

# 目 录

第一百一十六节课 .....	1
第一百一十七节课 .....	14
第一百一十八节课 .....	28
第一百一十九节课 .....	45
第一百二十节课 .....	57
第一百二十一节课 .....	70
第一百二十二节课 .....	85
第一百二十三节课 .....	98
第一百二十四节课 .....	110
第一百二十五节课 .....	125
第一百二十六节课 .....	138
第一百二十七节课 .....	153
第一百二十八节课 .....	168
第一百二十九节课 .....	181
第一百三十节课 .....	197
第一百三十一节课 .....	215
第一百三十二节课 .....	232
第一百三十三节课 .....	246
第一百三十四节课 .....	260
第一百三十五节课 .....	278
第一百三十六节课 .....	294
第一百三十七节课 .....	311
第一百三十八节课 .....	327



## 第一百一十六节课

### 思考题

1. 前面讲菩萨要全力摄受众生，这里又说要舍弃凡愚，前后是不是自相矛盾？为什么？在此过程中，需要避免哪种误区？
2. 寂静处的友伴和处所分别指什么？其具有哪些功德？你是怎样创造寂静环境修行的？

现在是讲“断除贪无能为力之他利”。也就是说，在利益众生的过程中，倘若自己无能为力，应在不舍弃悲心的基础上，行为尽量远离恶友、恶知识，以保护自己的悲心、智慧、信心等功德。因此一定要依靠高僧大德的教言，结合自己的相续再行持。

如来曾宣示，凡愚若无利，  
郁郁终寡欢，故莫友凡愚。

佛陀在大乘经典中一再宣说：如果得不到自己的利益，凡夫愚者就会郁郁寡欢、闷闷不乐，做任何事情都没有兴趣。而一旦发现自己有利可图，就会欣喜若狂，争先恐后地去做。因此，切莫与这些凡夫交往。

这一点，恐怕很多人都深有感受。世间人的人生哲理就是为今世、为自己，尽管口头上说为众生、为人民、为社会事业，有各种各样好听的说辞，但真正的目标就是要展现自己，实现自己的愿望。除此以外，像大乘菩萨那样利益众生绝对不会有，即使有的话，

也是怀有种种目的。

前段时间，我在建“智悲学校”的时候，先要跟一个部门做些事情，当时他们好多领导特别开心，认为可以大赚一笔。后来更高的领导要求他们免费做，在领导面前，他们也不得不答应，但在做的时候，有这个条件、那个条件，弄得一塌糊涂。原因是什么呢，就是自己没有得利。得利的话，他们就会有能力、有办法，什么政策都比较宽松，怎么样都可以操作。一旦自己没有发财的机会，那时候就开始守规矩，处处严格要求、认真负责。后来我也没有办法，不得不再次用上面的领导来压他，这样也不得不起效果。

现在的社会中，若想成办事情的话，要么要有钱财，要么要有地位，如果既没有钱财，也没有地位，完全凭自觉的利他心，好多人根本不会去做。尽管也知道这是好事，他不反对，口头上也赞叹这对众生、对教育、对社会有利，说的话非常有必要，但若自己没有得利，他就不会无私地奉献。而大乘佛教并非如此，只要是对众生有利，绝对不会为个人考虑，倘若杂有私人目的，就已经背离菩提心的宗旨了。因此我深深感到：现在的社会中，非常需要大乘菩提心的理念，如果有了这样的利他心，它所散发出来的气氛会非常祥和。否则，每个人都是为了自己而奋斗，生存空间会越来越缩小，人们之间的矛盾冲突也会日益增多。

佛陀在大乘经典里多处开示过，切不可与凡夫人亲密交往。这里的凡夫人即凡愚，指那些没有利他心、素质特别差、时刻以自我为中心的人，如果他自己得

不到利益，便愁眉苦脸、伤心绝望，始终不会有任何快乐。我们作为大乘修行人，做任何一件事情时，应该向利他的方向迈步，这是所有传承上师赐予的殊胜教言。

《入诸善逝行境经》云：“如处猛兽中，永无欢喜心，如是依凡愚，亦永不欣乐。”修行人若与愚笨的凡夫共住，犹如呆在老虎等猛兽的巢穴中一样，不可能有安乐之时。同样，现在的世间人都是为了自己而拼搏，在这样的环境里，也得不到真实的快乐。佛陀在《三摩地王经》（即《月灯经》）中云：“虽久交近诸愚夫，后时仍复成疏远，凡愚体性既广知，智者于彼不依止。”假如长期与凡愚接触交往，关系迟早会破裂的，明白这个道理之后，智者们不应该依止凡愚。尤其我们讲大乘教义时，一切都是以利他为中心，没有利他心、不愿意度化众生的愚夫，还是少接触为好，应尽量地远离他们、舍弃他们。

有些人可能会想：“前面说菩萨要全力以赴地摄受野蛮众生，这里又说修行受到影响时，要舍弃这些人，去依止善知识，前后岂不是自相矛盾？”其实这并不矛盾。以前的高僧大德也讲得非常清楚，如龙猛菩萨在《菩提心释》里说：“虽无力利他，彼意乐恒行，何者具彼心，彼实行利他。”虽然我们没有直接利他的能力，但若具足一颗纯洁的利他心，实际上已经利益众生了。

有些闭关的修行人，觉得现在的外境非常可怕，如果自己还没有成熟，就出来接触这些，很可能令道心退失，所以宁愿住在屋子里，不愿出来度化众生。

其实这一点也是开许的。自己还没有成熟之前，度化众生确实有一定困难，这会不会与菩萨心相违呢？不相违。因为你不管是早上起来、晚上睡觉，念诵、回向、发心、闭关全部是为利益众生，而不是为了自己成就，这种以利他的意乐奉行善法，实际上也没有舍弃利他，因此并不相违。

我们作为凡夫人，直接利益众生是非常困难的。《菩提道灯论》、《大圆满禅定休息》等大乘经论中也讲得非常清楚，没有神通等超胜功德，而想亲自利益他众，如同羽翼未丰的鸟儿想飞向蓝天一样，是根本不现实的。因此很多大乘教典中说，倘若自己的能力尚不具足，可以通过利他的发心来利益众生。

当然，大家也不要认为只发心就行了，即使自己有能力、有机会，也什么事情都不做，这是不应理的。假如会受到环境的污染，那可以暂时保护自己，但如果有了不为外境所扰的修证功德，那度化众生义不容辞。以前章嘉国师与道源法师，为了募化《大藏经》的经费，在台湾呆过一段时间。当时天气特别热，道源法师穿上最薄的衣服，也是满身大汗，不停地摇扇子，而章嘉国师穿着厚厚的皮衣，仍悠然安坐，似乎毫无炎热的感受。道源法师见状就问：“活佛，你穿这么厚，一点也不热吗？”章嘉国师淡淡地回答：“心静自然凉！”（去年在成都放生时，天气也特别热，我穿一件薄薄的衣服都大汗淋漓，有个藏地大德却穿着特别厚的羔儿皮。但跟章嘉国师不同的是，他自己也是热得要命。）

所以，外境再乱、再热、再恶劣也不会扰乱自己的心，有了这样的境界时，应该尽量去利益众生。或

者你长期受到佛法的熏习，有把握不随劣境而转，那也可以直接去利益众生。除此之外，《修心七要》、《开启修心门扉》中再三地提醒，初学者的境界一点也没有稳固，若马上到外面利益众生，很容易被环境同化了。因此，在这个问题上，大家应掌握自己的根性，了解度众生的时机。时机成熟以后，自己一定要做；各方面因缘没有成熟的话，就要先保护自己的菩提心。

辛二（从功德角度教诫依止静处）分三：一、于静处生欢喜；二、断除于彼不喜之因；三、教诲依止静处。

壬一（于静处生欢喜）分四：一、向往静处之友伴；二、向往静处之住所；三、向往静处之受用；四、向往心之功德。

癸一、向往静处之友伴：

林中鸟兽树，不出刺耳音，  
伴彼心常乐，何时共安居？

作为大乘修行人，首先要依止善知识，究竟闻思之后要圆满修行。颂词中说，森林里的鸟语花香、飞禽走兽，不会发出刺耳嘈杂的声音，全部是我们修行的助缘，与它们相依为伴，内心会非常欢喜宁静，什么时候才能与它们共同居住啊？

佛陀在《别解脱经》中说：“多闻于林中，居至老安乐。”我们先应依止善知识广闻博学，等自己老了以后，再去寂静的山林中修行。上师如意宝经常引用这个教证，再三地告诫我们：年轻时就去闭关的话，不一定会成功，最好先用长时间来闻思佛理，对佛法

的道理精通之后，相续中有了稳固的定解，再到清净的森林中去修行。

森林里不像社会上一样，那里非常清静，没有狡诈的言词和虚伪的吹捧，没有以贪嗔痴嫉妒等心态发出声音，也没有令人心烦意乱的噪音。郁郁葱葱的藤树、柏树、松树之间，喜鹊、麻雀、乌鸦等飞禽浅吟高歌，山兔、鹿子、獐子等走兽嬉戏竞奔，这些可爱的动物，都是修行人的伙伴。（我们这里有些人特别喜欢养宠物，其实可以到森林里去，在那里养多少都不会有影响。你养小兔也可以，小猪也可以，什么动物都可以，那时候它们就成了你修行的助缘。）

我去泰国的时候，有一位法师叫阿迦曼，《阿迦曼尊者传》中有一段文字说：“傍晚时，森林里各种动物的叫声总是随处可闻，对一个头陀行的比丘而言，这种叫声总是令人感到宁静与悲悯……黄昏时我走回山洞，欣赏着各种动物成群地自由漫游在那片沃野上，气氛非常祥和。”在泰国，相当多的修行人住在山里，在他们的传记中，随处可见与鸟兽为伴的描写。生活在繁华城市里的人来到我们学院后，对此也有切身的体会。他们一到寂静的地方，就好像到了另一个世界，甚至不信佛教的人，感受也是非常好，说这种清静感在城市里是永远也找不到的。

寂静的地方虽然令人向往，但自己有没有缘分去也不好说。对我个人来讲，很早以前上师如意宝讲无垢光尊者赞叹森林的一个教言时，当时就特别想去寂静的森林，可是没有成功；后来学了华智仁波切的《莲苑歌舞》，里面描述了寂静地方的很多功德，听了以



后也想去，但也以失败告终。凡夫人的心总是随外境改变，听到一个法就想去修，（现在有些人也是这样，听到一个上师的功德后，就马上想去依止。）但始终没有这个缘分。当时我正在写《密宗虹身成就略说》，就在结文中用偈颂表达了自己的心情：“熙熙攘攘都市中，迷迷糊糊世间众，忙忙碌碌逐名利，泛泛悠悠耗此生。我心常念静山洞，鸟语花香水澄净，山果充饥草蔽体，谛观自心证觉性。”

当时的心态，我自认为已经描述出来了，但现在可能陷得越来越深，不但是寂静地方不去，连寺院里面也不呆，反而到城市里面去，以度众生来耗尽自己的下半生，很有这个可能性。但如果对众生有利，身体劳累也好，没有什么境界也罢，怎么样都可以。但若对众生没有任何利益，自己的修行也没有保障，那么空耗这个人身，真是非常非常遗憾。我们发了大乘菩提心的人，哪怕能在一个众生的相续中，种下不退转的菩提善根，任何状况都应该愿意接受，这一点可能很多人也会有同感的。

不管是汉传佛教、藏传佛教，在高僧大德们的传记中有很多住山修行的经历。宋朝有位佛窟禅师，长年住在天台山。他用树叶和草结成茅棚，每天以清水滋润咽喉，采摘山中野果以充饥果腹。一天有个樵夫遇到他，好奇地问道：“你在此住多久了？”禅师回答：“大概四十多年了。”“你一个人在此修行，难道没有朋友吗？”禅师道：“朋友很多，大地山河、树木花草、虫蛇野兽，都是法侣。”樵夫非常感动，自愿皈依作为弟子。

古大德在山里一呆就是四十年，以野果为食过生活，而现在的修行人有没有这样的呢？可能不多。据说终南山和有些清净的地方，还是有一部分修行人。拉萨那一带，像桑耶青浦等圣地，也有一些修行人。但有些修行人跟以前的修行人完全不同，他们拿着一个大大的录音机，整天在山洞里面放音乐。有个大德说，汉地的茅棚里面，也有些和尚看电视。藏地的山洞里放录音机，汉地的茅棚里看电视，这些修行人真的完全变样了。我们这里的有些道友，以后若有机会到清净的山林中专修，千万不要把这些带去。在山洞里享受世间快乐，那还不如到城市里去，那里直接就能看到各种杂乱的事情，不需要看一些影像。

你们真想出家好好修行的话，就要像个出家人，像个真正的修行人，把外面乱七八糟的牵挂尽量断掉，不要经常跟他们联系。不然，心一边在这里，一边在那里，做任何事情都三心二意，那肯定不会成功的。所以希望大家在修行的过程中，应该好好地思维这些道理。

住在寂静的山林中，跟飞禽走兽一起生活，那种清净安乐的生活，除了去亲身感受外，谁也描述不出来。其实，我们的身体没什么可靠的，世间上该享受的已经享受了，有因缘的话，应该到寂静的山林里修行。我原来去五台山时，有些森林和山洞里真的有些老修行人，但五台山毕竟是个旅游胜地，要实修不一定非常适合。拉萨那边有些著名圣地也开放了，每天有无数的人给山洞里的修行人献哈达、供养食物，表面上他在装模作样地闭关禅修，但在那种环境中实

修，恐怕是非常困难的。真要实修的话，最好不要去旅游胜地，还是找个比较寂静的地方，除了老虎声以外什么都没有，很多女众都怕得要命是吧？

## 癸二、向往静处之住所：

何时住树下，岩洞无人寺，  
愿心不眷顾，断舍尘世贪？

什么时候才能住在树下、山洞里、无人寺院中，心对什么都不牵挂，不贪执任何事物，完全断舍世间的一切尘事啊？

寂静地方有一些非常殊胜的住处：

**树下：**树对修行人来讲，有着不可思议的缘起。因为我等大师释迦牟尼佛降生时，是在树下降生；成道时，是在菩提树下成道；涅槃时，也是在树下涅槃。因此，印度持头陀行的修行人，以前很多都是在树下修行。

大家可能也有这种感受吧，有时候到森林里面去，看到一棵大树，心里就非常舒服，很想一直呆在那里。当然，这也许是前世的习气，我小时候不知道佛陀成道的故事时，经常到森林里面放牦牛，每次看到一棵特别大的树时，就想：“我在这棵树下过一生该多好啊！”这种念头的产生，也没有什么理由。

不知道我们以后成道或涅槃时，会不会也是在树下？也许不一定是树下，很多人显示涅槃时，是在医院里。其实最好不要在医院里涅槃。

**岩洞：**藏传佛教的无垢光尊者、智悲光尊者、华智仁波切等很多大德，都是住在山洞里，而且住的时

间特别长。不像现在的有些人：“我在山洞里已经呆七天了！”七天不算什么，没有什么了不起，如果你能呆七年或几十年，修行才会有所上进。

以前广钦老和尚在 43 岁时，为进一步潜修，背着少量粮食和简单的衣物，前往泉州的清源山。他在半山腰发现一个山洞，将其作为修行之所，在里面安顿下来。没想到这是个老虎洞，黄昏时老虎回来，闻到有生人的气味，便在洞口猛吼几声。法师对它说：

“你是旁生，对这里的山水比我熟悉，我是外来的修行人，不好找住处，请你把山洞让给我吧？”（可能他一边害怕一边告诉它。）老虎似乎听得懂人语，摇着尾巴就离开了。离开之后，法师在那里长期地安住修行。后来，老虎不时带它的母虎、小老虎来，温驯得犹如家畜，它们经常呆在洞口，法师对之传讲佛法。62 岁时，法师又在山顶大石头旁边搭了一间茅棚，那里有时候会有大蟒蛇，有时候有猿猴献野果，有很多很多精彩的故事。

看了广钦老和尚的经历之后，我们后学者真的特别羡慕，在这样嘈杂繁乱的世间中，真不如到山洞里面去修行。昨前天西方国家的有些居士也是强烈提出：“我想出家，要到山洞里面去！”山洞确实是个好地方，我也想过很多次，但现在我的身体有很多风湿病，山洞里又特别潮湿——这里有些道友地板铺了一两层，还认为下面是地，肯定很潮湿。下面是地不一定潮湿，山洞里面绝不是这样，上面在滴水，下面在冒水，在那里坐着，恐怕不是那么简单的事情。但你们若真有这样的因缘，我也是非常随喜的。

**无人寺：**指没有任何人的寺院。现在汉地有一些小茅棚、小精舍，这种寺院也很不错。在无人寺里面，方丈是自己，住持是自己，知客也是自己，什么旅游都没有，整个寺院当中，自己既是大上师，又是弟子。这样住着的话，那真的很好！

以前我们去朝山时，在一个寺院中，也只有一个老和尚，可是那个老和尚没有专修，每天一大早就把寺院的门大大地开着，但旅游的人很少很少。其实这没有多大意义，如果你真的要弘扬佛法，就把寺院办得非常圆满、金碧辉煌，每天游客络绎不绝，这样还是有一定的收入。否则，收入也没有，修行也没有，整天就是开着大门，不修行一直等着，那多累啊！

如果是修行场所，门就应该一直关着，现在有些地方就是这样，真的让人非常羡慕。对我自己而言，很想到山洞里去修行，可是身体不行，万一生病了也有一定的困难。原来我们学院里有个老管家，已经管了很多年，后来他觉得一定要实修，就到拉萨找了个山洞，外面用荆棘树围着，自己在里面闭关。一个多月以后，他身体开始不好，心想万一死了怎么办，于是决定下来看病。看完病以后，就没有再上去。

在我们藏地，确实有些非常好的山洞，但那里没有医疗条件，很多人的顾虑可能比较多。当然，噶当派的修行人，是病了也不管，死了也不管，就应该死在山洞里。米拉日巴尊者也说：“我死的时候没人哭，也没有人伤心，死在山洞里的话，我就心满意足了。”如果真有这么大的决心，那是上等修行人。倘若你要顾虑很多：“我生病时，哪里去找医生啊？有没有救

护车啊？”这恐怕是不现实的。所以，自己能不能住山洞，关键要看心相续坚强与否。

总的来讲，大家应该发愿到树下、山洞里、无人寺院中，将所学过的知识一一修行，在短暂的人生中，对来世应该有点把握。否则学过的知识从来也不修，也不依止寂静处，一直在大城市里游来晃去，临死时什么境界都没有，那来世变成什么样也很难说。光是听一听、说一说，在自相续中真正种下善根还是比较难，所以大家一定要串习，串习若没有环境的话，在大城市里恐怕有一定的困难。

在家居士到山洞里修行，对大多数人来讲是不现实的。可是不修肯定不行，那该怎么办呢？你们看能不能跟家人商量，造一个小山洞？现在的科技比较高，形状上应该没问题，但不知道有没有嘈杂声。有些条件不错的人，为了房子的装修，花了很多财力、精力、时间，这对今生来世根本没有利益。条件允许的话，应该在屋顶上造个小山洞，前面也是放些花，里面养一些小动物，算是山洞里的小老虎，平时除了特殊情况以外，在规定的时空中，跟家人一般不接触。其实自己完全有这种条件。

现在很多人花钱做些没有意义的事情，如果能往修行上转，完全可以创造一个寂静的环境。毕竟你离开家到山洞里去，这种机会非常小，包括在出家人中，很多人也不一定有这个缘分。所以自己应该创造条件，若没有这样，一直在散乱愤闹中度日，临死时学过的一点也没有享用，那是非常可惜的！

在家人学习佛法时应该实地修持，要修持的话，

没有寂静环境是不行的，自己应该跟家人沟通一下，或者短期内到附近的森林中、寺庙里去禅修，这样之后，心肯定会有一定的收获。否则，我讲者天天在理论上说，一点都不观察自己是不合理的；你们听者听了以后没有消化，也是不行的，一定要在实际当中做一点，去享受一些寂静的氛围，这对心还是有很大的帮助。

自古以来，大成就者都提倡在静处修行，这种环境有特殊的缘起。千万不要认为“山上的修行人非常愚笨，没有前途的人才会上山去，真正的修行人是在大城市里”，也没有必要这样宣扬，一定要认真对待这些不得不承认的规律！

## 第一百一十七节课

### 思考题

1. 远离闹市而前往山林，这对修行有什么帮助？若不具备这个条件，那应该怎么办？
2. 有些人看到修行人苦行时，觉得他们非常可怜，对此你如何看待？请说明理由。
3. 在衣着方面，寂静山里的修行人与世间人有什么差别？今后你有什么打算？
4. 到尸陀林和坟墓处时，怎么样观想才有意义？

现在还是讲第八品《静虑度》，继续宣讲向往寂静处的功德。修行人应该前往寂静的地方修学佛法，假如内心得以清净，所有的修行境界都会现前。《宝篋经》中云：“初学者为使自心寂静调顺，当居静处。”所以，我们一定要选择与修行相适应的环境，这样才能把内心的境界开发出来。

何时方移栖，天然辽阔地，  
不执为我所，无贪恣意行？

因缘具足时，一定要远离愤闹嘈杂的城市，到寂静辽阔的大自然中。在森林、山洞或山岩里，没有人与人之间的拥挤与竞争，也没有勾心斗角、尔虞我诈。翻开《高僧传》就可以看到，这样的环境，是历代传承上师都依止过的，他们来到寂静的山林后，通过精



进实修，终获得了无上成就。

当然，所有的人全部都去寂静地方，这恐怕不太现实，但即使条件不具足，自己也应该这样发愿。要知道，辽阔的自然环境，对修行有非常大的帮助，《宝云经》中说，为了摆脱合集怖、贪嗔痴怖等三十一一种愤闹的过失，理当住于寂静的阿兰若。

我们的心就像一个顽童，它没有自己控制自己的能力，倘若没有良好的环境、上师的引导，一直让它放任自流，永远也不可能趋往解脱的光明大道。《中观四百论》里面说，大多数众生死后都会下堕，究其原因，就是自己没有自觉性，偶尔有一点，力量也极为薄弱。因此，我们一定要依止善知识，前往寂静的地方。

当然，大城市里的在家男女，马上舍弃家庭、工作而前往深山，这个因缘可能还不具足，但即便如此，每天也不能离开善知识的教言。世间上有个智者说：

“人没有读书，思想便会停顿。”我们学佛也是同样，假如没有天天闻思，相续就会被各种杂乱所染污，善心、慈心、悲心等也会停滞不前，最后沦为一无所有的境地。因此，就算自己身陷红尘，也要以正知正念来摄持心相续。

有些居士真的非常不错，昨前天我和丹增活佛闲谈时，丹增活佛说：“现在外面的有些居士，学习了这些论典以后，正知、正念、信心等很不错。我们到城市里面，有时候都混混绰绰的，散乱心非常强。比较而言，他们处于那样的环境中，能自觉地学习佛法，对佛法有信心，还算比较可以。”

的确，我也有同感。有时候到了那边以后，觉得很多人有虔诚的信心，但遗憾的是，缺乏佛法的闻思，没有受过正规的教育，以致所作所为与佛法背道而驰。有些人即使学佛多年，自己认为自己是修行人，可是若以佛教的要求来衡量，不要说修行人，也许连佛教徒都算不上。其实你学习《入行论》，应该以行动来感化身边的人，不是口头上夸夸其谈，如果自己认为自己很了不起，说大话也非常可怕，对自他恐怕没什么利益。

若有缘去往天然广阔的山林，很容易远离我与我所的执著，心无贪执地自由修行。没有自由的人，一切修行都不会成功，佛经中也说：“一切自由极快乐，被他控制极痛苦。”有些人很想学佛，但始终被别人控制着、被生活控制着，永远都没有自由。若像寂静山里的修行人一样，自由自在地修行，这是人生中最快乐的事情。

当然，在深山里独自修行，因无人陪伴而感到孤独寂寞，这是不合理的。一位学者在道歌中唱道：“晴朗天空中的月轮是独立的，参天大树下的山兔是独立的，寂静山林里的修行人你不会孤独……”以前我翻看他的笔记本时，发现了这一句话，就问他：“你是不是很孤独啊？为什么这样写？”他开玩笑道：“诗人应该什么都可以写吧。”

世间上的观光景点、人造公园，全部是散乱的地方，而在静谧的山林里，有很多自然环境，若终年累月在那边修行，真是一生中最大的福报。在座这么多的修行人，抛弃一切，来到这样的山里修行，也是前

世修来的福吧。希望你们好好地珍惜，不要一直想着家里的人、想着城市里的事，这些你们已经感受过了，没有什么实在的意义。还没有这种缘分的人，也应该在心里发愿，发愿以后，很多因缘会逐渐成熟的。

一般来讲，修行人在山里修行时，除了衣食以外，不用考虑其他事物，而古代的修行人什么都不管，连衣食也不考虑。在藏传佛教中，有一位美隆多吉上师（也叫金刚镜），他在山里闭关九年，九年当中只靠吃拉刻树皮而修持正法，一直到成就为止。无垢光尊者在桑耶修行时，也是历尽了千辛万苦，他只有一个牛毛口袋，这个袋子既作衣服又当坐垫，故而人们称之为“口袋僧”。他仅以二十一颗水银丸维持生活，传记中说他还有少许糌粑粉，但《前行》等其他历史资料里，只提到了一些水银丸。

汉传佛教有位大梅禅师，当年他在马祖面前见性开悟后，到浙江四明山隐居。多年以后，他的一个师兄得知其下落，欣然派人迎请。禅师就写了几首诗以示推辞，其中有一首是：“一池荷叶衣无尽，数树松花食有余，刚被世人知住处，又移茅舍入深居。”意思是说，本来他隐居在山里面，一池荷叶的叶子足够做衣服蔽体，好几棵松树的松花完全可以充饥，满以为大家都不知道这个住处，自己可以清闲修道，没想到还是让人找着了，不得不将茅棚又迁到更深的山里去。以此婉言谢绝了师兄的邀请。

然而，有些修行人，师兄一打电话说：“我们寺院需要人，你可不可以下来当住持，给寺院里传传法？”自己就高兴得不得了，第二天马上收拾行李，

准备下山弘扬佛法。当然，如果真是弘法利生的心态，那倒是非常好，但如此斩断了自己在寂静处苦修的因缘，还是非常可惜。

唐代的懒瓚禅师，长年居住在山洞里，有一次，他写了一首诗表达自己的心境：“世事悠悠，不如山丘，卧藤萝下，块石枕头；不朝天子，岂羨王侯？生死无虑，更复何忧？”后来这首诗传到唐德宗的耳中，德宗很想见见这位禅师到底是怎样一个人物？于是就派大臣去迎请。

大臣拿了圣旨寻到了山洞，正好瞧见禅师在洞里烧火做饭，大臣便在洞口大叫：“圣旨到，下跪接旨！”洞口的懒瓚禅师，却装聋作哑地毫不理睬。大臣探头一瞧，只见禅师以牛粪升火（看来烧牛粪不仅仅是藏地的传统），火愈烧愈旺，洞里洞外烟雾缭绕，熏得禅师涕泗纵横。大臣忍不住叫道：“喂！禅师，你的鼻涕流下来了，快擦一擦吧。”禅师头也不回地答道：“我才没有闲空为俗人擦鼻涕呢？”

他烧的好像是地瓜，拿起就往嘴里送，连声赞道：“好吃！好吃！”大臣仔细一看，顿时目瞪口呆，因为他看到的，明明是一块一块的石头。禅师顺手捡了两块递给大臣，说：“趁热吃吧！三界唯心，万法唯识，贫富贵贱、生熟软硬，心田识海中不要把它们分在两边。”大臣见禅师这些奇异举动，说这些难懂的佛法，不敢回答，只好赶回朝廷，据实禀报皇上。皇上听后十分感叹地说：“国有如此禅师，实乃众生之福！”

这些高僧大德的隐居苦行，确实让人十分佩服。

然而，有些人看见这种修行人时，会惋惜地叹道：“他多可怜啊！衣服穿得破破烂烂，屋子里什么吃的都没有。”其实不应该这样，他要是搞世间法的话，肯定比你成功，但是他对这方面没有兴趣，所以才前往寂静的地方。

前段时间，我们学院的一个修行人，遇到一个领导，那个领导一直教训他：“你们不要重视名声地位。”法师则回答说：“我们对名声的确已经看破了。以前有一个州委书记，地位非常不错，但最近听说他退休了，每天都在成都的一个茶馆喝两元钱的茶，天天这样混日子。可见，任何地位都没有用，我们根本不希求这些。”

这番话真的很有意义。世间上的地位名声，很多人都觉得了不起，稍微有一点地位、财富，就喜欢在众人面前炫耀，并觉得山里的修行人对世间法一窍不通，做什么也不会成功。其实用正理来分析的话，抛弃一切在山里苦行的人，在人类历史上才是最伟大的。他们知道最有意义的是什麼，完全明白解脱是值得追求的真理，此外，任何事情都没有多大意思。

《学集论》中也引用了《宝云经》、《宝积经》及《月灯经》等有关教证，详细阐述了寂静处的功德。有些人虽没有住在寂静处的缘分，但如果心里非常向往，发愿的功德也很大，《三摩地王经》中说：“发愿前往寂静处的功德，超胜于供养恒河沙数诸佛菩萨的功德。”佛陀在有关经典中又说：“若人无喜亦无忧，则彼恒常心安乐，比丘若喜住山林，即能享用此快乐。”所以，无喜无忧地安住在山林里，远远胜过世

间上的一切快乐。

我们看到寂静山里的修行人，一定要学会随喜。现在有些人并不是这样，他们看见寺院或者山里的修行人，就认为这些人很可怜，什么前途都没有。实际上这完全是颠倒的悲悯，这些修行人的境界，是他们根本无法企及的。以前米拉日巴尊者到白崖窟闭关，他于一个小小的坐垫上发誓：“我若不得殊胜成就，纵然饿死也不为觅食下山，冻死也不为求衣下山，病死也不为找药下山，决定舍弃今生的一切。倘若违背此誓，请护法众立刻断绝我的生命。”后来有一次他想出去散散步，正准备要走时，忽然想起了自己的誓言，于是唱了一首“自勉歌”来警策自己，马上又安住下来。

如是过了几年后，他的粮食全部吃完了，眼看着这样下去只有饿死，无奈之际，正好发现山洞前面长有很多荨麻，他大为欢喜，从此以后就以荨麻度日，继续修行下去。再过了一段时间，外面的衣服破烂得连一片布都不剩了。因为专吃荨麻而没有其他食物，身上只剩下一付骨架，头发和毛孔也都变成了绿色，但他的修行境界却越来越高。

有一天，贡塘地方来了七位姑娘，见到尊者枯瘦如柴的身体，其中一个说：“这人真可怜，我们要发愿，生生世世不要得到这样一个人身！”另一个姑娘也附和：“是啊！这个样子，谁见了都会伤心的。”尊者听后，心想：“这些无知的众生才是可怜。”随即给

她们唱了一首道歌<sup>1</sup>。

有些修行人在山里苦行时，很多世间人看不惯，觉得他们有问题，甚至像刚才那样发恶愿：“千万不要变成这样的人！”这是极为愚痴之举。《三摩地王经》中说，修行人因不执著诸物为我所，犹如犀牛般独来独去，好似微风一样畅游虚空。这种生活多么自在、快乐。

我自己也经常发愿前往寂静处，但有时候也脱不开，以后有没有这样的机会也难说。不管怎么样，自己还是非常向往那种生活，尤其是看到山里的修行人，心里就由衷地随喜。

### 癸三、向往静处之受用：

何时居无惧，唯持钵等器，  
匪盗不需衣，乃至不蔽体？

什么时候我才能居住在寂静地方，只持有钵盂、三衣、锡杖等几件必需的资具，身着土匪强盗也不要的粪扫衣，乃至不遮掩身体也无所畏惧？

住在寂静山里的生活要求并不高，对衣物也没有什么贪执，跟现在人的要求完全不同。我们这里尽管不是山洞，但也毕竟是寂静的道场，很多道友一年只有一两件衣服，有换洗的就足够了，但若在大城市里的话，那要多少件衣服啊？

你如果每天只穿一件衣服，单位里的人或亲朋好友就会觉得你有问题，只有今天穿白色的、明天穿黄色的、后天穿绿色的，大家才认为比较正常。你们可

---

<sup>1</sup> 恶业所损诸众生，不见己过见人过……于诸真实修行人，弃置不顾如废石。

能在电视上也看过，有些国家领导出国访问时，他夫人的衣服一天要换一种颜色，去了七天的话，衣服要换七种颜色。这完全是为了迎合别人。以前我在师范学校读书时衣服很少，最苦恼的就是，星期天大家都换新衣服，我只有两三套，今天换这个、明天换那个，别人都已经认识了，但也没办法，没有其他的衣服。

所以世间人跟我们的要求不相同，住在山洞里的人，没有蔽体的衣服也可以。《大师在喜马拉雅山》一书里，很多修行人都是晚上出来，白天在山洞里隐居，连件像样的衣服也没有，其他的就更不用说了。他们从十二岁到九十多岁之间，一直都在那里修行，心中无有挂碍，也没有任何耽著，这种生活极其快乐。

我在《旅途脚印》中也讲过：元代的清珙禅师，在岩畔的三间石屋里苦修，方圆几十里，荒无人烟，柴门也是虚设的，从不关闭。因为除了自己，没有其他人出入，故而写下了“黄叶任从流水去，白云曾便入山来，寥寥岩畔三间屋，两片柴门竟日开”的诗句。在后人眼前，展现了一副美丽的画面：黄色的叶子任随清流而去，洁白的云朵从山顶上飘来，渺无人烟的山岩附近有三间石屋，两片柴门整天都是敞开的……你如果去过桑耶青浦或一些神山，在那里，自然而然会想起这些公案。

山里的修行人，身上穿的衣服非常简陋，一般连小偷都不愿意要，但是有时候也有例外。汉地有位良宽禅师，他平时除了弘法以外，就住在山脚下一间简陋的茅棚里，屋里什么都没有，就像米拉日巴的山洞一样。有一天晚上，他从外面讲经回来，刚好撞上一



个小偷正在光顾他的茅棚，小偷看到禅师回来了，慌张得不知如何是好。

禅师看见双手空空的小偷，和悦地说：“找不到可偷的东西吗？想你这一趟是白跑了，这样吧，我身上只有一件衣服，你就拿去吧！”小偷抓起衣服就跑。禅师赤着身子，在月光下看着小偷的背影，无限感慨地说：“可惜我不能把这美丽的月亮送给他！”

泰国也有很多修行人，终年是住在森林中。我当年去看了一下，他们除了三衣和钵盂以外，什么资具都没有。有些人用几片芭蕉叶支起来，做一个简单的茅棚，有些人连茅棚都没有，终日在大树下坐禅。很多比丘以金刚跏趺坐的姿势圆寂，肉身也一直留在树下，让无数人来瞻仰膜拜。

汉地也有一个无瑕禅师，九华山肉身宫中，至今仍保存着他的肉身。禅师一生中远离尘俗，圆寂数十年后，才在他苦行的山洞中发现了他的肉身。他的肉身当时没有腐坏，人们就造殿供养，朝拜的人现在也络绎不绝。

不管是哪一个传承的上师，在历史上都留下了许多超凡脱俗的事例，然而现在的修行人，真是一代不如一代。说实话，不要说大城市里的在家男女，即使寺院中的出家人，很多人也不愿意苦行，只喜欢天天看电视、看电影，做乱七八糟的事情就极有兴趣，一听说去寂静的山林中修行，马上就皱眉、摇头。我认识一个非常富裕的老板，他不愿意呆在城市里，就喜欢住在寂静的地方，一呆就是好几年。而个别的修行人，偏要离开山沟往喧闹的城市里跑，这简直就是一

种颠倒。

有时候看到这些行为，不管是对自己，还是对别人，真的产生一种厌离心。正如无垢光尊者所言，别人的行为让人失望，自己的心态和行为也让人失望，这就是末法时代的一种象征。当然，我们也不能因世间太浊而不修行，应该忆念前辈大德们的事迹，自己也励力地发心，这是非常需要的。

总的来讲，我们一定要发愿到寂静的山里，像米拉日巴等大德那样，无忧无虑、无牵无挂地修行。如果经常这样发愿，有些境界也会出现。

#### 癸四、向往心之功德：

何时赴寒林，触景生此情：  
他骨及吾体，悉皆坏灭法。

我什么时候才能赶往尸陀林，观看那里的惨景之后，深深体会到轮回的本性，依靠对比别人和自己的身体，真正认识到：不管是新的骨头，还是旧的残骸，拥有它们的人生前都相当执著，现在却不得不将之舍弃。同样，我自己的身体也不例外，都是最终坏灭的无常法。

大家到尸陀林时，不要光是忙着跟秃鹫拍照，嘻嘻哈哈的，觉得这是旅游的地方。我看到有些居士去尸陀林时，一点出离心和厌离心都没有：“哎，这个好漂亮啊！快给我跟秃鹫照一张相，再跟这个尸体也照一张！”开玩笑，这是我夸张的，跟尸体照相的人倒没有，但很多人有兴趣跟秃鹫照相。

其实这是不合理的，尸陀林是修行的场所，从历

史上看，嘎绕多吉、莲花生大士、布玛莫扎等，都是到了一定时候，去清净的尸陀林里修行，通过观察整个尸陀林的状况，然后反观自心，从中获得解脱成就。藏传佛教的“断法”中，也讲了如何前往尸陀林的一些修法。当然，现在的大城市里面，这种机会比较少，只有到坟墓或者太平间里，才能看到一些尸体。有机会的话，你们还是应该去尸陀林，见了那些碎骨、腐肉、尸体之后，收获真的非常大。

堪布根霍讲过：“看见死人的骨头时，自己应该思维：这些人活着的时候，对自己的身体极其执著，可是现在无一例外地变成了这样。我现在的身体也与此相同，虽然天天爱护保养，一旦死去，也跟尸陀林里的白骨没有任何差别，执著它又有什么意义呢？”将众生的身体与自己的身体相对比，心里反反复复地思索。

作为修行人，我们到寺院里应该发愿，到尸陀林里应该观厌离心。有一次，我和一个居士去我们喇荣的尸陀林，本想这个人还算不错，去看一下应该有收获。结果我看到遍地的骨骸和烂衣服、石头上的血污之后，那种厌离心非常强烈，觉得自己今天所执著的身体，再过一段时间，也跟那些尸体没有差别，当时内心的触动非常大。可是我旁边的那个居士，到处捡托巴、捡石块，兴奋地大叫：“哇！这个石头好漂亮啊。”当时好几个出家人都在笑他。当然，刚开始初学时，有些问题不懂也情有可原，但你们以后看见尸体时，最好能以此来对照自己、观察自己。法王如意宝在《无常道歌》中说：如果会观的话，器世界和有

情世界全部是我们的善知识；不会观的话，即使上师天天滔滔不绝地讲多少遍，你也不一定有很大收益。

我曾先后去过很多尸陀林，如印度非常著名的清凉尸陀林、哈哈尸陀林；泰国的寿迈尸陀林，很多修行人都在那里修白骨观、四大源观等小乘的修法；汉地五台山的善财洞旁边，也有一个清凉尸陀林，当年我们在那里挖出很多骨头，可能都有几百年了，但也能想象出几百年前的人对自己的身体如何执著。

城市里的道友，不一定有去往尸陀林的机会，但你们也可以到坟墓或烈士陵园去看一看，反反复复地观察：这些人在生前是怎么样执著身体的？我们对身体的执著跟他们有什么差别？……这样对心相续定有很大帮助。佛陀在《正法念住经》等大乘经典中再三强调，修行人应该修白骨观；龙猛菩萨在《大智度论》中也讲：“若得不净观，此心自然无。”如果修成了不净观，对身体的贪执自然会消失。我们以此为基础，才能生起真实的出离心，否则，修行、念佛都是表面上的，自己活在世间上也特别累。

学习《入行论》这部论典，理论上没什么不懂的，但在实际行动中务必要修。哪怕你在路边看见别人送葬，心里也应该观想：“今天死了一个人，有些人觉得很惊讶，认为这是不可能的，但实际上每个人都在这条道上，犹如屠夫把所有的众生一个个杀掉一样，我自己也是其中之一，不值得什么大惊小怪。别人死了，我迟早也会死，用不着惊讶，也用不着伤心。”

泰国有一个佛使比丘，讲了很多关于前往尸陀林后如何观修、对身体怎样断除贪执的教言。还有阿

姜·查尊者，他的一些殊胜教言，我当时感触比较深，回来时也带了很多书，建议有些道友好好看，不知道他们看了没有？可能现在书也没有了。

我们学院旁边就有个尸陀林，你们有时间的话，今天下午要不要都到那边去？（也许不太方便！）其实这个很难得，别的地方都没有，但我希望你们去了以后，不要以拍照为主，应该想一想血淋淋的尸体、白森森的骨头、死人的衣服……我在《旅途脚印》中也写过一个牦牛尸体，当天我真的有一种体会，深深感到人身无常，一旦离开了世间，所执著的一切又有什么用呢？现在给身体打个针，感觉就非常痛苦；别人稍有一点不恭敬，便开始大发雷霆，其实这都是迷乱颠倒的，还没有了解世间的真相！

## 第一百一十八节课

### 思考题

1. 有些人不愿到山林里去修行，主要原因是什么？应该如何断除？
2. 在修行的道路上，为什么说危害最大的就是亲友？对此你有哪些体会？
3. 当今世界上，人们极力歌颂爱情，认为两个人永远在一起最幸福。这种论调正确吗？请说明你的理由。
4. 死亡来临之前，我们应该怎么做？在这方面，你有什么安排？

“于静处生欢喜”这一科判，分四个方面来宣说，这四个问题已经讲完了。简言之，有些人不愿到山林里去闭关，原因要么是贪执身体，要么是贪执亲友，要么是贪执财产。作者通过一一破析，使我们醒悟过来，明白这些无有实义。

### 壬二、断除于彼不喜之因：

吾身速腐朽，彼臭令狐狼，  
不敢趋前尝，其变终至此。

我的身体终将死亡、腐朽，它会发出浓烈的臭气，令贪食腐肉的狐狼都不敢趋前品尝，这种结局必定会降临，因而身体不是该贪执的对境。

我们特别执著自己的身体，然而，不管这个身体

多么美丽，总有一天会死亡。尸体停放几天后，马上就会膨胀、腐烂，散发出恶臭，尤其在夏天，再美的身体也是臭气冲天，连饥饿的野狗、狐狸、豺狼、秃鹫都不敢去享用。若对身体的组成部分一一剖析，不管是骨头、腐肉，或者黄水、浓血，都无有少许精华，什么地方值得贪执呢？

贪执身体完全是一种迷乱习气。人死后过了几天，即使生前再好看，那时候也会深深体会到人身不净。《学集论》中引用《般若经》的教证说，佛陀告诉须菩提：初学菩萨理应前往尸陀林，第一天、第二天、第三天、第四天、第五天……观看尸体的不同腐坏状况，将尸体的不净与自身进行对比，了知自己的身体也是如此，生起二者本质无别的定解。

大城市里的道友，不一定有亲自去尸陀林的机会，而我们学院里的道友，离尸陀林只有两三公里，方便的时候，为了修行应该去一下。现在很多新闻记者或旅游观光的人，对藏地的尸陀林特别好奇，到了那里以后，举着摄像机、照相机到处拍。其实这没有任何意义，去尸陀林的目的，并不是为了猎奇，而是要观察自身跟死尸本质上有何差别，通过这样的串修，逐渐明白再怎么贪执身体也没有多大意义。

现在的人特别喜欢化妆打扮，在这方面，整天花的时间相当多。我认识一位居士，她对学佛比较虔诚，唯一有个毛病就是特别爱打扮，我说：“你是不是应该把时间用在学佛上，不要太执著外相了？”她回答说：“不行啊，堪布！没有化妆的话，我就像个魔女，而化妆了以后，我会变成天女。”但在我看来，人化

了妆之后，有一种虚假的感觉，一看就知道不是本来面目。其实你喜欢天女的话，还不如戴上天女的面具，这样可能更好看一点。

贪执身体根本没有意义，尤其为了身体造恶业更不应理。佛陀在大乘经典中说：“极其珍爱之自身，死时舍弃如破罐，俱生骨肉亦分离，独自随业而漂泊，切莫为身造恶业。”我们极其珍爱的身体，一旦死亡来临，就像被扔掉的破罐一样，根本没办法执为我所。那个时候，和俱生的骨头、血肉也不得不分离，独自一人漂泊于中阴界，唯有业力跟随着自己。因此，为了身体而造恶业，的确确实不合理。

很多人不能到寂静地方去，大多是害怕在深山老林中苦行时，自己的身体吃不消，生起贪执时放不下。我遇到一个上海老居士，他对学佛特别有信心，但让他去山里修行的话，别的贪执倒是没有，唯独担心这个身体。其实，就算不敢去山里，也应该在其他寂静地方修行，否则，一直身陷于闹市中，修行的机会将大大减少。

断除贪执身体的方法，最好是将之观为如梦如幻，或者以小乘不净观的九种相<sup>2</sup>来观修，若能对身体断除贪执，那么很容易获得圣果。佛经中有一个公案说：摩竭陀国有座“观园”，里面风光秀丽、景色宜人。一天，许多男女到那里去烧香拜佛，有个大臣的儿子叫畏间，有个漂亮的女人叫上金光首，二人彼此吸引，在拜佛时一直忍不住偷偷看着对方。

---

<sup>2</sup> 一死想，二胀想，三青瘀想，四脓烂想，五坏想，六血涂想，七虫啖想，八骨锁想，九分散想。



突然间，上金光首仰翻在地上，四肢僵硬，只见她脸色发黑，眼睛、嘴角、鼻孔、耳朵开始流出脓血，一股恶臭扑鼻而来。畏间这才明白上金光首死了，而且在炎热的阳光下已经开始腐烂。转眼间，美丽的上金光首变成一具腐烂的女尸，臭不可闻，一群群苍蝇逐恶臭飞来，在尸体上吃喝那死肉败血。

畏间怎么也想不出上金光首的死因，不禁惊恐万分，准备拔腿跑掉。刚要跑的时候，身边的树神说起话来：“这个人只贪图她生前的美丽，不管她死后的凄惨，真是没有良心！”畏间感到万分惭愧，便从身上脱下外套，将那腐烂发臭的尸体盖住，搬到树林中埋起来。

他很想知道上金光首的死因，于是就去佛陀居住的精舍。顶礼之后，正打算询问佛陀，突然看见从外面走进两个女子，年长一点的正是上金光首。畏间大吃一惊，转头一看佛陀不见了，面前却站着文殊菩萨。畏间顿时明白，这一切都是文殊菩萨为了教化他而示现的，并体会到美丽如同泡沫一样，快乐也是瞬息的幻想，只有佛道才是永恒的依靠。后来他精进求道，成了德光耀菩萨，最后成佛。所以，自己因缘成熟时，佛菩萨便会显现于面前，幻化出各种形象来断除我们的贪执。

若始终贪著身体不放，打扮穿着、爱护保养……日日夜夜为它操劳，那修行肯定不会成功。诸佛菩萨的这些教言，大家理应铭刻于心，反反复复观察这个身体值不值得贪执。当然，学佛并不是一天就有明显的效果，如果一天就有明显的效果，这不一定是很好

的征相。世间上的任何知识，都要依靠日积月累，我们学佛也不例外。

当今社会中，懂得佛法的真理很重要。观音上师在台湾开示时说：“我经常灌‘时轮金刚’的顶，就是为了召集人们宣说佛法。因为佛法是万法的真理，有智慧的人不可能不接受。而没有智慧的人将其抛之脑后，这一点我也没办法，佛陀时代这种现象也比比皆是。”因此，大家应该多闻思佛法，并将所学的知识运用起来，以此对治自己的烦恼，尽量发愿前往寂静山林修行。

子然此一身，生时骨肉连，  
死后各分散，何况是他亲？

我们独自来到世间，从母胎里出生时，与骨肉本是连在一起，可是死后也得各自分离——在尸陀林中，头、四肢、身肉一一地割下来，骨头被全部砸碎，最后整个身体东离西散、四分五裂。既然与生俱来的骨肉尚且有支离破散的一天，个体相异的亲友就更不用说了。

很多人对感情非常执著，希望与喜欢的人永远不分开，生生世世都在一起，平时发愿也是：“不能同年同月同日生，但愿同年同月同日同时同秒死。”实际上，即使两人一起死，死后也会随各自业力而在中阴长道中分离。世间上的很多观念，都是颠倒的邪念，完全不符合实际真理。

在修行的道路上，危害最大的就是亲友。藏地有些大德说：“外面的魔并不可怕，家里的亲人才可怕。”

上师如意宝在讲《入行论》时也说过：“人与非人的外在袭击，可以通过念咒语、依止正知正念来遣除，然而亲朋好友的软言慰语，很多人都无力抵挡。”

对一个山里的修行人来说，怨敌来到面前，强迫他不准修行，必须离开这个道场，他不一定会言听计从。但若亲人打电话哭诉：“我身体痛得不行了，你可不可以回来照顾我？”他可能就不得不下山了。或者有些道友想出家时，父母好友竭力劝阻：“你千万不能出家啊！我们只有你一个孩子，你如果出了家，我们以后怎么办哪？你太不负责任了！”这样一劝说，有些人的心就软了，不得不随顺亲人了。所以，许多修行的违缘并不是外来的，而是身边亲人带来的。为什么印藏汉的高僧大德，出家后决心修行时，必须与亲人彻底隔离？他们还是有一定的密意，如果不离开，自己的修行不会成功。

因此，我们前往寂静地方时，首先要观察自己能不能割舍对亲友的耽执？不能的话，暂时还是应该在都市中随顺他们，否则，即使你跑到寺院里出家了，过段时间也抵不住他们的甜言蜜语，最后重新回到城市中去。

亲友对修行的障碍非常大，为了修行而跟他们断绝关系，这是上等修行人，也是最好的办法。当然，世间人可能不理解，觉得我们没良心、不孝顺、忘恩负义，这也情有可原，因为在某些问题上，世间与出世间的观点截然不同。

若想变成上等修行人，追寻印藏大德们的足迹，就要断绝世间的一切牵连。反之，如果想利益他们，

就要与之保持联系。上师如意宝讲过：“你有能力弘法利生时，若以修行为借口，什么事情都不管，每天都是闭目打坐，这是不合理的。你一个人呆在山洞里，任何众生也见不到你，见不到的话，就听不到佛法，这与大乘的精神相背离。所以，自己该怎么做，要根据自己的境界、定力和因缘作决定。”

对初学者而言，刚开始的时候，弘法利生不是很重要，因为自己的境界还没有稳固，世间的诱惑力又相当强，倘若随顺世间，则无法抗拒强烈的吸引力，最后所有的修行会荡然无存。所以，到了一定的时候不能忘记度化众生，但在此之前，自己还是要学会取舍、抉择。

对每个人来讲，身体、受用、亲人只是暂时的，唯有自己的心才是永远的。佛经中有一个比喻说：从前有个商人娶了四个妻子：四夫人最得丈夫宠爱，丈夫对她言听计从；三夫人是经过一番辛苦才得到的，所以丈夫常带在身边，甜言蜜语；二夫人与丈夫天天见面，犹如一个推心置腹的朋友；大夫人像个女仆，毫无怨言地任由使唤，但在丈夫心目中没有地位。

一天，丈夫要远行，必须离开故乡，他问四个妻子谁愿意跟他去。四夫人说：“不论你怎么疼我，我也不想陪你去。”三夫人回答：“连你最爱的四夫人都不愿去，我为什么陪你去？”二夫人说：“我可以送你到城外，但不想陪你去那么远的地方。”只有大夫人说：“不管你去哪里、走多远，我一定陪着你！”

这个故事是什么意思呢？最宠爱的四夫人，代表我们的身体，人活着的时候，对身体最为执著，可是

死了以后，肉体轰然倒地，没有办法跟随自己；三夫人是我们的财富，不论多么辛苦积累起来，死时也不能带走一分一厘；二夫人是世间的亲朋好友，他们最多在我们死时哭哭啼啼，把我们尸体埋到城外的坟墓里；大夫人则是人的心，它和我们的关系最密切，跟我们一起漂泊于轮回，但我们也最容易忽略它，反而将全部精力贯注于虚幻的色身上。

我们自己也有体会，人死的时候，亲友只能在一旁哭泣，除此以外也无计可施，不要说死的时候，即便是生病，他们也没办法代替。昨天我的身体很痛，旁边有个喇嘛说：“怎么办啊？我有没有办法帮帮你？”我说：“众生的业力各不相同，你再想帮也帮不上，只有自己承受自己的业力。”

世间人之所以贪恋异性，一方面因为无明愚痴迷惑着自己，另一方面，自己有无始以来的习气，再加上没有受过大乘佛法的引导，各方面因缘一聚合，他觉得最贪爱的对境就是自己的朋友。

很多人认为和爱人永远在一起，是世间上最幸福、最快乐的事情，实际上并非如此。为什么现在拍电影、拍电视时，大多将最后一幕的镜头，定格在他们没有成家之前，而不敢拍结婚以后？因为两个人长期生活在一起，彼此的业力不同、爱好不同、性格不同，经常会发生矛盾争执。现在很多的人，刚开始将幸福完全寄托在对方身上，希望对方能给自己带来快乐。但结婚久了以后，两个习气不同的人，关在一个屋子里极其痛苦，连做中午饭都意见不统一，一个说做稀饭，一个说做干饭，在这个问题上吵得不可开交。

因此，我们没有必要过于贪执，否则心里会产生很大的痛苦，修行佛法也绝对不会成功。

生既孤独生，歿复独自亡，  
苦痛无人摊，亲眷有何益？

生时，自己孤零零地来到人间，死时，没有任何陪伴而前往中阴。漫长的轮回生涯中，我们感受过各种各样难忍的痛苦，但自己的苦痛只有自己承受，他人根本无法取代。佛陀在《教王经》中说：“人在临死时，父母兄弟眷属不能代受丝毫苦痛。众生生也孤单，死也孤单。”既然我们独生独死、独来独去，一切都是随自己的业力而转，亲友眷属不能分担，那贪执他们有什么利益呢？

我们在遭受生老病死时，亲友们对解除痛苦毫无帮助，连一刹那的代受也无能为力。当然，高僧大德通过自他交换代众生受苦，这种现象倒是有，但这并不是此处叙述的内容，这里讲的主要是凡夫人。什么叫凡夫人呢？有关经典中说，在六道轮回中独自漂泊，自己没有任何陪伴，这就是所谓的凡夫。因此，我们没有必要为了贪执亲人而放弃修习善法，藕益大师说：“世情断得一分，佛法即有一分得力。”若能断除对世间情感的牵挂，定会产生修持佛法的境界。

我希望在座的道友，在没有特殊的情况下，跟外面的联系越少越好，自己有吃有穿就够了。我认识有些居士，以前世界各地的朋友非常多，后来自己通过学佛，基本上跟外面不怎么联系了。因为联系得越多，修行的障碍越大，每天都是接电话，不是陪这个一起

吃饭，就是跟那个一道喝茶，短暂的人生就这样虚度了，哪里有时间修行佛法？经论中常说：“断一分烦恼，证一分菩提。”作为修行人，世俗的琐事交往断除一分，就会在菩提道上前进一步，弘一大师也说过：“世情一定要看淡，要看破。”虽然完全看破有一定的困难，但也要尽量少联系。

移动公司在学院周围建了信号发射塔，但除了有些弘法利生的负责人以外，我们要求大家最好不要用手机。本来按照国家的法律法规，你拿三四个手机都可以，但这对修行非常有障碍，我们没必要跟国内外经常联系，个人的生活能解决就可以了，要尽量减少亲人的干扰、打扰、骚扰。假如有了清净的环境，自己就能空出很多时间来观心，对佛法自然而然会生起定解。

佛陀在《弥勒经》中说：“得到人身、值遇佛法、对佛法生信、发菩提心，这四种法在千百万劫中难以得到。”然而，我们很多人完全具足这四种缘分，人身已经有了，佛法遇到了，对佛法也生起信心了，（昨天有个道友到我家，说：“我需要您的《华严经》，可不可以给我看看？”当时我心里很高兴，觉得这个人至少对佛法有信心。）并且发了菩提心，这是千百万劫难以获得的，一定要把握、珍惜，不要错过！

对亲朋好友要少联系，但有些在家人也不能过于极端：“堪布今天这样讲了，我从此以后不管孩子上学了，也不给丈夫做饭了，家里的人也不照顾，马上背起包前往寂静地方！”这是有点冲动了，既然自己业力现前，已经落入这样的网当中，马上跳出来也有

困难。

其实，只要对佛法有信心，做在家人也不要紧。现在很多虔诚的居士，有时候比我们还好，我们到大城市里去时，经常还有一些散乱，而他们从来都不看电视，也不对亲朋好友请客，除了上班和家里该做的事情外，全部的时间用于修习佛法。当这样的在家人也很不错，因为佛陀时代并不是所有的人都出家，在家人还是占大多数，佛陀在经典中对在家人的开示也相当多。

所以，你们有些在家人，即生中如果没有出家的因缘，我觉得也不要紧，自己应该当个很好的在家修行人。刚才佛经中也讲了，假如得到了人身，遇到了佛法，对佛法有信心，发了菩提心，四样全部具足的话，那是相当难得的，对此理应生起欢喜心。

下面以比喻说明不应贪执亲朋好友：

如诸行路客，不执暂留舍，  
如是行有道，岂应恋生家？

譬如，去远方的旅人，不会贪著暂时歇脚的旅舍，毕竟那不是最终的归宿。打个比方说，我们从这里去拉萨，今天到这个地方住一晚，明天到那个地方住一晚，每晚都会跟来自各地的旅客集聚一处，但并不会执著“这是我的旅客”，对客栈也不可能执为“这是我永远的处所”。同样，在三有中漂泊流浪的人，怎么会留恋偶尔一遇的身体与亲友呢？

再过几年，我们这里所有的道友都会各奔东西，每个人随自己的业力而漂泊，有些造善业前往清净刹



土，有些造恶业堕入三恶趣，有些还是获得人身，各种各样的情况都有。所以大家聚在一起时，不应该造恶业，也不要过于贪执。

现在的世间人，喜欢一个人的时候，一直依依不舍，这种贪心太强烈了；对这个人不满时，就互相开始争斗，一定要杀死对方，这种嗔恨也太过分了。其实我们应该以不怨不亲的态度对待所有的人。上师如意宝经常说：“在座的金刚道友不要互相有矛盾，大家在上师身边求法，只是暂时住一段时间，应该珍惜彼此的缘分。但也没有必要过于贪执，众生的业力各自不同，缘合则聚、缘灭则散，所以与人交往要有一种分寸，这样才能掌握自己的行为。”

《佛子行》中云：“长伴亲友各分离，勤积之财留后世，识客终离身客店，舍弃今世佛子行。”我们相当于客人，而亲友好比是旅店中聚在一起的客人。印度的帕单巴说：“夫妻无常犹如集市客，切莫恶语争吵当热瓦。”有些家庭非常不和睦，吵架就是他们的专业，以前没有成家时，对对方的希望很大，一成家之后，每个人的想法和意乐不同，整天都处于一种敌对的关系。其实这也没有必要，真正懂佛教道理的人，家庭一定要和合。

前不久开法会时，一个居士对我说：“非常感谢您！您讲了《入行论》以后，我们好几个居士的家庭重新和睦相处。”对我来讲，这种话是好听还是不好听也不好说，但不管怎么样，作为佛教徒，还是应该和睦相处。不仅是家庭要和睦，人与人之间、金刚道友与金刚道友之间、佛教徒与非佛教徒之间，也要和

睦。一位国外的上师说：“我们佛教徒与非佛教徒之间，应该彼此学习、彼此恭敬、彼此尊重，但不一定要学别人的宗派，学外道，或者学非宗教徒的论典。”这番话确有甚深密意，大家应该仔细体会。

尽管彼此要和睦，但也要尽量断除贪心，不然的话，即生中不一定有修行的因缘。在明朝嘉靖年间，有一个人叫祿宏，他不到两年时间，就送走了两个亲人：先是不到一岁的儿子死了，接着妻子因为忧郁过度，不到一年也死了。他对世间产生了强烈的厌离心，但后来在父母的催促下，不得已又娶汤氏进门。汤氏是一个贫家之女，对于嫁给祿宏这样的大户人家，总有挥之不去的自卑感，经常在丈夫面前低眉顺目、小心翼翼。

一个大年三十的晚上，祿宏正在看《金刚经》，汤氏为丈夫泡了一杯热茶，轻轻放在桌子上。突然茶杯自己碎裂，汤氏吓得手足无措，觉得不吉祥，害怕丈夫不高兴。没想到祿宏抬起头来笑笑说：“没关系，世上没有不碎的茶杯，世上也没有不散的因缘。”他终于将自己的意愿表达出来，然后等着汤氏的号天抢地。而令他意外的是，汤氏平静地回答说：“我懂，我不耽误你。君请先行，妾随后就去。”说完，走进屋里，给丈夫整理出门的衣服。祿宏挥笔写下《七笔勾》，一笔勾销了红尘俗世的一切因缘，后来到西山寺出家，成为莲宗八祖——莲池大师。祿宏出家不久，汤氏也削发为尼，为孝义庵主。

有些人说：“丈夫出家，妻子出家，孩子也出家，这对佛教会不会不庄严？”其实这没有什么，上师如

意宝也讲过，在佛陀时代就有这种情况，而且他们出家以后，各自守持清净的戒律，互不干扰。我们学院就有这种现象，夫妻俩出完家以后，在守戒方面非常不错。自古以来，有些夫妻在家时虽造过恶业，但修行因缘成熟时，也有一起出家的。即使不能一起出家，也可以一个先出家，另一个后出家。那天有个广东人说：“我先把妻子送到这里来，一定要让她出家。她剃完光头后我就看一下，然后回去挣钱三年，三年之后我准备出家。”说是这样说，但三年之后，他是出家还是成家？我有点怀疑。

### 壬三、教诲依止静处：

迨及众亲友，伤痛及哀泣，  
四人掬吾体，届时赴林间。

此颂教诫我们在还没有死之前，趁早趋往寂静的森林中，独自一人修行。等到死亡来临之时，四个人扛起我的尸体，送到尸陀林就可以了，没必要有很多亲朋好友围着一哭。

人死之后，尸体的处理方法，各个国家和民族的传统不同，但除了土葬、火葬、天葬、水葬以外，基本上没有别的方式了。这里是按照印度的传统——天葬来讲的，人死了以后，把尸体放在担架上，四个人掬着前往尸陀林，亲朋好友则跟在后面哭。藏地也有这种传统，人死时如果自己不哭，说明对死者根本不关心。其实这是世间的说法，从佛教的角度而言，人死时最好不要哭，尽量控制住自己的情绪。昨前天一位施主的母亲死了，她内心虽然很悲伤，但跟世间俗

人完全不同，她觉得母亲能遇到佛法，有佛菩萨的加持，已经很满足了。

既然人人难逃此结局，我们就应该发愿在死亡来临之前，尽早前往寂静的林间，这样的话，好像你已经死了一样，亲友对你不会太执著，就算你真死了，他们也不会很伤心。有些修行人在山里死了，家里人很多年都不知道，后来得知这个消息时，也没有什么感觉，因为他离家太久了，大家早把他淡忘了。

我认识一个道友，他在山里闭关修行，一年只给家里打一个电话。刚开始家人接受不了，后来慢慢就习惯了，他打电话时，他们都很惊奇：“啊，这么快又是一年了！”这样彼此也不会互相耽著。所以，我们还没有死之前，应当主动舍弃亲眷，到山林里面去修行，如《寂静语》中云：“乃至四人以担架，抬举吾身未临前，一直迈向寂静处，修行寂灭之等持。”

从前，释迦牟尼佛转生为一国王之王子。因以前的王子尽皆夭折，为防止此王子遭非人伤害，就将其置于珍宝装饰的铁室中，依吠陀论典作护身仪轨，众人因此称之为“铁室”。铁室长大后，有一次正逢“睡莲花节”，他身着绸缎妙衣，由众多眷属围绕，一同赴往庆典之地。目睹欢乐场面后，铁室以其宿世善缘牵引，对种种狂欢场面毫无兴趣。（就像舍利子和目犍连的前世——涅槃和那那杰一样。有善根的人，看电视、看电影时，会觉得世间人的贪嗔痴非常可怕，马上产生修行的境界。但若善业的习气比较薄弱，一看就会入迷了，再也不想看书了。现在个别学《入行论》的居士，整天借一些二三十集的连续片看，我听了以后特别害怕，本来学《入行论》那

么紧张，还看这么多的连续片，那已经完蛋了！)

当时铁室王子看后，马上生起厌离心，返回王宫，在父王前竭力请求前往森林中出家。国王不同意，问他为什么这样做，王子回答说：“我因惧怕死亡，所以才决定出家。”国王非常不解：“死亡根本无法避免，你前往森林又有何用？难道躲在林中就不会死吗？”王子解释说：“虽然呆在哪里同样都会死，这一点无有差别。但有一点大为不同：于寂静森林中，有行持佛法的机会，如此临终之时无有痛苦，死后也能转生安乐净土；而在家中，则会遭遇违缘，很难修持正法，死到临头必有大痛苦，死后亦难免堕落地狱。”王子随即将有关情况广述一番，国王还是比较明智，终于答应他出家。（不像现在的有些家庭，通过各方面来调解，也没办法说服对方。）铁室遂将众人羡慕的王位，如丢弃杂草一般舍弃，到森林中苦行修法，终获成就。

