

入行论第五十四课

今天继续学习“护持正知之法”。“正知的前行”已经讲完了，现在开始讲第二个科判：

壬二（一同趋入）分四：一、观察三门状态；二、观后当控制；三、控制后作修心之行；四、成圆满学处之支分。

一同趋入可以理解为对身体、语言和心三门一同观察。即通过观察身体、语言、心而进入调心的状态。“一同趋入”可以从科判和颂词的意思如是理解。

癸一（观察三门状态）分三：一、观察身体所做；二、观察心之动态；三、开许放松之时。

科判讲了菩萨在修行、生活过程中应该如何约束身语意。我们要随时了知身语意的状态：何时处于修行状态，何时处于放松状态。总而言之，就如佛陀的教诲：修行不能堕于两边，而应该行于中道。中道有见解上、行为上和生活方面的中道。比如见解方面的中道：就是抛开极端的常见、断见，安住于中道；行为上的中道：既不能太散乱，也不能过于紧张，我们必须知道何时该紧，何时该松，松紧适度是行为方面的中道；生活方面的中道，就是不能过于奢侈，也不能过于贫穷，要远离这两端而行于中道。佛陀教育我们：身体的行为、说话、心态都不能走极端；修行、抉择正见等都不能极端，保持中道才符合修道的意义。

所以，如外道过于苦行也不行；过于追求享受，把一切的意义都放在享受上，也不行。佛陀告诉我们，修行时如果处于两个极端，心

会出现比较强烈的波动；如果处于中道，不管是身心，还是生活方式，都会处于相对比较平和的状态，心没有过多的波澜、动摇，有助于我们思维法义，安住在究竟的实相当中。这样的状态容易修行，容易了知一切现象的本质。所以，科判“观察三门状态”讲了很多菩萨应该做的行为法则，有些地方和小乘别解脱戒律的规定比较相近。通过学习颂词，我们慢慢了知了寂天菩萨如何阐述佛法的修行之道。

子一、观察身体所做：

吾终不应当，无义散漫望，

决志当恒常，垂眼向下看。

颂词讲了：在行走或坐的时候，眼睛应如何规范。“吾终不应当，无义散漫望”：我始终不应该放纵自己的眼睛，无意义地四处散漫张望。“决志当恒常，垂眼向下看”：我一定要下决心“恒常”地把自己的眼神垂眼往下看。目光在大概一米五到两米的距离，不能紧盯着自己的脚尖，也不能像到处扫射一样看得太远，这些都要注意。

这样规范我们身体的行为到底有什么必要？有人认为，我是修心的，只要管好自己的心就可以了，至于身体和口都可以放纵。但实际上，佛眼和佛智所观察到的、所宣讲的并不像我们凡夫所想。佛陀一方面讲了调心很重要，另一方面讲了调伏身语也很重要。我们调伏心的时候，也要调伏自己的身、语，通过调伏身、语也能约束自己的心，二者之间就是这种关系。为此，要求我们的行为应该如理如法地行持中道义。

作为一个佛弟子，为什么行为要如法？因为我们的行为和心有

关联，通过观察外在的行为可以了知内心的想法，外在的行为都是受心所支配。如果我们行走时动作很大、眼睛到处散漫地观望，就说明自己的心很散乱。所以，外在的行为和内心有一定关系。

作为一个大乘佛子必须要利益有情、利益众生，在利益众生的过程中，可以直接利益和间接利益。作为一个佛弟子，当然最好是一心一意利益众生，不要伤害众生。众生看不到修行者的心，但可以通过外在的行为判断。虽然一个人不代表整个佛教，但有时一个修行者的行为可以代表佛法，一般人是看佛弟子的行为来判断你所行持的教义是好还是不好。在这样的前提下，一个佛弟子的威仪、行为如理如法，比较寂静、调柔的话，就容易让其他人心生好感和信心；如果看到这个人的行为很粗野，非常不如法，别人当然对你直接产生反感，也会对你所行持、所皈依的教法心生不满。我们的有些行为可能为别人种下了解脱的因，有些行为则可能毁坏了别人的善根。所以，为了保护他人的心相续，作为一个佛弟子有必要行为如理如法，不让别人心生反感。

