

- 09 发殊胜菩提心(91-113)
- 《前行广释》第91课辅导资料
- [1] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,
- [2] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。
- [3] 为度化一切众生请大家发无上殊胜的菩提心,发了菩提心之后今天我们继续一起来学习前行引导文。
- [4] 前行引导文除了闻法规律之外还有三个主要内容。第一部分是"共同加行",包括三个内容。第一个是四厌世心:怎样看破轮回、怎样生起出离心,所有的修法和原理都在这里讲了。第二个内容是解脱的利益。如果我们厌离轮回要出离,却没有真实的、更清净的解脱道,我们就会非常绝望。现在还有一种更圆满的境界叫"解脱",所以第二个部分讲到了解脱的利益。如果修行佛法,可以获得解脱的利益。
- [5] 第三,要获得解脱利益光靠自己是不行的,必须要依止善知识,相当于向导,如果要出离轮回,我们是没有经验的,凭着我们在无始劫以来流转在轮回当中所有的思想和行为,都和解脱道是不相应的。凭着我们以往流转的经验,绝对不可能自我解脱,所以必须依靠有解脱经验、或者已经修行成就的善知识引导我们逐渐出离轮回。什么样的上师可以依止?弟子的法相和条件又是什么?怎样善巧依止上师?在这一品中讲得非常详尽。
- [6] 这就是第一部分共同加行的内容。
- [7] 第二部分就是现在我们学习的"不共内加行",有五个修法。第一个修法是"皈依"。皈依是趋入于内道的基石。怎样通过依止上师修行解脱道?也就是依止上师最终目的是什么?上师会告诉我们真实修行的方法。要趋入于觉悟之道、要成佛,首先要皈依,这样才进入解脱之道,皈依是解脱的基础。皈依的因、皈依的本体和修法,我们已经学习完了。
- [8] 第二个修法是现在要开始学习的"发菩提心"。大乘、小乘、密乘每一种都需要修皈依,在龙钦心髓《前行引导文》中共同的和不共的皈依都讲了。 但是皈依的理念、皈依的必要,在第一品中基本是按照共同乘的方法来进行介绍的。
- [9] 我们要觉悟、要成佛,就先要皈依,皈依之后成为佛弟子,有两条路可以选:第一条路就像小乘修行者一样,只为了自己的解脱修行,并不愿意发大心利益一切众生。这就是现在小乘行者的皈依方式,或者皈依之后要做的事情。
- [10] 第二条路,皈依之后,还有更远大的目标:不是为了自己一个人解脱,更致力于利益所有的众生。所有的众生不单单指人,所有具有生命的有情,现在的、以后的,都要利益。这种为了利益众生而修行的心称菩提心。所以菩提心是非常圆满、很清净、很伟大的心。
- [11] 今天开始学习这一品中菩提心的引导,我们会发现真实的菩提心,是世间所有爱心中最圆满、最究竟、最不带任何功利、完全无条件的一种。它的理念我们慢慢要学习,把我们的心从非常自私、狭隘的状态,逐渐通过这里面修法的引导训练成菩萨的心。这种菩萨的心就是菩提心,完全为了利益众生而修行的心。
- [12] 菩提心是最圆满的、大爱的心,不是很狭隘的。世间的爱心,有时仅限于父母和子女之间,或仅限于亲戚朋友之间。有时就是向比自己差的人献爱心,这些人很可怜,需要我们帮助:扶贫小学、敬老院,或残障学校……这些献爱心的意思有时对我们来讲是一种暗示,暗示他们比自己差,所以要去献爱心、要帮助他们。这种爱心从某种角度来讲是有限制的。有时会有某种偏颇,如果对于比自己强大的这些人就不愿意献爱心了,"他都比我好了,我还利益他们?"这种爱心是带有某种条件的。
- [13] 但是大乘菩萨的爱心就没有这些偏颇,完全没有任何限制,不带任何条件。慢慢学习大乘菩提心之后,就可以了解到这个问题。相当于为修行定了一个目标:不是为了自己觉悟,而是真实为了利益一切有情开始奋发。我们现在所修、所学的这些善根资粮,都是为了利他而奋发的,这种心就称为菩提心。要逐渐通过佛法的训练,把我们的心做一番改造。
- [14] 如果从深层次的侧面来讲,这个所谓的改造也是暂时的说法而已。因为从三转法轮佛陀最了义的观点来看,每个众生本具佛性,本具佛陀的智慧,只不过被暂时的客尘遮障了,不显露,现在的修行只是让本具的佛功德显露出来而已。从这个侧面来讲,也不存在要把我们狭隘的心改造成更清净、更殊胜的心。从最了义的角度来讲,这不一定是圆满的讲法。
- [15] 从共同乘的侧面来讲就是改造。因为现在我们的心的确是太过于自私、狭隘了,不伟大也不清净。通过佛法的修行把心扩展到非常广大、清净和圆满,从这方面也可以说是改造。
- [16] 究竟来讲,并不存在改造的问题,只是把覆盖在佛性上面的客尘以及分别念的障碍,通过修行去掉。就像擦镜子一样,这个镜子本来是干干净净的,但时间长了之后上面有很厚的灰尘,镜子的本来面目就显不出来了,把灰尘擦干净之后,镜子本来清净的自性就会显露出来。从了义的侧面来讲是这样安立的,就是确定个目标。
- [17] 第三个修法就是"金刚萨埵百字明"。
- [18] 确定目标之后,要成佛有很多障碍,这些障碍主要来自于今生和前世以及若干个前世累积下来的罪业。如果不把这些障碍清净或清净到一定程度,它会对我们的修道形成阻碍,所以要通过强有力的方法让它清净。包括我们今生造了很多偷盗、杀生、邪淫等罪业,如果不清净,它在下一世会成熟恶趣的果报,会让我们感受到非常得痛苦。
- [19] 现在有一个补救措施,某种意义上讲是后悔药,严格来说后悔药是没办法安立的,但是忏悔算是后悔药。这个事情做了怎么办?如果不主动积极地去面对、调整,只是很消极地坐等罪业成熟,那它就会成熟痛苦,就会堕恶趣。现在我们知道自己造了罪业,有一种方法可以把这些罪业清净,我们就会积极去面对它,通过金刚萨埵的修法把它清净掉,类似于后悔药的自性。这就是清净道障的金刚萨埵。
- [20] 第四个修法是"供曼扎",就是积聚顺缘。我们要修行必须要创造顺缘,有很深的福德善根才可以帮助我们现证实相。能够快速积聚功德资粮的方法,就是供曼扎的修法。
- [21] 第五个修法是"上师瑜伽",如果把前面的修法认认真真落实,通过祈祷根本上师的加持,可以在我们心中以很迅速的、强力的方式现前证悟。即便不现前证悟,也可以让我们成为修持后面大圆满正行的法器。这些就是我们要修的第二部分的内容。
- [22] 第三部分是"破瓦"。如果即生我们没有修成,临死了怎么办?通过修破瓦的方式往生到极乐世界。
- [23] 今天开始讲第二部分的第二个修法"发菩提心"。今天的内容讲不到原文,下堂课才讲。这是大恩上师在讲"发菩提心的修法"之前专门单独讲的一 节课,今天我们要辅导的这堂课,就是讲发心的具体修法。发菩提心的原文我们下堂课才开始讲。
- [24] 上师提到为什么要提前讲这个修法的原因:一方面我们在学前行,一方面也开始要进入到观修菩提心、修行菩提心的修法当中,提前讲一下方法,可以让一部分的道友开始念诵、修行发菩提心。一边学前行的原文,一边开始念诵菩提心,随着学习不断修行发心。所以上师就提前讲了发菩提心的修法。
- [25] 发菩提心的修法主要就是发菩提心,但在发菩提心之前先有四无量心的修法。四无量心和菩提心的关系类似于方便生或者因果的关系。发菩提心之前 先修四无量,修好了就可以修持发菩提心的内容。大恩上师说咱们主要修的是菩提心,但是四无量心在发菩提心前面,先讲慈悲喜舍四无量(后面会详细 地介绍),基本上就直接从菩提心的修行方法开始介入了。
- [26] 大恩上师讲了理论和窍决之间的差别,让我们在修行的时候知道理论和窍决。当然理论离不开修行,理论也是修行的理论。只不过理论和窍决之间,如果我们不懂得其中的道理,就需要通过教证、理证等来告诉我们修行的原理。
- [27] 修行的原理特别重要,如果修行不懂原理,很多时侯就很难坚持修下去。有热情的时候搞两三下,然后随着时间的推移,没有热情就修不下去了。所以在这个修行过程当中把原理搞清楚,对修习佛法的人来讲非常重要。不深入佛法的教理,就像学佛之前,或者现在不学习佛法的人所认为的佛教徒那样,只会烧香、磕头,没有什么理论支持,这是完全没有学习的原因。



- [28] 佛陀讲了八万四千法门,在浩如烟海的《大藏经》里面,所有关于修行佛法的理论和原理以及修行的方法,如何遣除违缘、具足顺缘等等,基、道、果方方面面都讲得很细致。我们开始学习修行之后,才知道佛法并不像以前认为的那样很简单,或者说很玄很深奥,故弄玄虚。它非常接近于事物本来的状态,告诉我们世间世俗谛和胜义谛到底是什么样,让我们了知它。
- [29] 我们现在的轮回痛苦,都来自于对外的山河大地和自己身心的误解、错觉,以及颠倒的分别念。因为不了知真相所以迷惑,就会走错路。像在森林里迷了路找不到正道,会延伸出饥饿和恐怖等很多的烦恼。这是什么原因呢? 因为迷路没有找到正道产生了迷惑,有迷惑就会延伸痛苦。在轮回中流转也是因为不了知本来的实相,因为颠倒、迷乱而迷惑。
- [30] 要彻底地远离轮回痛苦,就像在森林中远离迷路带来的痛苦,怎么办?就是找到正路走出去。在轮回的密林中,真实地要摆脱痛苦,也必须看清实相,了知正道之后必须沿着正道走出去,这才是彻底地远离痛苦的方法。
- [31] 这些理论主要是把各个方面讲清楚。在学理论的时候要学透彻,修行的时候就按照窍决来修。理论是比较广大地抉择,但窍决字很少,比较简单。按照简单的文字或比较少的篇幅观修,要不断地观,里面都是提炼出来的精华,这部分叫做窍决。
- [32] 对于理论和窍决,上师们针对在家、出家,或是根据时间的多少、智慧深厚与否,给出不同的建议。如果是出家人,时间多、精力多,可以广大地学习理论,逐渐地从中提炼出适合自己修行的窍决。对于在家者,因为家庭、工作等很多责任,没这么多时间和精力,怎么办呢? 理论可以少学一点,多学窍诀多观修。还有一些比较忙碌的出家人,他们世间上的事情也很多,就让他们学窍诀然后观修。同样地对于在家人,如果时间多就学理论,把理论搞清楚对了解窍诀的深度也会有帮助。如果智慧比较深邃,多学一些大的理论,否则就专修简单的窍诀,通过修窍诀的方式来调心,这样也行。
- [33] 我们要把握好理论和窍诀之间的关系。有时候理论学多了就会迷恋理论,对窍诀和修行方法反而不上心。不注意的话就会迷恋辩论、推理和理论,沦为嘴皮子上的东西,不往心里去。对于窍诀也要注意,因为窍诀很深,如果完全没有闻思过,不懂的话也啃不动,无从下手。上师们也讲过,理论学不学?应该学,该学的都要学。是不是要像出家人一样用那么多时间学特别多呢?上师说也没有很大的必要,毕竟时间、精力有限,针对自己的情况做抉择。
- [34] 我们在修行的时候,理论讲得很广大,但是窍诀却短小精悍。比如慈悲喜舍的修法,理论上按照顺序来讲,第一是慈心、第二悲心、第三喜心、第四个是舍心。但是按照归纳的窍诀,首先应该修舍心。舍心修好了,后面的慈心、悲心和喜心,就不会偏颇。
- [35] 没有修行之前,我们每一个平凡众生,从普通人的身份过渡转换成修行人的时候,以前的很多思维还会带进来,影响修行。以前对于亲人和怨敌是非常分明的,亲人要利益怨敌要打压。陌生人根本就不用理睬,他对我没有利益和伤害,就不用管。这是我们没有修行之前的心态。带着这种心态修慈心,非常自然地修慈心的对象就是我喜欢的这些人,不喜欢的人当然就不用管了。那又对谁修悲心呢?当然是我喜欢的这些人了。所以,带着这种偏袒心,自然而然地就会飘过去,不用谁去引导。
- [36] 所以,要把这个修法修好,第一必须要修舍心。舍心的精神是什么?是通过一系列的修法,把亲人、怨敌和中等人全部一视同仁地对待。通过观修里面修法的窍诀,把亲人、怨敌、中等人一视同仁,前面的舍心修好了再修慈心,这时悲心和喜心的对境都是一视同仁的,然后再进入菩提心,全部都是一视同仁,这就是窍诀。
- [37] 如果不先修舍心,上来就修慈心,非常容易被以前的心左右,就会有偏颇。有利益的事情都是照顾认识的人,自动地照顾他们,怨敌根本就不管,这就不符合大乘菩萨、大乘道的精神。
- [38] 大乘修行者最重要的核心和标准是什么呢?就是平等心。平等心很重要,不只是认识的、不认识的人,或是中等人。平等到什么程度呢?人和动物都有生命,都要平等地尊重。修行不只是帮助人,也要帮助旁生,像蚊子苍蝇、牛马,还有看不到的地狱、饿鬼道众生等等,乃至于以后将要出世的众生,我们都要发心帮助他们,这就是平等心。大乘佛法中比较重要的一个修法就是修平等心。世俗谛的平等心,所有的众生一视同仁;胜义谛的平等心,一切万法都是空性的,没有差别,都是平等的。
- [39] 所以,我们要先修舍心,修好了舍心就真实地迈出了菩提心的第一步,第一道门进来了。不修舍心就不得其门而入,找不到真正入大乘的门。所以,首先要把我们相续中的偏袒之心修平等。这对于刚刚修学的人非常困难,但是再困难也必须修。如果不把它修好,后面的大乘菩提心的修法就会自动偏袒。
- [40] 我们在修菩提心的时候,还是比较喜欢我的民族、国家,还有我的亲人,或者我自己。为什么会这样呢?因为舍心没有修好。对于不喜欢的民族、国家,还有其他人和旁生,就不愿意或想不到去度化利益他们。有时就勉强地想:"他们还是需要利益的",但没有什么力量。没有力量的心想要真正地步入大乘道,还有很长的路要走,它不是捷径。
- [41] 真正的捷径就是首先一定要下功夫把舍心修好。观好之后,障碍就扫清了,下面修慈心和悲心就比较顺利。这属于窍诀的讲法,大圆满前行当中也是 先修舍心。
- [42] 这是教学的实修法。理论的讲法是比较广大的,通过学习理论,我们自己去提炼窍诀也可以,但时间比较长。而且我们智慧不够,很难从理论中提炼出对自己有帮助的真实的修炼方法。但是佛菩萨还有佛菩萨的化身,他们已经帮我们提炼出来了。大圆满前行的修法,其实就是把大藏经中所有修法的窍诀提炼、浓缩成关要,告诉我们按照这样的方式去观修,这叫做引导,引导我们的心真实地达到这样的标准。所以里面就很少有教证、理证,都是直接
- [43] 比如密宗实修法中的《三处三善引导文》,基本上内容没有很多,有时就几行字。一个修法几行字怎么修啊,一两分钟观完了就没什么事情了。其实它已经把很多修法提炼出来了,能够达到这种实修的时候,必须把前面观修的内容好好闻思,生起定解再开始观修。按照窍诀不断观修,逐渐调伏自己的心。
- [44] 这样修行时,基本上不用再推理了,但是修窍诀时,还是会有些地方拿不准。因为一方面我们在学这个教言,另一方面也在观修。如果有时候觉得观修得很勉强,可以找一些推理来说服自己,说服自己应该这样修或者那样修。把自己说服之后一直观下去,这样也是可以的,是退而求其次的一种修行方法。
- [45] 无论如何,实修的窍诀都是要往心里走,一定要改造自己的心,完全改造成法的状态。所有的佛法其实都是调心。实修主要是让自己生起感觉。比如修菩提心、修舍无量心,一定要生起平等观,要从内心深处生起来,的的确确把自心改造成那样。就像很自然地会爱护子女和亲戚朋友,不需要任何考虑,我们的心就是那种状态。修舍无量心、慈无量心、悲无量心,乃至于修菩提心,也必须通过佛法修行,把心改造成这种状态,没有造作。
- [46] 通常我们说"无勤的菩提心"、"无造作的菩提心",到底什么才是"无造作的菩提心"?就是很自然地生起"利益众生"的心,不需要去改造、勤奋,很勉强的,这些在修行过程中是要去掉的。当然,我们刚开始修的时候达不到这个标准,因为我们轮回的心、众生的心和菩萨的心,不去观修是有差距的,现在观修这个修法,就是把我们的心改造成菩提心、菩萨的心。
- [47] 改造到什么程度呢?实修要融入到我们的心,要把我们的心变成法义中提到要达到的状态。比如说舍无量心中的"一视同仁"、"平等观",所以对亲人、怨敌要利益,对不认识的人还是要利益。没有分别,任何众生都要利益,这个方面也是非常的重要。
- [48] 实修的窍诀,就是要改变我们心的。我们在修这个法要的时候要"观察修",我们不要去想"怎么又生分别念了?"或者"我安住不了。"这个时候根本不需要什么安住,就是让我们的分别念、第六意识缘法义去生起来,而且生起这种状态的同时,一定要找到这种感觉,这是不一样的。
- [49] 因此,有句教言是"发心不重要,而生心重要。"发心就是我们嘴里面说我发菩提心,然后想一想发菩提心,这是比较浅的。而生心就是从内心中生起来,变成我思维的本体了,也就是观修到最后,只要一起心动念就是菩提心,已经没有自私自利的心了。通过菩提心的窍诀,把我们的心彻底改成了随顺大乘道的心,这方面是非常重要的。



- [50] 一定要让所修的内容在心中浮现,自性和法融入于一体,这是修行的目的。如果法入于心,就永远变不成"法油子"。法油子就是嘴巴上说得漂亮,可能会懂很多道理,但是内心中生不起这个感觉。法是法,自己的心是心,二者之间没有什么关系。《开启修心门扉》中讲,有些修行者不观修的话,人和法的距离间,连一辆车都可以通过。什么意思呢?就是中间的距离太大了,法完全没有入心中。
- [51] 我们要通过不断地观修,让法和我的心距离越来越近,最后完全融入我的心,我的心要变成法。"法入于心,心入于法",意思就是我的心要变成法的状态。如果是修出离心,我的心就要变成出离心;修菩提心,我的心就要变成菩提心;修空性,我的心就要变成空性。要知道有这个空正见,一定要生起来。如果我的心变成空性的,一起心动念的时候就自然相应,不用观修了,变成这状种况了,再往后就与密宗中的等净无二见相应了,只要生起来就完全不会离开的。这个等净无二见,或者说空性相应于觉悟,觉悟的本性、实相就是这样的。
- [52] 所以,当我们的心安住的时候,越安住于甚深的法义,离觉悟、离佛智就越近,是这样一种状态。我们要致力于通过闻思修行,尤其是这里面讲的观修,让自己的心融入,也是和我们发菩提心有关联的,因为这是修菩提心的方法。
- [53] 要让菩提心融入到我的心中,不是单纯地念诵十万遍的偈颂,不是嘴巴上念"发菩提心"。而是在嘴巴上念发菩提心的偈颂时,内心要观想,让菩提心走进我的心中去,和我的心串习十万次,让我的心变成菩提心,这才是修菩提心的内容。所以,念诵只是一个手段,通过念诵词句提醒我们随文入观,提醒我们要发心。通过这样训练,让我们的心变成菩提心。
- [54] 这里面大恩上师就跟我们讲了发心的重要性,或者说实修窍诀的重要性。主要还是怕我们在学理论的时候,沉迷于其中,被理论缠住。理论重不重要?当然重要,但是如果被它缠住了走不出来,后面的实修"调伏自心"这部分就走不下去,有可能就变成法油子了。我们知道了理论,再进一步通过理论继续修持实际的窍诀——主要是内心要调伏,这是非常重要的启示。
- [55] 大恩上师,这里面还讲了,藏传佛教中,修行的次第是很完整的,其他传承中非常少。大恩上师这样讲的原因,的确有不共的特点,但是任何宗派、修行教派都是一样的,为了让自己有缘的弟子对本派的法生起信心的缘故,有时候的确要赞叹自己传承的殊胜性。只有对自己的法脉生起了信心,才愿意学下去。所以,净土宗也赞叹净土宗是所有的宗派中最好的,其他的宗派都可以不要,只要我们这个就够了。禅宗也说我们这个是最好的。针对每一个法脉的传承都有必要,并不是在打压,不是这个意思。
- [56] 这么多的传承,这么多的法脉,都要去修根本没有精力,没时间的。法王如意宝的一个教言就说:对所有的修行佛法的宗派平等、尊重,可能的话,都去学,但是修就修一个。这么多法脉不可能全都去修,主要修一个。尊重所有的佛法,尽可能都去学习、去了知。但是修行就挑一个来学。比如说,宁玛派主要以喇荣的法脉为准,或者以哪个法脉为准,都可以学。因为多学对于我们的思想,对于见解的树立有帮助。但是修的时候,就以一个为准。
- [57] 我们可以尊重净土、禅宗、唯识宗,但是修的时候主要以自己的法脉为主,这是没有任何问题的,不会舍法,不会看不起别的宗派,也不会因为我尊重都学,也不必要这样,因为我们的时间、精力比较有限等等。学的很多的话容易导致分心,不容易专注。通过专注的力量去突破自己的障碍,这是大恩上师进的必要性。我们需要理解。
- [58] 不讲这些,不了知的话,有时候我们就抓住一个,"上师讲我们这个是最好的,然后别的都不行。"一方面就容易出现宗派之间的争论;一方面容易造下谤法罪。诽谤别的宗派,诽谤别派的修行者,这就没有必要,我们修学佛法不是为了干这个的。为了造业的话不需要到佛法中来,既然学习佛法,我们就要有清净心来对待。
- [59] 上师这么讲必要性是什么?我们要做一个分析:第一个的确殊胜;第二个是针对自己法脉要产生信心,鼓励我们。修学佛法的时候,法入于心是很重要的。上师在下面一段就批评我们:有些大乘修行者说自己是大乘修行人,但有时候发心、行为还不如一些世间人。有些不学习大乘佛法的世间人,非常 关心其他人、其他比较弱小的众生,反而修习佛法的人,显现上面没有什么慈悲心。
- [60] 从另一方面讲,世间中再怎么做利益,也不如大乘的利益,这是什么意思呢?只要发了菩提心,不管现在修得怎么样,做得怎么样,从整个大的格局来看,绝对是超胜所有修行的体系。也就是说只要沿着这条路走圆满,走究竟了,给众生带来的力量不可估量。
- [61] 但是现在我们刚刚开始,处于起步阶段,一个很大的公司,起步阶段可能还不如一些小吃店,效益也不一定那么好。现在很有钱的人,像马云等刚开始起步的时候,可能还不如一些小公司,但是因为他格局大,或者他有这个福报,一旦成功之后,别人根本没办法和他比。大乘道也是这样的,刚开始起步的时候可能很难,因为必须要挑战自己自私自利的心,要把自己轮回的心彻底颠覆,这是一个很大的工程。刚开始起步的时候,可能是困难的,但是只要沿着这个大乘道坚持不懈地修下去,一旦有起色,一旦成功了,其他所有的修行方法,或者世间道完全没办法相比,完全碾压。
- [62] 刚开始修的时候,我们内心中可能还没有和大乘道相应,自私心还在占主导,不如一些更善良的人,不如一些世间人做得慈善事业大,这个是肯定的。上师为了鼓励我们,我们其实是有潜力的,还可以做得更好,但是我们懒惰,所以上师通过这样的方式刺激我们一下,我们就好像一下子醒过来了,就可以更加精进、更加勤奋,也有这样的必要性。
- [63] 当我们自私自利生起来的时候要想:毕竟我是发了菩提心的人,是大乘行者,伤害众生的利益或者不去利益众生,是不能够这样做的,否则的话很羞愧。作为一个皈依大乘佛法的人、一个大乘佛法的弟子不能够这么自私。想到上师的教言之后,对我们也是一种触动,压力大的时候,动力也就大起来了,这也是有必要性的。
- [64] 这里批评了有些大乘行者,让有些有潜力的,但还在"睡觉"的大乘行者"醒"过来,继续精进、继续发菩提心、继续努力,因为他有这个潜力。有潜力的人本来方方面面的智商、人脉都不错,但就是懒惰,不去勤奋,潜力对他来讲也没什么用了。经过刺激醒过来之后,马上就开始勤奋,一下子就可以做得很好。
- [65] 其实所有的大乘修行人的种性已经苏醒一部分了,这时候就需要有人来刺激,来讲大乘的功德,讲"大乘行者你还不如谁谁谁",这个时候一下子醒悟过来,他就会勤奋。一醒过来,他本来有潜力,勤奋起来肯定就和其他人不一样。
- [66] 其他的人大乘种性没有苏醒的话,不学习大乘佛法,虽然可能会有一些世间的潜力,但潜力大爆发之后能做到什么?没有大乘种性,即便是达到世间能力、潜力大爆发,也只能够在世间法上面做得更好,没办法在自利利他这个道上面做得更好。但大乘行者有这个潜力,一旦精进起来之后,出世间大乘道功德大爆发的话,会更加好地利益一切众生,有这样的必要性。
- [67] 上师下面一段就讲到了关系。菩提心的基础就是慈悲心,首先慈悲心是四无量心中的慈心和悲心,慈心是以予乐为上的。慈心是什么?给众生快乐叫慈。悲心是什么呢?拔众生苦为悲。众生很苦,我去帮助他去掉痛苦,这是悲心的体相。慈心的体相:众生没有快乐,我帮助他创造快乐、给他快乐,这个叫慈心。
- [68] 以慈悲心为基础就可以生起菩提心,因为菩提心是最究竟的拔苦予乐,为什么呢? 因为真正彻底地拔除众生的痛苦,就必须要发誓成佛,这样才能够真实地利益众生,成不了佛能力有限,给众生的安乐、拔除他的痛苦都有限。
- [69] 比如世间上一个亿万富翁和一个十万富翁,他们都有心帮助众生。亿万富翁帮助众生的能力大,给予众生的快乐大、遣除别人痛苦的能力也大。如果所有家底只有十万块或一万块,心是想帮助众生的,但能力有限,只能帮助很少一部分众生,这时更多的众生就得不到帮助。
- [70] 菩提心是慈悲心最圆满的体现。为什么?因为成佛之后修行圆满,才能够给众生最圆满的拔苦予乐。就像自己已经彻底离开痛苦,得到最圆满的快乐,那么成佛之后,也可以给众生安置在这个果位。
- [71] 如果只是初地菩萨,能力有限、最多把众生安置在初地。如果像我这样初发心的菩萨,那我给予众生安乐、拔除众生痛苦的能力就更有限。如果不发菩提心就根本想不到别人,通过世间心去拔苦予乐也能够做一点,但是能力非常有限。因此菩提心的基础是慈悲心,慈悲心的基础是善心。
- [72] 修大乘道,第一(最基本的)一定要把我们的心修善良,经常保持自己的善心,不去伤害和发伤害众生的心。全知麦彭仁波切在《君规教言论》中讲:"整个大地满恶人,我都要坚持高尚行。"本来很想坚持善心和善行,但是周围的人都是这样做的,所以我也没办法坚持,被旁边的人同化了(本来很善良的人,被周围的人、环境同化了)。麦彭仁波切给出的建议是什么呢?就算是整个大地都遍满了恶人,都在行持恶行恶业,我也要坚持善行、高尚



- 行;不能因为别人怎么做就去跟风,因为保持善心和善行对自己是非常重要的。所以善心很重要,平时也要致力于修持它,要经常生起不伤害众生、帮助别人的心。
- [73] 善心的基础是什么呢?是人格的贤善,更深层次就是大乘的种性、善根。大乘的善根有时来自于前世的修行。前世串习过大乘修法,善心就比较纯厚。有些人生下来或从小到大,会比较自然地生起善心。有些人可能差一点,但他遇到好的环境、导师、善友,善心也可以生起来、种性也可以苏醒。
- [74] 现在城市里的修行者,有些从小就有善心,有些不一定有。尤其是大乘道,利益众生的心欠缺,现在也有后天补救的机会——好的导师:大恩上师索达吉堪布;好的法脉:《入菩萨行论》《前行》···;好的道友:大家都是志求于修学大乘道的。在这样的环境中慢慢熏陶,我们的心也可以重新变得善良,重新生起真正的慈悲心。
- [75] 这方面很重要,深层次的原因是大乘种性的善根。大恩上师讲了两点:第一,按照《入中论》的观点,首先从般若空性、究竟实相方面来安立善根。也就是听到了空性、般若波罗蜜多的时候,特别高兴、激动,眼泪直流、汗毛竖立,这就是大乘种性苏醒的标志。有时我们见到过,听到大乘空性时,真的会流眼泪,激动得睡不着觉,这就是大乘种性苏醒的标志。第二,听到、看到众生痛苦、受苦时,发自内心地非常悲悯、慈爱众生。没法忍受众生受苦,这是悲心种性的苏醒。
- [76] 大乘之道的核心是智慧和大悲。智慧是了知万法本性的空性智慧;大悲是看到一切众生受痛苦没办法忍受,自然而然想要帮助他们。有没有能力是另外一回事,内心中不忍心见到众生受痛苦。以上两种是大乘道的核心。
- [77] 很多上师在讲佛法要义时,说到大乘道最根本的、唯一的并不是信仰,而是智慧和大悲。智慧和大悲心是所有佛法的核心,修行也全都围绕这两点。 第一,修持大悲菩提心,这是成佛的要素;第二,修般若空性,了知一切万法的实相。
- [78] 这两点和前世的善根有关。说到和前世有关,有时我们会绝望——如果上一世没有修怎么办?这世还继续修吗?的确它和前世的善根有关,如果听到空性、看到众生受痛苦时自然流泪,这是比较圆满、殊胜的种性苏醒的标志。但是没有流泪怎么办:"我听《中观》的时候没流过泪;看到众生受苦的时候也没流过泪,怎么办?我是不是没希望了?"不是的。如果前世没有串习得很深,但换句话来讲,现在能够遇到空性、大悲心的这些教言,说明前世还是学习过,只是没那么明显而已。
- [79] 没有流泪我们也不用担心,不要因为没有流泪而流泪: "唉!我没有流过泪,很伤心…",就开始流泪了。这也没必要,没流过泪也不要紧,现在可以去训练,先天不足后天来补。现在开始缘空性、大悲心的教典,把空性观、慈悲心训练出来。整个佛法都是很积极向上的,前世的因缘的确是客观事实,你相不相信它都在。没有前世因缘怎么办,是不是就放弃呢?不是,从现在开始奋发,创造机缘。佛法教导我们的是积极向上。如果没有的,我们现在做来得及。
- [80] 乃至于没有觉悟之前,我们都是需要努力的。只不过有些人努力得早、苏醒得早,前世就开始努力了;有些人前世没有苏醒,这一世开始苏醒、努力,都不晚;即便七、八十岁开始学习也不晚。因为每个众生都有佛性,心的本性就是佛性,所以什么时候开始修行都可以。但原则上是越早越好,因为轮回的确痛苦,众生的痛苦的确很多,他们都需要我们帮助。如果我们早一天苏醒,早一天开始学习大乘教法,那就意味着可能早一点得到能力去帮助众生。所以,前世的善根要欢喜它、利用它。没有的和不明显的,现在开始要训练。
- [81] 下面上师讲到修菩提心的重要性。在世间,具大智慧的人都是用最究竟的佛法来帮助、饶益众生的。用佛法饶益众生的基础就是大悲心。学皈依的时候讲到"内外道以皈依别",内道和外道的区别是皈依。大乘和小乘的区别是什么呢?"大小乘以发心别",大乘和小乘是以发菩提心来区别的。
- [82] 想要以殊胜的佛法利益众生,一定要发起大悲菩提心,进入大乘道。因为大乘道自己得到的利益大,帮助众生的能力就大。小乘道得到的利益少,帮助众生的能力也小。小乘道要成功、成就很快,时间相对短,大乘道成就的时间慢,原因和它的利益有关。
- [83] 我们再再讲过,如果要做一件小事情,很快就成办。但是要做一件大事情,肯定时间要慢,准备工作等非常多。一旦成办,它的利益要比小事情得到的利益大得多。所以,小乘道快,利根者三世就可以成就阿罗汉果;大乘显宗、利根菩萨三个无数劫可以成就,两者不是一个概念。小乘得到的对自己、对众生的利益远远比不上大乘。所以佛陀、菩萨们都鼓励我们要进入大乘道,后面的修行中也有这种意识。
- [84] 我们要生起大悲菩提心,为什么呢?因为虽然饶益众生的方法各式各样,像社会上很多慈善机构,或者我们用财物、能力帮助众生,但这些给众生带来的是暂时的快乐。比如我们在街上看到乞丐给他十块钱,当然他需要这十块钱,否则他可能没办法吃饭。我们给他十元、二十元钱,他会很高兴。但是给他的帮助还是有限的,他把这个钱买饭吃了后,过了半天、一天又饿了。
- [85] 但是如果给他佛法的利益,让他修行佛法。就相当于:不是我们给他输血,而是他自己可以恢复造血功能,那就不一样了。所以,物质上的布施是短暂的利益,消化之后他还需要。但是我们告诉他彻底创造财富的方法,比如发菩提心、取舍道、布施、持戒等等,这些都是很大功德的修法。他通过这些修法可以源源不断地创造财富,并且可以逐渐从轮回中出离。所以,给众生带来最究竟利益的是佛法修行。
- [86] 修行佛法的因是菩提心,可以遺除众生无明,给众生带来永久快乐的是菩提心的修法。所以我们现在要修菩提心,修了之后还要帮助众生来修菩提心,因为这就是让我们离苦得乐的最究竟的方法。
- [87] 菩提心很重要,第一、它能给众生带来永久的利益;第二、它在自己的修行中是至关重要的。
- [88] 如果有了菩提心,所有的法都可以变成大乘道或成佛之因,即便走路、吃饭等都会被菩提心摄持变成大乘的因。没有菩提心,即便修的是大圆满或其 它佛法,如果自己的心是以世间的心态来修,大圆满都变成小圆满或不圆满了。
- [89] 为什么呢?因为法被发心拉低了,没办法相应于真实的解脱之道。这种大乘道有可能被世间法的心所牵引而变成世间法。如果以小乘道的发心去修,就只能变成小乘法。反过来讲,如果以大乘菩提心摄持,行住坐卧都会变成大乘道。如果通过菩提心受别解脱戒,也能变成成佛的因;用菩提心受小乘的八关斋戒,也能变成成佛的因。总之,用大乘菩提心去修小乘法,也能变成大乘。本来行住坐卧这些在世间中没办法产生功德,然而用大乘菩提心去摄持,它也变成成佛的因。
- [90] 一对比就知道,发不发菩提心差别太大了。如果内心中不生起真实的菩提心,也不把菩提心的修法当成最重要的修法来看待、观修,即便表面上说在 修密乘或大乘道,也非常可能被内心存在的世间八法染污,将佛法变成世间八法,或被我们小乘的心所牵引后,把圆满的大乘道变成小乘道。
- [91] 这时如果不了解菩提心的关要以及重要性,就会导致认知上面的缺失,从而不去观修,也就生不起来菩提心。但最关键、最可怕的就是我们还自以为是地认为自己在修大乘。如果发现自己不是在修大乘,这个心是不对的,是以小乘心来修,能这样发现也好。最恐怖的就是没有发现,明明是以世间八法的心在缘佛法,却认为在修密乘、修大乘;明明是被自我解脱的小乘心摄持了,还认为在修大乘,这就是比较麻烦的事情。还有别人在给我们讲或劝的时候,自己根本听不进去。
- [92] 我们必须要知道菩提心的重要性和辨别的方法,只有知道了辨别方法,才可以反复观自己的发心,到底是属于世间八法还是小乘道,或是属于大乘道。自己会非常认真地去看待、反观现在的修行到底是什么修行。如果不学,那就没办法得知,只有学了才懂得去观察和辨别,因此修行佛法必须要很认真地闻思修行。
- [93] 原因就是前面讲的,凭着我们在轮回中的经验没有办法找到修行的道。我们自以为是或不是,都是由自己轮回的经验起主导,诸如我们在世间中、学校中受的教育,在社会中受的经验教训,或思想中带来的一些东西,以这些思想去缘佛法,它会变成佛法吗?我们认为的对是对的吗?不对是不对的吗?没有定准。
- [94] 凭着自己的想法去看佛法、修佛法,几乎是不可能成功的,必须要借鉴于真实的佛法。它到底是什么意思,必须要有精通佛法的专家来告诉我们,佛法里这句话的意思应该这样理解,而不是按照以前自己在轮回中的一些思想,或世间学校中的思想,或某某人的观念等,这些都不是主导思想,因为这些不一定正确。因此系统地学习很重要,可以很快地把我们引入正道。想学习佛法但是不得其门而入的问题就不会出现。



[95] 幸亏佛法现在还在住世,观修共同加行中"他圆满"的时候,"佛陀出世、佛陀说法、佛法住世",这些都很重要。如果佛法不住世,那么到处都找不到正法。但是现在还有殊胜的上师在宣讲正确的佛法,这是很重要的。否则想学,有个人说给你讲,但是他自己都不懂,讲的是错的,这就相当于一个盲人去牵引另外一个盲人,怎么可能呢?"以盲引盲相牵入恶趣",也有这样的说法。我们自己是盲人,不懂取舍,所以必须要依止明眼人,明眼人懂得佛法和大乘的关要,他来引导我们,我们跟着他走,逐渐就可以解脱,这是很关键的。

[96] 下面一段告诉我们,努力让自己成为法器很重要。正如上一段讲的,一个法会被不同根基的众生随着自己的认知而做不同的解读,如果佛法的种性没有苏醒,可能会解读成邪法;如果自己是苏醒的小乘根基,就会把大乘道解读成小乘道(全都是为了利益自我的,通过修行让自己获得解脱);如果是大乘根基,就会把法义解读成大乘法,可以因为大乘法的引导而开始扩展自己的心胸,扩展到一切众生。而不是把注意力只放在自我的身体上面,或者最多扩展到亲戚朋友,这就太狭隘了,狭隘的心胸中生不了大的功德。

[97] 格局小的人注定成不了大事情,做大事情的人格局都是很大的。我们也是一样,如果只考虑自己,即便学习佛法还是如此,那注定成不了菩萨。虽然我想要发愿成佛,但发愿是发愿,这种心态没有办法跟真正的菩萨道相应。如果这个心态成为菩萨,就叫"非因",在"处非处"中属于"非处",它不是正确的因果。

[98] 因和果要相应,大乘的菩萨果和佛果这么大,因也必须要大。如果因很小,却得到一个很大的果,这是不可能的。因和果之间没有相应,就不是真实的。如果不把自己的心胸主动地来观修,还保持这种狭隘的心不愿意对众生开放,这种心态保持下去的话,可以打包票永远成不了菩萨和佛。哪有只考虑自己利益的佛菩萨呢?没有。

[99] 菩萨的法相就是要有菩提心,没有菩提心的菩萨找不到,如同没有热量的太阳也找不到。说是菩萨那要看到底有没有菩提心,如果没有菩提心那可能还是一个空壳菩萨,里面的内容没有。画的太阳是不是真实的太阳呢?没有热量的太阳是假的。可能现在已经有空壳了(比如受了菩萨戒),要填充它。通过菩提心的观修来扩展心胸,真实地去面对菩提心的修法,认真地打破自私自利的狭隘思想,努力地发起利益众生的心。

[100] 上座时想"今天我上座观修,就是放弃自己的一切,就想为利益一切的众生发心",回向的时候也是"今天的回向完全不考虑自己,一点不给自己回向,所有的功德全部给众生,一点我都不要",就这样去训练。只有这样训练纯熟之后,所思所想就是为了众生。

[101] 如今天我做课诵也是不为自己只为众生,认真地去做观想;我今天念咒、听课也是完全为了众生,一点都不考虑自己;等会儿回向也是一点不给自己回向,全部都回向给一切众生。就这样训练,认真地观修放弃自我,把众生的利益放在首位。长时间这样观修后,真实的利他心就会生起来,要让自己成为法器必须要训练菩提心。这就是菩提心的重要性。

[102] 下面小结是讲菩提心的具体修法,怎么修呢?这里大恩上师讲得很清楚,如果时间富余,每天从早上开始到晚上可以修六座,一座一个小时或两个小时;如果时间不够,可以修四座,上午两座、下午两座;时间还不够可以修两座,上午一座、下午一座,或者早上一座、晚上一座;如果还不行,就每天安排一座的时间,如果没有两个小时,就安排一个小时或至少半个小时的时间来观修。

[103] 为什么呢?因为打坐观修是集中所有的思想,其它什么都不做、不想,就是观修法、思维法义,这种力量很强大。把所有的思想集中在一点之后去突破它,然后生起一种感觉,所以打坐观修很重要。它不像散心的思维,有时虽然也能得到一些启发,但是这个启发和打坐时产生的感觉还是不一样,因为打坐时是什么都不做也不想的,就缘这几行字、这个修法反复地观修,让心和法慢慢地相应。这种观修多了之后自然而然就会生起觉受。

[104] 上师讲在观修四加行、菩提心的时候,生起感觉特别重要。一定要生起这种感觉,但是也不要太着急,今天强调感觉下座时就认为我一定要有感觉,如果没有感觉就很失望伤心。感觉虽然很重要,但是急也急不了,有些东西不是急出来的,如果急得出来大家都去着急就可以了。我们的确需要生起来,但是急躁不解决问题,所以还是应该按部就班,老老实实,抱着一种努力的心态去修行,什么时候生起感觉就可以,生起来之前一定要平静地去观修,这个很重要。

[105] 看着旁边的道友一个个都生起来了,就是我没有生起来,那怎么办呢?每个人的境界和根基不同。生起来之前,第一在观修方面不要松弛,第二平时要注意积资净障,多修善根、多做忏悔,像这样慢慢来,心态平和。虽然生起感觉很重要,但是心态也要平和。我们要在这里面找一个平衡,有些人说,"我心态很平和,一点都不着急,今天早上和昨天都没有观,心态够平和了吧!"关键是这个心态平和不起作用。说心态平和就不观、不管了,生不生起觉受都无所谓,这个也不对的,这就是走极端了。第二种是很想生起觉受,很着急,但着急也没用,修行就是要在这里找一个平衡。

[106] 首先生起感觉当然是很需要的,生起感觉时就代表以前的心变成另外一种了。我们要以这种改变为阶段性的、不究竟的目的,为了达到这个目的必 须要以平静的心态来修。二者相当于战略和战术、宏观和微观的关系。

[107] 总的方面是一定要达到,但去做的时候要素一个都不能少。比如说一定不能为了生起感觉就急躁,急躁是一个要素吗?根本不是,越急躁越出乱, 所以不能急。但也不能懈怠,天天睡懒觉,急是不急了可这样懈怠也不行。

[108] 这是走两个极端,我们应该行于中道。就需要在观修过程中找平衡,这也是在观修中要训练的地方,观修多了慢慢就找到了感觉。每天带着平静 的、只问耕耘不问收获的心态去认真修行,以生起觉受为阶段性的目标,在没有达到目标前一定要修行。认识阶段性的目标很重要,否则生起了觉受之后 就觉得自己成佛了,还早得很呢,只是阶段性的成功。一百公里走了一公里,是不是成功了?是成功,但只是一个阶段性的。这方面要注意。

[109] 至少也要修一座。在一座中主要是念发心偈。有时观修四无量心,有时在此过程中念诵发心偈。这里分了以下几个。

[110] 一、晨起修行

[111] 早晨起来先念喇嘛钦——上师知,修一个简单的上师瑜伽,然后念 21 遍百字明。后面还要讲,念 21 遍百字明主要是让我们心相续中的罪业不增长,因为不论造了恶业还是善业都会增长,每天像滚雪球一样越滚越大。

[112] 这个道理容易理解,就像一个种子播下去后每天都在长,当秋收时就不是种一个种子收一个种子,否则种它干什么呢?种一个种子收获的是千万颗籽,这就类似于业因果增长的规律。如果今天造了一个恶业是不是就停滞不动了呢?不是的,如果不去阻止,它会无限长大,长到成熟为止。所以纵然因很小,但果特别严重。

[113] 善业也是一样因小果大,我们现在要让善业无限增长,那就是发菩提心摄持。然后恶业不要让它增长,每天念 21 遍百字明就是让它不增长,先控制住肿瘤不要恶化,不要让它无限制地扩散,控制的方法就是每天早上没有说话之前念 21 遍百字明。

[114] 然后观察梦境,如果是善梦就随喜,也不是要过度的执著,毕竟是梦。如果是在梦中顶礼、修法应该随喜自己。如果是恶梦就要忏悔,修行人的恶 梦不是被追杀、被鬼魂控制,当然这也算,但主要是指在梦中造了恶业,这是需要忏悔的。

[115] 起来之后洗脸刷牙,打扫佛堂供水等等,做完准备工作之后就开始修行第一座。

[116] 二、日间的正式修行: 前面的修完之后就开始日间的修行。

[117] (一) 前行阶段: 有身语意三要。

[118] 身要:

[119] 就是要坐姿端正,讲的是毗卢七法或者心性休息中无垢光尊者的那种坐式。毗卢七法就像藏传佛教阿弥陀佛佛像的手结定印的坐式。

[120] 通过毗卢七法把坐式调端正。虽然修行主要是调心,身和心之间有一种关系。如果身体东倒西歪,也会影响心的观想,如果身端正了心也容易观修,二者之间有一种互相帮助的作用。所以主要是调心,但身体是一个助缘,两个不可偏废。有时我们修行把姿势做得特别的标准,但是内心中什么都没有那也不对。

[121] 有时认为调心就可以了,身体什么姿势都无所谓,趴着也可以修法。趴着是可以修,但是关键趴着修了一会儿就睡着了,睡着后就没法修了,倒来 歪去原则上讲也没有什么不可以,倒立修都可以,但关键是这些东西会成为我们现在修行的障碍,无法成为助缘。所以应以调心为主,但是身体的坐姿也 是一个必要的辅助因素,就像佛陀在所说的佛法中都是讲要走中道,而不能走极端。



- [122] 语要:排三次或九次垢气,大恩上师讲记第一册的前面开头部分对这些问题讲得很详细,包括怎么排垢气、怎么手按鼻孔等。然后再念诵元音字母咒、辅音字母咒,再念缘起咒,如果这些都不会只念嗡啊吽就可以了,这三个字代表佛陀的身语意,这样就修完了语要。
- [123] 心要:修行前把自己的心调整到比较好的状态。这个发心分三种:善心、恶心、无记心,恶心当然直接淘汰,不能以恶心来修行。第二个无记心也要淘汰掉,迷迷糊糊地静下心来上了坐垫就开始观修,啥都不想,这也不行,必须以善心来摄持。光是善心不行还要细化,因为善心也分应舍和应取,善心还有要舍弃的吗?当然有。善心分为世间和出世间两种,因为现在修行的是出世间道,所以世间的善心应舍弃。
- [124] 世间的善心怎么理解呢?第一个叫救畏的心,就是害怕自己堕入恶趣,畏惧恐怖,为了让自己不堕恶趣而去善心,或者为了今生中身体不生病、不出现违缘。这些都是救畏的心态,都是世间的善心,在修行的过程中要抛弃。
- [125] 第二个是善愿的心,比如愿我后世转善趣,仅仅以转善趣为标准。还有就是愿我今生身体健康等等,这些世间的善心只能得到今生或后世中有限的利益,这些世间的利益要舍弃。
- [126] 舍弃了世间的善心当然要取出世间的善心,出世间的善心就是为了解脱。有时候很矛盾,这么好的生活怎么让我舍弃呢?有点心不甘情不愿。但这里有一个原则,如果以出世间的善心来摄持,就能附带自动得到世间的善法和所有的功德。而以世间善心来修持的话,出世间的善法不可能自动得到的。这就是为什么要让我们舍弃,因为利益太小了,我们要取一个更大的。
- [127] 出世间的善心里面包括了世间的功德,如果以出世间的善心来修行,下一世自动得到善趣、得到福报、得到安乐、得到健康。但是如果只是以想得到身体健康等发心来修行的话,也许能得到。但是出世间的功德不可能自动得到,那就会因小失大,这个道理就是大可以包小,而小不能包大。十斤可以容纳一斤,但是一斤容纳不了十斤,就是这个道理。我们要去找十斤的东西,十斤东西如果得到了,一斤也自然包括在里面了。所以应该以出世间的发心,如果还是恋恋不舍世间的心态,就要了知出世间的必要性,以出世间的心来修行,自动得到世间的安乐。
- [128] 菩提心也是这样,出世间的发心也有应取和应舍两类。一个是小乘,另一个是大乘,小乘出世间的发心就只是为了自己一个人获得解脱,而不顾其他人,最多管一下亲戚朋友,再远的就不管了,或者今生中管一下,以后就没有这么大的志向。作为大乘行者不能发这种心,应该发第二种——应取的心。
- [129] 应取的心是什么呢?为了利益所有众生发菩提心,以出世间的菩提心来摄持,这也是大包小的原理,如果以小乘的心摄持,那么只能自己解脱。其他的众生没法利益,而且自我解脱的层次也不高。如果以大乘菩提心摄持,不仅可以得到自己的利益,而且是最圆满的利益。小乘究竟的果是阿罗汉,阿罗汉的证悟和菩萨的证悟差得很远,更何况阿罗汉的证悟和佛的证悟差得更远。所以以大乘的发心,得到的是佛果的利益,远远胜过小乘道的究竟利益。
- [130] 第二成佛之后给众生的利益也最圆满,也是大可以包小。比如发菩提心就涵摄了小乘的心,不用再单独修小乘道,发大乘菩提心之后,如《入行论》里所讲的,生生世世自动生善趣,自动得财富、健康、长寿、美貌、高位等,不求而自得。
- [131] 业果规律就是这样,以大菩提心修持的善法,力量特别强劲。这么强劲的善法不可能不得善趣,不可能不得到世间中所有的安乐,所修的法如布施、持戒、安忍、精进、禅定哪一个不能得到这些?哪一个都可以,所以世间善趣自动得,小乘利益自动得。而小乘和世间得不到的利益,也能得到。
- [132] 为什么要发大乘菩提心?原因就是它的能力最强劲,别的就不值一提了。当我们了解之后,在修行中就是要致力于生起菩提心。现在是生造作的菩提心,不要紧,或者现在的菩提心夹杂着自私自利心也不要紧,只要把它修下去,造作自动会变成不造作,自私自利心会自动消失,法的力量就是这样。
- [133] 所以我们要知道修行的方法,而且认真地去对待、去观修,为了生起菩提心要做很多辅助的修行。也就是说,观修菩提心是正所缘(正所缘是一个术语,直接观修的法叫正所缘)。除此之外,还需要一些辅助的因缘,比如积资净障、祈祷上师加持,这些都属于辅助的因缘。
- [134] 菩提心的生起是个果,这个果很大很清净,要想让果生起,主因和助缘缺一不可。主因就是前面讲的正所缘,必须要缘它的法义观修;助缘就是积资净障、祈祷上师三宝加持我生起这种菩提心,这些都是需要的。助缘是什么?就是积资净障,祈祷上师三宝加持生起菩提心,这些都属于助缘。
- [135] 我们以前也都讲过为什么要取大乘菩提心的原理,如果不知道这个原理,那我们看大乘菩提心就会觉得很困难。好像出世间的解脱对我们吸引力不大,还是喜欢第一种,"我要取第一个世间的善心,你看又得长寿又得健康,我就喜欢这个。"这是我们无始以来轮回中的习气。
- [136] 如果让我们自己选的话,我们会因为心量太小的缘故不知取舍。好比一个没有见过世面的人到了宝洲,他取什么呢? 肯定就取自己认为价值高的东西。就算真正的如意宝放在面前,他会想这个石头要来干什么? 一个个石珠子没啥用。其实最有价值的就是如意宝。但他就是不取。他抓点黄金之类很重的东西背回去。这个有没有利益? 也有利益。但是因为他不认知或者说见识短浅,他想要得到的利益肯定是小的。
- [137] 这个时候要让我们上一堂培训课,让我们去见见世面,参观一下富豪的聚会,看他们是怎么想的。我们不能按世间的想法,说这个善心好,可以得到健康利益,我要取这个。我们要去看一看佛陀菩萨这些富豪们,看看他们的境界、思想告诉我们什么?他们拥有的财富是什么?参观之后,就知道以前所取的太不值钱了,现在我要取大乘的发心,因为这个利益很大。
- [138] 所以我们必须要学,如果不学,我们世间的思想这么长的时间也没告诉我们,到底哪个值钱哪个不值钱。我们自己的认知还觉得我这个是对的,只有这个行为是正确的。但是对真正的有利益东西,如果不学的话我们就不知道。但是学完之后,我们自动就会放弃以前的那种小心态,一些狭隘的思想。
- [139] 所以,我们要认真对待,要系统地学。因为根深蒂固的观念要扭转不是靠一两堂课就可以的。上课的时候有所震动,但震动是有限的,可能出门之后面对生活、面对思想又淡漠了,还是觉得以前的那个好。虽然刚才那个讲的可以,但觉得遥不可及,就又返回到以前的思想中去。所以必须要反复熏陶,通过经论反复学习。慢慢把我们的思想从深层次慢慢矫正过来,最后真的不愿意去了。
- [140] 所以,有的大乘行者,让他去发小乘心肯定不愿意发,他肯定不会只想自我解脱的,再困难也一定要求大乘道。这需要长时间的学习,这种大乘修道原理的形成,必须要学大乘论典,系统地长时间地训练。这样慢慢地心态转变了,真实地发自内心地认识到大乘的富贵。大乘的功德利益的确不可思议。完全不是通过追求世间法的心,做一些世间的事就可以得到的。
- [141] 以上就讲到我们应该取的是菩提心,通过菩提心的摄持进行修行。我们现在的修行,为什么要用大乘菩提心来摄持?修的是菩提心的修法,你还用小乘的心来摄持,那不是矛盾了吗?本来要上座观修菩提心,结果是为了自己得到健康而修菩提心,这就完全不相应了。本来你修的菩提心是最圆满的,反而用小乘心去摄持,那不是很可笑很讽刺吗?所以从修法本身来讲,我们不能以小乘心去修菩提心,这样肯定不合适。
- [142] 第二个是祈祷。为什么要祈祷呢?因为我们刚刚学习,力量有限,而佛和菩萨众的菩提心已经修成了,他们有力量可以帮助我们,加持我们。我们在修菩提心的时候呼唤他们,呼唤的方式就是祈祷。祈祷佛菩萨加持我,在这一座当中生起真实无伪的菩提心。
- [143] 在上座之前就一定要祈祷,在这一座当中要和菩提心相应。我自己也在努力,有能力愿意帮助我们的人也在帮助我们。也就是说不是自己一个人在战斗,而是有已经修成就的十方诸佛十方菩萨都会帮助我们。因为他们最愿意看到的就是众生解脱、众生成佛,所以当你发起菩提心,当你想要生起真实菩提心的时候,你去呼唤他们,他们非常愿意帮助你。所以说我们要祈祷。
- [144] 祈祷的对境就是前面我们讲的皈依境。祈祷皈依境当中的圣众,因为这些圣众都有帮助我们的能力。我们观想皈依境或者坐在皈依境的前面祈祷,一边观想一边念诵,祈祷他们给我帮助,帮助我生起菩提心。
- [145] 在佛堂里,应该有三宝所依:佛像、佛经、佛塔。三宝所依就是佛陀身语意的所依。我们在前面讲皈依的时候把三宝所依做了一些介绍。在三宝所依前要做供养,供水(七杯水)、供香、供花、供灯、供各种各样的食物。其实作为佛来讲他不缺这个,而且十方诸佛菩萨你就供这一点,怎么够呢?不是这个意思。这是因为佛菩萨是福田,你供养就可以得福德。我们把佛陀,把皈依境中的圣众作为能够帮助我们生起善根和福德的对境而供养时,就可以得到福德,从而生起菩提心。
- [146] 按照龙树菩萨的观点,生起菩提心必须相续清净,通过忏罪的方式可以让相续清净。因为菩提心是清净心,如果你的心罪业很重很污秽,在这种状态当中很难生起真实清净的菩提心。所以要通过修法来净治自相续。

## 09 发殊胜菩提心(91-113)



- [147] 按照无著菩萨的观点,生起菩提心必须要圆满资粮。这也是必须要的,因为菩提心是一个很殊胜的果,如果功德不够、资粮不够生不起来。所以在 修菩提心之前,要认认真真地把供品摆好,这是一个缘起。供养具有菩提心的僧众,作为缘起你福报增上了,在具有增上福报的基础上,再去祈祷再去观 修,它就比较容易生起来。
- [148] 以前法王如意宝在佛学院传菩萨戒的时候,都要求僧众摆盛大的供品,很多供品摆在前面供养佛菩萨,供完之后,再开始授菩萨戒。那个时候就比较容易生起来。
- [149] 阿底峡尊者在传菩萨戒的时候,尊者让弟子把好多供品摆好后传菩萨戒,摆完之后说不行太差了,这个不行,那个不够,又重新摆了好几次才满意,这种情况下才可以授菩萨戒。
- [150] 因为菩提心(菩萨戒)是一个很清净的善法的功德,如果福报少了不行。我们为什么生不起菩提心呢?第一个是见解上还没有认识到位,对它的原理没有思维透彻;第二个可能是观修的力度不够,打座的时间不够;第三个可能也是因为缺少福德,福报不够。
- [151] 为什么我们的菩提心会随着学习佛法的实践增长而增长。我们学了若干年之后,有点菩提心的感觉了,为什么呢? 其中的原因就是在这个过程当中 我们的福德增上了,罪业清净了,我们的观修差不多有点相应了。这个时候菩提心可能慢慢地生起来。所以这些因缘是不可少的,要把这些资具作为供养 来积累资粮。
- [152] (二) 正行阶段
- [153] 真正开始观修菩提心。上师说,如果有时间的话可以念诵三遍下面这段文字是非常好的,可以帮助自己生起菩提心。
- [154] 我某某从今乃至菩提果之间
- [155] "我某某",某某就是我的名字。"从今乃至菩提果之间"从现在到成佛之间。因为菩提心不像八关斋戒是从早上到第二天早上之间;也不像小乘的别解脱戒是从现在乃至尽形寿,即什么时候死亡什么时候就舍戒。菩提心是一直到成佛之间,生生世世都要具足。所以他发愿从现在乃至得菩提果之间,乃至于成佛之间。,
- [156] 皈依诸大金刚持上师,皈依二足至尊诸佛出有坏,皈依离贪寂灭至尊正法,皈依诸众之至尊不退转圣者僧众。
- [157] "皈依",首先也要皈依三宝。有时把皈依上师当成第四宝。皈依四宝或者皈依三宝。因为上师也是三宝的总集,他们都是具有菩提心的,所以我 皈依他们。
- [158] 祈求摄受我为菩萨, 祈祷诸大金刚持上师、诸佛出有坏、住地诸大菩萨垂念我。
- [159] 愿你们摄受我成为菩萨,然后祈祷这些金刚上师、佛、法、僧等等垂念我,下面发愿:
- [160] 如往昔诸佛出有坏、住地大菩萨为一切众生而发殊胜菩提心
- [161] 我某某,
- [162] 就是我自己,
- [163] 也自此乃至菩提果之间为一切众生而发广大菩提心,未救度者救度之,未解脱者令解脱,未得安慰者安慰之,未得涅槃者令得涅槃。
- [164] 愿佛及大乘圣僧们,你们以前怎样为了利益众生发了菩提心,现在我也随学你们。学佛就是随佛而学。我自己也随你们行为而学习,也为了利益一切众生而发广大菩提心。没有救度的众生,我来救度。一定要有责任心、有一种担当的心,这个大乘的担当是非常大的担当。没有解脱的人我让他们解脱,没有安慰的人让他们得安慰。
- [165] 安慰有暂时的安慰,究竟的安慰。暂时的安慰是指轮回当中他们没有得到的现在得到利益;究竟的安慰是让他们获得究竟的利益,从轮回当中解脱就叫究竟安慰。"未得涅槃者令得涅槃",还没有获得涅槃的,没有获得究竟解脱的,我让他们获得究竟解脱。我们在发愿的时候,要发自内心地呼唤,发至内心地一定发这个愿,一定要利益众生,修行正法。
- [166] 把这个念三遍之后,开始念发心偈。因为现在我们正行主要是修发心。发心偈可以念诵《开显解脱道》。《开显解脱道》念诵的方法,是从第一个 "喇嘛钦"开始念,一直念到发心偈前面为止。下面开始计数,最少要念十万遍偈颂。一边念偈颂、一边观想。
- [167] 吙!
- [168] 吹是很惊叹,很稀奇的意思。为什么?因为发菩提心利益众生就是很稀有的事情,是很稀有的心。
- [169] 如同三世佛佛子,已发最胜菩提心。
- [170] 如同过去现在未来的佛和菩萨,佛子就是菩萨,就像三世佛佛子,已经发了最胜菩提心,所以成佛了,那么现在我随佛而学。
- [171] 我亦为度遍天众,愿发无上胜觉心。
- [172] 我现在也随学你们的足迹,为了利益遍天的一切众生,我也愿发无上胜觉心。一边念诵,一边观想菩提心。这个偈颂要念十万遍,有的时候为了补缺要多念一万遍,总共念十一万遍。
- [173] 念诵发心偈,也可以念诵龙钦心滴《大圆满前行》的发心偈,就是我们现在《大圆满前行》里面的发心偈:
- [174] 吹! 种种显现水月幻化纹,相续漂泊轮回众有情,为于自证光明界休息,以四无量境界而发心。
- [175] "种种显现水月幻化纹",是说一切六道众生的种种显现,像水月幻化纹一样。水月和幻化纹其实都是显而无自性的,所有的众生漂泊在轮回当中都是显而无自性的,但众生根本不知道自己本来就是佛,本来不需要流转,因为不知道自己的本性而流转,所以看到这个就生起了难忍的悲心。这个对众生生起悲心的方式,并不是说看到众生一直在地狱、旁生道受痛苦,而是因为众生本来是无自性的,但他们执为实有导致漂泊轮回,徒劳地遭受无义的痛苦,了知了一切众生显而无自性,但是众生执为实有而漂泊非常可怜。
- [176] 以前在米拉日巴尊者传记当中,马尔巴尊者就跟他的佛母说一切众生本来是佛,但是众生不知道自己是佛,还是漂泊在轮回当中,一想到这个就难以忍受。如果天天想着这个我们的眼泪就流不干,为什么?对于真正成佛的觉悟者而言,觉得众生在轮回中漂流太不值了。
- [177] 每个众生的本性都是佛,就是因为不知道、不了解,然后就在轮回当中像乞丐一样漂泊,本来是亿万富豪,但是他没有树起本性,没有认知自己的身份,所以在街上当乞丐。每个众生其实都具有佛性,都是佛,但就是没人知道自己的本性而在轮回当中飘来飘去,一点智商都没有。所以,对于觉悟者来讲,如果要哭的话,想着这个天天哭不完。这是一个很深的生起大悲心的方法,众生漂泊在轮回当中,完全没有一点意义,完全可以避免。这个偈诵相当于安住在这样的境界当中,让我们去观想。
- [178] "相续漂流"就是不间断的意思。漂泊在轮回当中的有情,"为于自证光明界休息"因为众生本身就是自证光明界,为了让众生现证本具的自证光明法界,在此之中获得永远的休息,所以以四无量而发心。首先发四无量心,然后在这个境界当中发起成佛的心。
- [179] 这个偈颂可以用藏音念,不会的话也可以用汉文来念,要念修十万遍。念十万遍偈颂不单纯是一个数字的积累,前面我们在讲皈依的时候也提到过这个原理,就是我们在修菩提心上要串修十万次以上,如果没有规定数量的话,也许我们修两三天就觉得已经修很长时间了,可以了,就容易懈怠。但如果有一个数量,我们会觉得今天才修了一万,或者才修了三千还不行。
- [180] 有的时候我们修法通过一个数量,就有了目标,我们就奔着目标去,达成之后,不行再修一个十万遍,这就容易让我们不懈怠。否则有些道友认为不用数字,反正自己每天念一念就行了,如果不这样记数的话最容易懈怠,好像每天都在念,念多少?大部分时间都没有念。但是若有个数量的任务,好像是形式主义,但可以收我们的心。
- [181] 如果你没个任务、没目标的话,也许本来你今天的目标完成三个小时,比如念三千遍,也可以把今天的任务完成,这三个小时当中你至少在座位上 缘发心偈在念诵着。但是如果没有这个数字的话,也许只是半小时就觉得时间非常长,反正经常念就可以了,根本不愿再修下去。



[182] 有时候记数也是收心的,因为我们现在的自觉性远不如修行有素的人。修行有素的人你不督促他,他也能安住。而我们是初学者,就像狂野的小孩一样必须要管教,不管教放任自由,喜欢干什么就干什么,那还不翻了天?有理地管教就必须把他摄受到一定的轨道上去修,管教一段时间他成熟了就不用再管了。

[183] 什么时候我们菩提心生起来了,佛菩萨绝对不会让我们再念十万遍,因为你生起来了,不用再修了,每天都安住在这个状态之中就可以了。但是现在还没有达到那个状态,所以必须要用数字,用偈颂这种方法。有些人认为不用偈颂是不行的,只是把偈颂当目标也不行,十万次就是十万次的训练,训练什么?训练菩提心。

[184] 念诵菩提心一遍就要训练一次观修一次,如果内心当中没有跟上,这样反复训练十万遍。世间当中任何一个动作你训练十万次都会很纯熟的。如果 发心训练十万次,认真做的话肯定和以前不一样。菩提心在这十万次的训练当中,就可以逐渐生起来,这是很重要的。

[185] 这个观修就是修菩提心,念偈頌是很重要的。我们自己在观修的时候,要真实地把众生利益放在首位,为利益众生而发起修行的心、成佛的心,在这个心态当中念诵发心偈。上师说每天念多少要打个记号,就是要记数。目标是十万遍,今天念三千,我就记三千,第二天再念三千,就再记三千,这样的话逐渐达到十万遍为止。

[186] 但是对我们来讲十万遍是最小的基数,并不意味着十万遍念完了就万事大吉了。如果十万遍念完了还不够的话,必须要重新再修。因为修行不是数字,而是通过这个数字让我们真实地生起菩提心,在菩提心没有生起之前,必须要反复地观修。有时候念偈颂,有时候按照修法的引导观自他平等、自他相换,或者观修慈心、悲心等,或者把慈悲喜舍的心,自他平等的心放在偈颂当中观也可以,下面还会讲到这个问题。这些是正行,用念珠计数是最好的,记数器也行。但是上师们都说最好是念珠,有时候确实不方便的话,用记数器也可以。

[187] (三) 后行阶段

[188] 念完回向时,观想皈依境从外围开始,圣尊们依次化为光,融入中间的莲师佛父佛母,莲师再融入自己,自己的心与上师莲花生大士的智慧无二无别,在此境界中安住片刻。

[189] 在这个境界当中安住,如果我们有大圆满见就安住在大圆满,有等净无二见就安住在等净无二见,如果有空性见就安住在空性。如果什么境界都没有,上师也说就安住在梦境当中,如梦如幻的好像在梦中修一样。在梦中的东西我们觉得不真实的,虽然不真实但是有显现。我们就像在如梦如幻当中修行。如果连这个都没有,就什么都不想也坐一会儿,但这不是空性,只是当前为止算是一个过渡,逐渐地随着我们修行的深入就可以了知这种分别的安住方法,安住之后再念一遍偈颂,这很重要。

- [190] 向却森巧仁波切 菩提心妙宝
- [191] 玛吉巴南结杰吉 未生者当生
- [192] 吉巴年巴美巴央 已生勿退失
- [193] 恭内恭德培瓦效 展转益增长

[194] 这个偈颂,我们自己在修发菩提心当中也会有。像珍宝一样的殊胜菩提心,没有生起的愿他生起,已经生起的不要退失,在不退失的基础上辗转增上。我们在学《入行论》的时候,华智仁波切的科判就是按照这个来的,首先前三品是未生者当生,四五六是已生勿退失,七八九是辗转增长。

[195] 我们的菩提心刚开始是没有的,就要让它生起来,生起来之后让他不要退,生起来再退了等于没有生。不退的基础上还不行,还要继续增长圆满,所以这个偈颂要经常念。大恩上师以前讲过有的时候我们做恶梦,或者遇到违缘就念这个偈颂,这个偈颂的加持力很大,或有时要帮助别人也可以念这个偈颂。念完之后就再念后面的供曼扎、金刚萨埵仪轨、上师瑜伽仪轨念完之后这个仪轨就修完了。

[196] 如果有时间的话就这样,如果没有时间,直接念诵回向就可以了。有时间尽量按这个仪轨念,没有时间就简单地把上师瑜伽修一次,直接进入一种发心,发心念完念一个回向,有时间就念普贤行愿品,没有时间就念简单的,"文殊师利勇猛智"也可以。

[197] 下面是修完菩提心之后,大恩上师给我们的一些窍诀性的指引。窍诀性的指引是说我们在念发心的时候,一边念偈颂一边轮番观想。有的时候我们安住在舍心当中,念菩提心的时候观想一切众生无论亲人、怨敌都是平等的,平等地利益他们;有的时候就换成慈心,愿众生都能得到利益,暂时的、究竟的利益都让他们得到,就安住在拔苦的状态,愿众生暂时的苦都要远离,究竟的痛苦也远离;有些时候安住在喜心状态,众生现在获得的安乐愿他们增长无限,一直保持着这种快乐,这叫欢喜心。

[198] 轮番地修,一边念发心偈一边脑海里就把四无量心反复观,其实就是把自他平等、自他相换、自轻他重反复观,或者把知母念恩报恩、慈心、悲心反复观。所有有关菩提心的内容,在发心的当中都可以观。有的时候观想佛怎么发心我也怎么发心也可以。在这个过程当中我们的思想尽量要放在和发菩提心有关的意念上面,尽量避免胡思乱想。如果这样的话就变成有质量的观修了,这样串习念完菩提心,你会从无到有,真的未生者当生,菩提心就生起来了。这很重要。

[199] 否则上师说如果我们只是喊些口号,要利益无量无边众生,装模作样地说众生好可怜,但是内心当中没有感觉,这样修的利益不大。这样一种空空 洞洞的菩提心力度不大。所以我们观修的时候一定要牢牢地记住修行的核心,在发心的过程当中就可以去意念。

[200] 实在想不起来的,我们就把发心的书放在前面。观慈心,就把观修慈心的书放在前面,一边念偈颂一边看慈心的内容,或者一边看舍心的内容,或者一边看自他平等的内容。一边看书一边念,保持着让自己的思想和念诵同步在一个频道当中。这就避免我们胡思乱想,因为念诵时很容易胡思乱想,有的念一念就跑掉了,想起别的事情去了,如果发现这个情况马上拉过来,拉回到你发心的观想内容当中去,这是很重要的。这也是一种训练,训练久了之后我们的心也会比较专注。

[201] 大恩上师用他老人家自己的显现告诉弟子们,尽量减少琐事。当然,城市里面在家的修行者,减少琐事很困难。如果自己当前的情况允许,可以尽量减少琐事的话,那是最好了。很多世间的事情,如果能够不做最好。白天接触的人、做的事情很多,在观修时这些人和事自动就会在脑海里出现。所以平时有条件的话,尽量减少琐事。看的少、接触的少,打坐时想的就少。尽可能地以简单的思想去缘法义是很重要的。

[202] 以前一个道友,白天和其他道友显现上没有什么,就是下象棋。打坐的时候将王出車就出来了。根本不用去作意,棋盘这些都在脑袋里出来了。在这方面也是他们的示现和经验。如果平时杂事想得多,打坐的时候这些就很容易进入脑海。尽量避免琐事和分别念,这是个窍诀。

[203] 如果没有办法避免,在打坐之前先坐一会儿,把脑袋清空一下,"现在我修行了,别的事情我不想"。手机也关了,该处理的事情处理完。不要在这个过程中一个电话进来,就会从菩提心又到琐事中去。这就会容易干扰,虽然你说自己可以世间法和出世间法无二无别、可以圆融了,但这是很困难的事情。

[204] 如果的确很忙,每天的工作、生活、家里的事很多,那怎么办呢?通过数呼吸把心平静下来之后,再开始进入。或者有些修法讲,打坐的时候首先就把思想收回来:收到我的城市,再从城市收到我住的小区,再从小区收到我的房子,再从房子的分别念收到我的身体、我的心里面。这个过程就已经从那种很狂野的分别念当中,逐渐有规律地放在心中,这样平静一会儿,就可以开始修今天的法。否则不做这个准备,上来就修的话,很有可能白天工作、生活的事情,全部在脑海中通过翻滚的方式出现,这样修行的效果可能就会打折扣。

[205] 要不然就是早上早点起来观修。这个时候什么都还没有开始,外面的环境安静,还没有接触什么事情,相对来讲脑袋里没有什么多想的。那个时候修行的质量要好一点。

[206] 如果晚上回来或做了事情后观修,也用刚才的方法。首先把心从外面带到自己的心里面。我们在这儿坐着、心在外面,这是不行的。要通过技巧把心慢慢地收回来。它是逐层地缩小到心脏里面。这个时候开始观修,心就会相当平静。或者开始数呼吸,什么都不想,只观呼吸也可以让思绪沉静下来,让想法不太粗野。沉静下来再开始观修法义。



[207] 把心沉静下来,所观的法义就是法义;心不沉静下来,所观的法义就是世间法,不是法本里的法义。坐了半个小时,观的都是别的,法本里面的一个都没有观。要观那些,不需要打坐来观。有些人想把世间法处理得更精细,通过打坐来观修世间法,这个也不必要。如果要观法义,首先要把思绪暂时清空,然后再缘法义观修就比较容易了。观修尽量减少分别念,这也是上师的窍诀。

[208] 而且,上师下面也是讲到,我们修行发心要真实地起作用,必须要修到有感觉。否则虽然修是修了,也发了度化众生的心,但是遇到烦恼对境的时候,总感觉用不上。总会被烦恼、被自私自利的心打败。这就会产生挫败感。刚开始修的时候,挫败感可能是很难得的经历,否则后面的修行也没法在失败中建立比较坚实的修行。世间的磨难是一种财富,我们在修行的过程中,屡战屡败也是一种经历和财富。

[209] 关键是不能停,心力要强大,必须要有屡败屡战的思想。这样我们就可以逐渐地在这个过程中,不断地积累经验、不断地让自己强大。不能破罐破摔、不能就这样放弃。这个从某些方面来讲,也是正常的阶段。

[210] 连释迦牟尼佛老人家在因地修行的时候,估计也和我们差不多,修菩提心时估计会经常生起烦恼。刚开始也都是一样的。但是坚持修下去他就成佛了,修到中后期的时候就不会困扰了。很多困扰就是在早期,因为刚刚入道,很多东西不熟悉,自然就会出现这样那样的问题。

[211] 关键是要坚持,缘着勇气和信心很重要,一定要坚持下来。如果这一两年里,每天观修菩提心都没有感觉,那就想一下,"无著菩萨十二年啥感觉都没有,我现在修两年还差十年,还有上升的空间···"我们就应该这样想,他老人家十二年连一个善梦都没有,所以我现在还不够。他老人家可不是白天工作、晚上修半小时的菩提心,而是除了托钵化缘之外,全天都在修菩提心。十二年都是这样,我们现在还差得有点远。就把这个故事拿出来安慰自己,也是可以的。

[212] 无著菩萨这样示现,还是有一定的必要性。如果有的人修行很长时间都很挫败,就想一下无著菩萨的公案,这也是给我们留下一个例子。让我们觉得自己还可以,不能放弃、还是有希望的。刚开始的确是这样,我们要致力于让自己生起这种感觉,就可以对治烦恼。

[213] 还有一个问题后面还要讲到,观修菩提心一定不要泛泛地观:一切众生我都要利益。修的时候觉得啥问题都没有,认为自己生起菩提心了。一切众生都要利益,这个时候的众生,是脑海里面的总相众生。我要利益这个总相众生很容易,或者所有的众生伤害我都能忍。因为这只是脑海里的总相而已。 [214] 但我们不能总泛泛地这样观,必须要缘一个众生、一个众生地观修。比如,观悲心的时候,把最可怜的一个众生放在前面,观修他很可怜。修持慈心的时候也要这样。每个修法都是把一个有情放在眼前观,千万不要观一切众生。泛泛地观的话,很容易让我们产生错觉,以为自己已经有了菩提心了。但是一遇到众生、一对一单挑的时候马上就失败了。遇到这个事情不行,遇到那个事情也失败。泛泛地菩提心没有力量。所以必须单个众生地观修。把这个修纯熟了,再扩大范围。把亲人、怨敌、中等人都修了之后,这样缘单个的众生修的菩提心,是比较有质量的。

[215] 修完下座之后也很重要。遇到人的时候、遇到事的时候,不要马上把上座的感觉抛掉。下座才是真实开始修菩提心了。前面上座的时候,只是为了遇到对境做心里准备,现在真实地遇到了张三或者李四的挑衅,这个时候就该修菩提心了,的确是这样的。因为很多师父、大德说,真正的修行是从下座开始。

[216] 座上是为了下座做准备的,如果在座上不准备,下座可能就会失败。但是你在座上修好了,下座会遇到张三李四,和自己的利害有关系。脑海里的那个众生是没有利害关系的,所以我可以在脑海里面对他修安忍。所有的众生伤害我、我都可以修安忍、堕地狱也不要紧。但是下座之后面对的这个人对我们有利害关系,这个时候我们就经不起考验了。就好像一个笑话讲的,"如果有一个亿的话,愿不愿意捐给众生?我愿意捐。如果有一百块钱,就不会愿意捐。为什么?因为这一百块钱是我有的。"

[217] 当我们上座观修时,一切众生是空洞的范围,都可以忍、都可以利益。但是,在遇到单个人的时候,这个时候就真正地会伤害我的利益了,思来想去就还是恢复以前没修菩提心的那种世间状态来对付他,因为要保护自己的利益,如果这样也就完了。所以说,菩提心是下座开始修的。和你的利益有关了,你就必须要在这个时候修安忍、修菩提心:他伤害我,但我要利益他,就用利益他的心来修。只有这样修的心才是稳当的。

[218] 这样修成后,不管面对任何一个众生,都能够安住。为什么?因为我们的心就是对一个一个众生地修好的。对一个众生修好了,就相当于对一切众生都修好了。

[219] 如果泛泛地对一切众生都修好了,可能对一个众生都修不好的。必须要对一个众生修好,尤其是对身边每天接触、实际交往的人修好了,相当于对一切众生都能修好。对我们有利害关系的,总是我们能接触到的人。所以这些方面修好了,你不接触到的人肯定也能够利益他,还是用菩提心对待他。不管换任何人,我还是全都用菩提心对待。这个时候,虽然没有对一切众生修,但是也已经对一切众生修完了。

[220] 如果是泛泛地对一切众生修好了,实际是对一个众生都没有修好。菩提心会失败,原因就是这样。所以这里面修的时候,让我们观修要落在实处,而不是泛泛地观。

[221] 上师说,哪怕是对一条小虫,都要这么认真、殷重对待。因为小的众生你都能这样对待,大的众生你还是可以对待。这样的话,心就会非常地柔软、非常地慈悲、善良。

[222] 我们一个一个众生观修的原因是要落在实处,而不是泛泛地观。上师说哪怕是对一条小虫,都要认真、殷重地对待。对待小的众生都能这样,那么 大的众生也可以,心就会非常柔软、慈悲、善良。遇到实际情况就用的上,否则我们的修心就是虚的。

[223] 要下功夫调伏自己的心,调到什么程度呢?不管换任何人——喜欢自己、伤害自己、不认识自己,都是一视同仁对待。修心必须一个一个次第地修下来,把心转变成对所有众生全都是一样。不管是认识或不认识的,中国人或外国人。哪怕自己留在后世,心还是不变,对一切众生深深地产生慈悲的心,这时就有了菩提心的味道。所以菩提心能对治与调伏我们的烦恼。

[224] 最好是闭关专修,不行的话,也可以是散念、散修的方式。通过训练,遇到任何众生都能够自然而然地利益他,这是上师在讲记中讲的,实际情况也是这样。如果我们这样修行,菩提心逐渐地也可以生起来,这是非常重要的。

[225] 我们在观修菩提心时,还是分别念的修,没让我们安住在无分别智。安住空性智慧很困难,但是菩提心相对容易。转变自私心、生起利他心,毕竟 是有对境的,在某种原则去观修还是容易的。安住空性是有点困难,这也是一个次第,先修习生起利他心,然后再去观修菩提心,这必须要了知。

[226] 观修的功德很大,上师也讲了,如果生起一刹那的菩提心,功德在亿劫中都说之不尽。经典上讲,如果赞叹菩提心,所有的功德"经于多亿劫称赞不能尽",生起一刹那的菩提心的功德,亿劫中都说不尽。因为所缘境大,缘一个众生生起利益会得到的功德,缘十个人做了利益,功德就翻十倍。现在我们发菩提心是缘无量无边的众生,功德没有办法衡量,的确一劫没办法宣讲尽。

[227] 有时候我们稍微安住、意念一下:今天为利益众生发菩提心,这一念就生起了很多功德,善根已经种下去了。最后回向的时候是为了利益众生,也会产生很大的功德,何况是真实地在一座当中念,或念十万遍发菩提心,功德利益就非常大。

[228] 如果真实想要获得大的利益功德,必须心量要大。菩提心就是训练我们的心量扩展到无量无边的修法。如果我们真实达到了、生起来了,就相当于汽车开上了成佛的快速路,接下来只要在高速公路上飞奔就好了。如果没有生起菩提心,仍然还是在缓慢的路上、在城市里面红灯、绿灯、塞车,堵得慢慢地行走。所以要致力于生起真实的菩提心,没生起是很困难的。

[229] 关于菩提心的价值、加持力,有很多专门讲菩提心功德的经典、论典,我们可以看。一定要为了利益众生而修行。法王如意宝也讲了,一个人在相续中生起了愿菩提心,就不会堕恶趣。死亡的时候,相续中有菩提心,绝对不会堕恶趣。在《修心七要》的讲记中,如果一个人通过自他交换的方式死去,是最好的往生极乐的方法,绝对不可能堕恶趣的。

[230] 平时我们致力于在呼吸中训练菩提心,一呼一吸之间串习菩提心。在等车时,训练呼气时把善根功德给众生,吸气时把众生的罪业、痛苦吸入,由 自己来承受。如果我们懂的话,这样随时随地都可以修菩提心,可以增长无量无际的殊胜大乘道的功德。



- [231] 所以上师最后总结,最好是以保质保量的、闭关的方式修菩提心。如果条件不具足,尤其是现在很多道友学佛后马上就学加行,可能还没有什么基础。要这些道友保质保量,要求也有点高,因为相续中很多保质保量的因素还没有集聚。这个时候怎么办呢?上师的意思也是先把十万遍的数量完成。完成数量也是一个阶段性的成果,完成之后再慢慢地把质量提高。
- [232] 随着学习佛法的福德、智慧资粮的增长,念修发心的资粮也会增长。如果没有资粮,保质保量是做不到的。怎么保质保量呢?保质保量是要如如不动地安住,我们做不到。这个阶段要保质保量真是难为我们了,佛陀也不会这样要求。
- [233] 刚开始我们尽量有多少见解就用多少,先把数量完成,能够闭关就闭关,不能闭关就散念。在坐车、做事、有间歇的时候都可以念,养成一个习惯非常好。即便这个过程中,偶尔生起、夹杂了自私自利的念头,也会有利益。
- [234] 为什么有利益呢?有些时候我们发菩提心会很沮丧,又夹杂了很多自私自利的念头,的确是离高标准还很远。但从另外一个角度来讲,是进步的标志。为什么是进步的标志呢?因为以前没有发菩提心时全都是自私自利,现在发现自己生起了自私自利了,这就是转变。自己在很长时间安住,有意识地利他过程中,生起了自私自利的心,这个和以前全部是自私自利的心相比,哪个是进步呢?当然现在进步多了。不是因为生起了自私自利心而高兴,而是因为自己现在观菩提心、利他心的过程中,夹杂了一些自私自利,而不是纯粹的自私自利。
- [235] 有时候要换个角度来看问题。为什么要这样呢?因为有时候我们会陷入沮丧,觉得修的很差,但是换个想法会让我们振奋一下。佛陀、上师们让我们的修行永远都不是飘飘然。如果我们修行飘飘然,他们就会打压一下,"你这个不算什么,你离谁谁谁的境界还远得很。"当我们很沮丧的时候就说:"你还可以,你还不错。"
- [236] 我们要保持比较平衡的状态,平静的心态修行佛法是最标准的。如果是大喜大悲、过于飘飘然,就不知道佛法的本意。过于沮丧也不行,永远让我们保持中道。为什么有时要打压、有时要鼓励呢?我们凡夫人还驾驭不了自己的思想,不知道修法的精髓,上师看到我们飘飘然的心就会打压一下,让我们很高的心下来。这个高是虚高,不是真实的高,打压下来保持在平衡状态;太沮丧的时候就会鼓励一下。反正就是扶着我们慢慢地走,直到成熟了,上师就把我们放了,又去接引另外一批众生。我们可以在下面慢慢地继续修行,上师可以放心地让我们自己去修行。
- [237] 能够保质保量最好,不能就先把数量完成,或者偶尔夹杂一些自私的念头也可以,有很大的意义。总而言之肯定是比不修利他心要强得多。只是念偈颂没有观修也比不念好;念诵过程中都在胡思乱想,也比不念好,这个都是可以的。
- [238] 随着我们修行的进步,我们的状态也会进步,上师也是鼓励我们、要求我们在这个过程中好好的。在下堂课我们要正式开始讲正文,还有在这个过程中好好修习菩提心,念诵发菩提心。念不动就要想发心功德那么大,即便是为了得到功德我也要修,让自己修下去就对了。就怕停止,停止的话什么都得不到。不停止至少可以得功德,如果停止了连功德都没有(停止的话也不起作用)。不管修的好还是修不好,应该坚持修下去,我们慢慢的来,水到渠成的方式最好了。
- [239] 今天这堂课讲完了,为什么学菩提心、提前学修菩提心或者关于修菩提心的方法,也是辅导完了。下堂课我们就讲正行。
- [240] 今天我们的课就讲到这里。
- [241] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [242] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [243] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [244] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情
- [245] 本稿为内部学习所用, 非正式文稿, 仅供参考!
- 《前行广释》第92课辅导资料
- [246] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,
- [247] 离障本来怙主龙钦巴、祈请无垢光尊常护我。
- [248] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后,今天我们继续学习《前行引导文》。前面我们学了共同加行,要让我们对轮回生起厌离心,生起想要获得解脱的心,是觉悟的第一步。
- [249] 如果对于轮回没有真实的认知,那么轮回的现象就会让我们产生错觉。导致的结果就是我们耽著轮回,认为轮回有真实的意义,觉得轮回是我们可以继续呆下去的地方,通过自己的业可以让它变成更好一点,或是可以让自己转生到更好的地方。这些都是对轮回的错误的观念。
- [250] 所以我们前面学了以后,对轮回的本性彻彻底底地大起底,让我们知道了轮回的确是火炕、罗刹洲,没有丝毫可贪恋。
- [251] 这不是口号,而是让我们了知轮回的实际情况。比如前面观修的无常、轮回痛苦、业因果等等,通过这一系列的宣讲和观修之后,我们对于轮回的 真性真正了知了,的确不是我们应该呆的地方。厌离之后进一步了知有一个解脱道可以获得涅槃,可以熄灭轮回的过患,获得真实的解脱。
- [252] 不管是小乘声闻的解脱、缘觉的解脱还是大乘的佛的解脱。获得任何一种解脱都可以彻底地远离轮回的过患和痛苦,获得究竟恒时的安乐。这就是我们学共同加行从内心必须要生起来的,要安住在这种状态当中,不是说我已经听过了、修过了,而是要在内心当中生起这种觉受或者感觉。
- [253] 因为如果没有生起厌离轮回、追求证悟的心,我们内心深处还是耽著轮回的思想在主导,还在不断地觉得轮回有安乐的地方。这种对轮回抱有的幻想使我们在轮回中流转了无数次,已经受尽了所有的痛苦,按照这种心态发展下去,以后还会无始地或者没有终结地在轮回中继续流转、受苦。根本看不到尽头。
- [254] 没有一个尽头可以让我们自动地在轮回某一世终止。我们必须通过这种方式来了知轮回的过患,生起出离心,然后生起想要解脱的心,这非常关键,有这个主要的方向就朝觉悟去努力了。
- [255] 当然在修行觉悟之道的过程中,我们在轮回中还会流转一段时间,但是意义完全不一样。以前不了知实相,是缘着错误轮回的幻像开始分别、奋斗。现在虽然身体还在轮回当中,但是心已经逐渐朝向觉悟之道、解脱之道开始努力了,这是完全不一样的。大的方向已经确定了。这必须要经由生起出离心,即四加行的观修来引发。
- [256] 是不是所有的人都必须要修四加行呢?不一定。因为有些人前世可能修过,今生可能一个因缘触动他,不用怎么样去观修,他就能够生起对轮回没有兴趣。但是大多数的有情都需要通过四厌世心的方式来观修之后引起真实想要求解脱觉悟之心。
- [257] 要解脱必须要依止一位有经验的善知识,这是依止上师的必要性。因为只有他才有经验引导我们趋向解脱。
- [258] 善知识不能是名相上的善知识,随随便便找一个觉得不错的人就是善知识。是不是一个皈依很多年的居士是善知识?一个出家人就是善知识?不一定。善知识有善知识的法相,要依止一个善知识不是看他皈依、学习或者出家了多少年,也不是看他名声大小、高矮胖瘦,这些都不是参照的标准。
- [259] 参照的标准就是他有没有想要利益众生的菩提心。作为小乘的善知识,他有没有出离心?有没有清净的戒律?懂不懂小乘的教法?这些都是主要的 参照标准。
- [260] 大乘的善知识,他有没有菩提心?懂不懂大乘的教言?安不安住在菩萨的律仪当中?如果是密乘的善知识,他对于灌顶、誓言方方面面是不是已经掌握通达了等等。这些在上面的依止善知识一课中讲得很详尽。
- [261] 为什么要讲?就是让我们去学习、参照,拿着这个标准去观察,这位上师他是不是具有这个条件,那位上师是不是具有这个条件。如果具有了我们就可以依止,不具有我们就不依止,会选择别的。因为只有上师才能引导,所以不能马虎。
- [262] 依止善知识之后就依止上师,依止上师是干什么?依止的上师不是专职给我们打卦的,有什么事情找上师给打个卦,事情这样这样……我们觉得很可靠、上师很不错,解决了实际的很多问题、困惑,其实这些都不是主要的。



[263] 真正的上师善知识要引导你解脱,打个卦或处理棘手的事情不是上师主要的工作。他主要的工作就是引导你哪些对于解脱方面是最主要的,告诉你 修行的教言,或引导你怎么样去修行,怎么样去安住在觉悟之道,这是他主要的工作。

[264] 了知之后可以不断地思维。我们内心有时候把上师善知识当成精神的依靠、麻烦的解决者,一个可以倾诉的人,很多的烦恼心事讲一讲就舒服一点。其实在解脱道当中这些都是很微不足道的,但有时候我们就把这当成主要的了。

[265] 上师给我们讲法好像就不重要、无所谓,认为经常可以见得到、打电话、找他打卦的上师比较重要,什么事情好像都可以在他这找到答案一样。

[266] 其实从方向上来讲,是错误的。因为我们把主次颠倒了,这些最多是上师的副业,他的主要的事情就是引导、讲法。因为只有法才能调伏我们的相续,只有依靠法这个道才可以获得、到达觉悟,而通过其它解脱一些小麻烦是不可能的。

[267] 学习之后我们应该知道,上师的主要工作就是引导我们解脱,依止上师是干什么的?为了寻求觉悟之道。所以我们依止上师的时候,正法的法义该听的听、该思维的思维、该观修的观修,注意力在这上面就是正确的方向。至少我们的定位是定准了,如果定位都没定准,要走上真实的觉悟之道还需要一定的时间来校正。我们在学完之后一下子就能够找准定位:依止上师就是为了解脱,为了求法然后修法,通过这方面来解脱。

[268] 上师在法上面应该是给我们最大帮助的,不懂的给我们讲,有疑惑的遣除疑惑,指导我们观修,在调伏我们心相续上是主要的工作。

[269] 上师给我们传的解脱道第一个就是皈依,这个我们已经学习完了,学习完了不一定就是已经圆满了。只是知道了学皈依、修皈依的方法,我们还要不断地缘皈依的引导当中的内容观修作意,座上、座下反反复复地串习皈依的要义,这是非常重要的。

[270] 上堂课我们学完了上师对于修菩提心的修法的重要开示,今天是发菩提心的正文开始。

[271] 二、发殊胜菩提心

[272] 以大智慧现前胜涅槃, 以大悲心住于轮回中,

[273] 以巧方便证轮涅无二、无等上师足下我敬礼。

[274] 这是一个顶礼句。首先是华智仁波切通过这个偈颂顶礼他的根本上师,我们通过这个偈颂来顶礼对我们有恩德的上师们。

[275] 他是从上师具有的符合大乘体性的功德来做顶礼的。怎样符合大乘的体性呢?第一个就是大智慧,第二个就是大悲心,第三个是智慧方便无二。

[276] 以大智慧现前胜涅槃。

[277] 涅槃就是寂灭的意思。有的时候讲涅槃是圆满寂灭,即圆寂。圆满什么?圆满该圆满的功德。寂灭什么呢?寂灭该寂灭的过患。所有的功德圆满 了,所有的过患寂灭了,就叫做涅槃。

[278] 涅槃通过什么来获得呢?不涅槃主要是因为有障碍,如人执、法执。怎样才能对治这种障碍而获得涅槃呢?必须以大智慧。如果是人执,就以人我 空性的智慧来对治。如果是法执,就通过法无我空性的智慧来对治。

[279] 大智慧主要是指空性。通过空性的修行和证悟寂灭了人执、法执,从而也寂灭了烦恼障和所知障。烦恼障寂灭后获得暂时的解脱,所知障寂灭后获 得究竟的解脱,就成佛了。所以说是以大智慧现前胜涅槃。这是从空性来寂灭相续当中的障碍、烦恼获得了寂灭的果位。

[280] 以大悲心住于轮回中。

[281] 体现大乘道的第二个特点就是大悲心,大智慧空性智,是大乘道第一个核心,第二个核心是大悲心。大悲心住于轮回中,虽然自己所有的过患寂灭了,所有的功德圆满了。所有自利已经达到究竟,用有些人的说法来讲,人生已经达到巅峰了。达到巅峰之后就可以受用这种功德,没有烦恼。

[282] 从佛陀或从大乘道的侧面来讲,获得自我解脱不是终极目标。通过大智慧现前胜涅槃只是更好利益众生的基础和前提。大乘道的最终极的思想是什么?就是利益一切众生。

[283] 要达到利益一切众生的终极思想必须要让自己的能力达到极致,通过大智慧现前胜涅槃就是第一步。也就是说,终极目标是利益所有众生,而为了 达成这个终极目标必须要现前涅槃。

[284] 大乘道的核心是利他,一定是利益众生的。成佛只是为了利他的一种手段和方便。为了更好地利他,故而一定要成佛。大悲心是大乘道的核心思想之一,意思是以大悲心住轮回中。虽然已经究竟地出离轮回了,不管是粗大的还是最微细的轮回,不管是分段的还是变异的生死,两种生死、两种轮回都远离了。

[285] 因为修了圆满大悲心,在成佛的时候大悲心也同时圆满了,所以不可能独自安住在涅槃寂静的果位中。不会有"我达到涅槃了,轮回众生的苦和我 无关"这样的想法。

[286] 获得涅槃之后的大悲心,让他一定会以一个全新的身份回到轮回中来引导众生出离轮回。如果他住于自己的境界,不转生到众生当中,就没办法教化众生。现前法身之后,要通过法身显现报身和化身来利益其它清净或不清净的众生。于是大悲心催动了他要重新住于轮回。平常讲倒驾慈航就是这个意思。

[287] 他通过大悲心在不断地在轮回中投生,如果是以佛的身份可以度化众生,就显现佛的身份,比如释迦牟尼佛。如果是以菩萨的身份能够更好利益众生,就显现菩萨的身份,比如文殊师利菩萨、观世音菩萨等。如果是以出家人的身份可以度化众生,就示现法王如意宝、大恩上师这样的身份。如果以居士身份利益众生,就显现居士维摩诘等等。可以用总统的身份利益众生,就显现总统。如果觉得用明星的身份可以利益众生,就显现明星的身份等等。

[288] 在智慧圆满之后,用悲心观待着所有的众生。所有众生中,有些众生的根基圆满了,有些众生的根基还没有圆满,有些甚至于和佛还没有结缘,那怎么办呢?那就示现一个最能够让他种善根、最能够让众生成熟的方法或身份。

[289] 因为众生根基千差万别、参差不齐。如果只显现一个,比如就显现释迦牟尼佛,那么有些不是以佛身得度的众生,福报不够见不到佛,那就没办法 度化了。把这个标准降低一点,显现成修行者;或者再降低一点,显现成老百姓、显现成明星的样子,走到哪个地方都有若干个粉丝。在粉丝眼中看他就 是一个明星,但是实际上他是菩萨身份,通过这个方式可以和他们结缘。而且粉丝对明星是一种欢喜心、靠近的心,这就可以种上因结下缘,以后就便于 调化。

[290] 至于明星中哪个是菩萨哪个不是,我们不能说这个信佛的明星一定是,那个绯闻很多的明星一定不是,到底谁是谁不是,凡夫的肉眼凡胎看不到的,但这种情况肯定有的。他以大悲心住于轮回当中,为什么回来?自己出离了,再回来带人到解脱道。所以他会一次又一次地返回来。有些经典中讲释迦牟尼佛已经在菩提树下八千次示现成正等觉了,意思是在菩提树下已经示现成佛了八千次,所以早就已经成佛了。

[291] 这一次是在我们面前又示现一个三无数劫成佛,又示现从发心开始。就这样往来轮回,不断地牵引众生,不断地让他们获得觉悟之道,这就是大悲心住于轮回中的体现。疲厌的因缘在大智慧中已经消尽了。

[292] 为什么他可以往来无厌呢?如果是普通人,来几次就烦了。就像导游把游客带到景点,天天都是同样的风景,自己都烦了。但是佛陀不会烦,为啥不会烦呢?因为烦的因早就消尽了。在大智慧中把所有的障碍、习气全都消尽了,剩下的就是大智慧、大悲心。

[293] 他通过各式各样的方法,这条路走了无数次,把无数人接引到佛地,永远不会厌倦,这就是佛陀大悲心的体现。也是因为这个原因,在大乘道的核心中,在要修行的法当中,第一个要修大悲心,第二个要修大智慧、要修空性,这两个是成佛的大乘核心道。

[294] 以巧方便证轮涅无二

[295] 如果有了大智慧和大悲心,就一定有善巧方便、有大善巧,即智慧和悲心无二无别。通过善巧方便,就能够证悟轮回涅槃无二无别。巧方便和轮涅无二,就是把大智慧和大悲心,安立在无二无别的体系。除了大智慧、大悲心也没有别的善巧方便。如果有了大智慧、大悲心就一定会有善巧方便的。只不过前面是分开讲的,第三个是综合起来再说一次。证悟轮回涅槃无二无别,没有离开轮回的涅槃,也没有离开涅槃的轮回,这样就通过善巧方便证悟了。这样如同佛陀一般的,大智慧现前胜涅槃,只有佛功德才具备,其他的没有。

[296] 无等上师足下我敬礼



[297] 在这样无与伦比的佛上师足下,我恭恭敬敬地顶礼。一方面是顶礼,一方面是忆念上师的功德,这也直接和大乘道相应,通过以大乘道的方式来忆念上师功德。在顶礼的时候,也是相应大乘道的核心——大智慧和大悲心和大善巧无二无别。这样又顶礼了上师,又忆念了殊胜的正道。以这种方式恭恭敬敬地顶礼。

[298] 顶礼也是祈求加持。我们马上要进入大乘道的核心——菩提心。随时随地祈祷上师的殊胜加持,让我们能相应于大乘道,能直接地安住在最明确的 大乘道中。让我们对大乘道的认知一点都不迷惑,能够准确地学习到大乘道,掌握大乘的扼要和核心,加持我们对菩提心的重要性完全认可。让我们在修 菩提心的时候,很快地生起殊胜的菩提心。

丙二 (趣入最胜大乘——发殊胜菩提心)

[299] 这是五个不共加行的第二个——发菩提心。菩提心就是觉悟之心。一方面是让自己觉悟,第二是让众生觉悟。为了让所有的众生获得觉悟,我要觉悟。像释迦摩尼佛觉悟了,他才会告诉我们觉悟之道,让我们觉悟。所以,菩提心是觉悟之心。

[300] 发菩提心不是一般意义上的善心。善心一般善良的人都有。一个人做了善事,我们会说这个人是大菩萨。是不是菩萨,要看他有没有菩提心,而不是善心。善心是菩提心的基础,菩提心是非常纯净的善心。基础的善心不是菩提心,但是菩提心一定是善心。这二者之间的关系是菩提心大、善心小,大可以包小,而小不能包大。这样的菩提心是很清净、很究竟圆满的善心,但是一般的善心不一定是菩提心。

[301] 大乘道的核心为什么是菩提心呢?有时我们认为菩提心就是在修法之前想念众生,其实菩提心有世俗菩提心,也有胜义菩提心。这种心心所的世俗菩提心和无分别智慧摄持的胜义菩提心,都包含了所有的大乘道。在世俗菩提心中,有愿菩提心和行菩提心是下面我们要讲的。菩提心是整个大乘道的核心和内容,所以我们必须要生起菩提心。

[302] 有了菩提心就是大乘,没有菩提心就不是大乘。我们很多的修法包括大中观、唯识等都是属于大乘的修法和见解。我们常说的六度,布施度也是能够成佛的资粮。

[303] 但是如果没有菩提心摄持,布施就不能够称之为布施度了,它就是布施的善法而已,它度不了、没有办法到彼岸。怎么样才能到彼岸呢?以世俗菩提心摄持的布施能够到彼岸,叫布施度。以胜义菩提心摄持布施也能够到彼岸,它也是一个度。但是如果没有菩提心摄持,只能叫布施的善法,不能叫做布施度。持戒度、安忍度都是如此,这方面也是有严格的标准。

[304] 有了菩提心我们就可以趋向于大乘,我们所修的所有的法,都相应于大乘道。我们所有的思想、行为,包括行住坐卧在内都和大乘道相应。所有这些看似无记的法都可以成为成佛的因。甚至于在后面会讲到,如果你的菩提心特别清净,即便是表面上的杀生偷盗邪淫等也可以被菩提心摄持,成为大乘道的资粮,这个就叫殊胜菩提心。

[305] 为什么叫殊胜呢?如果和别的善心和善法一样,就不能称之为殊胜,这个殊胜是全方位的。而不是名词上的或者某一个侧面的殊胜。因殊胜、果殊胜、用菩提心摄持的所有修行都是殊胜的。用菩提心摄持,表面上的恶业成为成佛的资粮,表面上的无记业成为成佛的资粮,其他方面的善行也可以成为成佛的资粮。

[306] 所以我们的修行能不能成为大乘道,完全取决于我们内心是不是以菩提心为基础来修行。没有菩提心的话,即便我们读的是大乘经典,这个法本身是大乘,这点永远不会变。但是因为我们的相续中没有菩提心,没有菩提心是什么心呢?是自我解脱的心吗?还是一个世间的心呢?如果是以世间的心来读大乘经典,这个功德就变成了世间功德。如果以小乘自我解脱的心来读诵,就变成了相应于小乘自我解脱的善根。如果平常修的这些大圆满密法,在没有菩提心的摄持下以小乘发心来修,就变成小圆满了。如果以世间的心来修,那就变成世间圆满了,没办法变成真正的大圆满,大威德也变成小威德或者变成世间威德都是有可能的。

[307] 所以这一切都是缘于我们内心中到底有没有菩提心,菩提心就像种姓一样,如果有了菩提心就是大乘种姓,如果没有就不算是,这个至关重要。很 多人都在修行,都是缘大乘经典在读,之后再得灌顶或者修生圆次第。

[308] 所修的法到底相不相应于成佛之道?到底是不是真实的密宗?要看我们内心有没有菩提心的基础。如果生起来了,大乘就是大乘,密乘就是密乘,就是大乘道的共同基础。如果有了菩提心那大乘道、大乘显宗、大乘密宗都变成大乘道。当然这个大乘摄持的是不是密宗道?还要看你的见解是不是密宗见。如果是有密宗见,那就变成密宗。如果你还是通过显宗的见解摄持,那密宗的仪轨也会变成显宗的修行方式,这点是很重要的。

[309] 发殊胜菩提心分三:一、修四无量心;二、发殊胜菩提心;三、愿行菩提心学处。

[310] 第一个是修四无量心,四无量心和菩提心之间是前因和后果,或者方便方便生的关系。生起真实的菩提心之前,四无量心就变成了菩提心的前行和基础。

[311] 在修菩提心之前,要把四无量心修好作为过渡。在修好四无量心的基础上,再来发菩提心就很顺畅了。因为该扫除的障碍都扫除了,修行方面该具备的顺缘具足了,再来观修菩提心的正所缘就很容易生起来。

[312] 在《心性休息》中也是第七品讲四无量心,第八品讲真实的菩提心。在咱们这个菩提心中,前面的部分是四无量心,它没有单独分:在发殊胜菩提心的引导中,把四无量心和殊胜菩提心作为第一个和第二个科判来讲。第一个是修好四无量心;第二个在此基础上发殊胜菩提心和修菩提心;第三个是发了菩提心之后,有愿菩提心、行菩提心的戒律,这个叫学处,是必须要守持的。学处就是帮助我们坚固菩提心。发了菩提心之后,你还要去守护一些相关的学处,把学处守好了,就能够让我们的菩提心更加稳固和增上。

[313] 第一个就是修四无量心,前面我们讲了,四无量心是菩提心的基础和前行。我们在修菩提心的时候,要像对待菩提心一样去重视四无量心。如果修好了,后面就容易修。这些修法基本上来讲都是次第地一环扣一环。前面的修不好就会影响后面修行的质量,如果前面认真对待修好了,后面也容易修好。就好像共同加行修好了,就容易修不共加行。

[314] 四无量心有很多种,大概可以分为三种。第一种相当于世间的四无量心。还有世间的四无量心? 世间的四无量心就叫做四梵住。四梵住也有慈悲喜舍四无量心。

[315] 只不过四梵住的四无量心是没有出离心摄持的,也不是菩提心的前行。它是四种比较清净的心,是属于禅定的一种。如果把四梵住的四无量心修好之后,可以生梵天。也就是说,如果要生梵天的话,第一要修禅定,比如:一禅、二禅、色戒定等。第二慈悲喜舍四无量心要修。

[316] 为什么叫四梵住? 梵就是清净的意思,清净行叫梵行。梵天已经离开了欲界的贪欲,是比较清净的果。色界天没有欲界的男女、淫欲等,是很清净的。果清净,因必须要清净。第一禅定本身清净,第二四无量心是很清净的,还有修十善这些都是很清净的行为。

[317] 第一个讲四无量心有时候出现在禅定中,我们说四无量心一定是菩提心,那不一定。在世间中有一种四无量心是成为梵天因的。梵天没有出轮回,它比欲界高一些,但还是在轮回中,这就是讲了四梵住中的四无量心。

[318] 第二种,小乘中也有四无量心。小乘中也有吗?也有。只不过小乘中的四无量心不是为了利益一切众生成佛,是为了自己解脱,把四无量心当成净治自相续的修法。小乘的修行者也是善良、慈悲的,他的心量也要广大,只不过他没有广大到大乘的高度。他比四梵住要高,但是他比菩提心的四无量心要低。因为他的目标就是为了自己解脱获得阿罗汉果位,所以他也要修慈悲喜舍。他也有慈悲,但是大乘的慈悲是不一样的,他的深度、广度、时间方面都是不一样的。

[319] 第三种就是出现在菩提心中的四无量心, 这是菩提心的基础,前面两种不一定直接成为菩提心的基础,因为发心不一样。所以,同样的慈悲喜舍,不同的心态、场合、教授,解读也不同。

[320] 假如你参加一个梵天培训班,导师教授的不可能有解脱、菩提心等等,他只会告诉你生梵天的因,修到某个程度就够了;如果你参加一个阿罗汉培训班,也会告诉你四无量心,但是教授中不会出现耽著轮回、修生梵天,或者发大心可以成佛,仅限于能够帮助你获得解脱的那部分而已;你参加一个成佛培训班,这个时候又出现四无量心,老师的教授就完全按照大乘的方向去引导了。他不会告诉你修生梵天如何好,修什么获得阿罗汉,但他一定会着重跟你讲,四无量心是大乘菩提心的基础。



- [321] 这里所说的四无量心就属于这种情况。我们不要一看到小乘里面有四无量心,就认为一定有大悲心、菩提心。虽然出现了这个词,但是场合不同, 讲解的方式也是不相同的。
- [322] 这也是麦彭仁波切的窍诀,相同的词语要看出现在什么场合,不同的场合就做不同的解读,这样就不会对法义产生颠倒的误解。
- 丁一(修四无量心)分四:一、修舍无量心;二、修慈无量心;三、修悲无量心;四、修喜无量心。
- [323] 修的时候先修舍,接着宣讲了先修舍的原因:
- [324] 本来慈、悲、喜、舍四无量心中,最初应该从慈心开始宣说,但这里从实地修持的角度而按顺序修心的时候,如果首先没有修成舍心,那么慈心与 悲心就会偏堕一方,而达不到完全清净,所以最先要从舍心开始修。
- [325] 我们平时讲四无量心都是指慈悲喜舍,按照顺序应该先修慈心、再修悲心,舍心应该放在最后修。但是这里按照实际修行的角度,按照顺序修心的时候应该先修舍无量心。
- [326] 为什么先修舍无量心呢?如果没有修成舍心,而一上来就修慈心的话,众生从无始轮回中形成的惯性思维模式——现在对我好的人,自动就把好东西先给他,而怨敌就不愿意理他。本来就有非常严重的亲疏的偏袒心。对于亲人、朋友、我们喜欢的人会有严重的贪执,愿意利益他。而对伤害我们的人也有一种偏执心,不愿意利益他,巴不得所有的不愉快和倒霉事都被怨敌碰上。我们的心早就习惯了这样,如果以这种心去修慈心,那可想而知。
- [327] 慈心是什么?就是给予安乐的心。给谁安乐呢?当然先给我欢喜的人,谁和我最亲近就先想到他。如果要修慈心肯定先考虑自己的亲戚朋友,而绝不会马上顾及到怨敌。这个慈心严重偏颇到亲人方向去了,怨敌自不必说,不认识的人也不会管。为什么呢?因为心中就是这样偏袒的。
- [328] 然后再修悲心,拔除众生痛苦的心叫悲心。如果带着偏颇的心去修,那拔谁的苦呢?肯定是拔亲人的苦,不认识的人的苦和我没关系,怨敌更加不会拔了,最好把我亲人的苦给他,修自他相换。这是自然而然的,自己没有能力的时候都这样,一旦有能力那还了得,肯定会把亲人的苦全部转移到怨敌上去。
- [329] 喜心也会出现严重的偏颇。慈心和悲心偏堕于一方,而达不到完全清净,是不是永远不会清净呢?那也不一定。因为最后还要修舍心。开始修慈心、悲心、喜心的时候严重偏颇了,不过只要修下去还是会碰到舍无量心,就会反应过来以前修的不对,前面这段时间的修行相当于浪费了,但是如果你先修舍心,从一开始就步入正轨。
- [330] 修四无量心不可能永远偏颇下去,因为必定要修到舍无量心,修到亲怨平等,那时可能就懂得调整了。但是菩萨们告诉我们没有必要走弯路,应该首先修舍心,把修心的对象确定下来,所有的众生不管是亲人、怨敌,还有不亲不怨的中等人都修平等了,在这个基础上依次修慈心、悲心、喜心,那就覆盖了一切众生,然后再在这个基础上发菩提心,就会非常顺畅。
- [331] 所以说从修心的侧面来讲,首先是从舍心开始修。
- [332] 下面第一个就是修舍无量心的教言。首先是舍心的定义,我们要知道什么是舍心?
- [333] 一、修舍无量心:所谓的舍心,就是指断除对怨敌的嗔恨、对亲友的贪爱,而对一切众生无有亲疏、无有爱憎的平等心。
- [334] 所谓的舍就是舍弃对怨敌的嗔恨,也舍弃对亲人的贪爱,这个贪爱并不是说我们修完舍心之后,亲人就变成了不认识的人,完全没有情感了,而是要断除过分的贪爱。因为我们都是以很过分的状态来贪爱亲人和嗔恨怨敌的。在这样一种思想之下,对伤害我们的怨敌,即便他是一个好人,他有功德,我们也会忽略的;而亲人就算有过患,也很容易包庇偏袒。我们这样的心态是比较过分的。
- [335] 因此,我们需要断除对怨敌的嗔恨、对亲友过分的贪爱,而对一切众生无有亲疏,无有爱憎。还有对不亲不疏的中等人也要修舍心,亲人和怨敌是偏的比较厉害的,要把对于怨敌的嗔恨和亲友的贪爱,稍微平衡一点。中等人还是比较容易修的,这里面虽没有提到,但中等人也是在所修的一切众生范围内,众生包含了无亲无怨、不认识的,或者关系一般的中等人。
- [336] 最后要达到无有亲疏,没有过度的亲,也没有过度的疏远(中等人和怨敌是很疏远的),达到无有爱憎的平等心,这就叫做舍无量心。
- [337] (大多数的薄地凡夫)对现世的父母亲友等自方的有情极其贪著、对怨敌等他方的有情嗔恨难忍,这实际上也是未经观察的过患所造成的。
- [338] 这句话把我们的毛病完全点出来了,大多数的薄地凡夫对现世的父母亲友贪著。不过,每个人的情况不一样,有些人一生当中可能对父母没有什么 感觉,但对朋友、子女、恋人方面相当执著,反正就是对亲戚朋友、自方的有情极其的贪著。
- [339] 对怨敌等他方的有情嗔恨难忍,这些都是极其过分的。这个引导文的修法从原理上告诉我们为什么对亲人不能够过度的耽著,对怨敌也不能过度的嗔恨,以及为什么要对他们修平等······
- [340] 告诉我们实际情况之后,我们就可以降低这种过分的贪嗔。一方面把过度的贪欲、执著拉低一点,另一方面把过度嗔恨的众生抬高一些。这样一高一低之间就可以达到平衡,平衡之后再修慈心,基本上就能平等地对待所有众生,这是为了后面修行真实、平等的慈悲心做个铺垫。
- [341] 实际上这是未经观察的过患,众生只看到今生的亲人、怨敌,这是在很短的时间给我们造成了这方面的思想。舍无量心修行的原理,就是把这个关系链拉长,如果不把它拉长的话,我们很难从中找到快速有效的平衡方法。把亲人的关系链拉长,放到前世、后世去看;把怨敌的关系链也拉长,越长越好,就会发现当前所执著的、嗔恨的,并不是这么回事,心态就会趋于平衡。
- [342] 像现在世间国家和国家的关系一样:这个国家你喜欢得不得了,但把关系拉长后,退回去几十年,也不是那样的。以前关系特别好的国家,现在变成关系很差的,可能再过段时间后,又变成关系好的了。如果只盯着眼前,觉得很欢喜、或者很讨厌这个国家,把关系链拉长后,会发现在历史长河中,很多关系都是不断变化的:以前很好的两个国家,现在变成了很差的关系,现在很差的关系再过一段时间,又变成很好的关系。就这样不断地变。
- [343] 和怨敌、亲人之间的关系也是这样,但不把这关系拉长发现不了,这就是站得高、看得远的好处。前行引导文把我们的思想拔高之后,再去俯视这关系,很多细节一目了然。但位置低了就看不到,只能看到眼前的亲人、怨敌,看不远。把智慧拉高之后再去俯视,把关系链拉长后,很多重要的东西体现出来了。这段引导就是通过这种方式来告诉我们,现在的怨敌、亲友都是暂时的。下面看是怎么分析的。
- [344] 事实上,现在的这些怨敌,在往昔的生生世世当中也曾经做过自己的亲友而互敬互爱、和睦相处、共同维护,所做的饶益也是无法想象的。
- [345] 首先观察怨敌。怨敌对我们而言是非常恨的。有恨得不得了的、有中等恨的,还有不悦的、不喜欢见到的属于轻度怨敌。像轻度污染、重度污染一一轻度怨敌、中度怨敌、高层次的怨敌、很严重的怨敌等。但现在的怨敌在往昔,"生生世世当中也曾经做过自己的亲友而互敬互爱、和睦相处",和现在的亲属一样也互相帮助、互敬互爱,"所做的饶益也是无法想象的",对我们做了很多饶益。
- [346] 在修持舍无量时,必须要把以前这些怨敌做过我们的亲友的事实翻出来,把它放大,这样观修。这是事实,我们看不到,但佛陀的遍智能完全了知。一个明眼人告诉我们这事实——现在这个怨敌其实在过去生生世世中,是我们的亲友,是互助互爱的,互相做的饶益也是无法想象的。
- [347] 把所有的众生当成父母也是这个原理,的的确确是做过、投生过,但我们把这关系忽略了。人和人之间关系就是这样,以前好得不得了的时候,互相帮助互相饶益,一旦有个小事情反目成仇,所有好处一笔勾销、全覆盖,然后把这个问题无限放大,最后无法调和。
- [348] 如果双方都能换一个侧面看,这只是很小的事情导致的不愉快,以前有那么多的互相帮助、利益,把眼光放大,眼前的这些小事很容易忽略。关键是众生愚痴,控制不了自己的情绪,成为了情绪的奴仆,所以以前做了很多的饶益一概勾销,一点点的不饶益的事情马上就放大,这是众生的毛病。要对治这个毛病就要把以前互助互爱的事实重新从记忆中翻出来,把它放大,问题就没那么严重了。这些怨敌这一世是怨敌,但前一世、生生世世中,也曾经无数次做过我的亲友,以前我们的关系是很好的——多观想后,对怨敌的嗔恨就逐渐弱了。
- [349] 心的特征就是这样的,越想这人不好,对他不高兴的心就越严重;越想这人的好处,对他的恨意慢慢就越来越少、越来越亲近。
- [350] 佛陀就是利用心的这个特点来调伏我们的心。怎样调伏呢?思维怨敌以前是我的亲友这个事实,把它不断放大、加强,因为我们忽略、不愿意去想,实际上不承认,这时要让我们承认,去不断地观修。这力量越来越强大,对他的嗔恨、对他给我们做的伤害等逐渐就会忘记。对怨敌通过这方式来消弱对他的嗔恨。



- [351] 反面讲
- [352] 而如今被当作亲友的这些人,在以往的生生世世中,有许多也曾经成为自己的仇人而加害过自己。
- [353] 对于亲人要反过来想。因为对亲人过度贪爱,他对我做的很多伤害我们有可能忽略了。把这关系链拉长:今生中的父母、亲友,在过去生中也曾转生为我的怨敌,也伤害过我,而现在转生为我的亲友。把对亲友的过度贪执通过观想这事实来打击一下,不要过度贪执。
- [354] 思想、情绪一旦走上极端,就看不到真实情况。我们不是否认亲情,亲情下面还要用到:一切众生都是我的父母——打的还是亲情牌。因为亲情是天然的亲近感,愿意去饶益。但在和亲人、怨敌的关系上,太过于偏袒、严重倾斜。过于倾斜导致修心时达不到标准和要求。通过这方式把过度偏袒的亲情削弱一点,其实还是要利用亲情互相饶益的心,因为菩提心就是饶益的、要帮助的心。对谁愿意帮助呢?对很亲近的人,越亲近的人越愿意帮助。所以还是要利用这种心态修道。
- [355] 在另一套修心体系——七重因果的教授中,第一就要修知母,所有的众生都是我的母亲。观母亲或父亲不一定,如果觉得和母亲关系不好修不下去,就换成父亲;如果和父亲关系也不好,换成爷爷奶奶都行,首先要这样观。用恩德最大、最容易生起饶益心的形象,把所有众生观成他一样。要拉近距离、消除隔阂感,鸿沟必须要扫除,方法就是观想一切众生都是我的亲友。观想后生起悦意慈心,因为关系很亲近(修知母、念恩、报恩、慈心这样修下去),慈心是很悦意、很高兴要利益众生的心,这很关键,你愿意利益他,才愿意为了他们去奋发、修行。
- [356] 修行的原理并不是修舍无量心后,就把亲人当成陌路人,像从来不认识,很冷漠,最后修大乘菩提心的人修成砖头。不是这样,原因、原理要搞清楚。过于倾斜就要平衡,平衡的方式是对太贪的人观过患。
- [357] 心的特征就是这样,如果对一个对境很贪著,就要观它的过患。比如修出离心就是通过这样的原理:对于轮回很贪著,就观轮回过患。它不悦意、有过患,我就不贪著了。对亲人也是一样:他伤害过我,以前是仇人等等——通过这样观修,消除过度的贪执,但基本的亲情肯定不会泯灭,因为对后面的修行还有帮助。
- [358] 下面引用事例、案例来说明:
- [359] 正如前面圣者嘎达雅那所说的"口食父肉打其母,怀抱杀己之怨仇,妻子啃食丈夫骨,轮回之法诚稀有"。
- [360] 嘎达雅那尊者的公案在讲共同加行的时候讲过了。就像公案里讲的,亲怨是不定的,现在的亲人也许是前世的怨敌,现在的怨敌可能是前世的亲人。
- [361] 如果智慧、目光太短浅,这就很可笑了。因为现在维护的父母可能是前世怨敌的转世,嗔恨打击的有可能是前世父母的转世。我们认为自己是正确 的,但其实已经错了,而且错得离谱。
- [362] 所以要把关系链拉长往前面观,就会发现亲怨不定,亲人不一定一直是亲人,怨敌也不一定一直是怨敌,这些关系是互相调换、没有确定的。既然如此,我们就没有必要过度耽著。怨敌非要朝死里打,也许他以前是你的父母,知道这个事实之后,你还愿意这样去做吗?朋友、亲人非要用尽一切手段去维护,但发现他以前是你的怨敌,你还愿意这样去做吗?
- [363] 这样观想就让我们知道亲怨是不定的,没有必要过度执著。过度执著是因为不了知实际情况,了知之后就不会过度执着,思想就不会走极端,而是处在比较清醒的状态。亲人以前是怨敌,而怨敌以前却是亲人;现在的亲人有可能在下一世变成怨敌,现在的怨敌有可能在后一世就变成了亲友。头脑清醒就容易做正确的抉择——我发慈心、悲心,一视同仁。
- [364] 后面修行菩提心的引导,主要是为了一视同仁地对一切众生修慈心、悲心、和喜心,乃至于修菩提心。通过这样的方式,我们就不偏袒了,不会落在极端的情绪当中。比如过度嗔恨这个情绪,就算利益对方再有功德、再有理由,我们也不会管的,因为我觉得他对我的伤害很重。亲友也是这样,对我们伤害大到都已经伤害到我们取舍因果、修行,我们还是一味地迁就,其实这对自他都是很大的伤害。如果对这个关系了知得比较清楚,则非常有利于我们做正确的选择。
- [365] 佛法是智慧之道,而不是情绪之道。这种智慧把关系链拉得很长来作观察,拉得越长越容易让我们不执著。不执著的意思是让我们做正确的选择, 头脑清醒就更加容易做正确的选择。
- [366] 以上是第一个案例, 前面已经讲过, 接下来是第二个案例:
- [367] 从前,法王赤松德赞的王女莲明公主刚到十七岁的妙龄就突然离开了人世。
- [368] 莲师传记中有些说莲明公主是八岁,有的说十七岁,观点不一样。此处是十七岁的时候,突然间离开了人世。传记中说她很美丽、有信心、也很聪明,所以国王特别喜欢这个公主,但是有一天她突发急症就去世了。当时莲花生大士在青普神山(桑耶寺附近有座神山叫青普神山,现在叫青普修行地)中一个主要的山洞道场红岩洞(红岩洞是指红色的岩石。我们去的时候没那么红,但也可能是为了方便取名字。是很著名的圣地。当时莲师正在扎玛格仓修八大法行,红岩洞也称扎玛格仓)修行,赤松德赞国王就带公主去了,很伤心,想求莲花生大士加持。
- [369] 在往山洞走的路上,有一块石头,有一个脚印(也有可能是一个屁股印),好像是当时路上休息的时候莲明公主留下来的圣迹,到了山洞门口,一块大石板上有莲明公主的身体印。现在去朝拜也可以看得到。
- [370] 益西措加空行母当时在附近另一个山洞修行,这时候莲师通过一种方式让她知道这个消息,她来到山洞这儿就看到赤松德赞国王因过度伤心而昏厥过去,莲明公主的尸体就摆在石头上。莲师让她把国王扶起来,通过加持,勾招莲明公主的神识重新入于身体当中(但是她寿命已尽,只能暂时性恢复,之后还是会死去)。
- [371] 神识勾招到身体里面之后,莲明公主醒了过来,莲师就给她做了空行心滴灌顶,并在她心中埋下了空行心滴的伏藏,她发愿之后就去世了。后面不 断地转生,就这样转生为全知无垢光尊者。传记中无垢光尊者遗嘱也说"我莲明公主如何如何"等等。四心滴中的空行心滴有这种缘起。
- [372] 当时,法王赤松德赞向阿阇黎仁波切(莲花生大士)请问道:"我的这个王女莲明公主也该算是一个宿业清净的人,因为她转生为国王我赤松德赞的女儿,
- [373] 赤松德赞国王觉得:我的公主应该是个宿业很清净的人。第一个原因是她转生为我国王赤松德赞的女儿,应该是福报很大的。因为宿业清净、福报 大才能转生。
- [374] 并且有幸遇见了您们这些犹如真佛一样的大智者、大译师,
- [375] 第二个原因是除了公主之外,还遇到了像莲花生大士、布玛莫扎、贝若扎那这些大成就者、大智者、大译师,她应该是宿业很清净才能够有这么好的境遇。
- [376] 可是为什么她的寿命竟然如此短暂呢?"
- [377] 他就问莲师。
- [378] 莲师向法王解释说:"其实,您的这位王女莲明公主并不是因为什么宿业清净而投生为您的王女,而是因为以前我莲花生、君王您以及菩提萨埵曾经转生为劣种的三个儿子。我们修建夏绒卡绣大塔,莲明公主在那时投身为一只毒蜂,它叮入国王您的微血管,您无意之中用手擦拭,结果碾死了那只毒蜂,正是由于当时的命债,它才转生为您的王女。"
- [379] 莲师遍知一切,他说公主并不完全是宿业清净的(但肯定是有一定福报的,否则怎么能遇到莲花生大士呢? 我就没有遇到,因为我肯定没有这些福报。莲明公主能够遇到莲花生大士,并在她的相续当中埋下空行心滴的伏藏,肯定是因为有福报的。但是莲师没有讲这个,而是从另外一方面来开导国王,说她也不算纯粹意义上的宿业清净)。



[380] 原因之一是大恩上师讲记中讲到的:莲明公主以前在印度转世为一个王妃。大王妃没有生育、没有儿子,而小王妃生了一个王子,她很忌妒,就把小王妃的王子杀死了,这是短命的因。为什么有的说活八岁,有的说她活十七岁?就是由于她短命的因缘。所以从这个侧面来讲,不是宿业清净(夭折不是宿业清净的表相),是因为以前曾经造过杀人的罪业,今生这个罪业成熟了,很小的时候就去世了。

[381] 第二个宿业不清净的理由是什么呢?以前莲花生大士、国王、大堪布菩提萨埵(即静命论师),曾经在尼泊尔转生为劣种的三个儿子(主要是三兄弟,还有一个大臣,共四个,但是这里主要提到三个),一起修建夏绒卡绣大塔。

[382] 夏绒卡绣大塔就是现在尼泊尔的满愿塔,以前由于地震损坏了,前段时间已经重新修好并开光。这座塔很殊胜,莲师的一个介绍文中说到,如果能去转绕、供灯、发愿等等,功德非常大。叫满愿,是因为在做功德的时候发愿都可以满足,加持力特别大,是三大佛塔之一。还有香根塔和施身塔(即以身饲虎塔),这三座大佛塔是比较著名的。在尼泊尔有三座大塔,夏绒卡绣满愿大塔就是其中一座。

[383] 当时修了塔之后他们一起发愿,莲花生大士发愿以后在雪域弘扬密乘;菩提萨埵论师要弘扬戒律,以显宗为主;国王说你们弘扬的话,我就发愿护持你们。最好的护持就是成为国王,来护持显宗、密宗的教义。另一个兄弟说你们弘扬和护持佛法,我就发愿成为联络员(当时国王在西藏,两位上师在印度,他就作为联络员去传信)。有一头牛当时也出力了,但是它发了恶愿:你们弘扬佛法我就要摧毁佛法,后面就变成了朗达玛。有一只乌鸦在树上,知道了牛的发愿:你损害佛法我就要降伏你,是后面的拉垅•贝吉多杰,也是莲师的一个弟子,最后把朗达玛射杀了。

[384] 这些都是有前因后果的,因为有人在修这座大塔的时候发了很多殊胜的愿,现在就称为满愿塔。在修塔、发愿的时候,莲明公主是一只毒蜂,它当时叮了国王的脖子,国王感到痛,无意之中擦拭的时候,不小心把毒蜂给捻死了。因为有这个命债,所以它为了让你偿还而转生为你的王女。这不是宿业清净,属于宿债。第一个是杀生得短命报,第二个是被杀还命债,所以她也不一定宿业清净。

[385] 本来,法王赤松德赞是真正的文殊菩萨,他也有这样宿债而生的后代,那更何况说其他人呢?

[386] 赤松德赞是莲师二十五大弟子之一,也是君臣友三尊之一。君是国王赤松德赞、臣是大译师贝若扎纳、友是空行益西措嘉。赤松德赞是真实的文殊 菩萨的化现,他显现上面也有宿业而生的后代,更何况其他人。

[387] 这说明亲怨是不定的。现在的子女要不然就是来讨还命债,要不然就是讨还财物的债,都需要偿还。这些亲友以前对他有恩,他是来报恩的;有些是欠了他债,现在他来讨债的,都是宿业在牵引。

[388] 现在的亲友和怨敌,只是因缘和合的、暂时的亲怨关系,我们不要太当真了——关键就是告诉我们不要把暂时的当成真的。因缘集聚的时候就变成了亲友、怨敌,因缘一散就你走你的我走我的。死了之后自己投生到别的地方,亲属死了也投生到别的地方去了,这一段所谓的亲人或怨敌的关系就终结了。这里面有的只是因缘的暂时集聚,怨敌也是暂时的,亲友也是暂时的。

[389] 暂时的因缘我们不必过于认真,家庭关系不好也没必要天天吵得不可开交。如果亲友之间关系很好,也要知道是暂时的,越执著分手的时候越痛苦。通过智慧把心修得比较平静,可以比较有智慧地去观待这个问题。了知实相之后就不会受很多的痛苦,对自他的确是有帮助的。

[390] 我作为一个人,肯定是有亲人、怨敌的普通人。我现在当然以我为核心(基本上每个人都以自己为核心),而我和所有的人都有联系。我看到一个人,他就跟我有个联系。我的怨敌、亲人跟我也都有联系——就像有无数根绳子,我就是核心,无数根绳子往外扩展联系到很多人。

[391] 如果我发了菩提心,那么我的力量也可以通过绳网传递给他们,利益到他们。如果我从这开始修舍心,所有见闻忆触我的人,因为我修舍心的缘故,直接或者间接都能够得到利益。如果我还在以我为核心拼命地贪、嗔,这个因缘也会联系到他们,不断地缘起……所以做一个正确的选择不单单是在利益自己,还可以无形地利益更多的有情。

[392] 现在我们这些人与父母有血缘关系,他们对我们的关怀、疼爱令人无法想象。

[393] 今生我们和父母有血缘关系,还有通过别的因缘和一些人成为亲朋好友,他们对我们的关怀、疼爱令人无法想象,尤其是父母对子女特别地关怀疼 爱。

[394] 当我们遭受痛苦或不幸的时候,他们比自己出现这类事还要悲伤,实际上这全都是往昔互相加害的宿债在作怪。

[395] 有些人虽然有血缘关系,但如果关系不好,你生病或破产他也没有什么感觉——也许反而比较高兴,这是特殊事例。我们主要是按普遍事例来讲: 有血缘关系的,往往都是互相疼爱、非常关心的。所以当亲友遭受到痛苦不幸时,我们因为有血缘这种特殊的联系,虽然事情不是出在自己身上,我们没 有生病也没有痛苦,听到这个不好的消息马上心里就不舒服了,甚至有时比他的痛苦还要严重、还要悲伤。

[396] 这是因为以前曾经做过怨敌互相伤害,之后要承受这个业,就转成了亲友的关系让你来痛苦,因为通过恶心伤害了别人,这个业是要偿还的。伤害了别人让别人痛苦,反作用力下我们也会痛苦。当然这个受报的方式有若干种,比如直接转成怨敌扇你耳光是一种。还有一种就是转成你的亲友,通过你心甘情愿的方式来承受痛苦——他是我的亲友,所以我看到他痛苦我也很痛苦,这时候其实是心甘情愿的。

[397] 还有就是你上一世欠了别人的债没有还就死了,这个时候他就转生为你的子女,拼命地从你那儿拿钱,你还特别高兴,今天一千明天两千的。这样你就慢慢把前世欠的钱心甘情愿地还完了,你没有觉得这样不对。有人今生欠了别人的钱,总说我没有钱或者说下个月有钱再还你,说东说西就是不还。但是如果变成你的亲友,你就特别愿意把钱交给他,其实这也是还债,只不过是以比较喜欢的方式来还,里面都是宿债的关系。

[398] 如今成为自己怨敌的这些人也是同样,

[399] 那么前面是亲友方面,现在是怨敌方面也是这样的,

[400] 他们在往昔的世世代代中没有谁不当过自己的父母。

[401] 我们轮回的时间太长了,但眼光或者观想的内容却比较短浅:觉得怎么可能这么多众生都当过我们的父母和亲友?其实轮回已经无数次了,在无限长的时间中,我们互相通过因缘交错成怨敌、成朋友、成普通人等等。有时候见得到,有时候见不到,但很长时间中都有直接或者间接的交集,关系慢慢一世一世就会近,近了就会成为怨敌、亲友……就这样不断转换角色。所以怨敌也是在无始以来曾经当过我们的父母。没有谁没有当过我们的父母。

[402] 就拿现在来说,虽然自己将对方看作势不两立的仇人,可是他们也不一定对自己有害;

[403] 现在我们就要观想了,因为我们对怨敌不能有嗔恨。哪怕我心中还对某一个人或者某一类人有看不惯,有嗔恨心,我就不愿意对他修慈心、修悲心,那是绝对的。心没有调顺的话,只要你和他之间哪怕还有一点点的不高兴,修起来都很勉强。我可以对所有人修,就不对他修——会有这样一种情绪。因此要把对怨敌的嗔恨心化解掉,在某种意义上也是安忍。这里告诉我们,其实我们对怨敌的概念是虚妄分别,只是个观念而已,实际上并没有那么严重。是我们不断地暗示自己他是怨敌,加强这种观念,最后好像真成了怨敌。

[404] "虽然自己将对方看作势不两立的仇人,可是他们也不一定对自己有害。"就是说在这个城市当中,或是国家哪个地方有怨敌,但是你们一个月、一年都碰不到一次。你把他当成怨敌,他也不一定对你有害,不一定有能力伤害你。他即便有能力伤害你,他也要观察伤害你有什么代价。所以即使对双方来讲对方都是怨敌,但互相作害的机会是很少的,最多的就是互相内心当中的敌对。

[405] 所谓的怨敌并没有给我们做多少伤害,还是我们心中放不下,把他当成怨敌,但他真正伤害过我们吗?不一定。关键是我们内心的观念。实际情况是不可能经常碰得到,即便碰得到他也不可能一见面就扇你耳光或怎么样。即便看到了最多就是你瞪我、我瞪你,内心好像不舒服,除此之外也做不了什么,但是我们把这个怨敌的观念放大了,觉得我就不能理解他,他就是我的怨敌等等。

[406] 这就是观念而已,华智仁波切告诉我们窍诀,就是要好好地观修是不是这样的道理。观想完了之后,我们就会放下,觉得所谓怨敌不是怨敌。他背 着怨敌的名声,但其实他根本不是。既然是假的,我们就不要把他当成怨敌,这是第一个原因。

[407] 第二个原因:

[408] 尽管自己将他们看成怨敌,但对方也有不把自己当作怨敌来看待的,就算是将自己视为仇敌,他们也没有能力加害,这种情况也是有的。

## 09 发殊胜菩提心(91-113)



- [409] 还有一种情况是什么呢?我把对方当怨敌,但对方把我当朋友。有时候对方虽然不把我当朋友,但是没有把我当成怨敌。有时在某个地方碰到一个事情,如汽车小擦刮、或在某个场合中有些争吵,我就内心中特别不高兴。在这几天中就一直把这个人当成怨敌,而对方根本就没把你当回事。像这样你把他当怨敌,他事情过去了根本就忘掉了。这说明什么?这是你一厢情愿把对方当成怨敌,对方根本没有把你当怨敌,这种情况也有不少。
- [410] 我们一个个来排除他到底是不是我真的怨敌。有时他不把你当怨敌,只是你自己的一厢情愿而已,怨敌这个事也是没有了。即便他也把你当成怨敌,他也没有能力伤害你,这种情况也是有的。
- [411] 再者说,也可能依靠怨敌加害的因缘,使自己暂时今生的名誉增上,遇到正法并成办究竟利乐的。
- [412] 再退一步说: "对方有能力加害我,而且今天就已经加害了! 那么是不是就有根据把他当成怨敌了?"
- [413] 华智仁波切说: 即便是伤害你了,依靠伤害的因缘它也不一定是坏事。为什么不是坏事呢? 有些时候伤害、诽谤我,也许让我的名誉增上呢? 这个也有可能。现在有些人突然就红起来了、名誉就有了,原因就是这时有人在说他、诽谤他。
- [414] 有些时候是朋友做坏事了;有些时候是怨敌帮你做好事了,这到底是好?还是不好呢?都不好说。所以,有些时候让我们"今生的名誉增上"就是通过加害的因缘才增上的。
- [415] 如果说没有让我名誉增上,反而让我破财、名誉扫地了,这时应该把他当成怨敌了吧?后面说到(这些教言都是对修行人讲的),因为你是修行者,他对你的名誉、财富有损而让你很痛苦的缘故,你想要去寻找一个解脱之道,遇到正法之后并对其产生兴趣,最后通过修行成办究竟利乐了,这个也是他对你的帮助。
- [416] 如果他没有对你做这样的伤害,你就没有机会遇到正法,也没有机会认真修行。就是因为经常地伤害,你对轮回的厌离心就通过这样的方式逐渐增上。
- [417] 通过怨敌的伤害生起厌离心,在厌离心的基础上,通过大乘种性的成熟、大恩上师的引导对他生起菩提心。发了菩提心入大乘道了,就远远地把他甩开了,已经是大乘菩萨了。这个时候通过修大乘的资粮,逐渐开始往生极乐世界、成佛等,所以这一切都来自于怨敌对我们的帮助,这一切伤害都是可以转化为道用的。
- [418] 如果你把他当成怨敌,他就是怨敌。你可以把全世界的人都当成怨敌,哪怕根本不认识的人都是你的怨敌。但是你也可以把这些人不当成怨敌,当 不当成怨敌只是你心的一念之间。
- [419] 即便他每天来伤害你,也不一定是怨敌。因为所谓的伤害,可能是在帮助你,为什么?你可以修安忍,也可以通过这个伤害,对轮回生起厌离心、菩提心、或借这个机会修空性。到底能不能成为怨敌或他会不会给你造成伤害?它不是外在的,主要是我们的心。只要我们的心一变化,那就不一定是了。
- [420] 通过这样的观想、了知之后,我们对怨敌所谓的强烈的、强大到无以复加的嗔恨,就慢慢地熄灭了。这个道理就在这儿摆着,只要我们去思考,一 定可以解决。
- [421] 换个角度来说,如果自己通过各种方便投其所好顺其心意而说些温存柔和的话,那么彼此之间成为情投意合的亲朋也并不是一件困难的事。
- [422] 还有一些情况,如果我愿意改善关系,见到他就打招呼、或投其所好看看什么是他喜欢的、困难的时候帮助他、或经常给他做些好的事情、说一些 好的话,那么彼此之间的关系也可以逐渐改善。改善之后,可能上个月还是不共戴天的仇敌、下个月就变成无话不说的亲朋好友了,这也不是困难的事 情。这就告诉、引导我们对怨敌的嗔恨心可以经常这样观想来熄灭。反方面讲:
- [423] 相反, 现在自认为是亲友的这些人,
- [424] "自认为"——其实有些时候就是这样,只是因缘和合的暂时在一个家庭、血脉中成为所谓的亲友。我们就可以把他们认为是我们的亲友,而且去执著。但真正来看,也是因缘和合的一种显现而已,他是暂时的。你死了之后和这个血脉、家族就没什么关系了。
- [425] 即便是有血脉关系,如果关系不好,也不一定能成为朋友,就是说即便是自认为是亲友的这些人:
- [426] 也有子孙欺骗甚至残杀父母的情况。
- [427] 子孙欺骗父母、乃至于厮杀父母、父母殴打子女这些方面都是有的,说明什么呢?说明这也不是决定的。即便从血缘方面来讲成为亲友,但是你的心里上没有把他当成亲友,也可能成为怨敌互相伤害。这个也不是决定的。
- [428] 而且勾结反方的怨敌联合起来抢夺自家财产而发生争斗的现象也不在少数。
- [429] 在古今中外,和怨敌联合起来,抢夺自家的财产,然后开始引发争斗,这种现象也特别多(不在少数)。这就是说,所谓的亲友也不是真的。严格 观察会发现,亲友内部也不是说一贯都是和合的。
- [430] 如果是和合的怎么办呢? 我们会说: 我家就很和合、或者说谁谁家就很和合, 那么下面讲:
- [431] 如果子女与父母关系融洽的话,当子女出现痛苦、不快等事情的时候,父母比自己出现这类事还哀伤。
- [432] 其实这也是伤害。只不过这种伤害是自己愿意去承受的。如果是关系越好越融洽,当子女出现痛苦的时候就越痛苦,有些甚至愿意用自己的生命去 替换对方,这些情况都有出现的。
- [433] 当然从某个侧面来讲,的确它也是亲情的一种体现。换一个角度来讲,也是互相伤害,实事求是地讲就是变相的伤害。当然世间人不一定承认,但 现在是从修行侧面来讲,如果过度地耽著,就有可能对我们的修行成为障碍。伤害就是伤害,因为他让我们痛苦了。不管这个痛苦是不是我心甘情愿的, 伤害就是伤害,是这样的。
- [434] 为了亲友子孙等这些人,自己积累下滔天大罪,到了后世必然被引入地狱。
- [435] 这个是对后世的伤害。因为互相之间很慈爱,但又没有智慧、也不知道取舍,所以很疼爱自己的亲友。父母也是为了照顾子女,有可能去造很多的罪业,如杀生、偷盗等等。
- [436] 子女为了孝敬父母,也不懂什么对父母是最有意义的,觉得可能炖只鸡、熬个鱼汤、或父亲喜欢钓鱼,就给他安排或找一个钓鱼俱乐部等等,觉得这样对他很好、很快乐就这样去做了。实际上,虽然这样做的当时很高兴,但是由于造了罪业(滔天大罪)缘故,后世必然还会堕入恶趣的。
- [437] 如果是不认识的人你就不愿意这样做,对不对?或者你是明事理、懂因果的也不愿意去做,知道这不是利益他的方法。但关键现在很多平凡的人不懂,以为这个是尽孝、是父母对他的疼爱,但其实也是对他们很大的伤害。
- [438] 亲友对亲友的这种伤害,有的时候是怨敌做不到的。所谓的亲友能把你最后放到地狱、恶趣中,怨敌是做不到的。这种事情很多时候是以亲友的名义,让你很自然地、欢喜地去做这个事情,最后以这样的方式就会堕恶趣了,从这个方面来讲的确是这样的。
- [439] 尤其现在很多修学佛法的人,他所遇到的亲友方面的障碍,是远远要多于怨敌给他们带来的障碍,肯定是这样的。因为我修行,这个怨敌管不了,对不对? 肯定没办法。但是亲友给你做一些阻碍,有时碍于亲情也不敢去反驳,因为亲情的缘故很多时候就只有妥协,这方面也有很多。
- [440] 有些时候在修行方面,怨敌比亲友制造的障碍要少得多,亲友要比怨敌障碍大的多,这方面我们要了解。了解这个是干什么呢?就是为了让我们知道"所谓的亲友",有时会给我们做一些伤害,所以就不要过度地贪执,否则就有可能障碍自己修行。
- [441] 障碍自己的修行是不是就把自己个人的利益断送了呢?也不是。他障碍我的修行,他自己也有过患。如果资助某个人修行,就和这个修行人通过这个方式结上了善缘,自己也得到功德或随顺解脱。如果障碍你修行,同时他自己和修行之间就有了障碍,假如他以后要修行也是违缘重重的。
- [442] 我们应该把这些问题好好地分析清楚,不要过度地执著。
- [443] 虽然自己心里希望修行正法,可是常常受到他们的牵连拖累或者父母舍不下子孙、子女抛不下父母,父母舍不下子孙,双方一直依依不舍,以致于 耽搁修法、坐失良机等等。由此看来,亲人们对自己甚至比怨敌更有害。



- [444] 虽然有些修行者非常希望修持正法,但是经常受到亲友方面的拖累,或者因为父母舍不得子孙,自己不愿意或下不了决心放下子孙去修行,这也有可能,子女抛不下父母也是一样的。
- [445] 双方一直依依不舍,时间就这样一个月、一年中逐渐耗尽了。修行的机会不是永远都有的,有时错过了之后,也不知等到哪个劫因缘才能再成熟, 乃至于耽误修法、错失良机等等,这方面在佛教史中有很多公案。我们自己身边看到的、听到的也非常多。由此看来亲友甚至比怨敌还要有害(尤其是在修 行上面)。
- [446] 因为亲人对子女看似很爱护、很慈悲,这当然是要肯定的(今天不是开批判大会全部推翻),关键是有功德我们要承认,过患也要如实地分析。不用做过多的解读,但它的确存在这种现象,而这种如实存在的现象往往是我们忽略的,如亲友互相伤害及怨敌对我们的饶益方面。因为忽略了这些,导致我们对亲怨严重的偏颇,导致我们的智慧没办法平等地去做观待,头脑被这些强烈的情绪所影响、牵制的缘故没办法如理去做辨别。
- [447] 现在只是如实地告诉我们现象,让我们做一个如理的取舍而已,那是不是就放弃了呢?当然不是。从世俗的角度来讲,亲友必定是对我们好或有恩,我们要知恩报恩。什么才是报恩的方法呢?不要等一会去买只鸡,杀了之后炖汤了。我们可以给他回向,并告诉他正确的取舍方法,这其实是一种更好的、对自他都有意义而没有副作用的方法。我们学完之后仍然要报恩,但是报恩的方法和以前不一样,这是代表智慧、慈悲的报恩,而不是以前想报恩但是方法错误。
- [448] 从后世的方面来说也是一样,现在自己认为是怨敌的这些人将来转生为自己的亲生骨肉、亲友投生为深仇大恨的敌人等都是不一定的。
- [449] 亲怨不定的缘故,怨敌下一世投生为亲身骨肉来报仇;亲友因为今生中互相伤害,下一世投生为深仇大恨的怨敌也都是不一定的。但不一定马上第二世就投生,因为轮回很长,因缘就一直在酝酿,时间到了因缘就成熟了,但不一定今生的父母下世就是怨敌,因为轮回很长的缘故,有可能在若干世之后他会变成我们的怨敌,肯定有这样的情况。
- [450] 有时也不一定,为什么呢?我们都不能保证自己下一世还是人,也许下一世我转到其它地方去了,也许我在地狱、他在旁生,我们碰不到。但是轮回很长,在不断地轮转中,因缘成熟之后又碰到一起了,成为怨敌或者成为亲友,这也是有可能的。或者到地狱中时他转生为刽子手,还是伤害你,也有这种可能;或者大家都转到旁生或饿鬼道,这可能也有,毕竟都是人。
- [451] 在这个轮回中如果没有修持清净心、平等心,以后亲怨不定的结果还会一而再、再而三地在我们身上体现。只有一个方法,就是自己开始修行出离之道,通过慈悲心、舍心,知道这里面的实际情况,开始修持大乘,最后对自他都有利益。
- [452] 所以,对今生今世亲怨的瞬间显现执为实有,怀着贪嗔积累恶业,使自己成为恶趣的堕石,这样做究竟有什么必要呢?
- [453] 这就是一个关要,即今生今世亲怨的瞬间显现。为什么是瞬间显现呢?因为它是因缘和合的暂时显现,你和他做怨敌在今生中最多也是几十年,做 亲友最多也是几十年,最后都是生离、死别,或者亲友关系恶化、怨敌关系缓和,都是瞬息万变的。
- [454] 由于我们愚痴,把这瞬间、偶尔的显现执为实有了,然后就怀着贪心和嗔心开始造罪业,罪业成熟让自己堕恶趣。有必要吗?没有必要。亲友和怨敌的显现是瞬间的、偶尔的、因缘和合的,但是因为这个偶尔和合的怨敌,让自己很长时间在地狱中度过;因为这个偶尔、暂时和合的亲友关系生起贪心造罪,也让自己在恶趣中很长时间受痛苦。这个代价太大了,没有必要,我们可以避免的,而且还可以互相饶益。
- [455] 通过舍心来对大家修慈悲,这是更好的方法。为什么一定要选择把自己往火坑里推,或者变成恶趣堕石的那种方法?没有必要。这是圣者们告诉我们的对自他有利而无害的最好的取舍方法。要反复思考,一定要把这种原理、思想渗入到骨髓中去,没有必要为亲怨造罪,一切显现都是暂时的。
- [456] 尤其有时我们在外面或家里,也不要因为一句话、一件小事情互相生嗔心和贪心,然后造罪业,这样过失特别大,在地狱中呆几百万年或更长时间。往前推这个因,最早的时候就是一个心念没有转过来,对对方看不惯或怎样,就是那么一点点的因缘,最后的过失就那么大,有智慧和没有智慧的差别就在这儿。
- [457] 如果我们在遇到每个人、每件事时都能以善心对待,把这种重大的地狱恶业在最早的时候化解掉,一点点的因缘就忍一忍、让一让,生个慈悲心。 化解后什么事都没有,什么恶趣、地狱都和我没有什么关系,对方也不会因为对我的恶心而堕恶趣。如果我以善心对待他,不但救了我也救了他,不但救了他可能还救了他一家人。为什么呢?因为一旦打起来了,他后面还有十个人的亲友团,可能站在他一边跟你敌对,这就开始群殴、打群架了,伤害了一大片,这种化学反应是很严重的。
- [458] 有时我们觉得这是很小的心念,很小的语言,很小的动作,这有什么?拍死一个苍蝇有什么大不了的?很多时候重大的后果就是因为这一点点,它的反应是非常迅猛的。这时,如果一个修行者不单单是调伏了自己的心,也帮助了很多人没有堕恶趣,帮助很多人生起善心,这种力量是非常强大的。这些要多去观察,为什么要修这些呢?好像是在吃亏,但根本不吃亏,因为对自他都有很大的利益。这里面讲"没有必要",这句话要好好地观想,这里面都是窍诀和关要。
- [459] 我们一定要从自身做起,对天边无际的一切有情想成是父母与子孙,像往昔圣者前辈的传记中所说那样平等看待亲怨。
- [460] 我们要从自身做起,不能指望别人先改变,他也许还没有遇到佛法,因为种性还没有成熟。我现在开始修行了,都学到舍无量心了,学到这儿和别 人当然不一样了。要改变先从自己开始,修行也要从我自己开始,不能指望别人先改变或所有众生都改变好了,自己再改变,这肯定是不行的。
- [461] 现在我学到这儿,要率先做改变,这是有责任、有担当的体现。只有这种心态才可以很快从轮回中出离。如果没有这种心态,只能等待别人度化你了,现在你的愿望就要实现了,但你指望别人改变的话,肯定要等别人改变完之后再度化你,这种心态就不可能很快地改变。如果有了"我先改变、我先承担修行人的责任"的心,那很快就会觉悟成为救度者,不是成为所救度的对象,这完全不同。
- [462] 并不是一定要争取第一、第二,但如果我们去修行,对自他都是负责任的、积极向上的信号和体现,这是非常重要的。我们要把一切众生观想成对自己有恩德的父母、子孙,像往昔的圣者前辈的传记中一样,平等地看待亲怨,这就是舍心。舍无量就是所有的众生都是对我有恩德的,我都要利益他们,这就是基础。
- [463] 对以上道理加以思维、观想。
- [464] 前面的道理都要思维、观想,因为这些都是能够改变我们思想走向或心的引导。文字和意义都是引导,引导什么呢?把我们的偏袒之心,引导到平 等心,平等看待亲怨,这特别重要。
- [465] 首先,使用多种多样的方法尽力对那些自己心里极其讨厌、总是生嗔恨心的对境不嗔不怒,千方百计修炼自心。
- [466] 修行的时候,首先对怨敌或自己很看不惯的,不管是公司的同事、自己的上级、或者下属,只要是自己特别看不惯的、很讨厌的、生嗔心的对境,想尽一切办法按前面的内容或安忍的内容来观修。观修之后首先把他看成中等人,意思相当于修安忍。
- [467] 如《入行论》第六品《安忍品》中所讲的一样,先要把嗔心平息下来,那么他就不是怨敌了(当然嗔心平息下来他马上就变成亲友这也不一定)。 首先把对他的嗔心平息下来,对你来讲就不是怨敌,变成了中等人。然后再对他修慈爱心(这个中等人其实以前也是也是我的亲人),这时就对他产生亲 人一样的心。这是一个过渡,只有这样才可以修好,否则一下子要把怨敌修成亲人还是有一定困难的,首先要把怨敌修成中等人。
- [468] 当心里完全能够把他们看成是无利无害的中等人的时候,接下来再观想,这些中等人从无始以来在生生世世当中都曾经无数次做过自己的母亲,与现世的亲生父母一模一样,在没有对他们生起这样平等的慈爱心之前,一定要反反复复观修。
- [469] 修成中等人之后,再观想这些人在生生世世中都当过自己的母亲,和现世中的母亲一模一样,如果真正地生起"知母"的心,然后观想"念恩、报恩"等,这时就对他有一种报恩的心了。最好的报恩是什么?就是给予快乐,拔出痛苦,最后为了他们究竟的利益我要成佛,这时就发起了菩提心。
- [470] 没有生起平等的慈爱心前,一定要反反复复地观修,这是一个标准,修舍心要修到什么标准呢?要对所有众生、怨敌,都生起像现在父母一样的慈爱心,在没生起前,一定要反反复复地观修。



- [471] 到最后,不管是亲人、敌人还是中等人,凡是对所有众生都生起与现世父母没有任何差别的悲悯之情,在没有生起这种平等悲心之前,务必要反反 复复地观修。
- [472] 因为修舍心时,首先是以怨敌来修,修完后再修亲人、中等人,最后就可以把所有的众生当成现世父母一样,没有任何差别,产生悲悯心,在没生起这种平等的悲心前,务必要反反复复地观修。真正的舍心一定是和慈悲心挂钩的,如果是和慈悲心不挂钩的"舍",就叫愚舍,实际上是不对的。下面就讲这个愚舍:
- [473] 如果没有达到这样的境界,单单对任何亲怨既不生悲心也不起嗔心,只是平平淡淡的一种心态,这叫做无利无害的愚舍,并不代表是舍无量心。
- [474] 舍无量心是一颗善的心,它不是把我们修成木头人、冷漠的人。真实的舍无量心一定是和慈悲挂钩的。如果没有生起这种境界,只是单单地、仅仅对亲人没有悲心,对怨敌没有嗔恨心的平平淡淡的心态(亲人死了就死了,怨敌伤害我也无所谓),上师在讲记中讲,这是属于没有人格的表现,即人格不贤善。真正人格贤善的人,应该知道厉害关系——谁对我好,谁对我不好,这是人格。
- [475] 在人格的基础上,要进一步做修行者时,必须要升华这种思想,虽然对亲人不过度贪,对怨敌不过度嗔,但作为修行者的标准是什么?一定是善心。为什么修舍无量心不能变成愚舍呢?就因为我们修的舍无量心是属于善心,平等心和善心必须要挂钩。如果只是平平淡淡的心态,没有产生平等心的慈悲心,不代表舍无量心。
- [476] 这里已经出现了慈悲心的理念。"四无量心"都是一体的,只不过这里是以平等心为主,慈悲心肯定会有。后面讲慈无量心时,是以慈心为主,悲心肯定有,有慈肯定有悲,予乐不可能不拔苦,对不对?拔苦,肯定是给乐了,其实这内部是一体的,只不过侧面不一样。
- [477] 舍无量心肯定也有慈悲心,这毫无疑问,但它的重点是平等;慈无量心肯定有舍、有悲,也有喜,但它的重点在慈,在予乐方面;悲无量心肯定也有舍心、悲心,但重点是拔苦;喜无量心也有前面三个因素,但重点是对安乐生欢喜、增上欢喜心上面。
- [478] 所以舍无量心永远不可能是愚舍状态,肯定要和慈悲心挂钩。如果修舍无量心修到很冷漠,要返回去检查下步骤,是不是哪个地方出问题了、要调整,因为那肯定不是真正的舍无量心。
- [479] 真正的舍无量要像仙人布施一样。比如,仙人们宴请客人或发放布施的时候,对于高贵卑贱、强大弱小、贤善恶劣、高级中等的所有人,无有差别同等施舍。
- [480] 仙人布施相当于无遮大会,无遮布施大会指不遮止任何对象、任何对境,所以叫无遮。
- [481] 对这种无遮大会,发放布施时,仙人的心态是平等的,无论高贵卑贱、强大弱小、贤善恶劣,还是坏人、国王想要都可以,中等的所有人,只要来 了都给,没有差别。第一是就是没有差别,叫做平等。
- [482] 但只是没有差别吗?也不对,它还有一个"施舍",这施舍代表一种善行。这比喻有两个意思,一是平等,如果你有平等心,但只对高低贵贱一视同仁、啥都不做,那就不是仙人的无遮大会了。仙人发放布施时,第一个,他有平等的观念;第二个,他有施舍的善行。
- [483] 舍无量心也是,第一有平等,第二有慈悲的善心,这才是舍无量。只是单单对亲人也不生贪著,对怨敌也不生嗔心,单单这样的心态不是舍无量心。舍无量心一定是善心,善心一定有慈悲。仙人宴请客人、发放布施的比喻,第一个说明平等,第二个说明他是有善心的。
- [484] 同样,我们也必须对普天之下的芸芸众生——大悲心的对境平等相待,在没有生起这样的定解之前应一而再、再而三地修炼自心。
- [485] 对所有的芸芸众生、大悲心的对境平等相待。这里有"平等相待"和"大悲心的对境",芸芸众生一定是慈悲心的对境,修舍无量心干什么?是为了更好地利益他们。在修菩提心、慈悲心时,因为我们惯有的思想,当然首先考虑亲人,但其实在修慈悲心时,对亲人最大的利益一定是舍心。
- [486] 看起来只关照自己的亲友,所有的力量、功德都回向他们了,难道对他们(利益)还不够大吗?这绝对是一个折扣。为什么?对其他众生的功德都没给,就给自己的父母、亲友了,若把功德平分,他们只能得到一部分,但现在把百分之九十九的众生的功德全部给了亲友,按理说他们应该得到更多啊! 但其实这个错了。看起来给他多了,其实让他们得到少了,为什么呢?因为你通过染污的心,把功德回向给他们,他们得到的就很少,只不过是你觉得或认为他得到的多,其实并不多。
- [487] 真正的多是什么?就是平等心来布施。平等心布施,看起来把功德平分了(按照世间的观点,这房间里十个人,用一千块钱布施,那每人得一百块,如果只给一人,他一共得一千块)。如果是出世间,功德不是这样分的。我们回向,每个人都能够得到的,如果心越清净、越平等,回向时的力量就大。通过清净心去普遍回向,这时因为清净心布施、回向的缘故,亲人得到最多的,当然不是绝对最多,但绝对比以前偏颇的回向要得到多的多,肯定是这样。因为清净心的回向和染污心的回向,是不一样的。
- [488] 我们自认为偏袒了亲友、对他做利益了,其实根本不是,因为心染污了。但如果通过平等心、舍无量心来做布施,对所有众生平等回向,因为回向的心很清净,心越清净回向的力量就越大,亲人得到的功德,第一是纯净,你的功德是没有被雾霾染污的功德,是非常清净的功德,第二是善根强劲,第三个是量大。我们自己不懂、自以为是,以为很懂修行,但其实根本不懂。这就是因果的奥秘,因果的秘密我们是不知道的。
- [489] 对一切众生越放松、越产生慈爱心来做功德,那你爱的人得到的也越多。如果要偏颇,你觉得给他的多,但其实是很少的,因为你的心被染污了。如果只为自己回向,那就得到更少,事实就是这样。
- [490] 这些原理都要思维,都是能够帮助我们放手去干以及把心胸打开的,因为我们总是操心(我给怨敌回向了,就对不起家人,或者认为便宜了怨敌)。这种狭隘的心胸才是真正对修行的妨碍,如果把心胸清净地扩展之后,对自己、怨敌、亲人、及所有众生的利益是最大的。
- [491] 这个我们一定要去修学,第一理念上要了知,第二一定要认认真真地观修,一定要生起平等心,因为生起了平等心,其他的有情,包括我们的父母在内,才能得到最纯净、最圆满的功德。
- [492] 如果这样去修行,证悟也快,如果带着偏袒心去修,证悟就很慢,要利益众生、利益父母也会很拖沓。如果把这颗心放开去修行,第一回向时他们得到的多,第二通过这么平静的、清净的善心来修行,成就就快,你成就越快对他们(父母、众生等)的利益也就快多了,这方方面面都有关系。
- [493] 我们观修时就知道佛菩萨的智慧的确不一样,告诉了我们修行的方法,能让我们修善法时利益最大化。什么是利益最大化的方法? 就这些,心量越大,利益最大,心量越小,就被狭隘的思想束缚了,是自己束缚自己,没有谁束缚我们。
- [494] 现在就要通过方方面面的各种修法,让我们的心清净。所有的四无量心、菩提心等在早期时,其实都是打开心胸的,都是让我们放弃狭隘、自私自利的心或思想,真正做广大的修行。
- [495] 当我们的菩提心、广阔的心生起来时,度化众生的力量跟着就来了。如果心打不开,力量是很有限的,如果心量打开后,度化众生的能力以及功德 利益越来越多,那么获得智慧、神通等也就很迅速、广大,这时利益自他,就真正有力量了。
- [496] 四无量心、菩提心,一定要认真地修。原理是一定要通过这种观修的方法打开心胸、不再固步自封、只想到自己、自己的民族、国家、亲人。我们的心对所有的众生都要开放(不管你喜欢还是不喜欢,是你认为的怨敌还是真实的怨敌),这样心就柔软了,在这基础上,所有的心或善根都可以逐渐地生起,然后增长广大、乃至最后圆满。
- [497] 今天的课就讲到这里。
- [498] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [499] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [500] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [501] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情
- [502] 本稿为内部学习所用,非正式文稿,仅供参考!
- 《前行广释》第93课辅导资料



- [503] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,
- [504] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。
- [505] 为度化一切众生请大家发无上殊胜的菩提心。发了菩提心之后今天我们继续一起学习《前行引导文》。
- [506] 前面学习了共同加行,是为了让我们成为能够修持不共加行的法器。如果在没有前面共同加行基础的前提下,来修皈依、修发心、乃至于修上师瑜伽等等,这些修法就没办法很快地相应。
- [507] 学修完共同加行,进一步要学不共加行。不共加行的修行也是为了让我们成为正行的法器。大圆满前行学完后还要进入大圆满正行,这些不共加行的修法相当于离大圆满正行最近的加行。虽然共同加行也是大圆满的加行,但是共同加行和大圆满正行之间仍然隔了不共加行。这种安立的必要性就是次第地让我们的相续成熟。所以共同加行可以成为不共加行的加行,让我们成为修持不共加行的法器;不共内加行也可以成为正行的加行,让我们成为修持大圆满正行的法器。
- [508] 不共加行的修行可以调伏我们的心,让根性成熟。也可以调伏烦恼,让我们在修持现证心性的正法的过程中,心成熟到一定的程度。这是阶段性的修法。不共加行包括皈依、发菩提心、金刚萨埵忏罪、供曼扎积累资粮,以及通过上师瑜珈得到强烈的加持证悟。
- [509] 前面皈依的修法已经学习完了。皈依是正道之门,真正修持正道的基础就是皈依。皈依的修法主要是让我们简别于外道,所以我们要皈依。佛陀是我们成佛路上的导师;法是道以及方法;僧众是修行的助伴。
- [510] 首先对三宝必须要皈依。皈依三宝后就进入了修行正道之门。我们要生起信心,要清楚地认知修学的道路就是法。这个法也是真理,皈依法也是皈依真理的意思。也就是我们相信、接受这个就是真理。世俗谛和胜义谛的本性、在世俗谛中如何行持的方法、趋向于胜义谛的方法,这些都是真理。皈依法就是皈依、认同这样的法是正法。皈依了正法,认同了这个道,我们才愿意按照这个道走下去,才可以达到目的地。
- [511] 佛陀是法的证悟者或正道的发现者,所以我们要皈依佛,并且承认佛陀是我们的导师。相信我们本性也具有佛的自性,这也是皈依。
- [512] 一方面来讲,皈依佛陀是皈依外在已经觉悟的佛陀做为导师,这是我们要认同的。佛陀本身有功德也有加持,我们要皈依他得到加持。
- [513] 还有一种皈依是我们认同自己本具佛性。释迦牟尼佛的功德和我们本具的佛性没有差别。所以皈依佛也是对这个事实的肯定。我们肯定自己就是佛,现在皈依佛也是为了现前佛性,为了最终可以成为像佛一样无二无别的果位。皈依还有这样一层意思。
- [514] 僧宝是在修行正道的过程中已经现前了一部分证悟功德的圣僧,体现了僧宝的自性。我们皈依僧的第一个原因是僧宝已经现前了修行的部分功德, 我们要把他作为助伴。另一个原因是我们也认同如果坚持修法,总有一天会部分证悟法性,成为僧宝的自性。僧宝的究竟就是佛宝。
- [515] 皈依三宝不仅是对具有功德的佛法僧三宝的膜拜顶礼,膜拜顶礼肯定是必要的,可以打破傲慢,我们要认同这种功德。对三宝皈依、顶礼膜拜的过程,也是在不断地开发自性三宝的本性。皈依包括外皈依、内皈依和密皈依,原因就是这样的。随着皈依修法的深入,皈依修法本身也可以由外而内地逐渐触及到我们的心性和本性。因此皈依偈颂是按照不共的大圆满见解或高度来念或安排的。
- [516] 皈依完之后现在学习发菩提心的修法。我们要通过皈依三宝,最后成为三宝自性或成佛。要真正成佛的比较关键的要素就是发菩提心,因为要成佛 就必须有一个核心的修法,这个核心的修法或引导就是发菩提心的修法。也就是说如果我们要成佛,发菩提心是绝对不可或缺的,是修行中必须要生起来 的核心修法。
- [517] 菩提心的修法就是为了利益众生而发誓成佛。为了利它而发誓成佛的心就叫菩提心。首先要一心一意地利他;然后为了利他的缘故要发誓成佛。这两个条件就符合了圆满菩提心的条件。有些条件是部分的,比如为了觉悟而修行但未必是为了众生,也属于菩提心的分支。
- [518] 小乘的心算不算菩提心呢?有时也被列在菩提心当中。比如《入行论》中,上师在讲三世道都有菩提心时,也把小乘道算是有菩提心。这个怎么理解呢?其实是菩提心的一部分。圆满的菩提心有两个条件:一是为利他,二是要觉悟。小乘为了自己觉悟的心也算是菩提心的一个分支,但不是圆满的菩提心。如果说小乘没有菩提心,是指小乘没有圆满体性的菩提心。如果说小乘有菩提心,主要是指它有一部分的菩提心,分支是有的,圆满是没有的。为了觉悟也是需要修比如四无量心、生起利益部分众生的心。
- [519] 在大乘的修行中,菩提心的两个条件都是要着重生起来并观修的。首先要通过利他心来打破自己狭隘的心胸。狭隘的心胸证悟不了广大的佛果。佛果非常广大,它的功德是无量无边的。如果以狭隘的心胸修法,只能得到微少的功德。微少的功德要修到什么时候才能修得佛果呢?佛果是佛陀的功德,是无有边际、非常广大的。果如是广大,因也必须要如是相应的广大。要在因和发心都很小的前提下得到很大的、不可思议的佛果,就是因果不相应。
- [520] 因此首先从因上,必须要把我们的心量打开,打开的方法就是修世俗菩提心。以前只考虑自己的利益,现在要考虑一切众生的利益。以前自己要得到很多的财富、或要安乐,学佛之后自己要得功德、要觉悟等等。但是发了菩提心后就要为了一切众生,要让一切众生得到安乐、觉悟,这种心量就是非常大的。
- [521] 在这个过程中通过菩提心的修行,逐步打压我爱执及自私自利心。打压的方式:一是直接观自私自利心的过患;二是要修行利他的思想。在修利他思想和打压我爱执的过程中一打一扬:扬就是开发利他心,打就是打压、抑制自私自利心。
- [522] 这两个方面一起着手,我们的自私心就会越来越少,利他心越来越广大。修到一定量时就符合了菩提心的第一个条件——无条件地利他。对一切众生不拣择、不分别,把所有众生都当做利益的对象。最究竟的利益是让他们成佛,暂时的利益是让他们得到世间的种种功德。修到量的时候这种利他心就会发自内心地生起,这就是菩提心的第一个条件。第二个条件是为了更好地达成这个目标,自己要发誓成佛。
- [523] 菩提心就是为了让我们的心、因和广大的佛果相应,只有什么时候相应了,所有的修行才是朝着佛果的方向正式地开始运作。否则如果我们的心很狭隘,还都是为了世间或者为了自己解脱,这些都不是和广大的佛果以及法界相应的因缘。不管这样的状态修多久,永远都相应不了大乘道。要相应大乘道就必须首先要集中火力突破狭隘的心。所以必须要在菩提心的基础上修持正法(不管是大乘显宗还是大乘密宗的修行者)。
- [524] 我们可以修空性、修密法,通过这种方式让心性现前。空性的思想、如来藏的思想也是非常开阔的状态。不管是相应于空性、如来藏的广阔境界也好,还是佛果的广大功德,不管相应世俗谛的还是胜义谛的心,我们的心量都不能狭隘。狭隘的心胸修不了大乘道。
- [525] 如果发现自己心胸狭隘也不要过于丧气,有成套的修法。在这种修法中,第一个是"转到中国",转到中国的众生基本上都是大乘种姓的,都能接受大乘的见解,对于发菩提心还有空性的修法,基本都能接受。首先我们自己是这个种姓,是可以接受这种修法的。
- [526] 第二个就是修心的法要(不管是世俗菩提心还是胜义菩提心的这些修心的方法),通过佛陀、菩萨们还有传承上师们的恩德,这种完整的修行方法 是一代一代地传承下来,保持得非常好。
- [527] 也有菩萨们的愿力,为了护持这样的法不断延续下去,他们就发愿转世。像藏地比较明显地有转世的体系。菩萨们转世回来干什么呢?护持正法一代一代延续下去。汉地也有转世,但是没有成为体系。也有很多菩萨转生成了汉地的高僧大德,虽然没有去认证他们,但是他们有发心、行为以及弘法利生的事业,也是在护持这个法。
- [528] 如果没有菩萨们一世一世地来护持佛法,凭着众生自己的福报,很难把正法护持下去。不能够保证现在和以后的众生还有机缘遇到这么纯净的教法。所以这些修行者们一代一代地发愿,生生世世修行佛法、生生世世弘扬护持佛法。
- [529] 以前法王如意宝告诉我们,把所有的发愿归纳成两点:第一点,我们生生世世都要修行佛法。第二个发愿是生生世世要弘扬护持佛法。假如我们还没有成就,以后还可以通过佛法对我们做利益。一方面让我们得到利益,一方面让更多的众生能够得到利益。因为真正能调伏我们的心就是佛法,除此之外其它的方式没办法调伏。
- [530] 这就是我们在发心过程中要逐渐生起来的,修行者的心量要大。如果我们的心量不够大,就要学习《入菩萨行论》、前行中的发菩提心品,还有 《心性休息》、《大乘经庄严论》都是属于大乘的思想。认认真真学完之后心量就会不一样。



- [531] 以前可能根本没有这个概念,或者以前总是不愿意放弃对自己的利益,但学完之后思想就会逐渐松动,愿意很自主地去为了利益众生而发起菩提心。这样不间断地闻思修行,对我们心态的转变、菩提心的生起、生起之后的稳固和清净圆满,逐渐都有大的助益。
- [532] 发菩提心品有四无量心,还有菩提心的修法和菩提心的学处、戒律。四无量心分别为慈、悲、喜、舍。通过窍决性的宣说方便,或者修四无量心的时候,首先要修舍无量心,再在舍无量心之后安排修持慈、悲、喜三种无量心。
- [533] 以前我们在念诵修法的时候,有些仪轨前面要加"四无量心",有些前面不一定加"四无量心"。慈、悲、喜、舍四无量心我们一定要学好,这样你就明白这里面舍无量心、慈无量心是怎么回事。
- [534] 以后我们在念仪轨的时候会出现这个颂词: "愿诸众生永具安乐及安乐因",这就是慈无量心。永具安乐以及安乐的因很重要,今天讲慈无量心中就会出现这个(愿一切众生永远具足安乐)。因为慈心是予乐,它是给予众生安乐的心态。所以说永具安乐和安乐的因是很重要的。
- [535] "愿诸众生永离众苦及众苦因",这是悲无量心,愿一切众生永远离开痛苦和痛苦的因。痛苦就是现在正在感受的,苦因可能是现在正在做的。不单单是让他们远离痛苦,而且让他们远离痛苦的因。为了这个目标,一定要好好修行,发起悲无量心。
- [536] "愿诸众生永具无苦之乐我心怡悦",愿一切众生永远具足无苦的安乐。众生现在的安乐永远具足,看到他们具足,我心很欢喜,这个叫喜无量心。
- [537] "愿诸众生永离贪嗔之心住平等舍",是愿一切众生远离贪嗔的心,或者我自己对一切众生远离贪心、嗔恨怨敌的心,住在平等的舍心中。
- [538] 我们在发心偈之前,有的时候都会念一遍四无量心。念的时候跟随文字的提示,我们的心就开始观想: "愿诸众生永具安乐及安乐因",念的时候我们的心就这样想,发这个心。"愿诸众生永离众苦及众苦因",我们也是一边想一边发心,这就是修行。
- [539] 平时念课诵,就认认真真地随文入观,这也是提醒我们要发心了,提醒我们下面的修行是为了利益众生而奋发的。我们经常会看到这个偈颂,当时也许我们还不懂啥意思,但是现在我们正在学的时候就认真学,把意思通达。
- [540] 然后就上座观修,因为是密集性地观,比较容易产生感觉,再念偈诵的时候就不会再不知其所以然了。就会知道里面表达的意思,也就是下面要修的法,不是为了我自己,是为了众生奋发。这就是四无量心的偈颂。后面我们会念发菩提心的偈颂,真正开始为了利益众生而发誓成佛。这就一步一步把我们的心从庸俗的状态,引入到比较清净的状态。
- [541] 仪轨的词很少,比如修仪轨的时候念三遍皈依,在修这个法之前,我的心可能是在世间法上面,或者没有相应正法。但是念皈依后,一边念一边观想,就把皈依三宝的心相应于正法了。
- [542] 念完皈依之后再念四无量心。这个时候就把我的心引导在四无量心的状态中。再念发菩提心,就把心引导到发菩提心的状态中。把自己慢慢观成本尊,开始念诵咒语,慢慢就相应实相了。一步一步把我们思想引导过来。可能修法之前还在世间法或者无记的状态,但是通过文字的接引,一边念一边观想,逐渐我们的心就到了正法的状态了。安住后不断地修。
- [543] 在这个过程中如果散乱了,马上再忆念、拉回到正所缘当中,保持这种状态,这就是观修本尊法,就是相应本尊。如果是修其他的法就相应于它的 法界实相。这些文字就是牵引我们趋向于所诠义的。
- [544] 所以文字就像指月的手指,如果有文字就可以把我们的心安住。如果没有文字,我们的心是很散乱的。到底修什么? 到底怎么安住? 我们都不懂,但是有了这些仪轨、这些文字的接引,随文入观就行了。
- [545] 上座修法怎么修? 比如说密宗中实修法的引导文或者我们要修的引导文, 我们一边看或者背诵文字, 一边按照文字的提示, 安住在它的意义中。
- [546] 就是这样一遍一遍地观。这样观完之后,我们的心就可以被法义改变,就会变成法义中它表现的样子。法义中让我们生起慈心,我们这样不断观想之后,相当于我们的心和法不断地相应。相应之后,法的力量就可以改变我们的心。通过法义来改变我们的心,把我们的心安住在法的状态,就会被法所调伏。
- [547] 所以我们在上座观修的时候,还是按照仪规。有些时候仪轨多,有些时候文字可能少,但是不管怎么样,了知意义之后不断地去观想。不断地按照提示把我们的心安住在它的意义中,把自己的心不断地引导趋向于法义表达的含义中。
- [548] 之前我们学完了第一个引导文舍无量心,如果有了舍无量心,我们对一切众生都可以平等对待,就不会有过度的偏袒,给后面的修法打好了坚实的基础。今天我们要学修第二个引导,修慈无量心。慈、悲有时候是不分家的,讲的时候是从它的侧面不一样。慈心的意义就是给予快乐;悲心就是拔苦,拔除众生的痛苦。
- [549] 我们前面讲过,予乐的同时要拔苦。要给众生快乐的话,离苦才能得乐。拔苦之后,肯定会得到快乐。所以慈悲有时候是一起讲,但是它的侧面还是不一样的。相当于是一本体,异反体。一个本体的不同侧面、不同反体的关系。有时候讲慈心,会以悲心来代替。但是讲悲的时候,肯定是要予乐的,这个毫无疑问。
- [550] 历史上很多大德修慈无量心,代表性的人物是弥勒菩萨。弥勒就是慈士的意思,为什么是慈士? 主要是修慈心。生生世世地修慈心,他的相貌特别庄严,而且内心非常调柔。
- [551] 弥勒菩萨,不仅是菩萨位的时候叫弥勒,成佛之后还叫弥勒。先是慈士菩萨,后来叫弥勒佛,名字没有变。佛陀授记,贤劫第五佛叫弥勒佛(现在住在兜率天)。弥勒菩萨在因地的时候,主要以修慈心著称,他的慈心非常究竟圆满,成佛之后还叫弥勒佛。
- [552] 作为后学的我们,也应该经常修慈心。修慈心的利益功德特别大,在很多不同的经论当中会讲这种殊胜的功德。下面我们看慈无量心的修行原理和 方法。

## 戊二、修慈无量心:

- [553] 修舍无量心达到标准之后,接着再修慈无量心,也就是说,将三界的一切众生平等作为大慈心的对境,之后要像父母养育小孩一样来修。
- [554] 舍无量心应该达到的标准,大恩上师讲了最严格、最高的标准。现在我们刚修,可能还有点困难,但是也需要达到一个最初的标准 基本上可以对于亲人和怨敌平等对待。达到这个最低标准之后,我们就可以修慈无量心。
- [555] 当然对于修法来说,后面的修法会对前面的修法有提升的作用。随着我们修行进步、福德增上,以前修行有缺陷的地方,自动可以补齐。但是前提 是我们要不间断地修行。
- [556] 如果我们时修时停,或者很长时间都不修的话,不可能自动生起慈无量心、悲无量心,菩提心。佛法当中讲的都是因缘法则。给因就会有果,不给因就没有果。因缘不具足的话,什么都没有。
- [557] 接着可以修慈无量心了。慈无量心,就是把三界的一切众生,不仅是我认识的人,作为大慈心的对境。三界众生数量特别多,没办法去衡量。所有的人道有情,不仅是南瞻部洲、地球、还有别的星球上的人(佛法中讲了有四大部洲、八小洲);还有天界,无色界等等的众生;地狱、饿鬼的众生;旁生等等…,这是一个世界。三千大千世界的有情全部要作为大慈心的对境。
- [558] 对于三界一切众生,我们只能做一个总相去观修。所有的大千世界众生有很多,我们的智慧根本达不到。我们就把所有三界众生(欲界、色界、无色界)当成一个总相,缘所有的众生平等作为大慈心的对境。这个平等很重要,修了舍无量心之后,就可以平等对待。
- [559] 之后,要像父母养育小孩一样来修。绝大多数的父母,对于小孩养育的时候都是以慈心来面对。我们对所有的众生也要生起这种心。这是一个标准。
- [560] 我们看了,也不要觉得做不到,趁早放弃,不要这样想。的确对我们现在而言,已经习惯了自私自利的心,一看到文字的时候,认为可能境界永远 达不到。我们首先不要放弃,这是一个目标,把目标确定下来之后,跟随这里面的修行方法的指引慢慢地去修。



- [561] 首先我们心态要达到这样的标准。在这个阶段主要是修心,把我们的心调伏。行为和心当中,以心为主要的方向。如果心成熟了,行为逐渐也会跟随自己的能力增长,对一切众生做饶益。我们心态要像父母养育小孩一样来观修慈无量心。
- [562] 例如,父母亲哺育幼儿的时候,全然不顾孩子的颠倒行为,也不顾自己的艰辛,只是想方设法使儿子平平安安、快快乐乐、舒舒服服。
- [563] 打比喻讲,父母亲在哺育幼儿的时候,不顾孩子的颠倒行为(因为孩子年纪小不懂事)。虽然遇到孩子会有不听话、颠倒的行为,也不在乎。不顾 自己在养育子女的时候很艰辛,只是想方设法使自己的子女平平安安、快快乐乐、舒舒服服。
- [564] 我们发菩提心的时候,对待众生种种颠倒的邪行,应该有一种勇毅的心。在观修的时候,想这些众生这么刚强难化,我是为了利益他在修行,他不但不领情,还干扰我的修行,有的时候有点想不通。
- [565] 我们遇到这个情况的时候,既然作为修慈心的人,心量不能太小。"我是为你好,你如果不领情,你就自作自受算了,我也不用管你了",这种想法是世间人的心态。
- [566] 既然我们选择修大乘,意味着我们的责任、心量要比一般人大。如果没有这种勇气、见解,是没有办法走上大乘路的。既然要走大乘的路,意味着 从踏上大乘道的那一天起,我们肩上的责任、义务,我们的心量、行为注定和一般的世间人不一样。
- [567] 平时我们在遇到世间人的时候也不用过于计较他们的反应和行为。你作为父母,作为成人(第一个是成年人,第二个是子女的父母),在这种身份面前,意味着你的责任和抗击打的能力要比一般人强,你不能跟小孩子一般见识。
- [568] 他是小孩,你是大人,身份决定了不能他任性你也任性,这肯定不行。我们作为发菩提心的人来讲,对待一切众生应该像对待孩子一样。不能说,世间人怎样对我,我就怎样对他,按照现在的话来讲,就是掉了身价。你和不修行的人一般见识,是不对的。
- [569] 这里打个比喻来讲我们容易了解: 你不能跟小孩子一般见识,他就是哭闹或怎么样,他是小孩子。你作为一个父母,作为一个大人,你和他一样,肯定是不对的,这就容易理解了。
- [570] 作为修行人,并不是我们要占一切众生的便宜,他们都是我的子女,怎么怎么样…。而是要利用这种心态,这是利益众生比较好的心态。有了这个心态之后,就可以忍受这些颠倒的行为。
- [571] 如何观想对境,利于我们修心,我们就把他观成这样。如果把他观成父母利于我们修心,我们就把他观成父母(后面还要讲)。如果把他们观成子女利于我们修心,那就把他们观成子女。总之就是通过这样的修行,把我们的心调整到非常调柔、清净、广大的状态。
- [572] 修大乘的人心胸一定要广大。大恩上师在讲课的时候,经常批评我们的心量太小。我们应该把自己的心量提升一点,一下提升很多档次还做不到,但是能否在当前的基础上,再迈一步?有时候,是已经具备了再迈一步的能力,但是就不敢迈,缺少动力。这时候上师呵斥一下,我们就往前,发现还是可以的。这样,我们慢慢开始进步,心量就越来越清净,越来越大。
- [573] 我们也应该不顾众生的颠倒行为,也不顾自己的艰辛。因为在发菩提心、修慈心、利益众生的过程中,会有很多艰辛。
- [574] 为什么很辛苦呢?因为自己的修行还没有圆满,在利他的过程中会有艰辛。佛菩萨们会不会艰辛呢?他们不会,因为他们的能力已经到了。
- [575] 他们做利益众生的事情,有些地方说是任运的、无勤的,但是现在我们还达不到任运、无勤。这时候艰辛是肯定有的。在这个过程当中,我们要不顾自己的艰辛,这是对自己惰性、对自己自私自利心的挑战。
- [576] 委屈、艰辛,还有各自身体的痛苦、心的痛苦都会有。但是我们要知道,既然选择做一个菩萨大人,就不能够和以前一样,我们必须要做得更好! 心量的潜能是无限的。我们认为做不到,只不过是我们自我封闭而已。
- [577] 我们内心的潜力非常大,大到什么程度?大到佛智的程度,我们本具佛性。内心的抗击打能力、潜力到底有多强?其实是深不可测的。通过这种引导和修法,逐步地打开自己封闭的心,打开之后发现并不像想象的那么痛苦。真正打开之后,就会觉得能够忍受,逐渐在利益众生的过程中感觉非常快乐。只是想方设法地、一心一意地使众生平安快乐和舒服。
- [578] 同样, 自己的身语意要竭尽全力用在使一切有情今生与来世安乐、善妙的各种方便上。
- [579] 今生快乐就是愿一切众生永具安乐,来世快乐就是愿一切众生永具安乐因。永具安乐因,是指今生中众生具有安乐因,就是让众生修善业,善业成熟后后世就快乐。
- [580] 或者在今生、来世、乃至生生世世中,要想方设法使众生快乐。从进入大乘道开始,就意味着要永远做这个事情,只不过在进入道之后,有些人已 经成家立业、提前上道了,他的事业很大。而我们现在道上刚开始进学堂学习方法。有些人已经学校毕业走上社会,开始用工作饶益众生、回报社会。
- [581] 我们现在准备做这个事情,但是我们还是在学习阶段,现在在学习利益众生的方法,学完之后可以用这个技能去利他。就好像我们现在上一个技工 学校,学习利他的技能和理念,培训到一定时间合格毕业了,就可以去利他了。
- [582] 现在我们主要的方向还是在学习技能方面,至于能力和真实的利他可能还要等一段时间。但是在学的过程中,也要不断地坚固自己的心。学这个就是为了利他的,所学、所修的一切都是为了毕业之后更好地利益众生、回报众生的恩德。在每天修行时要提醒自己,修法之前都要发心,为了利益众生要发菩提心。
- [583] 提醒自己永远不要忘记了现在所做的事情,都是为了以后利他的。如果忘记提醒自己,虽然事情还是在做,但是有可能就被其它的思想占据了。现 在所做的善行就不一定朝着正确的目标发展了,会在一小段时间中走上歧途。
- [584] 随时提醒自己的原因就是这样的。每做一个善法之前,都要用菩提心来提醒自己的方向不要错。这里面有很多的岔道,就像我们开车要达到目的地,路上有很多岔道,有些有路标,有些没有路标,所以我们就要提醒自己保持正知正念。
- [585] 一旦走岔之后,虽然还可以拐回来,但是油也废了,时间也耗掉了。有时走岔了之后,心情还不太舒服。走错之后发现的越早越好,所以要不断地 提醒自己。我们在闻思修行的时候都要提醒自己发菩提心的原因就是这样。
- [586] 每一位众生都希望自己快乐幸福,唯一追求的就是自我幸福快乐,谁也不希望痛苦哀伤,可是他们根本不知道安乐的因是奉行善法,反而一度造十不善,因此所求与所行已经背道而驰。
- [587] 这是我们要修持无量心的必要性,就是每一个众生、有情只要有心识的,都希望自己快乐幸福,都想离苦得乐,哪个众生不想自己快乐幸福呢?哪怕是小小的、没有眼睛的蚂蚁,没有脚的蚯蚓,它们都是为了自己的快乐与幸福在忙碌。现在外面公路上、还有办公室、工厂里面忙碌的人,也都是为了自己的快乐幸福在打拼,去做很多的事情。
- [588] 地狱的众生在挣扎、饿鬼众生在不断地追求饮食,或是旁生、人道,只要是有情,都是愿自己快乐的,这个是不变的。唯一追求的是自己的幸福快乐,谁也不希望痛苦与哀伤。这句话主要是讲众生自己内心的希望,可是他们不懂真实的方法,根本不知道安乐的因是奉行善法。
- [589] 得到安乐的因有远因和近因。远因就是比较真实的、主要的因;近因就是一些缘。比如说现在的有情都想追求快乐,为了得到快乐去挣钱。他们就知道如果有钱了可以得到快乐,所以拼命用尽一切方法去赚钱。能不能通过这些赚钱呢?也可以。但这个是近因,是一个辅助的因缘,主要的因还是相续当中的善业,就是以前他是否造过这个善业,这是远因。
- [590] 远因的意思就是难以发现的,它来自于前世曾经造过得到安乐的善法。近因就是在现在正在做的事情,能够得到快乐的方法。很多众生因为没有智慧,所以看不到远因,也不知道远因的存在。只看到了近因,只知道去工作就可以得到钱。
- [591] 有些人能够赚到钱,有些人赚不到钱,原因何在呢?因为有些人在奋斗做助缘的时候,有善业种子,再加上近因,这样因缘和合的时候就可以赚到很多钱。有些人可能近因很多,非常勤奋,但是缺少远因这个根本因,很难得到钱。



[592] 很多人不了解,他们根本不知道安乐主要的因,是奉行善法。反而一直造十不善业,因此所求与所行已经背道而驰。所求的是快乐,所行的痛苦的因,因为十不善业就是造杀生、偷盗、邪淫等等,它是得到痛苦的因,是毁坏、摧毁我们安乐的因。而真正安乐的因是十善道,但是很多人不知道它是得到安乐的因,所以所求和所行已经背道而驰了。

[593] 看到这样的情况之后,作为修行者的我们怎么办呢?