所以，人没有死亡之前，到寂静处去出家很重要。听说有个年轻人，他一直说“我退休以后再修行”，结果还没有到退休，他就死了。有些人常说退休以后再出家、孩子找到对象后再修行，有时候我听到这些话，心里就想：“时间会不会等你啊？即使你现在不能出家，学佛也不需要那些条件，你现在为什么不学佛？”有些人光是学佛也要等孩子工作成家才开始，这是一种愚痴的行为，学习佛法要马上学，自己有了善缘和善念时，一定要当下决定。

当然，到寂静地方的缘分，可能大城市里的人不太具足，但是你有空的时候，应该到寺院去参观参观，看一看你跟他们的生活有没有本质上的差别。如果有

的话，他们是人，你也是人，为什么他们修得那么清净，对佛法真正生起信心，而你每天忙着一大堆琐事？经常这样反观，自己的因缘也会逐渐成熟的。

其实城市里的有些条件也不错，假如你身体实在不行，也不一定非到寂静地方去。我遇到学院的一个修行人，他说：“现在在城市里闭关是最好的，卫生间也有，水也有，吃的也有，所以最好是租一间房子，在城市里面闭关。”他的话也言之有理，纵然你身处闹市中暂时无法脱身，也应该给自己创造一个寂静的环境，精进地修行。

## 第一百一十九节课

### 思考题

1. 亲友临终时，我们为什么不能哭？按照世间传统，不哭的话，大家会觉得你不近人情，这时候你应该怎么办？
2. 请以教证说明，为什么临终时随念佛陀非常重要？除此以外，还可以随念哪些对境？
3. 假如你没有机会住在寂静处修行，那你平时怎样安排时间？请具体说明。
4. 为什么说贪欲的过患相当可怕？请引用其他公案说明你对此问题的理解。

作者教诫我们理当依止寂静地方，时间是还没有死亡之前，如果你已经被四个人抬到尸陀林，那时候已经迟了。倘若能死在山洞里、森林间或寺院中，这是最好的一种选择，自己死时也会很安详、很宁静。

无亲亦无怨，只身隐山林，  
先若视同死，殁已无人忧。

我在大限来临之前，应及早前往寂静的地方，独自一人精进修持。在那里，没有亲人的挂念，也没有怨敌的危害，亲朋好友认为我早已不在人世，那么纵然真正死亡，也不会有人为我哀伤痛苦。

米拉日巴尊者在《山居满意歌》中说：“既无亲朋为挂念，亦无仇怨相牵缠，如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。”又云：“洞内死尸无血痕，洞外杳然绝

人迹，如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。”的确，死在寂静地方非常吉祥，没有其他的干扰，修行也会圆满成功。

以前学院有一个沃色多吉喇嘛（光明金刚），当时他生了一场大病，但在生病期间也从来不断传承。有一次他听完课回来，坐在自己的床上，背后没有靠任何东西，身体端坐而安详圆寂了。那种死相非常吉祥，如果在一些城市里，可能有很多新闻记者前来报道。当时很多道友都看见了，他圆寂之后，一直端直地坐在那里，头都没有垂下来。

汉地也有这种情况。五代后周时期，有一位行因大师，隐居在庐山佛手岩。每天夜深时，就有一只麋鹿、一只山鸡来睡在他石屋的旁边，一点也不惊怕。大师平生不收弟子，但附近寺庙的僧人自动供养他、服侍他。有一天大师对他们说：“把窗帘卷上，我要走了。”窗帘才刚卷起钩上，大师下床走了几步，就站立着圆寂了。

莲池大师对此大加赞叹道：“贪欲多的人，临终时更加厉害，甚至争夺遗产，对世上的财物人事眷念不已。不但是在家人如此，连出家人也有这样的。如果每个出家人都能像行因大师一样，一辈子清高凛然，圆寂像游戏般轻松愉悦，不是很好吗？”

当然，大城市里的人，全部能死在寂静山里面，恐怕也是不太现实。即使没有这种缘分，死亡来临时，也应该有一点修行的把握，不然，到时候发现自己得了绝症，手忙脚乱也没有必要。如果没有活着的希望了，还是应该死在寺院里，或者回到家里面。藏人一



般有种说法：“啊，某某人得了绝症，该去寺院了。”死在寺院里跟死在家里完全不同，尤其死在医院里更麻烦，他们形式上的抢救工作也不得不做，一做的话，作为修行人，恐怕还是受很大的影响。所以，大家平时在修行过程中，对死亡应该有所准备。

四周既无人，哀伤或为害，  
故修随念佛，无人扰令散。

如果死在寂静的山里，四周根本不会有人哭，自己可随念佛陀等一切善法，不会有人干扰而令心散乱。

临死时，若有人在旁边一直哭，对亡者还是有一定的影响。藏地某些地方也有这种风俗，人死时你必须哭，没哭的话，说明你不孝顺，或者对这个人不重视。当然，藏地比较大，安多与卫藏的传统完全不相同。现在有些人到了藏地某个地方，看到一个风俗习惯后，马上写成书或者在新闻媒体上打广告，说西藏的风俗如何如何，其实这是很片面的。比如汉地东北的传统和南方的传统有天壤之别，假如一个藏族记者到东北去，看到某些偏僻地方的传统后，就在媒体上说汉地的传统如何如何，那南方人看后，肯定觉得自己没有这种传统。

现在外面的有些宣传非常奇怪，但藏地个别地方的确有这种传统，人死以后你必须哭，哪家死了人的话，你去看他不能微笑，也不能有欢喜的姿态，否则对他不恭敬。这种传统，在我们家乡也有，以前一些亲朋好友死了，我父亲不敢去看，因为他有点怪，

一想起这个亲人就想笑，所以特别不敢去。

我们那边还有个笑话：有一家死了一个人，按照他们的传统，天还没有亮之前，尸体必须抬出去，抬走时所有的亲人必须哭。但有个人实在哭不出来，他就假装呜呜呜地干哭，但害怕没有眼泪，大家要笑他，于是他左看右看，发现旁边有个桶，桶里面是一些液体，他用手蘸了一下，好像是水，就赶紧把它摸在眼上。天亮了以后，尸体抬走了，大家可以吃饭了。吃饭时，有个人知道他的情况，就故意说：“你今天很伤心啊，血都哭出来了！”大家一看他的脸，果然满脸都是血。原来那个桶里不是水，而是牦牛死后的血。

其实，不管在家人、出家人，别人死时，自己最好不要哭。《法句喻经》有这样的故事：佛陀时代有一个虔诚居士，平时上供下施、行持善法、念经持戒，非常精进。后来他临死时，妻子在旁边大哭大叫，非常痛苦。听到妻子一声声呼唤他的名字，他顿时生起贪恋之心，魂神不去，在妻子鼻内化作一虫。

他妻子哭得涕泪交出，鼻内之虫也随鼻涕流出来，掉在地上。（有些湿生的众生，业力不可思议，马上转生为虫，身体也长得特别快，甚至大到能看得见。）妻子见后，觉得在别人面前很不好意思，就要抬脚踩死虫子。正在此时，旁边有个具神通的修行人，急忙告诉她：“不可不可！不能杀它，它是你丈夫！”妻子非常惊讶，说：“我丈夫生前奉经持戒，非常精进，怎么可能变成虫子？”那个人说：“因为你在临终时哭泣，牵动他的恋慕，故而堕为虫身。”随后他为虫说法，虫闻后忏悔，命终生天。这也是一个真实的公案。

所以，人死后最好在旁边不要哭，如果你实在忍不住，那就离得远一点，自己去悄悄哭。现在藏族有些地方，一听说人死了，就哇哇一直大哭，在医院里面也是这样，这是一种世间的做法，有些人因为伤心而大哭，有些人不伤心也大声哭。

但如果住在寂静的地方，死时就不会有亲友的哀号，也不会有怨敌争夺自己的财产，使自己生嗔心堕入恶趣。在那样清净的环境中，临终者可以不受干扰，保持清净的信心，明白“我一生将要完结了，只有一心随念三宝，现在才是最有利的”。随念的对境，可以是佛陀、法宝、僧众，也可以是菩提心。因为没有其他的散乱，心非常专注，在这样的状态中，很容易往生清静刹土。

以前洛若寺有一个金旺堪布，他也给我传过法，后来他病得比较严重，医院里面不能救，他就回来了。我们去看他时，堪布说：“我这个病不能治了，死在医院里没有必要，还是回来吧，死在寺院里比较吉祥。”不久后他就安详示寂了，我在《密宗虹身成就略说》中，也介绍过他圆寂后的一些征相<sup>3</sup>。

在死亡那一刹那随念佛，这个功德非常大，佛陀在《宝灯经》中说：“临终随念佛，指向佛陀像，赞颂皈依偈，此人获佛光。”假如临终时想着佛陀，或者看着佛像皈依、赞颂，此人定能获得佛的加持，不会堕入三恶趣。尤其是戒律清静、修行精进的人，死

---

<sup>3</sup> 1996年藏历9月25日圆寂于色达县洛若寺，临终前他曾说，我一辈子学佛，如今对死亡已经无有丝毫畏惧等等。圆寂前披好法衣，作吉祥卧，让侍从退出，并嘱七天内不准开门探视。七天后，生前一米八的身体已缩小到一米一二，火化时出现彩虹等瑞相，后得数十粒舍利。

时能忆念佛的话，一定会获得往生，如《别解脱经》中云：“恒持清净戒，精进修行者，临终无忧愁，如火中解脱。”《月灯经》中也说：“一旦受病危，或遭死亡苦，不失忆念佛，痛苦不被夺。”因此，临终时再怎么痛苦，只要一心向佛，所有的痛苦便会消失无余。

大家在面对死亡时，关键要看自己能不能观想佛，不能观想的话，也应在看得见的地方摆一张佛像，一心一意地祈祷，唯有这样，才能获得解脱。临死的时候非常关键，如果旁边的人特别多，观想起来也比较困难。

我们在座的人，若能死在寂静地方，当然是最好的，实在不能，死在医院里或城市中的话，当时也要尽量地观想佛陀，没有必要想着亲人、想着财产，务必要万缘放下，一心只念阿弥陀佛。尽管每个人的死因不同，但无论如何，希望大家一心念佛，这一点非常重要！

最后讲依止寂静处之摄义：

故当独自栖，事少易安乐，  
灵秀宜人林，止息众散乱。

总之，我们应当安住在环境清幽、琐事鲜少、极其安宁、风光秀丽、景色宜人、止息一切散乱的森林中。

真正寻求解脱的人，应该没有任何陪伴，一个人住在山里修行。假如做不到这一点，那也应当居住在清静的寺院里，周围全部是信仰佛教、没有邪见的金

刚道友。《经庄严论》中讲了寂静处应具足五种条件<sup>4</sup>，住在这样的地方，远离一切散乱和琐事，心很容易得以调伏，对修持静虑有莫大的帮助。

唐代的通慧禅师，三十岁左右出家，出家后独自前往太白山修行。他什么粮食都没有带，饿了就吃树皮和野果，渴了就喝山里的清泉，困了就靠在树下睡觉，这样的日子过了五年。有一天他用木棒打土块，土块破了不成形，以此因缘而豁然开悟。（以前的禅师和大圆满瑜伽士，依靠一些很简单的因缘，马上就能开悟。）他开悟以后，继续在山里住了二十年，在此期间，他穿的只有一条裙子，盖的只是一床棉被，脚下只有一双草鞋，其余什么资具都没有，衣服缝缝补补的，冬天夏天都没两样。

相比之下，现在大城市里的人，有没有一件衣服穿二十年的？古时候布的质量不是特别好，一件衣服穿了二十年，肯定是破破烂烂的，上面缀满了补丁。而现在布的质量很不错，许多人也要每个星期天去商店买衣服。在座的出家人，你们以前当在家人时，稍微有条件的话，可能也会没事就往商店里跑。有些人的衣服琳琅满目，人住一间房子，专门挂衣服也要一间房子。但以前的禅师，没这么多衣服也照样生活，最后的境界跟我们完全不同。现在很多人借口说没时间修行，其实并不是没时间，而是自己心力不够。你去买一件衣服的话，坐车要两三个小时，逛商店也要两三个小时，那么修行肯定没有时间。

---

<sup>4</sup> 论云：“智者修行处，易活宜居处，友贤风水好，寂静心易调。”

白居易依止过道林禅师，有一天他去拜访禅师时，看见禅师坐在喜鹊窝旁边，就说：“禅师住在树上，太危险了！”禅师回答：“官场浮沉，勾心斗角，你的处境更危险！”白居易似乎有些领悟，转个话题又问道：“如何是佛法大意？”禅师答道：“诸恶莫作，众善奉行！”白居易听了，感到很失望地说：“这是三岁孩童也知道的呀！”禅师道：“三岁孩童虽知道，八十老翁行不得。”

在藏地的圣地神山，像喜马拉雅山、桑耶青浦，也有许多这样的修行人，他们或在树下，或在山洞里，或在岩石下，远离人群的喧嚣，精进修行而一生成就，如《三摩地王经》中云：“远离诸尘垢，依止寂静林，如同犀牛住，速时得等持。”然而现在的人并不是这样，他们整天处于繁杂的尘世中，全是一种迷迷糊糊的状态，怎么能速时得等持？很多人说：“我为什么总修不成？心很乱啊！”在那种环境中，心不乱是不可能的，如果没有驱开的话，修行肯定很难以成就。

即使没有机会去寂静森林修行，我劝请大城市里的居士们，尽量一天中抽出短暂的时间，比如下午或晚上的几个小时，把手机全部关掉，把电话全部拔掉，专心在佛堂里看书修行。有个拥有几亿美金的大老板，每天的日程非常忙，但即便如此，他也会安排一段时间学佛。他事先给员工都打过招呼了，在那个时间里，任何人不准给他打电话，打电话他也不接。他上班时间和下班时间分得很清楚，在下班的时间中专门抽出一部分看书和修行，多年以来他一直安排得很不错。

印度有一位大成就者，也是非常了不起的高僧大德，他在国内外的知名度很高，所以不管是政治上还是佛法上，日常事物非常繁多。我们去拜见他老人家时，他说：“像我这种身份的人，每天的事情特别多，但我会安排好时间的，什么时候修行，什么时候闻思，什么时候接待，什么时候到办公室里做事情……”

所以很多人并不是没有时间，只是自己没有安排好。当然，有些人在家里可能没有自由，像个仆人一样，只要“主人”一声令下，自己就得规规矩矩去做。但不管怎么样，自己仍要尽力安排时间，不然死亡来临时，你有什么理由也说不过去。

## 庚二（弃妄念）分二：一、略说；二、广说。

### 辛一、略说：

尽弃俗虑已，吾心当专一，  
为令入等至，制惑而精进。

真正修习佛法时，断除一切妄念很重要。当然，作为初学者，一下子将所有的贪嗔痴等分别念全部断除，恐怕也是做不到的，但首先应该依止寂静的地方，心系一缘，不要胡思乱想，否则，人住于静地而心游荡于闹市，这也没有多大意义。佛陀在《郁伽请问经》中说：“修行人住在寂静处，应该反复观察自身，不然就会像林中的猛兽一样，虽然长期住在寂静地方，却不具足任何功德，这样住再久也毫无意义。”

在寂静的地方，我们应斩断对世间的贪恋，一心专注于修持菩提心。如果你有大圆满和禅宗的更高境界，那也可以直接安住，但若没有的话，则应在行住

坐卧中，念念不忘世俗菩提心，像禅宗参话头一样，随时想着“我已经发了菩提心，我要利益众生”，勉励自己精进地修持，这样的话，自己的行为也会逐渐变好。

为了使自心安住于止观双运的境界，或者安住于菩提心，须以妙观察智断除自己的烦恼。比如明朝四大高僧之一的紫柏禅师，有一次听见有僧人念张拙的《见道偈》<sup>5</sup>，当到“断除妄想重增病，趣向真如亦是邪”时，禅师说：“错了！应该是‘断除妄想方无病，趣向真如不是邪’。”僧云：“你错他不错。”禅师大疑，从此以后，每到一个地方，就把这两句话写下来，挂在墙壁上，行住坐卧都在参究这个问题，最后参至头面俱肿。一日吃完斋饭后，禅师突然开悟，头面之肿立消。

究竟来讲，不管是断除妄想，还是趋向真如，在胜义中都是不存在的，因而张拙说得一点也没错，“断除妄想重增病，趋向真如亦是邪”，真正到了这种境界时，既没有真如，也没有妄想，既没有断，也没有不断，凡是分别均为戏论。就像《金刚经》中讲的那样，最后所要安住的境界，完全没有丝毫执著，如果一直妄念纷飞，给自他都会带来危害。

**辛二（广说）分二：一、于欲妙生起厌烦；二、于静处生起欢喜。**

---

<sup>5</sup> 《五灯会元》：张拙秀才，因禅月大师指参石霜。霜问：“秀才何姓？”曰：“姓张名拙。”霜曰：“觅巧尚不可得，拙自何来？”公忽有省，乃呈偈曰：“光明寂照遍河沙，凡圣含灵共我家。一念不生全体现，六根才动被云遮。断除烦恼重增病，趣向真如亦是邪。随顺世缘无挂碍，涅槃生死等空花。”



壬一（于欲妙生起厌烦）分三：一、观察果报可怕；二、观察本体不净；三、观察因有害。

癸一、观察果报可怕：

现世及来世，诸欲引灾祸，  
今生砍杀缚，来世入地狱。

贪欲的过患相当可怕，有了贪欲，给今生来世都会带来莫大的灾难：今生会遭受砍杀、捆缚等痛苦，来世则会堕入地狱等处。

《本师传》中云：“贪欲如嗔蛇，毁坏今来世，智者不应依。”其他佛经中也说：“欲妙之奴遭剖剝，砍头挖眼断手足，贪欲令堕众生狱，令转饿鬼与旁生。”所以，贪欲能招致今生来世的一切痛苦。

当今社会中，有些人贪执美色，有些人贪执地位，有些人贪执财产，以致遭受种种灾祸，贪欲增上时，有些人甚至无恶不作。大概在 1994 年，台湾有一姓黄的人家，兄弟三人。三弟对大嫂生起贪心，有不正当的关系。为了得到大嫂，三弟放火烧死了大哥及大嫂的子女。大嫂见到儿女被烧得面目全非，心痛万分，哪里有心情与三弟再续孽缘？三弟因为自己的贪欲，烧死了数条人命，最后也难逃法律的制裁。

佛陀时代，也有很多这方面的公案，当一个人贪欲增长时，什么惭愧心都没有，正知正念也没办法摄持。为什么现在那么多人感到痛苦？原因就是贪欲所致。因此，佛陀在《方广庄严经》中，用毒叶、宝剑、火焰等比喻阐述了贪欲的危害，《中观四百论》当中，这方面的比喻和意义也讲得非常多。

当然，从根本上断除所有的贪欲，我们作为凡夫

人也有一定的困难,但是要深刻明白,如果贪心增长,一切苦恼都会出现;若对名声、地位、财产,乃至自己的身体,没有特别大的贪执,那自己会过得很快乐。

修行中最可怕的违缘就是贪欲,依靠贪欲而毁坏自他的现象,自古以来也是非常非常多。作为出家人,应该经常祈祷上师三宝,加持自己的戒律永远清净;在家人也要尽量知足少欲,对人财物不应过于贪执,否则将如萨噶哈巴所说:“贪执犹如芝麻许,竟引痛苦无边际。”其实不仅仅是人,包括牦牛在内的旁生,也会因贪欲而招来连续不断的痛苦,如果没有贪欲的话,任何众生都会活得很快乐。

断除贪欲最好的方法,即是不执著对境,不管是对人也好,对财物也好,对名声也好,都不要有太大的执著,应该看得淡、看得破。住在寂静地方的人,理当把贪著外境的心慢慢放下,如此一来,就像水中沉淀杂质一样,心自然而然会澄清,本来面目也很容易现前。

非常希望大家时常祈祷传承上师和佛菩萨,过去自己以贪心造作的恶业,在圣者面前竭力忏悔,认清心的本性,以后尽量不要被贪欲蒙蔽,这样,来世才不会堕入地狱、饿鬼、旁生当中。否则今生中一直贪得无厌,肆无忌惮地造恶业,来世不堕落是绝不可能的。人身真的很难得,大家既然得到了如意宝般的珍贵人身,就应该按照殊胜的窍诀和教言去做,不然的话,一直随着世间行为和自己的分别念,永远也不会得到解脱!

## 第一百二十节课

### 思考题

1. 佛经中宣说了女人的种种过患，所以有些男众一见到女人就特别恨，这种做法正确吗？为什么？
2. 异性的身体为什么不值得贪执？对此，你有哪些体会？
3. 在与异性交往的过程中，你应该怎样守护清净的戒律？

第八品《静虑品》主要讲“离俗世”和“弃妄念”。弃妄念分为略说和广说，在广说当中，又分观察果报可怕、观察本体不净、观察因有害三方面，其中第二个是讲：

**癸二（观察本体不净）分二：一、以同离命故观彼不净；二、观察具命而观彼不净。**

**子一（以同离命故观彼不净）分六：一、无有所贪之法；二、以贪而视不应理；三、以嫉妒保护不应理；四、恭敬供养不应理；五、欣喜接触不应理；六、以贪拥抱不应理。**

**丑一、无有所贪之法：**

我们所喜爱的他人之身，真正用智慧来观察的话，和离开了生命的尸体一样不清净，没有什么可贪执的。

这一品主要讲断除贪心。众生相续中有贪嗔痴三种烦恼，《入行论》用了三品分别对治：以《安忍品》

对治嗔心；以《静虑品》对治贪心；以《智慧品》对治痴心。因此，这部论典非常殊胜，嗔恨心比较重的人，应该常看一下《安忍品》；贪心比较重的人，不管是男众女众，需要多看第八品；对很多道理懵懵懂懂的人，应该学习《智慧品》。

这一品主要是分析女人的身体，下文也会经常提到女身不净，在学习的过程中，希望女众不要有其他的心态。听说西方人一听到女人的过失，就特别不服、不高兴。当然，我倒不害怕你们反抗，这种情况一般也没有，如果你们要反抗，我以理说服也没有问题。

按照佛经的观点，女人不管从世间法的角度，还是从佛法的角度，的确确实有不共的过失。比如女人的烦恼比较严重，做事的能力没有男人强，世界上的国家领导、各部门主要负责人，女人占了百分之多少？你们也可以看一下。一方面这是前世业力所感，另一方面，也是自己的发愿力不够。《药师经》等有关经典中说，女人要想将来变成男身，也有一些殊胜的方法。因此，女众不要太自卑，只要发愿，今后都有成就的机会。当然，也没有必要认为自己非常了不起，但却受到佛陀和上师的蔑视，你们应该反观自己。

作为男众，不要因经论中对女人身体的有些剖析，就口口声声说“你们女人的身体不清净，你们如何如何低劣”，始终以蔑视的眼光来看待。其实喜欢说这些的人，内心的贪欲之火非常强烈，在世间上也经常看得到。要知道，佛陀剖析女人的身体，是为了对治男人的贪心，让你不要贪执这样的不净物。如果男人的身体不是骨肉组成，而全部是钢筋水泥，或者

清净的原料，那你可以嫌弃女人的身体，说女人不清净也有道理。但实际上并不是这样，下面也会讲到，不了解别人的身体不净，倒不值得大惊小怪，但连自己的身体都不知道不净，这简直太稀有了。所以每个人应该反反复复地观察，不管是自己的身体、别人的身体，都没有什么可贪的。

上师如意宝讲过：“女众学习《入行论》等大乘经典时，一提到女身不净、女人如何不好，就应该把名词换一下，把女人全部换成男人，以此断除自己对男人的贪执。除了个别颂词是针对女人讲的，大多数内容都可以互用。”

我们欲界众生，对财物的贪执比较厉害，但最严重的就是对异性的贪执。尤其是受了戒律的人，假如不知道别人身体不净，始终认为对方非常清净、非常漂亮，很容易在迷惑中犯戒律、造罪业，发生各种不愉快的事情。

当然，我刚才也讲了，在修学过程中不能走极端。以前藏传佛教中有些男众刚出家时，看见女人就满怀仇恨，刚开始是这样的话，不久以后很容易毁坏戒律、成家生子。所谓的女众，毕竟也是众生，对众生不能过于嗔恨。现在有些出家人或者居士，对女众始终看不惯，这是非常不合理的。然而还有另一种极端：只要女众一发话，就规规矩矩地听从命令，男众说一百遍也不可动摇，这也不太公平。

而作为女众，有些人特别傲慢，对男众出家人不恭敬，认为自己和他们平起平坐。实际上按照《毗奈耶经》的说法，比丘尼即使有一百年的戒腊，对刚受

戒的沙弥也要恭敬。佛陀在小乘经典中讲过，因为女众的出家，佛法住世期减少了五百年。所以女众没必要认为自己非常了不起，但也不能特别自卑，这方面大家要掌握分寸，和睦相处。同时明白守戒的违缘，以传承上师们的教言要求自己。

月老媒婆前，何故屡恳求？  
为何全无忌，诸罪或恶名？

按照印度的传统，男人若对某个女人生起了贪爱，往往恳求媒婆牵线搭桥、撮合因缘。媒婆相当于现在的婚姻介绍人，她们的身份原本非常低贱，但有些高贵的男人为得到所贪爱的女人，甚至跪在她们面前，低三下四地再三乞求。只要能得到那个女人，他们不顾名声，不惮造罪，不惜花费一切钱财。

现在也有很多人为了一个女人，宁愿花很多钱，做各种可怜的事，因为自己被贪心控制，丝毫不顾别人说什么，即使犯了极大的罪业，如杀父母、害他人、说妄语等，有些人也是心甘情愿。弥勒菩萨云：“欲者趋入大怖畏。”这些贪欲强烈的人，已经趋入非常可怕的境地，自己造了什么业都不知道，为了获得女人的欢心，恶名远扬也全然不顾。就像美国前总统，为了一个女人，闹得声名狼藉、身败名裂；阿拉法特在和平方面也做了很大贡献，但后来为了女人，钱财和名声上受到什么样的损失，大家也应该清楚。

据说很多年轻人不顾名声，为了找朋友，把自己的照片贴在网上，拼命地自我介绍、自我宣传。这是非常可悲的！把照片挂在网上，让全世界都知道你实

在找不到人喜欢，在贪欲的束缚下，所做的行为极其可怜。甚至有些人犯了弥天大罪，自己也根本不知道。而有正知正念、品行高尚的人，肯定不愿意这样做。因此，作为真正的修行人，应当远离修行或持戒的一切违品，《月灯经》中也说：“犹如嗔恨之毒蛇，智者应当远女身。”

怎么样远离呢？在日常生活中，首先不要与女人经常交往，否则戒律受到损害时，那时候就没有自由了。麦彭仁波切在对小僧人的教言中也讲过：“女人是很厉害的，天王都无法战胜的人，往往被女人踩在脚下。”自古以来的帝王将相，很多因女人而亡国丧命；一些声名显赫的出家人，也是因为女人而毁坏戒律，趋入极其可怕的境地。这些都是贪欲的过患，大家务必要牢记于心！

纵险吾亦投，资财愿耗尽，  
只为女入怀，销魂获至乐。

为了得到女人，哪怕危机重重，自己也愿冒险尝试；就算为此荡尽财产，自己也是心甘情愿，只因为女人的投怀送抱，能带来莫大的销魂喜乐。

贪欲强烈的人，不管是什么身份，为了女身，可以付出地位、财产等一切代价。现在的社会上，有些腐败分子为了女人开始贪污，最后自己被判刑、枪毙，许多悲剧的发生，无不来源于贪欲。《法华经》云：“诸苦所因，贪欲为本。”佛陀在《楞严经》中也说：“此等众生，不识本心，受此轮回，经无量劫，不得真净，皆由随顺杀盗淫。”这些人不认识贪心的本质，

不了解贪心的过患，为了女人造下各种罪业。

当今社会极其腐败，了解某些内幕的话，就会觉得特别可厌。不仅现代如此，从历史上看，为了女人而毁坏国政、身绝命亡的故事也非常多。比如夏朝的君主桀，他在位时，广集天下美女供自己淫乱，传说后宫有美女三万人。（当时的人口并不是很多，三万美女不是一个小数目。）他最为宠爱妹喜，为了让她开心，聚集全国上下的粮食来酿酒，蓄酒为池，大如湖泊，日夜同妹喜饮酒取乐。妹喜特别爱听撕裂丝帛的声音，桀马上令各地每天进贡丝绸一百匹，让人轮流撕给妹喜听。由于他的荒淫无道，致使百姓无以生存，四方诸侯群起，最后导致夏朝灭亡。

商朝最后一个君主——纣王，也是一味沉迷于花天酒地，他特别宠爱妲己，为她建造“酒池肉林”，男男女女赤身裸体，在酒池里划船、吃肉，通宵达旦地狂欢。有些忠臣看不惯，表示反对，就被纣王用“炮烙”处死，以取悦妲己。纣王生活奢侈，纵欲无度，再加上残忍的暴政，最终将商朝的江山断送在自己手里。

周幽王也是烽火戏诸侯，以博褒姒一笑的昏君。他宠幸褒姒，但褒姒不爱笑，平时愁眉苦脸的，幽王为了讨她欢喜，令士兵点燃烽火台上的狼烟，诸侯们率兵火速赶来，却不见敌人，褒姒见此果然微笑。（真是业力现前！）幽王喜欢她的笑，觉得这是世界上最美丽的，于是屡次点燃烽火，最后诸侯们再也不来了。后来真正有外敌入侵，幽王点狼烟以召唤援兵，但诸侯都不派兵，最后幽王被杀。



现在也有为女人而送命的公案：前几年四川乐山有个副市长，一次在一个公共场合中，看上一位 16 岁的小女孩，为了把她弄到自己身边，他谎称是新加坡商人，花费六十多万给她购置一套豪宅，还买了一辆新款轿车。为了女人，贪心是无有止境的，最后 he 被发现贪污后，也是被判死刑。当时他的岁数，足以当那个女孩的父亲，但那个女孩为了享受，根本不会考虑这些。

世间上有许许多多的人，因为没有将自己的贪心转为道用，招致各种各样可怕的后果。因此作为修行人，要随时忆念佛陀关于女身不净的教言，反反复复去磨练自己。凡夫人没有贪心的极其鲜少，但通过这样的教诲甘露来对治，应该可以慢慢减轻。历来有无数的大德依此窍诀，最后彻底断除了贪欲，看见什么样的女人都不会产生贪心，我们若经常观察贪欲的过患，这样的境界肯定能达到！

除骨更无余，与其苦贪执，  
非我自主躯，何如趣涅槃？

对于女人的身体，大多数男人特别喜欢，这是未经仔细观察所致，如果用自己的妙观察智进行剖析，便会得出正确的结论——实际上这些女人只是一堆骨架而已，全身由三百六十块骨头组成，骨肉和皮肤相连，中间充满不净物，里里外外没有一分干净的。这样肮脏的身体，男人们却要拥入怀抱、贪恋不舍，完全是无始以来的串习不能放下，其实你所贪执的对境，不管是自己的妻子还是别人的妻子，都不是你能

自由主宰的。

社会上有三种话题经常听到：一种是哪个领导贪污了多少钱，入监狱或者判死刑；一种是某人在医院里检查，诊断为绝症，现在已经无药可救；第三种就是，某某人离婚了，因为感情不好。这三种消息，不管是新闻媒体中，还是茶余饭后，都是人们津津乐道的话题。因此，女人并不是你能完全拥有的，两个人的感情好几天，过一段时间就破裂了，如果把花在女人身上的精力和时间，全部用于希求解脱、希求佛果，早就已经成就了。

那天我听一个人说，她在中国找不到对象，然后就去了美国，在美国一直找，到目前为止将近二十年了，还没有找到满意的。（其实，到了这种境地，不管是满意的、不满意的，能找一个人就可以了。）试想，如果她在二十年中一直希求正法、寻求善知识，自己的信心应该到了一定境界。但世间人的贪执极其可怕，放不下来的话，永远得不到自在和快乐。

汉传佛教中有一个故事：一个老和尚和一个小和尚外出云游，走到河边没有桥，只能淌过去。河边一美貌女子恰巧也要过河，请求老和尚帮助，老和尚没说什么，顺便把她背过河。过了河与女子分别后，两个和尚继续赶路。一路上小和尚一直嘀咕：“师父怎么能这样呢？太不像话了！……”走了二十里地，他终于忍不住了，上前问老和尚：“师父，出家人不近女色，你怎么能背那个女子过河？”老和尚笑了笑说：“我早就把她放下了，没想到你一直背着她走了二十里！”

可见，境界比较高的人，即使接触到女人，也不看作是贪执的对境。而有些人，虽然看作是贪执的对境，但也能通过对治来断除贪心。虚云老和尚的年谱中记载：在他 38 岁时，有一次坐船从宁波到杭州，当时天气特别热，船小人多，无奈要与一年轻女子卧铺相连。夜深熟睡，忽觉有人在抚摸自己的身体，他立即惊醒，见旁边的女子脱光了衣服，要来抱他。他不敢出声，马上起来跏趺坐，持楞严咒摄心。（汉传佛教中，常提到楞严咒对治贪心的力量很强，而在藏传佛教里，守戒律的人应该多祈祷作明佛母，持诵作明佛母的心咒，是对治贪心的殊胜窍诀。）女子亦不敢动，见他有如是正念，自己羞愧难当。

上师如意宝也讲过，他以前在石渠时，有次到外面去念七天经。那家的女人对他产生贪心，法王觉得如果继续呆下去，恐怕戒律不一定清净，所以虽没有满七天，他也马上离开了。当然，像法王如意宝这样的大德，可以说是在众生面前的显现，而我们一般人遇到如此违缘时，必须以正知正念来摄持。倘若你没有任何执著，稍微交往也没有大的过失，但是作为凡夫人，对异性的烦恼极其猛烈，真正能对治有一定的困难。因此，上师如意宝经常提醒大家：首先应当选择环境，若对戒律各方面有损害，应该火速离开，选择其他地方。

现在的世界贪欲纵横，人们的良知几乎荡然无存，不仅是出家人要有正知正念，居士也应守持清净的戒律，除了自己的家眷以外，没有必要贪得无厌，毁坏一切人道和世道。因而，认识烦恼的本质和所贪

爱的对境非常重要。

这些道理，佛经中也有大量阐述。如《正法念住经》中云：“女人祸害因，毁今生来世，若欲利己者，故当弃女人。”假如贪执女色，今生来世都将毁坏无余。有些出家人破戒还俗后，今生连自己的生活都无法保障，来世堕入恶趣的痛苦就更不用说了。所以趁现在有殊胜的机缘，大家一定要以正知正念来对治烦恼，远离守戒的一切违品，这是最殊胜的教言！

## 丑二、以贪而视不应理：

始则奋抬头，揭已羞垂视，  
葬前见未见，悉以纱覆面。

按照印度中部和卓那城市的风俗，女人平常要用纱丽蒙面，在没有结婚之前，即便是自己的丈夫，也无法一睹芳容。有了这种神秘感，男人对自己所贪爱的女子，因无法见到面纱后的脸容，往往日思夜想、惆怅不已。初次见面时，男人揭开女人的面纱后，为了看清她的容颜，努力使她向上抬头，女人则娇羞地低头垂视，不敢抬头。

“葬前见未见”一句，在有些讲义中说，是指结婚之前，男人对女人见过或者没见过；而有些讲义中说，指没到尸陀林之前，男人对女人见过或者没见过。不管怎样解释，见过也好，没见过也好，印度女人一直用面纱覆着自己的脸。

现在也有这种传统，在印度，女人的衣装基本上用纱丽，纱丽是一块约六米见方的绸缎，一般是从腰部缠起，最后披在肩上或蒙在头上，中间不可经拼凑

而成。印度有一种外道，据说凡皈依此教的女子，不能看别人的脸，也不让别人看自己的脸，所以她们在外出时，就用黑纱丽蒙起自己的脸，这种现象在大街上非常多。以前我从印度回来后，写了一本《巡礼印度圣地记》，但只写了一半，后来一直没有出书，那里面也描述了她们不守戒律的有些状况，这在印度来讲比较普遍。

不仅是印度，中国古代也有类似的传统，印光大师曾讲过一个故事：从前有一家人姓罗，家境贫寒，无钱娶妻。罗母左思右想，只有自己改嫁，以换取银两为儿子定亲，实等于卖身娶媳。娶亲的那一天，新郎一直不进洞房去，新娘打听到事情的原委后，立即脱下簪珥衣服，叫丈夫拿去还给他们，迎回自己的婆婆。儿子听了大喜，急奔改嫁的江家去告诉母亲，当时天色已晚，儿子就宿在江家。

不料江家有人偷听到此事，连夜赶到罗家，冒充罗某和新娘同床，之后骗走其余的珠宝财物。新娘也不知道那是骗子，到天亮丈夫回来，才知道自己被骗了，她悲痛、羞愧、愤恨，偷偷上吊自杀了。自杀之后，丈夫很伤心，给她买棺葬殓。棺材抬到郊外，忽然雷电大作，劈死一人，正是那个骗子，手捧衣饰路过那里。棺材也被雷震开，新娘奇迹般地复活。丈夫告诉她情况后，二人相拥大哭，扶着回家，终生过生活。

过去的社会，夫妻在结婚前都未见过面，这种习俗不仅印度有，中国也有，只不过某些细节不同而已。

在新婚之夜，贪欲比较强烈的男人，渴望早点看见自己所喜欢女人的身体或面容，但是这种欲望，仔细观察的话，根本没有任何意义。为什么呢？

昔隐惑君容，今现明眼前，  
鹜已去其纱，既见何故逃？

往昔你非常渴望见到那张迷惑你的面孔，但是女人死了以后，尸体扔在尸陀林，秃鹫和豺狼已扯去了她的面纱，你为什么反而惊慌逃走呢？

到了尸陀林，不管是什么样的女人，都可以见到她的容颜。秃鹫将她的面纱、衣服全部撕去，那令人神魂颠倒的娇容明明摆在眼前，此时你为何要仓皇逃走，连看都不敢看？这个身体与昔日并无两样，同样都是骨肉皮肤组成，为什么现在你对它的态度截然不同？

反过来说，女人对男人生贪心时，也可以用这种方法观想。有些人为了贪执某个男人，不惜舍弃所有的财产、名誉，甚至愿意自杀。其实你所爱的男人身体，到尸陀林以后就面目全非了，没有一处值得贪恋。

以前一个老乡特别喜欢他妻子，但他妻子年轻时就死了，当时很多人劝他不要去尸陀林，但他非要看一下。他将尸体送到那里天葬，秃鹫一会儿就撕食光了。当时我也去帮忙念经，他先是一言不发地看着，呆了许久突然对我说：“佛经中说人身由不净物组成，确实是这样啊！以前我特别疼爱妻子，以为她非常好看，今天总算有了新的认识……”

其实，不仅死人的身体非常可怕，活人的身体也是同样。西汉的开国皇帝刘邦，有一个吕皇后，她生

了一个儿子，被立为太子。后来刘邦十分宠爱戚夫人，打算立戚夫人的儿子为太子，把原来的太子废了。然由于种种因缘（这个因缘比较长，我在这里不啰唆），这个计划没有成功，但是这件事情，吕皇后一直怀恨在心。因刘邦在世特别执著戚夫人，她无机可乘，刘邦死了以后，她儿子当了皇帝，她就命人残忍地砍掉戚夫人的手脚，熏聋耳朵，灌了哑药，挖去双眼，扔到厕所里，唤作“人彘”——人猪。然后叫来自己的儿子惠帝，欣赏她的杰作。惠帝去看时，根本分不清是肉团还是人，他问母亲这到底是谁，吕皇后得意地说：“这就是天下最美丽的戚夫人！”惠帝听到之后，吓得脸色大变，一方面觉得惨不忍睹，另一方面，认为母亲太心狠手辣。受到严重刺激后，他回去就开始生病，一年中也没有上朝，最后因病而死。

因此，再动人的身体，本质也是不净的，若能明白这个道理，肯定对修行有所帮助。泰国清迈府的有些佛教徒，看到邓丽君的尸体后，对人身有了重新的认识。实际上，不管是怎么漂亮的明星歌星，无一不是骨肉皮肤组成，到了一定的时候，就没有什么可贪的了。如果认识到这一点，对别人身体的执著也会逐渐消失。

## 第一百二十一节课

### 思考题

1. 很多人对自己的妻子或丈夫特别执著，对方稍微跟异性说几句话，自己就妒火中烧、疑神疑鬼，怎样断除这种颠倒的嫉妒心？
2. 有些人花费极大的财力和精力来保养身体、化妆打扮，你如何看待这种现象？请具体分析。
3. 佛经中说：“增上贪欲者，不知理非理。”对于这句教言，你有哪些深刻的体会？
4. 人们以贪心来拥抱所爱的人，作者是怎样剖析这种行为的？你觉得合理吗？

下面讲的仍是舍弃妄念，现在是第三个问题：

### **丑三、以嫉妒保护不应理：**

昨天已经讲了，女人的身体只不过是一堆骨锁血肉，无有任何可贪之处。现在成千上万的人不了解这一点，往往陷入迷茫的深渊中，而我们大乘修行人，懂得这些教言以后，对感情不要特别执著。

现在人对异性的执著，给自己带来了极大痛苦，作为修学佛法的人，我们的确非常有福报，为什么呢？因为佛法不仅是一种加持或者不可思议的境界，而且通过理论分析，所得出的结论任何智者也没办法推翻。这里虽然是剖析女人的身体，间接呵斥男人的



贪欲和不如法行为，但若真正了达这样的道理，对自己的生活有非常大的利益。

生活中的有些对境，修行人能看破，而世间人看不破，原因是什么呢？因为修行人明白佛教的甚深义理，世间人缘分不到，没有闻思的机会，即使有一些机会，佛法也没有深入内心，自己一直在迷茫徘徊着，找不到方向。所以，大家既要观外面的世界，又要观自己的内心，只有这样，修行境界才会越来越增上。

昔日他眼窥，汝即忙守护，  
今鹫食彼肉，吝汝何不护？

昔日，其他男人只是偷偷看一眼，你就以最快的速度将她遮掩起来。而如今，她死后被扔在尸陀林，秃鹫正在撕食她的皮肉，吝啬的你为什么不去保护她呢？

世间人对爱情特别执著，认为自己所爱的人，只为自己所独有。别的男人无意中看一眼，或者稍微与她接触、谈话，自己也会妒火中烧，生起极大的嗔恨心。

这个颂词，是说男人的嫉妒心非常强烈。以前我在课堂上经常批评女人的嫉妒心，不管对异性也好、同性也好，别人的很多行为自己无法容忍，什么事情都看不惯，但是在这里，男人的嫉妒心也特别强，二者没有多大差别。尤其在生活中，假如知道自己所执著的人，与其他人有关系，则会不惜一切地毁了对方。这种现象，古往今来也多不胜数。

我们家乡有个人，他对自己妻子说：“其他什么

事情都可以开许，唯独有件事情我不开许，你要注意啊！”现在他已经七八十岁了，但年轻时的这句话，一直被大家传诵着，“流传百世”。所以，很多人对妻子的守护心，跟对其他的事物完全不同。

《百业经》中有一个残忍的故事：从前有个国王叫丑陋者，性情十分残暴，嫉妒心极强，他对王妃制定了极其严格的禁令，尤其是带王妃出游时，街道两旁不能打开门窗，禁止别人仰望王妃的姿色。（现在来领导的话，街上不能通车，给他让个路，停几分钟也可以。但国王和王妃一起出门，要求两边的窗户全部关掉，这种行为真的过分！）若有人无意一瞥王妃，他会立即剜掉此人的眼睛。

一日，他与王妃们去森林游玩。（古代的国王和王妃可能没有其他的娱乐，在很多故事中，他们只要一有时间，就像猴子一样到森林里面去。）当时有位独觉在那里禅修，几个王妃见到独觉身相庄严，生起无比欢喜心，各自取下面纱，于他面前恭敬顶礼。国王闻知此事后，嗔心大起，立即命人剜去独觉的双目。

独觉因前世恶业感召，受害时没能显现神变，但剜完眼睛之后，他飞入虚空示现种种神变。凡夫人对神变有很大的信心，国王见此马上跪地忏悔。但因他曾剜掉成千上万众生的眼睛，故其业力成熟时，仍无法避免果报：他于五百世中生于地狱，受无量痛苦；从地狱中解脱后，于五百世转生盲目饿鬼；次后又于五百世转生为盲目的旁生；从三恶趣中解脱后，于五百世中转生为盲人。佛陀在世时，他也是一个盲人。

因此，以嫉妒心伤害别人，所造的恶业相当可怕。

有些女众对自己的丈夫特别特别执著，见他与单位里的女同事说几句话，马上醋意大发，疑神疑鬼。现在社会上的恶行不断增长，听说在大城市里面，不管是男的、女的，对自己的家人都抱有怀疑，整天跟踪监视，甚至希望能监听对方的电话。由于自己的这些执著，无端引生了许多伤心和苦恼。

其实如果你对所爱的人百般守护，他死后送到尸陀林时，身体被鹫鹰、乌鸦、狐狸、野狗等不断撕扯着，那时候你为什么无动于衷？往昔别人看他一眼，你就妒火中烧，现在鸟兽把他身体撕成一块一块吃掉，你真有吝嗇心的话，为何不去保护他？

不过，曾经有个老乡说：“别人看我的妻子有什么嘛？只要不带跑她都可以。带跑的话，我老了以后有点麻烦，其他什么我都想得开。”虽然众生的业力各不相同，有些人心胸狭窄，有些人心胸宽广，但不管怎么样，对异性的执著还是相当可怕。尤其在贪心增长时，什么事情都干得出来，佛经中也说：“增上贪欲者，不知理非理。”有些人生嫉妒心或贪心时，做事情根本不讲理，好像发疯了一样，过段时间冷静下来，也知道自己特别过分。

记得佛经中有一个公案：在某个节日，王子们穿上盛装，到城外去寻欢作乐。当时佛陀正好进城化缘，佛陀对僧众说：“看看这些王子，打扮得像三十三天的天人。”说着，就进城去了。在途中，王子们遇到一位美女，为了美女，他们争风吃醋、大打出手，最后都受了重伤，躺在担架上被抬回家。回来时，刚好佛陀化缘后要离开城市，众僧见到王子们的狼狈相，

对佛陀说：“世尊，王子们一大早盛装打扮出城，现在为了一个女人，落得如此下场。”佛陀对他们开示道：“忧患和怖畏的产生，都是因为贪欲。”

的确如此，不管是以前的皇宫，还是现在的家庭，一切不平安、不和睦的根源就是贪欲，如果贪欲没有得到对治，自己始终离不开恐惧和痛苦。我们若能认识心的本性，很多问题容易解决，否则，不择手段地看管自己的家人，就像对宫里的嫔妃一样，根本不让离开皇宫，后宫中除了皇帝以外，所有的男人都要阉割，这样的下场将会如何？你们应该比我清楚。

这些教言看起来是破除对女人的贪心，实则以正量观察时，对男人的身体也是同样。龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中言：“如女身不净，汝自身亦然。”就像女人的身体不清净那样，男人的身体也是一模一样。因此，在学习这部论典的过程中，女众不要有心理压力，对佛法不要不恭敬；男众也不能高高在上，轻视女众。

当然，我们这里的出家人，大多数对佛经有较深的领会，应该不会产生邪见，也不会互相蔑视。但我担心有些菩提学会的居士，学习这一品时，下课的时候——“你们女众的身体如是不清净，你们多低劣啊！”佛法的语言不能用来诬蔑别人，有些人为了与女众结缘，趁这个机会，表面上说她们过失，其实产生极大的贪心，想用这种方法来沟通，大家也要值得注意。

总之，通过上上下下的观察，我们应该明白身体到底是什么样的。这方面的道理，以前所学的知识、

所依止的老师，可能并没有讲过。在学校中虽然学些知识，也算是增长各种见识，可是对身体、心理的分析，佛法才是至高无上的，它是世界上唯一的如意宝，大家理当以非常大的信心来对待！

#### **丑四、恭敬供养不应理：**

很多人每天对上师不恭敬，对身体却非常恭敬，这是不合理的，怎么不合理呢？

既见此聚尸，鸢兽竞分食，  
何苦以花饰，殷献鸟兽食？

眼见这堆不净物所聚成的尸体，为众多鹰鸢、豺狼等竞相吞食，你又何苦以花鬘等装饰这些鸟兽的食物呢？

很多人特别喜欢打扮，其实所谓的时髦，再过几十年后，就会像一阵风或一股热气一样消失无余，现代人喜欢的装饰、颜色、形状，以后不一定觉得好看。老年人应该比较清楚，七八十年代时，男男女女所追求的衣服、服饰，在现代人的眼中早已过时。唐朝、明朝等当时最流行的各种装扮，现在很多人也觉得不伦不类。因此，如今特别流行的花样，过段时间一定会被淘汰的，每个时代中，人们凭自己的想象与受环境的影响，在无意义的事情上白白浪费了自己的生命，这是非常不合理的。

此处是说，我们到尸陀林时，会见到天葬师把尸体切成一块一块，成群的秃鹫扑上去，争先恐后地扯来扯去……不管这个身体以前如何漂亮，死后也唯一成了动物的食品。既然如此，你全力以赴用最贵重的

东西装扮它，又有什么用呢？

世界上各个民族的传统不同，比如藏族女人为了漂亮，身上要戴满各种石头——金子、银子、珊瑚、玛瑙等等，表面上看来是装饰品，实际完全是一堆累赘：脖子上垂一块“巨石”，头发上的珊瑚和琥珀也特别重，头发被一根根拔下来，听说特别痛，但是为了好看，一定要受这个罪。印度女人的鼻子上，要穿一个大大的鼻环，环上有许多须须，鼻环跟耳环连在一起，好像是对人的一种惩罚。以前藏人也有这样的，现在可能比较少，当时男男女女都有特别大的银耳环，耳环下面串着珊瑚、松石、珍珠，再下面是五颜六色的丝绸须须，走路的时候一摇一晃，觉得自己是世上最好看的人。

虽然我们没有这种感觉，但若有女人喜欢这些，她的男人就会把财产全部换成金银，为自己的爱妻作装饰。这是一种愚痴的行为，现在很少人拿钱来帮助可怜的众生，却愿意花在没有用的打扮上，其实对这副身躯用再高级的化妆品，也阻挡不了岁月的无常。

以前唐玄宗在位时，整个国家繁荣昌盛，各国都喜欢到中国旅游，就像我们现在喜欢去美国一样。但玄宗的贪心非常强烈，他最宠爱的武惠妃去世后，觉得后宫嫔妃无一满意，见自己的儿媳杨玉环容貌出众，就用种种手段招入宫中，变成自己的女人，册封为贵妃。杨玉环的哥哥、姐姐也随之成为皇亲国戚，地位显赫，生活奢侈，日常开支非常浩大。

尤为过分的是，杨贵妃爱吃荔枝，一定要吃新鲜的。于是玄宗特设驿骑传送，跑数千里地，荔枝的味

道还没有变就送到了京城。（唐朝国都是西安，荔枝只有岭南出产，当时又没有冰箱，要想吃新鲜的，只有用快马一站一站地送来。）有诗云：“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”专送荔枝的快马经过时，扬起滚滚的红尘，百姓都以为发生了重大战情，哪知是皇上为博贵妃一笑，专程为送新鲜荔枝而来。（这种做法真的特别可怕，那个时候飞机火车什么都没有，几千里的路程，一节一节地送过来，只为了满足女人的口腹之欲，也难怪佛陀在大乘经典中经常呵斥贪执女色的过患。历史上有许多这方面的事例，我这次讲《入行论》之所以用世间公案来阐述女人的过失，也有一定的原因。）

后来由于杨贵妃受宠，杨家一门气焰嚣张，导致安禄山以此为借口造反，玄宗携贵妃被迫外逃。在途中，将士们请求将杨贵妃处死，因为她是这场战争的祸根。玄宗为了平服军心，不得已赐死了贵妃，用简单的褥子一裹，随便埋在大路边。

当时埋的这具丑陋尸体，就是以前大家喜欢供养的身体，如果把她扔在尸陀林，可能秃鹫非常高兴，因为她是历史上有名的胖美女！有些尸体特别瘦，只是一堆骨架，老鹰都吃不饱，经常比较伤心。假如把她扔在尸陀林，很多人也应该想一想：以前倾国倾城、娇艳动人的这个身体，最后落到了什么下场？所以我们看见人死时，应该用无常观来好好观察，这对自己的修行很有帮助。

现在大城市里的很多年轻人，没有时间学《入行论》，那天我从年龄上分析了一下，大多数学员都是成年人，年轻人寥寥无几。本来他们非常有潜力，但

很多人耽著于感情美色，根本没有时间学。有些年轻人为了找朋友，天上天下都在寻觅，但始终也找不到。有个老太太说：“我孙子一直找不到合适的对象，我非常伤心。”这些老年人真的很糊涂，有时候看他们的表情、听他们的谈话，都纳闷他们为什么不念佛，每天都是想这些？自己一辈子迷迷糊糊过来了，一点后悔和惭愧都没有，还要给下一代的耳边也灌输这些非理教育，这些老人实在可怜！

我们应该观察自己的身体，也要观察别人的身体。其实人人特别喜欢的身体，除了给秃鹫当食物、给农民当肥料之外，没有任何价值。正如《中观四百论》中所说，它唯一的价值，就是能依之修持善法。因此，皈依佛门、行持善法的人，他们的身体才有价值！

**丑五、欣喜接触不应理**（以欢喜心来接触女人的身体不合理）：

若汝见白骨，静卧犹惊怖，  
何不惧少女，灵动如活尸？

见到尸陀林的白骨时，即使它静卧不动，也会令你惊怖不安，那你为什么不怕现在被灵魂所带动的活尸呢？

古印度的尸陀林，跟藏地的尸陀林有点不同。在藏地，尸体放到尸陀林之后，很快的时间内，天葬师就把皮肉割开、骨头砸碎，当场喂给老鹰吃光，尸体马上就处理完了。而根据史书上记载，古印度的尸陀林没有天葬师，人死后只是把尸体送到那里，老人的



尸体、年轻人的尸体、小孩的尸体横七竖八地堆着，有新的也有旧的，在那种场合中，呆一会儿也觉得非常害怕。

去年有一个喇嘛，非要去尸陀林修断法，于是带了个小小的帐篷，打算在那里住下来。到了黄昏，他觉得阴风阵阵、毛骨耸立，晚上念了点经后，实在是受不了，拔腿就跑，帐篷也扔在那里，次日白天才敢去取。其实我们这个尸陀林还算是可以，天葬后就看不到尸体了，但印度尸陀林并不是这样，所有的尸体都会堆在那里，等鸟兽慢慢地吃光。

原来藏地有一个故事：某人吹嘘自己胆子特别大，做什么事情都不怕，一个人对他说：“你真有本事的话，到尸陀林去，把一根桩子结实地插在地上，如果回来一点都不害怕，我给你一匹马。”那个人满口答应下来，拿着桩子势在必得地去了。黄昏时他开始有点怕，东看西看，一边看一边插桩子。因为藏装比较长，他在插桩子时，把衣服的下摆也插在了地上。插好以后，他转身正准备回去，突然觉得地下有人拉着他不放，怎么样都走不动。他就大声哭着哀求：“请放了我！求求你，请放了我！……”

所以，尸陀林是特别可怕的地方，为什么可怕的呢？因为里面有很多尸体，令人望而生畏，尤其是看到他的面相，觉得特别恐怖。其实米拉日巴尊者说，我们活着的身体，不管从结构上、本质上，或者躯体上、容貌上，跟死后的尸体没什么差别。有些人可能认为：“这二者完全不相同，活着的身体有生命，而死了以后没有生命。”这一点是对的，但我们怕的不

是生命，就是尸体；我们贪执的也不是灵魂，而是身体。既然贪执的是身体，那么它放在尸陀林里时，你为什么如是害怕呢？以理观察的话，生前的身体跟死后的尸体，本质上没有任何差别，现在由风大带动的身体，就是“起尸”。

如果一个人在死后，尸体猛然站起，虽然容颜与往昔无异，但最爱她的男人也会吓得昏过去。《四百论广释》中有个故事说，有一国王对王妃（另有种说法是王子）极为宠爱，忽有一日王妃死了，群臣为了不让国王太悲伤，便启奏：“王妃没有死，她变成魔鬼了，尸体已经起来了！”国王一听特别害怕，立即下令将王妃碎尸万段。不久群臣又禀告：“王妃死了！”国王大喜，令眷属敲鼓庆贺。其实，如果害怕她死后的起尸，为何不怕活着的身体？《入行论》下面也会讲到：“岂乐活白骨，充塞寒林城。”我们现在所居住的世界，实际上就是充满活动白骨的寒林城。

在古代，人死后如果没有赶快处理，晚上半夜三更就可能起尸。有时候我们护尸体很害怕，晚上一边念经，一边要注意动静，大概两三点钟时要看一看尸体会不会起来。你们女众好像不害怕，还是挺厉害的，我们有些道友死了以后，很多人通宵为其念佛，一点恐惧都没有。但我们晚上真的有点怕，所以一般用个帘子隔着。听说有一个人晚上守尸体时，中间隔了一条帘子，有只老鼠在那儿动，他认为尸体起来了，结果吓跑了。第二天一看，才发现是老鼠在作怪。以前在西藏和马尔康一带，经常有起尸的现象，很多上师的传记里都有叙述。

我们若能经常观无常，剖析他人的身体跟尸体没有差别，将来很容易生起出离心。记得《开启修心门扉》中说，从前有一个人，偶然的机会看到一具开膛破肚的女尸，恐惧厌恶之余，心中反复思量：“天下所有的女人都应当如此，包括我自己的身体也不例外！”他死后转生于印度，成为一位大国王的王子，名为“扎巴”。扎巴成年以后，被许多美艳的王妃围绕着，一次，当他与众妃尽情享乐之后，众妃都进入了梦乡。他环顾四周的王妃，忽然觉得仿佛置身于腐臭冲天的尸陀林，立刻生起反胃作呕的感觉。他一下子不安起来，迅速仓皇出逃，来至佛陀身边，以听闻佛法而现见四谛，成为一名叫“扎巴”的大阿罗汉。据说佛陀在初转法轮时，紧随身边的马胜等五比丘与扎巴等五近比丘中的扎巴，就是这位扎巴。

所以，前世若曾观过无常，今生对生活就会有所领悟。我们这里的有些修行人也讲过：“以前跟自己的爱人在一起时，觉得以后会幸福快乐，但成家之后，只要跟妻子睡在一块，就感觉身边有一具大尸体。最后也不得不出家，前往寂静的地方。”

我今天这样讲，你们会不会家庭不和？当然从显现上，与众生还是应和睦相处，但也要认识到身体的不净本质，否则一直执迷不悟，始终在贪欲的网罟中无法自拔，那会非常非常可怜！

#### **丑六、以贪拥抱不应理：**

昔衣汝亦贪，今裸何不欲？  
若谓厌不净，何故拥着衣？

从前，你连穿着衣服的女身都要贪爱，而今为何不欲求那裸露的女尸？如果你厌恶不净的尸体，那为什么要拥抱衣服包裹的身体呢？

世间人的心真的很迷惑，听到有些歌星唱歌很好听，就莫名其妙对他生贪心。很多无聊可怜的人，为了追这些歌星，情愿倾家荡产，只要听到他的一首歌，不知道自己的鞋子掉在哪里，一直拼命地追。还有些人看到有的明星化妆很美，姿态非常美妙，也无缘无故生贪心。其实她的打扮、装饰、衣着，并不是她的身体，她真正的身体，跟尸体没有任何差别。然而人始终喜欢一种神秘感，如果没有神秘感，所贪执的对境根本没有什么，若用智慧的宝剑挑开神秘的面纱，他们只不过是一具具活尸体罢了。

穿着衣服的美女，很多人都特别喜欢，而尸陀林中赤裸裸摆在面前的女尸，即使是贪心最大的男人，不要说拥抱，连亲近都不敢。佛陀时代有个非常出名的妓女，她对三宝很有信心，每天供养八位僧人，很多僧人觉得她非常好看，都愿意去她家应供。有一位僧人回去后，向众僧提及她是多么漂亮，每天供养的食物如何美味。听了这番话，一位年轻的僧人，虽然没有见过她，但却爱上了她。隔天，他也随僧众到那位妓女家应供。不巧的是，正好那个妓女生病了，但出于强烈的信心，仍在别人搀扶下出来拜见众僧。当她走出来时，那年轻的僧人见到了她，非常吃惊，因为她虽在病中，却仍然那么美丽动人，他马上产生了强烈的爱欲。

好景不长，这位妓女不幸当天晚上死了。国王派

人把死讯告诉佛陀，佛陀请国王将尸体送到尸陀林，暂时保护起来，不要被秃鹫吃掉，让尸体在那里停三日。印度的气候非常炎热，三天之后，她的尸体不再美丽，苍蝇从她的九孔中飞进飞出。（有时候我念颇瓦时，就经常想：“听说这具尸体生前非常美，但死了好几天以后，再美的人，人们连看都不敢看，只有用布裹着放在那里。”）

到了第四天，佛陀带领众眷属、国王带着部下前去观看尸体，那年轻的僧人也跟着去了。在这么多人面前，佛陀明知故问道：“国王，这女人是谁？”国王说：“是大名鼎鼎的某某妓女。”（就像有些明星一样，他们的名气人尽皆知，年轻人在说，老太太也在说。也许是我看不来吧，人们公认的美女俊男，真的不好看，没有毛病的人始终找不到。如果换成动物来看人，会觉得人长得非常奇怪。就像我们看猴子特别难看，不管是鼻子、嘴巴，什么都怪怪的，但若我们变成猴子来看人，可能觉得更可怕。所谓的好看，完全是分别念安立的，东方人和西方人的标准完全不同。原来我在三亚治病时，那里正举行“世界选美大赛”，一百多个美女云集一处，但我深深地感觉到，各地对美的评价有天壤之别。有时候一个国家选一个美女，他们觉得是最好看的，但在其他的民族看来，不要说一个国家的美女，连一个村子的美女都算不上。因此，所谓的美，并不是真实存在的。）

国王回答之后，佛陀紧接着说：“很好，国王请你宣布，谁要是肯出一千两银子，就可以占有她。”可是无人问津。国王一再把价钱降低，最后减到一个铜板……四分之一个铜板……八分之一个铜板，照样没有人要。国王干脆宣布：“谁要的话，就可以免费抬走。”但大家仍然没有兴趣。这时候，佛陀对众人开示道：“你们看，她活着时，有人肯花一千两银子，

只不过为了和她共度一个晚上；现在连免费赠送都没有人要。实际上，她原来的身体跟现在的身体只不过放了三四天而已，此外根本没有本质上的差别。”

以前目犍连尊者得阿罗汉果后，有一次去城市里面，有个女人见到他，贪心大起，故意穿上华丽的衣服来引诱他，尊者见此即说偈言：“汝身骨干立，皮肉相缠裹，不净内充满，无一是好物。我心如虚空，一切无所著，正使天欲来，不能染我心。”

达到这样的境界，确实非常困难，可是通过对人身的种种剖析，自己的贪心应该会减少。当然，感情上的问题，是凡夫无始以来的习气，懂得理论后马上就能断除，肯定也不太现实，但若从理论上先下手，强烈的贪欲就会逐渐熄灭、消失。为什么很多出家人刚开始时对感情一直不舍，后经一番大乘佛法的闻思，终年住在山里，没有伴侣也能呆得下来？这就是因为大乘佛法的加持和威力不可思议！

## 第一百二十二节课

### 思考题

1. 男人在拥抱亲吻女人时，对女人的口水也会生起贪执，对此应该如何破斥？
2. 女人细滑柔软的身体，会给男人带来乐受，为什么说这是一种颠倒执著？
3. 现在的社会贪欲纵横，在这种环境中，你应该怎样护持自己的正知正念？

本论正在观察所贪之对境，今天开始讲具有生命的身体不值得贪执：

子二（观察具命而观彼不净）分三：一、脏物现前；二、以推理决定；三、破彼清净相。

丑一（脏物现前）分二：一、贪分别之脏物不应理；二、健责具迷乱者。

寅一（贪分别之脏物不应理）分三：一、破贪口水；二、破贪所触；三、破贪身肉。

卯一、破贪口水：

粪便与口涎，悉从饮食生，  
何故贪口液，不乐臭粪便？

有些人喜爱异性的口水。其实粪便与口水都是由饮食消化产生的，你为何单单贪爱口水，却不贪爱臭粪便呢？

贪心强烈的人，在与所爱的人拥抱接吻时，对她

的口水也会生起贪执，毫无厌嫌，很多文章中这样写，人们的行为也这样做。其实这是一种迷惑颠倒的执著，若以智慧来详加观察，女人排出来的粪便，与口水同样来自于饮食，女人吃饭喝水以后，能消化吸收的部分变成血液、肌肉、口水，而不能被吸收的变成大小便等。既然如此，对之一贪一恶是不合理的，毕竟它们的因都是饮食，没有这个因的话，口水和粪便都不会产生。比如有些人生病了，不能吃饭、喝东西，那他一定会口干舌燥，大小便减少。所以口水和粪便依靠饮食而来，在身体中都存留了一段时间，那为什么口水与粪便排出来时，贪心最严重的男人，也不会对女人的粪便生起贪执而吸吮呢？

对于这一点，我们先要从理论上明白，然后再在山里、寺院等寂静处，进行长期的串习，若能如此，心才会逐渐恢复原状，不会对女人盲目地贪执。麦彭仁波切也说：“非常愚笨且贪心强烈的人，于女人的口水如同甘露一样享用。”他老人家通过不同的教言，呵斥了这些人的不良行为。

因此，如果喜欢女人的口水，那也应该喜欢她的大小便，而事实上，纵然是再迷人的美女，也没听说过有人贪著她的粪便。既然二者的来源相同，人们对它们的态度截然不同，这完全是长期的颠倒执著所致，假如通达了心的本性，明白了身体的本质，则不会有这样的妄执。

