

《入菩萨行论》第50节课

前面我们学习了六波罗蜜多中的前四度都是依心而生的道理，下面我们学习静虑度。

静虑度主要是修寂止。“虑”是指粗大的分别念，静虑就是让粗大的分别念寂静下来，通过这个词很容易了知真正的静虑就是“心”。第六度智慧度也是一种心的状态，如此就很容易了知静虑度、智慧度都是心的道理。

虽久习念诵，及于众苦行，
然心散他处，佛说彼无益。

虽然我们长久地修习念诵，身体行持众多的苦行，但在身、语勤作的过程中，心却散乱于他处，佛在经典中讲：这种修行是没有利益的。

“虽久习念诵，及于众苦行”：“久习念诵”是指语言，口的善法功德。语言的善法，比如念诵佛号、经典、咒语等。“及于众苦行”是指身体的善法，比如：磕头、放生、精进地转绕佛塔，睡觉时能常坐不卧，不倒单等修行方式，这些都属于身体的苦行。

有人说：我已念了几千万遍佛号，念了几亿遍心咒。在修学佛法的过程中，口里念很多佛号、本尊的心咒，是一种重要的修行方式，并不是说这些苦行不好，关键是这种念诵和苦行应该有一个基础，这个基础就是“心”。我们的心要专注。如果修行时心不专注，功德很容易被散乱心所染污，利益和功德就不大了。

因为静虑是一种寂止，大乘佛教中静虑度的修法，不仅是寂止，它与实相完全相应，大乘禅定不共于世间禅定。世间禅定寂止就是寂止，比如说修持一禅、二禅、三禅、四禅、无色定，这些只是让自己的心寂止下来的方法。

不管共同禅定，还是大乘的不共禅定，都有让心寂静的成分。我们在修法时，如果心不寂静而散于其它处，比如念诵佛号时虽然口里在念：“南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛。”但心却散乱于其它地方，想着今天中午怎么做菜，明天到哪里旅游，怎样赚钱……想这些念佛的功德利益就不大了。又如我们在修加行的顶礼时，身体在顶礼，而心却在胡思乱想其他无关紧要的事情，甚至产生贪欲等恶分别念，尽管身体在做顶礼，在流汗、喘气，好象很精进，但心非常散乱，这样的修行达不到预期的效果，从这方面观察，就知道心很重要。

“佛说彼无益”，无益的意思怎么理解？并不是说完全没有一点功德利益。《妙法莲花经》和其它经典中讲过：只要看一眼佛像，随口念一声南无佛，和佛结缘之后，解脱种子已经种在自相续中，迟早会生根发芽。无论在佛堂供一朵花、磕一个头、看一眼佛像，乃至合下掌、鞠下躬、点下头，这些都“皆当成佛道”，最终依此都会成佛，所以，这些功

德利益是非常大的。

但此处为什么说，念诵了几千万遍佛号，做了几十万次礼拜一点功德都没有呢？这就要分清所讲的场合。佛陀讲：从众生终究会成佛的角度来看，和佛结缘的确具有这么大的功德利益，这个功德利益以后绝对会显现，因为佛是殊胜的对境，佛的功德如大海无穷无尽、无量无边，所以能够和佛结缘，以后一定能获得功德利益。这主要是从善根功德在相续中种下种子，以后会成熟其功德的角度而言。

此处的“无益”又是什么意思？修法要在当下变成调伏自心的修法，变成让我们很快获得解脱的直接因，但是心散乱的话，这是做不到的。我们现在念佛号，念心咒、修持加行，是想依靠这种修法尽快地从轮回中获得解脱，也就是说，我正在行持的身语的修法和很快得到解脱，二者之间是因果关系，想要很快获解脱是果，它的因是投入了怎样的修行，做了怎样的因缘。散乱地念佛，散乱地顶礼，善根都是散乱的，散乱的善法力量很弱，不会有强大的力量，依靠这种散乱的修行力量，能不能达成迅速解脱、迅速成就的果？显然是不可能的。所以，从究竟成佛讲，以散乱心念一声佛的功德都很大，但希望目前的修行成为很快解脱的因，这种修行就显得太无力，以散乱心修行无助于现见诸法本性，获得殊胜解脱的果。

