

| 1999年版 |

入行论讲解

寂天菩萨·造论

索达吉堪布·传讲



课程
22



南无本师释迦牟尼佛

THE WAY OF THE BODHISATTVA

入行论讲解

1999年版

寂天菩萨·造论

索达吉堪布·传讲

开讲日期：1999年

版本：2024年12月

序

《入菩萨行》是修学大乘佛法者不可缺少的论典。在藏传佛教各派中，每一个正规寺院里的修行人，都会传讲听习此论；而且已形成一种普遍观念，认为如果要做真实的修行人，必须精通《入菩萨行》。此论之所以如是受到推崇，当然是因其所述内容，精辟而又系统地阐述了发菩提心、学菩萨行的大乘菩萨必须修学的体系；而且其偈句简明流畅，平淡言词中蕴含着深刻义理，切实地针对了修学者自凡夫进化为菩萨过程中必须疏导排除的心理障碍。因此，《入菩萨行》自7世纪中叶显化于世间后，迅速传遍了整个印度及克什米尔等地区，弘扬讲习者越来越

越多，数百年间即有一百多部相关注疏问世。九世纪初，《入菩萨行》传入藏地，历代高僧大德广泛弘扬，至今也留下了二十余部注疏，使其成为西藏地区脍炙人口的一部宝典，也成为了藏传佛教中修行者的必修论典。

如是受到印藏佛弟子重视的佛学名著，虽然早在宋朝即有汉译本，与藏文译本问世时间相距不久，然而汉传佛教历史上既无人讲说，也无人作释，千余年中竟然一直不为人知。其原因本人不贸然评述，而暂留与诸方有识者深思。

本人讲解此论，是依法王如意宝晋美彭措于 1998 年所订的四年教学计划之因缘而成。1998 年，法王如意宝在喇荣虹身寂静处为藏汉四众弟子传讲了《百业经》，引导弟子们生起因果正见，在人格、戒律方面作了扎实的修持。1999 年始，法王如意宝为八千余名弟子传讲了《入菩萨行》之大疏，引导众弟子发菩

提心，趋入大乘菩萨之见行；此时学院中有 688 名常住求法的汉族四众弟子，暂住的也有百余人，同时有 383 名修习者发愿背诵《入菩萨行》。而汉族弟子苦于此论没有汉文的广疏，多次祈求我翻译广疏。

按照最初的计划，我想综览印藏两地主要的大注疏，将此论作细致的广讲。然诚如汉地一位学者所言：“本来我想专心学知识，不愿意接触俗世。然而身不由己，不愿见的人要见，不愿说的话要说，不愿做的事要做。”且在传著广释期间，我也在翻译《大圆满前行引导文》，写作《佛教科学论》等，种种事务纷然而至，日不暇给。如是营营扰扰中，无法实现原来的计划。但自己以前对《入菩萨行》有过数次闻思，也曾阅览过数部大疏，故将此论大概要义也作了解释，而对最后定稿的广释，本人也比较满意。因为在广释里对论中的每一个要点都作了讲述，为后人研习此论提供了一个较全面的参考。

在此整部广释圆满之际，我希望汉地的佛弟子，注重对《入菩萨行》的闻思修习。作为如今时代修习佛道求解脱者，必须详明“佛子律仪趋行方”，依教起行，清除犹疑邪见，再依稳固捷妙之菩提心道修习，否则在浊世的众多障缘之下，成功之望恐怕相当渺茫吧！诸方有识之士，也应切实认清汉传佛教今日之况，于信解行证之菩提道次第，似乎尤应注重于先以讲说引导而建立。现今住持佛教之僧伽，尤应注重于经律论三藏的讲习，如闻起思而修，实不宜捐弃三藏经论而独倡导一事一经之闭门专修，而致广博教证正法无人弘传讲授也！

《入菩萨行》在西方各国，自二十世纪初就有多种文字的译本，而汉文译本至今也有宋朝天息灾译师的《菩提行经》，隆莲法师在二十世纪五十年代所译的《入菩萨行广释》（贾操杰大师著），与如石法师所译的译本。此次我们选择了如石法师作过三次修订的译

本，此译切合原文，流畅易懂，文辞优美雅致，是难得之佳作，而如石法师三修其译文的严谨态度，更是堪可赞赏的美德。义净法师曾言：“后贤如未谙斯旨，往往将经容易看！”故诸后学者，当知前人之难而思恩德。

此广释已出数册，自己本无意多添赘语，于最后一册付印之际，弟子三请作序，不能却之，遂随意嘱语数句，以慰其愿，愿吉祥！

时正值本师释迦牟尼佛天降佳节，学院在藏族居士林举行极乐大法会，书于银白色帐篷内。

索达吉

2000年11月18日

目 录

寂天菩萨传	0001
入行论科判	0012
入行论讲解	0029
讲法闻法之相	0031
论名译礼	0044
著论之因	0054
第一品 菩提心利益	0069
第二品 忏悔罪业	0155
第三品 受持菩提心	0290
第四品 不放逸	0380
第五品 护正知	0520
第六品 安忍	0862
第七品 精进	1222
第八品 静虑	1424
第九品 智慧	1868
第十品 回向	2167

寂天菩萨传

——寂天菩萨七种稀有传记略说

索达吉堪布·著

在汉传佛教中，寂天菩萨的事迹知之者甚少。宋朝雍熙二年（公元 985 年）天息灾译师曾译《入行论》为《菩提行经》，题为法称菩萨造，文字艰涩难懂，故历史上似是无人注重。近年来由于藏传佛教的影响，此论已有隆莲法师、如石法师的两种汉译本在汉地传扬，但作者寂天菩萨的较详事迹，所知者仍是寥寥无几。

关于寂天菩萨的史实，有七种稀有传记，如颂云：“本尊生喜住烂陀，示迹圆满破净辩，奇异事迹与乞行，为王降伏诸外道。”

寂天菩萨是古印度南方贤疆国的王太子，原名寂铠，父王名善铠。他从小信仰佛法，恭敬三宝，对自己的眷属和其他众生非常慈善，常给他们财施等。太子幼年即学识出众，谙达世间的各种学问、技艺。在瑜伽师“古苏噜”座前求得《文殊锐利智成就法》，通过精进修持，亲见本尊（印度的大德如智作慧论师、阿底峡尊者等，都认许寂天论师是文殊化身。阿底峡尊者在《菩提道灯论》的讲义中写过：“寂天论师亲见了文殊菩萨，得到加持而现见真谛。”另一名叫布扎绕的论师也有这样的说法）。后来，善铠国王去世，大臣准备拥戴寂铠太子登位，在即将举行授权灌顶仪式的前一夜，太子梦见了文殊菩萨，梦中，文殊菩萨坐在寂铠太子将登基的王座上，对他说：“唯一的爱子啊，这是我的宝座，我是你的上师，你和我同坐一座，是不应理的。”另说太子梦见大悲度母尊，以开水为他灌顶，太子问度母为什么用开水为自己灌顶，度母回答：“授王权灌顶之水与地狱铁水无有差别，我用开水为你灌顶的含义即在此。”寂铠太子醒

后，晓悟到这是圣尊对他的授记与加持，以此而对世俗八法生起了猛厉的出离心，于是舍弃了一切离开王宫。寂铠太子独自一人在荒野中步行，一路上得不到任何饮食，只有不断祈祷圣尊。到了第二十天，进入了一处森林，饥渴疲惫的太子找到了一洼浊水，正准备饮水，出现了一位容饰庄严的女子，告诉他不要饮用浊水，而应该享用净水，便把他引到了一汪清澈甘美的泉源边。泉水旁有一位瑜伽师，瑜伽师其实是文殊菩萨的化身，女子是度母化现。太子饱饮了甘泉，又在瑜伽师处求得了殊胜法要，修持后生起了甚深智慧境界。（第一种稀有传记毕）

继后，寂铠去游历东印度，来到五狮国王之国土。当时，得知他武艺高强的大臣将他荐举给五狮王，他因此成了五狮王的大臣，将武艺等明处弘传世间。有段时间，寂铠给国王当护卫，一些嫉妒贤能的大臣，见他持着修文殊本尊的那柄木剑，便到国王那

里进谗言：“新任大臣是个狡诈者，大王要是不信，请看看他手中的武器，根本护卫不了国王。”五狮王疑信参半，便要求寂凯出示宝剑，寂铠对国王说：“国君啊，这样做会伤害你的！”可是国王成见已深，强令取出宝剑，他只好要求国王闭上右眼，然后从剑鞘中抽出木剑，闪耀的剑光伤害了国王注视着木剑的左眼，眼珠当时弹出落地，疼痛、悔恨交加的国王至此方知道寂铠是位大成就者，与大臣们一起在寂铠大师前忏悔、皈依，大师便加持五狮王，使其左眼复原。有了这次事件，五狮王心意转变，完全遵大师之教言，在所辖地高竖佛教法幢，弘扬正法。寂铠大师在五狮王的国家所住年数，有多种说法，但无论如何，大师调化了五狮王后，便转到了中印度那烂陀寺。（第二种稀有传记毕）