现在人真的特别可怜，不要说通达心性本具的自然光明，这是比较深奥的境界，眼睛看不见，手也摸不着，没有殊胜窍诀不可能证悟，但即便是从小到现



在的身体，他也认识不了，对自己或者对他人，始终不断地贪执。不但是在家人的贪欲难以对治，出家人也有这种障碍，所以，很多上师通过不同手段来教诫弟子，以认识女人的身体不净。

苏东坡的妹妹苏小妹，长得非常漂亮，有一次她去佛印禅师的寺院里，五百个修行人都动了心。（公案虽是这么说的，但五百个人全部动心应该不会吧，可能只有一部分人对她生贪心。不然，五百个人的业力各不相同，就算是最美的女人，也会有人认为很难看、很讨厌。）佛印禅师告诉苏小妹：“你真可怜啊，让五百个修行人动了心，来世要一一做他们的妻子偿还。”苏小妹非常害怕，忙问禅师有什么办法挽回。禅师让她吊死在禅堂门口，方能免去自己所造之业。

苏小妹还是深信因果，据说无奈之下，只好吊死在禅堂门口的一棵树上，禅师叫大家九天之内不要把尸体取下来。过了九天，在烈日的曝晒下，苏小妹的尸体开始腐烂，不断流下黄水脓血，臭不可闻，一群群苍蝇围着团团飞。五百个修行人见昔日所贪爱的美女，身体如此肮脏恶心，每个人都向她的尸体吐了一口唾沫，以此断绝了当五百人妻子的恶缘。

以前有一次，霍西曲恰堪布的寺院里，很多出家人在外面集聚，好像搞什么娱乐活动。上师坐在法座上时，来了一位藏族姑娘，听说长得非常不错，好多僧人一直盯着看，上师给她摸顶加持，也加持了很长很长时间。她下去以后，曲恰堪布就说：“你们感觉怎么样？一直盯着她，有什么可贪的？……”当时也开示了一些教言。

所以，不管是藏地汉地，人们特别贪执的对境就是俊男美女，这种贪心很容易生起，生起之后，一下子平息也很困难。但是懂道理的人，第一刹那生起贪念，（有些老年人也会这样，看见一个年轻人时——“啊，这个人多好看哪！”也许眼睛都看不清楚，但还想看到美色。）第二刹那马上会用正知正念摄持：“没有什么可贪的，她身体全部是不净物，只不过表面上会打扮而已。”若能做到这一点，尤其是出家人，则不会因此而毁坏戒律。

《涅槃经》云：“一切女人，皆是众恶之所住处。”《宝积经·菩萨藏会》亦云：“所言妇者，名加重担。何以故？能使众生，负于重担。”曾经也有个相声说，妇女的力量很强，从文字上也看得出来，所谓的“妇”，是一个女人能推倒一座山，她们还是很厉害的。

当今社会上有很多贪官，将财产、精力、时间全部用在女人身上。尽管佛陀在经典中经常宣讲女人的过失，但从另一个角度而言，男人的过失似乎更大。自古以来，一两个女人根本不能满足男人的贪心，历代的国王皇帝，哪个不是嫔妃成群，这个有三千女人，那个有三万女人……而一些女皇、女教主，虽然身为凡夫人，难免也有贪心，可是她们有多少个男人？现在女贪污分子为某某男人花了多少钱，这方面的公案还是比较少。

因此，作为男众应该明白，尽管大乘经典中一再地呵斥女众，让我们了解女身不净，但另一方面也要知道佛陀为什么这样呵斥，原因就是男众不管是生理上还是欲望上，始终有些不共的过失。

## 卯二、破贪所触：

嗜欲者不贪，柔软木棉枕，  
谓无女体臭。彼诚迷秽垢。

如果说：“我对女人的口水不是特别贪执，但我喜欢拥抱她、抚摸她，她身体的柔软光滑，能给我带来很大的快乐。”这也是不合理的，如果你非要贪执光滑柔软的东西，那不如贪著柔软的木棉枕。高级宾馆的靠垫或枕头非常舒服，它们比女人的身体更加清净。

他们反驳道：“木棉枕虽然很舒服，但没有女人身上的味道，女身有些不共的味道，所以我贪执她。”那你不是贪执所触，而是贪执味道，这也是不合理的。作者在《智慧品》中说：“彼等诚虚伪，如垢谓净等。”你这样的想法，完全是把不清净看作清净，痛苦看作快乐，纯属颠倒迷乱的分别念。

当然，有些人身上确实也有俱生的香味，如六世达赖喇嘛仓央嘉措，传记中说他不管到哪里，身上都会散发出芳香。有个修行人曾在他面前呆过一段时间，比较熟悉这种味道，后来他离开了，自己住在寂静的山里。有一次，他忽然又闻到这种香气，猜测达赖喇嘛必定也在附近。经过一番找寻之后，终于发现了他老人家。据说这是一种清净的戒律香，可是关于六世达赖的生平，有些智者也有不同的分析方法。

还有“香香公主”，你们很多人应该知道，她身上的俱生香味，连蜜蜂蝴蝶都能引来，围着她翩翩起舞。当然，这也有一些夸张的成分。

有个居士曾给我打电话说：“我现在非常非常痛

苦，我的丈夫有其他女人？”我问：“你怎么看得出来？”“呜——他衣服上有其他女人的味道，身上有其他女人的头发。”“是不是啊？”“那肯定不是他的味儿，应该是别人的，而且这个头发也是细细的、长长的、红红的。”后来我只好说：“你再三地观察一下吧，我也没办法，我不懂这些。你好好修行，多念一些观音心咒。”但这样说也解决不了她的痛苦，这些人如果没有调心的方法，往往会非常苦恼，此处也说了，就像猪狗贪执不净粪一样，这是一种颠倒执著。但是按照世间人的传统，他们可能无法了解，认为异性的身体很干净。实际上去观察的话，身体完全是不净的，不值得贪执！

迷劣欲者言：棉枕虽滑柔，  
难成鸳鸯眠。于彼反生嗔。

不管是在家人、出家人，若整天沉溺于贪嗔痴当中，不希求真理智慧，不愿做对今生来世有意义的事情，这些人真的非常可怜，我们应从不同的角度来呵斥。世间上的很多人事业不成功、修行不成功，主要源于贪心相当强烈，因为整天都是贪执，已经挡住了前进的道路，只能给自己带来种种违缘。因此我们要遵循高僧大德们的教言，当自己生起贪欲时，应采取一些手段惩罚自己，知道它是不好的事情，这样，相续中的贪欲也容易断除。

此颂中，痴迷愚笨的具贪者这样说道：“木棉枕虽然光滑柔软，可它毕竟是无情物，放在床上的话，不能与之作不净行，难以交合成鸳鸯美眠，不能满足

我的贪欲。所以这些无情物对我来讲无济于事。”甚至贪欲强烈的人，因得不到所爱的人，会讨厌憎恨木棉枕。

这里作者没有直接遮破对方观点，但在甲操杰的注疏中以及印度一些论师的讲义里面，都对此作了简单的回答：愚人认为与女人交合能满足贪欲，完全是一种颠倒执著，因为这种快乐始终不存在。

为什么呢？首先女人的身体不清净，上上下下去观察，找不到一个清净的地方，故不可能从她们身上得到安乐；其二，若依靠女身来满足贪欲，也许会有瞬间的乐受，但这是不究竟的，不会像涅槃那样永恒不变。因此，这些都是颠倒分别，儒教也说：“万恶淫为首。”道教强调女人是红颜祸水。

当然，任何宗教和世间理论的分析，根本不如我们佛教，对今生来世的诸多细节，佛教中分析得最为透彻。大家应该认识到，女色是世间的枷锁、世间的重患，《诃欲经》中也说：“女色者，世间之重患，凡夫因之至死不免。”可是从历史上看，真正能战胜女色的高僧大德、世间名人比较少，很多人遇到这样的违缘时，不得不在其面前俯首称臣。

我们作为凡夫人，没有贪心是不可能的，但在面对某些对境时，自己应该有基本的原则。以前常听人说旧社会笑贫不笑娼，现在的新社会是多么多么美好，但有时候看来，现代人根本不如古人的道德，由于西方文化的大量冲击，很多糟粕纷纷来到我们国土，以致人们的贪欲越来越可怕，尤其是一些腐败分子，贪心真的是永无止境。

湖北省天门市原市委书记，在任职期间，不但长期包养情妇，而且嫖妓成性，无论到何地出差，都公开指使身边人员“到街上转转，有好的就带回来”。从1989—2001年，他竟与除妻子之外的107个女人有染。现在的社会表面上看来繁荣昌盛，人们安居乐业，但有些人有了钱的话，根本不知道女身不净，再加上自己没有道德观念，经常把钱花在不合理的地方，寻求刺激以满足欲望。

重庆市委原宣传部部长，也长期在外面寻花问柳，但他选女人的要求很高<sup>6</sup>，不像有些领导那样，不管老少，不分美丑<sup>7</sup>，正如佛陀在经典中所说：有些于老者生贪心，有些对少者生贪心。所以现在人的贪欲不断增长，某些行为实在骇人听闻。

我们作为修行人，尤其是学习《入行论》的道友们，经常要祈祷上师三宝，尽量克制自己的贪欲，做任何事情都要符合世间的正轨，否则，人心越来越可怕，行为越来越糟糕，最后这个世界将变成什么样，大家应该非常清楚。

若谓厌不净，肌腱系骨架，  
肉泥粉饰女，何以拥入怀？

如果说，你厌恶不清净的粪便等物，那么女身哪有干净的地方，你为何要紧紧拥入怀中呢？

贪欲强烈的人认为，女人身体非常干净，将之拥入怀抱，是人生的一种快乐。其实如果仔细观察，这

---

<sup>6</sup> 一要大学本科毕业，二要漂亮，三要没结婚。

<sup>7</sup> 江苏省原建设厅厅长，在外面的女人，不管老少，不分美丑，不顾身份，既有公务员，还有卖淫女。

也没有任何意义。大家都知道，人身的框架是三百多块骨头，骨头之间由肌腱像绳索一样相连，框架中间是五脏六腑，外面则饰以肌肉、皮肤、毛发等，就像以钢筋为骨，水泥沙石的混凝土敷在外面一样，细细看来，人身的整个结构，无一不是不净物，不管外表有没有装饰，都不值得我们贪恋。

对贪执的破析，佛教的道理相当有力量，不然，就算你整天分析，也不一定找得到答案。有些人以前也上过解剖课，对人体还是有一点了解，因为人体的肮脏不堪，甚至到了中午时，自己连饭都吃不下。但是他根本没有想到，别人的身体是那样，自己的身体又是怎么样？人的身体如此恶心，到底值不值得贪著？

很多人非常喜欢打扮，七八十岁的人也不甘落后。有个老太太特别爱打扮，看起来是个虔诚的佛教徒，但每年接触她的时候，她就开始虚报年龄，第一年说是43岁，第二年成了41岁。可能她说妄语自己都忘了，去年报了多少也不记得。今年我都觉得奇怪，过了一年以后，她怎么又年轻了两岁？但从皱纹来看，虽然脸上被各种药抹得看不清楚，一看到手的话，完全能推出她的真实年龄。现在很多女人为了拴住丈夫的心，整天挖空心思去打扮，希望自己的美色不退，其实无常谁也阻挡不了，这样白费力气，真的没有意义。而年轻人也是为了得到别人的赞美，全力以赴将财产全部用在这上面。

当然，佛菩萨也经常化现为女人来度化众生，此处所讲的并不包括这些。汉地曾发生过一个家喻户晓

的鱼篮观音公案：唐朝时观音菩萨为了度化某边地的人们，化身为一绝色女子，在街上卖鱼。当地年轻人都对她生起极大的贪心，一一向她求成家。（我也说不来求什么，很多专用名词我不会用，望大家谅解。这方面，你们可能比较专业。）那女子说：“若有人能一日内背诵《普门品》，我便嫁给此人。”第二日居然有多人能背。（不像这里的有些道友，背书背到中间就忘了，什么都想不起来，而他们在贪心的驱使下，为了达到自己的目标，背得相当好。）大家互不相让，卖鱼女又说：“三日之内，如果能背诵《金刚经》，此人可允婚嫁。”三日之后，又有数人能诵此经。那位女子再答应以七日为期，能背《法华经》者，作为择婚对象。最后只有一位姓马的青年，七日内熟诵了《法华经》，（他记性还是不一般哪，）娶到了卖鱼的绝色佳人。在迎娶那天，新娘子猝然逝去，身体迅速腐烂。马郎悲痛之余，只好将妻子敛棺埋葬。数日后来了一位梵僧，告诉马郎说：“你妻子并非凡人，而是观音大士示现，不信的话，你可开棺验视。”开棺之后，马郎大吃一惊，见棺内只有一副黄金锁子骨。梵僧遂以锡杖挑之，腾空而去。自此以后，当地人都对佛法深信不疑。

在藏传佛教中，诸空行母现为女身的也非常多，但对凡夫人而言，谁是空行母，谁是“地行母”，谁是观音菩萨的化现？恐怕也不一定能发现。但不管怎么样，作为初学者，一定要尽量断除淫欲。

从前，有个人对莲池大师说：“弟子看了您的《戒杀文》后，就一直守持长斋，唯有色心炽盛，不能灭除，乞请法师方便教诲，使我对色欲的厌弃心，犹如



对杀生一样。”莲池大师答云：“杀生是苦事，生厌较易；色欲是乐事，生厌较难。今有一喻，杀生犹如当面将毒药置于劣食中，而色欲则是暗地将毒药放在美味里，对此，智者理当三思。”

作为凡夫人，对异性的贪爱根深蒂固，不管是出家在家，要彻底断除非常困难，但如果一直贪执不舍，对解脱必定大有障碍。佛陀在《妙法莲华经》中说：“诸淫女等，谨勿亲近。”对女人的身体，有智慧的人千万不要亲近，否则自心被贪欲左右，修行将会一败涂地。

我出去与在家居士接触时，那些贪心较少、有满足感的人，家庭很和合，修行也很成功。而有些人的贪心非常强烈，给自己带来了无尽的麻烦。所以龙猛菩萨对修行人，尤其是出家人再三要求：“宁以赤铁宛转眼中，不以散心邪视女色。”用烧红的热铁插入眼睛里，最多只是一辈子痛苦，而以贪心来邪视女色，将会带来生生世世的灾祸。作为守戒律的人，须将这一教言铭刻于心，在护戒的过程中，务必要依止正知正念！

汝自多不净，日用恒经历，  
岂贪不得足，犹图他垢囊？

你自己身体的不净物已经够多了，而且时刻都要伴着这个臭皮囊，下完课后要带它回家，用一些东西喂饱它，晚上还要用被子盖好，从小到大整天为它所拖累，难道这些脏东西还不够你享受吗？为何还要贪图其他女人的臭皮囊呢？

以前有个乞丐非常贫穷，吃不饱穿不暖，日子过得非常苦，但他似乎嫌穷得不够，又娶了一个乞丐老婆。周围的人都嘲笑他：“自己都快饿死了，还娶个乞丐女人，是不是要找个垫棺材的东西啊！”同样，我们身体的上上下下，由三十六种不净物组成，如果还嫌不足，又要寻找他人的屎尿袋子相伴，臭上加臭，这种行为真是难以理喻。龙猛菩萨说，世人对自己和他人的身体拼命贪著，如同猪狗喜欢屎尿、呕吐物一样，非常愚痴可怜。

无始以来，我们的贪心串习得如是顽固，假如再不去观察它、制止它，永远都不可能出离轮回。现在有些人发心出家，誓要断除一切贪执，这种行为非常殊胜。有些人即使没有这个机会，也要经常闻思《中观宝鬘论》、《中观四百论》（第三品）。《中观四百论》主要是运用理证来宣讲，《中观宝鬘论》则是以教言性的窍诀进行阐述。另外，《诃欲经》、《楞严经》等有关经典中，对这方面也有细致的剖析，大家通过学习之后，应该会得到不同程度的利益。

藏传佛教中有一种说法，出家人刚开始守戒特别困难，等到听了《入行论》和一些戒律之后，思想上完全有改变，守戒律一点也不难。因为，如果认为女人很好，其价值在自己心目中越来越高，贪心肯定难以克制，但若认识到她没什么可贪的，她是非常肮脏的东西，那就不会贪执了。

我们欲界的男男女女，贪心可能特别强烈，尤其当今社会中，贪执色欲似乎已成为一种势不可挡的潮流。在此大环境的影响下，在家人应该规范自己，随

时用正知正念来摄持，千万不要做非法和不如法的行为，否则，一方面自己会受到良心的谴责，另一方面，修行也将受到极大的危害！

## 第一百二十三节课

### 思考题

1. 世间人将一生的幸福寄托在伴侣身上，认为对方可带给自己永恒不变的关怀，所以拼命地追求真正的爱情。这种做法正确吗？为什么？
2. 如果一个不信佛教的人贪爱异性，怎样引导其走出这种颠倒执著？对此道理，你能生起稳固的定解吗？
3. 有些人虽然知道人身不净，但却迷恋异性的肤色、气味、身材，应如何去除这种妄执？

这一品主要剖析所贪对境的身体。前面也讲了，不管是男人的身体、女人的身体，本质上没有任何不同，只是在分析的方式上，有一定的差别。所以，你们女众在辅导或者串习时，可以将里面的“女人”改为“男人”。因为众生对男女的概念，有一种根深蒂固的习气，比如说女人不好时，很多女人心里不舒服；说男人不好时，很多男人心里不痛快，这种现象在轮回中普遍存在。为了制止自己的贪心，也为了对论典的内容有进一步认识，大家在学习的过程中，可以用不同的性别进行代换。

### 卯三、破贪身肉：

昨天说了，有些人认为：“我不喜欢木棉枕，因为它不是女人的身体，我对女人的细皮嫩肉才有兴

趣，不喜欢拥抱那些无情物。”这种说法也不合理，怎么不合理呢？

若谓喜彼肉，欲观并摸触，  
则汝何不欲，无心尸肉躯？

如果有些人不喜欢木棉枕，只贪爱异性的身体，对于这种身体，不仅想接触、拥抱、抚摸，而且要经常看到，哪怕短短地看一眼也心满意足。假如暂时没见到所爱的人，自己就实在受不了，这完全是一种爱别离苦。所以感情确是一种执著，但这种执著不是那么容易断掉的，应该从方方面面来剖析。

作者在分析这种观点时说：你一定要搞清楚，你所贪执的对境，无非是骨肉组成，如果你喜欢女人的细嫩肌肤，所以要看到并抚摸，那你为什么不贪求那已离开神识、躺在尸陀林或棺材里的无心尸肉呢？

比如你所贪爱的人刚死不久，如果天气不太热，十来天之内，身体的肢分会完好无损，秃鹫还没有吃掉，也没有被火烧成灰或者做水葬。既然你喜欢她的皮肉，想要抚摸、接触，那现在为什么不去拥抱她呢？躺在棺材里的身体，以前不一定能经常得到，现在她也比较有空，没有事情做，那你应该把棺材做大一点，跟她一起躺在里面，同时要记得在棺壁上凿一个缝，以方便自己透气。这样的生活多么惬意，既没有人干扰，也不会有人跟你争，机缘如此殊胜，你为何不好好把握，在棺材里抱着她享受呢？然而那个时候，很多人不要说看着她、拥抱她，连靠近都不愿意。

有些人的爱人死了以后，刚开始抱着尸体痛哭失声，但一会儿就放下来了，根本不愿意永远抱着，原

因是什么呢？就是自己的贪心在作怪。若真正用智慧来观察，不管是活着的身体、死了的身体，除了皮肤、血肉、骨架、五脏六腑及粪尿等以外，里里外外找不到一处干净的地方，你到底在贪执什么呢？

阿罗汉莲花色比丘尼，曾于追求自己的少年前，以神通节节肢解她那美丽的身体，可是除了三十六种不净物外，她身体没有任何精华可言。我们现在虽然没有神通，但也可以借助X光、CT等科学仪器，通过从里到外的观察，不管是美人还是丑人，身体都没有可贪的地方。

但是，众生由于无始以来的串习，颠倒执著自他的身体为干净、美丽，用很多虚假的语言冲击自己的大脑，始终认为对方真的好看。其实懂得这些道理之后，所谓的贪执在对境上并不存在，正因为不存在，所以男女感情是不可靠的。

月称论师讲过一个故事：以前有对夫妻，开始时感情不错，一些男人找他妻子调笑时，她立即回到丈夫身边，说自己很讨厌那些人，以后他们再来的话，自己会立刻喊叫，让丈夫速来解围。但日子稍久，她与那些男人勾搭上了，并跟他们发生了关系。自此以后，她经常花言巧语地欺骗丈夫，偷偷出去与别人鬼混。后来她丈夫发现了，想起她以前所说的话，明白所谓的感情极其虚伪，由此生起极大厌离心。

现在的世界上，不管是东方人、西方人，最初对自己的伴侣抱有很大希望，希望将一生的幸福建立在对方身上，但因为每个人的业力不同，再加上爱的本体根本不存在，所以往往是大失所望。要知道，爱如

果是真实存在，那它永远也不会退失。《释量论·成量品》中说，比如你喜欢漂亮的异性，这种漂亮如果在本质上存在，那不可能随因缘而改变，任何一个人看见他，都会产生贪心。而实际上，不要说别人，就算是自己，可能也会今天爱他，明天恨他，对他的感情反复无常，无数人的经验足以证明这一点。

因此在分析的过程中，大家应该好好思维，无始以来，我们的贪爱之心非常可怕，有时候自己都不知道自己在想什么。这是一种虚无缥缈的执著，但能通达这点的人极为罕见，除了具有修证的智者以外，大多数人都是随着各种迷恋一直在追。

现在的那些明星歌星，很多人哪怕看一眼，也觉得特别幸福，若能接触他的手，可能永远也忘不了，觉得自己已获得了“圆满正等觉果位”。这些追星族特别疯狂，所作所为也非常可怜，然而，这种可怜在我们身上也很容易发现——不该贪爱的，偏偏执著不放；值得追求的解脱妙法，却兴趣索然。大家若能从道理上认识到这一点，修行才会逐渐走上正轨。

有些人说：“尸体没有生命力，死完以后谁去贪执？我喜欢的是有心的身体。”对此论调，下面也进行破析：

所欲妇女心，无从观与触，  
可触非心识，空拥何所为？

前面已经分析过，你喜欢的不应该是身体，否则，刚死不久的尸体与生前无有两样，放在棺材里对之敷酒、化妆，因为长时间没到外面“打工”，尸体可能

更漂亮白皙，但你根本不会对之生贪，既然如此，那你所喜欢的，肯定是她的心。但是所谓的心，你看不见，也摸不着，如《弥勒请问经》云：“心者无形无色无住，犹如虚空。”《华严经》也讲过：“心不在内外，心亦无所有。”这样一来，身体也不是，心也不是，除此二者以外，你贪恋的究竟是什么呢？除了石头、木头、瓶子，你想拥抱接触的事物绝对不可能存在。

通过这种分析，我们应该知道，所谓的美色虚幻不实，如梦幻泡影，统统是分别念的妄计执著。世间人所喜欢的，没有任何实义，反而依靠这些分别念，给今生来世造了很多恶业。龙猛菩萨说过：“佛说世上圆满事，难信如同木鳖果。”世间上的一切，看起来像木鳖果一样鲜艳欲滴，但吃后方知是毒药，如果不断地享用、不断地追求，自相续一定会毁坏的。

所以，若用智慧来观察，人们生贪爱的对境，除了身体和心是不存在的，既然身体你不喜欢看、不喜欢摸，那肯定是心，可是心没有颜色、形状、来源、住处，纵然你有通天的本领，也不可能见到、摸到。除非具有他心通的人，知道心是怎么样的，但这并不是我们所贪的对境，不可能依靠这种心来满足欲望。如此一来，自己也完全了知：贪心没有丝毫实质。

不管是在家人、出家人，现在最可怕的就是贪心，很多人因为贪心，家庭不和睦、生活不快乐，被贪心束缚而没有自由。所以我们应该通过寂天菩萨的殊胜窍诀来以理观察，这样的道理，任何智者也没办法推翻，即使你在不信佛教的人面前，也可以问他：“你



是不是喜欢女人？如果是的话，你喜欢她的身体还是她的心？”假如他说喜欢“身体”，那为什么不喜欢尸陀林的尸体？他若改口说喜欢“具有心的身体”，那么身体和心是别别他体的，不喜欢身体刚才已经承认了，现在你是不是喜欢她的心？

通过这种分析，对方再怎么聪明、有超胜的智慧，恐怕也无法回答，最后他自己也知道：“我以前认为世间情爱是存在的，因此一直迷恋着，现在终于发现，这只不过是自己的分别执著而已。”

## 寅二、健责具迷乱者：

不明他不净，犹非稀奇事，  
不知自不净，此则太稀奇！

我们不明白别人的身体不清净，这倒不值得大惊小怪。毕竟每个人的相续不同、身体不同，接触的时间也不长。对于别人的身体，很多人没有专门研究过、分析过，以至于迷迷糊糊地爱上了对方。但若连自己身体不干净都不知道，那就太稀奇了！

从小到大，身体与我们朝夕相伴，我们对它是最熟悉的。人贵有自知之明，自己应该明白自己的一切，既然这样，我们对不净的身体为什么如此贪执呢？

《四百论广释》中有一个故事说，以前有个男人，与一富人的妻子行邪淫，结果被发现，富人将他抓住，扔进一个大粪坑中。那个男人陷在粪坑中，无法爬出来，只有像蛆虫一样以不净粪维生，在粪坑中生活了很久。后来有一天下暴雨，粪坑被冲垮，他才侥幸逃了出来。亲友们为他又洗又涂抹香料，过了很长时间

才将身上的臭气减轻。情况稍微好转一些后，他去街上闲逛，被一个身著破衣的乞丐不小心碰了一下，于是他大发雷霆，骂乞丐将他干净的身体弄脏了。其实，他自身刚刚从粪坑中出来，满肚子还是不净粪，这种身体又有何理由执为洁净而骄傲呢？

这样的道理，2500 多年前大慈大悲的佛陀已经宣说过，后来群星般的高僧大德也一再教诫过，可是世间上的芸芸众生根本不知道，还在不断地贪执自他的身体而装饰打扮。《岗波请问经》云：“此身不净如腐尸，九孔之中流垢液，犹如蚊蝇喜不净，愚者贪身亦复然。”我们身体犹如腐烂的尸体，九个孔道流着不净的垢液，所以，就像苍蝇蚊子贪爱不净物一样，愚者贪执自己的身体也是如此。

假如没有认识到身体的本质，修行再好也没有用，对身体有执著的话，肯定会产生情爱淫欲，如果不能断除这些，智慧和禅定再殊胜也无法获得解脱。佛陀在《楞严经》中说：“纵有多智，禅定现前，若不断淫，必落魔道。”

现在的高僧大德也好，世间领导也罢，倘若自己的贪欲无法克制，行为不可能如理如法，方方面面会出现漏洞，最后连性命也很难保住。因此，我们要时刻不离正知正念，尽量去除自相续的贪心，《无量寿经》亦云：“善护意业，无垢清净。”

其实，人的身体有什么可贪的呢？一个人提着一桶不净粪，刚从厕所里出来时，大家都觉得特别肮脏，实际上这桶不净粪跟我们的身体比起来，应该说身体更脏，粪桶还算好一点。因为粪桶不管是什么材料制

成，毕竟这部分不是不净物，而我们的身体，里里外外没有一处干净的。

这个时候，有些人可能想：“身体虽然具有不清净的部分，但颜色、形状、味道等各方面俱全，因此还是有可贪的地方。”这种想法也不合理：

汝执不净心，何故舍晨曦，  
初启嫩莲花，反着垢秽囊？

假如你喜爱色香味俱全的东西，那在晨曦中刚刚开启的香洁莲花，你为什么不去爱乐，反而贪著充满污秽的臭皮囊呢？

莲花跟女人的身体相比，无论从形状、颜色、气味哪一方面，都远远超胜。然而古往今来，除了印藏汉的高僧大德以外，世间人都愿意竭力赞美女身，说她有美丽动人的姿态、芬芳爽洁的香气，用极华丽的辞藻来加以修饰。其实，这些赞叹完全是未加观察的虚妄之词，女人的身体不管是味道也好、结构也好，没有任何可贪之处。这一点，你观察自己的身体就会了解，观察别人的身体也会知道。

月称菩萨说：“有如猪狗等，乐于不净粪，愚者贪欲乐，智者谁喜彼？”如同猪狗特别爱吃不净粪一样，愚笨的人非常迷恋异性的身体，妄图从中获得快乐，而有智慧的人谁会喜欢这些呢？《华严经》也阐述了女人身体不值得贪执，如云：“能了女人身内外，种种不净之所生，如何境动思欲火，焚烧累劫诸善根。”

诗人喜欢用美妙的词汇来赞叹女身，《中观宝鬘

论》说，这种行为极其愚笨，相当于把大便放在盘子里，描绘它的形状如何如何好、颜色如何如何美、味道如何如何鲜一样，别人会觉得他精神有问题，明明不净粪没有干净的地方，为什么拼命去赞叹呢？印光大师也说过：“芙蓉白面，须知带肉骷髅；美貌红妆，不过蒙衣漏厕。”

汉地常把美女的脸比作芙蓉，我们藏地也喜欢用鲜花来形容。那天我去参加学校的六一儿童节，有个小女孩出来唱民歌，其中有一句歌词是：“美丽的姑娘是湖泊里的莲花，在毛毛细雨下，显得更为动人；英俊的男孩是……；奔驰的骏马在微风和云雾下，跑得越来越快。”但当时她把歌词忘记了，情急之下就开始乱编：“英俊的男孩，在毛毛细雨下，跑得越来越快。”后来我就笑她说：“英俊的男孩是不是因为下大雨了，自己特别害怕，往家里跑得越来越快？”世间人说美丽的姑娘在细雨的滋润下，显得越来越动人，实际上就是不净粪越来越动人，但这样说的话，人们可能也不一定认可。

现在的社会中，不明白这些道理，为女人而毁坏自己的现象越来越多。有资料表明，深圳有位姓邓的腐败分子，三年中挪用公款 2.3 亿人民币，全部用于女人身上。他包养了除妻子以外的四个情妇，尤其第五个情妇，是他的“重点供养对象”，仅仅在 800 天的时间里，花在她身上的钱多达 1840 万元，平均每天 2.3 万元！这种人真是特别可怕，没有正知正念的摄持，觉得对境求之不得，自己云里雾里的，取舍全部颠倒，最后也会后悔莫及的。

我们作为修行人，尤其是出家人，应该知道自己生存在什么样的环境中，以前没有受过这种教育，做错事也情有可原，但现在明白这些道理之后，应当经常祈祷上师三宝，减少自己的迷乱执著，过去的罪业尽量忏悔，今后的行为应该用佛法摆正过来！

**丑二（以推理决定）分三：一、以因果决定不净；二、以作用决定不净；三、以比喻决定不净。**

**寅一（以因果决定不净）分二：一、真实宣说；二、呵责贪彼。**

**卯一、真实宣说：**

若汝不欲触，粪便所涂地，  
云何反欲抚，泄垢体私处<sup>8</sup>？

如果你不愿意接触粪便等涂过的地方，那为什么反而乐意触摸排泄粪秽的身体呢？

世界上再好看的明星，所排出来的大小便撒在地上的话，贪心再大的人也不愿意接触，甚至在那里坐一会儿也受不了。其实不净粪的来源，就是他的身体，如果身体干净、不净粪不干净，那么接触身体也可以，但通过前面的观察，身体除了三十六种不净物之外，没有丝毫可取之处。尤其是人的血肉，谁都不愿意去享用，只不过这些不净物合为一体时，人们觉得这是值得贪执的对境，但若一一分开来观察，对人身的哪一个部分，都会因厌恶而远离。

龙猛菩萨说：“汝见屎尿等，一一为不净，于彼合集身，如何生悦意？”倘若对屎尿等物，一一都不

---

<sup>8</sup> 如石法师翻译的是“私处”，但在藏文讲义中，只是说“身体”，故下面按照藏文讲义的意思进行讲解。

愿意接触，那对这些糞秽聚成的身体，为什么要生起贪爱呢？大便、小便、肉、血、骨头、头发、手指、脚趾，这些东西摆在你前面时，你会生起贪欲吗？人的眼睛只是一个水泡，耳朵就是两片皮，所有身体的组成成分，没有一点精华可言。

而且，任何一种干净的物品，若与身体相触，即会变成不净。比如特别漂亮的人死后，把他的身体剖开，流下的血和不净粪，会染污整个干净的地面。所以圣天论师说：“若一切净物，触后成不净，智人谁能说，彼中有净性？”如果一切原本为干净的物品，与身体接触后变成污秽不堪，那么有智慧的人，谁能说这种身体中有清净性呢？这么肮脏的身体，只有愚者才愿意接触。

以前有个富人，家中有一名仆女，因其颇具姿色，许多男人都见之生贪，并乐于追求她。但她毕竟是个仆女，有一次，男人们见她端着粪桶，觉得非常臭秽，马上退失了贪心，都远远地避开她。其实这是非常可笑的，男人所厌恶的粪桶不是特别脏，最脏的应该是她的身体。因此，《中观宝鬘论》将人身喻为装满不净物的瓶子<sup>9</sup>，确实是非常甚深的一个教言。

然而，现在很多人不但不明白这些道理，听了之后反而不高兴。有个法师在西方国家讲女身不净时，下面有一堆女人站起来抗议，他从此再也不敢讲女人的过失了，一定要极力赞叹她们。我听到这个消息后，觉得这个法师应该辩论，如果她们真有功德，那也可

---

<sup>9</sup> 装满粪便瓶，外饰亦厌弃，不净自性身，脏满何不厌？

以讲一讲，但事实上并不是这样。要知道，我们破析女人的身体，是为了对治男人的贪心，并不是侮辱哪一个人，佛陀肯定比我们懂得多，此举定有其深远意义。

贪执异性是迷乱的行为，但这一点，千千万万的人都不知道。尤其是城市里的人，从出生到老死之间，都在寻求一种情爱，以贪欲做事情认为非常如法。但学了这样的大乘教言后，很多的心应该会平息下来。以前为了自己的追求，始终相当苦恼，有些年轻人在失恋时，旁边人怎么劝也听不进去，据说不仅是身体痛苦、心里痛苦，连骨髓里面都在痛苦。但如果通达了这些道理，应该能减少这些特别不好的执著。

## 第一百二十四节课

### 思考题

1. 请从各方面阐述人身的不净，并以比喻破析贪爱异性身体的妄执。
2. 为什么说人体是加工不净物的机器？请用你自己的体会进行说明。
3. 假如你去过尸陀林，当时有什么感受？如果你没去过尸陀林，那通过什么方式让自己对身体不净产生定解？

以推理决定身体是不清净的，分三个方面。第一是以因和果来观察，这也分为两种，首先是“真实宣说”。

昨天已经讲了，世间上最脏的应该是不净粪，而不净粪的来源就是身体，所以从因的角度来观察，身体没有什么可贪的。那么今天从果方面来讲，身体也是不清净的，因为它是不净物中所产生的果。

若谓厌不净，垢种所孕育，  
秽处所出生，何以揽入怀？

有些人特别讨厌不清净的东西，如果是这样的话，那么你所贪爱的人，身体是清净还是不清净？

众所周知，从最初的因来讲，人的身体是父精母血、精卵结合，由不净种子中孕育出来的；入胎之后，于住胎九个月间，在母亲的腹腔内，周围的环境不外



乎是污秽不堪的膀胱、大肠、小肠；最后降生的地方，也是从产门出来。从始至终，不管是哪一个环节，都是又腥又臭，没有丝毫的清净可言。

如果你学过一点生理知识，或者上过卫校及医学院，对人体的结构和组成部分，应该非常清楚。我们不是像莲花生大师那样化生，大多数都是胎生的，而胎中的来源去观察时，的确没有一点清净的部分。既然如此，你为什么要将不清净物形成的身体搂入怀中呢？

清朝的《欲海回狂》一书中，也通过几个方面，用教理阐述了人身不净：一切凡夫，皆从情欲生，是“种子”不净；本为精血和合，是“受生”不净；住腹中生藏之下、熟藏之上，是“居处”不净；在胎唯饮母血，是“所食”不净；足月之后，从阴道出，是“初生”不净；身内脓血，九窍常流，是“举体”不净。月称菩萨说：“此身从出胎，皆为不净性，无法令彼净，如同不净粪。”因而，无论从果方面或因方面来观察，整个身体没有一个干净的地方。

身体如此不净，那是不是要舍弃它呢？不能堕入这种极端。以前佛陀让很多比丘修不净观，后来有些比丘修得太好了，纷纷自杀或者杀他人，这种现象在《毗奈耶经》中也有。当然，也不能过于贪执身体，每天把时间和精力都用在打扮上。现在的世间人，尤其是稍微有点条件的年轻男女，时间基本上都花在这方面了。我们有些出家师父，年轻的时候是在家人，老了以后才出家，过去天天在装饰这个“不净粪”，现在回过头一看，自己的修行一无所成，人生目标也

是一片空白，这完全是愚痴所导致的。如果从小就受到佛教的良好教育，可能也不至于变成这样。

所以，现在大家遇到这么好的机会，希望你们像盲人抓住大象的尾巴一样，千万不要放弃。修行法中有这样的教言，上师如意宝也经常讲，比如一个盲人好不容易找到大象，如果丢失了，在茫茫的世间中，再找到也很困难。同样，我们现在好不容易因缘聚合，遇到了这么殊胜的佛法，假如对佛法不希求、生邪见、随便舍弃，那是极为可惜的。

前段时间，有个美国留学的道友（我认识她很多年了），在我们这里听了一段时间的课，她觉得回到那里去没有多大意义，最后发愿将《入行论广解》全部译成英文。她说如果这样的话，自己活着有一点意义，否则一点意义都没有。当时我也开许了，假如真正能完成，还是对众生有一些利益。尽管我讲得不好，可能也有胡说八道的地方，但也有很多圣者们的公案、教言，尤其是《入菩萨行论》的颂文，应该说是举世公认的。前不久，一位韩国的法师，将《入行论广释》全部译成了韩文，虽然我也看不懂，但还是比较随喜。不管怎么样，有一本书的话，对部分人可能有些许利益。其实《入行论》的教理是不分民族的，无论你是美国人、韩国人，一说到人的身体不干净，谁都不得不承认。

如今很多人一直在研究人体，但他们的研究角度，与我们这里的完全不同。有些解剖学的老师，天天在学生面前说：“人体特别不干净，肚子剖开以后，里面是什么什么成分……”但讲完了以后，自己仍继

续化妆打扮。既然明知道人身这么不净，何必如此徒劳无益呢？

有时候看来，这些行为非常可笑，但是天底下的芸芸众生，都被愚痴颠倒的邪见蒙蔽着，有几个明白这些道理呢？现在很多其他宗教，在提倡慈善事业、赞扬高尚人格等方面，做得相当不错，但在用教理抉择万法实相方面，这种窍诀比较少。世间上的书就更不用提了，你们很多人也受过高等教育，哪个高等学校有如此甚深的窍诀？即便是举世公认的宗教典籍、古代文献，恐怕也找不到这样殊胜的教言。

所以，大家遇到这些教言之后，尽量不要放弃。现在的学习条件比较方便，我用你们的语言来传法，虽然表达能力非常差，但大概的意思应该能说出来。你们依照这个来理解的话，以前不知道的一些佛教观念，现在会有重新的认识，这对你们学佛应该有帮助。

下面用比喻对人身的本体进行剖析：

粪便所生蛆，虽小尚不欲，  
云何汝反欲，垢生不净躯？

粪便中长出来的蛆虫，虽然很小很小，但你也不愿去触碰它，那为什么反而特别贪爱不净胎中所生、本体恶露不净的躯体呢？

厕所里的蛆虫尽管很小，但谁也不愿意去碰它，如果一大盆食物中，出现了一条蛆虫，人们就会很恶心，马上将食物倒掉。记得我在读书的时候，有个同学吃饭时，在碗里发现一只小虫，然后辗转相告，所有的学生全都不吃饭了，在那儿集体罢课。厨师们气

得不得了：“这么好吃的东西，就一个小小的虫，凭什么不吃了？你们的嘴巴里面灰灰红地倒！”嘴巴里面灰灰红地倒，是藏地骂人的一种方法，意思是往你嘴里倒红色的灰，那个厨师的汉语不太好，说话总是顺序颠倒，惹得大家经常笑他。当时他特别不高兴，但不高兴也没办法，全学校的人都出来了。

不要说在碗里面，听说几个年轻人到一个地方去，那里是非常殊胜的地方，但他们去厕所时，发现里里外外都是蛆虫，那些虫也特别长，一想起来就恶心呕吐，饭都吃不下去，于是当天就离开了。讨厌蛆虫是常人都有习惯，然而回过头来看我们自己，人比小蛆虫更严重，人是白白胖胖的大蛆虫！

有些人可能想：“虽然我们出生的来源不清净，但从母胎里出来后，体表的血污已洗掉了，并且涂抹了很多香脂，应该会比较干净的。”如果这样认为的话，那么反过来说，我们从厕所里捞上一条蛆虫，把它用清水洗干净，然后喷上香水，这样以后，你愿不愿意接触它？

现在的人特别喜欢吃一些虫，但是吃厕所里的蛆虫，好像没有听说过。以后可能会有的，因为人什么都敢吃，也许会把粪便里的蛆虫，洗得干干净净的，盛在精致的盘子里，津津有味地品尝着，到时候不知道是什么感觉？

粪坑里长出来的蛆虫，人们对它充满厌恶，但实际上人的自身也是如此，只不过相比之下，蛆虫只是小小的不净虫，而人却是大大的不净虫。《中观四百论》云：“于彼不净虫，愚故生骄傲。”人是不清净的

一只虫，因为特别愚痴，才认为自己非常干净，整天对着镜子打扮，觉得世界上自己最好看。有些年轻人看见自己的皮肤后心满意足：“我如是的漂亮、如是的的美啊！夏天的鲜花不算很美，天上的月亮也不算很美，整个世间上，我才是最美的。”其实你不知道自己体内多么脏，就跟厕所里的蛆虫一样，肚子里全部是不净粪。你的来源不清净，身体里出来的东西也不清净，从果方面、因方面、本体方面来观察，人完全是一个臭皮囊。

以前嘎西美男<sup>10</sup>遇到一个人非人美女时，美女一见到他，立即就被其相好端严所吸引。为了引诱他，她假装说其他的人非人美女看上了他，让她来转达爱意。嘎西美男因前世修持之串习，对美女、王位等毫无贪执。（不像现在人一样，疯狂地追求自己所爱的对境。）他问：“这位美女与你相比，是比你更漂亮，还是与你一模一样？”美女答道：“当然比我更漂亮，天人见了她都会生贪心，要不要给你介绍呢？”他平静地回答：“不论你或那位美女，所拥有的美色均会瞬间消失。而且众生的躯体，无一不是储藏不净物的臭皮囊。若贪执于它，将来必定会受无量痛苦。”通过这三种原因教诫之后，美女也顿然熄灭了贪心欲火。

有些人的贪欲可能非常非常大，但是依靠一些教言，应该是可以对治的。其实现在的环境非常不好，人们把贪欲作为赞叹的对境，有些人本来对感情不是特别执著，但在身不由己的情况下，被迫要受这种教

---

<sup>10</sup> 嘎西美男：释尊的因地，为一国王之太子。

育。前段时间，有位居士在电话里哭诉：“我原本过着非常清净的生活，一辈子就是想好好修行，除此之外没有什么追求。但是母亲天天逼我，说你马上 30 岁了，这么大的年龄，为什么不去寻找工作？”（师言：这个工作是什么工作<sup>11</sup>，知道吗？）所以，现在很多人在无奈的情况下，不得不希求一些贪爱对境，在这种环境和氛围下，他们善良纯洁的心，要保护下来也有一定的困难。

如今世间人对感情特别执著，好像已经步入了疯狂境地，他们的有些语言，在我们修行人看来太没有意义，但他们却习以为常了。什么“天若有情天亦老”，哪会有这样的情况？无为法本来无有生老病死的现象，难道它也像你一样整天执著对境吗？世间人的这些论调，若凭借诸佛菩萨的智慧来观察，真的非常可怜！

## 卯二、呵责贪彼：

汝自不净身，非仅不轻弃，  
反因贪不净，图彼臭皮囊。

明知自己身体不净，却不但不轻视、厌弃，反而欲求别人的臭皮囊，这是何等愚痴啊！

了解自己的身体结构，然后通达世间的万法规律，这无疑是智者的选择。可是现在大多数人，根本不知道身体是什么物质组成的，整天追求所谓的美丽、干净、纯洁，一直不嫌弃自己的身体。本来一个臭皮囊就足够了，但他仍觉得不满足，还要孜孜不倦

---

<sup>11</sup> 指找对象。

地贪求其他的臭皮囊，这是非常不合理的。

这些道理虽然比较容易理解，不像胜义空性、心性光明那么难懂，但如果没有佛教的教言，很多人都不了解整天拖着这个身体。有些人自己的身体如是不干净，可一点厌离心都没有，别人的身体也照样不干净，还要不择手段地去希求，实在是愚痴至极！

尤其在诸佛菩萨等圣者的眼里，见到人道众生之间的贪爱，会感到很可笑、也很可怜，就像我们人看旁生作不净行、互相追求一样，觉得这些行为引人怜悯。1993年法王在美国旧金山时，我们去了一个动物园，动物园里有一个大水池，池中有很多怪模怪样的癞蛤蟆，看起来很恶心，就像一个个大肉团，然而它们在水池中，还自由自在地追逐、交合、寻欢作乐。在它们的境界中，似乎世界上唯有自己的对象最美妙，最值得贪爱。同样，人对异性的贪恋不舍，在天人、仙人及不净观的修行人看来，也是非常可笑、可怜。

平时大家应该以这些教言来对照自己，否则很多人在贪欲的粪坑里始终爬不出来。龙猛菩萨说：“如于自或他，粪便皆厌恶，自他不净身，为何不生厌？”无论是自己还是他人的粪便洒在地上，大家都不愿意接触，觉得非常恶心，同样，自他的身体都是如此不净，为什么不生厌恶心呢？

然而，因无始以来的强烈串习，有些人明明知道这个道理，却在对境现前时，无法克制自己的贪欲，陷入了疯狂贪爱的欲望坑中，难以自拔。有些人不仅对活人的臭皮囊特别执著，对死人的身体也不放弃。

《释迦牟尼佛广传》中有个医生叫革夏巴，也是释尊的一个前世。有一次在某地方，有个女人在丈夫去世后，心生极大痛苦，她精神癫狂错乱，一天到晚抱着丈夫尸体倾诉，把尸体认作真正丈夫。久而久之，尸体腐烂只剩一副骨架，但她依然对它珍爱异常：白天用鲜花装饰骨架；晚上抱着骨架，睡在尸陀林里面。

（当我看到这个公案时，眼泪自然而然流下来了。）

革夏巴了知女人境况后，生起强烈的悲心，到处寻找她，后来发现她在河边，正给“丈夫”洗脸。革夏巴顺手在尸陀林捡起一具女尸，扛起它就来到那里。革夏巴故意一见她就跑，女人问他为什么跑，革夏巴说：“我妻子非常漂亮，如果她看见你的丈夫，我害怕他们俩一起跑了。”女人安慰道：“我丈夫人品很好，不会爱上其他女人，你可以放心和我们在一起。”革夏巴就答应了。后来女人入睡时，革夏巴将两副骨架以绳子捆在一起，好像两个骨架互相拥抱的样子，然后扔进河中，同时大声惊叫：“你丈夫将我妻子拐走了！”女人醒来后，确实见到骨架紧紧相拥，被急流冲走。他们边叫边哭，追了一段时间，结果没有追上。

革夏巴回来就开始算账：“你还说你丈夫不喜欢其他女人，没想到他竟将我最可爱的妻子拐走，我现在什么都没有了，你马上赔我的妻子，否则我用大石头砸死你。”女人战战兢兢，跪在他脚下顶礼忏悔，求他不要杀自己。革夏巴立即抓住机会，开导她舍弃抱丈夫尸身的恶念，一切均无常，众生都会死，贪执亲友只会引生痛苦，并致人堕落，希望她能从此情欲中



清醒过来。说完后，女人如梦初醒，心态当下恢复正常。

我以前见过一个人，她丈夫去世十几年了，但仍把丈夫当年给的定情信物贴身戴着，有时间就看一看、哭一哭，算是一种加持物。但这种加持不是三宝的加持，而是贪心的加持。听说西方有些人的爱人死了以后，把尸体用冰箱保存起来，现在中国也有各种情况，比如把头发全部存起来，衣服作为自己一生的加持物。其实用智慧来观察的话，两个人在一起，只是暂时的因缘聚合，到了一定的时候，谁都帮不了谁，如果放下这些执著，自己修行才能成功，很多痛苦也容易解决。

现在在家人的痛苦，大多数是来自贪心，也有一部分来自嗔心，如果国际上去调查统计，70%可能源于男女感情和家庭不和，跟贪执身体有着密切关系。而大慈大悲的佛陀，不仅对身体的剖析圆满究竟，对心理方面，也说所有的烦恼包括在贪嗔痴当中，其中贪心是最根本的。

## 寅二、以作用决定不净：

宜人冰片等，米饭或蔬菜，  
食已复排出，大地亦染污。

从作用上来讲，人体也是不清净的。怎么不清净呢？无论是宜人的冰片、红花等香料，还是可口美味的米饭、蔬菜和水果，吃进身体之后，经过火大的腐烂作用，精华部分被身体吸收，而无法吸收的糟粕，则变成粪便排泄出来。这样的不净粪不管洒在哪里，

整个地方都被熏臭染污了。你是美女也好、俊男也好，倘若拉肚子，在院子里到处染上不净粪，最后连自己都不愿意呆在那里，一定要搬出去。

我们的身体，完全是加工不净物的机器。如果这个身体很清净，那么食物经过它以后，应该变得更鲜美，但事实恰恰相反，即使是再干净、再好吃的东西，一旦经过身体的加工，颜色、形状和本质彻底改头换面，完全变成了臭不可闻的不净物。这是什么原因呢？就是因为身体具有不净性。

月称论师云：“若人无过失，世人应贪彼，以身有过故，智者远离彼。”倘若身体没有过失，我们没必要这样呵责，应该可以尽情地贪执，然正因为身体有诸多过患，有智慧的人，务必要摆脱贪身的迷网束缚。否则，这种过患相当大，完全超过了怨敌的危害，龙猛菩萨在《大智度论》中说：“执剑向敌，是犹可胜。女贼害人，是不可禁。”面对手持宝剑的敌人，英雄好汉可以胜伏，而面对楚楚动人的美女，很多人都无力抵挡，只有在她面前乖乖投降，在她的脚下任由践踏。

有些论典中说，具有八功德的恒河水，当它流入大海，与海水相融时，原来甘甜的味道马上变成又咸又苦。同样，任何一种清净的食物，若进入身体，即会变成不净，由此可知，身体绝无洁净性存在。《宝蕴经》中也说，黑色的炭再怎么洗，也不可能变成白色，同理，如同不净粪般的身体，再怎么沐浴擦拭，永远也不可能变为清净的物质。

对于身体的本质，通过学习这部论典，大家应该

有重新的认识。以前很多人跟我讲：“其他什么事情我都放得下，唯有感情放不下。”其实，放不下就是因为你的执著，而执著的原因是认为对方好看。好看的人在身边呆一会儿，自己也好像很快乐，如果不好看的人呆在身边，自己就觉得特别苦恼。这跟习气有不可分割的关系，若能了解对境的本质，虽不一定能立即消除贪心，可是逐渐逐渐，还是会有不可思议的效果。

现在不管是藏传佛教、南传佛教，成千上万的出家人，住在寂静的山里或者寺院中，虽然没有人陪伴，也能克制自己的烦恼。而世间上的有些人，不要说长期没有所爱的对境，就算只有短短的一两年，他也是度日如年、非常难受。原因是什么呢？就是没有认识贪欲的本性，所以跟潮流随顺附和，不得忍受痛苦煎熬。

总而言之，就像火的作用是燃烧事物一样，而身体的作用，就是将清净的东西变成不清净。

### 寅三、以比喻决定不净：

垢身油如此，亲见若复疑，  
应观寒尸林，腐身不净景。

通过因、果、本体、作用等方面的分析，身体的污浊是显而易见的，只要是正常人，对人体的不净，确实可以现量了知。所以，在某些地方宣讲女人身体不净时，女人根本没有理由反抗。

虽然这里的角度不同，剖析的主要是女人身体，但佛经中并没有说男人全部是用清净的冰片做的，因

此，你们女众在学习或辅导时，完全可以把“女人”换成“男人”。不然有些道友在考试时，不愿意说“女人”两个字，只是说“可爱的对境”、“不可爱的对境”，这样倒也可以，但你们按自己的角度，把里面的内容换成男人，这是佛陀也开许的。

通过上述分析观察，不管是自己的身体、他人的身体，确实是不清净的。如果有人仍有怀疑，觉得：“虽然佛陀这样说，理论上也过得去，但我喜欢的人的身体，应该有一部分干净的地方吧？”这样想的话，那建议你去尸陀林看看。

在座的道友不知道有没有这种怀疑，如果有，明天也好、后天也好，应该去一下尸陀林，学院里几乎每天有十来具尸体，基本上从不间断，你们去的话，对人体应该会有新的认识。到了那里以后，也不要远远地看，应该勇往直前，天葬师在那里砍，你就站在旁边一直看。有些人不敢接近，一直捂着鼻子，躲得远远的，但回去后却对人贪执得不得了，这是不合理的。那个时候你越近越好，有胆量的话，拥抱也是最好不过的。

藏传佛教和南传佛教，修不净观的环境相当不错。泰国、缅甸等国家中，在一些山洞里、岩石旁，或者寂静的寺院里、森林中，陈列着许多新旧不一的骨架、尸体。很多人每天都去那里观修，他们的观修，不像有些人观光旅游一样，而是依照佛教的九种观想方法，或不净观的各种窍诀。因此，你们去尸陀林的时候，也不要带好奇心来看，不然对修行没有什么帮助。

现在很多医生整天给病人做手术，整天都是接触人体，但在他们看来，人体只是工作的对象，下班后照样追求异性，对自己的贪心一点都没有克制作用。不应该这样！应该把所认识的知识用在自己身上，看对境到底该不该贪。如果从小就有这样的培养，很多人的贪心也不至于像现在一样极度疯狂，可是正因为缺少这方面教育，现在的年轻人变成了什么样子，大家应该心中有数。

《佛的 100 个哲理故事》中有一个公案说，某地有一位长者，他儿子娶了一个相貌出众的妻子，简直挑不出一丝缺陷，儿子与她整日形影不离，宁死也不愿离开半步。多年后，长者在邻国找到一宗生意，让儿子去那里做买卖。儿子特别不情愿，一直发牢骚，但也不得不离开妻子，垂头丧气地前往邻国。他不不论走到哪里，脑海中都是妻子的身影，于是匆匆做完生意，立即赶回家去。

一踏进家门，没有见到妻子，他就问：“我妻子在哪儿？”下人说：“她已搬到侧房去了。”原来，妻子自丈夫离家后，思念成疾，全身长疮，流脓不止。家人都不愿意见到她，她只好独自睡在侧房，身边围着一大群苍蝇。他忙跑去一看，美丽的妻子竟然全身浮肿、变色，面目丑陋，惨不忍睹，以往的恩爱和欲情，一下子凉了下來。刹那间，他感悟到了世间的无常。

有些人也是一看别人的美色退失，就再也不愿意见到了，但由于没有断除执著，即使懂得一些教言，贪心还是难以对治。所以，大家平时要祈祷上师三宝，

以生起不贪著对境的正见，有了这种正见，对什么对境都不会有任何贪求。这样一来，作为出家人，一生中守持净戒不会出现违缘；作为在家人，自己的生活也会过得很清净。

当然，我并不要求在家居士对自己的妻子或丈夫生起厌离心，马上离婚，这是我不提倡的。但是佛陀所说的人体不净，大家一定要有重新认识，否则，很多人为了贪求美色，造下很多很多恶业，假如即生中不烧毁贪爱的种子，来世不一定有机会了。因此，大家遇到这么殊胜的大乘佛法，应该在阿赖耶上种下摧毁贪欲的善根，这对每个修行人来讲至关重要！

## 第一百二十五节课

### 思考题

1. 修安忍的果报是感得来世相貌庄严，令人见而生喜，这与破除对身体的贪执相违吗？为什么？
2. 了解身体的不净后，为什么不能彻底根除贪心？怎样才能根除？对此你有哪些体会？
3. 请具体分析身体与香味的关系，以破除因香味而贪爱异性身体的执著。
4. 明白身体的本性之后，你怎样做才不至于堕入两边？

今天接着剖析所贪对境的身体不清净：

皮表迸裂尸，见者生大畏，  
知己复何能，好色生欢喜？

前面也讲了，通过几方面的观察，身体全是不清净的物质组成，如果对此仍有怀疑，那可以到尸陀林去看看。然而有些人虽然去了尸陀林，看见了死人的身体，结果不但没有对治贪心，反而生起了更强烈的贪心，那应该怎么办呢？

作者回答说：去了尸陀林以后，光是外表上看一看不行，一定要让天葬师把身体划开。否则，有些尸体依靠装饰化妆，也不见得那么恶心，但是真正剖开身体，让内脏流出来后，身体里除了屎尿、脓血、脂肪、黄水等以外，找不到一丝一毫清净的东西。这样一来，你定会生起强烈的厌恶、怖畏之心，觉得人身

没有什么可贪执的。

佛经中说，身体的初因不清净，是父母的不净种子形成；后因也不清净，依靠饮食而得到各种不清净肢分。因此，身体完全是不清净的，了解到它的真相以后，怎么会对美色产生贪欲之心呢？

有些人可能想：“佛经中说，诸佛菩萨在众生面前显为庄严之人，所以对别人的身体生欢喜心，过失不是那么大吧？”昨前天也有位道友给我打电话说：“人的身体不好看，我觉得这种说法不对。修安忍波罗蜜多的果报，不是相貌端严吗？为什么不能喜欢美色？”

其实“喜欢”跟“贪执”还是有一定的差别。如果去“贪执”，依靠贪心会造很多恶业，其他烦恼也随之而生，最后让自己堕入三恶趣。而仅仅是对诸佛菩萨或众生有“欢喜”心，也没什么不对的。佛经有关公案中说，佛菩萨的化现，除了极个别以外，一般都显为庄严的身相，这也是非常合理的。但是在这里，作者主要是破除众生无始以来的贪执。如龙猛菩萨云：“内腐外皮包，烂尸此自性，显现极丑恶，如何未曾见？”人的体内腐臭不堪，外表用一层薄皮包裹着，显现上极为丑恶，可是很多人并不了解这一真相。

大多数人对外在的美丽很着迷，岂不知美丽的心灵比美丽的相貌更重要。三国时期的诸葛亮，相貌堂堂、潇洒倜傥，而他娶的妻子特别丑。他妻子姓黄，未出嫁时叫“黄阿丑”，但她相貌虽丑，心地却极为善良，知书达理、性格豪爽，辅助丈夫成就一番大业。两人终成百年之好，传为千古佳话。



然而现在的人们，不断贪执外表的美色，媒体上也尽是宣传如何保养皮肤，对内在的品德与智慧毫不关心。很多人一直接受这种教育，认为贪著美色理所当然，于是人格沦丧的现象，在世间上层出不穷，将来的趋势可能更为可怕。

福建省一位姓林的县委书记，先后和 22 个女人长期保持不正当的关系。看着自己在这群女人之间游刃有余，没有谁为此争风吃醋，他心中很是得意，遂于一星级宾馆中举办“群芳会”，让 22 位身着华服、美丽妖娆的女人，在包房里彼此见面。席间他还宣布：今后每隔一年就举行一次群芳会……<sup>12</sup>

还有一个姓金的贪官，在很多人面前毫无惭愧地说：“像我这种级别的领导干部，谁没有几个情人？这不仅是生理的需要，更是身份的象征，否则，别人会打心眼里瞧不起你。”如今，世人都认为美色值得追求，永无止境地乐此不疲，然而“多行不义必自毙”，最后达到无可救药的境地时，想后悔也来不及了。

对异性的贪心难以克制，不仅是在家人，甚至出家人当中也存在这种问题。但以理论去详细观察时，人的肉不能吃，血不能喝，外表再怎么美，里面也没有可贪的精华。莲花、明月等事物，尚且没有不净的部分，可是我们所贪爱的对境到底如何，望大家再三观察。

以前我们上学校时，老师从来没有讲过这方面的知识，现在学了大乘佛教以后，终于认清了这一实相。

---

<sup>12</sup> 并以 30 万设“年度佳丽奖”，奖给当年最让自己满意的女人。他的这一荒唐建议，竟然赢得了众情人的热烈掌声。

当然，佛教并不是蔑视美人的身体，只是原原本本将身体真相解释得非常透彻、非常圆满，对此，任何智者也无力反驳，所以佛法并不是以教条的方式强加于人。

我们知道了身体的不净后，能否彻底断除贪心呢？从究竟来讲，有一定的困难，因此《入中论》说不净观是颠倒作意<sup>13</sup>，原因也在于此。其实最有效的办法，就是认识心的本性，依靠上师的窍诀，通达所有的烦恼和分别念，全是无明愚痴幻变的，若能如此，一切执著均会迎刃而解。如果做不到，那么依靠本论的剖析，过去特别爱打扮的人，这方面的执著也会减轻。这一点，从某些道友的行为上也能表现出来。

**丑三（破彼清净相）分三：一、以他功德贪身不合理；二、身体本性不应贪执；三、喜彼不应理。**

**寅一、以他功德贪身不合理：**

如果说：“尽管身体的内在臭恶不堪，但是经过妙香的薰染，身上会散发微妙的香气，贪执身体有什么不合理的？”

涂身微妙香，旃檀非她身，  
何以因异香，贪著她身躯？

若在身上涂抹妙香，如旃檀香、沉香、麝香，或者法国香水、茉莉花香水等，（男人可能不会涂吧？好多人说有有有。很香是吧？不说话了。）女人涂在身上，男人也涂在身上，这种扑鼻的芳香，闻起来很惬意宜人。但实际上去观察，香水并不是真正的身体，身体是血

---

<sup>13</sup> 修不净观而见恶露之识，只是压制粗大贪欲心的强力观修法，不仅胜义中不成立，连真世俗中也不成立，因而是一种颠倒作意。

肉、骨架等物质组成，而香水是另外一种物质，既然如此，为何因不相干的香气而贪著异性的身体呢？

有些人特别贪著女人，一闻到她身上有香味，贪欲心马上就会被引发。所以，很多女人为了博得男人的爱，拼命在身上洒好多斤香水。前面也讲过，香妃的身体有香味，但有人说，她的香味不是俱生的，而是后天常使用具有妙香的药，食用具有芳香的食物，在香水里经常沐浴，通过种种的造作，身体才发出奇特妙香。“香妃墓”好像在新疆，到了那里以后，很多人都说：“我们这个地方有香妃墓，虽然那里埋了七十多个人，但乾隆皇帝的妃子是最香的，至今她的香味还在飘荡着。”但她真正的尸体有没有埋在那里也不知道，据说在河北这边，也有一个“香妃墓”。但不管怎么样，从古代的历史来看，人们对香味还是特别重视。

龙猛菩萨的传记中，也有关于香味的故事：有一次，龙猛菩萨给大众讲经说法，闻法行列有两位年轻人。令人惊奇的是，在他们周围，弥漫着一股浓郁而沁人心脾的芬芳，但到了龙猛菩萨面前，可能因龙猛菩萨的威力或是加持吧，香味忽然消失。龙猛菩萨问其原委，两人回答道：“我们是龙王的儿子，来到人间就要用果协喀檀香<sup>14</sup>护身。”龙猛菩萨说：“能给我一些这种檀香吗？”龙子道：“待我们请示父王之后，才能答复您。”

随后，二位龙子返回龙宫向龙王禀报。龙王说：

---

<sup>14</sup> 果协喀檀香：马拉雅山所产的一种白旃檀。

“如果龙猛菩萨能来龙宫传法，我们将予以供奉，不来就不给。”（现在有些人也是这样：“上师您到我们这里来的话，我可以供养；不能来的话，那我就有别的发心。”）得知龙王的条件之后，龙猛菩萨考虑了一下，一方面需要这种檀香，另一方面也可给龙宫的龙族培植善根，及迎请《般若十万颂》等诸多经典，于是他应邀前往龙宫。

一个人身上若有香味，别人在旁边闻到时，也会觉得：“啊，这个人好香啊！”前段时间我过路时，一个人擦肩而过，这个人特别香，最后我也不得不停下脚步，往后看了一眼。所以，身上喷太多香水的话，还是给大家带来一种“快乐”。

记得我原来读书时，有一天上美术课，有个女孩子特别调皮，整天跟社会上不三不四的人跑到外面去玩。当天到了中间的时候，她就敲门进来，进来以后身上特别香，全班的同学都闻到了，大家都“哇，好香哦”，她的座位在后面，同学们纷纷往后看。老师说：“今天非常感谢某某同学，给我们带来如此的芳香。好！同学们，不要看了，还是继续上课吧。”过了二十年，那天我们同学聚会时，大家在讲很多事情，她就开始摸自己的头发。当时我就想：“她这么爱漂亮，是不是还在继续涂香水啊？”

现在许多人喜欢涂香水，贪心炽盛的异性闻到后，就想入非非、心猿意马。其实有头脑的人可用智慧进行观察：身体和香味是一体还是他体？如果是一体，那每个人不用买香水了，只要身体存在，就会自然发出芳香，但这是不可能的，因此肯定是他体。既

