

《入菩萨行论》第109节课

发了菩提心之后，今天我们一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。本论宣讲了一个凡夫修行者应如何转变自私自利的作意、发起利他菩提心的殊胜窍诀。众生之所以流转轮回，就是因为相续当中的无明我执，由我执产生我所执，由我所执造罪，由此流转轮回。我们自己要从轮回中获得解脱，必须要放下我执；而要成就佛道，也必须要放弃我执，不管是救度自己还是众生从轮回中获得解脱，都须要发起利他心和菩提心。

《入菩萨行论》是引导我们从自私自利的作意当中彻底解脱的殊胜方便。本论的十品，从第一品“菩提心利益”到第十品“回向”，都和利他的修法有关，或者说主线就是利他。而对于利他，从正面讲是生起利他心，从反面讲是断除自利心，这相当于修持同品和断除违品。在《修心七要》中也讲到，所有的过失皆归一——自利、我爱执。所有的过失既然都归于自利，我们就要断除自利，而对治自利最好的修法就是利他。当我们把注意力放在自己身上，就没办法将注意力同时放在其他众生上面；同理，我们把注意力放在其他众生上面，也就没办法把注意力同时放在自己身上。之所以我们的我执这么重，就是没有修持过利他导致的，现在要从自利的深渊解脱出来，修持利他是一个很好的方便。

修持利他是解放自私自利的心态，将我们的心态对众生开放。这个利他心其实是一种平等心，我们没有修利他的时候，这个心是有偏袒的、不平等的。如何偏袒呢？偏着自己的相续、自己的党派，不关心其他人的苦乐。我们要对治它，要修持利他心，以此慢慢平息偏袒心。所以平等心也是利他精神的一种表现。

另外，通过自他平等也可以逐渐趋向于究竟法界实相的平等。

当然，最究竟的平等，比如生佛平等、轮涅平等、内外平等，那种大空性、大平等的究竟实相，和这里所讲的平等还是有不一样的地方。但是，修持自他平等是趋入究竟平等的基础。如果我们修利他心、菩提心时，能够做到自他平等，那么这个平等就是我们趣入更深层次平等的殊胜方便。所以，菩提心既包括利他悲心，也包含了空性实相。

修持菩提心时要抓住一条主线，也就是泯灭自利心，修持利他心。从第一品到第十品都是让我们来修持利他，放弃自利，不管是让我们忏悔也好，受持菩提心、不放逸、正知正念也好，还是安忍、精进、禅定、智慧也好，最后将一切功德回向给众生也好，这里面其实都贯穿了一个利他的主线，都是让我们生起利他心，打破自私自利的我爱执和作意。

仔细观察一下，这条主线是非常明显的。沿着这条主线去思维、去修行，随着学习《入行论》时间不断地增加，学习的深度不断地拓展，相续中自利的心、我爱执的心逐渐

就会淡没，利他的心逐渐就会生起来，这是我们学习《入行论》最初应该有的一种认识。在这个认知的基础上，再进一步地去观修《入行论》中的殊胜窍诀，这样观修之后，我们相续当中就可以真正地生起利他心，生起菩提心。当利他菩提心生起来之后，轮回根本的我执、我爱执就可以消灭。再进一步修持菩提心，我们就可以证悟殊实相，有了度化一切众生的能力。如果我们自己获得了证悟实相的能力，就可以帮助众生来证悟实相；我们自己通过修持菩提心来成佛，也可以帮助众生成佛。所以，可以说《入菩萨行论》是让自他从轮回中获得暂时和究竟解脱的殊胜窍诀。

我们在学习第七品——精进品。“进即喜于善”，精进就是对于善法，尤其是大乘善法的一种欢喜。当然，大乘善法包含了小乘、世间的善法，大是可以包小，而小的不能包大。在讲大乘善法的时候，并不意味着就要排斥小乘或者世间的善法。而且如果生起了大乘善法，里面就已经包含了让众生解脱的善法，以及世间的善法。

我们已经学习了对治精进违品的三种懈怠的教言。现在学习的是修持它的四种助缘——欲坚喜舍。四种助缘当中，第一个是希求心：对于善法的希求，它的根本是思维业因果；第二个是自信，在修持善法的时候，应该有一种我能够修持善法的自信，也有一种我能够断除烦恼的自信，以及能力的自信；第三个助缘是欢喜，我们修持大乘教言时，应该有一种欢喜心，就像小孩子做游戏那样一直耽着、无有厌足。无论修菩提心、修利他，还是讲法、学习，应该有一种耽着、无厌足的心态，这个就是欢喜。