还有一个必要就是：身和心有关联。我们在走路时，如果眼睛四处张望，看的外境多，分别念就很多，分别念很多，内心就会产生很多不如法的心态。所以，为了有效地避免过多分别念的生起，佛陀在经典中对于眼神也有要求：走路时目光应该垂视前方一木轭许的距离，（木轭是套在牛头上的一种耕田工具，大约有一米到两米长。）不能看得太远，也不能紧盯脚尖。这样自己走路不会摔倒，还能够有效避免生起很多分别念。

总而言之，这是配合身体、心的修法，如果我们看的对境少，分别念自然就少，分别念少就不会生起很多杂念乃至烦恼，它是调心

的一种助缘和方便。

为了避免无意义的恶习生起，为了我们更好的调心，也为了使他人对修行者产生恭敬心。“决志当恒常，垂眼向下看”，对我们调心、修行非常有意义。修行者的行为能够影响人，我们看到有些人入佛门的因缘，就是因为看到修行者的威仪非常寂静，生起信心从而趋入佛门。所以，我们要如是地观察自己的身体，尤其是在眼神、目光方面做如是规定是很有必要的。

苏息吾眼故，偶宜顾四方，

若见有人至，正视道善来。

前面讲恒常垂眼向下看，但有时这种状态保持的时间过长了，眼睛容易疲劳。为了“苏息”我的眼睛，摆脱眼睛疲劳，就应该停下来“偶宜顾四方”，就是停下来休息，偶尔眺望四方。恰巧这时看到有人来，“正视道善来”，应该平和地正视他，温和地说声：“您好！”，就是“善来”的意思。

颂词的前两句是松紧有度，因为长时间盯着前方走路容易疲劳，修行也不容易进步，所以，此时应该舒缓疲劳。按照要求，不能一边走一边四处看，应该先停下再向四面眺望。前面一直专心守护正念，短暂休息时，正念的力量还在发挥作用，眺望四方也不会严重影响修行。休息好之后，又继续观察自己的身语意行为。很多修行者在行住坐卧四威仪中都能够观察三门、安住当下，能够随时保持自己的正念。

前面讲不能堕两边，不能漫无目的地四方观看，也不能紧盯一处

导致修行退步。第三句、第四句“若见有人至，正视道善来”是另外一层意思：如果恰巧在此时看到有人来了，应该怎么做？第一是正视，第二是道善来。正视就是眼睛应该平和正视对方，世间也是如此，如果你在听别人说话或者自己讲话时，最好看着对方的眼睛，别人就知道你在认真地听他讲，也说明你对此事比较重视。如果自己的眼睛游移不定，可能别人会误认为：你可能有什么其他的想法或者正在打什么鬼主意，对你可能会比较警惕。此处“正视”就是以平和正视的方式对待对方；“道善来”就是和他打招呼。“善来”是古印度的一个规矩，看到有人来的时候就说“善来”。汉族人打招呼是说“您好”，“善来”就相当于说“您好”。上师的《注释》中讲，以前修行者也有打招呼的规矩。有些噶当派的修行者是说：生起善心了吗？有善梦吗？有些地方的人见面说：愿三宝加被你；离开时说：愿莲花生大师加持你。每个地方有不同的风俗习惯。汉地的佛弟子打招呼喜欢说阿弥陀佛；告别时也说阿弥陀佛。这是一个很好的习惯，因为就在打招呼、送别的时候，互相说阿弥陀佛也能够增长善根、也是随念阿弥陀佛。总而言之，“善来”里面有很多内容。因为修行者除了内心当中要对别人有慈爱心，身语也应该表示慈爱。

一般来讲，慈爱主要是心，但身和语会不会有慈爱的业？《前行》中引用佛经说：慈身业、慈语业、慈意业，就说明身、语、意都有表现慈爱的业。慈身业：比如此处说平和地正视对方，自己的身体很恭敬对方，表现出关爱、微笑的姿态等；慈语业：比如此处说：您好！阿弥陀佛！善来！愿你安乐！愿你离苦等；慈意业：就是内心当中愿对方真实离开轮回的痛苦，离开痛苦获得安乐。