然是他体，身体和香味是截然不同的两种物质，为什么因喜欢香味而贪爱身体呢？你既然如此喜欢檀香、沉香等香味，那将它涂在蛆虫、猪、狗等身上，你为什么不生贪心？这是什么样的执著在作怪啊？所以，大家应该经常反思、经常观察。很多人平时的耽著，完全是颠倒的分别念，可怜的是，到目前为止，很多人还没有意识到。

身味若本臭，不贪岂非善？  
贪俗无聊辈，为何身涂香？

从因、果、本体等方面剖析后，身体非常肮脏、臭恶不堪，不贪恋它就不会有嫉妒心、傲慢心、嗔恨心，这是最好不过的。现在家庭不和的来源，大多是因为贪心强烈，自然也就带来了其他烦恼。

现在很多人特别耽著身体，每天除了打扮以外，别无目的，如果你天天如此这般，那么死了以后，很可能堕落为恶趣众生。以前萨巴施主的妻子长得十分漂亮，她与其他商人一起去大海取宝时，命绝身亡。死后因贪执自己肉身的美色，而转生为一条蛇，在她尸体的口鼻中钻来钻去，不愿意离开。这是目犍连尊者亲眼所见，佛经中也有详细记载。还有些女人特别爱打扮，天天想着自己的身体，来世则会变成飞蛾，一见到美丽的灯火，就拼了命地扑过去。

那些无聊的庸俗之辈，整天为了打扮身体，花了无数的精力、财力、人力，有没有这个必要啊？当然，我也并不是说，学习大乘佛法后，什么个人卫生都不用搞。应该如何掌握分寸？戒律里有明确规定，自己

也不能太过分了。

从医学角度来讲，很多化妆品对人体有害，所以那些喜欢化妆的人，没化妆就特别难看，面容异常恐怖。听说宋美龄也特别爱化妆，美国的陈香美女士，赞叹她是智慧与才华双全的人，但听她的侍者说，她从成年到死亡<sup>15</sup>，从来没有间断过化妆，不化妆的话，她就像魔女一样难看，而且她平时必须要化浓妆。

现在有些女人也是如此，整天就像要表演节目一样，在脸上画得五颜六色，自己也是特别累。与其这样，还不如拿这些钱去做有意义的事，譬如帮助可怜众生、上供下施、放生、作功德，把这些时间用于修学佛法、观想人身难得等方面。可是，现在有成千上万的迷惑者，根本不知自己的方向。

当然，学习了本论之后，也没必要特别厌弃自己的身体，从此再也不洗脸刷牙，这样太过偏激了，但也不要像以前那样特别执著。有些老修行人为何现在特别笨？因为自己在年轻时，没有把时间用来学习、思维佛法的真理，完全浪费在一些无聊的事情上了，现在醒过来，恐怕也已经迟了。所以有智慧的人，应通过智慧来作如理抉择。

我也不要求你们把化妆品全部扔在尸陀林或者厕所里，你要化妆的话，也可以相应做一点。但如果以前你化妆两个小时，现在能不能减到一小时？这也算是闻法起到一点作用，否则，最后自己也会迷失方向的。

---

<sup>15</sup> 她死于 2003 年，享年 106 岁。

了解佛法相当重要，现在很多人在这方面非常欠缺，这样一来，自己活在世上相当痛苦，别人也因为你而趋入邪道，极其可怜，所以大家理应引起重视。

若香属旃檀，身出乃异味，  
何以因异香，贪爱女身躯？

妙香来自于旃檀，身体的味道与此完全不同，何必为了不相干的香气，而贪爱女人的身躯呢？

譬如，猫对酥油很喜欢，而不愿意吃无油的饭团。若将酥油抹在它鼻子上，然后再放上无油的食物，猫即会傻乎乎地认为这是很可口的油饭，于是津津有味地吞食。同样，有些人虽然不喜欢遍体不净的身体，然而通过香水、花鬘打扮之后，即认为这是清淨可爱的身体，由此而生贪著，这实际上如同傻猫一样非常愚痴。月称论师也说：“愚人极贪著，香花鬘所饰，污秽不净身。”

可是对这一点，很多人根本不知道。尤其在当今社会中，一打开电视，大多数广告都是化妆品，或怎么样让头发飘。那天我跟一个人说：“现在的电视没什么可看的，除了宣传牙膏、洗发水以外，对今生来世没有任何教育意义。”在泰国、斯里兰卡等国家，打开电视以后，主持人首先向佛顶礼，顶礼之后经常出现人体不清淨、不应该贪执的佛教内容，小孩从小就有这方面观念。而在我们这里，整天都是宣传皮肤光滑、牙齿洁白，这能给观众带来什么利益呢？有时候我确实觉得，现在已成了疯狂世界。

《四百论广释》中说，以前有个婆罗门夜观星相

后，告诉国王几天后要下一场雨，如果喝了雨水，肯定会精神疯癫。几天后果然降下暴雨，整个国家的人都因此而发疯，只有国王记住婆罗门的预言，没有喝雨水，因而保持正常。但是，他的臣民见国王与他们不一样，便纷纷指责国王是疯子。在众人呵毁下，国王最后不得不喝了雨水，真的变成了疯子。同样，我们极少数人认为人体不清净，不应该贪执，大家都会觉得“这个人发疯了”，最后在公众的压力下，我们佛教徒也不得不“发疯”。

在世间上，最鲜艳的蛇往往是毒蛇，最绚丽的蘑菇常常是毒蕈，最美丽的女人大多是祸水。所以，一切表面美好的东西，我们不要为之迷惑，要透过现象看本质。根登群佩也说过：“若仔细观察，世上的一切所为都是痛苦的事，能熄灭其因的唯有佛法。只要深深地思维，定能感受到其中滋味。”

遗憾的是，现在很多人不学佛，他们不但自己不学，见到别人去接触，马上站起来强烈反对，说这是封建迷信。在这样的氛围中，真正了解人身的人还是非常少。

要知道，人身跟不净粪没什么差别，龙猛菩萨说：“粪团虽色美，崭新及形妙，于彼不应贪，女色亦如是。”对于厕所里的不净粪，即使赞叹它的颜色很美、形状不错、味道新鲜，也不会有人愿意贪执，同样，人的身体也是如此。不过听说在日本个别地方，有些人特别爱吃不净粪，尤其是小孩的不净粪，认为对身体极有营养，有些书里一直打广告。现在社会真的不知道是什么样子，好像头不是头、尾巴不是尾巴！



其实人的身体涂上香水后，有一种“挂羊头卖狗肉”的感觉。外面是香水，里面全是不净物，这是不是迷惑很多人呢？但大多数人非常愚痴，觉得所贪的对境特别香，于是殚精竭虑去追求。

## 寅二、身体本性不应贪执：

长发污修爪，黄牙泥臭味，  
皆令人怖畏，躯体自本性，  
如伤己利刃，何故勤擦拭？

假若对身体的本来面目丝毫不做修改，任其自然生长，那就会变成蓬散脏乱的长发、又长又尖的指甲。不过现在人觉得指甲越长越好，在外面的城市里，有些人的十个指甲，就像演魔女一样长长的，有些人只是小指的指甲特别特别长，以后跟丈夫吵架时，抓胸口可能很不错……开玩笑！也许说到某些人了，很抱歉，对不起啊，我真的害怕得罪很多人。

如果对身体不作任何装饰，披头散发、蓬头垢面，确实特别难看。有时候我们在路上看见一些精神不正常的人，身上没有衣服，全身粘满泥垢，头发也是乱乱的，在垃圾桶里捡东西吃，看了以后特别可怕。其实也没什么可怕的，只不过他这几天没洗脸、没洗澡而已，荣获世界冠军的那些美女，倘若一两年中不加装饰，身上也不穿衣服，也会变成这幅模样，到时候谁还会对之生贪心呢？

身体的本性若是清净，即使长期没有清洗打扮，也应该依然美丽动人。但实际上并不是这样，不管是头发、指甲、牙齿，如果任其自然，过不了多久，那种臭味会令人闻而生畏，谁都不敢靠近。

中国古代的美女，纵然能沉鱼、落雁、闭月、羞花，其身体的本性也是如此可怖。以前西施在河边浣沙时，鱼儿看到她的美貌后，羞愧得沉入水底；王昭君出塞的途中，拨动琵琶，倾诉离乡之情，天上的大雁见此情景，竟忘了扇翅膀而跌落在地上；三国的貂蝉，晚上在花园拜月时，月亮见其倾国倾城的容貌后，不好意思地躲到云后去了；杨贵妃到花园赏花散心，牡丹花含羞地低下了头，后人赞她有“羞花”之貌。当然，这是诗学的夸张手法，其实她们也不一定特别好看。我们很多道友来的时候，前面的牦牛也是不好意思，跑了；老鼠见到后，也是马上躲了，以后我们也可以这样来修饰。（众笑）

此处还说，装饰打扮自身、涂香抹粉，唯是伤害自己的愚蠢举动。人们越是努力去做，就相当于将伤害自己的武器磨得越锋利，这样的后果也就可想而知。

明白上述之理后，我们怎样对待这个身体，完全掌握在自己手中。有寓言说，一个年轻人跟睿智的老人打赌，他手里握着一小雏鸟问：“既然你能洞悉一切，现在请告诉我，我手中的鸟是死是活？”年轻人认为他胜券在握，老人若说是活的，他手指轻轻一动，就把小鸟捏死；如果说是死的，他手心一张，小鸟就会飞走，不管怎么样，老人一定会输。没想到，老人微微一笑，说了一句话：“生命在你手中！”

同样，我们修行人选择什么样的道路，让人生过得有意义，也掌握在自己手中。以前上学时老师苦口婆心地讲，但还是要自己掌握自己的命运：愿意学习

的人，一生会得到不可言说的利益；而整天混日子的人，不可能有任何前途。

总而言之，大家对身体的本质需要了解，但也不能堕入极端，否则对家庭、生活都不利，我们应该过比较正常的生活，这样谁都能接受。现在的社会有一种疯狂的味道，大家不能同流合污，拼命去追求那种生活，而要以正知正念来摄持，尽量把时间和精力用于对今生来世有利的佛法方面！

## 第一百二十六节课

### 思考题

1. “自迷痴狂徒，呜呼满天下”，对这句话你有哪些感受？请以具体事例进行说明。
2. 为什么说死人的城市和活人的城市一样？明白这个道理后，对自己有什么帮助？
3. 从因方面而言，为什么不应该贪执异性？
4. 在家人没有清规戒律的约束，可以随意享受欲乐，为什么作者说他们享用欲妙的机会很少？对此你有哪些体会？

### 寅三、喜彼不应理（对身体不应生欢喜心）：

#### 自迷痴狂徒，呜呼满天下！

作者看到世间上很多可怜人，饮用无明烦恼的毒水，陶醉其中不能醒悟，以致被实执、贪心等魔王控制着，全部都是精神癫狂者，从而发出了“呜呼”的悲叹。

众生以四颠倒——常乐我净而遭束缚，他们把无常执为常有、痛苦执为快乐、不净执为清净、无我执为有我。正如《中观四百论》所言，四颠倒一直迷惑着众生，使他们执迷不悟，不识万法真相。《四百论》云：“若识不正住，世说为癫狂，则住三有者，智谁说非狂？”心识不正常安住的话，世人称之为精神癫狂者，那么以颠倒实执而住于三有中的有情众生，智者谁不说他们精神有问题呢？

有些人认为这种说法太过分了，其实一点也不过分，我们只要慢慢观察，就会发现自己的行为与真理完全背道而驰，甚至很多人认为自己正常，而学习佛法、认识真理的人不正常。唐朝有个牛头山智岩禅师，他在家时多次出征打仗，屡立战功，后对整个轮回生起厌离心，到寂静的地方出家修行。两个曾与禅师一起从军的人，听说禅师隐居山中，便一同入山找他。见面后，他们对禅师说：“莫非你是发疯了吗？怎么到这个荒无人烟的地方来，过如此凄凉的生活？”禅师平静地答道：“我的疯狂即将清醒，而你们的疯狂正在发作，整日沉湎于声色中，贪图享受荣宠，陷入生死轮回，你们如何自拔啊？”两人闻后似有感悟，叹息着离去。

对于看破红尘的人，很多人觉得他们精神有问题，但如果用智慧来剖析，恐怕有问题的不是别人，正是他自己。修行人了悟到世间的迷乱颠倒，才彻底绝俗离世，无贪恣意而行，这种超胜行为与世人的疯狂迥然不同，如同济公和尚所说：“说我疯来我就疯，疯癫之病不相同。”藏传佛教中的华智仁波切，行持瑜伽禁行时，别人见他一动不动地躺在地上，以为他得了精神病，华智仁波切就对他们说：“你们不用害怕，我的这种‘精神病’不会传染，即使在我的弟子中，除了纽西隆多以外，别人也是不会染上的。”

现在的社会中，若有人修行境界比较高，对家庭、生活毫无兴趣，一心在寂静地方精进修行，大家就会认为他不正常。你到大城市去以后，会看到他们希求的是什么？最后得到的是什么？没有被四颠倒束缚

的人有多少？通过各方面分析，最后能完全了解到，我们处于什么样的环境中。当今的物质特别发达，但没有取舍智慧的话，很容易受到环境的染污。有些人的心本来很纯洁，但在那种环境中呆久了以后，自己都不知道方向在哪里。

这个偈颂，以前上师如意宝也引用过。当时我刚来学院一两年，一位印度的出家人到学院找法王辩论。那天黄昏，我们也在外面听着，那人觉得自己很有智慧，但跟法王辩论时，他说了好半天，法王一句话就推翻了，他没办法抬起头来。记得当时有一段是：“你认为我精神有问题吗？”法王说：“应该有吧。寂天菩萨不是说了嘛，自迷痴狂徒，呜呼满天下，天下众生的精神都有问题，难道你能找出一个例外吗？”他动一动嘴，不说话了。将近二十年了，那个时候学院只有一两百所房子……好，不说了！

寒林唯见骨，意若生厌离，  
岂乐活白骨，充塞寒林城？

在尸陀林里，只是见到不动的骨架，就会使人害怕而心生厌离。汉地居士去往尸陀林的机会较少，但也能经常看到死人的尸体。每当看到这些尸体时，除了个别人以外，大家都觉得恶心可怕，希望尽快远离，不要接近。其实既然你害怕不动的骨架，那怎么会喜欢住在充满活动白骨的城市里呢？

大大小小的城镇、村落、都市中，有千千万万的人密居在一起，从某一方面看，每个人就像起尸一样，拖着令人生畏的尸体，与尸陀林里的身体相比，只是

暂时拥有心识而已。这样的身体，难道你不害怕吗？

索甲仁波切曾说，敦珠法王去法国时，首先看了繁华的城市，然后看了整齐的公墓园，当时敦珠法王说：“这里的死尸与活动尸体，都有很好的住处啊！”的确，这两者没有多大差别。有时候我们去尸陀林，觉得尸体秽垢不堪，特别生恐惧心。可是拥抱那些活尸时，很多人觉得理所当然、天经地义，实际上如果多加思维，二者除了是否有生命之外，本质上无有任何差别。

也许有些人一下子接受不了，这是可以理解的，但只要经过长期磨练，无疑会对此生起稳固的定解。从前在一个寺院中，有一座很出名的花岗石佛像，每天有很多人去膜拜它。而通往佛像的台阶，也是同样材质的花岗石做成的，每次人们都踩着这些台阶到佛像那里去。终于有一天，台阶们开始不服气了，于是对佛像说：“我们本是一座山的石头，凭什么你就受大家的敬仰，而我们却被踩在脚下？”佛像淡淡地说：“那是因为，你们只挨了四刀，即变成现在的样子，而我是经过了千刀万剐，才得到这个位置的。”由此，磨练的重要性可见一斑。

死人的城市和活人的城市，对有些初学者而言，刚开始会认为二者不能相提并论。可是当他逐渐深入佛法，在寂静地方禅修一段时间后，这种境界是完全可以理解的。

所以说，学习佛法必须要努力，没有下一定工夫的话，要想得到感悟，恐怕是很困难的。如果你对人身越来越熟悉，即使没有很高的境界，贪心也会减弱

的。如龙树菩萨云：“汝若如是观，虽未成离欲，然由欲渐薄，于女不起贪。”倘若你如是修不净观，对女身不断地剖析，纵然凡夫人无法从根本上断除贪欲，但对异性的贪心也会生不起来。

明白了这些教言后，大家一定要长期修行。现在有些人想得特别简单，只修了一天不净观，就想永远根除贪心。要知道，世间人搞企业，一两年都看不出来效果，必须经过很多年，世间法尚且如此，出世间法就更不用说了。

### 癸三（观察因有害）分二：一、略说；二、广说。

#### 子一、略说：

复次女垢身，无酬不可得，  
今生逐尘劳，彼世遭狱难。

如此污浊不堪的女人，无有资本也是得不到的，为了她要奔波积财，即生中忙得团团转，来世还要遭受地狱、饿鬼、旁生等痛苦。

不管是什么人的身体，都是三十六种不净物组成，本质上没有可贪的地方，但由于无始以来的习气和恶劣环境的影响，很多人盲目地贪求异性，并为此付出极大的代价。

一个人要娶妻生子、组建家庭的话，没有经济来源，是不可能轻易成办的。有钱人为了美人入怀，不惜一掷千金，即使没有这么多钱，农村人要娶一个妻子，没有几万块也拿不下来，这是一个“大工程”。学院里的有些工人，为了给孩子创造一个家庭，日夜都在奔波劳碌，藏地和汉地基本上一样，想找妻子的



话，没有钱是万万不行的，就算最后找到了，开支也非常非常大。

尤其是当今社会中，光是一个婚礼仪式，要花多少钱，很多人应该心里有数。这纯粹是一种浪费，而且是在造恶业。不说别的，单单是在饭店里办酒席，一顿饭要杀多少众生？你们结过婚的人，不管当时条件好不好，应该都造过这种可怕的罪业。

经济实力雄厚的人，婚礼开销更是惊人。今年一月份，四川的一个环球小姐，办的婚事据说接近100万，仅鲜花就花费5万元，从厦门直接空运过来，买这么多花不知道要供谁？在我们修行人看来，这一天的开支非常浪费，特别特别可惜。但世间人没有这一套好像过不去，有了的话，觉得自己非常有成就感，这就是所谓的“潮流”。

有人问：“你们出家人，为什么如是了解在家人的状况？”其实这没有什么，不要说寂天菩萨那样遍知万法的人，一般的修行人也容易了解这些。作为修行人，对超越世俗的空性境界，尚有一定的研究，在家人的状况就更没有什么难懂的了。当然，我们了解这些的目的，与在家人的截然不同，他们是为了自己获得快乐，而我们，则是研究这些到底有没有价值。所以，在家人的痛苦与快乐，分析起来并不是特别困难，以前汉地的一些高僧大德知道在家人的状况，有些在家人很不理解，实际上这并不值得大惊小怪，应该说是很容易的事情。

前面已经讲了，不付出代价是得不到女人的，对女人来说，得到男人也是同样，他们是非常珍贵的无

价之宝。为了获得他，自己要付出很多很多，包括地位、权力，乃至修行。

麦彭仁波切在《诗学善说海》中，讲过孟光王的一个公案。孟光王与一位大臣率兵降伏一个国家后，见到当地有个满脸疮疤的小女孩，孟光王觉得她非常丑陋，便对大臣说：“她很可怜，长得这么难看！”聪明的大臣对国王说：“不一定，现在她只不过是穷困，才成了这副模样，也许以后很多男人会喜欢她，她甚至可以叫男人趴在地上当马骑……”孟光王根本不相信，于是大臣悄悄地将女孩带回家中，叫医生精心治疗，使她恢复了健康。在优裕的生活环境中，那女孩日渐长大，成了一名绝色佳人。

一日，孟光王看到了那位女孩，果然生起极大的贪欲，非要娶她作为王妃。（以前的国王，跟现在的腐败分子差不多相同，见一个就要一个。）大臣对女孩暗授计谋，于是女孩对国王说：“你若真想娶我，那让我骑在你身上，你学马嘶叫，这样我才愿意。”在贪心的驱使下，孟光王果然上当，女孩还要求有乐师伴奏，孟光王也百依百顺，将一名乐师蒙上双眼，带到王宫演奏乐曲，他自己驮着妃子趴在地上，还声嘶力竭地学马叫。那乐师一听，便知道国王受了女人的蒙骗，他原来也曾为了一个妓女，鬼迷心窍地去吃不净粪。像这样的公案，世间上不胜枚举。

龙猛菩萨在《大智度论》中说：“诸欲乐甚少，忧苦毒甚多，为之失生命，如蛾赴灯火。”那些贪恋女人的人，如同飞蛾扑火，一生劳苦烦恼不休，最终也只是悲惨死去，毫无所得。所以，真正的修行人，

对女色看得特别淡，因为他们知道，这对修行有很大祸害，没有祸害的话，佛陀也不会再再呵斥这些对境。

我相信大家学了《入行论》以后，贪心、嗔心会大大减少。在藏传佛教中，寺院里讲完这部论典后，一方面因为寂天菩萨不可思议的加持，另一方面，自己也明白了这些道理，所以无形当中，烦恼逐渐消失无迹。

尤其是男众修行人，应该像历代大德一样，尽量远离女色。以前阿底峡尊者一般不接受女人供养。唐朝大兴国寺的道琳法师，35岁出家，他认为女色是产生欲染的祸根，终生不和女人见面，不为女人说法，不接受女人供养，不让女人进入他的禅房。当时有些人就议论说：“道琳法师对女众太不公平了，连见都不敢见。”尤其是一些女居士特别不满。但莲池大师却极为赞叹，他说：“道琳法师不接触女人，似乎太过严格，然而末法时期人心不古、戒律衰微，根本不必担心没有出家人为女人说法，只怕他们为女人说法而迷爱染著，毁坏自他。像道老这种作风，大可做后来学人的借鉴。”

作为出家人，应该多看看这些教言，以此对治自己的贪心。贪心真的非常可怕，有些人因为没办法对治，最后就在烦恼面前倒了下去。而作为在家人，现在的社会极其污浊，你们除了自己的配偶以外，应该守持清净的戒律，这样才会给社会和家庭增上和谐的气氛。

**子二（广说）分二：一、无有享用欲妙之机会；**

## 二、与他罪相联。

### 丑一、无有享用欲妙之机会：

少无生财力，及长怎享乐？

财积寿渐近，衰老欲何为？

孩提时代，自己没有能力赚钱，所以不具享乐的条件；壮年之时，为了积聚钱财而忙碌，故没有享乐的时间；老态龙钟的时候，精力不充足，因此没有享乐的能力。

大家都知道，人在尚未成年时，一直忙着读书，再加上年龄没有成熟，无有积聚财富的能力，在财力不允许的情况下，怎么会有享乐的机会呢？刚才也说了“无酬不可得”，学生哪里有很多钱啊？

在《论语》中，孔夫子把人从十五岁到七十岁之间，分了几个不同阶段<sup>16</sup>，比如十五而志于学，三十而立，四十而不惑，七十而从心所欲等等。人在 15 岁左右，要一心立志于学习；30 岁要安身立命，做各种事业；到了 40 岁，会不为世间所诱惑；70 岁的时候，心比较宽容，做任何事情都会圆满。

说是这样说，但实际上，现在人有这样的精力、智力、体力也很困难。许多人在少年时，身体还没有成熟，想享受一些欲乐也不可能；成年后虽然有了钱财，但是没有时间，天天为了事业而操劳；到了老年，自己筋疲力尽，已经没有力气了。人们执著于幸福美满的生活，但这种生活有没有快乐可言呢？成过家的人恐怕最清楚。

---

<sup>16</sup> 子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

人还没有结婚时，认为结婚最快乐，如同往生极乐世界一样，但真正结了婚之后，每个人的脸色上，好像写满了痛苦和无奈。尤其是女人生了孩子后，几十年中要为之服务，不但成了丈夫的仆人，而且成了孩子的仆人。同时还要应酬亲戚朋友，今天这家的人死了，明天那家的人要结婚……一个月的工资安排下来，所剩的寥寥无几。尽管自己很不想去，但不去的话，大家说你不仅不近人情；去的话，诸多苦恼由此而生。所以回顾自己的一生，有多少时间在享受欲乐，多少时间在饱尝痛苦？

圣天论师说：“壮年自所作，老时不乐彼。”年轻时所追求的感情，老了以后不会再有兴趣了。当然，这是就大多数人而言，也有极个别的人，人老心不老，正如藏地俗话所说：“白发苍苍的老人也会发疯的。”南京有一个车管所所长，虽已年近花甲<sup>17</sup>，居然包养了13个情妇。有如此光耀的情场资本，使得他自豪不已，常在熟人面前情不自禁地自我炫耀：“《红楼梦》有金陵十二钗，我呢，有金陵十三钗……”得意之情溢于言表。

最近有一位著名的科学家，以82岁的高龄，娶了一个28岁的妻子，人们对此褒贬不一。不过我觉得这个年龄很凑巧，一个是82，反过来就是28，这样也挺好的。

总之，世间人的生活非常痛苦，为了赚钱，从早到晚忙忙碌碌、四处奔波，如宣化上人所说：“在家

---

<sup>17</sup> 年满六十为花甲。

人很可怜，整天为贪欲而奔波，正是所谓的风餐露宿，披星戴月。”在这里，也不是说在家人不好，而是提醒他们，应将佛法的道理融入生活的点点滴滴，仔细体会佛陀所说的“一切感受皆为痛苦”。如果经常思维佛陀及高僧大德们留下来的殊胜教言，自己一定会得到不可言说的受益。

多欲卑下人，白日劳力竭，  
夜归精气散，身如死尸眠。

那些欲望强烈的卑下之人，白天忙着工作，疲惫不堪，晚上回家时困顿至极，身体就像死尸般倒在那里，根本无法享受欲乐。

世间很多贪欲炽盛、地位低下的人，为了积累钱财维持家庭，不得不做各种重活。他们起早摸黑，白天在烈日下、雨水中不停劳作，竭尽了自己的体力。晚上拖着疲惫的身体回到家中，连吃饭的力气都没有，一头倒在床上，衣服都来不及脱就睡着了。这种情形下，对贪欲不会有享受的能力。当然，脑力劳动也好不到哪儿去，他们几个小时坐在办公室里，脑子高速运转，一下班就像虚脱一样，疲惫不堪。尤其是搞生意的人，连晚上睡觉的时间都没有，一直盘算着怎么样赚钱。

很多人以为在家人有宽裕的时间，可以随心所欲地享受欲乐，日子过得很自由快乐。实际上并不是那样，世间生活的艰辛苦楚，大家看看成过家的人，问问他们就可以了知。

所以在出家人当中，从小出家和半路出家有一定

的差别。如果从小就出家，没有享受过世间欲乐，很可能认为在家人的生活快乐，这种恶念爆发后，宁愿放弃出家、舍戒还俗，离开快乐的宫殿而沦为乞丐。反之，假如经历了风风雨雨后才出家，对很多事情不会那么执著，感到出家有一种舒适感、安全感，比较容易守持清净的戒律。

当然，也有个别人的善根深厚，从小就对出家生活非常向往，对在家生活没有兴趣，一看到世间的繁杂，就不愿意去接受。但是善根不好的人，经常受到外境的诱惑，这时候就应该运用上这些教言。

我们过去经常受教育说，男人和女人在一起，有天堂般的快乐生活，但这种快乐建立在什么层面上，大家一定要观察清楚。现在很多人成家以后，不久就开始闹离婚，那个时候怨天尤人，互相不满攻击，生嗔心造恶业，这样值不值得呢？生活的本性即是如此，在这上面是得不到快乐的，即使获得一点也微乎其微，严格来讲，这种快乐的本质即是痛苦。然而，很多人不明白这一点，为了瞬间的乐受而感受痛苦，这些痛苦也极为强烈，刺入骨髓。

学习这些大乘教言后，无论遇到什么状况，快乐也好、痛苦也好，家庭和合也好、不和合也好，你们应该有一定的把握，知道自己的人生方向。若能从心里解开种种困扰，行为上也比较容易面对，否则很多人钻入死胡同后，实在出不来就自杀、危害对方，各种悲剧不断地上演。

或需赴他乡，长途历辛劳，

虽欲会娇妻，终年不相见。

有些人为了生计，要长途跋涉地远赴他乡，尽管渴望与娇妻欢聚，朝朝暮暮在一起，却一年也难得见上一面，更何况说享受欲乐了。

以前我看过一本书，是印度一位诗人写的，名字叫《白云的召唤》，里面阐述了一对夫妻离别12年的痛苦历程，看后使人油然生悲。还有一本西方作家写的《离别的痛苦》，也反映了在家人的生活，时时处在爱别离之中。无论在古代还是现代，一家人两地分居的情况特别多。

孟姜女哭长城，在中国可谓家喻户晓。当时她成亲才两三天，丈夫被秦始皇抓去修长城，结果死在那里，尸骨被填进城墙里。孟姜女苦苦等待丈夫归来，结果半年过去了，一点消息也没有。于是她万里寻夫，一路上经历了无数苦难，才来到长城脚下。谁知修长城的民工告诉她，她丈夫已经死了，听到这个令人心碎的消息，孟姜女哭得天昏地暗、日月无光，把长城哭倒了一大片。（现在有些搬迁公司，见到好多老百姓不想搬，就希望负责人变成孟姜女，把他们的房子统统哭倒，自然省去很多麻烦。）后来她也投海自尽了。

现在有些在家人经常哭诉，说丈夫在美国，妻子在中国，或者丈夫在那个城市，妻子在这个城市，很长时间都无法团聚。我有空时经常跟学院里的工人聊天，通过这种接触，对生活的感触还是比较大。他们说：“我们夏天六七个月在藏地打工，藏地不能打工的时候，就到广东那边找活干，过年才回家一次，住了七天又要出来。”表面上看是一家人，实际上这些



工人在外面一起住的时间，比跟家人住的时间还长。

杜甫有传世佳作“三吏三别<sup>18</sup>”，在《新婚别》中，一对夫妻第一天结婚，第二天丈夫就要去战场，作者将他们离别的痛苦场面，描写得特别感人。还有《垂老别》中的一个老太太，儿子死在了战场上，丈夫又必须要去战场，萧瑟的寒风中，她的棉衣极其破烂，在路边哭着，一直苦苦地等待……

藏地也有一首出名的民间诗歌，叫《果洛妇女的悲歌》，歌词的大意是：一个女人的丈夫死在战场上，村里的其他男人都回来了，唯独她的丈夫杳无音讯。她一直等，一直哭，后来启程上路，亲自去寻找。到了战场上，她看到了丈夫的尸体——她以前最喜欢丈夫的白色皮肤，现在正被秃鹫不断撕扯着；丈夫特别好看的头发，也被风吹动着……当时她的所见所感，被后人编成了诗歌，藏民们经常以此来观无常。

这种离别的现象，在世间中相当相当多，但很多人根本不知用佛法来思维。若能通过佛法洞彻世间欲妙的本质，不管出现什么状况，自己都能够接受。苏东坡说：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全，但愿人长久，千里共婵娟。”世间的一切原本无常，明白此理之后，凡事就比较放得下了，秦观也说：“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮？”

因此，如果以佛教的道理来剖析生活，对人们的帮助应该很大。遗憾的是，现在学佛的人非常少，他们整日沉迷于声色当中，再这样下去，来世的下场可

---

<sup>18</sup> 三吏：《石壕吏》、《新安吏》、《潼关吏》。三别：《新婚别》、《无家别》、《垂老别》。

想而知。所以佛教徒应通过各种途径，在力所能及的范围内，把佛法在人间传播开，让那些人清醒过来，这也是度化众生的一种行为。其实世间人还是有智慧的，真正有道理的事物，他们也愿意接受，只不过很多人还没有理解佛法而已。因此，我们佛教徒当以利他心尽量地帮助众生，在所有的方方法中，最好的方法就是把佛教的精神传达给世人，让他们的心里少一分痛苦，多一分快乐！

## 第一百二十七节课

### 思考题

1. 如果贪著异性的身体，会给自己身体等带来哪些痛苦？
2. 当今社会上，刑事案件、贪污分子层出不穷，其来源是什么？若想从根本上解决，需要采用什么方法？对此你有何感想？
3. 有些在家人认为自己跟出家人完全一样，甚至自己更胜一筹，这种想法正确吗？为什么？

《入行论》正在讲贪欲的过患，现在讲的是第二个问题“与他罪相联”，即贪执异性的身体还连着很多罪业。

**丑二（与他罪相联）分六：一、获得身苦；二、阻碍解脱机会；三、以比喻说明过患；四、空耗暇满；五、痛苦无义；六、痛苦无法比拟。**

**寅一、获得身苦**（贪著别人的身体，会给自己身体、事业等方面带来很多痛苦）：

或人为谋利，因愚卖身乞，  
然利犹未得，空随业风去。

有些人为了妻子、生计等出卖自己的身体，本想谋求一些利益，但最后得到了什么呢？可以说是空手而归，一无所得，只有随业风不由自主地漂泊在轮回中，今生来世都极为痛苦。

古往今来，很多人为了养家糊口，以及满足自己

的欲望，不惜将自身卖给他人，以换取一点可怜的财利。成为他人的奴仆后，自己些许自由都没有，完全要听从主人的吩咐，什么事情都愿意做。本来正如麦彭仁波切所说：“广大无垠大地上，谁成谁人之奴仆？”每个众生都有自主权，可是遇到贪欲的对境时，很多人没有控制能力。如《君规教言论》云：“若为贪欲铁钩缚，虽是君主无自在。”倘若被贪欲的铁钩束缚着，纵然是有智慧、有才华的大君主，也一点自由都没有。

《吃亏是福》一书中，讲了这样一个公案：上海某学校的一个女孩子，长得天姿国色，追求者非常多，但她谁也看不上，一心要嫁给有钱的老外。在一次舞会上，她认识了一个叫吉田的日本人，（不是寂天菩萨，不过寂天菩萨也是个老外。）他自称在日本开了一家肉类加工厂。他们认识后，吉田出手大方，送给姑娘的项链、耳环、戒指等首饰一应俱全。订婚那天，气势更是不凡，在五星级宾馆订了 10 桌酒席，每桌的标准不下 5000 元。（那个年代，5000 元还是比较多的。）大家都羡慕她找了一个有钱的丈夫。

（现在人的眼光就是这样，交友恋爱时不看人格，也不看内心，唯一以金钱作为择偶标准。很多父母从小就给孩子灌输这种观念，希望孩子长大后找一个有钱人。所谓的钱，就是他们追求的偶像、希求的目标，至于获得解脱，他们提也不会提，假如即生中只有一种成就，那一定是人民币。）

不久，姑娘随丈夫前往日本。当飞机快要在东京机场降落时，她看着窗外繁华的都市，心里一阵阵激动，觉得已经往生到“极乐世界”了。可是他们在东

京停留片刻后，即转火车、乘汽车，去的地方越来越偏僻，窗外的景色也越来越荒凉。（在我们的心目中，整个日本非常有钱，那天我问一个佛教徒：“你们日本有特别穷的吗？”他们说：“有有有。”）姑娘一次次问吉田家在哪里，吉田默然不言。

终于，汽车载着他们在一座农舍前停了下来，这是一所木质结构的简单房子。姑娘气愤地问：“你的肉类加工厂呢？”吉田指着一排排猪圈说：“那不就是吗？”姑娘这才知道自己上当了，但身在异国，想走也走不了。就这样，她从大学生变成了一个养猪女。姑娘每天以泪洗面，有一次打算卖了金首饰偷偷回国，但找人一看，所有的首饰都是镀金的，根本不值钱，最后她彻底绝望了。

现在的社会中，这种现象相当多，很多人为了钱财、女人或者地位，落入不能自拔的网当中，一辈子都毁坏了，来世就更不用说了。对此圣者们早就洞察到了，可是世间上的迷乱众生，一直贪执眼前的利益，结果吃了大亏，误了终身。

现在的环境非常不好，就像一个医院中，很多精神病住在一起一样，大家都没有自主，迷迷糊糊地随顺环境，别人怎么样追求，自己也如是拼命地追求，但大多数目标完全不符合实际，自己也无力扭转过来。

因此，大家应该有一种控制能力和选择能力，否则所追求的目标，就像乾闥婆城一样虚无缥缈，再怎么努力也徒劳无益，到头来只能是毁坏自己。通过闻思修行这样的论典，我们应该从迷茫中清醒过来，人

生很短暂，若能清醒过来的话，还有机会重新做人，行持善法，对将来会有一定的利益。

或人自售身，任随他指使，  
妻妾纵临产，荒郊树下生。

有些人的身体出卖给别人当奴仆后，自己一点自主权也没有，服服帖帖地任由役使，如同主人手中的工具一样。

不仅奴仆的生活有这种痛苦，现在有些公务员也不例外。前段时间我遇到一个地位很不错的领导，但他每天晚上都睡不着，要担心下面的人，又要担心上面的人，还要担心自己的地位。他说妻子生孩子时，他在医院里一天也没有呆，因为担心工作，马上就回去了。仆人都有一两天陪妻子的时间，而这些领导或者大公司的老总，连稍微休息的时间都没有，始终随着外境和他人转，就好像是机器一样，这边转起来的话，那边也不得不转起来。但他们自己并没有觉察到，反而认为获得了很高的地位。这种可怜的人，在社会上比比皆是。

在古代，没有自由的仆人或丫鬟，要生孩子时，不能呆在主人家中，只有到荒郊野外、树下或山洞里，将孩子生下来。以前的藏地这种情况非常多，那些富人家中的丫鬟仆人，一到临产时，必须离开主人家，而她自己又没有家，女人生孩子既痛苦又肮脏，谁的家里也不愿意接受，最后只有到树下生子。

佛陀时代的微妙比丘尼，在家时也是怀孕满月后，和丈夫回娘家，途中临产，宿于树下。她一生的

经历非常凄惨，《贤愚经》中也有她的公案。也许印度有这种传统吧，不仅是乞丐仆人，甚至皇室贵族也有这种情况，比如我等大师释迦牟尼佛，当时就是在蓝毗尼花园树下降生的。

蓝毗尼花园，位于尼泊尔境内，现在那里仍有一棵大树，树下有一块大石头，摩耶夫人生释迦牟尼佛的经过，原原本本地刻在上面，令人见后生起极大的欢喜心。旁边有一座阿育王立的石碑，碑文是用梵文写的，根登群佩大师说，文字的意思是：我等大师释迦牟尼佛最初降生于此。至今已经 2500 多年了，这个石碑仍然保存完好。我们以前去印度时，首先拜了其他很多圣地，回来路经尼泊尔，在一个下午，朝拜了这座蓝毗尼花园。

言归正传，世间上许多人因为贪欲，落得非常凄凉的下场。我熟悉的一个人，以前是出家人，人品和智慧相当不错，后来他喜欢一个女的，就还俗成家了，两人漂泊到拉萨、青海等地，生活条件非常非常差。他妻子生孩子时，只租了一个月租 30 块的房子，里面极其破烂，布满蜘蛛网，是一个补鞋人的隔壁。他们没有钱去医院，旁边有些老太太说，生孩子要吃有营养的东西，他就给妻子吃了一碗面，里面加了两个鸡蛋，除此之外什么都没有。想起当初的出家生活，他感到非常痛苦和后悔。我听到这种状况后，也觉得他特别可怜，原本出家过得自在快乐，但变成在家人之后，真的跟仆人没有任何差别，完全成了生活的奴隶。

然而，即便是在家人，生活也不见得尽如人意，

毕竟兴旺与衰败是无常的。以前汉地的慈禧太后，每天吃饭时有 100 多道菜肴、点心。为了庆贺自己的生日，她不惜动用海军经费修建颐和园。后来英法等八国联军打入北京，慈禧只得抛弃一切，化装成农妇，从北京城逃走。从北京到西安，她像讨饭的乞丐似的，一路上狼狈不堪。你们看过电影的人，应该知道当时的情况。

所以，我们学习佛法的人，对世间欲妙不要过于希求，如果因缘具足，该得到的自然会得到。那时候也不必太过欢喜，有些人稍微有点钱财、地位、名声，就高兴得无法抑制，一旦掉落下来，又痛苦得无法面对，甚至想到了自杀。实际上，世间上的沧桑荣华，犹如秋天的白云时而显现、时而不现，没有丝毫稳固性，懂得这个道理之后，在漫长的人生路途中，自己会坦然面对一切得失。

昨天晚上，我一个同学来电话说：“我的父亲马上就要死了，给……我……加持……”听她的声音，好像也马上就要死了。放下电话以后，我想：“作为出家人，遇到家人去世肯定也会痛苦，但跟那些表面上学佛，却对无常一无所知的人比起来，差距还是比较大。”我当时觉得她也快死了，我得好好超度这两个。  
(众笑)

欲欺凡夫谓：求活谋生故，  
虑丧赴疆场，为利成佣奴。

被贪欲所欺骗的愚夫，口口声声说：“为了生存，我必须要去战争，这样才能养家糊口。”于是一边担



忧送命，一边赶往战场。还有些人为了谋利，情愿去做他人的奴仆。

不论是古代还是现代，到战场上从军的人，发心保卫国家的非常少，为自己获得地位的比较多。我们附近的有些国家，男人到了一定的年龄，必须要服兵役，到军队里去当兵，就像义务教育一样。在他们当中，不是为了自己而是为国家的人屈指可数。即使是为了国家而消灭敌人，这种行为也没有功德可言，不像为了佛法和众生而牺牲自己。

仅为得到一点蝇头小利，这些人虽然贪生怕死，但仍然披甲从戎，赴入战场与敌人拼命。（“如果我死在战场上，你把我埋在高高的山岗上，啊！朋友再见……”南斯拉夫的《桥》，以前是对我们影响最大的一部电影。）表面上说来很漂亮，“当兵如何光荣”、“军人是人民心里的支柱”，实际上就是把生命作抵押，而在那里为自己奋斗。

《法华经》云：“汝等莫贪欲，贪如木鳖果。”世间上的所贪对境，其实跟木鳖果没有什么差别<sup>19</sup>，唯有愚者才会对它有兴趣。圣天论师也说：“犬等亦所共，恶慧汝何贪？”以习气而选择异性为生贪境，甚至猪、狗等旁生也会，所以除了极其低劣的人以外，智者谁会贪执这些呢？

当然，有些人为了业力所迫，有了家庭以后，生活压力特别大，既要供孩子，又要照顾老人，有时候不得不在外面当仆人。现在不像以前那样，因为实行计

---

<sup>19</sup> 木鳖果表面鲜艳欲滴，实则剧毒无比。

划生育，孩子还是比较少，这无疑给夫妻双方带来沉重的负担——要养孩子，还要照顾两边的父母。有时候看来以前倒好一点，一家有好多孩子的话，大儿子养父亲，小女儿养母亲，从个人来讲，生活压力不太大。但就整个国家而言，现在稍微好一点吧。过去在汉地、藏地，每家的孩子特别多，当时在我的同学中，有些人家里有十个孩子，有些有五六个孩子。

那天有个道友去一个居士家，发现他们有四个孩子，认为特别可怕。其实这也不算多，康熙年间，江南有一个姓郑的小吏，虽然收入不菲，却破衣烂衫，显得穷困潦倒。一日，长官见他衣冠不整，说他有意装穷，有辱脸面，将他训斥了一顿。他委屈地辩解道：“小人实在因家境贫寒，并非有意装穷。”上司问其故，他说出一番惊人的话来：“小人有子女 36 人，每月的俸禄连穿衣吃饭都非常勉强。”

长官大惊，转又训斥道：“你一个小吏，为什么娶那么多小妾？”“回大人话，小人只娶妻一人，并无小妾，小人子女都是妻子所生。”“胡说，一个人哪能生 36 个孩子？”“小人 18 岁娶妻，每年均生双胞胎，如今小人 36 岁，故有子女 36 人。”长官有点不相信，到他家一看，不得了！家里像一个大杂院，男男女女，大大小小，一屋子孩子。此事在当地极为轰动，后来禀告皇上，称太平盛世方有如此奇观。

所以，见到四个孩子就啧啧称奇，这可能是少见多怪。青海也有一个女人，生了 20 个孩子，许多记者从很远的地方专程到那里去采访。其实这也没什么可采访的，众生的业力不可思议，一个众生生很多众

生是正常现象。我讲什么呀？我也不知道自己在讲什么。

好，下一个颂词。

为欲或丧身，或竖利戈尖，  
或遭短矛刺，乃至火焚烧。

有些人为了自己的贪欲，或被杀身亡；或被穿在利戈的尖端上；或遭到短矛的刺杀；或被投入火中活活烧死。

《中观四百论》也有关于这方面的描述，世间上的很多人，为了达到自己的目标，在贪欲的支配下，不惜采用偷盗、抢劫等非法手段。现在很多刑事案件，真正找来源的话，不在于外境的事物上，而在于人的贪心上。我们平时看报纸、看电视，新闻中报道的国与国之间、人与人之间、部落与部落之间的战争冲突，无一不是因追逐财利女色所致。今天这个领导贪污了多少万，判了死刑；明天那个老总因为某种原因而跳楼自杀；后天某公司发生了什么事情……这些悲剧的来源去观察，全部是贪心在作梗。

现在很多贪污分子，本来贪心的种子没有断，面前又摆着特别喜欢的人民币、美金，这个时候，就像在贪吃的小孩面前放很多糖一样，周围没有人的话，小孩不知道后果会怎么样，就悄悄地吃吃吃，最后被父母发现了，开始狠狠地打。若能早点知道贪欲的来源及过患，这些人应该会有有一种控制能力。

因此，判死刑是解决不了问题的，我们应该从教育上抓，从小就要了解贪欲的过患、知足少欲的功德，

如果从这方面下手，那么社会稳定、治安管理会非常容易。否则，众生的欲望不断在增长，有多少个公安武警也无法根除各种非法行，毕竟根没有断的话，果会不断地生出来。

《赞戒论》中说：“以贪漂泊大地如饿狗，多数不成反而冻饿死。”愚者为了取悦女人，想方设法求得财物，以强烈的贪心漂泊在广阔无垠的大地上，犹如饿狗般虚度人生，多数人不仅不能成办一切所愿，反而最终冻死、饿死、判死刑、关监狱。为什么现在很多国家的监狱不够用，每年都要新修一个？因为腐败分子、贪官污吏越来越多，多的原因就是教育上没有爱的传播，没有人性道德的弘扬。

刚才有个道友说：“您以前赞叹鲁迅等是不合理的，他们的文章，对人类的伦理道德无有任何促进，反而有退化的作用。”我说：“我的赞叹，并不是对他们的一切全盘接受、盲目崇拜，只是说他们对人类的贡献，对佛教的研究，在某个层面上还算不错，但这不代表他们与释迦牟尼佛或者大成就者等同。”

其实别人说的也对，因为比较著名的人说出来的话，相当有权威性，可以带动很多人。比如有些领导把自己的欲望说出来后，大家都觉得这种道理值得借鉴，自己也就拼命地追求，根本不知取舍方向。甚至有些人为贪欲所蒙蔽，不仅毁坏了自己的今生（本颂讲的只是今生果报），来世的痛苦也在等着他。

曾经有一个船夫，经常在江上接送来往客人。某日他遇到一个巨商，因为觊觎他的财产，便趁狂风大浪之时，将他推入江中，此事谁都不知道。后来这个

船夫成了大富翁，开始娶妻生子，可是儿子从小就视他如仇人，关系一直不好。有一次他去问乩仙，乩仙判说他于某年某月某日，在什么样的环境中，所做的事情理当扪心自问。他大惊失色，才知道儿子原来就是那巨商的转世。后来他以各种因缘离开家乡，死的时候极为凄惨。有些智者分析时说：“他夺人钱财不能自用，今生中不得好死，死后阴司的帐还没有算呢。”

所以，大家有一点控制能力的话，希望不要特别贪。我遇到很多很多居士，他们给老板、领导做事时，上级强迫自己干坏事，明明知道那是非法，如果陷进去，对今生来世都不利，但在他的手下也身不由己，不干的话就会被开除。这种现象非常多。但不管怎么样，懂得这些道理后，生活还是要过得简单一点，不要随顺五浊恶世的潮流，行为越来越不如法。

## 寅二、阻碍解脱机会：

积护耗尽苦，应知财多祸，  
贪金涣散人，脱苦遥无期。

积累财产、守护财产、耗尽财产的过程中，充满着痛苦及苦因<sup>20</sup>。《亲友书释》中说：“被称为寂静调柔、财物丰足的诸位智者，因积累、守护、毁尽这些财产，也历经同样多的辛酸。”为此，我们一定要认识到，财产是无边祸害的根源。

当今社会中，人们对财产的执著相当可怕，包括很多大学生，不管是男孩子、女孩子，几乎没有想过

---

<sup>20</sup> 这里阐述的是财产，其实对人的贪执也是如此。

以后把所学的知识用于社会，为人类造福。而是快要接近毕业时，成天考虑“我能不能找到有钱的工作”、“会不会找一个好看的对象”、“我怎么样发财”、“哪个人有钱”……一直都是需求这些。老师也根本不考虑怎样培养人才，而是终日以打麻将、赌博打发时光。

前不久我接触了一些老师，确实看到了当今教育界的某些状况。很多老师整天混日子，随随便便得过且过，只要把工资拿到手以后，对孩子、对人类一点也不负责任。这样一来，现在孩子成长的氛围是：父母从小就灌输要发财，老师鼓励的是赚钱，领导也是赚钱赚钱……我们人活在世上，除了赚钱难道没有其他目标吗？我觉得并不是这样。有良知、有智慧的人，希求的绝不是自己的利益，而是帮助所有众生。

要知道，财富从开头到结束都充满痛苦，华智仁波切也说：“有一匹马，就有一匹马的痛苦；有一只羊，就有一只羊的痛苦；有一条茶叶，就有一条茶叶的痛苦。财富越多，痛苦越大。”前两天，一个著名的相声演员死了，他的几千万家产现在还不知道怎么处理，因为他没想到这么快就离开人间，所以来不及写遗嘱。其实一个人不管有没有名声，积财、护财时肯定痛苦，不是担心被别人偷了抢了，就是一直舍不得用，但死了以后什么都带不走，一生中几乎没有享用的机会。

现在提倡两个文明一起抓，但物质文明是有一点进展，精神文明却毫无起色，二者完全处于失衡状态。这样的话，社会到底有没有发展呢？换一个角度来看，物质生活虽然大幅度改善，但人们的欲望却越来越

越强，如果缺乏知足少欲和断除贪欲的佛教理念，恐怕会越来越不择手段地追求所欲。

如今有些状况已经病入膏肓，我们在小范围中传授佛法，不一定能扭转过来，但大家至少应该明白这些道理，不然的话，自己也可能落入这种可怕的陷阱中。米拉日巴尊者说过：“财初自乐他羡慕，虽有许多不知足；中被吝嗇结束缚，不舍用于善方面，乃着敌魔之根源，自己积累他人用；最后财为送命魔，希求敌财刺痛心，应断轮回之诱饵，我不希求魔之财。”

因此，解决人们的欲望和贪婪别无他法，一定要靠佛教的教育。希望很多居士在教育孩子时，从小不要让他重视钱财，在他脑海中种下不好的种子。当然，让他出家，有这样的因缘倒很好，其实出家人在这方面还是做得不错。唐代有位智则法师，他身上只披一件破僧衲，屋里只有一张床、一个钵盂、一把勺子，其他再也没有东西了。他出门时根本不用关门，他常说：“出门时门要锁，箱子要盖紧，这样既浪费时间，又扰乱道业，整日忙碌而散乱人生，没有任何意义。”这种修行人真的非常洒脱。

出家人在吃住穿方面根本不愁，从这方面讲，我觉得出家还是非常自在。那天我们同学二十年后聚会，大概有三十九个人，其中只有两个人出家。我们出家时，老师和同学都担心我们吃不好、穿不暖，有些人好心劝我们，有些人也给一点钱，说留着以后补身体用。但不知不觉过了二十年，大家再次相会时，他们有些在家人过得虽然比较可以，但都没有我们两个自在。我们在二十年中没有受过任何刺激、痛苦，

过得平平淡淡，从脸色各方面看，我自己感觉有一定的差别，很多人也是这样说，我们老师当时由衷地赞叹：“出家真的很伟大！”

佛陀在律藏中说：“出家人如住净室，在家人如住火宅。”《法苑珠林》亦云：“出家修道易为，如海中泛舟；在家修道实难，如陆地行船。”然而现在有些人声称：“出家、在家一模一样，在家也可以好好学佛，我对出家非常反对，因为每个众生都有佛性，不需要出家。”倘若正如你所说，出家、在家都一样，那么以释迦牟尼佛为主的贤劫千佛，为什么全部以出家身份而成就？有些在家人不要认为自己跟出家人完全一样，甚至好像自己更胜一筹。释迦牟尼佛在经典中说过，只要披上袈裟，就有超越在家人的功德，对他们理应值得恭敬。

当然，在末法时代，也有个别出家人不护戒规、贪得无厌，整天奔着大城市和大施主去。诚如《正法念住经》所言：“贪执财物之比丘，内心恒时外散乱，彼等日夜皆无修行之机会。”贪执财物的这些比丘，白天晚上都在想着财物，修行不可能有丝毫进展，就像米拉日巴的一个故事中所阐述的一样。但是，真正的出家人相当伟大，他的生活也非常快乐，在家人考虑得比较多，而出了家以后没有这些痛苦，故大家应该随喜出家的功德。

那么作为出家人，既然已经出了家，一生中就要发愿善始善终，假如你业力深重，有些行为不如法，则应该好好地忏悔，发誓以后变成很好的出家人来度过一生。寂天菩萨这部论典所讲的这些道理，真的是



非常珍贵，大家要尽量融入自相续，这样，修行肯定有很大的进步！

## 第一百二十八节课

### 思考题

1. 请以教证、比喻和公案说明：贪执财色弊多利少、得不偿失。
2. 为什么说为贪欲所受的痛苦毫无意义？
3. 当今社会上，色情暴力等的影音资料随处可见，你如何看待这种现象？
4. 请具体剖析贪欲所招致的痛苦，远远超过其他的痛苦。你对此能产生定解吗？

### 寅三、以比喻说明过患：

贪欲生众苦，害多福利少，  
如彼拖车牲，唯得数口草。

此处用比喻来说明，贪欲的危害相当多，利益相当少，就像正在拉车的牲畜，吃几口路旁的草一样得不偿失。

现在的人们“今朝有酒今朝醉”，为了暂时的快乐，拼命追逐世间八法。其实我们活在这世上，应该活得有价值，不应该鼠目寸光，像现世美那样只承认今世，认为死后一了百了，不惜一切追求暂时的欲乐。

贪欲的祸害非常大，不管贪著什么东西，女色也好、财物也罢，都是百害而无一利的。打个比方说，牛马拉着沉重的车向前行进时，看见路旁绿油油的青草，禁不住停下来享用，结果立即招来车夫的鞭打，

甚至车轮以惯性冲过来，将它撞伤、压死。为了数口青草，而遭致狠狠的抽打，乃至受伤送命，这是何等的不值得。同样，人们拼命地追求所贪对境，下场比这些旁生更可怜。他们为了瞬间的欲妙之乐，毁坏长远的解脱命根，将今生来世的一切安乐葬送无余。所以，《八大人觉经》中说：“生死疲劳，从贪欲起；少欲无为，身心自在。”

很多人非常愚痴，为了眼前的一点薄利，宁愿舍弃来世的幸福，《因缘品》云：“愚者为财毁，不寻求来世。”尤其是临死时如果贪恋某物，死后会转生为特别可怕的众生。从前舍卫城有个穷人，他对自己的牛特别贪执。死了以后，他转生为牛背伤口中的一只小虫，蚀食伤口中的脓血，每天都要经历七次生死。律藏中也记载着一个人，因贪恋自己的金瓶，死后转生为毒蛇，寸步不移地守护着金瓶<sup>21</sup>。

还有一个小孩夭折之后，请一位具证上师为他作佛事，但小孩的神识一直往酥油桶里跑。上师对眷属说：“看看桶里有什么？”原来有一个别人给小孩的烧饼。于是上师把烧饼用来作烟供烧施，回向以后才超度了他。因此，正如萨噶哈巴尊者所说：“相续中有芝麻许的执著，也会带来无边的痛苦。”

贪欲确实非常可怕，大家理论上说得来，道理上也明白，但自己生起烈火般的贪心时，可能也是无法控制。对修行人来说，这是正常现象，但只要懂得这个道理，时时以正知正念摄持，逐渐调伏自己的习气，

---

<sup>21</sup> 有说毒蛇在金瓶外面，也有说在金瓶里面。

终有一天也会加入诸佛菩萨等离贪者的行列中，真正能利益众生，自己不被烦恼左右。

但是，现在大多数人不知道这一点，把痛苦当作快乐的源泉，快乐也认为是实有存在的。前段时间我路过色达，看见有个宾馆里正在举行婚礼，我熟悉的很多年轻人在那儿高兴得不得了，蹦蹦跳跳。我当时就想：“他们只看到了今天的快乐，却没有想到以后的痛苦。现在人的生活压力、感情痛苦非常重，大家都认为今天是快乐的开端，但到底是快乐的开端，还是痛苦的开端呢？”你们经历过这段历程的人，应该非常清楚，从此以后，你是获得了人生的快乐，还是增加了担忧和痛苦呢？

当然，人活在世上，有些传统也不得不随顺，但是世间人的愚痴和盲目，还是值得好好探究。否则漫无目的地一直往前奔，到时候会达到什么样的境地，恐怕自己也无法觉知。

#### 寅四、空耗暇满：

彼利极微薄，虽畜不难得，  
为彼勤苦众，竟毁暇满身。

依靠钱财、不净行而带来的快乐微乎其微，轻而易举即可成办，不要说具有高超智慧的人，连低等旁生也不难办到。可是，无知的人们竟然为了这些而奔波受苦，糟蹋了如意宝般难得的暇满人身。

财利女色等带来的利乐，实际上非常少，世间上所有的有漏快乐，远远比不上瑜伽士在短暂的时间中，坐禅所获无漏安乐的千分之一。很多人把积累财

产、追求异性作为人生目标，其实这并非明智之举。

《开启修心门扉》中讲了很多动物的本领，如乌鸦向猫头鹰追讨命债的方式<sup>22</sup>，相比之下，旁生比人类有过之而无不及。在积累财产方面，不说别的，我的院子里有好多地鼠，到了夏天它们到处采集草根、人参果，然后搬到地洞里藏起来，其数量之多，可能一两年都吃不完。在打扮方面，昨前天我看见对面山上有一群鹅，它们在河里洗澡时，不停地用喙来梳理羽毛，跟人比起来，它们只不过不会照镜子而已。至于作不净行，麻雀、喜鹊、饿狗、老猪等等，根本不需要培训，天生就会。

所以，人活在世间上，如果只是追求这些，就跟旁生不分轩輊了。萨迦班智达说过：“整天谈论财与食，此即双足之畜生。”“唯寻自己之吃喝，岂非牲畜亦能行？”我以前放牦牛时，牦牛饿了，一定要去找草吃，口干了，看见远方有清清的河流，就不顾一切往前冲，任谁也挡不住。所以吃喝玩乐，连愚笨的旁生都会，难道我们也唯一追求这些吗？很多人有了钱以后，整天在吃喝玩乐中消磨时光，这跟动物又有什么区别，动物在快乐的时候，也有属于自己的游戏。

作为一个人，不管具不具足菩提心，都应该力所能及地去帮助众生。暂时来说，社会上有许多爱心人士，竭力帮助可怜的众生，自私自利的心很小，所作所为令人赞叹。如果你有远大的理想，那应该为了天下无边的众生而考虑自己的来世，考虑众生三世的一

---

<sup>22</sup> 猫头鹰杀害了乌鸦的幼崽，并将它们吞食。乌鸦于是衔着猫头鹰的雏仔，到以前自己孩子被杀害吞食的地方，以同样的行为报仇雪耻。

切利益。有了这样的善心善愿，人身才会发挥其应有的价值，否则，整天都是围着小利小惠转，一生就白白虚度了。

《贤愚经》有一个公案说，某地的婆罗门在三四个月中举办盛大的宴会，凡是参加宴会者，会提前收到一封请帖，请帖上有糖脂盖的印信。一个婆罗门也受邀参加宴会，在去的路上，他特别贪吃，忍不住将糖脂印信给舔食了。结果到了宴会会场的外面，守门人见请帖上没有印信，而不让他进去。为了一点点糖脂，婆罗门失去了一场盛宴。世间上很多人也是如此，贪执眼前小小的欲乐“糖脂”，而愚昧地毁掉暇满人身，失去了解脱安乐“盛宴”，在轮回中不断地流转漂泊。所以有智之士应该好好考虑，自己应该怎样度过一生，才对自他都有利益？

### 寅五、痛苦无义：

诸欲终坏灭，贪彼易堕狱，  
为此瞬息乐，须久历艰困。

一切贪欲之乐最终必将坏灭，并具有使人堕落等过患，为了那瞬间的享乐，要在千百万劫中于地狱里受折磨。

不管你拥有什么样的快乐，即使是转轮王的快乐，最后也会毁灭的。龙猛菩萨云：“世间一切乐，唯苦被变坏。”《阿含经》也说：“积聚终散裂，崇高必堕落，会和终散离，有生无不死。”一切快乐都将变成痛苦，而贪执它的结果，却是让我们堕入三恶趣中受苦，付出长久而艰辛的代价。

人们认为的快乐，真正剖析它的本体时，没有任何可靠性，而为其所造的恶业，却会使我们在轮回中遭受无量痛苦。不管是异性之间的乐受、财富名声所带来的快乐，只是分别念一瞬间的颠倒执著，按照《中观宝鬘论》和《中观四百论》的观点，所谓的享受快乐，不过是痛苦稍微减轻了而已，根本不存在真正的快乐。

然而为了一瞬间的错觉，很多人不惜造下极大的恶业，在生死轮回中不能解脱，甚至千百万劫中在恶趣里面无力自拔。三国时期的曹操，可谓奸恶一世，但他刚死不久，王位被篡，妻妾被夺。而且在 1400 年后，于清朝乾隆年间，苏州某屠夫宰了一头猪，取出猪的肝脏，上有“曹操”二字。（在此之前，他很有可能在地狱、饿鬼中受苦。）当时有个年轻人见后，惊惧因果无常，马上出家修行，法名为“佛安”。

为什么猪的肝脏上有“曹操”的名字呢？月称论师在《中观四百论大疏》中，也曾举过一个比喻来说明这种不共的缘起<sup>23</sup>，这就是前世不可思议的因缘，反映在今生的身体上面。如果用科学来解释，肯定没有办法，但这毕竟是人们亲眼所见，猪的肚子本来没有剖开，剖开以后才发现上面有字，这种奥秘任何科学家也无法解释。但在佛教中确有这样的因果规律，即使造了一瞬间的恶业，果报也会无穷无尽。因此，大家不要为了暂时的欲乐而毁坏来世，否则后果是相

---

<sup>23</sup> 譬喻，一间茅草房顶上有一只灰白色的鸽子，茅草房中如果放上一碗酸奶，鸽子的足印即会在酸奶中显现。虽然鸽子并没有到房中踩酸奶，然而因缘聚合时，这种事件仍会显现。同样，因缘具足后，猪肝上出现“曹操”的名字也是如此。

当可怕的。

贪心是非常大的怨敌，它对我们的危害非同小可，大家一定要认清它的面目，一旦生起贪心，当下就要制止。这样通过慢慢的串习，自相续肯定会有改变。为什么历史上有那么多出家人能毫不费力地对治贪欲，而世间人却不能轻松面对，就是因为前者通达了道理，而后者却对此一无所知。

彼困千万分，便足成佛道，  
欲者较菩萨，苦多无菩提。

世间的妙欲一点意义都没有，若把为它付出辛劳的千万分之一，用在修持正法上，足以成就无上佛道，即便没有成佛，最低限度也不会堕入三恶趣。然可惜的是，人们日日夜夜、兢兢业业地寻求世间快乐，用于学佛的时间微不足道。

我去上海的时候，在一次演讲上也讲过，菩提学会的有些道友，每个星期天共学一次、共修一次，就觉得自己太精进了，到处给别人炫耀。可是你们算过没有，倘若一年有 360 天，所有的星期天加起来，最多也只有 52 天，剩下的 308 天都在搞世间法，所以你们学佛并没有用很多时间。可是，还有些人连一个星期天都抽不出来，所有时间都用在家庭上、工作上、琐事上了。即使能抽出一天的话，听两堂课只有两个小时，很多人听课时无精打采、奄奄一息，下完课后精神就出来了，说东道西，既开心又有活力。现在很多人就是这样，把时间花在世间琐事上，一年一年都无所谓，而稍微学一点佛法，就觉得花了很长时间。



有些人一周听两三节课，花了两个小时就觉得好多啊，而把时间用在睡觉上、无聊的事情上，从来没有抱怨过多。且不说无始以来，就算今生的时间全部用在学佛上，至少也获得了不堕恶趣的把握。但我们有没有做到呢？

好多人认为自己学了《入行论》后，懂得很多很多的知识，其实你们学的时间太少了，而且经常以“我不空”、“我太忙”为借口，自己给自己开绿灯。要知道，在佛法上花的时间越长，下的工夫越多，自己越会受益无穷、用之不尽。许多人没有把精力和时间放在这上面，原因主要就是自己业障深重。不说三大阿僧祇劫，即使抽出短暂的时间，修行也会有一定的成效。可是无始以来，我们把时间全部用在贪嗔痴和散乱方面了，世间法的串习极其深厚，而对佛法的兴趣极其微薄。今生能遇到如此殊胜的佛法，望大家对闻思修行不要特意拒绝。当今世间上引诱我们、欺骗我们、散乱我们的花样相当多，但这些对我们来讲不是很重要，最重要的是以佛教的如意宝，解决生生世世的饥贫，满足自他一切所愿。