这三个助缘已经学习完了，今天要学习第四个助缘——放舍。

壬二（放舍）分二：一、无力为之暂时放舍；二、完成后彻底放舍。

放舍就是舍助缘。当然，这里的放舍有专门的含义，科判讲了两个方面，一个是暂时放舍，第二是彻底放舍。所谓暂时放舍，就是当我们无力再继续修某个善法的时候，就暂时放松休息一下；第二个是彻底放舍，一个善法做完之后就把它放弃，然后做其他善法。只有把两个意义合起来观察，我们才能够懂得寂天论师这里所讲放舍助缘的正确含义，才不会颠倒误解。

癸一、无力为之暂时放舍：

身心俱疲时，暂舍为久继。

修持善法过程中，身心比较疲倦的时候，要暂时放下这个善法，目的是为了能够长久、继续地修持善法。

暂时放舍包含了三个要素：第一“身心俱疲时”，第二“暂舍”，第三“为久继”。“身心俱疲时”是说在哪种状态下，我们可以修持这种舍助缘。

当然，舍助缘是为了精进。我们可能会怀疑，这里让我们放舍、休息，和那种大乘锲而不舍、白天不休息晚上也不睡眠地精进，是不是有抵触呢？一方面让我们对善法要有

欢喜，要精进，一方面在精进的时候，需要放舍，二者之间有没有矛盾？其实，放舍是精进的助缘之一。为什么要行持这种暂时的放舍？因为大乘的修法是一个长期性的行为，并不是通过短时间的、突击性的修法就可以达到目标。如果是很小的事情，我们突击一下，冲过去就完成了。但是大乘修行是一个很长时间的行，短时间无法达到目的，这个时候需要我们有一种策略，才能做到长时间保持修法的状态。所以在适当的时候稍微放松一下，就显得非常有必要。

第一“身心俱疲时”，何时修持舍助缘，有一个特定的时间段，就是“身心俱疲时”。我们是欲界人道的众生，并不具足铁一样的身体，非常坚固的心：我们的身体是血肉之躯，所以会有体力衰退的时候；我们是初学的凡夫菩萨，所以心也有感到疲倦的时候。如果我们的身体体力衰退，心也很疲倦，这时就很难继续承担我们要做的事情。在这个状态下继续为之的话，有可能会出现阻碍我们修持菩萨道的情况：第一是身体彻底垮掉，第二是内心极度厌倦，一想到菩萨道、菩提心，我们就非常的厌倦。就像一个人胃口不好的时候，看到油腻的食物，马上就会产生恶心呕吐的感觉，非常不想接近这种食物。我们在修菩萨道时如果不注意调节修行，我们的心也比较容易出现这样的状态，所以适当的放松就显得非常有必要。

当然，以前上师在讲舍助缘的时候，讲到“身心俱疲时”这种暂舍，是不是意味着什么善法都不做呢？不是这样的。当高度集中、高度密集去投入修行的时候，身心很容易疲惫，这时需要舍助缘，把这种密度减下来，把强度减弱，稍微放舍一下。但并不意味着，我们处在放舍的助缘当中，每天早上起来头也不用磕了，百字明也不用念了，功课也完全放下，什么都不思考了，完全专注在世间法当中，这并不是舍助缘所讲的意思。

舍助缘是有暂时放弃的意思，如果修持善法的密度太强，我们就放松密度，强度太强就放弱强度。但我们还是要坚持每天的课诵和基本的善法，我们的善心也不能够放弃。在这个基础上，其余高强度的、高密度的暂时放松一下，这是舍助缘的含义。

然后是“暂舍”：暂时的舍弃，暂时的放松，暂时把事情搁置。世间上是一星期休息一到两天；佛学院学习佛法，在每月的初十、二十五休息，现在汉僧也是一星期有一天的休息时间，半年、年终的时候有几天放松；在菩提学会当中学习佛法，国庆节和春节也会放假。我们的身心通过半年或者一年的学习，比较疲惫的时候，稍微放松一下，做一下缓冲，重新来累积身心的能量。

舍助缘的目的是“为久继”，这是最重要的一点。“身心俱疲时”不是最重要的，“暂舍”也不是最主要的，最重要的就是“为久继”。为什么要修持舍助缘？就是为了能够长久地修持善法。

