

入行论

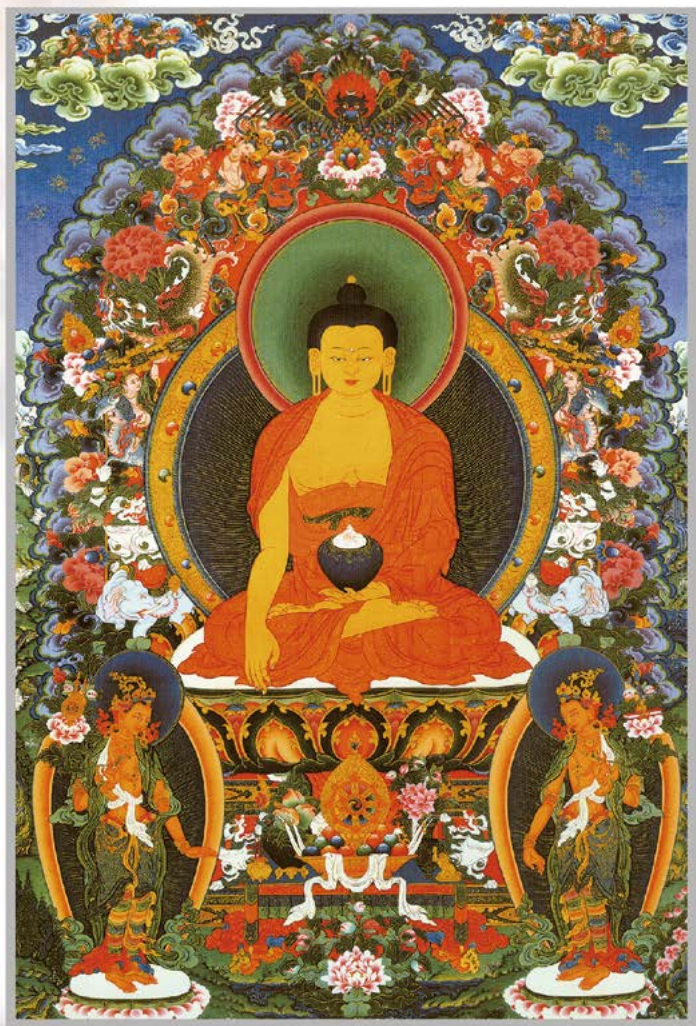
安忍品讲解

寂天菩萨·造论

索达吉堪布·译讲

课程  
124





南无本师释迦牟尼佛

THE WAY OF THE BODHISATTVA:  
PATIENCE

# 《入行论·安忍品》讲解

寂天菩萨·造论

索达吉堪布·译讲

传讲日期：2014.10.5–2014.10.12

地点：新西兰 奥克兰普贤净苑

版本：2023年12月

# 目 录

第1课	001
第2课	077
第3课	156
第4课	237
第5课	317

# 《入行论·安忍品》讲解

## 第1课

2014年10月5日

今天，我们一起学习寂天菩萨的《入菩萨行论·安忍品》。讲课之前，我想简单地跟大家说一些事情。

### 珍惜闻法机会，学好“安忍品”

首先，希望每一位道友能够尽量安排时间，完成我们道场所安排的这五堂课。当然，作为在家人，各

位在工作和家庭上有很多事情要处理，但如果你们的时间能够安排得过来，那最好把这五堂课听受圆满。这是第一件事情。

第二件事情是关于听课的要求。我们每天的课堂安排：课时基本上为两个半小时，其中一个多小时是讲课，然后用接近一个小时来互动。在讲课的过程中，大家应该尽量专注。因为我们每天都在下午两点开始，此时大家可能会有点困，尤其一些人在吃好午饭之后，到了两点身心都放松下来了，也许不太能专注。

我比较敏感，只要看到有人在打瞌睡，我就很想打他（众笑）。有一次我参加在北京举行的国际慈善论坛，一位美国的教授说他很不幸运，因为他是下午的第一位演讲者。他说下午第一节课的课堂状况都不太好，人人都在打瞌睡。

所以，我首先想提醒大家几点。一、尽量不要打

瞌睡。二、这五堂课期间不能开手机，或者至少要把手机调到静音状态。幸好今天这里没有手机信号，缘起很好。虽然这次听课的人数不是很多，但如果有人接电话、有人收信息，那可能也会影响大家。三、讲课时间大约一个小时，这期间大家尽量不要走动，不然我的心也容易散乱或者变得迷迷糊糊，看到有人来来去去我可能就讲不下去了。

其实，我们每天的任务比较重，要在五堂课讲完“安忍品”的一百三十多个颂词，即一堂课要讲接近三十个颂词。按照以前我在学院的讲课进度，我可能要用五堂课才能讲完我们今天一堂课的内容，就是说，我过去可能要用二十五堂课的时间，才能讲完我们这五堂课的内容。所以你们没有时间打瞌睡，我也没有时间散乱。总之，对于我们每天的课程，希望大家都能很认真地对待。

你们来听课很不容易，我知道不管是哪个城市

的人，哪怕要空出一个下午的时间都非常困难。对我来说，要安排这五节课也很不容易，我为此考虑了很长时间，因为听受学院课程的人数非常多，现在有了网络直播，任何地方的人都能听受。最近我们正在讲解《大圆满心性休息》，直播时的在线人数每天大概有一万六千人，而报名参与课程的人数共有两三万，但现在我来了这里，学院的课程就要全部暂停。本来我想在这里安排直播，好让国内的一部分人也可以听受，但是今天因停电不能直播。无论如何，我们这里的人可以一起学习。

你们能够空出这五堂课的时间，真的十分难得，而我空出这段时间也不容易，因此我们应该共同认真地学习。这五天的下午，我每天会讲解大概三十个颂词。我对你们的要求是：至少能够记住每个颂词的字面意思。两天后我很有可能会出题考一些年轻道友，如果最后你们连基本的字面意思也解释不了，那我在此待一个星期就有点浪费了，而你们每天抽空来上课



也不太有意义。以上是我的要求，希望大家能够认真地学习。

至于传法方式，我会以藏文给大家念一遍当天所讲的颂词，然后用汉文来讲解。讲课的时候，我们也会用网络直播等现代科技。所以说，这次结合了古代和现代的传法方式来给大家传授。我在很多具有菩提心的上师面前得过很多次《入行论》的传承。虽然我为人很差，但是我的相续应该有前辈传承上师们的加持，所以我会用藏文来给大家念传承。我会先把当天要传授的三四十个颂词念一遍，然后再用汉语来给大家讲解。

这次你们一定要学好“安忍品”，昨天法师也说这一品很重要，大家应该认真地学习。我本来发愿每年要传讲一遍《入行论》，但是实行起来有些困难。希望你们每年都能学习《入行论》，至少能够把它的“安忍品”学习一遍，如此会对你的自相续很有

帮助。

（堪布念《入行论·安忍品》传承）

## 认识嗔恨之过患

“安忍品”是《入菩萨行论》的其中一品，它的内容主要分为三个方面：断除嗔恨、修持安忍、恭敬一切有情。

首先我们要断除嗔恨心，因为它对我们的今生来世都有非常大的危害。虽然我们现在看不到来世，但是凡夫还要生生世世在轮回中流转，而嗔恨心会把我們以前所造的善根全都摧毁，也会对我们的来世造成巨大的危害。

一嗔能摧毁，千劫所积聚，  
施供善逝等，一切诸福善。

如果我们生起一刹那的嗔恨心，便会摧毁千劫以来，即百千万亿年中我们所造的善根，像供养诸佛菩萨、布施、持戒等等，所有善根会被全部毁坏。

嗔恨心的确非常可怕。《入中论》与其他经典提到，生起一次嗔恨心能够摧毁一百劫的善根。不同经论的观点稍有不同，如果从理论上分析，已发菩提心和没有发菩提心的人，其善根也有差别。这方面有各种说法，但我们在此没有必要特别详细地去剖析。

总而言之，如果我们没有以无缘智慧、菩提心和回向摄持，而且很容易便产生嗔恨心，那么虽然我们积累了非常多的善根，它们也会一下子被摧毁无余。所以，嗔恨心确实极其可怕。

有些人可能想，凡夫人一定会生嗔恨心，那我们积累的善根是否永远没法保留下来呢？不会如此。学习大乘佛法的人都会明白，一般来说，大家修任何善法都要以回向摄持。前辈高僧大德也说过，如果我

们以回向来印持，善根便不容易被摧毁。所以，大家每次做了任何善法，都可以念诵《普贤行愿品》来回向，它也是我们今天的课后念诵之一，如此大家的善根就不容易被摧毁。

事实上，人们轻易就能把自己的善根摧毁。佛陀在《遗教经》中说：“嗔恚之害则破诸善法。”嗔恨的害处是把一切善法破掉，而且很多功德也会因此消失。所以，大家在修行的过程中一定要改变自己的性格。以前嗔恨心非常严重的人，通过学习《入行论》后要尽量减少嗔恨心，这非常重要。

佛经中记载了一个公案：以前有位嗔恨心非常严重的比丘，有一次他在辩论中落败后便气死了，之后他转生为一条毒蛇；当时佛陀派了目犍连、舍利子等很多弟子去度化它，但是也不成功；后来佛陀亲自为它说法，它才知道自己以前做错了，那一世死后它便转生到天界。

有些人可能因为前世的业力或者其他原因，今世经常爱生气。如果你生嗔恨心，一方面会摧毁善根，另一方面也有很多过失，因此大家要注意，千万不要每天发脾气、生嗔恨心。

的确，嗔恨心有非常严重的过失，大家最好修忍辱，但是安忍并不容易：

**罪恶莫过嗔，难行莫胜忍，  
故应以众理，努力修安忍。**

这个颂词很重要。整个世界的所有罪恶，比如杀、盗、淫、妄语、粗语、离间语、贪心、嗔恨、邪见等等，一般可以归纳为十种不善业，而十种不善业中最严重的就是嗔恨心。原因就像前面所说，非常严重的贪心不会摧毁我们的善根，但嗔恨心则能摧毁很多善根。因此，在所有罪业、恶业当中，最严重的莫过于嗔恨心。

至于修行方面，哪一个法最不容易修呢？就是修安忍。其他的修行如闭关、守持戒律、吃素不吃肉等等，我们行持起来没有什么困难。但是，大家都知道安忍特别不好修，尤其是面对与自己关系不好的人，或别人对你说一些难听的话或者骂你的时候，要安忍下来是非常困难的。所以，这个颂词的第二句说：难行莫胜忍。

虽然嗔恨心的过患非常严重，修安忍也很困难，但是我们还是需要修，大家应该通过各种真理、教言、窍诀等不同方法来努力地修安忍。确实，我们佛教徒尤其要安忍，如果佛教徒的脾气和性格都不好，甚至比非佛教徒更暴躁、有更严重的嗔恨心，像毒蛇一样差劲，那别人会觉得不学佛比较好。如果一个人的性格很不温顺，他会让别人害怕，谁也不敢碰、不敢接触。因此，大家以后应该通过各种方式来修安忍。

另外，如果一个人有嗔恨心，他会特别痛苦。嗔恨不仅使他在白天修行不好，也会使他在晚上睡不好：

若心执灼嗔，意即不寂静，  
喜乐亦难生，烦躁不成眠。

如果我们的内心燃烧着嗔恨心的熊熊烈火，让它不断地燃烧得非常厉害，我们的心便完全不能处于寂静的状态。有些人一生嗔心肩膀就会发抖，不能自制。尤其在汉地，很多人也许过去受到电影、电视的潜移默化，他们在生嗔心的时候，总要马上把面前的东西砸烂。现在，一些电影如果是由较大的公司制作，经常会有把车砸烂的情节；如果由较小的电影公司制作，一般也会有把架子上的东西摧毁、把锅瓢等东西乱摔的情节，这些都是嗔恨心的象征。

嗔恨心正在燃烧的时候，我们的心根本寂静不

了，因此会坐卧不安，昼夜都不舒服，身心都感到特别疲累。一个人一旦生起嗔恨心，哪怕他看大海、公园、蓝天等美景都觉得不漂亮，会觉得周围的人特别烦，看个个都是坏人。有嗔恨心的人所看的世界都特别丑陋，从佛教的角度，这是心不寂静的表现。另一方面，这种人在生活中连一刹那的喜乐、快乐也得不到。不管是跟同事还是家人，刚吵完架的人一定是愁眉苦脸的。

有嗔心的人白天在生活中找不到自己的喜乐、快乐，晚上更会因为烦躁而睡不好、做噩梦。如果你在白天跟人吵架，生了嗔心，那你在晚上会经常失眠，或者做一些非常迷乱的梦，梦中你跟白天吵架的人要么打架，要么互相厮杀，这是很多人的经验。有些人平时跟朋友的关系不好，他们的梦境会出现怨敌和战争的画面，不可能有快乐的场景。虽然他们晚上有睡眠，但是因为他们的内心世界非常痛苦，所以他们早晨起来的时候都是双眼通红的。



相比之下，很多人尤其是一些修行人安忍修得好，因此他们很少生嗔恨心。无论身居何处，他们白天会过得很开心，晚上也睡得特别好——不管待遇如何，他们都活得非常快乐。

至于有嗔恨心的人，即使他们的生活条件很好，但是因为他们的脾气非常差，所以平时也不会快乐。我的一位朋友就是如此。他到任何地方都入住五星级以上的宾馆，但是他在那些宾馆里却从来都睡不好，总感觉特别难受，而且看到那些服务员便心生厌烦，每次都和服务员吵架。本来五星级宾馆的服务员跟一般的服务员不同，他们受过培训，有良好的素质，但是由于我朋友的心态不好，因此经常和他们吵架。

大家尽量不要让自己的心相续有嗔恨，如果有就要尽快让它消失，否则它会影响你的生活、健康和情绪。情绪波动对我们自己有非常大的危害，所以这里说，有嗔心的人活得不快乐。另外，他们还经常会有

生命危险：

纵人以利敬，恩施来依者，  
施主若易嗔，反遭彼弑害。

有些人用自己一生的财富、名声和各种东西来帮助其他人，像一些老板用自己的财力、金钱等资源来帮助别人，对他人有很大恩惠，但若他们非常容易产生嗔恨心，例如经常爱骂人，那他们有可能遭到杀害。

比如说，世间企业的一位老总对下面的员工有非常大的帮助，他准时发工资，也给员工相当不错的待遇；可是，如果这位老总脾气很坏，每天都在骂员工，久而久之那些下属不但不会对他报恩，甚至很有可能在受不了的时候把他杀了。那些员工常常得到老总的帮助，怎么会有杀他的动机呢？一般来说是不会的，但是这种现象时有发生，因为一些人经常挨骂，

最后实在忍受不了。

现在一些家庭悲剧也是由此而生。有些父母的脾气特别差劲，经常打骂孩子，长此下去，孩子在受不了的时候真的会伤害父母，这种现象非常普遍。本来父母很疼爱孩子，给他生活费、学费，对他也特别好，但是因为父母的脾气很差，以致最后酿成悲剧。因此，大家关爱别人的时候，一方面经济上的帮助很重要，但更重要的是你要用真心来关爱别人，这对受助者来说更为需要。

我经常跟藏地的一些老师说，一方面老师给学生传授知识很重要，但更重要的是给予学生内心的爱。一位没有爱、脾气很差的老师，即使他教学上做得很好，但如果他打学生打得很厉害，最后很多学生都会憎恨他。确实，脾气不好的人很让人讨厌，到一定时候很有可能他身边的人会做一些危害他的事情。

我在学院讲课的时候，不敢对学生大发脾气，不

然他们想杀我，那就十分危险（众笑）。这方面我懂得保护自己，如今社会上有各式各样的人，人际关系很复杂，能让自己活下来比较重要，对吧？

现在一些企业集团的负责人，虽然给员工不错的工资待遇，但因为他自己脾气不好，久而久之让很多员工难以忍受，最后他们只能离职。员工离职不是因为待遇或者人际关系的问题，是因为老板的脾气让人受不了。

同样，国内很多夫妻婚后天天吵架，最后彼此都实在难以忍受，只能离婚。虽然他们明明知道离婚对自己的家庭、孩子、父母都不好，但若长期争吵下去，每天都像活在一些阿拉伯国家一样，长年累月处于战争的状态，所以他们最后不得不选择离婚——把“战事”结束。虽然离婚之后的生活状况比较可怜，但是他们也没有更好的选择。总之，嗔恨也会给家庭带来非常大的危害。



在更广的层面，现在世界上国家与国家之间的冲突都是源于嗔恨心。如果人们解决了嗔恨的心态，国家之间哪有这么大的争论啊？肯定没有！爆发第一次和第二次世界大战的最根本原因就是嗔恨心。

嗔恨还有其他过患，如果一个人有非常严重的嗔恨心，他身边的人会远离他：

嗔令亲友厌，虽施亦不依。

若心有嗔恚，安乐不久住，

如果你的嗔恨心非常严重、脾气很不好，那跟你最亲密的人，比如你的父母、儿女、亲人和你最好的朋友，都会对你生起厌离心，最终都不愿意和你待在一起。如果亲朋好友都想离开你，那其他素不相识的人就更不用说了，他们更不愿意和你待在一起。嗔恨心会导致你身边的人全部离你而去，使你处于孤独和寂寞的状态，非常可怜。

这方面我们自己不一定能够发现。一个脾气非常差、性格很不好的人，虽然他觉得跟他最亲密的人，像家人和父母不可能对他生厌，但是到某些时候，因为他的心就像烈火一样，让人难以忍受，谁接近谁就会被烧伤，所以谁也不愿意跟他接触。比如他身边的人不想跟他出游：“他性格不好，我不想和他一起去，不然大家会在路上吵架。算了，不要和他去。”这种现象时有发生。

如果旅游团有一位脾气不好的人，团友之间会一直吵架。我听说有一个十天的旅游团，当中有一位脾气不好的人，到旅程结束时，他跟所有团友都吵过架。一些脾气不好的人会跟家里的所有人吵架，跟父母吵、跟儿女吵、跟配偶吵……脾气差劲的人犹如动物园中特别霸道的恶狼，他对任何人都接受不了，别人看他一眼他也会特别不高兴。这种人很可怜，但却大有人在，因为他没有好好地调整自己的性格。

事实上人心都是善的，只不过因为环境和教育的原因，人们的心没有受到良好的培养。以前，印度有一位本来性格很善良的小孩，后来他在一个动物园跟猛兽恶狼一起生活、成长，长大后他的性格已经变得完全没有悲心，只懂嗔恨别人。一个人的成长环境和他以后的心态、性格非常有关系。

一些人由于没有在大乘佛教和慈悲心的教育下成长，所以他们的心态很浮躁，容易产生嗔恨心。这些人成家立室后，很容易出现一些家庭暴力的情况。最近有则新闻，一位父亲对他的孩子非常不好，有一天他想把孩子打死，可是他打了一个晚上，孩子还没有死。不知道他们父子之间有什么业力，现在世间有各种意想不到、令人哗然的负面新闻。

大家遇到任何事情，都要先让自己冷静，最好不要暴躁，不要很容易便生嗔恨心，否则虽然你自己未必能发现，但实际上已经造成了许许多多的过患。



下面总结性地说，嗔恨心有以上的诸多过失，而安忍有功德：

**嗔敌能招致，如上诸苦患。**

**精勤灭嗔者，享乐今后世。**

颂词的前两句说，嗔恨能够招致以上所说的各种痛苦。有嗔恨心的人不仅自己很痛苦，还会给自己的生生世世带来非常多的过患。

历史上，人们的大多数恶业都是因嗔恨而造。我探访过汉地的一些监狱，像山东和厦门的监狱，也曾经和一些犯人交流。他们忆述，犯罪的时候确实是因为一念之差，那一刻嗔心爆发就动手杀人，一念之间任由嗔心驱使，不能自制，事后自己也感到非常后悔。

我们平时认为自己很正常，但是在嗔恨心的影响下可能就变得完全不正常，此时每个人都很有可能做

出一些坏事。不管是朋友、家庭，还是感情上的一些关系，人们都有可能在特别生气的时候伤害对方。这种情况屡见不鲜，尤其是夫妻间吵架，过程中有些人很想咬对方一口，或者很想把对方掐死，有很多诸如此类的心态。

人们平常感受不到自己的这些心态，总认为自己和对方有什么深仇大恨呢？但是据一些犯人所说，夫妻吵架的时候彼此都特别生气，真的会产生捅对方一刀的想法，如果运气不好，一些人确实会把心中的想法变成现实。监狱里很多人都说，那一刻不知道自己在做什么就把别人打死了，最后只能一直在监狱待着。现在他们回想起来，也认为当时不应该杀人，至今仍然觉得对不起受害者和自己的家人。有时候人们在嗔心的驱使下，真有可能会做特别不好的事情，最后也要为此感受众多痛苦。

因此颂词的后两句说，大家要特别精勤地灭除嗔

恨这个敌人，如此我们的今生和来世都会快乐。

大家经常在网络上看到一些没有嗔恨心的上师，像印度的创巴仁波切和其他公认的高僧大德，他们的样子很慈悲，而且他们面对任何生活处境都过得很快乐。大家同样是人，但是他们相续中有大悲菩提心和无私的爱心，对其他的人也好，动物也好，国家也好，他们都没有嗔恨心，即使别人诽谤或者说他们的过失，他们的心态还是如此平静、快乐，脸上也总是带着灿烂的微笑。

大家同样是人，有些人有良好的精神食粮，有些人则没有这些知识，最终给自他都带来痛苦。所以大家应该懂得，嗔心会让我们感受各种痛苦，而修行安忍会让我们快乐。

## 分析嗔恨心之因

嗔恨心的过患十分严重，不过它不是无因而

生，那它是依什么因缘而生呢？我们要分析嗔恨心的因缘：

强行我不欲，或挠吾所欲，  
得此不乐食，嗔盛毁自己。

嗔恨心就像一个人一样，需要吃饭来滋养，它需要一个能成长的根本因。这个因是什么呢？就是人们强行让我做一些我不愿意做的事情，这是嗔恨心的其中一个因。比如一个人不愿意去某个地方，但是别人非要让他去；或者一个人不愿意做一件事情，但是别人非要让他去做。确实，很多人会在这种情况下生起嗔恨心。另一个生嗔恨心的因，就是别人阻拦我做我想做的事情。

总之，我想做的别人不让我去做，非要阻挠我；我不想做的别人非要我去做，此二者就是嗔恨心最好的粮食。有了粮食，嗔恨心的身体就会旺盛，变得强

壮。嗔恨心犹如我们的敌人，若它变得强壮、有实力，我们就很容易被打败。

所以，大家跟别人在思想上或者观念上有冲突的时候，要想：“我现在不要制造嗔恨的因，不能生嗔恨心。”当自己的观点和别人不一样的时候，自己会很不高兴，彼此也会生起嗔恨心。国与国之间也是同样，比如两国都认为某块土地是属于自己的。总之，嗔恨的因是我的意愿被其他人违逆。因缘具足的时候嗔恨心就会现前，之后它会危害我们：

故当尽断除，嗔敌诸粮食，  
此敌唯害我，更无他余事。

我们要全力以赴用各种方法来断除嗔恨心的粮食。嗔恨心的粮食是什么呢？正如刚才所说，其一是我想做的事情不让我去做，其二是我不想做的事情非要我去做。你们想一想，其实家庭成员之间的吵架，

是不是很多时候都是由于大家各持己见所致？

在我很小的时候，我的父亲和母亲偶尔会吵架。那时我们是牧民，晚上要把牦牛拴上。我母亲为人比较放松，她说：“不用拴了，让它们自由一点。”我父亲则说：“一定要把它们全部拴上，不然万一被别人偷了、被狼吃了怎么办？”然后他们就为拴不拴牦牛的事情吵起来，而我则在旁边劝他们不要吵架，但也没有办法阻止。其实，家庭成员很容易为了一些小事吵架。

在断除嗔恨心方面，我希望你们首先从自己的家庭着手。有些人说学习《入行论》后家庭更团结，真的会有这种情况。显现上出家人在家庭方面没有很多烦恼，但是对于在家人经常面对的一些家庭问题，我还是了解的。我接触过一个表面上看来十分和睦的家庭，我跟其中一位家庭成员说：“你们从来不吵架，不会互相争吵吧。”他说：“你们出家人有所不知，

表面上我们关系很好，但实际上每天都吵架，大家都有互相看不惯的事情。”可能很多家庭都是如此。

你们以后应该从家庭和睦的角度来处理问题，不要勉强别人做他们看不惯的事情，也不要强制别人跟自己有相同的想法。对于别人的观点和处事方式，大家不要太多参与、给与意见，干涉别人的“内政”是不合理的，别人也有他自己的“国家”及其发展方式。国外经常讲人权，其实家庭也要讲人权，每位家庭成员在自己的生活范围内都有自主活动的权利。大家不能太狭隘，否则会导致诸多不快乐。

我们要断除嗔恨心的粮食，为什么呢？因为任何人一旦生起嗔恨心，那对自他都有害处，没有一点好处。“这个人嗔恨心非常严重，但是他真的很优秀”——不会有这种说法。华智仁波切在《大圆满前行》中说，弟子不可以依止一位“嗔心严重但其他方

面都很好”的上师<sup>1</sup>，为什么呢？因为所有法相中嗔恨心是最坏的，根本不会有一位嗔恨心很严重的好上师！如果一个人有严重的嗔恨心，但是修行很好，这是不可能的——他连嗔恨心都没法胜伏，根本谈不上别的修行。

有些人本来嗔恨心特别严重，但是通过学习大乘佛教，性格就慢慢地转变了。确实，大乘佛教相当有加持力，世间根本没有像《入行论》这样对人们生活有帮助、能够改变人们性格的论典。大家遇到如此珍贵的窍诀，真的很不容易。一些人觉得中了几百万奖金很幸运，但是钱财很容易就会花光。现在，有些人有了一点钱便去买地，一下子让几百万消失在地里，之后发现无法套现就非常痛苦。

---

1 《大圓滿前行》：“当今时代有人说：‘某某是一位好上师或好比丘，只是嗔恨心很大。’其实在世界上没有一个比嗔恨更严重的过失了，怎么会有嗔恨心大的同时又是一位好上师或者好比丘的人呢？如印度单巴仁波切也说：‘百种贪心之业不及一刹那嗔心罪业大。’很显然，口出此言的人并没有懂得这一道理。”



所以，奖金不一定很有价值，比财富更有价值的是你们学好“安忍品”，如此你一辈子都会过得很快乐，这就是它的价值——金钱买不来，地位或世间的任何东西也换不来。大家应该注重精神价值，世间的东西不一定能让我们快乐。

此处说嗔恨心除了干坏事以外，不会干其他好事，因此我们的相续不要有嗔恨心。若你生了嗔恨心，你发现后要想：“哦，我现在有嗔心，这肯定不对。不管怎样，我产生嗔恨心不能解决问题，而且对家人或者对其他人生起嗔恨心都不合理。”

藏地的家长生起嗔恨心后会打孩子，不知道汉地有没有这种情况。这在美国是不允许的，任何人即使是家长，打孩子的话会被关进监狱。事实上，大家对小孩、家人、老人或者其他人都应该生嗔恨心。若你经常不由自主地发怒，那说明修行不好，这时候你要先让自己的心冷静，再逐渐把嗔恨心断除。

## 要想办法消除嗔恨心

麦彭仁波切在一个教言中提到，一旦我们生起嗔恨心，要马上把它断除是很困难的；此时我们应该不说话、不做任何事情，先让自己安住，眼睛直望天空或者虚空，如此不到一分钟，自己原来糟糕的心态就会慢慢平息；之后你才开始说话或者做事，这是一个很深的窍诀。

事实上人很难没有情绪波动，这是正常的现象。但是在生气、情绪波动的时候，你要先安住，千万不要在嗔恨的状态下说话和做事，更不要被嗔恨心指挥而去打人、杀人，否则后果不堪设想。总之，你在生起嗔恨心后要想办法把它摧毁。我们不应该被嗔恨扰乱自己的心态：

遭遇任何事，莫扰欢喜心，  
忧恼不济事，反失诸善行。

这个颂词很重要。你们年轻人最好把《入菩萨行论》背下来，就算你不能全背，至少也要背下“安忍品”。我非常喜欢这一品的所有颂词。

大家无论在任何时候、任何环境、任何国家或者地方，遇到任何事情都不要扰乱自己的欢喜心，应该恒时让自己处于快乐的心态。为什么呢？因为扰乱自心不会让事情有所改变，反而你内心越烦躁、嗔恨心越大的话，事情便会越糟糕。一些人因为特别生气以致说话不到位、行为也不正常，所以他们所办的事情无头无尾，甚至周围的很多人也要马上远离他们，这对自己是非常危险的。

因此，大家在任何时候都不要改变自己的欢喜心。真正的修行人在任何时候，生病也好，出现违缘也好，做生意遇上挫折也好，他们都会很坦然地面对。像我们今天早晨面对停电那样，大家日后要以平常心来做事情，如此很多逆境会奇迹般地转为顺境。

佛经中说，若心得自在，诸法亦自在<sup>2</sup>。如果你的心态能够调整、转变，你会发现世界上的很多事情，其实再重大也没有什么大不了。如果你的心稳固，就算天塌下来，大地还是稳固的；如果你的心已经垮了，即使大地是稳固的，不过对你来说也已经裂开了，没有任何修补方法。你们每个人以后肯定会遇到很多不愉快的事情，也要面对死亡、病痛和生活中的各种无常，通过这次学习，大家要知道那时候烦乱着急是不管用的。

每个人的心态都不相同，比如今天早上停电，有些人看来很坦然：“没事，这是正常现象，没有电更好。”学院停电的时候，很多人说：“没有电怎么办呢？”我说停电很好，现在汉地很多高级的咖啡厅故意把灯关掉，我认为这是最好的享受，电费是很贵的（众笑）。从另一方面来看，停电是很好的，可以减少我们对它的严重依赖。

---

2 《大乘宝云经》：“若能于心得自在者，于一切法亦得自在。”

同样，如果亲人去世，对我们来说，也可以减少对他人的依赖。一些人说：“我家人死了，怎么办呢？我不想活了。”难道你自己不能独立吗？以前你可能和亲人形影不离，此时你可以测试自己的坚强性和独立能力。

事实上，佛教一方面承认世间的一般规律，另一方面也承认规律背后有一个秘密的道，即一种隐秘、鲜为人知的运作方式。很多世间人觉得，如果一般的道走不通，自己就做不了某些事情，实际上这是不一定的。虽然今天停电，交通灯不能正常运作，但是大家照样开车也没有发生意外。不知道刚才你们过来的时候有没有堵车，但若交通灯正常运作，可能堵车会更严重。（众笑）

下面分析不为嗔恨所恼的理由：

若事尚可改，云何不欢喜，  
若已不济事，忧恼有何益？

这个颂词很重要！在任何时候，我们都不应该生起嗔恨心，不应该生气和让自己不愉快，为什么呢？因为已经发生的事情，如果它有补救的余地，你为什么不喜欢呢？你可以补救，把问题解决，因此你不用不喜欢；如果事情已经完蛋，就像破碗一样补救不了，你再怎样哭也不能把它复原。一些小孩打破碗后会遭到父母打骂：“你为什么把碗打破呀？”碗已经破了，就算你把孩子打死，碗仍然是破的，此时生嗔恨心也无济于事，改变不了现状。

大家在任何时候都要观察自己的心态，同时看看事情有没有救回的余地，如果有，你就把事情补救回来，没有必要苦恼。比如一些粮食洒在地上，你把它捡起来洗一洗就可以了。如果事情已经尘埃落定、没法扭转，你再哭骂、再伤心也没有必要。

一些人经常喋喋不休地说家人的不是，或者没完没了地骂家人，这真的没有必要。有些人每次吵架的

时候，都把对方几年前，甚至几十年前的一件事情挖出来，为此说个不停，虽然他们已经提起过无数次，但是还要不断地提起。这是不管用的，过去的事情已经过去，再谈也没有必要。总之，此颂的意义非常重要。

## 分析嗔恨心之对境

若我们要真正修持安忍，首先要认识嗔恨心的对境就是和我们常说的“护亲灭敌”有关——保护自己的亲人，毁灭怨恨的敌人。我们都是为了这些事情而生嗔恨心。

不欲我与友，历苦遭轻蔑，  
闻受粗鄙语，于敌则相反。

人们平时不愿意自己和自己的朋友遭受痛苦，或者遭受别人的轻蔑、侮辱，不然会很容易生起嗔恨

心；人们也不愿意自己和自己的朋友受到别人当面的粗语谩骂，或者背后受到肮脏的语言攻击，以上两者都是从爱护自方来说的。

对于敌方，一般人的想法恰恰相反，人们希望与自己关系不好的敌人及其亲友遭受痛苦，也希望他们遭到别人的毁谤。凡夫人会想：“此人与我的关系不好，他的企业倒闭了，真好啊！”“他受到了别人的攻击，我应该好好吃一顿。”

人心确实是很坏的，总想着一定要保护自己和自己的朋友。即使别人没有说你，而是说你朋友的过失，你听到后也会开始维护：“这是我朋友，你不能这样说！”如果说过失的话题是关于你的敌人，你也愿意参与其中，但若别人赞叹他，你就开始受不了，并且生起嗔恨心：“其实他没有这么多功德……”在护亲灭敌方面的所欲和不欲，就是嗔恨心的对境。



## 任何时候都应坚忍

在正式修行的时候，我们要勇于面对轮回的痛苦，乐于修持安忍。一个人若要变得坚强，首先要安忍地面对痛苦。我在今天早晨的课上也说到，轮回中苦多乐少，也引用了以下的教证：

乐因何其微，苦因极繁多。

无苦无出离，故心应坚忍。

此颂前两句的意思是，我们在轮回中造快乐的因，像做善事、做功德是很罕见的，而造恶业、做坏事的情况多不胜数。城市中很多人会造恶业，比如干一些欺骗人的勾当和杀生，后者的情况在沿海城市尤为严重。可能你们也有很多需要忏悔的地方，比如：吃过一些活物像海鲜或者其他生命；另外，你们跟朋友消遣或者去一些地方的时候，可能也造过很多恶业。总之，城市中造恶业的人非常多，而经常行持善

法，比如去道场的人应该不多。

我写过一本书，名叫《苦才是人生》。很多人说人生是幸福的，我就特意反过来说“苦才是人生”，人生的确有许多许多的痛苦。很多人觉得那些有财富、有势力的人很快乐，比如一位亿万富翁或者一位国家总统，其实他们的内心有很多痛苦。真正没有痛苦的是心里有修证的人，他们经常都很自在、开心、快乐，有没有金钱或者地位对他们来说并不重要。

大家都知道世间有诸多痛苦，但痛苦不一定是坏事。这个颂词的后两句说，我们感受到痛苦的时候，会容易生起出离心；此时我们还要把痛苦转为道用，一定要让自心坚忍起来，不要害怕、不要脆弱。《中观四百论》中说：“谁不厌三有，彼岂敬寂灭。”如果我们没有对三界轮回生起厌恶之心，又怎会对涅槃寂静生起恭敬心和欢喜心呢？不可能的。涅槃的寂静和轮回的痛苦完全对立，我们只能对其中一者生欢

喜心。

一位佛教徒朋友跟我说：“我住在美国很舒服，就像住在天堂一样。”我说：“这样你可能生起不了出离心，就不能从轮回中解脱。”大家可以看看这个城市的环境，它让人很快乐，但是你们不要过于沉迷其中，否则没有机会生起出离心。有些人觉得自己现在的生活很好：“我现在的日子过得可以呀，跟生活在天界没有差别，我不用出离，待在这里已经很好了。”一些有福报的人经常说：“我不愿意出离轮回，我现在家里的条件很好。”其实他们不知道轮回的痛苦。

大家不能总认为自己永远都有和现在一样的福报。虽然你因为前世的福业，所以如今的生活条件很不错，但你是否已经为自己的生生世世买了保险，能够保证以后的生活都会像现在一样？很难说。因此，大家一定要修出离心。

在修行的过程中，苦行是非常有必要的，世间也有一些人在行持苦行：

苦行伽那巴，无端忍烧割，  
吾今求解脱，何故反畏怯？

在印度，一些其他宗教的信徒为了修行会走进火里燃烧自己的身体。现在，个别人为了让自己的天尊欢喜，他们会用火种燃烧自身，或者每一个季节去恒河沐浴，或者用矛等武器刺进自己的身体。诸如此类对自身的砍割摧残，实际上不能让人们从轮回中解脱。

外道为了一些无实义的目标，尚且能够忍受苦行；而我们希求自己和所有众生，都能从三界轮回中获得究竟的解脱，那在修学的过程中遇到一些痛苦，又有什么可害怕的呢？大家一定要有坚强的心，不要怯懦，千万不要有畏惧和害怕的心。任何事情就算刚

开始的时候举步维艰，但是只要我们持续不断地串习，最终定会变得轻而易举。为什么呢？

久习不成易，此事定非有，  
渐习小害故，大难亦能忍。

这句话很重要。只要我们长期串习，一定可以把任何事情做成功，因此大家要持之以恒地修行和做有意义的事。正所谓“世上无难事”，只要你肯下决心、持续地努力，世间没有什么事情是难以成办的。

修心、修行也是同样，刚开始的时候你们可能觉得有些困难。一些刚来学院，或者从来没有修行过，没有听过佛法的人，要安坐一个小时是很困难的，这期间可能要换无数次坐式，时而躺着、时而坐着、时而靠着，他们总觉得自己身体受不了，感到特别累；而对于经过长时间串习的佛教徒来说，安坐三四个小时是非常简单的事情。

修安忍也是如此，刚开始的时候，你听到亲友说你一点过失便会感到特别难受：“你怎么和我这样说话？”但若你慢慢地把安忍修好，那时候即使跟你关系最差的敌人说你的坏话，你也能够安忍。最后，你能够达到像佛陀那样的境界——怨敌真的来杀你的时候，你也可以坦然面对。

通过修炼，世界上任何一件事情都会变得轻而易举。昨天我刚好在电视上看到一些杂技表演。那些杂技演员在高空中把一个人扔来扔去，我看到也让他们感到害怕，但是因为他们训练到位，所以能够在空中顺利表演。我想，如果我在年轻的时候加入他们，我的身体素质应该能够训练到像他们那样吧？每个人经过训练，应该都能做出那些动作。当然，我不愿意参与这些身体上的训练，我比较愿意在自心上修安忍。

如果你长期在某件事情上进行相关的深度锻炼，最后一定可以驾轻就熟，佛教对自心的深度锻炼也是

如此。有些佛教徒只是光听一些理论，没有好好地思维或者反观自心，这不是深度的锻炼。若你长期很认真地修安忍，你不仅能够生活困难之时，或者家人、其他人骂你的时候安忍，甚至在最难忍的情况下，你都能够安忍。凡夫的心通过持续不断的训练，便能达到佛的境界，那时候世间没有你安忍不了的事情。

事实上，我们平时也毫无意义地忍受了很多痛苦：

蛇及蚊虻噬，饥渴等苦受，  
乃至疥疮等，岂非见惯耶？

人们经常在日常生活中遇到很多痛苦，比如被蛇咬、被蚊子叮，没饭吃、没水喝，身上出现疥疮等等。我们不是也在忍受着这些吗？都在忍受着。那我们为什么不修有意义的安忍呢？应该要修。





大家平时不难见到，很多人每天为了生计而忍受很多痛苦，比如工人要上班，农民在田地里工作，渔夫在海上捞鱼，这些都是很累很辛苦的工作。我们自己或者身边的人也曾经在医院接受打针输液，大家对生活中的这些痛苦并不陌生。不知道你们这边有没有输液？（有人摇头）挺好的，西方一般不提倡输液。

总之，大家应该坚强面对生活中的痛苦，不能太娇弱：

故于寒暑风，病缚捶打等，

不宜太娇弱，若娇反增苦。

大家应该按照这个颂词所说的去行持。这里的天气变化多端，一会下大雨，一会刮大风，一会太阳特别猛烈，我都不知道这到底是什么天气。昨天别人问我：“新西兰的天气怎么样？”我答：“说不清楚。一会下暴雨，一会刮大风，一会晴天，而且万里无

云。”我来的时间比较短，所以说不清楚，你们应该说得清。

无论如何，不管遇到严寒酷暑、刮风下雨，还是受到病痛的束缚、别人的捶打，我们在任何情况下都不能太娇弱。我们自己的心态很重要，如果你太娇弱、太脆弱、太敏感，经常把一点小事情放大，那么即便看不到其他东西，很容易就会感到痛苦。有些人只要遇到一点小事情就不高兴，无论外面很热还是刮风下雨，任何天气他们都可以觉得很痛苦。这样确实不好，大家应该换一种心态来看待生活，那么不管你面对什么外境，你都可以找到快乐。

比如，对于面前的半杯水，悲观的人会想：“水已经喝剩一半了，怎么办啊？真悲伤！”乐观的人会想：“还有半杯水，真好！”虽然他们两人看到同样的半杯水，但是悲观的人因为关注没有水的空白部分而感到很悲伤，乐观的人因为关注充满水的部分而觉

