、人格、命运，还会招感相应的外在环境。所以说，我们的一言一行乃至起心动念，都在影响自己的未来，影响所处的世界。相信这一原理，我们才会认识到止恶行善的重要性，同时对佛法生起信乐，对觉醒、解脱充满向往，因为这是真正的离苦之道，是生命的出路所在。所以我们应该遵循佛陀指出的菩提道，以恭敬心努力修习善法。

### 3. 坚毅力

我们已对佛法修行生起信心和向往，确定要走这条路。但修行之路极其艰难，如何才能真正走下去？必须有贯彻始终的毅力。

#### (1) 略说

#### 46. 轨以《金刚幢》，行善修自信。

“轨以《金刚幢》，行善修自信。”金刚幢，即《金刚幢经》，引自《学集》“增长胜力品”。其中讲到，菩萨在修行

过程中必须自信满满，勇猛前行。自信不是自大，而是身为菩萨的担当，也是修行路上的重要助力。如果缺乏自信，我们往往会在途中畏惧怯弱，难以坚持。所以在坚毅力的部分，主要是引导我们培养三种自信。

## （2）不应半途而废

47. 首当量己力，自忖应否？

不宜暂莫为，为已勿稍退。

48. 退则于来生，串习增罪苦。

他业及彼果，卑劣复不成。

“首当量己力，自忖应否？”做任何事，首先要评估自己的能力，量力而行。比如我们选择一个法门，要知道在不同阶段学什么，修什么，同时要清楚这些修行的次第和轻重，衡量自己能否做到。

“不宜暂莫为。”如果这个法门不适合自己，或是现在的心行程度达不到，暂时不必去修。就像前面说的，刚开始修行就要舍手舍脚，不仅做不到，还会让人退心；或是基础薄弱时就修高深的法门，也是难以相应的。

“为已勿稍退。”一旦确定适合自己的法门，并已开始实践，就不要轻易放弃或退缩，应该充满自信地去做。因为凡

夫心很狡猾，当我们开始修行时，懒惰、懈怠等串习就会出动。如果缺少毅力，遇到困难就半途而废，将使不良串习得到巩固，使烦恼和恶业不断增长，带来无尽痛苦。从另一方面来说，这么做将违背菩提心的誓言。

“他业及彼果，卑劣复不成。”这件事做不好，其他事可能还是做不好。因为你缺乏坚持和毅力，一吃苦就放弃，遇障缘就退缩，未来很可能一事无成。所以修行需要有一份坚持，也可以将此理解为带有一定执著，这在修行之初是很有必要的。

### （3）应修三种自信

#### 49. 于善断惑力，应生自信心。

如何策励精进，让自己充满力量，坚持修行？需要培养自信。寂天菩萨告诉我们：应该修三种自信。前面讲到，信乐力重点是培养对佛法的信心，而坚毅力重点是培养对自身修行的信心。有信心为动力，这事一定能做下去。

“于善断惑力，应生自信心。”这里讲的“于善断惑力”，包含三种信心。一是对修习善法生起信心，二是对自己的能力具有信心，三是面对烦恼有断惑的信心。以下，分别介绍三种信心。

## 第一，修善自信

49. 吾应独自为，此是志业慢。

50. 世人随惑转，不能办自利。

众生不如我，故我当尽力。

51. 他尚勤俗务，我怎悠闲住？

亦莫因慢修，无慢最为宜。

修善自信，是对修习善法的信心。

“吾应独自为，此是志业慢。”作为菩萨行者，对于走向觉醒和度化一切众生的修行，要具备担当和信心——我行，没问题！此处称为“志业慢”。说到慢，我们容易想到贪、嗔、痴、慢、疑的慢，那种慢是抬高自我，觉得我要比他人更优越、更重要，属于根本烦恼之一。此处所说的慢，是正确评估自己现有身份后，对于修行生起信心，生起舍我其谁的担当。怎么生起这样的信心？

“世人随惑转，不能办自利。”凡夫因为没学佛法，虽然希望得到利益安乐，但一方面看不清生命真相，另一方面被烦恼惑业左右，不仅无法成办自身利益，还时时制造痛苦，自然无法帮助他人受益。