寂铠来到那烂陀寺后，依当时寺内五百班智达之首的胜天为亲教师出家，法名寂天。当时大师深隐内

证功德，暗暗地在文殊本尊前听受教法，精修禅观，同时紧扣大乘佛子的修学次第，集一百多部经律论之精义编著了《一切学处集要》《一切经集要》（略称《学集论》《经集论》）。但在外观上，除了饮食、睡眠、步行外，其他事情一概不闻不问，因此被以外表衡量他的人贬称为“三想者”。当时那烂陀寺僧值们认为寂天不具备任何一种修行正法的功德，不应该再住在本寺，但又找不到很好的理由来驱逐他。后来该寺举行诵经大会，要求比丘在会上背诵所学的经典，一些人想借此机会羞辱寂天，让他自行离开寺庙，便要求胜天论师去安排寂天诵经之事，寂天论师便应允了。轮到他诵经的那一天，那些人在诵经会场上故意搭起了高座，而没有安设上座的阶梯，会场中挤满了想看 he 出丑及对他有些怀疑的人，寂天论师并不在意这些，很自在地上高座，问道：“请问要背诵已经听过的论典，还是没听过的？”想看笑话的人便故意回答要背大家没有听过的，这时瑞相纷呈，众多人看见文殊

至尊显现在天空中，寂天论师随即诵读其智慧境中流出的《入行论》，至第九品三十四颂：“若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭”时，身体腾空，渐渐升高，终至不见身影，只有从虚空中传来的朗朗诵经声，一直到全论诵完为止。当时得不忘陀罗尼的班智达各自记下了颂文，克什米尔的班智达记下了一千多颂，东印度的班智达记下的有七百颂，中印度的班智达记下了一千颂，因此大家产生了争执怀疑。后来打听到寂天论师在南印度的吉祥功德塔（尼泊尔史料记载：吉祥塔为香根佛塔……另有其他历史的记载此处不一一列举），便派两名班智达去迎请他回寺，但遭到了婉拒，两位班智达只好请他出示《入行论》的正确颂文。寂天论师告诉了他们一千颂的《入行论》为正确，并且在他曾经住过的房间里藏有《学集论》《经集论》《入行论》三部论的经函，并授予这些论的讲说修习传承，自此《入行论》在印度得到了广泛弘传。（第三种稀有传记毕）

寂天论师在吉祥功德塔时，那里郁郁葱葱的森林中住有五百位比丘，他也在林中搭了一个茅棚，作为住处。当时森林中有许多野兽，与林中的修行人和睦相处。比丘们经常见到野兽成群进入寂天论师的茅棚，在习以为常中也有人感到异常，终于有些细心的人观察到了：进入寂天论师所住茅棚的野兽都没出来。他们在棚外窥视，发现寂天在棚内啃着大块的兽肉。比丘们于是推断寂天有杀生罪行，敲椎集合了林中的修行者，准备当众宣布寂天的“破戒恶行”，再将他驱逐。正在大众集合商议时，失踪的野兽一个个从寂天的茅棚里走了出来，当然，彼此相处日久的比丘对它们非常熟悉，发现这些野兽一个个神气活现，比以前更为健壮。惊异之余，僧众对寂天论师生起了很大的信心。

寂天论师不愿意让人了解他的身份，谢绝了僧众的挽留而离开森林，游化到吉祥功德塔的南方。他身

着乞丐装束，以他人抛弃的残食为食物，修行“邬粗玛”密行。当地的迦底毗舍梨王有一女仆，一次倒浴身水时，泼在寂天论师身上，那些水顿时如遇热铁般沸腾起来，女仆正惊讶之际，他已不见踪迹。

那时有一名叫香迦绕得瓦的外道向国王启请说：

“两天后，我将在虚空中绘制大自在天坛城，如果佛教徒不能毁坏此坛城，我将焚毁佛教经籍、佛像等，佛教徒也必须转入我的教门。”信奉佛教的国王召集了僧众，告知了外道的挑战，可僧众中谁也不敢答应能摧毁外道的坛城，国王正在焦急万分之际，女仆将自己遇到的异事禀告了国王，国王急令女仆去寻找那位异人。女仆到处寻找，终于在一株树下见到了寂天论师，便将来意说明，请求他降伏外道，寂天论师爽直应允，并吩咐女仆到时准备一大瓶水、两块布和火种。第三天清晨，外道师开始用彩土在虚空中绘画大自在天坛城，刚刚绘出坛城东门，寂天论师即入风瑜

伽定，显示神变，顿时起了一场暴烈的风雨。刹那之间，外道所绘坛城被摧毁无迹，那些吓得簌簌发抖的外道们也被暴风卷起，如同落叶一般飘落到四处。此时天地间一片昏暗，寂天论师从眉间放出光明，照亮着国王、王妃等人，风刮雨淋之下，国王他们亦是衣装零乱，满身尘土。女仆用事先备好的那瓶水为他们洗净，那两块布给国王、王妃披上，又用那火种点燃了一大堆火，国王等众人顿觉温暖舒适，沉浸在胜利的喜悦之中。后来国王将当地外道的庙堂拆毁，所有外道门徒也皈依了佛门。寂天论师降伏外道那块地方，一直到现在都被称为“外道失败地”。（第四种稀有传记毕）

寂天论师后来到了印度东方曼迦达地方，与那里的许多外道徒进行了一场大辩论，寂天论师显示神变，挫败了外道们，使争端得到了平息。（第五种稀有传记毕）

在曼迦达西部不远的地方，有五百名持邪见的外道门徒，当时那里闹饥荒，他们得不到食物，遭受到饥饿痛苦折磨，无可奈何中他们商议：“谁要能解决众人的食物问题就推他为首领。”寂天论师得知后，便到城市中化得一钵米饭，并作了加持，使外道徒众取食不尽，解脱了饥饿痛苦。成了他们的首领后，寂天论师给他们传法，使他们抛弃了邪见，皈依佛门，后来变成了很好的修行人。（第六种稀有传记毕）

有一段时期印度某地遭到极大的自然灾害，粮食颗粒无收。当地一千多乞丐无法得到食物，一个个只有束手待毙。奄奄一息的乞丐们正在躺着等死之时，寂天论师运用神变使他们得到丰富的饮食，且为他们广说因果、轮回、五戒十善等佛法，将他们引导于佛法中。（第七种稀有传记毕）

上面简单地讲述了寂天论师的七种稀有故事，我们知道了作者是一位大成就者后，对他著的论典也

就很愿意去学习。寂天论师的传记，在《布顿佛教史》、《印度佛教史》以及一些《入行论》讲义中都有，详简不一。从史料上看，这位菩萨居无定所，四处游化，一生充满了神奇的故事。这次所讲的，只不过是这位菩萨应化此世事迹的万分之一而已。