得很快乐。

你们在面对生活中各种事情的时候，都不能太娇弱，为什么呢？如果你坚强起来，即使是非常重大的事情，你也可以坦然面对；如果你太娇弱，遇到很小的事情就感到非常痛苦、伤心和焦虑，那么你很容易和别人发生摩擦。现在，很多家庭“战争”不是源于大事上的争论，而是因为一些区区小事。很多时候，家人之间的吵架是完全可以避免的，因为一般都不是为了什么大事，彼此可以共同商量，不用像在联合国会议上那样严肃地谈判。

世间很多争论都是可以熄灭的，前提是我们的心不能太娇弱、太脆弱，否则任何事情都会给自己带来威胁。比如你觉得自己所坐的座位不能太硬，也不能太软，哪会有一个让你感到完全舒适的地方呢？或者吃饭的时候，你觉得不能吃得太饱，也不能吃得太少，不能吃甜的食物，也不能吃苦的食物……什么都

不行的话，你的生活应该困难重重。大家应该随遇而安，遇到任何事情都可以接受。

世界并不完美，每个人的人生都是苦多乐少，但只要我们还活在这个世界上，都应该尽量乐观，勇敢地面对人生的各种挫折。这方面我本人还是可以的。法师要求我在今天早晨讲一个题目——“如何在病缘中修行”。这是我的专业，因为我经常生病，但是我觉得自己没有因此耽误修行。虽然今早我讲得不多，但是自己真的很有意乐讲解这个话题。病痛、违缘、不顺都是人生不可避免的事情，作为修行人，大家尤其要坚强地面对，这就是最好的解决办法。

娇弱和敏感的心态会让自己过得特别痛苦。有些人因为太脆弱，遇到一件非常普通的事情就忍受不了，选择去自杀。换作一个不太脆弱的人，在相同的情况下，他根本就不会自杀，甚至连吃饭都不会耽误。（众笑）我听国内的一些大学老师说，不同地方

都有学生自杀的现象。他们也说了那些学生自杀的原因，我知道后总觉得：“哎呀，太可怜了，原来是为了这么一件简单的事情……”如果小孩子的心灵很脆弱，那他会因为一件小事情而觉得活在这个世界上没有意义。确实，每个人都要学会坚强，而坚强是完全可以通过学习来获得的。

下面讲勇敢的人和怯懦的人之差别：

有者见己血，反增其英勇，  
有人见他血，惊慌复闷绝，  
此二大差别，悉由勇怯致。  
故应轻害苦，莫为诸苦毁。

有人看到自己在流血，比如在战场上被别人打伤，此时他反而会生起勇敢坚强的心；另一个人看到别人在流血，自己却会昏厥、害怕。这两种情况有如此大的差别，是因为一者勇敢、一者怯懦。所以，我

们应该坚强地战胜痛苦，千万不要被脆弱的心毁坏自己，这很重要。

确实，人与人之间有很大的差别。修行方面，有些人从电视上或者照片里看到喇荣的环境后就想哭，觉得学院的生活好苦，自己就不敢去修行；而有些人在修行的过程中遇到很多困难也觉得不值一提。世间方面也是同样，有些人非常坚强，完全可以忍受非常大的痛苦；有些人则非常脆弱。在一次车祸中，一位修行人受伤出血非常厉害，但是他还坚持去帮助其他伤者；现场有些人根本没有受伤，但是看到别人受伤出血，就表现得像伤者一样，动也不动，看起来特别痛苦。

无论是世间还是出世间方面，我们都会看到两种人——坚强的人和脆弱的人。美国有一位18岁的男孩，他在农场的时候不小心让衣服卷入机器之中，最后他的双手被绞断。当时现场只有他一个人，他唯有

用嘴巴含着笔来拨电话。救护车来到后，他还提醒救护人员不要忘记把他的断手拿走，好让他到医院能进行接骨手术。这件事情在当地很轰动，像她那样的人真的很坚强。

另一方面，世界上也有一些人很娇弱。藏地有一种叫麻草的野菜，就是米拉日巴尊者经常吃的那一种，它的表面有刺，很容易把人扎痛。我们有一位老乡，他跟别人打架的时候身上沾了一点麻草，感到有点痛就大声地哭起来，还喊道：“我受伤了！”好像别人用刀把他刺伤了似的，但实际上他只是接触到一点野草而已。

一般来说，修行人和世间人还是有差别。不管是家庭上的问题还是修行上的违缘，修行人面对再大、再艰苦的困难都能够忍受，不会退缩；世间人遇到一点小事情就会怯懦，他们不敢去修行、不敢持之以恒地做一些有意义的事情，轻易言弃。总之，勇士和懦

夫的差别很明显，而战胜烦恼的人才是真正的英雄：

智者纵历苦，不乱心澄明。

奋战诸烦恼，虽生多害苦，

然应轻彼苦，力克嗔等敌，

制惑真勇士，余唯弑尸者。

有智慧的人即使经历再大的痛苦，他澄明的心都不会被扰乱。真正有智慧的人，像以前藏地的一些高僧大德，他们不怕任何痛苦，在监狱里也修行得非常成功。汉地的虚云老和尚在 112 岁的时候经历了“云门事变”，当时很多人把他打得昏厥过去，甚至他的侍者也以为他已经圆寂。其实他在定中去了弥勒菩萨的刹土——兜率天，此后他的境界反而更加增上。所以说，有智慧的人在任何情况下，他们的心都不会被扰乱。我们应该随学他们，任何时候都要战胜烦恼。



## 忍受痛苦之功德

虽然烦恼这个怨敌会给我们带来很多损害和痛苦，但是我们可以克胜它们，而只有战胜烦恼怨敌的人才算是真正的英雄。世间所谓的英雄，是以杀人多寡来衡量的，他们杀人就像杀尸体一样，并不算是真正的英雄。

希特勒战败后非常绝望，他先让情妇服毒而死，然后自杀。他临死的时候说，虽然他杀了千千万万人，但实际上他不是一个英雄，因为他没有战胜自己。我看过他的传记，这是他亲口所说的，也讲得有道理。此外，法国的拿破仑曾经是欧洲叱咤一时的英雄，但后来被放逐到一个荒岛上，最后在懊恼后悔中离开世间。总之，英雄不是以杀人多寡来衡量的；战胜烦恼的人才是真正的英雄。

其实受苦有很多功德：

苦害有诸德，厌离除骄慢。

悲愍生死众，羞恶乐行善。

在轮回中，我们受到损害或者感受痛苦都有很多功德，什么功德呢？可以让我们生起出离心，遣除我们的傲慢，对身边的众生产生悲悯心，另外还会让我们对行持恶法有惭愧心，以及对行持善法产生喜乐心。

大家有时候感到痛苦，不要认为是坏事，这应该是好事。当然，大家平时不一定遇到什么痛苦，但倘若遇到，也千万不要跟世间人一样想：“好倒霉，我这个人到底做了什么业啊，人生怎么如此不顺……”大家应该反过来思考，如果你的人生非常顺利，那你不一定想从轮回中出离，如此则不一定有解脱的机会。

## 分析作害者

下面是辩答，为什么我们对敌人产生嗔恨心，却对自己的疾病和痛苦之因不生嗔恨心？

不嗔胆病等，痛苦大渊薮，  
云何嗔有情，彼皆缘所成。

一些世间人说：本来我可以不生嗔恨心，但在敌人面前，如果我不生嗔恨心、不狠狠地骂他，他会危害我，所以我应该对他生起嗔恨心。

寂天菩萨对此回答：凡是对你有危害、给你带来痛苦的东西，你就对它产生嗔恨心，那么身体上由于四大不调而生的风、胆、涎等各种疾病，它们也让你痛苦，你为什么不对这些病痛生嗔恨心呢？

此时一些人会说：两者不相同，疾病由因缘而生，不是故意来害我的，而敌人是故意的，所以我应

该对敌人产生嗔恨心。

这种说法不对：

如人不欲病，然病仍生起，  
如是不欲恼，烦恼强涌现。

虽然我们不愿意生病，但只要身体的四大不调、前世所造的业等因缘具足的时候，病苦自然就会产生。这是对方也承认的。

寂天菩萨进一步说：同样道理，你不应该对敌人生嗔恨心，因为他在嗔恨心的驱使下才会危害你；他也不想生起嗔恨心这些烦恼，但在因缘具足的情况下，烦恼就不由自主地产生了。你觉得病痛是由因缘而生，所以不应该对它生嗔恨心；其实你敌人心里的烦恼也是由因缘而生，所以你也应该对怨恨的敌人产生嗔恨心。

一些人觉得敌人和疾病的性质不相同——敌人

故意要害我，因此我要生嗔恨心，但疾病是无意的。这个有意无意的差别，只是基于一些不全面的剖析而已。

下课之后，你们应该看看相关的讲记。这次因为时间关系，我只能给大家简单地讲解。最初我传讲《入行论》的时候，不是讲得很广，只汇集成三本书，出版了上中下三册，包含在台湾的《慧光集》中。之后，我广讲了一遍《入行论》，备课期间也翻阅了藏地和印度的一些著述，那次共讲了201堂课，汇集成十本书，你们在网上应该可以找到。它从理论上讲解得更加细致、更加丰富，在此就不再赘述。

心虽不思嗔，而人自然嗔，  
如是未思生，嗔恼犹自生。

敌人没有刻意地作意：“我一定要产生嗔恨心”，他们没有这种想法，但是嗔恨心在因缘具足的

时候自然就产生了，它不是由人们的造作而生，其他烦恼也是如此。

概括地说，一切危害都由因缘而生：

所有众过失，种种诸罪恶，  
彼皆缘所生，全然非自力。

所有过失和各种罪业都由因缘而生，世间根本没有依靠自力而生的现象。确实，别人对你生嗔恨心也好，对你不满也好，这些都是依靠因缘而生，大家要懂得因缘聚合的道理。佛陀说：“诸法因缘生，诸法因缘灭。”因缘法很重要，一切罪恶和过失都由因缘而生，它们全都不是特意造作而产生的。

下面是今天的最后一个颂词，它的意思是，除了因缘以外，没有谁会特意激发你的嗔恨心：

彼等众缘聚，不思将生嗔，  
所生诸嗔恼，亦无己生想。

所有因缘聚合之后就会产生嗔恨心，但这些因缘没有“我要生起嗔恨心”的念头，敌人也没有“我一定要生起嗔恨心，进行攻击”的想法。只要因缘具足，嗔恨心就会产生，当中没有一个造作者，也没有人去作意。

因此我们要理解，怨敌是受烦恼驱使而对我们做出各种行为，而其烦恼是在因缘具足的情况下产生的。佛经说我们要对怨敌生起悲心，不能以牙还牙地以强硬的方式与他们对抗。总之，对于自他相续中的嗔恨心，大家应该好好地观察它的因缘，如此你会谅解对方，以及找到化解矛盾的办法。

## 现场互动

⊙ 问：密法中有中阴救度法，它是不是真的很有帮助呢？实际操作的时候有什么要点要注意吗？是否每个人都要经过49天的中阴期？有例外吗？如果有例外，是在什么情况下出现呢？

堪布：很多人都可以用得上中阴救度法，尤其是受过相关灌顶、教言、传授，以及对此有所学习的人，对他们来说中阴救度法是很有帮助的。如果一些人对这个法门没有信心，没有进行过相关训练，那对他们来说不一定有帮助。就像学净土宗念诵阿弥陀佛圣号一样，它本来是一个非常好的法门，但若你对这个法门没有信心，不念佛也不做任何佛事，那它对你有多大帮助也不好说。



中阴法门是一个伏藏法，由藏传佛教的噶玛朗巴开取，他是著名的 108 位伏藏大师之一。这个伏藏品的后面讲到，即使你没有受过严格的密法相关训练，也可以看、可以听、可以接受。本来密法是要保密的，包括一些相关的佛像，但是这个噶玛朗巴的伏藏品和莲师的教言都提到，只要是有信心的人都可以接受中阴教法，而且还授记它会广传于全世界，因此中阴法门是一个比较公开的密法。

藏传佛教在 1961 年之后才真正开始在西方弘扬，但是中阴法门在更早的时候就已经传过去了。它的英文译本于 1927 年出版，在美国和英国流通，此后它也被翻译成其他语言，所以它是一个开放性较强的密法。但是，若要成就其中的事业或者真实地行持，那还需要藏传佛教中的一些灌顶、教言、观修、咒语等等，这些都是密不可分的。

关于中阴阶段的49天是否有例外，我不是很清楚。虽然我以前肯定经历过中阴阶段，但是现在想不起来，而这一世的死后中阴，则仍未经历，所以这方面我也不太好说。（众笑）

按照一些经论所讲，一般来说中阴身最久会在49天之内找到自己的生处。但是也有一些特殊情况，有些中阴身很早就找到生处，而藏传佛教一些大德的传记中记载，有些中阴身因为特殊的业感，过了三年还没有找到下一世的生处，仍然在中阴漂泊。所以，佛经所说的49天中阴阶段是就大多数情况而言，一些特殊众生的中阴阶段可能较短，也可能较长，这与众生自己的业力、生前所做的善法恶法有一定关系。

◎ 问：我们知道堪布有很多著作。我最近也想写一本书，但是光在书名上就斟酌了很久。我想请堪

布分享一些著作经验和方法。

**堪布：**一般来说，写书的时候可以先把书名定好，然后根据书名的意义去写，但是也可以先写内容，之后再根据内容来定书名。我一般的做法是，先列一个主要的提纲，先想好要针对哪方面来写，我写《残酷才是青春》这本书的时候就是这样做的。当时我看到很多年轻人对感情和事业很纠结，大多数人都认为青春是美满、美好、非常快乐的，但是他们没有想到，如果在青春时期有些地方没有注意，那会造成很多痛苦。于是我抓住这个要点，先把书名定下来。

当然，你也可以在整理完全部内容后，根据成品来给它取名。我的方法是，先把书名定下来，心中大概有个框架，然后围绕着这个框架，考虑每一个部分要用多少个章节来说明，

每一章节要分别讲些什么，最后把我想表达的观点总结起来。这样可能比较方便。

而在西方，也有很多学者会先把书写好，然后再专门去探讨、确定书名。这样可能会出现一些书名和书的内容不相符的情况。现在，有些作者会取一个最吸引人的书名，读者看到书名后，想要了解个中道理，但最后发现书的内容根本没有书名所表达的道理。无论如何，你可以选择自己觉得合适的方法。

⊙ 问：关于“安忍品”的第一个颂词：“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善”，我有一点疑惑，因为有种说法是，如果我们缘严厉的对境生起猛烈的嗔恨心，那已经回向的善根也会被摧毁。

堪布：对，也有这种说法，但是刚才讲解的时候，我

说到已回向的善根不容易被摧毁。《极乐愿文大疏》中讲到失坏善根的四因：没有回向、颠倒回向、把善根在别人面前宣扬、对所做的善根产生后悔。从教证来说，以回向摄持的善根不容易被摧毁，没有以回向摄持的善根则容易消失殆尽。此外，以三轮体空的智慧来摄持的善根也不会被毁坏。所以我的观点是，已回向的善根不易被毁坏，这是通过一些教证来观察的。

⊙ 问：尊贵的堪布仁波切您好！请问什么是大圆满？念六字大明咒和阿弥陀佛圣号可不可以获得大圆满的虹身成就？

堪布：大圆满是大大的、圆圆的、满满的（众笑）。应该可以这样说吧。

大圆满是藏传佛教中密法的一种修行法门，也

是密法中最高的修行方法。实际上，当我们的  
心能够圆满证得所有清淨不清淨、轮回涅槃，  
或者说万事万物、所有显现、器世界和有情世  
界一切法的究竟本性，这种境界就称为大圆  
满。依靠传承上师的教言、自己的信心和众生  
本具的力量，一旦此三者因缘聚合，我们对万  
法通达无余的时候，就是证得了大圆满。

所以说，禅宗、净土宗等不同派系，都是趋入  
这种究竟境界的不同大门。藏传佛教有六大  
派，最早的教派称为宁玛派，宁玛派的教法包  
括了非常多的大圆满续部，以及诸多高僧大德  
对大圆满的相关教言。在藏传佛教的历史中，  
获得大圆满虹身成就的修行人非常多。我专门  
为此编撰过一本书<sup>3</sup>，其中收集了很多藏传佛  
教虹光成就者的简略历史。当然，这只是一个  
略记，如果大家翻阅大量历史资料，确实会发

---

3 指《密宗虹身成就略记》。

现获得虹身成就的修行人是相当多的。

如果只依靠念诵阿弥陀佛圣号或六字真言来获得虹身成就，恐怕有一定困难。那有没有修行人依此成就的呢？的确是有。在藏传佛教的历史上，不排除有人念六字真言或阿弥陀佛圣号后获得虹身的。那是不是每个人依此都能虹身成就呢？这方面没有可靠的出处。

而依靠大圆满的修法来获得虹身成就，则有续部的依据。修行人通过修持某些大圆满的教法，让自己的心融入法界，此时外在的四大融化为光，就是虹身成就，这在大圆满相关的《遗体燃烧续》中有专门的说明和解释。所以说，一般学习宁玛派密宗的人会有虹身成就，但通过其他修法能否获得相同的成就，则有待观察和分析。

⊙ 问：尊敬的堪布您好。以我的理解，本论中提到

的“嗔”是一种怒火。怒火是不由自主地产生的，就像您所开示的一样，它由因缘、业力等因缘聚合而产生。人们的一般理解是，怒火生起后会有两种出路：一种是以“嗔”的形式在外在的行为上爆发出来，另一种是以“按”的形式把它压下去。怒火既然有害而无益，那我们就把它压下去，这种强压就是论中所说的“坚忍”。

虽然怒火是不由自主地产生，但是也有它的力量，如果我们不把这股力量发泄出来，而用坚忍的心把它强压下去，那会否对身体造成伤害？抑或它只是暂时被降伏，成为我们的潜在威胁，之后还会爆发出来？请堪布开示我们如何善忍、如何把嗔恨彻底根除。谢谢！

**堪布：**在佛教中，嗔和怒是两种不同的概念。嗔是五个根本烦恼之一——贪、嗔、痴、慢、嫉妒



（如果再加上无明，就是六个根本烦恼），怒是一种随烦恼，因此嗔和怒原则上是不同的。怒是五十一个心所之一<sup>4</sup>，心所分善和恶，而怒是属于恶的心所。



4 此处是按《大乘阿毗达磨集论》的观点而说有五十一种心所，其他论典对心所的数目有不同的说法。

如果把嗔压在心里，不让它爆发，对身体有没有危害呢？实际上，我们应该先了解嗔心的危害性。另外，当我们知道它是因缘而生，那会有两种情况：一种情况是它会自然消失，因为它不可能像其他物质一样，在身体里存在、积聚以致最后爆发，不会有这种现象；另一种情况是，我们真正了达嗔恨心的本体，如此可以把它根除，要做到这一点，我们就需要证悟空性。在证悟空性后，我们知道心是由因缘而生，此时嗔恨心就不会有产生的机会。

作为初学者，暂时要先观察嗔恨心给我们带来什么危害。此外，刚才说“故心应坚忍”，我们现在要坚忍、坚强，对痛苦要有忍耐心，否则在与烦恼、嗔恨的交战中，我们很容易会遭遇失败，被它们摧毁。《入行论·安忍品》的脉络是：先相应初学者讲解以观察来认识嗔恨的本体，了知它是由各种因缘聚合而生；至

于如何把它摧毁、根除、灭绝，后面会慢慢分析。

⊙ 问：扎西德勒！我有两个问题。第一个问题，在修学佛法的过程中，我答应过自己的上师要做一些佛法上的作业，但是有时候自己没有时间，或者比较懈怠，没有很好地去做作业，所以自己对自己有一种挫败感，也觉得在佛法的修学上没有希望。请堪布开示，我该怎样克服这种心理。第二个问题，您刚才说“别人令自己生气的时候，应该先安住，让自己的心平静下来”，那平静下来后，我们应该用什么善巧方便来面对那些人和事？

堪布：关于第一个问题，可能很多修行人也有相同的疑惑。因为大家都觉得，如果没有系统地学习，便没有办法知道佛教诸多经论的含义，但若要系统地学习，就要像学生一样，要做作

业，有一些压力，可能自己也经常觉得跟不上进度。其实你们不应该有挫败感或者失败感，因为此时正是成功的开始。

任何一门知识，不论你学过还是未学过，想要真正去掌握，都不可能是轻而易举的，你要在时间等方面有所付出，累积一定的经验。当你认识到自己的一些错误或者比不上其他修行人的时候，其实你还是有一点进步，否则你可能永远觉得自己没有问题。所以，我觉得你的情况是很正常、普遍的。

第二个问题，安住之后，怎样去面对那些人和事？面对的方法有很多。事实上只要你的心态已经平静，就说明你原来生起的嗔恨心已经消失，恢复到正常的心态，此时你用这颗平常心来做任何事情，都是非常方便和有意义的。

今天由于时间原因，组委会没有特别安排英文

翻译。我们原来考虑我讲一遍，然后翻译人员用英文重复一遍，但这样很费时间，因为讲课的内容很多。明天开始，需要用英文听课的道友可以集中坐在一起，然后翻译员可以对着这个范围大声地讲。我看有些道友还是需要英文翻译。从明天开始，我们在安排上稍微改变一下。虽然这对其他人有一些影响，但我们应该能够安忍。

今天吃早饭的时候，我在手机上播放一个课程，是一位大德以藏语讲解经文。旁边有位年轻女孩子说她很反感，希望我把音量调小一点。我跟她说“你忍一忍”，但是她没有听懂；我想“算了，还是我自己忍一忍吧”，就把它关了。如果明天一些道友受到翻译声的影响，可以坐到前面来。后面的位置可以让给需要翻译的道友，这样翻译员的声音可以大一点。传法的时候让大家都能听明白是很有必要

的。对于明天的安排，我想大家都能安忍，应该没有问题。

◎ 问：顶礼大恩上师！我们正在学习《入行论·安忍品》，而佛教徒千百年来给人的感觉就是逆来顺受，很消极，现在甚至有些人会以修安忍为借口，随意调侃佛教。佛教徒即使看到一些有千百年历史的寺庙被破坏，仍然在修安忍，最后只好看着它们被改为其他用途。您怎样看待佛教徒在维护佛法精神的时候，仍然要修安忍呢？

堪布：我觉得在任何情况下，修安忍是佛教徒必须做的事情，也是修行的必经之路。有些世间人把安忍视为佛教徒的脆弱之处，以此来欺负佛教徒，比如占用佛教道场。此时我们用和平谈判，或者一些合理的方法来解决问题是很好。现在全球都是用和平谈判来解决大家的分

歧，因此佛教徒更不应该与别人发生冲突，或者以嗔恨心对待他人。此外，各个地方都有它的法律和一些基本、公认的观念，我们应该可以从中找到解决问题的方法。

在19、20世纪的时候，各国之间以冲突为主，因此很多国家的国歌都非常强调斗争。但是时代已经不同，现在各国之间都以和平、和谐为主；而在全球化的环境下，人与人之间也是如此。所以说，佛教的精神跟这个时代十分相应。作为佛教徒，我们应该提倡无私、忍耐的大乘理念，但我们不应该脆弱，也不能为了自己的事情而伤害别人。

大家要细致、细微地分析佛教中的安忍。一些佛教徒认为修安忍是很脆弱的表现，或者担心因此而会被欺负：“我要修慈悲心，不害别人，但别人会不会趁机来欺负我，或者侵占我

的所有财产呢？”寂天菩萨也说，我们要安忍、不能嗔恨，同时要坚强、不能脆弱。大家要知道，修安忍和脆弱不是同一回事，修安忍和悲观也不是同一回事。其实，在坚强而不嗔恨的情况下，我们也可以有很多方法、空间去合理地处理问题。



## 第2课

2014年10月7日

今天继续讲《入菩萨行论·安忍品》，这次我们准备用五堂课来给大家做简单的介绍。昨天第一堂课因为停电而没有直播，今天的课则有网上直播。在场的道友应该都有第一节课的传承，但是网上的道友应该没有，因此我先把昨天所讲的颂词用藏文给大家念一遍。

（堪布念传承）

以上是昨天的传承。接下来是念今天的传承，我会分为三个部分来念，每个部分大概有七个颂词。我讲解了前一部分的相关颂词后，才念下一部分的

传承。

（堪布念传承）

在第一堂课的时候，我说过我们学习这部论是非常有必要的，因为现在的世间人烦恼深重，尤其有很多嗔恚心。嗔恚心能够毁坏我们自己的善根、毁坏家庭的团结以及破坏世界的安宁。嗔恨心对任何关系，不管是个人、家庭、人群、部落、国家之间的关系，还是人与动物之间的关系，都会带来非常大的损害。因此，大家要经常学习安忍，这是非常有必要的。如果你的心不能安忍下来，那你可能修不了更高的法。

此次新西兰这边的中心让我讲这几堂课，我是非常乐意的。藏传佛教的一些上师们经常在不同的国家、群体中传讲《入行论》。有时候他们实在没有时间把《入行论》全部讲完，只能传讲某些内容，这时候他们多会选择讲解“安忍品”，这是大家有目共睹的。我传讲《入菩萨行论》的次数比较多，曾经用一

个月、两个月甚至几年的时间把它讲解完毕，但是从来没有单独传讲过“安忍品”，所以我觉得这次是一个很好的机会。

现场听课的道友，如果在工作等各方面允许的情况下，希望你们尽量把这五堂课听受圆满。如果有个别的课你们真的来不了，中心以后可能会把这五堂课在网上发布。不管怎样，大家学习任何一个法都最好把它听受圆满，而作为大乘修行人，你们只学习一遍《入菩萨行论》是不行的，应该每一年或者每三年就要重新学习，这非常有必要。我自己每过一段时间便会主动传讲《入行论》，因为在讲解的过程中自己也有机会学习一遍，否则很容易忘掉里面的诸多好道理。所以，今天我们非常有必要共同学习《入菩萨行论·安忍品》。

你们以后听课要像赶飞机一样——什么时候开始，所有人都要准时到达。我自己任何场合，不管

是讲课还是听课都很守时，而且对于课堂上的纪律，我的要求比较严格，这方面大家要注意。

## 遮破自主之作害者

现在我们继续讲解“安忍品”。前面说到生起嗔恨心有各种原因，它是一种缘起法。至于生起嗔恨心的缘起、原因，其他宗教各有说法。前几天，我们在奥克兰大学分析了世界上不同宗教各自的历史和观点。比如在印度有胜论派、数论派和其他的像耆那教等不同宗教，他们有各种各样的观点、理论，其中较为现代人熟悉的是：人类由造物主创造，而造物主是恒常不变的。

这种说法是否合理呢？当然，我们这里是讲安忍，不是去判断各种外道的观点是否合理。但是，我们有必要通过理论来对每一个宗教的教义进行剖析，过程中不需要太过在意会否令对方生气或者不高兴。

在藏传佛教中，大德们会用最尖锐的理论来剖析格鲁派和宁玛派之间的不同观点；平时僧众互相辩论的时候，也会用最尖锐的语言来剖析对方的观点。总之，以理论对教义进行剖析是非常合理的。任何一个宗教，如果它的教义经不起观察，便很难令人信服。

此处要遮破的，是数论派<sup>5</sup>和胜论派<sup>6</sup>关于嗔恨心根源的说法，此二者在印度比较兴盛，而他们分别认为嗔恨心是由主物和常我产生的。你们也可以分析，应该怎样承认才算合理。

纵许有主物，施設所谓我，

网上的道友，如果你们有法本，最好是看着文字

---

5 《入菩萨行论·善说海》第九品：“数论外道认为万事万物均可包括在神我心识与主物无情法二者当中，其中神我如前所说具有五种特点，它不是任何因果。而主物也具有唯一、恒常、无情、谁也见不到、一切的作者五种特点，是一切众生之因。”

6 《入菩萨行论·善说海》第九品：“胜论派与吠陀派将所谓的大自在天作为至尊，认为他具有清静、应供、常有、唯一、一切的作者这五种特点，是一切众生之因。”

来听课，毕竟现在能够背诵《入行论》的人比较少。

数论派主张有主物，他们认为世间万法都由主物所造，包括人类和人们相续中的嗔心、贪心等等；胜论派假设、设施了一个所谓的我（一般称为神我，或者常我），他们认为这种我能够创造人类和世间的万事万物，包括嗔心。

以上两种外道的承许都不合理。为什么呢？

**主我不故思，将生而生起，**

主物或者神我有没有作意的分别念？他有没有“我要产生众生”的想法？或者有没有“我要生起众生心中的嗔恨心”这一分别念？

如果有分别念，那是不合理的。因为他既然是主物、神我、世间的造作者，自己却被分别念所困扰和束缚，那他就是不自在、不自由的。这与外道自己的假设相违，有这样的过失。

如果他没有分别念，就是说没有创造的心，那他不可能有创造的行为。我们知道，世间所有人都不是一次性而是次第性产生的，那主物有没有次第性地去创造呢？比如他是不是要想：“我现在要造西方人，先造西方的某个人，然后再造东方人，之后再让某人的心里产生嗔心……”如果他没有分别念，那次第性产生的万事万物就不是由他所造。因此，认为主物创造一切只不过是外道自己的说法罢了，实际上这样的主物存不存在呢？真的难以成立、难以安立。如果这个主物没有分别念，就是说他没有任何计划、没有故意地、没有特意地创造，那便与我们所有人都承认的万事万物是次第性地产生的说法相违，是不合理的。

就算主物是故意去造作，我们也需要进一步分析外道的理论，比如主物是怎样故意去造人类？什么时候开始计划、创造？什么时候准备造每个人心中的嗔心、贪欲等心态？……这些都需要有个说法。

剖析之后，我们知道“主物创造我们的嗔心”之说法是不合理的。以上是总说，下面再个别分析数论派和胜论派各自的说法，说明他们都是不合理的。

首先破数论派。他们认为所谓的主物和我（或称神我）是常有的东西，这个我可以享受世界上的欲妙等一切外境，但是这种说法是不合理的，怎么不合理呢？

不生故无果。常我欲享果，  
于境则恒散，彼执亦不息。

根据数论派的观点，所谓的主物是周遍于全世界的唯一东西，而且是恒常的，他有几种不同的特点。这个颂词第一句的意思是，既然主物是恒常、常有的，他就不可能有变化——不可能前一刻没有果，而下一刻产生了果。他只能恒常处于只有因、没有果的阶段。

我并不是反驳其他宗教的观点，但可能现在很多



宗教徒也要对此思考，如果主物是常有、永远不变，那他不可能创造任何东西，包括某个人或者某个人心里的分别念——如痛苦，等等。

此外，数论派还承认一个常有的常我，他能够享受世界上色声香味触等所有外境，比如娱乐、妙音。如果他能够享受，而他本身是常有的，那他应该恒时都在享受。比方说，他看到一个美丽的花园，那这个花园应该永远都是美丽的，不可能变成一个丑陋的花园；如果他听到特别动听的声音，这个声音永远也不可能变成难听的声音，为什么呢？因为他自己的本体既然是常有，他所享受的所有外境也一定是恒常不变的。如果他今天听到动听的声音，明天听到不动听的声音，那说明他自己的本体已经有所变化。

刚才主办单位说网络不好，有时候可能会中断一下，但是也不会中断很久，希望网上听直播的佛友们注意。虽然我们心目中的新西兰是像天堂一样的世

界，但是有时候也会停电，对此我也意料不到。他们本地人说过去10年未曾停电，我一来到就遇上了。

（众笑）

刚才说到，如果常我是恒常不变的，那么他的享乐和对外境的任何执著永远都不能停息。如果他只会在某些时候执著外境，一时关心这位众生，一时不关心，那说明所谓的常我已经变成了无常，如此便与数论外道认为常我是恒常不变的观点相违。这方面大家需要好好地观察，人们把永远不能改变的东西称之为常有，但是这种常有的东西到底存不存在呢？如果存在，它具体的本性是什么样？作为宗教徒，大家要从理论上观察。

有些人可能会问：“佛教也说如来藏的本体是常有的，那会不会有以上关于常有的过失呢？”不会有过失。因为佛教的任何一部经典，都没有承认如来藏是一种实有、成实的东西。如来藏远离四边八戏，是

一种不可思议的状态，也是空性和光明无二无别的法界性。佛教并没有说如来藏是一个实有的东西，也没有说无常是由此创造的，这在《楞伽经》和麦彭仁波切的相关论典中有着非常明确的剖析。

当时印度有个别的宗教认为，人们的嗔心不是从自己的想法中产生出来的，而是由一个外在和创造世界的主物、常我在背后操作而产生的，最后人们只能身不由己、被烦恼所转。但是寂天论师说，实际上这种说法不合理。

为什么呢？我们首先问对方：“你们所谓的操作者是常有的还是无常的？”如果对方答是无常的，那便与佛教所说的从因缘而生没有任何差别，下面会讲到这一点。无常就是因缘法，依因缘而生是合理的，佛陀也说：“诸法从缘生。”但是对方不承认因缘而生，却承许常有的因，如此就有我们刚才所说的过失。

前面是破数论派的观点，下面是破胜论派的观点。胜论外道认为常我产生嗔恨心，但是这种说法实际上也不合理。

彼我若是常，无作如虚空。

纵遇他缘时，不动无变异。

胜论派认为所谓的常我是恒常不变的，这个常我为什么偶尔让众生产生嗔恨心，或者产生贪心呢？对方说，他的本体是常有的，偶尔产生嗔心的根本原因是外缘的作用。比如我看到敌人，因为敌人这个外缘，所以我产生了嗔恨心；如果我看到一位特别可爱的朋友，依靠这个可爱的对境，我会产生执著的贪心。所以对方认为，常我本来是常有的，但是依靠不同的外缘，他产生了不同的效应。

人们如果没有详细地观察，表面上可能觉得这种说法没有问题，但是如果认真地观察，事实上这种说

法是不合理的。为什么呢？如果所谓的常我，他的本体正如你们胜论派所承认的是恒常不变，那么外缘根本不可能对他起作用。为什么呢？因为他的本体就像虚空一样，如虚空般的常有不可能被任何外缘改变。

凡是常有的东西，任何因缘都不可能令它的本体有丝毫改变。如果这个常我的本体可以随外缘而改变，我们可以进一步分析：他在没有具足因缘之时的本体和他在具足因缘之时的本体——前者不是后者，后者不是前者，那已经有变化了，如此就破除了对方关于常我的观点。

如果对方承认造物者是常有，那么各种外缘对他也无济于事，他的本体不可能动摇、不可能改变。如果他的本体有所改变、有所动摇，那么他依靠外缘已经变成了无常，这就跟佛教所说的无常法没有任何差别，也违背了对方自己本来的观点——造物主的本体是常有的。

现在，很多人会思考世间的万事万物是不是由一个人或者神所创造？当然，个别的宗教会说，有某种具有分别念的造物主在掌控我们，但他们有什么具体的理论？这值得大家观察。前段时间我在学校演讲的时候引用了《爱因斯坦文集》中的一句话，爱因斯坦怎么说呢？他说：“你很难在造诣较深的科学家中间找到一个没有自己的宗教感情的人。但是这种宗教感情同普通人的不一样。在后者看来，上帝是这样的一种神，人们希望得到它的保佑，而害怕受到它的惩罚……可是科学家却一心一意相信普遍的因果关系。”他所指的因果关系并不是佛教中的善有善报、恶有恶报，而是指世间基本的客观规律，这与我们此处所说的佛教观点相近：无为法不可能产生有为法，有为法的因可以产生有为法的果。

此处所说的主物、神我，在其他宗教或者地方可能有不同的名称，但实际上都是同一种说法。大家要用自己的智慧来分析，一定要找到一个合理的说法。

我们的分别念比较重，现在人们甚至对本来合理的东西也经常产生各种分别念。所以，不管你有没有信仰，遣除自他的分别念都是非常重要的。

无论你是学佛还是信仰其他宗教，甚至你没有任何宗教信仰，也需要一个理由。否则你光说自己不信仰任何宗教，“我才不信这些”，好像世人皆醉你独醒似的，但实际上没有信仰也是一种信仰。你认为不相信某种东西是合理的，那你这个“不相信”的观点或者智慧到底有多少可靠的依据？你不相信的理由是因为这是父母给你说，还是老师给你说的，还是你用自己的智慧抉择出来的？如果是其他人给你说的，那他们有什么依据？如果你自己认为“我不信才是好”，那么你的感觉也需要有个理由。

有些人只凭自己的感觉，就决定不相信某些东西，这种“不相信”真的是非常可靠的智慧吗？不一定。世界上人们不相信的东西非常多，但那些“不相

信”不一定符合事实。比如我以前不相信海洋中会有国家，后来通过学习才知道，原来海洋中有很多岛屿国家。人们一般根据自己以前的阅历和生活环境来判断并选择是否相信某些事物，但到一定时候，当自己过去根本无法想象的一些事物现前时，人们才发现原来那些事物是值得相信的。

同样道理，大家没有学佛的时候，可能不相信轮回因果，但是通过很长时间的闻思修行，你不得不相信，因为你没有任何让自己不相信的依据。麦彭仁波切在《中观庄严论释》的总义中再三地说<sup>7</sup>，我们一定要产生不为他人所动摇的信解，这很重要。这种智慧和坚固稳定的信心，需要通过反复地闻思和修行，才能逐渐生起。仅仅是看一本书，或者听一两堂课是不

---

7 《中观庄严论释》：“应当随入三察清净圣言与依量成立的理证之道，自己生起殊胜的解信，以不随他转、不被他夺的广大慧眼亲睹过去未来诸佛出有坏所由经的通衢大道，义无反顾而踏入。其中，并非人云亦云、盲目随从，而是凭着自己理证智慧的力量而坚信不移，无需依赖他人或仰仗他力，独立自主，即是所谓的‘不随他转’；由于获得了解信，一切邪魔外道也无法使之背其道而行称为‘不被他夺’。”



可能生起的。以上说了任何常有的事物都不可能因缘改变的道理。

**作时亦如前，则作有何用？**

**谓作用即此，我作何相干？**

有些人认为本来“我”是常有的，但是依靠外在、无常的有为法，在因缘具足的时候可以产生嗔恨心、讨厌怨敌的心等等，这也是不合理的。怎么不合理呢？如果“我”的自体是恒常不变的常法，从来都没有改变，那就根本不可能起任何作用。

对方说，本来“我”是常有的，但是因为外在的因缘而起作用。那我们观察这个“作用”与原来的“常我”是一体还是他体？

如果此二者是一体，就是说作用跟这常有的东西是一味一体：原来是常有的东西，没有“作用”的时候是常有的，具足“作用”的时候也是常有的，这

个东西从来没有改变过，那它起到什么作用呢？没有作用。

如果此二者是他体，那是什么样的他体关系呢？他体关系只有因果关系和同体关系。如果是因和果的关系，那常有的东西作为因、无常的东西作为果——这是不合理的，所以因果关系不成立；同体关系就如火和火的热性一样，无常和常有的关系如果就像火和火的热性一样，这也是不可能的。

所以，对方所谓的“起作用”根本没办法安立。

## 分清楚胜义谛和世俗谛

到底嗔恨心是怎样产生的呢？佛教说万法由因缘而产生，这是最合理的，我对佛陀所说的因缘法坚信不疑。佛经中经常讲到因缘法，比如《造塔功德经》云：“诸法因缘生，我说是因缘。”一切诸法由因缘

而产生，这是佛陀用狮吼声宣说的。在世间所有学者和智者的声音当中，佛陀就像群兽中的狮子一样，没有任何畏惧地发出吼声：一切诸法都由因缘而产生，不是由谁来支配和造作。一旦因缘灭，相关的法也就灭了。大家要懂得万法本身是空性，但是在显现上确实是从因缘而产生，这一点非常重要。

是故一切法，依他非自主，  
知己不应嗔，如幻如化事。

世间万事万物的法，没有一个是如其他宗教所说由主物、常我、常有的造物主或者其他东西来产生的，而是根据各自不同的因缘而生。我们知道这个道理后就不会产生嗔恨心。对方来骂我、打我、抢我东西的时候，我知道这是因缘而生，他并不是造物主派来的，也不是由谁在背后控制。

明白诸法由因缘而生是非常重要的，比如一个

人来骂我，他为什么骂我呢？跟我自身的因缘有一定的关系，也和他的烦恼有很多关系，这方面我们之后会分析。表面上对方故意来害我、欺负我，但实际上当中有非常多的因缘，因缘具足后就会产生这些事情。如果大家用胜义谛的智慧去观察其中的因缘，其实每一个因和每一个缘，包括我和作害者全部都是空性，丝毫也不能成立。但是如果你没有详细观察，只要因缘具足的时候，各种法会现而不灭地存在，如梦如幻。

高僧大德和大成就者懂得因缘分，所以不会对众生产生丝毫的嗔恨心，反而会对他们产生极大的悲悯心。他们觉得这些众生非常可怜，没有懂得万法本来就是随因缘而显现，反而执著某些法为一件事物、一个人，还认为一个人的好与坏、所生的贪心、嗔心等都是实有的——这是多么可怜、愚痴的事情啊！他们以菩提心摄持，在因缘分的世界中显现各种身相来度化众生。通达万法真相的他们，不会对以因缘而生的

