

# 目 录

第九十一节课 .....	1
第九十二节课 .....	17
第九十三节课 .....	31
第九十四节课 .....	46
第九十五节课 .....	62
第九十六节课 .....	76
第九十七节课 .....	90
第九十八节课 .....	107
第九十九节课 .....	123
第一百节课 .....	138
第一百零一节课 .....	155
第一百零二节课 .....	172
第一百零三节课 .....	188
第一百零四节课 .....	202
第一百零五节课 .....	216
第一百零六节课 .....	233
第一百零七节课 .....	250
第一百零八节课 .....	267
第一百零九节课 .....	287
第一百一十节课 .....	305
第一百一十一节课 .....	324
第一百一十二节课 .....	343
第一百一十三节课 .....	360



## 第九十一节课

### ——发心之具体修法

#### 思考题

1. 我们理论上懂得菩提心的修法，是不是就可以了？请说明理由。
2. 为什么说菩提心在一切修行中极为重要？
3. 请结合《日修闭关要诀》，阐述修菩提心的具体方法。你会这样修吗？
4. 怎样才能将所修的菩提心，运用到日常生活中去？请谈谈你自己的经验。

今天讲一下发菩提心的修法。

#### ◎ 提前讲此修法的原因

这个修法，以前学《入行论》时大概讲过，至于详细的观修方法，《前行》后面也会提到。因为现在很多道友把“皈依”已经修完了，接下来若要修十万遍“发菩提心”，就要提前了知它的修法。

按理来讲，先好好修四无量心，之后再观修菩提心，这样会比较稳妥。不过在座的很多道友，以前听过多次四无量心的修法，也学过《入行论》的胜义菩提心、世俗菩提心。所以，这次我把后面正式发菩提心的修法，提前给大家大致讲一下，这也未尝不可。

当然，后面学到这个内容时，还是会照样讲。假如你觉得先应把四无量心修好，然后再修菩提心，这

是最好的。但若一边学四无量心，一边修发菩提心，这样应该也可以。

### ◎ 理论与窍诀之间的差别

修四无量心时，在论典中通常顺序是慈、悲、喜、舍；但按照上师们的窍诀，如无垢光尊者、华智仁波切的教言，则应先修舍无量心，真正做到自他平等之后，才观得起来慈无量心、悲无量心、喜无量心。

我们在这里也是同样，按照论典的观点，修菩提心的话，先要通达胜义菩提心、世俗菩提心的基本道理；但从窍诀的角度而言，则用不着学很多理论，关键是内心中要生起“一切众生都是我母亲，跟今生的母亲一模一样”的念头。为了达到这样的目标而实修，这就叫做窍诀。

所以，窍诀的实修，跟理论的讲法完全不同，它不需要太多的教证和理证。现在很多知识分子特别强调理论，经常用因明、中观的逻辑推理分析事情，这样的分别念，对很多修法不一定适合。因此，我们在实修时，应将理论上的推断暂时放下来，然后按照传承上师们的教言，次第去实地修持，以令所修的内容在心里浮现出来，自心与法融入一体，这才是修行的目的。

大家修加行时也是如此，不管是菩提心，还是其他修法，实际修持才最有意义。如果没有这样，理论上再怎么精通、再怎么会说，这些法也跟你的相续相隔千里。因此，传承上师非常强调实修的重要。

尤其是藏传佛教中，修行的次第相当完整，这在

其他传承中极为罕见。如今大家有幸值遇这样的教法，一定要按照前辈大德的教言去做。否则，有些人口口声声自称是大乘佛子，实际上根本没有大悲心，对众生也没有同情心，甚至有时候连世间人都不如，那就很值得惭愧了。

我听说有一个领导，看了11个孤儿的贫困家庭后，在开会时一直流泪，别人见了也深受感动。我们反观自己，自认为是大乘佛子、是密宗行人，但看到这种情景，会不会觉得心如刀割？还有些其他宗教的人，不顾自己的安危，到特别严重的传染病群体中去，一心一意帮助他们，或者在大海里轮船被毁时，自己不愿意坐救生船，而把生存的机会让给了老弱病残，这种无我利他的精神，我们学大乘佛法的人有没有？所以有时候看来，我们利益他众的大悲心，确实很差劲。明白自己的境界后，就算别人怎么赞美你，你也要有自知之明。

要知道，菩提心的基础是慈悲心，慈悲心的基础就是一颗善心。倘若连一颗善心都没有，对所有众生恨之入骨，那你能不能列入大乘行列，自己应该心知肚明。假如没有大乘种性的善根，再宣扬自己是学大乘佛法的，也很难做到名副其实。

那么，什么样的人有大乘种性呢？有两种情况<sup>1</sup>：按照《入中论》的观点<sup>2</sup>，当你听到般若空性的法音，欢喜得汗毛竖立、眼泪直流，这是大乘种性苏醒的一

---

<sup>1</sup> 前者是依大悲等方便，苏醒色身种性；后者依空性智慧，苏醒法身种性。

<sup>2</sup> 《入中论》云：“若异生位闻空性，内心数数发欢喜，由喜引生泪流注，周身汗毛自动竖。彼身已有佛慧种，是可宣说真性器。”

种标志；还有，根据《大乘庄严经论》中所说<sup>3</sup>，当你体会到众生的痛苦，发自内心地流下悲悯之泪，这也是大乘种性复苏的一种象征。

当然，这两者都跟前世的善根有关。前世学过大乘空性，或修过菩提心的人，因缘成熟时才会有这种现象。而有些人的话，听了多少大乘经论，看过多少菩提心的功德，也像听气功报告一样，心里没有什么感觉。即使偶尔有一点点，也像云间的阳光一样，一下子就被分别念的乌云障蔽了。这样的人，不但称不上是“密宗大师”，连“大乘行者”的名号也当之无愧。

### ◎ 修菩提心的重要性

在这个世间上，有智慧的人若想以佛法来饶益众生，就要生起大悲菩提心。《大乘四法经》中也说：

“世间明慧者，应发菩提心。”现在饶益众生的方法有各种各样，比如建立社会慈善机构，或通过财物或地位去利济别人，但这些所带来的快乐只是暂时的，能断除无明根本、令众生永久快乐的，唯有菩提心。故《大宝积经》云：“若欲善安隐，度无量众生，应发菩提心。”

菩提心在一切修行中极其重要，若没有这个基础，表面上修再高深的大圆满、大手印，或者禅宗、净土宗，这些大法到了你相续时，也完全变成了世间法，或者是一种小乘法。然而，这并不是法的过失，

---

<sup>3</sup> 《大乘庄严经论》云：“大悲及大信，大忍及大行，若有如此相，是名菩萨性。”

而是人的原因。就像《宝性论》中所说<sup>4</sup>，从空中降下的八功德水，到了盐碱不同的地面，就会变成不同的味道。同样，佛陀从慈悲的云中，普降下八圣道的雨，融入不同众生的相续，也就成了三乘等不同的解味。

比如，大圆满的法尽管高深莫测，其境界也不可思议，但你若为了今生的利益去修，只想把身体的病治好，那它融入你这个根器时，就会变成世间法，而不是解脱之因，如同国王宝库里的如意宝，被乞丐拾到之后，不知道其殊胜功德，而把它扔进了垃圾桶一样。

因此，同一个法被不同众生接受，所得的利益也有千差万别。《维摩诘经》、《大宝积经》中亦云：“佛以一音演说法，众生随类各得解。”比如我今天讲的是大乘佛法，但听的人由于根器不同，有些把它当作小乘法，有些把它当作邪法，其结果也有天壤之别。或者像一大锅药分给大家，有些人的碗里有毒，那药倒进去之后，不但不能对身体有利，反而成为致命毒药。同样，一个上师所讲的法，虽然从法本身来讲完全正确，可它接触到不同众生的相续后，因为各人的根基不同，所起到的作用也迥然各异。所以，大家为了使自己的法器堪能，就一定要修菩提心。这一点，不仅仅要从理论上通达，实际行动中也要去修持。

---

<sup>4</sup> 《宝性论》云：“犹如云聚中普降，清凉甘甜轻软水，由合地层盐咸等，遂成种种诸异味。如是广阔慈悲云，普降八支圣道雨，由合众生分类处，遂成种种异解味。”

## ◎ 修菩提心的具体方法

修的时候，《前行广释1》中讲过一个《日修闭关要诀》，希望你们依此来修。有时间的话，最好能每天修四座<sup>5</sup>或六座；实在没有时间，至少也要修一座。

而且，念十万遍发心时，最好能把《前行》中“发殊胜菩提心”的内容看一遍，观修时一定要把众生放在首位。

### 一、晨起修行

每天早上醒来时，先念“喇嘛钦”修上师瑜伽，或者念21遍百字明。接着观察昨天晚上的梦，做了善梦就随喜，做了恶梦则进行忏悔。

起床以后，先洗脸、刷牙、打扫佛堂，在三宝所依面前磕头，开始修第一座——早上起来应该修一座，因为这时候比较清醒。

### 二、日间正式修行

正式修行，分前行、正行、后行三个阶段。

#### （一）前行阶段

前行必须具足三个要点：

1、身要：不管你修菩提心也好、人身难得也好，刚入座时，都要以毗卢七法<sup>6</sup>调整身体。这种坐式，可令你迅速生起所修的境界。

2、语要：排出三次或九次垢气，再念元音咒<sup>7</sup>、

---

<sup>5</sup> 四座：早上一座，上午一座，下午一座，晚上一座。

<sup>6</sup> 毗卢七法：1、双足跏趺坐。2、双手结定印。3、脊背端直。4、颈部稍向前屈。5、臂膀后展放松。6、双目垂视鼻尖。7、舌抵上颚。

<sup>7</sup> 元音咒：嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿索哈。



辅音咒<sup>8</sup>、缘起咒<sup>9</sup>。不会念的话，也可直接念“嗡啊吽”，以此令语言得以清净。

有些人在修行前，为了清净语言就开始漱口。其实，这样做只能清净身体，语言不可能用水来洗。

3、心要：分发心、祈祷两方面。

1) 发心：分为善心、恶心、无记心三种。闭关修行时一定要发善心，尽量不要有恶心和无记心。

善心也有应舍的发心、应取的发心。应舍的发心中，有世间、出世间两种。

应舍的世间发心，一种是救畏心，即害怕自己生病、出现违缘等；一种是善愿心，即希望自己得到名声、身体健康等。这两种发心都是希求今生的利益，故修行时应当舍弃。

应舍的出世间发心，是声闻缘觉只求自我解脱的小乘心。这一点要特别值得注意！比如你这次修菩提心，若只想自己往生极乐世界，得到什么什么果位，这个很不好，而应该反反复复地想“我是为了众生”。这一点，刚开始肯定很难做到，但若慢慢串习下来，就算不能完全与之相应，也可以经常想得起来。

应取的发心是什么？就是要为了利益一切老母有情，成就无上佛果而发菩提心。

概而言之，修发心前，身要是作毗卢七法；语要若不会念其他的，念“嗡啊吽”就可以；心要关键不能有自私心、世间目的，要想生生世世利益众生。

---

<sup>8</sup> 辅音咒：嗡 嘎哇噶昂 匝擦匝匝酿 札叉札札那 达塔达达那 巴帕瓦巴玛 雅昂拉瓦 夏卡萨哈嘉索哈。

<sup>9</sup> 缘起咒：嗡 耶达玛黑德抓巴瓦 黑顿得堪达塔噶多哈亚挖达 得堪杂哟讷若达 诶望巴德玛哈夏玛呢耶索哈。

2) 祈祷：发心要想实现，按照阿琼堪布的窍诀，必须要祈祷。

祈祷的对境，就是前面所讲的皈依境，即把莲花生大士佛父佛母观在中间，三世佛在前面，法宝在后面，两边是大小乘僧众，层层传承上师在上面，周围是世出世间一切护法神。如此浩如烟海的圣众，全部都在自己的眼前。

祈祷的时候，自己的佛堂里最好有佛像、佛经、佛塔三宝所依，这些不可缺少。阿琼堪布在《前行备忘录》中说，祈祷之前，应于三宝所依面前陈设五供，先修一下七支供，随后修四无量心，接着施舍三种自己最执著的事物——身体、受用、善根，以此来集资净障。

或者，也可以先修上师瑜伽，观想皈依境全部融入上师，上师融入自己，自己的心与上师的智慧无二无别，在这种境界中稍微安住一下。然后，再次观想皈依境，在皈依境前开始念诵发心偈。

这些修法，可根据自己是否相应来定，不一定完全是一种。

## （二）正行阶段

念诵发心偈时，有时间的话，我建议先念三遍无垢光尊者《三处三善引导文》中的一段文字，它归摄了诸多传承上师的教言，刚开始念一下是非常好的。

这段文字是：

我某某从今乃至菩提果之间，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。

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。

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，我某某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。

念三遍之后，开始念发心偈。或者也可以念《开显解脱道》，从开头念到“发心”那里，然后再一直念发心偈：

ཧྲིཿ ཇི་ལྟར་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྤྱི་བཙུག་གིས། །

吽 结达地 色 嘉瓦这 阶吉

吽 如同三世佛佛子

བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་བྱུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་ལྟར། །

香且乔 德特 讷吉 巴达

已发最胜菩提心

བདག་ཀྱང་མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་བྱུག་བསྐྱེད་བྱེད་ལྟར། །

达江 卡 恰 桌 根 扎 西些

我亦为度遍天众

སྤྱི་མེད་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

喇梅香且 秋德 森 吉多

愿发无上胜觉心

也可以念龙钦心滴《大圆满前行》的发心偈：

ཧྲིཿ ལྷ་ཆོགས་སྤང་བ་རྒྱུ་སྒྲིའི་རླུན་རིས་གྱིས།

吽 那 凑 囊 瓦 切 得 怎 瑞 记

吽 种 种 显 现 水 月 幻 化 纹

འཁོར་བ་ལུ་གྲུ་རྒྱུད་དུ་འབྱམས་པའི་འགྲོམ་

扣 瓦 乐 革 杰 德 恰 波 昼

相 续 漂 泊 轮 回 众 有 情

རང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་གསོ་བྱིས་

让 热 恆 萨 扬 色 鄂 瘦 谢

为 于 自 证 光 明 界 休 息

ཚད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོམ་

擦 美 月 叶 昂 内 塞 吉 斗

以 四 无 量 境 界 而 发 心

以上偈颂最好用藏文来念。倘若实在不会，念汉文也可以。

有人认为，这些应该等自己老了再修，年轻时应以闻思为主。但实际上，你刚开始闻思时，以《大圆满前行》来打基础是最好的，有了它的话，一生中的修行将会非常稳固。

我第一次修五加行，当时是23岁。因为上师极为强调，自己虽不敢说生起了真实的菩提心，但也在这方面努力过，一直觉得菩提心非常非常重要。从自身的修行体会来看，无论是年轻人、老年人，我都把他们当作自己的父母，没有得救度的，我来救度他；没有得解脱的，我来令他解脱，一定要让他们获得究竟安乐，这样修持非常关键。

有了这种心态以后，再一直念发心偈。一座中能

念多少算多少，最后自己打个记号。

### （三）后行阶段

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。

安住的时候，假如你修过大圆满、禅宗，可在这种境界中安住；若没有这方面的体悟，也可以先通过中观推理，抉择一切万法为空性，于此妙观察得出的空性境界中，稍许安住一会儿。

之后念一遍：

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།

向却森巧仁波切

菩提心妙宝

མ་སྐྱེས་པ་ན་མས་སྐྱེ་གུར་ཅིག།

玛吉巴南结杰吉

未生者当生

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པར་ཡང་།

吉巴年巴美巴央

已生勿退失

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

恭内恭德培瓦效

展转益增长

若有时间，最好把发心仪轨后面的偈颂也念完，然后再用“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然……”作回向。

倘若你修的是《开显解脱道》，那结座之后，接

着念《开显解脱道》的剩下部分，再作回向，这是一座发心的完整修法。五加行若能一座一座这样完成，效果是很好的。不过，大家集体共修时，可能没有这么长时间。

### ◎ 修菩提心一定要落到实处

修菩提心时，有时候可以观想众生平等，亲人和怨敌没有差别，安住在舍心的境界中；有时候愿通过自己的能力，让一切有情获得彼岸的快乐，在慈心的状态中念诵；有时候愿众生离开所有的痛苦，住于悲心的状态中；有时候看到众生离苦得乐，内心由衷欢喜，处于喜心的状态中。以此四无量心来修也可以，但最关键的是要想到众生。

否则，《前行备忘录》中也讲了，上师若只是煞有介事地说说“利益天边无际的一切众生”，弟子也是装模作样地想想，双方都眯着眼睛说“好可怜啊”，这样空洞地说大话，没有任何实质，就像空中漂浮的云，没办法滋润地上的庄稼。

所以，我们修菩提心时，最好能先修四无量心，并参考一下《前行备忘录》的发心部分。藏地所有的高僧大德，共称这部论典是最甚深、最圆满的次第法要，学院很多人在修菩提心时，也常借鉴它的内容。因此，大家对这部论典一定要重视。

尤其是学院的四众道友，今年除了学习《入行论》以外，其他的背诵、辩论都放下了，全力以赴要先把加行修完。在这个过程中，大家应该把这部窍诀书多看一下，尽量减少一些琐事，不要边修加行边做很多

事，否则，心很散乱的话，修的效果不一定很好。

原来我在建学校的同时，也观修过一些法，但在入定的过程中，经常冒出来学校建筑的形象。所以很多大德也说：在修出世间法时，做许多世间法对修行是有害的。然由于每个人的因缘不同，再加上自己的发心，有时候也不得不去做。但不管怎么样，希望大家以后要根据自己的条件和精力，把大圆满的基础——菩提心修好。修的过程中，尽量减少琐事和分别念，时时刻刻要想到众生。

在想众生时，正如刚才所说，不能只是嘴上会讲“我要度化一切众生”，一旦真正遇到怨恨的敌人，内心生烦恼却束手无策。智悲光尊者在《功德藏》中说过，发心后一定要实修，修的时候，先将关系最不好的众生观在面前，以他为对境修四无量心，这个修成了以后，再一个一个众生增加。若能如此，你以后无论见到什么众生，都会发自内心地爱护他，哪怕是看到一条小虫，对它的悲心也会油然而生。

我们现在修菩提心非常难，难在哪里呢？就是遇到实际情况用不上。你虽然口头上念过十万遍发心，但若没有以四无量心摄持，付诸于实践相当困难。很多窍诀书里也讲了，闭关或静坐时念诵的发心，一定要用在日常生活中。你念发心偈时若能一直想“三世诸佛怎么发殊胜菩提心，我今天也在十方三宝面前发这个愿，要发菩提心度化众生”，每一次都这样观修，那久而久之，因为提前有过训练，当遇到任何众生时，自然就想去利益他。

尤其是前世有善根的人，稍微修一点，菩提心就

很容易生起来，从此之后，完全变成了另一个人。就像禅宗有种说法：你进来时是凡夫，出去时是佛陀。我们虽不敢说是佛陀，但也可以说：刚修这个法时是薄地凡夫，最后完全断除了自利心。

当然，作为凡夫人，在没有证悟空性之前，无法断除实有的执著，但自利心却可以斩断。平时也看得出来，有些出家人或居士刚来学院时，一点利他心都没有，但后来通过学习大乘佛法，慢慢地根本不把自己当回事，就像佛陀在因地时一样，全心全意只想利益众生，为此愿意付出一切。这种人是真正的大乘菩萨，任何一个佛教道场中都非常需要。

我有时候去藏地、汉地的一些道场，看见很多出家人的行为，确实非常感动，觉得他们是活生生的菩萨，除了利益众生，从来就没有自己的空间、自己的事情。而有些出家人虽然名气很大，但对菩提心从来没观修过，利益众生也从来没想过，这样就不太好。不过，别人的相续具体怎么样，他到底是菩萨还是众生？我们凡夫肉眼也看不准，故不能随便妄加评论。

总而言之，在修行中，最需要的就是菩提心。菩提心仅仅生起一刹那，其功德在亿劫中也说之不尽。

《守护国界主陀罗尼经》云：“若赞菩提心，所有诸功德，经于多亿劫，称赞不能尽。”

因此，上师如意宝常说：“你们每天听课，法师要求发菩提心时，自己应稍微安住一下，知道今天听法是为了利益众生；最后作回向时，相续中也要生起这样一颗心。若能如此，它的功德无法用语言来描



述。”稍稍思维一下就有这么大功德，那我们在一座间去实际修持，功德就更不可思议了。所以，大家一定要把发心修好。

对于菩提心，历代传承上师都特别重视，有了这个基础，修大圆满才是真正的大圆满。为什么呢？因为大圆满并不是自我解脱的小乘法，它的根本就是利他。所以，有了菩提心的话，才能体现出它的价值、它的加持。

其实，为利益众生而修行，自利不求也会无勤成办。诚如上师如意宝在《胜利道歌》中所言：“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”故你想自己成佛的话，就要把利益众生的事放在第一。我们作为凡夫人，若能生起这样相似的菩提心，也能断除流转轮回或堕入恶趣的因。

法王如意宝有一次在大经堂专门立宗，说：相续中若有愿菩提心和行菩提心，此人绝对不会堕三恶趣。然后让所有法师对此驳斥，最后法王引用很多显密教理力折群雄。这也是一个殊胜的缘起，我讲《入行论》第一品时就提到过，后来又看了《华严经》、《大宝积经》等大乘经典，深感法王所说的道理完全成立。如果相续中真的有了菩提心，一般来讲不会堕落；即使堕入恶趣，痛苦也非常轻微，时间也极其短暂，就像弹球般很快能得到解脱。

所以，我们每个人在今生中，最好能保质保量地完成十万遍发心；退一步说，即使质量上不过关，数量上也一定要圆满。其实，光念十万遍倒不是很困难，但在念诵的过程中，每次都能前前后后观想，这个才

不容易。

有些工作特别忙的人，上班或走路时就念完了发心的数量，这也算是一种完成。有没有功德呢？决定会有。因为这些发心偈，是无垢光尊者、麦彭仁波切等大德的金刚语，如果念了十万遍，就算一点也不会观想，甚至常生自私自利的念头，这也有非常重大的意义。只不过严格来讲，最好能以利他心为前提。但即使不具足，念也总比不念好。现在许多人觉得菩提心不重要，吃饭、睡觉、好好休息才重要，所以每天特别懈怠，一个偈颂都不念。跟这种人比起来，你念了十万遍的话，当然功德不可思议。

不管怎么样，希望大家在规定的时间内，按照传承上师的传统和要求，一定要完成偈颂的数量，最后将善根回向予一切众生！

## 第九十二节课

### 思考题

1. 实修四无量心时，修行次第是什么样的？为什么要这样？
2. 什么叫舍无量心？通过怎样的观察，才能深刻体会到亲怨平等？并引用公案加以说明。你做得怎么样？
3. 舍无量心具体应该如何修？什么是错误的舍无量心，什么是正确的舍无量心？

下面正式讲不共加行中的发菩提心。

### 二、发殊胜菩提心

发菩提心，对我们来讲非常重要，不管是它的力量还是功德，都无法用语言来描述。在座共同听课的人，非常有福报，否则，这样的法不可能轻易得到。因此，每个人应当有一种欢喜心。

在一切思想、一切修行中，菩提心确实无比殊胜。《大丈夫论》中讲过：“欲供养一切佛者，当发菩提之心；欲报佛恩者，当发坚牢菩提之心。”我们拥有今天这样的快乐，完全是佛陀的加持，是佛陀千百万劫中给我们创造的，故我们一定要有报恩之心。而要想报答佛恩、师恩、众生恩，修菩提心是最好的方法。

佛教的精华就是强调菩提心，没有它的话，修无上密法也谈不上殊胜。记得《前行备忘录》中说过，

如果没有菩提心摄持，即使你九年闭关，关房的门用泥巴封上，也不能获得解脱。所以，菩提心在佛教中至关重要。

《旧杂譬喻经》中讲过一则公案：有一次，佛坐在树下为无数人说法。其中有人证得须陀洹果，有人证得斯陀含果，有人证得阿那含果，有人证得阿罗汉果，这样的人不计其数。

此时，佛陀脸色无有光彩，像是特别忧愁的样子。阿难问佛是何缘故。佛陀说：“就像是商人，持价值千万珍宝外出经商，路上遇到盗贼被洗劫一空，赤裸身体呆在路上，你说愁不愁？”

阿难回答：“很愁。”

佛对阿难说：“我从无数劫来，千辛万苦修持正法，欲救度一切众生成佛。但现在我成佛了，却没有起到真实作用，难道我能快乐得起来吗？”

阿难问：“不是很多人已证得声闻圣果了吗？”

佛陀说：“如同一家人，生了十几个女儿，却没有儿子的话，就不能支撑门户。同样，我虽有阿罗汉无数，可他们都不是我的儿子，不能坐在树下顿悟成佛，不能把佛法传承下去。”

说完，佛陀流下三滴眼泪，三千大千世界为之震动，数不清的天、龙、神、人都发起无上菩提心。这时，佛陀的面容立即端正和悦，放出无数光明，照亮四方，欢喜地说道：“我的教法后继有人了……”

从这个故事可以看出，没有被菩提心摄持的任何一个善根，纵然像阿罗汉那样，从三界轮回中得到了解脱，也不算是特别殊胜。

现在汉地、藏地有许多人，经常参禅、拜佛、烧香、念经、作经忏……但他们中的大多数，只是为了自身利益，真正为一切众生成佛而行持善法的，可以说极其罕见。这样的话，无论做什么都意义不大。所以，大家在修行时，一定要对菩提心的重要有清晰的认识，并以此摄持自己的善根。

讲正文之前，首先是华智仁波切赞叹自己的根本上师：

以大智慧现前胜涅槃，以大悲心住于轮回中，  
以巧方便证轮涅无二，无等上师足下我敬礼。

华智仁波切的上师如来芽尊者，以大智慧已现前了圆满正等觉果位；但以大悲心仍显现为人的形象，住于三界轮回中，度化无量无边的众生；并依靠善巧方便，针对不同众生的根基、意乐善说法要，令他们获得解脱，证得轮涅无二的圣果。在如此世所罕见、无与伦比的上师足下，华智仁波切毕恭毕敬地顶礼。

我们在学习的开头，或者修菩提心的时候，倘若各方面因缘具足，对华智仁波切为主的传承上师，以及具无量恩德的诸佛菩萨，最好也能以恭敬心念三遍这个偈颂，并祈祷三遍、顶礼三遍。因为传承上师有特别殊胜的菩提心，若能经常祈祷，自相续一定会得到调化。否则，就像如意宝虽具无量功德，有缘者不去祈请的话，也不可能降下所欲。所以，经常用恭敬心祈祷上师三宝，这是非常必要的。

大家在修行时，也不能完全崇拜理论知识，一定要知道，除了理论了知的以外，还有很多不可思议的

甚深、广大领域。有些人天天用分别念探索理论，却对感官以外的加持都不承许，这也是一种极端，不太可取！

丙二（趣入最胜大乘——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。

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。

本来，四无量心的修行次第是慈、悲、喜、舍，最初应从慈心开始修学。但此处，华智仁波切依据无垢光尊者《心性休息大车疏》中的教言<sup>10</sup>，次第有所不同。也就是，从实地修持的角度而言，首先若没有修成自他平等的舍心，慈心与悲心就会偏堕一方，而达不到完全清净，故最先要从舍心开始修。

这个很重要！否则，刚开始若没修好舍心，众生跟你的关系有亲疏之别，有些众生你毫不关心，甚至不共戴天，那你要发最大的心让他们都离苦得乐，这有一定困难。所以，下面先从舍心修起，先要明白亲友和怨敌的真实面目。

#### 戊一、修舍无量心：

所谓的舍心，就是断除对怨敌的嗔恨、对亲友的贪爱，而对一切众生无有亲疏、无有爱憎的平等心。

可我们现在不是这样，对亲朋好友极度贪爱，对冤家债主却排斥、嗔恨。所以要修这种心的话，就要断除护亲灭敌的习惯，对所有众生都平等对待。就像

---

<sup>10</sup> 《心性休息大车疏》云：“修法次第虽不定，初学补特伽罗者，首先观修舍无量，亲疏平等修余三。”

佛陀在因地时，对赞叹他、伤害他的人，没有任何贪嗔之心，完全做到一视同仁。

当然，刚开始就以平等心看待一切众生，对我们来讲，肯定非常困难。但不管怎么样，这也要慢慢串习，若能如此，才能真正生起菩提心。《大萨遮尼干子所说经》亦云：“能于怨亲中，悲润心平等，如是诸菩萨，名发菩提心。”

我们现在修菩提心，最大的障碍就是亲怨不平等，对父母亲友等自方极其贪著，对怨敌等他方嗔恨难忍，正如《佛子行》所形容的：“贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火。”实际上，这也是未经观察造成的。《大方便佛报恩经》云：“师长及父母，及诸众生类，怨亲心平等，恩德无有二。”师长、父母也好，其他众生也好，真正去观察时，怨亲都是平等的。为什么呢？因为他们在助己成佛方面，恩德上没有任何差别。

而且，现在的怨敌，在往昔的生生世世中，也曾做过自己的亲友，彼此间互敬互爱、和睦相处、共同维护，所做的饶益无法想象。而如今被当作亲友的这些人，在以往的生生世世中，也曾成为自己的仇人，加害过自己。

可惜的是，很多人对亲怨关系没有搞清楚，总认为“这是我的父母”、“这是我的子女”、“这是我的亲人”，却不知他们无始以来害过自己无数次。而如今冤冤相报的怨恨敌人，却反而上辈子对自己有恩。所以，凡夫人的执著完全是错的，对此大家应该好好地想想。

## ◎ 引用公案说明亲怨平等

圣者嘎达亚那曾说：“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。”这个公案前面已讲了，在此不再赘述。

《法句譬喻经》中也有个公案，跟它的情节比较相似：往昔佛陀在舍卫国时，当地有一位婆罗门，财富无数，但为人非常吝啬。有一次，他杀了一只鸡，把所有的门全关上，烹调做成美食，跟妻子和儿子一起分享。

佛陀知道度化他的因缘已成熟，就化现成一个沙门，以神通突然出现在他面前，请他布施修福。这一家吃得正欢，看到沙门来化缘，就很不高兴。婆罗门狠狠地骂道：“你真是无耻，不知惭愧！我们正在吃饭，你却不请自来。”

沙门回答说：“卿杀父妻母，供养怨家，不知惭羞，反谓乞士，何不惭羞？”意思是，你杀的鸡是父亲转世，娶的妻子是母亲转世，养的儿子是前世的怨仇，如此都不知道羞愧的话，却反说我这个沙门无有惭愧，简直是岂有此理。

婆罗门听后大惊。佛陀以神通令其忆起宿命，并为其说法，他当下得证了须陀洹果。

这样的现象还有很多：美国阿拉斯加州有个人叫波特，他出生于1907年，2岁时就能讲自己的前世，说他前世是印第安族的一个人，在一次战争中，被敌人用长矛刺死了。而杀他的凶手，正是他这一世妈妈的舅舅，也就是舅公。所以，杀人者与被杀者今生虽



然是亲戚，但前世却是互相残杀的敌人。

著名人类学家马里奥博士，曾通过催眠等方式，证实人确实存在前世。在他研究的一千多个案例中，有一个轮回再生的事例是这样的：瑞士的一位大学女教授史贝克，49岁时丈夫艾米去世。之后她买了一只鸚鵡，这鸚鵡是她丈夫去世那天出生的。她给它起名叫耶维斯，但它就不听，自顾自地大叫“艾米、艾米”，并能说出他们结婚日，以及过去的婚姻生活。有人刚开始对此不相信，但跟那只鸚鵡交谈之后，不得不承认它是艾米的转世。

当然，生死轮回非常神秘，不一定每个人身上都能发生同样的事，但不管怎么样，如今这样的事例非常多。所以，亲怨都是不定的，没有必要家人死了就哭，敌人死了就笑，这是一种特别愚痴的执著——听说明天是“愚人节”，许多人会以骗人为乐，这完全是在造恶业。本来我们凡夫人就很愚痴了，不需要再加一个“愚人节”。原本这是西方的节日，但现在汉地也喜欢过，很担心藏地有一天也变成这样。

还有一则公案：从前，法王赤松德赞的王女莲明公主，非常美丽、聪明，深得父王疼爱。她刚到17岁时，忽然得了急病，类似于现在的胃出血。国王得知后，连忙派人带着公主，前往莲花生大士的修行处，他自己也骑马随后赶到。

当时莲花生大士在桑耶青浦闭关。益西措嘉佛母在另一个山洞修法，此时在她的修行境界中，突然出现莲师的召唤，于是她立即动身过去。到了山洞之后，她发觉洞口拴了两匹马。进到洞里，只见到公主的尸

体躺在莲师面前，国王却因伤心昏倒在一旁。益西措嘉空行母特别惊讶，问莲师他们到底怎么了。莲花生大士说：“先别问这些，快把国王扶起来。”空行母就用白绸带，抬起国王的头，让他慢慢苏醒过来。

国王醒来后，为公主的死而痛哭失声。莲花生大士开示道：“一切万法都是无常的，有生就必然有死。不仅你的公主会显现无常，到了一定的时候，国王你也会离开世间。无论是什么人，临终时只有佛法最重要……”

国王听后，心情缓了过来，于是问莲师：“我现在明白了无常之理，但我的这个王女莲明公主，也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，并有幸遇见了您们这些犹如真佛一样的大智者、大译师，可为什么她的寿命如此短呢？”

莲师回答：“这也是公主前世的业力所致。往昔，她曾出生在印度东部的嘎玛西日达城，是布拉古札王的大王妃。那时大王妃没有孩子，小王妃却怀了王子，因为嫉妒，大王妃谋害了小王妃的儿子。这位大王妃，就是现在的莲明公主，由于杀生的果报是短命，以此前世因缘，她今生早早就夭折了。”

莲师紧接着又说：“其实，莲明公主也并不是因为宿业清净，才投生为您的王女。而是因为以前我莲花生、君王您、菩提萨埵曾转生为劣种的三个儿子，我们在尼泊尔修建夏绒卡绣大塔，莲明公主那时生为一只毒蜂，叮入国王您的微血管，您无意中用手擦拭，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。”

（要知道，法王赤松德赞是真正的文殊菩萨，他都有这样以宿债而生的后代，更何况是其他人了？而且，无意中杀死虫，尚且有这么可怕的果报，故意杀生就更不用说了。我那天听说有一个佛教徒，经常给别人讲大圆满，说他的境界如何如何，但在生活中，他特别爱打蚊子，甚至开车时看到蚊子，也会马上停车打死，然后再继续开。如果真是这样，那他以后有什么样的命债，会感受怎样的痛苦？可想而知。）

后来，莲师为莲明公主念经，通过密宗的勾招方法，把她的神识勾回身体，然后在她的顶、喉、心三处，分别标喻、啊、吽三个字。当莲明公主复活后，莲师又对她进行灌顶，传授密法，并在她心中埋下伏藏<sup>11</sup>《空行心滴》，授命她为法嗣，随后她就去世了。

莲明公主的后世，就是无垢光尊者。尊者每每忆起前世，都对莲花生大士非常感恩，所以在他的作品中，常会提到“大恩莲花生大士”。后来，他开取了《四心滴》中的《空行心滴》。（以前法王如意宝传过，我们也讲过、修过一部分。）他示现圆寂时，还跟弟子说：“我莲明公主如今不再住留娑婆世界，就要去往那不死的大乐永地，我的寿命、事业、愿力均已圆满……”这在我翻译的《全知无垢光尊者略传》中有。可见，圣者也好、凡夫也罢，在漫长的生死轮回中，都经历过很多很多，有时候令人欢喜，有时候令人悲哀。

尤其是关于莲明公主，本来我还有一些要讲，但在这里，暂时没有必要。

这种公案不仅藏地有，汉地历史上也不乏其数。《华严五祖记》中记载：唐代杜顺和尚，有一次到外

---

<sup>11</sup> 这种伏藏，不像把宝瓶埋在地里一样，而是通过加持，把法要隐藏在心间。

面化缘时，有个施主抱着儿子，求和尚给他消灾延寿。和尚定睛对孩子看了许久，说：“这孩子本是你的冤家，现在应该给他忏悔。”

吃完饭以后，和尚叫施主把小孩抱到河边，自己将其抛入水中。这时，施主夫妇捶胸顿足，号啕大哭。和尚说：“你们的儿子还在。”说完用手一指，结果小孩化为六尺丈夫身，立在水波之上，怒目斥责施主说：“你前生拿了我的金帛，还杀了我推入水中。若不是菩萨与我解怨，我决不饶你！”说完就消失了。

可见，有些人最疼爱的孩子，也不一定是真正的“亲人”。

另外，汉地古代有个员外，生了两个儿子，一个特别孝顺，家中事无大小，均尽心尽力而为；一个不务正业，终日吃喝嫖赌、花天酒地。后来在同一天中，两个儿子皆因故突然离世。员外万分伤心，昏厥倒地。

他的神识离开身体后，到中阴法王那里哭诉。中阴法王听了，便命人将员外二子押至面前。员外见后喜出望外，立即要长子跟他回去，可原本孝顺的长子，此时冷冰冰地说：“我已不是你儿子了。我之所以给你当儿子，是因为前世受你三年恩惠，需要偿还这段恩情。十几年来，我日夜工作，替你效劳，现已还清，你我之间互不相欠，你还是自己回去吧。”

员外听后深感意外，失望之余，只好又劝次子回去。次子说：“我也不是你儿子了。我之所以给你当儿子，是因前世你借我五百两银子，一直未还，我是专门来讨债的。现在债已还清，我也没有回去的理由

了。”……

所以，大家明白亲人的本来面目后，对他们就不要特别执著。有些人刚刚学完舍无量心，听说亲朋好友病了、死了，就哭得天昏地暗，这说明你没修好这些道理，否则对他们不会这么贪执。当然，这样的话，世人也许觉得你无情，但实际上，若是懂得了轮回的真相，这种执著确实没有实在意义。

### ◎ 从今生、来世两方面说明亲怨为何平等

在今生中，我们与父母有血缘关系，故他们对我们的关怀、疼爱，令人无法想象。当我们遭受痛苦或不幸时，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。

而如今成为怨敌的人，也是同样。他们在往昔生生世世中，没有谁不当过我们父母的。就拿现在来说，虽然你将他看作势不两立的仇人，可他也不一定对你有害；就算你将他看成怨敌，他也有不把你当作怨敌的，或者，即使视为仇敌也没能力加害的。如果是他都没有加害你，你又凭什么把他当成怨敌呢？

再说，依靠怨敌加害的因缘，也可能令你今生的名誉增上，遇到正法，甚至成办究竟利乐。就像无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中所说：“遭受危害令已遇正法，得解脱道害者恩德大。”换个角度来讲，你若通过各种方便投其所好、顺其心意，说些温存柔和的话，那彼此间成为情投意合的亲朋，也并不是一件难事。

相反，自认为是亲友的人，也有子孙欺骗、甚至

残杀父母的情况。就像现在有些新闻中说，不少子女杀害父母，或者联合怨敌，把自家所有的家产都抢光。

子女若与父母关系融洽，当他们出现痛苦、不快时，父母比自己出现还难过。为了维护子女，父母常积累下滔天大罪，到了后世必然被引入地狱。如《心地观经》云：“世人为子造诸罪，堕在三涂长受苦。”

父母即使希望修持正法，却常常受到子女亲友的牵连拖累，或者父母舍不得子孙、子女抛不下父母，双方一直依依不舍，以至于耽搁修法、坐失良机，相互间成了修行的最大违缘。寂天菩萨在《入行论》中也说：“无常众亲友，亦坏真常法。”贪爱无常的众多亲友，可毁坏我们对常有安乐的证悟解脱。由此看来，亲人有时候甚至比怨敌更有害，对他们特别贪爱，的确是一种颠倒。

从后世来说也是一样。现在被认为是怨敌的人，将来可能会转生为自己的骨肉；如今亲密无间的亲友，来世也许会投生为水火不容的敌人。所以，如果将今生的亲怨显现执为实有，怀着贪嗔积累恶业，这会成为堕入恶趣的坠石，令自己永远不能从中解脱，这样做又有什么必要呢？

因此，我们务必要从自身做起，把一切有情都想成父母与子孙，就像往昔前辈大德传记中所说的那样，平等地看待亲怨。当然，世人对此一般很难接受，他们总觉得亲人跟敌人有极大区别，这种颠倒的世间观念，我们也不得不承认。但自己在修行的过程中，一定要好好地考虑。尤其菩提心的前提就是亲怨平等，若没有生起这种舍心，那么对天下无边的众生，

就不可能生起菩提心。

### ◎ 舍无量心的具体修法

对以上道理仔细思维后，我们正式观修舍无量心：

首先，对那些极其讨厌、总生嗔心的对境，用各种各样的方法，尽量不嗔不怒，千方百计修炼自心，把他们看成是无利无害的中等人。

做到这一点后，接下来再观想：“这些中等人从无始以来，曾无数次做过我的母亲，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。假如实在生不起，那生一部分相似的舍心也可以。不然，有些人自诩为大圆满行人，开口闭口都是光明境界，但连舍无量心都不具备，对众生不能一视同仁，那光明境界就没有基础了。

到最后，不管是亲人、敌人，还是中等人，把一切众生都能看作今生的父母。在没有生起这种平等心之前，务必要反反复复地观修。

有些人总问我：“要修多少？能不能给我定个时间，大概修几天？”哪有这样的！菩提心一辈子也修不完，倘若你没生起这样的境界，就要一直修一直修。修行是否已经到量，并不是上师点个头就可以了，而应该看在文字上，传承上师是怎么讲的。

如果没有达到上面所讲的境界，单单对任何亲怨既不生悲也不生嗔，只是平平淡淡的一种心态，这叫做无利无害的“愚舍”。这一点，无垢光尊者在《心

性休息》中也再三强调过，说有些人自认为舍无量心修得很好，父母死了也没什么，怨敌死了也无所谓，这并不是境界高，而是人太差了，就像石头一样，对亲怨没有感觉。麦彭仁波切在《二规教言论》中也严厉批评过，说这样的人是无愧者<sup>12</sup>。这种特别愚痴的等舍，并不代表是舍无量心。

真正的舍无量，应像仙人布施一样。仙人宴请客人或发放布施，根本不看别人的身份，对高贵卑贱、强大弱小、贤善恶劣、高级中等的所有人，都无有差别地同等施舍。同样，我们也必须对普天下的芸芸众生——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。

若能生起这种舍无量心，一切功德会自然而然增长。如《差摩婆帝授记经》云：“常于爱不爱，善友怨平等，得平等心已，福德树增长。”对于爱与不爱的善友、怨敌，若能做到平等对待，有了这种心之后，福德会日日夜夜增上。故希望大家不要把菩提心停留在口头上、文字上，而一定要实实在在去修。如果没修成的话，其他功德就会遥不可及。

总之，祈愿诸佛菩萨、传承上师加持我们，在最快的时间内，生起真实无伪的舍无量心，而不是一切都无所谓愚舍。若能如此，你在生活中看身边发生的任何事，都会像老人看孩童游戏一样，不会为之苦恼，也不会为之欢喜。因为，你已经通达了轮回的真相。

---

<sup>12</sup> 《二规教言论》云：“利济恩人不报恩，作害仇人不追踪，心头茫然无所措，此等即是无愧者。”



## 第九十三节课

### 思考题

1. 什么是慈无量心？怎么样修持？
2. 为什么说有了慈无量心后，即使遇到刚强难化的众生，也会非常慈爱他？你对此有何体会？
3. 慈心在身语意中如何体现？你怎么理解关爱可怜众生，有时候比供养佛菩萨更殊胜？
4. 佛教中强调孝顺父母吗？请引用教证具体说明。你平时是怎么做的？今后有何打算？

四无量心中，“舍无量心”已经讲完了，从今天开始讲“慈无量心”。

修持四无量心或菩提心非常重要。以前好多修行人，要么没有这方面的理论基础，要么只懂一些理论，却没有将其融于自心，从来也没有串习过。这样一来，法就是法，人就是人，正如噶当派大德所说，法与人之间可以过一匹马。如此一来，法虽有调伏烦恼、趋入解脱的能力，可因为我们没有修行过，就一直不能与之相应。所以，修行非常关键。现在很多道友在修加行，这相当不错。尤其是菩提心，一定要认认真真对待，否则，错过了，以后就不一定有这么好的机会了。

戊二、修慈无量心：

修慈无量心之前，舍无量心最好要修到量。当然，完全到量的话，作为凡夫人恐怕不太现实，但一般来讲，也要尽量做到自他平等，对敌人的怨恨和对自方的贪著不是很强烈。不然，对自他贪嗔极为猛烈的话，从这种行为中，也能看出来你的境界有多高。

舍无量心修到量之后，接着再修慈无量心——将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对待。父母亲哺育幼儿时，全然不顾孩子的颠倒行为、脾气不好，也不顾自己的艰辛劳累，只要能让他平平安安、快快乐乐、舒舒服服，就会想方设法去做，这是父母唯一的目标。

父母对子女的慈心，相当强烈。前几年发生汶川地震时，有个母亲在生死关头，用身体支撑塌下来的房子，保护自己的孩子，结果孩子毫发未伤，母亲却永远闭上了眼睛。后来救援人员在孩子的襁褓里，发现了一部手机，屏幕上是一条写好的短信：“亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住，我爱你！”现场顿时一片抽泣。

还有，某个国家大地震时，一个埋在瓦砾下八天多的3岁女孩，被奇迹般救了出来。人们发现，这个小孩之所以能熬过既无食物又无饮水、阴湿寒冷的八天，完全是因为母亲刺破了手指，让孩子吮吸自己的血液。这位伟大的母亲，用她全部的生命，换来了孩子存活的机会。甚至在动物界，也有很多关于母爱的感人故事。

了解这一点，对我们修菩提心特别关键。倘若遇到刚强难化的众生，我们对他特别好，他不但不领情，

反而还恶言相向、百般侮辱，此时我们也要义无反顾，像母亲疼爱孩子那样，身语意要竭尽全力，用各种方便令他今生来世获得安乐。

《本事经》中曾讲过<sup>13</sup>，仅仅对于一个有情，若能修持慈心，福德也是无量无边，更何况是一切众生了？在这里，慈无量心的对境就是一切众生，让一切众生获得快乐，是慈无量心的定义。这一点，每个人在修行过程中，要反反复复地思维。

### ◎ 慈无量心的具体修法

具体怎么样观修呢？世间上任何一个众生，都希望快乐幸福，唯一追求的，也是自我幸福快乐，谁都不希望痛苦哀伤。可他们根本不知道安乐的因是奉行善法，反而一度造十不善，所求与所行南辕北辙、背道而驰。

看到这样的现象之后，我们心里要这样默想：“这些希求安乐反而唯受痛苦的众生，若能都各随所愿、各得其乐，那该有多好啊！”屡次三番这样进行观修。《涅槃经》中说：“若于一众生，不生嗔恚心，而愿与彼乐，是名为慈善。”哪怕对一个众生不生嗔心，想尽办法让他快乐，这也是所谓的慈心。

最后观想：“三界中的所有众生，不单单是我渴望安乐，其他众生也同样唯求安乐，这一点跟我没有任何差别。”一直修到真正生起这样的定解为止。

华智仁波切的金刚语，的的确确有甚深意义。我

---

<sup>13</sup> 《本事经》云：“于一有情所，能修慈善心，其福尚无边，何况于一切？”

们修发心时，要一边念发心偈，一边这样观想。

### ◎ 慈心在身语意中如何体现

正如经中所说：“慈身业，慈语业，慈意业。”我们的身口意应以慈心摄持，口中所说的话、手中所做的手、心中所生的念头，绝不能损害众生，自始至终要真诚慈爱。甚至目视其他众生，也应当和颜悦色，不能怒目而视，就像《入行论》中所言：“眼见众生时，诚慈而视之。”若能如此，就会感得身相庄严，佛经云：“慈目视众生，得大威妙色。”现在很多人之所以丑陋，也跟往昔损害众生有一定关系。

从前，一位专横跋扈的官员，一贯斜着眼睛看别人，结果后世生为一户人家灶下吃剩饭的饿鬼。在佛经中，也讲述了反目视圣者而堕入地狱等的过失。佛陀在《入定不定印经》中，还告诉妙吉祥菩萨：假如有人以怒目来看菩萨，其罪超过挖出三界众生的眼目等<sup>14</sup>。所以，我们在日常生活中，若没有什么特殊密意，一般来讲，对众生应语气和蔼、目光慈悲，这是菩萨最基本的行为。

现在有些人，入定修慈心、悲心、菩提心时，境界还算不错，但出了定以后，常以嗔恨心来对待别人，所行与所修大相径庭。就像一个人在学校里读书，学的都是善力量，但到了社会以后，全部都是恶行为，那这些书就白读了。所以，我们修大乘佛法的话，入定不入定、闭关不闭关不重要，重要的是要看平时的

---

<sup>14</sup> 《入定不定印经》云：“妙吉祥，假使有人以嗔恶心挑出十方一切世界有情眼目，若复有人以嗔恶心于菩萨所不欲眼视背之而去，其罪重彼无量无数。”

行为。

平时若能把众生当成父母，或者视为自己的独子，说明你的修行比较成功。反之，假如与众生交往的过程中，嗔恨心非常大，脾气也特别暴躁，不管是说话、做事、想问题，全部处于恶的状态中，那我们百分之百可以断言：你的修行境界特别差。

一位修行好的菩萨，身体的威仪会温文尔雅，给人一种舒心悦意之感，彻底杜绝了危害他众，全心全意利济有情；口中所说的每一句话，都实实在在、悦耳可人，不带有藐视、侮辱、讥讽他人的意味；心里也是同样，处处饶益众生，不望自己得到好处，如《入行论》云：“一心乐利他，不望得善报。”

（《大圆满前行》的文字很简单，没有什么不懂的，但若想将每句话落实到行为中，就要靠自己的修行了。）

不过，我们也不能凭着虚伪的调柔威仪、温和语言等，让别人把自己看作菩萨、高僧大德。原来有个人刚出家，行为特别寂静，总看不惯一些老修行人，喜欢对他们评头论足，说走路应如何如何，说话应如何如何……其实，刚出家经常会有这种热情，但若过了一二十年，行为还能一如既往的话，那才算是真正的修行人。有些人到一些上师那里，求得大圆满之后，两三天中口口声声都说光明境界，讲这些也特别舒服，但用不了多久，他的光明境界就慢慢变“黑暗”了。所以，偶尔的行为、偶尔的出离心，不代表一个人的真实境界。

若想变成名副其实的修行人，首先就要发自内心，唯一渴望利益他众。在念发心偈时，可以有时候

观想皈依境，有时候观想慈无量心的内容，有时候心里反复发愿。因为你一点分别念都不起，也是不可能的，既然如此，就要尽量安住在善的境界中。

那么，该怎么样发愿呢？“但愿我在辗转投生的生生世世中，连其他有情的一根毛孔也不损害，一心一意利益他们。”这个很重要！因为我们这辈子不一定能解脱，那么在广大无边的轮回中流转的话，就千万不能害众生。《分别业报略经》亦云：“慧者应当知，慈愍不害生。”一个人一生中若能守持这一条戒，我觉得就已经非常圆满了。但现在的这个社会，做到这一点相当困难。你们若实在做不到，也要对自己的行为励力忏悔，发愿生生世世不害任何众生。

尤其是，对于依靠自己的眷属、奴仆、旁生等，都要满怀关爱之情。乃至看门狗以上，也万万不要随意殴打、过分役使。我们每个人都说“要悲悯一切众生，度化所有众生”，如果连最近的众生都不爱护，跟父母的关系都特别不好，那根本谈不上什么大乘菩提心。

当然，这里也并不是说，要只关爱自己身边的人，而是让我们从自身做起，培养真正的慈悲心，随时随地、一言一行、心心念念都要以仁慈为本。

纪晓岚在《阅微草堂笔记》中，讲过一个故事：从前，有位姓董的比丘尼，在观世音菩萨的圣诞日，买了很多很多供品。当她摆设完供品之后，感到有些疲倦，便靠着供案暂歇片刻。

恍惚之间，梦见观世音菩萨对她说：“你不给我

上供，我也饿不着。但寺外有四五个难民，快要饿死了，希望你把这些供品拿去给他们吃。救活他们的命，比给我上供的功德要大十倍！”这位比丘尼惊醒，打开寺门一看，果然有四五个饥饿的人，便忙将供品布施给他们了。

所以，关爱十分可怜的众生，有时候比供养佛菩萨更为殊胜。现在不管是汉地、藏地，很多人对高僧大德的供养特别多，对一些弃儿、病人、孤寡老人，却不一定愿意花钱去帮助。当然，假如你供养的对境，是真正有菩提心、离贪欲的大德，肯定有很大功德。但一般而言，这些大德也不一定很缺钱，锦上添花不太有必要，倒不如以悲心、慈心布施给可怜众生，这个功德应该远远超过前者。

对那些可怜众生来讲，如今投生为这样，受到众人欺凌嫌弃，也是往昔身为有权有势的人时欺辱、藐视他人的报应。（现在有些一国之君或有财有势的人，看起来福报很大，但他们前世有可能是仆人；今生的仆人，前世可能是高官，这就是轮回的本性。若能看清这一点，就会明白轮回极其恐怖。但没有宿命通的人，却一直在盲目追求，盲目做很多事情。）如果我们现在也仗势欺人，后世同样会变成奴仆来偿还宿债。所以，对那些身居自己之下的众生，我们更应多一分仁慈、多一分爱心。

现在很多人对高高在上的人，比较恭敬尊重，忠心耿耿。而对无依无靠、孤苦伶仃的众生，哪怕是一丝微笑、一句安慰、一点钱财，也吝于施舍。作为大乘佛教徒，不少人口口声声说是佛陀的追随者，但看看佛陀因地时对众生的行为，我们难道不感到惭愧

吗？

以前法王如意宝常说：“我在世时，你们不一定知道我的功德，一旦我离开这个世间，你们才可能觉得依止我是最大的福分。”的确，当上师圆寂之后，我们才发觉他的所作所为全都是为了利益众生，而我们呢？反观自己确实惭愧。所以，大家应该对众生有一份爱心。当然，这种爱心该怎么样付诸实践，就要看个人的境界了。

特别是对父母双亲、久病患者等，一定要关心、照顾他们，三门尽力做利益事，如此功德不可思议。诚如阿底峡尊者所说：“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。”

比如，有人从远方来到藏地，没有熟悉的人，高山反应很严重，气候也不适应，在此无助之际，你给他一瓶温水、一点食物，他可能会终生难忘；还有些久病不愈的患者，不仅仅是我们，连佛陀也会照顾他，这在很多公案中都讲过；尤其是父母，对儿女仁至义尽、恩重如山，如果在他年事已高、老朽不堪时，刺伤他的感情，实在是大逆不道，罪过特别严重。

我等本师释迦牟尼佛，也曾经为报母恩，前往三十三天为母说法，这在《心地观经》中有过描述<sup>15</sup>。

佛陀在《增一阿含经》中说：儿子将父母扛在左右两肩上，转绕大地承侍，也难以报答父母之恩。但若使父母趋入正法，则能回报恩德。

---

<sup>15</sup> 《心地观经》云：“我升三十三天宫，三月为母说真法，令母听闻归正道，悟无生忍常不退，如是皆为报悲恩，虽报恩深犹未足。”



《毗奈耶经》也讲过：将父母各安置于自己两肩，转绕南赡部洲，供养无数珍宝，都不能报答父母恩德。唯一能报恩的方法是什么？就是他们无信心者令其生信心，无戒者令其受戒，吝啬者令其布施，无明者令其产生智慧，这样才能报答父母之恩<sup>16</sup>。

佛陀在《不思议光菩萨所说经》中还说：“非饮食及宝，能报父母恩。引导向正法，便为供二亲。”因此，我们一定要想方设法令父母心入正法。

而且，莲花生大士曾言：“切莫让老人忧伤，要恭恭敬敬加以维护。”父母健在时，我们若没有好好孝敬，一旦他离开了人世，作为子女一定会后悔的——“当时应该多打电话，不该让他那么孤独！”但这个时候已经晚了。所以，我们平时对父母，务必要慈爱、随顺、关心、照顾。

前两天，有个出家人问：“我想给父母寄点钱，可不可以？”我说：“应该可以。世亲论师在《俱舍论》中讲过，父母即使不是圣者，但对他们供养的话，功德也是无量无边<sup>17</sup>。所以，就算你是出家人，把化缘所得的财物供养父母，实际上也合情合理。”

那么对病人也是如此。佛在《毗奈耶经》中开许，僧众的钱财可以分给病人。比如有些人因为生病，不

---

<sup>16</sup> 《根本说一切有部毘奈耶》云：世尊说：“假使其子一肩持母一肩持父，经于百年不生疲倦。或满此大地末尼、真珠、琉璃、珂贝、珊瑚、玛瑙、金银、璧玉、牟萨罗宝、赤珠、右旋，如是诸宝咸持供养，令得富乐。或居尊位。虽作此事，亦未能报父母之恩。若其父母，无信心者，令住正信；若无戒者，令住禁戒；若性慳者，令行惠施；无智慧者，令起智慧。子能如是于父母处，善巧劝喻令安住者，方曰报恩。”

<sup>17</sup> 《俱舍论》云：“虽非圣者然而于，父母病人说法者，最后有者之菩萨，供养功德无有量。”

想去念经，僧众的念经钱就可以算他一份。不过，假如他没病装病，那就另当别论了。真正是病人的话，照顾他有时候比供养圣者还有功德。

从前，有一位明勛法师，想到五台山拜见文殊菩萨。他到了五台山以后，遇到一个长相奇特的僧人，认为应该是文殊菩萨，就向他礼拜；那人也以为他是文殊菩萨，也向他礼拜。两个人拜来拜去，结果才发现弄错了。后来他们结伴同行，一连三天形影不离。

（法王去五台山那年，我和慈诚罗珠堪布带着干粮也转过五台，当时好像只有南台没去。在北台，很多放羊牧马的人，操着浓重的口音问：“你们到哪儿去哦？”到了中台，我们有点困，一直睡了很长时间。晚上才来到东台，住在那里时，我们两个都不会烧煤，结果煤气中毒，头痛欲裂，差点不是死了。第二天迷迷糊糊的，下山都很困难。如今二十多年过去了，有时候谈起来，我俩仍记忆犹新。）

有一天，他们来到东台顶，看到一座寺院，里面有几个出家人，可个个都很难看，气质不好，也没有什么威仪。明勛生起了傲慢心，瞧不起这几位僧人，但天色已晚，也只好将就寄宿在这里了。

睡到半夜，那位跟他同行的僧人突然生病，而且一下子病得很严重，整个晚上呻吟不停，周身也散发出臭秽之气，令人难以近身。

这个僧人看自己的病好不了了，就对明勛说：“我病得这么重，本来有意陪你共同参拜，现在恐怕不行了。你先走吧！”“可是你——”因为三天来的相处，明勛不忍心不管。

僧人坚持道：“别管我，朝圣要紧，你来这里是见文殊菩萨的，不是照顾我的，不是吗？”“好吧，

等我游访礼拜过菩萨后，再回来照顾你。”

他离开之后，才走了几步，忽然听到背后有声，回头一看，刚才的寺院、没威仪的僧众、卧病在床的病僧，刹那间消失得无影无踪，只有文殊菩萨冉冉腾空而去。他才猛然意识到，这些是菩萨试探自己。

明勛特别后悔，回去跟一个老和尚讲了自己的经历。老和尚告诉他：“你的过错有两点：一、看见面容不好、行仪较差的僧人，起了我慢之心；二、不该在友僧病重时舍弃他，只顾自己去朝圣。如此一来，文殊菩萨观察到你慈悲心不切，就‘远走高飞’了。”

所以，照顾病人、照顾父母、照顾可怜人，是大乘佛教的核心所在，大家在修行中一定要切记。否则，很多人把修法当成终生最有意义的事，而饶益众生则认为毫不相干，即使有人做了，也是自己的一种爱好，不知道这与证悟一味一体，这样的话，大乘菩萨的精神就失去了。故我们的行为，应该像《华严经》中所说：“若见诸贫穷，老病众苦逼，无所归依者，大悲普慈念。”

### ◎ 不害众生是可以做到的

正如刚才所说，我们应把众生视为父母或自己的独子，然后对他们修慈心。《菩萨念佛三昧经》亦云：“慈心观众生，如母念一子。”然而，当今时代的有些人，开口闭口都说：“因为我是在家人，要养家糊口没办法不害众生。”其实，这也并不是做不到的，即使你是在家人，生活如理如法也不困难。

从前，新疆地区的两个沙弥，修持文殊法十二年，

终于面见了文殊菩萨。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是观世音菩萨，菩萨现化为吐蕃国王松赞干布的形象，你们去亲近他吧。”于是这二人便前往西藏。

他们虽不知吐蕃到底在何处，但还是凭着对观世音菩萨的信心，终于来到了拉萨。他俩在药王山<sup>18</sup>后面，看到尸骨横陈，血流成河，遍地都是割了头的、剜了眼的、砍了手的、剁了脚的，惨不忍睹。

他们小心翼翼地打听：“这是什么原因？”人们说：“这是国王下令惩治的。”二人听了特别害怕，心想：“这位国王肯定不是观世音菩萨，我们也很可能被惩罚，还是赶快逃走为好！”于是转身就往回逃。

国王以神通知道二人要逃，便命大臣骑马追赶。这两个沙弥发现有人追来，吓得心惊胆战，更加拼命地跑。后面的人则拼命地追，最后把他们抓到了，带到国王面前。

国王问他们为什么跑，他们把事情的原委如实说了。国王问他们想不想见阿弥陀佛，他们说想见。国王就将二人带到一个草地上，解开缠在头上的绸缎，露出阿弥陀佛的尊容。国王说：“这就是阿弥陀佛，我是吐蕃国王，你俩不必害怕。”

他们惊魂未定地问：“阿弥陀佛是大慈大悲的怙主，可你为何涂炭生灵、滥杀无辜呢？”

国王回答：“由于藏人刚强难调，所以我才显示幻化。但我下命令砍杀的那些人，全是我自己幻变的。

---

<sup>18</sup> 药王山：拉萨布达拉宫西南一山名，西藏四大名山之一。另有说在堆龙山，他们看到了这些惨状。

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。<sup>19</sup>”

随后，国王问他们想获得什么样的悉地。他们二人仍心有余悸，便托辞说：“我们身心已疲惫不堪，只想赶快回家。”国王就给他们一人一袋沙子，让他们头枕着沙袋，好好睡上一觉。当他们一觉醒来时，已在千里之外的自家门口了，袋里的沙子也变成了金沙。这两个沙弥因对菩萨的行为产生邪见，故即生中没有得到什么成就。这个故事，在《西藏观世音》这本书中有广述。

其实，有些人刚好有善缘遇见一位善知识，但因为前世的恶业和暂时的因缘，对其行为产生种种邪见，以至于自己得不到法，这种情况十分常见。要知道，在依止善知识时，若对其言行全部特别尊重，对自己的今生来世有非常大的利益；但如果不能这样，反而用另一种态度来对待，这也会变成修行的违缘。

国王松赞干布，实际上是观世音菩萨的化身。他执掌西藏雪域国政，统辖了局部的四部王国，征服了边境所有军队……成办这样广大的事业，他连一个众生的一个汗毛孔也没害过，那么如今，我们只是维持虫穴般的小小家庭，又怎会没办法不害众生呢？

说我们的家庭像“虫穴”，有些人可能不理解，但看了这次日本大地震，海啸一下子把许多房屋轻易卷走，真的感觉这些跟虫穴没什么差别。

---

<sup>19</sup> 在《西藏观世音》中，国王说：“我对治下臣民向来秋毫无损。然而，对那些施以仁慈而不能调伏者，只有用峻法严刑加以惩治，以便维护十善之法。不过他们都会昼死夜复生，转恶向善的。”

为了维护这样的家庭，去伤害众生的话，是非常不合理的。伤害众生的下场是什么呢？就是自食恶果，今生来世感受无边痛苦。仅仅就今生而言，自己也得不到丝毫利益。毕竟杀人偿命、欠债还钱，就算你通过杀生等手段，暂时拥有一点点财富，但未来的苦果也足以抵消这一切。到头来，除了白白浪费自己的财产受用，根本没有谁依靠害众生而获得财富的。

所以，我们对众生要修慈无量心，要像雌鸟养育小鸟一样。雌鸟在养育小鸟时，首先会筑一个柔软舒适的窝，然后用羽翼覆盖，给予雏鸟温暖，在它们不能飞翔之前，始终如一地轻柔、悉心抚育。同样，我们也要通过身体的行为、口中的语言、心里的念头，慈爱善待三界一切众生。

在座每个人都发了大乘菩提心，如此一来，即使周围有非常复杂、野蛮的众生，也应该尽心尽力地维护他们，用佛法逐渐开导他们，直至他们相续成熟才放手，在此之前，不能舍弃任何一个众生。我们身体做的，应当是为了众生的事情；口中说的，尽量不伤害众生，而且要对他们有意义；心里想的，虽然很难全是无贪、无嗔、无痴的善念，但生起烦恼要尽快忏悔，想尽一切办法对众生产生慈爱心。以这样的身口意摄持，然后像无垢光尊者在《心性休息大车疏》中所说，先从自己身边的众生做起，范围慢慢不断扩大，最终遍于三界一切众生，这就是真正在修慈无量心。

若能如此，华智仁波切也讲了，自相续“必定”会生起这种境界，就像口渴的人喝水定会解渴一样，这个是必然规律。当然，你没有修肯定没办法，就像

不喝水，水也不可能自动流入你口中，但你若是喝了，水马上就能解除干渴。同样，这个法特别有加持力，我们修的话，肯定会有这种效果。

因此，希望大家在日常生活中，经常修一下四无量心和菩提心，不要把加行修完之后，就将《前行》扔至一百公尺以外，再也不看了。这些法，乃至成佛之间生生世世都要修。我们先修加行，也只是打个基础而已，并不是让你修完后就放弃了。这不是什么修气功，观一观、摸一摸、推一推就可以。现在好多人对修行与修气功分不清，好可怜啊！不说了。

## 第九十四节课

### 思考题

1. 悲心和慈心之间有什么差别？为什么说大悲心在成佛途中相当重要？
2. 悲无量心应当如何观修？请详细阐述。
3. 怎样才能把大悲心贯彻到实际行动中？你具体是怎么做的？

讲正文之前，首先提醒大家注意两件事情：

第一、在听课时，不管你是什么身份的人，都应该专心致志、聚精会神。否则，心散乱的话，无论听哪门课，都不一定得到很大利益。

在《前行广释》第一册中，我讲过基本的闻法规律，除了新加入的个别佛友，大多数人应该都懂。听课时如果不专心，即使是一个简单的故事，你也不知道在讲什么，根本生不起任何意乐。《前行》的内容虽看似简单，但却是华智仁波切的智慧精滴，大家若能认认真真学习，肯定会有无比的利益。

我在讲的过程中，有时候觉得自己胡言乱语，确实讲得不好，但也尽量依据诸佛菩萨、前辈大德的教言，再加上自己的一点体会或理解，才给大家传授的，所以每个人一定要认真听。

在学院听课的道友，对闻法规律长期以来就很重视，问题应该不大。但最近通过网络学习的有些人，



一边听课一边讲话、吃东西、做事情，这样还不如不听。你要听的话，至少也要空出一两个小时，认真地听。其实，共同学习这些大德的金刚语，会令我们生起一些出乎意料的境界。你不愿意的话，我们也不强迫，来这里听课的人，全部是自愿的。但假如你愿意听，就务必要专心，这样才能养成良好的听法习惯。

有些人听法时间长了以后，从表情上看，已经成了“法油子”、“老油条”，好像没什么感觉了。当然，听我这样的人讲法，没有感觉也很正常，但《前行》是前辈大德的金刚语，没感觉是不可能的，只不过是心不专注而已。如果专注的话，每句话都能给你带来无穷的利益。因此，希望大家好好地听，每堂课都能获得一些新知识，或者对已懂的道理再三串习，令这种境界蒸蒸日上。

第二、我以前也经常要求，在闻法过程中，没有什么特殊情况的话，最好不要断传承。毕竟现在听课比较方便，你若偶尔因故无法听课，网络上应该有重播。

还有，听课时要念前后的念诵文，前面差不多有20多分钟，后面的《普贤行愿品》、上师瑜伽，大概也有10分钟，这期间最好能用上转经轮，如此功德不可思议。长期一直用的话，你可能没有这个习惯，但在闻法的前后，不管是学院现场听课的人，或是以后通过光盘、网络接受法义的人，如果你有转经轮，不要把它总藏在盒子里，用一点是不会坏的。