前面我们讲到，大乘菩萨道是一个长期行为，并不是几年或者一辈子的行为，而是

乃至成佛之前我们都要精进于此道的行为。所以在大乘经典当中，教诫菩萨为了成就佛道要有心理准备。显宗共同的说法是，三个无数劫的时间修菩萨道。当然，如果修持净土、密宗等一些殊胜方便，或者根基够利的话，时间不需要这么长。那么，为什么佛陀要讲三个无数劫的时间呢？就是让我们对大乘的修道有一个打持久战的心理准备。如果短时间当中，我们没有修成功，心理也能够承受。在修菩萨道过程当中，如果短期出现一些违缘，也可以承受。反正没有成佛之前，都需要精进。

此处的“为久继”，是为了长久、继续地修持菩萨道，所以我们才在“身心俱疲时”暂时的舍弃。因此，我们在看法本的时候，要理解暂舍的真实内涵，其实它的目的就是让我们长久继续修持善法，而暂时的把善法搁置下来，或以稍微轻松一点的方式来进行休整。

癸二、完成后彻底放舍：

对照前面科判，前面是无力为之的时候对善法暂时放舍。比如说我们在学《入行论》当中，或者我们自己觉得身心疲惫，或者是上师估计到我们在这时可能会有点疲惫，所以统一安排时间休息。像这样，在做一件善法过程当中我们分几段时间来把事情做完，其实是很有必要的。精进是一种欢喜，如何才能对修菩萨道保持恒常的欢喜呢？其实中间略做战略性的调整是非常有必要的。

上面是讲无力为之的时候暂时放舍，这里是讲完成后彻底放舍，一件善法做完之后，要把这件善法彻底放舍掉。当然，彻底放舍的含义，也要正确理解。颂词讲，

事成应尽舍，续行余善故。

一件善法完成之后，就应该把它“尽舍”——完全放下，为什么呢？以此我们可以继续做其他的善法。

这个颂词也是有几个关键的地方。应在什么情况下修持舍助缘呢？事成的时候，对应前面“身心俱疲时”。然后是“应尽舍”，对应前面是“暂舍”。它的目的是什么呢？为了“续行余善”。

我们修持菩萨道，虽然修持放舍助缘，但是总的闻思修相续不能彻底放舍。这个总的闻思修相续，其实是很多个体或者分段的善法连接起来的，就像念珠是用一根绳子穿起来的一样。我们从发心到成佛也和念珠一样，这个总的相续我们不能放弃掉，整个闻思修的过程不能放弃掉。念珠是一颗一颗组成的，而要完成菩萨道修行，我们修行佛法的资粮要一件一件地去完成，这一颗颗的念珠就相当于修菩萨道过程中这一件又一件的个体善法。比如说，学了《入行论》，再学前行，再学密法，或者说我们修持布施，修持持戒，修持禅定，或者百日放生，或者念大自在祈祷文，像这样修持一个一个的善法。所以，我们会做很多个体的善法，这些个体的善法做完之后，就把它彻底地放舍，放舍之后我

们再开始做其他的善法。

所以，当前面的善事已经做完之后，也即事成的时候，应该尽舍。可以从两个方面来理解“应尽舍”。第一个就是这个事情做完了，因为要做其他事情的缘故，我们就把它放弃。第二个意思，在我们的内心上面，不要再过多地去纠结这个事情。如果做完之后还在过多地纠缠在这个上面，我们就没办法把时间、精力等再放在规划或者实行下一个善法上面。任何一个事情都是这样的，一个事情做完了就放掉，把所有的精力时间投入到下一个善法上去。

当然，善法与善法是相续的，这种心态不能放。但是，事情本身已经完成了，我们就不能再过多地纠结这个上面，否则的话，每天都这样想，到了第二天还在想昨天这个怎么样，前段时间这个善法怎么怎么样，其他事情就没法做了。因为凡夫人还没有无分别智慧，所以他在专注一件事情的时候就没办法专注其他事情。一个事情做完了，如果我们的的心还在耽着这个已经过去的事情，我们就没有办法规划以后要做的事情，或者现在应该做什么事情。

所以，做完之后为了做其他善法的缘故，我们的心也不能过于纠结以前已经完成的事情，已经做完了心中就放下。放下之后不用再纠结它，怀念它，不管做得好也不好，我们就放弃，放弃之后就开始做其他的善法。

“应尽舍”的意思是这两个方面，这个事情做完之后就放下，同时心里对它的耽着也放下。

关键是“续行余善故”，我们要继续地行持其余的善法。对于善法，首先要有一个总体的规划，然后一步一个脚印脚踏实地地去落实。所以，我们要保持做完之后就放弃掉，然后再做下面善法的心态，只有这样，我们才能高质量地完成要做的善法，要行持的菩萨行。