法产生痛苦、贪爱和执著。即使他们在显现上有少许贪恋，但实际上不会执著，这是非常关键的。

大家应该经常思维：一切都由因缘而产生。表面上这个人看来在害我，但实际上是因为他自己有很多因缘，我和他之间也有很多因缘，所以他才会做出这样的事情。如果你没有通达因缘法，自己的心态便没法调整。一旦你懂得了因缘法，就像很多信仰佛教的人一样，很多事情都会想得开。在藏地，人们无论遇到什么事情，都经常说：“这是因缘法，没有办法”，这句话非常重要。

比如地震的时候，一些藏人的家里死了很多，但他们不会自杀，因为他们知道这是因果报应，是因缘法；当家庭出现纷争、遇上很多问题或者离婚的时候，他们会说：“没有想到会变成这样，但这是因缘法。”

这是他们日常的口头禅，背后有着甚深的缘起性

空之理，即万事万物在胜义中全部是空性，而在世俗中是如梦如幻。在因缘聚合的时候，有些事情确实会发生，那时候想阻止它们发生是没有办法的。万事万物都不能超离缘起性空，因缘是非常微妙的，这方面大家要明白。

有些人可能会想：“既然嗔恨心如梦如幻，我们就没有必要把它灭除。”也有些人可能会想：“我们自己也是如梦如幻，那我们不用修行了；既然全是如梦如幻，还修什么法呢？”寂天菩萨很聪明，知道很多人有这些分别念，他马上给我们说出法音：

由谁除何嗔，除嗔不如理。

嗔除诸苦灭，故非不应理。

刚才说到不仅嗔恨心是如梦如幻，就连敌人和自己也是如梦如幻，一切都是因缘而生，所以我们不应该产生嗔恨心。此时对方问：“既然一切法全是如梦

如幻，包括你自己、你的嗔恨心和嗔恨的对境——怨敌也是如此，那谁来断除如梦如幻的嗔恨呢？”现在很多人分不清胜义谛和世俗谛，他们经常说：“一切万法都是空性，没什么可贪的。”但实际上他们连自己正在贪著也不自知，有诸如此类的现象。

虽然一切法如梦如幻，但若你没有断除如梦如幻的嗔恨，它仍会对你产生如梦如幻的痛苦。因此，大家要在如梦如幻的境界中，断除如梦如幻的嗔恨心，获得如梦如幻的快乐。同样，世界是如梦如幻的，但我们为了不要死于如梦如幻的饥饿，还是要寻找如梦如幻的食物，维持如梦如幻的身体，这是有必要的。这方面见解和行为还是有一定的差别。

有一次苏东坡去听佛印禅师的课，但说法地方的座位已经全满，就像今天我们这里一样。佛印禅师和苏东坡经常互相开玩笑。当时佛印禅师说：“今天学者没有地方可坐，因为所有座位都坐满了。”苏东

坡说：“既然如此，那我可以把法师的四大五蕴假合之身当成座位。”苏东坡的意思是：如果没有空的座位，我可以坐在法师您的头上。他说得很不客气。

这时佛印禅师说：“我现在给你提个问题，如果你能回答，就可以坐在我的头上；如果你回答不出来，就要把你腰上的玉带留给我们寺院当纪念品。”苏东坡接受了挑战。佛印禅师问：“四大本空，五蕴非有，学者到底坐于何处？”意思是，四大本来是空的，五蕴都不是实有的，那你到底坐在什么上面？苏东坡回答不来，只好把他的腰带留在寺院。

我曾经对此开玩笑，如果我是当事人，会回答：“虽然本性上四大是空的，但是法师的四大如梦如幻地存在，我可以如梦如幻地坐在你如梦如幻的身体上。”不过苏东坡没有分清楚胜义谛和世俗谛，所以回答不出来，只好认输。

这个颂词说，嗔恨也是如梦如幻的，那我们有没



有必要以修行来把它灭除呢？有必要，我们要以如梦如幻的修法来断除如梦如幻的痛苦。世俗中还是有必要把痛苦灭除。

一切法在胜义中全部是空性，但在世俗中并非没有显现。现在很多修行人分不清楚胜义谛和世俗谛，很多人听到万法皆空，比如《心经》所说的道理，就觉得世俗中也没有眼耳鼻舌等等，什么显现都没有，这种想法是不合理的。

纵使万法没有本体，可是我们在没有达到这种境界、没有证悟之前，一切万法都是如理如实地存在，所以我们一定要想尽所有办法证得如梦如幻的境界。虽然嗔恨心和作害者都是如梦如幻，但尚未证悟的我们仍然要用如梦如幻的对治方法来断除如梦如幻的嗔恨心，否则它还是会给我们带来危害。

总之，敌人对我们的加害是因缘所致，我们不应该对他们产生嗔恨心：

故见怨或亲，非理妄加害，  
思此乃缘生，受之甘如饴。

通过前面的分析，我们知道一切万法都由因缘而生，包括今后我们在工作和生活上，也可能遇到两种情况：其一是与我关系从来都不好的冤亲债主和怨恨的敌人会来害我；其二是以前与我关系非常好的亲朋好友，尤其是自己特别珍爱的那些人，以后可能因为种种原因，或者没有任何道理地对我妄加诽谤，甚至加害。

现实中每个人都会面对这些情况：一些人是无缘无故地害我，一些人因为某些因缘而害我；另外，一些人一直都特别恨我，也有一些人以前跟我关系很好，尤其是某些亲人、生意伙伴等等，可是后来他们与我背道而驰，而且对我造成的损害比怨敌更为严重。现在很多人发现，其实敌人和素不相识的人对自己没有利益，但也没有害处，反而自己身边最信任、

最可靠、最依赖的人，会出乎意料地对自己造成最严重的伤害，这种现象十分普遍。

这时候我们该怎么办呢？要以牙还牙、以怨报怨，还是通过其他方式来面对呢？此时我们应该好好地思维：事实上这些加害都有其因缘。大家一定要想到“因缘”二字，这两个字很重要。下面也会说到，害我的人可以是前世的亲人、怨恨的敌人，或者是不亲不怨的一般人。他们对我的作害可能有原因，也可能没有原因。

现实中真的会有些人莫名其妙地对你作出伤害。我一生都特别乐意去帮助别人，也非常认真地落实于行动，但有时候我也会遇到这种情况。比如我通过传法等从各方面帮助某个人，即生中我也肯定没有伤害过他，而且对他恩德很大，可是他不但没有报恩，而且还无缘无故对我特别不满意，进行诽谤。我只能解释为这是我的因缘，自己应该甘之如饴地接受。这确

实是非常难以做到的，但是作为修习大乘佛法的人，我们都应该如此行持。

可能你们很多人也有相似的遭遇。比如你帮助了一位特别贫穷的人，让他成为你的生意伙伴，在你的支持下他终于事业有成，但后来他把你的所有生意和金钱全部骗光、偷光，对你造成特别大的损害。这时候你会想，如果当初没有培养他，自己便不会落得今天倾家荡产的下场，弄得这么可怜。你觉得自己今生不但没有欠他的地方，而且还赐予他很多利益。此时你要想到，这应该是自己前世欠他的，没有任何办法，只有安忍。

大家平时也会面对相似的情况，我自己也不例外。虽然我没有任何生意，可是在传授佛法的过程中，会经常遇到一些人莫名其妙地对我特别不满，甚至有意无意地做出伤害的行为。对此我经常思考，这些事情的背后都有其因缘。我身边的人也经常遇到这

些事情，同样你们将来也会遇到——一些你对他特别好的身边人比如子女，将来他们长大后不一定会好好地对你报恩。

现在很多父母把所有希望都寄托在自己的儿女身上，把自己一辈子所有的精力和钱财全部用在他们身上，但是儿女长大之后不一定会报恩，他们有能力的时候也不一定会好好地对待父母，甚至对父母造成相当大的危害。所以大家要承认，人际关系的好与坏，是随很多因缘而变化的。

## 嗔恨心不随人们的意愿而生

（堪布念传承）

不知道今天有没有听英文翻译的道友？有一部分，是吧？今天没有来得及安排，但是过两天通过耳机有同传，那样会好一点。如果其他道友怕受翻译的

声音影响，可以坐到前面来。翻译员最好大声地给需要听英文的道友翻译，受到影响的其他道友可以修安忍……开玩笑，也不能太大声，不然一些人安忍修不好，在课堂上吵起来也不好说，不过我想大家应该不会这样吧。

若苦由自取，而人皆厌苦，  
以是诸有情，皆当无苦楚。

痛苦并不是随人们自己的意愿而产生。如果痛苦是随自己的意愿而生，而世间中任何一个人都不愿意自己痛苦，那么人们都不应该有痛苦了。事实上，不管你相续中产生嗔恨心还是痛苦，这些都有其因缘。明白这一点很重要，我刚才提到藏人常常说的“因缘而产生”，这是一个非常深的窍诀。我要再三强调：如果你在今后的人生遇到一些不愉快的事情，应该想：“哎呀，这是因缘而生的。”



其实这种想法对你自己也是很好的安慰，因为痛苦由因缘而生，所以这不仅仅是对方的错，你自己也是因缘之一，对方以外也有很多因缘才会构成你的痛苦。任何人都不愿意接受痛苦，同样，我们都不愿意自己的相续中产生嗔恨心。前面也提到，嗔恨心不是随一个人自己的意愿而生，比如你所怨恨的敌人不会想：“我一定要发起嗔恨心，生起嗔恨心之后便可以去战斗。”希特勒也不会想：“我现在一定要培养好自己的嗔恨心，然后在嗔恨心非常炽盛的时候去打仗。”只要产生嗔恨心的因缘具足，一系列的后果自然就会产生。

因此这个颂词说，嗔恨心并不是随人们自己的意愿而生；如果是随自己的意愿而生，那么世间中就不可能会有痛苦，因为每个人都讨厌自己产生烦恼和嗔恨心。现实中很多人发完脾气后都感到非常后悔：“哎呀，我那天不应该说那些话。”“那天不应该在众目睽睽之下骂人。”骂人之后，几乎每个人自己的心里



还是会不舒服、不高兴。

学员：“别人骂我的时候，我不骂回去才后悔。”

堪布：“是吗？”

学员：“那天别人骂我，我忍了，可是之后特别后悔。我想他凭什么骂我？我也没有招惹他。但是我当时没有还骂，现在特别后悔。之后我很生气，气得缺了课，感觉自己正要去打仗似的。以前我会还骂，还骂的时候就感到特别爽。”

堪布：“那你现在怎么样？”

学员：“我一生气就憋，您看我脸上这些包，我预约了明天去医院检查。所以我要把这个理论好好地想一想，因为我是无缘无故被骂的。”

堪布：“无缘无故啊？”

世间所有众生都不愿意受苦，但是现实却与此完全相反，众生往往要在自己不愿意的情况下承受痛苦，比如无缘无故受到别人的谩骂。这说明嗔恨心并不是人们自主所造、自愿而来的。如果包括嗔恨心等所有烦恼都从众生自己的意愿而生，就是说烦恼已经把握在自己的手里，那一切众生都应该没有烦恼。因为所有众生都愿意自己的心态平和、正常；不愿意产生各种烦恼，然后被它们束缚以致产生极大的痛苦。

每个众生由于其业力、因缘各不相同，因此所感受的果报也各有差别，即生中大家所感受的痛苦还是跟其他众生不一样。佛经中有一位非常著名的尊者叫优波鞠多，有一次他去化缘的时候，看到渔夫的家里有一个孩童，这个孩童跟其他人完全不相同。怎样不相同呢？这位孩童已经获得了圣果，但是他的口里有着非常难闻的臭气，身上长满各种疮。当时尊者的很多眷属都不理解，为什么已经获得圣果的人还会有这样的情况呢？

优波鞠多说了小孩前世的因缘：这个孩子前世是维那师，有次一位阿罗汉发出一些让他很厌烦的声音，因此他生气地对阿罗汉说：“你身体是不是被虫吃掉了？”然后就把对方丢到低贱人的家里。以此因缘，即使孩童现在已经获得圣果，但是还要感受这种痛苦。

有些众生正在明显地感受与他众不同的痛苦，因为他们有各自不同的因缘。因此大家要想到，痛苦不是随人们自己的意愿而显现的。若痛苦是随人们的意愿而显现，那大家都知道，谁也不愿意感受痛苦，没有人会有生起痛苦的意愿，如此我们的世界就应该没有痛苦——但这与现实不符。

## 作受害者是悲悯之对境

在产生烦恼、非常苦恼的时候，我们不仅会做害人害己的事情，也会对自己最心爱的人漠不关心；别

人也是同样，所以我们要原谅别人的嗔恨心：

或因己不慎，以刺自戳伤，  
或为得妇心，忧伤复绝食，  
纵崖或自缢，吞服毒害食，  
妄以自虐行，于己作损伤。

世界上很多人因为没有很好地观察，不知道烦恼的自体不是自性存在，所以在烦恼现前的时候，很有可能做出伤害自己的事情，这种现象比比皆是。比如，一些人会用刀或矛刺伤自己；一些人因为得不到异性的欢心，或者遇到感情上的问题，便特意去绝食、自杀、跳楼等等；一些人会以跳崖、服用毒药或用绳索上吊的方式来自尽。

在国内，人们不能一次买很多安眠药，每次只能买一两瓶，医院对此也有控制，以防一些人把买到的安眠药全部吃掉，然后永远沉睡。不过，仍然会有一

些打算自杀的人，今天买一点，明天买一点，一个月后把积累的安眠药全部吃掉——买的时候是次第性地买，吃的时候是一次性地吃。这些人会以服用毒药等种种非理方式来虐待自己、杀害自己；如果连自己也伤害，那对别人就更不用说了。

产生烦恼的人确实特别可怜。人们平时对自己的身体那么执著、那么爱护，但是在生起烦恼的时候，也会伤害自己的身体、选择自杀。八十年代中国有一位出名的诗人叫顾城，当时很多年轻人喜欢读他的诗。他后来移民到新西兰这里，有一次因为感情问题，他先用斧头把妻子砍死，然后自己也吊死在一棵树上。你们这里的树特别大，昨天我在一个花园看到一些树，就想：“这是不是顾城自杀的地方？”但应该不是那里。当烦恼真正现前的时候，人们可以伤害自己的妻子、儿女等等，就像疯子一样失去自制能力。

之前看过一则新闻：有一位平时热爱打麻将的母亲，因为怀胎生孩子所以六个月没有打麻将。有一次她准备给孩子洗澡，便把孩子放在盆里，但是由于盆里的水冷了，因此她把盆子放在炉子上，打算稍微加热一下。此时她收到朋友的来电，说缺一个人打麻将，于是她赶紧跑去打麻将，连孩子放在炉子上也忘记了。她丈夫回到家里的时候，孩子已经被煮死了。这位丈夫非常生气，他拿着刀冲到麻将馆，把妻子的两只胳膊砍断了。后来因为来不及抢救，这位妻子也死了。实际上这位丈夫既爱自己的孩子，又爱自己的妻子，但是在盛怒之下，他没有来得及观察，便马上砍死了妻子。

不管是自己还是别人，在日常生活中产生嗔恨心是非常可怕的。月称论师在《中观四百论广释》中说，一个人在生起嗔恨心的时候，他的精神是不正常的，因此身边的人应该对他慈悲，不要对他生厌。比如，一位高明的医生知道病人的精神有问题，他根本

不会在意病人的行为，不会对病人生气。

大家以后也应该如此行持，当你遇到别人十分生气、爆发嗔恨心的时候，要知道他已经发疯了、精神不正常，不应该把他的行为记在心上，这时候跟他讲道理是没有用的，要等他心情平复后再跟他讲。

因嗔恨心而失去理智的情况，不仅会在个体中出现，也会在群体中出现。世界上很多战争不仅仅是一个人就能发动的，当人群集体产生嗔恨心的时候，就很有可能爆发战争。在人类历史上，很多不愉快的历史事件都是源于人们的嗔恨心，比如第一次和第二次世界大战，当时很多国家的民众都产生了极大的嗔恨心。

人们在生了嗔恨心后，可以连自己最爱的身体和家人都不顾，做出自杀的行为，这时候他们根本不可能理会其他人的感受，因此他们对我做出伤害的行为是情有可原的。大家以后在家人、朋友生气之时，不

要讨厌他们和他们的行为，他们也是身不由己。

下面也会说，当别人怀着嗔恨来害我们的时候，我们怎么办？要想到对方的行为情有可原，要理解、包容他。你们以前可能经常跟家人吵架，或者遇到一些不愉快的事情就马上生气，但是在学习了《入菩萨行论》后，我想你们很多人的性格会有所改变，脾气变得温顺，这是很多人的经验。

上师如意宝在讲解《入菩萨行论》的时候，说到他年轻时的一个故事。上师十来岁的时候，他的寺院正在传讲《入行论》，当时有几个特别调皮的小喇嘛——年纪很小的出家人，他们经常逗寺院里一位叫卓玛的老太太。每次卓玛老太太提水的时候，这些小出家人就逗她，特别调皮，让老太太非常生气。她气呼呼地对他们说：“难道你们不是在听《入菩萨行论》吗？以前我在竹庆寺的时候，很多出家人听了《入行论》后性格越来越温顺，可是你们这些小和尚却越听



越调皮，性格也越来越差劲。”毕竟那些小喇嘛年纪还小，可能没有认真地听。他们反而变本加厉地逗老太太，让她更加生气：“我要向你们的法师告状！学习《入行论》应该变得越来越温顺，但是你们却越来越调皮！”她跟法师告状后，法师就开始打那些小和尚。

你们在听完《入菩萨行论·安忍品》后，自己的性格不应该像那些小和尚一样，应该变得越来越温顺。可能你们以前经常跟家人、同事及其他人发生摩擦，或者遇到一点事情就会不开心，马上骂人，但是以后应该会有所改变，这就是佛法的作用。

我也特别喜欢这部《入菩萨行论》，它确实对很多人有帮助。许多道友跟我分享，他们在学习了《入行论》后，人生有了新的思考和方向。的确如此，用佛教的术语来说，这是大乘佛教不可思议的加持；用现代人的说法，这是非常好的教育。《入行论》的

确是人生中特别难得的一本书，所以大家应该好好地学习。

自惜身命者，因惑尚自尽，  
况于他人身，丝毫无伤损。

即使众生特别珍惜自己的身体，但是在烦恼的牵引下，他们还是会一反常态，伤害自己、结束自己的生命，那么伤害与自己毫无关系的人更是意料中事了。

现在自杀的人数非常多，不知道新西兰的自杀人数多不多？也多啊？听说在发达国家，80岁以上的人自杀比例很高，为什么呢？

大家想一想，像汶川地震、马航客机失事等灾难性事件，确实有很多死者，但实际上自杀的人数更多——现在中国一年就有大概 30 万人自杀。以前台湾有些法师用各种方式来呼吁，全世界的社会要通过教

育来防止自杀，控制自杀人数，但从数字上看，我们现在所做的仍然无济于事。

大家现在学习了这么殊胜的论典，应该明白自杀只不过是烦恼驱使下的行为，没有任何好处。有些人会想：“活着没有意义，还不如死掉算了。”其实活着还是有意义的。前段时间我去了监狱讲课，我跟里面的人说：“你们不是最可怜的人，自杀的人才是最可怜的。虽然你们暂时没有自由，但是还有生命，你们今后只要努力，还是可以看见外面的世界。”大家的心要宽广一点，尤其是年轻人，不然你很容易受到现在的网络和媒体影响，遇到一点问题就自寻短见。

故于害我者，心应怀慈悯，  
慈悲纵不起，生嗔亦非当。

害我的人是非常可怜的，我应该尽量对他们产

生悲悯心；即使对他们生不起悲悯心，也不应该产生嗔恨心，因为害我的人非常可怜，他们自己也非常痛苦。

按理来说，学习大乘佛法的人应该对作害者产生悲悯心，不应该生嗔恨心。有时候世间人也会表现出宽宏大量的胸怀。以前英国有位首相叫威尔逊，他在竞选期间举行了一次街头演讲，当天一个年轻人朝他扔鸡蛋，打在他的脸上，蛋清、蛋黄布满了他的脸，让他很长时间都睁不开眼。他擦脸后，若无其事地对那位年轻人说：“你打得非常准，很不错。要是我当选了首相，我会要求国防部长把你的技术用上。”这些政治人物也许内心非常生气，但是表面上装作若无其事，当时很多媒体说他的脸色没有任何改变。如今在美国的选举过程中，候选人有时候也会被扔鞋、扔鸡蛋。

作为修行人，如果别人向你扔鸡蛋，而你马上

就想扔什么东西回击，那说明你的修行真的不成功。你看世间人为了达到选举的目标，可以在别人面前装作若无其事，擦掉脸上的蛋液后还要赞叹对方；我们作为修行人，尤其是学习大乘佛法的人，能不能做到呢？大家有必要扪心自问。

此外，当别人做出嗔怒的行为，比如害我、打我的时候，这到底是不是他的本性呢？我们该不该因此生气？大家有必要用智慧来观察：

设若害他人，乃愚自本性，  
 嗔彼则非理，如嗔烧性火。  
 若过是偶发，有情性仁贤，  
 则嗔亦非理，如嗔烟蔽空。  
 棍杖所伤人，不应嗔使者，  
 彼复嗔使故，理应憎其嗔。

当敌人以嗔恨心来害我的时候，我要观察这种嗔

恨是不是敌人的本性。此处用两个角度来观察。

如果嗔恨是敌人的本性，我不应该对他产生嗔恨。因为他本身就是烦恼深重的粗暴之人，就像火一样，谁跟他接触都会被燃烧，所以对于具有嗔恨这种恶劣本性的敌人，我不应该对他生气。

如果嗔恨不是敌人的本性，也就是说他的本性是贤善的，只是偶然生起了嗔恨心，那我也不应该对他生嗔恨心。为什么呢？因为嗔恨不是他的本性，只是偶然发生，就像乌云不是虚空的本体，乌云只是偶尔遮蔽了虚空，不可能永远把虚空遮蔽。既然嗔恨不是对方的本性，那他对我是无利无害的。

大家以后遇到别人对你不好、谩骂你的时候，要像寂天菩萨一样用智慧观察：“他到底是不是个坏人？如果他是个坏人，我没有必要生气，因为他就像恐怖分子一样，谁跟他接触都会非常危险，跟坏人接触肯定会有不快的遭遇，所以我不用对他生嗔恨心；如果

他是个好人，那他只是暂时有点让人生气而已，如此我也不用介意，因为这并不是他的本性，所以我也不应该生嗔恨心。”

我昔于有情，曾作如是害，  
既曾伤有情，理应受此损。

我们今生遇到的任何损害，都跟自己的前世有一定关系。虽然今生我没有对某人做过坏事，但是因为我前世害过他，对他造了恶业，所以他今生会害我，这是事实。

佛经中有一个公案。一个女人的孩子险些要被罗刹女吃掉，她抱着孩子来到了佛陀面前。佛陀告诉她，其实她和罗刹女之间的怨恨不是这辈子才产生的，她们已经冤冤相报了很多世。在最初的时候，一个女人经常拿一只母鸡的孩子来吃，当时母鸡生了嗔恨心，并且发愿：“你经常吃掉我的孩子，将来我也

要吃掉你的孩子。”母鸡在下一世投生成一只猫，而那个女子则投生成一只母鸡；那一世猫经常吃掉母鸡的孩子，当时母鸡产生嗔恨心，并且发恶愿将来要吃掉那只猫的孩子。再下一世的时候，猫投生成一头驴，母鸡投生成一头豹，而豹经常吃掉驴的孩子。她们就是这样生生世世冤冤相报，到了佛陀时代，她们就投生成罗刹女和那个女人。众生之间的恶缘，佛陀是完全了知的。

众生只能看到今生的事情，有时候你觉得跟某人有非常大的冤仇，无论你怎么善待对方，对方仍然不断地害你。事实上，在漫长的轮回中，今世是非常短暂的，你现在感受到别人的无故加害，背后一定有很多因缘，其中之一就是你前世的业力，这种说法非常正确。

此外，我是自己痛苦的因缘之一，所以我不应该对怨敌生嗔恨心：



敌器与我身，二皆致苦因，  
双出器与身，于谁该当嗔？

当别人用棍棒或者其他东西来打我时，我不应该生气，为什么呢？因为我提供了身体、别人提供了武器，依靠这两种因缘才会产生我的痛苦。

一般情况下，如果别人打我们，我们会生气：“啊！你怎么能打我啊？”其实这是不应理的，为什么呢？因为我们生气的原因是身体有痛苦，而痛苦的产生有两个条件，其一是别人所提供的武器，其二是我们自己所提供的身体；此二者只要其中一个不具足，就不可能产生我们身体的痛苦。所以，如果我们在因缘上详细地观察，其实此二者没有任何差别。

身似人形疮，轻触苦不堪，  
盲目我爱执，遭损谁当嗔？

身体如同人形的大脓疮，轻轻触碰也是苦不堪

言，众生因为执著这个特别脆弱的“我”，才会遭受各种痛苦。凡夫的身体很脆弱，一点痛苦也忍耐不了，十分可怜。受苦之时我们不应该怪别人，应该怪自己，因为一方面我们将本来不存在的五蕴执著为“我”，另一方面这个五蕴的“我”极其脆弱，只要接触一点火星就忍受不了，听到别人的一句话或者稍微被碰一下就承受不了。

众生执著一个没有意义的“我”，因此给自己带来很多痛苦。所以，无垢光尊者在《大圆满心性休息》中说：“一切痛苦不乐根，此身极大烦恼源。”

（堪布念传承）

愚夫不欲苦，偏作诸苦因，  
既由己过害，岂能嗔于人？

愚昧的凡夫希求快乐，不愿意受苦，但是偏偏经常造痛苦的因，希求和行为背道而驰。我们以前根本

不知道自己在造痛苦之因，比如对别人产生嗔恨心，现在才知道这是不合理的。佛陀在《业报差别经》中说：“一切众生，系属于业，依止于业，随自业转。”一切众生都系缚于业的范围之内，只能随业而转，业果成熟之时也没有办法。

从前琉璃王进攻释迦族人，释迦族请求佛陀保护，佛陀说释迦族的业力现前，他也阻挡不了琉璃王。之后，目犍连用神通把释迦族人放到钵盂里，再把钵盂拿到三十三天。他打开钵盂的时候，那些释迦族人都变成了血水。所以说，众生业力真正现前的时候，谁也没有办法保护。

现在，很多人想方设法医治一些病人，或者释放一些关在监狱里的人，但这是很困难的。有时候业力现前时，他们今生一定要感受这些痛苦。下面用比喻来说明这个道理：

**譬如地狱卒，及诸剑叶林，**

既由己业生，于谁该当嗔？  
宿业所引发，令他损恼我，  
因此若堕狱，岂非我害他？

为什么说我们所受的痛苦都是业力现前呢？比如地狱里的阎罗卒、狱卒、武器、剑叶林、塘煨坑、所有的寒地狱和热地狱等等，这些并没有人特意去设计、打造，只要众生自己的业力现前，这些现象就会出现。所以，地狱里的业力众生不应该对谁产生嗔恨心。

我探访监狱的时候也有这种想法。监狱里的众生由于今生在人间造了恶业，业力现前就会显现监狱的高墙、狱卒等，在这种环境下感受痛苦。一些犯法的人由于业感所致，最后只能待在里面，所以大家要诚信业因果。世间有些事情你不想它发生，但是业力现前时你根本控制不了。在业力方面，大家今后在处理问题的时候，应该详细地思维。

《大圆满前行》提到一个公案：一位在山林居住的比丘正在煮法衣，准备给法衣染色。刚巧有人丢失了一头小牛，找牛的时候碰上了这位比丘。他打开比丘的锅，此时大家都看到里面正在煮牛肉，完全没有法衣和染料，所以大家都认为比丘偷了小牛。国王为了惩罚比丘，便把他关进监狱，而那时候比丘的弟子全部都记不起这位师父。12年过去，比丘的弟子以神通观察，发现上师被关在监狱，他们就把事情的经过告诉国王。国王听后很后悔，自己竟然把一位大德关在监狱。当时比丘说：“这也没办法，是我自己的业现前。”然后比丘讲了他前世的故事，原来他前世当农民的时候冤枉了一位独觉，让这位独觉坐了很长时间的冤狱。以此原因，比丘今世要感受冤狱的果报。

所以说，我们现在看到的一些现象，都跟我们前世的业有一定关系。显现上，梦参老和尚被关在监狱三十多年，他自己也经常说，这是自己的业现前。后来，梦参老和尚遇到一位被关了两个月的和尚，这位

和尚不断地抱怨。梦参老和尚对他说：“你应该像我一样被关33年。哪有被关了这么短时间的人，就抱怨得这么厉害的。”

今后大家在生活中还会感受不同的痛苦，此时你要想到，这是自己的业现前，不应该有很多抱怨，也不应该对任何人生气，这些都没有必要。我们所处的任何一个环境，都跟自己的业有关。昨天一些道友问我：“我们在新西兰这里不太习惯，感到很痛苦，但是现在又不方便回国，我们该怎么办？”我说：“你们现在的业就是如此，先待在这里，等这个业消了再说。”

大家应该想到，不管在任何地方，我们都要承受自己的业。在探访监狱的时候，我确实对此深有体会。一个人只要做了不好的事情，相应的果报自然会在自己的相续中成熟，到了一定时候，果报定会现前。所以在某种意义上，地狱和监狱是一样的，只不

过果报成熟的时间根据不同的因缘而有快有慢，前者是下世的显现，后者是今生的显现。当然，众生除了感受痛苦的业，也可以感受快乐的业，所以希望大家以后多做善业，不要造恶业，否则对你自己的今生来世都不利。

其实敌人对我们也是有帮助的，下面宣说具体的理由：

依敌修忍辱，消我诸多罪，

怨敌依我者，堕狱久受苦。

若我伤害彼，敌反饶益我，

则汝粗暴心，何故反嗔彼？

依靠怨敌，我现在可以修安忍，消除自己多生累劫的罪业，最终能够获得解脱；至于怨敌，他们现在依靠我而生起嗔恨心，之后会在地狱受苦。如此看来，我实际上害了怨敌，而他们反而饶益了我，因此

我不应该对敌人产生嗔恨、粗暴之心。

这时候一些人可能会有些疑问。

**若我有功德，必不堕地狱，**

**若吾自守护，则彼何所得？**

一些人会想：“敌人因为我而产生嗔恨心，最后堕入地狱，那我会不会因此堕入地狱呢？”另外还有一个疑惑：“我现在依靠敌人修了安忍心，获得功德，那敌人会否因为成就了 my 功德而不堕地狱呢？”有些人可能会这样反过来问。

这个颂词的前两句回答了第一个问题，作者说我们不会堕入地狱。为什么呢？因为因果是依靠众生各自的心来造作，并不是依靠外缘。现在我对敌人如理如法地修安忍，并没有对他生起嗔恨心，没有对他以牙还牙，如此只有功德，没有恶业，那怎么会堕入地狱呢？不会的。虽然敌人因为生起嗔恨心而堕入地



狱，但是我自己在修安忍，所以我不会堕入地狱。

此颂的后两句回答了刚才的第二个问题——如果敌人成就了我，他能不能获得解脱呢？不能。因为我对敌人修安忍，是在保护我自己的心，但是对方在生嗔恨心，他没有保护自己的心，我的安忍也不能保护他的心，那他怎会得到快乐的果呢？一定得不到的，这就是心的差别。

可能很多人都有同样的疑惑：“如果敌人因为我而生嗔恨心，就是说我作为别人生嗔的外缘，那虽然我在修安忍，但是我会不会堕入地狱呢？”不会的，因为你在修善心，心善地道善，所以不会有过失。

此时有些人可能会有另外一个问题：“若我故意害别人，让别人修安忍，那能否让他获得快乐呢？”

若以怨报怨，则更不护敌，  
吾行将退失，难行亦毁损。

有些人想：“如果我加害别人，让他的安忍增上，能否让他获得解脱呢？”这是不合理的。如果我们去害别人，别人不一定修得了安忍，反而可能让他的烦恼更严重，那就更加危险了；此外，我们也失毁了自己的菩提心和安忍心。因此这种做法肯定是不合理的。

现在有些电影或者电视剧，包括藏传佛教的电影，都有一些出家人跟别人打打杀杀的情节，比如敌人到寺院打出家人，出家人便拿着刀枪还击，或者出家人用少林武功伤害众生。事实上，这些都不符合大乘佛教的教义。根据大乘佛教的教义，别人害我的时候，我要修安忍，但是我不會害其他人以让他们修安忍，因为别人不一定有这种境界。

有些佛教徒会以“让别人修安忍”为借口，故意害别人，这是不合适的，大家最好不要这样行持。有些人说是想让家属多修安忍心，便经常骂家人，但是

对方不但修不成安忍，反而会造很多恶业，因此以怨报怨是不合理的。

心意无形体，谁亦不能毁。

若心执此身，定遭诸苦损，

轻蔑语粗鄙，口出恶言辞，

于身既无害，心汝何故嗔？

此处通过另一种方式来观察。当敌人诽谤我，或者用嫉妒的语言来谩骂我的时候，其实我没有任何损害，我不应该生嗔心，为什么呢？因为这对我的心和我的身体都没有构成危害。所谓的“我”只有我的心和身体，除此二者之外没有其他的我。

首先，别人的谩骂、诽谤对我的心或者意识没有伤害。我的意识本来就没有颜色、没有形状等等，因此别人根本不可能损害我的心。另外，我的心所执著的这个身体，也不可能被别人的语言所损害。

这个观察很尖锐。你们可以想一想，当别人骂你，或者用最难听的语言来诽谤你的时候，比如背后说你坏话，诽谤你偷东西等等，对方的语言伤害了你的心还是你的身体？如果说是伤害了你的心，你的心本来就没有本体，它没有颜色、没有形状等等，谁也找不到自己的心在哪里，所以对方的语言不可能对你的心有任何危害；如果说是伤害了你的身体，但是你的皮肤、骨骼、肌肉等都是完整无缺的，所以对方的语言不可能对你的身体起到任何作用。

现代人真的需要修安忍，尤其是一些国家的总统候选人，一定要把安忍修好，因为他们会受到各种各样的抨击。这时候学过《入行论》的候选人会有优势，在受到别人谩骂的时候，他们会想到这不可能对自己的身体构成损害，因为语言和身体根本是两个本体；此外，他们也会想到这对自己的心更加没法构成损害。所以，在自己的身心都很健康的情况下，他们不会在意别人的恶语、粗语。对他们来说，这些语言

只不过是空谷回声，是别人口里吐出来的空气罢了，瞬间便消失无踪。

如果大家达到像寂天菩萨那样的境界，便不会在遭受别人谩骂的时候以牙还牙，和对方吵架。一般人们吵架，刚开始的时候声音比较小，然后声音越来越大，隔壁的人也能听到，不久之后周围的人全都听到了。

藏族人有句话：“长期吵架的人没有人劝，长期生病的人没有人看。”意思是，第一次生病的人亲朋好友会去探望，第二次生病的话，别人也会去探望，但是对于长期生病的病人，别人不可能每天都去探望，最后就没有人去探望他；劝架也是如此，如果一个人只是偶然吵一两次架，别人会去劝一劝，但是对于长期吵架的人，别人不会理会他：“他们家天天吵架，劝不了的，不要去管了，还是算了吧。”

所以，大家最好不要长期生病，更不要长期吵

架。如果你听到一些难听的语言，就想：“这些语言对我的身心都不构成危害，我为什么要生气？我还是好好地保养自己的身体。”因为生气的话，你的气血就会不足，对你的五脏六腑都不好。希望大家今后都能成为一个健康的人。

## 现场互动

⊙ 问：请问堪布，刚才您说：“心意无形体，谁亦不能毁”，我觉得很有道理。我们生活在这个社会，每一个人都有自己的群体，总会受到周围的人关注。我们都希望在自己的群体中有一个好的形象，而我们自己也应该是诚实、忠诚、善良的。所谓“谎话说一千遍就变成了真理”，如果我们总是受到诽谤，虽然所有事情都有其因缘，此时我们应该修安忍还是有必要适当地解释？

堪布：我觉得适当地解释也是合理的。“千遍谎言成真理”的确是一个事实，不过，我们没有必要一遭受诽谤就马上用各种语言去攻击他人。我们还是可以在不同的场合中适当地解释、合理

地了解其他人的想法，或者用其他方式来探讨事情、理性地处理问题，这些都是必要的。佛教并没有要求我们对现实中别人的所有行为，像无因诽谤等全部默默承受。所以，大家可以在不同的场合以合理的方式来解决问題，前提是我们懂得其中的因缘，不能带有嗔恨心。

⊙ 问1：如果我遭到诽谤，但是对方不讲理，在我尽力解释后他仍然胡说八道，此时我可不可以骂他？

堪布：可以，你可以跟他一起胡说八道。（众笑）

问2：刚才您提到生嗔恨心会堕地狱，总之对自己没有益处。但是我觉得我的嗔恨心是对方给我的，如果我不把嗔恨心塞回给他，我自己还要堕进恶道，那是什么道理呢？所以我觉得，对方让我生气，我也要让他不好过，为什么我还



要安忍？

**主持人：**对不起，堪布，打断一会。这位妹妹，你可以做你想做的事情，如果你还骂之后，心情平静了，那可以再来找堪布，好吗？

**问3：**我已经做了我想做的事情，但是我不平静。我的意思是，与安忍相比，还骂让我的心里更舒服。如果我不还骂，心里就特别郁闷，心情也不能平复。至少在我还骂的那一刻，我自己爽了。

**主持人：**知道了，你现在就是为了要爽。等一下我们可以再讨论这个问题。

◎ **问：**顶礼上师！人们通常都带着极大的恐惧心理去面对和经历死亡，您曾经在开示中讲过我们要利用佛法去利益临终者。另外，索甲仁波切在他的著作中也有提及，如果我们能够让临终者

在安详圆满，没有恐惧、无有挂碍的心情下经历死亡，那是极大的布施。如果我们面对的是一位没有次第修学、没有闻思修行的临终者，他在奄奄一息的时候仍然非常留恋这个五浊恶世，完全生不起出离心，我们应该如何开展临终关怀工作？您刚才说每个人在业力现前的时候也改变不了什么，我可以这样理解吗？请上师开示，谢谢。

**堪布：**临终关怀是非常重要的，这方面值得我们佛教徒关心，因为我们接触的人非常多，而每个人都都要面对死亡。当然，我们的临终关怀不一定适合某些人群，因为他们有个人、家庭、传统规矩等各方面的考虑。但是，对于一部分人像佛教徒和佛教爱好者等等，我们有两种方式开展临终关怀工作。

其一是根据临终者的生前所学，为他做临终关

怀。比如他是学净土宗的，那就给他多念佛号；如果他学过中阴法门，或者曾经与其他法结缘，关怀工作就以那些法门为主。

其二，如果临终者以前没有与一些法门结缘，或者没有学佛，我们至少可以在他的耳边念一些观音心咒和阿弥陀佛圣号，这对他非常重要。临终之时，人们连世界上的一针一线都没法带走，此时临终者最需要什么呢？需要善的声音和善的意念。

功德光为《毗奈耶经》撰著了一部注疏，当中说到人们在临死的时候产生善念非常重要，如果那时候能够产生忏悔心，以前的罪恶也能清净。明白这个道理后，我们一定要根据临终者当时的情况，以适合他的方法来做临终关怀，不一定对所有人都要用同样的方法，这跟佛教所强调的善巧方便、应机施教是如出一辙的。

比如这位临终者以前只学净土宗，我会主要为他念阿弥陀佛圣号或者观音心咒，因为观音心咒和三宝的名号对任何众生都有利益。在藏地，人们会为临终者念“嗡玛呢巴美吽”，这跟汉地为临终者念“南无阿弥陀佛”的传统类似。表面上这些念诵看起来是一件小事，但事实上对逝者有非常重大的意义。因此在临终关怀方面，大家应该在不同国家、民族中以不同的善巧方法来帮助众生。

- ⊙ 问：佛教讲“人身难得、寿命无常”，如果修行人能够很深入地理解个中意义，我相信很多人会对行善和修行有迫切感。不过纵观全世界，人口非常泛滥，特别是在亚洲；另外，现在一些心理学医师会以催眠的方式来为人们做前世回溯，很多人发现他们的前生也是人的身份，所以我心底里总觉得人身并不是特别难得。当

然，我知道自己要生起人身难得的感受，这会对我的修行很有帮助，但是我好像没有那种迫切感。希望堪布能够通过一些比喻，来给我们形容人身到底有多难得。

**堪布：**佛教所讲的人身难得，并不是说所有人的身心都很难得。藏传佛教中的米拉日巴尊者曾经对一个猎人说：“佛说人身难得，但像你这种用来造恶的人身，并不难得。”这句话引申出什么意义呢？佛教所说的人身难得，是指暇满人身难得，即远离八种无暇<sup>8</sup>、具足十种圆满<sup>9</sup>的人身。这不仅是藏传佛教的说法，汉传佛教中也有宣说八种闲暇的佛经（《佛说八无暇有暇经》）。

8 八无暇：地狱、饿鬼、旁生、长寿天、边地、持邪见者、佛不出世、喑哑。

9 十种圆满：所依圆满、环境圆满、根德圆满、意乐圆满、信心圆满；如来出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受——前五种为自圆满，后五种为他圆满。