[594] 心里这样默想:这些希求安乐反而唯受痛苦的所有众生,如果都能各随所愿各得其乐,那该有多好啊!屡次三番这样进行观修。

[595] 在了解这样的情况之后,我们自己首先要做好,作为要对众生发起慈无量心的修行者,自己要断除恶业,然后修行善法。在这个基础上,在调整自 己的同时也要对众生发心,也要知道这些希求安乐,但是只是感受痛苦的众生很可怜。如果他们能够各随所愿,得到快乐该多好。

[596] 这里面就体现了慈心,慈心就是予乐,愿众生得到快乐的心,叫做慈心。我们在任何时间、任何地点、看到任何人都可以修慈心。上座的时候也可以修慈心,愿一切众生都能够得到快乐。首先我们把所有众生的实际情况观想一下,大多数的众生都不懂得到快乐的方法。所以现在他们得不到快乐很可怜,就愿一切众生都能够得到快乐。

[597] 下座之后,走在街上或者在公司里面,看到很多同事、不认识的人都在忙碌奔波,我们可能改变不了他们,没办法让他们都得到快乐。但是心要安住在慈心状态中,愿他们都能够得到快乐,愿跑出租车的人都能够赚很多钱,愿卖菜的人都能够卖好价钱,愿所有的人都能够各随他的愿望得到快乐。

[598] 所以我们就要这样去想。有人会说:"你这样想一想就能改变了吗?"想一想不能改变,但却是改变的开始。首先改变我们,把心修好,我们自己 就会得到更大的能力,这是我们改变他们的第一步。真实地改变他们可能还要等若干世之后,但是如果不开始的话,那就永远没办法利益他们。

[599] 现在只是这样想一想,的确可能利益不了他们,但这是利益他们的开始。因为从这时起,自己就开始发愿要利益他们,开始把自己的心修得很柔软、很慈悲。之后进一步生起菩提心,在生起的过程中修行善法,自己的功德、修行就会越来越增上,最终会觉悟。

[600] 修行过程中所缘的每一个众生(今天缘这个众生愿他快乐,明天缘那个众生愿他快乐),其实都已经和自己结缘了。觉悟后,和自己结过缘的所有众生,自己都可以一个一个地去帮助他们。

[601] 觉悟后就有能力了,可以真实地去做利益他们的事情。也许在这个过程中,他已经被别人利益了,那也不要紧,我也高兴。但还有很多人可能没被别人利益,那怎么办?我就去利益他们。我们修行的过程其实也是在利益他们,只不过这个利益有时是给他们种下一颗种子,如果有了种子,终将被利益。他可能都不知道,无论知不知道,我就缘自己看到的所有众生,愿他们得到安乐。我们把自己的心通过这样不断观修,修得非常柔软。不管是自己的父母、儿女,还是不认识的人、怨敌、不喜欢的国家和民族,我们都要这样去修,这是大乘佛弟子应该修行的。

[602] 如果还有拣择:中国人我愿意利益,别的国家就不一定了。这样就不是大乘行者应有的素质。既然选择大乘道,你的素质应该比一般人要高得多才行,不是以做一个贤善的人为标准,而要以做一个菩萨为标准。菩萨的标准应该是非常高的,不是任何人都能做菩萨的。如果选择做菩萨,自我修行的标准必须要提高。

[603] 这样的观修是不分时间地点的,看到任何人都可以这样修,而且没有什么成本和代价。有时有这样的情况:内心可能还不愿意对有些人修,尤其是今天哪个人伤害了自己,还愿他安乐吗?还是应该让他安乐,不管他是伤害你还是帮助你。

[604] 有时别人帮了自己,就愿意他快乐、愿他好,那时就很真诚。但如果是伤害自己的人,可能也想愿他快乐,但会带一些勉强——只不过法本中要求我们这样做。有时可能带一些这样的思想愿众生快乐,但这样也好,肯定比对他生嗔心等好。

[605] 刚开始肯定会有一定的困难,一旦习惯对一切众生修慈心之后,它的力量逐渐也会反馈回来。我们给予众生快乐,是让自己的心修得非常柔软、很 慈悲。如果经常对众生产生慈心,我们的心是快乐的,当时就得到快乐。

[606] 当我们愿众生快乐的时候,这个力会返回来。自己在这个过程中慢慢也能得到更多快乐,这就是为什么要缘一切众生多修慈心。如果缘众生嗔恨,愿他得到不快乐,在生恶心的当下,我们的心是不快乐的,这个恶心力量反回来后也会加重对自己的损害。

[607] 所以最聪明、最智慧的人,肯定要缘众生修慈心。因为他知道力量返回来后是自己去感受。好的东西投射出去,返回来的也是好的,利益的是自己;恶心恶行放射出去,返回来之后伤害的还是自己。

[608] 众生对因果规律不了解也不知道,所以做了很多背道而驰的事情。现在作为修行者的我们,既然已经有了因缘进入到佛陀开示的大乘道中,学习完之后就要用,真正地通过这样的方式去调整自己的心,真实地愿一切众生得到快乐。

[609] 这在刚开始的时候并不容易,可能我们刚开始修的时候会非常纠结,但是我们还是要修下去。一方面上座修,一方面下座之后要多看这方面的教言,坚固自己的心。或者下座后,通过看教言再深入理解这个修法的原理以及很多要点,再上座修,然后再下座看、再上座修。下座之后遇到人时也是这样修。刚开始会比较勉强,但修到后面就会越来越顺畅。

[610] 《开启修心门扉》中也是这样讲的,我们修行就好像喝茶一样,刚开始不喜欢喝,但如果经常喝,喜欢上之后,再让你不喝茶可能就做不到了,自然而然就想泡茶喝。我们修慈心、菩提心这些法,刚开始可能不喜欢或是不相应,但如果我们坚持,总有一天会相应,相应之后让你停也根本不会停。知道自己修行上道后,就会比较顺畅。

[611] 所以修法是要坚持的,不是修两三天就会有感应,也不一定。修法贵在坚持,有时可能坚持了好几年,觉得修不成就放弃了,但是再坚持一段时间 其实就可以有成功的希望,所以不坚持就不行。法要不断地坚持去修,它才可以和心相应。屡次三番这样观修。

[612] 最后观想:不单单我自己渴望安乐,一切众生也同样唯求安乐,这一点与自己没有差别,一直修到真正生起了这样的定解为止。

[613] 这一段是以自己为例观想一切众生,将心比心的修行方式。我们很清楚自己是非常渴望得到快乐的:没有得到的快乐想去追求,得到的快乐不愿意放下,想永远拥有这种快乐。

[614] 自己是这样的,那么一切众生也一样,没有什么差别,不可能我喜欢快乐,张三非常渴望痛苦,一点都不希望快乐,根本没有这样的人。哪个众生不愿意自己快乐呢?都想方设法地要避免痛苦、得到快乐。所以,我是如此,所有具有心识的众生都是如此,在这方面都是平等的。

[615] 既然自己渴望安乐,一切众生也同样渴望安乐,这一点没有差别,所以应该一直这样修。但是自己现在知道方法,而众生不知道,怎么办呢?我可以帮助他们来做,就开始观想:愿他们得到快乐——不单是愿,以后我一定帮助他们得到快乐。

[616] 要一直这样观修,直到生起这样的定解为止。通过自己的感受,去了知或者认同众生的感受。其实这方面是比较明显的,但我们还是要刻意强化,只有这样的观念强化到非常强烈之后,我们才愿意进一步真实地去利益众生,才能够进一步生起每个众生都和我一样,非常渴望快乐,但是他们不知道方法,走错路了,这个时候就对他们产生非常强烈的要帮助他们得到快乐的心。

[617] 如果他们渴望得到快乐,如果自己有能力,就去帮助他们得到快乐,要助人为乐,帮助人、帮助其他的有情。如果他们想要得到快乐而不知道方法,或者他们正在用错误的方法时,如果自己有能力,就去帮助他们找到一个正确的方法,告诉他得到快乐的方式,比如修善法:放生、供灯,或者帮助有情,或者发菩提心,这才是得到快乐的正确方法。

[618] 如果我们有能力,对方也愿意听,我们就可以这样去做。如果能力不够,那么就发心愿他能够早日找到快乐的因,并能够早日知道、接受、修行这快乐的因。

[619] 我们要从心上去调伏,一直到生起这样的定解为止,这种心态要非常确信。当我们生起这样的心态之后,看到任何人,就会发现这个人是寻求快乐的,那个人也是寻求快乐的,所有人都是想要得到快乐的。我们要把这个心念修的非常强烈,只有在强烈的心念的基础上,其它的修法或者正确的心态、正确的行为才可以在我们的相续中慢慢地生起来。

[620] 正如经中所说: "慈身业、慈语业、慈意业"



- [621] 佛经中讲,身语意都要安住在慈的状态中。身业就是身体的业,我们要做慈爱众生的业。语言要说慈爱众生的语言。心要安住在饶益众生、利益众生的心态中。
- [622] 口中所说的话、手中所做的事都绝不能损于其他众生,自始至终都要真诚慈爱。
- [623] 我们自己口中所说的话,不要伤害众生。每个众生的习惯不一样,有的非常喜欢伤害众生,说出来的话都是伤害众生的语言。
- [624] 要注意从我们修慈心开始,口中就不要说伤害众生的话,手中或者身体所做的事情、行为也不能够伤害其他众生。如果我们伤害了众生其实就是损害了他们的安乐,是因为我而损害众生的快乐,这是不行的。至始至终都要真诚地慈爱他们:心要慈爱、身体所做的事情和语言也要体现出慈爱的状态。 [625] 依照《入行论》中说:"眼见众生时,诚慈而视之。"
- [626] 《入菩萨行论》中说,我们要通过慈悲的眼光去看众生。大恩上师在讲记中也引用了一些经典,如果经常用慈悲的眼睛去看众生,我们就可以获得大威妙力。因为在做事情的时候,总感觉自己的力量很弱,所以我们都愿意得到大威德力或者善妙的力量。前面我们讲了一种反作用力,我们用慈爱的眼光去看别人,这是善业。当用慈爱的眼光去看别人时,我的心安住在慈爱的状态中,用眼睛去表示。当我的身体做慈爱的行为时,心也安住在慈爱的状态中,用身体做表示。所以如果我们的心处于慈爱的状态,我们自己也会获得种种的利益和功德。
- [627] 甚至目视其他众生也应当和颜悦色,绝不能怒目而视。
- [628] 我们的眼睛既可以造恶业,也可以造善业。比如我们可以用眼睛去多看经书、多看佛像,用慈爱的眼睛去看众生,种下很多解脱有关的种子习气。 我们也可以用眼睛看很多不清净的、血腥暴力的东西,或者用眼睛去恨别人、瞪别人。所以我们可以用眼睛来造善业,也可以造恶业。
- [629] 到底是造善还是造恶,要看自己对这个问题了知的程度。以前我们不知道,白白地浪费了很多机会,现在既然知道了就不能再浪费了,要把以前没有做到的补回来。今生不知还能活多久,我们在剩下的时间里,应该尽量训练自己用慈爱的眼睛去看一切众生。如果我们以前习惯瞪别人,现在我们就要逐渐改变自己的方式方法。
- [630] 讲法的时候,法义和上师或法师们的讲话对我们的心有影响,讲法的环境对我们也有影响,我们的心容易向善,我们可以发很多的善愿。但是到了外面,别人的言语、外面的环境也会对我们有影响。那时我们的心里会有波动,可能会忘掉在课堂上学习的内容和发的愿。然后随着习气又返回到世俗的状态中。所以我们就要不断地去学,尽量多地串习善法,逐渐地去对抗在没有学习佛法的其它时间中,遇到的人和事对我们的影响,逐渐地把这种对抗融入到我们的修行中。
- [631] 我们要试着在剩余的时间中,尽量地安住在慈爱的身语意中,这是非常必要的。因为通过这种法义的不断训练,我们会成为非常慈爱的人。慈爱的人不软弱,慈爱的人才是最坚强的。为什么?因为他在和自己的习气对抗。他不愿意跟随不好的习气,让自己堕入恶趣,或者让自己不快乐。
- [632] 能够战胜自己烦恼的人才是最勇敢的。《入行论》中就是这样讲的。你把其他的人杀死,这并不是勇敢的行为,因为这些人反正都会死,就好像在 杀尸体一样。能够真正地生起慈悲心、调伏自心的人,才是最勇敢的。
- [633] 所以,甚至于看到众生的时候,也应该和颜悦色,决不能怒目而视。一旦我们要怒目而视,马上要认识到这样不对,忏悔之后马上要调整自己的心。但是调整心态也是很困难的,总是觉得法本虽然是这样讲的,但是我现在的确要表示内心的愤愤不平,所以你的眼睛不可能慈爱。忿怒本尊的外表看起来很忿怒,但是他的心是慈爱的。也许现在做不到,但是我们可以经常去训练自己的心变得慈爱,然后处在慈的身业和语业之中。虽然比较困难,但是意义重大,所以再困难我们也要去做。
- [634] 从前,一位专横跋扈的官员一贯邪着眼睛看别人,结果后世转生为一户俗家灶下吃剩饭的饿鬼。
- [635] 这里讲了一个案例。有了一定权力的官员,心态会发生变化,行为也会跟着变化。以前没有当官时会很谦卑,一旦上了高位,旁边的人都在奉承,他就会感觉很顺利,心态就会变化。他的身体语言、说话语气也会变得专横跋扈,经常傲慢地斜着眼睛看别人。因为这个缘故,后世转为了很卑劣很低下的饿鬼,只能在一户人家的灶下吃剩饭。因为他高高在上看不起别人,最后通过这样的作用力,自己反而变得很低下。如果自己经常用慈爱的眼光去看别人,就可以得到一种威势,得到一种高贵的果位。
- [636] 经中也讲述了反目视圣者而堕入地狱等的过失。
- [637] 经典当中讲,如果我们通过嗔恨、不悦意的眼睛去反目视圣者,这样的对境是很严厉的。反目视圣者,表明你内心当中对这位圣者可能有不好的心态,再加上通过不悦意或者嗔恨的眼光去看圣者,会有很大的罪业。最严重的会堕地狱,中等的也会堕到饿鬼旁生等等当中去。这是因果因缘的规律。
- [638] 圣者在我们周围出现的时候,我们看不到他头上有一圈光,他不会以这样的方式显现,我们也分不清楚到底谁是圣者谁不是圣者。所以保护自己最好的方法是不要对任何人反目而视,要用慈爱的眼光去看一切人。这样既不会让自己造罪业,还可以避免一切过失,同时本身的利益功德也非常大。这对自己是有百利而无一害的殊胜方法。
- [639] 有福报的人愿意去做,没有福报的人觉得这是不可能的事,或者福报不够的人可能也很难做到,因为在学习的这段时间内可能知道,学完之后就忘掉了。所以这部前行,从第一页开始到最后一页的内容都是窍诀。我们正在学的时候印象深刻,但是学完之后前面很多东西就忘了,因此我们要反复地学,把这些窍决牢牢记在心中。
- [640] 逐字逐句记在心中很困难,但是要义一定要记住。比如我们要以慈悲心对待一切人,怎样观清净心保护自己等等,这些都是能够让自己生起功德,避免一切过失的最好的方法。所以这些都是比较主要的内容,千万不要忘记。
- [641] 身体的一切威仪要温文尔雅,给人一种舒心悦意之感,彻底杜绝危害他众,全心全意利济有情;
- [642] 我们身体的威仪,也需要温文尔雅,给人一种舒心悦意之感。有些高僧大德示现的时候就很调柔,看到这些高僧大德的时候就会给人舒心悦意的感觉。当然有些大德为了调伏众生也不一定是这样的示现。我们作为修行者还没有达到那种高度,所以最好就是要温文尔雅,身体呈现出慈爱一切众生、不去粗暴伤害众生,全心全意利益一切有情。
- [643] 口中所说的每一句话也不能带有藐视、侮辱、讥讽他人的意味,一定要说实实在在、悦耳可人的话语;
- [644] 我们也不能经常说一些蔑视他人或者带有侮辱、讥讽他人意味的语言。有些人很享受这样,殊不知在享受这种时刻的同时,已经深深地伤害了自己,这才是最可悲的。这些问题,如果佛陀不讲、我们不学习的话,也没有办法了解。如果我们有这样的喜好或者毛病,就要通过学习真正震动自己的相续,认识到以前这样是很不好的。
- [645] 我们应该回想自己是否有这样的习惯,经常说话时带着蔑视,或者遇到比自己低下的人,比如环卫工人、乞丐或者擦皮鞋的人,就容易产生蔑视的想法,或者自己的心态就高起来,说话的时候就开始带有侮辱、讥讽的意味。有时看到自己不喜欢的人,是否也会说出带有讥讽、侮辱的语言。如果有,这些都是不对的,都要改。修行就是改正自己的过失,如果我们全都做得很标准,像佛陀一样,也就不用修行了。如果我们学完之后不改的话,那也没有任何用处,仅仅是种下了一个种子而已。
- [646] 前行就是告诉我们可以改正自己的过失,以及改正的必要性和方法,这就是佛菩萨对我们的慈悲。当然改起来会有一定的困难,就像人吸烟二十年要戒烟、吸毒的人要戒毒,肯定会有一定的痛苦。但这是绝对必要的,如果不改的话,以后对自己的伤害会越来越深,眼睁睁看着自己的安乐就流失了。 [647] 心里也是同样,如果饶益他人,绝不能希望自己得到好处。
- [648] 所以我们的心也是这样的,我们饶益他人的时候,决不能希望自己在这个过程当中得到好处,要一心一意地利益众生。一方面说慈心的功德很大,一方面我们不需要得到好处,那是否矛盾呢?不矛盾。慈心通过慈的身业、慈的语业、慈的意业,自己能够得到很大的利益。这是因缘法则使然。
- [649] 你想不想得到都没有关系,结果就是能够得到,这是自然的规律。如果我们在做这个事情的时候,很希望得到利益,我希望这个身慈,语慈,像这样慈悲的身语意业,然后给自己捞好处,如果你有这种心态的话,那么你得到的好处有限。



[650] 做事情全不在乎自己的利益。虽然自己不想得到利益,也不会因为你不想得,只想一心一利益人而得不到。反而这种心态会让自己得到更多,这就 是因果的奥秘。想用修行善法给自己捞好处,这种心态有局限性,会障碍善业的利益最大化。一心一意考虑别人,不想以这个作为捞好处的手段,这时说 明我们的心是很清净的。

[651] 行持善法时,心越清净,善业越清净,功德也就越大;心态不清净,会障碍善果的成熟。不要希望自己得到好处,越不希望自己得到好处,得到的越多。例如:佛陀在因地修菩萨道时,完全不考虑自己、放弃自己的利益,一心一意为众生奋发,最后他得到了什么?一地、二地、三地……最后成佛了。佛陀在因地修行从不考虑自己,从资粮道、加行道、初地、二地……到十地成佛。这就是非常明显的例子。我们在考虑自己的同时还在轮回中打拼。[652] 任何善业都有因缘法则,想还是不想都会成熟。但是心态会影响善业的走向,心态越清净,善业也就越清净,功德就越大。心不清净会影响善业的走势,自己的心态会阻碍善业的广大增长,那就不行。所以尽量不要希望自己受益。刚开始可能做不到,我们修行不就是看到功德吗?看到慈身业、慈语业、慈意业的功德才会修的,如果得不到功德为什么要修?刚开始也许会这样想。

[653] 但是要逐渐按照这个目标去发展,刚开始可以为了我、我的家人等等。刚入门时以什么样的发心来学佛都没问题,身体不好、不顺利,为了父母、恋人来学佛都没问题。进来之后,按照佛法的调教,很多不好的思想逐渐清净了,最后就达到统一标准。比如达到资粮道、加行道、见道后,所有的菩萨齐刷刷都一样,不考虑自己的利益,一心一意利他。

[654] 入门的方法、心态五花八门,进来走一段之后心态就统一了。通过"菩萨培训班"的教程,我们知道的确应该这样的。这是标准的或者比较理想的状态,我们是可以达到的,但是现在不一定能达得到。

[655] 也不可以凭着虚伪的调柔威仪、温和语言等手段使他人将自己看作菩萨,而要力求达到发自内心唯一渴望就是利益他众的崇高境界。

[656] 因为这种境界很崇高,所以在修慈心时,不可以凭着虚伪的调柔:把自己的身体装得很调柔,说话很温和等等手段,心想,"这样做可能他们会把我看成是菩萨吧。"如果有这种心态的话,这里说是不好的。

[657] 本来慈心、慈语可以让自己得到更好更多,最后辛辛苦苦装了五六年,别人把你看成是菩萨,那又怎么样呢?得到的太少。如果五六年中一心一意不求回报,不带不好的思想,那得到的回报要比这多得多了。不是西瓜和芝麻的比例,不值一比。凡夫人小心眼,别管自己怎么想,这些都是不对的。要相信佛、圣者们的智慧。就像小孩子,父母看着都知道,只是不说穿而已,有时也会点醒我们。

[658] 刚开始修行的等级,相当于刚入幼儿园一样。在佛菩萨眼中,这种为了自己的心态就像小孩子一样,他会适时提醒我们,"这样不对,这样做得到的很少。""我都被别人看成菩萨了,天天生活在菩萨的名称中多好。"只是一个名称没有作用,你不是菩萨别人把你看成菩萨,又怎么样?最多得到一点钱、一点名声而已,不可能长久。一心一意修行,得到的真金白银、利益比这多得多,但是我们不知道。狭隘的心态,把大利益放弃了,捡一些小的利益,这是没有必要的。

[659] 这里告诉我们:不要希望这样的行为让别人把自己看成菩萨。而力求达到发自内心,唯一渴望就是利益他众的崇高境界。唯一的渴望就是利益众生,所做只是利益众生。心态高尚了,崇高的境界就达到了,就直接和佛道挂钩了。这种心态、发心得到的果,叫佛果,也就是三界导师的佛果。希求高名位,佛的名号是最高的;希求很多钱财,佛陀是三界财富自在来源,三界导师应供处,都是最圆满的。名声、地位、智慧、福德都超不过佛。希求这些就好好修,好好放弃自己,成佛之后这些全都有了。

[660] 如果不修这些,就会希求世间的一点点财富、名声。其实实在太小,难道就这一点出息?超世间的财富很多,没有见过大世面的人,就会觉得这是最好的。但见到富裕人的状态就不一样了。大乘讲了很多佛菩萨的功德,那才是真正富裕的状态。而转轮王、梵天,人世间小小的经理、科长之类,这些都是非常小的。我们多学一些崇高的思想和境界,所得到的功德是非常大的。崇高的境界得到后,直接和佛道相应了;否则即便当成菩萨了,也是打引号的冒牌的菩萨,没什么作用。冒牌菩萨不可能和佛道相应。这里讲的,是修行渴望得到的境界,要把自己的心转变。

[661] 在心里反复发愿:但愿我在辗转投生的生生世世中,就连其他有情的一根毛孔也不损害,一心一意利益他们。

[662] 这个发愿是特别重要。修行要生生世世修行,成就之后也会生生世世利益众生。这是个缘起,现在要发愿:但愿我从现在开始,再辗转投生。投生 有很多种,凡夫人是业力投生——有漏的善业、恶业投生。

[663] 即便我通过恶业投生为旁生,也不要伤害众生,心非常贤善。大乘的资粮道、加行道等,也是通过善业投生的。初地、二地等之后,会通过愿力、禅定投生。还有通过大愿自在地投生。有时佛陀无勤作地、随着众生的善业而投生。投生方式有很多种,但不管怎样的投生方式,大悲心投生也好、业力投生也好,生生世世中发愿连其他有情的一根毛孔也不损害。

[664] 大恩上师翻译的《白莲花论》中,佛陀在因地也投生为旁生,即便投生旁生也特别慈悲,根本不伤害有情,一心一意利益众生。我们也一样,不管以后投生哪一方,发愿连其他有情一根毛孔也不损害。完完全全安住在慈悲的心态中,一心一意利益他们。一直保持这样的心态,这样的发愿的话,投生恶趣的机会是很少的。那么纯净的心、清净的善法没有道理投生到恶趣。投生恶趣是恶行、恶业,现在修的是善行、善法,没有理由投生恶趣。

[665] 尤其是,对于依靠自己的眷属、奴仆、旁生等要满怀关爱之情,乃至看门狗以上都万万不要以殴打、役使方式过分摧残。

[666] 首先要从身边的人和事物做起。对于依靠自己的眷属,比如自己是个老总,对手下的眷属、奴仆,现在真正的奴仆很少了(家里请的保姆可以相似地算),还有家里的旁生,有些不是自己养的,比方老鼠、蚂蚁、飞虫,也要对它们满怀关爱之情,它能飞到我们家里来,说明和我有缘。是伤害它还是通过慈心和它结个善缘,给它念心咒、佛号、发慈爱之心都可以。乃至于看门狗以上都要万万不要以殴打、役使方式过分摧残。

[667] 随时随地,一举一动、一言一语、心心念念都要以仁慈为本。

[668] 尽量做到随时随地、一举一动、一言一语、心心念念都以仁慈为本。任何思想都安住在慈心状态中,这是修慈心比较理想的状态,最终要达到这种状态。现在可能达不到,时断时续地,想起的时候,"我一定要发心"忘记了就开始后悔,这些都是好的,至少认识到还没有安住在慈心或者那样的心态、动作不对,如果发现可以改正也是好的。但是随着观修,我们最终达到随时随地乃至于心心念念都以慈悲心为本,这时内心非常慈爱,已经变成菩萨的状态了。

[669] 其实,如今投生为奴仆、看门狗而受到众人欺凌嫌弃的这些众生,也是由于往昔身为有权有势之人的时候造下了欺辱、藐视他人的恶业成熟的报 应,而今来偿还宿债的。

[670] 今生身份比较低下的奴仆、看门狗,经常会受到别人的欺凌和嫌弃。一方面,对于越可怜的众生越应该对他慈爱,生起慈悲。比如,看到社会底层的人、还有别的旁生等,从我们的侧面来讲,越可怜的众生越应该对他生起慈悲,但是因果法则是这样的。

[671] 世间人说,"你不能说他是因果报应,已经很可怜了。"好像这个报应是诅咒一样的。这个不是,报应如是地就是这样,为什么会变成这样呢?是因为以前他在有能力、有权有势、自在的时候,没有把握好自己的心态,在自己的位置上欺辱、藐视别人,恶业成熟的报应,现在来偿还这个宿债,这是对我们的提醒。

[672] 我们可能在一个小圈子里面,也是有权有势的人。虽然我们不是总统,也不是什么高官,但是在我们这个小圈子里面,还是有权的,比如在家里面可能是女王、国王、小公主等,也可能是有权有势的。只要有一点权势,心态可能就会变化,会藐视欺辱别人,哪怕是只管了几个人的小工头也可能会出现这样的情况。

[673] 所以不管怎样的人,如果不注意,下一世通过这样的方式偿还宿债也是很可怜的。有人说,"为什么苍天如此不公,为什么社会如此不公!"其实都是自作自受,这不是诅咒而是实际情况。善业做了是自己受报,富翁、高官也是以前恭敬过别人,或者修过善法,做了受了,是自作自受。恶业、成佛也是自作自受。自己修菩萨道自己受佛果,这也是自作自受。我们应该知道因果的规律,不管别人是否能看到,它都是如实存在的客观规律,所以我们要随顺因缘法则去做。

[674] 以上讲这是偿还宿债。



- [675] 如果现在仰仗着有钱有势而凌辱别人,那么后世自己也同样会变成他人的奴仆来偿还宿债,所以对于那些身居自己之下的众生更应多一分仁慈、多一分爱心。
- [676] 自己有能力不要欺负别人,不需要通过欺负、侮辱别人来彰显权力。真正高贵的人会用自己的身份、能力去帮助别人,这样显得他更高贵。他的高贵体现在什么地方?就是他可以用自己的能力去帮助别人。
- [677] 有绅士风度、高贵的人,他的高贵不是身份怎样,穿得怎么好,或者一出动有十几、二十个保镖围着。这些只是一种体现,真正的高贵还是他自己的气质或者修行、涵养等。如果遇到比自己身份低下的旁生或者人,给他们多一分爱护、仁慈,多帮助他,这就是高贵的体现。
- [678] 特别是对自己的父母双亲、久病的患者等,三门尽力做利益事会有不可思议的功德利益。
- [679] 这里讲了三类有情,如果对他们做饶益,功德、利益会非常大。
- [680] 第一是父母双亲,因为对我们恩德很大,我们能够来到人世间听闻佛法,都是他们的恩德,而且生下来之后对我们抚养等恩德很重,所以对自己的父母应该做饶益。还有,对久病的患者要想方设法利益他们。另外对远方的客人也是,这个后面还会讲。对他们三门尽力做利益的事情会有不可思议的功德利益。
- [681] 下面引用阿底峡尊者的教言:
- [682] 诚如阿底峡尊者说: "如果对远方的客人、久病的患者、年迈的父母等慈爱行事,与实修空性大悲藏者相同。"
- [683] 修行空性、大悲是菩萨相续中的状态,空性藏修圆满了会成就佛陀的法身,大悲藏修圆满会成就佛陀的色身(报身和化身),所以功德的确不可思议。
- [684] 实修空性大悲藏,我们修大悲、空性不一定马上清净,但是有三个相似的行为,它的功德和这个相同。
- [685] 第一是远方的客人,长途跋涉走得很远,或者是路上长时间耽误很劳累,如果我们给他利益,帮助安排住宿,让他能够非常安乐,这和修空性大悲藏是一样的。第二是久病的患者,生了很长时间的病,我们当护士或是去护持他,这时也和修空性大悲藏相同。第三是年迈的父母,对他们慈爱行事、尽孝,也是和实修空性大悲藏相同的。下面把这个展开再讲。
- [686] 尤其是父母对儿女仁至义尽,恩重如山,如果在父母年事已高老朽不堪之时刺伤他们的感情,实在是大逆不道,罪过特别严重。
- [687] 父母是严厉的对境,对我们的恩德特别重,在父母年迈、老朽不堪时,如果伤害他们的感情、让他们难过,这属于大逆不道,罪过是很严重的。
- [688] 我等大师释迦牟尼佛也曾经为报母恩而前往三十三天为母说法。
- [689] 导师也做一种示现,为了报答母亲的恩德。他出生七天后,母亲就去世了,转生到了三十三天。佛陀成佛后选定了一个吉日,六月上去九月下来,从三十三天回来是天降月,他在天界呆了三个月。印度舍卫城的一个山丘,佛陀从那个地方到三十三天去,另外有一个地方是从三十三天下来的,有两个地方。佛陀为了报母恩,去往三十三天给母亲说法。
- [690] 而且佛教中讲,净饭王去世时,佛陀亲自抬金棺,这些都是佛陀对父母表达孝道的体现。这只是其中一个,真正的孝道、利益父母还是要把他们引 导趋向于正道。净饭王在佛陀的教化下,得到初果以上,这也是对父亲报答恩德。
- [691] 对母亲也是,为报恩在忉利天为母亲说法。《地藏经》就是以这个因缘而说,"如是我闻。一时佛在忉利天,为母说法……"
- [692] 佛在经中说: "儿子将父母扛在左右双肩上转绕大地承侍,也难以报答父母之恩,若使父母趋入正法,则能回报恩德。"
- [693] 佛在经中讲,儿子把父母扛在左右两面肩膀上,转绕南瞻部洲、转绕大地承侍,也难以报答恩德。即使用很辛苦的方式来承侍也难以报答父母的恩 德。
- [694] 如果让父母趋入正法可以回报恩德,但也要看因缘,有的子女很操心劝父母,但他们很难学习正法。这要看父母的善根,如果没有善根,也是很难做到的。若没法完全让他趋入正法,也要想方设法饶益他们,比如让他们听佛号,或者让他们身上戴般若摄颂等挂件,让他们和佛法结上殊胜的缘,这也算报恩;或者经常给他们发愿、念经、回向,像这样想方设法地报恩;或者在大法会时以他们的名义交钱给他们念经回向,或者请僧众给他们念都可以,只要我们有知恩报恩的心。
- [695] 能否让他们直接趋入正法而修行,一要看自己的能力,还要看他们有没有善根,如果善根不成熟会很困难。即便不行也要让他们多看一些加持力很大的佛像、戴一些挂件,或让他们参加放生、去寺院拜佛,这样多少也能够利益他们。
- [696] 因此,身语意孝敬父母是每个人应尽的义务,我们一定要想方设法使他们内心转向正法。
- [697] 有些修行者不知道什么原因跟父母的关系不是很好。当然,这里面有彼此间的因缘,但修行者本身应该知道这是不对的,能不能做一些事和父母关 系缓和,自己首先要去努力。
- [698] 如果自己做到了,父母那边做不到的也有,因为原因很多,这时只有不断地回向。但如果自己不放弃,还是保持不愿意改善关系的心,这种心态就不对,不管能否改善,自己的心首先要慈悲、软下来,要知道父母的恩德,为此做一些努力是应该的。
- [699] 此外,正如邬金莲花生大士所说:"切莫让老人忧伤,要恭恭敬敬加以维护。"
- [700]教主莲花生大师讲了,切莫让老人忧伤,要想方设法不让老人忧伤。但有时即便子女做得很好,也无法避免老人忧伤,这个是没有办法的。
- [701] 因为有时即便你方方面面都做对了,他还是很忧伤,这种也有。但前提是不要因为我们没有做好的原因而让他忧伤。如果他很忧伤,让我们"不杀生、吃素、学佛",这是一种颠倒。我们不要因为这种忧伤干脆不学,或是大开杀戒,这个也没有必要。他操心你学佛、发菩提心了,肯定是他的不对。如果是这种情况下,关于修行佛法、自他解脱方面,我们不要放弃自己的修行,否则对他是更深的伤害。
- [702] 我们言行举止要慈爱随顺关心照顾所有比自己年长的人。当今时代我们中的有些人口口声声地说: "要养家糊口没有办法不害众生。"但实际上是有办法的。
- [703] 前面我们讲要修慈心、利益众生,不要伤害自他,这时候有些人口口声声说: "我们在世间要养家糊口,要不害众生是很困难的,做不到。"但是 华智仁波切还是有办法,讲了个事例作对比。
- [704] 从前,新疆地区的两个沙弥修持圣文殊法,结果面见了文殊菩萨。文殊菩萨对他们说: "你们二人与我没有缘分,你们生生世世的具缘本尊就是观世音菩萨,观音菩萨化现为吐蕃国王的形象,你们去亲近他吧。"
- [705] 那时新疆的佛法很兴盛,有两个沙弥修文殊法,之后见到文殊菩萨现前,而且告诉他们: "你们两个和我没有缘分,你们生生世世的本尊是观世音菩萨,现在观世音菩萨在藏地当国王,你去亲近他吧。"
- [706] 有时候我们就会怀疑:都现见了还没有缘分,这怎么可能呢?有缘分见到他,不一定有缘依止他得成就。缘分有深有浅,虽然我们说具缘,也分什么样的缘分。你有缘见到佛一面,有缘见到上师,但是你跟他学习要更深的缘分,跟他学法能够入心需要更深更深的缘分,缘分有深有浅,种类不一样。 [707] 所以不要想:我已经修了文殊菩萨,都现前而且说话了,难道还没有缘分、缘分还不够深吗?是有缘分才和他讲话,但没有缘分加持他成就。生生
- 世世成就他的缘分就是观世音菩萨,所以文殊菩萨告诉他们观世音菩萨是最有缘分的本尊,他现在在藏地化现为国王,你们应该去亲近他。
- [708] 于是他们二人便来到了西藏。在拉萨药王山的后面,看到许多人被杀戮或者被逮捕入狱。
- [709] 他们来到西藏,在拉萨药王山(现在还有)的后面,看到很多人被杀戮或被逮捕入狱。
- [710] 药王山就是布达拉宫旁边斜对面的一个山,药王山有很多摩崖石刻,刻了很多佛像,也就是在这个山后面有很多人被杀、被逮捕,很恐怖的情况。
- [711] 他们问: "这是什么原因呢?"人们告诉他们: "这是国王下令惩治的。"二人心想: 这位国王肯定不是观世音菩萨,我们俩也很可能被惩罚,还是赶快逃走为好!



- [712] 他们两个亲眼看到很多人被逮捕、关进监狱、被斩首,很血腥的场面。有人告诉他们是国王下令惩罚的,而文殊菩萨告诉他们国王是观世音菩萨,前后对比觉得应该不是观世音菩萨,观世音菩萨不会做这样的事情。他们觉得非常的害怕,担心自己也被惩罚,就想逃跑。
- [713] 国王知道他们二人要逃跑,便命人将他们喊回来,叫到面前对他们说: "你们二人无需害怕,由于藏人刚强难调,所以我才显示幻化,我下命令砍 杀的这些人全是我自己幻变的。实际上我本人对一个众生的一个汗毛孔也从来没有加害过。"
- [714] 松赞干布国王跟他们解释,解释什么呢?这些都是我幻变的。为什么要这样做呢?因为藏人刚强难调,所以有些时候必须要通过这样的方式让他们守规矩,我当然不会杀他们,都是通过自己的能力幻变了很多有情,把他们杀死、关押等等。实际上一个众生都没有伤害过,只不过通过这样的方式让他们修行善法而已。
- [715] 像这样讲了之后,他们还是害怕。上师在讲记中也讲过,国王当时问他们需要什么成就吗?需要悉地吗?这个时候如果说想要成为和你无二无别,成就圣果,就可以得到悉地,得到成就。可是他们当时特别害怕,觉得这个地方不能再呆了,就说不要悉地只想赶快回到家乡。国王给他们一人一口袋沙子,他们晚上用这个睡觉,醒来之后就回到家乡,沙子也变成金沙。如这般生起邪见的缘故今生没有成就。
- [716] 我们会疑惑:为什么他们没有成就呢?既然生生世世有宿缘,就应该让他们打消疑虑,调化他们,为什么会这样呢?因为生生世世的本尊不在于今生当中会不会成就,今生他即便没有成就也已经种下因缘了。这个成就可能会延长几世,下一世他的因缘可能比较好,就可以逐渐得成就。
- [717] 有人说今生没有成就圣果太可惜了,既然今生没有成就那就不是生生世世的本尊吗?那也不一定。获得成就的果位是很清净、很广大的,是超越轮回的,一生一世不一定成办,如果多过几世能成办也是非常殊胜的。因为轮回的时间特别长,几世投在轮回当中是刹那的,根本看不见踪迹。整个轮回的相续太长了,今生的几十年或几世的几百年,在整个轮回的长河当中根本不算什么。如果我们这样看,今生当中这两个沙弥虽然没有得到成就,因为是生生世世的本尊,在下一世或再下一世因缘就会很纯净,他们也会逐渐获得成就。
- [718] 国王松赞干布执掌西藏雪域的国政,并且统辖了局部的四部王国,征服了边境的所有军队,他成办那样广大灭敌护亲的事业,却连一个众生的一个汗毛孔也没有加害过,那么如今我们只是维持一个虫穴般的小小家庭怎么会没有办法不害众生呢?
- [719] 国王的事业那么大,都有办法连一个众生的汗毛孔都不曾伤害,那么我们现在只是维护自己的生活而已,维护像虫穴一样的小小家庭,怎么会没有办法不害众生呢?实际上是做得到的。
- [720] 我们所做的事情和国王比较起来,国王的事情要大得多,他都可以做得到,我们为什么做不到呢?我们又会想,他是圣者,可以化现,我可化现不了。我没有办法化现几条鱼,杀给家人吃,圣者可以化现可是我做不到。这里并不是让我们和他比这个,而是告诉我们其实是有办法维护小小的家庭运转而不造业的。当然前提还是要家里配合好,家里不配合的话也困难。尤其是自己在家里不是强势的时候,就会有困难。
- [721] 华智仁波切当时是针对藏地写的,藏地的修行者比较容易,他们基本上对佛法都是有信仰的。本来的家庭环境都是佛弟子,再通过华智仁波切的教言指引,就可以做到不杀生,不造罪业等等。但是如果这个标准放在我们汉地要看情况,有时候可以想方设法来维护自己不造罪业,不伤害众生,但有些时候在这个家庭当中就我一个人学佛修行,别人并不配合我,尤其是自己没有强势地位的时候就很难做到。当时的教言就是这样讲的,对我们来讲可能有不一样的地方。但是我们要尽量想方设法不杀害众生,想做的话应该是可以做到的。
- [722] 加害众生的下场就是自食恶果,导致自己今生来世感受无边痛苦的报应。
- [723] 我们应该知道加害众生的下场就是自食恶果,伤害众生就会导致自己被伤害,导致自己今生和来世感受无边痛苦的报应。
- [724] 前面我们在学业因果、轮回过患中杀生的时候讲过,杀害众生半个中劫处于地狱,然后连续五百世被杀死,过失很严重。意思是我们要尽量避免,如果已经做过,要多修金刚萨埵、百字明来忏悔自己曾经造过的罪业。
- [725] 我们在家庭中,如果一边学佛一边被迫杀害众生,该怎么办呢? 第一我们要知道是被迫无奈,并不是我愿意去杀的,的确是没有办法才做的。第二我们也要念一些忏悔,如果真心忏悔的话可以清净的,毕竟不是以很强的意乐去杀害,如果高兴、欢喜地去杀,忏悔起来就很麻烦,而且他可能也不愿意忏悔。
- [726] 如果被迫去杀,有惭愧心的话,罪业就比较少,再做一些加持大的百字明、金刚萨埵的念诵,可以很快清净。一方面要相信杀生的果报,一方面也要相信法的力量。对我们来讲,佛弟子当中完全不相信因果的很少。但是上师也讲过,发现一些佛弟子对于因果(杀生、偷盗的罪业)很相信,但不相信法的力量。这个是我们要知道,要改正的。
- [727] 杀生有这么大的果报,的确是这样的,杀生、偷盗、邪淫的过失都很严重。我们很相信这个,这是对的;天天都是想,我杀了生怎么办?这也是对的。但是有个不好的地方,告诉我们可以忏悔的时候,我们总觉得忏悔不清净,这就是对于法的加持力的信心还不够。
- [728] 既然我们相信恶业成熟之后罪业的力量,我们更加应该相信法的力量。如果我们发菩提心去忏悔或者每天修那么多的善行:发菩提心、念一句佛号、做一个顶礼的功德那么大,这些全都是佛经当中写得清清楚楚的,我们就要相信这个功德。而且念一句咒语就能不堕恶趣,我们就要相信它;或者念咒语忏悔就能清净罪业,我们也要相信它。
- [729] 这个时候如果我们相信法的力量,对自己的修行来讲是很有必要的。其实都是佛讲的: 杀生那么大的过失会堕地狱是佛讲的,通过忏悔可以清净也是佛讲的,为什么我们只偏重于相信罪业这么大而不相信通过善法可以清净呢?都应该相信。这样,我们就绝对会相信如理如法地去忏悔一定会清净罪业。 这八天我念了四十万,为啥不清净呢?肯定清净的。我们也不会那么操心,天天是患得患失的状态,所以我们要相信法的力量。
- [730] 只有对法的力量相信了,我们才愿意去修更多的法。如果有这个信心很快可以成就;如果我们对法的力量不相信,好像很诚信因果,但是诚信因果吗?也不是。修法是因,修法的结果为什么不信?它也是因果,因果的范围很广。如果我们对法生起信心了,这种信心可以保证我们和法很快相应,修行也能修得动,并且很快速,因为有信心在。
- [731] 假如怀疑: "修这么多能不能有作用啊?"这种心态导致法的加持力显现不出来,不是法本身没有加持力,而是自己害怕没有加持力、对法没有信心的表现障碍了自己而已。
- [732] 如果我们非常相信法的力量,绝对很快显现验相,如果我们百分之百相信法的力量往往很快可以成就。因为对法高度信任,法的力量就在相续中可以出现。所以不相信因果不行;不相信法的力量也不行,尽量还是要相信法。上师在好几次开示中告诉我们:"忏悔肯定清净的。"如果你如理如法地忏悔了为啥不清净呢?一定会清净的。
- [733] 即使仅仅就今生今世而言,也不能成办丝毫利益。因为杀人偿命,欠债还钱·····除了白白浪费自己的财产受用以外,根本没有谁依靠害众生造恶业而获得财富的。
- [734] 因缘果报的自然规律是这样的,如果要获得安乐,必须要修善法。如果要获得财富就要供养、布施等,如果要获得人天的善趣要持戒,或者想获得 美貌就要安忍等等,这方面的善因要修。如果不修善因,却通过造恶业去获得财富是完全不可能存在的。
- [735] 所以说,修慈无量心要像雌鸟养育小鸟一样,雌鸟养育小鸟的时候,首先建造一个柔软舒适的窝,然后用羽翼覆盖给予它们温暖,在雏鸟不能飞翔之前始终如一动作轻柔悉心抚育。
- [736] 每个无量心都有一个比喻,舍无量心是用仙人布施的比喻,慈无量心是用雌鸟抚育小鸟的比喻。
- [737] 雌鸟抚育小鸟的时候,首先建造一个很好的窝,然后用羽翼覆盖、孵化卵,孵化之后用羽翼来保护,然后给它们找吃的,小鸟不能飞行之前,雌鸟的动作都很轻柔,而且悉心地抚育小鸟,我们修慈心也是一样的。
- [738] 同样,我们也要通过身体的行为、口中的语言以及心里的念头慈爱善待三界一切众生。



[739] 我们要通过身体的行为来慈爱善待众生,很轻柔,口中也要经常说利益众生的话,有时候是众生喜欢听的话。如果不关原则性的问题,尽量说对方欢喜的话。如果关乎原则性问题的时候,就不能一味地让他欢喜了,一定要说真实的话。但诚实的、对他们有利的话经常要说,伤害众生的语言就不要说了。还有心里的念头,也是经常性地慈爱、善待三界的一切众生。这就是"慈身业,慈语业,慈意业",要经常这样修。

[740] 如果经常修慈心,可以让自己的财富广大,有的时候会让很多人欢喜。因为慈心是让众生安乐的,我们经常对众生修慈心,那么众生会欢喜,也会对修慈心者很欢喜。如果大家都对你很欢喜,你不管走到哪个地方别人都是欢喜你,你想做什么事情都很顺利。如果别人对你不高兴,有可能就对你不理不睬。所以,经常修慈心,你愿别人开心快乐,反过来别人也喜欢你,并愿意给你提供很多的帮助,这是一样的。

[741] 另外,如果经常修慈心,相貌会很庄严。弥勒菩萨就修慈心,在《贤愚经》中讲:他的身色是金黄色的,会发光,很多人看到他会很欢喜。修慈心还会远离一切伤害。如果经常修慈心,很多非人、妖魔鬼怪,根本不愿意伤害你。慈心有一种力量,让别人看到你就生欢喜心,即便是那些恶心很重的人对你也生欢喜心。

[742] 以前佛陀在因地的时候,转成一位叫大施的菩萨。大施菩萨去龙宫取如意宝回来利益众生,走了很远的路。路上碰到很多诸如罗刹之类的,罗刹是会闻味道的,恶心重的人味道很浓烈,就把这种人吃掉。因为他是菩萨,修慈心的缘故,他的香气非常馥郁,那个时候罗刹对他生起欢喜心,最后帮助他裁讨了很远的路程。

[743] 有一次,他到一座城,守城门的是两条毒龙,毒性很强烈,它眼睛一看的时候,一般人会受不了毒气而死。城门外有一个很深的沟,里面全都是毒蛇,城门口两条毒龙在守护。菩萨要进城去取宝,他就在沟边入慈心定,修慈心定圆满周遍的时候,所有的毒蛇全部消除嗔心,他就踩在上面过去了。到了城门口的时候,两条毒龙首先对他很愤怒地看,他也对它们修慈心,修慈心圆满的时候,毒龙的嗔心、暴恶的心就消除了,他就进去了,顺利地得到了如意宝,回来利益众生。

[744] 所以修慈心可以降伏很多非人。即便我们不是降伏别人,但是经常修慈心,很多非人会对修慈心的人非常慈爱,会消除伤害我们的心。如果我们觉得有非人来伤害我们,修慈心肯定是没有问题的。我们用慈心烧烟施,不用操心这些非人会不会伤害我们,绝对不可能,因为慈心的作用就是这样的。

[745] 当然我们没有修成之前(慈心没有修圆满之前),在这个过程中可能还会受到点伤害,但是慈心修法本身是可以让我们远离这些伤害的。所以我们 要坚持修行,这是对自己、对他人最好的护持方法。修慈心能利益他人,在利益他人的过程中对自己也会产生最大的保护和利益。

[746] 修慈心有很多的功德,我们只是简单地讲了一些,《宝鬘论》还有其它地方也讲了很多慈心的功德。我们要多看,看了之后就对修慈心、修悲心, 对一些大乘的入门修法会生起兴趣。今天我们的课就讲到这里。

- [747] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [748] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [749] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [750] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情
- [751] 本稿为内部学习所用, 非正式文稿, 仅供参考!

《前行广释》第94课辅导资料

- [752] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,
- [753] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。
- [754] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后,今天我们继续一起学习《前行引导文》。
- [755] 《前行引导文》是道次第的修行方法。我们要证悟实相,修行的目标是为了利益一切众生发誓成佛。要成佛必须要通过次第的修法来调伏自己的相续。所谓的调伏,并不是要把我们心改变成另外一种状态。每个众生皆具佛性。也就是说每个众生其实都是佛,只不过是他没有认识到自己的本性,通过无明产生了很多的分别念,遮障了本性。要显露自己的本性就必须要修行。修行就是次第性地把这些障碍去掉,让本性逐步显露的过程。
- [756] 我们不需要去做别的来改变自己的心,把自己众生的心改变成佛的心,而是要显露本具的佛功德,也就是说所有的功德是现成的,只不过被遮障了 显现不出来。所有道次第的修法都是让我们把障碍的客尘从粗大的到中等的到微细的,纷纷去掉的修行方式。
- [757] 了知原理之后,修行就会显得轻松很多。因为我们并不是要改造不属于自己的东西,而是要显露自己本具的状态。这方面的教义在《妙法莲花经》、《宝性论》等经论中也讲得很清楚。中观的般若波罗蜜多的理论或修行方式,也是让我们知道这些障碍本无自性,不是真实的。
- [758] 般若波罗蜜多的教义告诉我们所有障碍都是假的,都是不存在的,都是我们的分别心、而且这种分别心的所有对境都不存在。所有的障碍都是心的显现,心迷乱了就显现成障碍,所以要让障碍消尽,就要知道它不存在,是假象,只是梦中的显现。般若波罗蜜多就讲这个真理,告诉我们障碍是不存在的、是假立的,然后进一步说在不存在障碍的同时,功德是本具的。
- [759] 通过前行道次第的修行,我们会逐步地深入到这些有关实相的教义中。所以我们现在要做好准备,通过加行的观修,经教的学习,逐步地触及到有 关实相的教义。
- [760] 有关实相的教义,二转法轮的般若波罗蜜多是其一,三转法轮的如来藏是其二。两种教义的和合体就是密乘的基本见解。密乘的基本见解就是般若空性和如来藏。如果了知了显宗的了义观点后进一步学习密乘,实际就是在这个基础上加强认知。让本性快速现前的很多修法,在密乘中有很明确的指引。
- [761] 在前行中,前面共同加行就如何生起出离心,通过观修四厌世心——瑕满难得、寿命无常、轮回痛苦和业因果,让我们对轮回的本性有真实的认知,从而不贪恋轮回,生起想要解脱的出离心。学习解脱的利益和解脱必须要依止善知识的殊胜教言。之后要进一步通过依止上师,由上师告诉我们什么才是解脱道。
- [762] 什么是解脱道呢?前行紧接着开出了修行的途径。第一个就是修皈依。皈依是圣道之门。看起来皈依修法好懂,菩提心也很简单,但是如果没有佛菩萨、上师们给我们教导,靠自己的力量绝对不可能发现。第一个修法必须要修皈依。
- [763] 第二个修法是修菩提心,第三个修法是修金刚萨埵,第四个要修曼扎。看似前行中已经排列好。但是这种修行的智慧和原理,如果不是佛菩萨已经 走过了、证悟了,如果不是上师们以他们真实的大悲心和智慧告诉我们这个次第,通过众生自我造就的能力绝对不可能真实地发现解脱道,不可能通过自 我的造诣而解脱。可见依止上师善知识的必要性。他会告诉我们最直接的修行方法,到底怎么样修行可以靠近实相,让我们的相续逐步得以成熟。 [764] 现在学习的就是五种不共内加行。
- [765] 内加行中皈依的修法里,皈依的因、皈依的本体和皈依的学处等都已经学习了。学习了不等于修完十万皈依就永远不要再管了。皈依的修法从现在乃至于到我们成佛之间,都需要不断地修行。只不过随着修行的进步和智慧的增长,对皈依修法的内涵我们会有从外而内、从浅到深的理解。
- [766] 我们知道本具佛性、本具三宝,对自性本具三宝完全地接受,就是皈依,现前我们的三宝的途径都是皈依的修行。皈依的修法每天都要修、都要忆 念和思维。随着智慧、福德增上,我们对皈依修法的理解肯定会逐渐增上的。
- [767] 就像开始我们认为瑕满难得好懂,无常好懂,随着智慧的增上,再返回头去看的时候,我们会发现瑕满难得和无常还可以有更多理解。对于轮回过患、业因果的教义也会有更深入的认知和更相应趋入的方法。不断地学习,不断地让自己的福祉增上之后,再返回头看学习过的教言,我们就有不同层次的理解,不断学修的必要性逐渐就会显露出来。皈依的修法学完了,我们还要不断地修行。
- [768] 现在学的是第二个内加行——发菩提心。基本来讲,内外道以皈依作为区别,发菩提心是大小乘的区别。



[769] 现在我们走的是成佛之路。要走成佛之路,就不能认为皈依是为了自己解脱,得一个阿罗汉果,然后自己入灭就可以了。既然走成佛之路,修行本来就和小乘的修行不一样了,就好像小乘的修行和世间的修行、世间道是不一样的。如果只是在世间中或者人天乘中想要得到下一世转生善趣,或下一世得到天道的身份、人道的快乐,这不需要出离心,不需要解脱心。

[770] 如果要解脱,必须要和世间法不一样,那就是出离心。和这个道理相同,如果不满足于自我解脱,要走大乘道,它不共小乘的地方就是菩提心。如果有了菩提心,就可以把我们的相续从小乘过渡到大乘。也就是通过菩提心就可以区别小乘和大乘。

[771] 我们的相续中,如果有了出离心我们就变成了求解脱道的修行者,有了菩提心我们就变成大乘修行者。当相续中有了等净无二见解的时候就变成了密乘的修行者。所以我们的相续也是跟随这些见解的有无、增上或者增上具足来做判断的。

[772] 所谓的道,就是在我们相续中生起了某种境界或者是某种认知。之后沿着走下去,不断地去串习和深入叫修道。

[773] 菩提心分三个部分:四无量心、菩提心和学处。

[774]四无量心是正式发菩提心的一个前行、前方便。首先要通过四无量心,把我们的心训练到能够直接生起菩提心的高度。因为现在我们还是凡夫人的 心态,想到比较多的还是自己的利益,自己得到解脱。怎么让我们的心生起菩提心、安住菩提心呢?前期需要做训练。四无量心就是最好的训练方法。

[775] 我们首先要修舍无量心,修舍无量心就是对于怨敌、亲友、非亲非怨的中等人,要去利益他们。舍无量心的修行特点,就是可以帮助我们把过多地贪著亲友的心拉低,把过多嗔恨众生的心消失,抬升他们的地位,这时就可以做到平等。对亲人、怨敌,对非亲非怨的平常人都可以做到平等对待。之后我们就对他们修慈心、修悲心、修喜心。通过这样的训练,我们的心就变得非常善良。

[776] 怎么让我们的心生起菩提心、安住菩提心呢?前期要做一个训练。四无量心就是最好的训练的方法。也就是我们首先要修舍无量心,对于怨敌、亲 友、非亲非怨的这些中等人要去利益他们。

[777] 修舍无量心的特点是可以帮助我们把过多的贪著亲友的心拉低,让过多嗔恨众生的心消失,把他们的地位抬升,这时就可以做到平等。接着就对他们修慈心、悲心、喜心,通过这样的训练我们的心就会非常善良。

[778] 《入行论》中说,菩提心是身体的所依,也是心的所依。身体的所依是瑕满人身,这是最好的身份。心的所依是善心。菩提心是究竟的善心,基础当然就是善心。所以首先要生起基础的善心,在此前提下再把善心加强,菩提心可以说是善心的加强版或者终极版。怎么样能让善心达到终极版的状态呢?就是必须要生起基础的善心。

[779] 所以人格贤善也好,或者通过四无量心把我们的心训练得很柔软、很慈悲、很善良,这时就可以生起菩提心。否则一上来就发菩提心会有难度。这 是很清净、很伟大的菩提心,非常难以生起。

[780] 以前也再再讲过噶当派教言中的一个对话,有一位老百姓问一位上师:"菩提心到底是怎么回事?"上师知道这位老百姓有一个孩子,就对他说:"你不是有一个很喜欢的儿子吗?"老百姓说是啊。上师说:"所谓的菩提心,就是对所有的众生都像对待你这个儿子一样去对待。"老百姓想了一下,说:"哦,这个菩提心真的好难生起。"上师说:"看来你是懂得这个菩提心了。"

[781] 菩提心的确不好生,从非常耽著自己的自私自利心一下子要生起这么伟大、清净的菩提心的确是非常困难。所以这里就训练我们通过四无量心过 渡,然后达到菩提心。

[782] 四无量心的修持是把心训练得非常善良。菩提心也是平等心,在四无量心中舍无量心是作为平等心的基础。首先要修舍心,再修慈心——对一切众生生起要利益他们的心,生起拔一切众生苦的心,然后对一切众生的安乐要由衷地欢喜。

[783] 这样修完了四无量心之后就有了比较高的基础,在此基础上再去修菩提心就可以了。菩提心就是发心为利他、求正等菩提。

[784] 发菩提心有两个体相: 一是为了利益一切众生,二是为了一切众生我要发誓成佛,这就是菩提心。如果没有前面的四无量心,要生起菩提心,会有很多缺陷。好像觉得菩提心不困难,发起利益一切众生的心似乎很容易。但这只是总相上大概想一想而已,心如果没有真实缘众生是很困难的。

[785] 真实菩提心的重点还是在缘众生上,为了利益一切众生才发誓成佛。成佛干什么呢?就是为了利益众生才成佛。这种利他的心在菩提心中绝对是占最主要部分。

[786] 怎么样才能生起利他心呢?就是修四无量心,四无量都是缘众生的心。这个学好了利他这部分基本上可以了。然后在此基础上发誓成佛,这时发誓成佛的心里面就没有一丝一毫自私自利的成分,这个菩提心是很干净、很标准的菩提心。

[787] 否则菩提心感觉生起来了,然而里面有太多自私自利的心,这个菩提心也许是打着引号的菩提心,可能还不是那么纯粹,那么干净。如果菩提心没那么干净,还说要通过菩提心成佛,说在此基础上积累的资粮全都是成佛的因,这就要打一个比较大的问号,到底是不是有待观察。

[788] 如果通过前面的修行的确生起了利他心,在这个基础上所修的善法就能成为成佛的资粮。否则不能叫资粮,可能叫一种善法,要成为福德资粮、智 慧资粮是需要条件的。

[789] 前面从修行的侧面讲到了慈心的修法,今天我们要学第三个引导——修悲无量心。悲无量心在菩提心或者四无量心中是很重要的,所占的篇幅也是最多的。

[790] 悲心的修行对整个大乘而言非常重要,在《广论》中宗大师也讲过,对悲心和智慧空性这两点,空性就像母亲一样,悲心就像父亲一样。也就是说有空性不能决定种姓。是不是大乘种姓不看你是否有空性的认知,而是看有没有悲心。

[791] 比如说儿子是什么种姓主要看他的父亲,随父亲的比较多,父亲的种姓就是主要的。对修行者而言,空性也好悲心也好都是佛子的因,好比父母都是孩子的因,然而二者之中空性是共同的,而大悲心是不共的。一般来讲世间中如果某人的父亲是自人、欧洲人,或者是黑人、非洲人,那么他生下来也基本上从这方面判定,父亲的因缘占主要的,而母亲是共同的一面。在佛子的因中,空性小乘有大乘也有,这方面看不出什么种姓。但是大悲心就可以看出来,有大悲的就是大乘种姓,没有大悲的就不是。小乘有人无我,但没有大悲,所以就是小乘的修行者,而大乘的种姓在具有无我空性的同时还有大悲心,这就决定了他是大乘种姓。

[792] 大悲心的修行特别重要,很多地方也是将大悲心和菩提心同等看待的。也就是当生起了菩提心之后,有时就把大悲心作为菩提心的代名词。比如"要生起大悲",这里的大悲指的就是菩提心,利他的菩提心。

[793] 所以修行悲无量心很重要,功德也很大。因为是直接生起菩提心的主要因素,而且经常修悲心会很快清净罪业,也可以很快圆满许多资粮,后面会讲很多公案,学完后就知道悲无量心的确非常重要。

[794] 讲这么多,第一是让我们认知悲心的重要性,第二是对修悲心产生意乐,就是一定要修悲心,不能当成可有可无的修行。并不是说今天上座念了三遍是不是就可以了? 完全不够。要将其作为一个真实的修法来修,一定要专门地、刻意地来修悲心。要在相续中引发,把这个悲心真正地生起来。

[795] 想一想,发一个悲心很容易,但要从内心深处生起悲心,必须要训练。为了生起悲心,有时要祈祷上师三宝,祈祷观世音菩萨,或者有时要观修悲心的修行正所缘,有时也要为了生起悲心回向而发愿。所有的这些都要去做,慢慢就把悲心引发出来了。有时看佛在因地时发悲心的公案,还有那些大德发悲心的公案和案例,也让我们感动,让我们发愿随学,这些都是让我们生起悲心的助缘。

[796] 下面首先讲悲心的体相, 悲心不共的特点是什么?

戊三、修悲无量心:

[797] 修悲无量心的时候,观想一位被剧烈痛苦逼迫的众生,希望他远离痛苦。

[798] 这里其实就包含了悲心的不共特点,所谓慈和悲的不同之处,慈心是予乐的心,给予众生快乐;悲心则是拔苦的心,拔除众生的痛苦。当观察到众生有痛苦时,自己不能坐视不管,想要拔除众生的痛苦,这种主动拔除众生痛苦的心,就叫做悲心。



[799] 悲心也分为普通的悲心和不共的大悲心。比如说小乘阿罗汉的悲心,就相当于普通的悲心。还有父母对于儿女、子女对于父母,愿拔除他们痛苦的心也是普通悲心。这种悲心从某个侧面来讲,是被染污过的。被什么染污呢?我要愿我的亲属离开痛苦,这种有偏袒的心就是被某种自利的心所染污了,它是普通悲心。而阿罗汉是在普通悲心当中没有三毒的成分。有局限性、有染污的心不可能叫大悲心。

[800] 菩萨的悲心叫大悲心,它的所缘境、范围、时间等等,都是不一样的。《大乘经庄严经》中专门有四无量心,讲悲心这一品时,有讲到大悲心和普 通悲心有六个不同的地方,等上师讲的时候大家可以学。

[801] 悲心就是拔除众生的痛苦,想方设法要让众生远离痛苦和痛苦的因。前面我们讲了"愿诸众生远离痛苦及痛苦因"。一个要远离痛苦,第二个要远离痛苦的因,这方面是悲心不共的特点。

[802] 经中说: "观想一名被关入监狱最后接近被杀的罪犯或者屠夫面前生命垂危的旁生等遭受剧烈痛苦的一个众生作为悲愍的对境,对它生起母亲或儿子想。"

[803] 这就是佛陀在经典当中讲到悲心的修行。然后我们要观想一个很可怜的众生,当然可以随自己相应的方式去观想: 到底哪一个众生很可怜。如果我们见过关在监狱里的某个众生马上要被杀死的场景,也可以观他。

[804] 或者我们没有见过这种场景,生不起感觉来,可以观想一个即将被杀死的羊、鱼,或者菜市场这些泥鳅、黄鳝拼命挣扎的情景。它为什么挣扎?它 是不愿意遭受这样的痛苦而挣扎,这是一种无可奈何的状态。

[805] 如果这个我们也没有见过,现在信息很多,网络上有很多这方面的视频。以前的修行者,他可能看到这段文字,只能在脑海里面去想到底是什么样的状况?以前交通不是那么顺畅,有些修行人的活动范围,可能也就几十或一、二百公里范围内,能够听到、看到的这些情景就不多。

[806] 现在我们能通过网络上的视频或者报道,比较直观地去看,类似于亲自见到这种很悲惨的情况。在末法时代,不缺的就是这个,各式各样受苦的场景都有。战争也好,疾病也好,这些方面的内容非常多。

[807] 为了修行,我们可以去找能够打动自己、能够感觉得到的,当成修悲心的对境。找出来看了之后观修。找一个痛苦的众生,如果我们能够看到地狱的有情当然是最好的了。但地狱的有情,视频可能找不到,最多也就是动画,真实地狱实拍的可能找不到。我们可以观想,或者用图片,这些能够在人间见到的人或旁生,很多痛苦的场景可以作为观想的所缘境。

[808] 这里讲即将被宰杀,接近被枪决或者被杀的罪犯很可怜,因为马上就要死了。还有屠夫面前生命垂危的旁生等等,遭受剧烈痛苦的,找一个这样的 众生作为我们修悲心、悲愍的对境。然后对它生起"这是我的母亲,这是我儿子"的想法,这是佛经中的教证,对于悲心的观修所缘、修行方式,大概做 了一个提示。

[809] 下面就是解释修行的方式, 具体的修法是这样:

[810] 具体修法:比如,观想一名被国王下令带到刑场的囚犯或者一只正被屠夫捆绑的绵羊时,放下他是其余某某众生的念头,想想,如果那个众生就是我自己,该怎么办?专心意念那边正在感受痛苦的众生就是自己,现在到底该怎么办呢?

[811] 具体修悲心有这几个步骤:首先,先看到一个很可怜的众生,不要有他虽然比较可怜,但和我没关系的想法。如果觉得和我们没有关系的话,悲悯心、恻隐之心,可能就会一晃而过。当时觉得他很可怜,因为和自己没关系,悲悯心一晃而过就很容易放下了。所以不能想这个众生和我们没关系,必须千方百计把他和自己建立某种联系。

[812] 怎么样建立联系?有两个方法,第一个方法:把这个有情观为自己,换位思考一下:如果是我怎么办?这样比较容易设身处地想到他的痛苦。第二 个方法:把这些有情观成和我很亲近的父母、子女或者很好的朋友等等,因为这些和我的关系很近,他们的安危我很上心,有时借用这种思想去修悲心。

[813] 为什么要这么想?就怕和我无关,因为和我无关的众生是占绝大多数的,这么多的有情,即便是一个城市中几百万人,真的和我们比较有联系的,也就几十人到一百人而已,还剩下绝大多数我们都不认识。如果再把范围扩大到全国、全世界那就更少了。再放大到三千大千世界,也就只有这么多关系亲近的人,那是不行的。

[814] 因为心的特点就是这样的,当看到和我们有关的受苦,内心就会不忍。就好像是我自己的痛苦,想马上摆脱痛苦的心是很迫切的。然后自己的父 母、子女受苦的时候,想要很快拔除他们痛苦,让他们远离痛苦的心也是很迫切的。

[815] 这个时候就是要把一切众生都当成这样的对境,他们和我没有什么差别,就像我不愿意受苦一样,众生没有一个是愿意受苦的,就像我想要想方设法摆脱痛苦一样,他们也很想摆脱,但是没有办法。

[816] 要摆脱痛苦,就必须取舍因果:不造恶业、造善因,要不就是解脱。但是很多众生都取舍不了,想要解脱和获得解脱就更少了,甚至都生不起想要解脱的心。那怎么办?很多事情现在我要来做准备,以后慢慢帮助他们远离这个苦,或者让他们进入修行的途径,慢慢摆脱苦因。通过这样观修,就可以不带其余功利之心、没有任何条件,真实生起要度化众生的大悲心,内心生起强烈的要拔除一切众生痛苦的念头。

[817] 我们在座上闭目或眼睛睁开思维,大恩上师都有讲到的。在座上观修的时候,我们最好把这些文字背下来。因为你要思维的时候,如果瞟一下文字再去观修,有时会分散自己的注意力。真正观修的文字都不多,要求我们把这些文字背下来,专注地去观想它的含义、观想文字带给我们的意义。随后要把这个画面感观出来,慢慢通过这样的观修,我们的心会越来越柔软,让内心生起想要拔除众生痛苦的意乐。

[818] 我们的心是可以训练的。以前可能麻木不仁,不关心别人的死活。但是如果我们通过这样的修行去训练,通过法义的引导,一次又一次地观修,被法的环境、文字的环境影响和引导之后,我们的心开始逐渐关心别人的苦乐了。如以前看到有个人在地上打滚,感觉好像会很痛,因为没有亲自感受到,我们就觉得这没什么,生不起真实的感觉来。

[819] 如果这时我们刻意地去想,去走近他们,把这个人观想成我自己,这样别人的苦乐就和我有关了,慢慢以后只要看到这些痛苦的有情,内心就会生起不忍的感觉。这个不忍的感觉生起来之后,就想一定要拔除他的痛苦;或者现在我还没办法,一定要修持能够让我们远离痛苦的正法。自己先成熟,然后再通过自己的能力去帮助他们,这时就逐渐上了正轨。这样修行之后,我们的心和悲心相应,就直接和大乘道挂钩了。

[820] 此处讲放下"这是其他某某众生和我们没有关系"的念头,有时认为这个人犯了事被枪毙是活该的,我们很容易产生这样的想法。没什么感觉,就了解一下他干了什么——"杀人放火,该死该死"这些,生不起那种悲心。虽然从某个侧面来讲,他的确是造了很大的罪业,触犯了法律,这方面应该受到惩罚。

[821] 但是我们不能从那个方面去思维。修行就是这样,如果你从那个方面去思维的话,就觉得他应该受苦我们就高兴,不会生起菩提心。换个侧面来讲,不管怎样他也是一个有情,和我一样,如果是我犯了法,我要被枪杀的时候,也会很恐怖,也会很痛苦。我们把他的思维对境的侧面、重点稍微挪一下,心态就会不一样。我们要训练这种善心,善心训练出来之后,然后再生起菩提心,这就是训练心的方法。

[822] 这样想我们就生不起悲心,虽然从某个侧面讲,他的确造了很大的罪业,或者触犯了法律应该受到惩罚,但是我们不能这样思维。修行就是这样的,如果这样思维,就觉得他应该受,生不起拔苦的心。但换个侧面看,他也是和我一样的有情,我犯了法被枪杀的时候,也会很恐怖很痛苦。

[823] 我们把思维对境的侧重点稍微挪到另外一边,心态就会不一样了。我们要训练这种柔软的心、善心,然后才能升级为菩提心,这就是训练心的方法。

[824] 为什么要这样自讨苦吃呢?本来只认识一百来号人,他们痛苦的时候跟着痛苦一下,这个范围是有限的。如果主动把范围扩大到一切众生,所有的众生都要为他们伤心痛苦,就加大了痛苦的范围。但是替众生痛苦的心可以灭掉我爱执,灭掉很多罪业,让自己很快地成熟,并且获得更圆满的功德。所以说自讨苦吃非常有必要,成熟起来会非常迅猛,这也是窍诀和观修方法。



[825] 想想,如果那个众生就是我自己,该怎么办?就样观想很重要。如果那个众生是我自己怎么办?真实地想:"我马上要被枪毙了,我就是那只羊,只剩几分钟可活,马上要被屠夫宰杀,过程是这样的……"。一个个场景深入细致地观想——被抓住时的恐怖,内心当中的状态,刀子插进喉咙时的感觉,那种绝望,四大分离的痛苦……。慢慢地去想去体会,在内心中逐渐生起很难忍的感觉,会非常痛苦。

[826] 再回过头来观想,所有的众生其实都是一样的,都不想受苦,希望远离痛苦。那怎么办呢?我没有办法帮助他,内心当中生起很不忍的感觉。再想:"现在我没有办法帮助他,但我要好好修行,等到自己功德圆满后,就会有更多的方便,更多的善巧去帮助一切众生。"

[827] 无处可逃、无处可躲,无依无怙,无法溜走,也不会飞行,凭借力量和武力也不能抗拒,在这一瞬间就要离开今生的一切显现,甚至自己珍爱保护的身体也要舍弃而步入后世的大道中,这是多么悲惨啊!"

[828] 我们要这样想: "现在没有办法无处可逃了,执行枪决的命令已下,正在往刑场行进的途中;或者马上要被屠夫宰杀了,没地方可逃可躲,被五花大绑,处于非常弱势的一方,没办法抵抗;所有的依怙都没了,他们也没办法抵抗法律或者因果的规律;无法溜走,想要溜走也不行,这么多人看管;也不会飞行,凭借力量和武力也没办法对抗"。所有生还的途径全部被堵死,一点希望都没有,彻底地绝望了。

[829] 又想到,在这一瞬间就要离开今生喜欢的一切显现了——山、水、人、空气……。离开今生的一切,甚至于自己拼命珍惜保护的身体,今天也要舍弃。舍弃身体之后,自己的神识(心识)要步入后世的大道中,这是多么悲惨的事情。

[830] 每个众生都舍不得死,都很想活下去,想多活一两天或者一两年,只要不死就行。想到没办法回遮了,是很悲惨的状况,处于极度的绝望、痛苦中。

[831] 观想那样的痛苦落到自己身上而修心。

[832] 完全地把众生观想成自己。在这个世间中,由于众生前世的业缘不同,今生有各式各样的遭遇。有些家庭或者个人就特别绝望,什么途径都没有, 找不到一点回旋的余地。这时就想如果我是这种情况怎么办?经常这样想,慢慢地心就变得很柔软,从以前的不闻不问变得能够体会到别人的痛苦,就愿 意去帮助他们,愿意走出自己的小圈子。

[833] 在圈子里面,这个是我,那个是众生,它是谁画的呢?就是"我执"。因为耽著我和我所,这就是我的亲友、我的团体等等。其实所谓这个"我",就是自己的执著画出来的。要打破这种执著,观想这些和我有关系,如果就是我怎么办?

[834] 下面是另外一种情况:

[835] 或者看见一只羊被带到屠宰场去了,观想: 如果这只羊就是我的亲生母亲,那该怎么办?

[836] 如果和母亲感情很好,就观想母亲;如果对母亲没有那么明显的感觉,对子女很有感情,就观想是自己的子女;或者和朋友的关系很好,就观想是 自己的朋友。观想最容易让自己触动的对境,把这个可怜的众生换成能够让自己有感觉的有情。

[837] 如果这只羊是我的亲生母亲怎么办呢?

[838] 放下那是一只羊的念头,发自内心观想它就是自己的亲生母亲,

[839] 不要想这是一只羊,否则就觉得和我没关系。如果观想是母亲就容易打动自己,要发自内心地观想这就是我的亲生母亲。

[840] 接着再进一步观想:如果我的老母亲没有一丝一毫的罪过却这样无辜被别人杀害,那么现在我该怎么办呢?

[841] 观想我的老母亲今生很善良,一丝一毫的罪过都没有,就这样无辜地被别人杀害,而我眼睁睁地看着这种情况发生,应该怎么办呢?就这样观想自己当时的心态。

[842] 所谓的"无辜"也是观待的。有时无辜就今世而言的,比如说在某件事情上是无辜的,今世她没做什么错事被杀了,这是无辜的。从这件事和她没 关系的角度来看,可以理解成无辜。这样解读的时候,现世当中的确有很多无辜的状况,无辜受害也是有的,没有过错反而受害。

[843] 但是,如果把缘起链和因果链拉长来看,所谓的"无辜"就不这样定义了。按照因果关系,今生她感受这样的痛苦,源于上一世的罪业,这样讲的话,真实的无辜就很难安立了。我们说业果报应的时候,就会想:"这些无辜的有情也会有业果报应吗?"关键看我们怎样看待所谓的无辜,是这件事情上无辜?还是今生当中无辜?或者拉到前一世是无辜的。

[844] 今生今世在某一件事情上有可能存在无辜的状况。有时我们自己也是这样,没什么错误,怎么结果会是这样?有时候在一件事情上我没有惹你,或者说今生我很善良,没有招惹任何人,为什么这事就落到我这儿来了,为什么我就无辜受害了?

[845] 在这样的情况之下,我们首先要想: "虽然这件事情我的确是无辜的,但业果穿越三世,这个果落在我的身上,因为我前世做过这样的事情。"这样一想就比较容易接受现状。这不是宿命论,它本来就是事实,我们要接受业果的现实。

[846] 第二步,接受之后我们就可以做积极的应对,比如说生起慈悲心,或者作为生起解脱心的逆增上缘。这并不是消极地去承受,通过这样的观修我们变得更积极、去改造命运。为了以后,该忏悔的忏悔,该生起的善心一定要生起。如果不顾一切地反抗或生起嗔心,我们以前造了罪因,现在感受痛苦,现在又造后世再痛苦的因,这就没有必要。

[847] 因此,所谓的无辜,我们要从现世和前世两方面来理解。从前世今生的跨度来讲,基本上没有什么无辜的,如果就今生来看,也许是有的。今生她 无被人杀害了,该怎么办呢?

[848] 我的老母亲该是何等的痛苦!

[849] 我的母亲她内心是何等的痛苦。

[850] 诚心诚意地想, 当迫切希望老母立即摆脱被屠夫宰杀的痛苦或者情不自禁地生起慈爱悲悯之情时,

[851] 前面理解或者体会到老母亲内心中的痛苦,就会迫切地希望她马上摆脱这种痛苦。有了这种迫切的希望之后,就会情不自禁地对老母亲生起非常强烈的慈爱和悲悯之心,很强烈地想让她摆脱痛苦,这种心生起来之后,

[852] 再接着这样观想:现在正在感受痛苦的这个众生虽说不是我今世的父母,但是它肯定在以往的生生世世中做过自己的父母。

[853] 应该这样观想:这只羊在今生中虽然不是我的父母,只是我把它想成了我的父母,但它肯定在以往无穷无尽的生死轮回中,做过我的父母。今生不是我的父母,不等于以前没有做过我的父母,这是因果轮回的关系。今世当中我有一个亲友的圈子,由父母和所有亲友构成的血缘关系,这是固定的,当我死了,神识重新入胎,我的父母亲友就变了,另一个圈子重新形成了。

[854] 当我在下一世形成另外一个圈子后,如果转生到另外的家庭中,那上一世的所有的亲友可能就和我没关系了,或者转生到我的仇人家里了,前世的亲人就成了我敌对的家族了。从现实的情况来讲,当转世之后,现在认为的那些不认识或是怨敌的人,事实上在前世做过我的父母和亲友,和我有很密切的联系。如果这样连续地观想下去,很多圈子和团体,都是这样曾经形成和存在过,我们就借用这种曾经存在过的关系来修行,今生当中没有做过我父母的,在以往肯定做过我的父母。

[855] 在当母亲时也完全是像现世的母亲那样深情地养育我,它的大恩大德与现在的父母双亲没有差别,遭受如此剧烈痛苦逼迫的父母亲,该有多么的可 怜!

[856] 她在当我父母的时候,和现世的父母一样,也曾经非常深情地养育我,她对我的大恩大德和现在的父母双亲也没有什么差别。我以前的朋友和现在很多要好的朋友也是一样的,为了利益我他们甘愿付出一切。我们在观想时要通过这样的方式来拉近这层关系,从某一个侧面来讲,如果我投生完之后,肯定没有血缘关系了,大家也都忘记了。但在因果轮回当中,我们的相续中会存在很多记忆,很多有关她的习气,她对我们做过饶益,这些痕迹都是真实存在的。 [857] 我们这样观想并不是没有根据的,是可以找到并把这个联系加强的,因为有时我们是会忘记的,就像帮助过我们的恩人,时间长了我们就忘了。但就算忘了也不能抹杀他对我们的恩德。所以我们要观想和回忆,佛菩萨帮助我们去回忆这个事情,的确以前在轮回过程中,她们是帮助过我的,这个恩情永在,现在要对这方面的恩德来进行观想,通过观想后重新联接起来。



[858] 就象失散了多年的亲友,现在通过某种渠道又重新有了联系,可以畅谈往事,现在有很多这种事情。已经失散很久的朋友或亲友,联系上了之后,那种温馨的感情又可以继续维系。作为修行者来讲,通过种种方式找到失散多年的亲友,目的是什么?并不是让亲友还钱,而是我欠他们的,现在我要主动去还。大乘修行人就是这样的,和世间人不一样的地方也就在这里。虽然我做过他们的父母,他们也做过我的父母,我们相互不能扯平。

[859] 对修行人来讲,肯定要比一般的人心量要大,特别是大乘修行者,不能和世间人心态一样。我们找到亲友之后,以前伤害过我的,我要做到既往不咎,也不再去报仇和记恨,对自他都没有什么利益。找到失散的亲友之后,就要做一个真正有素质的修行者,主动去想方设法联系他,如果现在我有能力,就要利益他们;如果现在我还没有利益众生的能力,先登个记,等以后有能力了,我再来帮助他们,现在先联系到这些亲友。

[860] 当我在心里确定所有的众生都做过我的亲友,相当于我已经联系上了。我现在能力还不够就先登个记,在我的自相续和阿赖耶识上面, 把这些众生都记下来, 我现在开始修行, 当我的能力和功德一天天慢慢增上之后, 量力而行有多大能力就帮助多少, 当我成佛后我就通过佛的能力去帮助所有的众生。

[861] 这种帮助不是一生一世的事,你看佛陀,三十九岁成佛,八十一岁入灭,好象这中间没有多少时间在利益众生,可事实并不是这样的,这一世,佛陀通过佛的身份利益了众生。但他的事业是不会穷尽的,他马上会化身无数去帮助这些有情,只要登记在册的众生,佛陀一个都不会放弃。

[862] 这就是缘众生观悲心的方式,我们要主动建立一种联系,把我和众生的关系通过这样的方式紧密连接。以前没有关系的众生我们不管,如果是怨敌更加不会管。现在我们通过各种善巧方便,放弃对怨敌的嗔恨,平凡人则观想他们曾经都做过我的父母。不管他曾经如何对待我,我现在还是要认识到,他们做我父母或亲朋好友时,在各种方面对我的帮助。

[863] 这是一个修行人的本色,注定了和一般世俗人不一样, 用这种方法观想, 他们的大恩大德和现在双亲是没有差别的, 那现在正在遭受如此剧烈痛苦逼迫的父母亲,该有多么的可怜啊!

[864] 如果他们此时此刻瞬间就能摆脱这种痛苦那该多么好啊!

[865] 这个时候就观想, 我的这些父母亲人, 正在遭受这么强烈的痛苦, 如果马上能够摆脱这样的痛苦该多好啊! 当你发现你的父母在被押往刑场的过程当中, 突然传来"刀下留人"; 或者突然传来一个特赦令, 或者突然发现真凶找到了; 或者被发现是冤枉的, 突然被释放了, 那个时候你会很安乐, 因为他不会再去感受被杀害的痛苦了。

[866] 而这些在市面上正要被宰杀的牛羊,还有泥鳅、黄鳝等,被放生的人买下来之后,它们就不用再感受痛苦了。我们想这些都是我们的父母亲,如果我们不去救他们,不去买生放生的话,他们很快就会被别人买了,将面临着在厨房里面被开膛破肚、宰杀煎煮之后被吃掉的命运。

[867] 如果这是我的母亲怎么办?现在我的母亲就混迹在这很多的泥鳅、黄鳝中,她被放在一起被卖掉将要被杀了,这个时候就想有人把我母亲买下来后,还念了咒语放生了,我的母亲终于离开这种痛苦了,自己就会很安乐。

[868] 如果那是我呢?我被卖了之后即将下锅了,突然被买主买下放生了,我也会很高兴。这样将心比心换位思考的话,就能够体会到众生的痛苦,就能把所有的众生观想成自己的父母亲,同时观想瞬间能够摆脱这样的痛苦该多好啊!其实在这个层面,最多的是心上的观修,对我们这些初学者而言,现在这种修行主要是让我的心调伏,让我的心堪能成熟,生起更清净的菩提心。

[869] 所以说修行的初级阶段基本上是调伏心性,让我们观念转变、心性成熟。真实的利益众生的能力现在还极其有限,所以有时候放生或发愿回向很重要,做个准备。放生也要尽我们的力量,尽量多地帮助到有情,是体现我们的悲心,为众生拔苦的比较直接的方式。

[870] 一直观修到生起猛烈悲心忍不住泪水簌簌而下为止。

[871] 我们要一直观修,不能只观一两坐,而是要不停地观修,观到自己想到众生痛苦的时候,泪水完全忍不住一直往下流,观修到这种程度,就说明我们已到达了修行比较好的阶段了。

[872] 如果对他们生起了悲心,再继续观想:感受这种痛苦也是往昔造不善业的果报,如今为非作歹的这些人后世也一定会感受这样的痛苦,实在可怜。

[873] 在前面我们观想四无量心的悲心当中,愿诸众生永离痛苦,就是缘苦果去观修的,下面这一段是缘苦因去观修的,永离痛苦及痛苦因。前面是直接 缘他们正在感受的痛苦,我们要愿他们离开痛苦的果,下面这一段缘观察到众生的苦因,现在很多众生也包括我们自己,如果不是很认真地修行的话,我 们每天也是在不断地创造苦因,这是很可怜的。

[874] 普通人对于苦果非常害怕和重视,"众生畏果,菩萨畏因。"修行人是害怕因的。所以我们现在修的时候,一方面要缘众生的苦果去观修——现在世间人是缘苦果观的比较多,比如发放一些救济款等让他们缓解痛苦,但是进一步去想到他们的苦因,关心到他们现在的所作所为的不多。因为痛苦是直接和罪业挂钩的,这是因缘关系。

[875] 善业成熟安乐,罪业成熟痛苦,各式各样的痛苦都是通过各式各样的罪业而形成的。所以我们不能单单缘苦果观,也要缘苦因而观。缘苦因而观就是现在遭受痛苦的这些人,不管是父母、自己还是别的有情,都是以前罪业成熟的果报,这是因果。

[876] 现在又看到了没有感受这么强烈的痛苦、还有很多为非作歹的人。为非作歹有两种解读:一种是在法律不允许的范围中为非作歹,或者是突破一个民族、国家道德底线的为非作歹;还有一种就是违背因果规律,这就更深更细一点了。比如说杀一条鱼或者屠宰场杀猪,这在社会层面,在一般的道德标准中不是什么为非作歹,是正常的屠宰,而杀人放火就是为非作歹了。所以从世间的层面来评判,有些是为非作歹,有些就不是。

[877] 但是在因果的层面,比如杀鱼、杀猪,这些都属于为非作歹。因为你中断了别人的生命,让它没有尊严。本来可以再活几年,你把它剩余的生命强制性终止了,这在因果规律上面就属于为非作歹。不管是法律意义上的,道德层面上的,还是因果层面的为非作歹都是。当然我们主要还是要从因果的高度上去思维。

[878] 现在做很多恶业的人,他们的后世一定也会感受这样的痛苦,不管信还是不信,业因果都在那里。相信有可能去做一些调整改变,不相信它的作用还是在这儿。因果律不是信则有不信则无,有些人可能是自我安慰、自我麻醉,或者是不懂。现在可能心安理得,但事实并非如此,你信不信它都在这儿。只不过我们信的时候有可能会随顺它的规律去做一个取舍。该取的取该断的断,保护好自己。不信它也还在这,最后就只能下一世感受果报。

[879] 佛陀也讲现在愚痴的人就是这样的,造罪的时候是笑嘻嘻地去造罪,受苦的时候哭啼啼地受报。受报的都是哭天喊地的,没有一个高兴地受报,"我终于受报了,痛苦终于成熟了!"没有一个人在成熟果报的时候是这样想的,都在想为什么是我?为什么是这样的?造罪业的时候从来没有这样想过,都是欢欢喜喜地造罪,受苦的时候是哭哭啼啼地受报,基本上都是一样的。

[880] 我们现在要扭转过去式,要对恶因苦因非常重视。痛苦来了之后,我们要了知这是因果的规律,要有一定的承受能力,然后把它转为道用,不要再继续造罪。苦因上面我们要高度重视,一定要知道不能造罪业。要知道造罪业时是在随顺自己的习惯、爱好,虽然高高兴兴地去造了,但是后面的果报是

很痛苦的。 [881] 所以我们不能做短视者,应该把眼光放长远一点。就好像你不能为了胡吃海喝把刚发的工资就花光了,那么剩下来怎么办?还是要匀着用。应该考虑到以后,现在不能随便买,考虑到后一世再后一世。这个比喻是在世间的一个缩影,今生是前后世的缩影,把今世拉长扩大就是前后世。

[882] 所以我们要缘他们为非作歹的苦因去观,也要这样想我们自己,现在我有可能也是在造很多下一世痛苦的因。如果不约束自己的身心,也许我也是在眼睁睁地看着自己往恶趣里堕,营造痛苦的因。

[883] 如此以正在造杀业等痛苦之因的人们作为对境而修悲心,然后再观想堕入地狱、饿鬼等趣的苦难有情,专心意念它们就是自己或自己的亲生父母, 发奋努力而修悲心。

[884] 以正在造杀业等痛苦之因的人们作为对境,这是很多的,包括自己、亲友,包括电视、网络、媒体上看到的很多,有些众生没有把这些痛苦的因当成罪业,很高兴地去造各式各样的罪业。

[885] 所以我们首先要诚信因果,否则观修完全用不上。我们首先要清楚因果律、善业和安乐、恶业和痛苦之间的联系。对因果不爽丝毫不错乱这一点,必须生起很深的定解。然后再来看受苦众生的时候,一方面要生起悲心,另一方面要了知他也是以前造过这样的罪业。



[886] 看到现在受苦众生的时候,我们要由果推因,他可能造了这个因。现在造因的时候我们就要由因而推果,造了这个因以后也应该有这样的过失,两方面都观想之后,对正在受苦众生生起悲心,对正在造苦因的众生也生起悲心。自己受苦的时候知道这是以前的业因,应如是的安忍。现在正想要造恶业的时候,要马上想到痛苦,该斩断就斩断、该终止的一定要终止。

[887] 看到造罪众生的时候要想,他们这种行为以后或者会堕入地狱,或者会堕入饿鬼、旁生,或者在后世中会短命、贫穷等等,感受很多的痛苦。看到 大发雷霆的人我们就想,经常生嗔心的人,他的下一世肯定很难看,长得很丑。

[888] 我们把因果规律观想清楚之后,也会对他们生起悲心,能够阻止的就一定要去阻止。因为自己对因果规律很清楚的时候,就会有自信和动力去制止他们造罪。如果他们能够听从是最好的,没有听从也是进一步地以他们为对境来修持这里面提到的悲心。

[889] 受苦果和造苦因其实是一样的,只不过是时间而已:苦果只是上一世的苦因在今世成熟,苦因是这一世的苦因,将会在后世成熟。这个其实是没有什么大的差别,所以同等地缘他们修持,修慈悲心愿众生远离一切痛苦和一切痛苦的因,不要再造这些痛苦的因。

[890] 最后观想:虚空所遍及的地方遍满众生,众生所遍及的地方充满了恶业和痛苦,这些唯造恶业、唯受痛苦的众生多么可怜!

[891] 最后观想不单单是眼前的这些有情,只要有虚空的地方就有众生。只不过有时候这一片空间没有众生,但有的时候有旁生,或者有时在空间中有很 多我们看不到的饿鬼、非人、中阴等等,还有很多有情充满了虚空界。所以有虚空的地方就有众生,众生遍及的地方就有痛苦和痛苦的因,充满了恶业, 恶业就是苦因,痛苦就是苦果。痛苦所遍及的地方要不然就是痛苦周遍,要不然就是恶业周遍。

[892] 这些唯造恶业、唯受痛苦的众生多么可怜! 众生还在这种模式中不断地复制,受苦的同时又造罪业,造罪业之后又受苦,受苦之后又造罪业,就是一个轮回,一个自动链接的模式。

[893] 这个时候怎么办呢?我们看到这些之后要生起一种难忍的心,现在要发愿,愿一切众生远离痛苦及痛苦的因,不断地在心中观想。这种观想对他们的苦因和苦果有没有帮助呢?直接来讲现在还没有,只是我们在缘众生修悲心。但间接来说或者从长远来讲,对这些众生都是有一定利益的。因为我不断这样地修就能悲心增上菩提心生起来,自己的功德也会逐渐成熟。当功德圆满的时候,就可以一个一个去利益有情。

[894] 如果所有的这些众生都远离六道各自的一切业惑、痛苦及习气,获得永久安乐圆满正等觉的果位该有多好!

[895] 这个时候就想,如果所有的众生都能够远离六道各自的一切业和惑,(业就是恶业和有漏的善业,惑就是烦恼无明。)远离痛苦和痛苦的习气,获 得永久安乐圆满正等觉的果位该有多好啊!

[896] 真实地来讲,比如缘旁生离开当前的痛苦,可能我们做一些努力它可以离开这一阶段的痛苦。但是如果它自己没有苏醒,这条鱼或者这只羊没有觉悟的话,仍然还会有下一世受痛苦。如果我们没有从根本上动摇其轮回根基的话,这样的帮助对他来讲是无法一劳永逸的。这次帮助他暂时离开了,之后又卷土重来,这时候我们会不会厌烦了? 心想:"每次我帮助完之后又恢复原状,干脆就不管了。"作为一个菩萨是不会这样的,不管再怎样反反复复遭受痛苦,我们还是要帮助他拔苦。

[897] 以前我看过一个漫画是讲一位军医,他的职责就是在战场上救助受伤的士兵,有些士兵受了伤下来,他就给他们包扎或者治疗,待痊愈后又上了战场。过两天抬回来一看又是他,再给他包扎,就这样反反复复,这位军医崩溃了,他想这样做到底有什么意义呢?我把他治好了,他又去受伤,好像毫无意义,最后实在是工作不下去了,就到寺庙里去休养、参禅一段时间。有一天他突然就想明白了:"我是医生啊,这就是我的工作,不管是什么样的病人来了我就治疗,其它不用多想,我的工作就是帮助他们治病疗伤。"

[898] 菩萨就是这样的,他的工作就是利益众生、拔除众生的苦难,不管众生需要多少次的帮助,多少次的离苦后又回来,菩萨都会义无反顾地帮助他。因为悲心就是拔苦,作为菩萨来讲就是如此。如果把这个想明白了,就会对这些所谓的刚强难化众生生起容忍心,哪怕是三番五次教导之后还是老样子,菩萨也不会心生厌烦。真正地生起了悲心之后,不管众生再怎么样,他的悲心也永远不会变化的,他的工作就是拔众生苦、与众生乐。

[899] 无论历经多少时间,这就是他的工作,一直会做下去。当然菩萨在做的过程中会想方设法地让众生断除轮回的因。你每次找到他,都会想办法拔除你的痛苦,这是肯定的,而且是不厌其烦的。与此同时又会想尽办法帮助你离开这个痛苦的模式。这不是因为他厌烦了,而是众生其实是有方法可以远离痛苦的,在拔苦的时候菩萨会告诉你断苦的因是什么?让你生出离心、修行正法,之后就可以暂时地离开轮回获得解脱,究竟地获得圆满正等觉的果位,这是完全可以做到的。

[900] 永远地、彻底地拔众生苦就是让他成佛,成佛之后所有的苦就不会再有了。菩萨劝众生发菩提心,这样才可以进入大乘道。上师们也劝我们发菩提心,我们也劝别人发菩提心,种下成佛和永远地远离痛苦、习气、业惑的种子。从这儿开始,能够让他种种子的就种种子,能让他发心、生菩提心、让他稳固,想方设法地让众生的菩提心逐渐地增长圆满。

[901] 反反复复诚心观修。

[902] 第一个方面一定要诚心,要当成修行来修,而不是认为今天有半个小时的任务我必须去修,中间频频看表,差几十秒就下了。像这样当成任务去观想不是纯净地观修,既然上座了就应该尽量地做好,诚心诚意地观菩提心。这是第一点要诚心地观修。第二点要反反复复地观修,只有反复地诚心观修,菩提心、大悲心才会慢慢地在心底生起来。因为在你的如来藏中有很圆满的菩提心、大悲心,只不过障碍很重,无法让它显露出来而已。

[903] 反反复复地诚心观修,内心中的菩提心、慈心、大悲心就会苏醒。观修这些是让某一方面的障垢越来越薄,力量就可以显现出来,就能相应地生起 悲心。只有诚心认真地、反反复复地观修才能够达到这样的效果。如果只是大概地、肤浅地观一下或者观一两次不一定有这种效果。

[904] 这样修悲心时,最初以任意一个众生作为所缘境,唯一对他观修,然后范围逐渐扩大而修,到了最后对一切众生普遍观修。

[905] 这是观修的窍诀,首先是缘任意一个很苦的众生观修,愿他离开痛苦和痛苦的因,反反复复地观。有了感觉后换一个众生或者两个、三个众生一起观修……逐渐地扩大范围,每一次观修一定要生起感觉,之后再扩大范围,到了最后对一切众生普遍观修。

[906] 如果没有这样一步一步去修,而是漫不经心、浮皮潦草,也就不可能如理如法修成。

[907] 什么是漫不经心、浮皮潦草呢?就是不注意或者笼统地观一切众生。这时心是很散的,抓不住重点。到底是对着哪一个修?实际上都没有。上来就 对一切众生观修,看上去都观了,其实一个也没有观到。这个时候心就浮皮潦草、漫不经心地散乱了,之后就不可能如理如法地修持。

[908] 初始我们观修的智慧还没有那么敏锐,上座之后只能缘一个众生观他的痛苦。方方面面观得很细,他的苦因、焦虑恐怖的心理状况,还有很多的思 想等等,都要好好地细想观修,每天都要观修这内容。

[909] 观修到有感觉之后就可以换一个,然后可以两个众生、三个众生一起观修,这样慢慢地扩展开来,最后就可以缘着一切众生去观修。这个时候真实地缘一切众生、愿他们离苦得乐的悲心就生起来了。如果没有一步一步地去观修,达不成好的效果。

[910] 尤其是平日里看到依靠自己的牛马羊等感受痛苦和艰辛时本该修悲心,可是我们这些人又是怎么做的呢?

[911] 这段话是华智仁波切针对于藏区很多修行者的教言。在汉地,养牛马羊的不太多,所以当时主要是对牧区修行者做的教言。但现在我们可以换成别的方面去观想,比如自己养的宠物或者其它的一些依靠自己的有情,它们感受痛苦和艰辛的时候,我们应该生起悲心,可是我们这些人是怎么做的呢?

[912] 当自家门前的牛等牲口遭受穿鼻、阉割、拔毛、活活放血等地狱一样的多种痛苦时。

[913] 在藏区很多养的牛会被穿鼻,因为穿了鼻绳就比较好控制。中国以前很多生产队里的黄牛和水牛也都要穿鼻,不穿鼻的话控制不了它。穿鼻是很痛苦的,不单单穿鼻的当下痛苦,而且穿完之后用粗糙的绳子拽拉着鼻孔也很痛苦。

[914] 还有阉割和拔毛,拔毛主要是在藏区,为了做牛毛口袋用的,把牦牛身上的毛拔下来编成绳子,然后用绳子做成口袋和帐篷。这些以前都见过,牛毛帐篷也去过;另外把牲口活活放血等,对自己的牛或旁生经常做些,让它们感受地狱一样的痛苦。

[915] 主人从来没有想过它们也有痛苦的感受,如果慎重加以观察,就会知道这是没有修悲心的过患所致。

[916] 藏区虽然都是佛弟子,如果没有修悲心,也会对这些旁生等有情生不起悲悯之心。



- [917] 就像现在我们说自己是佛弟子,但是对待有情众生只不过没有像对牛羊那样做,但却可能对自己以外的人或者苍蝇、蚊子等做了很多的伤害,会有 这样的情况。
- [918] 主人从来没有没有设身处地地想它们痛苦的感受,如果细想一下,就知道因为内心没有悲心,就随意欺负有情。不知道、也感觉不到它们有痛苦的感受,随随便便去折磨他们。
- [919] 我们好好想一想,假设换了自己,就是现在拔出一根头发也会"哎哟哟"直叫,觉得这种刺痛实在让人不能忍受。
- [920] 我们想设身处地想,把我们的头发拔一根下来,"哎哟哟"很痛,感觉这样的痛苦实在是难以忍受。
- [921] 而当主人用绞木使劲地拔掉牦牛身体上所有的粗毛时,那头牛已经是全身赤裸、血迹斑斑,每一个毛孔里都在滴滴流血,疼得它不时地发出低低的呻吟声。
- [922] 在藏区用牛毛做很多用具。以前不像现在交通方便,很多货物流通的也比较多,可以买到。现在还在用牛毛做绳子、口袋的已经很少了,但以前用牛毛做这些做工具,来源就是牦牛身上的毛。主人拔毛的时候用一种专用工具——绞木,把牦牛身上的毛绞在一起,使劲一拽,就把毛拔下来了,拔掉了粗毛,拔到后面基本上牛没有粗毛了,全身赤裸、血迹斑斑,每一个毛孔里面都在流血,疼得它时不时地发出低低的呻吟声,只不过我们听不懂它们的声音而已,其实它也是在说: "不要这样,不要这样,求求你放过我!"可能是这样的意思。
- [923] 可是主人对牛遭受这般难忍的苦痛想也不想,反而觉得自己手上因此而磨起的水泡令人忍受不了。
- [924] 这时主人不但没有对牦牛的哀求当回事,没有想它也有痛苦,反而觉得自己因为做拔毛这个工作,可能从早上做到下午,要拔很多毛才能凑上绳子编口袋。劳动很长时间之后,他就觉得自己手上磨的泡很难忍,没觉得对方牛是很痛苦的。我们在伤害众生的时候没有感觉到对方也有痛苦,反而觉得我们在做这个事情过程中很累、很痛苦。只考虑自己、不考虑其它众生,这是一种过失。
- [925] 人和人之间也是这样,尤其是对于旁生,我们有时根本不觉得它们有痛苦。即便是在杀牛、杀羊、杀鱼的时候,它也在使劲挣扎,也想逃避这种痛苦,但是我们没有觉得怎么样,觉得像牛这么顽劣竟敢反抗,我们都会这样去想。没有考虑到这个有情有心识,有苦的感受,也想离苦得乐。所有有情只要是众生的一种,思想都是一致的,离苦得乐的心态完全没有两样。所以我们自己要修,要把这种忽略的东西观修。
- [926] 有一次慈诚罗珠堪布在放生的时候或在某个地方讲课的时候也是流泪,他说这些牦牛没有人替它们说话,没有人替它们代言,讲着讲着很难受就哭 了。这么多有情只不过是没办法和我们沟通交流,我们人类是比较强势的,随随便便就可以做很多事。
- [927] 但是我们要知道众生是有情,佛法一大特色就是尊重所有的生命。不仅是尊重人,不能杀人,而是对所有有生命的有情都尊重。每个有情对自己的生命都是喜爱的,都不愿意受苦,都愿意安乐。平时我们要观想这些,之后对所有众生就会生起救度的心,而不是只关心自己的父母、儿女、亲友。所有认识不认识的人,所有六道众生,都要去观修、度化它们。
- [928] 菩提心、大悲心为什么说是善心的终极版?这不是随随便便讲的。善心可能我们都有一些,但它有局限,有时只是针对某个民族、针对我们这个团队有善心。有时说以人为本,可能是站在人的立场上,虽然也有善心,是不是对所有有情有善心?这不好说。但是大悲心是所有善心的终极版本,这样就达到究竟了。大悲菩提心是所有善心中最圆满、最清净的。
- [929] 此外,人们在骑马行路的时候,往往会因为自己臀部疼痛不能端直地坐在马鞍上而需要侧身斜坐,却不曾想到座下的那匹马也同样有疲乏、有苦痛,反而在它精疲力竭、寸步难行的时候,认为这头牲口性情恶劣不肯继续前行而生起嗔心,用鞭子狠狠地抽打,对它一刹那也不生怜爱之心。
- [930] 下一段是从骑马来讲,因为藏区以前没有很多交通工具,长途跋涉时是骑牦牛、骑马。骑了一天马,屁股很痛,就没办法端直地坐,必须侧坐、斜坐,他就觉得很痛苦了。而他自己只是乘客,下面这匹马也是一个有情。虽然它的力量可能比人要大,但作为众生也有疲惫、苦痛的感觉,有时走了很长时间之后走不动了、寸步难行,这时主人还认为牲口性情恶劣不听话、不肯走了,使劲地打,对它一刹那也不生起怜爱之心。
- [931] 所以要修悲心,修好之后心会很柔软,不像我们有时心很坚硬,别人的苦痛震动不了我们的相续,对别人的痛苦不会当回事情。心越硬的人越不考虑别人的痛苦。善人心就软,就会难过、流泪,会帮助众生。
- [932] 如果我们把心修得非常柔软,再来看父母、其他的人、以前不喜欢的人,或者家庭里面可能与父母、子女关系不好,与丈夫、妻子关系不好。修一段时间悲心后心柔软,就习惯换位思考了。如果真正考虑到别人的利益,就会想他的痛苦是什么样的,应该要让他离开痛苦。这时我们的容忍心、理解的心、柔软的心就修得很好,悲心就会生起来。
- [933] 悲心是很柔软的,越柔软就越能体会到众生的痛苦。从这方面来讲,菩萨的心特别柔软。柔软是不是很软弱啊?其实悲心很强大的人,对众生的痛苦非常敏感。悲心一旦修成之后,他的表现可以非常强势、非常愤怒。
- [934] 观音菩萨的悲心达到圆满的时候,显现出来忿怒相。我们都知道马头金刚是忿怒本尊,很厉害的。文殊菩萨的智慧和悲心也达到究竟了,显出来忿怒相是大威德金刚。金刚橛的本尊、忿怒本尊都很忿怒,但是他们的心是非常柔软的。这好像是个矛盾体,但并不矛盾。为什么?因为悲心达到极致时,不但对众生的痛苦很敏感,而且对众生痛苦的因也是同样敏感。为了斩断众生的苦因,他悲心强盛之后,无所不用其极。能让你的痛苦斩断的所有办法他都要用,那时也许你欢喜也许你不欢喜。
- [935] 不能认为菩萨的悲心强,我们就可以随便压着他打,那不允许。为什么不允许?因为这种行为对你来讲是一个很大的伤害、是一个很大的痛苦的因,他不会允许你做这个事情。所以菩萨悲心的体现绝对不是我们想象的那种,他的悲心一旦达到究竟了,会管得非常严厉,只有这样才是对你最好的方式。
- [936] 悲心强大的时候他永远是做对你有利的,而不是你喜欢的。可能你不喜欢的方式,他一定会坚持做。所以有时佛菩萨调伏众生会有忿怒相的原因就 是这样。上师调伏弟子也是这样,不论你欢喜不欢喜他都要这样去做,因为这是对你有利的事情,没有利他不做,这就是悲心的体现。
- [937] 他的悲心到了究竟的时候不像我们想的: 悲心越来越究竟,人就越来越软下去了。会这样吗?绝对不会的。因为悲心增上的同时智慧也在增上、善巧方便也在增上。除了对痛苦敏感,对苦因也非常敏感。他知道你这样做是痛苦的因,绝对不会允许你去做。就是因为他的悲心达到极致,绝对是一点点的苦都不愿让你受,所以会显得很强势、很忿怒。悲心很圆满的时候忿怒相也是很厉害的,威德力是特别大的。
- [938] 如果父母对儿女是真实的悲心,不会一味地溺爱。溺爱不是悲心、是害他。这里讲了苦和苦因,悲心是针对苦和苦因的。一味去溺爱,方方面面都让他很欢喜,满他一切愿,但是在这个过程中他的性格会逐渐依赖,对他以后的成长就有伤害了。如果真的悲心强大的父母,该管教的一定会管教,不可能一味溺爱的。苦果肯定要终止,苦因也要终止。该受用的一定要受用,该干预的也一定要干预,这就是悲心的体现。他有经验,知道不能这样做,就一定不要你这样做。但子女不一定理解,他会觉得怎么今天又被打被骂。
- [939] 一个真正有悲心的人,同时也是有智慧的人,悲心和智慧永远是挂钩的。除了看到他的痛苦,也看到他的苦因。内心越柔软,对苦的承受力越小;对苦的承受力越小,对苦因的承受力也越小。不会允许你造痛苦的因,会想方设法地终止苦因。父母对子女严加管教,上师对弟子严加管教的原因也是这样。这是悲心的体现,而不是方方面面满你的愿才是悲心的体现。这是我们对悲心的不理解而导致的错误的观念和理解方式。
- [940] 尤其是绵羊等被宰杀的过程中,首先被从羊群中抓住的时候,它会产生想象不到的恐怖感、畏惧感,最初被抓的部位皮下淤血,
- [941] 我们牧区也有杀羊,首先要看这羊喂的肥不肥,或者都差不多就随机抓一头。牧人冲到羊群里,羊群就开始骚动、躲避,总归有一头跑不掉会被抓住。这时被抓住的羊就特别地恐怖,"为什么是我",痛苦就要降临了,生起恐怖感和畏惧感。然后被抓的部位会有淤血,因为牧人使劲抓,羊使劲挣扎,也说明羊想摆脱痛苦的心态。
- [942] 然后身体被翻倒在地。这时屠夫用皮绳把它的四条腿紧紧捆绑起来,(防止它逃脱)又用细细的绳子勒紧它的嘴巴,使它呼吸中断,感受气息分解的剧烈痛苦。
- [943] 上师在讲记中讲了,很多牧区杀羊就用勒死的方式,用绳子把它的嘴捆住不能呼吸,在这种状态下死去,就是窒息而死。这是很痛苦的。

## 09 发殊胜菩提心(91-113)



- [944] 假设死亡的时间稍微拖延,大多数罪孽深重的屠夫则火冒三丈,一边气急败坏地说"这该死的畜生还不死",一边拼命地捶打它。
- [945] 一般的死亡时间上师说是闭气四五分钟才死。我们把自己的鼻子捂住,一会就受不住了,马上就要拿开,它还要四五分钟才断气。有时稍长时间还没有死,这个罪业深重的屠夫就会火冒三丈,一边气急败坏地诅咒,一边使劲地捶打它。
- [946] 只要这只羊一死,他们就立即剥掉它的皮,取出内脏,紧接着抽取另一头活牛的血液,
- [947] 前面讲抽血、给牛拔毛放血、抽另外一头牛的血液。
- [948] 这时那头牛也已经体力不支,走起来踉踉跄跄。主人将死肉与活血混合起来装入前面宰杀的那只羊的内脏里,然后大模大样地吃了起来,这种人真成了恶业罗刹。
- [949] 这就是他们的生活方式,前面宰杀的羊的内脏取出来,把死的羊肉、活的血混合起来装进去,然后开始大模大样地吃,这样真的像恶业罗刹一样。
- [950] 虽然说这是人、是佛弟子,没有悲心就什么事情都能做出来。一方面作为大乘修行者,心一定要柔软。生起悲心之后才不会去造这个罪业,因为能体会到别人的痛苦。生起悲心之后,我们就可以拔众生苦,阻止众生的苦因。慢慢地我们才可以成熟,然后帮助众生成熟。
- [951] 悲心的修行是让我们的心从完全不考虑众生、其他人的感受,完全是自私自利的心开始设身处地地去观想众生的痛苦。修行时观想痛苦的是自己的 父母、朋友、自己,这样才能产生感觉。当我们下座之后,看到有情痛苦的时候就会有一种体会,因为我们认真观修了。
- [952] 以前看到众生痛苦的时候,也许看一下、生起一个分别念就走了,没有想怎么办。修行并生起悲心之后,能做到的我们一定去帮助,帮助不了的我们就为他发愿、念观音心咒,从这方面利益他们,这样的修行就是进入大乘道的第一步。
- [953] 大乘道是利益众生,为什么要利益众生呢?因为众生的确是苦,要么是苦果,要么是苦因,没有什么差别。我们现在所看到的在轮回中的众生,要 么正在受苦,要么正在造苦因,模式就是这样。谁来帮助他们呢?他们自己还不知道,没有醒悟,我们就要勇敢地踏出第一步,来帮助他们。
- [954] 既然要帮助他们,就必须要对众生的痛苦有非常全面细致的感受,对他们的苦因也要感受。首先要改变自己,通过悲心把自己修成法器,慢慢地引导众生走这条觉悟之路。因为我修悲心是走觉悟之路,遣除众生的痛苦及苦因,也是帮众生走觉悟之路。
- [955] 要完全终结痛苦,必须把苦因完全终结,苦因有两种,一个是这一世中的——杀生、偷盗、邪淫等能够导致众生在轮回中受苦的苦因;还有一个是在轮回中本身就是苦因,是有情就是苦因。帮助众生生出离心、修持空性,把流转轮回的因彻底终结,才能慢慢地把他们所有的痛苦完全终结,暂时获得一地以上的解脱,究竟获得成佛的解脱。这时对一个有情来讲所有的痛苦全部已经终结了。
- [956] 我们一定要认认真真地修,悲心篇幅很多,也很细致,通过这些引导一定要好好地观想,前面讲的要诚心地反反复复地观,因为只有这样我们才能 把自己的心修得很柔软,对众生的苦因很敏感,然后才愿意帮助他们。悲心的引导就告一段落,我们今天就讲到这里。
- [957] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [958] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [959] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [960] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情
- [961] 本稿为内部学习所用, 非正式文稿, 仅供参考!
- 《前行广释》第95课辅导资料
- [962] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,
- [963] 离障本来怙主龙钦巴,祈请无垢光尊常护我。
- [964] 为度化一切众生,请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后,今天我们继续学习《前行引导文》。《前行引导文》有共同前行和不同前行,还有破 瓦法。这些都是为了让我们证悟实相的修行方法。
- [965] 这些修行方法主要是对心的引导,在身语意当中,心是主要的。所有的修行都以调心、修心成为佛法当中核心的部分。身和语是辅助,主要是修心。如果心修好了,身语自然也会调正。在修心过程中身和语的配合也可以帮助我们修心。
- [966] 共同前行是为了让我们的相续成熟为能够修持不共前行的法器。不共前行是为了让我们成为修正行的法器。通过这种次第的修行,我们的心就从一个纯粹世间凡夫人,逐渐到了一个修行者,最终可以通过修行正法成为觉悟者。成为觉悟者自利圆满了就可以利他。
- [967] 当然在成办自利的过程当中也可以跟随修行的进步,通过自己掌握的智慧等去帮助他人,是可以同时进行的。但真实的利他还是要在自利圆满到一 定阶段才可以。
- [968] 像《大乘经庄严论》等等的大乘经论中就说过,基本上凡夫人在初地之前的利他,很少众生可以得利益。登地之后到八地之间有一部分众生得到利益,八地之后绝大多数众生可以得到利益。为什么是这样的呢?就是因为我们自利的能力和利他的能力是挂勾的。
- [969] 那么我们有多少自利的功德呢?其实也可以在这个基础上帮助众生。凡夫人自利很欠缺,所以利他的能力也不圆满。考虑到这个问题所以我们要发誓成佛,为什么要发誓成佛呢?因为觉悟了之后利益众生的能力就很殊胜,登地之后一部分众生可以得到真实的利益,大多数众生可以得到利益,成佛之后可以用自己圆满觉悟的力量帮助所有的众生,让一切众生都得到利益。
- [970] 现在我们要了知,共同前行、不共前行也是让我们的心阶段性地成熟的修行。一下子让我们觉悟佛果很困难,让我们登初地也很困难,所以必须要循序渐进。虽然也有一些顿悟根基的人,自相续中的福德很圆满、智慧很敏锐、信心也非常坚固,不一定在今生还要经过这一系列修行。虽然今生当中可能没有学很多,但是他宿世在这些修行方面已经下过功夫了,在这世就不需要再过多地下功夫。
- [971] 我们不要认为利根者是这样,那么自己也要这样。他是以前就已经努力过了,我们以前没有努力过,现在上师告诉我们该修的加行认真修,该生起 的境界、功德、觉受就该慢慢生起来。
- [972] 利根者有利根者的修行方法,钝根者有钝根者的修行方法,没有可比性。对我们大多数的中下根基来讲,循序渐进的次第修行很重要,因为我们没 有办法能够像利根者那样,一下子顿超然后得到佛地、得到解脱的果位。所以我们必须要踏踏实实地把自己相续中不具备的功德具备。
- [973] 利根者有利根者的表现,比如说体现成悲心特别清净,信心非常稳固,相续当中邪见很少。我们相续中的很多邪见,每天从早到晚不断地生起来, 悲心也很欠缺,这些方方面面都不够,不是利根者的表现。
- [974] 既然是利根者就有利根者的相,钝根者没有这些,那就肯定不是利根者了。所以我们就按照钝根者认清楚自己的现状,接受这种状态,然后慢慢地修行。利根者也是多生累世逐渐能够沉得下心来、静得住气慢慢地修炼上来的,不是一下子就怎么样的。
- [975] 我们盯着别人的果,会忽略别人的因,别人的努力就会看不到,别人成功时候的光环就很羡慕。我们就问别人是怎么样,有没有什么窍决呢?有什么发家致富的捷径?赶快告诉我。告诉了又觉得这个不是,可能忽悠我,还有另外快速致富的。其实他是通过很多的努力和打拼之后慢慢获得这种状态的。
- [976] 佛菩萨的功德也好,很多利根者、修行者也好,他们也是通过很多艰辛,在前世他也可能经历了很多闻思、修行方面的困惑,包括工作、生活方面 的折磨等等,在经过这些事情的时候他都是通过智慧来面对,来进行观修、修炼的。所以我们在修行过程当中有些违缘、障碍也是很正常的事情。
- [977] 但这是不是没办法对治呢? 肯定是有的。佛菩萨出世的核心的目标就是为了帮助众生在修行正道的过程中具足一切的顺缘。包括教法、提供这些道友的帮助,对我们修行方面有利的所有因素,佛菩萨出世了会带给我们,遣除我们很多违缘。只要我们真正地按照佛菩萨的教言去做、去修,相续当中的障碍、违品都是完全可以调伏的。
- [978] 前面我们学完了共同加行,现在学的是不共加行。我们学习了皈依的修法,修完之后让我们对三宝完全地生起不动摇的信心,宁舍生命不舍三宝,也不舍弃对佛法的观修。



[979] 相续中反反复复地经常观修、发誓、思维皈依的功德、必要性,很深入细致地思维之后,再遇到这些问题的时候心才不会动摇。把你抓住了,让你舍弃三宝,否则就把你杀死。这样的事情几个人能遇到呢?很少的。真正遇到生命危险让你舍弃三宝的事情不一定都遇得到,必定是比较极端的情况下才遇到。

[980] 除了这些极端的情况,佛法遇到违缘的时候有可能会遇到,很多时候基本遇不到。但是相似的比如说我们在生活、工作、修行过程当中遇到违缘的时候,我们就会动摇,三宝是不是有这个能力呀?我皈依了三宝是不是没有力量?类似于要舍弃三宝的信心,其实是差不多的。所以不要以为这个容易,可以观想自己被捆住了,有个人用刀顶着我,观修的时候可能是在脑海里面不断地浮现出这样的场景,但这种情况不一定每个人都遇得到。

[981] 但是在生活、工作中遇到违缘的时候、内心当中会生起这样那样的怀疑,这种怀疑就和那个差不多。有些时候这些违缘让我们自己信心动摇,有些时候别人用奖励、用威胁等让我们自己对三宝动摇,其实都是我们在修皈依过程当中要面对、要观修、要发誓的地方。

[982] 我们在修行佛法的时候,不管出现什么问题,不管内心当中的分别念还是外在遇到很多违缘,自己对三宝的信心都不动摇,这不容易。真正我们被抓住,遇到那一天的时候,平时我们皈依的心不坚固,非常可能内心就畏惧了,嘴里就开始说我舍弃三宝······这个很可怕,非常有可能。

[983] 所以我们在平时遇到违缘的时候也很容易对三宝的信心开始动摇。认为如果三宝是这么大的力量,为什么遇到事情的时候没有帮助我遣除违品?很容 易产生这种想法。这种想法对佛法的修行本身就是一个障碍。

[984] 所以我们要在观修的时候, 把所有的类似于这方面的问题都考虑进去,不管遇到什么样的情况对三宝的信心都不动摇。这个必须要不断地去观修三宝的功德,综合性观修自己作为修行者欠缺的地方。观修的时候把这个准备做充分了,遇到违缘的时候自己的信心就不会动摇了。

[985] 趋入觉悟之道的第一步就是皈依。这是很关键的,是基石。学完皈依,现在学习第二个修法——发殊胜菩提心。它是正式进入大乘道以及选择大乘究竟觉悟之道的关键修法。第一,它是一种心,相当于确定一个目标。第二,它是大乘道的核心。

[986] 菩提心的修法相当于让我们进入大乘道的仪式。发了菩提心、受了菩萨戒才标志着进入了大乘。宣誓然后发心就开始进入大乘了。发菩提心是入道的标志、仪式,但是不仅如此。如果它仅是标志、仪式,那就像在世间宣誓,宣一次以后就不需要每天宣誓了,是这样么?不是。除了在进入大乘时要发誓利益一切众生、发誓成佛之外,整个大乘道都是以菩提心为核心、以菩提心来体现的。

[987] 菩提心不仅仅是发心,分为两种:世俗心和胜义心,世俗谛的发心和胜义谛的发心都具备。而发心又分为愿心和行心。愿心是指平时自己发誓要利益 众生;行心是指实践发心的种种行为,体现在布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧;布施摄、爱语摄、利行摄、同事摄。六度四摄都属于菩提心。

[988] 菩提心是入大乘门的,也是整个大乘道修行的一种,所有的内容都包括在菩提心中。因此修行菩提心不是念完十万遍就算修完了,十万遍只是内心 要生起菩提心的训练。所有的修行都是在通过十万或一百万遍的念诵观修,生起了真实的利他心的基础上,进一步用它来摄持自己去做布施、持戒、安 忍,以及修持空性、密乘等等。

[989] 所有大乘道全都可以包括在菩提心中,这是否是一辈子乃至生生世世的修行就很清楚了。不是两个月念完了,就感觉菩提心好像修圆满了,以后可能再也不需要或每天最多念三遍,这样是不行的。每天都要在菩提心的基础上去实践所有大乘显宗和大乘密宗的修行。即便在成就以后,也要在这个基础上去展开利益众生的事业。

[990] 因此菩提心的修行是所有大乘道的核心,除此之外没有其他大乘了。哪有大乘修行者修大乘却没有菩提心的?绝对没有。没有菩提心,即便念的是大乘经,会不会变成大乘修行呢?不会,因为大乘的修行不看修的是什么法,而是以什么心态去修、去做事情。

[991] 如果以菩提心摄持,即便造一些罪业也会变成功德、修小乘的法也会变成大乘。关键不是修什么,而是以怎样的心去修。有了菩提心,行、住、坐、卧,这些看似没有意义的事情全都可以变成大乘的资粮,相应于大乘道。

[992] 只要通过菩提心摄持,修小乘禅定、守八关斋戒、守别解脱戒,或极端来讲即便菩萨通过菩提心摄持去杀生、偷盗等等,都会变成菩提心的资粮。 这个道理慢慢会学习到。

[993] 心的转变是很重要的,只要心转变了,菩提心就像点金剂一样,它所碰到的任何事情都会变成黄金。铁器只要一接触点金剂,就可以变成黄金。菩提心就像点金剂一样,心相续中有了菩提心,无论走路、吃饭还是做其他事情,都可以变成成佛的资粮。即便用菩提心摄受去看电影、打游戏也会变成资粮。

[994] 当然如果发菩提心只是一个幌子或借口就另当别论了。这里讲的是真实的菩提心。如果有真实的菩提心摄持,行为错得离谱是不可能的。因为菩提心本身就是很清净的,也是具有智慧的。

[995] 只要有了像点金剂一样的菩提心,任何人接触了发菩提心的菩萨或做任何事情都可以成为成佛的资粮。这是非常殊胜的,所以无论如何都要想方设法地在相续中生起菩提心。

[996] 学菩提心之前,现在学的是四无量心。前面已经学习了舍无量心、慈无量心,现在学习悲无量心,也就是修大悲。大悲心是菩提心的灵魂。大悲心等同于菩提心的情况也很多。意思是内心中一定要生起大悲,真正有了大悲心才愿意真实地为利益一切众生而奋发,因为强烈地想解脱众生的痛苦。

[997] 菩萨自己的心通过这样大悲的修行变得非常柔软,以至于根本没办法忍受眼睁睁地看着众生受苦。忍受不了怎么办呢?他就会把这种很柔软的、没办法忍受众生受苦的悲心转化成修行的动力。为了让自己尽早获得帮助众生的力量,而不是永远处于心有余而力不足的状态,修行就会非常精进、认真、严格,每个修行细节都会完完全全地落实。永远不会把法本里讲的看个大概,差不多理解了就放那儿了,而会理解法本中讲的全是让自己觉悟的方法。

[998] 佛经中连一个多余的让我们没办法成佛、解脱的字都没有。我们对佛经中讲的每一条教言都会非常认真地对待、思维、观修,努力把法义融入到自己相续中,改变自己的心。自己对法的态度,才会如此认真地对待。

[999] 什么时候对于法有了这么殷重的心,自己的心也几乎被调伏了。如果觉得虽然法是这样讲的,但自己也许并不需要这样,也无所谓,这就说明此时 自己的心还没有被法调伏,法还没有入于心,对心还没有产生影响。

[1000] 修行就是让法对心产生影响。哪方面影响呢?就是朝着经论、教言中的指引,达到里面所讲的状态。比如法本里讲的悲心的状态,一段时间修好后再将法本和自相续对照,如果完完全全复合,法本讲的就是自己心的状态,这时悲心的修行就算圆满了。空性也是这样,如果证悟了空性,拿以前禅宗的《金刚经》或《楞伽经》印证,会全都对得上。这也是一种印证。

[1001] 要印证自己修行到底成不成功,或者烦恼调伏得如何,把法本拿出来看一下就可以。如果这一段很惭愧,那一段也很惭愧,翻过来还是很惭愧,就说明可能离标准的境界还有差距,还需要继续努力。

[1002] 但有时会出现什么情况呢? 拿出法本来对照,这段话对得上,那段话对不上,这就说明有进步了。以前是完全对不上,每一篇都是惭愧,每个都做不到。但一段时间后,这个可以做得到,或相似对得上一点,这就说明在进步。

[1003] 用法本来印证自己的心,什么时候高度相同了就说明心到量了。何时自心和法本之间能够高度重合,要看自己的努力。法本所讲的都是佛和菩萨的经验,以及高僧大德们对道的体会、体悟来供我们随学。随学是一方面,印证也是一方面。到底学得怎么样?法本取出来认真公证地对照一下就可以很好地印证。

[1004] 因此有时对自己的一些境界不需要盲目地高兴。但有时如果对照发现很多地方都做不到,也不需要过度地沮丧,因为法就是引导自己达到这个境界的。就怕对法不殷重、不认真对待,它也不会认真对待自己,更不会进入到自己心里。

[1005] 如果对法高度殷重,它就会慢慢地融入自心,这就是规律。所以,为什么我们要闻呢?要听闻、思维、观修,在座下反复用法、法本中所讲作为前 导来接引自己的工作和生活。

[1006] 以上讲了没有悲心人的情况,今天继续讲,

[1007] 现在我们认认真真地思维这些道理,看到那些旁生痛苦而观想感受者就是自己会怎么样?



[1008] 这段修行让我们设身处地去观想、模拟众生的痛苦。我们经常在打游戏的时候模拟游戏里面的人物,把自己带入进去,认为我就是这个人,在里面干什么。观修悲心的时候,让我来模拟这个受苦的人,模拟的越真实就越能够体会到众生的痛苦。虽然现在我很惨,但是还有比我更惨的。

[1009] 但是我不知道更惨的人到底是怎么个惨法? 所以我要去看,以前是用法本,现在我们也可以借用一些视频来了解世界各地很惨的状况。看了之后,我们就设身处地去观想: 如果是我遇到这个痛苦会怎么样? 如果我现在正遭遇战争,周围到处都在爆炸和子弹横飞,我将是怎么样恐怖的心情? 把自己带到那个场景中去,很无助很痛苦的感觉,并体会现在正在遭受痛苦人的心态和他内心当中的恐怖,肉体上面的痛苦,从方方面面去高度模仿。

[1010] 相当于模拟佛经中讲的地狱众生的痛苦。首先了知地狱众生在受什么痛苦,把自己带到那种场景当中去,模拟自己受苦的情况。旁生道怎么样受苦的,饿鬼道是怎么受苦的,人间是怎么样受苦的,如果是我应该怎么办?这样观想自己的心就会越来越柔软,因为心和境的关系就是这样的。

[1011] 如果经常这样观修,以前很漠视或者很坚硬的心,逐渐就会软下来。就可以相似体会和感受到对方的绝望和痛苦。如果是我应该怎么办?是不是特别希望能够从这种痛苦中抽离出来呢?肯定希望,一秒钟都不想待在这种环境中。

[1012] 这个时候就能体会到众生的痛苦,就把自己和众生之间联系起来了。联系起来怎么办呢?以前很多众生受过这个苦,现在很多众生正在受这个苦,以后还有很多众生将会受这种苦。只要轮回存在,这个苦就无法终结。

[1013] 而平常自己的努力和方法,没办法彻底地摆脱痛苦。如果真正要摆脱痛苦,必须要在因上面去下功夫,必须要修解脱道,而很多人根本不知道。所以为了让更多的人了解的缘故,我要认真地修行。把这些思维之后,对现在我挚爱的这些事情,对于我正在做的闻思修就会觉得意义很重大,不是可有可无的。这个听法不是今天高兴就听一下,不高兴就不听。

[1014] 思维观修就不是那种走走过场而已,的确感觉到了身上的重担,感觉到了责任。我就有责任去帮助他们。因为现在我走上了觉悟之道,我懂修行,但还有很多人根本不懂。为了利益他们的缘故,我要非常认真地去修行。通过这样观修之后,也许以前自己随随便便修一点、听一点、思维一点,没有当成非常必要或者最重要的事情来对待。

[1015] 以前我们也讲过,如果对于法和修行的必要性不了解,很多时候修行佛法在我们自己的排序当中,可能排在第三四位,乃至于排在最后一位。修行要为所有的事情让路,今天来个客人,把修行让路到后面去,首先接待这个人。朋友要聚会,佛法让路,先和朋友聚会。别的事情也要让路,反正全都要让路。最后如果有时间,我就修一点,如果实在没有时间就算了,觉得自己重要的事情完成了,佛法明天再说。

[1016] 很多时候我们把佛法永远是排在后面的,佛法为其他所有的事情让路,这个是不对的。我们对于最重要的事情还没有了解,对于真正能够帮助自己和他人获得究竟解脱的佛法的认识还不足够。佛法中佛菩萨打的广告,到底是怎么样的?这个佛法产品到底怎么好?我们要认真对待一下。在宣传佛法这个产品的时候,我们是不是认真看了这个广告?

[1017] 从某个侧面了解菩提心的功德、利益,这也是某种意义上的广告。如果上师不讲法,不广而告之的话,我们根本就不知道有佛法解脱这回事,我们也不知道菩提心到底是什么。所以上师每天都在打广告,给我们讲这个很殊胜很好,把原理完完全全告诉我们,打消我们的疑虑,让我们慢慢开始了解,之后就可以去使用佛法这个产品。所以这个的确非常好,不是虚假广告,是帮助众生解脱痛苦很好的方法。

[1018] 现在我们修行是切身去体会一下,真正去体会很困难。正在被杀的众生现在我们去体会也体会不到。虽然我们无始以来被杀过无数次,但早就忘了,但是现在我们要大概去体会一下他们内心当中的痛苦、绝望。

[1019] 下面是华智仁波切通过当年牧区的一些习惯,让当时的修行者模拟地去体会一下被宰杀众生的痛苦。当然我们也可以这样去试,还可以针对当前我们自己身边的,或者我们看到的某个对自己触动很大的事情来观想一下。我们在打坐的时候,这个也可以是观修的一部分。怎么样来做呢?

[1020] 我们不妨试一试,自己用手捂住口鼻中断呼吸停留片刻,看看会有怎样的痛苦、何等的恐惧?

[1021] 我们用手把自己的口和鼻子都捂住,不让他呼吸,看我们能够怎么样。基本来讲两分钟之后,就会受不了,之后就自动把手取下来了,马上恢复呼吸,感觉就顺畅了。但是被杀众生可没这样的。他没有因为受不了了,就赶快把绳子解掉了或者怎么样,这个是不会的。他一直要在这个状态当中,持续到死亡为止。所以我们就捂住口鼻来模拟一下痛苦,其实这个完完全全还不是。因为我们在感觉受不了的时候,就可以自己把手取下来。但是被杀的众生可不是这样的。对方就是要把这个旁生或者人置于死地,根本没办法逃脱。

[1022] 这种恐惧和痛苦一直会延续到他死亡为止。所以我们会体验一下何等的痛苦和恐惧心。如果我们不这样的话,就没办法真实地去理解。即便有时我们坐在房间里舒适的垫子上面,正舒舒服服听法的时候,现在地狱的众生,正在感受痛苦。现在饿鬼的众生,正在感受痛苦,现在很多旁生正在遭杀,还有很多众生正在感受难以忍受的痛苦。我们现在根本没办法去感受和体会很多众生正在感受的痛苦。

[1023] 我们现在正在听法种下安乐因的时候,也有很多众生正在种下以后受苦的因,这个也是我们要观修的。世间当中有很多,那怎么办呢?让他们自生 自灭吗?如果让他们自生自灭,就不是修行者应该做的事情和应有的心态。

[1024] 这个时候我们就应该想:我有责任,他们的确是愚痴没办法了解,但是我自己主动承担起利益他们的发心。这也是佛菩萨告诉我们和希望我们做的,也是我自己有责任有义务的。

[1025] 这也是大乘修行者内心成熟的标志。什么时候这个家庭中的男孩或者女孩,开始想到分担家庭负担的时候。什么时候感觉到肩上的担子责任的时候,说明他内心就成熟了。作为大乘的行者,真实地体会和认知到利益众生、主动去帮助众生是自己的责任,就说明他相续当中的种姓已经苏醒了。他如果真正地体会到压力、重担、责任在肩,就会非常认真地去学习。

[1026] 以前可能是上师鼓励你学。有的时候做一点小威胁,有的时候呵斥一下,有的时候给点小奖品,用各种方法让我们去学。但是什么时候当我们自主地认识到学习的重要性,不需要上师道友在这里鼓励我,还照样非常精进地去学习。这时从某个方面来讲,佛陀、上师会很欣慰。这也是一种成熟的标志,我们需要达到这个标志。

[1027] 现在很多时候都是上师带着、哄着我们走,因为我们不懂事,随时想撂摊子就撂了,没感觉怎么样。不发心了,丢了就丢了,扔了就扔了,不学了随随便便一样。上师老人家、佛陀、上师们也会经常对我们做一些劝慰或者呵斥,让我们继续留下来。好像是我们需要给三宝、给佛菩萨、给上师做事,但其实对我们最好的就是留下来继续做。

[1028] 就像小孩子不懂事一样,有时大人也会用很多方便劝他继续学习,劝他怎么怎么样。他自己是不懂。但是大人们知道也看得更远一些。在佛菩萨的 眼里,我们就像小孩子一样,我们修学有时候像在玩耍一样,高兴了就学一些,不高兴就算了。这个时候我们要认识到修行是我们自己的责任。这么重的 责任,绝对不允许我们用特别休闲的心态来做。

[1029] 什么时候我们感觉到了重任,并且自己主动地把利益众生的重担挑起来的时候,我们就会非常勤奋;对众生也会非常慈悲、柔软;也会很勤奋地完成自我的修学。所以,这些观修完全是让我们种性苏醒的修行方式。

[1030] 经过这样一番慎重观察之后,心里默想:连续不断感受这般剧烈痛苦的一切众生实在可怜,如果自己有能力将他们从所有不同的痛苦中解救出来那该有多好!

[1031] 我们要生起发自内心的怜悯。前面我们把自己的鼻子捂住,这个是阶段性的感受。但是现在很多众生是连续不断地感受这种痛苦,地狱有情感受痛苦基本上没有停顿的时候。

[1032] 我们被火烧一下或者被水烫一下,就会感觉非常难受。但是地狱有情是持续不断地感受。太可怜了! 所谓的连续不断是什么意思? 还可以延伸理解成轮回。只要在轮回中漂流,就要连续不断地感受非常剧烈难忍的痛苦。而且,有时候根本没有意识到这个很痛苦。比如说变苦,或者行苦,有时候根本没有意识到,但它们也是痛苦的体性。



[1033] 观修得越深入,我们对众生痛苦的体会就会越深刻。这时候我们就会从大悲种性出发,发自内心地希望所有众生从不同的痛苦当中解脱出来该多好啊! 心修到这种程度的时候,在这个心态上再修自他相换,就会发自内心地愿意所有众生的痛苦自己来代受,让众生马上从痛苦当中解脱出来。这时候的心就非常迫切,也很清净。这代表心的成熟。

[1034] 如果真正发自内心的,而且不是一两次,而是持续稳固地生起非常愿意让众生从痛苦当中解救出来,完全看不了、也忍受不了众生受苦的感觉的时候,就说明我们相续当中的悲心已经达到一定程度了。

[1035] 这种心态再进一步升级,就愿意代受众生的苦,情愿自己受苦也不让众生受苦,这种心态、行为慢慢就会被引发出来。这些修行是一环套一环的。前期的善心,或者悲心生起来之后,后续的这种完全为了利益众生、不考虑自己的很纯净的悲心,在这个基础上才会生起来。

[1036] 否则我们现在修悲心,多少带了一些自私自利的功利思想。会想这样修对我有利益。但是如果我们把这个心修下去,这种自私、为自己考虑的心会越来越少,悲心会越来越纯净,最后完全就是一心一意地想让众生得到解脱,不要再受痛苦。他完全就是想这个。自己受再大的委屈,这些完全不是事儿,对他来讲不考虑的,只要众生能够离苦就好了。总有一天,菩萨通过这样的观修会到达这种地步。

[1037] 因此华智仁波切教诲我们说,

[1038] 对于以上的道理要反反复复地观修。

[1039] 以上这些道理要反反复复地观修,模拟众生受苦的情况,我们可以捂着自己的口鼻去体会。

[1040] 以前日常法师为了体验寒地狱的痛苦,在很冷的冬天,他在外面用冷水洗澡。我们也可以相似地去感受热地狱的痛苦。以前在学院我学第一遍前行时,看到上师讲的这些教言也想体会一下。当时我们在生钢炉,里面烧的牛粪,烧完之后的火烬还很红,我想体会一下,就把手放到上面,特别难忍。这也是感受热地狱的痛苦。这只是一部分,而且温度也是马上要灭的那种,不是特别烫,但只是放一会儿也感觉非常难忍。汉地的夏天很热的时候,我们会特别难受,但是想一想热地狱,也可以相似感受一下他们的痛苦。

[1041] 或者想一想市场上的泥鳅、鱼被杀的时候是怎样的。泥鳅被用剪刀从肚子上剪开,然后把内脏掏出来,如果是我们自己呢?黄鳝被钉在钉子上面,然后竖着拉一刀,把它的骨骼内脏一起剔出来,如果是我怎么办?吃猴脑的时候,如果是我们被固定住,把天灵盖取开,然后用滚烫的油倒到我们的脑袋里面,我们会怎么样?

[1042] 这样想一想的确会觉得难以忍受。但是业力成熟了,一点都没办法。谁去帮助它们呢?有时候被一些有悲心的人看到了,会想方设法把它买下来放生,但是还有很多没有因缘碰不到,它就只有这样忍受了。

[1043] 这种素材在这娑婆世界里太多了。关键我们要去寻找,寻找之后把它转为道用,就是成为自己修悲心的素材。让自己的心很柔软,这样我们就有了 想要帮助他们的动力,为了帮助他们我一定要精进修行。这种精进的动力很深、很宽广。

[1044] 有些时候我们学佛学一段时间没有动力了,什么原因呢?因为我们刚开始的动力来自于新鲜感,什么事情都很好玩。但是这个劲一过了之后,动力消耗完了,就修不动了。这时我们必须要找一个更深的动力,什么动力呢?要不然就是知道轮回的痛苦求解脱;还有一种就是了知了这么多众生的痛苦,我为了帮助他们,一定要精进修行,这个动力更深,更宽广。这么多痛苦,这么多众生正在受苦,我怎么可能非常悠闲而住,不去修行、念诵,也不去观修、学习,就这么悠闲地打发日子呢?想到这点的时候,我们的动力重新生起来,而且这种动力很强劲、很深远。关键是真正认识到责任重大。

[1045] 像小孩子读书新鲜劲过了之后,很无聊,很枯燥,就学不下去了,天天想逃学,但是如果自己真正认识到了学习的重要性的时候,他就会很努力。 我们修行也是这个道理,如果我们只是靠一些很肤浅的动力推动我们的话,是走不了多远的。上师说修行佛法的人必须多学法,一定要闻思经教,知道这 些道理之后,就会触发我们深层次的动力。了解道理之后的动力生起来就很难退了,不会随着时间的推移,热情就消耗掉了。

[1046] 如果没有这个动力,两三年就学不动了、麻木了或者油了。但是如果我们认真地观修、思维,把心修得很柔软,没办法忍受众生痛苦,这种悲心一旦生起来了,动力一定是非常强劲的,而且真正想帮助众生,只要众生还在受苦,他的努力就不会终止。

[1047] 像是发自内心的核能,这种动力很强劲,我们应该生起这种动力。所以我们必须要多闻思,也需要观修。单单闻思是不够的,如果不去观修就没办法触及到内心深处。必须要在闻思之后,在座上去观修,把法义深入到内心中、深入到骨髓里面去,这才能让心有转变。只打坐不闻思也不行,因为很多打坐观修的内容必须通过闻思提炼出来。所以只打坐不闻思不对,只闻思不打坐也不对。为什么叫闻思修呢?就是既要闻思也要观修,这样才可以保证我们的修行比较顺畅。

[1048] 这个过程当中也会有些违缘,所以我们要多祈祷上师三宝,供护法。这时供护法就不是为了自己升官发财、事业顺利,而是"愿护法神加持我,内心的分别念不要让我的修行停滞。"护法是保护修行佛法的人和佛法本身的,你不修行他保护你干啥?如果我们修行他就会护持你,这样的话,从方方面面都要去做。

[1049] 这里面告诉我们要认真对待观修,不是说学了、知道了、就放下了,不是这样的。必须通过反复地观修,一定要把我们的心改造成这个样子。所以,观察修一定是要通过很深入地观察,然后就要生起来,一定要对我们的心有个扭转,要改变过来。

[1050] 因为我们以前的心根本不考虑别人的利益,甚至于为了自己的利益可以伤害别人,不关心别人是不是有身体的、心上的痛苦,根本不在乎。但现在我们的心很柔软了,对于苦果和苦因都有了更深刻的认知。这个时候,别人的痛苦就放在心上了,我很在意众生的痛苦,就像自己不愿意忍受一样,众生也不愿意忍受。

[1051] 所以,第一、自己不愿意再给别人制造痛苦和痛苦的因;第二、如果别人有痛苦和痛苦因的时候,自己就有了走出去主动帮助他的动力,这是非常关键的。下面讲:

[1052] 尤其是,所有的上师和僧人本该身先士卒作为慈悲的表率,然而遗憾的是,如今有些上师、僧人无有丝毫慈悲心,对众生造成的痛苦甚至比在家人还严重,这真是到了佛法末期,已经是将食肉罗刹作为供养处的时代了。

[1053] 这是当时华智仁波切看到身边的有些修行者,对他们的棒喝。作为出家人本来应该是佛法、慈悲的表率,所有的上师、僧人应该作为慈悲的表率、 身先士卒地修慈悲心、利益众生。

[1054] 但是很遗憾有些法没有入心的修行者(正法没有入心就是没修悲心的过患),跟着以前的习气走。有些虽然叫上师、僧人,但是作为一个上师或大乘的僧人,应该有的最基本的不伤害众生和利益众生的心一点都没有生起来,还对众生经常造成很多的痛苦。

[1055] "对众生造成的痛苦甚至于比有些在家人造成的痛苦还要严重"。当然并不是那么普遍(就是说有一些),这个情况的确存在。大恩上师在讲记当中讲,这是个人的行为。有些时候虽然是个人的行为,但我们也很自然地就把它划归成佛法、佛教的过患了。这方面要分析清楚,他是个人的行为,不代表佛法。

[1056] 反过来讲,作为一个修行者,这里指上师、僧人、出家人,但在家人也是一样的。作为一个佛弟子,我们的行为也要尽量地符合佛陀的教义。别人 看到了、这样说了,也是对我们的监督,其实也是有必要的。

[1057] 一方面来讲,我们说这是个人的行为不代表佛法。但是有些时候,别人不管这是不是个人行为,他就自动归类到佛法里面去,他又不懂。而我们学习佛法到了一定程度的时候,才可以把"这个是个人行为不代表佛法"分得清楚。你还想从来不学习佛法的人,可以自动地把它分清楚,这个对他来讲不公平。

[1058] 所以,很多时候很容易就被别人自动归结成佛法的过失。因此,作为修行者的我们也应该注意,最好是内心成熟、外表也成熟。如果内心没有成熟,至少在外表上面我们不要去做伤害众生的事情,因为我们代表的不单单是自己的利益,也代表着佛法和众生的利益。



[1059] 他看到你的行为,会马上对佛法或修行人整体做诽谤,对他来讲也是伤害,因为对佛法等严厉的对境诽谤,他自己造下了不好的因。所以,作为修行者不是把自己管好就行了,"不管你怎么样看我我不管,反正我问心无愧!"从某些方面来讲的确也是这样的。但是,我们不仅代表自己,同时也是佛法的一部分,而且如果别人缘我的行为而产生一些不好的看法,对他也不好。

[1060] 我们如果能够把自己的心调伏是最好的。在《亲友书》中讲了四种芒果,内熟外熟是最好的;还有内熟外生,里面熟了,但外面看起来是生的;还有就是外熟内生和外生内生。最好是内熟外熟,外面看到熟了、里面也熟了;还有一个是内熟外生,看起来外面烦恼粗重,但内心他已经成熟了,这个也有;实在我们做不到这个,至少也要装一装,在外表上不要让别人有看法,这个其实不代表我们自己。

[1061] 一般人只看外表,即便我们内心没有调伏,是生的,但是外表当中装得成熟一点,就是说不要通过我们的外表、行为、身语去让别人生邪见,而去 伤害别人。不管怎么说,这个也算是对别人负责的心态吧。

[1062] 如果我们能够这样想,还不至于差到哪儿去。因为像这样的话,我们至少还愿意护持一下佛法的形象,让别人不要缘我生起烦恼,对不对?我内心的确很差劲,贪嗔痴非常炽盛,但是在外表上面要装一个很好的佛弟子。

[1063] 有些时候上师们会批判这种思想。我想批判这种思想是因为你内心不成熟、外表却装得很贤善,这个不对。但也要看这个批判是在什么场合,它是说修行者应该把法往内观,你只是注重形象不好。但是在刚刚讲的前提之下,的确是做得很不好,但是至少不要让自己的行为使佛法蒙羞、让别人对佛法生邪见。

[1064] 如果有这种心态至少算是个善心、也是比较好的,不算是纯粹的法油子(外表装得很贤善,内心一无是处)。这种心一生起来,至少代表他的内心还是有一分护持佛法和护持众生的心,还是可以肯定的。所以这个方面我们至少要像前面讲的,再不行外表方面要装得贤善一点,至少要有一点羞愧的心。

[1065] 这里面讲到有些上师甚至没有慈悲心;下面讲一些这方面的内容:

[1066] 往昔我等大师释迦牟尼佛也是将转轮王的王位弃如唾液而毅然决然地出家,(通过修道最终证得了圆满正等觉的果位)。

[1067] 首先看释迦牟尼佛,他如果不出家的话是可以成转轮王的。释迦牟尼佛把转轮王的王位犹如唾液一样完全抛弃了,毅然决然地出家,通过修行、苦行之后,证得了圆满正等正觉的果位,成佛了。

[1068] 成佛之后所有的烦恼、障碍调伏了,圆满地证得了最圆满的果位,这个时候应该是三界最尊的。因为不管是帝释还是梵天,虽然在世间当中来说他们的地位很超胜,但是内心当中的烦恼是没有调伏的,而佛陀所有的障碍都完全调伏。

[1069] 所以整个天上、天下唯佛独尊。因为他完全已经超离三界、成为三界的导师,身份最尊贵。这么尊贵的世尊,行为是如何的呢?

[1070] 当时世尊与眷属阿罗汉众全部是手托钵盂、持执锡杖徒步前去化缘的,非但佛的眷属没有乘马骑骡,就是世尊也从没有乘过一匹坐骑,正是因为佛陀想到令众生痛苦不是佛教的宗旨,否则世尊怎么会想尽办法而得不到一匹马骑呢?

[1071] 当时世尊和很多小乘无学的眷属(阿罗汉),他们的功德已经超越三界了,但是在利益众生的时候,他们的行为非常调柔、完全以不伤害众生为宗旨。所以他们是步行,手托钵盂,很谦卑的心态、行为去托钵化缘、持执锡杖。

[1072] 现在南传佛教的僧众们在化缘的时候,并没有用锡杖只是托钵,而以前托钵要用锡杖的。这个锡杖是什么意思呢?锡杖上面有铁环,走到人家门口的时候,不是铛铛地敲门、喊"化缘了、化缘了",不会这样的。他就在外面摇着锡杖,先摇三次、过一会儿摇五次、然后再摇七次、若没有人搭理他就走了,再到下一家去。所以,锡杖是为了化缘的时候提醒里面的人,同时也不打扰别人。还有的时候,锡杖是为了防备蛇、野兽,如果要伤害比丘,他就摇这个声音让它们走、不伤害它们。

[1073] 现在要是去化缘不用了,现在的佛教国家是不一样的,以前在印度不一定是这样的。为什么不用了呢?因为佛教国家施主是在路边等,僧众来了就把食物放在他的钵盂里面。所以以前用锡杖,现在不用

[1074] 非但佛的眷属没有乘马骑骡,就是世尊也从没有乘过一匹坐骑,正是因为佛陀想到令众生痛苦不是佛教的宗旨,否则世尊怎么会想尽办法而得不到一匹马骑呢?

[1075] 因为佛陀想到令众生痛苦不是佛教的宗旨,所以佛陀也不骑马。有时我们想:如果这匹马被佛陀骑过一次,可能是它莫大的福报。我们可以这样想,但是其他很多不学佛法的人以及外道不会这样想。所以佛陀出现在世间的时候,不单要讲经说法,还要考虑到众生的很多感受。

[1076] 佛法的很多戒律,都是为了避免不信佛的世间人,对修行僧团、修行人生起讥嫌心或者厌烦心等不好的心而制定的。佛陀自身在修行和度化众生的时候,给弟子和后代人留下的都是:"一方面自己好好修行,另一方面不要伤害别人"。法王如意宝的教言也是这样的:"莫舍己道,勿扰他心"。我们既不要损失、失坏自己的修行,也不要损害别人的心。在修行的时候如果有了这种观念,就是一种悲心,悲心的影子就在里面,随时随地考虑到别人的感受。

[1077] 能够经常考虑到别人的感受的人,在世间是一个很好的人,在佛法中也是一个很好的修行者。因为他的确把别人的事情放在心上,而不是为了自己什么都不管,"只要自己过得好,只要自己得到利益,别人的死活完全不在意",这样是不对的。

[1078] 世间的好人都是尽量多地考虑别人,何况是一个立志于度化众生的大乘修行者,肯定要率先考虑到众生的利益。否则的话,世尊这么大的功德、威德力不可能想尽办法都找不到一匹马来骑,这是绝对不可能的事情。

[1079] 如今我们有些僧人去俗家做经忏等佛事的时候(可并不是这样的),

[1080] 在这里,通过佛陀的示现来让当时的一些修行人心生羞愧,让他们知道没有悲心的体现是多么可怕。

[1081] 对我们来讲,虽然不会像公案里的僧人一样去骑一头牦牛,但是平时在家里对待一些旁生的时候,还是会有类似的不考虑其它旁生痛苦的情况。为了自己的利益,有时对人伤害,有时对旁生伤害,只是不同的版本而已。前行中是僧人骑牦牛的版本,那么在自己身上呢?有可能是在家里打老鼠版,或者是粘苍蝇版……,尽管版本不一样,但是伤害众生的行为都是一样的,类似的。

[1082] 在学习这个公案的时候,有人会说: "这个跟我没有关系,我从来没有骑过牦牛,这个不是说我。"虽然这个公案跟自己没有关系,但是在生活中,可能做了一些事情,自己都还不知道做了不好的事情,所以就用这个公案来反观一下自己。反思一下佛陀是怎么做的?而作为佛陀的追随者,我又是怎么做的?我做这个行为时,是不是有些羞愧的心呢?是不是应该去考虑一下这些有情的感受呢?如果我是这只老鼠,会怎么样呢?如果我是这只蚊子,会怎么样呢?所以要多想一想。

[1083] 不学习佛法的人会觉得这很极端。他们认为我是人,而它只是一个微不足道的生命,无所谓。其实,在战争年代,老百姓的生命何尝不是这样微不足道的?你看叙利亚战争中,很多被轰炸的老百姓,他们何尝不是这样的呢?我们去考虑一下他们的感受,他们是很弱小的一方,随便地被大炮、飞机轰炸,何尝不是很卑微的生命?他们也很无助,他们在炮弹面前,就像蚊子在我们面前一样,只不过一个是人,一个是有情、旁生而已。

[1084] 二战时期,犹太人被屠杀时,何尝不是这个样子呢?在纳粹军人面前,生命毫无价值可言,根本不是一个生命,随便可以被杀。如果我们杀苍蝇, 杀蚊子的心态是合理的,那么纳粹杀犹太人是不是也是合理的?

[1085] 我们觉得无所谓、很卑微,只不过因为没有到这种境地。如果什么时候我们到了战争的环境中,就会感觉到发自内心的恐慌和无助感,到那时就会体会到蚊子和苍蝇在我们的手下是怎么样的无助。所以我们不能因为它是一个很卑微的生命就随便对待。

[1086] 人道也是一样。社会上的弱势群体很无助,不管是哪个国家,战争的时候还是没有战争的时候都有,没有差别。不能因为我们是强势的,就随便漠 视其他有情的生命,这是不对的。尊重别人和其他有情的生命,就是尊重自己,因为他的生命和自己的生命是平等的,保护众生就是保护自己。

[1087] 以上讲到了一些对众生没有悲心的人的体现,靠这个反面教材让我们在打坐的时候反观一下,自己遇到这个情况是怎么处理的?是不是也只是考虑到自己的利益,根本不顾对方的死活呢?很多时候的确如此,那以后遇到这样的事情怎么办呢?慢慢地想一想怎么样去面对。



- [1088] 他们透过一头牦牛的鼻孔穿入一根粗糙的尾毛绳子。
- [1089] 首先把牦牛的鼻孔穿一个孔,之后在鼻孔里面穿一条粗糙的绳子。本来牦牛的鼻孔被打穿之后就很痛,再穿一根很粗糙的绳子,当我们在穿的时候 无所谓,觉得很正常。但如果自己是头牦牛,鼻子被穿了之后,马上用一根粗糙的绳子在鼻子上捆住,那会怎么样呢?这样对一头牦牛来讲,非常痛苦。
- [1090] 僧人骑在牛背上,两手用力拽着绳子,每拽一下,那头牦牛因鼻子疼痛难忍而转过头来,僧人就用鞭子使出全身力气连连抽打它的屁股,这时那头牛疼痛难忍而疾驰奔跑,僧人又拽住穿鼻的绳子,它又因为鼻子痛得受不了而停下来时,僧人依然如故用鞭子抽打,就这样轮番不断。
- [1091] 僧人骑在牛背上,双手拽住绳子,拽一下的时候牦牛痛得难以忍受就把头转过来,这时僧人感觉它不走,就用鞭子使劲地抽它。牦牛感觉很痛的时候就使劲奔跑,这又让僧人觉得跑得太快了,怕自己被颠下来,然后使劲把绳子拽住,牦牛受不了就停下来。停下来之后又打,就这样反反复复、轮番不断地折磨。僧人觉得这很正常,整个过程中完全没有考虑到牦牛也是有疼痛感觉的。
- [1092] 到了最后,牦牛身体疲惫不堪、内心说不出的痛苦,每一根汗毛孔里一滴滴向外流着汗水,伸出驮罩般的长长舌头,实在是走不动了,在那里气喘吁吁,发出"呼呼"的声音。
- [1093] 这样一直轮番不断地折腾,最后牦牛非常地疲惫,身体和心都很痛苦。每一根汗毛孔都在滴汗水,然后伸出驮罩般的长舌,(驮罩就是像毯子一样的东西。牧区牦牛的背上,驼货物的时候,类似一个毯子盖在后背上,就叫驮罩。)实在是走不动了,就站在那喘气。
- [1094] 这时骑在牛背上的僧人认为现在这头老牛不肯好好地走,便生起嗔恨心,用鞭柄棍棒猛击它的屁股,因为嗔心大发用力过猛,结果把棍棒折成了两段只见那僧人将折断的棍棒插入腰间,又俯身捡起一块尖石从牛鞍上转过身来继续捶打那头牦牛的脊背。
- [1095] 牦牛不走的时候,僧人就觉得牛不好好走,不听话,于是生起了很大的嗔恨心,用鞭子使劲击打。因为用力过猛的缘故把棍子给打断了,牛应该特别地疼痛,但是打的人没有觉得怎么样,没有感到牛的痛苦,马上把棍棒插入腰间,又捡块石头狠狠地砸牦牛的脊背。
- [1096] 华智仁波切讲这段的时候, 做了归纳:
- [1097] 这些都是因相续中未生起少许大悲心所导致的。
- [1098] 形象上是一个出家人、佛弟子,但是内心中,离佛弟子的标准相差甚远。这里用僧人的形象来告诉我们,虽然显现上是一个僧人的形象,所穿的僧装从某个侧面来讲是我们顶礼的对境,但是内心中如果没有悲心就会做出伤害众生的行为。
- [1099] 平时也一样,在佛前顶礼皈依,出门前在佛堂里好好修行打坐、发菩提心,但是下座、出门之后,对其他有情做出类似情况的事情,也是相续当中没有生起悲心而导致的。表面上可能是佛弟子的形象,骨子里还没有被改造成真正的佛弟子应有的素质。悲心是一个佛弟子的素质,如果我们暂时利益不了众生,最低限度也不能够伤害众生。如果用这样的方式去伤害众生,悲心肯定体现不出来。
- [1100] 此时我们专心意念那头牦牛就是自己,观想自己的背上承受着难以支撑的沉重负担,鼻子由绳子穿着,臀部被鞭子抽着,肋骨被脚蹬顶着,前后左右全部是疼痛的感觉。
- [1101] 需要观想自己就是这个僧人,为什么这么观想?因为我们在生活、工作中,也做过这样的事情,这就是没有悲心的体现,对自己也是一个提醒。有时候观想自己就是这头牦牛,鼻子用绳子穿着很痛,背上有一个人骑着、有一个沉重的负担,臀部经常被鞭子抽打,肋骨被脚凳顶着,前后左右全都是疼痛的感觉,首先就这样观想。如果只是一会儿问题也不大,但关键是时间持续很长。
- [1102] 没有片刻休息的时间,还要爬上高坡,冲下陡壁,渡过大河,越过平川,连吃一口食物的空闲都没有,从早晨天明到傍晚日落,一直在不情愿中来来去去,感受何等的艰辛劳累、疼痛饥渴,如果这些痛苦落到自己头上,想必不管是谁都一定会生起难以堪忍的强烈悲心。
- [1103] "没有片刻休息的时间",经常从早晨到晚上。藏地的地形不是一马平川的,有时候需要爬山,有时候需要过河,虽然牦牛的体力、负重能力比较强,但再怎么强,连续不断地这样劳累,也会受不了的。有时候要爬很高的坡,上坡很累,有时候要冲下陡壁(我们自己在爬山的时候也知道,背个包非常累,但累了可以自主休息,有时候从陡坡往下走,所有的重心往前倾,压力全在膝盖上,会感到很难受,正所谓上山容易下山难)。你坐在上面骑着人家感觉很快乐,但是牛更加痛苦。重心往下的时候是很痛苦、很费劲的,但也没有办法,只能冲下陡壁。
- [1104] "渡过大河",人骑在牦牛上面,真正渡河的还是牛自己,再"越过平川",连吃一口食物的空闲都没有。它能吃草、喝水的时候,就是骑牛的人下来休息的时候。他感觉到肚子饿时,牛才可以留点时间休息,如果他一直在牛背上吃东西、喝水,那连休息的时间都没有。
- [1105] 牛就这样从早晨到晚上一直不情愿地来来去去。我们爬山是有自主性的,累了自己坐下来休息、补充体力。即便是这样,一天下来我们都感觉很累,更何况牛根本不情愿、也没有办法自主。它不走,屁股就被鞭子抽或者遭受身上其他更大的打击,完全在不情愿当中来来去去,何等的艰辛和劳累、疼痛和饥渴。如果这些痛苦全部落在自己头上,想必不管是谁,都会产生难以堪忍的强烈悲心。
- [1106] 这只是缘一头牛去观想,还有些景区当中的马、狗等等,也是没有办法自主,每天都要做很多事情。虽然有些报道说,马都累死了,狗都累死了,也开始呼吁善待它们。有些人可能会,有些也不一定,他不觉得有什么痛苦,反正交了钱就应该如此。
- [1107] 如果我们是这头牦牛,是这个景区的马,是这个景区拉雪橇的狗,我们会怎样呢?没有办法,不跑就挨打。老虎、狮子本来是山中之王,到了马戏 团也经常挨打。还有很多人道众生也是这样:被欺负的人、社会底层的人、弱势群体,我们也会经常生起悲心。这时我们就要知道,别人是有很多痛苦 的。
- [1108] 我们再想这种痛苦的前因是什么呢?这些牦牛受苦的前因是前世也造过类似的罪业,今生当中才感受这样的痛苦。那么我们现在这样对待别的众生,以后我们的角色也会反转过来,就会感受这样的痛苦。
- [1109] 所以我们要生起悲心,之后就不愿意去造伤害对方的罪业,以后也不会感受这样的痛苦。先把自己保住,再去利益众生,是有必要的。
- [1110] 本来,所谓的上师僧人是无偏救护一切众生的依处与怙主。(可是如今有些上师僧人)心里认为对自己热情款待大作供养的施主是自方的人,口中也说"我保护你们、救护你们"并且赐予灌顶加持。
- [1111] 这一段主要针对有偏袒之心、贪心的修行者,他们没有平等的大悲;另一方面,对于魔鬼、非人,也要了知它们的痛苦、生起悲心。
- [1112] 本来上师和僧人无偏救护、平等饶益一切众生,对亲人或者所谓的怨敌、伤害亲人的人,都要生起悲心。但是有些上师僧人有偏袒,认为对自己热情款待的施主是自方的人,口中也经常说"我保护你们、救护你们"并且经常给他们念经、加持。
- [1113] 而将那些由恶业之因牵引转为低劣身份、兴风作浪的饿鬼、鬼魔等看作是敌方,心里对它们生起嗔恨,口中喊着"杀杀、打打",身体做出各种打击的姿势,真正认定那些加害于人的鬼神该打该杀,这说明自相续完全落入了贪嗔的控制中,也是没有生起平等悲心所导致的。
- [1114] 他们认为施主是自方,应该保护;而谁伤害了这些施主,不管他是谁,可能是非人、饿鬼、鬼魔,对施主的财富、健康造了很大的损害,就被视作怨敌。于是内心当中生起很强的嗔心,并开始修一些仪轨,以嗔恨心喊着"杀杀、打打",身体也做出各种打击的姿势,手上拿着金刚撅,擦一些食子。依照有些仪轨,需要把鬼魔勾招到食子里面,再用金刚撅来降伏。他们把这些"实实在在"的饿鬼,视作被打击、被降伏的对象,对它们生起嗔恨心;对于供养自己的施主、亲人,认为是自方,伤害自方的,认为是他方,用忿怒法、回遮法、降伏法、对伤害亲人的人和非人做很多伤害。
- [1115] 这样做说明他们自相续没有生起悲心,完全落入了贪嗔的控制,对亲人很贪著,对怨敌很嗔恚,这也是没有生起平等悲心所导致的。
- [1116] 下面我们再观察这些"作害者", 主要观察非人。
- [1117] 我们如果好好加以观察,就会发现那些作害的鬼神其实比施主还可怜,为什么这样说呢?因为这些加害他众的鬼神由于恶业之因感召而转生为低劣 身体的饿鬼,有着无量无数痛苦、恐惧的感受,常常是饥渴交迫、疲惫劳累,始终处于忧虑的状态之中,相续中充斥着嗔恨、野蛮与粗暴,大多数死后会 立即堕入地狱,没有比它们更可怜的了。
- [1118] 这个施主好像被非人、饿鬼伤害之后,身体不健康了、财富损失了、家庭也不和睦了,好像的确受到了损害。但真正观察的时候,更可怜的应该是作害的鬼神。



- [1119] 我们对魔、非人等的态度,有时会觉得很恐怖,其实也不需要太过恐怖,不管怎么样它们也是有情、也是一个众生,没什么恐怖的。它们有自己的业、有它们自己害怕的。另一种态度是对它们非常嗔恨,这也是不对的。太恐怖不对,太嗔恨他们也不对。它们是有些力量,能给我们造一些违缘,有时候的确伤害了我们的利益,我们似乎就有理由嗔恨它们,但这些都不是真实的根据。
- [1120] 为什么要这样讲呢?因为加害我们的这些鬼神是恶业之因感召的。以前造了恶业,现在转为低劣的饿鬼,属于三恶道的众生,有它们的痛苦。
- [1121] 首先有无量无数的痛苦,我们在学饿鬼道痛苦的时候,也学习过外障饿鬼、内障饿鬼、空游饿鬼的各式各样的痛苦。每天都处于各种恐惧的状态中,而且常常饥渴交迫、疲惫劳累,始终处于忧虑的状态中。所以这些饿鬼的众生也是很可怜的,只不过我们没有走近它们,离它们比较远,就觉得很可怕或者很讨厌。
- [1122] 假如我们有机会走近它们的生活、家庭(也许有也许没有)、城市,和它们相处一段时间,就会发现它们的恐惧、无助,它们的饥渴交迫、疲惫劳累,以及它们种种的忧虑,有时比人道还多得多。其实我们不了解而已,通过佛法的智慧走近它们去看一下,会发现它们的确也很可怜,经常处于忧虑的状态中,而且相续中充斥着嗔恨、野蛮与粗暴。
- [1123] 前面饥渴交迫、疲惫劳累、忧虑是它们的果,它们正在感受的痛苦,而相续中充斥着嗔恨、野蛮与粗暴,它们又在造以后受苦的因。可怜加可怜,由暗入暗,本来恶道就是暗,又伤害众生、野蛮粗暴,把以后的黑暗的因造好了。今生它们处于痛苦中,死后大多数立即堕于地狱(大多数不是所有),所以没有比它们更可怜的了。这样去观修的话,对于鬼神、饿鬼、非人等魔鬼的态度,就不会再恐怖。
- [1124] 也不用太嗔恨,为什么呢?因为它们在感受痛苦、造恶因,是可怜的众生。对于一个大乘行者来讲,害怕它们不必要,嗔恨它们更不必要。如实地了解之后对它们的态度就会改变,这个时候我们给它们念观音心咒,通过菩提心化解它们的嗔恨心,经常性通过菩提心去消解它们的痛苦。
- [1125] 真正地了知它们的痛苦,生起悲心之后,就愿意帮助它们。通过菩提心、大悲心烧烟施能满足它们,通过仪轨化解它们的暴戾、嗔恨和粗暴野蛮的心态。这是作为修行者应该做的,尤其是作为初级阶段的修行者,最好的方法就是用大悲心利益它们,通过给它们念观音心咒、烧烟施的方式利益它们。
- [1126] 而对于施主来说,虽然暂时遭受一些病痛或苦恼,但是依此只会消尽恶业而不会积累恶业。
- [1127] 虽然施主是受害者,通过非人的障碍暂时遭受了一些病痛和苦恼,但是对他们而言,这种病痛和苦恼是消除以前的恶业,而不会积累恶业。单凭伤害不会积累,但是施主被伤害之后,作为怙主福田,要好好地开导他。如果通过语言和行为让他生嗔心了,那就是另外一回事情了。单单被伤害受苦,这本身是消尽恶业而不是积累恶业的因。
- [1128] 那些加害于人的鬼神怀有恶心危害其他众生,结果必然会被这一恶业之因引入恶趣的深渊。
- [1129] 我们在观想时候,一定要把这些问题方方面面考虑得很细致,内心中要把这些修法认真仔细地去考虑、思维。因为只有细致思维,我们才能更加地 走进饿鬼和怨敌的状态,更加体会到它们的苦和苦因。就会对它们生起慈悲的心,用悲心替换掉以前的嗔恨心和畏惧心。
- [1130] 其实畏惧心不必要,嗔恨心更不必要,怎么样的心最好呢?慈悲心是最好的。对自己、施主、饿鬼三方都得利的心就是慈悲心,这是修行者应有的心态。所以我们要认真思维这些,如果不认真思维泛泛而想,是打动不了自己的相续,没办法引发共鸣。
- [1131] 所以,释迦牟尼佛才以大慈大悲善巧方便宣说了利用强力与现行的方式驱逐、降伏鬼神的法门,这也是悲悯那些鬼神,就像母亲打骂不听话的小孩 一样。
- [1132] 因为它很可怜,所以释迦牟尼佛通过遍知的智慧,方便善巧地宣讲了降伏法、忿怒法——通过强力和现形的方式驱逐、降伏鬼神的法门,具有大慈 大悲方便的缘故。因为悲悯那些鬼神而去调伏,像父母用悲心打骂不听话的小孩一样。其实是为了它好,不是真正生起了嗔心去调伏、伤害它。
- [1133] 这种降伏的事业只对于那些有能力断绝无恶不作众生的罪业并且将它们的神识引到清净刹土的人才有开许。
- [1134] 这种降伏法和前面说用慈悲心面对鬼神有矛盾吗?没有矛盾。这个法的确存在,关键是我们没有能力使用降伏法,对我们来讲最好的方法就是慈悲心,以慈悲心念观音心咒等比较寂静的法,用烧施等来利益它们,并善巧回向它们。如果是有能力的成就者、瑜伽士,第一,这些有能力的修行人,相续中的大慈大悲心是圆满具足的,修降伏法的先决条件一定是内心中有非常深、真实无伪的大慈大悲心。第二对生圆次第也是非常精通的,而且要降伏鬼神一定是对它们造利益的。
- [1135] 有些时候通过塔、食子把鬼神镇压在下面的,也是间接地对它们饶益;有些时候直接把他们降伏后超度到净土中去;有些就压在地上,这段时间中他不会继续造恶业,相当于关禁闭。有些关禁闭、有些超度到净土中,一个要看它们的因缘,还有一个是修行者本身的慈悲心非常的强烈、真实,而且有能力断绝它们恶业的相续,把神识引到清净的刹土。成就者、瑜伽士可以修,一般人通过修这个法来降伏鬼神是很危险的。
- [1136] 否则,认为施主僧人眷属等为自方的人而贪执他们、认为鬼神及作害的那些众生为他方而嗔恨它们,这种以贪心护持自方、以嗔心打击他方的方便 法门,佛陀又怎么可能宣说呢?
- [1137] 如果对自方非常贪著对他方很嗔恨,这种人根本没有资格作降伏众生的事业。要做降伏事业的先决条件就是平等的慈悲心,而且是看到鬼神造滔天 大罪,继续造罪业、相续不中断对它很不好。自己有能力阻止,就用大慈大悲心去阻止它的恶业相续。修降伏事业的人,第一修这个法对自己和自己的修 行不会有伤害。因为他具有慈悲心,而且懂得超度。第二对超度方不会有伤害。
- [1138] 如果是一般的人,没有平等心,有贪嗔的偏袒心,用嗔恨心去修降伏法。首先,通过偏袒心去修法,生起嗔恨心去降伏,以嗔心去现行罪业,就对自己有伤害。其次,对于对方有伤害。因为很多强烈、威猛的咒语力量特别大,用了之后会对对方造成伤害,但是这种伤害利益不了它,类似用一把刀把对方捅死,差不多就是这种效果。
- [1139] 瑜伽士修降伏法对自己是完全没有伤害的,而且降伏完之后对对方完全是利益,把降伏的鬼神的神识超度到净土中去。一方面终止它的恶业,一方面要超度到净土中去。对对方是没有伤害的,而且对施主也没有伤害。如果用嗔恨心去修,对自己也伤害,对被杀的鬼神,可能没有杀死,但对它伤害也是不对的。对施主这样修法就不清净了,没有多大利益,这样是完全不开许的。
- [1140] 佛陀不会宣讲这样护亲除怨的所谓方便法门。降伏法显宗也有,密宗也有,而且是善巧方便,但在什么情况下谁可以用,是有严格讲究的。不是说 看到一个降伏法就要修,比如这两天梦兆感觉有个魔在整我,所以要马上找一个金刚橛、大威德来修,把他降伏了。如果不懂得个中的善巧,肯定会造一 些很深重的罪业,造了罪业还不知道,这是很危险的。
- [1141] 具有这样贪心、嗔心的人,驱逐、打击那些意生身的鬼神,非但不能使它们言听计从,反而会使自己深受其害,
- [1142] 如果有贪心、嗔心等自相烦恼的人想要通过降伏法去驱逐鬼神,打击那些意生身的鬼神。意生身的鬼神很多都是幻化身,不一定没有肉体,而是他物质的肉体比较微细,微细到我们看不到。有些非人可以穿墙破壁,但不等于没有色身,只是色身很微细,人间墙的缝隙完全可以穿过去。这些化身就叫意生身,《俱舍论》中讲到饿鬼有化生也有胎生。
- [1143] 如果用这些去驱逐、打击那些意生身的鬼神,非但不能让他们言听计从,反而会使自己深受其害。深受其害的表现第一个是以嗔恨心修法,本身来讲就造了恶业,对自己有很大伤害。还有一种伤害是什么呢?有些鬼神的力量特别大,如果没有能力就用嗔心去降伏他们,结果修降伏法的人反而被鬼神降伏,丢掉了性命,这种情况在历史上也有很多。冒冒失失地修这个法,让自己深受其害的情况也有。
- [1144] 不仅是怀着贪嗔之心不能降伏,甚至执著那些鬼神自相实有者也同样制服不了它们。
- [1145] 有时以不清净的贪嗔痴心就降伏不了,甚至有时认为鬼神实有存在,什么是自相实有? 就是认为他是真实存在的鬼神,不知道他是幻化的,是假立的,是自心的幻变,这就叫执著自相实有。如此也同样制服不了他们,下面就讲一个米拉日巴尊者案例来说明这个问题。
- [1146] 从前,米拉日巴尊者住在穷隆穹县时,有一次出门去拾柴。
- [1147] 这好像是在米拉日巴十万歌集的第一篇,里面的米拉日巴拾柴记有这个案例。
- [1148] 回来时发现魔王哦那雅嘎利用神变而幻化出五个瞪着碗大眼睛的丑角坐在他的卧室里。



- [1149] 米拉日巴在深山闭关修行,有一次柴用完了,他就去捡柴回来生火,做些简单的饮食。当时外面吹很大的风,把他的衣服和柴都吹飞了,于是他就坐在石头上安住心性,不一会儿风平之后,他就把剩下的柴捡起来,回到山洞里面。这时就发现有五个丑角坐在卧室里,起先他以为是山神,因为有时山神会开些玩笑,想得到一些赞叹和供养。于是米拉日巴开始赞叹,之后又承诺给他做些食子,但不起作用,也不走。
- [1150] 尊者祈祷上师、本尊不起作用,修本尊的生起次第后念诵猛咒还是不能赶走它们。
- [1151] 他知道这不是山神,而是魔王的幻变。这时他开始祈祷上师加持,不起作用,祈祷本尊也不起作用,又修生起次第的本尊观,念诵猛咒还是不能赶走它们,这些魔鬼都如如不动地安住。
- [1152] 尊者心想:上师玛尔巴罗扎曾经传授我现有一切直指为自心,心性直指为空性光明,将魔障执为实有外境肯定起不到什么作用。
- [1153] 这时尊者心想,上师曾经传给我的窍诀是什么?所有一切显现、一切外境直指为自心。什么是直指自心?就是所有外境的显现都是自心的幻变。心性直指为空性光明,就是一切都是心的显现,而心的本性也是空性和光明的。现在我把魔障执为实有的外境,肯定起不了作用。
- [1154] 于是他安住在鬼神为自现的定解中径直走入山洞。
- [1155] 于是他就安住在魔障是心的幻变,一切鬼神都是自现,而心也是空性的这种很甚深的境界中,径直走入山洞。
- [1156] 五个丑角非常害怕,眼睛咕噜噜地环视着,当下便消失得无影无踪了。
- [1157] 那时五个丑角非常恐怖,四个小的融入一个大的,大的最后化为一阵风消失了。这个公案就说明了像尊者那样的修行者,悲心也很圆满了,但要是把这些鬼神、魔障自现执为实有的话,有时也起不了作用,何况通过贪嗔的心想去降伏鬼神,这更不可能。
- [1158] 这个公案说明了最好的防护措施就是空性、不执著,当然这个不执著是了知本性而不执著。就像《修心七要》这样的窍诀中讲了,最好的防护就是安住无自性。如果你有执著就有着力点,如果你安住一切无自性,全都是虚幻的、空性的,那么心没有着力点,外魔障也没有着力,这就是最好的守护,也是最好的调伏。调伏烦恼也好,调伏外相也好,调伏魔障也好,都是这样。
- [1159] 有时我们打座时也会出现幻像,不注意就会走火入魔。比如有时打座会在定境中出现佛菩萨的像、上师的像,然后出现光,听到一些声音,各式各样都有,这时作为修行者来讲,最好就是不管它。那都是心的幻现,不是什么,即便是真的又怎样?很多时候修行者在这个时候就生起欢喜,以为本尊现前了、上师来了,就开始执著,执著之后魔障就趁虚而入。
- [1160] 所以最好的对治方法,就像禅宗所讲的,"魔来魔斩,佛来佛斩",就是魔来我也不管它,佛来我也不管他,都不执著就没办法伤害你。如果是真的佛你根本不用操心,肯定会加持你,而且他来了你不执著,他最高兴了。如果他真来了你很执著他,我想他很失望——我这个弟子还对这有点执著,修行还没到量。如果真是上师来了,佛来了,你安住如如不动,他会很高兴,首先他来看你说明你的修行还可以,最关键的是你安住在那种状态中没有执著,他会非常欣慰,可能就回去了。
- [1161] 我们不用担心万一真的来了怎么办?万一是给我赐悉地我没管走了怎么办?这些根本不用管,如果因缘到了,该给你赐悉地的肯定给,该成就的肯定成就。反而你一直执著时,本来是赐悉地,当你执著了,因缘就会差一点点,或者在这里有障碍。
- [1162] 总之最好的防护就是不执著,不管好的、坏的境界,在打坐时显现天崩地裂也好,显现魔王波旬也好,那时还能安住本性,知道都是假的,都是心的显现。出现佛菩萨也好,出现庄严坛城也好,出现极乐世界也好,你也知道这是假立的。这就说明你能护持自己的心性,这就是成功,而且不会因此而误入歧途。
- [1163] 在境界现前时能如如不动,其实是修行又进一步。真正的修行就是这样,而不是说打坐有没有这种状态,或者有没有什么成就的相,有时候甚至把 梦境拿出来跟别人讲,更加没必要,这些都是我们心的显现,习气的显现。即便在梦中我成佛了,醒来发现烦恼还在,反正梦的再好,该什么还是什么。
- [1164] 所以佛菩萨告诉我们最好就是安住本性,安住本性任何魔障拿你一点办法都没有,如果执著了他就有办法,因为一切都是从执著而生。这时就要训练能力,我们刚开始三五分钟可以安住,时间长了就有点抵挡不住,但这个方向是对的,按这个方式训练下去,这是最好的防护措施。
- [1165] 米拉日巴是这样示现的,当然对我们来讲做不到这么圆满,但是可以尝试去做,这和前面讲的不矛盾。遇到这些魔障时以慈悲心对待他,真心诚意地知道他很痛苦,愿意帮助他,这时以慈悲心念诵观音心咒,或者起坐后做一些烧食、烟施。这样去帮助它们,不管起不起作用,对自己而言该做的都做了,而且是正确的选项。
- [1166] 如果发了慈悲心,念了观音心咒,做了烧施,他还伤害你,那也该做的都做了,我不可能用嗔恨心去对待你,否则就是我的失败。守护住修行者应该有的心态是很好的。今天就讲到这里。
- [1167] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [1168] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [1169] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [1170] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情
- [1171] 本稿为内部学习所用, 非正式文稿, 仅供参考!
- 《前行广释》第96课辅导资料
- [1172] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,
- [1173] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。
- [1174] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。今天我们继续一起来学习《前行引导文》。《前行引导文》是为了让我们觉悟自性如来藏、现前实相本性的殊胜的修法。因为我们的心不了解实相,没办法知道佛性,如果没有正确的引导仅凭着自我造诣,是没有办法自然而然地证悟和现前觉性。
- [1175] 虽然每个众生都具足如来藏觉性,在轮回过程中也从来没有丢失过,但没有引导就发现不了这个觉性。这个觉性和我们的心识、分别念之间是有法和法性之间的关系。有法存在的时候法性是隐没的,法性现前的时候有法就会隐没。对我们现在而言,就是世俗的不清净的有法正在起作用的阶段。
- [1176] 如果没有引导,我们的佛性即法性就没办法自动现前。这些修法是让我们的心性现前的殊胜而切实有效的方法。对于这些方法我们要生起信心,不断地去观修,若不了解就必须要学习。这些引导可以从共同前行中去了知、观修轮回的自性,如观修"瑕满难得"、"寿命无常"这两个修法可以帮助我们打破对今世的执著,观修"轮回过患"和"业因果"可以打破我们对后世的执著。对轮回的今世和后世都不执著了,就会生起要从轮回中出离和解脱的心。
- [1177] 上述是前面已经学完的共同加行内容的一部分,还有要了解出离轮回之后"解脱的利益",这个也已经以比较简略的方式讲了。后面也讲了如果要获得解脱,没有善知识的引导是不行的,即"依止善知识"。
- [1178] 不管是学密乘、大乘显宗还是小乘,都需要修共同前行。要生出离心、知道解脱的利益、不管想要获得何种成就,也都需要依止善知识,即便是小乘的解脱凭自我造诣也是不行的,所以这些是共同的前行。
- [1179] "共同前行"学完之后要学"不共的前行","不共的前行"针对小乘和大乘显宗来讲都是不共的,为什么呢?因为第一、它是属于大乘法。第二、它属于大圆满的前行。这里面的"不共"有不共于"小乘"和"显宗"两种意义,直接相应于密乘大圆满的修行。
- [1180] 要修行的不共内加行有五个: 一是相应于本性的皈依, 二是发菩提心,三是修金刚萨埵忏罪,四是供曼扎积资净障、积累资粮,五是修上师瑜伽现前相续中的法性, 这些不共加行是《前行》的第二部分。第三部分是如果修完内加行没有成就, 可以修破瓦法往生极乐世界,这是净土法。
- [1181] 在这三部分中,第一部分"共同前行"已经学完了,现在学的是不共前行。不共前行有五个方面,第一个皈依的修法虽然已经学习了。但学完之后需要一辈子不断地去加深对皈依的誓言,对于皈依的修法也需要继续深入。皈依的修法可浅可深,它既可以成为进入小乘解脱道的基础,也可以成为大乘成佛的基础,还可以是密乘的基础。



[1182] 学完了"皈依"之后通过不断地观修,不断地得到上师三宝的加被,这时让我们对"皈依"的修法本身,也会有更深的认知。如果信心很坚固,凭借这个信心也可以证悟。虽然学完了还是要不断地去观修和忆念。

[1183] 现在学第二个发菩提心。发菩提心也有四无量心的修法,以及真实的"愿、行菩提心"的学处。我们现在学四无量心,四无量心可以作为真实且正式的世俗菩提心的前行,或一种因的修法。在正式发起为了利益一切众生而发誓成佛的菩提心之前,要通过四无量心的修法来做好准备,打好基础。

[1184] 四无量心从调心的窍决侧面来看,首先要修的是舍无量心,把亲怨修平等,之后进一步地修慈心。不管是亲人、不认识的中等人或显现上的怨敌,一律平等对待。怎样平等对待呢?想他们都是我进入大乘道要利益的对象,或反过来想是他们在帮助我进入大乘。

[1185] 如果舍无量心修不好,不缘一切众生是进不了大乘的。没有他们成为助缘,单单依靠亲友是没办法帮助我们进入大乘的,为什么呢?因为这个因上有残缺。我们当然愿意缘亲人这部份去利益他们并拔他们的苦,只是单凭亲人这部分还没办法让我们生起真正大乘的心。一方面来讲这些亲人、怨敌、中等者都是我们要利益的对象,另一方面修平等之后,他们都能帮助我们进入最纯粹的大乘。如果我们只缘亲人,把怨敌和中等者或不认识的人都抛在一边,仅这些亲友是没办法把我们送入大乘道中的,这两方面是相互利益的。

[1186] 作为一个大乘修行者,如果经常考虑"我是他们的救护者、救世主,我在利益他们,我有恩于他们"等,经常这样不注意就容易站在一个所谓修行的制高点上,这种心生起来之后,慢慢就发现不了自己的过失和问题,大乘道也迷失了。即使嘴上还在说,心里也认为自己在修大乘,其实早就偏离大乘道、从大乘道下来了,只是自己还不知不觉,这是比较可悲的。

[1187] 我们务必要经常保持清醒的头脑,让自己牢牢地站在大乘的基石上,如果不想偏离正道,有时还是需要反过来想"不单单是我在发心利益他们,其实也是他们在利益我。如果没有他们我自己进不了大乘,没有他们我对谁发菩提心呢?缘谁去修布施?修慈心、修安忍、修精进呢?这些都没办法做到,我的资粮也根本圆满不了",从这两方面都要进行观察。

[1188] 首先要修舍心,然后在此基础上再修慈心:所有的众生(没有种类、不限于人,也不限于亲人),都是我要利益的对象。从最根本上来讲,每个有情只要有心识就有如来藏佛性。

[1189] 为什么要利益他们呢?最究竟的就是让所有具有心识的有情现证它们的心性。每个有情只要有心识就有心性。只是绝大多数众生现在还没认识到,甚至还没开始准备修行和现前。我现在的工作就要利益他们,怎么利益呢?在修道过程中或是在成就之后,除了暂时给他们利益之外,还是要像释迦牟尼佛一样(释迦牟尼佛在世间中示现成佛的一个大事因缘就是让众生觉悟他的心性,每个有情都自带有宝藏即佛性如来藏),最关键的工作就是让众生觉悟,现前自己本具的殊胜佛功德的佛性,这个是非常关键且重要的。

[1190] 我们在自利修行的同时也要以觉悟作为自己修行的目的。自利的侧面永远不是说"如何得到顺缘,让现世生活很美满、身体健康等",永远不是以这个为主要的目的。宗萨仁波切也专门写了一本书《不是为了快乐》,我们修行佛法不是为了快乐。那是为了什么呢?是为了觉悟,觉悟我们心的本性。因为有心就有心的本性,心性就是佛性也是觉悟的自性。我们修行不是为了快乐或离苦,而是为了觉悟。既然我是为此而修行,那么我利益众生也为了让他们觉悟。

[1191] 佛陀的自利圆满就是彻底觉悟了,成佛之后说法是为什么呢? 也是为了让众生觉悟。虽然佛陀、上师们也讲了财神法,但是我们在学习佛法时不要把它当成是最殊胜的。其实像财神法等等的仪轨是可以帮助我们觉悟自性的,修到最深的时候也是和实相相应的,但这部分信息就会被我们过滤掉,只盯着财神和发财了,反而抓住佛菩萨不希望抓住的重点,这个方面要注意。

[1192] 一方面自己要清醒,另一方面在利益众生或和众生交往的时候,也应该提醒众生这些是不重要的。很多上师、大德们也在不同的场合再再地提示: 最关键的是缘法修行、觉悟心性,其它都是次要的,不要把次要当主要,否则会浪费暇满。

[1193] 现在讲修悲心。悲无量心主要是拔苦,知道众生的苦然后拔除。如果我们体会过某种痛苦,再看别人受相同的痛苦时,就容易感同身受。比如以前得过某种病或遭受过违缘,现在出来了,看到别人遇到了相同的违缘就会有感觉。

[1194] 在修悲心的时候,要真正地模拟和观想众生的痛苦。这时,前面共同加行中的轮回痛苦部分,又要拿起来。前面观轮回痛苦,主要是让自己了知整个轮回的痛苦。现在修悲心,要用"轮回痛苦"去了知众生到底是什么苦?正在感受什么样的轮回痛苦?修出离心主要是缘苦自己生出离心;修大悲就要观想轮回中众生的痛苦,以众生为生悲心的对境,缘他们生起悲心。

[1195] 我们要拔除众生的苦,就要清楚地了知众生到底在受什么苦?苦苦、变苦和行苦,或是六道中地狱、饿鬼、旁生的苦等等。今生我们虽然有时候觉得很苦,会想:"我是不是最苦的?还有比我更苦更惨的吗?"其实,在整个世间中,再怎么苦也只能感受一部分,所有的苦是感受不了的,我们必须通过别的渠道了知,比如佛经论典对苦的描述、媒体上报道的如战争和疾病的痛苦等等。看到这些痛苦时应该观想:"如果是我应该怎么办"。对痛苦的自性广大了知了,生悲心拔苦的范围也会随之增广。苦苦、变苦和行苦都要了解,对苦了解越深,拔苦的意乐也就越强。

[1196] 生起大悲心、菩提心到底需不需要出离心做基础?很多道友也关心这个问题。如果要真实生起大悲心、有质量的菩提心(不是简单地想一想、发一下总相的菩提心,若只是这样不一定要有出离心),必须要有出离心。只有有了出离心,自己了知了所有痛苦,愿意出离了,才愿意帮助别人出离。否则自己都不认为是苦,不认为轮回是需要出离的,却说要帮助众生出离,那么真正分析下就是虚假的。当自己确切地认识到想要出离才愿意帮助众生出离,因此真实的、有质量的菩提心的基础应该是出离心。

[1197] 自己首先生起出离心,对轮回中所有的本质已经看透放下,了知它的过患,再看众生明明没有安乐,还在拼命追求虚妄的快乐,拼命地造痛苦的因,这是很可怜的。看到众生这种情况,知道他们苦(果上苦、因上苦),才愿意去拔除他们的苦。如果自己都没有出离,觉得还有安乐,这样可能拔苦的对象就少了,因为自己认为好的部分是不愿意拔的,只拔除此之外的,这当然不行了。佛陀宣讲的苦并非如此,我们必须了知后生起出离,才会真实地生起愿意帮助别人的心。只有自己体会到痛苦时,才愿意去救拔众生的痛苦。

[1198] 这里有很多生起悲心的引导方法。前面讲,遇到魔障时通过嗔恨心是降伏不了的。为什么?因为嗔恨心本身就是魔,通过魔去降魔是不可能的,只能增上魔障。以嗔恨心修忿怒法、降伏法,不但降伏不了魔,反而心中又培养起一个大魔,它叫"嗔恨"。这当然不是佛欢喜的正道,因此,我们不能以嗔恨心降魔。

[1199] 不仅如此,把魔障执为实有也是一种魔。为什么华智仁波切引用这样的公案呢?上堂课讲了米拉日巴尊者的公案,显现上,他刚开始没有安住在分别心的本性,认为外在有一个魔障,他祈祷上师、修生起次第、念忿怒的心咒,但都没有起作用。后来认识到魔由心生,心的本性是空性的,也就是所谓的魔无自性,他这样安住的时候魔才得以调伏。原因何在呢?分别心本身也是魔障,以此魔降伏魔障,不是根本的对治之道。

[1200] 这个公案从比较深的层次提示我们,如果要真正地降伏魔障,最好就是了知魔障本身是无自性的,颠倒的、假的,哪里有魔?这样就没有魔了。如果出现障碍,比如说修定的时候,出现一些好的、不好的景象,这时要了知它是心生的,在你心识面前浮现的就是心的本性。好的坏的就是心的显现,而心的本性是无自性的,也是空性的。

[1201] 如果能这样安住,根本不会着魔,而且也是一个认知心性的好方法。遇到这些事情时,若能观修无自性,不执著,不但魔没办法伤害你,同时也了知了魔由心生,又训练了一次心性现前的修法。

[1202] 下面进一步讲,为什么安住实执降伏不了魔,以下引用米拉日巴尊者另外一个案例。

[1203] 此外在《岩罗刹女道歌》中写道:"本习气魔由心生,倘若不知心本性,你虽劝逐我不去,若未证悟自心空,似我之魔不可数。若已认识自心性,一切违缘现助伴,我罗刹女亦为仆。"

[1204] 关于这个公案,大恩上师在讲记中讲述了前面的原因。米拉日巴尊者在山洞里修法,罗刹女显现成一个红色的人,骑在一头鹿上,被一个美女牵着。尊者被红色的人打了之后,她们就消失了,之后美女变成一条狗,咬住米拉日巴尊者的脚趾不放。这时尊者就唱了道歌,唱完之后,罗刹女就讲了以上这段话。



[1205] "本习气魔由心生",是指本来习气魔是由心而生的。在《现观庄严论》中还有其它地方讲,所谓的"魔",其实就是妨碍修行进步的,是修行的 怨敌。魔有很多种类,有天魔、运魔、烦恼魔等等,但是,不管外在的魔还是内在的分别念,都是心显现的,所有习气形成的魔都是由心而生的。

[1206] "倘若不知心本性",指遇到魔障的时候,如果不知道这是心的本性,"你虽劝逐我不去",不管是通过温和的还是忿怒的方法劝我走,我都不会 走。

[1207] 为什么呢?因为魔其实是内心习气的投射。相当于放映机投射在屏幕上的影像,它的来源是放映机。如果只是想在屏幕上把这些影像完全地消除是不行的,必须清除内在的,把放映机关掉。

[1208] 所有外在显现上的好与不好,尤其是这里所讲的魔障,有的时候就是非人,的确不是心显现的。你会说: "我都看到了,他跟我讲话还扇我耳光, 我脸上还有他的手指印。"感觉好像是外在的非人,这种情况的确存在。有时却是你的幻觉,这种情况也有。

[1209] 你所看到的有两种:一种是饿鬼道的有情,它们也会显现成空游饿鬼的样子伤害众生,这个也不否认,它们是六道众生之一。一般有特殊业力的人能够见到;还有一种,所见到的只是自己的幻觉而已,感觉上的确是看到了,好像也讲了话,但那纯粹是你的幻觉。不管是外在的非人还是内心的幻觉,来源还是自己心的习气。如果我们内心有这种习气,就会召感外在的魔;如果我们内心没有这种习气,也不会感召外在的魔,或者内在分别的魔。

[1210] 即便是外在或者内心现前的魔,如果我们能够相应它的本性(外在众生的本性还是人空和法空的,仍然是空性的),了知是我自己执著、恐惧它,它才对我形成伤害。如果我不恐惧、不执著,那它也只是一个有情、一个单纯的显现而已。当我们安住在这样的状态时,对自身的伤害就不会很大。很多时候就是由于我们把它执为实有,才容易受到伤害。

[1211] 幻觉更加如是,本来就虚妄颠倒,如果把它执为实有,就会对自己造成伤害。本来是由心而生的,如果不了知心的本性,把它执著为外在实有的,就把它的来源搞错了,颠倒后再怎么样劝阻也回不去的。

[1212] 遇到魔障时,我们要习惯性地观想一切如梦如幻。本来就是心的显现而无有自性。这个修法是很深的,如果某一天我们修这种法能够相应,哪怕出现一些影像,我们也会了知并安住在心的本性上,这些影像就不会对我们有什么实质性的伤害,变成无利无害的状态。如果把他执为心外存在,那就没办法驱逐了。明明是内心显现、投射在外面的,你还在驱赶、降伏外在的魔,当然是越降越多。因为你把障碍执著为外在本身,这也是培养魔障的方法。所以,这样驱逐怎会有用呢?只会越驱越多。

[1213] "若未证悟自心空,似我之魔不可数。"如果没有证悟自心为空性,那像我这样的魔数不胜数,也没办法驱逐干净的。有时,魔是众生的一种认知。一开始,对魔的安立有魔王波旬(安住在六欲天中),还有饿鬼道的妖魔鬼怪。

[1214] 随着修行的逐步深入,对魔的认知就从这些外在的所谓非人,慢慢地知道自己的贪心、嗔心即是魔,分别念亦是魔,还有把这些执为实有也是魔。这方面的魔障,从粗到细,由外而内,逐渐地回归到自己心的本性。最后就知道一切的魔都是心的外现,只要调伏自心,魔自然就调伏了;如果心不调伏,那内心就相当于魔鬼的生产基地,它会不断地创造生产,不断地输出更多的魔障。一方面在外面打压,一方面内心仍然源源不断地创造,那什么时候才能调伏呢?根本没办法调伏。

[1215] 所以要真正调伏魔,第一:要明白它都是心的显现。第二:认识心的本性不执著,了知显现是如梦如幻的,这就是最好的调伏。从源头处堵住,完完全全了知魔障的本性就是心性,这样就不会再输出魔障了。

[1216] 为什么叫"似我之魔不可数?"因为所有的魔障都是心的显现。各式各样的恶念和分别念源源不断地出现,魔障也就源源不断地随之出现了。从比较细的侧面来讲,所有的分别心都是魔。前面我们所讲的,对于一般的人,他未能领会分别念都是魔障,而只会讲外在六欲天的魔或者饿鬼道的魔。然后深入细致地讲,在大乘中,尤其是在密乘当中,把分别念当成魔障。

[1217] 调伏内心、安住心本性之时就会知道魔也是本尊,魔也是心性,后面还有很多诸如此类的教言。如果已经认识到了心的本性,所有所谓的违缘,就 会全部显现为修行的助伴——现证法性的助伴。因为你知道了违缘的本性,就相当于观修了一次法界,你再观想一次违缘的本性、魔障的本性,又相应一 次法界法性。就这样,一切违缘就变成了你现证心性、现证空性的助缘和助伴了。

[1218] "我罗刹女亦为仆。"到那个时候,罗刹女也变成你的眷属和仆人,可以帮助你成办事业。

[1219] 可见,如果不具有鬼神就是自心显现的定解,以嗔恨心又怎么能够降伏得了鬼神呢?

[1220] 我们应该了知,作为一个瑜伽士,一个修大乘的勇士,必须要有鬼神为自心显现的定解。从中观、空性的侧面来讲,一切显现都是空性的。如果我们有了显宗中观的基础,对鬼神是空性的定解就比较容易产生。因为一切都是空性的,都是自心显现,而心本性也是空性的。有了中观宗基础之后,了知人我和法我是空性的,一切的自心和外境是空性的,就很容易了知鬼神是自现的,而自现亦是空性的定解。

[1221] 作为菩萨来讲,这种重量级的武器必须要拥有,我们可以通过学习讲解空性的经论来掌握,它是调伏魔障最利的利器。如果没有空性的利剑,外现是自心,一切魔障是自心,自心是空性的定解,我们还是会被魔障牵着鼻子走。因为你所谓的调伏,其实是魔障的另一种变现,只不过它潜伏得更深而已。内在的分别心潜伏得很深,我们认为显现在外面的那个就是魔鬼,然后把它执为实有,但实际上内心的分别念才是潜伏更深的魔障。

[1222] 因此,如果我们要从根本上调伏魔障,第一要有大悲心,第二要有了知万法实相的定解,这个定解不会无缘无故地产生,必须要经由学习这些讲解 万法空性的经论,通过经论的引导,内心才会生起定解。

[1223] 一旦定解加深巩固了,很多魔障就再也无法对我们构成威胁。所以,定解很重要。如果不明白这个道理,只凭嗔恨心怎么可能降伏得了鬼神呢?嗔恨心本身就是魔障,不可能也不是降伏鬼神的方法。

[1224] 有时候我们通过嗔恨心念些仪轨,仪轨是佛菩萨造的,它有它的能力,或许会对一些能力比较弱的鬼神起作用。但是遇到强大的鬼神,自己反而会受到它的伤害,前面我们也讲过。

[1225] 降伏鬼神最好是以空性,了知一切的魔障为自现的对治方法。如果现在我们还做不到,那也不要用嗔恨心念威猛咒,最好以慈悲心、大悲心去修,缘这些鬼神生起大悲心,念观音心咒,那就不会伤害自他,对自他还有利益。

[1226] 遇到这样的情况,大恩上师在讲记中讲过,我们修自他交换:一切的魔障由我来承受,把一切的安乐、善根回向给众生。以大悲心来做调伏,决定比嗔恨心做调伏要好。如果我们有空性见,就用空性见,如果没有,就以大悲心来观待,以大悲心来面对伤害自己和亲友的这些所谓的魔障。

[1227] 还有一点也值得一提,当今时代有些上师僧人到施主家里的时候,那些施主宰杀许多羊只而供养肉食,这些上师僧人心中没有一丝一毫的顾虑,而是喜笑颜开地大吃起来。

[1228] 下面讲到了没有悲心的现象。如果一个修行者没有悲心,会出现什么状态? 会成为令人感到羞愧、可耻之处。我们作为大乘修行者,如果没有重视大悲心,有时会做出很出格的事情,把伤害众生当成自己日常的行为。

[1229] 这非常令人羞愧,在佛面前很羞愧,在这些众生面前也很羞愧,为什么呢? 因为我们刚开始发菩提心的时候,是祈祷一切三世诸佛菩萨以及大金刚持上师作证: 我要发菩提心,并且也邀请这些众生做客,我要给你们布施安乐等等,刚开始我们是这样发愿的。现在如果我们没有大悲心,去伤害众生,那么我们在上师三宝面前会很羞愧的,在我承诺帮助的这些有情面前,也会很羞愧。

[1230] 这段教言主要是让我们平时习惯内观,不要顶着自己是大乘佛弟子的名号,去做违背大乘教义的事情。虽然这里是以华智仁波切那个时代的一些上师僧人为例,但是也可以类推到一切大乘修行者上面。

[1231] 有些上师僧人到施主家里面的时候,施主想要以最好的食物供养这些福田,所以宰杀了很多羊只,供养肉食。这些上师僧人们也没有顾虑,没有想这些被杀的羊很可怜,也没有想到自己和施主都造下杀生的过失,丝毫没有这些顾虑,反而是喜笑颜开地大吃起来。

[1232] 尤其是进行消灾免难、祭祀求福等时,他们说必须要用新鲜的肉,并认为刚刚宰杀、鲜血淋淋、热气腾腾的肉才是干净的,用荤腥血肉装点美化食子和供品,气势汹汹、杀气腾腾地举行佛事,其实这些只是苯波教与外道之类旁门左道的做法,根本不是内道佛教的法规。



- [1233] 前面一段是讲到一些上师僧人们到施主家里面去应供的时候,没有顾及到这些所宰杀的众生的生命,毫无顾忌地大吃大喝,这是一种没有悲心的体 现
- [1234] 当然是不是所有吃肉的人都没有悲心呢?这也不确定,这里面所讲到的是那些真实没有悲心的平凡普通人。如果是圣者的行径,他是证悟者,有自己的能力。比如前面讲过,帝洛巴尊者食用死鱼,还有多钦哲仁波切以前也有示现,把不知道取舍的羊,通过享用它们的血肉超度它们,有很多这样的案例。
- [1235] 这是因为这些圣者有驾驭三界的能力,也有大慈大悲心,有能力超度它们,所以有时就会有这种善巧方便利益众生的方法。但是这种方法的要求很高,相续当中必须要生起非常坚固的菩提心,还要有超度的力量,如果没有这些,单单是通过贪欲心去食用,绝对没有开许的,也不是佛弟子的行为。
- [1236] 这种食肉的行为是否可以一概而论是没有大悲心? 这不敢定,这里面所讲到的是那种真实没有大悲心的情况。有时如果我们没有大悲心,有可能出现这里面的过患。这是前面的一段话。
- [1237] 第二段话是说在做密宗法事的时候,在仪轨中也要求有一些肉作为供品,但是有些修行者没有真实地领会到这种仪轨里面所讲的意义,把重点的生圆次第、大悲心等最重要的信息往往忽略掉了。反而不是那么重要的、必须要有血肉等表相上的东西记得很清楚,然后为了祭祀做一些法事。
- [1238] "举行消灾免难、祭祀求福等仪式的时候,他们说必须要用新鲜的肉,并认为刚刚宰杀的鲜血淋淋的热气腾腾的肉才是干净的,"认为腐烂的肉或者病死的肉、其它的肉是不干净的。真的干净的肉他们认为应该是刚宰杀的,而且是热气腾腾的肉,才适合修法(后文会讲到这完全是颠倒的)。用荤腥的血和肉来装点美化食子,放在盘子里面,放在佛像、忿怒本尊面前,气势汹汹、杀气腾腾地举行佛事。
- [1239] 其实这只是苯波教和外道之类旁门左道的做法。西藏苯波教也是盛行把众生杀了之后,血肉供养鬼神来消灾免难。在印度和其它地方有一些外道比如婆罗门教、印度教等等(现在也有),他们有时也杀害很多众生来祭祀。去年尼泊尔曾报道一天中杀几十万头牛,用这样的方式来进行供养,这种情况也有很多。
- [1240] 所以杀害众生、用众生的血肉来做供养只是外道之类旁门左道的做法,这在佛的智慧当中属于非处(处非处当中的非处)。也就是说想要通过杀生获得福报,这是颠倒的、因果错乱的,这不是处而是非处(违背因果的叫非处)。佛陀早就通过智慧眼观照了,而且已经遮止过了,所以不是内道佛教的法规。
- [1241] 如果按照内道佛教的宗旨,那么皈依以后必须要断除损害众生的事情,无论到哪里,哪怕是危及一个众生的性命而杀害、享用血肉就完全违背了皈依戒。
- [1242] 其实佛法修行的原则就是,刚入门的时候相对而言比较宽松,越往上修行越触及实相,修行越高级,要求应该是越严格。而有时我们不知道,就觉得皈依的时候不能杀生,在别解脱戒中不能做这些;到了菩萨戒好像可以开许了,感觉就放松了。为什么放松了?如果你的发心清净,有时可以做;到密乘那更不得了了,全面解禁了,前面所有的都放松了,什么都可以做了,这是完全的颠倒、纯粹的误解。
- [1243] 越往上绝对越严格,这是毫无疑问的。如果我们感觉越往上越放松,那绝对是误解了佛法。越靠近实相要求就越严。比如,为什么居士的戒律和出家的戒律相比,居士的戒律要松一点,出家人的戒律要严格一点?其实也是一样的道理,如果真正要更快获得解脱,要求应该越严。因为要求严,禁止的恶业就多,修的善法就多,成就当然就快了。居士是可以放松,你可以守一条戒,也可以守两条戒乃至于守五条戒,这看起来比出家人的戒律要少很多。一方面来讲,似乎就很自在;但是从反方面讲,没有守很多的戒律,制止的恶业就少了,能够积累的善法就少了,所以速度相应就慢了。
- [1244] 所以,从小乘到大乘,从外面的行为为主过渡到调心为主,大乘要求更严格,它是以调心为主。身、语和心哪个更难守?这我们很容易知道。小乘的戒律以身、语为主,所以很多的戒律犯不犯,主要是看你的身语是否违背,内心是一个辅助条件,不是最严格的条件。
- [1245] 身语意三门来讲,身和语比较容易约束。你可以坐在这儿规规矩矩地听课,你可以不说话,也可以很端正,也可以拿着书在看,但是你的心早就跑了。所以,身、语相对比较容易约束,而心很难约束。到了大乘的显宗之后就开始约束心了,难不难我们就知道了,不是说到了大乘就放松了很多,绝对不是。
- [1246] 小乘只要把身语约束住,基本上就过关了。但是大乘是以约束心为主,这非常困难,到了密乘就更困难了,为什么呢?它在约束心、调伏心的基础上,还要安住一切都是净观,严格来讲随时随地都要安住一切都是清净坛城的标准,这就很难。所以很多修行其实都是为了让我们安住在清净观当中,但是我们不知道,我们只是从表相上来看,似乎越往上越宽松,这就是大颠倒。
- [1247] 按照要求来讲,显宗可以成就佛果,毫无疑问要求肯定严格。小乘只是成就阿罗汉果,要求不可能比大乘显宗还要严格,否则很难证悟。大乘显宗一到十地的果和佛果全面超胜小乘,要求怎么可能不严? 大乘比小乘的修行还要松垮,得到的果反而比小乘大,那没有天理了。世间话说:没有根据了。这不是真实的因果之道。
- [1248] 果大,因一定大。毫无疑问。密乘是更快成佛(显宗三无数劫),密乘如果修的好,一世就可以成佛。凭着松松垮垮、毫无取舍的行为就可以一生成佛吗?开玩笑,那是绝对不可能的。要一生成佛,要求一定更严格才能达到,否则根本不可能的事。前面讲过,有些人认为越往上走,开许越多,好像都可以随随便便来,这完全是不了解情况。越往上越难,要经常安住在三门坛城,都要相应于清净观,是非常困难的事。
- [1249] 显宗是观察心,把心转为道用;密乘是相应于实相,念念都要相应于实相去做。所有密乘戒律的制定,每条戒律都是引导安住在实相当中,他不是把心调到贤善、利他……,而是要求每一念的心都相应于本性,可想而知多困难。
- [1250] 修行如果没有打好前面的基础,直接跳到这里,很多人就会不理解,容易产生误解。作为修行者,如果没有认认真真地学习,就很容易误解密乘的修行,觉得显宗不可以做的密宗可以做。
- [1251] 密乘肯定更严格,绝对是这样。从显宗比小乘的果大,密宗比显宗得果快。为什么很快得果的反而更加松散,要求更加宽泛?肯定不是这么回事,肯定是更严格。我们没有学就不懂,以为到了密乘什么都可以做,绝对不是这样。如果我们这样认为,离密宗真正的道还差得远。
- [1252] 按照佛教的宗旨,前面讲过"皈依"是佛法的第一步。在"皈依"中,皈依法不害众生,必须要断除损害众生的事情。当然最基本的皈依是不舍三宝,然后在不舍三宝的基础上,尽量做到皈依佛,不皈依外道本师;皈依法,不伤害众生;皈依僧,不共外道而处等等…。这些方面是在最根本不舍三宝的前提之下慢慢具备。
- [1253] 皈依之后都要断除伤害众生的事情。无论到哪里,哪怕是危及一个众生的性命而杀害他,想要他的血肉,就完全违背了皈依戒。怎么可能到了密乘的时候,还要用伤害众生的生命来完成所谓的消灾延寿、祭祀,通过伤害众生的生命来达成心愿?这不可能是佛制订的,也不可能是佛教的精神。
- [1254] 佛教的精神在刚开始时已经强调要以不伤害众生为原则,到了修行的高级阶段反而退回到比世间人还差的状态,换个侧面来想,也知道绝对是不可能的事情。
- [1255] 尤其是身为大乘行人,理所应当作为天边无际一切众生的皈依处和救护者。
- [1256] 作为大乘修行者既然迈进了大乘的门,理所应当作为天边无际(天边无际也是无边无际的意思,就是所有的众生)一切众生的皈依处。我们应该成为他们可靠、依怙的地方和救护者。当他们恐惧的时候遇到了大乘行者,可以给他们承诺。什么承诺呢?就是永远不变化地提供保护的地方。以庇护处、救护者的身份,给众生安全感。
- [1257] 假设对于本该救护的那些恶业有情没有一丝一毫的悲悯之心,而当施主杀害救护对象的众生后将烹调的血肉摆放在救星菩萨的面前,对方喜气洋洋地开始大吃大喝,并不时地发出路嗝声,难道还有什么比这更令人痛心的吗?
- [1258] 假如说对于本应该救护的、通过恶业投生的有情没有一丝一毫的悲悯之心。当施主杀害本来应该救护的对象后,把它们的血肉烹调好,摆放在所谓的救星菩萨面前(本来这些菩萨们入了大乘道、发了菩提心应该是救星)。这些所谓的救星喜气洋洋地大吃大喝,而不时地发出踏嗝的声音(踏嗝的声音就是在吃东西的时候,吃的很舒服很自然的发出一种声音,很悦意的感觉),难道还有比这个更痛心的事情吗?