“众生不如我，故我当尽力。”菩萨行者通过修学，知道什么是究竟的利益和安乐，也懂得怎样得到利益和安乐。具

备这样的正见，看到众生还活在了无明中，不能像自己这样找到离苦得乐之道，所以要尽力修行。

“他尚勤俗务，我怎悠闲住？”世人为了短暂的利益，为了得到权力、财富，尚且能起早摸黑地努力，甚至疲于奔命。我们已经看到修行的价值和利益，找到正确的生命道路，对于这么重要的人生大事，怎么能悠闲地虚度时光？

“亦莫因慢修，无慢最为宜。”寂天菩萨担心我们把自信和傲慢混淆，特别提醒说：菩萨要充满自信，并不是带着傲慢自大的心，觉得众生都不如自己。修行的“志业慢”，是想到“人身难得今已得，佛法难闻今已闻”，想到自己有这么殊胜的因缘，从而具足信心，但不是高高在上，瞧不起众生，那就是我慢，就修到烦恼、无明去了。我们通过智慧的评估，对修习善法和利益众生的事业生起信心，对自己现有的修行条件生起信心，但同时还要谦恭、平等地慈悲众生，这才是正确的“修善自信”。

## 第二，能力自信

能力自信，是相信自己有能力战胜烦恼。一切众生皆具佛性，这是生命中最强大的力量。虽然我们同时还有无始无明，有无量烦恼，但这些无明和烦恼其实是没有根的。只要



了解生命潜力，对自己有如实评估，同时找到正确方法，看清烦恼的虚幻，就能在根本上断除烦恼。所谓知己知彼，百战不殆。否则往往会在陷入烦恼时感到无助，对修行失去信心，甚至自暴自弃。事实上，这样的情况并不少见。怎么建立能力自信？以下，寂天菩萨从“自信之作用、应持自信心、应除我慢心、自信之利益”四个方面加以阐述，共 8 个偈颂。

### · 自信之作用

52. 乌鸦遇弱蛇，行勇如大鹏。

信心若怯懦，反遭小过损。

53. 怯懦舍精进，岂能除福贫？

自信复力行，障大亦无碍。

54. 故心应坚定，奋灭诸罪堕。

我若负罪堕，何能超三界？

“乌鸦遇弱蛇，行勇如大鹏。信心若怯懦，反遭小过损。”乌鸦在空中盘旋，看到小蛇或体质较弱的蛇，就会像大鹏鸟那样冲下来把蛇叨走。乌鸦必须非常勇敢才能战胜蛇，如果没有信心，有时反而会被蛇伤害。修行也是同样。如果我们没有信心战胜烦恼，就容易被其所伤。

“怯懦舍精进，岂能除福贫？”如果我们对自我的修行缺乏信心，不能勇猛精进，怎么解除福报和智慧的贫乏？这是

修行必须圆满的两种资粮，唯有通过精进修行才能成就，而自信是生起精进的重要前提。

“自信复力行，障大亦无碍。”如果对菩萨道修行具足自信，身体力行，即使障碍再大，也无法难倒我们，反而能策励自己勇往直前，战胜障碍。

“故心应坚定，奋灭诸罪堕。”所以我们要坚定修行信心——确定自己能成佛，能战胜无明烦恼。具备这样的信心，我们就能奋发图强，最终战胜烦恼。

“我若负罪堕，何能超三界？”如果一再被烦恼和不善心行打败，何以出离生死，超越轮回？菩萨戒中，将犯戒称为“他胜处”，就是被无明烦恼所战胜。而当我们具足信心，根据修行次第努力实践，就能不断战胜烦恼。菩提路上，每走一步都有相应障碍。修行就是舍凡夫心、发菩提心的过程，每突破一个障碍，菩提心就会有进一步的成长。如果陷入烦恼不能突破，修行就会停顿甚至退转。



## 【三十四课】

### · 应持自信心

能力的自信非常重要，这样才能勇敢地面对烦恼、战胜烦恼。如果没有自信，不必说在轮回战场上和烦恼厮杀，可能连第一步都无法迈出。为了让自己有能力走向解脱，我们应该具足自信。