人身可以分为普通人身和珍宝人身。前者就是一般的人，跟动物没有什么差别，只是关心后代、繁衍、吃喝，这些人不具有修行解脱的顺缘，因此这种人身并不难得。而后者珍宝人身，就是佛教中最难得的人身，这种人即生可以生起出离心等功德，踏上解脱之道。

关于暇满人身，《大圆满心性休息》的第一品讲得非常细致，其中也说到哪些是难得的人身，哪些是一般的人身，哪些人身比旁生还可怜——有些动物只吃草、不损伤任何生物，但是有些人所造的恶业比旁生还厉害，这样的人身很可怜、并不难得。以上是一个方面。

从另一个方面来说，与地狱、旁生、饿鬼相比，人身还是难得的，为什么呢？因为此三道的众生数量非常多，而获得人身的众生数量非常稀少，前者就像晚上星星之数，后者犹如白

天星星之数。从数目来看，人身和其他动物比较起来确实难得。

⊙ 问：顶礼上师！刚才上师说到生起嗔心是业力现前，按照佛法来说，业力现前不是一件好事吗？因为坏事在发芽结果后就不会再出现。很多佛教徒认为生病看起来是坏事，但实际上是好事，那么我们是不是应该多生嗔恨心？如此消业消得更快？这是第一个问题。

第二个问题，在世间角度来看，安忍可说是一种压抑，如果我们能够在嗔心发出来之前把它控制，那相对于我们在发怒的时候才去对治、观察原因，前者是不是更好？比如我们平时已经接受、认识到嗔恨是由因缘而生，那嗔恨就不容易爆发出来，如此我们就不用修安忍了。请堪布开示。

**堪布：**网络中断了。那不要紧，我们还是可以继续，  
能不能听课也是一种因缘。诸法因缘生，诸法





关于第一个问题，刚才我并没有说嗔恨心由业而产生，只说是从因缘而生。嗔恨是烦恼的其中一种，它不是由业而产生的。佛教说业和烦恼是轮回痛苦的因，业和烦恼是什么？业是恶业，烦恼就是嗔心、贪心和痴心。众生依靠贪嗔痴这些烦恼造业，而业产生轮回中的各种痛苦。嗔恨心依靠因缘而生，什么因缘呢？敌人自己的因缘，敌人现前，别人的各种语言，我们相续中的无明没有断除，我们自己前世的业缘和今生的因缘，等等。这些因缘具足的时候，我们就会产生嗔恨心。

产生嗔恨心的后果是什么？肯定不是好的后果，因为龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中说<sup>10</sup>，贪心、嗔心和痴心三者产生的都是不善业，不会有任何善业；而由无贪、无嗔和无痴三者产生的就是善业。所以，只要我们产生嗔恨心就

---

10 《中观宝鬘论》：“贪嗔痴及彼，所生业不善，无有贪嗔痴，及彼生业善。”

不会有好结果。这是对第一个问题的回答。

第二个问题，我们应该在什么时候控制嗔恨心，是当它在最外层准备爆发的时候，还是当它仍在最底层潜意识、尚未爆发的时候呢？我们现在通过学习“安忍品”来了解嗔恨心，其实对以上两方面都有帮助。大家先要知道，万法都有其因缘，所以我们不应该产生嗔恨。事实上，敌人也是在因缘具足的情况下才会加害我们，这方面我们之后会继续讲解。

大家明白了嗔恨心由因缘而生，就不要等到嗔恨心最猛烈、爆发的时候去压制它，而是在一定程度上把嗔恨心的潜层种子毁坏。真正明白道理是一种教育——我们对嗔恨心的来源有所了解，知道不应该对敌人生嗔，比如遇到敌人诽谤，我们自然地想到这跟敌人的前世有关，如此就不会生嗔；这跟嗔恨心爆发时的强行压

制不一样——那时候我们会说：“不能产生嗔恨心，要忍！”

寂天菩萨在我们没有产生嗔恨心的时候，让我们懂得各种道理，如此在一定程度上能够把嗔恨心的种子摧毁；而当我们真正面对对境、遭到敌人谩骂的时候，寂天菩萨没有说我们要把嗔恨心强压下来，只不过此时我们会想起学过的道理，比如敌人的语言对我的身心都没有损害，如此嗔恨心就不可能爆发，那就不需要我们特意地压制。所以说，不管是毁坏嗔恨心的种子，还是真正面对敌人、准备爆发嗔恨心，学习“安忍品”对此两方面都有对治能力。

◎ 问：上师您好！之前我在学习《入行论》的时候有一个颂词说，凡夫人若对高僧大德这些严厉对境生嗔恨心、起恶分别念，要在地狱中待一大劫。最近我了解到高僧大德会发善愿：凡与我

结缘的众生，不论善缘恶缘，比如看到我、听到我的声音、接触我，甚至打骂我、要取我命的众生，愿他们都能从我这里获得利益，成为菩提之因。

有一个公案是关于佛陀身边的一位侍者。他很精通经论，可以倒背如流，但是最后因为对佛陀生起邪见而堕入地狱。佛陀是断尽一切障碍、圆满一切智的，难道佛陀没有发过善愿吗？我的疑问是：一些众生因为对高僧大德生起嗔恨心而堕入地狱，这跟圣者的善愿是不是相矛盾呢？请上师开示。

**堪布：**《入菩萨行论》的前面部分也提到，即使与大德结上恶缘也会逐渐成为善缘。它的意思是，众生若对高僧大德和菩萨产生恶念，由于这种恶业非常严重，会对自己造成很大的痛苦，这是真实的。不过，因为圣者们发了菩提心，依

靠他们的菩提心和发愿力，那些众生所产生的恶缘未来也会变成善缘。

关于释迦牟尼佛身边的善星比丘，佛教中有两种说法，不了义的说法是你刚才说的最终堕入地狱；另一种说法是，他虽然因为产生邪见和恶念而要感受痛苦、堕入恶趣，但是他待在恶趣的时间并不长。所以说，一些众生对其他不同的对境产生恶念，要感受非常长时间的痛苦；如果对境是佛陀或者高僧大德，虽然由于对境严厉，那些众生也会有一些恶报，但是依靠圣者的发愿力，他们还是可以在短暂的时间中获得解脱。

刚才你前面所说的《入行论》那部分是从对境上说，高僧大德是严厉的对境，和其他对境不相同。你后面所说的是圣者的发愿，依靠圣者的利他心，与圣者结恶缘跟与其他人结缘不一

样，因为圣者对那些众生的救度不相同。

我们经常说，众生即使对三宝产生邪见也有其意义，有些经典提到，众生甚至以嗔恨心来看经书等三宝所依，也会在他们的相续中种下解脱的种子。比如一个人以嗔恨心来看经书，他会堕入恶趣，不过这是暂时的，他不可能在恶趣待很长时间，从恶趣解脱出来后，他最终一定会获得圣果，因为他和经书结了缘。

这种业在《俱舍论》中称为杂业，比如你和领导的关系很好，但是得罪他也是很不好的，此时情况就变得复杂，一方面领导有能力帮助你，另一方面也可以对你有损害。三宝跟其他对境并不一样，如果一个人对三宝生嗔恨心，这是一种杂业，我们要根据他当时的心态、行为、业的造作过程等方面来分析，不能简单地说“凡与三宝结上的缘都是善缘”，也不能

说“缘三宝所造的业，跟缘普通对境造的业一样”，这方面大家要细致地分析。

## 第3课

2014年10月9日

今天是《入菩萨行论·安忍品》的第三堂课，之后还有两堂课，下一节课是在后天。明天这边有一个灌顶，网上没有直播。

今天我会分三个部分来念藏文的传承，现在先念第一段。

（堪布念传承）

这次我用五堂课的时间，就《入菩萨行论·安忍品》的颂词为大家做简单的字面介绍。你们不一定在这五堂课就能把“安忍品”学得很好，不过我希望



这次研习可以成为一个好的缘起，大家将来也应该认认真真地把它再学一遍，这对你们的生活有非常大的用处。

我认为佛教的道理不是宗教上的说法，它们都是事实、真相。当今时代瞬息万变，发展得非常快，我们现在所接触到的世间知识，在我们年老或者来世的时候都不一定能够用上。但是，佛陀在超过 2500 年前所宣说的道理，像我们现在所学的“安忍品”，它的内容还是那么鲜明、鲜活。

不知道这里学校的教学规划跟我们那里是否一样。以前，教育局每五六年就会把课本改一遍，但是不管教学内容怎么更新也跟不上时代，世间的知识就是如此。佛教的内容虽然是二千五百多年前的思想，可是它对我们的影响却是历久常新，因此我们不能认为它只是一种宗教的说法。如果佛教的说法合理，即

便是非佛教徒也应该接受；如果佛教的说法不合理，即便是佛教徒也不需要接受。

我们不是非要传讲自宗的法，也不是非要让你们皈依，以便信徒人数越来越多，我们没有这样的目的。如果我们所学的知识对自他都没有意义，那我们的人数再多、队伍再庞大实际上也没有任何意义、没有任何价值；相反，如果它对自他的身心健康都有好处，那我们学习这些知识就非常有必要。

最近，我接触了很多这里的佛教徒，他们在生活中切身地感受到自己是佛法的受益者，这很重要。我们所学的知识一定要对自己的今生来世都有用处，这也符合现代人非常现实的想法，人们很少会学习一些天方夜谭、没有多大用处的知识。总而言之，此次大家学习寂天论师的《入行论》，一定要先从字面上了解颂词的意思，然后再逐渐深入，思考其中的道理，这很重要。

## 别人的侮辱毁谤 对我的形象和财富没有影响

接下来的颂词说，世人的诽谤对我今生来世的修行并没有危害，我应该忍受别人对我的任何诽谤，不能因为别人的一句话就马上生起嗔恨心，这是没有必要的。

谓他不喜我，然彼于现后，  
不能毁损我，何故厌讥毁？

有些人认为：“我一定要维护自己的形象，别人的诽谤会让很多人不喜欢我，这对我传讲佛法、弘法利生等方面造成困难。”人们都希望自己的朋友越来越多、敌人越来越少。为了保护自己、维护自己的形象，我们都不愿意听到别人对自己有丝毫的诽谤、讥毁、造谣、挖苦。这种想法不合理，为什么呢？如果你有功德、有学问、有德行，即使别人说了伤害你的

语言，实际上对你没有任何损害，犹如乌云不会对虚空构成危害。

面对别人的侮辱、毁谤，大家应该想到，这对自己的今生来世都没有损害。首先，我们分析这些语言对自己的今世有没有损害：如果一个人本来就很清白，虽然一些说法或者谣言会暂时影响别人对他的印象，但事实上黑的不能变白、白的不能变黑，最后真相定会水落石出，他的清白还是会展现在世人面前。所以，别人的语言不可能在即生中对我有所损坏。此外，别人的谣言讥毁都是不符事实的，无中生有的东西不会对我的来世有危害。既然这些语言对我的今生来世都没有危害，我为什么要讨厌别人的讥毁呢？

这一点很重要。有些人很在意别人对自己有不好的印象，他们对少许讥毁自己的话语也特别在意，但是我看世界上的名人却与此相反。现在，人们在网络上对任何人都可以谩骂一番，不知道国外的情况怎么

样。在国内，即使是人品非常好的人，网民也会以各种各样的理由来谩骂他。

一般来说，修行人不可能听不到谣言，我们也不可能把所有造谣者的嘴巴全部封住，世间人也说：“谣言总是有，不听自然无。”每个人都因为各自不同的业而感受不同程度的讥毁，但是不管怎样，我们都不应该在意。一般世间人只要听到关于自己的少许谣言就受不了了，会马上大发雷霆，可是作为修行人，我们的心胸应该宽阔。

听说这里很多人心胸宽广，不会很狭隘，不会只听到一两句关于自己的谣言，便不顾说话的全部内容而立即生气、痛哭——这是不合理的。我昨天问了一些这边的道友：“西方人的身体看来比中国人高大，他们的心量会不会比东方人还宽阔？”一位道友回答：“是是是，他们的心态很宽广，一般不会容易生气。”另一位道友则说：“差不多吧，有时候他们的

烦恼很厉害、很深重。”具体情况我也不太清楚。

总的来说，即使别人讲你坏话，修行人也要心甘情愿地接受。藏传佛教中有句话：“众人不悦，正合我意。”意思是，别人出于不满而说我的坏话和过失，这正是我最喜欢听到的语言。如果别人骂我，我可以在自身上寻找过失；如果别人赞叹我，我会变得傲慢而失坏道心。不过，世间人很喜欢受到他人的赞叹，所以说修行人跟一般人的处世方式正好相反。

有些人经常跟我说赞叹的语言，我清楚自己是个什么样的人，他们的赞叹肯定是口头上的，与事实不符。比如今天我戴着帽子去放生，有些人说：“你好帅啊！好帅啊！”另外，我的修行境界很差，有些人却说：“你的修行很好啊。”有些人会特意去当面赞叹一些修行境界不高的人。事实上，不管是当面还是在背后，我们听到别人说自己的过失是一件好事，可以趁机自我反省。

如果一个人受到太多赞叹，就像世界上很多名人一样，最后会堕落，下场非常可怜，为什么呢？因为他们身处高位或者过着正常生活的时候，身边的人没有提醒他们，只有盲目的赞叹和赞颂，让他们过于陶醉、迷失了自己的人生方向；可一旦无常到来，他们不知如何面对，此时便有可能做出各种危险的事情。因此，大家要学会接受负面的诋毁。

一些人可能会想：“如果我遇到很多诽谤，那可能对我的收入、利益、利养有影响，所以我不愿意受到诽谤。”下一个颂词讲到，我们不要太过在意世间的财富利益，所谓生不带来死不带去，世间的利益没有多大意义。

**谓碍利养故，纵我厌受损。**

**吾利终须舍，诸罪则久留。**

有些人说：“别人的诋毁会对我的财富、利养、

金钱有影响，他们千万不要诋毁我，否则我会生嗔恨心。”现在的企业经常讲品牌文化，要维护自己的企业形象，太多流言蜚语会给人负面的印象，从而对企业的收入、效益、利润等有影响。

但是寂天论师从另一个角度来考虑，他说我们没有必要特别在意现有的财富和财产，没有必要讨厌经济上的损害，为什么呢？因为即使我有再多利养，最终还是要把它留在人间。在离开人间的那一天，我带不走一丝一毫的财富，就连一根线也没法带走，那时候我自己就像从酥油中抽出一根毛般独自而去，丝毫不沾染。

有些人在临终之际真的特别可怜，他们生前辛辛苦苦地赚了很多财富，也为此而造了很多罪业，但是却没有想到自己那么快便撒手人寰，要把生前的所有东西全部留在人间。这时候财富、利养没有任何利益，但是缘它们而生贪嗔之心的恶业，以及积累财富



的时候所造的不善业，会一直伴随自己到来世。

表面上人们有了富饶的财产后会觉得自己非常成功，但是在某种意义上，财富越多的人其实越迷茫，他们不知道自己的人生方向。在生活清贫、朴素、简单的时候，人们会有自知之明。世界上一些人本来有很好的德行，但是他们在拥有庞大财富后，连失坏了品格也不自知。

《释迦牟尼佛广传》<sup>11</sup>中讲到古代修行仙人互相诅咒、谩骂的方式<sup>12</sup>，那是怎么样的呢？他们诅咒别人的时候，会说：“愿你财富圆满。”如果对方财富圆满，他的智慧和德行会衰败，修行就不会成功。如今我们祝愿别人的语言“祝你发财，祝你健康”——正是古代修行人互相咒骂的语言，因为对方很容易因此堕落。

11 麦彭仁波切所著，堪布于2002年由藏译中。

12 详见《释迦牟尼佛广传》之“永不希求世间利乐”。

的确，就像《大圆满前行》中所说<sup>13</sup>，我们在临死之时，一切都带不走。《教王经》也说<sup>14</sup>，当国王离开人世的时候，财富、眷属等一切都不可能跟随，唯一如影随形、紧紧跟随到自己后世的，就是自己生前所造的善恶业。

你们应该思考，自己今后的所作所为不能只是为了今生，也要考虑来世。现在有些人因为环境和教育的原因，他们只关心今生的利益，不愿意聆听前后世、业因果的道理，这样确实非常愚痴。不管是西方人还是东方人，凡是切合事实的道理，我们都应该去了解、接受。若你生前根本不愿意接触这些道理，在离开人间的时候才发现原来来世确实存在，那是多大的损失啊！

---

13 《大圆满前行》：“纵然是数以千计僧人的上师也不能带走一僧一徒，即便是数以万计眷属的君主也不能带走一奴一仆，自己只能赤手空拳地离开人间，就像从酥油中抽出一根毛般独自而去。此时自己的地位、财产、名声、眷属、亲友等，一切的一切全部要留在世间。”

14 《教王经》：“国王到达死亡时，受用眷属不跟随，士夫无论至何处，业如身影紧随后。”

有些人跟我说，西方人一般关心今生、当下的状况，而不关心因果、六道轮回、前生后世的问题。不管你是否愿意聆听这些道理，你一定要对这方面有所了解、思考。如果你考虑之后觉得这些不符道理，你可以排斥、放弃；如果你找不到任何理由来驳斥，只是带有疑问，那你应该继续思考。

像我们现在所讲的《入行论》等一些经论，会偶尔提到因果方面的道理，比如来世堕入地狱、前世的善恶业等等。现在有些人对这方面的概念比较模糊，他们学习经论的时候会产生一些怀疑。产生怀疑是正常的，禅宗也说“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”，意思是，你没有任何怀疑的话，就不可能有任何开悟。所以，大家刚开始学佛的时候，对其中的道理有所怀疑是合理的。但是，现在有些人的怀疑很不正常，他们的怀疑已经成了邪见，并不是基于任何理由。这样不太好，我们还是需要正见。

以上讲到追求利益来养活自己很不好，下面讲邪命养活是不合理的：

宁今速死殁，不愿邪命活，  
苟安纵久住，终必遭死苦。

这个颂词的中文翻译不好理解。在表达内容方面，如石法师的《入行论》翻译是很好的。但是一些人说有些颂词读起来没有《大圆满心性休息》那么顺畅，希望我重新翻译。虽然我念汉语《入行论》颂词的时候有些字读得不太好，但是我觉得没有必要重新翻译。我看你们一些汉族人也念得不太流畅，之前讲考的时候，一些大学生也不是读得很好，可能是译者要把很多内容浓缩为一两个字的缘故，所以可选的字词不多。

此处说，我们宁可早点死去，也千万不要以五种邪命来让自己安逸地活在世间。大家没有必要邪命养

活，虽然依靠这些邪命能让你的生活暂时过得不错，但是当你离开世间时，你要背负所有这些罪业前往来世，这是非常可怕的。无论你是修行人还是世间人，都应该宁可清白地离开人世，也不要非常肮脏地活在这个世界上。

不管是什么种族、什么国家的人，西方人也好、东方人也好，南方人也好、北方人也好，只要他在这个世界上生存，就一定要活得清白。佛教的教言确实是真理，它非常正面，有很多正能量。无论你承认与否，从古代到现在，人们真的很需要佛教的教育。

这里说我们不应该邪命养活，即不要依靠不正当的途径来养活自己，如此活得再长久也没有意义。一些世间人会以不正当的手段来获得财富，这就是邪命养活。至于修行人，则千万不要依靠五种邪命来过活。五种邪命主要是针对出家人和修行人来说的，也间接地说明了一般世间人应该注意的地方。五种邪

命是：

1. 诈现威仪：本来自己是个很差劲的人，行为非常恶劣，但是为了得到别人认可而获得财富名声，行为上便装得如理如法。

2. 谄媚奉承：为了达到自己的目的——得到财富、供养，便失实地用花言巧语来赞叹别人。

3. 旁敲侧击：依靠转弯抹角的语言，令施主慷慨解囊，让自己得到财富。

4. 赠微薄厚：通过给对方一些小恩小惠，让自己获得这样那样的东西。比如给别人一个小小的加持品，但是要求对方给自己大大的供养。

5. 巧取讹索：巧立名目，通过不同手段来获得丰厚的财物、供养。

以上是养活自己的五种不正当手段。作为修行人，大家不管在任何时候都不应该邪命养活。现在一

些世间人很有正义感、人生过得很清白，他们无论在工作上还是私事上，都是凭自己的辛勤付出来换取收入，他们宁可失去财富，也不愿意做一些不正当的事情。这种做法非常合理，每一个人都很需要如此行持。世间人也有“宁为玉碎，不为瓦全”的说法，我们宁可让非常珍贵的玉碎掉，也不要为了表面上的完美生活而做不正当的事情。

## 财富没有实质

人们非常执著世间的财富，但是寂天论师说，这和我们梦境中的财富没有差别，我们不要对短暂人生中的财富太在意：

梦受百年乐，彼人复苏醒，  
或受须臾乐，梦已此人觉，  
觉已此二人，梦乐皆不还，

## 寿虽有长短，临终唯如是。

所谓百年富贵终是梦，一个人在梦中享受了百年的快乐，另一个人在梦中只享受了一瞬间的快乐，虽然他们在梦中所感受的时间有长有短，但是在醒来之后，梦中快乐都已消失，这方面两者没有任何差别，他们最后都要回到现实。

同样，我们的今生也是一场梦。在各自的人生之梦中，一个人依靠各种不正当的手段来获得成功，另一个人则不成功，但是在他们死亡后，他们今生的显现都已消失，这方面两者没有任何差别。人们在死亡的时候真的没有差别，比如一位国家总统和一位乞丐，他们生前在权力、财富上的差别，在死后都已消失，此时没有成功与不成功的区别。在某种意义上，他们的灵魂也没有什么差别，不管他们生前造恶业还是修善法，两者都要在下一世重新开始新的一段梦。现在，很多企业家说自己去到某个地方，从零开始白



手兴家。同样，一个国家总统和一个乞丐，不论他们生前成不成功，在下一世的开端，两者都要从零开始。

虽然我们在世间中的寿命有长有短，但是最终所有人都要随着自己的业离去。因此，大家不要特别贪著世间的一些事情，你要思考自己应该用什么方式、方法在今生存活、生活，这是很重要的。《金刚经》中说“一切有为法，如梦幻泡影”，一切有为法就像梦幻、泡影一样。这并不只是佛教的说法而已，如果你好好地观察，会发现世间的事物确实如此。

人们现在特别执著的事物，比如地位、名声、财产、身体、容貌等等，它们的本体实际上跟水泡没有差别。水泡表面上看起来很漂亮，但是只要被风一吹，它就会破灭。同样，可能你们觉得现实生活中的车子、房子、银行卡、房产证等都很吸引人，觉得它们的本体都很坚固，但是其实它们和梦中的财产没有

差别。

可能你的银行存款有一万、两万甚至几百万，不过当你离开世间的时候，这些都用不上。为什么现在一些欧洲国家会接受很多私人存款？因为他们知道，几十年后那些存款人都会死去，如果当事人没有安排妥当，那些存款就会收归国有，他们的国民就可以享福。为什么现在很多银行都开通了国际性的个人银行业务？这是有目的的。（众笑）

这个颂词很重要，很多前辈大德也经常在不同的经论中引用。希望你们以后不仅能够背诵这些颂词，还能把这些内容应用到自己的日常生活中。大家要知道人生如梦幻，世间也有许多关于这方面的格言，比如南柯一梦、黄粱美梦等等，但是它们的深度都不够，只是表面上的说法而已。

若真的从教理上观察，你昨晚在梦中所感受的和你以前在人生中所经历的，实际上两者都是一样的。

这一点你们自己可以思考，你以前在生活中感受到的一切，比如你年轻时的经历，它和你昨晚的梦有没有差别？应该找不到任何差别，这方面大家要好好地分析。

在我们命终之时，任何利养都带不走：

设得多利养，长时享安乐，  
死如遭盗劫，赤裸空手还。

即使你在活着的时候通过各种不正当的途径而得到各种利养，并且快乐地享受世间生活，但是在你死亡之时，所有通过非法途径得来的财富就像遇到盗贼一样，被抢劫一空，此时你只能赤裸裸地离开世间。

现在的一些恶人就是如此，他们生前以不正当的方式获得财富，享受了很好的生活，但是他们命终的时候带不走任何东西，就像被洗劫的人一样，空手前往后世。佛陀在《涅槃经》中说：“善恶之报，如影

随形。”除了善和恶的报应外，其他的利养、财富、亲友等都不可能永远跟着你。当然，没有受过正规佛法教育或者闻思的人很难相信这一点。

作为佛教徒，我们应该想到人生真的非常短暂，只不过是几十年的生活过程而已，真正跟随我们的是自己的善恶业，所以我们现在就要断除一切不正当的利养，一定要行持善法。

有些人认为邪命养活也有一定利益，但是这种说法不合理：

谓利能活命，净罪并修福，  
然为利养嗔，福尽恶当生。

一些人认为：“我有钱的话可以做很多事情。虽然我得到财富的途径并不正当，也不清淨，但是只要我有钱，我可以经常供养三宝、忏悔、布施以及行持许多善法。这样我就能遣除很多罪障，积累众多福德

资粮。因此，别人如果阻碍我获得利养，我应该对他生嗔恨心。”

这种说法是不合理的，我们平时一定要行持真实清净的善法，不要只做形象上的善法，但实际上却造下非常严重的罪业。此外，正如“安忍品”的第一个颂词所说，一刹那的嗔恨能够摧毁一千劫的善根，也会产生种种恶业和果报。所以，为了利养而对别人产生极大的嗔恨心是不合理的，根本不可能利益众生和积累资粮。所谓的利养，就如《大智度论》中说<sup>15</sup>，能够断掉我们解脱的命根。

不管是出家人还是在家人，对修行人来说，利养是很不好的。在家人需要有一些钱财、住房、眷属，但是在满足了基本的条件后，你不能再贪著多余的人、事、物。有些人本来自身能力有限，做任何事情都特别差，但是因为自己的欲望非常强烈，所以生活

---

15 《大智度论》：“是利养法如贼坏功德本，譬如天雹伤害五谷，利养名闻亦复如是，坏功德苗令不增长。”

得非常苦恼。现在这种情况比比皆是，比如一个人本来就非常懒惰，不愿意干活，但是因为贪欲、欲望非常炽盛，他需要辛勤地工作，最后他就算有一个月十几万的工资仍然不满足，这种人恐怕不会快乐。

作为在家人，如果你有一些能力，你可以有稍多的贪欲；如果你没有能力，又特别懒惰，爱睡觉、爱吃喝，同时却想得到非常丰厚的财富，那是不合理的。作为出家人，尤其是一位戒律清净的出家人，应该从来都不用为衣食、生活发愁。佛陀在经中说，末法灾难深重的时候，即使世间的在家人仅能在指甲般大小的土地上耕种，出家人也不会遇到生活上的艰苦和困难<sup>16</sup>。事实的确如此，我们在任何地方也看不到生活困难、挨饿的出家人。虽然有些出家人显现上要亲自劳动、下田种地，但这些只是他们的示现。事实上，不管是什么地方的出家人都有吃有穿。

---

16 如云：“纵诸在家者，指甲上耕田，我之出家众，生活无贫穷。”



历来出家人的生活都很清淨，而且他们对生活的要求也不高。以前藏地个别地方的出家人可能没有吃全素的习惯，因此在生活上可能会沾染一些罪业；如今不仅出家人是素食者，大多数在家居士也以素食为主，生活得非常清淨，这方面汉传佛教做出了非常大的贡献。素食一方面非常健康，另一方面也不会对众生的生命构成威胁。现在人们在寻找食物方面非常容易，大家应该尽量吃素。

总之，在各种因缘具足的情况下，出家人不用担心自己的生存和利养；至于在家人，则应该在短暂的人生中尽量行持善法，这很重要。

如果一个人活着的时候会造非常严重的恶业，那不如早些离开人间比较好：

若为尘俗活，复因彼退堕，  
唯行罪恶事，苟活义安在？



如果我们为了追求今世的舒适、现世的利益而丢失自己的安忍道心，唯以造罪来苟活于尘世，这样的生活又有什么意义呢？没有任何意义。

古人常说：“宁可清贫，不作浊富”。意思是，一个人宁可生活得平平淡淡，简简单单，也不要过着特别肮脏、污浊的富裕生活。现在有些人的生活就像疯子，只是贪著吃肉、喝酒，整天沉迷其中，迷迷糊糊的，连自己在做着什么事情也不清楚。

在人类社会，佛教所弘扬的确实是正面的教育。刚才也提到，佛教不仅是一个宗教，它的见解和道理符合事实，也对人类的心灵健康有明显帮助，比如佛教提倡人们要过知足少欲的生活，还有大慈大悲、智慧、善良、信心等概念，这些名词都不需要重新改造，因为它们所代表的理念任何时候都切合人类的心灵需求。

有些人跟我说佛教要与时俱进，毕竟整个时代

都在改变和更新，因此佛教也需要更新。世间很多东西都随时代而变。比如十年前的电脑和手机，这些电子产品现在已经很少有人用了，有一部分也已经被淘汰，这些产品需要不断地更新。另外，世界上很多国家都在不断地修改他们的法律、法规和政策。不过，二千五百多年前的佛教思想已经十分成熟，它的道理符合事实，况且真理不会随时代而变，所以佛教的教义本身不需要改革。

这并不是我们佛教徒在自赞自夸，非要说佛教很了不起，而是因为佛教的道理真的与事实相符。无论是在任何学校，还是面对任何群体，我都可以大胆地宣说佛教的道理，因为这些道理没有人能够反驳。如果我说的道理与科学相违，我会因为害怕别人反驳而不敢说。但是，只要佛教的道理经得起观察，那不管我们宣扬佛法的对象是什么人——西方人也好，东方人也好，我们都不需要用矫饰的措辞来解释自宗的道理。

如果你不懂得佛教的道理则另当别论，否则你会明白，佛教的教育就是一种生活方式，而且这种生活方式不仅适合古人，也特别适合现代人。大家可以观察其他宗教和学术领域，甚至历史上的所有知识和资料，但是你也很难找到如佛教这般殊胜的思想和智慧。佛法不需要任何改造，我们如今就可以把它的内容直接应用到生活中。像之前所讲的一部分“安忍品”，它犹如是昨天才写成的文章，特别相应我们现代人的心态，因此我们没有必要絮絮叨叨地说要改革佛法。

现在的教育认为，人们在某些时候可以依靠非常肮脏的手段来活着。这是没有意义的。你看世界上的一些罪犯，他们做了很多不正当的行为像贪污、谋杀等，他们也清楚自己的所作所为并不符合世间轨则，而他们的罪业最后也都在世人面前暴露无遗。佛教说人们一定要过知足的生活，这是非常合理的，值得大家好好地观察。

昨天有一个颂词念了藏文传承，可是还未解释：

“棍杖所伤人，不应嗔使者，彼复嗔使故，理应憎其嗔。”意思是，我不应该嗔恨那些使用棍杖等武器来伤害我的人，应该嗔恨棍杖；其实我不应该嗔恨打我的人，应该嗔恨他相续中的嗔恨心，因为嗔恨心在背后驱使、操作，他才会做出伤害我的行为。这是对昨天颂词的补充。

## 不应对诽谤者生嗔

有些人可能想：“如果我受到诽谤，其他人会对我产生怀疑，所以我应该对诽谤者生嗔恨心。”这种说法不合理：

谓谤令他失，故我嗔谤者，

如是何不嗔，诽谤他人者？

很多人会想：“别人不应该诽谤我，否则其他人

会怀疑我，对我失去信心。”我们有时候也会想：“别人最好不要说我的过失，不然其他人会怀疑我，认为我是个坏人。”很多人会因为这些顾虑而对诽谤自己的人生起嗔恨。

寂天论师对此回答：“别人遭到诽谤的时候，你为什么不对诽谤他的人产生嗔恨心？如果别人受到诽谤，其他人也会对他产生怀疑；别人跟你一样，都不希望其他人对自己产生怀疑。”这一点很多人学不好，人们总觉得其他人遭到诽谤没有问题。此处说，因为害怕别人对自己失去信心，所以应该嗔恨诽谤者，这是不合理的，因为你并不会在他人遭受诽谤的时候，对诽谤者产生同样的嗔恨心。归根结底，你只是关心你自己而已，你产生嗔恨心纯粹是你的我执和我所执在作怪。

现在有些人很固执，总觉得：“我骂人的时候，感到特别爽。”昨天有位小女孩就是这样说的，后来

我就不敢跟她交流、不敢朝她的方向看，不然她会为了爽而骂我。她如果骂我她会很爽，不过我可能不太爽，那样的话，我能否继续讲课也不好说。（众笑）

总之，作者反问为什么别人遭到诽谤的时候你不嗔恨诽谤者？因为如果别人受到诽谤，其他人也会对他产生怀疑，也是不好的，你为什么不对其他诽谤者生起嗔恨？这引申了下面的答辩：

谓此唯关他，是故吾堪忍，  
如是何不忍，烦恼所生谤？

对于刚才作者的责难，一些人会说：“其他人对某人生疑，是某人自己的事情，和我没有关系，所以我可以堪忍。但若我自己受到诽谤，我则很难忍受。”这种想法不合理，为什么呢？因为诽谤者不管是诽谤你还是别人，他的诽谤都是依靠烦恼而产生；此外，无论是你还是别人受到诽谤，其他人也会对你

们误解、不信任、失去信心。

从因缘方面来说，诽谤者的烦恼依靠因缘而生，而遭受诽谤的你或者别人也有各自的因缘，因缘具足之时，诽谤就必然出现，所以不应该嗔恨诽谤者。另外，别人也和你一样，不愿意受到诽谤。对于任何诽谤，没有人会愿意接受。如果你不想受到诽谤，却觉得别人应该接受，这种心态是颠倒、不正确的，应该尽量制止。

以上讲了在自己的利养和自身遇到障碍的时候要修安忍。下面说，当我的上师和亲友遭到诋毁时，我也要修安忍。

## 不对损害上师三宝、亲友之人生嗔

（堪布念传承）

我们应该对摧毁三宝的人安忍：

于佛塔像法，诽谤损毁者，  
吾亦不应嗔，因佛远诸害。

一些人可以安忍别人对自己的损害，但是作为佛教徒，如果看到别人摧毁佛像、佛经、佛塔，或者诋毁佛法僧三宝，他们认为这实在是无法忍受的，因此应该生起嗔恨心。这种想法不合理，《宝性论》中说，佛陀没有任何烦恼痛苦，佛法是一种真理，圣者僧宝也不会有痛苦，不会真正被损害。因此，如果别人诽谤佛法僧三宝，我们不应该对他生嗔恨心，更不应该以牙还牙。三宝远离一切增损，从了义的角度来说，这些都是无为法，不可能对其有任何损害。

现在有些佛教徒的家人不信仰佛教，他们甚至会诽谤三宝、把佛像打烂或者把法本烧掉，内地的家庭经常有诸如此类的情况。此时一些佛教徒会特别生气，他们可以接受自己遭到家人的谩骂，但是作为佛教徒，他们觉得不可以忍受家人毁坏三宝所依，因此



产生了非常严重的烦恼，做出各种行为，比如跟对方离婚等。

当然，佛教徒要尽量阻止别人对三宝及其所依作出任何损害，因为这些恶业的果报非常可怕，在短暂的人生中造下如此严重的恶业是没有必要的。另外，在最究竟的意义上，佛法僧三宝远离任何损害，因为究竟的三宝并不是有相的，正如《金刚经》说：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”觉悟的智慧就是佛陀，真正的真理就是法宝，如文殊菩萨般在相续中现前了灭谛和道谛的圣者就是僧宝。我们所见到的佛像、佛塔不是最究竟的三宝，因此佛教徒千万不要因为它们受到损害而生嗔。

历史上藏地有朗达玛灭佛，汉地和印度也分别经历了三次重大的灭佛运动。当代也有人破坏了阿富汗的大佛，不过，很多大德和上师在接受记者采访时很正面地说，毁坏一尊佛像对佛教、佛法并没有很大损

害。在“文化大革命”期间，很多藏地寺院的佛像都被摧毁无余，但高僧大德并没有怨恨，他们知道这是时代的问题，佛像被毁不会让佛法有任何损失。

当大家见到信仰其他宗教或者不信仰佛教的家人和身边人毁坏三宝所依、诽谤佛法的时候，我们佛教徒没有必要生起嗔恨心。现在有些佛教徒会为此而十分生气，产生严重的嗔恨心：“我一定要杀了他！”杀人是不合理的，佛教徒应该修安忍，不应该有如此过分的情绪。作为一位大乘佛法的行者，无论在任何情况下，包括在怨敌面前或者佛法受到损害的时候，我们自己都应该保持一颗澄清、纯真的心，永远不要让它受到染污，所以尽量不要生起嗔恨心。

不仅是佛法，在自己的上师、道友等等遭遇损害的时候，我们也不要生起嗔恨心：

于害上师尊，及伤亲友者，  
思彼皆缘生，知己应止嗔。

如果有人加害我们的上师、道友、家人、亲友，此时我们该怎么办呢？当然，如果有人说上师或者传承的过失，我们应该尽量制止，但若实在制止不了，无垢光尊者在《心性休息》中说，此时我们应该捂着耳朵，不听对方的胡言乱语。这时候我们没有必要跟对方吵架或者发生肢体冲突，更没有必要与对方拼个你死我活。

现在一些佛教徒为了维护自己的上师、道场、宗派，他们会动员很多人来与对方搏斗，这不是大乘佛教徒应有的做法。昨天也提到，现在一些跟佛教有关的电影、电视，其情节完全不符合佛教的教义，哪会有佛教徒会以嗔恨心拿着刀枪冲锋陷阵？不可能的，这与真正的佛教教义不符。

当我们的上师、眷属受到别人的诬蔑或损害的时候，我们应该用正当的途径去面对，而没有必要退缩：“我要修安忍，要规避一下。”我们应该以非常

合理的途径来与对方对话、和平协商，这是有必要的。如果这样也起不到任何作用，我们要想：“这一切都由因缘而生。”比如你的上师常常被人诽谤，你可以想：“这是上师的业力现前，阿弥陀佛！上师的业力很重啊。”（众笑）总之，你一定要恒时制止自己生起嗔恨心。

《中观四百论》中说<sup>17</sup>，国王可以分享自己的地位和权力，但是在死亡之时，却没有办法让其他人来承担自己的业。所以，不管是为了自己、父母、亲友的利益，还是为了上师、道场、佛法，我们在任何情况下都千万不要造恶业。

## 以理观察，不应对加害者生嗔

修安忍的时候，我们要用智慧来观察，别人的加害其实需要具足很多因缘：

<sup>17</sup> 《中观四百论》：“如王分权利，不能分罪恶，智者谁为他，自摧毁后世。”

情与无情二，俱害诸有情，  
云何唯嗔人？故我应忍害。

别人伤害我的时候，需要具足两个条件，其一是有情的人，其二是无情的武器像刀、棍等等。此二者要同时具足才能构成伤害我的行为，为什么我只嗔恨有情，却没有对武器生嗔恨心呢？比如，别人用棍棒打你，一般来说我们很少会对棍棒生嗔恨心，只会对打自己的人产生嗔恨心，别人向你扔石头的时候也是同样。

当然，有个别的人嗔心非常重，他们遇到任何不愉快的事情都会把东西弄坏、砸烂，例如一个脾气很坏的人，如果他无论如何也不能把一道门关上，那他最后会使劲地把门破坏，不过这种情况并不常见。在有情和无情两者的条件具足下才会产生伤害你的行为，但是我们平时只对有情物生嗔恨心，这是颠倒的。此外，还有什么的是颠倒的呢？

或由愚行害，或因愚还嗔，  
此中孰无过？孰为有过者？

别人因为愚痴而加害你，你因为愚痴而对他人生嗔恨心，此二者之中，谁有过失？谁没有过失？一方面敌人特别愚痴，因为他不懂得因果的道理，无缘无故就对你作出伤害；另一方面你也特别愚痴，因为你不懂得嗔恨心能够摧毁自己的善根，而对敌人生起了嗔恨心。你们两者就像是被附体的人一样，都在发疯，一者加害别人，一者生起嗔恨心，两者都是愚痴所致。你需要好好地分析，害你的人有没有过失？生起嗔恨心的你有没有过失？到底谁对谁错？

这些分析的确非常有智慧、有道理，你们可以对此思考，互相探讨。以前我们因为习惯而觉得自己生嗔恨心是合理的、别人害我是无理的，但是现在应该知道，生起嗔恨心也是颠倒愚痴所致。所以，如果作害者有过失，那我生嗔恨心也有过失；如果我生嗔恨

心没有过失，那作害者也没有过失——这是一种推理方法。

因何昔造业，于今受他害？

一切既依业，凭何嗔于彼？

你所受到的一切损害，全是前世的恶业所致。一切万法既然都是依业而生，那你为什么要嗔恨加害者呢？印光大师说：“如来成正觉，众生堕三涂，皆不超出因果之外。”世间的因果业网确实非常庞大。

探访大学的时候有些人问我：“上帝属于六道轮回中的哪一道？”当时我没有正面回答，因为别人不一定能够接受，我只是说每个宗教都有不同的观点，都有各自的解释方法。这是辩论中的一种技巧，以后你们辩论的时候也可用上。关于辩论，《释量论》中特别讲到，有时如果我用对方的观点去跟他辩论，会失去我自己的观点；如果我用自己所理解的去跟对方