[1259] 本来救护者应该千方百计去救护它,即便没有救护能力也应该生起大悲心给它念经、发愿、回向(至少应该这样做)。但作为救星、皈依处的身份 应该做的事情没做,连生起悲悯心都没有,行为更不用说。反而肉(本来应该救护的对象)放在面前的时候,很高兴、很悦意地大吃大喝,发出吃的很高兴的踏嗝的声音。这时华智仁波切说,还有比这个更令人痛心的事情吗?没有了。

[1260] 如果有人伤害你时,你还有个指望,有个救护处。但后面发现救护处也变成帮凶,那真的很绝望!这方面,作为大乘修行的我们,一定要有起码的 悲悯心。升级版、高级版的悲心,现在还慢慢要修。但无论如何要有最入门的、最基础的悲心。

[1261] 应该考虑到众生的痛苦,不能够伤害他们。即便有时没办法避免,救护不了时,也应该以悲心发愿、回向给他们,这些方面还是要做,否则是不应该的。这个例子我们也许没有做过,但别的和这个类似的也要注意。

[1262] 作为大乘修行者,所有众生应该是我们救度的对象。真正进入大乘后,我们就变成众生的皈依处和救护者(是候补的准菩萨),正在学习帮助和救度他们的方法。现在学习过程中,虽然还没有真实的能力帮助他们,也不应该伤害这些以后准备帮助的对象。

[1263] 当我们与人交往,以及道友之间交往时,不要对对方发恶心、害心,这都不应该。否则就和这里的公案差不多,本来是救护者,现在拼命伤害对方,给对方穿小鞋,拼命使绊子、栽赃陷害,这完全失坏了一个菩萨应该做的行为。

[1264] 虽然现正在学习帮助众生,但我们毕竟承诺了,发心、觉悟要和以前不一样,应该比以前更清净。我们平时按照习惯想伤害别人时,就要想一想: "我是一个菩萨,我是要利益众生,虽然现在还没有能力利益,但是一定不要伤害他,这是我的底线,不要去伤害有情。"

[1265] 这在很多方面都会体现出来。这是给我们的参照,不要以为这和我没关系,我肯定不会做这事情。虽然杀生可能不会做,不会去伤害、吃众生的肉。但在其他自己没有注意的地方···华智仁波切不可能把所有案例一个个给我们弄出来。

[1266] 我们要学会举一反三,对身边的众生、其他的有情,我的心态、行为如何?甚至于我对其他人如何?我对我的父母、家人如何?是否在伤害他们,在做伤害众生的事情?这些方面我们都要去观察思维。

[1267] 只有经常反观的人才会发现问题,才会进步。如果什么都觉得和自己无关,那就是危险的信号了。如果觉得自己很圆满很完美,没有习惯于反观自己的过失,也许就是在不知不觉中朝着错误的方向进发。

[1268] 我们作为大乘修行者,应该是利益一切众生的,应该成为一切众生的皈依处和救护者。当然你跟对方说我是你的救护者,对方绝对不会相信的。凭什么你作为我的救护者?对方会觉得低你一头,所以他可能不会这样认为。不管对方怎样认为、知道与否、是否认同,我们都不去管。只要我作为一个立志于救护众生的菩萨或者皈依处,那么我现在的发心和行为也应该大致和正道相符合。

[1269] 高度吻合可能对于初学的我来讲还有一定的困难,但是我立志于利益众生、成为皈依处和救护者的路线基本吻合了前面讲过的基础大悲心,即不伤害众生这个底线。如果我们作为大乘修行者,经常做伤害道友,伤害众生的事情,那么在佛菩萨们面前看起来就是真正令人痛心的事情,因为本来传给我们大乘的教法是应该要利益一切众生的。

[1270] 假如现在大家在菩萨培训班里面培训怎样利益众生的同时,互相之间还在做着伤害道友,伤害众生的事情,我们也没有办法指望大家还能够用更大的悲心去面对其它的一切有情。在这个培训班里面的人虽然都有缺陷,都在学大乘,都不圆满,但是应该相互帮助、包容过失,而不要去相互拆台、相互伤害。通过互相帮助,一方面自己进步,一方面也可以获得更大的力量,利益更多众生,更好地服务于其他的有情,这才是正确的思想。

[1271] 在这个过程当中如果遇到了一些委屈,遇到了一些违缘,别人不理解,作为一个菩萨来讲,心量应该大一点。如果心量太小,也是一个弱点,是应 该改正的地方。

[1272] 下面我们讲一下密乘当中所说的血肉供养。在做会供的时候,有一些肉类等的供品,我们应该怎样去理解?我们简单地普及一下这方面的的知识。

[1273] 密宗金刚乘诸论典中说: "血肉供养不依教,违背桑哈查门意,祈境空行予宽恕。

[1274] 在金刚乘的论典当中,血肉供养应该依教而行,如果血肉供养不依教而行,就违背了桑哈查门意。

[1275] 大恩上师在讲记后面的脚注里讲了查门是空行母,桑哈是空行母当中的一类。 这一类空行母是什么?如果有修行者没有依教进行血肉供养、或者做错了,就需要在桑哈空行母面前忏悔。所以桑哈空行母主要是掌管在血肉供养方面什么是合理的,什么是不合理的。如果不合理,修行者需要在他们面前忏悔。因此,不依教而进行血肉供养,就已经违背了桑哈查门的意乐。

[1276] 祈境空行予宽恕。我们应该在这个皈依境面前,在这种对境的空行母面前去忏悔,祈祷他们的宽恕,或者祈愿罪业清净。

有些人振振有词地说,所谓的依教之血肉供养,必须遵照密宗续部论典中所说而实行。

[1277] 有些人讲,所谓依教的血肉供养,应该依靠密宗续部论典中所说而实行。虽然密宗续部当中有说血肉供养,但是到底怎样才是血肉供养呢?有些人就理解错了。下面来分析一下所谓的血肉供养到底是怎么回事儿。

[1278] 那么,到底密宗经典中是怎么说的呢?"五肉五甘露,饮食外会供",意思是说,作为密宗誓言物的人肉、马肉、狗肉等五肉,并不是为了食用而宰杀、而是作为供品摆放的无罪五肉。这才是"依教之血肉供养"。

[1279] 在密宗里供养有很多种,有外供、有内供,还有秘密供养等等,这些供养都是契合于实相的供养。有时候为了打破我们的贪欲、悭吝、实执等,要用这些东西来供养。

在密宗当中有五肉、五甘露之说。五肉五甘露,饮食外会供,就是在饮食之外有很多种供养的方式。作为密宗誓言物比如五肉,就有人肉、马肉、狗肉、 孔雀肉、大象肉等。五肉的观点,有些地方稍有不同,但是大概都差不多。

[1280] 为什么把这五肉作为供品呢?我们要知道一下背景。当时密宗续部最早兴盛的时候在印度,这五种肉都是很不干净的、肮脏的肉,基本都是不食用的(当然人肉不管是哪个地方都不会食用的)。尤其在印度,有些人特别讲究清洁,所以有些肉不吃,人肉、马肉、狗肉、大象肉、孔雀肉等都是绝对不吃的。

[1281] 为什么要供五肉呢?修行到了一定程度的时候,修行者可能对于清净的善法达到某种高度了,但是他心相续当中还有清静的和不清净的执著。如果相续当中有这种执著,干净的就取,不干净的就舍。内心当中还有取舍,就没有办法超越瓶颈,超越不了二取的分别念,也就悟入不了平等的法性,没有办法悟道,没有办法趋入到实相。实相是没有二取的,在实相当中没有净秽,不垢不净。如果你还有这个分别,就没有办法超越,就没有办法悟入平等的境界。

[1282] 那怎么办呢?在见解上面去了知净秽无别,不垢不净。所谓的净和不净,是没有差别的,是平等的。所以为了超越,不单是见解上面要了解,而且行为上面要做最后的突破。怎么办呢?就是把平时根本不吃的、最脏的这五种肉,故意作为供品来供养。我们不在那种环境当中,根本无法了解印度有根深蒂固的观念,这五种肉是绝对不能碰的。

[1283] 修行者内心安住在净秽无二的境界,在这样的境界中供养五肉,供养完之后自己要受用,就是最不想吃的必须要受用。当然现在对我们来讲,五肉的意义在汉地不一定是这样。人肉当然大家是不吃的,马肉不好说,狗肉很多地方的人都是喜欢吃的。

[1284] 当我们看到这里面有狗肉,干脆就弄点狗肉来会供,然后吃了,在五肉里绝不是这个意思。五肉是指当时当地的人把绝对不吃的东西,当做一种会供品。

[1285] 如果我们认为狗肉好吃,马肉好吃,孔雀肉好吃,我们对它有贪心,这些就不能作为会供品。我们要重新去找不能吃的五种肉,当然这五种肉只是一种表示,在大家观念当中肮脏肉的代名词。所以修行者不仅从见解上要了知它是清净的、净秽无二的,而且在行为上要上供。

[1286] 在我们的观念中,上供的东西必须要是好的、干净的,但是密宗修行者最后阶段要突破执著的时候,就需要用这些东西来突破自己的观念,打破这些概念。如果这些概念打不破,还是没有办法拥有一颗平等心。所以必须要把这些东西上供,上完供之后自己要食用,这就是五肉。



[1287] 五甘露就是大便、小便……。这些东西好找,但是大家肯定不吃的。我们现在能不能把大便小便放在佛堂上供养?做不到。因为在我们心中对于干净不干净的执著还太强。但是也不要勉强认为"我就要供养"。在没有净秽无二的见解之前,是不能用的。没有开许绝对不能用的。

[1288] 认为很脏的东西,就是自相上的脏。而不是认为脏只是一个显现,它的本性是干净的。修这个供养,见解必须要达到一个很高的高度,对等净无二非常确信,为了突破最后的一点障碍才开始供,供完后自己要食用的。食用后要打破这种执著。

[1289] 一般人根本接受不了,谁接受得了这些?大家的概念中、显宗的修行中,供品都是要干净的。为什么要一世成佛?当资粮、见解到了,信心很稳固的时候,就通过很多特殊的方式强制性地突破,之后就到达了证悟的平等意。的确是很不容易。

[1290] 五肉五甘露的原理刚刚讲了。这种供养没有?的确有。为什么要这样做?不学密宗的人觉得密宗里什么乱七八糟的东西都有。如果了知它的原理后,就不是乱七八糟的东西了,它有很强大的理论体系。在什么情况下,这样修行的原理是什么?了解之后,就用这种修法。当然我们现在做不到。

[1291] 对这个修法了解原理后生起信心,慢慢地内心的执著越来越少,智慧越来越敏锐,最后通过这样非常规的方法,突破残存的执著。有时要突破善和恶的执著;有时要突破净和秽的执著;有时要突破高和低的执著……很多执著。这些用分别心、人为设定的概念,在本性中是没有的。通过前期修行,到一定高度时,准备好了,一下子就突破了。如果没有准备好,提前做这些事情,是绝对不允许的。

[1292] 这是为什么要供养五肉、五甘露的原因。并不是为了食用而宰杀,而是为了打破最细微的执著。粗大的对轮回快乐的执著在出离心阶段早已打破,在菩提心阶段又破除了一部分,接着在空性阶段又破了一部分。残余的要很快突破的东西、最微细的概念,最后就要通过高级的法来突破。

[1293] 如果没有做好准备,基础不打牢的话,根本做不到、完全理解不了、没有办法接受为什么要这样做。很多人荟供牛肉、猪肉……什么肉好吃买了荟 供,之后大家一起吃,这就没有理解它的意义。虽然有时也会用肉来供养,但绝对不是这个意思。

[1294] 有时荟供里也有酒,在居士戒中就有戒酒,难道到了密乘反而开许了?这是不可能的事情。解释它们的原理是一样的。有些善恶的执著在最后关头要突破,准备好之后不会有堕恶的危险性。如果提前去做这些,那就真的有酒破戒的嫌疑。到了一定高度、境界时,就不会存在这些问题。

[1295] 下面还要讲,什么是无罪五肉?自然死亡、病死的。宰杀的就不是无罪五肉了。这些供品摆放后,才叫"依教之血供养"。这时安住在一切万法的本性中去作供养。这种供养如果是相应于见解去做一次,可以圆满很多资粮,清静很多执著、违品、分别念,功德很大。我们现在还做不到,只知道有这种修法和原理,不要生邪见,现在去实行还不行。

[1296] 有时荟供不用这些东西,用饮料、食品来代替。涂成红色代替肉,不会用真实的人肉。有一次学院荟供,谣传管家到尸坨林带人肉回来,搞得大家很紧张。以为昨天管家去了一趟尸陀林,带了些人肉回来,今天荟供会有人肉,其实是假消息,不是真的,一般不会有这种情况。因为很多人的见解还没有达到那种高度,会用一些替代品。

[1297] 即便是用真的肉,慈诚罗珠堪布引用龙树班智达的观点,"荟供时,的确有真肉、真酒,(牛肉等等),你必须要接受这个誓言物,不能因为贪欲心吃肉。最好的方法,标准是吃一只苍蝇的手脚那么细的一丝肉。"这样就不会因为贪心去吃这些肉,也表示接受了密宗的誓言物,没有舍弃誓言。用手指蘸一点酒,在嘴皮上涂一下,相当于接受了。甚至都不涂,比划一下从嘴巴到喉咙的动作,代表已经接受了。也可以摸一下肉,涂上嘴巴,相当于接受了。

[1298] 如果密宗的境界达不到这个高度时,对待誓言物、酒肉荟供品应该怎么做?慈诚罗珠堪布他老人家早就讲过,作为密乘弟子,怎样才能不舍弃誓言的同时又不会让自己相续中吃肉喝酒的习气复苏?否则学到后面以前的恶习重新又复发了,那就不是密宗。密宗肯定不会让你自相的烦恼重新炽盛起来,肯定要相应实相的。这个方面应该知道。

[1299] 否则,被净秽分别所束缚,

[1300] "净秽分别念", 要突破净和不净的分别念。但是凡夫人被净秽分别念所束缚,

[1301] 认为人肉、狗肉等是肮脏的东西或者低劣之物,为了食用而刚刚杀的、香香的、肥肥的肉是干净的。

[1302] 这就颠倒了,认为人肉、狗肉是不干净的不能用,什么是干净的肉?刚刚杀的、可以食用的、还没有变臭的、香香的、肥肥的肉。如果是这样认为就完全颠倒了。五肉,就是要对治你的净秽分别念,故意用平时不食用的肉进行荟供。把它抛弃,认为它不干净,认为可以吃的就是干净的,那就颠倒了。那是没有了解密宗的含义。

[1303] 就像"所受五种三昧耶,视净为秽行放逸"中所说的"视净为秽",

[1304] 在密乘的三昧耶戒中,有一种五部戒律,也就是五方佛的戒律,上师讲的《三戒论》中也有。在五方佛的戒律中,也有怎样接受五肉、五甘露等 等,是为了遣除自己的实执分别念。在"二十五种支分誓言"中,也说到五种所接受的三昧耶密戒,必须要通过接受五肉五甘露的方式来打破自己的执 著。如果我们把这些行为认为是颠倒的,就会变成"所受五种三昧耶,视净为秽行放逸"。我们要认识到这是不对的。

[1305] 因此与所受的三昧耶戒相违。

[1306] 和密乘戒律的精神完全相悖了。

[1307] 虽然是五种净肉,但是除了能将饮食变成甘露的人或在寂静处修持成就的时候以外,如果贪著肉的美味而到村落里肆无忌惮地去吃,那么就称为"所受誓言行放逸",完全违背三昧耶戒。

[1308] 法本里讲的五种净肉,名称叫净肉,其实就是五肉。这样的五种净肉,只有能把饮食变成甘露的人可以食用(加持酒转变成甘露后酒的能力就没有 了,这是可以饮用的)。"在寂静处修持成就",在没有人看见的时候。除了这些人之外如果只是贪著肉的味道,然后到村落里以荟供之名,肆无忌惮地 去大吃大喝,这时就称为"所受誓言行放逸"。

[1309] 初学者不允许直接享用这些肉和酒。慈诚罗珠堪布他老人家讲:表示一下就可以了,因为现在没有这个能力,直接饮用内心会产生自相分别念:"这个是酒啊!"对酒很厌恶,感觉很不好。或者"这个酒可以喝",引发自己以前的习气——两种观念都不对。这里面应该有相应实相的见解,"它的本性没有清净、不清净这样的分别念",要安住在这样的定解当中。

[1310] 所以在会供之前必须要修生起次第,在这个过程中,一步步把环境、自身、血肉之躯慢慢生起清净的本尊,一切都是清净的。再通过咒语加持食物变成清净的甘露,安住在这种定解当中去受用,就像法性融入法性,这时就助长了清净观。

[1311] 安住过程中,从刚开始到最后,完完全全要相应清净的见解,不能离开。不是硬生生地把血肉之躯观成清净本尊,而是在一切万法空性中,自己确 实不存在了,法性当中显现清净的相。整个过程都相应实相。包括前面的供品,在他的本性、他的境界中也是相应实相的清净的东西,所以会供加持完之 后,这些东西在他的境界中都是清净的,他就受用,之后就可以得到成就、突破障碍,是这个原理。

[1312] 在真正的修法中是不能够有分别念的,有自相分别念就会很恶心(会供时,修法的时候突然很恶心:为什么要喝酒,佛陀早就制定戒律了),这就错了——在这个仪轨、这个原理当中,全都是相应实相来进行,没有分别念的立足之地。

[1313] 如果你生起了这样、那样的分别念,就必须要相应实相去做忏悔,因为这种念头不合于实相。密宗里的很多修法,如果我们会做,都是相应于现前 实相的窍诀;如果不会做,就是赶个热闹:那个东西好吃、这个很热闹、敲锣打鼓等等。喜欢参加也是对的,关键是应该要有见解。

[1314] 加行学完之后,有些道友会进入密法班,在麦彭仁波切的《光明藏论》中把密宗的见解、修行,还有会供、誓言、灌顶等所有东西都讲得清清楚楚,那时我们就知道密宗是怎么回事,原理是怎么样,从理论上讲得特别清楚,那是很殊胜的。了解之后再来学密宗,就是真实的密宗,否则只是一个形象。只是为了热闹去修,肯定是没办法相应密宗的见解的,"完全违背三昧耶戒"了。

[1315] 所谓的清净肉类,是指以自己的业力自然而死或者因病而亡等等情况下的肉,并不是为了食用而宰杀的肉,也就是人们通常所说的众生因为自己的业力衰老、命终或者因病而死亡的肉。



- [1316] 所谓清净肉的标准讲得很清楚,"是自己的业力自然死亡,或者因病死亡"等等,这种肉就可以用来会供,"并不是为了食用而宰杀的肉"。为了大家吃而宰杀——直接吃有点不敢,以会供之名宰头羊——目的就是为了吃,只不过换个很好的名称、自我欺骗,掩耳盗铃。
- [1317] 其实华智仁波切早就知道众生这个小伎俩了,这样根本没办法成为真实密宗。为了食用而宰杀就不清净了,众生因为自己的业力衰老而死,命终或 者因病而死亡的肉,这些属于清净肉,因为没有沾染罪业。而宰杀就沾染了罪业、不清净,从这个侧面可以理解。
- [1318] 否则,就像无等塔波仁波切所说:将刚杀的温热血肉摆放在坛城中,那么一切智慧尊者都会昏厥过去。
- [1319] 冈波巴尊者是这么讲的:如果我们把刚刚杀死的温热血肉摆放在坛城中,不要说本尊会有欢喜觉受,因为所有智慧本尊都是大悲自性周遍的,他们都会全部昏厥过去,根本受不了。他对众生的悲心是那么强烈,现在为了供养他而行错误的行为,把众生杀死之后,把肉摆在他们面前供养,所以他们都会昏厥过去。当然不是真的昏厥过去,是说明这个方法肯定是不对的。这些智慧本尊已经现证佛道,已经没有昏厥的因,就是说极度的不应该。用一个世间能够理解的说法,昏死过去是说他的悲心完全没有办法接受,昏厥过去。
- [1320] 他又亲口这样形容道:"此外,如果迎请智慧尊者以后,用刚刚宰杀的血肉对他供养,就如同在母亲面前杀了她的儿子一样。"
- [1321] 在会供的时候,首先迎请智慧尊者,从法界当中迎请到坛城中安住,之后做供养。如果把智慧尊者迎请下来,然后用刚刚宰杀的血肉马上对他们做供养的话,就像在一位母亲面前将她疼爱的儿子、女儿杀了,然后把肉摆在她面前请她吃,你说这位母亲能够吃吗?她肯定会昏厥过去,绝对不可能接受这样的邀请或供养。
- [1322] 比方说,请一位母亲做客,将她被杀的儿子的肉放在她面前,我们可想而知,那位母亲会不会欢喜?
- [1323] 诸佛对待众生就像自己儿女一样对待, 肯定不会喜欢的。
- 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、无有思维的旁生后作血肉供养,诸佛不可能欢喜。
- [1324] 我们要让诸佛欢喜却做令诸佛不欢喜的事情,这是不对的。所有的佛菩萨从入道就开始观修大悲心了,成了菩萨的果位时已经得到胜义菩提心了,这个菩提心特别坚固。成佛以后的悲心、慈心已经到达极致,这时候对所有的众生都像母亲对待独生儿子一样,满怀慈爱地关照、垂念。
- [1325] "杀害任何一个被恶业所转的众生",恶趣众生被恶的引业所牵引而转到恶趣。无有思维就是愚笨的意思,不是说它没有思维,是它的思维能力和人比较就差一些,所以用了个否定词。用那个"无有思维的旁生作血肉供养",诸佛怎么可能会欢喜呢?
- [1326] 如寂天菩萨说: "遍身着火者,与欲乐不生,若伤诸有情,云何悦诸佛?"
- [1327] 寂天菩萨在《入菩萨行论》中也讲,一个人全身都着火了,这时你给他好吃的东西,让他看好看的节目,"与欲乐不生",他不可能有兴趣的。全身着火烧得疼痛难忍的时候,再好的东西放在面前都没有兴趣了。"若伤诸有情,云何悦诸佛?"我们作为修行者伤害有情,怎么可能取悦诸佛呢?大慈大悲的佛陀不可能喜欢以伤害众生为代价的供养,绝对不可能。
- [1328] 我们学佛法的人必须要了解这个原则性问题。否则容易随着分别习气而转:随着自己以前的分别念,觉得这样没有问题,佛陀肯定会欢喜。或有时 会随着似是而非的观点去转:有人这样说,我们就信了。而学了华智仁波切的《大圆满前行》的教言以后(华智仁波切是观世音菩萨,他是成就者的身份 没有任何人怀疑)谁会不信呢?
- [1329] 不单单是宁玛派,还有格鲁派、萨迦派、噶举派等,这些派的尊者也没有不承认华智仁波切教言的,这相当于证量,是一个标准。当我们看到别人这种言论的时候,就要想到华智仁波切在《前行》当中说的可不是这样,我不能这样去做,这样不对。
- [1330] 当自己一边享用新杀众生的血肉,一边供血供肉,祈祷护法神等等的时候,那些智慧天尊,护持佛教的护法神全部是菩萨勇士,所以他们不仅不会享用这些犹如摆在屠夫面前一样的血肉,而且也不会近前一步。
- [1331] 当我们把这些刚刚杀的血肉一边食用,一边去供养护法、供养忿怒本尊(其实这些智慧天尊已经证悟实相了,所以叫智慧天尊)。而护持佛法的护法神全都是菩萨勇士的幻现,都是菩萨勇士的本体,他们的大悲心非常猛烈和遍满,根本不会去享用这些血肉。就像屠夫面前的肉案,摆着很多一条条的肉,菩萨怎么可能去享用呢?不但不会享用,甚至都不会近前一步,跑得越远越好。当你呼唤、邀请诸佛、勇士菩萨降临时,他们根本不会来,因为这些供品完全违背了佛法的精神。
- [1332] 相反,那些喜爱温热血肉、恒时精勤于损害众生之恶业黑法方面的大力鬼神却会聚集在那里享受他们血肉供品。
- [1333] 智慧天尊走了不会来,迎请的时候谁会来呢?就会招感"喜爱温热血肉、恒时精勤于损害众生之恶业黑法方面的大力鬼神",很多魔鬼、大力鬼神,会聚集在你邀请的、放供品的地方。他们会享受这样的血肉供品。
- [1334] 而且这些鬼神也会时时跟着那些念诵血肉仪轨的人,偶尔倒是提供些微乎其微的顺缘,但是常常就是损害众生,使他们突然生病、骤然着魔。
- [1335] 下面讲做血肉供养的人和鬼神之间是否达成了某种默契,相互帮助。意思就是大力鬼神等这些黑法方面的鬼神,经常喜欢跟着念诵血肉仪轨的人,知道肯定有血肉供养、有肉吃,因为他每次都会拿新鲜的血肉作供养。
- [1336] 智慧本尊、护法神肯定不会来,照来不误的就是黑法方面的大力鬼神。这个人走到哪里,鬼神就跟到哪里,只要跟着他就有肉吃。他们很清楚,经常跟着他走。如果身边经常跟着邪魔、黑法方面的大力鬼神,这个修法的人也绝对吉祥不了,因为他身边全都是负能量,不可能吉祥。
- [1337] "偶尔倒是提供些微乎其微的顺缘",有时候也给修行人提供顺缘,但常常损害众生。怎么说呢?这些鬼神加持让众生生病,之后就请这个人去念经,摆血肉供养,鬼神就享用这个肉,然后把病去掉。他就感觉他的加持力大,别人又愿意请他,这样恶性循环:说某某咒师的力量很大,我们家里的人发狂了,有病了,请他来做了一次法事就好了。这样一传十,十传百,大家都愿意请他,他的生意也好了,鬼神吃的东西也多了。从这个角度互相提供顺缘,让人突然生病,让其他众生骤然着魔。
- [1338] 这时候,那些人又来念血肉仪轨、作血肉供养,鬼神似乎又会给些暂时性的帮助,
- [1339] 这些障碍、着魔就是鬼神制造的,他做完法事之后相当于把这些收回去,病就好了,这就是鬼神又给些暂时性的帮助。
- [1340] 就这样,做血肉供养的人和鬼神互帮互助,形影不离,鬼神如同罗刹放哨一样整天怀着贪食、贪财、贪利的心态到处游游荡荡,
- [1341] 这个"修行者",这个做血肉供养的人,与鬼神之间达到了一种默契,互帮互助。这个人不一定知道,鬼神很清楚。人这样修血肉供养,还以为是护法神、佛菩萨在帮他,其实鬼神知道:他邀请的白法方面的护法一个都没有来,来的是我们黑法方面的大力鬼神,以这样的方式相互帮助形影不离。
- [1342] "鬼神如同罗刹放哨一样",就是鬼神到处去看、找,可能是找猎物,找哪些人可以吃,哪些地方可以得到利益。这些鬼神就像罗刹放哨一样,以整天惦记着食物、财富、利益的心态到处游游荡荡,做伤害、做违缘。
- [1343] 而做血肉仪轨的人则因为鬼使神差而使以往具有的出离心、厌离心、清净心、信心以及正法的光明一并遮蔽,即便佛在空中飞行也不起信心,哪怕掏出众生的肠子也丝毫不生悲心,就像恶业的罗刹奔赴战场一样,面红耳赤、怒气冲冲、性情粗暴、勾心斗角。
- [1344] 鬼神像罗刹放哨一样,做血肉供养仪轨的人因为这个因缘,身边都是跟着恶魔、妖怪。长此以往,以前具有的出离心、想解脱的心、对轮回的厌离心、清净心、对佛陀的信心、大悲菩提心全没有了,正法的光明慢慢地就没有了。
- [1345] 最后发展到即便现量见到佛陀在空中飞行,他也不会生起信心,无动于衷;哪怕看到众生的肠子被掏出来也丝毫不生悲悯心,到了这样的状况。这样虽然得到了一些钱财,收获了一些名声,但是他作为修行者最重要的条件:厌离心,出离心,清净心,信心,大悲心等等应该有的全都没有了,修行不该有的全都有了,这是标准的着魔。虽然他的事业看起来很大,但是他已经着魔了。该有的正法光明都不存在了。
- [1346] "就像恶业的罗刹奔赴战场一样,面红耳赤、怒气冲冲、性情粗暴、勾心斗角。"这些都不应该有,都应抛弃的,作为凡夫人不应该有的这些全都有,应该有的正法光明全都没有了。
- [1347] 依靠鬼神相助,他们认为咒力不凡、具有加持而心生傲慢,
- [1348] 这是他认为自己很不得了,认为自己的咒力很灵验,觉得自己很有加持力,然后慢慢地相续当中就开始生起很深的傲慢心。



- [1349] 这些人死后只能是如投石般立即堕入地狱,或者以恶业转生为凶狠鬼神的眷属,肆意弑杀众生,或者投生为鹞鹰、豺狼等旁生。
- [1350] 依靠鬼神的帮助,他认为自己有加持力,生起了傲慢,这些人死了之后只能是犹如投石一般堕入地狱,就像我们往深渊里丢石头一样,根本没有办法,没有丝毫的停留,立即就堕入地狱最底的地方。
- [1351] 为什么会堕入地狱呢?第一,他内心当中的正法光明都没有了。傲慢心又那么强大,勾心斗角、性情粗暴,所有的过患都有了,有烦恼不可能不造恶业,而且正法光明等能够抵挡恶业的东西全部都没有了。第二,做血肉供养本身就是杀生的,做了多少仪轨就杀了多少众生,做的所有事情都是堕入地狱的因。
- [1352] 所以他们的情况完全是没有大悲心所导致的,否则他绝对不可能去做。不做这个事情就不会有鬼神的帮助,就不会没有了正法光明。相续中的恶业这么强盛,主因还是在自己,鬼神只是做了个助缘。如果自己的相续调的很好,有出离心、大悲心这些正法的光明,鬼神也没有着力点,也没有下手的地方。
- [1353] 所以能保护我们的大慈大悲心,还有对轮回不贪著的心,大悲心还有空性,对修行来讲是最核心的要素,我们要拼命地拥有、具足它。具足它第一可以是修道的助缘,第二个就是保护我们最好的铠甲。
- [1354] 这些人或者堕入地狱,或者以恶业投生为凶狠鬼神的眷属(就是投生为魔王、鬼神的眷属)肆意弑杀众生,或者投生为鹞鹰、豺狼等旁生。地狱 界、饿鬼界、旁生界,投生转为三恶道。
- [1355] 投生鹞鹰、豺狼也是以杀生为生的,它只能够捕食众生,让它吃素吃草是不行的,只吃血肉,相当于堕了恶趣之后又继续造业,就很难从恶趣中出离了。所以我们无论如何修行理念的知见要正,之后要生大悲心,就不会误入歧途,不会不顾众生的生命造恶业。
- [1356] 今天我们的课就讲到这里。
- [1357] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [1358] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [1359] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [1360] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情
- [1361] 本稿为内部学习所用, 非正式文稿, 仅供参考!

### 《前行广释》第97课辅导资料

- [1362] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,
- [1363] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。
- [1364] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后我们一起来继续学习华智仁波切所造的《前行引导文》。
- [1365] 《前行引导文》除了闻法规律之外有三个部分。第一个是共同前行,这对所有希求解脱的修行人,是必须要修学、必须要生起的,是一个共同的基础。通过共同加行的修学成为共同的法器。
- [1366] 共同加行对于后面的不共加行而言,是为了让我们成为修学不共加行的法器。如果没有出离心,修皈依、修菩提心,也没办法成为真实的解脱道。不共加行修成熟之后,可以让我们成为修持正行的法器。所以不共加行也需要很认真地去对待、去修行。
- [1367] 对于很多修行者来讲,修第一遍加行的时候基本上找不到什么感觉,这很正常。虽然上师们说我们修加行应该以质量为主,但是修第一遍的时候,因为以前基本上没有什么修行的体会和经验,在这种情况下谈质量也是比较困难的。
- [1368] 换个侧面来讲,虽然完全达到前行法本里的标准、质量很困难,但是我们要尽量认真修行,不要只是奔着数字而去。如果我们第一次修行的时候没有只是奔着数字而去,而是非常认真地去观想、去作意,这也是奔着质量去修的心态和方法。
- [1369] 为什么这样讲呢?因为我们加行的修学可能还会有第二、第三、第四遍。我们不能想:现在已经修完了、已经进入密法班了,还需要重新修加行吗?第一遍加行修完,很多时候只是数字上修完了而已。
- [1370] 但是内心当中需要生起的,比如皈依需要生起的对三宝完全不退转的信心,或者对三宝的认知,这些还没有的话,就还需要修。发菩提心十万遍念 完了,但是相续当中没生起来,那么还需要修。百字明十万遍念完了,如果我们相续当中还是不断生起烦恼,就说明罪障还在,因为罪障和烦恼之间有关 系。在《米勒日巴尊者道歌集》当中讲过,如果我们的罪障清净了,烦恼是很难生起的。如果烦恼还不断地生起,说明我们内心当中的障碍、罪业还在。
- [1371] 十万遍修完了,但如果还在不断生烦恼,就说明还需要继续修持第二、第三个十万遍,一直修到我们相续当中的烦恼很轻微、不再生起为止;或者该相应的正法境界,很容易、很轻松地稍微一观修就能生起来,这也说明修百字明可能有了阶段性的成就。
- [1372] 曼扎十万遍修完了,但如果我们在修行佛法的时候还是有很多阻碍、很难相应,就说明福报可能还没有圆满,还需要进一步地积累善根。莲师心咒十万遍已经念完了,好像觉得上师瑜珈已经修完了。但如果还没有得到上师真实的意传加持或者没有得到很明显的加持之前,说明我们还要继续学习。
- [1373] 所以一遍可能是不够的,但也不能说所有人都必须要修第二遍、第三遍,不能够一概而论。有些可能一遍就已经圆满到量了。但有很多人一遍可能是不够的,修完了这个十万遍之后,我们还需要找时间再开始第二遍、第三遍的修行,乃至自己成就为止。并不只是一个十万遍的数字而已,我们修学大圆满前行主要是为了解脱。如果解脱的因缘还没有成熟,就说明我们需要继续努力。
- [1374] 针对那些通过修持一个十万遍就能达到标准的人,就不需要再修第二个十万遍了。但是对我们而言,还是需要不断观修、修行,也就是可以有很多次十万遍。
- [1375] 有些人听了可能就明白这种修行道理,有些人可能就会害怕。"一个十万遍我都那么紧张、那么困难,还让我来第二个、第三个十万遍!"提不起心力了,也会有这样的想法。
- [1376] 不管我们怎么想,总的原则是修行主要是奔着成熟而去,不是走个样子把自己骗了、把其它人蒙蔽过去就可以了。修行主要是调伏自心,所有的修行也要有为自己负责的心态。如果想要对自己负责任、让修行切实有效,还是必须要不断地反复观修、串习,这样的心态就更容易成就。如果没有这种心态,就好比种子是种下去了,但什么时候成熟不好说。以上是修加行的时候需要了解的一些思维。
- [1377] 现在我们在学五加行,前面已经学完了皈依,现在我们学的是菩提心。发菩提心是大乘道入门的标准。如果有了菩提心就成了菩萨,所修的道就是菩萨道。如果没有发起菩提心,就不一定是进入了大乘道,也就谈不上密乘道。密乘相当于大乘显宗的升级版或加强版。如果我们想要很快地成就大乘果位,显宗的常规修行一般需要三个无数劫的时间。而密乘可以在短短的时间当中成就佛果。
- [1378] 都是成佛,但是密宗的修行就要快一点,但是越快,对修行者法器的要求就更高。小乘要成就阿罗汉果,就不需要去修持自他平等、自他相换或者 花很长时间修六度。它只强调出离心、戒律和无我空性见解,有了这些之后在短短的时间内就可以成办阿罗汉果位。最快三十三天就可以了,大乘道的很 多的要求就没有了。修大乘显宗,很多密宗的要求不会出现在大乘显宗的教法当中。
- [1379] 密乘的教言是快速的修行,我们也应该知道这种原则,就是越往上速度越快,对这个人的要求就越高。比如坐飞机很快,但坐飞机的人必须要办更多的手续或者花更多的钱。走路不需要这么多要求,用两只脚走过去就可以,但是它很慢。坐汽车比走路快,但条件比走路要多一些,比如要买车票等等,而坐飞机的要求就更高了。所以越快要求就越多。
- [1380] 如果想要很快成就,对于修行者法器的要求也是不一样的。所以我们要成就密乘的果位、很快成佛,首先要把自己打造成密乘的法器,而前行很多 观修的修法就是把我们打造成为密乘法器的途径。如果我们不认真对待前行法、不认真修行,同时又想很快成就,但由于没把自己打造成密乘法器的缘故,即便灌了顶、传了密法,这么好的法放在我们这也修不动、没办法相应。



[1381] 前面我们讲了这个原则,也是上师们经常强调加行重要性的原因。要把我们打造成堪为修行密乘的法器,需要前期的观修、积资、净障,引导我们的心成熟,能够接受或能够修行这种殊胜的妙法。

[1382] 菩提心是整个显、密共同的基础,如果没有生起的话,那么我们还没有资格进入大乘道。所以菩提心一定要认真修,乃至于没有生起之前,都要把它当成主要修法来进行观修。

[1383] 有时候我们可以通过自他平等、自他相换、四无量心这些方式来引发菩提心;有时候可以通过空性、空正见来引发;或者也可以通过等净见等等帮助我们引发更高质量的菩提心,这些方面都是可以的。

[1384] 不管怎么样,我们内心当中应该有种意识,什么呢? 菩提心不能够缺少。虽然我们已经走到前面去了,已经有了空性或正在观空性,但是我们也可以把空性当成菩提心的助缘。菩提心很重要,无论如何都是要生起来的。不管是前期通过认真观修生起来,还是继续往下修,始终不忘记菩提心,总有一天要让相似的菩提心升华成真实的菩提心。这方面我们一定要有认知,发菩提心是特别重要、特别关键的修行,是大乘的入门窍决。

[1385] 菩提心的修法,按照前行的引导,首先观四无量心。前面舍无量心、慈无量心已经学了,现在我们学的是观悲无量心。大悲心是悲无量心,悲心在大乘中是大悲心;在小乘中也肯定是悲心,但它没这个"大"字;在世间也有悲悯心,一种柔软的心,可能是普通的悲心,比如父母对子女、子女对父母普通的悲心。

[1386] 小乘修行者对众生生的是普通悲心,虽然是普通悲心,但它是没有染污的,因为应该断的烦恼障断掉了,但也不是大悲心。世间人的悲心既是普通悲心,又是有染污的,因为内心的贪心、嗔心这些成分都夹杂其中,所以并不清净。

[1387] 现在我们要修的是引发大乘菩提心的悲心,是相应于大乘的大悲心,这个悲心生起来所需要的资粮、所缘境都很广大,因此要求就不一样。

[1388] 怎么样修悲心呢?关键要观察众生的痛苦,缘一个众生的痛苦观修。观修的方法是把众生观成自己比较喜爱的对境:父母、子女或自己很亲近的人。也可以把受苦的众生观成自己,原则性是什么?其原理是观成自己比较容易感同身受,观成父母、亲人比较容易引发共鸣,容易因为亲近感而感受、体会到对方的痛苦。

[1389] 按照众生的习气,不认识的人的痛苦我们看到后会感慨"哎呀很苦很苦",然后很快就过去了。因为毕竟和自己没什么大关系,所以当我们看到一些很痛苦的人的时候,生起的悲悯心持续的时间比较短。有时关注两三天后悲心就随着新闻热度的下去而跟着下去了,有时可能就是几分钟、几秒钟,"这个很惨"然后就走掉了,因为毕竟和自己没关系。按照我们的习气,如果是怨敌或者不喜欢的人受到痛苦,我们就很高兴。

[1390] 为什么把受苦的众生观成亲人呢?因为只有对这一类的有情,我们的关注度才会持久,我们才容易发自内心地愿他离开痛苦。这只是修悲心的其中一步,当把悲心引发起来之后,还要缘普通人的痛苦生悲心,最后对怨敌也要生起悲心。

[1391] 为什么要观父母?或是要把自己观成受苦的有情?从我们心的特点来讲,这种观修方法悲心比较容易生起来,如果换一种方法就会比较困难。所以佛陀和一些大德是很有智慧的,都是根据我们心的特点来安排我们的修行。

[1392] 我们要观察众生的痛苦来引发内心的悲心。因为我们的如来藏、自身的佛性中本来具足悲心最圆满、最究竟的体性。为什么悲心可以被引发出来,观修之后可以生起来呢?因为通过观众生的苦,分别念役使造作可以和内心如来藏本具的、往外散发的悲心相应。相应之后就可以开发内心佛性中本具的悲心。

[1393] 如果获得了无分别智(大乘的初地菩萨安住无分别智),那时证悟空性的同时也证悟现前本性中胜义菩提心、胜义悲心,无缘大悲也会生起来。当 然,如果成佛了,所有的债务都没有的时候,佛陀的悲心是彻底清净、圆满的。

[1394] 我们内心有潜质和本能,悲心在相续中本来就存在,但是不观修就引发不起来。通过分别念第六意识的观修引出我们内心中的悲心,其光芒就和自身佛性中的悲心相应,通过这样的方式让悲心越来越深入。

[1395] 悲心的确可以越来越深入,深入到什么程度?众生本具佛性当中的悲心可以被引发出来。一般的人都有一点侧隐之心,豺狼虎豹对自己的子女、亲属也有悲心,有愿它们遣除痛苦的悲心,社会上的诸如十大恶人等罪大恶极的人也有一定的悲心的种子,为什么?因为佛性中本具,只不过被其它的分别念障垢住了,没办法显示出来。

[1396] 就像太阳白天在天空中,由于云彩太厚了,直接看不到阳光,但是光明通过云层还是照下来了。虽然是阴天或者云彩很厚,但还是白天,还是有光明。这种光明是什么?就是阳光被云彩障蔽之后还是通过云彩在世间显现成光明的样子。

[1397] 每个众生的侧隐之心、每个恶劣众生内心中柔软的悲心其实也是我们内在佛性。内在佛性就像太阳,障垢就像是云,因为障垢太厚了,原本的内在佛性显不出来。但是再怎么障蔽,佛性的光明还是透过业展现在我们的心识中,带着多多少少的悲心的成分,会展现出来。比如利他的思想,或者做慈善,或者看到可怜的人愿意帮助,哪怕毒蛇猛兽对自己的子女也有悲心。

[1398] 关键还是因为内在的佛性,一直在往外散发大悲,只不过障垢太厚了。我们这样观修,障垢就越来越薄,光明、悲心的力量越来越强大,现证之后相当于云彩开了条缝,真正的阳光就能感受到了。

[1399] 修持智慧、空性也是先让障垢裂条缝,感受一下真实的智慧,然后让缝越来越大,最后云彩彻底地消尽,蓝天、阳光就完全地以没有丝毫障垢的方式展现出来。

[1400] 为什么要修悲心?并不是原来没有悲心要认真修出来。我们有潜质,内心本具佛性而具悲心,通过外在的观修把障垢去掉,观修是让内在的悲心显示出来的方便。

[1401] 在了解之后我们对自己能够修成悲心就会有信心,不会永远看不到希望。希望肯定是有的,只要持续地修下去,悲心一定会从无到有,由浅至深,从相似到真实,大悲心、菩提心都可以逐渐引发出来。所以,我们要持续性地缘众生的苦去观修,以此引发内心中的大悲心。

[1402] 今天接着讲悲心的内容。

[1403] 从前,为了法王赤松德赞龙体安康而举行福寿法事,苯波教徒们大兴血肉供养,当时邬金第二佛莲花生大士、大智者布玛莫扎以及大堪布菩提萨埵等诸位大译师看到苯波教的彩盘,心里十分不悦,他们说:"一教不应有二师,一法不应有二规,苯波教旨不合法,并非共同寻常罪,若尔我等返故里。"所有的班智达不谋而合、不约而同,国王祈请他们讲法也不传讲,宴请他们也不受用。

[1404] 这段话是通过当年莲花生大士在藏地弘扬佛法时的一段经历,告诉我们:作为佛弟子,不能够杀害众生,应该对众生都生起真实的大悲菩提心。

[1405] 法王赤松德赞当时作为国王,有段时间身体不好,为了祈愿身体安康而做福寿的法事。苯波教给赤松德赞国王做法事(当时法王赤松德赞还没有下令封杀苯波教),以莲花生大士为首的佛弟子也给赤松德赞国王做法事。

[1406] 苯波教徒用他们自己本教的仪轨大兴血肉供养,宰杀了很多众生,把众生的血和肉放在彩盘里面,供养他们的天尊,通过这样的方式来加持赤松德 赞国王身体安康。

[1407] 当时他们在做供养的时候,邬金第二佛即莲花生大士(新宁提传承者)看到了,大智者布玛莫扎(旧宁提传承者)(这两位就是大圆满传承当中很 著名的龙钦宁提的传承者,都是大圆满的上师)以及大堪布菩提萨埵都看到了。我们知道菩提萨埵当年示现入灭了。好像他老人家的头盖骨在现在的桑耶 寺博物馆里还有一个,去桑耶寺朝拜的时候,殿堂里面有。

[1408] 莲花生大士是在铜色吉祥山莲花光明宫殿。布玛莫扎尊者现在中国山西的五台山常住,一百年出现一个化身,弘扬大圆满的心滴。据说上一个一百年的化身应该是阿琼堪布,《大圆满前行备忘录》的作者,他应该是一百年布玛莫扎的化身。因为当年华智仁波切给他的弟子纽西龙多讲: "布玛莫扎的化身马上要出世,你见得到"。后面就是堪布阿琼,有共同的说法,他是一百年一个化身。

[1409] 下一个一百年是谁,现在还不清楚,各有各的说法。有的说我们的寺院就是那个一百年的化身,有的寺院说我们的那个是布玛莫扎的化身。反正说 法很多,但是现在公认的上一个一百年应该是阿琼堪布。



[1410] 我们去朝拜五台山的时候,是奔着文殊菩萨去的,但是宁玛派的弟子,很多也同时是奔着布玛莫扎尊者去的。因为他常住五台山,还没有入灭。他和莲花生大士一样,已经成就了无死虹身,在五台山常住。如果有信心的人去祈祷,有时还是能够见到布玛莫扎尊者,得到很多的加持。很多传承上师的传记也记载了在五台山见到布玛莫扎尊者并获得加持的公案。

[1411] 菩提萨埵等诸位大译师、成就者、传法者和班智达等,看到苯波教的彩盘(彩盘里面放贡品,缠着彩线,放了很多血淋淋的众生的肉),三位大德 看到之后,心里十分不悦,他们说:"一教不应有二师"。就是一个教法下面不应该有两个导师,如果有两个导师的话,就各说各的,没有共同的标准 了。

[1412] 虽然释迦牟尼佛教下的弟子有很多佛转世,我们常说一佛出世,千佛助化,释迦牟尼佛肯定是有很多佛护持的。但是所有这些帮助释迦牟尼佛弘扬教法的佛不可能以佛的身份出现,要么以菩萨的身份(比如文殊师利菩萨),要么以居士的身份(比如维摩诘居士),要么有些干脆以阿罗汉的身份,都不会显现导师的身份。

[1413] 我们知道他们是佛,但是不会显现为导师,因为只能有一个导师。即便是后来成就了佛果的莲花生大士、布玛莫扎尊者等,他们要么显现为瑜伽士,要么显现为僧人,或者显现为某个教派的开山祖师等,但都不显现佛身份。

[1414] 下一任导师是弥勒佛,在这中间有很多佛,有很多众生即生成佛的,也有很多他方世界的佛化身来弘扬佛法的,但都绝对不会显现佛的形象。因为若再显现一个佛形象,就不知道到底是以谁为标准了,会乱套了。我们说这个是导师,他们说我们这个也是导师。所以在佛法中虽然有很多成就者,但是都不能显现导师的身份。

[1415] 有些人会说密宗一生成佛,为什么没有显现释迦牟尼佛那样的?一教不应有二师。不单单是密宗这样说——虽然是佛,但是不会显现导师身份。相当于圣者和圣者之间早就有默契,说默契两字是比较通俗易懂的讲法。但其实是一期教法绝对只能有一个导师,就是释迦牟尼佛。其他佛虽然是佛,但是不会显现佛功德、不会显现佛相好或者显现佛一样的十二相成道或者八相成道。

[1416] 不单是密宗这样讲,记得以前窥基大师对于弥勒菩萨有一个《辨中边论》的速记里面也讲了,明显的佛就一尊,后来的这些佛陀是密化而不显化。 密化的意思就是虽然是佛,但是不显现佛功德。通过这种秘密的方式,显现弟子的身份或者祖师、菩萨的身份来度化众生,不会显现佛的身份。这个方面 显宗也把这个问题抉择得很清楚。

[1417] 所以此处说一教不应有二师,一个教法下面应该只有一个导师,不应有两个导师。一个导师就不会有矛盾或冲突的教言。一法不应有二规,一个教法、一个法脉中,不可能有两种相矛盾的法规。也就是一教不应有二师,一个教法下面不应该有两个互相矛盾的导师出现。一个说可以杀生,一个说不能杀生。

[1418] 苯教徒信奉他们本师的教言,就是可以杀生,可以血肉供养,而佛弟子就不会去血肉供养。所以一教不应该有两个相反的说法、不应该有两个导师,两个导师说法不一样,互相矛盾,这个不行。一个法脉中不能有两个规矩,一个说可以杀生,一个说不可以杀生,这个也不行。佛弟子遵循的是以慈悲为怀,对众生修大悲心,佛教不应该有血肉供养的规矩。

[1419] "苯波教旨不合法",苯波教的教旨不符合正法的规律,也不符合真实的解脱道,对国王的延寿没有什么帮助。

[1420] "并非共同寻常罪",并非共同罪,也并非寻常罪。意思是通过杀生来供养的话,这个是很不符合因果规律的罪业。

[1421] "若尔我等返故里",如果国王不纠正、不叫停的话,我等返故里。因为当时莲花生大士、布玛莫扎尊者,还有菩提萨埵都是从印度请过来的班智达。如果还这样的话,他们就不住西藏回国(印度)了,当时他们给国王是这样讲的。

[1422] 所有的班智达不谋而合、不约而同地遵守佛的这种教规,国王祈请他们讲法也不传讲,宴请他们应供也不应供。大德们通过自己的言教和行为为佛 弟子做出表率,不应该以血肉供养。这是释迦牟尼佛制定的规矩,当时我们的祖师是这样遵守的,但是传到后来,有些人没有领悟到佛法的核心,凭着自 己的感觉和对经典的错误理解,觉得应该杀生,应该血肉供养等等,这已经入了歧途了。

[1423] 华智仁波切的意思是,这些人不知道他们自己入了歧途,不应该去弘扬、推广这些错误的理念和做法。尤其是一般的普通人,根本分辨不了到底哪些是善巧方便,哪些真正是自相的烦恼引发的罪业。所以,这些做法佛陀和智者早就已经遮止了。

[1424] 如今我们这些人自以为是往昔诸班智达、大菩萨们的追随者,可是如果将甚深的密宗仪轨变成苯波教的吟诵而损害众生,显然就成了出卖佛教灵魂、亵渎三宝的败类,结果只会将自他引入地狱。

[1425] 我们自以为是班智达、成就者、大译师们的追随者。既然要追随,那我们就是佛陀的追随者,但是我们可以看他们做了什么而我们现在又在做了什么?我们的形象符合追随者的形象吗?完全不符合。

[1426] 记得以前大恩上师仁波切写的《放生甘露功德》的甘露妙语中,最后一个偈颂讲的意思:本师释迦牟尼佛往昔为了利益众生舍身无数,我们这些佛弟子应该沉思:我们应该以什么样的方式来追随释迦牟尼佛的这种高尚行为?他老人家为了利益众生,曾经舍弃自己的身体。

[1427] 我们现在虽然做不到为了度化和利益众生把生命舍弃,完全布施给有情,但我们可以尽量不伤害众生、在有能力的时候多放生,或者多给众生讲解佛法、帮助众生。这个应该是可以做的,根据我们当前的情况和自己的境界是可以跟随的。当我们修行逐渐到量之后,像释迦牟尼佛那样为了利益众生而舍弃自己的头目脑髓这种甚深的行为,我们也可以做得到。

[1428] 所以,至少我们要想一想,作为佛弟子,什么样才是追随佛陀的行为?佛陀他老人家是以大悲心摄持的,我们也应该以大悲心摄持做善法,这才是追随佛陀的灵魂、追随佛陀内心中教法的精华。当然行为上做放生、帮助众生也是追随。但是这个行为和精神有没有相合呢?这个还要观察。首先我们的精神思想最好符合于释迦牟尼佛大悲心的教言,在这个基础上再通过放生或其他的方式利益众生,这就是追随。

[1429] 我们作为宁玛派的修行者,也应该追随布玛莫扎尊者、莲师,还有菩提萨埵等等传承上师,看看他们是怎么样做的。否则的话,如果把慈悲心摄持的很甚深的密宗仪规,变成了苯波教的唱诵仪规而伤害众生,显然就出卖了佛教的灵魂。

[1430] 佛教的灵魂是大悲心,伤害了众生就连灵魂都没有了,就像一个人若没有了灵魂就是一个尸体。所以,这么好的密宗仪规,如果没有大悲心摄持就 像人没有灵魂变成尸体一样,没有什么价值了。这就是亵渎三宝,佛法僧三宝都是以大悲为性命的。这样的话,我们就不是三宝的弟子,结果只会将自己 和接近自己的众生引入到地狱中,给自他没有带来什么受益。

[1431] 所以,我们应当恒时身居卑位,穿着破衣,尽心尽力饶益一切众生,在没有确定自相续中已经生起慈悲心之前,如果能够集中精力、专心致志地精进修持,那么诵经修善、度化众生等表面上虚张声势的佛事不成办也可以。

[1432] 这段话主要还是强调大悲心的重要性。但并不是说让我们不要做这些善法了,重要的是要有大悲心摄持所有善法。就像前面讲的那样,以大悲心摄持后的善法就有了灵魂,如果没有大悲心摄持,这个善法就是没有灵魂的干瘪空壳。表面看它是善法,但它就像没有灵魂的尸体、没有神识的人。

[1433] 这段话主要是讲做任何的善法,应该以大悲心摄持,以大悲心为核心,如果没有悲心摄持的话,所有的善法都有可能虚张声势,变成表面度化众生的形象。这段整个教言并不只是讲大悲心,大悲心是作为整个前后文联系的核心而比较突显。

[1434] 但在这个教言当中,还有别的意思。第一个是我们应当恒时身居卑位。身居卑位的意思首先是心、然后是身体处在谦卑的状态。如果只是我们的身体处在谦卑的状态,比如看到谁都点头哈腰,听法的时候坐在最远的角落里面,不跟别人争也不跟别人抢,好像显得自己很谦卑,但是心里面是高举的、很傲慢的,如果是这样就不可取。所以,身居卑位,首先是心灵上的的确确很谦卑,心谦卑了,身体上自然而然就谦卑了,居于卑位就是合理的。

[1435] 身居卑位的必要性主要是把自己放得越低就越容易看到别人的功德,因为已经把自己放得最低了,别人稍微一点点功德,自己就看到了。自己的心 态越谦卑,越能看到别人的功德,也越容易发现自己的过失。这个对调整自心的人来讲,有这个优势。

[1436] 如果把自己的心处在很高举的状态,别人的功德再大,自己都看不到。自己的过失再大也看不到。身居卑位是为了发现、对治自己的烦恼。为了看到别人的功德,所以身居卑位有很大的必要性。如果这样做,我们看到别人的功德的时候很难生起傲慢心,也很难生起烦恼心。



[1437] 很多时候,我们傲慢也好,烦恼也好,就是因为看不到自己的过失,看不到别人的功德而引发的。我们凡夫人的通病是很擅长去看别人的过失,只要一点点的过失就很敏感,马上就捕捉到、就自动放大。对于别人的功德一般来讲很难看到,看到也不承认,希望别人的功德马上自动缩小,巴不得任何人都看不到。不修行的人的人格里面就带着这种习气。

[1438] 我们现在修炼就是要反过来,把自己的心放到最低后经常看别人的功德,就可以扭转这个不好的习气,使自己的傲慢心生不起来,然后对别的众生 也容易生起欢喜心、恭敬心、谅解心,像这样修行,所有这些好的心态都可以慢慢树立。

[1439] 穿着破衣,当年华智仁波切主要是对出家人讲的,不要去追求华丽的衣服。但破衣的意思也不是故意把衣服剪烂打上补丁,这没有必要。有的时候 我们看到出家人穿的百衲衣都是崭新的,这当然也可以。主要是内心不愿意穿那种华丽的衣服就可以。

[1440] 有些新衣服故意剪很多窟窿、补很多补丁,有些故意穿得很脏、很破。上师和法王如意宝都讲,"内心对轮回的耽著应该破烂,否则只是外在的衣服破烂,意义不大"。

[1441] 故意穿破衣显得自己是一个修行者,不执著。有些时候他这样显露出来是为了得到更多的供养;有些时候虽然他对供养没有兴趣,但要博得好的名声,"你看大修行者如何如何",容易滋生这种心态,好像是成就者、不执著,觉得这样做了之后修行很好。这时主要是内心要破烂,心中要穿破衣,而不完全是指身体上。

[1442] 对于城市的修行者来讲,更加不应该经常穿破衣,否则给别人的感觉,"这个佛弟子以前不学佛还好,学了佛之后穿衣服都差了,是不是生意什么的都失败了?千万别学佛,学佛就变成这样了!"

[1443] 所以说教言在不同的地方,应该做不同的解读。上师们经常教诫在城市里面的修行者,该打扮的一定要打扮,该穿的好衣服一定要穿,这个方面有必要。当然过度的执著是要打压的,但你在别人面前的形象,不单单说你是个修行者,而且某种意义上代表佛法。

[1444] 不能说像我这样一个小人物,怎么可能代表佛法呢?这是你的想法,别人可不这样看。别人就看你拿念珠,看你家里有佛堂,就自动把你定位成代表佛法。你的言语、行为,很多都和佛法的形象直接挂钩了。所以为什么上师们讲,该化妆要化妆,该打扮要打扮,不要过分,走极端不行。

[1445] 穿好衣服,穿得漂亮一点,这都是可以的,因为你的形象示现给别人是个快快乐乐的佛弟子。别人一看就认为你学佛好像也很快乐,慢慢他就愿意学习。进来学习完,认识到这个问题之后,他也可以去示现,虽然对这些没有意义,但我还是要怎么怎么样。

[1446] 所以身着破衣意思是不要过度。但是作为出家人来讲,尤其是深山、寺院里面的出家人,没多少人看。现在不一样了,很多寺庙都成了旅游的地方。很多人坐车、包车去寺庙里面照相,专门拍僧人,拍的都是破破烂烂的衣服的话,一宣传出来就变味了。

[1447] 以前的修行者不存在这个,我们寺庙现在变成了旅游景点。华智仁波切那个时代是没有的,那个时候也没有多少人看。所以,穿破衣可以遮止我们对华丽衣服的追求。总的精神是什么呢?就是不要过度执著衣服。如果你有能力买稍微好一点的衣服穿,这个不要紧,但是上师说不要每天换一件,一个星期买一件,这个也没有必要。

[1448] 太过分不行,但是也不要故意去穿很破的衣服,要看不同的场合。最早我们去佛学院的时候都是以脏、破为美,谁的衣服破、脏,觉得他很好。后来大恩上师洞察到了这种形势之后,很早就开始让这些人注意形象、注重卫生,慢慢调整了很长时间,现在很少看得到那种很脏、很破的人。如果不及时讲,一下子让大家改变观念是很困难的。大恩上师以前甚至说,你们没有钱我给你们出钱买洗衣粉,你们自己去洗衣服。所以他老人家很多弟子后来慢慢就开始注重装束,的确应该这样。

[1449] 我们以前不懂,觉得脏是成就者,洒脱、不执著,好像这就是修行。但是上师老人家这些真正的成就者的眼中不是这样的。我们自认为的和真正修行人的修行是不一样的,通过这样慢慢学下来之后,真正就体会到圣者们的教言的确不一样。刚开始的时候我们都很着重形象,觉得应该是这样或那样的形象,才是修行佛法的人。

[1450] 但是后面慢慢就发现真正的佛法应该是内心,形象是相对次要的,内心是最重要的。穿着破衣,朴素就行,尤其作为出家人,朴素一点就行了,没有必要过度追求很华丽的衣服。在家人有他的必要性,可以不要换那么勤,但是也不要太过分脏、很旧,没有必要。

[1451] "尽心尽力饶益一切众生",就是把所有自己的发心和行为尽心尽力地放在饶益众生上面。"饶益众生"意思就是尽量抛弃自我利益。因为有些时候我们修行的善法都是想自己解脱,很快得到利益、成就,很少能够想到众生的利益。现在我们在修佛法,这些所修的佛法和所做的种种行为,应该是尽心尽力饶益众生为前提。

[1452] 在我们没有确定自相续中已经生起(这里是生起,不是随随便便发起来一个松散的慈悲心,而是真实生起)慈悲心之前,"如果能够集中精力、专心致志地精进修持"。修持什么呢?修持慈悲心。慈悲心还没有生起来之前,我们应该把生起慈悲心作为主要的修行法要。

[1453] 在这之前,其它的诵经修善、搞很大的法会或度化众生等表面上虚张声势的佛事,成办可以、不成办也可以。这里并不是说让我们一定不要去做了,没有这个意思。因为主要的问题还是在于慈悲心是否生起来了。慈悲心没有生起之前,诵经修善、度化众生,如果是带着慈悲心做的,虽然可能失败了,或者没有预想的那么成功,但是加入了慈悲心的成份,的确以慈悲心摄受去做了,成办也可以,不成办也可以。

[1454] 我们应该把主要的精力放在内心生起真实的菩提心、慈悲心上面,把这作为主要的。而没有菩提心摄持的诵经修善、度化众生等等,虽然有一定的 利益,但是和内心当中生起菩提心比较起来,内心生起菩提心的利益更长远。

[1455] 善行如果没有菩提心的摄持,内心当中菩提心如果不坚固,那么善行有可能没有延续性。比如参加慈善的聚会,几次后面可能就没有什么兴趣了,或者新鲜感过了之后就不想做,不想去参加了。

[1456] 但是如果内心当中有慈悲心,慈悲心会成为长远的动力,推动你去做。当你懈怠的时候,一忆念慈悲心、菩提心,马上起来就去做了。一个是短暂的、难以持续性的善行,一个是长期的善行。这二者比较起来的时候,如果因为修慈悲心会耽误自己去做一些形象上的弘法利生的事业,我情愿舍弃表面上的善法。因为内心当中生起菩提心才是更长远的,这是这一段教言的原则。

[1457] 我们也不要看完之后马上就说,"你看这里面讲了,从今以后发心工作我不再做了。因为这个对我来讲没有意义,我现在要修慈悲心了。"在这种情况之下,以上师的教言为原则。这个教言指的到底是什么?我们会认为,"现在我菩提心、慈悲心都没有生起来,再做这些虚张声势的佛事,好像这里面讲不成办可以,或是可以舍弃它。"但是大恩上师给我们的教言讲,"一边要修菩提心,一边要去做事情。"如果是这种情况,抵触的时候以上师的教言为准来取舍。所以我们不能学完今天这堂课之后就开始说,"这些都是没有意义的事情,我不会去做了,我每天打坐就可以了。"

[1458] 我们的想法是这个事情不做之后,就有大把的时间每天都在座上观慈悲心、菩提心,每天都观,很快就生起来了。这只是我们理想状态想出来的东西。往往当你不做这个事情之后,你上座修两三天,根本不想修了。而且没有发心做事情的同时,时间没有用在修法上面,都用在别的散乱的事情上面了。很多这样的事例,所以我们的分别念靠不住。

[1459] 为什么上师让我们在学法的过程当中去做一点事情呢?做一点事情是帮助我们坚固,对我们修菩提心是辅助的作用。让我们不散乱的情况下,通过这样的方式收自己的心,或者增长资粮,成为慈悲心的辅助,是有很大的必要的。在这种情况之下,我们一定要以上师的教言为准,不要以自己的分别念为准。

[1460] "我想从今以后就不做了",这是我们的分别念对这个教言的解读;而上师对这个教言的解读更深远。这种情况下,我们要以上师的教言为准,不要师心自是,不要依靠自己的分别念为准,这个我们已经失败了很多次,不能在这上面再失败。因为上师们对这些方面非常有经验,他知道这个教言到底怎么样解读,才是最适合于修行者的。历史上很多修行者显现上面有些成功有些失败,失败的原因有些是太过于相信自己的想法。

[1461] 在讲这句话的时候,我担心有些人看了之后,觉得修心为主、行为不为主,就开始放弃了。为了让大家知道这里面上师们的真实想法,稍微讲一下 这里的必要性。

[1462] 教证说:



- [1463] 如《摄正法经》云: "欲获得佛果,学多法不成,唯当学一法,何为学一法? 此乃大悲心,何人具大悲,彼获诸佛法,了如指掌矣。
- [1464] "欲获得佛果",如果我们想要成佛,学很多法不一定成办,学一个法就可以成办。所学的是什么法呢? "此乃大悲心",就是修大悲心就可以。 "何人具大悲,彼获诸佛法",任何人具足大悲心,他就可以获得佛法。
- [1465] 这个佛法的意思是什么呢?佛法有时指平常我们讲的学佛法的佛法。有时是指佛的功德法,佛功德叫佛法。也就是佛所拥有的法身智慧、功德,佛陀相续当中十八不共法、四力、四无畏等等,叫做佛法。获得诸佛法,暂时来讲,就是获得佛法的法义(通达)或者生起这个境界;究竟来讲,就是获得佛的功德法,佛陀具有什么功德法我们就获得。
- [1466] 有大悲心我们就可以成佛,成了佛后什么佛功德法都可以获得。所以对成佛的佛功德法、修学的方法我们要了如指掌,完全现前之后,自己也完全可以获得功德法。
- [1467] 这里强调大悲心,只这一个法就够了,就是说修学大悲心就足够了。我们知道在佛经教言当中,不同的地方所强调的内容不一样。在强调大悲心时,会说大悲心非常重要;如果强调空性,就会说空性非常重要。那么到底哪个更重要?其实没有哪个更重要,每个都是最重要的。因为这些功德我们必须都要具备。
- [1468] 所有这些因素,完完全全都具备了,就会就成为一个综合素质非常高的修行者,而只有综合素质很高的修行者才更容易成就。如果我们偏于某个修法,相当于读书的时候偏科,如果偏科严重,就会成为麻烦。对修行者来讲,如果很注重大悲,对空性不注重;或很注重空性,对大悲不注重,那么这个修行者的综合素质就不是很均衡,还需要补,哪个地方不圆满还要补。如果综合素质比较均衡,大悲心、空性等方方面面都比较优秀,就比较容易成就。
- [1469] 下面讲一个案例,这个案例是怎样赞叹大悲的呢?
- [1470] 从前,三同门与卡隆巴格西的一位高徒前来拜见仲敦巴格西,
- [1471] 三同门是仲敦巴格西的三位高足弟子,他们很突出,所以把他们叫做三同门,分别是博朵瓦格西、普穹瓦格西、金厄瓦格西。三同门的讲法有些地方是不一样的,这里讲的是三同门和卡隆巴格西的一个共同的高徒。这位高徒是三同门和卡隆巴格西的共同弟子,他去拜见仲敦巴格西。
- [1472] 仲敦巴格西是阿底峡尊者的弟子,噶当派里比较突出的一位人物。他的主要寺庙是热振寺,热振寺也留下了很多关于他们的经典教言、语录、行为。宗喀巴大师的《道次第广论》也是在热振寺写的。当年我们去热振寺朝拜过,往上看有一个房间,房里有一个台子,他们说这就是宗喀巴大师当年写广论的地方。热振寺有一片特别好的柏树林,在那里心很安定,很愿意住下去。还有宗喀巴大师开的智慧泉,很多文殊菩萨加持的地方。热振寺很稀有。
- [1473] 仲敦巴格西住在热振寺,那个高徒前来拜见。很多去西藏朝拜的人都不去热振寺,只朝拜很著名的比如布达拉宫。但是如果学噶当派,学过《广论》等教言,就会知道这个寺是很著名的,而且加持力很大。所以如果去西藏朝拜,热振寺还是应该去一趟。
- [1474] 他来拜见仲敦巴格西,
- [1475] 格西问他: "博朵瓦在做什么?"他回答: "他在为数百僧众讲经说法。"
- [1476] 博朵瓦格西的智慧很高,经常讲经说法。他说博朵瓦格西正在为数百僧众讲经说法。
- [1477] 仲敦巴说: "稀有! 稀有! 那也是一正法。
- [1478] 仲敦巴说:稀有、稀有、这也是个正法。
- [1479] 普穹瓦格西在做什么?
- [1480] 接着问普穹瓦格西在做什么?
- [1481] 那人回答: "他在广集自他资具, 建造三宝所依。"
- [1482] 那人说他在积累自他很多资具,用这些资具建佛塔,印经书,铸佛像,建造三宝所依。
- [1483] 仲敦巴格西又如前一样说: "稀有! 稀有! 那也是一正法。
- [1484] 口气不是特别地赞叹, 也可以吧, 也是一个正法。
- [1485] 衮巴瓦在做什么?"他回答道:"他唯一静修。'
- [1486] 衮巴瓦经常修禅定,别的方面没有什么兴趣。他刚开始修禅定时,有一点声音就觉得很吵,后来慢慢把修行禅定从山上寂静处搬到寺院里,最后搬在经堂门口。在法会敲锣打鼓时,人们来来往往,他坐在那里禅修,一点不受影响。他的禅定功夫很高,有时也显现神通,在《山法宝鬘论》还是《开启修心门扉》里讲过,他显神通后被仲敦巴格西批评。
- [1487] 格西又如前一样说 (稀有! 稀有! 那也是一正法)。并接着问: "卡隆巴在做什么?"
- [1488] 那位弟子说: "他总是到一个蚁穴的旁边蒙头痛哭。"
- [1489] 卡隆巴在做什么? 他总是到一个蚂蚁窝的旁边用披单蒙头痛哭。
- [1490] 听到这话,仲敦巴格西立即脱帽,合掌当胸,边流泪边说:"极其稀有,他是真正在修持正法,本来关于这一点有许多功德要讲。但如果现在赞说,卡隆巴格西会不高兴的。"
- [1491] 仲敦巴格西听到这位弟子在蚂蚁窝旁边经常哭,就表现得很不一样,帽子也脱了,并合掌当胸:"很稀有!他是真正地修行正法。本来关于这一点有很多功德要讲,要赞叹,也需要赞叹,但是如果现在赞叹,卡隆巴格西会不高兴的。"所以他也没有说很多。
- [1492] 卡隆巴格西之所以蒙头痛哭,是因为想到了轮回中受苦受难的一切众生。
- [1493] 他为什么要去蚂蚁窝旁边哭呢?因为他看到这些众生太可怜了。虽然我们感觉不到蚂蚁到底有多么可怜,无外乎就是每天跑出去找东西,脑袋上顶着一个很大的糖块儿、米粒儿或树叶往窝里走,总是急匆匆的样子。我们感觉没有多苦,但是修大悲心的人会看得更深。这些众生因为我执、无明,不知取舍而堕入恶趣,堕入恶趣后仍然不知道取舍,以后还会有很长时间在恶趣中流转,即便从恶趣中出来,也是在轮回中流转。他把众生流转的道理想得很深,大悲心无法抑制,不断地痛哭。
- [1494] 这里仲敦巴格西是为了显示慈悲心的功德和修行慈悲心的重要性,换句话说为了鼓励别的弟子重视、修持大悲心,所以在和其它几种修法对比之后,唯一赞叹大悲心。前面几种语气都不是特别赞叹,但换一个侧面来讲,大恩上师在讲记当中也讲过,讲经说法的功德非常大。如果我们要赞叹讲经说法的功德,会全部覆盖其它所有的功德,没法可比。佛陀的功德、事业唯一就是讲经说法。因为要让众生的相续中种下取舍因果、真正修行的种子,必须通过讲闻的方式。所以如果要赞叹讲经说法,会特别赞叹。同样是卡隆巴格西在蚂蚁窝面前哭,这时仲敦巴格西就不会再那么赞叹了,可能会说,"也可以吧,这也是一个善法"。然后开始赞叹讲经说法是最殊胜的。
- [1495] 关键是要调化弟子,让弟子认识到这个修法的重要性,他就必须把功德着重来讲,让它非常的不共。这样众生才会觉得,原来这么好!才能够对这种修法产生信心。所以佛菩萨说法,并不是这里讲一套,那里讲一套。到底哪一个是对的?没有一个标准。没有标准,让我们怎么做?
- [1496] 我们要理解圣者们为什么要这样说。综合起来看就可以发现,每一个都重要。三宝所依不重要吗?只要有三宝所依在,就可以给众生种福田,给众生带来很多的吉祥。禅修不好吗?禅修非常好,如果不禅修,根本调伏不了心相续。每一个都是非常好的,这里着重赞叹大悲心是让我们对大悲心生起信心。
- [1497] 我们不知道具体情况,也许当时大家对大悲心的修法没有那么重视,所以就通过这个教言,通过三同门和卡隆巴格西的高徒与仲敦巴格西的对话,把信息传递出去。我们看到这个教言后,就会对大悲心的殊胜功德和必要性产生认知,就会生起想修的决心:我要修大悲心,一定要修,这是在修行真正的正法。而且真实来讲,佛陀家族的血脉、法脉的延续也的确要靠大悲心来摄持。



[1498] 我们绝对相信博朵瓦格西在讲法时,普穹瓦格西在修三宝所依时,以及衮巴瓦格西在修禅定时,绝对是以大悲心摄持的。对此我们不用怀疑,他们只是显现上没有着重在修悲心。我们千万不要认为,博朵瓦格西虽然讲法,但没有大悲心还讲什么?普穹瓦格西虽然在修三宝所依,但悲心都没有,做这个还有什么必要?我们千万不要这样想。

[1499] 大德们做这些事情,绝对是以大悲心摄持,但是显现上只有卡隆巴格西在蚂蚁窝面前哭,这是为了突显大悲心给我们讲的。这是一个事例,下面是 第二个事例:

[1500] 此外, 金厄瓦格西讲述诸多慈心、悲心重要性的原因时,

[1501] 金厄瓦格西也是仲敦巴格西的弟子,前面我们在讲暇满难得时,出现过一次。金厄瓦格西一辈子不睡觉,仲敦巴格西劝他睡也不睡。"修行人健康固然好,但是我想到暇满难得,根本都没有时间睡觉。"他一辈子念了九亿遍不动佛心咒。金厄瓦格西在噶当派里是相当著名的。

[1502] 朗日塘巴尊者恭敬顶礼并且说: "我从现在起唯一修持慈悲心。"

[1503] 朗日塘巴尊者就是《修心八颂》的作者,他在上师面前顶礼立誓:从现在开始,我修行的核心就是慈悲心。

[1504] 善知识金厄瓦边脱帽边连声地说: "难能可贵、难能可贵,实在难能可贵!

[1505] 朗日塘巴尊者对慈悲心的修法生起了决定的信心,抓住了修行的扼要,作为上师当然高兴。如果我们的上师发现,哪一天或者从现在开始大家都对慈悲心、菩提心高度有兴趣,对闻思修、对菩提心正法高度有兴趣,他老人家会高兴得不得了。为什么?因为他就愿意我们做这些事情,就愿意我们被法调伏。

[1506] 我们现在走在正确的道路上,抓住了修行的核心。就像朗日塘巴尊者的表现当中,他抓住了修道的扼要就是慈悲心。慈悲心是所有大乘的核心,他抓住了并发愿修行这个。上师没有理由不高兴。他是发自内心这样表态的,而上师也的确是非常地赞叹。这是讲到修慈悲心的功德和利益。

[1507] 我记得以前在学习《大乘经庄严论》的时候(不是上师这次讲),全知麦彭仁波切的注释当中,曾经也说过:对于大乘的修行者来讲,出离心修到一定的时间就不要再修了,一定要修大悲、幻化、空性。因为大悲和幻化才是大乘道的整个框架。出离心可以说只是引导我们进入大乘道的前行修法。作为大乘行者,如果过度地观轮回过患,观太多轮回痛苦的话,我们对于救度众生的大悲心就会有损失,就不愿意帮助众生。认为轮回这么苦,我们就不会愿意发菩提心。

[1508] 所以讲到一定的时候,上师、讲者也不能再强调,如果再继续强调的话,弟子的出离心、厌离心越来越强,之后就不愿意发菩提心。讲了一段时间 之后,就要跟他讲轮回是如梦如幻的,讲大悲心来转变他的心态,这里面也是一样。任何地方只要是讲大乘,一定是慈悲和智慧,这两个是核心。

[1509] 此处来讲,前面高度赞叹了慈悲心的功德,同时也是为了后面我们修菩提心打下很好的铺垫。所以,慈悲心真的非常重要,通过前面一些大德们的教言、对话都可以发现。

[1510] 阿底峡尊者他老人家当年在转绕金刚座的时候,仍然是这样的。金刚座每一面转的时候,有的时候是小佛问大佛塑像,成佛的核心是什么?是菩提心;有的时候是两个年迈的妇人和年轻的女子对话,成佛的核心是什么?还是菩提心。就是讲,成佛最快的就是菩提心和大悲心的修法。慈悲心和菩提心有的时候我们是连在一块讲的、差别不大。下面我们再看:

[1511] 如果想要清净自相续的罪障, 也再没有比悲心更殊胜的了。

[1512] 如果要清净我们的罪业、最快、最殊胜的方法还是悲心。

[1513] 这也是为什么在四对治力的所依对治力中有慈悲菩提心,在现行对治力当中也有。我们要修持忏罪的善法,慈悲心是非常殊胜的。所以,千万不要小看慈悲心,也千万不要认为它放在前行当中,我们就可以不重视。

[1514] 其实它是力量非常大的修行。一方面整个大乘道是以它来贯穿的,一方面它是进入大乘道的前行。进入之后你会发现前行自动就变成正行、变成核心,所有的修行都围绕它展开。慈悲心的修行,不管是积累资粮、清净罪业、还是后面要见本尊,都是通过它来成办的。

[1515] 下面我们看无著菩萨的公案,这是很著名的公案,到处都在从不同的侧面来引用。那么,无著菩萨的公案是怎么样讲的呢?

[1516] 从前, 印度阿毗达磨正法三次遭到外道摧毁,

[1517] 阿毗达磨正法就是指佛法的意思。有些地方阿毗达磨是指论藏,对法的意思,这里阿毗达磨正法就是指整个佛法。

[1518] 整个佛法三次遭到了外道摧毁。大恩上师在讲记下面引用多罗那他尊者的《印度佛教史》,讲到了佛法三次被摧毁的情况。以前我看过另外一个资 料《布顿佛教史》(中)三次遇敌。大恩上师讲的我们看一下讲记下面的注释就可以知道。

[1519] 我们讲一下《布顿佛教史》里面的观点。三次遇敌是怎么样呢?第一次遇敌,是一个佛法的国王送给另外一个国王一件非常好的高档衣服。外道国王收了衣服之后,发现在衣服的背心还是某个地方有一个痕迹,看起来就像块脚印一样。他觉得这个衣服穿了之后就好像在诅咒他一样,很不高兴。他就发动军队摧毁了佛法。这是第一次法难,被外道摧毁。

[1520] 第二次起因是一个外道的老妇人(她应该是一个有能力的人),否则发动不了军队。据说她听到佛法里面有一个说法叫"犍椎声中出毁灭"(僧众敲的那个叫犍椎),于是她就翻佛教的一些经书,翻到什么了呢? "三宝胜众击此椎,粉碎外道邪头颅",有这样一句话,她觉得是对外道的威胁。其实"三宝胜众击此椎",是击碎烦恼的意思。她认为:三宝佛弟子敲打(寺院里面吃饭时敲的)这个东西的时候,就可以粉碎外道的邪头颅,对他们非常的不敬。所以就开始发动军队,那一次也毁灭了很多寺院、烧毁很多经书,这是第二次法难。

[1521] 第三次法难是什么呢?我记得是一个寺院(不知道是哪一个,应该是比较大的寺院),有一个沙弥在倒污水的时候,他没有注意,倒在两个外道的身上。这两个外道就非常的不高兴,于是回去修日火(太阳)法,之后修成了就用日火法烧毁了很多寺院和经书。这是第三次遇到外道的摧毁。以上是《布顿佛教史》记载的观点。

[1522] 大恩上师引用了《印度佛教史》多罗那他尊者的观点,这个是《布顿佛教史》布顿大师的观点,我们都可以知道一下。像这样三次遇敌之后,佛法 就从很兴盛的状态变得比较衰败。因为有很多经书、论典、寺院都被烧了,就相当于三次之后被外道摧毁了。然后在这个时间段当中:

[1523] 当时有一位婆罗门种姓的明戒比丘尼

[1524] 有些地方讲是比丘尼,有些地方讲就是一个女子,不是比丘尼。这个地方讲是个比丘尼,后面还俗了。

[1525] 心里想:我生为下劣之身的女人,不能弘扬佛法,应该与男人婚配生子,弘扬圣法阿毗达磨。这样考虑之后她与一位国王种姓的男士为婚,生了无著菩萨,又与一名婆罗门男子为婚,生了世亲论师。

[1526] 无著菩萨和世亲论师是一个母亲。他们的父亲不一样。有些地方说还有第三个儿子,就是狮子觉论师,但是这里面就是讲无著菩萨、世亲论师。在很多佛教史里面提到他们两个,就是"无著兄弟",他们对佛法的贡献特别大。

[1527] 两个儿子长大以后向母亲询问父亲的事业。

[1528] 印度的规矩是家族只能做符合自己种姓的事情。他们就问自己父亲的事业从事什么?他们要接着做这个事情。

[1529] 母亲告诉他们: "你们二人不是为了继承父亲的事业而生的,是为了弘扬佛法而生的,但愿你们好好修学正法,将来弘扬阿毗达磨妙法。"

[1530] 她就说:你们不是为了继承世间的事业而生的,生你们两个是为了让你们弘扬佛法的,但愿你们能够好好修学正法,将来可以弘扬阿毗达磨。

[1531] 听到母亲的话,

[1532] 他们是不一样的人,否则,你让我们弘扬佛法,我们不一定听你的话。但是这两个的确是佛授记的人。佛陀在《文殊根本续》当中对世亲论师、无著菩萨、龙树菩萨这些佛入灭之后振兴、弘扬佛法最得力的大德全都有授记,就是怕以后有些人对他们有怀疑。所以佛陀早就在经书里面把这些大德们已经授记了,《楞伽经》里面对龙树菩萨授记、《文殊根本续》当中对龙树菩萨、无著菩萨、还有世亲论师都有授记。所以他们不是一般的人。



[1533] 大恩上师在这里也讲了,普通的比丘尼也不要想:我是不是也学她,去生两个儿子弘扬佛法或如何如何,这个不一定。因为这个比丘尼要不然有证悟、要不然福报相当大,而且能不能生下像无著菩萨、世亲论师那样的也不好说。如果是生下两个摧毁佛法的,那就更麻烦了。所以上师说这些不是一般的人随学的,讲记当中大概是这个意思。

- [1534] 听了母亲的话,
- [1535] 世亲论师前去克什米尔集贤尊者面前学习阿毗达磨法门。
- [1536] 有时候说众贤论师、集贤论师是一个人。他去学习阿毗达磨法门,学的最主要的就是《毗婆沙论》(《大毗婆沙论》)。
- [1537] 《毗婆沙论》学完之后,他把《毗婆沙论》每天讲的课归纳成一个偈颂,造了《俱舍论》(《布顿佛教史》里面的说法)。现在我们学的《俱舍论》来源就是《毗婆沙论》,《俱舍论》是它的核心、精华归纳。然后就开始弘扬小乘教法,弘扬得很大。
- [1538] 早些时候学习小乘,他后面对大乘佛法有些诽谤。无著菩萨知道这个消息之后,专门派两个比丘去教化他,让他们分别去念《十地经》、《无尽慧 所说经》。刚开始黄昏的时候念《无尽慧所说经》,世亲菩萨听了之后觉得大乘法的因还可以,但是果似乎很散漫。他是这样想的。
- [1539] 第二天早上他让那两个比丘念《十地经》,他说:"哎哟!大乘的因很善妙,果也很善妙"。因为后面念《十地经》,从一地菩萨、二地菩萨到十地菩萨、成佛的境界,全部很清楚,他就是利根者。我们念啥也听不懂,赶快把注释找出来看一下到底念的啥。他是五百世的班智达,所以里面讲的所有意思都听得懂。听了之后发现,"大乘的因很善妙,但是果不行,显得很散漫"。第二天早上听完之后认为,"果也很善妙,以前我诽谤了大乘法很不好,我要忏悔"。他想用刀子把舌头割掉,正要割的时候,两位比丘说:"不用,忏悔的方法你的兄长无著菩萨那里有"。
- [1540] 依止无著菩萨之后还发生了很多精彩的对话。其中一种是他在去见无著菩萨时候的对话。显现上世亲菩萨思维很快,无著菩萨的问题他很快就能反应过来并做出回答;而他对无著菩萨提问题,对方显现上要等一会才做回答。他问这是什么原因呢?我回答问题这么快,我提问题你却要隔一段时间才回答? 无著菩萨说: 你以前是五百世班智达,本来禀赋的智慧就很敏锐。我没有做过五百世班智达,有些问题我要向弥勒菩萨请示,所以才等一会回答你。世亲论师因为无著菩萨能随时见地菩萨,马上生起很大的信心。
- [1541] 显现上无著菩萨的智慧似乎还不够,有问题还要问弥勒菩萨,但其实是在示现另外的功德,即随时见弥勒菩萨,有问题能马上问。这是一般人做不到的。世亲论师说:"我想见一下你的本尊。"无著菩萨就向弥勒菩萨请示,弥勒菩萨讲:"他这一世前半生因为诽谤大乘佛法的缘故,在即生见不到我(活着的时候见不到),但是死了之后能见到。"后来世亲论师为大乘佛法作了很多注释,造了很多弘扬大乘佛法的论典。
- [1542] 世亲论师对他的哥哥无著菩萨生起很大的信心,他们俩兄弟的确不一样。世亲菩萨以后也是一直弘扬大乘佛法,造了很多大乘论典,如《唯识三十颂》《唯识二十颂》等,都是他写的,还有很多大乘讲如来藏的理论。无著菩萨更不用说,后面还会讲他的故事。
- [1543] 世亲菩萨是以这种方式弘扬佛法,其母亲的愿力也成熟了。世亲论师是第二大佛陀,的确智慧了不起,非常的敏锐。且他培养了很多大弟子,比如安慧论师,还有讲因明的陈那论师等,都是非常厉害的大德。(我以前很喜欢看佛教史,讲这些的时候,里面的内容就会浮现出来,时间关系现在只能说到这)
- [1544] 无著菩萨来到鸡足山,
- [1545] 他就在鸡足山。鸡足山有两个地方,一个是云南鸡足山,现在有人会去朝拜;一个是印度鸡足山,在金刚座附近,过去约两三个小时。上师两个鸡足山都去朝拜过。法无定法,到底哪个是真的?比如迦叶尊者到底在哪个地方入定呢?有的说华首门,有的说印度鸡足山上面有个洞里有迦叶尊者的塑像,是那个地方吗?
- [1546] 无著菩萨到底是在印度的鸡足山修行,还是在云南呢? 其实对于这些圣者们的境界,在哪都是可以的。对我们来讲,只要有信心,他就在那个地方。如果觉得是印度鸡足山,那他就在这里。如果觉得是云南鸡足山,他也在那儿。如果有可能,两个地方都去朝拜一下,都有加持力。
- [1547] 如果从彻底唯物的侧面讲,我自己偏向印度的鸡足山,因为它离王舍城很近,在王舍城和金刚座中间。当年迦叶尊者入灭时,阿阇世王和阿难尊者一起去的。如果是云南鸡足山,路程很远,要从王舍城坐马车一直到云南,从当时的条件来看,可能性不大。如果单单从唯物侧面讲,当然印度这边近,金刚座离王舍城坐马车几个小时就到了,所以这个地方更容易理解。
- [1548] 换个角度讲,国王的福报很大。阿难尊者也是大阿罗汉,佛陀和迦叶尊者的补处。他们是神通自在,即便路远也没关系,不用老老实实地坐马车去。阿罗汉的神通对我们来讲是不可思议的,很快也能到达。如果这样看,两个地方都讲得通,都可以安立。
- [1549] 我自己两个地方都去朝拜、发愿过,觉得他们都在那里。在华首门我觉得迦叶尊者就在里面坐着,无著菩萨就在下面山洞闭关。到了印度鸡足山,我也觉得迦叶尊者就在里面坐着,无著菩萨当年就在这修弥勒菩萨。总之都可以,你们以后有机会也可以去朝拜。
- [1550] 他心想: 如果面见弥勒菩萨就可以求窍诀。于是开始专修弥勒本尊,六年期间历尽千辛万苦而修行,结果连吉祥的梦兆也没有出现。
- [1551] 他很专心地修行,修了六年弥勒菩萨,不止没有成就,连一个好梦都没有生起。
- [1552] 他想:看来我现在是修不成了。便心灰意冷地下了山。途中看到路边有一个人正在用柔软的棉布擦磨一根大铁棒。他问:"你这样擦有什么用呢?"
- [1553] 那人告诉他说: "我没有针, 所以我要将此铁棒磨成一根针。"
- [1554] 他遇到一个我们认为很奇葩的人。换句话讲,他修了六年弥勒菩萨,遇到的这个人绝对是弥勒菩萨的化身或示现,或者是护法神的化现。否则哪有这么奇葩的人,用柔软的棉布磨一根大铁棒,还要把它磨成一根针。脑袋清醒一点的至少用砂布或摩擦力大的东西来磨。而他拿一块很柔软的棉布要把铁棒磨成针,想想就很奇怪,而且前后两次在一个村庄里都碰上两个非常奇葩的人,按道理讲也太奇怪了,所以我们觉得这肯定是弥勒菩萨加持他的示现。 [1555] 他问:"你这样擦有什么用呢?"他说:"我要磨一根针。"
- [1556] 无著菩萨心想: 用这样一块软布来磨擦这么大的铁棒,不可能有磨成针的时候,万一有可能,但到那时他还会在人间吗? 看来世间人为了毫无意义的事也这般辛辛苦苦,那么我修行妙法,必须要有坚强不屈、锲而不舍的毅力。
- [1557] 这件事对他触动很大。他想这样磨下去即便磨成了,这个人也早就不在世了。他为这么一点点利,将所有的时间用来磨一根针,就为了缝衣服。他能有多大利益呢?无著菩萨想世间人做这样没有意义的事情也能这样精进,那我弘扬大乘佛法有这么大的利益,为什么自己不锲而不舍呢?必须要有这种精神。
- [1558] 这对我们也是个提醒。我们现在要承办的事,口号喊大一点是要即生成佛,喊小一点是要成就菩萨的,这些果很大。如果不精进,怎么可能随便就 达成目的呢?不可能的,所以要精进。当修不动、不想修、不想发心或做事情的时候,也要想一想,我们发愿要成为大乘的圣者,也需要不一样的毅力。 这是无著菩萨给我们的示现。
- [1559] 想到这里,他返回到原处又修持了三年,可是仍然没有出现丝毫验相。
- [1560] 他又修了三年。六年加三年共九年,修了九年之后任何验相都没有。
- [1561] 他想:现在我的确不能成就了。于是又起身下山,行途中看到路边一座高耸入云的大石山前面,有一个人正在用羽毛蘸水拂拭那块岩石。
- [1562] 他好奇地问: "你这是在干什么呀?"
- [1563] 那人回答说:"这座石山太高了,我自己的房子在这座石山的西面,阳光照不到上面,所以我准备把这座山拂拭得一干二净。"
- [1564] 他看到一个人用羽毛蘸水去刷岩石。
- [1565] 我去云南的时候,就想是哪块岩石;在印度鸡足山时,也想哪块岩石是当年那人用羽毛蘸水拂拭的。到底在哪里我搞不清楚。
- [1566] 那人说这座石山太高了,他住在西边阳光照不到。为了晒太阳,他准备通过这样的方式把这座山擦拭得一干二净。
- [1567] 无著菩萨心里又如前一样想想之后,再一次返回原处,又修行了三年,结果依然连祥兆的梦也没有出现,他真的是万念俱灰了,



[1568] 这时他又生起了一样的念头: "世间人为了毫无意义的事情都这么勤奋(比如现在早上卖早点的人很早就起床,菜市场卖菜的人很早就去批发,杀猪的人很早就起来杀猪,他们都很辛苦,但是赚的钱很少,甚至对后世没有利益,他们都能这样精进勤奋),那么我为了度化众生,为了成就殊胜的善业成就大乘道,为什么连他们那种境界都没有?" 有时看一看世间人的作为,也能对自己的修行产生触动,成为勤奋的因。

[1569] 无著菩萨显现上也是通过这样策励之后,又修了三年,但还是没有修成,连祥兆的梦也没有。无著菩萨的显现很极端,一般来讲修这么久肯定会做一两个好梦,况且他那么精进修行。

[1570] 他的十二年和我们的十二年是不一样的。我们的十二年,每天有八个小时的上班时间,之外还有做饭、看电视和应酬。在学会学了十二年,实则是有很多水分的。无著菩萨的十二年是除了化缘托钵之外,都在山洞里打坐,完全是实打实的时间。我们的十二年,若把所有的修行时间挤出来,可能就一、两个月,这样的修行如果没有得到一点感受也很正常。

[1571] 当我们修不动的时候,就想一想无著菩萨。他为什么这样示现?就是告诉这些后代的人,当我们沮丧、修行没有上进的时候,想一想他。第一他是佛授记的人,第二他是上根利智者,第三他修道那么精进,十二年尚没有一个好的梦。像我们这样的人,生在末世,佛的授记更无从谈起(说不定还是哪个魔授的记),我们的根基也不利,也没有那么勤奋,现在没有得到佛法的感受,可能就是不够精进的原因。

[1572] 当我们想到看到这个故事的时候,就要好好勤奋,把心力提起来继续修。不管怎样,只要继续修下去一定会有解脱的希望。修行的时候,心力很重要,心力一旦强大了,别的障碍违缘就不是真正的违缘,如果心力垮了就难说了,自己放弃了就什么办法都没有。

[1573] 这时无著菩萨显现上有点失望,觉得这样修下去是不是无法成就,他要想别的办法,就开始下山了。他真的是万念俱灰了。

[1574] 不禁失望地想: 现在看来无论如何也无法成就了。便又下山了。

[1575] 过了十二年了。

[1576] 途中看到路边有一条双腿残废的母狗,整个下身糜漫着许多小虫,仍然还在对别人生嗔恨心,提起上身疯狂乱叫,拖着下身前来咬人。

[1577] 十二年的修行就感召了这种情况出现,实际他修行的成果也马上要体现。到底修行有没有用呢?如果在这件事情之前,我们都会认为没有用。然而当这个事情出来之后,他以前十二年积累下来所有修行的能量全部爆发了,从这里开始集中体现,爆发之后就不可收拾,一成熟就马上见本尊,然后就开始听法,弘扬佛法,遇到一个大转折。

[1578] 我们自己修行也是一样。当感觉修了几年一点消息也没有,那是不是完全没有用呢?只不过是时候未到。若到了这个时间结点,一旦成熟爆发之后,绝对没有人能挡得了我们的成就之路。这方面我们就需要通过这样的公案故事去了解。

[1579] 他看见这样一条很可怜的狗。一个可怜是指"果"上,它双腿残疾,下身糜漫着许多小虫。另一个是"因"上可怜(暂不说它是弥勒菩萨的化现),指它处在上述的状态中还在生嗔心想要咬人。在果和因上,它都是可以生起悲心的对境,因此无著菩萨就立马生起了菩提心。

[1580] 无著菩萨情不自禁地对它生起了难以堪忍的强烈悲心,

[1581] 十二年的苦行就开始要爆发了,看到这个狗的时候,他就生起了难以堪忍的、强烈的慈悲心,没办法忍受狗的痛苦。

[1582] 他割下自己身体的肉施给那条狗,

[1583] 这时候他没有丝毫的犹豫(如果现在拿刀子来割我们的肉,我们可能不敢),因为他修了十二年,其功德已到了很高的层次,所以没犹豫就把肉割下来去布施给那条狗,还有一种说法是他把肉割下来安置蛆虫(把蛆虫弄下来安置在自己割下来的肉上面)。有些传记中是这样讲也是合理的,否则蛆虫取下来放在其它地方,它们也会死的。作为一个大悲心菩萨,他也不会这样去做,所以把身上的肉施给小狗。

[1584] 接着想要清除它下身的小虫。心里思量:如果用手去抓,可能会捏死小虫,应当用舌头来舔。

[1585] 这时他就想:如果用手去抓,小虫很嫩,一抓就死了。怎么办呢?他就用舌头去舔,不会伤害它。

[1586] 但是,因为狗的整个身体已经腐烂,充满脓汁,眼睁睁地看着实在是舔不下去,于是他闭上双目伸出舌头,结果舌头没有接触到狗的身体,反而触到地面。

[1587] 这时他就开始真正地去做,在显现上他还有执著,眼睁睁地看着就舔不下去,于是把舌头伸出来,闭上眼睛去舔,结果没有舔到狗的身体,反而直接接触到地面了。

[1588] 他睁开双眼一看,母狗不见了,而至尊弥勒菩萨金光灿灿地出现在面前。

[1589] 这时,本尊就现前了(缘于十二年的修行),同时母狗不见了,只看到了金光灿灿的弥勒菩萨出现在他面前。

[1590] 无著菩萨说: "您的悲心实在微弱,一直也不现尊颜。"

[1591] 他当然是很欢喜的,但显现上面也是说了几句:您的悲心实在微弱了,我十二年的观修都没有显现您的尊颜。

[1592] 弥勒菩萨说: "不是我不向你露面,实际上我与你从未分离过,而是因为你罪孽深重,看不见我而已,后来你经过十二年修行使罪业稍微减轻,只看到这条母狗,现在由于你生起了大悲心而使业障无余清净了,

[1593] 公案讲这么多就是为这句: "悲心可以清净罪业。"前面讲过,清净罪业的最好方法就是大悲心,该公案就是这个核心,十二年的修行加上大悲心使业障清净了。

[1594] 才真正见到了我。

[1595] 弥勒菩萨回答说:"不是我不慈悲,我的名字叫慈氏,慈悲心是遍满的。(这是我们解读的,不是弥勒菩萨讲的,总之是不可能没有慈悲心的。为什么不露面呢?)其实第一天你观修我,我就在你身边了。"

[1596] 这对我们来讲也是很重要,说明只要我们开始修行,不管祈祷莲师、文殊师利菩萨、观世音菩萨、还是像无著菩萨一样观修祈祷弥勒菩萨,只要祈祷了他就会来,但来了之后是不是我们看得到呢?

[1597] 弥勒菩萨告诉我们,"因为业障深重的缘故,看不到我。"他来是来了,但是我们现在有障碍障住了。就像雾霾很重的时候,即使走到你面前,因为雾霾挡住了,面对面都看不到。虽然我们有业障,但只要祈祷了他们都会来,可能在虚空或在自己面前、心间、头顶上,他们悲心那么强烈,根本没有办法忍受我们的呼唤,只要祈祷他们肯定会来,这个毫无疑问,不要怀疑。弥勒菩萨把这个内情、秘密也给我们讲了。

[1598] 弥勒菩萨早就来了,"从第一天修我开始,我就没有和你分离过,但是因为你罪孽深重的缘故,看不到、也感受不到我的存在,我的加持力你没有明显地感受到,但是通过你持续的观修,内心中在持续不断变化。"

[1599] 内心在慢慢地变化,如同现在"三九、四九"严寒的时候,冰是冻得最严重的,过完之后最下面的冰就开始慢慢地化(只不过上面看不到),到一定时间,如"五九、六九"的时候,就比较明显地融化。完全融化也是从最早的时候一滴一滴融化开始的(所有的变化从那个时候开始)。我们修行也是一样,变化是从一开始修的时候就开始了,只不过有时还不明显。

[1600] 从他第一天开始观修的时候,弥勒菩萨就已经在加持他,他的所有的障碍都开始逐渐地在松动、瓦解,只不过还不明显。这块冰若要全部融化,一 定要累积到一定的能量,这时"轰隆"一声就融化了,慢慢就随着河流飘走了。我们千万不要怀疑修行的力量,以及念佛、念咒、闻思的力量。这种力量 是慢慢积累的,到一定程度时就会显现功效。

[1601] 他那个时候看不到弥勒菩萨,后来经过十二年的修行,使罪业稍微减轻,然后看到了这条狗。这条狗也是罪业清净后看到的,如果罪业深重就连这条狗都看不到。看到这条狗后生起了很强烈的大悲心,剩下的业障全部清净了。前面十二年只是稍微清净或减轻了罪业,而看到狗生起强烈的大悲心之后(大悲心的力量和以前修行的所有能量放在一起),一下子就把所有的业障清净了。这时就真正地见到弥勒菩萨,本尊就现前了。

[1602] 你如若不相信,将我扛在你自己的肩膀上,显示给众人看。"

[1603] 如果你不相信,就把我放在你的肩膀上,显示给众人看。



- [1604] 于是,无著菩萨将弥勒菩萨扛在右肩上,到集市上去,他问人们: "我的肩上有什么?"
- [1605] 无著菩萨就把弥勒菩萨放在右肩膀上(右肩相当于转绕的所依,以前讲过),去到集市上,问集市上的人: "我的肩膀上有什么呢?"(以前我们在云南,就想是不是这个集市啊?在印度的时候,就想下面的村庄里是不是就是当年无著菩萨把弥勒菩萨放在肩上的集市?然后去问当地的人。当这些公案在心里浮现出来的时候就想,那里面的场景是不是这个村庄?是不是那个集市?经常这样东想西想的。)
- [1606] 人们都说"什么也没有"。
- [1607] 因为大家的罪障很重,就说什么都没看到。
- [1608] 只有一位罪障稍微清净的老妇人说: "您的肩上有一具腐烂的狗尸。"
- [1609] 这个老妇人的罪障比较清净,她说您的肩上有一具腐烂的狗尸,别的人连狗尸都看不到。对我们来讲,这些都是很重要的信息,因为有时我们也面临着相似的困惑。有时,修行很长时间也没有显现这样的调伏,罪障还很深重,烦恼很粗猛,没有出现好的兆相或好梦等。这时我们就要多思维这个公案带来的提示,弥勒菩萨和无著菩萨配合起来给后代的修行者留下了这个案例和参照。
- [1610] 当我们困惑时,就把这个拿出来参照一下,也可以重新给我们力量。无著菩萨为什么要这样示现?其实很有必要,每个圣者的事迹或示现都不是无因无缘的,都会给后代修行人留下一些可以参照,或帮助我们增长道心、度过难关。无论是米拉日巴尊者、无垢光尊者、麦彭仁波切,还是无著菩萨等的示现,每个都可以帮助我们修行的过程中,遇到违缘时找到度过难关的很多方法。关键要仔细认真地去看、去体会,之后就可以找到很多对我们修行有用的东西。这个公案中也展示了很多的信息,诸如关于修行中比较重要的东西等。
- [1611] 以前讲过,格鲁派有个说法,无著菩萨当年在山洞里修行时,有个习惯就是吐痰擤鼻涕(显现上)。由于看不到人,他就在山洞里面随便丢,最后弥勒菩萨显现上就说: "为什么我一直在?你看我的袈裟上都是你的痰。"因此很多格鲁派的修行者至今为止都不敢随便吐,什么原因?就是因为有这个参照在前面。他十二年吐的痰都在他的身上挂着,很恐怖。如果修本尊,祈祷本尊来了我也随便弄,随便吐,感觉就不好,这也是一个证据。当然这个故事在不同的传承中有不同的说法。我们(宁玛)的没有,但在格鲁派的教言中出现过这个说法,他们有这个规矩不会随便来。
- [1612] 总之,我们在观修时,本尊(佛菩萨)都会在我们的左右,在我们祈祷的地方安住着,我们一定要对这有信心。
- [1613] 随后怙主弥勒菩萨将无著菩萨带到兜率天,为他宣讲了慈氏五论等妙法,他返回人间,开始弘扬大乘佛法。
- [1614] 这个事情结束之后,弥勒菩萨就把无著菩萨带到兜率天,用一个中午的时间给无著菩萨宣讲了"慈氏五论",即"弥勒五论",就是大恩上师现在讲的《大乘经庄严论》,及以前讲的《现观庄严论》等。"弥勒五论"可容易记为"二辩二庄严一宝性"。"二辩"就是两个辩,即《辩中边论》和《辩法法性论》。"二庄严",即《现观庄严论》和《大乘经庄严论》。"一宝性"就是《宝性论》。
- [1615] 后来无著菩萨返回人间(有些传记中讲,兜率天一个午时在人间是五十三年),五十三年已经过去了,开始弘扬大乘佛法。现在我们学习的"弥勒五论"都是无著菩萨从兜率天听了之后带下来的(弥勒菩萨给他讲,他记录就带下来)非常殊胜、加持力非常大的教义。
- [1616] "开始弘扬了大乘的佛法", 这里就突显了大悲心的最要性,见本尊也是因为大悲心的修行。十二年的修行清净了罪障,生起了大悲,他修行的主要内容可能也和这个有关。
- [1617] 由此可见,清净罪业再没有比修行悲心更殊胜的法门了,
- [1618] 我们自己在观本尊或修行时也一定要有悲心摄持,以菩提心为总相,真正为了饶益一切众生来修持这个大悲心。
- [1619] 如果有了大悲心就是大乘的修行,而且在这个过程中,也可以通过大悲心和仪轨的力量,清净罪业,圆满资粮。每一次观修、打座、念诵课诵、念 咒语、念佛号等都会成为成就的因。比如现在修本尊法,每一句心咒都会成为以后见本尊的因,这是肯定的。
- [1620] 并且悲心也是相续中生起不共菩提心的无倒之因。
- [1621] "无倒之因"即"不颠倒的因",就是由悲心而生起菩提心。
- [1622] 所以,我们一定要通过多种方便途径尽最大努力来修这一悲心。
- [1623] 这不是随便讲的,"一定要通过多种方便与途径,尽最大的努力。"现在我们为了修大悲心、菩提心,是不是已经尽最大努力了?这句话不能够滑过去,什么叫最大努力?也许我们现在对大悲心的重视程度和为了生起大悲心的努力还没有达到最大,那就不要抱怨为什么还没有生起大悲心等等,因为真正最大的努力还没有做。如果我们真正地听了,学习了之后内心中有触动,则以后还是应该把菩提心、大悲心作为修行最重点的内容。下面就用一个比喻来讲悲心。
- [1624] 所谓的修悲心就像断臂母亲之子被水冲走一样,如果一位没有手臂的母亲的儿子被水冲走,那么她必然会对儿子生起无法堪忍的强烈悲悯之情。
- [1625] 这里说了一对母子,母亲特别疼爱独子,而母亲没有双臂和手。最喜欢的儿子掉进河里被水冲走了,这时母亲一定会对儿子正在感受的痛苦生起无法堪忍的强烈悲悯之情。
- [1626] 心想:自己没有手,不能从水中救出儿子,现在该怎么办呢?她唯一考虑救脱儿子的办法,内心无法忍受痛苦,一边失声痛哭一边到处奔跑。
- [1627] 母亲见到儿子的痛苦,却没办法让他解脱,心里特别的苦恼,发自内心地生起了强烈的救脱之心,也有强烈的无奈之感。她那时唯一考虑的就是想什么办法把儿子从水里面救出来,内心中产生了无法忍受的痛苦,一边失声痛哭,一边四处奔跑。这是一个例子、以断臂母亲的儿子被水冲走为比喻说明悲无量,前面的四无量心都有这样的比喻说明。
- [1628] 同样,我们也要在心里想:三界中的一切众生被痛苦的河流冲走,沉溺在轮回的大海之中,尽管我对他们生起了难以堪忍的悲心,可是我没有能力 将他们从痛苦中解救出来,现在该怎么办呢?诚心诚意祈祷上师三宝,观修悲心。
- [1629] 同样的道理,作为我们这些修悲心的人要想:三界六道中的所有众生都被痛苦的河流冲走了,他们都在痛苦中没有自在,沉溺在轮回的大苦海中没 有办法自我解救。自己对他们生起难以堪忍的悲心,他们很苦。首先第一步要知道众生很苦,然后要把自己和众生的痛苦建立起一种联系。如果不建立联 系,众生苦和自己有什么关系,他们是很苦但自己没有必要去救度。
- [1630] 我们要建立这种联系,就必须通过各种方法,如用"自他平等",即"自己和众生平等的方式"建立联系。第二步自己才愿意帮助众生。
- [1631] 还有什么方法联系呢? 从"众生曾经都做过自己的父母"这方面建立联系,或通过前面的方法用平等心来建立联系,总之一定要把自己和众生之间建立一种联系。以前自己和众生之间,人为地画了一条很深的鸿沟,自己和众生没有关系。我要帮助的就是和我有关的亲属朋友,因为这个很深的鸿沟把自己和众生隔离起来了。这时我们要重新建立起联系,通过自他平等,或众生是我父母的关系,或把众生看成子女等各种方式,通过一切手段建立起自己一定要帮助他们的可靠观修。
- [1632] 观修完之后,就的确生起了众生和自己都有关系,自己有义务和责任去帮助他们。虽然现在他们忘记了,但是我们曾经是很好的亲属,互相之间经常互相帮助。他虽然忘记了,但自己作为大乘佛子不能忘记。不管他知不知道、领不领情,我都要去发菩提心救度他们。我们一定要通过这个方式建立联系,之后发现众生的痛苦就是自己的痛苦,刻意地生起了痛苦的心。
- [1633] 这个痛苦的心是很有意义的,和通过造罪而堕到地狱中被动地承受痛苦是两回事。要主动地去把众生和自己的联系建立起来,《入行论》中也讲了,如果自己就只有一个朋友,那除了自己之外,关心的就只有这一个人,他苦自己也苦,他乐自己也乐,操心一个人,承受的苦就有限,他不可能天天苦。如果朋友有十个人,那就要操心十个人,这十个人的苦乐就和自己有关了。如果操心一百个人,乃至一切众生,那所有众生的苦都和自己有关了,相当于主动地去找苦受、生起这种苦。
- [1634] 以前没有关系时,对此根本不闻不问,甚至怨敌苦的时候还很高兴,但现在修菩提心慈悲心,就要主动地把众生联系起来,你们的苦我都要操心, 当众生苦的时候自己就很难受。但这种苦有意义,只有这样的苦才能打开自己封闭很久的心胸门扉。从此逐渐我的心胸就和大乘道相应了。



[1635] 大乘道如此宽阔,如果自己的心很狭隘根本相应不了,大乘的门票根本拿不到。要进入大乘必须要走这一步,只有把心胸打开才能进入大乘道,有必要的苦还是要受的,要主动地去观修。而且这个苦很有限,轮回中即使只考虑自己,苦也是连绵不断、层出不穷的。这个苦虽然要操心很多,但是很多众生的苦并不需要自己去承受,能承受的苦的程度也是有限的。时间也是有限的,当自己观大悲心,调伏了内心之后就有能力真正去帮助他们,且那时也不会有自相的痛苦,这个都是有利益的。

[1636] 现在自己很无奈,虽然和众生已建立起了关系,他们的痛苦也已放在了心上,但是又面临一个问题就是没有能力去帮助他们,就像一个断臂的母亲,儿子就在水里飘,她心里很想帮助,但是没有能力帮助他。这时她内心中就非常的痛苦,希望有人能救护,于是大声地拼命地呼喊救命等等。

[1637] 凡夫人修悲心如果能出现这种情况就对了。我们一定要生起来"又想帮助众生又很无奈的那种痛苦煎熬"的心。如果生起来就和这里母亲的心态比较相近了。不是现在看到这么多的痛苦,心疼两秒钟就算了放下了,而要持续性地感觉众生这么多的痛苦怎么办呢?非常想救度但是自己也没有能力,生起难以堪忍的悲心。

[1638] 在这个情况下,母亲能做的只有呼救,而我们现在也只有呼喊,呼喊谁来救?请观音菩萨来救他,请佛菩萨来帮助他,因为自己现在还没有能力帮助他,只有请三宝的自性如观世音菩萨、莲花生大士等来帮助这些可怜的众生。请求帮助的同时自己也不断地修炼,如看到众生痛苦时念观音心咒、莲师心咒,如果发自内心想帮助他们,就相应于悲心了。

[1639] 真正地想让他们拔出痛苦,就像母亲呼喊一样,我们也要呼喊上师三宝救助这些可怜的众生。一方面呼唤、祈祷佛菩萨帮助这些可怜的众生,另一 方面诚心诚意祈祷上师三宝观修悲心。自己也要努力,尽量让自己像母亲一样,如有一个方法让手长出来,就能去帮助他了。

[1640] 现在我们是没有办法,所以一定要认真地修行。不是浮皮潦草地或表面上的修行,因为表面上的修行还是没有办法生起帮助众生的能力。如果悲心很切,修行就会非常认真,因为每一个修行都意味着能不能很快地、真实地投入到帮助众生的力量中去,越认真地修就有可能越快地得到这种能力。如此迫切地想利益众生,修行一定很认真,因为真的想帮助他们。

[1641] 如果说自己想帮助众生,但是修行却很赖散,只能说明一个问题:对帮助众生这个事自己并没有放在心上,只不过可能有这个概念。但是不是内心中非常迫切地、真实地想帮助众生呢?从我们现在的行为来推,可能还需要努力。什么时候真的发自内心地想要帮助众生,就自然而然地会对所修的每一个法都很认真地对待,因为只有认真地修法才能够获得帮助众生的能力,这个是挂钩的。

[1642] 悲心一旦生起来,就是一个让我们不断精进的重新的动力。以前也讲过,修行佛法的动力刚开始可能是新鲜感,三分钟的热情推动我们精进地共修、放生等做很多事情。新鲜感过了之后就进入麻木期,没有动力了。以前的动力用完了,新的动力没有找到,怎么办呢?

[1643] 可以生起出离心,通过自己想解脱产生新的动力重新精进,这是小乘道主要修行的。大乘道要用悲心,众生越多悲心越强劲,每个众生都是需要度化的。小乘的动力也是有限的,为什么呢?把你推到解脱后,动力就没有了。因为就是想自己解脱,所以解脱了动力就用尽了。

[1644] 大乘悲心的动力是最强劲的,因为众生如此之多,而且自己现在的确想帮助他们。发自内心的动力引擎一旦启动,绝对停不下来,任何人也无法叫停。也没有理由停,自己的责任这么重大,怎么可能停下来呢?发自内心想帮助众生时,动力就很强劲,没有理由停了,修行中绝不会有麻木之类的问题,会一直非常精进地学。

[1645] 我们一定要让内心生起永远有动力的悲心,不管对自己修行(自利)还是利他都是有用的。也许我们的热情期、新鲜感已过,但是一定要寻找新动力的来源,那就是出离心或者菩提心、大悲心。这两个生起来之后,动力就像菩萨一样永远停不下来,不可能有退休的时候。上师老人家经常讲: "有人总是想退休,哪有退休的菩萨?"菩萨是永远不退休的。这种(不退休的)心态首先要生起来,它的来源就是悲心。有了悲心之后基本上大的问题都解决了。

- [1646] 今天我们的课就讲到这里。
- [1647] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [1648] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [1649] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [1650] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情
- [1651] 本稿为内部学习所用,非正式文稿,仅供参考!

《前行广释》第98课辅导资料

- [1652] 诸法等性本基法界中,自现圆满三身游舞力,
- [1653] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。
- [1654] 为度化一切众生,请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后今天我们继续一起学习《前行引导文》。

[1655] 《前行引导文》前面讲了共同加行。这是所有追求解脱道的修行者必须生起来的,所以是共同加行。不管是要获得小乘的解脱,还是要获得大乘的解脱;显宗也好,密宗也好,都是必须都要共同生起来的,就是要求解脱的心。如果没有这个求解脱的心,如果没有出离心,我们就没办法真实地获得解脱。所以必须通过各种各样的方法,让相续中生起出离心。

[1656] 《前行引导文》针对大多数的根基,通过对瑕满难得、寿命无常、轮回过患和业因果这四个观修,让我们了知耽著今生、耽著后世都没有意义。

[1657] 我们于是会对整个轮回产生出离心,想要获得解脱。所以接下来第五个内容就讲了解脱的利益。我们要追求的解脱是什么状态?第五个内容大概讲了三种解脱:小乘的声闻解脱、缘觉解脱和大乘佛解脱。这个解脱利益也是共同的。不管是求哪种解脱,我们都要知道解脱是有很大功德的;轮回没有必要留恋;不管今生还是后世都需要出离。

[1658] 出离以后跟随三种种姓获得三种果位,声闻、缘觉和佛菩提。所有求解脱道的人都应该知道我们是有解脱道可得的。有了对解脱利益的了解,我们就有了目标一的的确确是有这个解脱道的。否则如果我们只是厌离轮回,只是对今生后世不再耽著,但又不能指出明确的出路的话,众生就会崩溃。所以引导文中又指出了出离轮回之后是有解脱道可以获得的。

[1659] 出离轮回之后的第二个问题就是,获得解脱道必须依止善知识,靠自我造诣是不行的。这么殊胜的解脱绝对不可能随随便便获得,不可能是众生误 打误撞就在不知不觉当中解脱。

[1660] 所以又讲了依止善知识。即解脱道必须经由依止上师、依止善知识才可以获得。于是就讲了弟子的法相、上师的法相,以及如何善巧依止上师的方法。

[1661] 只有善巧依止上师之后,才能够通过比较清净的方式获得修行的法要;才能在这个过程当中通过上师的言传身教,逐渐引导我们身语意趋向于解脱。所以说依止上师是趋向解脱道很重要的助缘,非常重要。

[1662] 获得解脱道的主因我们知道是自己,是自己的如来藏,是自己求解脱的心。而最好最大的助缘是上师善知识。因为我们所要学修的教法,以及在学修过程中应持的行为准则等都需要上师来引导。

[1663] 能引导我们趋向解脱的上师的标准与世间老师的标准不一样。这个上师是我们解脱道上的导师,不是在世间告诉你怎么做事情的导师。他有很多不 共的标准。我们如理如法地了知、依止之后,上师会告诉我们如何修解脱。

[1664] 后面进入了不共加行。不共加行就是上师教导的,可以让我们的心性逐渐成熟的法。第一皈依,第二发菩提心,第三修金刚萨埵忏罪,第四圆满资 粮供曼扎,第五上师瑜珈。这些是不共加行当中的修行。

[1665] 这当中也是有一些次第的,前面我们已经分析过了。通过这五个修行逐渐让我们的心趋向于成熟。每一个修法都有各自的利益,在获得这些利益的同时,也舍弃了我们相续当中的很多垢染、客尘。获得功德的同时也抛弃了很多障碍和颠倒认知,离觉悟也是又近了一步。



[1666] 这五种不共加行,不单单是说有很大的功德,它是让我们心性成熟的步骤。在这个圆满之后,如果因缘成熟,就可以依止一位上师得闻大圆满正法。大圆满正法是我们觉悟之道当中最关键、也是最直接的可以让我们觉悟的方法。它之所以叫正行是因为离实相最近,是最直接讲我们心性的。

[1667] 前面的修法也是觉悟之道中的步骤,其中每一个都是趋向于觉悟的。如果只靠前面的这些,而没有后面的正行的话,会比较缓慢;如果只有后面的没有前面,那么对于正行这种最直接的觉悟之道我们就没办法了解,也趋入不了。所以说,觉悟之道当中无论过渡性的修法,阶段性的修法,还是最接近实相的正行修法,每一种修法对我们来讲都是需要的。

[1668] 学习前行让我们的相续成熟,让我们成为堪能修持正行的法器;而堪能修持正行的法器最终必须要通过不共加行来达成。我们对不共加行一定要认 真对待。

[1669] 不共加行的修法可以帮助我们最终达成修持正行的条件。这个条件很重要。只要我们达到这个条件,在获得正行修法之后观修起来就比较容易相应,很容易通过正行的引导悟入到心性中去。因此不共加行就是帮助我们达成修行正行的次第修法。我们要如理如实地修皈依,如理如实地达到皈依的界限、菩提心的界限。在这之前,让我们能够成为修不共加行的法器的修法就是共同加行。

[1670] 所以这是一环扣一环。如果前面的修好了后面的就容易修;如果前面的没有修好,虽然我们可以跑到后面去修,但是总归还是要补上由于前面没有修好而缺失的东西。否则如果不补的话,虽然跑得够快了,但是没有办法真正进入到正确的道路上来。

[1671] 现阶段我们正在学修不共加行。不共加行前面已经学了皈依的修法,现在我们学的是发菩提心的修法。这个修法对于大乘学修者来讲,也是必须从 头到尾贯彻的。

[1672] 菩提心分两种:一个是世俗的菩提心,一个是胜义的菩提心。世俗菩提心主要是指发自内心地完全不考虑自己的解脱,自我求解脱已经在共同加行当中生起来了。对求解脱必要性的了知应该在前期的教法中已经圆满了。

[1673] 现在,在不共前行的菩提心这个修法当中不单单是我获得解脱,而是所有众生和我一样都要获得解脱。作为一个大乘行者,应该有更多的担当。小乘行者主要是自我解脱,顺便度化一些众生。只要自己的路走圆满了,不管轮回中还剩下多少众生都和我没关系,我可以心安理得地入灭。但是大乘行者不是这样,大乘行者有更多的担当、更多的责任。这种责任其实是发乎内心的如来藏,是从他的本性中发出来的。

[1674] 从某一方面来讲,好像我们是没事儿找事儿。别人都没有想你去度化,我们却说要度化一切众生。好像是给自己找了一个重担挑在肩上。但实际上,为什么要引导我们去发这种似乎是没事找事的菩提心呢?其实,我们心的本性如来藏本身就有这个潜质。它完完全全符合于利益一切众生的思想。

[1675] 所以我们要发起相应于如来藏的菩提心。就是要发很广大的心,不是只求自己一个人解脱,而是一定要考虑到一切众生。我现在修行完完全全是为了一切众生的解脱而奋发而努力的。我们要发起为了利益一切众生而成佛的世俗菩提心。

[1676] 胜义菩提心就是了知一切万法的本性,了知所有众生如来藏本性,并且相应这个而去安住。就是一切众生都本具佛性,本自具足圆满佛功德,你修也好不修也好它就在那儿。

[1677] 虽然本具佛性,但是如果我们不修它就没办法现前。所以胜义谛真实的佛性必须要通过世俗谛的修行才能现前出来。而且必须要把世俗谛的修行修究竟,才能够圆满胜义谛。比如说世俗菩提心是属于世俗谛的修法,必须要把这个修究竟才能够引出胜义的证悟。

[1678] 无论我们是通过分别心去修单空,还是通过分别心去修法性,从原则上来讲都是通过心识来修,这也是世俗谛。但是如果你没有通过心识去修空性,究竟的无修的本性也现前不了。只有把世俗谛的修法修究竟了,因果取舍究竟了,才能现前胜义谛。如果世俗谛的修法有欠缺,因果取舍不细致,有欠缺它的因缘就不够,也就没办法通过因缘圆满现前胜义谛的果。

[1679] 对本性,对佛法,对空性的实相了解得越清楚,对世俗谛对因果的取舍自然会越细致。因为每一个都是能够圆满达成胜义谛的因。如果因欠缺,那么胜义谛的果就没办法自动现前。

[1680] 前面我们讲了世俗菩提心和胜义菩提心,现在我们首先学习世俗菩提心的内容。胜义菩提心的修行,主要在像《入行论》的智慧品、《中论》和《入中论》等宣讲,都属于相应于胜义菩提心、空性的推理和观修方法,在其它的教法中也会讲。这里主要讲现前世俗菩提心。世俗菩提心是为了利益一切众生我要发誓成佛。必须要发自内心地生起来,深入骨髓,变成自己的呼吸,起心动念必须要相应于这种状态。不是说想起来就修一下,就相应于大乘了,别的时间根本不想。

[1681] 我们必须通过努力,训练,把世俗菩提心、利益众生的心,真实地融入到生命和血液中。只要起心动念,肯定相应于它,没有别的心,没有自己的利益,也不考虑世间的利益,一心一意地为了众生。

[1682] 那么这是什么呢?就是菩提心的修法融入相续,和心无二无别。不起心就算了,一起心肯定是菩提心。这是法入于心或者心融于法的标志,我们要 达成这样的目标,这可以通过不断地训练去融合。

[1683] 观想菩提心时,观一次就训练一次、相应一次,再观又再相应。我们对法的分别心按照菩提心的修法不断地观修,就像揉面一样,刚开始水是水面 是面,融不到一起,长时间地有了技巧再不断地揉,最后水和面就分不开了,然后再做馒头、包子还是包饺子都可以。

[1684] 现在我们的心是心法是法,所以首先要听闻了知这个法,初步地相应后知道怎么修,再去思维到底里面有没有什么怀疑,思维后有了定解再去观修。通过这样的步骤慢慢地把法和心相融合,有意识地去融合,最后通过训练能够生起世俗菩提心。

[1685] 当然,最主要的原因还是我们的佛性中有大悲心的种姓,通过不断地训练开发出来一部分,让这种状态、利益众生的心从内而外地生起。我们的所作所为因此也自然而然地合乎于菩萨行,决定相应于大乘道。这种状态下,无勤作的菩提心就生起来了。

[1686] 修世俗菩提心之前,为了生起菩提心,前面安排了修四无量心的加行,要先观修四无量心——慈、悲、喜、舍。这是为了帮助我们修持菩提心做准备。

[1687] 前面首先修了舍无量,舍掉我们无始以来习惯性的、很荒谬的偏袒。对于亲人和利益自己的人,我们自然而然地愿意饶益;对于所谓的怨敌,我们就不愿利益,会去伤害;对不认识的人,不管死活,既不去利益也不伤害,平平淡淡地置之不理。

[1688] 为什么说这是荒谬的想法呢?我们今生的亲人和怨敌,在每一生每一世中都不一样。如果回到过去,这一世的亲人在前世到底是什么身份?有可能是怨敌或者不认识的人,前世的怨敌今生也转换了角色,变成了亲人。再往后转,互相交叉换位之后,以前的亲人变成怨敌,怨敌变成亲人,不认识的变成亲人,认识的变成不认识的,就这样不断转换。

[1689] 可是我们现在就很耽著,死死地执著这个是亲人,那个是怨敌。如果把他们放在前世和后世,距离拉开来看,就会觉得这个执著非常可笑。为什么?因为现在耽著喜欢的这些人,前世可能就是怨敌,而以前的亲人变成了现在怨敌。我们现在的执著真的很可笑,换了身份之后,怨敌去世变成亲人,态度马上就变了,立刻"化敌为友"。

[1690] 因为不清楚这个问题,所以我们执著这个执著那个。我们转生之后就又进行角色互换,有时他换我不换;有时我换他不换;有时大家都换,就这样不断地转。所以说,这里面哪有一个真实的亲人、怨敌和不认识的人?都没有!通过这样的观修,我们就会知道:"哦,我所耽著和偏袒的,没有一个是可靠的。"所以说这种执著很荒谬。

[1691] 这就是修平等心的基础——平等对待一切众生。这个平等心修好之后,开始修慈无量心、悲无量心、喜无量心。这时要利益就会平等利益、予乐就平等予乐、拔苦也平等拔苦,没有偏袒了,或者偏袒之心没那么强烈了。对于平等的菩提心,最后平等的法界,这就是前行的修法。

[1692] 胜义菩提心(空性)也是相应于平等的。我们认为的世间所有的高低贤劣,在胜义空性中都是平等的,我们要证悟的最究竟的,就是这个平等的境界。世俗菩提心也是平等的,所有的众生都要平等饶益,就像饶益"我"一样饶益一切众生。世俗有世俗的平等,胜义有胜义的平等。大悲心、菩提心是平等心,空性的心也是平等心,但是一个相应于世俗的平等,另一个相应于胜义谛的平等,侧面不一样。



[1693] 为了到达究竟的实相,这些都是需要的。世俗菩提心必须要修,有了这个缘起,可以帮助我们证悟究竟胜义的菩提心。如果欠缺了世俗菩提心的因缘,胜义菩提心就生不起来。就像小乘一样,小乘修行者没有串习世俗平等的因缘,就证悟不了大乘的空性。大乘菩萨串习了世俗菩提心,就能证悟大乘的空性。这些因缘缺一不可。

[1694] 而我们有这样可以承受的潜质,并且在这种潜质当中是没有什么差别的。通过观修的方式,了知后抛弃掉不合理的作意,这就是修四无量心。修完之后,再修大悲心、菩提心,这时就没有那么痛苦了。因为前面已经花了一定的时间串习过利益众生的四无量心,善心已经生起来了,再在这个善心的基础上修持菩提心,这时就容易了。

[1695] 因此说四无量心是菩提心的前行。关于四无量心,前面已经讲了三个,今天讲:

戊四、修喜无量心:

[1696] 喜无量心,即我们平常念诵的仪轨:愿诸众生永具无苦之乐我心怡悦。愿一切众生永远地具足无苦之乐,看到众生具有没有痛苦的快乐,我特别高兴和欢喜,要修这种心。

[1697] 喜心不是单纯的予乐。慈心是予乐的,众生没有安乐,我愿众生获得安乐,这是慈心。而众生正在享受快乐,正安住于快乐,我愿他们的快乐再再增上,我很高兴,希望永远不要停止,这叫喜无量心。

[1698] 喜无量心是嫉妒心的正对治。作为普通凡夫人,如果平时没有修,他的血液、相续中一直存在嫉妒心的基因,看到某些对境,自然而然地就会生起嫉妒心。嫉妒心是非理作意颠倒的心,对自他没有丝毫的利益,但这就是凡夫、平常众生病态的心理,烦恼心都是病态的。我们自己都知道这是不对的,但怎么对治呢?就是修喜无量心。

[1699] 修随喜、修喜无量心,都可以对治我们相续中很容易出现的嫉妒心。嫉妒心不是谁有谁没有,只要是人都有,众生都有,这是平等的。对于所有修 行人来讲,这是一个要攻克的难关,我们必须了知,并且超越这个障碍。如果嫉妒心超越不了,后面修菩提心也不清净。

[1700] 因此,无论如何我们都要想方设法对治嫉妒心,对治的方法就在这里。先熟悉喜无量心的这套教授方法,然后反复观修。我们心的本性就是这样,给它什么样的因缘,它就朝那个方向发展。给它嫉妒心,它就朝嫉妒的方向发展,会越来越嫉妒。

[1701] 我们给它喜无量心的因缘的时候,怎么给?闻思修行。不断地听闻、思维然后观修喜无量心的教言,再祈祷上师加持,让我生起喜无量心……。有了这样的因缘,它的走势就变了,我们的内心就逐渐生起了喜无量心,这时嫉妒心就没有力量了。这就是此消彼长,只要对治起来了,另外一方面肯定会失去力量。

[1702] 对于我们现在的嫉妒心,如果给它喜无量心这样强劲的因缘,一旦生起,嫉妒心慢慢地就没有力量了。偶尔有时还会生一下,但由于内心中的喜无量心很强大,马上就会把它覆盖,最后根本没有能力再生起来。

[1703] 对于修行者,这是必须要生起来的。第一、它是菩提心的基础和前行。第二、我们确实需要它,因为我们相续中害自不利他的嫉妒心,把我们折磨的够呛。很多滔天大罪也是因嫉妒心而起,嫉妒心在相续中存在一天,我们就不得安宁,不管修行还是在世间得到安乐,都会有很困难。

[1704] 我们必须认真地对待这些引导文, 下面我们看正文:

[1705] 在修喜无量时,观想任意一位具有种姓、权势、财富、地位等生在善趣当中幸福快乐、长寿无病、眷属众多、受用具足的一个众生作为所缘境,

[1706] 首先观想所缘境。第一个"舍无量心"的所缘境是亲人、怨敌;"慈无量心"的所缘境是缺少安乐的众生;"悲无量心"的对境是具有严重痛苦的众生;"喜无量心"观修的对境,就是已经获得快乐的众生。这里讲任意一位种姓高贵,如某贵族或皇帝,如果他姓李,家谱下来是唐朝李姓皇帝的后代,血液中有国王的种姓。或者是书香门第,如生在印度是婆罗门或刹帝利等等。又或者是县长、县委书记的儿子,觉得他的种姓很高贵也行。

[1707] 在藏地种姓高贵是指修行的种姓。这个家族中出了很多高僧大德,或若干位成就者、活佛、堪布。有些可能是以前国王的种姓,有些可能是书香门 第,具有这样的种姓。具有很多权势的有情众生,具有很多财富:中国首富、世界首富,或者某省的首富、某村的首富,都可以。

[1708] 可以观想任何一位具有这样受用的、具有财富地位等生在善趣的、幸福快乐、长寿,没有疾病,有很多眷属,名声也很广大,受用很具足的众生作为所缘境。任意挑选一个如明星、总统、富翁都可以。这些在我们眼前也不少,把这个作为观修的所缘境,放在面前观修。

[1709] 观修时对他既没有竞争的心理,也没有嫉妒的情绪。有时当我们很差的时候,就会看不得别人好。如在世间有一种仇富心理,就是自己没钱,对很 富裕的人,容易产生仇视的心,就觉得心里很不舒服。如果他们出现一些不好事情的时候,自己就很高兴(产生嫉妒心)。

[1710] 其实不管是富二代还是官二代,也是他的福报。如果我们相信因果,前世他种过这个善因,现在该得善果。从这方面来讲,我们也没有什么不舒服的。有时说这个社会如何如何不公平,其实从因缘法则来讲,没有什么不公平的。一切都是自作自受,种这个因得这个果,太正常、太公平了。

[1711] 只不过我们没看到深层次的原因,很容易认为社会不公而产生愤世嫉俗的心。这时,我们就要缘乐果和乐因去修喜心。不管怎样,他快乐,我就愿他更快乐,不要杂有罪业的快乐,没有苦的快乐,愿他继续增长。

[1712] 而且对他的乐因,我也随喜,因为他以前修过这个善因,现在他到了收获季了,前一世播种,这一世收获。别人以前努力过,现在收获了,我们有啥想不通的呢?应该想的通。我们应该随喜高兴,如长得好看、有钱的人,别人以前种过这个因的。高官以前种过这个因,不可能无因无缘的就这样了。

[1713] 我们要经常的这样观想。想一下因果之间的规律就是自作自受。种了善因收获安乐,种了恶因收获痛苦。别人现在正在收获,没有什么可以嫉妒的。有时我们可以通过想一想因果之间的联系,心里就会平衡。

[1714] 我们平衡对别人没有什么影响,关键是自己心里不平衡,就会生起嫉妒,这对我们来讲是一种伤害。嫉妒是一种恶心、烦恼,这个恶心的种子种下去,如果任由它做大,最后就会成熟痛苦。如果不对治,嫉妒心在我们的心中永远也变不成菩提心,它是菩提心的障碍。

[1715] 不管是世出世间,这个嫉妒心对我们都没什么利益。我们应该做一个聪明人、有智慧的人,想方设法地化解掉嫉妒心,这是最智慧的方法。如果你把它化解了,你也不会那么痛苦了。因为嫉妒心生起来时是痛苦的状态,如果嫉妒心生起来很愉悦,那你生起来好了。但是我们生嫉妒心的时候,哪一次是高兴的呢?嫉妒心是很不舒服的。

[1716] 嫉妒心是一个恶种子,也是让我们不舒服、痛苦的因素。我们要想方设法化解掉,不让它生起。如果生起来就不要让它延续,化解得越快越好,然 后就可以在这个基础上生起菩提心。

[1717] 菩提心是什么?菩提心是愿一切众生得到最究竟的快乐。现在别人得到一点点的安乐,你都受不了,又怎么可能发自内心地愿众生成佛呢?这是绝对不可能的事。现在,我们不要产生竞争心,也不要产生嫉妒的情绪。

[1718] 继续讲:

[1719] 对他既没有竞争的心理也没有嫉妒的情绪,反而在心里想:但愿他具有比这更高一等的人天福报,拥有吉祥富足、无损无恼、智慧广大等等众多圆满的功德,如果其他众生也能处在这样的位置,那我该有多么高兴啊!

[1720] 我们心里要想:这个众生现在获得安乐,愿这个快乐、福报不要衰损、不要减弱。虽然我们知道这是不可能的事情,学了正法的人都知道"高际必堕",这些都是无常的,轮回当中没有永久的快乐。

[1721] 我们这样想,算不算是自欺欺人呢?其实也是对自心的训练,让我们的心变得更善良,因为我们要为菩提心做准备。所以,当我们看到众生快乐的时候,要想:愿他的这个快乐,不要衰损,愿快乐再再增上。如果我们看到这个快乐夹了罪业,愿他把这个罪业的成分去掉。

[1722] 我们心中愿对方的快乐比现在更胜一筹,获得更高一等的人天福报,再再增上,一直要圆满到获得天人的福报。最后我们还要把这个快乐升华到让他获得解脱的快乐,获得成佛的快乐。升这两级根本不算什么,只是一个准备而已,还要往上升,愿他真正获得佛的安乐。如果你现在不做准备,突然一下子愿众生获得成佛的快乐,你现在都不愿意他获得这种快乐,还愿他获得成佛的快乐?那你这个就是假的。



- [1723] 现在,我们首先愿这种世俗的快乐逐渐增上,比这个还要快乐,获得最圆满的人天快乐。而且永远不要衰败的快乐,愿他永远获得这种快乐。不是内心当中很不舒服地喊口号"我随喜你啊······"。
- [1724] 这个"我心怡悦"很重要,就是我愿他获得快乐是发自内心的,我很高兴你获得快乐。不是嘴巴上说愿你很快乐而内心当中不高兴,而是发乎于心的。这种心态就是喜无量心。
- [1725] 愿所看到的众生的福报更加增上,最后拥有一切吉祥,拥有一切富足,没有损害、没有烦恼,而且在这个福报的基础上,再智慧广大等等。世间当中所有的圆满,比如我们说的人天七德,只要是好的都愿他获得。
- [1726] 就这样: 反反复复观修。
- [1727] 如果其他的众生也能够和他一样,处在快乐的位置当中,应该多好多高兴啊!这个修法,如果我们将世俗菩提心和胜义菩提心稍微一连接就知道必要性了,就知道修的为什么是前行。因为菩提心就是愿众生成佛,获得最圆满快乐的。
- [1728] 我们首先愿他获得世间的快乐和圆满,后面再愿他获得出世间的圆满,这是我们修心的时候。暂时来讲,愿众生获得世间的快乐;究竟来讲,愿众生获得成佛的快乐,而且这个快乐不要衰损。
- [1729] 为什么不让他衰损? 因为我们的嫉妒心生起来的时候,会愿他的快乐中断,这样我就高兴了。他中断快乐对我有没有利益呢? 有没有利益不管、不考虑,只要他没有那么快乐,我就心满意足,有时是这种心态。
- [1730] 我们要让他的快乐一直不要中断,而反过来就是让嫉妒心中断。不中断快乐就是对治嫉妒心。有可能刚刚修的时候,内心当中还希望他中断,但还是要强制性地压住,让我减轻这个嫉妒,愿他快乐不要中断。
- [1731] 虽然我很看不惯,但我还是让他的快乐不中断,这个刚开始比较勉强地修,后来慢慢融入到我们的相续就很自然了。为什么自然了呢? 因为嫉妒的成分没有了。通过观修,嫉妒心已经没有力量,被我对治了,就自然了。因为我们嫉妒心的种子,至少被压住了,这就是进步的表现。
- [1732] 刚开始修肯定会抵触、会挣扎。这个挣扎是必要的,也是一个过程。所有这些修行,刚开始都有这种挣扎的过程,对于我们后期比较自然地去修行菩提心(更高级的修法),是有必要去训练的。
- [1733] 这时就反反复复去观修,不是观一两次。因为我们内心当中嫉妒心的种子力量很强大,以前根本没有想过对治这种嫉妒心,任由它做大了,这种力量还是比较大的。
- [1734] 现在我们要对治这种比较强大的嫉妒心,这个嫉妒心真的有时太容易生了,根本不需要什么勤作,一下子就生起来了。如走路的过程中,我们的嫉妒心就生起来了,即便是修行很长时间的人,也会很自动生起这种嫉妒心。
- [1735] 修过的人生起嫉妒心时,马上就会反观,根据所学判断出这是不对的,需要去对治。只要有这种心态,一有想法就会马上想办法去对治,把自己学习过的对治嫉妒心的教言从自己的思想中调出来,如果忘记了就把书里的教言翻出来对治,以明确嫉妒心是不好的。慢慢对治多了,嫉妒心就会越来越少,自己会变成一个很快乐的人,看到任何人高兴都不会不舒服。
- [1736] 然而嫉妒心强的人,看到其他人高兴会不舒服,觉得没什么可高兴的,总是处在扭曲的心态中,也不会高兴。嫉妒心强的人,在世间也无法快乐;没有嫉妒心的人在世间也很容易保持快乐的心情,是修法的顺缘。
- [1737] 无论如何,我们都要努力地地把喜无量心的修法引入到生命中,这样会很快乐。也会为以后更高深的修法——觉悟之道打下很好的基础。
- [1738] 首先,对自己比较容易生起喜心的任意对象作为所缘境来修喜心,比如自己的亲朋好友等具有功德、幸福快乐的人;
- [1739] 喜无量心的修行原则也是从易至难,从容易观的到比较难观的。哪些喜无量心是容易的呢?就是自己比较容易生起欢喜心、菩提心的人,比如自己的亲友或比较喜欢的人。首先缘他们修,因为随喜心容易生起来。自己的父母、儿女、朋友如果碰到好事情了,自己也会很高兴很随喜。心的原理就是这样,对亲近的人更容易产生欢喜心,就好像更愿意让亲近的人获得快乐一样。
- [1740] 修喜无量心也就是缘一个离我们比较近的人,可以是虽然不认识但喜欢的某个明星。愿他的事业更加增上,愿他歌唱得越来越好等等。对自己的亲属或其他喜欢的人都可以这样观想,首先缘他们修喜心。
- [1741] 其次, 当相续中对他们生起了喜心以后, 接着再对所有中等人观修;
- [1742] 第二步是对中等人,也就是平时没有联系的非亲非怨,可以把不认识的中等人作为观修对境愿他们的快乐逐渐增上,这也容易。
- [1743] 当下正在学习或讲课时,可能有很多不认识的人正在发财、升职或内心快乐。此刻应当愿这些人相续中的快乐再再增上、钱财越来越升值、越来越好。不认识的人占大多数,缘中等人观修,就要愿他们真实地获得快乐。
- [1744] 如果平时这样修,走出去当你看到不认识的人因为刚刚中了大奖而在路边哈哈大笑,自己也会高兴。虽然不认识,自己也会跟着高兴,随喜他的功德及所获得的快乐。
- [1745] 经过修行,当你遇到很多不认识的人正在感受快乐,自己就会愿他们这种快乐永远不中断,一直延续下去。看到一家人其乐融融,也会愿这一家人一直保持这种快乐。这就是喜心,是对不认识的中等人修喜心的方式。
- [1746] 最后,针对那些损害自己的怨敌、特别嫉妒的对象来观修。
- [1747] 最后是针对比较难的怨敌。怨敌和竞争对手是最难修喜心,最难随喜的。可能不愿让怨敌的事业或无苦的快乐蒸蒸日上,但因为有前期观修的基础,不会像直接对他观修那么困难。
- [1748] 华智仁波切也是有善巧,简单的先观,熟悉后再观中等人,再熟悉,经过了第一、第二步后,迈出第三步就容易了。因为前面已经观修过且有了沉淀,具备了喜无量心的修习基础,再对怨敌修就容易了。
- [1749] 对怨敌修,对竞争对手修,如果相差太大,可能也不容易嫉妒。对佛陀、上师很难嫉妒,但对身边的人就有可能嫉妒,因为和自己差不多。都在学习,他人背五个颂词自己只背三个,就会有嫉妒心,或他人得奖自己没得。通常对比较平等的、有竞争关系的容易产生嫉妒心。
- [1750] 因此对怨敌、相等的竞争对手或其他和自己有关系的,就容易产生嫉妒心,如果离得太远了还不一定会嫉妒。上师在讲记中讲,同一个行业的人做同样的生意容易嫉妒。如果跨行太厉害了,一个做银行一个做销售,就很难互相嫉妒。因为和自己毕竟没有关系,所以很难生起嫉妒心。
- [1751] 隔得太远、差距太大也很难生起嫉妒心。对佛很难生起嫉妒心,嫉妒佛凭什么功德那么大?对上师也很难生起嫉妒心,但是对道友就容易,为什么?因为觉得差不多,自己比别人高一点就觉得舒服一点,别人比自己高一点就觉得不舒服,这就是嫉妒心。
- [1752] 对怨敌、有竞争关系的对手,应当生起随喜心。对不好修的怨敌也要主动修。对竞争对手也不好修,包括道友间、行业间、世间、生活中的很多竞争对手。很容易生起嫉妒心时,要忆念前行中所讲的喜无量心的教法,忆念后就要训练,考验自己的时刻到了。在座上观修喜无量心就是为了这一刻,为了出现考验时用得上。在家训练了那么长时间的喜无量心,把刀磨那么快,现在上战场要用了。
- [1753] 在家听闻、思维、观修喜无量心,当竞争对手出现时就要缘他修,愿他获得快乐,快乐再再增上。这时就可以通过理论和实践,以及座上和座下的不断串习,让自己内心能够真实地训练出对治嫉妒心的能力。
- [1754] 我们就是战士,要通过这样的训练把自己的技能训练出来。训练的方法就是缘法义不断地如理思维,不断地串习。就像一个当兵的人在上战场前刻苦训练,打靶、跑步,都是为了战场上用。如果平时训练得很刻苦,上场就可以。虽然训练和战场是两回事,但如果训练得很好,方方面面都很刻苦,在真正上战场时也不会出现手足无措的情况。
- [1755] 平时如果听闻、思维、观修的都很认真,虽然和真实出现的对境不完全一样也可以应付。观修竞争对手在自己面前对他修喜心,和他真实地洋洋自得地出现在自己面前,是两种感觉。但毕竟训练过的人是有基础的,迅速可以忆念自己曾经训练的法,这时成功的机率就会高很多。所以平时的修行就是为了在真实地生起嫉妒时去对治它,并且获得成功。



- [1756] 最后对特别嫉妒对象的观修。
- [1757] 彻底根除对他人财富圆满忍无可忍的恶心,对凡是拥有安乐的所有众生,修喜不自禁的欢悦之心,最终于无缘中安住。
- [1758] 通过这样的修行,可以彻底根除对他人财富圆满的嫉妒。别人的财富很圆满只是一个例子,再比如对方升职了,自己还没有升职,也是嫉妒的一种。或他人的智慧增上了,讨论的难题他人居然破解了,讨论时突然说出让人很惊叹的结论,自己就会觉得他人破解这个难题了,人家的智慧超胜自己了,这时就会有嫉妒心。
- [1759] 或观修时,某些人获得某种境界了,突破瓶颈了,而自己还没有突破,有时也会生起嫉妒心。不管是财富、智慧、地位,还是其他方面的顺缘、条件出现时,都有可能生起嫉妒心。对他人的财富等种种圆满的忍无可忍的恶心,内心很难受很嫉妒,要彻底地根除,对凡是拥有所有种类快乐的一切众生都情不自禁地修欢喜心,最后就没有分别了。
- [1760] 无论什么样的人,甚至显现上的怨敌,自从修了喜心后都不复存在了。只要看到了快乐的众生,内心都会欢喜,虽然有时众生的高兴或欢喜可能夹杂了罪业。
- [1761] 夹杂了罪业是不是也要喜呢?愿夹杂了罪业的这部分没有,愿众生获得纯粹无罪的快乐,也是喜心的修行。不应当想你现在虽然快乐,但里面夹杂了罪业,最后还要受报会很痛苦。这就是恶心了,眼睛没盯着快乐那一块,而是盯着罪业那一块。
- [1762] 所以,虽然两者的确同时存在,但自己的心即便看到众生在享受快乐时夹杂了罪业,也要把罪业这部分通过自己喜心的修行去掉。愿众生不要获得夹杂罪业的快乐,在享受快乐时罪业部分消失不要成熟,只成熟纯粹的快乐并再再增上。不要因为夹杂罪业,最后让快乐有所衰损。
- [1763] 这样修,心就越来越清净了,就会真实地愿众生快乐。最后要愿众生所有的烦恼障、所知障都消失而成佛。现在众生夹杂在快乐中的罪业——痛苦成份,也要观修愿他去掉,获得纯粹的快乐,最后我们要愿他成佛。成佛当然没有烦恼障、所知障,什么都没法有,最后要获得这种快乐。
- [1764] 这也是和菩提心的修法挂钩的,这种喜不自禁的欢喜装不了。装笑是很僵的,不是发自内心的喜悦,只是皮笑肉不笑或内心很不舒服而脸上装笑。自己都觉得不舒服,别人看起来也是很假的。
- [1765] 当你内心真的愿他快乐的时候,那种欢喜心是很愉悦的,对方或者其他人也感觉到。这种随喜就是真随喜,当然我们并不是为了让别人感觉我是真随喜还是假随喜,而是要把自己的心修成真随喜的状态。所以我们就要朝这方面去努力。喜不自禁的欢喜之心,我们要达到这个标准。
- [1766] 虽然现在我们看自己的心,离这个标准还有点远。但是标准有了,再加上相信佛菩萨的语言,相信修法的力量,这样修下去一定可以达到这个标准。如果这个标准达到了,菩提心的标准也有希望可以达到,肯定能达到,这是一步一步来的。
- [1767] 最终于无缘中安住,无缘就是空性,最后能修、所修都是不存在的,在实相当中都是空性的。如果你有中观见,就安住在三轮体空的状态中,如果你有大圆满见,就安住在大圆满见中。
- [1768] 总而言之,都是究竟当中无所修无所缘,世俗谛当中是有所修的。刚开始的时候通过有缘修,通过有执著的方式,有能修、所修和修法,最后达到无缘的状态中安住,能够安住多久就安住多久。实在安住不了,就想这是如梦如幻的,我是在梦中修喜无量,这是如梦如幻的修行。如果没有这个见解就这样想,这是如梦如幻当中修,就像做梦一样。
- [1769] 所谓的喜心就是指无有嫉妒的心态,所以我们必须以各种方便来修炼自心,想方设法努力使自相续不生起嫉妒的恶心。
- [1770] 所谓的喜心,就是完全没有嫉妒的心态,不单单是没有嫉妒,而且一定是嫉妒的对治法。所以只要是喜心周遍的地方是没有嫉妒的。就好像你对你的朋友产生欢喜心的时候,这个心态当中是找不到嫉妒心的。
- [1771] 但这是有拣择的,现在我们要修的是喜无量。喜心只是针对个别人可以生起喜心,没有嫉妒心,但是你能不能对所有的人都生起这种喜心呢?那就不一定了。所以说我们的标准是喜无量心,无量就是没有界限的,对所有种类的众生。
- [1772] 这样修的必要性,我们在讲舍无量的时候已经在里面了。如果只是缘我们喜欢的人能够生起来,那么一转生一换位之后,以前修喜心的对象现在就 变成了怨敌,你还能生吗?就生不起来了。
- [1773] 但是现在不管是怨敌、中等人还是亲友,我都无差别地修,面前的三种人我都修,亲人换成怨敌,怨敌换成亲人,无论怎么换位,我的喜无量心还 在这儿,不变的。
- [1774] 而如果你单单缘一类众生修,你觉得修得很好,但是他一换位那就完了。你以前修的对境现在变成怨敌了,还修吗?那就不修了。所以,我们要缘一切众生修的原因就是这样,三种众生都要观,最后就变成不管是哪一类众生在你的面前出现,你都能生起喜心。
- [1775] 不管怎么换都以喜心去面对,只要缘快乐我就欢喜,这个时候你的心就成熟了。否则的话,那种有偏袒的心肯定经不起观察。尤其是前后世一来的时候那就麻烦了,因为这的确是无常的,亲怨都是不定的。所以我们的修行还是要从大局着手,眼界一定要宽广。
- [1776] 大乘的修法很宽广,这些早就想到了。你不管怎么换,再怎么投生,只要今生当中修了喜无量心,内心有了这个种子,即使死后转生之初这个种姓没有苏醒,一旦苏醒之后,这个种子是圆满的,很自然地恢复对所有众生平等地修喜心。
- [1777] 所以一定要缘三类众生认认真真地修,修菩提心、修慈心、修悲心都是一样的。就是怕我们一换位之后,心马上就变掉了,这个不可靠。我们的无量心,大喜心要真正修进去的话,对众生一定是一切所缘众生,三类众生必须要很认真地修才对。
- [1778] 喜心不仅没有嫉妒,而且是嫉妒的正对治,"所以我们必须以各种方便来修炼我们的自心,想方设法努力使自相续不产生嫉妒的恶心,"只要发现它生起来了,我们就通过这种法义去对治。
- [1779] 尤其是,佛子菩萨们发心利益一切众生,所要做的就是究竟将这所有众生都安置在永久安乐的圆满正等觉果位,暂时让他们拥有人天增上生的福报,又怎么能对于众生由各自业力而获得的微乎其微的功德受用心不欢喜呢?
- [1780] 这是我们修喜心,修对治嫉妒的作意。我们是发了菩提心也立志于成佛的,现在我们进入到了发菩提心的修法了,也算是一个发了菩提心受了菩萨戒的佛子。进入觉悟之道,进入大乘之道的种姓家族中,要做的事情就是利益一切众生。
- [1781] 利益一切众生是我们的家训,是我们家族的传统,所以我现在立志于利益一切众生。既然如此,就要把一切众生不偏袒、不分别地安置于永久快乐的圆满正等觉,要让一切众生觉悟成佛,这是我立下的誓言。
- [1782] 现在暂时让他们拥有人天增上生的快乐和福报,究竟来讲要让众生获得佛果。增上生就是人天的福报,生就是增上地生起。什么增上生起呢?就是福报不断增上,生起善趣的快乐。喜心就是缘增上生去修的。福报快乐,再再增上一级一级往上走,就叫增上产生。
- [1783] 还有一个叫决定胜,就是解脱了,决定的胜利,解脱的安乐叫做决定胜。增上生就是人天的福报再再增上圆满。所以,究竟愿一切众生成佛,暂时 愿他们获得人天福报,这是我们每天都要训练、都要念诵的。
- [1784] "又怎么能够对于众生由各自业力获得的功德受用不欢喜呢?"换句话来讲,本来应该由我来帮助他们获得成佛的果位,由我来帮他们获得人天的快乐,这是我发誓要做的事情。但是现在别人通过自己的努力得到了快乐,你居然还不高兴,还要嫉妒,这根本都说不过去嘛。本来你应该做的事情他自己都做完了,你还不舒服?不是说本来应该我做的你去做了不舒服,而是说你见不得别人的这种快乐,这就不是利益众生的心了,是很荒谬的状态。
- [1785] 所以,如果我们不把这个修法认真观修落实,就会落在这种很可笑的状态当中。我们自诩是修行大乘佛法的人,每天发愿众生成佛,现在变成众生 自己通过努力得到了快乐。本来我做的事情,他自己做了或者张三帮他做了,我应该高兴。不管是谁做我是愿他快乐的,而他自己现在通过努力,通过自 己的业力、福报,达成了这个目标,我按理说应该高兴,凭什么嫉妒凭什么不高兴呢?这就不合适了。
- [1786] 所以,我们在观察的时候就已经失坏了做一个大乘行者的标准,这种心态已经违背了大乘菩提心的修法。我们首先要知道这个问题,要谴责自己,虽然一下子还改变不了。不是说今天我们了知了第二刹那就变成了喜心了,那也不一定。嫉妒心的转变有的时候还是很挣扎的。你虽然知道不对,但是残



余的嫉妒心还是会在相续当中存在,不会马上转变成喜心。但是至少你要谴责自己,知道这种心态是不对的,然后慢慢去改变它,所以刚开始扭转嫉妒心 花的时间可能就要长。但是随着不断的努力,对治的力量越来越强了,花的时间就越来越短。

[1787] 如果自相续被嫉妒蒙蔽,从此之后对他人的功德视而不见,自身积累滔天大罪。

[1788] 《入行论》中讲: "不愿人获利,岂愿彼证觉。"你既然现在不愿让他获得快乐,怎么可能愿他获得三界圆满的导师的应供呢?你现在都不愿意他获得芝麻许的快乐,你居然说愿他获得周遍虚空的快乐,那肯定是假的。

[1789] 所以,有些时候我们不注意就觉得自己有了菩提心,但这是总相,没有目标的。对我们来讲,所有的众生是虚幻的,愿一切众生获得快乐,对你的利益没有什么伤害。对众生的总愿容易发起来。但在你面前出现的这些众生,就觉得对自己的利益有伤害了。

[1790] 是不是有伤害呢?这倒不一定。他圆满是他的事,和我们没有什么关系,但是觉得我现在有危险,或者不愿意他获得快乐,那是什么原因呢?就是我们缘一切众生的泛泛的总相,这是思想里的一个概念,还没有缘到我们身边的张三李四、王五赵六。

[1791] 所以我们在修的时候,除了要观总相的菩提心,还要观我们身边的这些人,这是我们修喜心、悲心、菩提心最真实对应和落实的人。当他们出现你面前,显现得很快乐的时候,我们就一定要发自内心地生起愿他这种快乐再再增上的心,这就是缘具体自相真实的人一个个地修。

[1792] 如果你在这上面过关了,那你的菩提心就修成了。你对亲人、中等人和怨敌这三类众生都能生起菩提心,虽然你看不到他们,但不管他们是否到你身边,不管换谁来,你都能用平等菩提心对待。这样缘一切众生的菩提心就已经修成了。

[1793] 对我们而言,要真实地生起利益众生的心。有时容易产生错觉或幻觉:觉得我修菩提心不错,修到现在都在流泪了,还可以呀!事实上在总相当中特别容易修,所谓"发心容易生心难",从内心生起来尤其难。有时可能会对所有的众生悲心切切地,但是对身边的人可能没这个心态,这是需要努力的标志。

[1794] 并不是说你缘总相的众生修菩提心不好,而是还需要具体落实到位,从我们身边的这些人身上落实。不管碰到认识或不认识的人,有还是没有这个 能力帮助他们,你的心要保持善良的慈悲喜舍的心态。能不能真实做帮助,那是能力的问题,我的心态首先要配合好。

[1795] 这对我们修菩萨行的人来讲,是需要注意的问题,否则很容易被自我感觉欺骗,觉得自己修得很好。其实经不起任何打击,一旦有个真实的人在我们旁边显现,我们就没办法用智慧来解决,那就说明对这种修行还要继续增进。

[1796] 如果我们相续被嫉妒心蒙蔽,它的过失和危害就会导致我们对他人的功德视而不见,而自身则会积累滔天大罪,很多罪业会轻而易举地通过我们的嫉妒心产生。嫉妒心和傲慢心,有时是难以发现和对治的,尤其是傲慢心很难发现。

[1797] 嫉妒心特别容易生起来,只是有些人的嫉妒心强有些人弱一点,包括修行很长时间的修行人,嫉妒心还是存在。但不管怎样,我们知道了不对就是不对,该对治的我们就发愿一定要对治,对治的方法都摆在这儿,我们用还是不用,就要看我们自己的本身的善根。

[1798] 下面讲嫉妒心带来危害的一个事例,如何积累滔天大罪的情况?

[1799] 从前,当至尊米拉日巴福德圆满、事业广大的时候,法相师(采用辩论的方法研究佛教法相学的人)达罗心生嫉妒,前来驳斥。

[1800] 米拉日巴尊者在深山里苦修圆满,后期他可以到任何地方去度化有情。救度众生时他的事业和福德都很圆满,这时引起了法相师达罗的嫉妒心, (法相师就是通过因明的方式来学修佛法的人)。

[1801] 有的时候我们看了很多公案故事,就觉得法相师肯定是不好的,实际上法相师有好有坏。能够调伏自心的就是很好的法相师,调伏不了自心的就是 不好的法相师,瑜伽士或修行的山居者同样也是这样。我们不要认为山居者就一定是好的,山居者里面也是有好坏差别。

[1802] 只是有时候我们总会认为反面的典型就是法相师,要不然就是学因明的,感觉法相师都是不对的。其实不是这样的,他也会通过因明的方式学修佛法,只不过在学修因明的时候,他有时能够转为调伏烦恼的方法,有时就没有办法。他的心只耽著在法相上,而没有用在法上面,就导致了很多问题。这个不是法相师本身有这个问题,只是这个叫达罗的法相师有问题,他心生嫉妒,前来驳斥。

[1803] 至尊无论如何显示神通神变,他不但不起信心,而且一味萌生邪见而大肆诽谤,结果后世转生为一大恶魔。

[1804] 这时因为嫉妒心很强盛,在大恩上师的讲记当中有这个故事,我们看一下就可以。米拉日巴尊者就给他显示了很多的神变,按照因明的法相和世间的定义,虚空应当是无碍的,法相也是无碍的,但是米拉日巴尊者显现虚空有阻碍,使法相师在虚空当中动弹不得,然而米拉日巴尊者自己在虚空当中行住坐卧无碍,本来我们的思想中认为虚空是无碍的,但是米拉日巴尊者说这是有碍的。

[1805] 石头本来因为占据一个位置而有阻碍,但是米拉日巴尊者说这个是无碍的,他可以在岩石里面走来走去、穿来穿去。尊者显现了很多神通神变,但他还是没有生起信心,还是一味地萌生邪见。有的时候我们说:他都显现这么大的神通了,你还怎么怎么样?但用这种邪见去想的话,就会觉得神通只是一种障眼法,是一种魔术,给他显示神通神变也没有办法能调伏。

[1806] 众生的根基千差万别,有时用神通一下就调伏了,有时不用神通,讲道理也能够给他调伏,有时讲理和显示神通都可以调伏,有时两种都不行。善根如果没有成熟的话,你跟他讲理他也听不进去,给他显示神通他也会说是障眼法,一个魔术而已,有时甚至会说这是外道或魔加持的,没什么大不了的。

[1807] 所以,作为佛弟子来讲,太过于感性也有问题,什么都容易生信心也不对,但是太过于理性也不对,这两方面都需要走中道,不要走极端。

[1808] 有时大恩上师对某一个堪布开玩笑说:好像学来学去是不是学成唯物了?觉得神通是不对的、没有的。太理性的人总是通过自己的分别心找一个理由,之后就觉得这个没什么,不是那么不可思议的,应该可以解决和解释的,这是什么原因那是什么原因。他通过自己的分别心可以把这个解释,其实有的时候的确就有很多不可思议的东西。

[1809] 大恩上师也经常讲,太理性和太感性都是极端,都是要舍弃的,应该行于中道。一方面,不可思议的一些大乘教法,该生信心的地方一定要生信心,该辨别的地方也要辨别,不该人云亦云。不过话虽这样说,有几个人能够运用娴熟呢?这是很困难的事情。

[1810] 总之,我们慢慢学习,知道了这些道理之后,把这些理念慢慢地引入到自己的修行中去,多多少少对自己的修行会有影响。达罗一直持嫉妒心,不仅不肯抛弃自己的邪见,而且还大肆诽谤,最后依靠这样的罪业,后世转生为一个大恶魔,这就是因为嫉妒心没调伏,积累滔天大罪的一个事例。

[1811] 另外一个案例:

[1812] 还有一位法相师匝普瓦格西下毒暗害至尊米拉日巴,诸如此类的这些现象都是因为嫉妒心而引起的。

[1813] 还有另外一个法相师匝普瓦,也是因为嫉妒米拉日巴尊者,最后给米拉日巴尊者的食物中下了毒药,米拉日巴尊者观察到该度化的众生都度完了,也该入灭了,他就把毒喝了。后面还有些精彩的故事,在上师的讲记当中也有。最后米拉日巴尊者把他身上的痛苦转移一部分到匝普瓦身上,他就感受到了一种不可思议的疼痛,然后感受到了一种不可思议的修证的功德。他彻底忏悔,把财富供养给米拉日巴尊者的弟子,作为法会的资金,后来变成一个真正的修行者。

[1814] 你们看,对于这么圆满的成就者,都会生嫉妒,根本不顾因果去诽谤。如果我们相续中的嫉妒心没调伏的话,没事的时候还好,只要出现事情,就 会不管不顾对这些修行成就者,都可能产生由嫉妒心引发的邪见,不断去诽谤而造下滔天的罪业。

[1815] 而且对本来应该相互尊重和相互保护的道友,有时就因为嫉妒心会造成一些违缘。有的道场,同行道友也互相拆台,作为佛弟子来讲不该做的很多 事,这样想的时候我们就会真实地感觉到,作为修行者应该调伏自心,应该努力地把不利于自他的嫉妒心和烦恼调伏。

[1816] 所以,对于具有嫉妒心的补特伽罗,真佛出现也无法引导他们。

[1817] 作为一个众生,如果相续当中有嫉妒心,即便是真佛出现也引导不了他们。前面讲了一个大修行者,大成就者米拉日巴尊者也调伏不了,还有功德 圆满的佛陀,真佛出现也没办法引导他们。



[1818] 因自相续为嫉妒所蒙蔽,始终看不见别人的功德,因为不见功德,也就生不起丝毫信心,因为不起信心,也就不能作为悲悯与加持的法器,就像提婆达多与善星比丘二人本来都是世尊的堂弟,可是由于嫉妒扰乱相续而对世尊一点一滴的信心也生不起来,尽管一生在本师释迦牟尼佛身边,可是也没有办法得到调伏。

[1819] 相续中有了嫉妒心,被嫉妒心蒙蔽和作怪,别人的功德是看不到的。因为见不到别人的功德,也就没有办法因见到功德而生起信心,其实我们生起 信心也是因为见到了别人的功德,见到了三宝的功德、上师的功德、道友的功德。

[1820] 但是因为我们有嫉妒心,对三宝就生不起信心,对佛、修行者,对上师、对道友见不到他们的功德,也都生不起信心。因为生不起信心,也就没有办法作为佛、三宝的悲悯对象,或者加持的法器,无法获得悲悯和加持。

[1821] 这里举提婆达多和善星比丘的例子,他们两个人都是世尊的堂弟。提婆达多在显现上还是利根者,佛陀在世的时候,唯一能够和佛陀作对的就是提婆达多。他犯了三个五无间罪,破和合僧这条罪是因为他在、佛陀在,还有两大弟子在才可以成立。他不在也没有办法挑起,因为谁都没有能力挑起这种破僧的罪业,因此他也算是一个根基很利的人。但是因为内心中的傲慢和嫉妒的缘故,没办法调伏自己的心,最后造下推山压佛、出佛身血、破和合僧、杀阿罗汉的过失,共三个五无间罪。

[1822] 善星比丘也是在世尊的身边呆了很长时间,好像是二十多年,作为佛的侍者一直在佛陀身边,最后因为没有见到佛陀的功德,生起邪见离开了。

[1823] 提婆达多和善星比丘因为嫉妒心扰乱相续而对世尊没有生起一点一滴的信心,尽管一生长时间都在释迦牟尼佛身边,也没有办法得到调伏。不但没有被调伏,提婆达还因为自己的三个五无间罪,在死的时候生起邪见坏了善根,最后堕入到无间地狱中。而善星比丘死了之后在花园里面转生成一个九丑相的恶鬼。一个堕无间地狱,一个转生为恶鬼,就是嫉妒心来扰乱的,所以这个过患不可谓不大。

[1824] 我们自己如果相续中嫉妒心不调伏,不知道什么时候就会出现这个问题。有时候嫉妒心强盛的时候,连一些成就者、上师们在讲法的时候,也会造各种各样的不敢想象的违缘和障碍。又比如有些道友在讲课的时候或在共修的时候被举报,导致大家学不成了,这方面的情况也有很多。有时候大恩上师在讲大经典的时候,也是因为嫉妒心做了很多障碍违缘,他可能都认识不到自己的问题有多大,但是其实这个问题是非常严重的。

[1825] 所以不管谁相续中嫉妒心强盛,都有可能造下比较大的罪孽,而且这个罪孽造完之后不忏悔就会直接堕落,这是很可怕的事情。有些人忏悔了,像 匝普瓦忏悔之后还会变成一个修行者。这些情况本来是可以避免的,现在我们学这个就是为了避免我们造这样的罪业,提前知道它的过患,提前知道嫉妒 心的对治的方法,提前修行避免掉,这样我们就没有必要走冤枉路。

[1826] 如果以前造过罪业就忏悔,然后尽量去对治它,接着帮助别人去对治嫉妒心。这样相当于是自救、救他,也是利他的一种方法。

[1827] 不仅如此,而且总是对别人心怀恶念之辈,非但不能损害他人,自己反而会积累严重的罪业。

[1828] 这句话进一步说明嫉妒心。经常心怀恶念生起嫉妒的人,能不能损害他人呢?生嫉妒心对别人是没有什么伤害或者影响的。你怎样在家嫉妒心爆棚,别人该过还是过得很好,没有什么影响。

[1829] 如果说嫉妒心再付诸行动、做破坏,那就是另外一回事了。嫉妒心在你的相续里怎样燃烧,你感觉如何难受,别人还是该怎样就怎样,伤害不到别人,反而会对自己造下很重的罪业。不但是造罪业,而且当时你的相续会处在一种不舒服、非常难受的状态,现在苦以后也苦。我们再来讲一个案例:

[1830] 从前有两位著名的格西互相敌对。其中的一位格西听说另一位有了女人,于是对侍者说:"煮上好茶,我听到一个好消息。"

[1831] 格西的意思是善知识,本来善知识是应该调伏自心、调伏他人的,但是这个可能是打引号的"善知识":相互敌对,内心中嫉妒、烦恼没有调伏。 其中的一位格西听说另外一个格西有了女人、破了戒,要庆祝一下,于是对侍者说:"煮上好茶,我听到一个好消息。"

[1832] 侍者煮好茶后端给他问: "您听到了什么好消息?"

[1833] 他说: "我们的那个对手某某有了女人,破戒了。"

[1834] 这个侍者把茶煮好之后端给他问: "您听到了什么好消息?"他说这个好消息就是我们那个对手某某格西有了女人,破戒了。

[1835] 当根邦扎嘉听到这件事,板着脸说: "真不知他们二人到底谁的罪过严重?"

[1836] 根邦扎嘉是一个著名的修行人,他听到这个消息,一个是破戒的过失,一个是随喜破戒,真不知道二者之间哪个罪业更重。从某个角度来讲,两个人的过失差不多重,或者说后者还要重。破戒也要看情况,到底是什么情况下破戒的。但是他随喜对方破戒,就是由于内心中强烈的嫉妒心产生的。所以二者到底谁的过失严重呢?也许后面的比前面的还要严重。

[1837] 我们以前学过净土教言,大恩上师讲的净土教言中也有这个公案。侍者把茶端过来之后,问听到什么好消息了。格西说某某破戒了,侍者就说我以为上师你见到本尊了呢,这个算是什么好消息。侍者的正念比他还好,侍者都没有觉得这个是好消息。

[1838] 这个格西的嫉妒心太强劲了,根本没有发现自己的问题有多大多严重。我们随喜有两种,一是跟随善业而生欢喜,无勤可以获得善根;一是随着恶业生欢喜,无勤获得罪业。如果嫉妒心、随喜心很强劲,甚至比对方的过失还要严重。

[1839] 经常怀有这样嫉妒或竞争等心态之徒,既无益于己也无害于人,只是毫无意义地自我造孽而已。

[1840] 众生很多时候的所作所为是毫无意义的,为什么无有意义呢?当自己处在嫉妒心、竞争心的状态中,对自己没有任何利益,对他人也没有丝毫的伤害,同时对自己的安乐、以后的快乐也是损害,对自己的修行更是严重的损害。怎样也找不到一点点可以让我们生起嫉妒心的根据或者利益。

[1841] 但是我们还是乐此不疲,不愿意放弃。佛陀告诉我们要修对治嫉妒心、喜心的时候,也没当回事。还是想保护好内心中嫉妒的种子,让它发扬光大。很多时候我们还不愿意把喜心、随喜的修法当回事情。只有当我们真实认识到了嫉妒心的过患有多严重,我们才会认识到喜心的利益对我们有多殊胜,我们才会知道正法对我们的帮助有多大。

[1842] 佛法出现在世间,对我们的利益是非常大的。我们觉得就几本经书而已,没多大利益。但是只要我们深入了解我们的烦恼所产生的过患,再来看对治教法的时候,才知道佛陀的伟大、教法的殊胜、修行佛法的必要性。修行佛法可以帮助我们对治很多让我们今生后世感受痛苦的烦恼、罪业,而且可以帮助我们永远地解脱出来。

[1843] 修完这个之后马上跟着修菩提心,逐渐就步入了大乘的正轨,这是非常殊胜的。所以圣法的利益、功德,我们还是要认真地深入学习,这样才能真 实地体会到法的价值。

[1844] 为什么说法的价值是无边的?为什么说法供养是所有供养中最殊胜的?如果我们没有理解法的殊胜,我们永远会认为财供养是最殊胜的。法供养就是背几个颂词,参加一两次考试、做一些修行、做一个汇报供养,能有多殊胜?我们总觉得真金白银供养心里才踏实,这才是真正的功德。

[1845] 只有我们认识到了法的价值,才会产生对法的皈依心、对法的恭敬心。我们才能理解,为什么佛陀在因地的时候就能够为了法而舍弃生命?因为他的确从佛陀因地菩萨的相续中真实地认识到了法的重要性和尊贵,为了求法而舍弃生命是值得的。

[1846] 但是我们现在没有认识到,觉得有这个必要吗?为什么要做这么极端的事情呢?他完全知道了生命和法之间的距离不是一点半点。我们也要慢慢通过学修加深对法的认识,知道法的尊贵,法的出现是多么的宝贵,法宝对我们意义有多重大。

[1847] 完全了知后我们对法的皈依心就生起来了,对宣讲法的佛陀的信心也会生起来。对现正法的僧众,对一地到十地的菩萨等僧众的信心也生起来,对现在我们一起修习佛法的道友的殷重的心、恭敬心也能生起来。

[1848] 因为大家一起修法的缘故,互相之间会产生好感。也许这个道友还有这样或那样的问题,但是因为大家都是在缘这么尊贵的法,我们共同的结缘点是在法上面。既然法这么尊贵,修行法的道友因此而尊贵。所以我就可以尊重他们,尊重所有的修行者,尊重所有的修法者,不管是显宗密宗,大乘小乘,南传北传藏传,凡是在修法的人都值得我尊重。



[1849] 法本来就尊贵,只不过以前没有认识到这么尊贵,如果我现在内心中对法有这么尊贵真正知道了,那我一生一世的事情就是为了法的修行和弘传。 大恩上师老人家、法王如意宝不管怎样就是要把法传递下去,因为这个对我们来讲,才是最大的财富。只要法住世就有调伏烦恼的方法。我们还没有理解 到,他们早已理解而且已经在做了。

[1850] 我们通过学习,慢慢地也悟到了一点点,对于修法、弘扬佛法的信心和决心也生起来了。他们已经到达,我们还没有到达。所以我们要把这个理念传下去,让大家认认真真地缘法闻思修,通过闻思修认识到法本身的价值。

[1851] 法为无价之宝,而我们却认为是一个普通的台球,或者是像鹅卵石一样的珠子。这样法随随便便都能牺牲乃至断掉,因为没有认识法的尊贵以及对 我们的利益。如果认识到,不可能这样去对待。就好比家里有一个如意宝,我们敢这样对待吗?不知道它的价值就随便扔,假如知道是如意宝,马上就会 拿起来、供起来、擦得干干净净。

[1852] 当认识到法的价值之后,我们的信心、心态也会转变。反之,就会随意对待,不觉得法有多么尊贵。上师说了要珍惜、重视,而我自己觉得没那么严重,内心中很随便地对待,还会想佛至于那么辛苦地求法吗?真的是"绝对至于,绝对值得。"

[1853] 当我们生起殷重心的时候,也就是法即将融入我们心了,只要你发现了它的尊贵,入于内心就快了。如果你没有把它当回事,法要入心还远着呢! 从这个方面慢慢地理解法的意义。

[1854] 前面通过案例了解到确实如此,如果不了解过患就不能调伏,并知道法的尊贵性。法能够流传到现在,是由于释迦牟尼佛的悲心还有传承上师们一代又一代的护持,他们想方设法地保护并传承下来,交到我们的手上,我们有尊贵的法可以修行调伏,将来我们有责任有义务往下传。

[1855] 所以,我们一定要断除这样的恶心歹意,不论何时何地,当看到其他人种姓高贵、相貌端严、财产丰富、广闻博学等等功德顺缘样样齐全,这时要诚心诚意地修欢喜心,

[1856] 我们一定要断除不好的心态。不论何时何地,当看到别人高贵的种姓、姣好的端严相貌、丰富的财产、广闻博学等等,所有功德顺缘样样齐全的时候,我们就要诚心诚意地修欢喜心。他的福报显现,我真的很欢喜。

[1857] 并且在心里想:这个人拥有这样的功德、财富,我真的十分高兴,如果此人具有比这些更胜一筹的权势、财富、名誉、功德等十全十美的福报,那该多好!发自内心地观修。

[1858] 这个时候很乐意见到众生高兴、得到快乐,修到后面也很乐意见到众生成佛。很多人一看到众生调伏了烦恼,跑到了自己的前面,心里就会想:

"我虽然喜欢你成佛,但也不能跑得太快,我没有成佛之前你还是不要成,否则我受不了。"这种心还是见不得别人比自己好。所以我们要慢慢地从头开始,比我好的方面先能接受,然后在修学方面胜于我的,随之高兴,再接着愿意看到某某修行道友证悟通达,或者成佛。

[1859] 有些时候凡夫人见不得众生比自己好,如果听到以前一起学习的某某道友在哪个地方成就了,心里就觉得不舒服,觉得应该我先成就,再由我去帮助他们。有的时候觉得别人跑到前面去了,不管修行或哪个方面,我不一定能接受。

[1860] 所以我们要多串习喜心,让相续中的嫉妒、烦恼逐渐清除。不单单是现在的福报权势,还要随喜众生拥有更增上的、更胜一筹的权势、财富等十全 十美的福报,那才圆满。这就给后面愿众生成佛,打下了坚实的基础。

[1861] 不是虚的,而是真实地愿众生成佛。那个时候很愿意见到众生、道友进步,见到他们一批一批地超过我,由衷地高兴。愿他们跑得更快,更快成佛,马上获得功德,此时的心很真诚。我们通过这方面的观修分析,知道喜心的确对我们修行者意义重大。

[1862] 所谓的修喜无量要如同骆驼找回丢失的幼崽一样,

[1863] 每一个无量心都有一个比喻。就好像喜心比喻成骆驼找回幼崽。

[1864] 母骆驼比其他众生更加慈爱它的孩子,如果它的骆驼崽丢失了,那么它会非常非常忧伤,假如失而复得,它会产生出乎意外的喜悦之情。

[1865] 母骆驼比其他众生更慈爱它的孩子,非常地照顾和疼爱。如果孩子丢失了它会异常忧伤、悲痛,假如失而复得,它会产生出乎意外的喜悦之情,难以描述的高兴。我们就应生起这种难以描述的高兴。

[1866] 对比一下我们的相续,就会觉得现在的修行离这个标准还有点远,但是我们可以通过精进,逐渐达到那种发自内心的喜悦之情,发起喜无量心真实地帮助众生成佛、获得三界圆满快乐,这种菩提心就完全打好基础了。

[1867] 我们要像这样来修喜心。

[1868] 四无量心是自相续生起真实菩提心正确无误的因。

[1869] 这句是作归纳,前面四无量心讲完了,它是相续中生起最圆满、最无畏菩提心的因,正确无误的因。

[1870] 无论如何,在相续中还没有生起四无量心之前必须精进观修。

[1871] 相续中没有生起四无量心之前必须精进观修。我们学完(讲完一次)之后,知道了四无量心的每一个心的体相、修法、功德利益和必要,知道之后 就能够对治我们觉悟中的某些障碍,而且又能作为更高层次修法的基础和前行。因此,必须认认真真、精进地观修。

[1872] 如果为了容易理解而将四无量心的意义归纳的话,可以包括在心地善良当中,所以我们随时随地要始终如一地修学心地善良。

[1873] 展开讲是四无量心,归纳起来就是心地善良,无论如何对一切众生都心存善良,而不是有拣择的。心地善良也可以作为菩提心的所依,身所依是暇 满人身,心所依就是善心(善业的善心)。

[1874] 《入行论》刚开篇就讲过,只有以心地善良作为基础才能生起菩提心。心地不善良或者有缺陷,是生不起圆满菩提心的。所以要努力地把自己的心 修善良了,具体修炼的方法是通过修四无量心,这样修会把我们的心变得很善良。

[1875] 有人问: "以前我的心不善良,有没有办法把它修得善良呢?"有,这个方法就是修四无量心。对没有快乐的所有的众生,愿他们得到快乐;遭受痛苦的,生悲心让他们可以拔苦;看到快乐的众生愿他们再再增上,这颗心是非常善良的。

[1876] 如果我们认为自己的心很善良,就拿出来对照一下,看到底是否善良?有时候自认为心地善良,泛泛地讲也许是一个善良的人,但是对照四无量心的标准,有没有偏袒心、嫉妒心,看到众生没有快乐的就给予乐,有苦的拔苦?有这些你就是一个心地善良的人。否则还要再继续地细化,把不圆满的地方圆满了,通过修四无量心做到。

[1877] 在善良的基础上再修菩提心,也就容易多了。不是让我们一步登天,一下子生起菩提心,而是通过四无量心的过渡。如果我们按照《前行引导文》 去观修,一定可以生起菩提心,那不是遥不可及的。但假如没有这个次第还是很困难的。

[1878] 今天我们的课就讲到这个地方。

[1879] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1880] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1881] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1882] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[1883] 本稿为内部学习所用, 非正式文稿, 仅供参考!

《前行广释》第99课辅导资料

[1884] 诸法等性本基法界中,自现圆满三身游舞力,

[1885] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。

[1886] 为度化一切众生,请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后今天我们继续一起学习《前行引导文》。



[1887] 华智仁波切所造的《前行引导文》是根据他的上师讲解龙钦心髓仪轨的教言笔录,笔录当中都是关于修行佛法的关要、窍诀。《前行引导文》是一个道次第,通过这种道次第的引导可以让我们的心逐渐成熟,现前本来的面目。我们的眼识、耳识乃至于分别念,都是没有认识心本性而浮现出来的状态。这种心识的本身相应于无明,心识的本现是一种智慧。

[1888] 要让心识现前本来面目需要教义的引导,所以我们要依止上师学习教法,通过学习教法,懂得使用法义来引导我们的心。依止上师也是依止上师所传讲的教义,否则单单是上师的身体、语言等等,没办法让弟子成就或者现前心的本性。他告诉我们怎样现前心本性的一些方式。通过这种方式我们去做、去调伏,心可以通过次第性逐渐浮现本来面目。

[1889] 前面我们学习了共同加行,从现在的心识到现前本来面目之间最大的或者最初的障碍就是对轮回的执著,对当前我们正处在轮回中的种种法的耽执。

[1890] 最先必须要去掉耽著轮回。轮回的显现我们还没办法一下子完全不浮现,或者让它不出现,还做不到,佛陀也没要求。但对于轮回法本身,我们正在轮回当中生活、流转,要知道它的本性不值得贪执。通过出离心的教义来让我们对轮回法产生厌离。不仅对今生的法要放下看破,对后世转生善趣等等也必须要看破放下。这时生起了厌离心,对出离、解脱方面就会有兴趣。

[1891] 通过依止上师,我们要学习第二个阶段即内加行——皈依乃至于上师瑜珈之间的修法。主要是要接近于大圆满的正行、现前心本性需要菩提心为核心的其它修法。

[1892] 为什么菩提心为核心?因为必须要有菩提心才能成就佛果。所有大乘的修行都是围绕菩提心而展开的。从我们接触到菩提心的教义后,必须要刻意训练把菩提心的修法带到所有的行为、善法中,通过菩提心来摄持善法。只要善根里面有菩提心就相应于成佛之道;修法当中没有菩提心,善法就不相应成佛之道。所以,以它为核心积资、净障、祈祷上师加持等等。这部分内容主要是让我们内心苏醒以世俗菩提心为基础、还有一些相应于胜义菩提心方面的法。第二步前行是五加行,五加行以菩提心为核心。

[1893] 我们以前学过,菩提心有世俗菩提心、胜义菩提心。金刚萨埵修法中所依对治力、现行对治力的空性;曼扎当中三轮体空的供养;修上师瑜珈(上师的本性是空性,我们的本性也是空性,通过上师的加持、融入,相当于空性融入空性、法性融入法性),让我们现前心的本性,和胜义菩提心有关系,以世俗菩提心来引导。基本上都是以菩提心为核心来展开的。

[1894] 后面如果今生当中还有时间、因缘,肯定会接触到密乘的窍诀,生圆次第、大圆满等,这些修法最接近实相。大恩上师经常讲,我们在人间生而为 人,得到暇满人身,如果有机缘,密法一定要学、要修。因为密法的加持力特别大,我们在学完加行之后就应该进入到密乘中。

[1895] 在学习最靠近实相的密法前,基础必须要认真对待。越认真对待四加行和五加行,我们的心就更加容易接受正行、相应正行。如果没有认真对待加行,即便已经得到密乘的灌顶、窍诀,但与密乘的修法相应不了。因为在前期的工作中没有把我们的心训练成可以和正行的法相应的程度。我们只是大概过了一下,心还是老样子,对轮回还在贪著,有自私自利的想法,还围绕自私自利在奋斗。

[1896] 这种心态和证悟最接近实相的法之间并没有一个很接近的因果关系,不成为它的基础。即便是我们越级或是提前得到了这些窍诀,但是这法对我们有没有用呢?肯定是有,种善根或得加持。但我们得这个法的目的是什么?我们得到很大的灌顶、很圆满的修法是为了在别人面前显摆,"我得到最高的教法";还是满足一些虚荣心,"九乘之巅这么高的法我都得到了";还是得这个法就是为了证悟实相?如果是为了证悟实相,那我们一定要把心训练成和证悟实相的法相应的高度。

[1897] 只有一个办法,认真贯彻修行前行的法要。只有把前行修好了,后面自己的心自然而然就和高法、深法相应。否则我们的心相续很低,法很高,二者不在一个频道上,这样就很难相应,法很难体现它的价值。法的价值本来非常大,但是我们使用者(修行法的人),受自身条件的局限所限制,导致高法在我们心上面体现不了应该有的高价值。怎样让法的价值体现出来呢?必须把我们修行者的素质提升,提升到和法相应的高度,这时法的力量(加持力),它的价值很快就可以浮现出来。

[1898] 我们一定要对大圆满、对正行、对密法有希求心! 因为的确非常殊胜,也很难得。但同时我们不要走另外一个极端,密法这么殊胜,前行就不修了。现在有机会得灌顶、得正行是否就可以不修前行了? 如果是以正行的法调伏心和现见实相为目的,我们应该把心调伏到能够和法相应的阶段。所以对于前行一定要高度重视,这不是说一说而已。

[1899] 以前在学院时,慈诚罗珠堪布和我们说,"如果以后要闭关时修前行"。当时我们很诧异,"为什么上师老人家说,如果以后要闭关就修前行呢?"当时没有理解到上师的密意,觉得有必要吗?我们对前行没那么重视,没觉得重要。

[1900] 为什么上师那么大的智者还说以后如果有时间闭关,他没说要修托嘎,没说要去干什么,就说好好把前行修一修?后面学了之后知道他老人家说这话的必要性,就是因为我们对前行不重视。即便是他们那种大智者、大圣者,也是说以后有闭关的时间一定要好好修前行。以前我们听到这个话记住了,这句话一直在脑袋里,有的时候再想,再观察,后面慢慢就明白这个道理了。

[1901] 大恩上师也是经常讲前行的重要性。如果前行不修好,即便是得到了正行,拿给我们修也修不动,体现不出正行的价值。正行本来很殊胜,我们修不动,就认为,"这个法不过如此,没有感觉到有多殊胜。法本里面说得很殊胜,但是我修了一下好像没啥感觉,也没有那么殊胜吧"。这不是法不殊胜,而是我们自己的相续没办法让它体现出应该有的价值。

[1902] 这个时候不要对法生起这样的想法,而应该努力地提升自相续的素质,通过前行来提升,不是通过别的提升。前行的所有修法,皈依、发心、金刚萨埵、曼扎还有上师瑜伽,每一个法如果我们认真地去修,都能够让我们的相续慢慢成熟,让我们能够相应到正行实相的心上。还有更前面的四加行也是如此。

[1903] 现在我们学的是不共加行中的发菩提心,主要是确定一个目标,就是我们要成佛。为什么要成佛呢?是为了利益众生而成佛。大乘思想的终极目的 是为了利他、为了度化众生才成佛,因为成佛是利益众生最好的方便。除了成佛的佛果利益众生是最完备、最理想的状态,别的比如说菩萨的果位,他的 功德没圆满、有局限性;阿罗汉有局限性,凡夫更不用说了。

[1904] 像我们这些凡夫虽然有些时候生起了一些相似的要利益众生的心,但是能力太差了,自己的问题、贪嗔痴都搞不定。有的时候说要利益众生,也受烦恼的局限。心情好的时候愿意利益众生,烦恼一上来之后好像什么都不想管了,就是这样的,这个不可靠。菩萨虽然可靠,但他能力有限。只有佛陀是方方面面都圆满的,因此为了实现真实、圆满地利益众生,必须要发誓成佛。所以发誓成佛是为了更好、更圆满地利他。

[1905] 大恩上师以前在讲《现观庄严论》别的修法的时候再再提到,大乘的终极思想不是成佛,一定是为了圆满利他才成佛的。成佛是为了利他服务的,而不是说我去发菩提心,为什么发菩提心呢?因为我要成佛。为什么不发菩提心?我不发菩提心就成不了佛。为什么要利他呢,为什么要去利益众生呢?因为我要成佛,如果不利益众生我就成不了佛。这就颠倒了。

[1906] 为了满足自己成佛的目的我要去做利他的事业,利他就为了我成佛服务了,这方面已经颠倒了。反过来讲,为什么我要成佛呢?因为我要利他的缘故。成佛是为了利他服务的,而不是利他为自己成佛而服务。

[1907] 因此我们修菩提心的时候要刻意、着重地打破我们自私自利的心。只要发现相续中有自私自利的意乐存在,按佛陀或上师们的教言就应该打压这个 我执,打压这个想要自己成佛的想法。

[1908] 所以有些时候用自他相换来打压,怎么打压?把所有众生的业、烦恼通过黑气进入到自己的我执当中,去打压我执。你不是不喜欢这些不好的东西吗?故意把所有众生的业和烦恼吸到自己相续当中来。然后这些善根不是自己以前想要享受吗,想要通过这个善根成佛吗?好了,我就通过呼气的方式不要了,全部给众生。

[1909] 就通过这样的方式一方面打压我执,一方面修爱护众生的心。自他相换是通过这方面来体现、训练这种心的。如果把这个训练成熟之后,我们的所作所为自然而然为了利益众生而奋发,不是为了自己。



[1910] 菩提心就是这样,我们刻意在修行过程中把这个观念带进去。否则我们天天修自他相换,为什么要这样修呢?第一个要打压我们的我执,第二个要培养利益众生的心。只有这样我们成佛才有意义,当然如果你没有真正的菩提心也成不了佛,也没有成佛之后不管众生的。原因是把利他的心修圆满了,才能够成佛。否则没有利他心根本成不了菩萨,成不了佛。

[1911] 有的时候我们想,"众生不管,我自己可不可以有一个方法先成佛,自己享受这个佛果?"这个是没有的。这个因也不符合因缘法则。佛果是很清净、很广大的果,因也必须要清净。

[1912] 我们修菩提心的时候要挑战自己以前不敢修的这些,或者不愿意放弃的自己的利益逐渐要放弃。第一步要迈出去,以前不管怎么样,都是为了自己得到更多解脱的利益、善根,闭关修行也是为了自己成佛。我们可以闭关,但是闭关的目的是为了利益众生而成佛。如果方向对了,不管是闭关还是讲经说法都是对的。如果方向不对,不管讲经说法还是闭关,为了自己利益都是令佛菩萨不高兴的行为。

[1913] 前面我们学了四无量心,四无量心是菩提心的前行。如果把四无量心修好了,那么后面的自他平等、自他相换的菩提心就比较容易在相续中引发。前面用了很多篇幅来介绍四无量心。四无量心我们已经学完了,华智仁波切说,所有的四无量心可以归纳在心地善良当中。所以我们要想方设法让自己的心地善良。

[1914] 今天我们就接着这个内容往下学习。

- [1915] 从前,有一次阿底峡尊者感到手痛,于是把手放在仲敦巴的怀里说:"请您给我加持一下这只手,因为您有一颗善良的心。"
- [1916] 案例是阿底峡尊者有一次手比较痛,他就把手放在大弟子仲敦巴尊者的怀里。
- [1917] 仲敦巴尊者是度母授记的阿底峡尊者最大的弟子,是一个居士。有些地方授记他是观世音菩萨为了教法而化现的。他显现上是阿底峡尊者教法的继承者,噶当派最有力的弘扬者。因为他经常修大慈大悲心、出离心、慈悲心,所以有一次阿底峡尊者手痛的时候就请仲敦巴加持。
- [1918] 上师在讲的时候已经说了,上师请弟子加持,一般来讲没有这个规律,很少有出现。但是这里面为什么要这样呢?第一个是为了让大家知道心地善 良的加持力很大。如果你的心地很纯净、很善良,它本身就有一种力量。
- [1919] 我们修持自他交换的时候,不管我们能不能把对方的病吸到我们这来让他痊愈,但是我在修这个法的时候,真正发自内心的不是为了我积累功德。 有时候我们想自他交换的功德很大,其实这样修还是为了自己得功德。
- [1920] 但是假如说,我修自他交换不是为了自己得到利益,而是发自内心去修持自他交换,真正愿对方的疾病我代受,我的安乐让他去承受。即便是我在修这个法的过程当中,没办法真正地把他的病换到我这来,但是依靠这么纯净的发心、善心,对他一定有帮助。因为心地善良本身就是有能力的善法。心越纯净、越善良,对你要利益的对方,就会有能力加持他。
- [1921] 在修的时候,你自己也顺便得到更多的利益。你要去利益众生的时候,也可以通过这种菩提心自他相换的善心的力量加持对方。虽然不一定真正把病换回来,但是善心的力量过去之后,因为我是心很清净地缘他修,这种菩提心的力量可以帮助他遣除违缘和一些疾病,这方面本身是有力量的。
- [1922] 高僧大德的境界不可思议,有的时候直接可以把众生的病换过来。像我们就没有办法、没有能力把它换过来,我们是通过菩提心、善心的力量,去 遺除很多众生的违缘、疾病。
- [1923] 这个案例中阿底峡尊者作为上师,为了体现善心的力量,他手生病的时候,也是让仲敦巴尊者的善心加持这只手,因为尊者有颗贤善的心。这是圣者之间的示现,也是对心地善良这种修法的肯定。
- [1924] 现在很多人觉得善良是软弱的表现,心地善良是吃亏的代名词。也许暂时我们会吃一些亏,但是长远的利益也一定是自己去感受。
- [1925] 阿底峡尊者通过这件事情,对心地善良本身、也是对于他弟子的一种肯定,因为他的弟子的确很善良。显现上阿底峡尊者手痛,是让弟子贤善的心来加持他,因为的确有效果。心地善良的力量很大,对我们来讲也是一种鼓励。
- [1926] 如果我们心地善良,可以去给别人助念,也有力量。我们可能会想:"我是一个凡夫人,能够给别人助念吗,能去超度吗?"如果去的时候,的确安住在善良的心当中,一心为了利益对方,再按照有加持力的仪轨去念,一定对对方有利。
- [1927] 慈诚罗珠堪布也讲过,有时候我们去助念,念破瓦或者念一些仪轨,其实我们本身可能还没有达到超度的能力,但是法和仪轨有力量,法的加持力会让亡者或者活人受益,而不是通过我们的能力去超度他。我们知道自己烦恼粗重,但是我们念的是圣者的仪轨,而且我们的心地是很善良的。的确不是为了其它,而是发起了清净的心-这个亡者、这家人需要帮助,就去了。
- [1928] 心纯净,法的仪轨也纯净,通过这样因缘和合之后,就能够帮助到这个有情。我们也不用多操心,如果有因缘,就可以帮别人念经、回向,或者念一些超度亡灵的仪轨,尽可能去帮助对方。
- [1929] 这里肯定了心地善良的力量,但是我们也会想:我们的心地善良和仲敦巴尊者的一样吗?这是另外一回事,这个法本身是鼓励我们要生起心地善良。
- [1930] 心地善良包含了四无量心,也是菩提心的基础。真的菩提心的所依就是心地善良。菩提心是最清净的爱心,所有世间提倡的爱心都超不过菩提心,菩提心是最大、最圆满、最究竟、最清净的爱心。所以,我们要在善心、清净善良的基础上生起菩提心。如果我们相续当中经常有很深的嫉妒心、嗔恨心、害心、恶心,即便修菩提心,与菩提心也很难相应,因为这些是障碍。这种心在我们相续当中就变成了阻碍,阻碍我们清净菩提心的生起。
- [1931] 为什么前面要通过修舍无量心来把我们比较强烈的、偏袒的贪心和嗔心去掉,转为平等?为什么要通过修喜无量心,把我们的嫉妒心去掉?因为这些都是生起菩提心的障碍。如果直接修菩提心,这些东西还在我们相续中如实存在着,就会觉得修不动。
- [1932] 但是前面把舍无量心、慈无量心、悲无量心、喜无量心修好了,很多障碍在这个过程中就已经遣除了。我们的心保持在相对清净的状态,在这种状态或者善良的心态当中,再修菩提心就很容易生起来。所以,菩提心的基础一定是心地善良。
- [1933] 我们有必要每天反观自心,我们的心善良吗?今天遇到这个事情、那个道友的时候,我生起的是恶心还是善心?今天看到某某事情,接触某某人的时候,是善心还是恶心?经常这样观察,其实就是正知正念。如果有了正知,正念就会随临。
- [1934] 经常让自己调整在善良的心态中,在这个基础上去串习,菩提心就很容易生起来,这也是一个窍诀。否则,不知道这些窍诀的话,上来就直接修大法、修菩提心,就很难相应。不知道它的关要,修一段时间修不成,就放掉,这样就错失良机了。
- [1935] 能够遇到菩提心修法,是福报的体现,遇到之后,能够坚持修下去,需要更大的福报支撑。如果我们修不下去,不知道道理就直接放弃了是不行的。我们要观察到底是什么原因,是福报不够就积资,是罪障重就忏罪,或者前面的前行没有修好就把四无量心再慢慢地修,不着急的。
- [1936] 有时候我们很着急,想赶快跳过去,能够有办法跳就赶快跳,想方设法请上师开许,"能不能开许我跳过菩提心修法,直接修正行?"上师点头了就很高兴。即便跳过去了,我们的心还是没办法相应,有些就是不能着急。以前上师、慈诚罗珠堪布、还有宗咯巴大师也讲,菩提心的修法可以当成一辈子的修法来修习,只要没生起来就一定要继续修的。
- [1937] 如果你选择做一个大乘行者,但是想绕过菩提心的修法就是小乘,或者干脆连出离心也绕过去了,就还是一个世间人的心。绕过菩提心、出离心,直接接一个密乘法,这个时候是以世间八法的心来修大圆满,怎么可能相应得了呢?所以,跳过去之后还是以庸俗的心去缘最胜的法,那根本没办法相应。
- [1938] 如果我们选择修大乘,一定要把大乘总的思想、总相修出来。总相的意思不是脑海里的总相,是整个大乘的、显宗、密宗的核心,叫整个大乘的总相。必须先要把总相生起来,在此基础上再谈显宗的明心见性、密宗的生圆次第。因此在菩提心没有生起之前,无论如何都要作为核心修法来观修。
- [1939] 尊者一直将心地善良放在重要的位置,平时问安也是说:"生起善心了吗?"



[1940] 阿底峡尊者一直把心地善良放在很重要的位置上(噶当派有这个传统),平时互相问安、打招呼的时候,没问"你吃了吗?"或者"你身体如何?"当然在我们这种环境当中问:"你生起善心了吗?"别人就会一头雾水。但是在那种环境、氛围当中,如果问"你吃了吗?你身体好吗?"他们也会觉得怎么回事,怎么这样打招呼,以为你修行退了或是怎么了。不同的地方问候的方式不同。

[1941] 他们非常重视善心的生起,乃至在打招呼的时候都在问。就像我们汉地一见面就说"阿弥陀佛!"走的时候也"阿弥陀佛!阿弥陀佛!"这是很好的习惯,不知不觉中熏习阿弥陀佛的大悲、智慧,也在熏习往生极乐世界等习气。所以修心的时候,为了强调善心,在打招呼、问安的时候,都在问"生起善心了吗?"很习惯了。

[1942] 在一切教诲中也着重强调: "心地要善良啊!"

[1943] 在一切教诲中强调心地要善良。如果上师经常这样强调,弟子就会随学,在这个环境当中熏陶,会有意识地朝这方面发展。他们在调心,心地善良生起来之后,菩提心也容易生起来,也会是有质量的菩提心。

[1944] 虽然我们的环境中,并没有在互相见面打招呼的时候,问"生起善心了吗?"但平时也要把心善良作为我们修行的核心。虽然在这个环境当中修行可能有困难,社会并没有那么互相鼓励要心地善良等等这种氛围,但是麦彭仁波切说:"纵然大地充满了恶人,但是我们还是要保持自己的高尚行。"所以,即便周围的人都不修行心地善良,但我发现了心地善良的价值之后,压力、阻力再大,都要训练自己善良的心。

[1945] 即便在这个过程当中吃很多亏,但是我诚信业因果,还是要坚持善良的心。因为它的确是无伪菩提心生起的正因,没有心地善良想要生起菩提心是非常困难的,没有菩提心要相应生圆次第、相应实相、证悟心性的实相,也是很困难的。所以,善良的心的确是非常重要的。

[1946] 随着心的善恶,一切黑业白业以及业力的强弱也会有相应的变化。

[1947] 业力分成黑业和白业,有时也加一个无记业(有时是无漏业)。但是这里"黑业白业"后面有个"业力",是不是有个黑业白业之外的第三个呢? 其实是这样理解的:随着心的善恶,业会随恶心变成黑业,随善心变成白业,业力的强弱就随着善恶心的强弱而强弱。

[1948] 所以,如果善心很强,你的善业力就重;如果恶心很强,你的恶业力就重。业力的强弱并不观待你做了多少,而是观待你的心力是否强大。我们在学《俱舍论》、《亲友书》的时候,也讲怎样让我们的业变成重业——就是善业要想方设法变成重业;恶业如果不注意,变成重业就会很快成熟,下世就成熟恶趣了,所以我们一定要想方设法让它变成轻业。

[1949] 比如说,放生是善业,但是怎么让它变成重善业呢?就是我善心很强盛,对放生很有意乐,很高兴地去做,长时间去做,善心很强劲去做,发起菩提心去做,这时就会变成重善业。但是如果你只是看个热闹,跟大家去了,一边旅游,一边去放放生,这时候有功德,但不会变成重业,因为你的心不在这儿,无所谓的心态的业不会变成重业。

[1950] 把这种理念推及到顶礼,比如修十万大头:顶礼的时候如果心很纯净,在每一个磕头当中加进去很重的善心,这个业就变成重业;如果是以无记的心去磕,就不会变成重业。修其他法也一样。

[1951] 我们应该把善心训练得特别强劲,恶心让它减弱。因为反过来讲,如果恶心强劲,虽然做一个很小的恶业,它也会变成重恶业,我们大家都不喜欢业变成重恶业。一般来讲,重恶业很快会成熟,而且果报也很可怕。所以,我们要想方设法让善业变成重业,让恶业变成轻业,最好没有。

[1952] 这一切都随着自己心的善恶而变化:业是黑还是白,要看你的心是善还是恶;业是重是轻,也要看你善心恶心轻重的强度。这都跟随着一个根本的因素:调控的开关在你的心上,而行为是受心控制的。

[1953] 所以,你做了很多的事情,做了很大的慈善,但是心里只是为了自己博得名声或者有什么别的目的。虽然做得轰轰烈烈,业也不会变成纯净的善业,善业被你的心削弱了。你心的力量不够或者不对,虽然看起来是很大的善业,但其实非常弱。

[1954] 但是别人在做的时候——比如还是刚才的那个人,他在做轰轰烈烈的慈善,我在这发起很深的随喜心:"这个非常好"。我一点都没有动手,没有去做,但是心很清净,我的功德就远远超胜他。这就是因为我有个强劲的善心的缘故。这就是因果的奥秘。我们不知道因果的奥秘,就会很着重身体和语言。

[1955] 我们经常碰到一些人说:我不学佛,但是我的心很善良,我做一个好人就行了,反而觉得佛弟子不清净,就是做这些形象上的事。但是不是这样呢?有时候也不好说,因为是一个善人,不是说这辈子你没有杀过人,没有做很多伤天害理的事情。

[1956] 虽然行为上没有做,有时候是没有能力做,有时候是没有因缘做,有时候是不敢做,但是内心当中的恶层出不穷——他并没有真正调伏自己的恶心。从这方面来讲,虽然行为上没有做什么,语言上可能也没有说什么,但是有时候他是根本没发现、不认为这是恶业,有时候是表面上没有做,但内心中是不断在翻滚的。

[1957] 作为一个修行人来讲,重点不在身语上,应该在心上,最着重的是调伏心。如果心调伏了,即便外表上是黑业,是恶行,但是因为心很纯净善良的 缘故,它也会转变成善行。因为业的根本是心的缘故,所以,你的心善,即便显现上是坏事情,它也会变成善业。

[1958] 如果怀有一颗善心,那么身体所做的事和口中所说的话,都会成为善法,就像前面所讲的把鞋垫放在泥塔小像上的公案那样。

[1959] 下面介绍的这些对我们来讲是至关重要的。也许我们听过很多次,但应该重新复习;或者虽然我们听过,但听过、看过就过去了,没有把这些当成很重要的信息,就觉得书上这样写的,好像对我没有什么意义。总之,我们看就看过去了,翻就翻过去了,这里面讲了要有善心,没什么感觉就过去了一一其实是相当于世间做生意的人把重大投资信息错过了。这本来是一个重大的商机,你觉得和自己没有关系,不注意就过去了,错过了很多的因缘。

[1960] 对修行佛法的人来讲,这是个很重要的信息。如果这么重大的信息你错过了,有可能要过几个月或者几年之后,它才又重新回到你的视野中,也许那时候又会错过。但如果我们学的时候,认真去体会佛菩萨、上师们的悲心,认为这个很重要,然后开始训练自己的善心,把这个抓住,相当于我们就抓住商机了,之后就很容易赚很多钱。

[1961] 修行佛法的人如果真的开始把训练自己的善心重视起来,菩提心就慢慢从这儿开始发芽了。真实、有质量的菩提心在心地善良的基础上就可以生起 来,而且在暂时的轮回中、究竟的解脱道上,这都是非常重要的。

[1962] 如果我们怀有善心,身体所做的事情有了菩提心、善心摄持,即便是走路、吃饭也会变成善业。更何况我们顶礼、供曼扎,或者在放生等等当中,更加会增上自己的善根,这些行为或者所说的话都会变成善法。

[1963] 就像前面讲的案例,最早的人用清净心造了一个泥塔小像,然后把它放在露天。有一个人看到之后觉得如果雨水淋坏了不好,他看到旁边只有一个很脏的鞋垫,就把鞋垫盖在佛像头上,因为他的心是很纯净的,所以他也得到很大的功德。后面又来一个人,看到这么脏的鞋垫盖在佛像头上不好,又把它扔了。三个人都因为清净的心,暂时得到了王位,究竟成就了殊胜的佛果。

[1964] 所以只要我们的心清净,很多时候所谓的发好心做坏事也会变成善业。发好心做坏事的确存在,比如说用脏鞋垫盖在佛像头上,从某个侧面来讲,的的确确这个事情不好,这么脏的鞋垫放在上面——但是他的心的确纯净,所以整个事情在善心摄持下就变成善业了。

[1965] 在世间中也许我做的事情的结果可能伤害了一些人,或者伤害了一些利益,但是即便如此,它的性质也不会因为有人受到伤害就变成了恶业,这和通过恶意去伤害别人是不一样的。他这个业是善业,只不过他发了好心之后的结果不圆满。但是真实发了善心做的事情,即便结果不圆满,它仍然是善业,属于善业所摄。

[1966] 如果心存恶意,那么尽管表面上似乎是善行,实际上通通成了恶业。

[1967] 我们要注意,如果心存恶意,内心经常存有不好的、伤害别人的心,或者嗔恨、嫉妒等恶心,尽管表面上在做善行,但是善行已经被恶意摄持并染污,由此变成了恶业。

[1968] 就好像在有毒的杯子里倒入牛奶、甘露,被毒染污变成了毒牛奶会伤害身体。如果心是恶的,发自内心、身体和语言的行为被恶心所染污,相当于被病毒传染,整个事情本身就变成了恶业。表面上看起来还是善法,但是性质已经变成了恶业。



- [1969] 作为修行人,应该着重于调伏自己的心,调伏身语也是为了保护好这颗善心。为了保护好善心,有时用身语来防护,有时以善心来摄持身语,两方面都可以,只要抓住重点、核心——调伏我们的心,把恶心调成善心。
- [1970] 因此我们不管在任何时间、任何地点都要学修心地善良。
- [1971] 不管是早上、中午、晚上,任何时间都要把心地善良作为主要的修学内容之一。做任何事情的时候都要刻意地想:应该在善良的心态摄持下去做。如果做事情的时候发心并不好,应首先致力于把不好的心改变、扭转成善心。
- [1972] 如果努力了却扭转不过来,那就放弃,不做这件事情。因为即便是做了,通过恶心摄持的行为也不会变成善业(《前行》刚开始的时候就给了我们这个教言)。
- [1973] 所以发心做事情首先要观察:如果是善心,赶快去做;如果是恶心,就想方设法去调整,把恶心调整成善心;如果调整了、努力了还是不行,那就放弃不做,这样比较好一点。
- [1974] "任何时间、任何地点都要学修心地善良。"就任何地点来说,在善良的氛围很浓厚的环境中,比如寺院、佛教团体等,因为大家都是致力于修学心地善良的。虽然每个人可能都有一些毛病,但是总的氛围是积极向上的,很多事情在善良的范围中进行。
- [1975] 有些地点的氛围并不好,所有的人和环境并不支持、鼓励一定要心地善良,在这种地方我们还是要坚持。当然这时要注意,作为一个初学者,在心地不善良的地方呆的时间过长,的确会影响我们的心。虽然刚开始的时候想要坚持,但是由于没有外面的支撑和支援,抵挡、挣扎一段时间之后,可能慢慢就放弃、投降了。因为没有外援,到处都是敌军,最后弹尽粮绝,没有办法了。
- [1976] 所以我们要尽量地依止善的团队,比如大恩上师安排的一个星期至少一次的共修,就是让大家在善良的气氛中,熏修善良的教法,我们的心就容易保持善良的状态。如果之前被不好的环境染污了,可以在共修的环境中洗干净,恢复之前心灵善良的状态。大家一起共修就有这样的力量,在很好的氛围中更容易激发起善良的心。
- [1977] 如果没有这个氛围,或者一个人修,或者在没有佛法的地方呆得时间过长,善良的心态慢慢就没有了。有些菩萨戒的戒条中,在声闻乘的寺院里不能待超过七天或多少天,因为声闻乘的寺院的氛围都是求自己解脱,对于大乘的空性见、慈悲心并没有着重强调,更多地强调厌离心、出离心。在这个氛围中待久了,以前熏习的大乘思想慢慢就没有了,淡化掉了,因此规定待的时间不能太长。
- [1978] 在外道的寺院、团队中不能呆很多天,就是因为初学者的心容易变化,容易受环境的影响而被染污。所以我们要尽量多地依止善心的团队,或者待在讲解善心、修学善心的场所,或者依止有善心的善知识和善友,经常听习大乘的教义。经常这样做,时间越长,善心越稳固。最后训练到善心非常稳固了,随便到哪个地方都不会受影响。但对初学的人,环境还是很重要。
- [1979] 正如 (宗喀巴大师) 所说: "心善地道亦贤善, 心恶地道亦恶劣, 一切依赖于自心, 故应精勤修善心。"
- [1980] 这是宗喀巴大师很著名的一个教言,他专门写的一个单独的偈颂。偈颂中讲到"心善地道亦贤善,心恶地道亦恶劣",如果心善良,地道也善良、贤善,如果心恶,地道也会很恶劣。
- [1981] 这里的"地道",字面上的意思是五道十地。从另外一层意思讲(大恩上师以前讲课的时候说过),可以理解成前途,并不一定直接理解成地道。因为心恶是没有地道的,更何况是恶劣,根本产生不了五道十地。恶劣的心态连资粮道都入不了。
- [1982] 这里地和道字面上可以解释成十地和五道。如果心善,可以逐渐获得佛法所讲的地道,但是心恶,就没有地道或者地道会很恶劣。恶劣的地道就是 没有地道的意思。不会获得真正的地道功德,叫没有地道,或者叫恶劣的地道。
- [1983] 上师上次讲前行的时候说,"地道"的意思就是前途,这就更容易理解了:心地善良前途也会贤善,心地恶前途也会恶劣。结合下面的公案来看,前途的意思就很明显。
- [1984] "一切依赖于自心",不管是好还是恶,一切都是依赖于自心。
- [1985] "故应精勤修善心",所以应该精进地修善心。任何人都不想得到痛苦,而痛苦的因是恶心。既然不想得到痛苦,就必须想方设法斩断恶心,不去训练这个恶心。而善心可以得到很好的前途,或者说很好的果位,所以无论如何要跟随善心的教言、上师、道友、场所来修行善良的心,这是非常重要的。
- [1986] 心善地道如何善呢?下面以实例来说明这一点。从前,母女二人互相搀扶趟过一条大河,结果母女俩都被大水冲走。
- [1987] 以前母女二人搀扶着过印度一条很大的河,因为河很大、水很深,所以站不稳,母女二人都被冲走了,
- [1988] 当时母亲心想:如果我的这个女儿不被水冲走,那么我自己被水冲走就冲走吧!女儿也同样心想:如果母亲不被水冲走,我自己被水冲走就冲走吧!她们二人彼此之间生起这样的善心,
- [1989] 冲走的时候,母亲对女儿生起善心,如果女儿不被冲走,那么我死都无所谓;女儿也想如果母亲安然无恙,那么我死了也是无所谓,相互之间生起了这样的善心。
- [1990] 虽然她们都溺水而亡, 但是死后均转生到了梵天界。
- [1991] 虽然生起了善心,最后她们还是被淹死了。因为这一念善心的缘故,转生到了梵天界。
- [1992] 一般来讲,生梵天不太容易,梵天已经超过了欲界,按照正常程序,首先必须要修比较圆满的十善业道:不杀生、不偷盗、不邪淫,乃至于不贪、不嗔、不邪见。其次四禅中至少要生起初禅,得到初禅的禅定,再加上十善业道。有时还要修四无量心,即四梵住,梵住就是可以到梵天安住的意思。
- [1993] 按正常的程序非常难生到梵天,但是她死的时候心很清净,《入行论》中讲"一念明定心,亦得梵天果"。所谓"一念明定心",就是她生起一念清明而且很强烈的善心,通过这一念善心,没有走正常程序就生到梵天了。
- [1994] 生梵天一般来讲特别难。很多印度教徒一辈子的希望就是要生梵天,会做很多苦行取悦梵天。但是如果他不懂,可能做很多无益的苦行也不一定生得到。如果我们知道了修行的方法,正常程序是十善业道、四无量心,再加上四禅当中的初禅,就可以生到梵天去。
- [1995] 这讲的是大梵天,后面还有色界天,二禅、三禅、四禅,其他的因缘。这里因为她们生起了很强烈的善心,通过这一念善心就生到了梵天界。这是一个心善的前途就很贤善的例子,佛经当中是这样讲过的。
- [1996] 平时我们应该致力于修持善心。我们在上座的时候,要发自内心地生起利益众生的心:为了一切众生都能够成佛、远离一切痛苦而修行。我们要开始训练这样的善心。当然修行过程中也许还夹杂了很多时不时会冒出来的自私自利的心,但是生起来之后要去发现并调伏,然后安住在真正的善心当中。
- [1997] 这个过程可能有些道友快点,有些道友慢点,但是必须要走的,心地善良一定要在相续当中生起来。所以我们有时念经、发愿回向,有时祈祷上师加持,要致力于尽快地生起善心,和善心相应,这个方面的很多工作都要去做。
- [1998] 以上是第一个案例。第二个事例:
- [1999] 此外,以前在夏萨够喀地方,有六位出家人和一名信使共有七人上了同一条船。船行进到河的四分之一时,船夫对大家说:"船超重了,要么你们当中会游泳的一个人跳下去,要么我跳到水里,你们中的一个人来划桨。"
- [2000] 七个人加船夫共八个人,上了同一条船。可能是以前西藏的那种很简易的羊皮渡船。八个人在这个船上,走到四分之一的时候,船夫告诉大家说,船超重了,如果不处理可能很快会沉。他自己会游泳不一定死,但可能会死很多人。所以他说要不然你们中的一个人跳下去减轻重量,要不然我跳下去你们来划船。
- [2001] 所有的船客全是既不会游泳也不会划桨,那位信使说:"与其所有的人死,还不如我一人死好。"随后便纵身跳入水中。
- [2002] 所有的船客-六位出家人和这个信使,既不会游泳也不会划船,情况非常紧急,正是生死考验的关头。那时信使说:"与其所有人一起死,还不如我一个人死好"。他这样想就这样做了,纵身跳入了水中。



- [2003] 此时空中彩虹环绕、花雨纷纷,信使本来不会游泳却顺利到达河的彼岸而安然无恙。
- [2004] 跳下去之后,通过他很清净的善心感召出现了瑞相:空中出现了彩虹,降下了花雨。信使自己不会游泳,但是跳下去之后没有淹死,而是很顺利地 到达了彼岸安然无恙。
- [2005] 上一个案例是死了之后生梵天,这个案例是跳下去之后,通过善心的力量加持没有死。善心的力量很大,有时因缘在今生马上就会显现很好的后 果。今生当中显现很好后果的是这个信使,后世当中显现很好后果的是两母女转生梵天界。
- [2006] 这就是属于心善地道善,心善前途贤善的案例。
- [2007] 第二种案例:
- [2008] 那么心恶地道又怎么恶呢?
- [2009] 这个地道就是前途——心恶前途又怎么样恶劣呢?
- [2010] 从前,一个乞丐躺在城门过道上胡思乱想:如果这位国王的头颅断掉,让我来做国王那该多好啊!他心里屡屡萌生这样的恶念。
- [2011] 有个乞丐,他可能看到国王的生活很好,躺在路上睡觉的时候就胡思乱想,想发财或者其他,后来想如果国王的头断掉了,我来做国王那该多好。 他心里面屡屡地生起这样的恶念。
- [2012] 第二天早晨,正当他酣然熟睡的时候,国王乘车而来,车轮恰恰辗过这个乞丐的脖子,结果他自己的头断了。
- [2013] 第二天早晨他正在熟睡,国王坐马车出门,车轮恰恰碾过他的脖子,他自己的头颅就断掉了。这是一个心恶很快感受恶报的案例。
- [2014] 现世报其实并不多见,在劫初时,业报会很快成熟,善业很快成熟,恶业也很快成熟。而现在恶业成熟缓慢,善业的成熟也缓慢,可能今生种下的善业要到后世才成熟。刚刚我们讲的是现世生恶心,第二天早晨就报应了。
- [2015] 其实还有更多情况是,我们脑海里面不断地生起恶心,现在并没有报,而是等到后世去报。可能要堕入恶趣,从恶趣上来再转生为人时,以前恶心的残余等流果还会在人身上不断地报,有时连续报五百世都会有的。有时候是现世报,有时候要等到下一世才报。所以我们反观自己的心是非常必要的。
- [2016] 如果反观自己,发现心中总是经常性地生起恶心,那么就要警惕了。因为恶心的后果很严重,并不是说我又没有做什么,只是在心中想想而已,我又没有伤害谁——恶心的力量很大,身语意当中心的力量是最大的。虽然没有付诸行动,我们自我感觉也良好,觉得没有做什么伤天害理的事情。
- [2017] 从法律的侧面来讲,即便心中想把全世界的人都杀死,想无数次也不会犯法——但是从因果法则来讲,心里的恶业比身语业还要强盛。因为它一下子就圆满了。你杀一个人可能还要一段时间,还要筹划几个小时,但是心里面想很快就圆满了,一会儿圆满一个,又圆满一个,总是很快就能圆满。心很快,而且它的力量很大。
- [2018] 意业的成熟是很可怕的,但是恰恰我们最容易忽略心里面造的业。我们会觉得没有去做就没事,但是从佛陀的眼光来看,最应该控制的就是我们的起心动念,因为它造业最容易。我们最应该努力的就是调伏自心,只要心调伏了,其他就容易了。我们一不注意,就会不断地生起很多恶心,如果不控制,以后前途就不会好到哪儿去。
- [2019] 虽然现在也造很多的善业,会成熟为善果,因为造的是杂业,恶心也会成熟为恶果,于是有的时候生善趣,有的时候堕恶趣。即便在人道当中,也是有的时候痛苦,有的时候快乐,痛苦完了又快乐,快乐完了又痛苦。因为内心当中善业恶业都有,就会交替地成熟,有时善趣、有时恶趣。人道中这段时间幸福快乐,下一段时间又开始痛苦了,这就是轮回。
- [2020] 所以无论如何我们都要想方设法把心彻底调伏,要认真地去修调伏的方法。这是有办法的。我们不知道就要去学,知道之后要去做,做的时候要认 真,不能走过场——反正上师规定半小时,我已经做完了。到底是怎么做的呢?是大概想了两分钟,其它时间就睡觉,或者胡思乱想。我们要致力于改 变、把这事当成重要的事情来面对。
- [2021] 真的认为很重要,就会很认真地去对待;觉得不重要,反正做了,之后就马马虎虎过去了,实际效果就不好讲了。也许我们上座之后仍然不可以,但是我的心变了,把它当成一个很重要的事情来面对,所以想方设法地改变这种情况,不让其再继续发展。如果有这个观念,其他方面慢慢也会改善。
- [2022] 心的力量是很强大的,只要心力上来了,其他的都不是事情。我们觉得做不到:或者大头磕不完、或者觉得百字明念不下去、打坐修不了,其实都是心力太弱了,只要心力一强盛,什么事情都不会成为障碍,10 万大头很快就磕完,打坐也会有兴趣。真正有兴趣的时候,就不会出现以前的那种情况。只要心的力量强盛,身语自然而然就跟上来了。
- [2023] 本来我们求法的目的就是为了随时随地以正知正念护持自己的这颗心,
- [2024] 我们求法、修法的目的是什么呢? 就是为了调伏这颗心,随时随地用正知正念护持自己的心。
- [2025] 学过《入行论》的人都知道,正知就是经常观察三门:现在我的身体、嘴巴、心分别在做、在说、在想什么?这就叫做正知。正念就是观察后把自 己的心保持在善的状态中,比如说观察到现在身体正在造恶业,就马上调整自己处在善法的状态;或正知观察到现在正在胡思乱想,就马上把心调整到贤 善的心或菩提心上面,这就叫做正念。正知正念是相辅相成的,有了正知正念就很容易护持我们的这颗心。
- [2026] 如果对自相续不进行详察细审,那么很容易在无意义中生起猛烈的贪心嗔心而积累下深重的恶业。
- [2027] 对修行人来讲,要谨慎观察。谨慎观察就叫做"不放逸",即经常很谨慎地去观察自己。对自己的相续如果不谨慎观察,就很容易在没有意义中生起猛烈的嗔心贪心。因为嗔心贪心的种子在我们的相续中一直存在,不知道何时就会出现。如果没有经常性地观察自心,贪心嗔心生起来都不知道,它慢慢地就变得强大。当被发现的时候,它已经很强大了。但是如果经常性地观察自己的心,贪心嗔心只要冒一点苗头,就能马上发现。烦恼刚生起来时力量很弱,就能一下子把它斩断。
- [2028] 习惯了经常观察正知正念之后,只要我们的心有一点点的动荡,或生起不好的心,第一时间就能发现,然后马上把它对治掉。如果已经生起来很长时间,要再去对治调伏,有时反而要花费更多的时间。我们在修行的过程中要发展这方面的素质和能力,随时用正知正念护持自己的心:妄念生起来后马上发现并斩断它。
- [2029] 那个老乞丐生起了如此不切实际的恶念,结果立即受报应。
- [2030] 这个老乞丐生起了这种很强盛的恶心,且速速地生起,导致他立刻受报。
- [2031] 本来,安安稳稳地坐在宝座上、舒舒服服地睡在宝榻上的国王头颅也根本不可能随随便便断掉。
- [2032]老乞丐这个恶心不切合实际。他想国王的头颅断掉,自己来继承王位。实际情况是国王白天时坐在宝座上,晚上舒舒服服地睡在宝床上面。皇宫有 围墙,上面有护卫,宫里还有更多的护卫、大内高手等,国王的头颅怎么可能就随随便便地断了呢?这是不可能的。
- [2033] 假如国王的头真的断了,
- [2034] 即便是国王被护卫杀了或者莫名其妙地断掉了。
- [2035] 那么国王驾崩后身为国王的太子不继承王位,犹如猛虎熊豹般的大臣们不执掌国政,难道会让你这样一个漂泊不定、穷困潦倒的老乞丐做国王吗?
- [2036] 即便国王死了、头颅断了,他驾崩之后还有太子会继承王位。即便不是太子继承王位,还有很多犹如猛虎或是熊一样的大臣执掌国政,难道会让这样一个漂泊不定的老乞丐莫名其妙地来当国王吗?因此老乞丐的想法很不切合实际。
- [2037] 如果我们没有好好观察自相续,那么在无意中很可能会生起那样的恶心。
- [2038] 这种恶心在一般凡夫人的相续中是很容易生起来的。佛陀和其他的圣者们以前在当凡夫时,心中也很容易生起恶心,但他们走的是调伏的路线,一条正知正见的路线。
- [2039] 也许佛陀三无数劫之前跟我们是一样的,都被这个问题在困扰着: "怎么办?修行会不会退掉呢?"但他坚持修行,坚持用正知正见调伏,坚持之后就不成为问题了。把这颗心调伏控制了,就不会随便无意中生起那么荒谬的恶心恶念。



[2040] 作为佛弟子的我们,也在走佛陀以前走过的路线。我们听完了教言之后,是努力去调伏呢?还是将教言放搁置一边任由我们的恶心发展呢?这方面 我们要思考。如果对这个问题理解的不够,就要依止上师,用上师的语言帮助我们肯定,因为上师修行的力量很大。

[2041] 如果让我们自己去选择,可能就放弃了。但是有时候听上师讲课之后,一下子心就很猛烈:一定要去修行,一定要去断除。这也是上师的力量帮助我们下了决心。有时我们在世间犹豫事情要做不做呢?有一个朋友来了说要做,自己也就下决心去做了。所以依止上师或善友,除了可以讲教言之外,在这方面也可以帮助我们做很多正确的决定。

[2042] 我们经常去听或熏习教言,慢慢地就对这个问题逐渐地清晰起来。以前没发现的重要的信息现在听到后就开始重视,然后慢慢地去做,之后就慢慢地调伏了。再过三无数劫或再过几世(也许某某人他的前世,就是听了这个教言之后,调伏他的心而成就了),他就会成为众生的导师。

[2043] 每一个佛陀菩萨以前都是和我们一样,有很粗猛的烦恼。但是在听完教法之后,他就努力地去实践。在这个过程中,外境的干扰和内心分别念的干扰都出现过,他都一一面对并调伏了,并且把自己调伏好的修道的心保护得很好,于是很多道的功德就在这种保护好的心态中逐渐地生起来了。

[2044] 做一个凡夫人,很容易自然地不需要勤作就生起很多的恶心。我们必须要知道这个恶心不是无关痛痒的东西,而是很恐怖很可怕的东西,甚至于有时比恶习还要恐怖。因为恶习是有形有相的,恶心是无形无相的。在做恶行时要考虑到我的行为可能暴露在别人的眼中,有时就会有所忌惮或收敛。恶心可以完全不受控制,任何恶心在内心中都可以翻腾或生起来。因为别人看不到,这时就没任何顾虑,也不会因此生起很多惭愧心,所以有时恶心比恶行还要恐怖。

[2045] 现在的情况是人多的时候,我们对恶行和语言很注意,恰恰没有注意到恶心摧毁的力量更强大。现在通过佛陀的教言知道恶心摧毁力的恐怖指数要高得多。对这个问题以前不重视,现在则一定要重视。

[2046] 当恶心生起的时候,不要再由着它生,必须要加以对治。对治心的过程是痛苦的,但是无论如何我们一定要遏制它,不能让它自由发展。

[2047] 如夏日瓦格西说: "当护意国政, 否则三有增。"

[2048] 这个格西说:应该守护"意国政",即"心的国政"。我们的心灵就是一个国政,应该把内心的国政守护好。如果不守护好自心的国政,就会"三有增",指三有的习气烦恼就会增上,导致我们在轮回中不断地流转,而且会感受很多痛苦。

[2049] 我们在轮回中流转不可能没有痛苦,有的时候会想,反正大家都在痛苦,也不是我一个人,似乎有点心安理得。其实并不是这样,因为很多痛苦是可以避免的,甚至完全可以让它不产生的,就是因为我们不知道,或知道之后不去做,任由它就生起来了。

[2050] 如果好好地去做,用这个时间去调伏或修行正法,从现在开始我们轮回的时间就会变短,逐渐越来越少。如果我们不调伏不修行,它的痛苦还会延续,根本就看不到边际。如果去修行,修行的痛苦是有限度的。到了一定时间,修行到可以调伏自心之后,这种痛苦的限度,我们是可以控制或自主的,也不会再愿意过那种没有办法、不由自主地漂流下去的日子。

[2051] 以前不知道对治,只有随着自己的业力和我执、烦恼随波逐流。现在知道有一个可以自主的方法,就是把自己的心调伏。把心主宰之后,就能主宰轮回,不再选择轮回,所以要认真地调伏。

[2052] 另外也有这样的事实:从前,世尊与比丘僧众到施主家中应供时,有国王种姓和婆罗门种姓的两个小乞丐,当那个婆罗门种姓的小孩去乞讨时,佛 陀及眷属还没有用斋,所以他什么也没得到;

[2053] 佛陀在世时有次一个施主请佛陀和比丘僧去应供,这时有两个乞丐,一个是婆罗门种姓,一个是国王种姓。当婆罗门种姓的小孩乞讨时去早了,佛陀和眷属还没有用斋,施主不可能把佛陀、僧众还没有用的东西布施给他。所以他去了之后没有得到任何东西,有可能还遇到了些恶劣的仆人把他骂一顿、打一顿。

[2054] 国王种姓的小孩是在世尊及眷属享用斋饭后去乞讨的,所以获得了许多剩余的甘美食物。

[2055] 国王种姓的小孩选择去乞讨的时间,是在世尊和僧众享受完后。这时还剩下很多美食,施主供佛供僧的目的已经达到,僧众也吃完了,剩下的东西他也高兴布施掉,所以小孩得到了很多好东西。

[2056] 他们二人下午在途中闲谈时,国王种姓的小孩满怀信心地说: "如果我具有财产、受用的话,那么我在有生之年一定以衣食、受用等一切资具供养世尊和他的眷属,并且恭敬承侍他们。"

[2057] 可能国王种姓的小孩,本身相续中有一定福报和善心,而且得到根本饮食后更加激发他内心中的善心,所以得到后他说:如果以后我具有财产受用的话,我在有生之年,一定要以最好的饮食受用供养世尊和他的眷属,并恭敬承事。

[2058] 婆罗门种姓的小孩子则恶狠狠地说:"假如我拥有权力成为一国之主,那么我非要砍掉那个光头沙门和他眷属的脑袋不可。"

[2059] 婆罗门种姓的小孩可能相续中的福报欠缺,导致内心中恶心的种子比较强盛,且因福报欠缺的缘故时间去错了,没有得到饮食心中愤愤不平,方方面面的因缘在他相续中集聚(有时候没有得到就没有得到,也不可能发这样大的恶愿),于是发了个很强烈的恶愿、恶心: "如果我拥有权力的话,我要杀死佛陀、砍掉他的头和他眷属的头。"

[2060] 佛陀是无学、三界导师,功德圆满;他的眷属不是罗汉、就是有学的圣者、或清净戒律的比丘,都是很严厉的对境。对一个严厉的对境生善心,容易得到大的善根;缘这样的对境生恶心,也容易得到大的恶业。讲善业和恶业时说过,要成为重善业和重恶业的因缘之一,就是对境。佛陀、菩萨、僧众、父母,都是比较严厉的对境,缘他们很容易造重善业或重恶业。

[2061] 国王种姓的小孩缘殊胜的对境,发了那么好的愿,他的业就变成重善业;婆罗门的小孩缘严厉的对境发了很不好的恶心,他的业变成重恶业。重善和重恶都容易很快成熟,成熟的情况是怎么样的呢?