入行论科判

全论分二

[甲一] 所讲之分支 0031

[乙一] 讲闻之相 0031

[丙一] 上师讲法 0031

[丙二] 弟子闻法 0036

[乙二] 如何讲闻法圆满 0039

[甲二] 所讲真论 0044

[乙一] 论名 0044

[丙一] 真实论名 0044

[丙二] 旁述译礼 0051

[乙二] 论体 0054

[丙一] 著论之因 0054

[丁一] 礼供 0054

[丁二] 誓愿 0059

[丁三] 谦虚 0061

[丁四] 使生欢喜 0065

[丙二] 真实论体 0069

[丁一] 未生者令生 0069

[戊一] 说利益而生欢喜之菩提心利益品 0069

[己一] 品名 0069

[己二] 正论 0069

[庚一] 说其菩提心所依 0069

[辛一] 说身依 0070

[辛二] 说心依 0074

[庚二] 真实菩提心利益 0077

[辛一] 总说发心之利益 0077

[壬一] 胜于余善之利益 0077

[壬二] 名义转变之利益 0087

[壬三] 比喻说明利益 0090

[癸一] 冶金喻说明能得佛果 0090

[癸二] 珍宝喻说明意义之大 0092

[癸三] 具果树喻说明善根不灭而增上 0095

[癸四] 勇士护送喻说明胜伏决定罪 0098

[癸五] 劫末火喻说明消尽不定罪 0103

[癸六] 此未说者余经细释 0104

[辛二] 分说愿行各别利益 0106

[壬一] 分类 0106

[壬二] 利益差别 0111

[壬三] 教理成立 0114

[癸一] 以教成立 0115

[癸二] 以理成立 0117

[子一] 愿心利益以理成立 0118

[子二] 行心利益以理成立 0127

[辛三] 具发心之功德 0135

[戊二] 于菩提心相违者之忏悔品 0155

[己一] 品名 0155

[己二] 正论 0155

[庚一] 供养支 0155

[辛一] 真物供 0155

[壬一] 主人所管供 0155

[壬二] 无主人所管供 0158

[壬三] 供身 0169

[辛二] 意幻供 0173

[壬一] 浴式等供 0174

[壬二] 妙用供 0177

[辛三] 愿力供 0187

[辛四] 无上供 0193

[辛五] 音赞供 0197

[庚二] 顶礼支 0198

[庚三] 皈依支 0201

[庚四] 忏悔支 0206

[辛一] 明观忏悔之依境 0206

[辛二] 真说忏悔 0207

[壬一] 厌患对治力 0208

[壬二] 所依对治力 0248

[壬三] 现行对治力 0261

[癸一] 需依对治之缘故 0262

[癸二] 真实对治 0282

[壬四] 返回对治力 0286

[戊三] 菩提心相顺之受持品 0290

[己一] 品名 0290

[己二] 正论 0290

[庚一] 加行之法 0290

[辛一] 随喜等后四支 0290

[壬一] 随喜支 0291

[壬二] 祈请转法轮支 0297

[壬三] 祈请不涅槃支 0299

[壬四] 善根回向利他支 0300

[辛二] 近取因之修心 0311

[壬一] 真实修心 0312

[壬二] 彼之应理 0315

[壬三] 分说施身 0317

[壬四] 修心之果回向于利他 0323

[庚二] 正行决心 0342

[庚三] 后修自他生喜 0349

[辛一] 应自生喜 0350

[辛二] 应令他生喜 0372

[丁二] 已生者不退 0380

[戊一] 谨慎取舍不放逸品 0380

[己一] 品名 0380

[己二] 正论 0380

[庚一] 略说 0380

[庚二] 广说 0382

[辛一] 思所持学处而谨慎 0382

[壬一] 意乐不坏守持菩提心 0383

[壬二] 加行不坏守持精进 0404

[辛二] 思暇满人身而谨慎 0412

[壬一] 思暇满难得而谨慎 0412

[壬二] 思恶趣中难脱而谨慎 0426

[壬三] 说得暇满时应修善法而谨慎 0433

[辛三] 思所舍离烦恼而谨慎 0446

[壬一] 说烦恼之过患 0449

[壬二] 忍除烦恼之难 0470

[壬三] 如何舍离烦恼之相 0496

[戊二] 观察自三门之正念品 0520

[己一] 品名 0520

[己二] 正论 0521

[庚一] 守戒之方便护心 0521

[辛一] 略说 0521

[辛二] 广说 0522

[壬一] 诸害由心生 0522

[壬二] 诸善由心生 0539

[壬三] 是故必护自心 0563

[庚二] 护心之方便依正念 0581

[辛一] 略说 0581

[辛二] 广说 0584

- [壬一] 无正知之过患 0584
- [壬二] 依正念之真实方便 0598
- [庚三] 以具正念学修心之行 0613
- [辛一] 当持律仪戒 0614
- [壬一] 清净三门之行 0614
- [壬二] 守护坏毁学处 0649
- [辛二] 摄善法戒 0692
- [壬一] 说不学戒之因而远离贪身 0692
- [壬二] 应修之方便法 0723
- [辛三] 饶益有情戒 0768
- [壬一] 饶益有情 0768
- [壬二] 以财法而摄受 0773
- [壬三] 防护他人之不信 0803
- [庚四] 说修持圆满之其余分支 0822
- [辛一] 真实修持圆满支分 0823
- [辛二] 认本体而摄品义 0857
- [戊三] 于菩提心支相违之嗔恚者安忍品 0862
- [己一] 品名 0862
- [己二] 正论 0864
- [庚一] 除嗔恚 0864

[庚二] 修安忍 0894

[辛一] 认嗔境 0894

[辛二] 真修安忍 0894

[壬一] 于造不欲者修安忍 0894

[癸一] 令吾受苦而修安忍 0895

[子一] 痛苦领受之安忍 0895

[子二] 于法定心之安忍 0925

[子三] 怨害不嗔之安忍 0948

[癸二] 于斥责吾者修安忍 0984

[癸三] 于吾友造不欲者修安忍 1014

[癸四] 于敌造福者修安忍 1055

[壬二] 于所欲阻碍者修安忍 1082

[癸一] 阻碍敌受不欲者修安忍 1083

[癸二] 阻碍吾或吾友者修安忍 1091

[壬三] 于诽谤吾者修安忍 1117

[庚三] 恭敬有情 1158

[辛一] 观想福田而恭敬 1158

[辛二] 观想佛喜而恭敬 1174

[辛三] 观想害利之果而恭敬 1202

[戊一] 世俗及胜义菩提心能增上之方便为互助精进品 1222

[己一] 品名 1222

[己二] 正论 1222

[庚一] 略说必要精进之理由 1222

[庚二] 广说如何发精进 1225

[辛一] 认精进之本体 1225

[辛二] 远离精进之违品 1229

[壬一] 违品懒散之诸因果 1229

[壬二] 彼者如何舍弃之对治 1236

[癸一] 对治同恶懒惰 1236

[癸二] 对治耽劣事懒惰 1265

[癸三] 对治自轻凌懒惰 1270

[辛三] 修精进之同品 1305

[壬一] 略说 1305

[壬二] 广说 1307

[癸一] 积四助缘 1307

[子一] 说信助缘 1308

[子二] 说慢助缘 1339

[丑一] 总说 1339

[丑二] 分说 1347

[寅一] 业慢 1347

[寅二] 力慢 1355

[寅三] 惑慢 1377

[子三] 说喜助缘 1384

[子四] 说舍助缘 1396

[癸二] 出二力 1400

[子一] 实行力 1400

[子二] 控制力 1419

[戊二] 世俗菩提心能增上为静虑品 1424

[己一] 品名 1424

[己二] 正论 1424

[庚一] 略说连接下文 1424

[庚二] 绝断静虑之违品 1426

[辛一] 略说 1427

[辛二] 广说 1430

[壬一] 断世间 1430

[癸一] 需断世间之理由 1430

[癸二] 绝断贪于内有情界 1434

[癸三] 绝断贪于外财等世间 1463

[癸四] 断已依止寂静处 1481

[壬二] 舍妄念 1512

[癸一] 略说 1512

[癸二] 广说 1514

[子一] 断内贪女人 1514

[丑一] 观因者难为 1514

[丑二] 本体不清净 1521

[丑三] 果者观多害 1585

[子二] 断外财等 1603

[子三] 忆念寂静之功德 1618

[庚三] 修真实之静虑 1630

[辛一] 略说连接下文 1631

[辛二] 广说静虑修法 1633

[壬一] 自他平等修法 1634

[癸一] 略说 1634

[癸二] 广说 1638

[子一] 如何修平等法 1638

[子二] 于彼妨难 1671

[子三] 如是修习之功德 1680

[癸三] 摄义 1687

[壬二] 自他相换修法 1690

[癸一] 以理而略说 1690

[癸二] 广说修法 1698

[子一] 总说相换法 1698

[丑一] 取受他者 1698

[丑二] 舍自爱 1715

[丑三] 自他为主之德患 1726

[丑四] 是故必要相换 1753

[子二] 分说对治区别 1766

[丑一] 略说 1766

[丑二] 广说 1768

[寅一] 于卑者换修嫉妒 1768

[寅二] 与平等者换修对比心 1782

[寅三] 与高者换修傲慢 1788

[子三] 换已如何修持 1795

[丑一] 以温和而教诫 1795

[丑二] 以粗暴法制伏 1824

[寅一] 制伏意识 1825

[寅二] 制伏身体 1836

[辛三] 教言成等持方便 1859

[戊三] 胜义菩提心能增上为智慧品 1868

[己一] 品名 1868

[己二] 正论 1868

[庚一] 略说生起智慧 1868

[庚二] 彼者广说 1871

[辛一] 抉择正见 1872

[壬一] 建立二谛 1872

[癸一] 二谛之分类 1872

[癸二] 二谛之法相 1875

[癸三] 抉择二谛之补特伽罗 1877

[壬二] 于彼辩驳 1883

[癸一] 辩驳基为二谛 1883

[子一] 与平凡世间的辩驳 1883

[子二] 与诸声闻的辩驳 1890

[子三] 与唯识宗的辩驳 1908

[癸二] 辩驳道为空性 1936

[子一] 略说 1936

[子二] 广说 1941

[癸三] 辩驳果为利他 1947

[壬三] 成立大乘之殊胜 1954

[癸一] 大乘圣教成立佛经 1954

[癸二] 道为空性成立对治 1979

[辛二] 以修行持 1987

[壬一] 修人无我 1987

[癸一] 修俱生我空 1987

[癸二] 修遍计我空 1993

[子一] 破我许为意识 1993

[子二] 破我许为无情 2008

[子三] 辩驳无我之义 2012

[丑一] 辩驳无我者不应理因果 2012

[丑二] 辩驳无我者不应理大悲 2022

[丑三] 不破假立之我 2024

[壬二] 修法无我 2029

[癸一] 身念处 2029

[子一] 总观察身体 2029

[子二] 分观察分支 2039

[子三] 故除贪身 2043

[癸二] 受念处 2045

[子一] 观察受性 2046

[子二] 观察受因 2056

[子三] 观察受果 2064

[子四] 观察受者 2066

[癸三] 心念处 2072

[子一] 观察心性无有 2072

[子二] 观察心者无生 2076

[癸四] 法念处 2078

[子一] 真实法念处 2079

[子二] 于彼辩驳 2080

[丑一] 辩驳二谛不应理 2080

[丑二] 辩驳无理由 2085

[丑三] 辩驳观察无穷 2087

[辛三] 以理断除增益 2089

[壬一] 破有事宗之能立 2089

[壬二] 建立性宗之能立 2096

[癸一] 观察因为金刚屑因 2096

[子一] 破无因生 2096

[子二] 破他生 2101

[丑一] 无常他生 2101

[丑二] 常有他生 2101

[子三] 破自生 2112

[丑一] 破主物 2112

[丑二] 破自生 2122

〔子四〕摄义 2128

〔癸二〕观察本性之大缘起因 2130

〔癸三〕观察果为有无生因 2134

〔辛四〕证空性之作用 2142

〔壬一〕自利平息世间八法 2142

〔壬二〕利他无勤生起仁慈 2147

〔丁四〕如是善果利他回向品 2167

〔戊一〕品名 2167

〔戊二〕正论 2169

〔己一〕略说回向 2169

〔己二〕彼者广说 2171

〔庚一〕为他安乐回向 2171

〔辛一〕为离劣而回向 2171

〔壬一〕远离总遍三界有情之苦而回向 2171

〔壬二〕分别远离三恶趣等各有情之苦而回向 2173

〔辛二〕为胜士满愿而回向 2234

〔庚二〕为自菩提行之因而回向 2238

〔庚三〕为二利增胜佛法而回向 2248

〔丙三〕圆满结尾 2250

〔丁一〕忆恩顶礼 2250

[丁二] 何者造论 2251

[丁三] 译跋 2252

入行论讲解

寂天菩萨·造论

索达吉堪布·传讲

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天传讲主述菩提心之《入菩萨行论》，此论是一切诸佛菩萨之同行道，修持一切安乐之因，一切有情善聚之源。