现在大城市里的很多人，在世间法方面经验丰富、方法善巧，可是出世间法的话，能力确实非常薄

弱。其实，你们每周抽出一两个小时学习佛法，心最好要静下来，听课前把乱七八糟的事都处理完。听课的一两个小时，差不多只是你吃顿饭的时间。而且在大城市里吃饭，有时候两个小时还不够，喝一点，吃一点，又喝一点……在饭店一呆就是三四个小时，去吃饭的地方要花一两个小时，来来回回还有堵车，所以，有些人为了了一顿饭，经常要用六七个小时。而我们听一堂课，时间比这个少多了，所以最好提前把琐事处理完，然后尽量如理如法地听。当然，在听课的时候，不能使用转经轮。

下面开始讲正文：

### 戊三、修悲无量心：

修悲无量心时，应观想一位被剧烈痛苦逼迫的众生，希望他远离痛苦。

悲心和慈心之间的差别，一定要搞清楚。《大智度论》也讲了，慈心是愿众生得到快乐，悲心则是愿众生远离痛苦，二者的侧重点有所不同。

在佛教中，大悲心真的很重要，如果没有它，大乘的境界根本谈不上。《佛说法集经》里也说了<sup>20</sup>，修学大乘佛法的菩萨，不需要修很多法，只修一个就可以，这一个法指的是什么呢？就是大悲心。

大悲心犹如太阳普照世界，有了它，任何法都很容易修成。反之，倘若不具足大悲心，即使你修大圆满、禅宗、净土宗，最终也会一无所成。为什么呢？

---

<sup>20</sup> 《佛说法集经》云：观世音菩萨白佛言：“世尊，菩萨不须修学多法。菩萨若受持一法，善知一法。余一切诸佛法，自然如在掌中。何者是一法？所谓大悲。”

因为这些法与佛陀的智慧无二无别，是一种特别高的境界，必须要以大悲心作为根本。《菩提心观释》也说：“所有最胜一切佛法，皆由悲心而为根本。”有了大悲心，菩提就会手到擒来，如《大方广如来不思议境界经》中云：“悲愍众生，则为菩提，已在其手。”

那么，大悲心该怎么修呢？

### ◎ 悲无量心的具体修法

经中说：“观想一名被关入监狱接近被杀的罪犯，或在屠夫面前生命垂危的旁生，以这样遭受剧烈痛苦的一个众生作为悲悯对境，对它生起母亲或儿子想。”

修大悲心，最好先由一个众生开始，否则，一开始就闭着眼睛想“愿所有众生离苦得乐”，那“所有”众生的话，就像因明里的总相，是遍于一切的。仅就人类而言，到底是汉族人、藏族人、蒙古人？根本没有具体的概念，故这叫做散漫的修法、遍满的修法，不切实际。因此，要观修的话，最好先观一个可怜众生。

具体来说，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，放下“他是囚犯”或“它是绵羊”的念头，想想这个众生就是自己，那该怎么办？

就像一些囚犯，被宣判死刑后，马上被武警和法警荷枪实弹地押上囚车，到刑场去执行枪决。这时不少死刑犯面如死灰，双腿甚至全身都在抖，甚至有人当场瘫倒，站都站不起来。我以前读书时，就见过这样的死囚，看他的面孔，因极度恐惧而目光呆滞，死

前的一两个小时，已经成了他的末日，绝望、悲哀的神色令人久久难忘。

那天电视上播出日本地震的场景，当十米多高的海啸铺天盖地而来时，不少人都脸色苍白，有信仰的人默默祈祷，没有信仰的人，则极其无助。人遇到这种危难时，会有怎样的恐怖和痛苦，我们都很清楚。而其它的旁生，在屠宰场遭杀时，尤其是屠刀刺入它的身体时，感觉也是同样。若以这样一个具体实例来观修，你的悲心会油然而生。

其实，我们每个人都有悲心和智慧的潜能，否则，原本就没有的话，再怎么修也无法将其引发出来。在此基础上，你如果受到大乘教育，知道大悲心在成佛途中非常重要，那在遇到可怜众生时，一定会跟以往的心态不同。比如你在医院看到身患重病的人，眼泪不知不觉就会流下来。随着环境的影响，内心也会产生很大变化。

新加坡有个居士叫许哲，今年114岁了。她学佛比较晚，以前是学其他宗教的。她说自己的人生方向是：“哪里有穷人，我就往哪里去。”她的生命哲学是：“我爱我的同胞，全宇宙是我的家。”很多人都认为她这种境界很高。实际上，只要你受过大乘教育，即使刚开始对个别众生的嗔心、不满很严重，但在大乘教育的熏陶下，会对每个众生都慢慢生起强烈的悲心，并在有生之年乃至生生世世不会退。

我们在生活中，其实随时都可以修悲心，遇到可怜众生时，要经常换位思考：“如果是我怎么办？”那天我看到电视上的地震海啸，当时就想：“我在场

会怎么办？会不会祈祷佛陀？这时候能不能想起来？”有些佛教徒平时讲得很好听，但关键时刻只想着自己，对别人的痛苦熟视无睹，这就不是很好的修行人。

作为真正的修行人，看到众生的痛苦时，应专心意念：“正在感受痛苦的众生，判刑的死囚也好、被杀的动物也好，就是我自己，现在到底该怎么办呢？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，一瞬间就要离开今生的一切，甚至自己珍爱保护的身体也要舍弃而步入后世，这是多么悲惨啊！……”观想那样的痛苦落到自己身上而修心，这就是大悲心的修法。

刚开始的时候，我们因为平时没怎么串习过，恐怕有点不习惯。但到了一定时候，这种境界就很容易生起来。现在有些佛教徒，从来没修过大悲心，虽然口口声声说证悟空性、明心见性，“色即是空，空即是色”，但眼睁睁看着众生被宰杀，自己面不改色，一点感觉也没有，这样的话，你所证悟的境界与大乘理念就相违了。

作为大乘佛教徒，应该像《华严经》中讲的那样：“不为自身求快乐，但欲救护诸众生，如是发起大悲心，疾得入于无碍地。”不求自己快乐，一切所言所行、所思所想全是救护众生，若能发起这样的心，很快就会入于无碍的佛菩萨果地。倘若没有这样的悲心，就像墙没有墙基一样，墙上的花纹又从何谈起？所以作为大乘行人，修大悲心特别重要，有了这样一颗心，不但生生世世中会不离利他，即生也会获得世

间的快乐。

民国九年，某地曾发生过一则传奇故事：有一山居人家，在办完喜事的第六天，全家正在祭祀祖先之际，忽然跑来一只受惊的山鹿，因为被猎人追赶，躲到了祖先的供桌下。

新娘非常善良，赶紧把山鹿藏起来。猎人追来说鹿是他的，必须交出来。新娘不忍心，准备买下这只鹿。猎人趁机敲诈，说非要二十个银元不可，双方讨价还价半天，最后降到十五个银元。

价钱谈定后，新娘的公公婆婆面现难色，因为这次娶媳妇就用去十五个银元，家里实在拿不出那么多钱。新娘说愿把自己的陪嫁十五个银元，全部拿出来买鹿。家人只好同意，但都觉得此举很愚蠢。猎人得银后离去，新娘便从桌下招出山鹿，安抚一番，鹿轻跳几下，跑回山林中去了。

几年以后，新娘生了一个儿子，刚满周岁。家人正值忙碌之际，便将婴儿放在院中椅子上。这时山鹿又再出现，用鹿角挟起椅子及婴儿，在院中转两圈后，带着婴儿向外跑去。家人见山鹿偷了孩子，便大小追赶出来。追到山外之后，忽听一声巨响，回头一看，只见屋后的高山倒塌，整个村子瞬间夷为平地。

这家人才醒悟到，原来是山鹿为了报答新娘救命之恩，借着“偷孩子”引他们一家逃出。山鹿见目的已达到，便轻轻将婴儿放下，跑到深山中不见了。

这不是传说，也不是神话，而是真实发生过的。遗憾的是，现在很多人每天只想着金钱，想着眼前的世间利益，对善心的力量一无所知。其实，除了我们

眼耳鼻舌身所了解的以外，还有很多神秘的境界。但对于这些，大多数人都没有兴趣，不喜欢钻研，这样一来，不如法的行为经常发生，这是相当可怜的！

我们修悲心时，除了把受苦的众生观成自己以外，还可以这样观想：比如，看见一只羊被带到屠宰场去了，就观想：“如果这只羊是我的亲生母亲，那该怎么办？”——你们汉人的生活习惯跟藏人不同，可能说起牛羊来，感觉不强烈。这样的话，你们去饭店常看到一些鱼、兔子、狗，天天都被宰杀，这时候你就想：“它们若是我的母亲，该怎么办？”放下那是一只羊、一条鱼的念头，发自内心观想它就是自己的亲生母亲。

接着，再进一步观想：“如果我母亲没有一丝一毫罪过，却这样无辜被别人杀害，现在我该怎么办呢？我的老母亲该是何等痛苦！”诚心诚意这样想。

当迫切希望老母立即摆脱痛苦的念头，情不自禁地生起时，再继续观想：“现在正在感受痛苦的这个众生，虽说不是我今世的父母，但肯定在以往做过我父母<sup>21</sup>。当母亲时，也完全像今生的母亲这样养育我，大恩大德与现在的双亲没有差别。而今却遭受如此剧烈的痛苦，它该有多么可怜！如果它此时就能摆脱这种痛苦，那该多好啊！”一直观修到生起猛烈悲心，忍不住泪水簌簌而下为止。

我们现在最困难的，就是对“这些可怜众生当过

---

<sup>21</sup> 佛陀在《大集经》中云：“无有一众生，非我父母者。”这方面的道理，噶当派曾以许多教理作过论证。

自己父母，跟今生父母没有任何差别”，始终生不起定解来，这也是没有长期观修过的原因。不过，有些居士和出家人，根基还是很不错，看见一些可怜众生时，从表情和行为上看，他的悲心特别特别强。能生起这样的悲心，就是佛菩萨的本质。《普贤行愿品》也说：“诸佛如来，以大悲心而为体故。”诸佛如来不像我们凡夫人，以贪心、嗔心、痴心而为本体，他们唯一的专长是什么？就是大悲心极其强烈。所以，在这个世间上，如果一个大悲心特别强烈，就可以称之为佛的化现、菩萨的化现。相反，假如你在日常生活中伤害、甚至杀害众生，那绝不是修行人的所为。

我们在修悲心时，要一直修到流下眼泪为止。当然，刚开始你可能做不到，但只要一直修一直修，时间长了以后，看见任何一个可怜众生，眼泪都会止不住流下来。就像有些道友，每次见到这样的众生，内心都极为难过，连饭也吃不下，这说明他相续中真的生起了悲心。

如果对众生生起悲心，再继续观想：“正在被杀的羊也好、鱼也好，感受这种痛苦，也是往昔造不善业的果报，以前它们肯定伤害过别的众生，如今才会用命来偿还。同样，现在为非作歹的这些屠夫，后世也一定会感受这样的痛苦，实在可怜！”

我们在放生时要知道，不但牦牛很可怜，杀牦牛的屠夫也可怜。所以，我每次在藏地放完牦牛，都要求屠夫发愿一天不杀生。对他们来说，长期不杀不现实，但若能做到一天不杀，就像昼辛吉的公案一样，



也能暂时得到一点点利益。我也只有这个办法了，其他的也无计可施。

正如刚才所说，先以正在造杀业的个别人作为对境，修持大悲心。然后再慢慢扩大范围，观想更多造恶业而成熟果报的众生，比如在地狱中感受寒热之苦，在饿鬼中感受饥渴之苦，在旁生中愚昧无知、被人役使、互相啖食的无量有情，专心意念它们就是自己，或是自己的亲生父母。对这些众生修持悲心，愿其早日远离一切痛苦。

最后观想：“虚空遍及的地方，就会遍满众生；众生遍及的地方，就会充满恶业和痛苦。这些唯造恶业、唯受痛苦的众生，多么可怜！（有些人表面上看来幸福美满，但实际上，都被业和烦恼的镣铐捆得紧紧的，没什么快乐可言。因此，以前噶当派的很多大德，一辈子都没有笑容，或者天天用披单蒙着头哭。）如果他们远离一切业惑、痛苦、习气，获得永久安乐的圆满正等觉佛果，该有多好！”

我们对亲人、怨敌、中等者，都应该这样平等观修，希望拔除他们的一切痛苦，这就是真正在修悲心。《瑜伽师地论》亦云：“若于有苦，亲怨中三品有情，平等欲拔其苦，当知是悲。”

其实每个众生因业感不同，感受的痛苦也千差万别。包括在座听课的道友，人人都有各自的烦恼、痛苦，这全是自己的无明分别所致。不说别的，仅仅是现正在听课的人；不说长远的，仅仅是这一个月以来，你们身体上、心理上产生了多少痛苦？可想而知。

或者，单就病苦而言，我们不去医院不知道，去

了医院一看，成千上万的人来来去去，似乎全世界的人都生病了。但医院只能治身体上的病，对心理上的病却常束手无策，到目前为止，基本上没有行之有效的方法。就算有一些心理咨询专家，他们自己也苦不堪言，有时候一边擦着眼泪，一边给别人回答问题。

所以我建议，一般的心理疾病要想得到治疗，还是应该从宗教入手，尤其是佛教。佛教中有最好、最妙的调心方法，比如《入菩萨行论》的第七、八、九品，这些道理若能通达，心理问题就会从根本上迎刃而解。为什么如今很多人对佛教有好感？就是他们从中得到了利益。我曾接触过许多人，他们都非常感激佛法，因为他们从财富、地位等中得不到满足，产生了无法解决的心理问题，但通达佛法后完全消失了。作为凡夫人，虽然还是会有烦恼、痛苦，但从大的方面来讲，他们已经知道了人生方向。所以，学佛是一件非常快乐的事情，对于身边没有这种缘分的人，我们要对他们发起悲心。

当然，福报不够的人，也不一定能发起悲心。《大般涅槃经》云：“一切众生中，若起于悲心，是名圣种性，得福报无量。”可见，只有苏醒了菩萨种性的人，才可以生起悲心。这种悲心即使只生起一瞬间，其功德和福报也不可思议、无量无边。

因此，大家在修加行时，早上起来、晚上睡觉，或者白天有时间，都应该让心稍许安住一下，观观众生的痛苦，尽量想办法生起一瞬间的悲心。若能长期如此，所作所为始终想着众生，从来没有想到自己，那就已经成菩萨了。所谓的菩萨，就是利益众生，除

此之外，并不是让你整天在天空中飞来飞去，在大海里游来游去。如果是这样的话，运动员也全部成菩萨了。

总之，观修悲无量心时，最初要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；到了最后，对一切众生普遍观修……如果没有这样一步一步去修，而是漫不经心、浮皮潦草，就不可能如理如法修成。

这一点，无垢光尊者在《大圆满心性休息》中也讲得很清楚，我们开始一定要找几个特别可怜的众生，比如灾民、孤儿等，以此为对境进行观修。有些人在电视上、报纸上看新闻时，边看边流泪，但过了一会，眼泪就干了，悲心也飞走了。其实，真正的大乘行者会把这种悲心一直“养育”，就像佛陀在因地时一样，任何一世都要增上悲心，这的确很重要。否则，现在极个别佛教徒，自认为境界非常高，但对众生一点都不在乎，那“大乘”二字又从何谈起？

### ◎ 大悲心要从身边修起

大悲心就像前两天讲的慈心一样，也要从身边开始修。否则，你认为自己是个大菩萨，大悲心修得很好，可在与人接触时，把他们全部看作敌人、坏人，甚至一起出门也天天打架，这样的菩萨有没有啊？文殊菩萨和观音菩萨的传记中，从没有提他们去哪里都跟旁边的人合不拢，整天吵架。所以，一个菩萨的行为，从日常生活中也可以体现出来。

要知道，我们不是一个人住在月球上的，而是周

围还有很多人和动物，以及无数的非人。那么，在跟他们交往时，有大悲心的人该怎么做呢？无论他是上者、中者、下者，都可以成为自己修大悲心的对境。比如对上面的领导、负责人，甚至是上师，都可以观修：“哎，我们的领导天天造罪……”“我们上师好可怜啊，业力那么深重，烦恼那么深重，我天天给他回向。”（众笑）

除了人以外，我们身边还有很多飞禽走兽，它们的生命跟人类一样，并不是像外道所说，跟一块石头、一朵花没有差别。所以，我们哪怕在路上看到一只小虫，担心它被别人踩死，想办法放在安全的地方，这也是你大悲心的体现。

下面，华智仁波切通过描写藏地的一些生活习惯，来说明这个道理。

有些人问我：“华智仁波切的《前行》给汉人讲，没有必要吧？因为他一直讲骑牦牛、骑马、阉割、穿鼻，这些汉人不一定知道。”其实，这也是有必要的，任何作者不可能脱离他的生活背景，就像莎士比亚的许多著作，也带有他的个人习惯，但后人一直非常赞叹。同样，我们学习这样的《前行》，也可以从中了知另一个民族的生活传统。

但不管是什么民族，众生的生命都是一样，佛教的大悲和智慧没有地域界限，不会区分国家、地方、世间、出世间，2500多年前是什么样，现在仍是如此，以后也会是这样。不像其他的思想学说，几百年前有人提出来，几百年后就被推翻了。在我的印象中，包

括小时候人们最爱讲的某些理念，如今早已时过境迁。但佛陀的大悲心，却与之完全不同。

华智仁波切在文中告诉我们：

“尤其平日里看到牛马羊感受痛苦时，本该修悲心，可我们这些人又是怎么做的呢？当自家门前的牛等牲口，遭受穿鼻、阉割、拔毛、活活放血等地狱般的多种痛苦时，主人从没想过它们也有苦受。如果慎重加以观察，就会知道，这是没有修悲心的过患所致。”

在藏地确实有这种现象，过去有些人很恶劣，把铁锥用火烧了以后，直接从牦牛鼻子穿过去，然后用特别粗糙的绳子系上。还有阉割、拔毛，从牛羊身上抽很多很多血，血抽完了以后，很多牛羊都奄奄一息了。现在汉地的大城市，听说也有给牛、羊、猪放血的，跟他们杀生的数量比起来，藏地就没有那么严重了。

那天我还看到一则报道说，有只母熊每天被采胆汁好多次，特别特别悲惨。后来当它的小熊也要做手术被戴上铁皮时，它不忍看孩子受这种痛苦<sup>22</sup>，就含泪掐死小熊后自杀……

还有一些动物实验，让大量动物饱受痛苦，生不如死。听说现在甘肃那边杀小羊羔，为了小羊羔的毛很好看，就给它打一种激素，让它死也死不了、活也活不了，24小时中身体一直发抖，然后慢慢断气。现

---

<sup>22</sup> 人们为了得到熊胆，对一头熊在十年中一直采胆汁，每天采一到三次。

在人们的手段非常残忍，包括餐厅里的种种杀生，我原来在《悲惨世界》中也写过很多。

每个人好好想一想：假设是换了自己，就是拔出一根头发，也会“哎哟哟”直叫，觉得这种刺痛实在让人受不了。而那些牦牛的话，被主人用绞木<sup>23</sup>活生生拔掉身上所有的粗毛，之后全身血迹斑斑，每个毛孔都在滴血，疼得它不时发出低低呻吟，它又是怎样的痛苦？可是主人对牦牛遭受这般难忍的苦痛想也不想，反而觉得手上因此磨起水泡，令人忍受不了。

此外，还有些人在骑马赶路时，往往因坐的时间太长，臀部疼痛不能端直地坐在马鞍上，而需要侧身斜坐<sup>24</sup>。却不曾想座下的马也同样疲乏，反而在它精疲力竭、寸步难行时，认为这牲口性情恶劣，不肯继续前行而生起嗔心，用鞭子狠狠抽打，对它一刹那也不生怜爱之心。这种无有悲心的人，性格特别粗暴、恐怖，以此嗔心之故，死后必会堕入阿鼻地狱。《大集经》云：“无有悲愍心，暴恶甚可怖，彼嗔心力故，入阿鼻地狱。”

尤其是绵羊被宰杀时，首先屠夫把它从羊群中抓出来，它会产生想象不到的恐怖感、畏惧感，被抓的部位皮下淤血。然后身体被翻倒在地，屠夫用皮绳把它的四条腿紧紧捆绑起来，又用细细的绳子勒紧它嘴巴，使其呼吸中断，感受气息分解的剧烈痛苦<sup>25</sup>。假设死亡的时间稍微拖延，大多数罪孽深重的屠夫则火

---

<sup>23</sup> 绞木：用来拔去牦牛身上毛的木棒。

<sup>24</sup> 没有骑过马的人，可以想象坐一天班车的感觉。

<sup>25</sup> 以前大多数牧民杀牛羊，全部让它们闭气而死，大概需要五到十分钟，这个过程非常痛苦。

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。

只要这只羊一死，他们就立即剥掉它的皮，取出内脏，紧接着，又抽取另一头活牛的鲜血。这时那头牛已体力不支，走起来踉踉跄跄。主人将死肉与牛的活血混合起来，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。

（听说日本人特别爱吃鱼，有一个人跟我讲：“日本这次发生地震、海啸，应该也是大自然的警告。那边几乎所有的人，每天必须吃三顿鱼虾，而且喜欢吃新鲜的，甚至是活的。有些人在吃的时候，鱼虾还在嘴里一直动。他们觉得这样很香，是一种享受。这几年来，他们吃得越来越多，这次可能是让他们感受一下：生命到底是什么样的？”）

在藏地，以前确实有特别不好的杀生现象，作者已经描写出来了，这没有什么可隐瞒的。其实不仅仅是藏地，任何一个地方，都会有许多践踏生命的恶劣行为。对于这些动物和杀生的人，我们应该生大悲心。

尤其是这次修加行，大家应反反复复观修众生的痛苦，发愿自己有能力度化他们，赐予他们快乐，令一切痛苦彻底远离。依靠自心的清净力，再加上诸佛菩萨和传承上师的加持，各方面的因缘具足之后，相信我们一定会生起真实无伪的大悲心！

## 第九十五节课

### 思考题

1. 观修悲心时，怎样亲身体验一下众生的痛苦？请举例说明。这样做对修行有何帮助？
2. 有些人不在乎众生死活，口头上讲的境界却很高，对于这种人你怎么看待？请说明理由。
3. 假如你遇到鬼魔作祟，身体不好或修行出违缘，此时你对鬼魔应持何种态度？什么行为是错误的？若有人这样做，你会怎么劝他？

讲这部《大圆满前行》，算时间呢也不长，现在还不到一百节课；说不长呢，跟以前有些课两三个月就讲完比起来，时间好像也不短。但不管怎么样，佛法难闻，大家应该有一种渴求心。对我本人而言，完成《大圆满前行》是一生中最大的工程；对你们每个人来讲，听受这部法希望也能善始善终。

《前行》正在讲四无量心中的悲无量心。这些法我们一定要修，很多人都会说“菩提心”，但实际上，菩提心需要理论的了解、实际的修持，这两条必须要具足。为什么呢？因为你如果不懂大乘的基本理论，修行就可能成为盲修瞎炼；如果你光懂理论而不去实修，只会说而不会做，就会变成“法油子”。

现在有些佛教徒，经常口里念诵大乘经典，学的也是大乘经论，甚至是无上密法，但相续中没有无伪



的菩提心，这些法反而沦为小乘法或世间法，与究竟解脱毫无瓜葛。所以，我们学习大乘佛教，不能为了功名利禄，也不能为了世间八法，而应该是通过学习，想方设法先生起舍无量心、慈无量心、悲无量心、喜无量心，然后不断以菩提心来调化自心。看到可怜的众生、听到他们的声音，首先尽量生起一种造作的菩提心，这样久而久之，真正的菩提心才会油然而生。

继续讲对众生观悲心的道理：

前面也讲了，羊牛在被杀或遭受痛苦时，我们应该想这就是自己。或者你平时在饭店里看到杀鸡，用菜刀割它的脖子，用开水烫它的身体；或者菜市场上的黄鳝和泥鳅，被刀剖开肚子，内脏全部掏出来，这个时候你就想：“如果我是这个众生，感觉会怎么样？”

其实，旁生跟人没什么差别，我们求乐避苦，它们也是如此。有些人看到发生地震后，很多人在废墟中痛哭，就觉得他们很可怜，很容易生起怜悯之心，但旁生在被宰杀时，为什么生不起这种悲心呢？当然，这也跟我们的教育和环境有一定关系。作为佛教徒，对旁生要跟对人一模一样，甚至要把它当作亲生父母，若能如此，才可以说你是大乘根基。

### ◎ 亲身体验旁生的痛苦

昨天说牛羊等被杀时都是闭气而死，我们不妨试一试，用手捂住口鼻，中断呼吸片刻，看看会有怎样的痛苦、恐惧？

我小时候就经常这样做。谁也没有教，可能是天

生的吧，每次见别人杀牦牛，就用手捂住自己的嘴，最后难受得不行，就想：“我实在忍不住，还可以把手拿开，但它都没有自由，还要继续这样受苦……”在闭气的过程中，我完全体会得到，一个众生这样死的话，是多么多么痛苦。

同样，我们看到其他的杀猪、杀鸡，也应该观想那种疼痛换到自己身上，用刀割或开水烫的话，该是怎样的感受？经过这样一番观察，我们就会想：“不断感受这般剧烈痛苦的众生，实在可怜。如果我有能力将它从痛苦中解救出来，那该有多好！”

如今的菜市场、饭店，每天都有无数众生因人类的口腹之欲，失去了自己最宝贵的生命。尤其是现代科技日益发达，大量众生的生命受到了种种威胁，有时候就像地狱在人间上演。但因为众生的业力现前，不要说是我们，连佛陀的妙手也无力回天，寂天菩萨、阿底峡尊者他们也无法救护。但即便如此，我们也要在心里默默发愿：“如果我有能力，就算不能救所有的众生，哪怕从屠刀下救一个生命，我也愿意全力而为！”对此要反反复复观修。

观悲心，我们随时随地都可以。无论住在寂静的地方，还是城市里，坐车也好、走路也好，平时行住坐卧都可以观。真正的修行人，一切威仪都会与修行相应，不一定非要金刚跏趺坐，或一直闭着眼睛。这些只是修行的一部分，对修行比较成熟的人来讲，其实无处不是道场。不像有些初学者，修行必须要关上门，选择一个寂静的环境。如果你有正知正念，到哪里去，都不会影响自己的修行。我们观修众生的痛苦，

有时候也要接触一下社会各个层次的人。否则，你整天在山洞或净室里闭关，环境就像天堂一样，根本不会知道外面有多少苦受。

### ◎ 个别出家人对众生无有悲心的表现

作为僧人，身披袈裟、剃除须发，看破红尘而前往静处追求妙道，这种行为是非常高尚的。他们本该像佛陀那样，对众生具足大悲心，身先士卒作为慈悲的表率。然而遗憾的是，如今<sup>26</sup>有些上师、僧人，没有一点一滴的大悲心，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——将食肉罗刹作为供养处的时代了。

上师最主要的法相，就是看有没有大悲心。有了大悲心的话，其他法相没有也可以依止；但若大悲心不具足，就算具足百般功德，也不算是大乘的善知识。

现在不管汉地还是藏地，有些大德的行为令人极为随喜，他们单以一人之力，就利益了国内外很多佛教徒、非佛教徒，给他们留下了非常好的印象，弘法利生事业不可思议。但也有极个别“上师”，利用佛教的名义，毁坏佛教的形象，破坏清净的道风。这种人连丝毫慈悲和菩提心都没有，跟罗刹没有什么差别。他们为了敛财、得虚名，什么不良行为都做得出来，有时候甚至比在家人还差。

有些在家人，尤其是一些佛教徒，既不喝酒，也不抽烟，包括看电影等很多散乱事都不做，平时的时

---

<sup>26</sup> 指华智仁波切那个年代。

间除了用于工作和家庭，其他全部用在佛教方面。可极个别的“上师”，行为真的特别糟糕，给众生带来了许许多多痛苦，这样的人如今确实不少。

但这些人并不代表佛教，他们只是形象佛教徒，不是真正的佛教徒，这一点我们必须搞清楚。否则，有些人看到极个别上师或僧人行为不如法，就认为：“藏传佛教穿着红色僧衣的都是这样！”“汉传佛教披着袈裟的人都是这样！”却不知这只是他个人的问题，而不是整个佛教的问题。

在佛教中，我等本师释迦牟尼佛谆谆教导弟子，对众生一定要心怀慈悲。包括佛陀自己，将转轮王位弃如唾液般出家，通过修道证得了圆满正等觉果位，之后与眷属阿罗汉全部是手托钵盂、持执锡杖，徒步前去化缘。非但佛的眷属没有乘马骑骡，就是佛陀也从没乘过一匹坐骑。之所以如此，正是因为想到令众生痛苦不是佛教宗旨，否则，佛陀又岂会想尽办法而得不到一匹马呢？

（那天我在北京一所大学，有个学生问：“北大某某学生出家了，此事引起了很大轰动，您对此怎么看待？”我当时回答：“这没有什么吧。释迦牟尼佛是王子，寂天菩萨、阿底峡尊者、莲花生大士等大德也都是王子出身，他们都放弃王位出家了，那现在一个聪明点的孩子出家，没有什么了不起的。如果是美国总统或中国最高领导人出家，你们目瞪口呆也情有可原，但一个学生出家，用不着如此兴师动众。”）

佛陀这样做，一方面是对我们后人警示：生活越简单越好，不管是衣服、食物，够用就可以了，没必要太多。现在地球上的人类不懂这个道理，所以痛苦

才不断增长。

另一方面，印度当年没有轿车、摩托车，只能以骆驼、牛、马代步。倘若骑着这些坐骑到处化缘，就会给它们带来痛苦。《入行论》中讲过：“众乐佛欢喜，众苦佛伤悲，悦众佛愉悦，犯众亦伤佛。”众生快乐的话，佛陀就欢喜；众生痛苦的话，佛陀会悲伤。所以，取悦众生，能令佛欢喜；伤害众生，则是伤害了佛陀。

从佛陀的所有行为来看，从发菩提心到成佛之间，唯一目的就是让众生得到快乐，不要感受痛苦。《佛本行集经》中记载：佛陀身为悉达多太子时，一次跟释迦族五百童子在花园里射击嬉戏。此时一群大雁飞过，提婆达多马上张弓射中了一只，大雁负伤带箭掉到悉达多太子的花园里。太子心生怜悯，拔掉了雁身上的箭，并为它的伤口敷药。

提婆达多派人来索要大雁，太子说：“大雁如果死了就会还你，如果还活着，就不可能给你。”

提婆达多又派人说：“不管是死是活，都必须还我，因为这大雁是我打中的。”太子回答：“这大雁早已为我所摄受。从我发菩提心以来，慈悲利他之心已摄受一切众生，这只大雁也不例外。”

从这点点滴滴的行为来看，佛陀对每个众生有特别强烈的悲心。我们作为佛弟子，有时候确实非常惭愧，佛陀对众生是怎么样，而我们又是如何呢？或者看看传承上师们的论典、教言、行为、事业，一生都在无条件地对众生作饶益，可我们又做了些什么呢？

如今有些僧人去俗家做经忏等佛事，先透过牦牛的鼻孔，穿一根粗糙的尾毛绳子。然后骑在牛背上，两手用力拽着绳子。牦牛本来是往前走，但他每拽一下，牦牛就因鼻子痛而转过头来，不再前进。僧人为了继续走，又拿鞭子使出全身力气，狠狠抽打它的屁股，牦牛因疼痛而疾驰。担心从牛背上摔下来，僧人又拽住穿鼻的绳子，牦牛又因为鼻子痛而停下来，僧人依然如故用鞭子抽打……就这样轮番不断。

（他可能是不太会骑牦牛。就像有人刚刚学开车，油门踩得太大，“呼”一声就冲过去了，然后赶紧刹车，猛然又停了下来。

你们大城市里的人，听这些不一定有感觉，但我小时候当过牧童，自己经常骑牦牛，也见过骑牦牛的出家人，所以，这些文字对我来讲很形象。不过，你们也可以此来对照自己，看自己遇到众生时，会不会这样？原来我写《悲惨世界》时，就了解到很多道友的过去。有些人从小对众生有特别强烈的悲心，有些人看到众生却恨之入骨，马上要杀掉、吃掉。所以，你们也可以看看自己。）

到了最后，牦牛身体疲惫不堪，内心有说不出的痛苦，每个毛孔里一滴滴流着汗水，伸出驮罩<sup>27</sup>般的长长舌头，在那里气喘吁吁，发出“呼呼”的声音，实在是走不动了。

这时骑在牛背上的僧人，反而认为这头老牛不肯好好走，于是生起嗔恨心，用鞭柄棍棒猛击它的屁股。

---

<sup>27</sup> 驮罩：藏地帐篷里，用来覆盖很多东西的毛织毯子。在古代，藏人特别讲究驮罩的颜色、形状等。驮罩在康区比较常见，据说以前拉萨格鲁寺院的有些格西讲《大圆满前行》时，不知道驮罩是什么东西。现在《藏汉词典》中有这个词，但当时不一定有。

因为嗔心大发、用力过猛，结果把棍棒折成了两段。只见他将折断的棍棒插入腰间，（这个僧人吝啬心比较强，断掉的棍棒也舍不得扔。不过也可能因为石渠那边的木材特别少，以前我去的时候，见到那里的房梁、柱子特别细，像钢炉的烟囱，看着就不敢住人。）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……这些都是因相续中未生起少许大悲心所致。

一个出家人骑着牦牛，用石头来打，用鞭子来抽，用绳子使劲拉，根本没把牛当成一个众生，如此没有大悲心的举动，实在值得谴责。《大丈夫论》也说过：“虽有智慧多闻，若无悲心，亦为人之所讥呵。”纵然你智慧渊博、广闻博学，可如果没有悲心的话，不管居士还是出家人，都应该遭到呵斥。

不仅藏地有这样的僧人，汉地有些寺院里也有。在唐朝，印度大成就者无畏三藏法师，奉上师龙智菩萨之命，到中土弘扬佛法。他来到中国边境，见到一座大寺庙。正当中午，寺内扣起饭钟。大师便缓步入寺，但却慢了一步，斋饭已经分完了。无可奈何之际，大师显现神通，伸出一只长长的手，从厨房取来一大桶已酸臭的剩饭，张大海口，一吞无余。大家看得非常惊讶，主厨的人忙奔告住持。

住持暗暗注意无畏法师的行止，觉得他心地非常清净，只是行止太过奇特，与众人的习惯格格不入，便说：“入夜后，把他摈挡在门外，以示警戒。”无畏三藏法师也无所谓，到了晚上，就在门外禅坐，安若泰山。

一天晚上，住持刚要打坐，忽觉身上奇痒，脱下衣服翻检，发现一只肥大的虱子。他马上把窗户打开，扔了出去，猛听门外安坐的无畏法师大声说：“跌伤佛子。”

住持非常讶异，忙令侍者秉烛到外面寻找。无畏法师又说：“右边第三只脚跌折了。”这侍者年轻，眼力比较不错，见虱子在石阶边果然折断了脚，急忙用指甲挑起，入内向住持复命。

住持见了怖惧不安，急下楼向无畏法师礼拜忏悔，并问：“此时一片漆黑，没有明月，您如何得知跌伤了佛子，而且是右边第三脚？”

法师回答：“佛言：‘一切众生，皆未来佛，等具佛性。’凡夫人愚昧，任意杀害众生，却不知此众生遭逢苦难时，哀号、求救的声音遍达十方，十方诸佛皆悉闻知。那声音的宏大，无异于雷鸣一般。此虱佛子，坠地折足，呼痛呼救的声音，不但我这个近在门外的人听到了，即使十方无量恒沙诸佛，也无一不清楚闻知。”

所以，现在有些佛教徒，为了自己享乐，没把众生当作生命，以无所谓的态度来虐待。这种人口中再怎么念诵咒语，行为再怎么如法参禅，也不是真正的修行人。

言归正传，刚才讲了藏地个别僧人对牦牛无有悲心的行为，此时我们专心意念那头牦牛就是自己，观想自己背上承受着难以支撑的沉重，鼻子由绳子穿着，身上捆着鞍子，臀部被鞭子抽着，肋骨被脚蹬紧



紧顶着，前后左右全是疼痛的感觉，没有片刻的休息时间。还要爬上高坡，冲下陡壁，渡过大河，越过平川，连吃一口草的空闲都没有。从早晨天明到傍晚日落，一直在不情愿中来来去去，感受极大的艰辛劳累、疼痛饥渴。假如这些痛苦落到自己头上，想必不管是谁，一定会生起难忍的强烈悲心。

儒教常说：“己所不欲，勿施于人。”<sup>28</sup>《入行论》中亦云：“避苦求乐同，护他如护己。”这些道理虽然好，但往往只停留在我们口头上，很难落实到实际行动中。只有把众生的痛苦，真正观到自己的身上，进行换位思考，才能对此有深刻体会。这样的话，即使你刚开始悲心不强、性情粗暴，但慢慢在大乘佛教的熏陶下，在大乘甘露的滋润下，菩提心的苗芽也会茁壮成长。

当然，每次看到可怜众生，除了要设身处地、换位观修，也可以思维众生当过自己的父母。记得唐朝有一个人叫李信，某年冬天要远赴外地，天气酷寒，风雪交加，他骑着马，带着一匹小马驹。行了十几里路后，马便疲惫不堪，走不动了。因时间紧迫，李信用鞭子狠狠抽马几十下。此时，马以人语对他说：“我是你母亲，生前因瞒你父亲，送你妹一石多米，故受此马报。此马驹是你妹妹。我等卖力还债，你何必苦苦相逼！”

李信闻言大惊，不禁流泪，急忙向马忏悔，并将马鞍拿下，说：“若真为我母亲，应认得回家的路。”

---

<sup>28</sup> 不过，这种悲心的范围，只局限于人类。

马便在前面走，李信背着马鞍跟在后面，果然到了家。

李信兄弟等人，得知此事后，极为悲哀。一家人另建一间马房，安顿饲养，如承侍母亲，还常对僧众供斋，为母修福，全家人都精进修行……

过去在隋朝、唐朝、明朝，经常有一些精彩的公案，很多皇帝对佛教也非常崇信，文人们写了不少优美的诗歌，被后人代代传诵。而如今这个时代，金钱泛滥，精神空虚，人们天天除了钱钱钱，根本没有精神上的享受，内心的宁静、快乐越来越少，文学方面的传世之作也基本看不到了。这是为什么呢？可能就是科学太发达了。

下面，华智仁波切又针对个别上师、僧人的行为，进行了严厉批评。你们在家人听后，不要认为：“出家人很坏，我们在家人很好。”其实，上师和僧人都那么差的话，你们在家人烦恼必然更重，劣迹说起来更多，只是这里没有提到罢了。

### ◎ 应以何种态度对待鬼魔作祟

本来，所谓的上师、僧人，是无偏救护一切众生的依处与怙主。可如今有些上师，认为对自己热情款待、大作供养的施主是自方，口中也说“我保护你们、救护你们”，并赐予灌顶加持。而将那些由恶业牵引转为低劣身体、兴风作浪的鬼魔看作敌方，对它们生起嗔恨，口中喊着“杀杀、打打”，身体做出打击的姿势，认定这些害人的鬼魔该打该杀，并用恶咒进行降伏。这样的话，说明他相续完全落入了贪嗔的控制

中，没有生起平等的悲心。《正法念处经》云：“若悲心庄严，则为人中天。若人无悲心，是则常贫穷。”一个人如果没有悲心，就算外表再怎么风光，实际上也很贫穷。

其实若好好观察，我们就会发现，那些作害的鬼魔比施主还可怜。为什么呢？因为它们以恶业感召，转生为低劣之身，感受着无量的痛苦、恐惧，常常是饥渴交迫，始终处于忧虑之中，相续充斥着嗔恨、野蛮与粗暴，大多数死后会立即堕入地狱，再没有比它们更可怜的了。

而对于施主来说，虽然暂时遭受一些病痛或苦恼，表面上看来很可怜，但实际上依此只会消恶业，不会积恶业。可那些鬼魔，怀着恶心危害众生，必然会被这一恶业引入恶趣深渊。所以，释迦牟尼佛才以大慈大悲、善巧方便，宣说了强行驱逐、降伏鬼魔的法门，这也是在悲悯它们，就像母亲打骂不听话的小孩一样。这种降伏事业，只对那些有能力断绝众生造恶、并将其神识引到净土的人才有关许。否则，认为施主为自方而贪执、鬼魔为他方而嗔恨，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？

我们一定要知道，在佛教的教义中，绝对没有以嗔恨心来饶益众生的。《十住毗婆沙论》也说：“若以贪欲心，嗔恚怖畏心，舍一可度者，是断佛道根。”如果你要行持降伏事业，必须有斩断众生造恶业的能力，还要能把这些众生接引到清净刹土，不然的话，佛陀也不开许行持。

降伏法门，不但密宗中有，显宗中也提到过。比如，《涅槃经》里讲过一个圯野饿鬼，每天都吃人。后来佛陀发现度化它的因缘已成熟，就幻化成一个大力鬼，震动它的宫殿，令其不得安宁。圯野饿鬼带着眷属出来，见了大力鬼特别害怕，昏厥倒地。佛陀把它救醒，恢复了如来身相，给它宣讲佛法，令其受不杀生戒。受戒以后，圯野饿鬼问：“我及眷属向来以食用血肉为生，如今受戒不杀生，岂不要饿死？”佛陀承诺：“从今以后，我会让声闻弟子无论在何处修行佛法，都为你们布施饮食。”这部经中佛陀的示现，也是一种间接的降伏。

其实，假如你以贪心、嗔心降伏鬼魔，不但它们不会言听计从，反而会令自己深受其害。不仅心怀贪嗔不能驱逐鬼魔，甚至执其为实有，也同样制服不了它们。

从前，米拉日巴尊者住在穷隆穹县时，有一次出门去拾柴，回来遇到一阵猛烈的狂风，把破烂的衣衫吹得四处飘掀。他用手拉住衣衫，手中的柴差点被风卷去；用手紧紧抱住柴，狂风又把他的衣衫吹得四散飞扬。两难之际，他突然意识到这是一种我执，于是放下一切不管，静坐在地上。狂风过后，他再捡起一点点柴薪，带回山洞。

刚进山洞，他发现五个丑角鬼，瞪着碗大的眼睛，在他的洞中。一个丑角鬼坐在他床上讲法，另两个坐在下面听法，一个在旁边伺候，还有一个则在随意翻阅他的经书。

米拉日巴尊者一见，最初觉得很惊奇，以为是本地的护法山神来捉弄他，就唱了一首道歌，说这里的山怎么吉祥，水怎么吉祥，我们之间和谐共处，唱完这个歌后，希望你们还是高高兴兴回去。结果五个鬼听后，不但没有离开，反而一个个瞪着大眼睛，獠牙毕露，想要吃他一样。

这时，米拉日巴才发觉它们是魔的化身，马上祈祷上师、观想忿怒本尊，持诵猛咒，但起不到作用；然后又观大悲心，讲因果法门，仍不能赶走它们。

尊者暗想：“上师玛尔巴曾传授我：轮涅诸法的一切显现，全部是心的幻化，而心的本体也是空性光明。若将魔障执为实有，肯定起不到什么作用。”于是他安住在鬼神为自心显现的定解中，唱了一首大手印道歌，然后径直走入山洞。

这个时候，五个丑角鬼非常害怕，眼睛骨碌碌地东张西望，找寻逃处。慌乱中四个妖魔消融于一个主魔身中，这个主魔变成一股旋风，当下消失得无影无踪。

米拉日巴这才明白：“原来是魔王哦那雅嘎来寻隙扰乱。方才我在洞外捡柴时的那阵狂风，也一定是它作的怪。蒙上师加持，此番它毫未得逞！”

## 第九十六节课

### 思考题

1. 若以血肉供养上师三宝，这种行为是否正确？请从两方面进行分析。
2. 密宗会供中，有时为什么会供养五肉？这是否违背了大乘教义？什么样的密宗行人，才有资格随便喝酒吃肉？你对此是否接受？
3. 有些人供养血肉后，确实可以成办一些所愿。对于这种现象，你怎么看待？以此可推出什么结论？

今天还是讲观修悲无量心。昨天讲了米拉日巴尊者在山洞里，遇到了五个丑角鬼，后来通过安住心性而将其降伏。

还有一次，米拉日巴尊者在雅龙咱马，一些施主请他长住该地，但他遵循上师的教言，一定要前往岭巴崖，独自在山洞闭关修行。

某天深夜，他正在修行时，洞壁的一条裂隙中，忽然发出“嚓嚓”响声，他起来寻找了一番，但什么也没看见，于是又回坐垫上安坐。此时从裂隙中放出一道极强的光，光中出现一个红色的人，骑着一头鹿，被一个美女牵着走来。这个红人突然用肘重重撞向尊者，同时刮起一阵令人窒息的狂风，然后就失去了踪迹。那牵鹿的美女也变成一条红色母狗，咬住尊者左足的大拇指，不肯放松。

米拉日巴尊者知道这是岩罗刹女的幻变，就唱了一个道歌，大意是东南西北的吉祥物，最好不要损害它，同样，我在这里舍弃一切，为利他而如是修行，你也最好不要扰乱我。

道歌唱完以后，罗刹女也唱了一首歌：“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。”意思是说，一切魔众均为心生，如果不知道心的本性为清净、光明，你怎么劝我，我也不会离开。倘若没有证悟自心本空，那像我这样的魔众会层出不穷、不可胜数。一旦认识了心的本性，障碍违缘都会成为修行的助伴，我罗刹女也愿意给你当奴仆。

金旺堪布也经常引用一个教证，说：“现有知本尊，鬼神自然听。”若能了知轮涅一切皆为本尊的显现，鬼神自会对你俯首帖耳、惟命是从。可见，认识心的本性非常重要，若能如此，我们不管遇到快乐、痛苦，都会明白它的本体无可言说，是空性光明的，此时鬼也好、神也好，都是本尊的清净示现。

作为修行人，这样将违缘转为道用非常重要。你们个别人已经得过无上大圆满的灌顶，也得过这方面的殊胜窍诀，甚至长期观修过，那么，当遇到违缘、不顺时，理应把这些全部融入本来觉性中，观其本体一无所有。不过，一无所有也不是空空荡荡，而是有种不可言说的明清，这种境界就称为现空双运。

上师如意宝经常劝告弟子，若遇到令人烦躁的事情，或者出现许多不平的现象，心应该安住于本性中，

将波浪般此起彼伏的违缘，全部融入自性光明的无边大海。若能这样，对有境界的瑜伽士来说，修行妙力会越来越增上。

作为修行人，一切行为、一切处所、一切时分，都可以成为修行的机会，并不一定非要关上大门，利用一个时间专修。其实你听课也是修行，提水也是修行，坐车也是修行，说话也是修行……不过，对初学者来说，做到这一点相当困难，他们遇到不平就怨天尤人，根本不知从调伏烦恼上下手。这时候若能想起金刚上师对你直指的本性，并安住其中，那不管是外魔怨敌怎么显现，起心动念产生什么烦恼，也会像空中降下的雨水，纷纷落入水池一样，与本来的觉性融为一体。这种境界妙不可言，你若是修过，就可以用在生活当中。

当时，罗刹女给米拉日巴唱了那首道歌后，米拉日巴对此深表赞同，并劝她弃恶从善。于是罗刹女放开尊者，在他面前皈依、受戒。第二天又带着所有的眷属，在米拉日巴面前听受教法，发誓从此不做对众生有害的事，承诺为一切修行人做护法和助缘。后来，罗刹女及其眷属全部成了米拉日巴的眷仆。这个故事，在《米拉日巴道歌集》中有，你们方便时也看一下。

从中我们可以了知，用嗔恨心来以牙还牙，不但降伏不了鬼魔，反而会使它们越来越猖狂。所以，当遇到鬼魔时，理应以大悲心修自他交换、断法，或者用般若空性来摄持。假如你有更高的密法境界，具有“鬼魔是自心显现”的定解，那不管是单独修行，还



是弘法利生，都会无有障碍，所有违缘销声匿迹，这是非常甚深的一个窍诀。

### ◎ 怎样看待血肉供养

还有一点值得一提，当今有些上师到施主家里时，施主们会宰杀许多羊只，供养肉食。这些上师明知去施主家会危及众生，却没有一丝一毫的顾虑，反而欣然前往，喜笑颜开地大吃大喝。

汉地也有个别上师，弟子带他去餐厅吃饭，他明明知道要点杀，但一点都不在乎，这样的话，不要说违背了大乘宗旨，连小乘教义也抛之脑后了。小乘的《毗奈耶颂》中说：“若有见闻疑，此则不应餐，为愍众生故。”小乘虽然允许吃肉，但也只能吃三净肉，即不见、不闻、不疑为己杀，这样的肉才可以食用，否则一概不许。要知道，被杀的众生非常可怜，包括声闻乘中，不害众生也是最基本的原则。所以，有人若宴请你吃新宰杀的肉食，你非常欢喜地大吃起来，这是非常不合理的。

尤其是进行消灾免难、祭祀求福时，有些人声称必须用新鲜的肉，觉得刚宰杀、血淋淋的肉才干净，然后用荤腥血肉装点食子和供品，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等旁门左道的做法，根本不是内道佛教的法规。

过去藏地个别地方的传统相当不好，如今有些人对藏传佛教有说法，如果真的是这样，那他们讲得也有道理，自己不应该生气。包括汉地南方的有些城市，为了供养观音菩萨，经常用鱼肉、猪肉等肉食，甚至

在过节时，杀鸡杀羊开始祭祀。这就像黑苯波教和外道大自在派，每次逢年过节，便杀一些生命供养神尊。但按照佛教的宗旨，皈依后必须断除损害众生的行为，诚如《涅槃经》所云：“归依于法者，则离于杀害。”故不管是什么理由，哪怕是危及一个生命，也完全违背了皈依戒。

《佛报恩经》也说：“菩萨乃至自丧身命，终不枉夺他命。”可见，剥夺众生的生命，完全不符合大乘教义。在大乘佛教中，宁可付出自己的宝贵生命，也绝对不允许杀害众生。

现在有些居士，由于工作、家庭、习气的关系，不能完全断肉，这也情有可原。但若公开宣扬吃肉，觉得杀生无所谓，不懂装懂地对众人大肆宣扬“藏传佛教可以吃肉”，这种做法就非常过分了。

我以前也曾讲过，大乘佛教并没有开许食肉的惯例，只不过有些众生自己做不到，就借着佛教的名义满足私欲，但这并非佛教的过失，而是个人的问题。尤其是身为大乘行人，从发了菩提心以后，本该成为一切众生的皈依处、救护者，可你若对众生不但不保护，反而见到别人供养血肉，就喜气洋洋地大吃大喝，并不时发出踏嚼<sup>29</sup>声，还有比这更让人痛心的吗？

麦彭仁波切在《君规教言论》中讲过：“怙主害人谁能救，水中燃火谁能灭？”如果怙主都在害人，那么谁还能救你？如果水都燃火了，还有什么可灭火呢？同样，一切众生的救护就是菩萨，倘若菩萨都吃

---

<sup>29</sup> 踏嚼：享用美味时感觉甚为可口而发出的一种声响。

肉害众生，完全断了大悲菩提心，那怎么成为众生的救护？故《入楞伽经》云：“食肉之人，断大慈种。”

我历来特别欣赏汉传佛教的吃素传统，尤其是有些居士这样做，在生活中虽有诸多不便，但素食确实可以带来清净的生活，对延年益寿各方面有很大利益。且不说别的，单看禅宗的高僧大德，很多都上了一百岁，所以素食还是营养丰富的。否则，肆无忌惮地享用众生血肉，血肉中的传染病、怨气，直接间接就会侵害你，进而诱发各种疾病。

因此，我经常提倡大家吃素、放生，念些大乘经典，好好地回向。作为平凡的修行人，我们只能做到这些，但这些行为非常有意义。修行刚开始也不要特别激动，什么事情都要做，到了最后，又什么都不想做了，这样的确不好。

此外，大家每天还是要听听课，如果整天跟世间人混在一起，身心迟早会被染污的。我们遇到这样的教法，非常不容易，若不好好抓住机会，就像捡到价值连城的如意宝却把它扔进厕所一样，真的特别可惜！

### ◎ 密宗中供养血肉的密意

密宗中有一句话：“血肉供养不依教，违背桑哈查门<sup>30</sup>意，祈境空行予宽恕。”意思是说，血肉供养若不按照密宗续部的要求，就违背了《闻解脱》中八位空行母的密意，故需在她们面前忏悔，祈求宽恕。

---

<sup>30</sup> 桑哈查门：《闻解脱续》中讲，桑哈即八位桑哈空行母，未依教进行血肉供养者需在此等空行母前忏悔，遣除罪业。查门，是指空行母总称。

有些人振振有词地说，所谓依教之血肉供养，必须遵照密宗续部中所说而实行。那么，到底密续是怎么说的呢？“五肉五甘露，饮食外会供。”即作为密宗誓言物的人肉、马肉、狗肉等五肉<sup>31</sup>，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”。

密宗会供中，确实有一些誓言物，但这不是用来满足口腹之欲的。比如你特别喜欢吃肉、喝酒，就在坛城上放一两瓶酒、几大块肉，加持后便大吃大喝，不是这样的。听说现在有些居士每天都作会供，原因是自己想吃肉喝酒。如果你真能做到对一切都不执著，那行为像济公和尚一样完全可以，这种现象在藏传密宗中也有不少，但这并不是人人都可以行持的。

倘若明明被净秽分别所束缚，认为人肉、狗肉等是肮脏的东西，或者低劣之物，对这些肉食不愿意享用，而只想食用刚刚杀的、香香肥肥的肉，认为这些是干净的。此举就像“所受五种三昧耶，视净为秽行放逸”中所说的“视净为秽<sup>32</sup>”，与所受的三昧耶戒完全相违。

如今汉地也好、藏地也好，常有人以修密宗为借口，想方设法满足自己的欲望，达到自己的目标。甚至个别地方的人喜欢修密法，原因就是显宗中不允许的很多行为，在密宗中有借口可以做。实际上，真正的密宗并不是这样。在座的有些道友，学藏传佛教也

---

<sup>31</sup> 五肉：人、马、狗、大象、孔雀的肉。过去这些被视为不净之肉，但现在很多人喜欢吃狗肉。所以，这些执著也跟人们的传统习俗有关。

<sup>32</sup> 视净为秽：把本来清净的视为污秽，这与密宗三昧耶戒相违，是放逸的一种行为，需要进行忏悔。对此《三戒论》中有广述。

有一二十年了，无论是你所学习的内容，还是所接触的正规寺院，都可以了知，密宗的行为建立在显宗的基础上，有些看似颠倒的行为，只有达到最高境界时才开许，而且这些在显宗中也有，只是不太明显罢了。

密宗的有些行为之所以要保密，就是因为一般人不能行持，也很难接受，对外随便宣扬的话，很容易让人误解，进而生起邪见。就拿五种净肉来说，若没有将饮食变成甘露的能力，或者在寂静处特殊修持的必要，只是贪著肉的美味而到村落里肆无忌惮去吃，这就称为“所受誓言行放逸”，完全违背了三昧耶戒。

当然，倘若你拥有不共的能力，可以起死回生，那行为上怎么做都可以。八十四大成就者中，就有一位仙得乐巴，他得到无上大手印的成就之后，离开森林而前往城市，在各大城市里杀害飞禽，并示现吃肉。很多人纷纷对他诽谤，仙得乐巴用手向虚空一指，被他杀害的鸟类竟全部复活，又飞回空中去了。

《钦则益西多吉密传》中也记载：有一次，叶塘国王邀请钦则益西多吉前去应供。尽管尊者示现了种种神变，但刚强难调的当地人没有生起信心。国王养了一头鹿，平日里十分宠爱。尊者就在众目睽睽下杀了鹿，将血肉用于会供，与王妃和眷属们大快朵颐。享用完毕后，尊者将吃剩的骨头包在鹿皮里，然后用鞭子抽打，鹿子又如先前一般活蹦乱跳了。举国上下见此，都生起了极大信心。

大成就者的稀有行为，自古以来确实很多，这不是什么传说。当你有了这样的成就，肉食和蔬菜对你没有差别，这时候若需要一些誓言物，或者做些特殊

的行为，凡夫人也没有必要去诽谤。

有些人对密宗的个别行为，经常大肆攻击，原因应该有两种：一是他自己太愚痴了；二是他前世造过谤法、谤僧的业，习气复苏以后，实在没办法管住自己的口。这两种人，我们都无法阻止。但作为真正的修行人，不能把密宗所有行为都当作假的，也不能把所有行为都当作真的，只要一个人做，自己就赶紧去效仿，这也不一定合理。

尤其在依止上师时，务必要先了解上师的人品、修行境界，这样再依止才比较可靠。否则，今天听说来了个上师，不经观察就马上依止，如此草率会非常危险。就算你谈一笔十几万的生意，也不可能不了解合作伙伴，对他一无所知就签合同，依止上师更是如此了。所以，为什么《事师五十颂》中强调要长期观察上师，原因也在这里。

密宗会供中若要供养肉类，其实也是清净的肉类，即以业力自然死亡，或因病而亡等情况下的肉，并不是为了食用而宰杀的。如果没有特殊要求，我们平时供养一般都用水果，或特别清净的食物。现在有些居士是吃素的，对肉食非常厌恶，但一边忍着恶心，一边把肉食放在供桌上供养圣尊，这是不合理的。前面也讲了，供养的时候，应当用自己最喜欢的东西。

（原来有个领导，拿了一百块钱作供养，然后默默念叨：“菩萨们，我今天太忙了，没办法给您们分。您们想怎么分都行，反正大的分大头，小的分小头，按劳分配啊！”这是他的供养词。）

假如把众生宰杀后，拿血肉去供养佛陀，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，一切智慧尊者都会昏厥过去。”他又这样亲口形容：“迎请智慧尊者以后，用刚宰杀的血肉作供养，就如同在母亲面前杀了她儿子一样。”比方请一位母亲做客，将被杀的儿子肉放在她面前，可想而知，那位母亲会不会欢喜。同样，杀害了众生，再用血肉供养佛菩萨，他们也绝不会乐意的。

《大乘庄严经论》中说：“菩萨念众生，爱之彻骨髓，恒时欲利益，犹如一子故。”作为菩萨，爱怜众生的慈悲之心，不是口头上说说，而是从骨髓里发出来的。这种爱是无条件的，不像世间上的很多爱，不是付出，而是占有，非要把对方当成自己的，一旦对方背叛了，就因爱生恨，用各种手段进行报复。但菩萨对众生，恒时都是饶益的，就像母亲对独子一样，《白衣金幢二婆罗门缘起经》亦云：“三界一切，悉是我子。”

因此，杀害任何一个被恶业所转的旁生，然后作血肉供养，诸佛都不可能欢喜。寂天菩萨也说：“遍身着火者，与欲乐不生，若伤诸有情，云何悦诸佛？”意即全身上下被烈火炽燃的人，纵然给他各种欲妙，他也不会生起快乐，同样，如果伤害了众生，怎么可能让诸佛欢喜呢？

《三摩竭经》中讲过一个故事：佛陀在世时，难国的国王不喜佛法，只信奉外道。后来他的太子娶了给孤独长者的女儿三摩竭，因为三摩竭深信佛法，对佛非常有信心，在她的劝说下，国王决定请佛来本国

应供。

国王想派人去请，三摩竭说不用，自己焚香就可以请到。于是三摩竭严整衣服，登上高台，面向舍卫国的方向，祈求佛陀与僧众前来，为此国人民示现神变，度化他们。佛陀知道三摩竭心中所想，于是告诉众位弟子：明天去应供时，大家都可以使用神通，自在变化。

第二天，宾头卢尊者忘了去难国的时间，自己坐在山上缝衣服，突然发现佛陀已坐到难国的贵宾席上了，就慌慌忙忙把针往地上一插——线还连着衣服，连忙施展神足赶来。结果那山也跟在他身后，飞在天上。这时地上有一个孕妇看见了，见一座山从远处飞来，当场吓得流产了。

佛陀马上知道了，忙派目犍连前去接他。目犍连问：“你身后跟着什么？”宾头卢回头一看，原来山连着线跟着自己，就把山随手扔回原处，然后赶去参见佛陀。

到了那里，佛陀对他说：“我是来教导众生，令其得度的。你今天迟到了，还害了一条人命，是我所不喜欢看到的！作为惩罚，你从今以后，都不能跟我一起受请，而且不许你涅槃，必须等弥勒佛出世后才能入灭。”宾头卢尊者，是十六阿罗汉之一，在《十六阿罗汉祈祷文》中也提到过。他因为佛陀的嘱咐，如今仍住在世间。

当然，凡夫人凭自己的想象，对这些奇妙的神通神变，可能会半信半疑，就像在农民面前讲高科技一样，他根本无法理解。同样，我们的分别念也极其有



限，对佛菩萨有如是功德，比如害了一个生命就永不圆寂，一直护持佛法，也会当成神话来听。但不管怎么样，这确实是真实的公案。

由此可见，众生的生命珍贵无比，倘若无意中伤害了它，佛陀也极为不悦，更何况是故意杀生去供佛了？《泥洹经》中也说<sup>33</sup>，王舍城曾有个人杀生供佛陀及僧众，乞求佛陀摄受自己。佛陀没有接受这些肉食，反而告诉他：“恕己可为譬，勿杀勿行杖。”即应设身处地换位想想，千万不能打杀众生。

寂天论师的观点也是同样，自己不愿意的，其他众生也不愿意。我们的生命这么宝贵，别生命也是如此；我们受别人攻击会很痛苦，别的众生莫不如是。所以，佛教的慈悲观确实无与伦比，在其他宗教中很难找到，大家对此一定要好好思维。

### ◎ 血肉供养是否可以得利

假如你用新杀的众生血肉，供养护法圣尊，他们不但不会享用，也不会近前一步。相反，损害众生的黑法鬼神却很喜欢，会聚集在那里享用。而且，鬼神会时时跟着你，偶尔提供一点微乎其微的顺缘，让你觉得血肉供养很有用，进而乐此不疲。听说在南方一带，渔夫们每次出海，一定要先供血肉，这样打的鱼就特别特别多。其实鬼神即使帮了你一两次，但也常常害你，令你突然生病、骤然着魔。这时候，你又念

---

<sup>33</sup> 《大般泥洹经》载：有王舍城大猎师主杀生，供施请佛及僧，唯愿哀受。然佛世尊，未曾食肉，等视一切如罗睺罗。即为猎师，而说此偈：“当观长寿者，不害众生故，一切皆惧死，莫不畏杖痛，恕己可为喻，勿杀勿行杖。”

血肉仪轨、作血肉供养，鬼神又会给些暂时性的帮助……就这样，作血肉供养的人和鬼神互帮互助，形影不离。鬼神如罗刹放哨般，整天怀着贪食、贪财、贪利的心，到处游游荡荡；而作血肉仪轨的人，则因为鬼使神差，以往的出离心、厌离心、清净心、信心被一并遮蔽，即便佛在空中飞也不起信心，哪怕掏出众生的肠子也不生悲心。

（以前我们在某地放生时，跟一个卖主谈价钱。卖主的父亲自豪地说：“你们这些出家人，最好不要跟我儿子讲什么。我这个儿子是很厉害的，佛陀飞在空中也不会起信心，众生的肠子掉出来也不会起悲心，你们跟他说，没有什么用。”他对此觉得非常光荣。）

其实，我们有时候出离心、信心、清净心退失，还是有一些原因的，也许是自己的行为不对，以至于往昔的功德被慢慢障蔽。大乘佛教的根本就是悲心，所以，大家若想修行越来越增上，就一定要培养自己的悲心。

培养悲心的话，最好先阅读具有悲心的大德传记，比如寂天菩萨、无著菩萨的传记，或藏汉其他大德的传记，这样你自然会生起一些悲心。同时，还要学修《佛子行》、《修心八颂》、《入菩萨行论》等大乘窍诀。

我经常这样想，即使你不能天天念《入菩萨行论》，把它带在身边的话，也会逐渐生起大悲心。还有现在学的《大圆满前行》，你实在不能带着，通过有声读物，尤其是“发菩提心”这一部分，经常看、经常念，悲心也很容易生起。一旦有了悲心，其他功

德定会无勤产生，如同有了太阳就会具足光芒一样。

反之，假如你什么悲心都生不起来，就像罗刹奔赴战场般，性情粗暴、怒气冲冲，依靠鬼神相助，自认为咒力不凡，进而心生傲慢。这样的话，死后只能如投石般立即堕入地狱，或以恶业转生为凶狠鬼神的眷属，肆意弑杀众生，或投生为鸱鹰、豺狼等旁生，天天不离杀生。正如佛经所云：“杀生无善报，短命多诸疾，来世生恶道，具受种种苦。”喜欢杀生的人，绝对不会有好下场，不但今生短命多病，来世也决定堕入地狱、饿鬼、旁生。即使从三恶趣中解脱出来，以杀业异熟果的余分，仍要在人间感受种种痛苦。

所以，大家务必要断除杀害众生的行为，通过各种方式培养自己的大悲菩提心！

## 第九十七节课

### 思考题

1. 你怎么理解大悲心是一切佛法的根本？明白这一点后，你有什么打算？
2. 无著菩萨面见弥勒菩萨的公案，说明了什么道理？对你有哪些启示？
3. 悲无量心具体应该怎样观修？

《大圓滿前行》正在讲四无量心。

四无量心，大家一定要修。没有修的话，就不能生起慈悲心；没有慈悲心，就没办法生起菩提心；没有菩提心，我们所修的一切，纵然法是大乘佛法，但融入我们相续后，也会被小乘或人天乘所摄，得到的结果不可能是大乘。

放眼整个世界，如今的修行人不少，但真正观察各自的发心，大多数人修行的目标，只是为了在暂时的人生中，得到平安快乐、和睦相处；去寺院烧香拜佛、参禅念佛，相当一部分人也是求自己快乐、来世往生，而将利益众生放在首位的，可以说寥寥无几。

所以，大家有幸遇到菩提心的教法，一定要在相续中再再串习，同时祈祷上师三宝，依靠这种修法，遣除内心自私自利的一切黑暗。假如我们每个人都有一盏明灯，就会不怕黑暗；个别人有明灯的话，众人也可以跟随他；但若所有的人都没有明灯，那么在黑

夜的旷野中，就很难找到真实的方向了。

### ◎ 大悲心是一切佛法的根本

昨天也讲了，大悲菩提心确实非常重要，没有它，修再高深的密法也意义不大。在藏地，作者批评了一些人的行为，其实在汉地也不例外。现在有些人修行完全是种形象，从调伏自心方面下功夫的，实在寥寥无几。好多人喜欢搞一些外在形式，举行隆重的仪式，表面上特别庄严，孰不知佛法并不是这些，利他心才是真正的佛法。

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<sup>34</sup>，以及大堪布菩提萨埵<sup>35</sup>等诸位大译师，看到苯波教的彩盘<sup>36</sup>，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。”所有的班智达都不谋而合、不约而同，国王祈请他们讲法也不传讲，宴请他们也不受用。

要知道，杀害众生作血肉供养，并不是佛陀的教法。莲花生大士讲过：“如果没有大悲心，佛法的根就已经腐烂了。”一个教法中也不可能有两个本师，一个说要杀生，另一个说不能杀生。现在苯波教说自己已是佛教，这样说我们也不排斥，但他们会不会皈依释迦牟尼佛？会不会皈依佛法，断除杀害一切众生？

---

<sup>34</sup> 布玛莫扎：印度大圆满祖师，已成就虹身，在五台山永住。

<sup>35</sup> 菩提萨埵：静命论师，《中观庄严论》的作者。

<sup>36</sup> 彩盘：苯波教禳灾送祟时，作为牺牲物品的彩线花盘。

会不会皈依佛陀追随者的僧众？外道和内道之间的界限，自古以来就是以皈依三宝来分，如果他们皈依三宝，说自己是佛教也无可厚非。

如今有些人，自以为是佛菩萨的追随者，可是若将甚深的密宗仪轨，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。如此毁坏佛教的形象，结果只会将自他引入地狱。

《君规教言论》说过：“今生君主之法律，来世异熟之果报，谁亦无法逃避故，若不相信请尝试。”

《大智度论》亦云：“诸业无量力，不逐非造者，果报时节来，不亡亦不失。”所以，业力确实不可思议，你没有造，它不会跟着你，但如果造了，果报迟早会落到你头上，中间不可能有丝毫损减。