55. 吾当胜一切，不使惑胜我。

吾乃佛狮子，应持此自信。

“吾当胜一切，不使惑胜我。”寂天菩萨告诉我们：应该具备“我要战胜一切烦恼，不让烦恼战胜我”的自信。无始以来，我们一直被烦恼控制自己的生命，在轮回中备受痛苦。现在想改变命运，一定要战胜烦恼，而不是被烦恼主导。

“吾乃佛狮子，应持此自信。”狮子是兽中之王，佛陀是人中之王，是具有圆满智慧和能力的人。我们身为佛子，虽

然目前还是凡夫，但同样具备佛性，应该表现出与身份相符的素质。所以要建立自信，向诸佛菩萨学习，战胜一切烦恼。这份自信是基于我们对身份的认同，唯有这样，才不辜负难得易失的暇满人身。

### · 应除我慢心

56. 屈就我慢者，非具自信心。

勇者不屈挠，慢者制于慢。

57. 因慢生傲者，将赴恶趣道。

人间欢宴失，为仆食人余。

58. 蠢丑体虚弱，轻蔑处处逢。

傲慢自负者，岂入自信数？堪怜宁过此？

寂天菩萨在此给予我们重要的提醒：要具备自信，但不要将此变成我慢。事实上，这个问题在教界较为普遍。出家人觉得比在家人高一等，学佛者觉得比不学佛者高一等，这种身份的优越感，反而令世人不以为然。一个人之所以受到他人尊重，不在于什么身份，关键在于你的德行、智慧、道德、慈悲，在于内心是否安静、祥和，足以摄受他人，令人肃然起敬。身份其实也蕴含某种要求，让我们做符合身份的事。具备这一身份，应该比他人更有条件修行，更有信心修好，而不是产生我慢。

“屈就我慢者，非具自信心。”屈就，即被我慢控制。慢是六种根本烦恼之一，种类很多，包括慢、过慢、慢过慢、卑慢、我慢、增上慢等。总的来说，都是我执的表现，觉得自己高高在上，比他人优越，对他人缺乏尊重。这种我慢其实是自大，并不是真正的自信，所以叫“非具自信心”。自信是认识到自身条件后，对修行具备信心，同时懂得谦恭，学会尊重他人，但不要把自信变成自大。

“勇者不屈挠。”我们生起烦恼时，往往想都不想就跟着跑，成为烦恼的俘虏。我们不喜欢烦恼，却把烦恼当作主子，听它使唤，为它打工。但菩萨是轮回中的勇士，不仅不屈服于烦恼，还要勇敢地面对烦恼，战胜烦恼。

“慢者制于慢。”前一个“慢”是指对修行的自信，后一个“慢”是指我慢。当我们对修行具备信心，才能战胜烦恼我慢。在前面的内容中，布施重点对治贪，忍辱重点对治嗔。此处讲到精进和自信，注意不要陷入我慢。

“因慢生傲者，将赴恶趣道。”傲慢就是觉得自己高高在上，瞧不起他人，这将招感堕落恶道、受苦受难的果报。且不说地狱和饿鬼的痛苦，哪怕三恶道中受苦最轻的畜生道，也要被人奴役、鞭打甚至宰杀。

“人间欢宴失，为仆食人余。”即使生而为人，也会失去

世间的一切快乐和自由，比如被当作奴仆，受人轻视，听人使唤，吃着他人的残羹剩饭。印度有婆罗门、刹帝利、吠舍、首陀罗四种姓，首陀罗生来就是贱民，活得既没有尊严，也没有人身安全。

“蠢丑体虚弱，轻蔑处处逢。”除了身份低贱，还会长得又蠢又丑，身体虚弱，走到哪里都被人蔑视。总之，傲慢的报应就是招感各种让人瞧不起的身份。这样的果报不必等到来生，现实生活中就可以看到：你轻视他人，也会被人轻视；你尊重他人，也会被人尊重。

“傲慢自负者，岂入自信数？堪怜宁过此？”所以傲慢自大的人并不是自信，反而值得同情，因为这种心行将招感无尽的苦果。自信是对修行的信心和担当，是精进修行、不负此生的动力，但绝不是自负和自大。在这个问题上，不能混为一谈。