作为一个修行人，身语意都应尽量表现得温和，因为人们都喜

欢和感觉亲切的人打交道。菩萨的发心是利益有情，内心当中如果非常慈爱众生，那么必定会在身语方面表现出来。经常修慈爱的人，整个人会散发出一种慈爱的气息，自然就有一种亲和力、凝聚力，很容易让对方心生安全感与好感。非常温和、慈心很深的人，不单是人很愿意接近，即便是动物遇到他也不会回避。

比如在无著菩萨的传记当中，就是因为他的慈心修得非常好的缘故，所以在他修行的地方，狼等猛兽和兔子等食草动物都能够和平相处。猛兽见到菩萨能够生起慈心，强盗也被他的慈心所感化，继而心生善念，这样的例子非常多。因为菩萨慈心的力量非常强大，所以能够感染到对方。

当然，对我们初学者来讲，也许还无法真正地产生如此强烈的慈心。但是如果我们心中真正地愿一切众生都能得到安乐，而且无论何时何地遇到任何人，都很安乐地释放出一种善意的话，那么对方也应该能够感受得到。平时如果遇到很和善的人，我们马上就会很放松，觉得这是个好人，和他交往应该是非常愉悦的；但如果遇到一个凶神恶煞的人，我们对他自然就会产生一种警惕感，觉得不安全，想赶快离他远一点。

菩萨是以利益一切有情为目标的，想要利益对方，就不能把人吓得远远的；与对方有了距离感，很难做到直接的利益。所以如果我们表现得很柔和，经常说善语，就能够影响对方、感染对方，即便他不会马上对佛法生起信心并开始修学佛法，但至少他对修道的人会有好感。今生当中他也许暂时没有因缘，但是如果他对修行人、对修菩萨道的菩萨有好感的话，也会成为以后被菩萨摄受、利益的因。

菩萨利益众生，并不是单单是度化因缘已经成熟了的人，同时也在为其他众生播种下解脱的种子。因此，我们不能只观察菩萨成功地度化了多少人，除此之外，还要看他 and 多少人结下了菩提缘。以放生为例，我们发菩提心买生，为它们念诵佛号。在这些众生当中，有些可能仅仅听闻佛号就能够得到很大的利益，有些只是种下一个因缘，但这个因缘不会无缘无故地散失，是众生以后值遇佛法、修学佛法的一个正因。

在和别人交往的时候，不管他学不学佛，如果我们都能够以一种比较温和的、让对方愉悦的方式来交往，这在佛法当中就叫做结欢喜缘。那么，令众生对我们心生欢喜的最大目的是什么呢？暂时来讲，我们在轮回中漂流的时候，如果以前和很多人结过欢喜缘的话，这一世当中我们就会得到很多人的喜爱，很多人会来亲近、帮助我们，形成更多的顺缘与助缘，对我们会有很大的帮助。从长远来讲，如果和众生结过欢喜缘，那么我们在修行过程当中就经常遇到修行的助缘——或者他会成为我们修行的道友，或者他以后会成为我们度化的对象。正因为结过欢喜缘，在我们成道以后，他看到我们自然而然就会产生欢喜心，让他发菩提心也好，让他修空性也好，他都会很愿意听我们的话，这样度化起来就比较容易，比较方便。

所以，我们不能小看自己对他人温和的身语姿态，以及别人对我们生起的欢喜心，尽管这些看起来似乎都是小事情，但是因为菩萨是要生生世世利益有情的，即便不能直接度化，也要间接地结上善缘，菩萨度化众生的时候每一个善缘都是很重要的。实际上，保持身语温和，除了能让自己调心，也能让其他人对我们本人，或者我们温和姿态的来源佛法心生一念欢喜，这对双方都是有利益的。