[2062] 之后,国王种姓的小孩来到了另外一个地方,在一棵大树的树荫下休息。其他树的荫影都已迁移了,但是国王种姓的小孩所在的树荫却始终没有移动。

[2063]因为这种善心导致很大的善根福报,所以他在一棵大树下休息时(虽然随着时间的推移,树荫随着太阳的移动也应该移动,但是他福报很大,内心 的善根已经在成熟),其它树的树荫都移动了,但是他休息的树的树荫一直没有移动,护佑着他遮挡阳光。

[2064] 当地的国王去世后无有太子继承王位,他们便发出公告需要一位具足福德威望之人做国王。

[2065] 国王去世后没有太子,大家商讨后想寻找一位有福报、有威望的人做国王。因为随便推举一个人,可能很多人会不服,所以找一个大家都能佩服的,很明显有威望、有福德的人当国王,这样大家都没意见了。

[2066] 人们四处寻找,有人发现一个睡觉的小孩,明明中午已过但他上面的树荫仍然原地未动,于是唤醒他,请他继承了王位。

[2067] 要找明显具有福德的人,那具有福德怎么体现呢?这就是个例子:树林里面所有树荫都移动了,就他的树荫没移动,这是没有办法造假的。大家看到这么稀有的事情,觉得这就是具有福德的明显的体现,所以把他唤醒之后请他继承王位。

[2068] 后来他如愿以偿,履行诺言供养佛陀和他的眷属。

[2069] 他当了王位之后,如愿以偿报答佛陀的恩德,经常供养佛陀和他的眷属。这是心善地道善的一个事例。那另一个呢?

[2070] 那个婆罗门种姓的小孩躺在一交通要道休息,马车疾驰而来,辗在他的脖子上,他断头而亡。

[2071] 因为缘殊胜的对境,生了很恶劣的恶心,想把佛陀的头砍掉,所以导致他相续中一下子累积很重的恶业,很快就成熟了:他在交通要道休息的时候,被疾驰而来的马车辗在脖子上断头而亡。这是一个事例,现在也有很多这方面的情况:造了很重的善业、恶业,很快成熟果报的也有很多,只是因为没有人搜集或宣传,导致我们不知道,当然更多的是下世成熟。

[2072] 这么多的人和情况中,有些很快就成熟了,有些不一定很快成熟,这里只是选用了一些案例。在历史长河中,或在佛陀住世这么长的时间中,肯定 能找到很多造了善业、恶业现世成熟的例子,只是我们不一定遇到。一般情况下都会异世成熟,异熟果就是下世、在不同的时间中成熟。



[2073] 这个公案中现世很快就成熟了。我们平时对僧团、佛像、法宝要经常生善心、礼拜供养,缘这些容易生很重的善业;缘这些殊胜对境时,如果生起 恶心马上要忏悔,不忏悔慢慢就会变成很重的恶业,且因此变成修道的障碍,阻碍很多善妙功德的生起。

[2074] 如果经常唯一修学心地善良,那么不但今生的一切所愿能称心如意,受到白法方面天神的保护、蒙诸佛菩萨的加持,一切所作所为成为善法,而且 临终时也不会感受气息分解的剧烈痛苦,后世还会获得人天果位,究竟现前圆满正等觉的果位。

[2075] "如果经常唯一修学心地善良",这是修行的核心,要把这当做修行的重点。如果现在开始修行,修成了力量是很大的;即便没有修成,缘心地善良这修法不断地修,善根也是不断地积累。"不但今生的一切所愿能称心如意",这就是修行心地善良的利益。

[2076] 今生当中的很多所愿容易乘心如意,而且也"受到白法方面天神的保护、蒙诸佛菩萨的加持"。因为心地善良与天道、白法方面的天神想要看到的情况相符合,修习心地善良也和菩萨道相符合,所以他们会自然而然地加持我们,一切所作所为都容易变成善法。

[2077] "而且临终时也不会感受气息分解的强烈痛苦",这对我们也很重要。因为人死的时候会感受气息分解的痛苦,即"四大分散"。四大分解之后心识要从身体中脱离出来,有时这个过程会很长,而且很痛苦。有些恶业很重的人分解时就像把活生生的乌龟从壳里拽出来那样痛苦。当心识和身体分离时,气息分解时,这种痛苦很强烈。

[2078] 有时是内在分解,其他人看不到,只看到死者外气呼吸已经断了,但里面内在的四大正在分解,这时候的痛苦我们是感觉不到的。每一个人前世死时都感觉过,但是通过入胎、住胎等就忘记了这种四大分散的痛苦。这些有时会把它放在"死苦"中观修,我们厌离轮回时,一个是经常观"生苦",它也是非常痛苦的,观了之后就觉得再轮回、再入胎,定会再再地感受入胎的痛苦。

[2079] 还有就是"死苦",其中之一就是四大分解,非常痛苦。我们认真观想之后就觉得不修行就还会轮回,还会要一次次感受四大分解的痛苦。所以不管怎样一定要好好地修行,争取获得解脱。如果以后以圣者那种自在的身份回来就不会感受这些了。

[2080] 还有一种是今生中经常生善心、修善法、修菩提心或经常忏悔的人,他的罪业很轻、福报很重,四大分解就会很轻微,时间也很短,一下子就分解完。如果解脱业修得很好,如净土业修得很好等,甚至不需要经历四大分解的痛苦。因为临死时阿弥陀佛就来了,一断气通过佛力加持根本不需要感受痛苦马上就走了。

[2081] 如果不修善法,这些痛苦都是实打实地在前面等着我们,断气后这些痛苦就一个个的来,死了之后四大分解、中阴时的恐怖,之后还有住胎、出胎等其他很多的痛苦,都会不间断地感受。而且在下一世中继续感受生、老、病、死的痛苦,然后又轮回,有时候又到地狱、饿鬼。真的观想到轮回痛苦时,就觉得无论如何还是要认真修行,轮回太苦了,不修行根本没办法解决问题。而且不单单自己痛苦,众生也是这样。我有责任——如果以后我的问题解决之后一定要帮助众生解决这个问题。

[2082] 这里是说四大分解的痛苦很难忍受。罪业重的人分解速度非常慢,时间越长越痛苦。比如有时说给个痛快的,一刀就杀了,如果慢慢地凌迟,一刀一刀剐死,这时候就很难受。如果现在丝毫不顾忌恶业,拼命造恶业,在临死时就会感受四大分解。罪业越重四大分解时间就越长越痛苦。

[2083] 如果善业很重,恶业很轻,如修解脱业时分解就会很快很轻。上师刚刚讲了安住在空性中,痛苦都感觉不到。或者往生极乐世界,通过佛力加被,直接断气就走了,也不会有这些。有的人外气断了,内气还没有断,还在分解,我们看很平静,认为已经死了,终于挣扎完了,痛苦受完了,其实更痛苦的还在承受。

[2084] 如果不修善法,或善法不够那就没办法,因果是非常公正的,这就是自作自受的体现吧!所以不管怎样,我们都要认认真真地调伏恶业、修持善法。如果所作所为全都成为善法,那临终就不会感受到剧烈的痛苦。"后世还会获得人天果位",是指暂时获得人天果位,"究竟现前圆满正等觉的果位",就可以成佛了。

[2085] 因此,我们绝不能马马虎虎不观察自相续而顶礼转绕、念经诵咒等装模作样地广行善事,而要懂得经常观察自相续、修学心地善良,这一点相当相 当重要!

[2086] 这些就是很有智慧、很有价值的教言。在世间中学再多知识、读再多书也没有办法学到这些真正对我们有用的佛法教言。这里教诲我们绝对不能马 马虎虎,不观察自相续,不发心也不调伏自己的心,就在那种恶心、无记心中做顶礼、转绕、念经、诵咒等等,装模作样地广行善事。

[2087] 刚开始可能生不起那么强劲的善心,但是不管怎样我们一定要学习佛法,不学习很多道理就不懂,有些人皈依了一二十年都没有学过这些教言,不知道什么该做什么不该做。如果刚开始就认真致力于学习这些窍诀,十几年都在修学心地善良,那么心就会调伏到很调柔的状态了,且十几年中所造的这些功德都是有质有量的。

[2088] 因为心地善良或菩提心摄持是正确地让善根完完全全实现利益最大化的一种方式。然而很多这些重要的信息都被我们放下了,就像前面说的很多赚大钱的商机都不知不觉地放弃了,别人抓住了早就成千万、亿万富翁了,我们还在街边卖豆浆,干这干那,还在拼命地挣扎。

[2089] 同样,假如我们十几年前早就学到了这些窍诀,从佛法的角度来讲早就富起来了,也能成为第一批富起来的人。内在的功德富起来是通过这些因素而来,不是随随便便来的。不是说虽然做了很多,但没有什么质量。如果做了很多,也加了很多因素,比如菩提心、正确的方向、正确的善心、调伏自己的心等,就可以利益最大化。

[2090] 假如刚开始时就已经学到这些,那么十几、二十年后我们的心就能调伏得很好。如果没有学习,十年前就和今天差不多,基本上没有大的转变。这就告诉我们,修行佛法不要马马虎虎。但"不马马虎虎"还是来自于学习或闻思,不闻思就不懂,明明可以加入这些信息,不懂就白白地错过了很多让自己增长纯净善根的功德。

[2091] 虽然我们是在修,是在做,但这里面缺乏了很多关键的因素。这些重要的因素不是自己可以发现的,是佛菩萨告诉我们的,就在法本里面,就是上 师传递给我们的。如果不去听不去学,虽然很多东西也在做,却错过了很多让自己善根有质量增长的机会。

[2092] 这里说不应该马马虎虎地不观察自相续,就作顶礼转绕等等,而要"懂得经常观察自相续",这是很重要的信息(不要说天天都讲这些耳朵都听出 茧子了)。经常观察自相续,而且要经常修学心地善良,把自己的心修得很善良,这一点是"相当相当"重要的。

[2093] 这里用了两个"相当"来突出重要,不是礼节性地讲一下,而是真的很重要。作为修行者的我们,对于这些传承上师充满智慧的、无价之宝的教 言,应该真正重视去做。因为法的加持力很大,不做就利益不了我们,去做了就能利益、调伏我们。去做就相当于看到了轮回或痛苦的边际,再努力一下 就能出轮回,如果不去做也就看不到边际了。今天我们的课就讲到这里。

[2094] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[2095] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[2096] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[2097] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[2098] 本稿为内部学习所用,非正式文稿,仅供参考,请勿助印!

《前行广释》第 100 课辅导资料

[2099] 诸法等性本基法界中,自现圆满三身游舞力,

[2100] 离障本来怙主龙钦巴,祈请无垢光尊常护我。

[2101] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。今天我们继续一起学习华智仁波切所造的《前行引导文》。

[2102] 前面我们学了共同加行,这是为了让自己成为能够修行不共加行的法器。也就是说如果我们共同加行没有修好,那么修持皈依、发菩提心、金刚萨埵或供曼扎等都不一定能成为解脱的因缘。因为我们以耽著轮回的心来修这些法都会变成轮回世间八法的因缘。所以我们首先要把共同加行修好,才能在这个基础上正确地修行不共加行,才可能到达真实的圆满状态。



[2103] 不共加行分为皈依、发菩提心、金刚萨埵、供曼扎和上师瑜珈等修法。现在我们学的是发菩提心修法,这可以说是整个大乘道的基础,也是大乘道的核心,究竟来讲菩提心也属于大乘的果。菩提心贯穿了所有的正法,既然如此,那小乘道中有菩提心吗?小乘道中也有菩提心的力量,小乘道的修法来缘于佛陀,佛陀是菩提心圆满的觉悟者。如果没有佛陀这样的觉悟者也没有人能真实宣讲小乘的觉悟之道。所以在小乘道之中也是有菩提心的成份的,只不过小乘行者自己本身不修持圆满的菩提心。

[2104] 我们立志成佛的这些大乘修行者就应该以菩提心为基础。为什么呢?因为没有菩提心就进入不了大乘,一个没有菩提心的菩萨是找不到的。不是菩萨当然也没办法通过菩萨的修行到达佛陀的觉悟。菩萨是佛的因,十地菩萨作为因就会产生佛陀的果位。十地菩萨的前面是九地至初地、加行道、资粮道乃至最早的发起菩提心。

[2105] 我们要进入大乘道菩提心是基础。进入大乘道之后菩提心又是它的本体。什么本体?就是所有大乘的本体包括在菩提心当中,下面我们讲分类的时候也可以分析。所以菩提心也是果,菩提是觉悟的意思,菩提心也是觉悟的心。究竟觉悟的心、觉悟的智慧其实也就是菩提心,所以我们说果也是它。既然这样我们就知道了,为什么一定要把菩提心作为所有大乘修行人所修行的核心,如果没有生起就一定要尽一切努力在我们相续中引发菩提心。

[2106] 并不是修仪轨之前念三遍偈颂,就算发了菩提心,马上就可以进入正行了。是不是这样念三遍就是菩提心呢?其实应该是在前期我们通过一切努力在相续中生起菩提心之后,在这个基础上念三遍来提醒自己:现在我要安住在菩提心的状态中。而不是说我根本不串习、不把菩提心作为必修的正行修法,只是把它单纯地当成一个加行,这样当然不行。因为内心没有生起菩提心的话,我们的心会是什么呢?有可能就是自我解脱的心,依靠这样的心做主宰驱动一切修行,甚至有可能还是耽著世间八法的心在做主宰。

[2107] 所以我们不能因为念了十万遍或者三遍仪轨,就说这应该是菩提心摄持的。当然如果不严格来讲的确也算是发了菩提心了,但是真正的菩提心要从内心中生起来。要完完全全在菩提心的基础上修持这些法,这些法就百分之百地被菩提心所摄持。

[2108] 如果只是想一想、观一观菩提心,我们的起心动念还没有被菩提心影响,还没有变成菩提心的话,前面也分析了,到底谁在主宰我们的起心动念?还是以前那些自私自利的心在当国王主宰我们一切的起心动念。这样我们所修的法其实还是被自私自利的心所引导,这就无法成为真实的大乘。

[2109] 分析这些原因是为了让我们很认真地对待菩提心的修法。没有生起之前一定要当成正行来修,有可能没生起来之前一辈子都要修这个法。因为只有它生起来了,你所有的法才会变成大乘法。没有生起来的话有或者是相似大乘,或者是部分大乘,或者是靠近大乘,或者是伪装大乘。这样就不是真实能够得到佛果的大乘了。

[2110] 发殊胜菩提心的修法是很多大德的引导当中强调的,如宗喀巴大师的《菩提道次第广论》中也是再再强调,对菩提心的修法要当正行来看待。所以,虽然它出现在加行当中,但其实它的本体是非常广的,下面在分析它的分类的时候就会知道。

[2111] 下面我们开始进入正文学习,第二个科判是发殊胜菩提心。前面四无量心的教授已经学完了,其实不单单要学、要修、要真实生起慈悲喜舍的状态,让我们的心安住在这种状态当中,然后再生起菩提心。

[2112] 有时候我们说为什么我修的法不得力?为什么我发了菩提心没办法调伏?为什么我的自私自利心还那么严重?其实就是没有生起这里面所讲的状态。这个状态不是让我们学了就可以的,是要让心变成这种状态。这就必须通过方方面面的努力,不断观修、不断发愿回向乃至于我们修上师瑜珈的时候,祈祷上师、呼唤上师、祈祷诸佛的时候都请求加持我生起很清净的、像纯金一样的真实的大乘菩提心。

[2113] 在这个基础上,一旦内心生起这种觉受,找到这个状态,那么我们的心就没有自我的位置了,自私自利心就被菩提心替代了。以前是自利心当国王,现在它被推翻了,推翻之后它就再也没办法了,把它流放到别的地方去。然后我的心中就是菩提心在当国王。

[2114] 如果我的菩提心在当国王,那我所有都是围绕菩提心,都是真实地为了利益众生而奋发的。我们修行安住这种状态之后一定是没有粗大烦恼的,没 有我们现在担忧的事情。所以我们要认真去修,当然这不容易,但只要我们认真对待一定可以在心中生起来。

[2115] 另一个就是我们世俗谛的心,一个方面来讲世俗谛的心是有为法,你给它什么因缘它就朝什么方面去发展。如果给它菩提心的因缘,它逐渐就会朝菩提心生起的方面去发展,世俗谛的缘起就是这样的。

[2116] 如果是胜义谛的缘起,我们的如来藏、佛性上面就有这个,在佛性上自带真实无伪最殊胜菩提心的功能。所以说我现在通过分别心去修菩提心,其实也是和内在最圆满的觉悟心菩提心相应。

[2117]所以从两个侧面来分析、观察的时候,只要我们愿意修一定修得成。最究竟修得成的根据就是我们佛性当中除了智慧、除了这些能力之外,还有一 个成份就叫大悲,大悲其实就是菩提心。现在只不过这样那样的障碍把它障蔽住而已,只要给它因缘它肯定修得成的。

[2118] 就怕我们没有引起重视,对菩提心的修法认为是前行而轻视,如果这样当然就修不成了。虽然你自带菩提心的功能,但是不去开发它的话也没办法。就像你家房子下面有个大金矿,但是不去挖它永远躺在下面没办法被你所有。但不管是十米、二十米、五十米,只要你去挖掘就一定可以显发。

[2119] 我们佛性当中就有这个东西,一直存在的。但是不去动它也只是存在而已,没办法被我所用。如果通过这些世俗的修法去修呢?这个功能是会不断地往外散的。所以只要我们通过外在的修行,配以内在的佛性一定可以生起菩提心的最主要根据就是这个。

[2120] 懂得这个道理之后就不会太沮丧,不会觉得自己肯定生不起菩提心,或者认为自私自利心绝对是太稳固、绝对是没办法摧毁的。我们也不要这样想,只要给它因缘那是肯定可以的。

丁二(发殊胜菩提心)分二:一、发心之分类;二、正式发心。

戊一、发心之分类:

[2121]首先我们看第一个是发心的分类。菩提心有很多种分类。了解分类有助于我们在宏观方面有一种认识。菩提心分很多种层次,很多个阶段,这样心 里有个准备。

[2122] 知道这个还可以对照自己当前走到什么位置了。这就像地图一样,指点出来一、二、三、四、五,什么是最终的目的地,要经过什么,现在所在的位置。我们去公园也会有地图,指示现在所在的位置,要去哪个地方,按照地图的指引我们就可以逐渐到达。虽然没有走过但心里有数他就会大概知道到达什么位置。

[2123] 所以讲这样分类其实也有必要,我们就可以知道必须要一步、二步这样修上去。现在我达到这个状态还不够,还必须努力。

[2124] 从心力的角度来分,有如国王之发心、如舟子之发心、如牧童之发心三种。

[2125] 这个也是我们比较熟悉的、经常听到、看到的三种发心,属于心力的角度,是从心力的强弱、心力的大小来区分的。

[2126] 当然我们也要知道,虽然心力有强有弱,但这三种都是真正的菩提心。是不是国王的发心就是自私自利心?这个不是,国王的发心也是菩提心,只不过心力较弱而已,但不能把它打到自私自利心中去。心力较弱也是真实的菩提心。

[2127] 所以我们生起了国王一样的菩提心是菩提心,牧童的发心也是菩提心。这是菩提心的分类。我们学习时,"国王的发心是不是自私自利的心?""是不是不能发这个心?"不是。它是发菩提心的分类,并没有把它放在一个相似的、假装的、自私自利的心的范围中,而是放在菩提心的范围中。

[2128] 首先我们来介绍国王的发心。

[2129] 国王们首先要摧伏一切敌方,得到自方的拥戴,先自己登上王位,再维护属下臣民。

[2130] 国王做什么事业呢? 国王做的事业是首先摧毁敌方,把怨敌摧毁了,得到了自方拥戴之后,自己登上王位。因为自己顺缘具足、违缘遣除了,有了王位、权力之后,就可以维护属下的臣民,给臣民做很多好事情。

[2131] 我要为人们做事情,让我的臣民过得好,首先要大权在手,得到绝对的权力。之后就可以用这个权力去帮助手下的人,这就是国王的事业。

[2132] 和这个相同,



- [2133] 同样,希求自己首先获得佛果,之后再将一切众生安置于佛地,这种发心就称为如国王之发心。
- [2134] 如国王的发心,目的还是度化众生,只不过在度化众生的过程中,认为如果我不成佛,就度化不了众生,所以我要先成佛。成佛之后,我就有完全的、圆满利他的能力来帮助有情。所以为了度化众生,发誓先成佛。
- [2135] 这里所讲的发心,核心还是利他。虽然我先成佛,但是为什么先成佛?为了利他。这完全符合菩提心的发心,符合为利他求正等菩提的标准。
- [2136] 这不是自私自利的心。我们会想,你看你自己都先成佛了,是不是自私自利?不是。我先成佛是为了什么?为了度化众生。只要符合为度化众生这个标准而成佛,一定是菩提心。所以自己首先希求获得佛果,然后再把一切众生安置于佛地,这种发心称之为国王的发心。
- [2137] 《广论》中也讲了发菩提心,用了一个例子。有一家人——一对夫妻,还有好几个小孩,都很饥饿,但是只有一碗饭,只够一个人吃的量。怎么分?如果把这碗饭平均分下去,大家差不多都要饿死。因为本来只有一个人的量,再分成若干份,那每个人只能吃一点点。看起来好像是平等的,但是最终大家都活不成。
- [2138] 这个父亲是很勇悍的,他一个人把饭吃了后,马上出去找吃的。他是不是很自私?把一家人的饭都吃了。看起来好像是很自私,但是他的动机是什么?"因为我是一家之主,而且最有力量,如果我吃饱了,出去给其他的家人找东西吃,就有很大的成功率,那么大家都能够养活。"
- [2139] 国王的发心也与此类似。我先成佛,"难道这么多众生你都不管了吗?"要管他们,但是我要先得到能力之后再长期帮助他。国王的发心就类似于这种发心,还是为了利他。那位父亲虽然一个人把全家的饭都吃完了,但是他目的、他的发心是什么?为了给全家人找到更多的饮食。绝对不是自私自利,绝对是为了家人,冒着恶名的危险。不管怎样,他的心的确是贤善的,而且最后也成功地找到了,并把全家人安置在安乐境界中。这叫国王的发心。 [2140] 第二个如舟子一样的发心。
- [2141] 所谓的舟子,也就是船夫,他们的愿望是自己与所有的船客同时趋向江河彼岸。
- [2142] 如舟子、如船夫一样的发心,就是船夫发愿,要把和我在一条船上的所有船客渡到彼岸,同时出发,同时到达,这就是船夫所做的事情。
- [2143] 通过船夫的例子说明什么? 第二种发心
- [2144] 同样希求自己与一切众生一同获得佛果,这种发心就叫做如舟子之发心。
- [2145] 同样道理,我发心和一切众生一起成佛,没有先后。这样发心,就犹如舟子之发心,这是第二种。这个发心,心力要强大一些,没有说我先成佛,然后再来帮众生,而是我和众生一起成佛,没有先后。
- [2146] 下面讲第三类,共称最殊胜的发心,属于牧童一样的发心。
- [2147] 牧童们为了使牛羊先吃草喝水,免遭豺狼等猛兽的侵害而将它们赶在前面,自己随后而行。
- [2148] 如果牧童走在羊群的前面,那么羊走丢了看不到,狼把最后的羊叼走了也看不到,没办法发现问题,这样牛羊就有可能受损失。但是如果他走在最后驱赶羊群,羊行走的方向,有没有走丢?有没有受伤?有没有豺狼?很多情况都看得到。所以,羊群走在前面,自己跟随羊群而后行,这就是牧童所做的事情。
- [2149] 同样,希求先将三界一切众生安置于圆满正等觉的果位以后,自己再成佛,这种发心称为如牧童之发心。
- [2150] 犹如牧童的发心,心力很强大,发愿一切众生先成佛。通过我的努力把所有的众生都安置于佛地,我最后再成佛,这就叫做牧童的发心。
- [2151] 其中如国王之发心也叫做广大欲乐之发心,这种发心者的心力属于下等。
- [2152] 第一种犹如国王的发心又叫做广大欲乐之发心。首先想自己先成佛,然后再把众生安置在佛地,叫做广大欲乐之发心。这种心力在三种发心中属于 下等。
- [2153] 如舟子之发心也称为殊胜智慧之发心,这种发心者的心力属于中等,就像至尊弥勒菩萨的发心。
- [2154] 中间的发心也叫殊胜智慧之发心,这种发心者的心力属于中等。发心强盛,智慧也会随他的发心而更殊胜。就像至尊弥勒菩萨就是发这种心。
- [2155] 如牧童之发心称为无与伦比之发心,怀有这种发心的人具有非凡巨大的心力,就像至尊文殊菩萨的发心那样。
- [2156] 最后一种叫做无与伦比的发心,这种发心心力最强大。就像文殊师利菩萨一样,还有我们比较熟知的地藏菩萨,"众生度尽,方证菩提",这样的心就很强大。
- [2157] 三种发心,其实是三种不同的心力,都是菩提心。针对不同的人有不同的安立。我们观察分析之后,到底选哪一种?"当然选最好的!"也不一定。虽然牧童的发心,心力最大,但是如果当前的我发不起,没有感觉,这个心就发不了。
- [2158] "如果让我发一个牧童的心,我做不到;如果为度化众生,我先成佛,这个我可以。在现阶段,对我来讲,国王的发心是最适合的。"所以,不要不好意思,至少当前这个心能发起来。若发牧童的心,发舟子的心,根本就修不下去,发不起来,可能干脆放弃,这样就不行。
- [2159] 所以,这三种心针对的是不同的情况。如果大家讨论,"你发的哪种心?"我就说"我发的国王的心。""国王的心怎么样?""对我很适合的。如果有道友能够发起牧童的心,非常随喜;能发起舟子的心,也很好。但是国王的心,目前来讲对我比较适合。"
- [2160] 这里只说了三种心力的强弱,并不是贬低:发国王的心不对、不好,不是这样的。毕竟众生修行的根基,福德深厚与否,有很大的差别,我们可以根据自己的情况做一个选择。也许这个对自己来讲是最快的,对当前的自己来讲是最好、最适合的。因为我很容易发起来、很容易相应。如果我发国王的发心,特别容易相应,每天都能为了这个目标,真实地精进,这个就是对的选择。
- [2161] 这三种发心在《三戒论》和上师讲记中都讲过。因为发心强弱的关系,国王的发心,心力弱,需要三十三个无数劫才能成佛。舟子的发心,心力中等,成佛的速度就提前了,七个无数劫成佛。文殊菩萨一样无与伦比牧童的发心,心力最强大,三个无数劫就可以成佛了。
- [2162] 看起来牧童的发心好像是不现实的发心。只有众生成佛了,你才成佛。如果要从不现实的侧面来讲,三个发心都不现实,三种情况都不可能出现。
- [2163] 为什么不可能出现? 我先成佛再度这些众生不行吗? 佛经当中讲了: 众生度不尽。如果众生度不尽,那么你当初发的这个愿肯定也是没办法落实的,因为众生永远度不尽,发这个要度尽一切众生的愿,其实也是一样的。
- [2164] 但这里并不是考虑"众生是不是度得尽,这个愿到底现不现实",是说明心力越强大,修的菩萨道就越快。越是不考虑自己、把众生放在最首位的,越是心力强大,在修道的时候障碍消得越快,福德积累就越迅速、越迅猛。所以,三种发心在时间上也是有一定差距的。
- [2165] 不管是国王发心,还是舟子发心,其实这是最初的阶段。会不会我们现在发国王的心,修了三个无数劫之后这个心还没变化?都修一个无数劫了,登初地了,心还是国王的发心?刚开始是这样的。但是随着菩提心的深入,我们的心就会自动调整,会变得越来越殊胜。另外随着菩提心的修行、对菩提心的理解、障碍清净了、心力提升了,以前发不起来的牧童心就可以发起来了。
- [2166] 当我们不断修下去的时候,心力会越来越清净、越来越强大。可能最后会自动调为密乘,全部都归为一,这就是牧童的发心,可以逐渐生起来。三十三劫、七劫、三个无数劫,其实这个时间是不决定的。为什么?因为我们的心会变,刚开始起步的时候,可能走的很慢,如汽车启动的时候,可能是五公里、十公里的时速,会永远这个速度吗?不是,可以提速的。当提速之后,就越来越快了。
- [2167] 我们修菩萨道的时候也是一样,刚开始起步的时候很慢,心发不起来,也不清净。有很多障碍要遣除,福德不够深厚,这时修的慢,大德们讲所谓的三十三个、七个、三个无数劫,为什么需要这么长时间?是从开始起步的速度算的。
- [2168] 如果按这个起步的速度一直匀速地做下去,要三十三个无数劫,但是可能匀速吗?不可能。因为菩提心的修行只会越来越殊胜,速度只会越来越快,根本不可能永远是匀速,永远是起步的速度。
- [2169] 很多时候说三个无数劫,也是不可能的,基本上没有一个菩萨是经过三个无数劫才成佛的。三个无数劫是从起步的时候开始真实地发起菩提心,如果按照这个速度算下去就需要三个无数劫。但是越往后修,速度是越来越迅速的,资粮越来越快,障碍越来越少,心力就越来越强盛了。



- [2170] 在刚开始修的时候可能很费劲,一百个劫积累的善根,后来一个刹那就圆满了。这个速度越来越迅速,没有一个菩萨是真正经过三无数劫。但是,他如果要示现则是另外一回事。真正来讲,绝对不可能永远是这种速度。
- [2171] 比如说,我们现在开始修发菩提心,这个时候有很多障碍,三天两头生起自私自利的心;要不然修一段时间,就需要忏悔一个罪业。又把时间花在忏罪上面去了,这时就没有那么大的进步。随着往后修,障碍越来越少,需要忏悔的东西越来越少,所有的力量全部用在前进的方向上,"修车"的时间就越来越少了。这时你的出离心越来越好了,不需要停止,一直往前走,速度越来越快了。
- [2172] 不管怎么样,三种发心都是从心力的强弱来进行安立的。如果我们能发牧童的心就发,发不了就发舟子的心,舟子的心发不了就发国王的心。刚开始的时候,我们要找到一个趋入点,低的不想发,高的也发不起来,最后就在门口观望浪费了时间。所以,能够找到适合的,就马上开始修。不管是国王的发心,还是什么心都可以。只要修下去心力就会逐渐转变,这个是从心力强弱的侧面讲的。
- [2173] 下面从地道而分,
- [2174] 如果依地道的界限来分,则有四种,资粮道、加行道称为胜解行发心;
- [2175] 地就是十地,道就是五道。如果通过五道十地的界限来分,只有四种。资粮道、加行道是凡夫地,凡夫的资粮道和加行道称为胜解行,胜解行就是 在串习利益众生、发菩提心。
- [2176] 为什么叫胜解行发心?因为这个时候的发心主要是胜解,对菩提心的本身产生很殊胜的定解,安住在这个状态中去发心的,所以叫胜解行。胜解行是简别什么?真正的胜义菩提心还没有现前,胜解行主要是通过胜解的方式来发心的。
- [2177] 一地至七地叫做清净意乐发心;
- [2178] 菩萨地指一地以上,是属于大乘菩萨地,一地到七地叫清净意乐。到初地之后,证悟了圣地,自私自利的心就没有了。这时因为证悟了圣地的缘故,有很清净、增上的世俗菩提心,入定位也有胜义菩提心。七地菩萨没有凡夫人这些粗重的烦恼和我爱执来障碍了,所以叫清净意乐。有证悟法义智慧的缘故,菩提心本身也非常清净,所以叫清净意乐发心。
- [2179] 第三个阶段:
- [2180] 三清净地 (八地至十地) 叫做异熟发心。
- [2181] 三清净地的清净和清净意乐的清净都是清净,但有差别。一到七地的清净意乐,主要是远离凡夫,远离了我爱执,从这个侧面来讲,叫做清净意乐。三清净地的意乐,烦恼障断尽了,叫清净地。完全没有烦恼障了,因为有烦恼障就不清净。
- [2182] 一到七地以下都是属于不清净的,相续当中虽然烦恼不现前了,但烦恼障的种子还没有断尽。一地以上粗重的烦恼,如贪嗔痴很强的烦恼,这个倒不会现前,但烦恼障的种子还没有灭尽。所以,一地到七地,也属于不清净地,从这个侧面来讲。
- [2183] 而三清净地从七地末尾最后一刹那,这时所有烦恼障种子断尽了,八地开始就没有烦恼障种子了,也不现前了,所以是三清净地。相续中只剩所知 障,不清净的主要是烦恼障的种子。
- [2184] 八九十地属于三清净地,三清净地叫异熟发心。什么叫异熟?因成熟之后叫异熟。业因已经变成业果了,这个叫异熟。什么是异熟呢?如果已经熟了就没办法阻挡,不需要再勤作也会成熟,这个叫异熟。异熟发心就是到了三清净地之后,相续当中的菩提心完全不需要勤作就可以成佛。
- [2185] 《入中论》的注释也讲过:如果造了一艘很大的海船(以前的造船厂和现在不同),以前造船厂可能需要从陆地到河道慢慢拖到大海,船开始在陆地上慢慢挪的时候,速度特别慢。一旦进入大海、船帆一挂起来之后,借助风力而行,不用去划,自己无形就走了,大概是这样的比喻。
- [2186] 这种三清净地,不需要勤作也决定会成佛。因为所有的条件都已经达到任运的状态了,不勤作也成佛。八地为什么叫不动地、不退地?有些解释是七地时还要退,八地就不退了,其实不是这种不退。这个不退的意思是不勤作也是会成佛,所以这个叫做不动,这是八地的特点。八地都可以了,九地十地肯定是更可以了。像这样就属于异熟发心,已经很清净了。
- [2187] 佛地为断障发心。
- [2188] 佛地的这种发心叫断障发心。已经到达果位了,没有障碍的这种状态。我们不能想佛陀是不是还每天要发心:我要度化众生怎么怎么的。不会的,佛陀因地所有的菩提心已经修圆满,没有任何障碍,十地以前都有障碍,所以不能叫断障发心。
- [2189] 如果还有一分障碍,就会有一分无明;有一分无明,智慧就不会圆满。所有的障碍断掉,所有的智慧才获得,从这个方面来讲。麦彭仁波切在《中观庄严论注释》当中讲,断障和获功德、事业是平齐的。如果断完了所有的障碍,就会获得所有的证悟,断证和事业是平等的。所有的障碍断尽了,一定会证悟所有的智慧,所有的功德证悟了,一定会做圆满的事业。
- [2190] 如果你的障碍没有断尽,证悟就不圆满,事业就不究竟,这是相等的。为什么叫断障发心?断障发心怎么能体现佛的功德?完全体现了。因为十地以前都有障碍。凡夫当然不用说了,烦恼障、所知障圆满了,一点都没断。所知障分成十个部分,十地每一地断一分,一至七地断了一部分(因为从一至七地,同时也断烦恼障,所有的烦恼障到七地末尾断尽,所以把一至七地当成一部分),三清净地断其余的所知障。到十地末尾金刚喻定结束的时候,障碍一断,马上就第二刹那成佛。
- [2191] 所以,障碍一断尽,所有功德、证悟就圆满了。佛陀能成为遍智,十地菩萨为什么不能遍知一切?就是因为相续中还有障碍没断,还有一些东西不了知,这种所知障就遮障了本性。
- [2192] 所知障一断尽,一切所知全部现前,称为一切遍智,遍知一切所知法。所知障不是说学了好多,所知太多、障碍了。要不然佛陀就是所知障最重的,这不可能。所谓所知障就是对于所知万法的本性无法全部了知。所知障断尽就成为遍智,所以这叫做断障发心。
- [2193] 这是从道来讲,如果从十地的侧面来讲,当然胜解行发心属于地前不能算,佛地属于地后也不能算。因此地只是中间一到十地,范围窄一点,而道是指五道,范围广一点。相对而言,用五道来说地道的界限就比较完整。
- [2194] 这是从地道的界限分,下面再从发心的本体来分:
- [2195] 如果从发心本体的侧面来分,有世俗菩提心与胜义菩提心两种。
- [2196] 为什么菩提心是大乘道的本体? 因为大乘所有修行的法,要么是世俗菩提心,要么是胜义菩提心,这两种全包括了。
- [2197] 其中世俗菩提心又分为愿菩提心与行菩提心。
- [2198] 这一细化就能对整个大乘的修行了然于胸。
- [2199] 世俗菩提心分两种,一种是愿菩提心:发愿为利益众生而成佛,正所谓"发心为利他、求正等菩提"。我愿、我想要,这种为了利益众生发誓成佛的心就叫愿菩提心。
- [2200] 行菩提心是什么呢? 就是布施、持戒等六度,所有为了成佛所做的修行,就叫做行菩提心。
- [2201] 如《入行论》云: "如人尽了知,欲行正行别,如是智者知,二心次第别。"
- [2202] 一般人也完全了知欲行和正行的差别,就是想要去和正在去的差别。"如是智者知,二心次第别",通过这个例子,有智慧的人也能了知愿心和行心的次第差别。
- [2203] 下面再解释:
- [2204] 就拿一人去拉萨来说,
- [2205] 以前朝拜拉萨是步行前往,现在不管坐车、坐飞机也有欲行和正行。
- [2206] 首先他心里怀有"我要去拉萨"的想法。
- [2207] 首先他听说拉萨的佛像或很多圣地后,生起了一个我要去朝拜的想法,这就是"欲行"。



- [2208] 同样,最初心里怀着这样的愿望:我要令一切众生获得圆满正等觉果位,相当于"欲行",这就叫做愿菩提心。
- [2209] 愿菩提心就是我现在发愿,虽然还没获得佛果,没有能力真正去利益众生,但我发愿为了利益一切众生,发誓成佛。为了这个目标而想要成佛,这叫欲行,就是愿菩提心,侧重于发愿,愿的成份重一点。
- [2210] 要去拉萨的人,已经准备好了真正去拉萨途中所需要的口粮、驴马等以后就正式启程上路。
- [2211] 想去拉萨后就开始做准备,如果走路去要准备很多口粮,如果需要坐骑和托行李就要准备驴马。把所有准备工作做完后,朝着拉萨正式迈出第一步,从这儿开始就有了行菩提心。我要朝这个目标前行,所以开始动身,起程上路了,这叫正行,正在行进。
- [2212] 同样,为了使一切众生获得圆满正等觉果位而在实际行动中修学布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧等六度,相当于"正行",这就叫做行菩提心。
- [2213] 这里解释得非常清楚,也好懂。比如说今天发誓了要利益众生,那怎么做呢?佛告诉我要利益众生必须要修布施、持戒等六度,那我就开始修布施。看身边有什么东西可以布施,然后找到一个东西,这就是修菩提道的第一步。为了利益众生发誓成佛然后把东西布施出去,然后持续性地修,持续性地串习。为了成佛修布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧等等,所有这些只要以菩提心摄持,都可以成为利益众生的行菩提心。
- [2214] 比如现在做的这个布施的确是为了实现目标而行动,而不是老坐在那想,这就叫行菩提心。但是行菩提心也有走第一步和走最后一步的差别,虽然都是行走。刚开始时修的第一步行菩提心和最后圆满行菩提心是有差别的,但中间都叫做行菩提心。
- [2215] 以前去拉萨准备口粮、驴马后正式启程,现在也一样,坐火车、坐飞机或者开车都可以,只要正式上路都叫正行。现在很多道友说自己只有愿心没有行心,其实很多时候,比如我发了菩提心,今天真是为了成佛来听课,这就已经是行菩提心了。
- [2216] 只不过行菩提心的深度要看愿菩提心是不是很纯很清净,还有心力的大小等,这些方面有差别。如果心力很强盛、很清净,积累资粮的速度就会很快。但是不管是相似还是真实、力量强或力量弱,只要以愿菩提心摄持都可以叫做行菩提心。
- [2217] 在修行的过程中,随着愿菩提心的不断清净,越来越广大圆满,行菩提心也会越来越有力量。
- [2218] 这样的愿菩提心与行菩提心属于世俗菩提心。
- [2219] 这些都属于世俗菩提心。比如在资粮道、加行道为了成佛所修的所有修法。还有在菩萨的出定位,比如初地菩萨布施度圆满了,二地菩萨持戒度圆满了,三地菩萨安忍度圆满了等等,乃至于第十地自度圆满了。这些都属于行菩提心的高级阶段,已经到了圆满、到彼岸的程度,这些都可以叫世俗菩提心。
- [2220] 即便是菩萨,出定位后还是有起心动念,还是会生起为利众生愿成佛的心,只不过里面少了实执,这也算是世俗菩提心,符合世俗菩提心的本体。
- [2221] 因此世俗菩提心可以从资粮道一直过渡到十地末,出定位都属于世俗菩提心的范围,贯穿了整个菩萨道的过程。
- [2222] 下面讲胜义菩提心:
- [2223] 在资粮道、加行道中依靠这样的世俗菩提心经过长期修心的威力,最后在见道中现量证悟诸法实相真如、远离一切戏论的空性智慧实义,这就是胜 义菩提心。
- [2224] 首先经过资粮道、加行道,依靠世俗菩提心长期修炼。世俗菩提心中也有空性智慧,比如智慧度中就有三轮体空的智慧,因为是以分别心来修,所以虽然在修智慧度,但还是属于世俗菩提心的范围。
- [2225] 然而,所观修的空性部分,是获得胜义菩提心的因。因此在资粮道、加行道是否只修福德资粮而根本不修智慧资粮呢?也不是。如果在资粮道、加行道时,不修持、不串习空性的修法,也无法登地,也就证悟不了,不能现前胜义菩提心。所以如果要现前胜义菩提心,那么世俗地的修行,福德资粮和观修空性等智慧资粮都要同时进行。
- [2226] 通过资粮道、加行道正确圆满的修行,首先方法一定要正确,第二力量一定要圆满。圆满有很多层次,圆满到成佛的程度就会成佛,如果圆满到能 登地的程度就可以登地。
- [2227] 现在没有成佛,就说明成佛的资粮不够;没有登地,就说明登地的资粮不够;没到加行道,就说明加行道的资粮不够。不够怎么办?就去修,否则坐在那儿等是不可能自动圆满的。
- [2228] 到底还要多久才能登地?没有时间。哪会有时间表呢?再修五年、十年就到了?不会这样。这要因人而异,对你而言,只要功德生起来了,就说明时间到了。要说给个具体的时间表,到底还要多久?这是没办法给的。这个圆满的程度也许因为心力很强大,或者因为所有的因素非常圆满,很快就会到了,也许还要很多年才能慢慢积聚。
- [2229] 但是有一个标准,如果该得到的果没有得到,就说明资粮欠缺,还要积聚,到底积聚到什么程度?到这个道的功德生起来为止。如果哪一天对照法本,发现法本上讲的标准好像都有了,那就说明你加行道的资粮圆满了。再修下去,你发现证悟了,正在现前了,就说明见道的资粮圆满了。
- [2230] 在没有得到这些之前,都要努力修,因为肯定是有欠缺。如果所有的因素圆满了,那么果不现前、不证悟的可能性是没有的。果不现前就说明因位的修行还不够,资粮还欠缺,还要不断积资净障。
- [2231] 这时,"通过长期修心的威力,最后在见道中现量证悟诸法实相真如、远离戏论的空性智慧,这叫做胜义菩提心"。胜义菩提心的本体是什么?是对远离四边八戏的法界达到证悟的智慧。当你获得了证悟诸法实相的智慧时,就叫做胜义菩提心。这里没有说要发誓成佛、度化众生的方面,因为它是离戏的。离戏的状态中并没有要发誓成佛这种心。它究竟是什么?它是对远离一切四边八戏的法界的真实的安住。
- [2232] 真正的胜义菩提心必须依靠修行力才能获得,不依赖于仪轨。
- [2233] 胜义菩提心必须要现证。通过仪轨能不能获得胜义菩提心呢?有些密续比如《三界论》中说,密续中也有通过仪轨而相似发的胜义菩提心;在开显解脱道中也有一个发胜义菩提心的偈颂,"我与一切诸有情,本来即是正觉尊,了知如是之自性,即发无上菩提心"。这就是相应于胜义菩提心的偈颂,可以在密宗当中有。但是严格来说,还是需要通过修证才能够获得胜义菩提心,通过仪轨没办法获得。
- [2234] 而初学者发世俗菩提心则需要依靠仪轨,在上师面前受(或者自己在皈依境前受菩萨戒)。
- [2235] 初学者可以通过仪轨而获得世俗菩提心。因此我们会准备好,在上师面前发菩提心、受菩萨戒,或是自己在皈依境面前发菩提心受菩萨戒。
- [2236] 前面讲过,真正的胜义菩提心是入定位的,出定位的是世俗菩提心,但是比如在讲《入中论》的时候,说的第一胜义菩提心、第二胜义菩提心中,好像整个初地都叫做胜义菩提心。因为讲初地的时候不单单是讲入定,尤其主要是讲出定位时这些初地菩萨怎样修布施波罗蜜,二地菩萨怎样圆满持戒度。是不是胜义菩提心也是讲出定位呢?其实整个初地因为已经证悟了胜义的缘故,所以包含出定位也可以叫胜义心。
- [2237] 真正严格来讲胜义心只是入定位的这个角度,只有在入定位才能够现证离戏的智慧,在出定位这个离戏的智慧没办法安住,它会生起一种心所,还是现前心心所。严格来讲,出定位的是世俗心,入定位的是胜义心,但是如果把出定和入定综合统一起来,也可以叫胜义心,因为他必定已经证悟过胜义谛了,和凡夫不一样,所以也有这样安立的方式。
- [2238] 要在上师面前受。有些上师在传菩提心、菩萨戒的时候,需要弟子修很多的忏悔,弟子相续通过大量的忏悔清净之后,在很清净的心态当中发菩提心,得菩萨戒。因为菩提心是很清净的心,如果心有太多污秽,也没办法获得,生不起来,或者很难得到真实清净圆满的菩萨戒体,所以有时候会要求忏悔
- [2239] 还有一些要求大量供养,摆很多非常圆满的供品,必须要摆。阿底峡尊者当年传菩萨戒的时候,也要求他的弟子摆设最圆满的供品。他的弟子显现上摆了好几次。摆第一次他们觉得可以了,可能第一次没感觉那么重要,他们找来一些供品,自己觉得摆了很多很多。阿底峡尊者瞟了一眼说不行,撤掉重换,这个供品太差了。他们就开始比较努力地去找一些好的供品,但之后还是不行,还是太差了。后来绞尽脑汁,最后摆得很庄严,用特别好的东西,做很庄严的供品,阿底峡尊者才认为这样可以。



[2240] 菩提心是很殊胜的心,福报小的人根本没有办法生起来,需要广大的福德供养之后,就容易生起世俗菩提心。以前法王如意宝在学院传菩萨戒的时候,也是让弟子们摆供品。我们参加过几次摆供品,各式各样的,脑袋都想痛了,到底什么东西最好啊?想很多很多,尽量买最好的东西,拿家里面最好的东西摆,法王如意宝也是要求这样的。在非常庄严圆满丰盛的供品当中求菩萨戒,在这个状态中圆满了资粮之后,就容易得到菩萨戒。

[2241] 这是什么原因呢?我们平时要把菩提心作为一个很重要的修法,不是随随便便地修就可以生起来的。第一,很殷重,上师传菩萨戒很殷重。不是你说上师给我传一个吧,上师说好好好,我给你传一个菩萨戒。你也很随便,他也很随便,所以你得到菩萨戒觉得没什么,很轻松就得到了嘛。

[2242] 实际上,有时候会把供品反复供好几次,非常殷重。如果弟子很重视,他就觉得很殊胜,自己发心的时候就会非常地专注,此时也容易对菩提心本 身产生出该有的恭敬。对菩提心越恭敬就越容易生起它,太随便了就不行。

[2243] 众生的心态也是一样的,跟随我们的心态也需要做一些这样的事情,让我们觉得很难得。有时请法的时候,请一次、两次,上师根本不同意,然后弟子开始用很多好听的颂词去赞颂,供养好东西,再三请求,当你很重视的时候,慢慢上师也可能会传法。他并不是缺你的东西,而是说这个法很重要,在给我们传递信息——法特别重要、很尊贵,不是随随便便就给你传的。

[2244] 如果你很随便地求、他很随便去传,你对这个法就会是很随便的心态,不会觉得法很尊贵,得到就得到了呗,然后没什么感觉。如果像米拉日巴尊者那样求法,肯定是非常重视的。如果太容易,一去就传了,就像米拉日巴尊者一去就把大圆满求到了,太容易了,他也不修持。最后求大手印的时候,天天求、天天磕头、修房子,用了很多很多办法,最后才求到。求到之后他特别重视修这个法,最后得到的效果也不一样。

[2245] 我们现在求法太容易了!太容易的时候反而不太重视!所以有的时候大恩上师在国外传法必须要交钱。不管怎样,这是规矩,必须要交,不交钱就不让听。有时候白送他们不要,交钱了反而重视,因为他有交钱了就来听法的心态。(当然现在不是说要收钱的意思。)

[2246] 对法有了重视的心态,就会对法本身很认真地闻思、观修,就容易产生法的境界。如果太随便了就得不到,修菩提心、受菩萨戒也是一样的。生起菩提心,要供曼扎,修百字明,它不是容易得到的法,我们很重视它就容易生起来,不重视就很难生起。这就是因缘法则。

[2247] 为使所得到的菩提心不退失并且日益增上,随时随地反反复复这样受菩萨戒。

[2248] 菩萨戒具有一个特点,如果是别解脱戒就不可能反反复复地受,菩萨戒则可以反反复复地受,而且它的戒体会增上。别解脱戒只能受一次,不能反 复受,戒体也不可能反复受就会增上。但是菩萨戒不一样,可以反复受,每天都可以受好多次。

[2249] 受戒的必要性如下。菩萨戒的仪轨,有时候一天念三次或若干次,其实就是通过受一次戒,可以把不太严重的犯戒,比如说上午犯了一些菩萨戒,我通过再受一次戒就清净了。清净之后我的戒体是清净的,就可以增上这个戒体的功德。这样反反复复地受。如果有善知识传戒的时候,我们能参加就参加。把菩萨戒的仪轨放在我们的课诵当中,一定要放进去,每天都念一次就受一次戒。

[2250] 大恩上师讲有些大德每天受六次戒,也有受三次的,至少也要每天受一次戒。我们平时通过喇荣课诵里面的受戒仪轨得以受戒,这有很多必要性。在受戒的同时提醒自己,我是一个菩萨,我要发菩提心。今天按照这个标准去行持,如果有违反我要通过受戒的时候忏悔,让我的菩提心生起来,得以稳固增上。

#### 戊二、正式发心:

[2251] 像前面修皈依时明观皈依境那样,在自己前方的虚空中观想诸佛菩萨、传承上师以及护法神众作为自己发心的见证人。

[2252] 修行发心时,如果有条件,最好是在佛堂里安坐在皈依境前,因为修皈依时也是在皈依境面前。为什么要坐在皈依境面前?因为看到了皈依境,就 会有一个提醒,这是最好最圆满的。

[2253] 如果实在很忙,没有办法坐下来修,大恩上师等一些大德们开许:如果实在没有时间,一边走路、坐车,也可以修、可以念。当然这不是严格、圆满的标准。如果第一遍修的时候没有按照这个,那么以后有时间有条件的时候,一定要坐下来修。走路念数量上可以圆满,肯定比不修要好。但是真正要修的话,容易出效果的还是坐下来观修。就是什么都不做就来修这个。前面放一个皈依境,传承上师、护法神众作为发心的见证人:我在你们面前,你们给我作证,我要发心利益众生。

[2254] 我们如果随便发誓,也可能很容易就随便违反。但是如果我找一个信赖的、特别严厉的对境,在他面前承诺发誓,就不敢随便违反,因为我们知道违反后果严重。世间也是一样的。你找一个很厉害的人,类似你违背了誓言他肯定要剁你的手指砍你头的那种人。你在他面前发了誓,可能就要想我不能够违背,万一我要违背,他是什么事都做得出来的。

[2255] 佛菩萨当然不会斩你的手指,不会这样惩罚。但是佛菩萨是我们很信赖的对境,如果欺骗他们,果报很严重,所以我们要以上师三宝佛菩萨作为发菩提心的见证人。动摇想退的时候,就想自己在上师三宝面前、在皈依境面前发过誓言的,不能随便退。这也算是一道防线、一道保险。虽然你在皈依境面前、在释迦牟尼佛面前亲自发誓,但是你想违背、退失,也没人管得了。如果你有因果正见,一般来讲这算是一种抵御的防线,也算是一个保险。

[2256] 烦恼粗重的时候,就想自己在上师三宝、莲花生大士面前发誓不能随便退的。有时你一想他一加持,想要退失的心态可能就慢慢没有了,这方面也是作证的必要性。

[2257] 还有一点,为什么在皈依境面前请他加持?我要发菩提心,请你们加持我,你们是修成的前辈,我是后辈。所以我的力量弱,你们的力量强,请你们加持我在发菩提心的过程中能生起来,这也是一方面。

[2258] 还有一种必要性是,这些皈依境上的圣者是发菩提心成就的,如果我发心,最后也可以坐到皈依境上。他们是发了菩提心之后成就了佛菩萨,那我发心也可以成就。这方面也是提醒,坚定自己一定要发心的必要性。

[2259] 所以在皈依境面前发心,一个是作证,一个是求加持,一个就是忆念。看到佛菩萨就想到他们以前像自己一样也是凡夫人,发了菩提心,通过修行成就了佛果,现在自己随学他们也在发菩提心,最后也可以成就佛菩萨,并给别人做证人。

[2260] 因为看到殊胜的对境,比如释迦牟尼佛老人家在因地时发了五百大愿,那么我呢?我要随学佛陀。这个时候就很容易生善心,如果没看到可能善心就生得少。所以家里有佛堂,经常看到佛像和经书,就容易提起正知正念。如果到了很陌生的环境中,怎么找也找不到寺院、佛像及修习佛法的人,道心慢慢地会容易退失。

[2261] 环境就是这样的,自己的心和环境有一定的关系,所以坐在皈依境前,和走在路上看到一些平凡的人相比,念发心是不一样的。他们没有提示的作用,有时也可以提示,他们是自己发心的对境。这些老百姓活生生地在自己面前,一个两个走过去,他们就是自己要度化的对境,有这种正知正念也可以。但是看到圣众的时候,可能更容易提起发菩提心的修行心态。

接着心里默默地思维: 遍满虚空界的一切众生,在无始以来的生生世世当中,无一例外全部都做过自己的父母亲,在当父母的时候他们均与现世的亲生父母完全相同。

[2262] 发菩提心前要念三遍皈依,在皈依境前皈依之后,就开始进入发心的环节。这时可以想: 因为发菩提心是为了度化一切众生,遍满虚空界(我们现在脑海里面能够想到的,还有想不到)的所有众生,都是无量无边的。

[2263] 我们想一切众生能想多少?脑袋里面一想,有的是几百人,有时是几千人,见过大场面的可能是几万人。然后再想无量无边到底是什么程度?有时想不起来,但是不管想不想得起来,我们就相信法界当中有无量无边的众生,这些都是我们要度化的对象。只要现在自己面前的人,都能够知道是自己要度化的,没有现前的也知道他们是要度化的。无论走到哪个地方,只要在心识前现前,就知道都是自己要度化的有情。

这些有情在无始以来的生生世世中,无一例外全都做过自己的父母,在当父母的时候他们均与现世的亲生父母完全相同。当然,我们不要去找一些例子: "我就不一样,我的父母对我怎么样······"这方面是很少的,基本上绝大多数都无一例外,在做我们父母的时候,对我们有很大的恩德,与现世的亲生父母完全相同。

[2264] 对自己倍加疼爱、精心哺育,有好吃的先给我吃,有好衣服先给我穿,极其慈爱地抚养我成长,恩重如山。



[2265] 这一段主要是知母念恩。知母就是要知道,所有的有情都做过自己的父母。这怎么肯定?有没有推理?这很难推理,我们就以教证、佛语来证明。 佛陀在经典中是这样讲的,我们自己的分别心,对于无量无边、无始轮回以来的事情,根本没有办法回忆。超越我们思维能力之外的东西我们是想不通 的,简单的方便就是相信佛语、教证,佛陀是遍知者。

[2266] 我们学习佛法之前很多道理都想不通,但是学习之后逐渐知道了。现在又遇到一个想不通的问题,我们就用佛语、教证来做证明。所有众生都做过 我们的父母,和现在的父母是一样的,都是对我们恩重如山。

所有这些深恩父母如今正沉溺在轮回大苦海的惊涛骇浪当中,被层层的愚痴黑暗所蒙蔽,茫然不知取舍正道邪道,遇不到开示真实正道的善知识,孤苦伶 仃,没有人救护,没有人援助,没有指望处也没有皈依处,

[2267] 我们要知母念恩,之后要想报恩,一定要报答他。对我们有恩德的人,按理都应该报答,但我们还是没有真实报答。要报答应该怎么办呢?我们就要对他们生慈心、生悲心等。这些众生正沉溺在轮回中,轮回的大苦海就是层层叠叠的痛苦,只要在轮回当中,就相当于一个人堕入到了惊涛骇浪的大海中,完全只有惊恐和痛苦。被层层的愚痴黑暗所蒙蔽,完全不知道什么是应该取的正道,什么是应该舍的邪道。在分不清楚的情况当中,也没有遇到能够开示真实正道的善知识,有时遇到了他也不相信,给他讲也听不进去,这是很可怜的,孤苦伶仃没有人救护。这里主要是没有真实的救护与救援,没有指望处也没有皈依处。

犹如无依无靠漂泊在空旷荒野中的盲人一样,

[2268] 打个比喻,在一个很大、空旷的荒野中,盲人无依无靠,看不到路,没有依靠也没有亲友。这样一个盲人孤苦伶仃的在旷野中,内心恐怖、遇到危险、风吹日晒等,有很多痛苦。轮回中的众生是一样的状态。漂泊在轮回中没有依靠,虽然有时家庭、亲友是依靠,但这不是真实的,因为在轮回当中虽然暂时是这样,但是缘亲怨不定造很多业,后世还是要继续地漂流,没有一个真实的依靠处、皈依处。

所有这些老母有情流转在这个轮回中, 我独自一人获得解脱有什么用呢?

修了报恩之后要修慈心,愿他们获得安乐,然后修悲心,愿他们离开痛苦。阿底峡尊者的七重因果教授中也是这样讲的。

[2269] 修完这些后要想:一定要帮助他、利益他,所有帮助有情脱离轮回的重担,我一个人来负责。这时就生起了殊胜的增上益乐。让他们离苦得乐的重任我来负责,自己勇于挑起救助一切众生的行为,这就叫做增上益乐。

[2270] 发起增上益乐"我要度化一切众生"后,怎么样才能够度化众生、利益他们?虽然挑起了重担,但要用什么样的方法?最后一步就是发誓成佛,自 己成佛了就可以帮助他们。一步一步靠近真实的菩提心。

[2271] 这在阿底峡尊者的教授当中叫七重因果,一步一步地引导我们的心逐渐接受。第一个是知母;第二个是念恩,(父母)对我们恩德很大;第三个要报恩,怎么报呢?生悲心和慈心,要拔苦予乐;谁帮助他们拔苦予乐?不能说老母有情这么苦想得到安乐,但是和自己没关系,自己不负责,是不是某个佛菩萨他们负责?不能这样想。

[2272] 要拔苦予乐,他们对我有恩德,我来做这个事,不是甲、乙别人来做,自己要承担起拔苦予乐的事业。这就是前面讲的第六个,叫增上益乐,一定 是我来承担,这很重要,不能是别人。那么应该怎么办呢?要发誓成佛。最后成佛的心、菩提心就生起来了,这就是七重因果教授。

[2273] 一方面,很多大德说七重因果教授是针对钝根者修的。钝根者通过这样一步一步地修,就会生起要成佛的心,而且最后一个成佛的心是通过前面七种心做铺垫。前面七种都是利他心,知母就是(针对)一切众生,念恩、报恩、慈心、悲心、增上益乐,所有都是利他心,最后一个是在利他心的基础上生起成佛的心。所以没有自私自利、没有我爱执的心,是真实利他的心。

[2274] 钝根者通过这样的次第来修,利根者就修自他平等、自他相换,有些大德是这样讲的。利根者不用修知母念恩,因为有时觉得父母对自己没有什么恩德,就生不起来,但是要引导他去修;还有一些不需要这些过程,不需要修七重因果,直接修自他平等:我和众生是一样的,不管是不是父母,我想离苦得乐,所有具有心识的众生和我的想法是一样的。

[2275] 不管是人也好、旁生也好,只要有心识,他的目标就是不想得苦、想要感受快乐。这个心是一样的,所以自他是平等的。不能只我一人离苦得乐,不管别的众生。利根者直接用自他平等、自他相换就生起了菩提心,两种都可以。寂天菩萨的教授就是自他平等,阿底峡尊者的就是七重因果教授,这在《广论》中也有提到。

[2276] 所有的众生还在流转,我一人获得解脱有什么用呢?尤其是针对我来讲,现在已经学了解脱的法了,所有的众生、一切老母有情还在流转,我会不会一个人先解脱、根本不想办法救度他们?就好像一家人都关在监狱里,我一人出来了,在外面大吃大喝地享受,但我的亲人还在监狱里受苦,完全不想帮助他们,那是不行的!所以我出来后是可以营救他们的,可以想方设法一个一个把他们救出来,这才是应该做的。所以我一人解脱有什么意义呢?

[2277] 从大乘来讲就很羞愧,如果没有这种羞愧的心——反正我出来就可以了,他们有他们的因缘,越狱或怎么样我就不管了。也许有些人会这样想,但 大乘修行人就不会这样想。他觉得这样太羞愧了,所有的众生、对我有恩德的众生都还在受苦,我居然可以心安理得地一个人安住在涅槃、就可以一个人 解脱而不管他们,那绝对不行的。所以大乘种性的人,他的思想和一般人的思想的确不一样,他就想:独自一人获得解脱有什么用呢?没有意义!就会生 起要解脱的心。

[2278] 因此我为了一切众生一定要发殊胜菩提心,随学往昔佛子菩萨们的广大行为,为了轮回中的芸芸苍生无一遗留全部获得解脱而精进修持,并尽可能 多地念诵下面的发心偈:

[2279] 所以我要发菩提心,要随学往昔佛子菩萨们的广大行为。这时就要看一下皈依境,他们就是现在皈依境上的佛子菩萨们,其实就是他们以前发了菩提心、修了菩萨行,已经成就了。我自己也是被他们的慈悲和智慧所救度,遇到了正法,我现在开始修行了,所以我要学他们。他们怎样为了我发心的,我也要为了别的众生发心;他是怎么样救度我的,我也要像他们一样救度其他众生,这才是正确的心态。

[2280] 所以,为了使轮回中的所有众生全部获得解脱,我要精进修学,一定要精进!这个精进是正精进、大乘的精进。然后在这个意乐中,尽可能多地念 诵下面的发心偈,要念十万遍。大恩上师开示说念《开显解脱道》中的发心偈,或者按照这里的发心偈念都可以:

[2281] 吙 那凑囊瓦切得怎瑞记 吙 种种显现水月幻化纹

扣瓦乐革杰德恰波昼 相续漂泊轮回众有情

让热怄萨扬色鄂瘦谢 为于自证光明界休息

擦美月叶昂内塞吉斗 以四无量境界而发心

[2282] 我们一边念这个偈颂,一定要一边忆念这里的内容。

[2283] "吙": 就是很稀奇、稀有的意思。

[2284] "种种显现水月幻化纹"。种种显现,就是一切的显现都像水月一样现而无自性,都是幻化的水纹,没有自性的。

[2285] 要知道所有的众生、所有的轮回、我的发心、所发心的众生,都是无自性的。这种发心就是我们安住在一切众生实有的状态中,《金刚经》中也讲 了,佛子发起阿耨多罗三藐三菩提心,要知道没有一个众生得度。发心其实也一样的,虽然我在发心,但本性是空性的。

[2286] 这句话也相应于现而无自性,显现上众生在漂泊、流转、痛苦,我要利益他们、要发心、要成佛,但实际像水月、像幻化的波纹一样,其实是现而无实有。我们要修行、要发心的时候,所发的心也要相应于空性、实相,否则不相应实相的发心,这里的因素还是少了,没办法直接和成佛、和实相的证悟去相应,所有要知道一切显而无自性。



[2287] "相续漂泊轮回众有情"。相续就是连续不断的意思,连续不断地漂泊在轮回中的众有情。现在众生的思考、行为其实就是轮回的模式,只要你不干涉它,它就自动地链接、自动复制。现在我们所做的、现在轮回的苦、身体,是前一世的因导致的。现在我们正在感受前一世的果时,也正在造后世转生的因。

[2288] 是相续不断地漂流的,不可能自动就瓦解、自动就跳出轮回了。漂泊漂泊,一不注意就到了轮回之外了,这是不可能的事情。这种状态没办法自动获得解脱,必须要有因缘的干涉,或者必须要修出离道。出离道众生自己不懂,就像我们以前不懂,佛陀、佛陀的化身——上师们来帮助我们、讲了解脱道,我自己也是一样,获得能力后要帮助他们。

[2289] "为于自证光明界休息"。自证光明界就是如来藏的本性,在佛性中获得"休息",休息就是真正地现证。众生在轮回中漂泊很疲惫,在获得解脱时就彻底休息了,不用再漂泊了,休息就是获得解脱。

[2290] "以四无量境界而发心"。在四无量心的基础上,发起为了利益众生而成佛的心。

[2291] 这个要念诵十万遍。我们要念一遍按照颂词去观想一遍,相当于串习了一次菩提心,再念又串习了一次菩提心,所以这个时候反复地串反复地串。 串习十万遍后,如果你没有菩提心就会慢慢生起来,如果串完了十万遍还不够,你再串十万遍。这样不断地到生起菩提心为止。

[2292] 但有时候我们可以不念,只是观修、打坐,观修菩提心的若干修法。这里也可以一边念一边想前面的内容,也可以观想别的讲菩提心关要的内容,反正就是引导我们生起菩提心。最后修完就要结座了。

[2293] 最后对一切圣众满怀虔诚的恭敬之心而观想: 所有圣尊从边缘依次化光而融入中央三宝总集的上师中,

[2294] 在结座的时候,首先对皈依境产生虔诚的心,因为他们是菩提心的圆满者,他们就是值得尊敬之处,所有圣尊从边缘逐渐化成光明融入到中央三宝总集的上师——莲花生大士中(皈依境上面是以莲花生大士为代表的)。

[2295] 上师也化光融入自身,依靠这种外缘使自相续了然生起皈依境尊众心相续中的胜义菩提心。

[2296] "上师也化光融入自身",前面皈依境中间的根本上师莲花生大士,化为光明融入到我自己的身中,或者有时是直接融入心间,有时可以从头顶慢慢融入到心间。像这样,"化光融入自身"。

[2297] "依靠这种外缘使自相续了然生起皈依境尊众心相续中的胜义菩提心。"就是说,当所有圣众的总集——上师化光融入心中后,我就观想他们所有的胜义菩提心、所有的功德,进入我的心中后都生起来了。我就获得和他们一样的境界:世俗菩提心、胜义菩提心都圆满了。安住在这个状态中,是获得加持的殊胜方便,也是一种殊胜的修行方法。

[2298] 再念诵发愿偈: "胜宝菩提心,未生令生起,已生令不退,愿其日增上。"

[2299] 这是很殊胜的一个偈颂,平时我们去朝圣、朝拜,绕佛塔的时候都可以念"胜宝菩提心,未生令生起,已生令不退,愿其日增上。"如果没有时间念,这也是很好的发愿,或有时候条件反射,看到后马上就出来这个偈颂了,就开始发这个愿,因为这是最殊胜的。

[2300] 有时我们要消除一些违缘,有时候做噩梦,就要念这个偈颂。这个偈颂很殊胜,因为它是和法性、和这种最真实、最圆满的菩提心相关联的,能念诵这个也可以。有时要给佛像开光、要遣除违缘、要给别人做加持,就念这个偈颂,它的力量很大。

[2301] "胜宝菩提心",就像殊胜的如意宝一样的菩提心。"未生令生起",如果没有生起的,让他生起来,我也是,愿众生也是。"已生令不退"如果生起来之后,不要退失、不要退转,在不退转的基础上,"愿其日增上",愿菩提心辗转地增上。

[2302] 《入菩萨行论》也是用这个偈颂来作总科判。华智仁波切在科判中说,第一、二、三品,殊胜菩提心未生就让它生起;第四、第五、第六品,就是已经生起来之后,怎么样不退,即不放逸、正知正念、安忍等等,通过这样的方式让他不退。"愿其日增上",在不退的基础上,怎么样再再增上,就是第七、第八、第九品。第七品是精进,精进品对世俗菩提心、胜义菩提心的增上都有作用,第八品是世俗菩提心再再增上,第九品是胜义菩提心再再增上,第十品是总回向。

[2303] 所以这个偈颂其实包含了所有的《入行论》,也是《入行论》的总科判。如果了解了这之后,我们再看《入行论》就是按这个展开的。这就是很多大乘的修行、大乘菩提心的浓缩。在发心仪轨里也有这个颂词,翻译文字稍微有不一样,但意义是一样的,我们要把这个颂词熟记于心,经常念诵,内心的菩提心通过法性力、谛实语的加持力,也可以逐渐地生起来。

[2304] 并且以"文殊师利勇猛智,普贤慧行亦复然,我今回向诸善根,随彼一切常修学。三世诸佛所称叹,如是最胜诸大愿,我今回向诸善根,为得普贤殊胜行"等来作回向。

[2305] 这两句颂词是《普贤行愿品》中归纳的最殊胜的精华,叫做无上回向。为什么叫无上回向呢?有些地方比如《入行论》中也有个偈颂叫无上供养,这里面的回向叫无上回向。意思是说诸佛菩萨如何回向、文殊普贤如何回向,我亦如是回向;诸佛菩萨如何供养、文殊普贤如何供养我亦如是供养。

[2306] 因为我们跟随他们去做,他们的经验智慧摄持我的善根,那么我的回向也会很清净。否则如果单用我们的分别念回向,夹杂着太多的杂质、轮回的染污思想,回向不一定清净,但是他们如何回向我亦如是回向,就会变成无上回向,特别殊胜。当然上师讲了,如果有时间你就念《普贤行愿品》全文,没有时间念全文你就念这两个偈颂。这实际上是《普贤行愿品》的精华,可以浓缩、概括的颂词就是这两个。

[2307] 这样的发菩提心已经完全概括了佛陀所宣说的八万四千法门的精华,可以说是有则皆足、无则皆缺的教言,相当于是百病一药的万应丹。

[2308] 这夸不夸张?毫不夸张。为什么说菩提心完全概括了八万四千法门的精华?刚刚我们分析了它既是入门的基础、入门的加行,也是道的本体。道的本体中,除了愿菩提心摄持的布施、持戒、安忍、精进、禅定之外,哪里还有菩萨道呢?在《大乘经庄严论》中,所有菩萨道自利圆满的修行都包括在六度中,所有利他的修行都包括在四摄当中。

[2309] 四摄其实也是六度,通过六度去摄持。行菩提心包含着六度,而且胜义菩提心中有空性的智慧,所以说哪里有大乘道的这些修行不包括的?有超过这个之外的?根本没有。

[2310] 所有的大乘道全部包括在菩提心中,只不过有时我们理解的菩提心只是愿菩提心,没有理解到菩提心还有行菩提心,还有胜义菩提心。如果把世俗菩提心、胜义菩提心,愿菩提心、行菩提心全部算进来,那就是整个大乘,除了这个之外哪有什么其他的东西?没有了。

[2311] 所有八万四千法门高度的精华就是菩提心,如果有则全部圆满了;没有则全部欠缺,就是这个教言。相当于"百病一药",一个药能治一百病的万应丹,就像灵丹妙药一样。这相当于对菩提心的赞叹,这样我们就愿意去发菩提心。而且的确这也是符合实际情况的,没有夸张、虚伪的成分,如理如实地宣说和赞叹。

[2312] 其他所有积累资粮、净除业障、观修本尊、念诵咒语等等一切修法通通是为了使自相续生起珍宝菩提心的方便方法而已,

[2313] 其他的积累资粮、清净业障、观修本尊、念诵咒语等等一切修法都是为了相续中生起珍宝菩提心的方便方法而已。我们似乎也很耳熟这句话,其实这句话放在空性中也是一样的,有时我们说所有的修法都是为了生起空性智慧,是不是一个地方一套说法?也不是。

[2314] 前面我们讲了空性也是包括在菩提心中,如果我们要拆解,所有的大乘道,一是智慧,一是慈悲。智慧就是空性智,慈悲就是这里讲的菩提心,归纳起来就是这样。说所有的修法都是为了生起菩提心,这也没有错。空性是包括在胜义菩提心中的。所有的修行都是为了生起世俗菩提心、胜义菩提心。所有的修行都是为了生起、现证、圆满菩提心。佛陀不就是菩提心圆满者吗?

[2315] 所以我们说所有的生起次第、所有本尊的修行,以及修曼扎、积资净障等都是为了生起菩提心毫不夸张,没人夸张。为了生起最究竟的断障菩提心、生起三清净地的异熟发心、生起清净意乐的发心、胜解行发心,全都是菩提心。只要在道上,都是菩提心的不断延续、不断圆满,最后到达极致。佛地的菩提心是最圆满的,在这之前都是菩提心不断延续的过程。

[2316] 如果不依靠菩提心,而凭借各自千差万别的途径都根本不能获得圆满正等觉果位。



[2317] 的确我们分析的时候就是这样,如果不依靠菩提心,而依靠各自千差万别的途径没有办法成佛。如果偏离了菩提心,所谓"忘失菩提心,修诸善法,是名魔业",的确是这样。如果你没有菩提心,那你修什么都没办法。愿菩提心、行菩提心没有了,胜义菩提心也没有了,那你修的是什么?根本就不是大乘道,也不是解脱道。像这样也不能成佛,如果想成佛必须修菩提心。

[2318] 如果相续中生起了这颗菩提心,那么修持任何法全部都成了获得圆满佛果的因,

[2319] 就像《入行论》讲的,你生起了愿菩提心、行菩提心,即便睡觉过程中善根都在增上。所以我们就可想而知,菩提心对我们的利益有多大。如果有 了菩提心,走路、吃饭、工作全都变成了成佛的因。如果没有菩提心,即便你拼命地磕大头,把地板都磨穿、都磕到下面一楼去了,也不一定成为成佛的 资粮。如果你有了菩提心,即便走路睡觉,它都是圆满佛果的因,一点也不夸张。

[2320] 所以这方面对我们来讲是非常需要重视的,因为大恩上师他老人家再再地给我们强调,菩提心非常重要。现在很多道友们张口闭口菩提心,这是大恩上师他老人家在任何地方都强调菩提心的效果。大恩上师说过,以前遇到的问题就是怎么开天眼、怎么显发神通,而现在就是发愿早日生起真实无伪的菩提心。

[2321] 真的我遇到很多人都是这样,发了愿都是契合于菩提心,是击中要害的发愿。以前发的愿都是身体健康、升官发财之类的,现在也有一些发升官发财的愿,但都排在菩提心的后面了。像这样先生起菩提心,后面小心翼翼地说升官发财之类的。他对菩提心还是有一点点认识的,听了很多之后,也知道修道中到底哪个是最重要的。

[2322] 佛学院有个老和尚,他显现上学得不怎么样,但是跟我们谈论的时候,说天天听上师讲菩提心,听都听熟了,他也是张口闭口都是这些。的确经常讲,耳朵里面经常灌输这个,就会养成这种习惯,"这个最重要、特别重要",慢慢地他的思想也朝这面发展了。以前根本不重视,现在慢慢开始重视了。给我们提倡菩提心的重要性对我们来讲是无与伦比的恩德,非常大的恩德。这里面讲都是成佛的因。

[2323] 所以我们不管在何时何地必须要通过多种方便来修学,

[2324] 一切方便你要修学, 生起菩提心。

[2325] 想尽一切办法使自相续生起独一无二的这颗菩提心。

[2326] 想尽一切办法——修上师瑜伽也好,朝圣地的时候也是发愿生起菩提心,拜见大德的时候也是加持我快速地生起殊胜的菩提心,这方面很重要。宣讲菩提心也是自己生起菩提心的因。我们给别人宣讲、劝别人发菩提心,给别人讲菩提心的原理和修法,也是我们能够生起菩提心的方便。给别人说什么,你自己就可以得到什么,这是一个因果原则。所以有时我们给别人辅导菩提心,劝请别人发菩提心,这也是让我们生起菩提心的方便。

[2327] 为自己宣讲菩提心窍诀的上师使自己迈入大乘圣道,因此与开示其他教言的上师相比,恩德更大更深。

[2328] 华智仁波切就讲了,给自己宣讲菩提心窍诀的上师,比如现在我们的大恩上师,经常给我们讲《入行论》、《前行》,讲课的时候都提菩提心,想尽一切办法引导我们生起菩提心。不是说只有他老人家一个人做,很多大德也在做,但是他老人家非常提倡菩提心的修法。甚至有时说你自己一个人独修和出来发心,真的发心来讲也是让自己培养利他的精神、利他的心,也是打破我们自私自利的方法。所以不管是教言也好,还是行为上,都鼓励我们一定要生起利他的心、菩提心,放弃自我的利益,一定要生起利益众生的心和行为。

[2329] 通过上师们的加持力和引导,慢慢使我们懂得大乘,也让我们迈入了大乘道,因为我们也发了菩提心,不管是强是弱,是真是假,已经迈入了大乘 圣道。因此和开示其它教言的上师相比,恩德更大更深。甚至有时灌顶、传密法,都不一定能让我们进入大乘,但是开示菩提心的教言,让我们直接进入 大乘。

[2330] 只要发了菩提心就已经入了大乘道了,但是得灌顶是不是大乘道?这不一定,得了大圆满是不是大乘道?也不一定。但是如果你修了菩提心、发了菩提心,就一定在大乘道上面,肯定是这样。所有的密宗都属于大乘道,我们要修密乘,其实应该在菩提心的基础上。所以让我们直接进入大乘圣道的善知识,和开示其它教言的上师相比恩德更大更深。

[2331] 当年阿底峡尊者在提到其他上师的尊名时,双手合掌在胸前,当说到金洲上师的尊名时,双手合掌在头顶,并且一边流泪一边称呼上师的尊名。

[2332] 阿底峡尊者提到他有很多上师。他提到其他上师名字的时候,习惯性地双手在胸前合掌,但是听到金洲上师名字的时候,他就双手合掌在头顶,并且一边流泪一边称呼上师的尊名。

[2333] 弟子们问尊者道:"尊者您在提到您诸位上师的尊名时,有这样的差别,到底是因为上师们相续中的功德大小有差别,还是对您的恩德深浅有差别呢?"

[2334] 弟子提问说,您提到上师的名字有这样的差别,是因为上师们功德有大小呢?还是恩德有大小呢?

[2335] 尊者回答: "我的所有上师全部是大成就者,所以功德无有大小,而恩德却有着深浅的差别。我相续中的这少分菩提心就是依靠金洲上师的恩德才获得的,因此他老人家对我的恩德极大。"

[2336] 他当年听到金洲上师的名称的时候,在海上坐船十三个月才从印度到苏门达腊,在那边依止金州上师。十二年的核心就是一直修行和观修菩提心的修法。所以他的菩提心从那儿开始就已经稳固了,生起真实无伪的菩提心。相续中的这少分菩提心就是依靠金洲上师的恩德才获得的,所以他老人家对我的恩德是极大的。

[2337] 显现上有些地方讲,阿底峡尊者是守持中观应成派见解的,金洲上师是守持唯识见的,从见解上讲的话,他的见解比金洲上师高。但是他为什么这么崇敬金洲上师? 因为他大乘共道的菩提心,是从金洲上师这里获得的。一方面得到很多像《现观庄严论》、菩提心修法的窍诀,还有一些生起修行菩提心的教授,都是通过金洲上师恩德的加持生起的菩提心。因为他懂得菩提心的价值,所以他自己也是对于给他恩赐菩提心窍诀的上师,认为恩德是最大的。

[2338] 如果我们不懂菩提心的价值,就不一定有这样的想法。我们觉得虽然他给我们讲了菩提心,但是好像另外一个经常给我打电话,陪我聊天的上师恩 德更重。就是因为不知道菩提心的价值到底有多大,才不会觉得给自己传菩提心的上师对我们的恩德有多大。

[2339] 如果我们知道后就会明白,给我们提供菩提心如意宝的上师,对我们恩德是很重的。当我们知道如意宝的价值有多大,就会对于给我们如意宝的人有多感恩。如果不知道是如意宝,觉得就是一般的石头而已,对于给你石头的人也就没有觉得怎样,遍地都是鹅卵石觉得没有什么大不了的。如果知道菩提心尊贵价值的话,对给予我们菩提心教授,引导我们生菩提心的大恩上师,也会对他产生非常深厚的感恩戴德的心。

[2340] 发心时, 生起菩提心是很重要, 即所谓"发心不为主, 生心乃为主"之说。

[2341] 整个发菩提心中,应该致力于相续中生起菩提心,即所谓"发心不为主,生心乃为主"。有这样种说法——嘴巴上说是为了利益众生发菩提心,心里也是这样想我要为了一切众生发菩提心,这种发心是比较肤浅的。当然刚开始肯定是这个作为方便,依靠这个起修,这是相对次要的。生心乃为主,就是从内心深处生起来,或者说菩提心要深入到骨髓里去,甚至要变成心的一部分,从内心生起来的菩提心是最重要的。

[2342] 因为发心的时候可以去想,也可以去说,但是它必定不是很稳固的,但是如果发自内心生起菩提心之后,就相当稳固。所以我们要致力于深入生起菩提心,而不满足于我发了呀?我今天修法的时候念了呀?这是不行的。我们应该真正致力于从内心深处生起来,或者要让菩提心深入到我的心相续中去,要让菩提心和我的心识融为一体,一起心动念就是菩提心的状态,这才是最殊胜、最关键的。

[2343] 具有菩提心的叫菩萨,所有菩萨的心已经转变成纯粹的菩提心了,他怎么可能有自私自利的想法呢?不可能。所有自私自利的想法在修菩提心的过程中已经被彻底地消灭了。但我们现在菩提心还没有入心、还不稳固,占主导作用的还是自私心。所以我们要致力于让菩提心更深入,完全进入我们相续中,和我们的心成为无二无别。只要一起心动念就是菩提心,根本不需要考虑会不会退失?会不会自己这个做法相应于自私自利?因为你的心已经变成菩提心、已经变成法了,这样就不会退失。

[2344] 所以自相续中一定要生起慈悲心、菩提心。



[2345] 这个不容易,发心容易,生心很难,初级的菩提心也发了。以前大恩上师在讲《入行论》的时候,也有很多学员写感谢信,说我生起菩提心了,大恩上师也附在后面有表扬。但后面课堂中说,也没有那么简单,刚开始简单初浅的容易发,但是真实深入到你心识是很困难的。

[2346] 所以我们一定不要觉得没有那么难,我已经发了,我已经生起来了。有时心是发了,生还没有生,和我的心还没有融合。有的时候有、有的时候没有,这种若即若离的状态。但是我们一定要让这个心变成菩提心,一定让我的心和菩提心完全相融成为一体,这个时候就从内心中生起来了,这是最重要的。

[2347] 反之,如果没有生起菩提心,只是口头上念诵数十万遍发心偈,也没有芝麻许的实义。

[2348] 如果没有生起来或者没有致力于生起来,只是口头上念完了十万遍,没有芝麻许的意义。没有意义是指利益很小,不是完全没有利益的,也是有一定的利益,但是这种念颂十万遍偈颂得到的功德利益,和真实内心中生起了菩提心的利益相比,简直不值一提。因为内心中变成菩提心,和相似地发了一下菩提心,当然是不能比的。

[2349] 从我们自己的角度来讲,要致力于变成真实的菩萨,而不是变成一个打引号的菩萨。这时我们要很真实和认真地去修菩提心。这里面的教授经常讲"想方设法、竭尽全力、致力于"等,这些用词都不是随便讲的,让我们要引起重视,一定要很认真地去串习和观修这样的菩提心。

[2350] 如果已经在佛菩萨面前立下发菩提心的誓言,而没有实际去做,显然已经欺骗了诸佛菩萨,

[2351] 如果我们在皈依境面前已经发誓了,但是没有实际去做,或者经常性地去欺骗伤害众生,这时显然已经欺骗了诸佛菩萨。因为我们承诺尽己所能帮助众生,要为了利益众生而发誓成佛。但是如果我们经常性地去伤害众生,这就是欺骗。

[2352] 作为凡夫人可能经常欺骗,因为我们控制不住自己,这怎么办呢?我们还有忏悔。我知道今天做的这个事情不对,我要忏悔,忏悔之后尽量改正。不是想当然的,反正我欺骗了,就破罐子破摔。

[2353] 可能释迦牟尼佛他老人家在因地的时候,菩提心的修行也是反复了很多次,可能也是忏悔了很多次。对我们来讲的话,可能是没有做圆满,或者现在没有做对。但是可以通过三十五佛忏悔文、金刚萨埵来忏悔。发愿以后尽量地安住在所发的誓愿和承诺,去观修、串习菩提心,这样的话逐渐可以得到改善。

[2354] 没有比这更严重的罪业了。因此,我们时时刻刻务必断除欺诳众生的行为,尽心尽力使相续生起菩提心。

[2355] 如果我们欺骗了不改不行,没有比这更重的罪业。因此我们时时刻刻务必断除欺诳众生的行为。如果"我要去利益你们,但是现在我不去做利益你们的事情,不去修菩提心",这也是欺诳众生。因为我在佛面前发誓,也把众生召集到面前,你们听着我要利益你们了,我要给你们成佛的利益,相当于我们已经承诺了。承诺之后现在你不做,相当于对众生的欺骗,不是欺骗一两个,欺骗了一切众生。而且不是欺骗一般的众生而是佛菩萨,这方面来讲的话的确过失很重。

[2356] 第二个方面应该知道,过失很重、让我们要注意。一旦有了违背誓言的行为,马上要忏悔,不要觉得无所谓。如果觉得无所谓的话,就会丧失修学的核心。佛菩萨讲这些是不是恐吓我们呢?从某个角度来讲,吓吓我们也是需要的。因为我们不知道后果有多严重。让我们不敢去做或者想退失的时候,想想这个后果,就不敢退失了。有时想要欺骗、伤害众生的时候,忆念下自己的誓愿——这是不行的,我是发了菩提心的人,不应该伤害众生,马上就可以反观和改正。

[2357] 通过这样不断地修行,修行的力量也会逐渐增上,最后我们就会生起真实无伪的菩提心。以上我们就讲完了真正地发心,以后要讲戒律、学处。今 天我们的课就讲到这个地方。

[2358] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[2359] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[2360] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[2361] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[2362] 本稿为内部学习所用,非正式文稿,仅供参考,请勿助印!

《前行广释》第 101 课辅导资料

[2363] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,

[2364] 离障本来怙主龙钦巴、祈请无垢光尊常护我。

[2365] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后今天我们继续一起学习华智仁波切造的《前行引导文》。

[2366] 《前行引导文》引导我们的心趣向于觉悟之道。是大圆满正行的前行,主要是次第。虽然有些大德讲,凡夫的心和实相之间就是迷和悟的差别,这 差别听起来很近,真正要从迷到悟还是需要很长时间的修炼。

[2367] 首先是要认识到这一点,然后再通过见解不断地串习。因为从无始以来我们的心迷惑得很严重,我执以及各种概念的执著非常严重,这些都需要不断地修行。通过正确方法的修行,首先我们的心就会逐渐靠近实相;然后我们的心就会和实相相似——所谓相似是指在总相上对实相有所了知;最后这个相似的实相就会转变成真实的实相,也就是自相的证悟。

[2368] 《前行引导文》就是引导我们的心逐渐靠近实相的修行。前面我们讲了最靠近实相的法就是正行法,比如大圆满法。要让我们的心达到相应大圆满 法的高度,就必须在心上面不断地修炼,从而把我们的根基提升到能够相应大圆满的程度。否则,正如很多大德所说,虽然法是大圆满,但是我们的心如 果是小乘或者世间的心,那么心与法之间就无法相应,因为中间差得太远了。

[2369] 我们修炼前行也是不断去除我执的过程。最后大圆满所证悟的不是玄妙的东西,就是我们的本性而已。这个最如实、最正常不过的状态,其实就是 我们的心性的本来面目。

[2370] 现在我们的种种分别念其实是在正常的心性上叠加了很多概念,而修行的过程就是把这些概念逐渐认知为是不存在的,或者它的本性是空性。其实这些目前的分别念正是我们趣入实相的切入点。分别念的本性是空性,就是实相。

[2371] 我们要了知这一点,前期要做很多准备工作。大圆满前行就是引导我们的心逐渐去做圆满加行修学的准备工作。加行有共同的加行。如果一个修行者从来没有接受过甚深的教言,就要从共同前行开始。即便是一个毫无修行经验的人,如果按照共同加行的引导来修的话,也可以逐渐认识到轮回不可贪著,然后生起厌离心、想要解脱的心等等。四加行就是让我们从对轮回极度耽著的状态中出离的修行。所以我们要修四加行。

[2372] 对今生和来世的希求心都要放弃,因为不管是希求今生还是希求来世都是希求轮回。换句话讲,都是希求迷乱。这个迷乱有什么可希求的呢?但是我们并不知道迷乱为什么不能希求。有的时候我要保留一点对轮回的希望,我还要做一些努力等等。其实这些都是属于迷乱的状态。我们希求迷乱对觉悟来讲没有什么帮助。

[2373] 修行人讲厌世心,有人会觉得这是很不好的一个词,好像它代表一种很不好的心态。但如果我换一个词——希求轮回就是希求迷乱、希求一种虚妄 的假象。这没有什么可希求的。

[2374] 但是在没有学习过甚深教言之前,还是很难以了知轮回是个假象。所以就要通过暇满难得、无常、轮回痛苦和业因果的引导,逐渐就会发现对今生 和后世没有什么可希求的。

[2375] 既然不希求这个那么要希求什么呢?希求解脱,即希求实相。就是我们每个众生本具有的功德,本来具有的实相的本性。因为实相是真实的,而轮回是虚假、迷乱的。这个实相是我们自己的,而迷乱不是我们自己的。迷乱只有带来痛苦,而实相可以让我们远离痛苦。方方面面观察之后,我们就对轮回厌离了,就会希求解脱。希求解脱之后谁来告诉我们解脱道呢?张三李四,还是我们的父母?还是世间的教育?这些都不行。要依止善知识。



- [2376] 第六个引导就是依止善知识。善知识有善知识的标准,不是说我认为他是善知识,或者我觉得我是善知识,不行的。在这一品中讲了很多善知识的 条件,即法相。具备这个法相就是善知识。
- [2377] 善知识是干什么的呢?引导迷乱的心。引导具有迷惑心识的有情走向觉悟,这个引导者就叫善知识。如果他自己没有经验就没办法引导。所以必须 具有很多的条件,即善知识的标准。
- [2378] 讲完善知识标准之后,只要善知识具备这些标准就行了吗?不是。善知识就好像导游,要想引导的一个团队,团员本身也需要一定的素质和标准,这就是弟子的法相。
- [2379] 成为弟子意味着什么呢? 意味着你愿意走解脱道,这才叫弟子。如果你不愿意走解脱道,那就是路人甲、路人乙,和解脱没什么关系。
- [2380] 既然是师徒,上师具有上师的法相弟子也应该像个弟子。至少你自己需要具备一定的条件。如果没有条件上师帮不了你。他虽然是善知识,但对你来讲不是。为什么呢? 因为你自己不希求解脱。你自己对于解脱不希求、你不具备弟子的条件,你就不能成为所化,他也不是你的能化。所以你不是弟子他也不是你的上师。
- [2381] 要成为上师的弟子,就必须要有弟子的相。就得要像一个弟子才行。这是不是随随便便安立的?也不是。这里面也有弟子的法相。所以我们是不是 弟子呢?这还不好说,要打个问号。为什么?因为有的时候说我是你的弟子如何如何,但是一对照弟子的法相,很多都欠缺。这样就不行。
- [2382] 所以说还要是通过这里面所讲的弟子的法相来对照自己。如果不够的必须要去满足,必须要想方设法具足弟子的法相。当个弟子也不容易,甚至有的时候我们觉得自己已经是,但其实还不是。为什么?因为还没有弟子的法相。就好像不能随随便便叫一个上师为善知识,弟子也不是随随便便就是一个弟子,他也有他的条件。如果我们没有这个条件就要去具足。哪里讲的呢?就是第六个引导里面讲了弟子的法相。
- [2383] 有了弟子法相之后就要依止上师。依止上师干什么?听解脱道。解脱道是什么?这里面就分了从皈依到上师瑜伽之间的内加行,后面的生起次第、圆满次第乃至于大圆满之间的这些,都是要依止上师听闻,在上师的指引之下需要实践的教言。
- [2384] 共同加行学完了基本上就成为一个法器,就可以学皈依了、学发菩提心了。如果前面的共同加行没修好,那么皈依的修法对我们来讲就不是真正的 皈依修法。菩提心也不是真正的发菩提心修法。
- [2385] 这些修法其实是一环扣一环。如果前面的共同加行修好了,那你就是一个可以修不共加行的法器。如果共同加行没有修好,这个不共加行对你来讲还不是真正能够调化你的法。也就是说你还不是真正能够修不共加行的法器,还欠缺了一些重要的因素。把不共加行修好了之后,就可以成为修正行的法器。
- [2386] 如果不共加行没有修好,这里面皈依的决心、誓言也没有,菩提心也没有发起来,该净的罪业没净,该圆满的资粮没有圆满,该祈祷的上师没有祈祷,这些都没有,给你传个大圆满、传个正行对你来讲没什么实义。因为这欠缺太多重要的因素了。没有这些重要的因素,这个法就算教给你也修不了,对你来讲也就不是正行了。
- [2387] 我们再再强调,修法必须要具备相应的条件。这些条件有些人可以减免,为什么呢?我们在看阿琼堪布的密传的时候,他的上师就说你这个修法只 需要修三万遍就够了,因为你相续中的皈依心本来就很坚固、非常稳固。那个法可以修十万遍。对不同的有情有的时候明眼善知识会有不同的要求。
- [2388] 但对于一般人、对绝大多数的中下根基来讲,这些都需要非常认真地去落实。不要认为一看到加行就认为是基础、很浅显或者认为不需要修,可不可以减免掉等等。这些加行的前行基础打好了之后,后面的法才更加容易相应。这就是我们要认认真真学、修、实践或生起其中的体会的必要性。
- [2389] 共同加行部分我们学完了,现在学不共加行。不共加行皈依的修法已经学完,学完不等于修成。只是我们对于皈依的原理、修行方法、功德有所了解。现在我们还在不断地修行过程中。
- [2390] 真正皈依的标准,前面也讲了,就像印度的居士,他被外道抓住之后就说"如果你舍弃三宝就保全你的性命,如果你不舍弃就杀死你"。这个居士 宁愿舍弃自己的生命也没有舍弃三宝,这是皈依的界限、标准。
- [2391] 还有一些皈依就是上师昨天晚上讲的内容,主要是对真理方面完全信任,或者我们对真理的实践,或者相信我们自己本具佛的自性或者说法宝、僧宝自性,对这个自性具足完全相信,这也是一种内在皈依的方式。所以跟随自己见解深浅来努力做皈依的修行。
- [2392] 皈依的修行我们学完了,当然还要持续地修行,每天都要通过皈依偈、皈依的仪轨来做皈依,还要训练。
- [2393] 现在我们学的是发菩提心,发菩提心是入大乘道之门。如果没有菩提心绝对修不了大乘。大乘有两种,一个是大乘显宗,一个是大乘密宗。不管是显宗、密宗都以菩提心为基础、为核心的。上堂我们讲了,菩提心不单单是加行、是基础,也是整个显宗、密宗修行的核心。我们所修行的全都是菩提心。
- [2394] 菩提心有愿菩提心、行菩提心,世俗菩提心、胜义菩提心。如果把这个展开之后我们就会发现整个大乘道除了菩提心之外就没有别的法了。有些比如说空性属于智慧度的修行,或者属于行菩提心的修法,属于生起次第、圆满次第,这些方面都是属于行菩提心的修行方法,都可以包含在内。
- [2395] 所以菩提心是整个大乘道贯穿始终的修行核心。它也是我们所得的果——果位菩提心,即佛陀觉悟的心,所以就叫觉心、觉悟的心。
- [2396] 前面四无量心,菩提心的分类这方面我们也学了,菩提心修行的方法,怎么样在皈依境面前,请求皈依境的圣众作证,然后请他们加持我生起菩提心。他们也是最初发了菩提心现在证悟了,那么我也要随学。这些圣众就是我们的榜样,他是怎么发心的,我也要如是发心。
- [2397] 我在发心的时候请这些前辈一定要加持我在修菩提心的过程中不要退失。然后让我的菩提心越来越纯净、越来越真实、越来越坚固和圆满。修心的时候要一边忆念这个内容一边念发心偈,通过十万遍数字来串习菩提心。
- [2398] 以上的内容学完了,今天我们学的是第三个大的科判。
- 丁三、愿行菩提心学处二:一、愿菩提心学处;二、行菩提心学处。
- [2399] 有些地方学处就是戒律的意思。学处的另外一种含义是所修学之处。平时我们要怎样去修学的地方,发了菩提心之后要不断实践的这些称之为学处。
- 戊一(愿菩提心学处)分三:一、修自他平等菩提心;二、修自他相换菩提心;三、修自轻他重菩提心。
- [2400] 愿菩提心通过修自他平等、自他相换和自轻他重这三个层次的修法来实践我们的愿菩提心。我们前面是为了利众生愿成佛,这是愿菩提心的本体。为了利益一切众生我发誓成佛。
- [2401] 我们发了愿菩提心之后如何真实地生起来?怎么样学?哪些地方需要修学让我们的菩提心越来越增上、越来越稳固呢?这三个层次的修法可以帮助我们相续中愿菩提心从无到有,或者从肤浅到深入、从造作到不造作、从虚假到真实的菩提心。这三个层次修法的教授,在寂天菩萨的《入行论》第八品中讲得非常详尽。
- [2402] 前面我们讲的阿底峡尊者和寂天菩萨的传承,是两大修心的仪轨。一般来说,阿底峡尊者所传的七重因果教授(从知母、念恩开始乃至到最后生起菩提心),很多大德说这是属于钝根者的修法。它首先把一切众生观为母亲,因为我们和母亲之间的关系天然亲近,所以忆念她比较容易生起亲近感。把所有众生都观想母亲就容易对一切众生都生起利乐之心。这是钝根者的修法。
- [2403] 还有一种是利根者的修法,即自他平等、自他相换、自轻他重。虽然有钝根和利根的讲法,但是换一种说法,是对于两种不同根基不同的修行方 式。
- [2404] 为什么呢?因为有些人对于知母念恩相应不了,他总是觉得观不了母亲的恩德、一直没办法深入,这就是障碍。如果对现实中的母亲没办法产生天然的亲近感、感恩心,就很难把这种感情推及到一切众生身上,修起来就比较麻烦。



[2405] 如果修七重因果教授觉得比较难以相应,就可以修这个,这不需要观一切都是母亲,就是把自己和众生都观为平等。我愿意什么众生也愿意什么,这是一样的。不说是人,只要具有心识的有情都是一样的,什么一样的呢?想要离苦得乐的心是一样的。这个没什么差别,是决定周遍的。只要有心识的有情,不管是蚂蚁、大象、天人,还是我们这些有情。富翁也好、穷人也好,想法都是一样的,所作所为都是想避免痛苦。所有的努力都想得到快乐。

[2406] 我们就把自己的感觉推己及人,一切众生和我一样,既然我想要离苦得乐,那一切众生也想要离苦得乐。如果我自己发现只有成佛才能够彻底地离苦得乐,那只有让一切众生成佛才能够离苦得乐。《入行论》教言中讲了很多这方面的实例。下面我们就来学习这三层修法。

[2407] 自他平等这个科判一般比较容易了解,自己和他人是平等的,自己之外所有的有情都叫"他"。这是修持我和一切众生是一样的。为什么要这么修呢?因为在我们无始以来轮回的概念、在我们的习性中,所有具有心识有情的通病或者共同的习气,就是一切都以自我为中心。有的时候就只是把范围稍微扩大一点,扩大到家人、民族、国家、地球人类,但还是以自我为中心,我所的范围还是没有离开。

[2408] 因为我们有这种想法的缘故,我们要真实地发起利益众生的心怎么办呢?首先就要把自他不平等的心,必须让他平等。必须要把我和众生之间的鸿沟抹平。这个鸿沟是怎么回事呢?这不是天然有的,是人为划出来的。因为我们执著"我",在我们执著"我"的时候,同时也就分出"他"了。只要把"我"确定了,"他"就自然形成了。

[2409] 所以自和他之间的鸿沟,我们要通过修法来平复。是不是说这道鸿沟本来存在,我们硬生生地把它填平?不是,因为所谓我执是一种假立、妄执、虚妄分别念,我们修自他平等也是相应于实相,在实相中是平等的。

[2410] 我们修自他平等也是相应于实相的修行。首先我们要把自和他的分别去掉,佛菩萨给我们的叫自他平等的修法。如果修这个法,就可以把我们相续中很严重的自他对立的、不平等的心完全消除。所以,我们先修自他平等。

[2411] 自他平等修好之后,或者修到一定阶段,我们可以修自他相换。为什么要修自他相换?以前因为以"我"为中心的缘故,为了"我"的利益,拼命地去做很多的努力。为了我自己想要获得的安乐,不想要痛苦,拼命去追求。于此过程中,甚至为了我的利益伤害众生,好东西我全部都想得到。不好的痛苦、衰败,全部甩给有情、甩给其他人、甩给怨敌,让他们去承受,和我没关系。这导致的直接结果就是轮回——在这个过程中,生起了烦恼、造了罪业,然后轮回了。

[2412] 现在我致力于追求解脱轮回,不单单是我自己一个人要解脱轮回,而且要帮助一切有情解脱轮回,就必须要反其道而行之。这个方法是什么?修自他相换。这是反其道而行之,把轮回的习气要反过来。以前所有的好东西,我自己想要得到,不好的东西,我不想得到,这就形成了轮回的习气。也是我为什么会轮回的根本原因所在。全都是以自我为中心,导致轮回中的所有问题。

[2413] 现在我要致力于解脱自他,首先要扭转这样不良的轮回习气,怎么扭转? 就在自他平等的基础上,刻意地去对治以前的轮回习气。以前是要把所有的安乐一个人包揽。这个是反过来,安乐我不要了给众生。以前是所有的痛苦唯恐避之不及,甚至于把这种痛苦让众生去感受。现在要反过来,要让所有众生的痛苦我来代受,这就是在转变我们轮回中很多根深蒂固的习气和毛病。

[2414] 所以,修自他平等、菩提心有两个关键点:一是打击我爱执,因为我爱执、我执是导致所有自他痛苦的因素;第二要修他爱执,和打击我爱执必须 要同时进行。

[2415] 修他爱执是要利益众生,但如果不打击我爱执,里面可能还会夹杂自私自利的想法。所以,在修利他心、他爱执的时候,同时要打击我爱执。怎么打击我爱执? 就是要通过利他打击我爱执。所以利他和打击我爱执是从自他相换来的。

[2416] 打击我爱执,比如以前我很想要的东西现在不要了,以前拼命躲避的东西现在刻意去代受,一个是利他,一个是打击我执,同时交替进行。如此修 行,利他心会慢慢生起,自私自利的心也会慢慢平复,这能靠近真实的菩提心,是自他交换的修法和理念。

[2417] 第三个修法就是自轻他重。在学习的时候,自他交换和自轻他重有的时候分不清楚,觉得没啥差别。其实还是有差别的。既然能列成三个平行的科 判,是有层次的。首先修自他平等,因为我们以前严重自他不平等。在自他平等的基础上的升级版——我自己喜欢的不要了,让众生去感受;我不喜欢的 痛苦,我来感受。通过这样的方式,让众生快乐,我来受苦。

[2418] 自他相换当中,还没有引入自轻他重的概念。第三步就要着重修自轻他重——的确我一点都不重要,众生重要。这种思维方法,在前两个科判当中都没有,就在第三个科判中着重引入自轻他重。刻意去寻找的话,在自他相换中已经有这方面的一些因了,但还没有明显地提出来,也没有把它当成重点来观修。

[2419] 虽然修自他相换,但里面还没有涉及自轻他重的修行方式,就留到第三步来修。当我们自他相换修地比较成熟的时候,第三步要刻意修自轻他重。 我不重要,一切众生是最重要的,我的所作所为、我修行的所有的法都为了众生的利益,发誓成佛也是为了众生利益。"我"的影子一点一点地找不到 了,这种是真实的菩提心。

[2420] 第三个修法中主要是修自轻他重这个观念,在第二个修法当中并不明显,虽然有了影子,它的因已经有了,但并不明显,所以在第三个修法中要刻 意地修自轻他重。三个科判是循序渐进、逐步升级的。自轻他重是自他相换的升级版。在自他相换的修法之后,再刻意修自轻他重,慢慢地利益自己的想 法就都没有了。

[2421] 为什么有时候我们会去修自他相换呢?功德大。我现在生病了,通过修自他相换来治病,还是为了自己。如果我们没有修自轻他重的话,可能在自他相换的过程中,还是为了自己的利益在奋斗。所以,第三个必须要修自轻他重,自己不重要,真的菩萨道就是一心一意利他。观修之后,就把隐藏在前两个修法中的自私自利完全暴露出来,再去掉。这样就可以把隐藏起来的我爱执彻底消灭了。

[2422] 以上是三个修行方式的原理,我们首先需要搞清楚。这个修行很殊胜,如果我们认真去落实的话,就不会变成口号型或者很肤浅的菩提心。相反, 内心中会安住,会真实地生起愿菩提心。

[2423] 第一个修法是修自他平等的菩提心。下面看原文中是怎么讲的。

己一、修自他平等菩提心:

[2424] 我们无始以来漂泊于此轮回大苦海的因,就是无有我而执著我、无有自己而执著自己,始终将自己放在最主要的位置,倍加珍爱。

[2425] 首先讲轮回的因。无始以来为什么会漂泊在轮回的大苦海中呢?最根本的因就是无明迷乱。到底怎么迷乱的呢?迷乱的体现就是无我而执我,轮回的因就是我、我执。那这个"我"到底存不存在呢?在实相中"我"是不存在的。无我而执我就是迷乱,是颠倒妄想,是四颠倒之一。没有自己而执著自己,始终把这个不存在的我放在最主要的位置倍加珍爱。

[2426] 通过佛菩萨这样引导,我们就会发现所谓的我执是很可笑的。为什么呢?我们认为真实存在的、最害怕失去的这个"我",最终会发现从头到尾就是一个假象、一个迷乱、一个大骗局而已。

[2427] 这个"我"本没有,我们执著为有,而且把自己放在了最主要的位置上,依靠它展开所有造业的工作、流转轮回。所以从头到尾这样一个"我"其实不存在,所有的我执、通过我执引发的分别念,都是没有的,这就是我们轮回的因。我们自己是这样的,一切众生也是这样的。

[2428] 我们发现,所谓的"我"其实是没有的。没有"我"而执著"我",这是可以修自他平等的基础,真正的基础是实相。不是说本来我是存在的,为 了某种必要,迫不得已这样做。其实是基于无我而执我,这个我本来没有。既然我本来没有,怎么会有我和他的分别呢?没有自己,就没有对立的他。所 以,这就是自他平等的基础。在究竟的实相中,自和他是平等的。它作为修行的起点、基础,是基于胜义实相的本性,本来就没有自他的分别。

[2429] 在胜义中是平等的,在世俗中也是平等的。胜义中一切我都不存在,没有我就没有他,是平等的。在世俗中也是平等的,世俗的平等怎么观察呢?在世俗谛中只要有心识,就会有想要得到安乐、离开痛苦的希望,这也是平等的。下面我们就看世俗中是怎么安立的。

[2430] 所以,我们需要这样来观察:现在我不管是在何时何地,唯一希求的就是自我安乐而不希望感受一分一毫的痛苦,



[2431] 这是我们自己真实的写照。不管何时——小时候乃至于老了快死的时候,不管何地——在中国、出国了、哪怕到了月球上,只要我们没有解脱之前,都想要让我得到快乐。所以不管何时何地,不管这世是人,下世转生为天人,或者下世转成一只老鼠,只要有心识,基于我的这种希望和执著是永远不变的。这周遍一切有情的心识。

[2432] 众生唯一希求的是什么?是自我安乐。每个有情,哪怕是没有脚的蚯蚓,也是为了自己的安乐到处奔波,在泥巴里面转来转去。没有眼睛的小虫,天天爬来爬去,也是为了得到安乐而已。地狱的众生为什么要在地狱中挣扎呢?其实是不愿意受苦,还是想要得到安乐。鱼要被宰杀的时候,为什么要拼命挣扎呢?也是不愿意感受痛苦。我们为什么要追求高品质的生活或者要去工作?也是不想要痛苦、想要快乐。甚至为什么我们要修道呢?还是不想要痛苦、想要快乐。

[2433] 这是具有心识的有情最朴素、最基本的追求,是不会变化的。尽管他追求快乐、远离痛苦的方式各式各样,但出发点都是一样的。都是希望得到安乐,哪怕一点点的安乐都想得到,当然越多越好。最好是所有的安乐永远我一个人拥有,永远不会远离。

[2434] 那么痛苦呢? 大的就不必说了,最好一分一毫的痛苦都不要拥有,这就是我们的写照。

[2435] 甚至自己的身上扎了一个小小的刺儿或者落了一颗火星也会马上感到疼痛难忍,口中情不自禁地发出"痛啊、痛啊"的叫声而无法忍耐。

[2436] 甚至于有时候在野外,被树上的刺扎了一下、被针扎了一下、身上落了一个火星,或者做饭的时候被火烫了一下等等,马上就感受到疼痛难忍,口 里就发出"哇,好痛好痛"的声音,难以忍受。

[2437] 即使背上有个虱子叮咬也会勃然大怒生起嗔心,伸手抓搔着捉住它,放在一个指甲上,另一个指甲紧跟着用力挤压,甚至虱子已经死了,还因为余怒未消而两个手指不停地蹭来蹭去。

[2438] 这也是我们不想感受一点痛苦的体现。有时候背上有个虱子——现在可能比较少了,五、六十年代到八十年代,很多人都有生虱子的经历。我们在藏地求学,基本上那时候没有虱子的道友是没有的。我们是有些经验的,体验过这种不同的生活,后来就慢慢少了。可能大恩上师也提倡做好卫生清洁,条件也逐渐好了。早期去的都有,只是并没有像这里,起嗔心把虱子杀了之后,指甲上蹭来蹭去,这是不敢的,也没有做过。就把它捉住,夏天就放在草地上,戒律中有规定,开许这样做。

我们身上有虱子叮咬之后就勃然大怒,因为很痛苦: "为什么要伤害我?"其实大德讲过,虱子就是让我们感受到一点疼痛,吸可能针尖那么大一点血。虱子才多大?能吸的血非常少,就是比较痛,我们没办法忍受、勃然大怒,就把它杀死了。我们损失的是一点点,它损失的是整个生命。从这个方面讲,就发现我们的"我执"很严重。虱子也是珍惜自己的生命的——我们自己一点痛苦都忍受不了,把虱子杀死,还不断地蹭来蹭去,它也是很难忍的。

[2439] 这就是"自他平等"——我们要在做事情的时候考虑到对方的感受。它既然是具有心识的有情,就和我一样。既然我连一点点都忍受不了,它又怎么可以忍受丧失生命的痛苦呢?如果没有修慈悲心、自他平等心,我们就觉得自己的尊严是不容侵犯的,但是没有想对方也是很珍惜生命的。

[2440] 引导文里面讲,马上勃然大怒,抓住之后放在指甲上面压死后,余怒未消,还手指不停地蹭来蹭去,把它们磨成粉末一样。上师在讲记中讲,现在 虽然虱子没有了,但是很多人打蚊子、拍苍蝇也是这样,拍死蚊子之后,使劲地把它捏成粉身碎骨的状态,通过这样的方式来泄愤。

[2441] 当前大多数人都认为杀虱子没有罪过,但实际上这种杀虱子的行为完全是以嗔心引起的,因此绝对是堕入众合地狱的正因。

[2442] 华智仁波切展开讲,现在很多人认为杀虱子没有过失。大恩上师说:有些人认为杀害虫没有过失。灭苍蝇、灭蟑螂,种田的时候喷农药,为了人类的生存没有过失。其实它也是有生命的,剥夺有情的生命,不可能没有过失!如果我们认识到了,有时迫不得已这样做了,有惭愧心还好一点;如果真的觉得没有过失,想当然地、心安理得地把它杀死了,过失更加严重。

[2443] 杀虱子、拍蚊子的发心是嗔心,嗔心引发的行为肯定有过失。当然有的时候是误杀,没有起心动念,这是另外一回事。如果是真正的嗔心引发的,那肯定有过失,绝对是堕入众合地狱的正因。前面我们在学第三品《轮回过患》的时候,也讲到了八热地狱中的众合地狱,里面很多的痛苦我们都很清楚。

[2444] 对于我们自己来说,一般微小的痛苦也无法忍受却反过来损害其他众生,给他们造成巨大的痛苦,这种行为实在令人感到惭愧。

[2445] 作为人类,我们自己定义属于高等生物,智力、方方面面都很厉害。如果是一个高等生命,严格的意义上来讲,应该更加容忍别的生命的存在。因 为相对来讲它们是弱者,但是我们并没有这样做。

[2446] 尤其对于我们修道的人来讲,小乘(声闻乘)的修行,也是以"生悲心、不害众生"作为修行的基础,大乘佛弟子尤其应该如此,这也是我们观修的内容。虽然大乘弟子都应该以慈悲菩提心对待一切众生,但是修学佛法的修学者,修行的时间有长有短,根基、福报也有深有浅。有些学习佛法的人,一边学习可能还一边在杀生,这个情况还是有的。(认识可能还没到位,或者行为可能没办法完全跟上所修学的内容,所以一边在学佛、一边在杀生。)

[2447] 我们应该知道,作为修行者,要逐步地以菩提心、慈悲心作为修行的动力。就是以慈悲心,而不是自私自利的心牵引修行。即便是没有发起菩提心的小乘行者,也有一种基础的悲心,不伤害众生的决心也一定是有的。我们作为大乘的行者,就更加应该如此。

[2448] 为了我们自己微小的痛苦,给它们造成巨大的痛苦,甚至付出生命的代价,这种行为,作为大乘修行人是应该感到羞愧的。

[2449] 其实,三界的所有这些众生也都同样渴求自己获得一切安乐而不希望遭受一丝一毫的痛苦,这一点与自己完全相同。

[2450] 下面就分析三界所有的众生: 无色界乃至于无间地狱的所有众生都同样渴求自己获得所有的安乐,同时不希望遭受一丝一毫的痛苦。这一点和我是 完全一样,没有什么差别。没有一个人真实愿意受苦,都是愿意离开一切痛苦、感受一切安乐的。

[2451] 虽然他们希求安乐、不愿受苦,可是却不知道奉行安乐之因——十善业,反而一味地将精力放在痛苦之因——十不善业上,所想与所行完全背道而 驰。

[2452] 前面是从胜义的侧面来讲,自他都是平等的,一切都是空性、无我的,然后从世间的侧面来讲。

[2453] 世间分了两个层次,一个层次就是从世间上的有情想要离苦得乐的心和我一样——我想要离苦得乐,所有的众生也希望离苦得乐,这个方面要观平 等。然后再继续想,想要离苦得乐的正因是什么?也应该是平等的。从取舍因果、修行获得解脱方面来讲,也应该是一样的。

[2454] 我自己想要安乐,也愿意众生获得安乐;我不愿意苦,也愿众生不要受苦;我了知了安乐的因——十善业,我自己奉行了,也愿众生如此。所有痛苦的因——十不善,我知道了,我要远离,那么也愿众生如此,这是一样的。所有安乐的因(十善业)是一样的;所有不安乐的因(十恶业)也是一样的,从因果规律来讲也是平等的。

[2455] 所有的众生都希求安乐、不愿意受苦,但是大部分的众生都不知道安乐的因是十善业,没有去奉行。他不知道,也没有去做,反而一味把精力放在 痛苦的因——十不善业上面。所想与所行完全背道而驰:所想的是得到安乐,所行的是在造痛苦的因,这是非常可怜的心态和行为。

[2456] 对我来讲我已经知道了,现在正在做取舍,所以我也愿意一切众生也这样去做取舍。

[2457] 一向受苦受难的这一切众生,从无始以来没有一个未曾做过自己的父母亲。我如今有幸得到具足法相的殊胜上师摄受,已经迈进了正法之门,并且懂得了利害的差别,理所应当对被愚昧无知困惑着的一切老母有情与自己无有区别地慈爱救护,忍耐他们的邪行与偏执,也就是说,应该修持亲怨平等。

[2458] 下一步,怎样把自己的感受和一切众生的感受平等观待? 即怎么样修"自他平等"? 这一段是修自他平等的教言,也是连接了前面的"七重因果教授"中的"知母念恩"那个教授,和它合起来修,合起来进行观察。

[2459] 怎么样合起来观察? 很多众生不了解。现在我有幸已经值遇了具有法相的殊胜上师,被摄受了,正在学习佛法,正在致力于修持殊胜的成佛之法门。我自己已经迈进了正法之门,懂得了利害的取舍差别,理所应当对"被愚昧无知困惑着的一切老母有情"和自己一样地、没有差别地去对待。

[2460] 这方面的契入点是一切众生都是我的母亲,和我有天然的联系。因此我应该把所有的老母有情和自己一样,没有区别地对待、爱护,忍耐他们所有的邪行和偏执,也就是修持亲怨平等。



[2461] 《入行论》第八品的教言中讲到自他平等一我和众生在胜义谛中是平等的,在世俗谛中,心识的特征——想要离苦得乐的心也是平等的。但这里还 差了点什么:为什么我要去帮助他?平等就意味着我要舍弃自己的一切去帮助他们吗?也不见得吧……所以这里要做个连接。

[2462] 这个连接是"一切众生是我的父母",把它作为要平等利益一切众生的契入点。《入行论》第八品静虑品,是世俗菩提心能够增上的窍诀。前面修加行:怎样放弃世间八法、对财富、异性的耽著等等。修完后心平复了,再进入正行。静虑的正行不是修禅定,是以打坐的方式来修世俗菩提心。首先就提到自他平等:为什么我一定要利益众生?要从我们自身的条件、我们自身的构造方式来趣入。

[2463] 珍爱自己我们觉得天经地义,为什么要利益其他人、利益和我没关系的人,甚至怨敌?为什么要自他平等?平等是从哪来的?就从对待我们的身体说起。我们认为利益自己的身体不是很正常吗?其实误解了,这个身体并不是我。因为"我"从前世中阴过来时,只有一个意生身,即心识。这个身体是父精母血的受精卵和合体,我的心识进入这里,再慢慢长大。所以身体并不是"我",和"我"是两个。心识进入到受精卵之后,就把这个执著为我了,想当然地自动转变为"我的"身体。

[2464] 我们可以把本来不是"我"的身体执著为"我", "我的手"、"我的脚", 为了它们去奋斗:谁不能动我的手,谁压了我的手我就要去还击,保护着不是"我"的身体,还做得那么自然、到位。本来不是"我",通过串习可以执为"我",保护、利益它,遣除它的种种危险。

[2465] 同样的道理,其他众生也不是"我"。既然可以把不是"我"的身体执为"我",同样也可以把不是"我"的众生执著为"我"。手和脚也是一样,脚受伤了,手去揉去保护它,也是一样的。

[2466] 寂天菩萨在静虑品中讲了很深的窍诀。当年我自己学的时候,前几遍没有体会到。后来有一次看的时候,突然感觉开窍了:原来这里讲了这么深的 窍诀。修菩提心过程中的瓶颈一为什么我一定要利益众生?他和我有什么关系?就看静虑品中讲自他平等。我所看到最详尽的、讲得最深的、最殊胜的, 打破自他分别的教言,就在第八品正行部分,讲得特别仔细、有说服力。

[2467] 不是"我"的身体可以执著为我,其他的有情你去训练,照样可以执著为我。时间关系,没办法一个个讲《入行论》第八品静虑品中的教言——通过一个又一个颂词的方式,把所有的执著全部都扫光了。

[2468] 修自他平等,应该把《入行论》第八品讲静虑、世俗菩提心增上的那部分内容好好看看。尤其以前我们学过、看过,只要修行,还是要看。帮助我、我的亲人,这些都是可以的,但是为什么要去帮助那些我不认识的人?我认识的人可以数得过来,几百个、一千个人而已。还有几十亿甚至整个法界的人,都没见过,为什么要利益他?为什么把他执为"我"去利益?为什么自他平等呢?

[2469] 其实执著我和执著众生是一样的,都是平等的。既然你要利益这个身体,那么你也可以利益众生,这方面没有差别。为什么一定要强加区分?既然痛苦都需要除,都是平等的,既然安乐就要同等给他们。为什么一定要强制性用"我的"、"你的"来区分?所谓的我就是个妄执而已。本来没有我,你可以认为有我。即便是我们上一世的心识——身体可以理解为来自父母,那我的心总是我的吧?也不是。心识的第一刹那、第二刹那也是他体、不是一体的。

[2470] 我们可以利益明天的我:明天的我还没到来,我可以利益他。今天的心识和明天的心识肯定不是一个。是一个的话,我现在就可以感受明天的心识了。既然是两个心识,我可以去利益。为了明天的我快乐,我今天去工作、准备明天的饭。明明和我现在是他体的,我们为什么还会执著?我们说:"他终归会到来,我可以执著他。"

[2471] 既然可以执著这个,那么也可以执著其他有情,道理是一样的。从很多方面讲,不需要去强加区分,要利益就平等去利益。这样把相续中的疑虑一个个打破,之后就很愿意去修行自他平等,因为就是平等的。而且在修的过程中发现真相:我们牢牢执著、觉得天经地义的,我的手我的脚,不是"我"的。就像辛辛苦苦抚养十几、二十几年孩子,不是亲生的。好像发现真相了,如何如何……我们也是这样的,从小到大执著的身体,最后发现不是我的,和我没什么关系。实际情况就是这样,没什么大惊小怪的。

我可以把不是我的执著为我,而且这个"我",就是一个迷乱。第一段话讲了: "无始以来漂泊轮回当中,无有我而执著我,没有自己而执著自己,这一切的一切从刚开始就是错的。"这个错的我要坚持,另外一个错的我就不能坚持?把一切众生看成我去对待,为什么不行?既然可以把没有我执为我,不是自己执为自己,不是我的身体执为我的身体去利益,为什么不能利益其他众生?可以。

[2472] 而且如果我去利益所有众生,是一切快乐的因。如果只是利益自己,是痛苦的因。这也是把心量打开的理由。同样都是不是我而执著我:把三界六道一切众生执著为我去利益,和我这个身体不是我而执著为我去利益,虽然从本质上看是一样的,但是结果不一样。把所有众生执著为我去利益,是成佛的因、是一切快乐的因。把不是我的身体执著我去利益,是轮回的因、痛苦的因、一切贪嗔痴的因。这是不一样的。

[2473] 很多深细的道理,静虑品中讲了之后,真的愿意放弃我执,不愿意还抱着我执不放,一定要修利他、把自己的心胸打开。这个心胸本是人为设定的,自己画了一个界限、一个圈,不能逾越,其实这就是梦中所画的而已,不存在的。只要我们从道理上接受,慢慢去修行,这个鸿沟慢慢就消失了。它本来就是幻像,不是真实的鸿沟。通过很多道理说服自己后,真正愿意修持自他平等。这方面的道理在佛经论典,尤其在静虑品中讲得非常深细。应该在这个基础上修亲怨平等、自他平等。

[2474] 对于以上道理要反反复复地观修。

[2475] 这是要观修的内容。知道道理之后,要上座去观想自他是平等的。现在我们相续中自我非常严重:不出事情就觉得自己没有我执,只要有一点点事情我执就马上跳出来。我们必须要很认真地去对待它,不是今天大概修了几分钟就可以了。这不是交作业,明天开学,今天赶快去抄,把它交上去就完事儿了。

[2476] 修行不是给佛菩萨交作业。要真正把它当成非常重要的事情来做,心中要生起自他平等的心。这个马虎不得,要殷重地对待,然后去观修自他平等。自他平等突破不了的话,还是落在固有的执著中。什么是固有的执著?怎么轮回的?它主要的思想是什么?就是"我爱执",一切以自我为中心,这是所有痛苦的来源,一切轮回的根源。如果不打破它,那继续轮回、受痛苦吧。这是自我欺骗,没什么利益。

[2477] 要真正修菩提心,必须把一个一个修法落实到底,修自他平等——自他就是平等的。最后内心真实生起自他平等的境界。这种感受一定要生起来。 [2478] 对于以上道理要反反复复认真地观修。不仅上座时要观修,还要猛烈地祈祷上师加持自己生起自他平等。自己要特别重视,用一切可动用的力量让自己生起来,包括祈祷上师、佛菩萨。因为所有的佛菩萨都生起了这种状态,我也要学他们生起来,请他们帮助并加持。此外善根要回向发愿生起来。一切时间中打击我爱执,生起自他平等的心。如果很认真地对待,很快就会生起来;如果不认真,认为有没有都可以,可能就很难生起。

[2479] 这种状态不可能无因无缘地生起,一定要给了强有力的因缘后,才会慢慢地改变。愿菩提心就在这样一步一步地认真对待过程中,逐渐变得真实、 牢不可破。怎样才能进入小资粮道?就是要生起真实的菩提心,要把自他平等、自他相换等——落实到位,所以真实地去修行是很重要的。

[2480] 无论是何时何地,凡希望自己拥有利乐的事,也希望其他众生同样拥有;为自己获得安乐付出怎样的精勤努力,为他众获得安乐也应该付出同样的代价;

[2481] 不管何时何地,凡是希望自己拥有的暂时或究竟的快乐,也希望其他众生同样拥有。所有暂时的快乐,愿众生得到;究竟的快乐,真实地、发自内心地愿众生拥有。"为自己获得安乐付出怎样的精勤努力,为他众获得安乐也应该付出同样的代价",有时为了自己的快乐很勤奋精进地奋斗,现在为了众生的利益和快乐也应该付出同样多的代价,这就是自他平等。现在的修行,就是为了一切众生。

[2482] 有时候就是观念的转变,每天还在做同样的事情——同样地念经,念同样的咒语,但是思想转变了。以前是为了自己而念、而放生,现在不是了。观念转变后,因为自己愿意得到快乐,也愿让一切众生得到。自己知道善根是快乐的因,在修持快乐的因时也愿众生能获得这种快乐的因。也就是说现在所做的不是为了自己求解脱,而是为了一切众生解脱。同样的做法,自己并没有任何损失,但是观念转变后修行就变得更真实了,利益也趋向于大乘道。自己的善根功德也会成倍地增长,会成为更快成佛的助缘。



[2483] 成佛是为了什么?也是为了更早更快地利益众生而已,这里没有任何功利的思想。有时修行佛法会很害怕提功德,提功德好像就执著了,也不要提善根。其实没有什么,成佛是需要很大的善根,很多的功德的,没有功德根本成不了佛。因此自己需要获得巨大的善根和功德,只是这个善根和功德不是为了以后享受快乐的因,而是为了利益众生而成佛的因,这个方向就完全正确了。

[2484] 自己连细微的痛苦也要努力舍弃,也应同样尽可能地解除他众的细微之苦;

[2485] 自己连一点点的痛苦也想要舍弃,也应同样想方设法地解除其他众生的乃至于微细的痛苦。

[2486] 自己因为享受幸福安乐、丰厚受用等而欢欣喜悦,那么对于他众拥有幸福快乐受用也同样要发自内心地欢喜。

[2487] 这也是一种随喜,是对治嫉妒的修行,因为自他平等了。以前自他不平等时,觉得任何好事情都应该自己得到,他人得到就会不高兴。因为自他不平等,有自他的分别。如果自他平等了就无所谓了,因为都是一样的。自己得到也发自内心地愿众生得到,如果众生拥有了快乐幸福,自己也很高兴,就像自己得到一样的。

[2488] 因为自己的心就是愿所有的众生像自己一样获得快乐,现在众生获得了,就像自己获得了一样高兴——这也是修行的果。当生起这种状态后,这种心态会发生在心中,没有什么可嫉妒、痛苦的。发自内心地欢喜了还嫉妒什么呢?就没有任何痛苦的因素了。

[2489] 总而言之,对于三界一切众生必须与自己毫无差别地看待,进而一心一意全力以赴地成办众生眼前与长远安乐的利益。

[2490] 总而言之,对于三界的所有众生,必须和自己没有差别地看待。自己想要什么,众生也是一样的。如果自己要斩断一切痛苦,也愿众生斩断,因为 痛苦不管在谁身上都是一样的。不能说手上的痛苦是手的事情,和脚有什么关系呢?身体的痛苦和心有什么关系呢?这个不行,只要是痛苦,无论在身体 的哪一个部位都是要遣除的。

[2491] 不管是在自己身上,还是在众生身上都是痛苦,都需要遣除。如果把上面的道理进一步地思维、深入,当看到众生痛苦时,就不会觉得这是他的事 儿,和自己没关系。愿自己得到安乐,不愿众生得到的想法也不会有。

[2492] 自他平等修好后,自然而然就会把所有的众生和我一样看待。自他平等真正修得比较稳固后,吃饭也好,修行也好,看起来是为自己,其实也不是 为自己,因为自和他的差别已经没有了,平等了。为众生就是为自己,为自己也是为众生。以前为自己就不能为众生了,但是现在不是。

[2493] 现在自他平等修好了,自他平等的境界在相续中生起来了,自和他的强制性区分已经没有了。所以利益众生就是利益我,利益我也是利益众生,这是一个很大的转变。自他有分别时,觉得利益众生我就损失了,利益我就不能利益众生了,这是在自他有分别的前提下得出的结论。通过修行自他平等,把自和他平等了,没有差别了,此时利益众生和利益我有什么差别?没有。自己在修行和利益众生上有什么差别?也没有。

[2494] 此时自然而然地菩提心已经融入到一切因素中了,不用刻意地想为了利益众生而发菩提心,也不会忘记发心,因为已经平等了。平等后的阶段就比较任运了,不会忘记利他,因为自和他不平等的心态已经消失。利他时也不会觉得因为发心做事而耽误了自己的闻思修是大的损失,因为自他平等了,利他就是利自,利自也是利他。在家里打坐修行也是为了众生,在外面给众生做事也是为了自己,根本原因就是自他平等。

[2495] 只要有了自他平等,早期的困惑一扫而光,纠结也没有了。今天到外面跑了一天,自己的功课还没有念觉得很后悔,纠结为了其他人的事情而耽误 了自己的修行是否值得,这是没有自他平等的缘故。如果生起了自他平等,利他就是利自,在佛堂念经就是利他,没有差别。

[2496] 我们纠结的很多东西都是观念上的问题,如果把观念上的问题真正地通过修行消失,就不会再纠结了。对任何事情,自和他都没有差别了,全部汇入到整个大乘的修行中。这个好不好、是不是这样,自己分析就知道了。因此自他平等的修行非常殊胜也很重要。

[2497] "进而一心一意全力以赴地成办众生眼前与长远安乐的利益。"前面讲了对三界的一切众生必须与自己毫无差别地看待,进而一心一意、全力以赴地承办众生眼前的利益和长远的利益。

[2498] 这个阶段主要还是在心上面修。愿菩提心的学处:自他平等、自他相换、自轻他重,主要是心。并不是行为上没有,行为上是作为辅助。比如自他平等,就是今天想到了其他有情、众生或道友的事情,和他们平等地享受;或者自他相换,不好的东西自己来,脏活累活自己干,让其他众生比较快乐。行为上的东西作为辅助,主要的还是心上面的转变。

[2499] 行为上的愿菩提心主要是心识上面的转变,早期的修行菩提心都是心先转,行为跟着来。早期有时上师们会强调做一些相应于发心方面的行为,但是在这个阶段主要还是心上面的转变。心转变好了行为上肯定会跟上来的。如果心没有修好,行为上做得再轰轰烈烈也没有持久性。因为所有的行为都是发自于内心,如果心转变了就会持续做。自他平等、自他相换,或菩提心生起来后会持续地去做;如果心没有转变,行为上做了很多利他,但心是很勉强地做,也持续不了多久。

[2500] 因此早期都是以心为主。心修好且转变了,行为一定是持久的;如果心不修好,行为上即使做很多也不会持久,一段时间后心力跟不上就会退,觉得损失太大不想做了。这就是心没有调伏好的缘故。

[2501] 下面引用了一个教言。

[2502] 仲巴思那坚格西问单巴桑吉尊者: "请您开示一句可概括所有法要的教言?"

[2503] 请上师开示一句可以概括所有法要的教言。窍诀的意思就是"字少意深"且容易行持。

[2504] 尊者教诫道: "您自己希望怎样, 其他众生也希望那样, 就这样修推己及人吧!

[2505] 尊者给他开示了自他平等的修行方法:你自己希望的,其他众生也希望,平时就训练这种推已及人的修法。平时多串习,在座上修主要是做准备,把自他平等的原理和修法仔细思惟,下座后在实际的生活中去实践这种教言,修持自他平等。

[2506] 所以, 我们务必要根除珍爱自己、嗔恨他众的贪嗔恶心, 平等地对待自己与他众。

[2507] 我们务必要根除珍爱自己,却漠不关心他众,乃至于嗔恨他众的恶心。对自己很贪,对别人无记或嗔恨这方面的贪嗔恶习要抹掉,平等地对待自己和他众。

[2508] 修行过程中的核心就是修自他平等。这需要长时间地修持,无始以来我们自私自利的"我爱执"很严重,只有持续修下去,这种贪嗔心和不平等的心才会逐渐悄无声息地转变。有时候觉得太困难,感觉永远也修不成,但只要持续地修行,转变就在不知不觉中发生。《广论》中也说,"无常"看似难修,但是在修的过程中,无常的心慢慢地就生起来了。只要给因缘就会改变,反之无因缘就肯定变不了。

[2509] 我们要相信法的力量,法在此处的目的是什么?为什么要观修?就是为了改变我们的心,且这个改变是相应于实相的,的确没有我也没有他!修行成功最基本、最重要的因素就是——本来如是,本来就是如此的。为什么觉得修行绝对会成功?因为实相就是如此,我们现在修的就是实相。只怕我们不修、不坚持,如果坚持修行就一定会成功,因为实相本来就是如此。这也是为何我们可以证悟空性、可以成佛的原因。我们本来就是佛,实相就是空性的、无我的,只要坚持下去,就一定会现前它的本性。

[2510]"平等地观待自己与他众"这第一点已经学完了,下面我们来学第二点,修自他相换的菩提心。

[2511] 在自他平等的基础上修自他相换,是要进一步提高自己的心量。首先修好我和众生是平等的,把这个基础打牢后再修自他相换。基础没打牢,直接修"自他相换"就会觉得修不相应。那不是法的问题,而是因为前面的基础没有打好。如果基础打好,再来修自他相换就容易相应。

[2512] 刚刚讲了,自他相换就是自他平等的升级版,把自他平等修好之后,再修自他相换,就水到渠成。如果加行没有修好,就会觉得很困难,原因就是前面该做的功课没有做,没有热身就上去奔跑,一下子就拉伤了。有人会说:"咦,感觉不对呀!锻炼身体很好,为什么我越锻炼越不好呢?"因为前面的准备工作没有做足,一上来就不容易相应,甚至导致退失道心。如果认认真真地把前面的加行都修好,基础打牢了,后面的修行就会越修越殊胜,越能体会到它的法味,乃至于后面修金刚萨埵、生圆次第、大圆满等等,都会修一个相应一个。

[2513] 有时候你想赶快绕过去或交点钱不学加行,即便你如愿以偿,最终还是会发现没有办法。一开始会有些喜悦或优越感——别人辛辛苦苦修加行,我都不用修,觉得自己了不起。然而为什么要修加行,要打基础呢?对我们的相续来说,前面的修行必须要有,没有前面的基础,后面的修行非常难相应。

己二、修自他相换菩提心:



[2514] 刚开始去学院的时候,法王如意宝讲了很多密法,自己觉得没有什么稀有的,好像和显宗差不多。为什么希求密法呢? 大圆满好像也没感觉怎么样,后来慢慢学了些基础教理之后,才发现密宗和显宗确实有很多很大的差别。学了该学的基础知识以后,虽说没有什么相应,但是至少发现了它们之间的差别,的确是不一样的。

[2515] 上师老人家讲大圆满,今年也听,去年也听,有时候好像感觉没有什么差别,但如果把加行修好了,那肯定是不一样的,上师讲的每一个教言都会 产生该有的觉受和密意。

[2516] 现在我们已经学到了菩提心,但也许还没开始重视共同加行。如果是这样,共同加行也要修起来,慢慢修到这一步的时候,就会觉得菩提心特别好、特别殊胜。菩提心的修行和其它的不一样,能体会到清净法义的加持。修行不单是一辈子的事情,如果说只修三、五年这样很不好,那是生生世世的事情。

[2517] 如果这辈子菩提心修不好,就一定要发愿下世继续修,哪怕是到极乐世界也要把菩提心修好。没有菩提心就成不了菩萨,法相就是如此。没有光、不发热,那是什么太阳?同样,没有菩提心根本就不是菩萨。我们要成为菩萨、成为修行者,法相也必须要具足。但这些法相也不会从天而降,一下子就能具足的,而是必须在观修之后从内心中引发出来的,这就是它的重要性。下面看第二个:

[2518] 修自他相换菩提心的方法: 亲眼目睹遭受病痛、饥渴等痛苦的众生,或者在自己面前观想一位正在遭受痛苦逼迫的众生,当自己向外呼气的时候,观想自己的安乐、善妙、身体、受用以及善根等犹如脱下衣服给他穿上一样完全施给他,当向内吸气的时候,再观想他所有的一切痛苦一并吸入体内由自己来承担,由此他已经离苦得乐。这种施受法,要从一个众生到一切众生之间次第来观修。

[2519] 这是讲自他相换的修法,首先要观想或亲眼目睹。以前古代的修行者,只能在有限的范围看到或听到一些痛苦。现在我们有条件很容易在网络上搜索到很多遭受痛苦的众生,从中挑一个非常痛苦的,花几分钟去看他的视频和图片,看了之后感觉特别痛苦,把他当成观修的对象。

[2520] 或者是我们身边的人、能够听到看到的很可怜的有情;或是一个正处于极其绝望、精神崩溃的有情、道友;或是一个病入膏肓、疼痛不堪的人。不管是哪一种,总之要把一个遭受痛苦逼迫的众生观在自己面前(痛苦有身体和心里上的),如有些觉得很绝望、很底层的有情,他们非常痛苦。或者观一个地狱有情、一个饿鬼道的众生,只要自己能相应的、能触动到自己的众生都可以。

[2521] "当自己向外呼气的时候",这是通过呼吸来修行,叫作施受法。"施"就是把安乐施出去,"受"即接受众生的痛苦和痛苦的因。借助呼吸来修,在一呼一吸中修炼菩提心、灭我爱执、修他爱执,乃至于修习成佛的方法,积累资粮、清净罪业。

[2522] 我们可以善用自己的呼吸,当呼气的时候,同时观想把自己现在拥有的所有安乐、善妙、身体、受用以及善根(比如今天辛辛苦苦磕两千个大头,汗流浃背挣下来的)布施给一切众生。如同把衣服脱下来给别人穿上一样,类似这样的比喻。我们要通过呼气的方式,观想把上述善根安乐等全部布施给一切有情(或刚刚观想的那位非常痛苦、没有安乐的有情)。

[2523] 向内吸气的时候要观想,我要帮助他,把他的所有痛苦全部吸入自己的体内,由我来承担。他所有的疾病(精神或身体上的如癌细胞等)通过吸气由我来代受,而且要吸到心脏里面,即心的中央。为什么呢?显现上"我执"安住的地方就在这。一般来讲我执只是意识,但是修的时候,在名言中我们就把心安立为我执安住的地方。

[2524] 为什么要吸进来呢?就是打击我执的。因为不喜欢痛苦,当痛苦变成黑气进来之后,全部汇到心脏中央就能来打击我执,把我执消灭掉。不喜欢的要去承受,喜欢的东西全部放出去。以前的习惯是所有好的东西吸进来,不好的东西放出去,是颠倒的自他相换。所有众生的安乐我一个人受,我所有的痛苦众生受。现在反过来了,所有我的快乐众生受,所有众生的痛苦由我来受。前者是轮回的因,自私的因;后者是解脱的因、大乘的因,所以要通过这方面的原理来修。

[2525] 我们一定要观修黑气全部进入心脏中央,汇集到我执那里,像密剑一样打击这个"我"。刚开始会很痛苦,心想: "万一癌细胞真的来了怎么办?万一真的发疯了怎么办?"就是要这样打击我们这种保护自己心态。有些人修起来的时候还是会挣扎、会担忧,但这就是慢慢放松我执的方法。

[2526] 有时上师们会"安慰"我们说:"没事,修行的时候疾病不会来,你的安乐也会保存着,而且修了之后,善根也会越来越深厚……"其实确实如此,不一定是我们观想之后,就会马上显现病重的(有些大德们可能会,但一般人不会),所以可以放心。

[2527] 记得有位大德说过一个教言: "修施受法的时候,我们不会得到痛苦,因为它是善法,也是善业,善业会感召安乐,不会感召痛苦。"他用了一个比喻如在野外碰到一条狗,我们叫它过来,它反而转身跑掉了,不会来的。同样,我们让众生的痛苦疾病过来的时候,它也跑掉了,不会过来的。

[2528] 大德通过这样的比喻告诉我们,修这个法时,刚开始可能是勉强地修,最后就会很真诚地真正想要代受众生的痛苦,心越真诚,罪业、障碍就跑得 越快,不会真的伤害你。即便因为我观修对方安乐而代受了他的痛苦,我也很欢喜。本来就是希望通过修这个法来代受他的痛苦,一旦我能够接受了,就 说明修法有点相应了,不是把法当做功利、敛财的工具,而真正当成打击我执、帮助众生的利器。

[2529] 这需要一个过渡,刚开始我们想借助法来圆满菩提心、获得功德资粮、消除恶缘、违缘,至于痛苦是不是会来并不关心。一旦内心真正地强大了,会发自内心地想: "这个有情的病痛我当下能够代受,让他不再痛苦",如果痛苦真的来了而能很高兴地接受,就说明修法相应了、入门了,因此会特别欢喜。

[2530] 早期会想痛苦不要来,可能暂时还不会来,真的来的时候,作为菩萨,他希望得到的结果实现了,通过自他相换能真正代受众生的痛苦了,他不会觉得特别恐怖,反而会很高兴。因为通过努力,真正地帮助了一个有情,消除了他的疾病。"我怎样都无所谓,只要对方安乐就好了。"如果这种心慢慢生起来了,说明菩提心不再虚伪,从今走入了真实菩提心的行列,成为了"真实菩提心俱乐部"的"会员",不再是有虚假的菩提心,在菩提心殿堂之外徘徊的"菩萨"。这是令人欢喜的事情,应该高兴!通过修自他相换的菩提心有了感觉,这是好事,因为修动了这个法。

[2531] 在此过程中有很多不同的教言,都是方便的修行方式。比如通过一呼一吸、一施一受的方式观想:我来承担一切众生的痛苦。我们现在观想的是一 个众生,他的痛苦我来受,我的安乐给他,我的善根在他身上成熟,他的恶因成熟在我身上,这主要是修心的方法。

[2532] 有些道友会想,这样是不是因果颠倒了?因果本来是自作自受,如果我的善根他受了,他的痛苦我来受,会不会因果颠倒?其实,这是愿菩提心的修行,主要是打破我爱执,让我们生起真实无畏的菩提心的修行原理,以修心为主。在行为方面,如果能够真实地帮助众生更好,即便帮不了,这样的修行本身会让我们的心逐渐朝菩萨的方向发展成熟广大。

[2533] 施受法要从一个众生开始,刚开始就修一切众生容易散乱,一下会散得很开。如果从一个众生开始,然后两个、三个等这样一步一个脚印就很稳 当,最后很自然地就能观修一切众生的痛苦我来承受。

[2534] 平时有空的时候就可以修,很方便。比如在睡觉前,躺下后会胡思乱想白天的事情,但按照《修心七要》里面的教言,躺下后没有睡着之前,观想一呼一吸:呼气把我的善根功德给众生,吸气把众生的痛苦、恶业我来承受,就在这样的呼吸观想中慢慢入睡。这也是最好的往生法,如果平时习惯了这样思维,临终时也这样修,就可以往生刹土,这是非常好的临终教言。因为有了这种非常清净的心,完全不顾自己地想利益众生,在呼吸之间就会自然而然地累积很大的功德,对治我执,积累很大的善根。

[2535] 修行佛法需要很大的善根,如果能把所有的时间都用在正法上,当然是非常好的。

[2536] 在实际生活中,当自己遇到不如意及痛苦的时候也同样观想三界轮回之中有许许多多感受这样痛苦的众生,所有这些众生该是多么的可怜,愿他们的一切苦难都成熟我的身上,所有这些众生都能离苦得乐,从内心深处反反复复地这样观修。

[2537] 在实际的生活中,会遇到很多这样痛苦的有情,或自己遇到不如意和痛苦的时候,也这样观想:我们在轮回中流转,不如意和痛苦是不可避免的,以前、现在和将来都会遇到很多很多,既然绕不过去,就把它当作修行的素材,这种素材是非常多的。



[2538] 有时我们想不如意和痛苦千万不要遇到,反而它就来了,越担心事情越容易发生。而且这种想要躲避的心态是很脆弱的,很容易把你击垮。现在我们要转变方式,反正痛苦总要来那就接受,不但接受还要转为道用。这时的心态是强悍的,早有准备了,就等着痛苦来。来了之后马上就想:我现在的痛苦既然无法避免,该怎样让它有用,变废为宝? 以前造的恶业导致现在感觉痛苦,本来它一无是处,但我现在要把它变为修道之用。

[2539] 如果提前准备好,心态是勇悍的,痛苦来临时马上就想:既然来了,怎样才能让痛苦有利益?利益最大化的方法是:既然我已经在感受痛苦了,愿所有众生不再感受,让我一个人承受所有众生此类痛苦。这样一想就会非常坦然地接受,且会发现其实没有那么难受,因为此时是一个勇悍调柔、清净善良的心。

[2540] 这个痛苦反正避不开,无论如何都要感受,就不要怨天尤人。遇到违缘时,如果我们抱怨: "都怪你……", "要不是你(他)的话……", 这样痛苦就转成下一轮受苦的因了。本来是以前造恶业所感受的苦,如果不善巧处理,又会转为下一轮受苦的因。怨天尤人、指责他人,或内心中生起强烈的嗔恨心、不悦意的心继而造业就再次形成下一轮苦因,根本没有必要。

[2541] 学了这个教授之后,知道会有很多痛苦避不开,与其天天提心吊胆地生活,还不如接受,让它来。一来就用自他相换法面对,把所有感召的痛苦让我一个人承受。这个痛苦我受也是受,众生承受也是受,既然这样,还不如我一个人承受,让众生不要受了。如此心态马上就放松,变得勇悍了,这本身就是修行。把不好的事情变成了最好的事,而且是好中之最。为什么?因为"代受一切众生的痛苦,愿众生的痛苦不再承受",这种心态非常清净,变成了下一轮安乐的因。把不好的事变成好的就是菩萨道,也叫做善巧方便,这就是修行。

[2542] 有时我们会感激生存在这样一个恶劣的时代,感谢上一世所造的恶业,因为造了恶业现在受了很多痛苦、不如意,就可以修自他相换,可以通过这个来训练菩提心。如果没有造很多恶业,今生中都是快快乐乐的,一切都很顺利,想修有时都不知该怎么修,没有痛苦的感受,所以我们要感谢。

[2543] 有时候事情看你怎样去看待,如果悲观看待那就很悲观。如果通过修行来看,那就可以转变成修行。既然有痛苦就让它来,放松之后反而就没有什么。有时候提心吊胆地希望不要来,一旦干脆把心放下来,就发现没什么大不了的。

[2544] 这里面也给我们提供了很重要的修行理念。我们在轮回中会遇到很多痛苦的不如意因缘,若能转变过来,全都可以变成修自他相换的素材。当遇到的时候马上就想:"现在三界中还有很多众生和我一样,正在感受这种痛苦或不如意,愿以我一个人感受这不如意来代替所有众生感受相同类的不如意或痛苦,愿其他众生不要再感受。" 从内心深处反反复复地这样观修。

[2545] 当自己享有幸福快乐等之时,就观想: 以我的这份安乐愿所有众生都获得安乐。

[2546] 当自己快乐时也是同样。习惯之后,受苦的时候可以转为道用,快乐的时候也可以转为道用。一般的人快乐的时候就会飘飘然、看不起别人,甚至产生傲慢心。若我们懂得这个窍诀,当幸福快乐时就想:"愿一切众生和我一样快乐,我这种身心愉悦的感觉,愿所有众生都得到,让众生也都得到像这样身心愉悦的感觉该多好。"要这样观想,以我的这份安乐愿所有众生都获得安乐。

[2547] 这种自他相换菩提心,是所有趋入大乘道的行人必修的无倒究竟精要,哪怕相续中生起一次这样的自他交换菩提心也能清净多生累劫的罪障,圆满 广大福德智慧资粮,从恶趣、邪见之处获得解脱。

[2548] "这样自他相换的菩提心,是所有趋入大乘道的行人必修的无倒究竟精要。"这是所有趋入大乘道的行人必须要修持的或生起来的,哪怕相续中生 起一次这样的自他相换,单单只观想一次"把所有的快乐安乐的善根给众生,所有众生的痛苦我来代受",这样的自他交换菩提心也可以清净多生累劫的 罪障,这是谛实语。

[2549] 我们千万不要小看这种修法,因为他所缘的是一切有情,只要是利他的心生起来了,功德利益就不可思议。圆满广大福德智慧资粮,可以帮助我们从恶趣、邪见之处获得解脱。这样的修行是非常简单的,不需要借助任何的器械,也不需要很好的条件环境。你站着、坐着、躺着都可以修,生病时也可以修,快乐、痛苦时甚至全天候都可以修,只要你有心就可以。通过这种方式来圆满很多的资粮,不需要我们去找很多的钱,观修自他相换的菩提心本身的功德利益是不可思议的,可以圆满广大的资粮。只要修了就会获得,这就是一种事实理,法尔理。

[2550] 下面以实例来说明:

[2551] 经中记载:从前,我等大师释迦牟尼佛转生在拉马车的地狱中,当时与同伴嘎玛热巴一同拉地狱的马车,因为他们俩身单力薄拉不动马车而遭到狱卒们用炽燃的兵器锤打、猛击,极其痛苦。

[2552] 这是佛陀在因地发心的事迹或案例。当时因为释迦牟尼佛造了恶业转生到了一个拉马车的地狱,和他一起拉马车的还有同伴嘎玛热巴。因为他俩身单力薄(所有转生为该地狱的有情没有身强力壮的,都是拉不动的,因为这就是受苦的地方),就是拉不动。只要拉不动狱卒们就使劲地骂或锤打猛击他们,致其感受很强烈的痛苦。

[2553] 这时他想: 我们俩个拉马车也无法拉动,与其共同感受痛苦,还不如我独自拉车承担痛苦,让同伴获得安乐。

[2554] 他想反正也躲不过去,两个人受苦还不如一个人受苦,如果我的受苦能让同伴获得安乐,那我独自承受也是可以的。这个就是大乘种姓,才会这样 思维:还不如我独自拉车承受痛苦,让同伴获得安乐。

[2555] 于是便告诉狱卒们: "请将同伴的绳子拴在我的脖子上,让我单独来拉马车。"他这样想了也这样做了,狱卒愤怒地说: "众生感受各自的业力谁有办法改变。"

[2556] 狱卒又愤怒地骂他说,每个众生感受各自的业力谁又能改变呢?

[2557] 说完又用铁锤击打他的头。结果他以自己的善心力,顿时从地狱生到天界。

[2558] 本来地狱的有情寿命很长,中间也不可能真的死亡,随便怎样打也打不死,即便打死还会转生地狱。但是因为他的善心一下就被打死了,死之后就 从地狱瞬间解脱,转生到天界中。

[2559] 他通过自他相换的菩提心瞬间从恶趣中解脱,清净了以前剩余的业力。如果没有发这一念心,可能还会在这个地狱继续拉马车若干劫或若干年。因为生起了这一念善心,剩余的恶业瞬间清净了,马上就从恶趣地狱这个极端痛苦的地方转生到极端快乐的天界中去,这个反差是非常大的。说明这个菩提心力量很大,它清净宿业和生起深厚的福德力量特别强大。

[2560] 这就是世尊利他的开端。

[2561] 世尊利他的开端有很多的说法,这是其中的一种。

[2562] 我们自己同样,如果罪业很深要忏罪也要修这个法,因为生起真实利他心是很殊胜的忏罪的方法。我们要忏罪、快速积资、真正地进入大乘道、遣除很多恶缘、邪见之处,这个修法就非常好。

[2563] 这个修法,以前《西藏生死书》中讲,那坚格西在最早的修行中是非常保密的,他把自他交换当密法来传。曾有段时间他在一个麻风病医院里面给麻风病患者传自他相换,很多麻风病患者修了病就痊愈了。痊愈之后就把这个消息带到很多地方去,说那坚格西在这地方传一种能够治疗麻风病的法,更多的麻风病人就来了,他就一直带他们修自他相换,让他们疾病能得到调伏。

[2564] 当时他的兄弟是严重的怀疑论者,怀疑所有的这些修行是没有用的,可能只是一种精神安慰,不可能起到作用。有一次他躲在门后听到底讲什么,听了之后就私下里去修,修了一段时间之后,格西发现他弟弟刚强难化的心和行为都开始调柔了,就知道了发生什么事。他想既然对弟弟都有作用,可能对其他众生的利益会更大,从此就把自他交换的法放开了,让更多人修这个法来得到更多的利益,主要是身心调柔,尤其是心调柔。

[2565] 如果修这个法,自私自利的心会越来越少,利他心会越来越强胜。对菩萨来说,这是一个比较理想的阶段。如果的确是想要自心非常地调柔,利他心很清净圆满,这确实是能帮助我们达到这样一种境界的修行,我们一定要去认真对待和观修。虽然它现在不是密法,但在当时格西修的时候,的确是把它当作密法来看待的。它修行的加持力特别大,利益也非常大。我们有幸知道之后,要把其原理搞清楚,然后逐渐转变自己的心态。



[2566] 前面讲到了,作为一个恶业有情,肯定会遇到很多痛苦,这是避躲不开的。与其天天想方设法地回避,还不如直接地通过勇敢的信心去面对接受它,且把它当作一种让所有众生都能得到安乐,离开痛苦的方法。"由我自己来承受痛苦,愿所有的众生不要再感受这痛苦",如果有了这个心,痛苦当下就减轻了,没那么严重了。

[2567] 有些痛苦就是心理作用,如果你害怕了,心越弱,感觉痛苦就越强烈,越难忍,心力越大,痛苦的力度就越来越弱,这也是一个自然规律。我们要勇敢地接受这些,把它当作修行的素材,让它来就好。有时我们就会供护法,祈请让痛苦来,让我承受痛苦,就可以修自他平等,自他相换。的的确确当修心修到那个程度时,就没有什么可怕的。现在可能会想还是算了,这个(求痛苦来)以后再说吧,现在慢慢来。但是当真正生起这种心的时候,真的不怕痛苦,就是一个修心的素材而已,它可以帮助我圆满资粮,清净罪业,是帮助众生的方便,没有什么好怕的。当我们慢慢地修下去,心就会变成这样,可以像菩萨一样这样去思维。

[2568] 今天的课就讲到这里。

[2569] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[2570] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[2571] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[2572] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[2573] 本稿为内部学习所用, 非正式文稿, 仅供参考, 请勿助印!

《前行广释》第 102 课辅导资料

[2574] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,

[2575] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。

[2576] 为度化一切众生,请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后今天我们继续一起学习华智仁波切所造的《前行引导文》。

[2577] 前面我们学了共同加行、学完了还要修行,在内心要生起共同加行当所讲到的"量"。上师老人家经常讲:要修出感觉。对暇满人身的修法应该有 感觉,对无常、对轮回的痛苦、对业因果都应该有感觉。有了感觉我们的心才会转变。

[2578] 所以,四个共同加行有些地方叫"四厌世心",主要是对轮回看破、放下的修行。还有些说法叫做"四种转心法","转心"是什么呢?就是把我们执著轮回(今生后世)的心转变,趋向于追求解脱。如果没有感觉的话,谈不上转变。

[2579] 如果我们只是听了,内心没有(按照修法里面所讲到的这些)生起应该有的觉受,该耽著轮回我们还是耽著;对"瑕满人身"的价值也没办法了知。到底有多难得?到底应该怎么样去使用?怎么样让自己的人身利益最大化等等,都没办法做到。

[2580] 如果内心没有生起"无常"感觉,我们还是该放逸就放逸。没有生起紧迫感、没有觉得死亡来的时候正法很有用,我们还是在为了今生的名闻利养、为了财富或其它的东西不断地奋斗。没有感觉到"死的时候真正有用的是正法"(应该对此产生决定的定解)。临终时的正法不可能从天上掉下来,必须要自己花时间去积累、去修。只有这么多时间,不知道死亡什么时候来?

[2581] 从某个侧面来讲,我们是在和死亡赛跑。如果死亡跑在前面,我们的善根落后了,那就不行;如果我们善根跑在前面,死亡在后面,那就有把握。 这种紧迫感从何而来? 就是反复地观无常,内心一定要生起感觉。

[2582] 有些人说:不管修不修反正是无常的。那不一样,"反正是无常的"是被动接受呢?还是主动接受?这是完全不同的。如果主动接受无常一一定会死亡、死亡不知道什么时候到来、而且死亡到来的时候只有正法才有用。如果我们这样想,很自然地自动就放下对轮回的追求,这个时间就空出来了。

[2583] 时间空出来之后干什么?就是修持"有加持力的法"。不管是念观音心咒、闻思修佛法、还是打坐、做利他的事情,这些都是善业。善业通过出离心和菩提心的摄持,临终的时候就一定对我们有用。

[2584] 所以,生起紧迫感必须要很认真地、一定要观无常。这里面所讲到观修无常的方方面面、每个侧面都要认真地去体会,内心要生起震动和感觉。有感觉之后我们才知道:哦!这个的确是无常的,我执著的这一切都会变化的。这些变化来、变化去,到了临终的时候,什么才对我们真正有用呢?就会想到:只有正法才是有利益的。

[2585] 因此,我们就可以在今生认真地修持正法。没有人拿鞭子抽打我们、也没有人发奖、更没有人呵斥,我们也会很精进。因为真正认识到了: 这个是对我自己有用的。不是做给别人看、也不是为了奖品去修学,而是真正认识到了: 正法是对自己临终有用的时候,自己的心就会非常纯净、而且也会非常精进地去修行。

[2586] 当我们在遇到变故之前会觉得:这个也不行放不下、那个也放不下。其实我们想:当自己得绝症的时候,如果逼到那个份上,我们自然而然就会放下;即便有的时候得了绝症还放不下,死亡到来的时候不放也得放。如果我们在碰到大的变故之前,主动通过佛陀告诉我们比较温和的方法,那就不需要等撞到南墙了才开始转变、回头,一定要得绝症才能修无常,绝对不是这样的。

[2587] 佛菩萨在经典、论典中讲了很多观修的方法,不需要我们去碰到大的违缘(极度绝望)的时候,一下子生起无常观。而是通过比较温和的方法,怎么温和?就是观修。通过佛陀和菩萨讲的思路去观,内心当中慢慢就会转变。转变之后,即便没有遇到大变故、即便你还是在过富裕的生活、你的钱还是非常多、身体仍然健康,但是内心当中无常的观念生起来之后就知道:这一切都不可靠,真正可靠的就是趁着现在还有时间、有自在的时候多修正法(这个就可以生起来)。

[2588] 后面"业果不虚"的思维、还有"轮回痛苦"的思维,每一个都有它自己的重点、功效,四味药都有它不共的侧面、每一个侧面都有一个对治的点,如果我们把这四个修法修完之后,比较完整的出离心就会生起来。所以,前面的基础学完之后一定要生起感觉。

[2589] 这样就不会像以前,认为每天八小时反正是观了。有可能打磕睡二十分钟、前后听五分钟、观的时候两三分钟,不是这样的。我们不能说:报表已 填上去了,每天我都坐在座位上面,已经修过了,这个不行。必须要把这个修法当成是很重要的、从内心当中要生起来的、要改变我们相续的殊胜的引 导,要很认真地去对待。如果没有生起来的一定要回头补、把该生起来的一定要生起来。

[2590] 共同加行学完了,现在我们学的是"不共加行"。前面"四厌世心",还有"解脱利益"和"依止善知识"的引导,都已经学完了。

[2591] 不共加行当中皈依的加行我们已经学了。从现在起乃至于成佛之间,我们都要皈依的。在念诵皈依的时候:从今乃至菩提果,皈依佛、皈依法、皈依僧。所以说,乃至没成佛之前都要有皈依。皈依三宝也是缘真理的。"法"本身是真理,对真理圆满证悟了是佛陀,部分证悟了是僧众、僧宝。所以说,它都是缘这种真理的认同、或是内心当中要生起的决心和誓言。

[2592] 刚开始的时候,是缘外在三宝的皈依,宁舍生命不舍弃三宝。后来随着修学的深入我们知道: 其实三宝的自性就在我们的佛性、本性当中具足。我完全认同我的本性具足佛、法、僧三宝的自性,不可能舍弃的(再怎么舍弃也舍弃不了)。即便口头上说: 我舍弃三宝自性,能舍弃吗? 这是你的本性,不可能舍弃。

[2593] 所以说,我们皈依的信心、誓言是从对外在三宝的"宁舍生命、不舍弃三宝"的这种决心开始的;然后随着学修的深入认识到,我的佛性、本性当中就具备三宝自性,永远不可能舍弃。即便你口头上说舍了、或者没有修了,也不可能舍弃。

[2594] 当我们的见解深入到这个深度的时候,皈依的修法可能就差不多圆满了(从这个侧面来讲)。下面要做的就是让"本性现前",让它从我们的见解 走向亲证,真正地触证三宝自性,这是"皈依"。随着皈依的修法慢慢从外而内、由浅入深地,从皈依外在的三宝,乃至最后认知自性、本性的三宝,如 是地皈依、安住。这就是以皈依为主的内容。

[2595] 为什么它的功德那么大?一方面来讲,外在三宝的确是缘"道谛"和"灭谛",已经是"分证"或"圆证"的自性,它本身就是福德藏、智慧藏、功德藏、所以说、我们皈依它功德就很大。



[2596] 第二,我们能够从见解上或者开始修持我们本具的三宝,它的功德不可能不大。为什么呢?因为佛性本具如来藏的功德,所有的佛功德在我们自性 当中都具备了。如果我们能够去试着开发它,想要去开显或修行皈依的话,当然就具备很大的功德。因为它是接近实相的,是显发自性修行的缘故。

[2597] 所以,最究竟的功德是我们都得到佛功德。为了开发它、然后生起信心的在世俗谛当中"暂时的福德"、无量无边就完全能说得过去。从真理上、道理上完全可以生起定解。

[2598] 皈依我们知道之后,"发菩提心"的修法是整个进入大乘的入门,必须要发起菩提心。菩提心的体性《现观庄严论》当中讲"发心为利他,求正等菩提"。发菩提心是什么?所谓的发菩提心第一是为了利他,不是为了利自的。"为利他"这三个字就已经鉴别了肯定不是为了自己。为了利他干嘛呢?求正等菩提。为了利益众生的缘故,我要发誓成佛,这就是菩提心的两个体性。

[2599] 所以说,菩提心的修行,第一个是进入大乘之门,如果要进入大乘必须要发起这种心。第二,菩提心也是整个大乘的核心,所修的主要法也是菩提心。菩提心有"愿菩提心"和"行菩提心"、也有"世俗菩提心"和"胜义菩提心"。有很多为了现前"胜义菩提心"的修法是属于空性的,像密宗的"大圆满"等等,其实都是属于胜义菩提心现证的方法。属于世俗菩提心的修法也有很多。

[2600] 整个菩提心其实就已经包括了所有的大乘,大乘道核心的修法也是菩提心。最后菩提心也是所现前的佛果,因为它是果位觉悟的心。究竟来讲佛陀果位也是菩提心。

[2601] 所以初、中、后都是菩提心贯穿的,因此我们在修行的时候也应该以菩提心作为所有的起心动念。在修善法比如讲课之前,为了利益一切众生要发菩提心,这不是喊口号。的确要提醒自己,今天做这个善法的目标是什么?现在作为初级阶段的修行者,菩提心的理念和修行在相续当中还相对比较薄弱。提醒了它就生起来,不提醒有可能就忘了。

[2602] 我们在做任何善法之前,有时念三遍发心偈,有时说为了利益众生发菩提心,这就是为了提醒我们现在做的所有善法应该以菩提心来引导。要让菩提心深入到自己所有的善根中,如果每一个善根里面都有菩提心的要素,那就成为成佛的因,功德就无量。

[2603] 在做善法之前提醒自己发菩提心。比如我们在打坐之前要提醒自己发菩提心。这样就会想,这次打坐就是为了利他、利益众生而发誓成佛的,目标就正确了,不会走偏。如果我们带着自私自利的心去修,一想或一提醒的时候,自私自利的心或者恶心通过这样观修就会修正。

[2604] 当然修正的程度,关键还是要看平时我们对菩提心的认知和理念有多深,以及对菩提心的串习力有多强。串习得越强,修证的力量就越大。如果平时我们对菩提心的认知有限、串习有限,那么在修正的时候,就像有些道友说:"天天在说发菩提心,最后就麻木了,好像必须要说一下,不说就不对的感觉。"但是为什么要说呢?说了之后也没啥感觉,觉得慢慢就麻木了。

[2605] 为什么会出现这种情况?对于整个菩提心的体系和观修的方法我们还是要跟上,否则只靠提醒还是不够的。每天都要说利益众生发菩提心,单靠提醒没有比较深的推动力,所以对菩提心的整个理念,还有观修都要去深入。这样我们在发菩提心时,修证能力就会非常强劲。

[2606] 前面我们为了修好菩提心,学修了四无量心,概括起来就是心地善良。因为菩提心是非常清净的心,非常大的善法,要在清净心的基础上才能生起来。如果我们自心很污浊,天天都是杀生、偷盗、邪淫的恶念,都是自私自利,这种心的根基是不清净的。要在这个基础上生起最清净的菩提心很困难。 真正的、最清净的菩提心应该在善良的心的基础上,所以我们要通过四无量心来让自己的心安住在善良状态当中。

[2607] 四无量心也要在不耽著轮回的情况下修。不耽著轮回的心中也有思维业因果,因为我们在共同加行中有一个思维业因果。虽然共同加行里面思维业因果并不是直接和解脱有关的,它是善趣的因,它的修法不一定和大乘或者解脱相关,但是当我们在思维业因果的时候,我们知道什么能做,什么不能做。

[2608] 就在思维的时候,把罪恶的心就去掉了,然后生起在轮回当中比较善的心,在这个基础上再生起想求解脱道的心,接着生起四无量心,最后在四无量心基础上生起菩提心。有一个一步一步的阶梯,慢慢就上来了。

[2609] 否则有的时候我们一下子要修个很深的菩提心,就觉得非常困难,很恐怖。为什么呢?要把自己所有的利益都要放弃,然后帮助根本不认识的人,甚至于要帮助一个平时非常讨厌的人,一下子就接受不了。为什么接受不了?因为前面的该生起来的善心都没生起来,一下子要跳跃那么远、那么高的层次,我们就没办法相应。所以在修菩提心之前安排四无量心,四无量心的修法之前就安排其它的求解脱或者是思维业因果等等。

[2610] 总而言之,世俗菩提心是非常清净的善心。这个很清净、很伟大的心必须要在四无量心这样比较高的基础上才能生起来。四无量心应该学、应该修,结束之后下面紧接着讲了菩提心的分类和真实的修法。通过念诵四句偈来串习菩提心。

[2611] 现在我们学到了菩提心学处中,愿菩提心的学处,有自他平等、自他相换和自轻他重的观修。现在我们学的是自他相换。

[2612] 自他相换的修行是在自他平等的基础上,也是这个原理。即便到了菩提心的时候,修行的侧重点还不一样。首先修自他平等,然后在这个基础上修 自他相换就比较容易得利,最后在自他相换的基础上修自轻他重就容易引发出来。这都是一步一步佛菩萨的窍诀,真正要修菩提心,次第的窍诀很重要。 我们要认真地对待修持自他平等。

[2613] 在科判中,自他平等是属于愿菩提心的学处,对我们来讲是愿心的学处,它有一个侧重。行菩提心的学处是六度,愿心的学处是自他平等、自他相换、自轻他重。愿菩提心主要是在心上面,让我们愿心更加清净、稳固,不是虚伪的口号。是真正把愿心在心相续中安住下来的观修方法。

[2614] 对我们而言,自他相换的侧重点,放在愿心学处中的原因是什么呢?主要是心的转变。至于我们修的时候能不能利他,能够多大程度利他,在这个科判中占的成分不是很重。主要是愿心,在我们心的转变上。不是有些菩萨也是在修自他相换吗?自他相换对我们来讲是心上的转变,但是菩萨已经生起证悟了,愿菩提心早就已经稳固了,对他们而言,自他相换就不是转变心了。而是利益众生的方法。

[2615] 所以,自他相换就一定是愿菩提心的学处吗?法王如意宝他们修的也是愿菩提心的学处?不是的。对这些菩萨来讲,自他相换就是真实利他的方法。他们有能力把一部分众生的痛苦让自己来承受。从这个方面来讲,他们的愿心早就已经稳固成熟,不需要再通过这个训练了。对菩萨来讲,自他相换是帮助众生实际可操作的、让众生得到利益的方法。

[2616] 对我们来讲,这个成分还不多,主要是转变自己的心。因为我们习惯了轮回中的恶行,自私自利的我爱执的心。对于利他的思想和观念,内心当中 非常陌生。即便我们听了十几二十几年,但是可能在自己内心深处利他菩提心还是很陌生的,还是没有开垦过的荒芜田地。

[2617] 要通过打坐观修,用自他相换一系列的方法,把我们的心彻底地转变成真实利他,不带狡诈的成分,无造作的利他心,真实就是为了要利益众生。 学习佛法是为了利他,这个叫无造作的、没有夹杂自私自利的成份。无勤的心生起来之后,就可以进入大乘的小资粮道,我们就开始入道了。

[2618] 通过细节的观修,让我们的心真实地达到这种状态。心稳固之后,我们也可以用自他相换的方式去帮助众生。至于能够帮助哪些众生相换他们的痛苦,交换他们的罪业等。成了菩萨之后,在自己的智慧中、观修过程中,通过这样的方式去利益众生。对我们而言,现在的自他相换还是转变心的方法。对菩萨来讲,就是真实利他的方便,这是不一样的地方。

[2619] 还有一个问题,我们修自他相换的时候,纯粹只是愿心学处吗?这也不一定,主要是愿心学处。愿心和行心之间有差别,愿心是欲行,行心是正行。发起了要利益众生的心之后,我就要开始去做了,通过自他平等、自他相换,真的想要达到这个目的而去做。单从这个侧面来讲,也可以算是行心了。

[2620] 在修自他相换的时候,的确我为了利益众生把这个修好。为了利他、为了成佛,我开始慢慢去做了。从这个侧面来讲,也是有行心的成份,但主要还是属于愿心。因为愿心和行心修行的重点不同,行心主要是六度,愿心主要是三种心的生起——自他平等、自他相换和自轻他重。

[2621] 今天我们继续通过实际的案例来说明自他相换的巨大利益。对我们必须要讲很多,不修行有什么过患,修行有什么功德,这些功德是真实的,不修 行的过患也是真实的。这是善巧方便,也是实际情况,要让我们了解,修行功德、利益很大,不修过失很大,对我们初学者心的转变有一定的帮助。下面 我们讲释迦牟尼佛在因地时怎么样修持自他交换得到利益的案例。

[2622] 此外,世尊曾经转生为商主匝哦之女时,也是因为相续中生起了自他相换菩提心而立即脱离恶趣的痛苦。



[2623] 前面讲了世尊转生地狱拉马车的案例,第二个案例是佛陀曾经在因地转生为商主的儿子叫匝哦之女,也是因为生起了自他交换,修了菩提心的缘故,就很快从恶趣中获得解脱。

[2624] 具体的案例是:

[2625] 从前,有位匝哦施主,他所生的儿子都夭折了,一次又生了一个儿子,为了能使他生存下来而给他取名为匝哦之女。

[2626] 以前有位商主,也可以说是施主,从他的种姓来讲是商主,下面还要讲商人种姓,和这里面一个意思。商主这个行业是要入海取宝的,这位匝哦施主主要的行业就是入海取宝。

[2627] 他前前后后生了很多儿子都夭折了。又生了一个儿子是释迦牟尼佛的前世,为了能使他生存下来,给他取名为匝哦之女。他们家总是有儿子不断夭折,为了让他容易生存,就给他取了一个女人的名字,叫匝哦之女。

[2628] 大恩上师讲了,在印度有这个传统,藏地汉地也有,就是故意起比较贱的名字,这样小孩容易养。如果取了一个很大的名字,容易引起非人等等的 不高兴和嫉妒,导致伤害更多一些。取名很低调会好些,当然主要还是因为自己相续中的业、因缘等等,但名字也是外在的助缘。

[2629] 修行也是一样的,如果你低调功德也容易保存。如果高调,违缘也会多一些。益西上师讲课说了,如果修行人很高调的话,一些魔王非人就会很注 意这个人,给他的障碍就会多一些。而有些修行者刻意隐藏功德,比较低调的话,非人带来的违缘障碍会少些。

[2630] 所以,这个时候也给他取一个女人的名字叫匝哦之女,实际上他是一个男孩子。

[2631] 一次施主去大海中取宝,结果船毁人亡。

[2632] 去大海中取宝,一旦成功就会若干年甚至好几世都非常富足。但赴海取宝有很多容易导致死亡的危险因素,所以是非常高危的行业。

[2633] 商主的钱也比较多,在出海之前,自己要造一个大船,在船上面准备很多的粮食、淡水。有些人愿意入伙的,可以和商主一块上船。船上有七根大绳子,商主会雇人每天在船上面大声宣布:此次去取宝,会有很多违缘障碍,有大海的狂风、大漩涡,还有摩羯鱼、罗刹,有可能去了之后就回不来了,你们要想清楚。讲完可能遇到的危险之后,马上再讲功德,假如取宝顺利,以后不再会为了生存发愁,会非常富裕,甚至七世都不用操心。

[2634] 这样每一天讲完之后,砍一根绳子,连续讲七天。这七天中有些人想想算了还是下来吧,他就不去了,有些人不管怎么样还是要去。所以最后一天讲完之后,就把最后一根绳子一砍,出海了。其中有些人成功,有些失败。

[2635] 出海过程中会遇到很多惊涛骇浪、礁石,还有摩羯鱼等艰险。他们为了预测摩羯鱼,会在船上养飞鸟——乌鸦、鸽子之类。到了大海深处就会把鸟放出去,如果鸟回来了,就说明四周没有摩羯鱼,因为鸟飞出去没有地方停靠就会飞回船上。

[2636] 如果没有飞回来就可能有摩羯鱼。因为大海中间是不会有岛屿的,而摩羯鱼很大,就像一个岛屿一样,鸟可以站在这种鱼的头上休息。这样他们就知道可能有摩羯鱼来了,就能提早做一些防范。

[2637] 据说摩羯鱼出来的时候,天空中会出现三个太阳,其中两个就是鱼的眼睛,第三个就是太阳。然后看到大海地平线上好像有雪山,其实是摩羯鱼的 牙齿。它一吸水,所有的船全部像在很湍急的河水中一样没办法控制,就直接到它的嘴里面,全部都死掉了。这类危险很多,所以赴海取宝是非常危险的 高危行业。这个施主去了之后,由于什么因缘就船毁人亡没能再回来了。

[2638] 儿子长大以后问母亲: "父亲是什么种姓?"

[2639] 印度的种姓大家很熟悉、我就不用介绍了。

[2640] 母亲心想: 如果一五一十地告诉他,他一定会去大海中取宝。于是便妄言说: "你的父亲是卖粮的种姓。"

[2641] 这个地方我理解是种姓当中的种姓。因为真正的有四大种姓:刹帝利、婆罗门等等。这里的种姓就是指行业,就是你能在某一个种姓中做什么事情。母亲说的卖粮的种姓,是属于大种姓里面的小种姓,即你祖祖辈辈就是卖粮食的,只能做这个。是不是完全不变呢?这个也不一定,但总的来讲,这是一种约定俗成的规矩。

[2642] 他母亲想: 如果告诉他是商主种姓,他一定会去取宝的,有可能就回不来了。于是便妄言说: 你父亲是卖粮的种姓。

[2643] 所以他也去卖粮食。每天赚得四个嘎夏巴孝敬母亲。

[2644] 嘎夏巴就是印度货币。为了便于理解,我们就说嘎夏巴是元,就是赚4元钱孝敬父母。

[2645] 卖粮食的同行们对他说: "你不是卖粮食的种姓,经营粮食是不合理的。"而禁止他卖粮食。

[2646] 其他人知道他祖上不是卖粮食的种姓,但是也没说穿,只说你不是卖粮食的种姓,卖粮食不合适,禁止他卖粮食。

[2647] 他返回家中又问母亲: "父亲到底是什么种姓?"母亲告诉他说:"是卖香的种姓。"他又去卖香。

[2648] 以前无著菩萨兄弟俩也是,生下来之后就问母亲自己是什么种姓。他母亲说:你们不是为了继承父亲的职业而生的,是为了弘扬佛法而生。告诉他 们要去学法,两兄弟就开始去学法了。

[2649] 所以这里面也是,父亲到底是什么种姓?他是做什么的?母亲告诉他是卖香的种姓。他又去卖香。

[2650] 每天赚得八个嘎夏巴供养母亲。那些卖香的人又同样禁止他卖香。

[2651] 每天可以赚得八个嘎夏巴,八元钱来供养母亲。但是又被制止了,卖香的人又同样禁止他卖香。

[2652] 母亲又告诉他说:"父亲是卖衣服的种姓。"他又去卖衣服,每天赚得十六个嘎夏巴交给母亲,卖衣服的人又禁止他卖衣服。

[2653] 母亲又告诉他: "你是卖珍宝的种姓。"于是他又去经销珍宝,每天赚得三十二个嘎夏巴也供养母亲。

[2654] 母亲为了留住他,用了很多方便,让他不要知道自己是入海的种姓。他也很勤奋,也是有福报,不管转行做什么生意,都能赚到一些钱,而且看起来赚的钱越来越多。

[2655] 后来, 当地的其他商人告诉他: "你是赴海取宝的种姓, 理应去从事自己种姓的行业。"

[2656] 可能其他商主看到他换来换去的,他们也受不了,直接告诉他,你是赴海取宝的种姓,理应去从事自己种姓的行业。上师在讲记中也说了赴海取宝虽然高危但还是比较高贵的种姓。

[2657] 他回到家中对母亲说: "我是商人种姓,所以一定要赴海取宝。"

[2658] 大恩上师在讲记当中,在前面讲到这个公案之前,讲到《杂宝藏经》中这样的公案,大同小异,大家可以参考。

[2659] 他回来说, 我是商人种姓, 一定要赴海取宝。

[2660] 母亲说: "虽然你是商人种姓,但你的父亲和祖辈们全部是因为去大海取宝而丧命的,如果你去也定是死路一条,千万不要去,还是在本地经营买卖吧。"

[2661] 她说:虽然你是商人种姓,没告诉你的原因是,你父亲以及祖辈都是因为去大海取宝而丧命的。生下他之后父亲在一次取宝过程中死亡了。

[2662] 商主取宝也要看他的福报。以前佛经中讲取宝的公案,在很大的海中某个地方有个海岛叫宝洲,有很多黄金、各式各样的宝物,有时还有如意宝。 虽然现在看起来就是荒岛,上面除了一些树、动物之外,没有别的东西。但有没有这样的珍宝呢?我们不能说现在没有,以前就没有。

[2663] 世尊在因地多生累劫修菩萨行。福报大的人到大的宝洲,得到的也多。商主们去了后,有经验的商主也告诉他们:哪些珍宝很重,但是价值不高,哪些珍宝轻,但是价值高,让他们取这些轻而价值高的,很重的就不取。也有这种说法。

[2664] 有些福报大的一次性取够了就不去了,有些人去了很多次,带回来的珍宝可以生活几年、十几年,还必须要再去,这就导致若干次往返瞻部洲和大海之间,就容易出事。



[2665] 还有一种情况,虽然他富足了,因为很有经验就有很多人邀请他做向导。有些新的商主不懂哪个地方有漩涡、哪个地方有暗礁,在海上遇到各种事情怎么面对。就请他做顾问、做导师。虽然他们吃穿不愁,取了珍宝后已经够用了,但为了帮助这些人,还是出海,也就有死亡的情况。佛经中也讲到,以前世尊他老人家是大施菩萨,为了利益南瞻部洲的众生去大海中取宝,最后取到了如意宝利益众生的事迹。

[2666] 祖辈们都是这样丧生的,如果你去了,必定是死路一条。所以千万不要去,还是在本地经营买卖吧。

[2667] 可是他执意不听,准备好赴海时所需的一切资具。临行时母亲实在难以割舍,不肯放他走,一边扯着他的衣服一边哭泣。

[2668] 他不听,以前很孝顺的,但现在就不听,认定了自己的种姓后,就一定要去做。他开始造船、租船,准备一切在海里用的淡水、食物,学习航海知 识等,各种各样的准备都做了。临行的时候,母亲实在割舍不下,不肯放他走,一边扯着他的衣服一边哭泣。

[2669] 他怒气冲冲地说:"在我今天要去大海取宝的这时候,你却这样不吉祥地哭哭啼啼。"说完用脚狠狠地踢母亲的头,然后一走了之。

[2670] 他很不高兴,本来是去取宝的,可能很多人都有这想法,应该要说一些吉祥的话或者怎么样,但是他母亲很伤心。他就说我今天要去取宝,这么好的时间,你反而哭哭啼啼做很不吉祥的事,他没控制住怒气,狠狠地踢了母亲的头。

[2671] 第一他生起了很大的嗔恨心,第二用脚狠狠地踢了母亲的头之后就走了。这看起来好像不是很大的罪业,但是从后面看这个罪业非常严重。这也给 我们现在的修行人提个醒,尤其是五浊恶世,子女对父母不够孝敬会有很大的过失。

[2672] 在海上航行过程中船只毁坏,他们所有的人沉入海中,大多数人都已命绝身亡。

[2673] 在海上航行过程中,船只毁坏了,船上所有的人沉入海中,因为海特别大,基本上很难生存,所以大多数人命绝身亡。

[2674] 他抓住一块扁木而漂到一个海岛上。

[2675] 这里记载他没有死,抓住一块木头漂到海岛。也许他已经死了,但是他感觉中好像没有死,这里也没有交待。这里面说的是其他大多数人身亡了,他自己没有死,但他后面享受那么长时间的福报,在没有死的情况下又感受地狱的痛苦。如果没有死,人直接感受地狱的痛苦,不太好理解。也许已经死了,他自己感觉没有死,也许是特殊的业,虽然他没有死亡,但还是感受地狱痛苦。

[2676] 那里有一座名叫欢喜的城市,他来到庄严、悦意的珍宝宫殿,里面出现四名美丽的天女,铺设柔软坐垫,供上三白三甜。

[2677] 海岛上有一座城市叫欢喜,这城市就是他自己福报的现前。宫殿非常庄严悦意,出现了四个美丽的天女,给他铺设坐垫,供养非常好的食品,很长时间(在《杂宝藏经》中说享受了四万年)的过程中享受非常好的欲妙。

[2678] 他最早供养母亲四块钱,不一定只是一天供养,也许每天都是赚四块供养母亲,可能持续相当长一段时间;也许只是做了一天就被(卖粮食的同行)制止了,只是供养了四块钱。但是因为母亲属于比较特殊的对境,如果你给她做利益的事情,做少少的事情,会得到很大的功德,做少少的伤害,也会有很大的过患,可能也是为了表现这种因果关系。

[2679] 后来这方面的业穷尽了,就呆不住,走了。

[2680] 当他准备出发时,她们告诉他: "如果继续前行,千万不要向南方走,否则会有灾难出现,很危险。"

[2681] 既然挡不住你,那就忠告,如果要继续走的话,其它方向都可以,就是不要往南方去,否则就会出现灾难,很危险。

[2682] 但是他没有听,仍旧前往南方,来到比前面欢喜城更为庄严的具喜城。

[2683] 因为业力牵引,他没有听,仍旧往前方而去,往南方走了一段时间后,又碰到一个城市,比前面的欢喜城还要庄严,叫具喜城。

[2684] 有八名美貌天女如前一样恭敬承侍,

[2685] 这个城池更加庄严,天女也翻倍了,前面是四个,现在是八个,时间也是八万年中一直享受很好的欲妙。

[2686] 并对他说: "不要朝南方走,否则会有灾难。"

[2687] 善业毕竟属于有为法,终究会消亡的,所以八万年后,他又开始动心思了。如果他的业没动,还强劲的话,一般来讲心是比较稳定的。我们在轮回中也是一样,有时心突然莫名其妙就转变了,谁也挡不住,或者自己控制不了,突然产生一个很奇怪的心。修行也是一样的,有时突然就想学佛法了、想学般若波罗蜜多、想修菩提心、或者突然不想学佛了,各式各样的想法都有。

[2688] 这里也是自己的因缘吧,自己的善业或者业力成熟的体现。这时八万年过完后,她们也跟他讲了,如果出去不要往南方,否则会有灾难。

[2689] 但他还是不听,继续向南方走,到达比具喜城更圆满的香醉城,有十六名美女前来迎接承侍,又告诉他: "不要向南方走了,否则会大难临头。"

[2690] 可能他都不想听了——每次告诉我不要往南方走,说可能有灾难,但是往南方走一个比一个好,城池越来越大,美女越来越多,享受的时间也越来越长。他就觉得是不是不了义或者方便的说法。

[2691] 他不听,继续往南方走,到了比具喜城更圆满的香醉城。名字叫香醉,有十六名美女迎接承侍,在十六万年中享受快乐。有时我们说几十年的快乐、几年的快乐,好像觉得怎么样,但你看这里四万年的快乐、八万年的快乐、十六万年的快乐最后也没有了。他的福德尽了后,就什么都没有了。所以他的业一尽,心思又起来了,他又想走。

[2692] 又劝说他不要往南方走,否则会大难临头,但他自己不知道。我们从整个安立来看,他是一步一步地走向深渊的,但是他自己并不明白。我们在修 行的过程中也是一样,有的时候不注意,或者我们没有小心谨慎,没有按照法义去取舍,也可能出现这样的情况。

[2693] 可是他仍然向南方走去。来到一座高耸入云的白色城堡——梵师城堡,有三十二位美丽天女迎接他,铺设柔软坐垫,供上三白三甜,对他说: "住在这里吧。"

[2694] 然后又往南方走,有更大的一个城堡,里边有三十二位美女迎接他,而且在三十二万年中一直享受很好的欲妙,也一直劝他,你就住在这不要再走了。

[2695] 然而他却仍旧想走。

[2696] 当他三十二万年的快乐享受完、业力穷尽之后,他又起心动念了,又想走了。

[2697] 临行之时天女们又告诉他: "如果您非要走,万万不要再向南方去,否则定会大难临头的。"

[2698] "千万不要再走了,否则肯定会大难临头。"每次都劝告。我们自己观无常也是一样,今天听到一个人死了,明天又看到一个人死了,感觉好像和自己没关系,但是总有一天,死亡轮转到我们自己头上的时候,"噢!死亡终于到来了。"

[2699] 这里面有很多信号,但是如果我们没有福德,或者没有解脱,虽然有很多忠告,我们也没办法听进去。佛陀在经典中有很多对我们修行的忠告,上师们或者菩萨们在论典中、在讲课的时候也给了我们很多忠告:"不要造恶业,要发菩提心,要认真修行"等等。

[2700] 我们觉得他肯定会讲,不讲这个讲什么呢?上师老人家在讲课的时候提醒我们: "有没有发菩提心?一定要好好修行!"我们觉得肯定会讲,今天讲了,明天又讲,下一堂课我都知道他会讲这个,就没感觉这是一个很好的教言。但是,这就是非常好的教言,我们听了之后如果真正去做,就会避免很多的灾祸,或者逐渐就获得解脱了。

[2701] 但他无论如何偏偏就是想往南方走,于是继续向南方走去。到了一座高入云霄的铁建筑门前,有一个赤目凶恶的黑人手持长长的铁棒,他问黑人: "这屋里有什么?"黑人沉默不语。

[2702] 他继续往南方走,看到一座高入云霄的铁建筑。前面都是非常美妙的城堡,这里画风就变了,突然是一座高耸入云的铁建筑,而且很可怕、很恐怖;出来在门口迎接的也不是悦意的美女,而是一个眼睛很红、非常凶恶的黑人,拿了一个很长的铁棒。他问黑人这里面有什么?黑人不说话。

[2703] 他到近前去,结果看到有许多同样的人,吓得他毛骨悚然,口中喊着: "罪过罪过,真的出现灾难了。"



[2704] 他进去之后看到很多这样的黑人,开始害怕,吓得他毛骨悚然,口里喊着"真的要出现灾难了"。当他一说"罪过罪过"时,似乎内心当中的习气、罪业通过这样的语言一下就起来了。其实,在他自己的罪业没成熟之前,心中甚至想不起来"罪过罪过"这样的话,想不起这样的概念。但他的业要起来时,他的心态会变。

[2705] 我们在人间也是一样。大的变故出现之前,身体、语言、行为、思维都会不一样,尤其是死亡到来时,行为会反常,这种情况是有的。所以当他说 "罪过罪过"时,就是征兆,当然前面看到这座高入云霄的铁建筑也是征兆,但是他认为"罪过罪过"时,是内心中的罪业马上要成熟的表现。

[2706] 对他而言是这样的。但并不是说,每天我自己在忏悔的时候"罪过罪过",每天这样想的缘故,我的罪业要成熟。不是这样的。因为我们现在想我造了很多罪业,这是通过佛菩萨的教言主动忏悔。而"罪过罪过"是他内心当中的罪业要成熟之后自然浮现的,这是两回事。

[2707] 他一边想一边身不由己走进那座建筑物中,

[2708] "身不由己"很重要,他的业力成熟了,根本没办法控制。如果按照常规的想法,看到这么恐怖的景象,会掉头就跑,能跑多快跑多快,直到跑出去为止。但是这时他的罪业成熟了,虽然知道"这很不好,肯定不行啊,再不能往前走",但是控制不住,慢慢就往建筑的中央走去了,身不由己地进入那栋建筑物中。

[2709] 只见有一个人正在遭受着铁轮在头部旋转的痛苦,白色的脑浆四处喷射。

[2710] 这时看到一个人正在受苦,一个铁轮子在他头上旋转,不是在头顶上空,而是在他脑袋里面旋转,白色的脑浆四处喷射,非常痛苦。

[2711] 他问: "你造了什么业?"

[2712] 那人回答:"我曾经用脚踢母亲的头,现在感受这一业力的异熟果报,你为什么不在梵师城中享受幸福快乐,反而来此自讨苦吃呢?"

[2713] 那人说:"我曾经用脚踢过母亲的头,现在正在感受用脚踢母亲头的异熟果。你为什么不在梵师堡里面享受幸福快乐,反而要来这个地方自讨苦吃?"