### · 自信之利益

59. 为胜我慢敌，坚持自信心，  
此乃胜利者、英豪自信士。

若复真实灭，暗延我慢敌，定能成佛果，圆满众生愿。

很多人对修行缺乏自信，修得拖拖拉拉，没有力量，所

以寂天菩萨再次通过自信的利益鼓励我们，要提起心力。

“为胜我慢敌，坚持自信心。”对于我慢烦恼，一定要有必胜的信心。前提在于，看清傲慢是我们的敌人，对它加以防范，寻找一切机会消灭它。否则就会敌我不分，甚至把烦恼当成主人，被其奴役而不自知。

“此乃胜利者、英豪自信士。”只有对消灭烦恼充满信心，才是真正的勇士，超过世间的英雄豪杰。英雄能战胜敌人，但未必能战胜自身烦恼。作为菩萨行者，要以轮回为战场，勇敢地面对烦恼，战胜烦恼，并且帮助一切众生战胜烦恼。我们要培养这样的自信，做这样的勇士。

“若复真实灭，暗延我慢敌，定能成佛果，圆满众生愿。”我执最大的特点，是建立自我的重要感和优越感，通过我慢显示自己比别人重要，比别人特殊。所以我慢潜藏凡夫的心相续中，是烦恼的根本、轮回的基础。只有彻底灭除我慢，才能成就佛果，圆满众生离苦得乐的愿望。这样的修行离不开信心。只有充满自信，才能在菩提路上勇往直前。

### 第三，断惑自信

60. 设处众烦恼，千般须忍耐，  
如狮处狐群，不遭烦恼害。

61. 人逢大危难，先护其眼目。



如是虽临危，护心不随惑。

62. 吾宁被烧杀，甚或断头颅，

然终不稍让，屈就烦恼敌。

一切时与处，不行无义事。

“设处众烦恼，千般须忍耐。”当我们陷入贪嗔痴三毒时，首先是看清烦恼，保有正知，不要被带走，但也不必对立、抵触，更不能因此生起嗔恨。接纳自己身处烦恼的现实后，不是自暴自弃，而要生起“我有能力战胜烦恼”的自信。

“如狮处狐群，不遭烦恼害。”就像狮子处在狐狸等其它动物中，即使被重重包围，也能从容不迫，不为其所害。这么做的前提，是保有正知，看清所处对境，同时具足自信，知道自己有能力应对。对于修行来说，就是通过禅修获得定力和观慧，这样才能不随烦恼左右，并且有能力照破它。

“人逢大危难，先护其眼目。”当人们遭遇危险时，首先要保护眼睛不被伤害，否则什么都看不见，更谈不上解决问题。只要眼睛没坏，我们就有机会解除危难。

“如是虽临危，护心不随惑。”同样的道理，当我们被重重烦恼包围时，首先要保护自己的心，也就是保持正知正念。正知能让我们看清烦恼的来去，正念能让心安住于善所缘。只有把心护住，才不会随烦恼所转。如果缺乏正知，就会落

入烦恼而不自知；缺乏正念，就会被烦恼左右。

“吾宁被烧杀，甚或断头颅，然终不稍让，屈就烦恼敌。”我们宁愿肉体受到伤害，被火烧、刀砍甚至杀头断命，也不屈从于烦恼。因为这只是一期色身的死亡，是暂时的。在无尽轮回中，这样的死亡我们已经历了无数次，千生千死，万生万死。但如果我们纵容烦恼的话，就会带来数不清的麻烦。更可怕的是，这种烦恼会生生相随，持续不断。看到烦恼的过患，我们一定要生起断除烦恼的信心，培养断除烦恼的能力。这样才能成就究竟而非暂时的利益，比什么都重要。

“一切时与处，不行无义事。”我们在任何时间都不做没意义、没价值或是不符合佛法和戒律的事，一定要遵照佛陀的教导，让所有行为都与法相应，与道相应，而不是被烦恼串习绑架，将生命耗费在无义行为中。

以上说到三种自信，即修善自信、能力自信和断惑自信。首先是对修习善法充满信心，其次是对自己有能力依法修行充满信心，第三是对自己能够断除烦恼充满信心。这种信心是菩提道上不可或缺的动力。