作为一个修学大乘佛法的佛子，不论你是修显宗或密宗，这部论典都极为重要。如果没有通达此论的内容，无法生起入大乘之基础——菩提心；如能通晓此论，则已得八万四千法门之心要总汇。佛法难闻，机缘瞬息即逝，希望大家认真听习。能自始至终专心听习者，定会获益匪浅；反之，听时散乱，听后也不修持，则唯有得一传承，此外没有多大意义。希望大家能听闻圆满，不断传承，如果开始时不重视，结束时自己觉得没有收获，后悔为时晚矣！

《入行论》为印土寂天论师所著，现在我们所依汉文本是台湾的如石法师依藏文本而译出，汉地以前似乎没有人广泛讲解过此论。在藏传佛教里此论有多种不同传讲方式，现在我们以华智仁波切的窍诀——

《入行论》之科判《明镜义》来讲解。此科判可谓止于至善，法王如意宝如是评价过：在藏地和印度肯定无法找到比《明镜义》更殊胜的《入行论》科判。此下正式以《明镜义》而宣述。

讲法闻法之相

全论分二：甲一、所讲之分支；甲二、所讲真论。

甲一（所讲之分支）分二：乙一、讲闻之相；乙二、如何讲闻法圆满。

乙一（讲闻之相）分二：丙一、上师讲法；丙二、弟子闻法。

丙一（上师讲法）：

讲述佛法有三种方式，第一种是佛陀的传讲方式，即以三神变而传法。身以神境神变：佛陀传法时，从白毫放光，照彻三千世界，使未摄受的众生得到摄受，再出广长舌相，周遍大千世界，让已得摄受的众生生起欢喜心与信心；记说神变：佛以六十种妙音广略畅演诸法，各趣众生皆能了达；教诫神变：佛智洞察一切众生不同根基意乐，适应不同所化而宣讲不同法门。

第二种是阿罗汉传讲方式——依三清净而传：

一、阿罗汉传法时，先以声缘的智慧观察众生是否法器，为堪能者宣说相应法门，此即法器清净；二、阿罗汉远离一切烦恼垢障，以殊胜之妙音而宣说佛法，令弟子生起欢喜信解，此为语清净；三、阿罗汉所讲的法为佛金口所宣或自之亲证，准确而无有偏误，为法义清净。或有人疑阿罗汉既能如理如实讲述佛法，为什么不依佛的三种神变来传讲呢？这一点大家应该

清楚，阿罗汉与佛在断证功德上有很大差别，阿罗汉没有断除所知障（本论智慧品广讲），而且有四种不知因：时不知因、境不知因、细不知因、多不知因。时不知因即阿罗汉的智慧神通有一定限度，过于久远时代的事情无法了知，如同舍利弗观察不到华杰施主有出家因缘，而佛陀知道他以曾绕佛塔之善根，能在今生出家证道，这类公案在《百业经》中多处可见；境不知因即由于外境相距太远阿罗汉无法察知，比如目犍连尊者的母亲转生到聚光佛的刹土，此刹远离娑婆世界，尊者无法以自力观察到，只有去求问释迦牟尼佛才知道；细不知因即细微之因果，如说孔雀翎上之不同色彩源于何种不同因缘，这些阿罗汉无法了达，而佛智能刹那不杂现见这一切因缘；多不知因即非常众多的法阿罗汉无法知道，比如佛具四种无畏、十八不共法等功德，这些阿罗汉无力去如实度量，曾有罗汉观察如来的顶髻相，结果无有边际，无法尽知。有如是种种原因，所以阿罗汉不能以三种神变来传讲

佛法。

第三种是班智达的传法方式。在佛教历史上，印土有非常著名的两大寺院，一为戒香寺，一为那烂陀寺，可以说是当时所有班智达之源。这两座寺院的班智达有不同传讲佛法方式。戒香寺的班智达依两种决定——佛法决定、法器决定而传，这种方式在藏土没有广泛弘扬过，戒香寺如今不复存在了，以前藏地的根登群佩大师去朝礼印土各圣迹时，虽说过此寺遗址在印度南方，但详细地址如今无人去考证。那烂陀寺之遗址至今宛然存留，其寺班智达所创之传讲方式至今仍在广泛弘扬。此种传讲方式对佛经与论典的讲解方式有别，凡是佛经，依五种圆满来讲，即本师、境、时、眷属、法五种圆满；凡属论藏所摄的，依五条轨则——何为造论者、为谁而造、论典属何范围、具何种必要、全论何意而宣讲。这五条轨则在印度及藏传佛教中广泛弘扬，龙树菩萨、莲花生大士等多数

大德都循此讲释两大车轨的各部论典，麦彭仁波切讲解《中观庄严论》就是一例。

其中第一条何为造论者：比如我们现在要讲《入行论》，先对作者寂天论师作一番介绍，了知他的稀有事迹、功德，方能对他所作论典生起信心，深入准确地体会论典密意；第二条为谁而造：这部《入行论》是为了想修学大乘佛法的善缘者而造，令凡欲趋入大乘的修行者，菩提心未生令生起，已生者不退且增长；第三条论典属何种范围：《入行论》为殊胜的大乘论典，属二转法轮中的中观应成派之论著；第四条具何种必要：所传之论有什么必要去讲习，学习后能起到何种作用。学习这部《入行论》后，能让我们生起无上菩提心，去行持无上妙法而证佛果；第五条全论何意：即所传之论从前言到结尾之间所阐述的内容，这是最重要的一条，《入行论》所阐明的是发菩提心、学菩萨行的大乘道次第，也可以说是显宗中基

道果一切修法。

以佛的三神变方式传法，现在我们没有能力，阿罗汉的三清净传法方式，也非目前力所能及，现在我们所用的是班智达传法方式。虽然我不是班智达，但我们的传承上师，自莲花生大士、龙猛菩萨、华智仁波切、麦彭仁波切到法王如意宝，都依循这五条轨则来传讲论典，故我们亦依此规则而传讲此论。

丙二（弟子闻法）：

弟子闻法是说弟子听闻的法相方式，分发心和行为两种，这些在《大圆满前行》中有详尽的介绍，这里只作简略讲解。

发心分两种：显宗的发菩提心；密乘的发无上清净心。显宗的发菩提心是一种广大意乐：知三界众生都曾作过自己的父母，都有过莫大的生养之恩，念及

父母恩德，唯有证取种智大觉果位方可报答；为了得此果位，我今当精进听闻，修持正法。如不具发心，闻法、修法只是一种形象，并无实际意义。

密乘的发心，是一种以甚深智慧摄持的广大方便，即以明观五种圆满而听受法义。五种圆满：住处圆满为清净佛刹；说法上师圆满为佛尊；眷属圆满为勇士空行之自性；法圆满为究竟了义大乘；时圆满为三时无时清净时。因为一切法都由自心欲愿而转变，由此种明观清净的意乐，无须极大苦行，能迅速圆满资粮。

行为分所断与所取两种。所断分三：器之三过、六垢、五不持。器之三过指闻法时耳识弛散其他处，心意不记取所听闻之法义或只是听闻而不修持，还有心染五毒烦恼与八法妄念而听法。听法之人若有此三过，则如覆口之器、漏器、毒器，不堪盛陈胜妙正法甘露。

六垢者：听法者思忖自己比说法上师优胜而起骄傲；于说法上师及法不生正信；不励力求法；心识弛散外境；五根内收太过而于法义仅部分听取；法期太长为风日雨侵或饥渴所苦而生疲厌。

五不持者：持文不持义、持义不持文、不会义而持、上下错谬而持、颠倒而持，这五种当尽断除。

此三过、六垢、五不持若不断除，则绝入法之门而于正法根本不能成就。

所取之行为分三：依止四想，具足六度，依余威仪。

依止四想：听法者于自己起病人想，法起药想，于传法上师起医王想，精进修持起疗病想。

具足六度：于讲法处供献鲜花、铺设法座等即为布施；善行洒扫、严制不敬而具威仪即为持戒；忍一

切艰难寒热、不损恼众生即为安忍；于上师及法断邪倒见，以正信愉悦听受为精进；于上师之讲授专注谛听为静虑；咨问遣除一切疑惑等增益即为般若。如是可知，若如法听闻，则虽于一堂课中亦可圆满行持六波罗蜜。