因此，大家应恒时提醒自己，身居卑位、穿着破衣，尽心尽力饶益一切众生。当然，作为修行人，身上不一定穿很多华服，但故意穿破衣也没有必要。有些人为了在别人面前显示自己是瑜伽士，平时不洗衣服、不梳头、不洗脸，非要装成像乞丐一样。其实，你的“我执”没破的话，衣服破了也没有用。不过，你也不要落入另一个极端——穿衣服特别讲究。现在城市里的人，一天换一件，一个礼拜买一件，今天像白色的蝴蝶，明天变成黑色的蝴蝶，换来换去、飞来飞去，这样也没有什么意义。

南朝的《南齐书》中，有一个人叫江泌，他家境贫寒，但特别好学，白天替人做工，晚上借着月光读书。他为人非常慈悲，衣服破烂到不能再穿时，唯恐衣内的虱子饿死，于是又将它们取出，放入新换的衣

服里……世间人尚有如此悲心，我们大乘佛教徒就更  
要如此了。在没有生起这种悲心之前，大家必须要一  
直修，其他的修不成也不要紧。

有些人总问：“您什么时候传密法啊？能不能把  
菩提心赶快讲完？好想求最高的大圆满，观明点、直  
指心性。您可不可以快快讲，我实在是等不及了！”  
其实磨刀不误砍柴工，你若能先修好加行，把基础打  
稳固，再修大圆满就会易如反掌。但如果连大悲心等  
大乘理念都没有，修什么也不会有成就。

所以，在没有生起悲心之前，每个人要专心致志  
地精进修持。就像顶果钦哲仁波切，他的传记序言中，  
一位上师写到：“这位伟大的上师，人生四分之一都  
在闭关修行。”我看了之后，觉得非常惭愧。1990年，  
我在新德里见过他老人家，他有一颗不加改造的悲  
心，对每个众生特别特别慈悲。不说他前世如何，就  
算是即生中，四分之一的的时间都在闭关，真的很了  
不起。我们不要说四分之一，连十分之一有没有，也  
可以观察一下。

作为修行人，若能精进地修大悲心，诵经修善、  
度化众生等表面上虚张声势的佛事，不去做也可以。  
为什么呢？因为佛法不是外相，而是内在的修行。《摄  
正法经》亦云：“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。”这跟《佛说法集经》中的教  
证非常相似<sup>37</sup>。

---

<sup>37</sup> 《佛说法集经》云：“菩萨若受持一法善知一法，余一切诸佛法，自然如在掌中。世尊，何者是一法？所谓大悲。菩萨若行大悲，一切诸佛法如在掌中。”

此经还比喻说，就像转轮王不管去哪里，四兵都会跟随他，同样，大悲心无论在谁的相续中生起，诸佛的其他功德也会随之产生<sup>38</sup>。还有一个比喻说，太阳出来普照万物时，大地众生做什么都不会困难，同样，何处有大悲心的日光普照，此处众生修一切菩提分都很容易<sup>39</sup>。所以，前辈高僧大德在修行时，不会先求高深的大法，而是唯一先修大悲心。当然，假如你根基很利，求大法也是可以的。

### ◎ 以公案说明大悲心在修行中最重要

以前三同门<sup>40</sup>与卡隆巴格西的一位高徒，前去拜见仲敦巴格西。格西很长时间没见到弟子了，就一个一个地问：“博朵瓦平时做什么？”

他回答：“为数百僧众讲经说法。”

仲敦巴说：“稀有！稀有！这也是一正法。普穹瓦做什么？”

答言：“到处去化缘，广集自他资具，建造三宝所依<sup>41</sup>。”

格西又如前一样说：“稀有！稀有！这也是一正法。衮巴瓦<sup>42</sup>做什么？”

回答道：“唯一闭关静修。”

---

<sup>38</sup> 《佛说法集经》云：“譬如转轮王所乘轮宝，随往何处，一切四兵随顺而去。世尊，菩萨摩訶萨亦复如是，乘大悲心随至何处，彼诸佛法随顺大悲自然而去。”

<sup>39</sup> 《佛说法集经》云：“譬如日出朗照万品，一切众生作业无难。世尊，菩萨摩訶萨亦复如是，随于何处大慈悲日照于世间，彼处众生于一切菩提分法修行则易。”

<sup>40</sup> 三同门：仲敦巴的三大弟子博朵瓦、金厄瓦、普穹瓦，他们是藏地著名的三怙主化身。普穹瓦是文殊菩萨的化现，金厄瓦是观音菩萨的化现，博朵瓦是金刚手菩萨的化现。

<sup>41</sup> 三宝所依：佛像、佛经、佛塔。

<sup>42</sup> 三同门中原本应是金厄瓦，但《前行》此处说是衮巴瓦，请观察。



格西又说：“稀有！稀有！这也是一正法。”紧接着问：“卡隆巴在做什么？”

那位弟子说：“他总是到一个蚁穴旁边，蒙头天天痛哭。”

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，有许多许多功德要讲，但如果现在赞说，卡隆巴格西会不高兴的。”

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。尤其是看见蚂蚁，想到它们在轮回中一直流转，真的非常可怜。《释迦谱》中讲过，舍利子跟须达（给孤独长者）在建造经堂时，就看见了很多蚂蚁。舍利子告诉须达：“从毗婆尸佛开始，它们历经了七佛出世，至今已有91劫，却仍然还是蚁身，始终不得解脱。”所以，当卡隆巴格西看见这些众生时，以它们为所缘生起大悲心，整天就忍不住痛哭。

否则的话，前面三位格西的行为，本来功德也非常大。比如讲经说法，《大宝积经》中云：“三千大千界，珍宝满其中，以此用布施，所得功德少。若说一偈法，功德为甚多。”以遍满三千大千世界的珍宝布施，功德应该很多，但若在末法时代，讲一个偈颂的佛法，其功德远远超过前者。讲一个偈颂就有这么大功德，那博朵瓦天天讲经说法，功德不可谓不大，但却不如卡隆巴格西，可想而知，修大悲心的功德有多大。

还有造佛像的功德，《大宝积经》中说：“造如来

像，如四指者，得福无量。”就算只造一尊小小的佛像，得福也是无量无边。所以，普穹瓦造佛像并不是没有功德。

此外，天天闭关的话，《华严经》也讲得很清楚，说哪怕闭关一刹那，功德也是不可思议。但在所有的佛法中，修悲心是精华中的精华，因此，这些格西所做的善行中，卡隆巴修悲心的功德最大。

所以，大家平时要多观众生的痛苦，祈愿他们离苦得乐。如果你实在没能力帮他们，也应该经常关心他们。你对众生的悲心若真能生起，绝不可能贪图独自享乐，也不会所作所为为了自己的利益而奔波。毕竟人的行为以心为前导，倘若你真的有了大悲心，哪怕是微不足道的小事，也会心甘情愿为众生去做。所以，仲敦巴尊者竭力赞叹卡隆巴格西，原因也在于此。

还有，金厄瓦格西在讲慈心、悲心重要性的原因时，朗日塘巴尊者恭敬顶礼，并说：“我从现在起，唯一修持慈悲心。”金厄瓦听后，边脱帽边连声赞道：“难能可贵、难能可贵，实在难能可贵！”

可见，修悲心非常非常殊胜。《大宝积经》说：“常修慈悲心，菩提从是生。”所以就算你不会修其他法，也要尽量好好修慈悲心。老年人也好、年轻人也好，这个没什么不会修的，尤其是《前行备忘录》里有很多具体修法，若能经常观修，菩提就可以从中而生。

### ◎ 以公案说明修悲心可迅速忏净业障

很多人认为自己罪业深重，而要想清静这些业

障，再没有比悲心更殊胜的了。

从前，印度的大乘阿毗达磨正法，三次遭到了外道摧毁<sup>43</sup>。当时有一位婆罗门种姓的明戒比丘尼，心想：“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。”这样考虑之后，她还俗与一位国王种姓的男子结婚，生了无著菩萨；又与一名婆罗门男子为婚，生了世亲论师。《大唐西域记》中说，她其实还有第三个儿子，名叫师子觉。

（这位明戒比丘尼，肯定是位菩萨，不然，不可能想什么就实现什么。八九年前有一个居士，她也要效仿明戒比丘尼，说：“我发心弘扬佛法，要生三个儿子，一个弘扬藏传佛教，一个弘扬北传佛教，一个弘扬南传佛教。还要生一个女儿，用来照顾我。”我说：“你这样发愿，真能实现也很好，但现在的政策不一定允许吧？”她回答：“我已经想好办法了，我生一个孩子就离婚，再生一个又离婚……”后来她好像嫁到美国去了。前段时间她打电话，我问了一下，她说自己特别苦恼，现在什么事都办不了。所以，凡夫人心里想的，跟现实还是有一定差距。）

两个儿子长大以后，向母亲询问父亲的事业<sup>44</sup>。

母亲告诉他们：“你们二人不是为了继承父亲事

---

<sup>43</sup> 《印度佛教史》中记载，印度佛教被毁分为前期、后期，这是前期的三次法难：一、弗沙密多罗，是印度孔雀王朝最后一位国王，他希望能如阿育王般流芳百世，但自知威德不及，于是听从一佞臣的计谋，破坏昔日阿育王所造八万四千塔，杀害僧众，迫害佛法。佛教因此所受严重毁坏。二、贵霜王朝时，迦腻色迦王对佛教贡献相当大，迦腻色迦王死后，嫉妒排斥佛教的土邦龙族，藉机大事杀害佛教徒，甘陀罗提婆婆罗门也镇压佛教，毁坏佛法。印度佛教再一次受到巨大灾难。三、笈多王朝时期，国王大多信仰婆罗门教，对佛教采取冷淡的态度。北方的摩醯逻矩罗王对佛教尤为仇视，迦湿弥罗一带被他毁坏的塔寺，据说有一千六百所，所到之处，佛教无不受到侵袭。

<sup>44</sup> 印度跟其他地方不同，到目前为止对种姓仍特别执著。全世界的政府、机构为此开了很多会议，但他们对低劣种姓的歧视，至今还没有得到解决。在印度，低劣种姓者若是摸了高贵种姓者的碗，他们宁可不吃飯，也要把碗给扔掉。以前根登群佩在《印度游记》里讲了很多，现在虽没有那么严重，但这种传统仍然存在。

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。”

听了母亲的话，世亲论师前去克什米尔的集贤尊者<sup>45</sup>面前，学习五百阿罗汉所造的《大毗婆沙论》。后来，集贤尊者相续中的所有智慧，世亲论师全部得到了。从此，他在克什米尔无量众生面前广宣佛法，令许许多多人得到利益。

不过，集贤尊者纯粹是一位小乘上师，因为受他的影响，世亲论师最初诽谤过大乘佛教，后经无著菩萨点化，自己才幡然悔悟，一生致力于大乘佛教的弘扬。

有些传记中说，世亲论师在那烂陀寺，曾一天讲二十五堂课——我们有些法师一天讲两堂课，就抱怨连天：“哎哟，太累了，我可不可以休息一下？一个礼拜休息三四天多好啊！”而世亲论师在世时，每天讲经说法，无论到哪里去，都有十万比丘跟着他<sup>46</sup>，故被人们称为“第二大佛陀”。他所造的《俱舍论》，到目前为止也是五部大论之一，对佛教的贡献非常大。生这样的儿子，应该是值得的。（众笑）

再说说无著菩萨，他出家后先是遇到了宾头卢尊者，得到了小乘空性的法要。但他仍然不满足，觉得很多疑惑没有解决，于是去鸡足山闭关，专修弥勒本尊，祈愿能得见到弥勒菩萨，为他开示大乘教义。

他历尽千辛万苦修了六年，结果连吉祥的梦兆也

---

<sup>45</sup> 另说为众贤尊者。

<sup>46</sup> 还有些说是一万，或者一千，但十万应该还是比较准确的数字。

没有出现。

（我们很多人修行时，修了两三天，闭关两三个月，什么感觉都没有，就开始灰心失望。而无著菩萨的话，是佛陀在《文殊根本续》中亲自授记的<sup>47</sup>，他六年苦行，连个吉祥梦都没有，所以，我们有时候也没必要太着急。

以前我遇到一个修行人，他就抱怨：“我对无垢光尊者信心很大，好多年来天天祈祷，但连个吉祥梦也没有，到底无垢光尊者跑到哪里去了？”其实，这不是无垢光尊者的问题，而是你的心被业力所蔽，看不到他而已。原来讲《释尊仪轨》时也说过，祈祷任何一位本尊，他都会降临到你面前，可你业力深重的话，犹如盲人面前来了一个人，肯定是看不到的。

这是非常好的教言。不然，有些人练气功的习气太重了，修两天就想有感应。其实感应不是很重要，内心真的生起慈悲心，这才特别重要！)

他想：“看来我是修不成了。”便心灰意冷地下山了。

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？”

那人告诉他：“我没有针，要将此铁棒磨成一根针。”（“只要功夫深，铁棒磨成针。”这个格言可能出自这里吧！)

无著菩萨心想：“用一块软布来磨这么大的铁棒，不可能有磨成针的时候。万一有可能，到那时他还会在人间吗？世间人为了毫无意义的事也这般辛苦，那么我修行妙法，必须要有毅力，锲而不舍。”想到这里，他返回到原处又修了三年，可仍然没有出现丝毫

---

<sup>47</sup> 《文殊根本续》云：“比丘名无著，善巧经论义，善辨经藏中，了义不了义。成世智导师，启论具真性，彼所成持明，名娑罗女使。由彼明咒力，生起妙觉慧，为令教长住，彼作经摄义。享寿百五十，命终往天界，圣众围绕中，长久享大乐，最后彼大德，得证菩提果。”

验相。

（刚才是六年，再加上三年，已经九年了，九年中连一点验相也没有。所以你们闭关半个月，没有什么感应，不要觉得自己修行不好，而应该想：“无著菩萨这么多年都没有一个吉祥梦，我修七八天算什么？只不过消消业而已！”

我原来说过没有，我寺院有个闭关二十多年的老修行人，有一次，我说要去找一个闭关的地方。他问：“你事情特别多，不可能闭关吧？”我回答：“为了缘起，我还是要占个地方，以后修房子闭关。”他问：“那你闭关住多长时间？”我说：“如果好的话，当然是一个月，或者七天。”他呵呵一笑：“七天不算什么闭关。”后来我想了一下，在闭关二十多年的人面前，说闭关七天的话，确实不算什么闭关。）

他想：“现在我的确不能成就了。”于是又起身下山。

途中，看到路边一座高耸入云的大石山前，有个人正在用羽毛蘸水拂拭。他好奇地问：“你这是在干什么？”

那人回答：“这座石山太高了，我的房子在山的西面，阳光照不过来，所以准备把这座山拂拭得一干二净。”

这时，无著菩萨又如前一样想：“这些世间人做的事情毫无意义，羽毛怎么可能把这座山全部磨光？即使有可能，这一辈子也无法实现……”想完之后，他再次返回原处，又修行了三年。

（修行过程中出现这些，正是诸佛菩萨的点化。米拉日巴尊者以前伤心地离开上师时，途中也有人请他念《般若八千颂》，他一看到常啼菩萨的苦行，就又返回去，继续依止上师了。所以，有些弟子在上师身边实在呆不下去，就回去了，路上遇到某种因缘，又买车票返回来了——呵呵，我讲这个

是有针对性的啊!)

结果依然连吉祥梦也没有出现，他彻底万念俱灰了，不禁失望地想：“看来无论如何也无法成就了。”便又破关下山。

途中，看到路边有一条双腿残废的母狗，整个下身糜漫着小虫，仍然还在对人生嗔恨心，提起上身疯狂乱叫，拖着下身前来咬人。无著菩萨情不自禁对它生起了难忍的悲心，割下自己身体的肉，布施给那条狗。

(我们有时候遇到可怜众生，悲心自然会被引发出来。所以，有些修行人很有必要看看外面的世界，看看身边的苦难众生，依靠这种因缘，你可能会生起强烈的悲心。)

接着他想清除狗下身的小虫，心想：“用手去抓，可能会捏死小虫，应当用舌头来舔。”但因为狗的下身已腐烂，充满脓血，眼睁睁看着的话，实在是舔不下去。于是他闭上双目，伸出舌头——结果舌头没接触到狗的身体，反而触到了地面。他睁开双眼一看，母狗不见了，至尊弥勒菩萨金光灿灿地出现在面前。

无著菩萨非常伤心地说：“您的悲心实在微弱，祈祷了您十二年，您也一直也不现前。今天我已经决定离开了，您却在路上出现了。”

弥勒菩萨告诉他：“不是我不向你露面，实际上我与你从未分离过，只因为你罪孽深重，看不见我而已。后来你经过十二年修行，罪业稍微减轻，就看到了这条母狗。现在由于你生起了大悲心，使业障无余清净，才真正见到了我。你若不相信，将我扛在你的肩膀上，显示给众人看。”

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？”人们都说“什么也没有”，只有一位罪障稍轻的老妇人说：“您肩上有一具腐烂的狗尸。”

随后，弥勒菩萨将无著菩萨带到兜率天，为他宣讲了弥勒五论<sup>48</sup>等妙法。之后无著菩萨返回人间，开始弘扬大乘佛法。

可见，清净罪业再没有比修悲心更殊胜的法门了，并且悲心也是生起菩提心的无倒之因。所以，我们一定要通过多种方便，尽最大努力来修持悲心。

而且，无论修任何一位本尊，从本尊的角度来讲，当你祈祷的那一天开始，他就和你形影不离，修观音、文殊、弥勒都是如此。但你业障没有清净的话，什么佛菩萨的身相都会看不见。

直贡噶举的果仓巴，修行非常了不起，他上师是直贡噶举的创始人臧巴嘉热。有一次，果仓巴很想去邬金刹土参加会供，但上师说时机没有成熟，不过如果他愿意，倒可以去神秘之地佳兰达惹，那里的深谷山泉附近有一座寺院，空行母要在那里秘密集会。

果仓巴就由一名年轻弟子伴随，立刻出发前往。他们来到佳兰达惹附近的河边，果仓巴看见成群的空行母拿着鎏金的法器、坛城上的食品及丰盛的供品，进入一间庄严堂皇的殿宇。但他的随从因业障太重，看到的只是一间破败荒废的山间小庙，一些妇女在那

---

<sup>48</sup> 弥勒五论：《现观庄严论》、《经庄严论》、《宝性论》、《辨法法性论》、《辩中边论》。



儿用生锈破损的工具干活。这位年轻僧人懒得再往前走，就说自己想在河边草地上晒太阳。

果仓巴便独自走向辉煌的大门。他正欲跨过门槛，两位忿怒空行母挡住他的去路，说凡夫俗子不能进去。他就安住于大手印的最高境界，那两位凶恶的看门者马上化为美丽的女神，邀请他进入，与无数持明者和空行母一起会供、唱道歌，得到了许多加持品。

回去以后，年轻的随从抱怨说，这趟旅行似乎是在浪费时间。果仓巴只是安静地微笑。后来，果仓巴给他赐予了很多教言，在果仓巴的教导下，这个弟子也成为一位证悟的上师。

可见，修行不好的人，由于心不清净，所见的一切也不清净，对圣者的功德全然不见。就像善星比丘，见佛陀的一切行为虚伪狡诈；梅智巴把大成就者夏热瓦尊者看成杀猪的屠夫；沙弥柴夏吾看到金刚亥母为一个麻风女人；佛智眼中的上师妙音亲是特别肮脏的农夫……但如果你的心清净，就算看到特别可怜的动物，也会视为诸佛菩萨的化现；看见贪心特别大、嗔心特别大的恶人，也会认为是大成就者的示现。

以前夏卡巴在山里修行，有一次由两位弟子伴随，牵着一匹满载粮食的马走过山道。路上他们遇到个老太太一动不动地躺在地上，用嘶哑的声音乞求饮食、衣服。夏卡巴立刻满足了她的愿望。结果，这老太太竟是金刚亥母……

所以，诸佛菩萨的化现，随时随地会以不同身相出现，我们对每个众生都要观清净心。就算平时看到了可怜众生，也要认为是诸佛菩萨的化现，是来清净

自己罪业的，对他们不能侮辱，更不能起厌烦心。

刚才也说了，明戒比丘尼有三个儿子，据《大唐西域记》记载，无著、世亲、师子觉他们三个，都对兜率天的弥勒菩萨有极大信心，并事先约定：谁先死了，实现了愿望，就赶紧回来报信。后来，师子觉先去世，三年中一点消息也没有；世亲80岁也示现了圆寂（此时无著已90岁了），过了六个月仍音信全无。当时很多人纷纷讥笑，说他们两个是不是误跑到恶道去了。

一天傍晚时分，无著菩萨正为弟子传法，忽然空中大放光明，有一天人冉冉而降。无著菩萨立刻认出是世亲，便问：“你为何这么晚才来？有什么话要跟我说吗？”

世亲答道：“我已生于兜率天弥勒内院，刚在莲花中化生，弥勒菩萨说了两声‘善来，广慧’，我转绕了弥勒菩萨一周，就来通报了。”

无著菩萨问：“师子觉今在何处？”

世亲回答：“他没生到内院，而是在外院，成天跟天子天女玩耍放逸，哪有时间下来通报？”

无著菩萨又问：“弥勒菩萨身相如何？现正在讲什么法？”

世亲答言：“菩萨相好，非言语所能形容。演说的妙法，与您所说的一样。然而，菩萨说法妙音清畅和雅，听者不厌，都忘了疲倦。”

另外，金陵刻经处还有鸠摩罗什翻译的《无著、世亲菩萨传》，我看过一本白话文的，不知道有没有

古文。里面说，无著菩萨还迎请弥勒菩萨到人间传法，用了四个月的时间，传讲《瑜伽师地论》。藏地也有历史说，无著菩萨在兜率天，用短短一个中午，听受了弥勒五论，但回到人间时已过了五十三年。

各种历史的说法不同，但不管怎么样，《瑜伽师地论》也好、弥勒五论也好，都是弥勒菩萨造的，不是无著菩萨造的。弥勒菩萨把千经万论的精华归纳起来，对无著菩萨进行宣讲，再由无著菩萨在人间弘扬，这样说应该比较合理。

### ◎ 悲无量心的具体修法

所谓修悲心，应像断臂母亲之子被水冲走一样。一位没有手臂的母亲，若见儿子被水冲走，必会生起无法堪忍的强烈悲心：“我自己没有手，不能从水中救出儿子，现在该怎么办呢？”她此时唯一考虑救脱儿子的办法，内心无法忍受这种痛苦，一边失声痛哭，一边到处奔跑。

同样，我们也要在心里想：“三界一切众生被痛苦的河流冲走，沉溺在轮回的大海。尽管我对他们生起了难忍的悲心，可没有能力将他们解救出来，现在该怎么办呢？”然后诚心诚意祈祷上师三宝，观修悲心。

每个人要真的这么想：“众生太可怜了，我很想救他们，但实在无能为力。我不要说救众生，连救自己的能力都没有。”心里特别特别着急，这就是生起悲心的一种前兆。

此时，我们唯一的方法，就是发菩提心，希望自

已早日成佛利益众生；同时也要给众生讲经说法，让他们发起菩提心。如果他们成佛了，就会永远离开痛苦，除此之外，也没有其他的路了。产生这样的念头之后，一直努力观修，祈祷上师三宝加持，这就是菩提心的根本！

## 第九十八节课

### 思考题

1. 喜无量心具体应该怎样观修？为什么最后还要安住于无缘的状态中？
2. 喜心主要对治的是什么烦恼？请举例说明，这种烦恼有哪些过患？你若产生这种烦恼，打算怎么样对治？
3. 修喜心时，见别人做什么都要随喜吗？为什么？
4. 修四无量心有什么必要？简而言之，四无量心可包括在什么窍诀中？

观修四无量心中，悲无量心已经讲完了，今天讲最后一个。

### 戊四、修喜无量心：

#### ◎ 喜无量心的具体修法

修悲无量心时，是观想一个非常可怜的众生，愿他远离种种痛苦。而在修喜无量心时，观想任意一位众生——具有种姓、权势、财富、地位等，生在善趣中，幸福快乐、长寿无病、眷属众多、受用具足，以他作为所缘境。对他既没有竞争的心理，也没有嫉妒的情绪，反而心想：“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、智慧广大等众多圆满功德。”同时还要想到：“三界中有无量众生，连吃穿都没有，如果也像他这样一切圆满，那我该有多

高兴啊！”如此反反复复观修。

我们一般凡夫人，见别人买的房子特别好，就很容易生嫉妒心，或者希望自己也能得到，凡事首先想到自己，从来不想其他众生。但修喜无量心时，必须要断除这种想法，而愿一切众生得到快乐。

在具体修的时候，首先，对容易生起喜心的对象，比如亲戚朋友或关系密切的人，以他们作为所缘境，愿其获得幸福快乐、圆满富足。这比较符合凡夫人的心理。

对他们生起了喜心以后，接着对所有的中等人——关系不好不坏、不亲不怨的人观修，愿他们具足一切幸福、快乐、安宁，这样观修也不太困难。

再对损害自己的怨敌、特别嫉妒的对象观修，彻底断除对他财富圆满忍无可忍的恶心。

最终，凡是拥有安乐的一切众生，对他们都修喜不自禁的欢悦之心。后于无缘中安住。

心通过经常这样训练，其实是可以转变的。就像现在的一些魔术师、运动员，经过多年的训练，身体在自己的领域中，可以随心所欲、运用自如。同样，心若循序渐进地加以调伏，也可以做到这一点。所以，我们要先从亲友开始修，然后是中等人、怨敌，最后就可以对一切众生完全平等了。

这要反反复复地观修，不是一两天就能立竿见影的。当然，前世修过大乘佛教的个别人，就像《经庄严论》中所说，在短暂的时间中，四无量心、菩提心的境界就很容易生起，而且不管遇到什么违缘，都不会退转。但这对大多数人来说，有一定的困难，故大

家最好还是按次第来修。

我们刚开始时，修喜无量心可能比较难，见别人处处圆满，嫉妒心就特别强。但通过闻思大乘佛法，慢慢地，对上中下三种人都会生起欢喜心。一旦他们遇到不平之事，内心就会特别焦虑；当他们拥有快乐财富，自己无改的欢喜心会自然生起。甚至看他买了一件新衣服、一辆新轿车，自己的第一个念头也是替他高兴，心中这样想，口里也这样说。如此到了一定的时候，无论别人怎样富足、快乐，也不会心生嫉恨。最后，安住于无缘的状态中。

其实，有缘的善法是福德资粮，无缘的安住是智慧资粮。包括每次修上师瑜伽，观想上师融入自己，自己的分别念与上师的殊胜智慧合二为一，之后住于虚空般的境界中，这就是在修智慧资粮。假如你有中观或大圆满的境界，则应安住在这种境界中；如果没有的话，应像很多高僧大德所说，于什么都不缘的心态中稍住片刻，这也是在修无缘智慧资粮。我们修喜心时就要这样，先修有缘福德资粮，后修无缘智慧资粮。

### ◎ 修喜心一定要断除嫉妒

所谓的喜心，就是无有嫉妒的心态。所以，我们必须以各种方便来修心，想方设法不要生起嫉妒的恶心。诚如《六度经》中所言：“不应嫉妒，但生随喜。”《成实论》也说：“若深修善心，乃能永断嫉妒。”不然，嫉妒心没斩断的话，真正的善心就很难生起。

我以前讲过，我们对平等者容易生嫉妒心，还有

一些女众，嫉妒心也比较强——不是说男人就没有，有些男人的嫉妒心比女人还严重。但一般来讲，佛陀在有关经典中说，女人这方面的烦恼比较明显。

有些人在嫉妒别人时，自己根本发现不了，旁边的人却一目了然。他们因为嫉妒作怪，有时候对别人的善行不但不认可，反而还百般挑剔、加以摧毁。而且，在汉地、藏地、印度的历史上，皇宫里面、大人物身边，因嫉妒而引起的杀戮比比皆是。有了这种烦恼，很多人的心胸会越来越狭窄，快乐开放的心也日益退减，因此一定要注意！

尤其是我们都发了大乘无上菩提心，在诸佛菩萨面前发愿要饶益一切众生，此时每个人的义务，就是要令所有众生暂时获得人天安乐，究竟得到永久安乐的圆满佛果。既然如此，你又怎能对众生因自己福报而得的点滴功德、受用不欢喜呢？

寂天论师在《入行论》中也说：“不愿人获利，岂愿彼证觉？妒憎富贵者，岂有菩提心？”如果你不愿众生获得一些小利益，怎么可能希望他们证得无上菩提？嫉妒、憎恨别人富贵的人，怎么会有菩提心呢？

听说有一个小组，两三个人在考试中得了奖，特别开心。而没得奖的个人，平时成绩还可以，但这次没有发挥好，心理很不平衡，各种脸色马上就显露出来了。对这些人来说，你连得奖的暂时快乐都不愿别人得，又岂会愿意让无量无边的众生，包括自己的怨敌，都得到圆满正等觉佛果呢？毕竟佛果所带来的利益，远远超过世间任何一种福报。



所以，我们对寂天论师所说的道理，要慢慢地去思维。在这个过程中，想到自己在佛菩萨面前曾发过的愿，再看看自己的实际行动，应该感到万分惭愧。

《入行论》确实很殊胜，汉地不少人都在学，希望你们不断地学。现在我们学院的每个班，也正在学这部论典。但听说个别人只看颂词，没有看讲记，这样的话，你不一定能全部了达它的内涵。真正想学的话，至少也要看一遍那十本讲记，连这个都不看、不学，这叫学习吗？

我看到外面的很多人，在学会刚成立时，《入行论》学得马马虎虎，不是很踏实；但第二次学了以后，菩提心的甚深理念，在内心中就根深蒂固了；第三次学了以后，感觉更加不同。的确，我本人而言，《入行论》也学过很多次，讲过很多次，但每一次讲、每一次学，感觉都有极大的收获，这就是圣者金刚语的一种特点。

所以，在座的各位也不要觉得《入行论》很简单，《大圆满前行》很简单。其实这些不简单，你词句上也许会读，读的时候特别快，但意义上一个一个对照自己，真正融入心非常困难。因此，我们要长期学习，学习时一定要认真！

### ◎ 嫉妒可摧毁自己的善根

一个人的心若被嫉妒所蒙蔽，对他人的功德就会视而不见，轻易造下滔天大罪。

佛陀在《德护长者经》中说：“嫉妒痴浊故，则失于善心。恶见三毒缘，如是贪增长。”嫉妒是一种

愚痴，会覆盖我们的善心，令贪嗔痴等三毒不断增长。大家都知道，有嫉妒心的人，为了满足自己各方面所愿，定会产生贪心；别人若制造违缘，对他会生嗔恨心；这些烦恼的本性就是无明愚痴。所以，有了嫉妒，三毒自会日益炽盛，摧毁自己的一切善根。

《米拉日巴道歌集》中记载：从前，米拉日巴尊者在雅龙地方，施主们对他特别恭敬，经常供养。当地有一所研习因明的显宗寺院，寺院中有两位著名的法相师<sup>49</sup>，一个叫达罗，一个叫罗顿。他们对尊者十分嫉妒，经常诽谤，说尊者是行邪法的外道。

有一次，当地的施主开了一个法会，邀请达罗和罗顿坐一排，米拉日巴尊者和惹琼巴等坐一排，然后对他们恭敬供养。达罗和罗顿本来就对尊者非常不满，借此想煞煞尊者的威风。于是罗顿走到尊者面前，说：“不懂因明的话，会破坏佛陀的教法，不够资格做一个佛教徒。因此，我请你在大众面前，立一个简单的因明量。”

米拉日巴尊者说：“我依止因明的上师，获得了因明的口诀，通过因明的精进，住在因明的山谷中，修行因明的法，获得了因明的境界，于是自然成为施主们因明的福田……<sup>50</sup>”

达罗听了很生气，骂道：“你这样胡言乱语，唱些骗人的烂歌来搪塞，却拼命吃人家的供养。像你这样的行径，应该受到这样的待遇！”说着，就在地上

---

<sup>49</sup> 法相师：采用辩论方法研究佛教法相学的人。

<sup>50</sup> 因明就是量，量是正确的意思。他是指自己遇到了正确的师父，求得了正确的窍诀，依靠正确的精进，证得了正确的境界，等等。

抓起一把灰，向尊者的脸上撒去。

米拉日巴拭去脸上的灰，微笑着给他讲了一些教言。惹琼巴见上师受此侮辱，特别不高兴，觉得达罗是该降伏的对境，如果不杀他，就是违犯了三昧耶戒。于是拿起一根棍子，准备去打达罗。

尊者立刻抓住惹琼巴的手，说：“急需时不能应急的财宝，苦难时不能援助的亲友，遇逆缘时不能帮助的佛法，都是深可悲叹的大不幸！你要快快集中全力，提起正念，好好对治当前的烦恼！”惹琼巴听了只好作罢。

后来，达罗和罗顿又找尊者辩论，尊者说：“我对其他的因明不懂，但自相续的烦恼若得以调伏，这就是因明。既然你们非要坚持辩论，那我先提出一问：虚空是有碍法，还是无碍法？”

达罗回答：“当然是无碍法。”

于是米拉日巴一显神通，达罗的身体丝毫不能动，好像被四周坚固的东西密密包围起来的样子，一直僵坐在那儿。而尊者身腾空中，在空中行走、卧倒，就像在地上行动一般。

米拉日巴又说：“我现在另立一宗：眼前这块大崖石是无碍法。你认为如何？”

达罗回答：“崖石当然是有碍法。”

只见尊者身体随意穿过崖石，上入下出，下入上出，无碍地穿来穿去，就像在空气中一样。

达罗见此，比以前更为气愤了，说这只是外道的魔术，对此不但不起信心，反而一味萌生邪见，大肆诽谤，结果死后转生为一个大恶魔。罗顿却对尊者的

行为生起了信心，后归入米拉日巴的教法，成为他的五大出家弟子之一。

所以，内心被嫉妒所蔽的话，根本看不到别人的功德，通过辩论也不行，显现神通也不承认，自己只会一直诽谤。现在个别人也是这样，整天在网上、书上恶口骂人，除此之外，什么道理和理由都讲不出来。这样的人，即使佛陀亲自降临，也肯定暂时调伏不了他们。

还有一次，米拉日巴尊者在亭日地方，遇到一位精通因明的格西，叫匝普瓦。他爱财如命，见当地人对尊者非常恭敬，供养了很多财物，心里一直愤愤不平。

他在村里有个情妇，于是就叫她在奶酪里下毒，拿去供养尊者。尊者早已知悉一切，但观察因缘，知道有缘众生已度尽，自己涅槃的日子将到，就接受了毒药的供养。

米拉日巴把毒奶喝下去之后，示现生病非常严重。匝普瓦格西明知是自己下的毒，却故意装成一无所知的样子，到尊者面前问安，说：“像您这样的大成就者，不应该生这样的重病。如果病可以转移的话，就请把病转给我吧，我来代受！”

米拉日巴说：“我这个病虽然可以移给你，但恐怕你一刻都受不了，所以还是不移的好。”但格西假装再三坚持，请求尊者一定要把病转给他。

尊者就先把病转到门上，门发出吱吱的响声，裂成了许多碎片。格西看了，心想：“这根本就是障眼

法的魔术，骗不了我。”于是再次祈求尊者把病移给他。

尊者就把一半的病苦移到他身上，格西顿时痛得要昏了过去。他在尊者面前，泪流满面地忏悔，承认了自己的恶行，并说：“我从前作恶的原因，大半都是为了钱财。现在我把所有的家产都供养给您，请饶恕我的罪业。”

尊者说：“我从不要田宅财产，现在快要死了，更用不着这些。你留着好了，以后就是断命也不要再做恶事了。你这一次所造的罪业，我答应替你消除。”

格西说：“尊者您虽然不要，但您的弟子修行是需要资粮的，请收下吧！”虽然这样请求，尊者还是没有接受。

后来弟子们接受了，把这笔财产作为集会供养之用。此后，匝普瓦格西放弃他一生的贪恋，精进忏悔罪业，成为一个很好的修行人。

我在读中学时，就听过藏文版的米拉日巴传记。当时因为生病，在医生阿克塔罗那里呆了大概半个月。他是一个出家人，修行非常好，每天晚上，我都请他和丹增嘉措喇嘛，给我读这个传记。他读的时候表情很不错，我现在还印象深刻。

1980年还是1981年，宗教刚刚开放时，一个民族出版社出版了米拉日巴传记，里面附有彩色插图，看匝普瓦格西的那种表情，特别想害米拉日巴尊者，在跟那个女人悄悄地谈——不知道现在的传记中有没有？当时，那个老喇嘛在读的时候，遇到比较精彩的公案，就停下来开始反观自心……

总之，嫉妒心真的很可怕，对有嫉妒心的人而言，真佛出现也无法引导他们。由于自相续被嫉妒所遮蔽，别人有什么样的功德，也始终看不见，生不起丝毫信心，进而不可能成为法器得到加持。就像一个生了锈的器皿，加入什么样的甘露都会被弄脏。

所以，大家理应经常观察自己，尤其是说话时一定要注意，不能一开口就是这人不行、那人不行，好像谁都不如自己。或者你是喇荣的传承，就随便评论其他传承不好。其实这些都是佛陀的传承，除非有特殊的必要，否则，对一切都要观清净心。毕竟诸佛菩萨的显现不可思议，他们度化众生时，甚至会化为屠夫、乞丐的形象，而且你眼中的不如法，也不一定真的不如法。所以，无论在什么情况下，自己都要尽量观清净心。

像提婆达多、善星比丘，本来都是佛陀的堂弟，可由于嫉妒扰乱自心，提婆达多生生世世都与佛陀作对，善星比丘也觉得佛陀除了有一寻光以外，跟自己没有任何差别。从而，他们对佛陀一点信心也生不起来，尽管一生都在佛陀身边，但也没办法得到调伏——佛陀身边的人尚且如此，更何况是现在的上师们了？

### ◎ 因嫉妒而随喜他人造恶的罪过

尤其在同一个行业里，因为互相竞争，比一般人更容易生嫉妒心。比如两个成绩好的法师之间、两个发心提水的人之间、两个卖豆腐的人之间，都经常引

生各种嫉妒。而如果一个卖金子的、一个是卖煤炭的，他们之间就不一定有这种烦恼。不过，总对别人心怀嫉妒的人，非但不能损害他人，反而自己会积累严重罪业。《君规教言论》中也说：“嫉妒心强福浅者，恒时只会谤他人，依此于他无损害，却将毁坏自声誉。”

从前，有两位格西互相敌对。一次，一位格西听说另一位有了女人，就兴高采烈地对侍者说：“煮上好茶，我听到一个特别特别好的消息！”（以前的藏地，生活条件比较差，遇到开心的事情，人们通常会烧些浓茶来庆祝，就像现在的人请客吃饭一样。）

侍者听到上师的话，赶紧煮好茶，端过去问：“您听到了什么好消息？”

他说：“我们那个对手有了女人，破戒了。”

藏地著名大德根邦扎嘉，听到这件事后，板着脸说：“真不知他们二人到底谁的罪过更严重？”

一个人是破了别解脱的根本戒，必定会堕入恶趣；而另一个，虽然自己没破戒，却随喜别人破戒，所以不知道哪一个的罪过大。《诸法集要经》云：“若见造非法，生劣心随喜，由彼无智故，受苦复过是。”意思是，见别人造了非法的罪业，对此产生恶劣的随喜心，由于愚昧无知的缘故，自己所受的果报远远超过他。依这个教证来看，应该是后者的过失更大。

所以，别人在做恶事时，千万不能去随喜。我以前也再再讲过，美国发生“9·11”事件时，听说中国的个别年轻人欢呼一天，觉得实在是大快人心，这样的话，你随喜赞叹本·拉登杀了近三千人的罪业，

自己的过失不比他少，甚至比他还严重。

《法句譬喻经》中讲了一个很好的故事：佛陀在舍卫城时，有个信奉外道的长者，财富多得难以计数。他儿子在20岁时娶妻，婚后二人相敬如宾、恩爱非常。

新婚未满七日，一天妻子想去后花园赏景，他们便相偕前往。妻子见一棵大树上的花很美，被它深深吸引。丈夫为讨妻子欢心，就爬到树上摘花，结果不小心从树上摔下来，当场重伤而亡。

听到这一噩耗，全家人痛不欲生，个个悲伤痛哭。到了出殡的日子，长者见自己白发人送黑发者，内心尤为悲苦。

佛陀知道他们得度的因缘已成熟，就出现在他们面前。长者全家见佛陀亲临，感动不已，立即恭敬顶礼佛陀，对佛陀诉说心中的哀痛。佛陀讲述了万法无常、轮回皆苦的道理，劝他们不要特别伤心。

长者听闻妙法，当下放下忧伤。他问佛陀：“我儿子过去曾造了什么恶业，以至于年纪轻轻就丧命了？”

佛陀说：“过去，有一个少年手持弓箭，和三个朋友到树林游玩。少年看见树上停着麻雀，便想将它射下。在旁的三个朋友不但不劝阻，反而一直鼓励：‘如果你能一箭射中，那实在是了不起！’少年听了，就举起弓箭射去，麻雀中箭堕地而亡，一旁的三人兴奋得拍手大笑。此后，他们四人经历了无数劫的生死流转，共同为他们杀鸟的罪业而受报。

那三个见杀随喜的人，一位因过去修福，现在天



上享福；一位投生至海中，成为龙王；另一位就是你。这名射箭的少年，先投生至天上，是天人的儿子；命终后投胎到人道，成为你的儿子；如今从树上摔死，立即化生为龙王的儿子，刚出生就被大鹏吃掉了。

所以，此时此刻，天上、人间、海中有三位父亲，都在为儿子的死而痛哭。这个儿子，就是用箭射杀麻雀的少年，因为造下杀业，所以他世世短命。而在一旁随喜杀业的三人，则同尝失去儿子的苦果。可见，因果丝毫不爽，不可不慎！”

佛陀又为大众说了一偈：“识神造三界，善不善五处，阴行而默至，所往如响应。色欲不色有，一切因宿行，如种随本像，自然报如影。”这一家人听后，个个法喜充满，当下证得须陀洹果。

可见，见别人杀生，对他随喜的话，杀生者需用生命来偿还，随喜者则要为他饱受痛苦，业力真的不可思议。希望大家对这个公案好好想一想，今后见别人造恶业、破戒、杀生，千万不能去随喜，否则，自己将来也难逃苦果。

总而言之，常怀嫉妒心或竞争心的人，对自己没有利益，对别人也害不了，只是无意义地造罪而已。所以，我们一定要根除这样的恶心，不论在何时何地，看到别人种姓高贵、相貌端严、财产丰富、广闻博学、顺缘齐全，要诚心诚意地修欢喜心，并在心里想：“此人拥有这样的福报，我真的十分高兴！如果他具有比这更胜一筹的福报，那该有多好！”要发自内心地观修。

修喜无量心，应该如同骆驼找回丢失的幼崽一样。母骆驼比其他众生更慈爱孩子，如果它的幼崽丢了，会非常非常忧伤，一直到处寻找，假如失而复得，它会生起无法言喻的喜悦之情。我们也要像这样来修喜心，见到别人拥有快乐，要发自内心地对他随喜。

真正的修行人，无论见谁快乐，都会特别高兴；无论见谁受苦，都会特别伤心，这也是大乘行人的一个基本标志。可我们很多人不是如此，跟自己关系好的人，当他快乐时就比较开心；关系不太好的人，见他快乐就很不高兴，口里也不愿赞叹随喜，这就是修行很差的原因。

### ◎ 归纳四无量心

其实，四无量心是生起菩提心的无误之因。如果没有四无量心，菩提心修得再怎么样，也不一定很成功。而菩提心没有修成的话，你修大圆满、观托嘎和本来清净，则无疑是空中楼阁。

很多人在修行时，次第是从上往下来，先要得个最高的灌顶，不修前行，就直接修《上师心滴》或《大圆胜慧》的最深窍诀，如同看到一块生肉就想直接吞下去。然而，正确的修行次第并不是这样，我们务必要从基础打起，在没有生起四无量心之前，无论如何必须要精进观修。

四无量心如果讲得太广，我们一个一个理解，有时候比较困难，但若用一个窍诀来归摄，就是要心地善良。因此，我们要始终如一地修学心地善良。《水木格言》中也说：“贵贱众人皆依，本性善良智者，

途中悦意水池，众人皆喜入内。”不管是什么样的人，都喜欢依止本性善良的智者，就像特别悦意的水池，会吸引每个人一样。所以，不管你是出家在家、高贵贫贱，心地善良都是做人的根本，有了它，做什么事情都容易成功。

就像弗莱明，他本是个穷苦的苏格兰农夫，有一天在田里工作时，听到附近泥沼里有人发出求救的哭声。他放下农具，跑到泥沼边，发现一个小孩掉到了里面，就忙把他救了出来。

隔天，一辆崭新的马车停在他家门口，走下来一位优雅的绅士，自称是那个小孩的父亲。绅士说：“我要报答你，你救了我儿子一命。”农夫拒绝道：“我救人不求任何回报。”

就在这时，农夫的儿子从屋外走进来。绅士问：“这是你的儿子吗？”农夫骄傲地回答：“是。”

绅士说：“我们来个协议，让我带走他，并让他接受良好的教育，将来他一定会成为令你骄傲的人。”农民于是答应了。

后来，农夫的儿子从圣玛利亚医学院毕业，成为举世闻名的弗莱明·亚历山大爵士，也就是青霉素的发明者，他在1945年获得了诺贝尔医学奖。

数年后，绅士的儿子染上肺炎，正是青霉素救了他的命。那位绅士的儿子是谁呢？就是英国首相丘吉尔。

一个农夫的一点点善良，就给世界带来了如此重大的变化，可见，善良的力量不可小觑。记得《水木格言》中说：“心善所做俗事，亦皆趋入正法。”我经

常思维这句话，意即心地善良的话，即使做了一件普通的琐事，也会引导你趋入正法。比如你每天在单位上班做事，或者在家为亲朋好友操劳，只要有了心地善良的基础，最终定会成为解脱之因。

所以，华智仁波切的窍诀非常重要，希望各位要再三思维。那天讲“依止善知识”时，华智仁波切也说了，上师的所有法相就是具足菩提心。而菩提心若归纳起来，就是要心地善良，这样的人才算是大乘上师！

## 第九十九节课

### 思考题

1. 为什么说善良对修行人非常重要？你是如何理解的？
2. 我们做一件事情，到底是善是恶，或者善恶的力量有多大，这是由什么决定的？明白这个道理，可解除你的哪些困惑？
3. 为什么说心善前途光明、心恶前途黑暗？请引用公案具体分析。

昨天说了，菩提心的前行是修四无量心，而四无量心归纳起来，就是心地善良。

下面接着讲：

### ◎ 善良对修行人非常重要

从前，有一次阿底峡尊者感到手痛，于是把手放入在家弟子仲敦巴<sup>51</sup>的怀里，说：“请给我加持一下，因为你有一颗善良的心。”

加持的力量，其实是无欺存在的。现在有些人因为受唯物论、无神论的影响，什么都不承认。但不承认是你的事，在名言中，诸佛菩萨、高僧大德确实有一种加持力。而且作为一个修行人，心地善良的话，加持会特别大。

---

<sup>51</sup> 度母和观音菩萨曾亲自授记，阿底峡尊者来到雪域后，最了不起的弟子就是仲敦巴。《开启修心门扉》中说，仲敦巴在热振修行时，经常提醒自己远离世间八法，唯一修自他平等的菩提心。

藏地也经常有这种说法：“这个大成就者非常了不起，让他念经加持加持，这件事情肯定会顺利成办。为什么呢？因为他的心太好了！”不管是任何一个寺院，若有一位心地善良的大德居住，当地人就有了依靠处。或者，即便不是大成就者、大修行人，只是个一般的老人或居士，但心地善良的话，人们也会把他当作菩萨。其实这并不是迷信，而是有道理的。

像阿底峡尊者那样鼎鼎有名的人，都让弟子加持，这不是他实在找不到人加持了，走投无路之下，只好向弟子求助。虽然按理来讲，应该是弟子生病让上师加持，没听说过上师生病让弟子加持的。但这里主要是阐明了，无论上师还是弟子，只要为人善良，三宝的加持、菩提心的力量自会融入他的心，此时哪怕他吹一口气，或者给人摸顶、念经，都肯定对众生有利。

此外，阿底峡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？”不像我们一见面就问：“你身体好不好？最近怎么样？”弟子如果闭关修行，出关时阿底峡尊者也不问：“见到本尊没有？见到风脉明点的本体没有？”而是问：“你生起善心没有？”他在一切教诲中都着重强调：“心地要善良啊！”

如果有一颗善良的心，修什么法都容易成就；没有它的话，恶法自然会涌现的。《大智度论》也说：

“若勤修道法，恼害则不行，善恶势不并，如水火相背。”假如精进修持正法，做到心地善良的话，一切恶法和邪法均无可乘之机，烦恼和损害也会销声匿

迹，为什么呢？因为善和恶的势力无法并存，就像水和火不能同住一样。

所以，我总强调大家多听听课、学学法，就是因为当你们听课时、学法时，至少会全神贯注于善法，断尽大多数的恶分别念。尽管我也明白自己什么功德都没有，没资格给你们讲法，但不管怎么样，我讲课时会提前看一遍，尽量忆念前辈大德的教言。这样的话，我在讲课的一个多小时中，恶念基本上没有了，讲完课之后还要回向，每天有短短这么一段时间，人生也是有意义的。

在座的道友也应该如此，在有限的生命中，最好每天都听一下课，哪怕只有一两个小时，这也非常有意义，可以将善心引发出来，恶心尽量制止。因为在听课的过程中，你不可能生起极大的贪嗔痴，最多是不知不觉睡着了，但这种烦恼不是特别猛厉，甚至有些人还能边睡觉边听课，一心两用——（众笑）

### ◎ 善恶均由心决定

随着我们心的善恶，一切黑业、白业以及业力的强弱，也会有相应的变化。

有些人表面上供僧、修路、造经堂，似乎功德特别特别大，但如果没有善念、只有恶心，这些也只是一中形象而已。所以，功德的大小不随形象，关键在于内心。

《德育古鉴》中有个人叫卫仲达，有一次他的魂被引到阴间。冥官令手下把他在阳间所做的善恶档案呈上来。他发现自己作恶的档案堆满整个法庭，而行

善的记录，却只有筷子那么小的一卷。

冥官吩咐拿秤来称，没想到那一大堆恶事的档案，反而比行善的记录轻。冥官说：“你可以走了。”

卫仲达问：“我年纪还不到40岁，怎会有这么多的罪恶呢？”

冥官回答：“只要一念不正，阴间就有记录，不必等到行为犯法。”

卫仲达又问：“那小卷行善的档案，写的是什麼内容？”

冥官说：“朝廷想大兴土木，建造三山石桥，叫很多老百姓去做苦工。你上书建议朝廷不要这么做，这一卷就是你奏章的底稿。朝廷虽没接纳你的建议，可你这一念善心是为了万民，所以力量非常大。”

这些民间故事，在善恶因果方面有很甚深的意义。在我们藏地，也有许多这样的民间故事、民间习俗，劝导人们要如法取舍因果。

通过这个故事可以了知，善心的力量非常强。我们在日常生活中，若一直处于善心的状态，修行肯定会成功。否则，即使天天闭关、念咒语、作功德，但恶心充满的话，形象上再怎么了不起，也没有特别大的功德。

现在有不少人，平时看起来不错，但实际上心很恶，特别不善良，哪怕杀个人也一点都不在乎，包括有些修行人也是如此，这样的话，你修大乘佛法真是白修了。阿底峡尊者曾说：“修行的验相，关键看烦恼是否减少。”如果烦恼减少了，说明修行有进步；假如你烦恼没有减少，反而恶心越来越增盛，修行又



会好到哪里去呢？

所以，修行的好坏主要在于心。若怀有一颗善心，纵然身体做的事、口中说的话不太如法，但因为心百分之百善妙的缘故，这些也会成为善法，就像前面所讲的把鞋垫放在泥像上的公案一样。

《心地观经》也说：“三界之中，以心为主。能观心者，究竟解脱；不能观者，究竟沈沦。”整个三界轮回中，一切皆以心为主宰。假如你有清净心、信心、悲心，就有解脱的机会；若是没有，只耽著于表面行善，终究还是会深陷轮回，无法得到超脱的圣果。

其实，不要说修行人，就算是世间人心不善，也会大大折损自己的福报。从前，福建有一个姓李的，他赴京应试，路过衢州。有个店主梦见土地神对他说：

“明天有个李秀才来，他有望高中，你要好好接待他。”第二天早晨，李生果然来了。店主殷勤款待，送给他干粮，并提供车马。李生问其原因，主人把所做的梦告诉了他。他听了非常高兴，晚上暗自琢磨：“一旦我考中当了大官，妻子相貌太丑陋，不配当官夫人，该换一个才对。”

李生走后，店主又梦见土地神说：“那个人居心不良，功名还没成就，就想抛弃妻子，现在他已失去考中的希望了。”李生再来时，店主对他非常冷淡，甚至不留他住宿。李生又问是什么原因，店主原原本本地讲给他听。李生又惊又愧，灰溜溜地走了，一辈子都未得到功名。可见，一念善恶对自己的命运影响很大。

在世间上，心地善良的人，不但自己问心无愧，

别人也会交口称赞。而心肠歹毒之人，即使有各方面的能力，做过一些贡献，人们也像见到毒蛇一样，对他没有信任感，不敢经常接触，以免被他坑害、出卖。

所以，心地善良，应该是每个人的追求目标。然而遗憾的是，现在很多人一味追求的，只是金钱、洋房、名牌，对真正有利的善心，却嗤之以鼻。其实，你若能成为一个善良的人，就算没有那些身外之物，生生世世也非常快乐。相反，假如你心存恶意，那无论做了多少善事，也统统成了恶法。

因此，大家不管在城市里也好、寂静山中也好，坐车也好、乘飞机也好，早上起来也好、晚上睡觉也好，唯一要修心地善良。对偶尔冒出来的贪嗔痴分别念，要想方设法尽量忏悔。

宗喀巴大师说过：“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。”心若善良，出世间的五道十地会顺利得到；心若不善，不但得不到这些，反而可能堕入三恶趣。所以，解脱与沉沦完全依赖于自心，我们一定要精进修持善心。

现在有些人心非常恶，尽管暂时享受种种快乐，但这也只是前世善业的余报，消尽后就没有了。一旦他闭了眼，今生所造的恶业定会成熟，无欺感受痛苦的果报。所以，只有心地善良，才是一切快乐、一切功德的根本。

《了凡四训》中曾记载：吕洞宾当年跟汉钟离学点铁成金术时，汉钟离告诉他：“点铁为金可以济世，帮助很多贫困的人。”

吕洞宾问：“此金以后会不会变为铁？”

汉钟离回答：“五百年后，铁才会恢复原形。”

吕洞宾说：“如此，则害了五百年后的人，我不愿意这样做。”

汉钟离赞叹：“修仙本要积累三千功德，你这样的存心，三千功德已圆满了。”

这虽是道教的说法，但佛教中也有类似的公案，如大悲商主、星宿婆罗门的故事，尽管表面上看来是恶行，但有一颗纯净的善心，短时间内就能圆满无尽资粮。

所以，佛陀在《本事经》中云：“由意有清净，故有说有行，乐随此而生，如影随形转。”有了清净的心，身体和语言就会变得清净，所做的一切会感得乐果，这种快乐就像影子跟随身体一样，无论到哪里都会跟着你。反过来说，心若不善，身体和语言也会变成不善，这样不但得不到快乐，反而会成为痛苦之因。这一点，大家要反反复复思维，经常观察自己做得如何。

### ◎ 心善前途光明

心善，地道如何善呢？

下面就以实例来说明：从前，有母女二人互相搀扶，趟过一条大河，结果她们被大水冲走了。当时母亲想：“如果女儿得救，我被冲走就冲走吧！”女儿也同样想：“如果母亲安然无事，我被冲走就冲走吧！”二人彼此间生起了这样的善心，虽然她们都溺水而亡，但死后都转生到了梵天界。这个公案，在《大鹏展翅》等密续中也引用过。

我还看到汉地的《涅槃经》中讲，有个贫女在行乞的途中，生了个孩子，她一直漂泊，准备到另一个国家去，结果渡恒河时，水特别特别大，母子二人被卷走了。母亲在淹死之前，心里一直想：“只要我的孩子没事，我死了也无所谓。”以这样的善念，她死后转生到了天界。

佛陀告诉文殊菩萨：当时的母亲即使失去性命，也始终保护自己的孩子。同样，作为一个佛教徒，即使舍弃自己的身体，也要保护佛法。当时，佛讲这个故事的侧重点是这样的。

所以，我们不管是离开世间时，还是活在世间上，心生善念都特别重要。

昨天我去学校返回的路上，就产生了一颗善心，又生起一颗傲慢心。什么样的善心呢？我们在过拉则山时，天已经黑了，一直下着大雪，路都看不见了。在山顶转弯处，一辆长长的货车陷在泥中，很长时间都出不来，司机冷得不停发抖。我们赶紧下车帮忙，但过了一个小时，车还是弄不出来，我们也一直发抖，当时我就想：“不管怎样，晚上也要陪着他，不然他可能会冻死。”后来又来了一辆车，我就求他们帮帮忙。最后大家齐心合力，一起把车给拉出来了。

在拉的过程中，那个司机很可怜，从来没去过那个地方，不断地跟我们打听：“前面有没有村子啊？”我说：“二十公里之内应该没有。”“那后面的村子有多远？”我说：“可能要十多公里。”那个人看天黑了，就特别害怕，又问：“这里有没有强盗啊？”“不好说。”

“如果我的车实在出不来，可否搭您的车到下面村子？然后我准备包个车。”我说：“搭车下去没问题，但半夜三更的，肯定谁都不敢跟你上来。”后来，幸好把车给弄出来了。

我回来的时候，想到刚才的事，觉得自己生了一颗善心还可以。但再一观察，这又是个傲慢心，善根又被摧毁了。

其实，凡夫人依靠偶尔的因缘，有时候会产生一点点善心，但善心之后可能有更大、更可怕的恶心，要么是傲慢心，要么是竞争心，真的很可怜。我们平时没有观察的话，经常不觉得，但只要一观察，看看每天生了多少善心、多少恶心，这时候就会非常惭愧。

但不管怎么样，我们既然已在诸佛菩萨面前发愿度一切众生，还是要在在这方面努力。四无量心的根本就是心地善良，依靠不断努力的话，应该可以慢慢修成。若能修成，一切违缘和魔众就不会来干扰我们，如《诸法集要经》云：“智者善调伏，心种种过患，则超出魔网，得渡于彼岸。”倘若善巧调伏自心，对治诸多过患，就能从分别念的魔网中解脱，迅速达到彼岸。所以，我们平时要向自己的恶心挑战，努力培养相续中的善念。

以前在夏萨够喀地方，有六位出家人和一个信使上了同一条船。船行进到河的四分之一时，船夫对大家说：“船超重了，要么你们中会游泳的一个跳下去，要么我跳到水里，你们一个人来划桨。”但所有的船客既不会游泳，也不会划桨。那位信使见后，说：“与其所有人都死，还不如我一人死好。”随后便纵身跳

入水中。此时空中彩虹环绕、花雨纷纷，信使本来不会游泳，但却安然无恙，顺利到达了彼岸。

由此可见，善心的力量确实不可思议。

### ◎ 心恶前途黑暗

那么，心恶，地道又怎么恶呢？

从前，一个乞丐躺在城门过道上胡思乱想：“如果国王的头颅断掉，让我来做国王，那该多好啊！”他屡屡萌生这样的恶念。第二天早晨，正当他酣然熟睡时，国王乘车而来，车轮恰恰辗过他的脖子，结果他自己的头断掉了。

本来，安安稳稳坐在宝座上、舒舒服服睡在宝榻上的国王，头颅不可能轻易断掉。就算他的头真的断了，那太子不继承王位，犹如猛虎熊豹般的大臣不执掌国政，难道会让一个漂泊不定、穷困潦倒的老乞丐来做国王吗？所以，那个乞丐对国王生起的恶念，实在莫名其妙、不可理喻，我们平时千万不要这样。

有些人在说话时，经常是“我要杀了他，把他吃了”，对关系不好的人产生特别可怕的恶念。现在网络上也有很多信息，真的是造口业。以前我们学过《百业经》《释尊广传》，众生的业力确实不可思议，倘若随随便便造下，最终只能是自食其果。

我们求法的目的，就是为了随时以正知正念来护持自心。假如平时不详加观察，很容易在无意义中生起猛烈的贪心、嗔心，积累下深重的恶业。就像那个老乞丐，生起那么不切实际的恶念，结果很快就遭受报应了。正如《决罪福经》中所言：“人心念善，即

有善报；心中念恶，即有恶报。”

与此公案比较相似的，《法句譬喻经》中也有一个故事：从前，波斯匿王为了度化本国百姓，备好斋饭供养佛陀及僧众，请佛陀为当地人讲经说法。佛陀应供之后，给大众宣讲佛法。

此时正好有两个商人路过，一人听了佛陀的开示，欢喜地说：“佛陀就好比帝王，弟子们犹如忠臣般随行。想必佛陀真正具有大慈悲、大德行，才能使国王这样恭敬供养。佛陀是如此尊贵，我也应奉行佛陀所说的教法。”

而另一商人却起了慢心，说道：“国王可真是愚痴！佛陀就像是一头牛，随行弟子犹如牛车，牛拉着牛车南北奔波，身上又一无所有，有什么好值得尊崇的？”

（不管是哪个高僧大德讲法，不同的听众都会有不同感受，这也跟各人的福报有关。有福报的人，第一、会遇到正法，第二、正法会对他的相续有利，而且这种利益会持续很长时间。没有福分的人，刚开始热情得不得了，一遇到佛法就想出家，发誓自己哪里都不去，一定要将闻思修坚持到底。可是随着岁月的流逝，他的心慢慢就会改变，最后对说法者产生邪见，对正法也不起信心，以此而造下深重罪业。

所以，我多年来学习佛法的过程中，总觉得不管自己还是他人，能永远闻思修行的，福报确实相当不错。有些人即使没机会住在寂静的地方，但若以不同的途径非常稳固地长期听法，不随外境而改变自己，这也是最大的福报。）

随后两人一同离去，走了三十里路，便在路旁的凉亭休息，喝起酒来。心起善念的商人，因对佛陀生

起了恭敬心与欢喜心，感得四大天王护佑；而心起恶念的商人，鬼神令酒入腹，他神志不清地跌到亭外。隔天清晨，一商队车路过，他就被车轮碾死了。同行的商人见状，怕自己回去被人误会，说他因贪朋友之财而杀了人，只好离开本国，转往异国流浪。

此时，该国的国王驾崩，无有太子，有预言说：“将有一人来到本国，如果他是王位继承者，先王的神马会向他屈膝下跪。”之后，大臣们便带着神马到处寻找。刚好这个商人来到此国，神马见到商人，立即跪下并舔他的脚，大臣就高兴地请他到王宫继承王位。（如今世间上的领导选举，有人若怀有一颗善心，很多选票也会不可思议地突然冒出来，这也是一种报应。）

所以，我们平时应当心存善念，经常观察自相续，以免生起恶心，造下不必要的罪业。如夏日瓦格西说：“当护意国政，否则三有增。”阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》中也说：“日日夜夜三时中，再三观察心相续。”必须昼夜六时观察自己的心，不能太放任它了，若能如此，就会像《佛所行赞》中所说：“正念存于心，众恶悉不入。”

另外，还有一个故事：从前，世尊与僧众去施主家中应供，有国王种姓、婆罗门种姓的两个小乞丐前去乞讨。婆罗门种姓的小孩去的时候，佛陀及眷属还没有用斋，所以他什么也没得到；而国王种姓的小孩，是在佛陀享用斋饭后去的，所以获得了许多剩余的美食。

（一个得到，一个得不到，每个人的福报确实不同。得



不到的人，生嗔恨心往往很容易；而得到的人，因为高兴坏了，就会发善愿。我们发奖品时也是这样，有些人得到的话，高兴得不得了，马上发善愿：“三宝加持、上师加持、护法加持，让我生生世世不离上师三宝、诸佛菩萨！”有些人没有得到，就特别生气、獠牙毕露，对谁都看不惯，却不知这跟自己的福报有关。）

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，那么在有生之年，一定会以衣食、受用等一切资具，供养佛陀及其眷属，并且恭敬承侍他们。”

婆罗门种姓的小孩，则恶狠狠地发恶愿：“假如我成为一国之主，非要砍掉那个光头沙门和他眷属的脑袋不可。”

之后，国王种姓的小孩到了另一个地方，在一棵大树的树荫下休息。慢慢地，其他树的荫影都迁移了，但国王种姓的小孩所在的树荫，却始终没有移动。（福报大的人，不管居住在哪里，都会有动物、植物保护，出现很多奇特的现象。过去是如此，现在也是这样，有福报的人跟没福报的人相差很多，包括他的处境、人们对他的恭敬，方方面面都有很大不同。）

当地的国王去世后，无有太子继承王位，他们便发出公告，说需要一位具足福德的人做国王。人们四处寻找，发现一个睡觉的小孩，明明中午已过，但他上面的树荫仍原地未动。于是唤醒他，请他继承了王位。后来他如愿以偿，供养了佛陀及其眷属。

而那个婆罗门种姓的小孩，躺在一交通要道上休息。马车疾驰而来，辗在他的脖子上，他断头而亡。（他对佛陀生恶心，结果不但没有成功，反而害了自己。所

以，我们即使生不起善心，也千万不要产生恶念，否则，恶果就会落到自己头上。自古以来有千千万万这样的事例。)

这个公案，应该是出自北魏时翻译的《辩意长者子所问经》，我对照过，内容基本上一样，只有一点点情节不同。此经也说有长者迎请佛陀及僧众应供时，一个乞丐得到了食物，一个乞丐没有得到。没得到的原因，是佛陀尚未用斋。以此原因，佛陀后于戒律中规定：僧众在没有吃饭之前，理应先作布施。到了最后，也是发善愿的乞丐当了国王，并于七天中供养佛陀；而发恶愿的乞丐，睡觉时头被车轮辗断，死后堕入了地狱。

实际上，我们若唯一修学心地善良，不但今生的一切所愿能称心如意，受到白法天神保护、蒙受诸佛菩萨加持，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，后世还会获得人天福报，究竟现前圆满正等觉的果位。

记得《中阿含经》也讲过：“死时生善心，心所有法，正见相应。彼因此缘此，身坏命终，生善处天中。”反过来说，“死时生不善心，心所有法，邪见相应。彼因此缘此，身坏命终，生恶处地狱中。”

可见，人在离开世间时，最关键的是要有善心。所以别人在临终前，不能在他耳边哭、讲些是非，一定要让他在善心的状态中离开，这即是往生的重要窍诀。

此外，我们在顶礼转绕、念经诵咒等时，绝不能装模作样地行持善法，马马虎虎不观察内心。比如，你转绕坛城一万圈，观音心咒念了一亿遍，或者磕长头三步一拜地去拉萨。这些身体和语言的善行，固然值得随喜，精神也非常可嘉，但若没有以善心来摄持，功德不算特别大，还不如你以菩提心摄持，在一个寂静的地方，好好地修完五十万加行。

所以，我们要懂得经常观察自心，修学心地善良，这一点相当相当重要！

## 第一百节课

### 思考题

1. 菩提心有哪些不同的分类？具体应该怎么解释？了解这些对你有何帮助？
2. 像地藏菩萨那样发愿“地狱不空，誓不成佛”，是否他就永远不能成佛了？为什么？这样发愿有什么必要？
3. 愿菩提心与行菩提心有哪些差别？你现在处于什么阶段？这样的菩提心，依靠什么才能获得？
4. 正式发心时，需要有哪些观想和思维？这对生起菩提心有何帮助？你对“发心不为主，生心乃为主”这句话，有怎样的体会？

今天开始讲“发殊胜菩提心”。

我们学院这边的人，正在修十万遍发心；而外面的人，也依靠光盘等学习资料，在共同学习这部分内容。不管怎么样，大家一定要尽力发起菩提心。

关于发菩提心的因，《十法经》中讲了四种：第一、见到菩提心的功德而发心；第二、对佛陀生起诚挚的信心而发心；第三、看见众生非常可怜而发心；第四、依靠善知识的摄受和调教而发心。还有，《菩萨地论》中也讲了发菩提心的四种因，比如，具足菩萨种性的缘故，依靠佛陀、菩萨和善知识的摄受，见到众生的痛苦而生大悲，对菩萨的难行苦行心无怯弱。