辩论，他不可能得到满意的答案。所以，其他宗派不可能归入我们的宗派，而我也不可能随他而转。有时候我们要把各自的宗派分开，不能混为一谈，如此便没有任何危害。

一切果报都是由业而生，这是佛教自宗的说法。我们在前面也讲了，受到损害的时候，我们要想这是自己的业力现前，这很重要。我们懂得这些道理后，将来在生活中一定要善待别人，不要那么容易便生嗔恨心。这次学习“安忍品”，你们的脾气应该会暂时变好，不过一段时间之后，可能嗔心又会像“充电”一样，慢慢恢复如初，凡夫人一般都有这种毛病。

如是体解已，以慈互善待，  
故吾当一心，勤行诸福善。

通过上面的分析，大家应该完全明白，原来所谓的嗔恨、对境都是依靠种种因缘而生，所以从现在开



始，我们应该以慈悲心来善待所有人，并且一心一意地修持善法，不能流于表面。有时候我们说修行真的很容易，依靠一部论典或者一段话，甚至只是一句教言，也许你的一生就会从此改变。

我在藏地的时候阅读了华智仁波切的传记，他在藏地非常出名，是《普贤上师言教》的作者。传记中有一句话让我非常有感触，他经常说自己没有什么优点和功德，有一次他的弟子问他：“上师，你真的没有任何优点和功德吗？”他笑着说：“其实我还是有一些优点和境界，我的《入菩萨行论》法本从不离身，这就是我的修行境界。”

这一点我想我们所有人都能够做到。现在很多人把《入行论》的法本印制成小册子，应该很多人都请了。如果你经常把它随身带着，说明你对它有感情，也会在有空的时候念诵里面的一些内容，如此你会感受到它巨大的加持力。

在藏传佛教中，每个教派都会传讲《入行论》，而且很多出家人每年都会重温它的内容。《入菩萨行论》如今也被翻译成英文，在西方国家十分受欢迎。总之，你们这次学习了“安忍品”，以后一定要用慈心来对待一切，这很重要！

## 为断嗔而除贪

若我们要对治嗔恨，便要先断除它的根源——贪心，这很有必要：

譬如屋着火，燃及他屋时，  
 理当速移弃，助火蔓延草。  
 如是心所贪，能助嗔火蔓，  
 虑火烧德屋，应疾厌弃彼。

此处作者用了一个形象贴切的比喻。假如某间房屋着火，人们为了防止火势蔓延、燃烧到周围的房

屋，他们会立刻将周围的草、木材等易燃物品迅速移开，即使这些东西再贵重，但是为了抢救其他房屋，人们也会在短时间内把这些东西全部舍弃。同样道理，我们所贪执的任何人事物，都是助长嗔火蔓延的因，所以为了防止嗔火大发，以及防止它把我们功德的屋子全部烧毁，我们首先一定要断除贪心。

很多人可能不理解，贪心和嗔心看来是两种截然不同的心态，为什么我们为了防止嗔心就要断除贪心？事实上，只要你对某件事物生起了贪心，背后一定有执著，而执著会产生嗔恨心。当今很多感情问题都是由于人们对伴侣生起了非常严重的贪心和执著，正是因为特别执著，所以人们对伴侣的所作所为特别敏感，依此而生的嗔心也极其猛烈。

很多年轻人经常跟伴侣说会爱对方一辈子，但是背后的意思是会恨对方一辈子，一辈子都会对这个伴侣生嗔恨心。因为他们只是想把伴侣关在一个由他

们掌控的监护室，监督伴侣的一举一动，他们没有办法放弃对方，也不能忍受对方做出与自己意愿相反的事情。

国家与国家之间的战争，都是源于他们对各自地盘的贪执。人与人之间所产生的嗔恨心，包括由此而来的冲突，都是源于人们对自己的身体、财产和感情的执著。所以，一般来说嗔恨的背后有着非常严重的贪执，正因如此，佛陀在《妙法莲华经》中说“诸苦所因，贪欲为本”——一切痛苦之因都是以贪欲为根源。

藏传佛教的萨绕哈巴尊者说：“贪执纵有芝麻许，竟引痛苦无边际。”如果我们对任何一法有芝麻许的贪著，就会引致如山王般的痛苦。这是千真万确的，如果一个人对某些人事物越来越贪著，他的痛苦和嗔恨心也会越来越严重，反之亦然。你们也知道出家人的生活比较简单，没有特别贪著的人和事，因此

他们对别人没有嗔恨，也不会与别人冲突，这就是他们与在家人在生活上的不同之处。佛陀所讲的无贪、无嗔、无痴实际上就是快乐。

世间中所谓的爱，只是用另一种方式包装的烦恼。因为教育的原因，很多人把爱情错看成是非常美好、甜蜜的，甚至把它当成是人生唯一值得追求的东西。但是若你真正尝到它的滋味，你会发现美丽的包装背后，它会给你带来很多痛苦。佛教认为世间有没有快乐呢？有一些，但是这些快乐非常短暂，而且人们还要为此付出很大代价，否则不可能品尝到这些短暂的快乐。

世间人可能觉得佛教的说法太决绝、太悲观，但若你真正用智慧去观察，便会发现贪嗔痴确实是烦恼。汉语中的“烦恼”二字形容得很贴切，无论在什么时代，人们都经常说：“心好烦”“好烦恼啊！”我们若想成佛，最需要対治的就是烦恼。

每个众生都有贪嗔痴这三种根本烦恼，唯一可以减少此三者的方法就是修空性、修无我和修慈悲心。如果我们的相续中有了这些境界，便会因为息灭了贪嗔痴而活得很快乐。佛教中和平、慈悲等概念，能够让世间所有人感到十分幸福，虽然我们的成长环境、生活方式可能与此不太相同，但是我们可以学会调整。

如彼待杀者，断手获解脱，

若以修行苦，离狱岂非善？

如果通过承受短暂的小痛苦，就可以断除巨大的痛苦，那该多好！比如对一位死囚来说，如果砍断他的手可以使他免于死刑，他肯定乐于去忍受，因为只要能够活命，接受这种酷刑还是值得的。所以，在修行的过程中，若我们忍受一些苦行、修一点安忍便能断除来世堕入地狱的痛苦，那真是非常好的事情。

下面继续讲用小苦来断除大苦的道理：

于今些微苦，若我不能忍，  
何不除嗔恚，地狱众苦因？

如果我们不能忍受今生短暂且微小的痛苦，反而大发嗔心，那以此所感的地狱之苦远胜于此，我们在来世肯定更不愿意去忍受。因此，我们为什么不在当下就断除嗔恨呢？

（堪布念传承）

我们现在修安忍时的痛苦，跟往昔我们所受的毫无意义之痛苦相比并不严重。

为欲曾千返，堕狱受烧烤，  
然于自他利，今犹未成办。  
安忍苦不剧，复能成大利，  
为除众生害，欣然受此苦。

我们在轮回中因为贪欲而成千上万次堕入地狱，感受烧烤等种种痛苦，而且这些痛苦对自他都毫无利益。与此相比，修安忍的痛苦没有那么剧烈、严重，还能成办巨大的利益。因此我们现在为了利益众生，为什么不欣然地修持安忍呢？

表面上看，我们为别人而修行或忍受痛苦，这有一些困难，但是佛教徒一定要发心广大。有些佛教徒在世间法方面很能干，他们愿意每天花十多个小时在工作上，但是在弘扬佛法 and 修行方面，他们却花不到一个小时，这样不太合理。作为佛教徒，我们发了无上菩提心，至少也应该利用生活上的部分时间来利益一切众生。如果你在短暂的人生当中不做这方面的事情，确实值得惭愧。

在苦行方面，一些佛教徒可以为了世间的会议而经常出差、东奔西跑，却不愿意当面与其他佛教徒共同商量弘扬佛法的事情；一些佛教徒可以为了世间



的事情而经常接电话、发信息和上网，却不愿意为了弘法利生的事情而开手机、与别人沟通。我在学院中也接触过这样的人，他们为了世间法的事情什么都肯做，什么地方都愿意去，多少钱都可以花，但是对于弘扬佛法方面的事情，他们却特别吝啬，几百块、几千块都不愿意花，也不愿意接电话，不爱跟别人沟通，不愿意开会。

作为佛教徒，我希望大家可以把弘法利生看成是人生中的一件大事。如果没有这种观念，那你对佛法付出的力度可能不够。

### 怨敌受到赞誉，理应随喜

假设我们的敌人受到赞叹，我们也要修安忍：

人赞敌有德，若获欢喜乐，  
意汝何不赞，令汝自欢喜？

如果别人赞叹敌人的功德，敌人和赞叹者都开心，我们也可以随喜而获得快乐。但当我们观察自心的时候，往往会发现自己的心特别可怕，假设别人赞叹敌人，我们的心不会快乐。既然赞叹者会开心，为什么我们不赞叹敌人，好让自己享受快乐呢？或者，我们为什么不在别人赞叹敌人的时候随喜，好让自己也享受快乐？

这是我们所有人的通病，当别人赞叹你的敌人，你会露出不悦的表情；当别人赞叹你的朋友或者你自己，你会特别开心。在与别人交流的过程中，人们的表情经常显露出他的心态。我比较敏感，在谈话的过程中，我会经常观察某两个人的关系好不好。若我谈起另外一个人的功德，而对方的表情立刻有变，那我估计他们的关系不太好，有时我会猜错，不过很多时候我都猜得对。不管怎样，赞叹和随喜别人很重要，因为你不仅能够得到快乐，还能让自己活得非常有意义。

下面说到随喜的功德：

如是所生乐，唯乐无性罪，  
诸佛皆称许，复是摄他法。

如果我们经常随喜别人，会让自己恒时处于快乐的状态，如此我们不会有嫉妒心，也不会造罪业，这是非常好的，诸佛菩萨也经常赞叹这种人。另外，佛教经常讲六度四摄，爱语就是四摄（布施、爱语、利行、同事）之一，即经常赞叹别人的功德。因此，为了让自己处于很平和、快乐的心态，我们应该经常宣说别人的功德、尽量不说别人的过失。

昨天法师说，有一位修行人一辈子都没有说过别人的过失，这种人很值得我们羡慕。一些人只要听到有人说别人的功德，他们就会闷闷不乐、默然不语；如果听到有人说别人的过失，他们就非常开心、到处打听，也会参与其中，用尽自己的口才来说别人的过

失。这很不好。

如果你们以前特别爱说过失，今后应该少说一些；如果你们以前就不爱说过失，今后也应该尽量不说。一些修行人即使看到别人有过失也只会念：“喻班匝<sub>儿</sub>萨埵吽！”别人有什么做得不好的地方，就让其他人自己猜，毕竟你没有说别人的过失，这是一个很好的方法。

谓他获乐故，然汝厌彼乐，  
则应不予酬，此坏现后世。

此处用另外一种方式来说明我们应该断除嫉妒心，因为它会毁坏我们的今生来世。这个颂词略为难懂。

有些人看到敌人因为受到赞叹而快乐，他们会不高兴，产生厌恶、嫉妒之心。敌人受到赞叹的话他们会不开心，但若自己受到赞叹他们会很开心，这种心

理是不合理的，为什么呢？敌人感受快乐，如果你为此而不开心，那么你也不应该给下属发工资，因为那时候下属也是快乐的，但这样肯定行不通。

如果你看到别人高兴，自己就会不高兴，那么敌人受到赞叹而高兴，和你的员工得到工资而高兴，两者在道理上是一样的，既然前者会让你不高兴，后者也应该让你不高兴。

再者，如果你因为不愿意见到别人高兴而不给下面的员工发工资，他们会因为得不到自己辛辛苦苦赚回来的报酬，而让你今生吃苦头；至于来世，你也会因为没有给他们应得的财富而不会有好结果。其实，只要是让别人高兴的事情，我们都应该尽量去做。

此处说，你应该给下属发工资，因为这是他们自己辛勤工作后的回报，他们也需要得到这些财富；同样，怨恨的敌人也应该得到赞叹，因为这是他以自己的功德而应得的。这种推论在因明中称为同等理，

一些人可能不了解，实际上以上两者的道理都是一样的。如果你不能随喜敌人因为受到赞叹而快乐，你也不应该随喜下属因为得到工资而欢喜。不过，若你不能随喜后者，甚至不给发工资，你就已经违背了世间法；同样，若你不能随喜敌人受到赞叹，你也违背了大乘佛法。对于此处的观察方法，你们要再三地思考。

他赞吾德时，我亦欲他乐，

他赞敌功德，何故我不乐？

当别人赞叹我的功德时，我很乐意接受，并且一直笑着，非常开心，但如果下一刻别人赞叹敌人的功德，为什么我的表情就突然改变呢？这是不应理的。

有时候我们从人与人之间的互动也观察到这种情况。当别人赞叹与你关系好的人，你会马上说：“对对对，他很好。”但若别人赞叹与你关系不好的人，

你会说：“不一定，他没有这个功德。”同时你的面色也会改变，旁人能一下子看得出来，他们会想：“这两个人的关系不好。”此时一些聪明的人会补上一句“刚才我说错了，其实他也不太好”，然后转移话题，但是一些比较笨、观察能力差的人，还会不断地赞叹你的敌人，让你越听越不高兴。

事实上，无论是你的敌人还是你自己受到赞叹，你都应该高兴，即使别人认为你的敌人有功德，你随喜的话，自己也有功德。赞叹者在赞叹别人的时候，他的心里是很欢喜的。你们在与人交流的过程中，也可以用智慧来观察，当别人赞叹你的敌人时，除非你的敌人是位圣者、宠辱不惊，否则他应该会高兴，同时赞叹者也高兴。同样，别人赞叹你的时候，你和赞叹者也高兴。这样说来，人们在赞叹的时候，受赞叹者和赞叹者都欢喜，那在别人赞叹敌人的时候，为什么我们不能随喜呢？

我们往往都有一个毛病：如果与自己关系好的人受到赞叹，我们会很高兴；当与自己不亲不怨的人受到赞叹，我们的反应比较平淡，既不赞叹，也不随喜，但是，别人如果在我们面前赞叹那些与我们关系不好的人，我们的表情会马上变得难看。凡夫人一般都有这个坏毛病，大家修安忍的时候要常常注意。

初欲有情乐，而发菩提心，  
有情今获乐，何故反嗔彼？

大家刚开始发心的时候，都是为了能够在将来度化天下无边的一切众生离苦得乐，而发无上圆满的菩提心。因此在今后的修行过程中，当你看到任何众生，包括你的敌人依靠自己的能力获得一些快乐的时候，你都应该随喜，千万不能对他有任何不满。

我们发心要度众生，现在一些该度的众生没有依靠我们的帮助，他们自己已经获得了快乐，此时如果



我们不随喜，还要对他们生嫉妒心，那已经与我们的初心相违，是非常不合理的。你本来要去度那些与你关系不好的人，但现在你却因为他们凭自力获得了快乐而闷闷不乐，这种心态确实非常不好。我们为什么要嗔恨这些众生呢？不应该嗔恨。

大家在今后的生活中应该尽量改变自己的不良心态，虽然作出这些改变并不容易，但是确实很有必要。如果你能改掉这些坏毛病，你的生活会过得很快乐，不会有很多痛苦。每个人都希求幸福，这需要一个非常好的窍诀——如果你的心快乐，生活就会非常幸福。

## 现场互动

⊙ 问：顶礼上师！我有两个问题。第一个问题是代我的儿子问的，他说在教育小孩方面，妈妈肯定有嗔，但是没有恨，那是否没有太大的过错？第二个问题，我正在学习您讲解的《藏传净土法》，在讲到供养支的时候，您提到我们要供养清净的食品，藏人一般会把供完的供品放到很高和清净干净的地方，但是在新西兰，如此实行比较困难，请上师开示我们该怎样做。

**堪布：**父母对孩子、老师对学生、上师对弟子，在此几种关系中，前者需要对后者严格，前者需要采取种种严格的方法来培养后者，这是很有必要的。世间人也说：“严师出高徒。”如果父母严厉，孩子长大后不管是对世间、出世间的

道理和规矩都会比较明白。如果父母不管孩子，孩子的前途一般不会太好。

嗔恨心的本质是负面的，所以父母不管怎样也不应该对孩子生嗔恨心，否则会造业。老师也好，上师也好，道场的住持也好，在维护学生、徒弟或者道场的过程中，都不应该产生真正的嗔恨心。关于这个问题，我曾经和我们学院里的一位堪布辩论了好几天，他认为有过失，我说没有，后来我们找了很多教理，包括《方广大庄严经》等等。无垢光尊者说，如果产生真正、自相的嗔恨心，就会构成恶业。

所以，在上师引导弟子或者老师教导学生的过程中，前者在显现上可以对后者生嗔恨心，比如上师装作生了嗔恨心来打弟子，并不是真的生起了嗔恨心，他的本意是为了保护弟子，如此没有罪业，但是，如果这位上师真的生起了

自相的嗔心，这个业是非常严重的。

作为父母，你们最好不要对孩子生嗔恨心，不然它会变成恶业。恶业一旦形成，即使是上师可能也不好面对，那作为凡夫人的父母就更不用说了。因此，父母可以在显现上对孩子生嗔恨心，但是最好不要产生真正的自相嗔心。这是对第一个问题的回答。

至于第二个问题，我在《泰国游记》中谈及了关于供品的事情，当时引用了藏传佛教一位伟大的大德——乔美仁波切的一个教证来说明。诸佛菩萨没有执著供品的心，在供养完毕后，大家可以按照汉传佛教中的方法来处理供品。以前我去其他地方的时候，会把刚供完护法的供品洒在宾馆的外面或者顶层天台。但是，现在的宾馆不一定开放顶层天台，而我觉得把供品洒在宾馆附近的花丛中有时候也不合适。所

以，我现在会把这些倒在其他的清净地方。

不同的传承都有一些不同的做法和规则，在处理供品方面，因为传统的生活方式跟现在大城市的生活方式完全不同，此时大家可以按照汉地的方法来处理，或者观想诸佛菩萨在接受完供品后，把它们赐给自己，之后你可以用自己觉得合适的方法来处理。

以上的做法应该是合理的，虽然这些没有非常可靠的依据，而且汉地不同的大德也有不同的说法，但是现在的生活方式与古代并不相同，人们很难按照以前藏地大德的做法，把供完的供品全部放在干净的地方，毕竟在大城市里除了垃圾桶外，人们也没有处理这些东西的地方，因此大家只好用适当的方式来自行处理。

◎ 问：上师您好！请问我们现在所修的安忍，有没有一个限度？我是初学佛的，有一次我去印度听

法，参加的人非常多。本来大家都坐得整整齐齐，每个人之间还是有一点空间的。但是之后一下子来了二三十人，不知道是蒙古人还是其他地方的人，总之一大堆人一直往人群里挤，他们坐下的时候差不多要坐到其他人的身上，这时候我该怎么办呢？

**堪布：**安忍的限度应该是无限的。（众笑）

为了听受佛法，你的情况已经算是不错了。在我们学院，有时候经堂挤得比你所说的更严重，一些已经坐下的人甚至没有空间站起来。本来经堂里通常只有五百人，但是最后可能有好几千人，这种情况经常发生。安忍修得好的人根本不会因此发脾气，也不会感到痛苦，他们认为这对自己的修行来说是一件微小的事情，但是有些人会为此感到不舒服。



许多修行人对自己的法本、本尊的像、转经轮等等比较在意，因为这些东西是不能被跨越的。如果自己的位置上有这些东西，而一些根本没有学过佛的人在上面跨来跨去，甚至坐在、踩在法本上面，此时很多人都安忍不了。原来有个人说：“如果你踩在我的头上，我还能忍受，但若你踩在我的释迦牟尼佛佛像上，我是不会客气的！”

我们在任何情况下都一定要修安忍。当然，凡夫人的安忍是有限的，如果对方的行为不是太过分，我们还是忍得了；如果对方特别过分，我们可能会失去自己的安忍之道，此时大家要注意。虽然你的座位被占，但我觉得那不要紧，有时候大家可以坐得拥挤一点，这种情况是可以忍受的。

⊙ 问：刚才您说一刹那的嗔恨能够摧毁一千劫的善



根，但是平时我在生气的时候，总想不到或者感受不到发脾气会有那么严重的后果，然后我就开始发脾气，事后也不觉得会有什么后果。我想请您在这方面再作一些开示。

**堪布：**“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善”，这是寂天菩萨说的，不是我说的。你的问题很好，我以前也思考过。历史上对《入菩萨行论》讲得最广的是根桑秋扎，他对这个颂词分析得非常广，用了很多篇幅。关于这个问题，相当多的讲义都是从摧毁我们前世的善根方面来说的，这些都是我们看不见的过失。我们现在可以感到自己的身心不舒服，或者看到嗔恨对家庭的破坏，但是我们看不见自己的福德受到摧毁，只能依靠教证和前辈大德的智慧来印证。

事实上，如果你只是产生了微小的嗔恨心，那

不一定会摧毁你千劫所造的善根。很多讲义中说，若把登地菩萨作为对境而生嗔恨心，就会有如此严重的过失，这才是最主要的。如果你对普通的凡夫人产生嗔恨心，后果应该不会那么严重。但是，嗔恨心要有多猛烈才会产生如此严重的后果，这条界线并不明显。

无论是在感觉上还是理论上，我觉得我们平时所生的嗔恨心应该相对微小，也但愿它不要太严重，不然凡夫人的善根应该很容易便被摧毁，以致修行没法增上，毕竟脾气再好的人也会生起嗔恨心。一些大德也有类似的解释，以圣者为对境所生的嗔恨心才会有摧毁善根的严重果报。我们现在很难真正遇到得地以上的菩萨，因此对圣者产生嗔恨心的情况为数不多。如果你对一般的凡夫人产生嗔恨，还是会有果报的，但这是否会让所有善根完全灭尽，可能性应该较小。

◎ 问：顶礼上师！我有两个问题。第一个问题是，在学佛一段时间后，我觉得在做事方面缺少了动力。因为我想来想去，反正爱情、事业等都是空性，而且人生经历多了，发现很多事情最后都没有什么结果，所以我缺少了一些动力。第二个问题，如果我对任何事情都修安忍，自己好像变得没有原则性。比如在处理事情或者接触其他人和事的时候，我想最后反正都要忍耐、柔和、随顺，那自己可能没有必要去做某些事、说某些话或者去表达意见。

**堪布：**其实你不是因为学佛才没有动力。世间的一切事情如梦幻泡影，这是事实，不是因为你学佛后事实才变成如此。我们平时所感受的一切万法在胜义中都是空性，在世俗中都是无常。你所积累的一切财产，在你死亡的时候都带不走，最后你会发现人生确实是一无所得。学佛

后你明白了这些道理，便不再迷茫于世间的的事情，所以，你认为自己没有动力，反过来说其实是一种动力，因为你已经认清了什么才是真正有意义的事情。

以前你在没有意义的事情上花了很多时间，但是学佛后你已经对事实有所了解，你现在明白了死亡的时候什么也带不走，包括名声、爱情和其他东西。人们经常都对没有意义、不合理的事情非常有动力，自心也因此而波动得非常厉害，该执著的不执著，不该执著的却去执著，产生非理作意，也特别卖力去成办这些事情，忘记了自己将会死亡的事实。

世间的事物为什么叫世俗谛呢？因为世间中的一切都是假的。这不是因为佛教说它们是假，我们便认为它们是假的。如果你以智慧观察，你会发现世间的万事万物确实是虚幻的，一切

万法都是不可得的，我们说人生是一场梦的原因也是如此。我认为你不是因为学佛而变得没有动力，你是因为在学佛以后，明白了世间事物如梦幻泡影的真相，减少了执著，使你对追求这些东西的所谓动力变得无影无踪。

至于第二个问题，学佛后不代表我们在处理事情的过程中都要软绵绵。现在很多佛教徒觉得，未学佛的时候自己很强硬、很厉害，学佛后自己则好像没有原则、没有方向了。其实学佛之后，佛教徒更应该坚持原则，但是过程中也不是非要怀着嗔恨心或者使用不正当的手段。我之前也说，作为佛教徒不等于我们在任何事情上都要随顺别人，并不是说：“我要修安忍，所以你想吃我的话，我就让你吃；你想坐在我的身上，我就让你坐吧。”

成为佛教徒不代表我们要受到别人欺负，不是

别人要我们做什么，我们就做什么。我们可以通过和平、合理的方式，来处理一些必须解决的问题。事实上人与人之间也不一定要以嗔恨心互相对待。人类之间怀着嗔恨心，以打仗、伤害众生的方法来处理问题是不合理的，不值得赞叹。

佛教徒在处理问题的时候可以坚毅、坚强、勇猛，但是同时不要伤害众生。不害众生就是我们的原则。如果你伤害了众生，即使你做事再成功也没有意义；如果你生起了嗔恨心，即使你觉得自己所做的事情再有意义，实际上也是不合理的。除此之外，我觉得佛教徒不应该是软绵绵的。

你看佛教徒在东西方的影响和贡献，比如一位成功的高僧大德能够吸引多少人心，让多少人走入正道。另外，很多佛教徒在藏地办学校、

建寺院、做慈善等等，这些事情是普通人成办不了的。佛教徒只要有利他心，应该可以解决很多问题，我们不一定非要生起嗔恨心，以动刀、吵架等方式来解决。

佛教徒可以用不同方法来处理问题，也可以为了有意义的事情或者正义的立场而坚持。在面对家人、朋友或者其他人的时候，你还是可以有你的意志，显示你的勇敢、坚强、力量，做回你自己，但是大家最好不要生起嗔恨心，不要做出打杀等伤害别人的行为。

现在，像联合国等世界性组织也提倡以和平的手段来化解矛盾。另外，世界上很多成功人士包括一些国家总统，也不是以嗔恨心或者杀人等手段来获得成功。在处事方面，佛教所提倡的基本上与世间人获得成功的方法一致。因此，佛教徒不代表要被欺负，也不代表要被别

人看不起和践踏。佛教徒一定要勇敢和坚强，同时在处事的过程中掌握分寸。

◎ 问：顶礼上师！虽然人生如梦，但是我们也要把这一世过得有意义。余秋雨先生说：“看似一片香火，却由欲焰点燃。”可能他的意思是，现在大多数佛教徒烧香拜佛，只是为了自己的人天福报，并没有好好地把大乘菩提心落到实处。刚才上师提到建学校，据我所知上师也在行持这些善行。请问上师，我们如何在礼佛、赞佛之余也能具体地利益众生，包括照顾老弱病残、弱势群体、重症患者等等？我们如何把佛教和慈善事业完美地融合？请上师开示。

堪布：我以前也有对余秋雨先生的这句话做过了解。他说这番话的背景，和他当时所看到的佛教徒群体，应该跟现在的情况有些差别。现在，国内的大多数佛教徒并不只是流于烧香拜佛、供



养、皈依等表面行为。可以说，有相当多的知识分子正在了解佛教的内涵、学习佛法，而且他们不仅在知识层面上了解，也会在生活上实际行持。因此，现在的佛教徒群体应该跟以往有所不同。

当然，现在也有个别的佛教徒是形象上的佛教徒，或者对佛教的理解比较模糊。但是，如今有相当多的佛教徒正在接受正规的佛教教育，进行系统的学习，尤其是现在的一些寺院，他们在很多城市开展佛学教育，让很多在家群体通过不同的方式来参与，这跟以前有非常大的差别。的确，佛教的利他行为，跟世间的慈善不太一样，慈善事业只是佛教中的个别行为。

佛教徒最重要的是要先学习，然后再去行持造佛像、建学校等善行。刚才我们也和法师探讨，一位佛教徒如果没有很好地听闻、思考、

学习佛法，便会处于迷茫的状态，虽然表面上他在建学校、建医院、建寺院，但他未必是真正的佛教徒。真正的佛教徒是什么呢？就是懂得佛教的教义。佛教离不开教法和证法，此二者的根本就是教育。根据我自己的亲身体会，做慈善和利他很重要，但是行持的时候都不能离开佛教的教义。

在此基础上，我们也不能只是偶尔性地做些慈善，我们做任何事情都要有连续性、有头有尾。一些事情可能要持续地做十年八年才能看到效果，这方面很多人根本不在意，他们只是短暂地做几天、几个月或者几年的慈善。其实，莫说要成办佛教中广大的慈善事业，人们就算在世间做简单的生意，如果没有超过十年的努力，恐怕也难以看出结果。总之，不管是佛教方面还是世间方面，若想取得成功，都要有持之以恒的精神。

大家应该挑选好自己的人生重点，然后长期在这些事情上下功夫。作为一位佛教徒，你可以给自己定下不同的目标。比如，在学佛方面，你要精通哪几部论典；在利他方面，你要做哪些事情，包括办道场、做慈善……之后，你一定要在这些事情上坚持下去。当然，你可以偶尔做些重点以外的事情，但有些事情若没有长期坚持，效果不一定明显。

无论是出家人还是在家人，我们佛教徒都要对自己的人生有所规划。你要想一想自己的学习重点是什么、为此要学习多久，如六年、八年、十年；你也要考虑以后应该把这些知识用在社会的哪一方面；至于修行，你要计划在哪些重点上下功夫。总之，没有人生计划的人是迷茫的。

◎ 问：一些嗔恨习气非常重的众生，他们明明知道不

可以生气，可是仍会因为不能自控而生气。他们每天发脾气，也每天为此忏悔，忏悔的时候心底里也感到很后悔，这就是所谓的“勇于忏悔、绝不改过”。通过此次学习，一些道友可能在知识层面上知道自己不可以生气，但是在生活中行持不来，还是经常发脾气。他们自己也为此而感到不自在、不开心。关于这方面，请问堪布有什么开示？

**堪布：**一方面，我们要完全断除嗔恨的种子是非常困难的，因为它是俱生的烦恼，非常坚固，无始以来便与我们的分别心在一起。另一方面，我们通过忏悔确实能够清净以前因贪嗔痴而生的罪业。如果我们每天忏悔，又每天生嗔恨心，那我们的修行会否停滞不前呢？关键在于长期修行。初时你的嗔恨心可能非常严重，但是通过大乘佛教的长期熏习，你的心会慢慢改变。

我们要完全不生嗔恨心很困难，但是经过长期串习，我们的心态仍然可以有非常大的改变。

以我自己为例，在小学和中学的时候，我的脾气很不好。现在当我回到以前学习的地方，基本上找不到我背书的影子，但到处都能找到我打架的影子。我就读的中学在一座山脚下，那天我们开同学会，我回忆起自己以前都跟谁打过架，只有一位同学除外，不过我只是不记得有没有跟他打过架而已。至于打架的地点，我记得是在学校附近，这个山、那个山、学校的四周……基本上到处都有我打架的影子。

当时我的心态确实不好，没有遇到大乘佛教的时候，我有很多坏毛病。后来我学习了《入菩萨行论》及一些大乘典籍，心态便逐渐改变。现在的我肯定不会跟别人打架，这不是故意装着的，而是发自内心地不想打架，整个心态跟

以往有很大改变。所以说，大乘佛教的加持、力量可以让人们的心态在短短几年、几十年中完全改变。

当然，佛教徒有必要对自己的错误进行忏悔，这很重要，但是比忏悔更重要的是我们要懂得“安忍品”中的道理。刚学习的时候，大家可能对里面的每一个道理比较陌生，但是通过多次学习，它会潜移默化地让我们的嗔心逐渐削弱。学习一遍“安忍品”并不能把你的嗔心一下子灭掉，不过如果你今年看它一遍，明年也看一遍，如此经过反复地学习，到一定时候你会从根本上明白，嗔恨真的是不好的心态，不应该让它产生。

烦恼有一个特点：在我们没有认出它的时候，它很凶恶和狂妄；当我们认出它的时候，无论它是贪心、嗔心、嫉妒还是傲慢，它都会变得

很脆弱。烦恼就是如此奇怪，它就像小偷一样——当你没有认出小偷的时候，他会经常来偷你的东西，但是一旦你认出或者注意到他的时候，他就不敢来了，即使他还光顾，次数也不会多。

忏悔很重要，但是忏悔需要具足四种对治力，其一就是对于自己所造的恶业，发誓今后永不再犯。嗔心是心态上的，所以你很难做到再也不生嗔恨心，虽然你忏悔的时候有永不生嗔的想法，但是在以后因缘具足之时，你仍会产生嗔恨。因此，我们现在很难通过忏悔来根除嗔恨。但我们可以首先通过闻思来把它压制，慢慢地削弱它的力量，然后再进一步修持空性，以空性智慧来对治它。当我们真正认识空性，嗔恨心会被完全根除，再也不会生起。

要是我们经常把大乘论典尤其是《入菩萨行

论》带在身边，我们自相续的烦恼一定会减少，因为法本的加持不可思议。同时我们也要经常发愿，希望自己能够把任何众生都看成是自己的亲友、父母或者佛陀。终有一天，无论你遇到什么众生，都一定会对他们生起悲心和欢喜心。



## 第4课

2014年10月11日

这次我们用五堂课的时间来给大家传讲《入菩萨行论·安忍品》，今天是第四节课，明天下午是最后一堂课。我先以藏文念今天第一部分的“安忍品”传承。

### 佛子不应嗔恨任何众生

（堪布念传承）

今天我们继续学习《入行论》中的“安忍品”。昨天讲到，在刚成为大乘佛教徒的时候，不管是在家人还是出家人，我们都已经发了菩提心。大乘佛教跟

小乘佛教有差别，前者有发菩提心的过程。如果你光在口头上宣称自己是大乘佛教徒，却从来没有发过真正的利他菩提心，你其实不算是大乘行者。

阿底峡尊者说，外道和内道之间的差别以是否皈依来区分，小乘和大乘之间的差别以是否发菩提心来区分。可能你们大多数人都认为自己是大乘佛教徒，但是进入大乘最基本的判断标准，就是看你有没有发菩提心，这方面大家应该好好地扪心自问。

如果你没有发过菩提心，你就根本没有进入大乘佛教；即使你在口头上发了菩提心，但是你心里有没有产生过这种想法？如果没有，你也算不上是大乘佛子。现在，不管是藏地、台湾、欧美还是汉地佛教中的很多人，都认为自己是大乘佛教徒，但是对于刚才的问题，许多人的答案可能都是否定的。我不太清楚新西兰这边的情况，但若我们对发菩提心方面没有重视，就不能算是真正的大乘佛教徒。

昨天最后一个颂词是针对发了菩提心的人来说的，如果你发过菩提心，就更不应该对任何众生产生非常严重的嫉妒心和嗔恨心。当然，凡夫人要完全不生嫉妒心和嗔恨心非常困难，因此，我们要在产生这些不良心态的时候立即忏悔。佛陀在《地藏十轮经》中说<sup>18</sup>，有两种人没有所犯的罪，一种人从来也不造恶业，另一种人虽然造过恶业，但以惭愧之心已经发露忏悔。此二者均可以说是佛陀的追随者。希望大家都能懂得佛教的道理，学会忏悔，这很重要。

我们已经发了菩提心，愿一切众生获得安乐，因此不应该对他们生起嗔心和嫉妒心：

初欲令有情，成佛受他供，  
今见人获利，何故生嫉恼？

---

18 《地藏十轮经》：“世尊告曰：‘于我法中，有二种人名无所犯，一者禀性专精本来不犯，二者犯已惭愧发露忏悔，此二种人于我法中，名为勇健得清净者。’”

我们在刚进入大乘的时候，都在诸佛菩萨和上师面前发过誓愿：从现在开始，我要用自己的发心和力量来度化三界轮回中的一切众生，让他们成佛，受到十方众生的供养、尊敬和承侍。我们当初发心是让所有众生都成佛，并不是发心只让与我们关系好的众生成佛，而对与我们关系不好的众生置之不理。

如果我们现在见到个别的众生获得利养、名声、财富，自己却生起嗔恨心、嫉妒心，那已经完全违背了我们当初的发愿。因为我们的初心是让所有众生获得快乐，但是我们并没有通过实际行动让这些众生得到利益，甚至在他们获得利益的时候，我们还要对他们生嗔恨心、嫉妒心，这是非常不合理的。

以下用比喻来说明此理：

所应恩亲养，当由汝供给，  
彼今已自立，不喜岂反嗔？

比如，在世间中你本来要用自己的力量来帮助亲友，像你的父母、孩子，你应该尽量用自己的资源来帮助、养育他们，但是现在你不用付出什么，因为他们凭自力或者通过其他人的帮助，已经获得了利益、利养、财富、名声。按照世间的道理，你现在不应该生起嫉妒心或者不喜之心，反而应该为他们得到利益而感到极大的欢喜。

按理来说，你应该孝顺父母，本来你要照顾、供养他们一辈子，可是现在有人代替你帮助和供养他们，让他们生活得很满足、很快乐。从世间的角度，你不应该对那些入骨之恨，应该非常感恩他们，为什么呢？因为照顾和帮助父母完全是你的责任，但是现在有人帮你照顾他们，或者你的父母能够生活自理，你不用付出什么就能完成自己的责任，那是多么高兴的事情啊。若你反而因此不欢喜，那是非常不合理的。

以上的比喻正好说明：大乘佛教徒要做利益众生的事情，这是我们自己的责任；现在有其他施主来帮助或者提供利养给一些众生，若我们对那些得到满足的众生不生欢喜心，甚至对他们生起不正当、负面的心态，那实在不合理。

如果你对那些得到快乐的众生产生嫉妒等恶心，就会毁坏自己的菩提心。换句话说，相续中具有嫉妒心和嗔心的人不可能有菩提心：

**不愿人获利，岂愿彼证觉？**

**妒憎富贵者，岂有菩提心？**

一些人不愿意让敌人或者与自己关系不好的人获得任何利益，像财富、名声、赞叹等，既然他们连暂时的世间荣华富贵也不愿意让别人享用、拥有，那他们怎会让别人拥有更超胜的如来果位呢？肯定更不愿意了。比如，你不想别人得到几毛钱的利益，却想让

他当上世界首富，那简直是个笑话，根本是不可能的事情。

同样，若你连一般世间利益像名声、财富、地位，都不愿意让其他众生得到，那你希望让他们得到正觉是不可能的。只要你对世界上任何一位有财富、地位、世间福报的人生起了嫉妒心或者嗔恨心，你的相续便不可能有真正的菩提心。作为佛教徒，如果我们平时的行为十分糟糕，说明我们没有菩提心。

《入菩萨行论》一针见血地指出我们的过错，每位佛教徒要经常用里面的理论来观察自己。有些道友认为自己在学菩提心、出离心、无二慧方面学得不错，一些人甚至经常夸夸其谈，认为自己修密法已经达到很高境界，说自己有一些超胜的功德、神通、神变等等。但是，如果你没有大乘最基础、最基本的菩提心，那更高深的境界就更不用说了。

尤其现在有个别的佛教徒性格很不好，他们一开

口就说别人的长短、过失，经常在道友、志同道合的人面前说别人的是非，或者看不惯别人拥有比他更胜一筹的财富、名声、健康，然后就开始诽谤他人。这些爱说别人过失的人经常闷闷不乐，当别人有一点福德现前时，他们就会不高兴，脸色、语气、神态立刻改变。有些嫉妒心重的人甚至一知道别人有些财富，可能心脏病都要发作了。

如果世间人有这些情况，我们可以理解，也不感到稀有，毕竟他们没有受过佛教的系统教育，只是按照世间的规则、自己的固有习惯来行事。但是，个别的佛教徒已经学佛十年、二十年，却连身边的一些小事都忍受不了，这从他们的行为可以看得出来。

我曾经接触过一些佛教团体，里面的人际关系比世间的团体更复杂，现在的情况应该比以前略好。一些世间团体，比如非常国际化的一些企业，他们的员工不一定有很高的个人素质和修养，但是因为内部



的一些硬性规定，他们一定要按照某些原则来办事，例如同事之间不能互相说过失等等。因此，那些没有信仰的团体看起来比一些佛教团体更团结和合、烦恼更少。

佛教群体中有感性的佛教徒，也有理性的佛教徒，前者的信仰也许是基于感性或者一时的冲动。在待人处事的过程中，他们的心情容易变得复杂，冲动起来的话，会哭、会笑、会骂人，甚至会做各种令人意想不到的事情，行为上可能比企业员工更没有约束。所以，有时候佛教团体看起来比世间的团体更复杂。

不管怎样，如果你自认为是一位大乘佛教徒，至少不要有非常严重的嫉妒和嗔恨心。此处作者说，嫉妒心和嗔恨心严重的人，哪会有菩提心呢？不会有的。佛陀在相关的经典中讲，我们要修安忍，因为嫉妒、嗔恨的人不可能产生真正的修行境界。《大乘阿

毗达摩》中说：嫉妒心的定义是对别人的财富或者超过功德生起一种无法忍受的痛苦、烦恼之心，属于嗔恨的范畴；它的作用就是摧毁我们的善根和资粮。

有强烈嫉妒心的人白天不快乐，晚上也睡得不好，需要经常服用安眠药。确实，有嫉妒心的人不可能有大悲心和菩提心，如果你连这些最基本的功德也没有，那要修更高的法、达到更高的境界、获得更超胜的出世间功德就更不用说了，将会非常困难。

大概十年前，国家做了一些整顿，我们佛学院的汉族出家人需要离开。当时有位东北的和尚在四川的寺庙里挂单，他的性格不好，经常跟道友吵架，而他常常拿着一个金刚橛。那个寺庙的住持老和尚对他不满意，有次住持跟其他人说这个人很不好，其他人回应：“老和尚，你不能说他，人家是修普巴金刚、修金刚橛的。”老和尚说：“他连慈悲心都没得，修啥子金刚橛哦！他的人格差得很。”（众笑）