依止其余威仪：在听法时应当调伏诸根生起恭敬心，不以袈裟等物盖头，不缠头，不持伞杖刀剑等，坐在低于法座之处，以喜悦之眼注视上师等等，这些在《毗奈耶》《本生经》等经中有详细的解说。

弟子怎样闻法简单介绍到这里，若我们如是所说断除三过、六垢、五不持，如法具足发心、四想、六度，则于闻法圆具无量功德。

乙二（如何讲闻法圆满）：

上师讲法与弟子闻法方式已讲解毕，然而上师之

讲解与弟子听闻思维之间如何沟通呢？如果上师讲法不得要领，太略或太冗杂，弟子不能恰当完整地掌握论典的字义、句义、总义，就得不到很大收获。在藏传佛教中，这个问题的解决方式是依印度世亲论师之五条窍诀——必要、略说、解义、连贯、辩论。一、必要：即在讲法之前将所讲法之必要性作一番说明，比如我们现在讲《入行论》，有什么必要呢？学习此论能生起殊胜的菩提心、行持六度等，此即讲习这部论的必要；二、略说：在讲法开始时，对所讲法总义作约略归纳，使听法者对全论所述要义、层次等有一梗概印象；三、解义：即将所讲论典逐字逐句解释，让弟子能确切地理解字句涵义，以免持文不持义；四、连贯：论典中每一科目之间，每一句段之间，意义上如何前后呼应连贯，这个必须要讲明，听者也需了解清楚；五、辩论：在遇到论中难题时，讲法上师需用辩论方式来抉择，从正面、反面、各个侧面，一问一答，使听法者的症结疑点能消尽无余。

除世亲论师的窍诀以外，藏传佛教大德还有一套讲解经论之秘诀——即三种纲要：科判摄义、细解颂义、归纳中心。一、科判摄义比喻为猛虎跳涧，一跃而过，喻义为科判以最精捷之语句将所有内容摄集总括出来；二、细解颂义比喻为乌龟爬行，一丝不苟，意思是详尽地解释每字每句，不能约略跳过，而应穷尽字句间的微义、隐义；三、归纳中心喻为雪山狮子，威伏群兽，将每个段落的文句中心意义作归纳，抓住各品、各科判主题，以显出论义之威严，使其他相似的意义与理由无法破斥、替代。

无论讲解抑或听习经论，这三条纲要必须全面掌握。若有人在讲或学论时，科目上一无所知，要说他懂得论义，值得怀疑！如只在科目上通达，但如乌龟爬行的细解颂义不能详尽理解，天天作老虎跳跃；或仅作乌龟爬，而无雪山雄狮之威伏群兽，此二皆非圆满讲习之道。我们如果能反复学习这五条窍诀与三

种纲要，将之铭记在心、融化于心，于人于己当得大利！

这次讲解《入行论》，我尽力遵循这五诀三要，也希望各位道友无论是现在听习还是以后讲述经论，能依此诀要。现在的众生分别念繁杂，讲经的法师讲总义有人说太简，讲句义说太繁，不详加教证理证又起疑心等等。如果你能掌握上述诀要，讲论时把总义中心抓住，字句上也讲清楚，通过辩论、教证、理证，同时运用适合现代人心理的语言、方式，定会度化无量众生。我相信今天在座中以后会有很多人将成为了不起的高僧大德，但肯定只是融化这些窍诀于自心者。

《入行论》讲义在印度有一百多种，译成藏文的有八种，藏地高僧大德著的讲义我见过二十余种，《入行论》的重视程度由此可略见一斑。汉地至今唯有隆莲法师译、即格鲁巴贾操杰大师著的《入菩萨行论广

释》。希望你们以后能广弘此论的多种讲义，弥补汉传佛教中这一缺憾！

雪域各派讲述此论各有所崇，格鲁派论师主依贾操杰大师的讲义；萨迦派论师依索朗则模之讲义；嘎举派论师依华沃则囊成后的讲义；宁玛派在华智仁波切前，论师们主依图美仁波切所著讲义，华智仁波切应化在世时，为各派弟子多次传讲此论，麦彭仁波切、堪布根霍等很多人在其座下听过此论。

此后，宁玛派自宗就增添多部《入行论》的讲义，如堪布根霍的讲义、根索曲扎的讲义等。这次我综合上述多部讲义，依华智仁波切的窍诀来宣讲《入行论》，这个传承非常清静，且极具加持力，你们应当生大欢喜心与净信而谛听。

论名译礼

甲二（所讲真论）分二：乙一、论名；乙二、论体。

乙一（论名）分二：丙一、真实论名；丙二、旁述译礼。

丙一（真实论名）：

菩提萨埵渣呀阿巴打那

本论的论名，梵语音为：菩提萨埵渣呀阿巴打那。梵语之“菩提”，是净觉之义，“萨埵”译为勇识，“渣呀”意为行为，“阿巴打那”即趋入，如是全名直译为：趋入净觉勇识行为。再逐字解释，净觉：《智网经》中云“远离染污名为净，增长智慧名

为觉”，内道中的声缘、菩萨各乘圣者，都有不同层次的净与觉；勇识：是对大乘佛子的特称，因大乘菩萨在修行过程中，遇到任何困难，都不会畏惧，心识极为勇猛地承当一切。《经庄严论》中云：“菩萨不畏空性，不畏众多经久。”其义为菩萨不惧甚深空性法义，不畏入旷久轮回，不畏度化无有边际众生的苦行，以其三无畏精神而称为勇识；行为：指行持六种波罗蜜多的行为，无垢光尊者说过：“大乘菩萨的修学，其中六度为主”；趋入：字义为向某方面发展而进入一种轨道或方向，也有行持的意义。按照汉传佛教的传统风格，就翻译成：入菩萨行。有的译本在后面还有一个“论”字，在梵文原本与藏文译本中“论”字不是很明显，当然，按意义理解也是可以的。

论分正论与邪论两种，《瑜伽师地论》中对此有详细的阐述。对这部百卷巨著，藏汉两地学佛者都极

为重视，但对此论的作者，两地学者有不同看法。按藏地史料记载，此论的作者为无著菩萨，当时无著菩萨在兜率天，亲承弥勒菩萨传授慈氏五论等法，后来在印度的白洛巴拉森林中，无著菩萨将此以文字记录下来，又为摄受世亲论师，著作了《瑜伽师地论》。为纪念这块大乘佛法两大车轨之一的来源地，人们将其地命名为“法药石”。汉文的《瑜伽师地论》署为弥勒菩萨造，这种观点源于何人，有何史实为证？大家应该考证一番，治学态度需要严谨审慎，无有真实的依据，切不可草草定论。

按《瑜伽师地论》中的观点，正论分三种：具义论、离苦论、励修论。邪论有六种：一、无义论：像古今的许多小说、杂志等，没有真实价值和意义，都属此类；二、邪义论：种种宣扬常见、断见、诽谤因果的邪魔外道论典，这类东西现在特别多；三、奸恶论：诸如种种宣扬战争、争斗等等之类，对众生无

利的著作；四、离悲论：即远离大悲心的论典，如那些专门宣扬、介绍如何杀害众生的著作。前些时间，我在成都新华书店看见这类书不少，什么怎样杀猪、钓鱼、捉蛇虫之类，这种书确是无有悲心之邪作；五、闻义论：这类作品没有真实内容，只是为了引人注意，堆砌一大堆词藻作文字游戏，像现在世间上的某些诗歌散文等；六、辩论论：世间上各种与真理无关，在一些毫无意义的问题上喋喋不休的作品，如红楼梦学会的种种争辩等等。以上所说，都是应该远离的邪论。

《入行论》所述是大乘佛法精髓，为遣除众生的痛苦而广述发菩提心、修菩萨行的真实修法。作者也是得到文殊本尊的摄受，亲证诸法实相的大乘菩萨，理所当然正论，而且是佛教史上的旷世巨典，这一点，我看是没有人怀疑吧！

藏传佛教的高僧大德无论讲解著作、论典，非

常注重经论的名称，而且经论前面都有梵文名称，在此我们也依传承，对经论名称作较详的讲解。经论的取名有一定方式，《解深密经》中列有四种：以地名而取、以人名而取、以比喻而取、以意义而取。以地名取的如《楞伽经》，以佛陀讲法所在地楞伽山而取名；以人名而取的如《弥勒菩萨请问经》、汉地的《六祖坛经》《了凡四训》等，以经的请问者与论的作者而取名；以比喻而取的如《稻秆经》《金刚经》，以某种能喻经意的同喻而取名；以意义而取的如《十地经》《菩提道次第广论》等，以其所述的内容而取名。除上述四种取名方式外，也有依数目的如《三十四本生传》、依时间的如《贤劫经》等多种取名方式，但不常见。藏传佛教中的论师造论时大都依论义而取名，这种方式特别殊胜，阿底峡尊者入藏时也曾特别推崇和赞叹过这种取名方式。

经论取名有甚深的必要，《楞伽经》云：“若不

立名称，世间皆迷蒙，故佛巧方便，诸法立异名。”利根者仅了知论名便能通达全论之义，如麦彭仁波切当年阅藏时，经常只是翻阅目录便通晓了许多经论之义；中根者也能依名而知大概义理；下根者亦能依名易于寻找论典。