所以，什么是放舍助缘，什么样情况下修持放舍助缘，这须要搞清楚。当然，主要思想仍然不离精进，放舍也是精进，也是对善法的欢喜。如果离开了精进的这个总的意义去看放舍，我们就有可能对舍助缘产生不必要的错误认知，这就不是寂天菩萨的本意了。寂天菩萨写这个放舍助缘的颂词，其实是让我们精进的一个策略。

总之，我们要搞清楚什么情况下修持放舍助缘，第一是身心疲劳的时候，第二是事情已经完成之后，我们要调整自己的心态。放舍助缘是有时间、有环境条件的，我们不能说：“我很精进，我主修精进的放舍助缘”。不能把舍助缘作为精进的主要修法，否则的话，我们肯定天天都在放舍、暂舍、尽舍。在精进过程中，什么时间修持舍助缘，需要了知。

可能我们凡夫人看到这四种助缘的时候，哪种助缘最喜欢呢？“舍助缘最喜欢”，又

可以休息了，又可以放舍了，其实这个时候我们身心总体的状态是属于一种懈怠。这种懈怠的心理和舍助缘的精神完全是不相应的。

所以，对于舍助缘应该观察好它的时间点，然后适当地去修持。上师在讲义当中也是讲，虽然寂天论师这里讲修行善法时应该有舍助缘，但是如果你对法特别欢喜的话，没有舍助缘也可以。其实上师他自己也是这样给我们示现的，只不过考虑到弟子们的身心，有时会安排一些休息。

所以，应该把舍助缘应用的时间点搞清楚，否则比较容易误解它的含义。以上讲完了四助缘。

辛二(依助缘精进修持)

按照华智仁波切的科判，首先是修四助缘，然后是出二力——实行力和控制力。这里的“依助缘精进修持”，其实就是实行力。通过实行的方式生起正念，是非常重要的，所以要依靠助缘来精进修持。这四种助缘，在修持精进时是必需的，前面已经把它们讲完了，下面就讲了如何依靠四助缘来精进修持。下面的科判和颂词，其实都没有离开前面助缘的精神，然后在此精神下精进地实行，所以依助缘勤行是一种实行力。

分三：一、精进修持对治之方法；二、断除罪过之方法；三、成办同品之事。

首先是精进修持对治烦恼，第二是断除罪过，最好不出现罪业，如果出现罪业就去制止，第三是成办同品，所谓同品，就是我们应该恒时依靠正知正念，并依止殊胜的上师善知识来精进修法。

壬一(精进修持对治之方法)分二：一、勤持不放逸；二、勤持正念。

不放逸和正念，在第四、五品讲过，意义大家应该没有忘记。简单的说，不放逸就是一种小心谨慎、特别专注的状态，正念是不忘失善法。可以说，不放逸和持正念，是我们对治烦恼、对治罪业最有效的手段。

癸一、勤持不放逸：

沙场老兵将，遇敌避锋向，

如是回惑刃，巧缚烦恼敌。

沙场上经验丰富的老兵老将，遇到敌人兵刃的时候，能够善巧地避开别人兵器的锋向。如是，修行者也应该善巧地回避烦恼的利刃，并巧妙地制伏烦恼的怨敌。

寂天菩萨使用比喻很善巧，以此来开显深奥的法义。遇到烦恼时应该如何对治呢？不放逸如何体现呢？就用比喻来说明。因为世间的例子，不管是什么样的人，都是容易经历，或者听说过，或者看到过，或者比较容易思考，而修行上的事情对很多人来讲都没有经验。我们对世间法多多少少都有些经验，但是对更深层次的，能够引导我们出离世间的佛法，很多人都没有经验。对这些修行上很抽象的概念，很抽象的修行方法，如何

才能让我们比较轻松地理解呢？使用比喻。

所以，此处讲到了“沙场老兵将”。不管是学历史，还是看小说，看影视剧，里面都会出现沙场交锋的场景，我们对于沙场中两兵对垒互相砍杀的情景相对比较熟悉。

此处就使用这个世间的比喻来说明问题。我们和烦恼作战，也是一场战争，作战的地方就是心的沙场。“老兵将”就是这些修行有素的老修行人、菩萨，他们对待烦恼是什么样的，我们应该学习他们的经验。上师或者这些老修行者，他们带领我们修行，带领我们出离轮回、抗拒烦恼，把经验介绍给我们，我们就应该谦虚随学。通过他们的牵引，自己的努力，逐渐就可以调伏烦恼怨敌。“沙场老兵将”带新兵的时候，言传身教，新兵如果谦虚地随学，他就能学会很多保护自己和制伏敌人的诀窍。