#### 4. 欢喜力

欢喜力，是修行的重要动力。如果单纯因为认可修行目

标，靠意志迫使自己精进，那是很辛苦的，难以持久。在此过程中，我们一方面要思维人身的意义，思维修学可以使自己走向觉醒，同时引导众生离苦得乐，意义重大。通过这些思维就会热情高涨，充满干劲。另一方面，自己在修行中受益了，迷惑和烦恼减少了，智慧慈悲增长了，内心将越来越欢喜。这种欢喜又会促使我们不断精进。在这一部分，寂天菩萨从投入善业之喜、思维善果之喜、欢喜之情状三个方面展开阐述。

### （1）投入善业之喜

63. 如童逐戏乐，所为众善业，  
心应极耽著，乐彼无厌足。

首先，投入善业可以带来欢喜。

“如童逐戏乐，所为众善业，心应极耽著，乐彼无厌足。”我们要以极大的欢喜和热情投入菩萨道修行，投入自利利他、自觉觉他的善业。这种欢喜就像孩子玩游戏那样，完全沉浸其中，心无旁骛，充满热情，从来不觉得厌倦，也没有满足、停息的时刻。为什么能这样？就是因为认识到——这些善业将使自己和众生成就终极价值。

有句话叫作“兴趣是最好的老师”，其实兴趣就是欢喜力。如果充满欢喜，我们就会自发地精进修行，这种动力是源源

不断、永无止境的。

## （2）思维善果之喜

64. 世人勤求乐，成否犹未定。

二利能得乐，不行乐何有？

65. 如童嗜刃蜜，贪欲无餍足。

感乐寂灭果，求彼何需足？

其次，思维二利事业带来的结果而欢喜。

“世人勤求乐，成否犹未定。”世人都在追求快乐，不管经营事业还是追求权力，目的都是为了离苦得乐，结果却充满着不确定。经营事业的人，未必做成事业；追求权力的人，未必得到权力。即便事业有成、权高位重，由此得到的快乐也是暂时的，而且隐藏种种副作用。尽管如此，世人还是为了事业、权力起早摸黑，甚至抱着侥幸心理铤而走险，不惜造下恶业。

“二利能得乐，不行乐何有？”菩萨道是自利利他的事业，只要努力践行，一定能给我们带来快乐，而且是无穷无尽的，没有任何副作用。虽然利益那么大，但如果我们不精进修学，努力实践，怎么能得到这样的快乐？

“如童嗜刃蜜，贪欲无餍足。”这个偈颂还是以比喻加以

说明。就像孩子去舔刀上的蜜，一不小心就会把舌头割破。世人贪著五欲乐也是同样，所得快乐就如刀刃上的那么一点蜜，微不足道，却要为此面临重大危险。尽管如此，世人还是不惜代价地追名逐利，不知满足。因为他们没学佛法，找不到究竟的无苦之乐。做事业的人只想着钱越赚越多，追求权力的人只想着地位越来越高。问题是，欲望越大，追求起来越辛苦，也越不容易幸福。

“感乐寂灭果，求彼何需足？”通过菩萨道修行，可以平息内在的迷惑和烦恼，圆满涅槃寂静的乐果，给我们带来永恒的快乐，而且没有任何副作用。对于这样的究竟果报，我们更不应该有满足之心，必须精进不懈地追求。

### （3）欢喜之情状

66. 为成所求善，欢喜而趣行。

犹如日中象，遇池疾奔入。

第三，是说明欢喜的情状。

“为成所求善，欢喜而趣行。”当我们充分认识到菩萨道修行带来的结果，就应该为了成就自觉觉他、自利利他的事业，无比欢喜地投入，精进努力地实践。

“犹如日中象，遇池疾奔入。”这是一份什么样的热情呢？

寂天菩萨举例说：就如大象被中午的阳光晒得受不了，突然遇到清凉的水池，高兴得马上往里跳。三界不安，犹如火宅，而佛法就是清凉的水池。我们在轮回中被无明烦恼所煎熬，终于找到修行之路，就如大象渴望戏水降温那样，充满欢喜地投入其中。