现在解释论典前标以梵文名称的必要性。如同这部《入行论》，藏文经论前都有梵文名称，这有四种必要：表示来源清静、自得加持、种下善根、忆念恩德。

一者：表示论典来源清静。梵文是印度的主要语言之一，在古印度，造论是很严谨的事。当时造出的论典在流通前，必须要经过数百位班智达的检验，作者在论中所立的宗义，要与班智达们辩论，如能胜利，论著便会得到认可，作者也会受到极大的礼遇；相反，如立宗失败，作品就被拴在狗尾上，点火焚烧。如果著作的内容属邪门外道，对众生有害，作者

本人将会被剃去双手，然后终身服极苦之刑役。由于这种严厉的制度，当时所出的梵文论典观点纯正、深刻精辟。因此，后人以梵文来表示论义纯净。以后我们著论，也应向古人学习，最好也让大家集中检验一下，应该放在高座上供养的，就好好恭敬、拜读，邪作则应拴在老狗尾巴上！

二者：自得加持。梵语是三世诸佛示现成佛时传法所用的语言，加持力极大，在论典之首写上梵文，可以得到诸佛的加持。

三者：种下善根。论典之首的梵文名称，使见闻者能种下善根。

四者：忆念恩德。见到论首的梵文，能使我们想起著作、翻译、宣讲这些论典的大班智达、大论师、大译师们，因为我们福德浅薄，不能亲见如来、亲闻如来的法音，只有凭这一代代高僧大德，佛法的清静

源流才未中断，汨汨地流进我们干涸的心田！为了忆念这些先贤对我们的恩德，所以在论典之首标以梵文写的名称。

丙二（旁述译礼）：

敬礼一切佛菩萨！

这是译礼句，是在本论翻译成藏文时，由主译的罗钦仁钦桑波译师加上的敬语。在汉文藏经中唐玄奘、鸠摩罗什等翻译的汉文译著，似乎未见过有译礼句的。但藏传佛教中，绝大多数的经、论前面都有译礼句。藏文经论前加译礼句，始于圀弥桑布扎译师。后来为了易于区别三藏，藏地古代历史上的三大法王中最殊胜者——金刚持化身赤热巴巾规定：凡律藏所摄典籍，前面必须加“顶礼释迦牟尼佛”，因戒律的微细因果，菩萨和声缘罗汉无法抉择，唯有佛的智慧才能了达；属经藏的典籍，前面加“顶礼一切佛菩

萨”，因大多数经典是佛陀与菩萨之间的问答，如《文殊请问经》《弥勒菩萨请问经》等；属于对法（论藏）方面的，前面要加“顶礼文殊师利菩萨”，因对法是有缘起及蕴处界方面的理论和概念，这些要靠文殊菩萨的加持开显智慧，才能彻底了解其深邃意义。此规定实施后，阅藏者对典籍所属便能一目了然。

赤热巴巾是个了不起的人物，对佛教发展和民族团结有巨大的功劳。他是吐蕃王朝的三十九代国王，在位时集合了许多译师大德，重新校正了藏文大藏经，制订、颁布了许多推动佛教发展的法令。那时吐蕃与唐王朝之间的使节交流频频，且有过结盟。“赤热巴巾”译义为“头发长长的”，当时他留长发，并饰以五色彩绸，遇到出家人时便五体投地，将头发散开铺地，让出家人从上踏过，由此而得名。思古鉴今，有些人应有所感触吧！

言归正传，在翻译经论时，译师们加上译礼句，

能得到诸佛菩萨的加持，遣除违缘，圆满完成翻译。

虽然汉地以前的大德如法尊法师、能海法师的译作前未加译礼，但我们以后在译论前应加上译礼句，表示对传承上师的尊敬、祈求加持等，有多种必要。

著论之因

乙二（论体）分三：丙一、著论之因；丙二、真实论体；丙三、圆满结尾。

丙一（著论之因）分四：丁一、礼供；丁二、誓愿；丁三、谦虚；丁四、使生欢喜。

丁一（礼供）：

法身善逝佛子伴，及诸应敬我悉礼，

圆满的佛陀、法宝和所有的僧宝，及一切应礼之处，我在此都恭敬顶礼。

这是作者在论首的顶礼句，顶礼三宝及一切应敬礼之处。“法身善逝佛子伴”在原文中的顺序为“善

逝法身佛子伴”，依次指佛法僧三宝。

“善逝”，佛的十种尊称之一。据《释量论》的解释，具圆满断证功德的量士夫为善逝。从断德而言，善逝指圆满断除了烦恼障和所知障，这点可以分三方面：端严而逝、不退而逝、无余而逝。端严而逝：佛陀已断除一切我执烦恼障，如相貌庄严之士夫，无有瑕疵，此断德圆满庄严非其他外道所能及；不退而逝：佛陀已断除二十种随眠烦恼，如同已患过天花的病人，病愈后，永不再染此病，这种不再退转的断德境界，已经超越了得预流、一来等果的小乘行人境界；无余而逝：佛陀断除了一切所知障习气种子，不剩丝毫障垢，如同一个盛满甘露的宝瓶，无一丝空隙，这种境界已超过了声缘罗汉。从证德而言，善逝意为圆满证得一切种智，也可分三方面：端严而证、不退而证、无余而证。端严而证：指如来已证得二种无我，此证德圆满，端严无比，超越一切外道；

不退而证：如来圆满证得诸法实相，此实相智慧无有退转，超一切得预流、一来果之小乘行人境界；无余而证：如来已无余证得三乘义门，可以摄受三种种性的众生，超越了一切声缘罗汉。如简略的解释，印度帝贤大师曾说：“善逝者，断一切痛苦，证一切大乐智慧”，华智仁波切亦言：“善者，依安乐之菩提道，逝者，证大乐无上之佛果。”

在佛宝前恭敬顶礼供养，功德是不可言喻的，《赞佛功德经》云：“若人于善逝，虽作少供养，暂得人天乐，究竟证大觉。”虽然释迦世尊在我们这些污垢厚重的众生前已显现了涅槃，但我们若能内心虔诚恳切地忆念佛陀，在佛陀的法像前作顶礼供养，每天哪怕只是供养一杯清水或一朵花，也一定能获得暂时的人天福报和究竟的圆满佛果，《百业经》和《大悲妙法白莲经》中，这类公案是最好的实证。

“法身”在这里指法宝。法宝称为法身，可从两

个层次来解释。一、从究竟而言：《大乘起信论》中云：“法性真如海，无量功德藏”，在《华严随疏演义钞》中也有“同体三宝”的观点，皆云远离一切戏论、究竟寂灭的法身，藏有无量功德，故称为法宝，这是显密二宗共许的观点；二、《宝性论》中有一句偈子“当知法身二”，二种法身指证法身与教法身，其中教法身又分为“种种法身”和“甚深法身”，种种法身即广如大海的教理佛法。依据这个教证，暂时的法宝指一切佛的经论教法，乃至我们口中念的一句观音心咒都包含在内。

寂天论师在此恭敬顶礼一切法宝，在法宝前恭敬顶礼供养，有无量功德，这在《随念三宝经》中有非常详细的宣说。

“佛子伴”指僧宝。“伴”字有一起及所有之意。佛子分为三种：身佛子、语佛子、意佛子，以释迦佛而言，身佛子即是亲生子罗睺罗尊者；语佛子指

诸声缘弟子，他们从佛传达教法的语言中得到证悟，如我们看舍利弗尊者的传记，尊者说他从佛口化生；意佛子指通达佛的意传深法、证得初地以上的大乘菩萨。如《入中论》中云：“从此由得彼心故……生于如来家族中。”证得胜义菩提心的修行人，方是意佛子，才是真正的大乘僧宝。此处佛子指意佛子，以文殊等八大菩萨为首的无量登地以上之大乘圣众。除大乘三宝外，寂天论师亦恭敬顶礼一切应供的福田，如一切声缘、开示佛法之善知识、佛塔等等。颂词中的“我”指顶礼者——寂天论师，他以三门顶礼：身化微尘数，普现于一切应礼境前以恭敬之身姿礼拜；语出无量音声海，以一切殊妙言词，宣赞三宝功德；心以意念三宝种种功德而礼。

龙树菩萨说：“作者于本师，礼赞非无果，本师及论典，令生敬信故。”论首加上顶礼句，能使后学者了知造论者的本师及教法源流，生起恭敬心。作者

礼赞圣尊，亦能增上自福德，排除造论违缘等，有多种必要。

丁二（誓愿）：

今当依教略宣说，佛子律仪趋行方。

现在我要依经教，简略地宣说信受奉行菩萨律仪的方法。

这是本论的立宗句。立宗即是成立造论的宗旨，作者说：现在我要依靠佛陀教法，简略宣说信受奉行菩萨律仪的方法。在此很简明地陈述了他造论之宗旨（目的）：宣说趋入菩萨律仪的方法。“今当依教略宣说”是说他宣讲此论的方法。乍看之下，这句话说我是依靠佛陀教法来宣说，而不是自己发挥创造。其隐义暗示后人，造论讲法必须要有依据，不能凭分别念去臆造，这是一个很重要的教言。我们著作、讲述、

辩论一定要依经教，依据如来及其化现的高僧大德所说经论，只有佛陀和善知识的教言，才堪为依据。《入行论》是根据《学集论》的内容而成，而《学集论》是从一百零五部佛经中摘抄而成，所以在此作者说自己是“依教略宣说”。