总之，诸佛菩萨往昔发了这样的心，如今才能饶益无量众生，我们也要如是效仿，因为利益众生的唯一途径，就是发菩提心。《诸法最上王经》也说：“若人心喜乐，过去佛菩提，须发菩提心，当修菩萨行。”如果你希求过去诸佛所获得的菩提，就必须发起殊胜的菩提心，并将其付诸于实际行动，真正去行持。

当然，发菩提心之前，首先一定要修四无量心，理论上要通达，行为上也要修持，还要了知菩提心的功德、众生的痛苦，这样的话，才能发起真实的菩提心。

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：

### ◎ 菩提心在心力方面的不同分类

从心力的角度来分，菩提心有如国王之发心、如舟子之发心、如牧童之发心三种。

#### （一）如国王之发心

国王首先要摧伏敌方，得到自方的拥戴，自己先登上王位，再维护属下臣民。同样，希求自己先得佛果，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。

#### （二）如舟子之发心

所谓的舟子，也就是船夫。他的愿望是自己与所有船客同时趋达彼岸。同样，希求自己与一切众生一同获得佛果，这种发心就叫如舟子之发心。

#### （三）如牧童之发心

牧童为了使牛羊先吃草喝水，免遭豺狼等猛兽侵

害，就将它们赶在前面，自己随后而行。同样，希求先将三界众生安置于佛果，之后自己再成佛，这种发心称为如牧童之发心。

《大圆满心性休息》中也讲了这三种发心，并引用《大宝积经》的教证说：如国王之发心，又叫广大欲乐之发心，这种心力属于下等，是钝根者的发心，需经三十三大阿僧祇劫才能成佛；

如舟子之发心，又称殊胜智慧之发心，这种心力属于中等，是中根者的发心，需经七大阿僧祇劫才能成佛，就像弥勒菩萨的发心；

如牧童之发心，则称为无与伦比之发心，发心者具有非凡巨大的心力，是利根者的发心，经三大阿僧祇劫即可成佛，就像文殊菩萨的发心那样<sup>52</sup>。

印光大师也讲过：“自未得度，先度人者，菩萨发心。”当然，这里的“人”指代一切众生，否则，菩提心的范围仅限于人，肯定是不行的。现在很多学佛的人，一提起人类的利益，都愿意为此而努力，至于人类以外的其他众生，包括有些大乘修行人也不强调，这种做法不太符合大乘教义。其实，三界中的所有众生，都是我们要饶益的对象，这一点务必要牢记！

关于第三种发心，有人或许会提出疑问：“假如把一切众生先度完了，自己最后成佛，那成佛后就没事可做了。因为佛陀的事业就是利益众生，除此之外也没有别的，倘若众生全部已度完了，成佛又有什么

---

<sup>52</sup> 据有些经典说，贤劫千佛都在文殊菩萨面前发过菩提心。后来他们已经成佛，文殊菩萨仍以菩萨的身份在度众生。

必要呢？”

这个你不用担心，三界众生是不可能度完的。如果众生有边际，倒是可以被度尽；但由于众生无边的缘故，就不可能有度尽的一天。

既然如此，那为什么要这样发心呢？这主要是体现了发心者的心力强大。虽然他想先度尽众生，然后再解脱，但依靠这种巨大的心力，自己反而会最快成佛。就像有些人平时处处想着别人，宁可饿死也要让别人先吃饱，这样的人自会赢得众人爱戴，自己的生活也不会特别困难。

所以，这三个比喻，是描述了大乘佛子的心力之别，并不是说非要自己和众生同时成佛，或者先度完一切众生，自己再成佛。这个问题在解释时，应该要这样来理解。

### ◎ 菩提心在地道方面的不同分类

依五道十地的界限来分，菩提心则有四种：胜解行发心、清净意乐发心、异熟发心、断障发心。如《经庄严论》云：“信行与净依，报得及无障，发心依诸地，差别有四种。”

#### （一）胜解行发心

资粮道和加行道的发心，就是胜解行发心。

这属于凡夫地的发心，即产生一种信解和劝勉的心：“我要利益众生、获得佛果，一定要发无上殊胜的心！”自相续中有一种强制性或勤作性的发心。

#### （二）清净意乐发心

一地至七地的发心，叫做清净意乐发心。

为什么叫清净意乐呢？因为一地到七地已超凡入圣，发心不像凡夫人那样掺有自私自利——现在很多人再怎么发菩提心，也无法完全断掉自私自利。有人说：“这件事情从头到尾，我一点一滴的自利心都没有，全是为众生、为国家、为社会……”说得倒特别好听，但这对凡夫人来讲，是很困难的。而一地到七地的菩萨，已经超越了凡夫地，除了利益众生的心态以外没有其他，因此，可以叫做清净的发心。

### （三）异熟发心

清净三地（八地至十地）的发心，叫异熟发心。

学过《俱舍论》的人都知道，所谓的异熟，就是不管你愿不愿意，都会自然成熟。比如，你堕地狱的异熟果，就算不愿意接受，也肯定要堕；或者杀生的话，短命多病的果报，你愿意也好、不愿意也好，都会自然而然成熟。同样，到了清净三地时，利益众生的发心就像河水往下流一样，无勤中会任运产生，不需要别人劝勉，也用不着自己时时提醒。

### （四）断障发心

到了佛地时，已断除了所知障和烦恼障——按照宁玛派的观点，烦恼障早在八地就已断尽；所知障的最细微部分，则在佛地彻底根除<sup>53</sup>。此时，二障都得以清净，故称为断障发心。

这是从地道方面来分的四种发心。此处主要指的是五道；如果是十地的话，就不包括最前面的胜解行

---

<sup>53</sup> 《入中论》说，大乘菩萨从资粮道一直到七地，主要是遣除烦恼障；八地以上遣除所知障。具体而言，在一地时，遍计烦恼障已被遣除；二地至七地则断烦恼障的俱生种子；从八地开始遣除所知障。



发心。

### ◎ 菩提心在自体方面的不同分类

从发心本体的侧面来分，菩提心有世俗、胜义两种。

#### （一）世俗菩提心

世俗菩提心，又分为愿菩提心与行菩提心。《入行论》云：“如人尽了知，欲行正行别，如是智者知，二心次第别。”

愿菩提心，就如同想去一个地方；行菩提心，则不仅是心里想去，而且实际行动中已开始做了。同样，我们发心想要利益众生，就属于愿菩提心；不但是心里发誓，还要行持六度万行，这就是行菩提心。

有些人天天说发菩提心，已经说了好多年，但真正遇到众生的事时，不理不睬、不闻不问，眼睛闭起来了，行为也变成慢动作，逐渐逐渐就不动了；而一遇到自己的事，眼睛睁得大大的，行动也非常快速。这样的话，你只有发心，却没有在行动中体现，就不能叫真正有菩提心。

而有些人从来没发过菩提心，只是行为上做做善事，发放布施也好、守持戒律也好，表面上看是菩萨的行为，但从来没想过度化众生，让众生获得佛果。这些只是无愿的行为，内心未被愿心摄持的话，也不算是菩提心。

没有学过大乘佛教的人，对这些都不太懂。现在有些善知识宣称不要闻思，其实，你如果是利根者，那什么法都不听，只要上师直指一下，即可当下证悟，

安住于特别高的境界中，这在禅宗、大圆满中也有。但你到底是不是这种根基？自己应该好好观察一下。

如今很多人都特别喜欢当“利根者”，因为修加行、发菩提心、六度万行特别累，所以他不愿意从一年级读起，而妄图一步登天，直接就拿博士文凭，这是很不现实的。在世间上，你依靠种种关系，拿个博士文凭也许可以，但没有博士学问的话，光有一个本本，到处说“我是某某大学毕业的博士”，在工作中必定会捉襟见肘。反之，假如你有真才实学，就算没有那一纸文凭，或者别人的认可，照样可以成就一番事业。同样，倘若你有真实的境界，即使没人认定你是大成就者，你依旧可以利益很多众生。

关于愿菩提心与行菩提心的差别，这里讲了一个比喻：就像一人去拉萨，首先他怀有“我要去拉萨”的想法。（在华智仁波切的时代，去拉萨是藏族人特别向往的，见觉沃佛像也是一生中最大的梦想。）同样，我们最初怀着这样的愿望“我要令一切众生获得圆满正等觉果位”，这相当于“欲行”，叫做愿菩提心。

（我们讲《入菩萨行论》时，对这个道理也讲过，大家应该都清楚。愿菩提心就是发心“我要去度众生”，很多人听闻大乘经论时，常会产生这种念头，跟大家一起也举手发了愿。但实际去做的时候，尤其遇到脾气不太好的众生，自己就很容易退下来。）

去拉萨的人，要先准备好途中所需的口粮、驴马等，然后正式启程上路。同样，为了使一切众生获得圆满佛果，我们在实际行动中，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。

（在座的人应该都发过这个愿，不但是发愿，而且行动中多多少少也在做。而刚学大乘佛法的人，可能还没有正式启程，只是在准备口粮的阶段。）

这样的愿菩提心与行菩提心，属于世俗菩提心。发起这种菩提心，并不是那么容易的，虽然口头上说说倒不难，但在生活中遇到违缘时，这种心就可能荡然无存了。尤其是在家人，发菩提心更是难上加难，《优婆塞戒经》中也说：“出家之人，发菩提心，此不为难。在家之人，发菩提心，是乃名为不可思议。”

现在个别的修行人，一边在家生活，一边发起这样的大乘菩提心，我觉得极其难得。希望你们在有生之年，遇到再大的困难也不要退，若能如此，即使你今生修行不是特别成功，但没有舍弃菩提心的话，《华严经》中用金刚钻石的比喻也说了<sup>54</sup>，这种善根无与伦比，将来不会堕入恶趣。法王如意宝在不同的教言中，对此也再再强调过。所以，不管是在家人、出家人，遇到这么好的菩提心教法，万万不要轻言放弃！

## （二）胜义菩提心

在资粮道、加行道中，依靠世俗菩提心，经过一大阿僧祇劫的长期修心，最后证悟诸法实相、远离一切戏论的空性，获得一地菩萨的果位，这就是胜义菩提心。《药师经仪轨》中也说，胜义菩提心是远离一切戏论的境界。

---

<sup>54</sup> 《华严经》云：“譬如金刚宝纵然坏损，亦胜过所有上等金饰，且不失金刚宝之名。善男子，同理，发菩提心之金刚宝纵然离开勤奋，亦胜过一切声闻缘觉功德之金饰，亦不失菩萨之名，复能遣除轮回之一切贫困。”

从一地菩萨开始，我认为才是真正的开悟，此时才有了胜义菩提心。有些人虽没有证得一地，但也可以获得与胜义菩提心相似的境界，比如在加行道忍位时，就能不堕恶趣，对万法本体有总相上的开悟，那个时候，基本也可以称为有胜义菩提心——注意啊，我这里有“基本”两个字！不然，学过因明的有些人，等一会儿就要跟我辩论了。

真正的胜义菩提心，必须依靠修行才能获得，不依赖于仪轨。而初学者发世俗菩提心，则需要依靠仪轨——我们每天上课前念的课诵中，就有发菩提心的仪轨：“杰达温杰得夏吉，向却特呢杰巴当……”也就是说，往昔如来怎么样发心，现在我也如是发心。每天至少念一遍的话，作为凡夫人来讲不可缺少。

所以，我平时特别喜欢上课，这样大家就有机会共同发心了。如果没有上课，你也应按照菩萨戒的要求，最好白天三次、晚上三次，一天六次发菩提心；实在做不到的话，最低也要一天一次。假如你连这个都不行，十天、一个月、一年也没有发心一次，除非你是菩萨，否则，作为凡夫人的话，天天自以为很了不起，认为自己是成就者，这完全是自欺欺人。

为什么呢？因为你真能没有贪嗔痴等一切烦恼，那说已获得须陀洹、阿罗汉等圣果也未尝不可。但你的烦恼那么强烈、炽盛，还认为自己是成就者，这只能是“烦恼”的成就者。所以，现在很多人不容易认清自己。

作为凡夫人，我们每天最好念一遍发心偈，在上师或皈依境面前受菩萨戒，这非常有必要。这样的行

为，在有生之年中不要换来换去。现在很多人喜新厌旧，跟这个上师学一学，过段时间又到另一个上师那里去，尝尝那个传承的味道。其实你再怎么换，大乘佛教的基本教义也都一样，噶举派、噶当派、格鲁派、禅宗、净土宗，这些都没什么差别。心不稳定的人，到哪里也不一定能真正受益，所以，希望大家要长期、稳定地把一个法作为主修，为了使自己所生起的菩提心不退失，并且日益增上，要随时随地、反反复复这样受菩萨戒。

## 戊二、正式发心：

像前面修“皈依”时明观皈依境那样，在自己前方的虚空中，观想莲花生大士，佛陀、佛经、僧众等三宝所依，以及传承上师、护法圣众，作为自己发心的见证。

接着，心里默默思维：“遍虚空的一切众生，无始以来的生生世世中，都无一例外做过我的父母。在当父母时，他们均与今生的父母完全相同，对我倍加疼爱、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。”（这个很关键！现在大家正在修十万遍发心，不知道对此想了没有？如果你不想、不修，我再怎么讲也没有用。）

在噶当派的教言中，有七种修法观修菩提心<sup>55</sup>，首先就是知母、念恩。也就是说，三界中的所有众生，全部当过我们的父母，当父母时，真的跟现在的父母

---

<sup>55</sup> 七种修法依次为知母、念恩、报恩、慈心、悲心、胜解信、生起。《菩提道次第广论》云：“七因果者，谓正等觉菩提心生，此心又从增上意乐，意乐从悲，大悲从慈，慈从报恩，报从念恩，忆念恩者从知母生，是为七种。”

没有差别，除了少数前世因缘不好的以外，作为父母，对孩子的疼爱无法用语言来形容。对这些道理，我们要通过教证、理证先了知，然后再正式地修行，进而产生不退的菩提心，发愿一定要把众生度尽。

然后再继续想：“所有这些大恩父母，如今正沉溺在轮回大苦海中，被无明愚痴的黑暗所蒙蔽，茫然不知取舍，遇不到开示正道的善知识，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，犹如无依无靠漂泊在旷野中的盲人一样。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？因此，为了一切众生，我要发殊胜菩提心，随学往昔佛子菩萨的广大行为，为了轮回中的芸芸苍生全部解脱而精进修持。”

佛陀在《大集经》中也说：“众生心乱故，堕在生死河，如盲无所见，常为苦所没。”众生因为心被贪嗔痴所迷乱，堕在生死的江河里沉沉浮浮，就像盲人因为看不见，经常被各种痛苦所逼迫一样。所以，我们务必要发愿度化这些众生，并尽可能多地念诵下面的发心偈<sup>56</sup>：

ཧྲོ་སྣ་ཚླགས་སྣང་བ་རྒྱ་ལྷའི་རྒྱུ་རིས་ཀྱིས།

吽 那 湊 囊 瓦 切 得 怎 瑞 记

吽 种 种 显 现 水 月 幻 化 纹

འཁོར་བ་ལྷ་གྲུ་རྒྱུ་དུ་འབྱུངས་པའི་འགྲོ་

扣 瓦 乐 革 杰 德 恰 波 昼

<sup>56</sup> 或者念《开显解脱道》中的发心偈。

相续漂泊轮回众有情

རང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་གསོ་བྱིར།

让热恆 萨 扬 色 鄂 瘦 谢

为于自证光明界休息

ཚད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

擦美月叶昂内 塞 吉斗

以四无量境界而发心

这个用藏文念也可以。意思就是，世间上的一切显现，犹如水中的花纹般显而无自性，但众生对此一无所知，以无明漂泊在轮回中。为了让他们在自证的光明法界中，获得永远的休息、解脱，我们应先发四无量心，四无量心的境界修到了一定时候，再正式地发菩提心。

大家在念这个时，一定要想到为了众生的安乐，自己可以付出一切。若能如此，就会如《经庄严论》所云：“世间求自乐，不乐恒极苦；菩萨勤乐他，二利成上乐。”世间人只求自己快乐，结果不但不快乐，反而恒时沉溺在轮回中受苦，始终得不到休息；而菩萨的话，一味只想帮助众生，最终自利和他利都成就了，这样的快乐才是最殊胜的。所以，我们在发心时，心量一定要广大，要把众生的安乐放在首位。

在这个过程中，还可以观想诸佛如来的身相；或者思维菩提心的利益、功德；或者发愿“众生是如此痛苦，诸佛菩萨怎样发愿利他，我也应该这样发愿”，如《华严经》云：“一切众生诸趣中，各随其业而受身，生老病死所逼迫，身心恒受无边苦。为欲安乐彼

众生，发起最胜菩提志。”然后，最低要念诵十万遍发心偈。

这样的话，你就会经常想着众生的事情，修完了以后，在利益众生方面绝对有强大的力量。不过，你如果只是数量上完成，质量上却不过关，那心态不一定有很大改变。但不管怎么样，按照传承上师的传统，修加行的时候，发心十万遍一定要念。

每次念完一座之后，我们还要结座。此时，对一切圣众生起无比的信心，满怀恭敬地观想：所有圣尊从边缘依次化光，融入中央三宝总集的上师莲花生大士中，上师莲花生大士也化光融入自身。依靠这种外缘，使自己生起一切尊众相续中的胜义菩提心。

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。”藏文则是：“向却森巧仁波切，玛吉巴南吉杰吉，吉巴年巴美巴央，功内功德培瓦效。”这在每天念的发心仪轨中也有。

（很多上师见到佛像、朝拜圣地时，经常念这个偈颂发愿：愿自相续中的菩提心，没有生起的话，要快地生起；已经生起的话，永远不要退失。《胜思惟梵天所问经》也说：“若有未发菩提心者，则能令发；已发心者，能令不退。”平时发这种心非常重要！）

最后，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”两偈来作回向。如果你有时间，则可以念完《开显解脱道》的后面部分，或者念一遍《普贤行愿品》、《大



圆满愿词》<sup>57</sup>。

大家修菩提心时，最好是把它当作一件重要的事情，如此菩提心才生得起来。否则，马马虎虎地观想，发心偈也念得特别快，甚至比观音心咒还快，不用两三天就念完十万遍了，这样效果不会太明显。

其实，数目上完成不是特别重要，重要的是内心要反复思维菩提心的利益，观想菩提心的修法，祈祷诸佛菩萨的加持融入自相续。以前你相续中都是凡夫的自私自利，所作所为每天都为了我我我，除此之外没有别的，但从今天开始，请诸佛菩萨加持自己利益众生，要这样发愿。

### ◎ 生起菩提心的殊胜功德

这样发菩提心，完全概括了佛陀八万四千法门的精华，可以说是“有则皆足、无则皆缺”的教言，相当于百病一药的万应丹。《大宝积经》亦云：“菩提心最胜，如阿伽陀药，能除一切病，与一切安乐。”

所以，不管你是什么样的人，在家也好、出家也好，都要尽量生起菩提心。如果没有菩提心，口头上说得再好听，实际上也没有多大实质。

要知道，积累资粮、净除业障的一切修法，如观修本尊、持诵咒语、讲经说法、念阿弥陀佛等，统统是为了使自己生起菩提心的方便。有了菩提心的话，什么都好办，如《大宝积经》云：“大心菩提心，诸心中最上，解脱一切缚，具足诸功德。”如果不依靠

---

<sup>57</sup> 得过大圆满灌顶的人，才可以念《大圆满愿词》。

菩提心，就算凭借各种千差万别的途径，也根本不能获得圆满佛果。

现在很多佛教徒都不懂这个道理，而我们有幸遇到大乘佛法，听受了上师对菩提心的开示，确实不是一般的福报。我经常都这样想：“如今21世纪的人类，内心非常复杂，生活也多样化，在这样的一个世界里，我们有缘遇上大乘佛教，并能了知它的精华教义，懂得取舍之理，实在太幸运了！”我就曾遇到过有些人，他们学了《入菩萨行论》以后，觉得人生有了新的方向，依靠寂天菩萨的智慧和加持，点亮了一盏解脱的明灯。

我们若能生起菩提心，那无论修持任何法，都会成为获得圆满佛果的因。即使没有天天修法，而是在提水、炒菜、打字、挖土，若以菩提心摄持的话，这些也会成为解脱之因。所以，大家不管在何时何地，都要通过各种方便，想尽一切办法生起这颗菩提心。

值得一提的是，本来，所有上师都跟佛陀没什么差别，但宣讲菩提心窍诀的上师，使我们迈入大乘圣道，因此，与开示其他教言的上师相比，他们恩德更大更深，无法用语言来形容，无法用任何东西来回报，我们唯一能做的，就是尽心尽力地帮助众生。

当年，阿底峡尊者提到其他上师的尊名时，双手合掌在胸前。而当说起金洲上师时，就双手合掌在头顶，并且一边流泪，一边称呼上师的尊名。

弟子们问尊者：“您在提到诸位上师时，有这样的差别。到底是因为上师们功德大小有别，还是对您

的恩德深浅有别呢？”

尊者回答：“我所有的上师，全部是大成就者，所以功德无有大小，但恩德却有深浅之别。我相续中这少分菩提心，就是依靠金洲上师才获得的，因此，他老人家对我恩德极大。”

阿底峡尊者依止的上师，法尊法师翻译的传记中说，一共有157位。尊者认为每位上师都跟佛陀无别，我们也要学习这种清净心。不然，有些邪见重的人，对得过法的上师，觉得这个也是凡夫，那个也是凡夫，好像一个成就者都找不到，这就是自己没有清净心所致。

以前，阿底峡尊者初听到金洲上师的名字，就生起了无比的欢喜心，发愿一定要去依止。后来，他带了125位弟子前往金洲（今印度尼西亚的苏门答腊），在海上航行了十三个月。途中，大自在天变成大摩羯陀鱼百般阻挠，还有半个月中船一直不能行进等，遇到了很多很多违缘，最后才抵达那里，依止金洲上师十二年，主要学习《集学论》、《现观庄严论》、《入菩萨行论》，唯一修自他交换的菩提心。最后，他获得了上师相续中的一切功德，又跟着瞻部洲的商人返回了故乡。阿底峡尊者来到藏地时，也经常赞叹金洲上师，说自己的这颗菩提心，完全来自于金洲上师。

大家在修发心时，光是口头上说说“我要发菩提心”，这不是很重要，最重要的是什么呢？就是一定要想方设法，真正生起利他的菩提心，即所谓的“发心不为主，生心乃为主”。这一点，每个人都有自知之明，可以好好观察自己。如果有了菩提心，修任何

法都很容易，帮助众生也不会失败。即使有一些失败，因为没有自私自利，也会比较随缘，不会感到痛苦。因为，痛苦的来源就是自私自利。

前段时间，我看到个别道友度众生时特别苦恼，就劝他们要随缘，不要有自私自利。如果有了自私自利，中间会做很多坏事，自己真的非常惭愧；如果没有的话，只要尽心尽力，应该都会善始善终。

华智仁波切说：“如果没有生起菩提心，就算口头上念数十万遍发心偈，也没有芝麻许的实义。”可见，不光是十万遍，就算是“数十万遍”，没有菩提心摄持的话，也没有一点一滴的利益。对此，法王如意宝等上师们在解释时说：“这是低劣加否定的用法。意思是指，若没有生起利益众生的菩提心，即使天天念发心偈，功德也特别特别小。但也不是一点利益都没有，相续中还是可以种下善根的。”

其实，假如你在佛菩萨面前立下菩提心的誓言，却没有实际去做，显然欺骗了诸佛菩萨，没有比这更严重的罪业了。所以，大家不管遇到什么情况，菩提心都不能退。《大集经》也说：“十方世界恶众生，执持刀杖逼我身，心终不动失菩提，怜愍一切众生故。”纵然十方世界的恶劣众生，手持种种武器，逼你舍弃菩提心，你也千万不能动摇，为什么呢？因为一切众生非常可怜，你已在诸佛菩萨面前发了誓，要度化他们。若能拥有坚定的誓言，菩提心就不会退转，自己的修行也会成功。

因此，我们务必要断除欺诳众生的行为，尽心尽力使自己生起菩提心。这是每个修行人的目标！

## 第一百零一节课

### 思考题

1. 为什么说自己与众生是平等的？观修自他平等，为什么可概括所有法要？明白这个道理之后，你应该怎么做？
2. 自他相换菩提心，具体应该怎么修？你在实际生活中是如何运用的？
3. 请以比喻说明，生起自他平等菩提心、自他相换菩提心的标准是什么？这二者与世间善心有何相似之处，又有何不同之处？

今天继续学习《大圆满前行》。

上一节课已经是第一百堂课了，大多数的内容已经讲完了。原来我讲《入菩萨行论》，用了201堂课，这次的《大圆满前行》，不知道还要讲多少堂课？但我希望：你们也努力，我也努力！

讲一两堂课，其实并不困难。我有时候到一些团体或学校里讲课，讲完了以后，他们都说：“您很累吧？”我说：“讲一两堂课，对我来讲不是什么压力……”但要长期讲的话，一是每个人的意乐和想法各不相同，一个公案、一个教证经常引用，老生常谈的话，大家就没有兴趣了。对我而言，也不可能每天都讲新的内容，所以，让每个人满意是一个困难。而对你们来说，一直不断地听课也是一种压力。

现在末法时代的很多人，都不愿意授课，不愿意

学习，有些人对佛教的简单教理都特别陌生，更不要说去深入修学了。所以，大家既然有缘遇到这样的佛法，就应该要共同努力，不断地加油——加油的话，现在油价越来越高了，可能快加不起了。（众笑）

不共加行中，菩提心的修法已经讲完了，今天开始讲菩提心的学处，即发了菩提心以后，应当守持的菩提心戒律。首先讲愿菩提心。

愿菩提心，在座各位都已经发了，如果举手的话，这里所有的人都在上师三宝前发过誓，说要利益无量无边的众生。但光是发誓还不行，发了誓以后该怎么做？它有一定的要求。

对此，必须要闻思才能了解。闻思并不是非要听一位上师的课，但总的来讲，佛教的意义那么甚深，如果没有系统化、整体化、次第化地学习，只是断章取义地片面了解，那修什么都不会成功。同样，对大乘菩提心也是如此，一定要懂得其中的究竟实义。

现在有些人，前世福报比较大，对大乘法门，不管是菩提心方面，还是行持十善方面，一听之后就非常欢喜，甚至汗毛竖立、热泪盈眶。而有些人，对轮回过患、菩提心的功德，听起来没有什么感觉，别人怎么样劝他发心，他也不愿意发。诚如《大宝积经》所言：“少福诸众生，于此无欣乐，不观生死过，不乐菩提心。”缺少福德的人，对行善断恶不会有兴趣，而且从来不观轮回的过患和痛苦，也从不希求菩提心的利益。可见，每个人的种种好恶，都与自己的前世福报有关。

我们如今能长期学习、修行，也是源于前世的福

报。否则，就算刚开始你很想学习佛法，到了中间遇到各种违缘时，修学也容易半途而废。而福报比较大的人，不管是在社会上干一番事业，还是出家修行，见解始终都特别端正，做事、修行也会善始善终。

鉴于此，大家在修学的过程中，一定要经常忏悔，多念金刚萨埵心咒、百字明，同时，对诸佛菩萨祈祷也非常重要。尤其是在佛堂等寂静的地方，或者跟大众一起念诵时，要发起对诸佛菩萨的恭敬心，心里想：“通过我这样猛厉的祈请，诸佛菩萨无比的加持和智慧，一定要融入我的心，升华我的心态，洗净我原有的不良习气，让我心里的解脱种子尽快开花结果。”自己独处也好，跟集体共住也罢，经常都要这样祈祷。

其实，人的心态是可以慢慢改变的。比如，你对莲花生大士有非常大的信心，时时都观想他，然后一直祈祷。依靠莲花生大士的加持，自己的业障就会逐渐清净，福报也会日趋圆满。

我们现在修菩提心，也是以莲师作为祈祷对境的，观想根本上师与他的本体无二无别。有些人一边祈祷一边念发心偈，内心的虔诚达到极点，眼泪就哗哗地流下来。若能如此，三宝的加持自会融入你的心海，解脱的月光也可以出现。所以，作为佛教徒，常常祈祷非常重要！

丁三（愿行菩提心学处）分二：一、愿菩提心学处；二、行菩提心学处。

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。

己一、修自他平等菩提心：

## ◎ 自己与众生平等的原因

我们无始以来，漂泊于轮回大苦海的因，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。

《入楞伽经》也说：“五阴中无我，及无人众生。”本来，就像《中观根本慧论》中所言，我也不存在，你也不存在，整个世界的显现就像一场虚无缥缈的梦，但凡夫却把这没有的东西耽著为有，特别牢固地执著眼前的一切，这就是众生流转轮回的唯一因。

而佛教，通过各种方式抉择，把无我的见解开发出来，让无数修行人懂得了无我。此时再看这个世界，就会觉得非常稀有。为什么呢？因为众生本来就没有“我”，这并不是强迫性的规定，而是你用中观的离一多因、有无生因、金刚屑因等进行观察后，的确找不到“我”的自体。然而，无数的可怜众生不知这一点，反而一直耽著“我”和我所，以此漂泊在无边轮回中，确实非常可怜！

懂得这个道理之后，大家需要这样来观察：现在我不管在何时何地，唯一希求的就是自我安乐，不希望感受一分痛苦。甚至身上扎了一个小刺，或者落了一颗火星，也会感到疼痛难忍，情不自禁地发出“痛啊、痛啊”的叫声。

那天，我看到一个穿黄衣服的居士——他今天还在那儿，他的脚被一个小钉子刺了，就一直在那儿大叫。我以为出了什么大事，结果看那个钉子非常非常小，下课的时候，他走路还是很正常。当然，他是这样，我也是如此，甚至比他还厉害。当一个小针刺入



我的身体，比如输液或打针时，有些医生的手特别重，这时候就觉得非常痛。这是为什么呢？因为我们对“我”十分执著。

以此原因，有些人背上有虱子叮咬，也会勃然大怒，伸手抓搔着捉住它，放在一个指甲上，另一个指甲用力挤压。甚至虱子已经死了，自己还余怒未消，两个指甲不停地蹭来蹭去。汉地人可能没有这种情况，但有些人被蚊子咬了，也是使劲捏死它，一直把它捏得粉身碎骨。这是人类的一种自我保护，但对其它众生的生命却一点都不在乎。

当前大多数人认为，杀虱子、杀蚊子、杀蟑螂、杀老鼠、杀害虫等没有罪。甚至有些佛教徒，也在不同的场合中说，对害虫可以喷些毒药。但实际上，这种行为完全是嗔心引起的，因此，绝对是堕入地狱的正因。

在佛教中，从来不提倡杀害众生。虱子不管在身上怎么肆虐，按照戒律的要求，也不能用药去毒死它。以前有些其他宗教，对虱子也非常爱护。比如，鲁迅的弟弟周作人，在《虱子》一文中，就引用罗素《结婚与道德》的一段话说：“那时（基督教）教会攻击洗浴的习惯，以为凡使肉体清洁可爱好者，皆有发生罪恶之倾向。肮脏不洁是被赞美，于是圣贤的气味变成更为强烈了。圣保拉说，身体与衣服的洁净，就是灵魂的不净。虱子被称为神的明珠，爬满这些东西，是一个圣人的必不可少的记号。”

威廉在《欧洲道德史》中也说，中世纪的欧洲，对身上的虱子格外保护。那时基督教禁欲主义盛行，

洗澡近乎罪过。他们认为：“肉体的清洁就是对灵魂的亵渎，最受人崇拜的圣贤之人，就是那些衣服结成巴块的秽身。”虱子被视为“上帝的珍珠”，满身虱子不仅不是耻辱，反而是圣人不可或缺的标志。这种道德观念，曾统治欧洲长达一千多年之久。

包括过去藏地的个别修行人，对身体卫生也不大在乎。这些我觉得没有必要。因为戒律中非常强调身体清洁，密宗的事部和行部中也说，不管是你居住的屋子，还是自己的身体，都需要经常“打扫”，这个道理讲得非常清楚。所以，在名言中，保护身体是有必要的。

但这种保护，并不是对自身点点滴滴都特别维护，别人稍微危害自己，就实在忍无可忍；虱子、蚊子叮你一口，你就要把它打死；狗咬你一下，你也用枪把它杀掉，这种态度与大乘菩提心的教义完全相违。对我们自己来说，一般的微小痛苦尚且无法忍受，却反过来让众生感受那么巨大的痛苦，这种行为实在令人汗颜。

要知道，三界的所有众生，都渴求获得一切安乐，不希望遭受丝毫痛苦，这一点与自己完全相同。（佛教的慈悲心，涉及到所有众生。令人欢喜的是，现在不少人有机会接受这样的教育，尽管他们不一定能完全听懂、做到，但至少已了知佛教确实非常伟大。）他们虽希求安乐、不愿受苦，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，这就是众生的一种愚痴。

《大方便佛报恩经》也说：“五道生死海，譬如

堕污泥，爱欲所缠故，无智为世迷。”轮回的六道众生，犹如深陷在淤泥中一样，沉没在生死的大海里。之所以如此，就是因为他们被爱欲所缠缚，缺乏智慧，以至于被各种迷乱现象所惑。

我有时候看到大城市很多人的所作所为，有种说不出的悲哀，觉得他们真的很可怜。这么多的人，对胜义中“我”不存在也不知道，成天为了这个“我”而奔波；在世俗中，我的生命价值和其他众生完全平等，可他们却维护自己而伤害他众，这种做法非常不合理。但也没办法，现在社会已经变成这样了。

其实，受苦受难的一切众生，无始以来在漫长的时日中，没有一个未曾做过自己的父母。我们如今有幸遇到具法相的上师，迈入正法之门，通过闻思多多少少懂得利害的差别，知道造恶业的危害、行持善法的功德，这个时候，不能一点都不管旁边的苦难众生，只希求自己修行解脱。对于被无明愚痴所缚的一切老母有情，我们理当与自己无有区别地慈爱救护，忍耐他们的邪行与偏执，修持亲怨平等，想尽一切办法解除他们的痛苦。

现在有些其他宗教，每年在一个城市里增加几百个会所、几百个教堂，几千甚至上万的教徒。他们依靠自身的努力，有组织、有计划地进行推广，致使队伍越来越庞大。而我们佛教徒，据统计，在有些城市里，一年比一年少，不少人慢慢就融入其他宗教的团体了；有些城市里的人数虽有增加，但道场的数量基本没变，原来有多少，现在也是这样。通过各方面的途径了解，佛教徒一年只增加几百个。为什么呢？就

是因为很多大乘佛教徒，只喜欢自己拿着念珠，闭着眼念“嗡嘛呢巴美吽”、“南无阿弥陀佛”，成天只管自己，却很少想到众生。

假如你什么都不管，依靠三宝的加持，自己有吃有穿肯定没问题，不会像那些苦难的人，天天都在琢磨：“我吃什么？穿什么？住在哪里？”但你的发心若只想着自己，连身边的众生都置之不理，那很多空间就被别人给占领了。

当然，我们也不是要与其他宗教抢阵地。可是，你看看别人弘扬宗教的精神，再对照一下自己，难道不感到惭愧吗？本来，大乘佛教的教义，在智慧和慈悲等方面，远远超过了其他宗教。我经常跟知识分子、异教徒这样讲，在讲的过程中，也能引起他们的共鸣。但现在很多佛教徒，十年前的心态是怎么样，十年后仍是如此。很多人学佛的目标，仅仅是消除自己的烦恼，连小乘阿罗汉解脱轮回的发心都没有，他们只想暂时远离贪嗔痴，让自己快乐就可以，坐禅、念佛都是这个目标，但这样学佛是远远不够的。

要知道，我们身边的众生很可怜。诚如《经庄严论》所言：“众生不自在，常作诸恶业，忍彼增悲故，无恼亦无违。”众生被烦恼所左右，整天造杀盗淫妄等恶业，心没有一时的自在。作为发了菩提心的大乘行人，理应以悲心忍受他们的邪行，以方便随顺世间，并且不被他们的邪知邪见所同化。

明白以上道理之后，无论是何时何地，我们希望自己拥有利乐，也要希望其他众生同样拥有；为自己

安乐付出怎样的精勤努力，为毫不相干的众生也应付出同等代价；自己连细微的痛苦也努力舍弃，同样也要尽可能地解除他众的微苦；自己因享受幸福安乐、丰厚受用等而喜悦，对他众拥有这些也要同样发自内心地欢喜。

寂天菩萨在《入行论》中也说：“自与他双方，恶苦既相同，自他何差殊，何故唯自护？”我和众生在不愿接受痛苦方面，完全是相同的，我害怕痛、害怕死、害怕别人打我，众生也是同样。既然如此，我和众生又有什么区别呢？为何不爱护别人，偏偏只爱护自己呢？

我们天天口里念：“诸佛菩萨怎么样发心，我也怎么样发心。”说起来倒很好听，但实际上连想都不想，那绝对是在欺骗诸佛菩萨。有时候我们反观自心，真的觉得非常惭愧。所以，对于三界一切众生，大家必须要毫无差别地看待，视他们如自己一样，全力以赴、尽心尽力地成办他们眼前与长远的利益。

### ◎ 修心需要持之以恒

这种菩提心，并不是只用一两天，或只听一两堂课，马上就能生起来的。不过，对大乘佛法信心特别强烈的人，依靠自己的不断努力，迟早会达到这种境界。

我非常佩服很多老修行人，他们把长期修行当作最重要的事情。不像现在一些年轻的修行人，两三天还比较精进，比如听了一个上师的开示、看了一本书，或者遇到开心的事，几天内就闭关修行，早上起得早，

晚上睡得晚，看起来似乎还可以。但过了一段时间，就像突然生病了一样，马上就倒下去了。

听一位堪布说，他接触过一位国外的活佛。有一次，他发现活佛的脸肿了，脸色特别不好，就问他是不是生病了。活佛一般都不讲自己的功德，但这次透露了一点点，说：“这几天因为刚刚到这里，去了很多地方，白天晚上应酬特别多，很长时间一直忙着，晚上12点之前都在开会，商量很多事情。晚上回去之后，我每天的功课特别多，念完就凌晨4点左右了，然后开始禅修，第二天的事情又开始了……这样我已经两天都没有睡觉了，可能再过两天，就会恢复过来。”

我想了一下，现在很多人忙的时候，常会把工作放在主要位置，而念诵、禅修因为太累，往往就放弃了。但这位老修行人，不仅仅是现在，就算在“文革”期间，功课也一直从不间断，每天念十几遍《真实名经》，不管再怎么危险，至少三遍也没有断过。

汉地也有位一百多岁的高僧，前不久他的弟子到我这里，我问了一下他老人家的近况，说他现在仍坚持早上三四点起床。我家乡那边也有一位老修行人，平时修行也是这样。

我每次见到一些老修行人的弟子，都会跟他们打听：“这位老修行人早上什么时候起来？晚上什么时候睡觉？平时把佛法、修行放在什么位置上？”有时候听了他们的行为，觉得自己特别差劲。虽然我没有把所有时间投入世间八法或非法上面，但跟他们比起来，自己所造的善业真的特别渺小。

《正法念处经》中有个教证很好：“若勤不休息，如是作善业，彼则常受乐，后时得涅槃。”如果我们不休息而常行善，以此功德，今生来世都会感受快乐，不久的将来也定将获得涅槃。这样的修行人，未来前途必定是光明的。

可是，对大多数人来说，尽管表面上跟他们一样，都是血肉组成的，他每天吃三顿饭，你也吃三顿饭；他要穿衣服，你也要穿衣服，但在无形的心力方面，还是有很大差别。就如同最好的一个人和最坏的一个，站在一起的话，单从长相和表面行为看，陌生人很难分出好坏，根本不知道哪个人自私自利、无恶不作，哪个人终生行善、必定解脱。但实际上，他们的内心、对众生的利益，确实有着天壤之别。

所以，我们应当像那些老修行人一样，修行务必要全力以赴。当然，这也需要量力而行，没必要去做超出自己能力范围的事。《菩提资粮论》中也说：“菩萨于众生，不应得舍弃，当随力所堪，一切时摄受。”本来是一辆小拖拉机，只能装一吨的东西，就肯定不能载大卡车上三十吨的货物。同样，作为初发心的小菩萨，让你度化无量众生，把身上的肉一块块地布施众生，一天24小时都不能睡觉，天天观修众生的痛苦，这也是根本做不到的。但不管怎么样，我们还是要尽心尽力、全力以赴，这一点非常重要！

### ◎ 以公案说明自他平等的重要性

从前，仲巴思那坚格西祈请单巴桑吉尊者：“请您开示一句可概括所有法要的教言。”

（我们也经常遇到这样的人，一见面就说：“我实在太懒惰、太忙了，您可否给我传个一生修持的窍诀？一定要能断除我执、让我很快成就的，您开示短短一句话，可不可以？”）

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！”

推己及人，就是我们通常所说的“己所不欲，勿施于人”，这也是《论语》中的重要内容。子贡曾问孔子：“有没有一个教言可以终身奉行？”孔子回答：“这就是‘恕’。己所不欲，勿施于人。”<sup>58</sup>

不过，有些讲《论语》的教授，对这句话理解得不太到位，以至于很多知识分子说她、骂她。其实，不管是讲古文化，还是讲佛教的教义，都要尽量贴近它的本意，否则，就可能遭到别人的呵斥。

孔子的这句话，实际上也是大乘佛教的精髓。所以，我们务必要根除珍爱自己、嗔恨他众的恶心，平等地对待自己与他众。对此，大家一定要时时刻刻提醒自己！

己二、修自他相换菩提心：

### ◎ 自他相换菩提心的修法、标准

对亲眼目睹遭受痛苦的众生，或者没有这种对境的话，也可以观想一个正在遭受痛苦的众生，把他作为所缘境。当自己向外呼气时，观想自己的安乐、善妙、身体、受用、善根等，犹如脱下衣服给他穿上一样，完全施给他；当向内吸气时，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

---

<sup>58</sup> 《论语》中，子贡问曰：“有一言而可以终身行之者乎？”子曰：“其恕乎！己所不欲，勿施于人。”



苦得乐。

《修心七要》的讲义中，也讲过这种特别甚深的修法。这种施受法，要从一个众生开始观想，再到两个、三个……直至一切众生，这样次第来观修。

同样，在实际生活中，当自己遇到痛苦时，也要观想：“轮回中有许多感受这种痛苦的众生，他们是多么可怜，愿他们的一切苦难都成熟于我身，他们都能离苦得乐。”当自己享有幸福快乐时，就观想：“以我的这份安乐，愿所有众生都获得安乐。”从内心深处，反反复复这样观修。

关于自他平等的标准，华智仁波切曾以比喻进行了说明：一场大雪过后，我和某人走在路上。此时我穿着一双鞋，那人却光着脚，我就脱下一只鞋给他。于是，我和他一只脚都没有鞋穿，同样感受寒冷之苦；而我和他的另一只脚都有鞋穿，同样避免了寒冷之苦。若在一切实行动中，能够这样做，就是真正的自他平等。

而修自他相换时，则应该是把两只鞋都送给别人，丝毫不考虑自己，他的一切痛苦由我承担，我的一切快乐都给他。这从层次上已经提高了。

关于自他相换的标准，华智仁波切也有一个比喻是：有五个放牧的人，其中一个人有件够四人使用的雨衣。当他们遇到一场大雨时，雨衣的主人就把雨衣让给其他四个人，而甘愿自己挨淋。在一切实行动中，若都能这样做，就是真正的自他相换。

如今世间上助人为乐的精神，应该与这个比较接近，但完全一样也很困难。最近新闻上说，美国总统奥巴马宣称：为了全世界的安宁和人民的繁荣，美国宁愿牺牲自己。但今天他却公布，美国的头号敌人本·拉登已被击毙。这事发生在一个多星期前的巴基斯坦，事后美国通过各方面观察，以及DNA检验，证实死者正是本·拉登本人。美国对此感到非常欢喜。

其实，本·拉登也很可怜，生前杀害了那么多众生，死后不知会堕到哪里去。而且就眼前来说，按照穆斯林的传统，尸体在24小时之内必须处理，但任何一个国家都不敢接受，后来只好葬入大海——大海实际上范围更广，遍及了全球所有国家。

美国为什么那么生气呢？因为这几百年来，除了“二战”的珍珠港事件，就是9·11事件让美国感到奇耻大辱，而且随时面临着威胁，内心忐忑不安。美国一直重金悬赏捉拿本·拉登，结果十年过去了，现在才找到他。

世间上人与人之间的仇恨，跟大乘佛教的理念还是差别很大。有些人说得很好听：“为了全世界的安全、和平、民主，我们愿意自我牺牲！”但归根结底，所做的事情不一定是为了他众，而是为了自己。

从因果的角度来看，受果报的人固然可怜，但造业的人也很可怜。在世间的“游戏”中，众生扮演的角色都不相同，但作为发了大乘菩提心的我们，不管在什么情况下，都要以众生利益为主，永远不能退失这颗心。正如《大集经》所言：“虽受三恶无量苦，亦不退失菩提心。”《经庄严论》也说：“极勤利众生，

大悲为性故。”

### ◎ 自他相换菩提心可迅速积资净障

这种自他相换菩提心，是大乘行人必修的无倒精要，不说要长期，哪怕仅仅生起一次这样的心，也能清净多生累劫的罪障，圆满广大的福慧资粮，从恶趣、邪见中获得解脱。

佛经记载：从前，我等大师释迦牟尼佛在因地时，转生于拉马车的地狱里。当时，他与同伴嘎玛热巴，一同拉地狱的马车。他们因身单力薄拉不动，遭到狱卒们<sup>59</sup>用炽燃的兵器锤打、猛击，极其痛苦。

这时他想：“我俩拉马车也无法拉动，与其共同感受痛苦，还不如我独自承担，让同伴获得安乐。”于是便告诉狱卒：“请将同伴的绳子拴在我脖子上，让我单独来拉马车。”

狱卒愤怒地说：“众生感受各自的业力，谁有办法改变？”说完用铁锤击打他的头。结果他以自己的善心力，顿时从地狱死去，生到天界。这就是佛陀利他的开端。

《大方便佛报恩经》中也有这个公案。当时喜王菩萨问佛：“您最初因为何事而发心？”佛陀就讲了这段经历，说他在火车地狱拉马车时，对同伴生起这样的善心，当下消尽了火车地狱要感受的百劫罪业，转生于天界。记得这在《贤愚经》里也有，当时阿难问佛陀：“您刚开始发心是什么样的？”佛陀就讲了

---

<sup>59</sup> 《大方便佛报恩经》中说是牛头阿傍。

这个故事，情节与此基本上相同。

关于释迦牟尼佛的最初发心，各大经典的说法均有不同。比如《毗奈耶·药事》中说，胜光王曾问佛陀：“您初发心是怎样的情况？”佛陀回答：久远劫前有一位光明王，他特别喜欢一头大象，就命令驯象师好好调教。经过很长时间以后，驯象师说大象已经驯服了，就把它交给国王。

有一天，国王骑着大象，到森林里打猎。大象寻到了母象气味，一路开始狂奔。国王坐在大象身上特别害怕，驯象师让国王攀住一个树枝，然后慢慢下来，这才化险为夷。

国王责骂驯象师：“你怎能将没有驯服的大象交给我？”驯象师说：“我确实已将其驯服了，但它闻到母象气息就无法自制，我也无可奈何。不过，因它已被驯养过，不久即会自行返回。”

七天之后，大象果然回来了。驯象师把它带到国王面前，给它一个燃烧的大铁球，让它卷起来，大象被烧得嗤嗤作响，但也依言行之。这时驯象师问国王：“您是否还要继续？如果让它把铁球吞下去，它也会吞的，但它肯定活不成了。”国王有点舍不得，就叫他停止。

国王问：“既然它被驯服得这么好，当时为什么会发狂？”驯象师说：“我只能调伏其身，不能调伏其心。”

国王问：“谁能调伏其心？”驯象师言：“佛陀才有这个能力。”然后描述了佛陀的威德和智慧。

国王听了很起信心，自己也开始发菩提心，并以偈颂说：“修无量福求佛果，得成善逝自在尊，若未能度彼岸者，我当誓度令至岸。闻佛离欲发菩提，复行惠施正法化，愿我当来得成佛，利益有情贪欲灭。”意思是，我也要修无量福德，成就自在的佛果，以前未得度的众生，我发愿都把他们度尽，令其到达解脱彼岸。我今天听了佛陀的离欲功德，也发起希求成佛的菩提心，并要把这么殊胜的法广布世间，发愿将来获得佛果，利益无边众生，令自他都灭除贪欲。当时的光明王，就是释迦牟尼佛的前世。《释尊广传》中也有这个公案，以前文殊小学的学生在讲考时也讲过。

总的来讲，生起利益众生的这颗心，是我们真正发心的开始。对每个佛教徒来说，皈依虽然很重要，但更重要的是什么？就是发心。你们听了大乘佛法以后，若能默默地想：“我要有一个成佛的开端，从现在开始，我发誓要利益众生！”心里这样发愿，在日记本上也这样写。那最终的话，你定可渐渐成就无上菩提！

## 第一百零二节课

### 思考题

1. 匝哦之女的公案，说明了什么道理？当遇到痛苦、违缘、挫折时，你也会这么做吗？
2. 佛教徒对父母应持什么态度？为什么要这样？你以前若对父母不孝，以后打算怎么办？
3. 自他相换的窍诀，容易修吗？为什么？

现在正在讲菩提心的学处，即发了菩提心以后要怎么做。昨天讲到了愿菩提心中的自他交换。

自他交换，就是世人常说的换位思考，作为大乘修行人一定要修。《入行论》中讲过：“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”意思是说，如果不能以自身的安乐，真实替换他众的痛苦，那不但不能成就佛果大安乐，在生死轮回中，也不会有快乐可言。

修菩提心，其实就是要断除我执，这对每个人来讲并不容易。让我们放下对万事万物的耽著，可能不会那么困难，只要稍懂佛理，用智慧去观察的话，就会明白轮回中的人事物、名声财富，究竟没什么可贪恋的。比如，你若特别喜欢财富，就想想离开世间时，一分钱也带不走；你若特别耽著感情、地位，就想想这些只不过是自己的妄执罢了，真正去寻找的话，根本找不到点滴意义。可是，让你放下自我，完全像大

菩萨一样利益众生，这却是非常难的。

不过，这种我执若没有断，痛苦就会没完没了。寂天菩萨也说：“我执未尽舍，苦必不能除，如火未抛弃，不免受灼伤。”倘若不能完全舍弃自我爱执，必然不能根除一切痛苦，就像不抛弃手中的火，便难免受到灼伤一样。我们都学过这些道理，对此应该比较清楚。

所以，大家一定要想方设法放下自我，完全投入利他的行列中。尽管这对凡夫人来讲，难度相当大，但如今我们遇到了大乘善知识，遇到了大乘教言，只要尽心尽力修持自他交换，迟早都会做到的。如果有了这种菩提心，即使转生到地狱中去，也会迅速舍弃地狱的痛苦，更何况是世间上的痛苦了？

要知道，众生堕入地狱之后，这种异熟果报很难消尽。但菩提心的力量非常强大，昨天也讲了，世尊在因地时，对同伴生起一瞬间的利他心，马上就舍弃了地狱的身体，转生于天界。那我们在人间感受剧烈的病痛，或者受到别人的攻击、诽谤，此时用菩提心来摄持，观想自己代受他众的痛苦，那无始以来所造的许多罪业，当下便可遣除。甚至有些教言中说，即使造了五无间罪，这种罪业也能灭尽。

此外，世尊在因地转生为商主匝哦之女时，也是因为生起了自他相换的菩提心，立即脱离了恶趣的痛苦。

这个公案，在汉地《杂宝藏经》中也有。我以前讲过一次，但讲得比较略。今天我先按佛经的内容讲

一下，再讲讲华智仁波切《前行》中的这个公案。

华智仁波切的公案，其实百分之九十都出自经藏、律藏和论藏，只有百分之十几左右，才是藏传佛教的一些精彩故事。

### ◎《杂宝藏经》中慈童女的公案

《杂宝藏经》中记载，昔日佛陀在王舍城时，给诸比丘讲了一个偈颂：“于父母所，少作供养，获福无量；少作不顺，获罪无量。”也就是说，以父母为对境的话，作一点点供养，获福会无量无边；作一点点忤逆，获罪也是无量无边。

诸比丘问：“这罪福报应是怎样的呢？”佛陀就讲了一个公案：

久远以前，波罗奈国有一位长者，他儿子叫慈童女。长者很早就去世了，慈童女被母亲辛辛苦苦带大。长大之后，家里的钱财用光了，他就出去卖木柴为生，一天可以赚到两个钱，慢慢又赚到四个钱、八个钱、十六个钱。每次赚来的钱，他都全部交给母亲。

许多人见他很聪明，就说：“你父亲在时，经常入海寻宝，你为什么不也这样呢？”慈童女听后，就问母亲：“我父亲是做什么行业的？”母亲告诉他：“你父亲经常入海寻宝。”

慈童女对母亲说：“我父亲能够入海寻宝，我为什么不能呢？”

母亲见他非常孝顺，应该不会离自己而去，就开玩笑道：“你也可以去啊。”

得到母亲的允诺，慈童女便打定主意，寻找旅伴，



郑重向母亲告辞。

母亲大惊，说：“我只有你这么一个孩子，除非我死了，否则，怎能放你走呢？”慈童女回答：“如果您当初不允许，我自然不敢打这个主意。但母亲已经准许了我，为什么又阻拦呢？我现在非去不可！”

母亲见到他去意坚决，就抱住他的脚痛哭，不让他离开。但慈童女掰开母亲的手，把脚抽出来，在此过程中，扯断了母亲数十根头发。母亲害怕孩子获不孝之报，只好放他离去。

他和伙伴一起入海寻宝。寻到宝岛，取得宝物后，返回的道路有两种：一是水道，二是陆路。众人都说从陆路走，于是他就选择了陆路。

当时国家有这样的规定：若有盗贼来抢劫，抓获商主，商人的货物都归盗贼；若没抓住商主，那商主索要时，要把财物归还。所以，慈童女总是和同伴分开睡，同伴早起后，就会去叫他。有一天，夜间起大风，同伴早上忘了叫他，慈童女就与大家失散了，而且也不认识回去的路。

他在流浪的过程中，远远看到一座琉璃城，因为饥渴困乏，便前往城中。这时城里有四名玉女前来迎接，留他在城中生活，四万年中享受无尽快乐。

后来，他生起厌离心，便离开那里。又见到一座颇梨城，有八名玉女前来迎接，与其在城中欢愉度日，过了八万年。

慈童女再次厌离舍去。又见到一座白银城，有十六名玉女，前来迎接。在十六万年中，与其享受快乐。

之后，慈童女又弃之而去。到达黄金城，与三十

二名玉女，快乐生活了三十二万年。

他再次想要离去时，玉女们劝他不要走，此后就不会有好去处了。但他根本不听，认为继续前行一定有更好的地方，于是离开了黄金城。

他看到一座铁城，进入里面，不见有玉女来迎，只见一个头戴火轮的人正在受苦。那人见到他后，把自己的火轮放到他头上，自己便出去了。

慈童女问旁边的狱卒：“我头顶的火轮什么时候可以摘下来？”狱卒回答：“世间若有人造了跟你一样的罪福。入海采宝，经历各城，时间也一样，然后才能代替你。这个铁轮，是永远不会坠落于地的。”

慈童女问：“我积了什么福，造了什么罪？”答言：“你在阎浮提以两钱供养母亲，所以能到琉璃城，与四名玉女，四万年中享受快乐。因以四钱供养母亲，所以能到颇梨城，与八名玉女，八万年中享受快乐。如此类推，得福增倍。但因为你不顺母意，扯断母亲的头发，故得到铁轮的果报。以后必须有人代替你，才可以解脱此苦。”

慈童女又问：“这里有和我一样受报的众生吗？”狱卒回答：“有，成千上万，不可胜数。”

听了这话，慈童女暗自思忖：“我既然不能免受此苦，那么愿一切受此苦者的罪报，都集中到我身上，让我代受吧！”刚有此念，铁轮就坠于地上了。

慈童女问狱卒：“你不是说此轮不会坠地吗？现在怎么落到地上了呢？”狱卒十分生气，以铁叉重击慈童女的头，把他打死了。命终后，慈童女转生于兜率天。

佛陀告诉诸比丘：“慈童女，就是我的前世。可见，对父母作少许不善，一定得大苦报；能作少分供养，获福无量。故而，我们应当尽心奉养父母。”

汉地的《法苑珠林》中，也有一个自他相换的故事：唐朝有个人叫卢元礼，他曾因重病而昏厥，过了一天后醒来说：

有人把他引到了一所殿堂。他看到里面有数十百口灶，热气腾腾，灶上有蒸笼般的东西，装着无数罪人，正在蒸煮。

他见后发大愿，大声说：“愿我代一切众生受罪！”说完便投身在大锅中，当时一下子昏了，也不觉得有痛苦。

后来出现一个沙门，把他救出来，并对他说：“知道你是至诚心，现在你可以回去了。”这时，卢元礼忽如梦醒，发现自己已还阳了。

可见，藏传、汉传许多可靠的故事中，都讲了修自他交换菩提心时，当下即可远离痛苦。所以，大家不要把它当成传说、神话，一定要想到：自己以后无论是堕入恶趣，还是做恶梦，或在现实生活中受苦，都要发愿“我来代受一切众生的痛苦”。

这一点，刚开始做会有点困难，但慢慢地，就会养成习惯了。我本人虽然菩提心修得特别差，但对此却极有信心，有时候做恶梦，或者生病、遇到违缘，还是能想起一点点。尽管自己观想的力量很微弱，但也能感受到，只要用自他交换的方法来修，最终的结果令人非常欢喜。故希望你们每个人，也能把这个甚

深的教言用于日常生活中。

### ◎《前行》中匝哦之女的公案

下面讲匝哦之女的公案：

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，就取名为匝哦之女<sup>60</sup>。后来，施主去大海中取宝，结果船毁人亡。

儿子长大以后，问母亲：“父亲是什么种姓？”

母亲心想：“如果一五一十地告诉他，他一定会去大海中取宝。”于是便妄言道：“你父亲是卖粮的种姓。”于是他就去卖粮食。每天赚得四个嘎夏巴<sup>61</sup>，全部孝敬母亲。

卖粮的同行对他说：“你不是卖粮的种姓，经营粮食是不合理的。”从而禁止他卖粮食。

（印度对种姓特别执著，有婆罗门种姓、商人种姓、农民种姓等。一个人的种姓，是与生俱来、不能改变的，同一种姓的人之间，才可以互相订婚、请客吃饭。包括选举高级政府官员，种姓的斗争也非常厉害，经常因种姓而爆发战乱。）

他回家又问母亲：“父亲到底是什么种姓？”母亲说：“是卖香的种姓。”他又去卖香，生意比较好，每天赚得八个嘎夏巴供养母亲。（他刚开始还比较孝顺。我们有些人也是如此，在某种程度上，对父母比较可以；但遇到另一种情况时，就开始不孝顺了。因此，以父母作为对境，我们常造些黑业与白业交杂的花业。）那些卖香的人，

---

<sup>60</sup> 匝哦之女：这属于印度的一种民俗，为使自己的孩子活下来，便取不好的名字，或取女人之名。在藏地，也有这样的习俗。

<sup>61</sup> 嘎夏巴：印度货币的名称。

又同样禁止他卖香。

母亲又告诉他：“你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。（他比较累啊，刚做一个生意，又要全部放弃，重新从零开始，很不容易。）

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。

后来，当地的其他商人告诉他：“你是赴海取宝的种姓<sup>62</sup>，理应去从事自己的行业。”

他回到家中，对母亲说：“我是商人种姓，所以一定要赴海取宝。”

母亲说：“虽然你是商人种姓，但你父亲和祖辈全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！”

可他执意不听，准备好赴海所需的一切资具。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。

他怒气冲冲地说：“我今天要去大海取宝，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。（我们即生中若有类似的行为，自己一定要忏悔！）

在海上航行的过程中，船只毁坏，所有人沉入海中，大多数已命绝身亡，而他抓住了一块扁木，漂到一个海岛上。那里有座名叫欢喜的城市，他来到庄严、悦意的珍宝宫殿，里面出来四名美丽的天女，铺设柔软坐垫，供上三白三甜。当他准备出发时，她们告诉

---

<sup>62</sup> 一般来讲，这个种姓在印度比较高贵。

他：“如果继续前行，千万不要向南方走，否则会有灾难，很危险。”

但众生业力现前时，别人怎么劝也没用。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，有八名美貌天女如前一样恭敬承侍，并对他说：“不要朝南方走，否则会有灾难。”

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。”

可他仍然向南方走去。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。”然而，他却仍旧想走。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。”

但他无论如何，偏偏就想往南方走，于是继续向南方走去。（这也是被业风吹动，身不由己。就像有些修行人，让他呆在这里，好多道友劝，有些上师也劝，但他就像发疯了一样，非要离开。到了最后，他才后悔莫及。）

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。

他已经习惯了，觉得里面会有美妙的天女、宫殿、三白三甜等，很舒适、很快乐。于是就走了进去，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，她们说对了，真的出现灾难了。”

他一边想，一边身不由己走进那座建筑物中，只

见有一个人正在遭受铁轮在头部旋转的痛苦，白色的脑浆四处喷射。他问：“你造了什么业？”

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？”

他想：“那么说，我也同样是由这种业力牵引而来到这里的。”

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，他也如那人一样白色脑浆四处喷射，感受了难以忍受的剧烈疼痛。

以此为缘，他对与自己同样的一切有情，生起了强烈的悲心。

（人在感受痛苦时，有时候很容易产生悲心。那天有个喜欢打猎的人，以前用枪杀了很多鹿子、獐子、豺狼等，后来他不幸翻车，整个脚几乎全部断了。他到天全县医院做手术时，医生没有打麻药，他在感受极为难忍的痛苦时，想起以前每次都用枪打断野兽的脚，它们刺耳的惨叫声，一直回荡在耳边。此时他才明白：“过去我根本没想过那些野兽也有痛苦，今天我在活着的时候，果报就已经现前了。”他一边忍着痛苦，一边念金刚萨埵心咒——这是我熟悉的一个人，他跟我这样讲的。

其实，人在快快乐乐时，很难想到这些；只有当痛苦降临到了头上，才发现这是自己的恶业所感，但后悔已经来不及了。

原来我脊椎不好时，医生给我做小针刀手术。我在最疼痛的时候，突然想到：“我前世会不会当过西班牙的斗牛士？经常把剑插在牛背上，所以今天也被人用锥插入我的脊椎。”也许是真的吧，我当时就这样想的。）

他想：“在这个轮回中，还有许多像我一样用脚踢母亲的头而感受此苦的众生，愿所有这些众生的痛苦，都成熟在我身上，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！”

（轮回是痛苦的本性，只要身处于轮回中，即使你再有钱、再有地位、再有才华，也肯定要感受种种痛苦。此时，这样观想非常重要。）

他刚刚萌生这样的念头，铁轮便腾空而起。尽管他对母亲造了恶业，但依靠一刹那的善念，马上就从痛苦中解脱出来了，在空中七肘高处相安无事，享受快乐。

父母是相当严厉的对境，对他们稍有不敬或欺辱，这种业就很难消尽。

《佛本行集经》中也讲了，有一对母女去牧场，用两个桶装牛奶。装满之后，大桶由女儿背，小桶由母亲背。在途中，母亲再三催女儿快点走，说路比较危险，担心会有不测。女儿背着大桶特别累，对母亲生起了嗔恨心，就骗母亲说：“我要去方便一下，马上就赶来，您先帮我背着这个大桶。”然后她故意慢慢走，让母亲背着两个桶，走了六拘卢舍<sup>63</sup>。这个女儿，就是耶输陀罗的前世。以此果报，耶输陀罗怀胎六年，才生下罗睺罗。

佛陀在这部经中也说：“所有诸业，非是虚受，随造善恶，还自受之。”所以，我们所受的苦乐之报，并不是平白无故的，而是自作自受，随着自己所造的

---

<sup>63</sup> 一拘卢舍相当于现在的一公里。



善业和恶业，就会在轮回中感受相应的快乐和痛苦。

因此，大家对父母这样的严厉对境，一定要有恭敬心，经常承侍供养，有时间就跟他们聚聚。佛陀在《本事经》里也说：“诸有乐福人，应尊重父母，礼拜修供养，敬爱亲近居。”然而，可能是种种原因吧，现在人对父母一般不理不睬，真正孝顺、听话的子女，实在少之又少。其实，父母是非常严厉的对境，对此务必要值得注意！

### ◎ 自他相换菩提心可迅速清净罪业

匝哦之女的公案归根结底，就是告诉我们，依靠发菩提心，现前的恶业也能清净。

印光大师在《文钞》中，也讲了一个这方面的故事：民国时期，有个人叫徐蔚如，他得了脱肛病，非常严重。每次大便之后，必须休息一刻钟，等肛门慢慢回去，才敢动。民国八年正月，他大便之后，有急事刻不容缓，马上就坐车出门，结果病发特别严重，肛门永远回不去了。他在七天七夜中，痛如针扎，无一刻停息。他先是通过念佛对治，但病痛不见减轻。于是他发大菩提心：“这个病如此痛苦，愿我多承受点，其他人不要得此病！”接着至诚念佛，慢慢就睡着了。醒来后，他发现病竟然痊愈了，而且从此断根。

依靠菩提心的力量，减轻今生来世痛苦的公案，实际上数不胜数。古人在这方面记录得非常好，但现在人因为信心不足，对佛陀的加持、菩提心的威力、信心的感应，几乎没有什么体验。就算有一些，也很少落在文字上，这是相当可惜的！

## ◎ 自他相换的窍诀极为难得、殊胜

自他相换的菩提心，是我们修行中必不可少的究竟正法。往昔噶当派的格西们，也将它作为修行的核心。

从前，噶当派有位恰卡瓦格西，他对新旧派的众多教法，以及因明经论，无不精通。一次，他来到甲向瓦格西家中，看见他枕边有一个小经函，就顺手打开翻阅。当看到其中的一句“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”，他觉得实在太稀有了，于是便问：“这是什么法？”

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。”

他又问：“那么，谁有这一窍诀的传承呢？”（不管是什么法，不管是哪个上师造的窍诀，它的传承都很重要。）

甲向瓦格西说：“朗日塘巴尊者本人有。”

听到此话，恰卡瓦格西迫不及待地想求此法，于是立即起程，前往拉萨。

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。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。

他告诉格西：“朗日塘巴尊者已经圆寂了。”

（他听到的消息很不好啊！我原来也对一位格西很有信心，一直求求求，让父亲带我去见。结果到了他门口时，听说格西昨晚刚刚圆寂。我非常伤心，当时我12岁。）

格西问：“谁是尊者的继承人呢？”

那人说：“向雄巴格西与多德巴格西。但他们二人关于谁做法主之事，意见不一。”

实际上，那两位格西并不是为了争取自己做法主，发生争执造成意见不合的，而是互相推让法主之位。（他们《修心八颂》修得太好了，已经没有世间八法了，都不愿意当法主，只想承侍别人。）

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。”

多德巴格西说：“您年轻有为、学识渊博，理应住持寺庙。”

二位格西本是这样互相观清净心的，但恰卡瓦格西却误听成他们为争当法主而不和，心想：“他们肯定没有此法的传承，现在谁还会有呢？”

（恰卡瓦格西造过一个《修心八颂》的讲义，不是很广，只是字面上的解释。他在开头也说：“我第一次对噶当派的教法生起信心，就是因为《修心八颂》。”我原来想翻译它，但一直没有时间。其实，学习恰卡瓦格西的这个讲义，加持肯定特别大。）

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，但对自己所求的法，格西却只字未提。（昨天也有个居士对我说：“我是来这里求大圆满的，但听了好几天的课，您对大圆满一个字都不提，您可不可以给我讲一点啊？”）

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，我就离开。”

一天，在夏日瓦格西绕塔时，他来到格西面前，

将披单铺在地上，请求格西在此稍坐片刻，自己有一问题请教。（一般来讲，在路上挡着不是很恭敬的。）

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。”

恰卡瓦格西说：“我曾看见‘亏损失败自取受，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？”（他明知道这个法很殊胜，此时却明知故问。）

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，就另当别论了，只要想成佛，那么此法必不可缺。”

他又接着问：“请问，您有此法的传承吗？”

上师说：“我确有此传承，这也是我所有修法中最主要的法门。”

（法王如意宝曾要求：我们学院所有的人，都必须背诵《修心八颂》、《佛子行》、《三主要道论》，不管到哪里去，都要经常带着。这几部法，加上法王造的《胜利道歌》，我讲过很多次了，文字虽然不多，但却是窍诀中的窍诀，若能经常读一读，会有种不可思议的加持。这种加持一旦融入心，修什么法都很容易。否则，你只是表面上懂些理论，修行是很难成功的。）