## 5. 放舍力

放舍力包括两方面，一是通过适当休息保持身心平衡。修行要不徐不疾，秉持中道，过于松懈固然无法进步，过于紧绷也会带来问题，甚至退失信心，难以为继。二是在完成某个阶段的修行后学会放下，继续此后的修行。

67. 身心俱疲时，暂舍为久继。

事成应尽舍，续行余善故。

“身心俱疲时，暂舍为久继。”在精进过程中，身心可能会因为过于紧绷而疲惫，这就应该暂时休息，使身心通过放松保持活力。放松不是放纵，而是为了积蓄力量。只有保持平衡，才能持之以恒地修行。在身心过度透支的情况下，如果勉力坚持，不仅没有效果，还会对修行心生厌倦。

“事成应尽舍，续行余善故。”如果这件事完成了，就应

该彻底放下，继续下一阶段的修行。学会放下很重要，很多时候我们做事，哪怕做的是善业，也会贪著这份功劳，贪著事业带来的身份、地位和成就感，把做事和自我挂钩。这样的做事，其实在给我执加分，使我执日益壮大，是修行路上的绊脚石。老子也说：“功成身退，天之道也。”做成后就要放下，不居功，不贪著，不期待。

这两点是我们特别要注意的。精进并不是一味下苦功，也不是紧抓不放，而是有选择、有技巧的。现在的人总是活在串习中，既不会休息也不会放下，所以放舍力尤其重要，有张有弛，才能始终如一地精进。

## （二）以正知正念力行

正知正念是精进修行的保障。具备正知正念，我们才能看清，内心是否落入懈怠，落入对欲乐乃至名闻利养的贪著，是否安住在戒定慧三学。进而对行为加以检测，看看自己对布施、持戒、忍辱、禅定、般若六度的践行是否产生偏差，达到什么程度。所以精进要落实到正知正念，这是摆脱错误、重复正确的关键。

68. 沙场老兵将，遇敌避锋向。



如是回惑刃，巧缚烦恼敌。

69. 战阵失利剑，惧杀疾拾取。

如是若失念，畏狱速提起。

70. 循血急流动，箭毒速遍身。

如是惑得便，罪恶尽覆心。

71. 如人剑逼身，行持满钵油，

惧溢虑遭杀，护戒当如是。

72. 复如蛇入怀，疾起速抖落。

如是眠懈至，警醒速消除。

73. 每逢误犯过，皆当深自责，

屡思吾今后，终不犯此过。

74. 故于一切时，精勤修正念。

依此求明师，圆成正道业。

“沙场老兵将，遇敌避锋向。”久经沙场、身经百战的老战士们，在和敌人交战过程中，会避开对方的正面攻击，而不是一味逞匹夫之勇。如果没有丰富的作战经验，不懂得躲避防守，很容易受伤乃至丧命。

“如是回惑刃，巧缚烦恼敌。”我们在轮回战场遭遇烦恼攻击时，同样要有善巧。不一定和它正面冲突，可以先接纳当下状态，然后以正知正念观照，不跟着烦恼跑，也不被烦恼控制。当我们真正看清烦恼的真相时，才能善巧地战胜它。

“战阵失利剑，惧杀疾拾取。”在战场上，战士是靠手中

的刀、枪、剑、矛等武器和敌人战斗，一旦失去武器会非常危险。因为担心被对方伤害，要赶快把刀枪拣回来，才能继续战斗。这个比喻特别生动。

“如是若失念，畏狱速提起。”修行也是同样，必须时时保有正念，才有能力战胜烦恼。如果失去正念，落入无明，就会使烦恼成为心灵主人，造作恶业，甚至落入恶道，受苦受难。我们想到地狱的恐怖，就要立刻提起正念，就像战士害怕被杀而捡起刀枪那样。正念是我们在轮回战场上的利剑，必须时时保持，不让烦恼在心相续中有可乘之机。

“循血急流动，箭毒速遍身。如是惑得便，罪恶尽覆心。”就像人中了毒箭，毒药会随着血液循环快速传遍全身。当我们被烦恼控制，烦恼就会蔓延整个心灵，使所有心念活动被沾染。当一个人充满嗔心时，看什么都带着嗔恨；充满贪心时，看什么都带着贪著。因为烦恼就像病毒，具有快速复制的功能。人感染病毒，会互相传染；电脑感染病毒，也会使每个文件被波及。

