

# 《入菩萨行论》讲记

寂天菩萨 造论

济群法师 讲述

## 第四品 · 不放逸

第十二课至第十四课





## 【十二课】

第四“不放逸品”、第五“护正知品”和第六“安忍品”主要告诉我们，发起菩提心之后，应该如何守护，使之不会退失。

不放逸是针对放逸而言。所谓放逸，就是纵容原有习性。对于菩提心的修行来说，不放逸的作用主要表现在两方面。首先，我们虽已发起菩提心，但这种愿心并不坚固，在心相续中没有多少力量。其次，我们要遵守菩萨学处，实践菩萨行，但并没有建立这种习惯。因为我们还是凡夫，无始以来已经形成以贪嗔痴为主流的强大串习，现在要学做菩萨，遵循菩萨的行为准则，无疑是重大突破。因为凡夫行是以我执和贪嗔痴为中心，而菩萨行是以利他为中心，这是截然不同的两条道路。

从认识菩萨道修行的意义，生起“我要利益众生，成就无上菩提”的愿望，到践行菩萨的行为准则，像菩萨那样无

我利他，绝非易事。这个过程需要精进努力，坚持不懈，而不是随意地做一做。这就要求我们不能放纵自己，随顺不良习性，而要把原有习性关起来，积极对治。我们要深入思考菩提心和菩萨行的殊胜，建立崇高的愿力，并在心行上不断落实。只有落到实处，反复强化，才能使菩提心和菩萨行成为我们的串习，随时产生作用。

这一品由三部分组成。第一是略说不放逸，简要概述；第二是广说不放逸，广泛说明；最后是结说。

## 一、略说不放逸

### 1. 佛子既如是，坚持菩提心， 恒勤勿懈怠，莫违诸学处。

首先是概括说明，究竟怎么做到不放逸？

“佛子既如是，坚持菩提心。”身为佛子，我们已经认识到菩萨道修行的价值，发愿受持菩提心，接下来应该不断坚持，使菩提心不再退失。不论这条路多么艰难，都不要舍弃。因为这是生命的唯一出路。

“恒勤勿懈怠。”恒勤，就是时时精进，长期精进，而不是短时间的，不是三天打鱼两天晒网。修行如一人与万人敌，

是你死我活的较量。我们无始以来积累的贪嗔痴串习，力量无比强大，如果不努力，很快会败下阵来。菩萨戒中，将四种根本重罪称为“他胜处”，就是被烦恼战胜。佛教所说的精进中，有一种叫披甲精进，就像勇士身披铠甲，在战场冲锋陷阵。所以菩萨是轮回中的勇士，他不仅要保护自己，还要帮助一切众生，真是与千军万马对阵。因为每个众生都是贪嗔痴的组合，在这样的对境中，不被贪嗔痴战胜，确实要不懈努力。

“莫违诸学处。”努力坚守菩提心的同时，不要违背菩萨学处，也就是菩萨戒。菩萨戒和菩萨行有什么不同？菩萨行包括六度四摄等一切善行，而菩萨戒一方面立足于此，一方面也为实践菩萨行增加一份戒的保障。

如果没有这份保障，我们在实践菩萨行的过程中，可能会有很大的随意性，会给自己偷懒找很多理由——反正菩萨道很长远，慢慢来吧。有些事做到就做到了，没做到也就没做到，不会太当一回事。但有了菩萨戒之后，就把本来属于道德范畴的行为法制化了，形成犯或不犯、犯轻或犯重的标准。有了这个硬标准，会使我们对菩萨行更认真、更慎重。所以说，菩萨戒本身就是菩萨行，也是我们实践菩萨行的保障。总之，不放逸的核心，在于不放纵自己的不良习性，以

及对菩提心和菩萨行的不懈坚持。

## 二、广说不放逸

广说不放逸主要围绕三部分展开：一是对菩提心的努力和坚持，即慎持菩提心；二是对菩萨学处的努力和坚持，即慎守学处；三是深刻认识到贪嗔痴不良习性带来的过患，努力对治，而不是纵容它。

### （一）慎持菩提心

首先是慎持菩提心：我们已经发了菩提心，如何让这个愿望坚持下去，不被固有习性所转？寂天菩萨从两个角度说明：一是为什么不能舍弃，二是舍弃菩提心有什么坏处。这一部分共 10 个偈颂。

#### 1. 不应舍菩提心之因

2. 遇事不慎思，率尔未经意，

虽已誓成办，后宜思舍否。

3. 诸佛及佛子，大慧所观察，

吾亦屡思择，云何舍誓戒？

为什么不能舍弃菩提心？原因是什么？

“遇事不慎思，率尔未经意，虽已誓成办，后宜思舍否。”如果我们遇到一件事，没有经过认真考虑就答应了，在这种情况下，即使已经做了，是不是必须坚持？其实未必。因为我们对此事没经过慎重考虑，只是轻率地做出决定。这个决定可能对，也可能不对。如果做的是错事，应该知错就改，而不是坚持下去。这是平常人面对选择的情况。

“诸佛及佛子，大慧所观察。”但发菩提心并不是轻率的选择，而是无量诸佛及观音、文殊、普贤、地藏等诸大菩萨，以他们广大甚深的智慧，通过长时间的观察和实践后，推荐给我们的。寂天菩萨很会做广告。现在的产品要有名人推荐，靠名人效应来吸引人。如果把菩提心视为产品的话，这是十方诸佛和诸大菩萨推荐的。他们通过身体力行发现，菩提心是生命中最有价值的心，能给众生带来最大的利益。这不是一位佛陀或菩萨的推荐，而是诸佛菩萨基于修行经验共同推荐的。这个广告很有说服力。

“吾亦屡思择。”寂天菩萨告诉我们，这不仅是佛菩萨的推荐，同时也是我个人不断思考、观察、抉择的结果。他对这种推荐并不盲从，不是因为佛菩萨说了，就立马相信，而是经过自己的思考，发现菩提心确实殊胜，发菩提心确实会

给生命带来最大的利益。我们在学佛过程中，同样要通过闻思，认识到发菩提心、行菩萨行的价值，作出智慧选择。现在不少受菩萨戒的人有相当的盲从成分，看到很多人受，也跟风受一下。如果在认识上达不到，这种受戒往往是没有力量的。

“云何舍誓戒？”通过对《入行论》的学习，从“菩提心利益品”一直到这里，我们确实发现了菩提心的殊胜和价值。既然是慎重思考后的智慧选择，就不应该轻易舍弃这一誓言。

这是说明不能舍的原因，接着说明舍弃的过患。

## 2. 舍菩提心过患

舍弃菩提心的过患包括堕恶趣、损他利和迟登地三个方面。

### (1) 堕恶趣

4. 若誓利众生，而不勤践履，  
则为欺有情，来生何所似！

5. 意若思布施，微少凡常物，  
因慳未施与，经说堕饿鬼。

6. 况请众生赴，无上安乐宴，  
后反欺众生，云何生善趣？

7. 有人舍觉心，却办解脱果？

**彼业不可思，知唯一切智。**

舍弃菩提心的第一个过患，会使我们堕落三恶趣。

“若誓利众生，而不勤践履，则为欺有情。”当我们发誓利益一切众生时，不仅为自己确立了生命目标，同时也对尽虚空、遍法界的广大众生作出了庄严承诺。这个承诺就是：我要以帮助众生走向觉醒，作为尽未来际的使命。为什么菩提心的功德很大？因为我们对一切众生作出了承诺。所以当我们真正生起愿菩提心，就是荷担如来家业的佛子了。这一愿心本身就能招感无量功德。如果我们作出承诺，让众生看到希望，让他们心怀期待，结果却不履行诺言，不努力实践，就等于给众生开空头支票，让他们空欢喜一场。同时也意味着，我们在欺骗众生，让众生感到失望。

“来生何所似！”如果违背承诺，对未来生命意味着什么？当我们发菩提心时，不仅是对众生的承诺，也是对生命目标的确立，代表我们选择了菩萨道。现在舍弃菩提心，就意味着放弃这个高尚的选择，在六道继续轮回。即使不放弃，只要你不努力实践，也没有能力走出轮回。这是对自身的过患。另一方面，我们作出利益众生的承诺，却不去履行，同样会造下罪业，要承担相应果报。下面进一步说明。



“意若思布施，微少凡常物。”就像有人想要布施他人一点东西，比如一碗饭、几块钱、几个水果、一些生活用品等。总之，是微少而平常的物品。

“因慳未施与，经说堕饿鬼。”但因为慳贪、吝啬，最后连这一点东西都舍不得布施，出尔反尔。佛经中说，这种行为是招感饿鬼的因。从心理学的角度看，如果纵容慳贪，会形成无止境的需求，阻碍你修习布施。从因果的角度看，饿鬼是代表无尽的慳贪和渴求，永远没有满足，所谓贪得无厌。当你出于慳贪，作出承诺又不落实，结果将堕落饿鬼道。