造论者当时已彻悟空性，但仍是依据教典而著论。同样，月称菩萨在《入中论》中说：“广集中论义，如圣教教授，宣说此论义。”这些先贤大德造论说法的严谨态度，以身示范给后人，诸位当善思之，铭刻于心！

“佛子律仪趋行方”，“佛子律仪”即菩萨戒，包括三个：一、摄律仪戒，即是共七众别解脱戒，断除性罪、遮罪的律仪；二、摄善法戒，即是由身语意积聚诸善的学处；三、饶益有情戒，即是所有引摄、护持、增长诸善法之戒。这三条也就是大乘菩萨所有的修学次第与法门。“方”即“方法”，趋入菩萨律

仪的方法。按《入中论》所说，有“广大入”和“甚深入”两种方法，从广大入而言：入菩萨行即为广博地闻思教理；从甚深入而言：为深入修持六度万行。

《入行论》的颂文意义非常深奥，我只是很浅地解释一下，给大家抛砖引玉，打开一下思路，大家用自己的智慧反复思维，如能在今生中把这部论很透彻地理解，临终时一定会很有把握。

讲完了造论的方法和目的，那么是为谁造这部论呢？

丁三（谦虚）：

此论未宣昔所无，诗韵吾亦不善巧，
是故未敢言利他，为修自心撰此论。

这部论没有宣说什么特殊的创见，诗文声韵我也不很精通，因此不敢存有利他的念头，而是为了修炼

自心才撰写此论。

在传这部论之前，僧众要求宣说“以前没有过的法”，因而此论从文字方面可以说是以前从未宣说过，但从内容上讲，“此论未宣昔所无”——以前没有讲过的内容本论一点也未有宣说，这是在论义上的谦虚；“诗韵吾亦不善巧”，这是文句上的谦虚，作者说他在诗文修辞及韵律方面不善巧，但纵观全论，颂文中充满了精彩、恰当的妙喻，平淡而贴切的言词很容易让阅者趣入深奥的大乘教理。如果说这部巨著的作者不善巧于诗韵，难道说那些如鹦鹉学舌般的世间诗人善巧吗？！

在印度，文字方面非常优美的论典有不少，如马鸣菩萨造的《三十四本生传》，是一部释迦佛传记，在藻饰声韵方面是典范之作，在印度非常出名。藏地华智仁波切的诗作也是藏文诗歌中之典范，如《莲苑歌舞》等。汉传佛教的大德如寒山、拾得、莲池、憨

山等等都有传世杰作。尤其是憨山大师，文笔隽秀，如他 27 岁时作的铭：“方将曳长风之袖，披白云之襟，其举也，若鸿鹄之翼，其逸也，若潜龙之鳞。逍遥宇宙，去住山林。又奚銜夫朱紫之丽，唯取尚乎霜雪之所不能侵。”堪称绝世佳作！

这句话还有一层含义：自己不善巧诗韵还是要去造论，为什么呢？因为造论的目的主要是为了解脱，不能太注重修辞，如果一部论的文辞胜质（内容含义），那便是劣作，这句颂词隐秘地宣说了这个窍诀。

作者说这部论的内容都是诸佛以前讲述过的，没有任何自我创见，诗文声韵方面我也不善巧，所以我不敢存有利益他人的念头。在原著中“未敢言利他”这句是“亦无利他心”，可能是译者不敢这样直译。这是叙述造论资格、发心上的谦虚语，在印度和藏域，造论者有三个等级：上等是证得见道位以上、亲得本尊摄受、精通五明；中等是已得本尊摄受并精通

五明；最下的也要精通五明。作者说自己是凡夫，没有什么独创见地，又不善巧文辞，所以不敢说有利他的念头。

若对众生无有利益，造这部论用意何在呢？“为修自心撰此论”——为了修炼自己的菩提心，未生令生起，已生令增长，所以我撰写了此论。这句谦虚词，我们不能从字面上直接理解。这是在间接地说明：造论必须以利益众生和修行为主，不能有染污心。从下一个颂词我们将知道这部恳切动人的醒世杰作，完全是作者菩提心的流露。佛菩萨和古德们都非常谦虚，相反，凡夫是非常傲慢的，《父子相会经》中说修行人最大的违缘是傲慢和脆弱。一个修行人，如果不能克服傲慢、脆弱懒惰这两种烦恼，很难成功。

印藏两地的高僧大德在解释这一偈时，都解释这是作者为了隐藏功德而说的方便谦辞，没有一个人说

他没有利益众生之心。

一味谦虚也不行，论主又怕我们这些凡夫因此而不愿意学习，所以又用心良苦地宣说此论的功德。

丁四（使生欢喜）：

循此修习善法故，吾信亦得暂增长，
善缘等我诸学人，若得见此容获益。

由于依循此论修习善法的缘故，我学佛的信心也得到了暂时增长。如我一样善缘具足想修学大乘佛法的人，如果有缘见到此论，也许能够获得法益。

虽然我一点也没有利益他人之心，但自己常常依靠这部论修习善法，使信心得到暂时增长。或者可以这么说：我自己造这部论典并非没有意义，遵循此论不断地修行愿、行菩提心，我相信信心一定会得到增长。因在造论的过程中，自心要详细观察，依据教

证、理证进行严密地思维，通过这种思维，加深了自己对佛法的理解，增长了欲信、净信和不退信心。

“暂”在这里有很深的含义，可以分两个层次来解释：第一层意义是指次第性修习这部论，使自己的智慧、信心暂时得到增长；第二层：“暂”这个字，隆莲法师依义译为“万一”，指信心智慧不断增长，究竟上是对众生有利的。由这个“暂”字，我们可以理解：依循这部论修习，信心、智慧越来越增上，而信心是道源功德母，在此基础上，饶益众生的成佛事业一定能成功。

说了对他个人的利益后，又说“善缘等我诸学人，若得见此容获益”，根基、意乐与我相同的学人，如果想修学大乘菩萨行，见到这部论典，也许能得到利益。这句话中，才真正道出了他造本论之目的：让见到此论的后人获益！这位悲心深切的菩萨，为了沉溺轮回中的愚痴众生，以他彻证法性、淹贯三

藏的智慧，在此委婉而恳切地说：后代有修学菩萨行的大乘弟子，如能学习此论，一定能获得利益，因为这是自己经过一番“寒彻骨”的实修磨练，粹取出的大乘佛法精髓。

在藏传佛教中，《入行论》得到了非常的重视。如果是一个出家人，不通达此论，那么大家都会认为他不算真正的佛教徒。在噶当派中，《入行论》是必须修习的噶当六法之一，要求学人在实修前通达此论；在我们宁玛巴中，不论哪个正规寺庙，没有不讲习《入行论》的。但在汉传佛教中，未听说过有人讲习《入行论》，这是一个很大的缺憾！我想从我们这代人开始，若着重弘扬此论，对众生一定有极大利益。因此，这次我尽力为你们详细讲解，你们需要认真听闻，对每字每句再三地思维，一方面以大信心祈求传承上师加持，这样一定会通晓其中内、外、密意义，哪怕只通晓微小一部分，也能得到不可思议之功

德。诸位，佛法没有主人，大精进者得之，若圆满听习、讲解本论，则得到人身，确实有很大意义。而且要弘扬大乘佛法，《入行论》是最重要的论典，是最需要传讲的。

第一品 菩提心利益

丙二（真实论体）分四：丁一、未生者令生；丁二、已生者不退；丁三、不退而增上；丁四、如是善果利他回向。

丁一（未生者令生）分三：戊一、说利益而生欢喜之菩提心利益品；戊二、于菩提心之相违者忏悔品；戊三、菩提心相顺之受持品。

戊一（说利益而生欢喜之菩提心利益品）分二：己一、品名；己二、正论。

己一（品名）：菩提心利益。

己二（正论）分二：庚一、说其菩提心所依；庚二、真实菩提心利益。

庚一（说其菩提心所依）分二：辛一、说身依；

辛二、说心依。

现在趣入对真实论体的讲述，按照科判，前三品的内容是让未生起菩提心者生起菩提心，为了达到此目的，寂天论师先以“欲钩牵”，说明菩提心的种种功德，使人由衷生起向往之心。在述菩提心利益前，论中先提到菩提心之所依，即身依、心依，十分难得、短暂。

辛一（说身依）：

暇满人身极难得，既得能办人生利，
倘若今生利未办，后世怎得此圆满。

闲暇圆满的人身极难得到，如今既已获得这成办人生利乐的机会，倘若不利用它来成办自他的究竟利益，来生怎能再获得暇满人身呢？

菩提心必须要有一个依靠处，无缘无故中不会产

生。依处有两种，第一种是身体方面的依处。在有些大乘经典中，我们可以看到天人、龙王、人非人等皆可在佛陀前发菩提心，但是天人、龙王等他们修持之机缘没有人那样殊胜，修持善法力量在六道中最大的是人道。可是具足修法最优条件的远离八无暇、具足十圆满之人身，非常难得，如今既然得到能成办人生利乐的机会，倘若今生没有利用它来成就自他究竟利益，以后怎有可能再得到圆满人身呢！

