

生活中的六波罗蜜多 4

六波罗蜜多的第二个是持戒，实际的一些行动。

戒律要保持清净，只能依靠菩提心，发起菩提心、受持菩萨戒，是人生最重大的事情。佛经中也讲过，只要有菩提心或菩萨戒，修行或解脱道路上最大的问题就已经解决了。所以，我们一定要发菩提心、受菩萨戒。真正修起了菩提心以后，就应该受菩萨戒，而且不能犯菩萨戒。

大乘佛教有三种戒律：律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒，同时这些也属于菩萨戒。

本课介绍了前两个：律仪戒就是用戒律约束自己，其间着重讲解了修行人的四个原则；摄善法戒就是尽量去行善，如十善、闻思修等。此外，还说明了发心对受持戒律的影响。

第一种戒律：律仪戒

律仪戒中包含了居士五戒、出家人的沙弥（尼）戒、比丘（尼）戒，以及按照龙树菩萨仪轨所讲的十八条或二十条根本戒，或者无著菩萨所讲的四条根本戒（详见《慧灯之光》之《菩萨戒浅释》）。

大乘佛教、小乘佛教与世间法，以发心来判断。有菩提心的人去受别解脱戒，则别解脱戒也会成为菩萨戒。如果没有菩提心，只有出离心，则其受的别解脱戒就是小乘的戒；如果连出离心也没有，只是为了享受人天福报而去受戒，则只能称为人天佛法。

五戒有三种不同的居士五戒，是因为我们的发心不同。

1) 只是为了世间福报，享受人天福报，为此目的受五戒就是人天佛教五戒

如果皈依也没有就是外道戒律，所以也可以说居士五戒有四种。

2) 小乘佛教五戒

有出离心没有菩提心

3) 大乘佛教五戒

有出离心菩提心基础上受戒，菩萨戒一部分，律仪戒中一部分

我们没有出离心受戒得到五种戒律 当时还不叫别解脱戒，因为别解脱戒必须要有出离心基础，后来通过闻思逐渐逐渐地有了出离心，先受戒后有出离心，发心的力量也就是出离心的力量使戒律成为标准的别解脱戒，之前只是人天佛教，现在成为小乘佛教的别解脱戒，然后进一步闻思，发了菩提心，那个时候属于小乘佛教的五戒变成了大乘佛教的五戒。

有出离心或菩提心，一受戒就有小乘或大乘五戒，所以发心很重要。

在家出家人之前受的别解脱戒都属于菩萨戒的第一种戒，律仪戒中。

如果我们实在找不到人帮我们授菩萨戒，《慧灯之光》讲自己也可以自受菩萨戒。先发菩提心再受菩萨戒，最理想的受戒。没有菩提心的基础，就不可能得到菩萨戒。

三种不同层次的菩萨戒：

A) 上等根基菩萨戒：

18 条或 20 条戒（加上了不舍愿菩提心和行菩提心）

B) 中等根基菩萨戒：

4 条戒或 8 条戒（8 条戒可以归纳为 4 条戒，4 条戒每一条可以分两个）

C) 下等根基菩萨戒：

一条戒。发了菩提心后，决心，我生生世世不放弃菩提心，就这么一个决心就可以了

无论是 20 条戒，8 条戒，1 条戒，都属于菩萨戒中第一条戒，律仪戒。

律仪戒：

仪：各种各样行为

律：控制约束

控制约束我们的各种各样的行为，身体语言

大乘佛法中最关键最重要的是，不伤害其他众生，这在小乘佛教中也讲过

小乘佛教中的沙门四法：

沙门：修行人

广义沙门：梵文的词，所有修行人无论出家人在家人叫做沙门

狭义沙门：比丘比丘尼

四法：四个原则

修行人的四个原则

大乘佛教小乘佛教非常非常重视沙门四法，或是修行人的四个原则

第一个原则：人打我我不还手

还手，伤害他人身体，有可能伤害生命，世俗人解决问题方法。修行人应该有与众不同解决矛盾冲突的方法。心里不生气比较难，但控制自己行为不打人不是很难。

当然可以保护自己，保护自己有各种方法，原则是不还手。

第二个原则：人骂我我不还骂

尽量不对骂，打口水仗，要忍辱。难度更高一点

如果理论上清楚，都懂，但实际中还是用世俗方法，这样学佛没有意义。平时要反省学佛过程有没有变化。

学佛要有变化。比如以前会还手还骂，现在不会，有进步，有很大收获。如果没有变化，没有进步，说明深度不够，那学这么多理论实际价值是什么不好说。还不如念佛念咒，至少有功德，消灾积德是有了。