“况请众生赴，无上安乐宴。”更何况，发菩提心不是平常的一点点布施，而是邀请广大众生去享受无上菩提带来的安乐。我们希望众生获得最大的利益，并对他们作出承诺，要帮助他们成就解脱，乃至最终成佛。当我们发菩提心时，确实对众生作出了这样的庄严承诺。这不是请几个人吃顿普通的饭，而是请一切众生尽享无上佛果。真正生起这样的愿心时，哪怕只是一念，也是非常了不起的，其功德无量无边。但仅仅生起愿心还不够，必须努力护持。从世俗菩提心的层面说，甚至要有一定的执著，需要真切认识到愿心的殊胜，否则是难以坚持的。

“后反欺众生，云何生善趣？”如果我们发心却不去实践，

也就是说，对众生作出承诺，给众生带来希望，但后来又舍弃了，从自己来说是没有坚持，从众生来说则是一种欺骗。如果有了这样的行为，怎么能生到善趣呢？

“有人舍觉心，却办解脱果？”这个偈颂是有典故的。舍利弗在因地修行时，曾经发菩提心，要当菩萨。然后有人考验他，说需要他的眼睛做药，治疗疾病。舍利弗把左眼给了他，他说不对，应该给右眼。等舍利弗给了右眼，他拿去一闻，说味道不对，扔在地上用脚踩了。舍利弗尊者信心受挫，觉得菩萨太难当了，不如继续修解脱道。可见，即使退失菩提心，不等于都会堕落恶道。只要发起真切的出离心，一样可以成就解脱。寂天菩萨以舍利弗尊者的例子，作为对“云何生善趣”的反问。这个问题应该如何解释呢？

“彼业不可思，知唯一切智。”寂天菩萨说，当我们看到有人舍弃菩提心之后，还能成就解脱果，那是因为他的业力不可思议，只有诸佛才能了知。

学佛者中，既有人回小向大，也有人学了大乘后难以坚持而退心，觉得阿罗汉果才可靠。这种例子也不少。如果学人背弃曾经的承诺，是否一定会招感无量罪过？寂天菩萨没有正面回答这个问题，而是说每个众生的因缘不同，可能舍利弗只是一种示现。总之，我们不要随意猜测，也不能根据

这个案例作出轻率的判断。缘起甚深，只有佛陀知道其中的因缘是怎么回事。

## （2）损他利

8. 菩萨戒堕中，此罪最严重。

因彼心若生，将损众生利。

9. 虽仅一刹那，障碍他人德，

因损有情利，恶趣报无边。

10. 毁一有情乐，自身且遭损，

况毁尽空际，有情众安乐。

舍弃菩提心的第二个过患，是损害他人利益。我们发起菩提心，以帮助众生走向觉醒作为自己尽未来际的使命。当我们这样做的时候，会给众生带来无量利益。因为我们会为此不断探索，越做越有经验。就像一盏灯，可以点燃千万盏灯。如果成为阿罗汉，入般涅槃，就和众生没关系了。所以当我们将舍弃菩提心，就意味着会损害广大众生的利益。

“菩萨戒堕中，此罪最严重。”菩萨戒有轻罪和重罪之分，最重的罪就是舍弃菩提心。对声闻行者来说，如果犯了根本戒，哪怕只有一次，就会失去戒体。但对菩萨行者来说，即使是四种他胜处（即四根本戒），偶尔犯一两次还不要紧，要

犯好几次，反复违犯，才会失去戒体。之所以这样，因为你还有菩提心在。但只要你说出“我从现在开始舍弃菩提心，不当菩萨了”，立刻就失去菩萨的身份。因为菩提心是菩萨戒的根本，没有菩提心的愿力为基础，菩萨戒就无效了。所以在受菩萨戒时，戒和尚要问：你发菩提心了没有？发了才有资格受戒，否则就没资格受戒。即使受了戒，如果舍弃菩提心，菩萨戒也会随之作废。所以在菩萨戒的戒罪中，舍弃菩提心是最严重的。

“因彼心若生，将损众生利。”一旦生起唯求自利的心，不管是人天乘的利益自己，还是声闻乘的寻求自我解脱，都将损害广大众生的利益。因为发菩提心会给众生带来利益，反之，舍弃菩提心就意味着损害众生利益。

“虽仅一刹那，障碍他人德，因损有情利，恶趣报无边。”寂天菩萨引用经典告诉我们：即使在很短时间内障碍菩萨的利他行，但因为你损害了众生的利益，将招感无量无边的恶趣果报。寂天菩萨以障碍菩萨利他行的罪过说明，我们舍弃菩提心，是在障碍自己的利他行，同样会损害众生利益，带来恶趣果报。

“毁一有情乐，自身且遭损。”现实生活中，我们哪怕伤害一个众生的利益，都会给自己带来很多麻烦。除了导致对

方报复，这种伤害他人的心态和行为，也会伤害到自己，给自己招感不良苦果。

“况毁尽空际，有情众安乐。”发菩提心本来是要利益广大众生，给他们带去安乐。现在我们舍弃菩提心，就意味着损毁广大众生的安乐。就像有人做慈善，对他人承诺说：我要给你们什么利益。结果言而无信，或是稍微做了点事，但很快停止，不是没能力，而是主动放弃，对方肯定会感到不满。同样的道理，如果我们已经对尽虚空遍法界的众生作出承诺，现在却背弃诺言，也会招感果报。

寂天菩萨用这些现实的例子说明，舍弃菩提心就是损害他人利益，将带来不良后果。这些例子很有说服力，提醒我们不要舍弃菩提心。

### （3）迟登地

11. 故杂罪堕力、菩提心力者，  
升沉轮回故，登地久蹉跎。

舍弃菩提心的第三点过患，是推迟登地的时间。

“故杂罪堕力、菩提心力者。”什么是夹杂堕力？就是我们在发菩提心的过程中，不能一以贯之地坚持，而是犹犹豫

豫，一会儿有力量，一会儿没力量；在践行菩萨戒的过程中，一会儿认真，一会儿不认真，都属于堕力的范畴，就是堕入串习中，没能坚持走在菩提道上。坚持很重要，否则就会受贪嗔痴串习的影响，使我们对菩提心和菩萨行的实践受到干扰，没有力量。

“升沉轮回故，登地久蹉跎。”如果在菩提心修行中，夹杂这种由我执形成的贪嗔痴的强大串习，就会在轮回中不断沉浮。有时走到善道，也有时因为随意犯戒，又进入恶道。但毕竟还有善业，所以还会上来。总之，在菩提道上走得很慢、很曲折。本来可以快速进入十地的修行，但因为夹杂串习，要耽搁很久才能登地。

在这一部分，寂天菩萨从利他的角度告诫我们：既然已经发起菩提心，一定要坚持，不要徘徊，更不要轻易放弃。其实从自利的角度说，如果我们徘徊或放弃，就是从觉醒之道又回到轮回路上，本身就是极大的损失。因为你好不容易发起菩提心，找到光明大道，结果却不好好走，对自己是无与伦比的损失。从另一方面说，我们对众生作出这样的庄严承诺，却不去履行，也将带来苦果，于自他双方都有严重损失，所以一定不要舍弃菩提心。

## （二）慎守学处

慎守学处就是守护菩萨学处，核心内容是三聚净戒，即摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒。其中，摄律仪戒偏向止恶，摄善法戒偏向修善，饶益有情戒则是利益一切众生。通过这些行为规范，帮助我们避免造恶，积极行善，包括和佛果相应的一切善法，及饶益众生的事业。只有这样，我们才能安全行走在菩萨道上。所以对菩萨学处不能放逸，否则就会随顺贪嗔痴的不良串习，放任自流，造下杀盗淫妄等种种恶业。同时，如果不按菩萨戒要求自己，善的串习也无从建立。

这部分主要从“慎防罪恶、认真修善、尽力断烦恼”三方面展开论述，共 36 个偈颂，内容非常丰富。我们得到人身，就是得到止恶修善的最好机会，如果不这么做的话，将是最大的损失。

### 1. 慎防罪恶

首先是避免造恶。寂天菩萨告诉我们：如果放纵不良行为，不努力践行摄律仪戒，将给生命带来哪些不良后果。论中主要说到五点，分别是“放逸定堕恶趣、放逸佛不能度、放逸易失暇满、暇满失已难再得、暇满难得之理”。