华智仁波切说：散乱心听法没什么意义。哪个方面没有意义？就是在通过听法之后，相续中得到法味，产生很强的定解，能够成为真正的解脱之因这方面没有意义，并不是说全部一点意义都没有。

如果从种善根的角度来讲，可能意义很大。无始以来我们没见过佛，没有念过几千万的佛号，从这个角度讲功德非常大。但关键是：我们要真正让这种修法成为资粮，成为成佛的因，成为很快解脱的因，成为一个真正可以利益广大无边众生的因，那这种善法功德的确太弱了，太弱的缘故就用了一个否定词“无益”。

上师在《入行论广释》中举了一个例子：有一个人说我身上没钱。说他身上没钱是观待什么而言的？比如他想买一件一千块钱的衣服，但身上只有几块钱，别人要他买时，他说：我买不起，我没有钱。他是真的没有钱吗？实际上他身上还是有几块钱，但观待这件衣服的价格来讲差得太多了，所以用了一个否定词，把微少的东西否定、忽略不计了，所以说我没有钱。又如：去参加一个举重比赛，要举的东西是一百二十斤，某人只有举几十斤的力气，他说：算了，我没有力气。这样讲并不是说他一点力气都没有，而是力气不够的意思。此处“佛说彼无益”，也并不是说真的没有任何利益，而是观待想让这种善法功德成为解脱的因，其力量太小了，所以说“无益”。

实际上，不管怎么念佛号都有利益，但针对我们而言，是想要把现在投入修法的善根变成一个以后成熟的种子，还是想让这个善根成为真正能够很快解脱、成为直接成佛

资粮的因？我们需要观察分析。如果我们只满足听法种善根，让它以后成熟，或者随便修一点法，等待以后成熟，如果只是为满足这一点，那也没什么可说的。但现在我们的目标是成佛，想很快从轮回中解脱，如果这样，就要认真地观察、思维：我们的修行与佛果之间是否真正成为了一种因果关系？如果我们随随便便做一些散乱的修行，不可能成为很快解脱果的因，二者之间不成为真正对等的因果关系，它只能成为以后解脱的间接因，而不能成为直接因。

莲花生大师等大德曾经讲过，在散心的情况下念十万遍心咒，不如在禅定或专注的情况下念一遍。可见，修持佛法需要专注的力量，我们的心越专注，法义就会越深入，法义越深入它的力量越大，不管这个力量是要成为成佛的资粮、成为遣除罪业的力量，还是要成熟某种暂时的功德……只要想成就某种果，它的因一定要正、一定要深厚，一定要强烈，这时果才会没有障碍很快成熟。如果因的力量很弱，就不一定能够成为真正解脱的因，或不能成为成熟心中所想之果的因。

第四个精进度和第五个静虑度，二者之间的意思是比较接近的。一个是“身口善纵勤，心弱难成就”；另一个是“虽久习念诵，及余众苦行，然心散它处，佛说彼无益”，二者之间有相同的地方，我们修行佛法心要专注，或者发起一种精进于善法的喜欢心。身体上虽然做再多的苦行，如果心不专注、没有兴趣，都不会成为直接解脱之因。所以，修禅定关键在于调心。

外表虽然摆出修禅定的样子，如果心一直散乱不是修禅定。有些人很喜欢表现自己，把身体摆成一个修禅定样子，内心却胡思乱想，没有把心专注在禅定的本身，这不是真正修禅定，真正修禅定关键是心要专注于佛法。

第六、智慧度：

智慧度依心是很明显的，它不像布施度、持戒度、安忍度看待外境，容易理解成外境，而智慧度本身就是内心。此处的智慧度讲得比较深，从了知心的本性进行观察。

若不知此心，奥秘法中尊，

求乐或避苦，无义终漂泊。

如果我们不能了悟“此心”的“奥秘”，是一切万法的殊胜主尊，即使我们内心有很强的求乐避苦的愿望，但最终也会无义地漂泊于轮回中。

如果我们想要求乐避苦，我们想要获得殊胜的解脱，必须要了知此心的奥秘，此心的奥秘就是一切万法的主尊，“法中尊”就是一切正法的主尊，佛法最殊胜、最核心的就是要了知心的奥秘。佛陀对初学者讲了十善法、持戒等外在的身语行为，也讲了关于出离心等法，最终就是要让众生了悟心的本性，依此可以获得解脱，如果不了悟心的本性就无法获得解脱。