以下2个偈颂，寂天菩萨以比喻说明正知正念的重要性。修行必须时时保有正知正念，否则是谈不上精进的。

“如人剑逼身，行持满钵油，惧溢虑遭杀。”这个偈颂是引用佛经的典故。曾经有国王从牢里提出一个死刑犯，对他

说：如果你能端着满满一钵油从街头走到街尾，一滴都不洒，可以免除你的死罪。如果洒落一滴，马上就要被杀。在犯人捧着油钵行走的过程中，国王在街道两旁布满歌舞声色，热闹非凡。可犯人因为担心被杀，一心一意护着手中这钵油，什么都没看到。因为此刻最重要的是活命，他的全部念头专注于此，哪里还敢分心看点什么。

“护戒当如是。”专注是佛教的重要修行。禅修就是通过种种方法训练持续、稳定的专注，避免心落入掉举散乱，最终达到心一境性，也就是定。寂天菩萨通过这个典故告诉我们，在护戒过程中必须保持专注，如果不持戒修定的话，就会由贪嗔痴造作恶业，最终遭受三恶道苦果。我们要以畏惧恶道之心来护戒，这是培养正知正念的前提。

“复如蛇入怀，疾起速抖落。如是眠懈至，警醒速消除。”就像有蛇掉入怀中，我们一定会快速把它抖落，避免受到伤害。同样，当心落入睡眠、懈怠、贪嗔痴的不良串习，我们要保持警觉，迅速地发现并对治。对修行来说，警觉特别重要。在五种遍行心所中，第一就是作意，即警觉力，让内心开启监测雷达。因为凡夫最大的特点就是无明，不知不觉地生起贪心，不知不觉地生起嗔心，不知不觉地被烦恼带走。这是一种迷的状态，反之，警觉是一种觉的状态。当我们意

识到内心落入串习，要立刻把心带回正知正念，毫不犹豫地消除烦恼。

“每逢误犯过，皆当深自责，屡思吾今后，终不犯此过。”如果不小心犯下错误，要生起自责、忏悔之心，再三提醒自己：从今往后，坚决不再犯这样的错误。忏悔就是认识到懈怠、放逸的过患，不再认同这种习气，更不给予支持。如果没有深刻的认识和忏悔，我们很可能对不良串习没感觉，无所谓，结果就会一错再错。

“故于一切时，精勤修正念。”在一切时中，我们都要精进修习正知正念。从菩萨道修行来说，六度四摄就是正念，通过修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，帮助我们走出妄念，走出凡夫心。尤其是般若，这是最高的正念。在精进修行的过程中，我们要以般若为导，不断对治懈怠，摆脱贪嗔痴，努力践行菩萨所修的各个项目。

“依此求明师，圆成正道业。”本着这样的发心和修行，我们还要寻找善知识，亲近善知识，通过舍凡夫心、发菩提心，最终转迷成悟，圆满菩萨道。

### （三）振作轻安行

75. 为令堪众善，应于行事前，

忆教不放逸，振奋欢喜行。

76. 如絮极轻盈，随风任来去。

身心若振奋，众善皆易成。

我们想要精进修行，必须振作精神，身心轻安。就像我们出外旅行，必须身心健康，没有负担，否则就很难到达目的地，也无法快乐地玩耍。菩萨道的修行也是同样。

“为令堪众善，应于行事前，忆教不放逸，振奋欢喜行。”为了有充分的能力践行自利利他的种种善行，我们开始行动前要如理闻思，按经教的指引，尤其是本论“不放逸品”的教诲，了解这条路究竟应该怎么走，比如思维轮回痛苦、建立修法信心等。然后依教奉行，绝不放逸，这样才能法喜充满地走上菩提道。

“如絮极轻盈，随风任来去。身心若振奋，众善皆易成。”就像风吹柳絮，轻盈地随风飞舞。这个比喻说明，修行要摆脱身心的沉重，包括贪嗔痴造成的身体负担和心理问题，把身心问题统统去掉。有了健康的身心，没有负担和挂碍，对所要达到的目标充满信心，修行菩萨道就容易成办。