### (1) 放逸定堕恶趣

12. 故如所立誓，我当恭谨行。  
今后若不勉，定当趋下流。

第一，如果我们放纵凡夫习气，不在菩萨道上努力坚持，必定会堕入恶道。

“故如所立誓，我当恭谨行。”所以我们应该按照受菩提心戒和菩萨戒时所作的庄严承诺，恭敬且严谨地践行。

“今后若不勉，定当趋下流。”如果我们不勉励自己坚持，就意味着未来会堕落恶道。我们现在找到觉醒之道，找到究竟的出路，可以引领自己走出轮回，对每个生命来说，是最为重要的机会。如果不去努力，就会原地踏步，蹉跎岁月。这里的下流，就是指三恶道。

### (2) 放逸佛不能度

13. 饶益众有情，无量佛已逝，  
然我因昔过，未得佛化育。  
14. 若今依旧犯，如是将反覆，  
恶趣中领受病缚割割苦。

第二，如果我们放纵贪嗔痴的凡夫习气，就会缺少善业，



缺少福德因缘，失去被佛陀救度的机会。比如不是生在佛世，或是生在没有佛法的地区，甚至生在三恶道中，将没机会听闻正法，依教奉行。

“饶益众有情，无量佛已逝。”诸佛出世就是为了利益众生，引领众生走向觉醒，所以每位佛陀出世都会教化无量众生。随着和众生的因缘，诸佛一个接一个来到世界，又一个接一个地离开。

“然我因昔过，未得佛化育。”佛陀会不断出世，比如现在是释迦牟尼佛，下一任佛陀是当来下生弥勒佛。虽然有佛陀出世，是否意味着我们就能生在佛世，有机会得到教化呢？可能有机会，也可能没机会，要看我们的善根福德因缘。从当下的现实来看，虽然诸佛多次来到世界，但我们因为过去生中造下种种恶业，并不能像佛陀的诸大弟子那样生在佛世，有缘遇到佛陀，得到直接的教化和救度。

“若今依旧犯，如是将反覆，恶趣中领受病缚剖割苦。”如果我们还像以往那样，放纵贪嗔痴，造作恶业，依然还是没机会。因为这些恶业会使我们无缘生在佛世，就像今生没机会亲见佛陀一样。不仅如此，还会不断堕落三恶道，遭受病痛及地狱中被捆绑、割截等种种惨境。

### (3) 放逸易失暇满

15. 若值佛出世，为人信佛法，  
宜修善稀有，何日复得此？

16. 纵似今无病，足食无损伤，  
然寿刹那逝，身犹须臾质。

第三，放逸将使我们失去暇满人身。我们现在虽然拥有人身，但因为放逸，并不珍惜，也不能有效使用。一旦失去这个机会，就很难再得到了。

“若值佛出世，为人信佛法。”我们侥幸得到人身，而且像现在这样，生在有佛法的世间，有机会听闻正法，也认识到菩提心的殊胜、菩萨戒的重要，并且知道应该怎么修习菩提心、践行菩萨戒。能够具备这些认识，是很不容易的。

“宜修善稀有，何日复得此。”芸芸众生中，这么幸运的人其实很少。我们拥有这些条件，应该倍加珍惜，努力实践。现代人常说“机会成本”，也就是说，这个机会本身蕴含很大的价值，利用好就能带来利润。从佛法角度来说，得到暇满人身，还能闻法修行，就是最好的机遇，也是今生最大的财富。如果我们放逸懈怠，不能珍惜并利用这个条件，以此实现人身的最大价值，一旦错失良机，不知哪天还有这样的幸运。

“纵似今无病，足食无损伤，然寿刹那逝，身犹须臾质。”生命非常短暂。有人可能觉得，我现在无病无灾，离死亡还远得很，不必着急。但寂天菩萨告诫我们：虽然你现在看着身体健康，衣食无忧，也没受到什么损伤，但生命每一刹那都在减少，都在走向死亡，所谓“是日已过，命亦随减”。就像一根燃烧的香，每一秒都在变短。所以说，我们应该珍惜现有身份，抓紧使用，不再放逸。

#### （4）暇满失已难再得

17. 凭吾此行素，人身难复得。

若不得人身，徒恶乏善行。

18. 若具行善缘，而我未为善，  
恶趣众苦逼，届时复何为？

19. 既未行诸善，复集众恶业，  
纵历一亿劫，不闻善趣名。

第四，如果我们放纵贪嗔痴，一旦失去暇满人身，不知何时还有这样的良机。

“凭吾此行素，人身难复得。”以我们现在的放逸状态，将很难再得人身。《道次第》讲到人身难得，一是因难得，从因地来说，得到暇满人身必须以清净心持戒、布施，我们做

得怎样呢？二是果难得，比起大千世界芸芸众生，得人身的概率太微不足道了，我们还会再有这样的幸运吗？

“若不得人身，徒恶乏善行。”如果不能感得人身，就很难积累善行。因为不知道因果，也不懂得选择，更没机会修行，甚至因为生存需要而不断造恶。比如动物之间的弱肉强食，相互杀害。在这种情况下，再得人身是很不容易的。

“若具行善缘，而我未为善。”我们现在得到暇满人身，具备行善条件，而且不是一般的条件，是成为菩萨的条件，能发菩提心，行菩萨行，走上觉醒之道。这是世间最有意义的事。我们已经具备如此善缘，却没能珍惜，没能把握修习善法的机会。

“恶趣众苦逼，届时复何为？”反而顺从贪嗔痴的凡夫习性，造作种种恶业。一旦落入三恶道，众苦逼迫，那时还能做什么？只有一件事，就是受苦，此外什么都做不了，想修善法也没机会了。

“既未行诸善，复集众恶业。”如果我们现在不修善法，从五戒十善到菩萨行都不修，只是纵容习性，就会不断造作恶业。凡夫的习性是什么？那些“我喜欢，我想做”的是什么？无非是贪嗔痴。造作恶业的结果，就是落入三恶道。

“纵历一亿劫，不闻善趣名。”一旦落入地狱、饿鬼、畜

生三恶道，可能长达一亿劫，连善道的名字都没机会听闻。因为你生在善道时没有抓住机会，反而抗拒修善，这种串习将使你失去接触善道的机会，长期呆在恶道中。一亿劫，实在是很恐怖的概念。

### （5）暇满难得之理

20. 是故世尊说：人身极难得。

如海目盲龟，颈入轆木孔。

21. 刹那造重罪，历劫住无间，

何况无始罪，积重失善趣。

22. 然仅受彼报，苦犹不得脱。

因受恶报时，复生余多罪。

前面讲到暇满人身的重要性，这是我们改造生命的重要机会。人身是六道的中转站，而暇满人身又是唯一能实现生命最大价值的机会，但放逸会使我们失去暇满。一旦失去，再要得到是很不容易的。所以第五是讲述暇满难得之理：为什么暇满人身不易得到？

“是故世尊说，人身极难得。”佛陀说，人身是很难得到的。经典记载，佛陀多次问弟子：是大地的土多，还是我指甲上的土多？是大地的落叶多，还是我手中的落叶多？大地

土和大地落叶，是比喻无量众生；指甲土和手中落叶，是比喻得人身者。佛陀以这些比喻，说明人身是多么稀有难得。

“如海目盲龟，颈入轭木孔。”这里也用了比喻。就像汪洋中漂着一块浮木，木头中间有个窟窿。木头在茫茫大海漂啊漂，有只瞎眼乌龟也在茫茫大海游啊游。有一天，盲龟的头正好撞到木孔中。这种机率有多少？我们想想也知道，是很低很低的。佛陀以这个比喻说明，得到人身的机会就这么不容易。

“刹那造重罪，历劫住无间。”我们在短时间内所造的罪，就会长时间堕入地狱，甚至是无间地狱。

“何况无始罪。”何况无始以来所造的罪，累积起来，必然使我们失去善趣身。《地藏经》说：“阎浮提众生，举心动念，无非是罪。”《行愿品》也说：“我于过去无始劫中，由贪嗔痴，发身口意，作诸恶业，无量无边。若此恶业有体相者，尽虚空界不能容受。”无始以来，我们因为贪嗔痴造作恶业，难以计数，这就需要不断偿还业报。造业感果也像还债，而且是有利息的。《道次第》说到业报之理时告诉我们：业不作不得，业作已不失，业决定之理，业增长广大。就像一粒种子会长成大树，结出无量果实。

“积重失善趣。”往昔所造恶业已然无量，而且它们还在

不断增长。这些恶业的积累，使我们丧失了投生善趣的机会，很难再得暇满人身。寂天菩萨真是苦口婆心，反复说明暇满的重要性，告诫我们不要放逸。

“然仅受彼报，苦犹不得脱。”我们已经造作众多恶业，只要没有解脱，这些恶业都不会作废，而会带来无尽果报。业的土壤是无明、烦恼、迷惑，必须改变土壤，业才没有生根发芽的机会，也不会产生作用，所以声闻人断惑之后就解脱了。否则，你在无尽轮回中伤害过的众生，哪怕通过修行、忏悔，业种在自己身上不起作用了，但在众生身上还有作用，如果他遇到你，还会找你算账，给你带来麻烦。