小乘也安立有解脱道，小乘行者有没有了知此心奥秘？我们认为有。我们看小乘修行者时，往往喜欢把注意力放在小乘修行者的外在行持上，比如穿着黄袈裟在街上托钵化缘，走路很有威仪，这样的观察往往偏重于行为。实际上走路具威仪只是调心的一个助缘，核心是通过戒律约束自己的身语，在此前提下寻找心的奥秘。按照小乘的修法，心的奥秘就是在心上了悟无我，知道心是无我的。

虽说五蕴无我，但落到根本上还是心。对粗大、整体的心观察之后，了知它是由很多刹那组成的，在细微的刹那中有没有一个整体的我存在？通过分析观察可知：心根本没有一个所谓的一体不变的我。平时众生执著有一个前后一体、从来不变的我，总有一体和恒常的概念。而我们在寻找心时，这个心到底符不符合一体和常恒的概念？众生把心执为我，总说“我”想怎样怎样，当我们观察时发现：其实心是由很多细微的刹那组成的，所以心没有一个整体的我，它是不断变化的、并非恒常。所以，心的这种既非一体也非恒常的自性不符合所谓的“我”的体性。我们平时认为“我”的体性就是一体和恒常，但是在心上面，无论如何寻找，都找不到这个所谓一体恒常的“我”。这样观察就了知心上无我，之后再进一步串习无我，通过不断地观修，就能够现证无我。现证无我从见道开始，依见道获得无我的证悟，通过修道继续修持，不断串习，然后到达无学位阿罗汉的果位，此时就彻底地圆满证悟了无我的空性，从根本上断除了烦恼障的种子，超越三界，圆满达成了求乐避苦的目标。

苦是三界的苦，乐就是涅槃的安乐，心获得涅槃，就获得了最殊胜的安乐，不用再无义漂泊轮回。所以，小乘的修行者能够从轮回当中出离，能够解脱，主要也是因为发现了心的奥秘。所以了知心上无我，是一切小乘修法与证法全部内涵的尊主，所有的小乘修法中以无我的修法最为殊胜，最为关键，如果放在小乘的教义里面，这个颂词就应该这样解释。

如果从大乘的角度来解释，可以分为唯识和中观两种。从唯识的角度来讲，一切的外境唯识所现。真相唯识讲外境唯心所现，认为外境就是内心；假相唯识也讲外境唯心所现，但外境不是内心。尽管讲法不同，但“外境不存在”这一点是相同的。观察一切唯识所现，知道一切外境只是自己心中的习气显现，再对一切外境法进行观修，通过不断地观修不存在人我、不存在法我的二无我空性，就证悟了心的本性，获得觉悟。

中观宗也是这样观察的，但与唯识宗的不同之处在于：唯识宗暂时的观点是保留心的本体，但是心上面不存在人法二我；而中观宗的观点是：心本身也是空性的，尽管显现上有起心动念等很多状态，但是真正通过殊胜的正理观察、寻找时，根本无法找到这颗心，心本身无有自性，是空性的，了知了这一点之后，就再再地安住、串习，最后就可以现证心的实相，了知此心的奥秘。

在大乘修法当中，通过调心了知心的实相是一切正法的殊胜尊主，也即是“奥秘法中尊”的意思。所以如果了知此法，就能达到求乐避苦、出离轮回的目标。

我们应该清楚，佛陀宣讲正法的目的，就是希望众生了知心的实相，了知心的奥秘。心有起心动念、明知的法相，这是心的世俗法相，经过观察就会发现心的奥秘是无常；再进一步观察，就会知道无常的心实际上是现而空、空而现的，本体毫无自性，是一种本来空的状态；在这个基础上再进一步观察分析，心在空性的同时，也是光明的，不是什么都不存在，而是和智慧双运的大空性。在这个光明的心中圆满了三十二相、八十随行好，圆满了佛的一切功德和证悟。