精进是六度的关键，可以说，菩萨的每一个修行项目都离不开精进，否则就无法舍凡夫心、发菩提心。本品重点有两方面，一是如何克服懈怠，一是如何通过对三宝的信心、

对菩萨道意义的认识来增长精进。同时还要有方法，有智慧，否则就是蛮干。就像晚上觉都不睡地赶路，但方向错了，越精进，只会离目标越远。佛教界蛮干的人不少，其实这样是干不好的。因不对，再努力能有什么果？所谓因地不真，果遭迂曲！

佛法博大精深，想把一部经论学好都不容易。以前的人，一部经论要学好几年，甚至十年二十年。真正理解透彻，不管自己修还是给他人讲，将终生受用不尽。我们把《入行论》学好，从怎么发菩提心到怎么修就全有了。汉传佛教之所以没能很好地践行大乘精神，就是因为菩提心教法没能得到普及。我们要发心修学，乃至发愿专弘《入行论》，这不仅是个人的需要，也是整个教界乃至社会的需要。

比起其他佛学院，我们研究所的课程安排是集中式的。比如本周就学“精进品”，可以有很多时间来消化所学内容，而不是学学这个，学学那个，结果都流于表面。《入行论》就文字来说并不难懂，但每项内容都蕴含着观修，仅仅靠课堂上听一听是不够的，必须在课后反复念诵、思考，由理解而接受，由接受而运用。平时还要多交流，可以十人一组，定期讨论学习内容，深化所学。

为什么很多佛学院学生毕业后没能力弘法？除了自身修

学的不足，还因为没养成交流的习惯。通过讨论，一是可以梳理所学法义，二是可以碰撞出智慧火花，三是可以锻炼表达能力，好处多多。经常和大家分享自己的所思所想所得，再辅以专门培训，才能胸有成竹地面向社会弘法。现在不少总裁班会请出家人讲课，学员都交过几十万学费，要让他们老老实实坐在那里听，必须有真材实料。除了对佛法的认识深度，还要对当下的社会问题、现代人的心理问题有相当研究，知道怎么用佛法来解决问题，而不是在那里讲些泛泛的大道理，自己都没感觉，怎么打动他人？

学佛无非是内修外弘，不仅要学，还要学以致用。我们前段时间在考虑，怎么开展佛化企业，把佛法智慧运用到企业管理中。首先是根据现代人的特点制定一系列项目，比如读书会、人文空间等，然后根据企业负责人对佛教的认识，比如有的只能接受五项，有的可以接受十项，有的可以接受二十项，分为初级佛化、中级佛化和高级佛化。项目标准化，才能保障活动质量；选择自由化，才能适应对方的不同需求。比如麦当劳、必胜客就卖那么几个产品，但形成模式化，出品很标准，才谈得上进一步量化。

在当今社会，各行各业都以利益为导向，使身处其间的人们压力重重，甚至带来种种心理疾病。如何解决问题？必



须从根本上重建三观，而佛法是人生大智慧，可以引导我们认识生命意义，从自利利他的高度确立人生观、世界观、价值观。作为寺院来说，一方面要形成常规的弘法活动，一方面要培养一批具有弘法能力的法师，才能有效发挥佛教化世导俗的作用。你们在这里听佛法对社会的价值，可能没多少感觉，走向社会后，就会看到大众对佛法的渴求，发现佛法对众生的价值。

作为弘法人才，不仅要透彻理解佛法，还要有一定的世间学养和表达能力，此外就是本品讲到的自信。社会上的人，尤其那些成功人士，都有自己的一套认识体系，要有充分的自信才能引导他们。这种自信不是自以为是，而是建立在超脱的基础上。当我们真正看透世人认同的价值，看清佛法的殊胜，有高尚的人格、智慧、德行，有无所得的心，自然会充满自信。这些素养需要在修学过程中不断培养。三级修学有一套方法，包括每周怎么自修，怎么讨论，还有八步骤三种禅修，是一套让所学法义落地的捷径。如果仅仅听一听，不讨论，不交流，不复习，效果是没有保障的。希望同学们好好努力，让学习更有效。