那么，这个久经沙场、经验丰富的沙场老兵将，他遇到怨敌的时候是怎样做的呢？有两个步骤。第一是“遇敌避锋向”，避免对方的兵器伤害自己；第二，避免自己受伤害的之后或者同时，想方设法把敌人制伏。

老兵将面对敌人的时候，第一个要做的就是不要被敌人的利刃击中，当别人的刀剑砍来的时候，要么是跳开，要么就用手中的兵器去格挡。总之，不能让对方的兵刃击中自己，如果击中的话，自己就会受伤倒地，失去战斗力，就没办法制伏敌人了。所以，老兵将遇到敌人的时候，首先是不被敌人的利刃所中，灵巧地躲开，之后再设法摧毁对方。当然，对方如果也是一个老兵将，也懂得躲开兵刃，然后再来反击，这个时候就看谁的经验更丰富，战斗力更强了。

分析完以上的情况，再来看对应修行中的意义。

“如是回惑刃，巧缚烦恼敌”：同样的道理，我们在和烦恼作战的时候，也应该首先善巧地回避烦恼的利刃，然后再以善巧方便束缚烦恼敌，或者说彻底地降伏烦恼怨敌。

和烦恼作战的时候，如果我们相续完全都是殊胜智慧，就没有作战的可能性了，或者我们内心全是烦恼，也没有作战的可能性。什么情况才会作战呢？第一是有敌方和自方，以前我们相续当中充满了烦恼，基本上是没有战争可言的，因为心里都是烦恼，烦恼和烦恼不可能打起来。

而自从我们苏醒了修行的种姓，依止了上师善知识，开始修习佛法，知道了轮回和烦恼的过患，之后内心产生了想要修行的念头。这种想要修行，想要摆脱轮回，想要灭除我执的念头，一生起来就有了敌对面，这个敌对面就是烦恼。我们自己这方是想要摆脱轮回的心、修法的心、菩提心，敌方是阻碍获得解脱的我执、烦恼、习气，这时它们就成了对立面。那战场在哪里？其实在心里。我们自己相续中的这些老旧习气的“保皇派”，以及想要推翻我执统治地位的这个“改革派”，它们的战场其实就在我们的内心当中。

当我们内心中产生烦恼，这时怎么做就显得很重要。所以，第一就是要“回惑刃”，回

避烦恼。简单的讲，就是我们不要被烦恼伤害。如果烦恼生起来，我们被烦恼伤害，我们就会受伤，并丧失抵抗的能力，然后像下面的颂词所讲的一样，我们可能会失去“生命”的。

怎样才可以像老兵将遇到敌人兵刃时一样，能够躲避或者抵挡呢？其实生起烦恼的时候，首先要避开它，不要让烦恼伤害我们，比如避开生烦恼的环境，或者压服自己的非理作意等。像这样的话，烦恼生起来了，有一点苗头之后，我们要去回避它，如果顶着它，我们容易被烦恼击中，因此受伤。

怎么样回避呢？其实就是不要被它伤害到。比如贪心产生了，我们就开始修持不净观、无常观，或者忆念自己的戒律。嗔恨心产生了，这时候如果大发脾气，就说明我们被嗔心的烦恼击中了。我们就要思维嗔患的过患、安忍的功德，安住在慈悲的正念中，这就是避锋向的一种表现。

通过避开烦恼怨敌利刃的锋向，在自己没有被它伤害的同时，还要想方设法地去束缚它，不要让它发展，然后通过空观的实相智慧，彻底把它予以摧毁。这里以喻意对照的方式，表达了勤持不放逸。

勤持不放逸其实就是我们在对付烦恼的时候，应该小心谨慎、特别专注，如果不专注谨慎，我们就有可能被烦恼伤害，就没办法调伏烦恼了，所以这里教诫我们勤持不放逸。

癸二、勤持正念：

战阵失利剑，惧杀疾拾取，
如是若失念，畏狱速提起。

“正念”我们前面分析过了，主要是不忘失善法。

颂词字面意思是，当我们在战场上，如果手里的利剑等兵器不小心脱了手，因为害怕被杀的缘故，我们会马上把它捡起来。同理，在修行过程中，如果丧失了正念，我们也应该以畏惧堕地狱的心态，速速地拾起正念。此处也是喻意对照的方式。

作战的时候，战士最重要的工具就是利剑、长枪等武器。利剑有两个功效，第一是保护自己，第二是杀死敌人。当我们在战场上失去利剑的时候，它的功效就丧失了，既不能够保护自己，也不能够杀死敌人。在这种情况下，无论受过训练的人，还是一般的人，都会非常害怕被杀。自己没有利剑，对方手上有利剑，差距就很悬殊。以“惧杀”的缘故，就要“疾拾取”，会想方设法、马上以快捷的行动把利剑重新拾在手上，用来抵抗或者杀敌。这是比较容易理解的比喻。