[2714] 他想: 那么说我也同样是由这种业力牵引而来到这里的。

[2715] 他想:我也是通过这种业力牵引来到这里的。那个人为什么要这样回答呢——"你为什么不在梵师堡里面享受幸福快乐?"以前我们在学的时候就会想,那人怎么会知道他是从梵师堡过来的?这个受苦的人,按照上师引用的《杂宝藏经》里面的公案,以前他也是卖香、卖衣服、卖粮食,赚了很多钱供养母亲,他要去取宝,就用脚踢母亲的头。所以他也是一路享受过来的,享受的最后一站就是梵师堡,从梵师堡出来之后就到了这儿,接替了以前相同业力的人。

[2716] 受苦之人为什么要这样问? 他是有经验的,以前就是这样过来的,也是通过这样的过程,接替了上一个人,上一个人解脱了,他自己受报。这时候 匝哦之女来了,他就说"为什么你不在梵师堡里面享受反而过来自找苦吃呢?"还有一些对话,在上师引用的《杂宝藏经》当中也讲了,"我(慈童女)到底要受多长时间的苦?,要遇到一个和你相同业力的人。和你一样也卖粮食、卖香、卖衣服、卖珍宝,也要经历供养母亲、脚踢母亲的头,最后通过四万年、八万年、十六万年、三十二万年,到这儿来接替你,你才能解脱。"大概是这个意思。这些在《前行》当中没有讲,上师的讲记比较详细,大家可以看一下前因后果。

[2717] 紧接着从空中传来"愿束缚者得解脱,愿解脱者受束缚"的声音,顷刻之间铁轮飞转直下降落到他的头上,他也如前一样白色脑浆四处喷射,感受了难以忍受的剧烈疼痛。

[2718] 当他这样想"我的业力成熟了",这时空中就自然而然传来声音,"愿束缚者得解脱,愿解脱者受束缚"。这里的束缚和解脱和我们平时讲的不是一回事。正在受苦叫束缚,因为被业力和痛苦所束缚。愿束缚者得解脱,受苦之人从痛苦当中出来,不用再受苦。解脱不是解脱轮回的意思,是解脱痛苦。"愿束缚者得解脱"就是以前受苦的人现在可以不受苦了。

[2719] "愿解脱者",解脱者就是以前没有受苦的人,这里指匝哦之女,"受束缚",受痛苦。有些道友认为解脱者怎么会受束缚,是不是阿罗汉、佛陀还会受束缚?不是这个意思。这里的解脱是从痛苦中解脱的意思。"愿解脱者",以前还没有受苦的人叫解脱者,"受束缚",现在开始来承受这个苦。

[2720] 这个声音传出之后,在前面那个人的脑袋上面飞转的铁轮一下子就转移了,他就解脱了,从今以后就不再受苦了。然后这个轮子飞到匝哦之女的头上开始不停地飞速旋转,他也如前一样,白色的脑浆四处喷射,感受了难以忍受的强烈痛苦。

[2721] 以此为缘,他对与自己同样的一切有情生起了强烈的悲心。

[2722] 他自己非常痛苦,因为有大悲的种姓(这时就体现出大乘种姓的优越性),受苦时马上生起了悲心。想到还有很多用脚踢母亲头的人,对与自己同样的一切有情生起了强烈的悲心。

[2723] 他想:在这个轮回当中还有许许多多像我一样用脚踢母亲的头而感受这种痛苦的众生,愿所有这些众生的痛苦都成熟在我的身上,由我一人来代受,愿其他一切有情生生世世不再感受这样的痛苦!

[2724] 他马上发起了悲心,并开始修自他相换。他想在整个轮回中,不仅这一处地狱,而是整个法界的轮回中,还有很多众生在受苦。

[2725] 可能就在我们学这段内容时,就有很多人正在用脚踢母亲的头,或者在殴打、杀害母亲。在这个世间中,众生的业很可怕。现在有很多人正在造这种业,还有很多人正在感受这种痛苦。也许我们心中伤害母亲的习气还在,虽然现在没有造,但以后在轮回的过程中,这个习气还可能成熟,我们还会造这种业,之后还会受这种痛苦。轮回的可怕之处就在这儿,并不是说现在很可怕,是整个模式太可怕了。如果我们不解脱,这是没办法的、让我们绝望的状态。

[2726] 所以只有努力地修行解脱道,从轮回中出离之后,从我们自己的侧面来讲就不会再担心了。并且自己出离了,还可以帮助其他有情,给他们讲法,告诉他们取舍之处,让他们从这样的罪业当中出来,就像佛陀所做的事业一样。

[2727] 愿所有这些众生的痛苦都成熟在我的身上,由我一人来代受,愿其他一切有情生生世世不再感受这样的痛苦!

[2728] 他生起了非常强烈、真诚的心。

[2729] 他刚刚萌生起这样的念头,铁轮便腾空而起,他从痛苦中解脱出来而在空中七肘高处相安无事,享受快乐。

[2730] 他刚生起这样的念头,铁轮就腾空了,他从痛苦之中解脱出来,升在空中七肘高的地方相安无事,享受快乐。

[2731] 上师的讲记里引用了《杂宝藏经》中他和狱卒的对话。在他受苦之前,狱卒告诉他: "你知道你什么时候解脱吗?必须要找一个像你一样的人来替代,你才能解脱。这个铁轮是不会落地的,因为你来了,上一个人的铁轮才会到你这儿来,铁轮会一直旋转直到跟你相同业力的人来了,铁轮再转移到他身上去,所以铁轮是永远不会落地的。"

[2732] 狱卒是这样告诉他的,但是他发了菩提心之后,铁轮一下子就落地了。"哎,你不是说不会落地吗?为什么铁轮落地了?"他还敢跟狱卒顶嘴,狱卒就特别地不高兴,使劲地砸他的头,一下子就把他给砸死了,于是他就从这解脱了。有的地方说他升到了天界,这里讲他在七肘高处相安无事,享受快乐。

[2733] 这就是整件事情的前因后果。这里给我们一个提示,如果我们通过孝心去供养母亲,功德很大。4万年、8万年、16万年、32万年,他已经享受了实打实的快乐。他造的是杂业,刚开始以很孝顺的心供养了母亲,造了善业;后来对母亲生起了嗔恨心,怒气冲冲,用脚踢母亲的头。

[2734] 虽然做这件事情的时间很短,比他用 4 块钱,32 块钱供养母亲的时间要短,不到十秒钟就做完了,但是罪业很大。因为母亲是一个特殊、严厉的对境,如果对她孝顺,给她供养,令她快乐,会得到很大的福报;如果对母亲生恶心乃至于殴打并让她伤心,罪业也很大、很重。

[2735] 罪业到底有多重?这里面他是没有受满的。他在承受痛苦时要等一个人来,这个人要和他造相同的业,并且同样需要经历 4 万年、8 万年、32 万年,整个过程经历之后才能来,才能替换他。如果按照正常程序,他需要忍受很长时间的痛苦。什么时候才能够碰到一个人开始造这个业是不好说的。即使在他受苦的同时就有一个人已经在造业了,他都要等这么长的时间,何况现在是不是已经有人和他造相同的业都还不好说。这个过程会非常漫长。



[2736] 所以,如果对父母不孝顺,让他们难过,或者给他们造恶业,过失十分严重;如果孝顺他们,引导他们学习佛法、正法,功德也非常大。这是对待母亲的善恶方面,以及堕入地狱的时间会非常长。

[2737] 还有一些什么启发呢?这里突显了两种不同的命运,一是他的上一任,是把痛苦承受完了,把他真的等来了。相当于他在梵师城堡里享受快乐的32万年,铁轮正在旋转上一任的脑袋;他在享受快乐的8万年,铁轮还在旋转上一任的脑袋。他的上一任是完全没有任何对治地把痛苦承受完的。而他本来要感受和上一任同样长的时间,但正因为生起了非常真诚的自他相换的菩提心,一刹那之间铁轮就没有了。

[2738] 铁轮的转速一秒钟是多少转我们不知道,他发菩提心,说愿我怎样,可能也就是几秒钟十几秒钟左右,铁轮在旋转了如此短的时间后,一下子就停下来掉地上了。这么长时间(保守估计有可能 100 万年左右)的痛苦,一念菩提心一下就终止了。

[2739] 我们会想,以前好像骂过母亲,好像也打过,诸如此类。当然,后悔心、惭愧心都应该有,但是我们也要看到后面这段,真实地生起菩提心,消业的力量很大。所以上师会再再地告诉道友们,有时是走极端了。所谓的走极端就是对罪业的力量很相信,对善业的力量不太相信,总是觉得罪业造了之后清净不了。

[2740] 我们要看佛菩萨讲的,尤其在后面学习百字明时,如果造了很大的罪业,认认真真地念 100 遍(一圈就是 100 遍)百字明,你造的罪业就清净了。我们一定要相信佛语,以前可能不孝顺父母亲,让他们不高兴,造了一些罪业,但是如果很认真地在一座上念完一圈百字明,罪业就可以清净。这是佛菩萨不共的愿力和相应法界实相的缘起力,还有忏悔的力量而导致的。

[2741] 我们要诚信恶业的力量,善业的力量也要诚信,尤其是佛菩萨的事业。为什么不诚信?什么叫佛菩萨的事业?百字明忏悔就是佛菩萨的事业,是为了专门帮助我们,他们的智慧和大悲心显现出来的能够快速净罪的方法,所以我们对此有信心。有信心为什么不能清净?一定能清净!我们应该有这种信心,这是给我们的启示。

[2742] 还有一个启示是什么呢?就是大乘种姓。刚才我们讲了大乘种姓的优越处有时体现不出来,好像就是我们修行的时候,觉得这个人的悲心很强。但是在这个公案里,匝哦之女受苦时,大乘种姓一下子就苏醒了。前面那个人就是白白地受苦,就是忍受着;但是他一受苦,种姓一下子就苏醒了:还有很多众生和我一样,真的在受苦,我要代他们受苦。这就是大乘种姓的体现。

[2743] 大恩上师前一段时间讲了弥勒菩萨造的《大乘经庄严论》第四品《种姓品》,《种姓品》中讲到大乘种姓的功德很多,比如迟入速出。迟入就是如果你是大乘种姓者,造了罪业之后就会延缓堕地狱的时间而不会速入。如果没有对治,造了业,死了之后就堕落了;如果是大乘种姓,就会迟入——延迟 堕入。延迟之后就赢得了时间,就该忏悔等等。即便是堕下去也会速出,很快就出来了,因为大乘种姓就是这个表现,这就是速出。

[2744] 大乘种姓不是运气好,为什么叫大乘种姓?也是通过自己的训练而来的。虽然平时也会修持、训练菩提心,但可能相续中的罪业没有清净,烦恼的种子一现前也造了一些罪业,所以堕地狱的情况也有。因为自己有大乘种姓、修炼了菩提心的缘故,这种菩提心的力量即使是在地狱中,也会体现出不共的加持和能力。

[2745] 我们现在有自在的时候要多串习自他平等、自他相换的菩提心,当然并不是为了要在地狱中用而来串习(如果修得好,根本就不用堕入地狱),但是串习过和没有串习过就会不一样,为什么前一任受苦之人生不起来?而匝哦之女就能生起来?这个果一定是有前因的。

[2746] 退一万步,如果这辈子修菩提心,即使后来因为烦恼现前、退失菩提心而堕入了地狱,现在所训练的大悲心、菩提心仍然有用。在地狱受苦时也容 易生起自他相换的心,很快就能解脱出来。我们平时要多串习菩提心,清净罪障的功效很强劲。虽然匝哦之女所受之苦已经属于成熟的业,但真诚的自他 相换的菩提心生起来之后,力量非常大,一下子清净掉罪业,就不用再受苦了。

[2747] 所以,自他相换对于清净罪业非常有效,我们要修行自他相换。修行的关键是要很真诚地去修——观想众生的痛苦、想要代受所有众生的痛苦、罪业,并且自己所有的善根和安乐让他们去感受。内心中很真诚地修一次这样的相换,就会清净很多的罪业。更何况长时间地座上观修自他相换的菩提心,利益就非常大。

[2748] 这个案例对我们有很多触动的地方,我们平时对父母的态度,善恶导致安乐和痛苦的状况,修菩提心的巨大的功德利益,这些都讲到了。所以平时应该谨慎取舍因果,一方面多修持对自他都有利益的殊胜的菩提心。

[2749] 这样的自他相换菩提心是在修行菩提的过程中必不可少的究竟正法,往昔噶当派的格西们也将这一自他相换作为修行的核心。

[2750] 自他相换的菩提心在修行菩提心的过程中是必不可少的。我们如果真想成佛,必须要修自他相换,这是绕不过去的。

[2751] "往昔噶当派的格西们也将这一自他相换作为修行的核心。"下面就要讲:第一,修行菩提心的过程中必不可少,第二,噶当派把这个作为核心。我们也应该把这个作为核心,而且自他相换在我们修行菩提心的过程中也是必不可少的。

[2752] 从前,对于新旧派众多教法以及因明经论无不精通的恰卡瓦格西,

[2753] 我们修的《修心七要》,作者就是恰卡瓦格西。他对于新派和旧派很多的教法都很精通,很多因明经论也非常的精通。

[2754] 一次来到甲向瓦格西家中,

[2755] 恰卡瓦格西到另外一位格西家中。

[2756] 看见他的枕边有一个小经函,顺手打开翻阅,当看到了其中的"亏损失败我取受,利益胜利奉献他",他觉得这实在是稀有的法,

[2757] 格西非常的震撼,不是他没见过世面,他对于新旧派众多教法、因明经论无不精通,是广闻博学之士。在以前所精通的法要中肯定也有这方面的内容,但是和这个法有缘,其他的法可能看了并没有生起那么大的震动。看到这句话的时候,生起很大的震动。"亏损失败取受,利益胜利奉献他",所有的亏损、失败我来取受,利益、胜利奉献给他人,格西看到这个觉得非常稀有。

[2758] 于是便问: "这是什么法?"

[2759] 甲向瓦格西告诉他: "这是朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》(中第五颂的后半偈)。"

[2760] 这个就是《修心八颂》,大恩上师也翻译过,很殊胜的,只有八个颂词。

[2761] 他又问: "那么,谁有这一窍诀的传承呢?"

[2762] 他又问到底谁有这个窍诀的传承?口传、讲解、实修的传承,到底谁有?他为什么问谁有这个传承,可能对这个法很有兴趣,也想求这个法、修这个法。

[2763] 甲向瓦格西说: "朗日塘巴尊者本人有。"

[2764] 听到此话,恰卡瓦格西迫不及待地想去求此法,于是立即起程前往拉萨。

[2765] 他一点都不想等了,听到这话之后立即启程前往拉萨。

[2766] 到了拉萨以后数日之中他一边转绕(觉沃佛像一边打听消息)。

[2767] 到了拉萨之后,一边转绕大昭寺、觉沃佛像,积累资粮,一边打探消息。

[2768] 一天傍晚,从朗塘地方来了一位麻风病患者(,恰卡瓦格西向他询问朗日塘巴尊者的消息)。

[2769] 朗日塘巴就是朗塘这个地方,朗日塘巴就是朗日塘的一个格西,就像我们说成都人、北京人一样。朗日塘巴就是朗日塘巴人,他就问朗日塘巴尊者的消息。

[2770] 他告诉格西: "朗日塘巴尊者已经圆寂了。"

[2771] 刚刚圆寂了。

[2772] 格西问: "谁是尊者的继承人呢?"

[2773] 既然他圆寂了, 他有没有继承人?



- [2774] 那人说: "向雄巴格西与多德巴格西,但是他们二人关于谁做法主之事意见不一。
- [2775] 一位叫做向雄巴格西,一位叫做多德巴格西。虽然这两位格西都是尊者的继承人,都有法脉的传承,但是他们这两个人现在好像"关于谁做法主之 事意见不一"。
- [2776] 实际上, 那二位格西并不是为了争取自己做法主而发生争执造成意见不合的,
- [2777] 那二位格西争执谁做法主,并不是想要争取自己做法主不让对方做,而导致这种意见不合的。
- [2778] 而是互相推让法主之位。向雄巴格西对多德巴格西说:"您年长,(经验丰富、德高望重,)请您做法主,我会像恭敬朗日塘巴尊者一样恭敬承侍您的。"
- [2779] 向雄巴格西向多德巴格西说: "您年纪大,经验丰富、德高望重,您来做法主我会像恭敬上师朗日塘巴尊者一样恭敬您的。"其实他们作为继承人,不单单是从名义上继承,从修行层面来讲也是完全继承上师的功德和修行,所以就想把这个法主让给对方做。
- [2780] 多德巴格西说: "您年轻有为、学识渊博, 理应住持寺庙。"
- [2781] 多德巴格西也不愿意,说:"您年轻有为、学识渊博,您来住持寺庙更好。"两位尊者就这样推来推去。
- [2782] 二位格西本来是这样互相观清净心的,但是恰卡瓦格西却错误地听成他们为继承上师的法位而不和,心想他们肯定没有此法的传承,现在谁还会有此法的传承呢?
- [2783] 实际情况是他们都是想让对方来坐法主之位,受到恭敬。但是这个麻风病人没有表述清楚,只是说他们两位继承人,为了谁做法主的事情意见不一,正在争论。恰卡瓦格西好像也没有听清楚,也以为他们为了谁做法主而争论,觉得"亏损失败自取受"这样的精华,他们似乎没有学到;"利益胜利奉献他"他们似乎也没有学到。如果我去依止他们肯定得不到什么法。
- [2784] 既然是争法位不和的话,他们肯定没有这个法的传承,虽然有这个口传,但格西想得到的传承不一定是指口传,否则随便找个有传承的人就可以求了。他想得到的是修行的传承,怎么样观修、怎么样在内心中生起这样的境界,找一个有经验的人引导他生起来。他们两位这样的态度,肯定是没有修好,不会有此法的修行的传承,或没有修好,如果这样现在谁还有此法的传承?
- [2785] 藏传佛教当中,现在已没有单独的噶当派。噶当派的法脉、法义,都已经融入到格鲁派、宁玛派、萨迦派、嘎举派这些教派中去了。噶当派修行者有很多案例,如在《菩提道次第广论》中,很多噶当派修行者的一些教言、案例;还有《开启修心门扉》、《山法宝鬘论》、我们的《大圆满前行》,以及很多法本中都有关于噶当派格西怎样调伏自心的教言。
- [2786] 噶当派很多修行者特别调柔,他们刚开始入门的重点就是人格贤善。有些大德在考察弟子的时候,只是考察弟子的人格好不好,至于智慧敏不敏锐,其他方面根本不考虑。这个人如果人格好就可以修持更高的法,人格不好可能也修不动。
- [2787] 刚开始是将人格贤善作为修行的核心,后来是修持舍弃今生、看破轮回的法作为修行的重点。现在是以菩提心作为修行的重点,在修心的方面非常 着重,早期出了很多大量的优秀修行者。所以噶当派的修行者在当时是非常受尊敬的。
- [2788] 修行者真正是调伏内心,调伏烦恼的,这种修心派的教授在噶当派里非常多。我们看《开启修心门扉》中有很多噶当派的语录,的的确确不一样,他们在调伏自己的烦恼,让自己的心清净方面非常好。
- [2789] 对我们来讲应该多看一些这方面的教言,看了之后我们就会逐渐受到教言的加持和影响,也会习惯性地反观内心,让自己的心处在清净的状态中。 大恩上师也经常引用他们的教言和案例,引导我们修行佛法。修行佛法主要还是调伏内心,这个方面是最为关键的。
- [2790] 讲到噶当派的修行者,我看到以前有这样描绘,当年很多噶当派修行者,如仲敦巴尊者、博朵瓦和金厄瓦等等,他们永远是把这个法作为首要位置,其他的衣着都是非常简单朴素。甚至于他们的寺院都是非常简单的,有表述说他们盖寺院的时候,柱子和椽子都是只用斧头劈的,那些痕迹还在上面,没有做过多的装饰,非常的简单。他们寺院都是有风格的,不是着重庄严、金碧辉煌,一切以修法、教法为主。
- [2791] 以前在学院的时候,我们自己班里有个过渡的、很破败的经堂,用木板钉的,我们就自嘲这是噶当经堂,意思是说非常简单。经堂是噶当经堂,人不是噶当人——内心中欲望和烦恼很重。
- [2792] 噶当派修行者也是非常让人尊敬的。多看一些噶当派的教言对我们修心会有很大的帮助,《开启修心门扉》有大量的教言,《山法宝鬘论》、《道次第广论》里也有很多。
- [2793] 那么现在谁还有这个法的传承?
- [2794] 格西到处询问,有人告诉他夏日瓦格西有真正的传承。(于是他便前去拜见,)当时夏日瓦格西正为数千僧众传讲众多经论,恰卡瓦格西听了几 天,但是对他所要求的法,格西却只字未提。
- [2795] 有人告诉他夏日瓦格西有,所以他就前去拜见。这时格西正在为好几千位僧众讲经说法,恰卡瓦格西在里面听了几天,觉得好像所传的法中对亏损 失败自取受这些只字未提。
- [2796] 他想:不知这位格西到底有没有此法的传承,应当问清楚,如果有传承我就住下,假设没有传承我就离开。
- [2797] 再去找有传承的人,他内心是这样想:讲了这么多天不知道到底有还是没有,所以他觉得应该把它问清楚。
- [2798] 一天,在夏日瓦格西绕塔的时候,他来到格西面前,将自己的披单铺在地上,请求夏日瓦格西在此稍坐片刻,有一问题请教。
- [2799] 一天尊者正在转佛塔的时候,他就到了格西面前,把自己身上披的披单铺在地上,请上师坐在上面,请教一个问题。
- [2800] 上师说: "尊者, 您有什么未能解决的事情, 我是在一垫上圆满一切所愿的。"
- [2801] 上师说:您还有什么没有解决的事情?所有的事情我在法座上都——给你们解决完了。可能当年也是有什么事情都放在上师讲完法之后,像大恩上师一样,在讲完课之后看还有什么问题要问,在一个坐垫上把所有的问题解决完,也就是平时不解决问题。但是他还是问:"你有什么问题没有解决,我平时在一个垫上圆满一切所愿的。"
- [2802] 恰卡瓦格西说:"我曾看见'亏损失败我取受,利益胜利奉献他'的法语,这一法与我的心很相应,不知此法深浅如何?"
- [2803] 他说我看到这句话,这个法和我的心很相应,不知这个法深浅如何?有些传记说他当时看到这句话内心很震动,所以他说这句话和他的心很相应, 但不知这法深浅如何?
- [2804] 上师说:"尊者内心与此法相应也好,不相应也好,如果不想成佛也就另当别论,只要想成佛,那么此法必不可缺。"
- [2805] 上师说: 尊者,你的内心和此法相应也可以,不相应也可以。如果你不想成佛那就另当别论,如果你想成佛那么这个法是必不可缺的。他听到这句话的时候,和当时看到那句话的震动一样大。现在听到上师说:不管你相不相应,不想成佛就算了,如果想成佛这个是必需、必不可少的法,它特别的珍贵。
- [2806] 他又接着问: "请问上师您有此法的传承吗?"
- [2807] 上师说: "我确有此传承,这也是我所有修法中最主要的法门。"
- [2808] 他就问上师有没有这个法的传承。
- [2809] 上师说他确实有,不但有而且是他所有修法中最主要的修行法门。上师可能也观察到了他就是一个真实的法器,所以才这样讲的。
- [2810] 他请求道: "那么请尊者赐给我传承。"
- [2811]既然你有的话就请您赐与我传承。他说的传承不是给他念一遍,而是引导他的意思,把所有的修行、怎样观修的法,慢慢地传给他。他要在他的引 导之下,自己生起这样的境界。
- [2812] 上师说: "如果您能长期住在这里, 我可以传给您。"



- [2813] 上师说: 如果你打算长期住下来, 那我就给你传, 如果你短期住, 我就不传你。
- [2814] 于是恰卡瓦格西在六年中依止了夏日瓦上师,这期间上师唯一传授《修心八颂》,他也是一心专修,最后完全断除了珍爱自己的执著。
- [2815] 他是奔这个法来的,而且这个法对他震动很大,也是自己的因缘苏醒。在这种情况之下,他就留下来在六年中依止了上师,而且这期间上师唯一传 授《修心八颂》。《修心八颂》八个颂词,不多。他在这六年中对《修心八颂》,一方面是听,一方面是思维,一方面是观修。
- [2816] 在《修心七要》的注释中,他也轻描淡写地提到了六年中经过很多的考验。考验有时来自于上师,有时来自于道友,有时会来自各式各样的不同情形。你不是要修心吗?像这样就会有很多的考验,打击我执、让自己难受,方方面面的考验非常多。但是他遇到考验时都是以《修心八颂》这个精神来面对,完全是内观自心、调伏自心,一心修持这个。最后导致完全断除了珍爱自己的执著。就是我爱执完全断掉了,生起了真实无伪的菩提心。
- [2817] 为什么上师会把自他交换作为修法的核心,为什么在给数千僧众传法的时候,听了几天一个字都没有提,这是什么原因呢?按照我们的想法,既然你是这个法的传人,你就应该讲这个。但是有时上师对最珍爱的法不会轻易地传授,他要等法器,要等有法器的人。否则就像《药师经》里面讲的一样,佛陀对阿难讲这个法这么甚深,千万不要给没有信心的人或是有邪见的人。把法给他会让法速灭。如果给没有信心的人传法之后,他不珍惜,反而会毁谤、诋毁,随后这个法就灭了。所以虽然是显宗的法,但是这些大德们把它当密法一样看待。这个是他修法的核心,他给很多僧众讲时却只字没提,好像没有学一样的。
- [2818] 后面等这个具有法相的法器来了之后,上师就透露说这是我修行的重点。他说请你传给我,上师说可以传但是你必须长期依止,六年中反复串习这个教言。长期依止,当时并不是说六年,而是他后来修成了还要六年,刚开始上师并没有说要六年。长期依止就是什么时候修成就为止。
- [2819] 当时上师没有给他预测时间,他也没有预测时间,但是前前后后就有五六年。这样的法也需要很长时间的串习。真要得到受用,有时要得到上师很殊胜的窍决,也需要很长时间的磨练。把我们的心性慢慢地成熟了,法的加持容易入心。否则,随便求法,说请把法传给我,马上一分钟全完了,这样即使听了也没有什么感觉。
- [2820] 我们听法的道友中,有多少人会为"亏损失败我取受,利益胜利奉献他"产生震动呢?其实并不多。《入行论》那么殊胜的法,真正能产生震动的 也不多。不是让我们非要产生什么样的震动,但是我们慢慢学习的话肯定会体会到它的殊胜性。
- [2821] 我们看恰卡瓦格西的信心很大,他为学这个法也是依靠长时间地依止上师得到的。有时法义必须长时间才能得到。我计划学三年五年如何如何,首 先把时间定了,有的时候就没有办法学好。有些上师说成佛是生生世世的事情,修学佛法是生生世世的事情。
- [2822] 不要说生生世世,甚至我们暂且定时间是一辈子要学习,有些人说一辈子学习啊,好像太长了! 我只有几年的时间。如果只有几年的时间,那一定是学不好的,尽量学也学不好。我们要有一个长期学习的心。有长期学习的心也许六年就学成了,也许十年会学成。但是如果首先把时间定下来,只学三年,三年完成之后我就怎么怎么样。这样很多东西学不了。
- [2823] 只有把心踏踏实实地落下来,把心沉静下来,慢慢学修。平稳的心态是法入心的基础,如果很毛躁,这个心本身就不是一个法器应该有的心态。很急的心态——怎么样让加持现前?这样我就很快证悟。不是谁急就能很快证悟的,有时候是越急越慢。反而把心平静下来之后,就像菩萨打定主意要三个无数劫,反而就不需要这么久了。因为心平静下来之后,该做的做,在很平静的状态中,才能落实每一个修行。
- [2824] 如果心不平静的话,比如一个凹凸不平的地,懒得挖地基了就在这上面修,地不平看起来修得很快,但是很快就倒掉了。如果把地基平好了,在上面修那就很平稳。为什么佛陀告诉我们三个无数劫? 刚刚解释说有时是不需要的那么长时间的。心已经做好了准备,任何事情都可以面对。有一个心理的预期,其实是让我们的心平静下来。任何事情你的心平静下来才能做好,心情急躁是做不好事情的。
- [2825] 所以这时候要让我们的心平静,不要说我们生生世世或三个无数劫,至少修学一辈子的心我们要发的,不管怎样我们永远要修。如果定下来之后,就没有什么好着急的了。这不意味着可以在地上睡大觉了,以为定了三个无数劫还早着呢。不是这样的,虽然定了三无数劫,其实每天都很精进。
- [2826] 所以把心平静下来之后,该做的做,该落实的落实,每个修法都很踏实地去落实。因为心很平静,我们就觉得共同加行应该修好,然后要把菩提心修好,就把心平静下来修菩提心。心很平静什么法都会慢慢地落实的。如果心很急,这个跳过去算了,那个法也跳过去算了,干脆直奔大圆满,直奔密宗。有的时候我们基础没有打好的话,看起来很快其实很慢,这方面一定要了解。这里给我们的提示也是一样的。
- [2827] 很殊胜的法刚开始不传,很多僧众请他也不传,只是对法器才传。恰卡瓦格西传法也是这样的,他学成之后也是当密宗来传。只给少部分有法器的、有信心的人传自他相换的施受法。
- [2828] 他教了一些麻风病人修后,麻风病都好了。这个消息传出去,很多麻风病人都来求,都通过这个法得利益。他的转变主要是他的兄弟偷偷地修,很 多麻风病人的性格不好都修得非常好了,他就觉得这样的法普传是有利益的,于是就开始普传这个法。他后面也造了《修心七要》。我们现在学《修心七要》觉得教言很殊胜,可以完全断除我爱执。
- [2829] 恰卡瓦格西在其他教言中也讲了,他在圆寂的时候,有一天眼泪汪汪地让他的弟子帮助祈祷,怎么祈祷?他说这几天出现很清晰的梦,预示到他要往生到净土去,他就让大家一起向佛菩萨祈祷事情不要发生。为什么不要发生呢?因为他的想法是要到地狱中救度众生。往生净土对他来讲不是愿望,就让大家一起来祈祷这事情不要发生。
- [2830] 他的内心没有我爱执了,一心一意要利他,即便是净土现前了都不愿意去。当然这是一种示现,不是说往生净土不对,不是说我们要试着改变方向——昨天发愿要往生极乐世界,现在我是不是要学他老人家,要去地狱中?
- [2831] 法王如意宝也批评说,如果不是菩萨,我们不要发去地狱的愿。凡夫首先要发愿往生净土,在净土中有了能力,到地狱、到哪里都行。因为我们和恰卡瓦格西的情况不一样,他已经修成了,才可以这样做。我们还在路上,还没有修成,学他就像青蛙学老虎跳一样。
- [2832] 给我们示现的意思是什么呢? 他这种精神,断我执之后的菩萨发自内心的菩提心,他们的行为非常让人尊敬,没有我执。所以恰卡瓦格西在有些传记当中也是有记载的。对我们来讲就是要认真地观修自他平等、自他相换,以前这是当密法来传的,现在大恩上师翻译了,给我们传了。
- [2833] 关键是我们心要真诚,越真诚、越不带功利思想效果越大。因为利他心本身就不是为了自己的,所以我们尽量地在修习的过程中,始终要契合自他相换的精神。这种精神一定是利他的。如果我们修的时候想,这个法对我有很大的功德、很有利益,就要马上转变思想——这是不对的,修持自他相换是利他的。我们越不考虑自利,越考虑利他,我们得到的越多,这就是因缘法则。
- [2834] 寂天菩萨说,不用多讲,看看释迦牟尼佛和我们的差别就知道了。释迦牟尼佛从来不考虑自己,他现在成佛了;我们一直考虑自己,现在还在流转、还在苦苦地挣扎。既然这样我们就要从现在开始奋斗。
- [2835] 怎么奋斗呢? 和以前的方式完全不一样了,就是要随学佛陀的奋斗方式,从现在开始放弃自己的利益,一心一意开始训练利他。逐渐放弃我爱执、修持利他的心,慢慢地转变我们的心。我们要猛烈地祈祷,要经常观修这个法,这是很重要的。
- [2836] 我们最后也会像恰卡瓦格西一样,完全断除珍爱自己的执著。这里是什么意思呢?如果我们一心一意地非常真实的菩提心生起来之后,修什么法都容易成就。修金刚撅能成就,修大威德、大圆满也能成就。它是修所有高法成就的基础,一旦修成之后,别的法稍稍地一精进就很容易成就了。
- [2837] 修持自他相换菩提心,今生中可以祛除病痛、解除忧苦,并且降伏鬼神、魔障等也再没有比这更殊胜的窍诀了,
- [2838] 修持自他相换的菩提心,最终会成佛、利益所有众生。依靠我生病的因缘,观想还有很多众生一样正在感受疾病、正在造疾病的因,他们是很可怜的。就像我不愿意感受这病痛一样,众生也不愿意感受。所以就通过修自他相换,让我来替他们承受。发起很真实的心来修自他相换,这样的话就会祛除自己的病痛、解除忧苦。
- [2839] 有的时候我们抑郁,其实把心量放开了——所有的抑郁忧苦一定要我来承受,愿众生不要再抑郁了,心放开之后就找不到抑郁的根本在哪里。抑郁的根本就是我爱执,就是太在意我自己了。这个时候如果放开了,反而不在乎我自己了,抑郁根本就不存在了。这样修的时候自己的心态就已经放下了,我执一放松之后,忧苦这方面也就不会有了。



[2840] "并且降伏鬼神、魔障",在遇到鬼神、魔障的时候,最好就是修自他相换的菩提心。这是最好的降伏,而且没有什么副作用。虽然有大威德,金 刚撅的降伏法,如果没有菩提心作为前提,这些威猛法是伤害自他的。

[2841] 有些人问上师他老人家,如果非人附体了怎么办?上师很多时候都说修大悲心、修自他相换。这里也讲了,如果我们感觉到魔障鬼神来障碍、干扰的时候,就修自他相换——所有他的痛苦、他的业我来承受,愿我的安乐他去感受等等。

[2842] 这样真心实意地修持,自然而然鬼神、魔障就远离了,再没有比这更殊胜的窍诀了。如果我们想要得到很大的善根,以很快的速度清净罪业,想要 去掉病痛、解除忧苦,降伏鬼神,降伏魔障等等,就要真诚地修自他相换。

[2843] 华智仁波切他老人家也不是随便这样讲的,这是过来人发自内心的对我们的教言。虽然我们现在还没有体会到底有多殊胜,认为不一定有多殊胜,是不是就是他的说法而已?但是大德们的大悲心已经成熟了,所以他们说这个很殊胜,我们就应该去慢慢体会法义的窍诀性、殊胜性。他们已经向我们保证盖了章的,这就是最殊胜的窍诀。所以我们就要认真地依教奉行,把原理搞清楚,然后再开始观修。

[2844] 在观修过程中要特意地去想,如果生起了"我修这个法想要怎么怎么样"的念头,马上就要调整——不能考虑我自己、要考虑众生。因为越要考虑众生、越不考虑自己的话,自己得到的越多;越考虑自己,法的效力立马打折扣。

[2845] 我们一定要体会修行的重点、原理,很真实地发自内心地去修持自他相换。不考虑我自己的利益,就是要一心一意让所有众生远离疾病痛苦,所有的痛苦我来承受。这样修的话我们的菩提心慢慢地就生起来了,所有的违缘逐渐地就走了。

[2846] 所以越不考虑自己,得到的越多,越天天考虑自己反而得不到什么,通过我爱执还会有贪嗔痴、会造业,就会越来越不顺。这叫做因果的奥秘、修 行的奥秘。窍诀都在这儿,我们有福报能听到这个,就应该放在心上,珍视这个窍诀,慢慢地去修,这么好的方法不修太可惜了。

[2847] 所以我们应当随时随地将珍爱自己的恶心弃如剧毒,努力修持自他相换菩提心。

[2848] 所以要努力修持自他相换。珍爱自己的恶心像剧毒一样,我们要致力于抛弃它,佛菩萨教给了我们自他相换这个很殊胜的窍诀修法。

[2849] 今天我们就学到这里。

[2850] 所南德义檀嘉热巴涅此福已得一切智

[2851] 托内尼波札南潘协将摧伏一切过患敌

[2852] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶生老病死犹波涛

[2853] 哲波措利卓瓦卓瓦效愿度有海诸有情

[2854] 本稿为内部学习所用, 非正式文稿, 仅供参考, 请勿助印!

《前行广释》第 103 课辅导资料

[2855] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,

[2856] 离障本来怙主龙钦巴、祈请无垢光尊常护我。

[2857] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后今天我们继续一起学习华智仁波切所造的《前行引导文》。

[2858] 《前行引导文》引导我们的心趋向觉悟,这种觉悟其实就是本具的自性。虽然本具,但是不通过修行无法现前。所以我们和佛陀之间的差别就是,我们和佛陀本性上一样,但是佛陀已经清净了所有的垢障现前了佛性,而我们虽有佛性但被障蔽没有现前。而所谓的修行就是让我们把这些障蔽、假立的分别念等等完全消尽。

[2859] 一方面来讲是消尽,另一方面来讲也没什么可消尽的。为什么呢?因为它本来就是假的。它并没有一个真实存在的自性。也就是说这种所要消尽的 障垢本身并无自性。这种观点在二转法轮和三转法轮的教义中非常清晰。尤其是在三转法轮他空见的教义中,佛性上面覆盖的客尘法其实都是不存在的, 客尘与佛性都是他体的自性。

[2860] 这种修行方式在我们学到后面的内容时就会比较清楚,但现在我们在学趋向于觉悟的道的方便,还没讲到那么深。现在我们学习的加行是让我们的心性完全现前的引导次第。这种次第有一个共同的引导次第,就是前面的四加行,或者说四种转心法、四厌世心,总之要让我们生起解脱的意乐。

[2861] 如果我们不想解脱的话就会对轮回的法深深耽著,这种耽著是一种执著,会让我们在轮回中越陷越深。求解脱的心也是一种执著,但是这种执著可以引导我们的心趋向觉悟。同样都是执著,一个相应于轮回,一个相应于解脱道。所以我们在这两种执著中应该取追求解脱的执著。

[2862] 然后讲到了解脱的状态和依止善知识。如果我们想要解脱凭自我造诣是绝对不可能的,必须要依止有经验的善知识,即依止上师。因为他对于解脱 道的本体和修行过程非常有经验。对解脱道有经验的人才能做我们的引导者、善知识。所以我们要依止这样一位具有经验的向导。

[2863] 如理依止之后干什么?后面就讲到不共加行。依止上师就必须要听闻让自己的相续成熟的法要。不是说依止上师之后天天和上师打电话,或者说打个卦等等,这些并不是上师要做的事情,也不是我们作为弟子要做的事情。

[2864] 既然依止上师完之后马上讲了内加行,就说明一个问题:我们依止上师主要是听闻解脱的法要,这才是最主要的。上师给我们打个卦,观一观其它等等最多就是副业而已,不是他的主要事情。我们作为弟子也不要把主次搞混淆了。依止上师主要是求解脱道,听闻解脱的法,然后修持解脱道。如果修行过程当中有疑惑,可以请上师指点。

[2865] 这个解脱道如何理解呢?共同外前行阶段之后就是修持五种加行。第一个是皈依,让我们对于三宝的自性产生决定不怀疑的信心和誓愿,这个特别 关键。皈依当然有深有浅,前面我们讲了浅的皈依是对外在的三宝功德有了知之后生起信心,发誓:宁舍生命不舍三宝。随着皈依修法的深入,我们逐渐 发现三宝自性其实就是我们的佛性。所以说皈依三宝就是皈依真理,就是皈依我们本性当中的功德。这怎么可能舍弃呢?这是自己本具的,是不可能舍弃 的。

[2866] 所以宁舍生命不舍三宝的意义在这里就有一种新的解读了。你不可能舍弃,想舍也舍不了。你怎么舍弃三宝?因为它是你自己本具的功德。这种层 次上的誓言就更加清净了。它对皈依的理解就更加深入、更加透彻。如果有这样的皈依见解,实际上说明我们离现前三宝自性的觉悟非常接近了。

[2867] 皈依学完之后我们现在学的是发菩提心。如果没有上师指点,我们都不知道皈依是什么,也不知道皈依的功德。外在的三宝怎么是回事?内在的三 宝怎么回事?如何去皈依?我们一概不知。如果不知道这个我们就没办法相应解脱道。

[2868] 有些人说我不皈依三宝能不能解脱?不皈依三宝怎么解脱?佛宝是引导者,是我们的导师;法宝是道灭二谛。你要觉悟你说我不皈依,你说我不相信、不承认道谛,我不承认法宝,那你怎么解脱?道谛现前者就叫僧宝。你不依靠僧宝作为我们修行的助伴,自己一个人打拼是没办法解脱的。

[2869] 所以我们不皈依三宝就绝对不可能有觉悟之道,因为佛法僧三宝是让我们获得觉悟的最主要的因素。三宝是什么?我们觉得佛宝就是寺院里面的佛像。法宝就是几本经书,僧宝就是一些出家人。有些人觉得不皈依佛法僧三宝也可以觉悟,只要我内心当中怎么怎么认识。

[2870] 其实刚刚讲了,这些外在的佛像只是佛宝的代表而已,经书是法宝的代表。修行者、出家人是正在修行佛法的僧宝形像和代表。真正的僧宝应该是 现证道谛的圣僧,是真正的僧宝自性。如果我们不依止这些,如何有解脱呢? 如果不依止上师,而是我们通过自己在世间学习到的知识和经验,经验再丰 富都不是和解脱道相关的,不可能通过这方面来获得解脱。所以说必须要依止上师才可以。

[2871] 发菩提心尤其如此。发菩提心和成佛之间是什么关系?为什么我们要成佛就一定要发菩提心?必须要依止上师,通过上师证悟之中对于发菩提心的诠释,就可以帮助我们确定发心的观念,以及发菩提心在修行过程当中的重要性。只有上师才能给我们指点发心的方法。

[2872] 修金刚萨埵忏罪也好,供曼扎来积累资粮也好,还是最后的上师瑜珈让我们相续强制性地成熟也好,这些都是只有解脱者才能够引导的。所以不依止善知识我们根本没办法。这些都是我们要趋向于心相续成熟的五种修行的次第。都是让我们相续成熟的窍决、关要。



[2873] 前面我们学完了第一个。现在第二个就发菩提心。菩提心其实就是觉悟的心。这个觉悟的心也分了几种:一种是正在趋向觉悟的心,就像我们现在我们发菩提心,愿菩提心、行菩提心,这种发心趋向于究竟的觉悟。趋向于觉悟的心又分两种:一个是为了让众生觉悟的心,一个是让我们自己觉悟的心。 心。

[2874] 菩提心就是觉悟的心。我们要利益众生就首先要觉悟。觉悟之后怎么利益众生呢?让众生觉悟。所以要发菩提心、觉悟的心,那自己一定要获得觉悟了才行。自己觉悟的最终极目标就是为了让更多的众生乃至一切众生都能获得这种觉悟。这就是我们修行菩提心——觉悟的心的意思。这是正在趋向于觉悟。

[2875] 还有一个已经觉悟的也叫觉悟的心,也叫菩提心。佛有没有菩提心?前面讲了"断障发心",这个就属于佛陀的菩提心——它是已经觉悟的心,也是菩提心。虽然有些时候说这是一种智慧,不能叫"心",其实也可以叫觉悟的心,这没什么问题的。

[2876] 菩提心的修法是整个佛法的核心,任何一个佛陀若没有通过菩提心而证悟的,一个都找不到,完全没有。佛陀相续中周遍了菩提心,他就是通过以前在因地的时候修持了广大菩提心之后成佛的。作为佛陀的追随者的我们,也必须要修持让佛陀成佛的法,什么法呢?就是菩提心的法。所以我们一定要修持菩提心。

[2877] 还有一种原理就是"佛果功德"。佛果的功德是非常广大、甚深的境界。果如此广大,它的因就不可能小,如果因小了,因和果之间就不成对应关系了。

[2878] 这个因是怎么样体现它的广大呢?首先心量必须要大。怎么样的心量能体现它的大呢?以前我们只为自己服务,最多就是自己的小团队,除了自己之外,和自己有关的亲属、团队、民族、国家等等,这样的小团队我们要利益它。这些都是属于比较狭隘的心,狭隘的心当中生不出广大的果。

[2879] 佛陀的智慧、佛果如此的广大,可能是一种非常狭隘的心态当中出生的吗?想想看可不可能一个天天想着自己、非常狭隘、小肚鸡肠的心胸中成就了佛果的?因和果之间,如果可以这样成立的话,佛陀说这叫非处,"处非处"当中的非处,因和果之间不是这样,对应不了。

[2880] 想要致力于成佛的话,我们的心必须要广大,而让自己心广大的修行就叫菩提心。菩提心的整个理念就是致力于打破自己狭隘的心胸 - 只考虑自己的我爱执;还有我自己的小圈子的利益,其它人根本不管的这种心态。

[2881] 而且侧重、刻意地修持利他心,想用一切的方便来缘众生发起利益他的心,无论如何我要利益众生。这种心量就很宽广了,并不是缘自己一个人,也不是缘自己轮回中获得一些小的利益,也不是让自己一个人获得暂时的解脱,而是真实地为了利益一切众生成就最广大的果。他所利益的众生是无有边际的,所以自己为了要利益众生所追求的解脱果也是终极的解脱,就是佛果。

[2882] 从所获得的果来讲是最圆满的,追求的这种觉悟是最圆满的觉悟,而不是追求阿罗汉的果。阿罗汉的果虽然也是一个觉悟的心,但这个觉悟的心还 有很多障碍没有断掉,它还是有很多的局限性。我们不追求阿罗汉果的原因之一:阿罗汉果的觉悟不究竟,这种心不广大。

[2883] 我们要追求的是佛果,佛果是最具圆满的果,这种心量是很大的。前面讲的是缘果位,现在讲谁来获得这种果呢?如果只是我获得这种果,这是小乘的声闻心,像这种心就很小。"愿一切众生"的话,不单单是一切众生获得解脱,而且让一切众生获得佛果的心,那是非常广大的一一众生没有数量、没有边际。

[2884] 一切众生我都要度化,而且让众生获得暂时的、究竟的、所有的安乐和利益,一切的佛功德都让众生获得,这种心就很大。只有如此广大的心,才可以让所有的福德资粮和智慧资粮成就佛果功德。所以佛果如此广大,它的因一定要对应。

[2885] 我们在修行的时候一定要把自己的心放开,千万不要局限在某个小范围中,缘一些很有限的人,或经常想到轮回的事情等等。如果我们经常想这些的话,其实还和解脱、觉悟的心差很远,还是需要继续努力的。佛果广大,它的因一定广大。佛果相续当中具有那么多功德,我们若短时间地修行也是不行的,必须要长时间地修行这种功德。关于修持菩提心,觉悟的心,我们大概可以这样理解。

[2886] 在发菩提心的这个引导中,前面我们已经讲了四无量,归纳起来就是贤善意乐,是一个很善良的心。因为菩提心是一个很究竟、清净的心,它的善 良已经达到极致的状态,所以菩提心的所依——四无量心,也是非常清净的,通过修持慈、悲、喜、舍四无量心让我们的心会非常清净。

[2887] 在清净的状态之下,再修菩提心就容易生起来。如果我们没有修持四无量心,直接修持菩提心也可以,但是因为它的基础不牢靠,所以有可能摇来 晃去的,今天生起一点,明天又没有了。怎么样让菩提心的基础牢固呢?就是通过修持四无量心的方式。一旦牢固了,那么菩提心在修的时候就比较容 易。

[2888] 四无量心我们已经学了;真实的发心的分类,还有发菩提心的真实修法已经讲了;愿菩提心和行菩提心的修行方式、念十万偈颂的教言已经讲了;现在我们正在学习愿菩提心和行菩提心的学处。愿菩提心的学处就是:自他平等、自他相换和自轻他重的修法。前面两个我们已经做过介绍,今天我们要学的是第三个科判——修自轻他重菩提心。

[2889] 自轻他重和自他相换有时候比较相似,尤其现在我们读下面一段原文,好像看起来也有自他相换的成份,有时候我们分不清楚。但是这个问题我们在刚刚讲自他平等那节课当中也介绍过。自轻他重为什么放在第三个?有些地方就不讲,就是只有自他平等、自他相换。如果不加自轻他重的话,在自他平等中一定也要体现自轻他重的思想。

[2890] 为什么把它单独拿出来呢?因为我们修完自他相换之后,虽然我们在换,"把我的功德换给对方,把对方的过患我来承受"这里面的重点是相换,但有可能我们还欠缺一个比较主要的因素——就是比较刻意地要去修自轻他重的思想。所以就在自他相换的基础上,再单独地修自轻他重。把这种思想刻意地拿出来观修,就是要修持自己微不足道、而众生的利益至高无上的心。

[2891] 如果我们刻意地修这个的话,其实更加能相应于菩提心的本体,菩提心的本体就是完全不考虑自己的利益。真实的菩萨在利他的时候,所有自己的利益完全不考虑,一心一意所有的起心动念都是考虑众生的利益,修纯熟之后是这样的。

[2892] 怎么样才能达到这样纯熟的状态呢? 首先修"自他平等",自和他都是平等的,像利益自己一样利益众生;然后"自他相换",平等之后把以前我们的习气-方方面面考虑自己,不考虑众生的利益,要颠倒过来,打击我爱执,然后去思维利益众生的心。修完之后还要进一步刻意地修持"自轻他重",就是自己微不足道,一切都是以众生利益为主。

[2893] 如果要把自轻他重放在自他相换当中来也可以,这里面也有的一种意义。但是单独拿出来把自轻他重的主题专门来作意,就是要作意自轻他重。否则的话,这个信心有可能被我们忽略掉。

[2894] 虽然在修自他相换,但还有一个重点:要观修的、要想的、要突显出来的就是自轻他重。因此单独列一个自轻他重让我们知道,修菩提心时应该以 众生的利益为重,自己的方面是微不足道的,甚至可以为众生的利益放弃、牺牲自己。

[2895] 以前不是这样,而是为了自己的利益可以随便牺牲众生的利益。现在要修行,为了利益众生甚至可以伤害自己的利益。佛陀在因地时做了很多这方面的表率:为了众生的利益,他可以舍弃手、脚、王位等自己所有的一切。

[2896] 在修行佛法时,我们甚至需要把辛辛苦苦修得的善根也毫无保留地回向给众生。有时担心如果把所有的功德都给众生,自己就什么都得到了。如果有了自轻他重的思想,在把善根回向给众生时就不会想保留一部分给自己用。

[2897] 但有时自己在修行佛法时,会认为所有的善根给众生可以,但是真正的利益——钱、地位等不能给。有时觉得布施善根没有什么困难,可以把所有的善根回向,但可以看到的其他的财物舍不得。要让自己真实地伤害自己现实的利益去帮助众生,好像会舍不得。

[2898] 这是什么原因导致的?这是对于善恶因果还没有真正诚信的标志。认为看得到的物质的、马上可以用的东西很重要。善根对于刚刚修行佛法的人而 言,还属于比较遥远、缥缈的、可有可无的东西,可以随便布施掉。如果认识到善根是能够兑奖的彩票,肯定就不愿意把它拿出去随便给别人了。



[2899] 我们是否知道善根意味着什么?所有的善根意味着蕴含了大量的一切未来安乐:人道的、天道的、乃至于成佛的。所有世间安乐的信息都在里面。如果不了解,就会觉得布施善根没有什么困难,给其他东西很困难。但当哪一天真的发现善根重要性的时候,就会不愿意了。会把其他东西比如杯子布施给他人,把善根这么好的东西留着自己花,以后用善根兑奖,舍不得布施出去。

[2900] 在修持回向布施时,再再提到身体、受用,尤其是善根,要布施给众生。如果诚信因果,就会知道善根意味着什么。如果对于因果还不了解,就会觉得善根太遥远了。由于不了知,感觉好像没什么。但是菩萨们就愿意把自己辛苦得来的善根完全布施给众生。善根对于我们是最珍贵的,其它财富只是上一世的因得到的果而已。更大更多的财富其实还是存储在善根中的。现在只是一点点,在自己面前能够得到的只是善根成熟的很少一部分。更多的安乐和财富还都在善根中不断酝酿着。真正了解后,所有的东西都愿意给众生布施,不会想要自己留着。

[2901] 太过于看重自己时,东西都不会给别人,而会留着自己用。会把善根着重回向给自己的亲人,而不是不认识的人。在修习菩提心的过程中,这些思想仍然还会不断冒出来,冒出来时该怎么办呢?就该专门修自轻他重。修自轻他重就有可能把冒出来的心态,通过座上认真地观修,把执著自己忽略别人的过患完全灭掉。这就是单独修自轻他重菩提心的必要性。

[2902] 下面看原文:

己三、修自轻他重菩提心:

[2903] 观想自己无论住于轮回还是堕入地狱,病也好痛也好,遭受任何不幸都可忍受,并且但愿其他众生的痛苦成熟于我的身上,愿我所有的安乐与善果 他们能圆满具足!

[2904] 观想自己无论住在轮回中,还是堕入地狱,生病也好,疼痛也好,遭受任何的不幸都可以忍受。并不是被动的,而是为了利益众生而忍受这一切。 当菩萨的心量非常清净、心量很广大时,就不会在乎自己的苦乐。

[2905] 不管自己住于轮回还是地狱,病也好,痛也好等等,任何的不幸都可以忍受。并且但愿其他众生的痛苦成熟于自己的身上。也就是为了利益众生,自己可以忍受轮回中所有的痛苦。而且不仅是忍受这些痛苦,所有众生的痛苦都愿在自己身上成熟。需要很强大的心才能真正地做到很标准的自轻他重的修行。

[2906] 有时觉得在座上观修容易,是因为还没有接触到具体的痛苦。如果接触到具体的痛苦,有时可能还是不敢真实地承受所有众生的痛苦。因为当相续 中的心量不够大,我执还在起作用时,就不会愿意让自己受到很多打击。但是如果菩提心修到量了,会自然而然地无勤任运地生起这种意乐。还会愿众生 能够圆满具足自己所有的安乐与善果。

[2907] 内心深处思维并付诸于实际行动。

[2908] 放在内心深处去思维,思维后也付诸于实际行动。自轻他重的菩提心主要是心上面修。愿菩提心主要是转变珍爱自己的心,因为无始以来珍爱自己的心太严重了,要刻意地打击珍爱自己的心。自轻他重就是打击我爱执,修他爱执。自轻他重,他重就是众生的利益重于自己的利益。

[2909] 首先是心上思维,然后在实际行动中去做。自己的心逐渐成熟后,肯定也会在行为上慢慢付诸行动。只要自己心的力量够了,行为是自动可以做的。如果自己的心还转变不够,行为上要付诸实际行动是比较困难的。即便有时能够咬牙去做,也很难持久,因为心力不够大,或者做了后可能很快就后悔了。

[2910] 这是什么原因呢?也还是自己修行不到量的缘故。佛陀、上师们都说:如果自己的心修行的不够,不要轻易莽撞地把自己所有的财富都布施掉,把 自己的手砍下来布施等等。因为自己的修行不到量的原因会后悔。当修行到量时,慢慢就可以自然做得到。有时可能差一点点,但是行为一突破,心也能 自动提高的状态也有。

[2911] 这里如果不仔细分析,跟自他相换的意思接近。也是讲众生的痛苦自己来代受,自己的安乐善果愿众生都能够圆满。和自他相换从某个角度来讲是一样的。但这里要突出的是什么?最关键刻意突出的是自轻而他重的思想,要把这个思想通过这种方式表达出来。

[2912] 关于这方面的实例,诸如阿底峡尊者的上师仁慈瑜伽、达玛日杰达,我等大师释迦佛曾转生为莲花国王、投生为乌龟以及转生为宝髻国王时的感人 事迹等等。

[2913] 下面的内容主要是讲一些事例——大菩萨在因地时是怎样修持自轻他重的。如果内心没有达到自轻他重的标准,就没有办法很快地证悟。因为内心中对自己还有耽著,就不能全心利他,以至于所修行的所有的善根仍然被我执所束缚、所局限,没办法让善根达到无量。

[2914] 善根本身是一种无记法。为什么叫无记法呢?因为它可大可小,可善可恶。这种无记并不是非善非恶的无记。磕一个头、听一堂课或者放一个生,这种善根叫无记的善根。意思是说,善根可以很大也可以很小,可以变成善的也可以变成恶的,也可以被损毁掉等等,关键看怎么样去发心。如果做了之后后悔了,它就会消亡;如果通过解脱的心摄持,它就成为解脱的因;如果通过世间八法的心摄持,它就是世间八法成熟的因;如果通过菩提心摄持,它可以变成成佛的因;如果通过菩提心和空性两个方面来摄持,它就成为快速成佛的因。

[2915] 所以善根是可大可小的。它能够大到什么程度,就看你的心量有多大。怎么样才能让它很大呢?就是把局限它的因素通过我们的修行去掉。什么是局限它的因素呢?就是耽著轮回的思想,这是局限善根发挥到极致的因素。因为耽著轮回,善根只能被我们耽著轮回的心所束缚、牵引,只能在轮回的范围中成熟,不可能超出轮回突然变成出世间的善根。它被我们耽著轮回的思想所束缚,就只能变成世间善根、世间安乐的因。

[2916] 用善根追求解脱道,用出离心来摄持善根,就变成了自己解脱的因——可能是自己—个人或者少量众生解脱的因。这个时候善根就被我这种心局限 了,成为自己解脱的因,这叫小乘的发心。小乘的发心同样是这个善根,但是因为心量有限的缘故,它就只能变成一个小果。

[2917] 同样一个善根,通过无量无边的菩提心来摄持,不是考虑我一个人,不是为了在轮回中获得利益,不是为了我一个人解脱,是为了所有众生解脱。 当生起这样的心的时候,善根就被你的善心无限放大了。前面说过,善根本身并不是决定的,只看你的心怎样作意就怎样成熟。

[2918] 当我们发了菩提心之后,这个善根就无限地放大,但里面还可能有执著、局限。什么局限呢?认为实有众生可度,实有福报可成,被这种二取三轮的心所局限,像这样善根还没有达到最清净的状态。如果我们在修善法的同时也有空正见,有三轮体空的智慧摄持,这种发心就可以让我们的善根达到无限大。

[2919] 到底我们是满足于小小的善根还是志向广大、让所修的善法发挥到无限广大?就要看自己的心。心量不可能无因无缘就得到,必须要训练它。怎么训练呢?通过一系列的修法让自己的心放松我执,生起利他的心。刚开始利他的心是造作的,有虚假成份,但是随着轨迹修下去,它会变成真实的。

[2920] 为什么菩萨们这么容易成办修行呢?就是因为他们所得到的善根是实打实的、很有质量、力量很大,很容易成熟果。为什么我们做了那么多,果却 遥遥无期呢?因为里面夹杂了太多让善根不能快速成熟的因素。我们还没有意识到,我这个思想是让善根快速成熟的障碍,还一直执著一定要我怎么样, 其实越这样执著越被束缚,越没有办法让善根释放出来。

[2921] 所以,我们一定要想方设法地让我们的善根,做一个顶礼、做一个闻思修行都无限大。它的本性是可以无限大的,但是我们人为的、刻意的自我保护的思想,让善根局限得很小,甚至于被直接泯灭了。比如有的时候生起嫉妒心、嗔恨心,就把善根人为地、当怨敌一样灭掉了。这对我们来讲是很不值得、很愚痴的心态。

[2922] 为什么我们要持续地闻思修行呢?就是要改变观念,把影响我们善根成熟广大的所有负面的东西都去掉。认认真真地修善心,就是对自己最好的保护。否则,我们觉得不放过别人、保护好自己,其实是伤害自己最直接的因素。

[2923] 《修心七要》中讲: 过患的唯一的因就是我执,就是耽著自己的心。如果我们把我执放松了,一心一意考虑众生的利益,自己不但不会损失,而且在这个过程中,因为自己的心量非常广大、很清净的缘故,可以让善根最大化。这个善根通过法界力的缘故,肯定成熟在自己的相续上,不单是暂时的利益可以成熟,究竟的利益也可以成熟。释迦牟尼佛就是通过这样的方式已经达到标准,我们因为无始以来我执的缘故,现在还在苦苦挣扎之中。一定要通过这样的训练,让我们每次所做的善根变得有质量,让它成为解脱道的资粮,这是可以做到的。



[2924] 第一我们要通过认真地闻思来对这个观念非常确信,确信后平时要座上座下不断地训练。如果生起了我执就打击它,不是打击谁谁谁,因为他的出现,让我的事情成办不了;或者把所有这些归咎于别人是不好的。我以前看了一本书说,"众生的一个咒语就是我的,什么都是我的。所有的问题,如果不是你我就怎么样了。"我们只要有问题就习惯于推诿、找一个替罪羊,问题都是别人的,做对了就是我的,这是导致我们轮回的直接因素。

[2925] 所以,我们要通过善法来调整自己,把不符合实相、不符合大乘道的心,通过正法来调伏。调伏之后一切都自在了,没有什么东西可以影响到自己的修行,非常地自在。大自在者就是不管什么样的环境都不会受干扰。我们修行者很多时候都不自在,这个不自在不是说我想挣钱挣不到,我想要做什么都是失败的,当然这个也算是一种不自在。真正的不自在是调伏不了自己的心,左右不了自己的修行。所以,我们念大自在祈祷文、修九本尊,想要获得自在一一任何因素影响不了我的心态,影响不了我的修行。

[2926] 下面讲了一些案例,前辈们是怎样修自轻他重的,给我们做了示范。这些大德出现在世间,一方面是修行,一方面有些已经是成就者,但还是一次又一次来到世间做这些事情,也是做一个示范: "你们看我是这样做的,你们也跟着这样做,我是这样发心的,你们应该这样发心;我的行为是这样的,你们就这样做。你看我这样做了就解脱了,你们这样做也可以解脱。这个是正确的道,其它的不是。"他就是通过一次次的示现来言传身教。如果只是给我们讲,没人去示现、做示范,谁知道这是真的还是假的?

[2927] 释迦牟尼佛一次次的示现,还有成就者、上师们一次次地转生、闻思修、苦行,都是给弟子示现的。他们自己并不需要这样做,但是因为我们需要有个榜样,需要一个看得到、摸得到、实实在在的示范的这样的事情,我们就可以随学,就觉得这是真实的,而不是记载在非常遥远的古书里面考证不了的东西。这些不是,这里面有些是很近的,有些是释迦牟尼佛时代的,有些是释迦牟尼佛因地时候的,这些都是可靠的依据,是根据当时情况记载下来的。传承上师们不管是藏地的、汉地的还是印度的,都有修持菩萨行的示范可以找得到,每个传承当中都有这样的示范。

[2928] 我们就知道应该这样做——不单单是教理上的,而且实际行为也是这样做的。我们跟随自己修行的情况逐渐去模仿,模仿之中出善巧。当然,不是让我们一下子就模仿到很善巧、很高的程度,首先把它定成目标,要达到就要逐渐调伏。按照大德们开示的法,比如修持自他平等、自他相换、自轻他重,就在座上修,不需要实际去做。

[2929] 如果真去做,可能会做不到,而且会犹豫、恐怖。刚开始就在座上观修,心训练到比较成熟的状态时,先从小的方面去做。心完全成熟之后,不知不觉就达到法本中的要求了——今天早上出去把手砍下来布施,没感觉到什么,很正常就做了。

[2930] 这种状态是通过修行达到了一定的量,就没感到那么吓人。我们会感觉这个人不得了,把自己的手布施了,会大惊小怪,他自己觉得很正常。已经修行得非常纯熟时,就是这样的。我们还没有修行时,只有仰视他们的行为。

[2931] 上师们告诉我们: "如果按照我的方法去做,你也可以像我这样。"——首先让我们对菩萨行、佛陀行,产生仰慕之心,也想得到这种境界,然后去问,"你是怎么做到的?"他会告诉你,"你下午要听课,修自他平等、自他相换······。"我们按照他的方法去做。为了达到这个状态,先修四加行,再修自他平等。通过长时间修炼后,慢慢我们的心开始转变了。

[2932] 心是有为法,给它什么因缘它就朝什么方面发展。给它贪嗔痴,就朝贪嗔痴发展。经常接触恶友、恶的教言、恶的环境,它就慢慢朝着坏的方面发展。如果经常在道场中学习殊胜的法本、佛经、论典、观修菩提心,逐渐利他心就会很纯熟。有为法是可以被转变的。

[2933] 上师们讲:不要给心太多不利于朝大乘道发展的因素,所以我们要远离恶友。我们的心很容易受影响,而变得耽著轮回,生贪嗔痴。要经常接触善友、善知识,要闻思修行。经常把法本带在身边看几页,每天熏习善法。每天打坐观修、有课诵可念,让心训练这样的善法。时间长了,逐渐法融入于心,它就稳定了,最后可以做到像佛陀、菩萨们在因地修行时达到的高标准。

[2934] 第一个公案是仁慈瑜伽。

- [2935] 仁慈瑜伽上师在讲法时,有一个人用石头打狗,上师喊着"痛啊痛"而栽倒在法座上。
- [2936] 香巴南杰上师也叫仁慈瑜伽,慈氏瑜伽,他在讲法时,有一个人正在用石头打狗,打狗的时候上师喊"着痛啊痛",栽倒在法座上。
- [2937] 在场的其他人看到那条狗安然无事,都认为上师在故弄玄虚、装腔作势。
- [2938] 在场的弟子等人,看到有人在打狗,但狗什么事都没有,上师反而在法座上喊痛,觉得是不是上师在假装,故弄玄虚、装腔作势,产生一些怀疑。
- [2939] 仁慈瑜伽上师知道他们心中的想法, 于是便将背部显示给众人看,
- [2940] 上师知道弟子们有疑惑、怀疑。为了使他们对菩萨、菩萨道产生信心(还有邪见留在心中不消,对他们的修行也不利,所以有很大的必要,而不是 为了炫耀,是为了利他的缘故示现功德),为了打消他们的疑虑,就把背部显示给众人看。
- [2941] 人们清晰地看见上师的背上在那条狗遭受击打的同样部位已经高高肿起。
- [2942] 大家都看到上师的背上和狗被打击的同样部位已经高高肿起,石头打的痕迹非常明显。
- [2943] 众人才对上师真正地代受狗遭石击的痛苦这一点坚信不疑。
- [2944] 看到这时,他们才真正相信:这么大力量去打狗,狗一点事都没有;上师的背上却肿得这么高。上师真实代受了这条狗的痛苦,他们深信不疑了。
- [2945] 大恩上师在讲记中也讲到:法王如意宝曾经在新龙讲法时,也代受过打狗的痛苦。上师讲新龙那边很多人喜欢用非常重的方式打狗。法王如意宝示现了代受狗的痛苦。通过这样的事情,以后他们就不敢打狗了。法王如意宝为了保护狗,有教言说:"你们不要打狗,我圆寂后下一世可能会转生一条狗,你们打狗的话有可能打到我。"法王讲的时候,当时很多人非常害怕,发愿不再打狗。通过这种方式,救度了很多有情,让他们不造罪业;也让很多狗不再遭受被打的痛苦。本身狗已经很痛苦了,再被击打,会起嗔心,打狗的人也会造罪业。
- [2946] 以上是仁慈瑜伽真实的事迹。圣者们证悟法性之后,也有这样的功德——可以代受众生的痛苦。痛苦不一定都能代受,因为每个众生的福德、因缘 不一样。凡夫人的局限非常大,没办法真实代受别人的痛苦,证悟的圣者就不一样。
- [2947] 圣者因为证悟了实相、空性的缘故,自相续和他相续的界限已经没有了。因为法性和有法的关系:法性是周遍一切有法的,所有有法的法性是一味的。圣者们证悟法性时,他的法性周遍一切有法。通过殊胜的证悟,他们可以安住在空性、法性中改变缘起,代众生受苦。原理是一样的。
- [2948] 虽然是这样,仍然不能代受所有众生的痛苦。圣者们代受我们痛苦时,我们都不知道。到底帮我们代受了多少,我们是没有感觉的。不像帮狗受痛苦时能明显看到。圣者代受我们很多障碍、痛苦,我们在受他们很多恩惠,但我们根本不了解。能帮我们代的都代了。
- [2949] 有些很严重的或者其他没办法的,只能告诉我们方法:通过修行消掉一些障碍、业等等。有时可以代受而不代受的原因是:受了这个痛苦有可能生起解脱心、出离心。二者利益相比较,就不一定代受。观察到这个因缘时,为让弟子更加容易对轮回的本性产生深刻的了解,生起解脱心,所以让他受些苦,有这种情况。

[2950] 自己受苦后,可以对其他受苦的众生发起慈悲心、菩提心,有此必要时,圣者们可代可不代,因为受苦的利益大于悄悄帮我们代受的利益。此外, 有特殊因缘可以代,没有因缘代不了的情况也有很多。

[2951] 到底哪些可以代受哪些不行,我们也不是很清楚。但是总的原理,就是因为圣者证悟了法性,法性是周遍一切有法的。安住在空性中,可以改变因缘、缘起。所以有些痛苦是可以代的。

[2952] 再有,上师达玛日杰达最初是声闻有部的一位班智达,虽然前半生从来没有听过大乘法,却安住在大乘种姓中,不经勤作自然而然具有大悲心。

[2953] 达玛日杰达上师最初是声闻有部的一位班智达。佛法分声闻和大乘,他是声闻部(小乘)中有部的班智达。"虽然前半生没有听闻过大乘法",从来没接触过,"却安住在大乘种姓中",他属于大乘种姓者。或者是示现,或者是特殊的因缘,虽然他上一世串习大乘,但这一世在此之前,他的大乘种姓没有苏醒,暂时入于小乘的法脉中。心相续安住在大乘种姓中,大悲心是天然具有的,这叫做大乘种姓者。

[2954] 有时在声闻乘中也有一些安住大乘种姓者。现在没有学佛的人中,也有安住大乘种姓者,但是缺乏因缘让大乘种姓苏醒。所以有些人虽然以前不学佛,但是走到寺院中看到佛像,大乘种姓就苏醒了,他就开始流泪,开始对修行佛法产生兴趣。



[2955] 六祖大师也是这样。他以前显现上没有依止上师,但是当砍柴回来听到有人念《金刚经》,他的种姓一下子就苏醒了,并有所悟。现在世间中,我们身边没有学习佛法的人里面,哪些是具有大乘种姓者,我们并不知道。他们就是缺因缘而已。一旦因缘成熟,种姓一下子苏醒,就开始对修行有兴趣了。

[2956] 我们也是这样的,很多道友学习佛法并不是无因无缘,他以前修学过,他的种姓在这儿。只不过因缘还没有成熟,种姓还没有苏醒。一旦苏醒了,就会接着修行——他上一世发了愿,现在就继续修下去了。所以这一世精进地修行、精进地发愿,有很重要的作用。即便得不到解脱,但修行的底子在这儿,总有一天遇到因缘成熟,苏醒了修行的种姓,就开始继续修行了。

[2957] 这位上师就是这样的。他虽然安住在小乘的行列中,但种姓是大乘种姓。大恩上师也说过,以前他去泰国等地时,看到有些修行者,外表上显现是在小乘声闻部的国家,在声闻的团体中修行,但是大悲心很强烈。一方面,这些小乘(或者声闻乘)的人,也要修四无量心,也要修悲心;另一方面虽然这一世入于小乘,但他的种姓是大乘种姓,这种可能性也有的。只要遇到因缘就会苏醒,不经勤作就可以自然生起大悲心。

[2958] 一次,他的邻居患了一种严重疾病。医生说:"治疗此病需要活人的肉,如果有就能够治愈,但不可能找到,看来没有其他的办法了。"

[2959] 有一次,他一个邻居,同时也是个道友,患了很严重的怪病。医生说这个病可以治,但是必须要用活人的肉作为药引或者什么的。

[2960] 药是很奇妙的,一种药搭配另一种东西就会变成药方。良医懂得很多配药的方法,不像有些医生只能开一个药。我以前碰到一个医生,除了拔火罐之外什么方法都不会,什么都拔火罐。肚子痛、风湿、感冒都拔火罐。有些良医就很高明,他会告诉你饮食怎样搭配就可以治病,或者是这个药应当搭配那个药。

[2961] 活人的肉能治什么病呢?——有时候,其它的药都齐全了,如果不加这一味,效果就是出不来,中药里面叫药引。活人的肉也许就是个药引,有就可以治愈。但是谁愿意把自己的肉割下来给他做药呢?看来没有其它的办法了。

[2962] 达玛日杰达上师说: "如果能治愈他的病, 我施给肉。"说完便割下自己大腿的肉交给他。

[2963] 上师说如果能够把他的病治愈,那么我可以布施。说完就把自己大腿上的肉割下来交给他了。

[2964] 病人吃了肉,果然见效。达玛日杰达尊者由于当时还没有证悟空性而感受了剧烈的疼痛,

[2965] 病人吃了肉之后,病好了,见效了。上师因为当时还没有证悟空性,因此感受到非常剧烈的痛苦。

[2966] 但因为悲心极其强烈而并没有生起后悔之心。

[2967] 佛陀不开许一般人布施自己的身体,因为布施身体会感受很强烈的疼痛,很容易导致后悔。一生起后悔心,善根就消失了。生起后悔心是灭善根的 四因之一。

[2968] 我们在做善法之前一定要考虑清楚。哪里劝你布施或者募捐:要修个大佛像,要修个大庙,或者某个病人需要爱心帮助等等,如果想也不想就把钱 拿出来布施了,之后想我这个月没有生活费了,早知道不给好了。这一后悔,钱也没有了,善根也没有了。

[2969] 所以上师们说,我们做善法之前,要看自己有多大的能力。我们要先考虑这个事情可以随喜多少?随喜这么多对生活有没有影响?这是为了让自己不生后悔心。比如这个月我有三千块钱,布施一百块钱,对我这个月的生活不会有任何影响,我就可以把这一百块钱欢欢喜喜地布施出去做功德。如果一下做很多功德,钱拿得很多,自己又舍不得,后悔心生起来之后,就会摧毁所修的善法。

[2970] 后悔包含两方面,善和恶都有。如果是对我们造了罪业而后悔,这叫厌患对治力。我们造了罪业后,觉得不该造,生起了后悔心,这个恶业就会减弱,就会成为摧毁恶业的因。善法也是一样,如果我们修了善法而后悔,这个后悔心会摧毁我们的善根。所以我们修善法的时候尽量不要后悔,如果造了恶业,马上后悔、后悔心越大越好。后悔了就容易忏悔。

[2971] 佛陀讲过,没登初地之前,不要布施自己的身肉。因为没有证悟空性的缘故,比较容易产生后悔心,这是总的原则。但是有时候,就像《入中论》中所讲,加行道的菩萨在布施自己的身体和肉的时候,会观想热地狱中众生的痛苦。观想之后,感觉自身的痛苦比起地狱众生来极其轻微,他就可以安忍,就不会生起后悔心。所以,悲心很强的人虽然没有证悟空性,也有疼痛,但是有其他的方便。他一旦生起方便(这个方便就是悲心),悲心很强烈,就不会生起后悔。

[2972] 这其实也容易理解。我们打个比喻:世间的父母非常疼爱自己的子女,即使为子女做了很多难以忍受的事情,比如割自己的肉,或者为了子女忍受很多的屈辱也不后悔,因为他们的悲心很强烈。虽然这是不清净的悲心,是偏袒的心,带有贪欲成分,但是因为强烈的缘故,父母为子女做一切也不觉得有什么,也不后悔。这是发自内心的,真正愿意的。如果在世间中悲心强烈,比如父母愿意为儿女做任何事情,或者一个修行者大悲心很强烈,这种极其强烈的悲心也可以让我们不生起后悔心。

[2973] 如果我们既没有证悟空性的功德,也没有强烈的悲心,就要想方设法保护好我们的心,保护好我们的修行,这叫量力而为。量力而为是指我们能做 多少就慢慢做,在这个过程中,一方面积累资粮帮助别人,一方面逐渐让自己的相续成熟。

[2974] 以上讲的是悲心强烈的人不会生起后悔心。

[2975] 他问病人: "您感觉好些了吗?"

[2976] 那人说: "是的,我的病已经好了,却给您带来了痛苦。"

[2977] 尊者说: "只要您安乐, 即便是死我也心甘情愿忍受。

[2978] 尊者说的不是客套话。有些人表面客套说没事,只要你好就好,其实内心中还是有点不舒服。但是他不是客套,因为他的悲心很强烈,他真心觉得如果你能够安乐,我死了也心甘情愿。

[2979] 这是一个大悲种姓人的正常思维。如果我们的悲心,我们的大乘种姓成熟了,这种思维就会变成我们的常态思维,但我们现在还不是。现在我们的常态思维是首先考虑自己的利益,再考虑别人的利益,在自己的利益不受损害的前提之下考虑别人的利益。这就是我们和菩萨的思维之间的差距。什么是菩萨的心?什么是大乘种姓的人?他的常态思维就是只要你安乐,即便是死我也心甘情愿忍受。这就是菩萨的常态思维。

[2980] 但是对我们而言,我们现在的常态思维是在自己利益不受损害的前提下考虑别人的利益。现在要通过修行让我们的心达到这种状态,只要一起心动 念就是这种常态思维,根本不需要去作意,自然而然就生起来了。真正的菩萨的心就是这种。

[2981] 我们要学菩萨的心、要入菩萨行就必须知道菩萨的心是怎么想的?他遇到事情是怎么考虑的?他的行为是怎么回事儿?我们要去了知,之后去随学,要把它当成目标慢慢地去靠近。通过修行逐渐地把心修得非常清净,把我执修成消亡,心中充满对众生的关爱和慈悲,这就是菩萨平时的想法。

[2982] 因为疼痛难忍,晚上根本无法入睡。

[2983] 他还是很痛,虽然他悲心很强,但这里并不矛盾。有人说"这么痛怎么可能悲心很强烈呢?"他就是可以,一方面他的悲心很强烈也没有后悔,另一方面疼痛仍然存在。

[2984] 到了黎明时才稍稍入睡,梦中出现一位身着白衣之人对他说: "要想获得菩提必须经历像您这样的苦行,善哉!善哉!"

[2985] 梦中出现了一位白衣之人,他说如果想成佛,像你这样的苦行是必须要经历的,并赞叹他:"善哉!善哉!'

[2986] 之后用唾液涂抹他的伤口,用手擦拭。

[2987] 白衣人用他的唾液涂抹他的伤口后,用手给他擦拭,相当于给他做加持。

[2988] 他醒来以后伤口果真已经完全康复如初而没有留下任何痕迹。

[2989] 所有因缘具足时这些都可以出现。有些时候念佛、念咒语或祈祷上师三宝加持,如果我们的信心和悲心都很强劲,绝对可以得到上师三宝不可思议的大悲力加持。但有时我们在祈祷时还夹杂着一些疑惑心,念佛、念咒的时候也是如此。



[2990] 而这些事业的修法,很多咒语的运用,它们有一个最关键的因素就是不要怀疑,真正地用信心去念。倘若真能做到,它的力量就可以通过信心而激发。倘若有怀疑、信心不强烈、不清净,虽然咒语还是这个咒语,但被自己的疑惑心所障蔽,咒语的力量就显现不出来。

[2991] 以前好像讲过,我和一个道友去求法,记得当时好像是一个减少睡眠的咒语。上师传了,传完之后道友就说我回去试一下,上师就说: "什么试一下?若你没有信心根本就修不成!"或许是这个因缘或其它,总之我一直没有修成,虽然"试一下"这话不是我说的,但这个咒语好像现在也没有练成,现在睡眠还是很多。

[2992] 如果有怀疑,不是很坚信它可以帮助我们,那么咒语对我们的加持力便会减弱。只要对善法、对上师三宝的本体及佛号、咒语等有强劲的信心,通过专心地念诵,它的力量会非常大。我们在念诵的时候一定要产生坚定不移的信心,这是非常关键的,但这个信心其实也需要通过很多因素才能生起来。 [2993] 有时候虽然很想生起信心,但是缺少一些因缘,所以有时还会有怀疑,怎么办呢?可以通过闻思、集资净障、诚心祈祷,慢慢地让信心从无到有、由浅入深,从怀疑的信心到清净的信心。通过福德的增上,信心也会逐渐被引发出来。为什么说越往后修越快呢?因为通过长期的修行,很多该消失的违缘、障碍会消失,而该具足的东西也已经有了。

[2994] 刚开始所有的修行起步都很缓慢、障碍很大、顺缘很少,但只要坚持做、坚持修,障碍就会越来越少,福德也会越来越深厚,修行的规律就是这样。如果这样良性发展下去,后面就会越来越快,因为顺缘越来越多,违缘越来越少,没有什么能来阻碍。刚开始起步是最困难的,就是我们现在的这个阶段,如果能坚持住、熬下去,等过了这个阶段,以后的修行就会越来越顺畅。

[2995] 有时候,上师偶尔也会通过各种方便来鞭策和鼓励我们,有时骂一下、安慰一下、或发个奖,通过很多方式让我们走过去。当菩提心真正生起来了,通过几次五加行的闻思之后我们的福德深厚、罪障清净了,该有的境界就生起来了。此时心一稳定,后面的事情也简单了。上师也不会天天盯着你,他终于放心,这个弟子可以过关了,然后再去度化其他弟子。这里传达的一个讯息就是一一现在困难的阶段是暂时的,只要坚持修行下去,这些困难都可以过去。无论是身体的还是心的状态,遇到这些很重的违缘只要修行就一定会过去。这就是因缘法,也不是大无为法(永远不会变化)。

[2996] 梦中的人就是大悲观音。

[2997] 其实梦中的白衣人就是大悲观世音菩萨。

[2998] 从此以后,尊者相续中如理如实地证悟了实相密意,并且对龙树菩萨所著的中观理集五论词句全部能够朗朗流畅地背诵。

[2999] 从此之后,相续中证悟了空性、实相。因为大悲心很强烈的情况下,也可以引发对空性的证悟,而且对龙树菩萨所著的中观理集五论,即便他没有学过也可以全部很流畅地背诵。理集五论,上师在脚注中讲过,一部是《中论》,昨晚(2017年3月4日)上师传完了《中论》,这是龙树菩萨造的五论中的根本论,也就是《中观根本慧论》。另外还有《回诤论》、《六十正理论》、《七十空性论》、《精研磨论》(也叫《细研磨论》),这些就是中观五论。

[3000] 有些地方也有中观六论之说,就是在前五论之上再加一部《中观宝鬘论》。宁玛派有些大德说,《中观宝鬘论》不能加,而要加一部《名言成立论》,到底加哪一部,这是有争论的。

[3001] 说不加《中观宝鬘论》的根据,是因为它的内容绝大多数都是教诫乐行王如何修持福德、智慧资粮的方法,真正讲空性的颂词并不多,所以不能叫做中观的论典。也有人说《名言成立论》不能加,虽然有这个名称,但是并没有这个译本。

[3002] 中观六论的说法虽有争议,但是五论的说法是没有争议的。前面讲的中观理集五论都是讲中观的,尤其是《中论》,它属于根本论,很多根本的推理在里面都讲得非常细致,如果要通达中观,就一定要好好地学《中论》。

[3003] 世尊转生为莲花国王时,一次他的领土内发生了一场严重的瘟疫,

[3004] 这是讲佛陀在因地修行的公案。佛陀转生为莲花国王的时候,有一次他的领土内发生了一场非常严重的瘟疫。有时候,菩萨们在投生前会观察投生的地方,哪些地方对众生最有利益?他观察到这个国家的众生可能在若干年后会遇到一场很严重的瘟疫,如果没有菩萨去救度,他们可能会因为瘟疫而死亡,很多人会因为造的罪业死后堕入恶趣。

[3005] 所以,他观察之后就故意投生到这地方去。并不是说这些菩萨投生到这些地方好像也是没有办法制止这个瘟疫。其实菩萨们是经观察后故意投生到这个地方去利益众生的,这方面的案例有很多。

[3006] 许多人因此而丧生。国王唤来医生问: "如何才能有效地消除瘟疫?"

[3007] 国王问医生怎么样才能够有效地消除这些瘟疫?

[3008] 医生回禀: "如果有如河达鱼的肉便可医治,其他的办法因为瘟疫之毒所遮蔽而无法知晓。"

[3009] 医生观察后说如果有如河达鱼的肉可以治疗这个瘟疫。因为瘟疫之毒的障蔽,没办法知道到底什么样的药对这种瘟疫有效,目前为止能观察到的就是如河达鱼的肉有效。

[3010] 听完此话,国王选择了一良辰吉日,清晨沐浴、更衣、受持八关斋戒、对三宝做了广大供养、猛烈祈祷之后便发愿:

[3011] 听完此话之后,这个菩萨就立誓要通过自己的能力让众生得到救度。既然只有如河达鱼可以救治,而这个如河达鱼现在可能在这个国家里面也找不到,没有听说过有一个叫如河达鱼的种类,所以他就发愿自己变成如河达鱼,通过鱼肉来救治他的臣民们。

[3012] 他选择了一个很好的日子,清晨沐浴、更衣、受持八关斋戒,对三宝做了广大的供养,这些主要是为了自己的愿望得到满足。有时为了让自己发的 愿圆满,也需要这样一种清净的善根来支撑,而受持斋戒也是让自己的相续清净,让自己得到很广大的善根,有了这个广大善根支撑,善愿就容易成办。 一方面是持斋戒断除恶行,还有对三宝做广大的供养,猛烈的祈祷之后发愿:

[3013] 愿我死后立即转生为斗雪河中的如河达鱼。

[3014] 他就发愿死后马上转生斗雪河中的如河达鱼。发愿之后,

[3015] 说罢便从数百丈高的皇宫上纵身跳下,

[3016] 本来如果在守斋戒的过程中结束自己的生命,按照常规来讲不太合适。但他发的是很广大的菩提心,所以即便他看起来是一个自杀的行为,但他并不是为了自己,也不是因为烦恼心自杀的,是为了利益众生这样做的。然后他就从数百丈高的皇宫上纵身跳下。

[3017] 结果即刻化生为斗雪河中的如河达鱼。

[3018] 如果是胎生或卵生,投生时间会很长。而且这个胎生卵生也不太现实,国家里面没有这个鱼。另外即便是胎生卵生,可能也不是那么大,而且数量也不一定够,即便数量够,国王也不愿意为了人们的生命,把如河达鱼杀了去救助这些人,可能国王他自己也很难做取舍。

[3019] 在这种情况下他自己心甘情愿地化身,而且通过自己的悲心摄持,他化身的鱼的数量够大,且可以辗转不断地长出肉来等等。要让所有的条件都满足,既能够帮助子民们也能够不伤害其他的鱼,就要在很快的时间内投生一个数量够大肉够多的如河达鱼。由于他的愿望特别强烈,因此化身的速度很快,一跳下去后立即就化身为如河达鱼。

[3020] 接着那条鱼以人语对众人说: "我是如河达鱼, 你们取我的肉吃吧!"

[3021] 它对人说我就是如河达鱼,你们来吃我的肉吧。大家都知道这个瘟疫只有如河达鱼能够治愈,听到如河达鱼出现了可以治我们的病,

[3022] 于是众人纷纷割取它的肉,身体的一侧被割完后,它又翻到另一侧让人割,一侧的肉割下后,又长出来,就这样轮番交替。

[3023] 因为他是一个大愿力、大菩提心和善根成熟的如河达鱼,所以不是常规的情况。一般的鱼被吃完之后不可能再长出来,因为他的悲心很强烈且愿力成熟的缘故,永远吃不尽。

[3024] 食用鱼肉后,所有的病人全部恢复了健康。当所有的病人恢复健康之后。那条鱼又对众人说:"我就是你们的莲花国王,为了让你们摆脱疾病而舍弃自己的性命转生为如河达鱼,你们如果想报答我的恩德,就应该竭尽全力断恶行善。



[3025] 他说,"我就是你们的莲花国王",本来国王不管怎样都能够有更多的资具环境保护好自己的,但他舍弃了自己的利益,把自己转生为如河达鱼。 并说"如果你们想要报答我的恩德,就应该竭尽全力断恶行善。"

[3026] 众人也依照他的教诲去做。从此之后,他们都没有堕入恶趣与邪道中。

[3027] 最好的报答方式就是你们一定要断除恶业、修行善法,众人也非常感恩,纷纷去断除恶业修持善法。因为他们断恶行善的缘故死后生到善趣如天道 等,就没有堕入恶趣或入邪道。

[3028] 前面讲的佛陀和莲花生国王也是"自轻他重",为了利他完全不考虑自己的利益,完全以众生的利益为重。上面的达玛日杰达上师、仁慈瑜伽上师也是自轻他重的很明显的具体表现。

[3029] 此外,世尊曾经投生为一只庞大的乌龟,有五百商主去大海取宝的途中,船只毁坏,接近死亡。

[3030] 菩萨在因地的时候也是投生过很多次,有天人、国王、大施主,也有蛇、乌龟或很大的青蛙等等。有时菩萨在因地修行不圆满之前,也会因为业力而堕落。《百业经》里讲虽然他的身体堕落,但心还是安住在大悲种姓中。另一种说法是菩萨为了利益有情,故意投生为旁生,通过旁生的身份接触到其他的旁生,去利益帮助它们,这也是有的。

[3031] "世尊曾经投生为庞大的乌龟,有五百商主去大海取宝的途中,船只毁坏,接近死亡。"五百商主去大海取宝,前面也讲过,大海中有很多危险,如大海浪、暗礁,摩羯鱼等等。他们遇到违缘之后,船都毁坏了,所有人都落水了接近死亡。因为大海太广阔了(去过大海的人就知道),要凭自己的能力游到海岸那简直是不可能的事。正在接近死亡的时候,

[3032] 这时, 乌龟以人语对他们说:

[3033] 很多经典记载,有时在特殊的时间段如劫初的时候,旁生和人是可以对话的。按照我们现在的状态会觉得不可能,认为这是典型的神话,乌龟怎么可以说人话呢?如果能找出一个说人话的乌龟来我就承认是真的,否则统统归于神话,只是聊斋而已。

[3034] 不能因为现在没有这个情况就代表以前没有。如果现在的科技退后到一二百年前,也会觉得是一个神话,是不可能的事情。每个时间段都是不一样的,我们的思维不要太过于狭隘,只要看不到的接受不了的就统统归入神话。如果通过这种思维方法会阻碍自己的很多善根,对自己没有接触到的一概否认也是视野不广泛的表现。

[3035] 现在没有这个情况不等于以前没有,以前没有的东西不一定以后不会有。刚讲了现在的汽车、飞机、高科技,别说再退回去一二百年,就是几十年 前也是不可思议的,没有办法想象。我们以前求法跑多远? 但现在根本不需要,你坐在家里面就可以听法,若在几十年前这样讲就没有人相信。现在人们 不单单是相信而且正在使用这些。

[3036] 乌龟以人语对他们说:

[3037] "你们全部骑在我的身上,我救渡你们到彼岸!"于是它将所有商主载到岸边。因为疲惫至极,一到岸边它就睡着了。

[3038] 一方面海很大,一方面人很多,有五百个商人(本来这个乌龟就很大的),所以载他们到岸边的时候乌龟非常疲惫,一到岸边还来不及游回大海,它就趴在岸边睡着了。

[3039] 这时有八万只蚊子一起吸吮着它的鲜血。

[3040] 这个时候来了八万只蚊子,一起趴在它的身体上吸它的鲜血。

[3041] 乌龟醒来后,看到这种情景,心想:如果回到水中或者就地翻滚,恐怕这些蚊子就会死亡,于是它依然如故地躺在那里,舍弃了身体与性命。

[3042] 虽然只有几行字,但可以感受菩萨的心是非常地清净和伟大,八万只蚊子很多,有时候我们看见十几、二十几只蚊子趴在身上已经感觉很恐怖了。 华智仁波切以前在石渠江玛佛学院上面有一块大石头(我们去过的),当时他把上身衣服脱掉坐在石头上修血肉布施,远处看去身体全部是黑乎乎的,走 近一看整个身体上都是蚊子。他随学世尊修行,正在布施自己身体的血肉给这些蚊子。由于华智仁波切他老人家是大悲心的自性,通过他的悲心加持,所 有的蚊子通过吸他菩提心的血液之后,以后肯定都会成为佛子或修行大菩提道的人,也有这样的。

[3043] 上面八万只蚊子一起吸乌龟的血,它如果那个时候想回到水中,或就地翻滚就会没事。但如果那样做,这些蚊子可能就会死亡,它悲心很强劲,根本不愿意因为自己的利益伤害众生利益,这就是典型的自轻他重。宁可自己损失、死亡、受到伤害,绝对不允许为了自己的安乐或离开痛苦而伤害众生,菩萨心中根本不可能有这个想法。

[3044] 我们再再地讲,什么是大悲心成熟的心态?就是这种完全考虑众生利益,不考虑自己的心态。它就依然如故地趴在那个地方,然后舍弃了身体性命,八万只蚊子一直这样吸它的血。这些蚊子也许不是我们现在的蚊子,是很大很厉害的那种,所以把它的血液吸干了,肉也吃了,身体也在不断变化,最后连性命都舍弃,趴在地上就死去了。也有说法是它在布施的时候也发了愿,"现在用我的血肉布施给您们,满足您们的需要,以后我要用正法来满足你们的法身慧命"。世尊发了愿之后,因为菩提心一直在,也是为了八万只蚊子在修行。

[3045] 世尊成佛时,当时的八万只蚊子转生为八万天子前来闻法,最后现见真谛。

[3046] 因为他发愿的缘故,在佛陀成佛时八万只蚊子首先转为八万天子,在听法之后,现见真谛了。有个说法是五比丘是佛陀在人间第一批眷属,八万天子是在天上的第一批眷属。五比丘和八万天人证得圣地,五比丘当然证得阿罗汉果,天人一般是得初果比较多。

[3047] 发愿了之后,也可以说佛陀的整个修行也是为了这八万个蚊子修行的,因为他有这个愿力即"现在我用血肉满足你们像这样身体的需要,以后我成佛之后要用正法满足你们法身慧命的需要"。菩萨不单单是满足众生的暂时需求而已,做布施的时候关键是这个后续发愿很重要。

[3048] 我们在布施的时候虽然只给他布施一元钱,看起来好像利益不大,但关键是后续要发愿"现在我用这些钱财满足你暂时的需要,以后我成佛修菩萨道的过程中,要用正法满足你法身慧命的需要——让你获得解脱、得到正法的满足"。

[3049] 《贤愚经》里有个女居士,她自己在见到佛陀遇到正法后,得到了利益证得了初果,此时她很感恩佛陀。她在房顶上想"佛陀的三个无数劫的修行都是为我修的",的确是这样。对这些人来讲,佛陀的三个无数劫来讲的修行都是为他一个人修的,如果佛陀不修三个无数劫,他现在不可能得度,对他来讲的确是如此。

[3050] 对八万天子、五比丘也是同样,只要菩萨发愿之后修行就是为他们修的。现在我们和众生结缘,缘他们发了菩提心之后,所有的修行就是为他们修的。因为这样的善愿,加上佛陀在因地修行时不断地回向、发愿,最后他成佛了愿力就现前了。

[3051] 于是就在佛陀刚证悟的时候,他们就第一批在佛陀面前,听闻甘露法就获证见道、获得真谛。菩萨的修行不单单是满足众生暂时的需要,而且发愿 跟随三层种姓的成熟来通过正法饶益他们。佛陀怎么做,我们也应该这样做和发愿。

[3052] 当然我们现在还做不到像佛陀、华智仁波切那样,让这么多蚊子吸自己的血液,一是因为我们没有禅定,会很痛很痒。二是有时内心中也有恐怖,担心这些蚊子会否带来传染病。布施一点血液倒是无所谓,一滴血就可以让它饱足了,可万一它带着疟疾或赛卡病毒等怎么办。有时我们就担心这个,所以也不敢做。

[3053] 如果悲心很强烈,比如华智仁波切也没有考虑蚊子是否带病毒,即便带了又怎样?只要对他们有利益就行。那样的悲心我们可能暂时还达不到,但是可以慢慢地靠近。比如夏天的时候(据说夏天没有带病毒的蚊子),学着开始给一两只蚊子布施一下,可以慢慢来。

[3054] 当我们大悲心成熟之后,也可以像华智仁波切、释迦牟尼佛因地的修行一样,把身体用于布施,同时很欢喜地发愿,"现在我随学佛陀因地的修行,虽然我做的很差,但我已经慢慢地在做了"。像佛陀的小跟班一样(佛陀知道可能也会有点欣慰),一边做一边生起欢喜心,然后继续发愿"我现在布施给你这个,我成佛前所有的修行都为你修行,以后我成佛了要救度你从这里解脱。"



[3055] 这个菩萨的作意在《大乘经庄严论》中有很多,如大乘发心的窍诀等等。我们多学就知道菩萨是怎么想、怎么做的,逐渐地把我们自私自利很狭隘的心修得很广阔。我们的心其实本身是很广阔的,像虚空一样没有边际,佛性也是没有阻碍的。但就是因为无明,自己人为地把我和众生之间划了一条界限。我们要了知它的本性本来就不存在,就一定可以把心修得如此广大。

[3056] 只不过现在暂时达不到,但是只要按照方法来做一定可以达成。这就是佛陀给示现的自轻他重的一个标准的公案,作为佛弟子的我们要发心,逐渐 地随学佛陀和大菩萨们的修行,发愿总有一天也要达到这样圆满的标准。

[3057] 今天我们的课就讲到这个地方。

[3058] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[3059] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[3060] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[3061] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[3062] 本稿为内部学习所用, 非正式文稿, 仅供参考, 请勿助印!

《前行广释》第 104 课辅导资料

[3063] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,

[3064] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。

[3065] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的《前行引导文》。

[3066] 《前行引导文》是修行佛法过程中很殊胜的调心引导。所有的佛法都是调心的,所有的功德都是在心上安立的。尤其是最终要成就的佛果,也是心 性的完全体现。心的本性完全呈现出来时叫成佛,因为心性就是佛性的缘故。

[3067] 成佛后要度化众生也是在众生的心上去度化、调化众生的心。因为我们所安住的轮回、感受的痛苦等,都是因为心没有了知真实义、实相的原因,出现了虚妄的颠倒分别念。因为颠倒分别念而显现出的轮回以及轮回中的痛苦都是错觉,这错觉只在心上安立,而不是在境上安立。

[3068] 一切都像梦中经历的一样,除了自己的心、心上的习气所呈现之外,在外境中没有实实在在的轮回、山河大地、或让我们痛苦快乐的因素。佛法就是告诉我们心为主,调心就是所有的修行。

[3069] 既然调心是所有修行,那怎样调心呢?前面通过共同加行来调伏我们的心,没有修共同加行或内心中没有生起共同加行的境界前,我们对轮回的显现有很重的执著。为了打破对轮回深重耽著的缘故,引导心放弃对轮回的耽著转而追求对解脱的耽著。对解脱的耽著虽也是耽著,但方向逐渐从严重耽著外境,到耽著内在的解脱,已发生了根本性的变化,靠近于心性了。

[3070] 解脱是在心上安立的,在没有修行前,绝大多数执著是耽著于山河大地、轮回中的痛苦快乐的对境。当生起出离心、想解脱时,耽著的方向就发生了微妙的变化。怎样才能放弃对轮回的耽著呢?如理如实地观修四加行,放弃对今生和后世的执著。

[3071] 光有出离心不够,出离的方法是什么?轮回不好、要获得解脱——出离心只是想解脱的心,单凭这是解脱不了的,应该在想解脱的心的基础上寻找 能解脱的方法。

[3072] 解脱的方法谁来告诉我们呢?上师善知识。所以依止上师。依止上师后主要做什么呢?主要学修能让心觉悟的佛法,所以接着就讲了五加行——能够让心性苏醒的一系列的修行。第一步皈依,第二步发菩提心,第三净罪,第四圆满资粮,第五通过上师瑜伽或者强制性的加持让心觉悟,或通过上师的加持,让心堪能接受后面的法。后面的法是什么?大圆满正行。

[3073] 如果没把前面的修好,即便去修很殊胜的大圆满也很难相应。因此要通过一步步的引导,把严重耽著轮回、严重迷惑的心一步步趋于清醒,整个修行就是让心逐步清醒的过程,最后完全觉悟。自己的心就是佛性,除了佛性全体现前外,没有外在的解脱,也没有外在的众生可以度化,全都是在心和心性上安立的。

[3074] 所以心迷惑就显现轮回,心觉悟就呈现涅槃,呈现我们本来的样子。心本来的样子不单是暂时解脱、心上无我,而是心的本性就是佛、就圆满具备佛功德。

[3075] 了解之后就会发现,佛法中所有的修行,不管是菩提心、大悲心、空性、大圆满、大手印的修行,或道果等等,所有的修行都是围绕这个。一切轮回是心显现的,一切功德是心性智慧呈现出来的。要了知本性,为呈现心性就要观修、依止善知识修行正法。

[3076] 了知后能不能快速现前本性呢?第一要看对于本性的见解、认知的程度够不够究竟、了义,所以必须要学很深的教言;还有就是够不够勤奋、精进。如果条件、因素都足够,不快速解脱是没道理的。

[3077] 之前学了共同加行,现在学修的是不共加行。皈依的修法已经学完,现在学菩提心。菩提心的修行前面部分是为了让心安住在堪能修持菩提心的所依、清净的意乐上,通过慈悲喜舍四无量心的方式让心安住在贤善意乐上,打好修菩提心的基础。

[3078] 基础打好后,接着是修持菩提心的分类,和菩提心的真实修法。修内加行时至少要念诵十万遍以上发心偈,它的必要性是什么呢?有时我们认为数量不重要,觉得计数是累赘、执著。但计数的必要性是什么呢?有人觉得天天修就行,不要规定什么数字,束缚在数字中;或觉得数字本身没法代表什么,不太愿意去计数等等。其实计数主要是约束自己,因为心是如此散乱,按照自觉的方式想要去修行很困难,所以规定个数字,通过十万遍的方式来串习

[3079] 当然串习十万遍时不能只是计数,而是安住在要修的法上,一遍遍去串。串了十万遍后就会比较熟悉,菩提心慢慢就会融入到自己心中,逐渐生起。这是修持菩提心的真实修法。

[3080] 感觉修菩提心好像就是念十万遍,其实只是通过数字来一遍遍串,有这种必要性。真实修是内心要安住在四无量心基础上、为了利益众生发誓成佛的殊胜意乐。 想要觉悟的、或已经觉悟的、或要帮助众生觉悟的心,都属于菩提心的范畴。

[3081] 修菩提心时要安住在让众生觉悟、为了利益众生所以要觉悟的觉悟的心;或发誓成佛的觉悟的心;或为了利他我要觉悟的心;或真实地利他——真实让众生觉悟的心,这也是菩提心的本体。离开这些的菩提心不一定是真实的菩提心,而是相似的菩提心。

[3082] 菩提心的所有修法的核心都要围绕这个。或者我们在观修菩提心的时候要想,我这个菩提心一定是为了要利他的,打击我爱执、修持他爱执、修持利他的心。为了利他我一定要发誓成佛,只有觉悟之后才能利他。所以我们在观修十万遍发心的时候,要反复去观想有关菩提心方方面面的内容,一边念这个偈颂,一边想有关菩提心的所有修行。

[3083] 甚至于可以回头再想一想慈心、悲心、喜心,因为我们在修四无量的时候不一定都修到量了,还可以在后面正式修菩提心时返回去修一下。或者观想众生的痛苦,前面我们在修共同加行的时候,轮回痛苦这个部分也可以观修。前面观修是为了生起自己想要解脱的心,这时观轮回痛苦要观想众生在轮回中如此的痛苦,所以说我要去利益有情。

[3084] 前面是发殊胜菩提心,现在我们修的是学处,有自他平等、自他相换和自轻他重三个层次的修行方法。前面两个已经学完了,现在我们学的是自轻他重菩提心。自轻他重和自他相换的菩提心前面讲过有相似的地方。自轻他重主要是针对前面没有观想这个重点而专门观的,在自他相换的基础上要突出自轻他重的观想核心。一定要突出观想自轻他重,众生是很重要,而我不重要,为了众生利益可以舍弃我自己的利益。一定要把这个重点,在第三个阶段修行中作为主要的重点来突出、来进行观修。

[3085] 此处真正观修的内容已经讲完了,现在是一些案例。是讲以前的大德们、佛陀在因地的时候如何修持自轻他重的。一方面把他们做作为我们的榜样,我们的导师在因地的时候也修持自轻他重的菩提心,另一方面对佛陀生起信心,或者了知什么是自轻他重。

[3086] 换一个角度来讲,也告诉我们如果修持自轻他重,在若干年或者若干劫之后我们也能够成就像佛一样的果位。



[3087] 佛陀是因为修了自轻他重而成佛的,并不是说佛陀运气好,遇到一个特殊的因缘,一下功力大增就成佛了,他并没有这些运气的。佛陀修学的秘籍 是什么?就是自轻他重的修法。我们认为这不是什么秘籍,而是痛苦的事情。其实来讲就是这些,除了这个之外没有别的秘籍。

[3088] 既然如此,我们也应该跟随佛陀的修行足迹,我们也要修自轻他重,因为除此就没有别的方法了。如果不修自轻他重,我们没办法彻底消尽自私自 利的心,安住在自私自利心的状态来修持成佛之道,我们所有的善根和修行都将会被这种自私自利的心所局限、所束缚。

[3089] 上堂课我们讲了,其实善根可以无量大,但是也可以局限到无量小。那么是谁来放大谁来缩小呢?这个善根就是我们的心,你的心量大了,善根就被你大的心量所放大。心量小了,那这个善根就被你自己狭隘的心胸所束缚、所局限。

[3090] 我们为什么要利他,为什么要打破我爱执呢?因为虽然同样一个善根,如果我只想到利益我自己的话,那么我们本来可以很大的善根就被我们的我爱执所局限、束缚住了。它只能够这么大,就没办法再变大了。但是如果你把这个自私自利的心一旦放开之后,它的善根就一下子扩展到无量无边。众生有多少?众生是无量的,你的善根绝对没办法衡量。

[3091] 但是如果你就是想着自己要得到,这个善根一下子就收缩回来变得很小很小。所以说我们同样时间、同样所修的善法,有些人他就很快圆满,有些人就很缓慢。这不是其它原因,就是因为自己心量大小的问题。

[3092] 所以我们现在要做的准备就是通过一系统的修法把我们的心量打开,不要只考虑到自己,一定要考虑所有众生的利益。只有这样你的修行才相应于大乘,才可以在很短的时间当中,或者说你才能在三个无数劫中把你该圆满的资粮都圆满了,这是一般共同的说法。如果你不打开心胸的话,不要说三十三个无数劫,三亿个无数劫都没办法,永远成不了佛。

[3093] 到底佛的功德有多大?有时看下《宝鬘论》当中所宣讲的,佛陀的相好的这些善根,真的是非常不可思议。我们打开心胸之后,从小资粮道开始一真正的小资粮道按理说已经是生起菩提心了,已经是有利他心的基础上进入小资粮道,从那时开始积累三个无数劫资粮才能够成佛。

[3094] 可想而知要成就佛果需要多少的善根?根本不是我们想象的那样,随便几下善根就会圆满了,好像觉得我们已经差不多了,其实差得太远了。

[3095] 我们想一想从小资粮道开始都要三个无数劫才能把所有的善根圆满,何况说你根本没有打开心胸,还在我爱执的基础上,那你再怎么折腾永远都不够,差得太远。

[3096] 我们现在缘无量的众生修善根,尚且需要那么长的时间才能够把所有成佛的资粮都圆满了。何况根本没有这种心态,以很狭隘的心胸,想要在这个心态当中去成佛,因和果根本没办法相应。

[3097] 我们再再讲,佛果是很伟大的,它的因不可能小。既然想要成就伟大的佛果,那我们的发心绝对不能是很狭隘的心胸。要想成佛先打开我们的心胸再说。

[3098] 所以所有菩提心的早期修法,都是致力于让我们心量打开,放弃我爱执,真正的生起广大无边的利他心,而且不带任何的私欲和条件。

[3099] 为什么不能带条件?因为带了条件就和我执相应了,只有不带条件的情况之下,才相应于真实的菩提心的前方便。所以我们致力于训练在帮助众生 的时候不要带条件,就是一心一意地利他的,越能够这样想,越能和真实的菩提道相应。越带了条件,不知不觉中你这个所带的条件就把自己束缚了。

[3100] 我们修菩提心的时候,这些关键理念还是要去想,为什么菩提心一定要这样呢?它到底是什么样的原理?把原理想清楚之后,对我们放弃我爱执帮助是非常大的。

[3101] 往昔的前辈、修行者、瑜伽士们的自轻他重菩提心的案例已经讲了。现在我们学习导师释迦牟尼佛在因地的时候,是如何实践自轻他重的。

[3102] 佛陀成佛之后,并没有跟我们讲他以前没有学过、没有做过。而是把自己以前修学的经验在经典当中讲了,我以前就是这样修的,修完之后就达到 了如是善妙的果位。如果你们想要获得善妙果位的话,也必须要这样去观修和修行。今天应该是这个内容当中最后一个案例了。

[3103] (世尊曾转为宝髻国王的公案):

[3104] 这个就是讲佛陀在因地的时候转为宝髻国王的公案:

[3105] 曾经在夏给达国境,金髻国王与王妃妙丽欢喜母生了一位太子,他的头上天生具有一个珍宝顶髻,

[3106] 在一个叫做夏给达的国家,有个国王叫金髻国王,他的王妃叫妙丽欢喜母,他们生了一个太子,这个太子的头上天生有个珍宝顶髻。这是通过他自己的大福德而感得的。因为菩萨不是一生一世的修行,菩萨修行的原理是每一世都发菩提心,都修菩萨道,他的善根会逐渐增长广大。

[3107] 我们觉得怎么可能呢?王位、国家说给就给了?其实是我们没见过世面,就感觉这个大的不得了,好像把自己的国家都给了。但是菩萨很长时间以来修持菩萨道,他的福报非常大。就像我们把包包里面的一块钱拿出去,别人会说:哇,给了一块钱啊!其实我们觉得没什么,很正常。

[3108] 而我们自己修菩萨道的时间还太短,没见过世面,就很容易大惊小怪。看哪个首富把自己的钱都回馈给社会了,就觉得不舒服-可以给自己儿女啊!我们没见到钱的人才这么想,见过钱的人,他们的思想完全不一样。

[3109] 菩萨累劫修行,他的善根是一世一世地修,每一世都通过菩提心摄持广修布施、持戒、精进、安忍、禅定、智慧之后,他的心量和福德非常广大,不是我们能想象的。一方面,他每世布施的心都很大,还有他每一世的福报都很大。所以,他天生就有一个珍宝顶髻。珍宝顶髻有什么功能呢?

[3110] 从顶髻上降下的甘露可以触铁成金,因此给太子取名为宝髻。

[3111] 顶髻上面有时候会流下甘露,接触到铁器就能够让铁器变成黄金。福报大的人,就会有不一样的呈现。

[3112] 现在我们开始发菩提心,慢慢开始修,并不是为了让自己能发大财,或者变成有这样福德的人。菩萨没有想过这些,只是想怎么样利益众生。利益众生时,如果自己财力弱了,也是不行的。为了利他的缘故,能广行布施,使自己具足福德很有必要性。顶髻王子就是佛陀的前世。"因此,给太子取名为宝髻。"

[3113] 太子诞生之时,空中也降下各种各样的珍宝妙雨,他还有一头堪为大象之最的"妙山"宝象。

[3114]太子降生的时候,空中降下各式各样的珍宝妙雨。而且他还有一头堪为大象之最的"妙山"宝象。大象的身材很善妙,功能也非常强大,在有些佛 经当中是这样记载的。

[3115] 宝髻太子(继承王位以后)如理如法治理国家,经常发放广大布施,使得整个国内杜绝了贫穷与乞丐。

[3116] 太子长大之后继承了王位,而且他是菩萨的种姓,或者说是因为是菩萨修行者的缘故,如理如法地治理国家,而且经常发放广大布施。通过他的福 德和发心的缘故,使整个国内杜绝了贫穷,也没有乞丐。让他的臣民生活在很幸福的状态中。

[3117] 折克仙人有一位从莲花中出生的标致美女,供养给宝髻王做王妃。她生下一位太子,与宝髻国王一模一样,取名为莲髻。

[3118] 折克仙人有一个从莲花当中出生的女儿,是美女,供养给国王做王妃。很多佛经当中有这样的记载:有些时候是他们前世发过的一些愿,愿力成熟之后,很多生世做夫妻。国王和王妃生下一位太子,跟宝髻国王一模一样,也有顶髻,所以取名为莲髻。

[3119] 一次国王广行供施,宴请折克仙人、难忍国王等诸多人士。

[3120] 有一次国王开始做广大的布施,宴请一些仙人。仙人是指以前一些修行者、苦行者,也具有一定的禅定能力或神通等等,所以称之为仙人。还有他的朋友难忍国王等等很多人士,一起来做供施大会。

[3121] 当时帝释天为了观察国王的意乐而摇身变成罗刹从护摩火中出现,来到国王面前乞讨饮食。

[3122] 帝释天在佛陀修行的过程中,一直作为助缘而存在。经常可以看到帝释天给菩萨找麻烦,观察他的意乐。但是如果没有像帝释天,或者像提婆达多 因地显现为很多恶人这样的对境,佛陀也没有办法那么快成佛。没有对境就没办法修持很多苦行。

[3123] 在《入行论》当中也讲过,针对菩萨而言,乞丐容易找,但是修安忍的对境很难找。为什么呢?因为菩萨一直修持菩提心,一直对众生修持利他心。他越这样修,越没有怨敌。你对一切众生好了,作为反作用力过来的时候,也不会有人经常过来伤害你了,修安忍的对境就很难找到。



- [3124] 如果菩萨要修行安忍,修持难行、苦行,就需要帝释天还有提婆达多。一种说法是提婆达多和佛陀变成双头鸟的公案,佛陀发誓要修菩萨道的时候,提婆达多就说:你修菩萨道的时候,我生生世世要给你做伤害,有这样一种发愿。
- [3125] 还有一种说法是,如果你修菩萨道,我提婆达多生生世世给你做顺缘。这个顺缘是修菩提道的顺缘,显现上是逆增上缘,就是经常跟你作对,让你修难行的菩萨道。所以,也是愿力相系,经常遇到这是提婆达多的前世,那又是提婆达多的前世,都是提婆达多的前世,因为他们开始发了愿的缘故。所以修行过程中特殊的伙伴,有时候对菩萨的修行是有很多帮助的。
- [3126] 帝释天看到人间的国王经常布施,他就担心,"这个国王在人间这样积累广大善根,他会不会有什么想法呢?他死了之后,会不会转生到我的天宫当中,夺我的宝,夺我的位置?"他担心在人间修行的国王想要死后升天,夺他的宝位。如果真是觊觎帝释天王位的话,那就通过一些考验,让他退心,让他损失善根、福德,升不到天界中去。如果没有这种想法,就可以放心了。
- [3127] 帝释天经常这般观察国王的意乐。但这也是表面的想法,实际他是怎样的想法,我们也不清楚。也许是菩萨与菩萨之间,比如有些已经成就的菩萨,帮助后面的菩萨修行和观修的。
- [3128]还有一种说法,魔王波旬也是帮菩萨修行而示现的,魔王波旬是八地菩萨化现的说法也是不少。到底是不是呢?可能性还是有的。
- [3129] 帝释天想要观察国王的意乐,就变成了罗刹,从护摩火中出现。护摩就是火供,火供的火叫护摩火。现在的佛教仪式当中也有火供。把本尊观想成火,或者火观想成本尊,然后把这些供养物放进去,相当于供养一样。护摩也是成就事业的一个很殊胜的方便,因为在地水火风当中,火的能力是最大的。所以有时候做一些火供,可以很快地成就很多事业。
- [3130] 以前不单单是佛教,其他的像婆罗门教也有火施、火供的修法。表面上看都在做火供,但内涵不一样。有没有菩提心,有没有等净见?很多内涵都不一样。有些人说密宗是属于印度教、婆罗门教,为什么呢?因为婆罗门教也有很多火供的缘故。这个观点太随便,麦彭仁波切在《中观庄严论释》中讲到,很多表面相同,但是内涵却不同,这方面也做过很多辨别。
- [3131] 这时罗刹就从护摩火当中出现,来到国王面前乞讨饮食,因为国王广发布施。
- [3132] 国王给了他各种美味佳肴,他都全然拒绝并微笑着说: "我需要的是刚刚宰杀的动物的温热血肉。"
- [3133] 给他很多好吃的东西,他都不要,全然拒绝并微笑着说:"我需要的是刚刚宰杀的动物的温热血肉。"除此之外,其他东西吃不下去、没办法下咽,只能吃刚刚宰杀的动物的温热血肉。
- [3134] 国王有点为难,心想: 如果不损害众生就无法得到那样的血肉,可是我本人宁愿舍弃自己的生命也绝不能损害其他众生,
- [3135] 国王的为难之处在于,虽然想布施,但是面前这个有情的要求很特殊。因为罗刹就是吃血肉的,而且必须要吃新鲜的,不能吃腊肉,也不能吃别的东西。他的要求有点难以满足:如果想要得到新鲜的血肉,必须宰杀其他有情,但是国王肯定不愿意伤害其他众生。
- [3136] 假设不给他,这个罗刹也会深感失望,这该如何是好呢?
- [3137] 如果不给他,这个罗刹也会很失望,国王自己的布施也没有满足。菩萨在修布施时,《入中论》中也有相关颂词,不要说真正的布施,即使只是听 到有人向他求施的声音,内心当中的快乐,就好像比丘入三禅的那种快乐一样(比丘三禅的禅定非常清净寂灭,是一种很深层的快乐)。
- [3138] 菩萨听到声音都这么快乐,何况真正把东西给了众生,满足了对方的需要,他只会更加快乐,菩萨布施的习性就是如此。所以,国王就想:如果不给他,这个罗刹会深感失望。
- [3139] 我们可以相似地体会一下,为什么如果不给他,国王会为难?如果是我们,或许会说:"没办法,你要的东西我们这里找不到,去别的地方找吧,今天对不起了。"我们可能就是这样的。但是菩萨长时间地串习布施,他的想法和我们的想法不一样。他就觉得如果不满足罗刹,他也得不到快乐的来源,必须要满足他。那该怎么办呢?真是处在两难的境地。这该如何是好呢?
- [3140] 转念又一想:看来现在布施自己血肉的时刻已经到来了。于是说:"就将我自己的血肉给你吧!"
- [3141] 转念一想:看来这是一个机缘,让我自己布施血肉的时机已经到来了。作为修行者、初学的菩萨,有时的确很为难,因为我们自己没有很多方便帮助众生;有时众生的需求很强烈,能力有限的缘故我们也帮不了。关键是我们也不愿意伤害自己的利益去帮助别人。
- [3142] 菩萨这时看起来好像是两难的,从某个侧面来讲是两难的,但是不是完全的两难?也不是。因为还有第三个方案,就是把自己身上的血肉布施给罗 刹,这样就能把这个问题解决。既不需要伤害其他众生,又能满足这个罗刹的需要。所以,他就觉得最好把自己的血肉布施给这个有情。
- [3143] 菩萨们刚开始修布施时,也是从一棵白菜,或者一、两块钱开始布施。逐渐地布施的心习惯了之后,就开始把比较中等的,然后比较贵重的,乃至于自己所有的家产,自己的王位都可以布施,最后是自己的身体也可以布施掉。所有的善根、自己的身体都可以做布施。所以,《入行论》中讲循序渐进。菩萨修持成佛之道,在布施时,也是需要窍诀的,这叫循序渐进的观修的方式。这里是布施血肉。
- [3144] 众眷属惊慌失措万分焦急,百般劝阻也阻止不了。
- [3145] 眷属听到国王这个决定之后,非常恐慌,非常焦急,因为他们如此地爱着自己的国王。如果国王真的把血肉布施给罗刹——显现上是一个陌生人,感觉不能接受。他从哪里来的?从护摩火里出来的。为什么为了一个陌生人割舍自己的血肉?难道我们的利益不是利益吗?
- [3146] 《百业经》、《贤愚经》、《毗奈耶经》等经典中讲,很多菩萨在因地修持布施时,都会出现这种声调。什么声调呢? 当菩萨为了满足一个人的利益,把自己的头砍下来布施时,菩萨的眷属就会跳起来: 这是不合适的,你是一个国王,手下有成千上万的眷属、百姓,他们的利益不是利益吗? 为什么你可以为了一个人的利益伤害我们的利益呢?
- [3147] 我们会想,对啊,这样做是不应该。你的亲人、眷属都是需要利益的对境,为什么你为了满足一个陌生人的,有时还是怨敌的想法、利益而损害我们的想法、我们的利益呢?
- [3148] 有时菩萨就会跟他们解释: "我修行苦行是志求成佛的,当我成就了无上正等正觉的佛果,一定会用正法来饶益你们。请你们不要为我的无上菩提做障碍,"菩萨也会劝他们。
- [3149] 我们在分析这个原理时也的确如此。当菩萨修行到一定时间,需要用一种超出他当前修行境界的、比较极端的方法,一下子把自己的境界提升到一个很高的状态。如果用普通的方法就做不到:还是只管理你的国境,给你的百姓提供丰衣足食的顺缘,你的境界就超越不了。有时必须通过比较极端的方式,比如说布施自己的头,一下子把自己的境界提高。悲心、证悟提高之后,对其他有情的保护就更上一层楼了,从更高的层面来保护他们。
- [3150] 看起来好像损失了其他大多数有情的利益,但是我们的眼光看到的是当前的利益,而菩萨透过智慧去看,通过苦行把证悟提高,其实是一种更加能够利益所有有情的方式。尤其是从经过这样的苦行能够快速成就佛果的侧面来讲,更加需要这样的提升。
- [3151] 所以,看起来是为了少量的众生,伤害了大多数众生的利乐,但真正来讲,他的大悲心、菩提心在这,通过这样的方式提升自己的证悟、快速成佛,是更加能够利益众生的。如果按照常规的方法修行下去,可能这些众生的利益才真正受到损害;如果这样做,快速成佛,这些众生受痛苦的时间就会缩短,就会在轮回中少受苦。
- [3152] 菩萨的想法有时和我们老百姓的想法、和一般世间人的想法完全不一样。我们要学着站在菩萨的侧面,从他的思想来考虑问题。这样做的原因是什么?把很多因素考虑进去,我们也能够大概知道菩萨是怎样一种思维,慢慢地我们也可以随学。为了大的利益,还是要放弃小的利益。
- [3153] 这里也是,他们为什么要百般劝阻?作为一般的有我执的凡夫人,肯定要百般劝阻。菩萨不听他们的。如果听了,就会损伤他们的利益,所以菩萨显现上不听。国王坚持这样做。
- [3154] 国王用针刺破自己的细顶脉供罗刹饮血。
- [3155] 在脖子那个位置有一个脉,他用针把它刺破,供罗刹饮血。
- [3156] 罗刹一直饮到完全满足为止。



- [3157] 罗刹就趴在国王的脖子上一直吸,好像吸血鬼吸人血一样。一直吸到完全满足,吸饱了为止。
- [3158] 之后, 国王又割下自己的肉给他吃。
- [3159] 光喝"饮料"还不行,还要来点肉。所以,国王就把自己的肉割下来给他吃。汤也有了,饭菜也有了。
- [3160] 他也是一直吃到显露白骨才肯罢休。
- [3161] 这个罗刹一直吃,他要考验国王。既然是考验,表示一下就行了,喝了血就行了,别人给你割肉,你还真吃?
- [3162] 他就真吃了,为什么呢? 从某个侧面来讲,显现上是为了让国王退心。如果国王是为了寻求升天界,威胁到帝释的位置,那目的就是让他退心,越苦、时间越长越好。就像我们修苦行,短时间还行,咬咬牙、跺跺脚就忍过去了,时间长了可能就受不了了。被拷打的时候,刚开始几分钟还受得了,一直这样拷打,几天几夜地折磨,很多人最后就会招供。
- [3163] 折磨他就是要让他退心,所以罗刹一直受用,让他割肉,割到白骨为止,最后显现上吃饱了。发现他的心识非常坚定。
- [3164] 众眷属十分悲痛, 尤其是王妃因为悲伤过度而昏倒在地。
- [3165] 眷属很悲痛。
- [3166] 前面分析过,菩萨为了其他人的利益,有时显现上会伤害眷属的利益。我们在修菩萨道时,会听到一种说法:修行佛法没什么用。为什么?连自己的家人都度化不了,还怎样度化(众生)?这不一定,要看如何看这个问题。
- [3167] 家人是不是能度化,要看他自己的因缘,不是首先要把家人度了才有资格去度其他人。虽然有些人和你不是亲属关系,因为他有善根的缘故,和他一说就信了,就听了。而家人,从某个侧面来讲,因为某种业缘成为家人,但并不一定因为自己是修行者、出家人,自己的家人就必须要有佛性、有善根、必须要度化。
- [3168] 虽然因为某个因缘成为你的家人,但这并不决定他有善根,可能跟他讲也是完全不听的。我们会因此感觉很沮丧,其实没有必要沮丧,谁有因缘我就度化谁,不一定要先把家人度了才能去度别人。也不要很受打击、伤害,以前的高僧大德们也是这样,家人不相信他,但是别的地方的人对他很有信心,因此度化无量的众生,这种情况也是有的。
- [3169] 同样,有人说修行人不顾家人的利益跑去出家,修什么行?假慈悲!连自己的亲人都不顾,这个慈悲心是假的。那也不确定。按照这些公案,只要 发心真的是利他,即使显现上远离家人去修行,也不代表就是冷血动物、就是一个没有感情的人。
- [3170] 如果家人显现上对修行有障碍,可能也会远离。出去修行并不等于抛弃了他们,就像这个国王一样,把自己身体的肉布施了,假如他死了,是不是伤害了他们的利益?显现上短期来讲似乎是这样的,但是从长远的角度来看,他是绝对不会伤害有情的。
- [3171] 众生的毛病就是近视,看得不是很广大,菩萨就会站得很高,看得很远,看到的根本不是当前的利益、损失。他发了心之后格局非常大,一般的平凡人就只能看到眼前的利益,看不到菩萨给我们做的非常长远的利益。
- [3172] 我们为什么要学习佛法? 学习了佛法, 知道了菩萨的想法, 我们慢慢也会体会到菩萨到底给我们做了什么。有的我们能够体会得到, 有的我们根本体会不到。不管体会得到, 体会不到, 菩萨都一直在帮我们做很多事情。即使有时好像是伤害我们, 也还是为了我们长远的利益, 仍然在坚持做很多利益我们的修行。很多事情我们一定要多方面地观察才能够了解。
- [3173] 国王还没有丧失忆念,这时帝释天无比欢喜地说:"我是帝释,不希求血肉,请中止布施吧!"说完便取出天人的甘露加持国王的伤口,随即国王也完全恢复如初了。
- [3174] 国王还没丧失忆念也就是没有昏死过去,这时帝释天很高兴,考查了知国王的意乐很清净、坚固。他说:"我是帝释,我不需要也不希求血肉"。 其实,天人有比血肉更好吃的甘露,对血肉根本没什么兴趣,他是为了考验国王的意乐。他请国王中止布施,说完便取出天人的甘露涂抹、加持国王的伤口,随即国王也完全恢复如初了。这就是国王在案例中的第一个自轻他重的体现,也就是前半段的自轻他重,后面还有。
- [3175] 后来, 国王将妙山宝象赐给了辅佐自己的大臣梵车。
- [3176] 他不是有一个很好的宝象嘛,国王就把宝象给了大臣梵车。
- [3177] 当时玛热贼仙人有一位已经获得禅定的弟子来到, 国王十分恭敬地问道: "您需要什么?"
- [3178] 当时有位玛热贼仙人,他的一个弟子在他的调教之下获得了禅定。这个弟子想要报恩,就来到了国王面前,想要得到一些东西。国王很恭敬地问他:"您需要什么?"。
- [3179] 菩萨们的心态、行为都是我们需要参照的。为什么这样讲?因为如果我们的心不调伏,在做布施时,比较容易处于很优越的状态中,看不起向我们索要东西的对境,容易产生傲慢、优越感,感觉自己是布施的人,对方是受施的人。心态一傲慢,行为、语言也会傲慢。菩萨不是这样的,菩萨是真地想要利益众生,内心没有傲慢,语气、行为都很恭敬,十分恭敬地问他:"您需要什么?"。
- [3180] 这是我们需要学习、模仿的,当我们有机会布施时,首先要把自己的心态调整好。《大乘经庄严论》和别的大乘的窍诀让我们思维:布施东西给别人,并不是我帮助了对方,而是对方帮助我圆满布施,帮助我做了菩提心等等的观修。如果这样想的话,就会产生感恩之心,而不会处在傲慢的状态中。
- [3181] 那位弟子说:"我的上师传授给我吠陀知识,我要报答师尊的恩德,他老人家现已年迈,身边没有侍者服侍,我想供养上师侍者,特来乞讨您的王妃与王子。"
- [3182]他说:"我的上师已经年迈了,对我恩德很重,因为身边没有服侍的侍者,所以我想给上师供养侍者,就向您讨要您的王妃、王子,作为上师的侍 者。"
- [3183] 看起来这是很荒唐的要求,这么多人,随便找国王要一个一般的人也行,他开口就要王妃、王子。除了国王自己之外,最尊贵、最亲近的人就是王妃和王子了。他来讨要,可能是因为王妃、王子各方面的素质很优秀,他想要供养上师,觉得其他人不合适,还是王妃和王子做侍者是最好的。(他可能是这样想的)
- [3184] 国王也应允了,于是那人便将王妃与王子带回去供养了上师。
- [3185] 国王也答应了,因为他长时间修持布施,布施的习气很重,基本上没有什么耽著的。
- [3186] 修布施主要是放弃我们所耽著的东西,如果我们内心有所耽著,是成不了佛的,也没办法获得觉悟。所以要把我们所耽著的东西,从外而内,由轻 而重地慢慢放弃,布施供养就是放弃的一种方式。我们对上师三宝做供养,给其他人做布施,就是放弃我们耽著、执著的很多物品、资具,如果我们很耽 著,就没办法真实地现前完全自由开放的佛性。
- [3187] 国王同意了,这人就把王妃、王子带回去供养上师。我们也分析过这种情况,以前在学的时候产生很多想法,现在很多道友可能也会对这件事情产生想法。最容易生起的想法就是王妃和王子太可怜了,根本没有丝毫的自由。一个人来了,对国王说"我要把你的妻子和儿子带去供养上师",他就同意了。他征求过他们的同意吗?考虑过他们的感受吗?我们脑袋里面最容易蹦出这个想法。
- [3188] 到底是怎样的情况?国王有没有权力布施?王妃和王子有没有同意?以前我们分析过这个问题,上师老人家也讲过这个问题,过去的时代和现在的环境不一样,风俗也不一样。在当时的环境中,丈夫属于一家之主,妻子、儿女是属于他的财物,他有权力供养、布施,当时是这样的背景。
- [3189] 在这种背景之下,人们全部都在奉行这样的条例,没有人觉得不合适。王妃和王子也没觉得不合适,从小就受这样的教育。当时整个国家整个时代的人都认为就是这样的,没什么不合适。他来直接向国王讨要也是受当时观念的影响,当时就是这个风气。所以来要的人正大光明,"我要你的妻子和儿子。"国王也没有觉得,"啊,你大逆不道,竟敢要这个!"王妃和王子也没有觉得"你为什么这样,对我们不公平!"为什么是这样?这就是当时的背景,我们一定要了解。



- [3190] 如果不了解当时的背景,而以现在的观念来看这个事情,那就不得了了。会不会被告? 会不会上法庭? 会有一系列的问题。我们是用现在的情况来看以前的故事。所以如果不了解当时的背景,就会出现很多的想法; 当我们了解了当时的场合、背景,就不会有这些想法。
- [3191] 假如佛陀生活在我们这个时代,比如在座的或现在的修行人中,当然有未来的佛,对不对?肯定有未来的佛,也是在因地修行的。如果在中国这种环境或者在欧美的环境之下,不允许这样做,菩萨绝对不会这样做,在以后的故事中就不会出现这一段了。为什么?因为肯定要符合当时的背景。所以现在我们修布施,也只能在允许的范围内,在不违背法律、不违背整个道德观念的前提下,做该做的事情,布施该布施的东西。
- [3192] 当时的环境是那样的,所以没有人认为不合适,觉得就是这样,很多公案也都是这样的。除了父母不能布施——大家都认为父母不是属于你的财物;妻子、儿女属于你,可以自由使用,可以卖掉,也可以给人。大家都这样认为,风气就是如此。不管我们现在觉得多荒唐,当时就是这样的状态,他就可以做这种布施,而且被布施的人也不会有什么想法。这方面了解之后再看这个公案,就容易理解了。
- [3193] 菩萨在修布施时,只要是环境允许的、可以布施的都布施了。父母不能布施,大家都知道父母不能布施,所以从来没布施过父母。我们看佛陀的公案从来没布施过父母,但自己的身体、血肉布施的特别多,子女、妻儿就少一点,毕竟是他相续。被布施的人也会有想法,不高兴或者不愿意,但基本上不会反抗,不会强制性地去抵抗,原因就是这样。
- [3194] 他能够做的布施供养都做了,基本上把自己所珍爱的、拥有的都做了上供下施。
- [3195] 难忍国王酷爱那只宝象,返回自己领土后派人送信,告诉宝髻国王:"必须将宝象给我。"
- [3196] 难忍国王在宴会上看到了宝象,特别喜欢,回去之后就派人捎信说: "必须要把宝象给我。"
- [3197] 宝髻国王答复说: "我已经将宝象给予婆罗门了。"
- [3198] 宝髻国王的确已经把宝象给了梵车。如果没有给梵车,国王肯定不会耽著,马上会布施掉。他说已经给婆罗门了,没办法再要回来了。
- [3199] 可是他执意不听,并且扬言"如若不给宝象,便要动用武力"。随后发动大批军队。
- [3200] 难忍国王不听,觉得是在骗他! 是不是国王舍不得? 他太喜爱这个宝象了,不惜发动武力。
- [3201] 宝髻国王十分伤感地说:
- [3202] 宝髻国王特别地伤感。以前他们是很好的朋友,现在为了宝象——一个财物,发展到这个境地。
- [3203] "唉, 由利欲熏心所牵制, 最为亲密的朋友瞬间也会变为最大的仇敌。"
- [3204] 他唉声叹气地说: "因为众生对财物很耽著,利欲熏心的缘故,最亲密的朋友瞬间也会变成最大的仇敌。"
- [3205] 心中思量: 如果我率兵迎战倒是很容易取胜, 但这样必定会伤害许多众生, 还是三十六计走为上策。
- [3206] 他想,如果我率兵打仗,太容易取胜了。他对自己的福德、武力都非常有信心。但是这样肯定会伤害很多众生。毕竟显现上还不是金轮王,金轮王 是不需要作战的,不需要伤害众生。虽然他是一个福报很大的国王,但显现上威德力也没那么大。如果打肯定打胜,但是会伤害很多众生的生命,即使不 死也会受伤,受伤后也会持续地痛苦。他不愿意这样做,决定三十六计走为上策。
- [3207] 正在这时,四位独觉降临在他面前说:大王前往森林的时间已到。然后依靠神变将国王带到了林间。
- [3208] 正在想的时候,有四位独觉降临在国王面前说:"大王你前往森林的机缘到了。"让他到森林里面去。然后依靠神变把国王带到了林间。
- [3209] 当时,宝髻王手下的诸位大臣前往玛热贼仙人处索要莲髻王子,仙人也予以归还。后来王子作为首领,率领军队与难忍国王交战,结果大获全胜。
- [3210] 当时宝髻国王手下的大臣,到仙人住的地方索要莲髻王子。因为要作战,没有一国之主不行,所以首先把王子要回来。仙人看到这个情况也归还了。后来王子作为首领和难忍国王交战,结果大获全胜。
- [3211] 难忍国王惨败之后逃回自己的国家。因为当时难忍国王品质恶劣、行为卑鄙而导致他的领土内发生了一场严重的疾疫与饥荒。
- [3212] 因为难忍国王行为不端,品质恶劣,通过自己的罪业在他的领土中引发了很多严重的饥荒和疾病流行。
- [3213] 难忍国王问诸位婆罗门: "如何才能有效地消除疾疫与饥荒?"
- [3214] 这些婆罗门相当于他的国师,国家的智囊团,国家有事情就要问他们。很多婆罗门当时也是修行人,有些会打卦,有些可能有神通,各式各样占卜的能力。所以就问他的国师们,怎么样才能有效地消除饥荒和疾疫呢?
- [3215] 众婆罗门回答说: "如果有宝髻国王的顶髻就会有效,应该前去索求。"
- [3216] 婆罗门观察说:宝髻国王的顶髻有效,因为他的顶髻流出来的液体,触铁成金,对各种疾病有很多效果,可以有效制止饥荒的流行因素。因为饥荒的时候,莫名其妙地庄稼不生长,库存的东西也会发霉变质,各式各样不吉祥的、非常规的事情都会出现,还有莫名其妙的传染病也是没有任何因缘前提之下也会出来。有的时候因为国王很恶劣,所以导致天人发怒,他们制造了很多传染病、饥荒等,有的时候和天人、非人的能力也有关系。
- [3217] 国王说: "他可能不会给吧。"
- [3218] 国王说,宝髻国王的顶髻如果在战争之前去要,有可能会给,但是现在刚刚发生战争,还惨败了,而且是自己挑起的战争,就觉得这种情况不会给 吧!
- [3219] 他们说: "众所周知'宝髻国王无所不施',任何东西都会给的。"
- [3220] 他们就回答说: "大家都知道宝髻国王没有不布施的东西,任何东西都会给,如果你去要,他的顶髻也会给。"
- [3221] 于是难忍国王派遣一名婆罗门前去索求,
- [3222] 这个时候他派了一个使者去索求顶髻。
- [3223] 当时宝髻国王在林间到处观赏悠闲漫步,不知不觉走到了玛热贼仙人所在地的附近
- [3224] 国王因为有很深的智慧和福德的缘故,他在王位的时候对很多安乐也不会耽著,一旦失去之后也不会有什么不适应的地方。这就是很典型的上师们讲的出离心的状态——有的时候他也会享受但是从来不会耽著,失去之后他也不会有痛苦,这就是典型的内心对世间不耽著的表现。
- [3225] 他虽然在民间所有都失去了,像以前的宫殿、眷属,还有这些美妙的饮食、服饰,但是还是在到处观赏、悠闲地漫步,没有影响到他的心情,不知不觉走到了玛热贼仙人所在地的附近。
- [3226] 此时宝髻国王的王妃到林中寻找树根树叶等,遇到了一个猎人。
- [3227] 因为王妃是作为仙人的侍者,她的日常工作之一就是要寻找饮食。寻找什么饮食呢?就是在林间到处寻找,有些树叶可以食用就去采摘,有些树根可以食用就采摘树根,有树果就采摘树果,她的工作之一就是做这些事情。
- [3228] 遇到了一个猎人。猎人对王妃生起贪爱之心。正当处境十分危险之际,王妃祈祷:"宝髻国王救护我。"并失声痛哭。
- [3229] 这个时候遇到危险,有一个猎人对王妃生起贪爱,这时她处境很危险,王妃就大声地祈祷"宝髻国王救护我",并且失声痛哭。
- [3230] 国王远远听到她的声音,前去看看到底发生了什么事。
- [3231] 菩萨们也有很大的福报、神通力,甚至于有些时候显现上面没有这些神通,也有护法和天神通过很多方便来保护国王和国王眷属。其他一些经典中也有这样不同的记载,所以说听到了哭声之后发生了什么事情?
- [3232] 猎人看到国王从远处而来,误以为是仙人,因为害怕恶咒而惊慌逃走了。
- [3233] 猎人看到了国王中从远处走过来,他就害怕,因为听说在森林里面有苦行者和仙人,看到这样的国王从远处来,他就认为是不是苦行的仙人来了?因为害怕恶咒而惊慌逃走了。



[3234] 因为当时这些苦行者和苦行的仙人,他们的咒语很厉害。有的经典中记载,有些仙人发怒以后就会做一些诅咒,比如说愿你的手掉在地上,头掉在地上,或者愿你什么什么,因为他们有苦行的功德、禅定,能修持一些善行,也成就了某种意义上的真实语。毕竟他有福德,说了之后一下就应验。很多人非常害怕这种恶咒,所以一看到他来了之后,他就抢在恶咒发出之前惊慌失措地跑掉了。

[3235] 婆罗门有婆罗门的咒语,现在我们的咒语都是佛菩萨的本性。我们应该对这些真实语,佛菩萨的智慧大悲,他们智慧中显示出来的咒语也应该有信心,经常去念诵。这样我们也可以逐渐相应于佛菩萨的本体,就可以清净罪业、开发智慧,所以这个咒语的力量的确很大,尤其是佛菩萨咒语。

[3236] 我们见不到真实的本尊——文殊菩萨、观音菩萨等,但是有一种方法可以相应:我们可以念他们的咒语。咒语本身就和文殊菩萨、观音菩萨的本体是一模一样,这就是一个善巧方便。因为我们的眼睛看不到,也没有办法跟他直接交流,但是我们可以通过念咒的方式直接和他们相应,咒语本身代表的佛菩萨的本体,咒语里面蕴含本尊所有的智慧、悲心、福德、信息。

[3237] 所以如果我们了解之后再去念,不单单就好像是几个字、几个咒语,其实我们念得时候就应该对这个咒语有信心,它里面包含了很多东西,只要我们有信心去念,就像一个密码一样,通过信心把咒语的密码打开之后,很多的功德在我们相续中就可以呈现出来。

[3238] 而且和佛菩萨相应的方法是经常性持诵佛号咒语,有的时候这个佛号看起来就几个字,但是佛号里面包含着比如阿弥陀佛、释迦牟尼佛三个无数劫所有修行的资粮、大悲心、证悟的功德和智慧,都浓缩在佛号里面,而且内心念的时候就直接可以相应、获得。

[3239] 打开这个宝藏的钥匙是什么?就是信心,你一定要有信心去念诵。如果有了信心,就相当于找到了钥匙的密码。有了这个密钥,我们再去念诵这样的咒语,它的咒力、佛号的威德力就可以源源不断地释放出来。

[3240] 国王看到曾经拥有国政、无比安乐而如今感受如此痛苦的王妃,十分悲伤,不禁慨叹道:"呜呼,一切有为法,皆无可信矣!"

[3241] 国王看到了王妃,以前王妃也算是拥有国政,而且无比安乐的,如今王妃这么痛苦,穿的、吃的也很差,现在这么无助地痛哭,他感觉到很悲伤,一切有为法都没什么可信任的。

[3242] 其实这也是给我们说的,一方面好像他一个人感叹,或者是给王妃讲的。我们在看这句话的时候也是给我们讲的,无论如何,一切有为法都没有什么可信的,现在我们的快乐、青春、财富,这些有为法也没有什么可靠的。不知道哪一天就有一个天翻地覆的变化,这是迟早的事情。

[3243] 所以我们应该知道这一切其实没有什么可信任的,真正可信的就是现证心性,真正地从轮回中获得解脱。否则只要我们还在轮回中漂流,不管这一世过的富裕、长得好看,还是有很高的位置,都是不可信、不可靠的。

[3244] 只要在轮回中漂流,后面还有很多的困难痛苦、各式各样的恐怖、畏怖都排着队在我们的相续中出现。所以我们应该了知这些之后,把自己的心放 在追求解脱方面,这是非常有意义的事情。

[3245] 这时,难忍国王所派的婆罗门来到宝髻国王面前,讲述了事情的经过后,索要顶髻。

[3246] 这时国王的使者也到了,讲述了难忍国王国境内种种的不吉祥——饥荒遍布、传染病流行,众生都在感受难以承受的痛苦。

[3247] 国王派的这位婆罗门把国家发生的各种悲惨情形描绘的很清楚。他说:"我国的情况就是如此,婆罗门打卦观察之后,说只有您的顶髻能够帮助我们度过难关,因此我们需要您的顶髻"。

[3248] 国王说: "你自己斩断拿去吧!"

[3249] 国王没有任何犹豫、既然需要、你们就自己斩断吧。

[3250] 婆罗门砍断顶髻后带回本国,结果遣除了难忍国境内所有的疾疫与饥荒。

[3251] 婆罗门砍断顶髻带回国内,后续不知道用了什么方法,是顶髻自然消除了灾难还是配了其它药,就不得而知了。有些时候只要东西到了,所有的事情马上都能解决。

[3252] 就像莲花生大师当年在尼泊尔修真实意本尊的时候,非人做了很多障碍,又是饥荒又是干旱。后来莲师派弟子回印度取来《金刚橛本续》,法本一到尼泊尔国境、所有的灾难马上平息。

[3253] 所以,有可能是顶髻一到国界线,灾难马上平息,也可能是带回去之后做过后续的处理,这些我们不得而知。无论如何,难忍国境内所有不吉祥的事情全部都遣除了,人民又恢复从前的快乐。

[3254] 宝髻国王因为被斩断顶髻的疼痛为缘,对那些热地狱的有情生起了猛烈悲心以致于昏倒在地。

[3255] 国王的顶髻被斩断后非常疼痛,以此为缘,对热地狱的有情生起了很强烈的悲心,最后昏倒了。昏倒并不是因为疼痛,而是他的悲心难以忍受。

[3256] 这里的描述结合《入中论》的教证来看,这位菩萨可能还没有登地,应该在加行道。《入中论》中讲,加行道的菩萨在布施身体时,如果感受到很难忍的痛苦,这时观想地狱的痛苦就可以忍受了,即"于彼割者忍更增"。

[3257] 但从后面谛实语的侧面来看,大恩上师说初地的圣者才可能有谛实语。加行道和初地都有可能。这段的描述结合《入中论》的颂词和讲记来看,真正初地以上的菩萨在布施身肉时不会感觉到痛苦。就像注释中引用的佛经观点:在一大片树林中,如果有人砍其中一棵树,其它的树不会有想法,认为旁边的树被砍掉了或者有别的想法。同样,菩萨布施身体的时候,也不会认为有人在砍他的身体,生起这样的分别念,因此也不会有痛苦,反而认为这是一种乐受。

[3258] 《入中论》的颂词注释中也有这样的描述——初地以上的菩萨在布施身体时不会有痛苦的感觉,而加行道的菩萨通过悲心来布施,当他很疼痛的时候会想热地狱的痛苦,从而生起悲心,这一点就符合此处的描述了。

[3259] 后面从谛实语的侧面讲,大恩上师说这里的描述有可能也是初地以上菩萨,我们可以从两个方面了解。也许这里只是示现或者其他情况,我们不太清楚。从另外一个侧面看,说谛实语是一地以上的菩萨最为灵验,但是如果悲心很强烈,或者接近登地的时候,也会有谛实语,虽然不一定经常使用,但有一定的能力,这样解释也可以。

[3260] 或者说他是初地的菩萨,割顶髻时很疼痛只是一个示现,这种可能性也有。

[3261] 顿时祥兆纷呈,由此感召诸多天众及国王的许多眷属云集在此处。

[3262] 这时像大地震动、天降花雨等等很多的祥兆纷纷出现。因为他的悲心实在是很清净、很强烈,令天界震动,他的善心也召感了很多吉祥的瑞兆。

[3263] 由此感召诸多天众及国王的许多眷属云集在此处。他们问:"陛下,发生了什么事?国王站立起来,用手稍微擦拭一下脸上的鲜血说:"难忍国王要去了顶髦。"

[3264] 国王站起来,稍微擦一下血,他们问发生了什么事儿,回答说: "难忍国王把我的顶髻要去了"。

[3265] 眷属问: "布施顶髻陛下心中有何希望呢?"国王回答:"除了期望消除难忍国境内的疾疫与饥荒之外,无有丝毫自私之心,但是恒时怀有一个强烈的愿望。"

[3266] 这就是真实的菩提心,他没有自私的想法和自私自利的心,一心一意想要遣除难忍国境所有众生的一切不吉祥和痛苦。除此之外,他还有一个很强列的原望

[3267] 眷属问: "那是什么呢?"国王回答: "希望能救护一切众生!"

[3268] 他希望在做这件事情的基础上,能够救护一切众生。现在他救了难忍国境当中的众生,但是还有一个更大的愿望——通过这个善行救度所有难忍国境之外的一切众生。

[3269] 我们自己修善法的时候也应该这样,有时虽然做了一个小小的事情,比如给鸟儿几粒米,让它得到一点利益。做这件小事表面上只是利益了几个众生,但是真实的想法却是为了利益一切众生。

### 09 发殊胜菩提心(91-113)



[3270] 小小的善法能够通过菩提心无限地放大。至于放大多少倍,能够到达一种什么样的阶段,纯粹是看我们内心当中的菩提心有多么地清净、多么强 烈。菩提心越清净越强烈,善根越深厚;菩提心很弱或者没有菩提心,就没有办法达到放大无数倍的效果。

[3271] 眷属问: "布施顶髻后,陛下有没有生后悔之心呢?"国王说:"并没有生起追悔之心。"眷属说:"看到陛下疲惫的表情,实在难以令人相信。"

[3272] 眷属问陛下: "您有没有后悔的心?"回答说: "我没有后悔之心"。"但我们看您的样子好像很痛苦、很疲惫,虽然您说没有后悔的心,但这让我们很难相信。"一般人后悔的时候就是这样的表情,表现的很疲惫、很痛苦,国王现在也是如此。由果推因认为是不是国王也后悔了?其实他就是单纯的痛苦而已,或者因为悲心很强烈对众生产生的难以忍受的悲悯之情,并没有后悔之心,他们不相信。

[3273] 国王发誓道:"如果我对难忍国王的眷属带走我的顶髻未生起追悔之心,愿我的身体恢复如初!"话音刚落,国王的身体便恢复如初。

[3274] 这时国王发誓说谛实语: "如果我对难忍国王的眷属带走顶髻没有产生后悔之心的话,愿我的身体恢复如初"。说了这样的谛实语,他内心的确很清净,没有产生丝毫的后悔之心,以他内心强大福德的缘故,话音刚落国王的身体就恢复如初了。

[3275] 大恩上师在讲经中说,按照这里的记载,也说明了他是一地以上的菩萨,因为一地以上的菩萨有真实的谛实语,会通过这样的谛实语,恢复自己的 身体。在很多公案中,也有布施了身体没有恢复的,菩萨没有说谛实语直接舍身转生了,也有这种情况。

[3276] 以前我看到某个传记中有这样的讲法。在拉萨有一位修行者菩提心修得很成熟。有一年拉萨河发大水,威胁到很多寺院和人们的住房,非常危险,很多人加持也不起作用。他就在一块木牌上写了几个字:如果我的相续中已经生起了菩提心,愿水马上退下去。写完之后就把这个牌子扔到河里,水马上就退了,这就是一种谛实语。如果是我的话扔下去,水暴涨起来了也不好说。

[3277] 有些道友可能也在学:如果我相续当中有(菩提心)的话……,这是没有什么力量的,因为我们内心当中还有很多杂念。即使觉得自己的心看起来很清净,应该没有什么杂念了,但是隐藏在我们心里面很多的杂念都在抗议——其实根本没有那么多清净的想法。

[3278] 但他们真的内心非常清净,就写个牌子,说如果我的心中真实地生起了菩提心,就愿水马上退下。写完之后扔下去,水马上就退下了。所以很多大德的确内心非常清净,有很多不可思议的瑞相和加持力,都会出现。

[3279] 看到这些会非常仰慕,但愿有一天自己的心也很清净。不是希望有一天可以施展显摆一下,如果这样想,还是不清净的表现。内心中的确有这样的清净心,真能帮助很多众生。法王如意宝在夏威夷遇到很大的火灾的时候,也是念经并通过谛实语加持,火马上就熄灭了。还有很多这种菩萨们的示现,这是修行清净的体现。

[3280] 我们现在还差得远,但为了心中生起最清净的自轻他重的菩提心,方法有,就是要花时间去修。为了生起菩提心,要积资净障,要做很多的准备,要观修。如果我们修行,内心中最真实的菩提心是绝对可以生起的,其最根本原因就是我们有佛性:如来藏。如果我们坚信有佛性,菩提心肯定能生起来,只不过需要通过一定的精进和勤奋,还有很多方便的助缘,然后持续修绝对可以生起来。

[3281] 所以国王话音刚落,身体便恢复如初,他的顶髻就重新长起来了。

[3282] 众眷属祈求国王返回皇宫, 国王没有应允。

[3283] 这时事情已经平息,国王的顶髻也重新长好了,好像所有的事情都已经没有了。王妃眷属祈祷国王重新回王宫执政,但是国王不想再回去了。为什么?因为他前面感叹了两次,一次感叹是最亲近的挚友,为了这些利益马上反目为仇,觉得亲友没有什么实义。第二次感叹是看到王妃的时候,一切有为法没有什么可信。所以他了知这些后就不愿意再回去了。

[3284] 这时四位独觉来到宝髻王前说: "您对怨敌也能饶益,为何要舍弃亲友呢?如今理当回归国土。"

[3285] 这时先前把他带离王宫的四位独觉又来到他的面前,独觉都有很大的神通,就来到他面前说,您对怨敌能够这样,可以把顶髻割下来饶益他,为什么要舍弃亲友呢?现在你的亲友需要你,你应该回去。于是国王听从了四位独觉的劝请。

[3286] 于是国王回到宫中、给诸眷属带来无比的利乐。

[3287] 这只是暂时的利乐,究竟的利乐都不用讲了,释迦牟尼佛成佛之后在因地所有结缘的有情都给予了最殊胜、最清净的法布施。五比丘、八万天子还有其他很多以前结善缘的眷属直接就利益了,直接给他们传法,该发菩提心的发菩提心,该得阿罗汉的得阿罗汉。成佛之后给他们带来很多究竟的利乐。 [3288] 而且因为菩萨在因地布施顶髻的缘故,也利益了我们。现在我们学这个案例也是对我们修行的启发,也给我们带来很多利乐。我们看了之后也会触

13260] 间且因为音萨住因地布施坝箐的绿政,也利益了找门。现在找门学这个条例也定对找门修行的后及,也结找门带未很多利求。找门有了之后也会超动内心深处的菩提心,会随学佛佗清净的发心。我们要继承佛陀的佛种姓,准备接受真正利益众生的血脉,开始承接这种传承,所以对我们来讲利益非常大。

[3289] 我们如果发菩提心,也会直接、间接利益众生。就是菩萨在修菩提心的时候自轻他重。自轻他重到底怎么样体现,用这个案例直接说明,就应该这样去作意。当然对我们来讲,这些初地菩萨的境界,我们现在想学也学不到,但是我们的心一定要知道,自他轻重是这样的,我一定要达到这样的一个标准。现在就一步一步,慢慢从自他平等、自他相换、自轻他重来修。先从小的方面损失自已一点点的利益开始,因为损失大的利益现在受不了,通过主动损失自己一点点的利益来满众生的安乐,逐渐训练。

[3290] 有时候菩萨要训练很长时间,逐渐把心修圆满。从密乘来讲也可以通过很多窍诀方法开显我们佛性中的功德。如果佛性的功德开显之后,菩提心等也可以被我们完全消融,因为自私自利的心本来就是妄执。我们认为的珍爱自已的心、我爱执,其实本来就是虚妄的分别念。当我们通过一些窍诀能够了知真实的时候,虚妄分别念是没有希望扎根的。本来就无有根,哪来虚妄分别念? 我执、烦恼,哪里有坚实的基础,本来就没有。

[3291] 当我们能够从很深的了义的方面了知实相,也有助于我们看破轮回,其实没有什么可以耽著的,实相当中不存在这个东西,实相当中没有我执。所以通过密乘窍诀能够知道一分本性,也有助于我们放弃对轮回的耽著,和对我执紧抓不放的执著。所以说基础的法可以帮助高层次法的修成,高层次的法可以帮助低层次法的圆满,二者可以相辅相成。

[3292] 所以有时上师会让我们把基础打好,有时又让我们修一段后还是要尝试修一些比较深的东西。因为比较深的法其实也可以帮助我们迅速圆满基础的法。比如,虽然自己的出离心现在还不是那么强烈,对轮回还有执著,还没有修到量。但是如果接触了空性,对空性有一点点感觉再返回头一看,对轮回有什么可耽著的? 其实一切万法本来就是虚幻的东西,加入这个因素以后可能以前出离心不圆满一下子就圆满了,真的就放弃了,没有什么可耽著了。它从一个更高的高度帮助我们生起出离心。

[3293] 菩提心也是一样的,如果你有了空性见解之后再返回来看,菩提心也会容易生起来。所以上面的法和下面的法是可以相辅相成、互相帮助生起的。

[3294] 以上讲完了愿菩提心的学处,今天就讲到这个地方。

[3295] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[3296] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[3297] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[3298] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[3299] 本稿为内部学习所用,非正式文稿,仅供参考,请勿助印!

《前行广释》第 105 课辅导资料

[3300] 诸法等性本基法界中,自现圆满三身游舞力,

[3301] 离障本来怙主龙钦巴、祈请无垢光尊常护我。

[3302] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后,今天我们继续一起学习《前行引导文》。华智仁波切造的这个引导文是他的上师如来芽 尊者在引导前行修法的时候做的记录。



[3303] 这些记录中有很多窍诀:如何生起出离心、菩提心等很多关要在《前行引导文》中都已经讲得很清楚。如果我们依照引导文去修行,这里面所期望 我们生起来的,我们都可以生起。不管是出离心,还是如理地依止上师善知识的心和行为,还有布施的界限、发心的界限,清净罪业、圆满资粮、修持上 师瑜伽加持,乃至最后往生极乐世界的界限都可以生起来。

[3304] 它的文字比较简单,但是学习前行并不是为了学习些文字,消化些概念,不是这种目的。前行主要是引导我们的心达到修行的状态,让我们的心和 法相融或是让法入于我们的心,让我们心处于正法的状态。

[3305] 前面我们学了共同加行,现在我们学的是不共加行。不共同的加行在共同的基础上,为了让我们进一步地趋向于实相,成为修持大圆满正行的法器,这一系列的修法都要认真地观修。

[3306] 不单是修一次两次,慈诚罗珠堪布也经常在《慧灯之光》等教言中提到,五加行其实需要一直修,一辈子修。因为这里面都是让我们的心成熟、资粮圆满、罪障清净等的窍诀。数量上完成了一两个五加行,不能觉得已经满足了,如果我们真正通过殊胜的见解,通过中观、如来藏、密乘的见解摄持,再来修前行的话,可以迅速圆满资粮,这非常重要。

[3307] 五加行中前面我们已经学完了"皈依",皈依的修行可浅可深,可外可内。皈依的深浅主要看我们自己对皈依法的理解程度,也就是看我们见解的高低和法入于我们心的程度。如果是表面上念诵、参加皈依仪式,念诵十万遍就是比较浅的皈依,种下一些解脱的种子。有一些皈依是了知了三宝真正的体性、功德之后生起信心的方式,发起永远不舍弃三宝的誓言。

[3308] 还有比较深的,了知了自己的本性——本具佛性,本具法宝道灭的自性,也本具僧宝的如所有智、尽所有智等自性。了知之后,见解一旦在我们相续当中生起来了,绝对不会舍弃,因为自己已经知道三宝的自性不在外而在内,不是表面的而是本性具足的,不可能舍弃的。这种很深的见解引发的皈依也很相应于究竟实相,安住在这种状态中的皈依其实也就是证悟、现前实相或佛性的一种直接的方法。为什么说可浅可深呢?原因就从这方面来理解。

[3309] 当然我们对于皈依等修法的认知还要借助于这些窍诀,借助于甚深的显密经论,让我们生起定解来引领我们皈依的心,然后逐渐地深入实相,做非常甚深安住本性的皈依。 这个我们要一辈子修就很清楚了。

[3310] 关于发菩提心,我们再三提到:进入大乘、苏醒大乘种姓就是看我们有没有发起菩提心;区别大小乘的界限也在于我们有没有发起菩提心。发了菩提心之后是不是可以因为入场券已经拿到了,就不用管它们了,门票可以扔掉了?一方面来讲它是入门的修法,是门票。另一方面,进入大乘之后,我们发现所有大乘的核心其实都是围绕菩提心在进行修行和不断串习,所以菩提心就是整个大乘的体性。

[3311] 它又分世俗层面的世俗菩提心和相应于究竟实相的胜义菩提心。菩萨登地之后,他入定的时候是安住在胜义菩提心,出定还是世俗菩提心。由此可知,不单是我们现在修持愿菩提心和行菩提心这样的世俗菩提心,即便是圣者登地之后也是有两种菩提心交替轮番地修行。

[3312] 到佛地的时候,唯一是胜义心,世俗菩提心以增上、圆满的方式在佛相续当中已经具备了,所以佛陀的心也是究竟胜义菩提心。菩提心的修法是一 辈子要修行的原因就在于此,我们千万不要以为修了十万遍就可以了,必须要反复修,因为它就是大乘道的体性,是大乘道的核心和本体。

[3313] 若是把菩提心的修法抛开了,离开菩提心之外还有别的更深的修法吗?完全没有。别的一些修行也是菩提心的体性,要么属于世俗菩提心的范畴一一世俗菩提心的行菩提心中有布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧,所有菩萨圆满自利的修法都在里面包含了。圆满他利的四摄也是菩提心的基础上利益众生的一些手段。所以说利他的四摄也是菩提心的果。

[3314] 还有一些大圆满的生圆次第的修法,是相应于胜义菩提心的体性或本体。迅速证悟胜义菩提心的一些窍诀,比如有些仪轨中在修生起次第的时候,也有迎请、供养、忏悔等等,这些其实也是属于世俗菩提心范畴。到了密乘仪轨的时候,也是这种修行方法,所以我们不要把修菩提心当成前行,而是应该当成我们从现在乃至成佛之间完整修道的道体、本体。

[3315] 如果我们有了这样的认知,就不会去忘记菩提心了,就知道整个都是菩提心的体性,这样的话,在在处处都是在训练生起或现证菩提心的方法,不会忘失菩提心。

[3316] 经中讲"忘失菩提心,修诸善法,是名魔业"。如果忘了菩提心做善法、做其它法,都是属于魔业,如果我们不忘失或者已经知道菩提心就是整个修道的体性,怎么可能忘失呢? 既然不忘失就永远不会入魔业。所以菩提心的修行我们一定要高度重视。

[3317] 菩提心的修法是为了让我们生起菩提心,虽然菩提心很殊胜,有些地方也讲了菩提心方方面面的体性。但是在《前行引导文》中,它是让我们心中真实地生起菩提心的最快的捷径、最简单扼要的窍诀。

[3318] 首先让我们观修四无量心,修持舍、慈、悲、喜无量心,生起来之后要再修持真实的发心。要知道这些发心的分类,之后就是以一边念诵计数的方式一边观修菩提心的体性。然后为了让我们菩提心再再地增上,有愿心和行心的一些学处。"学处"一方面来讲是戒律的意思,另一方面来讲是需要修学之处。要让我们的菩提心增上广大、稳固、遍于一切处,就不能单在座上念偈颂,而要在下座之后想办法让它稳固。有关于愿菩提心的让我们菩提心增进、坚固的窍诀,也有属于行菩提心方面的让我们菩提心能够稳固增上的窍诀。

[3319] 愿菩提心的学处就是修自他平等,我们在修持、念诵十万皈依的时候要想菩提心的精神。第一,是要自他平等,然后自他相换、自轻他重。这样三种层次修行下来,我们的菩提心就变得有质量,真正接近于或者变成菩萨们相续中的菩提心,而不是在我们凡夫没经验时,认为的善心或者比较相似的菩提心。

[3320] 为了让我们相似的、概念性的或者虚无飘渺的菩提心变得清晰起来,生起真正的菩提心,我们必须要落实自他平等的修法。自己和众生是否真实平等,不仅要在文字概念上理解,更要发乎内心地生起并安住在这个境界中。了知概念、接受原理与内心生起并安住是不一样的。

[3321] 这里要让我们安住自他平等的状态,内心当中已经完完全全地安住了,接受了我和众生就是平等的,没什么差别。我们为什么要强制区分这是我的善根、我的事业,那是众生的事业等等?如果我们内心达到这种状态就不会去分别,那么就非常接近菩提心了。自他平等还不是圆满的菩提心,只是一个基础,但这个基础很重要,所以第一步就是要生起自他平等心。

[3322] 我们平时观察内心是否有自他平等的状态,如果还没有那就必须要观修自他平等,因为我和一切众生都是平等的。不管是看上去很恶劣的众生还是很低劣的有情,他们和我一模一样没有什么差别。在此基础上还要修自他相换,这种自他相换不带任何一种功利,不带任何一种条件,没有一丝一毫为了自己的利益,完完全全、很纯粹地自他相换。如果能够修行清净的自他相换,那么前面的自他平等就非常重要了。自他平等没有修好进而修自他相换,要说不带功利心纯粹为了众生,确实很难让人理解。

[3323] 只有在此基础上再修自他相换才可以保质保量,然后修到生起来并且很纯熟的时候,进一步专门串习自轻他重的修习方法,让众生利益高于一切。这是加强我们在修自他相换过程中的利他心,这样修完之后愿菩提心就很稳固,心也非常清净。佛菩萨们通过智慧眼观察,我这个弟子相续当中的菩提心保质保量、很清净。这种状态谁不羡慕呢? 对想要修菩萨道的人来讲都会羡慕,佛都赞叹清净的菩提心,真正的菩提心应该通过学处的方式训练达标。

[3324] 为什么一定要重视《前行引导文》呢?主要是针对自私自利的心,并且教导我们逐步提升到相应菩萨思维的高度。菩萨到底是怎么思维的?为什么菩萨就可以毫无保留?比如今天我们要学财布施,或者下堂课要学法布施,有时候我们想不通菩萨为什么就能做到呢?因为我们的心和菩萨的心还有非常远的差距。当我们通过引导逐步去除了自私自利、染污和杂质,我们的心上升了,也就能够理解菩萨这样做的必要性。

[3325] 此时,我们就可以理解,然后像菩萨那样去做而没感觉到很困难。为什么不会感觉困难呢?主要是心力,我们心力不够大时,就会觉得这个也做不到、那个也做不到;当我们心力足够强大,就觉得没什么大不了的。

[3326] 怎么样提高我们心力呢?光喊口号是不行的,假装观修两三次也是不行的,必须按照引导认真落实,让心达到自他平等、自他相换或自轻他重的状态。当达到这个状态时,我们就接近了菩萨的思维,并懂得菩萨遇到事情的处理方式。从菩提心出发自然而然地去做,也许回头翻开法本一看就是这样的,我也能做得到。通过训练可以让我们的心达到菩萨的高度,这就是修菩萨行。



[3327] 佛和菩萨给我们提供了行之有效的训练课程——菩萨的成长之路,或是如何成为一个菩萨的课程。这里面提供了培训教材,我们不要小看这些教材,虽然世间当中也有快速致富和很多其它的教材,但是这个教材有很多不一样的地方,比如说如何成佛、成为一个菩萨。

[3328] 这些教材很珍贵,都是菩萨们的经验。如果我们生起信心再去训练也可达到那种状态,这就是从凡夫到菩萨的成长过程,通过这样的方式逐步可以成功。这些珍贵的教言都是以前佛陀在因地修行时,依靠时间、精力、财力乃至于无数次的舍弃生命实践之后得到的修行方法,达到的修行高度,然后把自己的境界告诉我们。这些全部都是以前佛陀、菩萨们认认真真履行之后的精髓。有时会觉得这些标准对我们来讲还是有点高,但只要按照步骤一步一步、循序渐进地去做终究会达到那个高度的。

[3329] 今天我们学的是行菩提心,行菩提心和愿菩提心的学处很殊胜也很重要,而且在愿菩提心学处当中自他平等、自他相换等等理念在《入菩萨行论》第八品后半部分讲正行的时候特别殊胜。如果已经学过《入行论》第八品,还要回过头再温习一下,看里面如何阐示自他平等的修行窍诀,这些理念是怎么安立的。推荐没有学过的可以提前看一下,有一部分不是那么好懂,但是的确讲得特别殊胜。

戊二 (行菩提心学处) 分六: 一、布施; 二、持戒; 三、安忍; 四、精进; 五、静虑; 六、智慧。

[3330] 行菩提心学处是以六度的修法进行安立的。六度的"度"就是指到达彼岸,这个"度"字不是随便安立的,到不了彼岸就不能叫度。怎么能到彼岸呢?因一定是要发菩提心,只有真正的菩萨,六度修圆满了才能够到彼岸,否则没有菩提心摄持也到不了彼岸。虽然小乘也有一个到彼岸的说法,但是最究竟的到彼岸还是菩提心摄持的六度修法。菩提心摄持是基础,有些地方还要安立三轮体空。

[3331] 有了大悲和智慧之后,六种修法才能够到彼岸,不然就只是六种善法而已,或者只能叫布施,不能叫布施度;只能叫持戒,不能叫持戒度。所以,这个"度"字有安立要求,不是随便可以定义的。

[3332] 以菩提心摄持的行菩提心,(前面愿菩提心学处已经讲完了。)怎么样去行持? 窍诀就是以六度、六种方法行持,落实行为。《大乘经庄严论》中专门有度摄品,讲六度和四摄,其中弥勒菩萨讲道: 菩萨圆满自利的就是六度,圆满利他的方式就是四摄。自利和他利都包括在六度和四摄当中,这里我们主要讲六度。

[3333] 六度第一个是布施度。

己一(布施)分三:一、财施;二、法施;三、无畏施。

[3334] 这三种布施,《大乘经庄严论》中讲,为什么要按这样的顺序排?六度的次第也是有讲究的。一般来讲,排在前面的修法比较容易学,比较容易趣 入,整个菩萨道的原则是循序渐进、由易而难,由浅而深。如果难的排前面,我们一看这么难,一起打退堂鼓撤退了,不会这样的。

[3335] 初学时都比较容易,布施的修法和持戒的修法,布施的修法容易,持戒的修法就难得多。随随便便一个乞丐,有时都可以把自己乞讨一天的东西,拿去捐了抗震救灾。但你让经常做大布施的人守个戒,这还是有点困难的,很少有人愿意去守戒。布施下至乞丐、上至有钱的富翁都可以做,都有一些恻隐之心,把自己的几块钱或者多一点的钱拿去布施,这方面多多少少都能够做得到。乞丐、屠夫,乃至于国王都可以做布施,所以这是比较容易的修法。

[3336] 但是持戒,一下子就刷下来一大片。要让所有参加布施的人守个戒律,只有少数人愿意守持戒律。哪怕你守一天斋戒也要考虑半天:这个不行啊……。所以,这是非常困难的。守戒人中让他安忍,就更困难了。慢慢往上走,越来越细、越来越难,但是越往后,越来越靠近实相。所以,先易后难。布施是六度之首,首先宣讲布施度的修法。

[3337] 对我们而言,每个众生的根基不一样。这并不是说现在我们只能修布施,不能修其他的。总的来讲,布施是容易的。有些人布施这方面不一定有能力,但是持戒做的比较好,或者安忍做的好,也有这种差别。但总的来讲,如果真正要到彼岸的话,数量是六个,次序也是从布施乃至智慧之间不颠倒,也有这样安立的方法。以后我们学《大乘经庄严论》时,也会学到这方面的内容。

[3338] 布施分三: 财施、法施、无畏施。三类布施中第一个是财布施,很多人可以做到财布施,因为财布施比较容易。但是财布施也分最容易的、中等和不容易的三种。

### 庚一、财施:

- [3339] 财施又包括普通布施、广大布施、极大布施三种。
- [3340] 对修行者来讲,这也是先易后难的趋入方法。
- [3341] 首先看比较容易做的普通布施。布施其实也包括了供养。有时同样一个东西,对境是殊胜的,就叫上供,对境平等或比我们弱的,叫下施。对佛菩萨叫上供,对一般的有情叫下施。所以,供施都是属于布施的本体。
- [3342] 其实布施是一种理念,那为什么要修布施呢? 布施主要就是让我们放弃对所拥有东西的执著。因为我们对财富、对善根、对地位都很执著,被执著束缚就更容易受伤害,更容易不快乐。还有一个问题,如果我们有执著有束缚,我们也没办法现见远离束缚的本性即实相。
- [3343] 如果我们的心在因地修行的时候,这个也舍不得,那个也舍不得,总是被很多东西所束缚的话,那么无束无缚的究竟实相如何去相应呢?相应不了。如果要真正去证悟那种放舍一切的状态,那布施就是第一个。
- [3344] 持戒从某个侧面讲,也是一种放舍,比如说不杀生,不偷盗。有时我们为什么不愿意去守戒律呢? (因为)有时对杀生偷盗等等,内心中还是有兴趣。有时我们觉得好像还是做不到,是什么原因呢?因为不杀生、不偷盗,有时就觉得生活的来源有困难。这是什么原因呢?有时也是因为自己对财富的耽著,不愿意为了善法而放弃财富。所以,觉得我不能守这条戒律,我守了这条戒律就没有生活来源了。原因还是耽著于我们自己的受用。
- [3345] 安忍也是一种放舍、放弃一种执著。什么执著呢?有时是自己的自尊、有时是自己不愿意受到伤害的东西。精进也是。每个地方都有让我们放弃的执著。
- [3346] 六度是由粗而细的放舍过程,布施当然也是,对一般的财富、中等的财富、很大的执著如身体、生命、乃至于善根等等,如果都愿意放弃,那束缚我们的东西就会越来越少。我们就会离实相越来越近,因为和它相应的缘故。
- [3347] 所以,所谓的布施是让我们放松紧紧抓住的这些东西。这些对我们的幸福、快乐、修行,都是某种意义上的障碍。但有时我们就不了解、不知道布施的原理,就觉得好像做了布施后,是不是三宝需要这东西?或者说是不是我给这些乞丐布施,他应该高度地感谢我等等?从某个侧面讲也许是。
- [3348] 但最关键的是,我们要理解为什么要修布施呢?修布施就是让我们自己能够放舍。放舍越多、执著越少,我们更容易满足,从世俗的侧面讲,更容易快乐,因为让你操心、分心的东西并不多,让你不快乐的因素随之就减少了。
- [3349] 从修行的侧面讲,你的心量也越来越放得开了,耽著的东西越来越少了,离实相也就越来越近了。从因缘法则的侧面讲,如果你放舍越多,得到的也就越多,这也是因果的奥秘。
- [3350] 所以不管是修行者、非修行者,佛陀都是鼓励布施的,即便你不修行也鼓励布施。因为你把这些东西布施后,通过因缘法则,在以后果成熟时,你可以无勤地获得更多倍的回报。佛陀为了暂时让一些有情获得快乐,也鼓励他们布施。对修行者讲,为了积累资粮、放舍内心中的执著,所以,佛陀也鼓励我们修行者做布施。
- [3351] 普通布施是指包括一把茶叶、一碗青稞以上的财物施舍给其他众生。
- [3352] 普通布施的定义是什么?普通主要指财富、所布施的物品,是比较普通的。普通是怎么体现的呢?一把茶叶就很普通。比如,在藏区大家都有熬茶的习惯。如果有人路过,要把茶叶熬个茶,你不会觉得有什么,抓一把茶叶就给他了,这都是比较容易的布施。一碗青稞,这都是藏地的风俗。汉地可能一碗大米、一碗面粉、或者一颗白菜、一两块钱,都属于普通布施。
- [3353] 把这些普通财物施舍给需要的众生。有一种说法是,布施的对象是需要的。所谓的需要,有不同的安立,有时候他的确是吃不上饭了,的确是没米下锅了,我给他布施一碗米,这是一种需要。



[3354] 还有一种需要是什么呢?他可能并不缺少,现在很多大德开示,让我们要改正一种心态 - 有时我们觉得这乞丐是假的吧?那个也是假的吧?据说有很多报道,说他们特别富,第一我们是有悭吝心,第二找到了一个堂而皇之的不去布施的借口。因为他可能拿钱去挥霍,或者我们说:如果我们布施,他拿去造业怎么办?看起来好像是一些让我们不修布施的理由。

[3355] 但所谓的需要,不管他再富裕,只要他向你要就是他需要。所以对我们而言,并不需要去管这个钱到底怎么样花?当然如果我们已经明显知道他去 杀生,缺三块钱向你要,这么明显就不要给了。但基本来讲,我们也不了解他真正明显的目的,他的确可能拿了钱去做其他的事,这种情况,如果他需 要,还是可以布施的。

[3356] 这样布施,第一,在任何可能的情况下,打破我们的悭吝心,因为悭吝在我们相续中有时还是很根深蒂固的,是一个病态的心理。所以如果有机会就要训练,哪怕是几毛钱、一两块钱。如果有了这种训练的思想,对我们来讲,第一也是训练,第二也可以通过这种布施,来圆满我们的资粮,这还是有一定的必要性。

[3357] 还有一个是我们布施的对境,如果我们有这样的见解,也可以不同地观待对境。有时你把他当成一个普通人,就是普通布施的对境。如果我们把这个人观想成菩萨呢?做这种布施就相当于供养菩萨。如果你还有清净观,把他观想成佛或者本尊等等,其实就和密宗中供养本尊一样了。所以,如果有这样的见解,就可以把普通布施做成大布施、殊胜的布施。这些都可以来自于我们平时不断熏习的见解。

[3358] 普通布施主要是从财物方面讲。但如果你使用了菩提心或者清净见解,就可以让性质改变。

[3359] 如果自己的意乐清净,那么所施舍的财物无有大小多少之别

[3360] 如果意乐(也就是发心)很清净,那么所布施的财富没有大小多少的差别。也就是用很少的东西,但心清净,也能积累很大的善根、很强劲的资粮。如果布施时有吝啬心,布施就被吝啬的心态所局限、束缚、染污,没有办法让布施变得很清净。

[3361] 上师们经常讲:初学者在布施时,要考虑所布施的东西是不是在可以接受的范围内。如果布施财富有吝啬,可以降低。比如说,十块钱觉得有点舍不得,就布施五块钱。五块钱都不行,就减到一块、两块,到感觉没什么问题时就可以了。

[3362] 在完全没有吝啬心的前提下做布施,更容易让这次布施变得清净。很悭吝的话,在舍不得的状态中布施,之后又后悔,这样的布施不会很清净。意 乐清净很重要。若想到了菩提心,为了利益一切众生,虽然现在布施的东西很少,只布施了一、两个有情,但是是为利益所有众生而布施的,这个善根是 为了一切众生都能成佛——这样去做布施,利益就很大。

[3363] 前面讲过,在布施时最好要想:不是我在利益他,是他在利益我。因为有了他,我才可以做这一次善行,所以我要感恩他。在感恩的心态下布施, 更不容易产生不好的念头,更容易清净。

[3364] 如《三十五佛忏悔文》中说: "乃至施与旁生一口食物之善根……"

[3365] 这是引用了《三十五佛忏悔文》的教证。《入行论》中叫"三句经"。汉地的《八十八佛忏悔文》是在三十五佛基础上加了五十三佛。《大忏悔文》中也说"乃至施与旁生一口食物之善根",就是乃至施与旁生一口食物(有时,对一些流浪狗、流浪猫,布施它一口食物),包括这样的善根在内,都要尽量去做。通过菩提心的摄持,这个善根也可以成为大菩提的因。

[3366] 佛陀是善巧方便与大慈大悲的主尊,我们如果依靠佛陀所说的陀罗尼咒与密咒的威力,仅仅做一滴水、一粒米的布施,也能利益恒河沙数的饿鬼。

[3367] 有了清净意乐、善巧方便,可以通过小小的、普通的东西,圆满广大的资粮。

[3368] 首先讲佛陀是善巧方便、大慈大悲的主尊,有大智慧和大慈大悲力。佛陀告诉了修行者很多通过少少的功用,能够圆满大福德、利益无量众生的殊胜方便。这种殊胜方便就是陀罗尼咒(密咒)的威力。佛陀讲了很多咒语。依靠佛陀所说的陀罗尼咒,比如在课颂中的"智慧流星咒"、"观音心咒"、"嗡啊吽"的咒语······很多咒语的威力,"仅仅做一滴水、一粒米的布施",布施的物品特别少,就一滴水。

[3369] 当然真正布施一滴水的特别少,至少布施一碗水还是有能力的。但在特别干旱的地方,水特别珍贵,连自己喝的水都没有,怎么做布施?也可以,拿一滴水来布施。佛陀讲了:如果特别穷,只能布施一滴水、一粒米,也行! 用这一滴水、一粒米,在没有任何悭吝的心态之下,借助佛陀传的陀罗尼咒语做布施,也能够利益恒河沙数、无量无边的饿鬼。这是什么原因呢? 是佛陀所宣讲的密咒的威力。

[3370] 密咒有些很复杂,比如"智慧流星咒"比较长,我们不一定会念。但是我们能够念"六字大明咒",特别好念,而且大家都背得很熟,习惯性地就会念。"六字大明咒"是观世音菩萨的咒语,也是诸佛的咒语,力量非常大。

[3371] 以前大恩上师讲过,把水布施出去后,有神通的人看到,如果不念这个咒语,很多饿鬼打得很厉害,互相抢夺、互相殴打、鼻青脸肿。即便得到了,或者吃不下去,或者吃下去会燃烧。但是念"六字大明咒"七遍以上,他们用智慧一观察:每个饿鬼都能得到,不会抢,很顺利地吃下去,对饿鬼来讲意义重大。否则拿到手吃不下去,那是很麻烦的事情。观音菩萨的大悲心和咒语的力量非常殊胜,这样加持后可以利益很多饿鬼,每个都能分到自己可以食用的。

[3372] 这些咒语不是任何时间都会出现的,有些地方出现不了,有些地方就可以出现。我们现在遇到了,也会念,要经常性念一些具有殊胜加持力的陀罗尼咒。"六字大明咒"比较容易念。当然每个有情的意乐不一样,有些道友一看,"智慧流星咒"好殊胜,就喜欢念,念了之后一加持,就心满意足了,利益很多有情。

[3373] 释迦牟尼佛的咒语和其它咒语,可以帮助很多众生有情解决饥渴问题。这说明如果我们有善巧方便,可以通过极少的布施成就广大的利益。再不要说"我这个人没有力量,没有办法利益众生"。没有办法就因为没有学。

[3374] 如果学了这个教言,比如今天这堂课学了,我怎么不能利益众生?这里讲得很清楚:你能够利益恒河沙数的饿鬼。不是请三个人吃饭,他们吃得饱饱的,这是很少量的。恒河沙数是没办法数清楚的。我们可以通过信心和陀罗尼咒的威力,做这样的布施:把七颗饭或七粒米,一碗水或几滴水布施出去的同时,念诵这些咒语。

[3375] 或者每天供完水撤下来,倒在干净地方或花园里,这时念"观音心咒"布施,观想利益无量的众生。这样上供也上供了,撤下的水下施有情。这时 既串习了大悲心,又积累了无量的资粮,也利益了很多众生,又串习了正念。这样做有很多必要性。

[3376] 这方面不需要高难度的修行一必须要跏趺坐三小时后才能做——没有这样要求;或者必须要通达中观后才能做——也没有这样的要求。只要有信心每天都可以做,越做障碍越来越少,智慧慢慢就打开了。这也是一种善巧方便。

[3377] 这是属于一滴水、一粒米通过密咒加持的布施。

[3378] 做素烟、荤烟等佛事也能对空游饿鬼有极大的利益,

[3379] 这是烧焦烟的仪轨,在课颂集中也有回向魔祟部多等等的火施仪轨。很多不同教派的大德都做过。咱们喇荣传承里主要用的是全知麦彭仁波切的烧 焦烟仪轨,很少但力量很大。

[3380] 烟有素烟和荤烟。素烟指所烧的材料是素的:糌粑、酥油、饼干这些素食,叫素烟。荤烟是烧肉、血、油汁等等,这是荤烟。有时针对大力的食肉 饿鬼布施荤烟。有些大德讲,荤烟有一定的危险性。因为所布施的有情是属于容易暴怒、嗔恨心大的那种,所以不再提倡做荤烟。

[3381]素烟大家都可以做,而且没有什么可担心的。只要发心清净,把自己观成观世音菩萨就可以,之后观想烧出来的烟,变化出无数他们喜欢的物品、 食物,来满足他们的需要。

[3382] 这很容易,通常做慢一点也就十分钟左右,十分钟之内肯定做完。我们一边念一边安住于颂词、仪轨,以词句的方式来作观想。在发大悲心的情况之下,相信法的力量,满足无量无边的有情,这样对非人、饿鬼的利益非常大。



[3383] 除了能够利益这些空游饿鬼、中阴身之外,对我们自己遣除违缘的力量也非常大。因为首先这是一个布施,是一个善行。我们修持善行就可以对治恶业,对治违缘。它本身就有这个功能。其次我们现在的违缘有一部分来自于非人的障碍。我们做烧烟,让它们心满意足之后,这部分障碍就会消失。它们不再障碍我们了,这方面的违缘也就消失了。

[3384] 再者,我们做烧烟会利益很多有情。我们今天不烧烟,这些凶暴的空游饿鬼就有可能伤害其他众生,因为它今天没有吃到东西,而它是以众生的血肉为食的。今天如果我们布施了烟,它们吃饱了、满足了,就不会再伤害其他众生。这相当于我们做了一个放生,做了一个无畏布施。救度别的有情的功德是很大的,我们也会因为救度了别人的生命,而让我们的违缘消除。

[3385] 因此焦烟布施对自己、对饿鬼,以及对饿鬼所伤害的其他有情,都有不可思议的利益。

[3386] 依此使那些以有情生命为食的厉鬼非人暂时享用焦烟味得到满足。

[3387] 厉鬼、非人的嗔恨心、伤害众生的心很强劲,每天都以其他生命、其他有情为食。我们做焦烟布施,会使那些本来以有情生命为食的厉鬼(很厉害的非人)、非人,暂时通过享用焦烟味得以满足。

[3388] 表面上看焦烟是把糌粑粉、炒面等等烧了之后冒出来的烟,但是仪轨里面已经有了加持,会变成每个厉鬼、饿鬼喜欢的物品,让它们满足。在它们的境界中,这已经不是烟了。我们觉得这个烟呛人,它怎么会喜欢?非人里有叫寻香的,它就喜欢吃这个;还可以变化成它们喜欢的东西:有一种食物叫变食,是指通过咒语的加持发生变化,别的有情就可以享用了。

[3389] 有些道友觉得我们布施出去的饭好像一个月还在这儿,七粒米还是七粒米,是不是它们没有受用?在我们自己的状态中,它确实还在这儿。但是因为它是变食,经过念诵咒语布施出去,在它们的境界当中就变化成很多东西,于是它们就把自己该拿的一份拿走了,食用了。

[3390] 但是在我们眼里,食物还在这儿,没有动,于是觉得它们是否根本没来,我们是否在浪费粮食? 这是由于我们不知道每个有情的业不一样:在人和旁生的状态当中,必须见到食物少了,我们才有成就感,如果没有变化,就觉得没什么效果。这是我们对每一道众生的状况不了解所导致的。

[3391] 所谓变食,是指变化的、幻变的状态。我们看到的是饭,但是在它们眼中可以变化成别的东西或者食物,在它们的状态当中已经取走了、受用了。 因此我们通过烧烟的方式,将食物变化成它们自己得到的东西,它们就心满意足了。从这方面来讲,我们完全可以安立,不用太过于操心这个问题。

[3392] 并依靠(念诵仪轨等)的法施令它们相续获得解脱等,从而不再损害有情生命,由此解除许多众生死亡的怖畏,

[3393] 通过烧烟,这些非人得到了满足。而且念诵仪轨本身就会令它们的相续种下善根。

[3394] 仪轨是佛菩萨造的,由他们的悲心、智慧在境界中显现出来,其中的发心力、证悟的力量、法界缘起力等都对自他有巨大的利益,何况还有念诵加持力很大的咒语(包括嗡啊吽,嗡嘛尼巴美吽等)、回向等等。念诵仪轨属于法布施,令它们相续种下解脱的因。其中一部分有情以前修过善法,暂时堕恶趣了,可能依靠仪轨直接获得解脱——有些是从恶趣中获得解脱,有些是从轮回中获得解脱。

[3395] 这些非人相续调柔了,或者从造恶的心态当中解脱了,就不会再伤害其他有情,"由此解除许多众生死亡的怖畏"。因为它们不再伤害其他有情,等于我们也救了其他有情的生命,让其他有情从死亡的怖畏中解脱出来,

[3396] 因此也是一种无畏施。

[3397] 因为施给众生无怖畏, 所以叫无畏施。

[3398] 实际上、烧焦烟已经具足了三种布施。

[3399] 烧焦烟三布施都具足。

[3400] 首先是财布施。我们烧糌粑粉、烧炒面等东西,相当于用财物做了布施,这是财布施。现在有些人把这些已经做成了简易的食子成品,只要用打火机或者火柴点了之后念仪轨就可以了。有像圆锥形,塔一样的食子,里面有糌粑、酥油等等,也许还有甘露丸,烧着了念仪轨就行了。

[3401] 上师老人家讲,烧焦烟因为变食的缘故,不一定要烧很大一堆,把气势搞大。法本里也说了,动静太大,尤其在城市里面,一会儿救火车就会过来消防了,这样不太好。一点就可以了,表示一下,然后边念边祈祷。如果有条件,食物多点也行,如果没有条件,就少烧一点。自己通过坚信法的加持力、法的力量,让不烧焦烟的人也不要生起烦恼心,也能够利益有情,这是一举多得的事情。

[3402] 其次念仪轨是法布施。念仪轨的同时,我们也通过法利益饿鬼,这也是法布施。

[3403] 第三是无畏布施。第一个无畏布施是令这些饿鬼无畏。我们在学第三品饿鬼痛苦的时候,知道很多饿鬼找不到食物,或者找到食物的时候,被金甲神等非人拿着兵器挡住,很痛苦也很恐怖。这些空游饿鬼虽然有一定能力,但是平时也经常处在恐怖当中。

[3404] 因此无畏施首先是让这部分饿鬼远离怖畏。另一个无畏施,是针对饿鬼要伤害到的其他有情。只要饿鬼去伤害其他有情,这些有情就会怖畏。我们让这些饿鬼饱足之后,他们伤害众生的心熄灭了,伤害的源头就解除了。通过这种方式,饿鬼所要伤害的这部分有情的怖畏就没有了。这也是一种无畏布施。

[3405] 烧焦烟具足了这三种布施,而且简便易行。

[3406] 所以, 水施、焦烟施等, 是简便易行、事半功倍之法。

[3407] 水施是指布施水的时候有一套仪轨要念,还有我们刚讲过的焦烟施,这些都是简便易行的,不需要很多的法器、道具、时间,都是事半功倍的法,小小的努力便可以获得很大的利益。全知麦彭仁波切在焦烟仪轨后的后跋中,也讲了很多烧烟的功德利益。

[3408] 每年进行水施十万遍,平时也不间断进行水施和焦烟施,这一点相当相当重要。

[3409] 很多道友担心一般人到底能不能做这个烟施呢?可以做的。上师在讲记当中也讲了,不一定要请上师们或者出家人做,在家的居士只要有信心、有悲心都可以做。而且不用担心有副作用,"是不是我一烧非人就来了?"其实你不烧他也来。非人经常在我们面前走动,如果没有业的话,虽然非人在我们周围都有,但是他们在他们的生活空间,我们在我们的生活空间,二者之间基本没有什么交集。

[3410] 而且我们烧焦烟是利益他们的。我们做布施让他们吃得很饱,他们没有理由伤害利益自己的人。法的力量既可以消灭他们伤害众生的心,还有一种加持力可以保护我们自己。如果烧这种烟会导致修法的人频频遇到不顺,麦彭仁波切会说,要注意这里面有副作用,可能引起什么不适。就像药盒上写有可能出现什么不适状态一样,他老人家也会讲。既然没有讲过,我们就不用担心。

[3411] 像这样的烟施都可以做,无论在家出家、境界高低,基本要素第一是悲心,第二是信心。当然也可以为自己制定,比如这一段时间不顺,我通过焦烟来遣除不顺利。以前我们在佛学院求学的时候,有时候家里来很多老鼠。麦彭仁波切说: "如果遇到很多鼠患的时候,烧这个就可以。"我们也烧,烧了之后的确没有了,没什么理由就没有了。有一次家里面来老鼠,我就烧,烧的时候看见一只黄鼠狼追一只老鼠出去了,不知道是什么原因,反正看到它走了。有时看不到的时候它走了,有时看到它的情况之下走的。有时表示一下修法之后把它请出去了,报个信吧。特别灵验,但是不烧之后的一段时间慢慢它们又多起来了,这真的是有。

[3412] 以前丹增活佛曾经翻译过一个老鼠迁单法,就是老鼠很多的时候有一个法念咒语给老鼠迁单,让它走,但是活佛老人家没有念这个传承。因为这个念了之后对老鼠的伤害比较大,所以就没有传。让鼠患消除,让它们搬走的话,烟施是最好的方法。因为有些地方讲老鼠、黄鼠狼以及其它,都是隶属于各种鬼神的,鬼神是它们的上级,如果我们烧烟满足它们上级的需要,他们会管下面的这些眷属,把这些迁走。

[3413] 所以如果遇到这些事情,比如做噩梦,老是不顺利,或者感觉有非人的影响,烧焦烟是非常好的一种方式。

[3414] 水施上师老人家没有翻译。以前有个道友请上师翻译水施仪轨,上师说: "观音心咒不行吗? 布施水的时候,难道念观音心咒没有效果吗?" "是有效果的。""那就可以念"。这个很简单,虽然没有完整仪轨,在做水施的时候念观音心咒就可以,它的作用特别大。平时我们倒剩水、泼水、倒洗碗水等的时候都可以布施,还有我们喝剩的水凉了不喝了,倒出去,有这个意识马上念七遍观音心咒,观想很多饿鬼通过咒语的加持都喝到了水。这样随时随地都可以积累很多善根,也可以利益众生。



[3415] 这些不需要高僧大德,我们初学的人只要有信心,有悲心都可以去做,这对我们来讲是利益众生的方便。而且利益了恒河沙数的众生,这方面比一些高僧大德还要厉害。高僧大德利益众生显现上讲法,有的时候几百个人、几十个人,但是我们一下子利益了恒河沙数的有情(饿鬼众生)。所以我们可以通过这样的方式利益众生,这一点相当重要。

[3416] 相反,如果自己拥有少许财产受用便紧紧守护死执不放,舍不得用在今生、来世有意义的事上,无论有多少,却总是认为一无所有,口中也说些可怜兮兮的绝望之语,那么这些人现在就已经感受了饿鬼的等流果。

[3417] 前面讲已经有布施的心怎么做都可以,只要懂得这个方便。

[3418] 学了法、懂得方便之后就不会再担心因为穷而做不了布施。你再穷,一滴水、一粒米肯定会有的,再穷大小便也可以通过念观音心咒的方式去利益众生。的确有些大德的教言也是这样。只要我们懂得方法,愿意去做,不可能做不了布施,肯定可以做的。尤其是前面讲的大慈大悲、善巧方便的佛陀说了很多陀罗尼咒,这些咒语的威力有很多善巧方便,我们只要学了都可以学以致用的。

[3419] 如果我们不懂这个方法,相续中很悭吝,即便有再多的财富可能都没有布施的机会。"相反,如果自己拥有少许财产受用便紧紧守护死执不放",这里是说很悭吝。有些人特别珍惜财产,自己都舍不得用,更不用说布施给别人了,对财富非常悭吝。有些人自己舍不得用但是对别人很大方,如果要做善法上供下施,他特别大方,但是用到自己方面二十块钱打出租车都觉得心疼,如果说要放生一下子拿两三百、两三千出来,这样的人我们也见过很多。 [3420] 有些人自己舍不得用,别人就更不用说了。像这样相续当中悭吝心特别大的话,舍不得用在今生来世有意义的事情上,那么无论拥有多少财产都总是认为一无所有。

[3421] 《入行论》中也分析了菩萨或者愿意修布施的人和普通悭吝心大的人的心态。什么心态呢? 一般人认为,"如果把这个东西布施出去,我用什么呢?"菩萨就是说,"如果我用了我有什么布施呢?"这就是两种截然不同的心态。所以喜欢布施的人生生世世越来越富裕。《大乘经庄严论》中有一段以大悲心为上师,教授我们心的教言,也是这样讲的。鼓励我们经常做布施,如果舍得布施的话越布施越多,而且得到的东西越来越好。"来多复来好",就是说布施会来很多财富回报给你,回报来的东西也越来越高级,然后还要辗转布施。

[3422] 菩萨把收回来更多更好的东西又拿去布施,就像滚雪球越滚越大,他布施的心量也越来越大。刚开始的时候可能是投一块钱去布施,回来之后可能就一百了,一百之后再布施出去又回来钱,心量在这个过程当中越来越开阔。刚开始可能布施一块钱要想半天,后来一万块、十万块布施出去根本没有什么感觉,他已经习惯了。通过这个方式习惯之后,他没感觉把这个国家布施出去、把这个手砍断之后布施出去有什么大不了的。

[3423] 他布施的习气通过这种过程不断地训练,心量越来越大,而且得到回报的东西越来越多,这是因缘法则。虽然他布施的时候并不求得到更多的财富,但是不求不等于没有,反而来得越来越多。求了就有执著了,带着某种要得到、要发财的目的布施,善根就被思想所束缚,只能这么多。但是如果不求要怎么样,你一旦放松,反而它就蔓延了,善根就没有边际。所以不求不等于没有,而且不执著、不去求这个果报的话,它会来得更多、更圆满。这是因缘法则,我们必须要了解。

[3424] 我们千万不要认为我们布施了就一无所有,或者觉得没有钱不能布施,或者觉得我们布施完就什么都没了,不要这样想。如果这样想就会像法本里面所讲的,总是觉得自己没有钱,一无所有,口里面也说一些可怜兮兮的话,"我没有钱。"嘴里面这样讲,心里面也是这样认为的。

[3425] "那么这些人现在就已经感受了饿鬼的等流果。"虽然这些人很富裕,但已经是饿鬼了。饿鬼也是这种情况,它总是不满足。

[3426] 我看过一个大德介绍,饿鬼的痛苦并不是它有没有这个东西。当然从某种意义上来讲饿鬼的确是非常的贫乏,它没有饮食,但是这并不是它最显著的特征。饿鬼最显著的特征就是永远不满足。他吃也吃不饱,不满足,想要追求外面的东西也得不到,也不满足,这就是饿鬼的典型的心态。

[3427] 如果我们作为一个人很富裕,但是心里面不满足的话,这心态已经属于饿鬼了。虽然实际的身体还是人的身体,但是心的状态已经属于饿鬼道了,像这样已经感受到饿鬼的等流果。

[3428] 我们万万不要这样,而应当尽己所能上供三宝福田、下施贫穷乞丐等。

[3429] 在福田方面最好的是三宝,没有比三宝更殊胜的福田。如果我们要通过福田积累资粮,供养三宝是最好的。贫穷的乞丐属于悲田,前面是福田——种福报的福田,乞丐、可怜的众生属于悲田——很悲惨,是悲心的对境。

[3430] 《大乘经庄严论》中讲,如果我们供养的对境的功德越多,得到的功德越大。如果上供,供养守一条戒律和守五条戒律的居士,肯定是供养守五戒的居士的功德大;供养居士和出家人,肯定是供养出家人的功德大;供养凡夫出家人和初果圣者,肯定是供养初果圣者的功德大;供养罗汉和初果圣者,肯定是供养罗汉的功德大;供养缘觉和罗汉,肯定是供养缘觉的功德大;乃至于菩萨比缘觉、佛陀比菩萨的功德大。如果是福田,上供的对境越殊胜越好。

[3431] 下施的对境越悲惨越好。越贫穷、越悲惨的众生(因为他是悲田),我们及时做布施,对他利益会很大,所获功德也很大。给旁生布施,(因为旁生比人惨),布施旁生的功德比布施人的功德大。如果是饿鬼(饿鬼比旁生要惨得多),布施饿鬼比布施旁生的功德大。下施对境越悲惨,布施可以不断生悲心。

[3432] 福田是生信心的对境,布施是生悲心的对境,二者不同,但两个都要做。一个是要生信心,一个是能生悲心,所以上供下施都是必须的。

[3433] 如米拉日巴尊者也亲口说: "取出口中之食而作布施。"

[3434] "取出口中之食"有两种理解。第一种直接理解,正在吃饭时,别人没有东西吃,如果他愿意,我们就把口里面的食物吐出来给他吃,比如这条狗不嫌弃,我就把食物吐出来给它吃。即便已经吃到嘴里的东西也可以吐出来布施,不能因为碗已经干净了,最后一口饭已在嘴巴里,就认为没有东西布施了。如果真的愿意布施,即便已经吃到嘴里面也会布施的。

[3435] 第二种理解,虽然在碗里面,但我即将要吃进去,也可以叫做"口中的食物",即便是口里面的食物也可以取出来做布施,如果愿意布施。乃至于只要有布施的想法,小小的东西都可以来做布施。

[3436] 当年迦叶尊者去救度麻风女时也是如此。麻风女说自己什么都没有,如果不嫌弃今天只有这个馊了的米汤,尊者说这个也可以,就把这碗米汤喝了。如果有布施供养的意乐,尤其是对三宝,仅有的这些东西,别人看来虽然是最差的,但若能以清净的心供养三宝,所得到的利益功德也是非常巨大,关键是要有上供下施的心。

[3437] 平时早上供水也是比较简单的上供,只是需要我们擦水碗、摆整齐,供水的时候非常专注,不要太少或溢出来。若能这样认真地去做,单单是供水的利益也是不可思议的。千万不要认为我们积累不了资粮(在没有学佛之前可能会这样想),修学佛法之后就知道有太多的可以供养。

[3438] 即便连水都供不起,走到外面去看见许多鲜花、路灯、精品店里面的商品等等,都可以意幻来做供养,关键是要有这种意识,那么随时随地都可以积资净障。

[3439] 否则,如果始终围绕着自私自利的心,受它控制,那么即使一个人拥有整个南赡部洲的所有财富,他也不会满足。

[3440] 如果没有想上供下施的心,相续中被这种过于强盛的自私自利的心所控制的话,即便已经拥有整个南瞻部洲的所有财富,还是不满足。因为除了南瞻部洲之外,还有西牛贺洲,听说比南瞻部洲财富还要多,就想方设法在西牛贺洲再去开个公司之类,或想把整个西牛贺洲的客户都拉进来。之后又听说东胜神洲、北俱芦洲更加不错,没有满足的时候。

[3441] 贪欲心的状态就是这样,刚开始得到时会高兴满足一会儿,很快就不满足了,标准自动提高。我们千万不要想"现在没有钱,等有钱的时候再布施,有了又想等再赚到两三千的时候"。如果不愿意布施,永远都是借口,如果愿意,有一点就可以布施一点,只要有这个意识就不需要等。有时也等不起,不知道哪一天无常就到来了,这些钱留到后世谁用?没办法控制。如果中阴身的时候看见钱正在被这些人分,马上生起很大的嗔恨心,因此而堕落的也有很多。



[3442] 佛陀在经典中讲了很多,有些人在世的时候,辛苦地积累了很多的黄金,把它们埋在了地底下舍不得用,死后变成一条蛇守护着,蛇死了之后又变成蛇守护着这些黄金,一直这样很多年。最后他突然就厌恶了,自己愿意把这些黄金来供僧,供完之后就解脱了。如果积累了很多的财富舍不得用,那这个财富让我们堕入到很深的恶趣也不好说。

[3443] 积累财富是为了利益自己,如果是这样,就要懂得使用这个财富。怎样才能凭有限或暂时的财富获得最大利益呢?这就要思维"拥有财富不花,把它放在银行里、天天用它当床睡觉,每天守着它又如何?"不就是十几二十年,死了之后就不属于你了,你拥有的时间是很短的,也不可能永远拥有。怎样让终究会失去的、有漏、短暂的财富发挥功效,这就是要上供下施。怎样让一滴水用不完?把这滴水融入大海,大海不消尽之前,这一滴水也不会消尽。

[3444] 怎样让有限的财富利益最大化?就是上供下施。整个三宝和众生就是一个大银行,把钱融入到上供下施,就是把它存到银行中去,存折是在习气的阿赖耶识上面,谁都偷不走。

[3445] 如果把钱放在保险柜里面,现在有些人专门偷保险柜,甚至还有撬保险柜培训班,如果你有这些,他肯定会想方设法地去撬。存在银行里面的钱,现在很多诈骗的人,想方设法地把你银行里和微信里的钱偷出来。但存在你阿赖耶识上面的这个银行,他是偷不了的,因缘成熟时就会兑现,在外境上面浮现出来,变现成你的财富,是偷不走的。

[3446] 最可靠的银行就是融入三宝和众生的大海,这是绝不可能消尽的。密码在你的阿赖耶识上,谁都没有办法了解或盗走。最好就是上供下施,短短的财富,诸如有时一百或一千元钱,不注意一下子就用掉了(出去没感觉花什么,红的票子就没了,变成绿的或其他颜色的了),如果拿这些钱去上供下施,虽然也是这些钱,但它已经融入到了三宝自性和众生的大海之中,就没有办法穷尽。

[3447] 我们应该懂得理财,怎样理财呢?这就是最好的理财方式。但这种理财的方式比较高档,一般人可能接受不了,如同支付宝刚出来时,很多人觉得这是不可能的事情,后面大家都才慢慢接受。

[3448] 不学习佛法,很多比较高端的理财方式我们也接受不了。怎么可能把这些布施出去会是最大的赢家呢?感觉有时想不通。但的确如此,因果法则就是这样。最好的、最大的就是佛陀告诉我们的这种理财方法,它是非常可靠的。学完之后,应该懂得这样的方式。布施前面讲了很多都是让财富增长,但这个本身就是因果法则。

[3449] 既然是在"行菩提心"的科判之下,当然这里并不是要讲"发财",主要还是讲怎样让我们积累资粮、增上行菩提心,主要宗旨还是这个。增长财富是一个附带的功能,不是主要功能。主要功能是积累这种修持心和成佛的资粮,只要成佛了,什么都有。如果想要成为财富自在,在菩萨道、佛道中也都有这样的方法。

[3450] 这里就是说,他也不会满足的。

[3451] 根本不肯从自己拥有的钱财中拿出分文来上供下施,常常抱着"我以后从别处得到更多财富时再作供施"的念头。

[3452] 不一定有以后,因为不知哪天我们就没有自在了,这个富翁还有自在的时候。现在我们虽不是富翁,但还是有一些财富可以支配,还是属于自在的时候,就要想到赶快及时地投资,做合理的安排。否则,死亡不知道何时到来,而且财富本身有可能变化,所以要懂得善巧使用。

[3453] 一般来说,财施等以财物作功德主要是对在家菩萨而言的,作为出家人,唯一要修学知足少欲,依于深山静寺,历经苦行坚韧不拔地实修圣道三学,这一点极为重要。

[3454] 这一段主要是讲在家和出家布施的重点。财布施主要是对在家菩萨而言的,以财物做功德。并不是说在家菩萨"只能"做财布施,而是"主要"做 财布施。

[3455] 作为出家人唯一要修学知足少欲,以法施为主。当然大恩上师也说过,如果有条件和因缘,出家人也可以做财布施,就像上师他老人家一样。出家 人通过自己的福德拥有些财富,但没有用在自己身上,全都用在资助修行人的生活资具和比较贫困的学生上学、办学校等这些方面,所以出家人当然也可 以做财布施。

[3456] 但是如果没有钱,想要通过到处去找钱的方式做财布施就不可取。如果无勤作就可以得到很多财富(菩萨们不管在家或出家,若以前修过很大的福报,钱财是追着他的。虽然有时不需要,但财富还是就追到这个曾经做布施的在家或出家的菩萨,所以无勤就会获得很多财富),那么出家也可以用财富做布施,所以要从不同的侧重点去看问题,但出家人还是以法施为主。在家者因缘条件成熟了也可以做法布施,比如现在很多辅导员,或有时给别人布施讲解法理等都是属于法布施。

[3457] 出家人唯一修学是知足少欲。有些大德说,对于这些修行者、出家人来说,与其讲布施的功德不如讲积累财富的过患。他知道布施这么多的功德, 就赶快去找钱,然后时间精力全部花在这上面,得不偿失。所以与其跟他们讲布施的功德,不如讲贪执财富的过患,了知后就不会愿意去找钱。

[3458] 主要是有"无勤中",虽然不贪著,但无勤作有了钱就可以把钱布施出去,这是不一样的。如果讲太多的布施功德,可能很多人都希望去挣钱,因 为做财布施这么大的利益。但是此处只是讲财布施,或财布施的本体,并不是说没有钱现在要去拼命挣钱,而且也不一定挣得到。佛菩萨的经论,正确的 解读方式是很重要的。

[3459] 有些出家人放弃自己本该做的(闻思修行)善事,整天周旋于经商、务农等等俗事当中,通过欺骗手段及为非作歹的方式积累财物,自以为进行上供下施等是在做功德、修善法,实际上这种做法没有任何实义。

[3460] 这是批评了有些出家人,他们放弃自己主要应该做的闻思修行的善法,整天周旋于经商、务农等,或通过欺骗的手段来积累财富,自以为通过这些财富上供下施是在做功德修善法,实际上这样做没有任何意义。因为二者相比,闻思修行调伏自己的心,通过法去利益有情,对出家人来说意义最大。

[3461] 在家者为什么鼓励财布施?因为学的法少,无法长时间地安住在寂静处依止上师、闻思教理,没有那么多的时间和精力。让他们用法布施利益众生,对大多数人来讲不现实,而在家者的生活需要务农、经商、工作,容易积聚财富。对他们来说,有财富就不要悭吝,尽量做一些上供下施的事情,这对于在家人来讲容易操办。

[3462] 出家人有时间、因缘依止静处,长时间闻思修,容易积累很多的智慧资粮,所以就鼓励他们用佛法即法布施的方式利益众生。因为他们没有很多时间去工作挣钱,有的资源就是智慧,所以鼓励出家人以智慧去做布施。在家者容易得到的资源是财富,所以这里"主要"让他们用财富利益众生。特殊情况就如前面说的有些在家者智慧也很深,也可以以讲法的方式来去做法布施,而有些出家人无勤得到财富,也会用一些财富去布施众生。

[3463] 正如正如单巴仁波切所说: "若不如法而行法,正法反成恶趣因。"

[3464] 前面也出现过一次,单巴仁波切讲了,如果不如法而行持佛法,这个正法反而变成了恶趣因,通过佛法造罪业就是正法成恶趣因。

[3465] 所以,随时随地始终如一地做到知足少欲实在难能可贵。

[3466] 这是对出家修行者而言的,随时随地做到知足少欲是难能可贵的,当然并不意味着在家人就不要知足少欲。知足少欲叫做"圣种",即圣者种姓,共同的圣者种姓之一就是知足少欲,只有知足少欲了才有时间和心力去修行佛法。贪得无厌的人修行不了佛法,所以不管是在家还是出家,都是需要知足少欲。

[3467] 知足少欲不等于贫穷,是"知足"和"少欲"。第一个就是"知足",不要不切合实际地追求一些东西,一直不满足。生命多长时间?在这样的不满足中,自己的生命就穷尽了。

[3468] "少欲"就是不要想有太多的, "知足"是只要有了我就满足,没有很多不切的实际的想法。当然正常的打拼不是要去知足少欲,必须要争取的还是应该要争取,但不切合实际的必须要终止,所以知足少欲对在家人和出家人都是需要的。

[3469] 广大布施: 也就是说,将自己拥有的骏马、大象以及儿女等自己最为忠爱之人以及珍贵稀有之物施予他众。

### 09 发殊胜菩提心(91-113)



[3470] 这种广大布施的价值就比前面布施的价值要高得多了,包括骏马,大象,儿女。以前讲的是骏马、大象,而现在就是指宝马、奔驰之类的。不过现 在有些马还是很贵的,几百万、上千万美金的也有,但是骑的人不多,现在中等的广大布施就是好的车等,以前古代就是骏马,大象。

[3471] "儿女"前面讲过,当时的环境下,儿女在某些阶段,也是属于他的财产,所以妻子、儿女也是可以做布施的。大恩上师讲有时在儿女的同意下,也是需要布施的。这方面布施都是指是比较珍贵的。没有养育儿女的人,会感觉布施出去无所谓。不过真正养育过子女的人,对儿女是非常疼爱与珍惜的。有时要让子女必须在视线之内,看不到都会着急心慌,儿女离开几天也舍不得,让他布施出去是决定不愿意、舍不得的事情,因此能够布施儿女就属于广大布施。

[3472] 骏马、大象价值是很高的,儿女等是比较珍爱的,还有些珍贵稀有之物,布施给他众,这就是广大布施。

[3473] 下面第三个属于极大布施,前面都属于身外之物,不管是儿女还是大象、骏马或汽车、茶叶等。极大布施是属于自己的身体及其分肢。

[3474] 极大布施: 是指布施自己的身体、生命及肢体等等。

[3475] 这属于极大的布施,我们最珍爱的就是自己的生命和身体。如果别人有用或对其有利益,也能够愿意把这些如生命、肢体等布施给其他有情。

[3476] 比如,大勇王子将自己的身体布施给母虎、龙树阿阇黎将头施予乐行王子、蔓德贤公主将身体施给母虎等等。

[3477] 这里面讲了三个案例,中间第二个案例已经学习过,在讲因果的时说过,龙树菩萨把自己的头布施给乐行王子。

[3478] 大恩上师在讲记中比较详细地讲了第一个,大勇王子是释迦牟尼佛的前世。国王有三个太子,小太子就叫大勇,有些地方就翻译成大萨埵(即菩提萨埵)。大勇王子非常勇猛(所以名字叫大勇),悲心很强烈,有一次他们三兄弟去郊外游玩时,看到一只母虎带着五只幼虎,(有些地方说是七只),非常的饿,找不到吃的,小虎和母虎马上都要饿死了,而且看起来感觉母虎好像有要吃幼虎的态势。

[3479] 那这个时候该怎么办呢?他们离住的地方很远,跑回去拿食物可能也来不及。他就问:"有没有人愿意布施自己的身体给这头猛虎吃解除他们的饥饿呢?"俩兄弟也说"是啊,到底有没有人呢?"暂时可能没有人愿意,这时最小的三太子大勇菩萨就想,看来我布施自己身体的时候到了。于是他说我们现在回去吧,路上就让两位兄长先走,说有点事情,类似解个手。

[3480] 兄长们先走之后他飞快地返回原来的地方,把衣服脱掉,躺在猛虎的前面让它吃。但是老虎已经饿的虚脱,嘴都张不开了。没办法他又找了一根很坚硬的竹签,将自己主动脉的血管扎破让它先吸血。老虎舔血吸血之后体力稍稍恢复,就把他吃了维持了生命。

[3481] 当时王妃做了很不好的梦,两位兄长回去后,国王就问: "小王子在哪里?"他们就描述了当时的情况,回想起当时弟弟的表情还有说过的话,觉得是不是动了想用自己身体布施猛虎的心?这么长时间没有回来会不会已经布施了?他的母亲也梦见一个老鹰把一个小鸽子吃了,心想是不是已经舍身了?最后他们回去发现小王子果然已经死了,只剩下一些残骸和衣服,非常伤心。当时小王子的神识已经到了天界,便安慰他们不要怕,自己现在非常好。然后他们把残骸火化后烧出舍利,当天建了塔并供养。

[3482] 尼泊尔有三大佛塔,第一个是夏绒卡秀大塔——位于加德满都很出名的满愿塔。还有一个香根塔是第二大佛塔。第三个是施身塔,也是在加德满都过去两三个小时车程,施身塔还在,不大,是三个佛塔中最小的一个。但到了那个地方就想到佛陀他老人家在因地时,为了众生布施身体,发愿成佛后利益众生并布施给他们正法。比如有种说法,最早得度的五比丘就是如此。

[3483] 两位兄长一位是弥勒菩萨的前世,一个是文殊菩萨的前世,他老人家是释迦牟尼佛的前世。佛塔好像是在加德满都出去往外面,这个地方往山坡上 走半小时左右,就是布施身体的地方,现在也盖了房子,有一些塑像,展现了释迦牟尼佛因地时布施老虎的情景。我们朝拜过这里,也感念佛陀为了众生 的利益做了很多苦行,这属于极大布施。

[3484] 乐行王子的公案之前讲过,还有一个蔓德贤公主的公案上师没讲,我看过一个,应该是同一个案例,叫白马瓜唐。莲花生大士的《莲花遗教》,就 是《莲花生本身传》,现在有出版。在这个伏藏中就有一位蔓德桑母(也就是蔓德贤,桑母就是贤的意思),有蔓德桑母公主布施身体的案例。

[3485] 蔓德桑母公主是谁呢?若干世之前,她出生在莲花生大士时期的沙候国,位于印度北方莲花湖地方,沙候国国王叫圣典持,他的女儿蔓德拉娃,是莲花生大士的空行母。国王当时要烧死莲花生大士(莲花湖就是当时烧莲花生大士时变成的湖,现在还在),莲师授记若干世后这个叫圣典持的国王会转成一个国家的公主名叫蔓德贤。

[3486] 当时当地有一个很大的尸陀林坟墓,里面有很多野兽,因为缺少食物,这些野兽七天之后就会饿死,死后会堕恶趣。莲花生大士观察到,如果蔓德 贤公主能够用身体布施这些猛兽,那么这些猛兽暂时不会饿死,生命终结之后,因为享用公主身肉的缘故,也都不会堕落,并会成为她救度的因缘。

[3487] 这样观察因缘之后,一位空行母变化了一种鼠窝,里面有很多鼠类,不久公主去采果子、采茶叶时不小心踩翻一块石头,石头掉下来砸死了幻化的老鼠。公主非常内疚想忏悔,这时莲师和空行母告诉她如果要忏悔,可以把自己的肉布施给猛兽,它们吃了你的肉就不会堕落,也会变成你所调化的对 谙

[3488] 于是公主就到尸陀林把自己身体布施给了母虎为主的很多野兽,布施完后就死了。莲花生大士授记她若干世之后会转生到藏地,名字叫松赞干布,所以她也是松赞干布的前世。那些野兽死后都转生为人等善趣,有的转到印度、有的转到斯里兰卡等其他地方,松赞干布在利益众生时他们又转成他所化的眷属。所以她最早的时候是空行母蔓德拉瓦的父亲,接着是蔓德贤,之后就是松赞干布国王。我看传记中像蔓德贤,应该是这个案例,松赞干布的前世也是通过这种方式布施了母虎等野兽。

[3489] 当然,这些行为除了得地菩萨之外,凡夫普通人不能直接实践。

[3490] 当然以身施虎,或者布施自己的身体,这些除了得地菩萨之外,凡夫普通人不能直接实践。

[3491] 现在我们可以在心里观想将身体性命及一切受用无有贪执地回向众生,

[3492] 这时我们可以训练,在心里发愿。后面有一些施身法,类似于布施身体。到积累资粮这品时讲完曼扎,会附加一个古萨里的修法,类似通过观想的方式把自己的身体上供下施,现在可以修这个。证悟空性实相之后,就可以真实地把自己的身体布施给众生,集资净障利益有情。现在可以在心里观想将身体性命及一切受用无有贪执地回向众生。

[3493] 并且发愿以后能够身体力行直接布施。

[3494] 总有一天我也会像佛陀在因地时或这些菩萨们一样,直接用身体利益众生、布施有情。现在主要是修学阶段,要让心力逐渐强健起来,让自己的善根功德越来越增上,执著和烦恼越来越少。到了一定阶段成熟的时候,我也应该用身体直接去布施众生。现在我们要去这样发愿,等以后有能力的时候就可以直接去做了。

[3495] 今天我们的课就讲到这个地方。

[3496] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[3497] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[3498] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[3499] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[3500] 本稿为内部学习所用,非正式文稿,仅供参考,请勿助印!