去解释化解都可以，原则不还口不对骂。

最有意义的是闻思修，但闻思修最后不能改变我们的陋习，那这个闻思修实际意义值得怀疑。

第三个原则：人恨我我不恨人

这个更加难，内心做到比行为语言控制更加难。有菩提心难度不是很大，可以做到。

有菩提心有些时候也会生气，要看菩提心修到什么层度。打坐时候有非常标准菩提心，但回到现实生活中，这个菩提心力量不是很强大，如果菩提心改变不了解决不了生活中很多问题，我们

要加强菩提心力度，力度加强后，它的力量就完全可以控制打坐以外比如工作中生活中发生的事情。

难度是有阶段性的，我们不要对自己要求很高也不要对别人要求很高。对自己不是没有要求，但不要要求很高。对自己要求如果和自己实际能力差距很大，会导致我们其它烦恼。我们首先把自己的问题解决。

我们把佛教中学到的所有理论所有的知识都要来针对自己不要针对别人，针对自己的烦恼。

有些人对佛非常虔诚，但对父母态度特别恶劣，要反省；其他人平时不相处，如果相处会怎样；如果对父母对其他人态度这样，学的有没有用？反省思考学的有没有用到？

佛理，来自佛的智慧的这个理论肯定可以帮助我们，现在没有帮助那是我自己的问题，我没有用好，如果我如理如法的去用肯定会解决很多问题。首先要从我们的父母做起，首先我们对父母态度一定要发生变化，修菩提心首先从现世母亲开始，

对其他人态度改变从父母开始从家人开始，从同事同学周边的人开始。如果对平时接触的人态度恶劣，我们怎么可能对其他众生好，现在没有和他们相处，如果相处可能比对父母还要恶劣，对所有人态度恶劣怎么可能有菩提心？

如果内心中有发自内心标准的不造作的菩提心，对人为人处事态度自然而然会转变。因为说话行为是来自内心，内心没有变化时候我们做任何事情都是造作的，比如只是用理论来约束不还手不还口。但理论这种约束力量不强，有时候可以用来约束一下自己，但很多时候不管用。内心中有菩提心，从源头上就改变了，那我们的语言行为自然有转变。

我们学佛有没有成就有没有成果就是要看我们的变化。大家一定要注意。

平时师兄中也有嫉妒傲慢，世俗人中有的这些都有，一模一样，我们大家都是世俗人烦恼当然有，但如果和世俗团体一模一样，那我们学的理论没有用至少没有进入我们内心。所以我们一定要从内心当中要做到沙门四法。完全做到很难，要允许自己允许别人有一个过程，尽量要求自己。

第三个原则虽然难但有菩提心的人一点不难。

有菩提心的人，看任何一个生命都会非常可爱所以他们不会这样子恨，如果是恨也是瞬间。因为烦恼无始以来到现在这么长时间，有些时候不小心时候也会生气，但是这个生气是瞬间，也许几秒钟几分钟，就会消失。不学佛的人，首先是恨，然后一直都不放下，愤怒延续下来变成仇恨。

不愤怒是难，难也是相对的，当我们没有慈悲心菩提心时候难。有慈悲心菩提心不小心也会愤怒但会控制。

学佛要脚踏实地，接地气。大圆满大手印，禅宗明心见性是我们终极目标，但在我们没有基础的时候很难，沙门四法不是讲给别人听的，是要自己去做。

第四个原则：人讲我过失我不说人过失

有人挖苦讽刺说我各种问题过失但我不说人的过失，必要情况下我可以解释保护自己的权益，但我不因为别人说我过失我去说人过失。

沙门四法翻译成现代人的语言，修行人的四个原则

首先看对父母能不能做到这四个原则 然后对同事朋友我们身边的人，然后一步步对其他人用这种方式面对问题。

学佛是学习不同角度看问题。首先明白道理然后去锻炼，锻炼差不多时候内心开始发生变化，然后我们的语言行为都会变化，我们自己感觉得到，自己身边的人觉得有变化，这样学佛有成果，否则学习佛教理论觉得自己懂很多，产生更多傲慢嫉妒。