而在和烦恼作战的过程当中，正念就是我们的武器，它也是具有两个功效，第一是保护自己，第二是消灭烦恼。对于自己，最好的保护就是忆念善法，不忘失善法。当我们

的分别心安住在善法上，出离心、菩提心、空正见生起的同时，它是不会再去忆念烦恼的，我们就不会被烦恼伤害，同时还可以消灭烦恼。所以正念是修行人保护自己、消灭烦恼的最好的利器。

如果我们在修行过程中，基于各种各样的原因，丧失了正念，我们会忘记对治，没办法通过正念的方式来对治烦恼，即没办法保护自己，也没办法消灭敌人。所以一旦忘失正念，我们就应该“畏狱”，如果忘失了正念，没有对治，就很容易造恶业，造恶业就会堕地狱。因为非常害怕地狱的恐怖，所以我们会迅速地拾起正念的利刃，开始忆念善法。

在这里，世间人害怕身体被杀死，修行人害怕慧命被杀，堕地狱感受长时间的痛苦，都同样是畏惧严重后果，然后就想到保护的措施，或者抵御的方法。

正念的确是修行人很好的一个防御武器。失念的时候，我们应该“畏狱”，非常害怕地狱。当然这里有一个前提，必须对地狱的可怕和堕地狱的因有非常清晰的认知。有时因为学习佛法的时间不长，对于地狱的恐怖认知不深，所以有些人就会说：“堕地狱就堕地狱吧，地狱也没什么可怕的。”但是，一方面自己说不害怕堕地狱，另一方面如果自己稍微犯了什么事情，被关进监狱的时候，他就非常害怕。其实人间的监狱和地狱没办法同日而语，但烦恼涌现的时候，往往就容易口出豪言，说出像“我不害怕，堕地狱就堕地狱吧”这类无知的话。其实这是对地狱的法相、地狱的时间、痛苦的程度等，没有认真思考过。

当然，地狱我们没有看过，但如果能现量见到地狱的话，没有人敢说这种大话的。那么，没看到怎么办，佛给了一个方法。佛陀的慧眼完全地照见了地狱的情况，所以在经典当中，为我们描绘了地狱当中的惨状，各大祖师也详详细细地解释了地狱的惨状，要求我们这些没有亲眼见过地狱的人，对佛菩萨所描绘的这种地狱状况，进行观修。观修之后，虽然我们没有亲堕地狱，没有见到地狱，但是通过观修的力量，也可以知道地狱的可怕，这使我们对地狱的果产生极大的畏惧。

了知了地狱果的恐怖，我们再来观修它的因是什么。《大圆满前行》中，第三品讲轮回痛苦，第四品讲到业因果，果就是六道轮回，尤其是地狱的痛苦，堕地狱的因是杀生、偷盗、邪淫等上品恶业。如果我们对地狱的果非常害怕，也会对地狱的因产生恐怖。不但我们自己恐怖，看到别人做这个因的时候，我们也会产生悲悯心。

我们经常会遇到一个情况，就是在学法的过程中，看到别人造罪业自己生不起悲悯心。对其原因，我们观察，第一是对于地狱的痛苦程度，没有比较清晰的认识；第二是对堕地狱的因，没有了知清楚。如果自己没有认识清楚，那么别人在做这个因的时候，就很难对造这种因的人产生悲心。这是显而易见的。

比方说，我们从某个途径了知到人间的某座监狱，里面充满了酷刑，充满了各种各样的痛苦和恐怖。对此我们有了非常直观的认知，并深信不疑。然后再打听，犯了什么样事情的人，会被抓到这个监狱受苦。像这样，对它的因也产生了认知。自己就很害怕，千万不能犯这种事，如果被关到监狱中，会非常痛苦。如果自己发现某个亲人不巧犯了这种事，即将被抓到监狱里，我们对这个人会产生很大的同情和悲悯。

为什么我们有时候看到世间人造罪自己没有什么感觉？这是因为，首先自己对堕地狱的因没有深刻认知，其次认为其他人与自己无关，在这方面没有修持过一切众生都是过去父母的悦意慈心。如果以上的因素能够做到，第一自己会对堕地狱的因非常恐怖，第二如果其他人犯了这种因之后，我们也会产生很大的悲心。所以，这里的前提“畏狱”很重要。