的确，连慈悲心都没有的人，还说自己修普巴金刚密法有境界，这是不可能的。佛教徒要先皈依、发菩提心，然后接受灌顶、受密乘戒，一步一步地修上去。利他心是大乘非常基础的一个法，欠缺它的话，恐怕就谈不上更高的密法修行了。慈悲心和菩提心修起来确实是比较困难，但是无论如何我们一定要把它们修好。

此外，我们要恒时观察自己有没有嫉妒心、嗔恨心等恶心。修行人要经常观自己的心，这是最关键的。如果你没有观察自心的习惯，你的心就像野蛮的猴子一样，随时都会改变方向。相反，如果你经常关注它，总有一天你可以把它调伏。很多大乘修行人本来是地道的凡夫，但是经过长期的观察自心，最后他们都成为特别了不起的修行人和成就者。这是我们亲眼所见的事实，因此大家也要好好地观察自心。

## 不应为利养生嗔

下面说，我们为了利养而争论或者产生嫉妒心是不合理的。为什么呢？因为若以智慧观察，实际上我们所嗔恨、嫉妒的对境都是非常虚幻、了不可得的。

《入菩萨行论》汇聚了非常多的零散教言，思路不一定很连贯，可是它对人们的不同心态都有所剖析。为什么在讲到断除嫉妒、嗔恨的时候要提到不同的对境，要用不同的篇幅来破名声、破利养、破对怨敌所生的恶心？因为每个人的心态和烦恼都不相同，有些人堪忍不了别人有名声，有些人堪忍不了别人有财富或者有良好的人际关系，有些人则特别脆弱，遇到一点挫折便没法抬起头来，忍受不了修行上的痛苦……

作者通过不同的理论来让我们对自身的烦恼有方方面面的了解，如此我们在面对各种对境的时候，才

能够掌握好自己的心态，在该坚强的时候坚强，在该放手的时候放手，分寸有度。现在，很多佛教徒在不该安忍的时候安忍，该安忍的时候却不安忍，就是因为缺少教育、不懂道理之故。

我们要获得世界上任何一种知识都需要教育，没有教育的话我们连世间法也做不好。为什么世界各国都重视教育？因为它可以把人们潜在的能力开发出来。同样，依靠佛教的教育，我们能够把对今生来世有利的出世间功德宝藏开发出来。虽然不同地方的教育资源和教育方式都不相同，但是世界上任何一个角落的人都需要教育。我们既要学习古人的智慧，也要学习这个时代的知识，此二者必须结合，我们才能成为真正的修行人。

若已从他得，或利在施家，  
二俱非汝有，施否何相干？

一些没有财富的人看到别人得到财富会生起嫉妒心，比如一位企业家，他的企业没有什么盈利，当他看到别的企业赚钱，他会很不高兴。修行人也是同样，如果别人得到施主的供养而他得不到，那他会不高兴。我们的人性就是如此，在没有竞争的时候人们的承受能力还是可以的，一旦有了比较、竞争，比如看到别人有财富而自己没有、别人成功而自己不成功、别人有名声而自己不出名，此时人们便会非常苦恼。

此处以智慧剖析，现在别人得到利养，实际上就算别人没有得到利养，财富仍旧留在施主家，这两种情况下你都得不到那些财富，那施主供不供养别人跟你有什么关系呢？

别人得到财富的话你就特别难受，别人得不到财富的话你就很开心，这是没有必要的。一位企业家应该为其他企业家的成功而高兴，但是世间人没有这种

想法，他们觉得竞争对手的成功相当于自己的财富被夺走，会很不高兴。现在的所谓竞争背后，人们都有这种心态。

即便在同一个家庭，如果哥哥发财，妹妹也会不高兴：“我们是一家人，为什么他有钱我却没有？”同辈之间也有很多比较、竞争，比如你以前的同班同学已经有房、有车，如果你还没有的话，你会很不高兴。总之，当别人拥有一些你没有的东西，你可能会出现一些不好的心态。其实，不管别人是否拥有那些东西，都跟你没有任何关系，你不高兴是因为自己的虚荣心在作祟。如果我们详细地观察，会发现人们的苦恼大多数都没有意义。

有一部分痛苦是每个众生都难以回避的，例如病痛或者欠缺基本的生活条件，没有吃穿等等。另一部分的痛苦是根本没有必要的，是因为你对事情抱有希望和担忧才有的。这是思想、心态上的苦恼，与现

实无关，百分之七八十不会真的发生在你的身上。尤其在感情问题上，人们经常有希忧、竞争和斗争的心态，因此经常感到非常痛苦。此处说，众生应该学会观察，否则会因为不正当的竞争心而带来不必要的痛苦。

如果别人得到利养，我不应该对他们产生嗔恨或者不满之心，反而应该恨自己、对自己不满，因为我没有利养不能怪别人，只能怪自己以前没有好好地创造利养之因：

何故弃福善，信心与己德？

不守已得财，何不自嗔责？

一些人由于没有名声财富而感到很苦恼，这是不应理的。因为一方面他们即生中没有为了名声财富而努力，比如没有好好地创业；另外一个根本原因，是他们在生生世世中没有积累众多福德资粮。所以说，



他们已经舍弃了最根本的福报之因。

比如参加考试的两位学生，一位考得很好，一位不及格，后者因此对前者产生嗔恨、不满，这是不应理的，因为后者自己没有好好地复习，去怨恨别人根本没有道理。同样，你为什么舍弃对自己有利的福德善法？为什么舍弃对上师三宝的信心？为什么舍弃自己的闻思修行，以及清静戒律等高尚品德？世间中的很多福报都是依靠这些善缘而来。

现在大多数人很盲目，他们追求财富、快乐、荣华富贵，可是他们所造的业不会让他们得到这些东西，他们的愿望和行为背道而驰，确实十分可怜。如果你真想得到财富，为什么舍弃福德善业？为什么你现在不珍惜眼前的机会，不好好地保护你的福德和出世间的财富呢？若你现在用信心、智慧、悲心多做一些善事，你在将来完全可以得到诸多世间福报。

以智慧来分析后，如果你还要生气，那你不应该

对敌人、竞争对手产生嗔恨心，而应该责怪自己，对自己产生嗔恨心。以前藏传佛教的很多修行人经常对自己棒喝，自己惩罚自己：“我这样的坏人为什么不好好修行啊？我为什么这样差劲？”如此行持非常有用。不管是语言上还是行为上，大家反复观察自身是很有必要的。

我们以前造恶业以致即生中非常不顺利，故应为此感到非常惭愧，不应该对别人产生嫉妒心：

于昔所为恶，犹无忧愧色，  
岂还欲竞胜，曾培福德者。

我们应该呵斥自己：“我今生遇到诸多不顺，也得不到利养，原因就是我在往昔没有很好地积累资粮，还造了很多杀盗淫妄等自性罪和佛制罪。当这些罪业的果报现前，我不仅没有丝毫的惭愧心，还要怨天尤人，总觉得：‘为什么我得不到利养？为什么我长得难看？为什么？’”



有智慧的人畏因，没有智慧的人畏果。很多人因为对因果缺乏诚信，或者对这方面不了解，所以他们总认为现在发生的很多问题只跟今生有关，却不知道这与自己的前世有关，而自己今生的很多行为又与来世有关。世间人非常盲目，很多人并不知道前后世、业因果的道理。相关的经典中说：“欲知前世因，今生受者是。欲知后世果，今生作者是。”如果你想知道自己在前世造了什么因，看看你今生所感受的便知道了；如果你好奇自己在来世会得到什么果，看看你今生所做的就知道了。

有些人经常找上师或者有神通的人问自己的前世是什么样，台湾的海涛法师经常说：“你想某某部位长得好看，就要好好地做某某功德、善法。”法师说得有道理，如果你今生长得好看，说明你前世造过一些福德。为什么有些人长得好看，做任何事情都非常顺利，也有很多财富和不错的地位？这与前世的善业有关系。如果你即生体弱多病、受到各种诽谤、有很

多不好的心态，甚至各方面都觉得自卑，这说明你前世造了非常可怕的业。

那么你的将来会怎样呢？现在很多人很愚痴，不去思考这个问题。而在藏地，不管是出家人还是在家人，大家都特别关心自己的未来，尤其是来世。现在很多人很现实，他们只关心即生中自己老了以后的事情，像养老、医保等。对于今世和来世，也有一些佛教徒只关心今世，这从他们的言谈举止中看起来，“我来世可能会往生极乐吧，应该可以吧。”似乎只是随口说说，并没有特别关心。

当然，非佛教徒不懂得来世的存在情有可原，但是我们佛教徒一定要对这些道理有所了解。以前上师如意宝说：“作为一位修行人，自利和他利当中，我以他利为主，他人的事情比我自己的事情重要；今世和来世当中，我以来世为主。”的确，来世更值得我们重视，因为它非常漫长，而今世只有短短的几

十年。

像我这个年龄的人，再过十年就六十多岁，再过二十年就七十多岁了。今天在座有多少人是七十多岁的？我现在已经觉得自己很老了，今世活得再长也只不过是十多年的光阴，最多也是二十多年而已。但来世不是几年、几十年的事情，它比几百年、几万年更漫长。大家即生遇到佛法，已经得到了关键的解脱钥匙，所以我们现在一定要行持非常强大的善法，如此对我们的生生世世都有帮助。按理来说，每一个人都非常有必要去关心自己的来世。

自利和他利当中，他利更重要。现在不像出现饥荒的年代，那时候每个人都有可能会饿死，如今人们不用再为自己的温饱问题担忧，我们的人生价值就在于我们能否帮助别人，这是最合理的。我老家那里在1959、1960、1961这三年出现了非常严重的饥荒，那段时间没有人想生小孩，而我是在饥荒的第二年来到

这个世界。1962年之后，人们有了基本的生活条件才开始生小孩，我才开始有更多的兄弟姐妹。

现在全球的形势比较乐观，将来应该不会出现大饥荒，我们要生存下去应该不成问题，因此我们没有必要特别想着自己的事情。对我们来说，现在最关键的是什么呢？就是知道怎样的人生才有价值。哪怕你给身边个别的人带来暂时的快乐或者一点帮助，你也应该为此尽心尽力，我认为这就是我们活在这个世界的价值。

此处说，今生贫穷的人为什么对自己前世所造的恶业没有一点惭愧心，却对有福报、行持善法的人产生嫉妒心和嗔恨心，要跟他们恶性竞争、对抗？这是非常不合理的。有智慧的人会尽量断除嫉妒心和嗔恨心。佛教徒确实要注意自己有没有嫉妒心，因为它非常可怕。

很多汉地和西方的电影、电视都有由嫉妒心所

引发的重大剧情，像汉地古装剧中的宫廷斗争，像西方好莱坞电影中的一些情节，我们从中可以看到，嫉妒是一种非常复杂的心态，影响着人与人之间的互动。一些人生了嫉妒心后会谋害别人，以前藏地的仓央嘉措非常出名，但是有些内部的人对他生起了嫉妒心，逼他离开布达拉宫，最后他迁流到远方，一直在蒙古、五台山等地弘法。此外，大译师贝若扎那的智慧与才华无人能比，他受到当时藏王赤松德赞的最高礼遇，引来一些奸臣的嫉妒，后来他们联合王妃来诽谤贝若扎那，使他被流放到嘉绒地区（即现在马尔康一带）。

嫉妒心会让人不讲道理，所以有智慧的人要尽量把它断除。那天有人跟我说，他和妻子因为感情问题而吵架。我说你们应该好好地讲道理，他说：“没有什么好讲的，爱情本来就是不讲道理的。”我说：“既然如此，我给你讲道理也没有用。”他认为该说的已经说了、该吵的架已经吵了，暂时来说双方都没有谈



判、沟通的余地。如果我们产生嫉妒心，也会变得不讲道理和很不快乐，所以我们应该经常以智慧来剖析自己的心态。

## 愿敌痛苦不应理

（堪布念传承）

刚才讲了关于利养方面的道理，下面从自己、敌人得到快乐的层面来分析。《入行论》的写作风格是从不同的角度、层面来剖析我们心灵的痛苦和嗔恨心的过失。这里说很多人希望怨敌不快乐，其实这对自他都没有意义：

纵令敌不喜，汝有何可乐？

唯盼敌受苦，不成损他因。

当敌人在生活中遇到不顺、遭受痛苦的时候，比

如他拥有的企业倒闭、名声损坏或者遭到袭击等等，此时一些人会幸灾乐祸，特别开心。如果你用智慧观察，在敌人遭到痛苦的时候，你有什么可高兴呢？根本没有什么值得高兴。

现在有些人的心地很坏，他们总希望别人不顺利、不快乐、不要发财、不要成名，他们渴望得到这些成就，却不想别人得到，而且还一直盼望别人遭受痛苦。这种想法真的非常不合理，如果他人自己有福报，你如此发恶愿并不会成为他人受到损害的因，反而会给自己带来各种痛苦。

以前有个公案，一位心地很坏的孩子发恶愿，希望自己将来成为国王，把所有沙门的头统统砍掉，另一位孩子则发善愿，希望自己将来成为国王，可以供养那些沙门。结果，有一天发恶愿的孩子在路口睡着了，当时国王的马车奔驰而过，把他的头颈辗断了。现实生活中，人们遇到的一些突发事情是由自己的恶

心所致。非常强大的恶心会给自己带来诸多不顺，最后让你非常不快乐。宗喀巴大师说：“心善地道善，心恶地道恶。”如果你保持善良的心，会给自己的今生来世带来吉祥和快乐。

心善、心正的人确实有种力量。一些研究心理的科学家做过一个实验：他们事先录制好两段音频，一段音频收录了人们在生气状态下说的话，另一段音频收录了人们在和善、开心状态下说的话；之后科学家把两段音频分别对着两株长势相同的同一种植物重复播放，结果听着前者的植物很快就枯萎了，由此可以说明心的力量。因此，大家不要认为恶心很好，任何时候我们都要尽量避免产生恶念。

《大圆满前行》中讲过一个公案，以前有位出家人，听说与他关系不好的另一位出家人有了女人，便开心地对待者说：“煮上好茶，我今天听到一个好消息，我们的对手破戒了。”虽然他自己没有破戒，但

是因为对手破戒而特别高兴。其他大德听到此事后，非常惋惜地说：“不该这样！一者破戒，一者随喜破戒，后者的过失比前者的过失更大啊！”

现在很多人会因为自己的竞争对手，或者与自己关系不好的人在工作上、家庭上、感情上、名声上遇到失败，遭到挫折而幸灾乐祸，感到非常高兴。在美国“911”受袭事件发生后，听说对美国有看法的个别年轻人特别开心，马上去喝咖啡庆祝。那时候大概有三千人死亡，对此我们不应该开心，但是人们处于嗔恨和嫉妒的状态下，心态会变得很不正常——在该高兴的时候不高兴，在不该高兴的时候高兴。如果对方跟自己的关系好，他们做任何事情我们都能够忍受；如果对方跟自己的关系不好，我们却希望他们没有任何名声和财富，这些都是不合理的心态。

修行很重要，其主要目的就是对治烦恼。藏传佛教的米拉日巴尊者说：“若想知道一个人的生活好

不好，关键看他脸上的气色；若想知道一个人的修行好不好，关键看他对治烦恼的情况。”如果你烦恼深重，说明你的修行肯定不好。

一些人说自己要闭关三年三月三日三小时三秒，要修大圆满、大手印、大威德……所修的法都以“大”字开头。虽然他们所修的法很大，但是自己的心却很小，什么事情都容纳不了，只要遇到一点小事情便马上哭哭闹闹，和别人吵架，这是因为大法没有融入自己狭小的心之故。修行大法的人不能光说不修，否则就是自欺欺人、在说大话了，应当感到羞愧。

刚才讲到你希望怨敌遭受痛苦，但是不一定能够如你所愿。退一步说，即使你如愿以偿，别人现在受苦了，你也不能从中得到什么：

汝愿纵得偿，他苦汝何乐？

若谓满我愿，招祸岂过此？

如果你发的恶愿如愿以偿，敌人真的遭到破损、灾害，你又有什么可高兴的呢？没有什么可乐的。

前几天这里有个女孩说，她在骂别人的时候感到特别爽。当时我看了她一下，感觉她的神情不太对，就装着没有听到，也不敢再往她的方向看。

表面上，你骂别人或者看到怨敌遭受痛苦后感到很满意、很快乐，其实你还是很痛苦的，为什么呢？因为恶心不仅在今生为你招来非常大的过患，也会给你的来世带来各种痛苦，所以这种“爽”实际上是不好的，需要好好地对治。

以下用比喻来说明嗔恨的过患：

若为嗔渔夫，利钩所钩执，  
陷我入狱篓，定受狱卒煎。

嗔恨心和烦恼就像渔夫一样，他们以名声、利养等妙欲铁钩钩着我们这些凡夫众生；我们众生就像鱼

类一样，一旦被渔夫钩住，定会陷身于地狱之篓中，被阎罗狱卒们丢进油锅里煎炸，感受着燃烧的痛苦。

佛陀在《正法念处经》中说：“众生堕地狱，其因大嗔恨。”众生堕入地狱的根本因就是大的嗔恨烦恼。其他的经典也讲，众生产生嗔恨心会堕入地狱，产生贪心会堕入饿鬼，产生痴心会堕入旁生，堕入地狱的根本原因就是嗔恨心。

因此，修行人应该恒时保持平静的心态，尽量不要产生大的嗔恨心。即使你生起嗔恨心，也要像我们那天所讲，先让自己暂时停下来，安住一会，哪怕是三五分钟都可以。烦恼就像台风一样，是突然性的，短时间内就能让我们造下各种恶业。

一般来说，人们的嗔恨心是暂时性的，不会持续很久。如果我们在嗔恨心爆发的当下把它认出，便可把它的伤害性减到最低。不过，有时候嗔恨心以潜藏的方式存在，比如家庭成员之间吵架后，双方会一直

互不理睬，持续很长时间。此时，我们要想到地狱的因是嗔恨心，一定要把它断除。

## 名声不会带来利乐

至于名声方面，我们不要贪执别人对自己的赞颂：

受赞享荣耀，非福非长寿，  
非力非免疫，非令身安乐。

表面上我得到荣耀、名声或者受到别人赞美是很好的，但是实际上并没有益处。藏地有个说法，名声就像秋天的小虫，待它长出翅膀，很快就会死去。小虫在秋天长翅膀，长了之后过两天就会打霜，马上就是冬天，那时候它们都会死去，因此长出翅膀就是它们活不了很久标志。同样，一个没有福报的人有了名声，就是他马上要堕落的标志，十分危险。



此处说名声、荣耀和别人的赞叹并不是好事：它们不是福德，因为福德对我们的生生世世有利，但是名声对来世没有帮助；它们不能让人长寿，对我们的生命没有好处，人们不会因为有了名声便多活几十年；它们很难给我们带来好的力量，却往往会带来负面、造恶业方面的力量，像一些正在坐牢的人，他们以前有名声、有权势，可是他们没有把这些用在正途，反而因为一念之差，为了维护自己的名声而造罪；此外，它们并不能让我们免疫于疾病和违缘；它们也不能让我们永远健康和快乐。

藏传佛教的贡塘·丹毕准美尊者说：“名誉的雷声阵阵地响起，福报的云雾渐渐地消散。”意思是，当一个人的名声越来越大的时候，他的福德会逐渐消去。有些人在有点名气或者财富后，便迷失了自己，好像变成了另一个人似的。当然，从历史上看，一些有智慧的高僧大德、成就者会以自己的名声来感化很多众生；现在也有一些世间的明星、名人，依靠自己

的名声来弘扬正义。因此，佛教并不是彻底地否定名声和财富。

佛教要破除的是人们对名声、财富、权力的过分贪著。佛教也讲，一个人在没有贪执的情况下，可以享受成千上万的金钱。此外，本师释迦牟尼佛的名声响彻三界，在人类历史上，像释迦牟尼佛那样出名的智者也是非常罕见的。虽然佛陀已经示寂超过 2500 年，但是现在他的追随者还是如此之多，可见佛教并不是彻底地排斥名声。这里讲的是人们对名声的贪执会给自他带来不利，经过作者的分析，稍微有智慧的人便会明白这方面的道理。

下面继续剖析，虚名对我们的今生来世没有帮助：

若吾识损益，赞誉有何利？

若唯图暂乐，应依赌等酒。

若仅为虚名，失财复丧命，

## 誉词何所为，死时谁得乐？

若你再三观察名声给自身带来的是损害还是利益，你会发现它无有益处。一些人觉得有名声总比没有名声好，有些名气的话，自己无论在什么地方都有人认识，可以得到别人的款待，所以名声会给自己带来快乐。实际上这种快乐是低下的，为了虚名而活的人生没有意义。

若你贪图低下的安乐，那不用大费周折地追求名声，只要依靠一些不如法的行为就可以了，比如赌博、享用美酒、打麻将、吸毒等等。它们可以给你的身心带来暂时的快乐，可是它们没有任何意义，而且很快就会把你的人生摧毁。如果你总是跟随自己的分别念，凡是让自己暂时快乐的就去行持，这是没有头脑的表现。我们应该行持对社会有意义，或者对自己身心真正有利益的事情。

再者，若你觉得虚名对你有用处，这是不应理

的。如果你为了虚名而失去财富、生命，那虚名对你又有什么实际意义和用处呢？死亡的时候名声是没有用的。现在，有些人为了名声而到处打广告、做宣传，我们老家就有个别的人为了一个名誉会长的头衔而花了好几十万，这是没有意义的。现在汉地也有类似的情况，值得我们佛教徒注意。

不管你是在家人还是出家人，都不要为了得到世间八法<sup>19</sup>中的名誉、赞叹、暂时的快乐和利养财富而把佛法当作买卖品，这是完全不合理的，有非常大的过失。你的所作所为是为了名声、利养、财富，还是为了众生和自己的修行，别人会逐渐看得出来。修行人要学会观察，在死亡之时什么东西对自己有利益，最后你会明白世间的名声没有任何意义。

藏传佛教的大德卡隆巴格西说：“名声是魔王对我们的奉承。如果你的名声越来越大，可能你已经着

---

19 世间八法即利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐；一般的人都追求利、誉、称、乐，抗拒衰、毁、讥、苦。

魔了，此后你各方面的违缘会越来越大；如果你没有名声，就能保持完美的品德和非常纯洁的精神境界，成为一位清净的修行人。”

大家不难发现，人们一旦有了虚名便变得晃悠悠。一些人突然火起来后，无论是表情、说话的语气还是走路的姿态都跟以往不一样。由于目中无人，他们走路的时候好像只看虚空、不看大地似的，此时便十分危险了，很容易跌倒。跌倒后他们才想起身边的亲朋好友，想要寻求帮助，但是为时已晚，身边的人早已离他们而去。

我们修行人千万不要用佛法来宣传自己，不要把佛法作为提高自己名声的手段。《亲友书》中提到我们要平息世间八法，这方面佛教讲得很精准。人们所做的各种不正当手段，其目的都包含在世间八法之中，人们要么贪执快乐，要么贪执名声，要么贪执财物，要么贪执赞叹，可怜的是很多人最后都因此堕

落。那些堕落的人如果当初没有搞世间八法，也许他们现在可以清净地活在人间。

因此，我们一定要懂得名声没有用。一旦名声受损我们应该理性地对待，没有必要像凡夫人一样过于执著：

沙屋倾颓时，愚童哀极泣，  
若我伤失誉，岂非似愚童？

这是一个世间的比喻，愚笨的儿童用沙子堆砌房屋，当它倒塌的时候，愚笨的儿童会非常伤心，大声地哭叫。同样，当自己的名声遭到损害，凡夫人会非常苦恼，这和愚笨的儿童没有差别。

所以，修行人在拥有名声或者受到赞叹的时候没有必要去执著，在没有名声或者名声受损的时候也没有必要伤心。世间很多人的行为和孩童一模一样，他们在拥有某些东西的时候会很开心，在缺乏或者失去

这些东西的时候就很痛苦。

我在《泰国游记》中提到，我在泰国的一个海边看到很多小孩用沙子来堆房屋，一旦巨浪涌来摧毁了这些建筑，他们就感到十分痛苦。当时我想，寂天菩萨可能在印度的海边也看过孩子们在堆沙屋，同时他也知道世间人在名利被破坏后的痛苦，所以他在此作了这个比喻。以后你们在海边看到孩子们在堆沙屋的时候，应该想到世间人也为名声和财富的沙屋而白白受了很多痛苦。

现在我们都住水泥房子，其实我们就像里面的小虫，相对于全宇宙来讲，每个人都很渺小。人生只是短短的几十年，我们不要为了名声、财物、感情而苦恼，耽执这些没有任何意义。我们此生遇到殊胜的佛法，现在对我们最关键的是要多修行、多行持善法，这非常重要。

## 不应对赞叹生欢喜心

事实上名声会损害我们的修行：

声暂无心故，称誉何足乐？

若谓他喜我，彼赞是喜因？

受赞或他喜，于我有何益？

喜乐属于彼，少分吾不得。

此颂第一句的“暂”字在藏文中没有特别意思。

赞叹词本身没有赞叹别人的心，例如别人对你说：“你好厉害啊，你特别出名。”这些赞叹词只是声音而已，就像风声一样没有任何意义，你听到后有什么可快乐的呢？不值得快乐。如果你因为别人赞叹你而感到开心，你可能辩解说“我不是因为自己受到赞叹而高兴，是为赞叹者的心生欢喜而高兴”，那么赞叹者赞叹别人的时候也是心生欢喜的，此时你也应该高兴才对。



再者，若赞叹者感到欢喜，对你有什么利益呢？这跟你没有关系，因为这些欢喜产生于别人的心相续，不像外在的食物般可以分享。比如牛油果，我可以吃一半，把另一半分享给你；苹果的话也可以分成多份，我吃一份，你吃一份。但是，当赞叹者在自己的心中产生欢乐时，这种心态是你和其他人都得不到的。

此处说，人们喜欢听到别人对自己的赞美，但是我们要观察所谓的赞叹到底是什么。我以前开玩笑地说过，如果你喜欢听到自己的功德，你可以录下赞叹自己的说话，比如“你很了不起”，然后用复读机把音频重复播放；你也可以到一个山谷、大水泥房或者回音特别好的广播室里，拼命地大喊自己的功德或者喊“你很了不起”，那么赞叹你的回音会不断地传到耳中。最后你会发现，赞叹犹如空谷回声，没有什么可欢喜的。

如果你用智慧来观察，会发现别人对你的赞叹没有任何意义；同样，别人对你的诽谤、挖苦也如空谷声般没有任何实义。世界上的所有诽谤和议论，小至个人之间的议论、说法，大至国与国之间的各种争论、说法，甚至是对高僧大德有意无意的诽谤，过了一段时间后，这些言论都会销声匿迹，好像从没出现一样。

若一个人本身有功德，别人的所作所为都不能损害他的功德；若一个人本身没有功德，别人再怎么赞叹，他仍是一个坏人。所以，不管是怨敌受到赞叹还是自己受到诽谤，我们都要学会安忍。陈那论师说：“妄念大无明，令堕轮回海。”我们的妄念是个大无明，它会让我们堕入轮回之海。一旦妄念产生，人们会执是成非，也会执非成是，因此大家要注意。

他乐故我乐，于众应如是，  
他喜而赞敌，何故我不乐？

有些人认为：“他人对我进行赞叹，我高兴不是因为别的，是因为赞叹者产生了欢喜心，我随喜他们的快乐而已。”作者反驳，如果赞叹者欢喜会让你高兴，那么他们赞叹别人的时候也是欢喜的，此时你也应该高兴，但是事实并非如此。别人赞叹你的时候你很开心，马上露出笑容；而别人赞叹其他人的时候你却不开心，甚至不愿意接受，同时脸上也收起了笑容，露出其他表情，一般人都是如此。

我赞叹某个人之前会看看周围有没有和他关系不好的其他人，如果有的话，我会提醒自己千万不能赞叹这个人，不然有些人会出现一些反应。大家以后说话也要注意场合，这很重要。

关于我们不应对赞叹生欢喜心这部分，这个颂词如是总结：

**故我受赞时，心若生欢喜，**

## 此喜亦非当，唯是愚童行。

当我们受到赞美和赞叹的时候，如果心里乐滋滋的，特别欢喜、开心，这没必要，是孩童的行为。

家长经常对孩童说“你跳舞跳得很好”“你唱歌真好听”“你长得越来越漂亮了，你是全世界最好看的人”，孩子就会真认为自己是全球70多亿人当中最了不起的人。我们的心态有时候就和这样的孩童没有差别，当我们听到别人说“你现在很了不起，各方面都很不错”的时候，我们就非常开心，但别人若说一些老实话或者我们的一点过失，我们就受不了。

我们一般都是心随境转，这是凡夫人的特点；境随心转，即不管外境发生什么变化，都可以由心来控制，这就是圣者的境界。圣者有自己的原则，可是凡夫人没有原则，每天都是随着外境、别人而行。

## 名声受损，理当欢喜

（堪布念传承）

别人的赞誉对我无益，但是别人对我的诽谤和负面评价则对我有利：

赞誉令心散，损坏厌离心，  
令妒有德者，复毁圆满事。  
以是若有人，欲损吾声誉，  
岂非救护我，免堕诸恶趣。

赞誉让我们的心散乱，如前所说，我们受到赞叹后会得意扬扬、脱离常态，觉得自己是世间中很了不起的人；赞叹也会损坏我们的出离心，一些人本来对轮回有一定的厌离心和出离心，但是受到赞叹之后，原来的出离心和修行状态都销声匿迹了；此外，赞誉令我们嫉妒有德行的人，让我们相续中的嗔恨之火不断燃烧，摧毁一切圆满今生来世的功德资粮。所以总

的来说，有了名声不是一件好事。

那天有位修行人对我说，他以前有名声的时候修行很不好，近年他通过各种办法让自己变得低调，以隐身模式生活了一段时间，退出了不同的圈子，慢慢地他身边的人就不再联系他了，之后他的修行才逐渐增上。所以说，赞叹和名声确实有诸多过患。

如果有人想方设法损害你的名声，他实际上是在救护你，否则你会堕入恶趣，那就特别可怕了。

我们没有必要为了维护名声而做各种事情，也不要因为名声受损而感到很伤心、很痛苦，大家应该学会安忍。正如刚才所讲，有了名声后你会散乱、毁坏出离心、做各种不如法的行为，如此你会很快堕入地狱。不过，现在通过别人的诽谤，让你的名声受损，你就可以默默无闻地修行，最终免堕地狱。世间人觉得自己要得到赞叹、名声不要受损，这样人生才有希望，修行人的想法正好与此相反。

吾唯求解脱，无需利敬缚，  
于解束缚者，何故反生嗔？

我们是希求解脱之人，千万不要被利养、名声和别人的尊敬所束缚。假如有人摧毁我们的名声、利养等等，帮我们解开世间八法的束缚，我们怎能对他产生嗔恨心呢？不应该的。

以前的大德们非常重视这个颂词。仲敦巴尊者是阿底峡尊者的大弟子，他的修行非常好，后代噶当派的修行都是按照仲敦巴尊者的教言来行持。他当时在拉萨热振寺附近的柏树林中修行，经常喃喃自语道：

“我是希求解脱者，莫为名闻利养缚。”（就是此颂的前两句，只不过翻译不同）我们都是希求解脱的人，不要被虚名、多余的利养和别人的尊敬等束缚，如果有人来损害我们的世间利益，我们应该说：“欢迎光临！”之前我们去新加坡，那边有位道友说：“欢迎光临！欢迎你们来到新加坡！”

同样，任何人损害我们的名闻利养、世间利益的时候，我们修行人应该说：“欢迎损害。”看看大家以后能否做到这一点，很多修行人刚开始都说自己能够做到，或者在没有违缘的时候都觉得自己修得很好，但是在遇到违缘，当自己的名声、财物等各方面真的受到损害的时候，他们才知道自己修得不好，同时别人也能够看得出来。在我们各自的修行路上，遇到违缘是最好的体验，也是观察自己的最佳时机。

如我欲趣苦，然蒙佛加被，

闭门不放行，云何反嗔彼？

本来我会因为追求名声等世间八法而堕入恶趣，感受痛苦，但是蒙诸佛菩萨和上师们的加持，现在通过违缘的方式，恶趣的门已经关闭，我可免堕恶趣。当大家遇到违缘和不顺的时候要反过来思考，想到这是诸佛菩萨的加持，好让我们通过另一种方式来修行。



## 嗔恨是我们获得福德之障碍

下面讲到，嗔恨那些障碍我们获得福德的人不合理：

谓敌能障福，嗔敌亦非当，  
难行莫胜忍，云何不忍耶？  
若我因己过，不堪忍敌害，  
岂非徒自障，习忍福德因？

一些人会想：“我本来可以忍耐敌人对我所做的各种危害，但是他们的诽谤会成为我积累福德的障碍，如此我的修行就不能成功，所以我没法对敌人的嗔恨和诽谤产生安忍心。”

一些修行人会有这种想法，他们认为敌人最好不要来损害我，家人也不要干扰我，不然我的修行不能成功。他们觉得为了自己的修行不被打扰而生气、不高兴是合理的，因此经常跟家人吵架：“你知道吗？

我在修安忍！你不要打扰我，我要修安忍！”（众笑）  
他们不知道在被家人打扰的当下，就是修安忍的最佳时机，却认为要在别的场合修安忍。

安忍是所有修行中最好的修行，受到别人打扰就是最好的修安忍的机会。这里说“难行莫胜忍”，在所有的修行中，安忍是最难行持的，其他修行的功德也没有能胜过修安忍的，所以我们为什么不好好地修安忍呢？有时候我们经常觉得自己的违缘很大，比如家人不信佛教，并因此认为自己没法修行，感到非常痛苦。其实，这对你修行是很有利的，因为你在家里时时刻刻都有安忍的对境。

以前阿底峡尊者到藏地时，特意随身带着一位脾气非常糟糕、性格很差的弟子作侍者，很多弟子都建议尊者不要带着此人。当然，阿底峡尊者的修行境界非常高，肯定具足了这些功德，但是他显现上说，这个侍者不能换，他要依靠这位脾气暴躁的人来修

安忍。

我们在依止上师的过程中，也经常看到上师身边有各种各样的人，例如脾气不好的侍者。此时一些人会说：“这个人很坏，性格很差，但是上师很慈悲，摄受了他，还让我们修安忍。”他们可能不好意思说上师自己要修安忍，于是说上师很慈悲，把这个脾气不好的人放在群体里让弟子们修安忍。我们在任何情况下都可以修行，尤其六波罗蜜多当中，修安忍是最重要的，所以别人来害你的时候，你要知道这是修安忍的最好时机。

“若我因己过”这个颂词的意思是，如果我因为自己的过失，不能堪忍敌人的危害，没有很好地修持安忍，那就不是敌人在障碍我，是我自己在障碍自己获得福德之因——安忍。

汉地和藏地的家庭环境不太一样。在藏地，如果

家里有人修行，家人们会很随喜。但是在汉地，现在有一部分居士的家人都信仰佛教，而有些居士的家人则不信佛教，他们可能没有信仰或者信仰其他宗教。前者的情况比较乐观，一家人都信佛的话，家人们会相处得比较快乐。后者的情况就像那天我在大学里所讲的一样，一个家庭中有人信仰基督教，有人信仰佛教，有人没有宗教信仰，这样的家庭可以召开“跨宗教会议”了，各种宗教徒和非宗教徒都可以参加。

一些佛教徒可以和非佛教徒的家人和睦相处，但是他们彼此在信仰上或者某些观点上的冲突还是比较多。这时候佛教徒要学会随顺家人，否则你在家里会经常感到很难受。对于修行较好的道友来说，何时何地都是自己的修行依处，他们可以经常依靠非佛教徒的家人来修安忍。相反，如果你没有趁此机会很好地修安忍，说明你自己已经成了自己修行的障碍。

## 作害者是修行之助伴，理应珍视

无害忍不生，怨敌生忍福，  
 既为修福因，云何谓障福？  
 应时来乞者，非行布施障，  
 授戒阿阇黎，亦非障出家。

没有危害的话，安忍根本生不起来，依靠怨敌才能生出安忍波罗蜜多的福德之果。既然怨敌是福德之因，我们千万不能说他们是修行的障碍。

很多佛教徒说：“某人的脾气不好，给我制造很多违缘，让我无法修行，他是我修行的障碍。”事实上，他不是你修行的障碍，是你修行的所依，犹如善知识一样。一些人总觉得别人，尤其是其他宗教徒经常加害自己、对自己不好，认为他们是修行上的障碍，其实不然，为什么呢？这里用比喻来说明。

比如你想修布施波罗蜜多，若遇到乞丐来祈求资

财，这个乞丐肯定不是你布施的障碍；另外，你想出家的话就要受戒，过程中必须依靠传戒的阿阇黎。同样的道理，若你想修安忍波罗蜜多，怨敌就是修行的所依，安忍的因就是这些怨敌，他们非常重要。很多人都说自己的福报太浅了，经常被某人加害，以致修行不顺利。其实若你真能转为道用，别人的加害就是你最好的修行顺缘。

对大乘修行人来说，世间修布施波罗蜜多的机会比较多，只要你有金钱，便可以在任何地方行持布施。如果你在印度或者其他地方向一位可怜的众生布施，突然间几百位乞丐就会来到你的身边，所以说修布施比较容易。

但是修安忍很困难，因为大乘修行人的怨敌比较少，尤其是菩萨，他们不害众生，所以很难找到敌人。当大家在生活中遇到给你造违缘的人，你应该感到非常欢喜，因为这是很难得的。当然，有些道友可

能认为身边有很多制造违缘的人，甚至觉得自己的周围全是坏人，因此每天都要修安忍，会不会有这种想法？

世间乞者众，忍缘敌害稀，  
若不外植怨，必无为害者。  
故敌极难得，如宝现贫舍，  
能助菩提行，故当喜自敌。

世间有很多乞丐，你想对他们布施多少钱财都不成问题。但是作为安忍对境的敌人，他们的数量非常稀少。发了大乘菩提心的人没有什么怨敌，尤其是大菩萨，多生累劫都不害众生，所以他们的周围全是好人，很难在世间找到损害者；而我们凡夫人生生世世都不断伤害众生，所以现在与我们之间冤冤相报的人比较多。

此处是从菩萨的角度来说，我们不能想：“我随

便能找到害我的人，修安忍的对境多得是，怎会找不到呢？”这是因为我们以前伤害了很多众生，所以现在遇到很多敌人。至于菩萨，他从来不害众生，因此很难找到加害者，这样的敌人非常难得，就像穷人家出现的如意宝一样。所以，一旦菩萨遇到修安忍的对境，就将其视为助成菩提的良伴，以欢喜若狂的心去接受：“现在我可以修安忍了，找到一位敌人真是难能可贵啊！”

不过，大家是不是很容易便能找到敌人啊？我经常都能找到，然后就生嗔恨心：“他这个做法不对，那个做法也不对。”你们缺不缺敌人？可能也不缺吧。这里说敌人就像如意宝一样，能够长养我们的菩提心，所以我们在遇到他们的时候应该非常欢喜。

佛陀在经中说：“若闻恶人之恶语，智者菩萨生欢喜。”如果听到恶人说恶语，智者应当生起欢喜心。朗日塘巴尊者在其所著的《修心八颂》中说：“愿



我目睹恶劣众……犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。”希望大家以后把大乘理念应用到生活中，认识到别人害你的时候正是自己的修法良机。此时若你真的去修，会感受到极大的加持力，让你的修行增上，这就是《入菩萨行论》的殊胜威力。

## 现场互动

⊙ 问：佛教徒常说，行菩萨道要爱语、布施，如果菩萨遇到菩萨，也要爱语，即互相赞叹对方吗？对被赞者来说，有时候赞叹可以是一种鼓励、一种动力，请问这种赞叹与刚才所讲的赞叹是否相违？我们可不可以接受这种赞叹？

堪布：菩萨在利他之时会行持六度四摄，六度是六波罗蜜多，四摄是爱语、布施、利行、同事，即摄受他人的四种善巧方便。事实上不同菩萨的境界也有高低，例如有些是发了菩提心的菩萨，但是还没有得地；得地以上的菩萨也有一地到十地的不同境界。同时，菩萨摄受众生的方法也是千变万化。

若是菩萨遇到菩萨，除了示现以外，不会有下

地菩萨摄受上地菩萨的情况。上地菩萨会灵活运用各种方法来摄受下地菩萨，如果以赞叹的方式能够摄受，他们就用爱语来摄受；如果赞叹的方式与这位菩萨不相应，他们会用呵斥或者其他方法来摄受，不过这种呵斥的语言对被摄受的菩萨来说也是一种爱语。

比如我本身有些修行境界，如果别人赞叹我，我不一定会高兴，但若别人说我的过失，而我也真有一些境界，那我会喜欢听到自己的过失，此时这些语言对我来说就是一种爱语。所以说，不管是赞叹还是责备，教义上四摄中的爱语就是众生乐意听闻的语言。