大乘佛教律仪戒，这四个原则基本包含了。

大乘佛教特别将愤怒嗔恨看作非常严重烦恼，因为愤怒和慈悲心是对立的矛盾的，有愤怒无法有慈悲心，而慈悲心是大乘佛教的核心。所以大乘佛法律仪戒针对这么多问题最核心的是愤怒。小乘佛教将贪看作非常严重的烦恼。

我们要用慈悲心菩提心消除愤怒。如果彻底地从源头上铲除，要证悟空性才可以。暂时控制，不证悟只要有慈悲心可以控制愤怒

沙门四法的实践是我们现在可以做到的，一定要去做。

律仪戒全部加起来就是这个沙门四法，修行人的四个原则就包含了。

居士五戒，菩萨戒，大家可以学习《慧灯之光》及过去的很多成就者的著作。

简单的说，律仪戒就是适当的约束自己，我们必须接受适当的约束。我们多了一个约束一定少一个烦恼或一分罪恶。但如果目前的修行能力来看，太多约束也不太合适，适当的去接受，做到

菩萨的三种戒中的第一个戒，律仪戒，现实生活中可以做到，所以叫做生活中的六波罗蜜多。

第二种戒：摄善法戒

善法：各种各样的行善

摄：摄受，我们去接受各种各样的行善，尽量的去行善，受过戒没受过戒的大家可以做的，比如十善，闻思修，烧香拜佛。这些所有的善都包含在菩萨的第二条戒律当中，这些所有的行善叫做摄善法戒。

这些行善为什么是戒律？六波罗蜜多都是行善，六波罗蜜多是否都是戒律中的行善？

有些不一样。六波罗蜜多相互之间都有关系的，比如布施中有戒律成分，戒律中有布施成分。不一样的地方是，戒律是一种承诺。刚才第一个戒律就是用这些约束来控制自己的一些行为，承诺控制自己行为，承诺接受这些约束，从承诺角度来讲，它们都是戒律。

行善，我们现在就是承诺，根据自己能力做烧香拜佛或闻思修行，凡是善我都去做，有这样子的承诺。有这个承诺我要去行善，我以后尽量地去做，从承诺的角度讲，它就变成戒律了。

为什么这些行善都叫做戒律呢？闻思修所有的这些行善行为为什么是戒律呢？因为它们都有一种承诺成分，没有承诺不一定是戒律。有了承诺，我要去行善，我以后尽量地去做，有了这个承诺的时候就拒绝了这个承诺的对立的东西，比如，我接受行善，同

时拒绝不行善；我接受闻思，我尽量去闻思，接受有了这个承诺的时候同时拒绝我不闻思。从这个角度来讲，这些都是戒律。

六波罗蜜多当中有点不一样的地方，比如说布施，是发自内心一种给予的心，从给予这个角度它就是布施。给予的东西当中有各种各样的，整个佛法，佛的智慧慈悲，全部也可以在这个当中，但是从给予的这种角度讲的话，它就是布施。戒律当中包含了所有的六波罗蜜多，也就包含了所有的善，但有一个不一样，它的独特它的特征，就是有承诺，承诺同时就拒绝了对立的，这样子以后它就变成了戒律。

这是第二种菩萨戒，这个内容就很广了，。

实际行动时候，首先我们用适当的戒律来约束，约束了以后可以控制我们的一些不如法的一些罪恶的行为。在这个基础上我们再去行善，闻思修烧香拜佛持咒诵经等，约束了以后我们去行善，行各种各样的善，这也是菩萨的一种戒律。这个内容就很广了，那什么是行善呢，当然所有的行善都在这个当中了，凡是行善都包含在这个当中，但是行善有一个，比如说我要打坐，我要闻思修，有这样的承诺，有承诺的时候它就有有一个戒律成的分，从这个角度讲，所有的善事也就是菩萨戒了。

Q&A:

Q6: 受戒有什么功德或是殊胜效力吗？有出离心去行善为何要受居士戒，有菩提心行善为何要受菩萨戒？

A: 受菩萨戒的原因，刚才已讲过了。有菩提心但是要控制一下自己行为。菩提心修得非常高，境界非常高的人当然他没有戒律了，尤其是已经到比如菩萨一地以上，戒律是不存在的，但是在