因此，我们要通过了知心的奥秘来现前一切万法的究竟实相，之后就知道所谓的轮回与客尘完全是不存在的，都是虚假安立的。了知这个实相并如是地安住，就真正能够获得最为圆满的正等正觉的果位，然后再通过讲法的方式告诉其他众生，让其他众生也循序渐进地修行，最终获得觉悟，从轮回中解脱。

以上所讲就是智慧度依心，也就是要了知心的奥秘，心的实相，从这个角度来修持一切万法皆是心的自性。

壬三、摄义：

摄义就是把前面所讲不调心的过患、修心的功德、以及善法恶法皆依心的意义作个归纳。

故吾当善持，善护此道心，
除此护心戒，何劳戒其余？

了知一切过患与一切善法皆依心所造之后，就应该善持、善护这颗道心，除了守护心的戒律之外，根本不需要其余的境界。反过来讲，如果我们忽略了守护心的戒律，不护持这个心，其他的境界也就完全没有作用，没有实义了。

颂词中以“善持”和“善护”对照本品的内容——正知正念，在注释中，将“善持”与“正念”相对应，“善护”与“正知”相对应。我们应该以正念来善加护持，善加把握；以正知善加守护这颗修道的心。守持正念，不忘正念叫做“持”；通过不忘失正念的方式反复观察三门叫做“护”。前面讲过一切学处的核心是护心，护心的方便就是护持正念，除了守护这颗心之外没有其他的方法。此处“戒”是从主次两个方面来讲，主要是守护心的戒律。如果按词句上的意思理解，很容易认为只要守护心就可以了，其他的戒律是多余的。很多论典中指出这种理解是错误的。因为此处主要是强调护心的作用，而并未说守持其他戒律毫无用处。

作为最精通如何护心的觉悟者，佛陀在经典中宣讲护心修法的同时，也讲了很多守护身、语境界的方法。别解脱戒的戒条很多直接针对的都是身、语不要犯错。那么应该

如何理解前面所讲的主次？护心的戒律是主要的，守护了主要的戒律之后，再守护次要的戒律，次要的戒律起到辅助的作用。比方说：在我们的院子里面有一棵芭蕉树或芒果树，为了防止野兽偷吃果实，我们要在外面修一个院子，外围的院子就相当于次要的戒律一样，中央的这棵果树才是我们最主要的保护对象。但是如果我们认为只要护心就够了，而疏于防范身、语的过失，那么就会由于身、语的行为过于散乱，自己的心也变得更加散乱。我们应该了知，身、语等其余的境界是帮助我们护心的方便，但是划分主次的时候主要是护心，次要的是守护其他的戒律。不护持身语，单独护心也很困难，而心护好了之后，其余的戒律也容易守持；反之，守好其他戒律也能够帮助我们护心。关键在于我们要从大局出发，把护心与护身、语等其他戒律之间的关系理清楚，如此便相辅相成，相得益彰，就可以把身、语、意都调整到最佳状态，调整到最适合我们修行的对治状态，这样就可以进一步调伏烦恼，使我们的修行蒸蒸日上。

学习佛法切忌望文生义，望文生义会对佛法产生很大的误解，直接误导自己的修行。我们不能看到文字就直接理解字面上的含义，不能认为只要把心守护好就够了，根本不需要守护其他的戒律。在《修心七要》当中专门针对这种想法有过宣讲，实际上这是一种过失。越是真正修心的人，对于身语的行为越重视，因为他知道身语意之间是相辅相成的关系，只不过要分主次而已。有些人经常引用六祖大师的话“心平何劳持戒”，认为自己的心很端正、很好，不用持戒了，而实际上并不是这个意思：“心平”的标准是很高的，不是指一般人随随便便说我的心很平静，就像大海无波一样，如果没有对空性的证悟，没有平等心，很难真正做到心平。因此，我们在理解佛经或者祖师密意的时候，还是应该依照善知识或可靠的注释准确地了知，之后再生起相应的定解，才不会出现错误。