菩萨摄受菩萨的时候会使用不同的善巧方便，这是我们凡夫人在摄受别人的时候所缺乏的。有时候我们认为跟对方说的是爱语，结果却让对方不欢喜，得罪了他们。总而言之，菩萨之

间的摄受和凡夫之间的摄受有很多差别。

⊙ 问：请问大师，你怎样看待宿命论？是不是真有宿命的现象？有时候我们不管怎样努力和修行，似乎都没有结果。也有一些人总是在灾难中挣扎，比如非洲人，他们一生都在面对战争、饥饿、疾病等问题。以他们的情况，我想他们很难去修安忍心，也没有办法不生嗔恨心。有些宗教像基督教，会以神的惩罚来解释他们的遭遇，您对这些事情有什么看法？

**堪布：**关于宿命论，佛教中虽然承认因果不虚，但是不承认全是命中注定。因缘非常复杂，它完全不是由一个常有的东西在支配和指挥着，也不是由一个因产生出所有各种各样的现象。每件事情都涉及非常复杂的因缘，因缘的“因”指主要的因，因缘的“缘”指外缘，即其他非主要的条件。如果你学习《俱舍论》等大经

大论，会知道很多现象不是由单单的一个因而生。

表面上看来，像非洲等地方的人命运似乎已经注定，永远不会改变。就现状来说，这些地方的大多数现象依靠前世的集体共业而产生，既然果已经产生，我们现在要完全改变现状有一定困难。即使释迦牟尼佛在世的时候，当时印度的释迦族人被琉璃王的军队攻击，佛陀也没有办法改变释迦族被残暴杀戮的命运。同样，释迦牟尼佛当时看到一些众生已经变成旁生或者特别可怜的人，可是除了加持以外，佛陀也不能改变众生各自的命运。这种情况就像已经审理完毕的案件一样，犯人的刑期已经确定，他已经被关到监狱里去，此时即使是法院院长或者是最高层的领导，要一下子改变现状也有一定困难。

但是另一方面来讲，现在的状况、因缘也不是永远不能改变。如果遇到特殊、强大的善之力量，当下的状况在未来也可以有所改变。

一方面，有些人认为，既然一切都由业缘而生、都是命中注定，那自己如何努力也没有用，这种想法是不对的。另一方面，若你认为全凭自己的努力，就可以把事情马上改变，这种想法也不对。所以，大家要懂得世间因果规律运作的道理，如此你便可以用因缘果报来合理解释“善有善报、恶有恶报”。

至于人们所遭受的痛苦，是不是神或者上帝的惩罚，不同的宗教都有各自的解释方法。我作为一名佛教徒的代表，只能按照佛教的观点来说：世界上像非洲等地区的一些众生，他们现在所面对的问题，确实是由他们前世的一些共业造成。

如果要立刻扭转现状，可能谁也没有办法，但是如果依靠强大的力量，极个别地方的一些问题在不久的将来还是可以改变。在古代，的确有个别国家、地区的人民通过行持善法而改变了群体的命运，就像乌金国和持明国的故事一样。所以，我们若把历史和论典中的教义结合，便会明白因果果报的道理。

◎ 问：请问堪布，若我们在生命中曾经遭受非常巨大的痛苦，虽然人们说时间可以治愈一切、淡化痛苦，但我们有没有其他办法让自己放弃心中的执念？此时我们应该怎样修行？谢谢！

堪布：我们很多人在生命的旅途中或多或少都会遇到一些难以忘记、非常巨大的痛苦。我们若想在短暂的时间中把这些痛苦一下子割断，可能有一定困难，但时间真的可以让这些痛苦慢慢地淡化。比如，前段时间我在上海被黑墨水弄脏

了衣服，那时候我如何洗也没法把它洗掉，但来到这里之后，我让一位居士帮忙洗这件衣服，他很快便把污迹全部洗掉。当时我想，新西兰的香皂和中国的香皂是不是有差别？好像你们这里的香皂比较好。

人生中的一些苦楚、创伤，暂时来说的确让我们感到十分痛苦、难以释怀。在上海的时候，我想这个污迹暂时可能洗不掉了，几年以后应该可以。我当时抱着长期的打算，希望长时间后可以把脏迹洗掉，结果我来到这里，依靠其他的因缘它马上就消失了。对于生命中的一些创伤，我们可以观察其中的因缘，有时候你会发现原来有些因缘能够把它改变，或者有些对治能够把它洗掉，这些情况还是有的。

◎ 问：顶礼上师！汉传佛教一直以来都主张吃素，藏传佛教则吃荤和素，在安忍等修行方面，这两



种饮食习惯对修行有没有很大影响？另外，在修忍辱的程度上，如梦如幻地吃素是不是比如梦如幻地吃荤好一些？

**堪布：**如梦如幻地吃素和吃荤当中，虽然两者都是幻化，但是我建议如梦如幻地吃素。刚才吃中午饭的时候，我也问了常灵法师这边的修行人吃素还是吃荤。藏传佛教也好，汉传佛教也好，南传佛教也好，我问了法师很多关于这边不同宗派的佛教徒在饮食方面的问题。

刚才的道友说得对，虽然这些都是如梦如幻，但我们最好还是吃素。其实，汉传佛教吃素的观点非常符合大乘佛教的教义。以前因为交通和生存环境等各种原因，藏传佛教没有特别强调吃素，他们和南传佛教差不多，都开许吃三净肉。不过，现在很多藏传佛教的大德和修行人都在强调吃素。

我认为在藏传、汉传、南传佛教当中，汉传佛教在吃素方面起到非常大的作用，非常值得赞叹，为什么呢？如果它只是某种传统和规矩，那倒不要紧，不同宗派的佛教徒都可以按照自宗的传统而行，但是肉食直接威胁到众生的生命，所以吃素应该受到所有佛教徒的重视，而汉传佛教在这方面有很大贡献。

我们不应该为了吃一顿饭而伤害众生的生命，尤其是住在海边的人，他们可能在一顿饭之间便吃了很多生命，非常可怕。如果你们以前也吃过很多生命，今后应该好好地为此忏悔。

我本人是藏传佛教徒，但是十多年来我不仅吃素，还尽量在各种不同的场合弘扬素食习惯，因为素食和众生的生命有直接关系。此外，无论是从医学、健康还是环保等很多角度看，素食都有非常大的意义。从我个人来说，虽然人

生如梦如幻，但是在此梦幻之中，吃素会让我做美梦，吃肉会让我身体不适，做很多恶梦。

（众笑）

◎ 问：上师好，我有两个问题。第一个问题，如果一个人受了三皈五戒，他是不是一定要在守好五戒的基础上才可以受菩萨戒？就是说他要在各方面都准备好的前提下，才可以发菩提心、受菩萨戒？第二个问题，受菩萨戒的核心是什么？一个人受了菩萨戒之后，他的身口意应该和受戒之前有什么差别？最大的不同之处又是什么？谢谢上师。

堪布：关于第一个问题，佛教徒在受菩萨戒的时候，不一定要五戒具足，具足一分戒以上即可。当然，很多智者对此有不同的解释方法，而比较普遍的大多数智者的解释方法是，只要具足了七种别解脱戒（比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼、

优婆塞、优婆夷、正学女)中的一种，便可以受菩萨戒。

居士戒中有五条戒，受戒者可以选择受一分戒或者多分戒。一些刚受皈依戒的人可能只受了居士五戒中的两三条，若要居士五戒全部圆满才能受菩萨戒，那么没有五分戒的居士便因此不能受菩萨戒，这是不合理的。因此，凡是受了五戒中部分戒体的居士就可以受菩萨戒，这在《菩提道灯论难释》中有所讲解。

至于第二个问题，按照龙猛菩萨和无著菩萨的观点，我们受了菩萨戒后，言行举止上也有两种不同的学处、戒律。我在讲解《三戒论》的时候已经对当中的戒条一一做了解释，比如什么是国王五定罪、大臣五定罪等等。归根结底，我们受了菩萨戒后，有什么要特别注意的呢？就是不舍弃愿菩提心。

所有菩萨戒的根本就是不舍弃众生。不舍弃愿菩提心的意思是，不能对任何一个众生想：

“我从现在开始永远不饶益你，从此不度你。”如果你产生这种恶念，就是舍弃菩提心，其他戒体自然也会从此失去。所以，菩萨戒中的愿菩提心非常关键。当然，按照龙猛菩萨和无著菩萨两大传承的分类，我们要学习菩萨戒中主要和细微的众多学处，并且进行受持。

- ◎ 问：请问上师，我们怎样把这几天学到的安忍，应用到子女的问题上？父母应该怎样安忍孩子的反叛？孩子到了一定的年龄都有一些逆反心理，他们其实懂得很多道理，也对东方文化有所了解，但是因为我们生活在西方社会，这里比较自由，孩子也想对西方文化有更多了解，这时候他们的很多行为都对我们父母造成很大冲击，毕竟我们自己成长于另外一个较传统的

文化中。

我在教育孩子的过程中，很容易便会跟他吵起来，当然其中一个原因，是我自己的修行不好。作为父母，我们都不愿意自己的孩子落入那种看不到未来的境地，不过他们总是摔门跑出去，甚至不愿意回家。我们父母当然不愿意抛弃自己的孩子，那我们学习了“安忍品”后，如何能够把它的内容真正应用到自己的家庭生活中？

现在年轻人的反叛心理十分复杂，可能上师也很难对每个家庭的问题提出各自的解决方法。总的来说，父母应该怎样规劝孩子？有没有好的方法使孩子不会离父母太远？身为佛教徒和父母，我们在修行和教育孩子方面都有自己的责任，请师父开示，我们怎样把安忍的修行融入亲子关系？



**堪布：**关于孩子的教育，如果有时间的话，我可以在每个有孩子的家庭中住一晚，看看孩子怎样和父母相处，然后结合东西方的文化，总结出有关培育孩子的经验，不过时间上可能没有办法。所以，关于怎样才是合理地对待孩子，这方面我没有经验，只有一些个人的认知、判断。

东方和西方在文化、传统方面，在某些点上的确有冲突。比如老师和学生之间，我看西方的学生对老师不太恭敬尊重。在西方的一些大学里，学生坐得比老师高，学生的腿就像放在老师的头上一样，看起来学生对老师没有任何恭敬和尊重，但是西方人认为这是平等的体现。西方的思维模式过于强调开放、自由、平等，因此，接受西方教育的孩子在某些行为上，会让认同东方孔孟之道的父母难以接受。



但是，不管是东方文化，还是西方文化，在教育孩子方面两者也有共同点：从小就要让孩子接受善良的教育。这方面东西方都没有冲突。我们一定要让孩子具备慈悲仁爱之心，不能伤害任何众生。同时，父母应该尽量调整自己对待孩子的心态，就像我昨天所讲，对于孩子所做的任何事情，父母千万不要产生真实的嗔恨心。否则你的嗔恨心会构成恶业，即使这样的恶业没有损害你的今生，也会对你的来世造成很大损害，非常可怕。

总的来说，父母要尽量把孩子培养成有爱心、有智慧的人，这是父母的首要责任。孩子如果有了爱心，那他以后不管是在家里还是其他场合，基本上不会做坏事。当然，有些孩子的逆反心、对抗心可能比较严重，容易和家人发生一些小冲突，这跟父母的教育、孩子的性格、家庭成员各自的前世业力等有关，我们很难一

概而论，具体的问题大家还是要具体地分析。  
在大原则上，如果我们能够培养孩子成为一个善良的人，那家庭中发生一些小冲突也不算是什么问题。

⊙ 问：堪布您好！现在像我们这些在家学佛的，很多时候会在网络上寻找一些资源，但是末法时代有很多附佛外道，一些福报不够或者智慧不够的道友，很难在网络上分辨出哪些是内道、哪些是外道。佛法都要符合三法印——诸行无常、诸法无我、涅槃寂静，这方面您可以给我们讲解一下吗？如此我们便能更好地分辨自己该学习什么、该避免什么。谢谢！

堪布：若你想分辨什么才是真正的佛法，最根本的是要先依止一位上师，这很重要。你依止某位上师之前要好好地观察。现在很多人只看上师的名气、看他的弟子多不多等等，这些方面其实

不重要。像你刚才所讲，佛陀明确地宣说了三法印或者四法印的道理，那么谁能给我指明或者赐给我这条涅槃寂静的解脱道，谁就是善知识。所以，你一定要找一位能够讲经说法并且本身有修行的善知识。

不管是在网上还是实际生活中，你首先要找到真正的善知识。这一点非常关键，如果没有善知识，你的佛法修行很难成功。当今很多人认为佛法可以自学，只要自己在网上找资料，加上自己的观察和智慧便可以了。实际上，即使是世间的一般知识，要自学成才也非常困难，那么出世间的佛法就更不用说了，你一定要找一位有经验、能够真正把你引向解脱道的善知识。

佛经上有个公案。一次阿难对佛陀说：“我想得到一件重要的事情，佛法的修学一半依赖于善

知识。”佛陀郑重地说：“阿难，不要这么说，不是‘一半’！佛法的修学是完完全全依赖于善知识。”所以，我们初时要寻找善知识，中间对其依止，最后获得其密意，这是非常关键的。

上师如意宝一辈子都在不断地讲课，即使在接近圆寂的时候也是如此。我希望众多佛教徒能够终身学习，不要只听一两堂课或者在网上模糊地学习一点知识就感到满足。听课不是购物，如果你听一部法就像购买一个产品一样，买回来后就不再关心，这样解决不了任何问题。学佛应该是长期的，我们在几十年当中，从年轻到年老，都要不断地闻思修行，这很重要。你要持之以恒地用不变的信心和态度来学修，最后才会有成就。

我特别希望年轻的道友从现在开始就不断地闻

思，让自己每年都有收获，不要总是拖延。有些人想等到自己辞掉工作、退休以后，或者事业成功以后，才开始学习，这种想法不合理。藏传佛教的措周壤卓大师说，我们千万不要等到老年才学修，那时候我们的记忆力不好，眼睛也看不清楚。你看现在很多年轻人看电脑看得太多，眼睛已经开始不行了。他们可能不到五六十岁视力就已经不好了，如此看书就有困难，若听力、记忆力也不好，那时候想要修学佛法是很困难的。

如今网络时代，大家有特别好的学佛机缘，随时随地都能学习到真正的佛法，这是网络的好处。不过它也有坏处，现在很多年轻人因为经常上网，以致该学的不学，不该学的却都学了；另外，很多佛教徒本来想在网上听佛法的课，结果却在网上看其他东西，最后把时间全部荒废，每天都在浪费生命。希望大家珍惜最

宝贵的时间！

◎ 问：谢谢上师！我的问题是关于做功课。有些人认为，只要有一颗善心、不做坏事就好了，不用做功课；有些人则说佛教徒每天要做功课，像念经、念大悲咒等等。请问上师对这两种观点有什么看法？

**堪布：**如果你是层次较高的修行人，应该每天都做功课、学习佛法和修行；如果你是表面上的佛教徒，只想简单地做些善事，那你不一定每天都要做功课和闻思修。现在，很多世间人都给自己找各种不同的理由：“我只要发个善心、做个好人就可以了。”“让自己放松就可以。”尤其是懒惰的人，他们有很多借口不去修行。

如今有些不懂佛法的人，他们从来没有学过佛法，却说：“学佛就是当个好人，这样就可

以了。”可是他们连什么是好人、什么是坏人也不知道，其实要当一个好人是很困难的。他们也说：“佛法很简单，佛在心中就是了。”但是实际上要达到这种境界很不容易，这一点有多年修行经验的人都会知道。此外，也有一些从来不修佛法的人说：“佛祖心中留，酒肉穿肠过，我可以尽情地喝酒吃肉。”事实上他们只有酒肉穿肠过，心中却一直没有佛祖。

所以，我们要看这些说法究竟由谁所说。如果一个人不懂佛法，他没有资格讲解关于佛教的观点、道理，因为他对佛法一无所知，根本不能代表佛教的立场。这种人就像一些从来没有做过生意的人，自己没有赚过一分钱，却对营商之事夸夸其谈，讲很多赚钱的方法，那只会成为别人的笑柄。

当然，如果对方是位成就非常了不起的修行

人，他说自己不做功课或者经常把“佛在心中”挂在口边也是可以的。不过很多说这些话的人，他们内在的修为好像与他们口中所讲的不相符。总之大家要观察，说这些话的究竟是什么人，毕竟现在世间谈论佛法的人有很多，但是真正懂得佛法的人又有多少，那就不得而知了。



## 第5课

2014年10月12日

### 学佛不能囫囵吞枣

今天是《入菩萨行论》第六品“安忍品”的最后一堂课。这次我们的时间比较紧，只能用五堂课来给大家讲解。

《入行论》的颂词并不简单，按理来说，我们应该先对它的每一个颂词、每一句细致地了解，然后再去消化。就像我们吃饭的时候，应该先把口中的食物一口一口地嚼碎，然后才咽下去，这样才容易吸收营养。如果你没有把食物嚼碎就把它吞下，那可能对胃不好。

最近，他们说吃饭的时候有个习惯——对于某些菜，我会嚼得比较碎，而对另外一些食物，我可能直接就吞下去了。我也感觉到自己有这样的习惯，可能你们也有，只不过平时没有观察而已。我们学习佛法也要像吃饭一样，先对字面的意思一句一句地好好“嚼碎”，然后再慢慢地把它“消化”，这很重要。

这次我们因为时间有限，所以我只能给大家对每个颂词做基本的字面解释，没有很多发挥，但是总的来说，我看大家的学习效果还是可以的。今天新来的道友比较多，一些人可能没有听前面的课，因此我首先给大家做个简单的介绍。

我们这次讲的是寂天论师的《入菩萨行论·安忍品》。寂天菩萨是佛教中一位非常重要的论师，出自那烂陀寺。我以前专门把他的一些详细故事和传记翻译成汉文，当中包括了他怎样舍弃自己的王位而出家，如何被文殊菩萨摄受，修行过程中如何被金刚瑜

伽母摄受，他的证悟过程以及在那烂陀寺传讲《入行论》的情况，等等，他的生平有七个非常精彩的故事（又称“寂天菩萨七种稀有传记”）。

不管是在印度还是汉地、藏地，《入菩萨行论》到目前为止仍然非常受欢迎。我们学佛之人不仅要精通此论，还要把它视为自己修行过程中最重要的一部论典。藏地有格鲁派、萨迦派、宁玛派、噶举派等很多不同教派，虽然各派都有不同的学习内容，但是每个教派都会学习《入菩萨行论》。

对活在红尘中的现代人来说，《入行论》的每一句都对我们有非常大的帮助。尤其这次我们学习其中的“安忍品”，有些人问我是否特意在课堂上批评他？我并没有在课堂上说谁的过失，你之所以有这种感觉，是因为《入行论》对每个人来说确实是非常尖锐，它把你的脾气或者坏毛病挑出来，暴露你的过错，这就是佛法的力量。

我们修行佛法并不是为了赢得赞叹，而是为了找出自己的毛病和烦恼，然后通过修行来对治。此次我们用短短五节课来给大家讲解《入行论·安忍品》，我自己感到很满意，虽然我讲得不好，但是你们应能了解其中的意义。

现在我先念今天第一部分的传承。

（堪布念传承）

## 怨敌是应恭敬的对境

我们这次主要是抓住每个颂词的基本意思来给大家讲解，并没有按照前辈大德们的科判、分类来给大家介绍。前面说到，世间人没有经过详细的观察，把敌人和亲人分得很清楚，敌人就是敌人，亲人就是亲人。基于我们的教育和成长环境，很多人都认为敌人是我们该报仇、该嗔恨、该反对的，而亲人是我们该

保护、该维护、该帮助的——世间人觉得这些都是理所当然的事情，这在佛教中称为护亲伏敌，即保护亲人、胜伏敌人。

大多数凡夫时时刻刻都不想饶益、帮助敌人，而想保护、帮助亲人。这是世间的传统观念，东方人也好，西方人也好，他们都有这种想法。但若我们真正以智慧观察，会发现这种想法是不合理的。

《入行论·安忍品》说道，我们尤其要在怨敌加害我们的时候修安忍，这是在敌人面前的安忍；另外在佛法方面，当我们遇到一些甚深法义的时候需要安忍；还有一种是修行过程中的安忍，诸如没有吃穿、长时间修行导致的失眠等各种不适，以及生活中遇到让修行中断的违缘等等。以上是安忍的大致分类。

前面讲到，六度都要依靠敌人才能修成，包括修禅定也是如此，为什么呢？因为修禅定的时候，心要忍受周围的聒噪，不能心烦意乱，这需要某种程度

的安忍，所以修安忍唯一依靠敌人。现在继续讲，敌人是我们成佛之因，对我们有很大功德，不能舍弃他们。

**敌我共成忍，故此安忍果，  
首当奉献彼，因敌是忍缘。**

在我修安忍的过程中，敌人是安忍的一个根本因，而我自己也是要修安忍的因缘之一。没有我的话就没有修行者，没有敌人的话就没有所修的对境。我们昨天也讲了无苦无出离、无害无安忍的道理。实际上敌人和我共同是安忍的因，所以，若我修成安忍波罗蜜多的功德胜果，它应该由我和敌人两家共享。

比如，一位原来修行很差的人通过修行，最后获得了阿罗汉、菩萨或者佛的任何一种果位，那这个果从何而来呢？一部分是依靠敌人，一部分是依靠他自己，因此这个果是属于敌人和他两家的。我们获得一

些财富后会献新，即把最好的部分供养出去；同样，我们获得安忍这么殊胜的功德后，应该首先把它供养给敌人，为什么呢？因为敌人是我们修行过程中不可缺少的助缘。

我们若想修行有所成就，过程中必须依靠怨敌，他们非常重要。米拉日巴尊者曾说：“城市里的施主和山沟里的瑜伽士，二者有共同成佛的因缘，这个因缘在于回向。”意思是，修行人在山上修法，住在城市的人对他供养，此二者共同成佛的因缘就是回向。同样，一位修行人和他所修的对境——怨恨的敌人，此二者共同成佛的因缘是什么呢？就是修成安忍。所以，当我们在生活中遇到一些脾气不好的人或者坏人之时，我们应该像昨天所讲的阿底峡尊者一样，经常把这些身边人作为修安忍的因缘，这对我们的修行很有帮助。

藏传佛教有位舍康巴大师，当别人问他，谁是他

的上师，他总回答是土登巴。旁人一听都可能认为土登巴是位很了不起的上师，事实上他是一个强盗。为什么舍康巴说这个强盗是他的上师呢？因为舍康巴本来有一定的名声和很多财富，具足了很多迷乱之因，但是后来土登巴把舍康巴的世间福报全部摧毁，损害了他的名声，抢光了他的财产，让他一无所有，结果舍康巴成了一位名副其实的修行人。从此之后，舍康巴总说土登巴是他的根本上师，而别人也误以为土登巴是常规意义上的上师，其实他是舍康巴一生中遇过的最坏之人。

在修行的过程中，如果你们经常遇到一些给你制造违缘的家人，或者一些让你生气的人，那当别人问你的上师是谁时，你可以把那些与自己关系最不好之人的名字点出来，说他们就是你的金刚上师。可能你们身边都有很多金刚上师。（众笑）总之，安忍是你和敌人共同修成的结果，并不是你依靠自力而修成的。



此时一些人可能会疑惑，为什么安忍是我和敌人共同修成的呢？敌人根本没有修行的想法，为什么他无缘无故就成为修安忍的根本因呢？

谓无助忍想，故敌非应供，  
则亦不应供，正法修善因。

有些人会想：“作者把敌人说成是修安忍的因，这是不合理的。敌人从来没有想过要帮我修安忍，他们从来没有这种想法，因此把他们安立为修安忍的助缘是不合理的。”

这个颂词的后两句是寂天论师的回答。他说此处把敌人安立为修安忍的因是从作用而言，对方不需要真的有帮我修安忍的想法、计划、谋求，才能成为修安忍的因。如果说敌人没有帮助我们修安忍的心就不值得供养，那么正法也是同样。比如释迦牟尼佛所宣说的三藏十二部，像大乘的《金刚经》《妙法莲华经》

《华严经》等等，这些经典都没有想要饶益我们、想要帮助我们修行的分别念，但是大家都会说这些正法是我们成就的因。

虽然令我们解脱的正法本身没有分别念，但是它可以成为修行的助缘。大家正在学习的《入菩萨行论》也是如此，它没有饶益我们、让每一个人获得菩提果位的想法，可是它可以成为我们修行的因缘。同样，敌人虽然没有帮助我们的想法，但他是我们修安忍过程中不可缺少的助缘。

此时有些人会反驳：“虽然法本没有想帮助我修安忍的想法，但是至少它没有嗔恨心，而敌人怀着嗔恨心来给我制造违缘，既然由嗔恨心驱使，又怎么会变成修行的助缘呢？”可能你们也有这种想法。大家学了《入行论》当中的辩答，以后无论是跟金刚道友还是其他人辩论也会有帮助。此处说：

**谓敌思为害，故彼非应供，**

## 若如医利我，云何修安忍？

对方认为，敌人没有饶益我的想法倒不要紧，就像正法一样没有这种思维是可以的，不过关键是敌人想害我们，经常制造违缘，危害我们的修行。修行人虽然可以像刚才所说，把敌人视为金刚上师或者善知识，在苦难中修行、锻炼，但若他们每天都要面对敌人的各种危害，到一定时候他们会感到疲累，可能从修行中退转，那敌人怎会成为应供处呢？怎会成为他们修行的因缘呢？

此颂的后两句是寂天论师的回答：“当然，敌人肯定对你有嗔恨心或者对你有所不满，但若他们就像最好的医生一样，只想一心一意地帮助你、解除你的痛苦，那你怎样修安忍？根本不可能修成安忍波罗蜜多。”

修随喜跟修安忍不同，前者依靠悦意的对境，他人所做的善法功德就是你随喜的对境，而后者依靠让

我们很不快乐的对境。正如一些植物要在比较肥沃的土壤中生长，而有些植物要在艰苦的环境中生长；同样，安忍无法从悦意的土壤中生长，一定要从敌人与自己的矛盾、不快中生长。

敌人不像你的医生、父母、朋友，如果敌人也对你很好，每天对你微笑，那你不会有修安忍的机会。一般来说，菩萨多生累劫不害众生，他们容易找到布施的对境，但是找不到危害自己的人。怨敌的作用与悦意对境的作用完全不相同。因此，我们遇到敌人的时候，应该好好地珍惜这个修安忍的机会。

金厄瓦格西说，世间的事物要么让人快乐，要么让人痛苦，大多数世间人喜欢选择前者，他自己则喜欢选择后者，为什么呢？因为痛苦增长我们的功德。大部分人都选择悦意的事物，但是金厄瓦格西不一样，他认为平安、快乐的生活不能使我们修成正法。

的确，有些人可能一辈子都不愁钱财，有不错的

地位，相貌也好，生活的各方面都很顺利，但是最后他们生不起出离心，也修不成安忍。因为他们的周围全是好人，没有修安忍的环境，所以一般来说他们的安忍比较差。你们可以观察，平时自己的周围有什么样的人，一些人的“资源”可能不错，到处都遇到坏人，如此你可以经常修安忍。以前有人跟我说：“堪布，你说大乘菩萨找不到加害自己的人。哎，如果我是菩萨，那多好啊！现在我的周围全是坏人，没有一个人好人。”

现在的社会非常复杂，如果你没有忍耐力、没有坚强的心，那你的生活可能会困难重重。在过于强调竞争的情况下，人们的心理都比较复杂、浮躁。不过，我听说这里没有很多勾心斗角的现象，人与人之间的猜忌心比较少。在此环境下，可能你们修安忍比较困难。

这里的人看起来很诚实，很多西方人总是带着很

好的表情来跟你打招呼，这跟其他地方有很大差别。我在这儿的街上遇到很多陌生人，也许他们觉得我的衣服怪怪的，他们会特意跟我打招呼，主动跟我微笑。不管怎样，从表情上看这里很多人没有什么烦恼，人们不会愁眉苦脸各走各路，也不会以凶狠的眼神视人。当周围的人都如此友善的时候，不知道你们的安忍修得成不成功？（众笑）

反而网上的很多道友，你们的“环境”很不错，有很多修安忍的对境，比如到处都有欺骗你、说你坏话、以各种手段危害你和攻击你的人，即使你根本没有做任何错事，也还是有人以嫉妒心故意给你制造违缘。当今社会有很多诸如此类的现象，许多人应该都有修安忍的机会。

无论如何，作为大乘佛教的修行人，我们应该无条件地修安忍。从表面上看，这样好像很脆弱，但实际上这是以理抉择后的行为。我们修安忍不是因为脆

弱，而是因为如此行持才符合正理。贪心也好，嗔心也好，这些都是非理作意。为了打破、摧灭这些分别妄念，我们要修智慧和悲心，如此我们才能与正理更加接近。

我们在敌人面前应该修安忍，他们就像正法一样：

既依极嗔心，乃堪修坚忍，  
故敌是忍因，应供如正法。

前面说到，不管怨敌有没有害心，我们都要修安忍。即使敌人怀着严重的恶心，以非常粗暴的行为来害我，我不但不对抗、不报仇，还要以坚定的心来忍耐。菩萨正是因为修成了如此坚定的心，所以他们无论在任何场合，即使面对各种令人难受的攻击，他们都能以坚定、清静、纯洁的信念来安忍。我们若要修成像菩萨般的坚忍心，就必须依靠敌人，他们是我们

修成安忍的因，所以我们以后要把他们当作正法一样来供养。

正法就是法宝，是我们恭敬的对境。你应该随时随地把它们带在身边，或者把它们放在高处，然后陈设鲜花、净水、水果等供品，经常以欢喜心来供养。同样，虽然敌人表面上特别可恨，但是实际上你要把它当成法本一样来恭敬，你平时怎样恭敬《金刚经》，日后也要以同样的恭敬来对待敌人。

一些人可能平时随身带着《金刚经》，但是却尽量避免与自己关系不好的人一起吃饭、说话。他们预先打听跟自己关系不好的人会不会在某个场合中出现，然后再决定自己会否出席，这就是世间人的做法。若你真的把对方看成正法一样来恭敬，那你应该邀请与你关系最不好、天天诽谤你的人一起吃饭，至于你的好朋友，他们会否出席倒不重要。这方面应该很多人都做不到，凡夫人的确有很多难以行持的



事情。

《释迦牟尼佛广传》中说，佛陀在因地时曾为忍力仙人，那时候人们特别长寿，自从佛陀发愿修安忍后，他的对手在八万四千年中天天对他加害、毁谤。当忍力仙人在街上行走或者坐在某处的时候，对方会把粪土扔到他的身上，也会用各种恶言来污蔑、诽谤他，就像现在的一些所谓游行示威一样，但是佛陀从来没有对那些众生产生对抗或者抛弃之心。

我翻译这段故事的时候感到非常惊讶，我们凡夫人跟诸佛菩萨在因地时的心态截然不同。莫说八万四千年，要是别人在两三个月中不断地诽谤我们，可能我们以后就不会再跟那些人说话、打交道了。但是，诸佛菩萨在因地时的做法却不一样，忍力仙人也好，常不轻菩萨也好，佛经中有很多他们修安忍的精彩故事。

大家应该随学诸佛菩萨，把怨敌看成正法一样来对待。看看你们下课之后，可不可以给关系最不好的人打个电话？这个难度比较高。你可以打开自己的通讯录，找出与你关系特别不好的人，然后跟他们说几句话，一旦对方开始骂你，你就可以感受一下安忍的滋味。

有些人想听关于安忍的修法，其实这个修法没有别的，当你跟敌人打电话、见面或者吃饭的时候，你跟对方把那些让彼此很不悦意、很不开心的往事重新道来，此时你再观察自己的心态，这就是安忍的修法。我们平时很有必要如此行持，因为你的人生除了有很多帮助你的人，也有很多你认为是很坏的人，而后者有一部分也觉得你不是好人，如果你和这些人好好地沟通，也许可以减少彼此之间的很多矛盾。不管怎样，现实中大家应该有各种修安忍的机会。

## 作用上，众生和佛陀都是殊胜的福田

下面的一大段内容主要是讲什么呢？在修行的过程中，我们必须恭敬所有众生。它分了三个方面来说明：一、众生是最好的福田；二、我们一定要恭敬众生；三、众生是很严厉的对境，如果我们没有好好地恭敬众生，那会损害自己的利益，我们因此不会有好的下场，所以大家要特别注意。

首先，众生和佛陀都是殊胜的福田，此二者对我们成就佛果非常重要：

**本师牟尼说，生佛胜福田。**

**常敬生佛者，圆满达彼岸。**

本师释迦牟尼佛在《净愿经》等诸多经典中告诉我们什么呢？就是“生佛胜福田”。这里的“生”指众生，省略了“众”字，一般以偈颂来表达的时候会有这种情况。

释迦牟尼佛在相关的经典中说，众生和佛陀二者都是非常殊胜的福田。佛陀在《净愿经》中说：“我曾依靠福田和众生田，获得圆满无边的功德庄稼。”所以，我们应该恒常恭敬众生和佛陀，如此我们才能圆满六波罗蜜多，到达轮回的彼岸，获得阿耨多罗三藐三菩提。如同澳洲是这里的彼岸，对凡夫来说，正等觉就是轮回大海的彼岸，我们要依靠恭敬众生和佛陀的航船来渡过大海。

我们若想修行有所成就，一定要依靠佛陀，因为他给我们开示了解脱之道；同时我们也一定要依靠众生，否则我们不能圆满六波罗蜜多。大家看到佛像的时候都会做一些顶礼，基本上佛教徒都知道要对佛陀非常恭敬，但是很多佛教徒都不知道要对众生恭敬，也不明白其中的道理。修行成佛就像获得成熟的庄稼一样，成佛的功德来自福田，而田里的庄稼不会无缘无故地生长，必须依靠众生和佛陀。从出生资粮的角度来说，众生和佛一样都是福田，没有任何差别，这

方面大家要清楚。

很多人只恭敬佛陀而不恭敬众生，这真是岂有此理：

修法所依缘，有情等诸佛，

敬佛不敬众，岂有此道理？

如前所说，我们修法若要成就，其中一个主要的因缘是佛陀，因为佛陀开示了解脱道，否则我们不会知道如何修行。可是光有解脱道也不足够，我们要在芸芸众生的帮助下才能成就，所以众生是另外一个重要的因缘。在我们修行成佛的过程中，众生和佛陀都很重要，此二者犹如我们的双目，缺一不可，两只眼睛同样重要。

现在，当一些人看到佛像、佛经、佛的追随者等三宝所依，他们会恭敬地合掌、顶礼、膜拜、供养等等。但是当他们遇到众生时，心态和行为却完全不一

样，他们可能会对众生怒目而视，或者打骂、杀害众生，甚至不单是杀害，还要吃众生的肉。他们对佛陀特别恭敬，却不恭敬众生，甚至做出各种伤害众生的行为，怎么会有这样的道理呢？没有道理。

龙猛菩萨说：“众生菩提因，若欲成佛果，于众敬如师。”众生是菩提之因，我们若想获得佛果，对众生必须像对父母、上师那样恭敬。《修心七要》中也说：“于众修大恩。”意思是，我们要把众生视为自己的大恩人。在轮回之中，谁对我们有最大的恩德呢？有些人认为是自己的父母，但实际上是所有众生。作为大乘佛教徒，我们在生活中应该如何平等地对待每一个众生、每一个生命，这方面值得大家思考。

那么众生是不是跟佛一模一样呢？在某种意义上，众生跟佛不一样：

非说智德等，由用故云等，

## 有情助成佛，故说生佛等。

刚才讲了，不恭敬众生而只恭敬佛是没有道理的。此时有些人会想，那佛跟众生是否一模一样呢？难道众生也具足佛陀的十八不共法、四无畏等所有功德？不是的。佛和众生有相同之处，但不代表两者在各方面都相同。

学过因明的人都知道，世界上没有两件事物是完全相同的，也没有两件事物完全不相同。比如你面前有两个人，如果你从因明学的角度观察，此二人不可能完全相同，但是你仔细观察的话，也会发现他们有相同之处，可能你会觉得两者有长得相似的地方。

每件事物都不一样，但从某些角度来说，它们也有相同之处，比如它们都是无常的，或者具有生灭性、刹那性等等。刚才说佛和众生相同，并不是指两者的智慧、功德等等完全一样。此二者只是在作用上有相同之处，众生的作用是让我们修持正法，最终成

佛，而佛陀的作用也是如此。在帮助有情成佛这方面，众生与佛陀有相同点。所以说，我们一定要恭敬众生，这非常重要。

## 佛陀和众生各自的殊胜功德

以上讲了众生和佛陀的相同之处，那二者分别有什么特点呢？下面分开说明他们各自不同的功德、特点。

怀慈供有情，因彼尊贵故，  
敬佛福德广，亦因佛尊贵。

佛和众生都是尊贵无比的福田，此二者各自有什么尊贵的地方呢？

“怀慈供有情”说明了众生尊贵之处，我们若想成佛，必须具足大慈大悲，而在修四无量心的过程中，有情众生是最尊贵的。龙猛菩萨说：“有情界无



量，利彼亦复然。”意思是，因为众生无量，我们若发菩提心利益一切众生，其功德也是无量的。为什么说有情众生十分珍贵呢？因为他们无量无边。如果我们缘众生发无上菩提心，虽然要度化一切众生是不可能完成的事情，但是其功德是无量的，这就是有情尊贵的地方。

那么佛有什么尊贵的地方呢？这里说“敬佛福德广”，我们供养、恭敬、观想佛陀都有无量无边的功德，这就是佛陀的尊贵之处。佛跟我们世间人在很多方面都不相同。佛陀在《妙法莲华经》中说：“若人散乱心，乃至以一华，供养于画像，渐见无数佛。”我们即使以散乱心在佛像前供一朵鲜花，也能获得不可思议的功德。此经中又说：“若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆已成佛道。”哪怕以散乱心在寺院、佛塔前或者其他场合，称念一声“南无阿弥陀佛”“南无释迦牟尼佛”，这样的功德也能让我们逐渐成佛。



如果一个人以散乱心到某个工厂里去，他会不会有所改变呢？应该不会。可见佛教的力量确实不可思议。即使你生活上遇到很多痛苦、烦恼，但是跟大家一起念《普贤行愿品》，一起开法会或者共修观音心咒、大悲咒等之后，可能你心里的烦恼、焦虑、抑郁都会一扫而空，这就是佛陀不可思议的力量。

众生和佛都有其各自伟大之处。你看我们修菩提心有无量功德，这就是众生伟大的地方，有情是我们修四无量心的对境，我们依此可以积累无量无边的功德资粮，这就是众生的特点。如果我们光是对着水泥墙、话筒等来观修悲心，觉得它们可怜，那是没有意义的，因为对境错误之故。同样，我们闭着眼睛观想话筒也没有功德，但若我们观想释迦牟尼佛的佛像，自然便会对自己的智慧和大悲心的提升有所帮助。

现在的佛教徒确实要从教理上明白这些道理。为什么我们要恭敬佛陀和众生呢？因为两者都非常有功

德。当然，他们的功德体现在不同的方面，所以也不是完全一样。很多佛教徒都明白恭敬佛陀的道理，但是却没有重视众生。比如，现在很多佛教徒会做各种供养，建修一些特别辉煌的寺院，造大佛像、印经书等等，他们为了三宝所依，愿意付出几百万、几千万甚至几亿，但是却不愿意为了救护一些可怜众生而付出。

一方面我们建寺院、造佛像很重要，但是我们更要关心那些无明的众生，在精神方面他们很匮乏，不知道取舍因果的道理，因此我们应该多给他们讲一些佛理；在物质方面，我们应该建学校、提供资源给监狱里的众生或者放生等等。现在一些佛教徒认为，造佛像有功德而放生没有功德，他们觉得放生是把钱扔到大海里，是很可惜的事情。那些人根本不知道众生的生命有多珍贵！

现在，很多大乘佛教徒的发心和行为都跟小乘行

者没有差别。他们觉得自己必须像出家人一样待在寺院里面，对自己的一举一动都非常注意，同时，他们也看不惯一些出家人在寺院以外的场合和其他人有所交流。他们把出家的威仪当作自己世间生活的戒律，另一方面也以自己有限的思想来定义出家人的行为，这是不合理的。

我经常提倡造佛像，这很重要，但更重要的是我们去做一些利益众生的事情，比如建学校，甚至建厕所，包括在一些环境不好的地方。你也可以建孤儿院，这会有更大的功德。

你看世间的很多众生多么可怜！比如非洲的那些孩子，就像昨天道友的提问一样，我们确实很难在今生改变他们的命运。但若大家都有菩提心、利他心，我们可以改变个别地方一些众生的命运。我们不能改变所有人的命运，但如果那里有一百个人，我们也应尽量救护其中哪怕一个人、两个人、三个人……能做

多少算多少，这些都是有意义的。大家不要因为救护不了全部众生，就连一个生命也弃之不顾，这种想法不合理。

总之，我们恭敬佛法非常重要，但更重要的是去利益众生、恭敬众生，因为众生也有其特点。当然，从各自的功德而言，众生和佛有不同的地方：

**助修成佛故，许众生佛等，  
然生非等佛，无边功德海。**

前面说到，从助修成佛的因来讲，佛和众生有相同之处，我们依靠众生修安忍、布施等会积累非常殊胜的成佛资粮；而我们依靠佛陀，修行由他智慧所流露的三藏十二部也能积累成佛的资粮。但是，众生和佛在功德上是不同的，众生自身没有多大功德，还有无明和烦恼；而佛陀的身语意，甚至连其身上一毛孔的功德也是不可思议。