没有达到的时候实际上我们内心当中菩提心非常重要，同时有这样子的东西来约束自己的行为，这两个都需要，

出离心菩提心，承诺约束，这两个都有的话，那很多罪恶的行为比较容易控制，所以需要这样子的承诺，戒律就是承诺。没有这样子承诺的话，那除非是菩提心或者是证悟的境界已经达到非常高，否则还是会有错误的行为，所以**戒律是有必要的**。

Q13: 不杀生不偷盗等变成善要有发心，下决心我不杀生不偷盗？

A: 不杀生，心里没有不杀生的承诺，只是没有发生这样的行为，这是不是善？**没有发生的行为变成善必须要有意识的决定**，就是比如一辈子不吃肉不一定是善，内心当中有承诺就变成善。

Q16: 作为佛弟子，有人恨我我不恨人，恨人的界限是什么？生气是恨人吗？

A: 当然了，如果有人对你生气，对你抱怨，对你不满，就是这些了，然后我就对他不生气，对他不抱怨，不仇恨。

生活中的六波罗蜜多 5

第三种戒律，饶益有情戒

上师首先讲饶益有情的前提条件是菩提心，在此基础上再去利益众生；接着引用《瑜伽师地论》中《菩萨地》的内容，介绍了十一种**应该饶益的对象**，十一种人是需要帮助的，我们修行同时应该去帮助的。不仅仅是人，**所有的生命所有众生都是我们饶益的对象**。

饶益有情是大乘佛教最终极目标，凡是遇到需要帮助的人和事，只要有能力，就要尽力施与援手。**饶益有情戒**，也即利益众生的

戒，是持戒波罗蜜多中的第三种戒，饶益众生也是一种戒律，是大乘佛教徒必须要做的事情。

利益帮助天下所有众生，从身边人做起，根据自己能力尽量利益众生。只要我们自己有这样的决心，非常好的开始，能力以后逐渐会有。

饶益有情前提是菩提心。饶益众生行为小乘佛教和无神论者也有，也为众生做很多饶益众生的事情。不一样地方就是发心不一样，大乘佛教是以菩提心为基础。

菩萨戒从受戒之日乃至成佛之间，即使死亡，菩萨戒也不会消失。依靠菩萨戒的引发力，下辈子就有可能投生到有大乘佛法的地方，即使投生在完全没有佛法的环境中，他一定是与众不同的人，会寻找大乘佛法，他一定会找到大乘佛法，见到大乘佛教的善知识，**这些都是因为菩萨戒的力量。**有了菩萨戒，菩提心就有把握了。

没有菩提心去做**慈善**，表面上做的很好，实际上会遇到很多问题。有些人很善良很有爱心，愿意到慈善机构做工作，好心好意无条件付出，但会遇到各种各样的人，无法理解一些人的行为，然后失望退失。佛陀早就考虑到这样的事，所以不太建议，我们内心还没有真实的菩提心，或者菩提心的力度还没有达到一定程度时候去做。因为做这个事情当中会发生很多的事情。

利益众生没那么容易，有可能退失菩提心，所以佛不建议一开始就去做，佛经中也有这样的公案。首先训练锻炼自己，菩提心从没有到有，有了以后坚固，到了一定程度时候我们再投入到实际饶益众生工作当中。**那个时候如果饶益众生过程中遇到不一些应该**

的事情，就不会有任何的动摇。所以首先把自己锻炼好，自己锻炼好了以后再去利益众生，这种方法是非常好的。否则一时冲动，或者是不太了解一些实际的情况，然后遇到问题时候退失不学大乘佛教，问题就很严重了。

但是修菩提心一直没有实际行动也是不行的，次第，顺序，非常重要。首先听闻大乘佛法，然后思考大乘佛法这些教义，再去修行锻炼自己，有一定能力时候再去行动，真实的利益众生，这个次第非常重要。如果不按照这个次第去做，饶益众生会失败。所以首先大家好好修菩提心，修四无量心修菩提心再修自他相换等。我们内心锻炼好了后再参与这些实际行动，不会退失自己菩提心，也可以利益帮助众生。

我们一生中有这样的机会去饶益众生，而且饶益众生目标又建立在伟大的菩提心基础上，这是我们的福报，不是经常有，不是生生世世都有这样子的机会，这样的机会非常难得，所以人身难得。