辛二、护持方法：

如处乱众中，人皆慎护疮，
置身恶人群，常护此心伤。

前面两句是打比喻，后面两句是讲意义。比如说有一个人由于身体有伤口，他会很害怕其他人挤压或碰撞到伤口，使伤口再次疼痛或恶化。所以，如果处在闹市或乱哄哄的人群中，他会非常小心谨慎，把伤口保护得很好，避免再次受到伤害。通过这个比喻，我们也容易了知，可能很多人都经历过这样的事情，受伤之后尤其是在乱众中肯定会更加小心谨慎地保护自己的伤口。

颂词所要表达的意义是：我们这颗心就相当于伤口一样，而我们现在又处于遍满恶人的环境中。当然，恶人的标准有很多种，在普通世俗社会中，恶人是专指杀人放火等伤害他人的人，如果放在修行的角度来讲，恶人的标准或范围就很广：相续中有强烈贪嗔痴的人、不修行的人、不懂修行或者经常喜欢追求世间八法的这些人都称之为恶人。不

仅包括世俗中的坏人，也包括一般的普通人，普通人因为没有调心，所以相续中都有强烈的烦恼，都称之为恶人。我们应该了知此处与世俗的标准不同，佛经的标准是越往上越严格，范围越广。比方说，自己很迫切地想从轮回当中获得解脱的心，在小乘中是殊胜的善心，是百分之百值得鼓励而且也是千方百计要生起来的，但是这种只想自己解脱的心，当上升到大乘高度时就变成了恶心。所以，出现的场合不同，标准也就不同了。这里所讲的恶人并不单指那些穷凶极恶的人，而是泛指不修心的人、不调心的人，相续当中贪嗔痴烦恼强烈的人。也许他并没有违犯法律，也没有去做伤害别人的行为，但他所追求的东西、他内心的想法、还有他影响别人的方式，对于求解脱道的人来讲，都可能会形成障碍。我们置身于这样的恶人群中，能不保护自己的心吗？我们的心就像伤口一样脆弱，很容易受到其他人的影响而改变，如果我们经常和贪心很强、世俗观念特别重的人交往，那么我们的心很容易受到影响而转变。我们好不容易生起来的修道的心、大乘的心，很有可能因为长时间接触恶人，受到恶心的影响而放弃，这是时有出现的事情。

所以寂天菩萨提醒我们，如果处在这样的环境中，一定要小心谨慎，经常守护自己这颗很容易受伤的心。因为如果和贪心大的人交往，我们就比较容易产生贪心；和嗔心大的人交往，则很容易产生嗔心；相反，如果和有悲心的人交往，悲心容易增长；和有智慧的人交往就容易产生智慧；和希求大乘的人交往，对大乘的意乐就比较容易保持不退。环境对心会有影响，我们也应该学会在环境当中调心。

当然，这里包括两种情况：一种是可以选择一个好环境，比如寺庙或者佛学院这样的团体，因为在这样的团体中，大家有共同的目标，集体向善，在其中违缘障碍相对要少一些，比较容易常时保持自己向道的心。但是如果我们没有这样的条件，就必须要在守护自己的心上入手，经常观心，经常守护正知正念，这是非常重要的。比方说我们的胳膊受伤之后，为了不让它再次受到伤害，有两种方法：一种是单独处在一个环境中，不去和别人挤；另一种，假如不得不走在乱众中时，就要想方设法去保护手臂。

调心、守护心也是一样的，最好选择一个清净的环境。当然，在娑婆世界中，非常圆满的环境基本找不到，即便是寺院与一些修佛法的团体也难以十全十美。理想的地方是极乐世界，在净土中，所有的外境、所有的人都是有利于我们修法的，所以我们要发愿往生到极乐世界。但是在当前的情况下，如果找不到这样的团体，那么一个最重要的方法就是调心，好好地运用我们学习到的佛法来调伏我们的心，守护我们的心。经常安住正知正念，经常观察三门，把我们的心的放在善念当中，长时间地串习，就能够达到比较好的效果。

因此，我们要清楚护心的必要性，以及心在恶劣的环境中容易受到伤害的紧迫性，了知调伏、护持自心的方法，并小心谨慎地去护持。今天的课程就讲到这里。