“因受恶报时，复生余多罪。”往昔造下的无量业力，已经够我们受的。更何况，我们承受果报时，还是处在迷惑和贪嗔痴中，还会继续造业，继续招感苦果。比如我们现在，既是往昔业力招感的果报身，同时又因烦恼继续造业。所以轮回就是惑业苦的相续——因为惑产生业，因为业招感苦果。旧的业还完，又造下新的业，所谓“前异熟既尽，复生余异熟”，前赴后继，推动着生命不断轮回。



## 【十三课】

### 2. 认真修善

作为菩萨行者，仅仅止恶还不够，还要进一步修善。我们已经得到人身，拥有修善的机会，可以修学佛法、发菩提心、走上觉醒之道。这个机会百千万劫难遭遇，所以我们要好好珍惜，赶快走出轮回。如果得到机会却不认真修善的话，会有哪些过患？本论主要讲到三点，即“不修善实愚、临终起忧苦、后世更受报”。

#### (1) 不修善实愚

23. 既得此闲暇，若我不修善，  
自欺莫胜此，亦无过此愚。

第一，如果我们不修善法，不发起菩提心，不实践菩萨戒，实在是非常愚痴的。



“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”  
 闲暇，即暇满人身，有能力、有机会、有时间修学佛法。我们现在已经得到宝贵的暇满人身，拥有难得的机会和能力，如果不珍惜，不利用这个身份修习善法，实践菩萨行，还是放逸、懈怠，实在没有比这更自我欺骗的做法，也没有比这更愚痴的行为。

为什么不修善？就是因为我们没有智慧，不懂得珍惜暇满，不懂得对生命作出正确选择。同时也因为贪嗔痴的力量强大，使我们为其所控，不能止恶修善。所以我们要不断思维轮回的痛苦，思维暇满人身的难得，思维菩提心的价值。通过思维引发对现有身份的珍惜，对菩萨道修行的重视。

## （2）临终起忧苦

24. 若我已解此，因痴复怠惰，  
 则于临终时，定生大忧苦。

第二，如果我们不利用现有身份认真践行菩萨道，临命终时，势必忧悲苦恼。

“若我已解此，因痴复怠惰，则于临终时，定生大忧苦。”  
 如果我们已经认识到暇满人身的意义，认识到发菩提心对生命的价值，却因无明、烦恼而懈怠，那么临命终时，一定会

因为现在的懈怠，因为曾经造下的种种恶业，带来忧愁、痛苦和烦恼。

很多人学佛后，虽然也知道佛法殊胜，但因为这种认识不透彻，还是会纵容不良习性，懈怠放逸，不能精进地践行菩萨道。所以寂天菩萨提醒我们，要珍惜现有的身份、机会和能力，趁着身强力壮，积极修习善法，践行菩萨道。

### (3) 后世更受报

25. 难忍地狱火，长久烧身时，

悔火亦炙燃，吾心必痛苦。

26. 难得有益身，今既侥幸得，

亦复具智慧，若仍堕地狱，

27. 则如咒所惑，令我心失迷。

惑患无所知，何盍藏心耶？

第三是说明，如果因为放逸而不努力践行菩萨戒，不仅现生过不好，还会给未来生命带去无尽痛苦。

“难忍地狱火，长久烧身时。”地狱有八热地狱、八寒地狱等。八热地狱的特点是炽热难耐，一旦堕落于此，将饱受各种猛火的烧烤，而且是活着被烧烤的，比世间的烤鸡、烤鸭更痛苦。现在有些商家为了招揽顾客，会当众烧烤鱼虾、

猪羊之类，这就是地狱相的显现。这些众生不仅招感畜生的果报，也在承受地狱的痛苦。当然，地狱之苦远比这个剧烈百千万倍。因为烧烤是一次性的，而在地狱中，一天就要千生千死，万生万死，其惨状远比现实更严重。在《俱舍论》《瑜伽师地论》等论典中，有许多关于地狱场景的描述，可怕之极。

“悔火亦炙燃，吾心必痛苦。”除了身体的痛苦，还伴随内心的悔恨。就像有些罪犯被关到监狱后，因为悔恨带来巨大的心理压力，备受折磨。如果我们不修善法，放纵贪嗔痴，势必会造作不善业，在未来生命中饱尝恶道苦果，并由身苦带来心苦，百苦交集。

“难得有益身，今既侥幸得。”寂天菩萨之前已引用“盲龟钻木孔”的比喻，说明得到人身多么不易。此处再次强调，人身难得今已得，希望我们珍惜并善用。

“亦复具智慧，若仍堕地狱。”我们现在侥幸得到暇满人身，具有正常的理性思维和接受能力，不是偏执、神经错乱或邪知邪见，意味着我们懂得做什么有利，做什么有害，也懂得该做什么，不该做什么，有能力正确选择。如果具备这么好的条件，却不把握机会，精进修行，反而放纵贪嗔痴，造作恶业并堕落地狱，实在是不可理喻。

“则如咒所惑，令我心失迷。”之所以会这样，就像被人施咒后糊涂了，失去正常的理性和心智，别人叫你干什么就干什么，自己却不能明辨是非，作出选择。

“惑患无所知，何蛊藏心耶？”蛊，让人不清醒、失去分辨力的毒药。到底什么让我们看不清状况，失去正确的判断和选择能力？如果不是被咒语、蛊毒等邪术迷惑，是不该发生这种情况的。也就是说，拥有正常理性的人，如果认识到菩提心、菩萨行的价值，认识到止恶修善对生命的重大意义，应该能作出正确选择。

总之，如果我们放纵固有串习，不止恶，不行善，会给生命带来诸多过患。

### 3. 尽力断烦恼

除了慎防罪恶和认真修善之外，我们还要尽力断除烦恼，这是放逸的源头。既然我们已经认识到菩提心的价值，为什么不能努力践行，还是被不良习性左右？根源就是无始以来的贪嗔痴。如果不解决烦恼，发菩提心就是一句空话。因为对凡夫来说，贪嗔痴才是生命的主宰，它是不允许菩提心在心相续中立住脚跟的。所以说，“尽力断烦恼”是不放逸的关键所在。这部分主要帮助我们认识烦恼的过患，以及烦恼和

自己到底是什么关系，对生命造成的危害有多大，最后是如何断除。

## （1）思烦恼过患

### 第一，令不自在

28. 嗔贪等诸敌，无手亦无足，  
非勇非精明，役我怎如奴？

在我们的生命中，烦恼早已成为主人。它把我们当作奴隶，使我们为其所役。烦恼还制造了轮回，使我们身不由己。不仅在轮回中身不由己，事实上，我们面对内心的贪著、嗔恨等烦恼，也是身不由己的。贪著生起时，我们被贪著左右；嗔恨生起时，我们被嗔恨左右。反过来说，解脱就是得大自在。

“嗔贪等诸敌。”贪嗔痴三毒，还有从根本烦恼到随烦恼的种种，都是我们的敌人。所以说，人生最大的敌人就是自己，准确地说，是内心的烦恼。我们要把烦恼当作敌人，而不是盟友，这个定位必须明确。

“无手亦无足，非勇非精明。”烦恼没有手也没有脚，它并不像勇士那么勇敢，而且依托基础是无明，不是以智慧的方式存在。对于烦恼，寂天菩萨从表到里为我们作了剖析：

烦恼是什么？有形相吗？有颜色吗？在禅宗修行中，会让我们审视“烦恼是什么”。贪心来了，要向内心找寻：它是什么样的？有没有手？有没有脚？在观察过程中才会发现，烦恼没有手也没有脚，无形无相，了不可得。

“役我怎如奴？”既然烦恼没什么了不起，怎么能把我当作奴隶一般使用？而且无始以来就是如此。平时我们生气时，谁在生气？烦恼在生气。嗔心来了，你就配合它去生气，甚至会制造很多条件，调动很多生气的素材，让气生得更来劲。比如你为某事生气了，可能会想到各种值得生气的理由，越想越气，甚至觉得自己生气是正确的，天经地义。也就是说，你为烦恼创造了各种条件，成为烦恼的奴仆，为它服务。

为什么会这样？既然烦恼没有手没有脚，也没有勇气和智慧，无始以来，怎么能把我当作奴仆一般使用？是我们喜欢烦恼吗？接下来寂天菩萨要回答：烦恼和我们是什么关系？我们对烦恼是什么态度？是否欢迎烦恼？如果没看清这个问题，我们永远无法正确对待烦恼。