这里也说了，世间人为了无义琐事所耗费的时间和精力，如果用在佛法上，现在也不至于落到这种地步。有些人智慧和文笔非常好，人格也不错，但绞尽脑汁研究一些世间法。他下的工夫和所做的事情，表面上众人交口称赞，觉得他很有成就，但以因果来衡量的话，不仅对人类有损害，对自己也有很大的损害。

譬如，中国四大名著之一《水浒传》的作者施耐庵，他笔下的一百零八好汉，个个栩栩如生，他无论

描述何种场景，都会令读者有身临其境之感。法王如意宝也看过藏文版的《水浒传》，有时候还给我们讲里面的故事。其中人物刻画得非常生动，每个人的长相、特点、性格，让人感到呼之欲出，大家都特别喜欢看。但由于作者在书中写了许多助长杀生、邪淫和偷盗的情节，极尽诲盗诲淫，后人效仿则无恶不作，结果他的儿子、孙子、曾孙三代，生下来全都是哑巴。

还有《西厢记》的作者王实甫，善于描写男女偷情私会的情形，导致许多人看了《西厢记》，就起了邪思淫念。结果书还没有完成，王实甫自己就无法克制烦恼，嚼舌而死。

唐代诗人元稹<sup>24</sup>，见表妹崔莺莺美若天仙，就想娶她为妻，却遭到拒绝。元稹因为愤怒而写了《会真记》，虚构崔莺莺和人偷情，毁谤她的名节，致使崔莺莺蒙垢千秋，而且导致后世的读者学习偷情私会。最后元稹死的时候痛苦万分，死了之后，尸体还惨遭雷火焚烧的报应。相反，如果写一本好书的话，会给他带来千秋万代的利益。不说别的，《大圆满前行》和《入菩萨行论》这两本书，救了多少世间中的迷茫众生？

跟过去相比，现在人的造业更可怕。过去人通过看书来想象情节，慢慢生起贪嗔烦恼。而现在呢，光盘上、网络上处处都有真人表演，原原本本地展现在你面前。尤其小孩看了以后，人生马上就改完了。因为小孩没有取舍的能力，也没有辨别的智慧，看到一

---

<sup>24</sup> 他的诗“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”，至今仍脍炙人口。

种行为就开始模仿，从此之后人生会有翻天覆地的变化，长大以后很容易变坏。

所以现在的社会跟古代完全不相同。古代人本来就比较纯洁，又懂得做人的道德准则，虽然佛教传播得不是很广，但对儒教和道教比较重视，行为言谈掌握一种分寸。而现代人视古文化为糟粕，基本上已经全部淘汰了，在他们的心目中，觉得这些跟不上时代，而疯狂追求那些迷惑性特别强的理念和文化，并在全世界不断地宣传、不断地弘扬，吸引无数的愚痴者趋之若鹜，这样之后，是人类自己毁坏了自己。

如今的修行人，不要说得到佛陀的果位，连声闻阿罗汉的无我境界也可能望尘莫及。若把所有的时间用来享受欲乐，整天浑浑噩噩地过日子，那肯定觉得修行很苦，百分之一都不愿意接受。这样一来，自己始终漂泊在轮回苦海中，解脱遥遥无期，非常非常可怜！

**寅六、痛苦无法比拟**（贪欲所招致的痛苦，远远超过其他的痛苦）：

思维地狱苦，始知诸欲患，  
非毒兵器火，险地所能拟。

如果细细思维贪心的果报，它所带来的地狱、饿鬼、旁生之痛苦，时间极其漫长，程度也极其惨烈。如《亲友书》所言，一日之中不断感受三百短矛猛刺的痛苦，与地狱中最轻微的痛苦相比，连它的一分也不及。因此，贪欲所带来的伤害，是任何灾难、祸害都无法相比的。

世间上的毒药、战争、猛火、险地、天灾等，人们认为这是最大的灾难。但如果用智慧来观察，这些违缘最大的危害限度，只不过在短短的一生中，让我们受痛苦而已，充其量是毁坏了今生。而贪心在自相续中蔓延的话，不仅是今生中非常痛苦，如同发疯了一样，（尤其是在公务员中，有些年轻人在感情上出了问题，自己都无法控制自己，旁边人也觉得他精神有问题。一个人心里的烦恼，很难以外面的物质享受或别人的劝告而遣除。）并且还会让我们来世堕入恶趣受苦。

佛陀在《父子相会经》中，将贪欲喻为毒叶、宝剑、兵戈、猛火等，讲了很多比喻。《方广庄严经》中也有诸如此类的阐述。古代的大修行人经常说：“世间诸苦患，皆由贪心生。”无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中也讲了贪欲的六种过患<sup>25</sup>：今生中身心不得自在；来世漂泊于轮回苦海，甚至堕落恶趣；人与人之间经常争论；自然增上诸多不善业；减灭一切善法功德；经常受到圣者们的呵斥。

其实《窍诀宝藏论》讲了很多实修教言，希望大家平时多背一些教证，多记一些公案，脑子里多装一点佛教知识。当然，全部都如理如实地行持，对凡夫人来说也有一定的困难，但至少应该记在心里面。比如电脑专业的人懂很多电脑常识，遇到某些问题时，即使自己不会操作，道理上也比较明白。懂道理与不懂道理还是有很大差别，作为一个佛教徒，既然已经皈依了佛门，满脑子除了乱七八糟、肮脏不堪的东西

---

<sup>25</sup> 《窍诀宝藏论》云：“了知贪欲过患之六法：具贪今生身心受痛苦，来世永漂轮回堕恶趣，与众争论自然增不善，减灭善法故受圣者呵。”

以外，一个教证也背不了，一个公案也记不住，整天都是讲打仗、爱情，讲的时候表情也非常不错，而一听到佛教的教理就打瞌睡，这种现象是不合理的。

像我们上师如意宝，一张口就全部是教证，字字句句都是智慧的流露。现在很多人学习佛法，兴趣是很淡薄的，即使有一点兴趣，也只是敷衍了事，根本没有心入于法。前代的那些大德们，如金旺堪布、德巴堪布、曲恰堪布，随时都可以拿一个教证来引用，随时都能想起一个佛教的公案，那些教证和公案，对治烦恼非常有力，而无有意义的世间话题和名词，他们记都不愿意记。真正的修行人就要变成这样。但是在末法时代，很多人学过的论典都忘了，学过的知识也不在乎，心里没有重视的话，智慧不可能平白无故浮现在你的脑海中。

总之，在整个世间中，贪欲的危害性是最大的，我们要像对待猛兽、毒药、刀刃、怨敌、烈火那样厌恶欲乐，《亲友书》云：“犹如猛兽毒刀刃，怨敌烈火厌欲乐。”对传染病和战争，大家觉得特别可怕，“两伊战争爆发了”、“第二次世界大战出现了”，或者“禽流感来了”、“非典出现了”，尤其是核武器，人们均谈之变色，其实这些并不可怕。最可怕的是什么？就是依靠贪欲烦恼，生生世世堕在三恶趣中不能解脱。

然可怜的是，愚昧无知的人对此根本不知，还把贪心最大的人当作明星，把嗔心最大的人视为英雄。不过现在时代已经变了，七八十年代人们崇拜嗔心最大的人，现在却羡慕贪心强烈的人。某个国家有一个人裸体表演，大家都觉得她非常非常了不起，因为她

只穿“虚空”的衣服，这种表演特别精彩，有些人甚至昏厥过去——不知道什么原因，医生正在诊断当中，开玩笑！如果人们能用佛教的智慧来剖析，这些迷乱的现象会慢慢得以控制，逐渐调整过来。

学习了本论以后，如果你的信心有所增上，这也是诸佛菩萨的加持。因此，大家一边要励力地祈祷上师和诸佛菩萨，一边要用这些殊胜教言来经常对照自己，只有这样，修行才会成功！

## 第一百二十九节课

### 思考题

1. 前面已讲过寂静地方的功德，此处又再次宣说，是否有重复的过失？为什么？
2. 请简述很多在家人虽然没有机会前往阿兰若，但在城市里修行仍可解脱之理。
3. 修行人是怎样看待死亡的？他与一般的世间人有何不同？
4. 有些人说：“修行必须要在闹市，这样才能得到真实的磨练，去寂静处是一种逃避。”他的观点正确吗？为什么？
5. 如何区别洪福与清福？你向往哪一种？为什么？
6. 请以实际生活来说明知足少欲的功德。为什么说这样的人是真正的富翁？

**壬二（于静处生起欢喜）分二：一、略说连接文；二、广说。**

前面已经讲了寂静地方的功德，此处又宣说寂静地方的优点，这有没有重复的过失呢？并没有。因为前面是总说，这里是分说；前面让初学者对寂静地方产生向往之心，这里是到了寂静地方以后，断除内外一切贪执，精进修行，且在修行的过程中不能离开寂静地方。或者还可解释为，前面是“身体”远离闹市而前往静处，这里是“心”依靠静处修持菩提心的真义。因此，寂天菩萨的教言前后并不重复，这方面大

家应该清楚。

### 癸一、略说连接文：

故当厌诸欲，欣乐阿兰若。

综上所述，凡夫对美色、财物、名声等，很容易生起贪心，以此引生嗔心、嫉妒、傲慢等其他烦恼，所以我们对色声香味等五欲，生起坚定的厌离之心。

前面已用大篇幅详细叙述了贪欲的过失，并告诫修行人如何把握自己的内心，这样之后，大家应从内心深处有一种体会，确实觉得世间妙欲没有实在的意义。尤其是现在的年轻人，对感情、名色相当执著，认为追求这些是来到人间的头等大事，其实这都是虚妄分别念假立的，如果观察它的真相，对人的贪爱也好，对财物的执著也罢，根本没有可取之处。倘若你生起了这样的正念，这就是所谓的修行。

对喧闹的城市、诱人的欲妙心生厌离后，便会欣乐于前往阿兰若。“阿兰若”是梵语，义为寂静处。自古以来成千上万的高僧大德，均是依靠寂静处而获得成就的，博朵瓦格西在教言中说过：“抛弃故乡、远离亲友、断除愤闹、如理修法之人，离解脱不远了。”观察这其中的含义，就会明白他的意思无非是说我们修持佛法的人，一定要远离故乡亲友等各种散乱。

有些在家人可能想：“现在我离不开故乡亲友，也摆脱不了城市的散乱，按照这种说法，我是不是没有解脱的缘分呢？”也不是这样。像住山瑜伽士那样的修行机会，在家人恐怕是谈不上，但如果能把握自



己的时间，对身心重新作一番调整，命运也会掌握在自己手中。现在很多居士通过修行之后，从来不看电视，也不到处去应酬，除了亲人重要的请客以外，根本不与不三不四的人来往，以前的恶友全部断交。而且平时也不逛商店，该做的事情做完后，就到佛堂去看书、听光盘、修行，把佛堂当作阿兰若，这就是城市里依止寂静的一种方法，这样也是可以的，佛陀并没有说非要到山里去。

当然，有机会前往山林里面，功德还是非常大。《月灯经》中说：“有人以希求心向静处仅迈七步，也比恒沙数劫中供养十方诸佛的功德大。”对于这个教言，华智仁波切曾再再宣说过。《学集论·阿兰若品》也引用《三摩地王经》的教证说：“住于寂静兰若者，心常厌离有为法，若人林居修解脱，此等功德自然生。”住在寂静处的修行人，对有为法生起极为强烈的厌离心，若能安住在森林中修行，那么增上善法、灭除烦恼、心得清净等功德，自然而然会产生。《窍诀宝藏论》、《大圆满心性休息》和《前行引导文》里面，也讲了很多依止静处可增长功德的教言。

我们真的需要在静处修行，没有这样的修行，恐怕在短暂的人生中不一定有解脱的缘分。如果你能身心寂静，即使患了不治之症，或者出现极大的违缘，也会有柳暗花明的机会。以前有一位喀噶格西，不幸罹患了麻风病，想尽一切办法也无力回天。他认为自己一定会死，于是放下一切，远离人群、归隐山林，到节莫圣地专心专意地念观音心咒。后来他有一次做梦时，梦见一个白衣人加持自己，当他一觉醒来，麻

风病就不治而愈了。

以前汉地有个人也得了麻风病，他去寂静的山里坐以待毙，看着身体一块一块糜烂，内心特别痛苦。有一天，森林里来只老虎，他特别害怕，忽然想起《金刚经》的四句偈，便闭起眼睛一直念。老虎走到他跟前，用舌头舔他的伤口，他更加害怕，颤抖不已。过了一会儿，老虎走了，他睁眼一看，伤口完全痊愈了。当然，这跟个人的信心和因缘有关，有些人患了绝症，也不一定这样就能好。

无论古代还是现在，修行人都有一种传统：自己的病若实在治不好，就到寂静地方去圆寂。我觉得这非常好。有些人得了麻风病或癌症后，觉得特别特别可怕，深圳有个癌症患者曾问我该怎么办，当时我从自己的感受讲了一些，但说是这样说，到时候我真的得绝症时，能不能把握自己也不好说。

不过有些人还是可以，我们学院里有个道友，前段时间被诊断为癌症，但她自己很坦然。她学佛的时间并不长，来学院的时间也不长，可是她的心态比较正常，一心一意地祈祷三宝，这就是坚强修行人的做法。否则，刚开始说得天花乱坠，真正落到自己身上时，就面如死灰、哭天号地，这不是修行人的行为。如果在寂静地方死亡，身心都会非常寂静，依靠这样的寂静，自相续中的功德也会增上。

现在的唯物主义者，承认人只有一世，死后就什么都没有了，所以一听到死的消息就恐惧万分。但你学过一些佛法的话，就会明白死亡只不过是从一个地方前往另一个地方，没有什么可怕的。就好比我自己原来

在新疆做生意，后来生意不太好，准备搬到广州去，重新过另一种生活，但我临走的时候，不可能将房子等全部搬走，只有舍弃它们，随身带一个旅行包离开。同样，我们死的时候，房子、衣服、身体也无法带走，只有阿赖耶识上的善恶种子，才跟我们如影随形，前往后世去找新的“工作”。因此，从前后世的连续来看，死亡没什么可怕的。世间上那些名人巨匠，大限来临时，心情恐慌不安、极其害怕，在这种状态中撒手人寰，而我们修行人面对死亡的态度，跟一般的世间人完全不同。

大城市里人口密集，山林中与此有天壤之别，古人有云：“地宽天高，尚觉鹏程之窄小；云深松老，方知鹤梦之悠闲。”在寂静的地方，比比地的宽广、天的高远，能悟出大鹏的行程尚属窄小；看看云的幽深、松的苍老，才知仙鹤之梦确实悠闲。山中的悠闲自在洒脱，是人间任何一种快乐也无法比拟的。不仅世间人对大自然有诸般赞美，佛教中也俯仰即是，如无垢光尊者的《布谷鸟的妙音》、《林中仙人的实语》等中，有许多赞颂山林寂静功德的描述。

所以真正有智慧的人，应该放下争名夺利之心，到一些寂静地方去。当然，有些居士完全摆脱家庭单位，到静处去的机会不一定有，但每个城市附近都有一些幽静的环境，如植物园、寺院、高山、河边，有空的时候，应该到那里去放下一切，看看天的高广、海的辽阔，心自然会宽广起来，烦恼痛苦也会逐渐消失，对佛教的真理容易生起信心。因而，到寂静处去修持正法，是非常好的一种选择！

癸二（广说）分二：一、圆满之特点；二、安乐之特点。

子一、圆满之特点：

离诤无烦恼，寂静山林中，  
皎洁明月光，清凉似檀香。  
倾泻平石上，如宫意生欢。

寂静的地方，远离一切烦恼争论，大自然的美和大自然的快乐，谁都有权去享用。俗话说：“江山风月，本无常主，闲者便是主人。”大江、高山、清风、明月，并非属于某人专有，谁有修行的机会，谁就是它的主人。

众生的业力不相同，有些人对自己的家庭、城市，始终有种不同的执著，怎么样也不愿意舍离，而有些人特别喜欢寂静的环境，到了那里以后，什么烦恼都没有了，自己好像已经融入了大自然。我看到有些旅游的年轻人，站在高山上，在蓝天白云下，开心得不得了，放声大喊，尽情释放内心的激动。在大城市里，天天在熙熙攘攘中转来转去，突然出来以后，那种感觉无法用语言来形容，这也是寂静处所赐予的一种宁静。

寂静林间没有务农经商，也没有嘈杂喧嚷及各种争斗。从释迦牟尼佛开始，藏地历代的大成就者几乎都是依止静处而获得成就。汉传佛教净土宗、华严宗、禅宗的很多大德，也是依靠静处而证悟了心性。因此，自然环境对修行人来讲，还是有很大的意义。有些人说：“寂静地方和家里一模一样，没有必要到那里去，在城市里修行就行了。”这种说法对初学者而言，恐怕不太合理。无垢光尊者和华智仁波切都讲过，初学

者很容易被环境染污自己的心，假如首先没有依止寂静处，相续中不可能生起禅定的境界。

在这里，作者还描写了寂静地方的景色：修行人住在山洞、茅棚里，到了晚上，碧蓝的虚空中，皎洁的明月洒下银色光华，给世间增添了一种美，修行人的心里也极为清凉。古印度的诗人，常把烦恼的酷热喻为毒火，月光的清凉喻为甘露妙药。在月光里、蓝天下、绿油油的草原上，任何烦恼都会荡然无存。有些人的心与大自然相适应，终年都在山里修行，城市的生活条件再好，也不愿意前往城市中，原因是什么？因为寂静环境对心有莫大的助缘。无著菩萨也说过，依止寂静处的人，烦恼逐渐减轻，善根自然增上<sup>26</sup>。尤其是诸佛菩萨加持过的圣地，功德更是不可思议。对此，我本人确有深深的体会，一到大城市里跟各种各样的人交往，每天就迷迷糊糊地度过了，从早上到晚上，除了吃饭以外，好像什么事也没有做，但在寂静地方效果是完全不同的。

此处月光的清凉，相当于一种梅檀香露，在这种清爽怡人的气氛下，心会格外的惬意，格外的快乐。大家有时间应该去大自然感受一下，尤其是喇荣山沟的夏天，我觉得相当美。昨天我到山顶去看了一下，也许是个人的分别念吧，别人见仁见智，不一定有这种感觉，但是在我的眼里，这样寂静的环境，即使是五星级宾馆、皇宫、总统府也比不上，什么环境都无法带来这种快乐，这确实是我的一种心声。

---

<sup>26</sup> 《佛子行》云：“离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，净心于法生定解，居于静处佛子行。”

修行人坐在石板上或者岩洞里，月光柔柔地倾泻下来，那种宁静的感觉，天上的尊胜宫或人间的皇宫也难比。古人对这种意境有绝妙的描述，如《菜根谭》云：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”人到了寂静地方以后，对荣辱的执著烟消云散，眼看着花开花落、云聚云散，感悟着诸法无常的亘古规律，又是何等的自在与逍遥？

有些人认为：“佛教整天叫人躲到山沟里去，完全是一种消极避世。”其实这种思想并非佛教独有，战国时期的庄子，也对寂静山林情有独钟。大家都知道，庄子学识渊博，但一辈子都是过清贫的生活，衣服上打着补丁，鞋子上也有几个破洞，有时还要靠借债度日，但即便如此，他也不为物欲所累，一生中安贫乐道。有一次，他去探望幼时的好友、当时已高居相位的惠施，惠施以为庄子来找他要官做，担心智慧德行高过自己的庄子，会威胁到自己的地位，所以显得很不自在，说话言不由衷。庄子察觉之后当即表明，他视官位如腐鼠，根本不屑一顾。当楚国的国君知道庄子的才德双全后，出重金聘请他辅政，庄子以讽刺的口吻说：“这无异于将我作为供品摆在祭坛上，到头来只是一个可怜牺牲品而已。”一口回绝了邀请，依然过虚己游世乐逍遥的生活。

现在的人却恰恰相反，通过贿赂拼命巴结讨好上司：“可不可以让我当个副局长，你想想办法，如果我当了副局长，到时候我把你女儿安排到什么什么地方去。”然后开始各种各样的狡诈行为。目的是什么呢？就是自己要做官。做官为了什么呢？要赚钱，

自己获得快乐，而从不考虑周围的人。如果你做官后想帮助别人，那倒也可以，但实际上并不是这样。

所以有些人认为佛教才喜欢寂静，其实也不是这样，其他宗教和古文化都特别提倡这一点。因为寂静的生活有很多利益，可以带来意想不到的快乐。我们喇荣山沟有很多道友，原本在城市里的条件非常不错，但他们就是不愿意呆，舍弃一切的一切，来到这里过清贫的生活。个中滋味，应该只有自己才体会得到。

林风无声息，徐徐默吹送。

有福瑜伽士，踱步思利他。

在森林里，悄无声息的微风徐徐吹拂，鸟语花香的生活，对修行人来讲极其快乐。具有福报的修行人，才可以呆在这里。没有福报的话，在城市里不一定走得开，即使走得开，在那里也呆不住，呆个一两天，把行李一放，自己就跑了。

世间上的福报，分为洪福和清福两种。所谓的洪福，指在红尘里当大官、赚大钱，比如当局长、书记、大老板，钱包里的钱很多，银行里的存款也多，还有好多轿车别墅，在世间人眼里，觉得他的福报很大，特别羡慕。还有一种清福，就是在山里面终年累月地修行，虽然吃得一般般，穿得也很单薄，但他的心情很快乐。所以洪福与清福相比起来，我们修行人应该选择后者。

我有时候看到山洞里的修行人，真的特别特别羡慕，但我们学院的修行人，在外面的人看来也很羡慕，

住在简陋的木屋里，每天过着简单的生活，心里没有压力和痛苦，非常开心。

在桑耶青浦的一个山洞里，听说有个年轻的姑娘在修行，她大概二三十岁，长得特别好。许多人问她：“你是什么民族？”她说：“我是藏族。”“你在这里呆多少年了？”“三四年了。”她虽然很年轻，但通过简单的交谈，很多人发现她的智慧非常不错，可是为什么在那里过特别简单的生活呢？有些人就是想不开。其实这些人真的有点笨，总认为住在山里的人，就是无有前途、走投无路的人，被业力的风吹到山沟里去了。实际上并不是这样，真正有福报的人，才能在寂静的地方修持。

我以前在泰国看过一本书，是阿迦曼尊者的传记，其中有一段的描写与本颂很相似：“黄昏的时候，微风徐徐吹来，尊者坐在宽阔的石板上，静静思维缘起空性和利他的道理。到了半夜，月轮挂在天空，给安静的森林平添了几许凉爽和舒适，那种快乐无法用语言来表达。”在他的著作或传记中，经常有对森林的不同叙述，阐述心与自然相结合的道理，看了以后特别特别羡慕。

我一方面来看，跟我的同学比起来，我的生活比较清静，从出家到现在，我从来也没有后悔过，更没有羡慕过在家人的生活，在学院里这样呆下去，觉得自己很有福报。可是跟山林里的修行人相比，我就自叹不如了。有时候去朝拜圣地时，看到那里的修行人，我觉得自己散乱太多了，要是能一个人住在那里多好啊，但晚年有没有这个福报也很难说。确实修行需要



福报，没有福报的话，不一定有这种缘分，即使有缘分，也不一定呆得下去。

修行人在月光下、森林中，有种特别快乐的境界，这种境界可能世间人不一定能了解。李白说：“床前明月光，疑是地上霜，举头望明月，低头思故乡。”他是比较悲观，看见床头的月光，就一直思念故乡。而我们作为修行人，应该是“举头望明月，低头思利他”，没有必要特别想家乡，应该好好地思维利益众生。

在寂静处的修行人，修菩提心非常重要。有些人整天住在山洞里，可能是没有遇到善知识吧，我以前去五台山、九华山，还有藏地的部分地方，见过很多修行人，也问了他们，但他们的修行好像与菩提心没有相联，这样不太好。住在寂静地方的话，应该像无著菩萨、乔美仁波切、麦彭仁波切、华智仁波切那样，精进修持利他的菩提心。大家以后有机会住山洞的话，应以修菩提心为主，这一点千万不能忘！

然而，我们大多数的人，很难有住山的机会，如果没有的话，稍微有空闲时，把自己的佛堂当作山洞，修利他的菩提心也很有必要。否则，一直等辞职、等离婚、等……临死之前有没有机会也不好说。所以大家应该把握当下，从现在开始，对自己的生活作一番调整，以前应酬特别多、散乱特别厉害，那么现在需要调整过来，为修行创造一种寂静的氛围。

现在有些城市里的修行人，比山洞里的修行人还好。因为在山洞里没有别人的影响，有些人天天睡懒觉。而城市里的某些修行人，早上起得早，晚上睡得

晚，每天都是特别精进。当然，如果在山洞里非常精进，功德也确实不可思议，依靠寂静处的加持力，行住坐卧等一切威仪，全部都会成为善妙，《月灯经》云：“山中空闲殊胜处，一切威仪皆为善。”但如果没有运用起来，恐怕在寂静地方的散乱也比较多。

现在藏地的很多山洞不是很好，周围都有信号发射塔，在山洞里也可以打电话、发短信。1997年我随法王去鸡足山时，华首门那里就有信号，当时北方的城市还没有这些。而现在，桑耶青浦、无垢光尊者和华智仁波切的山洞都有信号，有些人整天用手机发信息，这可能不太像个闭关的人。大家以后如果真的要闭关，还是应该像闭关的样子！

## 子二、安乐之特点：

空舍岩洞树，随时任意住，  
尽舍护持苦，无忌恣意行。

空无一人的山洞里、大树下、岩洞中，是往昔大德们获得成就的地方，我们随时都可任意安住。在那里，远离守护财产的痛苦，没有“你的房子”、“我的房子”的执著。（但现在藏地的有些山洞，洞口上写着自己的名字，声称任何人都不准入住，但他也不住在那里，听说已经六个月了，那个修行人还没有回来。其实山洞是天然的修行地，并不属于某一个人，你走后就不是你的了，其他修行人都可以住。）这样安住的话，能舍弃世间的各种妙欲，远离一切顾虑，无忧无虑、悠然自在地修行。

山里的修行人犹如日月运行一样，非常洒脱自在。莲池大师曾说：“草食胜空腹，茅堂过露宿，人生解知足，烦恼一时除。”在寂静的山里，用野菜水

果充腹，随便搭个茅棚就可以挡风遮雨，人生只要知足少欲，贪嗔痴烦恼会一时摒除。以前在云栖山，莲池大师住了很多年，调化了山中的很多猛虎。当时有一只老虎，时刻依随在他身边，莲池大师到山下化缘时，老虎也紧随在后，城中的人一看，吓得纷纷逃窜。大师告诉老虎：“你赶快回去吧，如果你一直跟着，影响我们的化缘，我们回去吃啥呢？”老虎也非常听话，规规矩矩地回山等着。

可是，现在有些修行人与之完全不同。那天有个大老板说：“某某修行人说要在寂静的地方建寺院，我就供养他二十多万，没想到，他用这笔钱在某城市买了一套房子，我特别苦恼……”他一边说一边皱眉头，好像那种难受实在没办法表达出来。有些修行人的行为，给在家人的影响相当不好。其实在家人也应该先观察，不要看见一个上师，就凭第一感觉马上供养，供养完了以后，又开始后悔，要也要不回来，那时候不仅大家都不太舒服，可能来世更加麻烦。现在的修行人，跟以前比起来，差距还是比较大。在家人供养或者依止善知识时，还是应该谨慎为妙，否则抱怨也无济于事，打官司也有一定的麻烦。在家人的钱可以说来之不易，应该用在刀口上，不然对佛法也有极大的危害。

不仅修行人应远离守护的痛苦，世间人若能做到这一点，对自己也非常有利益。唐朝大将军郭子仪，因护国有功而被封王进爵，当他的王府建好后，每天都是府门大开，任人进进出出，郭子仪不允许府里的人对此加以干涉。不仅外面如此，内宅也是毫无禁忌。

有一次，郭子仪的妻子和女儿在梳妆打扮，郭子仪站在旁边，像个仆人一样，一会儿递手巾，一会儿去端水……刚好被他帐下的一个将官看见了。他回去之后，把这一幕告诉家人听，于是一传十，十传百，整个京城的人都把这当成茶余饭后的一种笑料。（现在有些领导也是这样，当众讲话时衣装笔挺，气度不凡。但回家后马上到厨房里去，围着一个围裙，帮老婆做菜。）

郭子仪的几个儿子觉得很丢面子，就一起去找父亲，求他下令关起大门。郭子仪语重心长地说：“我这样做，不是为了求虚名，完全是为了保住我们全家的性命……<sup>27</sup>”正因为他深知官场险恶，为了保全一家人的安乐，才牺牲了局部的利益。

所以门不一定非要关着，敞开的話，别人也容易接受，自己也没有太大的约束。我原来为了学院的有些事情，见过一个比较大的官员，他外面有三层警卫，每个人持枪，一直站着。我当时就想：“外面的侵略可能没有，但这样好像监狱一样，他会不会有约束啊？”当然，每个人的理解不同，也许有些人觉得这有安全感，但不管怎么样，心的宽阔非常重要。

离贪自在行，谁亦不相干，  
王侯亦难享，知足闲居欢。

远离一切贪欲执著，随心所欲、自由自在地行持，与谁都没有牵连纠缠，这样的快乐即使王侯也难以享受，因此，知足少欲在世間中非常需要。

《佛遗教经》云：“行少欲者，心则坦然，无有

---

<sup>27</sup> 郭子仪功高振主，如果禁闭大门，不与外面来往，只要有人无中生有，造谣说他想造反，他全家老小都要死无葬身之地了。

忧畏。知足之人，虽卧地上，犹为安乐。”知足少欲的人，心很坦然，远离担忧、痛苦、畏惧；知足少欲的人，即使睡在地上，没有盖的也没有垫的，他的心仍非常快乐。

只要心有满足，就是最大的财富。龙猛菩萨在《亲友书》中言：“佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。”佛陀告诉我们，在世间一切财产中，知足少欲是最为殊胜的，只要有了知足少欲，纵然自己身无分文，也是真正的富翁。以此推知，假如怎么样都不满足，即使拥有一亿美金，也是欲壑难填，非常非常痛苦。

不仅佛教赞叹这一点，世间上有些名人也将之奉为信条。比如说苏东坡，他的有些行为很值得赞叹。他最初在杭州当太守，跟佛印禅师比较合得来，他们经常在那儿看西湖，一起坐在船里参禅悟道，研究研究东坡肉，日子过得挺好。（佛印禅师还是吃一点肉。现在汉传佛教有些和尚说：“藏传佛教吃肉，坏得很！”其实不能这样妄下定论，佛印禅师跟苏东坡交往的过程中，有时候也会享用鱼肉、东坡肉。）

接着他被贬官了，贬到南方去了，当时的南方偏僻荒凉，不像现在这样经济发达。（那时候的天涯海角，被认为是最可怜的地方，已经到天边了。原来法王也说：“我们念遣魔仪轨时，给魔王布施的食子，扔到天涯海角就可以了。而现在南方的有些城市，虽然环境很美，却是把魔王食子扔到那里的一个地方。”）那些苦地方没有东坡肉吃了，人家说“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”，天天有荔枝吃，他就不走了，挺高兴。（不过有人说吃这么多荔枝会上火，可能苏东坡的消化能力不错吧。）

后来他不当官了，没有人送礼了，但觉得“菊花开时乃重阳，凉天佳月即中秋”，菊花开了，即是重阳节；天上有明月，就当中秋节。天天都是良辰佳节，没有家人团聚也很开心。他是多大的福都能享，多大的罪都能受，而且不以其苦，所以林语堂先生管他叫“不可救药的乐观主义者”。

我们修行人里面，如果有一些不可救药的乐观主义者多好啊！他在木屋里也可以，山洞也可以，生病也可以，没有吃的也可以，始终都处于开心的状态中，那真是个好修行人。可是很多人恐怕不是这样，平时什么都看不惯，在城市里也痛苦得不得了，背书也不行，看书也不行，吃饭也不行……我那天不是讲了嘛，这种人一直盯着纸上的小黑点，永远也发现不了大片的白纸。

其实，这种乐观主义来源于知足少欲，所以法王如意宝常说：“凡是我的传承弟子，应该过知足少欲的生活，这样心里会很快乐，有没有财产都可以。人生是无常的，什么事情都要经历，如果你最大的快乐可以享受，最大的痛苦能够面对，这就是人生的一大快乐。”

因此，我们作为修行人，在城市里的话，尽量帮助那些密密麻麻像蚂蚁一样的可怜众生；住在山里面的话，应充分利用自然环境来好好修行；住在人不多不少的地方，要与大家和睦相处，与人为善。无论到什么样的环境中，自己都应该过得很开心，其乐融融！

## 第一百三十节课

### 思考题

1. 修行的方法有哪两种？《入行论》是哪一种？这对我们来讲有什么必要？
2. 菩提心与世间的善心有何区别？你属于哪一种？
3. 修世俗菩提心时，首先需要修什么？应该怎么样修？请以教证进行说明。
4. 请以你周围的事例加以分析，为什么说自己与众生是相同的？明白这个道理之后，自己应该怎样做？
5. 三界的众生那么多，每个众生的习气爱好都不同，而我只有一个，应该如何将他们全部执为我所呢？
6. 有人提出疑问：“道理上可以将别人与自己一起执著为‘我’，但他的痛苦是他的，我的痛苦是我的，二者互不相干，怎么能除他苦如自苦呢？”请对此以理作答。

戊三（谨持对治）分三：一、总说连接文；二、修世俗菩提心；三、修胜义菩提心。

己一、总说连接文：

这里主要讲了一些菩提心的修法。

大乘佛法极其深奥，很多人刚开始无法接受，这一点别说世间人，从历史上看，以前的世亲论师，五百世中都当过班智达，但最初仍不接受大乘佛法，甚至对无著菩萨和大乘经论做过诽谤。之后通过善知识

的引导，他知道大乘的殊胜之后，开始励力忏悔，每天读诵大乘经典，并造了很多大乘论典，只有做到这样，下一世才能见到弥勒菩萨。

有些学净土宗的人，以前学过小乘佛法，现在听到大乘乃至密宗的教言后，自己不能接受。这一点我们也理解，但佛法是圆融无违、融会贯通的，没有要去排斥，否则一定会堕入恶趣，自己也不能得到解脱。现在汉地的净土宗非常兴盛，但个别修行人也有一些问题，希望大家要思想开阔，不要局限在狭小的范围里，随意毁谤大乘显宗和密宗。倘若念佛唯求自我解脱，这种自私自利完全属于小乘，虽然你不愿意这样承认，但如果只考虑自己、不考虑众生，一点大乘的味道也没有。

不管是修密宗，还是修显宗，首要前提就是具足大乘菩提心。阿底峡尊者说过：“大小乘之间的差别，以菩提心来区分；内外道之间的差别，以皈依来辨别。”这一句话非常重要。很多人自称是成就者、开悟者，却连大小乘都分不清楚。所以大家对大乘要有信心，经常串习，没有串习的话，现在是末法时代，我们不一定能通达它的意义，即使通达了表面意义，内心中若没有长期串习，遇到违缘或者不同的环境时，自己的修行也没办法用上，因此，大家平时要多观察自己的心。

远离诸尘缘，思彼具功德，  
尽息诸分别，观修菩提心。

以上引用了大量的教证、理证，教诫我们要远离



一切尘缘和分别妄念。禅宗中也说要“放下万缘”，修行的时候，首先要舍弃对亲朋好友的耽著，然后尽量抛开纷繁的分别妄念，如果你没有这样，整天护持亲友、贪恋故乡，为了世间八法而奔波，那么会离成就越来越远。

若要舍弃这些外缘，选择清净的环境很重要。我们密宗中修禅定的话，之前必须选择适当的环境，断除各种散乱的因缘，莲花生大师在《密咒宝鬘论》中，讲了很多如何选择环境的窍诀。而禅宗和净土宗，我也去过不少寺院、道场，过去的高僧大德选择的环境非常寂静，对修行者比较适合。这一点，自古以来没有什么不同的。

个别人说：“修行人躲到山谷里，是一种逃避、一种消极。”对此，我们也没有必要去管，如果自己真想修行，最好是远离尘世，前往寂静的地方。倘若因缘不具足，我昨天也再三地讲了，自己在城市里面，应尽量减少修行的违缘和没有意义的事情。否则，现在的世界形形色色，诱人堕落的花样相当多，凡夫人的分别念本来就不可靠，见到好的色法、听到动听的声音，马上就会生贪心，给修行带来种种危害。因此，初学者先要选择寂静的地方，原因就在这里。

远离尘世、分别妄念之后，应当思维静处的功德和禅修的利益。佛陀在《劝发增上意乐经》中说，初发心菩萨要调伏自心，必须远离二十种尘缘——身所有之束缚、口所有之束缚、意所有之束缚、烦恼炽燃等等，如果远离了这些散乱干扰，屡屡思维禅定的利益，相续中自然会生起功德。因此，初学者一定要依

止寂静。

冈波巴曾问米拉日巴尊者：“您为什么一辈子总呆在寂静的地方？”尊者回答说：“对我自己而言，住在寂静处和城市里没有差别，但是为了让后代修行者了解寂静处的功德，我才一直呆在山林里。”对真正获得证悟、通达法界清净的瑜伽士而言，城市和阿兰若没什么差别，即使在城市里度化众生，也不会因分别妄念而夺去自己的智慧财产，行为放任自流也没有问题。但是我们初学者完全不行，在寂静处自己很清净，而繁杂的城市里、人群中，心实在没办法堪能。很多人应该有这种亲身体会，自己心比较清净的话，背诵也可以，安住也可以，思维法义也没问题，但如果心比较乱或者环境比较嘈杂，修行增上有一定的困难。

当然，断除一切分别念需要外缘和内缘，内缘是具足正知正念，经常提醒自己：“我是大乘修行人，不应该在外面散乱。”而最根本的外缘，则是要依止善知识，依靠善知识的教导和诸佛菩萨的经论，心逐渐逐渐趋入正法。否则，让我们自觉去修持，除了前世对佛法有缘的少数人以外，恐怕是不太现实的。

息灭分别念一定要观修胜义菩提心和世俗菩提心，这里主要讲了世俗菩提心。它的观修方法，在藏传佛教中，有阿底峡尊者的知母念恩报恩等七种教授、寂天菩萨的自他平等和自他相换这两种修法，如此具次第性的系统修法，在汉传佛教和其他传承中，到目前为止几乎没有。当然，个别大德通过自己对大乘经论的领悟和觉受，利益众生的现象也非常多，但

给后人留下的著作中，像藏传佛教这样的修行次第，确实寥寥无几。因此，大家能遇到如此殊胜的菩提心修法，应该说非常有福报。

修行的方法有两种，一是安住修，一是观察修。《入行论》讲的菩提心修法，主要是观察修。观察修对我们来讲很有必要，因为很多人的分别念非常重，邪知邪见也比较多，一定要凭自己的智慧进行破析，道理上想开了、明白了，心才会自然而然趋入正道。否则很多人的习气根深蒂固，一下子扭转过来，也不是轻而易举的事情。

大家一定要思维寂天菩萨讲的法义，经常忆念这些道理，这也是菩提心的一种修法。所谓的修行不一定要闭目打坐，什么都不想的话，是不是修行也不好说。麦彭仁波切在有些修法中，再三讲了观察修和安住修，刚开始的时候，与我们最相应的就是观察修，通过如理的观察，再猛厉的分别念也不堪一击。我们的心就像调皮的小孩，一下子让它安住非常困难，但如果让它自然放松、观一观，它就比较听话了。当今时代的人，乱七八糟的分别念特别多，这些分别念当中，真正有价值的很少很少，若能依靠这种观察，分别念就找到了真正的价值。

在座的很多道友，认为自己已经生起了菩提心，因为有时候看来，愿一切众生离苦得乐好像比较容易。现在社会上的很多人，做一点慈善事业、帮助一些众生，就认为自己是菩萨，很了不起。尤其是听了《入菩萨行论》以后，很多人都跟我反映：“我现在已经成了菩萨了，非常感谢啊！以前我没有菩提心，

现在有菩提心了。”当然，心情好一点的时候，可能觉得自己的菩提心存在，但若遇到怨恨的对境，或者发生不开心的事情，菩提心在你相续中有没有，这个时候应该好好观察。

菩提心的条件要缘一切众生，令其获得无上圆满正等觉的果位，这两个条件不能离开。如果离开了，你光是希望这个众生快乐一点，有吃有穿，这只是世间的一种善心。现在有些慈善家和具善心的人，看见可怜的众生时，也愿意布施钱财，甚至捐献自己的器官，但这种行为属不属于菩提心的范围呢？关键要看他的发心，他有没有希望这个众生暂时离开痛苦，究竟一定要超离三界轮回，获得圆满正等觉佛果，度化无量的众生？没有这种心态的话，不能包括在菩提心当中。

有些法师和个别居士，对菩提心的本质、分类、界限等道理一窍不通，却敢在别人面前信口开河地说“我已经成了菩萨了”。要知道，成菩萨不是很容易的，如果成了菩萨，我们当然非常随喜，世界上多一个菩萨、少一个凡夫，大家都是求之不得。但实际上，具备菩提心是比较困难的，所以我们空话应该少说一点，行为应该多做一点，如果真正感受到了大乘佛教的加持和温暖，度化众生和断除烦恼才不会停留在口头上。

现在的世间中，知足少欲非常重要。如今无数的人没有满足感，为了自己的目标而不停奔波，尤其是学院里的修行人，有了一定条件的时候，不要特别地贪求，今年修一个房子，明年修一个房子，里面装修

得像天堂一样，这没有多大必要。有些人在这里只是修房子，没有修菩提心，有时候看起来也是特别累。我们欲界众生，没有基本的生存条件是不行的，但现在很多世间人，稍微有条件的话，就要买房子、买轿车，买这个、买那个，分别念一直不断地增长，贪心永远也没有间断。《亲友书》里面怎么讲的，萨迦班智达怎么讲的？在有些道理上，大家应该仔细想一想。

我们在这个世间上，没有饭吃、没有衣服穿，生存恐怕有一定的困难，除此之外，其余的追求都是多余的。我看到一个人的房子，几千个人住在里面都可以，但只住了他一个人。他既没有妻子，也没有儿女，可是房子特别特别大，每一间都装修得特别豪华。一层楼、二层楼、三层楼、四层楼……我每上一层，心里就有种空空的感觉，想起很多很多来，真的有各种不同的分别念。

以前的古代人并不是这样，他们看的不多，想的也不多，大家都过得比较快乐，对智慧道德等内在功德非常重视，对外在的形象不太需求。而现在的方向完全相反，伦理道德不但没有进展，反而退化得相当严重，人们不断希求外面的物质，对内心的功德弃如敝屣，这种社会不管给它加上什么美名，可实际上人们处于什么样的状态中，大家需要值得观察。

作为修行人，假如有一种知足感，你住在什么样的房子里，修行都会有所进步；如果你没有满足感，整天好像没有事情做，拿个锤子“砰砰砰”到处敲，那就不是修行人了，自己也应该观察自己的身心。

己二（修世俗菩提心）分三：一、自他平等；二、自他相换；三、共同之事宜。

庚一（自他平等）分三：一、教诫修自他平等；二、广说修法；三、摄义。

辛一、教诫修自他平等：

首当勤观修，自他本平等。

修世俗菩提心时，首先要集中精力、全力以赴地修自他平等心，如果自他平等心没有修好，自他交换等其他境界就没办法现前。

众生无始以来的串习中，自他是不平等的，我就是我，他就是他，我是值得保护重视的对境，而其他众生是除我以外的他体法，每个众生都有这样的分别念。然而依照大乘佛教的不共窍诀，自他完全是平等的，只有懂得这个道理，菩提心才可以修出来。如《学集论》云：“自他平等熟习已，能生坚固菩提心。”

《前行》等大乘经论中说，修菩提心先要修四无量心。按照自宗传承上师的教言，慈悲喜舍四无量心中，先修自他平等的舍心，即我怎么样，众生也是如此，我喜欢安乐，众生也不喜欢痛苦。有了这种平起平坐的概念，其他修行也可以修成。所以，菩提心修法的开端，就是要观修自他平等。

自他平等的道理非常多，最根本的是什么呢？即自己想怎么样，众生也想怎么样。以前有个大修行人仲巴司那坚，他问单巴桑吉尊者：“我要一句可概括所有佛教要点的教言，你必须给我讲。”（有些弟子还是比较厉害，所有佛教的要点，只用一句话来概括，上师也不得不传。）尊者对他教诫道：“你自己希望怎样，其他

众生也希望那样，就这样修推己及人吧！”这是非常殊胜的教言。过去的弟子有很大信心，上师的修行境界也相当不错，依靠这样的因缘，后来仲巴司那坚彻底断除了如毒药般的我执，趋入真正的菩提妙道。

我们作为修行人，平时没有好好修持的话，真的是特别惭愧。我口口声声说菩提心，实际上众生和自己平等的道理，确实修得不多，正因为修得不多，有时候做的事情也很惭愧。像我这样的众生，现在恐怕也比较多，所以从今天开始，我们要尽量爱护所有的众生，依靠这些窍诀，一定要去修持大乘菩提心。

遇到这么好的法，确实是大家的福报，这一点，你们也许知道，也许不知道。如今在这个社会上，无数的人没有信仰，有些人虽然有信仰，但那种宗教不能圆满解决暂时究竟的一切痛苦。我们能遇到这么好的佛法，对自他平等的殊胜窍诀，千万不要置若罔闻，如果只是听一堂课就可以了，这种学习态度对自己不利！

**辛二（广说修法）分二：一、真实宣说修法；二、功德。**

**壬一（真实宣说修法）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。**

**癸一、略说：**

避苦求乐同，护他如护己。

避开痛苦、希求安乐，是我与众生共同的需求，所以应该像爱护自己一样，爱护其他众生。

任何一个众生，下至蚂蚁、虱子，上至大象、狮

子，只要有生命，对苦乐都有共同的感受。按照《俱舍论》的观点，受蕴包括三种受，所有的众生都希求乐受，而不愿接受苦受，不苦不乐的舍受不明显，我们在这里不宣说。

佛陀的教言真的很殊胜，把众生的分别念归摄得相当好。尽管六道众生的爱好、性格不同，有些喜欢吃酸的、有些喜欢吃甜的，有些喜欢年轻人、有些喜欢老年人，有些喜欢白色、有些喜欢黑色，有些牦牛吃这种草、有些牦牛吃那种草……但都有一个共同的特点，就是喜欢快乐。不喜欢快乐、喜欢痛苦的凡夫众生，我们没有见过，也没有听过，但在色声香味方面，不喜欢甜的、喜欢酸的，不喜欢穿白的、喜欢穿黑的，这样的众生比比皆是。不仅是我们人类，乃至最微小的含生也不例外。因此，快乐对身心有助益，痛苦对身心有损害，三界轮回中的无量众生完全相同。

对其他的众生，我们没有他心通观察不出来，但是作为人类，任何一个心理学家都承认所有的人皆喜欢快乐，文学家也喜欢快乐，科学家也喜欢快乐，乞丐仆人也喜欢快乐，只不过有些众生达不到目标而已。麦彭仁波切在《君规教言论》中说：“欲得安乐不欲苦，此点诸众皆相同。”想获得快乐，不愿意接受痛苦，这一点，世上的芸芸众生全部相同。

这样一来，我们应该像保护自己那样，凡是有生命的众生，都要尽心尽力地去保护。如果伤害了它们，不说前后世的因果关系，从人规道德的角度来衡量，这个罪过也相当大。因为谁都不愿意接受痛苦，你非



要害它的话，它会不会痛苦啊？所以，这样的修行，应该从点点滴滴做起，佛教的加持不可思议，依靠这种不共的窍诀，每个人的我执一定会渐渐淡薄，执著众生的心越来越强。

《大师在喜马拉雅山》中，讲了一个老上师和一个小弟子尊哲，他们住在山上，生活比较贫困，一天只有一顿午饭，午饭成了尊哲一天中最快乐的时光。

（我读小学时也是这样，一到11点钟左右，就开始想：“今天中午一定要吃好！”回去的路上，心里也特别快乐。不知道是因为小时候的生活，还是个人的执著，或者身体的原因，那时候的饭特别特别好吃，找到一颗糖也像找到如意宝一样。）

一天老上师告诉他：“今天来了一个老和尚，你要将自己的食物让给他。”“不行！我也很饿，就算出家人，也不能剥夺我吃饭的权利，我今天只有这一点食物。”

“你不会饿死的，应该把食物让给他。”“可是我很饿！”“你必须给！”就这样，尊哲心爱的午饭属于了别人，后来他才知道那人已经三四天没吃饭了。从此以后，他学会了忘我，无论多么珍贵的东西，他都能轻而易举地布施。在以后的人生旅程中，他非常感谢自己的上师，从那个缘起开始，忘我的信念在他心里开始萌芽。所以，真正有善根的人，通过一个小小的行为或者点滴的教言，对自相续起到的作用非常大，从而自己也会成为非常了不起的世间人，或者出世间的修行人。

大家一定要想到，众生和自己是平等的，求乐避苦方面没有差别。我们经常提倡不要杀害众生，其实原因非常简单，因为世间上最珍贵的就是生命，不管

是什么样的众生，老鼠也好，蟑螂也好，蜜蜂也好，它们的生命都非常宝贵，不能随随便便践踏。有了这种概念的话，应该如何对待众生，自己一定会明白的。

如果没有这样的概念，从小就认为“我们是人类，其它众生是上帝赐给的食物”。看见一个众生，第一个念头就是：“它可不可以吃，肉肥不肥，对身体有没有好处？”这样的话，你的一切都完蛋了，基本的慈悲心已经毁坏了。我们人活在世间上，不仅仅是按照传统过日子，更应该活得有意义，对众生用一种智慧的眼光来看待！

**癸二（广说）分二：一、能生起平等心；二、理当生起。**

**子一、能生起平等心：**

手足肢虽众，护如身相同，  
众生苦乐殊，求乐与我同。

有些人可能想：“将所有众生如我一样对待，恐怕这是做不到的。三界的众生有那么多，而我只有一个，要我如同爱护自身一样去爱护他们，这个众生是我的，那个众生也是我的，哪有这么多的我来摄持呢？”这种说法是不合理的，下面就用世间的常识来说明。

为什么现在西方国家特别喜欢《入行论》？因为对大乘的爱护众生、自他交换这方面道理，没有一个人能像寂天论师分析得这么透彻。西方国家的有些人，知识水平非常不错，没有一定道理的话，有些教言他不会接受，让他修也不一定去修。而寂天菩萨的

这部论典，现在西方很多国家非常认可，原因也在于它以理服人。就像观察胜义谛时，之所以说一切万法不存在，《中论》是依靠智慧来分析的，即使一百个科学家说柱子不空，也举不出来不空的理由。同样，此处也是对世俗菩提心的一种研究，通过种种分析和探索，看众生值不值得爱护，众生跟我之间有什么差别，我产生的烦恼通过什么方式来对治……不管是前面对治贪心、嗔心，还是后面对治嫉妒心，对治每一种烦恼时，并不是一种教条主义，全部都是讲道理的。因此，学习《入行论》，对分别念比较重的人来讲，应该说有很大的利益。

为了破斥上述观点，作者回答说：将众多有情等同自身去爱护，完全是可以做到的，因为我与我所的范围可以扩大或缩小。比如我们凡夫执爱的身体，是由双手、双脚、头、眼睛、肩膀、内脏、胸口等不同部分组成，头又可分为鼻子、眼睛等，所谓的一个身体，不过是一种假立的概念，因明中称之为“分别念的总相”。在凡夫的心目中，因将这些同等地执著为身体，所以能对它们平等爱护。既然如此，我们为什么不能对众多有情如自身般护持呢？三界的众生虽然很多，每个众生的性格、爱好、根基等各不相同，但如果平等地执取爱护，认为他们都是“我”的部分，这跟执著身体的不同部分有什么差别？

所谓的我和众生，本来就是凭分别念假立的，在事物的本质上根本没有分。如同“此”与“彼”一样，假如它们真正存在，永远也不会改变，但其实只要换一个角度，此就是彼，彼就是此了。所以凭什么不能

把众生当作“我”？这个众生是“我”，那个众生也是“我”，所有众生皆由“我”的执著来摄持，没有什么不可以的，毕竟自他都是平等的。堪布根霍在讲义中也说：“什么时候证悟了无我，什么时候就会对自他平等生起信心，明白自和他不过是我们的分别念而已，实际上并不存在。”

然而，我们这些可怜的众生，无始以来都执著有一个“我”，如果“我”是切实存在，那么在五蕴的哪一处呢？如果“我”是切实存在，为什么圣者的根本慧定无法照见呢？因此，“我”是一种不合理的执著，若要转为道用的话，本来你执著五蕴为我，现在就应执著一切众生为我。如果懂得了这种假合，证悟空性也并非难事。

以前有一个离婆多尊者，他的公案在佛教中非常出名。这位尊者是佛的弟子，有一天他到别处去，晚上路过荒野，发现在路旁有一小亭，天色已晚，他不得不在那里过夜，但心中战战兢兢在想：“荒郊野外，会不会有鬼呢？”（就像有些女众一样，胆子比较小，连上厕所都害怕，看见一头牦牛，就大叫鬼来了。）

果然不出所料，半夜里来了一个特别可怕的鬼，手里拖着一具尸体。（我一讲鬼的故事，很多人都特别紧张。我在小的时候，晚上跟很多小孩子睡在一起，他讲一个鬼故事，我也讲一个鬼故事，讲完了以后，谁也不敢出去。但现在白天，没事！）这时离婆多吓得全身发抖、毛骨悚然，悄悄地躲在一旁，连气都不敢喘。当然，鬼肯定看得见他，因为鬼眼什么都能通察。过了一会儿，又来一个不讲道理的厉鬼，说那是他的尸体，两鬼互相

争论，各不相让。离婆多躲在那里特别害怕。（不知道他祈祷了没有？）

后来两个鬼商量：“我们不要争了，还是让那个人来评判，这具尸体究竟该属于谁？”这时，离婆多早已被吓得魂不附体，心想：“我到底说真话还是说假话？如果照实说来，后来的鬼一定发脾气，加害我；假设不说真话，先来的鬼也会发脾气，对我不利。无论说真说假，都会被害，我今天可能没有出路了。”正在左右为难时，他下了决心：“出家人不打妄语，干脆说真话算了。”于是把实情说了出来。

后来的厉鬼果然大发脾气，暴跳如雷，把离婆多的四肢全部吃了。离婆多特别痛，忍不住发出哀号。先来的鬼听到后，生出慈悲心，安慰说：“你忍耐一下，让我想办法，使你的四肢恢复原状。”说完之后，将尸体的四肢取下来，装在离婆多的四肢部位上，使他的四肢完好如初，行动如常。

次日天亮以后，离婆多再三看了自己的四肢，百思不得其解：“死尸的四肢怎能和我身体合而为一呢？”他去请问佛是什么道理，佛对他说：“人的身体，是由四大假合而成，五蕴非有，不是真实的。”听了这番道理之后，离婆多豁然大悟，顿证阿罗汉果，所以他的名字译为“假和合”。

实际上，通过胜义和世俗进行观察，真实的“我”是不存在的。既然能将五蕴假合执著为我，为什么不能将所有众生执著为我呢？只要慢慢去串习，到一定的时候，肯定可以生起这种信念来。

虽我所受苦，不伤他人身，  
此苦亦当除，执我难忍故，  
如是他诸苦，虽不临吾身，  
彼苦仍应除，执我难忍故。

如果有人问：“道理上可以将别人与自己一起执著为‘我’，但他的痛苦是他的，我的痛苦是我的，每个人的痛苦各不相干，我怎么能除他苦如自苦呢？”

作者答曰：虽然自己所感受的痛苦，不会伤及别人，比如我今天生病了，身体痛苦得不得了，可是我身旁的人一点感受也没有。但我还是要打针、输液或针灸，解除这些痛苦。为什么呢？因为我对这个身体有执著，当它生病时，就觉得很难以忍受，一定要去除这些痛苦。同样，别的众生感受痛苦时，尽管我自己没有感觉，但如果将他执为我，他的痛苦就是我的痛苦，我也会因之而觉得难忍<sup>28</sup>。

当然，这个道理没有修的话，很多人认为我受的苦，别人体会不到，别人受的苦，我也体会不到，没有理由去执著为我所。但如果长期串习这样的理念，将众生执著为我，到一定的时候，自己也可以代受众生之苦。如阿底峡尊者的上师，别人在打狗时，自己代狗感受痛苦；提婆达多射杀天鹅时，佛陀也接受了它的痛苦。所以，“断法”的创始人玛吉拉准说，我执著为我所的厉鬼等可怜众生，将来修相似断法的人去残杀它们，这是非常不合理的<sup>29</sup>。

---

<sup>28</sup> 在这个过程中，其关键就在于内心所持的观念，而不在于外境身体不同。

<sup>29</sup> 玛吉拉准说：“对于从无始以来以恶业为因、被恶缘之风所吹，接连不断处在迷乱显现之中感受痛苦，死后也将立即堕入恶趣深渊的那些凶猛残暴的鬼神，我是

任何一个修行人，若把众生当作自己，当众生感受痛苦时，自己也会感受到痛苦。世上没有不关心自己的人，麦彭仁波切也说过：“细心观察全世界，胜过爱己未曾见。”因此，我们应该像爱护自己那样爱护众生，这是最殊胜的一个教言。

为什么要把众生执为自己呢？因为若把众生当作自己，你就愿意帮助他、爱护他；如果把众生当成外人，他再痛苦你也会漠不关心。打个比方说，你有一匹马的话，你会认为“这是我的”，当马生病时，那你肯定很心疼，想方设法医治它。一旦把马卖给别人了，从此以后无论马生什么病，自己也不会难受了。我们很多人也是这样，朋友亲人遭受痛苦时，因为有了我所的执著，自己闷闷不乐，心里很不舒服；而不相干的人受苦时，再怎么苦他也无所谓。所以，我们要像爱自己一样，爱护一切众生。

这种大乘的理念，纵是世间上最了不起的人物，也不一定做得到。2005年中国评选了十位最令人感动的老师，其中有一位叫殷雪梅。她像妈妈一样爱自己的学生，每天骑自行车上班的途中，遇到自己班上的学生，总要抱起一个，放在后座上推着走。班里的学生若生活困难，她则不遗余力地帮助他们。最感人的是，有一天学生队伍过马路，一辆小轿车飞驰而来，危急中，殷雪梅奋力将路中央的6名学生推到路边，而自己却被车子撞飞到25米外……这件事在当时极

---

以大悲的铁钩勾召它们，以自己的温热血肉布施它们，以慈悲菩提心转变它们的心，并将它们摄受为自己的眷属。可是未来那些‘伟大的断法者’，却认为断法就是残杀、驱逐、殴打我以大悲铁钩勾召的凶神恶煞，这完全是邪断法，也是魔教兴盛的标志。”

为轰动，人们都号召向她学习，因为她不顾生命保护学生，对学生的爱不是一般的。江苏省教育厅王厅长也评价说：“殷雪梅对学生的爱，有些亲生父母也难以做到。”

但是，这种行为跟大乘菩提心比起来，恐怕还是有一定的距离。毕竟她执著的只是自己的学生，对一切众生有没有这样的爱也很难说。所以大乘菩提心的范围，远远超出了世间人的想象！



## 第一百三十一节课

### 思考题

1. 请背诵“吾应除他苦，他苦如自苦；吾当利乐他，有情如吾身”，并具体解释其中的两个推理。你觉得这种推理方式合理吗？为什么？
2. 有些人声称：“旁生可以随便杀害，因为它们比人类低级。”这种说法正确吗？请以理驳斥。
3. 有些人在利益众生的过程中，耽误了自己的修行和成就，对这种情况应当如何看待？你自己有什么打算？
4. 虽然他人的痛苦很难受，但他的痛苦毕竟无法伤害到我，我一点也感受不到，我凭什么要去保护呢？
5. 为什么说现在的我和未来的我不是一个相续？请以教证、理证进行分析。
6. 你认为《入行论》简单吗？请说说你的体会。

我们继续宣讲自他平等的修法，今天是说对自他平等的道理应当生起定解。

**子二（理当生起）分二：一、安立因；二、成立周遍。**

**丑一（安立因）分二：一、对境苦乐相同；二、有境意愿相同。**

**寅一、对境苦乐相同：**

吾应除他苦，他苦如自苦，

吾当利乐他，有情如吾身。

这个偈颂，每个大乘佛教徒一定要重视，要背诵，记在心里面，平时的言行举止应该以这样的教言来摄持。否则，我们自以为是上乘修行人，可是不要说在实际行动中利益众生，有时候连名称上也算不上大乘佛教徒。

此颂的意思是，我应该解除一切众生的痛苦，因为这些众生不喜欢痛苦，如同我的痛苦一般；我应该尽力饶益一切众生，因为这些众生都是有情之故，如同我的身体一般。（利益众生的方式有两种，一是暂时的利益众生，一是究竟的利益众生，这两种都应该去做。）

按照因明的三相推理，可以这样说：“我应该解除众生的痛苦，因为无意义的痛苦之故，如同我身上所遭受的无意义之苦。”当然，有些痛苦是有意义的，比如为求法而苦行，或者为帮助众生而受苦，这些看起来是痛苦，实际上功德非常大，对今生来世都有利益，所以这种痛苦不包括在这里。而世间人每天为了自己的生活、自己的利益而奔波忙碌，这些痛苦一点意义都没有。我们作为大乘佛教，最可怕的就是自私自利，对一切众生来讲，最可怕的就是俱生我执，这是我、那是他，这些狭隘执著没有消除之前，利益众生和解除众生的痛苦始终不会付诸予行动。

昨天也讲了，众生的痛苦虽然没有降临到我的头上，但也应该解除，因为众生难忍之故。其实偈颂的意思是：只要我把众生执为我所，我的心里就会很难忍。为什么呢？因为本来五蕴不是我，但我偏偏以我执把它执为我，只要五蕴受到损害，我心里就会很痛

苦。既然如此，如果将三界所有的众生执著为我，当众生遭受痛苦时，我心里照样会痛苦。

在座的各位，你们从小受到的教育就是：这是别人，是怨恨的敌人，与我毫不相干；这是我的亲人，一定要帮助。再加上无始以来被俱生无明紧紧缠缚，所以长大以后亲怨分明，这是非常可怜的。昨天我资助的一名学生考取了深圳某某大学，他来的时候很开心，我们谈了一会儿，最后他离开时，让我多加持一下他的父母亲友，让他们不要遭受任何痛苦，他去上学也许两三年不能回来，所以一定要加持他们。

虽然这是一种世间传统，但如果严格一点，以我们学习的大乘精神来衡量，这种说法非常非常不合理。天下无边的一切众生，都可以执为我所，何必把几个人当作唯一的父母？而对其他的众生，一方面根本不关心，另一方面也不愿意关爱他们，这些与我们的教育、我们的障碍有着密切联系。因此，从现在开始，大家能不能将以前的传统和习惯改过来？没有改过来的话，始终以自私自利的心为出发点，离解脱确实相当遥远。

这种推理真的非常非常尖锐，我们看到任何一个众生受苦时，必须要想法解除他的痛苦，为什么呢？他毕竟是众生，对他来讲肯定痛苦。就像如果有人用刀来砍你，你感觉怎么样？不要说真正将你的肉一块块地割下来，看到那种架势，你也会吓得全身发抖。所以只要是有生命的众生，用刀砍他肯定会痛。然而，有些人为了满足自己的快乐而杀害别人，或者为了短暂的口腹之欲而杀害众生，这种行为多么愚痴啊！

大家一定要从内心中去思维，这是不可推翻的一种推理。我昨天也讲了，每个众生的爱好不相同，习惯不相同，习气不相同，但是唯一有一点相同：只要是众生的话，都会避苦求乐，对自己的生命有执著。我们如果肆意去摧毁它，这个众生一定会痛苦。

有些人认为，旁生可以杀害，人类不能这样。这是极其不合理的，旁生只不过不能说人的语言而已，实际上它的苦乐与人完全相同。有时候牦牛遇到下冰雹或者豺狼来了，它就拼命地跑，拼命地躲，为了什么？就是自己的生命不要遭到威胁，想获得快乐。世间上大大小小的众生，都有一个共同特点，就是喜欢快乐而不喜欢痛苦。因此，我们作为佛教徒，始终要观自他平等，自己是怎么样的，其他众生也如是。如果有人说明旁生可以杀害，那你可以用这种推理方法：

“你不能害这个众生，它是有情的缘故，只要是有情就不能害，如同你自己的身体一样。”倘若在一个家庭里，有些人信佛教，有些人不信，那信佛教的人可以用因明的论式进行辩论。

现在有些人口头上说是居士，但实际行为经常损害众生，一点佛教的味道都没有。不管你是成就者也好，修行人也罢，只要危害众生的话，连小乘的沙门四法都不具足。因此，“宁可众生杀我，我也不要伤害众生”，平时我们一定要这样发愿。《中观宝鬘论》的后面也讲了很多发愿文，如观音菩萨的发愿<sup>30</sup>、文殊菩萨的发愿<sup>31</sup>，提醒我们念念不忘利益众生，时时

---

<sup>30</sup> 犹如圣者观自在，摄受数多苦难众，出世除老病贪嗔。

<sup>31</sup> 纵有一含识，未得解脱间，我虽得佛果，誓愿住三有。

刻刻发下殊胜大愿。其实佛教的教言全部归纳起来，就是对上师三宝起信心，认识自己心的本性；对可怜的众生起悲心，超离三界轮回，这样的理念永远也不能离开。

《善说海》的作者无著菩萨，就是利益众生最典型的例子。他老人家的传记中说：有一次，无著菩萨门口来了一位得严重畜癞病<sup>32</sup>的乞丐，他的身躯早已失去光泽，其坐垫等物密密麻麻遍满了小虱子，大小便也完全失禁。众人见后不禁恶心、呕吐，纷纷要求他不要在此地久留。