《前行广释》第 106 课辅导资料

[3501] 诸法等性本基法界中,自现圆满三身游舞力,

[3502] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。

[3503] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后今天我们继续一起学习《前行引导文》。



[3504] 《前行》是华智仁波切所造的修行的窍决。这些窍诀首先让我们的心从没有转入正法的转入正法;没有生起皈依的生起皈依;没有发起菩提心的发起菩提心。然后,福报不够的就圆满资粮;罪障深重的就清静罪业;没有得到上师加持的就得到上师的强力摄受。最后,如果今生修行没有成就的,就可以通过往生法往生极乐世界。这些窍决都是能够让我们的心达到阶段或究竟目标的殊胜的修行方法,所以对我们来讲意义重大。

[3505] 前面我们已经学完了共同前行。但是,在修行没有修到量,心中没有生起验相之前,我们都要一直不断地修行。只是在对于修行方式上,有些大德开示是要把前面的修行修到量之后再修下面的;而有些上师是说即便没有修到量,也可以按照修法次第一直修下去,然后再一遍一遍地回过头来修,这样也可以在某段时间中修行到量,我们的心也可以达到里面所讲的标准。

[3506] 达到标准很重要,只有我们修行达到了标准才可以转变我们的心。因为我们的心严重地耽著轮回,并没有与在轮回之外的解脱有关联的作意。所以 我们必须非常努力、很强劲、长时间、不断地去观修,只有这样我们的心才可以转变。

[3507] 就像一根棍子如果弯曲得很厉害,就需要很长时间,通过循序渐进的方式才能逐渐调直。《大乘经庄严论》中弥勒菩萨也讲,就像我们调竹竿一样,如果它弯曲得很厉害,而我们要把它调直的话,有三点很重要:第一,方式方法;第二,持之以恒;第三,循序渐进。

[3508] 第一点,如果方法不正确,即我们不知道该怎么做才能把弯曲的竹剑或者棍子调直,那肯定是不行的;第二点,因为棍子弯曲得很厉害,所以我们必须要持续地、长久地去做,才能慢慢见效;第三点,循序渐进。为什么循序渐进?因为如果我们一下子使劲、用力矫正的话它就折了。本来是想让这个剑调直,但是未曾想把他给损伤了。所以我们在修行当中循序渐进很有必要。

[3509] 所以要一步一步来。如果我们想一下子把自己的心调到一个很高的高度,就很容易让自己的道心中途夭折,自己修不下去或彻底失败。这好比在调竹剑的时候,有时要放在水里泡很长时间,再把它放在火上烤。烤完之后再把它绑在一个很直的器具上耗一段时间。然后再放下来又泡,然后又烤……这样慢慢地就可以把弯曲的竹剑调得非常直。

[3510] 我们修心也是同样的道理,这些要素对我们都非常重要。第一,正确的方法。当然,我们目前正在闻思的教言本身是正确无误的;第二,一定要有一颗长远的心。千万不要修了几天不起作用就想放下,就觉得这个是不是不管用。千万不要有这样的想法。我们应该有一颗长远的心,持之以恒地修下去。这样逐渐地,当我们开始投入心力真正去观修的时候,它总有一天会被调整好;第三,一定要遵循次第,不要急躁。(第二个是要长远心,第三是不要急躁。第二、第三点不一样的。)心要缓慢。不管世间法也好,或是很多修心上师们经常给我们的一条建议就是"慢慢走,快快到"。就这样慢慢地走、循序渐进地走,不要太着急,最终一定可以达成目标。

[3511] 所以有时候我们打坐观修了几个月好像没有起到什么作用,没有验相,也没有调伏自心;好像我们学习了很长时间,烦恼仍然粗重等等。其中原因要不然是自己的方式方法不对;要不然就是时间不够,太过急躁;我们还是应该按照这里面的引导一步一步地来。要把心沉淀下来修。

[3512] 我们在世间法中要做一件事情尚且急躁不得,需要一个比较正确的方法再加上长时间去做才行。更何况是调伏我们无始以来被惯坏的心这样出世间的事业。这就更需要正确的方法和不急不躁的心,和持之以恒的毅力去修行,慢慢才可以起作用。这些要素对我们来讲很关键。

[3513] 修完四加行之后,我们修的是不共加行。前面关于皈依方面的教言我们已经学习了,现在我们学的是菩提心。为了让我们能够把菩提心修好,前面也让我们修了慈悲喜舍四无量心。这个修好之后通过念诵十万遍皈依偈的方式正式发心。然后为了让我们的菩提心能够真实地增上,也讲了愿菩提心的学处,现在讲的是行菩提心的学处。所谓学处就是不断训练的方法、修行的方法。通过学习学处能够让我们相续中的菩提心越来越清净、越来越坚固和增上。

[3514] 前面我们讲了自他平等、自他相换、自轻他重这些对我们修菩提心的修行来讲非常重要的窍诀。一定要把这些学处认真地对待。如果每一个科判下面的内容都认真去看去观修了,那就没有理由生不起菩提心。因为所有方法都在这儿了,并且与我们修行生起菩提心没有关系的一个字都没有。

[3515] 这些引导文都是那些菩提心已经完完全全修圆满的修行者们所讲出来的经验,所有的窍诀都包涵在这里面。所以只要我们自己认认真真地去学习、 认真去观修,就一定可以生起殊胜的菩提心。

[3516] 在发菩提心的时候,前面也提到过,一定要放弃只利益自己的心。一定要发起广大的菩提心。前面也讲了为什么要对自己之外的,和自己没关系的有情要发起利益他们的心。有的时候在发菩提心的时候,突然会想为什么要去利益他们?我现在坐在这儿修行为什么要利益他们呢?他们这些人也不认识我,我也不认识他们,甚至其中很多人都是跟我作对的,我为什么要利益他们?有的时候这些念头就会时不时地跳出来骚扰我们一下,让我们心生困惑。 [3517] 在很多大德的教言当中也讲到过这方面的内容。比如我们前面介绍过的《入行论》第八品静虑品中,寂天菩萨讲的很殊胜的自他平等的教言。为什么要修自他平等?为什么一定要利益众生呢?因为从空性的侧面来讲空性没有差别,从佛性的侧面来讲佛性也没有差别。所谓的我只利益我,而不利益其它人,这种人我的界限只是我们的虚妄分别念划出来的。它是我们在不了解本性的前提下划出来的鸿沟。

[3518] 中观的思想、佛性如来藏的思想、了义的观点,当我们学完这些比较高深的观点再来看自他平等的法义的时候,会有很多不一样的理解。比如说空性,究竟当中,你我他的差别根本不存在,连名称都不存在,意义上更没有。所有的本性都是大空性,都是平等的。所以,要从空性的侧面来理解平等性。空性当中哪里有你我他的差别? 只利益我不利益他,这种分别一概没有。

[3519] 术语胜义谛当中,这个胜义就是指实际的状况。换一个词来讲就是本来的样子。万法本来是这样的。所有的众生在本质上没有分别。实际情况就是没有差别的。如果我们去观察它的核心、本质的话,我们就会发现,其实所谓的只利益我不利益其它众生,除了我之外的其它有情和我无关,这所有的思想、分别念都是不存在的、都是假的、都是虚妄分别的产物。

[3520] 所以从空性的侧面来讲根本没办法区别你我他。从佛性的侧面来讲,佛陀是完完全全地把所有的实相都现证了。佛陀告诉我们,所有的佛陀法身一味。只要我们从凡夫成佛了,那么我们的法身和其它佛的法身没有差别。

[3521] 这个意味着什么呢?这意味着在实际情况当中所有一切都是平等的。所有众生,所谓很多不一样的张三李四或者说每个相续,这些暂时在名言谛当中存在的差别,在真正的究竟的证悟的状态中都没有了。所以说不管是从空性的侧面来讲还是从佛性如来藏侧面来讲都没有人我的分别。

[3522] 究竟来讲没有分别,那为什么我们在修道的时候一定要说我,说只为我的安乐而奋发,而其它众生的我不去管,因为和我没有关系呢?如果我们生起这种心,就说明我们还不了解实际情况。实际情况是没有这些分别。但是我们自己认为有分别。所以这就叫作颠倒。

[3523] 既然是颠倒的,就不可靠。所以我们就要想方设法地把这种不可靠的、颠倒的分别念予以遣除。因为从胜义的特质上面观察的时候,一切就是没有分别的,都是平等的。自他是平等的,就是这样的。

[3524] 《入行论》第八品当中也从名言的侧面来讲,所谓的我和他、自和他的分别就好像这个身体本来不是我的身体,但我执著是我的身体一样。本来不是我的手我的脚,但我把它执著为是我的手我的脚。本来手和脚是他体的,我们却执为一个本体来看待。其它众生也是一样的。这个是从名言的侧面观察。就是,我们认为的我其实也是一个错误,也是根本就不存在的,把不是我的东西执为我。既然这样,就可以把本来我们认为不是我的这些众生执为我了。这个本来来讲是没有什么分别的。

[3525] 所以不管是从究竟的胜义谛侧面来讲,还是从名言谛侧面来讲都是平等的。只要我们了解了这样的意义之后,在发菩提心时我们就不会想,为什么 要为了和我没有关系的众生去修行呢?在修行的时候一切众生同时成佛,因为我们的本性是无二无别的缘故。这样就可以帮助我们生起利益众生的心。

[3526] 而这种心绝对符合于实相的,又是打破我们修佛法成佛过程中大障碍的一个窍诀。什么障碍呢? 就是错误地分别认为有我,一切以我为中心,这个我爱执的障碍。

[3527] 所以既符合实际的情况,又是能够灭掉我们修行障碍的法,因此给出很多观修的方式。如果按照这样修的话,就可以生起利益众生的心,同时也把让自己受痛苦的最大毒瘤——我执,完完全全拔除掉。



[3528] 所以这些所有的修行方法和上上下下的教言,如果合起来看的话全都是一个密意。为什么必须要发菩提心的原因也就是这样的,因为如果不发菩提心,它不符合于实际的情况。你用一个不符合实际情况的修行,怎么可以最后证悟实相呢?只有以符合究竟实相的因去修,把它修的有力量,才可以证悟实际的状况。

[3529] 实际情况当中是没有自他分别的,是没有狭隘的心,只是利益我,不利益众生。如果我们在修行的时候,说只利益我喜欢的这类众生,而别的这些我不管,怨敌我不度化,和我关系不好的我就不高兴理睬,这些所有的作意、概念都不符合实际情况。如果你抱着这个状态去修大乘道,那根本也不是大乘,错误的因得不到正确的果。所以应想方设法把我爱执的心彻底地泯灭,而这些修法在这里面讲了很多。

[3530] 在修完愿菩提心的学处之后,我们就修行菩提心的学处。行菩提心的学处是以六度来进行安立的。首先是讲到布施度,布施的修法分财施、法施和无畏施三种。前面财布施已经学了,我们自己也要循序渐进地来培养布施的习气,越训练越强,吝啬的心越弱,心量就越大。完全没有因为布施给别人而有舍不得的状态。持续性地给我们的心布施习气的因缘,经常串习。

[3531] 当然这里也有很多要说服自己的,有时在我们自己舍不得的时候,佛菩萨也会给出很多"药方"来说服我们。你现在舍不得是不是?当你死的时候,全部都要放弃,而且那是被动放弃,这有什么坏处呢?被动放弃的话,你在死的时候还会念念不忘,因此影响你的投生,这种念念不忘的心对你的后世并不是一个好消息。

[3532] 你死的时候都要放弃的,钱丢了就是丢了,如果被火烧了就烧了,财富都会通过这样那样的因缘消失,你不想放也会放。虽然同样都是放,但是主动放和被动放差别可就大了。

[3533] 在你还没有真正准备放弃的时候,突然一个因缘到来了让你放,那个时候心情是痛苦的。就好像平时没有串习过死亡无常的心,自己或亲人的死亡突然到来了,因为没准备好,就会很痛苦。

[3534] 但如果平时经常串习过无常,知道自己也会死亡的,亲人也会死亡的,那么当死亡突然到来的时候,并不会那样痛苦。为什么呢? 他早就主动接受了这个事实,主动接受和被动接受都是接受,但是差别真的是太大了。

[3535] 与其到时候以这么多具有过患的方式来被动放弃,还不如现在通过主动积极的方式放弃。这种放弃就变成叫做布施或者供养的善法。被动放弃没有任何善法,而且引发很多的痛苦和罪业,它是痛苦的因。而主动放弃会演变成善业,如果你在主动放弃过程当中,再加上出离心、菩提心、空性的因素,这个善法可就无量无边了。

[3536] 主动放弃的东西很少,得到的东西太大了。但被动放弃什么都得不到,而且得到了一大堆的罪业和后续不好的因缘,让你所有痛苦的因素都在被动放弃中全部都得到了。我们这样算笔账就很清楚。现在有自在的时候,为什么不去想想这个问题后主动放舍呢?

[3537] 但也不是让我们彻底地放舍,而是让我们逐渐培养放舍的习气。通过发大愿大心的方式,佛法的智慧就体现在这上面。这不是很消极,是很积极的,未雨绸缪了,他知道这个事情将要发生,就想了一个最利益自他的方法来解决和面对这个问题。而不是被动地、眼睁睁地看着事情的发生,而自己什么都不作为,这才是真正的消极。

[3538] 在事情发生之前想方设法地去思维佛菩萨给出我们的一些建议。思维完之后,我们内心当中就释然了。把这个道理想通之后,吝啬心就会逐渐在思维过程当中瓦解,因为吝啬心而抓财物的手也就不知不觉地松下来了,也愿意放舍。因为道理想通了,知道这个没什么大意义,主要是这个道理想不通,只要道理想通了,还是愿意放的。

[3539] 所以我们要深入地学,把其中的道理反反复复地思维透彻之后,自己在做供养和布施的时候就欢欢喜喜地去做。不是一边做一边在痛苦,这样利益不是很大,因为违背了我们做布施和供养的初衷。为什么要做这个? 其实做这个原因,并不一定是要把这个东西舍出去。把东西舍出去只是最后的步骤而已,但不是全部。关键是在我们放舍的时候内心的转变、对财物的态度,以及对修行理念的不断地串习,这个是很重要的。

[3540] 不贪执那些阻碍自己的东西,我们对于财富对于法的耽执会成为束缚。把这些束缚我们的东西如财富放弃之后,也就是松开了束缚,那就自由自在了。

[3541] 对于我们自己来讲,是想身上有很多条束缚呢?还是很轻松地生活修行?当然是自由轻松最好了。既然我们想轻松想自由,那就要去想什么东西是束缚我们的因素呢?我们通过佛菩萨引导发现这些"财富"因素是各式各样的执著。如果这些是束缚的话,我们就应该放舍,那么就自在轻松了。这是我们真正做布施、供养的原则和初衷。当完全放舍清净,逐渐没有执著束缚的缘故就会成佛,因为成佛的状态就是完全没有束缚的状态。

[3542] 而现在我们所修的是契合于真正的觉悟之道,本性当中这些都是没有的。左一条绳子,右一条绳子,这些束缚的东西,分析下来全都是叫做虚妄分 别的东西在营造这一切的束缚。当我们发现这些都是心识上虚妄分别的时候,就没有什么放不下的。只要把问题想透想清楚之后,逐渐我们就可以去放 舍。前面讲了财布施方面的内容。

[3543] 今天,我们讲第二个科判——以正法做布施。对法布施方面有关的内容进行学习。 庚二、法施:

[3544] 所谓的法施,就是指为他众灌顶、传法、念传承等等想方设法令他们相续奉行善法之举。

[3545] 首先是对法施的定义。法施的法相定义是什么呢?这里讲给其他众生灌顶,就是让他们种下能够迅速解脱的因。能够让他们播下可以修行很高很了 义教法的种子。焚烧该焚烧的种子习气,安立殊胜解脱机缘的灌顶。传法就是让众生明了取舍之道。

[3546] 念传承我们知道是口传或者念传承。如果我们有很多法的口传,就有一个传承的加持力。不管是念经还是修法,这个法从释迦牟尼佛传到现在,或者从作者传到现在都没有间断,它就有传承的加持力量。这个加持力在我们自己修行或者念经的过程当中就会发挥作用,帮助我们对这个法的修行、相应、理解法义上面就会起到传承加持力的作用等等。

[3547] 就是"想方设法令他们相续奉行善法之举"都称为法布施。"然而"华智仁波切针对当时的有些情况,给出的教授。意思说,我们在用正法利益他人的时候,分为直接的做法布施和间接的做法布施。华智仁波切针对一般的普通人,他给的建议是:间接的给法布施或者别的方式给法施好一点。直接的讲经说法,灌顶对心没有调伏的人而言,利益不是很大。这里"直接"是这种意思。

[3548] 然而,我们没有从根本上尽除私心杂念之前,表面上成办利他之事,也只是影像罢了,不能利益众生。

[3549] 如果"我们没有从根本上尽除私心杂念"(就是我们利自的分别念没有调伏、自己的利益没有承办之前),表面上做一些利益或承办他人的事情,那么这些所谓的利他之事,都只是影像。

[3550] "影像"就好像是柱子、杯子的影像,看起来是柱子或者是其它的,但只是影像而已。比如说杯子或者太阳的照片,这些只是影像。照片上的杯子 能不能装水呢?当然不行。杯子上的太阳能不能够遣除黑暗、带来温暖呢?也不行。所以这方面就是影像,不能利益众生。

[3551] 大恩上师老人家在讲记中对这一段也是做了很多的开示。这些开示给我们的提醒是什么呢?华智仁波切讲的意思(作者讲这个有他当时的情况),为什么要这样讲?根本原因是什么?这方面讲了之后,是不是让我们完全不能够去做这种法布施呢?上师讲:也不是完全不能做的意思。他当时讲这个情况是说:如果我们自私自利的心特别严重,通过讲法是去增长自己的名利,这方面无论如何是要制止的。

[3552] 但是,也不是说华智仁波切这样讲了、在《前行》中也有这样的教言,所以我们都不敢去讲法、去做利益众生的事情。上师说,也不是这个意思。 下面我们要分析这样的情况。

[3553] "不能利益众生"的意思是对众生的利益很少。因为自相续没有调伏的缘故,要从方方面面去利益众生的话,利益是有限的。佛陀在不同的经典中也给了很多不同的教授。有的时候为了讲得比较严格,比如上师们要提倡实修的时候、在利他之前自利的时候,这方面会讲得比较严、比较多一点。还有在弘扬佛法、讲经说法的时候,自己能够通达一个偈颂,并把偈诵认真地给不懂的人讲,这也是有很大利益的。



[3554] 所以,这些教言并不矛盾,它针对不同的情况、场合和众生,都会给不同的教言。首先我们要懂"综合来看"。不是说你看这里面讲的这个,然后一棍子打倒一片,又把所有的都予以否定了,其实不是这个意思。这方面最容易误解佛法了,这个地方这样讲,那个地方那样讲,我们就要懂得把所有的教言"综合起来"再看,到底这里面是传递一个什么样的信息给我们。

[3555] 所以,真正的信息来讲:圆满的利他、真实的利他,应该是在自利圆满的时候。比如说佛陀利益众生的能力是最强大的。最能够究竟利他的是佛陀。是因为他的自利圆满了、他自己彻底觉悟了。他能够给众生带来的利益就是引导众生逐渐达到彻底觉悟的状态。佛陀自利圆满了,能够做他利也是圆满的。如果是初地以上的菩萨,他的自利圆满到了一定的程度,这时候也能够给众生带来真实的利益。

[3556] 那么,凡夫人能不能够利他呢?凡夫人也可以利他。但是前提是:我们在给别人利益的时候,至少自己相续中也应该有一分的正法。我们就可以通过这一分正法来利益众生。但是,超过自己相续之外的事情,暂时做不了。一方面让自己的功德圆满,一方面就逐渐去做自己有能力的事情,应该是从这方面去理解的。

[3557] 下面就引用阿底峡尊者的教言,来说明如果自心没有调伏之前,去做利益众生的事情,它的效果是有限的。

[3558] 众弟子曾经问阿底峡尊者: "何时方可摄受眷属?何时方可行利他之事?何时才可超度亡灵?"

[3559] 问了三个问题。第一个什么时候可以摄受眷属? 第二个什么时候可以行持利益众生的事业? 第三个什么时候可以超度亡灵?

[3560] 尊者回答: "证悟了空性并且具足神通之时方可摄受眷属;

[3561] 阿底峡尊者回答的时候就讲:第一个要摄受眷属的时候,你自己要证悟空性。你自己的实执已经消亡了,比如说"我执"这方面该断的断了;烦恼不会再生起了;不会因为其他的名闻利养,或者其他很多事情扰乱你的心。因为你证悟了空性之后,方方面面的证悟功德很突出的缘故,很多因素不会影响自己。所以,第一个是"证悟了空性"、见了法界的实相。

[3562] 第二个"具足神通",真实要摄受眷属,这个也是很重要的。如果自己有神通,比如说你有"他心通"或有"天眼通",调伏众生也很方便,这些就是调伏众生的工具,因为很多众生就是服这个。你给他讲很多道理,可能就是听不进去,但是一下子指点出他心中的想法、或者在背地里干的事情,他就很害怕。所以,有神通可以利益众生。

[3563] 大恩上师也引用无垢光尊者在《禅定休息》里面讲的:无有神通难利他。真正来讲,就好像鸟的羽毛没有丰满之前没办法飞行,如果没有神通也难以利他。因为你不知道众生的根基、意乐、想法,要调伏起来是非常困难的。所以,要摄受眷属的话,第一个证悟空性,你自己的相续见到实相,这方面的能力已经本性现前了。第二个具有神通,这个时候可以摄受眷属。

[3564] 大家一看就知道这个是高标准的。高标准的摄受眷属应该是具有这样的功德。如果不是高标准的话,现在的凡夫修行者,有没有摄受眷属的呢?也有。一个师父带了很多弟子,这个师父一定就是证悟空性、又具足神通吗?这个也不确定。但是,第一他自己要有利益弟众的心;第二他自己要懂得这个教言。虽然不是通过神通去摄受弟子,但是可以通过他所学习的教言或者是戒律等等,让弟子做一些应该做的取舍之事。

[3565] 所以,摄受眷属的标准也是有很多层次。高标准的摄受、一般标准的摄受,有时候也有所不同,这方面也不能够一概而论,这里面讲的是高标准的。第二个是:

[3566] 自私自利之心断尽之时方可行饶益他众;

[3567] 要利益众生,真实地、高标准地利益他众的话,"自私自利的心要断尽"。

[3568] 为什么一定要断自私自利的心呢?如果你自私自利的心没有断尽,那么你在给众生做事情的时候,这里面难免不会夹杂自私自利的意乐。所以,很 有可能表面上在行利益众生的事情,其实是在给自己的利益做很多的努力。利他的事业里面很容易掺杂自私自利的念头和不如法的行为。所以,这个利益 的事业就不纯净了。

[3569] 如果要真实地利益众生、饶益他众的话,自私自利的心要断尽了。断尽了之后,证悟空性也好、或者你通过修菩提心修圆满了,没有自私自利的心,这个时候可以饶益其他众生。否则的话,真实地利益众生也是很困难的。

[3570] 当然饶益他众,前面讲也有层次。比如说,佛陀和初地菩萨饶益众生的方式,都是没有自私自利的心。但是,二者之间的差距还是很大的。佛陀自私自利的心彻底从根本上断尽了,连习气种子都断尽了。他利益众生是无勤的、非常广大的。那么,初地菩萨现行的、自私自利的心是没有的,但是他自私自利心的种子还在,他利益众生的能力就比佛要弱了。

[3571] 所以,佛和菩萨利益众生的层次也有差别。如果按照这个推理的话,比如说,自私自利的心没有彻底断尽的凡夫众生,正在致力于修持断除自私自利的心,他可不可以饶益众生呢? 当然也可以饶益众生。关键是看怎么样饶益。只要对众生有利益的事情都可以叫饶益。所以,我们在利益众生的时候,如果当时的心是利他的,那也可以算是饶益众生的方式。

[3572] 否则我们没有办法饶益众生的话,可能连行菩提心也不敢修了。为什么呢?当我们刚刚入道的时候,可能愿菩提心里面的成分也不清净,那么你修行菩提心——布施、持戒,这些也不清净。我们都不敢做、不敢修,为什么?因为不是饶益众生。我们也不能这样去想,这里面讲的是高标准的。

[3573] 阿底峡尊者给这些弟子们(真实要独当一面的大德),要成为那种完全可以通过自利来利益众生,真实的大德来讲,应该是要达到这个标准。但是下面还有好多的层次。

[3574] 我们发了利益众生的心,相续当中在做这个事情的其他时候,可能还是有自私自利的心的。但是我正在做、准备做这个事情的时候,的确反复去约束、反观自己,尽可能地灭掉自私自利的想法,。然后安住在相对纯净的意乐趣。能不能利益众生呢?也可以利益众生。

[3575] 比如,我今天发了善心,把这条鱼买了去放生,这也是对众生的饶益。或者我给众生讲法,在讲法之前就发心提醒自己是为了利他,不是为了自己的利益,很多众生不懂法义,我给他讲解。那么,这个是不是利益众生呢?这也是利益众生。

[3576] 所以,对于高标准的利益众生,我们可能必须要达到自私自利的心断尽之后,才可以真实地利益众生。但是低标准利益众生的方式,我们可以随 学,也可以逐渐地去做,这也没什么问题的。

[3577] 但是关键就是说,在做这个事情的时候,首先要反观、要调正,尽量把比较明显的、粗大的、自利的心调整好之后再去做,应该是没有问题,因为 我们是在训练利益众生的方式。

[3578] 第三种就是什么时候可以超度亡灵呢?

[3579] 获得见道之后方可超度亡灵。

[3580] 获得见道,对菩萨来讲就是登初地,登初地之后可以超度亡灵。为什么呢?因为登初地后证悟了空性,证悟的力量和大悲心都非常纯净。有天眼神 通能照见中阴身在哪里,可以直接地通过自己的能力勾召,然后精准地超度。初地菩萨以上有这个能力。

[3581]同时又因为登地之后有谛实语,用谛实语超度众生力量很大。一般凡夫人的心,第一心不是很纯净,第二没有见实相,第三没有获得谛实语,所以 念出来的力量会受到一些影响。真实地超度亡灵,把亡灵超度到净土,初地以上、见道的菩萨能够独自完成这件事情。

[3582] 上师老人家在这里讲,现在很多地方都有爱心小组,都有助念团队。如果一个个地去采访,问"你是不是初地啊?"当然他也不一定承认。真正来讲,很多道友都不是初地的圣者,甚至可能刚刚学习佛法不久,在拿着一本《生死救度》给亡人助念。

[3583] 我们一定要把定义搞清楚。助念和超度亡灵是两个概念。我们不能保证自己就可以把亡者超度了,但是可以去做一些帮助,并且有能力去做一些帮助。亡者在中阴身时需要佛号,我们就给他念一些佛号。以前慈诚罗珠堪布也讲过,我们在给别人念仪轨时有点不自信,"我们凡夫人念这些有没有用啊?"上师老人家也说,虽然我们自己是一个很差的凡夫,但是仪轨本身法的力量是很大的轨。只凭自己去做肯定是不行的,但是我是以佛号、清净的仪轨超度,我们要相信佛号和仪轨的力量。



[3584] 我们是去给亡者提供帮助的,不是去超度他的。超度的标准很高,但是提供帮助是完全可以的。没有说不能给亡人提供帮助,"你没有登地,所以连念仪轨都不行,念佛号、心咒也不行。为什么?因为你是一个凡夫人,语言不清净,谛实语也没有。"我们没有说一定要把亡者超度到哪里,而是给他提供帮助。

[3585] 而且很多时候不是我一个人,是一个团队。无垢光尊者在《心性休息》中讲,居士团体也叫小僧团。所以一个团队去超度,用大家共修的力量、僧团的力量,对亡者的帮助就更大了。如果念的时候我们发心很好,亡者业力也不是那么重,就有可能直接超度到极乐世界。即使超度不到净土,但是我们提供了可以提供的帮助。在当前情况下,我们就能够提供这么多的帮助,我们尽力去做了应该做的事情。

[3586] 助念时,我们很关心有没有验相,是不是已经超度到净土去了?拍几张相片好像有光环,这是不是验相?其实我们是提供帮助的,只要认认真真地 念了,他往生也好,没有往生也好,我们提供的帮助就是这么大。

[3587] 只要我们认认真真做了,心态还是应该平和,否则每次都想:助念后一定要有验相。是不是往生的验相我们不知道,也很难去判断。经常带着这种心态去念,心态就不平衡,总是觉得如果有验相,自己就有信心;如果没有验相,就觉得很失败,总是带着一种目标去念。

[3588] 当然,谁不愿意把他超度到净土去呢?都愿意。我们都是乐于见到我们所超度的、所助念的亡者真实地往生极乐世界了,那当然非常好。但是我们是来提供帮助的,是助念。发最大的心,最清净的心,很认真地念,尽量不去胡思乱想,就认认真真地念,尽到自己的力量。在念的时候,一心一意地祈祷阿弥陀佛从极乐世界下来,接引亡人。我们呼唤佛菩萨,我们祈祷。因为这个亡人当时可能已经迷糊了,忘记祈祷了,这时我们来帮他祈祷阿弥陀佛降临到这里把他接走,让他往生。给亡者做一个提醒,如果恰好他在这儿的话。因为中阴身没有粗大的身体,跑得非常快,一下子就跑到其他地方去,根本很难停住。如果他在这儿,我们给他提醒,他可以生起正念,可能直接就往生了。

[3589] 超度亡灵,圣者有不共的力量:禅定力、天眼神通、证悟空性的力量。一旦证悟了实相,智慧和能力都是不可思议的,善巧方便很多。他们有他们的超度方法,有能力真实超度亡者。

[3590] 但是我们也可以做。即使是一个人,没有团队(今天这个团队大家都很忙),就我一个人去也认认真真地念。我是为了利益亡者,把《生死救度》 拿出来,认认真真地呼唤,呼唤阿弥陀佛、观世音菩萨、莲花生大士,请他们来帮助亡者。通过自己的力量去念一些对亡者能够提供帮助的佛号、心咒, 这没有什么不可以,而且也是训练自己。

[3591] 华智仁波切在后面讲,"于他垫上净己障",就是在别人的垫子上清净自己的业障。为什么?因为自己的心很清净。我坐在别人的垫子上,给别人念经,此时清净的也是我的罪障。还可以给亡人提供我可以提供的帮助。并不是说"我是凡夫人,不是初地菩萨,不会念。"再找一个人,"我也是凡夫,也不会念。"大家都是凡夫,都不念了,那上哪儿去找一个初地菩萨?很难找,这属于超度亡人的高标准了。

[3592] 但是我们可以而且也应该提供帮助。亡者的家人很痛苦,需要有人提供帮助。我们作为佛弟子,能够提供的帮助就是念中阴身需要的佛号、咒语,发菩提心。如果念诵的每个人都生起慈悲心、很柔软的心,中阴身的亡者在接近时会感到很温暖,能够得到一些加持。如果家人为了财产争吵,他内心会很痛苦,很容易产生嗔恨心。

[3593] 如果大家助念时,都齐刷刷地生起清净的心——就是为了利益亡者,心和心会产生感应的。如果我们发起的是很柔和、很慈悲的心,可以感染他,他可以得到力量,得到加持。再加上在这个心态中念佛号、心咒,念有加持力的仪轨,对他肯定有帮助。而且后面还要念普贤行愿品给他作回向,亡人毫无疑问地会获得利益。

[3594] 我们不相信自己,也一定要相信法的力量,相信仪轨的力量。仪轨是有力量的。自己可能烦恼粗重,但在念仪轨时,尽量认认真真地念,让自己安 住在法的状态中,给他帮助。时间一个小时或半小时,有时十几分钟。不管怎样,认认真真地去做就行了。

[3595] 应该这样做个分别。

[3596] 此外尊者也曾说过: "如今五浊之恶世,非为装模作样时,乃为策励精进时;非为寻求高位时,乃为置于卑位时;非为摄受眷仆时,乃为依止静处时;非为调化弟子时,乃为调伏自心时;非为随持词句时,乃为思维意义时;非为到处游逛时,乃为安住一处时。"

[3597] 这里阿底峡尊者给我们修行者讲了很多的窍诀。

[3598] 首先,现在属于五浊恶世:众生浊、烦恼浊、命浊、见解浊等,是五浊非常明显、很兴盛的时候。五浊恶世不是装模作样地修行佛法的时候。精进修行都不一定马上得到感应,何况装模作样地修行,怎么可能调伏自心呢?

[3599] 所以要尽量地减少装模作样的表面的修行,尽量地彻底认真地修行,策励精进。不是装模作样在外面做一些大的事情,应该反观自心,策励地按照法义、窍诀,认认真真地去实行、精进地修行,使身、语、意都能够彻底进入佛法的修行之道。比如《入菩萨行论》中修心的窍诀,《大圆满前行》里修心的窍诀。应该真实地把这些法放在自己的内心中观照,策励精进调伏自己的心,而不是在外面装模作样地做一些利益众生的事情,内心完全没有想到精进修行。应该如是地了知,五浊恶世是应该彻底修行的时候。

[3600] "非为寻求高位时,乃为置于卑位时。"如今五浊恶世(同样每一句前面都应该是如今五浊恶世的时候),不是致力于寻求高位的时候。当然众生的心态不一样。有些众生天然不喜欢高的位置,不习惯不舒服,驾驭不了,觉得处于高位让他很不安。但是很多人就是喜欢高位,甚至于上学的时候,为做组长、小队长或者班长,拼命去追求;进了社会也是拼命往上走,想要得到高位,如科长、处长等。修行者的团队中,也有人想方设法地寻求高位。比如想尽办法进入理事会,或在寺院做监院、方丈等等。像这样寻求高位也是有可能的。

[3601] 但在五浊恶世时,即便得到高位又有何用呢?前面讲无常时讲过,只要是有为法,高际必堕。任何人不可能永远处在高位上,而且也容易造罪业,高位是不可能永远拥有的。即使因为自己的因缘、福德、功德而处于高位,也要思维高位是无常的。在高位时,应尽量以这个位置的特殊身份利益众生。 能为自己修行及利益众生提供方便才是有利的。

[3602] 如果通过烦恼心追求高位,是没有实际意义的。追求的过程可能很辛苦,会使用一些不合理不合法的手段,也会排挤、打击很多人,造诽谤、自赞毁他的罪业等等。到了高位,为了保住它还要继续努力。一旦不努力,有可能很快就被下面天天盯着自己的人篡权了。这有什么实际意义呢?没有实际意义,而且是很痛苦的过程。

[3603] 但很多人觉得为了高位任何痛苦都可以忍受,任何代价都可以付出。即使可以忍受痛苦,但业果或消耗暇满人身的力量也是很大的。自己的暇满人身其实可以做更好的事情。为自己和他人,为今生和后世暂时和究竟的利益,暇满人身可以做很多善行。但如果把暇满人身消耗在夺取高位的路途中,是非常可惜的。

[3604] 所以这里讲,"乃为置于卑位时。"把自己的心态安于卑微的状态中,这里主要是针对修行者。在修行的过程中,一定要让心卑下。前面在讲自他平等、自他交换时,也讲到了两个格西互相推让高位。双方都认为对方的功德更大,不愿意把自己置于高位上。

[3605] 这里主要是从修心的角度讲。如果是世间工作,必须要争取的,也可以通过正当合法的手段争取。但在争取的过程中,心中应该有高际必堕、一切 无常的想法。在这种想法摄持下,该争取的也可以争取。并不是学了佛后,一切都要放弃。

[3606] 有时可能自己的境界还没到达稳固的状态;有时可能牵扯到家庭,如果得到这个位置,可能对家庭收入好一点,让家人过得好一点,这也是有必要的;有时牵扯到团队,涉及到生存方面的问题。

[3607] 但是这里主要讲自己的修行。作为一个纯粹的修行人,自己没有额外的压力,没有必要争取高位。前行中很多都是指出家人的修行方法。大恩上师讲前行时的风格,及现在的辅导,面对的更多是在家的修行者。他们有工作、有压力,所以不能把给出家人讲的教言,原封不动地移植到在家人身上,因为情况是完全不一样的。

[3608] 出家人是没有压力的,但是在家人有家庭的压力。如果是一个人,无所谓。自己好一点差一点,甚至一个人流浪,想想也是不错的选择。但是有家庭是不一样的,别人如何看待自己的家庭,家人怎样面对别人等等,都是问题。



[3609] 因此如果在家人需要赚钱,需要通过争取得到有用的高位,也是没有问题的。这里主要是针对修行人,尤其出家人来讲的,然而对于在家人也不是没有用。在家人不可以过度的贪婪,这样任何时候对谁都不好。

[3610] 置于卑位是最容易的,因为置于高位时最容易飘飘然。一旦到了高位,位置不一样,周围的环境也不一样了:奉承的、提供顺缘的、说好话的人会很多,此时自己最容易飘飘然,没办法取舍,需要照顾很多人情面,很容易造罪业。

[3611] 处在卑位就不一样,没有这么多顾虑。通常一个人如果没有名气、位置很低,很少有人愿意去关照他。这就是人世间的常态。身边没有很多人追捧自己,也就不用操心了,从这个侧面来讲对修行是有利的。

[3612] 此外处于卑位是更容易的,因为处的位置很低。这里卑位指的是心的位置。即便是乞丐,如果心气很高,这也看不起那也看不起,也不是卑位。谦卑主要是指心态而不是身份,身份的谦卑有可能是被逼无奈的。但是心态的谦卑不一样,有些人处在很高的位置,但是心态可以调整的特别柔和。

[3613] 对于一般的修行人,重点是自己的心要谦卑。如果心很谦卑,就很容易看到自己的过患、别人的功德,这对调伏自心非常有用。

[3614] "非为摄受眷仆时,乃为依止静处时。"不是大张旗鼓地摄受很多眷属、仆人的时候,而是依止静处时。摄受眷属可能需要大房子、很多开销、做很多事情,此时心很容易散乱。摄受很多眷属当然有很多利益,没有利益谁会愿意摄受呢?眷属仆人多了,很多事情不用自己亲自动手去做,或很容易成办,这是显而易见的利益。出门时前呼后拥的感觉,有些人也会喜欢。但是这也有很多副作用:事情多则心很容易杂乱;心杂乱则道心容易消亡。

[3615] 而应该依止寂静处。依止寂静处就没有很多事情。看得少、听得少、想得少,思想就相对单纯。环境单纯就更容易忆念法义,该想到的能想到,不该想的不会想。该想的是什么呢?就是忆念法义:解脱、利益众生的心,或实相空性。这些在寂静处是容易承办的。

[3616] 而在喧闹处看的、听的太多,很难真正串习法义。法义对我们而言是新生事物,容易产生新鲜感,但也容易被忽略。因为无始以来串习的都是喜欢热闹,所以分别心自然而然就会吸引过去。而佛法是新来的,是最容易被遗忘的,在此过程中还能忆念佛法的机率就很低了。

[3617] 但是在寂静处就不一样,在寂静处看的、听的相对少,忆念法义相对就容易一些。因此如果摄受眷属,容易因事情多而使自己的心散乱,此时应该 依止寂静处好好修行。

[3618] "非为调化弟子时,乃为调伏自心时。"在五浊恶世,弟子刚强难化。五浊恶世越往后走,五浊(众生浊、烦恼浊、见浊、劫浊、寿命浊)越深,越恶。为什么越恶呢?众生的根基越来越差。五浊的法相即众生的寿命、烦恼及见解都越来越差,众生根基越来越差,调伏起来也越来越困难。

[3619] 众生越来越刚强难化,烦恼越来越粗重,此时要调化众生,就像上师调化我们一样,用很多方法相续才只能转变一点点,甚至一点都不转变。上师老人家是真正的大德,圣者调伏凡夫,很大力气尚且收效甚微,何况是五浊恶世中非圣者的我们呢?自己修行本来就很差,还想转变弟子的心,就更困难了。

[3620] 因此这不是调化弟子而是调伏自心的时候。因为调化弟子要照顾每个人的想法及心,这样就会分心,会花很多时间,也就没有时间修行了。所以针对初学者,刚开始调伏自心很重要,调伏众生、弟子的心很困难。

[3621] 众生的心调伏不了,但学习过佛法,调伏自心是可以做到的。因为自心毕竟是自相续,而众生是他相续,没有办法控制,发火也好,讲道理也好,有时管用,有时不管用。但是自相续就不一样,毕竟是自己的心,只要愿意安住下来,调伏自心,就会比较自在。因而华智仁波切给出了建议或窍诀:应该是着重调伏自心的时候。

[3622] 这是针对初学者的教言,因为调化众生是非常困难的。

[3623] 对我们来讲,是不是在真实地调化众生呢?我们会执著这是我的弟子,其实都是上师的弟子。辅导员也好,法师也好,是帮助上师做一些辅助工作,(学员)是不是真实的就是我的弟子?其实不是。不是真实意义上的,通过我的能力在调化弟子,而是在上师调化这些弟子的过程中,我来做一些辅助的工作。

[3624] 这是上师老人家的事业,上师在调化弟子们。自己讲一点辅导,解读一下上师的教言:"应该是这个密意",做一些辅助的工作,应该是问题不大的。不能说,我就是主尊,开始收弟子了,都需要我调化。首先你要有这个能力,即使有一点点能力,这么多弟子需要调化,慢慢地自己的心就没有办法调伏,越来越散乱。因为心还没有堪能的缘故,导致逐渐散乱下来。

[3625] "非为随持词句时,乃为思维意义时。"在五浊恶世,词句和意义二者,相对来讲意义更重要。虽然词句是表达意义的,但是如果我们把所有的时间、精力都放在词句怎么用,意义不大。所以,应该跟随词句去思维意义,意义一定要消化,这很重要。

[3626] "非为到处游逛时,乃为安住一处时。"五浊恶世,我们的分别心很强盛,到处游逛和安住一处,应该选择安住一处。当然有必要时,走一走也没有什么不可以,但是如果习惯到处游逛而把它当成主业,把安住一处当为副业,这就不对了。因为我们的心本来就散乱,喜欢出去走走,感觉很舒服。安住下来就坐不住,垫子是不是有针?是不是荆棘树做的?我们喜欢到处走,但是五浊恶世到处走,只能够让自己的心越来越散乱。应该习惯于安住一处,偶尔出去走一下、调剂一下是可以的。这里的教言是应该习惯于安住一处。

[3627] 安住一处不是散乱,而是看书、思维、听法、观修、念咒或者顶礼,趁自己还自在,还动得了,趁生命还没有穷尽,把该做的事情做了。如果五加行没有修完,趁现在还能动,赶快把顶礼修完。因为身体不好、虚弱的时候,想修都修不了。有些事情是不能拖的,该修的修、该圆满的圆满,一旦生病了,身体垮了,心力也提不起来了。所以当自己健康时,应该善巧地使用人身,安住一处,认真修行。

[3628] 另有,三同门曾经问仲敦巴格西:"在寂静处修行与以正法饶益众生,这二者当中哪一个更为重要?"

[3629] 三同门就问仲敦巴格西,在寂静处修行和以正法饶益众生,这二者当中哪一个更重要?

[3630] 仲敦巴格西答道:"对于自相续没有任何验相及证悟的初学者来说,以正法饶益众生也不会有什么收益,他们的加持犹如倾倒空器一般,从中不会得到任何加持,他们的窍诀就像没有经过按压的酒糟酿出的薄酒一样没有任何纯酿的滋味;

[3631] 首先,仲敦巴格西说,自相续没有任何验相、没有任何证悟的初学者,即便是以正法饶益众生也不会有什么收益。因为相续没有调伏的初学者,像 倾倒空器,自己是空的瓶子,什么都没有,怎么给加持呢?

[3632] 他们传的所谓的窍诀,就好像没有经过按压的酒糟。酿酒时,酒糟要使劲地按压,时间长了酿出来的酒会比较醇厚;但是酒糟如果没有按压,酿出来的就是薄酒,没有纯酿的滋味,非常淡。初学者用正法饶益众生,利益是很弱、很小的。

[3633] 就算是获得了暖相而尚未稳固的胜解行修行人也不能行利益众生之事,他们的加持犹如倾倒满瓶一样,使别人满满充盈,自己却变成空空如也,他们的窍诀如同将火炬传递给别人一般,使他人光明通亮,自己却成为漆黑一片;

[3634] 第二种情况,是获得了暖相。通过修行生圆次第、修行佛法,自己有了暖相,获得了一些成就、加持,但是还是胜解行地,证悟的验相还不稳固,还没有真正到达高质量的状态。这种暖相没有稳固的胜解行修行者,做利益众生的事情也很困难。他们有加持,但是他们的加持就好像倾倒满瓶。自己有满满的一瓶水,给别人加持时,别人的瓶子倒是充满了,自己的瓶子却空空如也。

[3635] 他们的窍诀就好像把火炬传给别人。自己手上有一把火炬可以照亮驱散黑暗,但是如果把这个火炬给了别人,照亮了别人,自己却漆黑一片。意思 是什么呢? 就是能够利益或者能够少量地、暂时地利益他人,但是会损失自己的修行。

[3636] 第一种,对自他的利益很小或对自他都没有利益;第二种,对他人有一些利益,对自己损失很大。有人会问,菩萨不就是这样舍己利他的吗?舍己利他是从长远的侧面来讲,从观心的侧面,是应该修自轻他重。但是,在实际操作时,如果通过这样的方式让自己的修行退步,虽然别人能够得到一些暂时的利益(利益有多大也不好说),但在自己努力恢复以前修行状态的很多年中,并没有做很多利益众生的事业。如果好好保护自己的修行,经过修行得到更高的证悟,就到了第三步——可以利益他人,自己的相续也不会空耗、枯竭。

[3637] 所以为了长远的利益,自己的利益也不能损伤。就像去救病人,首先要保住自己的健康,才能够更多、更长远地利益其他的病人。如果为了利益一个病人,自己身患重病,没有办法再行医,损失的是更多病人的利益。我们可以做选择时,尽量不要在有暖相的时候,着急去做利益众生的事情。



[3638] 只有得地的菩萨才能真正成办利益众生之事,他们的加持犹如妙瓶的成就,既能成熟他众,也不会使自己空空荡荡而始终满满当当,他们的窍诀就像酥油主灯一样,既能点亮其他油灯,也不会使自己有所障蔽。"

[3639] 第三种,就是自他二利,登地的菩萨能够真实地利益众生,他们的加持犹如妙瓶。妙瓶和前面的普通瓶不一样,普通瓶只能装一瓶水,倒完就没有了,不会自动续满。妙瓶具有自动续满的功能,永远都倒不尽。

[3640] 为什么叫妙瓶呢? 类似于汉地以前的聚宝盆,倒出去又满了,总是源源不断。妙瓶类似这样,装满了甘露,永远倒不尽,自动续满,像泉水一样。前面的(普通瓶)就像水池一样,一舀就没了;后面的(妙瓶)就像泉水一样,每天去取,每天都不断在涌出,不会枯竭。登地以上的菩萨利益众生,自己永远不会干涸。能够满足众生、成就众生,但是自己不会空空荡荡,始终都是满满当当的。

[3641] 他们传给别人的修行的窍诀,就像酥油主灯一样。酥油主灯能够点亮其他油灯,自己也不会有所障蔽。是什么意思呢?在大型的供灯房里,有很多的油灯需要去点燃。通常中央有一盏很大的灯,我们就用主灯的火点燃其他的油灯,同时,主灯是不会灭的,这就是传灯的意思。

[3642] 像这样,其他酥油灯点亮的来源都是主灯。其他的灯点亮了,主灯自己会灭吗?不会灭,照样一直在燃,因为它是主灯,灯器大、油也多,所以点 亮了别的灯,自己仍然是明亮的。不像火炬,给别人了,自己就没有了。主灯一直是这样,点燃再多的灯,都不会有损失。所以,这就是真正的自他二 利,登地以上的菩萨们能做利他事情的意义。

[3643] 所谓"做利益的事情"到底是指什么?有时所谓的给别人加持、做利益主要是修息、增、怀、诛四种事业。比如给别人修息法、修增业、修怀业、修诛业的时候,如果自己没有验相根本就没办法做,自己的心都没有修圆满,没多少验相,这样给别人修事业也没办法帮助到别人。

[3644] "窍诀"是什么意思呢?就是指正行的引导、直指心性之类,自己完全不懂心性怎么样可以直指?这些根本做不到。这里所讲的事业和所谓的加持到底应该怎么样来理解?是不是我们完全就不能做了呢?这里所讲的意思是:所谓的给别人做加持是指给别人做四种事业,比如说要息灭别人的灾祸、增长别人的寿命、财富等。如果自己是一个初学者,只是听了窍诀完全没有验相,想给别人传直指心性的正行的窍诀是做不到的。

[3645] 有暖相的意思就是修四种事业,自己得到本尊的摄持,得到验相。然后给别人修了之后别人起作用了,但是自己的验相就没有了,必须要再从头开 始修。如果只有暖相,给别人直指心性或传一些正行修法也是一样的,传完之后自己的觉受就没有了,是这种情况。

[3646] 对初地菩萨来讲,修四种事业或者给别人传大圆满直指心性方面的窍诀,既利益了别人自己又不会有损伤,这是一种高标准的事业。我们现在其实也没啥事业,我们帮助别人做一些事情,给别人辅导几句法义,和这里所讲的标准还差得远。这里主要讲的是正行的窍诀关要,现在我们辅导前行、入行论、净土的法,不是给别人传窍诀。

[3647] 主要是从比较高深的法要这方面来安立的。比如给别人做火供(这个火供不是平常做的火施,火供和火施是两回事。火供是在做生起次第的大修的最后一天修火供,意喻让事业很快成熟,标准特别高,但火施就是平时我们拿个糌粑烧一烧,念念仪轨,很简单,一般的人都可以做。)用来遣除违缘,做很大的法事,这方面要求就高一些。所谓利益众生的事业就是讲这些,至于别的对我们一般人来讲,也没什么很大的事业。

[3648] 给别人讲法,是不是就是在利益众生呢?有时候,我们因为华智仁波切这样讲了,没有开许就不敢做了,大恩上师在讲记中再再地讲不是这个意思,因此这里面讲的含义我们要懂。

[3649] 现在不管辅导员也好还是法师也好给别人辅导法义,是不是真的就是在利益众生呢?换个角度来讲,其实也是在利益我们自己,让我们成熟。依靠道友的帮助让我们有了一个能够辅导法义的机会,因为要辅导法义必须要去看,必须要仔细地备课,然后再从嘴里讲出来,那印象是很深刻的。

[3650] 这是相互的帮助,一方面的确是给道友辅导了,有些道友得到了一些利益;另一方面来讲,如果没有道友听也没有给道友辅导,按照凡夫人的通病,如果没有压力,很少有人会非常主动地想要去把法义深挖再深挖。怎么去串?词语怎么去准确地表达?如果说要考试大家就比较认真。

[3651] 以前在学院的时候也是这样的,如果上师说这段时间没有讲考,基本上心态就放松了,能主动看书的比较少;上师说明天开始恢复讲考了,一下子大家听课连耳朵也开始竖起来了,笔记也开始做起来了,回去看书的时间也长了……

[3652] 我们现在给人辅导,反过来讲是道友帮助了我们,让我们好好学习。如果没有道友,如果不去辅导法义,也不会这么认真地去看、去备课、去思维、去探讨,也不会注意这个问题上师是怎么回答的,那个问题上师是怎么回答的,自己就会很认真地听。如果和自已没关系,那听听就过去了,左耳朵进右耳朵出,也许左耳朵进了,又从左耳朵出去了,都没有到右耳朵去,自动就折返了。

[3653] 我们现在的辅导,是不是就是这里所讲的这些呢?并不是,而是让我们得到更大的利益,我们去辅导其实是利益我们自已的。从这个侧面来讲,我可以通过精进努力,对刚刚学习佛法需要帮助的人,我可以去帮助他们,反过来也是他们帮助了我,能够让我把学到的东西进一步地细化、深入。这既是帮助了对方,也是对方帮助了我,是相互帮助的作用。这里不存在给别人加持,自已会如何的问题,在我们身上并不是很严重。

[3654] 教言是不是完全对我们讲的?一部分是,但不是主要对我们讲的。我们现在的身份定位,主要是通过这个平台能够锻炼我们,通过对道友的帮助,能够让我们对法义通过压力的方式进一步去细化,这也是对我们自已的帮助。

[3655] 现今处在五浊恶世,作为凡夫人,本该在寂静处修持慈悲心、菩提心,不是直接饶益众生的时候,而是遣除自相续烦恼的时候,

[3656] 处于五浊恶世对凡夫人来讲应该在寂静处修持慈悲心、菩提心。静处修心很重要。而直接利益众生,这个时候不是真实的时机,应致力于遣除自已的烦恼。

[3657] 学习的道友中,有些自己学习的同时也在做一些辅导工作。我们应该知道,在学习或者在做辅导的时候,主要的宗旨还是调伏遣除自相续的烦恼。我们要时时懂得、习惯,把所学习、辅导的东西反观自心,千万不要有"我讲法了,我下面这么多弟子,我不得了了"的想法,如果是这样的话方向就错了,虽然都是在辅导,但是心态一转变,作用也不一样了。

[3658] 我们做辅导应该怀有惭愧心,并不是自己已经怎么样了,而是在团队中需要有人来做这件事情,而且这的确对自己的修行有帮助。做这件事情有时候也是不得已而为之的,同时这件事情能够帮助自己调伏烦恼。为什么呢? 因为做这件事情能够让自己对于法义更细化,这对调伏烦恼是有帮助的。如果我们有这种心态的话问题就不大。最怕的是我们在做这件事情的时候飘飘然,追求名利,这样的思想无论如何都是不对的。如果有追求名利的心,即便是在山洞里修行打坐,那也是不对的。所有佛法都应该是为了遣除自相续的烦恼。

[3659] 现在对很多修行者来讲,真正在寂静处修行也不现实。有些道友在听完法之后,知道寂静处修行很重要,很想马上就去,现在该听的课马上就不听了中断了,一问原因,是打坐、修法修窍诀重要的缘故,想马上就开始学修法。当然想修法的心很好,但是我们也要分析一下,有可能这样的修行不太容易成功,原因何在呢? 因为现在我们的见解、修行的心态不稳固。

[3660] 为什么这样讲呢?我们想要修行的心从何而来?想要修行的心是闻思教言之后生起的。还是要不断地补充、听闻,想修的心才会不断地延续下去。如果听了一段教言之后就中断了来源去修行,在寂静处修行的心能够保持多长时间也不好讲。以前让自己很想修的力量来源于听教言之后触动很大,也许修几个月之后,因为没有继续听法,终止听闻了,不再接收让自己修下去的信息,这方面力量越来越弱。因越来越弱,想修的心不知道还能不能继续保持。

[3661] 静处修行、闭关修行不是说今天上山洞里面就马上能生起验相的,需要很长时间去观修,这么长时间的观修拿什么支撑下去?况且验相还没有得到,打坐的过程相当枯燥、无聊,而且让自己修下去的源泉被中断了,没有听闻了,拿什么支持自己修下去?这就不好讲。

[3662] 所以我们现在的见解还不稳固,还要多听闻。的确静处修行非常好,很多大德都在赞叹,但是对我们来讲是不是马上就要去呢? 马上终止听闻,觉得实修重要,学会可以不上了,闻思也不闻思了,就去修行了? 也许当时的心是很真、很强烈的,原因就是前一段时间学的东西在起作用。一旦远离这个因,这个力量越来越弱的时候,你还能不能保持当时离开闻思时候那种强烈想要修行的心态,而不被其它的思想所影响? 这真不好讲。

[3663] 所以对我们刚刚学习时间不长的人来讲,不要那么着急地中断对正法的闻思,我们想修的心一定是从闻思的这种状态来的。如果让想修的心强劲、保持时间长,就是不断地闻思。我们不是说一定要闻思怎么样、多长时间,而是达到真正稳定的时候才可以。至于稳定的时间到底有多长,因人而异。



[3664] 有些道友的时间可能不是那么长,十年、十几年可能就可以了;有的时间可能还要更长一点。但是刚刚学两三年、几年的,现在的出离心、厌离心 很强劲,特别是在遇到打击的时候厌离心很强劲,一定要怎么怎么样。

[3665] 以前学院有个道友,在吃饭的时候一个花椒粒堵在喉咙那儿,特别难受,差点死了,脸憋得通红,好不容易咳出来了,生起了很强烈的出离心。生命太无常了,一定要闭关,跟上师请假,上师说慢慢来吧,先不要着急。"不行不行,一定不行",这位道友坚持要去闭关,最后找了法王如意宝的狮堡静处(霍西电站上有一个狮堡静处)搭了一间闭关房来闭关,也没有住多久。花椒不可能天天卡,因花椒卡住而生起的无常,随着花椒麻味的消失也就慢慢地没有了,两三个月就坐不下去走掉了。

[3666] 由此可见上师的教言总是很精准的,"不着急,慢慢来",因为知道这是突然的因缘、病缘。一个花椒的因缘导致强烈地想要修行的心,但上师也观察这是个短暂的因缘,不是一个恒常的来源,他的引擎里面的力量不够强劲、不能持久,所以让他千万不要冲动,但是他不听,最后还是不行,走掉了。后来上师在成都碰到他了,问你成就了吗?上师笑着说都是第二次了,死了呢还是已经成就了呢?因为当时他在上师面前发愿了,要么我死了,要么我已经成就了。

[3667] 讲这个的意思是什么呢?说明我们想修的心一定要找一个比较稳定的来源,一定要让想修的心比较长时间地安住,或者让这种想修的心源源不断地发生。对我们来讲,如果你验相修出来了,这个验相可以推动你继续修。但是如果你想修的心是来自于闻思,然后你很着急地斩断了,别的验相也没有生起来,这样中间就会断档,没办法再让你继续下去,这比较危险。

[3668] 并不是说不能修行、修行不好,百分之百不敢这样讲,但是这里面有可能出现的一个问题我们提醒一下。比较保险的是长时间地去闻思,因为你越闻思只能是越想修,不可能是越闻思越不想修了,绝对不可能。因为闻思的东西都是让我们调心的,对解脱道生起信心的,所以越闻思只能越想修,这样一边闻思一边修也不会有障碍。

[3669] 这里面讲应该是在静处修行慈悲心、菩提心的时候,不是直接饶益众生的时候,而是遣除自相续烦恼的时候。

[3670] 比如说,不是斩断名贵药树苗芽的时候,而是保护它的时候。

[3671] 打比喻讲,有一棵名贵的药树,一旦长成之后可以治很多疾病。这个名贵药树刚刚冒芽的时候,树芽刚长出来是斩断它,把它就做药还是保护它呢?当然要保护它,因为树芽能够起到的作用很少,也许可以治一点病,但是它的药性不是那么强烈,是很有限的一个树苗。但是如果保护它,当它长大了,这时就会发挥很大的药用价值。

[3672] 因此, 直接对众生进行法布施稍有困难。

[3673] 因为我们的发心也不一定稳固,自私自利的心有可能夹杂,还有对法义的理解和领悟等也不一定是那么稳定,所以这里面讲是稍有困难。

[3674] 自己没有真修实证而为他人讲经说法,对他人起不到什么作用。

[3675] 如果自己没有真修实证,给别人讲经说法对他人的作用是很有限的。但是上师老人家也讲了,如果我们懂一些,给别人讲的话还是会有一些作用。 因为毕竟来讲,这段话不懂怎么解释或者概念不懂,我给他解释一下、介绍介绍,这方面对他来讲还是有些帮助的。

[3676] 假设依靠传讲佛法而收集供养及财利,那么就成了印度单巴仁波切所说的将正法作为得财之商品了。

[3677] 凡夫人、初学者容易产生的就是名闻利养的心,如果在讲经说法的时候依靠传法而收集供养或者追求财利,就成了印度单巴尊者讲的一样,正法反 成恶趣因,正法作为得财的商品了,这是不对的。

[3678] 所以,在自私自利的心念还没有断尽之前,不要急急忙忙地去利益他众,而要在自己念经诵咒、读诵佛经论典等时发愿:但愿白法方面的鬼神们听 到这些后相续得以解脱,在念诵水施、施身等仪轨的结尾时,也要念"诸恶莫作,诸善奉行,自净其意,是诸佛教"。唯一做这种法布施就可以。

[3679] 华智仁波切说我们自私自利的心没有断尽之前,急急忙忙地舍弃自己的利益,去做利益众生的事情还是有困难的,不要太着急。对我们来讲,现在可以做的法布施是什么呢? 既对众生有利,也能够保护自己相续的法布施,就是当我们在念经诵咒、读诵佛经论典等时发愿,愿白法方面的鬼神得到利益。

[3680] 为什么说白法方面的鬼神呢?因为很多恶法方面的鬼神对这些念经诵咒没有兴趣,能够成法器的就是白法方面的鬼神,愿他们听到这些之后相续得以解脱。在念诵水施,比如我们布施水、念观音心咒七遍加持之后做水施,或者修施身法(后面在讲古萨里的时候,还有一个施身法)等,修这个仪轨的结尾时,通过念诵"诸恶莫作,诸善奉行,自净其意,是诸佛教"这样的偈颂,给他们发愿回向。

[3681] 这代表了整个佛法的核心,所有佛法的精华归摄在这四句当中。"诸恶莫作,诸善奉行",身语意的所有恶业中断;所有身语意的善法都要奉行。 "自净其意",通过佛法调伏自己的心,让自己的心完全清净。这就是所有的佛教,所有佛陀的教义完全归结在这个偈颂中,加持力特别大。

[3682] 因为包含了所有佛法精华的缘故,所以无论如何我们的修行真正对照的时候,这个偈颂可以印证一切佛法。所有的恶业:自性罪、佛制罪,还有很多伤害众生的罪业,还有自私自利的心——有时指自己想解脱的心。这在小乘中不是什么恶业,但是在大乘中,从某个侧面来讲应该是所舍弃、所抛弃的东西。所以从某种意义上来讲也可以算是一种恶。但是这个恶不是善恶对等那个恶,而是障碍成佛的那种恶劣、下劣的心态,从这个侧面讲的。甚至于连这种恶业也不能做,也要舍弃,应发起广大的菩提心。

[3683] "诸善奉行",这个善包括世间的善、相应于小乘的善、相应于大乘显宗的善,还有密乘中禁行的善等,一切的善法都要奉行。

[3684] "自净其意",修行不是去观察别人而是调伏自己,把自己的心完完全全通过佛法的修持调伏清净。因为心一清净,他的本性就会现前。从世间法、人天乘的侧面来讲,心清净了就可以修十善,可以生天;从小乘的侧面来讲,心清净了就会证无我;从大乘的侧面来讲,心清净了生起菩提心,登初地成佛;从密乘的角度来讲,心清净就是等净无二见。

[3685] 这四句话从人天乘、声闻乘、菩萨乘、无上密乘都可以来对应,都可以解释,"是诸佛教",没有不周遍的。平时我们如果遇到恶缘,比如开光的时候遇到恶缘,或者做恶梦,都可以念诵这个偈颂,因为它包含了所有佛法的精华。

[3686] "唯一做这种法布施就可以。"因为鬼神我们看不到,也不会存在名闻利养的心,只要通过这样清净的心去做,也能够利益他们,那么我们也可以做法施了。而如果是摄受眷属,因为是人和人之间面对面接触,难免生烦恼、生名利心,难免想要从他们那儿得到一些利益,但是鬼神相对来讲要好一点。所以对鬼神来讲,没有希望"给你回向,我在需要帮助的时候,你们一定要搭把手,一定要帮助我遣除什么东西",也可能有这种想法,但是相对来讲还是要简单得多。唯一做这种法布施就可以了。

[3687] 一旦自己的私心杂念完全断尽,一刹那也不要处在安闲寂乐的状态中,这说明主要一心一意利益他众的时刻已经到了。

[3688] 一旦自己的私心杂念全部断尽了,利益获得之后,一刹那也不要住在安闲寂乐的状态中,完完全全一心一意地去利他。这里面来讲似乎只有两个选项,一个是在获得功德利益之前一心静修,第二个选项是如果你自利圆满就利他。

[3689] 有没有第三个选项?这里没有讲。但是有———边自利—边利他。在此也许限于篇幅,或是要强调某个问题,不会这样讲。上师老人家在讲记注释中讲过这个问题。我们是否可以一边自利—边利他呢?自己有一点力量就做一些他利。在这个过程中主要避免自己的心陷入到世间八法的漩涡中去,产生追求名闻利养的心;避免在讲经说法时生起贡高我慢,看不起别人、竞争等烦恼。如果一边做一边反观自心是可以的。 庚三、无畏施:

[3690] 对于无有救护者的众生,作为他们的救护者,无有怙主的众生,作为他们的怙主,无有亲友的众生,作为他们的亲友……。

[3691] 所谓的无畏施就是施给众生无畏惧,因为众生有各式各样的怖畏。作为菩萨来讲,尽量赐给众生无怖畏的状态叫做无畏施。

[3692] 众生缺少救护,我们就应该去救护。如果他很可怜,正在呼唤谁来帮帮他,这时我们去救护,让他从怖畏中解脱,这是无畏施。没有怙主的众生,作为他们的依怙主。一个人没有怙主会很恐怖,就像小孩子与父母走散了。如果我们看到没有依怙的众生,作为他们的依怙遣除他们的畏怖,无有亲友的众生作为他们的亲友,都是属于无畏布施。



- [3693] 尤其是世尊曾经说过:一切有为的善法中,救护有情的生命,功德利益最大。
- [3694] 佛经及龙树菩萨的《大智度论》中都说: 所有善法,尤其有为法的善法中,救护有情的生命功德利益最大。为什么? 因为每个众生最珍爱的就是自己的生命。除了地狱的众生,他太苦了,不愿意多活一秒钟,就想早死早投生到其他道。但他也很无奈,地狱道在最下面,往上投生,要么恶业穷尽,要么就是善法。除此之外其他的众生都愿意保护自己的生命。连饿鬼都是不想自己早死。
- [3695] 众生最喜爱、最珍惜的就是自己的生命。如果我们救护他们,通过放生救护有情的生命,功德利益是最大的。现在很多地方,我们有机会参与放生,刚开始时很有兴致,时间长了兴趣慢慢减弱了、麻木了。千万不要这样,放生利益非常大。
- [3696] 有些人经常抨击放生,说不应该放生,吃素就是放生。佛陀没这样讲,吃素是吃素,放生是放生,这是两回事情,两者各有利益。有说"放生就是放死或者放生危害环境",大德讲这都是似是而非的根据。我们应该相信佛语,相信真实的金刚句:所有有为善法中救护有情的生命功德最大。因为在它即将被宰杀,很恐怖的时候,如果能够帮助它们从死亡的畏怖中解救出来,对它的意义非常重大。
- [3697] 就像我们马上要被杀,屠刀已经举起来,这时来一个"刀下留人",想想你的心情会怎样?可能至少暂时不会死,即便"刀下留人"喊完之后还是被杀,但对自己来讲能够争取多活一分钟也好。当我们真正被救下来可以不死的时候,心情是非常愉悦,对有情来讲也是同样。这种赐予无畏,众生最珍爱的就是生命,最恐怖的就是死亡,而且是被别人杀害这种恐怖。如果有谁能够帮助你遣除这种畏惧,那是非常让人欢喜的事情。
- [3698] 在人面前再厉害的猛兽、毒蛇都是弱势群体。我们通过自己的能力、钱财解救生命、放生,对它们意义重大。对我们而言就是一条生命,对它就是全部。我们看来一个生命而已,感觉没什么大不了。夏天的一只蚊子、苍蝇,我们认为这只是无关轻重的小生命,但对于它,生命就是全部。如果我们爱护生命、放生,这样做的意义非常重大。
- [3699] 放生不单单是把他从怖畏中解救出来,而且给他念仪轨、念具有极大加持力的佛号(在佛号、心咒中隐藏了诸佛菩萨空性的证悟、大慈大悲的方便。所有的功德都隐藏、包含在佛号中,佛号相当于密码一样)。给这些鱼等有情耳边念佛号,相续中种下殊胜的解脱种子,这可能是它整个轮回的转折。
- [3700] 它以前在轮回中流转,自从碰到放生的人给它念诵佛号后,轮回的走向因此就出现转折,慢慢开始朝解脱方面发展。以前可能没听闻过,现在有人给它念,又有甘露水,慢慢种子就会成熟,就会走向修行解脱之道,这意义很重大。从这方面讲叫无畏布施。为什么功德利益那么大的原因就是这样。
- [3701] 因此,那些有权有势的人应该下令禁止渔猎。
- [3702] 如果有权力、有权势的人应该封山——这个山禁止打猎,这条河禁止钓鱼。现在很多地方是有牌子,但执行力度不够,有些人就在牌子旁边钓鱼。 这里是说如果真正有权力,应该去做这些事情。
- [3703] 有些菩萨也会发愿当国王或有权有势的人。他不为别的,就是为了更好地帮助众生。因为如果他有权力,认真执行会对众生帮助特别大。所以古代也有很多官员,把这片山划出来不准打猎,这片水域划出来不准打鱼。如果是有权势的人应该下令禁止渔猎。有些国王也会通过颁布法令的方式来保护有情。如果是一般的人我们可以做放生。
- [3704] 其他人也要随心随力救护某些被带到屠宰场即将被杀的羊只以及濒临死亡的鱼儿、虫蝇等等。
- [3705] 有时到市场上,有能力就买几条鱼、一两斤泥鳅带到安全地方,念仪轨、佛号。如果有时间就念完整的仪轨,没有时间就念三皈依,观音心咒,南无宝髻佛,药师佛等名号,回向之后放生,这对它们也是意义重大。
- [3706] 有时是买生放生,有时是看见濒临死亡的鱼。比如到了枯水季,只是在很小的水坑里面,很多鱼集中在一起,我们可以把它们放到深水区。有时候 虫蝇掉到水里面把它捞起来等等,这些都可以做。
- [3707] 对儿童也要从小就开始培养慈悲观,教育他爱护生命,看到这些的时候要去帮助它们,这对孩子的意义重大。
- [3708] 总之, 我们要在实际行动中, 千方百计不遗余力地利益众生。
- [3709] 我们在实际行动中要千方百计地利益众生,这个叫无畏施。总而言之就是赐予众生无畏。很多时候讲无畏施都是讲放生,放生只是无畏施中比较具有代表意义的一种。但还有很多,比如有些人受欺负很恐怖,我们去帮助他挡一些灾祸,这也是无畏施。
- [3710] 还有最究竟的无畏施。从暂时的侧面来讲,三种布施中法布施最好,因为给众生赐予正法。究竟来讲最圆满的是无畏施,为什么最究竟是无畏施?因为最究竟的畏惧是对轮回的畏惧,如果能够把众生从轮回中解脱出来,这是最高层次的无畏施。整个轮回都充满畏惧的因和畏惧的果,如果能够把众生从轮回中解救出来,能够把他们安置在解脱地,这个是最究竟的无畏布施。
- [3711] 无畏施从究竟的侧面来讲最圆满,暂时来讲,把财施、法施和无畏施三种布施放在一起,最好的是法施。法布施是直接讲取舍的道理和调伏烦恼的 方法。虽然无畏施里面,我们在念仪轨时也有法施,但那种法施和直接讲取舍道理的法施还不一样。从暂时的层面三种布施来讲,法施最殊胜。但从究竟 层面来讲,无畏施最殊胜。因为把众生从充满畏怖的轮回中解救出来,对众生的利益和帮助都是最大的。最大的布施就是这样。
- [3712] 平时我们回向功德,也是对众生的法施。我们所修学的善根等能够回向一切众生,也是一种法布施。
- [3713] 上述布施也是密宗三昧耶戒中最主要的部分。
- [3714] 密宗三昧耶也讲到了,布施也是密宗三昧耶戒中最主要的部分。
- [3715] 如《受持五部律仪续》中说: "宝部三昧耶, 恒行四布施。"
- [3716] 《受持五部律仪续》中讲: "宝部三昧耶,恒行四布施"。什么叫宝部?密宗中有五部:金刚部、珍宝部、莲花部等等,这里宝部是指珍宝部。珍 宝部的密乘戒(珍宝部的律仪),"恒行四布施",在《三戒论》讲密乘戒的时候会讲到。
- [3717] "恒行四布施",四布施是财施、法施、无畏施,再加上慈心施。慈,就是慈悲心的慈,慈施。慈布施是三种布施的根本,把它单独列出来就是慈心施,所以密乘戒中也是以此作为主要部分。
- [3718] 今天我们的课就讲到这个地方。
- [3719] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [3720] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [3721] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [3722] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情
- [3723] 本稿为内部学习所用, 非正式文稿, 仅供参考, 请勿助印!
- 《前行广释》第107课辅导资料
- [3724] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,
- [3725] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。
- [3726] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后今天我们继续一起学习《前行引导文》。
- [3727] 《前行引导文》前面学了共同前行,其中的四加行主要是让我们生起出离心。让我们了知整个轮回没有实际的意义,生起想要解脱的心,这叫做出 离心,即出离轮回之心。自从有了出离心、想要解脱的心之后,我们的目标就是解脱,为此而修行。
- [3728] 出离后我们还要知道最终的目的地,就是解脱。第五个内容讲解脱的利益和功德。解脱不是在轮回中从人道到天道,或者从旁生到人道等等。从恶趣或者目前不那么舒适、圆满的地方,到轮回中的另外一个地方,这不是出离和解脱。
- [3729] 解脱利益中讲了三种状况,即三菩提。第一种:佛菩提,通过修持大乘道所得的究竟觉悟;第二种:缘觉菩提,主要针对缘觉种姓的修行者,最后获得缘觉阿罗汉;第三种:声闻菩提,通过修持声闻乘获得声闻阿罗汉。这三种是出世间的解脱。



- [3730] 为了获得解脱,我们要从整个轮回中出离,不是从其中的某一处到另一处,这不是出离,目标我们要清楚。
- [3731] 引导我们达到这三种解脱目标,必须有具有法相的佛法善知识。所以依止上师中就讲了很多善知识的法相,这些法相都和解脱有关,而没有讲世间老师、善知识的法相。出离整个轮回,不是从一处到某一处,因此所有善知识都必须要在佛法的条件上安立。佛法善知识的主要工作就是引导我们解脱。
- [3732] 依止善知识也是依止他修学解脱之道,除此之外其它都是次要的。所以我们要寻找并依止这样的上师善知识,找到之后要完善自己作为弟子的标准。两个条件圆满之后,我们就要如理如是地修学解脱道。怎样善巧地依止上师,并且在依止上师学法时应该有怎样的发心和行为,都必须了解。因此,依止善知识这一品中,相关的内容讲的非常细致。
- [3733] 依止完之后干什么呢?上师给我们讲解脱道,后面就要讲五加行。五加行必须要具有法相的善知识做引导。修持皈依、菩提心、忏罪、供曼扎积累资粮以及上师瑜伽等修法,必须由具德的上师宣讲。我们通过他指引的方法一个个操作,一步步地修。修行过程中某种因素没有具足,必须要调整,即便具足了也必须进一步地稳固、清净,一步步地训练。
- [3734] 现在已经学到了不共加行。依止上师之后,上师传所有的修法窍诀,让我们的相续成熟、逐渐证悟。从皈依一直到上师瑜伽,后面还有破瓦,直至最后的大圆满的教授,进入正行还要接受大圆满的灌顶……,这些都需要善知识赐予我们。修行过程中也需要有经验的善知识的引导,逐渐让我们的心从庸俗的、凡夫的状态到达觉悟。
- [3735] 五加行中现在我们学习的是第二个——发菩提心。发菩提心是整个大乘的核心,法王如意宝以前讲过,在听法时候发菩提心,也就是为了利益众生听闻正法,它是我们成佛的资粮、十种法行之一。在学院时,法王如意宝说出门时如果听到吹海螺的声音,就马上发心,最差的情况,也要在听到法师说"为了利益众生发菩提心"这句话时发菩提心。因此,我们也是要经常提醒自己发菩提心。
- [3736] 如果没有发菩提心的内容,我们就不知道怎么样去发,通过让我们了知怎么样生起菩提心。平时想一想或者说一说"为了利益众生发菩提心"很容易,但是心中想和嘴上说的发心如果没有实质内容的话,过段时间就麻木了。
- [3737] 每天都在这样想、这样说,而内心中没有感觉,也没什么触动,是什么原因呢? 一方面我们要想也要说,但最关键是还要缘所有有关发菩提心的内容听闻、思维、观修,逐渐地菩提心的教义和内涵就会在我们的相续中生起来。生起之后我们再说或者想"为了利益众生我今天要发菩提心"时就有感觉了。这是真正地发菩提心、了知菩提心的体性,可以利益这么多的众生。众生非常可怜,本来是佛,因不了解自己的本性而冤枉流转于轮回,感受不必要的痛苦。了知这些问题之后对众生就会产生利他之心。
- [3738] 虽然自己还在漂流,但与众生相比,自己已经获得了暇满人身,并且依止了善知识学习,有机会接受这方面的训练,已经走在了前面。从本性来讲我还在流转,还是大菩萨的发心对境,但毕竟已经进入"菩萨培训班",正在学习和训练修菩提心,或多或少理解了相关的内容,并且每天在串习。那些没有觉悟的有情,本来可以远离摆脱一切的痛苦,完全可以断除一切痛苦的根源,但还不了解,所以我要对他们发起菩提心。
- [3739] 第一,为了利他,第二,为了利益众生我一定要发誓成佛。成佛到底是什么状态?通过学习我们知道那是彻底地觉悟,所有迷惑的因缘、所有的痛苦全部灭尽、相续中现前最根本圆满的智慧,就叫做觉悟者,叫做佛陀。这是两个目标。
- [3740] 第一个目标利他,就是对所有的有情没有简别,不能对亲友就使劲回向加持,对怨敌就颠倒回向加持,这是不对的。无论怨敌还是亲友,都是暂时的。今生短短几十年中,亲友和怨敌都是无常的,暂时的亲友在后世可能就变成了怨敌,或者是由前世的怨敌转生的;而怨敌可能前世是亲友,或者下一世再转成亲友,这些都是不可靠的。因此,我们不能因他对我有恩,就使劲回向利益他,这是不对的,我们的目光过于短浅了。
- [3741] 修菩提心时有一个训练的课程,怎么训练呢?让我们知道整个轮回的时间线特别长,在漫长的轮回中,所有众生的角色是不停调换的。我和对方的 亲怨关系,或者不认识的关系,每一世都在调换,哪一个有定准?没有,亲怨不定(亲人不定,怨敌也不定)。
- [3742] 因此,利益众生的时候不能拣择只利益亲人不利益怨敌,因为下一世调换之后关系马上变了,情况就不一样了。选择性地利益了亲人,下一世变成了怨敌,而愿意利益的众生下一世成了自己讨厌的有情,这是不对的。
- [3743] 菩提心的修行不管亲怨,不管现在是亲人还是怨敌,或者是不认识的人,都要平等地利益。不管对方下一世变成什么身份,我们下一世调换成什么关系,这三类众生我都要利益他们,这就是很稳定的所缘,非常稳定的观修方式。
- [3744] 首先要通过四无量心调整自心之后真实地发心。真实发心需要念诵十万遍发心偈,同时要缘利益一切众生、缘自己成佛,只有自己成佛了,才能够最好地利他,让众生达到圆满的利乐。
- [3745] 利益众生不能只是在短短的某个阶段,让他获得一点利益,这种利益不究竟。菩萨会想怎样才能让有情得到最根本、最圆满的利益呢?当然暂时的利益先让众生获得,但是究竟的利益,就是一定要帮助他们获得远离一切痛苦的果位。这个果位是什么呢?真正最圆满的利益众生,就要让众生获得最圆满的觉悟。只有圆满觉悟了,所有的痛苦和痛苦因以及最细的种子才会完全断尽。
- [3746] 修菩提心时,把我要利益的有情观在面前,随后思维怎么利益他。一方面,他正在遭受痛苦,需不需要通过我的力量让他远离痛苦呢?当然需要;他没有快乐需不需要让他得到快乐呢?这也需要。另一方面,这个有情的相续仅仅是远离当前的痛苦,获得一些我能够想到的快乐,足够吗?进一步想这还不够,为什么?他相续中还有很多痛苦的种子,还有因为不了解而没有获得的究竟的快乐,这些怎么办?如果这些该去掉的因素没去掉,该获得的没有获得,那他所获得的快乐、远离的痛苦也只是暂时的。
- [3747] 作为一个菩萨,让发心利益的众生获得暂时利益是远远不够的,而要对他负责到底。如同世上有责任的人要利益他人一定会帮到底。他会想: "我一定要帮助到底,这是我的责任。"菩萨是最负责的,他通过修行成为最负责的人。既然如此,他就会想: "我要度化这个有情,帮助他远离当前的苦因、具足乐因。"但是这还不够,继续深挖后了知,只要还在轮回中流转就会有痛苦,有不得安乐的时候,要想方设法地脱离轮回。怎么脱离轮回呢?必须要帮助众生把烦恼习气和无明都断尽。
- [3748] 获得暂时解脱还不够,因为相续中还有残余的烦恼障、所知障种子,以及最细的习气。只要没有远离这些,就无法获得最圆满的快乐。所以应该想方设法地帮助众生把所有最细的习气断掉,最后荡然无存、干干净净,本具的佛性现前。最大的、永远不退失的安乐是什么?那就是成佛,有情彻彻底底觉悟了,到那时可以说菩萨已经尽责了。
- [3749] 我们学习利益众生、发菩提心时,应当先缘一个有情而观想,如果想透了、想彻底了,换任何众生都是一样的。发心最圆满地利益众生,一定要让他获得究竟的快乐。如何获得究竟的快乐? 我有没有能力帮助他达到目标呢? 这个时候会想,如果要达到目标,就要亲自去做,不能假手他人,更不能想反正有这么多佛菩萨,他们会来帮忙。我们在修菩提心的过程中,应该想所有众生的利益由我来承担,这是七重因果教授中第六个"增上意乐",就是不假以其他有情、其他佛菩萨的手,我自己来做这个事情,勇敢地挑起重担。
- [3750] 既然要达到这个目标只有我自己先成佛,不成佛怎么有能力去帮助众生成佛呢?要让众生获得最究竟圆满的快乐,我必须要精进地修行。这份缘佛 果的心就是菩提心的第二部分。
- [3751] 菩提心的两个部分: 一是大悲缘众生,一是智慧缘佛果。智慧缘佛果也是为了利他才追求佛果的,只有让众生成佛才是最究竟的利益,而要让众生成佛,我必须有这个能力。如果没有能力,一部分我能帮他做,另一部分假手其他有情,作为菩萨不会满足也不放心。既然要自己操办此事,首先必须勤奋地修学,目的完全是为了更好地帮助众生而求佛果。这里最根本的初衷、意乐就是为了利他而不是为了自利。这样的菩提心清净、广大,因此会非常勤奋,有情如此之多,目标如此之大。
- [3752] 当这种菩提心的修行在相续中扎根或者融入的时候,这位菩萨基本上也不会造罪业。为什么?因为他知道造罪业会让众生的利益受损失。一方面会使成佛的速度减弱,这也是间接地伤害有情的利益;另一方面菩提心强劲的人是精进取舍因果的,并且勤奋地修行菩提心的正法等等,这些方面都有一定的联系。所以为了利他的缘故,相续中生起这种菩提心的修行者就是名符其实的菩萨,我们一定要不留余力地朝着这个目标去勤作。这就是从两方面讲菩提心的修行。



[3753] 我们在念诵十万遍发心偈时,不能离开这两个主要的因素,尤其是利他心。初期时利他心特别关键,因为众生无始以来自私自利的心、为了我以及与我有关的人的利益,这些我执心早就自在了,不经意、也不用想方设法打压,它就会生起来。

[3754] 所以,在早期修菩提心时,利他的意乐一定要非常刻意地去学、去修。我们不用想: "这是不是执著啊?"是执著又怎么样?早期就是要刻意生起利他的执著,只有这样才能有效地打压我们相续中早就习惯了的我执和我爱执。若没有生起,凭什么打压无始以来形成的我执?

[3755] 我执打压不了,那在磕头、闻思的时候,它就会现形,就会给我们的菩提道设障碍。本来你在成佛的高速路上飞驰,突然我执、我爱执浮现出来,没办法就必须要刹车调整,速度也减缓了,调整之后才能上路。所以,只要有我执现前,利他的菩提心、成佛资粮的积累就会自动"减速"。

[3756] 早期的时候,利他的意乐必须再再地串习。之后,第二个方面的菩提心才会被利他心所牵引,成佛的心就很清净——不是为了自己成佛。不然修行成佛的心不注意就会变成:成佛很好啊! 佛陀在世的时候那么多人恭敬他,佛陀神通那么大……很容易会想如果我成佛了,就会捞到很多的好处和利益,自然而然成佛的道路就会被我执利用。这个阶段要非常刻意地打压我执、引发利他心的原因就是如此。

[3757] 初学者很大部分的修行内容就是要利他,任何的发心作意都要想到利他。上师老人家在讲法的时候,再再让我们发心要经常思维利他,行为上也要时不时地在合适的时间、因缘中做利他的事情。因为无始以来我们相续中的我执非常强劲,如果不刻意打压,就无法让我们的修行顺畅地进入菩提道。

[3758] 我们在观修念诵十万遍发心偈,不是嘴巴上干巴巴地念诵。当然念也有利益,但关键在于内心的想法,一遍遍念的时候,心中要配合作意。假如每一次我们的心都能够这样训练,不一定次次都做得圆满,但只要带着这种思想,就会对生起利他心有所帮助,并且对打击我爱执也有帮助,这个毫无疑问。这就是我们要学修、念诵的内容。

[3759] 前面已经学了愿菩提心的学处: 自他平等、自他交换、自轻他重,我们还要持续地修行。接下来是行菩提心的学处,主要是六度。六度当中的"布施度"的修法,我们已经学了,怎样修布施通过窍诀的方式也已经讲了。

己二 (持戒) 分三: 一、严禁恶行戒; 二、摄集善法戒; 三、饶益有情戒。

[3760] 持菩萨戒分为三个内容,合起来就是完整的菩萨戒。《瑜伽师地论》中菩萨戒品也是按照这个来讲的。

#### 庚一、严禁恶行戒。

[3761] 这个戒的侧重点,就是要禁止自相续在发菩提心、修菩提心过程中的诸多违品,必须要通过戒条的方式断除。断除伤害有情的行为,叫禁止恶行戒。菩萨戒和小乘的别解脱戒侧重点不一样,别解脱戒的侧重点主要是身语行为,菩萨戒是以心为主。所以,当内心中生起我爱执,生起伤害众生的意乐,就要适时地调整,它是以调整心为主,行为上面为辅。

[3762] 在菩萨的戒律中,如果心是真正利他的,但行为伤害了有情,也不会犯戒律,而且有时候也会有功德利益的说法。原因就在于以心为主。就是说菩萨戒清净还是不清净,关键要看你相续中,是相应于我执,还是相应于利他……如果你的发心实在是很清净,行为上也可能转变成清净的菩萨道的修行。

[3763] 密乘戒律的侧重点主要在于净观。所有的发心、意乐、行为都要相应于本来清净的法界,很多修行和清净见解有关。

[3764] 现在我们所看到的是严禁恶行戒。前面我们讲了三个持戒,第一个是禁止恶行方面,就是修行菩提道的过程中所有的恶行,全部都要抛弃或禁止。 第二个侧重点是修善法,禁止恶行之后,必须还要精进地去行善,这是摄集善法戒——世间所有的善法,都要修行。第三个是饶益有情,就是在此基础上 一定要非常主动、精进地去利他。不单是自己摄集善法,而且要饶益有情,一定要帮助众生。以此作为学处,就是我们必须要了知和修学的地方。

[3765] 讲这三个的原因是,作为菩萨,禁恶行要修;摄集善法也要做;饶益有情也要做,三个方面我们都要学、都要修,这是我们要了解的。三个要点和合起来,就是完整的菩萨戒律。

[3766] 如果我们学完之后,再看菩萨戒的学处,持戒:严禁恶行戒、摄集善法戒和饶益有情戒,我们会发现平时讲的菩萨戒,只是三种中的第一个——严禁恶行戒,平时讲这个多一点,但是这个不圆满。如果我们不学习,就不知道菩萨戒分三个。

[3767] 下面看第一个:

[3768] 所谓的严禁恶行戒,也就是指身语意三门要如毒一样断除所有对他不利的十不善业。

[3769] 我们的身、语、意三门,像毒一样伤害有情,对有情不利的所有的行为、不善业必须要断除。所有的戒律包含起来,都可以摄在十不善业中,好的 方面都是包含在十善中。我们要断除所有的十不善业,修持身语意为主的十善。

[3770] 在禁恶行戒中:只要是对有情不利的、伤害众生的身体方面所有的行为要断掉;语言方面伤害众生的行为都要断掉;内心中伤害有情的作意,必须 要断掉。这个方面叫禁止恶行,严禁恶行。

[3771] 按照《三戒论》中来讲,严禁恶行戒专指戒条,总的来讲,就是要断除十不善。具体怎么样操作呢?在菩萨戒律中,针对我们的修行,会开出不同 要守护的戒律,也就是我们平时讲的菩萨戒的戒条,戒条包括在严禁恶行戒中。

[3772] 按照龙树菩萨的传承,有十八条根本戒律:国王容易犯的五条,大臣容易犯的五条,平凡人容易犯的八条,总共加起来十八条。再加上不舍弃愿菩提心,不舍弃行菩提心,一共二十条戒律。这个就是平时我们讲的菩萨戒律,必须一条一条去守,具备条件违犯了,要去忏悔。从龙树菩萨传承中是这样讲的。

[3773] 从无著菩萨传承来讲,有四个根本戒律,还有四十六个分支的戒律,对于具体哪些不能做的有明文规定,什么情况算是违反了菩萨戒都讲的很清楚,这个叫严禁恶行戒。

#### 庚二、摄集善法戒:

[3774] 所谓的摄集善法戒,就是说,随时随地竭尽全力奉行包括微乎其微善根在内的一切善事。

[3775] 所谓的摄集善法戒的法相是什么?"随时随地、竭尽全力地奉行包括微乎其微善根在内的所有的善法。"一切的善法都要做,包括微细的善根在内,当然下至微细的善根,上至很大的善法,而且都应该有随时随地积累资粮的观念,这个观念一定要深入到菩萨的骨髓中。

[3776] 一旦形成之后,就会不分场合、没有时间的限制。如果仅限于早上两个小时是修善法的时间,认真对待,而下座之后就不管了,那么积资的速度就 会很慢,没办法全天候地、以很微细的善根以上地去修行,这个善行善法就不是很圆满。

[3777] 在《三戒论》中,摄集善法戒具体包含什么内容呢?虽然这里面讲所有的善法,但是所有的善法其实包括在六度中,菩萨的摄集善法戒其实就是六度。当然,行菩提心是六度,持戒中善法戒也是六度,这个没有冲突,只是从不同侧面来安立的。

[3778] 在《三戒论》中,摄善法戒是六度,因为所有的菩萨要修行善法,六度不包括在内的是没有的,所有的善法都包括在六度中。上供下施的布施度、制止恶行的持戒度、利益众生、还有忍辱,这些都是很殊胜的善法。

[3779] 持戒度一方面来讲是禁止恶行的,但是从反面来讲,有一种说法是"一百年布施,不如一天护戒。"意思是说一百年中,你精进地布施很多的财富,还不如你在一天中守护一条戒律的功德大。所以,布施可以积累很多的功德,但是我们没想到持戒能积累更大的功德。

[3780] 我们觉得戒律好像是很麻烦的事情,很束缚不自在。但是持戒除了让我们远离恶行,把我们置于一个保护圈里面之外,持戒本身可以产生巨大的善根。而这个巨大的善根,远远比布施金银珠宝、用金银珠宝供佛、布施有情的功德大的多。所以,我们如果想真正快速地累积善根,就要认认真真地去求戒、护戒。

[3781] 守护戒律是积资,而且获得的善根特别强劲,这个功德远远比布施、供养的功德大。安忍的福德也很大,我们后面会讲,修安忍比持戒的功德还大,精进的功德就更大了,所以,不管哪个善根都包括在六度中。菩萨所有的摄善法戒,都以六度来进行归摄。在《三戒论》中讲十善法戒的时候以六度来讲,就是这个原因。

[3782] 本来世间也有此类俗话: "顺口顺手也可行善事, 随行随住也会造恶业。"



[3783] 这是藏区的一个俗语,藏区一直是佛法很兴盛的,他们的很多俗语都和修行有关。华智仁波切在这里面说明了什么呢?这些道理看起来很浅显,但 是修行的道理很深。

[3784] 具体来说,如果一个人心中有想修善法的意乐,就会顺口行善事——只要一开口就可以变成善根,说真实语、说柔软语、劝导别人修行,这些都是顺口就可以造的善根。当你没有事情的时候,一开口你就可以念观音心咒、祈祷念莲花生大士,或者读诵佛经。

[3785] 总之只要你有这个想法,不用觉得没有钱就没有办法积累善根,有些人说:"只要有钱可以积资,没钱不能积资。"那么,你有嘴巴吗?有。那就可以造善根:可以念佛、可以劝导别人修善……可以做很多善法。所以,顺口就可以行善事,只要你"有口"就可以做。

[3786] 关键的问题还是必须要有这种意识、观念,而且这种观念还要很强劲,如果修行的观念特别强劲,你就会很懂修行,就可以善巧地使用自己的这些免费资源:你有身体,可以磕头;你有嘴,可以念咒语;你有手,可以转经轮;你有脚,可以转佛塔,可以做很多善法。

[3787] 顺口可以行善事,顺手也可以行善事。如果你有这样的观念,在外面可以用自己的身体做很多帮助别人的事情。(现在我们就不敢随便扶这些摔倒的人了,以前你顺手就可以做很多事情。)这里的意思是说,如果你有这个意识的话,还是可以用自己的身体做很多的善法,做很多帮助别人的事情。

[3788] 现在有很多的法器设计出来,比如转经轮,它的功德其实特别的大。我们把转经轮的功德翻出来看的时候,马上就会伸出手把转经轮拿过来转几圈,因为这个功德非常大,可见,顺手可以行很多的善事。只要你有这个想法,没有积累不了的。

[3789] 没有没办法积累资粮的穷人,只有不能积累资粮的懒人。只有懒人没办法积累资粮,说自己穷,积累不了资粮,这个是不成立的。再怎么穷都有手脚,可以顶礼,可以做很多事情。如果内心很懒,不愿意做,即便旁边是佛像,就在佛堂里面,都不会愿意去磕头、看书、转经轮。如果心不懒、很清净、对善法很喜欢,即便没有钱,照样可以做很多善根。

[3790] "随行随住也会造恶业。"如果随随便便,行走的时候也会造恶业(比如走路看到虫子,一下子就踩死了,看到车踢一脚等等),安住的时候也会 造恶业。

[3791] 如果懂修行,可以很轻松地造善业;如果烦恼深重,也可以很轻松地造恶业。怎么选择,还是看我们自己修行意乐强不强。修行的意乐强,积累资 粮就会多。如果每天都有很强的意乐,通过这些强劲的修善法的意乐去修,日复一日,月复一月,年复一年,善根就会逐渐在不知不觉中强劲了。

[3792] 我们会幻想突然做一个大善根,其实大善根也是由小善根逐渐积累的。遇到大善根的时候——比如有个地方修经堂需要一千万,我们没有就做不了。大的做不了,小的也不愿意做,这就没办法了。如果我们每天花点时间做一点:早上起来佛前供七杯水、供几盏灯,或者顶礼、念咒语、转经轮,只要有这个意识、意乐,每天都持续地做,小善根就会变成大善根。

[3793] 以前我们再再地讲过善法能够成为重善业的条件。佛像、三宝,都是很殊胜的对境。只要我们的心强劲,延续的时间长,小到每天供一盏灯,供七杯水,从现在到死之前每天做,就会成为大的善法。我们不能想:供小小的七杯水有什么功德利益?善根大不大,关键看我们自己是怎样的态度。我们对于修行善法的意乐到底强劲不强劲?如果意乐很强劲,就可以积累强劲的善根。

[3794] 因此,我们随时随地如果没有以正知正念不放逸来观察,没有认真努力地取舍善恶,甚至仅仅在游戏当中也可能积累下许多严重的罪业。

[3795] 因此,我们应该随时随地用正知正念不放逸来观察、摄持自己的相续。正知就是经常观察三门。观察身体在做什么,是不是端端正正在听法、写笔记;观察语言——是不是讲的话是好的,如果在讲废话,要马上制止;然后观察心在想什么。正知就是要完全知道自己在做什么,经常审视身语意。

[3796] 正念就是忆念善法,安住在善所缘。正知之后马上是正念。正知观察、检查了身语意,如果正在造善,就继续安住;如果正在造恶,就马上纠正。 让心安住在善所缘,这叫正念。不放逸就是小心谨慎、不能马虎,把摄持相续当成大事情来处理,好像如履薄冰的感觉。

[3797] 对善恶的取舍不能够马虎,不殷重不行,要当成很重要的事情——比赚钱还重要,比其它的事情都重要。因为这关系到以后的福祉,关系到解脱,关系到不注意就有可能堕落。不放逸的意思就是要很小心谨慎,当成很大的事情来对待。只要我们心中把修行当成很大的、很重要的事情来对待,基本上也不会太懈怠。

[3798] 如果你把修行当成可有可无的小事情,就有可能在特别高兴的时候磕一点头,平时就随便找个理由,说服自己把修行往后推。这样修下去,我们的人身就会慢慢地空耗掉,所以不放逸特别重要。《入行论》第四品不放逸品,第五品正知正念品,把这些问题都讲得特别清楚。

[3799] 如果没有以正知正念不放逸地观察,没有认真努力地取舍善恶,"甚至在游戏当中,也可能积累下许多严重的罪业。"游戏是指不注意的、玩耍的时候,或者旅游、做游戏什么的。比如开很重的玩笑,就有可能造下很重的罪业。谤法、诽谤圣者,或给别人起外号,都是容易造罪业的事情。尤其如果对方是修行人,是发了菩提心的人,对境就更严厉了。

[3800] 还有一种游戏——电子游戏,有可能浪费很多时间,并且很多的思想都进到里面。虽然电子游戏里的杀人、扔炸弹,或者把坦克炸掉等等对境是假的,但是它本身就是浪费暇满人身的事情,你的心还沉溺在其中,不间断地转入,会有后续的影响。

[3801] 慈诚罗珠堪布在讲菩提心的时候也提到,并不是完全不能做,但是沉溺于其中不好。因为人身暇满是难得的,寿命是无常、是有限的。如果寿命无限级,真的是无量寿了,那就可以再商量——但人寿在佛出世时是一百岁,现在过了 2600 年,已经减到平均 70 多岁了,本来更需要修行的不去修,这样没有必要的、与解脱意义不大的还沉溺其中,只是浪费生命而已。

[3802] 虽然打游戏的过程中,对境可能是没有,断命根没有存在,真实的加行也不存在,但发心肯定有一些。如果从四个条件来分析观察,罪业本身可能不是很严重,但是人身、寿命是有限的,如果经常打游戏,不仅是没有修善法,同时还会有后续的结果,比如对心的影响。如果时间长、上瘾了,这就是后续反应——别的问题又会出来了。

[3803] 所以没必要的事情最好尽量不做,实在想要去娱乐一下,打打游戏,就一定要控制好自己。就像仁波切所说的,不要让它控制你,你要控制它。关键是不要让它控制你,这是很精要的教言。比如我今天就玩半个小时,时间一到就关机——你可以把这个也当成修行。如果我们没有这样去串习,本来我们在轮回中流转的时间就特别长,修行的习气就不强,再加上被这些事情耽误,因此而衍生严重的罪业的可能就很大。

[3804] 如《贤愚经》颂云: "莫想罪微小,无害而轻蔑,火星虽微小,可焚如山草。"

[3805] 对于罪业本身,我们要非常谨慎,千万不能认为小罪业不要紧。佛陀在经典中已经讲了:莫想罪微小无害。这是我们凡夫人最容易犯的毛病,就是 认为很小的罪业不要紧,问题不大,无所谓。

[3806] "无害而轻蔑",开始时不重视,它的起源虽然小,但是后果可能很严重。比如"火星虽微小,可焚如山草"。一个小小的火星,一旦把草堆点燃,像山那么高的草堆也会烧尽。世间也说"星星之火,可以燎原"。有时候大片的森林被烧,难道是个方圆一公里的天火掉下来把它烧了吗?也不是。有时候就是一个很小的烟头,或一个小火星,点着了,森林就烧掉了。

[3807] 罪业也是一样的,我们不要想罪业很小,"无害而轻蔑"。我们在前面学习因果规律的时候就提到,业有一个规律叫做业性增长广大,这是业自带的功能。小罪业随着时间的推移会自动增长、自动延续、自动繁殖,这就是业的本性:业果辗转增长广大。我们千万不能小看所谓的小罪业。

[3808] 还有个问题就是我们每天都在做很多小罪业,觉得是小罪业所以无所谓。如果没有严谨地防护自己的心态,没有修行的心,没有小心谨慎,没有不放逸,我们每天都会造很多所谓的小罪业。这些小罪业集聚起来可就不得了了,慢慢积累起来,就像水滴一样越积越多,最后就汇集成大海了。

[3809] 火星虽然小,但是可以焚尽如山的草。因此我们要小心谨慎,把每个小罪业都当成一个大事情看待。因为它一旦成熟之后,就会让我们感受千百万倍的痛苦。如果是一个有智慧的人,他不会愿意眼睁睁坐视自己受这样的果报。我们说修行人应该有血性,不是遇到别人欺负你,你一定要拿刀上去砍,这不是有血性的表现。

[3810] 真正有血性的表现是不能够坐视。明明可以避免以后更大的痛苦,为什么要眼睁睁地去受痛苦?我现在就要斩断罪业的因,不纵容自己,对自己负责任。怎样负责呢?该调伏的烦恼一定要调伏,该断的罪业一定要断。虽然很痛苦、很纠结,但是我一定要做——有血性的人就会这样。

[3835] 以上是华杰施主的前世。



[3811] 而没有血性的人会想:可能这个没事吧。眼睁睁看着自己往火坑里跳也不管,也不做任何刹车措施,非常消极。烦恼起来的时候,就被它推着走,这就很软弱,不是勇敢。世间的勇敢和佛法的勇敢是两回事。

[3812] 我们对于微小的罪业,应该以非常谨慎的态度去对待。因为业果的规律就是这样:自作自受。前面我们在学因果的时候讲过:未作不遇,已作不失,业性增长广大。要把这当作口诀来背,背熟之后遇到事情就知道了:已作不失是当遇到痛苦的时候,知道自己以前做过这个业,它不会消失的;未作不遇是如果我以前没有培福报,现在也遇不到发大财的机会。不管世间、出世间的好的、坏的,都是未作不遇,已作不失,业性增长广大,善业和恶业的标准都是一样的。

[3813] 我们要经常去忆念这些,可以督促自己精进,也能对整个轮回生起想要出离的心。因为不出离的话,就总是在轮回的因果规律中,被它所局限,没有自在。只有出轮回了,轮回的因果才对你不起作用(出离轮回之后还有因果规律,这种因果规律都是善因——或者说解脱的因、无漏的因和解脱果之间的关系,和轮回的因果没关系)。

[3814] 相反,如果我们随时随地提起正知正念而实地行持,那么随随便便中也会积累不可思议的善业资粮,甚至当看到路旁一刻有观音心咒的石堆时,也立即脱帽、恭敬右绕而行,并以三殊胜来摄持,这样一来就成了圆满无上菩提的无倒之因。

[3815] 对善法我们应该随时随地有兴趣,这其实也叫精进。精进就是喜于善,就是对善法很喜欢。内心当中欢喜,这是精进的本体。

[3816] 我们应该"随时随地提起正知正念"来实地行持善业,这样"随随便便当中也能够积累不可思议的善业资粮"。这主要是指藏区。藏区佛法很兴盛,我们坐车进去的时候,看到路边经常出现佛塔、寺院、佛像,特别多。有些修行者习惯性地看到佛像就合掌,马上念个发愿偈,有时候念"菩提心妙宝,未生者生起"。看到佛像就发愿,已经养成习惯,就可以随随便便积累很多的资粮。

[3817] "甚至看到路边有一个玛尼石石堆的时候,也立即脱帽"。看起来好像只是刻着观音心咒的石堆,但是玛尼石代表观音菩萨就住在这儿利益众生,它就是观音菩萨本身。看起来是石头,其实它是观世音菩萨的自性,观音菩萨的本体。所以它不是一块普普通通刻了字的石头。不是刻着"色达欢迎你",刻的是"嗡玛尼贝美吽舍",这个心咒观音菩萨早就通过自己的智慧、愿力加持过了,它就代表观音菩萨本身。

[3818] 看了之后你马上想,这是观音菩萨。当这个念头生起的时候,其实就安住在净观中了。你知道这不是一个普通石头,它就是观音菩萨在这儿利益众生。你的信心一下子就会起来,就会脱帽表示恭敬,合掌。如果是汽车飞奔的时候,可能没办法右绕,但你可以合掌,可以马上发个愿;如果是在走路,你可以马上右绕一圈。养成习惯,可以随随便便造很多善根。

[3819] "并且以三殊胜摄持",发心、正行认真去做、后行回向一切众生成佛,"这样一来就成了圆满无上菩提的无倒之因",就成了成佛的善根了。当我们看到家里的佛像,也要想到是佛陀在这儿利益有情,然后合掌发愿表示恭敬,这也可以积累很多善法。

[3820] 如《贤愚经》颂云: "莫想善微小,无益而轻视,水滴若积聚,渐次满大器。"

[3821] 《贤愚经》当中讲,不要想这个善根那么小,觉得无益而轻视。即使水滴看起来每一滴都是很小的,但是它连续不断地滴,就会逐渐充满大器。大海的水可能是从大河流进去的,大河的水可能是从支流流进去的,支流的水可能是从小溪流进去的,小溪的水可能是从它最早的源头流进去的。追根溯源,长江的源头可能就是一滴一滴的水,慢慢汇聚成很大一条河,最后变成大海。

[3822] 佛陀的功德犹如大海一样,他怎么样圆满的呢?佛陀也是在因地一个善根一个善根积累:磕一个又一个头;念一句又一句的佛号;放一条生又放一条生,通过很长时间的强劲的意乐来积累资粮,最后功德就圆满了。我们随学佛陀,佛陀怎样集资我们也如何集资,佛陀在集资的时候如何作意我也这么作意,这样我们也可以让自己相续中的善根逐渐圆满。

[3823] 我们千万不要小看微小的善根,如果对微小的善根重视,它马上就会变成重大的善根。如果你对善根不重视,即使看起来轰轰烈烈,它也会变得微小。善根的大小不看行为,是看你的意乐怎么样。如果一个修行人对小的善根也有非常殷重的心,立马就会让供一支香、一杯水的善根变成一个重大的善业。

[3824] 这就是心态的不同,所以告诉我们不要轻视善根,第一:如果我们轻视了善根,就会不愿意做,就会浪费很多可以让我们积累资粮的因缘,第二:这个教证也让我们内心对善法生起殷重心,生起猛厉的意乐,这个猛厉的意乐是让善业成为重业的重要因素。下面讲一个公案:

[3825] 曾经有一头猪被一条狗追赶而转绕佛塔,又有七只昆虫从树叶上落到水中而随波逐流右转水中的佛塔七圈,也成了解脱之因。

[3826] 这个上师在讲记当中也讲了。在很早以前有一个佛塔,有一头猪被狗追赶,这头猪拼命地跑,无意中恰恰右绕了佛塔,最后不知道是不是跑掉了, 有人说被吃掉了。后续不重要,关键是它在无意当中造下了善根。

[3827] 其实它并没有发心去转绕,但是佛塔本身是比较殊胜的对境。善业也好恶业也好,有时必须要观待你的心,有时则是观待对境。佛塔是佛陀智慧的所依,是代表佛智的。佛陀的智慧我们看不到,没有办法缘佛陀的智慧——怎么去转佛陀的智慧?转不了。但以佛塔来代表佛陀的智慧,当我们看到佛塔的时候想,哦这是佛陀的智慧、佛陀的意乐所依。所以我们转绕佛塔就相当于转绕佛陀的智慧。

[3828] 这样的对境特别殊胜,因此在若干劫之后猪转为华杰施主,这在《贤愚经》中也有。(有的说他最早的时候是被狗追着转了一圈佛塔导致的善根,也有说他最早时念了一句南无佛。)他到了将近百岁的时候家里面的人都嫌弃他了,他想家里人都不喜欢我我就出家。阿罗汉一看,这么老,给僧众们做事情也做不了了,再观察有没有善根,有没有出家的因缘,这些大阿罗汉一观察八万劫中没有善根(阿罗汉的智慧能往前观八万劫往后观八万劫)。

[3829] 他没有造善根,当然就没有出家的因缘,所以好多阿罗汉都拒绝了。目犍连、舍利弗、伽叶尊者全都拒绝。他很伤心就哭了,想到在家里被家里人欺负,在僧团出家这些大阿罗汉都说不行,干脆死了算了。正在哭泣的时候佛陀来了,问他为什么哭泣。他说我想出家,你的这些弟子次佛(次佛就是次于佛的舍利弗、目犍连这些大阿罗汉)说我没有出家的因缘。

[3830] 佛陀说,不是舍利弗、目犍连为了利益众生三无数劫当中行持善根,也不是他们为了利益众生布施自己的头、自己的手。这些都是我做的,我为了利益一切众生,布施了无数的头颅,布施了无数的手脚,为了求正法我可以跳入火坑里面,在身上挖千灯,我为了众生行持善根这个善根,我是法自在,他们不是。我才是三界的真正的导师,一切智智,我观察你有善根,我开许你出家。所以佛陀就开许他出家了,还有后续的公案我就不讲了。

[3831] 总而言之,他最早的时候,是造过善根,微细到阿罗汉都观察不到。阿罗汉有无漏的智慧,有宿命通,而他们的神通竟然观察不到,就微细到这样一种程度。但是再细佛陀也观察得到,或者说再微细的善根最后也会成为解脱的资粮。

[3832] 它是一头猪,是无意当中的转绕佛塔,而我们不是猪,也不是无意的,我们可以经常去转绕很多殊胜的佛塔。在世间当中,在我们福报还没有消尽的时候,还有很多殊胜的、加持力大的佛塔,比如尼泊尔三大佛塔、金刚座佛陀成佛的菩提迦叶佛塔、佛学院的坛城等等,我们还可以发起信心去转绕,这方面的善根当然是不可思议的。还有汉地五台山的大白塔、文殊发塔,每个地方也都有一些舍利塔,都可以转绕。转绕佛像也可以,拉萨的觉沃佛像等等,都是很殊胜的地方,我们可以生起信心去转绕,可以造很多善根。

[3833] 除了这些之外,闻思修行佛法的善根更殊胜、更强劲。因为闻思的佛法本身直接关系到取舍之道,它直接讲实相,最接近于证悟本性的法义。有时候我们觉得完了,这次转绕不了了,但是现在我们能够通过信心缘佛法来闻思修行、一起共修,属于十法行,功德特别大。麦彭仁波切也专门赞叹了大乘法十法行的功德。所以,我们能够发一念菩提心的功德都特别大。

[3834] 有时候我们感觉自己一无是处,但有时候的确有信心爆棚的感觉:我们有很多可以修行的、念的,比如磕头、供水、听法、发菩提心、修无常等等,功德都是不可思议的。当我们沮丧、自卑的时候,可以多听些讲功德的法,让自己的信心、意乐重新生起来,再继续修行。当然修行的路上起起伏伏很正常。当我们过度傲慢的时候,也要打压一下;有时候我们过度沮丧,佛菩萨也会讲一些功德来增上我们的意乐、信心。

[3836] 还有七只昆虫在一片树叶上面,树叶掉下来落到了水中,水中有一个佛塔,树叶随着漩涡绕着佛塔转了七圈,成为了解脱之因。上师老人家在讲记 当中也讲到,这是在藏地莲花生大师和静命论师最早开始弘扬佛法的时候,当时赤松德赞国王不知道藏族的子弟是否有出家、守护戒律的因缘,所以挑了



七个人来观察,就是"预试七人",如果他们成功了就说明其他人也可以。这七个人最早就是这七只转绕佛塔的昆虫,慢慢变成了预试七人,非常了不得。

[3837] 预试七人最早是在桑耶寺出家。桑耶寺以前我们去朝拜过,专门有一个殿,纪念他们七个人在这个地方出家。有可能这个殿是后修的,以前还有一些更老的殿,但原址就在这个地方。他们出家当然很成功,像贝若扎那大译师、玛•仁钦却等等。像他们这样非常了不起的大德、证悟者们,最早只是通过小小的善根,最后成为了解脱之因。

[3838] 既然无意识当中转绕了佛塔都会成为解脱的因,那我们也可以,我们的家人也可以。比如我们去旅游,可以去转绕佛塔,让他们在佛像面前供养一点钱、供香、顶礼。现在尤其是在中国,比较好的是到处有寺院,到处都有佛像,如果到藏区旅游就更多了,有很多加持力大的寺院和佛像。

[3839] 只要缘这些去供养一朵花、一支香或者顶个礼,都会成为解脱的因,乃至于眼睛看一下这些超级大佛像也可以成为解脱的因。这不是没有利益的,不管是旅游还是别的,只要你看到了、进去转绕了、随喜了写个功德,没有一个不成为解脱资粮的,因为对境真的很殊胜,这也属于一种因缘规律。

[3840] 所以我们不管何时何地,一定要尽最大努力断除包括一毫一厘在内的所有恶业,积累包括一丝一毫在内的一切善业,并将一切善根回向众生。

[3841] 这是把前面的内容做了一个归摄。

[3842] 刚刚我们讲积累善根的时候,的确觉得解脱很容易,但在讲罪业的时候,也觉得很害怕。以前上师老人家在《藏传净土法》当中讲过一个公案:一个上师给一个老妇女讲解善法功德:如果你在山顶上大声念观音心咒,所有的草木都会跟着你一起念,很多众生都会获得解脱,你会积累很大的善根功德,老妇女就生起很大的信心。后面在吃饭的时候,上师就开始介绍:你看一碗糌粑在种植等过程当中杀了很多生,所以你吃一碗糌粑就相当于吃一碗虫粉一样,过失很大,一定要忏悔呀!老妇女很感慨地说:"上师啊,你前面在讲观音心咒功德的时候,不要说你,连我都觉得解脱有希望了。但是后面讲过失的时候,不要说我,我觉得上师您老人家也有点危险了。"

[3843] 的确如此,在讲功德的时候,一头猪最后都解脱了,我做了这么多功德,当然很有希望;在讲过失的时候,又觉得真的很危险,善与恶的规律就是这样。不管怎么样,我们要尽最大努力行善断恶。大的罪业自不必说了,不能做,小的罪业以上要尽量地断除。如果控制不住、造了罪业,要马上忏悔、马上修补。相当于你的系统里面有个漏洞,马上打个补丁、把这个漏洞堵住。我们在修行的过程当中,造罪业了就等于有漏洞了,你必须要忏悔,去把漏洞堵住。不堵住的话,这个漏洞会越来越大,最后穿孔了,对你身体就不好了。

[3844] 所以大的善法自不必说,如果有能力一定要做,小的善根(对我们来讲更加容易操作的是小善根)很容易做,而且持续地做就会变成大的善根。这 里的大善根是指形式上需要很长时间或者很多钱的这种,很多人都可能做不到,并不是说发菩提心善根不大,发菩提心的善根、发起信心顶礼的善根都特 别的大。此处是从行为上容易操作、从投资方面是很少的这个侧面来安立为小善根,不是说功德很小,这个方面我们一定要注意。

[3845] 如果你有能力给佛教事业、给其他道友,提供很多钱财方面的帮助,就尽量去做,如果没有的话,就通过我们能够做到的、投资不大的、功德却很大的这些善根,尽量去做。这方面我们需要非常谨慎小心地取舍。

[3846] 这一摄集善法戒实际已涵盖了菩萨的所有学处及律仪。

[3847] 就是这样。

庚三、饶益有情戒:

[3848] 正像前文中所阐述的那样,当从根本上断尽自私自利心态的时候,就要勤勤恳恳地依靠四摄直接成办利益众生的事业。

[3849] 前面在讲法布施的时候,也说了如果没有断除自私自利的心态,要对众生做利益是有点困难的。就像前文所讲那样,"当从根本上已经完全断除了 自私自利心态的时候,就要勤勤恳恳地依靠四摄直接成办利益众生的事业"。如果没有断尽就间接地做回向发愿。

[3850] 菩萨饶益有情戒的本体就是四摄法,因为所有的利他都包括在四摄当中。四摄法我们也很熟悉:第一是布施摄,第二是爱语摄,第三是利行摄,第四是同事摄。

[3851] 布施摄,首先通过布施让众生对你产生亲近的好感,因为要给他讲法、要利益他。如果对你没有好感,他也不愿意接近你,你怎么给他讲取舍之道? 没办法。第一步是要广行布施。有时候是在这一世当中,有些有能力的人广做布施之后就会积聚很多人气,或者会让很多受恩惠的有情对他心存好感、非常感激,再给他们讲他们就愿意听。还有些是前世对很多有情做过很多布施,这一世当中自然而然就成为了他的弟子。

[3852] 以前上师讲了一个公案: 一个汉地的法师特别有智慧,很想利益众生,但没有听众,没有人想听。他的智慧很深,能够讲出很多解脱的道理,但是没有听众。怎么办呢? 另外一个大德就跟他说,你如果有资具的话,就把资具换成钱,去买饼和其他食物,到森林里布施虫子、鸟等有情,三十年之后你再去弘法利生。他就一直做了这方面的布施,三十年之后他开始弘法,特别多的年轻人来听法。这些就是他以前布施的有情,转生到他这儿来听法。

[3853] 所以有些时候是通过前期做了很多的布施,后期成为他的弟子,这样的情况也有很多。高僧大德们也是这样的,现在做很多无畏布施,比如放很多生,所放的生命以后也会成为他们的眷属,他们的弟子会很愿意听受他们讲解的有关解脱道的道理。所以首先是布施摄,如果做了很多布施,就跟众生结上善缘。第一步就是以布施结上善缘。

[3854] 第二步是爱语。浅显的爱语是指好听的语言,但是佛法当中的爱语,不是说让他欢喜的语言,真正的爱语是佛法的语言,尤其是在《大乘经庄严论》当中,爱语是指六度的修法,是和佛法有关的,因为只有六度才能让众生成熟。

[3855] 菩萨自己是通过六度成熟的,他要成熟别人也是用六度,六度在四摄法当中是爱语摄。这个爱语不是一般的爱语,一定是和他解脱有关的。你把他招过来了,众生集聚在你身边,你要干什么?要给他们讲解正法,正法才是对众生真实有利的,让他断除烦恼、让他修行解脱道,这就是爱语摄,是第二阶段

[3856] 第一个阶段是布施结缘,把善缘结好之后,给他讲法他才愿意听,才可以行持第二个——爱语。如果没有因缘,你给他讲,他不听,怎么样发邀请 函他都不来。如果前面修了很多布施,比如上师说我要讲法,很多人就自动开电脑听,或者到学院去听。他自动愿意去听受爱语,听了之后对他有利,懂 取舍了,这是爱语摄,是第二个步骤。但是单单讲爱语还不够。

[3857] 第三个是利行摄,就是让他去做能利益他的行为。爱语是告诉方法,之后的"利行摄"就是督促他去做。比如让这个以前财布施的受众听了布施持戒的功德法之后要进一步利益他,就让他去实践。利行就让这个有情去实践,比如在上师这里听了加行,上师让我去修,结果我在修的过程中逐渐调伏了烦恼。这就是利行摄,通过利行来摄受众生。

[3858] 第四个是同事摄。同事,即和弟子做同样的修行事情。为什么要做同事呢?因为弟子在做这个善法过程中,会观察这个讲法的人自己有没有做。有情还没被调伏之前,分别念很多,会产生如"真有这么好的法为什么你不修?"的这种疑惑,为了遣除这个疑惑,就要"同事"。上师也做,就是让他打消疑虑,能进一步做下去。这个传法者或菩萨,亲自和他一起做,就是同事。

[3859] 有这四个步骤,在利益众生的过程中就特别的圆满。通过这样的一步一步,众生的相续不断地实行,最后就调伏了,这就是四摄。四摄法是菩萨成熟弟子或众生的四个方法、步骤或阶段。这四个阶段都很重要,只有布施没有爱语就断档了,把他召集到身边什么都不说,那是浪费他的机缘。

[3860] 为什么说六度是自利,四摄是利他呢?因为菩萨首先自己要把六度修好,调伏了自己的烦恼,懂得了正法,然后再通过四摄去调伏有情。首先布施摄把他召集过来,因为你懂佛法就会给他讲;之后你和他一起修,这时众生慢慢就会调伏。就像上师们说放生利益很大,他们有时也会亲自参加;上师说闻法、修法功德利益很大的同时,他们自己也闻法讲法和修法。弟子在这个过程中就能得到上师的言传和身教,慢慢地心就能逐渐被调伏。

[3861] 在《莲聚经》中,把四摄法通过比喻来描述,"以布施招手",即布施就像招手一样,让大家都过来。然后"以爱语迎接",招手过来后要很好地迎接他们,让他们舒适就以爱语迎接。"以利行安抚",通过利行安抚他们不要怕,教他们怎么做。然后"以同事劝谏",即要让他们继续做下去的意思。所以"招手、迎接、安抚、劝谏"就是"布施、爱语、利行、同事",这四个比喻很形象。



[3862] 布施就是招手让众生过来,如果没有布施,众生不愿意继续在你的身边,如果不集聚在身边,又怎么能利益到他?没办法的。至少要对一个人有兴趣、有信心,才愿意听他讲。对他有好感,才愿意去接近他。众生接近后,怎样对其才有利?那就是讲法,如取舍因果、修行菩萨之道等,通过四摄来调伏。

[3863] 而在初学的阶段,无论行持任何断恶从善的学处,都包括在以三殊胜摄持而回向一切众生当中。

[3864] 华智仁波切和之前的口吻相同,说到对初学者来讲,并不赞同通过这样的善法利益众生。初学阶段行持任何断恶从善的学处,都包括三殊胜摄持回向,这就是对众生的饶益。认真地回向善根给众生,既不伤害自已,又能够利益众生,这样饶益有情的行为通过回向的方式是最好的。以上讲完持戒度,下面学习第三个安忍。

己三(安忍)分三:一、忍辱他人邪行之安忍;二、忍辱求法苦行之安忍;三、不畏甚深法义之安忍。

[3865] 安忍分三种,第一个是忍辱他人邪行,即怨敌忍——他人的邪行如对自己的打骂要安忍。第二个是求法的苦行,比如说现在修解脱道的过程中,有时候很不愿意做,心里烦燥、提不起意乐,都属于在求法过程中遇到的痛苦。这时也要忍受这种苦行,要安忍,必须要坚持,不能够随便放弃。如果安忍了,慢慢地自己的心志、修行的道心就会愈来愈坚固。如果不堪忍,就会退失修行的法缘。第三个是不畏甚深法义的安忍,有时讲万法的本性,一般的分别念很难接受。这叫无生法忍,也叫谛察法忍,就是对甚深法义必须要承受或接受。 庚一、忍辱他人邪行之安忍:

[3866] 别人当面对自己拳打脚踢、强抢硬夺、恶语中伤以及暗中说些难听刺耳的话等,我们不但不该对他们满怀嗔怒,反而应当生起慈悲之心饶益他们。 [3867] 这是第一种忍。尤其是别人当面对自己拳打脚踢、抢夺、恶语中伤,或在暗中说些难听刺耳的话传到自己的耳朵里,当自己和亲友遇到这种情况的时候怎么办呢? (在《入行论·安忍品》中说,如果对自己和亲友做伤害,或阻碍他们获得安乐,都包括在内。)不该对他们满怀嗔怒,这不是生起嗔怒的理由。

[3868] 在《亲友书》中也说,造罪业不管是以谁的名义,都是不对的。如果说"以上师或父母的名义,生嗔心没有过失",这在世间的规律中,也许是对的,但在因果律中是说不通的,这不是堂而皇之生起嗔恨心、造罪业的理由。首先应该在不生嗔心的基础上,生起慈悲心饶益他们,这就是菩萨安忍的状态。

[3869] 否则,如果随着忿恨的心态所转,就会导致所谓的"嗔恨摧毁千劫所积之资粮"的后果,

[3870] 如果不安忍生起忿恨的心态,就如此处说"嗔恨心可以摧毁千劫所积之资粮"。"千劫"对很多人来说是个相当抽象的概念,是个总相。比如说磕十万个头花了三个月,非常的辛苦,这就是三个月的资粮。千劫的资粮,就是反复无数次的三个月一直这样修才积累的资粮。千劫时间特别长,有时生起不安忍的心就会摧毁千劫所积的资粮。

[3871] 《入行论》中说:"一嗔能摧毁,千劫所积聚,施供善逝等,一切诸福善。"又说:"罪业莫过嗔,难行莫胜忍,故应以众理,努力修安忍。"

[3872] 《入菩萨行论》中说的"一个嗔恨心"是很强烈的嗔心,不一定像是今天不高兴发个脾气。能摧毁千劫资粮的善根,这个嗔恨心一定是很强大的,否则不能摧毁这么大的善根。如果是不高兴,或生起了中等的或比较少的嗔恨心,虽然也是有过失,但不会从根本上摧毁善根。

[3873] 假如善根是十米高,"根本上摧毁"就是从根基全部摧毁,整个十米的善根突然倒塌。如果不是从根本上摧毁,那十米高的善根可能被削掉了一米还剩九米。这些轻微的嗔恨也有过失,它也许没能力把所有的善根摧毁掉,但肯定会削减善根或让善根延迟成熟,这个能力是有的。

[3874] 《入行论》说的应该是很严重的嗔心,有时我们过于担心,如今天发了个脾气,是不是善根就就没有了?这要看情况。如果不是特别严重、猛烈的 嗔恨心,善根不一定会全部没有。反之,一个猛烈的嗔恨心对于凡夫来说,要生起来也不是很困难的事情(如果很困难就不用操心了)。所以还是要小心 谨慎,尽量控制自己,不要经常发脾气生嗔心,如是不知道哪一天就生起很强劲的嗔恨心,也不好说。

[3875] 一次摧毁千劫所积聚的是什么善根呢?就是供施,即上供三宝(如佛陀等),下施有情。"供"就是供善逝,"施"的本质就是众生,布施很多的饮食钱财,一千劫中辛苦积累的善根,一个强劲的嗔心就摧毁了。

[3876] 在《入中论》中是讲摧毁"一百劫",这个一百劫是什么呢?摧毁一百劫中的布施和持戒的善根。这里的"一千劫"中不包括持戒。如果是布施的 善根就会摧毁"一千劫",若加上持戒,由于持戒的善根比布施的善根要强很多,所以是"一百劫"的善根布施和持戒都摧毁掉了。

[3877] 嗔恨心能不能摧毁安忍的善根呢?不能。安忍正是嗔恨心的对治,所以它能摧毁的只有布施和持戒的善根。安忍、精进、禅定、智慧的这些往上的 善根是没有办法摧毁的,因为安忍已经是嗔恨心的对治了。《入行论》里说的善根是供施善逝,还有《入中论》讲的持戒,这两方面的善根会被摧毁掉。

[3878] 我们经常提倡修安忍,是为保护我们的善根。善根是很不容易才生起来,比如我今天的善根,是咬紧牙关好长时间才修下来的,若不注意保护一下子就会被摧毁掉,那就太不值得了。想想修善根的确不容易修,所以无论如何不能让它轻易地摧毁掉,一定要控制住自己的嗔恨心。

[3879] 经常要观修,将安忍的观念深入到自己的血液、骨髓中,在第一时间就会想到不能生嗔恨心,一定要安忍。千万不要因小而失大,保护自己的善根是大事情,别的事都是小事情。

[3880] 后面的教证"罪业莫过嗔",所有的罪业超不过嗔心的罪业。"难行莫胜忍",所有的难行和苦行中,没有比安忍更难修的,因此说"故应以众理,努力修安忍"。

[3881] 想到嗔恚的过患以后,我们随时随地要努力修持安忍。

[3882] 我们一定要反复去串习,听课的时候很容易发愿,一定要修安忍,但是力量不强。因为听课有这个氛围,出去之后氛围没有了,听课时得到的那种 感觉就会消散。所以必须经常缘安忍品的内容去学,意念、发愿、观修打座,让安忍的理念真实地变成自己思想的一部分。

[3883] 只有这样,当遇到大小事情的时候,才能够以安忍的善行、观念来对治自己可能生起的嗔恨心。嗔恨心的种子大家都有,至于它爆不爆发,或在什么情况下爆发要看自己的对治。如果有正知正念,有如理的作意,非理作意就没有了。如果没有非理作意,虽然有这样的对境或种子,但缺一个因缘就生不起来。对我们来讲,让嗔恚缺缘不生的方法就是如理作意,即意念安忍的必要性,修行安忍的修法。再困难也要坚持,因为这是保护自己善根的唯一途径。

[3884] 正如印度单巴仁波切所说: "嗔敌乃是业力迷乱现,当断嗔恚恶心当热瓦。"

[3885] 嗔恨就像敌人一样,是"业力迷乱现",即内心中业力的迷乱的显现。既然如此,我们一定要断除"嗔恚恶心",它就是我们了义的怨敌。外在的扇你耳光的人不一定是怨敌,为什么呢?如果你不动嗔心他就不是怨敌,只有这个人被你的嗔心所投射,就变成怨敌了。

[3886] 若你的心如如不动,就不会认为他是怨敌,不过是扇你耳光而已,除了感觉到疼痛之外没有别的。当生起了嗔心,性质就变了,他变成了怨敌,变成侮辱你、让你自尊受损等一系列的东西就出来了。

[3887] 真正了义的怨敌不是外面的某个有情或环境,它就是我们的嗔恚心。"嗔敌",即嗔恨就是我们的怨敌,这个怨敌是迷乱业力导致的,应该怎么办呢?调伏嗔恨心。要断除怨敌,调伏嗔恨心就够了,若能如此,菩萨就没有怨敌了。

[3888] 即便是对方想把你看成怨敌,你都不会把他看成怨敌,因为你不会和他互动。菩萨只要不互动,就不会把对方看成怨敌。为什么呢? 因为菩萨已经调伏了自己的嗔心,对他来讲没有怨敌。我们也应该随学,不管怎样虽然很难,但通过不断地学习和串习法义,逐渐安忍这个修法或状态会在我们心中生起来。一旦如此,嗔恨心的敌人就没有了,也就没有怨敌了。

[3889] 阿底峡尊者也曾亲口说过: "不嗔作害者, 若嗔作害者, 如何修安忍?"

[3890] 阿底峡尊者说"不要嗔恨作害的人,如果嗔恨作害的人,要如何修安忍呢?"意思是若都像医生、父母一样利益你,就没有修安忍的对象了。因此不能去嗔恨作害者,他是你修安忍的最好的助缘,阿底峡尊者也是这样讲的。



[3891] 《入行论》的安忍品,是所有菩萨修安忍的窍诀大汇集的地方,所有安忍的宝藏都全部包括在里面。如果想要调伏自己的嗔心,灭掉怨敌,就要认真地去好好学《入行论》的安忍品。学完之后就懂得了很多以前在世间学校、父母或一般朋友根本告诉不了的很多殊胜的窍诀和智慧。掌握这个智慧,就所向无敌了。这个所向无敌不是把所有人打趴下,而是根本没有敌人。走哪个地方都没有怨敌,完全立于长胜状态中。

[3892] 所以,当有人对自己出言不逊或无辜加害等等之时,我们如果能断除自己嗔怒、怀恨的心理,就能净除诸多罪障,依靠安忍可以圆满广大的资粮。

[3893] 当我们遇到别人口出不逊和无辜加害的时候,一定要断除自己的嗔恨心。无因无缘可能也断不了,为什么要断掉怀恨的心呢?凭什么不让我生嗔心呢?在安忍品中就从方方面面讲了很多让你不要生嗔心的理由,都可以说服你放弃嗔心。

[3894] 如果修安忍会有诸多的功德利益。第一是能尽除罪障,因为它是很大的苦行,如果想要忏罪就修安忍,它对清净罪业的力量特别强劲。第二还可以 无勤中通过修安忍圆满广大资粮。

[3895] 另外在《入中论》讲了也可以让人相貌端严。有时我看到相貌庄严的人,就会想这肯定是前世修安忍的。的确如此,如果前世修了安忍,今世一定庄严,不管他现在人品如何,有没有钱,这是另外一回事(因果)了。

[3896] 相貌庄严的一个因就是以前修安忍,为什么?因为发怒时面目很扭曲、狰狞,那种因会导致相貌丑陋。而安忍时内心平静,没有动怒,通过这样的因就能获得非常庄严的相貌,根本不用去整容。如果修了安忍,即便去整容也容易成功,因为有这个善根。如果没有这善根,即便整容也容易失败。

[3897] 如果好好修安忍会获得很多功德利益,《入中论》里也讲了很多。还会生起很多智慧,如辨别如理和非理的智慧——明白哪些是如理和非理的,哪些应作和不应作,都能够辨别。为什么?因为发嗔心的时候根本没有理智,最后导致不能辨别取舍是非,但安忍的人智慧非常明显,这就是修安忍得到的。

[3898] 安忍的功德说之不尽,经常多看多学不安忍的过失、安忍的功德以及修安忍的必要,就会影响我们,让这个思想慢慢地走近,变成我们的思想。只要我们完全地认同这种观念,就一定会想方设法地、再难再苦也要安忍。

[3899] 如同你知道这个是赚钱的途径,虽然别人说这个途径很苦,然而再苦也要忍受,因为可以得到很多的钱。比如探险很危险,再危险也有人要去,为什么?因为很刺激。我们说安忍很难修,但再难修也要去修,为什么呢?因为它利益很大,非常有必要。

[3900] 当我们完全了解安忍的功德之后,再苦再难都不是事了,肯定可以忍受。如果不认同,就会觉得这个没有必要,凭什么要安忍?凭什么这个利益让别人拿走了?凭什么我就要受侮辱、伤害我的自尊呢?这样想不通,就不愿意付出这样的安忍。如果想通了,理念上完全接受了,再苦再累也一定会接受,这个毫无疑问。

- [3901] 上面说到安忍可以圆满很多资粮。
- [3902] 因此需要将加害者看成上师一样,
- [3903] 是说要把加害的人看成上师一样。
- [3904] 所说的"若无生嗔境,于谁修安忍"也在于此。

[3905] 我们要把加害者看成上师,为什么呢?上师让我们懂得取舍、得到功德、增长境界、清净罪业,这些都是上师给我们带来的利益。而这些加害者也会带来——让我们增长善根、修行苦行、清净罪业,后世能够得到涅槃。既然他做了上师的事业,我们就可以把他看成上师,而不是当成讨厌的、必须要打压的怨敌。这个心念一转变,立马就不同了,这就是佛法的智慧,它可以把很不好的事情变得很善妙,这叫做转为道用。

- [3906] 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。"
- [3907] 有些人说"某某人是一位很好的上师,或很好的比丘,其他方面都很好就是嗔心太大了",但华智仁波切并不认同这个问题。
- [3908] 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?

[3909] 这是不可能的。既然是好上师、好比丘,就不可能嗔恨心大。除非他像玛尔巴尊者那样,有必要去示现,那是另当别论。玛尔巴为了调伏众生的必要性,显现上很大的脾气,动不动就踢或骂米拉日巴尊者,让他做这样那样的事情。虽然看起来他嗔恨心很大,但完全是有必要的。

[3910] 但如果不是那种情况,一般人嗔恨心大,就不可能是好比丘、好上师。我们如果要做一个好修行者、好人,也要调伏自己的嗔心。否则认为"我是一个好人,只不过脾气大了点而已",这是根本不可能的。嗔恨心是最大的过失,还说是好人,这是矛盾的事情。

- [3911] 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。
- [3912] 单巴仁波切说百种贪心的业不及刹那嗔恨心罪业大。贪心的罪业本来已经不小了,是三毒之一,也是根本烦恼之一。但这里说"百种贪心之业",即生起一百种贪心的罪业也不及一刹那嗔心的罪业大。

[3913] 上师老人家在讲记中提到,"一般来讲,在小乘中比较着重调伏贪欲。"为什么呢?因为小乘利益自己、自己解脱的心比较明显,这就必须把贪心调伏。如果贪着轮回,就不想解脱。所以在小乘中着重调伏贪心,把贪心的过失讲的很严重,嗔心就相对次要了,但并不是不调伏,而是主要和次要。

[3914] 在大乘中,贪心虽然也需要调伏,是一个过患,但更强调调伏嗔心。这是为何呢?因为大乘是以利他为根本,贪心和嗔心的力量相比,如对这个事物或人,生起贪心虽有过失,但这种贪心是想要接近、获得的状态,不是想要背离的,从这个角度讲,过患还不是那么严重。

[3915] 嗔心则不同,它是背弃、抗拒的状态、想把他往外赶。菩萨在修道过程中,嗔心比贪心的过失更大的原因,就是因为贪心是靠近的,不管怎样,即使是想方设法给对方一些利益,也得先靠近。虽然它是一种染污的心,但从总的心态来讲,它必定是"接近的"、或想要靠近、得到的状态。而嗔心是打击、背弃或厌背的状态,是想要打击他、不要利益他的心态。

[3916] 因此两者就不一样了,如果对一个人生起了强烈的嗔心,还愿不愿意走进他、利益他呢?绝对不愿意! 为何嗔心在大乘中显得这么重要,其原理就是如此。在大乘中,虽然生了一百种贪心,也不及一念的嗔心罪业大。当然这里不是鼓励去生贪心,而是相对而言,嗔心的过失更严重。

- [3917] 很显然,口出此言("某某是一位好上师或好比丘,只是嗔恨心很大。")的人并没有懂得这一道理。
- [3918] 作为正法真正融入相续的修行人,身语意三门就像脚踩在棉花上或者米粥里加入酥油一样柔软、调和。
- [3919] 法入于心、正法融入相续的修行者,可不可能生嗔心呢?不可能。因为他的心特别调柔。他的身语意就好比将脚踩在棉花上,是非常柔软的状态(这是比喻)。

[3920] 还有一种是就像米粥里加入酥油,是很调和的比喻(前面脚踩棉花是柔软的比喻)。调和是比喻心很调和,把酥油加在米粥(稀饭)里,它不会排斥或出现一下子把酥油蹦出来了的情况,米粥一下子就接受了,意为酥油和米粥可以调和地非常好,也很好吃。因此一个修行人,第一能很柔软,第二能很调和,没有粗重的烦恼,这就是法入心的标志。

[3921] 相反,自己成办区区善事或护持一分净戒就认为我已经如何如何了不起,相续中常常充满我慢,对方言词稍有不当便说: "他轻视、侮辱了我!"心中愤愤然、气冲冲,这说明正法与自相续已经脱离开了,是自心丝毫也没有得受法益的标志。

[3922] 平时在世间中,通过一些微小的善根福报,也会承办一些事情,或守护一分的戒律,做一点小功德等,我们就觉得很了不起、很傲慢。在很傲慢的状态中,也很容易发起嗔恨心。

[3923] 当我们很傲慢时,别人的言词稍有不当,或稍有点冒犯到自己时(因为很在乎自己,所以忍耐心相对来讲也就更小),就认为被轻视、污辱了,马上生起嗔恨心,这说明正法和相续没有相融、已经脱离了。我们要认真对待这些,且平时要反复去观想,把这些法义、道理融入到心中。这样才能调伏我慢,我慢调伏了,就没有很多能被击落的点。

[3924] 一个人如果很傲慢,就会很看重自己,或自己所谓的功德,而傲慢是经不起观察或刺激的。别人一刺激他,马上就蹦起来,显然这就是假功德。真正的有功德的人心很调柔,别人再怎么刺激,他也不会马上就跳起来(因为是实打实的功德)。所以心一旦真正心调伏了,没有我慢,当别人说:"你不



行啊。"他说:"的确不行,我的修行还不够。"马上就能反观自己。傲慢的人,其功德是假的,他认为自己功德很大,其实全都是泡沫形成的,经不起 刺激,一下就能爆炸的。

[3925] 真正有功德的人,所拥有的是实沉沉的功德。别人说他没有功德,他就想,"的确如此,我还没有成佛,没有登地,所以功德还差得远,别人说的 是对的,我还要努力。"他马上就从这方面去反观自己、调伏自己了。如果是虚假的功德,因为他过于相信自己,一被刺激,马上就开始爆炸了。

[3926] 我们的功德是真还是假,被别人刺激下、检验下,也可以知道。当然我们还是要祈祷佛菩萨加持:不要有人来刺激我,因为我的功德是假的。我们要保护好自己,不管怎样还是要先好好修行,努力让法融入心中去,这才是我们真正要做的。

[3927] 以上是自心没有得到法义的标志。

[3928] 如金厄瓦格西说:"我们越闻思修行我执越重,而忍耐力比新肌还弱,比心量狭小的卫藏厉鬼更加暴躁易怒,这是闻思修已经颠倒的标志。"

[3929] 这里讲有时我们不注意,没有把法往心上去引。没有让法和心融合的闻思修行(如听闻、思维、打坐、念咒等)越多,时间越长,会变成什么?越 闻思修,我执就越重,以致忍耐力就越弱。新肌是指伤口处刚长出来的一些嫩的肌肉,一碰就很痛。忍耐力比新肌还要弱,根本没办法触碰。

[3930] "比心量狭小的卫藏厉鬼更加暴躁易怒"。卫藏的厉鬼不能惹,一点小事就会把他触怒。比如有些比较特殊的神山,别人也会忠告说"这个神山的东西不要动,不要拿一根草或一点东西,山神会不高兴的。"去的时候,他们就会给警告。有时拿点东西问题不大,但有的地方拿一点东西,是绝对不行的。

[3931] 有些卫藏的厉鬼心胸就很狭隘、很暴躁,一下子就会激怒。这就是闻思修行已颠倒的标志。总的原理是什么?我执越重,能受到刺激的点就越多;我执越少,能引发暴怒的因素就越少。

[3932] 为什么要努力地减弱我执?原因在这里。修行就是为了我执的减弱,如果越修行我执越重,那肯定要认真反思下自己的修行,是不是没有认真?有没有把法往自己的心里去引?若没有把法和相续融合,怎么办?就要认真祈祷上师三宝加持法入于心,该打座一定要打座,思维时也要想这个法对我的修行、调伏烦恼有什么作用?打座是花时间让法和心融合,不断地观修就是让法和心不断地融合,这样慢慢地法入于心,那时我执就很少了,之后该调伏的烦恼就会消失。

[3933] 因此,我们随时随地都要谦虚谨慎、身居卑位、身着破衣、恭敬上中下所有的人,以慈悲菩提心作为基础,以正法调伏自相续,这才是修行的无误 要点,

[3934] 修行,第一个要"谦虚谨慎"(这些要点、窍诀,华智仁波切给我们的忠告,一定要记住),遇事经常反观自己的问题;

[3935] 然后"身居卑位",自己的心要处于谦卑的状态,不要老是想着处在高位,要身居卑位;

[3936] 第三、"身着破衣",这是对当时的修行者讲的,意思是不要太过地去追求那些奢华的衣服。为什么呢?因为身着过于昂贵的衣服,容易生起傲慢心、攀比心,很喜欢去显摆,从这个角度讲有可能让自己的修行退失。但是不是一定要身着破衣呢?上师老人家也说了,城市里的修行者,并不鼓励他们去穿破衣,因为他们有自己的环境,和出家人是不一样的。如果是出家人、寺院的人穿的太好,则没有必要。如果是居士、在家修行人,只要不是太奢华,穿着方面稍微好一点,这个是应该的。

[3937] "恭敬上中下所有的人",指对上面有功德的人要恭敬,和自己差不多的人,也要恭敬,乃至对刚学习佛法的人也要恭敬,要学会恭敬所有的人。 实在看不到功德,就看他的如来藏、他有佛性。常不轻菩萨也是对所有的人都顶礼,因为有佛性、如来藏,就是未来佛或终究会成佛的,所以不敢轻视。 他也给我们做了表率,怎样恭敬看起来没有修行或者修行很差的人,就要看他最大的优点,那就是佛性、有如来藏。

[3938] 如果能这样看,等于对每个人都在训练自己观察最甚深的实相,没有离开一切众生都有佛性这个观点。经常这样训练,会对所有的众生具有佛性、如来藏,包括自己能够救渡众生、成佛,会越来越相信。

[3939] 对上中下所有的人都应该恭敬,然后以慈悲菩提心为基础。我们所有的修行都应该在慈心、悲心、菩提心的基础上展开,往四周扩散。然后以正法调伏自相续,而不是通过其他的方式,这才是修行的无误要点。

[3940] 它已远远胜过了无益于自心成千上万的高高见解及甚深修行。

[3941] 抓住这些要点,并在相续中切实去落实,让心中生起这样的修行境界时,已远远胜过那些对调伏自心没有关系、没有利益的成千上万的高高见解。

[3942] 上师老人家在讲记中提到,当我们的根基没有成熟时,本来清净、任运自成等诸如此类很多高高的见解和甚深的修行,于我们并没有实义。而比口 头上那些高高的见解还要好的,就是脚踏实地地将这些看起来很朴实的、不是那么高的、出现在显宗教义或前行法义中的教言在心中生起来,这样就能在 这个阶段中调伏自心。

[3943] 当然,这里并不是说大圆满、本来清净不好。对我们而言,这些(基础法)相对容易做到,先要把心调伏,把自己变成一个好修行者。当达到这高度时,高高的见解就是有益于心的见解了,就不一样了。

[3944] 这些法义都非常地殊胜,我们应该认认真真地去对待。今天的课就讲到这里。

[3945] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[3946] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[3947] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[3948] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[3949] 本稿为内部学习所用,非正式文稿,仅供参考,请勿助印!

《前行广释》第 108 课辅导资料

[3950] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,

[3951] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。

[3952] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后今天我们继续一起学习《前行引导文》。

[3953] 《前行引导文》是华智仁波切在他的上师传讲《龙钦宁提前行》时候的记录。对于我们修行殊胜佛法来讲,具有殊胜的加持力。把我们的心从凡夫混乱染污的状态,通过正法的殊胜的引导现前它的本性。本性就是离戏的状态,清净和光明具有佛功德的本体。所以,佛的本体和功德不在别的地方,就在我们的心相续当中,就是现在我们起心动念的分别心的本性。

[3954] 简单来讲,心就是迷惑的状态,佛陀的智慧就是觉悟的状态,就是迷和悟的差别。这种差别要现前的话,必须具备这些殊胜的引导。也就是说如果 我们按照引导去做,就可以现前心的本性。虽然它的本性是觉悟的,但如果没有引导,或者有引导我们不做,也仍然只会处在疑惑的状态中。

[3955] 有些大德说"觉悟说容易也容易"。如果我们能够依照可靠的引导实际去做,就容易。"难也难"的原因是一方面来讲,很难遇到这方面的引导, 更难的是遇到之后,我们没办法依教奉行、按照引导去做,这就很困难。到底是容易还是难呢?关键看每个有情自己的状态。对我们而言,能够获得人 身、遇到这样殊胜的教言、能够看到这个法本或听到前行的讲解、而且有意乐去修行,都属于有因缘的人。

[3956] 但是,要把这种因缘转变成真实的修行、能够现前本性力量的话,还需要更加努力。不能够单单满足于:我有一定的福报、获得了人身、遇到了善知识,或者说听了三、两节课、修过几座禅修,觉得就可以了,这是不行的。单凭这一点点的因缘,还不足以让我们的心性现前。

[3957]所以,无论如何要坚信我们的本性是清净的、坚信这个引导文或者这些正法可以让我们的心性现前,如果我们去修行的话,一定可以起作用。也就 是说要坚信"正法的力量"。对于正法可以调伏我们心识的迷惑,或让痛苦消失的力量不相信的话,那也没办法。

[3958] 现在我们有幸正在学习这个引导,它是非常珍贵的教言。能够体现出来珍贵的地方就是,可以实打实地把我们的心从凡夫迷惑的状态,完全安住在心的本性。通过一个步骤一个步骤、一个次第一个次第地接引,逐渐去修就会达到阶段性的成果、再达到另外更高阶段性的成果。通过一个又一个阶段性



的成果,最终就可以真实地现前本性。就好像从一楼到十楼,一楼上到二楼的时候,这是一个阶段性的成果;然后从二楼到三楼,这也是一个阶段性的成果。通过一个一个阶段性成果,最终会到达顶楼。

[3959] 所以,我们心的引导其实也是类似于这样的。把我们粗重的执著、迷惑通过引导文,逐渐让该熄灭的就熄灭、该放弃的执著就放弃、该生起的功德 就生起,它是逐渐生起的。我们心相续中的功德,通过这样一步一步地修行,就可以真实地现前它的本性。所以,这个引导文的确有作用、有很大的能 力。

[3960] 关键就是在于,我们对于这个引导文的态度是怎么样的。有多大的兴趣投入时间、精力去观修、去照做,这就需要更大的福报。为了让我们能够长久地保持巨大福报的缘故,第一要不间断地去闻思正法。保持对于正法的闻思,让自己的见解在不间断的闻思中不断地清净。还有在闻思的过程当中,该观修的一定要观修,为了让自己的福报能够持续性地增上,每天要把积资净障的事情,作为很重要的功课来做。

[3961] 为了让我们修行的因缘一直持续,也要经常祈祷上师三宝加持。这些所有的因缘都要努力地具备,相当于在修道的过程中,乃至于我们还没有获得坚固地(就是还没有登地)之前,整个修行的过程都应该小心翼翼、小心谨慎地面对。每天我们该做的事情都要去落实、去认真面对。只有我们的发心和行为都是"小心谨慎"的(意思就是很严谨地去对待它),不把修行的事情当成是铺垫、娱乐、时髦,当成其它的副业或业余的爱好。如果把修行当成那种情况去观待的话,就说明我们对这个不重视,你想要从这里面得到很大的利益和收获,那也是很困难的事情。

[3962] 能够多快、多大程度地得到法的利益,还是要看我们对法的兴趣到底有多高,这个兴趣就是精进(我们说进即喜于善)。对于《前行》引导法本身,我们有多大兴趣,其实也是和我们成就的速度、能不能成就最圆满的目标,是直接挂勾的。如果你没有兴趣,认为是自己的运气好,随随便便就成就了,那是没有的事。

[3963] 在世间上可能你运气好捡到钱包,但是在佛法中运气好,捡到一个菩萨果、捡到一个什么果,这是没有的。必须要在自己的心上面,逐渐通过引导文把习气、执著这些东西去掉之后,绝对可以现前的。

[3964] 所以,对于前行的每一个步骤,当我们在修共同加行的时候,要非常殷重地去对待。只有这样做,我们才愿意去落实每一个细节的观修,而不是说学会规定每天要修一座、或者说必须要圆满一百座,反正我的观修时间已经够了。像这样对待的话,虽然你走完了程序,但内心仍然还是空空荡荡的,没有得到该获得的收获。这是意味着什么?意味着这个法没有起到它的作用。不是法没有作用,而是法对我们的相续没有起到该起的作用。

[3965] 修完了应该起到什么作用呢?就是把我们的心转变成对出离道、对解脱道产生兴趣。所以,对轮回中的富裕也好、贫穷也好,对轮回当中任何事情,就报着一种有也可以、没有也可以的无所谓的心态,此时这个东西就不会干扰我们了。如果我们对财富或者对其它贫穷的方式过度执著,这都不是应该有的心态。应该有的是出离心的状态,就是我主要的目标一定是解脱。很多上师们都已经讲了,慈诚罗珠堪布也是经常提这个问题。

[3966] 真正的"出离心"并不是说,你的外表上是不是穿得很破烂、是不是过很贫穷的生活,这倒不是确定的。真实的出离心第一就是一定要有解脱的目标,即从今以后我一定要追求解脱。

[3967] 如果这个目标非常明确,基本上出离心就已经有了。别的事情还是在做,但不是主要目标。比如说轮回中我想升职,这是不是障碍呢?也不一定是障碍。因为这是轮回中我的一个目标,但这个不能作为主要的,或者不能作为终极的目标去追求。什么是终极目标呢?解脱。我就是追求解脱。轮回中的事情,该做的还是要做,但是我们永远要知道,这不能够变成我的终极追求。

[3968] 所以,当我们有了出离心之后,轮回中的这些盛事就不会那么拼命地去追求了。这种状态就是我对轮回的事情有也可以、没有也可以,这是什么心态呢? 无所谓。不是说一定要走个极端(一定不要追求或一定要追求),有也可以、没有也可以。这种心态就很放松了,不管是贫穷也好、富裕也好,都不会束缚我们,这是很关键的。

[3969] 当轮回的事情已经对我们不构成任何束缚的时候,我现在的主要目标是什么呢?我就朝着解脱的方向迈进。就像我们坐车朝着目的地在走的时候,路边的风景优美也可以、不优美也可以,我反正不管就是直接往前走,这样就对了。看到了好风景:哦,这是很好的风景。当看到风景不好时:哦,这是不好的。你知道好、也知道不好。看到好的时候就欣赏一下,不好的时候也可以评论几句。关键就是主要思想是朝着解脱道、目的地在走,这就是一个正确的心态。

[3970] 并不一定要让我们过很贫穷的生活,一定要怎么怎么样,出离心主要在心态上面。如果你穿得很破烂、或过得很贫穷,但是你对这些还很执著,当 然这也不是厌离心,只是表面上的东西。如果你过得很富裕,方方面面都很顺缘,但是并不耽著这些,这也是可以有出离心的。

[3971] 这个问题我们要知道,应该生起这种状态:无论如何,我的目标一定是追求解脱的。所以,世间上的事情你该怎么做还是怎么做,但是这不是主要目标。在生起出离心之前,主要的目标就是赚钱、在世间当中过好生活。但现在不是了,对今生的富裕也好、后世当中的这些,都不是我的主要目标了,有也行没有也可以。主要目标(现在重新确立了一个更高远的)就是"解脱"。

[3972] 在往解脱道方面走的时候,不管遇到好的还是不好的、下一世又转成富裕的人,这都无所谓。最终的目标是不变的,一定要达到这种出离心。

[3973] 有了出离心之后,我们继续在这个基础上修持不共加行。有了这个基础,我们不共加行的起点就比较踏实了。否则,前面出离心基础没打牢靠的话,我们在修皈依的时候它是飘的、发菩提心时也是飘的。觉得好像有些时候能找到一点感觉、有的时候完全没有感觉,自己都没有把握了,这就是根基不牢靠。在天空飘是不行的。

[3974] 想让自己的修行的确有实际收获,就要把前面的基础打好,认真地把四加行修到量。修到量后再往后修不共加行,乃至于更高深的空性、生圆次第 或大圆满,的确会具有很坚实的基础,永远不会偏离轨道。因为轨道及主要的方向早就定了,而且在不断地确认并肯定方向就是这个。不会偏离了好长时 间才醒悟过来。

[3975] 自己需要经常忆念并确认道路是否偏离、想解脱的心是否偏离、或对轮回的事情是否开始耽著了。在每天观修、确认的基础上,把菩提心加进来,再把空性加进来,这时修道本身就会越来越扎实了。

[3976] 基础法要的重要性就在这里。如果没有基础的法要,修空性或修菩提心暂时可能会有一些觉受,或生起一点感觉。但这种感觉是不牢靠的,就好像在冰面上修房子,能不能修成呢?暂时可以在冰面上把房子盖起来,但是不是牢靠的呢?大家都知道不牢靠。所谓的基础是建立在寒冷冬天的基础上。一旦寒冷的因缘消失了,基础就垮掉了,慢慢融化变得不稳定,最后所有上面的房子全部会垮掉。

[3977] 如果没有共同加行的出离心做基础,菩提心、空性乃至生圆次第、大圆满的觉受是否可以修?是否可以生起来?有时也会生起来一点,但就像冰面上的建筑,可以看得到一些成果,或生起某种神通。但这都是不稳固的,时间久了就会慢慢消失。

[3978] 真实来讲,要想修行境界持续稳固,如前所述,就一定要小心谨慎,也就是不放逸。应该小心翼翼地观修,把该做的基础加行的每个细节落实到位。有基础后再修皈依、菩提心、忏罪等都不会偏离主要轨道。不偏离主要轨道是对的,相当于在路上走,只要路没有错,往前一公里就一定是实打实地朝目标接近了一公里。

[3979] 如果出离心、想解脱的目标没有错误,积累的所有资粮都是解脱的因,没有哪一个修法和解脱道没关系。因此加行就是为了打好基础。

[3980] 皈依的修法也是一样:关于皈依的所有方面都要认真观修,心中要生起宁可舍弃自己的生命也不舍弃三宝的决心。这是基础的皈依,共同皈依的标 准。

[3981] 还有一些更深的皈依标准,比如到更深、更了义的教法时,或到密乘时,就会从外皈依转到内皈依。从皈依外在三宝的自性,到认识到真实的三宝不在外而在内,在自己的本性上面。慢慢就会生起非常确定的信心。这种确认自己本性的皈依的心,一旦从内确定后就会非常稳固。而且这种皈依是完全接近实相的。

[3982] 皈依内在三宝是为了什么? 所有修行都是为了现前自己的本性。当了知内在三宝是在自性中时,在发菩提心的时候,也会了知其实度化众生也不外乎让众生的本性现前,因为他也是本具三宝自性的。完全都是围绕让众生觉悟的状态,让他获得暂时的安乐也可以。但最关键的是确定这个有情有这样究竟的佛性,他的实相是永远没有偏离的。当对自己的本性具足圆满的佛性确认后,也会对其他众生本具佛性产生确认。



[3983] 此时所有皈依就和觉悟相关联了,所有菩提心也和真正的觉悟有情相关联。有情的确是可以觉悟的,为什么?就像确认自己具有佛性绝对可以觉悟一样,和自己一样平等的有情也可以。他们本性也是佛,只不过现在是暂时的客尘。没有度化不了的众生,只要慢慢影响他都可以让他的本性现前。因为他本性就是干净的,具有佛性的。所以这对自己发菩提心有很大作用,不会动辄退失、刚强难化。

[3984] 内心中认识的越深,就会越清净。了知这些以后,修金刚萨埵也是一样。如果确认自己的本性是道谛灭谛的自性,并确定自己本具三宝,那么在忏罪时,会相应这个去忓罪,所有的障碍都是客尘。就像镜子上的灰尘,一擦很快就掉了。也不会想自己的罪业像黑炭一样,怎么洗也洗不干净。黑炭只是自己认为的而已,罪障实际上就像镜子外面的灰尘。如果有了见解,念金刚萨埵忓罪就非常轻松了。不会认为罪业是实有的、忓不净的。

[3985] 因为见解有这么高,一步一步就都是这样的。修曼扎也是一样,这些见解全都可以用上。有出离心在,绝对不会想修曼扎是为了发大财。如果有了 菩提心或本性的见解,供曼扎就是为了现前自己的本性。本来就具有圆满功德,现在修曼扎只是为了积累资粮。

[3986] 忏罪也是把心性上的罪业清净掉,全都是对应的。修上师瑜伽时,也会知道上师的本性和自己的本性本来就是无二无别的。修上师瑜伽也是通过这样的方式,来认证或现前自己的本性而已。上师是已经现前的本性,也是自己内在佛性的外现。当上师瑜伽慢慢融入自心时,就会真正了解从头顶融入心间与自己成为无二无别。

[3987] 自己安住在上师的智慧是什么意思?因为上师所现前的本性和自己的本性本来就是无二无别的。通过这样的方式一步一步确认,让自己安住在这种状态当中。按照这样的次第,后面再修生圆次第等法时,全都会围绕这种核心进行修持,永远不会偏离轨道。

[3988] 加行的修持的确非常殊胜。第一遍学习前行,乃至第三四遍学可能会对修法本身有一种认知。但是越往后修学,越会对前行的修法有更深的认知。为什么法王如意宝等大德说前行也是正行,原因就是有了见解后,都可以变成让自己佛性真实现前的正行修法。因此这些都是完全可以在自相续中生起觉受、让自己的觉性苏醒的真实的引导文。有了这些殊胜的基础后,修行就会非常稳固,不会飘在空中。前行是很殊胜的引导文,可以完完全全地生起信心。

[3989] 在修《前行》过程中,这些问题有些道友可能不一定完全了解,有些道友可能学习过一段时间后,可以慢慢了解。《前行》对心性的开显方面到底 有多大的作用。是否仅是前行?三年四年学完后,就可以永远放在书架上用不上了?不是这样的。

[3990] 显现上像顶果钦哲仁波切年龄那么大的修行者、圆满证悟者,每天都要看几页《前行》法本的原因也是这样的。在我们眼中他都已经是成就者,怎么还看《前行》? 这是我们学的课程,他是在假装还是什么? 其实在他们眼中全是正行,没有一个是前行。在我们眼中,觉得成就者看前行,是不是有点掉架子或有点怎么样? 但在他们眼中,所看到的教言都是正行的教言,和法界的本源没有差别。智慧增上的时候再看这些教言,也能够发现非常珍贵的地方。

[3991] 如果有福报,就会发现这个教言珍贵;如果没有福报,可能就会觉得这只是很普通的书,可有可无。或者现在迫不得已要学习一下,之后就可以掰着手指头算,终于可以过三个月之后都不用看这个书,可以看新书了。

[3992] 上师老人家也经常讲没必要这样的。即便掰着手指头说马上要毕业了,也是有新法本要学的。学的时候就应该认真体会,尽量在看法本、听课、修法、修加行的时候,很认真地呼唤、祈祷上师加持自己一定要安住在法义所讲的内容中,让自相续中安住或现前华智仁波切带来的启示。

[3993] 到底给自己的修行带来什么启示呢?就是在修行前,非常殷重地呼唤上师的加持,然后在看书时也要呼唤上师三宝加持自己:一定要在法本中看到或找到和修行有关的很多信息,或者在自己心中现前并安住在这样的状态中。

[3994] 只有这种心态观待这个法,它对调伏自己的作用才是明显的。如果不重视它,可能显现上它也对自己不重视。这里的功德、利益也是得不到的。如果对法很重视,就会该祈祷的祈祷,该思维的思维,该观修的观修。如果对法很殷重,也自然而然地会得到法带来的利益,这就是双向的互动。虽然法本是一本书,但其实也是存在互动的。如果自己有恭敬心、殷重心、精进心,就会获得加持和帮助。

[3995] 现在学习的是《前行》中不共前行下面的发菩提心。发菩提心包括四无量心、正式的发心,及菩提心的学处。菩提心的学处分两部分:愿菩提心的 学处:自他平等、自他相换、自轻他重,一个比一个殊胜、重要。如果想要解脱,这些对修心都是很好的教言,当然如果不想解脱就另当别论了。

[3996] 愿菩提心已经学完了,当然修还是很漫长的。内心中要生起并安住在自他平等、自他相换的状态,是还有很长的路要走的。现在学习行菩提心,它 是由六度安立的。前面的布施度及持戒度已经学完了,现在学习安忍度。

[3997] 安忍的修行又分了三种,一个是忍耐怨敌的忍辱。第二个是今天学的第二个科判。

# 庚二、忍耐求法苦行之安忍:

[3998] 安忍不单单是平时所讲的忍辱,打不还手、骂不还口之类。安忍在佛经中分三类,前面只是其中的一类,就是遇到怨敌、遇到别人伤害我们的时候,应该怎样去面对和安住。这时候就是不能生嗔心,而且在不生嗔心的基础上,尽量地对对方发起菩提心。

[3999] 这样看似很吃亏,在世人面前也许是很懦弱的表现,但其实是真勇士的表现。为什么说是真勇士呢?真正面对的挑战是自己的烦恼,是自己无始以来形成的顾忌。在这时能调伏自己的烦恼,让自己不生气或者不生嗔心是真正的勇士的行为,一般人根本做不到。

[4000] 第二类就是佛经中讲的忍耐求法苦行之安忍。现在我们在致力于解脱过程中。无始以来在轮回中漂流的时候,种下了很多各式各样的习气,这些都是属于轮回的习气。所以,当我们在修行正法的时候,很多佛经的观点都把这种修行比喻成逆水行舟。顺流是顺着我们的贪嗔痴、我执。顺流直下是属于轮回的习气。

[4001] 解脱就是属于逆水行舟。有的地方说相当于必须要有种翻天覆地的变化,就是指我们的认知还有整个轮回的习惯,都要有翻天覆地的变化。必须要 无贪无嗔无痴,并不是没有贪,而是通过智慧对治。

[4002] 修行和轮回中的习气为什么是完全相反的呢?不修行的时候,以自我为中心,发展我爱执,在修大乘的时候必须要打压这个,必须要修他爱执,相 当于也是对立的。在最究竟的时候,轮回中说是有我,佛法中说解脱道必须要证无我。这里面每一条最主要的关键的因素都是相反的。

[4003] 就出离心教言,第一步也是一样的。你想在轮回当中奋斗,找到一个很好的安乐。解脱道却告诉你说轮回中没有安乐,必须要出离必须要解脱等等,这就是翻天覆地的变化。我们不可能跳到世间之外,要修行也是在世间中、依靠世间的现象来修行。轮回的思想要逐渐摆脱掉,要从它相反的方面去趋入到修行的过程中去。这需要我们慢慢去分析、观察,才能够了解。

[4004] 前面讲了轮回中有这么多的习性,我们修行的时候当然会遇到抵触。整个世间和我们修行的理念有抵触。还有我们修行的心和无始以来形成的已经习惯了轮回的心也是有抵触的。很多障碍也会变成我们修行的抵触,比如以前喜欢杀生偷盗邪淫,现在不能做。这些都是我们要面对的。

[4005] 对治烦恼、尤其是要对治我们强大的轮回习性的过程中,肯定会遇到一些痛苦。打个比喻讲,就像瘾君子要戒毒是好事,但是必须要忍受戒毒过程中的种种痛苦。我们看过一些报道,这是非常难以忍受的。戒烟瘾、戒酒瘾相对来讲还好一点,但戒毒瘾是非常困难的。戒麻将瘾,戒其他很多瘾,都不太容易。他以前喜欢的习性必须要不能做、要去对治,当然会很痛苦,就会很挣扎。这个就像戒毒瘾一样。

[4006] 如果不经过苦行,不能忍受,只是忍一下戒一下,毒瘾发作马上就不行了,然后找一点来抽,吸了之后就舒服了。这个舒服是什么意思?是又随顺到以前的旧习惯中去了。所以,真正能够一直坚持下去,能够忍受中间痛苦的过程,虽然很困难,还是可以断掉的。

[4007] 轮回的习气其实比毒瘾还要深。毒瘾可能就这辈子几年或十几年形成的习惯,老烟龄也是十几二十几年,如果要对治的话,还是要花很多功夫的。 我们的轮回的习惯,其实不是一世,不是几年,不是几世,而是无始以来形成的惯习了。我们要和它对抗,当然要讲究策略,意志力尤其重要。

[4008] 我们讲这个必要是什么呢?修行不可能一帆风顺。千万不要想修行是很容易的。修行是和我们无始以来的轮回的毒瘾对抗。周围还有很多人鼓励你:吸吧,吸吧,你不要再做了,吸毒很好啊!一般来讲,吸毒的人除了要和自己的意志力做对抗,还要和在旁边鼓励复吸的人对抗,有很多对境。



[4009] 我们修解脱道的时候,这类人太多了。我们除了和自己的分别念,和自己轮回的习气做对抗之外,还有好多家人、社会上的人会说"不要修行了,修行没有什么用,像这样你做这些有啥用呢?"就相当于我们现在准备戒毒,旁边有很多人劝我们开始复吸。性质是一样的。这种情况多不多呢?要比劝一个戒毒的人复吸的人还要多。毕竟吸毒的人少,当你要戒毒时,因为大家都知道吸毒不好,只有个别的人劝你复吸。

[4010] 就整个轮回来讲,大家都是吸毒的。大家都吸,要戒毒的人——也就是说想要修行的人很少。当你想要戒毒的时候,以前轮回中的朋友们都看不惯,就拼命想方设法地引诱你重新开始轮回的道路,让你放弃听闻、放弃修行。所以压力还是不小的。

[4011] 我们讲的这些都是实际情况。我们也不能把解脱描绘的太美好了,就是一个简单的、很舒适的旅行,好像轻轻松松就成佛了。没有这么简单的事情,这就是实际情况。我们和轮回的习气斗争本身不可能轻松愉快,我们不能说戒毒是很轻松愉快的过程,因为这肯定是不现实的。

[4012] 所以,我们应该有足够的心里准备。只要有心理准备,再去修行的时候,对遇到的一些痛苦怎么办呢?在上培训课的时候,老师已经告诉过我们了,在修行过程中有痛苦产生,必须要怎样去面对。那就是要忍耐这样的苦行,忍耐这个痛苦。如果我们心力够强大,就可能成功;如果心力不强大,毒瘾一犯可能是挡不住诱惑的,肯定会复吸。所以当我们修行的时候,轮回的习性——我执也好,烦恼也好,如果挡不住,我们可能会又去重蹈覆辙,又去开始生烦恼、造罪业。

[4013] 我们求法苦行,修法的时候,这个痛苦是不是值得?一定是值得的。过程是痛苦的,但是我们要忍耐。忍耐有很大的必要性。如果我们能够忍耐,就会成功。有很多成功的案例,比如世间中有很多戒毒成功的案例,修行过程中也有很多成功戒除轮回毒瘾的成就者的事例。他们以前也是轮回中漂着的有情,现在他们通过苦行之后成就了,这对我们是一个榜样。

[4014] 现在我们正走在戒除轮回毒瘾的道路上面。我们一方面需要提高自己的素质,一方面要面对外在的环境,还要看一些佛教史、高僧大德的传记,这些都是成功的案例。看了之后会激励我们,相信自己也可以成功。

[4015] 对苦行我们需要有足够的认知,才会有足够的心里准备,知道路途凶险,而且必须要走过去,没有退路。所以只有少数的勇士愿意走,这少数的人 在遇到违缘的时候可以坚持下去。所以最后成功的人都是大丈夫,都是真正的勇士。这个路并不好走,有些人走一走,看到不好走不太舒服,就回去了。 这种情况非常多,这叫退失道心,或者叫退道。

[4016] 前面讲的这些因素,我们要集资净障、要不断地闻思修行。一定要不断闻思修行才可以坚固我们修下去的心。提供给我们修下去的动力,一部分是从闻思里面提取出来的;一部分是在修行的过程中的觉受让我们走下去的。有的时候是遇到很多痛苦,这些痛苦的感受,让我们发现不能再这样下去了。这些痛苦的经历可能是让我们修行下去的必须要解脱轮回的动力。只要对我们修行有利的因缘,我们都要努力去寻找,努力去让它坚固。让我们修行无力的,让我们退失的因缘则越少越好,这一定要认知到。

[4017] 下面我们看正文:

[4018] 为了成就正法必须要不顾一切艰难困苦、严寒酷暑来修行。

[4019] 我们要成就正法的果位,必须要不顾一切艰难困苦。就是说再艰难再困苦都要修行。

[4020] 在学习佛法过程当中有太多的违缘,很多的不顺利,有时生病、严寒酷暑、有时路途遥远或有时怎么样,有很多状况。但是我们要想到,轮回很凶险,现在如果不解脱,就会一直这样苦下去,不只是现在修行过程中的所谓的违缘和痛苦。如果你不想方设法解决这些,不修解脱道的话,现在我们所面临的所谓的违缘痛苦以后还会层出不穷地出现,而且没有边际。以前的轮回没有边际,不解脱的话,后面的轮回还会更长。

[4021] 如果我们不能忍受现在的痛苦,那么我们怎么能够忍受无始以来还要不断漂流的这些痛苦呢?是不是?我们怎么能够忍受地狱、饿鬼、旁生的痛苦、还有比我们更惨的人类的这些痛苦?我们现在基本上还没有感受,觉得自己的这个违缘、这个痛苦好像大的不得了,已经算很大的违缘了。那是因为我们根本没有去观察,还有比我们更惨得多的一些有情。

[4022] 再者,我们现在修法的痛苦只是暂时的,如果在修法过程中能够忍受的话,本身可以清净很多的罪业。这就是说如果我们能忍受,修行成就的速度就可以提速。这是一个好的契机,是一个逆增上缘。如果我们不忍受退失了,当前的痛苦可能没有了。就像戒毒后你又复吸了,开始复吸的时候,又产生那种愉悦的感觉了,这时当然没有你戒毒的那种痛苦了,这意不意味着痛苦永远消除了?不会的,还有更惨的在后面。

[4023] 所以如果我们退失修行,当然不用再守持不杀生戒,也不用再守持偷盗、邪淫的戒律,不用再担心喝酒犯种种过失,也不用操心因果问题,有一种轻松的感觉,但这只是暂时的麻痹而已。前面比喻就像戒毒的人复吸毒品,他又找到以前的那种感觉,觉得痛苦消失了,但是我们知道这肯定是颠倒的。

[4024] 痛苦应该要忍受,而且我们要很认真地观想,内心深处完全地认同,为了修行一定要忍受现在世间中短期的痛苦,不管是来自于哪方面的违缘,自己都要想方设法地面对,没有什么比修行成就更大的事情。修行为了成就圣果,显现上很难忍受的违缘,如果我们从认知上提高了之后,也不会变成坚不可摧的违缘。

[4025] 我们一定要有勇气去战胜它,所有的所谓艰难困苦、严寒酷暑等,在我们没有生起感觉之前,会给自己找很多的理由,来说服自己今天这一座不修了、头不磕了、放生不去了,好像自己可以心安理得地放弃今天的修行。但是如果我们知道了善法的利益、必要性,就会想方设法找一定要修下去的理由,这方面相当于是一场战争,是修行和以前习气的战争,它没有硝烟,主要是在我们内心中的战争。

[4026] 一个是要修行解脱,一个是"停止吧不要修",以前轮回的习气和现在要解脱的习气是一场战争。我们如果要去作战的话,必须要有很多的策略与 方便,自己本身要强大。这是持久战,我们现在是和轮回习气作战,不是三两天的问题。

[4027] 遇到痛苦的时候,如果真正产生了非常强盛的、很真实的解脱的心,基本上违缘不会成为违缘,会想方设法地为了修行做出很多以前可能不敢做的 抉择。如果真正解脱至上的话,没有什么不可以放弃的。关键就是我们现在到底对解脱有多大的兴趣?对于解脱的渴求有多深、有多强烈?反过来讲,就 会有多少为了解脱而放弃掉的所谓的世间的东西。

[4028] 有的时候为什么这个也放不下,那个也放不下呢? 关键就是对解脱道本身我们到底有多渴望? 也许还不是那么深刻。我们顾虑非常多的原因,可能一部分就是这样的。于是我们就说没办法,的确从某个阶段、层次来讲,似乎是没有什么选项,但是如果我们对于解脱道本身的必要性产生了更深的理解,这时就不是问题了。

[4029] 所以要认真去思维,到底解脱对我们意味着什么?如果我们能够深刻地认知,也可以为了解脱忍受很多苦行。就像米拉日巴尊者一样,前面我们讲 第四品的时候,也是提过这个问题。如果我们像米拉日巴尊者那样对轮回产生恐怖的心,对因果不虚产生决定信心的话,苦行每个人都做得到。为什么我 们就做不到呢?就是因为我们对这些关键问题的认知还不够。

[4030] 如续部中说: "越过刀山与火海, 舍身赴死求正法。"

[4031] 为什么有些修行者就可以越过刀山与火海,为什么就可以舍身赴死求正法?原因就是对于正法的价值,对于正法所获得的结果,有一个最不可动摇的认知。知道了正法的价值、知道了因为求正法或修正法能够带来的后果,一方面自己可以从整个轮回中觉悟,也是唯一可以帮助其他有情从轮回迷途中走出来的、让人觉悟的方法。

[4032] 因为对此是如此的渴望,所以即便是刀山火海、粉身碎骨、舍身赴死也在所不惜。这个也不是讲一讲的,释迦牟尼佛因地的时候,早就做出了很多 这方面的表率。很多我们的前辈们为了求法、为了修行,也做出了很多的表率。原因何在?就是因为对正法的价值,对正法能够获得的结果,有很深刻的 认知。

[4033] 这个按理来讲是高标准,但是的确应该有这样的状态。因为修行者修行的时间,还有修行的程度高低参差不齐,有些人看到了之后就觉得可以去做,有些人觉得可能还不行。的确每个人相续中的善根,有五斤的、有三斤的、两斤的,有很多不一样的地方。如果善根够多,自己可以做到马上就做了。



[4034] 有些可能还不行,再积累、发愿以后尽快可以做;有些可能看到就害怕了,这是不行的,这做不到的。如果我们要真正获得解脱,终究有一天会走到这一步,当我们走到这一步的时候,真正达到这个标准的时候,就离解脱很近了,咫尺之遥。虽然现在我们做不到,可能很多人都做不到,因为很多都是初学,但是目标要确定下来,先赚一个亿或者怎么样,先把它定成一个目标,然后就朝这个目标慢慢去靠近。

[4035] 如果没定目标,就没办法、没动力,所以赚一个亿,有些人可能是再怎么努力,每天赚一、二百块钱,这辈子可能是有点困难。但是解脱并没有给 定说你必须要在三年,必须要在一辈子。为什么生生世世要去修行的原因是这样的,这个目标肯定完成,这个挣一亿的目标,只要不定是这辈子,那我们 就有希望。我用现在这些钱去做布施、供养,一个小目标一个小目标地,可能下一世就可以完成。

[4036] 只要不是在这辈子完成的长远的目标,都可以慢慢去靠近,解脱道就是如此的。如果我们卡的很死,必须要三、五年,那么肯定不行的,可能就劝你放弃了。你现在一个月才挣几十块钱,要定三、五年圆满这个目标是不可能、不现实的事情。对我们来讲,现在做不到,但是我们要知道要解脱的话,终有一天要达到这个标准,自己要朝这个标准慢慢去努力,慢慢要去闻思修行,自己的心逐渐成熟,终有一天会达到这个目标。

[4037] 又如往昔诸噶当派大德所谓的四依处: "心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于干涸之壑。"

[4038] 这个四依法也是一个很著名的窍诀,它和平时讲的四依、四不依不是一回事,不是依法不依人。是另外一个层次,它是实修的要诀的侧面。我们心中有认知,而且我们的行为应该按照这样的方式去做,这叫噶当四依处,很著名的教言。

[4039] 四依中第一个是心依于法,整个四依处不是和世间法挂钩的,它是解脱道。首先它是从关于我们怎么解脱的里面出来的,所有的步骤都是和解脱相关的。因此心依于法是我们解脱第一个要依止的地方,就是要以正法为依止,否则我们的心就会攀缘,就会心依于财,对不对?心依于高位、依于感情、依于别的东西。

[4040] 如果我们的心依于财、依于名、依于地位,我们的心只耽著这些,或者追求名誉财富,那么怎么才能够解脱?财富、感情、地位、名声,对我们的解脱都没有什么利益。什么对我们解脱有利益呢?法才有利益,真实的正道才有利益。

[4041] 如果要解脱,心必须要依止法,怎么依止法呢?闻思修行,是缘法听闻、思维、修行。我们要知道只有法才是真正能够帮助我们解脱的,最关键的因素是法,别的对我们的解脱没有用。假如说现在我们想要解脱,想要致力于做一个好的修行人,我们就要审视自己的心是依于什么?是依于财吗?依于情吗?依于名吗?还是在依于什么?心依于什么就决定了大走向。

[4042] 如果心没有依于法,依于别的东西,那第一步迈错了就步步错。我们如果要解脱,这个也是要观察的,心应该依于法,以正法为依止。因为只有心依靠正法,才能被正法所引导,让心在法上面走。

[4043] 因为法是通向解脱的,如果心依于法,走在法的道路上,最后心就会到达解脱道。如果心依于名,最后得到了名利,就达到轮回的状态。不管是名与利全都是属于轮回的层次。解脱的层次必须要另外一条道:就是法道。通过法的这条道,才能到达解脱道。

[4044] 就如同在上高速之前,一定要把牌子看清楚:你走的是哪条高速,你要上哪儿去?如果入口走错了就不行。首先要看清楚,心要依于法,才能到达解脱道。

[4045] 如果心还没有依于法也不要紧,现在知道了就去调整,要反复思维。虽然我现在对于名利、情感还是很耽著,一下子放弃可能还不现实,但是现在要开始思考,耽著的这些东西到底能够给自己带来多大的利益?而如果依止法的话又能带来多大的利益呢?

[4046] 这些必须要让心平静下来仔细地思考,只有这样才能够得出正确的答案。最后下定决心——修行才是最关键的。虽然暂时看起来,名利、情感这些好像都有一定的利益,或者也是我们想要追求得到的,但是不仅没有真实的利益,而且还有很多副作用。并且即便得到了之后也不能够完全拥有,最终达到目标之后也是要重新再来的。

[4047] 但是法完全不一样,依止法之后,它可以一直把我们送往解脱道,送往安乐的地方。因此这个时候就要认真地思维心依于法。我的心可能现在有很多依止的地方,有些是错误的。在观想的时候,觉得自己心依的东西很多,现在分析起来好像法的位置有点弱,虽然有一点心依于法,但不是很强大,必须要把法提出来仔细去观想它的利益功德,然后逐渐地转变。

[4048] 当我们一心一意依于法的时候,我们的心对其他的东西的依止就会慢慢减弱,然后就开始真正地心依于法。因为解脱才是最终极的利益,对自他来讲只有法才能调伏。

[4049] 第一步不能错了,"心依于法",只有法才能调伏。如果心依于名利,只能够让心更加污浊,让心上的无明更加厚加深,只能够让我们的痛苦通过这样的错误依止不断地增加。但是如果心依于法,它就会让我们的心越来越干净,染污越来越少,然后功德利益、利他的能力越来越大。所以必须依靠法。我们平时要经常缘法去闻、去思维、去观修,要依靠法而行,让这方面的习气越来越强大。

[4050] 第二步"法依于贫"。这是类似一个四步骤的体系,是前因后果的关系,第一我们的心要依于法,依于法之后第二步怎么办呢?"法依于贫"。是不是心依于法就万事大吉了呢,还不行。要让法真正运作下去还需要些别的因素,所以说法依于贫。

[4051] 修行的时候是依于贫穷而修,还是依于富裕来修?前面我们讲过是不是富裕本身就是我们修行的违缘,而贫穷是顺缘呢?从某些侧面来讲的确如此。因为对一般的人而言,驾驭财富的能力不够。

[4052]一般的人没有钱的时候,想法也少、相对单纯,有钱之后想法就多了。因为以前没有钱,他的想法可能很多不现实的,心就会比较规矩。但是如果 手头有钱了,想法就来了,就想做很多的事情。意思就是说一般的人驾驭不了。

[4053] 如果能够驾驭的话倒是无所谓,就像我们前面讲的一样,如果你内心对轮回的事情有也可以没有也可以,已经有了出离心,那么这个对你来讲没有什么阻碍。如果要让这个法修得动的话,有些时候财富是障碍。对于一些专修的修行人、对于出家人来讲要依于贫,因为贫穷相对简单,他的想法也相对少一些,这是一般的情况。

[4054] 这个"贫"是不是一定要解释成贫穷呢?这个也不一定,也可以解释成简单。法依于简单,你可以有一种简单的生活。"简单"有很多种理解。你的想法不多,知足少欲。"知足"就是有条件你就可以去享受,"少欲"就是想法也要少不要贪得无厌。

[4055] 只要因缘到了,你能够得到一些财富,这个时候就可以有。如果离目标差得太远了,自己对于不切合实际的一些欲望没有很多的想法,知足少欲。依于贫,越简单你在修法的时候才不会分太多的心。对于一般的凡夫人,事情很多,对于财富的要求很多希望很大。如果只是坐在家里钱就自动来了、一打开空调钱就从里面飞出来了,哪有这样的事情呢?如果有当然也可以,但是没有。很多人的想法多,想要得到很多的钱,他必须要去跑去赚。如果把精神和时间都花到了这个上面还哪有时间去修法呀?

[4056] 法依于贫,如果你的法要修得动的话,有一个比较简单的生活是比较好的。假如有自由的出家人或者没有家庭的束缚的人,相对自由的时候可以这样选择。但是有些人有家庭的,不是一个人说了算的,有的时候就不自在了,这就要付出更多的观修,修出离心。

[4057] 因为你没办法,必须要去赚很多钱,但是赚钱的过程中尽量地知道这是没有办法的情况。我不是耽着他,而是必须的压力压着我要去赚很多钱,这个解脱的心不变,通过其他的方面来做一些弥补。

[4058] 但是如果有条件的人就要让生活尽量地简单化,这样对修行有利。我们不是讨论怎么样在轮回中过一个好的高品质生活,解脱道主要的核心就是怎么样让心获得解脱。哪一种方式让你的心更容易解脱,这就是最好的。所以说简单的生活对修行、对法来讲就是最好的,我们一定要明白法依于贫的意义。

[4059] "贫依于死"。贫穷是不是指贫穷一两年?不是的。虽然你贫穷了一两年,或者说你简单、知足少欲了,可能在这两年中你的修行有所进展,但是如果第三年开始你又恢复了,那就不行了。因为这两三年中你的心还没有训练成很自在的状态,如果你又反弹了,又开始不依于贫的话,就没有办法修行到底,所以告诉我们要"贫依于死",到死之前一直要不变地让自己的生活简单化,让自己知足少欲,将这种心态保持下去,到死之前都不要放松。不要在刚开始的时候特别地如法,后面又开始恢复到本来的样子。



[4060] "死依于干涸之壑",第四步死的时候也是有标准的。贫依于死,我已经依止心与法,通过这种很简单的方式,一直坚持到死了,这个时候还不完 备,你死在什么地方?这最后一步还是要把它做得圆满。

[4061] "干涸之壑"意思就是讲比较贫瘠的地方,壑就是山沟、山谷。干涸字面上的意思就是没有水的地方,但是我们可以理解成很寂静的、或者很偏僻的地方,很让人生起出离心、容易保持正念的地方。

[4062] 为什么是干涸之壑呢?如果你死依于亲怨之中,在医院的病床上,或者依于别的什么,也就是死在容易让你分心的这些亲朋好友围绕之处。或者刚开始在深山里修行,死亡的时候你又回到了家里,这些嘈杂的地方容易让你修法的心产生动摇。

[4063] 所以连最后的死也是要依于干涸之壑,就是没有人打扰的地方。但这是对高标准的修行人来说的,他不需要助念,在没有任何人干扰的情况他就可以随念三宝随念佛,在这种状态中就走了。而我们还不行,还不能在干涸之壑,可能旁边还有很多道友助念。

[4064] 真正来看这些四依法的时候,真的有福报的能够完全做到的人非常少,那么做不到怎么办呢?我们就像前面讲的一样要尽量地发愿,能做到多少就做到多少,百分之百的做不到百分之三十能不能做到?

[4065] 心依于法,我基本上能够心依于法;法依于行,我基本上能够知足少欲、不耽着,虽然现在还是为了家人或者为了自己的生活,还是需要去做很多的让自己富裕的工作,但是我的心尽量处在知足少欲的状态,尽量把这种状态保持到死亡。

[4066] 死的时候如果没有这些条件,尽量创造一些条件。像这样平时要发愿临终的时候一定要遇到顺缘,不要遇到违缘。这也是需要一定的福报的,否则有些修行者在死亡之前都是很顺利,但是死亡的时候,可能有很多的遗产或者纠结这样那样的事情——很多人站在你病床前开始跟你讨论、争吵,或者有的时候家人觉得一定要办一个风光的葬礼,给你做很多这方面的后事。这些对他们来讲是面子问题,对你来讲就是很大的伤害,这对修行人来讲也算是一种违缘。

[4067] 所以现在就要多发愿回向:尽量在死亡的时候,能在清净的环境中平平安安走完这一生,然后还有很多人助念,不要遇到其他的违缘,这样就比较好。

[4068] 以上讲的是纯粹地针对一个标准的修行人的要求。就像前面讲的,对我们一般人来讲,不要说做到可能就连理念上都接受不了。修行时,为什么我的心一定要依于法不能依于别的事情?为什么法必须要依于贫?富裕的修行不好吗?我富裕地修行还可以影响别的人嘛。他可以这样想的。

[4069] 另外有些人可能连这个精神都还没有理解。我们并不是说一定要怎么样,而是要把其中的精神抓住。我们要这样想:让一个修行人最好的解脱的条件都在四依法里面了。如果真正自己愿意解脱而且又有福报的人都愿意去按照这些去做。如果还利益不了的,就先理解一下,或者发愿以后理解了这个含义再来也可以。

[4070] 如果实在不行,你能够学多少就学多少,当然也可以。因为每个人的根器不够,华智仁波切在前行里面讲的基本上是一些高标准,很多人不一定做得到,这也是我们需要理解的。

[4071] 可是,如今我们有些人却认为修法不需要丝毫苦行与精进,抱着在成办今生俗世间事情的同时拥有幸福、安乐、名誉当中修成正法的奢望,还有人 觉得这种情况在别人身上也是有的,

[4072] 可是,有些人认为修法不需要丝毫的苦行,也不需要丝毫的精进,他抱着什么样的想法?他有一种奢望,就是"在成办今生俗世间事情的同时,要 把整个世间的事情圆满,拥有幸福、安乐、名誉,所有世间当中能让我们快乐、幸福的因素都要有,在这些拥有世间所有幸福快乐的同时,我还要成就正 法获得解脱",有这种想法,两个都不想放,两个都想抓住。

[4073] 还有人觉得这是有例子的,这一情况在其他人身上也可以出现。比如说某某人世间福报很大,出世间的修行也很好。

[4074] 并且说: "某某人是一位贤善上师,世间法出世间法都圆融无碍。"

[4075] 他说,某某人是很好的上师、善知识、道友,是很好的修行人。他的世间法和出世间法都圆融无碍。

[4076] 怎么会有办法使世间出世间法两全齐美呢?