他请求道：“请尊者赐给我传承。”

上师说：“如果您能长期住在这里，我可以传给您。否则，光是呆一两天就走，可能不行，这个法需要长期修行。”

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。

断除我执非常非常重要，我执没有断的话，就像《华严经》中所说：“若计有我人，则为入险道。”当然，这样的法，具善根的人才会有兴趣。《十诵律》也说：“圣人不乐恶，恶人不乐善。”恶人对善法没有兴趣，圣人对恶法也没有兴趣。所以，对自他相换菩提心的教授，只有真正的智者，才会产生信心和欢喜心。

修了这种菩提心，今生中可以祛除病痛、解除忧苦。我本人对此就有很深的体会，觉得自他相换非常灵，比什么吃药打针都好。当然，吃药打针也需要，但在此过程中，你可以经常修自他相换。

有时候我觉得生病也是件好事，没有生病的话，就不会有机会修自他相换。只要一痛苦、一生病、一遇到违缘，对它就能想得起来。而且，降伏鬼神、魔障等，再也没有比这更殊胜的窍诀了。所以，我们应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！

## 第一百零三节课

### 思考题

1. 这节课所讲的自轻他重的公案中，哪个最打动你？为什么？
2. 对于是否捐献器官，我们应当如何抉择？请说明理由。
3. 自轻他重在日常生活中如何体现？你能做到什么程度？

愿菩提心的学处中，已经讲了自他交换、自他平等，今天开始讲自轻他重。

关于“利他”这个观念，大乘菩提心的见解和修法极为殊胜，它涉及到一切众生，体现了世间和出世间的包容和博爱。而其他有些宗教及慈善机构，虽然经常也这样强调，但若从根本上了解，就会发现二者有天壤之别。

在汉地古代，孟子、墨子、杨子的观点各不相同，杨子提倡“为我”，墨子提倡“兼爱”，而孟子认为这两者都是极端，他说：“杨氏为我，是无君也；墨氏兼爱，是无父也。无君无父，是禽兽也。”意即杨子完全以自我为中心，国君都不放在眼里，这就是无君；墨子完全是博爱利他，对父亲和对旁人一样，这就是无父。没有父亲、没有君主，这就像禽兽一样。

当然，杨子的只管自己、不管别人，确实不对。当一个人处处以自我为中心，就会特别耽著自己、相

信自己，除了自己以外，眼中没有国君、父母，也没有三宝、佛陀、上师。但墨氏的博爱利他，怎么会有无父的过失呢？怎么会是禽兽之举呢？试问，禽兽哪有这样的博爱精神？所以，孟子可能没有懂得其中的意义，个别说法也存在不合理之处。

不过，墨子的“兼爱”，跟大乘佛教的利他也并不完全相同。大家若没有系统学习，就不一定了达大乘的甚深和广大。只要当你体会到大乘菩提心的法味，才会发现自己就像站在须弥山顶俯视群山一样，世界上所有主张和学说，全都在自己的眼下。

今天要讲的自轻他重，是指在修学大乘的过程中，应该把自己看得很淡、看得很轻，把众生放在重要的位置上。

其实，真正有菩提心的人，从来都把他众的利益放在第一。就像上师如意宝，一生中的所作所为、所想所思，没有一个不是利他。即使显现上是为了自己穿衣、吃饭、睡觉，实际上也是利益他众的方便。

尤其是我有缘分跟随上师近二十年，有机会经常接触上师，经常看到他老人家的行为。当上师离开人间后，回忆上师生前的点点滴滴，总结出来什么呢？就是他老人家的整个一生，全是在弘扬佛法和利益他众。只要对众生有利，什么事情都会做、会说；如果对众生没有利益，只是为了自己，那怎么样都不会去行持。这是非常伟大的，是令人极其羡慕的！

当然，我们也完全这样做的话，作为凡夫人——我不敢说大家都是凡夫，你们当中肯定有很多大菩

萨。古人言：“三人行，必有我师”。阿底峡尊者也说：“四个出家人中，就有一位圣者。”所以，你们不一定全是凡夫。但显现上，作为凡夫人，一切行为都利益他众，肯定相当困难。

但即便如此，我们每个人也要懂得，自己干的是什么“行业”？银行中的职工，是经常与钱打交道；学校中的老师，任务就是培养学生；而我们发过大乘菩提心的人，该做的事又是什么呢？相信我不说，大家也很清楚。

### 己三、修自轻他重菩提心：

观想自己无论住于轮回、还是堕入地狱，病也好、痛也好，遭受任何不幸都可以忍受。在感受这种痛苦时，要想到：“愿其他众生的痛苦，成熟于我身，由我来代受；愿我所有的安乐与善果，他们能圆满具足！”内心深处再再思维，并付诸于实际行动。

朗日塘巴尊者在《修心八颂》中也说：“愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，老母有情诸苦厄，自己默默而承受。”我们对此要牢牢记住，真正的修行人就要这样：直接或间接将自己所有的利乐，全部奉献给一切老母有情，而他们所有的痛苦、烦恼、不平，自己默默来代受。我们在生活中遇到各种痛苦时，就应该要这样想。

修学自轻他重，对生起菩提心非常重要。当然，我们作为凡夫人，完全把自己放在次要位置，将众生放在主要位置，口头上说说倒可以，心里想想也很简单，但遇到关键问题时，真正能做到的，恐怕寥寥无



几。但尽管如此，我们也要通过学习理论，尽量增上自己的利他心。

利他心重一点的人，只要对众生有利的事，就不会懈怠，也不会轻易放弃。而利他心如果不是特别成熟，当自己快乐幸福时，或天气好、心情好时，可以口口声声说“为了度化无边无际的老母有情而努力”，但一碰到危急关头，就像以前“文革”期间，由于特别坚固的我执作怪，什么信念都已经模糊了，此时很容易放弃众生，一心只想维护自己。

那么，真正的大乘佛子，到底应该怎么做呢？古往今来，诸佛菩萨、高僧大德有许多感人事迹，下面就讲几个典型的故事：

### ◎ 仁慈瑜伽代狗受打的公案

仁慈瑜伽，是阿底峡尊者的上师。有一次，他在讲法时，一个人用石头打狗，他喊着“痛啊痛”而栽倒在法座上。在场的人看到那条狗安然无事，都认为上师在故弄玄虚、装腔作势：“别人用石头打狗，又没打到上师身上，上师干嘛说自己痛？”

（作为一个聪明的上师，下面的弟子是怎么想的，从表情上也看得出来。当然，上等的上师有他心通，依此能完全明白他们的想法。一般而言，假如弟子对上师心生邪见，《上师心滴》中也讲了，若能忆念上师的功德，并认识到自己已被魔加持了，则能够清净誓言。）

仁慈瑜伽上师知道他们的想法，于是便将背部显示给众人看。人们清晰地看见上师背上在狗遭受击打的同样部位，已经高高肿起。众人才真正对上师代狗受打这一点坚信不疑。

从阿底峡传记中看，仁慈瑜伽上师非常了不起，他相续中具有殊胜的菩提心。阿底峡尊者说过，他所依止的157位上师，有些是佛陀的真正化现，有些显现上是凡夫人，但不管怎么样，任何上师都具有世出世间的超胜功德。所以，法王如意宝讲过，若像阿底峡尊者那样对上师观清净心，那依止的上师越多越好；如果自己的清净心不够好，则不一定依止那么多上师。

自他相换，以前很多大德也有类似的经历。比如《喜马拉雅大成就者的故事》中记载：有一位大德，见某地有一群人，抓住了一个小偷，要把他活活烧死作为惩罚。于是他就跟人们说，东西其实是他偷的，不是小偷偷的。结果人们不问青红皂白，就把他投入火中，这位大德替那个小偷被烧死了。

包括上师如意宝，我刚来学院几个月时，上师讲完《中观庄严论》后到新龙，当时我没有去，听回来的道友讲：上师在新龙给大众传法时，外面也有人打狗。当时，上师的显现跟仁慈瑜伽一模一样，而且一边流泪<sup>64</sup>，一边代受这种痛苦。

还有一次，学院的一个喇嘛叫根洛，他的脚被毒蛇咬伤了，用了许多方法治疗，也没有明显的效果。晚上，上师就开始修自他相换。第二天，根洛的伤口完全好了，没有留下丝毫痕迹。可是，上师的脚却肿

---

<sup>64</sup> 每当看到有人击打饿狗等旁生时，法王就会流着泪说：“这些众生无始以来都曾做过我们的母亲，它们由于恶业所感如今转为旁生，已经这样悲惨可怜，你们还竟然忍心打它们，真不如打我。”

得很高，正是在根洛被蛇咬的位置上，并且也有毒蛇咬的痕迹，就这样连续病了十五天。这在上师的传记里也有。

所以，真正的大成就者，确实将利益众生放在首位。诚如《经庄严论》所言：“爱他过自爱，忘己利众生。”菩萨利益众生，纯粹是一种忘我的心态，而不是以自我为基础。如果执著自我的话，《入行论》中也讲了“执我唯增苦”，那么在轮回中，唯有增长痛苦，永远不会有快乐可言。

### ◎ 达玛日杰达布施身肉的公案

上师达玛日杰达，最初是小乘一切有部的班智达，从来没有听过大乘法<sup>65</sup>，却安住在大乘种性中，不经勤作自然具有大悲心。

（现在泰国、斯里兰卡也有些高僧大德，学的是小乘佛法，但利益众生的心相当切，远远超过整天说利他、但什么事都不愿做的大乘行者。）

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。但活人的肉不好找，看来没有办法了。”

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。病人吃了肉，果然见效。

达玛日杰达尊者由于当时还没证悟空性，所以感受了特别剧烈的疼痛。但因为悲心极其强烈，并没有

---

<sup>65</sup> 虽然他没有听过大乘佛法，但由于前世的善根所感，他自己所持的见解，是唯识宗的观点，也有说是中观宗的观点。

生起后悔之心。他问病人：“您感觉好些了吗？”

那人说：“是的，我的病已经好了，却给您带来了痛苦。”

尊者说：“只要您安乐，即便是死，我也心甘情愿。”

他当时作为凡夫人，疼痛极其难忍，晚上根本无法入睡。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！”之后用唾液涂抹他的伤口，用手擦拭。他醒来以后，伤口竟然完好如初，没有留下任何痕迹。梦中的人，就是大悲观音菩萨。

从此以后，尊者如理如实地证悟了实相密意，并对龙树菩萨所著的中观理集五论<sup>66</sup>之词句，全部能够朗朗流畅地背诵，不费任何力气。

像无著菩萨，也是生起大悲心后，现见了弥勒菩萨，到兜率天获得了《弥勒五论》的法要。达玛日杰达上师，就是因为悲心极其强烈，身为凡夫时，却将身肉布施给他人，以此因缘，最终证悟了空性。

我们在学《中观庄严论释》时也说过，大乘根基有两种情况：一是先产生大悲心，然后证悟空性；一是先证悟空性，然后再生起大悲心。达玛日杰达上师，就属于前者。

不过，对凡夫而言，一般不要求布施身体。上师如意宝也经常讲，只有到了一地之后，布施身体像布施蔬菜一样，才不会有任何耽著。但没有获得一地之

---

<sup>66</sup> 中观理集五论：印度龙树菩萨撰著的《中论》、《回诤论》、《七十空性论》、《六十正理论》、《细研磨论》。

前，若要布施自己的身体，包括《入行论》中也没开许过。不过，达玛日杰达上师，在历史上应该算是一个特例。

《大乘理趣六波罗蜜多经》也说：“不怖地狱，不求生天，不为己身，自求解脱。”像这种境界，应该是一地菩萨以上。否则，不怕地狱的话，只有不信因果的人才敢说：“我堕落就堕落吧。”但这种人是因为太愚痴，不是因为境界太高了。就像喝酒后发疯的人一样，说：“我不怕监狱，谁杀我就杀吧，谁抓我就抓吧！”这完全是一种愚痴之举。

在这个世间上，一个人在没有得地之前，并不提倡布施身体。当然，对身体损害不大的捐献，比如献血，这倒是可以。但如果你活着时，让你捐出眼睛、身体，这样你最后很可能后悔，甚至生起嗔恨心，以此毁坏一切善根。

现在有些人捐献器官，在自己没有生存希望的情况下，把肝、肾、眼角膜等器官，捐献给其他病人使用。这种发心虽然非常好，各大医院也很提倡，大量媒体都在宣传，我们作为大乘佛教徒，按理来讲，其他没学过利他教义的人都能做到，我们就更应该如此了。但如今的话，有些情况也很难说。

本来按照法律，捐献者必须在生前表示愿意捐献，或由其直系亲属同意，才能进行器官捐献。但现在有些现象比较黑暗，个别医生为了赚钱，在病人还没有断气之前，就把他的肝、心脏取出来。这样的话，病人的知觉还没有完全消失，他以前即使已承诺过，

此时也可能生嗔恨心。因为一般人在断气时，心识较以往更加敏锐，对身边人的所作所为都非常清楚。

英国、法国、俄罗斯等国，很早以前在这方面就有立法。但现在个别医院和个别人，为了自己谋求暴利，为了保证肝源、肾源的质量，根本无视捐献者死前的痛苦。

目前在中国，需要器官移植的患者非常多，据资料显示，每年大概有150万人，其中只有约1万人能做上手术，供需现状为1: 150。在这种情况下，有些病人很有经济实力，本来一个肝源需20万，他却愿意花100万买。这样的话，有些医生因为贪著红包，对明明可以救活的病人，故意不去尽力挽救，反而诊断为没有希望了，然后在病人还没有断气前，把他的有些器官取出来，这的确是比较可怕的事。

所以，对于器官捐献，我们不是完全反对，也不是完全赞同。如今的当务之急，是应当先加强这方面的立法，否则，你想捐就捐，没有法律的正当约束，很容易出现各种问题。毕竟，现在人们的综合素质，还没有达到能对他人负责的水准，有时候为了金钱，就会无恶不作。若是如此，你以前的承诺或遗愿，最后变成什么样也很难说。

以前在四年级的课本中有一篇课文，说是一个14岁的女孩，她母亲发生车祸死后，医院需要她母亲的眼角膜，她父亲就答应了。对此她非常反对，哭喊着说：“你怎么能让他们这样对待妈妈！妈妈完整地来到世上，也应该完整地离去。”但父亲说：“我们以前

已经商量过，希望自己死后，能帮助他人恢复健康。”

后来这个女孩长大，结了婚，并有了自己的孩子。当时她父亲患病，临死前也愿意捐献所有完好的器官，尤其是眼睛。她女儿此时也正好14岁，但听到这个心愿后，反应和她当年完全不同。她女儿非常赞同外公的做法，并说自己一旦死了，也愿意捐献眼角膜。

没有想到，仅仅两周之后，她女儿就在一次交通事故中丧生。她按照女儿生前的愿望，把她的眼角膜捐给他人，令两位盲人重见光明，享受世界的美好。

这个故事，是从正面的角度提倡器官捐献。但我刚才也讲了，现在的社会也好、个人也好，很多方面需要细致的观察。

如今在国外，比如美国、加拿大，在办驾驶执照时，当天都要发个登记表，让你填写万一发生车祸，自己愿不愿意捐献器官。中国今年也有这个打算，卫生部副部长接受记者采访时表示，有望年内实现这一举措。然而，听说超过九成的人都不赞同，他们觉得领驾照本是好事，但同时填写器官捐献书，怎么看都觉得晦气，很多人对“死”特别忌讳，这可能也是各国的传统不同吧。

但不管怎么样，作为凡夫人，上师如意宝以前讲过，不要说器官捐献，连燃指供佛也不是很提倡，因为你在佛前燃指时，当时为强烈的痛苦所逼迫，很可能产生后悔心，或者各种恶心。所以，我们能做的有些事，则可以做；不能做的，应像《入行论》中所说，可以成为自己发愿的对境，希望将来有机会做。

## ◎ 莲花王投生为鱼救瘟疫的公案

《前行》中莲花王的故事，在《菩萨本行经》中也有相似的公案：往昔有一位跋弥王，他国家的人民都得了疮病。他去寻找此病根源，结果发现一棵毒树，它的叶子落在水中，人喝了水的话，就会染上疮病。他命人马上根除了那棵毒树，大部分人的疮病就好了，但还有一部分人因时间太久，疮病仍不能痊愈。

跋弥王问医生该怎么办。医生说他们吃了鱼肉才会好，除此之外，实在没办法。跋弥王听了以后，来到河边爬上树，发愿自己死后转生为鱼，然后跳河自杀了。他投身水中，便化成鱼，很多病人吃了之后，疮病就全部好了。

这也是佛陀因地的一个公案，跟莲花王的故事比较相似，但也不是完全一样。

还有，《生经》中记载：过去有位萨和达国王，他的国家发生大旱，三年没有降一滴雨，全国上下饱受极大痛苦。国王特别着急，请一些婆罗门占卜，看何时才会下雨。婆罗门说：“满十年后才会降雨。”

国王听后忧心忡忡，为了遣除百姓饥饿之苦，他决定以身救度。于是他斋戒发愿，死后要变成大鱼，用身肉供养大众，然后自己绝食七天而死。

国王死后，果然变成了黑山那么大的鱼，身长四千里。国中人民见后，割下它的肉分食，度过了当时的饥荒。

这跟莲花王的故事情节比较接近。



那么，莲花王的故事是什么样的呢？

世尊转生为莲花国王时，一次，他的领土境内发生了一场严重的瘟疫，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？”

医生回禀：“若有如河达鱼的肉，便可制止瘟疫，其他办法因为瘟疫所覆盖的面积太大，暂时无法知晓。”

听到此话，国王选择了一良辰吉日，清晨沐浴、更衣、受持八关斋戒，对三宝作了广大供养、猛烈祈祷之后，便发愿：“愿我死后，立即转生为斗雪河中的如河达鱼。”说罢，便从数百丈高的皇宫上纵身跳下，即刻化生为斗雪河中的如河达鱼。（如果是胎生、卵生，变成另一个身体需要很长时间。但由于他是化生，所以身体立即就变成了如河达鱼。）

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！”他们刚好缺少这味药，一般人在面临自身利益时，不会管其他众生的死活，于是纷纷割取它的肉。身体的一侧被割完后，如河达鱼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。食用鱼肉之后，所有病人全部恢复了健康。

如河达鱼又对众人说：“我就是你们的莲花国王，为了让你们摆脱疾病，舍弃自己的性命转生为如河达鱼。你们若想报答我，就应该竭尽全力断恶行善。”众人也依照它的教诲去做。从此之后，由于国王的发心力，他们都没有堕入恶趣与邪道中。这在《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中也有。

所以，菩萨为了利益众生，完全可以舍弃自己。《菩萨本生鬘论》中亦云：“菩萨悲愿力，愍恤诸群生，勇猛捐自身，不生忧苦想。”菩萨的悲愿力特别强大，因为悲悯垂念所有众生，在猛厉的大悲心驱动下，随时可捐出自己的身体，而且从来也不会有任何埋怨、后悔、痛苦。

### ◎ 乌龟宁死不伤蚊子的公案

此外，无量劫前，世尊还曾投生为一只庞大的乌龟。当时有五百商人去大海取宝，途中遇到摩羯鱼，船只被毁坏，五百商人全部落水，接近死亡。在此危难之际，乌龟以人语<sup>67</sup>对他们说：“你们全部骑在我的身上，我救渡你们到彼岸！”

于是，所有商人爬到它的身上，因为人数众多，非常沉重，乌龟竭力支撑着向岸边游去。一到岸，把商人全部放下来后，因为疲惫至极，还没来得及游回大海，它就睡着了。

这时，有八万只蚊子一起吮吸着它的鲜血。

（《根本说一切有部毗奈耶破僧事》也有这个公案，里面说的是蚂蚁。当时一只蚂蚁看到乌龟后，回去把蚁穴里的八万只蚂蚁都叫来，一起啃食乌龟的血肉。但乌龟因为特别累，一直在酣睡，好像死了一样。最后它皮肤都被吃了，只剩下一片精肉。）

乌龟醒来后，看到这种情景，心想：“如果我回到水中，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。（佛

---

<sup>67</sup> 在初劫时，旁生一般都会说人语。

陀在因地时的每一个精彩公案，如果落到我们自己头上，很多可能都令人非常惭愧。)

世尊成佛后，在鹿野苑初转法轮时，憍陈如等五比丘及八万天子闻法后，都现见了真谛。诸比丘问佛：“这八万天子以何因缘得此法味？”佛陀讲了这个公案以后，说：“八万天子，就是往昔的八万只蚊子。过去世我以血肉令其饱足，现今成佛之后，亦以法味令其满足。”

其实，修菩提心的过程中，哪怕是一刹那让众生快乐，这个功德也非常大。尽管我们无法像得地菩萨一样，用自己的身体和血肉布施众生，但至少帮助众生的这颗心，永远也不能忘记。《佛说海龙王经》中说过：“在于百千劫，等心给足人，不能及慈心，愍伤之福行。”意思是，我们在百千万劫中，用各种财富布施他人，这种功德虽然很大，但不如以慈心愍念众生的功德大。实际上，在短时间中这样发心，也并不是很困难的。

在座的各位正在修菩提心，大家可以一边念发心偈，一边思维今天所讲的公案——一会儿想莲花王的故事，一会儿想仁慈瑜伽的故事，一会儿想达玛日杰达的故事，还有佛陀因地时舍身利他的很多故事……

一边想一边念诵的话，就会发现，众生所有的痛苦、危害都来自于我执，修大乘菩提心能减少我执，增长利他心，如此一来，世间和出世间的快乐自然会出现。所以，希望每个人在修持的过程中，为生起真正的菩提心而精进努力！

## 第一百零四节课

### 思考题

1. 宝髻国王布施顶髻的公案，说明了哪些道理？你有什么收获？
2. 为什么说次第修行很重要？你对此有何体会？
3. 通过学习愿菩提心的内容，你明白了哪些以前不懂的道理？如果周围也有人不懂，你打算怎么做？

今天讲了这节课后，第六册《前行广释》就算是圆满了。讲这个法，工程量比较大，不知道后面还要讲多少，但不管怎么样，我们都要善始善终。我一直祈祷《大圆满前行》能传讲圆满，希望你们也能听受圆满。除非是无常现前了，这个谁也没办法，否则有些人的誓言很坚定，应该没有问题。

不过，我看到城市里听课的很多人，今天来、明天不来，明天来、后天不来，不像我们学院，基本上99%的人都能坚持每天听课。当然，极个别的人，包括我身边的讲考班，也不知道是心情有问题，还是身体有问题，他们的座位经常空着。若是身体有问题，希望你跟我直接请假；如果心情有问题，就不用说了，说了也没用。这样的集体学习，不是你想听就听、想不听就不听的，这么多年以来，我们对闻思持什么态度，相信你也心中有数。

现在大城市里的人，学佛闻思的力量也很薄弱，

今天跟朋友吃饭，明天跟领导一起出差，后天怎么怎么……自己有无数的理由不听课。有些人可能是“人在江湖，身不由己”，但有些也不一定那么忙，之所以如此，是因为你没有把听课当成生命中最重要的一环。

其实，我们弘扬佛法也好，自己修行也罢，都要一边学一边修，同时，尽心尽力地调伏烦恼和利益众生。你不学佛就另当别论了，如果要学的话，对每个人来讲，这个途径都不能缺少，也不能喜新厌旧。

所以，我今天在讲课之前，特意跟大家讲一下，否则，有些人学的时间长了，就好像没什么新鲜感了。其实，要想有新鲜感的话，我也可以经常讲些短短的窍诀、简单的故事，今天讲个六世达赖的情歌，明天讲个玉琳国师的传记，这样肯定能吸引眼球。但现在最重要的不是这些，而是要系统地学习佛法。

如今既然有这样的机会，大家就要好好把握。要知道，从外缘到自身的一切法，经常都会现前无常。假如你以后没有这样的学习机会了，那个时候，可能才会明白现在的幸福，明白这段经历有多么美好。当然，这并不是因为我讲得有多好，而是因为大家所学的法，接近如来的教言，尤其是华智仁波切的窍诀，在这个世间上难逢难遇、特别殊胜。因此，每个人应当倍感珍惜，这样自己才能有一定的收获。

今天就讲完愿菩提心的学处了，从第七册开始，继续讲行菩提心。前面讲了自他平等、自他交换、自轻他重的菩提心，最后一个菩提心中，讲了一些公案，

下面还要接着讲。

其实，佛陀在因地时，布施身体的故事比较多。比如《大智度论》中说，佛陀往昔转生为一头鹿，具有极大的慈悲心，住在郁郁葱葱的森林里。一次，森林突然起火，它准备逃出去时，发现一条河隔断了好多野兽逃生的路。于是，它把前腿和后腿分别搭在河的两岸，用身体作为桥，让野兽们踩在上面渡河。到了最后，它被踩得皮开肉绽、精疲力尽。实在没有力气时，它发现一只兔子还没过河，就咬紧牙硬撑着，一直撑到兔子过去，自己才掉到河里死了。这只最后被救的兔子，就是佛陀涅槃前最后度化的弟子——须跋陀尊者。

佛陀在因地时，有许多这样的感人故事，从中可以看出，佛陀为了利益众生，可以布施自己的妻室、财产乃至身体，而且每次布施后都无有任何后悔心。诚如《大宝积经》中所言：“城邑与大地，妻子及寿命，一切布施时，其心初无悔。”

我们这里PPT上显示的一些教证，下面的人最好能记完。其实法师们在讲课时，不管是教证也好，所讲的道理也好，主要是让下面的人得到。有些人记性不好或眼睛不好，记不下来的话，课后还是要互相借一下。听说学院极个别法师讲得很精彩，但自己的资料比较保密，讲完了以后，下面有些弟子问教证，自己再也不说了。这样保密可能没有必要，你讲法的目的，就是让下面的人记住。如果谁都不让知道，那你干脆不讲也可以。

有些法师也不是因为傲慢吧，可能是没有经验。

以前法王如意宝有一次在课堂上也说过，极个别法师只是自己背很多教证，看起来似乎很了不起，但根本不顾下面听者的根基，只是在他们面前表演而已，这样就不是很好。

所以，希望我们的法师，或者成绩比较好的居士，看到别人真正不懂的话，自己应尽量去帮助他们。我看到有些人在记教证时，一直用身体挡着，旁边人都不让看，只能从他腋窝底下偷偷看。释迦牟尼佛为了别人，身体都可以付出，你却连一个教证都舍不得，那还学什么大乘佛教？

以前藏地有些特别了不起的法师，讲完一节课后，就想尽办法让大家明白。像德巴堪布，过去在早上讲课，到了下午时，当时没有辅导员，他老人家亲自去辅导。见有些教证他们不会写，就算是一个人，德巴堪布也再三地复述，帮他写，让他背，或者自己写在一条一条的纸上，发给很多人。想起这些，我们现在应该怎么做？自己要好好想一下。

当然，如果一个班级里的人太多，你一个一个个告诉他怎么写，实在困难的话，也可以把特别好的有些教证，一天印一份，让每个人能记住一点，这样也是很好。总之，我们讲的，要让大家懂，这个目的应该明确！

### ◎ 宝髻国王布施顶髻的公案

宝髻国王是佛陀的因地，他布施身体的经历，实实在在发生过，我们不能看成一种传说。佛陀因地的每一个公案，我们用来衡量自己时，都会感到非常惭

愧，尽管自己在诸佛菩萨、上师三宝面前发过心，但实际行动中却经常忘记，好多行为让人觉得连愿菩提心都没有。

一个人真有愿菩提心的话，至少要做到自他交换和自他平等。但这个我们能不能做到呢？非常困难。不过，我们都追随释迦牟尼佛，用现代话来讲，是释迦牟尼佛的“粉丝”，那么佛陀怎么做，我们也应尽心尽力朝这个方向努力。无始以来，我执一直都在害我们，若要舍弃我执，一方面要观空性，另一方面就是修大乘菩提心。佛陀在因地时怎样忘我利他，我们也应像学生模仿老师一样，从现在开始要这样做。

下面讲讲宝髻国王的公案：

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。这个太子比较特殊，他头上天生就有珍宝顶髻，顶髻上降下的甘露可触铁成金，因此，太子被取名为“宝髻”。太子诞生之时，空中降下各种珍宝妙雨，他还有一头堪为大象之最的“妙山”宝象。

宝髻太子长大之后继承王位，他如理如法地治理国家，经常发放广大布施，使得整个国内杜绝了贫穷与乞丐。

附近有位折克仙人，他有一位从莲花中出生的标致美女，就供养给宝髻国王做王妃。王妃生下一位太子，与宝髻国王一模一样，取名为“莲髻”。

一次，宝髻国王广行供施，宴请折克仙人、难忍国王等诸多人士。（难忍国王是个坏人，这个人物一定要记住。有些人特别喜欢看小说，小说中刚出场的人物，一定要



记住他的表情，看他下面要扮演什么角色。)

当时，帝释天为了观察国王的意乐，变成罗刹，从护摩<sup>68</sup>火中出现，来到国王面前乞讨饮食。国王给他各种美味佳肴，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。”

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，可我本人宁愿舍弃生命，也绝不能损害众生。假设不给，这个罗刹又会深感失望，这该如何是好呢？”转念又一想：“看来，布施血肉的时刻到了。”于是说：“就将我自己的血肉给你吧！”

(现在世间上，不要说国王，就算是普通的领导，看到别人有要求，也会半天不吭声，根本不把它当回事。所以，有时候我们发心还是很难。

前段时间，我去藏地的一个地方讲课，来的老乡成千上万，特别特别多。有个十来岁的小女孩，一只眼睛是瞎的，穿得破破烂烂，在下面大声叫起来，说是自己的母亲生病了，可不可以让我在喇叭里发动大家捐钱。由于要顾及当地寺院及主办单位，我没有权力这样做，于是她一直用特别尖锐的声音喊：“我母亲病得如何如何严重……”毕竟她是十几岁的小孩子，好多大人都不以为然，一些负责人想把她推出去。

当时我心里想：“如果佛陀在因地时，看到这样一个可怜的众生，应该不会拒绝的。”虽然我非常为难，在那么多人中化缘，主办单位也不同意，但还是劝他们不要赶她走，等一会儿下课后，让她来找我。我后来就给了一点钱。

有时候，我们在生活中面对别人的请求，应该怎么处理，自己要好好想一想。若是一个世间人，一句话就可以拒绝了，“我不给，没有！”但佛陀在因地时，与此截然不同。这些方面，大家可能需要深思。)

---

<sup>68</sup> 护摩：火供，烧施。燃烧有浆树枝等进行的火祭。

众眷属听到国王要布施自己的血肉，惊慌失措、万分焦急，百般劝阻也阻止不了。

国王用针刺破自己的细顶脉<sup>69</sup>，供罗刹饮血，罗刹一直饮到完全满足为止。之后，国王又割下自己的肉给他吃，他也是一直吃到露出白骨才肯罢休。（我们布施身体的话，比如献点血、捐一个肾，对身体没有极大损害的话，个别人可能愿意做。但像他这样的布施，很多人都难以接受。）

众眷属十分悲痛。尤其是王妃，因为悲伤过度而昏倒在地。

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。（佛陀在因地时，帝释天经常来考验他，这在《释尊广传》中也有不少。）

后来，国王将妙山宝象，赐给了辅佐自己的大臣梵车。

（可能也是这个大臣需要吧，佛陀在因地时，对众生没有什么是不满足的，把他国家最珍贵的东西，也给了别人。因为大象没有了，难忍国王来索要时，就发生了后来的故事。难忍国王在请客时，可能就盯上了这头大象。）

当时，玛热贼仙人有一位已获得禅定的弟子，他来到国王面前，国王十分恭敬地问：“您需要什么？”

那位弟子说：“上师传授给我吠陀<sup>70</sup>知识，我要报

---

<sup>69</sup> 细顶脉：由锁骨上行四指处，能现三脉即居中，能现二脉即居后，与耳垂平齐之剖刺脉道。剖此放血，能治脑虫、肺、心热邪、牙痛、胸血亢盛等病。

<sup>70</sup> 吠陀：经籍，特指印度古典教文化书籍。旧译明论，梵音译为韦陀典或吠陀典。

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。”

这样祈求之后，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。

（佛陀将自己的妻子、儿子，都可以布施给别人。而现在的世间人，不要说给别人，就算他们有点损伤，自己也忍不了，非要报仇不可。或者他们暂时跟自己别离，要到别的地方去，自己也受不了，天天思念。

世间人对感情非常非常耽著。尤其是一些年轻人，对感情执著得无以复加，一旦受了些刺激，就不太像正常人了。包括现在有些老师也是如此。

但佛陀在因地时，根本没把这当成很重要的事。他唯一的价值观和人生目标是什么？就是帮助众生、利益众生。这种爱不是建立在自私的基础上，而是一种广大、无私的大爱——只要别人快乐，自己就愿意付出一切，而且没有任何条件。）

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。”

宝髻国王非常为难，答复说：“我已将宝象给予婆罗门了。”

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。

宝髻国王十分伤感地说：“唉，由利欲熏心所牵制，最为亲密的朋友，瞬间也会变成最大的仇敌。”

宝髻国王心中思量：“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，（有战争就会有死亡，古往今来都是这样。战场所留下的痕迹，人类过了

多少年也不能愈合。)还是三十六计走为上策。”

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，将国王带离了皇宫，前往特别寂静的林间，让他过修行的生活。

(此时宝髻国王也离开了，太子和王妃也布施了，大象也没有了，整个国家还是变化很大。国王之所以离开，就是不愿意伤害众生。现在好多国家的领袖，说是为了全世界、为了全民族，但实际上，各国都是以自我为中心。佛陀在当宝髻国王时，还是有很大差别。所以，喜欢研究军事的人，有时候可以想想这种完全不同的精神。)

当时，宝髻王手下的诸位大臣，因为国家群龙无首，就前往玛热贼仙人处，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。

(根登群佩在《印度游记》中记载，印度那里有好多国王，自己的国家被他国占了，就逃到森林里过生活。有时候在山上遥望以前的皇宫，看看自己白发苍苍，想到这辈子没办法再回去了，眼泪就一滴一滴地掉下来……)

难忍国王惨败之后，逃回自己的国家。因为品质恶劣、行为卑鄙所感，他的领土内发生了一场严重的疾疫与饥荒。

(那天我在南京大学博士论坛讲课，日本前一天刚好发生地震，听说南京人特别高兴。我就跟他们讲：“虽然从历史上看，南京人跟日本人之间发生了很多不愉快的事，但不管怎么样，看到日本爆发9级地震、海啸、火山，夺去了很多人的生命，希望每个人还是给他们念一百遍观音心咒。”我一边念一边看，有极个别人怎么样也不想念。呵呵，情有可原吧，大学里也不一定都是大乘佛教徒。)

难忍国王问诸位婆罗门：“如何才能有效地消除疾疫与饥荒？”

众婆罗门回答说：“如果有宝髻国王的顶髻，就会有效。它降下的甘露，连铁都能变成金子，不吉祥也能变成吉祥，故应该前去索求。”

国王说：“他可能不会给吧？”（按照世间人的想法，宝髻国王被迫离开皇宫，完全是他一手造成的，怎么还会给他顶髻呢？）

他们说：“众所周知，宝髻国王无所不施，任何东西都会给的。只要您想办法派人去要，一定会得到。”

于是，难忍国王派遣一名婆罗门，前去索求。

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。（不管是仇怨还是亲人，有时候很巧合就碰在一起了，因缘不可思议。）

此时，宝髻国王的王妃，到林中寻找树根、树叶等，准备供养玛热贼仙人。突然遇到一个猎人，猎人对王妃生起贪爱之心，准备非礼。正当处境十分危险之际，王妃虽离开了宝髻国王，但经常念念不忘，遇到危难就大声祈祷：“宝髻国王救护我。”并失声痛哭。

国王远远听到她的声音，前去看看到底发生了什么事。猎人见到国王从远处而来，误以为是仙人，因为害怕恶咒，就惊慌地逃走了。（仙人念恶咒的话，有时会让人当下吐血而亡。）

国王看到这种情形，想起王妃曾在皇宫里衣食不愁，有侍女侍候，安乐无比，如今却感受如此痛苦，

而且穿得破破烂烂，到处去捡树根、树叶，又瘦又黑，特别憔悴。于是十分悲伤，不禁慨叹道：“呜呼，一切有为法，皆无可信矣！”

（人的一生中，一会儿快乐，一会儿痛苦，一会儿拥有一切，一会儿什么都没有……国王也是看到这种情景，对万法无有可靠性，生起了极大的厌离。

佛陀在《坐禅三昧经》中也讲过：“世界若大小，法无有常者，一切不久留，暂现如电光。”世界上大大小小的法，就像闪电一样，没有一个是恒常的。不管是你的才华、你的地位，包括家人的聚合、朋友聚合、师生的聚合，一切的一切都会无常，没有什么可靠的。《华严经》亦云：“合会须臾散，荣贵尽无常。”

没有学过无常之理的人，看到家人死亡、身体或财产出现无常，可能接受不了，甚至会精神崩溃。而学过这方面道理的人，虽不能完全像佛教所讲的那样做，但也不会像世间人一样极其痛苦，无法面对就自杀，这种现象是不会有。

这个故事，希望大家还是仔细看一下。毕竟佛陀因地时的公案，不像一些世间故事。有些道友对出世间的好多公案都记不得，但世间的电影，尤其是好莱坞电影，记得倒特别清楚，这就是业障现前。）

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，向国王索要顶髻。国王说：“你自己斩断拿去吧！”婆罗门就砍断了顶髻，带回本国，结果遣除了难忍国境内的疾疫与饥荒。

宝髻国王因为被斩断顶髻，疼痛万分，以此为缘，对那些热地狱的有情生起了猛烈悲心，以至于昏倒在地。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。

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：“难忍国王要去了顶髻。”（这种以德报怨的行为，真的非常难以想象，我们要好好思维一下。）

眷属问：“布施顶髻，陛下心中有何希望？”

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，我恒时还怀有一个强烈的愿望。”

眷属问：“那是什么？”

国王回答：“希望能救护一切众生！”

（佛陀在因地时，时时刻刻都是这样，除了救护众生以外，别的没有什么心。我们大乘佛子也要尽量随学。当然，也不是让你行住坐卧、饮食生活，一点都不考虑自己，天天为了一切众生，连给自己炒菜做饭都不愿意。为了真正能救护众生，我们肯定要维护身体，这一点也是有必要的。）

眷属问：“布施顶髻后，陛下有没有生起后悔心？”

国王说：“没有。”

眷属说：“看到您疲惫的表情，实在难以令人相信。”

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。（据有些论典分析，这应该是佛陀在一地以上的经历。不然，这样说一个谛实语，不一定马上令身体恢复如初。）

众眷属祈求国王返回皇宫，国王没有应允。

这时，四位独觉因为因缘成熟，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。”于是国王回到宫中，给诸眷属带来了无比的利乐。

佛陀在因地时，像这样布施自己的身体，次数多得不可计数，《释迦谱》里也讲了<sup>71</sup>，这一点连地神都可以出来作证。而且，他的布施不求任何回报，正如《文殊师利问经》所云：“日月照诸花，无有恩报想，如来无可取，不求报亦然。”

《弥勒菩萨所问本愿经》还讲过，往昔佛陀是现义太子时，布施过自己的鲜血；是莲花王太子时，布施过自己的骨髓；是月明王时，布施过自己的眼睛等等，有很多非常感人的故事。

所以，我们学菩提心时，也应该想到：“完全像佛陀这样布施，我现在没有这个能力，但既然已发了愿菩提心，就要尽量把别人放在重要的位置上。哪怕我在临死时，有一刻能利益众生的善念，这也是非常好的！”

我为什么经常说《大圆满前行》的基础很重要？就是因为，如果没有这样的基础，你什么加行都没修，什么灌顶都没得过，就先修大圆满的本来清净、任运自成，最后可能一无所成。虽然这些修法的理论我也会讲，但没有一个基础是不行的，人身难得、依止善知识、皈依、发菩提心、忏悔等，这些基础若能打牢，上面的修学就会易如反掌。从很多上师的传记来看，

---

<sup>71</sup> 《释迦谱》云：地神持七宝瓶满中莲华从地踊出，而语魔言：“菩萨昔以头目髓脑以施于人，所出之血浸润大地，国城妻子象马珍宝，而用布施不可称计，为求无上正真之道。”



修行的关键也是要先打基础。

这一点,《华严经》中也说:“如是次第修,渐具诸佛法,如先立基堵,而后造宫室。”若能次第修行,便可渐渐具足佛法的所有境界,就如同先打稳地基,上面再砌美妙的宫殿,就不会有任何困难。

这是如来的金刚语,作为佛教徒,我们不得不信,否则,不相信如来的语言,就像《佛说转女身经》中所说:“若有众生,不信如来诚谛之言,此人长夜受大苦恼。”自己就会于无量劫中,在轮回的黑暗长夜中,一直感受剧烈的痛苦,不可能得到解脱。

这样我们谁都不愿意,谁都想早日认识心的本性,脱离三界轮回的苦海,趋往解脱的妙洲,这是每个佛教徒的究竟目标——我们的目标不是发财,不是自己快乐,而是想从轮回中解脱,利益无量无边的众生,这一点务必要牢记。

所以,大家一定要次第修行,对《前行》要重视起来,只有这样,修行才会非常圆满。我通过多年研究、修学佛法,并结合自身少许的经验,确实认识到,只有次第、系统地闻思修行,才能真正品尝到佛教内在的深美法味,这样对自他都非常有利!

## 第一百零五节课

### 思考题

1. 布施分为几种？其中财布施又有哪些分类？各自的定义是什么？
2. 普通布施时，需要注意哪些问题？明白这些道理，对你有何帮助？
3. 如果有钱却不愿意布施，这能让自己越来越富裕吗？为什么？请说明理由。
4. 凡夫人为什么不能作极大布施？在这种情况下，自己应当如何发愿？

前文已介绍过“愿菩提心”的学处，即自他平等、自他交换、自轻他重。今天开始讲“行菩提心”的学处。

行菩提心一旦在相续中生起，功德就会日日夜夜增上。如《入行论》第一品中云：“即自彼时起，纵眠或放逸，福德相续生，量多等虚空。”生起行菩提心以后，从那时起，即使在某些时刻你并未忆念利他，比如睡眠或放逸时，但善根福德仍会不断增上，其量无有边际，犹如虚空。

学过《入行论》的人，相信都发起了愿行菩提心。而行菩提心的实践，就是实地行持六度万行，度化众生。六度是佛陀度生的唯一方法，不单单是释迦牟尼佛，无量佛陀都是依靠它而利益有情的。下面，我们

就开始讲行菩提心的学处。

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。

己一（布施）分三：一、财施；二、法施；三、无畏施。

庚一、财施：

财施，有普通布施、广大布施、极大布施三种。

## ◎ 普通布施

### ● 普通布施要注意的问题

普通布施，是指把大大小小的身外之物，乃至一把茶叶、一碗青稞，或者一碗米、一包面、一件衣服、一毛钱……都施给其他众生。

布施的时候，首先，自己的意乐一定要清净。若能如此，即使财物不多，功德也相当大。倘若意乐不清净，就算施出去的钱财再多，功德也仍然寥寥无几。所以，布施的财物并无大小、多少之别，关键要看自己意乐是否清净。假如以贪心、嗔心、吝啬心、竞争心去布施，心态就肯定不清净，功德也不会太大。

同时，施物也一定要清净。《宝鬘论》中讲了，倘若布施烟酒、武器等伤害他人之物，此举不但没有功德，反而有极大过失。包括买肉布施给众生，除了极个别特殊情况以外，这也是不合理的。所以，一个简单的布施，其中也有许多差别。

若能做到清净布施，哪怕我们在吃饭时，施一口给旁边可怜的猫狗，如《三十五佛忏悔文》<sup>72</sup>所言“乃

<sup>72</sup> 《三十五佛忏悔文》：出自于《大宝积经（90卷）》。经中告诫佛子应如何在三十五佛面前，对所造的罪业不隐瞒、不覆藏，全部发露一一忏悔。

至施与畜生一抔之食……”，并将善根如理回向的话，这个功德也无法衡量。《大庄严论经》亦云：“不以钱财多，而获大果报，唯有胜善心，乃得大果报<sup>73</sup>。”

所以，布施果报的大小，不在于表面的形象。有些人给僧众供养几十万，或者去印度或拉萨的时候，把几十万的百元大钞，一张一张撒在路上，让乞丐和行人欢喜若狂。表面上看，他的功德应该很大，但实际上若以炫耀心摄持的话，布施再多也没什么意义。反之，有些人因为条件所限，只能布施一点点财物，但他若是源于菩提心或善心，这个功德就远远胜过了前者。

尤其在布施完以后，大家别忘了还要回向，若能回向无上菩提，任何布施的功德都将变得不同。比如法布施的话，不管是自己讲经说法，还是别人听经闻法，最后都应将此功德回向；无畏布施——放生的话，后面也要念个回向偈。同样，我们作财布施，不能把东西给别人就完了。现在有些人搞慈善活动，只是把整个过程，拿个照相机拍一拍、抬架摄像机摄一摄，然后连一句回向偈都没有，这是相当可惜的。

当然，对非佛教徒来说，不懂这些也情有可原。但我们作为大乘佛教徒，行善后要回向就不能轻易忽略了。这在以前讲的《三殊胜》中也再再强调过，希望大家务必要重视！

#### ● 通过咒语加持而布施

在这个世界上，佛陀是善巧方便与大慈大悲的主

---

<sup>73</sup> 经中原文是“大畏报”，但结合前后文来看，似乎应为“大果报”，请读者详察。

尊，他依靠无碍的智慧，为我们留下了许多陀罗尼咒<sup>74</sup>，如观音心咒、释迦牟尼佛心咒、大悲咒、楞严咒，以及《百咒功德》中的很多咒语。这些咒语，每个都有非常巨大的威力，依靠它的加持，哪怕仅仅布施一滴水、一粒米，也能饶益恒河沙数的饿鬼、非人、罗刹、夜叉等，让它们得到真实的利益。

所以，我们可以站在河边，对着一杯水念些咒语，然后倒入河中；或者，在海边对着一些米，念观音心咒等功德极大的咒语，之后再撒到海里。这样的话，水里的很多水生动物、水神，以及此水域所遍及的众生，直接或间接都能得利。当然，具体是哪个众生得到了何等利益，这唯一是佛陀的境界，不但我们凡夫人无法了知，甚至阿罗汉、菩萨也很难以抉择。

尤其是做素烟、荤烟<sup>75</sup>等佛事，能对空游饿鬼有极大的帮助。这种佛事，也就是我们常说的烧焦烟或火施。如今在汉地，不少人总把“火施”与“火供”混为一谈，其实这二者有很大差别。火供，是通过燃烧供品来供养诸佛菩萨，一般在密宗的会供等仪轨中有。以前上师如意宝在尼泊尔，取了“项袋金刚橛”的意伏藏。这个伏藏中专门有个火供仪轨，当时没有取出，后来到了印度北方，突然从上师的智慧中流露出来了，当场由一位法师记录下来，这就是火供仪轨。

火供，主要是用于上供；而火施，则是用于下施。

---

<sup>74</sup> 陀罗尼：总持，执持。以持久不忘诸法词义的念力和神验莫测的智力为其体性，以受持善法、遮止不法为其功用。

<sup>75</sup> 素烟、荤烟：焦烟，旧俗布施给一切“中有”鬼物的糌粑火烟。焦烟分为素烟与荤烟二种：素烟，即混有乳、酥三素的糌粑火烟；荤烟，即混有血、肉、脂三荤的糌粑火烟。

我们通常作的，一般都是火施，而不是火供，即将食品烧掉之后，用来布施空中的饿鬼和非人等。

现在有些藏地的上师到汉地，很喜欢集聚许多居士，在城市边上作“火供”——当然，这并非真正的火供，充其量只能叫火施。结果他们烧着烧着，就引来了消防队。听说上海就有个人，找不到合适的地方烧焦烟，于是在几十层的高楼顶上烧。大家都以为发生火灾了，灭火人员也不敢上去，只好把消防车开到楼下，开始往上喷水。但他们的水，也不可能喷那么高。

其实这是不合理的。昨天我也说了，作任何一种佛教仪式，必须要符合当地的民俗习惯，如果在大城市里条件不允许，那象征性表示一下就可以了，不一定非要去做。

假如你非要烧焦烟，则可在一个小盆里，或在电炉上烧点食物，稍微冒出烟以后，念念仪轨观想利益众生就行了，没必要弄得浓烟滚滚。有些人认为，烟越大就越成功，再加上旁边有敲鼓吹螺的声音，马上就泪流满面：“上师真了不起！这个火焰这么大，说明上师肯定是高僧大德，是诸佛菩萨的化现！”

当然，我这样讲并不是否认这些，认为这样做没有意义，而是提醒大家：做有些事情一定要恰当，否则就会过犹不及。其实，作火施是很有功德的。倘若你在修行的过程中，身体不好、做恶梦、感觉有非人加害，这时候就可以作这些仪式。不过，你不一定要请上师来念，自己念就可以，这不像有些戒律，必须要出家人传，在家人没有资格，而诸佛菩萨的名号和

咒语，谁念的话都会得利。

总之，我们不能堕入两边，要么认为这些完全没有必要，要么整天做这些而不闻思修行，这都是不合理的。从莲花生大士的传记来看，会供是有必要时才会做。按照宁玛派的传统，每个月的10号和25号举行会供，这对一个寺院来讲，也是最多的次数了。但我听说学会里的极个别人，每个星期天都作会供。说是“会供”，实际上是依靠这种方便，想多吃些水果、多喝点饮料，后来我也发现了他们背后的“秘密”。（众笑）

### ● 火施如何利益众生

本来有些厉鬼、非人天天杀生，以有情的生命为食，但我们若能通过作火施，让它们享用焦烟味，它们暂时也能得到满足。同时，我们依靠念诵仪轨等法施，令其相续获得解脱，从而不再损害有情，解除了许多众生死亡的怖畏，这也是一种无畏施。

因此，烧焦烟已经具足了三种布施：烧食物是财布施，念仪轨是法布施，以此加持它们不杀生是无畏布施。既然作火施的功德这么大，而且它和水施一样，也是简便易行、事半功倍之法，那么，我们每年进行水施十万遍，平时也不间断作水施和火施，这一点相当相当重要。

尤其是火施，最好每天下午念一下。因为下午是鬼神、非人集聚的时间，一些闭关修行的要诀中也说，到了下午，尤其是太阳落山的黄昏时分，念这个仪轨最好不过。

念的时候，首先要准备饼干（或糌粑、面粉）、水两样东西，在食物上浇点水，然后念加持咒“纳美萨

瓦达塔嘎达 阿瓦洛格得 喻桑巴 桑巴 呷”七遍。  
接下来是四位如来的名号：

“南无多宝如来”，念此名号能摧毁饿鬼的吝啬恶业，使之福德圆满；

“南无妙色身如来”，念此名号能破饿鬼的丑陋身形，得妙相具足；

“南无广博身如来”，念此名号能令饿鬼咽喉宽大，随意享用所施之食；

“南无离怖畏如来”，念此名号能灭除饿鬼的一切恐怖，远离恶趣之苦。<sup>76</sup>（有些人若整天沉溺于焦虑和恐惧中，也可念此如来名号。）

这四位如来的名号，在烧施仪轨中也有，用藏文念的话，是“得因夏巴仁钦芒拉香擦洛，得因夏巴热贼丹巴拉香擦洛，得因夏巴格嘉利拉香擦洛，得因夏巴杰巴檀嘉永色抓沃拉拉香擦洛”。这个仪轨有很大功德，大家以后有条件的话，应该经常念。

### ● 断除吝啬而行布施

现在有些人，拥有一点财产便死执不放，舍不得用在对今生来世有意义的事上，从来都不愿意布施，也舍不得自己用，还经常跟别人哭穷，说些可怜兮兮的话：“我实在没有钱，太穷了！”这样的人虽然不叫饿鬼，但实际上已经在感受饿鬼的果报了。

从前有一则寓言：两个小鬼要到人间投胎，阎罗

---

<sup>76</sup> 《佛说救拔焰口饿鬼陀罗尼经》云：“由称多宝如来名号加持故，能破一切诸鬼多生已来悭吝恶业，即得福德圆满；由称妙色身如来名号加持故，能破诸鬼丑陋恶形，即得色相具足；由称广博身如来名号加持故，能令诸鬼咽喉宽大，所施之食恣意充饱；由称离怖畏如来名号加持故，能令诸鬼一切恐怖悉皆除灭，离饿鬼趣。”



王对两个小鬼说：“让你们去做人的话，一个要一生布施东西给别人，一个要一生从别人那里获得东西，你们愿意做什么样的人？”

小鬼甲一听，赶紧跪下来说：“阎王老爷，我要做一生从别人那里获得东西的人。”小鬼乙则默默无言，静静听候阎罗王的安排。

阎罗王把抚尺一拍，判道：“令小鬼甲投胎到人间做乞丐，可以处处向人乞讨东西；小鬼乙投胎富裕人家，时常布施周济别人。”两个小鬼听后，愣了半天，无言以对。

这则寓言，也反映了“舍”与“得”的微妙关系：总是叫着“我要、我要”的人，往往什么都得不到，最后一贫如洗；而总是慷慨布施的人，有“舍”才有“得”，财富会自然而然涌现。

然而，不懂这个道理的人，纵然腰缠万贯、富可敌国，死后也会非常可怜。《增一阿含经》里就讲了一个大富翁，他叫婆提，特别特别有钱，但因为没有子嗣继承，死后财产都被充公。为此，波斯匿王专门风尘仆仆地去拜见佛陀。佛陀问他发生了什么事，一大早就赶过来，国王说了婆提财产充公的事，并说：“我去没收财产时，发现不说其他的，单是纯金就有八万斤。但他生前吃的是粗陋饮食，穿的是污垢衣服，乘的是瘦弱老马。”佛陀告诉他：“这是因为婆提在世时，心被吝啬所控制，不知布施。”

波斯匿王就问：“那他命终后会转生何处？”佛陀回答：“他善根已断，现生于涕哭大地狱。”

波斯匿王又问：“难道他没有一点善根吗？”佛

陀说：“没有。他这一世用尽了往昔的所有善根，却又未造新的，所以现在无有丝毫善根，只有在地狱中受苦。”

同样，现在有些人因为前世的福报，拥有一点钱财和快乐，但即生若没有积累福德资粮，后世也会像婆提一样，善根用尽后只有堕落。就像我们手机里的电，今天用的，是以前充的，这个一直用用用，到最后电全部没有了，再不充的话，明天就没办法打了。所以，我们为了来世的安乐，今生务必要积累资粮，否则，一点资粮都没有的话，佛陀也没办法救护你。

我有时候遇到一些人特别有钱，他们认为自己很了不起，却不知钱财就像水泡、就像夏天的彩虹，很快便会消失了。你今天有的，明天或许就没有了，而且就算你积累得再多，死时一针一线也带不走。

要知道，我们所有人终归一死，死期也是不定的。如果说你再过两三百年、五六百年才死，那为今生而盘算一点也可以，但实际上，我们的寿命甚至比不上是一件衣服长，这脆弱的生命一旦终结，世上的一切都不会跟随自己，只有善业和恶业才如影相随。

因此，我们万万不要像婆提那样吝啬，而应尽己所能上供三宝福田、下施贫穷乞丐，如米拉日巴尊者所说：“取出口中之食而作布施。”比如你在饭店吃饭时，旁边来了一些乞丐，对你竖着大拇指一直念“嗡玛呢巴美吽”、“南无阿弥陀佛”（藏地的乞丐是这样，但汉地的不念佛号），按照米拉日巴尊者的教诲，你就应该把盘里的部分食物分给他。

《摩诃迦叶度贫母经》亦云：“若能减身口，分

铢以为施，长夜得解脱，后生得豪富。”意思是说，如果我们能减省自己的受用，分出一点点施给众生，以此善根，长远来说，自己可从轮回长夜中获得解脱；暂时而言，生生世世会成为富豪，不受贫穷之苦。

如今我们看到的乞丐或穷人，其实就是前世未造善根，才成了今天这个样子。所以，当我们稍微有点福报时，应该在自己享用的同时，分一些给其他可怜众生。否则，始终围绕着自私自利的心，受它控制，那即使一个人拥有整个南赡部洲的所有财富，也不会感到满足。

现在有不少这样的人，有了一千万就想：“上师三宝加持，等我赚到三千万，一定作供养、布施！”但真的赚了三千万，又想等到赚六千万再好好做功德。他们一直发愿却不见行持，不肯从腰包中拿出分文来上供下施，常常抱着“我以后得到更多财富时再作供施”的念头，这也可以说是许多吝啬者的通病。

### ● 出家人如何看待别人的供养

一般来讲，以财物作布施，主要是对在家菩萨而言的。《大智度论》<sup>77</sup>中也说：布施有法施和财施两种，出家人主要是法布施，在家人主要是财布施。当然，这也是就多数而言的，如果有些在家人没有钱，那也可以学习出家人，从法布施上入手。而作为出家人，唯一要修学知足少欲，住于深山静寺，历经苦行实修圣道三学。

但现在已经有了颠倒的迹象。有些出家人天天到

---

<sup>77</sup>《大智度论》云：“闻佛法有二种施：法施、财施。出家人多应法施，在家者多应财施。”

处去化缘：“我要供养，我要做功德，求求大家一定要给我钱……”在这个过程中，经常发生一些不好的现象，因为他们完全不是在利益众生，好多掺有自私自利的心。而有些施主也特别笨，一直非常信任他，把自己所有的财产都给他不说，还劝其他人也纷纷解囊。直到有一天知道了真相，又开始为了钱把上师告上法庭，此时自己也特别烦恼和痛苦。

其实不应该这样。佛教中的信心，必须以长期观察为前提。就像世间的孩子找老师，明智的父母绝不会草率，而会先打听好这个老师的德行怎样？教学质量如何？……我们依止上师也是如此，如果事先根本不作观察，仅凭一时冲动就供养了全部财物，以后见到上师的过失，若能不生后悔，安住在大圆满的境界中当然很好，但一般凡夫人肯定做不到。

不过，如今这种情况稍微好一些，不少人通过学习懂得了很多道理，也就不那么容易上当受骗了。其实，现在汉地的这种状况，跟以前藏地有点像。当年阿底峡尊者来藏地之后，藏人很喜欢供养印度僧人，虽说藏地并不富裕，但从历史上看，应该比印度强。当时只要是来了个印度人，藏人就拿金子、粮食去供养，也不知道要观察上师，对此阿底峡尊者在不同论典中都呵斥过。

当然，真正的供养，还是非常有功德的。现在汉地许多人的信心很清净，为藏地学校和寺院做了不少帮济，这一点相当好。但也有人事后心生后悔，这方面我也听过一些“故事”。不过，就像我常说的，某些不如法的现象，不能归咎于藏传佛教，也不能归咎

于汉传佛教，佛教本身是纯洁的，只不过极个别人的行为过分而已。

我曾在《藏密问答录》中也讲过，之所以出现这种现象，原因应该有两方面：一、这个出家人自身的行为不如法；二、在家人欠缺智慧，不作观察就供养。尽管供养出家人本来很有功德，但你碰上的若是个假出家人，那供养得再多，对自他也无利。所以，大家需要学习佛法以懂得基本取舍，否则，作了布施却没有意义的话，这是非常遗憾的。

现在有些出家人，放弃本该行持的善法，整天周旋于经商、务农等俗事中，通过欺骗的手段和方式赚钱，然后再去上供下施。他们自以为是在做功德、修善法，但实际上，发心不是为了利益众生的话，这种做法没有任何实义。

尤其是打着佛教旗号，把佛法当成买卖品，这只能造下万劫不复的恶业。单巴仁波切也说：“若不如法而行法，正法反成恶趣因。”这是我们最要谨慎的地方！比如一个人化缘修佛塔，目的并不是想修塔，而是想以此名义借机敛财，这就特别可怕了。这种人在居士中有，出家人中也有。他们之所以这样做，也许是不了解佛教，也许是了解一点但不在乎因果，甚至刚强难化的人觉得什么都无所谓，下地狱就下地狱吧，谁也拿他没办法。这样一来，由于没有智慧、不知辨别，正法便成了自己堕落的因。

其实，人们造业无非为了点财产，但这些世间财产即使堆聚如山，也还是无常的，为什么要为它而造这样的恶业呢？诚如《正法念处经》所云：“世间财

如山，一切皆无常，云何为财物，如是作恶业？”所以，以三宝为对境所得到的财物，一定要谨慎取舍，切莫随心所欲。比如有些信众供养的财物，必须要专款专用，不能想什么就做什么。如果是发心印经书的，就一定要用于印经书；如果是修佛塔的，就一定要用于修佛塔……不然，你把修佛塔的钱拿去建房子，即生也许没有马上现前果报，但来世乃至生生世世，肯定要用自己的血肉偿还的，这方面的果报特别可怕。

总之，作为一个出家人，最大的功德就是知足少欲、闻思修行，有能力就去作法布施，用自己所得到的佛法利益众生。而不要天天化缘募捐，见别人一句佛法也不讲，张口闭口就是“人民币”，来一个要钱，再来一个还是要钱，这样对佛教有极大危害。对很多人来说，一见面就提钱的话，想弘扬佛法是非常困难的，这也是我们多年来的经验。虽然用钱做功德的地方是有，但在家居士供养应出于自愿，最好不要有吝啬心。有些人也不应该强迫别人：“你非要捐啊！拿来拿来，全部拿来我去供养……”哪有这样的！每个人应该用自己的心去掂量，即便是行善，也要给人家自主的空间。所以，现在很多不如法的行为，一定要改过来！

### ◎ 广大布施

广大布施，是指将自己拥有的骏马、大象或轿车、飞机，以及儿女等最为爱执之人、珍贵稀有之物施予他众。

这种布施，佛陀在因地时经常行持，像义成王子

的公案中就讲了很多。

不过，有些经典里也说，要布施儿女的话，除非有特殊密意，否则一定要儿女愿意，这样才可以进行布施。

### ◎ 极大布施

极大布施，是指布施自己的身体、生命、四肢、头目脑髓等。比如，大勇王子将自己的身体布施给母虎、龙猛菩萨将头布施给乐行王子、蔓德贤公主将身体施给母虎等等。

（这种布施，《入行论》说是一地菩萨以上的境界，我们凡夫人很难做到。不过现在的器官捐献，也算是一种极大布施。）

大勇王子，是释迦牟尼佛的一个因地。他舍身饲虎的故事，在《白莲花论》、《贤愚经》、《菩萨本生鬘论》中都有宣说。故事情节是这样的：

一天，释迦牟尼佛来到一座森林中，对众眷属说：“你们是否想见我因地苦行时的稀有舍利？”眷属们说：“想见。”佛陀就以手压地，大地六种震动后，涌出一座七宝佛塔。佛陀起身作礼右绕宝塔，并让阿难开启塔门，取出一个七宝函，函中有洁白的舍利。佛陀将舍利拿给眷属看，并说偈云：“菩萨胜功德，勤修六度行，勇猛求菩提，大舍心无倦。”

眷属们问：“佛陀您胜出三界，为何右绕此舍利？”佛陀回答：“这次因地的行持，对我成佛有非比寻常的意义，为了感念其恩德，所以右绕致礼。”之后，僧众祈请佛陀宣讲因地的故事。佛陀说：

在无量世以前，有一位国王生有三个王子。一天，

三个王子到森林中游玩，见到一只饥饿难耐的母虎。大王子说：“这只母虎因守护七只小虎，不能寻觅饮食，已经奄奄一息，会不会吃掉小虎？”二王子说：“母虎很快就要死了，怎么能救它一命呢？”这时小王子萌生舍身饲虎之念，便对二位王子说：“兄长们请先去，我随后便到。”

送走两位兄长以后，小王子以悲愿力增益其心，脱去衣服挂到树上，躺到母虎旁边，把自己的身体喂给它吃。但母虎因饥饿过度，根本没有吃的力气。于是王子用干竹刺破自己脖颈上的血管，让母虎舔血以恢复体力。这时大地六种震动，天上降下种种妙花及妙香。母虎喝过血后力气稍长，将王子身上的肉吃光了。两位王子返身寻找小王子时，那里只留一堆遗骨，身肉已经布施干净了。

佛陀说：“那位小王子大勇菩萨，就是我的前世；两位兄长，一位是弥勒菩萨，一位是文殊菩萨。”

佛陀舍身饲虎之地在尼泊尔，现在叫“老虎洞”。以前我随上师如意宝到过那里，在佛塔旁边，老人家的觉性智慧中，流露出一些偈颂和教言，我亲自记录了下来。内容不多，但加持力非常大，我本想翻译出来，但一直没有机会。如今二十年都过去了，有时候人生过得特别快。

大勇王子舍身的地方，就在佛塔的附近，洞里有一些壁画。你们以后若去尼泊尔朝拜，也应该去那里看看。记得从加德满都的夏绒卡秀大塔到那里，只要三个多小时的车程。以前还是土路，弯弯曲曲不好走，但听说现在已有了水泥路。从“老虎洞”直接可以到



洋列秀的阿斯哥山洞，也就是莲花生大士闭关、法王如意宝取金刚橛伏藏的地方；回来的路上，还可以看到一座山，那是当年王子皇宫的所在地。

这段历史是在久远劫之前发生的，也是释迦牟尼佛因地的真实故事。据历史记载，大勇菩萨当年的遗骨，被烧成骨灰之后，一部分造了现在的佛塔，一部分就是释迦牟尼佛后来给众人看的舍利。

试想，佛陀在因地时看见动物快饿死了，就把身体布施给它，而我们有些大乘行人，竟然对一些可怜之人又恨又打，这实在是难以想象。对比佛陀因地的感人故事，我们作为后学者、作为大乘修行人，确实应该感到惭愧。

上师如意宝在1986年曾讲过《贤愚经》，里面的这则公案，给大家的感受最深。当时我默默发愿，希望以后能到佛陀舍身饲虎的圣地，后来果真如愿以偿了。这个地方，只是森林中的一个山洞，现在它已成为历史，并作为圣地为后人所铭记。听说噶玛巴的上师创古仁波切，在那儿附近建了一座庄严的寺庙。以后你们去尼泊尔，一定要去“老虎洞”。三个多小时的车费，对朝拜印度的人来讲，应该没问题。世间人常爱去皇宫、博物馆参观文物，对于这些，我们佛教徒不见得有兴趣，而佛陀亲自加持过的地方，去朝拜是非常有意义的。

以上广讲了释迦牟尼佛因地时的极大布施。龙猛菩萨施头颅给乐行王子、蔓德贤公主施身给母虎的公案，在《入行论》的讲记中都有，这里就不展开讲了。

当然，这些行为除了得地菩萨之外，凡夫人一般

不能直接行持。但我们现在可以在心里观想：将身体性命及一切受用，无有贪执地施给众生。尤其在生病时，可以观想将身体、善根等一切，只要众生需要，自己全部布施，并念诵古萨里的偈颂来修持。这对我们而言，也算是一种身体布施。

同时，我们还应该尽量发愿：“现在我不能布施身体，以后一旦有足够的修行，我也要像释迦牟尼佛、文殊菩萨、弥勒菩萨、龙猛菩萨那样，将身体直接布施给众生，毫无贪求与执著。”以如此方式修行，是《入行论》中所强调的。

但不管怎样，我们就算没有获得上述境界，也不能为了自己而杀害众生，这不是佛教徒的行为，大家至少要明白这一点。然后尽量地不杀害众生、不损害众生，在力所能及的范围内帮助众生。

帮助众生，最能体现一个人的修行。我们不应该高高在上，认为“我是修行人，我是上师，不能做这些”，其实佛菩萨的真正行为，就是视众生无有高低之别，平等地给予帮助。比如你在路上遇到一个老年人，他实在走不动了，你就应该去扶一把。这时候不要找一些理由：“我是什么身份！出家人怎么能扶在家人？”其实我们最恰当的身份，就是“众生的仆人”，是真正的仆人，不是口头上或名义上的。当然，这种帮助也不是做给人看的，如果上师看见、管家看见、别人看见，我能得到表扬，就去帮一帮；如果谁都看不见，我才不愿意去做，不能这样。只要对众生有利，哪怕是一点一滴，我们也要去做，这才是大乘菩萨的行为！

## 第一百零六节课

### 思考题

1. 讲闻佛法有何功德？在这个过程中，应当注意哪些事项？
2. 阿底峡尊者对传法者有哪些严格要求？这说明什么问题？
3. 修行与传法哪个更重要？对于不同的人，有哪些不同标准？既然要求这么高，我们平时是否就不该传法了？对此应如何圆融理解？
4. 什么是无畏布施？假如你以前杀过众生，今后打算如何从行动上忏悔？