在学习佛法的时候，总是觉得里面有些颂词无法和我们产生共鸣，我们自他都在思考分析，为什么和有些颂词能够产生共鸣，有些不能。观察发现原因多种多样，其中主因就是我们在学这个法之前，应该具足的某种心态没有具足。比如，在学习颂词“如是若失念，畏狱速提起”之前，我们对“畏狱”没有产生直接的认知，看到颂词的时候，就不会产生很大的震动。如果我们对地狱的痛苦，有比较深刻的认知，对于地狱怖惧的心态已经生起来了。在此基础上，再来看这个颂词一下子就会明白寂天菩萨这里所讲的涵义了。

所以，不是说法义和自己之间存在着怎样的问题，主要是前面该做的功课没有做，所以提前学到这里的时候，好像没有什么感觉。我们可以找时间补补课，回去看看法本，思维地狱痛苦，争取在内心中对地狱的痛苦产生一种感觉，这时候再看颂词，就会明白寂天菩萨这样讲的的确对我们有很大的利益。

这里我们讲到了勤持正念，当然，“畏狱速提起”只是举一个例子，还有很多类似的问题。如果我们对于无常、出离心、暇满人身、轮回痛苦、业因果，这些基本教义比较熟悉，内心中产生过某种感受，再来看菩萨道，再来看菩提心的修行，理解就会完全不一样。

所以，修学佛法是长期的过程。有时候我们学习第一遍的时候，没什么感觉，但是不要紧，我们再继续学下去，通过其他法的学习，补充了很多的知识，以前相续中欠缺的很多智慧生起来了，第二次再去看这些颂词的时候，一定就会有很多不同的深刻感受。通过这样的方式，我们就会和正法逐渐相应。

壬二(断除罪过之方法)分二：一、不应出现罪业；二、出现罪业则制止。

断除罪业的方法有两个，第一、最初最好不要出现罪业。这是断除罪过的首选，这是非常重要的。第二、如果出现了罪业应该努力制止。佛陀在《地藏经》里讲过，智者有

两种，第一种智者从来不造罪，第二种智者犯了罪懂得忏悔。第一个从来不造罪的人是高举佛幢者，第二个摧毁罪业的人是摧毁魔幢者，因为罪业是和魔相应，不出现罪业是与佛相应。简单地说，高举佛幢者，是高举佛教大旗的人，出现罪业懂得忏悔的人，是摧毁魔法大军旗的人，这两者都是智者。这里所讲的意思和此相应。

癸一、不应出现罪业：

这里主要告诫我们，尽量不要出现罪业。通过防护自己的身心，防护自己六根的方式，不出现罪业是最佳的。

循血急流动，箭毒速遍身，
如是惑得便，罪恶尽覆心。

循着血液的流动，箭毒会迅速地遍满自己的身体。如是烦恼一旦得便，罪恶很快就会完全地覆盖自己的内心。颂词是通过比喻意义对照的方式进行宣讲。

在作战的时候，为了能够更有效的射杀敌人或者伤害敌人，有时会在兵器刀剑上涂毒，在发射的弓箭上也会涂毒，因为涂了毒后，就能更有效地杀害对方。而兵器上没有涂毒的话，如果兵器射中心脏等要害就可以一箭毙命，但如果射中了手脚，就不至于毙命。如果在上面涂了毒之后，这个箭毒会随着血液流动，如果不及时治疗，就很容易死亡。在冷兵器时代，因为箭毒会很快地布满身体，所以是非常有效的更多地杀害敌人的一种手段。

同理，我们在修行当中，一旦被烦恼得便，产生贪欲、嗔恨，如果不对治，就会“罪恶尽覆心”，更大的罪恶很快就会完全覆盖自己的内心，内心中就会充满烦恼。

这里的比喻和意义有两个相似的地方。比如说箭毒，箭头的面积很小，上面涂的毒也不多，但是一旦射中身体，这个小小的毒就会迅速地遍满全身，对自己全身造成伤害，很容易让自己丧命。同理，我们最初被烦恼侵入，那时烦恼的力量还很小，一点点贪心、嗔恚。但如果我们不对治，“惑得便”之后，初始这一念的烦恼慢慢就开始越来越深厚，最后就把自己的整个内心覆盖了，内心中充满了深重的烦恼。如果我们的身体被箭毒充满，生命就会终结；如果我们的内心被罪恶充满，那么修行的慧命就会被终结。让我们身体死亡的方便是箭毒，让我们慧命终结的方便，就是罪恶、烦恼。所以，我们首先要了知烦恼的危害到底有多大。