[4077] 华智仁波切说,世间和出世间法两全其美的方法是没有的。

[4078] 自以为世间法出世间法二者兼而有之的那些人,肯定只能是在世间法方面比较突出,而绝对不可能具备真正的出世间法。

[4079] 自以为世间法和出世间法二者兼而有之的人,如果同时追求,肯定只能是在世间法方面比较突出,绝对不可能同时也具备真正的出世间法。

[4080] 什么叫做"具备真正的出世间法"?相似的出世间法可以,表面做得不错,实际内心当中的境界状态离出世间道还差很远。表面看都已经同时具备了,好像很圆融。实际上有些修行者想要同时追求世间和出世间,最后很有可能只是世间法方面比较突出,绝对不可能具备真正的出世间法。

[4081] 凡是想世间出世间法一举两得的人就好像认为有两个尖端的针可以缝纫或者水火可以放在同一器内以及可同时乘骑向上向下行驰的两匹马一样,显而易见,这种情况是根本不可能实现的。

[4082] 这里打个比喻,想要世间和出世间法一举两得的人就像有两个尖端的针(就是一根针有两个针尖),想要用这种针来缝纫是不行的。缝过衣服的人知道,一根针有两个针尖没办法缝纫。

[4083] 或者说是想要把水和火同时放在同一个器皿当中一样,那是不可能的事情。

[4084] 或者说同时骑着向上向下行驰的两匹马一样。一匹马往东,一匹马往西,你坐在两匹马上面怎么走?你说两边我都要走,那是不可能的事情,除非一半身体在这边,一半身体在那边,你这样走下去也没有意义,连人都死了。如果人要完整,还要骑着两匹不同方向的马奔驰,显而易见这种情况根本不可能实现。

[4085] 在世界上没有任何一位补特伽罗能胜过我等大师释迦牟尼佛的,但佛陀也没有想出世间法出世间法同时成就的方法,因此犹如丢唾液般舍弃了转轮 王的国政,到尼莲禅河畔在六年里历经苦行精进修行,期间每一年只喝一滴水、吃一粒米。

[4086] 以我们教主释迦牟尼佛他老人家的事例来进行宣讲(世间上任何一个补特伽罗,没有胜过释迦牟尼佛的)。释迦牟尼佛出家前显现上是十地菩萨,他是一个王子。连释迦牟尼佛也没有想出一个世间法和出世间法同时成就的方法,显现上他也是想如果在皇宫里面就没有办法出离,不能解决生老病死的痛苦。怎么办?就舍弃了世间的快乐、舍弃了王位。像丢唾液一样舍弃了转轮王的国政,到尼莲禅河畔在六年当中历经苦行。(印度的尼莲禅河现在也有,一个说法是在苦行洞,还有一个说法就在河边上,有一个佛陀苦行的地方。)

[4087] 佛陀在苦行期间,一年只喝一滴水吃一粒米,逐渐把饮食减下来,这样做苦行。他也想到在皇宫当中没有办法一边享受王位,一边同时成就佛果,他就出离了。

[4088] 是不是释迦牟尼佛必须要出家才能成佛?在这个场合中表达出来的意思的确就是这样。从另外一个侧面来讲,释迦牟尼佛是十地菩萨,难道在王宫当中生活,一定会阻碍他成佛吗?从十地圣者的境界来讲,王宫里面这些小小的欲妙不会障碍他成佛。但是有一个必要性,不是所有的人都是十地菩萨。

[4089] 释迦牟尼佛的弟子里面有几个是十地菩萨?释迦牟尼佛成佛难道就是为了自己一个人成佛吗?如果一个人成佛就不需要这样。为什么要显现这么多?原因还是为了以后的弟子考虑。绝大多数的弟子都是普通人,没有办法在世间法和出世间法同时圆满成就解脱道。

[4090] 因为凡夫人对轮回耽著的习性非常强大,所以要做一个表率,连释迦牟尼佛有时也是必须要放弃一些东西,才能够修行得到利益。这里给我们指点出来的信息是什么?在修行佛法的时候,我们也是需要放弃、牺牲一些平时抓得很紧的东西,只有这样通过修行才可以得到一些利益。他要给我们传递的信息就是这个。

[4091] 比如有些地方说恩扎布德。在释迦牟尼佛给他传法时,他说:"如果你的法让我放弃王位,我绝对不干。如果有一个法能够让我在不舍弃欲妙的同时成佛,我就可以学。"释迦牟尼佛说这是有的,那就是密乘的修法。



[4092] 有些人把这个当成事例拿出来,恩扎布德明确表态了,如果让我放弃王位、欲妙情愿不解脱、情愿不成佛。恩扎布德是具有上根利智的人,虽然表面上不放弃王宫,但他经过指点时,内心当中并没有在获得了觉受、境界之后,还对王宫的生活恋恋不舍,绝对不可能。虽然在形象上没有舍弃,但内心当中他已经存在了有也可以没有也可以的状态。

[4093] 这些例子要表达不同的意思。我们现在不是恩扎布德,也不是悉达多太子,只是一般人。把前面讲的标准放在我们身上,我们就是标准的两头针,水火不能放一起,不能骑在向上向下的两匹马当中同时还可以飞驰,这是不可能的事情。

[4094] 普通人的能力是有限的,不能把十地菩萨的境界放到我们这儿来,他可以,我们不行。狮子、老虎可以跳的地方,不要忘了我就是个小青蛙,不是老虎。所以别人可以做,你不能做。为什么这里没有讲?不需要讲,佛陀也没想出这个办法,就这样告诉我们。

[4095] 前面说某某人是一个贤善上师,世间法出世间法都圆融无碍的情况有没有?也有。华智仁波切这里讲的是普通修行人。有些上师的财富很圆满,修 行境界也很圆满。他的世间法很圆满,前提是他的出世间法已经圆满了,再来做圆满的世间法对他来讲已不会成为障碍了。他为了度化众生,显现了世间 财富圆满,对他来讲也没有障碍。

[4096] 就像以前经常讲的蒋扬钦哲旺波财富很圆满。华智仁波切去他宫殿里很吃惊,"财富这么圆满"有种讽刺的口吻。蒋扬钦哲旺波说,"我对这些财富的执著,还不如你对怀里的那个木碗的执著大"。也是师兄弟间互相开玩笑。有没有这些情况?有。但是前提是什么?他们的出世间法已经圆满了,也可以世间法圆满。

[4097] 一般普通人,我们出世间法没有圆满,修行的境界还没有的时候,要去追求两个同时圆满。这是不可能的。为什么?因为我们相续当中正法习气非常弱,轮回的习气非常强盛。所以你抱着希望去做,肯定是世间法成功。因为它是占主导的,而修行的习气是很弱的。世间的习气主导时,想同时圆满肯定是世间法最后成办。就像这里所说,肯定是世间法比较突出。

[4098] 为什么一定是世间法突出?因为我们是一个轮回了很长时间的有情,相续当中自带了很多轮回的习气,这些习气在起主导作用。很多时候想要两方面圆满,可能所有出世间的所谓修行,最后都变成为世间法服务。顶礼也在想,"我顶礼下去的功德有多大,可能会帮助我这次的投资成功";修财神法也是让我的钱财增盛;遣除违缘也是把我这次生意的违缘遣除掉。真正遣除修法违缘的思想可能一个都没有。关键问题是什么人可以两个都圆满?内心的出世间法已经自在了,就可以圆满。

[4099] 我们相续中是世间法自在的,轮回的习气一点都没少,而在这个基础上要追求两个圆满,毫无疑问肯定力量最大的是占上风的。最后来讲,出世间法成为陪衬和圆满世间法的助缘。表面上看起来这个人世间法很圆满,出世间法也修得很圆满,也是依止了若干上师,为寺院出了不少钱,得到了好多灌顶,但内心中是否这样就不好说。

[4100] 所以这里讲不可能具足真正的出世间正法,相似的形象上面某个人可能都是圆满的,其实来讲是很不容易的。一般没有出世间的智慧去驾驭这些东西的,即便是放弃了大把世间事业的时间,专门放在修行上都不一定能够调伏,也不能够让出世间道很快上路。何况还同时在追求世间法,你的心思精力和所有的思虑都还在围着世间法转的时候,同时想把出世间法修成是不可能实现的,这个原理要了解清楚。

[4101] 首先要慢慢知道这个道理,放松对世间法的追求,不是说不让你们做,而是不要把它当成主要目标,应该把出世间道当成主要目标,而世间法方面如果必须要做的还是要去做,但是可以避免的就不要去做了,没什么必要了。因为毕竟今生是短暂的,后世才是长远的,今生再怎么奋斗也许得不到,即便得到了也只是十几二十年的时间。

[4102] 但是后世还特别长, 轮回的利益和解脱的利益相比较起来的话, 轮回的利益得到再多, 最终还是放弃的, 当你死的时候就一切归零了, 更何况投资失败破产的归零。即便在死之前你还是世界首富, 死了之后就归零了, 下一世重头再来, 所以这是没有意义的事情。不可能站在上一世财富的基础之上再来奋斗, 没有这样的事情。

[4103] 即便能回忆起前世,回到以前的家里面,别人也不认你了。他们会说,这是我们的钱,你回来抢那是没道理的。但是出世间法的资粮在心相续中是可以积累的,世间法不行。所以在想到这些问题之后,我们花了很多的时间拼命去追求,尤其是把修行的时间花在上面,如果你没有暇满人身那就另当别论,不存在修行的问题,关键是现在我们学这个法,很多人是有暇满人身的,我们是在用暇满的人身在做世间的事情,在浪费暇满人身的光阴,这是不一样的性质。所以说可以省的就省了,必须要做的就去做,可做可不做的事情就不一定做了,主要的精力还是要放在修行上面。

[4104] 米拉日巴尊者也是同样,修行时口中无食,背上无衣,仅仅依靠野菜充饥果腹而修行,结果整个身体形似骷髅,身上绿毛丛生,长吸血虫,致使别 人看到时认不出他到底是人还是鬼,是这样坚定不移、饱经沧桑、励力精进修持正法的。

[4105] 米拉日巴尊者是修行典范,他为了解脱也是舍弃一切,把所有的名利,乃至最基本的衣食已经舍弃了。在山里修行的时候衣服早就破烂了,基本是 赤身裸体地在修行,吃的东西不说追求山珍海味,就连最基本的大米饭、白面、糌粑都没有,就是吃荨麻,能够找到什么就吃什么。

[4106] 他对修行的理念、对解脱的渴望太强大,这些东西都不是事了。对我们来讲可能修行的理念还不够,对修行条件的要求很多,觉得如果这个条件不 具足就修不了。但你看尊者,只要想修行的心上来之后,即便身上长吸血虫,绿毛丛生,整个身体形似骷髅了,在这种状态下还是在励力修行正法。

[4107] 这说明世间法与出世间法不可能同时成办,不然,米拉日巴尊者怎么会不知道想尽办法同时成就世间法与出世间法呢?

[4108] 像米拉日巴尊者这样有能力的人,不可能想尽所有办法,都还是只能过这样的生活。他到处去打工找工作,还是每天只有吃荨麻,还是没办法找一件衣服,那是不可能的事情。

[4109] 他在回家乡办事情的时候,他以前老师的儿子劝他,你应该学你的师父,把你以前的未婚妻子娶回家,把田地再重新恢复起来,也可以这样修行。他回答说这些成就者们是不一样的,我们是凡夫人不能够随学的,就好像狮子跳的地方兔子青蛙不能跳一样。

[4110] 所以对于一般的普通人来讲,在修行时对世间法和出世间法首先知见、理念上面一定要了解。我们要达到米拉日巴尊者的状态,一下子把所有都舍弃了,就去吃荨麻了这样也不行。你可以吃一顿两顿,但是一直要吃下去可能还是不行的。尊者内心中正法的理念生起之后,行为自然跟上了。在你的心没有产生那种境界,冒冒失失做些行为注定长远不了。修行是长远的事情,也不鼓励冲动地去做。

[4111] 首先维持现状慢慢来,千万不要冲动,最害怕就是冲动,尤其是看到这些教言,一激动去做一些抉择。上师们经常说不要冲动,当你想要做抉择的时候,首先平静下来,让浑身沸腾的血液凉下来,再来思考自己能不能做得到?或者你做几天试验,先找点荨麻吃几顿再说,可以坚持一两个月再慢慢决定。

[4112] 有时理念上面我们要去接受世间法和出世间法,行为上面慢慢来,见解及对正法该生起的觉受先生起来,然后再慢慢向目标靠近,慢慢走快快到是 最稳当的。这是米拉日巴尊者的案例,然后还有两个案例。

[4113] 此外,大成就者金刚镜也是在九年当中只靠着吃拉刻树皮而修持正法最后获得成就的。

[4114] 金刚镜麦隆多杰是大圆满的祖师,他也是在九年当中为修大圆满而苦行,九年当中只吃拉刻树皮,拉刻树皮在讲记的脚注中说,那种树皮吃了好像 不伤喉咙。他就靠吃这种树皮维持生命,最后获得成就。然后是我们最著名的祖师,全知无垢光尊者。

[4115] 全知无垢光尊者也是同样,数月当中仅仅以二十一颗水银丸维生,下雪的时候钻进牛毛袋子里,这个袋子既作衣服又当坐垫,在出世间法方面历尽苦行。

[4116] 无垢光尊者修苦行的地方是青普(现在桑耶寺的旁边几公里的地方有一个叫青普的修行地)。他求法也可能在附近,好像还有他老人家的传法的山洞,一个火化台,还有一个灵塔也在。刚日托噶是他写《七宝藏》、《四心滴》的地方,青普应该是他求法和修行的地方。如果以后要去这些圣地的话,要好好发愿,祈祷无垢光尊者加持。他们留下了很多修行的地方,让我们可以怀念、参拜、发愿,这是很殊胜的。

[4117] 有些地方说他是六个月苦行证悟大圆满成就佛果的。他在几个月中的食物只是二十一颗水银丸子,靠这个维生。衣服很简单是个牛毛袋子,下雪就钻进去,平时既是衣服又是坐垫。修行时特别苦,很多基本的资具都没有。



- [4118] 甚至于在求法的时候也是特别苦,无垢光尊者的传记里也讲了,当时有些寺院要维持正常的开销,所以在求法时都要交一些法税。无垢光尊者啥都没有,管家直接来向桑耶巴要,就说你的法税在哪里?你的听法费在哪里?他说,我没有。没有那对不起了你要走了,因为如果所有的人都像你一样我们的寺院就要垮了。没办法他老人家第二天清早就想悄悄地走掉,因为白天走又不好意思,上师观察到了,就让侍者去让他回去。
- [4119] 无垢光尊者在传道的时候,虽然当时有收法税的习惯,求法的人必须交一些钱,因为寺院、法会运作都要交些钱,他后面就废除这个规矩了,所有的人都不交。因为自己在求法时遇到这个事情,他以后都不收。
- [4120] 诸如此类的公案相当多。
- [4121] 他以前很穷,显现上有些寺院的修行者也是看不起他,欺负他。无垢光尊者传记里面有很多这样的案例。看一下传承祖师,在大圆满方面最著名的无垢光尊者他老人家以前是怎么样求法修行的,他留下了很多具有殊胜加持力的著作,对我们恩德特别大。 以前我看到一个传记,无垢光尊者以前有一世发愿生生世世以很穷的方式来修行,可能是愿力成熟了。他前一世是一个有家庭的伏藏师。虽然内心中有证悟功德能取伏藏,但就是特别的穷,连基本的资具都找不到,有时愿力成熟显现上就是这样的。无垢光尊者在这一世前半生还是非常贫穷的,后面他老人家开始传法之后,名声、眷属多起来之后才好一点。
- [4122] 他对那些贫穷、可怜的人特别照顾,是因为他自己以前有这个经历。所以在供斋的时候,所有的东西都是从后排开始发,不会从前排开始发。因为从前排往后排发,发到后面东西越来越少越来越差。因为按照以前的规矩前面坐的是堪布、活佛,这些有地位的人,后面坐的就是一般的人。还有一些大官员、有势力的人给他供养一些东西,他基本上从来不回礼,也不会给特殊的照顾。但对很可怜的人,比如乞丐、卑微的人给他供养一些东西,他就特别高兴,吃得津津有味。并当面给他们作回向。像这样有很多不共的示现。
- [4123] 无垢光尊者的传记以前经常看,看一遍又一遍,都特别地殊胜。诸如此类的公案是相当多的。
- [4124] 往昔所有的成就者全部是将现世的琐事抛于脑后、历经苦行、精进修持而获得成就的,没有任何一人,是在成办现世俗事的同时、在具足幸福安乐 名誉当中顺便修行而得成就的。
- [4125] 以前的成就者都是不理睬现世琐事,真正地把轮回的琐事看破了、放下了,有也可以没有也可以,这种状态早就生起来了。在这种状态中历经苦行、精进修持而获得成就,没有任何一个普通人是在努力承办现世琐事的同时,在具足幸福安乐、名誉中随便修行成就的。
- [4126] 持明无畏洲也说: "修行人如若丰衣足食、住处舒适、施主贤善等样样具足,那样正法还没有成就之前魔法已经成就了。"
- [4127] 一个普通的修行人如果说是在丰衣足食、住处舒适、施主贤善等这些世俗的因缘都样样具足的时候想要修行,往往正法还没有修成之前魔法已经成就了。前面讲了原理,因为内心中的世间的习气是自在的、占主导的,在这种状态中修行很有可能佛没有成就魔已经成就了。
- [4128] 又如夏日瓦格西说:"如果从内心深处想修法,那么必须自心依于贫穷,贫穷一直到死亡。假设能生起这样的意念,那么天、人、鬼三者必定不会 使其为难。"
- [4129] 对一个修行人来讲的确是这样的,如果现在想修法的心不是内心深处而仅仅是内心表面,或者是在内心的表面和深处之间的状态,没有在深处想修法,就会想很多世俗的事情做很多的打算。如果从内心深处想修法,必须做到高标准——自心依于贫穷,就是简单、贫穷一直到死亡。如果生起这种决心,天、人、鬼、三者绝对不会做障碍。就是因为对世间财富有想法的缘故,天、人、鬼都会来为难修行者。倘若自己彻底放弃了,就都不会了。
- [4130] 如米拉日巴尊者说: "我病无人问,若死无人哭,能死此山中,瑜伽心意足。
- [4131] 米拉日巴尊者说,他在山里修行,瑜伽士心满意足的情况是什么呢? "我病无人问",他离开人群在僻静处修行,生病的时候不需要人来问。"我死无人哭",死亡的时候也是静悄悄地死,不管是真的哭还是假的哭,没有人干扰。"能死此山中",能够死在清净的山里面。"瑜伽心意足",瑜伽士就心满意足了。
- [4132] 门外无人迹, 室内无血迹, 能死此山中, 瑜伽心意足。
- [4133] "门外无人迹",山洞的门外面没有人的脚印,没有人来拜访也没有人来往(深山是很僻静的地方)。"室内无血迹","血迹"就是财富。还有一种翻译或另一种解读是室内无粮迹,"粮"就是粮食的"粮"。门外没有人的脚印、痕迹,室内没有粮食的踪迹(他们找不到粮食)。以前的修行者有时也吃一些牛、羊肉,从这个角度来讲没有血迹,也就是没有正常饮食的意思。"能死此山中",能以这种状态在山里面死去,瑜伽心意足。
- [4134] 何去无人问,此去无定处,能死此山中,瑜伽心意足。
- [4135] "何去无人问",想去哪里没人问。"此去无定处",去的地方也不固定,哪个山洞或者树下合适就在哪里修,为什么这样潇洒呢?因为没有什么东西可拿。如果东西很多,今天要走就得赶紧找个车,还要问那个地方路通不通,房间够不够大?要走就没有那么简单。怎么才能"此去无定处"呢?所有的东西随身就能带走了,只是一个茶壶或者一本书,没有很多东西要搬,只有这样才能够此去无定处。"能死此山中,瑜伽心意足",能够以这种状态死在山里面,瑜伽心意足。
- [4136] 腐尸为虫食,血脉为蚊吸,能死此山中,瑜伽心意足。"
- [4137] 尸体腐烂了被虫子吃掉,身体上的血脉被蚊子、苍蝇等吸干也不在乎。
- [4138] 一般世俗的人死了之后一定要风风光光地操办隆重的后事,一定要化妆并且要化得很好。人在活着的时候对身体很执著,死的时候对身体还是很执著,正因为如此才导致了继续流转,所有流转的因素都很齐全。
- [4139] 对修行者来说,活着的时候,身体只要能够保证修行的基本需要就够了,死的时候就是一个尸体,怎么处理都无所谓,心在法上而不在身体上。如果心不在法上就会在身体上:人活着身体怎么办?死了之后身体怎么办?谁处理后事?在哪个火葬场比较好?这些方面想得太多了。上师老人家说:死了就死了,已经是尸体了,管那么多干什么?怎么处理都不要紧,应该要想的、要忆念的是正法。
- [4140] 这一段都是这样的意思:不管是有没有人迹、血迹,有没有人问、去哪有无定所、尸体腐烂了被虫吃掉、血脉被蚊子吸干,他也不在乎,因为他的心在法上面,唯一关心的是法,财富、身体、亲朋好友有没有,这些都无所谓,完全不在乎。
- [4141] 道歌里面就体现了他当时的心境,其实也是给后代的修行者做了榜样,真正的心在法上就应该向这个标准看齐。我们现在达不到这么高的标准,但是我们可以逐渐地把重心从世间八法上移到正法上来,慢慢地做转移。以前我们觉得放不下的,现在就没什么,自然就放下了,因为心在法上面不在其他的上面,所以就无所谓了。如果心不在法上面而在别的上面就会有所谓而且很重要,哪个东西都不能少。心转移到法上面就没什么了,有也可以没有也可以。
- [4142] 所以,我们必须放下一切现世的贪著使之随风而去,不顾一切艰难困苦、酷暑严寒而修行正法。
- [4143] 我们必须放弃一切现世的贪著使之随风而去,不管吹东风还是西风,让它吹散就行了。有一些人问米拉日巴尊者是什么宗? 什么派? 什么乘? 尊者说:我的这个乘叫八法归风乘,把所有的世间八法都让风吹走,什么东西都不执著,一心修行的意思。"现世的一切贪著使之随风而去",我们首先要从理念上去认知,然后朝它靠近,现在让我们马上随学大多数人可能也做不到。"不顾一切艰难困苦、酷暑严寒而修行正法",这个是第二个安忍。庚三、不畏甚深法义之安忍
- [4144] 这个我们讲略一点,因为这里面很深,有的时候也讲不了,在这个地方解释也不合适。
- [4145] 当听闻到甚深的空性实相,尤其是远离勤作自性大圆满实相的精要,超越善恶因果的十二金刚大笑、稀有八句等法语时,切切不可生起邪见,并且要千方百计毫不颠倒地受持它们的密意。
- [4146] 第三个忍,甚深法义之安忍,就叫做无生法忍。无生法忍主要是忍什么呢?就是要忍无生法。什么是无生法?无生就是实相的意思,无生无灭就叫做实相,对无生法的忍就是对万法的空性实相,即无生法要忍。因为我们现在世俗的法是有生有灭的,是有生法,而实相空性是无生法,无生就代表了空



- 性,一切万法的实相是空性的。空性中无因无果,为什么无因无果?因为无生。在世俗谛中,因果要有生起有灭,善恶要有生起有灭,因为心有执著就有 生灭,但在实相中是无生无灭,所以没有因果。
- [4147] 听到无因果的时候,我们一下子就恐怖担心了。对无生法我们要相信、接受,不要生怀疑、起邪见,要安忍这方面的教义,心不动摇这就叫做无生法忍。"忍"就是接受的意思,堪忍。
- [4148] 实相的确是这样的,"远离勤作的自性大圆满",还有甚深的空性实相,"超越善恶因果的十二金刚大笑"都是大圆满的不共术语,我们在这里不解释,解释不了。"稀有八句",也是属于大圆满续部中讲无生无灭、无佛无众生的观点,胜义谛中的确没有,这样的观待法叫做二元,实相中这些都是不存在的。
- [4149] 我们在不生起邪见的同时还要千方百计、毫无颠倒地受持。至少当我们听到金刚经、心经,听到空性或者大圆满的时候,首先不要生邪见,在不生邪见的基础上我们要抱着靠近它的心态去学习,掌握、理解它为什么这样讲?这里有一个次第,首先以无常进入到人无我,进入到法无我中观的空性,然后以中观的空性进入到密乘的观点,也是一步一步进去的。这里就讲到了万法的实相,即我们本身的状态,我们最终要现证的。
- [4150] 现在学习的和它有关的教言,是离觉悟很近的教言,所以这个法本身很殊胜,如果我们礼拜、供养,会产生很大的功德。但是如果你去诽谤、诋毁,因为它是离实相最近的法,是最殊胜的严厉对境的缘故,过失也很大。恭敬供养的功德也很大,如果一切依之修行离证悟很快,所以它也有这样的原理。
- [4151] 否则,如果生邪见或进行诽谤,就称为舍法罪,这种罪业是无数劫中不能从地狱深渊中得解脱之因。
- [4152] 如果对于这种深法生邪见或者诽谤,就是舍法或者谤法罪,因为内心中生邪见了,然后舍弃了。
- [4153] 这种罪业是无数劫中不能从地狱深渊中得解脱之因。
- [4154] 这种罪业很重。如果你生起了邪见就会直接通过这样的罪业堕恶趣(堕地狱),在很多劫中没办法解脱。所以为了保护我们自己的缘故,假如我们听到了之后,千万不要诽谤。有时也为了保护别人的缘故,不要随便在一个人面前讲"无因无果、没有众生、没有佛"的观点,也不要随便给人讲空性,因为这时你随随便便地讲,别人生起邪见我们也没办法去摄受他,这是让他堕恶趣的因。
- [4155] 我们自己要发愿(发愿很重要): 以后当我遇到这些空性术语、甚深教义的时候,永远不要对这些法义生起邪见,一定要生起信解心。这是很重要的,因为有些道友可能已经学了很长时间,心中已不会再生起邪见,完全接受了; 但有些可能还没有遇到(以后可能会遇到),或者我们今生也许没有因缘生邪见,但在后世有可能,我们这个愿力就会在关键的时候发挥作用。
- [4156] 我们现在发愿回向,以后当遇到这个甚深法义的时候,愿力就在这关键的时候起作用了,就不会生邪见。虽然不懂但是我不会生邪见,这就是愿力的必要性和作用。所以我们千万不要小看发愿,要经常为了保护自他而发这些必要的愿。
- [4157] 如乔美仁波切(在《极乐愿文》中)说:"纵闻善德与恶过,地狱痛苦寿量等,以为非真起邪见,此罪胜过五无间,无解脱罪发露忏。"
- [4158] 纵然听到了善法的功德、恶业的过患、地狱的痛苦、地狱的寿量等等,以为"非真",认为这些不是真实的而生起了邪见。如果对这些本来存在的善法、善恶的因果取舍等等生起邪见,"此罪胜过五无间",这种舍法罪比无间罪还要重,它还有另外一个名词叫无解脱罪,意思就是这个罪业太重了,基本上很难解脱。是不是真的没有解脱呢?也不是。就是在很长时间中无法解脱,所以为了表明它的罪业之严重就直接用了一个"无解脱罪"。
- [4159] "无解脱罪发露忏",趁现在我们有自在的时候要发露忏悔,以前我有邪见,但是现在我觉悟了,要反悔,不能再生邪见了,首先恢复正见(如果你的正见不恢复,忏悔也没用),这些都是存在的、都是有的,它就有忏悔的基础了,在这个基础上再去忏悔,逐渐可以清净。
- [4160] 为什么说胜过五无间罪呢?因为如果你造了五无间罪,也许是因为你的烦恼控制不住,但是因为没有生邪见善根还在,可以通过对法的信心去忏悔。但是谤法、舍法是直接对于忏悔的整个法生起了邪见,那你拿什么去忏悔呢?就没有忏悔了。所以首先要恢复正见,在这基础上再去忏悔,逐渐就可以清净。
- [4161] 尤其是现在有自在的时候,第一,无论如何不要诽谤正法,不管是声闻乘、独觉乘,还是汉传佛教、南传佛教、北传佛教、藏传佛教,对任何佛教的宗派、任何修行人不诽谤,不诽谤正法,不诽谤修行大德。
- [4162] 第二,要忏悔。因为可能我在以前不懂事的过程中,也造过诸如此类大大小小的舍法罪,所以我们不要被动地通过痛苦的方式去成熟,要主动去忏悔。如果现在我们通过修金刚萨埵、观空性,其实还是有忏悔清净的机会。
- [4163] 曾经有两位秉持十二头陀行的印度比丘来到阿底峡尊者面前。当尊者宣说人无我时,他们二人满怀欢喜。
- [4164] 两个比丘行持十二头陀行(很严格的出家人的行为,是在圆满戒律的基础上再追加了十二条很难守持的行为戒律),来到阿底峡尊者面前求法。当 尊者宣讲人无我的时候,他们很高兴。
- [4165] 当讲到法无我时, 二人惊恐万分,
- [4166] 讲法无我的时候,他们就接受不了、很恐怖。
- [4167] 说道: "太可怕了,请尊者切莫如此宣讲。"当听到讽诵《心经》之时,二人双手捂着耳朵。
- [4168] 最后阿底峡尊者念《心经》,"无眼耳鼻舌身意,无色声香味触法,无眼界,乃至无意识界……",全部没有了,所以二人就双手捂着耳朵,不敢听了。
- [4169] 尊者十分伤感地说:"如果没有以慈悲心、菩提心修炼自心,对甚深法义不起诚信,而仅仅依靠护持一分清净戒律是不能获得任何成就的!"
- [4170] 阿底峡尊者很感叹。这两位比丘并不是完全不接受甚深意义,对人无我还是很高兴的,后面法无我空性就没有接受。可能阿底峡尊者讲的不单单是针对这两位比丘,也是针对其他人讲的,因为必定对人无我空性是有一分信受的。也许阿底峡尊者的意思是,针对两个比丘来讲,如果只有十二头陀行的见解,只是以人无我空性的见解"使之欢喜",但是没有慈悲心、菩提心(这是大乘成佛的因素),对甚深法义、对法无我空性不生诚信,是成不了佛的。
- [4171] 仅仅护持一分清净戒律,如果对人我空性、法无我空性没有诚信,也没有办法获得任何成就。没有无我空性见解的守戒是善趣的因,或者说是间接解脱的因(别解脱戒是间接解脱的因),但是直接解脱的因必须要在戒律的基础上修无我。
- [4172] 所以阿底峡尊者的意思对我们来讲,一方面要守清净的戒律很重要;另外,对空性、无生法的接受和修行也很重要。因为如果要解脱,必须要用空性来对治烦恼障和所知障、人我执和法我执。如果要解脱,必须要安忍无生法、接受无生法,尤其是直接解脱的因素,比其他的两种忍还要殊胜和重要,因此也是我们经常要发愿或学习的地方。
- [4173] 前面讲的内容就是典型的"畏惧甚深法",没有安忍的典型案例。
- [4174] 往昔佛陀在世时,也有许多具增上慢的比丘听到宣讲甚深空性实义时口吐鲜血而亡并堕入地狱的公案。
- [4175] 佛陀在世的时候,讲很多甚深的无生法、空性、实相时,也有很多具有增上慢的比丘,以为自己证悟了空性、实相,听到真实的甚深法义的时候就 会接受不了,口吐鲜血而亡,因为邪见的缘故而堕入地狱的公案也不少。
- [4176] 因此我们应当对甚深正法以及宣讲此法的补特伽罗从内心深处生起胜解、恭敬诚信。
- [4177] 对我们志求自利与解脱的修行者而言,空性无生法是一个最核心、最直接的因素,我们应该对甚深空性的正法产生恭敬心和胜解。对宣讲这个法的 补特伽罗——宣讲者,也应该从内心深处生起胜解和恭敬诚信。因为对法恭敬,对讲法者恭敬,这就说明不单单是对法,而且对讲法的来源也是恭敬的。 既然对讲法的来源恭敬,肯定会对法恭敬。
- [4178] 为什么说对讲法的人要恭敬呢?有时不要说对讲法的人,对法座都要恭敬,因为这个法的因缘之一,就是这些东西:法本、法座、讲法的人。如果没有这些条件,这个甚深的法听不了。如果连法座都恭敬就说明对这个法肯定是更恭敬的,所以有些尊者在讲法之前他首先要顶礼法座。

# 09 发殊胜菩提心(91-113)



- [4179] 顶礼法座是这样的,释迦牟尼佛在讲解般若的时候自己铺法座,就说明他对这个法特别重视的时候,其他的行为也不一样。所以我们对甚深法要恭敬,对讲法的补特伽罗也要恭敬。如果我们对讲法者恭敬其实说明对这个法也更加恭敬,一切是因为这个法很殊胜,所以讲法的人也很殊胜。因为这个宝珠很殊胜,所以装宝珠的盒子也很尊贵,它有这样一种原理。
- [4180] 倘若因为自己智慧浅薄而实在生不起胜解,那么尽力断除妄加诽谤也格外重要。
- [4181] 如果自己福报不够善根没成熟,实在是生不起定解,没办法理解,这时不要诽谤,"等舍而置之"就可以了。就放在那个地方,不观察不分析,不赞叹也不诽谤,听到之后我接受不了,但我不评论,内心发愿尽快通达这个含义。不发愿也可以,但最好是发愿。如果不发愿我不评论也可以,不赞叹也不诽谤,这叫"等舍置之",没有过失。当然有些大德说,在我"等舍置之"的时候,发愿总有一天我要通达这里面的甚深含义,这就更好了,这就是安忍。
- [4182] 安忍的一些本体我们已经学完了。以上我们学完了行菩提心中的第三个。
- [4183] 今天的课就讲到这里。
- [4184] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [4185] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [4186] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [4187] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情
- [4188] 本稿为内部学习所用, 非正式文稿, 仅供参考, 请勿助印!
- 《前行广释》第 109 课辅导资料
- [4189] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,
- [4190] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。
- [4191] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后今天我们继续一起学习华智仁波切所造的《前行引导文》。
- [4192] 《前行引导文》是宣讲一个凡夫如何现证心性,如何因为相应了本性或者现前了佛性的缘故而去掉一切迷惑的窍诀。
- [4193] 众生之所以痛苦,之所以流转轮回,就是因为不了知自己的本性。如果了知了本性,所有的迷乱都会消尽。就像了知了错看成蛇的绳子的本性,所 有认作蛇的迷乱相和因为迷乱相而引发的恐怖等妄想都会随之消尽。
- [4194] 与此原理相同,众生本来是佛陀,众生本来具有不轮回、不痛苦的本性。但不了解其真实性的话,以前我们是这样流转的;现在正在因为不了知本性而流转;以后还会因为不了知本性而流转。有些观点认为我们从轮回流转到现在的时间是无法计算的。但是如果现在不修行的话,以后在轮回中流转的时间比以前的时间还会更长。
- [4195] 如今对于我们来讲基本上已经掌握了一些主动权。什么主动权呢?可以从轮回中解脱、出离的主动权。在我们没有学习佛法、没有了知佛法之前, 主动权不在我们这里。我们只会跟随轮回的思想——我执、无明等等,被虚妄分别掌握了主动权,我们只会跟随自己的习气流转。
- [4196] 只是在流转过程中做一些微调而已:这一世是人间,下一世可能转到天界,如果这样就会比现在情况要稍好一点。但是转完之后又会回到原点,或者比现在还差,堕到旁生、饿鬼等恶趣之中。总之只能微调而永远没办法从轮回的状态中出离。
- [4197] 因为我们不了解、没有接触到有关阐示心性、解脱的殊胜因缘。这些能令众生解脱的因缘就是佛、法、僧三宝。现在,我们第一已经有了人身;第二,已经皈依三宝并开始学修了。很大程度上我们已经掌握了主动权。我们应该想方设法把因缘加深,对于修行本身不能满足于刚刚接触佛法的状态。应该想方设法通过佛经论典或上师的教言,让有关实相的见解在我们的相续中完完全全地生起;并缘着这个见解不断观修;为了现证这个见解要积资净障。
- [4198] 现证实相的主要因缘就是观修,修持实相、修空性。这是正所缘;辅助的因缘是要做很多积资净障的法行。如果主要的因缘和次要辅助的因缘都做到了,它的果不发生是绝对不可能的。就好像前世的主因和助缘都齐全后,我们这一世的身体和种种状况的这个果就自动发生了。同样,如果我们在修行佛法的过程中,主要因缘和辅助因缘都齐全了,解脱果不出现是不可能的。
- [4199] 因此我们要反复思维、加固这些因缘。为什么呢?因为有些因素虽然有了但可能并不稳固,有可能被以前的习气占了上风,就会又回到轮回的道路上去。就好比我们从轮回的主路上出来一点点,但看了一下又回到轮回的道路上去了。这对我们来讲很可惜。因为出离轮回才是正确的路线。
- [4200] 如果我们没有坚持学习,会觉得以前轮回的路线挺好的,很习惯、很安全,亲友、地位、名声、感情都有。但现在,好像一走到涅槃的道路上就什么都没有了,空荡荡的感觉。我们会怀疑是否走错路了?有些人就会选择再回到以前熟悉的道路,又开始重新做轮回的事情。
- [4201] 所以我们必须不断地学修。要使一定要修行正法、要把修行坚持下去的正见在内心中生起。这对我们很重要,也需要不断地坚固。
- [4202] 轮回的虚妄性我们要通过不断学习来再再地确认。要确认轮回的确是虚妄的,一切都是因为无明、我执等等导致。而且现在的所有痛苦从本性上讲完全是不存在的,从现相来讲也完全可以避免。就是因为我们在选择按钮的时候按错了,就导致了一个错误的方向,进入到一个错误的道中,并在这条道上做很多努力。
- [4203] 我们必须要通过大量学习来了知,轮回中一切的迷惑都是不值得留恋的,都是虚妄的本性。而对于我们自己的本性也需要通过学习了义的教法来一再地确认。进而了知万法的本性是无我,我是佛陀的自性。
- [4204] 这两个方面要通过对比去学习。一方面,是认知轮回迷惑性的过患,而迷惑性本身就是很可笑的状态;另一方面,要确认解脱的必要性,确认我自 己本具清净佛性。两方面都进行努力学习的话,我们的正确观念和见解就会越来越成熟、越来越肯定。我们的道心就会从无到有,逐渐坚固。
- [4205] 有了道心之后,剩下的事情就是走下去。不断地积资净障,不断地观修法义,让佛性,让真正的实相在我们的相续中显现。亲证实相,最后终究会 达到目的地。而能够引导我们趋向这个目标的就是《前行》,《前行引导文》就可以一步一步地引导我们的心走向觉悟。
- [4206] 为了让我们所有的凡夫修行者,从没有基础到完全证悟;从一个纯纯粹粹的世间轮回者,到一个想要解脱的人;从开始成为真实的修行者到完全现前果位,成为一个非常纯熟的、修行有素的人;乃至于最后成为一个成就者或者成佛,《前行》就是这样安排了一步步的次第让我们去做。
- [4207] 为什么要安排一步一步的次第呢?因为每一个次第都是我们当时可以达到的目标;每一个次第都离我们的分别念不会太远。虽然真正的实相,比如绳子的本相和蛇的本相从很多方面来讲是完全不同的。但是对于有些人来讲,因为他已经在将绳错认作蛇的状态中很长时间,如果一下子跟他讲这是绳不是蛇,这个本来最简单的实相他反而接受不了。
- [4208] 佛陀在了义的经典中,也给我们讲到了一切万法是究竟的空性,或我们本来就是佛的道理。但是对于一个从来没有做过这方面训练的人,如果一下子讲这个,他会接受不了。所以佛陀善巧方便,讲的法也是从最相应于众生的分别心开始的。但又不能完全地相应,如果完全地相应众生的分别心那就是轮回的思想。最相应的方方面面都能对上号的。
- [4209] 佛陀给我们的教言,或者说《前行》给我们的教言,既要相应我们当前的思维方式,又不能完全和轮回的思想一致。依照这些教言,我们开始运用自己的分别心去观察轮回的过患。我们就会知道轮回是有过患的,这一步我们是可以想的。同样地,暇满难得、寿命无常、轮回痛苦这些都是可以用分别心去思维的。
- [4210] 通过思维,我们逐渐了知了轮回的过患。也就是我们缘着轮回的显现本身,却了知了轮回中不足的地方,了知了这之中隐藏的巨大过患。或者说在 表面光鲜的背后,其实非常痛苦的因和果正在酝酿、正在成熟。这样的引导就让我们对轮回本身产生分别心。
- [4211] 但这里还没讲轮回不存在、流转者本身不存在,还没讲轮回本来就是清净的、我们其实也是佛。这里还都是根据我们这些流转者当前的状态,所流转的轮回是怎么样,都是相应于我们目前的思维高度。告诉我们轮回不是值得我们留恋的地方,是这样给我们讲的。



- [4212] 这以后,慢慢地就开始说,不单单是我们要从轮回解脱,还有很多和我们一样迷惑的众生,我们要帮助他们解脱,这就引发了出离心。最后所有的 因缘都一步一步教授之后,再给我们讲其实整个轮回的状况都是假像。到了这个高度的时候,我们就可以很自然、很顺利地接受这种说法。
- [4213] 接受空性之后再给我们讲,其实一切轮回世间都是清净的。我们自己心的实相也具足与空性无二无别的大智慧光明。佛陀之所以能够成佛就是因为有这个。到了那个高度我们完全接受后,就可以开始通过很高程度上的积资净障等修行方式,来无限地接近成佛、无限地接近觉悟。
- [4214] 这些步骤都是次第来的。刚开始讲的是共同前行,基本上是提到能够相应于我们凡夫分别心的高度;这个阶段之后,我们想要解脱的心逐渐出来了,再给我们讲解脱的利益;我们对解脱利益有兴趣之后再讲,如果想要解脱,就必须依止一位合格的善知识。我们对怎样寻找善知识、怎样如理如法地依止善知识也会产生兴趣。
- [4215] 依止上师之后干什么呢?开始进入五加行,皈依、开始发菩提心。这一步一步下来,每一步都是能够脚踏实地地生起实打实的功德。最后就把五加行通过这种次第修行的方式修圆满了,之后我们就成为了合格的法器。
- [4216] 在这个过程中如果有时间或有因缘,就会接触到大圆满的正行、灌顶的正行。如果没有的话后面还有破瓦。通过破瓦法我们就可以获得解脱。后面 这些所有的法其实都是在前面的基础上一步步修好之后,它该有的功德都会显发的。
- 我们在学习过程中要了知每个修法大概的必要性,为什么这样讲?这和我们的修行到底有什么关联?因为只有了解了每个修法的必要性后,我们对于四加 行或者五加行,才会愿意真实地下功夫观修;或者为了生起这种境界、状态,会认认真真地去听闻、思维和修行。能够促成这个境界在心相续中生起来的 努力,才是比较真实的。
- [4217] 如果我们不了解这些必要性,那只会当成耳旁风听过就算,继续做着轮回的事情,不曾想过听完之后还要去思维加深印象。相反的,为了自己加深印象的缘故,他就会想有什么方法可以更快地成熟呢? 听说有个讲考,我一定要报,参加了可以让学修更加稳固;听说当辅导员可以对法义有更好的理解。
- [4218] 这一切都是围绕着如何可以更快地掌握法义,有了兴趣就愿意去做。如果不了解这些必要性,勉强地听一堂课,好像是给上师面子,带着这种心态去听,之后肯定不会主动去看、去思维。若觉得这些对自己可有可无,就会高兴的时候看一下,不高兴就置之不理了。
- [4219] 假如对这些法义很重视,觉得对自己真实有用,那就不会不去看书、思维、观修,肯定会做一些后续的修行,这就是有些修行者闻思态度认真的缘故。但有些就不一定那么认真了,原因当然是各种各样的。法本身的珍贵性、对我们的必要性,这些是否认识到量也会直接影响到我们对法的态度。真正认识到了,就会喜欢去做,这就是我们今天要讲的精进。
- [4220] 对于四加行、五加行的观修、咒语的念诵,或者很多积资净障的事情心怀喜悦,哪怕只有一点点的因缘也要去做,会想方设法地促成自己闻思修的 因缘。如果没有兴趣即使有大把的时间,书放在旁边也不一定看,念珠放在手边也不一定拿起来念。反而会想时间太难打发了,做什么事情可以把时间赶快打发过去呢?就这样把大好的解脱因缘放走了。
- [4221] 对法的精进程度,一方面取决于是否清晰地认识到自己和法之间的关联;另一方面也要看自己相续中的善根和种姓是否成熟,成熟到什么高度?但 不管成熟到什么高度,平时精进去做,即便现在所有的种姓都没有成熟,只要我们不断地闻思修行,这也是让我们的种姓很快成熟爆发的良好因缘。
- [4222] 现在我们学习不共加行,已经学到了菩提心。前面有愿菩提心的学处——自他平等、自他相换、自轻他重。如果我们认真学习,就会发现都是珍宝,这些教言让我们的心直接趋入于最珍贵的菩提心。当我们去学修自他平等这一系列的修法时,体会到了菩提心,就会愿意去串习这些殊胜的法义。
- [4223] 学完了愿菩提心的学处,之后的行菩提心学处主要是六度。六度前面讲了布施度、持戒度、安忍度,今天我们要学的是第四个精进度。
- 己四 (精进) 分三: 一、擐甲精进; 二、加行精进; 三、不满精进。
- [4224] 擐甲精进也叫铠甲精进或者披甲精进,擐甲就是披甲的意思,披上铠甲。这就好比一个战士进入战场之前,首先要做好自我保护措施,之后就有了 更大的勇气进入危险、复杂的战争中。因为有铠甲护身,他就会无所畏惧。
- [4225] 加行精进相当于作战,通过他自己所学习的技巧还有应战技术开始真正地作战。对我们修行者来讲擐甲精进相当于发一个坚固的誓愿,从此时起他 就要进入和烦恼斗争的战场了。上堂课我们讲这就是一场战争,要与烦恼作战。
- [4226] 其实佛教徒或者修行者的战争永远不是针对外面的,而是针对内心的烦恼。世间人是被烦恼鼓动而作战,灭一个外在的所谓的怨敌,相对来讲不难。为什么不难呢? 因为他不需要和自己的烦恼作战,随顺烦恼去做,很多人都做得到。但是要和自己的烦恼作战却极为困难。
- [4227] 所以,和烦恼作战之前,必须要发一个强烈的誓愿,这种誓愿就叫做擐甲精进。为了调伏烦恼去实修,这就是加行精进,随后开始逐渐地趋入。 庚一、擐甲精进:
- [4228] 就是发一些誓愿,很强烈的决心和誓愿。
- [4229] 当听到往昔诸圣者前辈、诸佛菩萨的事迹行为以及为求正法历尽苦行的历史传记等如何如何时,不能认为"因为他们是佛菩萨才能做到那样苦行,我们怎么能够做到呢",进而懒散、懈怠。
- [4230] 我们在学习佛法的过程中,会从法本、上师、善知识、道友那里看到、听到往昔圣者前辈、诸佛菩萨们的修行事迹。比如说释迦牟尼佛在因地的时候,如何为了成佛利益众生,布施自己的头目脑髓,或者为了成佛守持戒律、修持安忍、静虑等等,很多为了法修行的事迹。
- [4231] 再者,全知无垢光尊者修行时经历了怎样的苦行?至尊米拉日巴尊者为了一生成佛、为了解脱,他经历了怎么样的苦行?我们的上师们为了求法,经历了怎么样的苦行?诸如此类的过去佛、现在佛,古代和近代的高僧大德,他们有许多这方面的传记。
- [4232] 听闻这些传记的必要性,就是让我们生起信心。因为传记是历史的记载。佛法是怎样传承的?一代代祖师是如何修行的?了知之后生起信心。后面我们学上师瑜伽时,会讲到为何要学传承上师的历史和必要性。
- [4233] 此外,传记本身也是一个榜样,也是励志的公案(故事)。看他们是怎么修学的?我们也应该随学。对我们来讲,这也是鼓励我们修学的案例。还有一些传记里有很多修行的具体方法,比如说菩提心、空性、出离心的修法、布施持戒的修法。一部分是在法本中以文字的方式体现,还有一些是在传承上师们的传记里以不同的方式生动地体现出来。
- [4234] 这位上师的菩提心是怎么修的?怎么体现的?他们的出离心、无常是怎么修的?一个个鲜活的案例摆在了我们面前,不再是书本上的知识,而是修行人实践的整个过程,这里面关系到很多实践佛法的窍诀。每一个传记都有不同的表现方式。
- [4235] 比如说米拉日巴尊者表现的是对上师的信心、纯粹的依教奉行,还有为了修法经历的种种苦行,舍弃对衣食家庭等所有的执著,他是怎么做到的,怎么想的呢?传记里都有详细的记载。
- [4236] 这对我们来说是一个参照,如果我们单单看法本学习菩提心,也许我们找不到下手处,但是传记里面都有,包括时间、地点、人物、事件……虽然 我们不一定全部复制,但是至少提供了一些参考准则和入手方法。这就是传记存在的必要性,它是修行者对法义活生生的表现。
- [4237] 看到上师们的传记,他们就是这样体现的,他们菩提心的样子。让现在弘法利生的上师们看看,菩萨应该具有何种菩提心?这些都可以找得到。我们了知之后,对于上师、对于法,就更容易生起信心了。
- [4238] 很多案例和历史传记记载了前辈大德们为了求法、利益众生、成就佛果,经历了漫长的、勤奋的修行。释迦牟尼佛成就,延续了长达三个无数劫;一生成佛的米拉日巴尊者等等,他们也延续了几十年的时间,他们在求法的过程中也经历了很多苦行,这些都给了我们很好的提示和启发。
- [4239] 有些时候,我们觉得自己学了三、五年或者两、三个月怎么还不行呢?看看这些传记,他们学法时的态度、每天所花的时间,反观一下自己。他们依止上师的行为,再看看自己的行为。这样——对照起来就知道,我们还差得很远,因此要尽量向他们看齐。有时候就会有效地规避我们对上师、对法的邪见。当然如果完全没有善根,讲什么可能都没用。但是稍微有些善根的人见闻之后,或者有人给他开导一下案例所表达的意思,他理解了马上可以对



- 照。大德们是通过标准化的修行才达到这样的状态,而我现在还不是标准化的修行,对照这个要求和标准,自己相差得好远。这时候就知道不是法的问题、上师的问题,而是自己不够精进,或者某些条件不是很圆满所导致的。所以,他就会规避很多的邪见。邪见对我们的修行是很大的伤害。
- [4240] 这样观察之后,我们要喜欢看传记,而且还要看得懂。不是说看懂这个故事,而是要看懂里面教给我们修行人的提示。这样就会对我们的修行产生 震动,通过传记的方式直接告诉我们如何修行。
- [4241] 我们在看这些的时候,不能认为:因为他们是佛菩萨,是某某佛的化身;释迦牟尼佛以前经历过这么长时间,早就是三地五地了;或者米拉日巴尊者就是哪尊佛的化现······我们不能马上就想:他们是佛菩萨的化现才能够这样苦行,这种苦行我们怎么能做得到呢?
- [4242] 在讲"精进"的时候,很明显这就是典型的懒惰者的思维方式。自然而然地认为这个我做不到,这个是什么对境呢?自轻凌懒惰。这并不是有自知之明,不是所谓的美德,这就是懒惰。
- [4243] 因为他这样想了之后,就可以心安理得不用精进、不必苦行了。"他们是圣者,这些都可以做得到,虽然名字叫苦行,但是也不苦,他们当然能做得到了。"如此思维,无非是给自己不精进找一个睡大觉的理由。"进而开始懒散、懈怠",找到根据之后,他就开始懈怠懒惰。
- [4244] 这是典型的懒惰者的思维方式,不应该这样想。应该怎么想呢?作为精进者,擐甲精进的思维方式是这样的:
- [4245] 而应当思维: 他们就是这样修行而获得成就的,我作为他们的追随者,虽然不能胜过他们,但必定能获得同等的成就。
- [4246] 我们应该想,他们是通过这种方式获得成就的。真正精进或者有善根的人的想法跟懒惰者是不一样的。他们看了传记之后,知道圣者是求法的时候 是如此精进,修行的时候抛弃了该抛弃的一切,因为这也是一种苦行。有时候舍不得抛下很多东西,也是不能够精进的体现。
- [4247] "他们也是这样修行",最后通过这样的苦行、修行而获得成就的。"我作为他们的追随者",我在看他们的传记,他们是前辈,我是他们的追随 者,我应该模仿他们的方式去做,就会是一个励志故事。
- [4248] 现在很多人说:某某怎么发家致富的,赶快去听他的讲座,然后买光盘看他是怎么发家致富的,要随学。很多人也想像这样变成世界第二富、第三富,甚至自己替代他变成世界首富,这个时候也会想要随学。
- [4249] 作为前辈们的追随者,我们要模仿他,他们成功的经验都要去随学。"虽然不能胜过他们",为什么不能够胜过他们呢?比方说释迦牟尼佛修行苦行已经成佛了,没有什么果位比佛果还要超胜的。从已经达到圆满的、证悟的侧面来讲,没办法再胜过他们证悟的境界,因为他已经到了无学地了。没有哪尊佛成佛之后还在努力,显现上比释迦牟尼佛又超胜一节。最后显现上,他所有的修行已经达到圆满了,他做的所有善行都是为了利益众生的方便,所以这就是不能够胜过他们的原因。
- [4250]"但必定能获得同等的成就。"同等的成就是什么?就是成佛。他们通过这样的成就成佛了,我通过这样的苦行、精进,也可以获得佛果,获得同 等的成就。
- [4251] 如果他们也需要经历那样的苦行策励精进,那么我们这些为深重恶业所迫、无始以来未曾修持过正法的人为何不需要苦行与精进呢?
- [4252] 这就是精进者的想法: 他们都需要这样精进,比如说,无著菩萨显现上是释迦牟尼佛早在《文殊根本续》中就已经授记了。佛陀虽已授记,似乎他也需要没日没夜地苦行十二年后,才获得成就的,像我这样的人更加需要了。
- [4253] 有些地方说"佛授记",有些地方说是"利根者",我们就要想:他们都需要这样苦行、策励精进,那么我是什么人呢?难道我比他们还要厉害,不需要苦行吗?他们都需要,我就更需要苦行了。因为我的根基这么劣、恶业这么重、福报如此浅、对佛法的了知又不到位,为什么不精进呢?
- [4254] 有时候即便精进都不一定能马上有所成,何况完全不精进,更加没有办法获得这样的果位了。有时候在传记里面会描绘他们是利根者,我们就应该想:利根者都需要这样精进的话,那么我更加需要精进。
- [4255] 首先我们要发起这个心: 他这样精进,我也要逐渐做到。先要有这种想法,再慢慢朝着所定的精进的目标去做,最后就可获得和他们同等的成就。 米拉日巴尊者也说: 如果你们对于死亡无常,对于业因果产生决定不怀疑的正见,那么我这样的精进,这样的苦行,谁都做得到。
- [4256] 因此讲出了问题关键的地方,这是更加需要苦行精进的标志:我们被深重的恶业所迫,无始以来没有修过正法。以前没有精进过,我们怎么可能不 需要精进呢?现在有了精进地修行正法的机缘,就不能白白地错失。如果你听完了正法之后,今天不修行,今天就错失了;明天不修行,明天又错失了。
- [4257] 听了之后,最好马上发誓:开始要精进修行。首先听闻,之后要思维,思维之后就开始真正去做。不管是做功课、做菩提心的修行,还是做善行利他,总之要开始去做。听完这个教言,应该会对我们的心有所触动。发起真实精进的愿:祈祷上师三宝加持,诸佛菩萨以前如何精进,我也要如是精进。
- [4258] 如果发了这个愿,而且经常性、坚固性地发誓愿的话,有的时候偶尔生起懈怠心,就容易忆念自己发的愿。忆念自己的誓愿之后,就开始有动力, 又可以重新开始精进,像这样就更加需要精进。
- [4259] 懒惰的人会堂而皇之地给自己找一个不精进的理由;精进的人也会给自己找一个需要精进的理由。"我一定要精进,为什么不精进呢?我现在罪业这么重,如果不精进的话,凭着这一世我的行为,下一世不一定得到人身,如果堕恶趣的话,佛经论典中所描绘的痛苦就在前面招手,我没有理由不精进。"他就会给自己找很多需要精进的理由,而懈怠者就会给自己找很多不需要精进的理由。
- [4260] 这两条路也是让我们自己来选的,其实对我们来讲,也应该选择对自他都有利益的、精进的道路,因为只有如此才可以让自他获得安乐。虽然精进 意味着有很多痛苦,很多苦行,但是为法而苦行,它是暂时的——从时间上讲是有限度的;从痛苦的程度上,也有限度,而且是先苦后乐的状态。
- [4261] 为什么说是有限度呢?我们把释迦牟尼佛的苦行,把圣者的苦行,和地狱、饿鬼的痛苦比较,和整个轮回的痛苦比较,即便是在人间很多人找不到吃的、找不到穿的等等心里面的忧伤,还有身体上面的痛苦。这种程度并不剧烈,而且时间也不长,真正的为法苦行是不会很长的。
- [4262] 有人问: 三无数劫还不长吗? 三无数劫不全都是这么苦。三个无数劫,八地以后的三清净地的一个无数劫,你说他苦吗? 他很自在,一点都不苦。初地以后一个无数劫苦吗? 似乎也不苦。加行道苦吗? 真的这样看起来,苦的时间很有限。但是这个很有限的苦,就要看我们现在有没有决心去超越它、忍受它。只要我把这个苦忍受完了,以后就不会这么苦了,后面就像佛经当中讲的,从快乐至快乐。
- [4263] 现在由于刚刚起步,相续中反对的力量非常强大,这个时候会有些斗争和痛苦。当我们自己修行上路了,入道之后,苦会越来越不明显。而且在修 行过程中,通过这样训练,随着我们自己心量的扩展和承受力的提升,痛苦对我们的伤害会越来越少。
- [4264] 一个人心量越大,能给他造成痛苦的因就越少——这也无所谓、那也无所谓,很多事情不会给他造成痛苦的因缘。而一个心量小的人,心量越小,他能够被伤害的点就越多。同样,我们刚刚开始修行,几乎是每个地方都是痛点,稍微碰一下,这个地方也痛,那个地方也痛,好像每个地方都在痛,刚开始的时候是这样的。
- [4265] 但是随着治疗时间地增加,很多病就慢慢消失了,痛点越来越少了,痛苦的程度也不会越来越难忍。所以随着我们修行的福德资粮和智慧资粮增 多,心胸逐渐扩大,能够伤害我们的、让我们痛苦的因素就会越来越弱,越来越小,这个我们基本上不用担心。
- [4266] 但是要走到这一步,刚开始的痛苦还是要忍受的。如果你没有勇气走出这一步,后面所谓的"痛苦越来越少","渐入佳境"这种状况就不会出现在我们相续中。只能眼睁睁看着张三李四等道友渐入佳境,我还在这儿原地踏步。原因就是别人在精进,你仍然在懈怠,在给自己不精进找理由,而别人在给自己精进找理由,这就是差距。
- [4267] 学这个教法的目的: 首先我们要在知见、认知上面过关,把这个道理想清楚想透彻,完全接受之后,我们就会自主地去精进。当遇到痛苦的时候就有了心理准备——我必须要接受这种痛苦,只要能够坚持修下去,这些痛苦会逐渐消失。
- [4268] 即便是以前的业的打击和违缘,还会一个一个地来,但是我的心力成熟了、提高了,就不会怕了。即便痛苦、违缘没有通过我的修行逐渐消失,外缘方面没有减少,但是无所谓,铠甲已经披在我身上了。我有了抗击打能力、金钟罩炼成了,这个时候就没有什么了。自我保护的能力提升之后,即便外在的因素没有减少,也问题不大。



[4269] 另外,根据因缘法则,如果持续性地修善法,外面的违缘会越来越少、越来越弱。看清楚这一点之后就要勇敢地迈出这一步。我们肯定要面对,如果畏首畏尾,不敢走这一步,就会永远处在焦灼的状态,永远被轮回痛苦、习气束缚而始终摆脱不了痛苦。如果没有达到那种渐入佳境的状态,就会永远在轮回中恶性循环,走不出去。

[4270] 真正有智慧的人,知道看病会很痛,但是也知道如果不看就会更痛,所以他无论如何都会要忍受治疗过程中的痛苦,然后就能逐渐恢复健康。如果 在世间看病不小心找了一个庸医,痛也痛了,病也治不好。但是在佛陀的教法中,佛陀是一个名医,药方是绝对正确的。这点我们不用怀疑或操心,这是 决定可以成功把病治好的路,这方面和世间是不一样的。

[4271] 我们应该有基本的精进心、有擐甲精进的心。别人精进苦行,我也需要精进。这个苦行是有用的、有利益的,且很有必要性。通过这样的苦行可以把该断掉的习气、障碍断掉,该生起的功德生起来,这样我们就会变成世间中所谓很"健康"的人。

[4272] 在修行过程中,我们就不会再被违缘打倒,或内心中就完全没有这些违缘种子,成为成就者或佛陀。佛陀是怎么成佛的?成就者是如何成就的?是不是运气好?其实他们最初也许和我们一样是纠结的,但必定是做了正确选择而且坚持下去,之后成功了。

[4273] 没有不需要修行就可以成就的成就者,对我们也是如此。我们现在是凡夫,但是通过修行也可以成就。这就是学习精进的必要性,要找理由让自己精进起来。

[4274] 所以我们要在心里想,如今已获得暇满人身、有幸遇到了具足法相的上师、听受了甚深教言、具有如理修持正法的缘分,

[4275] 这些是我们的优势,也是必须精进的原因。从某些方面来讲,很多"硬件部分"已经非常圆满了,如通过前生的努力,现在得到了暇满的人身,这 是修行的最好条件。以电脑来比喻,如同已经有了配置等都是最好的电脑。暇满人身对于修解脱道来讲是最好的,也是精进最基本的所依。

[4276] 其次还有最重要的助缘,即遇到了具有法相的上师,能够一心一意地给我们讲关于解脱最关键的因素(如出离心、菩提心、空正见等对修行来说最关键的东西),与解脱没关系的东西不讲,而且也能够完全阐释佛法的真实含义,不会解释或引导错误。这就是具足法相的上师,对我们修解脱道来说是非常殊胜的助缘。

[4277] 我们现在不仅遇到了具有法相的上师,而且也听受了很甚深的教言,如"出离心",能让我们真实地第一步生起要解脱的心,从一个彻头彻尾耽著轮回的众生,变成一个想要解脱、志向高远的修行者。再往上"五加行"的教言也很甚深,如皈依的修行、菩提心的修法,还有空正见等。能够听受这样甚深的教言,也是一种缘分。

[4278] 再者,我们也具有如理修持正法的缘份。虽然有些人忙一点,有些人清闲一点,但总的来讲还是有时间的,即"如理修持正法"的缘份还是有的, 所以"硬件"都是齐全的。

[4279] 这些条件都有了之后,最好的修法时机已经到了。不要再说请上师以后度化我,因为上师现在正在度化我们。如果说现在不是,那怎样才是度化呢?上师不可能抓住我们的头发把我们拽到极乐世界去。即便是上师抓住了"头发",那这个"头发"就是自己的信心。

[4280] 上师讲了教言后,我们通过修行逐渐把自己引导趋向极乐世界或解脱利益,这就是度化。如今已有了这个机会,千万不要认为现在不是度化,等以后来度化。说"以后再来度化"的都是懈怠者,因为现在不想精进,想再放纵一下。

[4281] 即便上师"以后来度化"也还是和现在一样,让你听法、背诵、观修,除此之外也无他法。说往生极乐世界很容易,也还是需要依教奉行到一定程度,才可以通过某种修行趋向极乐世界。如果有很随意的方法,大慈大悲的佛陀不会任由我们飘荡在轮回那么长时间。如果有那么简单的方式,他绝对直接就使用了。如果说是让我们在轮回中历练,其实也就是受苦而已。既然有方法直接让你解脱,还有什么必要历练呢?

[4282] 佛陀没有这样做,说明不能通过这样的方式解脱,必须直接去闻思修行。该精进的时候一定要精进,自己要发起精进的心,这是配合上师度化的一个因素。如果上师很想度化你,把教言的手伸出来了,而我们把手藏起来,以忙为借口躲着跑着,这样不行。我们要发起精进修行的心,这是作为弟子来讲的基础条件。

[4283] 如果不想精进,想随便睡一大觉,醒来就到极乐世界了,甚至连床都一起来了,这种事情基本上不会发生。除非是到极乐世界一下醒了,发觉还是在娑婆世界,只是一个梦而已。这梦倒是很好,但实际是不会发生的。

[4284] 只有自己精进,才能配合上师的教化。上师教化也是要让我们精进,告诉精进的必要性和方法。我们依教奉行时,他会在旁边加持。上师主要做的是一些辅助的帮助,主要的努力还应该是自己。自己通过精进达到一个高度,上师的加持力才有一个着力点。如果自己不精进,没能修到被加持的高度,上师虽然想加持,或一直在释放加持,但自己也无法接收到这个加持。如果我们想往生极乐世界,就必须通过精进达到被上师救度的高度。

[4285] 虽然乔美仁波切传记里说,他的母亲和狗,死了之后和他一起往生极乐世界,但从某些角度来说他们也是具备了很多因缘。如果不是达到了那种高度,为何偏偏只有他的母亲和狗?那其他人难道不管了吗?我们会有点想不通,但其实别人早就告诉了我们要准备。自己不准备说很忙,别人现在上船要走了,就认为这不公平,那就不合适了。

[4286] 现在上师让我们精进、努力,每天要抓紧时间修行,千万不要再去找理由。否则以后自己堕落时,无法获得解脱,也没办法再怨任何人。也许上一世就因为没听上师的话不去努力,这一世却还在抱怨别人。现在上师让我们精进,就要听进去认真地去精进,该放弃的要放弃,只有这样才能够配合上师救度。

[4287] 救度是两方面的事情,上师具有能力只是一方的条件,自己同时要具备得到救度的高度才行,因此必须要精进修持。

[4288] 此时此刻怎么能不历尽苦难、肩负重担,不惜抛头颅洒热血,诚心诚意来修持正法呢?一定要立下这样的誓愿。

[4289] 所有的条件都具足了,就应该发誓要修行了,此时此刻怎么能够不发起要历经苦难修行的誓愿呢?虽然现在家庭、工作的压力都很大(身处娑婆世界没有压力不大的),但不管怎样,在这种情况下都要保持自己修道的心,在维持生活、工作的过程中,应该尽量把修行做好。

[4290] "忙或者条件不具足",都不能成为不修行的理由。应该知道修行很重要,即便现在不得不去工作或做琐事,但还是要修行。如果有了这样非常强烈的观念,肯定还是能够找到协调的方案,除非自己不愿意去找。因为自己的懈怠就找个根据说很忙很累协调不了。

[4291] 但是不是真的这样呢?如果愿意去找、去创造机缘,肯定可以找到修行佛法的时机。历尽苦难、肩负重任、不惜抛头颅撒热血,这也叫做苦行,也 是我们在精进过程中要立下的誓愿,应该诚心诚意地修持正法。

[4292] "一定要立下这样的誓愿",这个誓愿就是"铠甲"。入战场前把铠甲皮好做好准备,在"加行精进"前要发一个"我一定要认真修行的"誓愿。每天都要发,从各方面去想要精进。

[4293] 经常想,就会成为很自然的想法,从而觉得不精进是很可耻的。想方设法很自然地为精进去创造很多的条件,哪怕三两分钟的时间间隙也会利用。 刚开始也许做起来困难,但如果愿意去做,习惯了肯定就会见缝插针。

[4294] 虽然整体的空余时间没有,但分支的零碎时间肯定还是能找到。如同很多勤俭持家的人,这里省一点,那里省一些,慢慢就把很多钱节制了下来。像这样也还是可以通过很多方法创造财富。修行者也是如此,时间不是问题,关键是自己的心,愿不愿意去精进或"勤俭持家"。如果愿意去做,就一定可以。

# 庚二、加行精进:

[4295] 虽然心里有求法修法的念头,但一直在明日复明日中耗尽人生岁月,我们必须断除这种怀着修持正法的愿望而虚度人生的现象。

[4296] 有时我们听了法后,觉得修行很重要,心里已经有了求法修法的念头,但是一直拖延。

[4297] 米拉日巴尊者当时生起了求法的念头,拖延了吗?没有。他天天想着何时要去求法,当他师父给他选择"谁去求法,然后就回来帮助对方"时,尊者马上说他去求法。他没有等,机会出现了马上就抓住,最后他师父也资助他去求法。虽然中间也经历了很多波折,但是他迈出去了。最后经历苦行还是把法求到了,然后他也修了,所以首先是求法然后修法。



- [4298] 如果有求法的念头时,不要迟疑。比如想"今年学会开始报名了,报还是不报啊?"如果这样想的时候,就一定要报。因为这个念头不一定能一直保持,有可能时间一长就淡掉了。精进是这样的:如果觉得有必要做,就马上去做。
- [4299] 求法、修法也是同样。听完法之后,如果觉得法很好应该修,就马上从现在开始修。千万不要等下个月、明年,这样拖到了明年基本上还是不会开始的,这几乎已经是一个百试不爽的规律。如果是想以后再修,基本上到了时间还是不会修。只有马上就开始,往往在这时所有的修法因缘就齐全了。
- [4300] "在明日复明日中耗尽人生岁月,我们必须断除这种怀着修持正法的愿望而虚度人生的现象。"有想修法的心但总是拖,觉得现在因缘不成熟,等过段时间修。如果这样想,因缘永远成熟不了。如果有了想修的心,现在开始做,不就已经成熟了吗?等什么呢?
- [4301] 华智仁波切在《莲苑歌舞》中写了金蜂和玉蜂的故事。当时玉蜂遇到违缘,显现上正在花里采蜜的时候,天气变了花收起来了,最后它弊死在里面。这是通过两个蜜蜂做一个比喻,实际情况是当时他们的村子有很严重的传染病,他不幸感染了马上要死了,于是就开始唱这个歌,大意是虽然遇到了具德上师,生起了想修法的心,但就在这个"想修想修"中无常已经到了。
- [4302] 这个故事寓意还是很震撼的。想不想修呢?一直是想修,但永远是停留在"想修想修"中,无常就突然就到来了。对我们来讲,想修的时候就一定要开始修,说明因缘已经成熟了。
- [4303] 如哲白莲大师说: "人生犹如屠场畜,过一瞬间死亦临,今复明日久蹉跎,终于榻中呼号矣。"
- [4304] 大成就者是这样讲的,人生就像屠宰场里等待被屠宰的旁生,一分钟过去死亡离我们就又近了一分钟,一天过去离死亡就又近了一天,一个月过去就近了一个月,一年过去**……**这样慢慢过去。
- [4305] 我们想死亡可能不会来,或希望它来得越迟越好。最好死亡来的过程中脚崴了,走不动了休息了。但那是不可能的,死神健康得很,它不会停止,肯定是不断在靠近我们。但是它走到哪了,我们不知道,也许已经在敲门了,我们还不知道。千万不要抱拖延的心,在这个拖延中死神已经敲门了。如果死神说要走了,而我们什么都没准备好,该修的法没有修,该念的咒没有念,最后带着后悔心走就太可惜了。
- [4306] 不管怎样,每天都要精进,死亡的时间虽然控制不了,但是可以做到它来的时候,即便没有完全准备好,至少也一直在精进做准备,这样就不会后悔。而且在精进的过程中也修了很多福德善根,该忏悔的也忏悔了。这时也是有某种把握的,这种心态可以让自己以平常心面对死亡。这时若不慌张,就能够更好地忆念三宝或往生的窍诀,解脱的希望就很大。
- [4307] 从方方面面讲都不能拖,不管什么法都应该马上修。看着钟上时间一秒一秒在走,这就是死神的脚步在逐渐靠近我们。经常忆念这个问题就会觉得不知道死神何时会到来,所以现在要争分夺秒地精进修行。
- [4308] "今复明日久蹉跎",就是今天推明天,明天推后天,这样久久蹉跎时光。"终于榻中呼号矣",最后定会躺在床上非常悲哀地喊叫、后悔。死亡来时什么东西都没有了,也没有办法可以抵挡死亡的到来,完全没有把握。没有串习训练正法,就不可能很平静地面对死亡。
- [4309] 如果训练过,即便不成就,但通过长时间训练至少可以在死亡时,有更多的机率忆念三宝或者死亡时的窍诀。可以很平静地面对,看着死亡的脸,然后该修什么就修。反正我一直在观修死亡,早就训练好了死亡来临该怎么办?看到它今天真来了,很自然地,以前串习的往生法就出来了,然后一心一意祈祷阿弥陀佛。
- [4310] 因为平时无数次地训练,死亡到来这一刹那已经预演了很多次。就像现在有些地震高发地区,经常预演地震来了如何逃生,早就训练准备好了。真正那个时间到来了,全部按部就班毫不困难地按照预演的方式去走。现在我们修行也是一种预演,每天去串习死亡无常,预演死亡到来时该忆念的正法,平时训练的越纯熟越好。
- [4311] 为什么越纯熟越好呢?因为毕竟是预演,就像军事演习和真正发生战争还是有点不一样。在训练场上训练的科目和实战的情况还是不一样,所以串习的越熟越好。串习的越熟在出现不同情况的时候,心就会越平静地去面对处理这个问题。虽然平时训练时知道死亡到来应该如何去想,但是真的死亡到来时还会有很多因素出现,平时的很多习气会集中爆发。那时就要看平时训练的程度,看平时有无偷懒。
- [4312] 是不是教官一不注意就开小差了?有些人是不管别人看不看到都是很精进的。如果这两种不同的情况,就意味着那个平时越认真的人死亡到来时越有把握,解脱的机率就越高。有什么必要给自己不修行找理由呢?有什么必要在听法、共修、念咒等修行的时候敷衍了事呢?这种敷衍蒙蔽了谁?不是上师、道友、死神,而是蒙蔽了自己,自己把自己害了。
- [4313] 我们平时就应该多串习,那死亡到来的时候就很熟悉。可以直视死亡的脸,说"你终于来了,我早就准备好了!"然后开始忆念阿弥陀佛,该往生就往生。如果不串习最后悲惨的下场就是"终于榻中呼号矣",也许这就是我们的预演。但我们千万不要训练榻中哀号,如果不注意,我们真的就在不断预演这个临终时的悲惨事件。所以我们现在应该精进,多受苦,多牺牲一些娱乐的时间,那么在死亡到来时,就越有把握,因为训练过之后心会很平静,如同训练有素的战士上战场。
- [4314] 因此,我们一定要刻不容缓地修持正法,就像懦夫怀里钻进蛇或者美女头上着火一样急不可待,彻底放下、完全舍弃今生世间的一切琐事,毫不迟 疑地致力于佛法。
- [4315] 意为我们现在修行就应该刻不容缓,不要拖延。"加行精进"就是不要拖延时间。这里讲了两个比喻,一个是懦夫怀里钻进蛇(这个懦夫就是指特别怕蛇的人,他平时仅看到蛇的图片都怕,何况蛇钻到他的怀里去了),这时他会不动弹吗?会不会拖延以后再说呢?绝对不会。像这样非常恐怖的事情一旦发生,他条件反射,马上就跳起来,一点都不迟疑,赶快把蛇抛出去。这是第一个例子,对修行人来讲应该有这种心态和行为,不能够拖延。
- [4316] 第二个比喻是美女头上着火。这个美女对自己的身体、服装,尤其头发,是非常耽著的(可能发型是给美丽加很多分的因素吧)。如果头发着火了,她绝不会拖延时间,马上就跳起来灭火。
- [4317] 修行就要像美女头发着火一样急不可待、其余事情彻底放下。 蛇入怀时,懦夫即便正在打游戏也放下了,这些都不重要,先把蛇弄掉再说。美女 若在做别的事情时也不重要,赶快要把火灭了。
- [4318] 我们现在也要像这样:其他事情不重要,修法最重要。若觉得其他事情重要,就会把修法的事情无限期地往后延。现在修法排到第一位,变成非常紧急、马上要做、不能拖延的事情。修法的事情优先了,其他事情就自动让位。以前弄头发要半个小时,现在五分钟搞定;以前去商场买东西要一个下午,现在十分钟、半个或一个小时就把该买的买完了。为什么?因为时间节省下来要修法。
- 如果生起这个念头,就觉得以前认为很重要的事情或必须要花的时间,现在已变得没那么重要了,以前放不下的也很自然就放下了。因为现在知道并在内心深处真正了解了修行佛法的紧迫性和必要性,就绝对不会拖延。"彻底放下完全舍弃今生世间的一切琐事"就是这样的。当然该做的琐事,肯定是要做的。出家人和在家人不一样,在家人还有很多工作要做。把必须要做的做完后,就应该把时间尽量用在修行佛法上。
- [4319] 否则, 红尘的琐事没完没了地接踵而至、此起彼伏, 犹如水的波纹一般, 始终空不出一个修法的时间。
- [4320] 这是很多凡夫人的通病,比如有些人说"我现在还年轻,还有很多事情要做,等退休了就有时间了"。但上师老人家也说,能不能活到退休是另外一回事,即便能活到退休,还会发现退休之后还有很多事情要做,难道小孙子不带?别的事情不做?广场舞不跳?如果这些不放下,就总是会想等以后有时间再修行,而世间的琐事根本是做不完的。做不完的原因是什么?因为分别念层出不穷,总是会给自己找一个理由说"这个事情需要做"。即便是没什么事情做了,又想"家里再重新布置一下,这个东西重新弄一下"等,照样会有事情做。
- [4321] 上师们把世间的琐事以及我们凡夫的心态都归纳或拿捏得特别精准。以前我们在学院也会出现这种事: 觉得这个床的位置应该调到那个地方,最后还是又调回来,就这样做很多事,分别念层出不穷。
- [4322] 若想把世间琐事做完了再来修行,是没有机会的。为什么呢?因为琐事是做不完的,分别念永远会层出不穷地翻出来。即便是很没有意义的事,也会感觉有必要做。总之就是不想修行,即便那些琐事可以用其它时间去做。这就是众生轮回的惯性思维。



[4323] 我们一定要知道这个毛病,就像这里讲的比喻一样: 世间琐事接踵而至、没完没了,没有办法闲下来。闲下来就觉得很心慌,就开始找事情来做,没有做完的时候。如同世间人挣钱也是挣不完的,目标总是不断地翻新、增高。世间贪欲没有满足的时候,世间琐事也没有做完的时候。打个比喻好似水波纹,一波一波地层出不穷,终究没有停止的时候。想等到所有世间琐事都做完了,再空出一个时间修法,没有这个机会!

[4324] 只有主动放下,才可以修行。下面讲这个意思。

一旦自己下定决心放下世间琐事,也就是琐事完结的时候。

[4325] 这个很重要,是华智仁波切给我们的最殊胜的窍诀。世间的琐事不会自动完结,它是被自己的分别念控制的。现在就要控制分别念:把分别念的开关水龙头关住,它就不再出来了。水龙头一直开着,却要等水池里的水自动干后再做修行,它永远干不了。因为水龙头的水一直在放。若把水龙头关了,水池里的水慢慢会流走。

[4326] 世间的琐事也是一样,想等做完后再修行是没有机会的。但是有一个方法: 一旦下定决心放下世间琐事,认识到现在开始精进的必要性,并真正开始放下,就会发现世间的琐事做完了。以前让它自动终结是终结不了的,而当下定决心放下时,便意味着世间琐事完结了。

[4327] 正如全知无垢光尊者说: "世间琐事死亦无完时,何时放下即了乃规律。"

[4328] 全知无垢光尊者这样教诫我们: 世间的琐事到死亡到来之前都没办法做完。即便退休了还是有很多事情要做,总是闲不下来去找事做。直到死亡到来时,发现还有一大堆计划没做完。"何时放下即了"是说什么时候心放下了,所有的琐事都了结了,这就是规律。

[4329] 很多重要的事情当真正放下,把心思放在修行的时候,就会觉得世间琐事没这么重要。以前必须花时间去做的事情,现在感觉也没那么重要,这是心转变了! 下决心后很多事情就可以终止。就会有大把的时间和精力去修行、集资净障。而恰恰是这些集资净障的事情对自己临终死亡、死后的解脱有用; 世上做不完的琐事对临终一点作用也没用,甚至还有不好的副作用、反作用,就是因为我们对世间琐事非常耽著。

[4330] 在《藏传净土法》里讲了很多的案例:很多人到死也没有放下琐事,思想一直在这事情上。比如小孩死后神识还在烧饼上,不断想要去抓这个烧饼,神识一直围绕着它。或很多人死之前心识在钱上、存款上,死后就变成了蜘蛛,在他藏的钱上爬来爬去发出哗啦哗啦的声响,它觉得听见这个声音舒服。

[4331] 如果对世间琐事不断串习(如财务、感情等),直到死时还没有放弃,心识还在这上面,这对往生极乐世界是没有利益的。了解这种规律,放下琐事去串习正法,对解脱、安乐(是获得安乐的因),今生后世、自己他人才是真正有利益的。而串习世间法,到死都没有放弃的琐事也没有终结的时候,下世再接着串。但串习的这些东西对解脱没有利益,且很有可能因为这个原因堕入恶趣。本来是为了让自己安乐的,但这些串太多反而堕入恶趣,害了自己。

[4332] 如果真正有智慧的人,一定想怎样对自己的行为彻底负责任。对今生后世有影响或会堕入恶趣的事情是不会做的。对自己有利的事情可以做。什么是有利益的呢?就是修行正法。这时心会越来越纯正。这就是"何时放下即了"。

[4333] 一定要认真思维,打坐时要反反复复地想。思维得越清楚,把这个原理在内心上烙个印,它就会在平时取舍时发挥作用,自动选择精进、修正法,放弃对琐事(没有利益的事)的追求。必须做的事肯定要做,除此之外很多没有利益的事就不会再去做了。

[4334] 又说: "所作所为如儿戏,做无终了放则了。"

[4335] 无垢光尊者讲,"所作所为如儿戏"。儿戏就是儿童的游戏。小孩子最喜欢做游戏,而且非常耽著、痴迷,一个做完了想第二个,永远想做下去 (当然现在很多大人也在玩游戏)。"做无终了",即没有满足、放弃的时候。"放则了"是说将这些琐事放下就是做完了。这就要看我们的心,心放下 了琐事就做完了,很多时候放不下的只是自己的分别念而已。

[4336] 其实很多事情没那么重要,是自己把它夸大而已。世间中也有句俗话: "地球离了谁都照样转"。有时觉得"这个事情不能缺了我",实际上也不一定。如果死了,别人还是照样生活,影响有限(可能刚开始会有点影响,但时间长了都有自己的生活)。一个人走了也没什么大不了,而这个想法却可能障碍自己精进修行或拖后腿。

[4337] 首先心理上要了解这个规律,行为上马上放弃倒不一定。时间没到就放弃,不但没有好处,反而会有副作用。虽然有时自己还在做,但心理上一定要知道这是没有实际意义,不能当成大目标去做。是没办法才去做,而不是有兴趣。做完后,自己主要的兴趣还是在修法上。何时心里这样想了,就会把主要的精力放在修行上面。

[4338] 所以说,当生起想修正法的心念时,要以无常来激励自己,一刹那也不能懒懒散散、拖拖拉拉,一定要当机立断修持正法。

[4339] 能生起想修正法的心念非常难得。很多世间人根本连一念想修正法的心也没有! 能生起一念想修正法的心,也是福报善根的体现,是很好的预兆或开端。生起后,抓住想修法的心,马上趋入修行,这是非常好的。如果抓不住,把它放了过去,就不知道再等多少年,甚至多少劫才会重新生起这个信念,这都不好说。所以生起来后要当机立断抓住,之后该听闻的听闻、该思维的思维、该修行的修行。

[4340] 生起心念的时候马上要用无常来激励自己。前面学过无常的教授,共同加行第二品主要讲无常,所以要用无常来激励自己,不知道什么时候死亡,而死亡到来的时候,只有正法才有力量,正法从何而来?精进而来。正法不可能无因无缘就来了,正法善根必须要修行,修行得多得少要看你精进的程度。把这一系列连起来之后,自己发现了要用无常来激励自己,要精进起来修行临终对自己最有利的解脱正法。尽量做到一刹那也不懒散、不拖拉,一定要当机立断地行持正法,千万不要拖延。

[4341] 经常讲明年和今年修行选择今年修,下个月和这个月修行选择这个月修行,明天和今天修行选择今天修,一会儿修和现在修一定要选现在修行,马上开始。第一步迈出去之后,逐渐就可能会越来越好,如果拖延,基本上没有开始的时候。

[4342] 比如现在不修,等到下个月修,其实这个时间就已经不修了,因为你定的目标是下个月修。如果到了下个月这一天来的时候,比如下个月一号的八点钟开始修行,到八点了,你要面临选择,是现在开始吗?其实还是现在开始,如果你不现在开始那就另有目标,就往后拖。这样永远都是追着这个目标 走,永远都不开始。

[4343] 所以一定要开始修行,永远是当下。到八点钟开始了一秒钟都不要拖拉,从当下开始修行。如果你还是当下不修行,要拖到明天,到了中间又不修行了,到了明天的时候你还是面临抉择,是当下开始吗。这都是一样的抉择。为什么要等到下个月开始?现在也是开始抉择的时候,就现在开始,不要等到下个月。

[4344] 如果一定要以后开始,那就永远开始不了。即便到了下个月,现在你的时间到了,还是面临着是马上开始还是以后开始。如果以后开始现在又泡汤了,如果你现在开始那就开始了。如果你要开始,永远都是当下开始。现在开始这是决定的,因为昨天已经过去,你不可能回到过去,未来也是这样。所以要开始永远是从现在开始修行,否则永远没有开始的时候。

[4345] 这以上讲的就是加行精进。

[4346] 实际要去做,这也是很重要的。

庚三、不满精进:

所谓的不满精进,就是说,当自己在闭关修行、观修本尊、诵经念咒、行持善法等方面稍有成就之时,千万不能以此为满足,而务必要发誓:活到老修到 老。

[4347] 什么是不满精进呢?当我们在闭关修行、观修本尊、诵经念咒、行持善法等方方面面稍有成就的时候,不要满足。"稍有成就"的意思,有的时候是有感应的,有的时候成就可能就是一个数字的圆满。今天为止 50 万加行已经圆满了,这是一种稍有成就;或者入行论今天毕业了,也是稍有成就。有很多所谓的稍有成就。



[4348] 到达稍有成就的时候,有经验的成就者告诉我们,千万不要以此为满足,不能觉得:够了吧,已经获得了成就,出了一些验相就可以不修行了,千万不要满足。"务必要发誓活到老修到老",一定要发下一个愿:活到老修到老。

[4349] 很多上师们教诫我们,在满足和不满足的方面,对世间法应该经常满足,觉得差不多就行了,知足少欲,经常有满足感。在修行出世间法方面永远不要有满足感。如果在世间法方面没有满足感就会一直去追求,因为永远没有满足,你会一直追求,修行时间就会因此被耽搁或缩短。所以世间法方面就应该经常串习知足少欲。

[4350] 在佛法方面不要知足少欲,不要满足,觉得这次已经念了 10 万了,应该可以了。不要满足。所以修行佛法越不满足就会越精进,如果满足了就意味着目标达到了就会松懈下来。这个目标终于达成了,好像终于到山顶了,一下子松懈了。在攀登佛法高山的时候,这个成就只是一个小山包,下面还有更高的目标等着你去攀登。

[4351] 所以出世间法方面不要满足,世间法方面应该知足少欲,经常有满足感。出世间方面要活到老修到老。

在没有获得圆满正等觉果位之前,我们的精进必须像湍急的河流般做到持久、勇猛。

[4352] 我们没有成佛之前,精进心应该像河流一样持久勇猛。河流是持久性的,而且湍急的河流像勇猛心,流的很猛很急。精进也是一样,要有持久性, 千万不要定个目标是三分钟热情,之后好像就不行了。也要有勇猛心,每天都要勇猛,还要持久。目标到无学道,到成佛之前,甚至到了初地的果位都不 会停下来,一直要到成佛。到了成佛之后,因为佛陀在三个无数劫当中持久精进的缘故,到成佛之后还是有不满足的心。

[4353] 以前我们讲过阿拉律尊者,他的衣服破掉了,要缝衣服,但是他的眼睛看不到没有办法穿针,他说有没有一个人对福德没有满足的帮我穿一下针,这个时候佛陀开口说我对福德没有满足。佛陀因为他无始以来三无数劫的精进福德,所以虽然已经成佛了没有什么要再得到的,但是他对福德仍然没有满足。

[4354] 其实佛陀对我们就是做了一个示范。在佛法的功德上,千万不要觉得得到一点点就满足了,佛陀尚且示现:虽然我现在已经成就无学果位,但是我对福德没有满足。我们离佛位、菩萨果位,甚至加行道可能都还远得很,可能还在准备进入小资粮道。快还是慢看我们精进的程度,也许还远的很,也许精进一下很快就到了小资粮道。所以我们应该有一个长远的心,不该有满足的心,应该不满足地精进。

[4355] 以前在大圆满传承上师的传记里面,第三世多竹钦仁波切。他一直都在精进,经常看书、念咒。他的弟弟也是活佛,负责管理多竹钦寺院。活佛在晚年的时候就在旁边的寂静处闭关修行,一直都是在这样看书。他的弟弟白玛多吉活佛觉得他是不是看的差不多了,再看两三个月就可以了吧,怎么一直在看呢?就问:你究竟到什么时候才能够看得完呢?他说:要到成佛的时候。这也是给我们一些教言。

[4356] 越有功德的人越精进,越没有善根的人越容易满足,越是内心有修行的人,越是对世间法容易满足,越是没有功德的人越是对世间法不满足。所以修行者和不修行的人,圣者和凡夫的差距还是很大。但不管大还是小,我们现在还是应该向修行者、圣者的发心和行为看齐,这样才能够有希望解脱。如果不向他们看齐,离他们越来越远,那就只有持续性地轮回,后果就是持续性的痛苦,没有终止的时候。

[4357] 正如圣者前辈所说: "修法的时候,要像饥牛食草那样。饥饿的牦牛吃草的时候,前一口还没有吃完眼睛便看着下一口。

[4358] 饥饿的牦牛,饿了很长时间,吃草的时候,嘴巴还在嚼,眼睛就盯着准备吃下面一口了。一直吃头都不抬,吃草、咀嚼、咽,眼睛盯着下面,永远都是这样,在吃前一口的时候眼睛盯着下一口。

同样,我们修法的过程中,在前一个法还没有修完之际心里就应该计划此法修成以后再修行某某法门。

[4359] 对于修行人是一样的。我们在修法、学法的过程中,这部法还没有学完,就要想下一部学什么。应该有种永远不满足的心,很欢喜,很有兴趣。很 关心上师下一部再讲一个更殊胜的法。听法很期待,修法也很期待。这个 100 万念完了,再念一个什么 100 万呢?很期待。只有很期待的心才能体现出精 进,精进就是对善法很有兴趣,反过来对世间法就不会有那么大的兴趣。

[4360] 世间人也是饥牛吃草。只不过他想的是这个 10 万赚完了,怎么去赚下一个 10 万,这个房子弄完了下一步怎么做。也是前一口草没吃完盯着下一口草,只是不是修行佛法而是世间法。对世间法很勤奋,就对佛法没有兴趣。对世间法和对佛法的勤奋,二者之间相当于相互对治的关系,如果对世间法高度勤奋,就会对佛法没有兴趣,如果对佛法高度勤奋,对于世间法相对就没有什么兴趣。

[4361] 同样都是饥饿的牦牛但是思想不一样,世间人只想到这个事情没有做完,就开始计划下一个步骤:怎么样吃喝玩乐;这还没看完,就开始想续集是怎么回事,是不是更精彩,开始计划电影的续集。

[4362] 修行佛法的人在这个法修完之后,续集是什么样的呢?应该修下面的法,修莲花生大士吗?还是应该修文殊菩萨?他也开始计划下一个修法,这完全不一样。这样串习下去,对正法精进的人,功德就会越来越增上,对世间法有兴趣的人,在轮回中漂流得越来越长远。

[4363] 我们在闻思,修行的时候也应该有计划。上师们早就给我们做了表率,大恩上师也是,这个法正在讲的时候早就准备第二个第三个法了,这个法结束之后就开始宣布下一个法讲什么。他一直是这样做的。作为弟子也应该随学,这个法学完了,应该听什么。这个法修完了,应该修什么。这体现对法的兴趣,就叫精进,而且不满足。这个不满足是非常重要的,因为我们还远远没有到达满足的时候。下面还要讲越觉得不需要修行的人,越需要修行的情况。

[4364] 三门一刹那也不要在悠闲安逸、无有正法之中虚度时光,而力争做到一天比一天更加精进。

[4365] 身语意三门尽量一刹那也不要悠闲安逸,在没有正法状态中虚度时光。即便在休息喝茶的时候,也要念一些咒语,和法有关联,这样才是对的。力 争做到一天比一天更加勤奋。

[4366] 持明无畏洲尊者也亲口说过: "越趋近死亡越精进修持善法,这是修行人未被违缘所转的标志。"

[4367] 智悲光尊者亲口说过,如果越趋近死亡,对正法的修行越精进,说明这个修行人的相续并没有被违缘所转。如果越趋近死亡对修法越没有兴趣,说 明他被违缘所转了。刚开始还高度的兴趣,慢慢的兴趣越来越弱,三五年之后就完全不想修法了,这是被违缘所转了。

[4368] 如果要让我们的心不被违缘所转,一个方法就是持续地闻思修行,一定不要中断听闻、思维,让我们修行正法的心通过这样的方式来推动。还有一个就是要小心谨慎,多念一些遣除道障的祈祷文,还有能够帮助我们遣除修行违缘的如供护法等,祈祷护法神的加持,让我们在修法上面不要退。供护法主要是在修法的路上不要被违缘所转。如果经常很小心谨慎地去做,那么自己的心基本上很难被违缘所转变。

[4369] 如今有些被人们公认的大修行者或贤善上师,当别人阿谀奉承地说: "您老人家肯定不需要顶礼膜拜、诵经念咒、积累资粮、净除罪障等等。"

[4370] 有些公认的修行者和贤善的上师,经常有弟子在他们面前说: "您这样的成就者肯定不需要修善法了,顶礼、念经诵咒、放生、积累资粮等,这些都不用做了。"

[4371] 当然这些公认的大修行者或者贤善的上师,有些是真正的修行者,他们听到这话就会像阿底峡尊者的反应一样,是不会相信的。他的心已经被调伏,知道自己修行还没有圆满,肯定需要精进。

[4372] 但是那些所谓的大修行者、贤善上师,听到这话之后他们的心就这样想:

[4373] 这时他们自己也认为: 我确实已如何如何了,什么修行也不需要了。

[4374] 他们也会这样想:弟子说的对,我这样的人还需要修行啊?不需要修了,已达到这么高的高度了,什么修行也不需要了。

[4375] 如果他这样想的话,下面就说。

[4376] 这些人正如成就者无等塔波仁波切所说的: "自以为不需要修行是更加需要修行的标志。"

[4377] 这句话非常的殊胜,也很重要。我们经常会生起这种想法,还会遇到很多人说这些话,认为自己不需要修,也不需要学了,什么都不需要做了。其 实自认为不需要修行,是更加需要修行的标志,也就是连需要修行这一点都没有认识到。



- [4378] 在没有成佛、没有登地之前是需要修行的,没有到加行道、资粮道等都是要修行的,连这一点都没有认识到,还认为我不需要修行了,这说明你更加需要闻思修行,这是一个标志。
- [4379] 什么时候我们心中生起了这种想法,你就可以给自己授记了,"我是需要继续闻思的"。什么时候说不需要闻思了,就套用这种模式,"自以为不需要闻思是更加需要闻思的标志,自以为不需要修行是更加需要修行的标志"。通过这些话来反对自己,还是需要修行。
- [4380] 因为有时自己的分别念会很麻木,厌烦的时候就会生起各种各样的想法:可以了,不需要了。找个理由说服自己放弃闻思修行。无等塔波仁波切也讲了,因为修行是总的概念,不单单是打坐,还包括闻思修在内。如果我们认为不需要做有关修行的法行的时候,就说明更加需要修行,这是一个标志。
- [4381] 下面讲正面的示范,印度的阿底峡尊者。大家知道,尊者在修行等方方面面都是很标准的成就者。
- [4382] 印度的阿底峡尊者曾经每天都精进调和土粉做泥塔小像。
- [4383] 这就是平时讲的做擦擦像。泥塔小像就是模具,里面有的是佛像,有的是佛塔,像现在出的一种转经轮上面也有小擦擦。要做大佛塔、佛像我们没有这个能力,如果用土粉、糌粑粉等放进去再拿出来之后,相当于造了佛塔一样的,有时模具里面有几十尊佛塔,类似于造佛塔的功德。这是很好的善巧方便。很多大德和修行者通过这个来积资净障。
- [4384] 在藏地有专门修的小房子里面全都堆着擦擦佛塔。有时为了超度亡人、有时为自己积资净障做很多擦擦像,做完之后专门盖个小房子放进去,别人可以转绕,缘这个做很多功德。
- [4385] 阿底峡尊者每天都精进地调和土粉、泥巴。调粉的时候不能太软,也不能太硬,做的要符合标准。把这些泥土塞进去还要敲打,成型之后还要容易出来,否则敲打出来损坏了也不好,还是需要有经验的。
- [4386] 众眷属对他说: "您是一位伟大的上师,整天摆弄土粉不但别人会讥笑,而且您也很辛苦,不如让我们来做吧!"
- [4387] 很多眷属看到上师天天做泥塔小像,就说: "您是一位伟大的上师,整天摆弄土粉,别人会讥笑的",这么大的大德还做一般修行人做的事情,别人会讥笑。
- [4388] "您也会辛苦,还不如我们帮你做"。其实他们没有了解阿底峡尊者做这个的必要性。
- [4389] 尊者说: "你们在说什么,难道我所吃的食物,你们也替我吃吗?"
- [4390]尊者说:"你们说什么呢,帮我做?我在积资净障,如果你们来帮我做,那是否我的饭你们来帮我吃,我也饱了?"这个是没办法替代的,必须自己去做。
- [4391] 包括这么伟大的上师在积资净障方面也是非常重视的。真正修行很高的人对很微细的因果,哪怕很小的善根都会去做,它会成为成佛的资粮。
- [4392] 做擦擦的模具有时用泥巴,有时用糌粑,还有在空气里面做的,相当于空性的缘起,有时虚空里面也会显现很多的小擦擦,如果在空中转绕接触也 会得到很多功德。听上师老人家讲,有时用这些模具在海里、河水里面印,通过这个缘起(我们是看不到的)会在水里形成很多佛塔小像,能利益鱼等等很 多的有情。这也是积资净障的方便。
- [4393] 在没有获得圆满正等觉果位之前,我们每个人都有所要清净的业力与习气,所要获得的上上功德,因此绝不能只是空闲性或偶尔性地修法,而要力 求做到对正法无有满足。
- [4394] 在我们没有获得圆满正等觉果位之前,每个修行者、每个人相续当中都有需要清净的习气和业力,都还有需要获得的上上功德。
- [4395]如果我们认真修一段正法,这个正法的能力会帮助你清净一部分习气和罪障,也会让你获得一部分的功德。但是,所清净的和所获得的这一部分, 是圆满的吗?不是。你只要精进就会有这个功能,一定会清净一部分的业力,获得一部分的功德。
- [4396] 但是为什么没有成佛呢?这说明相续当中该清净的习气还没有清净掉,还有一些功德没有获得,还要通过精进去做。为什么没有登地呢?因为可以帮助我们登地的这些功德还没有具足,阻碍我们登地的障碍还没有遣除,所以登地的果不会出现。为什么没有进入加行道呢?就是因为我们的资粮不够,还有障碍没有遣除。为什么没有进小资粮道呢?也是因为我们的资粮不够,障碍还很大的缘故。
- [4397] 这样排比之后我们就知道,还没有进小资粮道的人就说够了,可以不学了,难道不是很可笑的事情吗?我们有时会自以为是,觉得可以了,其实在佛眼看起来,还离"不需要做"差得非常远。连佛陀成佛之后不满足的心还存在,对福德不厌足,还想要积累资粮,我们凡夫人有时就是颠倒。最需要勤奋的人觉得自己不需要勤奋,真正可以不做的佛陀反而还在精进地去做。这也需要我们反反复复去内观,越内观越能调伏我们的心,越能把不符合自己实际修行的很多违品的想法纷纷地断掉。
- [4398] "因此绝不能只是空闲性或偶尔性地修法"。空闲性的修法就是时间空一点就开始念咒、念经。还有偶尔性的修法,不是持续性修法。"要力求做到对正法无有满足"。
- [4399] 不要空闲性,忙的时候也要修,要经常性地修。空闲性对应忙的时候,偶尔性对应恒常性。我们不要偶尔性应该恒常性,不要在空闲的时候才修, 应该在空闲和忙碌的时候,都要有修法的意识。只有这样才非常好,力求做到对正法没有满足。
- [4400] 总而言之,是否能够获得佛果唯一依赖于这一精进,我们一定要勤奋努力实行这三种精进。
- [4401] 总而言之,能不能够获得佛果,能不能从轮回中获得解脱,乃至于能不能够在下世获得人身,都唯一依赖于精进。
- [4402] 当年米拉日巴尊者去求法的时候,先说自己是一个大罪人,来上师这里求法,请上师赐给衣食、正法和一生成佛。上师说,"你是个大罪人,自己造的罪和我有什么关系?饮食和法两个只能选一个,要么给你饮食你到别的地方去求法,要么给你法你别处去求饮食。如果选择求法,能不能一生成佛看你的精进。"上师把这些问题全部讲清楚,即便选择给你传法,能不能一生成佛要看你是否精进,如果不精进,即便给你传了法,也不可能一生成佛。
- [4403] 所以,能不能够成佛要看我们的精进。想要很快成佛必须要很精进,如果你想要很快成就也需要精进。 成佛与否、成就与否、往西方极乐与否,这些也是看自己精进的情况。
- [4404] "我们一定要勤奋努力实行这三种精进。"第一擐甲精进,第二加行精进,第三不满精进。这三种精进在我们相续当中都要生起来,都要勤奋于这三种精进。
- [4405] 一个人虽然具有上等的智慧,但如果仅有下等的精进,那么他只能成为一个下等修行人;
- [4406] 一个人可能通过前世的善根这一世很有智慧、能力。他有上等的智慧,比如对法义可能一下子就可以理解,但如果他的精进是下等的,那只能成为 下等的修行者。
- [4407] 他没办法通过精进,把自己的资源、智慧、功能发挥到极致。因为要让智慧进一步变成功德,必须要通过精进去触动,你有智慧但不精进,智慧就没办法使用。如果你很精进又有智慧,二者配合起来,该得的功德得到,该去掉的过患去掉,就非常好。如果是上等的智慧,下等的精进,那就会变成下等的修行者。
- [4408] 尽管只有下等的智慧,但如果具备上等的精进,也必定会成为一名上等修行人;
- [4409] 如果一个人是下等的智慧,刚开始很笨,对法义的理解很差,但是他很勤奋,具有上等的精进。通过持续不断精进的缘故,逐渐下等的智慧变成中等、中等变成上等。而且不但智慧增上,修行也增上。所以,一个人能不能修行成就还是要看他的精进。
- [4410] 我们也看到很多的事例,有些特别勤奋、很精进的人,他的智慧刚开始很滞后,逐渐精进的过程中超越了一部分人,再往后精进时间越长,超越的 人就越多,最后可能从一个下等的修行人,变成非常优秀的修行人,这也是有的。所以对我们修行者来讲,精进特别重要!
- [4411] 如果毫无精进,那么尽管具有其他功德也无济于事。
- [4412] 如果一点都不精进,那么连下等修行人都做不了。尽管具有其它的功德:有钱、相貌庄严、有时间、有智慧或者怎么样,也无济于事。



- [4413] 你不精进,这些资源对你来说全浪费了,没什么用。如果你是一个很精进的人,你可以在精进的基础上让这些功德资源从无到有,慢慢增上人品、智慧、福德。这在佛教史上藏地、汉地、印度都有很多。刚开始时很一般、很笨的修行者,通过精进逐渐变成很好的修行者。这也是有的。
- [4414] 如全知无畏洲说: "无精进之士,具智财权力,皆不能救彼,犹如一商主,有舟无船桨。"
- [4415] 全知无畏洲就是智悲光尊者。没有精进的人,"具智财权力",就是解释前面(如果毫无精进,那尽管具有其它功德)。智悲光尊者在颂词中讲,所谓的其它功德,就是具智(具有智慧)、具财、具有权力。这些都具有,但因为没有精进的缘故,"皆不能救彼"。这些智慧、财富、权力,没办法救护你,让你在死后不堕恶趣,没办法让你获得解脱等等,"皆不能救彼"。
- [4416] "犹如一商主,有舟无船桨。"商主前面我们讲了,就是入大海取宝的商主。船很重要,他虽然有船,船上也有清水(淡水)、粮食等很多资具,一应俱全,但就缺船桨。没有船桨,所有的大船、粮食,全都没有用了,没办法帮你到宝洲,所以要有船要有精进(船桨)。对我们来讲,有智慧再加上有精进是最好的。
- [4417] 如果我们有欠缺,罪障很重,烦恼很重,就看我们精不精进。如果精进,再重的罪业,在精进的威力下也招架不住,也会纷纷溃败,肯定会被清净掉的。所以说如果你精进,智慧就能从无到有,福德也会从无到有,罪业越来越少,福德、智慧、善根、顺缘都越来越圆满。
- [4418] 所以,我们应该发起精进的心。前面讲不要偶尔精进,恒常性精进很重要。就是说也许在精进过程中,三五年看不到什么消息,这也有可能,但我们还是要坚信:只要我精进,只要我具足了条件,一定会逐渐得到的。
- [4419] 如果有了这样的信念、决心和勇气,没有什么功德我们得不到。佛陀都能从一个凡夫成佛,那我们也可以通过精进把福德、智慧从无到有。通过精进把重罪、重障碍变成中等的;再把中等的障碍和罪变成下等的;最后就可以彻底地消尽,这完全可以做得到。
- [4420] 在三十七道品中,小资粮道修四念住,以智慧为本体。到了中资粮道时修四正断,是以精进为本体。本体是什么呢?就是已经造过的恶令断,没有造的恶绝对不造;善法方面没有修过的善法令生起(重新开始修),已经修过的善法增上。
- [4421] 这么精进,什么时候能做得到?这也不是遥不可及的,过了小资粮,就到中资粮道了。但如果你不精进,就离精进为性的三十七道品当中的中资粮道、四正断遥不可及了。但如果从现在开始精进,可能很快可以获得,这对我们来讲也是很重要的。
- [4422] 因此,我们不管在何时何地,一定要做到饮食适量、睡眠适度、孜孜不倦、持之以恒、不紧不松地精进修行,就像挽弓射箭一般。
- [4423] 所以我们不管在何时何地,一定要做到如下几个要点:
- [4424] 第一,饮食适量。不能吃太少了,有的人为了减肥或者什么,吃很少、控制饮食。修行过程中如果吃太少(不是因为吃少点可以让思想清醒点),会导致没有力量修正法。吃太饱,现在条件也好了,以前吃不到的现在就拼命吃,天天吃,吃得太多容易肥胖,对修行也不利。修行打坐时容易昏沉,一修行就打瞌睡,这不行的。所以不能吃太多、太少,饮食适量很重要。
- [4425] 睡眠适度,太少太多都不行。太少你会一天昏沉,太多时间浪费了,睡眠也要适度。
- [4426] "孜孜不倦",应该有一种勤奋、孜孜不倦的心,永不满足、持之以恒。不是今天精进,明天休息,不是的,是持之以恒。
- [4427] "不紧不松",这些都是要诀。不太紧张,也不过度放松。尤其是大恩上师经常教诲我们:刚刚学习的时候可以松一点,不要太精进了,一下定个 非常重的目标。因为刚开始学习时的承受力、道心等都不稳固。刚开始时可以少一点,然后逐渐加码,这样修比较好。修行是细水长流、持久性的事,倘 若想要马上到达目标是不行的,不能急。
- [4428] 《喻法书》中有一个比喻"以跑去印度"。想要去朝印度,以前是步行的。以跑去印度是什么意思呢?就是说跑步去。你跑很快,能跑多远?跑完后累得受不了了就坐下来,反而一点也动不了。所以不能太着急,去印度是很长远的路,不能百米冲刺地跑,这样跑了一次以后就动不了,而且不想走了。这时就要慢慢走,不要太着急,心情放松的状态中就可以逐渐到达目的地。
- [4429] 所以不紧不松在修行中也很重要,不要刚开始很紧后面很松,或有时紧有时松,大家应该有一个能持续性修行的计划。也不要"我每天念一句观音心咒,肯定可以持续",这太少了。虽然可以持续,但你明明还可以做更多,每天你就念一句观音心咒,持续倒是持续了,但到死时,活一百岁,最后才念了一万多遍,也太少了,这样也不行。我们可以制定一个自己能接受的,比如刚开始半小时的计划,我每天坚持住,时间长了习惯后再慢慢加,这是可以的。
- [4430] 像"挽弓射箭一般",太松射不出去,或者一放手就掉了,根本没法射中目标。太紧就断了,这也不行。所以要松紧适度,要把握好。真正的好射手知道射程有多远、力量要多大,当他训练得比较纯熟时都知道。对我们来讲,也应该松紧适度,这很重要。
- [4431] 不然, 只是空闲性、偶尔性地修法是不会有任何成就的。
- [4432] 如果没做到这些要点,是没办法成就的。我们应该给自己安排一些每天要做的功课,这也是为了养成习惯,不管怎么样,我每天要把这些完成了。有些道友再困再累,也要把今天的功课完成了才睡觉,或再做别的事,这有一定的必要性。包括我们早上供水、下午收水,其实这些也是养成修行的习惯,本身也是积资净障。但关键是把修行的素养养成。在军事上这叫战术素养,修行方面也有修行的素养。养成持续性的修行习惯后逐渐深入,这很重要。
- [4433] 刚开始时不要太紧、后面又太松,这都不行。所以慢慢来,持续地闻思修。尤其在修行过程中,让我们能够持续修行的一个要素就是闻思,一定要多闻思、深入地闻思。因为深入闻思后,你才懂为什么要修,很多道理明白后,才会自动地推动你往前走。否则你没有闻思、不懂道理,修一段时间看不到希望,为什么要修不知道,当初的热情消退后,就没有动力推动你往前走了。闻思是引发我们持续性修行道心的很重要的因素,我们不能够停止闻思。以上我们就学完了精进部分。
- [4434] 今天的课就讲到这里。
- [4435] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [4436] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [4437] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [4438] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情
- [4439] 本稿为内部学习所用, 非正式文稿, 仅供参考, 请勿助印!
- 《前行广释》第110课辅导资料
- [4440] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,
- [4441] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。
- [4442] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的《前行引导文》。《前行引导文》主要讲了如何生起想要解脱的心,因为我们自己现前佛性,是终极解脱、是解脱果,最终所有的修行者都要到达的终极果位就是成佛。
- [4443] 成佛的第一个阶段是什么?必须要生起想要解脱的心,如果没有想要解脱的心,自己还是想在轮回中追求一些世间的安乐,这和终极的解脱、获得觉悟二者之间不相应。
- [4444] 如果想要终极解脱,首先必须要产生从轮回中获得解脱的心。这里面有两个部分,第一个部分就是当前我们正在流转的、安住的环境或现在这种状态叫做轮回。我们首先要对轮回生起厌离心。知道轮回不是一个理想的地方,它和解脱、和觉悟二者之间不相应。轮回的本体、轮回的因和果等这些都是和我执、烦恼、染污等相应。
- [4445] 而解脱、觉悟的本体、因、果,从方方面面来观照的时候不相同。如果我们对轮回仍然有兴趣,就不想解脱。想要解脱必须要了知轮回的不圆满,或轮回中不可靠的地方,它染污的自性或它是痛苦的因和果。



- [4446] 虽然在轮回中也有一些暂时的快乐、暂时的善法,但是这些不能够永远保证。暂时的快乐会被痛苦所替代,暂时的善念也会被恶念所替代,这就是 轮回不可靠的地方。
- [4447] 假如我们能够在轮回中一直保持善念,那就可以一直保持善趣的快乐,但是作为凡夫众生来讲是做不到的。因为内心中存在的无明、我执,对万法的本性不了解就会产生非理作意,生烦恼之后就会去造业。这个方面来讲,只要在轮回中流转就是不可靠的。
- [4448] 所以必须要从方方面面了知,轮回的过患是果,业因果是因,把因和果都要思维得非常全面,很确定不管在轮回的善趣还是恶趣都是不可靠的、要出离的。轮回的果的善趣、恶趣都不可靠,导致善趣的因和导致恶趣的因是什么?就是第四品中讲到的业因果——有漏的善业和恶业,当然不可靠。
- [4449] 我们满足于有漏善,认为自己的心很善,再做些善法就可以了吗?不行。为什么不行呢?因为有漏的善导致善趣。那善趣怎么样呢?现在我们就在三善趣之一的人道。难道人道是很快乐的吗?或者说很圆满的地方吗?我们观察不是这样的,有很多的痛苦。比如说人道的生、老、病、死苦或者苦苦、变苦和行苦,以及爱别离苦、怨憎会苦等等。人道中也有很多的痛苦,而且所谓的快乐也是变化无常的。
- [4450] 这样理解完之后我们就知道,如果没有产生想解脱的心,不管是善趣的果,或是整个轮回的果——善趣、恶趣,还是善恶趣的因——善业、恶业,都是整体需要出离的。不是只需要从十不善中出离,十善业道就不出离。如果没有以解脱心、出离心来摄持十善业道,只能够变成善趣的因。变成善趣又会怎么样?我们现在就是善趣,观察之后仍然是没什么。
- [4451] 到了天界,通过思维轮回过患中天界的状态,就全方位了知了,而不是看到一些宣传材料、影视剧及小说里面升天之后就永远安乐。如果我们相信 了错误的广告,就可能入歧途。
- [4452] 佛陀是很全面的,不是智慧有限,只能看到这一部分人升天后在天界中享受很多的快乐,之后的事情就看不到。佛陀的智慧很细、很圆满,看得非常的远。知道通过有漏的善业升天界是一段时间而已。这个阶段看起来很长,但放在整个轮回中就是很短的时间,最后又会恢复到恶趣。整个轮回中是这样周而复始,所以想到这一点就会生起厌离。六道中每一道的痛苦都不可靠,实际状态了知之后就知道这是痛苦。
- [4453] 还有一个生痛苦的地方就是轮回周而复始的模式,我们现在的人身就是上一世打拼得到的。得到之后又怎么样呢?仍然在纠结痛苦中。慢慢一天一天、一月一月、一年一年就过去了,到死之后业力成熟了,又从头再来。
- [4454] 下一世从哪个地方开始?醒来时是一只小狗?还是在哪个地方?都不好讲。因为今生中的这些行为也要影响后一世的走势,不是说自己希望后世到天界,投生一个富翁的人家,投生整个都很快乐,那只是我们希望而已。能不能投生要看自己今生到底做了些什么准备。
- [4455] 一世一世过去之后,最终就是个让人厌离的模式,而不是通过打拼之后永远可以保持守恒的快乐,在整个轮回中都没有。要寻找永恒的快乐,就一 条路——走解脱道。如果不想走,即便轮回中拼命地造再多的善业,注定没办法达到心中想的永远获得快乐的状态。
- [4456] 全方位思考之后,既然轮回中的一切都没有可靠的,到底有没有一个完全付出之后,所得到的果是不改变的?让我们永远保持恒常的、寂静快乐的 状态呢?这个有,叫解脱道。
- [4457] 出离心的两个方面,一个对当前的整个轮回了知后要出离,第二个方面离开轮回之后的寂静的解脱快乐我们要追求。一个是要厌离当前的整个轮回和轮回的模式,主要是这个模式周而复始,一切努力完之后归零了让人厌烦,没有办法一劳永逸。还有一个如果我们现在努力付出,按照教导去做,一旦成功之后就不会再反复,这叫解脱道。
- [4458] 对比之后我们两方面都要思维,一方面要思维解脱的利益;一方面要思维轮回的过患,思维后要刻意地做对比。如果不对比,不知道二者之间的差距有多大。如果经常比较,我们就会对轮回越来越没有兴趣,不会把所有的时间精力全部放在追求轮回中去。
- [4459] 当然在轮回中生活必须要付出的时间、精力还是要付出的,但这已经不是终极目标了,是不做不行的状态。主要的思想就是一心一意地追求真实的、永远快乐的解脱道。不单是自己快乐,而且让众生获得快乐,这种快乐是无罪业的、没有隐患。
- [4460] 所谓隐患是什么?比如现在我们的快乐、善业中就有隐患,什么隐患呢?继续了以后还要轮回的隐患。如果我们在修善法的过程中参与了我执、烦恼、嫉妒、傲慢,这个善业就带有很多隐患。因里面有隐患,果成熟的时候没办法获得很纯净的快乐。
- [4461] 但是解脱不是,所有的善业里都是以最清净的因摄持的,比如说相应无我的正见、相应解脱的正见、相应菩提心的正见,还有三轮体空等,所有让我们果不退失的因素,在我们菩提道、解脱道中都刻意地加进去。把所有的有利于我们获得最究竟觉悟的因素加到我们的修行中,加进善法中去。
- [4462] 解脱的快乐里面没有隐患,我们在修持善因、解脱道因的时候,让有过患的思想不能够加进来。这是对我们有利的,比如说菩提心,每一个事情都 不要忘记以菩提心摄持。因为在修因的时候就刻意地把因修得干干净净,不夹杂轮回的、自私自利的、三轮执著二取的思想,用最清净的因素来摄持善 根。
- [4463] 因非常清净,果一旦成熟之后,我们就不用担心正在享受快乐、享受菩萨果位的时候突然就堕落、变回众生了,好像从一个美梦中醒来一样,这种情况是不会有的。成佛之后也不用担心,为什么? 因为刻意地把整个退失的因素都已经对治了。我们一旦获得了这种果位之后,就是很清净的、纯粹的、没有退堕因缘的果位。
- [4464] 现在我们轮回中所有的快乐都有重大隐患,所以没有办法安心地去享受,我们正在享受轮回快乐的时候,也在担心这个快乐不知道什么时候就没有了,这是非常可怜的。比如我们去旅游,去的时候欢欢喜喜的,在过程中会不会出现问题?或者说去的时候很高兴,回程的时候会不会出现问题?都不好说的。
- [4465] 我们在轮回中没有办法放开手脚去享受快乐,因为它里面本来就带有很多隐患,这种快乐真正来讲,志向高远的人不会满足。觉得不是自己真正追求的,应该追求更圆满的安乐。既然安乐要圆满,它的因也绝对不能够简单。只有更高要求的善因里面,才能获得更圆满的善果,这也是因缘法则。
- [4466] 所以,我们在思维的时候,一个是对于轮回的整个状态要思维清楚;第二要刻意地去对比解脱的状态。完全对比之后,就对解脱道越来越有兴趣,对轮回的这些思想、行为会越来越愿意出离,这个就是共同加行需要了知的,比较重要的部分。
- [4467] 要获得解脱必须善知识引导,要"依止上师";然后就要进入到"不共加行",开始通过"皈依"正式地趋入于佛教的修行;再"发菩提心"让我们的心相应于最究竟的果。虽然现在我们还是刚进入到大乘的修行,但是刚入门的时候很重要。就像小孩子,现在很多从胎教就开始了,用一些好的东西影响他。一两岁、两三岁的时候,就开始影响他的心量、开阔性的思维,刚开始的教育很重要。
- [4468] 现在我们进入大乘的第一步就是菩提心,广大的菩提心直接和佛果遥相呼应。如果它的果是佛果,我们现在入门的时候用很"狭隘的心量"就直接不相应,当然过程中还可以调整。但是就真实来讲,我们入大乘道的时候,就必须要接受这方面的高级教育。首先要了知菩提心的体性、发菩提心的必要性、还有它种种的修法、怎么样去训练。这一切系统性的训练,让我们认知菩提心,愿意去修、愿意去发、很乐意它在我们相续中生起来。
- [4469] 为了生起菩提心,必须要对治它的障碍。障碍违品是什么呢?是无始以来所形成的自私自利的"我爱执",就是一切考虑自我的思想,这必须要对治。修菩提心的时候有两个方面:一方面是要对治、打压"我爱执";一方面要刻意去引导、生起"他爱执",即利益众生的心。这方面生起来之后,我们要为了利益众生而发誓成佛。这就是修菩提心。
- [4470] 现在我们正在学菩提心的内容,这是非常重要的。整个大乘道从刚开始的入门,就必须是从菩提心开始;中间也是始终以菩提心作为核心;最终菩提心圆满了,通过这样的果去利益无量无边的众生。这个没有时间的局限,到底是利益众生五十年还是八十年?这个没有。只要众生存在就一直会利益下去。这个就是我们现在进入大乘道之后所训练的课程,是菩提心开始的。皈依是进入整个解脱道的基础,菩提心是进入整个大乘道的基础。
- [4471] 大乘道是解脱道的升级版,也可以这样讲。从解脱道来讲,"共同的解脱道"就是从轮回中获得解脱。"大乘的解脱道"除了从轮回中"分段生死"解脱之外,还要从很细微的"变异生死"中解脱出来。不单是自己要解脱,而且要让一切众生解脱。
- [4472] 如果我们通过以前生生世世的准备或发愿,今生已经有了或者"从某个程度上我们做好了准备"。什么叫从某种程度上做好准备呢?就是佛经、论典中、还有善知识告诉我们的这些大乘的思想、大乘理念,听完之后愿意接受、并按照去做。



[4473] 如果没做好准备是怎么样? 听了大乘的思想没办法相应、也不愿意。凭什么利益众生? 就把自己的问题解决好、我一个人解脱就行了。这就是还没有准备好接受大乘。

[4474] 现在基本上很多道友都已经准备好了。虽然现在可能很差劲,但是想要成佛、想要利益众生的意乐还是有的;对于大乘道闻思修行的意乐还是有的。这是某种程度上做好准备了。但是我们做好了准备、听闻了、入门之后还有很多的训练,一级一级的训练都要去做,慢慢就把我们的心训练成标准的大乘行者的心。

[4475] 我们的行为也是逐渐规范化,变成菩萨的行为。菩萨的阶段中也有初级阶段,从小资粮道开始、中资粮道、大资粮道;第二个阶段是加行道,有 "暖、定、忍、世第一法"位;第三个阶段就上升到入门、或者已经进入到圣者位了,一地到十地之间,这个方面来讲,就相当于菩萨比较高级的状态 了。这个圆满之后就是佛位,通过我们的努力,发心成佛的最终目的实现了。

[4476] 实现佛位之后就开始兑现自己的承诺。一方面承诺要发誓成佛,这个承诺我们首先已经达到了;第二个承诺可能比三个无数劫、比成佛时间还要长,但是不会比成佛更困难,那是什么?就是利益众生。

[4477] 为什么说"利益众生的时间"比我们"从发心到成佛的时间"要长得多?像这样利益众生、发誓成佛,从"发誓"到"成佛"之间,有些时候说三个无数劫,有些时候说不需要那么长时间。时间可能比较漫长这个方面来讲的话,它很困难。为什么很困难呢?因为要从一个纯粹的凡夫人的思想、行为,逐渐调化成为圣者,从圣者过渡最后成佛。这个过程当中有很多障碍、违缘要对治。

[4478] 时间虽然长,但是利益众生的过程不会比成佛更困难。虽然这么多众生要调化、时间要长,但是因为是以佛陀的身份,他利益众生是无勤作的。时间长,时间短,对他来讲没有什么,不需要考虑。

[4479] 这个就是我们两大目标:一个是发誓成佛,第二个是成佛之后要利益众生。所以,大乘道修行者成佛、获得佛果的时候,是真实利他的开始,它不是终结。不是说终于熬到头了,现在开始享受幸福、快乐生活了,不是这样的。他成佛之后,是展开广大利他的开始。以前也在利益众生,但是他以十地菩萨也好、以八地菩萨、初地菩萨也好、或者现在我们利益众生也好,这方面利益众生都有局限性,没办法像佛一样"任运"。

[4480] 但成佛之后,就可有任运地展开利他的开始。他自己的事情完全做完了,下一步就是纯纯粹粹地、一步一步地引导这些刚强难化的或者上根利智的 众生,把他们逐渐安置在人天果位、声闻缘觉的果位、菩萨的果位或佛位等等,这就开始了。这个是以后我们慢慢一定要达到的。

[4481] 现在我们正在为了利益众生而发誓成佛的阶段。我们要完善自己的修行,获得最究竟的果位。这个之后,我们就开始要利益众生了。当然在这个之前,虽然在有学道正在修学的时候,但是也要跟随自己的情况去做利他的事业。成佛是真实利他的开始,所有的自利圆满了,剩下的事情都是利他了。这就是我们发誓成佛,菩提心所修学的内容和它的过程。

[4482] 修菩提心的时候,前面我们讲了四无量心、也讲了如何修菩提心,现在我们学的是菩提心的学处。愿菩提心的学处是"自他平等、自他相换、自轻他重",这些已经学了。

[4483] 现在我们在学行菩提心。行菩提心主要是六度,前面"布施度、持戒度、安忍度、精进度"这四度我们已经学习了。今天要学习的是第五度"静虑度"。

己五(静虑)分二:一、静虑之必要;二、真实静虑。

[4484] 修学静虑分两个部分,一个部分是修静虑的必要——为什么要修静虑?

[4485] 在"静虑的必要"科判下面,讲到很多都是属于修静虑的前行准备。如果我们真要开始修静虑的话,要依止什么样的条件?应该是以什么样的心 态?必须把耽误或者是会妨碍我们修禅定的很多的执著去掉。把这些都准备好之后,就可以真实地修静虑。科判当中是: 庚一、静虑之必要:

[4486] 到底静虑是什么必要性呢? 从这个科判的侧面来讲"静虑的必要性"。

[4487] 首先我们看静虑是什么意思? 再讲静虑的必要性。静虑有些地方讲: 三摩地、禅定, 或者有的时候叫等持, 有很多不同的名称。

[4488] 静虑的"虑"字就是粗大的分别,各种各样的分别叫虑。静虑就是把这些分别念都寂静下来。

[4489] 到底什么样的分别需要我们来寂静的呢?比如说,对"轮回的耽著"就是"虑",就是种种的分别念。我们通过修行"不耽著轮回"了,这方面就 是"静虑"。

[4490] 在《入行论》的静虑品(第八品)中也讲静虑。《入行论》的静虑就是生起真实的世俗菩提心。它需要寂静的分别念是什么呢?就是"我爱执",耽著自我的思想就是虑,是一种分别。把这种耽著自我的思想必须要平息下来,必须要把它要消灭,然后生起什么呢?生起利他的思想,生起真实的世俗菩提心,这个叫做"静虑"。

[4491] 还有一种所要寂灭的思想、分别念是什么呢?比如说"二取、三轮"的执著,这方面就是属于一种虑。通过无我空性的修行,安住在无二取、无三轮的状态中,这个叫做静虑。

[4492] 静虑需要很多层。我们的分别念有粗猛的、细微的,还有最细微的等等。有些是相应于恶趣的,有些是相应于轮回的,有些是相应于小乘的,有些是对究竟实相做障碍的。这些所有的分别念都需要寂静。

[4493] 所要寂静的分别念的层次不同,修行的方法也不同。有时是通过相应于出离心的方式来修的。我们的有些分别念很粗猛,比如胡思乱想,分别念特别多,静不下来学习,静不下来打坐。这时对治的方法就是让我们修寂止,修一缘专注。修一缘专注有时是通过数呼吸、有时通过看眼前的佛像控制自己的思想,以一念治万念。通过一个分别念来对治诸多的分别念。把所有的分别念集中在一个上面,这时就可以让自己的心专注一处。这也是一种静虑。

[4494] 知道静虑的意思之后,它的必要性到底是什么?为什么要修静虑呢?因为我们的分别念很多。动摇不定,如果我们的心不寂静下来,就没有办法在一个相对稳定的状态中现前我们需要达成的目标。

[4495] 在《入行论》注释中讲了一个比喻。如果我们的心很散乱,它的所缘就不清楚。打个比喻来讲,寺院墙上有很多壁画,画得非常精美。如果房间里没有灯,可能我们要用一支蜡烛,或用油灯去看上面很微细的线条以及写的字。这时候灯是否稳定是决定因素。如果灯不稳定,比如有风,灯火摇来摇去看不清楚到底画了什么。如果灯很稳定,我们就可以在稳定的状态中把整个画的细节或里面的字,以很清楚很稳定的方式做了解。

[4496] 如果我们的心过于散乱,内心中就没办法现前自己需要现前的,比如出离心、菩提心,比如让我们的心专注下来。念心咒的时候要把自己观为本尊,在心间观咒轮。在不散乱中念咒,咒力就可以发挥。如果一边念咒,一边很散乱,咒语或佛号的力量就没办法现前。修胜观也是一样的。

[4497] 如果要修无我呢? 无我这个心很稳定,就定在无我的见解上面,定的时间越长,无我的能力就会越来越显发出来,就可以对治我执,就可以现前证悟。如果是很散乱,前三秒钟在观无我,第四秒的时候就散乱了,不知想哪去了。这个无我有时候有,有时候没,没有的时间比有的时间还多得多,那么这种效果就很难显发。这就是静虑的必要性。

[4498] 当然菩萨的静虑肯定都是以菩提心摄持的。就是说菩萨的静虑里面的成分,越往上的静虑,里面有利于觉悟的、有利于现前实相的成分要素越多。

[4499] 一般的世间禅定,里面的因素就是寂止,就是把自己的心寂静下来。它里面可能就没有五欲的执著,没有五盖或者粗大的耽执。那世间的禅定里面有没有出离心的因素?有没有无我空性的因素?都没有。因为它只是世间禅定,属于比较低层次的禅定,没有上面获得解脱需要的因素。

[4500] 如果是小乘的禅定呢?就比世间的禅定,有利于解脱的因素多得多。比如肯定有出离心的。"我要解脱轮回",带着这个思想来修禅定,里面就多了个出离心。如果再要出轮回,里面可能就又多了无我空性见。所以小乘的禅定要比世间的禅定多很多因素。

[4501] 大乘的禅定呢?肯定更不一样了。菩提心肯定是有的。修禅定干什么?是为了利益所有的众生,为了让一切众生都能够从轮回中获得解脱,是带着这种思想来修禅定的。这里面的因素要比小乘、比世间都要多,再加上二无我的空性见解。如果是密乘的禅定,等净无二见、大圆满见解等这些条件肯定全都具足。



[4502] 所以,虽然都是禅定,但是越往上的禅定,里面的东西越丰富。为什么?因素越齐全,越能达成目标。要达到一生成佛的目标,就必须要在寂止或者静虑中,具备让他一生成佛的所有的要素;要往生极乐世界,必须要具备可以帮助往生极乐世界的很多条件。如果没有具备,虽然很努力,但只能达到所修的法中具备的因素对应达到的果,因为只能成熟这个果,皆由条件所限。

[4503] 为什么说大乘的修行很复杂,尤其是密宗的修行很复杂?这并不是没事找事,故意让我们搞复杂的东西。因为要达到的果要求这么快、这么大、这么多。做准备工作时,只准备一块钱,为简单嘛,一块钱好挣,但是我的目标很大一要漫游太空,凭这一块钱怎么漫游太空?对不对?那是不行的。漫游太空这么大的计划,方方面面的条件都要具足。为什么要复杂的多呢?原因就是这样。

[4504] 你要成佛,要一生成佛,当然里面需要具备很多的因素。如果这些因素不具备,只是喊一个口号,说我要成佛,那是不行的,做不到的。所以,越往下的条件越少,因为达到的目标没有那么多,也不需要快速,没有时间限制。比如在三无数劫中去准备这样一个条件,相对来讲就不需要做那么多不一样的修行。如果一生成佛,里面要具足的条件则肯定要多得多。虽然都叫静虑,但是因为要达成的目标不一样,里面需要的条件也是不一样的。所以,有时候我们需要把心静下来,修一些这样的寂止就可以了。

[4505] 静虑的必要性,主要是让我们的心寂静,即制心一处。制心一处就叫做静虑。如果我们把心专注在实相上面,这就是专注实相的静虑;如果我们要修无我,就专注在无我的静虑。所以,它里面有很多条理,不是一打坐就是解脱道,也许你的打坐只是世间的禅定。

[4506] 世间的禅定,虽然也在做,但会不会发生出世间的东西呢?不会。因为这个禅修当中没有这些因素。虽然说是很勤奋,但是再勤奋也不行。比如这个农民非常勤奋,每天都扛着锄头在田地里面刨。但是地里面什么都没有,没有种子,因为勤奋的缘故,难道就可以收西瓜?就可以收什么东西?那是不行的。关键是他在里面种下了什么东西,这时再勤奋就可以。如果没有种的话,那是不行的。

[4507] 所以,菩萨的静虑,里面肯定具备了菩提心、空性,还具备很多其它条件。这就是静虑的必要性。

[4508] 下面我们再看原文。讲的是我们修静虑之前需要做好的准备。首先就是环境。环境对修静虑者来讲很重要。

[4509] 如果首先没有避开一切喧嚣散乱的环境而依止寂静处,那么相续中不可能生起禅定,所以最先远离散乱对我们每一位修行人来说都十分重要。

[4510] 首先找一个适合修禅定的环境是很重要的。虽然在高级阶段的时候,越往上修禅定的功夫越好,受外界环境的干扰越少。如果是初修禅定的人,相续中还没有生起禅定的一点点境界。这时环境就显得很重要了。

[4511] 找一个相对寂静的环境,对修禅定是非常必要的,这是修禅定的一个条件。在一切喧嚣散乱的环境(非常喧嚣、很吵闹,常有事情发生的环境),比如刚想坐下来,别人就让你处理事情。在这种状态中,我们的心本身就浮躁。现在想要通过训练,让我们的心静下来。但是新环境再加上环境复杂,连展开训练的机会都很少。所以,要尽量地选择安静的环境,要依止寂静处,否则相续中不可能生起禅定。对于初学者来讲,要生起禅定很困难。最先要远离散乱,对每一位修行者来讲是十分重要的。

[4512] 相对来讲,出家人这方面的条件容易具足,因为他可以自主选择离开容易导致散乱的环境,选择的余地非常大。如果是在家人,要选择寂静处,受局限的条件就特别多。因为有家人或者要工作,还要这样那样的事情,白天工作,晚上还有家务活要干,还有很多人要陪家人聊天,很多事情要做。这个时候不可避免地会出现更多散乱的因素。

[4513] 上师老人家说,尽量地、想方设法地创造相对寂静的环境,如果有条件的话,把家里一个房间用来做禅修室,里面东西尽量少一点,简洁一点。如 果东西很多,特别杂乱,对修禅修不是特别有利。但这是不是决定因素呢?如果能做到是最好的。有相对简单的、东西少的环境比较容易修,外在的环境 对自己的心也会有一定的影响。

[4514] 如果没有,就选择寂静的时间段。比如早上早一点,晚上晚一点。到底什么时候叫晚,才能够寂静下来?如果退回去二、三十年,基本七、八点钟 就没什么动静了,大家都静下来了。现在七、八点钟正是热闹的时候,有时候七、八点钟别人还没出门呢,狂欢才开始,广场舞的音乐才放起来,这时候 就肯定不行,弄到九、十点,十一、二点都不一定。如果太晚了,第二天要工作,也不一定就行。

[4515] 可能的话,早上早一点,那个时候相对寂静一些,修禅修要好一些。如果白天有时间的话,也可以安排。比如把事情做完了,就舍弃一些上网、看电视的时间,这些都不要了,就修禅定。专门把一个小时或者多少时间安排出来修禅修。

[4516] 如果要修禅修,也要做好准备。如果是自己一个人在家里面,首先要把所有该处理的事情、家务活全部都做完。不要打坐打一会儿,想想煤气灶没 关,跳起来关煤气灶。有时中间又跳起来处理这个事情那个事情,这样不行。

[4517] 所有的事情全部要准备好。手机该关的关了,要不就把它放在其他地方,听不到声音。卫生间上完,把这些事情处理完。电话线如果是座机该拔的拔了。这个时候什么都不管,开始修禅修,修完之后再处理事情。给自己创造一个相对寂静的环境,也是很重要的。

[4518] 我们应当这样思量:凡是聚集均是离别的本性,

[4519] 前面是讲环境,此处是说我们过于耽著亲友,在禅修或者静虑的时候,也会变成障碍。这一段引导我们放下很严重的执著。完全不执著亲人,也是不可能的、不现实的事情,但有时候我们的执著过度了,自己的注意力都在这上面,很多因素都会影响我们。如果能够放弃一部分执著,对自己修禅修也是有一定帮助的。

[4520] "我们应当这样思量:凡是聚集均是离别的本性。"这是总的原则,就是积际必散或者聚际必散,所有聚集到最后(际是最后)都是分离的自性。 不管你愿不愿意,不管是生离还是死别,最后都是要分别的。不会因为我很执著的缘故,是不是会出现一些永远不分离的情况?不可能的。

[4521] 被动的分离和主动去放弃执著又不一样,此处主要告诉我们不管再怎么重的执著,最后都是离别的本性。

[4522] 如父母、兄弟、夫妻、亲友甚至是与生俱来的身躯骨肉也终将各自分离,既然如此,那么我们贪执无常的亲友有什么用呢?

[4523] 父母、兄弟、夫妻、亲友,甚至我们与生俱来的身体,身心一体的身躯骨肉,也终将会各自分离。死了之后神识离开身体,去它该去的地方,由业 力牵引去往恶趣、善趣、极乐世界,而身体留在世间,不是天葬,就是火化、土葬、水葬等等很多方式。这些主要说明它也会分离的。

[4524] 既然如此,我们耽著无常的亲友和身体有什么用呢?耽著这些没有用!不单单没有用,还会影响我们的修行,尤其影响静虑。如果你不追求解脱道,"我就是没有什么想法、不想追求解脱、不想修静虑",如果这样就另当别论。但关键是,现在我们学到静虑这个修法了,我们需要修,而且有兴趣修,在这样的情况之下我们就要分析,什么是对自己修寂止有利的,什么是可能引发障碍的。

[4525] 过度贪执无常的亲友,有可能生起障碍,因为很耽执的缘故,一点点事情都要分你的心,在修静虑的时候,脑海里面都是这些东西,这样就没办法 修寂止。

[4526] 这样思维以后就该恒时独自一人居住静修。

[4527] 这样思维之后,就应该恒时独自一人居住静修,这属于上等修行者的很理想的状态,当然这是最有利于修静虑的。大恩上师在讲记中也讲了,不是谁都有这个条件、这种福报的。很多人没办法,可能想要独自居住,因为他还有家庭,还有很多责任需要去承办。上等的修行者如果能做到就可以恒时独自一人静修,这是非常好的。

[4528] 如寂光大师(米拉日巴尊者的大弟子)说:"独自一人修佛果,道友二人修善缘,三四以上贪嗔因,故我独自而安住。"

[4529] 寂光大师是米拉日巴尊者的一个大弟子,他的传记在《米拉日巴尊者传记》中有,大恩上师在讲记中,大概提了一下他依止米拉日巴尊者的前后因 缘。这个了不起的寂光大师是这样讲的: "独自一人修佛果,道友二人修善缘,三四以上贪嗔因,故我独自而安住。"

[4530] 如果独自一人住在寂静处,这种修行可以得佛果。当然得佛果的前提是已经具备了得佛果的因素,比如说他该学的都学了。按照米拉日巴尊者的传统,比如说他的大手印教法,该修的修了,见解也已经有了,这些条件都具足的情况之下,他一人修行得佛果。



[4531] 如果什么都没有,一人修行得什么?那就看你相续当中有啥了,你到底是得佛果还是得什么就不好说了。一个人修行得佛果,不是说你独自一人修行就能得佛果,关键是你在独自一人修行得佛果之前,你的修行怎么样,你自己的相续中具备什么条件。具不具备大乘菩提心?具不具备空性见?比如说大圆满、大手印这些见解,到底有还是没有?如果这些都有了,再加上独自一人修行就很容易得到佛果成就。

[4532] "道友二人修善缘",如果说实在不行,道友二人一起修行,也可以变成修行的善缘,比如两个人互相督促。当然就变成修善缘了,就不是得佛果 了。

[4533] "三四以上贪嗔因",如果再多的话,三个人、四个人以上,那有可能变成贪嗔痴的因缘,容易生起贪心和嗔心,容易生烦恼。在这三个选项中, "故我独自而安住",我是希求佛果的,所以我独自安住。

[4534] 这是很著名的教言,放到我们身上也要看实际情况,是不是决定性的三四以上都是贪嗔因呢?这个也不确定。关键是这个道场闻思修行的气氛、道心如何,这方面都要看。尤其是刚刚修行的人没有听多少法,思维正见也不是那么完善的,说:我要一个人修行,能得佛果吗?这不确定。刚刚闻思修行的人,依止一个优秀的团队是非常重要的,可以通过互相帮助的方式,没有完善见解的完善起来,不如法的行为相互修正,这个时候是可以的。

[4535] 修行到一定程度了,就可以独自修行了。什么时候可以独自修行呢?无垢光尊者的《窍诀宝藏论》里面也讲了什么时候可以离开上师独自修行,比如你的见解非常的稳定,没有什么问题需要问的。如果还有很多问题搞不清楚,你就跑去独自独修了,修到一半的时候这个问题怎么办?解决不了了,这说明不到独自修行的时间。还有上师开许了,你相续中对修法方面没有什么怀疑,这方面的条件都具足的时候,可以独自修行。

[4536] 虽然尊者说"独自一人修佛果",但对我们来讲不一定适用。就想着我要得佛果我就独自一人修行,也不看看自己是不是具备这些条件了?在其他地方,也开出了什么时候可以独自修行的一些条件,如果我们不看不学,冒冒失失地跑去独自一人修行,就很有可能误入歧途。

[4537] 所以要看,到了所有条件都具足的时候,独自一人修行是最好的;但是初级阶段,最好是长时间依止善知识、善友、依靠很优秀的团队,对我们的修行很保险,是可以稳步上升的一个助缘。

[4538] 欲望是一切罪恶的根源,人们往往都是拥有财产受用也不知满足,并且随着财产的增多,吝啬之心也越来越增长。

[4539] 这些道理都是让我们放弃过多不必要的执著,比如前一段是让我们放弃对亲友不必要的贪执,有些出家人或者修行的在家人,如果有条件,当然可以离开亲朋好友去寺院参学,或条件具足的时候去闭关修行,这些都可以。但是如果不行,没办法离开,就可以逐渐通过这些修法,观修亲怨无常等等,来放松对亲友过度执著,也可以靠近这个目标。

[4540] 此处告诉我们对于财产受用的欲望,也是静虑的障碍。如果我们对于财产过度耽著,心思就在想怎么样赚更多的钱,天天想这个的话,就没有很多 思想去修静虑了。而且在修静虑的时候,脑海里也会自动浮现出很多白天的事情,很容易散乱,不容易让自己寂静下来。

[4541] 也告诉我们,如果你耽著财富、想要拥有很多财富,而自己的福报又不够支撑,那怎么办呢?必须要花很多时间去打拼,但打拼不等于获得;但有时候因为你自己有一些福报,打拼的时候就获得了和你打拼相等同的财富,这个也有可能。但很多人抱着赚大钱的想法,也投入了很多时间精力去打拼,最后还是只能得到很少的钱。

[4542] 如果对于财富的向往很强烈,当然就会想用更多的时间精力去寻找财富,在这个过程中会让自己的心极度散乱。所以如果能够以比较轻松的方式赚到一些钱,不需要用很多时间打拼,很轻松地得到一些受用是可以的;或者说不管怎么样修行最重要,现在我的财富已经足够支撑我的家用和修行,不用花太多时间在财富上了,这样也可以。

[4543] 为什么如此耽著财富呢?因为现在对于财富,我们的心基本上是不满足的,没办法驾驭这种东西,尤其是对财富的欲望。这里讲是"一切罪恶的根源",不是说财富是罪恶的根源,而是说欲望是一切罪恶的根源。往往我们拥有了财产受用,却没有满足的时候,想挣更多的钱。但是随着财产的增多,吝啬的心也越来越增上。

[4544] 如颂云: "何人具财彼吝啬。"

[4545] 世间有些人的心态是这样的-有钱就很吝啬,方方面面都舍不得花,也不愿意给别人,有时自己也舍不得用,就是"何人具财彼吝啬"。

[4546] 还有"愈有愈贪如富翁"、"无财之时离怨敌"的教诫。

[4547] "愈有愈贪",刚开始的时候定个小目标去追求,得到之后再定一个小目标,又开始朝着这个目标去发展。好像算一下基本上够用了,但得到的时候还是觉得不满足,又觉得如果再得到一个一千万就够了,又开始去拼命追求。他就这样不断地追逐永远满足不了。

[4548] 的的确确有些人他能够用多少呢?其实一般的生活,从某些方面讲真正必须要用的花销不是特别多,但是这种不知足的心、欲望心没办法满足。生活方面是比较容易满足的,你能够吃饱一点,穿好一点,但关键是这个欲望很难满足。你身体的需求、饮食的需求,你的胃就这么大,并不是说做个手术把胃扩大一点,吃多一点,这样也没什么必要。再扩大也不可能胃把你身体包起来,或者专门雇辆车把你的胃拉着到处去吃,这也不现实。

[4549] 所以说能用多少呢?吃就吃这么多,穿衣服就穿这么多,你睡的床翻来翻去睡觉也不可能滚出几公里之外还不满足,能够睡觉的地方也只有这么大。对这方面的需求其实是很容易满足的,但是欲望这个东西是满足不了的,到底多少你才能满足呢?最后都成了宇宙首富了还是不满足,所以欲望是永远满足不了的。

[4550] 这只有一个办法能对治,那就是知足少欲。知足就是满足的意思,知足少欲这方面我们再再讲不等于贫穷的意思,就是说你很容易满足。当然越来越多他也容易满足,他没有一个永远满足不了的心态。而"愈有愈贪"这种富翁很多时候一定要等到破产,一定要等到什么来了之后,最后就好像什么办法都没有了。

[4551] 但其实是不是完全没有回旋的余地呢?他之前都是在一个欲望增加的过程中,总觉得还不够,一直追加投资,其实如果那时收手、撤出,肯定有回旋余地,但他总是要"撞南墙",总是要等到某某风暴来了之后,破产之后才开始哀叹那时没必要。这就是一般人的欲望,没有了知这个道理,没有去训练心知足少欲,很少有人真正自动地走出来,没有福报的人走不出来。

[4552] 福报大还是不大物质基础也很重要。完全没有物质基础,我们来谈知足少欲那是谈不了的,所以要有一定的物质基础。真正有福报的人有了一定的物质基础之后,就觉得"可以了",会选择一种稳定的生活。如果没有福报的人,虽然钱财、存款的数字在不断地叠加,财富后面的"零"在增长,但是他的欲望也在随着增长,没有真正地富裕起来,他的心不满足就富裕不了。

[4553] 所以真正的富翁是谁?懂得知足的才是真实的富翁,这是一种规律。我们到底要去怎样打拼呢?要去攀比的话,也永远都有攀比的对象,因为自己的能力有限,要攀比的话永远是没办法安宁的。如果觉得差不多可以了,其实也就可以适时地终止,然后把这些时间、精力用在更需要用的地方。我们的时间、寿命并不是长得用不完了,如果寿命特别长用不完,把这个寿命用去做一些无聊的事情也可以,我们精力过剩得没办法消耗了,然后消耗到其他地方去,并不是这样。

[4554] 我们的时间、精力、寿命都有限,如果把这些有限的时间、精力投在财富追求、欲望满足上面,那是永远无法满足的,就浪费了。如果把这些有限的时间、精力投资在静虑、闻思修行上面,就可以让我们的心早日自主、得到安定,获得觉悟。

[4555] 这段话对我们的教诲是什么呢?我们不要想去满足欲望,这就像口渴了想通过喝盐水止渴,这怎么可能呢?越喝越渴。欲望也是这样的,永远没办法满足。因此我们不要去想什么时候满足了欲望就行了。就像小孩子给他买了玩具不是满足了吗?这只是暂时满足,玩具耍腻了之后他的追求更高了,再给他买同等档次的玩具已经不行了,就开始打滚、哭闹了。

[4556] 其实我们也是这样,欲望只是几天、几个月中满足了,过段时间之后觉得还不行,又要去追求更刺激的东西。要求越来越高,最后上太空都满足不了,去的多了他觉得这个也差不多,新奇感过去之后就没有什么满足他的东西了。



[4557] 有时某一个物品可能容易厌倦,好像满足了,但是总体的欲望是往上走的,总是在不断地要求,标准越来越高,最后真的很难满足。为什么有时老百姓体会不到明星、富翁的痛苦、孤单?我们认为不可能啊,他什么东西都可以买得到。但是他的心气很高、要求很高,在整个世间中已经找不到能够满足他愿望的东西了。长时间满足不了自己的欲望,他就天天痛苦了,虽然他有很多很多的钱财。

[4558] 一般的人容易满足-一个乞丐容易满足,他只是吃顿饱饭,要求低容易满足。但是如果要求高了就越来越往上走,他的欲望是慢慢叠加的,刚开始一点点的东西就满足了,达到之后如果不停止,要求越来越高。到最后他能够尝试、想到的东西,这些世间所有的服务公司可以给他提供的服务,全部都已经尝试了,还是没有办法怎么办?那时就极度地空虚了,所以就没办法快乐,再没办法通过外在的物质来满足他了。

[4559] 所以如果真正来讲还是要知足。可以通过训练、通过静虑了知这些过患,知道知足少欲的安乐,之后就慢慢节制自己的欲望。有时人类的发展需要 欲望,从某个方面来讲的确是这样,但是如果这些欲望过度了,它的确让人的心很浮躁,没办法安下心来做应该做的事情。

[4560] 因为总是不满足,总是有欲望,所以应该做的事情不做就去做别的事情,如果得不到满足就铤而走险,开始动摇社会的稳定性。但如果能够知足少欲,对自己、家人、社会整体来讲都是有益的。尤其是对我们修静虑的人来讲,有一颗知足的心对修静虑是最有效的,所以这里面的教言让我们懂得知足。

[4561] 下面讲"无财之时离怨敌"的教诲。

[4562] 当你没有财富的时候怨敌就离开你了。怨敌盯着你不就是因为你有财富、势力?有这些才会招来很多怨敌、盗贼、小偷。如果家里面什么都没有,出门的时候也不用操心保险柜是不是被偷了,或者家里面藏了个名画是不是又被谁盯上了。就能放心地走了,也不会有那么多的痛苦。因此说"无财之时离怨敌"的教诲的确是这样的。

[4563] 自己拥有多少饮食、财产、受用,也只会招来怨敌、盗贼等的损害。

[4564] 自己拥有多少饮食、财产、受用,也会招来同等多的怨敌、盗贼等等的损害。尤其是你有这么多财富,执著越大因此而感受的痛苦也相应地增加。

[4565] 依靠这些财富,随时随地都是为积累、守护、增长而消耗人生,直到寿终正寝为止,除了受苦造罪以外再没有什么别的。

[4566] 依靠这些财富随时随地都在经历积累的痛苦。因为你如果没有财富必须要去积累。第二个阶段是守护,有了之后你要想方设法让它保值,或者不要让它过度消耗掉,要守护它。在守护的基础上不满足,还要让它增长,这些都是需要你的时间、精力去做的事情,积累财富需要投入很多时间、精力,守护财富也需要分心,增长财富更加需要分心。所以不断地通过积累、守护、增长而消耗自己的人生。

[4567] 欲望是无穷尽的,但我们的人生是有穷尽的,时间、精力是有穷尽的。最好的时间段是青壮年时期,这时思想成熟了,身体、体力都好,如果把最黄金的时间段全部都用在积累、守护、增长,到年老的时候身老体衰了,那时想要修行也会出现很多力不从心的情况,所以说是消耗人生。

[4568] "直到寿终正寝为止",寿终正寝,积累、守护、增长都停止了,但是你的欲望没有停止,延续到下一世。除了当中所受的苦、所造的罪业之外, 没有留下什么东西。因为死了之后孤零零地一个人趋向中阴后世,这些财产一分一毫带不走。

[4569] 因此圣者龙树菩萨说: "积财守财增财皆为苦,应知财为无边祸根源。"

[4570] 《亲友书》里讲,积财时是苦,守财时是苦,增财的时候皆为苦,应该知道执著财富是无边祸害的根源,的确如此。

[4571] 即使一个人拥有南赡部洲所有财产受用,实际上也只是满足他一人的衣食而已,再没有别的什么。

[4572] 即便一个人拥有整个地球的所有财产、受用,除了满足他个人的穿衣和饮食之外,并没有什么。有时就是住的房子好一点,交通工具好一点,除此 之外也没有别的。

[4573] 然而有些人无论如何富足,就连自己也是舍不得吃、舍不得穿,其实就是不顾一切罪业、苦难、恶语所得来的这些财产断送了自己的后世,也葬送了自己的今生。

[4574] 有些富裕的人,他会使用这些财富。比如用财富来供养三宝、布施可怜的人,或者给自己修很多福德,自己用也给别人用;有些人不给别人用自己 用;有些人别人也不给自己也不用,天天穿补丁衣服、蹬个很破烂的自行车,钱很多自己舍不得用,别人更加不给。

[4575] 钱财对他来讲又有什么用呢?最多在积累财富的过程中,积累了很多的罪业、苦难、还有恶语。得到了财产最后断送了自己的后世。断送了自己后世的意思是说,这世为了财富造罪业苦难,最后通过这些罪业后世堕恶趣。长远的后世安乐,因为今生当中的不善巧被断送了。今生呢?今生也断送了。今生断送的意思就是没有使用这些财富获得该有的快乐,也是不断地受苦受累,赚钱自己也舍不得用,后世也堕恶趣。

[4576] 这样来看时,佛菩萨用慧眼引导我们跳出现在的迷局,来看现在我们正在做什么?我们做这些到底有多大的必要性?今生葬送了,后世也葬送了,最后什么都没有得到,这有必要吗?没什么必要。我们人生除了这以外是不是啥都没有了?也不是,其实可以修持对今生后世更有意义的善法,尤其是静虑对我们来讲有很大的必要性。

[4577] 为了微薄的财物不惜生命,不顾羞耻惭愧、人伦道德以及长久情意,也不考虑正法和誓言,始终就是以贪财、贪食、贪利来过日子,就像厉鬼寻觅 食子一样,从来没有享受过一天悠闲自在、幸福安乐的日子,而就在忙忙碌碌当中人生的旅程已经走到了尽头。

[4578] 我们对财富特别耽执,尤其是现在整个社会的气氛也是鼓励大家去寻找财富。世间的教育、相互之间谈论的内容,都是如果有钱就会很快乐,大家 只要能够赚钱什么都不顾。

[4579] 为了微薄的财物生命也不顾,铤而走险做偷盗或者贩毒等其他事情。不顾羞耻惭愧、亲情友情。羞耻心、惭愧心,人伦道德、长久情谊都没有。也不考虑是否违背因果正法、违背自己的誓言。他认为财富最重要,为了财富什么都可以舍弃。世间道德规范可以舍弃;来之不易的长久情谊可以舍弃;自己的良心可以舍弃;正法誓言可以舍弃;只要为了得到财产都可以舍弃。如果我们变成这样那就太可怕了。

[4580] "始终都是以贪财、贪食、贪利来过日子,就好像厉鬼寻觅食子一样。厉鬼对于食子(它们可以吃的饮食叫食子)特别耽著,从早到晚都在寻求食 子,就像饿鬼从早到晚都在寻找吃喝的东西,除了这个之外没有别的想法。

[4581] 我们作为一个人,应该用好不容易得到的暇满人身来修行正法。当然你用这个人身也可以追求现世安乐,也可以去消耗,这是自己可以选的。但是选这些有什么用呢?真正来讲这么难以获得的暇满人身就应该用它做有利益的事情。最有利益的事情就是对今生后世、对自他,暂时究竟有利益的解脱道或者善法,这才是有必要的。

[4582] 如果我们天天都是把财富、饮食、利益、享乐放在首位,那么善良美德、正法誓言这些总有一天会被我们抛弃掉,什么都不顾。因为贪欲心重的缘故,当我们选择满足今生欲望时,就意味着已经舍弃了后世长久的快乐,也舍弃了我们的解脱。

[4583] 我们真正去比较就发现不值得为了一点点的蝇头小利,舍弃那么长远的快乐。这也是我们在打坐、在静下的时候要认真思维的。虽然我们还没准备好接受这种教言,但这值得我们去认真思维,到底得到了什么?最后为了这些财富什么都舍弃了,那么得到财富对我们来讲有什么用呢?

[4584] "从来没有享受一天悠闲自在、幸福快乐的日子,而就在忙忙碌碌中,人生的旅程已经走到了尽头。"就在这样不断忙碌过程中不经意间已经到了尽头。所谓到了尽头,在我们脑海当中可能就是七八十岁、八九十岁,是否到了尽头一定是七老八十?这不确定。

[4585] 所谓的尽头有时突然就到了,不知不觉中已经"撞到墙"了,不知不觉中怎么已经到了尽头呢?还没准备好。但不管准备好还是没准备好已经到了尽头。如果要让我们准备的话,最好是再往后拖几个劫,最好是永远不死,但这是不可能的事情。

[4586] 我们现在这个五浊恶世中投生。其中一个浊叫做"命浊",寿命很短。不但短而且让自己夭折的因缘特别多,如果不准备好不知道哪天就会死亡。 所以作为修行者来讲要做好什么准备呢?不管是什么时候,即使死亡现在到来我都已经准备好了,千万不要说还没准备好。趁现在还有时间我们一定要积 极做准备,不要等到死亡到来时,再去呼天抢地叫喊就没有必要了。真正来讲没有智慧或者愚痴的人,才不会提前做准备。



[4587] 世间过日子的人也会提前做一些预案,如果出现这个情况应该怎么办?他都会做预案的。完全不做预案、什么都不想的人,在世间也是一个愚痴的 人。修行者来讲尤其如此,应该提前思维死亡无常,提前为不知道哪天到来的死亡做准备。相当于我在等通知,所有的包都打好了,通知一到背着包就 走。修行人应该是这样,死亡什么时候来不要紧,反正我应该准备的已经准备好了,死亡信息到来我马上就走。这样就是主动提前积极准备的结果。

[4588] 如果不积极准备很消极地等待,认为不会死,不愿意面对和为死亡到来做准备,最后的结果是什么呢?积极准备的人早就想死亡会到来,死亡到了 之后绝对不会慌。消极不准备的人死亡到来时手忙脚乱,什么都没有准备好。对我们修行人来讲不应该做消极的人,应该是很积极的人。

[4589] 佛法的修行是很积极的,在死亡痛苦到来之前,提前在心理上和行为上把该准备的准备好。心理上准备迎接死亡,行为的修行上面准备好足够多的资粮,死亡到来之后该往生极乐世界就往生了。该怎样就怎样没有一丝一毫的留恋,这很重要。死亡肯定会在不知不觉中就来了,来了之后是往上走还是往下走,就看平时做了什么样的准备。

[4590] 现在城市里面,看到火车上、广场上或者街上很多人在忙碌各自的事情。死亡到来的时候有些人上去了,有些人下去了。表面看是一样的,但是内在的境界不一样,有些人虽然也在街上走,但是他心里面在做很多的准备;有些人在街上走根本不做丝毫准备。死亡肯定会来,那时一下子就看出来高下了。

[4591] 最后数数积累的财产成了自己的害命者,就是为了它而使自己死在利刃之下,结果毕生所积累的财物受用将被怨敌等他人使用,就这样白白地浪费掉,

[4592] 最后数数积累的财产成了自己的害命者,自己很辛苦积累的财产赚的钱变成索命的因。因为自己的很多财富而被谋才害命,有些富翁被绑架或者被 入室盗窃抢劫等等······

[4593] 有时就是积累了很多财富,因为财富而丢失性命。有些虽然没有因为财富而丢失性命,但是死了之后财富会留在人间,被自己的亲人、怨敌,被他人所使用,自己一分一毫都带不走,就这样白白地浪费掉了。

[4594] 而自己所得到的一份就是为此造下的重如高山的罪业,导致自己遥遥无期地漂泊在难忍的恶趣之中。

[4595] 自己在积累财富的时候用了很多不应该使用的手段,通过这些手段得到的财富浪费掉了,那么自己得到一份是什么呢?是在创造财富的过程中积累的自己可以带走的罪业。这份罪业会直接导致自己流落漂泊在恶趣,很长时间都难以解脱,自己必须要为此付出代价。

[4596] 所以,如果你经济上稍微宽松一些,那么趁着现今自由自在的时候应当为来世储存些精致的资粮,今生今世仅仅能够饱腹蔽体就该知足。

[4597] 华智仁波切在教授了很多殊胜的教言后做了总结:如果现在经济上稍微宽松一些,有一定的物质基础就应该知足。不该再发展自己的欲望,要控制把欲望收紧一点。如果经济上稍微宽松一些,趁着现今自由自在没有重大疾病,也没有很多违缘和障碍,应该为来世储存一些精致的资粮。

[4598] 对于来世最精致的资粮是什么?是善根。善根到底精致到什么程度?要看自己现在所修行的善根中包含哪些因素。如前面所讲,如果在修行善根时,带着菩提心、出离心、空性,资粮就是很精致的。它就会在后世连续成熟善趣,或能够帮助自己得到很多安乐,尤其会成为下一世继续修行的善缘。我们应该为来世储存一些精致的资粮,今生刚刚可以饱腹蔽体就就应该知足了。

[4599] 经济上稍微宽松一些时,就不该再为一些没有办法满足的欲望而奔波,有些修行者和世间人是这样做的。有些世间人当财富积累到一定程度时就会 收手,开始过比较简单的生活,不再需要每天批很多文件、谈判等等。世间的一些富翁或非富翁觉得自己的财富够用就会退出来,过比较平淡的生活。

[4600] 很多修行者包括我们遇到的很多道友也是这样。以前通过打拼做生意赚到一些钱,觉得钱够用后就不再做了,而是用现在的积蓄开始修行。不会为了经济操心,也不会有继续发展的欲望。停下来后就用以前的积蓄生活,自己每天用很多时间听闻佛法、打坐,为后世积累资粮。

[4601] 所以如果现在有宽松的条件,就应该选择多为后世积累资粮。但有时虽然自己有一些宽松,家人或其他人可能不允许这是另外一回事。当这些条件 都具足时就不要再想更多发展,够用了就可以把很多时间和精力用在修行佛法上,这是最有福报的事情。

[4602] 此外,一直追求今生利益的人们,就叫做凡愚的友伴,帮助利益他们,反而会受到对方的加害,他们就是这样恩将仇报,无论怎样做都没有一个合 意的时候,很难取悦。

[4603] 这一段教言是让我们放弃世间的凡愚友伴。何为世间的凡愚友伴? 就是一味追求今生利益的人们。一心一意地追求今生的利益,没有想到解脱及生生世世中的福祉,也没有想到怎样从轮回中获得解脱,只是追求今生的利益,就叫凡愚友伴。

[4604] 这里教诫上等修行者,如果可能就尽量少接触世间的凡愚友伴。他们追求今生利益的思想和行为言论有可能影响自己,和他们交往会导致没有办法 增长自己的修行,也可能让自己的修行成为一种障碍。因此尽可能少接触,如果能不接触是最好的,或者接触对解脱道有兴趣的人。在真正清净的道场或 寺院,人们的见解及行为都是靠近并随顺解脱道的。

[4605] 如果做不到就尽量避免接触,没办法避免就尽量在接触时用道心摄持,尽量减少对自己的影响。因为对于不修行的世间人,即便做很多来利益帮助 他们仍不满足。反而会经常伤害对方、恩将仇报。无论怎样做都没有满意的时候,很难取悦。

[4606] 如果自己超过他,就心生嫉妒,假设他胜过自己就轻蔑藐视,不管与他们相处多久都只会增长罪业,减灭善业,因此我们一定要远远地避开他们。

[4607] 如果超过他就很容易生起嫉妒,延伸出很多不如法的行为。如果他胜过我们,他就会轻蔑藐视。所以不管跟他相处多久都是增长罪业而已,没办法增长善业。因此为了自他的长久利益,能避开就最好避开,因为对自己的修行有时是会有些影响的。

[4608] 这些教言对于不同程度的修行人影响不同。修行人分长期修行有素的和初学者。初学者未必能马上接受这些教言,学了一段时间,知道比较详细的 前因后果且对道理有些了知后才能够接受。修行人过多的接触世间的凡夫,可能非但对他们没有利益,反而影响自己的修行,因为无论怎样利益他们都不 会让他们感到满足。

[4609] 如果依靠农工商与文化等而广泛交际,一味以繁多的事务而散乱,这就是愦闹。

[4610] 愦闹是指经常从事农业、工业、商务、文化等事务,自己很喜欢依靠农工商文化广泛交际。"一味以繁多的事务而散乱",有些人从早到晚、从年初到年末都很忙碌,做很多广泛的交际。心跟随很烦乱的事情就会散乱。

[4611] 静虑是让心"制心一处",如果这方面因素过多会影响禅修。一方面根本不想禅修,即便有时想禅修也没有时间。因为日程安排的如此之满,哪还有禅修的机会?即便有,也会再加一个应酬把禅修的时间挤掉。有时间坐下来想的也都是这些东西很难修持效果,这就叫愦闹。必须要做的事情没有办法避免,有些没必要的事情能砍就尽量砍掉。

[4612] 终日忙忙乎乎而收益甚微,如何精勤也没有实义,制伏怨敌无边无际,扶助亲友也没有尽头,因此我们应当像丢唾液一样抛弃无有了结之时的一切 琐事及散乱。

[4613] 终日为这些事情忙碌收获有多大?很小。再精进也没有实义,这个实义对今生后世的修行、善趣、解脱都没有帮助。此外,没办法通过方便和善巧把所有的怨敌都制伏完。没有怨敌是不可能的,因为制伏了一个怨敌,后面还有亲友,一个怨敌后面有十个人。制伏一个人就相当于重新树立了十个敌人,怎么可能把这些全部都降伏干净呢?

[4614] 有时暂时可能没有什么,但也许真正通过自己的力量,的确把所有的怨敌都制伏了,所有怨敌的亲人也都不再敢反抗,从这个侧面来讲是彻底制伏了。但这些所谓的制伏也许在今生是这样,可是种子已经埋藏了下来。暂时在今生虽然制伏了,但是在后世更多的怨敌又会起来。

[4615] 相当于在今年把怨敌压服了,今年是平安且很平稳的,但明年不一定什么时候就会起来。如果把时间拉长,即便今生所有的怨敌都没有了,后世还 是会有的。在轮回中要把怨敌制伏是无边无际的,扶助亲友也是没有尽头的。

[4616] "因此我们应当像丢唾液一样抛弃无有了结之时的一切琐事及散乱。"在散乱的世间有一个重要的事情是什么?扶亲灭敌。扶亲灭敌在轮回中是重要的事情。扶亲是帮助亲友,扶助亲友是轮回中要做的一个重要的事情;另外一个事情就是打压怨敌,和自己及亲人不对付的怨敌需要打压。这些是没有办法做完的,做的过程中生命就到了尽头。关键这些事情没有任何意义,如果有意义固然值得付出。



[4617] 很讽刺的一点是前面讲的亲怨不定:今生扶助的亲友可能是前世打压的怨敌,今生打压的怨敌可能是上一世的亲友,今生的怨敌变成下一世的亲 友。这些角色不断调换,如果仅从这个时间段看是有意义的,但是如果把时间拉长,很多事情就会变得很可笑滑稽。

[4618] 很多人并没有办法了解,只是盯着眼前的一些利益,自己的亲人一定要保护,怨敌一定要打压,没有很长远的智慧。但是佛经论典告诉我们的是比较长远的情况,把前世、今生以及后世连起来看就会出现这种情况。

[4619] 今生拼命保护的有可能就是前世拼命打压的怨敌,前世打压他种下了不好的因,今生再保护他,用以还债,通过他的行为变相让我们痛苦。亲人和怨敌就这样不断地来回调换,你和他们的位置也是不断地调换。你的位置对他们来说也是亲人、怨敌不断地调换,没有确定性。虽然我们从眼前的事情来看,并没有觉得有任何异样,但是,从长远来看就很滑稽。

[4620] 这并不是不让我们去利益亲人,我们要知道谁对我们不好,但在佛法中并没有要求我们去抱怨、打压怨敌。对于亲人该利益的要利益,就像利益陌生人一样,并不是让我们一概不管,暂时的利益和究竟的发心、回向都要有。在利益的过程中要了解亲怨不定的实际情况,只有在了解了实际情况之后,我们在利益他们的时候就多了一份智慧和一份更深层次的慈悲心,没有掺杂更多的烦恼,很多染污的成分尽量减少了。

[4621] 这里讲扶助亲友是没有尽头的,如果我们热衷于做这些事情,华智仁波切告诉我们这是没有尽头的,应该像丢唾液一样抛弃没有了结的一切琐事和 数3

[4622] 也就是说,背井离乡、奔赴异地、居于岩洞、与野兽为友、调顺身心、舍弃衣食名誉,就在无人的空谷中度过人生。

[4623] 对于一心专修的人来讲就是这样,有些人能够做到。有些出家人、修行者就在这些选项中摇摆-如果听到别的教言一生就有可能散乱,如果受到了邪知识或者是恶友的影响,这个修行者有可能就散乱世间事务。但是如果看到华智仁波切这段教言,华智仁波切分析完之后,这个修行人就会觉得应该这样。

[4624] 华智仁波切告诉他"背井离乡、奔赴异地",因为在家乡亲人、怨敌多必须要这样,背井离乡、奔赴异地之后亲人就少了,怨敌也少了,就有条件 专心修行不用分心很多。

[4625] "居于岩洞、与野兽为友",岩洞是天然的,不需要花几十万装修,这方面没有很多事情要做,很简单容易找,想走也容易走,不会有很多的留态。"与野兽为友",你的朋友就是野兽,野兽不会跟你聊天,你也不会散乱。

[4626] 有种说法是劫初的野兽会说人话,但是现在不是劫初,野兽不会说人话也不会跟你聊天,最多能发出一些叫声。人的声音之所以会影响我们是因为我们听得懂,听得懂就会开始分别,而野兽是旁生道不属于人道,彼此可以看到但不会有更多的交流,因此不会影响修行。

[4627] "调顺身心",把身体和心调顺到堪能修习正法的状态。"舍弃衣食名誉,就在无人的空谷中度过人生",度过人生要在无人的空谷中干什么?修静虑、善法。通过这样的方式度过自己的人生就有意义了。

[4628] 如米拉日巴尊者云: "无人山谷岩洞中,恒具出离厌世心,上师乃为三世佛,强烈信心永不离。"

[4629] 米拉日巴尊者道歌中讲,在无人的山谷的岩洞中经常具备出离心和厌世心,上师是三世佛,在这样强烈的信心中不断地祈祷,永远不离上师的加持。它的条件就是在无人的空谷中,经常观修出离心和厌离心、菩提心,经常以强烈的信心来修上师瑜伽,祈祷上师加持,永远不会离开善法。

[4630] 如果依照尊者所说的去做,那就是所谓的"于令人伤感之处可生起静虑"。

[4631] 如果按照尊者所讲的,依止无人山谷里的岩洞就会出现所谓的"于令人伤感之处可生起静虑"。什么是伤感之处?就是一般的人到这个地方就会觉得很伤感-没有任何娱乐设施,也没有什么人。所谓的伤感处就是指寂静处,寂静处是伤感处的另外一个名称。

[4632] 寂静之处很容易生起出离轮回的心、向解脱的心。如果到一些喧嚣的城市就很容易生起要在这生活等方面的心。上师老人家说寂静处有寂静处的加持力,这叫做地方环境的缘起。寂静的地方心就容易寂静,就像我们到寺院里面心就容易寂静下来,一出来马上心就乱了,这就是环境的影响,也是一种加持。

[4633] 而到了闹市、很繁华的地方,路边都是烧烤,人声鼎沸,闻到味道伸着舌头,那个时候心就乱了,会觉得很烦闷。但是到了森林里一下子心就静了,感觉心好像被洗过一样。环境有它的力量,这种力量也是一种加持。如果要修静虑在嘈杂的环境中很难生起来,在寂静处就相对容易生起,这就是令人伤感的地方可以生起静虑。

[4634] 栖身于静处,自然而然会生起出离心、厌离心、信心、清净心、禅定及等持等一切正道的功德,所以我们要尽力而为。

[4635] 在寂静处很自然地和道相应。并不是天天睡觉能和道相应,而是相对环境来讲,只要稍微用力,看书、修行都很容易相应,自然而然心就在道上,就想解脱、想成佛。在城市里要花十分来对治的,在寂静处可能只花两、三分就可以对治了;在寂静处可能用一两分的精进力能生起的状态,在城市里可能要用十分才能生起相应的状态,两者的确是不一样的。

[4636] 在寂静处,出离心、厌离心比较容易生起来,对上师三宝的信心、对众生的清净心,还有种种禅定、等持等,所有正道的功德容易生起。所以我们 要尽力而为,如果有条件的话就应该选择寂静的地方,对自己修行有帮助。

[4637] 当然如果自己的修行上路了,心里有数了,那时候环境不一定对自己的影响有那么明显,因为自己的心通过训练之后已经有了一定的堪能,对环境的依靠不一定那么严格。但是有些地方说乃至登地之前,环境对修行人多多少少还是会有影响。如果可能的话尽量待在静处闻思修,没有的话就尽量创造近似于寂静处的环境条件。

[4638] 下面开始赞叹寂静。

[4639] 寂静林间也是往昔诸佛菩萨获得寂灭的地方,在那里既没有愦闹、散乱也没有农务商业,远离凡遇友伴,与飞禽走兽朝夕相处,真是安乐无比,喝的是清净的泉水,吃的是天然的树叶,这样一来觉性自然澄清、等持自然增上。

[4640] 这是赞叹寂静处。《心性休息》以及很多地方都赞叹寂静处。如果不赞叹众生很难生起对寂静处的向往,不向往就不想去,首先让我们生起向往的心,然后再去做准备,这是第一步。而且寂静处的确有这么多功德,第一个:寂静林间是往昔诸佛菩萨获得寂灭的地方。佛陀成佛成道以及很多主持大德们成道,都是在寂静处寂灭了烦恼。

[4641] 寂静林间没有愦闹、散乱,很多农务、商业的事情也没有,一些耽著轮回的凡愚友伴也没有,朝夕相处的都是飞禽走兽,真是安乐无比。当然这种安乐是针对一些修行人来讲的,不修行的人到比较寂静的地方,旅游两三天可以,但是要住上三五个月或者两三年就不干了。想想还是回去好一点,这个地方娱乐、网线什么都没有那还有啥意思? 心洗干净了就可以回去了。这里所谓的"安乐无比",是针对真正想修寂静、一心追求解脱道的人。

[4642] "喝的是清净的泉水,吃的是天然的树叶",对饮食的要求很低,只要不饿死就可以。"这样一来觉性自然澄清、等持自然增上",因为看得少,接触得少,分别念就少,由于外缘少分别念就少,能够影响修行的因素也少,这样觉性通过精进修行就自然澄清,等持也会逐渐增上。

[4643] 在那里,既没有怨敌也没有亲友,

[4644] 如果有怨敌就会担心怨敌的伤害或者会想怎么样去打压怨敌;如果有亲友就会想去聊天,或者自已会想亲友今天发生什么事了?好事情还是坏事情?这方面会有很多想法。如果在寂静处没有亲友也没有怨敌,这方面的担忧和想法都不会有。

[4645] 显然是摆脱贪嗔之网、

[4646] 因为我们会对亲友贪、对怨敌嗔,如果没有亲友和怨敌就摆脱了贪嗔之网。

[4647] 具足众多功德的好地方。

[4648] 这个是具足了很多功德的好地方。

[4649] 不必说亲自前往这样的寂静处安住,甚至怀着去往静处的愿望仅仅朝那一方向迈出七步的功德,也胜过在恒河沙数劫中供养十方诸佛的功德。



[4650] 寂静处的功德很大,大到什么程度呢?不必亲自去寂静处安住、修行,比如很多道友想去佛学院,想去上师身边修行,亲自去肯定有看不到的很多的利益,也有很多殊胜的缘起。

[4651] "甚至于现在因缘不成熟,怀着想去的心,朝着那个方向只迈七步,胜过在恒河沙数劫中供养十方诸佛的功德"。恒河沙数劫是时间,用各种各样的供品供养十方诸佛的功德。每天朝着这个方向走七步,真的怀着想去的心走七步,的确有这样的功德,这是佛所讲的。所以,如果能够真的安住,就能生起真实的功德,慢慢地,等持、戒、定、慧这些功德逐渐会生起来。

[4652] 所以,如果实在很想去但去不了,就可以通过这样善巧的方式。这也是一个缘起,迈七步,它的因在这儿,果可能很快就会成熟。即便迈了七步或者天天走七步,没有成熟,但是功德利益也是非常大。

佛在《月灯经》等佛经中说: "居于深山胜静处,一切威仪皆成善。"

《月灯经》等佛经中讲,"居于深山胜静处",就是在深山、很殊胜的寂静处。"一切威仪皆成善",威仪就是行为,行、住、坐、卧四大威仪都自然而然相应于善业。

在那里,即便没有刻意精进行善,可是厌离心、出离心、慈心、悲心等一切正道的功德会油然而生,所作所为也自然而然全部成为善法。

[4653] 有时我们没有特别刻意地行善,但是也很容易生起对修道很有帮助的厌离心、出离心,还有慈心、悲心、信心、智慧。在上师身边、在学院时,这些善心的确很容易生起。很多居士或者道友,到了学院学习一段时间之后,在离开上师前都会发愿下去一定好好修行。

[4654] 上师讲课经常讲,几年之后碰到就问发愿怎么样呢?很惭愧,下来之后受到很多影响,慢慢地当时的心态就没有了。其实对比很明显,他上去以后 发愿,善心很容易生起来。下来到了新环境,受到影响,慢慢就容易消失。

[4655] 我们现在处在相对比较散乱的环境,一定要经常多闻思修行,这样都不一定能够保持好状态,何况完全不闻思修行,要保持道心是很困难的。对我们来讲,每周一次的共修,相当于强烈充一次电,可以帮助道友至少在这一周(保持道心),星期一到星期四可以保持一种好状态,星期五、六慢慢就不行了,星期日又开始学习了。

[4656] 有些道友可能不只是共修,还会有一些自己的闻思,这当然最好。我们现在处在相对来讲不是很圆满的环境中,那怎么办呢?自己的闻思修行,对 听法、思维、念咒、打坐等善行不要放松,通过这些来弥补。

[4657] 在寂静处很自然就能生起的现在必须勤作才能生起来。不生起来怎么办?那道心就只能往下滑了,以前想解脱,现在不想了就很危险,是很可怕的事情。所以,在一个相对比较溃闹散乱的地方,就一定要小心谨慎,尤其要小心谨慎保持正知正念,对闻思修行不能停。像这样经常性地去做,通过不断地闻思,保持这里所说的厌离心、出离心、慈心、悲心、信心等等善心。这些正道油然而生,所作所为也自然全部成为善法。

[4658] 在喧闹地方竭力制止却难以阻挡的一切贪嗔烦恼, 到了寂静处也会自然减少,

[4659] 的确是这样,在喧闹地方竭力制止,用尽一切办法但还是很难阻止贪嗔痴烦恼,到了寂静处通过法性的力量(缘地方环境的力量就是一种法性力 量),很多烦恼自然就减少了。

[4660] 相续中很容易生起诸道功德。

[4661] 很多时候,诸佛菩萨也是给我们做示范,释迦牟尼佛当时在尼连禅河苦行,米拉日巴尊者、无垢光尊者都在一些地方苦行,其实寂静处有很多功 德。

[4662] 以前法王如意宝讲《弥勒菩萨所问经》时,讲到两种寂静处。一种是真正的深山,没有人的地方。还有一种是虽然人多,但是可以帮助我们生起闻思修功德的地方。比如当时法王说佛学院虽然人很多,但是大家都一心一意求法,上师、法师经常讲法,学员也经常听法。虽然人多,但是对闻思修、戒定慧能够生起功德的地方也是寂静处。

[4663] 我们的共修道场也是寂静处,为什么呢?从家里出来后,在共修道场中大家的思想、行为都一致,一心求善,大家的善心聚在一起互相影响,听的 法、讨论的东西都是法义。在这个过程中,可以帮助生起闻思修、戒定慧的功德,善心、慈心可以生起来,所以道场也是一种在闹市中的寂静处。

[4664] 寂静处一种是真正的寂静森林、山洞等,还有一种是帮助我们增上智慧、慈心、悲心、戒定慧功德的地方。

[4665] (到了寂静处) 相续当中很容易生起诸多功德。

[4666] 以上讲的这些是静虑的前行法,因此也是至关重要必不可少的。

[4667] 以上讲的这些是静虑的前行法。就像《入行论》的静虑品,在讲自他平等的修法之前,这方面讲了很多,让我们知道贪著财物的过患,息灭我们对世间亲人和世间感情的耽著心等等。前行是把粗大的耽著静下来,在出离心的基础上就不再耽著亲属,再再修自他平等、自他交换等等。

[4668] 所以,在修静虑之前,其实也需要做一些前期的准备。比如环境,琐事尽量减少,或者自己在家里创造一个相对比较寂静的状态、氛围,如每天修静虑十分钟,那么这十分钟的环境也尽量营造比较好的氛围。这是外在的环境,还有内在的环境:减少、避免不必要的贪著,与凡愚、友伴的交往机会,还有对于财富的执著等等,给自己内心创造一个寂静的环境。

[4669] 外面的环境寂静,内在心的环境也寂静,这样就容易处在修静虑的前行状态,之后再修静虑就比较容易相应。如果外在的环境创造不了,内在的环境,心里的耽著又特别多,贪嗔痴很强盛。在这种很强盛、燥动的状态中,要修静虑那就是条件不具备。因为修禅定、修静虑也有它的因素,条件具备了就可以修,否则修起来就很困难。这些很重要,我们需要再再了解。

[4670] 当然这里讲了静虑的一部分,还有一些让我们对静虑生起兴趣的(教言),比如《广论》里的静虑品,还有《辩中边论》讲静虑的条件,还有《心性休息》等,都要去看。在修静虑的时候,因为不是一修就相应的,有的时候是很枯燥、很无聊的事情,遇到这种事情怎么样对治?对治这些违品有一系列的教言。

[4671] 所以,我们学完之后要正式去做,每天要训练。刚开始可能不行,有时刚坐下去,一分钟也静不了,这就需要训练。不管怎么样这个特别重要,所以要安排时间去训练。刚开始心可能很乱,但是也要训练自己的心。因为心就像狂象一样,你不控制它,它自己停下来是不可能的。要控制它,每天给它因缘,逐渐就会驯服。后面我们可以增加禅修的时间,最后就可以达到这里所讲的标准。

[4672] 今天的课就讲到这里。

[4673] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[4674] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[4675] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[4676] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[4677] 本稿为内部学习所用,非正式文稿,仅供参考,请勿助印!

《前行广释》第 111 课辅导资料

[4678] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,

[4679] 离障本来怙主龙钦巴,祈请无垢光尊常护我。

[4680] 为度化一切众生,请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后我们继续一起学习华智仁波切所造的《前行引导文》。《前行引导文》有共同前行、不 共前行和破瓦。现在我们学的是不共前行。



[4681] 不共前行包括皈依、发心、金刚萨埵、积累资粮供曼扎和上师瑜伽几种修法。这些修法都可以让我们的心和实相相应,或者说这些法可以调伏我们的心,让我们能够安住在法义调伏烦恼。

[4682] 这些修法如果按照规矩来讲,每一个都应该修十万遍以上。五加行每一个十万遍,包括四句皈依、四句发心、百字明、七堆曼扎,还有莲师心咒。似乎五加行就是这些简单的四句偈,其实这仅是我们修行计数的时候要用到的,而同时以此为核心延伸出来的如何修行等相关义理也是很重要的。

[4683] 当然我们修行的时候不需要把这些文字,比如《大圆满前行》中讲皈依的引导文,从头到尾每个字都念一遍。念诵的时候是以四句偈为主来计数,但在修行时,要把所有皈依或者发心相关的内容忆念和串习,要相应于这些内容去念诵。这样才可以引导我们的心逐步生起该生起的,比如皈依的决心或者相应实相的皈依;在菩提心中,让我们的心舍弃自私自利的作意,生起利他的意乐等等。更多的内容是关于如何让我们更好地安住在法的状态,比如说如何更好地忏罪,忏罪的过程中应该怎样忏才有质量,怎样才能让自己的罪业尽快清净;怎样才能在修曼扎的过程中,随着一堆堆的大米供上去收获随之增长的福报。

[4684] 怎样才能最快、最多地收获资粮或是清净罪业;怎样念诵上师瑜伽的时候就能真实得到上师的加持、与上师相应呢?其实除了念诵的偈子、咒语之外,其他相应或契合于它们义理的说明文字是非常重要的。

[4685] 我们在学的时候,比如说现在我们学的是菩提心,要把关于菩提心的方方面面内容认真听闻、反复思维并且产生定解。有了定解之后再来念诵偈颂,就会有感觉,就可以真正带动我们的心趋向于菩提心的生起。

[4686] 如果不了解或欠缺这些重要的因素,那么从我们修法的侧面来讲,所念的偈颂与真实的发心之间就没法产生必要的关联。如果没有这一层因果关系的话,那我们凭什么说念发心的偈颂就能够生起菩提心?

[4687] 念发心偈颂和真实发菩提心之间一定有因果关系,怎么样才能够说是有一定的因果关系?就是我们一边在念发心偈颂的时候,一边就要配合念诵的内容在心中去思维。要缘法义依靠偈颂核心,然后扩散到很多有关联的教义反复去串习和忆念,这样才可以使两者之间具有因果关系。

[4688] 百字明和忓罪之间的因果关系又是如何建立的? 这也要靠我们在念的过程中具有厌患对治力、现行对治力等四种对治力。必须有这些因素的摄入,才可以真实发生忓罪效用。

[4689] 如果没有这些因素的加入,我们当然就会说修得没质量。为什么没有质量?因为所念的偈颂与它的果之间没有建立必然的因果关系。没有必然的关联,念是念了,念之后我们期望的果不会发生。也就是我们所念的偈颂并没有变成念诵过程本身非常有作用的因。如何让它们变成有作用的因呢?就是把相关引导文文字中传递出的义理仔细去思维产生定解,并带着定解去念。一边念一边思维,这样就可以引发相应的果。

[4690] 前面我们已经学了发菩提心相关的内容。现在学的是行菩提心的学处。行菩提心的学处包括布施、持戒、安忍、精进、静虑和智慧。现在我们在讲第五个——静虑。前面已经学了静虑的分支,或者有关静虑的前行条件。今天我们要学的是第二支,真实静虑。

庚二(真实静虑)分三:一、凡夫行静虑;二、义分别静虑;三、缘真如静虑。

[4691] 前面已经学了相关加行法,该具备的环境和条件都已知晓,现在开始修行——串习真实禅定。禅定分三种:第一,凡夫行静虑。凡夫行静虑就是普通凡夫也能行持的静虑,是凡夫的行为。

[4692] 凡夫行静虑中包括的禅定本身可能对我们欲界凡夫来讲,其境界还是相当高的。因为在这个境界中,行者可以熄灭贪欲、嗔恚等烦恼;可以在很寂静的状态中引发凡夫特别渴求的神通;通过这样的禅定可以引导众生转入色界、无色界。

[4693] 对于我们这些普通欲界众生而言,凡夫行静虑其实也算是一个深不可测的修法。但是这种静虑与解脱的静虑相比,仍然是需要舍弃的。它只是一个 基础,但如果把它当成一个目标来追求的话,从某种意义上来讲是不适合的。

[4694] 我们要修持合适的、不耽著的静虑之前,首先就把三种静虑做个介绍,我们就知道凡夫行静虑只是属于一般的静虑,不能把它耽著成一个目标,否则就是浪费暇满人身。

辛一、凡夫行静虑:

[4695] 耽著明乐无念的觉受进而追求这一目标,也就是说,带有耽著觉受禅味而观修的时候,就叫做凡夫行静虑。

[4696] 凡夫行静虑所修持的禅定本身就是指四禅八定。即初禅、二禅、三禅、四禅,再加上识无边处禅定、空无边处禅定、无所有禅定和非想非非想禅定 等等。

[4697] 在这之前还有一种欲界修行者在还没生起初禅之前修习的欲界一心的禅定。就是平时我们讲的通过九住心的方式来训练的禅定。这是平常凡夫在趋入初禅之前所做的基础训练。

[4698] 这种禅定有显著的特点,就是耽著明乐无念。修禅定本身有寂止的作用。寂止什么呢? 寂止粗大的分别念。在修行禅定后会引发一定的效果。这个效果有可能就是明乐无念这种觉受。

[4699] 在修生圆次第的时候也有明乐无念的觉受。但那种觉受基本上是在空性或等净无二的智慧摄持下的,一种真实的明乐无念。还有一种相似的、颠倒 歧途的明乐无念。这个地方所讲的明乐无念主要是指凡夫在修持禅定的时候,有种非常明朗的状态,安住在这种禅定状态时的一切都是非常清明的。这种 状态就是明乐无念的状态。

[4700] 乐是指非常愉悦、很轻松,好像每一个细胞都是快乐的,心也非常愉悦的一种状态。在二禅、三禅等中都会发生这种乐。有的时候身体很快乐,有的时候是心识很欢喜,这都叫乐。

[4701] 凡夫在欲界,缘着色、声、香、味、触这五境所追求得到的快乐,追求五欲所得到快乐是很粗大的乐。而修禅定得到的快乐是比较细微的。一般来讲,修禅定生起禅悦之后,对于那种粗大的欲妙之乐就没有兴趣了。就会深深地耽著在禅定的快乐中,每天都想安住在这里,因为特别细微的快乐,是发自于很寂静的内在的快乐。这种快乐一旦生起来之后,自然而然地就对外在色、声、香、味、触没有兴趣了。因为他体会到比在平时追求吃喝、到处旅游,男女情感等过程中得到的更深更细的快乐。

[4702] 就好像如果我们以前过的是低层次的生活,吃得很差过得很差,所有的快乐就是建立在很简单的物质或者饮食上面的。当他以后去见了世面,享受到更高级的东西、吃到了更好的食物以后,他对以前那种生活享受就没有兴趣了。

[4703] 除了一般欲界凡夫人所追求的欲妙之外,有没有还要快乐的东西呢?在没有修禅定、没有生起禅悦之前,没有人会相信还有比这更快乐的东西。一旦体会到禅悦之后,他就知道其实在世间耽著的色声香味触的五欲妙之外,还有一个更深更细和非常稳定的快乐。就会觉得欲界的欲妙太粗大了,而且具有很多过患,就没有兴趣。

[4704] 为什么要这样讲?因为这个可能成为凡夫人重新追求的目标。刚开始追求的是外在缘五欲产生的快乐,后面就开始追求发自内心精神上面的快乐。这种快乐不是平常意义上讲的精神快乐、精神愉悦,它的的确确是通过禅定产生的很细很深的快乐,远远超胜于一般五妙欲的快乐。所以,这个也容易变成修行解脱道的人的歧途。

[4705] 其实这个不是解脱道,有可能和解脱道没关系。但因为他以前没有体会过、没有尝过这个味道,一旦修禅尝到之后就不愿意出来,天天就想修这个。即便上师和法本里说这个不究竟,他也不愿意出来,天天就想修这个。有可能这种耽著变成一种歧途。

[4706] 还有一种就是无念——在修禅的时候没有分别念。修禅的时候,只要一打坐下去之后,一睁眼睛就两三个小时过去了。有时候睡觉前打一坐,一睁眼睛、一动分别念就到早上了。以前听到过一些道友他们在晚上修法,打坐的时候就开始通过他的方法进入到禅定的状态,中间不起分别念,当他动一个分别念的时候就已经到了早上五六点钟,很快时间就过去了。

[4707] 有时我们看到一些记载,有些修行者可以在一个地方入定七天、半个月也有。因为他处在无念状态中,根本不起分别念。一起来之后,在别人看来 很长时间,他自己觉得就是进去之后一下子就出来了。



[4708] 这方面讲的是无念的觉受,没有什么分别念,粗大的分别念几乎不起。产生明乐无念的觉受,相当于我们接受了更新奇的东西。以前有些富翁追求 世间的欲妙,什么东西都尝试了,突然发现有个禅修,他注意力就从外而转内了,这时他就可以寻找一个更深层次的快乐。

[4709] 如果那时富翁告诉别人直接修禅定是最快乐的,可能有很多人不一定相信他的话。因为他已经走过一圈之后,发现外在的五欲满足不了,转而寻求内心的快乐、安定。如果直接给一般人讲的话,他们会觉得不可能吧?哪里还有比得到物质享受更大的快乐呢?

[4710] 说明什么问题呢?说明禅定本身还是颇有吸引力的,就开始追求这个目标。也就是说"带有耽著觉受禅味而观修的时候",这个叫做凡夫行静虑。凡夫行静虑,耽著觉受的禅味,它就是有一种禅悦。禅悦就是参禅生起的欢喜心、很愉悦的状态,也叫禅味。因为修禅尝到更深味道,他就很耽著这个而乐此不疲。让他不要打坐、不要修了,根本劝不住肯定要打。因为尝到甜头之后,他可能就会自动去修行打坐。

[4711] 但是这个有可能是岐途,但是不是绝对是岐途呢?不绝对,如果不耽著它就不是岐途。因为修禅肯定会出现明乐无念,只要修禅达到一种状态的时候,它自动会出现。但会不会成岐途?关键就看你执不执著它,如果你耽著禅味,它就会变成岐途。如果你不执著,把它当成胜观或者趋入实相的工具,这种禅定就会变成助伴,否则就会变成违缘。这种耽著禅味而观修的禅修就叫做凡夫行静虑,因为和解脱不相干,所以叫凡夫行持的静虑。辛二、义分别静虑:

[4712] 虽然远离了觉受的耽著而没有享受禅味却耽著空执对治品观修的时候,就称为义分别静虑。

[4713] 义分别静虑比前面的静虑要好很多,因为知道耽著明乐无念是不对的,他就通过空性等去对治。比如修持四禅、八定。有些时候在生圆次第中也有,比如无垢光尊者在《大圆满禅定休息》中专门修明、专门修乐、专门修无念,像这三种修行的方法,其实都是通过生圆次第的方法来修的。如果修的时候没有以空性来对治,很有可能就变成岐途。

[4714] 比如修明没有以空性等等来对治的话,修明相应的这些修行者的岐途就是嗔恨心会增上,修的时候没有转为道用,他的嗔心会增上。当他安住在专门明的修法,(这里的明和前面讲禅定的明不一样,这是专门修明,专门把明的这部分通过禅修的方式把它显露出来,然后在这个基础上去认知。)本来应该是认知心性的,但是他没有转为道用,在这个状态中嗔心就比较容易现前。

[4715] 修乐的修法,贪欲心、淫欲心也容易在这个状态中增上。无念是愚痴的心,无念就是没什么想的,愚痴的心就容易增盛。但是如果有了空性对治,在生起明乐无念的时候,有空就成为明空无二、乐空无二等等,这时就会变成相应实相的修法。所以在此过程中,也有一些专门引发乐明无念的修行。有可能变成歧途的时候,远离了觉受的执著,就有一种修行对治。通过什么对治呢?以空性来对治。这个明本体是空的,在这个过程中以空性来对治明、乐、无念的觉受。

[4716] 虽然不耽著于禅味,但是对于空性本身有耽著,这种就叫做义分别静虑。义分别,分别执著空性的意义、对治的意义就叫做义分别的静虑,这个是 耽著于对治品方面讲的。

#### 辛三、缘真如静虑:

[4717] 以真如空性实相作为所缘而安住就叫做缘真如静虑。

[4718] 远离了空执对治的念头,安住于法性无分别的等持中,就叫做缘真如静虑。

[4719] 第三种修行是缘真如义的,远离了空执对治的念头。不单单没有对禅悦的执著,也没有对对治品空性的执著。因为空性本身变成对治凡夫行的对治法。所以,所对治也没有,能对治也没有。这时完全安住于法性无分别的等持。这种无分别是相应于法性的无分别。无分别有很多种,比如说,前五根识自性就是无分别的,本身来讲就是没有分别念的状态。像这样就是一种无分别念,或者有些时候粗大的分别念是没有的,但是细微的分别还是有的。

[4720] 在《辨法法性论》中,对于无分别智慧的歧途,也讲了五种无分别。有些如石块、木头本身就是无分别的;有些如眼识等是无分别念的;昏厥过去了也没有分别;酣睡状态也没有分别;还有一种是执著无分别,说,"我没有分别",执著无分别本身也是无分别等等,这些都是无分别的歧途。这些歧途都已经遣除之后,相应于实相——既对于觉受、对治的空性这二者都不耽著。

[4721] 完全相应于法性,能对治所对治都没有,相应于法性而安住,这叫缘真如,这种缘真如的静虑就是解脱和现前实相的因。在某些方面来讲,也叫止观双运,观就是胜观,止观双运的禅定。缘真如就是完全相应于究竟的实相,和法界相应的等持禅定,就称之为缘真如的静虑。

[4722] 静虑就有以上三种,我们在修的时候,要大概知道有三种。静虑分了三品,凡夫行、义分别是不是完全不对呢?可以作为一个梯阶,但是不要执著为究竟,把它当做梯阶来过渡当然是可以的。最终我们要知道缘真如的静虑,它是完全直接相应于实相的,而其他两个可以成为趣入于实相或者第三种静虑的过渡,但是如果你耽著它就不对了,就没办法和实相真实相应。

[4723] 真实菩萨的静虑都要和无分别智相应。所以,真正菩萨静虑度的静虑本身就包含了菩提心、大悲心、智慧。他已经修到静虑度的时候,里面很多条件都会自然具足的。对我们而言可能还没有到达静虑度的高度而只是一个静虑的修法。对静虑本身的分类我们要了解,这样在我们修静虑的过程中,因为提前了知了这些内容,有时可以有效地规避可能出现的违缘和歧途。

[4724] 下面这段强调了修禅定时坐姿的重要性。

[4725] 在坐禅的一切时分,身体的要诀,就是作毗卢七法;

[4726] 这里很强调毗卢七法,在禅修的时候,毗卢七法都是基本通用的禅修坐姿。有些修法还有一些特殊的坐式,但是这里面是共通的,不管是世间的禅 定,或者是小乘的禅定,大乘的禅定,甚至于修密宗的禅定姿势都可以用毗卢七法。毗卢七法对修禅定是一个很大的助缘,它本身也有很大的利益功德。

[4727] 做毗卢七法时,跏趺而坐。上师老人家说:单单把腿盘起来,不一定是跏趺坐,不算是标准的毗卢七法中的坐姿。真正的、最标准的坐姿应该是双盘,也就是双跏趺坐。但是如果达不到那个标准,一方面我们要去训练,另一方面可以用单盘。如果单盘也不行的话,暂时用散盘也可以。

[4728] 有些大德们,比如《西藏生死书》中提到,慈师老人家在讲禅修知识的时候也提过是否必须要双盘的问题。当然能够坐双盘最好,如果不能,就找自己坐得舒服的姿势也可以,比如散盘坐也行,或者有时候实在身体不佳,腿脚不便,就坐在椅子上,双脚放平,如此坐端直也可以,这也是一种折衷的方案。这种坐姿就有点像是乐山大佛的坐法,或者藏传佛教弥勒菩萨的坐姿。乐山大佛那种坐法适合腿不行的人,就坐在一个高度适中的椅子上,把脚比较舒服地放在地面上,手结定印也行,放在膝盖上也行,这都是可以的。

[4729] 毗卢七法时脊背要端直。但端直有些地方讲:所谓的"端直"不需要特别地挺起来,否则有时候也会变成一种违缘,成为让自己不舒服的因素,只要相对自然的直,稍微有一点点幅度,就比较好。总的来讲,在尽量标准端直的情况下,还是可以有一个自己比较舒适的程度去调整。

[4730] 脊柱到底挺到什么程度?有没有一个标准,九十度还是多少度?并没有一个非常严格的标准。尽量直的情况之下,稍微有点幅度,这样比较舒适、放松。因为所有的坐姿,都有一个相对放松的状态,身体放松就容易让心安住。

[4731] 舌头要抵上腭,自己的双肩稍微往外扩张一点,下巴内收,眼睛不刻意地看着鼻尖。如果刻意地看鼻尖也不对,不能把它当成注视的对境。这就是 毗卢七法,很多法本中都有介绍。

[4732] 双手结定印,就是藏传佛教中阿弥陀佛的手印:左手在下面,右手在上面,两个拇指相抵,放在自己大腿那边,置于脐下,这就是一种标准的坐 姿。

[4733] 无垢光尊者的一些心性休息手印,大同小异,只不过双手放在膝盖上,"双手覆膝",这是心性休息的一种,也有助于放松心性,现前本性的坐 姿。

[4734] 有时候,我们可以调换:如果定印时间长了,觉得有点累了,就调换成双手覆膝的坐姿(心性休息的坐姿);有的时候眼睛往下垂,有的时候眼睛平视,有的时候往上看等等,根据法本里的要求,每一个都有不同的作用,这就是毗卢七法。

[4735] 毗卢七法对禅修的利益很大,全知无垢光尊者在《大圆满禅定休息》中有个颂词的注释,讲了一个佛经的公案。以前在一座山里,有很多独觉在修 禅定,同时也有一只猴子,经常模仿这些独觉修禅定的姿势,后来这些独觉纷纷获得阿罗汉之后相继入灭。而猴子的寿命很长,在他们入灭之后,又来了



五百个修行者(他们不是独觉,一般独觉出世的时候是没有佛法的,这五百个人可能就是普通的外道修行者)。但这五百个修行者姿势各式各样:有趴着的、躺着的、半卧着的,千姿百态,就是生不起禅定。

[4736] 猴子就经常在他们面前去示现毗卢七法,他们看了之后,慢慢都开始调整自己的坐姿,很快得禅定、神通。这也是无垢光尊者在有些法本中强调坐姿的功德。有时候一些修行者心的专注度、所需的资粮、对世间妙欲不执著,其他的条件都有了,只要把坐姿的条件具足之后就能一下子得定了。

[4737] 我们要知道:修禅定坐姿是至关重要的,但是不是只要坐姿,其他都没有了呢?那也不是,除了坐姿之外,心态放松、懂得修法,对世间的五妙欲要有一定程度的放松,如果太过于执著,可能就生不起高层次的禅定。

[4738] 因为真实的初禅是色界定,如果获得初禅,对世间的五妙欲必须要放松到一定程度,不能耽著。比如说:贪欲、嗔恚,这些都要压伏。如果是欲界定就不一定要求,只是放松一下,调节一下压抑的精神,或者因为这段时间压力很大,想通过禅修的方式,做一个放松,就不一定对断五盖、断五妙欲有严格的要求。但是如果要生起色界的禅定,有些时候该放弃的还是要放弃,尽量在简单的状态中修行或者生起这样一种禅定。

[4739] 共同的、标准的毗卢七法就是这样。

[4760] 下面说:

[4740] 眼睛的要诀,就是依靠看式等等,这些都十分重要,

[4741] 在毗卢七法中,眼睛的看式要稍微往下,因为下巴往内收,眼睛就会自然地、不太刻意地看到鼻尖,那个时候就说明眼睛不是完全闭着的。

[4742] 有些人修禅的时候,喜欢闭眼睛,在很多大德的经验中谈到能不能闭眼睛? 其实,刚开始的时候,习惯闭眼也行,但不能完全闭上,闭得很严实是不行的,也要能够看到鼻尖——除非你有天眼,否则你闭上眼睛是看不到鼻尖的。

[4743] 藏传佛教很多禅修中对眼睛的要求,不仅不能闭,而且要睁开眼睛;不仅要注视鼻尖,有时候要完全睁开,平视前面的虚空。这样训练之后,对后期的有些修法会有帮助。因为我们睁开眼睛的时候,容易受影响,但是如果习惯之后,你看着这些东西,不需要刻意遮挡,在这个状态中也不影响修禅定。有时还会有引发俱生光明等,有很多方面的必要。

[4744] 总之,眼睛的看式,有时候会要求我们睁开眼睛修,刚开始的时候不习惯,后面慢慢也就会习惯的;有些专门要往旁边看;有的时候往上面看的,主要看我们所修的法是哪一种。一般所讲的共同的毗卢七法中,眼睛垂视鼻尖是比较标准的。

[4745] 也就是通常所说的"身正脉就会直,脉正风就会正,风正心就会正"。

[4746] 这有一定的缘起。世间的万物都有它自己的作用,毗卢七法的坐姿也是这样。作用是什么呢?就是身正。标准的毗卢七法一定要身正,因为身正脉 就会直,脉虽然我们看不到,体会不到,但是它的确是以一个比较微细的方式存在于我们身体里面。

[4747] 如果你的身体正,脉就自然会直;如果脉正风就会正,风是在脉里面运行的;如果脉不正,风运行的时候受阻碍,就不会很正;如果风正心就会 正,风和心之间也是有一定的关系。

[4748] 这对我们修禅定是一个助缘。为什么呢?最主要的因是你要修正所缘,不断地训练禅修。初步的禅修在很多地方讲,主要就是以九住心——欲界的禅定。真正来讲,欲界是没有禅定的,但是如果说欲界有一种定的话,那就叫做欲心一境——欲界禅定的一种方法。

[4749] 它的入门就是九住心。九住心其实也简单,就是把这些姿势做好之后,观一个所缘境:有时候是一尊佛像放在前面;有些时候甚至是一朵花、一块木头;有时候石头也行;有些时候什么都不要,呼吸就作为所缘。然后把自己的注意力放在上面,专注在这上面,这是非常简单的训练方法,只要你的心一散了,马上再重新专注,不断地训练专注力。

[4750] 这种原理就是以一念治万念,通过这一念来对治其他的各式各样的分别念。当你在修禅修的时候,不管生起了信心、悲心,还是恶心、庸俗的心,不管是什么心都重新放在这个所缘境上面。

[4751] 现在训练的是寂止的方法,把心训练得比较稳定,想要专注这个东西多久就能专注多久。就是把自己的心通过训练变得堪能、自主,在这个基础上修九住心,其实就是九个阶段,方法没什么差别。就是专注于前面的所缘境,只不过刚开始的时候特别乱,专注两三秒就散了,但是不要紧,铁了心修下去就行了。

[4752] 什么东西都是靠训练的,刚开始的时候禅修看起来简单,越简单的东西,我们反而适应不了。闻思的时候就想,禅修好像就什么问题都解决了;真正禅修的时候,就觉得还是找本书看会好些。因为心缘不到什么,什么都不想反而更难做到,非常的枯燥,没什么新奇感,尤其没有什么娱乐性。修的时候非常无聊、枯燥,不想修。

[4753] 但我们知道,这是必须要去训练、熟悉的。只要坚持修,慢慢心散乱的次数就会越来越少。比如刚开始专注前面的所缘境几秒钟、十几秒钟都很困难,不知不觉就散乱了。后面专注的时间会越来越长,散乱的次数越来越少。如果以分钟计,专注的时间就可能从十秒、二十秒、三十秒、四十秒……逐渐递加。

[4754] 看起来、说起来容易,实际上做起来是很难的。要专注一个对境几十秒不散乱相当难。因为心是自动分别的,所以要训练。先做到一分钟内完全专注,散乱越来越少,专注的时间越来越长。再慢慢通过追加训练,做到 10 分钟、1 个小时专注一个境不散乱。逐渐达到一天也不散乱,完全专注所缘境,把心训练到非常专注的状态。初修禅定都是这样去修行的。

[4755] 刚开始时间要短,因为专注不了多长时间。用呼吸来代替前面的佛像、道具时,一呼一吸作为一次,刚开始不能够超过七遍以上,时间长了就自然会散乱。理论上来讲,不管专注一百次一呼一吸,还是专注二十一次一呼一吸,每次只专注一个:专注呼,然后再专注吸,就这么简单。即便是这么简单,几个回合后,心就不再专注,开始想别的了,就需要重新来。不断训练后,注意力、专注力就会越来越明显。这是通过训练控制我们的思想,是基础训练。

[4756] 训练好之后,有了一定的专注力,就可以把专注的对象换成别的,比如修暇满人身。因为有了专注力的基础,所以在修暇满人身的过程中都会缘法 义不断地观。因为心很少散乱,专注力在这儿的缘故,修法很容易修出感觉。修咒、念咒语时,也不会散乱。不会一边念金刚萨埵一边想别的———边在 念忏罪的咒语,心中一边在造别的罪,效果就很难体现。"专注力"通过专门的训练可能几个月、一两年就会达到这种状态。不训练的话,几年一晃就过 去了。刚开始起步都非常困难,要想到专注的功德利益、必要性,不管再难要去训练。

[4757] 坚持下去之后,慢慢就可以自主了。像野马一样的心通过不断地训练,被禅修慢慢调伏,变成一匹良马,"心"就可以为我所用。它是野马时没办法为你所用,但调伏之后,你想它左转它就左转,你想它跑得快就跑得快,变成一匹良马。心也是一样,不驯服的话,会给你制造很多麻烦,没办法为你所用。训练专注之后,就可以你想要修什么善法都非常配合。要专注金刚萨埵的咒语,一直专注在忏罪中,它就一直不散乱,非常配合,这样很容易把罪业清净了。

[4758] 修上师瑜伽,要相应于上师的本性也是这样的,因为散乱很少,很容易相应。修无我空性、菩提心,都容易相应。就这样通过训练,让很散乱的心逐渐达到随心所欲的状态,想要它安住它就安住。这时分别念非常少,而且在这种清明的心态中,容易生起慧观。由戒而发定,由定而生慧。这种慧是在定的基础上生起的,是"修慧",它容易发挥自身应有的作用。这就是修禅定的重要性。

[4759] 初级修行时,没有很多复杂的东西,方法很简单,但坚持下去不简单。有时越简单的东西,要做到就越困难。所以要训练。在这个过程中,可能没有我们期待发生的很有趣的东西,比如光环、光圈、佛像,都看不到,过程很枯燥。尤其这个时候,应该知道这是我要修、要生起、要训练的课程。有了这样的心态,就会不管怎样也要抽时间来训练禅修,最后就可以逐渐相应。

[4761] 因此,不能躺着或靠着等等,身体端正,意识在无所分别、无所执著的境界中入定,这就是静虑度的本体。



[4762] 在修的时候躺着、靠着,都是不行的。这样会让我们脉不正,风不正,在这种状态当中安住禅定很困难,尤其对初学者而言。初学时规矩很多,到了比较纯熟的阶段时,就没那么多规矩了。因为很多东西纯熟了,自然而然就可以相应,那时躺着也可以修禅定。别人坐下去,起个分别念就到了早上;我们躺着,到一睁眼睛就是早上,被子都盖得好好的——非常有可能是这样子的,习惯了就很容易睡着。

[4763] 刚开始规矩要多。因为初学者规矩不多,就没办法对治很多习气。到了修行很高时,这些规矩就不适合了。有些东西是刚进去时必须用来约束的,是不是永远要约束?不确定。认为某某大德可以怎么样,我也可以——那不一定。别人已经修行有素了,这些东西对他来讲不一定需要了,只是考虑到我们的需要而定的。

[4764] 比如有些别解脱戒律等等,是不是永远要去守护,不守就如何如何?不确定。在初学阶段要让心更好地趋入于安静的、法义的状态,必须要安立很多规矩。过了这个阶段,心已经调顺了,这些东西还有必要吗?比如学一个技术,有操作指南,刚开始会拿着说明书去操作,一、二、三、四、五,到熟练了,这个说明书就可以烧了或扔了。

[4765] 圣者们是不是不需要?有些的确不需要。但他们如果不守护,我们会生很多分别心。为了保护我们的心,他们虽然不需要,也在给我们做示范,守护该守护的戒律。不是他做了就一定会犯戒律、有过失。对我们来讲,有些事是不能违越的,但也不是确定的。虽然不确定,但对初学者规矩越多越好、越细越好,因为能更好、更有效地保护我们的心不散乱。所以这里要求不能躺着、靠着,身体端正很重要。

[4766] 意识——我们的心,最好是无所分别。这个无所分别、无所执著不是庸俗的、歧途的无分别,是了知本性上没有能所分别、执著,因为能执和所执都不存在。相应这种境界而入定,就是静虑度。这个"度"字不单是把心修得很好、寂止修得很好。"静虑"和"静虑到彼岸"是两个概念。如果不需要到彼岸,四禅八定就可以,这是静虑。

[4767] 如果要到彼岸,菩提心肯定要有,没有菩提心的静虑到不了彼岸,这是静虑度。静虑要到彼岸,必须是无分别智和静虑双运的状态,才能到彼岸。 此处说,"要无所分别、无所执著的境界中入定,这才是静虑度的本体。"菩萨的静虑度一定是和无分别智、法界实相相应的,这就是静虑度。

[4768] 下面我们看第六个问题, 智慧度:

己六(智慧)分三:一、闻慧;二、思慧;三、修慧。

[4769] 我们要了知、要修学的菩萨的智慧分三种,当然不同经论中有不同的说法,前行中的三种是:凡夫行、义分别、缘真如。有些地方称为:有寻有伺、无寻有伺或无寻无伺等······。智慧在不同的论典中有不同的分法,此处是以闻思修的三种智慧来设定其意义。

[4770] 智慧的本体是了知。不管对六度的修法、世俗谛的本性还是胜义谛的本性都能了知,这是一种智慧。智慧通过不同的阶段分为三个层次,对一般人来讲都需要经过这三个层次。

[4771] 第一个就是闻慧:

#### 庚一、闻慧:

[4772] 闻慧是指对于上师所传讲的一切正法的词义, 自己听闻后原原本本地理解。

[4773] 闻慧是最简单的一种智慧。闻慧的因就是听闻,在听闻之后得到的智慧叫闻慧。如果你没有听懂或者没有听,就没有闻慧。必须听了,听懂了、了解了才算。听闻后原原本本地理解,就是闻慧;原原本本理解了多少,就得到多少闻慧。

[4774] 闻慧的基础是听闻,听闻的是什么?菩萨的闻慧,闻的对境是上师传讲的正法。这个上师可能是佛陀(佛陀在世的时候,佛陀就是上师),可能是 大菩萨们,或者凡夫善知识等。对于上师所传讲的一切正法的词和义都很认真地听闻,听闻之后原原本本地理解。

[4775] 闻法也有规矩,前面我们已经讲了。如果我们在听法时没有按照要求去做,就很容易导致听法时心不在焉。有些法义即使我们很认真听都不一定能够听懂,何况不认真呢? 所以这些规矩也是为了让我们更好地接受。甚至听法时都不能念咒语,不能转经轮——就怕我们分心,要让我们专注地去听。

[4776] 听闻后听懂了叫做闻慧。比如我们今天学的前行中的内容,听完之后原原本本地理解了,这就是闻慧。通过听闻得到的闻所生慧一般是比较肤浅的,虽然原原本本地理解了,但是对我们的影响还是比较浅。

[4777] 闻慧是比较容易退失的,不能满足于闻慧的原因就是这个。有些人喜欢听法,但不喜欢思维。觉得听法很好,很享受,听法过程中有欢喜心,对上师讲的法很喜欢听。听的时候有些能够理解,有时有些震动,有时也很欢喜,可能另外还有种原因是听说听法的功德很大。所以有些人只喜欢听法,不喜欢思维。

[4778] 但我们一定要指出:闻慧虽然很重要,但闻慧能够得到的定解也是最弱的,更容易退失。比如我们闻法当时听得清清楚楚,而且也有一些感动,但是如果没有进一步去加固,时间稍微长一点就会散失了。闻慧自己本身的作用和力度不是很强。为了让我们进一步得到更深智慧,就要紧接着第二个:思慧,思慧很重要。

[4779] 思慧的因就是思考,思考的对境是闻慧。我们要思考,思考什么?不能胡思乱想,不能和法义无关。胡思乱想不叫正思,也没有办法得到这里所讲的思慧。要思维的是在上师这儿得到的闻慧。听闻之后理解了,有了闻慧,但是这个理解当中可能还有很多怀疑没有遣除,还有很多该确定的法义没有确定,还有增益和损减夹杂在闻慧当中。所以要进一步提炼,没有的东西必须去掉,要确定的必须确定下来,怎么办呢?要思维。

[4780] 所思维的法一定是闻慧,这要趁热打铁。闻了之后马上要进一步去思考,因为听闻后时间过久就会慢慢忘了,上师怎么讲的会忘掉。最好是听完之后,它的作用还没有消除之前,马上就开始复习、开始思考,这样就可以把怀疑适时遣除,印象加深,生起定解。

[4781] 思考的所缘就是闻慧,然后以思考为因,就会逐渐生起思慧。思所生慧是一种定解。当然闻慧也有定解,但闻慧产生的定解相对来讲比较肤浅,而思慧得到的定解就比较深了,因为已经通过了思维,而思维有很多层次,很多不同的侧面,下面我们就看:

#### 庚二、思慧:

[4782] 对于上师所讲的一切法义,不是仅仅限于表面听听、表面了知,

[4783] 这是对我们很多道友讲的: 不要表面听一下, 表面了知一下, 就觉得这个法已经听过了。

[4784] 而是在自相续中通过反复琢磨、研究、观察、思维而加以抉择,不懂的地方请教他人,

[4785] 对所听的法义在自相续中要反复琢磨、反复思维、反复研究。如果不懂的就要刻意引导自己去想,把词句、概念、术语、前后的联系、所表达的意义、与自己修行的关联和它调伏烦恼的作用等等,都一个个去认真思维,通过这些方法观察、思维而加以抉择。如果这个过程当中有不懂的地方,就要请教懂的人。懂的人通过自己的修行和思维已经走过了,他知道以哪个地方作为契入点,帮助你解决容易遇到的瓶颈,或卡在哪个地方了,能把这个毛病指出来。所以不懂的地方要请教他人。

[4786] 当然请教之前还是需要思维的。以前我在学院学习时,也很喜欢问问题。我去问上师、问慈诚罗珠堪布、问益西上师等等,其中哪一位上师给我讲 (有点模糊了),说你问之前还是要先思维。如果能够想到的所有理论都已经用过了还想不通,你再去问。

[4787] 要把前期的工作做好。自己要尽全力去想,还想不明白再问,别人一点你就通了。因为你该做的准备已经做了。如果疑问冒出来就问,别人也回答了,没有通过前面的思维,即便答案得到了,也很容易就会消散,印象不深刻。

[4788] 如果这个问题我反复想了很长时间,的的确确我的智慧已经没办法解决了,在反复想的过程当中,印象已经很深刻,带着很深的印象去问,别人一点、一回答之后,第一能够完全通达里面的意思,第二这个答案会记得很深。

[4789] 上师们告诉了我这种窍诀,我也经常这样做,经常去想,实在不行的时候去问。结果的确是这样,稍微点一下,就知道应该是什么了,因为自己已经做过该做的准备了。就像道友们讨论,大家在家里都不看书、不准备,讨论什么?大家你看我,我看你,讨论今天中午吃什么?没有可讨论的东西,拿不出深度来。如果在家里大家都看了书,都思维了,就有讨论的基础了。都做准备了,一讨论就容易碰撞出不一样的智慧,这样互相就有利益。



[4790] 所以我们提问题也需要有方法。有时候提问是随机的,想到了就问,不一定是百分之百都是要先思维好。突然想起来突然问,在时机成熟的时候当然也可以。有时候我们提前做了准备再去问,更容易通达。当然想了之后再去问,还是不懂的情况也有,但至少我们也做过很多的准备了。如果经常以这种态度去学习,慢慢地智慧就会有比较大的增长。

[4791] 不以似是而非、似懂非懂为满足,

[4792] 似是而非就是好像是但其实不是。麦彭仁波切也讲了,我们在学习佛法过程中,最怕学了之后没有通达。闻思之后没有到量,似是而非,这就比较危险。我们在学习时所有问题都要通达很困难,但上师讲:要修的这些不能马虎,要搞懂的必须搞懂,不以似是而非、似懂非懂为满足,

[4793] 而要生起定解,

[4794] 生起定解很重要。因为定解就是后面你修所生慧的修行的所缘,你如果没有定解到后面修什么? 所以这个定解必须产生。

[4795] 必须做到将来自己身居寂静深山独自修行时,关于修行的要点不需要请教别人,完全有独立自主、彻底断除疑惑的把握。

[4796] 这就是某种意义上的闻思到量。闻思到量到底是什么标准?是不是三藏十二部都通达?当然是,而且是很圆满的闻思到量。还有一种闻思到量,是对所修的这部分,通过闻思达到没有怀疑的程度。

[4797] 比如要修四加行、五加行、某个法的生圆次第或者大圆满的见解,相关一系列的法都要闻思到量。如果要闭关,有关闭关的所有的核心和外围的法都要通达,没有什么可问的。独居深山一个人修行,想找个人问,可能也不是非常容易。

[4798] 所以要做到自己深居深山、独自修行时,所修的要点已经不需要请教别人,非常确定。这种确定不是自以为是,不是本来不懂觉得自己已经懂了,而是真正的定解。有些人自以为是,觉得我不需要问别人,我全都懂了,其实完全不懂,这个也有。

[4799] 所以真实的定解很重要。这种定解一定是来自于前面的听闻。所听闻的就是佛的经典、菩萨们的论典,讲解的人是通达法义的善知识,最初的来源就很正——修行是一环扣一环的。如果听的是个外道论典,或者讲解的人自己都不懂,这样来源就错了。再去思维,就得到一个假的、错的定解。再去修,就错上加错。所以刚开始的听闻很重要。我们要保证听闻的是一位具德上师传讲的、真正的正法,然后在这基础上缘法义去思维、观察、生定解。定解是关于法本身的定解。有了定解后,再去串习、去修,这样逐渐逐渐就可以了。

[4800] "完全有独立自主、彻底断除疑惑的把握。"我们自己思维要看书,也要讨论(互相讨论对我们收获是非常大的),还要辩论或者背诵(也是思慧的一种因素),还有讲考、笔考,这些都是思慧。通过这样的思慧,可以让我们对学到的东西产生定解。

[4801] 你听是听过一遍,但考的时候把书一翻开,前面的好像没学过——讲这堂课时我在哪里啊? 到底学没学啊? 很模糊了——要考试就必须要重新复习,把前面学过的再去温习。通过这样一遍遍串习、复习后,应该有的定解就会生起。因为我们要修行、要解脱,对于正法有关的这些都应该尽力去做,这是非常有必要的。这就叫思慧。

[4802] 下面讲第三,修慧:

#### 庚三、修慧:

[4803] 所谓的修慧,也就是指真正了知法义后通过实地修行而在自相续中对实相之义生起真实无倒的证悟,彻底生起定解,解脱是非之网后现见实相的本来面目。

[4804] "了知法义"指的是定解。修慧的因是修行,修行的所缘就是思慧、就是定解(你所修的一定是定解),这就是闻思修之间不脱离的正确途径。如果闻思和修行脱离了,会变成你的闻思不是为了修行而服务。严格来讲闻思应该是为修行服务。你闻思,你听闻正法,花很多功夫把定解提炼出来,要干什么?就是修这个定解。这定解是很纯的。

[4805] 在修行过程中,因为定解已经提炼出来,所以在第三步修行时,不会夹杂着怀疑、邪见、不懂,这些似是而非的东西没有了。因为这些在思慧时就 应该完成。当你进入修慧时,就直接修下去,反复一遍遍地修,不需要再分析、再去确定法是不是有问题,这些都应该在思慧中解决。

[4806] 当然修的时候如果不明白,还可以重新返回到思慧,再去引发定解。定解引发出来后,再去缘定解修。一定要修一个正确的见解。否则就像全知麦彭仁波切在《定解宝灯论》里讲的:如果没有定解,盲修瞎练有什么用呢?无始以来,我们就是在胡思乱想,但没什么用。

[4807] 既然你把时间花了,也找到了一个清静地,要修行了,关键就是现在要修的这个法是什么?你对法理解了多少?如果你对法不理解,或者理解错了,那么花的时间都是浪费,得不到应产生的效果。

[4808] 如果前期你把时间花在了要修的这个法上,认认真真去闻和思,提炼出很纯的定解后再去修。因为所修的法本身很干净,所缘境没什么杂质,你再花功夫去串习它,在相续中就会生起真正的修慧——否则是生不起修慧的。

[4809] 因此说闻思修行不能脱节。没有闻思的修就是盲修瞎练,不知道修什么。因为修行要有所缘境:你要去打坐,脑袋里要有一个所缘境。如果没有前面的闻思,你的所缘境就会雾茫茫一片,一片大雾霾,什么都看不到,那就没什么可修的,花的时间就是浪费暇满。修慧的所缘一定是闻思提炼出的精华,这个精华就是后面修慧的所缘境。没有闻思的修就没有所缘,就是盲修瞎练;如果只有闻思没有修,这个闻思就没办法为修服务。

[4810] 《菩提道次第广论》里,把闻思修的关系打了个比喻,说草原上赛马(现在是赛车、飙车)前,必须要去勘察场地,把跑道看好。无论是摩托车、汽车、场地赛或者越野赛,首先要把条件准备好。开始赛车时,肯定是在勘察过的路线上跑。花了三五天考察路线,最后真正开始比赛时,跑的不是这条线,那你勘察了半天,投入这么多人力物力,把这路线辛辛苦苦开辟出来,有什么用呢?