前文讲了三种财布施，即普通布施、广大布施、极大布施。今天开始讲法布施。

### 庚二、法施：

所谓的法施，就是为他众灌顶、传法、念传承等，想方设法令他们相续奉行善法之举，也就是说，以前不信佛的让他信佛，信佛的让他增上，总之给他播下善根，令其懂得佛法的甚深意义。

我在不同场合中，也一而再、再而三说过，光是形式上皈依发心、烧香拜佛，是没有多大意义的，学佛最根本的，就是要懂得释迦牟尼佛教法的涵义，这样才会取舍善恶、实地修持，最终令自他离苦得乐。所以，大家以后因缘具足时，一定要弘扬佛法，若能讲经说法或听经闻法，这种功德非比寻常。

## ◎ 讲闻佛法的功德

严格意义上讲，说法者必须具备相应的法相，而且最好是出家人，这种界限很高。但从现实角度来看，这个世间需要善知识，如果找不到出家人，自私自利心不强的居士也可以。当然，完全断除自私自利，在凡夫阶段是很难的，但若传法不是为了自己，法义也能明白十之八九，这样的人以清净心去讲法，不但没有过失，而且有很大的功德。

《摩诃僧祇律》中讲过：“百千阎浮提，满中真金施，不如一法施，随顺令修行。”意思是，在百千座南赡部洲中装满真金，以此布施一切众生，不如宣讲一个偈颂，让别人明白法义并随顺修行的功德大。

《大宝积经》中也有类似阐述<sup>78</sup>：用七宝供养三千大千世界的诸佛，比不上受持及宣说一个偈颂的功德大。

所以，长期讲闻佛法非常重要。如果你有因缘，可以到一些上师或法师面前听法；没有这个条件的话，也可以借助光盘等设备，接受具足法相的善知识开示。

如今许多大城市里的众生，每天都在忙碌，忙碌什么呢？忙碌于眼前的生活。每天都很辛苦，辛苦什么呢？辛苦于今生的琐事。真正为生死大事、为来世努力的，可谓极为鲜少。而若想转变这种心态，就一定要长期听闻并思维佛法，这一点是相当重要的！

---

<sup>78</sup> 《大宝积经》云：“若有善男子善女人等，具足七宝，施满三千大千世界诸佛如来。若复有人，能受持此无畏德菩萨受记法门一句一偈，闻已受持，得福过彼。”

## ◎ 佛法的真实利益

佛法的加持不可思议，因此我在讲课时，主要阐释佛法的直接意义，引用的也是佛经及前辈大德的教言。我知道现代人喜欢时兴话题，像国内外的新闻、现实生活的问题，而对可靠的教证公案、传统的讲解方式，有些人比较难以接受。但不管怎么样，大家既然是佛教徒，是修行人，最好还是直接了解佛法的教义。哪怕你一天能明白一颂、一段或一层意义，当正见水滴慢慢汇聚成海，邪知邪见或非理作意也就自然消退了。

因此，我们在开示法要时，不能太世俗化。包括法师们以后也要注意，如果太世俗化了，暂时也许能引发一些好奇，但却很难断除人们烦恼习气的毒根。所以，我每天在讲课时，尽量会找一些好的教言或教证，都是具有无比加持的金刚语。如果你们能背诵，或者多读几遍，这些种子将来必定会有成熟的因缘，故希望大家以难得心、渴望心，来听受每一堂课。

对一个修行人而言，佛法若能真正融入自心，那么不论何时何地，自己遇到何种逆境，都能将这些转为道用。近来阿秋法王示现病重，前天，慈诚罗珠堪布、丹增活佛和我，一起到亚青祈请法王长久住世。但在祈请过程中，法王根本不提身上的病痛，要么讲一些大圆满觉性，要么讲我们怎样共同弘扬佛法、利益众生。试想，假如是一个世间人，这时肯定只会说“我这里痛、那里痛，我的饮食、睡眠怎么样”，而真正的修行人在病重时，一生的修行成果却体现得淋漓尽致。

法王当时虽然答应住世，但也不好说，因为众生的福报、佛菩萨的愿力，何时成熟何种现象也不一定。不过，你们不必跑来跑去，每个人都懂七支供，可以用里面的方法，祈祷法王及弘扬显密佛法的高僧大德长久住世。其实，这些大德都是生死自在的，就像藏地的无著菩萨，他在75岁示现圆寂前，有弟子问：“您要去往哪一个清净刹土？”无著菩萨说：“如果能利益众生，去地狱我也愿意；如果不能利益众生，即便是清净刹土，我也不愿意去。”

所以，高僧大德即便离世，也会在此方世界或他方世界，以不同的形象利益众生。对他们自己来说，转生何处差别不大，完全是以愿力来支配。但对我们凡夫人而言，所仰赖的大德若前往其他刹土，心情是非常沉痛的。

对我来讲，上师如意宝离世的那段时间，是一生中最难忘、最难熬的寒冬。在我的眼前，常常浮现上师最后离开学院的情景：那一天，因为僧众列队送上师，人实在太多，很难见到上师，我就和齐美仁真堪布走到居士林，在那里等着，目送上师下山……那是我最后一次见到上师。在往后的日子里，不管梦中还是醒着，这一幕都在我心里锥心刺骨。

我个人而言，第一次见上师和最后一次见上师，是毕生中最难忘的画面。尽管这辈子中有很多回忆，但对上师的记忆截然不同，因为上师所赐予的法恩，是世间一切都无法相提并论的。

作为一个修行人，其实表面形象并不重要，最重要的是，在短暂的人生中，能有一些修行上的收获。

可是修行并不容易，它不像背一部论典，几个月花点功夫就行了；或者像精进持咒，每天使劲念的话，完成几百万的数字也没问题；或者像写几本书、翻译几本书，只要多花点时间、多参考些资料也不难。对我们来说，最难的就是修行，就是减少贪嗔痴，乃至断尽烦恼。这一点虽说不容易，但我们今生既然值遇了殊胜妙法，就应该把修行当作一件大事来抓。

毕竟人生只有几十年，纵然你能活100岁，也不过3万6千多天，但又有几个人能活这么久呢？所以，估算一下人生，它真的不是很长。在这样的人生中，我们能修法到什么程度，自己应该好好观察一下。

当然，在所有的善法中，我始终觉得听法、传法，每天跟佛法息息相关，这就是很好的修行。否则，一旦脱离了佛法，自己是自己，佛法是佛法，最初你以为走上了“阳光大道”，但最终进入的，很可能是危险的“独木桥”。因此最关键的，就是每天让法入于心。而保证它的唯一方法，就是大家共同学修。

### ◎ 传法者的资格

在共同学修佛法时，严格来讲，传法者必须是登地菩萨，或者要有一定的境界。这样讲主要有两个原因：

一、《现观庄严论》讲传法者的法相时，也说真正能转法轮的是佛陀。假如没有佛的境界，一地菩萨以上，也可以断除众生相续中的烦恼，将自相续中的正法之轮，转入他相续中。而凡夫人传法，只能给别人种下善根，相似性地压服他们的烦恼，但不可能彻

底根除。因此，传法者最好是一地菩萨以上。

二、以前的藏地，不少人以传法为借口搞世间法，这样一来，他们没有从根本上尽除私心，就算表面上成办利他之事，也只是影像罢了，不能真正利益众生。故为了制止这种恶行，这里特意提高了对传法者的要求。

有一次，阿底峡尊者的弟子，也向尊者请教：“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？”

● 第一个问题：何时方可摄受眷属？

尊者回答：“证悟了空性并具足神通时，方可摄受眷属。”

无垢光尊者在《禅定休息》<sup>79</sup>中也说：犹如羽翼未丰的鸟儿，不能自由翱翔于空中，同样，不具足神通的菩萨，想利益众生也非常困难。

有些道友经常说：“我想下去建个寺院，您看我什么时候可以摄受弟子？”在这里，阿底峡尊者已经回答了：一是要证悟空性，二是要有天眼通、他心通等神通。当然这种要求很高，我们作为凡夫人，恐怕这辈子是没办法了。

● 第二个问题：何时可行利他之事？

尊者答：“自私自利之心断尽时，方可行饶益他众之事。”

这是利他的最高标准，我们现在还做不到，但要想利益众生，可以事先观察自己：“今天我要做的事、

---

<sup>79</sup> 《大圆满禅定休息》云：“当今时恶众蛮横，静处自修尤重要，如翼未丰不能翔，不具神通难利他。”



要说的话，是为了自己？还是一心利他？”假如前前后后详细观察，都不是出于自私自利的发心，那在这种情况下，也可以去做利他之事。

● 第三个问题：何时才可超度亡灵？

尊者答：“获得见道之后，方可超度亡灵。”

超度亡灵并非易事，必须要有得地的功德。不过大家也不必怀疑助念，道友们为亡者助念，即使不能完全超度，也可以帮助他脱离恶趣、得到人身，这方面有极大的利益。

前段时间，有个助念小组在为亡者助念时，明明是医院出示死亡证明的人，却突然起来吐了一口血，之后倒下去才断气。看到这一情景，居士们以为是“起尸”，从此再也不敢去给亡者念经了。不过，我觉得这应该不是起尸，只是亡者体内残留的气动了一下而已。

不过，类似的骇人事件，也是检查“我执”的方便。印度就有一种传统：有些修行人觉得已断除了我执，为了检验自己的境界，就会到恐怖或危险的地方，看“我”是否会突然出现。比如，有些持明者常去尸陀林，尤其是夏天，睡在腐烂膨胀的尸体旁边，以此观察“我”的活动情况。如果睡得特别香，没什么感觉，说明无我的境界很高；如果害怕或睡不着，那就说明我执尚未断除。所以，有些人若是自认为修行很好，好像证悟无我了，现在完全没有私心，统统都是利他心，那也可以用这种方法检测一下。

昨天，我去给老乡讲课的路上，途经一座特别特别高的山，往旁边一看是万丈深渊，天又在下雨，车

子滑来滑去、滑来滑去。当时我好像有种正在翻下去的感觉，恐惧感油然而生。等车子到了平地时，才突然醒悟过来，发现自己平时似乎不太执著“我”，但刚才“我”却那么明显，实在惭愧！因此，修行人不要说大话，也不要傲慢。否则，真正为恐怖所逼迫时，自己的境界不一定有想象得那么高。

话说回来，刚才阿底峡尊者说超度要得地，这是讲真实超度的界限，并不是说助念小组的每个人都必须是一地菩萨，否则就没有资格。我也常常告诉大家，学习佛法需要圆融，不然，断章取义的话，拿一两句的字面意思去遮止其他善法，这是很不如理的。

其实，经论以及大德们的教言，是针对不同众生、不同场合而言的，理解它必须要有善巧的智慧，否则，一看到尊者这句话，就到处宣扬：“阿底峡尊者说了，见道后方可超度亡灵，所以不要去助念，我们没有资格！”这样讲就有失偏颇了。藏传、汉传都有助念超度的传统，难道所有人都不懂这一点吗？所以，佛法的真实意趣，一定要有深邃的智慧才能通达。

说到阿底峡尊者，我想起他的一位上师阿瓦德达巴。这位上师比较特殊，有时候阿底峡尊者请他传法，他往往不传；有时候没有请他传法，他反而主动给你传。一次，他们师徒过一座特别狭窄的木桥，到了中间，上师突然回过头来，对阿底峡尊者说：“弟子你知道吗？修行中最关键的，就是没有证悟无我空性之前，取舍因果一定要小心谨慎！”阿底峡尊者将这句教言铭刻于心，不仅自己终身奉持，而且处处以此教诫弟子。

但现在有些人却恰恰相反，只是稍微听闻过空性，听到过一点密法，就马上舍弃因果。曾经有个人编了很多“大圆满”的书，上面标着自己的名字，结果我从不同侧面了解，发现他根本不信因果，这是非常可怕的！

### ◎ 阿底峡尊者对传法者的忠告

承接刚才所讲的内容，阿底峡尊者对弟子又讲了几句教言：

尊者说：“如今五浊之恶世，非为装模作样时，乃为策励精进时。”

末法时代，重视形式过于内在。但修行人不应装腔作势，只图人前好看，而应该时时策励、劝勉自己，日日夜夜精进修行。

“非为寻求高位时，乃为置于卑位时。”

有些人通过传法谋求名声、地位，自认为如何了不起，这都是颠倒的。此时应该身处卑位，穿着一般的衣服，过节俭的生活，默默无闻地修持。

“非为摄受眷仆时，乃为依止静处时。”

如果自相续丝毫未获得佛法利益，千万不可前往城市摄受眷属。否则，结果往往有悖于初衷，不但于他人无益，自己反倒被“摄受”了。

曾有一位国外的上师，流着眼泪说：“有个修行人，他一直希求格西学位。获得了学位以后，他马上进入城市摄受眷属，但几天之后便还俗，被红尘给吞

没了。”这的确是最悲哀的事情。因此，修行人应该依止寂静地方，这样才能圆满自相续的功德。

**“非为调化弟子时，乃为调伏自心时。”**

自相续尚未得到调伏之前，要调化弟子是很困难的。因此，现在是调伏自己的时候，不是调伏别人的时候。

**“非为随持词句时，乃为思维意义时。”**

现在不是耽著词句的时候，语言是否动听并不重要，用心思维和修行法义才最关键。毫无修行的人，口头上说得再好、形式上做得再如法，但相续若与法背道而驰，死时便无有指望之处了。

因此，我们如今应反反复复思维“人身难得”、“寿命无常”等每一个道理，若能如此，才会生起稳固的定解和境界。

**“非为到处游逛时，乃为安住一处时。”**

个别修行人天天到处跑，今天朝印度，明天朝拉萨；去这个寺院，那个寺院；采访这位上师，探望那位上师；在这儿受个灌顶，到那儿问点问题……这样跑来跑去，跑习惯了以后，就不能静下心来修行了。一旦哪天要离开世间、面对死亡，扪心自问，自己有没有把握呢？

以前很多高僧大德，终生只依止一两位上师，踏踏实实修行，这是我们的典范。如果对自己的上师没有信心、没有清净观，那依止再多其他上师，也不

一定有利。而且作为修行人，最好不要去城市，那里蛊惑人心的外境太多了，去了以后，能护持内心、精进修行的人极为罕见，所以大家务必要注意！

### ◎ 修行与传法哪个重要

另外，三同门曾问仲敦巴格西：“在寂静处修行与以正法饶益众生，这二者哪一个更为重要？”

#### ● 传法后对自他无益

格西回答：“对没有任何验相及证悟的初学者来说，即使以正法饶益众生，也不会有什么益处。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。”

很多初学者从来没有修过法，甚至连因果正见也不具足，却总喜欢到处给人讲法，这对自他毫无利益。因为你的相续中没有点滴功德，从未思维过甚深法义，讲得再好听也没有意义。

就像老师带学生，老师要有基本的资格，同样，法师讲经说法，也要具足相应的条件。倘若你没有俱生功德，课前做好准备是必需的，否则，一堂课下来，只是浪费别人的时间而已。要知道，时间是很宝贵的，每个人的生命都有限，他们也不是没事干，如果在你的课上没有收获，那还不如去做更重要的事情。

所以，我从来不敢耽误大家的时间。上课期间，除了特殊情况以外，一般不会掺杂私人的事情，或其他分别念。而且对于所讲的内容，我提前至少也要看一两遍，否则，连看都没有看，上课时只是照本宣科，

就太不负责任了。

就像现在有些老师，晚上去酒吧玩到很晚，早上一直睡懒觉，等正式上课时，头发不梳就站在讲台上，拿着课本胡说八道一番。我确实见过这种人，感觉很悲哀。跟他们的行为比起来，尽管我们智慧有限，但从来不敢敷衍了事，对大家糊弄一下就过去了。可现在的世间上，有些老师不是这样，本来9点上课，9点半才来，眼屎都没擦，到那里还——哎哟，不说了！

● 传法后会利他损己

格西又说：“就算是获得了暖相、但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。”

这是中等者，能利益别人，但对自己无利。就像《大庄严论经》中所说：“譬如盲执灯，照彼自不睹。”如同盲人拿着灯，给别人照亮了，但自己却看不见。不过，《华严经》云：“常欲利众生，不求自安乐。”能利益别人也是非常好的。就像我讲课，虽然自己修行很差，但所讲的佛法本身极为殊胜，一定能给他人带来利益，如此一来，别人怎么说我也无妨。有人说：“你修行很差！讲得不好！”我听了很高兴，为什么呢？因为他认识了我的本来面目。如果说：“您是大成就者，是大修行人！”我心里反倒不舒服，因为他并没有认清我。我的修行，自己最清楚，吹捧我的语言，并不符合我的本相。

总之，中等者以好心好意去传法，对别人会有利

益，但确实占用了自己的时间，也影响了自己的修行。而且别人得到的，可能只是部分利益，这是他们传法的不足。

### ● 传法后自他皆受益

格西最后说：“只有得地菩萨，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。”

可见，一地以上的菩萨，是最佳的传法者，这种传法也是最有利的。

末法时期作为凡夫人，还是应尽量在寂静处修慈悲心、菩提心，此时不是直接饶益众生的时候，而是遣除自己烦恼的时候；比如说，不是斩断名贵药树苗芽的时候，而是保护它的时候。名贵药树长成以后，才能实现它的最大价值，发心菩萨也是一样，稍有点境界就马上给人传窍诀、作灌顶，这样对自相续的功德增上很有影响。

因此，直接对众生进行法布施，对我们现在来讲比较困难。自己若没有真修实证，却为他人讲经说法的话，对他人也起不到什么作用。

### ◎ 莫将传法当作商品

甚至，如果依靠传法而谋取利养，那就成了印度单巴仁波切所说，将正法变成恶趣之因，就像为工资而讲课的老师一样，佛法只是他的交易品而已。所以，我们务必要断除这种恶心，不管是出家人还是居士，

千万不要用佛法换取利养。

以前我刚来学院不久，跟随法王去新龙。有一天，法王说：“之前我产生了一个恶分别念：这次去新龙传法可能会得到一点供养吧。因为这个分别念，从现在开始，我传法时连一根哈达也不接受。”此后，法王也常在课上讲：“因为我当时生过这样的分别念，所以，大家以后不要因传法而供养我。”在以后的岁月里，上师再也没有接受过传法所得的供养。

所以，一个人就算生活再艰苦，也千万不要买卖佛法。《大宝积经》中说过：“汝当观利养，犹如于粪秽，无以利养垢，染污清净心。”他人的利养，应视为粪土，千万不要邪命养活，不要被利养的污垢，染污了自己清净的心。《佛说华手经》亦云：“若人以利养，为大众说法，依于世利故，则为法所害。”如果传法者贪求利养，他的传法不仅对他人无益，还会对自己有损。要知道，佛法是初善、中善、后善的甘露妙药，本可饶益自他，但若是用错了，既害了众生，又害了自己，实在没有必要。

因此，我们在自私自利的心没有断尽之前，不要急急忙忙去利益他众，此时可在自己念经诵咒、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。”<sup>80</sup> 唯一作这种法布施，就可以了。

---

<sup>80</sup> 这涵摄了释迦牟尼佛的所有法要，在《别解脱经》及《大般涅槃经》中都有宣说。



### ◎ 何时可用正法利他

一旦你的私心杂念完全断尽，此时一刹那也不要处在安闲寂乐的状态中，这说明，一心一意利益他众的时刻已经到了。

不管别人想什么、说什么，毁谤也好、打击也好，白天晚上都要去利益众生。利他心特别强的人，根本不会在乎这些，因为在他的心目中，众生才是最重要的，自己怎样都无所谓。菩萨的所作所为就是维护众生，即使生死关头也不考虑自己，只是想着佛法、想着众生。自古以来，诸多高僧大德的传记中，都印证了这一点。而一般的世间人，根本不在意他众，一心只想着自己。这就是凡夫与菩萨的主要差别。

#### 庚三、无畏施：

所谓无畏施，就是解除众生的怖畏与恐惧。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……

尤其是世尊曾说：一切有为的善法中，救护有情的生命，功德利益最大。所以，当众生的宝贵生命遭到威胁时，我们应全力以赴地施以救护。龙猛菩萨在《大智度论》中也说：“诸余罪中，杀罪最重；诸功德中，不杀第一。”善法有很多种，比如七支供的顶礼、供养乃至回向，其他像转绕、念经、参禅等，但在这一切善法中，救护众生的功德最大。

早在二十年以前，我就开始重视放生了，自己始终觉得，哪怕一生中只能救护个别众生，也要竭尽全

力。在座各位从小因受环境及教育的影响，肯定造过很多可怕的杀业，有些可能至今还历历在目。为了忏悔这些罪业，我想给大家一些建议：

一、悬挂印有金刚萨埵心咒的经旗，或印有观音心咒的经旗。

二、念诵金刚萨埵心咒和百字明。

三、以前你如果杀过青蛙，以后就多放青蛙；以前吃过很多海鲜，有生之年就多放海鲜。倘若你没有太多钱，也可以劝别人放，数量上尽量超过你所杀害的数目，这是生命的一种补偿。比如，你曾杀过两只狗，今生至少要放生两只以上。这种补偿方式能否完全抵消罪业，我不敢说，但这的确是一种很好的忏悔方法。

既然放生功德如此之大，希望有权有势的人，应该下令禁止渔猎。其他人也要随心随力救护那些被带到屠场的牛羊，濒临死亡的鱼儿、虫蝇等等。

确实，救护众生一命，这种恩德特别大，有时候还能即生感果，唐山地震中就有一则狐狸救人的故事：有个人曾放过一只狐狸，唐山地震前，1976年7月28日凌晨3时左右，那只狐狸突然来抓他的门。他起床来看，狐狸咬住他的鞋帮，拉他出去。当他随狐狸来到院子时，大地震发生了……这个人永远感激那只狐狸，他常说：“地球就是个大家庭，大多数的动物与人类息息相关。动物们尽管不会言语，却也有着同样的思维、灵性和良心。”

当然，我们并不希求动物报恩，而应把放生当成一种责任，在自己的有生之年，如果有条件、有因缘，

每年都应该放一些生。其实，有时候放生也不需要钱。比如下雨了，路上有几条蚯蚓，或者天气燥热时，有些小虫马上要被晒死了，这时你把它放到清凉安全的地方，这也是一种放生。

在我们藏地，人人都非常珍视生命，每当看到有众生很可怜，大家就会流露出哀悯之情，这即是佛教慈悲的体现。希望大家以后也能如此，不管在任何场合，只要看到一个生命受到危害，就应想方设法去救护它，这是大乘佛子应有的责任。

以上所讲的几种布施，也是密宗三昧耶戒最主要的部分，如《受持五部律仪续》云：“宝部三昧耶，恒行四布施<sup>81</sup>。”明白这些道理以后，我们要在实际行动中，千方百计、不遗余力地利益众生！

---

<sup>81</sup> 四布施：财布施、法布施、无畏布施、慈心布施。

## 第一百零七节课

### 思考题

1. 你轻视小恶吗？重视小善吗？你如何在实际行动中体现这种取舍？今后如何改善？
2. 你如何以众理劝说自己修安忍？哪几条道理对你修安忍最有力量？你在修安忍上有何心得？
3. 判断正法是否入心，有哪些验相与标志？
4. 什么是修行的无误要点？你如何理解这些要点？自己做得如何？能否始终把握好这些要点而踏实修行？

行菩提心的学处，就是六度。前面已讲了布施度，今天讲持戒度，也叫尸罗波罗蜜多。

尸罗，译作戒，戒是一切功德之本，有大小乘之分。大乘的菩萨戒，须以小乘别解脱戒为基础，阿底峡尊者在《菩提道灯论》<sup>82</sup>中也说：若具有七种别解脱戒的任何一种，方有菩萨戒，否则菩萨戒便无依处。

如今有些人，对戒律有诸多误解。个别学密的人不重视戒律，说修大圆满、大威德不必执著，什么都可以随心所欲。其实这是错的，因为在你接受灌顶时，首先受的就是别解脱戒。

也有净土宗的个别法师认为：只要你念佛就行了，念佛本身就具足皈依与戒律，所以不必单独受戒，

---

<sup>82</sup> 《菩提道灯论》云：“若常具余七，别解脱律仪，乃有菩萨律。”

戒只是佛教的一种形式。这种说法也不对，学净土的也要以戒作基础，如《观经》云：“受持三归，具足众戒，不犯威仪。”

可见，戒是一切功德的基础。龙猛菩萨在《亲友书》中说：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”此义其实源于《华严经》，如云：“如诸众生及草木，一切生长咸依地，世及出世诸善根，皆依最胜尸罗地。”意思是说，就像众生与草木都要依地而住一样，世出世间的一切功德与善根，也必须依赖于戒律的基础，才能得以增长。

因此，不论学习显宗还是密法，都不能轻视戒律，离开了戒律，也就失去了功德的所依。即使你是在家人，学佛也要从三皈五戒开始。倘若受持五戒有困难，那皈依戒也一定要受，否则，来世便无法获得人身。

己二（持戒）分三：一、严禁恶行戒；二、摄集善法戒；三、饶益有情戒。

庚一、严禁恶行戒：

严禁恶行戒，是指断除身语意三门所有于他不利的十不善业，就像抛弃毒药一般。

抛弃毒药，是害怕它伤害身体；而身语意上的十不善业，因为对他众不利，从而会损伤菩萨戒，因此要一律断除。

庚二、摄集善法戒：

摄集善法戒，是指随时随地、全力奉行一切善事，包括微乎其微的善根。

随时随地，意思是要长期行持，不是一天两天。

有些汉地居士平时什么都不念，但开法会时拿个念珠，在上师面前一直念个不停，转经轮也转个不停……这可能只是表演，是暂时的行为，而菩萨的行善，是不分时间和地点的。

### ◎ 取舍善恶要从“小”抓起

藏地有句俗话：“顺口顺手也可行善事，随行随住也会造恶业。”其实，一个人若想行善，言行举止中都是善法，走也好、坐也好，都可以念咒、观修，说话也是慈爱的语言，即使是一起吃顿饭，他的话也能利益别人，增上修行。而满身恶习的人正好相反，身口意都是不善，同样是吃顿饭，骂这个、骂那个，心里是贪婪、嗔恨、嫉妒，行为更是不如法，短短时间就造下无量罪业。

人和人的这种差距，表面上可能看不出来，因为谁都有两个眼睛、两个耳朵，一对一对的，似乎大家都一样，但实际上完全不同。不过，人为什么长成这样呢？国外有种说法是，提醒我们做人要懂得平衡，不可偏堕、极端。而嘴巴只有一个，是指说话最需要注意。

既然一个人行善容易，造恶也容易，真正有智慧的人，就会随时随地以正知正念来观察自己：“我在做什么？在说什么？在想什么？”认真努力地取舍善恶。否则，平时不注意的话，仅仅在游戏中、聊天中，也能积累下许多严重的罪业。

现在人为什么造业比较多？就是因为他们从小没受过这种教育，根本不知道如何取舍。所以我始终

认为，学校里最需要佛法，最需要心灵教育。如果没有这一块，孩子们就不懂得约束自己，远离善的追求，那么长大以后，只会将幸福乃至一切寄托于物质。这样一来，除了长相不同以外，人与旁生又有何差别呢？旁生一辈子只是吃草、喝水，满足身体的需要；而我们人类，除了从物质中获得满足以外，若没有更高的理想，那从生命价值上看，与旁生其实是一样的。所以，作为一个人，务必要懂得取舍。

不过，有些人虽知道要防护大罪，但却轻视小恶，比如杀虫子、说过失、行为粗暴、嫉妒、嗔恨，认为这些并无妨害，其实这是不合理的。《贤愚经》中云：“莫想罪微小，无害而轻蔑，火星虽微小，可焚如山草。”《出曜经》也有一类似的教证：“莫轻小恶，以为无殃，水涸虽微，渐盈大器。”因此，我们在生活中应当谨慎取舍因果，不能将一些小错视作正常，只有从一点一滴上改过行善，才能最终转凡夫而为圣者。

懂得行善的人，随随便便中也会积累不可思议的善业，甚至看到路旁刻有观音心咒的石堆，也立即脱帽、恭敬右绕而行，并以三殊胜<sup>83</sup>来摄持，这样一来，就成了圆满无上菩提的无倒之因。

藏地行善的对境非常多，佛塔、佛像、寺院、出家人、玛尼堆、经旗随处可见。但在佛教不兴盛的地方，到处是赚钱、吵架、杀人、堵车，至于三宝所依，则相当罕见。一旦你们遇到了，也应像藏人那样，立

---

<sup>83</sup> 指最初发菩提心，中间一心转绕，最后回向一切众生。

即生起信心，摘帽致礼。

不过，藏地的良好传统，也只能在老一辈人的身上看到了，如今多数年轻人都被汉化了。以前我在一篇文章中也提过，这些年轻人基本上不信仰佛教，到城市读完四年大学回来后，对三宝毫无恭敬心，实在变得太快了。

但不管怎么样，真理是不会错的，善行也应得到继承。诚如《正法念处经》所言：“善行则应行，不善业应舍，善行受胜乐，不善行受苦。”而且在行善的过程中，我们不要轻视小小的善根，以为这些没有意义。《贤愚经》云：“莫想善微小，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。”《出曜经》亦云：“莫轻小善，以为无福，水涸虽微，渐盈大器。”

所以，对微乎其微的善根，理应值得重视。我看到个别法师和居士，长年都手里拿着念珠持咒，十年前如此，现在也是这样，这就是不轻小善。但是有些人，两三天还可以，心情好的时候，便“嗡吗呢叭美吽”一直念，但过段时间就不行了，念珠也丢得不见踪影了。这些轻视小善的人，只会谈些大法、说些大话，慢慢地行为失去了约束，结果是非常可怕的。

## ◎ 小善成就大果的两则公案

### ● 华杰施主出家的因缘

往昔佛陀在世时，老年的华杰施主想出家，但众阿罗汉以神通观察，不见他有出家因缘，所以都不予剃度。老人伤心地去找佛陀，佛陀一观察，照见了他在久远劫前的善根：



酷热的一天，一头猪被狗追赶着，一边摇着尾巴，一边“呼呼呼”地跑，不经意间右绕了佛塔一圈。当时，猪并没有绕塔的意乐，但无意中的这个善根，却种在了它的阿赖耶上。这头猪就是华杰施主的前世。佛陀因此为他剃度，他出家以后，很快就获证阿罗汉果。

也有经论中说，他前世是以一称“南无佛”的善根，成就了解脱之因。但不管怎样都说明，缘三宝所造的善业，转绕也好、称念也好，即使是无心的，也有极大果报。

有些人觉得：“我的心很乱，看佛像不一定有功德。”其实也不是。虽然你的心乱，但看佛像还是会有功德。既然无心、乱心都有功德，那么心存善念的话，功德肯定就更大了。

#### ● 预试七人的前世

还有一个公案：昔日莲花生大士在藏地时，藏王为了观察藏人能否出家，特请静命论师选出七人测试，这就是“预试七人”。这七人中，像贝若扎纳，对佛教作出了非常巨大的贡献。那么，他们前世又有怎样的殊胜因缘呢？

在久远劫前，有七只虫从树叶上落到水中，它们随波逐流，右绕水中的佛塔七圈，以此成就了解脱之因。这即是“预试七人”的出家因缘。

我们平时绕坛城、用转经轮、念咒语，其实远远超过了小虫的发心，毕竟自己至少知道那是功德的对境。所以，我们有理由相信，果报也一定是不可思议的。

以上两则公案都提到了绕塔。或许有人认为：“《右绕佛塔功德经》中讲了绕塔的功德，但不知绕佛像是否有功德呢？”其实是一样的，佛经里处处有“绕佛三匝”等词句，如今佛陀的真身虽已隐没，但佛像就代表了佛陀，所以，绕佛像也同样是有功德的。《波斯匿王教诫经》中也说：“若人以净心，绕佛塔佛像，来世怨敌敬，具德成法器。”如果有人以清净心转绕佛塔、佛像，即生一切快乐、一切如愿以偿不说，来世即使是怨敌也会恭敬你。并且你具足功德，不论听闻何种法要，都将堪为法器。

其实，“堪为法器”是一项很重要的功德。就像煮牛奶，假如壶里生锈了，牛奶虽是好牛奶，但煮出来后不能喝。接受佛法也是同样，一个人若不堪为法器，就算听闻殊胜的显密法要，也得不到丝毫利益，甚至反而会损害自己。所以，这不是法的问题，而是人的问题。有人认为“是上师的过失”，有时候或许会如此，但我敢保证，法没有任何过失。

因此，大家理应转绕佛塔和佛像，以使生生世世堪为法器。

### ◎ 断一切恶，行一切善

懂得以上道理之后，不论何时何地，我们一定要尽最大努力，断除一毫一厘在内的所有恶业，积累一丝一毫在内的一切善业。也就是说，只要是善法，就一点一点积极参与；只要是恶业，就一分一分谨慎断除。

当然，凡夫人断恶是很困难的，有时候明明知道

不对，却也难以控制自己，语言和行为常常出现过失。但不管怎样，我们今生有幸遇到佛法，依止了善知识，就一定要精进行持善法，这才是智者所为。如《大宝积经》云：“智者常精进，勤修清净道，离苦得安乐，诸佛所称叹。”

总而言之，作为大乘修行人，务必要断一切恶，行一切善，并回向利益众生，这就是摄集善法戒。实际上，它涵盖了菩萨的所有学处及律仪。

### 庚三、饶益有情戒：

当我们从根本上断尽了自私自利心时，就应勤勤恳恳地依靠四摄<sup>84</sup>，直接成办利益众生的事业，这就是饶益有情戒。

当然，作为得地菩萨，修行境界很高，以四摄直接饶益有情，不会有丝毫问题。但对初学者而言，尽管没有完全断尽自私自利，可是在任何一个场合断恶行善时，若以三殊胜摄持而回向一切众生，也可以算是饶益有情。

本来前面说了，严格要求的话，饶益有情一定要得地，但在这里，“政策”稍微放宽了一点，只要以三殊胜摄持的善根就可以。否则，非要有一地菩萨才能传法，很多人今生恐怕就没有机会了。现在这个世间上，不要说一地菩萨，就连资粮道、加行道的也很难找。不要说资粮道、加行道，即使是一个比较完美的上师——戒律清净、闻思精进、人格好又随顺众生，找这么一个好人传法也不容易。

---

<sup>84</sup> 四摄：指布施、爱语、利行、同事。

因此，前文所讲的密意，是让大家不要以佛法为借口谋求私利。尽管真正能利益众生的，肯定是一地以上。但作为一个初学者，只要发心清净，在自己闻思修行之余，也可以讲经说法去饶益有情。

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。

庚一、忍辱他人邪行之安忍：

别人当面对自己拳打脚踢、强抢硬夺、恶语中伤，或者暗中说些难听刺耳的话等，我们不但该满怀嗔怒，反而应生起慈悲之心饶益他们。这就是一般所谓的忍辱。

忍辱是不容易修持的，但尽管如此，学过《佛子行》的人都知道，它是菩萨的殊胜学处。佛陀在经中也说：“学习大慈大悲者，要忍受他人打骂，能生如是之心者，即是我的弟子，我是他的本师。”因此，我们在遭受他人的谩骂攻击时，一定要尽量安忍。否则，别人稍微说一句就受不了，一直喘着粗气，“你干啥！你在这里……真是！”（众笑）

### ◎ 嗔心的严重过失

《大智度论》云：“嗔为毒之根，嗔灭一切善，杀嗔诸佛赞，杀嗔则无忧。”这个偈颂很好。有位前辈大德收集了一百多个好教证，这一句也在其中，当时我记到笔记本上了。它的意思是说，嗔恨如毒，是一切恶的根源，能摧灭一切善法，有谁能杀掉嗔恨，则为诸佛所赞，他自己也会快乐安逸。可是有些人，该杀的嗔恨不杀，不该杀的众生、金刚道友，却恶狠

狠地嚷着：“我要杀了你！”但杀人也不是那么容易的，有时候一直想着害别人，自己到头来会不会牺牲了也很难说。

对一个大乘行人来讲，嗔恨是最可怕的心态。如果被嗔恨心所转，就会导致“摧毁千劫之资”的下场。《入行论》云：“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”一刹那的嗔恨心，便能摧毁一千劫所积累的布施众生、供养佛陀等福德。不过，有些人嗔恨起来不是一刹那，而是好几天。他们心里的积怨，就如冬天的冰一样消不下去，就像毒蛇一样时时散发毒气。因此，我们一定要修习对治方法，否则，一旦受到危害生起了嗔心，自相续的众多功德就会被摧毁。

在这个世间上，一怒之下酿成悲剧的，可谓比比皆是。2005年，辽宁抚顺有一则新闻：一个23岁的姑娘驾驶奔驰进入一小区，在路过修车摊位时撞倒一辆自行车，自己的车被刮了。姑娘很生气，下车要求50多岁的修车师傅赔偿。老师傅据理力争，说责任主要在她。姑娘更生气了，推搡着老师傅，非要让他赔钱。老师傅挥手阻拦，碰巧弄脏了她的名牌衣服。姑娘不依不饶，说车的事再说，先赔3000块衣服钱，并打电话叫来父母。

她的父母，就住在对面的贵族社区。过来以后，父亲气势汹汹，抡起打气筒朝老师傅的头上砸去，老师傅顿时头破血流。母亲则站在一旁，破口大骂那些为老师傅说话的围观者。女儿好像没事一样，一直坐在开着空调的车里，得意洋洋地看着眼前的一切。

老师傅不断哀求，但那个父亲让他必须赔钱。老师傅愤怒了，挣扎着从地上爬起来说：“好，我赔，我去拿钱。”然后他回到贫民区的家里。回来的时候，从怀里掏出的不是钞票，而是一把利刃。他先向那个父亲捅了三刀，又捅了那个母亲两刀，最后把吓傻了的女儿拽下车来，也捅了数刀。母亲和女儿当场死亡，父亲伤势严重，胃、肠、肝脏破裂。后来老师傅自首，被判了死刑。

这起血案其实只源于一件小事，当时的报纸有许多评论，包括对教育、对人心，但宝贵的生命被愤怒葬送了，这是不争的事实。所以，若没有正知正念摄持，一时的嗔恨，不说摧毁多生累世的善根，当下还会引发不明智的行为。前段时间在我的家乡，一个出租车司机把另一辆出租车的前灯不小心碰破了，结果两人打架，一个人当场被捅死。所以，众生被一念嗔心驱使，做过无数可怕的事情，为了自他的安乐，大家务必要修安忍。

当然，修习安忍是很难的。在所有罪业中，没有比嗔恨更严重的了，而在一切苦行中，也没有比安忍更难行持的了。寂天论师也说：“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍。故应以众理，努力修安忍。”有些人宁愿背一百斤的石头爬山，也不愿忍受屈辱。因此，要修习安忍的话，一定要借助道理劝说自己。

这种道理，在佛教中有很多。比如，应了知嗔恨的过患。对惯于生嗔的人来讲，要压制烦恼非常不容易，但再不容易你也要知道，一旦生起嗔心，决定是恶的，肯定会引发重大罪业，诚如《中观四百论》所

言：“嗔恚极坚固，定恶作大罪。”

还有，可以用空性或如幻的道理调伏自心。如印度单巴仁波切说：“嗔敌乃是业力迷乱现，当断嗔恚恶心当热瓦。”

此外，我们还要了解到，嗔恨伤害自己的人是不应理的，因为他是成就自己修安忍的对境。阿底峡尊者曾亲口说过：“不嗔作受害者，若嗔作受害者，如何修安忍？”寂天论师也说：“若无生嗔境，于谁修安忍？”毕竟，安忍是在别人害你时修的，不是在你毫发无损时修的。特别是有人对你出言不逊、无辜加害时，如果你能断除嗔怒之心，定可净除诸多罪障，依此圆满广大资粮。因此，对真正的修行人来说，应将加害者看成上师一样。朗日塘巴在《修心八颂》中也说，要把害自己的众生视为如意宝。

当然，这都是菩萨的见地。作为菩萨，面对他人的伤害、攻击，绝不会抱怨：“唉，又出现违缘了。”相反他会特别欢喜，知道这是很好的修行机会。阿底峡尊者为什么偏要把一个脾气不好的侍者带在身边？就是因为有机会可以修安忍。

所以，找人发心，不要找性格好的，应该找跟你合不拢的，你说一，他做二，天天跟你唱反调。这样的话，你早上、中午、晚上都有修安忍的机会。这种机会，对大菩萨来讲是非常难得的。（众笑）

### ◎ 嗔心大不是好上师

常有人说：“某某是一位好上师，只是嗔恨心很大。”但在世界上，没有比嗔恨更严重的过失了，怎

么会有人在嗔恨心大的同时，又是一位好上师呢？

嗔心大，绝对修行不好。嗔心的过失特别严重，一方面会毁坏善根，一方面天天让旁边的人心怀恐惧，没有安全感，这肯定不是好上师。有些人认为：“不示现忿怒相，就无法调伏弟子。”但如果你修行好、德行好，也不一定非要用忿怒相，否则，忿怒相一旦示现不好，自他的功德都会被烧毁。

单巴仁波切说：“百种贪心之业，不及一刹那嗔心罪业大。”小乘行人最谨慎防范的是贪心，因为一念贪心本身是罪业不说，还会引发破戒等恶行，有许多过患。而在大乘菩萨戒中，一百种贪心的罪业，还不及一刹那嗔心大。为什么呢？因为自己生贪心，一般不会伤及众生，但在嗔心的诱发下，很可能导致行为或语言上对别人打骂伤害。伤害众生，正是菩萨戒中最严重的罪业。所以，单巴仁波切才如是强调嗔心的可怕。

反之，懂得安忍、法融入心的修行人，行为、语言和内心都非常调柔，就像踩在棉花上一样柔软；或者像米粥里加入酥油一样柔软、调和。这样的人，无论何时何地，不但让身边的人很舒服，他自己也始终处于快乐之中。诚如《正法念处经》所云：“若人修行忍，舍一切嗔恚，现在及未来，常得安隐处。”

这方面，释迦牟尼佛就是最佳的典范。据《经律异相》记载：曾有一婆罗门，先以五百事谩骂佛陀，佛陀毫无愠怒之色；婆罗门见了很生信，又以五百事赞叹佛陀，佛陀也没有欢喜之色。由此可知，佛陀确



实住于不喜不怒的境界中。<sup>85</sup>

不过，我们的境界并非如此。有些人听到表扬就欣喜若狂：“哇，谁赞叹我？这人真好！”被人指指点点，又会半天闷闷不乐。还有些人，刚开始别人说他过失，他好像没什么感觉，似乎忍辱修得不错，但渐渐地，大约两分钟左右，他才反应过来，然后火冒三丈：“谁说的！”

佛陀的境界，我们凡夫人是装不出来的。别人赞叹我，我先是如如不动，但一会儿就开始偷着乐了；别人谩骂我，我先是装着无所谓，但心里已憋出了内伤，恼怒慢慢就显露出来了。所以，凡夫人再怎么装，也掩盖不了自己本来的面目。

有些人成办区区善事或护持一分净戒，就自认为如何如何了不起，常常充满我慢。别人言词稍有不当，便说：“他轻视我、侮辱我！”心中愤愤然、气冲冲，脸色也变了，进而反唇相讥，这说明正法与自相续已经脱离，是自心丝毫没有得受法益的标志。

就像金厄瓦格西所形容的：“我们越闻思修行，我执越重，忍耐力比新肌<sup>86</sup>还弱，比心量狭小的卫藏厉鬼<sup>87</sup>更加暴躁易怒，这是闻思修已经颠倒的标志。”

这个比喻非常贴切。有些人初学佛时，多少有些自控，但闻思久了以后，我执本该越来越少，但因为

---

<sup>85</sup> 《经律异相》云：“一婆罗门恶口，一时以五百事骂佛，佛无愠色。婆罗门心乃欢喜，即复一时以五百善事赞叹于佛，亦无喜色。当知佛烦恼习气尽，故好恶无异。”

<sup>86</sup> 新肌：伤口或疮口愈合时所生嫩肉。

<sup>87</sup> 卫藏厉鬼：当地一种鬼神，据说心胸狭窄嫉妒心极强，对其稍有不满便立即制造违缘。

法不入心，我执却越发加重了，乃至小小触犯都忍受不了，被别人稍微碰一下就哇哇大叫；心胸也日益狭窄，他人有稍许冒犯，便会暴跳如雷。

所以，修行人的心态应该宽容，越修行越柔和，而不要越闻思我执越重。有些人认为：“反正我是凡夫人，修行不好有什么！我下地狱关你啥事？”人要是这样，那谁也没办法。这么多年来，我的确感受到了佛法的伟大，虽然自己修得很差，但很想把它与大家分享。作为一个传法者，尽管我希望每个人都有进步，但你如果觉得无所谓，别人也无计可施。

### ◎ 修行的无误要点

真正的修行人，应该怎么样修行呢？华智仁波切告诉我们：“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，它远胜过无益于自心的高高见解及甚深修行。”希望大家把这段话铭记于心！

当然，“穿着破衣”是以前条件有限，现在不一定非要如此。有些年轻人为了时髦，故意在膝盖处打个补丁；有些出家人穿百衲衣，也弄块补丁贴到法衣上，这样穿“破衣”是没有必要的。

修行最根本的，是修慈悲菩提心，让心调柔。《大宝积经》中云：“具足柔软心，常乐行慈悲，若与众生语，谦下心和悦。”这也是我很喜欢的教证。真正有修行的人，心一定很柔软，不会特别刚强，而且常怀慈悲心，与众生交流时，姿态也非常谦卑、和悦，

不会为了一点点小事，就让大家彼此不开心，甚至让周围的人也特别痛苦。

总之，大家今生有了难得的人身，又值遇佛法，这是自己的福报，也是三宝的加持，这种缘分何时灭尽，谁也不好说。所以希望你们要珍惜眼前，在修慈悲菩提心的基础上，好好调伏自心，这就是真正的佛法。

其实《大圆满前行》的每一句，让我广讲的话，都可以讲很长时间。像这一句，完全指出了修行的要点。这种要点，远远超过了口头上讲本来清净、大中观、明心见性，这些高高的见解即使讲得再好，如果自己根基不到位，也还是毫无实义。倒不如我们先调柔相续，不要跟众生发生很多矛盾；如果不小心起了矛盾，就好好祈祷上师三宝，息灭自己的嗔心。其实，大圆满传承祖师的加持不可思议，护法神的力量也不可思议，一旦你在修行中起了恶念，就应该马上祈祷、忏悔，尽量跟大家和睦相处，这也是菩萨的行为。

要知道，菩萨是不会伤害众生的。《入行论》中也说，只有取悦众生，才会令诸佛菩萨欢喜<sup>88</sup>。对我们而言，就算不能取悦众生，也不应以嗔心相对，每天眼珠子红红的，跟谁都结怨，这又岂是大乘佛子的行为？

因此，大家要以慈悲菩提心、以柔和的心、以谦虚的心，来对待众生。这一点能修就修，实在修不了，也不要让众生苦恼，你就天天睡懒觉吧。以前上师如

---

<sup>88</sup> 《入行论》云：“悦众令佛喜。”

意宝说过：“在我们的修行道场中，金刚道友之间不要发生矛盾，理应和睦相处。因为我们追随佛陀，而佛陀所做的一切，就是随顺众生。”

所以，我们修学大乘佛法的人，应该与世间人有所不同。其实在这个世间上，有些人的心胸都非常宽广，我们为什么不行呢？

## 第一百零八节课

### 思考题

1. 什么是噶当四依？
2. 为什么说世间法、出世间法不可兼得？请从不同角度详细分析。如果说二者不能两全，那在家人是不是就没有修行机会了？为什么？
3. 既然世出世间法不能兼得，那怎么理解六祖说的“佛法不离世间觉”？
4. 诽谤大乘有哪些过失？怎样忏悔诽谤大乘的罪业？

现在正在讲行菩提心的学处——六度，即布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧。六度当中，下面讲安忍度中的第二种安忍。

#### 庚二、忍耐求法苦行之安忍：

为了成就正法，必须要不顾一切艰难困苦、严寒酷暑来修行，这也是一种安忍。如续部云：“越过刀山与火海，舍身赴死求正法。”为了求得正法，菩萨可以上刀山、下火海，乃至捐舍珍贵的生命。《菩萨善戒经》亦云：“渴法情重，不惜身命。”

世人为了世间的目标，尚且愿意付出精进与勇气，那我们为了正法为什么不能呢？在求学正法的过程中，遇到困难是很正常的，此时不能脆弱，更不能退失信心，而应该依止“四依”来修行。

## ◎ 修出世间法所应经历的苦行

往昔诸噶当派大德，有所谓的四依处：“心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于干涸之壑。”这是噶当大德留给后学的精华窍诀。

一、心依于法：心依于解脱法，而不是世间法。

二、法依于贫：修解脱法依于简单的生活。古来大德都是如此，是简单生活成就了他们的修法之旅，而非丰富的物质条件。

三、贫依于死：过这种简单生活直至死亡，不是求法时比较贫穷，成名后就开始过另一种生活。

四、死依于干涸之壑：保证贫穷一直到死，一定要死在山沟里。

这是上等修行人的修行准则。

修行人是分等次的，过去、现在、未来都是如此。像米拉日巴尊者，像噶当派诸位大德，像禅宗的众多高僧，他们都是或居于山洞，或住在森林，或修建茅棚，一辈子都在修行，这就是上等修行人。他们的目标只有解脱，不理睬世间琐事，放弃一切，为求种种法，无怨无悔、永无疲厌地苦行，正如《华严经》所云：“头目及手足，肌肉施无悔，求种种经书，心无有疲倦。”

像唐僧取经，也是以超乎常人的顽强毅力，经历了九九八十一难，最终求得了正法。所以，如果我们要做上等修行人，就应放弃一切，一辈子都住在山里。据说，如今在汉地的终南山、云居山等地，就有许多这样的修行人。藏地桑耶附近的山洞里，也有许多隐士。我家乡就有一个，他离家二十多年了，一直在桑

耶修行。去年他母亲死了，他回家超度。家人让他住满七七四十九天，他说：“我还是只呆七天吧。”七天以后，他又回到了山洞。家人也不拦他，早就当他死了，而他也从不联系他们。这就是上等修行人。

但很多人起初是上等修行人，放下一切，从来也不联系家人。可是过了两三年后，关系就越来越密切了。不像真正的上等修行人，死时也死在山沟里，如同米拉日巴尊者所说：“死时无人探望我的尸体，瑜伽士我就心满意足了。”

不过，死后尸体无人掩埋，或许世间人觉得太凄惨。但实际上，人死后尸体怎样处理都可以，根本没有什么差别。今天很多年轻学者去尸陀林看了，回来后有人说：“尸体被砍成一块一块的，再喂给秃鹫，太残忍了，我死时可不愿意这样！”其实，天葬残忍的话，火葬也好不到哪儿去。当尸体被烈火焚烧时，肉都被烧得滋滋响，一会儿工夫，就只剩下一点灰了，这岂不是更残忍吗？

其实，尸体送去尸陀林天葬，可以圆满极大布施的资粮。很多人布施了一辈子，在生命完结之后，还用身体再作一次大布施，邀请那么多秃鹫<sup>89</sup>来享用，这确实有很大的功德。所以，尸陀林的甚深意义，务必要深入学习才能了解，而不是用好奇心拍个照，就自以为是权威了。

这些现象，其实只是你们以前没有关心过而已，若去关心的话，就会发现它有它的学问。像古印度，

---

<sup>89</sup> 秃鹫在断法中被视为空行母的化身。

有许多密教隐士在八大尸陀林修行，这方面有很多精彩故事，以此可以了解印度文化、藏地文化，乃至佛教与生活相结合的方方面面。

### ◎ 世间法、出世间法不可兼得

如今有些人觉得，修法不需要丝毫苦行，在成办今生俗事，享受幸福、快乐、名誉的同时，也能修成正法。甚至有人说：“你看我上师就是最好的例子，不要说修行境界很高，对世间法也相当在行。不论是做慈善还是摄受弟子，什么都圆融无碍，吃顿饭也能体现各方面的能力，太圆满了！”

其实，怎么会有如此两全其美的好事呢？对每个人来说，出世间法好的，世间法肯定不好；世间法好的，出世间法肯定不好。自以为二者兼而有之的那些人，不管是你的上师、同修或是其他什么人，只是世间法比较突出而已。

如果你觉得他各方面都很棒，那他也只是随顺你、随顺世间而已。但过于随顺世间的话，不可能具备真正的出世间法功德。凡是想世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容器内；以及可同时乘骑向上向下行驶的兩匹马一样，显而易见，这种情况是根本不可能实现的。

在这个世界上，不论从智慧、悲心、人格乃至各方面考察，没有任何一位补特伽罗，能胜过我等大师释迦牟尼佛。但佛陀也没有想出世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，离



开皇宫来到尼连禅河畔，在六年里历经苦行精进修行，期间每一年只喝一滴水，只吃一粒米<sup>90</sup>。佛陀还说过：“我于无量劫，具足修苦行，清净诸业障，得胜智功德。”佛以自己的行持告诉我们：证悟绝非轻而易举，想一边享受世间，一边获得出世间成就，是不现实的。

既然佛陀都不能兼顾，那谁又有能力两全呢？所以，作为修行人，我们不要太放逸，也不要太傲慢，自己应该知道自己的根基。

有些居士听后，可能忧心忡忡：“如果世出世间法不能兼得，那我不放弃家庭和工作，是不是就永远没机会修行了？”

这倒也不是，我刚才所讲的，是上等修行人。你做不到，也可以用次一点的标准要求自己。像昨天在论坛上，有些大学生很羡慕出家人舍弃一切，多年来在寂静地闻思修行，作为一个居士，可能做不到这种上等修行，更做不到佛陀那样的苦行。但我觉得，一边学习、工作，一边修行，也已经是难能可贵了。

不过，有些人不喜欢做下等修行人：“如果做不成上等，那我中下等的也不做，干脆不修行了！”这种说法有些偏激。就像做人，你若做不成最好的人，又不愿做中下等的，那是不是人都不做了？或者像读书，你读不到前三名，就书都不读了？很显然，这种选择是错误的。不能名列前茅，至少也要完成学业；做不了最好的人，做个差不多的也可以。修行也是如

---

<sup>90</sup> 《太子瑞应本起经》中讲述了整个过程。

此，把能做到的做好，这才是最重要的。

还有人可能问：“世出世间法不能兼得，那怎么理解六祖的‘佛法不离世间觉’呢？”

其实，这句话可以从两方面解释：对上等修行人而言，他们获得成就，并具有极高境界，虽已看破一切，但因悲心推动，还会以世间法度化众生，这是菩萨的不离世间法；而我们凡夫人修行，因为不能纯粹地修出世间法，所以在做中下等修行时，仍可以兼顾一部分世间法，尽管不一定能即生成就，但也会为来世积累资粮。

因此，对这些道理，大家需要多方面观察。其实，对从小就学佛的人来说，一般不会有矛盾。但后来才遇到佛法的人，在原来固有的信仰上接受佛法，还是会经常冒出各种疑惑。在这个时候，系统闻思就显得尤为重要了。

### ◎ 以米拉日巴尊者为例，说明世出世间法不能两全

昔日，藏地的米拉日巴尊者，修行时口中无食、背上无衣，仅仅依靠荨麻充饥。到了最后，他整个身体形似骷髅，身上绿毛丛生，长满吸血虫，以致别人看到他时，都认不出是人是鬼。

尊者身上的绿毛，是吃荨麻的结果。荨麻，不知道你们吃过没有？我小时候放牛经常见到，非常好吃。不过上面有刺，不小心扎到手很疼。尊者修行的地方荨麻很多，吃完最初带来的粮食后，他没有再去化缘，好几年中就吃这个。时间久了以后，他的衣服烂了，一片也不剩，毛孔和头发都变成了绿色。

有一天，一群猎人来到他的山洞前，被尊者的样子吓了一跳，大叫：“你是人是鬼？”尊者回答：“我是人，一个修行人。”猎人们几天没打到吃的，准备抢他的食物，但进洞里一看，只有荨麻，其他什么都没有。他们问：“你修行的粮食在哪儿？”尊者答道：“我的粮食早就吃完了，一直吃荨麻，暂时还没有得到别的供养。”

一个猎人说：“供养修行人有什么好处？”尊者说：“可以给自己带来福气。”猎人轻蔑地笑道：“好，那我就供养你一次吧。”说完，他把尊者抱起来摔在地上。尊者本来就骨瘦如柴，这一摔让他非常痛苦，但他还是对猎人生起悲心，不住地流下眼泪。

另一个猎人很同情尊者，劝那个人说：“你不要这样做，你看他真是一位苦行者。即使不是，我们挨饿也跟他无关，你这样对待他算什么？”然后，这一群猎人就离开了。

他们走了以后，尊者并没有念恶咒，但也许是护法神的惩罚，或者是作恶的业报现前，不久以后，那个欺辱尊者的猎人因为一件事，被法官判处了死刑。除了那个好心的猎人外，其余人都受到了很重的处罚。

可见，因果确实是不虚的。你干了坏事，当下不一定会感果报，但它已经埋藏在你的“基因”上了，这就是所谓的“业”。一旦这种业力成熟，必定会给你带来痛苦。

因此，希望大家不要在因果面前充英雄：“无所谓，我来偷盗！我来杀生！”就像一个人主动吃毒药

一样：“没事没事，我来吃！”等你吃完了以后，就算暂时无恙，但毒性一发作，也只有独自承受了。实际上，因果真的很可怕，但很多年轻人，甚至包括修行人，还不明白它的厉害。

当然，这里不是讲因果不虚，而是讲米拉日巴为了获得出世间成就，怎样舍弃世间一切，坚定不移、饱经沧桑精进修法。如《大庄严论经》云：“不作难苦行，不得一切智。”这个公案也说明了，世间法与出世间法不能同时成办，不然，像米拉日巴尊者那么聪明的人，以前学恶咒一学就灵，如果真有两全之策，他又怎么会做不到呢？

传记中还记载：米拉日巴尊者在上一师马尔巴前求得正法后，有次回了一趟家。当时他家的房子已经倒了，母亲也早就过世了，他最喜欢的《大宝积经》被雨水淋得七零八落，几乎成了鸟巢。伤心之余，他把母亲的骨头作为所依，作了超度，并想把《大宝积经》供养给从前教他识字的老师。

可到了老师家，才知道老师也已去世了，就把这部经供养给老师的儿子。老师的儿子对他说：“既然你是马尔巴的传承弟子，就应该学你上师那样享用明妃。不如你去弄一所房子，把你未婚妻结赛娶过来，继承你上师的宗风，这样不是很好吗？”尊者说：“我没有上师那样的境界。大狮子跳跃的地方，小兔子自不量力跟着去跳，一定会摔死的。”

现在有些人对米拉日巴的苦行很不理解，觉得他为什么非要抛弃一切？其实对不懂佛教的人而言，什么话都会说，什么话也都敢说。不要说对于佛教，就

算是世间上，尤其是去了一些自由国家后，不少人疯狂般地什么都说，觉得自己能说点与众不同的，才显得特别有水平，但这有什么意义呢？

所以，对于米拉日巴的传记、对于很多高僧大德的传记、对于特别有价值的历史故事，不了解的话，千万不要妄加评论。这一点，分别念重的人尤其要注意。像这次来参加研讨会的人，希望你们以后要有公正的态度，不要把什么都当成迷信，统统扔进历史的垃圾箱，不然，你到晚年时绝对会后悔的。因此，希望大家一定要有智慧，这样才能分得清真与假。

### ◎ 以其他大德的公案，说明世出世间法不能两全

此外，大成就者金刚镜<sup>91</sup>，他在九年中只靠吃拉刻树皮<sup>92</sup>修持正法，最后获得了成就。

同样，全知无垢光尊者，在桑耶青浦依止格玛燃匝尊者时，数月中仅以三藏升糌粑和二十一颗水银丸维生。下雪时就钻进牛毛袋子里，这个袋子既做衣服，又当坐垫，在出世间法方面历尽苦行，终获得非常伟大的成就。他的《七宝藏》、《三休息》等金刚语，引导了无数人走向解脱。所以，真正的修行人，肯定只能在世间、出世间中任选其一，二者绝对不可能并存。

其实汉地的大德也是如此，像莲池大师，就是“草食胜空腹，茅堂过露居，人生解知足，烦恼一时除”。即以野草为食胜过空腹，以茅棚为屋胜过露宿，人生

---

<sup>91</sup> 金刚镜：又名梅龙多吉，是无垢光尊者的一位上师。他的传记在《上师心滴·历史宝鬘论》中有。

<sup>92</sup> 拉刻是一种树，藏地很多地方有，它的树皮吃起来不伤喉咙。

若懂得知足少欲，所有烦恼将一扫而光。相比之下，现在人的生活太复杂了，因为复杂，压力就大，自己也越来越痛苦，始终不可能真正修行。因此，我们应该过简单的生活。

还有，大梅禅师也是“一池荷叶衣无尽，数树松花食有余”。一池的荷叶，足够做衣服还嫌多；树上的松花，全当食物还绰绰有余。他当年在山里修行，很多年后，师兄得知他下落，欣然派人迎请。禅师就写了两首偈子以示推辞，从此消失得无影无踪。可见，真正的修行人宁愿死于山间，也不愿堕入红尘。

这些大成就者的故事，都有一段苦行经历，非常令人敬佩。我们作为求学者，不管是求世间的知识，还是求出世间的境界，也应效仿这些先贤大德，过简单的生活很有必要。否则，每天面对纷至沓来的信息，内心杂念纷呈，处在这样的环境中，一定不会有真实的修行。所以，大家理应尽量抽出一些时间，净化一下心灵。

我本人而言，这三四年来，尽管没有苦行的因缘，但只要住在学院，下午就会把电话关掉几个小时，清洗清洗自己的头脑。就像电脑里有许多乱七八糟的东西，过段时间如果不清除一下，就运行不动了。同样，我们在这个世间上，有各种信息充斥着自己，假如不想办法清理一些，时间久了就会出问题的。

所以，大家应该偶尔让心静下来，念个经，看点前辈大德的书，享受一下放松的生活。尽管我们没有因缘像古德那样永居山林，但即使是住在城市里，只要有这样一颗心，适当地调整一下，就算不能整天如

此，也可以拥有一两个小时的安宁。

总之，世出世间法不能两全的公案相当多。往昔所有的成就者，都是将今生的琐事抛于脑后，历经苦行、精进修持而获得了成就。没有任何一个人，是在成办现世俗事的同时，顺便修行而成就的。

### ◎ 世间法对出世间法的危害

现在有些人说大话特别厉害，口口声声是“看破、放下、自在”，可对大多数人而言，这句话只是口头禅，真正能像古大德那样做到的，可以说寥寥无几。但即便做不到上等修行人，我们也应该做个中等，为听法至少付出一些时间和精力，而不要天天追求世间享乐。

智悲光尊者曾说：“修行人若丰衣足食、住处舒适、施主贤善等样样具足，那正法还没有成就之前，魔法已经成就了。”尊者说得非常非常好！一个修行人，适度拥有一些资具是可以的，但太过了就会变成障碍。有些人不光要求吃穿圆满，住处也想要舒适，一间房子不够要两间，两间不够还要三间、四间、五间……今天建、明天装修，找不到工人就自己来，整天叮叮当当的，这样就太没有必要了。

还有些修行人，施主经常给他寄钱。现在不像以前了，以前山上的修行人要到山下去拿，或山下的施主要到山上来送。可如今不用这么麻烦，山上的修行人只要打个电话，山下的施主马上往卡上划款，款一到，修行人就可以享用了。对好的修行人而言，电子化和信息化是一种方便，不用像以前一样，为了一袋

粮食要花好多天，现在有了这些顺缘，便可以一心修行。但修行不好的人，好住处、好施主都成了散乱之因，依靠这些修不成佛法，反而先成就了魔法。

魔法是什么呢？就是散乱，这是修行的大障。《大庄严论经》亦云：“愚者贪利养，不见其过恶，利养远圣道，善行灭不生。”愚痴的人因为贪著利养，就见不到它的过患，最终，利养、名声、财富等，让他逐渐远离圣道，乃至灭尽一切善行。

修行人贪著利养，也算是末法时代的象征了。常有人问我：“某某修行人有别墅、有轿车，他是否是真正的上师？”这个不能一概而论。我不敢说全都不是，因为有些确实是大成就者，虽然具足财产，但毫无耽执；不过也有相当一部分是很耽执的，不知道因果利害，只是拼命地贪执这些，最终令自他全都堕落了。最可怜的还是那些供养者，因为福报不足，遇不到殊胜的功德田，他所遇到的“功德田”自己都不求解脱，怎么会令他解脱呢？所以，经论中一再教诫：寻找善知识时，务必先观察他是否具足法相。

当然，如果我们不是上师，只是一个修行人，也应该知道知足少欲，对修证而言，这是个很大的方便。否则，条件太好了，无论身处何地，对修行肯定不利，这也是不争的事实。

不过，有时候不要堕入另一个极端。有些人刚学佛时，热情高涨：“我一定要当个上等修行人，夜不倒单！”然后非要苦行，把衣服、用具全扔出去，刻意吃些差的饮食。如果你能永远这样倒可以，但这很可能只是一时的行为，正所谓“学佛一年，佛在心间；



学佛两年，佛在大殿；学佛三年，佛在天边”，随着信心的退失，苦行慢慢也消失了。

对我而言，特别佩服有长久道心的人，十年、二十年乃至有生之年，对佛法的信心不断增上，对财产、名声从不贪著，只是一味地护持佛法和利益众生，这种精神非常可嘉。作为真正的佛教徒，希望每个人也能对照自身，好好斟酌一下这些道理。

其实，任何耽执，不论对财产还是对身体，对自己都是一种束缚。只有放下了，才会成就。《阿育王经》里就有一则公案：有个修行人，虽然经历了长久修行，但对饮食起居特别讲究，故一直未能成就。为了调伏他对身体的爱执，优婆鞠多尊者将他带进山里，以神通化现一棵很高大的树，以及一个深广无比的大坑。

尊者说：“你若能一切都听我的，我就为你说法。”他说：“好。”于是尊者让他爬到树上，先把两只脚放下来，他依教奉行。又让他放开一只手，他也照做，整个身体就靠一只手悬着。尊者要他把最后一只手也放开，他抗议道：“再放开的话，我就会堕坑而死了。”尊者说：“说好一切都听我的，不照做就不为你传法。”

他想到此行目的，随即把眼一闭，不顾一切把手放开，准备堕下去。正当他这贪爱之念去除的一刹那，树与坑都不见了。从此，他不再执著色身，能够放下一切。上师这才为他传法，他精进地加倍用功，很快地就证得阿罗汉果。

所以，只有放下对身体的执著，精彩的世界才会展现在自己眼前。昨天在研讨会上，有些老师就情感

问题，也给年轻人做了些教诫，这些教言非常不错。的确，欲界众生本来情欲就重，再加上太执著，越执著就越痛苦，最后很可能选择自杀。其实自杀是因为放不下，如果你了解一些无常的道理，比如，一切都在变，世间的欲妙不可能永远不变，懂了也就放下了。否则，当变化出现时，因为放不下，就面对不了，面对不了就容易出问题。

同样，修行人也要懂得放下。诚如夏日瓦格西所说：“如果从内心深处想修法，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。”若有了舍弃一切的心态，即使我们修行中出现违缘，也定会逢凶化吉。历史可以证明，真正的修行人，没有一个人饿死，也没有一个人冻死。试想，倘若是个世间人，放弃工作很可能会饿死，但修行人依靠上师三宝的加持、依靠护法神的护佑，就像米拉日巴尊者一样，只要坚定地修行，衣食不但不成问题，最后还会获得无上成就。

### ◎ 米拉日巴尊者如何修出世间法

米拉日巴尊者在山洞里唱过一首道歌：

“我病无人问，若死无人哭，能死此山中，瑜伽心意足。”

意思是，我在这里修行，生病时无人探问，死亡时无人哭泣，能死在这个山洞里，瑜伽士我真是心满意足。

可现在人的想法完全相反，病时若无人问津，就特别难过；死时不能得到妥善处理，也会死不瞑目。

尤其是孩子已出家的父母，因为不信佛法，更是特别伤心。伤心什么呢？“孩子出家了，我以后生病怎么办？死的时候怎么办？”其实生死有命，该活就活，该死就死，而且死了神识就走了，尸体处不处理都可以，这样一想，心也就豁达了。不过，世间人很难真正想得开，尤其像尊者这样的境界，并不是人人都能理解的。

“门外无人迹，室内无血迹，能死此山中，瑜伽心意足。”