因此，度化众生不一定要把他度化到极乐世界才算成功的，也不是让他成佛了或让他真正地皈依了才是成功。实际上，即便是在一刹那让他心生一丝善念，对我们产生一念的好感心等等，这些都是菩萨在修行过程中应该做的。我们总是想做大事，但以我们现有的能力可能还做不了，所以能令众生愉悦、安乐以及种下善缘的小善根我们也要精进地去行持、贯彻，因为很多大善根都是由微小的善根点点滴滴汇集而成的。

为察道途险，四处频观望，

憩时宜回顾，背面细检索。

在稍事休息后准备启程之前，我们应该四处频观望：观察道路是否有歧途，或者是否有危险的地方。“频观望”不是大致地看一下，要观察清楚。在古代，很多住在深山古寺里面的修行者去城市化缘的过程中，往往需要穿越森林和山地，所以就要观察是否有歧途，因为走上歧途就会耽误很多时间；或者观察路途当中是否会有危险，会不会遭遇盗匪、猛兽等等，必须要仔细观察，频频观望。没有危险就行进，有危险就想一些相应的对策。上师在讲经当中提到，玄奘法师等很多大德以前在求法的路途中，遇到过很多的道路方面的危险以及歧途等等，所以务必要仔细观察分析之后，再做一个比较准确的判断。

此处所讲的内容不仅与修行人以及住山的出家人有关，实际上，即使住在城市里也需要观察。比如我们在过马路的时候，也要观察路途有没有危险，也要四处频观望。有些素质比较高的司机经过路口的时候会减速，会注意观察是否会伤害到行人，但也有些司机就

是横冲直撞，根本不加观察。当然，司机如果肇事的确要承担法律责任等后果，但作为行人来讲，如果因此受伤或死亡，就不值得了。所以我们在过路的时候，也需要仔细观察，看对面或旁边有没有车过来，观察好之后再决定是否过马路。因此我们在城市当中，在平时的环境当中，都应该观察怎样走路，观察前方一定的距离，要养成一种仔细、认真观察的习惯。

我们看第一个科判是观察三门状态，首先是观察身体所做，重点就体现在观察。走路的时候也需要观察。人身是很难得的，得到人身之后，应该利用它去做最大的利益。当然，一旦业力成熟我们也没有办法，但如果并非业力所致，而仅仅是因为不观察的缘故，导致了生命的违缘，或者身体方面出现违缘，以至于不能顺利地闻思修行，这是很大的损失。所以，不管在什么样的环境当中，我们都应该存有这样一种高度警惕的忧患意识。

接下来，由仔细观察道路过渡到下一个颂词：观察自己的发心，观察身语意的必要。也就是说，一件事情该不该做，通过观察之后就可以有一个结论。此处观察：我的身体处在什么状态？我走路的时候，旁边有没有什么违缘或伤害？习惯这样观察之后，再观察自己的语言和心，如果处于合理的状态当中，那么就能够直接或间接地帮助到自己的修学，守护自己的心。

“憩时宜回顾”：我们在休息的时候，应该观察自己的四周，看看有没有危险接近，或者是否有什么东西遗漏。“背面细检索”：是指在后面或者在自己的四周，都应该仔仔细细地观察。有时会出现这种情况，当我们坐下休息或者坐车的时候，如果在离开之际没有仔细检查，很多人会遗漏各种物件和器具：包、钱、雨伞或其他东西，损

失财富的情况时有发生。之后就会很自责、很懊悔，实际上这都是因为没有养成仔细观察的习惯而导致的。

那么，这对修行有没有伤害呢？好像并不会带来直接的伤害。但是有些时候，因为丢了东西，或者因为没有观察好的缘故，让自己或亲友出了事，就会影响自己的心处于不稳定的状态。如果自己的心产生了波动，负面的压力就会很大。因此，养成仔细观察的习惯有很大的必要性。在即将离开的时候，观察有没有遗漏东西，观察四周有没有危险，这些都应该仔细做。确保万无一失的时候，才可以继续前行。