不是所有的人身都难得，有些人身一辈子造罪，还不如六道轮回当中的其他的众生。人身难得中的人身，就是有这样机会的人身才是难得。我们现在有了这样的人身，要反复的去思考，这一生中就这么一个机会，选择什么样的路，追求什么样的东西，一定要好好思考，不能忽略，否则错过以后很难再有。这对对这一生和未来生生世世非常重要。深入思考后发现，我们的人生如果有一个意义，就是利他，菩提心。其他，如物质地位权利金钱，都是临时的，拥有时候就会失去所有的魅力。

闻思修后修菩提心达到一定程度不会轻易退转的时候，然后我们再去做，再去投入实际的饶益众生工作当中。

饶益众生实际行动的对象有十一个，十一种不同的人

1 第一条饶益有情戒的对象：无能的人

无能的人：没有能力的人，当下没有能力需要帮助的，比如有人生病生活不能自理，没有人照顾。我们如果看到，这时候去当护理当义工，大乘佛教徒应该去帮助。

平时除了造业的事情以外，任何有意义的或没有太大意义但没有涉及到十不善的事情，有人需要帮助，都要去帮助。当我们发现有人没有能力需要帮助的时候，我们就要不求回报，无条件的去帮助。

现在大街上有些老人出了事情，很多人不敢去帮因为各种各样的原因，实际上作为大乘佛教徒，只要有人需要帮助，只要当下他是没有能力需要帮助的时候应该去帮助，病人或者是其他的人。

我们天天打坐在坐上修菩提心，这非常关键，但有时候也需要实际行动，实际行动中我们会遇到很多问题，遇到问题时候我们也会发现自己菩提心的力度达到了什么程度。不愿意去帮助或者遇到问题时候遇到了一点点不公平的待遇或者是不开心的事情，立即心理产生厌烦然后放弃，我们打坐坐上修的时候想法和我们实际行动有多大差距，到时候也会发现。

2 第二条饶益有情戒的对象：迷茫的人

迷茫的人有很多，比如说工作家庭婚姻感情以及其他方面，还有学佛过程中会遇到很多事情，很多人不知道如何面对如何处理。这时候我们旁观者清，可以提一些建议，尽量去帮助他，给迷茫的人指路开导。

比如说他遇到了一些工作上的事情，我们尽量地去出主意建议帮助；修行上遇到问题，也尽量根据自己所学到的大乘佛法教义去

帮助他开导他。不一定要高僧大德，只要有一点佛教知识，**前提条件就是利他之心**，懂一点佛教教义，都可以帮助。

每个人必须要有一个到两个，两个到三个到非常可靠的朋友，**这个非常非常重要**。在世俗上遇到问题时候，最简单解决问题就是给我们的朋友讲，讲完了后我们内心中感觉到很轻松，这也是一种发泄的方法。但这是临时暂时缓解，不能解决很大问题，最重要的是讲给他听的这个朋友如果有一点修行，有一点境界，懂一点佛理，就更加能够帮助到我们。所以**迷茫的时候非常需要别人的开导**。

遇到关键问题，我们能开导帮助，说不定会的人生，或者是，能够救一条命，这样的可能都有，所以**别人迷茫的时候，主动去帮助，不求回报无条件的去开导**，从佛法角度从世俗角度都可以去饶益众生。

我们每一个人都有迷茫的时候。现在每一个人工作生活各种压力非常大，每一个人都要面对复杂问题，自己遇到时候变得非常复杂不知道如何解决，非常需要帮助。**如果有菩提心更加能够帮助到人**。

3 第三条饶益有情戒的对象：对我们有恩德的人

对我们有恩德的人需要帮助的时候更加地要去帮助，更加积极地参与，因为**报恩在大乘佛教中是一个非常重要的环节**。没有感恩的心没有办法发菩提心，因为念恩就是感恩，然后报恩，一步步修起来菩提心，修大乘佛教的人要有感恩报恩的心。

我们父母在这一生中对我们恩重如山，有些人因为特殊情况父母儿女的关系有问题，这不一定全部是父母的问题，我们自己也有

关系，和前世也有关系。任何一个生命的父母包括动物都是有恩德的，父母做的不好的现在暂时不去考虑，先思考恩德。

首先要帮助的是父母。如果父母生病伤心，我们不去帮，利益众生菩提心就是说说而已。对父母的孝敬，在大乘佛教中很重要，对我们修慈悲心很重要。父母以外，我们成长生存中也有对我们有恩的人，要记在心里，要感恩报恩，他们需要时候主动地无条件地去帮助他们。