我们不能小看这样一点点烦恼，就像不能小看被毒箭射中之后的小伤口一样，因为毒一旦蔓延开来，就无法救治。所以在古代，一旦发现自己被毒蛇咬中，或者被毒箭射中了，马上就会采取防护措施。不是把这个毒用手挤出来，就用嘴巴把毒吸出来，或者用刀子把伤口附近的血肉挖掉，严重的话甚至斩断手指、手腕，马上就开始做预防，或者用绳子把手臂扎住，不要让血液流动太快。这些都是一种快速反应。

同样的道理，我们也应该这样。如果我们不重视，就会觉得这是小小的烦恼。我们在修行的时候就是这样，凡夫人很大的烦恼都认为是很小的，菩萨认为很小的烦恼都是很大的，这就是菩萨和凡夫人不一样的地方。

所以，不应该小看小的烦恼。不要觉得产生一念不高兴无所谓，产生一念的嫉妒傲慢、烦恼贪心不要紧。其实在我们认为不要紧和忽视的心态中，烦恼就慢慢开始蔓延了。第一次我们不重视，时间长了也不重视，等发现的时候，我们已经病入膏肓了。当我们再想要去救度的时候，这个箭毒已经遍满全身，后悔已经来不及了，没办法救治了。同理，当我们被烦恼周遍心相续的时候，再想去对治，那个时候就很难再回头。所以寂天论师告诉我们，最初不要染罪，不要出现罪业是最好的。

对于这些小小的每一个恶念，每一个烦恼的念头，我们不要认为无关紧要而置之不理。如果我们认为无关紧要，最后就真的难以收拾，就会“如是惑得便，罪恶尽覆心”，罪恶方面的心念也生起来了。颂词通过比喻和意义对照的方式，让我们重视小小的烦恼，不要让它得到机会。

下一个颂词：

如人剑逼身，行持满钵油，
惧溢虑遭杀，护戒当如是。

这又是一个喻意对照的颂词。就像一个人被宝剑所逼迫，手上持着装满油的钵行走一样，因为害怕油溢出来而被杀，所以他就非常小心翼翼地保护着这钵油。同理，“护戒当如是”——这里的戒是广义的戒——保护我们的心或者保护我们的学处、戒律，也应该这样小心谨慎，尽量不要出现犯戒的行为。

上师把颂词前三句和第四句，用嘎达亚那尊者的一個公案来解释，讲记当中讲的很清楚。在佛教中，还有很多类似的比喻。这个比喻主要是说，国王下令让武士从死囚中挑选出一个人，让他持着装满油的钵绕王宫步行一周，在道路两旁，布置了很多唱歌跳舞的人，来考验他是否像嘎达亚那尊者所讲的那样，如果保护自己的心，是不会分心去看歌舞的好坏的。实验显示出来的结果是，这个犯人走了一圈，国王问他的感受，犯人的确确是说，自己所有的注意力都在油上边，害怕油溢出来一点点。因为他后边就是拿着宝剑的人，如果溢出来一点，他会马上被杀害，所以他非常专注在油的上边。因为过度专注的缘故，对道路两边歌舞的人是视而不见，根本没有一点分心去听他们在唱什么、跳什么，至于好听不好听，就更加不用问了。

所以像嘎达亚那尊者讲的那样，真正的修行者在守护自己心的时候，他也与之相同。如果心高度专注在因果取舍、戒律防护，或者修菩提心方面，四周的环境是没有办法影响他的。

“剑逼身”中的剑，和保护戒律的情况相对照，可以理解为轮回或者地狱的痛苦；“剑逼身”可以理解为我们害怕堕地狱的心态，就好像是剑逼身的感觉；“满钵油”相当于我们相续中的戒体或善念；“溢”：油溢出就是犯戒律或者出现罪业；“惧溢”：害怕出现犯罪的情况；“虑招杀”：害怕油溢出来被剑杀死，同样的道理，害怕我们相续中出现罪过，被剑杀死而堕地狱，一旦犯戒我们就会堕入轮回。小心翼翼保护油钵，与之对比的就是小心翼翼地保护我们的身心相续。

“护戒当如是”：我们修行的时候也应如此。持油的人他在护油的时候一心专注，对比我们在修道的时候，如果对于轮回的痛苦非常害怕，把心思专注在保护身心的相续上，也可以完全做到六根不外散。犯人持装满油的钵走了一圈一点不洒，所以心专注的话是可以做得到的。从道理上讲，如果相续中产生了护持自己相续正念的力量，也可以让我们在修持正法的过程中，将相续防护得非常严密。

将颂词的内涵，如果我们一个个地对照，对于我们怎么修持菩萨道，怎么保持身心不出现罪业方面，会有很殊胜的指引作用。

这节课就学习到这里。