意思是，我的门外没有往来客人的足迹，洞内没有积累财产的“血迹”，能死在这个山里，瑜伽士我心满意足。

但现在的世间人，分别念多，家里来来往往的人多，乱七八糟的东西多，老鼠也多。不像米拉日巴尊者，一心只是修行，洞内洞外干干净净。有一天，半夜三更来了个小偷，进他的洞里摸索，这时尊者放声大笑。小偷问：“你笑什么？”他说：“我白天都找不到任何东西，你黑乎乎的怎么找得到呢？”

传记中还记载，对于尊者的苦行，他妹妹见了忍不住大哭，结果尊者在欢笑，两种声音在山洞里交织，形成了强烈的对比。所以，真有如是境界的人，不论遇到什么，即使是死在山里，也依然是快乐的。

“何去无人问，此去无定处，能死此山中，瑜伽心意足。”

意思是，我住在这个山洞里，想去哪里无人过问，

去处也不必固定，能死在山里，瑜伽士我心意已足。

谁都喜欢不受约束的生活，想走就走，没有领导，也不用说妄语请假。但对我们闻思修行的人来说，在尚未达到一定境界之前，最好不要脱离群体。

我们有些发心人员，也想像尊者那样，过自由自在的生活，听说其他上师好，就自行离开，去追求向往的修行之路。但离开以后，好多事情也未必如你所愿，到头来只好到处漂泊，想进其他寺院，进不去；回家，家人不理，居无定所。这样过了几年以后，只有眼泪洒向大地了……

**“腐尸为虫食，血脉为蚊吸，能死此山中，瑜伽心意足。”**

意思是，当我死了以后，腐烂的尸体为蛆虫所食，血脉为蚊虫所吸，能死在山里，瑜伽士我心满意足。

尊者的确是上等修行人，他的境界无人能及。我们尽管现在达不到，但也不必灰心，应该随分随力地修行。像在这次研讨会上，从很多佛教徒的发言来看，大家都有利他心，有向往修行的心，这是难能可贵的。所以，只要有生之年努力闻思，或者每天修一个小时的法，或者尽己之力去缓解一个众生的痛苦，这些都值得我们努力，这也是佛教的精神。

虽然严格来讲，必须放下对现世的贪著，不畏一切艰难地修行正法，但我们也要分析自己的具体情况。若是力所能及的，就应该努力行持；至于眼前做不到的，也可以发愿并祈祷在将来实现。

### 庚三、不畏甚深法义之安忍：

当听到甚深的空性实相，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<sup>93</sup>等法语时，切切不可生起邪见，而应千方百计、毫不颠倒地受持其密意。

甚深法义，一般人是很难接受的。有些道理一讲出来，的确令人生怖。比如，地狱众生的心与普贤如来的智慧无别；地狱与天堂无别……其实，禅宗的很多教言也是如此，像《圆觉经》、《楞严经》里对空性的描述，从未闻思过的人一听，立即会引发内心的恐惧。但在这个时候，千万不要生邪见，更不要去诽谤它，否则就会造下舍法罪，无数劫不能从地狱中解脱。所以，乔美仁波切说：“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。”

往昔，两位秉持十二头陀行<sup>94</sup>的印度比丘，来到阿底峡尊者面前求法。尊者宣说人无我时，他们二人满怀欢喜。但讲到法无我时，二人惊恐万分，说：“太可怕了，请您切莫如此宣讲！”也许尊者是故意的，又给他们念《心经》：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色……”听到这些词句，二人双手捂着耳朵跑掉了。

那两位比丘走了以后，阿底峡尊者十分伤感地

---

<sup>93</sup> 十二金刚大笑、稀有八句：在《七宝藏》之《句义宝藏论》，以及法王晋美彭措的《直断要诀释》中有明释。

<sup>94</sup> 十二头陀行：十二种多功德。即：持粪扫衣、但持三衣、但持毳衣、但一座食、次第乞食、不作余食、处阿兰若、常住树下、常露地坐、常住冢间、长期端坐、随处而坐。如此十二种苦行，佛家用以针对修治贪著衣食居住，抖擞烦恼之行，名头陀行。

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，仅仅靠护持一分清净戒律，是不能获得任何成就的！”

### ◎ 切莫诽谤甚深法义

其实，那两位比丘的行为，就是对甚深法的怖畏。现在人都喜欢福报、慈善、和平之类的话题，一听这些就觉得佛教很好，可是一讲空性般若的意义，他们就“不和平”了，这也是畏惧甚深法义。

当然，接受不了是正常的，但若去诽谤就造大罪了。台湾有个法师引用《阿含经》、《别解脱经》的教证，在网上宣扬密宗的咒语非佛说，很多言论特别可怕。我看过他讲的道理，大多是断章取义。比如，六群比丘给施主念咒消灾来化缘，释迦牟尼佛就制止他们，并规定比丘不可持咒来迷惑他人。这位法师便把这段话拿来否定密咒，却不看佛讲这段话的前因后果。然后，他就以这些似是而非的理由，认定楞严咒等咒语也是后人所造，并非佛陀亲口所说。不然的话，佛陀就会自相矛盾，自打嘴巴。

所以，智慧尚未成熟的人，无论是佛教徒、非佛教徒，很容易造下谤法的可怕罪业。其实关于大乘佛法，一般凡夫俗子是无法测度的。就像个一年级的的小学生，从未学过量子力学，却站起来要推翻它，能不能成功呢？绝对不可能，反而会让懂的人觉得可笑。因此，对大乘佛教一无所知的人，不要随意诽谤，否则决定趣入恶道。诚如《入大乘论》所言：“诽谤大乘法，决定趣恶道。”

现在很多世间人及小乘行人，从未真正研究过大乘佛教，口口声声说这个地方不对，那个地方不对，释迦牟尼佛怎么怎么……说实话，真让他学一品《中观根本慧论》，他恐怕也学不懂。但这些人特别傲慢，这种傲慢是愚痴的傲慢，并不是真有功德。他们对佛教一知半解，想指出大乘佛法的过失，是绝对不可能的，肆意诽谤也只是自己造业而已。他真有依据的话，可以找一些格西、堪布辩论，但我想不用三分钟，他的思想就被推翻了。这种人不要说今生失败，来世也只有一个结果：堕落。往昔佛陀在世时就有许多增上慢比丘，听佛讲甚深空性时，生起邪见，口吐鲜血而亡，并堕入地狱。

所以，希望任何人都不要诽谤大乘，谁诽谤了，就肯定只有堕落。这种因果关系，就像在化学实验中，H与O结合会产生水（ $H_2O$ ）一样，当你诽谤的O原子，与自身恶意的H原子都具足时，堕落是毋庸置疑的。

当然，反过来也一样，假如我们转变自心，也可依靠相应的因缘而成办快乐。有人怀疑三宝的加持，其实当你具足信心和祈祷，再加上三宝的加持，有些事情就会看似巧合地成功。但为什么有人祈祷了，事情却并未成功呢？这还是因缘不圆满，有些方面具足，有些方面可能不具足。比如，我为成办一件事而祈祷三宝，三宝加持的元素肯定存在，但因为业力深重，受到过去因缘的制约，事情并不会成功。所以，在因果方面，用这些道理思索一下就会明白。

总而言之，我们应当对甚深正法，以及宣讲空性法门的人，从内心深处生起恭敬诚信。倘若因为智慧

浅薄，实在生不起信心，尽力断除诽谤也格外重要。否则，佛法虽对每个众生都有利，可若倒入被染污的法器中，良药也会变成剧毒。如《大乘密严经》云：“空性随应说，不应演非处，若演于非处，甘露即为毒。”

不过，有些人虽然接受不了妙法，但也不诽谤：“反正你学你的，我不懂也不说什么。”有个居士的丈夫，就是这个态度，你学你的佛，我抽我的烟、喝我的酒。尽管抽烟喝酒也是造业，但毕竟没有诽谤佛法，所以也算明智的选择。最可怜的，就是那些稍有智慧、但智慧又很浅薄的人，他们最爱说佛法的是非、看出家人的过失。其实没必要造这种口业，这种业是很可怕的，还是应该尽量断除。

总之，学法不能停留在表面上，而应当落实在行为上，竭尽全力制止恶行，尤其是千万不要诽谤大乘佛法！



## 第一百零九节课

### 思考题

1. 什么叫擐甲精进？什么叫加行精进？什么叫不满精进？
2. 很多人总认为自己是凡夫，不能像佛菩萨那样利益众生，是很正常的。这是缺少一种什么精进？应当如何正确认识自己的力量？
3. 人生真的如同被驱往屠场的牛吗？你对此有哪些深刻体会？
4. 有些上师很了不起，是不是就不需要修法了？为什么？

现在继续讲行菩提心，行菩提心的学处是六度，今天讲第四度——精进度。

己四（精进）分三：一、擐甲精进；二、加行精进；三、不满精进。

这三种精进，任何一种都是懈怠的违品，都是增上智慧的助伴。也就是说，精进能对治懈怠，智慧能遣除痴暗。反之，一个人如果不精进，懈怠就会隐没他的善心，痴暗则会遮障他的智慧光明，如《大智度论》云：“懈怠没善心，痴暗破智明。”

在座各位可能都有这种经验：本来想做善事、修善法，也想改变自相续，可是懈怠心一来，修行就被推后了；贪嗔痴等烦恼现前时，智慧也慢慢被削减了。这对凡夫人来讲，其实是一种规律。虽然这一点很难

克服，但我希望通过每堂课的学习，大家都能增加一些精进，有一些进步。

不过，佛法要靠缘分，抓不住机缘的人，听多少年法也很难与法相融，而一旦抓住了殊胜因缘，短短时间也可以改变命运。就像禅宗很多大德，他们依止善知识的时间并不长，或者像法王如意宝，在石渠依止托嘎如意宝也只有六年，但后来却呈现了这么伟大的事业。尽管法王与凡夫不同，但在显现上，也是在如理依止上师以后做到的。

所以，只要把握好了，哪怕是听一堂课，哪怕是短时间的修学，也可以改变一个人的心态。只要心态调整好了，有了善心善念，语言和行为自然会被引入善妙的方向，因为它们毕竟是心的奴仆。

#### 庚一、撰甲精进：

当听到诸佛菩萨的事迹，以及往昔印、藏、汉地的圣者前辈，为求正法历尽苦行的传记等，不要认为“他们是佛菩萨的化现，是真正的高僧大德，所以能做到那样的苦行，而我们凡夫俗子怎么能做到呢”，进而懒散、懈怠，在放逸中虚度时日。

我们应当知道，实际上，他们就是如此修行而获得成就的。像米拉日巴尊者，从他的传记来看，起初他的确是一个业力深重、地地道道的凡夫人，但通过依止善知识，通过苦行，当上师的教诫融入相续以后，终于成为历史上最伟大的成就者。其实，这样的大德在历史上比比皆是，像六祖禅师、慧远大师、全知无垢光尊者……因此，我们应当思维：“作为他们的追

随者，虽然不能胜过他们，但只要精进的话，也必定能获得同等的成就。”

《大智度论》亦云：“勉强而勤修，穿地能通泉，精进亦如是，无求而不得。”只要努力勤苦地去做，凿地挖井，最后一定能涌出甘泉；精进也是如此，一无所求则一无所得，只要精进地求取佛法，就一定能获得成就。这一点，在很多修行人身上体现得非常明显，根据各自精进的差别，每个人所获得的智慧、悲心，以及修行境界都不相同。

进一步来说，高僧大德也需要夜以继日精进苦行，那我们这些为深重业力所迫、为无明烦恼所困、无始以来辗转轮回未曾修持过正法的人，为什么不需要苦行与精进呢？肯定更需要！一定要常常这样提醒自己，劝勉自己。

当然，刚出家的人一般都很精进，刚学佛的人也是如此，但这些只是偶尔性的，起不到什么作用。真正的精进，并不是两三天不睡觉，而要有恒常性，这种精进才能启发智慧，圆满一切善行。

明白这些道理以后，如今我们已获得具有十八种暇满的人身，又有幸值遇具足一切法相的具德上师，而且也听受了甚深的显密教言，具有如理修习正法的缘分，此时此刻怎么能不历尽苦难，不惜抛头颅、洒热血，诚心诚意来修持正法呢？应该有这样的勇气和信心，这就叫擐甲精进。

当然，上述因缘并不是人人都有的。很多人也想成为真正的修行人，但有些未值遇正法，很困惑；有些虽已值遇正法，但未遇到善知识，很迷茫；更多的

人是不具足暇满，或被十六种无暇<sup>95</sup>所束缚，因此没有修行的机会。然而我们与之不同，我们已有了格外殊胜的因缘，这样的话，为什么不精进呢？如果你能精进，也并不是修不成的。

### ◎ 胁尊者依精进而成就

在精进方面，胁尊者就是最好的典范。尊者住于母胎60年，生下时已是须发皆白，80岁他舍俗出家，有年轻僧人取笑他：“出家有两种事业，一要修习禅定，二要讽诵经论，但你如此老迈，什么都做不了，这不是到佛门里滥竽充数、饱食终日吗？”

听到这些，尊者立誓说：“我若不通三藏教理，不断三界欲惑，得六神通，具八解脱，终不以胁而至于席。”从此，尊者夜不倒单诵经、习定，经过三年苦行，最终通达三藏并获得圣果。后人景仰他常坐不卧，两胁从未接触席子，故称他为“胁尊者”。而曾经取笑他的人，不但没有通达三藏，更没有获得圣果。尊者仅用几年精进便超越了他们，所以自古以来，修行人精进与否，在成果上确实有天壤之别。

当然，仅用一生就超凡入圣，是很难的，但是修到一定的境界，比如临死时毫无怖畏，应该不成问题。而且，如果能精进行善，生生世世会感受快乐，将来也必定获得涅槃。如《正法念处经》云：“若勤不休息，如是作善业，彼则常受乐，后时得涅槃。”

我们作为欲界众生，一点不休息是不现实的，但

---

<sup>95</sup> 十六种无暇，在本书的前文中，曾引用无垢光尊者的《如意宝藏论》作了系统阐述。

也不能老是休息，否则，养成习惯就不像修行人了。有些人没有特殊的病，也没有做特别累的事，却总是抱怨“我特别累，特别苦”。其实，就算是蚂蚁、蜜蜂、蚯蚓，它们为了生存也不停奔波，那我们作为人，而且是为了弘法利生在做事，此时付出一点又何必叫苦叫累呢？

其实，修行人行善，本来就需要精进。《入行论》中也说，精进的本体，就是喜欢行持善法。假如整天泡在网上，天天到卡拉OK又唱又跳，就算三天三夜不吃不睡，这也不叫精进。因此，希望大家不要辜负暇满人身，要用它为后世、为涅槃而精进，这才是智者所为。

要知道，只有智者才精进行善。我们看看周围的人，有些天天忙来忙去，忙什么呢？都是无意义的琐事。而智者只做有意义的事情，既对今生有意义，又对来世有意义；既对自己有意义，又对他众有意义。

现在人口口声声要进步，但仅仅是自相续的进步是不够的，从大乘佛法的角度来看，还应该想到他众；人们也常说“可持续发展”，但只想着今生，几十年以后就不管了，这样的发展，从生命的延续来看，并不是真正的可持续；还有就是所谓的“可行性”，可以说这么说，但只为自己、不顾他众的做法，其实是不可行的，也是不可信赖的。

因此，真正的智者会为自他着想，并为此而精进。如《大宝积经》云：“智者常精进，勤修清净道，离苦得安乐，诸佛所称叹。”智者恒时精进地修持清净之道，令自他都离苦得乐，这种行为不仅是世间人，

乃至十方诸佛菩萨都会赞叹。所以，我很羡慕精进的人，不论是闻思修行，还是发心，精进者是很让人随喜的。

其实，精进者与懈怠者，虽然表面上差不多，你也吃饭，他也吃饭，但即使是在吃饭时，精进者也能同时观修或者发心，而且睡觉也不多，可以说，他与懈怠者有很多不同。不信的话，你和他住一个房间看看，晚上他一直打坐，中间只睡一会儿，你早上起来他还在坐着。为什么会这么精进呢？因为他对人身难得、寿命无常、轮回痛苦等生起了坚定信心，于是不愿意浪费时间了。

所以，精进是一切善法的根本。如《大智度论》云：“一切诸善法，乃至阿耨多罗三藐三菩提，皆从精进不放逸生。”这里讲的掣甲精进，就是先发下誓言以作铠甲：“我一定要努力闻思修行，有生之年决不懈怠，为证佛果、为度群生，立志苦行。”有了这种掣甲精进以后，还要作加行精进。

## 庚二、加行精进：

很多人心里有求法、修法的念头，但行为上一直拖延、观望，今天不行，明天；今年不行，明年、后年……始终修不了法，“明日复明日，明日何其多”，在这样的状态中耗尽了人生岁月，非常可惜。因此，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。

以前藏地有一位著名的哲白莲大师，他说：“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。”他把人生几十年，比作屠宰场里的旁生临近被屠宰的短暂过程，其实这并不夸张，我经常引用这个比喻。《六度集经》里也有个教证：“人命譬若，牵牛市屠，牛一迁步，一近死地。”意思是一样的：我们人的生命，就像一头牛被牵去屠宰，牛每向前走一步，也就与死亡更接近一步。“人得一日，犹牛一步……昼夜趣死，进疾无住。”人每活一天，就像牛走了一步，就在日夜更迭中趣向死亡，非常迅速，而且片刻也不停留。

过生日的时候，大家都会唱：“祝你生日快乐，祝你生日快乐……”然后端出蛋糕，鼓掌、欢笑。但 you 想起这个道理，那就成了：“祝你死去快乐，祝你死去快乐……”会观察的话，人跟牦牛的确没有差别，从死亡那一点上来看，过一年就接近一年，过一天就接近一天，乃至分分秒秒在靠近。

因此，我们一定要刻不容缓地修持正法，就像懦夫怀里钻进了毒蛇，或者美女头上着火一样急不可待，要彻底放下今生世间的一切琐事，毫不迟疑地致力于佛法。

这里用了两个比喻。第一个，美女本来就爱惜头发，头上着火了，她肯定不会让它烧，“明天再扑吧”。《亲友书》中云：“头或衣上骤燃火，放弃一切扑灭之，精勤趋入涅槃果，无余比此更重要。”《十住毗婆沙论》亦云：“昼夜精进，如救头燃。”毒蛇的比喻也是如此，胆小的人不要说毒蛇，就是小虫爬到身上也怕得要命，若是怀里进了毒蛇，绝不会说“明天再扔吧”，然后继续开心地吃喝（但是国外有些人好像喜欢毒

蛇，还把毒蛇像项链一样缠到脖子上，让它穿来穿去，一点都不怕，不过这是特殊情况)。同样，闻思修行也是这么紧迫，不能说“明天再做吧”，就这样一直拖着，而务必要精进，要舍弃一切琐事地精进。

否则，红尘的琐事没完没了，昨天做的今天要做，今天做的明天也要做，明天做的后天还要做……一直持续不断、此起彼伏，犹如水的波纹一般，始终空不出一个修法的时间来。其实，你一旦下定决心放下的话，琐事也就完结了，诚如全知无垢光尊者所说：“世间琐事死亦无完时，何时放下即了乃规律。”又说：“所作所为如儿戏，做无终了放则了。”

历史上有很多出家人，正因为看透了这些，所以才选择了出家。当然也有逃避的，遇到种种挫折以后遁入空门，有这种现象。但你不能说“我不是逃避，所有出家人就都不是逃避”，这种推理不正确，虽然你不是，但别人不好说。同理，也不能说“他是逃避，故所有人出家都是逃避”，这也不通，因为有些确实是看破了。

在看破一切所作所为、尝尽酸甜苦辣以后，毅然决然选择出家之路，这种选择是有道理的。即使世人不理解，也只是不同的生活环境，不同的价值观、人生观所致，并不是选择本身错了。其实仔细想一想，琐事确实是做不完的，什么时候放下了，什么时候也就了了。

## ◎ 亲鸾上人幼年出家

这个道理很深，但真正懂得的人，并不在年龄大



小，下面就讲一个小和尚的故事：

日本有一位亲鸾上人，就像中国的慧远大师，他是日本净土宗初祖。上人自小父母双亡，9岁时，因为对死亡怀有恐怖，他看破世间的一切，到慈镇禅师面前请求出家。听了他讲述的理由，禅师很赞许，说：“好，我愿意收你为徒。不过今天太晚了，明天来吧，我给你剃度。”但小亲鸾说：“师父，我年纪尚小，虽然今天有出家的心，但不知明天这颗心是否还在；您的年龄也这么高了，怎么保证明天起床时还活着呢？”师父听了拍手称善，当下给他剃度了。

类似的公案，《释尊广传》中也有很多，都是着力宣说修行的紧迫。昨天晚上有一个人站在我门口，可能等了很长时间，说要出家。我说：“太晚了，过两天再剃吧。”但他不像小亲鸾，也没说“怎么保证过两天您还在啊，怎么保证我出家的心还在啊”，他倒是很听话：“好好好，我也是这么想的。”然后开心地走了。

不过学院是有规定，出家前要考察一段时间。藏族有种说法：晚上入睡的心态，早上就消失了。所以，用些时间考察是有必要的。刚来的人，一般都会有些顿然放松的感觉，很想出家，甚至像佛陀那样自己就把头发剃了。这些人中，有些还可以，多年后仍是清净的出家人；但有些不行，没过多久就生烦恼了，想起了家里的这个、那个，这件事、那件事，然后就回去了。

但不管怎么样，要修行就要放下一切。即使不能像亲鸾上人那样，自小便看破一切，但当生起想修正

法的心念时，应当以无常来激励自己，一刹那也不懒懒散散、拖拖拉拉，而要当机立断地修持正法。

以上讲的就是加行精进，简单来讲，就是在修法上勤奋努力。这里所谓的“修法”，并不是单单指闻思修里的修法，而是广义上的修法，除了闻思修以外，像守持净戒、弘法利生等，都叫修法，都需要精进努力。

### ◎ 闻思修与利他相结合

在所有的这些修法中，对一个大乘行人来讲，利益众生是最重要的。因此，要将闻思修与利他相结合，二者都要精进。

如果修行人与世隔绝地闻思修行，固然有好的一面，可以专注求学，但从另一方面来看，这有点像东方的教育，很容易因为欠缺实践而导致高知低能。若能借鉴西方教育中的边学边做，把闻思修与利他结合起来，这样在短暂的人生中，佛法既融入了自己的相续，也融入了社会。

前些日子开“青年佛教研讨会”，我邀请法师们参加，有些法师比较开放，也参加了，但有些稍微有点排斥，担心这个、担心那个，我想是没有必要的。其实就真正的佛法而言，以它的包容性，完全可以融入社会的各个层面，但问题在于，是修行人自己把自己束缚住了。像我以前在山沟里闻思，跟社会隔离，不愿意与人接触，但现在融入社会以后，不但没有退失闻思和修行，反而还增上了信心与悲心。

所以，在闻思修的同时，哪怕能为一个众生种下

一个善根，也值得精进。

有些人说：“要帮的人、要做的事太多了，哪有那么多精力？我还是好好修吧，修行才是真的。”如果是上等修行人，那我也非常佩服、赞叹，但对一般的修行人来讲，听到可怜的声音也置若罔闻，那便失去了很多行善的机会。

《读者》里有一则故事很打动我，故事说：退潮的时候，岸边的小坑里困了好多小鱼，太阳一出来，水被蒸干以后小鱼就死了。这时沙滩上来了一个小男孩，他捡起小鱼，一条一条扔到海里。有人笑他说：“到处都是小鱼，你捡得完吗？再说，你救与不救，有谁在乎呢？”小孩并不理他，继续捡、继续扔，每扔一条他都说：“这条小鱼在乎，这条小鱼在乎……”

我也有这种感觉。就像这个小孩，我知道自己能力有限，不可能帮助所有的人，但如果一年能帮到十个，那这十个人肯定会在乎的。我并不图什么回报，但对受助者来讲，也许点滴的帮助，就有改变命运的机会。

大家想一想，如果我们只顾自己闻思修行，那外面那些可怜人怎么办呢？研讨会上有一个大学生说：“即使不能救护所有无助的人，但将资源整合以后，一定能利益到他们中的一部分人。”我非常赞同这个观点。一个大学生都有如是见解的话，那学大乘佛法的人，怎么能不精进利他呢？

其实，利他就是修行。让修行跟生活相结合是有必要的，否则，即使你脱离红尘一直修行，临终时也不知道是否有把握。就个人而言，我现在做的也算是

利益众生，但是否能因此让世间变得美好呢？我没有把握。如果业力现前疾病缠身时，是否能依靠修行遣除病痛呢？我也没有把握。所以，多方面行持善法是有必要的。

尤其是，这一精进度，本身是行菩提心的学处，要行持精进度，就不仅要自己精进修学，同时也应该精进利他。当然，在利他的过程中是会遇到些困难，比如种种误解或说法，但这些都是很小的事情，我想大家应该能面对。

### 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时，千万不能以此为满足，而务必要发誓：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、猛厉。

其实不说长久的努力，就是一天的精进，也是很有价值的。《法集要颂经》云：“若人百岁中，懈怠劣精进，不如一日中，勇猛行精进。”如果一个人活了一百岁，但始终懈怠度日，那还不如在一天中勇猛精进。一天尽管是很短的，但如果利用好了，比如行善时身心踊跃、精勤不辍，则功德是很大的。

所以，大家听课时应该有一些“力气”，不要躺着、靠着，要好好坐着。不要老是看表，“三宝加持，快下课啊”，而应该积极进取，发愿“这节课我要尽力学好，然后运用所学调整自相续、利益众生”，以这种心态在一堂课里精进，进而一天都精进，乃至活

到老精进到老，这样才非常有意义。

### ◎ 行善要有计划

在精进行善的过程中，还要有计划。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，吃草时总是前一口没吃完，就盯着下一口。修法也是同样，在前一个法没修完之际，就应该计划好：此法修成以后，再修某某法。

现在我正在讲《前行》，讲的过程中心里也有计划。比如，讲完之前我要同时开讲《释量论》，而讲完之后，我还要讲……反正我心里还有好多准备，这个法，那个法……

有些道友在世间法方面很会规划：我先在这里修个房子，修完以后，在那里再修一个，然后把这个卖了，再到那里修一个……其实不要规划这些。我们来学院是为了修行，在这里发展房地产没有意义。如果你要发展，就在三点上好好发展：弘扬佛法、利益众生、调伏自相续。在这三个方面，你有多少能力就做什么事，而且要安排好以后的计划。以前法王如意宝说过，他在世间法方面没有任何计划，但在修法、弘法方面就有很多，比如两三年之内，要做什么什么。

上师的教诫很重要，尤其在今天，弘法利生方面的规划是非常需要的。我在台湾、香港、美国都见过一些道场，不仅利生事业广大，而且都有长远的规划。当时我还在想：这些事业虽然很不可思议，但实际也是人做的，应该是在个别发心广大的高僧大德的主持安排下，将众多力量汇聚以后实现的，否则，无因无

缘不可能成办。

所以，不论是小的还是大的善法，都要善于规划。

### ◎ 不要“放下”发心和闻法

就个体而言，利益众生的机会是很难得的，所以在发心过程中，不要因为一点小事就想退，想放下。有些人想方设法把发心“放下”了，但放下善法的人，烦恼却没放下，这样对修行没有任何利益。我觉得发心并不是负担，比如学院里的有些发心人员，每天发心不过4小时，一周有168个小时，减去28小时，还剩140个小时，所以，发心不会耽误你的闻思修行。

外面学会的人，有的也说课程紧，很忙很累，但我这边一个礼拜就三堂课，《前行》、《般若》、《净土》，每堂课1小时，一共3个小时。168小时减掉3小时，还有165个小时。这165个小时，你睡也好、吃也好、做世间法也好，够用的了。闻法修行就3个小时，而且一个是主修，一个是兼修，一个是不修也可以，怎么会累得要死呢？我想来想去还是弄不懂，为什么你们对出世间法会有那么大的意见？

你们都知道善法的利益，但有了闻法修法的机会，为什么要排斥呢？为什么要闲散度日呢？其实不论是发心还是闻法，在你行持的过程中，应该一天比一天精进，这才是一个真正的修行人。持明无畏洲尊者也说过：“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。”

有些人起初特别精进，但越往后越不修法，甚至全部放弃了，这就是被违缘转了。与其如此，倒不如

开头只是适当地精进，然后随着对佛法越来越了解，闻法或发心越来越精进，而且是长期精进，越接近死亡越精进，这才是最好的修行人。

### ◎ 上师也要修法

不仅是一般的修行人，就是上师，也应该精进行持善法。

对有些公认的大修行者或贤善上师，常有人阿谀奉承说：“您老人家是如来的化身，是某某大德转世，是文殊菩萨、观音菩萨、大势至菩萨、弥勒菩萨、地藏王菩萨、黄财神（诸佛菩萨都占尽了）……您肯定不需要磕大头，肯定不用诵经念咒、积累资粮、净除罪障等，因为您是圣者，这些是我们凡夫才做的。”放生的时候，有些弟子也不让上师抬鱼筐，“上师您不要拿、不要拿，我来我来”，“上师您不要累着，就站在那边吧”……

这些人并不知道所谓“上师”到底是什么意思。其实，在尚未得到佛果之前，每个人都需要积累资粮，因此，弟子也不要给上师开绿灯：“上师您尽管懈怠，您造恶业没事，让我们精进吧。”其实，上师也要修行的。

但有些上师被奉承之后，自己就认为：我确实已如何如何了，什么修行也不需要了。对这些人，无等塔波仁波切说：“自以为不需要修行，是更加需要修行的标志。”

这又是一个窍诀。《大圆满前行》很重要啊！希望大家每年都能看一遍。我的讲记太广了，要这样看

可能有点困难，但以后也许会成为历史资料，过了21世纪，到22、23世纪时，也许有一定的意义和价值，现在还说不清楚。但你们应该把《大圆满前行》当作修行手册，好好依止它修行。前段时间我印了一部分，在外面作奖品用，这样也很好。

刚才说到上师也要修行，其实不说一般的上师，就是印度的阿底峡尊者，在行善方面也非常精进。他每天都要不断地调和土粉做泥塔小像（擦擦像），众眷属劝他说：“您老人家是一位伟大的上师，整天摆弄土粉，别人会讥笑您的，而且您也很辛苦，不如让我们来做吧！”阿底峡尊者回答：“你们在说什么，难道我所吃的食物，你们也替我吃吗？”

尊者的话看似尖锐，实则是切中要害的教诫。不懂佛法的弟子，见上师积累资粮时就去阻拦，好像怕上师累着，其实这是不合理的。如果上师真是佛的化身，你不用提醒他，他自己知道该不该做，不该做的，是不会做的。所以，佛陀何必要凡夫来教诫呢？如果上师不是佛的化身，那他需不需要积累资粮，我们都心里有数，因此更不应该去阻止了。

有时候，也许是弟子恭维上师吧——“上师您可以吃肉，您是诸佛菩萨的化现，您吃了以后，肯定能超度它们。您只要吃一口，它们肯定会往生极乐世界的……”这样说，不见得有真实意义。

在未获得圆满佛果之前，我们每个人，包括十地菩萨，都有要清净的业力与习气、要获得的上上功德，不能自认为：“我已经是上师或法师，我已经学了五部大论，以后不用学了。”其实这些还远远不够。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。

不满足才可以进步，这一点很重要。但很多人只是在空闲时才修法，天气好一点，心情好一点，就一边喝咖啡一边修修法，而遇到痛苦、违缘，甚至天气不太好，就不修了。真正的修行人不会这样，他们苦也好、乐也好，发心做事也好、出门坐车也好，不论何时何地，佛法都一直在心里。

### ◎ 长期精进

总之，能否获得佛果，唯一依赖于精进，我们一定要勤奋努力实行这三种精进。一个人虽然具有上等的智慧，但如果仅有下等的精进，那他只能成为一个下等修行人；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；如果毫无精进，那么尽管具有其他功德，也无济于事。（这些道理要仔细看，我说再多也无济于事，就算飞到天上，也无法把我对精进重要性的认识，传入你们的心里。）

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。”没有精进的人，尽管具有智慧、财富、权力，但这一切都不能救护他，犹如去大海取宝的商主，虽有船却没有船桨，也不可能到达宝洲。不具精进的人也是如此，即使其他什么都有，也仍得不到佛果。

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、持之以恒地精进修行，就像弯弓射箭一般要不紧不松，不是一会儿紧一会儿

松。有些人明天考试了，今晚就熬夜不睡觉；明天考完试，把法本扔到一百公尺以外，“呼呼呼”一直睡到第二天下午。若只是这样空闲性、偶尔性地修法，那不论是闻思还是修行，是不会有成就的。

华智仁波切的金刚语，希望大家要记住。现在很多人的修法，的确是空闲性和偶尔性的。我本人而言，也不是夸自己，多年来不管到哪里，学法也好、修法也好，散乱的现象有是有，但与某些熟悉的人相比，还是有一点差别。

听了这堂课以后，明天可能很多人会早起，“一定要精进，不精进不行”，但也许一个礼拜后，他们又倒下了。这样是不行的，不能偶尔性地精进，要长期性地精进！

## 第一百一十节课

### 思考题

1. 你每天都修静虑吗？如果修的话，请谈一谈它对你日常生活的改变，比如面对压力的能力方面、烦恼减轻方面、信心增上方面……
2. 你对财富有什么样的观点？它在你心里占什么样的位置？从修持静虑的角度，它是否成为你的障碍？你是如何克服的？
3. 对你来讲，修持静虑的障碍主要是哪些？请一一写到纸上，思维它们的过患，然后祈祷上师三宝逐渐遣除，并发愿成就真实的静虑。

六度已经讲了四度，今天讲第五度——静虑度。

己五（静虑）分二：一、静虑之必要；二、真实静虑。

庚一、静虑之必要：

静虑，也就是禅定。修持禅定，对出家在家的行者来讲，都非常重要。如果一刹那也没有入过禅定，心很散乱，那即使一天到晚在理论上划来划去，也无法真实改变相续。《菩提资粮论》云：“众生诸烦恼，皆以乱心生，是故胜智者，旷修诸禅定。”众生的烦恼，都是从乱心中产生的，所以，一切智者都应认真持久地修持种种禅定。

我们可以看到，爱修禅定的人，心一般比较清净，生活中不会有烦恼、痛苦，也不会有烦心事。因为透

过禅定的力量，当心入于一种清净状态时，外面的世界也变得美丽了，生活自然充满快乐。而不修禅定的人，心则容易散乱，常常被浮躁、焦虑、痛苦、伤感等情绪所控制。尤其是现代人，总是忙忙碌碌地追逐外境、不懂内观，这样烦恼就会此起彼伏，使人生深陷痛苦。因此，修习禅定是很有必要的。

### ◎ 远离散乱 依止静处

修习禅定的话，有很多要求，首先要远离散乱。如果不避开喧嚣散乱的环境，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，对每一位修行人来说十分重要。

学院里的多数道友，可以说具足这个条件，已经离开了散乱，也住在寂静地，因此，当听到这些道理时一定会觉得相应，并有修持的机缘。而住在城市里的人，就算你不能离开那些地方，也可以想些办法，比如就用自己的房间，或修间佛堂，或到其他什么地方，定期不定期地修习，这也算创造了一些相同的因缘。

《发菩提心经论》中讲过：“修禅定故，不受众恶，心常悦乐，是名自利。”修习禅定的缘故，不会遭遇种种恶缘，心常常处在愉悦欢喜当中，这就是禅修所带来的自利。该论又云：“教化众生令修正念，是名利他。”有人认为修持静虑只能自利，其实也不是，从调伏自心的角度是自利，而通过观修、发愿回向等清净心态，也可以帮助众生，间接实现利他。

### ◎ 远离亲友

修禅定的人，还要远离亲友。此时应思维：“凡是聚集，均是离别的本性。如父母、兄弟、夫妻、亲友等，甚至是与生俱来的身体，终有一天也将分离，既然如此，贪执无常的亲友有什么用呢？”

对世间人来讲，出家人抛弃亲友是很残忍的，也不慈悲，但从无常的角度来看，相聚本来就是短暂的，更何况，割舍这些是为了寻求真理。所以，尽管世间人暂时不能接受，但历代的很多大德都是这样做的。

### ● 从谏和尚不认亲生儿子

唐朝有一名从谏和尚，壮年时出家修行。唐武宗会昌五年，佛法被毁，僧尼被迫还俗，但他想法躲了起来。后来唐宣宗恢复佛教，他又回到了原来的寺院。

有一次，他俗家的儿子来到寺院打听父亲的下落，二人在门口相遇。几十年都过了，儿子已不认得父亲，他问道：“请问，从谏大师在哪里？”他明明知道是自己的儿子，但故意指向东南方，儿子便向东南方去了。儿子走了以后，他就关起门来再也不出去，永远没有再见到儿子。

这些在世人眼里，也许是无情和残忍的，但作为寻求解脱者，还是需要的。为什么呢？还是那个道理，亲戚也好、朋友也好，终有一天会别离，那时候也不免要痛苦。

或许有人说：“受这种教育，会出家的，这不是害了他们吗？终身大事会有问题的。”但不管有没有问题，真理就是如此，选择真理就要放下这些。

### ● 寂光大师一生独自修行

出家之路也并不是逃避，从历史上看，虽然是有

逃避的现象，但大多数的修行人，的确是看破了世间以后，才走上了这条光明之路。因此，在思维并了达亲友的过患以后，应该舍弃一切贪恋，恒时独自静修。正如寂光大师所说：“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。”

寂光大师，是米拉日巴尊者的大弟子，在跟随尊者学法之前，曾是一个特别富贵之人。有一次他要骑马过河，尊者也恰巧在河边，请求他带自己过去，但他并未答应。当他来到河中间时，却突然发现尊者脚不沾水地行在水面上，先过了河。他不由得生起极大信心，来到尊者面前忏悔，还说要把自己的妹妹以及财物等供养尊者，但尊者并未接受。

其实，尊者头一天就做了一个梦，梦到空行母送来一个20岁上下的年轻人，说是他的心子，让他好好摄受。就这样，尊者摄受他以后，传授了修行教言，而他也在尊者面前发下重誓：终生只着一衫布衣，不穿皮制靴子，永远不回家乡，永远不贮存超过两天的食粮。从此他依誓而行，成为尊者弟子中最能看破红尘的一位。

记得在米拉日巴尊者圆寂时，空行母准备迎请尊者的舍利到清净刹土，这时惹琼巴哀求她们留下舍利，利益尊者在人间的弟子们。但空行母说：“你们这些大弟子们，已经得到了最殊胜的舍利，都亲见法身了，还要这些色身舍利作什么？如果还嫌不够，可以祈请尊者，尊者自然会给你们，但这些是我们的。”后来弟子们又作祈请，空行母手中放光，将舍利降下，但在大家伸手去接的时候，又被空行母收回

去了，并化作宝塔。此时寂光大师又请求留下宝塔，为人间的众生作福田，但在宝塔中显现的米拉日巴尊者说“若留人间终毁灭……”，还是没有同意。最终，尊者在为他们传授了教言之后，被空行母迎请去了清净刹土。

据记载，米拉日巴尊者涅槃以后，寂光大师在山洞中苦修至圆满境界，最终不舍肉身而飞往空行刹土。那么，就是这样一位了不起的大师，他的教言是什么呢？“独自一人修佛果。”

### ● 惟则禅师独修四十载

不仅是藏地，汉地也有很多这种修行人。唐朝的佛窟惟则禅师，少年出家，在浙江天台山翠屏岩的佛窟庵修行。他用落叶作房顶修建茅棚，渴了喝清水，中午就以野果充饥，禅修不辍。

后来有一个樵夫路过，见到这个老和尚，好奇地问：“您在这里住多少年了？”

禅师答道：“大概有四十年了吧。”

樵夫又问：“那您是一个人在此修行吗？”

禅师点头道：“丛林深山，一个人在此都已嫌多，要那么多人作什么？”

樵夫问：“您没有亲朋好友吗？”

这时禅师一拍手掌，从茅棚后面出来许多老虎、豹子等猛兽。樵夫很惊恐，禅师说：“你不要怕。”然后示意它们返回，并接着说道：“我的朋友很多，大地山河、树木花草、虫蛇野兽，皆是法友。”

樵夫对禅师生起信心，祈求摄受，禅师也为他传授了教言。从那时起，慕道者不断，而禅宗里也有了

佛窟一派。

从以上这些大德的行迹来看，他们都是远离亲友，独自修行，的确令人景仰。现在我们要修行，如果一个人不敢去森林里住，尤其是女众不方便，那就两个人：一个人护关，一个人闭关。三四个人以上，就多了，搞不好会成为烦恼之因。

### ◎ 远离对财富的贪欲

除了亲友以外，对财富的贪欲，也是静虑的障碍，而且是一切罪恶的根源。人们一般认为，贫穷的时候人会吝啬，有了财富就会大方。可实际情况是，不论拥有多少财产受用，人始终不知满足，并且随着财产的增多，吝啬心也越来越增长。如颂云：“何人具财彼吝啬。”又云：“愈有愈贪如富翁。”因为贪欲的力量，越富有越感觉贫穷，就像富翁一样，虽然他的财富很多，但舍不得自己用，也舍不得布施。

这种人即使拥有再多饮食、财产及受用，也只会招来怨敌、盗贼的损害等痛苦，可以说，除了受苦造罪、消耗人生以外，再没有什么别的了。如龙猛菩萨所言：“积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。”如果是一个修行人，为了积累、守护、增长财富，就不得不散乱于各种事务，这对解脱一定有障碍，《妙法圣念处经》亦云：“散乱之行，轮回之根。”

可见，要获得快乐与解脱，一定要远离财富。所谓“无财之时离怨敌”，离开了财富，也就离开了怨敌。有钱的人白天晚上都很苦恼，而一旦出家，怨敌和强盗也就远离了，从此过上清净、安乐的生活。如



《妙法圣念处经》云：“清净之行，安乐之本。”

要知道，解脱是从清净的心态中产生的，当你身处愤闹、散乱，或被财富所困时，是永远也得不到的。因此，希求解脱的人，千万不要追求财富，也不要住在愤闹的地方，应当远离红尘，追随古代大德的足迹，居于静处。如《佛本行经》云：“欲求解脱者，莫依众愤闹，天帝释以下，敬礼独静者。”那些在寂静之地长久修行的人，不说世间人，就是帝释以下的人，也会向他顶礼膜拜，而他的一切所为，也都会如愿以偿。

当然，在家人想远离城市，不一定有机缘，但只要心清净，尽量让生活简单化，就很好了。千万不要过于执著财富和欲乐，如《大智度论》云：“诸欲求时苦，得之多怖畏，失时怀热恼，一切无乐时。”这和前面的意思一样，求的时候痛苦，得的时候怖畏，而失去了又会满怀懊恼，所以“一切无乐时”，依靠财物或欲乐，任何时候都得不到快乐。

有些人觉得不对，他认为有钱就会快乐，可以享受，“你有钱花不完给我，我来花，有钱才有快乐人生……”，其实也不是。就用一般人的生活作个例子，假如你有十万块，那买辆车，应该很快乐。但买了以后要保养，还要找停车的地方，听说一个车位就要十五万，低于十五万，就没有地方停车。所以，钱有了还要有，要不断地填进去，这对一个工薪阶层来说是特别苦恼的，但也是事实。而如果很富有的话，虽然车位不是问题了，但他会有别的更苦恼的事情。

因此，当物质越来越丰厚时，人们的心里会越来越

越浮躁，而快乐也就渐渐远去了。

当然，修行人也不能过于极端：“远离一切财富，不要贪，要看破、放下！”光说漂亮话也解决不了问题。只要你知道钱财的过失，不过于贪执它，然后过一种适度的生活，这样就可以了。要完全断绝五欲的享受，斩断跟财富之间的任何牵连，一方面不需要，一方面也做不到，就算嘴巴上说得再厉害，但实际行为上要像古德那样，住茅棚、住山洞，千分之一、万分之一有没有？非常非常罕见。

因此，现在对我们最重要的，就是首先了解佛教所阐述的真理，懂得从佛教的观点来看，一切财富并无实质的意义，这样之后，人们就不会像以前那样，完全变成钱财的奴仆。

其实从财富对一个人的真实价值来看，即使你拥有南赡部洲的所有财产受用，也只是满足你一个人的衣食而已，只能吃、穿、用，再没有别的什么了。然而有些人无论如何富足，也是舍不得吃、舍不得穿，所以，对他们而言，那些不顾一切罪业、苦难、恶语所得来的财产，既葬送了自己的今生，也断送了后世。

人的一生很短，但有些人为了微薄的财物，不顾羞耻惭愧，不在乎人伦道德以及长久情谊，也不考虑正法和誓言，甚至都不顾惜生命，始终以贪财、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，就在忙忙碌碌当中，人生的旅程已经走到了尽头，非常可怜！

《正法念处经》云：“贪心著财宝，不觉死时至。”一个人因为贪著财宝，不知不觉中死亡已经降临，但

他至死都毫无觉悟。想一想也令人伤心：用尽一生的精力和时间，最终却一无所得。诚如龙猛菩萨所说：

“富贵虽乐，一切无常。”富贵虽然快乐，但都是无常的。“五家所共，令人心散，轻躁不定”，你的财富其实并非你一人所有，是被五家<sup>96</sup>所共用的，而且，因为贪执的缘故，心始终得不到片刻的宁静。

一看历史就很清楚：前几十年曾经是富人，但转眼变成了什么？人死以后，财富又归谁所有？无非都是无常的道理。除去无常不说，最可悲的是，这些人为了财富不知惭愧，还造下种种罪业，要感受更多的痛苦。包括现在的人，为了一点利益，不顾佛法和誓言，什么坏事都干得出来，但得到了又能怎么样呢？死后还不是全部留在人间。因此，真正值得追求的是精神财富，这才是真正的财富。只可惜，懂得这一点的人并不多，更多的人只重视一时之利。

我们看看周围的世界，人们普遍的价值观是什么？同时也看看自己，对财富、对生活的真实看法是什么？和以前相比，现在是否有些改变？……要知道，学习佛法并不是为了给人讲，而是要首先反观自心，提升自身的佛学修养。如果能做到这一点，当我们接触财物，或者置身散乱时，才知道如何对治贪执，也才会心甘情愿过知足少欲的生活。

知足少欲就是修行，但这种修行不是一天两天、一年两年的行持，也不是肤浅地过个简单生活，而是要有根植于内心的认识作基础。否则，一旦财富等各

---

<sup>96</sup> 五家：王、贼、火、水、恶子。《大智度论》云：“勤苦求财，五家所共，若王、若贼、若火、若水、若不爱子用，乃至藏埋亦失。”

方面因缘具足时，又会随波逐流，这不叫修行人。修行人应该长期闻思修行，仅凭最初的“看破”，是不会有真实收获的，因为修行的路很漫长，而在这条漫长的道路上，让自己不退转是至为关键的。

当然，“知足少欲”是对修行人的要求，不是要求世间人。但是，明智一点的世间人也应该看到，其实数数积累财富，不仅让人忙碌并空耗一生，而且很有可能为此送了性命，使自己死在利刃之下，毕生的积蓄都被怨敌等侵占，白白浪费掉了。所以，对大多数而言，财富多数是被浪费了，而自己享用的并不多。

那自己能得到什么呢？就是在积累财富过程中造下的重如高山的罪业，这些罪业都将在前面等候着，导致自己遥遥无期地漂泊在难忍的恶趣之中。所以，如果你在经济上稍微宽松一些，那就应该趁着今世还自由自在的时候，为来世储存一些精致的资粮。

这个道理，我经常用“手机充电”来说明：比如你的手机昨天充了电，今天就可以用，而为了明天能用，今天应该再充。如果今天不充，虽然今天还能打，但明天以后就不行了。同样，我们今生所拥有的钱财、地位或者受用，绝对都是前世的福报所带来的，而以后变成什么样子，就看今生的努力了。

对将来毫不关心的人，是极为愚痴的。这样的人，不积累资粮、不修善法也可以，但不要整天造业，否则来世就被毁了。就像世间的愚人，杀人放火一时逞凶，却落得终生被囚禁在监狱里，毫无自由。因此，真正有智慧的人，最关心的是来世，愿意为来世修积

资粮，而今生今世，仅仅能够饱腹蔽体就知足了。

其实要积累资粮，发心利他是最大的功德，所以发心不应该退失。不过，有些发心人员刚开始还兴致勃勃，但两三年过后，本质就显露了，“为利一切众生而发心”的心态已经没有了。

也许有人想：“我为某某上师发心，为某某道场做事，但这不一定是在利益众生吧？”

其实不该这样想。刚来的时候我也想过，学院是上师如意宝的道场，我为学院做事，比如讲课或者发心，好像只是在为上师的道场服务，跟我自己以及其他众生都没有多大关系。实际上并非如此，因为，任何一位佛菩萨在利益众生时，都是通过一条主线来实现的，比如阿弥陀佛，在显现上，他也是先建立自己的道场，进而以此利益无量众生。所以，我们为上师、为道场服务，也是在利益众生。

不过有些人想是想利益众生，但他不想依靠某某寺院或某某大德，而是想拥有自己的道场，或用自己的力量来弘扬佛法。如果你有这个能力，当然可以，但我以前也发现，有些人想独立自主，最终却“独立自灭”了，没有成功。为什么呢？因为自己的福报不够、发心不够、能力不够、资源不够……有好多好多“不够”，可以说种种因缘都不具足。

如果离开了因缘，不说大事，就是小事也成办不了。比如修一间房子，别人能修，看上去很简单，那我也修一间。但是，修房子也要具足种种因缘，别人有的如果我没有，那就修不成。所以，别人能做的，我不一定能做到。再比如说，看别人炒股发财了，自

己也跟着炒，但没有福报的人可能连本钱都回不来，然后流下长长的眼泪……

因此，无论修行还是发心，都要有耐心。但很多人没有，五年六年、十年八年以后，就觉得可以了，“我已经做了多少多少年，了不起啊，可以退出了”，其实这足以看出一个人的心态是否坚定。没有坚定长久的心态，做什么都很难成功。

也许有人觉得，换一换可能会好一点，换个道场，换个上师，换个教派……但你这样换来换去，最终会落得什么下场呢？也许有极个别人像米拉日巴尊者那样，修大圆满不成就，修大手印反而成就了，这种现象有是有，但对一般的修行人来讲，换来换去的，最后连方向都找不到了。所以，修行一定要有耐心，依止寂静地也要有耐心。

总之，从最根本上来讲，作为一个修行人，如果你的心全部耽著在财物、名声等世间法上，内在的修行就没有希望了。因此，随时随地都要祈祷上师三宝，让自己的心进入正确的轨道。否则，没有福分的人，经常会产生各种恶分别念，这样不知不觉方向就模糊了，甚至会走向悬崖，有这种危险性。

### ◎ 远离凡愚

此外，想修静虑的人，还要远离凡愚友伴，也就是一味追求今生利益的人。这种人只顾今生，不顾来世，追寻真理的人和他接触以后，就会毁坏道心。如《经律异相》云：“宁入投炭炉，从山投幽谷，生犯七步蛇，不与愚从事。”修行人宁可将自己投入火炉，

从悬崖跳下，被七步蛇咬死，也不可和凡愚相处。《入行论·静虑品》对此还有更广泛的描述。

如果帮助利益这些凡愚，反而会受到对方的加害，他们就是这样恩将仇报，无论你怎么做、怎么随顺，都无法合他的心意，很难取悦。如果你超过他，他会心生嫉妒；假设他胜过了你，他又会用尽方法轻蔑藐视你。与这种人不管相处多久，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。

那这样会不会犯菩萨戒呢？不会。寂天菩萨的菩萨戒可谓圆满，我想没有人能超过他了，但寂天菩萨在《入行论》中也反反复复强调：远离凡愚恶人。既然如此，我们又有什么能力去接近他们呢？有些人好像很慈悲，“这个坏人可怜，那个坏人可怜”，还故意靠近他们。其实这就像把毒蛇装进怀里，当你被咬死时才会醒悟：“噢，原来对毒蛇不应该生这种‘悲心’。”但那时已后悔晚矣。

因此，如果是求世间法，凡愚也许对你有些帮助。但如果要求解脱、要修行，那一定要远离这些只有损害而毫无助益的人，只有远离了他们，你才能真正得到解脱和快乐。

### ◎ 远离交际

很多人喜欢交际，殊不知交际也是障碍。比如农业、工业、商业、文化等，参与这些而与人广泛交际，在繁多的事务中散乱，这对修持静虑的人来讲，就是愤闹。有些人乐此不疲，但即便终日忙忙乎乎，收益也很微薄，所以再精勤也没有实义。

有些人认为，扶亲灭敌是值得做的。但就算值得做，也是做不完的。像美国，天天想制伏“怨敌”，但“怨敌”是无边无际的，就算你制伏一个国家，削弱了敌军，但另一个国家的敌军又出现了，所以永远消灭不完。而扶助亲友也一样没有尽头，今天帮这个、明天帮那个，每天都做这些，一方面很累，另一方面，这种世俗层面的帮助意义也不是很大。

### ◎ 舍弃一切而修行

所以，作为一个真正的修行人，应当了解所有这些事务都无有了结之时，应当像丢唾液一样，抛弃一切琐事及散乱，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。

当然，这是上等修行人的行为，大多数人是根本做不到的。有个人背着包去山洞，但没住两天就回来了，因为他怕老虎。其实老虎倒没来，只是到了晚上，野兔在山洞边上跑一跑，他就以为是老虎、猩猩，从此再也不敢去了。但以前的高僧大德不同，他们离开故乡，永远居住在山洞里，只以野兽为伴，真正是舍弃了一切名声、地位、财产。

对此我们只能随喜和发愿了。我年轻时也向往过，但现在看不一定能实现，可能在座的道友也差不多。不过，现在人一般都贪恋物质享受，到山里住几天、几个月也许可以，但要十几、二十几年长期住下去，甚至死在山洞里，这种人不会很多。

然而，当不成上等修行人，做个中等的也可以，



只要尽量减少琐事，抽些时间修解脱法，只要不跟凡愚同流合污，该上班就上班，该做什么就做什么。不要一激动就马上离婚辞职，住进山里，这样是不负责的。如果你从此成了上等修行人，佛陀也会开许的，但多数人只不过是一时冲动而已，好像“看破”了，但根本维持不了多久。所以，选择怎样的修行之路，一定要慎重。也许这种慎重，对你的出家或修行是一大违缘，但以智慧抉择为先导，也是经论的意趣。

当然，如果是真正的修行人，依止寂静地以后，种种善根自然会生起来，如米拉日巴尊者说：“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。”意思是，在无人的山谷岩洞中，因为寂静地的加持，我恒时具有出离心和厌世心，对世间琐事毫无兴趣，但我深深知道，传授我甚深窍诀的上师，是三世诸佛的化身，对此我恒时怀着强烈的信心。

对尊者而言，这种信心是永远也不会离开的。不像有些人，今天有、明天没有，有信心就对上师好一点，关系不好了就诽谤、说过失，甚至抛弃，然后寻找第二个上师；但找的第二个上师也不投缘，又找第三个上师；和第三个上师的关系暂时还可以，但随时都会出问题，随时都会离开……这种依止方式是不对的，前辈大德绝对不会这样，他们在依止了具相善知识以后，无论在何时、何地、何种情况下，信心都不会退转。

尤其像米拉日巴尊者，他不仅视师如佛，而且恒时居于寂静地。其实寂静地确实有不共加持，像信心、

出离心、菩提心等，很多善心都自然具足。而一到城市，就我个人来说，好像什么感觉都消失了，善心时而有、时而没有，对三宝的信心、对解脱的向往也都很弱。每天念经也是迷迷糊糊的，边念边打瞌睡，念完了书放到一边，也就结束了，就像例行公事一样。但一回到寂静地就不同了。

特别是学院，可能是上师如意宝的加持，或者是自己的缘分，在其他静处或山洞，不知道为什么，我个人感觉都不如学院。所以在外面传完法以后，我都赶紧跑回学院，一到学院，很多方面才恢复过来。

虽说每个人的状况不同，但一般来讲，一个人到了静处或寺院以后，心里自然而然会对三宝生起信心，对解脱生起强烈意乐；而一旦栖身于浮躁的城市，贪嗔等烦恼便会强烈涌现，有了烦恼，善心也就泯没了。因此，米拉日巴尊者在视师如佛的信心中，恒时住于山洞，直到圆寂为止。

这些圣者修行的地方，一般都很偏僻，看上去也令人伤感，但“于令人伤感之处可生起静虑”，这也是事实。以前我去拉萨的桑耶青浦等地，到了无垢光尊者、智悲光尊者的山洞时，刚开始觉得住不下来，不说长期，就是一晚上都很困难。但住下来以后，感觉就不同了。如果是豪华宾馆，住进去是很舒服，但在舒服当中，却生不起禅定来（这些道理，在去年去五台山的一些经历里，也跟大家讲过）。所以，我们应该栖身于静处，这样自然会生起出离心、厌离心、信心、清净心、禅定等一切功德，希望大家都尽力而为。

## ◎ 寂静地之功德

要知道，寂静林间是往昔诸佛菩萨获得寂灭之地。在这些地方，既没有愤闹、散乱，也没有农务商业，远离凡愚友伴，与飞禽走兽朝夕相处，喝的是清净的泉水，吃的是天然的树叶，可以说是安乐无比，并且觉性会自然澄清，等持也会自然增上。

宋朝就有一位怀志禅师，他谨遵师命，不接受各种邀请，在寂静山里修持了二十多年，可谓“万事看破、万缘放下”。他的传记在《缁门崇行录》里有，大家可以参阅。看到这些禅师及密宗大德的传记，确实会让人生起极大的信心，他们在这些寂静地方，依靠清泉和水果充饥，一生修行到底。

让我们也这样苦行，可能很难，但作为修行人，饮食上不应该太挑剔，只要吃饱，吃得卫生就可以。但有些人可能太有“成就”了，碗也不洗，锅也不洗，这样也不合理。尤其是在各个部门发心做饭的人，个人卫生非常重要，如果穿着不干净，手又那么脏，那做得肯定不好吃，谁都会有这种感觉。

而且，为僧众供养斋食，也不要想什么就做什么，应该懂一些营养学，稍微调配一下，这样大家都欢喜。不要每天就弄一个，天天都一样。钱财上也差不了多少，稍微变变颜色、变变花样，作为菩萨，关心大家的胃口还是有必要的。

当然，十个人就有十个要求，要满足所有的人，谁也做不到。而且有些人特别挑剔，这个不好吃、那个不好吃，不饿的话，什么都不好吃。但不管怎么样，现在的修行人也应该关心一下营养学，依靠藏医、中

医或者西医，保护这个身体也很重要。同时也要注意天气的变化，比如在藏地高原，什么时候穿什么衣服啊，怎么保暖啊，这些都要懂，这样对修行有帮助。

总的来讲，修行人要懂得中道，做什么都不要太过。有些人懂一点中医，就天天“红萝卜要配什么……”，除此以外也不考虑修行，这就有点过了，要求太高了。但也不能太愚痴，什么都不讲究。所以，做任何事情都不要堕入两边，这个非常关键。我们是学中观的，其实中观的意义很多，如果用在这里，就是不要偏堕。

刚才前面讲了寂静地的功德。在寂静地，既没有怨敌也没有亲友，心很清净，这样自然会摆脱贪嗔之网，并具足众多功德。《正法念处经》云：“若在山树下，常修习禅观，则得清净智，远离一切过。”如果在寂静的山里或树下，常常修习禅定和胜观，则能获得清净的智慧，并远离一切过患。观修什么呢？人身难得、寿命无常、无上密法的境界都可以，只要心清净，智慧就很容易打开。

有人总抱怨：“上师，我太笨了，智慧打不开，您给我吹一吹，加持加持。”其实，当一个人的心能清净下来，并且常常专注于真理的话，智慧自然而然会打开的。如果整天想一些乱七八糟的事情，不但打不开智慧，还会越来越迷惑。

此外，《月灯经》中还说：不要说亲自住在寂静处，甚至怀着去往静处的愿望，仅仅朝那一方向迈出七步，也胜过在恒河沙数劫中供养十方诸佛的功德。比如我人在成都，心里想着五台山，并且朝那个方向

迈了七步，就是这个功德，也非常不可思议。

有人说：“某某人已经到了寺院，本来想出家的，但后来被家人捆着塞进出租车，带回去了，好可惜哦！”其实也不可惜，因为他想到寂静地出家，而且走了不只七步，已经到那里了，好多步了，所以功德非常大。

在殊胜的寂静地，行住坐卧的一切威仪自然会善妙。如佛经云：“居于深山胜静处，一切威仪皆成善。”即便没有刻意精进行善，可是厌离心、出离心、慈心、悲心等功德会油然而生，所作所为也自然全部成为善法。在喧闹地方竭力制止却难以阻挡的贪嗔烦恼，到了寂静处也会自然减少，相续中很容易生起诸道功德。

这一点，我想很多人都有体会。有的人以前在城市里，烦恼特别深重，什么恶事都做，但来到寂静地出家以后，完全判若两人，跟马胜比丘没什么差别，走起路来好像眼睛都闭着，非常寂静。（众笑）

总之，以上讲的这些，都是静虑的前行法，因此是至关重要、必不可少的！

## 第一百一十一节课

### 思考题

1. 什么是凡夫行静虑？什么是义分别静虑？二者的区别在什么地方？
2. 什么是缘真如静虑？它与前两者的区别是什么？
3. 什么是毗卢七法？你对禅修时用毗卢七法，以及排浊气有何体会？
4. 你对长期闻思修有哪些认识和决心？
5. 法布施是如何具足六度的？请观察自己在讲课或听课时，是否有六度的功德。如果有欠缺，请发一些善愿，并真实地作一些调整。

昨天介绍了修静虑的必要，对此一定要认识清楚。我们都知道，欲界众生的心刹那不住，始终散乱、耽著于外境，因此得不到真实的快乐。古代禅师们常以禅悦为食，而现在人如果也能修习禅定，不仅可以让身体健康、精力充沛，还能保有良好心境、打开智慧等，有许多世出世间的功德。

而不修禅定的人，每天忙忙碌碌为饮食奔波。这种人形象是人，但其实与饿鬼无别，如佛陀在《诸法集要经》中说：“若不修禅定，唯营求饮食，当知如是人，则同诸饿鬼。”

因此，每天都要修禅定。藏地有许多这样的修行

人，他们在林间、岩石间或山洞里闭关，一修就是十几、二十几年，乃至一生；汉传佛教里，尤其禅宗一派，也有许多禅师是这样的。这种修行，也许我们都做不到，但每天禅修一会儿是可以的。比如，早上起来以后，打打坐、静静心，清理清理分别念的垃圾；下午或晚上，也可以定时不定时地，抽十分钟到半小时参禅修定。

如果参禅很累，修不动，那也可以念咒。比如观音心咒、文殊心咒、金刚萨埵心咒、阿弥陀佛名号等，这些心咒或名号的功德极大，静下心来好好念，也很殊胜。

现在学院有闭关要求，是在下午的固定时间。据我了解，大多数人修得很好。但也有个别人，就在那个时间去提水、买东西、转佛塔……这样不好。共修很重要，而且时间是规定好的。刚才也说了，不会修的可以念咒。但如果你不愿意修，也不要扰乱别人，别人要修，而且很珍惜这个时间。

外面的佛友，也应该抽出一定的时间修行，不要一直拖延：“我明年再修，后年再修……”这样“明日复明日”，是永远也修不成的，因缘成熟时当下就要修，而且越早越好。

不论修加行还是念咒语，现在很多人心比较堪能，这是个好现象，一定要精进修行。我们知道，人生如秋云转瞬即逝，不珍惜的话，等“病危通知”一到，想把病痛转为道用就难了。但如果你平时努力修持过，那时候就会很坦然。

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。

#### 辛一、凡夫行静虑

耽著明、乐、无念的觉受，为追求这一目标而观修，就叫做凡夫行静虑。

这种静虑，总是带有一种耽著。要么耽著明明清清的感觉；要么耽著没有任何念头；要么就耽著很快乐、很舒服，但又说不出来的感觉。安住在这些境界中的行人，一般都不愿意出定。对此，《禅定休息》里也有一一分析。

其实这种境界并不高，因为它耽著禅味。所以，禅修的人要会观察，如果落入这样的境界，那你所修的，很可能成为色界或无色界之因。世间禅定与出世间禅定是有差别的，这一点，《大圆满心性休息大车疏》、《上师心滴》等密宗教言，《瑜伽师地论》、《菩萨地论》等显宗论典中都有说明。因此，你到底修的是什么禅定，一定要弄清楚。

现在很多寺院里都有禅修，也有不同的修法，但有一点你要明白：我们应该修的，是断除轮回根本的真实禅定，而非耽著明、乐、无念的凡夫行静虑。

#### 辛二、义分别静虑：

虽然远离了对禅味的耽著，但却执著空执对治品而观修，就称为义分别静虑。

修这种静虑时，观一切万法为空，没有明、乐、无念，什么都没有，只是空荡荡、空悠悠。对初学者而言，这种观修非常重要。因为从无始以来，我们就一直耽著万事万物是实有的，并因此流转至今，现在



要对治这种“有”的执著，“空”的执著就成了最好的方便。所以，麦彭仁波切在《定解宝灯论》<sup>97</sup>中说：对于初学者而言，空执是唯一无谬的入门之道，如果说一上来就要舍弃它，这是散布魔语。

那这种“空”的执著是否究竟呢？不究竟，它只是暂时的阶梯。如《中观根本慧论》<sup>98</sup>所说：佛陀说空性法门，是为了遣除一切见，而如果对空性起了执著，那就不可救药了，就像药已经变成毒一样。因此，参禅时首先了解这个静虑，是非常关键的。

不过，现在很多禅修的人，安住的就是这种状态。以前上师如意宝常讲这样一个公案：伏藏大师列绕朗巴曾对意科喇嘛说：“你知道吗？现在多科和色达一带很多禅修者，修的都是色界之因。”另一位大德听到后，问：“既然您知道，为什么不遮止呢？让他们进入最真实的状态多好啊！”列绕朗巴大师开玩笑说：“我不敢得罪他们啊，因为我的很多施主都在那里，得罪了他们，那我以后靠谁养活呢……”

有时候我也发现，外面的确有很多不如法的禅修，之所以没有说，只是觉得，让某些寺院或大德不高兴的话，也没有必要。有些法师对成千上万人讲的禅修之理，一听就知道只是色界之因，不能断除轮回，但很多人却不明白。因此，大家以后不论求智慧、求禅定，首先要通达一些佛理，这样才能睁开智慧之目。

下面讲第三种静虑，这才是我们应当希求并安住

---

<sup>97</sup> 《定解宝灯论》云：“此乃一切初学者，无有错谬之入门，口说最初即断此，乃是散布魔密语。”

<sup>98</sup> 《中观根本慧论》云：“大圣说空法，为离诸见故。若复见有空，诸佛所不化。”

的。

### 辛三、缘真如静虑：

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。

真如，又名佛性、法性、实相。修持这种静虑时，既远离了明乐无念的执著，也远离了空的执著，不耽执有无、是非等一切边，安住在如是不可思议、明空无二的禅定中，才是真正的寂灭。《月灯三昧经》云：“正住如实定，不取一切法，如实不取故，故说寂灭定。”

这里讲的寂灭，与《俱舍论》中讲的不同，因为它安住在究竟实相上。真实住于这种静虑时，对有无等一切对境都不会执取，如实而安住，如实而明了，如实而显现，因为缘于真实而无有执取，所以叫寂灭定。

但要入于这种禅定，一般需要一个次第。麦彭仁波切讲过：远离一切戏论的寂灭定，凡夫很难当下趣入，应该先通达理论，断掉四边，即先断有边，再断无边，进而了知二俱、二俱非只是分别念的安立，之后依次修持，慢慢地，便可趣入远离一切相的光明离戏境界。

### ◎ 禅修要诀

那么，在修持禅定的过程中，应该采用什么坐式呢？

在坐禅的一切时分，身体的要诀，就是作毗卢七

法<sup>99</sup>。毗卢七法与排浊气这些身语的要诀，在《前行备忘录》以及《日修闭关要诀》中，都有细致讲述。这是个重要的坐式，修行时应该经常使用。

毗卢七法：双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。这并不是“打盘脚”，如果只是简单地将两腿交叉，整个动作就无法到位<sup>100</sup>。刚开始跏趺坐时，脚会痛，有些难受，但慢慢习惯就好了。之后依次是：双手结定印；脊椎正直；颈部稍向前倾；两肩向后张开；双目垂视鼻尖；舌抵上腭。