无著菩萨目睹之后，大悲心顿时油然而生，眼泪簌簌落下。他把那又脏又臭的乞丐领进屋，还把那些沾满虱子的坐垫、衣服等物拿进来，将自己好一点的衣服马上送给他。接着，尊者开始用身体给小虱子们作布施——在虱子窝里一住就是两三天，以致浑身上下到处爬满虱子。

很多道友看见之后，觉得非常不忍心，祈请尊者停止此种行为，但尊者并未听从他们的苦劝，依然在行自他相换。无奈之下，他们把尊者的一位上师蒋阳顿有请来，劝尊者放弃此举，否则对身体有诸多不利。无著菩萨闻言，即以《本师传》中的一首偈颂作答：“仅依此肉身，亦能饶益他，我发如此愿，当具广大果。”他老人家经常用这些教言勉励自己。<sup>33</sup>

我们也可以想一想，自己遇到可怜肮脏的乞丐时，是怎么样对待的？可能很多人嗤之以鼻，根本没

---

<sup>32</sup> 畜癞病：症状为浑身发痒、体生小虱子，具有传染性。

<sup>33</sup> 后来尊者仍坚持如是作为，不久，所有虱子自然消散无遗。

有想这是众生、这是痛苦，自己应该去解除众生的痛苦。很多人认为这是大菩萨的行为，跟自己没有什么关系。如果与自己的修行、成就、名声有关，很多人就争先恐后，而默默无闻地牺牲自己、帮助众生，现在很多佛教徒极不情愿，发心与行为背道而驰。华智仁波切说，三界众生虽然不想受苦，欲求安乐，可是因为无明愚痴，根本不知道快乐的因——行持十善业，反而行持痛苦的因——造各种恶业而抛弃自己永恒的幸福。所以，有些人的行为特别可怜，对今生来世都没有意义。

话说回来，藏传佛教中无著菩萨的行为，无独有偶，汉传佛教也有一位唐代的昙韵法师，常年居于五台山木瓜寺，独自一人住在瓦窑里。衣服破旧不堪，遍满跳蚤和虱子，法师一任它们吸咬，寄生在自己身上。当地土蚤很多，附在身上，他也不排除，一直用身体的血肉作布施，长达四十多年。

我家乡也有一个罗西喇嘛，他一到夏天，就每天到森林里面去，脱下上身的衣服，一边坐禅，一边用身血布施蚊子。太阳落山以后，他才回到寺院。你们可能也知道，藏地的蚊子在七八月份特别大，不像汉地的蚊子那么小。去年我们去草地上，很多道友身上有蚊子时，使劲用披单赶，赶完了以后，还用恶狠狠的目光盯着。尽管可能没有打死，但那种态度根本不把它看作生命。其实那种蚊子在藏地比较多，修行人在对待众生方面，还是应该跟其他人有所不同。

现在有些所谓的佛教徒，看见老鼠就打，看见蚂蚁、蟑螂，就倒开水或喷杀虫剂，这是非常可怕的。

前段时间，深圳有一位居士很苦恼，他问我说：“我这里有很多白蚁，怎么办？”我告诉他：“不管怎样，都不能杀害！有些大德说杀害也可以，念个咒语就行，但这绝对不可以，它们是有生命的，如果这样杀害，根本不是佛教徒。”昨前天他又给我打电话说，依靠诸佛菩萨的加持，他虽然没有杀害众生，但白蚁都已经不见了，现在屋子里也比较舒服。

确实，现在汉地类似的情况比较多，但这些众生毕竟也是生命，我们应该想办法。如果是真正的佛教徒，那暂时可以不住在那里，想办法在外面住几天，通过其他方式来解决。人不至于愚痴到除了杀生以外，没有别的办法了吧。所以，今后在生活过程中，只要牵涉到众生的痛苦，自己务必要注意，否则，大乘的名称和意义都已经失去了。

总之，只要是众生，我们就要帮助，不能伤害，这两个原则务必要掌握。有些菩提学会的道友，以前没受过系统的佛教教育，光是口头上说“我是大乘佛教徒”，这是绝对不行的。行为一定要尽心尽力去做，否则一边吃活的生命，一边说自己是佛教徒，真的特别可怕。尤其是现在的南方人，吃众生好像没什么感觉，好多人认为非常正常，因为自己从小就在海边一直吃，现在继续吃下去，是天经地义的事情。很多人有这种概念，看起来特别特别可怕，他们虽然牙齿很白，但牙齿的尖尖上有很多血点儿，跟魔王、魔女没有什么差别。我们都觉得魔王魔女好可怕，有长长的爪子、尖尖的獠牙，其实到餐厅或菜市场时，有些人甚至比魔王还厉害。魔王害众生的话，还要经过一段

时间，我原来也讲过这个故事，但人却从水里直接拿来就吞下去。这些行为完全缺少悲心，缺少悲心的话，所作所为不会入于大乘之道。

## 寅二、有境意愿相同：

自与他双方，求乐既相同，  
自他何差殊？何故求独乐？

既然自己和别人两方面，都同样追求快乐，一点差别都没有，那为何我只求一个人快乐，而将自己的快乐建立在伤害他众的基础上呢？

不管是什么样的众生，大至梵天、大自在天，小至蚊子蚂蚁等虫类，上至总统、总理、帝王、将相，下至乞丐、妓女、仆人、屠夫，不同层次、不同级别的人，都有共同的愿望，就是想获得快乐。不愿意快乐的而愿意痛苦的，在众生当中绝对没有。不仅是人类，旁生、饿鬼、地狱乃至阿修罗、天界的众生，都是日日夜夜希求快乐。可是这种快乐，如果没有一些修行境界，也是特别难以得到。

既然所有的众生都希求快乐，不愿意遭受痛苦，我与众生的目的一样、想法一样、感受一样，那我抛弃众生而自己获得快乐，从大乘理念来讲，这是不合理的。甚至抛弃众生而自己成佛，也是不成立的。阿底峡尊者在《菩提道灯论》中说：“自不乐疾速，取证大菩提，愿为一有情，住到最后际。”我们不应为自己而迅速取证菩提，而是要发愿即使为了救度一个有情，也要在千百万劫中住于世间。这亦是文殊菩萨的大愿，大乘经典中记载，文殊菩萨因地时发愿：“乃



至一个众生尚未解脱而留在轮回中，我也宁可住世度化，不愿意自己先去成佛。”

所以，只要是能帮助众生，舍弃自己的成就和修行也合理。我们这里有些发心人员跟我讲：“我现在闻思修行确实已经耽误了，但就算今生不成就，只要能够帮助众生，我也情愿继续做下去。”这些人虽然现在不是文殊菩萨，但跟文殊菩萨的发愿确实相同，他们内心中真的想：“只要对众生有一点利益，无论在轮回中住多长时间、受什么苦都愿意。众生如是希求快乐而得不到，我现在有这么好的机会，应该给别人多创造一点条件。”所以，有些人的发心非常非常正确。作为修行人，千万不要有为了自己的如毒般自私自利的心，不抛弃众生、帮助众生的心态很重要，麦彭仁波切也说：“宁可舍弃自性命，切莫抛弃诸众生。”

虽然不舍弃众生是大乘菩萨戒的最根本，但更重要的是什么？就是不能损害众生。现在有些人，今天发了菩提心，再过一段时间，别人说他几句，他马上用石头来砸别人，大乘佛子怎么会如此“坚强”啊？世间英雄的话，可能天不怕、地不怕，杀害众生也不眨眼，但我们发了菩提心的人，理当视一切众生为自己，看见众生而不想度化，甚至想打他、杀他，这种念头真的值得惭愧！

大幻化网中说，我们现在的一些颠倒行为，犹如一个人裸体奔跑，精神恢复了以后，一回忆起来就特别不好意思。同样，我们在凡夫地时将不净执为清净、无常执为常有、无我执为有我、痛苦执为快乐，一旦

证悟了圣谛，获得了圣者果位，对于以前的四种颠倒，自己也会觉得非常羞愧。比如有些人以前不知道生命的珍贵，经常在饭店里点杀很多众生，我跟有些道友聊天的过程中，他们觉得自己以前跟疯子没有差别，直到遇到大乘佛法以后，才明白自己精神失常过，成了严重的精神病患者，多亏大乘佛法把自己救了出来，否则如果还在继续发疯，那多可怕啊！很多人都有这种感觉。确实也是，他们若一直这样下去，不知道一辈子会造多少业。有些人觉得太晚了，其实也不晚，噩梦早一点醒过来，也是你的福报。

我们这里有些人，虽然修行方面比较惭愧，早上经常断传承，散乱的事情比较多，背书也背不下去，考试也是马马虎虎，有很多很多烦恼，但总的原则上遇到了佛法、遇到了善知识，再怎么样也不会像以前那样，看见众生就吞下去，整天的行为疯疯颠颠，这也是一个大的进步！

帮助众生真的很重要，《释尊广传》中说，久远之前，释尊转生为一商主，名为得善，他天性善良，只要看见可怜的众生，就不顾一切去帮助。有一次，他从大海取宝回来，遇到刽子手正欲处死一人，他决定要将此人救下来，但刽子手无权释放，他便到国王面前求情。国王回答说：“此人严重违犯律法，你若真欲救他，必须将全部财产上缴，且你自己要代那人受死。”得善听罢，高兴万分，于是把财产全部献给国王，自己欣然代那人受死。所以大菩萨看见一个众生遭杀，宁愿以自己的生命为代价，把他救过来。我们虽然还没有达到这种境界，但也要想去尽量帮他，

不要害他。

可能是我的性格不好吧，跟别人打电话时，如果话不投机或者心里不舒服，就不想说话，把电话撂了。这种情况出现过好多次，其实这种行为还是害众生，所以我今天在所有僧众和诸佛菩萨面前发愿：以后不撂电话了。

当然，我们学院的修行人，按规定在这里不能有电话，但希望你们以后也能这样发愿。外面的很多居士，两个人吵架时，吵吵吵最后把电话撂了。所以大家也要共同发愿，不然连这一点都做不到的话，口头上说帮助众生、不害众生，实则以各种方式伤害众生的身体和心，这种行为非常糟糕。

我个人来讲，真的修得特别差，在你们面前讲这些大乘论典，特别不好意思。自己很多方面没有做到帮助众生，但心里面确实愿意做众生的奴仆。尽管像无著菩萨和得善那样的精神，我是没有，今天看见一个麻风病人，让我全部放下来，我现在还达不到，但只要对别人有一点帮助，我少睡一点、让身体受一点痛苦、愿意早一点死去，这一点还是能发愿。因此，我们应该从行为上多考虑老母有情，只要对众生有利益，就愿意放下自己，这样的发心是需要的！

自与他双方，恶苦既相同，  
自他何差殊？何故唯自护？

既然自己与他众都同样厌恶痛苦，他众不愿意接受身心折磨，我也是一模一样，那为什么我不愿意帮助别人而只爱护自己呢？

佛教中有一个众所周知的故事：鬼子母有一千个儿子，她最疼爱最小的儿子。但她偏偏爱吃小孩肉，所以常到人间抓小孩，活生生地当食物吃。人们受不了这种痛苦，纷纷向佛陀求救。佛陀于是通过神变，将鬼子母最小的儿子捉来，扣在自己的钵里。鬼子母回来发现小儿子失踪了，她特别着急，不吃、不喝、不睡，上天入地到处找，整整找了七天，也没有找到。后来她听说佛陀无所不知，就到佛陀那里去哭诉。

佛陀说：“你有一千个儿子，才丢一个就这样难过，别的百姓只有两三个孩子，甚至是独生子，却被你吃掉了。你想想人家的心情，是不是比你更痛苦？”听到这番话，她当下就醒过来了，在佛陀面前忏悔道：“我错了，只要能让我找到小儿子，我再也不吃别人的孩子了。”

佛陀就把她小儿子从钵里放出来，还给鬼子母。鬼子母问：“我若不吃小孩，那没有东西可吃，我岂不是饿死了？”（就像某些坏老板一样，除了吃活的海鲜以外，什么都吃不下去。我遇到一个人就是这样，三顿饭就要活的动物，别的东西他不想吃，觉得没有味道。）佛说：“不要紧，我以后让我的弟子每逢用斋时，分出一部分给你吃。”所以汉地寺院在吃饭时，专门有对鬼子母的回向偈<sup>34</sup>，我们藏地也有这样的偈颂，通过这种方式加持，让它们获得快乐。

很多众生对与自己有关的人，觉得他们的生命很宝贵，对不相干的人则不会这样。其实这是不合理的，

---

<sup>34</sup> 大鹏金翅鸟，旷野鬼神众，罗刹鬼子母，甘露悉充满。

从生命的价值上、感受的苦乐上，任何众生都没有差别，古人言：“己所不欲，勿施于人。”自己不愿接受的痛苦，千万不要强加于人，因为别的众生也照样不愿意。

现在有些道友，只考虑自己，根本不考虑别人，连修房子、砌水道，也只想到自己的院子，一点都不考虑别的院子。这种人真的跟旁生没什么差别，根本不具足人的法相。作为人，应当具备慈悲、高尚的品格，大家通过学习这部论典，要从心里对大乘佛教有种不共的认识，这一点非常重要！

**丑二（成立周遍）分二：一、真实宣说成立周遍；二、断罪之答辩。**

**寅一（真实宣说成立周遍）分二：一、一异无实故互不护持之过；二、故当断除我执。**

**卯一（一异无实故互不护持之过）分二：一、时间相异之苦不护之过；二、对境相异之苦不护之过。**

**一、时间相异之苦不护之过：**

谓彼不伤吾，故不护他苦，  
后苦不害今，何故汝防护？

有些人认为：“我自己的痛苦很难以忍受，所以一定要保护，但其他众生的痛苦是自作自受，与我毫不相干，我凭什么要去保护呢？”

现在很多人就是这样，只要自己快乐就行，帮助别人的话，也仅限于自己的亲属，其他众生没必要去帮助。“谓彼不伤吾，故不护他苦”，因为这些痛苦对我一点损害都没有，又何必去防范它呢？

针对这种论调，作者下面回答说：如果因其他众

生的痛苦不会伤害你，所以你不需要保护他，那么未来的恶趣痛苦也没有损害到今生，你为何要保护呢？比如你现在造恶业，来世会转生到地狱里受寒热之苦，这些痛苦你现在并没有感受，既然是不能害自身的法，那为何要拼命地积累善法去防护呢？或者说，很多人年轻时积累财产，目的是为了在老年时不受苦，还有一些人为了明天快乐，现在做很多事情，这些都是不合理的，因为痛苦现在你也没有感受到。

如果懂得这些道理，众生的痛苦应该当作自己的痛苦，若能视他苦如己苦，正法的价值和利益才可以修出来。敦珠仁波切有一个教言说：“犹如除病良药之正法，若未听闻无法知取舍。”如同除病妙药般的正法，假如没有去听闻，很难了知其中的道理。自己以前的想法，跟佛教的教义比起来，真的是非常愚痴。确实，我们若不愿意遣除众生的痛苦，自己以后的痛苦也不应该考虑。然而，没听过这些大乘教言的话，有些人恐怕不能接受，如果通过长期的闻思修行，一定会慢慢明白其中的道理。

若谓当受苦，此诚邪思维，  
亡者他体故，生者亦复然。

有些人辩护说：“未来所受的痛苦，这是我要关心的，毕竟我是一个相续，为了使未来的自己不受痛苦，做一些事情还是有必要。而其他众生与我的相续完全不同，他的痛苦与我没有关系，所以我不应该去帮助。”

这种说法不合理。“若谓当受苦”，如果说这种痛

苦将来会让我感受，必然会发生在我身上，所以我应该避免这些痛苦，而其他众生所感受的法，无论什么时候，我都感受不到，所以我不必管别人的痛苦。作者呵斥道“此诚邪思维”，这种想法是莫大的邪见。为什么呢？“亡者他体故”，因为现在的你死了以后，来世转到恶趣的话，那时候的你实已变成另一个众生，与活着的你完全是他体的。

如果把时间缩短一点，年轻的你和年老的你不是一个，今天的你和明天的你也是别别他体。因为前后的相续有异，如果是一体，则有诸多过失。比如说，我今年34岁，明年35岁，那么35岁的我是不是34岁的我呢？如果是，我就越活越年轻了，今年是34岁，明年还是34岁，因为一体的缘故，永远也不会变成他体，但这是不合理的。所以，《入中论》里面说：“如依慈氏近密法，由是他故非一续。所有自相各异法，是一相续不应理。”慈氏与近密二人的相续，是各别的他体，不可能安立为同一相续，因此，凡是自相各异的法（如今天的我和明天的我），说为一相续极不应理。

再譬如，山谷后面有一条河，去年我淌过河，今年也淌过河，就认为这是同一条河，其实这是特别大的妄执，这不仅在胜义中不成立，世俗中也不成立。正如我刚才所言，如果34岁的我和35岁的我是一体，那么我34岁的时候，已经变成35岁了。或者50岁的我和100岁的我若是一体，我到100岁时，已经年轻50岁了。或者我今生是人，来世变成地狱的众生，假如二者是一体，则人间也有地狱的众生了……有很

多的过失。有些人认为，今天的我为了不受明天的苦，奋发努力是理所应当，而对其他众生的痛苦，竭力去制止就不合理，其实懂道理的人用正理来观察的话，二者没有任何差别。

《入行论》每个颂词的道理，大家一定要通达。很多人觉得《入行论》很简单，我觉得这有点愚痴，让你解释的话，连三分钟都解释不了，说明你对颂词并没有了解。如果真正了解，这里面有很甚深的意义，这种意义并不是凡夫人随便说的胡言乱语，而是与正理完全相合的。包括在座的有些道友，也觉得这些颂词很简单，其实不管你是讲考还是笔考，对它内容的90%都没有了解，只是明白了10%以后，就自以为得心满意足了。这是非常大的一种邪见，希望你们不要认为《入行论》很容易，以前也听过，现在也听过，大概的意思知道就可以了。

当然，我讲得也不好，我经常想：“现在我虽然给你们讲，但能不能讲到50%啊？”里面可能也有一些讲错的。实际上真正的义理越思维越甚深，因此你们不要小看《入行论》，否则智慧是不会增上的。好多道友表面上好像懂一点，其实里面的推理和思维方式，自己完全没有接受，而是以另一种方式来解释，这是非常不合理的。

对于科判和颂词的内容，大家要再三地看，光看一两遍肯定不行。像华智仁波切那么有智慧的人，也是随身带着《入行论》，原因是什么呢？这里面的甚深内容，经常要与我们相续结合起来串习，这样修行才会变好。不然的话，有些居士一边坐车，一边马马



虎虎地听 Mp3, “哎, 我已经听过了, 《入行论》比较简单啊!” 一说简单, 我就有点生气。不简单, 真的不简单! 佛法不是像看电影、听新闻、看报纸, 意思只有那么一点, 看完以后就没有了。诸佛菩萨金刚语的加持, 跟世间的语言截然不相同。铁铝等金属有什么样的价值? 黄金和金刚钻石有什么样的价值? 这方面大家应该非常清楚。切记: 形象上的闻思起不到什么作用, 务必要对其内容反反复复地思维!

## 第一百三十二节课

### 思考题

1. 有人说：“如同肚子饿，只能由自己吃饭解决一样，自己的痛苦应由自己遣除，没必要替别人解除痛苦。”你如何破斥这种说法？
2. 凡夫人从哪两个方面执著“我”的？请以理分析其颠倒性。
3. 为什么说只要是痛苦，不分自他一定要遣除？你明白此理后有何打算？

《静虑品》中有自他平等和自他相换，现在讲的是自他平等。

前面通过因明的三相推理建立了，凡是众生的苦，我们必须解除。有些人从来没有听过这些佛教逻辑，一提起三相推理和周遍、能立、所立，不一定特别懂。希望在座的佛教徒，包括在家居士，一定要学习五部大论，不要将佛法停留在简单的法门上，很多人既年轻又聪明，如果学完了五部大论，肯定会对佛教有全面的认识。

我们学院今年讲了因明，尽管很多道友觉得有点难，但是系统学习一部大论以后，在任何地方遇到能立、所立、周遍等法语，理解起来不会有任何问题。所以大家应该广闻博学，很多人对世间法学得不错，出世间的佛陀教言，有生之年也需要花一定的精力。

现在的网络比较方便，外面的有些居士，将我们

讲的戒律、俱舍、因明、中观——在听。人的自觉性还是有差别，学院中极少数的出家人，今天断传承，明天断传承，但大城市里从事各项工作的人，依靠自己的精进，上班、下班、开车时，把这些传承一个一个在补上。这样的人，据我了解也相当多。这非常有必要，否则，光是办一个皈依证，取一个好听的名字，那没有什么用，实际行动中应当身体力行。

要知道，断除障碍并非轻而易举，上师加持一下、灌顶一下，烦恼马上就荡然无存，没有那么容易。大家应该长期学习，这样才有明显的成果。不然的话，偶尔做个仪式，作用也不是很大。有些刚皈依佛门的人，把佛教看成一种妙药，吃完以后包治百病。这种现象有是有，毕竟佛法的加持不可思议，但从根本上解决的话，还是要靠长期的精进努力。

## 二、对境相异之苦不护之过：

若谓自身苦，应由自防护，  
足苦非手苦，何故手护足？

对方又说：“任何时候，自身的痛苦应由自己来保护，不是他者来保护。所以别人的痛苦由我来解除，完全没有道理。”

具体来说，我自己或亲友的痛苦以自己来遣除，对每个人来讲，是义不容辞的责任，但与我毫不关系的众生的痛苦，由我来遣除，这是多此一举，有点说不过去。尤其是没有入大乘佛教的人，认为对家庭负责、对自己负责是应该的，而帮助没有关系的人，简直不可理喻。包括我的有些亲人，也对我帮助大学生、

放生等行为不能接受，邪见比较重的人觉得：“那些人跟你一点都不亲，为什么把那么多钱花在他们身上，太可惜了！”还有些非佛教徒，认为放生非常浪费，不如把钱给家人修房子，毕竟他们跟自己有关，为了鱼鸟花那么多的钱，实在是不合理。

从传统上看，他们的想法似乎也有道理，但真正去分析，这经不起任何观察。假如自身苦应由自身防护，那你的脚被刺伤或不小心扭了，根本不属于手的痛苦，手又何必多管闲事，忙着去保护脚呢？或者你耳朵的痛苦，应该是耳朵自己来保护，为什么冬天比较冷时，你用双手捂着耳朵呢？那天有人问我：“你为什么天天抓痒？”如果自己管自己就可以了，为何我左手这边用右手来抓，右手这边用左手来抓？（全身上下只有手比较灵活，它对好多部位都可以帮助，鼻子、脚的话，帮不了自己，也帮不了别的，好像特别笨。）

而且，你也应该只帮助自己，不应该去帮你的弟弟、妹妹、弟媳等。刚才有个出家二十多年的道友，一直让我加持，保佑她家里生个孩子。假如你关心自己就行了，那不应该关心家里生孩子，而且非要是男孩，不能是女孩，这样也没有必要吧。可是我们的习惯和实执并非如此，在行为上，往往都要借助他者来帮助自己。

世间人有这样的习惯，不属于自己的，始终不愿意帮助，只要是属于自己，绝对不能伤害，即使人已经死了，也要尽量去饶益。现在菜市场里卖的肉比较多，如果人人像大乘佛教所讲的那样，对众生有一种父母之感，那肯定不敢吃它的肉。毕竟这是母亲的肉，

不管前生或是来世，它都当过我的母亲，吃母亲的肉，真的特别特别可怕。可惜的是，无数众生并不知道这一点，一旦知道的话，决不会像现在这样。

《广仁录》中有一个故事说，在四川蓬溪有一个人，原来在那里当县官，后来辞职回乡。回去的途中，在朋友秦先生家里借住一宿。当晚他做了一个梦，梦见一妇女对他哭诉说：“我是秦先生的妻子，生前曾谋杀我先生的姨太太，因而死后堕落为母羊，现于羊栏中。明天秦先生要杀我来招待你，我死不足惜，可是我腹中的小羊，若因我被杀而同死，那么我的罪过更加重了。”

那人早上醒来，天都已经亮了，（就像现在有些学佛的人一样，特别爱睡懒觉，）他把夜间的梦告诉秦先生。可是不巧得很，那只母羊刚已宰杀。秦先生大为悲恸，抱着母羊的尸体失声痛哭。（以前上师如意宝在许多地方劝大家不要杀生时，也说：“我们附近的很多旁生，以及自己家里的宠物，很可能是前世或今生亲人的转世。”）后来他们全家和那个客人，再也不忍吃那羊肉，就把死羊连同胎中小羊，一同葬在旷野。

所以，我们若知道周围的旁生，前世今生跟自己是什么关系，根本不敢吃它的肉。原因是什么呢？就是因为有我执和我所执。其实我执和我所执并非实有，圣天论师说：“我若实有性，不应思无我。”如果“我”有真实的自性，那修行人没有必要去观无我。但众生由于俱生我执在作怪，本来“我”不存在，反而执著有“我”，“我所”也不存在，反而执著有“我所”。有了我和我所之后，自然就有了他和他所，于

是便如《入中论》所言，最初将五蕴妄执为我，进而依之产生我所，颠倒执著诸法为实有，以致漂泊在轮回中，始终无有自在<sup>35</sup>。

也正因为如此，我们菩提心很难生得起来。因为菩提心的范围相当广，她普及的是一切众生，并不局限于我和我所。有了菩提心的话，凡是有生命的众生，一定会帮助，但在世间上，纵是举世闻名的慈善家，所做的善事也有一定的限度——对自己的家乡或有关系的人，就愿意去帮助，而其他众生，则不轻易伸出援助之手。

现在也有一部分人，当旁生遇到生命威胁时，让他花钱来放生，他不愿意；而把钱捐给学校或慈善机构做一些善事，他很愿意。尽管他的我所范围稍微扩大了，愿意把钱捐给社会，但这只包括在人类群体中，并没有把无边无际的众生作为我所。

我们每个人从无始以来，一直都是这样串习，即生中若没有受过大乘教育，执著“我”的习气很难改变。作为大乘佛教徒，每天应该观察自己，看在一天当中，不管是发心也好，做事情也好，为自己考虑了多少，为众生考虑了多少？这样一统计下来，我们的过失会暴露无遗。我们凡夫人真的很坏，如果认真观察，几乎天天都在想着自己，为众生的寥寥无几、屈指可数。

## 卯二、故当断除我执：

若谓此非理，执我故如此，

---

<sup>35</sup> 论云：“最初说我而执我，次言我所则著法，如水车转无自在。”

执自他非理，唯当极力断。

刚才说如果自己只能帮助自己，不能帮助别的，那么用手帮助脚不合理。对此质难，对方回答道：“从道理上观察，的确手只应该帮助手，不应帮助脚和其他部位。但由于众生的我执和我所执非常强烈，只要是属于自己的，不管脚也好，腰也好，腹部也好，出现一些问题时，其他的手、眼睛等肯定要去帮助。比如腰腿很痛的话，手会给它们按摩，这就是我所执导致的。因此，道理上虽然站不住脚，但众生有了我执和我所执后，不得不这样做。《释量论》也讲过：‘诸过之根本，彼即坏聚见。’一切过失的根本，就是执著我与我所的坏聚见。所以我也没办法。”

答言：这就对了，我们也认为这种执著不合理。众生先执著“我”，后执著“他”，如果没有自他的执著，很多见解都是正确的。但正因为有了“我”，所以就不愿意关心“他”，这确实是不合理的。

古来圣者剖析自我、证悟无我的窍诀非常多，我们也应通过各种方式，将自相续中的这些执著抛开。否则，始终都是维护自己、排斥他众，这是一种颠倒作意。正如前面所说，手帮助脚是我执引起的，本来没有任何理由说是“我”，但就是因为有实执，故将身体执著为我。其实通过智慧，这完全是可以遣除的。

佛教中就有这样的故事：南印度有一位出家人，他吃的、穿的非常讲究，每天必须用香水沐浴，沐浴后还要用香油抹身。他在山中住了好几年，但由于太过执著身体，修行一点进步也没有。（现在也是如此，有些年轻人特别执著自己的身体，每天对它做各种装饰、保

养，以致修行的时间都耽误了。)

他不明白自己为什么不能证果，就去问优婆鞠多尊者。尊者知道他的来意后，对他说：“我有办法，可以教导你，但你必须要听我的。”“我绝对服从您！”“好，跟我来。”

尊者带他到了一座山上，用神通幻化了一棵很高的树，让他爬上去，到了树顶，他战战兢兢、特别害怕。(我小时候也常爬树，上去以后不敢下来，整天都呆在那里，特别痛苦。有些小孩不能下来，就一直在树上哭。)尊者在树下又化一个非常深的大坑，然后让他先放下两只脚，再放开一只手，又让他放开最后那只手。他在树上大声抗议：“那样我会摔死的！”于是抓得更紧了。

尊者严肃地说：“你不是说什么都听我的吗？怎么现在又反悔了？”他想想此行的目的，索性闭上眼睛，将最后那只手放开……当他断除贪爱我的执著后，刹那间，树和坑都不见了，他好好地站在尊者身边。他顿时恍然大悟，知道色身幻化无常、虚妄不实，从此他不再执著，放下一切，很快就证悟了无我的境界。

历史上经常有些大德，依靠棒喝等不共的窍诀，让弟子突然对身心有不同的认识。包括我们最近讲《静虑品》和《安忍品》，也有些道友有一种前所未有的感悟，这是非常重要的。大家在修行过程中，必须要精进，不精进的话，每个人都有“我”的执著，始终陷在这样的坑里爬不出来，这是非常可怕的。

总而言之，帮助别人并不是不合理，既然可以帮助自己，为什么不能帮助别人？这两个都是虚假的执



著，帮助自己是虚假的执著，帮助众生也是虚假的执著。因此，只帮助自己而不帮助别人，这是说不过去的。

## 寅二、断罪之答辩：

相续与蕴聚，假名如军鬘，  
本无受苦者，谁复感彼苦？  
既无受苦者，诸苦无分别。

对方辩驳道：“虽然我和我所并不存在，但是把身体的各个部分执为我，以及昨天、明天、来世的我执为我，这两种执著是存在的。这种我的存在，跟别人的存在不相同，所以帮助自己是理所当然的。”

他们的理由是，手和脚均为身体的附属，是同一个蕴聚；明天的我、后天的我，乃至地狱中的我，是同一个相续，由于感受者是一个，所以理当全力保护。而其他众生与我的相续不同，他是他的相续，我是我的相续；与我的蕴聚也不同，他有他的身体蕴聚，我有我的身体蕴聚，因而不能与我混为一谈。

这种想法并不合理，如同军队和珠鬘一样，蕴聚和相续没有成实的本性。相续不存在，可用鬘来比喻；聚合不存在，可用军队来比喻。《释量论·成量品》中也专门用长和串，宣说了聚合和相续不存在之理。

具体而言，我昨天心相续的刹那、今天心相续的刹那，乃至老年时心相续的刹那，全部是连在一起的，似乎有一个长长的东西，但其实这是一种笼统的妄执。或者从总体上看军队是存在的，但如果好好分析，除了一个个军人之外，并没有一个叫“军队”的法。

同样，身体也是由各种微尘组成，真实的本体并不存在。世间上任何一法，用智慧来剖析都是如此，所以龙猛菩萨在《大智度论》中说：“诸法如芭蕉，一切从心生，若知法无实，是心亦复尽。”万法如芭蕉树一样，皆从分别念而生，若能了知诸法无实，那么心也不可能存在。

这些道理，我讲《金刚经》时也讲过，《金刚经》中云：“若世界实有者，即是一合相<sup>36</sup>。”世间上的诸法，如身体、家庭、单位、森林、江河等，人们认为实有存在，实则全是假合之相。如《四百论》云：“于相续假法，恶见谓真常。积集假法中，邪执言实有。”对相续假立的诸法，凡夫以恶见说为真常；在积集的假法中，凡夫以邪执言为实有。

月称论师在《入中论》中，也用观察车的七相推理来证明此理。《自释》中还引用《宝积经》的教证说：“世间与我诤，我不与世诤。”佛陀虽已彻达一切都是假的，但如果世人说它存在，佛陀也不会与之争辩。论中还用了“瓶衣帐军林鬘树”等比喻，说明瓶子、衣服、帐篷、森林、军队、树木等法，实际上并不存在，这个道理讲得非常清楚。

因此，我们认为实有的东西，要去详细观察，否则沉溺在分别妄念的网当中，自己也不知道会变成什么样。尤其是龙猛菩萨和月称菩萨的殊胜教言，大家一定要学习，他们是大乘佛教公认的圣者，没有人能

---

<sup>36</sup> 一合相，是指对总体相状的一种执著。比如瓶子本来是由微尘组成，但人们有一个总体的概念，把这些微尘的聚合称为“瓶子”；五蕴中本来没有我，众生也因为有了一合相，就把五蕴的聚合执为“我”，对其产生实执。

驳倒他们的观点。

如果蕴聚的我不存在，相续的我也不存在，那么谁在感受这一痛苦呢？很多人认为一定要保护自己及亲友，不让其遭受痛苦，但用智慧来观察，（《智慧品》也会讲很多这方面的教言，）所谓的我根本不存在，胜义中不存在，名言中也不存在，只不过名言中有一个假立的存在，但假立的并不等于真实的。所以，我不存在的话，我所感受的痛苦怎么会存在呢？“既无受苦者，诸苦无分别。”既然没有真实的受苦者，自他的痛苦也就没有什么分别了。

《学集论》中也讲过，我和他如同此岸和彼岸，是互相观待而安立的。在河的这边，可以说这是此岸，那是彼岸，而坐船到了那边，角度就换过来了。同样，我们现在认为“这是我”，但学习到了一定的境界，根本不会觉得蕴聚是自己，反而会把别人当作自己。真的，菩提心修得比较好的时候，很多人对自己根本不在乎，再怎么生病受苦也无所谓，而看到别人，甚至是怨恨的敌人受痛苦，心里就特别难忍，恨不得以自身代受。

当然，每个人的根基不同，行为上也是迥然有异。前段时间，杭州有一个潘居士，在我家乡帮我建学校。其实他的条件特别好，但在那里已住了五六个月，一直打地铺，房子也很简陋。他看见那里的小孩没有机会读书，条件也很差，就发心在那边监工建学校，自己再怎么苦也不在乎。说实话，我都非常佩服，虽然他是一个居士，却能将国内外的好多企业全部放下来，在那里帮助众生做事情。我接触他的时间比较长，

大概有五六年了，知道这个人不是搞名的，也不是搞财的，没有任何企图，就是想一心一意帮助那些可怜的孩子。

而我家乡的几个老师，却千方百计地想吃一点回扣。按理来讲，当地老师看到身边的孩子有受教育的条件，不应该在那上面找机会。可是恰恰相反，不相干的人一直很心疼，想帮助，而有个别的老师……我那天特别不理解，这些人一方面是素质问题，一方面也是没有受过大乘教育。他们做些不如法的行为时，我一直在想通过什么方式来惩罚？确实，别人无条件地这样受苦，想帮助你这个地方，你自己也应该想：“我毕竟是老师，有一定的责任。”可是他们却在这个时候搞很多小动作，实在让人难以理解。

我们这里也有些道友，帮助别人的话，什么都愿意，帮助自己什么都不愿意。但有些人完全相反，只要是跟自己有关，马上去如何如何，如果是别人，就事不关己、高高挂起。去年有座房子起火了，某人听说是他的房子，拎了一桶水拼命地跑，到了跟前，别人说不是你的房子，“噢——”，噓了一口气，掉头就回去了。

作为凡夫人，这也是大家都有的毛病，但如果能放下我执，就会如同《维摩诘经》所言：“以一切众生病，是故我病。”以众生之苦为自苦，是大乘菩萨的境界。我们有很多发心人员，只要对众生有利，自己再苦再累也愿意，这就是因为“我”的范围制定得不同。

《入行论》的有些颂词并不好解释，希望你们不

要觉得《入行论》简单。我昨天也讲了很多道理，如果你真懂得这些颂词，那么其中的甚深道理，你讲也讲得出来，想也想得出来。但若没有深入体会，表面上的囫圇吞枣，对自相续根本不起什么作用。

**癸三（摄义）分二：一、真实宣说摄义；二、遣除诤论。**

**子一、真实宣说摄义：**

苦故即当除，何须强区分？

不应有此诤，何须除他苦？

欲除悉应除，否则自如他。

因此，只要是痛苦，我们就应尽力遣除，何必非要分自他呢？是亲朋好友的痛苦，就两肋插刀、义不容辞，而其他众生的痛苦，则置若罔闻；是人类的痛苦就要解除，而旁生的痛苦，则无动于衷。由于无明实执，人们只求自己快乐，不管他人痛苦，这是非常愚痴的行为。诚如此处所说，只要是痛苦，不分自他一定要遣除。

大家以后在路上也好，房间里也好，看见大大小小的众生，当它遭受痛苦时，务必要去帮助它，这是我们佛教徒基本的原则。尤其是大乘佛教徒，不仅不能损害众生，而且还要去帮助众生。你们不要争辩说：“这是别人的痛苦，跟我没有任何关系，为什么要遣除？”以这种相似的理由为自己辩驳，非常不合理。只要是痛苦，就一定要遣除。虽然在胜义中，众生的痛苦不存在，我的痛苦也不存在；而世俗当中，众生的痛苦也存在，我的痛苦也存在。凡是痛苦就特别难忍，所以不能只维护自己，不维护他人。

世间上有很多奥秘，大家一定要去探索。医学、营养学、生物学只能解决人类的基本问题，更深的道理无法触及，而天文、地理、电子力学，虽然涉及的领域比较深广，却无法揭示心的秘密、前世后世、胜义空性、如来藏光明等。我们学习大乘佛法，一定要懂得二谛的道理。龙猛菩萨云：“若人不能知，分别于二谛，则于深佛法，不知真实义。”如果不能区分胜义谛和世俗谛，则无法通达佛法之义。而若明白万法在胜义中如何存在、世俗中如何存在，这是最无上的一种学问。

同时还要具足强烈的大悲心，不具足的话，大乘佛教只是一种虚名而已。有时候看来，世间一些慈善家的行为特别感人，许多大乘行人都自叹不如。阿根廷有个著名的高尔夫球运动员温森，有一次他赢得一场比赛，拿到奖金的支票后，正准备驱车回俱乐部。就在这时，一个年轻女子走到他面前，悲痛地说，她的孩子不幸得了重病，因为无钱医治正面临死亡。温森二话没说，在支票上签上自己的名字，将它送给了年轻女子，并祝福她的孩子早日康复。

一个礼拜以后，温森的朋友告诉他，那个女人是骗子，不要说没有病重的孩子，她甚至还没有结婚呢。温森听后再三地问：“你这个消息是不是很可靠？”朋友做了肯定的回答。温森长长出了一口气，微笑道：“这是我一个星期以来听到的最好的消息。”温森从那天起，就一直在为那病重的孩子祈祷，所以，他没有因自己受骗而懊恼，倒是为没有孩子遭遇不幸这件事而庆幸。（若换作是我们，首先不一定舍得给，即使

给了她，到时候也可能怨天尤人，或者想找她要回来。)

特蕾萨修女的故事中也说，她曾在某地为无处容身的酗酒者专门建了一个收容所。有一次，一个人被严重殴打，警察问：“是谁打伤你的？”那人不愿说出真相，一直在不断地捏造谎言。警察拿他没办法，只好离去。特蕾萨问他：“你为什么不揭发凶手？”他说：“就是要他受苦，也无法减轻我的痛楚。”

可是有些佛教徒并不是这样，自己稍微受到一点损害，“一定要告状”、“一定要报警”，有些行为连世间的善人也比不上。尽管那些人没有更高的境界，不知道众生皆具佛性，应将菩提心遍及一切众生，但他们那种善良的心，我们学了这么殊胜论典的大乘佛教徒，应该值得效仿，甚至超越他们。

当然，我在法座上给大家讲经，确实觉得特别内疚，自己平时的所作所为，自己非常清楚：自私自利的心非常重，利他的心很微薄，虽然依靠上师的加持，在寂静山呆了很长时间，也学过大乘各种论典，道理上明白要帮助众生，但在实际行动中，往往是心有余而力不足。真正要帮一点关系都没有的众生，或者害自己的众生，无条件，不求名利，愿意在他面前失去自己的一切，能不能做到呢？我经常受到良心谴责，不得不承认自己是特别不好的大乘修行人。

## 第一百三十三节课

### 思考题

1. 既然一切痛苦都应遣除，为何缘众生而生悲心的痛苦不遣除？为什么说这种痛苦很有意义？
2. 为什么说大悲心是成佛的根本？请以具体事例说明，你通过学习本论，在这方面有哪些改变。
3. 现在学习佛法是什么样的时代？对此你有哪些体会？
4. 如何看待现在的“人间佛教”？在学习佛法的过程中，求人天福报应摆在什么样的位置上？怎样将之转为大乘修法？请谈谈你的理解。

### 子二、遣除争论：

悲心引众苦，何苦强催生？

若愍众生苦，自苦云何增？

有人问：“以悲心将其他众生的痛苦作为我所，如此一来，我不是具有许多痛苦了吗？尤其是发了大乘菩提心的人，在大悲心的催动下，知道众生在受苦，心里就极其难忍。比如听到地狱、饿鬼的痛苦，看见人间地水火风的灾难，或者听说道友生病的情况，心情就会非常沉重。自己的悲心越增上，这种痛苦也就随之而增多。而大乘论典中一再提倡发大悲心，似乎这种痛苦值得接受。既然所有的痛苦都该遣除，那么依靠悲心而引发的痛苦为什么不遣除呢？”

对方说得也对，这是一种痛苦，但并不是无意义



的痛苦。前面也讲过了，如果众生所受的痛苦，对今生不利、对来世不利、对自己不利、对众生不利，那我们一定要遣除。但是也有个别情况，表面上看来是一种痛苦，实际上是断除痛苦的根本。

如果一心悲愍众生之苦，自己生起难忍苦受，这种痛苦与地狱的寒热之苦、饿鬼的饥渴之苦等相比，可以说是微乎其微、不值一提，即使为了众生而割下身肉，对真正的大乘菩萨来讲，也不算是什么痛苦。月称论师在《入中论》中言：“观他地狱等众苦，了知自苦极轻微，为断他苦而精勤。”看待地狱、饿鬼、旁生的剧烈苦受，就会明白自己的苦非常轻微，所以为了断除其它众生的痛苦，我们一定要精勤努力。

从另一方面而言，大悲心是一种智慧，它的本质根本不是痛苦。《大涅槃经》中云：“大慈大悲名为佛性。”大悲心好像给我们带来了痛苦，实际上这是如来藏的妙用，是智慧的体现，并不是所应舍弃的无义之苦。所谓的大慈大悲，是让众生在痛苦中解脱的心，藏传佛教讲四无量心的教言中都有，《大智度论》也说：“大慈予一切众生乐，大悲拔一切众生苦。”慈无量心让众生获得暂时、究竟的快乐，悲无量心让众生离开暂时、究竟的痛苦。表面上看来在受苦，实则与“愿芸芸众生脱离苦海，得到各自所需的果位”之发心相合，这怎么会属于痛苦呢？

修行的三个阶段——最初的发心、中间的修道、最后的成佛，大悲心都必不可缺。月称论师说：“悲性于佛广大果，初犹种子长如水，常时受用若成熟，故我先赞大悲心。”于广大圆满的佛果，初时要有大

悲心，才能引发菩提心的种子；中间要有大悲水的滋润，菩提种子才不会枯萎，且日日增长；最后要由大悲心示现报化身，让众生获得真实受用。大悲心在成佛的初中后三个阶段不可缺少，因而月称论师造《入中论》时，并没有先赞诸佛菩萨，而是“先赞大悲心”。

这样的大悲心，又怎么会是痛苦呢？我们为了可怜的众生流泪，望其早日获得快乐，是智慧的泪水、悲心的泪水；缘诸佛菩萨的功德生信，流下的泪水也很值钱；但为自己的感情、生活而哭泣，这种泪水一点价值也没有。可是，我们有价值的泪流得很少，悲心、信心的泪水，在大城市里几乎看不见，人们哭往往就是因为感情。

所以，学习这部论典以后，我们应把执著转化为智慧，转化为悲心。《入行论大疏》也说了，前面所讲的痛苦，都是自相的痛苦<sup>37</sup>，而后面所讲的大悲心之苦，只不过名称上叫痛苦，实际上它是根除我们无始以来苦果和苦因的正因。

作为修行人，不管是出家在家，一定要具足两点：一是对众生的悲心，它是佛法的根本，佛经中说：“一切解脱依赖于一法，何为一法？即大悲心。”没有大悲心的话，解脱肯定没有希望。二要有信心，对佛陀、佛法有信心。现在很多居士和出家人行为不如法，就是因为对佛陀没有信心，对众生没有悲心，两大根本失去了，形象上再怎么装模作样，也起不到什么作用。

所谓的出家，并不是剃除须发、穿上袈裟就可以

---

<sup>37</sup> 自相的痛苦：指心相续中生起很难忍的苦受。

了，内心中应该对佛有向往之情。有些人得过且过，当一天和尚撞一天钟，这样的行为非常不好，既然你穿上出家的衣服，就要对解脱道业有信心、有精进。如果你是一个居士，没有皈依之前就另当别论，皈依完了以后，佛教徒到底要做什么事情，这些没有希求的话，那是不合理的。

有些人刚开始学佛很有热情，过一段时间，好像瓶子里的水一样，全部都凉了，自己的上上下下找不到一分功德，全部都是过失充满。若是这样，那没必要住在出家人或修行人的群体中，整天享用三宝的财产。现在是末法时代，很多人特别欠缺悲心，我们若真的有了悲心的痛苦，那是多么高兴的事啊！

下面从意义和公案两方面进一步说明，首先是讲它的意义：

一苦若能除，众多他人苦，  
为利自他故，慈者乐彼苦。

即便大悲心会为自己带来稍许痛苦，但是以一个人的有限痛苦，能取代众生的无边痛苦。我们也看得出来，如果一个人的悲心非常强烈，那在他一辈子当中，所作所为会利益无量众生。不说大乘修行人，就算是有悲心善心的世间人，影响力是什么样的？大家也是有目共睹。一个领导若有相似的悲心，他管辖范围内的百姓，定会非常快乐。我们出家人也不例外，我看到法王的很多弟子，悲心真的特别强烈，在社会上的影响也很不错，对弘法利生起到的作用非常大。其实他们应该会有一种悲心的痛苦，看见众生特别可

怜时，在悲心的催动下，宁愿放弃名闻、利养、快乐，付出自己一切的一切，到各个地方去弘扬佛法。所以，一个人的悲心痛苦，能遣除无量众生的痛苦，为了利益他众，也为了自己的解脱，生起这样的悲心有什么不合理呢？作为大慈大悲的菩萨，必会心甘情愿承受这一切。

大悲心能灭尽无始以来的一切罪障。《入中论》云：“既许彼苦能永尽，往昔所作恶业果。”佛陀也说：“若发菩提心，大难天须救。”发了菩提心的人，即使遇到困难违缘，十方天尊、白法护神也会鼎力相助。在弘法利生过程中，自己一个人遭受痛苦，但能拔除众生的一切痛苦，这也是非常值得的。有个居士前段时间说，她身体非常不好，但经常在想：“但愿众生的痛苦成熟在我的身上。”这样慢慢串习下来，好像生病也有价值了。确实，学习大乘佛法的人应该这样想。

噶当派的《断除希疑祈祷文》中讲过：“如果我生病对众生有利，祈求加持我生病；如果我病愈能更有利，祈求加持我能痊愈；如果死亡对众生更有利，祈求加持让我死亡。”我们也要发这三大愿。很多人不愿意生病，不愿意死，临死时一边呼唤一边祈祷：“能不能让我活下来啊，哪怕一天也可以，你可不可以告诉阎罗死主，我还是愿意呆在这个世界上？世界多么美好，我不要死！”作为大乘修行人，不应该这样想，若是为了自己，活也不好、无病也不好、健康也不好；若对众生有利，生病也可以、没有病也可以、死掉也可以，这是非常甚深的一个教言。所以，自己

的痛苦若能遣除众生痛苦，那么一定要接受，以这种轻微的苦遣除最大的苦。就好比吃很苦的药，吃起来有点不舒服，但这个药效很不错，若能制止永恒的病，你愿不愿意接受呢？

大乘修行人看见众生很可怜，心里真的不舒服，不说大菩萨的悲心，就算我有时候也有这种感觉。前段时间我到几个特别穷的牧民家里，看到他们的生活后，一下午都特别不舒服，“他们过这样的生活，真的好可怜哪！他们的孩子也比较多，到底吃什么、穿什么啊？”自己也是多管闲事吧，我又不是他们的家长，他们的吃穿跟我也没有关系，但是看见别人痛苦，心里确实不舒服。这样的不舒服其实也很好，如果没有这一点，你不一定去帮助众生。

现在汉地的很多人，不愿意看不好的对境，只愿意看美好的花园、漂亮的对象、金碧辉煌的寺院，全部都是悦意的对境。悦意的对境也许能让你生起信心，但出离心和悲心不容易生起。因此作为佛教徒，有时候应该特意去肮脏不堪的环境中，看一下特别可怜的众生，这对自己培养菩提心、大悲心有非常大的利益。

没有大悲心的话，成佛的根本就没有了。佛陀在经中说：“诸佛以菩提心为正因，大悲心为根本。”其他经典中也说：“大悲心是一切诸佛功德之根本。”失去了大悲心，就不愿意帮助众生，从而堕入声闻缘觉之道，甚至堕入世间道，这样就惨了，学大乘已经白学了！

你们入了大乘以后，心里应该有一种改变，这种

改变不要只是一两天。很多居士说“我学《入行论》有很大改变”，希望你们是永恒的改变，两三天的改变、一两年的改变，对自己解脱也起不到作用。我们每个人都应该发愿：“我利益众生的心，乃至成佛之前不要退。”不仅要发愿，实际行动中，从现在开始，也要尽心尽力、力所能及地去帮助众生，利益众生，这是我们不可推卸的责任！

妙花月虽知，国王有害意，  
然为尽众苦，不惜殉自命。

大悲心特别强烈的菩萨，愿意牺牲自己的身体生命，这出自于大乘经典《三摩地王经》(又名《月灯经》)。经中记载：比丘妙花月菩萨，虽然知道到皇宫去弘法利生，国王会杀害他，但是为了使众多有情获得解脱，他毅然前往该国。

在久远以前，宝莲月如来出世转法轮，最后示现圆寂。他的教法要隐没时，有个国家叫具宝国，由勇施国王持政。勇施国王禀性粗暴、秉持邪见，对佛法不具信心，将国中七千名菩萨全部驱逐出境。七千位菩萨来到普贤林，依止妙花月菩萨精勤修习，妙花月菩萨为他们传授佛法。

某一天菩萨以神通观察，发现具宝国皇宫附近有许多众生因缘成熟，自己若去传讲佛法，可使他们证得不退转果位。(前世不退转的种子，今生引发出来的话，需要一个传法或者出家的因缘。)如果自己没有去成，这些众生的解脱会耽误下去，这次无法获得不退转果位。

他把情况告诉所有的眷属，眷属们都知道这种做法必须以生命为代价，于是哭着劝阻菩萨不要去。妙花月菩萨说：“如果为了保全自己的生命，而放弃利益他众，那绝不是大乘的佛子。”然后不顾他们的请求，前往皇宫去了。

在七天之中，妙花月菩萨不进饮食，晚上转绕如来指甲之佛塔，白天为有缘众生转法轮，正如他神通所观的一样，无量无边的众生都获得了不退转果位。勇施国王得知之后，生起极大嗔怒，派一位叫能乐的刽子手，将菩萨四肢砍断、双眼挖出，以残忍的方式把他处死。

当时菩萨身体没有出血，而是流出了白色乳汁，天空中彩虹缭绕，响起各种吉祥的声音，瑞相纷纷呈现。刽子手见此，生起后悔之心。消息传到宫中，国王也是追悔莫及，命人将菩萨的法体作塔供养，自己经常在塔前忏悔。

现在世间上有些人，为了集体或国家的利益，尚且不顾一切，最后英勇牺牲。我们大乘修行人，看见对众生有利时，也应该付出自己的生命，当然生命都不在乎的话，财产、名声、地位等身外之物，更是不会顾及的。真正利益众生的人，根本不会炫耀自己，也不会时时想着自己的利益，如果不能利益众生，他们连往生极乐世界，享受清净刹土的妙欲都不贪求。（因为六道众生这么苦，要解救他们的话，不可能有心情去享受。）那么人们追求的美色地位，在菩萨的眼中更是像不净粪一样，一点价值都没有。

《修心七要》的讲义中曾说，为了自私自利而修

行，叫做“俗人”；为了利益众生而修行，称为“修行人”。我们是不是修行人，自己应该最清楚。有些人自称是大修行者、大活佛，而我们在这里，就算是活佛、法师，很多人也不敢这样叫。为什么呢？因为自己连大乘修行人都算不上，整天都被自私自利缠缚着，即使偶尔有利他的心，也像云间的太阳一样，一会儿又被贪色恋财、自我维护的不清净心覆盖了。所以凡夫人不值得宣扬自己，自己没什么了不起的。

作为佛教徒，我们的目光应该摆正，如果你一直盯着特别高的法，希望自己成就神通，能够发光，真的没有必要。有些人说：“上师，您肯定是大成就者，您头上开始冒烟了。”（可能上师着火了。）其实发光并不重要，灯泡也可以发光，冒烟也不值得歌功颂德，假如上师真的了不起，那要看他具不具足大悲心。《大圆满前行》讲了很多上师的法相，最后华智仁波切总结道：“概括而言，观察上师归根到底可以包含在观察他是否具备菩提心这一条件当中。”

现在的社会有时候有点不好说，真正听闻、传讲正法的地方，很多人嗤之以鼻，觉得没有加持力。而一些骗财骗色的骗子来了，大家都争先恐后去供养。正法没兴趣，邪法特别希求，还觉得非常荣幸能遇到一个邪知识，平时连走路和说话都鼻孔朝天。

其实就像噶当派大德所说，现在末法时代，不是宣扬的时代，而是观察自心的时代；不是说一些大话的时代，而是要老老实实帮助众生的时代；不是说自己开悟、宣扬自己境界的时代，而是对治烦恼的时代。倘若自己的烦恼都无法对治，贪嗔痴等极其旺盛，连



压伏都力不从心，还说成就了神通神变，那可能有点谈不上。

现在汉地的很多城市，由于以前学气功的影响，经常追求感应感觉。其实感应感觉不重要，如果你想要感觉，把刀子戳在身上，马上就会有感觉。应该说利益众生的菩提心最重要，若能生起这一颗心，即可摧毁无始以来的萨迦耶见，以后做什么事情都不会痛苦了。我们现在的一切痛苦，统统建立在自我维护上面，不信你可以观察一下，你痛苦的时候，是为了自己和亲友，还是为了众生？若为众生而流泪痛苦，那是非常荣幸的，但事实上呢？

像妙花月菩萨那样的精神，对我们凡夫人而言有一定的困难，但大家毕竟发了大乘菩提心，有些行为不要随顺世间，否则自己也会觉得非常惭愧。

## 壬二、功德：

如是修自心，则乐灭他苦，  
恶狱亦乐往，如鹅趣莲池。

如是串修自他平等的人，定会乐于灭除他人的痛苦，纵是地狱也愿意前往，如同天鹅欢喜地趣入莲花池一样。

我们在生活中可以感受得到，只要自己心里愿意，再怎么痛苦也不觉得，反而觉得是一种快乐。所以，修自他平等的菩提心非常重要，一定要想：“众生怎么样，我也是怎么样；我怎么样，众生也是怎么样。”苦和乐方面互相交换、互相对比，这样以后，大乘佛法的加持力是很强的，自然会生起“乐灭他苦”

的大悲心。

我学了这么多年佛法，现在什么境界都没有，除了灯泡的光，什么光都看不到，有时候也有点伤心。但转念一想，不要紧，自己刚来学院时的利他心，和现在的利他心相比，还是有一点差别。刚来时自己有很多想法，当时在文字上都记下来了，现在看的时候，确实觉得大乘佛法不可能白学。

在座的道友，有些学了半年、一年，有些学了几十年，在利他方面，都有不同程度的感受。这些利他的菩提心，要么是来自阿底峡尊者的七种教言，要么来自寂天菩萨的这些教言。作为真正有菩提心的人，自己再怎么苦、再怎么累，只要对众生有利，到地狱里去也毫无怨言。弥勒菩萨在《经庄严论》中云：“勤于利他大悲性，入阿鼻狱甘如饴。”假如具足精勤利益众生的大悲心，往赴地狱都心甘情愿，世间的灾难就更不在话下了。有些人认为：“你们佛教徒很厉害，愿意到有传染病的地方去，愿意到有灾难的地方去。”其实这并不是最了不起的佛教徒，那些对人间来讲是可怕的禁地，但跟地狱比起来，差距还是有一点大。

如果你乐于代众生受苦，就不会觉得那叫痛苦。前天我和慈诚罗珠去放生牦牛，早上七点钟去的，放的牦牛特别多，我们当时很高兴，觉得它们一辈子都远离杀害了。这些牦牛可能要几千万，但我们也没有花钱，只是通过佛法的说服，让他们自己发愿。那里的人最多有两百头牦牛，（三百头可能没有，我们那边比较穷，不像红原和若尔盖——在无边无垠的草原上有成群结队的牛羊，而是在小小的草原上，有几百头牛。）当地的牧

民虽然很穷，但是愿意把牦牛全部放生，终生不杀，心情也非常激动。我们午饭都没有吃，到了晚上十点钟左右晚饭和午饭一起吃，但也没有饿的感觉。

作为我，不是说什么谦虚的话，只是有一个相似的菩提心，本来平时走路做事都觉得累，但在相似悲心的驱动下，看见众生不遭杀，自己受苦也愿意。包括我们一起去道友，都没有饿的感觉，也没有累的感觉。但晚上睡觉时，我全身好像变成尸体一样。

看见可怜的众生愿意付出，应该要有这样的悲心，成佛并不是一生一世的问题，现在慢慢培养的话，今后一定会成就这种果位的。

《菩提心释》也说：“若人修悲已坚固，愍诸众生所受苦……欣然往赴无间狱。”我们的菩提心若已坚固，则会不惜一切代价救众生，即使去往无间地狱，也如同入禅定一样快乐。藏传佛教有一个金厄瓦格西，他生前一直发愿死后到地狱去度众生，后来接近圆寂时，面前显现了清净刹土的境界，他特别失望地喊：“不！我要去的是地狱……”

尽管我们做不到他那样，但也应该默默发愿：“只要能利益众生，即使我被判无期徒刑，终生关在监狱里也愿意。”世间上最残忍的除了判死刑，就应该是监狱了，但若能度化一个众生，哪怕到监狱里去，也应该甘之如饴。大家有没有这样的发心？自己应该衡量一下。刚开始的时候可能没有，但逐渐应该会好一点的。

以前我习气也是特别严重，尤其在中学期间，同学里面好像没有一个我没打过架的，但现在不管他们

怎么惹我，我也不会打架，这一点是敢保证的。这不是什么修行境界，而是受了很多大乘教育以后，心态确实有所改变。

前段时间我想：如果有一天，摩托车或汽车故意把我撞死了，假如我还有一口气，最后一句话就是：

“不要害他！”因为他故意撞死我，可能会被判死刑、我的家人告他，倘若以怨报怨，这不是修行人的行为。我不是说大话，心中真的这样发愿，最后只想在人间留下这句话，除此之外没有别的希求。

大乘菩提心，口头上谁都会讲，这个很简单，不像因明和《现观庄严论》那么难，但真正做起来的话，并不是像想的那么容易。鸠摩罗什来中土之前，他母亲就曾告诉他：“大乘甚深教法要传扬到东土，全得仰赖你的力量。但是这件宏伟的事，对你而言，却没有丝毫利益，怎么办呢？”

（他母亲据说非常了不起，最后获得三果，她的因缘也比较奇妙。鸠摩罗什的父亲原来是个出家人，后来为了娶她而还俗，过了一段时间，她又开始生起出离心，非要出家。她丈夫说：“我本来是好好的出家人，你不让，非要我还俗，现在你要出家，我怎么办呢？”于是坚决不答应。她就绝食抗议，到了第七天，气若游丝，她丈夫只好忍痛答应。然而她比较聪明，在没有落发前，坚决不吃任何食物。她丈夫也没办法，为了保住她的性命，即刻命人给她剃度出家。）

鸠摩罗什回答说：“大乘菩萨之道，要利益别人而忘却自己。假如我能使佛陀的教化流传，使迷蒙的众生醒悟，即使遭受赴汤蹈火的苦楚，我也没有丝毫怨言。”

从历史上看，过去很多大乘修行人，为了众生愿

意牺牲自己，我们后学者有没有这种悲心和弘法的志愿呢？你说的话不一定要多，关键是内心要想：“我生生世世一定要利益众生，暂时解除他们的身心困扰，究竟让他们获得无上圆满正等觉的果位。”有了这样一种信心，才算是大乘菩提心。否则，表面上声称“我要利益众生”，实际上把他们引入世间道，这是不合理的。

《楞严经》的一个讲义中说，现在的人间佛教也叫“人乘”佛教，因为已经落入了世间法，根本没有提倡出世道。当然，也不能将所有的人间佛教全部定位是人乘佛教，但可能是有这种现象。无垢光尊者的教言中讲了，没有入小乘和大乘之前叫人天乘，是指让人们行持善法，获得人间或天界的福报。现在很多人，包括佛教徒特别喜欢求福报，有些法师也是反复强调：“福报应该很大，有了福报可以发财，找到好的对象……”仅此而已，这是不合理的！人天乘只是佛陀引导众生的善巧方便，以使他们趋入佛道，但不能把这当作最究竟的妙梯、最究竟的解脱。人天福报是有漏之果，享用完以后就没有了，尽管三宝的加持不可思议，是能让众生得到福报，持诵密咒也可以发财，但最终的目的不是这个，而是让众生离苦得乐，获得断证圆满的佛果。没有这种发心的话，将会把众生引入什么样的领域中去？大家应该值得深思！

## 第一百三十四节课

### 思考题

1. 为什么菩萨利益众生时，纵然是无间地狱也愿意欣然前往？此举与小乘行人有什么差别？
2. 强迫出家人把僧衣脱掉，会有什么过患？懂得这个道理后，你有哪些感触？
3. 在讲经说法时，为什么需要引用教证？对此你有什么体会？
4. 你如何看待藏传佛教？如果你周围有人毁谤藏传佛教，你会怎样做？
5. 作为父母，应该怎样培养下一代？为什么？
6. 请以公案、教证说明：一切世间事，串习无不成。并谈谈你对此有哪些感受？
7. 在依止善知识时，一定要注意什么？原因何在？请以你所见闻的事例进行剖析。

现在讲的还是自他平等的修法。昨天说发了大乘菩提心的人，看见可怜众生就愿意去度化，甚至前往地狱也如同天鹅入莲池一样欢喜。为什么呢？下面讲这个道理。

有情若解脱，心喜如大海，  
此喜宁不足？云何唯自度？

如果众生在业和烦恼的束缚中获得解脱，超越生

死轮回的大海，得到暂时究竟的无量妙乐，大乘行人的欢喜心无法用语言来表达，就像深不可测的大海一样广大。各位可能也有这种感觉吧，假如你菩提心发得比较成功，只要看到众生快乐，内心深处的欢喜会极为强烈。这样的喜悦难道还不满足吗？

人的欢喜心若到了极点，是很难控制的。有些表彰大会上的得奖者，好像坐也坐不下，站也站不稳，在短暂的时间中，整个人的形象已经变完了。甚至去年的电视上，有几个出家人得了“爱国奖”，我看了一下他们的表情，他们兴奋得就像获得圆满正等觉果位一样。如果利益众生方面有这样的欢喜心多好啊，但他们这方面有没有做事也不好说，只不过给政府帮些忙而已。现在很多人自己生意成功、名声大振、获得利益，就欣喜若狂，但是让众生解脱、获得法利，情不自禁的欢悦并不常见。

有些人自称是大乘修行人，甚至大乘修行人还不满足，一定要说是密宗修行人，有一种超越世间的称呼，自己才有欣慰感。但是我觉得作为一个佛教徒，应该实事求是、实实在在，假如内心对佛有信心、对众生有悲心，不管你有没有名声都可以；如果没有这两种功德，纵然你再有名声、再有财产，也是一种虚设而已，没有多大的意义。所以你为什么不愿意去度众生，而要追求声缘等独自寂灭的小乘之乐呢？《学集论》中云：“乏味解脱有何用？”这种舍弃利他的解脱，没有任何味道可言。

当然，从个人来讲，自我的寂灭、自我的解脱可令自己断除烦恼，脱离轮回，是有一定的利益。但从

大乘佛教的宗旨而言，自私自利在修行中是极大的障碍。弥勒菩萨在《经庄严论》中云：“智者虽常处地狱，不障清净大菩提；二乘清凉自利益，得乐虽妙障菩提。”菩萨即使长期处于地狱，由于利他心极为强烈，根本不会障碍取证菩提；而声闻和缘觉二乘行人，就算住在寂静的地方饶益自己，也对解脱有很大的障碍。

我们不管学汉传佛教，还是藏传佛教，一定要看自己修的是大乘还是小乘？如果念佛参禅是为了自己解脱，那纯粹是小乘宗法。口头上再怎么也没有用，关键要看自己的发心。有些净土宗的老太太，每天念佛非常精进，这一点值得随喜，但什么叫利益众生根本不知道，发心上有很大问题。净土宗有个别法师和居士，口口声声说密宗不好，但密宗自古以来特别强调菩提心，理论上也好，修行上也好，将之贯彻得非常圆满，有相当一部分修行人以利益众生为目标。而在有些宗派中，法师只是提一下菩提心，到底菩提心怎么修、菩提心的利益是什么、没有发菩提心有哪些过患，几乎从来不强调，以致下面的人都不知道。