4 第四条饶益有情戒的对象：恐慌的人或动物

为什么恐慌？可能是因为自然灾害：地震洪水台风；猛兽毒蛇；人为的灾难，比如战争。天灾人祸等事情都会导致人恐慌，这个时候如果我们有这个能力，要去帮助，比如说无畏布施，放生，屠刀下救众生生命。无论什么众生，命都是非常珍贵。人，及除了人以外任何生命，只要努力帮助他们，消除他们的恐慌，要主动积极的去做。

5 第五条饶益有情戒对象：悲伤的心情不好的人

每个人身边都有很多这种人，非常不开心的抑郁的人，未来会越来越多，非常重要的一个群体。前几天峨眉山自杀的一个小女孩遗书中提到关注抑郁症群体。

自己若有一点点修行打坐禅定经验，能够表达的出修行操作的方法，都能帮助到他们。抑郁症群体会越来越多，佛教的禅定非常有效能帮助到他们。这点西方人做了反复研究，有很多科学数据，做了很多实验。

还有就是菩提心慈悲心都能帮助到他们。这些人不一定学佛相信佛法，没关系，我们先不谈来世成佛，先给他解决现实心理问

题，眼前问题解决了他想学佛就学佛，不学佛也没关系。我们佛教徒自己不要迷信不要盲目，否则不能帮助人。

菩提心，禅修，这些没有任何迷信的成分，这是讲一个人的经验，不是讲鬼神或者我们看不见的东西，这是非常清楚的非常实在的人的感受人的经验，我们可以将这个经验告诉身边的人，给他们解决焦虑抑郁这些问题。现在社会非常需要，我们平时也要发愿发心，做任何善事都要发心。发愿的力量是不可思议的：愿我们能够帮助到这些痛苦的众生，无论是肉体上的痛苦，精神上的痛苦。

有人或许认为发愿是主观的，但心理的力量非常不可思议，有时候远远超过了客观物质的力量，所以愿力是不可思议的，所以我们时时刻刻都要发愿，发自内心发愿，我能帮助痛苦众生，我能够解决这些众生的心理上的痛苦和肉体上的痛苦。

平时要发愿，真实遇到了这些人后，不求回报无条件地去帮助。需要帮助人的焦虑抑郁原因很多，可以用慈悲心菩提心禅定来消除，非常重要。

真正的成功是能够提升自己的境界，自己的能力，有随时能帮助人的能力。世俗的再了不起的成功都是临时性的，没有一个是永久的。我们有了菩提心，有了修行的境界，可以帮助人，这是永久的，生生世世的永久，这才是真正的成功。成功不要用金钱地位权利来衡量，拥有这些也可以算世俗人眼中的成就，但还有更好更高更伟大的成就，这些我们如果去争取投入，每一个人都可以的。

现在为何父母儿女关系这么糟糕，和朋友同事动不动发脾气，原因就是内心浮躁，每个人都有很多压力，我们缺乏了化解压力的

方法，然后压力不断增加。虽然很多人也知道父母对自己有恩德，很多时候也希望自己不要和父母吵架，之后也后悔不开心，但是因为很小原因导致了各种矛盾，问题的原因就是内心浮躁。他们最需要需要沉淀平静，如何做到，需要禅修菩提心等等，物质金钱没有办法解决，

6 第六条饶益有情戒对象：贫穷的人

用物质来帮助需要物质的人。我们遇到贫穷的人，用物质来帮助他们，自己有能力，用自己的物质；自己没有能力，找慈善机构，朋友，师兄。大乘佛教徒积极参与慈善活动非常重要。

我们很多人说的是修菩提心，骨子里很自私，不愿意做这些事，愿意自己打坐学习，觉得参加这些慈善活动发心当义工浪费了自己很多的学习时间修行时间，这是不对的。先自己修行提高我们自己觉悟自己能力，但还是要适当的参加这些活动，这些慈善活动非常重要。

7 第七条饶益有情戒对象：无依无靠的人

从世俗的角度及修行角度：无依无靠

我们有能力的，自己作为他们一个依靠，解决满足他们一些需求，比如世俗工作这些上面如果有这个能力，自己去做。学佛修行，从这个角度如果有能力，那么闻思修这些问题自己去解决，然后自己去满足他的这方面的需求。