烦恼潜伏在我们心中，那么，它和我们是什么关系？我们感受一下，当烦恼生起时，内心是什么感觉？比如我们生气，这是烦恼心理的表现。我们是不是觉得：我在生气，这个气必须要生。这样才有满足感，同时让自己觉得很痛快，

很强大——我是不好惹的，不好欺负的！有没有这种感觉？

当我们生起贪心时，则会觉得，我现在很需要金钱，需要汽车，需要权力，这些东西对我很重要。有没有这种感觉？是不是觉得，当我们需要什么，对它很在乎的时候，这种贪著之心就成了我们的化身，和自己不分彼此？

当我们陷入慢心时，会觉得自己很优越，高人一等。比如我们有某方面的长处，受到他人肯定，或是取得一定成就时，会立足于这个长处，觉得自己很了不起。有时候，我们又觉得自己什么都不行，从而陷入自卑。这时候，自卑就代表了您。

所以说，烦恼是自我存在的重要组成部分。我执不是孤立的存在，贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等烦恼，都是我执的得力助手，和我执密切相关。贪代表我的存在，嗔代表我的存在，慢也代表我的存在。每种烦恼产生作用时，都会让我得到某种满足。在满足的同时，又给我带来无尽痛苦。比如过分在乎，就会导致焦虑、恐惧、没有安全感。嗔恨、我慢等烦恼也是同样，会带来种种负面情绪和伤害。

从我执的立场，虽然需要烦恼作为存在基础，但当我们过分地贪，过分地嗔，给自己造成极大痛苦时，我们也希望摆脱烦恼，希望内心平静一点。问题是，在以无明为基础的

生命中，我们根本看不清烦恼和自己是什么关系。我们以为烦恼是“我”的一部分，事实上，烦恼一旦形成之后，是不听使唤的。面对任何一种烦恼，面对内在的贪心、嗔恨、我慢、嫉妒，我们是不能自主的，不是想要摆脱就能摆脱的。比如一个人有强烈的嗔心，能不能马上放下仇恨？一个人对事业或情感有强烈的贪著，让自己很累很辛苦，能不能马上放下贪著？做不到。

“我”有主宰义，我们却无法主宰内心的烦恼。因为“我”本身就不存在，只是由无明形成的错误设定。这种设定需要依托，所以就招募一大堆傀儡，构成“自我”的存在感。事实上，这些只是迷妄的错觉，不能代表生命本来的存在。但我们因为看不清，糊里糊涂中，就把烦恼当作我。可以说，烦恼就像藏身于某个机构的间谍，并不真正属于这个组织，反而是来伺机作案的。

禅宗有个公案叫“家贼难防时如何”，烦恼就是我们的家贼，一天到晚做着“损法财，灭功德”的坏事。面对这些防不胜防的烦恼，我们该怎么办？祖师的回答是：“识得不为过。”识就是认识，你知道他是贼，就可以提防了。

从修行来说，就是内心要有正知。烦恼的生存基础是不正知。我们在不正知的状态下，才会把烦恼认定为我，不懂



得和烦恼保持距离，甚至会成为烦恼的奴隶。如果我们建立正知，就能看到烦恼的过患，看到烦恼是敌人，不是“我”。就像《楞严经》说的“客尘”，要认清它是客人，不是主人。这一认知非常重要。

## 第二，引恶趣苦

29. 惑住我心中，任意伤害我，  
犹忍不嗔彼，非当应诃责。

30. 纵使天非天，齐来敌对我，  
然彼犹不能，掷我入无间。

31. 强力烦恼敌，掷我入狱火。  
须弥若遇之，灰烬亦无余。

第二，烦恼会招感三恶趣苦。这里讲到一个重要问题——正确认识烦恼和自己的关系。

“惑住我心中，任意伤害我。”烦恼没有手也没有脚，却能长住内心，把我们当奴仆一样指使，肆意伤害我们。关键就是因为我们看不清，结果把它当作主人，一直听从于它。如果看清真相，就不会这么被动了。所以要学习并具备正见，这点非常重要。

“犹忍不嗔彼，非当应诃责。”无始以来，烦恼始终在伤害我们。我们怎么能忍受它，不心生抗拒，不加以对治？都

是因为我们的无明和不正知。要知道，这种做法是完全错误的，是没智慧的表现，应该受到谴责。

“纵使天非天，齐来敌对我。”天非天，即天人和阿修罗。本来，天人和阿修罗之间经常打仗，双方战斗力都很强，现在他们联合起来，一起对付我。

“然彼犹不能，掷我入无间。”以他们联合起来的力量，很容易把我打死，但也没办法把我扔到无间地狱。按其他宗教的观点，尤其在一神教中，神是具有主宰力的。你信仰上帝就能上升天堂，否则就要被打入地狱。即使在多神教中，神也有相当的权威性。但佛法认为，每个人的命运是自己决定的，不论生天还是堕入恶道，都取决于你的心念和行为。外在的所有天神，都无法主宰众生的命运。

从佛教角度说，世界由欲界、色界、无色界组成。由欲界和色界的初禅天合为一小世界，一千个小世界合为一小千世界，一千个小千世界合为一中千世界，一千个中千世界合为一大千世界。小千、中千、大千世界，合称三千大千世界。其中，欲界有六重天，每重天各有天主。就像地球上有很多国家，每个国家都有总统或国王。天主往往认为自己操纵着生杀大权，可以决定民众祸福。不管天上还是人间的帝王，都有这种傲慢，认为自己能创造并主宰世界。但佛教认为，

天主并不是万能的，不能决定众生的命运。

遵循这样的世界观，寂天菩萨告诉我们，即使天人和非天联合起来，也没能力把我们扔到无间地狱。因为命运是自己决定的，不论生天还是下地狱，都取决于我们身口意造作的业力。天神的命运同样如此，所以天人还有五衰相，天福享尽后，就要堕落人间，甚至堕落恶道。这是佛法对世界的解释，如果从其他宗教来说，这个偈颂就不成立了。

“强力烦恼敌，掷我入狱火。”强大且威猛无比的烦恼，是生命中最大的敌人，可以把我们扔进地狱。这种力量不是任何外在敌人可以相比的。一方面，当我们生起强烈嗔心时，饱受烦恼折磨，当下就像身处地狱。另一方面，因为贪嗔等烦恼造作恶业，会将我们推入地狱。所以说，敌人不是来自外在世界，而是来自内在烦恼。一念嗔心起，甚至可以毁灭整个世界。从这个意义上说，地狱也是烦恼的外化。

“须弥若遇之，灰烬亦无余。”地狱中熊熊燃烧的烈火，即使须弥山也会被化为灰烬。除了地狱，贪婪会把我们推向饿鬼道，愚痴会把我们推向畜生道。总之，贪嗔痴都会使我们招感三恶道的苦果。

### 第三，为害无尽期

32. 吾心烦恼敌，长住无尽期。

其余世间敌，命不如是久。

第三，烦恼对生命的危害没有尽头。

“吾心烦恼敌，长住无尽期。”烦恼什么时候来到我们的生命中？其实是没有开始的，所谓无始无明。由此引发俱生我执和俱生法执。那什么时候才是它的尽头？就是解脱。无始以来，烦恼长住在我们的心相续中，早已成为生命的主人。在解脱之前，这种延续是没有尽头的。我们因无明迷失觉性后，取而代之的就是我执。并由这一错误设定形成自我的感觉，和贪嗔痴相互扶持，抱成一团，成为生命的主导力量，不断制造轮回。只要轮回存在，我执就会找到依托点。

轮回的主角是谁？从佛法智慧看，轮回是没有主角的，所谓“无我、无作、无受者”。其中并没有我们认定的“我”。所谓的“我”，只是错误设定产生的迷妄感觉，事实上是不存在的。就像望梅止渴所说的那样，听到前面有棵梅树，想想就让人满口生津。这就是由设定产生的感觉。“我”的感觉也是同样，是源于自己的妄想和执著。如果一定要说轮回有个主角，那就是我执。因为有我执，才需要构建轮回，为我执

服务。所以轮回是我执构建的依托，当我们想要解脱轮回，我执是不干的——解脱了，它就会失去存在基础。

“其余世间敌，命不如是久。”世间的其他敌人，寿命不会这么长久。两个人结为冤家，可能很快就化敌为友，当然也可能持续一生，最多就延续几代人。但烦恼敌不一样，它始终长住我们内心。在觉醒之前，烦恼会一直存在，不断地造业，不断地制造轮回，不断地影响甚至左右我们，没有尽头。而其他敌人即使会带来伤害，也未必能主导我们的生命。因为我们知道他是敌人，不会听从于他。但烦恼敌十分狡猾，你看不清楚，就会深受其害。了解到烦恼对生命的危害，可以促使我们尽快断除烦恼。