佛陀的声闻弟子之中，神通第一是目犍连，可是他也无法测度佛陀的功德。有一次释迦牟尼佛在讲经说法，目犍连想以神通力知道佛陀的法音到底能够传到多远，他以神通力飞越了无数世界，但是佛陀的声音还在耳边。后来目犍连的神通已经用完（就像电池用完了一样），只能依靠佛陀的加持力回到我们这个世界。所以说，佛陀不可思议的功德是我们无法衡量的。

《随念三宝经仪轨》中说：“佛德不可思，法德不可思，僧德不可思，诚信不可思，果报不可思。”意思是，佛法僧三宝的功德不可思议，我们若对三宝生起不可思议的信心，会成熟不可思议的果报。大家要懂得佛跟众生有不同之处，佛的身口意确实有不可思议的功德。

一些佛经像《金刚经》，虽然它的字数很少，但它是到目前为止人类历史上非常珍贵的智慧。《般若波罗蜜多心经》大概有二百多字，但是它的某些句

子已经成了世界上最珍贵的格言、名言。我们对这些金刚语祈祷、恭敬，会有什么作用呢？相信很多佛教徒都心中有数。佛教的典籍与世间人所写的书籍是不同的。

以前有人跟我说：“《心经》的字数不多，才二百多字，我准备造一个比《心经》的字数更多、用词更好的经典。”凡夫人的分别念极其繁多，我们可没有时间把它们一一破掉。总之，佛陀和三宝的功德确实不可思议，你们一定要对此有所了解。

下面继续说，佛陀的功德极为殊胜：

**唯佛功德齐，于具少分者，  
虽供三界物，犹嫌不得足。**

如果某个人只具足佛陀的少分功德，比如佛一个毛孔的功德，或者佛的智慧、大悲、利生力量等任何一种功德中的少许，那我们就算以三界的所有财物，



包括七宝等来全部供养，还是会显得微不足道。可以说，佛陀的功德是世间人无法比较、衡量的。

佛教中说：“倘若见闻佛，获得无量德，灭除一切障。”所以，我们在修行的过程中要经常恭敬和祈祷佛陀。我自己对释迦牟尼佛有无比坚定的信心。有些人问我：“你出家修行了这么多年，那你现在有没有神通、神变？能不能在虚空中飞翔？能不能在急流中游泳？”我跟他们说我不会游泳，更不会腾空而飞，而我学佛多年的唯一收获，就是对佛陀生起了坚定不移的信心。

我的信心不是源于盲目和冲动，是自己真的从骨髓里生起这种信心。我也发愿在有生之年，乃至生生世世都不改变这种对佛陀的信心。虽然我不知道下辈子会发生什么，但是我即生肯定对佛陀有坚定的信心，这方面我可以不杂妄语而在别人面前大胆宣说。

基于我多年以来对佛陀故事和甚深佛法的理解，

以及对佛经的研究，我对三宝产生了定解，所以我绝对不可能在即生中改变自己对佛陀的信心。世间有很多不同的学说，也有一些能言善辩的人，但若我们从各方面来衡量——不管是从自己生活中的历练，还是从科学、传统文化的角度，你会发现佛陀所说的道理确实无与伦比。

我这样说并不是在随波逐流，或者盲目地附和别人，而是因为自己通过长时间的研究和学习，最终发自内心地对佛陀的金刚语生起了定解。纵使我学佛多年仍未得到出世间的功德，或者所谓的神通、神变，但是我很高兴自己能够对佛陀的功德生起了非常坚定的信心。世间的思想五花八门，而在芸芸众生当中，我在今生遇到一个如此有智慧的宗教，它完全经得起各种观察、衡量和推敲，对于自己今生成为佛教徒，我感到非常荣幸。

希望年轻的道友不要把信仰纯粹建立在简单的信

心之上，你们的人生还有很多光阴，所以你们应该善用时间来研究佛教的道理。凡夫人的信心并不可靠，而且现在世界上有那么多思想、学说，如果你没有深入研究佛教的理论，为自己的信仰打下稳固的基础，那你很容易在将来改变信仰。

现在很多人在信仰方面朝三暮四，他们一会儿是佛教徒，一会儿是其他宗教的信徒，最后就变成非宗教徒，而当自己的人生再次遇到痛苦，他们又重归佛门。这些人一生换了很多次信仰的外壳，甚至连演员也觉得他们的造型、外壳变得太多了。虽说人生如梦如戏，但你也要演得逼真一点，不然你演得太假、太浮夸，你的人生角色会很难看。

再者，你演某个角色的时间不要太短，有些佛教徒的表演来得太突然，因为他们非常冲动：“哇！我要皈依啊！我要出家！我在有生之年乃至生生世世……”他们说这些话的时候泪流满面，但是过了两

天他们的心态就完全改变，跟之前判若两人。这样的行为很不好，我们应该稳重，无论做任何事情都要持之以恒。

下面是供养众生的理由：

有情具功德，能生胜佛法，  
唯因此德符，即应供有情。

此处说有情具有自己的功德，那是什么样的功德呢？他们能够产生殊胜的佛法，即令我们生起佛陀的功德。我们依靠众生可以圆满安忍波罗蜜多、布施波罗蜜多等六度万行，也能产生其他的诸多功德。从此层面来讲，众生完全具备他们特有的功德。

实际上怨敌也有其功德，他能给你带来真实的利益，若他们没有在你的人生中扮演着坏人的角色，你的修行不一定成功。你看很多电影里都同时有坏人和好人的角色。昨天有人跟我说：“某部电影很好，

好在哪里呢？我从头到尾都看不出谁是正义的主角、谁是反派角色。这部电影真的很好，它所表达的意义非常深。哎呀，里面的角色亦正亦邪，真让我十分感动，介绍我看这部电影的人也感动得哭起来！”这位道友今天也在现场听课。（众笑）根据我的印象，很多电影中的人物都是黑白分明，一部电影需要有正面和反面的角色才能圆满。所以，我们依靠怨敌来修安忍很重要。

佛陀在《华严经》中说：“一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。”以树来比喻的话，众生如树根，大悲心如水，诸佛菩萨的果位如花果；如果没有众生这些树根，我们最后不可能获得诸佛菩萨的智慧花果。所以，众生和佛都是我们成佛的因缘，我们一定要恭敬众生。下面会继续讲这方面的道理。

## 当恭敬众生之理由

（堪布念传承）

利他才是真正的报佛恩：

无伪众生亲，诸佛唯利生，  
除令有情喜，何足报佛恩？  
利生方足报，舍身入狱佛，  
故我虽受害，亦当行众善。

无有虚伪狡诈的众生至亲，唯一就是诸佛菩萨，他们的所作所为全是为了饶益无边众生。我们若要让诸佛菩萨欢喜，以及报答佛陀的恩德，那除了利益众生之外没有其他方法。

一些世间人会跟你说，你就是他们这辈子最好的朋友、亲人等等。可是当你遇到一些困境时，他们就销声匿迹，因为他们待在你的身边是为了某种利益，

并不是以最真诚的心来为你着想。不过，佛陀在任何时候都是为了众生的利乐，就像母亲恒时以慈悲来维护孩子一样，所以，佛陀才是有情众生的至亲，能够真正利益他们。

如果我们想报答诸佛菩萨、前辈大德和上师的恩德，那么除了利益众生以外别无他法。佛陀为了我们，宁愿舍弃身体入于无间地狱，而我们只有利益众生，方可报答这种恩德。所以，当你受到众生损害的时候，应该想到佛陀对自己有很大的恩德，一定要安忍。

你们以后如果遇到痛苦或者不顺，应该想到自己是佛教徒，而为了报答佛陀对自己的宏大恩德，千万不要伤害众生，即使别人再怎样加害于你，你也不要伤害他们。以前华智仁波切拜见上师的遗塔时，发了三个大愿：“在未来的未来世中，愿我不受恶友的影响，愿我不伤众生一毛孔，愿我生生世世不离正法光

明。”他的发愿确实非常的殊胜。

现在我们的生活很难做到完全清净，尤其是在家人，基本上不能在衣食住行等各方面都做到清净。比如在不害众生方面，现代人要做到不对众生的生命构成直接或间接的危害是很困难的，但是我们也要尽量行持。此外，大家要发愿生生世世不受恶友影响。他们的影响真的很大，你本来是个好人，可一旦与一些坏人接触、聚会之后，你很容易被潜移默化，最后就成为他们的一分子。所以，大家应该像华智仁波切那样发愿。

佛陀对众生这么好，我们为什么不善待众生呢？

诸佛为有情，尚且不惜身，

愚痴我何故，骄慢不侍众？

具有无量功德的十方诸佛为了利益众生，尚且不惜舍弃自己的生命；我们这些愚痴的凡夫，又凭什么



在众生面前傲慢，并且不恭敬、不善待他们呢？我们理应利益众生。

藏族有句俗话：“人越愚痴，就会越傲慢。”我们的相续中没有功德，因此根本没有什么可傲慢的。诸佛菩萨有广大的功德、智慧和大悲，但是他们仍然非常谦虚地利益众生。一些佛经中提到，佛陀成佛之后经常到医院里照顾、照料他的眷属，例如帮他们洗衣服等等。

具有诸多功德的佛菩萨也如此善待众生，那我们为什么要在众生面前傲慢？现在世界上的很多高僧大德，他们哪怕为了救护一个众生的慧命，也愿意卑微地奉献一切。所以从现在开始，我们要像众生的奴仆一样付出，不要做损害他们的行为。

如果众生欢喜，佛陀也会欢喜；如果众生不欢喜，佛陀也无法欢喜：

众乐佛欢喜，众苦佛伤悲，  
悦众佛愉悦，犯众亦伤佛。

若我们通过各种方式来让所有众生欢喜，那么佛陀也会欢喜；若我们伤害众生，使他们痛苦，那么佛陀也会示现悲伤。所以，我们应该想尽办法令众生欢喜，以此来让十方诸佛菩萨欢喜；同时，我们千万不能冒犯或者伤害众生，否则便违背了佛陀的意愿。

有些人可能想：“这样说来，佛陀是不是跟凡夫一样有分别心呢？因为声闻缘觉无论是受到供养或者遭到加害，他们都没有喜嗔之心，能够以平等心对待各种事情，那佛陀怎会有欢喜和不欢喜的情况呢？”现在很多人的邪见比较重，他们很会狡辩，但是这些问题对熟悉佛法的人来说很简单，一定能够解答。当然，如果我们没有系统地学习，那可能会有较多的疑问。

那佛陀有没有分别念呢？佛陀有没有看不惯的众

生？佛陀是否会时而欢喜，时而不欢喜？实际上，佛陀只是在众生面前示现这些分别，好让我们学会对自己的行为做出取舍，如此才能成办解脱。

下面以比喻来说明，若我们伤害众生，佛陀怎么会欢喜呢？

**遍身着火者，与欲乐不生，**

**若伤诸有情，云何悦诸佛？**

假设一个人全身上下被火燃烧，纵然有人在他面前弹奏动听的音乐，把他安置在非常优美的环境之中，或者把他照料得无微不至，他会不会欢喜呢？根本不会。一个人身体着火的时候，他只会想尽办法让火熄灭，除此之外他不会想到身外的各种欲乐。同样，诸佛菩萨将所有众生视为己身，他们多生累劫把自己的身体布施给众生，让众生获得快乐，如果我们现在伤害众生，那诸佛会欢喜吗？不会的。

昨天有道友问我：“汉传佛教和藏传佛教在吃肉方面有不同的说法，吃素和吃荤，你选择哪一个？另外，如梦如幻地吃肉和吃素是否一样？”当时我回答，虽然吃荤和吃素都是如梦如幻，但是我会选择吃素。其实，藏传佛教自古以来都没有提倡吃肉，这从很多大德的教言中看得出来，不过在素食传统方面，藏传佛教确实不如汉传佛教。

《大圆满前行》中说：“比方说，请一位母亲做客，将她被杀的儿子肉放在她面前，我们可想而知，那位母亲会不会欢喜？同样，一切佛菩萨对所有众生就像独生子的母亲一样满怀慈爱地关照垂念，杀害任何一个被恶业所转、无有思维的旁生后做血肉供养，诸佛不可能欢喜。”因此，我们要随时随地把利益众生放在首位，如果你做某件事会对众生构成危害，那你最好放弃它，因为不害众生是最重要的。

佛陀把众生视为自己的孩子，若我们伤害众生，

诸佛菩萨都不会欢喜，那我们的修行又怎么会成功呢？不可能的。我们平时的所作所为，总是为了自己获得名声、财富，根本没有想过众生。而佛陀多生累劫舍弃自己的身体就是为了利益众生，此外没有其他目的，这就是佛教的伟大之处。

## 对伤害众生的罪业忏前戒后

以前我们未学佛的时候，可能伤害了不少众生，如今通过学习，大家应该明白那是对诸佛菩萨很不恭敬的行为。再者，即使我们现在是修行人，但还经常以很多借口来伤害他们。所以，我们一定要忏悔：

因昔害众生，令佛伤心怀，  
众罪我今悔，祈佛尽宽恕。

我们过去因为自己的无明烦恼，根本不知道众生如此重要，所以做了很多让佛陀伤心的事情。

我自己这辈子没有故意地杀害众生，从小就非常害怕杀生，对这方面非常有警觉性，因此我从来没有犯过特意杀害众生的罪业，但是在无意中杀生的情况还是有的。在座的一部分人可能从小也没有杀过众生，不过有些人可能从小就杀害了无量无边的众生，大家今天要为此在诸佛菩萨面前一一忏悔，尽量忏净这些罪障。

罪业没有实质的本体，它无生无灭，不常不断。以前阿阇世王在忏悔的时候了达了罪性本空，这是忏悔的一种方式。我们可能还未达到这种当下认识心性的境界，在此之前大家应该精进地忏悔。

在吃肉方面，你们以前可能杀过很多众生，这种情况在沿海地区尤为严重，人们很容易便危害到大量众生的生命。从今以后，大家应该尽量吃素，如果实在做不到，我们作为佛教徒也要尽量不点杀，否则果报不堪设想。总之，大家应该对过去所犯的罪业忏悔

戒后。

接着是发愿：

为令如来喜，止害利世间，  
任他践吾顶，宁死悦世主。

为了让十方如来生起欢喜心，从现在开始，我发誓制止一切损害众生的不当行为，并且发愿利益世间的一切众生，纵使他们恒常践踏我的头顶，我宁死也不会还手。

这是一个伟大的誓言，也许我们凡夫人很难做到。在1986年，上师如意宝带着僧众一起念诵此偈，要求我们弟子和他一起发这个愿。他之后在听众很多的公开课堂上也经常念这个颂词。在实际行动方面，法王把自己的财产全部供养僧众和布施给有需要的人；虽然法王在整顿佛教、开取伏藏等弘法利生的过程中遇到过别人对他故意诽谤、制造违缘，但是上师

从来没有想过报复那些众生。法王的一生就是如此，无论众生如何加害，他也毫无怨言，发愿做众生的奴仆。

我以《入行论》这四句作为自己的人生原则，也是随学上师如意宝。作为上师的弟子，这方面我感到很惭愧，因为自己不能完全按照里面的内容去实行，不过我会尽力而为。大家发过大乘菩提心，今后也应该依这个偈颂来发愿。这并不是说即使别人把你的所有东西抢光，你也听之任之。如此发愿并不等于脆弱，我们是因为知道众生非常重要，所以决定从现在开始尽量不害众生，这是佛教徒的原则。

这次你们学了《入行论·安忍品》，应该可以从道理上明白这个观点。在“文革”期间，藏地发生了很多情况，当时一些出家人纵使受到别人批评、诽谤、批斗，他们还是默默地念着这个颂词来修安忍。可能你们很多人以后也会遇到别人害你的情况，此时



你要想到修安忍是很重要的。

大悲诸佛尊，视众犹如己，  
生佛既同体，何不敬众生？

大慈大悲的佛尊，以智慧观照而了知众生和自己没有差别。现在我们既然知道众生和佛是同体，明白了两者都非常重要，那我们为什么不恭敬众生呢？

很多佛教徒只知道恭敬佛陀，不知道要恭敬众生，可能你们大部分人以前也是如此。从今以后，大家一定要懂得众生的重要性。佛陀在《如来藏经》中说：“佛观众生类，悉有如来藏。”众生都有如来藏，而如来藏的本体就是佛陀，因此，众生真的非常值得我们重视。

悦众令佛喜，能成自利益，  
能除世间苦，故应常安忍。

我们取悦众生会有非常大的功德，它主要分为三个方面：

一、我们如果让众生快乐，诸佛菩萨都会欢喜，这是最大的功德。虽然造塔、造佛像很重要，但是佛陀最欢喜的是我们以实际行动去利益众生。

二、如果佛陀欢喜，那我们做任何利他、利己之事都容易成办。有些人以自私自利的发心修法，如此不一定能够修得成功，若你完全舍弃自己，以利他心来修行，同时也可无勤成办自身的利益。

三、我们通过取悦众生，能够遣除世间的痛苦。

这三方面的功德非常重要，因此我们任何时候都要尽量修安忍和做饶益有情之事。佛教徒不仅要学会修行大乘佛法，还要利益众生。你看那些基督教和其他宗教的信徒，他们对社会有非常不错的贡献，这是全世界公认的，他们建学校、建医院、做义工、搞慈

善，总之在社会的各个角落做了很多有意义的事情。

相对而言，现在有些佛教徒只关注自己的闻思修行，完全不去饶益众生，他们觉得整天做慈善，就等于没有好好地学习佛法。事实上，佛教徒既要学习佛教的甚深道理，也要帮助、利益世间，大家应该尽量在有生之年完成这些艰巨的任务。其实，与你们所面对的世间压力相比，大乘佛教的要求并不高。

现在念诵余下的颂词，那么你们的传承就圆满了。

（堪布念传承）

此处说，众生背后有强大的靠山和巨大的利害关系，我们不能损害他们：

譬如大王臣，虽伤众多人，  
谋深虑远者，力堪不报复，  
因敌力非单，王势即彼援，

打个比方来说，国王的某位大臣经常损害许多百姓，但是民众之中一些有远见、深谋远虑的人，尽管他们具有对大臣进行报复的能力，但是他们不会真的报复，为什么呢？因为高瞻远瞩的人知道，大臣虽然看来势单力薄、不是很强大，但实际上他有强大的靠山，国王的权势就是大臣的援兵。

世间也有相似的情况。比如一位领导或者有特殊背景的人天天欺负你，虽然你可以报复对方，但是也不敢得罪他，因为你知道他有靠山、有背景或者背后有团队，所以只好忍气吞声。同样道理，众生的靠山是佛陀和阎罗卒，我们不能轻易得罪他们，否则后果不堪设想：

故敌力虽弱，不应轻忽彼。

悲佛与狱卒，吾敌众依怙，

故如民侍君，普令有情喜。

虽然敌人势单力薄，但我们千万不能忽视和伤害他们，因为他们的背后有大悲佛陀和阎罗卒。我们如果伤害众生，就会得罪佛陀，如此不可能得到他的加持，修行上再怎样努力也不会成功。

一些人修行了很长时间还是没有验相，这可能是因为你害过众生，或者没有观大悲心之故。无著菩萨的境界那么高，但他修了十二年也没有丝毫验相，之后他因为看到一只母狗在受苦，对它生起了难忍的悲心才能面见本尊。

敌人背后的怙主、依靠就是诸佛菩萨和阎罗卒。如果你对众生产生嗔恨心，或者加害他们，那你得不到佛陀的加持，修行无论如何都不可能成功，而当你堕到地狱时，阎罗卒也会惩罚你。我们看待众生要像百姓面对君主一样，对他的势力十分在意。如果我们让众生欢喜，便不会得罪佛陀和阎罗卒，这样我们的修行才能成功，最终成办自己的利益。



以上的比喻说明：我们若要修成正法，千万不要得罪众生背后的怙主。

下面是另外一个比喻：一方面，世间的暴君不可能给我们带来很大的损害，但若我们不善待众生，那会给自己带来非常大的祸害；另一方面，如果我们善待众生，就可以得到超越世间的尊主所赐予的大利益。

暴君纵生嗔，不能令堕狱，  
然犯诸有情，定遭地狱害。  
如是王虽喜，不能令成佛，  
然悦诸众生，终成无上觉。

世间残暴的君王，无论他怎么生气，也不能把我带入地狱、饿鬼或者旁生道中受苦，他最多仅能判我无期徒刑或者死刑，他的折磨只对我这辈子有影响，不可能让我在生生世世中受苦。但是，如果我伤害了

有情、造了损害众生的恶业，我将要在三恶趣中经历无数次的生死，在长时间中感受无量痛苦。所以，从对自身的危害来说，损害众生比得罪国王严重得多。

若我违背了法律，或者得罪了国王，对我最严重的刑罚就是坐牢，我会因而暂时失去自由、不能过正常的生活，除此之外国王不能对我有任何影响。听说你们这里没有死刑，是吧？你们国家没有死刑，我很赞同这种做法，因为不管怎样，被判死刑的人都十分可怜。按照佛教的教义，最严重的刑罚应该是终身监禁，死刑不应该是一个选项。当然，每个国家的运作方式都不相同，所以在死刑的问题上，不同的地方各有各的做法。

从获得方面而言，如果国王对我生欢喜心，他除了给我一些地位、名声、财产之外，根本不可能让我获得佛菩萨的果位。但若我现在取悦众生，我不仅能够获得暂时的人天福报，还可以圆满六波罗蜜多，究



竟现前正等觉的果位。有情给我们的利益完全超越了世间的君王，所以大家应该把利益众生放在首位。

## 修安忍的殊胜果报

最后两个偈颂是关于取悦众生的果报：

云何犹不见，取悦有情果，  
来生成正觉，今世享荣耀。  
生生修忍得，貌美无病障，  
誉雅命久长，乐等转轮王。

有人会想：“我们怎么见不到取悦众生的果报呢？”事实上，这是完全可以看到的，如果你让众生欢喜，你会暂时获得人天善趣的快乐果报，于来世究竟获得正等觉圆满菩提的果位。

我们依靠取悦众生，的确可以得到非常多的果

报。《释迦牟尼佛广传》记载了佛陀生生世世帮助众生的事迹，这就是本师现前佛果之因；同样，阿弥陀佛、不动佛、药师佛等诸多佛陀也曾多生累劫利益众生，最后现前圆满佛果，这是长远方面的果报。暂时来说，取悦众生会让你即生享有荣华富贵。

此外，如果你修持安忍，会生生世世感得相貌庄严，《入中论》也有这方面的教证<sup>20</sup>。有些人今世长得庄严，他们不管是身材、相貌还是皮肤都让人很欢喜，这是他们前世修安忍、经常笑面迎人所致；有些人即生相貌丑陋，甚至自己也不想照镜子，这是什么原因呢？就是前世爱发脾气、没有修安忍所致。也许他们前世喜欢摆脸色，或者老是哭丧着脸来见人，所以别人都不想看到他们那些难看的表情。以此因缘，他们生生世世都感得丑陋之相。

既然我们承认因果，就要尽量关心自己的来世。

---

20 《入中论》：“忍感妙色善士喜，善巧是理非理事，死后转生人天中，所造众罪皆当尽。”

现在，很多人通过整容或者其他方式来让自己的相貌变得漂亮，这些方法的效果都是短暂的。长远来说，我们若要永远获得快乐的果报，就要造它的因，勤修善法，如此你的生生世世都会过得美好，这非常重要。

修安忍不仅让我们生生世世感得貌美庄严，也会让我们体健无病。有些人今天头疼，明天心脏不好，经常疾病缠身，一辈子吃药比吃饭还要多，这是因为他们前世没有修安忍。如果你从今以后好好地修安忍，你下辈子就不用吃药了，这也非常重要。

修持安忍的另一个功德是名声远扬。虽然我们佛教徒不在乎名声，但是在度化众生方面，名声也有其意义。名声好的人说话有分量，这方面跟没有名声的人有很大差别。现在有名气的人包括一些明星，很多人跟他们握手后都觉得十分难忘。听说有人以为某某是位名人，走去跟他握手，后来才发现自己认错了

人，你们听过这样的故事吗？（众笑）

修安忍还有两种功德，就是长命百岁和获得与转轮王等同的快乐。就是说，如果我们修安忍，自己会有很长的寿命，不会夭折或者在中年去世；另外，我们会获得像转轮王一样的快乐，这不是瞬息万变、暂时性的快乐，而是长久且超越一般凡夫的快乐。上述所说的功德值得大家取受，它们都是修安忍的果报。

这次我在字面上给大家对“安忍品”做了简单的介绍。其实，你们这样光听一遍并不足够，希望大家以后可以系统地学习，最好能够认真地把整部《入菩萨行论》学习一遍，这是每一位佛教徒都应该做的。藏传佛教的修行人常说，如果一个人学习了《入行论》，他的相续会变得调柔，跟未学之前完全不同。

你们除了学好《入行论》，也应该经常把它的法本带在身边，有空的话就尽量多看，当大乘佛法的加

持力和自己的信心因缘聚合时，你会成为一位很好的修行人。有智慧的人会把别人的一句格言或者让自己受益的一句话，当作自己终生不变的原则来受持，佛教徒若以同样的态度来看待《入行论》，会对自己的修行有帮助。

这次传法有一些特殊的因缘吧。我初时没有答应来这个海岛上讲“安忍品”，因为它有一百多个颂词，我这么一个大忙人，哪有时间抛开手头上的所有事情，跑到无边无际的大海中的一个小岛，花那么多天来讲课啊？但是后来因为各种因缘，我就答应了。昨天晚上，我自己做了一些总结，觉得这次传法的因缘还是很好，自己可以重看一遍《入行论·安忍品》的讲义，也给大家念了一遍传承。

《入菩萨行论》的加持力非常大，我本人对这部法很有感情，虽然它非常深奥，但是我希望你们每一位能够珍视它的法本，把这部法作为你一生中非常重

要的教言来修持。我在第一堂课提到，现在很多高僧大德，他们有时间的话会传讲整部《入行论》，没有时间的话就讲解“安忍品”。我刚到新西兰的时候，有些藏族喇嘛跟我说，很多大德曾经在此讲过“安忍品”，但中国那边基本上没有人讲，可能国内的人都修得不错，不需要学习安忍。

以后如果有机缘，我也想在不同的城市讲一遍“安忍品”，不过这代表我要在某地待五六天，所花的时间比较多，好像现在不允许出国太久。不管怎样，这次传讲圆满，真的十分感谢大家！我看你们课堂上都很专注，虽然讲课的时间是午饭之后，大家可能有些疲倦，但是我没有发现有人在打瞌睡。也许是我没有发现而已，不是说你们真的没有打瞌睡。

（众笑）

我的整个新西兰行程，包括去两所大学的讲座，到今天已经全部圆满。问答环节后，希望大家一起回

向，把一切的功德、善根全部回向天边无际的一切众生。谢谢大家！

## 现场互动

⊙ 问：有个问题一直困扰着我。我本身长期吃素，也不吃大蒜。不知道护法神是否要考验我，我每次参加法会的时候，总有吃大蒜的人坐在我的旁边，他们呼吸的气味很难闻。我改变不了现状，只好在心里把那个难闻的气味观成香气，不过没有成功。请问师父，既然我们知道要修安忍，我应该怎样在这种处境下安忍？如何把那个难闻的气味观成是香的？

堪布：你知道要修安忍，可以算是懂得窍诀。实际上，你不一定要把那个难闻的气味观成是香的，你可以让自己接受不香的气味。因为你本来觉得那个气息很难闻，要一下子把它观成香气并不容易。



我在佛学院的时候，经常跟一些参与学院管理的官方领导开会。他们不信仰佛教，每次来开会的时候总问我能不能在寺院里抽烟，我就假装说：“没事，你们想抽就抽吧。”然后他们就抽起来了。虽然我觉得那个气味不香，但是也没有想过非要把它观成是香的。所以，你不用管那个气味，香臭与否就顺其自然吧。

每个众生由于业力不同，所以对五感的耽著都不相同，因此你很难把自己觉得是难闻的气味硬观成香气。不管是鼻识还是其他识，你很难把自身的觉受转变。比如你本来就不爱吃甜品，你很难立刻把面前的甜品想成是美味的。每个人的触觉、味觉、听觉等等，某种程度上都跟各自不同的业力有关，你很难把当下的某种感觉转变成非常悦意的觉受。

事实上，你没有特意去做这些事情，像吃大

蒜、吸烟等等，你就不会有过失，这才是重点，别人的气味是香是臭倒没有关系。

⊙ 问：堪布您好，请问“安忍品”中的安忍和六度中的忍辱是否一样？在修安忍方面，我们可以念哪些经咒来护持、加持自己？比如观音心咒可以增长我们的悲心，请问有没有特别的经咒能够帮助我们修安忍？

**堪布：**此论所说的安忍与六波罗蜜多中的安忍度是一样的，但是后者的境界比较高。一般来说，只有达到三地的菩萨才能圆满安忍度，这在《入中论》和《十地经》中有具体、详细的说明。那种境界的菩萨在修安忍的时候，他们即使把自身的肉一块一块割下来也不会生嗔恨心，反而生起强烈的悲悯心，所以说，那是一种比较高的出世间境界。

关于第二个问题，我们实修安忍的时候，有没有特别的祈祷对境呢？《释迦牟尼佛广传·白莲花论》记载了佛陀在因地行持六波罗蜜多的很多事迹，其中有相当多的篇幅是关于安忍度，讲得非常广。就是说，本师释迦牟尼佛在多生累劫修了无数次安忍而最终获得成就。所以，如果大家经常祈祷本师，常念“南无本师释迦牟尼佛”，那你在修安忍的过程中，会得到非常大的加持。

此外，你可以祈祷一些自己曾经依止，或者让你生信心的上师，不管他们是否在世，只要那些上师具有强烈的大悲菩提心，你就可以对他们祈祷。比如今天是“安忍品”的最后一堂课，我希望你们每一位都能真正生起安忍的境界，虽然这不是我力所能及的事情，但是我对具有菩提心的华智仁波切最有信心，因此我刚才在讲课前念了他的祈祷文：“外即佛子寂天

论师者，内即大成就者夏瓦热，密行圣者观世音菩萨，祈祷晋美秋吉旺布尊。”

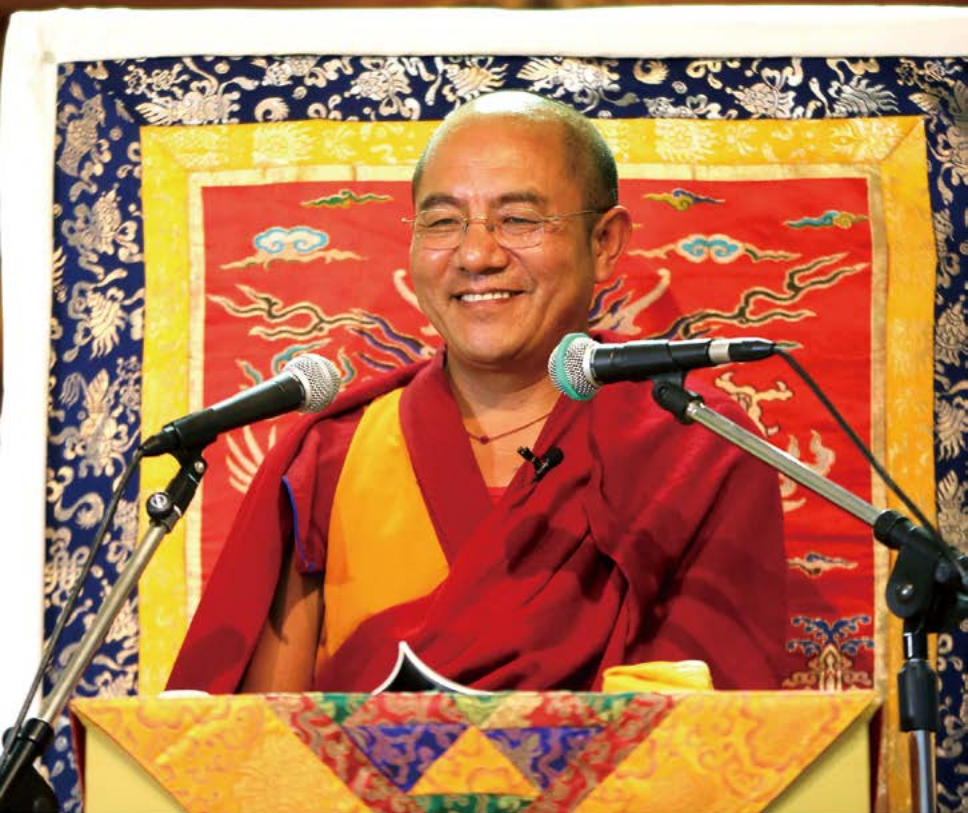
华智仁波切所著的《大圆满前行》有巨大的影响力，这是有目共睹的，我对他非常有信心，所以特意在课前向他祈祷。同样，你可以看看哪位传承上师的安忍修得特别好，然后把这位佛菩萨观想在自己的面前，猛烈地对他祈祷，当上师的加持跟你的佛性因缘聚合，你修安忍的时候会有非常大的力量。

修行的确需要一种力量，有时候我们在大城市或者某个地方修行，会感到缺少一些力量，所以开法会很有必要。今天早晨这里有灌顶，当时大家拼命地念诵观音心咒，我看你们的表情都跟平时有所不同，散发着某种能量。灌顶、开法会确实有其不共的力量，会对我们的相续起到一定的作用。假设今天早上只有你一个

人，自己坐着念：“喻玛呢巴美吽 喻玛呢巴美吽……”那你可能会犯困，或者没有什么感觉。不过，当大家一起共修时，你自然就感到佛的加持融入自心，所以，共修和祈祷对修行非常有帮助。

⊙ 问：堪布好，通过学习《入行论》，我们知道苦对自己的修行非常好，它特别有功德，那我们在生活中是否应该主动地寻找这种苦呢？

**堪布：**你想寻找苦的话，可以用自己的头去撞墙壁，砰砰砰！（众笑）——倒也不用。其实，这要看你用什么方式。修行方面，你有空的话可以去藏地求学，或者到那里帮助可怜的众生，因为藏地的条件不好，你去那些地方也是苦行的一种。但若你刻意犯法，目的是让自己坐牢受苦，这是不需要的。



⊙ 问：堪布好，我是一位素食者，但我接触一些吃荤的人时，自己的脾气会特别糟糕，请问我该怎么办呢？

**堪布：**这个问题不好回答。首先，作为一位素食者，当你去市场的时候，最好不要购买活的生命，这个过失非常大。如果你在特定的环境中，因为家人或其他人的原因，要无可奈何地购买肉食，那你应该选择一些已经彻底死了的生命，如此不会有很大的过失，毕竟你自己没有吃这些肉。

修行人经常遇到这种情况——自己不愿意做某些行为，但若不做，又会受到各方面的压力。有时候我们只能随顺众生，否则自己的生活可能出现更大的违缘。总的来说，大家应该好好地观察，对于大的原则，我们千万不能改变；对于一些小事，如果你在逼不得已的情况下一

定要做某些行为，之后应该通过方便方法来忏悔。

你有吃素的习惯，本来自己的性格、脾气都很好，不过，跟吃肉的人接触会让你的性格变差。要是对方不是特别重要的人，你看可否暂时跟对方减少接触？毕竟恶友对我们有很大的影响。虽然你是一个很善良、脾气好的人，但若经常跟恶人待在一起，可能会染上他们的嗔恨心和坏脾气，最后，在潜移默化下你的性格也会变得差劲。

刚才我从你说话的语气，感觉到你充满自信，是个性格非常好的人。要是你经常跟恶人接触，那你的性格以后可能有所改变。如果你实在无法改变对方，就尽量跟他减少接触；如果对方在你的生活中非常重要，你不能减少跟他见面的时间，那只好随机应变，对吧？



◎ 问：顶礼上师，我有两个问题。第一个问题，我身边有些朋友一会修禅、一会修密、一会修净土，总是变来变去，请问我们应该怎样选择适合自己的法门？如果我选择了某个法门，然后对此系统地学修了一段时间，但是之后觉得自己的身口意还是没有变化，那可能是我自己跟这个法门不相应，或者自己的修行方法不对，这时候我应该怎么办呢？第二个问题，如果我选好一个法门，之后还可以变吗？有些人既修密又念佛，我应该正规地修一个法门，还是可以同时修几个法门？

**堪布：**关于第一个问题，很多佛教徒的修法总是变来变去，这样确实不好，究其原因是他们没有深入学习、没有把握重点。如果你闻思不错或者学得有方向性，一般来讲你的修法是不会变的。当然，有时候我们依靠自身的能力来选择

修什么法有一定困难。

一些人有很高的学历，在世间的各方面都不错，但是他们在学佛方面也许是初学者，他们今天试这个教派，明天试那个宗派，希望在短时间内找到让自己最受益的法门。事实上，佛教不一定能在一两天、一两个月内就让你的相续有明显改变。世间任何一门知识，都不可能在一两节课后让你立刻改变，比如，你想考取一个专业资格，但是没有预先选好哪个专业，那你今天听建筑专业的课，明天听文学系的课，后天听贸易专业的课，最后你会一事无成。

同样，刚开始学佛的人比较盲目，他们对不同的法门就像蜻蜓点水，或者蚊子吸血一样，今天在这里浅尝一下，明天在那里浅尝一下，从来没有对一个法有真实的认识。佛教有很多不

同的宗派和法门，你先要从中选择其一，然后下定决心来深入，这样就不会有朝三暮四的情况。

至于第二个问题，我在今天早上的灌顶开示中也说，你们无论学什么法，都需要有一个最根本的大原则，然后在此基础上广闻多学，学密宗也好，学显宗也好，这些都是释迦牟尼佛的教法，都是清净的佛法。当然，不同的宗派在一些仪轨或者教义上略有不同，但是总的来说，它们之间不会有什么冲突。

我们需要学习各种法门，可是这不等于杂乱无章，正如世间人也要先从总体上学习地理、化学、物理等不同科目，然后到了某个阶段才选择自己的专业。对于显宗的法如六波罗蜜多，以及密宗的很多道理，你都可以广泛地学，但是当你的闻思达到一定程度，用世间的语言来

说，就是分专业的时候，此时你要决定自己修哪一个法。

刚学佛的时候，不管是显宗还是密宗，你都要把基础打好，就像世间的教育一样。佛教徒应该精通内道的不同教派，不能只看一部经典或者法本，而对其他典籍置之不理，这不是学习世间知识的方式，更不是学习宗教和佛教的方式。总之，我们应该以放松、开放的心态来广闻博学，然后从中抓住一个重点，作为自己终生闻思修行的核心。

主持人：

非常感谢堪布在这五天为我们传讲了《入菩萨行论·安忍品》。曾经有位记者问第十七世大宝法王：“如果您到任何地方都能拿到签证，你最想去哪个国家？”大宝法王说：“哪个国家的信众对我最有信

心，我将先去哪里。”我借用这个访问，是想和大家共同邀请堪布以后再来新西兰，这要看你们的信心和修行。如果堪布不想再来，那你们要好好地反省。（堪布笑）

非常感恩堪布！这次“安忍品”的课程十分难得，相信大家都非常受益。很多人说《入菩萨行论》属于密教，但实际上它收藏于《大正藏》的显宗法门里。所以，你们不要以为听了一遍《入行论》，就可以给自己贴上学密者的标签，这个法是显密共通的。

回向之前，堪布要不要再给我们说一些结语？虽然一切都是如梦如幻，我们还是希望您可以如梦如幻地再次到访。

**堪布：**

这次旅程让我留下非常美好的印象。以后当我们

的发愿和各方面的因缘具足时，我们应该还有共同学习的机会。学习和修行非常重要，它们的核心就是智慧和慈悲心。

对我的人生来说，出访任何一个国家都非常有意义，而我无论在什么地方，最强调的就是佛教徒要有利益众生的心。无论你是出家人还是在家人，只要是一位佛教徒，利他心就是我们需要谨慎呵护的珍贵财富。希望我们以后具足各方面的因缘，可以继续利益众生和闻思修行。

这次旅程就像刚才法师所讲，真的非常圆满。我第一天来到的时候一会刮风，一会下雨，现在的天气已经变好，听说这里已经开春，就是说夏天马上要来临了。你们这里一年四季都有鲜花，它是供养诸佛菩萨的一种供品，也让我十分欢喜。谢谢大家！

## ○○ 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 3 | 译作      《入行论释·善说海》
- ▶ 索达吉堪布全集 4 | 译作      《入行论智慧品释·澄清宝珠论》
- ▶ 索达吉堪布全集 5 | 译作      《佛子行释》
- ▶ 索达吉堪布全集 22 | 课程      《入行论讲解（1999 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 23 | 课程      《入行论讲解（2003 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 24 | 课程      《入行论讲解（2006 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 25 | 课程      《〈入行论·菩提心利益品〉讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 33 | 课程      《佛子行讲解（2007 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 34 | 课程      《佛子行释讲解（2022 年版）》