一般来讲，有智慧的人很少，《水木格言》云：“百人有一勇士，千人有一智者。”一百个人当中，勇敢的人只有一个；一千个人当中，有智慧的人只有一个。可能万人当中，大乘修行人也只有一个。很多人修行的目的，或是为了自己今生的利益，或是为了来世往生到极乐世界，那里的待遇、享受如何如何优越……心里一直惦记着这些，这种修行不太好。



要知道，菩提心是最重要的，藏传佛教有很多修菩提心的窍诀，这些窍诀即使你从徒弟那里得来，也应该接受。名义上你是他的剃度师或传戒师，但是他到藏地求得菩提心的教言，你跟他学也没什么不好意思的。

藏传佛教中互为师徒的人非常非常多，汉传佛教中也不乏这样的例子。鸠摩罗什的传记中记载，鸠摩罗什有一个小乘师父，叫盘头达多，对他的恩德比较大。后来鸠摩罗什在龟兹国翻阅大乘经论，因为智慧非凡，完全通达了大乘的殊胜教义，很想能为自己的师父解说。不久，盘头达多正好来到龟兹国，鸠摩罗什就为他讲说《德女问经》，首先师父不同意人无我和法无我的观点，鸠摩罗什便运用种种比喻，深入浅出地进行剖析，终于说服了盘头达多。最后盘头达多赞叹道：“和尚是我大乘的师父，我是和尚小乘的师父。”两人大小乘互为师徒，这一佳话流传至今。

因此，不管哪里有殊胜的教言，自己都应该接受。但现在有些人水平比较低，认为“我是你的师父，就永远是你的师父”，所以徒弟有什么样的功德和智慧，都不愿意去求，求的话，好像面子上过不去。其实不应该这样，我们藏传佛教的一些大德，不论哪个人有清净的传承、殊胜的教言，只要对方是真正的善知识，就愿意虚心请教。今后佛教界的思想若能进一步发展，过去保守派的观点，应随着时代的变化而逐渐开放，这样只有利益，没有损害。

在这里，寂天论师讲了很多忘我的功德、利他的教言，这方面在其他论典中恐怕没办法获得。尤其是

利益他众的功德，用我们世间的语言很难以描述，《入行论大疏》中说：“情难自禁利他大悲德，诗人妙笔难能赞少许。”古代大名鼎鼎的诗学家，像唐代的三大诗人，只能描述西湖的秀丽、泰山的巍峨，而对于菩提心的功德，即使用最好的笔墨，也无法尽致其万一。

所以，修行人应该先从理论上懂得菩提心的功德。平时不管你是生活还是工作，如果有了菩提心，将会带来极大的利益。我们修行也是如此，假如没有菩提心，那么修行不一定成功。在这些问题上，大家平时应该多观察，看自己在众生获得快乐时，有没有喜悦的心情？没有的话，说明你菩提心修得不成功；如果众生获得快乐，你就像中了大彩一样，这才是大乘菩提心的标志。

故虽谋他利，然无骄矜气，  
一心乐利他，不望得善报。

因此，菩萨虽以种种方法来饶益他众，却没有骄傲自满、自以为是的心态。现在有些大德，真是名副其实的大乘修行人，不说他的一生当中，即使一天的行为也难以想象，弘法利生的事业极其广大。以前上师老人家在世时，我们身边的人经常有感而发：“一个人竟然有这么大的发心，这么大的威力！”尤其是开法会的时候人山人海，一个大菩萨能给成千上万的众生，种下了菩提的种子。

这些有大乘菩提心的人，绝不可能有傲慢心，在别人面前炫耀：“我的眷属如是众多，我的事业如是

广大，我一个人度了这么多众生，难道你们不觉得稀有吗？我是不是登地菩萨啊？我现在是多少地呢？”除了有调化弟子的特殊必要外，（这是经论中也开许的，）诸如此类的话，不可能从他们口中说出。对高僧大德而言，利益众生是一种责任，任何丰功伟绩都不值得声张，言行举止还是跟普通人一样，自己不会高高在上。

现在有些人恐怕不是这样，为众生没有做什么事情，却喜欢用各种方式来宣传自己：“我修了什么塔，建了什么寺院，我在人们心目中的影响如何如何……”我遇到过很多所谓的高僧大德，也许是在众生面前的显现吧，看起来特别傲慢，好像世界上只有他一个人，做点区区小事就要昭告天下，生怕别人不知道。这不是很好！真正的大乘菩萨，一是没有骄傲心，二是一心一意愿意付出，帮助众生、利益众生没有任何条件，不图任何回报。在《释尊广传》中，佛陀因地时布施身体财产、妻子儿女，帝释天问他是为了什么，他说：“唯一想让众生获得快乐，此外没有其他希求。”这句话的含义，大家理当深深地思维。

现在很多人学佛也好、念佛也好，都是求福报，但无论是求来世的福报、今生的福报，发财也好，升官也罢，都属于人天乘的修法，根本不是大乘佛教。因此，我们一定要观察自己的心，心很清净，所修的法也会圆满的；如果心不清净，被自私自利的毒药染污了，纵然表面上做很多功德，那也不是成佛的因，只是随福德分善，而没有成为随解脱分善。

如今有些人的世间知识相当丰富，但对藏传佛

教、汉传佛教的知识比较欠缺。要知道，世间知识几年就要更新换代，六七十年代的大学生，所学的现在根本用不上。可是佛陀的真实语，千百万年也不会改变，只要按照这个原则去做，任何时代的变化都可以印持。

可是有些佛教徒并不懂这一点。前段时间，听说藏地有些寺院进行整顿：所有的出家人要么守戒律，要么强迫把僧衣脱掉。事后很多人问我怎么看，我说：“这个可能有点麻烦，他自己愿意的话，那是可以，我们有时候也强调：‘你这样不如法的出家人，不如当在家人好。’这是佛陀也开许的。但强迫让他脱僧衣，过失还是非常大。佛陀在《地藏十轮经》中讲过，如果强迫出家人把僧衣脱掉，则是毁灭了我的佛法、毁坏了三宝，比五无间罪还严重<sup>38</sup>。”

乔美仁波切在《山法》中讲过一个公案：有个居士的境界很高，常到布扎拉刹土<sup>39</sup>面见圣尊。有一次，他在路上看见一个居士，穿着出家僧衣在驱牛耕耘，旁边有好几个孩子，树上挂着钵盂，耕耘时杀了无数小虫，鲜血染红了工具。那居士一看，特别心痛，觉得他故意玷污佛教，于是把他痛斥一顿：“你如果要做出家人，为什么娶妻生子？把僧衣脱掉，穿你在家

---

<sup>38</sup> 《地藏十轮经》云：“于彼无量诸佛出家弟子，或是法器或非法器，退令还俗，脱其袈裟，课税役使，由此恶业障故，经无量劫堕诸恶趣……此恼乱佛弟子罪，亦过前说五无间罪无量倍数。所以者何？若诸比丘毁破禁戒、作诸恶法，犹能示导无量百千俱胝那庾多众生善趣涅槃无颠倒路，与诸众生作大功德珍宝伏藏如前广说，况持禁戒修善法者。以是义故，若有恼乱佛弟子众诸出家人，当知则为断三宝种，亦则名为挑坏一切众生法眼，亦为毁灭我久勤苦所得正法，与诸众生作大衰损。是故恼乱佛弟子罪，过前所说五无间罪无量倍数。”

<sup>39</sup> 布扎拉刹土：观音菩萨的刹土。

人的衣服去！”然后把僧衣、钵盂全部拿走，放在一个清净的地方。

但从此以后，他到清净刹土去，再也见不到圣尊的面了。他励力忏悔了很长时间，最后才开了一个宫殿的门，但里面的圣尊还是见不到。后来另一圣尊告诉他：“因为你脱掉了出家人的衣服，所以才见不到圣尊。”他特别后悔，赶紧把衣服还给那人，还是让他继续不伦不类地穿着。

现在有些居士也是这样，不同意自己的家人出家，就强迫他换在家衣服。其实这个过失非常非常大，比五无间罪还严重。不信的话，汉文的《地藏十轮经》中也有，你们可以看看佛陀是怎么讲的。

有些人根本不懂佛教，说话从来没有教证，甚至个别高僧大德讲法时，也全部是自己的分别念。当然，他若是大成就者，说出来的话会比较可靠，但有时候好像也不是这样，因为他有地位、有财产，很多人就恭敬万分，把他的话当成金刚语。不说像他们那样的大德，即便是我说几句，暂时与我有关系的人也会认为千真万确，但如果没有佛经的依据，确实不应该随便说。我讲《入行论》的时候，基本上都是围绕着颂词发挥，问题可能不是特别大，也不可能太离谱，但若有时候没有经教的依据，自己很怕偏离轨道，所以尽量引用一些教证。

有些汉地的大德和藏地的上师，开示时对因果好像不太懂，随随便便就下定论，然后自己的语言成了弟子永远的依靠处。如果你是大成就者，说得完全对，那倒是非常好，否则，将无数人引入无明之道，过失

是很大的。所以，大家应当值得注意。

藏传佛教中历来有很多大德，不顾一切利益众生，从来没有一丝一毫慢心。如第二世多哲仁波切，年轻时显现上行为不太如法，被寺院迁单。他到了另外一个地方，成为当地的国师，以大慈大悲度化了很多众生。后来一场可怕的天花席卷该地，他以菩提心和自他交换的力量，自己承担了这一疾病。当他濒临死亡之际，他以前寺院的一些弟子到来，要求他临终时不要示现神迹，这样才不致损害寺院的名声，毕竟他们曾把他赶出寺院大门。多哲仁波切同意了。（如果是世间人，恐怕不会这样，自己有一点境界的话，“你原来开除我，我一定要在你面前示现一个大神变！”）

几天后，多哲仁波切屈服于天花的摧残，跟普通人一样痛苦地离世了。寺院那些僧人感到很欣慰，他们的任务达成了。但就在那一天，大成就者钦则益西多吉（多哲仁波切的一位上师）突然出现，一如往昔穿着猎人的装扮。

（我原来也翻译过他的传记<sup>40</sup>，里面有很多精彩的故事。这些大成就者超凡入圣的境界，凡夫人不一定能够接受，但修行人至少要知道一些。对有信心的人来讲，利益当然会非常大。最近我也在翻译第一世敦珠法王的传记，里面也有很多感人的故事。好，不说了，偏题了。）

他看见多哲仁波切的尸体躺在地上，痛骂道：“难道你一点都不懂吗？大圆满上师怎么能这般死法？起来！坐起来，显示你骄傲的传承。”在这个时候，尸体在无人扶持下，突然腾空而起，结双跏趺坐的姿

---

<sup>40</sup> 现收录于《显密宝库 18》之《圣行集萃》。

势，毫无支撑地坐于空中，出现彩虹、天乐各种瑞相……在藏地，这是家喻户晓的事实，当时有很多人亲眼目睹了这一经过。

藏传佛教的这种故事非常多，很多人可能不知道，尤其是有极个别的人，并不了解藏传佛教的殊胜性，随随便便就开始诋毁。分析其来源，大概在明末清初和现代，有一些老和尚在佛教界相当有名望，他们对藏传佛教有过片面的评价，以致下面的弟子纷纷效仿。藏传佛教中大成就者的殊胜行为，有些人根本不知道，清净戒律的一面也不了解，只不过听别人说藏族的喇嘛吃肉、娶妻子，就在不同的场合公开谴责藏传佛教。

我看到汉地一些很有名的大德，对藏传佛教一点都不了解，说出来的话，听了以后就想笑：“这么大的大德说这种话，确实对自己的身份有害。”他的弟子也不断用师父的话来毁谤藏传佛教。其实现在世界的距离拉近了，藏地到底是什么状况，通过各种方式都可以了解，即使你不能了解，也可以亲自到藏地研究一番。到时候你也许会迷惑的，你诽谤的时候很厉害，但真正到藏地学习中观、密法以后，可能连基本的道理好几年也学不会，在那个时候，你批评或诽谤的勇气全部会消失的。

有些大德说话不太注意，尤其是五六十年代，藏地的交通不方便，消息也比较闭塞，汉地很多人一听说密咒，就认为是自己念的《楞严咒》，喇嘛念的就是密咒，至于藏传佛教的真相，根本一无所知。有些台湾和大陆对密宗有看法的人，肆无忌惮地造了一些

论典，但这些论典经不起任何观察，有些人连名字都不敢写出来，我想除了愚笨之人外，谁也不会相信的，因为里面很多都不是藏传佛教。若想了解真相，大家不妨来藏地看看，如今交通这么方便，这并不是很困难。因此，某些人在引用自己上师教言的时候，应该稍微观察一下，现在学藏传佛教的人这么多，随便信口开河的话，会不会给自己的事业带来不良影响？

### 辛三、摄义：

微如言不逊，吾亦慎防护，  
如是于众生，当习悲护心。

对于自身，别人稍微有点出言不逊，说“你的亲戚不好”、“你朋友不好”、“你很难看”、“你学习没有进步”等，自己就特别不高兴，马上竭力去辩护。同样，对于任何一个众生，当他受到别人的谴责毁谤时，你也应该修习这种悲悯心与爱护心。

然而，凡夫人自私自利的心非常强烈，利益他众的心很微薄。当众生遭到毁谤时，自己无动于衷，甚至人云亦云、随声附和。而自己呢，华智仁波切说：“小虱子叮咬的痛苦都无法忍受，会立即做防护。”身上溅了一个小火星，也会觉得痛苦难挡。既然如此，众生都是一样不喜欢痛苦，为什么你看见旁生遭杀时，什么感觉都没有呢？这算不上大乘行人！

有些念佛的老太太，旁边有众生遭杀时，不但没有感觉，甚至边看边放声大笑。出家人也有这种情况，别人在杀牦牛时，就像在做其他工作一样，自己根本不觉得众生在受苦。但如果是杀人，他会觉得多么残



忍啊；如果是杀他父亲，感觉会比较强烈；如果是杀他自己，那就更不用说了。但是心态若转到别的人或旁生身上，自己就没有执著了，这说明他菩提心修得不好。

从道理上讲，我们自己怎么样，众生也是怎么样，自己对小小的危害毁谤都不愿意接受，众生也是一模一样。因此，以后看见其他众生受到毁谤、痛苦时，应该像保护自己一样。大家在实际行动中能不能做到这一点？如果能，那真的算是一个佛教徒。

那天我去我的家乡，正好看见一个学校放学。天气比较炎热，水池里的好多小虫快干死了，当时大概是一点钟，小学生的午饭还没有吃，但一直在那边救小虫。藏地的很多地方，小孩从小就有这样的悲心。我当时在想：汉地的小孩会不会也这样啊？恐怕有一定的困难。原因是什么呢？跟父母对小孩的悲心培养有关。

作为父母，不仅要让孩子学一点知识，最关键的是让孩子有悲心。如果没有悲心，他长大以后读完大学、博士，会盘算着怎么样贪污，一直想着自己，根本不想这是众生的血汗，随便享用不合理。现在学校非常缺乏悲心的教育，如此一来，社会不安定因素将不断地出现，因而，以慈心和悲心的理念来调整人心势在必行！

如亲精卵聚，本非吾自身，  
串习故执取，精卵聚为我。  
如是于他身，何不执为我？

有些人想：“众生与我完全不同，怎么可能把众生当作自己呢？这是很困难的！”

作者驳斥道：这种想法不成立，有些东西虽然不属于自己，但只要习惯了，就会成为我所执著的法。比如说现在的身体，凡夫人认为“这是我”，但用智慧来观察，众生在中阴身阶段，并没有真实的色身；后来以前世业力所吹，父母的精卵不净种子交合之后，自己的意识开始入胎，昏厥在里面，依靠母体的温暖、养分成长，降生后就成了一种躯体。这种躯体只是暂时的因缘聚合，但由于众生的俱生无明，将本来不属于我的东西，偏偏执著为我。

不属于我的原因，一是所谓的我，通过上上下下的观察，在身体上根本不存在；再加上身体并非实有，唯是外界不净种子所引发的。通过这两方面的义理分析，父母不净种子形成的骨肉之躯绝对不是我，但是因为颠倒串习，众生反而将它执著为我。既然这种习惯能串习成熟，那么其他众生同样具足四大假合的身体，你凭什么不能将之执为“我”呢？这在道理上完全说得过去。

我有时候想：“你们若能从小学开始，一直对大乘佛法不断串习，现在很多人的心，不会这么自私自利。”毕竟习惯成自然，俗话也说：“一切世间事，串习无不成。”就像舞蹈演员，开始什么动作都不会，但逐渐经过训练，最后跳得那么精彩。还有杂技团的小孩，经过长年累月的串习，身体怎么样动都可以，好像没有骨头一样。跳高、跳水的运动员也是同样，都是依靠串习而来。你们很多人非常聪明，若把所有

的精力用在摧毁我执、修菩提心方面，所作所为除了利益众生不想其他，应该是可以做到的。佛陀在经中说：“是故无论真或假，凡事若经久串习，串习力达圆满时，不思亦能生是心。”不管是真是假，只要串习到量，根本不用思维，轻而易举即可达到目标。修菩提心也不例外。

《胜莲经》中有一个故事说：有个婆罗门女，经常受人欺负。后来她听说一切万法唯心造，为了吓唬那帮人，她就天天观想自己是老虎。果然真的变成老虎，把当地的人全部吓跑了，最后城市都空了。

以前龙猛菩萨让一个弟子观头上长角，弟子在山洞里按上师的教言一直修，最初他的角摸得到、看不到，后来也能看得到了，卡在山洞里出不来了。他托人捎口信问龙猛菩萨怎么办，龙猛菩萨教他再继续观没有角，然后他不断地观修，角慢慢就没有了。心的力量真的非常大，这些都是事实。

现在也有这样的例子。某医学院曾有一位教授，发给每个学生一颗药，说这颗药可使血压上升。服药不久后测量血压，果然都上升了。其实那仅仅是一颗糖而已。

还有一个故事说，某病人因感冒咳嗽到医院看病，经 X 光检查，说是得了肺癌。病人知道这个消息，病情更加严重，几乎没办法下床。后来隔了一个星期，医院打电话来道歉说，重新检视原来的 X 光片，发现他得的病仅是普通的感冒，而非肺癌。那病人一听，立刻从床上跳起来，病马上就好了。

这种经历我也有。以前我在马尔康拍片子，医生

说是肺炎，肺部有很严重的问题。当天下午我就感觉肺部特别痛，觉得医生诊断得确实没错，不仅仅是肺炎，可能是肺癌吧。后来到大城市里一检查，根本不是肺方面的毛病，顿时就感觉轻松了。

听说汉地也有两个人，同时去检查身体，一个是感冒，一个是癌症。但医生把化验单搞错了，癌症患者认为自己只是感冒，结果就好了；感冒的人认为自己得了癌症，最后就死了。心的力量的的确确非常大，如果真的去串习，正如佛经中所说，不管真的假的，一定会熟能生巧，没有任何问题。

在这里，我顺便给大家讲一下，据说最近在汉地，出现很多很多假修行人在欺骗信众。前段时间我在课堂上也稍微提了，今天再次重申一下：如今“活佛”骗钱的现象比较严重，汉地道友不要认为这是真正的藏传佛教。在藏传佛教中，历来活佛制度和认定方法特别严格，而现在这方面确实存在一些问题。

有些人本来自己就是假活佛，然后又认定很多假活佛，这样对佛教有非常大的危害。还有些藏地的小喇嘛，什么功德都没有，别人给他取上活佛的名字，说是某某寺院的住持，然后带到很多地方去。他灌顶也不会，传法也不会，什么道理都不懂，但汉地的很多信众就开始盲目起信心，大量地供养。

当然，你有信心，怎么样供养都可以，可是大多数最后都会后悔，有些甚至倾家荡产。尤其是一些女众，讲起来特别可怜，跟丈夫也离婚了，结果那人原来不是活佛，而且不仅有她一个女人，还有很多很多女人。知道这个真相后，自己的一切希望都落空了，

财产也没有，地位也没有，结果什么都没有，只留下什么呢？就是对佛教的邪见，认为凡是穿这种衣服的出家人都是如此，于是就开始四处毁谤。

这种现象值得引起注意，怎么样注意呢？来一个出家人或者活佛时，不要盲目去依止，应该多打听、多了解。我们买东西时，也要看它有没有合格证，厂家的信誉如何，到底是不是伪劣产品？汉族人买货物非常聪明，但是在佛法方面并不聪明。

我都知道，包括学院附近的有些人，根本不是活佛，也不是出家人，纯粹是打工的在家人。为了挣钱就到汉地去，随便剃个光头，穿上出家僧衣，过一段时间变成“活佛”了，带着很多弟子上来，拿着照相机、摄像机，觉得特别了不起。他在外面说自己是佛学院的，我们在学院呆了这么久的人，到外面都不说是佛学院的，这些人却敢到处说。他们连基本的佛教知识都没有，但到外面去了以后，就成了大活佛、大成就者、大瑜伽士，什么样的身份都被认定出来了。这些人无恶不作，绝不是藏传佛教的修行人，可是在很多人的眼中：“他就是我的金刚上师，跟普贤王如来无二无别。”这种现象非常可悲！

也许有些人对我不高兴、不满意，如果他们当面跟我理论，我会有更严重的话要说他们。在这里我也没有指名点姓，所以也不过分。但这种现象不仅仅是一两个人，现在是非常普遍，所以我经常提醒菩提学会的道友，不要盲目去依止，主要是学习佛法，懂得佛教的道理之后，真假区分会有能力的。现在很多人学佛不知道佛教到底是人还是法，遇到一个就崇拜得

不得了，过段时间就生邪见，最后也毁坏了佛教。

大家一定要注意，现在有很多假修行人，口口声声说是佛学院的。也许他们是来过，但我们学院就像拉萨大昭寺一样，每天都有几百个人上来下去，来过佛学院的人不一定是货真价实。如同清华北大，虽然学校很了不起，但里面出来的也有贪官，最后被判死刑，不可能全部是精英。同样，有些人即使在学院呆过，也不一定是十全十美。所以你们一定要观察了解，不了解就去盲目依止，后来又四处诽谤，有些人不愿意诽谤，还执迷不悟地一直跟着，真的非常可怜！

要知道，得到人身、遇到佛法非常难得，那些骗子人格很不好，不要说出家人、修行人，连当一般的工人也没有资格。但他们摇身一变，就成了了不起的“高僧大德”，在他们的相续中，自己都没有佛法的境界，能给别人传授，让别人获得利益吗？

当然，这些人跟我没有任何过节，我今天讲这一番话，发心纯粹是怕你们上当，害怕你们的财产全部用完了，信心全部用完了，最后信心也没有，财产也没有，甚至家人也不理你了，那个时候只有流下眼泪了，这样没有必要。

作为大乘佛教徒，利益众生的欢喜心哪怕生起一刹那，价值也是非常昂贵，不一定天天追求外在的事物。你们学习佛法时，一定要懂得取舍，先好好地观察，然后再去依止。那天有个人跟我说：“我现在来不及了！你说他是真的还是假的，快给我说啊！马上要灌顶了，我来不及观察啊！”以前法王如意宝也常说，就像饿狗遇到一大块肥肉一样，来不及等马上要

吞下去。

依止上师是终生大事，不能随随便便去依止一个人，不然到时候对双方都不利。你们在依止善知识时，一定要观察，《如意宝藏论》中有两品专门讲依止善知识和舍弃恶友，讲得非常殊胜，应该要学这些道理。没有学的话，很多人的行为听了以后，感到非常可怜：这些人怎么这么笨啊，听说不是大学本科的吗，为什么会这样？什么本科啊，连——不说了，不说了，喻班匝<sub>儿</sub>萨捶<sub>儿</sub>……

## 第一百三十五节课

### 思考题

1. 自他相换包括哪几个方面？请一一解释，并说明修自他相换有何必要。
2. 三界众生无有边际，全部执为自己而取受痛苦，有些人一想到这里就被吓坏了，无法发起自他相换的勇气。你应该用什么方法一步一步说服他？
3. 菩萨是怎样观一切有情如同自己的？请以比喻进行说明。
4. 我们怎样像爱护自己一样爱护众生？你对此有哪些感触？

第八品已经讲完了“自他平等”的修法，现在开始讲“自他相换”。

庚二（自他相换）分二：一、略说；二、广说。

辛一、略说：

自身换他身，是故亦无难，  
自身过患多，他身功德广，  
知己当修习，爱他弃我执。

前面讲了自己与他人应该平等：自己喜欢快乐，众生也喜欢；自己不喜欢痛苦，众生也不喜欢。从平等的角度讲，我们应该爱护众生，不能伤害众生。那么现在，寂天论师又讲一个特殊修法，即自己的快乐与众生的痛苦相交换，对自己的执著与对众生的执著相交换，有了自他平等为基础，这个修法实际上并不



困难。

印度和藏地的高僧大德，对本颂属于自他平等还是自他相换，有一些不同的观点。这一点以前在《广释》中讲过，所以这里不广说。

颂词中的自身与他身，不仅仅是身口意中的身体，而是泛指自己和他众。一些大德在解释时说，自他相换包括几个方面：身体方面、感受苦乐方面、爱执方面、善恶方面。比如说，身体方面的交换是指他人身体上的痛苦，由自己的身体来承受。有些上师的传记中说，别人打狗时，本应在狗身上出现的伤痕，却出现在了上师身上。

感受苦乐方面的交换，就像朗日塘巴尊者所言，我们应默默地承受众生的一切痛苦，把自己的一切快乐直接或间接奉献给众生。《修心七要》的修法中也讲，呼气的时候应该观想，将自己的快乐送给众生，吸气的时候则将他人的痛苦自己代受。还有《中观宝鬘论》中说：“众罪成熟我，我乐予众生。”

爱执方面的交换，本论颂词明显地说过，我们无始以来对众生漠不关心，对自己极其关爱，但从现在开始，执著应该互相交换，对众生非常的关爱，对自己的耽著逐渐淡化。

懂得这些教义之后，自他交换并不困难。许多人对佛教的教义不太了解，一说自他交换，就感觉很神秘。那天我在杭州还是上海，有个老太太问问题，她说生病时不愿意让上师加持，因为上师喜欢修自他交换，一加持的话，她的痛苦就会跑到上师身上，所以害怕上师生病。很多人对佛教的道理只知其一不知其

二，只知道苦乐要互相交换，但不了解真正的甚深含义，这样之后，影响了自己的一些修法，始终生不起殊胜的境界来。

所以大家要先了解佛经。我不管到哪里去，第一个就是劝他们多学习，没有学习的话，修行没办法，闻思没办法，行持善法也没办法。如果有了一些基础，做什么事情都好办，就像世间上的知识分子，有了学问的话，干什么都轻而易举。不然，任何知识都没有，就连琐事也做不来。

自身和他身应该交换，倘若长期去训练串习，实际上也并不困难。就像前面所讲的，首先要道理上明白，知道执著众生的功德、执著自己的过失，在此基础上，自他交换不是天方夜谭，作为一个薄地凡夫，也可以直接修持的。佛经中说：“是故不论真或假，凡事若经久串习，串习到达圆满时，不思亦能生是心。”不管是任何一件事，真的也好、假的也好，经过长期串习之后，到达圆满境界时，不用故意去思维，这种心也会自然现前的。

我们从无始以来，一直把自己放在第一，众生放在第二。对自己特别执著、爱惜，不管有什么样的快乐，首先要想自己获得，什么样的痛苦不要发生在自己身上，尽量地回避。那么从现在开始，应该互相交换位置，不管是什么样的众生，要像自己一样来保护，对自己则像对众生一样，保护越来越减少。如果不断修持这些窍诀，到了一定的时候，就像高僧大德和成就者一样，菩提心会逐渐达到圆满的。

那么，为什么要这样修呢？因为自身的过失很

大，无始以来到现在，众生漂泊在轮回中不得解脱，原因就是一直耽执自己、爱惜自己，别人毁谤我、赞叹我，就生起剧烈的嗔恨心和贪心，依靠自身造了很多恶业。上至国与国之间的战争，下至家庭与家庭之间、人与人之间的不和睦，统统是耽著自己所致。因此，《学集论》中说：“谓一切我爱，第一之苦本。”

大家也不妨观察一下，今天如果心里不舒服，是跟别人有关，还是跟自己有关？有些事情好像发生在别人身上，但自己没有去执著分别的话，痛苦也不会出现的。因此一定要记住，自己是一切祸害与痛苦的根源，而他众是一切功德和快乐的来源。为什么这样讲呢？前面也剖析过六波罗蜜多，每个波罗蜜多要圆满的话，一定要依赖众生，假如一个众生也没有，那么六度万行根本没办法行持。因而众生是一切功德的源泉，恰卡瓦格西也说：“自己是一切过失之来源，他人是一切功德之来源。”

明白利他的重要性之后，从现在开始一定要断除我执、帮助众生，也就是“爱他”、“弃我执”。世间上的芸芸众生，每天的所作所为都是维护自己，只要是凡夫人，即使非常了不起的大人物，也是为自己而奋斗的。这种观念，看我们能不能交换一下？若能真的生起帮助众生、利益众生的心，那你可以说是菩萨；假如还是依然执著自己，对众生的事情漠不关心，那大悲菩提心绝对没有真实生起来。

其实，这种心生起来的话，纵然对小乘行人而言，也是非常了不起的。汉地有个家喻户晓的公案说，从前有位阿罗汉，带着新收的弟子去云游。这个弟子一

路上背着行李，心想：“行菩萨道是最无上的，我一定要发心修菩萨道，度一切众生。”他这么一想，阿罗汉立刻就知道了：“啊！弟子现在发菩提心了，而我只是个阿罗汉，我应该来背行李。”于是把弟子背的行李全都自己背。

走了一段路，弟子又起另一种分别念：“舍利弗行菩萨道时，有人向他化眼睛，挖出左眼，人家反而不要，说要的是右眼。唉！菩萨道真是难行难忍，我干脆不要修菩萨道，还是去做个阿罗汉算了。”师父知道他的心念从大退小，故又把行李交还他背。（发小乘心的话，弟子是凡夫，师父已获得了圣者果位，所以应该让弟子背。）

这弟子背着行李没多久，又想学菩萨道，又要发心，（就像有些道友一样，可能分别念特别重，）阿罗汉知道后，又把行李抢回来了。这么翻来覆去，把弟子弄得莫名其妙，问道：“师父，您一下子要背，一下子又交给我，这是为什么呀？”师父说：“谁叫你一会儿发大乘心，一会儿发小乘心的？”据说后来弟子还是发了大乘心，可能他不愿意背行李吧。（众笑）

不过这个公案也说明了，即使是凡夫人，一刹那间生起了利他的菩提心，已获得阿罗汉果位的圣者也佩服得五体投地。所以我们虽然是业力深重的凡夫人，连小乘的预流果都没有获得，大乘的资粮道和加行道也是遥遥无期，但只要生起“我要利益众生”的念头，愿意抛弃自我，帮助天边无际的众生，希望他们获得佛果。那么，所有的天龙八部、人非人以及诸佛菩萨，都会经常散吉祥的鲜花，不断地赞叹。

所以，我们平时应该尽量地舍弃自己，利益众生，这就是所谓的自他交换。很多大德在解释自他交换时也说：“以前对自己特别重视，以后把位置换了，自他交换就是这样。”我们以前对家人朋友，凡是自己所认识的人，都很愿意帮助，而素不相识、毫无关系的人，则会置之不理，旁生等其它有生命的众生，更是不管不顾。这种心态完全大错特错，无始以来我们因耽执自我而深陷轮回，从今以后务必要扭转这种观念，对一切众生就像关心自己一样关心，而凡是自己的事情，则像对待怨敌一样毫不理会。这样一来，自他相换的修法也不是很困难。

辛二（广说）分二：一、宣说法相；二、宣说事宜。

壬一（宣说法相）分五：一、代受他苦；二、舍弃自己；三、自他为主之功过；四、自他不相换之过患；五、摄义。

癸一（代受他苦）分三：一、代受他苦应理；二、退失不应理；三、摄义。

子一（代受他苦应理）分四：一、理当代受；二、能够代受；三、彼之功德；四、教诫代受。

丑一、理当代受：

寂天菩萨讲的这些道理，并非单单依靠教证来说明，还通过理证智慧来剖析。这种剖析方法，不管你信不信佛教，在道理上谁也没办法推翻。因此，《入行论》在古代也好、现在也好，之所以如此受欢迎，原因就在这里。

众人皆认许，手足是身肢，  
如是何不许，有情众生分？

每个人都会把手脚等肢体执著为身体的一部分，那么为何不同样把每一位有情，都当成自己的一部分而保护呢？

前面说了应该把众生当作自己，把自己当作别人，这时候有人就怀疑：“众生那么多，不要说其他的，光是人类就六十多亿，都当作自己是不可能的。那么多众生，这个也是我的、那个也是我的，这是不现实的！”

下面作者就通过易懂的比喻来分析：

大家都清楚，我们的身体并非是一样东西，而是由手、脚、胸、肩、头等众多支分组成，即使是腿，也包括了皮肤、肌肉、骨头、骨髓，仅仅是一节骨头，也是由上节骨头、下节骨头、中间骨头等结合而成。尽管各自之间有很大差异，然而人们以一种习惯，将这些不同的个体全部执为“我的身体”。耳朵是我的身体，眼睛是我的身体，手是我的身体，脚是我的身体，头是我的身体……以此统统加以保护爱执。

既然如此，众生数目虽然很多，为什么不可以同样执著为“我的众生”呢？人的执著是可以扩大的，先是执著家里的人，稍微扩大一点，执著我的单位、我的学校乃至我的国家，再扩大的话，执著我的地球……因此从总体来讲，六道众生都可以执为“我的众生”，分别来讲，人类当中，不管是怨敌、亲人，也可以执著是“我的人”。

可是这种习惯，我们以前是没有的，虽然把手、

脚执为我的身体，但从来没有这样去执著众生。其实真正去观察的话，众生与自己的身体没有什么差别。比如儿子在刑场上被斩首时，母亲看都不敢看，因为他从小就是“我的孩子”，有这样的执著。但屠宰场里的牦牛或猪，被屠夫用刀宰杀时，自己好像没什么感觉。假如长期修习大悲心，对一切众生都有我的执著，那么遇到任何众生被砍杀时，自己根本不敢看。

从这个层面上，《大藏经》有个教证说得好，“观一切有情，自他无别，同体大悲。”一切有情从感受上讲，真的没有任何差别。台湾的很多法师也经常讲，大家要修同体大悲，自己和他众的身体、亲人和仇敌的身体，都是一样的。如果能这样不断地串习，到了一定的程度，肯定会对所有众生都产生“我”的执著。

人的心念是很奇怪的，只要经常串习，什么都可以成真。宋朝有个叫赵子昂的画家，非常擅长画马，天天对马的姿态、马的动作冥思苦想。有一天他在屋里睡觉，夫人给他端茶，帘子一掀开，看见一匹白马躺在床上，大惊之下，把茶杯摔在地上。响声惊醒了赵子昂，一问缘由，才知道自己天天想马，样子都变成马了。于是他不敢再想，觉得想马不如想佛，画马不如画佛，从此之后改画佛像。（有些净土宗的法师说是画阿弥陀佛，但历史上好像没有这样记载，可能他们对阿弥陀佛的信心大，才这么说的吧。我讲经的话，也许要说释迦牟尼佛。但到底是不是画阿弥陀佛，我也不敢确定。）

前面还讲过龙猛菩萨弟子的公案，因此我们关键缺少这种串习，看到蚂蚁，看到流浪狗，看到任何一个众生时，根本没想过“这是我的父母，这是我的众

生”。如果有了我的执著，不但自己不会杀害它，而且当它受苦时，心里也会非常疼痛，在实际行动中会去帮助它。但若没有这样的长期训练，偶尔想想“《入行论》里说这是我的众生”，那根本起不到什么作用。

所以从现在开始，大家应该尽量舍掉自己、帮助众生。帮助众生的理由是什么？因为他是“我的众生”。凡夫人对“我”非常重视，倘若有了这个执著，一定会竭力帮助众生、不会轻易伤害他的。

## 丑二、能够代受：

把众生的痛苦或者把众生当作自己，这是可以的，并不是绝对不可能的事情。

于此无我躯，串习成我所，  
如是于他身，何不生我觉？

若想：“虽然从道理上讲，众多支分叫身体，众多众生可以叫我，但生起这样的心还是有点困难。”有些人对中国人，认为是“我的中国人”，但是对美国人，不可能生起我的执著，甚至心比较黑的人认为，美国人遭到恐怖袭击是应该的。今天是多少号啊？9月10号，明天是9·11纪念日。前不久本·拉登又出来了，威胁美国人若不统统皈依伊斯兰教，他以后还要作一个表示，许多人都比较害怕。以前有人说本·拉登已经死了，但没想到他还没死，花胡子染成了黑胡子，在不同的镜头上出现。其实众生的业力真的不可思议，美国这样具有高技术和军事力量的国家，有时候却降伏不了一个人。

我们看到别的国家或民族遭受痛苦时，能不能生



起“不应该这样，这是我的人”的念头？以前9·11发生时，个别年轻人一个劲儿地幸灾乐祸：“该死，值得，报应！”对非佛教徒来讲，这是情有可原，但如果是一个大乘佛教徒，看到别人遭受痛苦，自己却产生随喜之心，那你也得到了同等的罪业。我们讲戒律时也说过，别人杀人，我去随喜，自己也破根本戒。

有些人认为不可能将所有的人都执为我，但颂词否定了这种观点，为什么呢？因为五蕴假合的身体本来不是我，但由于长久串习，每个众生都对之生起“我”的念头。既然如此，“如是于他身，何不生我觉？”为什么不能对其他众生也生起我的念头呢？

若有了这样的理念，看见其他众生受苦时，一定会去帮忙的。其实这种念头也不难生起，只要经常串习，无论是什么事物都可以执为我。以前阿底峡尊者的上师美德嘉那，他母亲转生到藏地的孤独地狱，变成了灶，当时这位上师亲自来度化她。汉传佛教中也有一个破灶堕和尚的公案：有个鬼魂附在一个破灶上，把破灶执著为自己，以灶为身，使灶显灵。很多当地人供养它，希望能帮忙解决种种问题。这个鬼好食血腥之物，也就随乡人的要求，大显神通。顿时一传十、十传百，大家都杀牛宰羊供养这个破灶。

有位禅师（慧安国师的弟子）恰好路过此地，看到当地人这么愚痴，附在灶上的鬼杀生害命如此可怜，大悲心油然而生起。他拿起禅杖在灶上敲了三下，说道：“此灶只是泥瓦合成，圣从何来？灵从何起？为什么烹宰物命！”通过这种禅宗的直指，这个鬼当下大悟，明白泥瓦和合的无我之理，灶一下子就倒塌了。此时

鬼现身，给禅师顶礼，感谢说：“我本此庙灶神，久受业报。今日蒙师说无生法，得脱此处，生于天界，特来致谢。”

泥瓦和合不是我，同样，五蕴假合也不是我。有些孤独地狱里的众生，执著灶、门槛、柱子为我，甚至爱珊瑚、爱玛瑙、爱水晶念珠的人，死后也可能变成这些东西。本来这些是无情物，不可能是有情物所化，但是众生业力现前时，什么样的事物都可以变。因此从道理上看，真实的我是绝对没有的，完全是无明在作怪，《入中论》的讲义中也引用教证说：“因有无明故，而有我我所。”此论还通过车的七种推理，从方方面面剖析了蕴的聚合不是我。

五蕴不是我，却可以执著为我，那对其他的众生，为什么不能同样生起我的念头呢？这种我所执对修行是有帮助、有利益的，暂时不用抛弃。最可怕的不是这个，而是将身体和亲友等执为我与我所，中间划一条界限，认为中国是我的，除了中国以外，新加坡不是我的，美国更不是我的；除了人类以外，动物不但不是我的，而且是我该吃的。这种理念从小就有的话，那整个地球接近毁灭了。反之，假如从小就学习《入行论》，知道所有的众生，乃至小蚂蚁和小蚯蚓以上，全部是我的众生，有这样的一种执著，那么关爱心、菩提心会自然增长，人类之间的关系会逐渐和谐，世界也会越来越和平。真的，推广这种菩提心的观念，是非常有意义的！

下面再分析把众生当作我有很大的功德。

### 丑三、彼之功德：

故虽谋他利，然无骄矜气，  
如人自喂食，未曾盼回报。

若对其他众生起了我的概念，那么虽然行持利他之事，也不会产生自以为是的傲气，就像自己喂自己吃饭一样，不会希求回报。

菩萨观一切有情如自身众生，在这种心态的摄持下，即使每时每刻都在帮助众生、利益众生，自己也没有丝毫傲慢心，完全当成了本分事，觉得度化众生和帮助众生，就是我的责任，就是我的义务，除此之外，自己的利益和自己的事情没什么可想的，也没什么可做的。

国内外有很多高僧大德，所作所为完全是随利益众生而转，就连梦中也没有其他想法，只要众生获得快乐，自己就非常欢喜。在这个过程中，纵然获得了诺贝尔奖，也没觉得有什么了不起，认为作为一个发了菩提心的人，这些都是应该做的。学过《释尊广传》的人都知道，佛陀在因地时，每一次帮助众生都不求回报，没有想过“我今天帮他，他明天要帮我”，也不希求来世有什么异熟果报，任何条件都没有，只是一心一意地利益众生，只要众生获得快乐，就是对他的一种回报。

所以，对菩萨而言，众生的事跟自己的事没有差别，甚至已经胜过了自己，如《经庄严论》云：“他自心平等，爱则于彼胜，如有胜相，二利何差别？”菩萨的心中自他完全平等，甚至爱执众生的心更为超

胜，如是超胜的这种想法<sup>41</sup>，主要是因为众生与自己无有差别。弥勒菩萨在《经庄严论》中一会儿说这种行为很稀奇，是世间人根本做不到的，一会儿说这不稀奇，这是菩萨应该做的本分事。

世间上的很多好人，与菩萨的行为比起来相差甚远，但不管怎么样，不受回报是众人一致赞叹的。法国的科学家居里夫人，一生中获得了诺贝尔物理奖和化学奖，她关于镭的发现，引发了一场科学革命。在提取镭的实验中，她经历了千辛万苦，当时生活非常贫苦，没有做实验的很多条件，而且镭的辐射对人体相当有害，但她从来没有放弃过研究。在镭提炼成功以后，她先是获得了诺贝尔物理奖，有人劝她申请专利，垄断镭的制造以此发大财，居里夫人回答说：“镭对病人有好处，我们不当借此来赚钱。”她无私地公开了提炼纯镭的方法，却不要任何专利所带来的物质财富，还把自己的诺贝尔奖金无偿地赠送给人们。她有一句话说得非常好：“人们的快乐，就是我的报酬。”（可惜她只说“人们”，而不是“众生”，要不要我去改一下呢？跟法国人谈判。世间上了不起的这些人经常不提“众生”，对我们大乘佛教徒而言，这个范围还需要扩大。但这也情有可原，毕竟跟自己所受的教育有关。）

作为一个真正的菩萨，无论为众生做了多少事情，也没有什么可值得傲慢的。就像用自己的手喂自己吃饭一样，怎么会对手表示感谢呢？菩萨利益众生不需要感谢，只要众生获得快乐就可以。

---

<sup>41</sup> 颂词中是“相”，藏文中是“想”。以前讲《金刚经》时的无我相、无人相等，藏文中也是无我想、无人想等，但意思应该是一样的。

#### 丑四、教诫代受（教诫一定要代受众生的痛苦）：

微如言不逊，吾亦慎防护，  
如是于众生，当习悲护心。

这个颂词在讲“自他平等”时也讲过，只不过这里的意思不同，词句完全是一样的。

在日常生活中，纵然是微乎其微如出言不逊的小事，比如说我鼻子有点大、眼睛有点小、身体不好看等等，我马上产生一个不欢喜心，开始进行反驳。对每个凡夫人来讲，一说自己就特别痛苦，一说别人，尤其是跟自己毫无关系的人，心里就比较好受，甚至说自己怨敌不好的话，更是开心得不得了，跟着别人一起讲。然而作为发了菩提心的人，应该把众生当作自己，自己稍微受一点欺负或者不好的待遇，就暴发雷霆，非要报仇不可，同样，其他众生遭到危害时，也应该像自己一样来对待。

听说我们这里有出家的两姊妹，以前在读书的时候，妹妹经常受男孩子的欺负，姐姐比较厉害，动不动就找男孩子打架，为自己的妹妹出气。她对妹妹很执著，对其他弱小的同学可能不关心，但现在学了这部论典以后，不管是妹妹还是其他同学，凡是弱小的众生遭到痛苦，我们都应该有悲心，把他当作自己的众生，这也是所谓的同体大悲。

只要长期串习“这是我的”，对什么样的对境都可以产生执著心。我熟悉的有个开车的人，他那个车的底盘比较低，藏地的路跟汉地不相同，有时候凹凸不平，开车经常刮到底盘。一刮底盘，他就“哇——”，好像把心脏划开了一样，说明他对车有我所的执著。

如果没有这种执著，底盘刮了，对心脏有什么损害呢？但因为你特别执著“这是我的车”，一旦底盘接触地面，就“哇——”，好像把你的心划成两半一样。

假如能把这种我所执扩至一切众生，那么即使对一些弱小的旁生也不忍伤害，它们受苦，自己也会感觉不舒服。苏东坡有一句话很感人，他说：“扫地惜蝼蚁，怜蛾纱罩灯。”这就是具有慈悲心的一种象征。

《摩诃止观》里面也说：“起大慈悲，爱同一子。”生起大慈大悲心的时候，所有的众生就像是自己的独子，这才是真正的同体大悲。否则，光会说同体大悲，但根本不知道哪些众生是与自己同体，这是不合理的。

所以当任何众生受到痛苦时，我们都要尽量保护，替他们说话。前段时间慈诚罗珠堪布替牦牛说话，哭了，我很高兴。以前我在课堂上想上师就流泪，他不太赞叹，经常说：“哎，在大众场合哭，这是很不好的。”但听说他在红原的一个寺院开法会，讲起很多可怜的牦牛时，也哭了，我就很高兴。如果这是真的，那我有理由说他了。我打电话问：“听说你哭了，是不是真的？”“没有、没有、没有，哪里会哭啊，不可能的！”后来我向红原的诺尔巴堪布打听，好不容易找到了磁带，之后我确实听了，他开法会的时候，对当地老百姓很不满，前前后后一直骂他们，说“为什么要无故杀害这些众生……这些牦牛被你们杀了那么多，它们真的很可怜，没有任何人帮它们说话，我今天只是帮它们说说话而已……”这时候他就说不下去了，哭了很长时间。当然，这个意义很深远的，

牦牛也好，蚂蚁也好，或者屠宰场里的可怜众生，我们都应该帮它们说话，作为发了大乘心的菩萨，这样做是应该的。

总而言之，怎样保护自己，就要怎样保护所有的众生。我们对自己的保护是什么样的，每个人都心中有数，稍微有点冷了，马上披衣服，稍微有点不舒服，马上要吃药。但是别人生病了、寒冷了、受苦了，我们会不会像保护自己一样马上去帮助他呢？很多人都是有条件的——你是我的亲戚、你对我有恩的话，我去帮助你；你对我没有恩德、跟我没有任何关系，我就不管，甚至会践踏你、杀害你。这样的理念一直串习到今天，如果还不改过来，那根本不能列入大乘修行人的行列当中。

实际上，观想这个很重要。若能长期这样观想，获得圣者的果位时，众生痛苦，自己也会感受到的。

《大般涅槃经》中说，就像父母有一个孩子，当孩子受痛苦时，他们心里很忧愁一样，对得地的菩萨来讲，看到众生受苦，自己的毛孔都会出血的。可是我们有没有呢？我看甘肃那边的屠宰场，牦牛被刀割脖子时，我们看都不敢看，但是旁边有些出家人还在笑，没有任何感觉，好像在那边割萝卜白菜一样。当然，屠夫们已经习以为常了，他的事业就是这样，他的宗教也是这样。可是穿着出家衣服的佛教徒，看到众生如此痛苦，还有心情说说笑笑，那真的是不应理。所以，我们现在的大悲心特别微薄，以后应该转变过来！

## 第一百三十六节课

### 思考题

1. 观世音菩萨的名号，有哪些不可思议的加持力？你对观世音菩萨有信心吗？为什么？
2. 怎么样才能真正与诸佛菩萨相应？这跟你以前的想法有何不同？
3. 在学习《入行论》的过程中，你是怎样付出一定的时间、精力、资源的？今后有何打算？
4. 为什么说自他交换是秘密的窍诀、甚深的窍诀？对此你是怎样修持的？
5. 现在社会上的知识跟古代文化有何不同？你是如何看待这种现象的？

下面继续讲代受众生痛苦的教言。

怙主观世音，为除众怖畏，  
涌现大悲心，加持自圣号。

昨天已经讲了，发菩提心修自他交换的人，应该像爱护自己一样爱护众生，自己平时连一点小危害都不愿接受，尽量地去防止，那么众生也是同样。甚至观世音菩萨为了消除众生的畏惧，以大悲心加持自己的名号，使仅仅听闻此名号者也能得到庇护。

观世音菩萨是三世诸佛大悲心的总集，三世诸佛的大悲心幻化成了观世音的形象。在藏传佛教，观世音大多数是男相，而汉传佛教中，几乎都是女相。当



然，观世音的相没有固定，上至国王、婆罗门，下至乞丐，乃至非人、植物等，可依各种身相时时刻刻利益众生。同时菩萨还慈悲地加持自己的名号，令称念圣号者获得平安宁静。

其实我们也可以这样发愿：“凡是听到我名字的人，愿他相续中生起菩提心，遣除一切恐怖。”通过这样的祈祷，总有一天我们也可以像观世音菩萨那样，令见闻接触的众生得到利益，佛陀在《法华经》中云：“若有无量百千万亿众生受诸苦恼，闻是观世音，一心称名，观世音菩萨即时观其音声皆得解脱。”

观世音菩萨无量劫以来为利益一切众生，加持了自己的名号，就像一颗药通过加工之后具有药效，病人吃后马上会起作用一样，观世音名号跟普通人的名称截然不同，忆念的时候，千万个众生的烦恼、恐怖、痛苦同一个时间都会无余遣除。即使在众人当中产生一些怖畏，或者遇到地水火风的灾难、怨敌的危害、邪魔外道的侵损、重病降临、恐怖袭击，忆念观世音菩萨的圣号也能遣除。《华严经》云：“忆念三次我之名号者，愿彼于轮回中无有恐怖感。”

或者，让你发言、讲考，有些人胆子很小，特别害怕，这时候也可以忆念观世音菩萨。记得在20年前，我们讲考功德光的戒律，法王面前大家都特别害怕，轮到我的时候，我一直发抖，当时法王知道了，就让我好好地忆念观世音菩萨。后来我有没有忆念也不清楚了，可能已经来不及了。所以有些道友胆子比较小的话，讲考发言或者做一些事情时特别害怕，好像没有勇气，那个时候你就默默地念“南无观世音菩

萨、南无观世音菩萨”，这样恐怖会全部消除的。《学集论》中引用《观音解脱经》也讲了很多功德，比如令诸众生离堕落怖，令诸众生离众威怖，消除堕入三恶趣的命运，遣除世间的十八种灾难等。

观世音菩萨的化身有各种各样，譬如中国残疾人表演的“千手观音”，本是非常平常的舞蹈，但由于表演者是二十一位聋哑人，所以引起了全世界的瞩目。尽管每个人的评价不一定相同，但从佛教的角度来看，这就是观世音菩萨的加持，因为观世音菩萨始终加持非常可怜的人、烦恼深重的人，甚至极其下贱的妓女屠夫。因此，这些人的表演让世界许多人感动震撼，应该是观世音以不同的显现来度化众生。

千手观音的历史非常多，大家应该很清楚，菩萨看见众生的烦恼特别深重，于是化出了一千只手和一千只眼睛，千手表示经常帮助众生，千眼则是昼夜六时观照每一个众生。当然，观世音菩萨有一只眼睛也能照见世界，有一只手也能帮助众生，只不过按照世人的感觉，一千只眼睛比一只眼睛要多，应该看得比较清楚，因而随顺世间的习惯，观音菩萨也就显现为这么多。

残疾人的导演张继刚曾说：“一个人心中有爱、心地善良，自然有一千只手来帮助你。一个人心地善良、心中有爱，他会伸出一千只手去帮助众生。（帮助众生倒没有说，他说帮助他人。）”他这番话是从艺术的角度说的，但《千手观音》能让那么多人感动，还是有一种大悲心的加持力。尤其是聋哑人没有听力，不能说话，就算日常生活也非常困难，能够做到这一点，

真的是观世音菩萨的加持。

菩萨的加持，随时随地会以不同形象出现。有时候出现在聋哑人的舞蹈上，有时候出现在高僧大德的言语中，有时候变成水声鸟声……不断地利益众生。有些大德还以电视剧的形式表演观世音菩萨度化众生的事迹，如《观音妙缘》、《鱼篮观音》、《观音老母》，每一个都吻合现代人的心理，通过这种善巧方便，让大家了解佛教的真理，感悟观世音菩萨的大慈大悲。若从小就有这样的观念，一辈子也会很圆满的。

我一生中能依止善知识，遇到这么殊胜的密法，观音菩萨和度母还是有非常殊胜的因缘。也许是受父母和有些老师的影响吧，我从小就念观音心咒，大概六七岁放牦牛时，一个人去的话，走几步路就特别害怕，然后跑回来，一边跑一边念观音心咒“嗡玛呢贝美吽”，看到自己的影子或者一堆灌木，也觉得是魔鬼来了。

有时候在山上遇到一群领导，因为我脖子上有金刚带和佛像，那个年代宗教还没有完全开放，我就默默地念观音心咒、观音名号，希望他们不要拉开我衣服，不然看见以后，我倒不要紧，当时很小，但是我家人肯定会糟了。后来那些领导跟我聊了一会儿，没有说什么就走了，我心里非常高兴。通过许多小事情，我觉得观世音菩萨的加持不可思议。长大之后，不管是在哪一个学校，始终对观世音菩萨有非常强烈的信心，一直到现在也是这样。

以前不管是学院总的修行违缘，还是个人的一些违缘，上师如意宝都要求大家念观音心咒、观音名号，

很多的违缘也以此消于法界。所以大家在修行、生活的过程中，遇到一些恐怖违缘时，一定要祈祷观世音菩萨。还有释迦牟尼佛的名号，念诵也有非常大的功德，《胜幢经》中说：“诸比丘，汝等若住树下、山洞、兰若……若时心生怖畏，当忆念佛陀名号，即可遣除一切违缘。”有些学佛的人经常出现违缘，这时候念“南无释迦牟尼佛”或者“南无观世音菩萨”，真的功德非常大。

大家对佛菩萨的祈祷时刻不能忘，如果像某些文学家一样，虽然对佛教不反对，但是没有信心，这种行为非常可怕。现在有些大学生，对佛教还是很认可，又有一定的信仰，但平时什么心咒、名号都不念，最多看一看《入行论》或者其他上师的教言，理论上愿意去研究，但念仪轨、念心咒，觉得是老太婆或净土宗的事情，自己根本不用做。这种人并没有真正进入佛门，否则行为上一定会与诸佛菩萨相应的。

当然，与诸佛菩萨相应的方式多种多样，通过理论了解佛法的奥义，这样虽然有必要，但也要以虔诚心、恭敬心在诸佛菩萨面前祈祷。像我们这样业力深重的人，时时刻刻都需要上师的指点和加持，离不开诸佛菩萨的无形加持。有些人可能因为无神论等教育的影响吧，听别人讲感应篇、因果报应，始终有种怀疑的心态，这一点是孤陋寡闻的象征，不接受的就全部否认，也是一种愚者的行为。所以大家既要懂理论知识，也要有信仰信心，这是非常重要的。

据各大经典所述，对观世音菩萨有虔诚信心的话，肯定修行会圆满成功。诸佛菩萨的加持不可思议，

有些出家人尽管希望不要还俗，但偶尔的违缘来到面前时，心好像发疯了一样，自己都无法控制。在这种情况下，依靠诸佛菩萨的加持，马上就能把这种心念转变过来，让你变成一个正常人，有了正知正念以后，一般不会被违缘毁坏的。所以这些问题上，大家一定要听受上师们的教言，自己励力地修持。

## 子二、退失不应理：

对于大乘菩萨行为，尤其是自他交换这些非常殊胜的修法，千万不能退失。

闻名昔丧胆，因久习近故，  
失彼竟寡欢，知难应莫退。

颂词有两种解释方法，从比喻方面讲也可以，从意义方面讲也可以。各大讲义的解释各有千秋，但这在《广释》中说过，我在这里不分析，今天主要是以窍诀方式给大家解释。（我倒没有什么窍诀，但是依靠一些讲义，也有一些窍诀。）

世间上有些特别可怕的人，令人闻名丧胆，但与他接触久了以后，觉得这个人也很随和，他不在身边时，自己就会郁郁寡欢、闷闷不乐。同样，修持慈悲菩提心的话，初学者刚开始觉得有一点困难，但只要信心不退、不断去修学，串习纯熟以后，一旦离开了大乘菩提，自己心里还会不快乐。

我在上小学时有个同学叫康忠，他天天欺负我，我听到他的名字就躲到院子那边，特别害怕。后来到中学的时候，我有点长高了，跟他打过几次架，反而关系就好了。我到甘孜去了以后经常想他，没有他的话，心里不快乐，于是专门写信叫他来看我。他来了

以后，给我一块走私表，我当时觉得特别珍贵。

过去我家乡也有一个长官，听说特别吓人，很多人都怕他。但后来大家与他接触后，发现并不是这样，他最后离开的时候，许多人都特别伤心。类似的现象，世间上有许许多多，你原来听到他的名字、看见他的样子，就很讨厌，特别恨他，但后来通过不同的因缘，逐渐与之结上不同的关系后，即使一刹那他不在身边，好像自己也非常伤心。

同样，学大乘要度化无量众生，布施身体财产，还要拿自己的快乐跟他人的痛苦相交换，这样的行为，乍听之下胆战心惊，很多人感到恐慌不安：“我怎么能做得到呢？独自一人求解脱不行，还要度化无量众生，不要说无量众生，度一个众生也困难，行持大乘佛法太麻烦了！”当然万事开头难，刚开始会有这样的顾虑和恐惧，但是经过善知识和大乘论典的引导，在心里串习久了之后，到了一定的时候也不难。千里之行，始于足下，一定要慢慢来，不可能一步登天，没有打好基础的话，那就成了空中楼阁。只有打好扎实稳固的基础，一步一步按修法的次第来，才能真正体会到大乘的妙味。

我们学院里有很多高僧大德也是这样。刚来学院的时候，很多人自私自利的心特别强，自己有利益就愿意做，没有利益的话，根本不愿意参与。但学了一段时间后，发现一味希求自己的利益是不合理的，不要说今生的吃喝玩乐，就连来世独自解脱也没有意义，一定要帮助众生，只要对众生有利，宁可将自己的一切赐给别人。如果对众生没有利益，心里就会闷

闷不乐。这一点，菩提心修得比较圆满的人都会感受得到。在这个时候，自己的快乐愿意施给众生，别人的痛苦愿意自己代受，就像阿底峡尊者所说：“所生快乐皆施他，所生痛苦皆自受。”一切痛苦要统统归在自己身上，《修心七要》云：“报应皆归一，于众修大恩。”一切危害、不对的全部归于自己，一切恩德、对的全部归于众生。明白这个道理后，就愿意走这条路去帮助别人了，这个时候，让你像阿罗汉一样好好享受寂灭果位，或者像皇帝一样很快乐，你也不愿意。只要对众生有利，你宁可当乞丐，宁可当妓女。

在座的有些道友，因为以前的环境等原因所致，最初对大乘佛教信心不那么大，觉得自己好好修行就可以。但这种心态慢慢可以转变的，到一定的时候，你会认为利益众生就是你的工作，不是利益众生的事情你不愿意做，这种发心可以成为生生世世的行为准则。真的，我现在算不上菩提心，也没什么证悟，但跟刚来学院比起来，自己能明显地感觉到利他心。刚开始的时候，我只想自己修一个大圆满，显示一个大神通，即使无法超过其他人，也应该胜过侮辱我的那些同学。（当时米拉日巴去学咒术，也是只有这种发心。）因为我出家的时候，好多同学和亲人都嘲笑我：“你这样剃光头，真是没出息、没智慧，多愚痴啊！”所以我想，再怎么样也应该变成一个大上师，有一点钱财、有一点势力，那个时候就超过他们了。当时有很多很多的心态。但是现在，这些心态确实都没有了，只想帮助一点众生，心里就非常欢喜，好像过得很有意义、很充实。如果一个人呆在家里，没有帮助到什么众生，

就觉得很郁闷。当然，境界高一点的话，可以行为上直接利益众生，也可以发菩提心来帮助众生。但像我，完全依靠禅定力和智慧力来帮助众生，还没有达到这种境界。然而不管怎么样，跟刚开始比起来，现在的利他心还是有所进步。

你们每位道友的利他心，应该也是通过闻思这样的大乘经论带来的，同时也来源于传承上师们的再三叮嘱。我们上师如意宝的每一个行为都很感人，有时候翻开他老人家的著作，每部论典都是讲菩提心的功德，比如说《忠言心之明点》，里面就狠狠地呵斥了自私自利的心。当时我可能比较年轻，也没有感觉到什么，但现在一个人翻开上师的著作或传承上师们的著作，才明白：“哦，全部的意义就是这样，上师们早就懂得了这个道理，可我现在才醒过来。”

所以大家还是要认真地观察，观察之后要多串习，如果功夫没有到位，就像蜻蜓点水般地暂时听一堂课，那解决不了什么问题。有些学《入行论》的道友不花时间、不花精力，也不花任何资源，随随便便学一点，就想得到很大的利益，这是不可能的。要知道，投入大的话，产出才会大，世间人也说：“如果没有付出一定的时间、精力、资源，做事情是不可能成功的。”这句话确实很有道理。

时间上，每天 24 小时，你要大量地花在这上面，如果没有花时间，你再聪明恐怕也有困难。前辈大德的智慧肯定超越我们，但他们修持也经历了千辛万苦，花了那么多时间，我们就更不用说了。精力上，有些人听课三心二意，根本不专心，那是不行的，一



定要全神贯注，将内容逐字逐句融入自心。资源上，比如说《入行论》的推广，书费、光碟费等全部都免了，但有些人特别吝啬，搭车、打电话的钱都不愿意出，在某处集中学习，要跟对方联系的话，舍不得花电话费，从这里到那里要坐车，这个钱也不愿意掏。如果是这样，那你学习不会有真实效果的。

功夫到位的人，获得的效益会很不错，但若方方面面都不愿投入，恐怕不会有什么希望。假如农民一点活都不干，却希望秋天有个好收成，这不可能呢？学习世间知识都要付出很多很多代价，最后才有一定的收获，何况是更深奥的大乘菩提心了。因此，大家应该花时间、花精力，只有花了一定的人力、财力，才会换来真正有价值的如意宝。

总之，大家还是要多串习。不串习的话，以前你很害怕菩提心，一听自他交换就觉得恐怖，假如很长时间没有串习，再过十年听到自他交换还是照样害怕，不敢接近。你永远都不接近可怕的人的话，他永远都是你的敌人，不可能变成密友。因此还是应该想尽办法“搞关系”，这样一来，最后那人也变成特别慈悲，天天一直笑，眼睛都睁不开，就像以前的大管家一样。

很多人都说学院的噶桑管家很可怕，我最初也有这种感觉，走路的时候与他迎面碰上了，赶紧看自己衣服穿得怎么样。但后来上师要求我们两个负责修坛城宾馆，将近一年的接触后，我觉得他好像特别慈悲。前段时间我有点想他，拿了一尊文殊菩萨专门去看他：“很长时间没有见了，你现在身体怎么样？”他

说：“我也好长时间没见你了，再坐一会儿，喝一点茶、吃一点糍粑，我没有什么其他吃的。”

不过对上师如意宝，我真的是很害怕，无论是到国内外还是在学院，跟上师近二十年了，但好像越接近越害怕。其他的高僧大德、政府官员、知名人士，我接触了很多很多，感觉都不是这样的。我刚来的时候也特别害怕，很多话在上师面前都说不成，本来准备得好好的，可是一去就说错了，回来后不知道刚才说了什么，这可能是一种特殊的加持吧。

其他的人经过长期交往以后，慢慢就不害怕了。同样，修大乘菩提心也应该如此，你们不要认为大乘太可怕，“不要去学密宗、不要去学大乘佛法”，不能这样劝别人，只要慢慢接触的话，久而久之一定会离不开它的。

### 子三、摄义：

若人欲速疾，救护自与他，  
当修自他换，胜妙秘密诀。

若想迅速救护自他众生脱离三界轮回的一切痛苦，唯一的窍诀是什么？就是要修自他交换——将他人的痛苦自己代受，自己的快乐施予众生，或者像保护自己那样保护众生，像讨厌众生一样讨厌自己。这就是最殊胜秘密的成佛妙诀，也是所谓的“密法”。有些道友常说：“您可不可以在我耳边传一个秘密的窍诀？”那我小声地跟他说：“你自他交换！不要告诉别人。”（众笑）

真的是这样，讲义里面也说，这是对非法器保密

的胜妙窍诀。所谓的非法器，指强调自私自利的小乘行人，他们只想自己获得阿罗汉果，听到这个法之后，肯定会特别害怕。以前有两位比丘，听到《心经》就捂着耳朵跑了，对大乘的空性法门极其畏惧。同样，大乘的自他交换对小乘行人尤其是没皈依佛门的人而言，也无法接受，有些人连基本的因果都不懂，更何况这么甚深的无上妙法了。这种法真的非常甚深，《大圆满前行》中说：“哪怕相续中生起一次这样的自他交换菩提心，也能清净多生累劫的罪障，圆满广大福德、智慧资粮，从恶趣、邪见之处获得解脱。”