#### 第四，友彼徒自害

33. 若我顺侍敌，敌或利乐我。

若随诸烦恼，徒遭伤害苦。

第四，你把烦恼当作朋友，结果怎样呢？会不会给自己带来好处？显然不会。

“若我顺侍敌，敌或利乐我。”这个比喻很有意思。在世间，如果我们对敌人表示友好，愿意侍奉他，为他服务，对方可能会放下仇恨，友好地对待你，做出对你有利的事。商

界有句话，叫作“没有永久的敌人，只有永久的利益”，也就是说，随时根据利害来调整彼此关系。不论个人与个人之间，还是国家与国家之间，很多时候会因为趋利避害，一会儿成为敌人，一会儿成为朋友。此外，如果是因为嗔心和伤害结下的冤家，通过有效调解，也能以慈悲和爱来转化。

“若随诸烦恼，徒遭伤害苦。”但如果我们随顺烦恼，奉承烦恼，结果会怎样呢？只会继续受到伤害。无始以来，我们一直在随顺并奉承烦恼，结果使烦恼得到支持，快速增长。比如有人生气时，其他人都说：你气得有理，应该生气！他就会气得更来劲。有人恨别人时，其他人都说：那人就是不对，应该恨他！他的仇恨就会一发不可收拾。所以说，侍奉内心的烦恼，就意味着给它创造生长条件。同时也意味着，将给我们带来更多伤害。

因此我们要认识到烦恼的危害，不能对它听之任之，友好相待。在无尽轮回中，贪嗔痴三毒给生命带来无穷过患。我们要建立正知，认清烦恼和自己的关系，知道烦恼是无明的产物，是最大的敌人。这样才能和烦恼保持距离，进一步对治并解除烦恼。

## （2）不应忍烦恼

34. 无始相续敌，孽祸唯一因。  
若久住我心，生死怎无惧？
35. 生死牢狱卒，地狱刽子手，  
若皆住我心，安乐何能有？

无明形成的错误认知，使我们把烦恼当作主人，结果却深受其害。看清这一点，我们就不该认可烦恼在内心的地位，继续忍受它的伤害。

“无始相续敌，孽祸唯一因。”无始以来，烦恼一直在我们内心相续不断，是潜藏已久的敌人。生命中所有的过患、麻烦、痛苦，是谁招来的？只有一个因，那就是烦恼。

“若久住我心，生死怎无惧？”烦恼在我们内心安家落户，久住不去，而且不断造业，不断制造痛苦和生死，我们怎能不害怕呢？如果生命中觉醒的力量不够强大，将没有能力对抗烦恼，阻止它对我们构成伤害。而被烦恼主导生命是非常可怕的，因为我们不知道未来会遭遇什么，完全是不可控的。既然我们没办法控制烦恼，也就没办法控制命运。

“生死牢狱卒，地狱刽子手。”监狱有狱警，地狱有狱卒。烦恼就是生死牢狱中的狱卒。罪人堕落地狱时，狱卒让你怎

样就得怎样，要打你就打你，要骂你就骂你，要把你扔到火里就扔到火里。在我们内心，烦恼也扮演着这样的角色。它起嗔恨，你就生气了；它让你打架，你就和别人打架；它让你赚钱，你就每天忙来忙去，精疲力尽。所有这些都是烦恼的操纵下，你以为是自己在做主，其实已经中了烦恼魔的圈套。烦恼还像地狱的刽子手，会断送我们的法身慧命。我们看到经典记载的地狱和狱卒，觉得很恐怖，其实烦恼就是同样的刽子手。

“若皆住我心，安乐何能有？”什么叫烦恼？烦是扰之义，恼是乱之义。烦恼不在别处，时刻都在我们内心，不断制造扰乱，让我们不得自在。只要还有烦恼，我们就别想过安乐日子。

了解烦恼的过患后，我们应该如何对待？是当作家人般听之任之，还是当作敌人般严阵以待？寂天菩萨告诉我们——“不应忍烦恼”。我们要认识到，烦恼是生命中最大的敌人，不应该忍受、认可、同情它的存在，而是要尽力断除烦恼。





## 【十四课】

整部《入行论》所构建的，从菩提心的发起到圆满，都在告诉我们怎么断除烦恼。这也是佛法修行的核心。佛陀成就的三德，为断德、智德和悲德。断德是断尽一切烦恼。与此相应的概念是涅槃和解脱——涅槃是平息躁动后的高度寂静，解脱则是摆脱烦恼后的究竟自在。不仅声闻乘要断除烦恼，菩萨道修行同样如此。有人说，菩萨要在轮回中广度众生，只须利他即可，不必断烦恼。这是完全错误的。如果菩萨不断烦恼的话，有能力度众生吗？那是“泥菩萨过河，自身难保”。

所以说，断烦恼是三乘佛法的共同核心，只是方式有别。比如声闻乘的见地是有涅槃可证，有烦恼可断，觉得烦恼是实实在在的敌人，必须以智慧断除烦恼。在菩萨乘修行中，唯识的见地也是同样。而中观是通过智慧观照，认识到烦恼和菩提的本质都是空性，了不可得，所谓“烦恼即菩提”。从这个角度说，看似没有烦恼可断。事实上，这只是代表断烦

恼的不同角度和见地，目的是同样的。如果你以为“烦恼即菩提”就意味着不必断除烦恼，是认可甚至纵容烦恼，那就成了“菩提即烦恼”。

我们学过《百法明门论》的话，对烦恼会有更深刻的了解。论中将烦恼分为根本烦恼和随烦恼，在随烦恼中，还有小随、中随、大随。《俱舍论》《瑜伽师地论》等论典也列举了每种烦恼的定义、特征及作用。当我们充分了解烦恼的表现和危害，一定会下决心断除它。在《入行论》中，寂天菩萨没有就烦恼本身作详细论述，主要是告诉我们烦恼的危害，以及应该对烦恼持什么态度。

### （3）发奋灭烦恼

36. 乃至吾未能，亲灭此惑敌，

尽吾此一生，不应舍精进。

于他微小害，尚起嗔恼心，

是故未灭彼，壮士不成眠。

37. 列阵激战场，奋力欲灭除，

终必自老死，生诸苦恼敌。

仅此尚不顾，箭矛着身苦，

未达目的已，不向后逃逸。

38. 况吾正精进，决志欲灭尽，

恒为痛苦因，自然烦恼敌。

故今虽遭致，百般诸痛苦，  
然终不应当，丧志生懈怠。

39. 将士为微利，赴战遭敌伤。

战归炫身伤，犹如佩勋章。

吾今为大利，修行勤精进，

所生暂时苦，云何能困我？

40. 渔夫与屠户、农牧等凡俗，

唯念己自身，求活维生计，

犹忍寒与热、疲困诸艰辛。

我今为众乐，云何不稍忍？

41. 虽曾立此誓：欲于十方际，

度众出烦恼！然我未离惑。

42. 出言不量力，云何非颠狂？

故于灭烦恼，应恒不退怯。

43. 吾应乐修断，怀恨与彼战。

似嗔此道心，唯能灭烦恼。

44. 吾宁被烧杀，或遭断头苦，

然心终不屈，顺就烦恼敌。

当我们说到烦恼时，已经包括无明，这是属于痴的范畴。无始以来，烦恼潜伏在生命中，给我们带来无数危害。这是通过学佛才能看到的真相，否则，我们根本看不清烦恼和自己的关系，不知道烦恼是最大的敌人，反而把它当作朋友，当作得力助手，甚至当作“我”的存在，认为是“我高兴，

我不高兴”。禅宗叫作“认贼为子”，就是把贼当作自己的儿子，把敌人当作自己的主人。这样的话，主导生命的就是烦恼。既然主导者是烦恼，那我们肯定不会想到消灭它。

我们把烦恼当作儿子，当作主人，结果却成了受害者，引发焦虑、烦躁、恐惧、没有安全感等负面情绪，甚至发展为抑郁症。而且这些烦恼具有强大的力量，不是我们想要解除就能解除的。有幸的是，现在我们已经得到暇满人身，已经听闻佛法，知道摆脱烦恼的方法，一定要发奋图强，彻底断除烦恼。