[4811] 闻思和修行脱节,就会这样。前面的勘察路线、观察赛道就是闻思,在勘查的路上跑就是修,这三者是不能脱节的。你没有勘察路线就去比赛,那比赛时往哪跑? 甲赛手说往那,乙赛手说往这,大家各说各的那就没办法跑,所以没有前面的准备不行。但你准备好了不用,那勘察路线干什么? 闻思修也是这个关系。闻思是为修行服务的,如果你闻思后生起了定解,就应该去修了。否则你闻思后不修,闻思的东西对你来讲就没大的作用。

[4812] 修行前应该有一个很确定的定解,那定解从何而来?不是天生的,是通过一种方法而来,这方法就是正确的闻思。前面讲过,对一位标准善知识所讲的正确的法义,听闻后生起了智慧,思维时通过这个方法提炼出定解,修的时候就缘定解反复串习。所谓的修行就是反复地串习。

[4813] "真正了知法义后通过实地修行而在自相续中对实相之义生起真实无倒的证悟。"比如要修空性,要证悟空性,第一步必须要听闻有关空性的内容,如《中论》、《中观庄严论》等,首先要听闻、懂了意思;之后去思维、辩论,要把当中空性的定解提炼出来,再缘空性的见解(中观四步境界)去修。

[4814] 因为你听的、思维产生的定解和所修的都是空性,最后通过修行不可能生起别的智慧,只会生起和空性有关的智慧。这个修所生慧就是和空性有关的实相,自相续中就会对实相之义生起真实无倒的证悟。这是以空性为例说明。

[4815] 如果以四加行为例,最后生起的就是出离心;以菩提心为例,生起的就是菩提心;此处我们是以空性、无分别智为例,最后生起的就是实相。你所 抉择的、确定的目标和这一模一样,通过修行,最后现前的就是实相。

[4816] 最初你在听闻佛陀和菩萨们在经论中所诠释的空性状态,在修慧生起后,你拿来印证,一模一样、不会偏离的。你听闻的和思维的和你修行的,一定是一条线、不能偏离,偏离就容易走歧途。这是"生起了真实无倒的证悟"。

[4817] "彻底生起定解",这个定解是修行产生的定解。定解有听闻生起的定解,这个最肤浅;思维生起的定解相对稳定,因为是真实、没有怀疑的定解;修行产生的定解,是内心中已经完全把法义本身现前。一般来讲入根本慧定时见实相,出定时自然对所见实相引发定解。这定解是后得位(出定)的定解,层次非常高,是通过证悟而生起的,不是思维生起的定解。

[4818] "解脱是非之网后现见实相的本来面目。"这时本来面目就完全现前了,这就是修所生慧。修所生慧的因是修行,修行的所缘是定解,就是思所生慧的定解;思所生慧的因是思维,思维的所缘是闻慧;闻慧的因就是听闻。听闻有听闻的条件,比如我们前面再再讲的:标准的善知识,所讲的法义本身正确,他自己要通达,如理如实地讲、回答问题、解释。刚开始做对了,后面再接再厉,就会发生这种修慧。



[4819] 所以闻思修对凡夫人、修行者来讲,是一个共道、一个通途。当然,个别人以前已闻思过了,在这一世中并没有过多闻思或没有闻思,他上一世已经努力过了,已经有了很多的资粮,所以不一定在这一世中还需要大量闻思。有些人通过少量闻思就可以进入修行、生起证悟,有些在闻思过程中证悟。但这是特殊的情况,一般的情况就是闻思修。对一般人而言稳步前进、层层递进的这种修行方式。从一个完全不懂法义的、迷惑的有情,通过闻思修,最后变成证悟的圣者,这就是佛菩萨给我们开显的修行之道。

[4820] 也就是说,一开始依靠闻法和思维断除增益,随后在进行实修时,对于五种外境的一切显现观为无实有的空色幻化八喻。

[4821] 这些是以最了义的实相为例进行宣讲,一开始我们依靠闻法和思维断除增益。断除什么增益呢?一切万法的本性,通过闻和思断除增益。比如闻思 中论等,在进行实修时对于五种外境(色声香味触)的一切显现——我们看到的色、听到声音、闻到还有尝到的味道、接触的这些,都了知观为无实有。

[4822] 现而无实有的空色幻化八喻。"空色"意思是正在显现时本体空的,因缘具足时有色法的显现。很多佛经中、显宗中讲幻化八喻。全知无垢光尊者三大休息中的《虚幻休息》,就是以幻化八喻来宣讲如何证悟一切万法的实相,也是密法班的道友修行的一门课,大恩上师讲的特别殊胜。不单是显宗,也有很多密宗修幻化的方法,还有梦修的很多方法都在里面讲到。此处抉择的幻化八喻我们如何理解呢?

[4823] 这一切本来无有而在迷乱者面前显现,犹如梦境;

[4824] 幻化八喻中,第一个是梦境的比喻。这个比喻就是指本来没有的,但是在迷乱者面前显现。梦就是这样的,梦境中的山河大地,我们做梦的时候梦 到这些东西,其实本来是不存在的。

[4825] 在梦里面怎么会有真实的山呢?所有的山、人、都没有,但是我迷乱了。我们通过睡眠的因缘(睡眠就是一个迷乱的因缘),让我们不再清醒,进入睡眠之后在梦境里面显现了各式各样的山河大地。看起来在梦境中是真正有的,但其实是以睡眠为因缘,在这个迷乱的睡梦面前显现,真正是没有的。不单单醒来的时候反观梦境中没有,正在做梦的时候也是迷乱的显现,这就叫做梦境。

[4826] 我们现在也是一样的,我们面前所看到的任何东西,我们觉得这么真实怎么会是假的呢?但是这一切真正观察的时候就是迷乱显现。我们的心识没 有了知,没有相应于本性。在迷乱的心识面前,各式各样的烦恼和业夹杂在一起,这个因缘就显现出来。

[4827] 当前我们人道世界所看到、所听闻的就是这个样子。如果我们换一种业,可能会显现饿鬼面前,这些只要有迷乱就会有。既然是迷乱的就说明绝对 不是无而显现,这一切就叫做梦境。因此梦境了解完之后,我们再回到现在所谓的现实世界,会发现这一切没有真实可言。这就是幻化八喻中的第一喻 "梦喻"。

[4828] 由因缘缘起聚合而骤然显现, 犹如幻术;

[4829] 因缘缘起和合的时候突然显现,就像幻术一样。这个"幻术"我们讲过很多次,在印度以前,有一种幻术师的职业,幻术师通达一切幻术的咒语。 他要用一些因缘,比如用石块和木块等道具,把这些放在场地中央,对这些木块、石块念咒。逐渐这个木块和石块就会变成活生生的马和大象,或变成 人。

[4830] 所有的观众看起来是有人、象在里面走,他就不停地念,像这样因缘和合,因为木块,石块,咒语是一个因缘,通过咒语把观众的眼根某种程度的 蒙蔽或者轻度伤害(不是捅瞎的那种伤害),让观众看不到真实现象的一种暂时性的遮蔽。让大家看到了真实的象,马,在里面表演节目。

[4831] 这就是因缘的缘集聚合,本来这个没有,他一停止念咒观众的眼根逐渐恢复正常,象、马逐渐变回石头木块。刚刚热热闹闹的象马都没有就是一块 石头木头。所以只要因缘和合了,没有也会显现有。

[4832] 我们现在的这些东西是一样的,现在所看到其实就是各式各式的因缘和合在一起的时候,什么都没有突然就显现。什么在催动这些东西呢?犹如幻术师一样的咒力(相当于我们无明的业)。我们业带着无明的业,只要业风还没有停止,这些显现就会不断地浮现。什么时候我们通过修行了悟一切万法的真相,这个业风停止了,这一切外境的显现就像幻术一样本来就没有,也就消散了。这种消散是真实的消失吗?没有真实的消失,它本来就是假的。

[4833] 所以这个幻术的比喻就是这样的自性,但是现在没人给我们讲,我们了解不了。因为这就是因缘和合骤然显现,我们的无名,我执,烦恼,业,很 多因缘和合起来的时候,突然显现了这样一个轮回。假如说幻术师一直念咒语,大象,马,就会一直存在。虽然本性就是木头石块,但是他的咒力不停止 就不会消亡。

[4834] 整个六道轮回的显现,只要我们的业风不停止,幻变的山河大地,我们认为真实的象,马,众生就不会自动消失。什么时候我们的业风停止了,我们认为很坚固的山河大地,就慢慢地自动消失,就不会再存在。因为这一切就是因缘和合骤然显现,看起来是实有,根本都没有实有。幻化八喻中的第二个"幻术喻"也是特别殊胜,我们在学习虚幻休息的时候,觉得这是非常好的教言。

[4835] 讲幻术喻的时候,就像上师讲的一样,听完幻化休息之后,很长时间看世界都是虚幻的,因为这个法的力量真的很大,时间长了之后似乎又变成真 实的了。其实仍然是假的,只不过以前听的时候的定解有点散失了。所以有的时候这种状态也会没有。只要我们认真去学,听这部法基本上都会产生这种 感觉,因为讲得特别的殊胜。

[4836] 本来无有而显现为有, 犹如光影;

[4837] 有些时候光影叫做眼花,眼睛面前显现的一些毛发,现在医学上叫飞蚊症。有的时候眼睛看到很多蚊子飞来飞去,看到很多飞虫,很多毛发飘来飘去,这就是光影,术语叫做眼花——眼睛的眼、鲜花的花,眼睛看到的花。

[4838] 但是它本来无有而显现为有,是你的眼睛出现毛病,肝这些地方出问题之后,眼睛就有毛病,从而显现很多东西。但是眼根正常的人是什么都看不到的,眼睛有毛病的时候就自然而然看到很多飘来飘去的光点、毛发、飞虫等。

[4839] 这个就是本来无有而显现为有,所以现在我们所看到的这些东西,我们认为是真的有,但其实也是无而显现,本来没有显现为有。只要有因缘,只 要我们有病,没有也会看成有。

[4840] 所以只要我们的心有病——实执、无名和业,佛菩萨看不到的东西我们就会看到,不能说我们看到的是真的。有眼病的人看到飘浮的眼花也是真的,但是真正来讲有没有一个标准呢?有。谁的眼根清净谁就是标准、就是正量。眼睛没有病的人当然就是标准,佛菩萨的无明已经消尽,所以他看到的就是标准。我们现在的眼睛、心有毛病,没有了解实相,所以看的是虚假的。这是"光影"的比喻。

[4841] 正在显现之时不成实有, 犹如阳焰;

[4842] 正在显现的时候,没有实有。阳焰是什么呢?在很大的戈壁或者草原上,尤其是春末夏初的时候,就会在远处看到流动的河,有的时候电视也会拍出来。像是蓝蓝的水在流,这个是不是河?根本不是河,就是阳焰水。看起来是水,阳焰就是水蒸气,太阳光的一种现象而已,看起来是水根本不是水。

[4843] 这种阳焰水叫做跑死鹿,有些草原上的鹿口渴想要去喝水,看到之后就跑了过去,跑过去没有,又看到远处有,又跑过去,最后就是跑死也喝不到水。有的时候在干燥的地方,眼睛很干燥受到损伤的时候,也会看到这些远处流淌的河,当你过去之后什么都没有。就是太热的时候地表湿气升腾的现象而已,看起就像很大的河但是没有。

[4844] 这就叫做正在显现的时候不成实有,正在显现成水的时候根本没有水。那里有水呢?眼睛看得清楚就是一条河、就是有水,但实际上根本没有水,这就是阳焰比喻。

[4845] 幻化八喻特别殊胜,可以帮助我们抉择现在我们所看到、所听闻的,我们觉得是实实在在存在的东西,就通过各式各样的比喻,一个一个化解掉。 这些都是我们认为的真的跟没有真的,比如说什么什么,像这样都一个一个都有对应的例子,

[4846] 里里外外均不存在而显现,犹如谷声;

[4847] 空房子刚刚搬进去还没有家具的时候,里面会有回声。有些时候山谷里面也会很明显,你大喊一声会传来回声。但是回声正在显现的时候,你去寻 找里里外外没有一个声音的自性。谁在喊?是山发出来的声音?正在显现的时候的确是没有的。里里外外均不存在实有的显现,不管是寻找哪个地方。你



喊完之后嘴闭上了,这个声音从你的嘴里面出来了吗?没有,是山里面哪个地方的发音呢?没有。就是因缘和合之后,虽然你的发音已经停止了,但是还 是不断地显现。

[4848] 只要因缘还存在,就会一直有回音,但是因缘尽了就没有了。显现的时候从哪来的?没有。消失的时候住在哪里?没有。消亡的时候在哪里?没 有。为什么没有?因为它本来就是假的,本来就无自性,怎么可能有生住灭呢?里里外外哪里有了?没有。因为本性不存在的缘故叫空谷回声。

[4849] "空谷回声"对于我们修行别人赞叹、责骂、诽谤我们的语言特别有效。因为听到别人赞叹的时候,就想这是空谷回声一样无自性的。别人骂的时候,想这个是空谷回声,没有什么自性。对于这些好听和不好听的语言,如果真正修炼相应,就完全不会受到影响。

[4850] 无有能依所依, 犹如寻香城;

[4851] 寻香就是天龙八部之一,有时指乾闼婆,是一种非人,寻香城是他们的城市。有的地方解释寻香城,就直接解释成现在我们能理解的海市蜃楼(以前没有看到过,有时在视频上看到过,大海上会显现城市和高楼),这些就类似于寻香城一样。看到没有?肯定是看得清清楚楚。

[4852] 真正观察的时候,它没有能依所依。所依就是这个城市,能依就是人或有情。去寻找的时候,完全没有能依所依,但有显现。我们现在居住的城市 也是如此,看起来好像是有的,但是一观察的时候,这个所谓的所依,它的本性是空的。能依的有情,本性五蕴、心识都是无有自性的,虽显现有人正在 城市里面活动,其实它犹如寻香城一样,没有自性,没有能依所依,就是空性的。

[4853] 现而无自性, 犹如影像;

[4854] 这个影像就是镜中影像。镜中影像现而无自性。照镜子的时候,镜子里面非常清楚地浮现出自己的容貌、穿着等各个方面。但正在清楚明白地显现 影像的时候,这个影像是现而无自性的,显现上没有丝毫的自性可言。但就在同时,它又清清楚楚地显现了。所谓我们现在镜子以外的生活也是一样的, 它的本性就是完全不存在。但是只要因缘和合,它就清清楚楚地显现了。

[4855] 有人说"如果这是假的,显现的就不会那么真实",但镜中影像也是假的,可每一根头发、毛孔,都能完全精准地浮现在镜子里面,一点都不差。 难道是假的,就不精准了吗?无实有的也可以非常的精准。

[4856] 我们认为这个不可能是假的。我们的思维和身体、面前这些东西、高精度的科学,怎么可能是假的呢? 因缘和合可以显现的很精准,但是并不妨碍它的本性不存在。就像镜中影像显现的那么清楚,也不妨碍它的本性不存在。就是因缘和合下的显现。

[4857] 对应我们现实的这种状态,在没有学习空性之教法前,我们牢牢执著并认为实打实存在的东西,真的就是我们认为的实有的吗?不是。只要因缘和 合,它可以显现的很真切,但是正在真切显现、明白地感受苦乐的时候,它的本性犹如镜中影像一样,完全现而无自性,没有丝毫实有的本体。

[4858] 可以显现的很真,又没有真实,二者矛盾吗?完全不矛盾。如世俗谛和胜义谛的教法,平时在学习的时候,有时总也想不通。说这些是假的,但又可以很清楚地显现且有作用,到底是怎样的?这时就考虑一下幻化八喻。

[4859] 幻化八喻中有些是关于眼睛或耳朵的,有些是错觉的。比如梦境就是能亲身体会的,别的比喻,有些只限于眼睛看到或耳朵听到等等。但是梦喻就是实打实的自己在白天生活的翻版,是另外一种虚幻的生活。去体会一下,在做梦的时候一切都是那么的真实,眼睛和耳朵接触的这些,感觉都是真的。但与此同时,它的确又是没有的,就是假的。

[4860] 这个幻化八喻,如果花功夫去思维、反复对照现在所谓真实的东西,慢慢地就知道,现在这么执著的这些东西,并不是实有的。比如摸到面前桌子、或想到昨晚在拿水杯喝水的时候,多么的真切,其实这也是假的。看到、摸到的这些东西,因缘和合它会浮现,但并不妨碍它本性不存在真实。虽然没有真实的自性,但显现可以有,这就是现空无二,或者叫无而显现、显而无自性,这就是犹如影像。

[4861] 本来无有之中显现一切,犹如幻化城。

[4862] 幻化和幻术是不一样的,幻术需要有一些道具,如前面讲的木块、石块等。但幻化不一样,不需要任何的道具,是心通过修炼到某种禅定之后,只要一想,东西就会幻化出来,这是和幻术不一样的幻化城。幻化城本来没有,比如有些菩萨,或世间中有些人,若把心修得很纯熟,一观想一作意的时候,本来这个地方什么都没有,就会凭空出现很多东西,所以叫幻化城。

[4863] 本来没有中显一切,即一切万法其实本性是空性的,但在空性中,它可以出现一切。只要因缘具足,它就会浮现。我们的身体和心以及深深爱着的这个轮回,其实它就是在什么都没有中出现的,反过来说就是正在显现的时候什么都没有。其实从本性来讲,没有任何实有的存在。

[4864] 无而显现,即在什么都没有中显现一切。如果将注意力放在显现上面,就容易迷失。但如果能把注意力放在它的本性上面,就容易返璞归真,回到 它的本性上面去。

[4865] 导致我们痛苦的是什么?就是这些显现。这些无而显现的一切,导致我们轮回。如果返过去寻找到根源,发现这一切的本性,即正在显现的当下, 其实什么都没有,就容易帮我们消尽迷乱。于是所有痛苦的因素,就从此没有了。这个就是幻化城。

[4866] 由此了达外境的显现均是虚妄的本性,再通过观察显现这些的作者——有境心的自性,从而在对境显现不灭当中止息执著对境的分别念,于证悟虚空般明空法性的境界中安住,这就是智慧度。

[4867] 《大圆满前行》里讲的非常高,有时候不单单是一些基础的内容,也讲了大中观,甚至有时也提到生圆次第、大圆满等很多了义的法。通过《前行》完全可以证悟实相,这个深信不疑,因为里面讲了很多很深的东西。

[4868] 首先了达外境的显现(因为前面是缘五境观察的)是虚妄的,然后再通过观察显现这些的作者,即外境从何而来?从唯识的观点来看,它是从有境心而显现的。如果它的作品是假的,再去观察显现这些外境五蕴法的作者——有境心的显现,也是空性的。

[4869] "从而在对境显现不灭当中止息执著对境的分别念",因为对境和心也是观待的,如果对境是假的,心不可能实有。还有种是首先破外境再破心,这是两套方案。一套方案是直接因为破外境而止息对心的分别念。另外一套方案是首先破外境(了知外境是假的),再回头通过离一多因等观察心的本性不存在实有,把心的本性安住于空性中,这样就了知了一切法正在显现的当下,就是空性的。

[4870] "从而在对境显现"中,即对境正在显现的时候,止息对它的分别念,这是什么意思?正在显现的时候它是空性的,虽然看的时候一切都是明清地显现,但是在这同时,要知道它的本性是空的,这就是真实的空性。而不是把这个法移走了,如把这个水倒了、瓶子砸了就空了,这不是真正的空。真正的空就是正在显现的时候,我们要了知它的本性是虚假的,正在做梦的时候不需要醒来却知道梦境的本性是假的,正在幻变的时候也是假的。

[4871] 前面讲的八种幻喻,其实都是正在显现的当下如何不存在。不是说它灭完之后不存在,那不是真正的本性。而是正在显现的当下它本来就没有,这才是真正的空性,必须要这样去了解。

[4872] "于证悟虚空般明空法性的境界中安住,这就是智慧度。"这个是很高。

[4873] 以上所讲的六度,如果再展开解释,那么每一度都可以分为三种,这样一来共有十八种。

[4874] 六度每一个分为三种,这里是闻慧、思慧、修慧。前面静虑度是凡夫行静虑等,精进度是擐甲精进等,安忍是耐怨害忍等,持戒是禁止恶行戒等,布施是财施、法施等。每一个都能分三种,一共有十八种。

[4875] 其中的财施又可以分为三种,

[4876] 财施分小的、中等的和大的财施,这样也可以分为三种,总共加起来有二十种。

[4877] 这样算来, 共有二十种,

[4878] 再加上方便度、力度、愿度、智度,总共为二十四种。

[4879] 在第六度慧度之后有方便、愿、力、智四种。这四种都是在慧度的基础上延伸出去的。它本体是慧度,但是侧面不一样。总共有四种,再加上前面 的,可以分为二十四种。

[4880] 如果再详细一点分,那么每一度都可以分六类,共有三十六类。



[4881] 如果换一种分法,更细一点,每一度可以分六,一度中又可以摄持其它的六度,每一个六度分六种就是三十六种。在《大乘经庄严论》中,也是分 了很多种。

- [4882] 下面我们就举例说明:
- [4883] 下面以布施度中的法布施为例,
- [4884] 首先以布施度中的法布施为例,来讲一度中如何可以具足其它五度的道理。
- [4885] 讲者上师、所讲之法以及传讲对境的弟子,这三者具足以后进行讲经说法,这就是布施度;
- [4886] 它是法布施的本体。真正的法布施,自己具足的布施度是什么?就是讲者上师、善知识所讲的法,然后听法的弟子,如果这三者具足之后再进行讲经说法,这样布施度就安立了,法布施本身就是一个布施度。
- [4887] 如何具备持戒度呢?
- [4888] 在讲经说法的过程中,上师不贪图名闻利养并且也不杂有宣扬自己功德、冷嘲热讽他人等烦恼的垢染而传讲,这就是持戒度;
- [4889] 持戒度就是在讲法过程中制止恶行,不沾染罪业。止恶、修善就是戒律的精神。在讲闻正法的过程中,以法布施为例,做法布施的上师完全是通过清净心来传讲,不贪图名闻利养。真正来讲,如果以清净心来讲法,得到的功德、利益远远大于以贪图名闻利养而得到的利益。而且贪图名闻利养本身就有垢染了,这样本来可以变得很清净、很广大的善根就被名闻利养的心所染污,变成非善业了。上师不贪图名闻利养通过清净心来讲解,这是第一个。
- [4890] 然后"不杂有宣扬自己功德和冷嘲热讽他人"等,是说他自己在讲的过程中不刻意通过这样一种机会、平台来宣传自己拥有如何的功德,且在讲法的过程中对其它的修行者、宗派甚至于世间人也不冷嘲热讽。不夹杂这些烦恼、垢染,以很清净的心和行为来传讲就是持戒度。
- [4891] 上师老人家在讲记中讲了,有时上师为了督促弟子精进,有必要在讲法过程中宣讲一下自己的功德。但前提是并不是真正地为了自己的利益或名闻利养,这个是开许的。有时是为了让其他的弟子能够改正错误,而做一些冷嘲热讽的方便调伏,这也是可以的。关键是他的发心或基础不是烦恼的、垢染的,这时也是可以开许的。
- [4892] 一而再、再而三地重复讲解一个句子的意义,不顾一切辛苦劳顿,这就是安忍度;
- [4893] 安忍度,就是一而再、再而三地宣讲一个句子,反复地去宣讲。因为有些时候讲一遍、两遍别人还不懂的话,容易生起厌烦心。但是为了把一个句子讲得很清楚,让弟子听明白,一而再、再而三地重复宣讲一个句子的意义。而且这个过程中完全不顾自己很辛苦劳顿、很炎热或很寒冷,这一切完全都不顾,这就是在传法过程中的安忍度。
- [4894] 当然上师讲记中也讲了,持戒度如果从闻法弟子来讲,弟子通过如理如法的闻法规律来听法,这也是持戒度。弟子在听法即参与法布施的过程中, 能够忍受各种辛苦劳顿口渴脚痛等,也是一种安忍度。
- [4895] 第四个,法布施中又如何具足精进度?
- [4896] 说法之时不为懒惰、拖延所困,不违越时间而传讲,这就是精进度;
- [4897] 同样的传法中也可以体现精进。精进就是对法的欢喜,因为他对传法如此的欢喜,所以不会懒惰。如果对一件事情没有兴趣,就有可能想方设法找很多的理由拖延,如今天有重要的事情,课就不讲了,明天是说身体不太好又不讲了。如果对讲法没有兴趣、没有精进的话,就会懒惰、拖延。经常拖时间,如本来七点上课他可能七点半八点才到,就是因为他对这个没很大兴趣。如果很高兴去做,他肯定会准时到或提前到,因为他如此地重视或欢喜这个事情,怎么可能拖延呢?
- [4898] 如果一个人听说某地有个歌星的演唱会,恰恰是他所崇拜的一个偶像,他这么欢喜地去搞张票可能拖延吗?肯定提前三四个小时就去了,把所有因 素如堵车的时间等都计算进去,反正就是不能够拖延。他如果有兴趣、高兴的话是绝对不会拖延时间的。
- [4899] 如果这个上师对传法有兴趣,就会把所有的可能耽误传法的因素尽量排除。大恩上师在这方面就做了很多表率,如有时上师在外面,只要有堂课就 会想方设法地要赶回去,下车之后马上直接上法座开始讲课,这种情况特别得多。这也是一种精进度。他不会为了一点点事情来拖延自己传法,因为传法 的意义和必要性特别大。在弟子、在众生相续中树立一个取舍标准,比给予弟子任何东西的恩德利益都要大。
- [4900] 给你两尊佛像、三张唐卡(有时我们觉得这么殊胜的佛像居然让我得到了)的利益,和这个上师在自己相续中安立取舍的正见,教给自己取舍的智慧,哪个利益大? 肯定是在相续中安立取舍的标准利益大。可以通过这个标准每天去用,该取的取,该舍的舍,怎样去发菩提心,怎样去修空性,这是最重要的事情。它是直接关系到觉悟以及后面的修行的方式方法,所以是特别重要的。
- [4901] 因为这个原因,如果像上师们一样发现传法的必要性那么大,他想方设法都要去创造这种时机,能够赶回去就一定赶回去传法。这个就是一种精进。如果没有兴趣就会拖延时间,随便就能找到很多借口不讲课。不违越时间而传讲,这就是精进度。
- [4902] 弟子也是一样。如果对听法很有兴趣,就像学院的很多道友,提前四五个小时排队的,以前听说是很正常的。如果上师老人家八点上课,虽然不是每天,有时下午四五点就去了,找一个最前面的位置坐下就开始等了,提前两三个小时的特别多。有兴趣就自然而然把这个时间让出来了,如果没有兴趣就会找很多理由、根据,不参加法布施。
- [4903] 下面讲静虑。
- [4904] 心专注在所讲的词义上不外散乱,无有错谬、不增不减而传讲,这就是静虑度;
- [4905] 静虑度就是对传讲本身特别专注不散乱,不是一边讲课一边想别的东西,自己嘴边讲错了都不知道,若他在想别的东西就没有安住在静虑度。
- 一般来讲,传法者的专注度比听法者普遍要高一些。一般而言,他要讲都会很专注,在词句、思维上。听法者没这个压力,有时就专心听,有时不专心 听。从辛苦程度来说,听法者要比讲法者辛苦得多,因为讲法者专注在这个上面,时间很快就过了,听法者若听不懂时就会很痛苦,这是经常有的。
- [4906] 一般来讲听法者不太容易专注,而讲法者相对来说比较容易专注。但有些时候如果出了大喜大悲的事情,也可能很容易散乱。如果在讲的时候不散 乱、不外散,而且不错误、不增不减地进行传讲,这就是静虑度。静虑度就是特别专注,该讲的讲。
- [4907] 这般进行传讲的时候,以三轮无分别的智慧摄持,这就是智慧度。
- [4908] 智慧度,就是在传讲的时候知道这个是如梦如幻的,三轮体空即三轮无分别。讲者自己、所讲的法、讲法对境的弟子,他知道其实都是无自性的。就像前面的幻化八喻一样,显现上面这些都存在,该讲的这些声音清楚地在描绘着这个法的的意思,讲者也是嘴巴不停地在动,听者也是不断地在接收,似乎这一切都是存在的,但是正存在或显现的时候,这一切的本性是不存在的。不管是从梦喻或别的喻来讲,都是无分别。
- [4909] 修三轮体空的时候,如果不懂上师老人家的窍诀就去思维梦喻,就想我们是在梦中听法或讲法。因为我们对梦是假的、其正在显现时无自性这一点都是有体会的,就用我们能体会到的接近于空性的感觉来思维。如在放生时思维在梦中放生,这时其实就知道正在做的是假立的。在梦中顶礼、供曼扎、听法,如果能这样想就是类似或比较接近于三轮体空,或现而无自性。
- [4910] 刚开始时可以这样想,后面当学习了空性的教义,知道为什么讲者是空性的,因为他是五蕴皆空的,听者也是五蕴皆空的。为什么法也是空性的呢?法本身也是一种声音,是属于五蕴的色蕴的一部分,其实它也是无自性的。这样一想,的确清清楚楚正在讲的时候,它的本性是没有丝毫的实有的,这个就是无分别智慧所摄持的。真正一边讲一边要以无分别的智慧摄持有点困难,但这个就是一个标准。或者在讲之前想一下、正讲的过程中想一下,这个也可以,相当于是用无分别智慧摄持,这个就是智慧度。
- [4911] 显而易见,在法布施当中已经完整地具足了六度。
- [4912] 不管是上师、还是弟子都可以在一度中具足六度。在法布施中同时修六度的这种情况也是可以有,当然这是高难度的一种听法。在听法过程中要同时具足六度的听法,如果没有通过一些训练,要很自然地具足是比较困难的。但如果经常性地训练,习惯成自然之后,后面也很容易去忆念——这就是三轮体空,就是在一度中、在听法过程中如何具足六度的方法,慢慢就会很纯熟。



[4913] 菩萨后面自在的修行,其实也是经过像我们现在这种比较笨拙的修行慢慢修上去的,然后越修越纯熟,最后一个作意中就有很多窍诀的法。我们可能要挨个排着队修一天的法,他可能一刹那在一个作意中全部具足了,修纯熟的时候就能修到这样的状态。但刚开始的时候还是要一点点的慢慢去修,修完之后最后就一念中会具足所有的修法的窍诀,《现观庄严论》中也有这样讲。

[4914] "法布施具足六度"就讲完了,今天我们的课就讲到这里。

- [4915] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [4916] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [4917] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [4918] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情
- [4919] 本稿为内部学习所用, 非正式文稿, 仅供参考, 请勿助印!

《前行广释》第 112 课辅导资料

- [4920] 诸法等性本基法界中, 自现圆满三身游舞力,
- [4921] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。
- [4922] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后今天我们继续一起来学习《前行引导文》。
- [4923] 《大圆满前行引导文》是为了让我们成为修行大圆满的法器,直接宣讲了必要性,让我们做些准备的学习和修行。当然,前行本身也可以帮助我们圆满资粮、清净罪障。如果我们善根足够,通过《前行引导文》也可以证悟心性。
- [4924] 前面我们学完了"共同加行",现在学的是"不共加行",就是通过修皈依、发心、金刚萨埵百字明、然后修持曼扎积累资粮、上师瑜伽,在我们相续中强烈地生起证悟,这是不共加行。
- [4925] 这个学完了之后还有一个破瓦法。如果我们今生没有成就的话,破瓦法就是迁识(往生法),把我们的心识迁移到极乐世界的修行,这是很殊胜的 修行方法。
- [4926] 在三个内容中,现在我们学的是不共前行,前面我们也学了皈依的修法。皈依的修法很深,从刚刚入门乃至于到最后成佛之间,皈依的修法其实一直都存在。刚开始的时候,是从认定一个外在的三宝作皈依,然后逐渐要了知自己的心性里面本具有三宝自性。从我们皈依外在的三宝,变成最后自己成就三宝的自性。
- [4927] 通过修行正法(修大乘),会登地、见道,见道以上就成了圣僧、僧宝,相续中就具有道谛的自性(法宝当中的道谛)。再把僧宝修究竟(十地圆 满)之后,我们会成佛,就是佛宝。
- [4928] 佛宝、法宝当中的灭谛有了,在佛宝相续当中就具足了。所谓的法宝就是道谛和灭谛二者,道谛是在圣僧相续当中具备,而灭谛是在佛宝相续当中 具备。
- [4929] 我们从刚开始皈依外在的三宝,到相续当中真正地确信我们自己有三宝自性,乃至于最后通过修行成就三宝功德。所以,这就是我们从刚刚开始入 门到最后成佛,其实都是没有离开过三宝自性的原因。
- [4930] 这个学完(前面讲了),不是说念完了十万遍之后就怎么样了,如果我们相续当中的"三宝自性"没有现前的话,就需要一直地修行。
- [4931] 在修前行的当中并没有说一大圆满前行、内加行的标准是因为你成就了"三宝自性",它没有这么高的标准。如果真的成了三宝自性,可能必须要成佛才行。因此说,在《前行引导文》当中的修皈依到量的界限(针对我们来讲)就是相续中完全生起"宁可舍弃生命、绝不舍弃三宝"的决心,一定要发自内心地生起来。不管怎么样,皈依三宝是无论如何不能舍弃的。
- [4932] 我可以舍弃钱财、地位、身体乃至于生命,但是绝对不舍弃三宝。这种皈依心、誓愿、信心生起来之后,修皈依的修法到量了。如果没有生起信心 之前,我们还是要不断地去修行。
- [4933] 当遇到违品的时候,我们觉得无论如何这种信心、决心可以生起来、确信可以坚持。但如果遇到重大事情,就不一定能够保持了,觉得还是当前(今生今世当中)的钱财、地位、感情重要,皈依似乎就不是很重要了。就说明我们相续当中对三宝本性没有理解,对三宝的信心还没有真实纯净的原因,它就会自动导致这样的情况。
- [4934] 所以,我们还是要不断地训练,乃至于训练到无勤作,对三宝真正的信心生起来之后,不是皈依有这个标准,但是在《经庄严论》当中有两个标准可以让我们来考核的:第一个就是"突发事件"-你没有做心理准备,突发事件发生了,你看看对三宝皈依的信心是不是有所动摇。突发事件是没有准备的,如果你相续当中有信心,突发事件出来之后它自动就跳出来,不会去做什么反应,所以第一个是突发事情。
- [4935] 第二是"重大事件",如果是小的事情也许我们扛得过去,信心可能不会退。但是,重大事件关系到自已很多所谓的现世中比较重要事情的时候,有可能我们就会动摇。所以,第一个是突发的;第二个是重大的。
- [4936] 如果这两个考验都能够经得过的话,说明我们对三宝的信心,从世俗中暂时来讲是到量了。没到量之前怎么训练呢?再再忆念三宝的功德、皈依对 今生、后世的必要性;对解脱的功德和轮回的过患反复比较,这个时候我们"宁舍生命、不舍三宝"的信心慢慢就可以浮现,再训练的话就会非常纯净。
- [4937] 如果这方面训练的少,就会导致对成办我们解脱的三宝的认知度不够,然后导致我们训练的稳定性也不够,经不起很多的考验。但如果经常训练,把皈依的功德、解脱的必要、还有轮回的过患等,再再去串习观修的话,我们慢慢就觉得:轮回的这些事情其实不是那么重要。
- [4938] 如果没学习佛法、解脱道之前似乎很重要,但是不管怎么样,再怎么辛苦它也是一生一世的事情,在下一世都是归零的。而且在这个过程中,为了追求这些浪费了暇满人身不说,还造了很多罪业。再再想、反复观察的时候,这种决定信、智慧就会确定下来。
- [4939] 所以,为什么让我们反复去学法? 反复要去观修呢? 其实就是训练这个。如果我们大概知道道理,但是如果没有长时间去观修、打坐的话,这种决心很难确定,只有通过再再比较之后才可以这样。
- [4940] 不单单是皈依,其实我们要发愿往生极乐世界也是同样的道理。如果你想要往生极乐世界,就必须要把"极乐世界的功德"和"娑婆世界的过患"都了解之后,反复去对比,通过对比的方式来进行修行,越对比越发现娑婆世界不能呆、极乐世界一定要去等等。
- [4941] 通过反复地观修,往生极乐世界的信心就会确定,不愿意再为了娑婆世界的利益浪费暇满,乃至于通过造罪的代价来获得一些利益,就会觉得不值得。所以,很多修法都是通过这样的方便,来让我们的心有转变。
- [4942] 皈依的修法也是如此的。我们讲完了、学是学完了,但这只是修皈依的开始(第一步),而不是说学完之后就结束了,这个我们要了解。
- [4943] 现在我们正在学习的是第二个引导"发菩提心",如果想要成佛、成为大乘道的修行者、要成为菩萨的话,必须要有一个条件——菩提心。没菩提心的大乘行者哪里也找不到。必须要想方设法地在我们的相续当中,引发最殊胜的菩提心。
- [4944] 菩提心有两个体性:首先一定是为了利益所有的众生。第二是为了利益众生而发誓成佛。第一我听课是为了利益所有众生;第二是为了利益众生而成佛。所以,我们修行菩提心也是要让这两种心态在相续中生起来,一个是属于"大悲自性"、一个是属于"智慧的自性"。
- [4945] 菩提心的修法我们要再再地串习。这个也是从现在进入大乘、乃至于到成佛之间都是要修的,而且也是所有大乘修行的核心,它完全都是围绕这样 自性而进行的。
- [4946] 前面为了便于我们真实地趋入菩提心,讲了"四无量心"。以四无量心作为前导,把心训练到很善良、纯熟、清净的状态,在这个基础上,再修持为了利他而发誓成佛的菩提心。前面我们说了要念十万遍发心偈,通过一遍一遍地训练,让我们的菩提心从无到有。



[4947] 菩提心在每个众生所具有的佛性中都是具备的,发菩提心不是那么困难。为什么不那么困难呢?佛性中最清净、最圆满、最广大的这种决心(菩提心)其实是有的。只不过在轮回的过程中,通过很多的无明、障碍障蔽住了,让它的功德无法显露。其实本来具备,只需要我们通过一些外在的、或暂时的修法把这些障垢的东西去掉,让它的本性只要少分显露,这个菩提心的感觉就会生起来。

[4948] 现在我们所修的就是要打破偏袒。比如说,修持四无量心也是为了让我们打破偏袒、耽著自己等不好的心态。菩提心十万遍一边念一边修行,结束 之后或者在同时,我们也要串习、观修菩提心的学处。前面也有愿菩提心学处的"自他平等、自他相换、自轻他重"; 行菩提心的学处是"六度",这些 我们都已经讲完了。

[4949] 不单单是我们要修菩提心,甚至于有些传承上师(为了让后代的修行者能够得到很大的利益)也专门修菩提心。比如说,咱们这个"龙钦心髓、龙钦宁提"是一个法脉(单独的传承),创始者是谁呢?我们知道是智悲光尊者——持明无畏洲。

[4950] 智悲光尊者当年在修行的时候,为了龙钦心髓这个法脉能够非常地广大、利益无量无边的众生(在传记里面讲),在山洞里面专门修了七年菩提心。他专门修七年菩提心就是为了这个法能够延续很长时间,而且它的加持力、对调伏众生烦恼的力量一直非常地强劲。所以,尊者修完菩提心后效果当然很明显。

[4951] 龙钦心髓的正行就是"大圆圣慧",它是一个真正的正行的大圆圣慧。别的还有很多生圆次第的法,都是在不间断地利益众生。前行也是属于龙钦心髓法脉中的一部法。这些前行法各个教派都在学、都在修,本来它是属于宁玛派的大圆满前行,但是像格鲁派、还有萨迦派、噶举派的一些大德们也都在学前行,非常兴盛。在国内、国外都是非常喜欢这部法,因为它的很多窍诀。

[4952] 这个也是因为以前这些祖师们专门做过发愿,或专门修菩提心的缘故。他们自己的菩提心早就圆满了,但是为了法脉能够非常兴盛的缘故——"法脉兴盛"其实就是为了更多地利益众生。而我们现在在学这个法的时候,也是实打实地从这个法得了窍诀、调伏了很多烦恼。我们找到了修行的目标,现在正走在调伏烦恼的正道上。这是趋向成佛的正道,也是传承上师们菩提心的加持而导致的。

[4953] 这个法本身的力量特别大,它不是随随便便的一篇文章,或是一个人写的一本书。看起来是一本书,其实里面都是菩提心摄持的能够帮助我们调伏烦恼、引导我们的心趋向于觉悟、证悟实相、成佛的殊胜窍诀。除了法本身很殊胜之外,还有智悲光尊者七年修持菩提心的力量在这个法脉里面。

[4954] 所以我们在学的时候就非常容易。一方面自己精进,一方面这个法很殊胜,加上传承上师的加持力和菩提心的力量,都在帮助我们学习这个法,帮助我们在这个法中调伏相续。我们也应当认认真真地去调伏我爱执。生起菩提心的窍诀就是菩提心的修法。

[4955] 六度讲完后,现在讲归摄六度的修法,通过很多大德的窍诀从不同的侧面来理解六度。上堂课的最后部分,我们讲了在一度中如何包括六度的修法,是以法布施为例,今天再以财布施为例进行宣讲:

[4956] 再以财布施中的下施乞丐饮食为例来说明,所布施的东西、作布施的人以及所布施的对境三者具足以后进行施舍,这就是布施度;

[4957] 财布施为例,以用饮食布施乞丐为例来说明,首先六度中的布施度如何安立呢?如果所布施的物品,能做布施的我或者人,还有所布施的对境—— 乞丐,这三者具足之后进行布施,就是布施度。在这里第一度就具备了。

[4958] 不布施低劣、鄙陋等物品,而是将自己所享用的饮食施予乞丐,这是持戒度;

[4959] 六度中的第二度还是布施。在布施的时候不把自己不喜欢的、不要的、很差的东西布施给别人,而是把自己享用的东西给别人,这就是持戒度。

[4960] 在布施中所谓的持戒,就是制止不如法的布施。什么是不如法的布施呢?比如说布施的东西很差,自己都不要;自己不吃的东西,可能马上要馊了,正愁没办法处理的时候,把这些东西布施给别人。在自己有能力的情况之下,这些很差的东西就不能用做布施,而应该把自己享用的、自己能够食用的东西(至少以这个为基础),布施给别的众生,这就是持戒度。持戒度制止了很多不如法的行为。

[4961] 低劣的东西是不是就不能布施呢?也不一定。在公案中示现出有时只有这些。比如以前迦叶尊者去化缘,那个贫女只有一碗馊了的米汁,而且是她一天的饮食。迦叶尊者为了圆满她的资粮,只找她化缘,她也是很欢喜地供养了。迦舍尊者喝了之后就给她回向,她特别高兴,通过这个供养她就圆满了很多资粮。

[4962] 那么这个物品是不是下劣的呢?对我们来讲,按照一般的饮食标准的确是下劣的。但是贫女只有这个,而且是她今天所有的饮食。她的心也很清净,这个时候这样布施的话,虽然物品比较起来是下劣的,但实际并不成为过失。她是没有过失的,她很欢喜而且只有这些东西。

[4963] 如果我们有其它的东西但舍不得,把自己不要的、很差的东西用作布施,这是我们修布施的过程中尽量需要避免的。如果对方要求不高,随便给他点什么都行,这时恰巧我们有些东西用不上(比如旧衣服这些),当然可以布施,并不是不行。因为他的要求本来不高,故而也可以看情况而定。

[4964] 把我们自己喜欢的东西、可以用的东西布施,这个是总标准。有的时候还要看情况。我认为这个是最好的,但对方没有认为它是最好的;我认为这个不好的,对方认为这个是最好的,一定要收我这个,他觉得这个最好。对方的心不在这,在我旁边的那个东西上面。我们发现之后,就把旁边那个东西给他用,因为他中意那个,我们就把那个给他。虽然这个是我推荐的、我喜欢的、我也在用的,想要把这个东西推荐给他,但是对方并不喜欢。如果是这种情况,我们就把别的东西给他。虽然那个东西对我来讲,没啥价值,也不喜欢,但是如果他需求,我们也可以把那个给他。

[4965] 做布施的菩萨的总原则,就是相续中尽量不要有吝啬的心。因为越吝啬就越贫穷,这是因果规律。越布施心量越大,越布施就会越来越富裕。做布施时总的发心或者总的原则是不要有吝啬心。在没有吝啬心的情况下,我们也要善于观察:别人需要什么?谁需要帮助?如果他需要的是一些饮食,那么我们给他一些其他看起来很高档的东西,他其实用不上。作为菩萨,除了布施的善心之外,也应该有智慧,应该去认认真真观察。

[4966] 我们在做布施的时候,有时候没有这么多时间去观察,在特定的场合中就发生了。他要我就给他了,很自然的。但是,是不是每次我们都具备了这么清净的菩提心?倒不一定。但是因为我们出门之前或早上的时候,已经发过愿了——今天所作所为都是以菩提心摄持,把布施也就包括在内了,只不过在布施的时候并没有再一次串习而已。在布施的时候,本来已经有菩提心摄持了,如果能够再忆念、再继续串习,当然就更好了。进一步地训练串习菩提心,就属于持戒度。

[4967] 对方三番五次地索求也不嗔不恼, 这是安忍度;

[4968] 在布施中如何具足安忍度呢?就是在布施过程中,如果对方三番五次地索求也不嗔不恼。有些乞丐得到一点,他自己也很知趣,就说不要了。一般的乞丐都有自卑感,你给了他一些东西之后,不会再再来要的,得到之后可能就走了。但是也有个别的情况,众生的心态、根基五花八门,他得到之后还想要,不知足,就会出现三番五次向你一个人索求的情况。

[4969] 那怎么办呢?这种情况,一般的人如果没有训练过就会发怒:你这个人怎么搞的?已经给过你了,你又来要?就有很不爽的一种感觉。这时候,作为一个修行者的菩萨来讲,不能够嗔恼。虽然他三番五次地来索求,但是我安住在安忍的本体中,不嗔不恼,一点都不嗔恨对方。

[4970] 我不嗔不恼,那他三番五次地求,是不是我就要三番五次地给呢?这要看情况。如果我的财力比较雄厚,他三番五次地要,要一次我给一次,这样也可以。是不是每个人都这个标准?不一定。他可以三番五次地要,但是我不一定三番五次地给,我的心保持不嗔不恼。因为这里的标准是保持不嗔不恼,这就是安忍。到底给还是不给,是不是反复给?看自己的情况而定。只要在这个过程中不嗔不恼,其实就已经在布施过程中具备安忍度了。

[4971] 我们修行也是循序渐进。菩萨道总体来讲是一个良性循环。为什么是良性循环呢?—个菩萨在若干世长时间的修道过程中,他在财富这点上一定是 越来越增上的。为什么越来越增上呢?因为他做布施已经成为一个常态了。而布施的原理是什么呢?布施给别人的越多,回报的就越快。而且他布施是再 再做、欢喜做、菩提心摄持去做,他的福报会越来越强盛,财富越来越雄厚。

[4972] 我们也许是刚刚开始做。在这一世当中刚开始,善因还没有成熟,财富可能也有限。如果是再再地、没有限制地给,那我们承受不了。再加上我们的心态这时还没有成熟。所以,给到一定时间自己都开始厌烦了:"哦这个菩萨道其实太麻烦了"。

[4973] 所以在这个过程当中需要循序渐进,尽量具备六度。前提就是不嗔不恼。是不是再再给呢,要看情况;而且要的时候给不给也是看情况。有的时候观察到一切合适就可给,有时候觉得不合适,不给也可以,但是不要以悭吝心。没有吝啬心是最好的。



- [4974] 不顾及辛苦劳累, 不耽搁及时布施, 这是精进度;
- [4975] 精进度就是在布施的过程中非常欢喜地做善法,"进即喜于善"。真正很欢喜地布施就是没有辛苦劳累感,不会耽搁,会很及时地布施。因为他特别高兴地做这个事情,有什么理由耽误呢?没有理由。因为很欢喜,他一分钟都不会耽误的,准时出现在发放布施的地方。而且也不会感到很辛苦劳累,这是什么原因呢?因为我们喜欢做的事情不太容易感觉到劳累,尤其是欢喜的程度很深的时候,更加不会有劳累感了。
- [4976] 就像我们前面再再讲的,有些人特别喜欢打游戏,那有没有劳累感呢?基本上没有。心态是没有劳累感,但是身体早就已经发警报了。有时看到一些新闻:在网吧里面,有些人打着打着就死了。他身体的极限早已经过了,他的心还是处在那种兴奋欢喜的状态中。一旦放松下来一下子就死了。这说明什么情况呢?说明如果你对一个事情很高兴很欢喜的话,是不会感觉很累、很麻烦、很容易疲倦的。
- [4977] 菩萨修到一定程度的时候,精进达到一个很深的程度时,他度化众生、修行佛法,会不会感觉特别辛苦劳累?不会。就像我们大恩上师一样,他什么时候说过讲法很劳累了?完全没有,怎么样也会想方设法传法。精进的体性在我们上师相续中体现出来。他具备这个,对此很高兴很欢喜,所以他不会有劳累辛苦的感觉。我们就没有,因为我们缺少精进度的缘故。听课或者讲法的时候,时间长了就劳累,就感觉很麻烦,有些人就想方设法耽搁,就开始找理由了。这就是因为他没有精进的欢喜心的缘故。
- [4978] 如果在布施的过程中,不顾忌劳累、不耽搁、及时布施就已经具备了精进度。刚刚讲了,精进达到一定程度就自然地精进,自然地不顾及辛苦劳累。对我们来讲,这可以作为一个训练。虽然我没有办法任运地达到那种一点都不感觉劳累不辛苦的状态,但是当我有些劳累的时候,我要想这是很有必要的,我做这个事情对自他、对暂时和究竟、对今生和来世,都有很大的利益。由于看到利益的缘故,再劳累我也要忍受。这个其实也是一种训练。
- [4979] 专心致志布施,不散他处,这是静虑度;
- [4980] 在布施的时候,非常地专注。做任何一件事情都应该有一个专注度,专心致志做事情才容易成办。所以,在做布施的时候也要很专心。因为很专注的缘故,每一个细节都能够照顾得很周全,不是三心二意的,一边做布施,一边散乱——到底给了什么?给到哪去了?这个都是不太清楚的。行为上好像做布施,心就一直在想别的事情,这就是没有专注。
- [4981] 另一方面,做事情专注也是属于静虑的自性,因为不散乱于其他处。如果一个人做事情很专注,方方面面也能够做圆满,同时对于对方也是一种尊重。因为我很专注地做事情,没有敷衍你,心在想别的。所以,才能够把这个事情做得更好,效果也更好。而且由于专注的缘故,对方也能够感觉到你这个布施,体会到你做这个善法的善意,以及其他的很多方面。这对自他的后世来讲,有一个很好的善法,这就是静虑度。
- [4982] 真实的静虑、菩萨的静虑很高。平时我们在放生、闻法、修行、布施等等的时候,要训练自己的心。在做某个事情的时候,就专心致志地把这个事情做好,不管是五分钟,十分钟,还是一个小时,两个小时。在做的过程中,刻意地训练、提醒自己,不要想别的事情,在做这个事情的时候就把这个事情做好。如果每一件事情都是这样习惯性地训练我们的专注,通过长时间的训练,我们的心做任何事情的时候,都能够专注下来,把事情做得最好。
- [4983] 了知三轮(即布施者、所施之物、布施对境)体空,这就是智慧度,
- [4984] 在做布施的时候,知道能施、所施和施物三者,本性是空性的,就好像梦中做布施一样。因为相应了本性的智慧,就是智慧度。
- [4985] 可见财布施也同样具足六度。
- [4986] 除了法布施可以完整地具足六度之外,财布施也可以具足六度。
- [4987] 持戒等其他般罗蜜多都可依此类推。
- [4988] 除了布施度之外,持戒度、安忍度等等,每一个都可以此类推。在《大乘经庄严论》的注释中讲了,布施、持戒、安忍、精进、乃至于智慧等等当中分别是如何具足六度的。所以,我们也可以去参考。大恩上师在讲过的《度摄品》当中,有这样一种安立。
- [4989] 了解这些对修行者、对菩萨的智慧的训练,是很有必要、很有帮助的。如果我们不懂、没有训练,我们就只是做了布施这件事。今天我把这一块钱 布施了,布施完就完了。这里面该有的发心、善巧方便等都没有。
- [4990] 但是如果你学完了,训练得很纯熟,同样在布施一块钱,这个布施当中就具备了很多让你产生巨大资粮、善根的因素,每个因素都可以支撑这个善根无量无边。我们虽然常年如一日地做布施、做放生,但是由于没有学、不懂得用,里面缺少了很多让功德无边的因素,比较可惜。
- [4991] 如果我们学习了,在做善法的过程中,是可以把让善根增长无际的因素用上的。这不是一个理论,而是一个窍诀。分析一度中有六度的必要性很大,因为它可以在一度中同时圆满别的度。知道之后可以刻意地去注意,比如说了解了在财布施当中可以具足六度,在做财布施的时候,就想一下这里面是怎么具备的。
- [4992] 如果你越纯熟,那么你在用的时候就越得心应手。如果你在布施的时候不纯熟,好像《前行》里面讲了可以具足六度,但自己怎么也想不起来,恰好身边有《前行》的书翻开看一下,也许有点用。这时乞丐就有点奇怪你在干什么?钱递给他的时候突然停了,反复把书拿出来,翻开看一会儿又把钱给他。
- [4993] 如果你记得很清楚的话,随时就很自然地就用上了。为什么菩萨修行的福德增长这么快? 因为他的心中有很多的窍诀,有很多的观要,可以让他的善根很快、很迅速地增长。他学了也训练了,这些不在书本上,都在心中,要用的时候马上就拿出来用了。所以,我们的修行要达到这种标准。不可能无因无缘达到,第一要学清楚,第二要记住并去训练。可能刚开始的时候很笨拙,后面就会越来越得心应手。
- [4994] 下面我们再从另外一个侧面讲六度的一些不同的关要。从修行、窍诀的方式等不同的侧面来解读。
- [4995] 此外, 如果将十度归纳概括,
- [4996] 前面我们讲了十度,就是在前面六度的基础上,再加上方便愿力智——方便度、愿度、力度和智度。后面这四度都是在慧度的基础上,以慧度为核心的延伸。十度配十地,菩萨的每一地都有一个增上,都是清净圆满的。所以,从布施到慧度之间,就是从一地到六地之间分别在出定位圆满。下面我们看:
- [4997] 正如米拉日巴尊者所说:"断除我执外,无余布施度;
- [4998] 米拉日巴尊者通过布施的精神来讲所谓的布施度是什么?就是断除我执。最殊胜的布施度就是把我执断除了。因为布施是一种舍心,布施度是一个舍心所。真正的布施圆满是什么?把我执舍弃了,就是最圆满的布施。
- [4999] 我执是所有轮回的根本,我们自己在轮回中流转、受苦、不断地造业,最根本的来源就是我执。前段时间我们在学《成量品》的时候,也再再学了。自己在轮回中流转,受苦的根源是我执。平时我们伤害别人的根源也是我执。所以,如果能够把我执舍掉,这就是最圆满的布施度。所以,"断除我执外,无余持戒度"。
- [5000] 我们平时布施的时候,可以施舍掉除我之外所有别的东西。有时候我们布施是为了我能够得到功德,为了我能够如何,都是以我为核心。如果是这种布施,就不是很清净,有可能成为轮回的因,所以需要断除我执。如果哪一天把我执断除了,虽然显现上并没有做什么事情,但是从精神上来讲,这就是最好的布施。当然,如果断除了我执再做布施,意义就完全不同了。
- [5001] 断除狡诈外, 无余持戒度;
- [5002] 持戒度就是断除狡诈,持戒的精神就是断恶止非。所有的恶和过患,就是狡诈。如果我们狡诈,心就不直、不淳厚,就会做很多非法的事情。如果 能够断除我们的狡诈,心就会淳厚、干净,那就没有别的持戒度了。
- [5003] 六祖说心平何劳持戒,这也可以从别的角度理解。如果你的心安住在平等性当中,或者很正直不狡诈,你的戒律自然就已经圆满了。
- [5004] 所谓的戒律就是不能做这做那,不能杀生、偷盗、邪淫等等。这一切的来源是因为你的心狡诈,不平等,或者有分别。如果你断除了狡诈,所有的身语自然符合于正法。因此断除狡诈之外是没有持戒度的。



[5005] 如果我们以狡诈的心来持戒,比如为了自己能够得到名闻利养而去守持一个戒律,在别人面前好像这个戒律很清净,但是这种持戒其实是狡诈的心态。为了让别人认为你是一个好的修行人,为了让别人赞叹你的戒律很清净,如果我们带着这种心去持戒,戒律本身就变成了狡诈的工具。

[5006] 当然从某个侧面来讲,没有杀生、没有偷盗也是有一定的利益,但是这不符合持戒的精神。我们持戒律除了外相之外,还必须要精通、了知持戒的精神是什么。持戒的真正精神是止恶、止是非,以及不合理的恶心。

[5007] 很多菩萨已经完全把这个精神证悟了,证悟之后有些菩萨外表不一定都按照一般的标准老老实实地去做。有时他的外表也许显得很疯狂,但是内心的确是完全的一点点狡诈的心或恶心都没有,因此他已经达到了心戒。

[5008] 以前我们讲过,在《入中论》注释中戒律有两种,一种叫做心戒,一种叫做行戒。行是行为的行,行戒就是外在我们守持不杀生、不偷盗,比如我们守持斋戒或其它的戒律,在行为上断除身三语四,这叫行戒。

[5009] 心戒是指心上面安立的戒,比较了义。比如说必须要相合于戒律的精神,即最根本的就是没有我执。在这种情况下,完全没有恶心,行为显现上也许通过杀生去救度众生,但是内心完全安住在戒律的精神当中。

[5010] 不畏深义外, 无余安忍度;

[5011] 所谓的安忍度就是不畏深义,即除了不畏惧甚深实相的意义之外,没有别的安忍。最深的安忍就是无生法忍,因此说不畏深义。这个深义就是万法空性,究竟来讲是无因果的空性见、无佛无众生的见解,这是很甚深的契合于法界的一种意义。

[5012] 如果你完全能够不畏深义,就是最了义的安忍,除此之外没有别的安忍。别人打你骂你,你都能够不生嗔心,或者你在修法的时候能够忍耐苦行,即便你具足这两种情况,但你若对甚深的实相接受不了,实际上安忍的根本核心还是没有抓住。如果把核心抓住了,比如不畏深义,能够真正接受空性、完全地相应无生法忍,那么别的也完全能够安住,其他两种安忍也可以做得到。

[5013] 不离修行外, 无余精进度;

[5014] 所谓的精进度不离修行,什么是不离修行?就是在行住坐卧中都不离开修行的自性,此谓精进。所谓的精进度不是表面特别精进,像过午不食或者长坐不卧,或者修了多少遍加行。当然你在行为上的确做了,算不算精进呢?应该算是精进,但真正来讲,应该是内心当中的安立,而不是行为上面的安立。

[5015] 真正的精进是对法的欢喜心。真正的精进度不离修行,是说我的心完全不离开修行,一直在修行的状态中。有些大德、修行人外在显现上没做什么,但内心永远没有离开过法的境界,心中没有任何的懈怠。从这个方面来讲,不离修行之外没有其他精进度。

[5016] 安住本性外, 无余静虑度

[5017] 所谓的静虑就是不离本性、安住本性。安住、相合于万法的实相就是静虑,除了这个之外的不是真实的静虑。比如说世间的四禅八定,因为没有安住本性,所以不能叫真实的静虑。如果能够安住本性,是最了义的静虑。米拉日巴尊者讲了,如果我们要修静虑,最究竟最圆满的应该是修持相应于本性的静虑,即止观双运的静虑。

[5018] 首先我们要了知实相本性是怎么回事,然后逐渐通过禅修寂止去摄持胜观,逐渐可以去训练安住本性。在这个之前,我们该修的比如寂止、外加行的观察修,这些都应该修,菩提心也应该在打坐的时候修,但是最了义的还是要达到相应本性安住的静虑。

[5019] 证悟实相外, 无余智慧度;

[5020] 所谓的智慧度,就是除了证悟万法的本性实相之外,没有别的智慧度,这就是真实的智慧度本性。

[5021] 所做如法外,无余方便度;

[5022] 第七地菩萨修的是方便度,但是对我们来讲也可以相似地修方便度。方便度是怎么样去修的呢? 所做如法,就是我们的所作所为都非常地如理如法,都是相应于佛经、论典、上师的窍诀。如果能够做到这样,就是最好的方便。

[5023] 摧伏四魔外, 无其余力度;

[5024] 这个"力"就是不被违品伤害。能力达到彼岸、已经非常清净了,这个叫力度。所有的违品都没有办法伤害,基本上来讲到了九地菩萨,这个时候 我们可以相应于这个方面去修行、串习。

[5025] 摧伏四魔之外没有别的力度,因为所有的违品可以包括在四魔中,比如执著五蕴的蕴魔(我执魔就是蕴魔),还有烦恼魔、天魔、死魔。佛陀也是调伏了四魔后成佛。在修行过程中也是逐渐要调伏、摧毁四魔,摧伏四魔之外没有其他的力度。所谓的力就是摧毁四魔,所以我们的修行也是要放在摧伏四魔的本性上面。

[5026] 成办二利外, 无其余愿度;

[5027]一般来讲愿度是八地,力度是九地,有些时候也说力度是八地,愿度是九地。这二者之间有些时候有稍微调整,此处就把愿度放在后面了。所谓的 愿般若蜜多——愿度到彼岸,即发什么愿马上成熟。但现在我们的愿没有到彼岸的缘故,所以我们发了愿可能若干年之后、若干世之后才成熟。

[5028] 愿度到彼岸,就是发愿到彼岸之后马上成熟,这就是八地或者九地菩萨的境界。但是此处来讲,所谓的成办二利所发的愿都包含在这里面了。就是成办圆满自利和圆满他利之外没有别的愿,所有的愿包含在自他二利中。

[5029] 知惑自过外, 无其余智度。

[5030] 智度是第十度,所谓的智度就是了知因果。真正的智度按照常规的讲法,就是了知世俗因果的缘起,很微细的因缘缘起都能够了知。因为智度过了 之后就是佛地,佛是一切遍智,最圆满的、最细微的因果的了知,但是他的前相在十地的时候能够对很多很细微的因缘缘起都能够了知。

[5031] 在我们相应于修行的时候,所谓的智度是知惑自过——了知了烦恼的过失之外没有别的智慧,因为我们要调伏烦恼。这个"自过"的"自"字,了知烦恼本身的过失,这样理解也可以;或者分开讲,了知烦恼的过失和了知我们自己的过失。

[5032] 我们平时要经常反观,了知我们具有什么过失。因为凡夫人最喜欢去观察别人的过失,自己的过失不观察,很容易放过去。别人的过失很容易观,而且观了之后就抓住牢牢不放了。所谓的智度就是"知惑"——了知烦恼的过失,"自过"就是要了知自己的过失、自己所具有的烦恼等等。

[5033] 这都是和调伏我们烦恼有关的,米拉日巴归纳的十种善行、十度的修行。下面是阿底峡尊者的答复:

[5034] 库鄂仲三子曾经问阿底峡尊者: "一切道法以何为最?"

[5035] 库鄂仲三子是阿底峡尊者的三个大弟子。他们经常一起问阿底峡尊者很多取舍因果的问题。

[5036] 下面讲了很多种道法依靠什么作为标准、界限, 就是一切道法以何为最?

[5037] 尊者答道: "了达之最就是证悟无我的意义,

[5038] 在我们世间和修行过程中,有很多要了达的,了达的顶点是什么呢?就是证悟无我的意义。如果我们要了达的话,暂时的答案该寻找就寻找。但是我们在寻找的同时,也一定不要忘了,最终极的了达是一定要了知无我、证悟无我。因为我是自他痛苦的来源,如果证悟无我,是能够让自他解脱的最好的良药、最根本的对治。

[5039] 我们在追求世间的学问、追求一般的佛法的修行智慧之外,还是应该逐渐有意识地追求无我、了知无我。到底佛经中讲的人无我和法无我是怎么回事?一定要把它作为求学时候的重要所知和了达之最。

[5040] 敦肃之最就是自心相续调柔,

[5041] 敦肃有些地方解释是温和、厚重,还有虔诚、恭敬,就是这个人非常温和也很厚重不轻薄,而且非常虔诚,这个方面来讲就是敦肃。有些地方说是戒律、行为方面很如法,这也是一种敦肃。敦肃之最是什么呢?就是自相续调柔,或者守护戒律、行为达到顶峰。不是外在的身体、行为调柔,而是心很调柔,没有什么棱角,也没有很容易被别人触怒的,这就是敦肃之最。



[5042] 功德之最就是广大利众之心,

[5044] 教言之最就是恒时内观自心,

[5043] 我们要得到、要追求的功德之最,就是像菩萨一样非常广大的利众之心。如果我们想要得到功德,也应该努力地通过上师告诉我们的这些修法,心中生起广大利众的心。现在很多道友是有种子,学了《入行论》、《前行》很多教言,已经有了利众的概念,这个种子是播下去了。但是不能播下去就算了,还要让它生根发芽、开花结果,所以必须要浇灌。用什么水来浇灌呢? 就必须要通过闻思修、祈祷上师等等,浇灌利益众生的苗芽、种子。

[5045] 那么多的教言最殊胜的是什么呢?是恒时内自心。我们要记住这些是在我们修行过程中实打实要使用的东西。所有的教言最殊胜的就是要恒时内观。内观我们的心处于什么状态,是不是处于放逸、散乱的状态;是不是处于伤害众生、自私自利的状态等等。要恒时地内观自己的心,是不是没有安住正法?

正法: [5046] 为什么说内道,所谓的内道是往内观的道,就是观心、修心的道。所有内道的教言肯定都是内观自心的教言。既然我们现在所学修的宗派、所学修 的教言的核心都是内观的教义,作为修行者的我们,修行的方向也必须要和它相应,必须要习惯性地训练我们的心往内观,这是非常正确的修行方法。

[5047] 不是说学完这个之后,以前不懂的现在终于懂了,这个道友的行为按照某某经论的观点是不如法的,那个道友的行为通过某某经论来讲也是不对的,把学习的东西作为观察别人的窗口这就不行,这不是佛陀讲这些教言的目的。佛陀讲这个教言是为了让我们内观自心调伏烦恼,通过这样调伏之后的智慧和慈悲,再去帮助别人调伏。

[5048] 既然我们的宗派、我们的修行是内观的教,那么我们自己的主要的修行方向要习惯于内观自心。

[5049] 对治之最就是了达万法全无自性,

[5050] 对治是什么呢?因为我们有很多所对治的,比如烦恼、违缘、障碍、痛苦,整个轮回都是所对治,能对治的方法有很多。最了义的、最殊胜的对治是什么呢?就是了达万法全无自性。所有的对治中,最佳的就是空性的对治。没有什么是空性对治不了的,但是因为空性的修法很深,一般的人很难相应,有些时候学了空性觉得使不上力。

[5051] 就好像打棉花使不上力的感觉,这是什么原因呢?因为我们还没有对空性本身产生感觉,修空性还没有真实地相应。一旦相应了,空性的对治是所有对治中最殊胜的。如果心很烦乱,也不需要打开连续剧去看一下,转移注意力就好了。有些道友说心乱的时候听一下流行歌曲,听听什么音乐,就觉得心就舒服了,有时候不舒服出去买点东西就好了。这个是不是对治呢?也算是对治,但是如果你了知了万法无自性,有相应空性的智慧,安住空性本身就可以了。

[5052] 没有烦乱的本体(了知烦乱没有自性),如果有了这种智慧直接就能够对治。还有别的很多违缘、障碍也是一样的,比如我们因为执著于世间法而产生的很多痛苦烦恼,这个时候我们有很多的对治方法,但最根本的还是空性对治。

[5053] 为什么会产生痛苦?是因为你的心执著它,空性就是让你放掉的、放松的。这个放松是了知根本而放松,没有什么可执著的,完全了知它的本性,这种是彻底的放松。这个是世间的很多可以用的通行的对治。

[5054] 出世间也有很多违缘障碍,这个时候也是完全通过空性对治。比如我们担心非人的障碍、担心这样那样的障碍,最好的对治就是空性。非人要做障碍也是要找一个着力点,你安住在空性中对什么都不执著,这样的话他拿什么作为着力点?没有,他找不到着力点就没办法发难。

[5055] 还有修行的时候,比如打坐时出现魔的相、很恐怖的相,有的时候也会看到佛菩萨、看到光明,这些时候一旦执著也会成为障碍违缘。当然你如果 念金刚橛、大威德或者某某忿怒本尊,请他们去对付,我们经常喜欢用这个,这也是一种方法。

[5056] 最好的对治是空性,就是了知它是幻化的、没有本性的,这个时候你一安住他就没办法了。就像米拉日巴尊者回山洞的时候,修忿怒本尊、祈祷上 师都没有用,后来他安住空性中的时候魔一下子跑掉了。

[5057] 有些时候看到光明相、清净相,如果你耽著也容易着相而入魔,这时怎么办呢?也是安住空性。虽然不是像忿怒本尊一样把他赶走,但是如果对这个佛菩萨的显现出现执著,可能变成一个魔障,这怎么办呢?你就了知这个如梦如幻,就是假立的、空性的。这个时候如果真正安住空性,加持会越来越明显,如果不是安住空性的时候,是一个非人变现的相,如果安住空性的时候自然就散掉了。

[5058] 所以没有什么可惜的,因为他有可能就是一个非人的变相而已,所以他走了之后对我们是最好的。修行过程中出现这些其实没有什么,因为我们从来没见过,觉得很稀罕,总想他永远不要走一直呆在我这儿,一打坐就出来,最好是这样的。

[5059] 其实这和证悟本性没有什么关系,有的时候就是一个显现、一种新奇感而已。禅宗里面说魔来魔斩、佛来佛斩,就是指了知无自性,魔来了就安住空性,"佛来佛斩",安住空性的时候也不执著的意思。

[5060] 不执著对我们的修行本身不会成为障碍,否则不管是恐怖的相、不恐怖的相,还是我们欢喜的相,都有可能是我们内心分别念的一种外现,有些时候也可能是因为非人变一个青面獠牙的吓不了你,就变一个你喜欢的。你不是天天想见佛吗?他就变一个佛的样子来引导你,慢慢让你趋入于魔道。

[5061] 最好的对治就是空性的对治,只要你不执著它,什么样的障碍都拿你没办法,所以最好的对治就是全无自性。我们慢慢要去学习,这个对治本身很好用,但是它很贵一般买不起,买不起怎么办?必须要慢慢去学中观,学完之后要生起定解,打坐找到这种相应,或内心中要生起空性的觉受,慢慢就可以用了。在这之前我们还是可以用别的方法,比如大悲心、慈悲心、无常观来对治。在最了义的、最好的对治没有获得之前,其他的我们也要用,上师三宝加持、信心这些都可以用。

[5062] 行为之最就是不随顺于俗世,

[5063] 不跟随世俗的思想,因为这都是属于轮回的思想,所有的行为之最就是不随顺于世俗。如果我们的心、我们的行为随顺于世俗,那么我们的果肯定是下一世继续在世俗中混,没办法解脱。所以行为之最就是不随顺于世俗,好好地修持清净的解脱道。

[5064] 成就之最就是烦恼日趋薄弱,

[5065] 获得成就最好的验相是什么呢?不是今天又见到了本尊、终于又开发了一个神通,或者得到一个很大的成就。最真实的成就的验相,就是烦恼日趋薄弱。

[5066] 不管是闻思或者打坐,还是这次闭关的成就,最好的检验标准就是烦恼越来越少。以前的烦恼很强盛,但是现在的烦恼越来越薄弱了,好像没有力量,而且它生起的也越来越少。有些时候我们修行是不是得到佛菩萨加持,有时候好像梦到了佛菩萨了,或者打坐的时候见到了,如果真正见到这些或者得到加持,就有一个共同的标准,那就是烦恼日趋薄弱。或者对于因果的正见,越来越相信因果,信心越来越强劲,菩提心越来越圆满,烦恼越来越薄弱。这些都是标准的相,别的像闪闪发光的佛或怎么样这都不一定,但是如果烦恼日趋薄弱,就一定是成就的相。

[5067] 道貌之最就是贪欲日渐减少,

[5068] 道貌和成就差不多一个意思,但是侧面不一样。道貌的意思就是修道的一种验相,即修道最好的结果就是贪欲日趋减少。以前对于钱财、感情这些很执著,因为修了一段时间的缘故,发现这种贪欲心日趋减少了,这就是道貌之最。如果贪欲日趋增盛,可能修行就要调整,你的修道可能就有问题。所以这些都不能够增上的,是需要日趋减少的。

[5069] 布施之最就是无有贪著,

[5070] 真正的布施之最就是没有贪心、没有贪著。

[5071] 持戒之最就是自心寂静,

[5072] 自心寂静是持戒之最,我们的心非常寂静、很调柔。

[5073] 安忍之最就是身居卑位,



[5074] 身心能够经常处于卑位,这就是安忍之最。因为把自己放在最低的时候,就没有什么不能够安忍的。我们不能忍的原因是什么呢?有的时候有点想不通或者放不下。如果把身心放在最低,就像大德一样——只有我是凡夫其他都是佛菩萨,如果达到了这种标准,就没有什么不能忍的。

[5075] 当我们没有地位的时候,从世俗侧面来讲,一个刚刚进公司的小职员基本上是很谦卑的,因为他没有什么资历。但是后面时间长了,他的职位越来越高,这个时候他不安忍的心就越来越多了,开始有对比、有资本了。

[5076] 修行者也是一样,以前没有修行、刚刚进入佛门的时候,可能没有什么资本。但后来时间长了,或者得到一些地位、得到一些智慧的时候,不注意的话傲慢心容易生起来。越傲慢的人安忍的心就越少。因为他很傲慢觉得自己很了不起,所以很难去忍受。但是如果我们的身心能够居于卑位,这就是调安忍的基础,安忍之最就是处于低位。

[5077] 就像文殊菩萨的发愿一样,我做一切众生的仆人为一切众生服务。这样的心发起来之后,这种心态没有傲慢,没有不安忍的因素,这种身份最高贵。本来是很高贵的身份,在众生面前不会显得很傲慢的样子。对我们来讲也是一样,如果我们要真正修行的话还是身居卑位是最好的。

[5078] 精讲之最就是抛弃琐事

[5079] 精进之最就是抛弃世间的琐事,而一心一意地修行出世间道。

[5080] 静虑之最即自心不改,

[5081] 修静虑之最即自心安住。在有些空性、大圆满的修法中,经常出现"自心不改"这种术语,自心不改造、安住在本性就是静虑之最。就像米拉日巴尊者,安住实相就是最好的静虑。阿底峡尊者的意思也是一样,所谓静虑之最即自心不改,随顺于本性而安住。

[5082] 智慧之最就是不执一切。"

[5083] 智慧之最,即修持智慧达到顶点的时候,什么都不执著,"不执一切"。既然什么都不执著,就没有什么痛苦。得到了也没什么,因为他不执著;得不到失去了也没有什么痛苦的,所以他的智慧非常深厚。从世间来讲他是最快乐的,因为让他不快乐的因素没有了。

[5084] 世间中今天中了大奖很快乐,但是这个快乐能够保持多久?就几天而已,过去了就没有了,又恢复到不快乐的状态。别人伤害你,你也会不快乐。但是如果你不执著——好东西来了动摇不了你,不好的东西也动摇不了你,保持一种真实的、很深的快乐,也就是让你不快乐的因素是不存在的。

[5085] 从这个层面来讲,真正在世间中执著越少的人越快乐。因为执著越少,能够让你不快乐的因素就越少。执著点越多,别人碰一下这个点,你不快乐了,别人碰下那个点你又不快乐了。执著的点越多,不快乐的因素越多。

[5086] 佛菩萨致力于修持空性,佛已经完全现前空性,菩萨是完全证悟空性。为什么菩萨的安忍心那么强大?为什么那么容易生起欢喜心?因为放松了一切让他不快乐的执著的缘故。所以我们现在也是在随学,通过学习不执著的教言而去修行,逐渐达到真实的不执著。

[5087] 这就是阿底峡尊者的教法, 也是很殊胜的。

[5088] 此外, 持明无畏洲也说:

[5089] 持明无畏洲即智悲光尊者。刚刚我们课前讲的,为了我们能够得到加持的缘故,修持菩提心。尊者是一个伏藏师,所有伏藏师的的名字后面都有一个洲字。比如列绕朗巴,朗巴就是洲的意思。他是晋美朗巴,这是他的伏藏名,他的法名是智悲光,平时我们称为智悲光尊者。

[5090] "知足即是布施度,

[5091] 所谓的布施度就是知足,他是从另外一个层面讲布施。布施是不是给的东西越来越多呢?从显现上来讲,源源不断地给别人东西是布施,但是真正的布施是什么呢?是知足,没有什么吝啬的、贪执的,这就是真实的布施度的本体。

[5092] 知足不贪执是布施度。

[5093] 彼之本体乃舍心,

[5094] 布施的本体是一种舍心所,不执著也是一种舍心,知足也是一种舍,彼之本体乃舍心。

[5095] 无愧三宝持戒度,

[5096] 持戒度是什么呢?就是在佛陀、法宝、僧宝、上师善知识的面前没有什么羞愧的。这并不是说这个人无惭无愧、人格恶劣,意思是自己所做的任何事情,符合佛陀的教言,也符合于上师的教言,没有什么羞愧的。没有做任何对不起上师三宝的事情,所以叫做无愧三宝持戒度。在上师面前也没有什么可羞愧的,并非昨天做了一个坏事儿,今天见到上师有些羞愧。

[5097] 当然有惭有愧是一种善法、善心所,但是这个地方无愧的意思就是发心和行为,不管是哪个侧面来观察都是如理如法的,所以这叫做持戒度。戒律、发心和行为都是非常严谨、标准的修行者,没有什么愧疚的。

[5098] 不失慧念胜忍辱,

[5099] 不失智慧和不失正念就是殊胜的忍辱。智慧不失去,正念也不失去。当我们在受到别人欺负的时候,没有忘失自己的善心所,没有忘失善念,这叫做不失念;当我们在遇到深法的时候不失智慧,这就是"不失慧念胜忍辱"。

[5100] 一切助伴需精进,

[5101] 精进是所有福德资粮和智慧资粮的助伴,只有精进福德资粮和智慧资粮才能增上。

[5102] 执现观圣静虑度,

[5103] 静虑度是什么呢?"执现观圣"就是我们现在所执著的,"现"指的是现在我们面前的庸俗法,比如说花、山河大地、人,以及杯子等,这些叫做现象。所有我们能执著的现象,"观圣"是全部了知为圣尊,全都是圣尊的自性。

[5104] 从了义的教法来讲,一切不清净法的显现是清净的,所有的有情都是佛。所有的水都是佛母、都是无量殿无量宫,所有的一切山河大地、地水火风,这些五蕴全都是本尊自性,所以叫做执现观圣。

[5105] 执现观圣就是相应于究竟实相、生圆次第的自性安住,即静虑度。尤其是在修生起次第的时候,在座上面会按照仪轨把一切观为清净,安住在这个状态中不断地念本尊心咒;下座之后,一切也都是如梦如幻,观想一切都是刹土、本尊;还有就是我们修上师瑜伽,最后都一切观为上师的显现,也是类似于这种情况。

[5106] 贪执自解智慧度。

[5107] 一切的贪执与烦恼自然解脱就是智慧度。不需要刻意去对治,当修行到达一定的程度,生起贪执的同时就已经解脱了,贪执自解叫做智慧度。

[5108] 无有能思所思境,并非俗念离定解,乃为涅槃胜寂灭。

[5109] 在究竟的状态中没有能失和所失,能失的心没有,所失的境也没有。"并非俗念离定解",指在相应于涅槃殊胜的寂灭当中。"并非俗念",耽执世间的俗念也没有。"定解"相当于缘佛法的、缘清净法的定解。世俗的分别念、缘佛法的定解都远离了。"乃为涅槃胜寂灭",就是一切不执著,所有无分别,这就属于殊胜的寂灭。

[5110] 此等一切不可说,愿汝铭记于心中。"

[5111] 这一切都是不可言说的。"愿汝"就是愿这些弟子们都能够记在心里面,这是智悲光尊者给我们的很殊胜的教言。

[5112] 如果将六度等广大菩萨乘的一切经论正道归纳,可以完全包括在空性大悲藏之中。

[5113] 下面就把所有六度和修行的正道做归纳,所有修行的核心都归纳在空性大悲藏中。整个大乘要归纳的话就是两点,一个叫做大悲,一个叫做智慧,大恩上师的学会也是用智悲,比如智悲佛网,其他也都是跟智悲有关的。

[5114] 空性是智慧方面的,大悲心就是方便,这两点已经形成了大乘道。所以完全包括在空性的大悲藏之中,我们现在修行一方面是想方设法生起大悲心;另一方面是一定要安住空性,这两个先是分别学修,后面我们要逐渐地把空性和大悲无二无别地去串习。



- [5115] 如萨日哈尊者的道歌中说:
- [5116] 这位萨日哈尊者是八十四大成就者中比较著名的一位,也是龙树菩萨的上师。
- [5117] "离悲空性见, 非获殊胜道,
- [5118] 尊者讲离悲空性见,如果空性没有悲心就是非获殊胜道。非获殊胜道有两层意思,一层意思是,离开悲心的空性只能获得小乘的解脱,这就离开了大乘,没有办法获得大乘的佛果,没有办法进入大乘道,这是一种非获殊胜道。
- [5119] 前面的意思是说,离开大悲的小乘修行者没有办法获得殊胜道,只能获得小乘的证悟。因为小乘修行者不强调大悲心,强调的是人无我空性和出离心。所以可以获得小乘道,没有办法获得大乘道。第二层意思是,作为大乘的修行者,离开了悲心只修空性,没有办法获殊胜道,也没有办法证悟。这个大乘道不完整,所以得不到大乘的见道,也没有办法获得真实的大乘道。
- [5120] 若唯修悲心, 岂脱此轮回?"
- [5121] 如果不修空性只修悲心还是轮回的因,没有办法脱离轮回。因为真正要脱离轮回,必须要断尽烦恼障和所知障,而断尽二障的对治,就是人无我和 法无我。
- [5122] 所以不修空性只修悲心有很大的功德,也是间接成佛的工具,但不是直接成佛的因。什么时候具备了空性,什么时候就可以从轮回中真正解脱。所以修行大悲心有没有用?有用。这是成佛的因,但是不是直接的。只有在具足悲心的情况之下,再具备空性,这样最主要能够断除障碍,之后才能够成佛,所以只修悲心也不行。
- [5123] 这些教言对我们很重要,因为有些时候在修行者中,有些人对空性特别有兴趣,但是对悲心没有兴趣;有些人对悲心很有兴趣,但是对空性没有兴趣。道歌里面已经讲了,这两类都不是圆满的修行人。
- [5124] 何人兼具已,不住于有寂。"
- [5125] 何人,就是任何一个修行人,如果兼具了大悲和空性的智慧,"不住于有寂",三有也不住,小乘的境界也不住,就是获得大乘道果的因。我们修行大乘道是想要获得大乘的果,这就必须圆满具备大乘或者大乘果的因缘,这个因缘就是:一个大悲,一个空性。所以我们精进的地方就是这两点。
- [5126] 不住三有与涅槃就是指无住涅槃、圆满正等觉的果位。
- [5127] 所谓的不住有寂,就是不住三有也不住涅槃,这就是指无住涅槃。在佛法的术语中,有一个涅槃叫做无住涅槃。什么叫无住涅槃?就是无住于任何 边的大涅槃——涅槃边也无住,轮回边也无住,这个叫做无住圆满正等正觉的果位。佛果是任何边都不住,所以要获得佛果,就要训练不住任何边。
- [5128] 另外龙树菩萨说: "空性大悲藏,有者成菩提。"
- [5129] 龙树菩萨在《宝鬘论》中说,如果谁有空性大悲藏,就已经具备了成佛的因缘。这些对我们来讲都是可以学修的,尤其是在学会中这些课程都是圆满的,我们现在慢慢学习大悲心,空性慢慢闻思修起来,逐渐地以大悲和空性去积累一切资粮,就已经走在了道上。
- [5130] 这个道路是正确的,我们不用担心走歪了或者怎么样,只不过现在要让空性的见解很纯净,大悲心很纯净。其实总的目标已经走在大乘道上面了, 下面要做的就是清理渣滓,把空性里不干净的见解清理掉;现在我们修的悲心可能夹杂了自私自利,要通过修行把夹杂在大悲心里面的杂质过滤掉,让大 悲心的力量、空性的修法力量强劲,逐渐可以获得初谛、二谛乃至于成佛。
- [5131] 仲敦巴格西曾经问阿底峡尊者: "一切诸法归根到底是什么?"
- [5132] 仲敦巴格西曾经问阿底峡尊者: "一切诸法归根到底是什么?"
- [5133] 尊者回答: "一切法归根到底就是空性大悲藏。
- [5134] 就跟前面一样是空性大悲藏。
- [5135] 比如,世界上万应丹药可以医治一切疾病。就像万应丹药一样,如果证悟了法性空性的本义,就可以对治一切烦恼。
- [5136] 阿底峡尊者说,世间有一味药(但是我们世界上并没有,可能是在以前的某个地方有。)叫做万应灵丹,可以治愈一切疾病,证悟空性大悲藏可以 对治一切烦恼。
- [5137] 仲敦巴问:"那么,为什么有些声称证悟了空性的人一切贪嗔没有减少反而依然存在呢?"
- [5138] 仲敦巴尊者说,既然证悟空性可以对治一切烦恼,为什么现在有些人声称自己证悟空性,但是贪嗔痴没有减少、依然存在,这是什么原因呢?
- [5139] 尊者回答: "他们全部是说空话而已。
- [5140] 如果贪嗔痴还存在,就的确没有证悟空性,证悟空性的人不可能有贪嗔痴。有时我们认为自己证悟空性,就去看看贪嗔痴是否减少。如果吃好喝好的时候没有贪嗔痴,我们也可以不需要观待空性。一旦出现违缘,贪嗔痴通通生起来,这肯定没有证悟空性,所以这也是检验我们是否证悟的一个标准。
- [5141] 有些时候也可以用来观察别人,假如还没有依止一位上师之前也可以观察,他是不是贪嗔痴很强劲。听说是证悟空性,但其实看起来好像贪嗔痴还存在。在观察的时候,可以把这些作为一个趋入点。
- [5142] 当然也有一种可能性,就像玛尔巴尊者一样,他是完全证悟空性的人,但是显现上面还是脾气很大的,动不动就扇耳光,打米拉日巴尊者,房子也是建了拆、拆了建的。所以显现上是一个脾气暴躁的农夫,就像我们现在走在乡下的一个农民,但是他那种是有必要的。依止的时间越长,越观察就会发现,隐藏在所谓的烦恼相下面的特质,逐渐地更清晰。
- [5143] 但是我们刚开始可以这样去观察,给自己留一个心眼,慢慢地观察。如果是经得起考验的、示现的,那么越接近、观察的时间越长,越会发现只不过显现而已,其实内心中是没有什么真实的烦恼,慢慢时间长了之后也会观察到;如果是假装的,时间越长本性暴露的就越明显。所以阿底峡尊者讲,他们全都是说空话而已。
- [5144] 如果真正证悟了空性之义,那么身语意三门就会像脚踩棉花或者稀粥里加入酥油一样(柔软、调和)。
- [5145] 如果真正证悟了空性,那么身语意三门就会非常柔软、调和,就像脚踩棉花,或者稀粥里加入酥油一样。
- [5146] 圣天阿阇黎也亲口说过:仅仅思维诸法之实相是否为空性,产生合理的怀疑也可以摧毁三有。
- [5147] 前面是讲如果证悟了空性,三门调和,烦恼自然就没有了。
- [5148] 圣天菩萨在《四百论》里面也讲,仅仅思维诸法的实相是否为空性,对空性产生一定的合理的犹豫,也可以逐渐摧毁三有,功德是非常大的。如果对空性生起定解并修行空性、证悟空性,就不必说了;如果对空性有所感应,也能够压伏粗大的烦恼;即便没有生起觉受,但能够生起定解或生起部分的怀疑,"也有可能是空性的吧","60%可能性是空性的",如果产生这种合理的怀疑,这个人很快就可以从轮回中获得解脱了,虽然现在还在三有当中。
- [5149] 注释中打比喻说:就像已经吞了渔夫钩上鱼饵的鱼,虽然还在水里面,但是下一刹那就会上岸。所以已经对空性产生定解或者是产生合理怀疑的人,虽然现在还在轮回中流转,但是很快就会解脱。空性的威力特别大。
- [5150] 因此,如果无倒证悟空性实义,就与万应丹药相同,一切道法已经包括在它的范畴内。"
- [5151] 如果无倒证悟空性,就像万应丹药一样,所有的道法都包括在内,是非常殊胜的。现在我们在学习空性,它的利益很大,不要认为是可学可不学的。如果能够学习并生起定解,应该对空性、大悲下功夫。
- [5152] 仲敦巴问: "证悟空性当中怎么就能包含一切道法呢?"
- [5153] 尊者回答: "一切道法可以归摄在六度之中,
- [5154] 证悟空性为什么包括一切道法?首先阿底峡尊者并没有很散地一句句回答,而是做了一个窍决性的归摄——所有的善法、道法都可以归摄在六度。 就像我们讲摄善法戒,所有的善法归于六度,这就是窍诀。所以阿底峡尊者首先把所有的道法归摄在六度当中,再以空性去配六度,就知道都包含了。
- [5155] (怎样归摄的呢?) 如果无误证悟了空性实义,就不会再对里里外外的万事万物有贪爱执著,所以连续不断具足布施度。



- [5156] 如果证悟、了知了空性,即对人无我、法无我都证悟了,就会对自己不执著,对外面的法也不执著,对里里外外的万事万物都没有贪爱。这样就可 以连续不断地具足布施度。
- [5157] 前面米拉日巴尊者、阿底峡尊者、智悲光尊者的教言都是一个意思,没有任何我执、吝啬心,从本性上面已经具足了布施度。另外,如果没有贪执,他的身体、财产、王位,就会像释迦牟尼佛在因地所做的所有布施一样,可以源源不断地做布施度。
- [5158] 对无有贪执者来说,根本不会被不善污垢所染,因此连续不断具足持戒度。
- [5159] 如果一个人没有贪执,就不会被不善垢染所染污。为什么去杀生?有时是为了满足自己的口腹之欲;有时虽然自己不吃,但是需要钱,对钱有很大的执著。为什么去偷盗?因为对财富有需要。为什么去邪淫?也是因为自己的烦恼。
- [5160] 所有的不善业都和我执有关,因为没有证悟的缘故。如果证悟实相,就没有贪执了,就不会被不善的污垢所污染。有什么必要去杀生、偷盗、邪淫、妄语呢?没有必要。说妄语是为了保护自己的生命或名声,为了得到钱财······已经没有执著,不需要这样做了。
- [5161] 如果证悟了空性,戒律自然清净。到了初地,就已经获得无漏戒,所有的所作所为自然而然相应于善法,相应于戒律的本体。
- [5162] 这种人无有我执、我所执的嗔恚、所以连续不断具足安忍度。
- [5163] 因为证悟空性的缘故,证悟空性就是没有人我、法我。因为已经断尽了我执,所以别人对我作伤害时,我不会有什么嗔恨心。
- [5164] 因为证悟了空性,对我所也没有执著了。我所是什么呢?我的亲人、我的眷属、我的朋友,欺负她跟欺负我一样,这就是我所。但是证悟了无我、断除了我所的缘故,没有了执著,不管是对我做伤害,还是对我的亲人、朋友、眷属做伤害,都不会生起嗔恨心,所以连续不断地具足安忍度。
- [5165] 这种人对所证之义满怀无比欢喜之心,所以连续不断具足精进度。
- [5166] 证悟实相、现见实相法界之后,对所证悟的意义非常欢喜,所以连续不断地行持精进度。喜于善,喜于所证的本性。
- [5167] 这种人远离实执的散乱,所以连续不断具足静虑度。
- [5168] 实执是散乱于外的,比如我对瓶子、我、某个有情产生执著,这叫做实执。有实执就会散乱于对应的外境上。而证悟了空性,就不会对这些法产生实执,就会远离对人和物的实执的散乱,所以没有散乱就是静虑,就会一直安住在静虑当中。
- [5169] 对一切事物远离三轮分别意念,所以连续不断具足智慧度。"
- [5170] 证悟空性恰恰就是三轮的对治,对一切事物都远离了三轮的分别意念,所以连续不断地具足智慧度,这里讲得特别殊胜。
- [5171] 仲敦巴问: "那么,仅仅就证悟实义来说,单单依靠空性的见解修行就可以成佛吗?
- [5172] 仅仅就证悟实相来讲,是不是只依靠空性就可以成佛呢?这里仅仅针对证悟实相这一点来说。
- [5173] 尊者回答: "一切所见所闻无不是由心所生。
- [5174] 是不是单单靠空性就可以成佛?阿底峡尊者首先把一切所见所闻归纳在唯识,一切都是唯心所生、唯心所现,一切所见所闻都是由心而生。
- [5175] 他把重点放在心上,既然一切都是唯心所生,那么
- [5176] 证悟自心为觉空无二就是见;
- [5177] 如果证悟了自心空性,这就是觉空无二,"自心是觉空无二"就是见解,心现空无二或者觉空无二。起心动念的本性是觉悟的本性,所以觉悟之 后,能觉悟空性,"觉空无二"是见。
- [5178] 一心不乱持续安住在这样的见解中就是修;
- [5179] 所谓的修,就是连续不断地安住在这种殊胜的见解中。这里的见解是一个很高的见解,不是我们现在的见,这种见是"证悟自心,觉空无二"。在这之前我们要修行,修行自心是觉空无二的本性,这个见解很高。首先是证悟,之后一心不乱持续安住在这样的见解中就是修。
- [5180] 在这种境界中积累如幻的二种资粮即为行。
- [5181] 在出定位,即下座的时候,在不离开一切都是空性的见解中,积累如梦如幻的二种资粮,就是行。
- [5182] 这些证悟境界已经达到了完全领悟、得心应手的程度,那么在梦中就能达到这样,
- [5183] 这些境界通过修行已经很纯熟、达到完全领悟、而且得心应手的程度,在梦中就能够达到这样的状态。白天修好了梦中就会出现,所以梦也是一个标准。
- [5184] 做梦是检验我们修行的标准。有时感觉白天修行的很好,但是一做梦就控制不住自己,很多烦恼开始纷纷现行,说明修行还要继续。比如说在白天修行金刚萨埵,是不是有验相呢?可以通过梦境当中是否有相应的、清净的相来做评定。
- [5185] 但是在修行还没有稳固之前,可以参照的还是不多的。如果白天的修行很纯熟,梦中就能达到这样的境界。白天安住实相发菩提心,梦中仍然不断,看到众生发菩提心、忆念万法的空性。能够保持正念。
- [5186] 梦中能达到那么在临终时就可以显现,
- [5187] 如果梦中修行很纯熟了,那么在临终时也可以保持。临终和梦中有一点相似,都是不可控制的状态。梦中对我们来讲是不可控制的。我们在白天可控制——这个不能做,那个不能做。晚上做梦,看到什么就去做了,是不可控的。比如白天烟不抽、肉不吃、酒也不喝,但是在梦中就管不了。所以梦中是一个不可控制的状态,临终也有这种状态。
- [5188] 临终会出现很大的变化。类似于要舍弃今生的这种显现之前,如果修行不是很稳定,临终的状态是摇摆地很厉害的。所以如果梦中能够达到这种状态,那么临终时就可以保持。
- [5189] 临终时能够现出这种境界,
- [5190] 临终时如如不动地安住在自己的觉性中。
- [5191] 在中阴就可以显现,既然在中阴能够达到这种境界,那么必定获得殊胜成就。"
- [5192] 如果在临终时能够保持,在中阴出现时也能够保持觉性。既然在中阴能够达到这种境界,那么必定可以获得殊胜成就。有些地方说是可以成佛,中阴时就可以现前佛果。
- [5193] 中阴也是一个特殊的时间段,粗大的五蕴没有了。障垢覆盖的状态,就像天空中一片薄薄的云盖住太阳一样,比较容易现证心性,但是前提是平时 训练的比较多才可以。"必定获得殊胜成就",这个也是"单单修空性也可以证悟成佛"的意思。
- [5194] 所以说,佛陀所宣讲的八万四千法门也全都是讲相续中生起这一菩提心空性大悲藏的方法。
- [5195] 佛陀所有的法门都是讲,在一个修行者的相续中怎样生起菩提心的空性大悲藏。空性大悲藏属于菩提心的范畴。为什么呢? 因为空性属于胜义菩提心,大悲属于世俗菩提心,所以空性大悲藏包括在菩提心中。
- [5196] 如果离开了这一菩提心宝,那么无论见修的法多么高深莫测也对获得圆满正等觉果位起不到任何帮助。
- [5197] 再再提醒我们修行人,修行不能离开菩提心。无论如何,哪怕是现在造作的方式也要去修行菩提心,一定要让造作的菩提心变成无造作的菩提心。如果没有菩提心,无论见修的法多么高深,哪怕修行大圆满或是其他高法,对证悟成佛起不到任何作用。要成佛,最主要的因就是菩提心,这个最根本最主要的因没有了,显现上、表面上修很多法,也没有办法成佛。
- [5198] 生圆次第等一切密宗的修法如果以菩提心来摄持, 就会成为即生获得圆满正等觉之因。
- [5199] 所以,在我们想要修行生圆次第之前,一定要好好把菩提心修起来。生圆次第是密宗的修法,密宗修法是大乘的升级版。大乘升级版的修行,如果没有基础,怎么可以称为大乘呢?大乘都不是,更何况修持升级版的修法?



[5200] 密乘是让我们快速成佛的法。但是要快速成佛,首先必须有大乘成佛的主因——菩提心。决定修行密宗之前,一定要好好修并生起菩提心。如果没有以菩提心摄持,没有生起菩提心,就修不成圆满次第;如果以菩提心摄持,就会变成即生成佛的因。离开了菩提心很多修行就和外道没有差别了,为什么呢?

[5201] 虽然外道当中也有观修本尊、念诵咒语、观修风脉、取舍因果等众多修法,但就是因为他们不具备皈依与发心,所以无法从轮回中获得解脱。

[5202] 外道的修法中也有很多类似于观本尊的修法,在仪轨中也念很多本尊的咒语,还包括怎样观修风脉明点(他们也有三脉四轮)的修法,取舍因果的修法。有些外道的戒律比佛教的还要严格,但是为什么无法获得成就呢?因为没有皈依发心的缘故,这些法都无法成为成佛的因。第一无法获得解脱,第二成不了佛。

[5203] 作为一个所谓的密宗行者,如果皈依的心不是很强烈,而且也没有修,菩提心也没有生起来,因为缺少主要因素的缘故,虽然很精进勤奋地修行生圆次第,也不会成为成佛的因。因此修密法之前不共加行很重要。真正有善根有福报的人修行佛法,越往后学越会觉得前行重要。如果学法到了一定程度觉得前行不重要,从某个方面讲可能是福报欠缺的体现。这也是大恩上师、慈诚罗珠堪布等大德经常强调修行前行(共同及不共前行)的原因。

[5204] 如果不先把这些修好,要修生圆次第、大圆满,真正与之相应是非常困难的。虽然有时通过法的力量可以获得一些感应或所谓的小神通,但对调伏 烦恼乃至成佛并无用处。获得神通和证悟心性之间没有必然联系,因为很多外道也具足,这不是修行佛法之人的追求。但因为很吸引人,有些修行人便舍 本逐末。真正该生起来的、反复修行的不修,相对不重要的却特别重视。应该知道真正有福报的人,越到后面越能够发现菩提心和前行的重要性,没有福报的人可能越往后越觉得不重要。

[5205] 喀喇共穹格西也亲口说:"虽然受持了皈依到密宗之间的一切律仪,但如果没有看破、放下世间法,也无有利益;"

[5206] 这里是对前面的内容通过教言、教证加以归摄。前面讲了如果没有皈依发心就不会有利益。格西的教言讲虽然受持了从皈依到密宗之间的所有律仪,包括受皈依戒、密宗的灌顶以及密乘的戒律,但如果没有看破放下世间法,没有生起出离心,也是没有利益的。

[5207] 虽然恒常为他人讲经说法,但如果没有息灭我慢,也无有利益;

[5208] 有些法师经常给别人讲经说法,在讲经说法的过程中应该用法来反观息灭自己的傲慢。越讲、越通达法,越知道自己没有傲慢的资本。学的法中佛陀的功德、菩萨的功德是怎样的?资粮道以及加行道是怎样的?一个调伏烦恼的人应该是怎样的?越讲越清楚,越容易反观自己实际上差得很远,并没有傲慢的资本。

[5209] 经常讲经说法并反观自己、真正法入心的人,严格意义上应该不会有太大的傲慢心,但是有时如果不注意,没有反观,很容易一边讲一边增上傲慢。如果没有息灭我慢,法对自己不会有太大的利益,对他人是否有利益是另外一回事。虽然我慢很高,但也许讲的东西他人可能受益。像菩萨一样利他不利己,菩萨就是不考虑自己的利益而考虑别人的利益。所以有时自己可能没有被法调伏,越讲越傲慢,但听者也许很受益,慢慢地通过法而修行,调伏了烦恼。这种情况也会有,因此没有利益主要是对自己而言。

[5210] 虽然精进向上,但如果将皈依法置之不理,也无有利益;

[5211] 虽然天天精进,但如果没有注意向三宝祈祷、皈依的修法,利益也不会大。虽然非常精进,但如果没有皈依便和正道不相干,皈依就是入道的总标准。不管车开得快还是慢,路要走对,否则开的越快离目标越远。因此虽然精进,但将皈依的法置之不理也没有利益。

[5212] 皈依三宝就是进入内道,忆念皈依就可以走在内道上。如果没有皈依或皈依的法不够强劲,也许走一走就偏了,精进也没有用。比如从早上 5 点起来开车到晚上 12 点却走错了路,是很精进但目标不对也没有意义。此时必须要调整,只要走对了路,不管开得快还是慢总之路线是对的。因此虽然特别勤奋,但如果没有皈依也没有利益。

[5213] 虽然夜以继日精勤修善,但如果没有以菩提心来摄持,也无有利益。

[5214] 虽然夜以继日地精进修善,但如果做的过程中没有菩提心摄持,利益会非常小;如果没有忘记菩提心,每一个法都以菩提心摄持,功德会大到无法衡量。如果没有菩提心摄持,应该得到的功德就会大打折扣,且不会成为大乘的因,这是最可惜的。得功德是一方面,但得了功德是用来做什么呢?我们所追求并想要获得的功德,是成佛的资粮。必须要持续不断地追求很大的功德才能成佛。

[5215] 一方面要追求功德,功德大或小需要观察,但是无论大小都有什么作用呢?还是为了成佛的。为了成佛才积累资粮,但如果没有菩提心,第一功德很小,第二这可怜的小功德也无法变成成佛的因。如果以菩提心来摄持功德就很大,更重要的是还会变成成佛的因,就像两个因素叠加起了化学反应一样。所以本来成佛利益就大,而且功德本来累积得很快,方向也正确,这样就是非常好的。因此菩提心是很重要的,对应前面而言,不具备皈依和发心,就没有办法从轮回中获得解脱,也无法成为成佛之因。

[5216] 如果没有打好皈依与发心的基础,虽然表面上做广泛的闻思修行,但终究没有任何实义

[5217] 这是很多修行者不注意很容易犯的错误。用比喻来讲:皈依和发心是基础,一个是入正道(内道)的基础,一个是大乘的基础,两者都不能少。要成为内道的修行者就必须把皈依的修法修得很纯熟,要成为大乘的修行者就必须发菩提心。

[5218] 如果只是想要世间的善根、人天的善法,这两个条件不要也可以,能做一些善法就可以了。但要追求解脱,第一要皈依,第二要发菩提心。有些人 虽然表面上做了很广泛的闻思修行,很精进,但佛菩萨用天眼和智慧观察时,却发现皈依和菩提心的格是空的(身体画了很多格)。如果欠缺这两者便无 法变成真实解脱的因。

[5219] 有些人很长时间都没有意识到这一点,把表面上广泛地闻思修行当作最重要的事情,没有注意去培养、修皈依和菩提心。这就会导致作为佛教徒的很长时间中,这两个都是空荡荡的。我们需要把空白填起来,不填起来是不行的。有些皈依了几十年的人可能也没有意识到这个问题,如果意识到了还可以去调整。为什么这些修法是窍诀呢? 因为最关键的、最需要注意的修法都讲得特别清楚。因此如果没有皈依和发心,表面上做了闻思修行,但实际上也是没有任何实意的。

[5220] 就像严冬季节在冰面上建造起九层高楼并且精心装潢绘制图案一般

[5221] 比喻来讲,就像严冬季节,藏地以及北方(西伯利亚、北极、中国的东北)等很多地方特别冷,冬天很长,冰也很厚。有时就把房子盖在了冰面上,修建九层高楼,修完后精心用最好的材料装修,把水电气等一切都安装妥当。看起来是很好的,但是春夏到来时冰就会融化,因为基础不牢靠,花了很大力气修好的楼房也会轰然倒塌,没有办法安住。

[5222] 花很多时间闻思修行,积累广大的善根和资粮,但如果欠缺了皈依和发心这个基础,就像在冰面上修高楼一样,也许暂时可以生起小神通、看到小光芒或得到一些觉受,但这都是不可靠的,因为最根本的东西没有。就像精心装修的房子像模像样,很有成就感,但因为不牢靠很快就会垮掉。

[5223] 所以如果没有把基础的法修行牢靠,表面上生起的一点欢喜和法喜,或得到的一点禅定等等都是不牢靠的,终究有一天会消失的。而且无法变成真实解脱的因,这是最可惜的。明明通过用功是可以做到的,但就是没有重视。一年、两年、三年、四年就这样白白地过去,眼睁睁地看着可以去填补空白的机会一个个丢掉,渐渐老去。

[5224] 当然有时还没有等到老就死了,就到了后世。后世又怎样呢?还是这样继续轮回。何时开始重视,何时才开始真正走入解脱道,否则证悟了轮回的 若干世又有何用?只有开始重视这个修法,才真正开始走出轮回、走向解脱的第一步,这是特别重要的。

[5225] 因此,我们绝不能认为皈依发心是低等的法或者初学者的法门而加以轻视,必须认识到一切圣道的加行、正行、后行都可圆满包括在皈依发心之中 [5226] 因此绝不要认为皈依发心是很低等的法,或是初学者的法门,从而轻视。必须认识到一切圣道的加行、正行和后行都包括在皈依和发心中。

[5227] 在这堂课之前也讲了皈依。从入道之前到成佛之间皈依、发心怎样具足。如果有这种见解,皈依的法都可以让你成佛;如果没有信心,即便大圆满法可能也成不了佛,如果认识到这点,就会很重视。



[5228] 以前我们也讲过,有人问慈诚罗珠堪布: "如果以后有时间闭关,上师老人家修什么法?"他说:"我以后去修加行。"我们想可能是回答"大圆满"三个字,但却是"修加行"。当时觉得很诧异,这样一个大智者、大班智达,怎么可能回答"修加行"呢?后面慢慢学习,尤其看到这一段话,显现上给我们传递出的信息是,越往后学,越应该认识到这个基础法门是最重要的。没有把基础打好就去修行别的法,没有什么作用。

[5229] 所以,不管你是好是坏、是高是低,每一位修行人着重修持皈依发心是十分关键的。

[5230] 现在的状态好也罢坏也罢,修行、地位高也好低也好,每一位修行者应该着重修持皈依发心。"十分关键",《前行》里面说了很多次,因为这很重要,所以我们一定要对这个问题高度重视。

- [5231] 尤其是对于那些享用信财亡财、向上引导亡灵的上师、僧人们来说,相续中具有一颗无伪的菩提心是必不可少的。
- [5232] 有些上师和僧人要超度亡人、拿亡财,至少应该具备一颗无伪的菩提心,"我真的为了利益亡者"的心力量很大。有了菩提心对自他都有利益。
- [5233] 如果离开了菩提心再怎么样念诵仪轨、做净除业障等仪式,对死者与活人都起不到作用。
- [5234] 虽然手鼓打得很溜,铃鼓用得很纯熟,仪轨也念得很熟,做的仪式也很纯熟,但是整个过程中都没有以菩提心摄持,对自己和亡者都没有利益。
- [5235] 尽管表面看起来似乎是在利他,但究其实质,也只不过是掺杂私欲而已,
- [5236] 表面上看起来是在超度亡者、利益他人,但其实是掺杂了私欲在利益自己。而且也没有利益到自己,为什么呢?这里讲了,
- [5237] "结果给自己带来的是享用信财的无尽罪障,并且后世也不得不步入恶趣"。
- [5238] 这哪是利益自己呢?这是眼睁睁往火坑里面跳,很明显是自杀的表现。看起来是拿到了一点钱,也只是少得可怜的几张红票子而已,自利根本没有得到,而且因此积累了无尽的罪障,最后步入恶趣。这就是自己害自己,但是自己看不到、不了解,必须要借助法本来反观。法本就像镜子一样,我们照这个镜子就知道自己的问题在哪里。
- [5239] 看起来是给上师、圣人说的,其实都是给我们讲的,都有反思的作用。我们也许没有去超度收钱,但是可能正在筹划、正在做别的眼睁睁往火坑里面跳的事情,以及怎样跳才优美一点。我们一定要注意,学习佛法要把它变成反观自己的镜子。法本就是一面镜子,别人给你讲可能听不进去,或者观察不了自己的问题,就要多看法本、多学法。学了法就可以反观,这个问题我有没有?如果有怎么办?这对我们特别重要。
- [5240] 法本就像上师,天天在你耳边叮咛: "这个要注意啊!那个要注意啊!"如果一个真正的上师天天给你讲,可能就很烦了: "哎呀!知道了知道了,你说了几次了,我已经了解了。"但是法本我们天天看、经常看,也不会烦。
- [5241] 对于一个修行人来说也是一样,纵然具有如鸟一般翱翔空中、如鼠一样钻入地下、穿行山岩畅通无阻的神通,以及在石上留下手印、足迹等各种稀奇的神变,但如果相续中没有菩提心,那他一定是被外道徒或者被大魔头左右了相续,再没有别的可能性。
- [5242] 这也是针对一些喜欢神通、追求神通的人讲的。对于一个修行人来讲,虽然具有一些神通,比如能够像鸟一样飞在空中。现在这种人也很少了。尽管摄像设备这么发达,也没见过几个人在天空飞,如果哪天真正看到了,不是假的、合成的,的的确确各方面的证据说明就是在天空飞,整个世界都会轰动,自己也得意得不得了。如果真正获得了这个能力当然是很不得了的事情,因为不借助任何其他的工具就可以像鸟一样自由自在地在空中飞行。
- [5243] "像老鼠一样钻入了地下",像土行孙一样"土遁"。可以直接钻入大地,没有阻碍;也可以穿行山岩、穿过高楼。比如正在聚会,突然一个人从墙外穿进来,就会觉得这是一个很了不起的神通。对一般的凡夫人来讲的确是很不可思议、惊世骇俗的表现。以及在石头上按下手印、踩出脚印等各种各样稀奇的神变。
- [5244] 虽然可以显现神变,但是如果相续中没有菩提心,也没有什么稀奇的。有什么可能性呢? 一是获得世间的禅定。在禅定中观想石头像泥巴一样,就可以安住在这种状态中去踩、去按,在上面留下手印。当然圣者安住在空性和禅定的状态中也可以留手印、脚印,是不是留手印、脚印一定是佛、大成就者的不共成就呢? 不是。一是世间禅定也可以,还有一种是被外道加持了。被外道的天尊,或者非人、魔头加持,左右了相续,有鬼通或鬼神附体,也可以显现。像这样没有别的好的可能性。
- [5245] 还有一些是世间的缘起。前面我们也讲过,稀有的缘起物找到之后配成药,或者抹在脚底下,可以跑得非常快——"快步法";或者可以隐身,通过药物的方式显现神通。但都和解脱没有任何关系,就是一种功能而已,是缘起、药物或者禅定的功能。和实相、和解脱轮回没有关系。
- [5246] 可以一时风光,不可能世世风光。今生获得这种神通,按照佛陀的观点,在前世也获得过,也风光过,但现在该走路就走路,并没有实际的意义。 如果前世认真地修了菩提心、空性,这世证悟不会丢失;前世修成就了圣者果位、可以飞,这世还是可以。这个功能不会丢失,两者完全不一样。
- [5247] 如果追求神通,或者觉得这个神通不得了,佛弟子是没看到而已,看到了诽谤三宝可能都愿意干,因为太稀有了。一个人在空中飞行太稀有了,凡夫人就喜欢看这个,谁有马上就去皈依、顶礼。但是这里面有其他的可能性,所以佛陀没有专门引导我们去开发这些,只是作为修行的附带产物而已。修行空性、禅定,自然而然会产生神通,专门追求这些,必要性不大。如果去追求神通,发心一偏,整个资粮、善根都会朝着这方面去发展,最后得到的智慧也就只有这一点,别的就都没有了。
- [5248] "再没有别的可能性",所以我们不要过于追求。不要想去开发什么,不要听说哪个地方有个"神通培训班"赶快去参加,听说谁有神通马上就皈依。有神通的人不一定就是证悟的人。
- [5249] 仁钦桑波时代有一个放牛人,他家乡的一个山洞里住着龙王。他每天挤了牛奶就供养一碗,过了很久这条龙现身了,说: "你天天供养牛奶,需要什么呢?"他说: "我需要神通。"龙就加持他获得了神通,可以在空中飞行。很多没有智慧的人纷纷皈依他。之后他对佛法做了很多伤害。
- [5250] 后来仁钦桑波听说了这个事情,去找他时正好又在天空飞行,仁钦桑波就向他顶礼,一顶礼他就掉下来了,也没有神通了。他是通过一些因缘得到了神通、可以飞行,但因为没有正知正见,也没有菩提心,他的神通变成了造恶业、让其他人舍弃佛法的因。
- [5251] 仁钦桑波看到这个必要性,就通过他的修行、发菩提心向放牛人顶礼。放牛人受不了这么大福德的人的顶礼,一下子因缘就消失了,就掉了下来,没办法再显现神通神变。
- [5252] 所以有神通不是很可靠,如果我们将之当成一个善知识去依止,他让你做什么你就做什么,是很危险的。以前有的正知正见没有了,菩提心也没有了;本来闻思修行做得很好,正在菩提道上大步前进,最后通过这个因缘下去了,不再修菩提道。这是非常可惜的,也有这样的可能性。
- [5253] 虽然这样的人最初可能会受到一些迷信者的追逐、崇拜、恭敬、信奉、供养等等,但最终只会损人害己。
- [5254] 这样的人刚开始得到了一点利益,但是最终损人不利己,损人的同时也伤害自己。
- [5255] 如果相续中具有一颗真正的菩提心,那么即使没有其他任何功德,也会使与他结缘的众生获得利益。
- [5256] 如果修行者没有任何其他的功德,神通神变都没有、经论也不精通,但他有一颗很纯真的、利益众生的菩提心,任何和他结缘的众生都可以因为他 真实的菩提心的缘故,种下善根、获得利益,没有害只有利益。
- [5257] 菩提心很殊胜,没有菩提心做别的法有时很危险,有时没有实际利益。这是一个关键性的指导,一定要牢牢地记在我们的心中,任何时候都不能忘记。如果我们忘记了菩提心,就像经上讲的"忘失菩提心,修诸善法,是名魔业"。一对照、一解读,的确是这样:如果有菩提心,什么都可以,"万应灵丹"一样;没有菩提心,不管是所谓的导师,还是修行者,都没有实际的利益。这是非常关键的,今天我们就讲到这里。
- [5258] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [5259] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [5260] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [5261] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情
- [5262] 本稿为内部学习所用, 非正式文稿, 仅供参考, 请勿助印!
- 《前行广释》第 113 课辅导资料



- [5263] 诸法等性本基法界中,自现圆满三身游舞力,
- [5264] 离障本来怙主龙钦巴, 祈请无垢光尊常护我。
- [5265] 为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后,今天我们继续一起来学习《前行引导文》。
- [5266] 《前行引导文》是凡夫如何成佛的修行次第,通过共同加行、不共加行和正行大圆满等系列修法,让我们了悟自己的本性。
- [5267] 《前行引导文》前面共同加行的内容我们已经学完了,现在学的是不共加行中的如何修皈依。因为皈依是趋入解脱道的入门,如果有皈依,修行者 就是佛弟子,没有皈依就不算是佛弟子。皈依的因是信心,对于上师三宝了知功德之后,如是产生一种信心,这是皈依的自性。它的本体是一种誓言,立 誓不舍弃三宝。
- [5268] 刚刚开始修的时候,这个不舍弃是不能够抛弃上师三宝。从究竟的侧面来讲,了知我们的本性中具备三宝种姓,这个谁都没办法舍弃。因为每个众生都是具有佛法僧三宝的自性,通过修皈依、不断地修行,逐渐地认知、逐渐安住。
- [5269] 皈依的修法学完后,现在我们学的是第二个,发菩提心。修行解脱道之后,不单单是为自己解脱,也是为了利益所有众生、为了一切众生解脱来修行成佛之道。我们要帮助众生,首先要让自己有帮助众生的能力。
- [5270] 如果我们有一百块钱,帮助众生的力量是有限的。如果钱比较多的话,在满足了自己的生活所需之后(前提是我们要有利益众生的心,否则即便是拥有所有的财富也不一定愿意去帮助别人),我们有多少钱就决定我们能够多大程度上帮助众生。这是一个比喻。
- [5271] 从修行的侧面来讲,我们怎么样才能帮助众生,也要和我们内心具有何种功德有关联。如果我们是一个凡夫人,我们自己没有证道,我们帮助众生的发心、能力还有各方面力量就受限制。
- [5272] 如果有初地菩萨的身份,我们就有很大的余地尽可能地帮助众生。但是这个也有限,因为我们内心的障碍还没有断尽,功德还没有圆满。什么情况下才能够最圆满地帮助众生呢?只有自己成佛的时候。如果成就了佛果,我们在帮助众生的时候,能够看清楚众生的根基:他需要什么样帮助?什么样的法对他最适合等等。没有障碍的缘故,我们的悲心也可以非常圆满,善巧方便也非常究竟。在这种前提之下也可以完完全全地帮助众生。
- [5273] 不单单是让他获得暂时的安乐,而且要让所帮助的有情通过修行菩萨道逐渐成佛。菩提心的内容也是为了利他的缘故,我们要发誓成佛。现在修学佛法不单单是为了我自己解脱,而且是要一切众生获得解脱。要实现能够帮助一切众生,让一切众生获得解脱的愿望,自己相续中的烦恼要断掉,功德要圆满,这个时候才可以保证在很长时间中帮助众生。
- [5274] 如果自己都搞不定自己,比如说我们下一世能不能够获得暇满人身?这都不好说,那么我们要帮助众生的愿望就只有搁置。为什么?因为你的问题 都解决不了,就没办法去帮助众生。
- [5275] 因此说要帮助众生的话,首先自己的修行要稳定,该生起的功德、该断除的障碍都要修行到一定高度,这时度化众生是比较稳定的。最稳定当然是成就圣者佛果之后,自己的问题已经完全解决了,不需要再考虑自己的时候,就一心一意地利益众生。
- [5276] 我们发菩提心、进入解脱道之后,不是为了一个人解脱,而是发自内心地为了一切众生都获得成佛而闻思修行解脱道。这是菩提心的主要的思想。 展开这个思想修学的时候,这里面有愿菩提心、行菩提心、世俗菩提心、胜义菩提心,自他平等、自他相换等等。还有修持布施、持戒、安忍、精进、禅 定、智慧六度、修持四摄,所有修行道都包括在菩提心中。菩提心其实是大乘的入门,也是大乘的核心、大乘道的究竟。
- [5277] 今天我们学的是菩提心这一品的最后一堂课。前面我们也讲了,对一个修行者来讲,是不是拥有一些暂时的神通、神变都不重要,因为有些外道也 有神通、神变,这些都不是大乘道的核心。
- [5278] 我们在修学大乘道的时候,也不能够以追求神通或获得暂时的利益,作为我们修行的目标。对我们来讲最需要生起的功德就是真实无伪、清净利益 众生的菩提心。这颗利益众生的心,不单是我认识的人、所有的人类,或者是马上要瀕危的小动物等。
- [5279] 大乘菩提心所利益的范围是所有具有心识的众生。不单单是自己民族、自己国家的人,所有具有心识的旁生,乃至于地狱、饿鬼的有情,还有我们见到没见到的其他世界的有情,此外还有天人等。只要是没有解脱的,都是我们要发心利益的对象。
- [5280] 为什么这样讲?因为佛陀在教法中讲:六道轮回中,今生当中是人,下一世就不一定是人。如果我们只发愿利益人,这些人死了之后有可能就不是人了,可能通过自己的业,转成了旁生或其他有情。
- [5281] 我们利益的凡夫众生不管怎么调换都在轮回中,只有六个选项:人、旁生、非人、天道、地狱、饿鬼。不管怎么调,我的心就是为了这些众生。不管你是人也好、旁生也好、地狱有情也好,我的心都永远不变化。我就是为了众生利益去修行菩萨道。我获得证悟之后,通过自己的证悟和力量来帮助有情,引导众生趋向于解脱。
- [5282] 这个帮助不单单是让他们获得一些暂时的利益。比如说他没钱,就提供一些钱财,没有工作,就提供工作,这也是一种帮助。菩萨的帮助不仅仅是这些,主要体现在心灵上面——使他迷惑消尽,认知自己的觉性。如果能认知觉性,出世间的功德能获得,世间的功德是顺便获得的。
- [5283] 如果我们一心一意追求世间的利益,出世间的功德没办法顺便获得。但是如果让众生获得出世间的利益,世间的利益是顺便获得的,就是这种关系。我们现在修行也应该有这种目标,对修行人来讲,相续中生起非常真诚、纯净的利他菩提心非常重要。
- [5284] 今天我们继续来讲最后一部分的内容:
- [5285] 然而, 我们根本不知菩萨住于何处。
- [5286] 这段话是让我们要对身边的一切有情生起清净观,要生起利益众生的心态。为什么呢? 因为我们不知道具有菩提心的菩萨到底住在哪个地方。
- [5287] 不是所有的菩萨都有某种很明显的特征,尤其是在外表能够体现出来的特征是没有的。我们在壁画或者唐卡上面,看到菩萨在莲花上站着,后面有一圈光,这就是个菩萨。但菩萨是不是只是在佛龛、壁画、唐卡上面住着呢?不是。
- [5288] 真正的菩萨一定是要走近众生,在众生的范围中去做帮助他们的事情。为什么这样?因为有一定的必要性,如果菩萨不到人间来,不变成人的样子,我们根本就没办法和他交流,也没办法去接近他、学习他的行为。
- [5289] 真实的菩萨在证悟之后,一定会再再回到众生身边——人回到人身边,旁生回到旁生身边。用他们能够接受的方式、能够听懂的语言去帮助他们, 引导他们一步一步趋向于解脱。
- [5290] 获得证悟解脱的人,既然选择这种方式回归,那他在外表上面就注定和一般的人差不多。只有你在和他长时间交往之后,才能够发现他作为一个菩萨的不共特质。但是在外表上看不出来,到底谁是菩萨?谁是小偷?我们是看不出来的。看起来很猥琐的人,认为肯定是不好的人,不能确定是不是菩萨。显现上非常有功德的人就是菩萨吗?这个也不一定。
- [5291] 所以菩萨住于何处我们是不知道的,不知道怎么办呢?下面告诉我们说:
- [5292] 经论中说在屠夫、妓女等当中也有许多以善巧方便度化众生的菩萨,所以很难了知其他补特伽罗的相续中是否具有菩提心。
- [5293] 因为菩萨度化众生的方法,不一定只是变成出家人或清净生活的人。如果变成这样的人,他接触的对境就相对减少了。被这种身份局限之后,能够接触、度化众生的范围自动就减少了。
- [5294] 如果要度化更多的人,就不能有局限。经论中没有规定菩萨必须要符合一、二、三、四、五等七个条例才能够回来度化众生,不符合条例就不行,只要能够帮助众生的他都会示现。
- [5295] 有时以出家的身份,有时以在家的身份,甚至于这里所讲的,如果以屠夫的身份能够更好地帮助众生,他就以屠夫的身份来示现。如果以妓女的方式能更好地帮助众生,他就以妓女的方式来示现。如果以乞丐的方式能够更好地度化众生,他就以乞丐的方式来示现。如果以明星的身份更好地度化众生,他就以明星的身份来示现。如果是以一个政客的身份更好地度化众生,他就以政客的身份来示现。



[5296] 外表看来就是一般的人,某某明星又爆丑闻了,谁又吸毒了,这些是我们能够看到的,但是这些表象之下他到底是一个什么样的心态?他这样做的必要性到底是什么?对我们来讲是没办法去确定的。我们只能够通过他外在的行为来大概判断——他是个不好的人,或因为做了这个事情的缘故,认定他是个坏人。

[5297] 这只是从外表让一般的人能够做判断的标准,仅此而已。但是他心中到底是怎么样的我们不知道,因为我们没办法了知别人的心,也没办法通过别 人的行为来确定,这个人的相续中到底有没有菩提心、有没有佛法的证悟。所以此处讲很难了知其他补特迦罗(众生)相续中是不是具有菩提心。

[5298] 世尊也说: "除非我与同我者, 无人能量他人心。"

[5299] 佛陀在经典中讲了:除非我与同我者,因为佛陀已经圆满证悟了法界实相,他是遍知者,遍知一切。佛陀说,除了我和像我一样获得佛果的身份,或者获得比较高的证悟,比如说菩萨的果位,他们也能够知道这个人是凡夫还是圣者,除此之外无人能量他人心。

[5300] 一般的凡夫人没办法衡量其他人的想法,别人到底是怎么想的我们是没办法了解的。有时只能通过外表的行为来推测,或者时间长了之后,他会把他的想法告诉你。除此之外,直接去了知这个人,从外表我们没有办法了知他的想法。

[5301] 因此, 我们应当对令自相续生起菩提心的任何本尊、上师、善友等作真佛想。

这里面有两个意思,一个意思是说,其他众生到底是不是菩萨我们不知道,所以我们要对这些众生生起清净观,要把他当成菩萨来想,因为我不知道他到底是不是菩萨。

[5302] 他所做的行为可能非常离谱,但是他内心中是不是菩萨的化现我们不知道。因为菩萨不一定是以中规中距的方式来利益众生的。还有很多其他根基的众生,通过中规中距的方式就不一定能够度化。

[5303] 菩萨既然是以利益众生为目的,手段就不一定是单一的,只要对众生有利益的都可以。对一般的修行人来讲应该保持清净心。我们不知道他是不是菩萨,所以我们就不要因为他的行为去做诽谤,或给别人做定论。

[5304] 此外,给我们宣讲并让我们生起菩提心的人,应该把他当成本尊、真佛想。比如我们修持善法,并通过观世音菩萨、文殊菩萨生起了菩提心,那我们应该把这个本尊当成真佛。如果是某一上师或者某一个善友帮助让我们生起了菩提心,就应该把帮助我们生起菩提心的对境当成真佛想。我们也可以对他产生清净心,并以此得到清净的功德。

[5305] 因为我们要趋向于觉悟,就要把内心很多的杂念和对修行有害的心态,通过修行逐渐去掉。真实的上师、善知识是应该帮助我们生起菩提心的,而他到底是我们认为的标准出家相的上师善知识,还是任何一种形式都有可能。能够帮助我们生起菩提心的,不管是哪一种身份,都应该把他当成真佛一样去感恩。

[5306] 因为菩提心对我们修行来讲真是太重要了,没有菩提心修不了大乘道,依靠菩提心的标准就可以进入大乘。所以能够帮助我们生起菩提心的善知识,应该说他做了佛的事业,他对我来讲是像真佛一样的善知识。

[5307] 对自相续而言也是同样,自己认为已经证悟了实相之义、获得了神通三摩地、面见了本尊等,无论出现任何表面的道相功德,如果依此使自己的慈 悲心、菩提心无有退转并且越来越增上,就可以断定这些道相是真正的功德;

[5308] 这段话对我们来讲也很重要,前行中所讲的这些,都是我们在修行过程中会遇到的问题。遇到什么问题呢?有时我们在修行的时候会获得一些感应,比如在修生起次第、圆满次第或者念佛、念咒语、打坐等。因为每个人的根基不一样,在修法过程中,有时自己就会获得一些感应。

[5309] 对自相续而言,如果认为自己已经证悟了空性实相,了达了心的本性。或者在某个情况下,生起了禅定,获得三摩地,或者面见了本尊。今天在修法的时候面见了本尊,好像观世音菩萨出现了,并给我讲话和授记,或金刚手菩萨出现了,给我讲话授记。无论出现任何表面的道相功德,都是我们能够感受得到的。

[5310] 有时会在梦中出现,有时会在打坐、祈祷的时候出现,有时在禅定的时候出现,有时今天这一座修得特别好,很有感觉,认为是不是证悟实相了?或者今天显现好像获得了神通、面见了本尊,这是不是真实的?

[5311] 所现前的这些,有些是真正地证悟实相,有些见到了真实的本尊、获得真实的神通三摩地。有时所证悟的实相只是我们认为的证悟而已,把某种禅 定的境界当成证悟,还有些只不过是今天这一座修的感觉比较好一点,认为是不是就证悟实相了?或者见到了佛菩萨,是不是真实的本尊也不一定。

[5312] 因为非人、邪魔为了让修行人入歧途,故意变现一些修行人喜欢的佛菩萨样子,显现在你面前闪闪发光。你就很欢喜,认为自己终于见到了所谓的佛菩萨。如果修行没有达到很深的层次,特别喜欢外在的相。如果哪天我们自己佛台上的佛像发光了,就觉得不得了了。因为从来没见过佛像发光,也从来没见过佛像对自己笑,觉得肯定得到了很大的功德。

[5313] 外在的相到底是好还是不好?其实就是一个相而已,可能是各种各样的情况所产生的,也许是自己出现的幻觉,也可能是真实修行到量了之后,外在显现的成就相。有可能是邪魔外道、非人为了引诱你变现的。引诱你有什么必要性呢?因为这样变现后,你特别耽著、特别喜欢。一旦出现之后,你就会很恭敬他,他说的任何话你都会去做,这时他可能就慢慢把你引入歧途,让你去做一些和正法不相干的事情,或者是让你去造一些罪业,这时就很容易出现这种歧途。

[5314] 无论出现表面的任何道相,我们在修行过程中早晚会遇到。现在我们学习佛法的时间不长,所谓的感应等还没有经历过。当我们学习佛法的时间越来越长,功德资粮逐渐增上,以前没有体会到的变化就会出来,很多感应就会逐渐出现和增多。这时如何善巧辨别是很重要的问题,相当于十字路口往左转还是往右转,是要面临抉择的。

[5315] 如果执为真实,觉得自己不得了了,就有可能让自己入歧途。但是如果做了正确选项,就不会入歧途,知道这就是个相而已。就像出去看到人、听到声音一样,没有什么差别。他出来就出来了、消灭就消灭了,没有患得患失的心态,这样去面对是最好的。

[5316] 如果不注意的话,有可能以此生起耽著,开始追逐这种相。因此有可能迷失了自己真实的修行。这时候如何去衡量呢?这里告诉我们衡量的方法:无论出现什么样的表面功德,如果依靠这种相,比如说见本尊也好,获得神通也好,依靠这个让自己相续中的慈悲心、菩提心没有退转,并且越来越增上。

[5317] 对因果越来越相信,对佛菩萨的信心越来越增上,尤其是对众生的慈悲心、菩提心越来越稳固、越来越清净,这就是修道时的好验相。但即便是好的验相,自己也不能去耽著,耽著本身就是一种障碍。

[5318] 倘若依此等使慈悲心、菩提心日渐减退,那么这些表面的道相也无疑是魔障或邪道。

[5319] 以前自己的修行好像还可以,但是自从见了所谓的本尊和有了神通之后,对众生的菩提心、慈悲心越来越差,对因果的取舍越来越不在乎。取舍因果越来越粗大,而不是越来越细微,这就说明可能是错道了,所见的相不是真正的道相。必须念忏悔,重新调整自己的发心,以此重新回到正道上来。

[5320] 所以,相续当中有没有菩提心?菩提心是否在逐渐增上?这个可以判定我们所修的道,或者这个阶段所修的道、所获得的感应是不是正确的标准。

[5321] 是否见到光明、佛像,是否能够得到本尊地授记,这些都不是标准。"我见到本尊了,所以我怎么怎么样…"很遗憾,这不是标准。不管见到这个相,还是根本没见到任何的相,都要观察自己的菩提心、对众生的慈悲心是否越来越增上,对因果是否越来越相信,对上师三宝的信心是否在稳步增加,这才是正确的标准。

[5322] 我们作为一个学修佛法的人,不是一个单纯信佛的人,而是真实跟随佛陀的足迹去修行、励志于度化众生的人,这对我们来说很重要。我们的修行是不是正确的标准,并不是有没有看到佛,在打坐的时候看到了光明,听到了某种声音,看到佛龛上的佛像放光,永远不会是这些。更不要说是做一个好梦,梦自然更不能作为标准。

[5323] 真正的标准是你的因果正见是不是增加了?对上师三宝的信心是不是增加了?对众生的慈悲心、菩提心是不是增加了?执著是不是越来越少了?贪欲、烦恼是不是越来越轻微了?这才是标准,除此之外别无他法。



[5324] 以前噶当派的一些祖师教诫弟子时候说: "如果有人问你们的上师或者教派有什么样不共的标准?千万不要说神通广大、信徒众多之类的,应该说:通过修行逐渐对于因果生起了正信,对众生的慈悲心在增上,说这些是对的,才符合正道。"

[5325] 这对我们来讲很重要,因为我们对于该重视的,比如:菩提心是不是生起来了?因果正见是不是很稳固?这些很重要的却没有得到很多修行者地重视;而反过来却重视一些不应该重视的:神通、神变、放光明,太阳出现光圈——对着太阳肯定有光圈,这是毫无疑问的。除非不对着太阳出现了光圈,那就可以。(出现瑞相可能就是对着太阳光在照,那是要打个问号的。)

[5326] 我们作为凡夫人没见过这些,就好像一个农村人突然进大城市,这个也稀奇,那个也稀奇,但在大城市生活的人眼中都不算什么。我们以前什么都没见过,就好像进了大观园,看到什么都稀奇,要去摸一下、动一下。但修行时间长的人,觉得这没什么大不了。

[5327] 这个不是我们城市的特色,我们城市的特色是文明程度、精神程度。但是刚刚进了城市的人,发现不了这个,他看到就是基础建设、高楼大厦。同样,我们刚刚修学佛法的人最喜欢外面的相,而对佛法最核心的本质——菩提心、利他心却没有重视。

[5328] 当我们学习佛法到一定阶段的时候,不应该再在乎外在的相了,而应该关注菩提心是不是生起来了?我们在和别人交谈,或是去引导的时候,要引导生起菩提心方面的,不要说你这样修可以开天眼,那样修可以见光明,见了光明就不得了。如果这样说就是误导。真正来讲,佛法的核心永远不是神通、神变这些很新奇的东西。如果佛弟子热衷于此的话,就变成笑话了。

[5329] 这种所谓的瑞相,任何一个人都可以拍下来,让别人觉得佛法里面都是假的东西,再过段时间,恐怕就要开始打假了。这些没有必要,不是我们佛法里的东西。佛法就是稳固的慈悲心、菩提心生起来——对众生的慈悲心;对实相、对一切万法本质的了悟。智慧和慈悲是佛法的特色,是佛法中很了不起的东西,其他的这些不是。我们作为修学佛法的人,自己不要搞错了,更不要去误导别人。

[5330] 我们的观念要转变,如果我们不学习,我们就转变不了。华智仁波切在《前行》里面,告诉我们对我们来讲最重要、最关键的东西——修行佛法不在外相上面。寺院是不是很辉煌?修行者是不是看到了光明?是不是见到了阿弥陀佛、见到了本尊?是不是有神通,打卦准不准?这些统统不重要。

[5331] 真正重要的就是:上师、善知识是不是在给你引导菩提心?是不是把菩提心的教授当成所有的修法中最重要的一点在引导?修行佛法的弟子们是不是都很重视菩提心的培养?如果是这样的话,就是非常正确的事情。

[5332] 这里面讲了,如果慈悲心、菩提心日见减退,虽然表面上看是好的,但实际上不好。假如这段时间你都很倒霉、什么事情都不顺,但是你的菩提心、对三宝的信心没有退失,在一遍遍的打击之下,你对万法如梦如幻的见解没有退失,这就是一个很好的修行者。这就是衡量我们修道的标准,不是通过你见了什么东西,也不是通过唯一的梦兆判定,而是以菩提心是不是稳步增长作为判定的标准。

[5333] 特别是,如果自相续中生起了无伪实相的证悟,就一定会对上(上师三宝)具足虔诚的信心与清净心,于下(六道众生)具有不共的慈心与悲心等。

[5334] 特别是我们内心中生起了空性的证悟,"无伪实相"就是空性、万法的本性。如果证悟了真实的空性,外在的功德以及所表现出来的,第一是"对上",对上师三宝虔诚的信心、清净心越来越增上。"对下",对于所有的众生"具有不共的慈心和悲心"。以前慈悲心、菩提心深度不够,这个时候对众生慈心、菩提心,对上师三宝的信心逐渐增上。此处从证的功德方面来讲。

[5335] 从断的方面来讲:烦恼、我执越来越微弱,这是另外一个层面的相。这些对我们很关要,千万不要忘记。在修行过程中,我们的分别念、以前的习 气会时不时跳出来误导我们,还有其他似是而非的观点也会在我们的朋友圈里面,或者在交谈过程中,有些言论都会影响到我们。

[5336] 这个时候如果不懂得如何去辨别,就很有可能被这些言论所连。因为我们就喜欢新奇的东西,既然喜欢,心就容易跑偏。喜欢的东西就成为我们的软肋,就从我们喜欢的入手,诱导我们的心趋向于邪途。所以,保持清净的见解和菩提心的修行是非常重要的。

[5337] 真正的上师、善知识们在引导的时候(我也观察了一下,善知识们在引导的时候,鼓励修神通神变的,几乎没有),基本上都在打压这些思想和言论。真正的善知识都是培养出离心、培养利他的菩提心、培养对万法如梦如幻的见解,对这方面非常重视。

[5338] 而对那些有可能让我们产生神秘感的东西,基本上都在打压,虽然我们很喜欢这些神秘的东西,因为它很新奇可以满足我们某种需求,但这些东西不是正道。具有明眼的善知识们就会指点我们,让我们不要误入歧途。

[5339] 有时候在路上走会很单调,比如去一个地方的时候,长时间的路途很辛苦,如果旁边突然出现一个很好看的景色或者很吸引人的地方,很多人就会停下来,一旦停下来就会耽误行程。我们在修道过程中,有时候也会非常枯燥,因为要对治、调伏自己的烦恼,这本身也不是让我们舒服的事情。在此过程中就会出现让我们兴奋的事情,神通神变就是其中一个。我们喜欢的东西就会在此期间出来影响我们,"这个地方很好,我们正在讲授神通,来不来啊?"我们觉得这个好,就会去了。

[5340] 真的应该学的菩提心、大悲心,感觉上天天在讲,有的人就觉得:今天听上师讲课,肯定是在强调菩提心,除了这个没有别的。但这个的确对我们 非常重要。上师不会强调让我们凡夫人高兴欢喜的事情,很多时候都是讲真正修行需要的。凡夫人喜欢的基本上都是那些世间的东西,对修道是没有什么 作用的;而对我们有用的恰恰是我们不喜欢的东西。

[5341] 听法、思维、打坐、调伏内心,很多人对这些没有兴趣。或者刚开始有兴趣,抱着新奇的心态,进来之后发现没什么,并非理想中的会出现大的转变。没有能刺激他的东西,他就去寻找这些东西了。可见,修行佛法的确需要一定的善根支撑。以上就告诉我们取舍的标准。

[5342] 如无等塔波仁波切曾问至尊米拉日巴: "我什么时候才能摄受眷属?"

[5343] 尊者答言: "一旦你已现见了自心本体非同现在这般,远离一切怀疑,那时也会对老父我生起不共同的真佛之想,并且也定会对众生生起无伪的慈 悲心,那时你便可以摄受眷属。"

[5344] 无等塔波仁波切就是冈波巴尊者,在噶举派非常著名。噶举派第一个就是马尔巴,在唐卡中的三尊——噶举派的三个代表,中间是马尔巴、右下边 是米拉日巴、左边是冈波巴,他们属于代表性的祖师级的人物。

[5345] 塔波仁波切依止米拉日巴尊者时,曾问过一个问题:我什么时候可以真正摄受引导眷属?此处"摄受眷属"不是指开个班、有几个人去听课,这不是摄受。真正的摄受就是要逐渐引导他趋向、走上解脱道,这种摄受的标准非常高。

[5346] 摄受有很多层次,如果摄受者本身只有初级水平,就没办法做高级的摄受。有些摄受者本人具有功德,摄受的标准就不一样,他能摄受的弟子、摄受的方式也是不同的。

[5347] 这个地方讲"什么时候能够摄受眷属呢?"是指标准的摄受。不是作为一个骗子怎么样摄受眷属。自己还没有生起清净功德的凡夫,很难真正摄受众生。所以,这个摄受众生的标准很高。

[5348] 无等塔波仁波切问上师: 什么时候可以摄受眷属呢? 这个时候米拉日巴尊者给出了答案: 一个是你证悟了心性——"现见了自心本体非同现在这般",就是当你证悟了自己的心性,不像现在这个庸俗的分别念。因为我们的分别念是有执著的、庸俗的,什么时候见到的不是心的显现,而是心的实相、本质。对现见的心的本性远离怀疑、真实现证时,"就会对老父(即他的上师——精神上的父亲)我生起不共的真佛之想",即对我生起真佛一样的信心,这是一个标准。

[5349] 第二个标准:也会对其他众生生起没有造作、虚伪的慈悲心,这时就可以摄受眷属了。第一个是证悟了心性,它的相是对米拉日巴尊者生起真佛 想;第二个对所有众生产生无伪的慈悲心。这时就达到了可以摄受眷属的标准。

[5350] 因此, 我们必须以慈悲、菩提心为本, 以闻思修不相脱离而实修。

[5351] 华智仁波切教诲我们: 应该闻思修三者不脱离进行学修。修学佛法的根本是什么呢? 是慈悲菩提心。所有的修行都是以利益众生的慈悲菩提心为基本。判定我们的行为善恶,有无意义的标准就是: 是否在为了自己的利益去奋发。



[5352] 不单单是人,包括蚊子、蚂蚁、苍蝇等旁生,它们也是为了自己的利益,去吸血、找食物,到处在奔波。飞鸟们到处飞、蚂蚁们到处爬,都是为了 寻求自己的安乐,在奋斗奔波。

[5353] 如果作为一个人,仅仅只是为了满足衣食住行去奔波,那么我们的标准和其他有情差不多,为了远离痛苦,从早到晚奔波劳累寻找食物。单单从这点上看,人并没有比这些旁生高级多少,因为思想层面都一样,都是为了衣食在奔波。

[5354] 有人说不一样,人类创造了很多的财富、便利。但有些东西旁生不需要创造,比如对我们来讲飞行器是不得了的东西,但对蚊子来讲没有实际意义,它自带飞行器。到底哪个更高档一点,就不好讲。

[5355] 人为了生存要去工作,蚂蚁不需要工作,可以很容易地找到满足它的东西。换个侧面来看,人类作为高等动物,到底高等在哪里?应该是精神层面。哪个地方能够突显出不一样?就是利他心,或发现万物本质的智慧和能够利益众生的心态,这是最大的意义。人可以通过一系列的训练达到这样的标准;而旁生虽然也有心识、佛性,但因为业的缘故,没办法做深层的思维,利他心也发不起来,这个只有人可以做到。

[5356] 很多大德在修行法类的书中讲:如果我们的目标只是为了满足衣食、繁殖后代,这些旁生都在做,没有不一样的地方,只是方式不同。人类更复杂,旁生相对简单,除此之外本质上没有差别。

[5357] 作为修行人,如果修学佛法只是为了活得更好、积累更多福报、赚更多的钱,这样就和旁生思维差不多,没有体现出暇满人身的价值。我们既然已经学习到了这样不共的教法,应该利用这种思想和人身做最有意义的事情。佛陀通过观察知道,真正有意义的事情是利益众生的心,为了利益众生去奋斗,所作所为都是为了利益众生。

[5358] "必须以慈悲菩提心为本",就是我们要为了利益众生而修行,现在虽然还没有能力,但定的修学佛法的目标,都是为了有一天能利益所有的迷惑有情,让他们发现本质、了悟本性。

[5359] "闻思修不相脱离",是指慈悲心是根本,方法就是闻思修。首先听闻,比如今天这堂课我听懂了,之后去思维(听了之后还有怀疑或不确定的地方,要通过很多方法去看书思维,把意义确定下来,怀疑去掉),思维后还要修行、实践。佛法就是理论和实践完全结合。闻思得到的东西,必须要通过修行而得到它。通过闻思修不相脱离而实修,是非常重要的。

[5360] 如果首先没有通过闻法断除增益,就不会懂得实地修行。

[5361] 首先要闻思,然后去修行。如果没有通过闻法或思维断除增益,增益是什么意思? (增益和损减是相对的,有时出现增损)就是本来没有的东西你认为有;而损减是本来有的东西你认为没有。增益可以代替损减。比如说这个人没有过失,你认为他有过失,这个就是个增益;这个人本来是好人,你认为他是坏人,他有功德你认为他没有,这个叫损减。

[5362] 增益和损减都不符合"法"的实际情况,所以要通过闻思去遣除。比如这个杯子它本来是离四边的空性的,我们认为这个杯子是有的、是无的、是亦有亦无的、非有非无的这四种分别念,都不符合它的状态。我们要通过思维把这个"有无是非"的四边从杯子上剥离出去,剩下的杯子就是它的本来样子,显现的当下没有丝毫本性。

[5363] 远离增益必须通过闻思来达成,学习佛法就要知道,"我"、"五蕴"到底是怎么回事?是不是我看到的、以为的样子?外面山河大地的本性是什么样的?是不是我和大家共同确定的样子?我们要不断地通过佛菩萨告诉的很多的观察方法,去分析、观察,把不符合"法"本身的东西剥离掉,因为这些都是我们自己的思想贴的标签。

[5364] 在杯子上贴一个又一个标签(说是什么牌子、国产或进口的、什么材料、如何高档等),其实它就是个杯子而已,但是最后呈现在我们面前就是标签所显示的样子,而不是杯子本来的样子。要知道杯子本来的样子,就要把标签一个个去掉,最后没有标签的东西就是它本身。

[5365] 分别念会给自己、给外境贴很多标签,这些都是我们的思想概念。通过修行把这些概念去掉,还原万法本身的状态,佛法中这叫"实相"。如果了知了实相就不会再产生很多错乱的思想、行为。增益必须要通过不断地学习去遣除,知道"法"在世俗谛、胜义谛中分别是什么样子,如实了悟它的本性。

[5366] 如果不遺除增益,就不会懂得实际修行。因为所修的都是错的,是贴了标签的,不是它本来的样子,再去修也修不出佛经论典中要求达到的标准。 所以必须要把增益去掉,才可以如实修行。

[5367] 如颂云: "无闻之修行, 如断臂攀岩。"

[5368] 没有通过闻思、确定正见去修行的话,如断臂攀岩。如果要攀岩、爬悬崖,必须双手双臂都要齐全。如果一个人没有双手,是没办法攀上去的,很 危险。没有闻思的修行就和它一个类型:热情很高涨,天天都想打坐、实修,但并不懂得该怎么修,完全在盲修瞎练,修的都是他自己的想法。

[5369] 什么样的方法能帮助我们达到目的地?它有一个正确的道。但如果不去听闻有经验的或已证悟的佛菩萨的教言和正确的方法,只凭着自己的思想去修,就如断臂攀岩一样,非常危险,也没办法达到目的地。没有听闻正道去修行,就叫盲修瞎练,没办法成就,光有热情是完全不够的。

[5370] 所谓的以闻法断除增益,并不是指对浩瀚无垠、种类众多的一切所知法了如指掌,而且在五浊恶世短暂的一生当中也不可能了知这一切所知学问。

[5371] 这里讲到要断除增益,是指闻思要到量。可以有两种理解:一种是对浩瀚无垠、种类繁多的一切所知法全部通达。针对佛法来讲,就是大藏经里三藏十二部的浩如烟海的法类能够全部通达。这种就是针对所有经教中提出的增益都遣除了的状态。第二种则不是对所有的所知法、佛法种类都了知,而是对自己要修的这一部分该断的断了,该生起定解的生起了。

[5372] 这两种怎样去辨别取舍呢?如果是智慧特别敏锐的上根利智的人,他可以对所有的大藏经全部通达。在佛教史里有很多祖师级的大德,他们的确看了之后就懂,不会忘记,这是一种情况。他们通过修持法要,或因前世的习气,一天就可以记五百个颂词,完全不会忘记。或者有不忘陀罗尼的,看到这些就全部记住不会忘失。这种人当然有机会通达所有的经教,而且完全没有任何的怀疑。

[5373] 但是像我们这种普通人,把所有的大藏经全部都了知是很困难的。在五浊恶世下的短短的一生中,我们没有那么多时间精力,尤其是没这个智慧,所以不可能了知一切的所知学问。

[5374] 那么怎么办呢?下面讲:

[5375] 所以,我们必须做到对自己所修正法的初中后所有修法正确无误一清二楚,并通过思维断除所有增益。

[5376] 虽然我们没办法通达所有的佛法,但是对自己要修的这一部分,比如修净土的,对有关净土的各个方面的怀疑都要遣除,做到有关净土的每一个方面都没有怀疑,很确信,可以一直这样学下去不受影响。这样就算是这个方面的增益遣除了,对所学的净土这一部分的定解已经生起来了,闻思已经究竟了。

[5377] 如果是学加行,如暇满难得、寿命无常、业因果等共同加行中的所有增益都要遣除。要懂得如何去修,包括其前行、正行、后行都要懂。五加行中,如皈依就要懂其所有的本体和分类、修行方法等,有关发菩提心、金刚萨埵、供曼扎、上师瑜伽的一系列的法也都要懂。不一定所有的法都要学或通达,但自己要学的必须遣除怀疑懂得怎么修,因为这是要用的东西。

[5378] 在世间上是有很多智慧强大的人,他学很多的东西都不成问题,但是对一般的人来讲,要用的专业学好就行了。修行佛法也是一样,如果智慧够,时间也够长,当然也可以学所有浩如烟海的佛法。但是对一般的五浊恶世中寿命短促的人来讲,要学重要的这一部分比如中观或空性等,无论如何都要通达或懂怎么修。中观学完之后,生圆次第的密宗见解或大圆满见也要懂,总之这一条线懂了就行了,别的方面暂时不懂问题不大。

[5379] 对自己要修的内容必须一清二楚。这是通过什么来达成呢?也必须以一定的时间去闻思后通达,否则修了半天,不知道修的这个到底是什么作用,或修得错对都不知道,那就不好了。

[5380] 从前,阿底峡尊者住在尼塘时,祥纳穹敦巴、炯敦巴、哈仓敦巴三位格西请尊者讲述正量的宗派。



- [5381] 阿底峡尊者住在拉萨附近的尼塘(尼塘有一个度母寺,阿底峡尊者入灭后,有一个度母像在那供奉,还有一个灵塔在路边上)的时候,因为尊者通达所有显密的教法,这三位弟子格西就想请尊者讲述正量的宗派,即因明。
- [5382] 尊者说: "无论是外道还是内道佛教都有许多宗派,
- [5383] 外道也有很多宗派, 内道佛教也有很多宗派。
- [5384] 但全部是以分别念串连起来的,
- [5385] 这是指因明的很多部分是针对于世俗方面的分别、概念等。所谓的因明逻辑推理,很多时候都是以凡夫人的分别心能够通达或推理的东西串连起来的。
- [5386] 不可胜数的这些分别念没有多大必要。
- [5387] 分析世俗显现法的名称有多少种意义,这些是没有多大必要的。当然阿底峡尊者不是要完全否认所有的因明,因为其中如《因明七论》,尤其是《释量论·成量品》中,还讲了很多如何对佛陀生起信心、对佛法是清净的正道产生信心的方法。
- [5388] 但是阿底峡尊者这里讲的是更深更精华的意义,为了突显这个,他就说很多的因明论典都是以分别念去了知的概念、逻辑、辩论,如怎样辩论胜过对方等,这其实都是很多的分别念,没有很大的意义和必要。
- [5389] 人生转瞬即逝,如今是归纳精华要义的时候。"
- [5390] 人生一眨眼几十年很快就过了,有些人已经三四十或四五十岁了。学习佛法的人也一样,从皈依到现在一眨眼十几、二十年都过了,人生的时间过的很快,到了要懂得归纳精华要义,且去实修实践它的时刻了。
- [5391] 相对而言,串习我们很多分别念的这些必要不大。比如上师老人家讲中观、菩提心等会特别多,但是因明方面讲的不多。以前讲过两次《量理宝藏论》(最早九几年讲了一次,没讲完,重新翻译后又讲了一次),后面又翻译讲了《成量品》。当然《成量品》对我们来讲意义和必要特别大。除此以外,很多其他的因明不是很必要,就是讲怎么辩论胜过别人,意义不是特别大。
- [5392] 针对这个来说,还是怎样去修自己的心、将其放在精华要义上去归纳的意义更大一点。学因明花一些时间了知就可以了,若用绝大多数的时间去学辩论,这个必要不是那么大。
- [5393] 有些祖师也会对一些特别喜欢因明的人有批评,说绝大多数时间都在辩论意义不是很大。有些人几岁进寺院就开始辩论,现在头发白完了,七、八十岁还在辩论。把该辩论的问题理清了就可以了,更多的时间要放在修皈依、对上师三宝的信心、菩提心、空性等这些方面。因为我们的人生是有限的,修持怎样能够调伏我们心的正法是特别关键的。
- [5394] 祥纳穹敦巴问: "那么,该如何归纳精华要义呢?"
- [5395] 精华要义这么重要, 怎么归纳呢?
- [5396] 尊者教诲说: "对等同于虚空界的一切众生修慈悲、菩提心, 为了他们而勤奋努力积集二种资粮;
- [5397] 这是第一个精华要义的归纳,即发慈悲菩提心。对我们来讲,学修的重点不能够离开的核心是什么呢?是一定要努力地去闻思有关慈悲菩提心的教 义,通过打坐、积资净障、回向发愿的方式让心中生起慈悲菩提心。
- [5398] 慈悲菩提心当然就是利他的思想,无始以来我们养成的习惯就是为了自己,有时范围扩大一点就是为了亲属或与自己有关的这些人。其实这还是很小的圈圈,别的和自己无关的人不愿意管,仇人更不必说,绝对是打压对象,怎么可能去利益他们呢? 但菩提心不是,不管是自己还是亲友、不认识的人、怨敌,任何种类的有情,都是要平等去利益的,这样的慈悲菩提心必须要生起来。
- [5399] "为了他们而勤奋努力积集二种资粮",是说要利益他们,自己必须通过修行达到某个高度,而达到该高度的途径,一是积聚福德资粮,一是积聚智慧资粮,通过这两种资粮才能帮助我们达到目标,这是第一个精华。
- [5400] 第二个精华:
- [5401] 由此所产生的一切善根回向所有众生,愿与一切有情同获圆满菩提;
- [5402] 积聚了资粮之后还要懂回向,上师老人家再再讲所谓的"回向"就是用于什么地方,如辛辛苦苦挣来的钱怎么用。我们辛辛苦苦积累这么多的善根到底用在哪个地方,是用于自己升官发财还是用于后世投生到天界呢?还是把善根用于利益所有的众生,让众生都成佛,都获得永远没有痛苦的安乐的果位? 关键是辛苦积累的善根怎样使用,才是利益最大化。
- [5403] 佛菩萨告诉我们,把善根回向一切众生是利益最大化的方式。因为回向的范围越小,损耗的越快;回向的范围越大,就永远不会损耗干净,因为众 生和佛果都是无穷无尽的。
- [5404] 所以"由此产生的一切善根回向所有的众生,愿与一切有情同获圆满菩提",是说愿我和所有众生都成佛获得圆满的果位。
- [5405] 我们的这个善根要懂得用,有智慧的人懂得去理财或投资善根。怎样才是最好的投资呢? 善根如果用不好就是损耗。如辛辛苦苦修了十万个大头,然后回向下辈子升天,或获得一个大富豪的果位。如果这样回向,这十万个大头的善根最后就会按照你的意愿去成熟,变成很大的富翁(世界第一还是宇宙第一,这个都问题不大)。但是生命就这么长,这一世大富翁过完之后就什么都没有了,这一大笔善根资粮被你用在这个方面,就相当于是损耗了。
- [5406] 其实你的目标还可以再大一点,如果心量够大,把善根用于一切众生,愿我和一切众生同时成佛。因为这个目标很大的缘故,善根就不会穷尽。众生是无穷无尽的,乃至于众生没有成佛之前,你的善根是不会穷尽的。懂不懂用这个善根,回向是大有讲究的。如果不懂回向,好好的一笔善根在手上没有懂得使用,就被损耗浪费掉了,没有办法利益最大化。
- [5407] 那怎么办呢?心量越大,越舍得把善根布施给众生,获得的就越多。对善根执著越小,越能够安住如梦如幻的空性,得到的善根就越清净,这就是因缘法则。如果了知了这个因缘法则并懂得用,可以让利益最大化,自他都能在这里面得到最大的收获。如果只是想到自己,得到是很少的,众生也没办法得到该有的利益。我们觉得自己独吞这份善根是最好的,但恰恰是因为这个狭隘的心胸,阻碍了可以无量无边成熟的机缘,就是因为这种狭隘的投资眼光,善根被消耗掉了。
- [5408] 菩萨的修行及心量,和一般修行人的区别,就类似于世间中一个有战略眼光的伟人和一般老百姓的区别。前者战略格局很大,而一般的老百姓,眼 光只能看到这个月的收入,他们是完全不一样的。
- [5409] 菩萨的眼光特别大、心胸特别开阔,所以最后得到的果位就是佛果,并开始引导一切众生走向成佛的道。只考虑自己的人,现在还在轮回里苦苦挣扎。以佛陀的智慧观察,我们以前得没得过天王的果位呢?以前发达过没有?发达过。但现在为了自己的生存,还在上班或苦苦挣扎,这和菩萨完全不一样。
- [5410] 三个无数劫前,佛陀为了一切众生的利益,拼命把自己的善根给众生不断地回向,以致三个无数劫后,他成佛了。我们在三个无数劫前,和佛陀一样,站在同一起跑线上,他和我都是凡夫,但现在他通过这样的方式成佛了,而我们可怜到还在为了自己的生存挣扎。心态、心胸不一样,所以结果就完全不一样。
- [5411] 要我们现在接受利益一切众生、完全不考虑自己,还有点困难。所以要在菩萨的培训班里受些培训。要做一个伟大的投资人,也必须要开阔眼界、把心胸打开,之后再去修行才有用。菩萨培训班就是这样,进来后培训道: "不要再考虑自己,或一小撮身边的人,应该把心胸打开,要考虑一切众生,包括伤害你的人、不认识的人,总之要考虑所有人的利益——怎样让他们过的更好或者获得暂时和究竟的利益。"这方面想的越多,心胸就越清净,越不考虑自己,得到的就会越多。



[5412] 所以回向大有讲究,如果不懂回向,这个善根有可能就用错或回向错了。但能不能悔改呢?可不可以修改志愿?也可以。以前不懂,已经把善根回向自己下一世变成大富翁了,怎么办?重新再回向,以前的回向就不算。把以前所做的一切善根,回向利益众生,愿我和一切众生都成佛。这也还是可以的。

[5413] 第三个窍诀:

[5414] 并了知这一切的自性为空性, 法相(显现)如梦如幻。

[5415] 第三个精华就是必须要修万法的本性。

[5416] 修慈悲心、利益众生、所成就的佛果、乃至于一切所见所闻,都是无自性的。它的本性就是空性。相应于本性去修行,就是了知一切万法的空性,如梦如幻地去修行,这样可以相应于真实的法界实相,这叫做精华的要义。

[5417] 第一是对众生发菩提心;第二是善巧回向善根;第三要了知修二资粮和回向时,都是以三轮体空、如梦如幻的方式,去应对一切法。这就是精华。

[5418] 由此可见,我们如果不知道归纳修行的精华要义,那么表面上了解、懂得、知晓得再多,结果也起不到什么作用。

[5419] 由此可知,如果不知道归纳修法的精华:第一,修行无法落在慈悲菩提心、利他心上,而是为了自己的利益,这就是一大损耗。第二,不懂得善巧地回向,这也是一大损耗。第三,如果没找到相应于实相的修行,还在世俗谛上修,这也是一种错误。

[5420] 如果不懂这些,就有可能纯粹按照自己的理解去回向,觉得这是最好的,想把善根捂严实点,千万不要给别人回向。其实越捂得严实,损害也越快;越敞开,自己得的也会越多,这是因缘法则。但一般的人,因为没受过这方面训练,知见没办法了解到,所以就不懂怎样善巧使用善根。

[5421] 如果我们一辈子一直用自私自利的心、实执心去修,一直处在颠倒回向的状态,那么在修行佛法过程中应该有的三个精华都错过了。若三个最主要、最关键的修行含义都没接触到,就太可惜了!

[5422] 所以每次法修完后,要反观自己今天的念诵、闻法、修行、积累的福德智慧资粮,是不是真实地为了众生的利益在积资净障?善法做完后,是不是为了自他众生都能成佛做了回向?第三,平时要对照标准,反观修行中是不是有相应于有空性的见解?如果有就继续,让它更有质量;如果没有,就要想方设法让它产生。这就找到了修行的精华。

[5423] "由此可见,如果我们不知道归纳修行的精华,那么表面上了解、懂得、知晓得再多,结果也起不到什么真实作用",起不到作用意思是达不到本来应该有的利益最大化,只得到一点点利益。前面讲了,不以慈悲心去积资净障,有没有利益?也有,但很小。如两个人同时在顶礼、做同样的善法,但一个人安住在慈悲利他心中做,另一个人只是为了自己的利益在做。每个人都在做同样的动作——顶礼,但相续中功德的叠加完全不同,一个人在飞速增长,另一个人增长非常缓慢。

[5424] 回向也是如此,功德就摆在这儿,关键看怎么用:如果心量大,功德就能够利益最大化;如果不懂得用,利益就只有这么大,因为被自己的分别念和狭隘的心胸所束缚,注定大不了也无法大。善法本来是无记法,想把善根用在哪或怎么用都可以。如果心胸越大、内心见解越清净,就越能有效地支配善根。如果知道的很少、心胸很狭隘,要支配这笔钱就很困难,注定没办法让它利益最大化。

[5425] 修法相不相应于实相,这些对我们都特别重要。佛法的修行需要学习,否则只在外面烧个香、磕个头等等,那绝不是佛法的意义。真正来讲,佛法的意义和我们的身心、修行、生活密切相关,完完全全都是这种自性。

[5426] 了知了很多、懂了很多,如果不知道归纳要义,也是不行的。下面来讲一个案例。

[5427] 昔日阿底峡尊者初来西藏时,大译师仁亲桑波迎请尊者。

[5428] 阿底峡尊者被请到西藏来弘扬佛法。因为当时西藏前弘期的教法受到了损害,后迎请阿底峡尊者重新来弘扬正法。这时大译师仁亲桑波来迎请尊者 (仁亲桑波也是前译和后译的一个分界线,仁亲桑波开始就到了后译)。

[5429] 当时尊者问译师: "您对诸如此类的正法,了知得如何?"并逐一加以询问。结果译师似乎无所不知。

[5430] 仁亲桑波是一位大学者,阿底峡尊者也是一位班智达、证悟者。两大智者的对话,不像凡夫人碰面后的"你吃了没有?"或"今天去哪儿了?"等简单对话。他们的问答都是很深的。阿底峡尊者问的问题也是涉及显宗密宗的方方面面,一个个地询问,对这个或那个法了知的如何?大译师每一个都能回答出来,因此阿底峡尊者就很欢喜。所以说"译师似乎无所不知。"

[5431] 尊者十分喜悦地称赞道: "极为稀有! 在藏地有像您这样的智者, 我都不需要来了。"

[5432] 尊者就很高兴,不管问什么法他都懂。之前听说现在藏地没有人能通达佛法,结果这里有一位大译师,对所有的法类都了解,看来我都不需要来西藏,有你就够了,这是第一阶段。

[5433] 接着又问道: "那么,在一垫上,该如何修行这一切法呢?"

[5434] 指在一个坐垫上、或在一座上,对于我刚刚所询问的这些法,应该怎么修?

[5435] 译师回答说: "应当遵照各个宗派所说来修持吧。"

[5436] 译师说,"修就按照各个宗派所说的传统来修。"即按小乘、大乘或密宗等各个宗派所说的规矩来修持。上师老人家在讲记中提到,该译师的佛堂有三层,最下层供奉的都是小乘佛像,第二层是显宗的,最上层是密宗的。早上、中午和晚上,分别在三个不同的地方修不同的法。他说"应该按照各个宗派所说来修持吧"

[5437] 尊者说: "译师错了,看来我还是有必要来藏地。"

[5438] 他一回答,阿底峡尊者就不是很满意了,说:"译师,你回答错了,不应该是这样的,看来我还是有必要来藏地的。"

[5439] 译师问: "那么,应该怎样进行修持呢?"

[5440] 尊者指点说: "应当将一切法归纳为一个要诀来修持。"

[5441] 译师说: "那应该怎么样去修才对呢?"

[5442] 尊者说: "应该把所有的法在一座上、归纳为一个窍诀来修。"这就是正确的。这时必须要有上师的窍诀,如果没有,就不知道怎样去把所有的法归纳在一个要诀上修持。

[5443] 所以这里说,如果知道的很多,但不知道归纳精华要义,那在我们有限的人生中,就没办法真实地契合精华要义来实修。

[5444] 可见,我们必须在了知上师所传授的窍诀的基础上总结实修的要点来修行。

[5445] 所以,我们必须在了知上师所传授的窍诀的基础上,懂得总结所有实修的要点。上师给我们传了很多法,传完后还会告诉我们,应该如何在一座上 面去修行所有的法要。

[5446] 当然,要把所有的法在一座上修行,首先必须要一个个地学完后,才可以把所学的东西归纳。如果都没学过,就没什么可归纳的。若只有一个,也 就只能归纳这一个。归纳就是首先要把所有相关的法要都学完,之后上师要求我们在一座上归纳所有的要点修行。

[5447] 首先我们要次第地学不同阶段的法, 学完之后要懂得窍诀性地归纳。

[5448] 比如菩提心, 自他平等、自他相换、自轻他重, 其实就是一种归纳。整个菩提心的修法那么多,怎么修呢?当然, 我们可以一个一个颂词修,但如果归纳起来,首先修四无量,之后修自他平等,直接进入到菩提心的本意中去,这就是窍诀性的修持。空性和如来藏怎么样修持呢?有些就是通过生圆次第的方式,可以在一座上把所有的空性和光明如来藏都修完。这都是归纳窍诀的要点。

[5449] 要归纳窍诀,必须要有可以整合的资源,否则就没有东西可以归纳。有人说,既然是这样那就不学了,直接去学归纳完的窍诀就行了。要点、窍诀 是有针对而言的,如果你什么都不学,对你来讲就不是窍诀了,根本啃不动。它并不是用密码可以打开的,而是一种高度的浓缩,没有学习过根本就不知



道是什么,但学过后,一看归纳出来的窍诀,里面什么都有。能看出来什么都有,是因为所有的都学过、了知过,资源都有,就是缺少一个领导,把所有的资源整合起来让它发挥最大功用。

[5450] 学习佛法就是这样,我们学了很多,资源都有了,但是怎样整合呢?这就需要上师的窍诀,把所有要诀整合起来修行。所以上师一讲我们就懂,因 为我们有这些东西,只不过不懂怎么去整合而已。所以在学习窍诀之前,很多法义的学修还是很重要的。

[5451] 阿底峡尊者给仁亲桑波译师所讲的"归纳成一座",如果一讲他马上就懂,就知道应该怎样修。但如果这个对象换成你我,尊者就不会这样想,"可以可以,你这样很不错,这样修下去就可以了"可能会这样说。但是尊者的对象是通达一切法的人,只不过缺少一个把他所懂得的法整合起来的人,这时候需要一个善知识来做这件事情,但是如果对象换一个人那就不行了。这个案例不要马上放到我们身上,"既然这样我就不需要多学了",不是这个意思。

[5452] 即使清清楚楚地认识到这一点但如果没有实地修行也无济于事。

[5453] 即便我们知道了这一点,懂得归纳要诀,但是如果没有去做,没有次第地修行也不行。

[5454] 我们首先要懂得归纳要诀,但是懂得之后还不够,必须实地修行。必须要通过打坐,或者比如在放生、顶礼、念咒的时候,把知道的窍诀用起来。 念咒本身就是可以使用法的一种机缘,窍诀怎么用在念咒、供养曼扎和顶礼上呢?知道之后每天都要用,越用越成熟。

[5455] 米拉日巴尊者也亲口说过: "就像饥饿的人仅仅听到食物还不够,必须要食用。同样,仅仅了知正法没有利益,必须要进行实修。"

[5456] 米拉日巴尊者讲,就好像饥饿的人单单听到食物是不够的,必须要吃才能够解决他的饥渴。同样,仅仅了知、听闻正法也不够,必须要进行实修,比如对四加行、五加行要实修,知道之后要去做,当然打坐只是实修中的一项而已,其他很多都是实修不同的方面。

[5457] 我们修行的目的就是要对治自相续的烦恼与我执。

[5458] 归纳而言,我们修行的目标,一定是对治自相续的烦恼和我执。我们修行的无论是菩提心还是任何佛法,都是内观自心,要对治我们自相续中的烦恼、贪嗔痴,以及无始以来最强劲、最了义的怨敌——我执。

[5459] 米拉日巴尊者也曾说: "世人常言'饮食好与否,观其面色方知晓',同样,佛法懂与否,修行好与否,看他是否已经对治了我执与烦恼,便可知晓。"

[5460] 这也是一个窍诀,米拉日巴尊者讲,世间人常说,这家人的生活好不好?吃得好不好?看他们的脸色就能看得出来。现在中国人的精神面貌和肤色,和五、六十年代相比是不一样的。看以前的相片和现在的相片,真的不一样,生活的确是有很大的改变,从外表就能够完全显现出来。即便是现在,一家人的饮食看他们的脸色就能看出来,真正吃得好的人,都是脸上有光或者是胖胖的,基本上都是这样的,即便不胖也是有光泽的,不会出现营养不良的情况,所以"观其面色方知晓"。

[5461] 同样,到底懂不懂佛法,要看是否对治了烦恼,对治的程度怎么样。真的懂佛法的人,对治烦恼肯定是卓有成效的;如果是表面上懂,"这个人讲法很厉害",但他的烦恼没有减弱,这不叫懂佛法。佛法懂与否要看我执和烦恼对治得怎么样,修行得好不好,不是说有一个修行好的证书,或者有一个什么样的头衔,或者是别人说他修行好,这些都没有实际意义。修行好不好要看是否对治了烦恼,自己的我执、烦恼是强还是弱。如果一个人的烦恼越来越弱,就说明他的修行是对的。

[5462] 如果一个人修行了很长时间,烦恼没有减少,我执没有减弱,可能是修行的时间不够。虽然方法是对的,但是时间还不够,没办法表现出那种效果。还有一种是方法不对,调伏不了烦恼。一种是方法对,但是需要时间。现在走在正确的道路上,才开出一个小时,路有一千公里,当然还需要时间,方向是对的,没有到达目的地是因为还没有到时间,只要给他时间就可以。

[5463] 我们修行了很长时间没有调伏烦恼,一种原因是修行的方法不对,第二种原因是方法对,但是因为相续中的烦恼、负面的东西很强大,所以修行的时间不够,也没法在这个时间段中显现出效果。在这种情况下,我们必须要学习。学习是要干什么呢? 是要反观自己的修行对还是不对。如果每一条都对得上,该发菩提心的都发了,该作意的都作意了,每个条件都是对的,但是还没有调伏烦恼,我们就知道是时间还不够,应该继续修。方法是正确的,力度不够大,还是没有办法调伏烦恼。

[5464] 这种情况下不要觉得修行没有用,也不要沮丧。要知道我们必须要学习、懂得、了知法本里面讲的正确的方法到底是怎么回事儿,才有一个对照的可能性。如果不懂就没有办法知道到底是对还是不对,不对的以为是对的那就很麻烦。所以我们要学,学完之后会有分辨的智慧。如果觉得这个地方自己的修行和法本里面讲的不一样,再调整,因为法本、教材是权威的,我们要以此为标准。如果是对的就继续修,现在还没有到达是因为资粮、修行的力度或者时间不够,只要坚持下去肯定会达到目标。

[5465] 博朵瓦格西曾经请问仲敦巴格西: "法与非法之界限是什么?"

[5466] 后面这一部分对修行人而言都是很重要的语录。博朵瓦格西问他的上师仲敦巴格西:"请辨别一下法和非法的界限,什么是正法?什么不是正法?"

[5467] 仲敦巴告诉他说: "对治烦恼则为法,不治烦恼为非法;

[5468] 总之,能够对治烦恼的全都是正法。如果这个法能够对治贪嗔痴、嫉妒、骄傲,这就是正法;如果没有办法对治自己的烦恼,就不是真正的佛法。 [5469] 第二,

[5470] 不随世间则为法, 随顺世间为非法;

[5471] 不随顺世间的贪嗔痴,不随顺世间的杀生、偷盗和邪淫、只为自己的利益去奋斗,也不随顺世间的为自己升官发财,而是一心一意地追求解脱道,这就是法,随顺世间就是非法。

[5472] 如果今天修黄财神,明天修长寿法,修黄财神的目的是为了发更多的财,修长寿法是为了让自己的寿命更长,这里找不到解脱的影子,找不到一点点和解脱有关的东西,那这就是随顺世间法。

[5473] 我们可以修黄财神也可以修长寿法,但目的是为了更好地利益众生,这里有菩提心。修长寿法是为了得到长寿的身体,有更多时间集资净障,因为如果死了再换一个人身,还不如就现在当前的因缘下好好修行,这里有出世间的因素。完全随顺世间就是非法,不随顺世间而随顺于解脱、大乘、密乘,这些都叫做法。

[5474] 符合经论则为法,不符经论为非法;

[5475] 佛陀把他证悟的境界和修行的方法讲出来的教言就是"经",有智慧的菩萨解释佛经叫"论"。"经"和"论"是标准,所有的修行若对照经论, 完全符合的就是法;不符合或者经论中所讲的和自己正在做的、想的完全不一样就是非法,必须调整。

[5476] 最后一点也就是最重要的一点:

[5477] 结果为善是正法,结果为恶即非法。"

[5478] 最后的结果是善的,就是正法;结果是恶的、不善的,就是非法。

[5479] 这就是从四个方面告诉我们法和非法的界限。

[5480] 阿阇黎吉公这样说过: "诚信因果不虚是下根者的正见,证悟内外诸法现空、觉空双运是中根者的正见,证悟所见、能见、所证智慧三者无二无别即是上根者的正见。

[5481] 这里以见修行果四个方面进行安立。



[5482] 首先,见分三种:一是下根者的见。修行人首先要诚信因果不虚,承许因缘法则,诚信因果不虚也是修行人应有的基础。证悟内外诸法现空、觉空双运是中根者的正见。在以上的基础上继续修行,了知内外法现空无二、觉空无二就是中根者的正见。"证悟所见、能见、所证智慧三者无二无别即是上根者的正见。"最后我们要达到什么程度呢?所见、能见是空性的,所证的智慧也是空性,三者无二无别就是上根者的正见。

[5483] 正见有很多层次,对我们来讲最高的还做不到,中等的正在学习,最基础的因果不虚的正见,无论如何都要达到。没有一个人说我是上根,可以对 因果乱来,这绝对不是所谓的上根。因果正见一方面来讲是下根,一方面来讲是基础。要了知空性,必须要在诚信因果不虚的基础上才可以修行,否则是 不行的。

[5484] 修也分三种。

[5485] 安住于一缘等持是下根者的正修,

[5486] 下根者的正修是什么? 安住于一缘等持。前面讲静虑时的一心不乱、制心一处就是下根者的等持。

[5487] 安住于四种双运等持中是中根者的正修,

[5488] 前面讲过现空双运、觉空双运两种。上师讲还有两种双运,就是乐空双运和明空双运。有时是一个意思,只是侧面不一样。现空双运针对于清净 法、觉悟,觉性本来是空性,光明也是空性,大乐是智慧也是空性,四种双运都是平等的等持,是中根者的正修。

[5489] 无有能修、所修、感受三者并于无缘中安住,即是上根者的正修。

[5490] 上根者的正修就是找不到一个能修者,也找不到一个所修,没有能修所修、没有感受,完全了悟本性当中平等。本性当中的确没有一个能修所修, 安住在最高境界、最了义的实相中,就是上根者的实修。

[5491] 取舍因果如护眼珠是下根者的正行(真实行为),

[5492] 行,就是在起定后。修和行二者之间的差别:修一般是入座,座上叫修,下座叫行。比如我们打坐,今天我在座上修了菩提心或者空性,上座叫做修。从座位上起来后,在日常的行住坐卧的威仪中叫行。

[5493] 上座下座要尽量连在一起。下座怎么行?取舍因果如护眼珠。下座之后必须要非常如理如法地取舍,这不是见解上面的取舍,见解上诚信因果不虚。在真正去做的过程中,正在取舍因果时"如护眼珠"。我们保护自己的眼珠非常珍贵,一出事情就马上闭眼睛,或者挡眼睛。因为眼睛对我们来讲非常珍贵,所以我们对因果的取舍也像保护眼睛一样小心谨慎,这就是下根者的正行。

[5494] 我们的行为是否正确,就要看自己在下座之后的日常生活中,对取舍因果是不是很重视。如果有这些就是下根者最基本的正行。

[5495] 以诸法如梦如幻的境界而行持为中根之正行,

[5496] 中根之正行就是在取舍因果的情况下,了知如梦如幻,它的本性是空性的,在如梦如幻的境界中行持取舍。

[5497] 无有一切所行者即是上根者的正行。

[5498] 没有能行、所行和行的业,就是上根者的正行。安住在没有任何取舍的状态中,这种层次特别高。这种取舍和一般的凡夫人的取舍完全不一样,表面上来看都是没有取舍,但是相应于本性中的无取无舍和无知者无畏的无取无舍是完全不一样的层次。

[5499] 果就没有分三种,所有的果都是一样。修之后就是行,行完之后就是果,真实的果是什么样的?

[5500] 我执、烦恼、分别念等日趋减少是上、中、下三种根基者的真实暖相。"

[5501] 见修行所有的真实暖相是什么?上中下三种根基真实的果只有一个,我执、烦恼、分别念逐渐减少,这就是真实的暖相。我们修行最后要达到这种 程度。

[5502] 不管修什么法,最后衡量我们修行是不是成功的标志,就是看我执是否减少。学习菩提心之前的我执和学完菩提心之后的我执,修空性学习中观之 前的我执和学习完一个阶段之后的我执是否减弱?还有贪欲、嗔恚、嫉妒、傲慢是不是都在减弱?这方面就是衡量的标准,就是成就的相。如果这些都没 有减少,可能就是修行上哪个地方有问题,必须要去调整。

[5503] 无等塔波仁波切在《圣道如意宝》中所说的与此完全相同。

[5504] 冈波巴尊者在《圣道如意宝》中也讲了这个。

[5505] 我们在听完正法之后,觉得自己做了个好梦而沾沾自喜这特别可笑,这不是什么验相。我们学完正法之后,了知多了,所见所闻广大了,就不会再认为打坐的时候看到一点点光,或做了一个好梦,或者怎么样,不会再认为这些有什么大不了。

[5506] 再看别人有这些的时候,也不会认为这是什么大不了的暖相。自己不懂才会很稀有这些东西,如果真的懂了道理之后,虽然自已没有这些神通神 变,但也不会那么去羡慕、去追求,不会那么容易被其他所谓的外相改变自己的心。作为修行者来讲,这也是我们修行佛法之后应该有的素质。

[5507] 学完之后了知真正修行的相,就应该是我执烦恼慢慢地减少,内在的烦恼减少。外在的相再怎么广大,再怎么样也不是那么重要。以前在学院有时会出现一些瑞相,像大经堂的玻璃上面显现麦彭仁波切的像,很多人去看了,我们也去看了。有些上师看了一眼就走,有些上师根本就不去,他们心中有自己的境界,不会太过于追求外在的相。

[5508] 如果哪个地方、哪个寺院三天三夜显现一个佛,肯定整个城市的人都跑去看。但有没有不去的呢?也有。修行很高的人知道,真正的验相是自己相续中烦恼减少,他就不一定去看,对他来讲可看可不看,没有觉得那么重要。但对我们来讲,如果出现一个很稀奇的东西,经证实不是 PS,不是造假的,那我们觉得,这肯定很不得了,因为我们就喜欢这些东西。

[5509] 但对真正修行好的人来讲,他认为最了不得的,就是调伏自己最难调伏的心,烦恼、我执日趋减弱,除了这个没有别的更大的神通神变了。这是最难做到的事情,我们修行的目标也是这个,我们依止上师善知识学习佛法的目标也是为了这个。

[5510] 我们学习佛法的时候,脑子里有很多的目标不断地浮现,到底哪个是对的,哪个是不对的?抓不住。但学完之后就清晰了。什么清晰了?调伏我执、烦恼,菩提心、空性是正道,别的自然靠边站,就显得不重要。所以认真学完之后,对我们有用的就越来越清晰,没什么用的就会越来越靠边站,我们就不会再理睬它了,有也可以没有也可以,这种心态就可以。

[5511] 因此,我们在闻法的时候,就必须了知归纳精华要义。诚如全知龙钦巴尊者所说:"所知犹如空中星,所学知识无止境,今求法身精华义,必至无变之坚地。"

[5512] 无垢光尊者他老人家讲,一切的所知犹如空中的繁星一样无量无边,所学的知识也没有止境。在我们有限的人生中,也没有办法去追求所有所学的 知识。

[5513] 《竹窗随笔》中,莲池大师针对有些出家人涉猎很广,学弹琴、学书法、学做诗。他说: "这些根本就没有用! 作为一个真正的修行人来讲,应该把主要的思想放在调伏烦恼这方面。很多东西都是别人扔的东西,你捡起来干什么?"有时对修行者也会做这种指引。

[5514] 这么多所学的知识,如果利益众生有必要,可以去学一点。因为不掌握这些没办法和众生沟通,利益不了众生。但是这么多的所学,如果没有利益 众生的必要性,有些东西可以不学就不要学了。因为所学的知识无止境,我们的时间精力都是有限的,现在是应该追求法身精华意义的时候。

[5515] 为了让我们真正地了知法身的精华意义,即实相的意义,菩提心、空性、如来藏、还有密宗大圆满的见解,这些方面是非常重要的。"必至无变之坚地",追求法身精华义,我们必须要立志让我们的目标趋向于无变的坚地,即佛果。

[5516] 在思维的时候应当断除一切增益。

[5517] 前面是听闻,对我们修学有用的必须要去听闻。思维的时候,对我们修学有用的,听闻之后要去思维。思维的时候应该断除一切增益,就是前面讲 的所有一切的怀疑,这些都要断除。

[5518] 就像印度单巴桑吉尊者所说: "寻求上师之教授时应如母鹞寻觅食物一般,



- [5519] 单巴桑吉尊者这样讲,寻求上师教言时犹如"母鹞寻觅食物"。鹞鹰在寻觅食物时是不断地、来来去去、锲而不舍地去寻觅食物。
- [5520] 我们寻求上师教言的时候也是一样,再辛苦、飞得再远,无论如何该去寻找就要去寻找。因为听法寻求教言的时候,所有有关自己修行成功的第一步就是听闻上师的教言。如果你没办法听闻,寻求不到,找不到一个给我们传授教言的上师是不行的,所以寻求上师教授的时候,也应该付出一定的辛苦。
- [5521] 闻法时要像野兽闻声一般,
- [5522] 听闻佛法的时候很专注,就好像有一种野兽(有一种鹿),它特别喜欢听琵琶的声音,听的时候特别专注。
- [5523] 前面我们讲,即便是猎人走到旁边用弓箭射它,它也不注意地、全神贯注地听。就是完全心无旁骛地听闻正法,我们听法的时候要像野兽闻声一 样,很专注地听。
- [5524] 修行时要像哑人品味一样,
- [5525] 我们在修行的时候要像哑人品味。
- [5526] 这里面有两层意思,一个是品味:就是说修行的时候一定要获得一种感觉或者觉受。应该品味到法义,法本身的味道必须品出来。上师老人家也讲过感受和觉受很重要。
- [5527] 另外一层意思就是哑人:对于哑人来说,他说不出来。也就是你得到了法味要如实地描绘很难。但是还有一层意思,对我们来讲修法得到一些觉受,不要随随便便地讲,否则很容易就丢失掉,觉受应该保密。因为有时候带有炫耀心去说,炫耀心本身就是一种烦恼。如果为利他,讲讲不会有什么,但是在很严格的修法或修行标准中不允许讲。
- [5528] 思维时要像北方人剪羊毛一样,
- [5529] 北方人剪羊毛很仔细,一根都不漏掉,很仔细地剪。思维的时候每个法义都要思维到量,要非常细致。细致到什么程度?像北方人剪羊毛一样。
- [5530] 得果时要像云散日出一般。
- [5531] 得果的时候,云散了太阳出来了,一切都是非常清明,要得到这种明确的感受。
- [5532] 我们务必做到闻思修行不相脱离。
- [5533] 这里再次强调闻思修行不能脱离。只闻思不修不行,只修不闻思也不行。
- [5534] 如无等塔波仁波切说: "闻思修行互不错乱、齐头并进就是无误的要诀。"
- [5535] 冈波巴尊者也是这样讲的,闻思修不错乱。次第不错乱,先听闻再思维,再修行,这就是一种不加错乱的次第。不能够先修行再思维,最后再听闻,这样就没有意义了。所以闻思修不错乱。闻思有闻思的作用,修行有修行的作用,只闻思不修行是不行的,只修行不闻思也是不行的,这也是不错乱的意思。
- [5536] "齐头并进就是无误的要诀。"很多大德讲寺院里面的僧人的规矩是什么呢?白天闻思,晚上修行。白天的时候花时间听闻,该听的听,该思维的 思维,该辩论的辩论,晚上就坐下来禅修。或者说对我们来讲,闻思懂了之后,每天都有一个打坐的时间。通过闻思得到的智慧,在打坐时候就用来修, 像这样齐头并进是无误的要诀。
- [5537] 我们必须明确的是,闻思修的结果必须达到使慈悲心菩提心日益增上、我执烦恼日渐薄弱的目的。
- [5538] 我们必须明确,闻思修的结果必须达到慈悲心、菩提心曰益增上,我执和烦恼曰渐微薄,这个就是我们要达到的目标。
- [5539] 再再讲这些主要是因为我们凡夫人该重视的往往不重视。所以再再讲最重要的一点,慈悲菩提心要想方设法地让它生起来,我执和烦恼要想方设法 地调伏。当我们发现某一个作意、行为有可能让我们的菩提心退失,让我执和烦恼增盛,这个事情就不能做。学完这些之后,在我们修行导向方面,在我 们的日常生活或者在所取、所舍的时候,有一个正确的引导。
- [5540] 发菩提心这一引导,是一切正法的精髓、一切圣道的精义,
- [5541] 归纳发菩提心这个引导是一切正法的精髓。所有正法的精华就是发菩提心,所以我们要用一切办法让相续中生起菩提心。
- [5542] "一切圣道的精义,"不管是显宗,还是密宗的生起次第、圆满次第、大圆满,一切圣道的精义就是菩提心。
- [5543] 是有则必足、无则不可之法。
- [5544] 菩提心有就全部具足,没有的话一切都没办法具足,菩提心就是有这么大的功用。虽然放在前行当中,但是绝对可以作为正行来对待。菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心。胜义菩提心包括空性、生圆次第、大圆满,所以它绝对属于有则必足、无则不可之法。
- [5545] 所以,我们不局限在似是而非、似懂非懂的地步而诚心诚意修持这一点相当相当重要。
- [5546] 所以我们不能局限在似是而非——好像是其实又不是,也不能够处在似懂非懂的地步。听闻的时候把该修的必须全都认认真真地听,因为这些都是要修行的,要很认真地去思维。修的时候也必须要很认真地去对待。
- [5547] 我们要反复地了知,有了菩提心,所有大乘修法都容易成就。没有菩提心的话,即便再挣扎几个劫也没有办法。因为没有最关键的因素还怎么修?你不论修什么法都无法相应大乘的证悟,但是如果相应之后就很快。所以我们一定要想方设法、花时间去寻找菩提心的教授,或者我们一定要花时间去思维、去观修,发愿回向的时候也是要让自己的相续中尽快生起无伪的菩提心,再再地去积资净障,这是相当重要的一点。
- [5548] 修行佛法最怕什么? 最怕似是而非,感觉是对的,别人一分析的时候根本就不对; 最怕似懂非懂,说不懂呢,你又懂一点,说懂呢,一问的时候就 好像又不是那么懂,模模糊糊的。
- [5549] 这个方面麦彭仁波切也讲过,以前也引用过他的观点:对修行者来讲,似懂非懂是很可怕的事情。因为似懂非懂,有的时候会混淆善和恶。你觉得 是对的,其实是不对的,这是很危险的事情。所以对于不确定的,我们要想方设法通过一种比较精密的思维方式来遣除怀疑,不能够马马虎虎去思维,越 精细的思维引发的定解才越稳固。
- [5550] 下面是一个求加持偈或者是这一品的暂停偈:
- [5551] 虽发胜心然却未生起,虽学六度然却具私欲,
- [5552] 我与如我愚痴众有情,修成胜菩提心祈加持。
- [5553] 这是华智仁波切讲完这品之后求上师三宝加持的偈颂。首先他讲出自己的问题,当然我们知道华智仁波切的菩提心早就成熟了。因为我们在学习这个论典,他写了这个颂词,让我们自己去发现问题,经常祈祷加持让自己尽快生起来。
- [5554] 第一个是什么呢?"虽发胜心然却未生起",这个胜心是什么呢?就是很殊胜的菩提心。虽然发是发了,我们上课之前都说了"为了利益众生发菩提心",发了之后但是没有生起来。为什么这样讲呢?因为有一种说法,发心不重要,生心才重要。
- [5555] 嘴巴上说为了利益一切众生发菩提心,这是不是发心?也是发心,但是不是从内心生起来的,质量不高。所以口头上讲发心不重要,内心深处生起利益众生的心,这是很重要的。所以华智仁波切说,"虽发胜心",我们虽然发了心,但是没有生起来,这就是一个问题。我们必须要努力地让发的心变成生起来的菩提心。
- [5556] "虽学六度然却具私欲",虽然学了六度,布施、持戒等也是在学、在修,"然却具私欲",但是所学的布施,具有私欲,是为了我服务的。我布施财富、布施这些也是为了让自己以后过得更好。因为在经论中讲,如果你布施的话,以后异熟果非常广大,将来你的财富会非常丰盛,布施、供养鲜花、供养钱,或者是供养香,每一项都有不共的功德,一看就会心花怒放。"这些都是我的功德,我会得到这些"。持戒有持戒的功德,安忍也有安忍的功德。



[5557] 本来六度是菩提心摄持下行菩提心的学处,是利他的,是为了让一切众生成佛的方便,但是如果没有菩提心的话,学了六度全部变成为我积聚、让我享受所有善根的手段。

[5558] "虽学六度然却具私欲",这些是我们修行者也有的一种毛病。刚刚修学菩提心的人,完全不考虑自利也是不现实的,但是我们要逐渐发现这个问题,从私欲中抽离出来,尽量多地想:我布施、持戒是为了利益众生、我是为了利益众生成佛的,要逐渐训练。现在我们一下子跳出来不现实,但是要有一个目标,逐渐从这里面抽离出来,靠近更清净的目标。这个就是"具私欲",那怎么办呢?

[5559] "我与如我愚痴众有情",我和像我一样愚痴的没有生起菩提心或者具有私欲的有情。"修成胜菩提心祈加持",愿我们在修行菩提心的时候,能够尽快地修成、生起最清净、殊胜的菩提心。"祈加持",祈祷具有菩提心的上师三宝、住于十方的佛陀、十地大菩萨们、金刚上师们,加持我一定要真实地生起菩提心,再再地祈祷加持。

[5560] 一方面我们求加持,但是还有一个重点就是我们自己要修。天天只是祈祷加持是不行的,这是一个助缘。主要的因是自己要修,修的方法在这一品前面已经讲了,先是四无量心,然后自他平等、自他相换、自轻他重,一个个修下来,一边修一边祈祷。修五分钟祈祷一次、呼唤一次上师三宝加持我生起菩提心,然后再修五分钟再呼唤一次。

[5561] 因为他们是具有菩提心的人,我们忆念他,他们就是菩提心修成的样子,就是佛菩萨。他们已经修成了,是一个榜样,他们的力量也可以加持我。 所以修一会我们一定要祈祷一下,不忘失菩提心,一定要让他们帮助我,再加上自己的努力,内因外缘具足之后就比较容易修成菩提心。

[5562] 诸道之根本——发大乘殊胜菩提心之引导终

[5563] 以上一切大乘道的根本——发大乘殊胜菩提心的引导,已经学完了。学完了不等于修成了,学完了只是了解了,有些知见理清了,有些原理知道了,但是对生起菩提心还是需要努力的。修行者、道友们的善根有深有浅,不管怎么样,对我们来讲都是必须要生起来的。

[5564] 这个学完之后,下堂课就要学金刚萨埵、要忓罪,这也是很重要的。马上就要进入到忓罪季了,过段时间金刚萨埵法会要开始,正好学一下,对我们忓罪是很有帮助的事情。今天我们的课就讲到这里。

[5565] 索南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[5566] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[5567] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[5568] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情