对一些高僧大德来讲，这种自他交换不但能在心里修，而且可以直接代受众生的痛苦。记得法王传记里有个叫根洛的出家人，一次上师在洛若那里搭帐篷给大家传法，有天晚上，一条毒蛇钻进根洛喇嘛的被窝，在他的脚上咬了两口。（原来喇荣沟里蛇比较多，我还没有来的时候，有个喇嘛就说：“啊，喇荣的蛇特别多！不管阳山、阴山，只要太阳一出来，到处都是毒蛇。”我当时特别害怕，觉得这里好像是毒蛇窝一样。但来了以后也不是这样，他的话还是有点夸张。这几年基本上都没有看见蛇了。）第二天早上，法王得知此事后，立刻让人吹海螺，集中僧众为他念度母救脱蛇难的仪轨。（当时僧众不是很多，嘎多堪布他们都在。）但没有明显的效果，他痛得越来越厉害。

当天晚上，上师如意宝修自他交换，当下根洛喇嘛的脚一点儿也不痛了，伤口全然消失，没有留下丝毫痕迹。可是，上师的右脚却肿得很高，正是在根洛喇嘛被蛇咬的位置上，并且也有毒蛇咬的伤口。上师

显现上连续病了好几天，当时许多喇嘛都在场，觉得真是不可思议。我们事后问上师是不是修自他交换了，上师说：“看那个喇嘛痛得实在忍不了，我就念了一些自他交换的偈颂。”

上师如意宝在 50 岁左右时，藏地出现了特别严重的心脏病，他老人家也是发愿自己代受。这些情况跟世间人说的话，他们肯定不相信。为什么叫它是秘密的窍诀？因为很多方面的教言，别人没办法理解。但就算不理解，这也是千真万确的，即使能够面见本尊，这也是最甚深的窍诀。有一个色拉寺的龙多喇嘛，修行非常好，经常见到度母本尊，有一次度母告诉他：“你如果想证悟空性，就要修持自他交换。”现在有些人希望很快就证悟空性、获得解脱，那修自他交换是最方便的了，在阿底峡尊者的传记中，这种公案也非常非常多。

甚至当你遇到病魔、违缘，或者身体不好、无药可治时，修自他交换也能遣除。以前藏地有个非常了不起的国王，他得了很严重的疾病，各地名医对此束手无策。后来布达拉宫旁边有个老喇嘛却吉江村，他在国王面前修了自他交换，顿时国王的疾病就痊愈了。所以我们身体不好的话，假如整天都看病，逐渐对医院就没有信心了，对医生也没有信心了。有些医生对我很不满：“所有的高僧大德都对我有信心，唯独你一个人对我没有信心，为什么啊？”也不是没有信心，生病可以修自他交换，多病一点也是可以的。观想众生的病自己代受，自己暂时的快乐奉献给众生，有时候也是一种顺缘，如果没有被疾病缠绕的话，

不一定有这种修自他交换的机会。所以有些病人不舍得治疗，不想吃药，不想看医生。

大家还是要多修自他交换，这个窍诀不能随随便便告诉别人。真的，这是甚深的密法，藏地在金厄瓦和恰卡瓦之前，寂天菩萨和阿底峡尊者修菩提心的教言，并不是很广泛地流传，这种法不能传给没有信心的人、具有邪见的人，否则他们不但不生信心，反而会因诽谤而造下恶业。只有前世具因缘的大乘根基者，看到这些法之后才会得利的。

这些法本，一般也不能随便给人看。原来有个堪布不借我《开启修心门扉》，说这些甚深教言不能随随便便给人看。我有点生气，说：“难道你认为我是非法器吗？我是密宗大圆满的法器，何况是这个格鲁派的前行法要了。”同样，《入行论》的大乘菩提心教言，也是最殊胜的密法，大家还是要好好地珍惜，不要随便舍弃。

现在跟古代不同，现在是信息时代、知识爆炸的时代，什么学问都可以轻而易举得到，这样以后，人们反而对知识不珍惜了。古人为了求法，翻山越岭、立雪断臂，经历无数苦行，而现在呢，不管是经典也好、论典也好，只要打开电脑上网，什么都能一览无余。可惜的是，很多人的相续中堆满垃圾，该学的、有价值的道理根本不屑一顾，对今生来世没有任何实义的学问，反而趋之若鹜、津津乐道。

现在世间上的一些知识，就是为了短暂的吃喝玩乐，长远的目标是没有的，这是一种目光短浅。如今这个时代越来越可怕，很多人已经发疯了，你们也许

没有发觉，但是到了外面的话，真的是触目惊心。那天有个道友说，中国的传统文化已经泯灭了，反而南韩去继承了。他说得确实对。现在不要说佛教，连传统文化基本上都断层了，这一代的年轻人，孝顺、人道什么都没有，而贪污腐败、乱七八糟的学问，他们有的是。

香港凤凰卫视的主持人王鲁湘，也有这种感觉。他去韩国跟朋友喝咖啡时，几个朋友经常用余光看大门，后来走进一个中年人，两位马上起来向他敬礼：“老师好！”老师坐下之后，他们两个才坐下。通过这种行为可以看出，他们对师长相当恭敬，这本来是中国的传统文化，但现在中国人对师长是什么样的？大家应该非常清楚。前段时间，有一个人当了县委书记，他老师抱着很大的希望去见他，结果他把老师狠狠地批评一顿。他一直讲些大口号，说现在国家的政策如何如何，最后老师特别地失望，以前辛辛苦苦地教导他，他的知识跟自己是离不开的，没想到一当上大官，就如此忘恩负义。

汉地文化的现状，大家都是有目共睹的，我作为外来民族的人，确实有一种痛心。其实包括我们藏地，传统思想也受到很大的打击，这一方面是众生的业力所感，另一方面就是我们的头脑太容易改变了。以前有个歌手唱道：“不是我不明白，只是世界变化太快。”我们并不是没有智慧，但外面的世界变得太快了，心一直跟不上这个步伐，只能每天跟着时代跑，把传统思想、优良文化、品德良心、人伦道德统统抛弃，甚至随意践踏。但人类最终得到的是什么呢？全部是假的

学说，没有什么宝贵的智慧。

尤其是现在很多人不懂因果，不承认前世后世，再加上没有任何信仰，有时候看这个世界生起很大的厌烦心，这些人为了短暂的享乐天天奋斗、不择手段，真的特别可怕。他们觉得佛教的理念过时了，跟不上时代的需要，其实科学越是发达，人心就越需要这些。上师如意宝 1993 年去美国时，大多数人都学基督教，也有一些学佛教的，他们觉得没有信仰的人特别可怕。1994 年美国曾作过一项全国统计，信仰宗教的人占 93%，3%或 5%的人既信仰又不信仰，其余的是没有信仰者。像美国这样的超级大国，科学军事各方面遥遥领先，尚且需要一定的信仰约束，有些国家却认为科学发展跟人的思想没有关系，只要科学、经济发展了，思想也会随之进步，这种想法是完全错的。如果精神没有跟得上物质，追求物质会永无止境，烦恼也会越来越大。

为什么现在有这么多贪官，有这么多非法行为，怎么制裁也制裁不了？原因就是人心太恶了。现在的社会真的不可救药，可以说已经到了癌症晚期，上上下下的人心一看，不顾来世也不顾今生，不要说佛教的甚深道理，就连孔孟思想也荡然无存，在文革期间被完全推翻。（现在有些德高望重的人想尽力恢复，但还是非常困难。）这样之后，道德行为没有约束，盲目地跟着潮流跑，真的很可怜！因此，我们一定要把殊胜的大乘论典和具有价值的传统思想捡起来，麦彭仁波切在《二规教言论》中说：“虽此大地满恶人，然自当持高尚行。”这是每一个修行人的责任。

我非常希望不管是出家人、在家人，不要无头脑地跟着别人跑，别人上网、我也上网，别人买新产品、我也买新产品，发疯似的往前头冲。现在有些高等学校的教授，无论是自己的穿着还是思想，仍保持着非常保守的传统，这是相当有见识的人。倘若每天换一件衣服，到处寻找新的信息，头脑中全是垃圾知识，那如意宝般的菩提心教言是不会存留的。

所以大家一定要全力以赴学习古大德的论典，假如这方面实在没兴趣，那也可以看先贤们留下来的教言，起码做人有个很好的约束。现在的社会知识泛滥、信息泛滥、媒体泛滥，如果一直随波逐流，最后自己也不可收拾。人身这么难得，在短暂的人生中，云里雾里找不到方向，把今生来世都毁坏了，那太可惜了！

我有时候想：“在这个时代，幸好我有出家的机会，跟外面的世界没有太多联系，即使联系也是一些佛教徒。如果没有这样，整天跟在家人混在一起，现在不知道变成什么样了。可能也是白天黑夜地打麻将、过些无聊的生活，最后是什么样的状态，自己都说不清楚。”在座的出家人今生有身披袈裟的机缘，真是不幸中的万幸，你们一定要懂得珍惜，千万不要失去这种机会，不然到时候想重新获得的话，恐怕也是不现实的。

总之，大家应该经常修自他交换，成千上万的大成就者都是通过这种修法获得了成就。哪怕能修一天，你一天的生活也是有意义的，如果一千个人能修，对社会安定、对人类和谐等方面的利益无法言说。可是，这样的知识现在又有多少人能接受呢？



## 第一百三十七节课

### 思考题

1. 为什么要舍弃对自我的贪执？请从今生、来世两方面具体剖析。
2. 很多人认为来世看不见，所以不存在；或者说佛教是迷信，因为用科学解释不了。这些说法正确吗？如何一一破斥？
3. 有些人说：“人吃动物天经地义，但在杀它的时候，方式要温和一点。”对此论调，你有何看法？为什么？
4. 现在的教育与古代有何不同？对于各种不良现象，你有哪些感触？
5. 什么叫三宝物？为什么说盗取三宝物有极大的过患？为避免这类事情的发生，寺院、居士林等佛教团体应该怎么做？
6. 世间的聪明与佛教的智慧之间有什么差别？你属于哪一种？

《入行论》在讲自他交换的道理，今天的内容主要是舍弃自己。

**癸二（舍弃自己）分二：一、现世生怖畏故当舍弃；二、后世生痛苦故当舍弃。**

**子一、现世生怖畏故当舍弃：**

贪著自身故，小怖亦生畏。

于此生惧身，谁不似敌嗔？

为什么要舍弃对自我的贪执呢？因为如果没有

舍弃贪执自己，不仅来世会堕入三恶趣遭受无量痛苦，甚至今生中，纵然遭受微不足道、极为渺小的危害，如蚊子咬你、身上有虱子，或者别人说你有一点缺陷等，也会产生极大的恐惧之心。

按理来讲，身体如是的庞大，被一个小虫咬或者别人说点诽谤之词，不应该那么恐惧痛苦，但是因为有了我执和我所执，对自己有强烈的贪执，故而很快就会生起极大的畏惧。有些人身上爬一个小虫，就“哇——”，特别害怕。其实这个虫这么小，肯定不会把你咬死，又不是毒蛇狮子来到你窝里，用不着这么紧张。（可以说“窝”吧。有些道友的家，就像金窝银窝不如自己的那个窝一样，所以应该说没有说错，广义上说得过去。）

藏地曾有一位大德，他在山里闭关。有一天黄昏出去，回来时看见床上盘了一条特别大的毒蛇，他当时非常害怕，但转念一想：“不对，这是执著自身的一种表现。”于是不加理睬，在毒蛇上坐了下去，但也没有什么反应。第二天早上一看，原来不是毒蛇，而是自己的念珠。没有执著的修行人、大瑜伽士，即使面对毒蛇猛兽也不害怕，但我们很多人并不是这样，不要说面临死时的四大分离、阎罗卒的残害、地狱的寒热等大的痛苦，就算一个小火星溅到身上，或者冬天衣服穿少了，也是无法忍受。

既然每个人都害怕痛苦，那么牦牛山羊等旁生也是如此。我看到有些人特别惨无人道，把动物的皮活生生地扒下来，扒完后扔在地上，没有皮的动物痛苦得辗转反侧。前两天讲“自他平等”时也说了，旁生和我们没有任何差别，它们也害怕痛苦、喜欢快乐。

试想，假如我们是这只动物，皮被剥下来却没有死，那该是什么样的感受？

从大的方面来讲，众生特别贪执“我”，一切祸害痛苦的根源，就是执著自己的身体。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中说：“一切痛苦不乐根，此身极大烦恼源。”这个身体是一切烦恼的根源，有智慧的人怎么会不当作怨敌一样嗔恨呢？我们稍微有一点头痛脑热就非常执著，这些执著的来源就是耽著身体，如果没有这个身体，不可能有这么多痛苦。“无有挂碍故无有恐怖”，倘若心没有挂碍，达到般若波罗蜜多的境界，就不会有什么痛苦了。所以身体是一切痛苦的根源，佛经中说：“近取五蕴乃有漏法，故为诸苦之处、诸苦之所依、诸苦之器、诸苦之源。”这个教证，在《大圆满心性休息》中也引用过。

总之，大家在剖析自身时，应该清楚它到底有功德还是有过失。倘若不知道它的本性，一味地保养身体、贪爱身体，那不得不造种种恶业。如此一来，不说来世的果报，即生中也难免遭受惩罚。尤其是现在的某些贪官，欲望不断增长、无有满足，有时候看来，这个时代确实需要佛教尤其是无常、无我的教育，否则一直想着自己的利益，肯定会贪得无厌的。

我听说有一些贪官分子，当他们被判死刑时，有的说：“这个社会的风气不好，查到我，算我运气差。”怪整个社会，因为从小就受这种教育，最后不得不贪。有的认为这是理所当然的事情，四川原来有一个副省长，贪污非常厉害，最后被查出来时，他说：“我这是换一种方式为人民服务。”还有一位贪官，给妻子

买了两栋房子、一些轿车。后来派出所问他妻子一个月八千块是怎么花的，她回答说：“我穿的都是名牌，哪像你们呀！”平时除了接送孩子以外，她成天就是打扮化妆、上网聊天，做一些无聊的事情。据说这个贪官每月给她两万元当零花钱。

在这种社会风气下，大多数有钱人不懂因果、不想来世，平时要么逛街，要么美容，一点有意义的事情都不做，甚至为了满足自己的欲望，连法律的惩罚都不在乎。这一点，城市里的人应该深有体会。在这个时候，我们一定要头脑清醒，明白一切祸害的根源就是耽著身体。作为大乘修行人，什么时候把身体看作怨敌，什么时候你的修行就有了进步。夏吾瓦格西说：“乃至未视自身如怨敌之前，即便上师也无法饶益。”假如没有把自己的身体视为怨敌，纵然具法相的善知识整天给你开示佛法，你的相续也不一定改变。一旦对身体像仇敌一样来看待，那时候一切外境都会变为修行的助缘。

大家从小到现在为身体造了无数恶业，从现在开始，为什么不换一种方式来对待它呢？我昨前天也说了，在座的出家人很荣幸，没有出家的话，自己的定力特别差，在红尘浊浪中绝对不会有自主的能力，一定会随波逐流，每时每刻造恶业的。所以，我对出家人从内心中有一个希望——今生最好不要还俗！短暂的人生中，穿个在家衣服，再跟别人成家，那太可惜了。当然，有些人也不一定找得到，毕竟有财富、有智慧、有才华的人，有时候都不好找那些“造恶业的对象”，更何况是还俗的人了。但话又说回来，即使

是找到了，也没有任何实义。

对外面的居士而言，信仰佛教是很不容易的。世界上的宗教大小小有两千多个，在这么多宗教中，好不容易找到了如意宝般的佛教，千万不要轻易舍弃，说“我现在不学了，我要学什么什么功法”，跟着外道的上师跑。这样的话，就像扔掉摩尼宝，却捡起石头当珍宝一样，非常可惜，也非常可笑！

获得人身、值遇佛教来之不易，有了这种机会时，一定要用智慧观察，懂得珍惜。现在的人造恶业太可怕了，我看见监狱里的一些人，很年轻，特别可怜。他们没有知识，找不到生路，就到社会上去做坏事，要么抢，要么盗，要么做其他不如法的事，最后不得不受到法律的制裁。所以大家具有自由自在的时候，为了今生来世的快乐，不应该退失自己的道心，如果对佛法有一种珍惜感，自己也会变成一个很好的修行人。

## 子二、后世生痛苦故当舍弃：

千般需疗除，饥渴身疾者，  
捕杀鱼鸟兽，伺机劫道途。

贪爱自身的人，为来世也会造下诸多恶业：为了遣除疾病缠身、饥寒交迫、口干舌燥等身体上的痛苦，他们不惜捕杀鱼类与飞禽走兽，甚至埋伏在路途中拦路抢劫。即生造的这些恶业，不一定马上有明显的果报，但因果是丝毫不爽的，来世定会遭受恶趣的痛苦。

有些人认为看不见来世，就不相信“善有善报、恶有恶报”。当然，信不信是你的自由，但因果是绝

对不会错谬的。善业和恶业就像农民种下的青稞，刚开始虽然看不到苗芽，可是只要种下去了，因缘具足、没有遭到违缘，一定会长出苗芽的。同样，杀害众生不一定当下就能现前果报，然而再过几年或者再过几世，因缘成熟时，一定会感受痛苦的。这就是业因果的一种自然规律。

现在很多人不承认佛教，理由是佛教无法用科学来解释，这种说法完全是愚痴所限。科学根本没有观察佛教的能力，就像对摩尼宝、珊瑚、金刚钻石等珍宝，不知道它的组成元素，就一口否认它的存在，这样合不合理呢？佛教所讲的一切道理，世间人根本没有驳斥它的能力，却偏偏矢口否认因果的存在。当然，承不承认是你的事，别人无权干涉，但不管你承不承认，只要造了恶业，就必定会感受苦果，这一点毫无疑问。不仅佛法如此，世间法也不例外，假如你犯了法，绝对会受到良心的谴责，不可能产生一个善果。

现在的人不顾后世，为了自己的吃住穿，造了很多很多恶业。甚至为了满足一时的口腹之欲，滥杀水里的动物、山上的动物、空中的动物，认为这些统统是人类的美味佳肴。他们杀害动物的手段也极其残忍，你们如果了解了，可能一口肉也不敢吃。有些报道里说：“人吃动物天经地义，但在杀害它的时候，方式要温和一点。”这种说法根本不合理。不管是哪一种杀法，用刀也好、枪也罢，都不可能是快乐的。我有时候想：“倘若有人今天要杀我，让我选择一种死法，闭气、割脖子这些手段，我一个比一个害怕。可能电击好一点，一下子就昏过去了，想不起来怎么

死的，除此之外，任何手段都特别特别可怕。”

人们残杀动物的原因，如《亲友书》中所说，或是贪著它的肉，或是贪著它的骨头或贝壳，或是贪著它的皮。其实穿动物皮真的非常不好，尤其是佛教徒，应该逐渐杜绝这种习惯。不穿皮衣的话，现在有那么多人造革，比较保暖的衣服可以找得到。这样以后，吃肉的人越来越少，穿皮的人越来越少，就可以减少一些血腥，国外许多保护动物的协会在这方面也起到了非常大的作用。以前藏地有种特别不好的习俗，把豹皮、水獭皮、老虎皮、狐狸皮等作为装饰品。如今许多高僧大德也是一一地谴责，让大家知道这是野蛮的行为、猎人的丑恶行为，如此一来，现在也慢慢有所改变。

作为出家人和在家居士，吃的食物、穿的衣服，最好不要直接与生命有关，若能如此，对今生来世都有利，否则造的业特别可怕。尤其是杀生的果报，不用我多讲，相信大家也听过很多。比如说异熟果报，一次目犍连和华杰施主到大海边去，看见一个众生，身体是人，头是野兽，无数众生遍满它的身体，一直啃噬着。目犍连说这个人以前当过猎人，杀了不计其数的众生，这是以此恶业而现前的果报。

至于杀生的现世报，现在有，古代也有。唐代的封元则在皇宫里负责膳食，有次来了一批西蕃的客人，招待他们之后，剩下大概有一千只羊，要求封元则放到寺院去。结果这个人很坏，在路上把羊全部宰杀了，把肉卖了，自己赚了很多钱。没过几年，他在路上走的时候，突然被雷霹死，脖子折断，就像以前

他所杀的羊一样。当时围观的人无数，大家胆战心惊、议论纷纷，说这就是现世现报。

我们懂得了因果道理以后，尽量不要杀害众生，其他善业做不到的话，这一点应该是可以的。藏地有一种说法是：“我儿子去寺院里出家，即使没当成一个合格的出家人，不杀牦牛也算是很好的。”因为穿着僧衣不可能去杀牦牛，所以有些人戒规守得不一定很好，闻思也不一定很成功，但一辈子穿着出家人的衣服，就不会去杀害众生。有些父母让孩子出家，不求其他的贡献，不杀牦牛也算是一种供养。我有时候想：“我这一辈子多亏出家了，否则，会像我的同龄人一样，现在算起来，杀的众生可能相当相当多。这个命债是逃不掉的，来世一定会遭受痛苦。”《贤愚经》中说：“戏笑杀他命，悲号入地狱。亿载苦万端，伤心不可录。”欢欢喜喜地杀害众生，最后定会悲鸣号叫地堕入地狱，千百万劫中所感受的痛苦，实在无法用笔墨来描述。

不说地狱，就算在人间，即生中也会特别痛苦。所以大家在有生之年，一定不能杀害众生。佛经云：“杀生之上无余罪，十不善中邪见重。”汉地的大德也说过：“万物皆有痛感，微如虫蚁也不能杀害，因为它们也贪执身体。”我们生病了，马上就去医院，特别怕死，愿意活在人间，其它众生也是如此。但我们人类太可怕，很多人从小没有培养慈悲心，认为虐待动物、残杀动物是英雄之举，这样之后，恶业越来越增上，最后变成特别可怕的人。

因此，大家应当从这种恶习中摆脱出来，以慈悲



心来对待万物，走路也要看看地上有没有小虫，平常经常发誓纵遇生命危险也不害众生。其实我们的生活不一定非要建立在别人的痛苦之上，世界上有许许多多的谋生手段，没必要非得像屠夫一样造恶业。今天听课的各位道友，大家应该从内心里想：“我以前为了这个身体造了无数恶业，从现在开始，即使不造其他善业，在有生之年也要尽量不害众生，尤其是不故意杀害众生。”发这个愿的话，功德也非常大！

或为求利敬，乃至杀父母，  
盗取三宝物，以是焚无间。

现在人求的特别特别多，有些专家说这种贪心太过分了，欲壑难填，甚至天人也无法满足。这些人为了求名、求利、求地位，不要说杀动物如割草，就算杀人也不眨眼，若不是害怕法律的话，把亲朋好友全部杀掉都无所谓。甚至世间上恩德最大、从小抚养自己的父母，杀害他们也毫不手软，一点都不顾忌。

在佛教历史上，末生怨王杀害自己的父亲，勒行王以贪心增长而杀害母亲，这样造五无间罪的现象有是有，但实际生活中还是比较少。然而在当今社会，杀父母的现象比比皆是，我在这里顺便举两个例子：

第一个，前几年有个案子在巴西轰动一时，某富翁的女儿苏珊，爱上一个穷小子丹尼尔，他们的感情遭到父母的强烈反对。于是二人产生杀心，趁父母在熟睡时，用铁棒砸碎了父母的头，并制造歹徒入室抢劫的假象。结果在 2006 年被查出来后，她和丹尼尔互相指责对方是该案的主谋，一段恋情就此告吹。

还有，大概在今年持明法会期间，兰州某报纸上刊登了这样一则新闻：有个人叫许福斌，他生长在农民家里，父母对孩子特别关爱。但他是个网迷，天天都要上网，因不满父母对自己沉迷网络的责骂，遂产生杀死父母的恶念。有一天，母亲到厨房里烧火，他乘机用提前准备好的铁锤，猛砸母亲的太阳穴，致其倒地。父亲听到响声赶来后，他又持铁锤狠砸父亲的脑袋，将父亲砸死。然后，许福斌将一玉米棒塞在父亲嘴里，又拿一截木棒在母亲嘴里乱捣。他在父亲身上搜出 27 元后，就到外面上网去了。次日凌晨，他上完网回家后，竟然丧心病狂地对母亲的尸体进行侮辱。最后甘肃省高级人民法院判他死刑，剥夺政治权利终身。现在的很多孩子都是这样，为了上网宁愿杀死自己的父母。有些居士也应该注意，不然天天不让孩子上网的话，还是很危险的。（众笑）

古代的教育与现在完全不同，《朱子格言》中说“读书志在圣贤”，但现在的教育是“读书志在赚钱”，或者“读书志在找朋友”，这样一来，从小就受到不好的教育，许多孩子根本不知道恭敬师长、孝顺父母，这种读书到底有利无利也很难说。老师们教学生，也是在课本上走马观花就过了，除此之外，根本不教他们从小怎么样对待环境、怎么样爱护动物、怎么样恭敬父母。办学校是为了什么？就是为了赚钱，一个人能赚几万块，依靠学校来发大财。很多父母只是把孩子送到那里，对老师教什么根本不管。老师也是天天打麻将、天天干坏事，学生学不到什么优良品质。如此一来，社会治安也好，管理秩序也好，到处都是一

片混乱，杀害父母、造五无间罪的现象数不胜数。

更可怕的，就是盗取三宝财物。十种不善业当中，本来偷盗就相当可怕，但是盗三宝物更可怕，因为对境非常严厉之故，所以佛陀在《宝梁经》里说：“宁自噉身肉，不得盗三宝物。”所谓的三宝物，造佛像、造佛塔等方面的叫佛宝财物，印经书、造论典方面的叫法宝财物，供养僧众的叫僧宝财物。实际上，供养僧众的财物也可以叫三宝物，因为从广义上讲，僧众的身口意代表三宝，因此如果乱用供养僧众的钱，果报是相当可怕的。

现在有些居士，打着供养上师、供养寺院、印经书、放生等旗号募捐，但钱召集完了以后，就开始自己乱用。这样的话，那还不如到社会上去做强盗，否则，对境是三宝物的话，来世必定会堕入恶趣，感受无量的痛苦，如同成都某寺院当家师变牛和五台山人皮鼓的故事那样。

如今不仅是在家人，出家人也有私用三宝财产的现象。前几年四川有一个寺院，有个和尚负责管理寺院的财物，他喜欢上一个漂亮的尼姑，（听说这个和尚长得比较难看，）于是挪用寺院的大量财物，给那个尼姑在贫穷的家乡盖房子、买轿车，两人多年保持不正当的关系。后来尼姑又喜欢上另一个和尚，据说他是教务长，长得也稍微好一点。但由于第一个和尚在自己身上付出了很多，不可能轻易放过自己，于是他们就想办法把那个和尚杀了。杀完了之后，公安局通过

手机破了案<sup>42</sup>。可能那几年手机比较贵重，不像现在这样泛滥。最后教务长和那个尼姑都被判死刑，据说她判死刑时，肚子里还有小孩。

从世间上看这是特别大的案子，而从佛教的角度来看，这几个人不断享用僧众的财产，所造的业比五无间罪还严重。佛经中说：“五逆四重，我亦能救，盗僧物者，我所不救。”五逆四重的罪业通过忏悔可得以清净，但是盗取僧众的财物，纵然一针一线，佛陀也没有能力救护。

因此，各个寺院管理财物的人一定要注意，否则不小心就会造下可怕的果报。有些人虽然很注意，但容易遭别人毁谤，其实也是有原因的。凡是管财物的，不管是放生钱、三宝物，都应该三四个人以上把账目弄得清清楚楚，不然的话，就算你自己再清白，也不一定有人会相信。比如我这个堪布，饿死也不会偷三宝尤其是僧众的财物，法王如意宝讲《百业经》时，讲过很多这方面的公案，所以平时非常谨慎。但如果账目不清楚的话，别人可能对我议论纷纷：“会计是他自己，出纳是他自己，负责人也是他自己，全部都是一个人在管！”这样的话，我再清净，在众人的分别念前也不好解释。所以我希望凡是负责三宝物的人，应该三四个人以上把账算得清清楚楚，这一点务必要做到。

国家比较正规的部门，财务制度都井然有序，而佛教的有些寺院、团体、居士林弄得很糟糕，全部是

---

<sup>42</sup> 教务长把他杀了以后，看到他有手机，就顺便拿走了。后来公安局通过打那个号码，找到了他。

一个人在负责。自己相信自己，但别人不一定相信你，如果让大家相信，应该几个人把这件事情弄得清清楚楚，每个月定期、不定期地进行公布，这样大家才不会怀疑，自己的心里也很舒服。

所以我要求学院各部门管理财务的人，每个月要公开查账，这是非常有必要的。希望你们以后弘法利生时，不管在哪个寺院、哪个道场，都应该建立健全财务制度，这样一方面可以约束自己，一方面也不会遭别人诽谤。

下一个是总结文：

有谁聪智者，欲护供此身？

谁不视如仇，谁不轻蔑彼？

通过以上的分析大家应该明白，假如贪执自己的身体，即生会遭受无量痛苦，来世也是堕入无间地狱。既然如此，哪个有智慧的人，会愿意守护这样的臭皮囊呢？哪位智者会不愿意视之如仇敌呢？

从小到现在，我们依靠这个身体造了许多恶业，我有时候想：“山上的牦牛多好啊，每天除了吃草喝水以外，无记中可能踩死一些虫，此外造的恶业并不多。可是有些大城市的人，活一天也造很多业，真不如早点死掉好。”我看到有些富人一到餐厅，就问老板有没有蛇、有没有青蛙、有没有猴脑，一张口就特别可怕，这种人的一生，杀害了多少众生啊！

现在真正有智慧的人很少，很多人对哪些是智慧、哪些是小聪明根本分不清楚，他们平时就是要保养身体、打扮化妆，为了这个身体，杀牛宰羊、炖鸡

炖鸭，什么恶业都可以造。包括在座的出家人，你们也可以反思一下，以前在小的时候，爸爸妈妈为了你身体成长，杀过多少众生？不说其他的恶业，光从杀生这个层面来分析，从幼儿园一直到大学，再加上在不同岗位中工作，你为了身体杀过众生没有？山上的牦牛有没有造这样的业？

有时候看来，我们真的不如牦牛，它们虽然又愚笨又可怜，但愚笨也有愚笨的好处，至少不会随随便便造业。而现在有些人的聪明才智，完全是毁坏自他的一种因，永嘉玄觉禅师曾说：“二乘精进无道心，外道聪明无智慧。”声闻缘觉白天不休息、晚上不睡觉，表面上非常精进，但他的目标没有搞清楚，没有成佛的向往，算不上是真正的道心。而外道看起来特别聪明，什么都算得清清楚楚、说得明明白白，但像佛教四法印或四谛这样的道理，他们根本不懂，再聪明也不叫有智慧。

有些博士生、硕士生，自认为非常了不起，有了好听的名词就洋洋自得，实际上他们连基本的人生观、价值观、宇宙观都没有，根本不知道万事万物的真相，他们的聪明只是一种世智辩聪，小聪明，在佛教中，不能称为大智慧。现在有些电脑高手特别聪明，一瞬间就能做很多事情，但正如清凉国师所说，这种人对三宝不承认，对高僧大德、三宝、父母不恭敬，肆无忌惮地造恶业，最终只能成为增长邪见之因。

因此，佛教的智慧跟世间的聪明有着很大差别。佛教方面有智慧的话，不管是什么样的人，我都会全力以赴地支持，而世间上的小聪明，有了也没有多大

意义。前段时间我资助了一个中央民院的大学生，这个学生特别贫穷，但一年将近一万块学费。他到各个部门去要钱，结果才要了两千多，后来到我这里一直哭，我也不忍心，就发心资助了他八千块。（当时我也比较心痛，但不管怎么样，还是给他了。）后来有人说，他虽然聪明，但人格很坏，有些小孩用卡打电话，他扫一眼马上就记得住号码，然后偷这些卡号自己顺使用。我听到这个消息之后，心想：“这次已经给完了，下次一定要注意，如果是真的，那培养这样的人没有什么用！”这些财富虽不是我去背石头做工得来的，但也是别人通过体力劳动、脑力劳动辛辛苦苦赚的，不能就这样浪费了。

其实赚钱并不是那么容易，有些大老板也是整天绞尽脑汁，连晚上睡觉都在想怎么样赚钱，倘若这些钱随便用在无意义的地方，那真的非常不值得。有些人没有读书的机会，永远都是文盲，好可怜，我只要有一分力量，就很想帮助他们，这时候的人民币就有“生命”了，但若成为增长他们邪知邪见的因，那就没有意义了。

那天我遇到一个资助的大学生，问及他的学习情况时，他说有时候到网吧去。我说：“去网吧干什么？你现在不是读书吗？”“噢，不是不是！我去查一些资料。”“查资料为什么到网吧去查？你现在是学生，需要查什么资料？……”后来我也产生怀疑。所以有时候自己也很矛盾，如果学习知识有用，以后变成心地善良、具有正见的人，就算培养出来一个人，也能影响许多人。比如一个州委书记、县委书记心地善良

的话，对老百姓也好，对社会也好，会起到相当大的作用。但如果适得其反，那真的没有什么用。

作为一个凡夫人，我没有神通神变，肉眼也看不出来，刚开始觉得他们非常非常老实，但以后怎么样也不好说。今天我又约了一个大学生，也许表面上会很老实，但到底是什么样的人也不知道。无论如何，我们不要追求世间的聪明才智，一定要具足佛教的无我智慧！



## 第一百三十八节课

### 思考题

1. 为什么说藏传佛教不是婆罗门教的支分，而是正统的佛教？释迦佛已经断证圆满，为什么说莲花生大师比佛还要殊胜？
2. 请以教证和比喻说明，藏传佛教各宗各派圆融无违，各派祖师都是一个化现。
3. 为什么说净土宗的人排斥藏传佛教的话，自己的宗教也无法建立？
4. 重视他众与重视自己有何差别？害他众与害自己各有什么果报？在现实生活中，你对这个道理有哪些体会？
5. 自己高高在上役使他人，以及将高位让与他人、当他人的奴仆，分别将导致什么样的后果？由此你可以得出什么结论？

在学习《入行论》之前，有件事情顺便讲一下。

最近好几个地方给我寄来两本书，一本是《西藏密宗的秘密》，还有一本是《藏密真相之研究》，这两本书对藏传佛教有一些驳斥和毁谤，很多佛教徒的意思是让我们跟他们进行辩论。我看了一下，觉得没什么值得辩论的。因为里面的很多内容，并不是佛教徒写的，可能有其他的政治目的，或者与自身利益有冲突，对藏传佛教一无所知的人以各种原因，然后编辑出这些书。而且书上面没有正式落款，一本书上写了

个怪怪的名字，不像藏族人，也不像汉族人，另一本书上连名字都没有写。所以这些人肯定不是真正的佛教徒，只不过假装以汉传佛教或其他宗派的名义写的，实际上没有任何价值，我们也不可能无缘无故向空中射箭。

自古以来，智者互相辩论的话，并不是自己偷偷发传单去诋毁别的宗派。以前有些净土宗大德对密宗有误解时，我写过一些辩论书，个别人对藏传佛教驳斥时，我也写过一些辩论书，但是这次不写，不写他们也会不攻自破的。那里面的很多历史和说法，全是一种大肆宣扬，没有丝毫可靠性和依据，刚开始学佛或者对藏密不了解的人，可能觉得藏传佛教像那么坏，但稍微了知藏密真相的人，绝对不会生邪见的。

你们如果有这些书，烧了就可以，也没有什么作用，它不会起到任何的危害，密宗并不是这样几本书就能摧毁得了的。假如他想对密宗的见修行果进行驳斥，那应该到藏地来，从拼音学起，进入闻思修行的正规道场，然后跟大家进行辩论。那个时候，看自己还有没有驳斥藏传佛教的能力和勇气。但我想，看这些人的语气和目标，跟佛教没有特别大的关系，应该主要是政治或经济方面的原因，所以这个我不回答，有点智慧、来过藏地、对藏密教义稍有所了解的人，一看就知道他们的个人色彩特别重，根本没有合理的依据。

但这里也要强调一下，对藏传佛教不了解的话，一定要通过各种途径来学习，明白藏传佛教的殊胜性，不要轻易去毁谤。所谓的藏传佛教，在藏地存在

了这么多年，而且如今成了整个世界的如意宝，东欧国家和西方国家把藏地看作神圣的净土，把藏传佛教视为世界文库，许许多多的高僧大德将藏传佛教弘扬全球，有智之士都是认可的，孤陋寡闻的人不接受也改变不了什么。

我非常希望学习《入行论》的道友，一定要了解藏传佛教，不要轻易跟在别人后面毁谤，造下非常可怕的罪业。有些人没有取舍的智慧，听人说藏传佛教不对，就“对对对，你说得没错”，这是相当愚痴的。要知道，藏传佛教的加持非常大，我们每次传密法，无数人的信心远远超过显宗；藏地不管什么样的高僧大德到城市里去，成千上万居士的信心完全是不同的，所以有些显宗的师父对藏传佛教排斥也情有可原。

尤其是藏传佛教创始人——莲花生大师，是佛陀亲自在经典中授记的，并不是藏地自己认定的一位瑜伽士。藏文的《涅槃经》中说：“我已灭度后，汝等莫忧伤，无垢彩湖中，较我胜士夫。”释迦牟尼佛说：“我涅槃之后，你们众弟子不要忧伤，在无垢的彩湖中（现在阿富汗的邬金湖），会出世比我更殊胜的士夫。”《诸佛未来授记经》中也说：“我已灭度后，一百一十二年，较我甚殊胜，名为莲花生。”在佛陀灭度一百一十二年后（也有说一百二十年），胜过释迦佛的士夫会来到人间，他的名字叫莲花生。

有人可能会问：“佛陀已经断证圆满，难道还有胜过他的士夫吗？”喇拉曲智仁波切等大德在解释时说，莲花生大师比释迦佛殊胜，主要有几方面的原因：

从降生方式来看，莲花生大师是化生，在清净的莲花中降生，显现上没有父母的垢污；从弘扬密法来看，释迦佛只讲了极少数的密宗法要，而是授记未来广弘，莲花生大师则直接宣讲了殊胜的密宗……

莲花生大师来到藏地之后，将邪魔外道一一降伏，在这里奠定了密宗的基础，现在有藏地这么一块净土，全是依靠莲花生大师的恩赐。印度很多大德在讲经时，不直接称呼莲花生大师，而是说“大恩怙主、根本上师、对雪域恩德无与伦比的大阿阇黎莲花生大师”。所以我们对莲师方方面面的功德要了解，不要认为藏传佛教是突然冒出来的，或者像有些哲学家所说的那样，是婆罗门教的一个支分。大家应当依靠自己的智慧，与佛经论典进行对照，看看藏传佛教到底是什么样的。

在座的有些道友，在藏地闻思了很多年，我个人在二十多年中也是精心地闻思过、研究过、对比过，最终对密宗法要生起不共的信心，觉得在这个世界上遇到这么殊胜的密法，真的是很荣幸。麦彭仁波切在《快乐歌》中说：“如今的芸芸众生遇到邪知识，堕入恶趣，与他们相比，自己遇到莲花生大师的教法，遇到这么好的传承上师，真是不幸中的万幸，多快乐啊！”在座的很多道友，若没遇到这么殊胜的即身成就的密法，可能很多人今后仍在轮回中不断地漂泊。当然，个别孤陋寡闻或闻思不究竟的人，可能对密法不接受，但不接受也无法扭曲密宗的真相。

藏传佛教的教派是圆融无违的，大家千万不要毁谤任何一个教派，我以前写过《藏传佛教互不相违》

<sup>43</sup>，不管是萨迦派、格鲁派，还是噶举派、宁玛派，各派大德全是诸佛菩萨的化现，这方面并不是随随便便说的，宁玛巴的很多伏藏都有如是记载。第一世达赖根敦朱巴（僧成论师）说过：“持明成就莲花生，五百顶饰燃灯尊，金刚持尊宗喀巴，种种化现我敬礼。”持明成就者莲花生大师、五百班智达的顶饰阿底峡尊者、金刚持来到人间现为人相的宗喀巴大师，这三者是无二无别的，宁玛派、噶当派、格鲁派的祖师实际上是一个化身，并非别别的他体。第四世班禅洛桑却吉坚赞也说：“成就自在莲花生，化为具德阿底峡，再次化现宗喀巴，我无其他皈依处。”成就自在的莲花生大师，示现为阿底峡尊者，阿底峡尊者再次化现为宗喀巴大师，班禅洛桑却吉坚赞说自己除此之外，没有其他的皈依处。

在大成就者的眼里，各大教派的祖师全是莲花生大师的化身。在一些论典中也说过，藏传佛教的轨范师、阿阇黎、堪布，都是莲花生大师和静命论师的化现。藏地看起来有各大教派，但在莲花生大师的伏藏品中说，萨迦派的萨迦班智达、觉囊派的达热那他、噶举派的塔波仁波切，全部都是他的化身。如果说宁玛派的莲花生大师如何不合理，那直接或间接也诽谤了自己宗派的祖师。因此，大家对藏传密法一定要有信心，这种信心应该是全面的信心，不要是“我上师特别了不起，除了我上师以外，其他都是假的”。

作为在家人，辨别宗派不是很容易的，不要说你

---

<sup>43</sup> 又名《略说佛教各派互不相违》。

们在家人，我们在寂静地方闻思了这么多年的出家人，要把汉传佛教和藏传佛教从见修行果方面辨别开来，或者宁玛巴和噶举派之间的观点让我分析，我还是迷迷糊糊的。有些在家居士说“我是学格鲁派的，你是学宁玛派的”，然后就诽谤别的宗派，这是完全不合理的。纯洁的宗派和纯洁的佛法要一视同仁，必须要以清净心来看待。

学净土宗的人，对藏传佛教排斥也不应理，因为莲花生大师和阿弥陀佛、观世音菩萨是一体的。有些伏藏品中说：“昔日极乐阿弥陀，普陀怙主观世音，达纳郭夏莲花生，纵然示现三化身，实则无二也无别。”极乐世界的阿弥陀佛、普陀山的怙主观世音菩萨、达纳郭夏降生的莲花生大师，虽然示现为三个化身，实际上是无二无别的。

大家都知道，极乐世界的阿弥陀佛从心间射出第二个“舍”字，在达纳郭夏的湖里变成莲花生大师，邬金国王恩扎布德来到湖边后，把他封为太子带到人间，然后大师经过印度，来藏地弘扬佛法。尽管表面上化现不同，实则是一味一体的，莲花生大师就是阿弥陀佛。

有些净土宗的人，对莲花生大师极力排斥，甚至个别人学习《入行论》之前，虽然感兴趣，但到处打听这是不是密宗的，不是的话就去学，是密宗就不敢学，好像密宗会把他吃掉一样。该怕的地方不怕，不该怕的地方害怕，这是素质问题，也是佛教的智慧问题，自己没有辨别的能力，听一些老和尚说密宗如何如何，自己于是人云亦云，这是不合理的。如果密宗

不好、莲花生大师不好，那净土宗的阿弥陀佛也没办法建立。甚至释迦牟尼佛也与莲花生大师是无二无别的，伏藏品中有这样一个教证说：“清净刹土普贤王，密严刹土金刚持，金刚座处大能仁，与我莲师无别成。”法身普贤王如来、报身金刚持、化身释迦牟尼佛，这三者与莲师是无别的，也就是说，化身释迦牟尼佛再次化现为莲花生大师。

可是许许多多的人根本不知道，他们一心一意学释迦牟尼佛的法，却对莲花生大师的法嗤之以鼻，这是非常愚痴的，也是一种邪见。尤其是学《入行论》的很多人，以前若对藏传密宗不是特别了解，那么现在，应该逐渐去了解一下。其实在整个世界上，最完整的佛法就是密宗。这一点并不是我学密宗就这样宣扬，我们学理论的人，说什么话都要站在公平正直的立场上，我确实经过多年的学习，从内心中感到小乘大乘、显宗密宗所有的佛法，在藏传佛教中都是圆融无违的，这样的佛法是最完整的。这不仅是我区区小人的见解，世界上公认的高僧大德，对密宗的看法也是如此。现在汉传佛教的个别法师，对密宗的弘扬和了解还是非常不错的，这也能体现出他们的智慧。

所以大家千万不要毁谤密宗，如果你毁谤了，想往生极乐世界获得解脱绝对是不可能的。因此，你旁边若有人对密宗有看法、有成见，应该尽量去解释。当然，我并不是说密宗所有的修行人都十全十美，这一点我也不敢保证，但是密宗的法要千真万确，犹如经过多次提炼的纯金一般，没有任何垢染。所以大家要对密宗有不共的信心，千万不要去毁谤。

刚才这两本书，有些人看后可能认为密宗不好，有这种想法的话，应该立即忏悔。如果你实在有怀疑，那最好亲自来藏地，跟我们学密宗的人进行辩论，在我们面前，什么样的疑问都可以提出来。现在来藏地也很方便，不管是哪个城市，几天就可以到了。这么重大的事情你真有怀疑的话，应该亲自跟藏地的高僧大德交流，看密宗到底是不是那么坏。当然，有缘分的话，你也可以系统地学习藏传佛教，如今在佛教里面，最系统的闻思修行唯一在密宗当中，这一点并不是我自卖自夸，而是大家都公认的。

所以我今天也劝大家，不要因为看了一些不好的书，或者听到一些成见比较重的人的话，自己的信心马上改变。当然，你不学密宗去学显宗，这个我们没有任何意见，佛法的哪个宗派都是一样的。现在有些大德通过五个手指比喻世界上五大宗教，以此表明“根”是一个，从团结的角度可以这么说，但我觉得用来形容佛教各派更为贴切。各宗各派虽然见解不同，但“根”全是释迦牟尼佛。释迦牟尼佛开了八万四千法门，不同的众生都在弘扬，融入不同的民族文化中以后，各民族都有它的弘扬方式、接受方式，这一点是不相违的。因此，对于所有纯洁的佛教，大家不要去毁谤，一定要乐于接受。

尤其是在家人，分辨宗派很不容易的，我们研究了这么多年，现在要辨别有些宗派问题，也许都分不清楚。你们什么闻思都没有，随随便便判定这是真的、那是假的，是不容易的。市场上的假冒伪劣商品，你们有时候都分不出真假，《宝性论》中所说的更甚深



的佛法，凡夫用肉眼和分别念来辨别，更是不可能的。因此，大家对所有的佛法要观清净心，这样自己有一定的功德，对别人也没有任何危害！

### 癸三（自他为主之功过）分二：一、相之差别； 二、果之差别。

子一、相之差别（重视他众和重视自己的差别很大）：

若施何能享？自利饿鬼道，  
自享何所施？利他人天法。

在布施的时候，很多人顾虑到：“如果布施了，那我自己享用什么？”这种自私自利心是吝啬的饿鬼道。“如果自己享用了，给众生布施什么？”这种利他的菩萨心肠，则是人天善道之法，将来可转生于人中当转轮王，或生于天界获得自在天、帝释天等天王的果位。

在修行时，我们要把自己放在低位，把别人看得很重。来了一个乞丐的话，应像米拉日巴尊者所说：

“当取出口中之食而作布施。”在饭馆里吃饭时，把最好吃的东西给乞丐一块，这才是真实作布施的行为。但是很多人非常吝啬，害怕把东西给了别人，自己享受什么，所以就舍不得布施。

吝啬的人可麻烦了，吃饭的时候也不掏钱。我听说有两个吝啬的人，吃饭时都认为对方掏钱，一直等等等，不愿意出钱。如果特别悭吝、不愿意布施，这是堕落饿鬼道的主因。以前莎士比亚描写过夏洛克，巴尔扎克描写过葛朗台，欧洲文学史上有四大吝啬鬼，被刻画得栩栩如生、特别吝啬，一点点都舍不得

享用，假如我们也变成葛朗台的话，那是非常可悲的。古代有个人特别吝啬，临死时盯着油灯的两根灯芯，死不下去，他小妾告诉众人：“我知道老爷在想什么。”然后把灯芯取了一根，他就安心地咽气了。之所以如此，是因为他害怕油用得太多。

作为大乘佛教徒，倘若也是这样吝啬，对生生世世都不利。佛陀时代有个人特别吝啬，口口声声说“给我”，从来没有说过“我不要”。一次有人供养佛陀拉达水果，他见后立即飞跑过来说：“给我、给我！”佛陀说：“你先说‘我不要’，我再给你。”他迫不及待地照说了，给孤独长者见状，劝他不要接受施主供养佛的食物，给了他五百嘎夏巴作为交换。后来佛陀说：“我今日让他说一句‘我不要’，待山王如来出世时，他将以此善根得到解脱。”

所以我们一生中应该种下一个善缘，有些大老板、有钱人，钱多得不得了，但让他上供下施作功德的话，一点都舍不得。我遇到过一些人，钱是非常非常多，但自己舍不得用，也不布施给别人，一直包着、藏着，这种行为将来定会堕入恶趣，感受饿鬼的果报。反过来说，假如有一些资财受用，就马上布施给众生，而放弃自己享用，如同母亲一样，自己舍不得用，全部都留给孩子，那这个功德非常大。佛陀在经中说：“若能行布施，菩提不难得。”如果真能行持布施，菩提果位也不是很难得。

释尊的公案中记载，他在因地当梵施国王时，他的国家有 12 年旱灾，国库里的粮食都布施了，只剩下 3 斗给国王自己享用。（具体数目，各个历史的说法不

同。)后来有一位独觉来乞食，国王对他生起很大的信心，心想：“如果我自己享用了，给独觉供养什么？”便将仅有的食品全部供养给独觉。以此发心力和独觉的加持力，顿时天降珍宝雨，解除了饥荒，使人们摆脱了困境，国家繁荣昌盛。

哪怕是一个小小的布施，以菩提心来摄持的话，不管你是什么身份，功德也非常非常大。你们还记得吧，米拉日巴尊者和惹琼巴在康区时，因为惹琼巴相貌端严，当地的姑娘们都愿意供养他。惹琼巴的处境非常尴尬，觉得上师功德那么大，却没有人供养，反而东西堆到自己身上，如果继续留在上师身边，对他老人家纳受供养成了障碍，因此一定要离开上师。米拉日巴不同意，一再挽留他，拉着他的衣服告诉他不要走，可是他挣脱了。(惹琼巴的性格，从传记中也看得出来，是比较刚强难化的那种人。)尊者说：“你现在违背了上师的教言，以后肯定会遭受违缘的。”

后来他到了拉萨，确实出现违缘，还俗与一个拉萨姑娘成家了。二人生活极为贫困，姑娘有一颗珍贵的松耳石交给惹琼巴保管，她天天到外面去“打工”。一日，米拉日巴尊者想知道惹琼巴在做什么，就幻化成乞丐去看望他。(其实作为上师，就算弟子还俗了、离开了，有时候也会想他的。)正巧妻子出去了，惹琼巴见乞丐可怜兮兮的，不知是上师的化身，对之生起了大悲心，家里无他物可施，就把那颗松耳石施给他了。当时米拉日巴心想：“我的这个弟子虽然身体还俗了，但是悲心没有退失。”

阿吉拉<sup>44</sup>回来后不见松石，与惹琼巴大闹了一场，（现在人吵架不需要说太多，一句“你很穷”就可以离婚。前段时间藏地有两个人，刚刚结婚，马上要离婚，为什么呢？很多“专家”分析，只因为一句话——“你家很穷！”可能他们吵架时，阿吉拉也说：“你惹琼巴很穷，乞丐来到这里，凭什么把我的松石给他？”）为此惹琼巴生起了极大的厌离心，重新跑回上师身边。

当时，米拉日巴尊者准备给弟子灌大顶，要求每个弟子必须供养一个珍贵的财物，没有供养不许参加灌顶。惹琼巴很苦恼：“我原来财富非常多的时候，上师从来没向我要过供养，而今天什么东西都没有，上师却偏偏要我供养，现在怎么办哪？”正当他痛苦不堪之时，尊者从曼荼盘里拿了一块松石说：“如果像惹琼巴这样供养的话就可以。你们看，惹琼巴供养了这么好的松石！”惹琼巴恍然大悟，对上师生起了不共的信心。灌顶后，尊者让他马上返回拉萨，跟那个姑娘在一起。惹琼巴很不愿意，他在一支道歌中唱道：“我原来不愿意呆在上师身边时，上师非要我呆在身边；我现在愿意呆在上师身边时，上师又不让我呆在身边。”据说他去拉萨以后，把那个姑娘也度化了。可见，有些人即使身体还俗了，大悲心也不会舍弃，愿意给众生作布施。

智悲光尊者的大弟子无畏盔甲，来到藏地时因违缘也还了俗。很多人不知其密意而作各种诽谤，但他以在家人的形象，度众事业也非常广大。其实真正有无伪的大悲菩提心的话，纵然还俗了也能够利益众

---

<sup>44</sup> 阿吉拉：拉萨人对姑娘的称呼。

生。不管处境怎么样，只要能利益他众作布施，这就是菩萨的行为。

**子二（果之差别）分三：一、分别宣说；二、摄义；三、以实例说明。**

**丑一、分别宣说**（害自己与害他众之间的功过差别）：

为自而害他，将受地狱苦，  
损己以利他，一切圆满成。

若为了自己的生活、地位、工作等而伤害众生，即生中肯定会感受不良的后果，来世也会堕入三恶趣；如果为了利益他众而损害自己，就像《释迦牟尼佛广传》中所说，一定会圆满一切利乐，暂时享受人天福报（利），究竟获得声闻缘觉、菩萨、佛陀的三大解脱（乐）。

我们时时刻刻应该利益众生，否则获得人身也是白活。现在的社会特别乱，偷盗、抢劫等害众生的方法非常多，市场上尽是假冒伪劣产品来欺骗众生，商场上也是勾心斗角、狡诈虚伪，甚至工地上也是偷工减料，根本不顾人们的生命安全。很多人的心地特别坏，不交往的时候不知道，一交往以后，才发现原来跟我们佛教徒完全不同。这些人口头上说得特别漂亮，实际上都是藏着自己的利益，杀害众生或危害众生的现象非常多。

在所有的罪业当中，杀害众生是最严重的，佛陀在经中说：“杀生入恶趣，受苦三涂毕。”杀生一定会堕入恶趣受苦，但现在许多人根本不知道，看见一个众生就想吃。前段时间，听说有些人到阿拉伯去旅游，

那边有个著名的七星级宾馆，在海洋里面，要依靠潜艇在水里到那边去。光是去那边参观，就要 50 元美金。在水里过去的时候，看见各种颜色的鱼类，服务员就给旅客们介绍，说你喜欢哪一个，觉得哪一个好看，我们马上给你抓来吃。很多旅客就说：“这个鱼很好看，我要吃这个！”然后他们马上潜水把它抓过来，烹调给他吃掉。一般来讲，那么好看的话，我们舍不得吃，但是他们却觉得：“这个很好看，应该把它吃下去。”

人的这种行为，有时候连动物都不如。以前亚马逊河岸边有很多树虎，人们在砍伐树木时，发现所有的动物都逃离了，唯独树虎没有走。原来在一千棵树中，就有一两只树虎被粘在那里，于是其它树虎冒着生命危险喂它们，即使人们来了也不愿离去。<sup>45</sup>

还有南非沙漠里生活的沙龙兔，那里两年才下一次雨，每次下雨的时候，总有一只沙龙兔到处找水源。它不吃不喝，跑了几十公里找到水源后，为了赶时间，它会拼命地奔跑，返回去带上同类到那里。到了那里以后，带路的沙龙兔往往都累死了。<sup>46</sup>

动物尚且有这样的利他心，可是人类呢，看见一个众生就把它杀掉，前途肯定是黑暗的。《亲友书》中讲了四种前途——黑暗趋入黑暗、黑暗趋入光明、光明趋入光明、光明趋入黑暗，如果一味地贪著自利，

---

<sup>45</sup> 多少年后，树虎还是灭绝了。因为它的皮毛非常昂贵，于是人们先将一只树虎固定在树上，等其它树虎前来喂食。就这样，善良的树虎纷纷落入猎人的圈套。

<sup>46</sup> 人类利用沙龙兔的这一特点，故意设置假水源，引诱它们的到来。当大批的沙龙兔到达后，因为无水，又累又渴而死去，捕猎者不费吹灰之力地把它们装入口袋。

必定要付出惨重的代价。因此，圆满利他非常重要，憨山大师说：“人既重其生，物亦爱其命，放生合天心，放生顺佛令。”人类既然喜欢自己长寿，那么所有的动物也是如此，放生可以增上大自然的和谐、世界的吉祥快乐，这样做的话，诸佛菩萨也会生起欢喜心的。所以我们应尽量地帮助众生、利益众生，这样的人，在任何道场中都可以圆满一切功德。

欲求自高者，卑愚堕恶趣，  
回此举荐他，受敬上善道。

这里是讲自己的位置和他人的位置在高低方面的差别。如果只求自己高高在上，凌驾于他人，那么来世一定会变成卑劣之人，甚至堕落恶趣。反之，假如将高位让与他人，自己情愿居于卑位，那么，乃至生生世世都会在人天善趣中备受恭敬。

只求自己凌驾于他人之上的人，来世定会沦为种姓低贱、相貌丑陋、愚笨之辈，甚至堕入恶趣长期受苦。反过来说，若把自己的高位、财富、名声推之于人，那么生生世世都不会受人欺负。这一点，前面也引用过一个教证说：“以慢增上故，愚痴堕恶趣。”博朵瓦尊者也说：“修持大乘佛法的人，一定要遣除傲慢，居于卑位。世界上没有像阿底峡尊者那样了不起的人了，但他也对所有的众生一视同仁，甚至看到野狗时，都以慈悲的目光来对待。”

然而现在很多人恐怕不是这样，尤其是稍微有点官职、财产、才华时，特别目中无人，对所有的人都看不惯、看不起，这是不合理的。在座的法师也好，

居士也罢，每个人的业力不同，才华、智慧、财产、能力等方面，可能是有高低之别，但自己应该谦虚恭敬地看待别人，如果很傲慢的话，那不是个修行人。

《史记》有个故事说，齐国的宰相晏子有一个车夫，这个车夫相貌堂堂、身材魁梧，整天给宰相驾车很风光。大家都知道，晏子的个子可能像邓小平一样，矮矮的，相貌也不是那么出众，天天坐在后面的车棚里，谁也看不见，而那个车夫始终坐在前面，觉得自己很了不起，所以非常傲慢。

有一次车夫回家，看见夫人收拾东西要回娘家。他很疑惑地问为什么，夫人说：“我觉得和你在一起特别丢人，很耻辱！”“我现在给齐宰相‘开车’，你不觉得光荣吗？”“你一点学问都没有，却傲气冲天、趾高气扬，宰相有那么好的修养和学问，但一点也不炫耀自己。令人遗憾的是，你整天跟那么好的人在一起，却越来越傲慢，根本得不到任何学问和功德。”后来他们吵了半天，结果夫人也没有回去。（很多夫人只不过是准备而已，真让她回去的话，她也去不了。让她不要去，她就非要去。“去去去，你去娘家吧。”“嗯，我考虑考虑，不去啦！”）

现在很多人稍有一点佛教知识或世间知识，自己就非常傲慢。我经常特别害怕，不知道自己是不是很傲慢，大家对我看法怎么样，我觉得自己没什么了不起的，来到这里也没做什么利益众生的事情。许多真正有学问、非常了不起的大德，一点都不傲慢，但现在什么学问都没有的有些领导，傲慢全部挂在脸上。所以作为佛教徒，应该尽量不要傲慢，这样的话，做



事情对众生有利，自己的功德也可以增上。

为己役他者，终遭仆役苦，  
劳自以利他，当封王侯爵。

如果为了自己而役使他人，总有一天会感受被奴役的苦果；如果为了利益他众而自己劳作，即生定能获得殊胜的官爵地位，不受役使之苦。

大家应该观察自己，假如生活能自理，就不要天天靠别人，把别人当奴仆。以前耶输陀罗胎怀罗睺罗时，受了六年的怀胎之苦，原因就是她在前世曾役使别人提过一桶水<sup>47</sup>。所以说，平时生活能自理的话，尽量不要麻烦别人。格玛旺波·丹增诺若随身不带任何侍者，58岁前一直是自己烧茶做饭。但如果身体实在不行或者有些特殊情况，那让别人照顾也是可以的。

现在有些居士家里有佣人、保姆，但对这些人一点都不好，把他看作是很下劣的人，甚至称呼也是“佣人”，这样是不合理的。那天我们在学校里面，有个人说：“扫地的人，你算了没有？”另一个佛教徒说：“不能说扫地的人，应该叫生活老师。”后来我非常赞叹，对人的称呼应该有种恭敬。比如在盲人面前，叫他“残疾人”的话，他心里会特别难受，所以称呼别人时应该有一种尊重。否则，即生中你成了他的老板，随随便便下命令：“你给我扫地，你给我做事情。”下世很可能变成他的下属，对他唯命是从。因果循环非常可笑也非常可怕，这一点大家务必要注意。

---

<sup>47</sup> 虽然说法不同，但有些经典是这样说的，堪布根霍的讲义也是这样讲的。

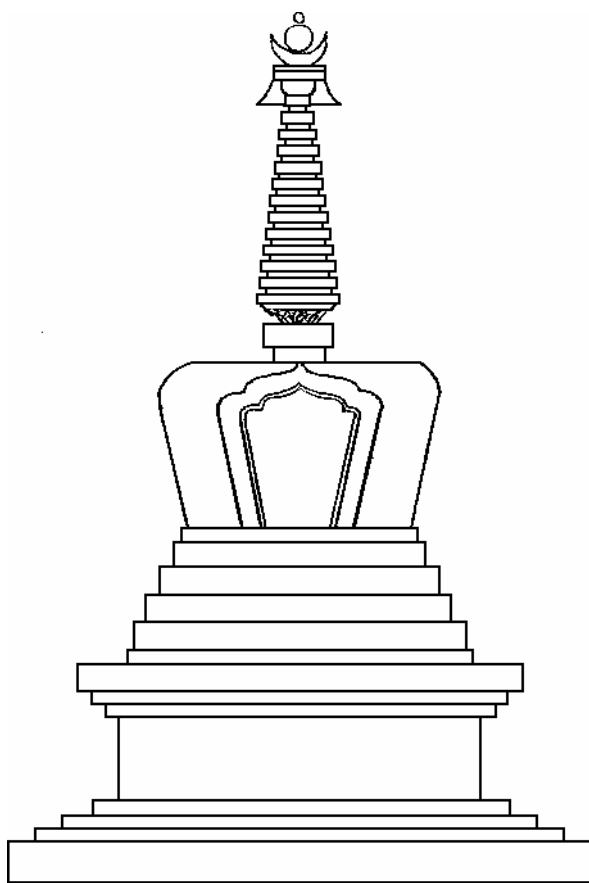
《现代因果实录》里讲了一个事情，我觉得非常好。作者到国外旅游时，他朋友邀请他到某地有名的游乐园观光。游乐园门口有一辆古典式的豪华马车，有一匹纯白色的马，体态非常健美，沿着固定路线拉游客，饱览迷人的风光。作者早上去的时候，看见马的精神非常不错，到了黄昏时，见它依旧在拉送游客，此时的它已没有了神采，耷拉着脑袋，显得疲惫不堪。当时他算了一下，从早晨到现在至少十二个小时了，看它累的那个样子，他不由地想：“这匹马前世究竟种了什么因，生得这么俊美，却在此整天地拉游客，难道它前生会欠下那么多人的债吗？”（我去年在昆明时，也看到很多马车，当时就想：“虽然游览花园里很快乐，但这些马被车夫用鞭子狠狠地抽，特别残忍。不知道这马的前世是什么？也许它是车夫，车夫是马，这辈子又恰好调过来了。”）

作者对马生起极大的悲心，回国后特地为此事请教妙法老和尚，（大家也清楚，妙法老和尚并不是随便说神通的，但有时候看到有些事情后，为了教化后人，也会通过宿命通说出来。）老和尚说：“这匹马过去世曾经是一个白人奴隶主，在他的庄园里有一百多黑人奴隶为他工作，受尽了他的欺凌压榨。他死后堕入地狱受报，地狱报尽，现在又沦为旁生。他罪孽深重，不知还要当牛做马多少次，就是将来转生为人，也是贫穷卑下，苦不堪言。”

业因果真的非常可怕，有些人可能问，为什么现在看不见？其实现在肯定看不见——农民在春天播种时，肯定看不见它的苗芽，但因果终究是不虚的，

早晚都会成熟它的果报。有些人抱怨自己善事做得越多，生意越不顺利，越来越吃亏。实际上并不是这样的，这相当于农民正在播种时，说自己没有收获，越来越贫穷一样。即生的贫穷、快乐，跟前世的种子有关，下世的苦乐跟即生的种子有关。当然遇到特殊的对境时，有可能上半年造业，下半年就感受，但总的来讲，业因果丝毫不虚。

因此，在修持佛法的时候，大家应尽量帮助他人，为他人考虑。以前我讲过尧舜的公案，只有做什么事都身先士卒，宁肯自己受苦受累也要让别人减少劳累，才会获得真正的快乐。前段时间，智悲学校需要两个打工的人，我就安排了两个。他们是我的亲戚，一个利他心特别重，一个自私心特别强，他们都非要到那边打工，我就把他们派去了，心想一个人可能呆的时间长，一个人呆的时间不会长。结果没到十五天，所有的老师和管理人员都说，那个利他心比较重的人很好，一定要留下来继续发心；而另一个人，人人都说：“不要不要，他很懒惰，自私自利心太强！”跟我的想法完全吻合。没有利他心的人，在哪个场合都跟别人合不拢，因而居士也好，出家人也好，有一颗利他心的话，做什么事情都方便，否则你显再大的神通神变也不会长久的。



菩提塔