如果我们目前没有这样的能力，帮助他们找一个可以作为依靠的人。从学佛修行角度，找学的好一点的师兄，上师，或其他善知识，介绍给他们在他们那里学习，闻思修。

8 第八条饶益有情戒对象：痛苦的众生

无论是肉体及精神上痛苦的众生。

为解决消除他们的痛苦，尤其是内心的痛苦，平时和他们来往聊天多接触。如果对方送给我们一些礼物要接受。除了涉及到杀盗淫妄十不善，对方邀请尽量参与一些他的工作他的活动，这也是一种利益众生的方法。

我们很多人觉得参加这些没有意义，浪费了很多我们自己的时间，就不参加，以前很多这样的朋友学了佛以后不和他们来往，觉得和他们来往浪费时间。不参加不来往，他们不高兴，我无所谓，不考虑他们的感受，这也是一种自私，当然我们也要有原则，不要全部的时间去做从修行人角度看没有太大意义的事情，但是如果通过这种方式让对方减轻一些压力悲伤焦虑，他邀请时候你就去参与，他给你东西接受，接受东西也是一种认可。

凡是能让对方开心的事情，只要没有涉及到十不善，那就尽量地去参与，这样逐渐的消除对方的很多焦虑。虽然我们学习修行会浪费一些时间，其实这也不叫浪费，这也是在利益众生，凡是利益众生帮助众生的付出，都是大乘佛教的修行，如果是在菩提心基础上，当然如果没有菩提心基础不一定是大乘佛法修行。

在菩提心基础上为了消除对方精神上的痛苦，我们不拒绝他的邀请，不拒绝他送的一些礼物，他需要的时候我们参与满足他的需求。我们参加的这些活动本身可能没有什么真实意义，但通过参加让对方开心消除痛苦，这个就是结果，这就是有意义了，所以适当的要去参与。

平时别人邀请的饭局应酬不参加没问题因为有很多更重要的事情要做，如果对方邀请的人有这样子的焦虑，他不开心的时候，可

以牺牲一些我们闻思修的时间，可以牺牲一些功课，因为我们的闻思修的最终目的是利益众生饶益众生。如果我们参加一个饭局也可以饶益众生，既然结局一样，各种方法都可以，事情本身有没有意义不重要，只要结果有意义，只要没有涉及到十不善。

9 第八条饶益有情戒对象：需要表扬的人

表扬是一种认可一种鼓励。比如我们师兄闻思修表现很好需要表扬的时候表扬，在他能听到的地方或背后，赞扬对他来说也是一种帮助。在大乘佛教里，不说别人的过失，尽量去讲别人的优点。赞美，这也是一种利益众生，因为大家对他的认可赞扬表扬让他更加地努力让他更加的用功，这也是一种帮助。我们学佛师兄当中如果有人做的不错的话，那大家要懂得赞扬表扬，而且这个表扬是发自内心的表扬。

我们不能有嫉妒，表扬赞美别人的话我们嘴里很少出现说出口，这是不对的，我们大家都有这个问题，该表扬时候表扬，该随喜的时候随喜，千万不要别人做的比我们自己做的好，所以就不高兴闹很多矛盾，如果出现这样的事情一定要反省要改正。

当然这个表扬不是没有根据，别人做的好的时候对别人的一种认可鼓励，这也是一种利益众生。

10 第十条饶益有情戒对象：三观不正的人，有邪见的人

用非常善巧的方法，前提的条件是利他之心，不要用不合理方法去刺激别人，否则反而帮倒忙

用善巧的方法让他自己发现他自己的这种三观是错误的，通过什么样的善巧方法都可以，最终让他明白他的三观是不对的。

11 第十一条饶益有情戒对象：行为不正的 平时参与十不善，造罪，杀盗淫妄等等这样子的人

这种人也是我们要帮助的对象，他们更加需要帮助

如果有神通，允许适当的用神通去帮助。如果没有神通，用其他方法让他明白他的行为是不对的，明白了后后帮助他改邪归正。比如三观不正的时候，通过辩论方式让他明白真相，或者适当的去施加一些压力或适当的惩罚，比如父母威胁儿女让他改邪归正。如果对方能够接受，不会让他产生更多烦恼，我们有把握的情况下什么方法都可以，最终结果要让他改邪归正。