前后视察已，续行或折返，

故于一切时，应视所需行。

观察好周围的情况之后，我们才能决定是继续走下去还是折返。如果前面的路断了、塌方了，有洪水、猛兽或强盗，这时就应该暂时放弃不再走。在所有时间里，我们对于身体的行住坐卧四威仪都应该仔细观察。“应视所需行”：我们的行为应该依所需而行，观察身体有没有在如法的位置上。观察不仅对于修法非常重要，同样也适用于我们日常生活中的一切状况。我们在做任何事情之前都需要观察：做这件事有什么必要？对我自己的修行有什么必要？对利益众生有什么必要？如果对众生有真实利益，那么，牺牲我自己的一些时间和精力也是在所不辞的。或者有些事情看上去对众生没有什么直接利益，但是对修行有帮助，能够增长我的道心，也应该去做。如果对众生与自己的修行均没有多大利益，观察之后就应该放弃。

因此，我们在修行过程当中，做任何事情之始都应该先仔细地

观察，这是一种智者的行为。在《萨迦格言》与麦彭仁波切《君规教言论》中都有类似的教证。智者在做事情之前都要提前观察，观察我做这个事情有什么必要性？会出现什么样的障碍和违缘？如果出现违缘应该怎样应对？智者事先都有预案，所以如果出现状况都会有准备，有准备就可以解决问题。如果已经认真观察好了，还是出了事情，那么也不会有过度懊悔的地方，因为毕竟是事先通过思维和观察而做出的决定。所以格言中讲：事先观察是智者，事后懊悔是愚夫。如果做任何事情都非常迷糊，不知道该不该做，不观察就开始做事，做完之后又开始懊悔，这就是愚者的一种法相。愚者在修行的时候，也会出现类似的情况。

除了在走路的时候要“应视所需行”之外，也应将这种行为贯彻到修行和日常生活当中。作为佛法的修行者，应该有智者之相。做事之始详细地观察，让自己处于清醒的状态，不仅有助于观察三门，也有助于生起正念。

欲身如是住，安妥威仪已，

时时应细察，此身云何住。

我们在做事之前，首先要用心，要清楚心的状态，清楚我们的身体应该如何安住。作为一名修行者，身体、行为方面应该尽量地按照佛陀的教诲去做。当然，上师在讲记中讲，如果我们的习气很深厚，那么有时想做也不一定完全能做得得到。不要说一般的众生，即便是已经断除了三界烦恼的阿罗汉，习气也很难改变。有些阿罗汉由于前生经常转生猴子的缘故，所以还是会蹦蹦跳跳，也有些阿罗汉喜欢照镜子，但是蹦蹦跳跳并不代表内心不寂静，喜欢照镜子也并不

一定是因为对身体有贪著。

前面讲过，可以通过观察外在的行为分析心的状态，但是这个准则并不一定适用于阿罗汉。因为阿罗汉内心的烦恼已经完全调伏了，只不过由于习气比较深的缘故，所以在成就之后，外在的行为仍然有以前的习气。因此，我们不能以阿罗汉为参照，为自己的放纵安立借口。我们与阿罗汉的不同之处在于：阿罗汉内心没有烦恼，我们则烦恼炽盛；阿罗汉的外在行为不会对内心造成任何影响，而我们的外在行为就会影响到内心。

因此，我们必须详细地观察自己的身体：这样做是否如法，要尽量按照佛陀制定的准则去安住，如此就能够有效地阻止很多恶行的发生。而且，即便是按照佛陀的教言把身体的威仪如是安妥好之后，还要时时细察。因为我们行持任何一种威仪都不是一两秒钟的事，短时间肯定比较容易将身体安住在规矩的状态，但随时间的流逝，还是要继续详细观察——我这个身体是不是真实地按照最初的设想在安住，发现错了就要调整；如果身体正在按照预先的状态在安住，就继续保持；过一段时间，再观察一下身体有没有出什么问题，如果正确就继续安住；如果出现问题，反观之后马上调整。

我们今天所讲的内容都和观察身体有关，身体与心关系密切，身体的行为可以影响到心的状态。虽然将行为调整得如理如法，也不见得就能完全调伏心相续，但是至少已经提供了一个很好的加行基础——比较容易调伏自心。如果身体散乱，心也会容易散乱。希望大家在修行过程中尽量去领悟其中的含义，尽量按照《入行论》所讲的法义去践行。