这一坐式，在显密经论中都有宣说。除了大圆满等不共修法以外，禅修中契合这一身体要点，是非常重要的。

其实它不是佛教独有的，在印度瑜伽的修法中也有。瑜伽<sup>101</sup>，简单说就是相应的意思。印度瑜伽现在很兴盛，不仅仅是印度，美国、中国等世界各国的人都在修。他们在静坐中，很多也是用这一坐式。当然，最典型的，就是本师释迦牟尼佛，他从修苦行乃至获得究竟证悟，都是依靠毗卢七法。

毗卢七法、排浊气，这些修法，不说来世的解脱，单就今生的身心健康而言，也大有好处，修的人都深有体会。听说印度的有钱人，家家户户修瑜伽，尤其是大领导，不修的很少。我认识一些知识分子，他们

---

<sup>99</sup> 毗卢七法：两足跏趺、两手定印、脊椎正直、颈部微俯、肩臂后张、眼觑鼻尖、舌尖抵上腭。

<sup>100</sup> 我们平时随便盘腿坐着，只是“打盘脚”；而跏趺坐或半跏趺坐时，脚要从大腿旁出来一点。

<sup>101</sup> 瑜伽：与物相应之义。相应有五义：一与境相应，二与行相应，三与理相应，四与果相应，五与机相应。

在这样修过以后，身体明显轻松，好多病也奇迹般地消失了。所以，就算为了身体，也应该排排浊气，运用这一坐式修一修。

有些人太绝对了：“外道不好，只有内道才好。”这种说法不合理。其实所谓的外道，他们有很多窍诀值得学习。像太极拳，如今在国内外也很受青睐，它将人体与自然结合起来，有很好的修法，修了以后效果特别好，以前我读书时也练过。

因此，我们也不能除了自己以外，其他的都当作“外道”抛弃。如果是不承认善恶因果的邪见，当然不能随顺，但对所有行为都排斥的话，也不明智。其实全知麦彭仁波切的卦法，全是用其他宗教的窍诀，而汉地有些大德在传法时，也会借用儒教、道教、基督教等思想。所以，世界上的各个宗教之间，是可以互相学习、取长补短的。

总之，毗卢七法这一坐式，运用好了，一定会给修行带来很大进步。尤其像眼睛垂视、脊椎正直等要诀都十分重要，如果做得到位，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”。身体、气脉、风的运行以及心都正了，修行就很容易。因此，禅修时不能躺着、靠着，要先调好坐式。

其实不说禅修，就是在平时看书、说话、走路、做事的过程中，一个人的神态或姿势，也能流露他的见解和修证。我们佛门中讲威仪，像穿着、眼神等都是，从中可以推出一个人的心正不正、见解正不正，因为身和心之间，本来就有一定的关系。

智者和愚者之间的差别，也是从点点滴滴中区分

出来的。我在国外拜见某些大德的时候，见他们的房间非常干净，没有多余的杂物，供桌上所供的曼荼、灯、水，一切都很正规，在这种环境里禅修，清净的所缘，自然会给人带来一种寂静、宁静的感觉。

所以，我们应该从调正自己的坐式开始，进而建立一种有序的修行。

### ◎ 静虑度的本体

身体端正，意识在无分别、无执著的境界中入定，这就是静虑度的本体。若有任何微小的分别，都不是真实静虑度。

下面讲一则萨绕哈巴的故事：

萨绕哈巴是印度的大成就者，他娶了箭女——一个15岁的贫女，到森林中修持瑜伽。贫女因为上师摄受而摆脱了低劣生活，因此倍觉荣幸，并发愿一生尽心承侍上师，让上师专心修行。

有一天，萨绕哈巴突然说：“给我端一盘咖喱萝卜酱来。”贫女配好萝卜酱，送给上师。但尊者已经入定了，并在长达12年中没有出定（这个“侍者”很有耐心啊，行住坐卧都不离上师。若换了其他人，可能会到处喊：“上师圆寂了！上师圆寂了！”）。

12年后，尊者出定，第一句话就是：“我的咖喱萝卜酱弄好了没有？”

箭女说：“上师啊，收获萝卜的季节早就过了。您入定时要萝卜酱，现在都过去12年了，您怎么还没有忘？真实的禅定，是远离有无、乐不乐等一切相状的，而您修的这是什么禅定呀？”听到这句话，尊者

被点醒了，从此入于超越一切分别的真实静虑。

因此，真实静虑应该是远离一切相状的。

己六（智慧）分三：一、闻慧；二、思慧；三、修慧。

智慧度，与前五度是相辅相成的。有人认为，只要有智慧就够了，不必积累世俗资粮；有人只重视世俗资粮，忽略智慧，其实这都不合理。萨绕哈巴说过：“离悲空性见，非获殊胜道；若唯修悲心，岂脱此轮回？”因此，对于真实的解脱而言，智慧度与前五度，二者缺一不可。

对此，有些经典也以眼目与双足为喻：只有眼目而没有双足，则到不了目的地；只有双足而没有眼目，则不知方向。智慧如眼目，五度如双足，也就是说，只有智慧而不修五度世俗资粮，则不能到达彼岸；只修五度不修智慧，也无法获得涅槃。因此，只有二者双融，才是真正的殊胜之道，也是智慧与方便双运。

可能是前世串习不同的缘故吧，有些人只喜欢空性，一听《中论》、《入中论》就感兴趣，但听到《前行》、《藏传净土法》就兴致全无：“我只想听空性，加行修不动。”但有些人正好相反，一听空性，就有点“高山反应”，云里雾里的：“我还是念咒吧，我就喜欢布施、持戒，光发心多好啊！”昨天有个人听完《释量论》后，说：“这一堂课，我都念了‘超越轮回的心咒<sup>102</sup>’，非常感谢您！”（众笑）

但实际上，智慧和方便都要重视，二者不能脱离。

---

<sup>102</sup> 堪布在讲《释量论》时说，听不懂的可以念“超越轮回的心咒”——六字真言。

只喜欢世俗善根的人，按萨迦班智达所说，这一世应该做些转换，多修些空性，以种下善根；同样，只对智慧感兴趣的人，就应该多修世俗资粮，这才是双运之道。

下面讲智慧度中的闻慧。

#### 庚一、闻慧：

所谓的闻慧，就是指，对于上师所传讲的一切正法的词义，自己听闻以后，原原本本地理解。

佛法的根本，应该是闻思修，但可惜的是，很多佛教徒不爱闻法，他们只是听听灌顶、念念经、放放生、上个早晚课，好像这些就是佛法的全部。殊不知，听闻佛法才是最重要的，而且不但要听闻，还要多闻。

《大宝积经》云：“多闻解了法，多闻不造恶，多闻舍无义，多闻得涅槃。”意思是说，多闻才会解了佛法的意义，多闻才会不造恶业，多闻才会舍弃无义琐事，多闻才会获得涅槃。

因此，大家一定要重视听闻。有了闻慧，才能成就思慧和修慧，否则，一上来就思维或修行，是不会成功的。不说解脱法，就算是学世间知识，也要先听课，从幼儿园开始，小学、中学、高中、大学，之后是研究生、博士生，这段时间全是在“闻法”，只不过闻的是世间法而已。天天是老师讲、你听，这不就是闻法吗？如果这些都要听闻二十多年，那么更为深奥的佛法，为什么不用听闻呢？

有些人听了一部论典，就消失了，后来我问别人：“这个人哪里去了？”

“闭关去了。”

“哪里闭关去了？”

“某某地方。”

“为什么去闭关？”

“他说，闻法已经可以了，已经听了一部论典了，该修行了。”

现在这种人比较多。不过，他还是听了一部论典，有些人根本一点不听，直接就去闭关。其实这是不合理的。《华严经》云：“一切求法，转加精勤，日夜听受，无有厌足。”我特别喜欢这个偈颂。意思是说，在一切求法过程中，行者应该越来越精进，日日夜夜听受佛法，永远没有厌倦满足之心。

有些人本来是有点善根的，但听了一两年法后，人就不见了，很可惜！现在看看，能二三十年一直听闻佛法的人，非常罕见。但真正的菩萨不一样，就像《华严经》里讲的：“喜法、爱法、依法、顺法……”因为他对佛法有一种酷爱、依顺之心，所以，始终不会舍弃闻法。想想佛陀在因地时，为了听闻一个偈颂，都乐意捐舍生命，而我们根本不需要这样付出，为什么就不肯闻法呢？

## 庚二、思慧：

对上师所讲的一切法义，不仅仅限于表面听听，而要在自相续中，通过反复琢磨、研究、观察、思维加以抉择，不懂的地方请教他人，不以似是而非、似懂非懂为满足，而要生起定解，必须做到将来身居深山独自修行时，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，这就是思所生慧。

要生起这种智慧，除了自己思维以外，还要互相探讨，而且考试、研讨、辩论等方式，也都很有必要。

《华严经随疏演义钞》云：“思所成慧，名为大慧，依理审思，得决定故。”意即思所成慧是大智慧，为什么呢？因为这是依靠理证，缘大乘法作长期观察、思维以后，得到决定认知的缘故。

### ◎ 长期闻思非常重要

因此，长期闻思是非常重要的。前段时间，我遇到学院的一位法师。他说十几年来每天辩论，手掌上的伤疤<sup>103</sup>从未愈合。我听了以后，十分赞叹。相比之下，我们讲考班的有些道友，还是缺乏这种精神。有些内容讲起来费劲，实在跟不上，就退了；但有些是心力不够：“我身体不好，心力不行，您就让我退下来吧。”退，倒也可以，但闻思上要有成效，不是一年两年就能做到的，就算是十年八年也不够，这时候离开特别遗憾。

在闻思的过程中，有些人刚开始兴致勃勃，中间是没有感觉，最后就疲厌了。这从他们的眼神也看得出来，行为上也是偶尔来、偶尔不来，渐渐地，人就不见了。包括去年得“学士证”的某些人，本来答应得很不错<sup>104</sup>，但不知道为什么，现在却不见踪影了。

---

<sup>103</sup> 辩论的人要连续拍手掌，用力大了，手掌会拍裂。

<sup>104</sup> 获得佛学院“佛学学士证书”的法师，事先要在上师三宝面前发愿，三年之内不能离开，一直在讲考班好好闻思，以巩固对佛法的理解。

其实，你们不应该离开闻思的群体，因为独立修行是很难的。说个难听的比喻：藏地有一种野牛（往炉霍去的路上就有），喜欢独自活动，连牛的主人也管不了。当它离开牛群以后，暂时是有一点自由，但能活得久的很少很少，最后都被狼吃掉了。同样，离开了僧团以后，尽管你自认为很有修行，但不一定会有所成就。

居士团体也是一样，最可怜的就是中间“掉队”的人。大家到学会听法，是为了求解脱，但有些人好像是来学气功的，先看有没有感觉：如果肚子里面暖暖的、热热的，就继续学；如果还要吃饭、喝水，“那就算了”，找个借口就退了。其实这是很可怜的。

对我而言，学习的只有一个人，也可以；一百个人，也可以，去留都无所谓。但对你们自己而言，离开了佛法的甘露，可能人生很难有真实意义。或许是我对佛法太执著了，但我始终觉得，为了佛法，有一些坚持和努力是值得的。有些人总说发心太累，其实也没有那么累，大家都发过心，累什么呀！不管因为什么，也不管是谁，离开闻思或发心的群体，我都觉得可惜。

也许你会得到一些自由，但这种自由又能换来什么呢？现在的世界讲自由、平等，所以很多人喜欢平等：“我现在跟某某法师平等了，平起平坐，他管不了我，我也管不了他。”但这种心态好不好？你们想一想。

从五部大论开讲以来，有些道友一直参加笔考、讲考和讨论，闻思的兴趣始终未减，这一点我很欣慰。

但也有些人，心不稳定，这是现在修行人的最大毛病。心不稳定的人，不论发心、闻思还是修行，都很难持久。如果修个五十万加行都没有耐心，那如何修行三大阿僧祇劫呢？

看看前辈的大德，他们闻思用了多少年？修行又用了多少年？所以，长期闻思是很重要的。就我个人而言，也不是自夸，直到上师如意宝圆寂之前，我一天的课也没落。刚来学院时因为熬夜很凶，上课时偶尔有点困，但除此以外，从依止上师那天起，我都是到经堂听课。后来上师如意宝生病了，也开许在家里听，但我想值遇上师和佛法不易，同时也是因为恭敬，所以还是到经堂听，而且总坐到能看见上师的地方，没在家里听过一天。

当然，我不是让你们要对我怎么样，我不能跟上师如意宝比，真正的大成就者，在他身边，十到二十年，乃至一生追随也是正常的。但我要说的是：恒心很重要！心不稳定的人，不会有任何作为。不管在城市里，还是在山上，总是变来变去的人，闻思修是不可能成功的。

### 庚三、修慧：

所谓的修慧，是指真正了知法义后，通过实地修行，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，通达心性并现见实相的本来面目。

这种真实证悟，就是我们的修行目标。它是修行的结果，光靠理论与学术研究是摸不到的，一定要实地修持，亲自品尝它的味道。就像佛陀所说：吃到糖

的人，对未吃到糖的人，无法解释糖的味道。因此，不要说究竟实相，就算是万法无常的道理，也要实地修持才能有所体会。

### ◎ 幻化八喻

那么应该如何修持呢？一开始，要依靠闻法和思维断除增益，随后在进行实修时，了知五种外境的一切显现，在胜义中是空性的，在世俗中则观为无实有的空色幻化八喻。

一、如梦：一切本来无有而在迷乱者面前显现，犹如梦境。如《月灯三昧经》云：“见于三有犹如梦想。”

二、如幻：由因缘缘起聚合而骤然显现，犹如幻术。如《大智度论》云：“一切诸行如幻。”

三、如光影：本来无有而显现为有，犹如光影。《华严经》云：“一切色相犹如光影。”

四、如阳焰：正在显现之时不成实有，犹如阳焰。《虚幻休息》里有一品，对此作过详细阐述。

五、如空谷声：里里外外均不存在而显现，犹如谷声。如《月灯三昧经》云：“如人在山谷，歌哭言笑响，闻声不可得，诸法亦复然。”

这个教证非常好。就像一个人在山谷里，一会儿哭，一会儿笑，一会儿歌唱，一会儿说话，所有这些的回声虽然可以听到，但本体却了不可得。其实当下的万事万物就是如此，毫无二致，如果你通达了这个道理，世间的许多法也就明了了。

我常常在想，佛陀的教言，不说八万四千法门，

哪怕就一个偈颂，如果你能接受的话，也一定能摧毁轮回的种子，得到解脱的光明。

六、如寻香城：无有能依所依，犹如寻香城。

七、如影像：现而无自性，犹如影像。《父子合集经》云：“智者观诸世间法，譬如镜中现影像。”

八、如幻化城：本来无有之中显现一切，犹如幻化城。

通过幻化八喻，首先了达房舍等外境显现，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<sup>105</sup>，于证悟虚空般明空法性的境界中安住，这就是智慧度。

这些道理，和大圆满的窍诀是一致的：外境是现而无自性的，执著外境的心也是现而无自性的，这种远离一切戏论不可思议的境界，就是万法的实相。应当安住于这样的境界中。

实相，是谁也破不了、否认不了的。即使成千上万的科学家找你辩论，“外境如梦如幻，内心也如梦如幻”，这一点依然是成立的。如果能用世间语言，来论证这些佛教的道理，我想很多人也是会认同的。

## ◎ 六度的分类

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。其中的财施又可以分为三种（普通、广大、极大），这样算来，共有

---

<sup>105</sup> 因为境和有境是互相观待的，外境不存在，执著它的分别念也就不存在。

二十种。再加上方便度、力度、愿度、智度，总共为二十四种。

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。下面以布施度中的法布施为例，说明这个道理。

### ● 法布施具足布施度

有些人说：“我没有钱，怎么布施呢？”其实不用愁，只要好好听法、讲法，就是布施，而且是法布施。在这一法布施中，只要如理行持，还能同时圆满六度。

在作法布施时，讲者上师、所讲之法、传讲对境的弟子，这三者具足以后进行讲经说法，从上师的角度来讲，这就是布施度。

而从听者的角度，认真听法，就是对十方诸佛菩萨的上等供养；将听法的功德回向，则是对三界众生的布施。因此说，不论讲者、听者，他们的法布施里都具足布施度。

要知道，即使是一个很普通的听法者，听课以后念一遍《普贤行愿品》回向，这个善根也远远超过布施每个众生几千几万块钱。因为施予有漏财产，再多也解决不了受施者的大问题，而法上的布施跟解脱相关，因此是最有功德的。

### ● 法布施具足持戒度

在讲经说法的过程中，上师不贪图名闻利养，不杂有宣扬自己功德、冷嘲热讽他人等烦恼垢染而传讲，就是持戒度。当然，如果上师有特殊必要，比如为了让弟众生信心，或者制伏他人的邪说等，也可以

有一些方便的示现。

而作为听法者，断除傲慢、嫉妒及其他恶心，如理如法地听课，也是持戒度。

● 法布施具足安忍度

即使弟子再愚钝，做上师的还是一而再、再而三地重复讲解一个句子的意义，不顾一切辛苦劳顿，也不生厌烦心，这就是安忍度。

而作为听法者，听法时身体再不好、心情再不好、时间再长，也都能克服，然后一心一意听法，也是安忍度。

所谓的安忍，不一定是忍耐怨敌。

● 法布施具足精进度

说法时不为懒惰、拖延所困，不违越时间而传讲，这就是精进度。

学院里的法师还可以，都有时间概念。但世间的有些老师不是这样，让学生一等就是半个小时，快要下课了才来，往讲台上一站：“下课！同学们再见。”这样不好。若按学院的要求，一分钟也不能迟到。

而作为听法者，不迟到、不早退，认真对待每一堂课，这也是精进度。很多道友把听法看得很重，从行为上也能看出来。

● 法布施具足静虑度

传讲者的心专注在所讲的词义上，不向外散乱，无有错谬、不增不减而传讲，这就是静虑度。

而听闻者专注听闻，也是静虑度。

● 法布施具足智慧度

在传讲过程中，或者在听法过程中，以三轮无分

别<sup>106</sup>的智慧摄持，这就是智慧度。

有三轮体空的境界，当然最好。但如果没有，不论讲者、听者，只要不是特别执著“我讲课了”、“我听课了”，而是有一种无自性的认知，知道任何善根在世俗中如梦如幻，胜义中毫无自体，在排除非理作意的同时，以如梦如幻的观想来摄持，这也是智慧度。

显而易见，在法布施当中，已经完整地具足了六度。

---

<sup>106</sup> 三轮无分别：三轮体空。



## 第一百一十二节课

### 思考题

1. 财布施如何具足六度？
2. 请仔细阅读几位尊者对六度的解释，并谈谈自己的体会。
3. 你是否重视皈依与发心？
4. 在你的心里，菩提心的重要性体现在什么地方？

《大圆满前行》，现在正在讲“发菩提心”。讲完这个以后，就要讲“念修金刚萨埵”了。

最近大家都在修百字明，修得不错。我了解了一下，前面几个修法，90%以上的人已经修完了。而发心人员中，太忙的没时间，太懒惰的也没办法，其他的都修得很好。外面学会的道友也要修，与课程同步就可以了。

学院也好、外面各地的学会也好，大家这样共同学习和发心非常好。不过，要长期行持就要有计划，虽然世事难料、死期不定，但在行善方面，有些规划是有必要的。几年以来，在我跟大家一起学习的同时，也经常督促你们做些计划。比如，在书、光盘等制作上，在其他善法的行持上，大的方面，每一学期学什么、做什么，都有计划；小的地方，包括设计、制作等具体细节，各部门也都有安排。当然，这样正规运作，个人的身上都会有些压力，但有压力，有时也是

必要的。

闻思上也一样。不管是学院的各个班也好、外面的各个小组也好，首先要有规划，比如，这一年学几部论，这学期主要学什么……一一明确下来；之后，再制定一些合理的章程，闻思上的、纪律上的，各方面有了约束，学的人就不会散乱。

当然，这是针对学的人，不学的话就另当别论了，佛陀时代都有调伏不了的，何况是现在了？但要学的话，就要按规矩来、按次第来。在学的过程中，因为“路途”遥远，也许时间一长，有些人会退，但这也没办法，我只能按正规的方式去操作。

### ◎ 财布施也具足六度

昨天讲到了，六度中的每一度又具足六度，并以法布施为例作了说明。其实财布施也一样。

在财布施中，当我们布施乞丐食物时，所布施的东西、作布施的人以及所布施的对境，这三者具足而作施舍，就是布施度。

布施时，不布施低劣、鄙陋的物品，而是将自己所享用的饮食施予乞丐，这是持戒度。很多人不懂这个道理，好像也在布施，但他把不好的、不用的给别人，其实这样功德不大。应该用最好的，而且是自己也乐意享用的东西。

布施以后，对方又三番五次地索求，也能不嗔不恼，这是安忍度。这一点，一般人很难做到。比如，你正在吃饭时，一个乞丐来乞讨，你给了他一块钱。过一会儿，他又来要，这时一般人就不耐烦了：“刚

才不是给你了吗？出去出去！”但菩萨就不一样，他还会给，而且不会嗔恼。

布施时，不顾忌辛苦劳累，不耽搁而及时布施，这是精进度。

布施的过程中，专心致志，不散他处，这是静虑度。

在布施时，了知三轮<sup>107</sup>体空——布施者、所布施的财物、布施的对境，这三者在胜义中是远离一切戏论的空性，世俗中如梦如幻、现而无自性，如是了知而布施，就是智慧度。

可见，财布施也同样具足六度。持戒等其他般若蜜多，也都可依此类推。

从上面的道理可以看出，布施虽然只是一度，但它可以体现很多修行，所以应当勤行。《大丈夫论》云：“一切众生来，各各索异物，菩萨皆施与，心无有疲倦。”作为菩萨，即使一切众生都来到面前，各自索要不同的物品，他也会全部施与，绝不会有疲倦之心。

刚才没有讲“无畏施”，其实无畏施也是一样的道理。现在很多人喜欢放生，作无畏布施，我非常随喜这种善举。有些团体，每个月、每个礼拜，甚至每天都放生，十多年来一直如此。香港、广东就有这种小组，每天至少放一条鱼，他们是这样发的愿，也一直在这样行持，这就叫“心无有疲倦”，很不可思议！

---

<sup>107</sup> 三轮：布施者、所施之物、布施对境。

## ◎ 米拉日巴尊者阐释十度

六度展开，就是十度。对于这十度，米拉日巴尊者曾解释说：

“断除我执外，无余布施度。”在断除我执以外，再没有其他布施度，因为断了我执以后，就没有不能施舍的东西。

“断除狡诈外，无余持戒度。”在断除狡诈以外，再没有其他持戒度。其实之所以不能持戒，就是因为有狡诈覆藏的心，有非理作意，以及由此导致的不如法行为。

“不畏深义外，无余安忍度。”除了不畏惧甚深空性之义以外，再没有其他安忍度。

“不离修行外，无余精进度。”若能行住坐卧一切威仪皆住于修行状态，就是精进度，除此以外，再没有别的精进度。这种修行，对像米拉日巴尊者这样的上等修行人而言，当然做得到，洞内洞外，自在一如。但对一般人来说，也许禅坐时还行，出定以后就难说了，说不定会跟人吵架、行非法之事。

“安住本性外，无余静虑度。”除了安住于如如不动的境界中以外，再没有其他静虑度。

“证悟实相外，无余智慧度。”除了证悟一切万法的实相以外，再没有其他智慧度。

“所做如法外，无余方便度。”除了行事如法以外，再没有其他方便度。

“摧伏四魔外，无其余力度。”除了摧毁烦恼魔、天魔、死主魔、色蕴魔以外，没有其他大力度。

“成办二利外，无其余愿度。”除了成办自他二

利以外，没有其他的大愿度。

“知惑自过外，无其余智度。”除了了知烦恼的过患以外，没有其他的大智度。

这是米拉日巴尊者，从证悟境界中流露的教言。在显现上，尊者似乎不太精通理论，说法也和法相师不同，但意义完全一致，而且最为究竟。

### ◎ 阿底峡尊者讲解一切道法之最

库鄂仲三子曾问阿底峡尊者：“一切道法以何为最？”

尊者答道：

“了达之最，就是证悟无我的意义。”最无上的了达，就是证悟无我之义。

“敦肃之最，就是自心相续调柔。”敦厚恭敬之最，就是自相续调柔。

“功德之最，就是广大利众之心。”一切功德之最，就是广大的利益众生之心。要看一个人有无功德，就看他是否有利他心，有利他心，就一定有功德。

“教言之最，就是恒时内观自心。”在世间诸多教言中，恒时内观自心最为殊胜，是一切教言之最。麦彭仁波切在《直指心性》中说：“外观百法，不如内观自心殊胜。”外观的学问再多，也无法调伏烦恼，只有内观自心、认识心性，才是解脱的窍诀。

“对治之最，就是了达万法全无自性。”在所有对治法中，了达一切万法为空性，是最究竟的对治。烦恼也好、痛苦也好，证得空性以后，一切都解决了。

“行为之最，就是不随顺于俗世。”修行人最好

的行为，就是不随顺于世俗。世俗中的事务没完没了，世间的人也是执迷不悟，作为希求解脱者，如果我们随顺他们，就只能和他们一样流转轮回了。

“成就之最，就是烦恼日趋薄弱。”成就中最大的成就，就是烦恼越来越薄弱。有人说：“我见到本尊了，我成就神通了……”但如果你的我执越来越重、嗔心越来越大的话，肯定没有成就。

“道貌之最，就是贪欲日渐减少。”修道中最殊胜的道相，就是贪欲越来越少。

“布施之最，就是无有贪著。”最圆满的布施，就是无有贪著。

“持戒之最，就是自心寂静。”最圆满的持戒，就是自心寂静。

“安忍之最，就是身居卑位。”最圆满的安忍，就是身居卑位。

“精进之最，就是抛弃琐事。”最圆满的精进，就是抛弃琐事。所谓“进即喜于善”，一个人抛弃琐事以后，自然会欢喜行持善法。

“静虑之最，即自心不改。”最圆满的静虑，就是自心无改，如如不动。不改造、不造作、不作意，安住于自己的本来面目之中，这就是静虑之最。

“智慧之最，就是不执一切。”最圆满的智慧，就是以中观的究竟见解摄持，不执著一切。如果只是口头上“不要执著、不要执著”，行为上却不断造业，这不是不执著。当一个人不仅在理论上，而且通过修行，真实了达了一切万法的本性以后，让他执著，也不会执著的。因为对他而言，财物、感情、名声、地

位……这一切都毫无意义。

这些教言，是阿底峡尊者为他三大弟子传授的，都是非常深奥的道理。

### ◎ 持明无畏洲尊者讲解六度

此外，持明无畏洲尊者说：

“知足即是布施度，彼之本体乃舍心。”知足就是布施度，他说的“知足”，与阿底峡尊者所谓的“不贪著”，其实本体都是舍心。

“无愧三宝持戒度。”一个人在三宝面前内心无愧，表里如一，所行也都如理如法，这就是持戒度。

“不失慧念胜忍辱。”时时刻刻不离正知与正念，不起嗔怒，这就是殊胜的安忍度。

“一切助伴需精进。”修行人修持任何善行时，都要以精进为助伴。

“执现观圣<sup>108</sup>静虑度。”将一切显现均观为上师、本尊或诸佛菩萨，这就是静虑度。这是有相静虑的观法，而无相静虑，一般不观本尊的显相。

“贪执自解智慧度。”当你生起任何贪执时，不管是对财物，还是对人，这时你只要观其本性，贪执便会自解自脱，这就是智慧度。

“无有能思所思境，并非俗念离定解，乃为涅槃胜寂灭。”无有能思之心，也无有所思之境，不是世俗的分别意念，又远离了定解与非定解之相，这就是真正的涅槃解脱、殊胜寂灭。

---

<sup>108</sup> 执现观圣：所执显现皆观想成圣尊。

“此等一切不可说，愿汝铭记于心中。”尊者说：这些道理，本来是不可言说的，但对于有缘者，希望你能铭记于心。

尤其对于实相，除了上述尊者以外，还有很多圣者都留下了偈颂。

据蒋扬钦哲旺波（麦彭仁波切之上师）的传记记载：在他16岁的一天早上，他于自现境界中，前往红色吉祥铜山，见到莲师被浩如烟海的眷属围绕，显现在云中。

莲师极为悦意，为他灌顶、加持以后，说了一个偈颂：“不为所取对境沾，不为能取妄念染，护持赤裸觉空性，此乃诸佛之密意。”意思是，不为所取的对境所沾，也不为有境的妄念所染，认识并护持觉空无别的赤裸觉性，这就是三世一切诸佛的究竟密意。

说完，莲师及其眷属化光融入尊者。有种说法认为，从那时起，他便真实通达了大圆满的究竟见解。

寒山大师也有一偈，偈云：“我心如明月，寒潭清皎洁，无物可比拟，教我如何说？”我的心如明月，亦如碧潭清澈皎洁，不过，却没有一个事物可以比拟，让我怎么说呢？

可见，不论禅宗还是大圆满，在究竟的见地上是一致的。当能取所取消亡、明空无二的心性显露时，禅宗称“明心见性”，大圆满则称“本来觉性”。其实，这就是三世诸佛的密意，也是行者的修行目标。对此，众多描述都有相通的一点——不可言说。



## ◎ 六度摄于空性大悲藏

如果将六度等，广大菩萨乘的一切经论正道进行归纳，则完全可以包括于空性大悲藏。如萨日哈尊者的道歌云：“离悲空性见，非获殊胜道；若唯修悲心，岂脱此轮回？”意思是，若离开大悲，仅有空性见，这不是殊胜之道；若无空性见，而仅修大悲，又岂能从轮回中解脱？又云：“何人兼具已，不住于有寂。”无论是谁，如果既有悲心又有智慧，依智悲双运之道，则不会住于有寂二边。“有”，是指三有；“寂”，是指寂灭，不住三有边，也不住寂灭边，这就叫“无住大涅槃”，也就是圆满正等觉果位。

此外，龙猛菩萨也说：“空性大悲藏，有者成菩提。”空性与大悲，说空性也具有大悲，说大悲也具有空性，具有如是双运境界的人，可以成就菩提。

《中观宝鬘论释》中有一则公案：有一婆罗门之妻善施花，她做了一个梦。梦中，她的头上长出三把宝剑：一把坠地；一把退失光泽；一把悬于空中，大放光芒。后来，她生了三个儿子。第一个儿子，只修空性，后以断见堕入恶趣；第二个儿子，只修大悲，结果成了承许常见派的本尊；第三个儿子，修大悲与空性无别双运，成就佛果。可见，智悲双运只是个别人的境界。

《大方广佛华严经随疏演义钞》云：“悲无大智，即成爱见……智若无悲，则多趣寂。”意思是说，只有悲心而没有智慧，则成为爱见，即有耽执的爱著；只有智慧而没有悲心，则多数会趣入寂灭。

因此，大悲与智慧二者要双运，不能脱离。

## ◎ 证悟空性可对治一切烦恼

仲敦巴格西曾问阿底峡尊者：“一切诸法归根到底是什么？”

尊者回答：“一切法归根到底，就是空性大悲藏。比如在世間，万应丹药可以医治一切疾病；同样，若证悟法性空性之本义，则可以对治一切烦恼。”

仲敦巴问：“那么，为什么有些声称已证悟空性的人，一切贪嗔没有减少，反而依然存在呢？”

尊者回答：“这全是空话而已。真正证悟了空性，他的身语意三门一定极为柔软、调和，就像脚踩棉花，或者稀粥里加入酥油一样。圣天阿闍黎说过：仅仅思维诸法之实相是否为空性，产生合理怀疑，也可以摧毁三有<sup>109</sup>。因此，如果无倒证悟空性实义，就与万应丹药相同，一切道法都已包括在它的范畴之内。”

从尊者师徒的对答中可以看出，了悟空性是最究竟的对治，而具有如是功德的人，相续非常调柔。那如果是这样的人，怎么会傲慢？怎么会自认为了不起呢？

## ◎ 证悟空性包含一切道法

仲敦巴又问：“在证悟空性当中，怎么能包含一切道法呢？”

阿底峡尊者回答：“一切道法，可以归摄在六度之中。如何归摄呢？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；对无有贪执者来说，根本不会被不

<sup>109</sup> 《中观四百论》云：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”

善污垢所染，因此，连续不断具足持戒度；这种人无有我执、我所执的嗔恚，所以，连续不断具足安忍度；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；这种人远离实执的散乱，所以，连续不断具足静虑度；对一切事物远离三轮分别意念，所以，连续不断具足智慧度。”

可见，只要证悟了空性，六度自然而然会圆满的。

接下来，仲敦巴继续问：“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？”

尊者回答：“一切所见所闻无不由心而生，证悟自心为觉空无二，这就是见。”

佛教讲见、修、行、果，因此，不论修显修密，乃至修大圆满，都以首先确定见解作为基础。尊者所说的“见”，就是在对显现一切的心进行观察时，证悟它觉空无二的本体，这样就有了修行的基础。

“一心不乱、持续安住在这样的见解中，就是修。”

这是很深的窍诀。首先，认识心的本性；认识以后，长期修持就可以了。

不过，在形成见解的过程中，长期串习很重要，只是最初了解了，还远远不够。像密宗、禅宗或者中观见，很多人刚开始是有所认识的，但缺乏长期串习的话，见解稳固不了。

而一旦真的有了见解，对某些人而言，闭不闭关差别不大。尤其是那些修行不错、不离正知正念的人，即使你不闭关，行住坐卧中也一样修持。因为已经认识了心性，认识之后，只要随时护持、安住，就是在

修了。

“在这种境界中，积累如幻的二种资粮，即为行。”

对于积累二种资粮，只是如梦如幻地行持，没有刻意的执著与取舍，这就是行。

“当这些证悟境界，已经达到完全领悟、得心应手的程度时，那么在梦中就能达到这样；梦中能达到，在临终时就可以显现；临终时能够如是显现，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。”这就是果。

所谓见、修、行、果，先认识见；安住见，即是修；如幻积资，则是行；二资圆满，则现前究竟之果。

### ◎ 空性大悲藏是佛法核心

总结以上道理可知，空性大悲藏是佛法的核心。佛陀转三次法轮，开八万四千法门，也无非是让行者的相续，生起这一空性大悲藏的方法而已。《说无垢称经》云：“慧度菩萨母，善方便为父，世间真导师，无不由此生。”意思是，菩萨以智慧度为母，以方便五度为父，世间一切真正的导师佛陀，无不从此空性大悲藏而生。

其实空性大悲藏，也就是菩提心。

如果离开了菩提心宝，无论你的见修多么高深莫测，有多么高的境界，也对成佛毫无帮助。我们知道，本来生圆次第等修法非常殊胜，若以菩提心摄持，的确是即生成佛之因，但若是离开了菩提心，则与外道无别了。

这些道理，大家一定要记住！现在很多人希求高的法、特殊的法，唯独不重视菩提心。但没有菩提心，即使你天天修大圆满，也成就不了。外道也观本尊、修风脉、念咒语，他们也承认天堂地狱，也取舍因果，但因为没有皈依、发心，没有空性大悲藏，所以解脱不了。

而佛法中有解脱，就是因为有皈依、发心，有空性大悲藏。

### ◎ 如何修佛法才有意义

喀喇共穹格西说：“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。”

有些人天天学戒，但相续中有没有大乘皈依戒、有没有菩提心，这很难说。行为上的训练固然好，威仪如法，看起来也庄严，的确让人生信。不过，若是从解脱的高度来看，如果看不破、放不下，行为上再如法，也没有太大意义。

“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。”

讲经说法的功德固然很大，但如果“我慢”也跟着大起来，那讲得再好，也没有意义。

“虽然精进向上，但如果将皈依法置之不理，也无有利益。”

有些人天天讲高法、大法，求灌顶、修扎龙，也可谓“精进”。然而，如果相续中连皈依三宝的定解都没有，那就跟外道一样了。作为佛教徒，首先应该

有的，就是对上师三宝的坚定信心，因为这是佛法的基础。若不重视这个，修任何法都没有意义。

“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。”

哪怕你三步一拜朝拉萨、三点起来念佛、终日念经诵咒，但如果从来没想过众生，就算你求的是解脱，功德也不大。哪怕你闭关二十年、三十年、五十年，甚至一辈子不出关，但没有菩提心摄持的话，都没有意义。

这里所谓“没有意义”，不是说不能种下善根，而是说，无法因此获得成就、度化众生。

这些都是修法的关键！我们要修法，就应该依止这种教言。因此，希望大家都不要忽略这部《大圆满前行》。对某些道友而言，可以说，他已离开法本很多年了。得是都得过的，但一直不看的话，法本是法本、你是你，你们之间就是千山万水之隔。

总之，修佛法一定要抓到关键，这样修才有意义。

### ◎ 重视皈依与发心

在现在这个时代，提倡闻思修的本来就少，即使有的话，如果不重视皈依与发心，五部大论学了多少年，表面上做了多少善法，没有任何实义。

藏地某些寺院有一种现象：一辈子辩论。从十几岁就开始了，七八十了还在辩……辩论是好，可以产生定解，但作为一个佛教徒，如果忽略了皈依和发心，也是很悲哀的。我就很惊讶，有些观点，竟然是出自某些很出名的法师之口：“吃素，毫无功德；杀生，

并无大过，或者说也可以提倡，因为这能促进生产力的发展，有利于社会进步。”这就是离开悲心的结果。

当然，反面的例子，汉地佛教中也不缺乏。学术人士大多重视理论，大学或佛学院的教授们，理论上都会讲，讲得天花乱坠的也有。但是，如果对三宝没有起过真实的信心，对众生也没有起过真实的悲心，讲得再好，有什么意义呢？

打个比方来说，如果你在严冬季节，在冰上建一个九层高楼，精心装潢并且绘制了图案，但春天一到，它就垮了。同样，轻视基础法门的人，再精进也成了徒然。因此，一定要重视皈依和发心。要知道，一切圣道之加行、正行、后行，都已圆满包括在这里面了。

这样的法门，仅是数量上修完还不行，到量才是关键。比如，皈依修了十万以后，皈依心还没生起的话，那就再修十万、再修十万……边修边思维，直至生起为止。为什么阿底峡尊者要着力弘扬皈依与发心？就是因为它非常重要，甚至包括了一切圣道。

所以，不管你是好是坏、是高是低，对每一位修行人而言，着重修持皈依与发心，是十分关键的。

### ◎ 做佛事也要菩提心

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。如果离开了菩提心，再怎样念诵仪轨、作净除业障等仪式，对死者与活人，都起不到作用。

听说汉地有这样超度的，施主请僧众为亡者念经，他往生的品位，甚至都可以凭钱数来定：上品，

五万；中品，三万；下品，一万。这样做很不好。这是我听来的，但如果确有其事，有菩提心还好，离开菩提心的话，供养多少钱，也不见得有什么真实利益。

有菩提心的人，即使不供养，当听到某人死了，念句观音心咒或佛号，因为有菩提心摄持，一定会给亡者带来极大利益。因此，不论居士还是出家人，只要尽力断除自利心，尽力用利他的意念为人诵经，就具有重要意义。

否则，做佛事也成了表面的利他，究其实质，也只不过是掺杂私欲而已，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，感受无量痛苦，就像黑马喇嘛的故事一样。

### ◎ 有菩提心才能自利利他

对一个修行人来说也是一样，纵然能像鸟一样翱翔空中，像老鼠一样钻入地下，甚至有无碍穿行山岩，在石上留下手印、足迹等稀奇神变，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，再没有别的可能性了。

所以，最关键的还是菩提心。只要是佛教徒，不论是上师还是一般的修行人，菩提心都最为重要。我最初去汉地弘法时，人们求的要么是健康、发财，这个最多；要么是开天眼、显神通，这就是他们学佛的目的。但自从学了《入行论》以后，很多人认识到菩提心的重要，所以发的愿也变了。朝圣地时，在佛塔、佛像前，很多人祈祷的，是要生起一颗无伪菩提心。这是一个很大的进步。



其实，像那些钻天入地的神通，很多外道中都有，当然佛教中也有，但这些不是很重要。因为没有菩提心的话，表面文章做得再好，也并非解脱之因。

而这些显神通的人，最初可能会受到一些迷信者的追逐、崇拜、恭敬、信奉、供养，但最终只会损人害己。不过有些人也是假装，明明没有神通，却装着有神通，装着有他心通，装着取伏藏，装着给人授记……这些做法，不仅对佛教，对自、对他都有很大损害。

但有菩提心的人，和这些假装的成就者不同，他往往很谦虚，你甚至看不出他有什么功德。不过，善心的力量毕竟不可思议，他哪怕念一句观音心咒，哪怕只是和人聊天，也会给那些与之结缘的人，带去不可估量的真实利益。

## 第一百一十三节课

### 思考题

1. 什么是真道相？什么是假道相？依靠这里讲的道理，判断一下自己是否有些进步。
2. 什么是“断除增益”？你是如何理解的？
3. 请仔细思维“归纳精华要义而修”的道理，选择自己一生要修持的法要，并修持到底。
4. 吉公仁波切所讲的“同一种暖相”是什么？你是如何理解的？请试着用它观察自己的相续，促进修行。

昨天讲到，相续中具有菩提心的人，谁跟他结缘，都将获得众多利益。这种人，也就是所谓的“菩萨”。

然而，菩萨在哪儿呢？我们根本不知道。也许屠夫、妓女中就有，为了度化不同众生，菩萨善巧示现，也是正常的。在我译的《密宗大成就者奇传》<sup>110</sup>中，有些大成就者，他们虽然身份卑微，但却让与之结缘的人，都种下了解脱种子。可见，菩萨是有种种示现的。

也许在我们看来，一个烦恼重、行为不如法的人，却是菩萨的化现。因此，千万不要轻视任何人，因为他是否具有菩提心，你测度不了。世尊云：“除非我与同我者，无人能量他人心。”《十住毗婆沙论》亦云：

---

<sup>110</sup> 《密宗大成就者奇传》：觉囊派多罗拉他造，现收录于《显密宝库 18—圣行集萃》。

“佛言与我等，乃能量众生，若佛如是说，谁能筹量人。”佛陀说：只有佛陀以及与佛相等的人，才能测度他人。如果佛陀这样说了，谁又敢说自己可以筹量他人？该论又云：“若以外量内，而生轻贱心，败身及善根，命终堕恶道。”如果从他人外相衡量其内心，从而产生轻慢之心，其结果，只有毁坏自身及善根，命终后堕入恶趣。

有些人擅长说人过失，吃一顿饭，也能说很多，“这个不行，那个不行”、“但我如何如何……”，除了自己，谁都不行。其实，不说轻毁上师、道友，就是诋毁其他的人，直接间接都有过失。当然，自己的修证不好，见什么都会觉得不如法；反之，自己的修证好，能观清净心，那见谁都是好人，见什么也都如法。

因此，观清净心很重要。虽然你不知道菩萨在哪儿，但对自己有过饶益的，就应该懂得感恩。尤其是，对令自己生起菩提心的本尊、上师或者善友，都要作真佛想。为什么呢？因为，菩提心是一切大乘的基础，如果是本尊让你生起了菩提心，那在所有本尊当中，这位本尊的恩德最大；如果是上师为你宣讲，并加持你生起菩提心，那这位上师的恩德最大；如果是因为道友的引导，让你生起了菩提心，那他的恩德也最大。总之，就像阿底峡尊者听到金洲上师名号时合掌顶戴一样，你依靠谁生起了菩提心，就应该对他心怀最深刻的感恩。对你而言，不管他是什么身份，就是真佛。

## ◎ 用菩提心判断道相真假

既然菩提心如此重要，自然也就成了判断道相的标准。

假使有人认为，自己已经证悟了实相之义，获得了神通三摩地，面见了本尊……无论出现任何表面的道相功德，如果从那时起，依靠它使自己的慈悲心、菩提心无有退转，日益增上，那就可以断定，这些道相是真正的功德。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》<sup>111</sup>中说，正修、盲修的差别，可以从断证是否增上来判断：如果所断的烦恼减少，所证的信心、菩提心增上，那么道相是真的，你也在正修；但如果就像过滤茶叶一样，相续中留下的是糟粕，功德精华漏尽，那道相就是假的，你也是在盲修，其中的关联，就如从“有烟”推出“有火”一样。

这是很好的判断方法。常有人说：“我梦到什么、见到什么……”但这种话多数是吹牛，未见言见，是妄语。即使真有一些似是而非的境界，真假也不必问上师，就用它判断：如果你从此对因果、对上师的信心增上，对众生的大悲菩提心增上不退，那就是真道相；倘若依靠这些，反而使慈悲心、菩提心日渐减退，那么这些表面的道相，无疑全部是魔障或邪道，即使你天天见“本尊”，也不是本尊，而是魔众的显现。

魔众确实能显现这些。《佛说发菩提心破诸魔经》云：“魔于修善者，常伺求其便，欲起诸难事，破坏彼善法。”意思是说，魔众对于修行善法的人，特别

---

<sup>111</sup> 《定解宝灯论》云：“正修盲修之差别，断证增进而了知，犹如由从烟子相，可以推出存在火。”

是修得不错的，常常会找出他的弱点，趁机制造种种违缘，扰乱并破坏他的善根。

当然，行善的人要断烦恼，也是在与魔王争斗，而其中最有力量的的是两种人，如《大悲经》云：“有二种人共魔波旬极大战争。何者为二？一者至心为说，二者专心勤听。”因此，讲闻佛法，尤其是讲闻甚深教法时，魔王波旬特别不高兴，他会想法入于听法者的心，让他打瞌睡、生分别、对说法者生邪见，甚至在讲者、闻者之间挑起事端，破坏彼此的关系。这些道理，讲《般若摄颂》时讲过不少。

因此，当道友与道友、法师与弟子间出现矛盾时，一定要警惕，这很可能是魔王波旬的力量所致，这是他的常用伎俩。当然，他也会显现“本尊”相，或者让你入定，让你见到什么，进而催生你的傲慢，使你渐渐退失善心。尤其是，当你无论见了什么境相以后，慈悲菩提心退失的话，那就不必问别人了，肯定是着魔了。

那有没有更高级的检测手段呢？到目前为止，我只能说：这种方式依然是最有效的。

### ◎ 何时方可摄受眷属

当一个人生起无伪实相的证悟时，对上师三宝，一定会有虔诚的信心与清净心；对六道众生，也会自然生起不共的慈心与悲心，而且随着境界的增上，信心、慈悲心会越来越强烈。

要知道，这种由证悟引发的慈悲心，是“忍不住”的。因为，慈悲与空性是一味的，有慈悲，就会有空

性；有空性证悟，也自然会引生大慈悲，而有了大慈悲，自然会摄受眷属。

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？”

尊者答言：“一旦你已现见自心本体非同现在这般，远离一切怀疑，那时你对老父我会生起不共的真佛之想，对众生也会生起无伪的慈悲心，那时你便可以摄受眷属了。”

后来有很多大德，就用这个标准衡量自己。在信心方面，对上师是真实佛陀，生起定解；在心性方面，对心的本来面目——觉空无二的本体，已经现前，无法言说但又非常明了；在生起上述境界的同时，对六道众生的悲心也非常强烈，并且远离了世间八法之心，当具足这些功德以后，摄受弟子也就有了意义。

否则，自相续连基本的出离心、菩提心都没有，即使“摄受”成千上万个弟子，也不过是个普通聚会而已。这种“聚会”哪里都有，但做“上师”的，却无法给予弟子真实利益。

而要让弟子获得真实利益，最根本的，就是上师本人要有“视师如佛”的信心。前辈大德的广大事业，其实都与这一不共信心有关。而这种信心，从外相上是可以推断的。

是什么外相呢？记得以前有一个小喇嘛，老道友可能会有印象，当时演“释迦牟尼佛”那个节目时，他扮演小太子。有一次课上，上师如意宝对他说：“听说你很能背诵，不过，在我圆寂以后，当你想起我时，会不会热泪盈眶呢？如果会的话，那时你就可以讲法

了。”

当时我就在旁边，上师的话，虽然是对小喇嘛说的，但我还是觉得是对我们（在上师法座旁围坐着很多法师）讲的，于是就记了下来。

“当想起上师时热泪盈眶”——这种信心，这种外相，我想，这不仅对当时的塔波尊者、对当时的我们适用，对在座的各位也一定适用。因此，如果你想摄受弟子，就用这个标准衡量一下自己。

有些道友来学院四个月以后，马上剃度，一剃度就问：“现在我可不可以下去摄受弟子？”好像没有头发，就能摄受弟子了。其实要看功德，如果具足上述功德，那也可以，第二天就下山，到城市去摄受很多很多弟子……

否则的话，还是好好闻思吧。

### ◎ 在闻思的基础上修行

闻思是修行的基础。一个修行人，如果能以慈悲、菩提心为本，守护清净戒律，同时将闻思修不脱离而行持，这是最稳妥的。如果只顾闻思、不重视修行，或者只在意修行、不重视闻思，就会有失偏颇。也许，个人喜好上是有差别，但对大多数人而言，闻思修兼顾是很重要的。

萨迦班智达云：“无闻之修行，如断臂攀岩。”没有闻法的修行，就像失去手臂的人攀爬山岩一样，根本不可能。攀岩要用手抓着上去，没有手，是做不到的。同样，没有闻思是修不起来的，所以，一定要先以闻思断除增益。

所谓“断除增益”，并不是要对一切所知法都了如指掌，这个没有必要，也做不到，千经万论浩如烟海，一辈子也学不完。因此，你要做的，是对你要修的正法断除增益，也就是说，对这一修法的初、中、后，都要一清二楚。

我总结一下：首先，你所修的法，应该是能断除轮回之根的正法；其次，将上师为你指点的、对你最重要的那个法，作为重点；最后，通过闻思，了知这个修法的加行怎么修、正行怎么修、后行怎么修，断除一切增益，以最正确的方式掌握它。之后，一心一意地修持。

《大乘智印经》中说：“十方世界诸众生，闻已思惟正修作，摧伏一切烦恼热，如饮甘露心清凉。”十方世界的一切众生，在他的修行之路上，都是先听闻法要、然后思维、最后修行，并依此摧伏相续中的一切烦恼酷热，如同饮用甘露一般，内心清凉无比。以前有一个英国人，他说他很喜欢这个教证，我问他：“你为什么喜欢？”他回答：“因为在这里面，整个修行次第都有了。”我想，他确实把握了要点。

对一个学佛的人而言，不说修行，就是闻思，前后也有很多不同。闻思以后，很多道友生起了正信，这种正信是智慧，所以不易退转。但没有闻思之前，人会比较感性，信心是有，不过有点冲动，见一个上师就磕头，“啪啪啪”，一直磕到流血为止。但两天一过，态度就急转直下。这样不好，不庄严。

因此，一定要长期闻思、长期修行，闻思修不脱离，这样才会有真实的利益。



## ◎ 归纳精华要义而修

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——因明。

作为印度东西方最著名的班智达，尊者当然通达因明，但是他说：“无论外道、内道，都有许多宗派，但其中的道理，全部是以分别念串连起来的，学这么多分别念没有多大必要。”

因明辩论，本来是智者的行为，但从修行的角度来看，词句上分别多了，甚至从小到大一直辩论，也没有什么意义。以前就有学者指出：“某某县几座寺院的格西们，聚会辩论数日，而与此同时，无数生命也正在寺院外的屠宰场上遭杀戮，但无人制止，为什么？”这的确是个尖锐的问题。佛教中有“慈悲”的教义，但太注重分别词句的人，可能把这些就忽略了。

当然，我不是说学因明没有意义。因明是断除邪见的利器，比如《释量论》，学了以后，直接就能对佛陀、佛法生起正信。所以，学因明是很重要的。但尊者不这样说，其侧重点是在修行，并非反对因明——听任何上师讲法都一样，懂得他的密意很重要。

因此尊者说：“人生转瞬即逝，如今是归纳精华要义的时候。”

祥纳穹敦巴问：“那么，该如何归纳精华要义呢？”

尊者归纳了四点，教诲说：

“一、对等同虚空界的一切众生，修慈悲、菩提心；

二、为了他们而勤奋努力，积集二种资粮；

三、将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；

四、在作上述修行的同时，了知这一切的自性为空，显现之相如梦如幻。”

这就是窍诀！阿底峡尊者是大人物，如果当时我们去拜见，除了求加持以外，请求赐予窍诀的话，也就是这四点。这四点就是精华要义。

作为年轻人，学些因明、中观，断除增益是有必要的。但对大多数人而言，作好平时的念诵，修好加行，再行持一些善法，然后发愿往生极乐世界，我想，就这样度过一生，是很有意义的。

尤其是，在所有善法当中，听法是非常大的善根。听法时，前后有念诵，中间是专注听闻，最后是回向，所以一堂课下来，当天就有意义了。就我个人而言，没课那天是轻松一点，但总有“空过”的感觉。有课就很充实，讲一堂课，再念一遍《普贤行愿品》，就觉着今天是有意义的，活着也是有意义的。

因此，我们一定要归纳精华要义，并依之修行。否则，表面上了解、懂得、知晓得再多，也起不到什么作用。

## ◎ 一垫上如何修法

昔日，阿底峡尊者来藏地时，迎接他的是大译师仁亲桑波<sup>112</sup>。大译师的译作颇丰，在藏地也很有威望。

---

<sup>112</sup> 仁亲桑波：即宝贤译师。一般认为，仁亲桑波是前译、后译的分界。也就是说，从囤弥桑布扎至荣索班智达之间的佛教译作，称“前译”；从仁亲桑波至今的译作，

当时见到阿底峡尊者时，大译师已是85岁，须发皆白，而阿底峡尊者是61岁。大译师的印度语很流利，所以让阿底峡尊者一见如故，特别欢喜，陌生感也消失了。

来到大译师的寺院以后，阿底峡尊者问他：“您对诸如此类的正法，了知得如何？”之后，尊者对显宗、密宗里的种种法门逐一询问，结果译师似乎无所不知，一一对答如流。

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。”尊者感到意外，是因为请他的人是哭着哀求的：“现在藏地没有人懂佛法了，只有您去才能拯救佛教啊！”但现在他发现，眼前竟然有这么一位了不起的智者。

尊者接着问道：“那么，在一垫上，该如何修行这一切法呢？”

译师回答说：“应当遵照各个宗派所说来修持吧。”译师有个三层殿，上午，他去小乘殿修小乘法；中午，他到大乘显宗殿修大乘法；下午，他去最上面的密乘殿修密法。

阿底峡尊者察看了他的修行环境以后，悲伤地说道：“译师您错了，看来我还是有必要来藏地。”

现在很多人也是这样，修这个、修那个，刚念了一百遍文殊心咒，“噢，观音菩萨还等着我，念观音心咒吧”；念完观音心咒，“噢，金刚萨埵会不会生气？修金刚萨埵吧”；修完金刚萨埵，“噢，还有释迦牟尼佛”……就这样，不会将显密所有本尊观为一体来修。

---

称“后译”。

甚至有些大德也是这样，虽然精通佛教的知见，但在修行时，还是对本尊有自相的执著，“我是不是得罪了某某本尊，还没来得及供他呢”。其实，这是把本尊视为凡夫，有这个过失。还有就是，一般人往往将各派教理分开理解，不懂得融入一体，更不懂得依窍诀而修。

当时，也正是看到这种情况吧，尊者才说有必要来。译师问：“那么，应该怎样进行修持呢？”

尊者指点说：“应当将一切法，归纳为一个要诀来修持。”

比如修本尊仪轨，就在这个仪轨当中，出离心、菩提心、无二慧，这些全都可以一起修，不用分开。这是非常关键的！就上师瑜伽来说，在这一个修法中，其实已摄集了所有本尊的根本修法。在噶当派就有这样的窍诀：不必单独修降伏仪轨，只要你祈祷上师，保持对上师的信心，八万四千魔众便无计可施。我们知道，每个魔都有自己的“命咒”，而这些咒的要害，在你观想上师或对上师生信心的状态中，都被摄住了。摄住以后，魔众是无法动摇的。

所以，一个对上师有坚定信心的人，千万魔众也无法作害。这就是窍诀！不懂窍诀的人，修什么法都很难。

### ◎ 有了窍诀还必须实修

可见，修法一定要有窍诀。在了知上师所传授的窍诀以后，总结出实修的要点，这样便可以修行了。

当然，随后就应该实修，否则也无济于事。如米

拉日巴尊者说过：“一个饥饿的人，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。”

《月灯三昧经》亦云：“我今为汝无量说，汝于此法若不行，如人虽持良妙药，于自身病不能治。”佛陀说，我已经为你们再再宣讲了这些道理，但是，如果你们不修的话，也无法解脱。就像一个人虽然手持良药，但不服用的话，也治不好自己的病一样。

因此，仅仅听了法、仅仅思维了法是不够的，一定要修。修和不修完全两回事。比如菩提心，理论上谁都听过，也都会讲，但修过的人很不一样，他不仅相续调柔，而且会去帮助众生。没修过的人，说得再漂亮也行持不了，行持的话，遇到一点点违缘就退了。

所以，一定要实修。

### ◎ 修行好坏的标志

那么，修行好坏的标志是什么呢？

我们知道，修行的目的，就是要对治烦恼和我执，因此米拉日巴尊者说：“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。”

世间人喜欢看气色，如果是红光满面，大家都会觉得他肯定吃得不错；如果脸色不好，听法时眼睛都睁不开，那肯定吃得不好——你们有些人脸色太好了，是不是在悄悄吃肉？（众笑）

前段时间，学院成立了一个“素食学会”，在喇嘛这边提倡吃素。听说学会很庞大，二十多人。二十

多人一起，挨家挨户地问：“你吃不吃素？”“你到底吃不吃素？”……

有个人说：“你们的行为很感人，我很佩服，也不得不吃素，不然不好意思。但你们这个‘运动’，还是非常可怕的。”（众笑）

不过，最近喇嘛吃荤的确实少了，这样就好。我不是经常对你们强调嘛，你们是来藏地学法的，不要来学“吃肉”的。对藏地的大德，我也呼吁过，希望他们去汉地弘法时，还是应该鼓励素食精神。

11月25号是“国际素食日”，之前我就跟他们说：“素食学会要成立的话，那天的缘起就很好。”我希望他们的“运动”越来越轰轰烈烈。不过，我们“金刚降魔洲”不需要这种“运动”，大家一直吃素，都很配合。其实，吃素确实很好，从大家的脸色上也看得出来。（众笑）

回到尊者的教言上来。尊者说，修行好不好，要看他是否能对治我执和烦恼。这就是修行好坏的标志！就像看脸色一样，脸色不好，那吃得就不好。同样，我执重、烦恼重的人，修行肯定不好。这是装不了的，就算你能跟“本尊”像人与人一样交谈，那也肯定不是本尊。

### ◎ 法与非法的界限

博朵瓦格西曾经请问仲敦巴格西：“法与非法之界限是什么？”

仲敦巴告诉他说：

“对治烦恼则为法，不治烦恼为非法。”能对治

烦恼的，就是正法；不能对治烦恼的，就是非法。

“不随世间则为法，随顺世间为非法。”如果每天扶亲灭敌，跟世间人一起搞经济，这样随顺他们，肯定是非法；如果不随顺这些，自己认认真真地修行，则是正法。

“符合经论则为法，不符经论为非法。”如果所作所为，都符合三藏十二部的教义，这是正法；而如果不符合，那说得再好听，也是非法。

“结果为善是正法，结果为恶即非法。”如果事情的结果对众生有利，这是正法；反之，则是非法。

### ◎ 三种见修行同一暖相

#### ● 三种见

阿闍黎吉公说过：“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。”

在见解方面，根据根基，有上中下三种：

下根者：诚信因果不虚，也承许前世后世存在。一般来讲，这是人天或小乘行人必须具有的见解，但遗憾的是，不说世间人，甚至一些佛教徒对此也是心存疑惑。

中根者：证悟一切诸法都是现空无二。

上根者：远离一切执著，能见、所见以及所证智慧全部融入一体。

#### ● 三种修

“安住于一缘等持，是下根者的正修；安住于四

种双运等持中，是中根者的正修；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。”

修也分三种：

下根者：安住一缘，其他什么都不执著。有些人能安住好长时间，一天不吃不喝都可以，就这么一直坐着，旁边的房子垮了也不理不睬……但光是这么坐着，也不一定有用。这是下根者的正修。

中根者：安住于现空、乐空、明空、觉空无二，四种双运的境界当中。

上根者：无有能修、所修及感受，就像《禅定休息》所描述的，真正入于本来法界的心性光明之中，这是上根者的正修。

### ● 三种行

“取舍因果如护眼珠，是下根者的正行（真实行为）；以诸法如梦如幻的境界而行持，为中根之正行；无有一切所行者，即是上根者的正行。”

行也有三种：

下根者：就像护眼珠一样取舍因果，一切威仪都很谨慎，对一个修行人来说，外在行为上也的确应该如此。

中根者：没有任何实执，在如梦如幻的境界中行持。

上根者：就像大圆满中讲的，远离了一切能行、所行，这是上根者的正行。

### ● 同一种暖相

“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。”



暖相，在这里泛指成就相。很多人喜欢看成就相，“看有没有发光？”“是不是彩虹？”“这是什么声音？”……但我觉得，这些都不重要，对修行人而言，这些有也可、无也可。

最重要的是什么呢？就是看烦恼是否减少了。如果以前你的脾气很大，别人说一句就会“爆炸”，但现在通过修行，我执、烦恼确实减少了，诽谤你也跟诽谤石头一样，毫无感觉，那这就是一种成就相。虽然这个不像“光”，能拍下来，但你心里要知道，这确实是成就相。看别人也是一样，不论上、中、下哪种根基，这是共同的成就相。

这个道理，不单单吉公仁波切这样说，无等塔波仁波切的《圣道如意宝》、上师如意宝的很多教言，说的也都与此完全相同。所以，修行人应该时时这样观察自己。

在修菩提心的过程中，我们发现，因为大乘佛教的加持，以及长期串习的力量，有些以前非常自私的人，后来也变了：财富、名声、身体，都能放下了；别人说也好、打也好，都无所谓；在他心里，唯一关注的就是弘扬佛法和利益众生。其实这就是成就相。这种相，别人不一定看得到，但对修行人来说，这的确是很大的进步。

这个窍诀很关键，在漫长的修行道路上，希望大家牢记！

### ◎ 选择一生修持的法要

在我们听闻的法要中，像《入菩萨行论》、《大圆

满前行》、《窍诀宝藏论》等，这些论典都有很多窍诀，每天翻几篇看看，一定很有加持。当然，你也可以选一两个最珍贵的法，就像修本尊一样，作为你一生修持的法要，不论到哪儿，终生不离。

就拿念诵来说，有些人在喇荣，就念喇荣的课诵，但一到别的地方就改了。这样换来换去的，没有定准，修法是不会有什麼真实成就的。所以，不论我们念什麼、修什麼，应该长久地坚持下去。我本人而言，二十年前念的经，现在还在念，以后也只会增加，不会减少，因为已经定了；二十年前看的书，现在还在看；二十年前主修的本尊，现在也还在修。我不是在炫耀什麼，既然你们来我面前听法，我就说些我的做法，以供大家借鉴、参考。我的确是这样想的，短暂的这个人生，换来换去的，学不到什么东西。

全知龙钦巴尊者说：“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。”所知就像空中的繁星，而知识也是永无止境，所以从现在开始，我们一定要寻求像“大圆满”这样的精华要义，一直到达无有迁变的解脱坚地——普贤王如来之果位。

### ◎ 闻思修不相脱离

对闻思修的整个过程，单巴桑吉尊者有一些非常恰当的比喻：

“寻求上师之教授时，应如母鸡寻觅食物一般。”母鸡比鹰鹫小一点，它在捕捉小鸟时，没捉到之前，会一直不停地飞来飞去。不过，中间它会上下扑扇着

翅膀，左右观察。以前，我们放牦牛时看到了，就说那是它在“打卦”。打好卦以后，它就飞向目标。同样的，在寻求上师教言时，我们首先应该寻找并观察上师，而一旦找到了，就不能随便跑了，应当如理依止，听受教言。

“闻法时，要像野兽闻声一般。”野兽听闻到琵琶的声音，就会驻足不动，呆呆地听着。闻法也是一样，一定要专心听受，而且要听受圆满。但有些人恰恰相反，一上来不观察，随便找个地方听；听的时候又断传承，这里跑、那里跑……是不是把比喻弄颠倒了？

“修行时，要像哑人品味一样。”不管修出离心，还是修空性，对于所修的道理，你自己一定要完全通达，要品尝到它的味道。

“思维时，要像北方人剪羊毛一样。”北方人剪羊毛，是一根都不会剩的。思维也是这样，要一字一义都不漏地分析每一个道理。

“得果时，要像云散日出一般。”云散去以后，太阳就完全显露出来，它的光芒会无可阻挡地照耀一切。得果时也是一样，离开一切障碍，显现一切功德。

大家要好好品味这些比喻，然后，务必做到闻思修不相脱离。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。”我觉得，每天既有闻思，又有修行，就这样修一辈子，就是很好的修行人。否则，听了一部论就去修，然后修了一阵又停了，最后不闻不修，成了世俗人，这样不好。但这样的人，在我的心目中，起码能数出“无数”个。当

然，修行好、有成就的，也有“无数”个。这样分析，应该很公正、客观吧？

### ◎ 菩提心是正法精髓

总之，我们要明确：闻思修的结果，是必须达到使慈悲心、菩提心日益增上，我执烦恼日渐薄弱的目的。

“发菩提心”这一引导，是一切正法的精髓、一切圣道的精义，是有则必足、无则不可之法。也就是说，在佛陀所宣说的八万四千法门中，醍醐要义就是菩提心，有了菩提心，哪怕是一刹那，功德都不可思议。

《佛说诸法勇王经》云：“既发菩提心，所得福德聚，欲称其少分，不可得计量。”意思是说，因发菩提心而获得的福德聚，仅仅是它的极少分，也是无法衡量的。亦有经云：“若发菩提心，若有其形象，大海虚空界，此等也不容。”

因此，对于上述发菩提心的道理，我们不能似是而非、似懂非懂地了解，而应该诚心诚意地修持，这一点是相当相当重要的！

下面是这一品的总结偈：

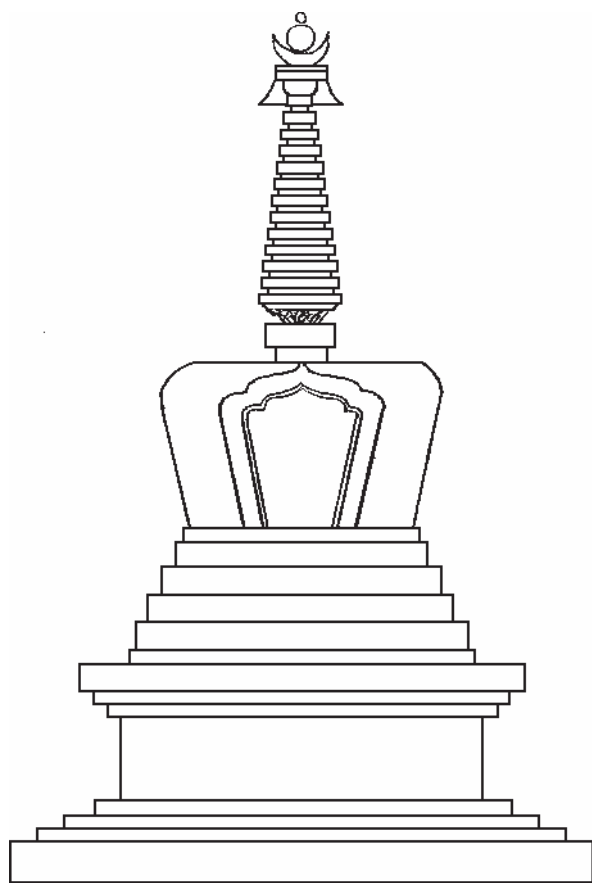
虽发胜心然却未生起，虽学六度然却具私欲，  
我与如我愚痴众有情，修成胜菩提心祈加持。

华智仁波切自谦道：虽已发了殊胜菩提心，但因为烦恼、业障的遮蔽阻挡，相续中还没有生起；虽已学习了布施等六度之理，但因为行持无力，内心还是

存在着私欲。所以，愿我及像我一样的愚痴众生，都能修成殊胜的菩提心，祈祷十方诸佛菩萨、所有传承上师、空行护法等常常垂念，并赐予加持与护佑。

我们也一定要祈求圣者的加持与提携，以使自己认识并忏悔过错的同时，自在地修持殊胜的菩提心！

**【诸道之根本——发大乘殊胜菩提心之引导终】**



菩提塔