以上讲的十一条戒是菩萨的第三种戒，饶益有情戒，饶益有情讲了十一种饶益有情的方法，帮助众生的方法。实际上不仅是这十一个，还有很多很多方法，凡是能帮助众生的这些语言说话，或者是去做事情，等等，这些都属于这条戒。

根据我们自己的能力，需要帮助的时候去帮助，不要放弃不要忽略，任何一件事情只要对众生有利就要去做。

这一生中我们才有机会去做这些事情，下一世或未来有没有机会要看我们这一世表现，现在当下这一生表现好，下一世再一世才会有这样机会。菩提心没有实际行动，光是心里想也是不够的，希望大家落实到生活中。这十一条戒，每一条都可以落实到生活中，每一条跟我们的生活有关系，我们每个人都可以做的，每个人都有很多这样的机会，有这样子机会的时候不要忽略不要不当一回事，尽量的去做。

我们的菩提心慈悲心总要有实际行动，如果没有实际行动只是讲或心里想，没用的，希望大家落实到生活中。如果我们打坐修行

能修菩提心，实际生活中有行动，这一生就有意义了，这一生有意义，下一世也有希望。希望大家都要去落实，否则道理我们都明白，心里不会发自内心的去想，更不会实际行动，那么我们讲的都是菩提心，我们做的都是非常自私的，这样子没有办法学大乘佛教。

当然是有过程的，我们先做我们能够做的，先去做能力范围中可以做的，逐步逐步的，最难的我们也能做。

希望大家重视十一条戒，《瑜伽师地论》的《菩萨戒》，通过这十一条戒我们大概明白了什么是饶益有情戒。

凡是我们遇到这类事情，需要帮助的人存在，然后我们有这个能力，这种情况下我们去帮助众生。这是我们该做的，这是我们的戒律。

Q&A:

Q2: 如何帮助有心理恐惧的小学生，他们在很多事上都害怕，不敢说不敢讲还怕鬼，怎样才能解决这样的心理障碍？

A: 恐惧可能有各种各样的原因，但是有一个方法是有效的，就是小孩子也可以让他们打坐，心静下来让他们打坐。打坐可以消除他们的恐惧，有帮助的。

其他的，比如恐高，或对一些东西特别敏感莫名恐慌，可能由于前世创伤痕迹还在，西方心理学催眠可以解决一些问题。

Q3: 我就是您说的抑郁症一员，我打坐几个月了但还是不开心，生活没有什么不顺但就是开心不起来，我一般十五分钟打坐，是不是太短了？

A: 首先看抑郁症程度，如果很严重，打坐效果不会很明显。不明显但原因是因为抑郁症很严重无法静下来，这时候可以吃一些药适当控制，控制以后打坐，最后可以不用药。但不要轻易放弃药物，最好有医生指导。有明显好转可以不吃药继续打坐，哈佛医学院一流的脑神经科学家做了十多年研究，他们也这么讲，所以是有科学依据的，打坐完全是可以控制的，可以相信。

目前没有太大改善，如果开心不起来这个不是很大问题，只要没有抑郁症症状。打坐改变不多，修慈悲心，刚才讲的十一种方法有机会去做一做，绝对有帮助，绝对会让他开心起来的。

Q4: 在家修行时候周围工作场所风气不太好，比如上级领导喜欢阿谀奉承一类，但是因为修行并不愿意迎合这种习气，所以虽然工作认真却遭到排挤，心里也容易因此而生烦恼。作为修行人可以避开这种令人心烦的环境吗？

A: 平时自己认真努力工作，有些不正当的潜规则不参与应该没问题。佛教徒有一个原则，不接受十不善，不涉及十不善的其他的就是为了工作为了家人的生存，适当的可以接受。涉及到十不善的尽量回避

平时工作很认真很努力上级应该会满意，不正当事物不参与，长远来说来说不会有太大影响。

思考题：

1. “沙门四法”，也称“修行人四个原则”，自己遇到问题时候实践这四个原则难吗？请分享自己的体验。
2. 闻思修，烧香拜佛，行持十善……所有这些行善为何也是菩萨的一种戒律？
3. 大乘佛教徒饶益众生时候必须坚持的一个原则是什么？
4. 如果一个现在比较焦虑的朋友邀请你吃饭要不要接受？如果和他吃饭减轻了他的焦虑这不是一种饶益众生的方式？