“乃至吾未能，亲灭此惑敌，尽吾此一生，不应舍精进。”寂天菩萨告诉我们，烦恼必须由自己亲手灭除，他人是不能替代的。在彻底灭除烦恼前，尽此一生都不应该放弃努力，而要不断精进。佛法所说的精进是有前提的，是对于断恶修善、转迷为悟的努力。比如世人为了赚钱拼命，只能叫作勤奋或努力，但不能称为精进。总之，我们要抓住现在这个难得的机遇。因为不是所有身份都能断烦恼的，三恶道固然不行，生天享乐或是当阿修罗也不行。只有得人身，闻正法，才能具备断烦恼的智慧。而得到这个机会很不容易，只有发奋精进，才不辜负此生。

“于他微小害，尚起嗔恼心。”对于他人微小的伤害，我

们会生起嗔恼之心，想要奋力反击。对于自身的任何疾病，我们也不会安然忍受，而要积极治疗。总之，不论外境还是自身，只要出现带来伤害的因素，我们就会主动对治。事实上，人类五千年文明，从科学到哲学所做的一切，都是希望通过探索生命和改善环境，达到离苦得乐的目的。但因为无明，这种努力多半是扬汤止沸式的，并未真正奏效。在物质高度发达的今天，人们有了前所未有的享乐，却往往活得很累很辛苦，真正有幸福感的人并不多。

唯有佛法，才为我们提供了究竟离苦得乐的方法。佛陀以智慧探索痛苦根源，告诉我们：“此是苦，汝应知；此是集，汝应断；此是灭，汝应证；此是道，汝应修。”其中，集是佛陀为我们找到的痛苦之源——那就是无明烦恼；灭则是佛陀为我们指引的离苦之道——那就是究竟涅槃。如果没有大智慧，是找不到的。当我们认识到烦恼的危害，还能安然度日吗？《佛遗教经》说：“烦恼毒蛇，睡在汝心，譬如黑虻，在汝室睡。当以持戒之钩，早摒除之。睡蛇既出，乃可安眠。”烦恼就是我们生命中的毒蛇，甚至比毒蛇更可怕。毒蛇虽然会要了人的命，但那是一次性的。烦恼对我们的伤害却不是一次性的，而是尽未来际地给我们制造痛苦，制造麻烦，制造轮回。

“是故未灭彼，壮士不成眠。”壮士，即菩萨，是轮回中

的勇士。我们要深刻认识到烦恼的危害，在灭除烦恼之前，决不能安然入睡，而要时时保持观照，努力对治。

下面通过一些现实的例子说明。《入行论》的表述方式既理性又感性，以种种生动的比喻，激励我们奋力灭除烦恼。

“列阵激战场，奋力欲灭除。”两军对垒时，双方会排兵布阵，激扬士气，开战后就奋力厮杀，拼个你死我活。其实修行也是战争，是消灭烦恼的心灵革命，要瓦解由我执建立的伪政权。对每个生命来说，这场消灭贪嗔痴的战争具有不同寻常的意义，并能得到巨大的利益。

“终必自老死，生诸苦恼敌。”即使将士们不在战场上奋力灭除敌人，这些敌人迟早也要衰老、死亡，还会因为死亡产生极大的苦恼，没有谁能长生不死。

“仅此尚不顾，箭矛着身苦，未达目的已，不向后逃逸。”虽然敌人都逃脱不了老死的命运，并不是必须通过战争才能消灭的，但为了打赢战争，将士们尚且不顾被刀箭伤害的痛苦，冲锋陷阵，不达目的誓不罢休，决不逃跑求生。

“况吾正精进，决志欲灭尽，恒为痛苦因，自然烦恼敌。”何况我们现在要努力消灭的，是无始以来给生命带来痛苦的烦恼。敌人的伤害是暂时且表面的，但烦恼的伤害是长久且深层的，如果不加以对治，烦恼是不会自己灭亡的。面对如

此强大的敌人，我们更应该精进努力。

“故今虽遭致，百般诸痛苦，然终不应当，丧志生懈怠。”要消灭这样的烦恼强敌，必须勇往直前，即使遭受百般的痛苦和挫折，也不能丧失斗志，心生懈怠。所以说，修行不仅要思维轮回苦，思维三恶道苦，还要思维烦恼带来的巨大危害。当我们真正认识到，不对治烦恼就没有出路，还有理由不努力吗？

“将士为微利，赴战遭敌伤。战归炫身伤，犹如佩勋章。”这个偈颂还是以战士为喻。参加战争的将士中，虽然有人是为了报国，但也有人只是为了吃饭，或是为了当官，为了建功立业。从佛法角度说，这些世间利益是微不足道的。但即使这点眼前利益，也使得将士们奔赴战场，出生入死。当他们遭受战争伤害，留下伤痕，还会当作值得炫耀的荣誉，就像佩戴勋章一样。

“吾今为大利，修行勤精进，所生暂时苦，云何能困我？”寂天菩萨通过这个例子告诉我们：世间将士为了眼前利益，尚且如此勇猛，不怕牺牲，而我们现在所面对的消灭烦恼的战争，将彻底解决生命问题，成就解脱乃至无上佛果。为了这样的巨大利益，自然应该精进修行，无所畏惧。即使在此过程中产生暂时的痛苦，怎么能困扰我呢？

“渔夫与屠户、农牧等凡俗。”接着再举一个现实的例子。渔夫为了生活下海打鱼，不仅要忍受风吹雨打，阳光曝晒，更会有生命危险。还有那些屠夫、农民、牧民等，包括现在各行各业的打工者，为了混口饭吃，每天上班八小时，甚至加班到十几个小时。包括那些当老板的，不管小老板还是大老板，都要承担各种压力，身心俱疲。

“唯念己自身，求活维生计。”其中，有些是为了个人生存，有些是为了成就事业，为了自我的满足，虚假的荣誉。比如想做个成功人士，出人头地。中国人尤其在乎这种高人一等的感觉，为了财富地位、光宗耀祖，不惜疲于奔命。

“犹忍寒与热、疲困诸艰辛。”总之，人们为了维持生计，为了得到利益和满足感，会努力拼搏，忍受严寒酷暑的环境，忍受各种压力的煎熬，忍受身心的疲惫和艰辛。现在的人真是辛苦，因为终日忙碌，由身体疲惫导致心理疲惫，甚至失去休息的能力，连觉都睡不好。

“我今为众乐，云何不稍忍？”世人为了暂时的微小利益，都能吃这么多苦，我们现在为了利益众生，帮助众生走向觉醒，怎么不能接受修行带来的一点痛苦？世人所吃的那些苦，往往会使他们造下恶业，带来痛苦。而我们所吃的苦，是为了究竟的利益，为了广大众生的利益，实在太值得了。通过



这些对比和思考，我们还有理由不努力吗？还有什么不能接受的吗？

“虽曾立此誓：欲于十方际，度众出烦恼！然我未离惑。”虽然我们曾经发起“利益一切众生，帮助众生走向解脱，走向觉醒”的崇高愿望，发愿在十方世界度化有情，可自身的现实状态是什么样呢？事实上，我们眼下并没有断除惑业。所以仅仅发愿是不够的，关键还要解除自身烦恼，发展智慧和慈悲，这样才有能力去承担。否则，自利尚且不能，所谓的利他也是一句空话。

“出言不量力，云何非颠狂？”如果说话不自量力，所说的誓言就成了疯话。寂天菩萨这么说，是不是会对发心的凡夫造成打击？以我们目前充满迷惑烦恼的生命状态，还要不要发菩提心，要不要发这样的宏愿？说的是不是疯话？这个提醒究竟要达到什么目的？

“故于灭烦恼，应恒不退怯。”其实寂天菩萨是要勉励我们：为了实践诺言，为了让这个宏誓伟愿不成为空话，必须做轮回战场上的勇士，努力灭除烦恼，时刻都不能退却，不能怯弱。这才是寂天菩萨的真正用意。没有离惑并不可怕，不是说有惑就不能发菩提心，因为世俗菩提心本身就建立在有漏的妄心基础上。凡夫不可能没有烦恼，关键是精进除惑，

这样才能言行一致，给众生究竟的帮助。

“吾应乐修断。”寂天菩萨告诫我们：应该热爱断除烦恼的修行，热爱戒定慧和利他行。以戒和定为基础，再依正见修习止观，可以开发智慧；或是通过利他弱化我执，也能开发智慧。由开发智慧，才能彻底断除烦恼，给自己和众生带来究竟的利益。

“怀恨与彼战。”说到恨，我们很容易想到心怀仇恨。但这里所说的，不是一般意义上的仇恨，而是要对烦恼生起决裂的心，培养划清界线的意志。这种意志和嗔恨不同。因为嗔恨本身是一种烦恼，建立在无明基础上。而寂天菩萨在此是表示一种决心，一种决断。这种“我要断除烦恼”的认识，是来自佛菩萨和历代祖师由智慧观察作出的正确选择——和烦恼进行你死我活的决斗。我们不要将这种决心误解为仇恨。

“似嗔此道心，唯能灭烦恼。”这种决断心可以帮助我们灭除烦恼，它本身不是烦恼，也不会制造烦恼。而嗔心正相反，它本身就是烦恼，还会进一步引发烦恼。我们应该生起断除烦恼之心，深深地认同和热爱断除烦恼的修行。在“不放逸品”之后，还有“护正知品”等，都是引导我们深化修行，进一步“舍凡夫心，发菩提心”。这都必须努力践行。

“吾宁被烧杀，或遭断头苦，然心终不屈，顺就烦恼敌。”

我宁可被火烧，被杀害，哪怕抛头颅，洒热血，但内心永远不会屈从，不会向烦恼低头。修行过程中，我们常常会面临困扰。因为我们已经形成种种不良串习，但修行是建立另一套规则，告诉我们“应该做什么，不该做什么”。这套规则往往会和固有串习形成冲突。当冲突发生时，如果没有强大的正念，很容易被烦恼带走，陷入其中。

如何才能不向烦恼屈服？一方面需要强大的正念，一方面需要深刻认识到烦恼的巨大危害。如果我们真正看到这一点，哪怕放弃生命，也不会随顺烦恼。在这个偈颂中，寂天菩萨就表达了这种意志。世间有不少英雄，为了某种信念或理想也能从容就义。我们现在为了对付生命中的烦恼，对付这个生生世世的仇敌，应该有更大的决心，更坚强的意志。

#### （4）惑去不复返

45. 常敌受驱逐，仍可据他乡，  
力足旋复返，惑贼不如是。

46. 惑为慧眼断，逐已何所之？  
云何返害我？然我乏精进。

47. 惑非住外境，非住根身间，  
亦非其他处，云何害众生？  
惑幻心莫惧，为智应精进。

## 何苦于地狱，无义受伤害？

第四，和世间的敌人相比，烦恼是一去不复返的。

“常敌受驱逐，仍可据他乡，力足旋复返。”常敌，即世间普通的敌人。当敌人被驱赶后，他们养精蓄锐，恢复力量，又会卷土重来。就像当年越王勾践被吴王夫差打败，越国通过几年休养生息，又把吴国灭了。这样的例子比比皆是。

“惑贼不如是。”但烦恼敌与此不同，如果我们彻底降伏烦恼，就不再有后顾之忧。可能有人会问：为什么我们在修行中，有时觉得自己没烦恼了，有时烦恼又来了？因为那种所谓的没烦恼，并不是真正断除，而是在特定环境下，烦恼暂时潜伏起来。当外境对烦恼比较有利，它又会伺机而动。

“惑为慧眼断，逐已何所之？”般若智慧可以彻底断除烦恼。那么，这些烦恼会跑到哪里呢？其实，烦恼在本质上是了不可得的。当我们以智慧断除烦恼后，烦恼就不复存在了，而不是躲到哪里。这是斩草除根，一劳永逸。

“云何返害我？然我乏精进。”既然如此，为什么还有烦恼回来伤害我们？那是因为我们缺乏精进，没有彻底断除烦恼，仅仅暂时让烦恼不起现行的了。只有空性慧，才能将烦恼连根拔除。怎么开发空性慧？一方面是依正见修习止观，一方面要精进努力，坚持不懈。

“惑非住外境。”在此，寂天菩萨正式亮出了中观见，引导我们观察：烦恼到底是什么，到底住哪里？首先，烦恼不是住在外境，不是说哪种境界一定能让人烦恼。真正带来烦恼的，是我们的无明，是我们对境界的认识，而不是境界本身。如果具备智慧认识，没有什么境界会使我们烦恼。

“非住根身间，亦非其他处。”烦恼也不是住在我们的身体中，或是住在其他什么地方。烦恼在哪里？有形相吗？我们看到什么东西不顺眼，烦恼是在眼睛里吗？听到什么声音不舒服，烦恼是在耳根里吗？《楞严经》有七处征心，引导我们一一审查，寻找心之所在：心在内还是在外？如果去寻找烦恼，我们同样会发现：烦恼不在外，不在内，不在中间，也不在其他地方，而且无形无相。

“云何害众生？”前面说过，烦恼没有手也没有脚，那它是怎么祸害众生的？很多时候，我们听从烦恼，随顺烦恼，被烦恼左右。当烦恼来了，比如一心想要得到什么，或是对某个所缘很生气，我们就忙着贪著或嗔恨，并没有对烦恼本身作智慧审视，去观察烦恼究竟在哪里，究竟是什么样的。

“惑幻心莫惧。”前面是让我们了解烦恼存在的本质，及烦恼和自身的关系，寂天菩萨接着告诉我们：烦恼其实是虚幻的。因为烦恼来自无明产生的错误认知，来自对自我的错

误认知，对世界的错误判断。因为这些误解，而有种种烦恼。但无明本身是没有根的，比如对自我的执著，事实上，我们所认定的自我根本就不存在。只是我们有了某种设定后，会寻找种种支点，依此建立贪著。其实，这些烦恼只是妄想的产物，本身是虚幻的，找不到实实在在的存在基础。当我们生起智慧观照，这种错误认知就会被解除。就像一栋楼，当地基被动摇，楼身就会倒塌。所以说烦恼是虚幻的，我们不必害怕，而要学会去面对它。

“为智应精进。”对付烦恼的真正武器就是智慧，所谓“智慧不起烦恼”。学会用智慧认识世界，我们就不会生起烦恼，还能断除烦恼。为了成就智慧，获得解除烦恼的力量，我们应该精进不懈。

“何苦于地狱，无义受伤害？”既然烦恼可以断除，我们又何苦在恶道中忍受毫无意义的伤害？因为轮回是无明的产物，让众生遭受种种痛苦和损害。这种苦难对生命成长没有任何帮助。

世间很多人的生活是无谓的。每天忙忙碌碌，辛辛苦苦，无非是被无明、烦恼所驱使。也有人会反思：我为什么要这么辛苦？找不到这么辛苦的价值，但又身不由己。因为内在的混乱情绪和妄想会怂恿他不停地忙着。虽然很疲惫，看不

到价值，但还得继续去忙，否则也静不下来，会更无聊，更痛苦。甚至于，必须忙到把每天的时间填得满满的，忙到精疲力尽再去睡觉。很可能，连觉都睡不好。然后第二天起来继续忙，到最后再也不能动弹。这一期的忙碌就结束了，下一期接着再来，周而复始。

这是凡夫的生命状态，找不到活着的意义在哪里，只是被迷乱的需求和执著左右。一旦这种需求和执著形成生命程序后，就会自动运行，使你像机器一样被操纵，被左右。所以寂天菩萨告诉我们断除烦恼的重要性，同时鼓励我们：虽然烦恼的危害很大，但从某种意义上说，它并不可怕，还可以彻底断除，一劳永逸。不像世间的敌人，可能过段时间又卷土重来，甚至子子孙孙都来找你报仇。烦恼并不是这样的，所以我们要有信心战胜它！

### 三、结 劝

48. 思已当尽力，圆满诸学处；  
若不遵医嘱，病患何能愈？

最后是结劝。总的来说，“不放逸品”是告诉我们：既然我们已经发起愿菩提心，就要努力践行菩萨道，决不舍弃。菩萨的三聚净戒，一是遵守律仪，阻止不善行为；二是努力

修善，保证自己行进在菩萨道上；三是饶益众生，自利利他。暇满人身难得易失，如果现在不止恶修善，很快会失去暇满，堕落恶道。此外，本品还讲到烦恼是放逸的动力，只有解除烦恼，才能真正做到不放逸。

“思已当尽力，圆满诸学处。”有了这些思考后，应该尽自己的力量，努力实践并圆满菩萨学处。

“若不遵医嘱，病患何能愈？”凡夫是贪嗔痴的重病患者，这些不良习性使我们饱受轮回之苦，而佛法给我们提供了治疗方案——通过开智慧断除烦恼。我们认识到自己的疾病，也有了治疗方案，就要认真接受治疗。如果不遵照医生的嘱咐，不遵照佛陀和寂天菩萨开出的药方，这个病永远无法痊愈。

“不放逸品”非常重要。大家要多读偈颂，多听讲课内容。很多人不容易学好的原因，就是对每个学习内容，只是停留在“我已经学过，已经听过”，却不检查：听懂了没有？理解了多少？接受了多少？能不能运用起来？结果是，虽然听了很多，但真正掌握的很少，连知道都说不上。现在有个词叫“知道主义”，指流于表面的认识。但对法义不深入学习的话，可能连知道都说不上。所以，我们倡导的“理解、接受、运用”很重要。所有内容都要反复听几遍，深入思考，才会有所受用。然后还要互相交流，这是深化认识的重要方式。