暇满的概念在经论中有详细论述，“暇”即闲暇，指远离了八种无暇处，有修行正法的殊胜机缘。八种无暇：地狱、饿鬼、旁生，这三恶趣众生恒受寒热饥渴等苦；长寿天则于无想之中虚度时日；生边地无有佛教正法；于外道邪见家受生则自心染着邪见；生于暗劫纵三宝名亦不得闻；生为喑哑者身心不调适。若于此八处受生，无有修持正法之暇，故称为无暇。十圆满指修行正法必须具备的十种条件，分自圆

满、他圆满两类。自圆满有五种：一、人身为所依圆满；二、生于有正法之处为境圆满；三、六根具足为根之功德圆满；四、业际无倒，欣乐善品为意乐殊胜圆满；五、于正法心能欣向为正信圆满。这五种条件看待自身，必须具足，故称为五自圆满。他圆满五种：一、生值佛出之劫为大师殊胜圆满；二、值佛示现三转法轮为圣教正法圆满；三、圣教正法住世为时分圆满；四、有趣入圣教之缘为自缘圆满；五、有善知识摄受为增上大悲圆满。这五种条件皆需看待他缘，故称为五他圆满。

具足这八闲暇十圆满的人身非常不易得到，以比喻方面说，佛经中有很多：如盲龟入木轭、撒豆留壁、昙花一现等；从数目方面喻：恶趣众生如夜间星、人趣众生如白昼星，或恶趣众生如大地尘、得人身者如爪上尘等等；再以因缘上看：佛经上阐明过，得人身必须要守清净戒律和广行布施等。从比喻、数

目、因缘上看都很难得之人身既然得到了，像在座各位一样，各种因缘都具足，就应该利用这个机缘去成办自他暂时与究竟的利益。详细说，得暇满人身后，上士、中士、下士三种根基者可以修习三士道，完成暂时、究竟之二利事业。“难得此身如昙花，超胜万宝具大义”，这样的人身宝，十万个摩尼宝也比不上，这是法王如意宝《忠言心之明点》中的比喻。摩尼宝唯能解决今生衣食受用，此外也就没有什么益处了。而利用人身，能成办究竟成佛事业。

“倘若今生利未办”，如果拥有了珍宝人身，仅是忙于世间琐事，吃喝玩乐，或游手好闲，不利用它去修行正法，成办二利，就如有人得到了摩尼宝，而没有利用无异。《亲友书》中亦如是说：这种人是把金宝盘当成粪盘。也许有人想：不要紧，生命是长久的，这辈子我就这样虚度，下辈子再修正法吧！论中立即警告说：“后世怎得此圆满”，将来转生过程

中怎么会得到如此暇满人身呢？在三界轮回转生过程中，得人身的机会比在针尖上叠豆更难，虚耗了此生，佛经中说：“一失人身，万劫不复。”今后无疑转生到无暇之中，陷入无暇后，再也难以得到听闻、修持正法的机会，到时你怎么解脱！现在佛法很兴盛，你们也得到了人身，趣入了正法之门，也幸遇大善知识法王如意宝的摄受，八闲暇十圆满一一具足，每天应不间断修习正法，不要放过这样的机遇，只要不断地坚持积累资粮，“智者积其善，少许少许积”，二利之事业定会成功！

辛二（说心依）：

犹于乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，
如是因佛威德力，世人暂萌修福意。

就像那乌云密布的黑夜中，刹那的闪电显得非常明亮，同样，因佛陀威德力感召，许多世人才暂时萌

生了修善集福的心意。

菩提心第二个依处是“心”，即向善之心。有了向善心，菩提心方有因缘生起，可是在人趣众生中善弱恶强，要生起善心，是多么难得。为了形象说明这一点，作者用了一个很巧妙的比喻：就像那乌云笼罩，四野黑暗中，刹那闪电的晃耀多么明亮，照彻了大地，万物毕呈；同样，因佛陀威德力感召，世人才暂时萌生了修习善法之念。这是一个意味深长的譬喻。我们可以这样去理解：如乌云暗夜的五浊黑暗中，佛陀威德力如同闪电一般极为明亮，照耀着黑暗中的众生，世人因前世善缘和佛陀的加持，生起了暂时修行福德之意念，但这个念头只是刹那的，非常短暂。

也许有人想：“太夸张了吧，我的善念没这么短暂。”其实一点也不夸张，仔细观察一下自心，波涛汹涌的妄念流中，每天有多少个刹那是善念呢？上师

如意宝说：凡夫对上师三宝生起真正的信心，非常非常难得，就像是得到摩尼宝一样。诸位想一想，自己出家修习大乘佛法的因缘，在你的生命之流中，占多大比例，能维持多长时间呢？凡夫的念头刹那刹那变化不停，尤其是学佛修正法的意念，如同闪电，只有一刹那，非常的短暂、偶然。堪布根霍说：“我们凡夫不可能经常生起善法意念，所以善念生起后，必须及时抓住，不要放跑了。”

如果这种善念能恒时具足，你们人人都是大成就者。而实际上并不是这样，我们的恶业习气力大，环境又是如此恶劣，要把这短暂偶然之善念抓住、稳固扩展，委实不易。虽是不易，但不能因此而生恐惧，你们必须先把脆弱甩掉！佛经云：“若人能发心，佛也恒加持，若得佛加持，彼人证觉性。”只要你能发心，发起真实向善之心，对三宝的信心、恭敬心，诸佛菩萨就会恒时加持，如同我们推开封闭的窗户，春

天那盎然的气息定会弥漫自己的小屋，与户外广阔的原野浑然无别。你们自己必须要勇毅截断烦恼相续，以上师诸佛之加持，定能将这个“暂萌修福意”无限地扩展、加深，直至成佛！

如上所述，菩提心所依十分难得，得者应该珍惜，利用这个因缘，发起菩提心。那么菩提心本身有什么利益呢？

庚二（真实菩提心利益）分三：辛一、总说发心之利益；辛二、分说愿行各别利益；辛三、具发心之功德。

辛一（总说发心之利益）分三：壬一、胜于余善之利益；壬二、名义转变之利益；壬三、比喻说明利益。

壬一（胜于余善之利益）：

以是善行恒微弱，罪恶力大极难挡，

舍此圆满菩提心，何有余善能胜彼。

凡夫的善行通常是非常微弱、短暂，而恶业习气势力很大，难以抵挡，除了圆满的菩提心，还有什么其他善行能胜过这些恶业习气呢？

发菩提心之利益分三方面来宣说，第一是发心的利益胜过其余任何善法。娑婆世界众生，特别是现在末法时期，五浊厚重，众生业障极其深重，因此在修行善法时，力量很弱，比如说念心咒，观不清本尊；依止上师，又对上师生邪见；修五加行，几天就心烦、生病；闻法时心又特别散乱、东想西想。可是在造恶业时就不一样，据说你们有些人在家时一口气能喝十几瓶酒，跳舞通宵达旦，赌博时几日几夜不下“火线”……在现在这个时代，修行正法的顺缘很难具足，你们当中有许多人说：“上师！本来我是要出家的，要在学院住多久多久，但是，我身体不好，家里人反对、不理解，单位不给请假，没有经济条

件……”似乎每个人都有重重违缘！

个人业力如此，共业亦是。昨天上师如意宝说：“现在学院里所有的建筑工程，必须在最短时间内完成。大家要集中精力来讲习正法。现在弘扬佛法越来越难，住持几个人讲法也很困难。建立一座学院，摄受一批具信弟子讲授正法，几百个真正的高僧大德一起去做难度也很大！可是要去摧毁呢，世间一个小人物也有此能力……”

“罪恶力大”，从内从外，一齐夹攻，真是“极难挡”啊！“极难挡”还有一层意义：许多修行人因烦恼习气深重，不能调伏自心，违反了释迦牟尼佛制定的戒律，不管是何种原因，只要造了恶业，其恶报必定“极难挡”，必定会因此而招感难以忍受的猛烈恶趣痛苦。

要上进，烦恼习气布下了重重障碍，如果退，

可怖的恶趣痛苦在等待，我们凡夫处于这种可怕境遇中，难道是走投无路吗？并非如此，论主紧接着指出：“舍此圆满菩提心，何有余善能胜彼？”要战胜这些恶势力，唯有圆满的菩提心！根索仁波切讲过《华严经》中一个比喻：老鼠特别害怕猫，只要猫一出现，老鼠就消失无踪了；同样，菩提心“猫”生起时，所有罪业“老鼠”就会跑光。他很详细地抉择了比喻的含义，认为只要生起世俗菩提心，所有的罪恶业障就会全部遣除。上师如意宝也这么讲过：“对我们初学者来讲，发胜义菩提心虽然有困难，但世俗菩提心所摄的愿行菩提心，大家都应该、而且能够生起来，一旦世俗菩提心生起来，很多业障、罪业都能全部消除，如同猫能赶尽老鼠一般。”

整个大乘基础建立在“发菩提心”上，然而纵观专弘大乘教法的汉传佛教，似乎没有对此予以应有的重视，你们当中有人学过华严、天台教法，有人专

修过禅宗、净土等法门，但是有没有一套系统的发菩提心教授及修法呢？虽然净宗省庵祖师有《劝发菩提心文》，文中以报佛祖、父母、施主等恩德而劝发菩提心，但具体使菩提心生起、稳固及增上的次第修法何在呢？我觉得你们中有些人好高骛远，成天把大中观、大手印、大圆满挂在口头上，一心想：我这样的大人物，是来藏地向大活佛求大法的，《入行论》没什么听头。昨天有些人来请假，说要回汉地受戒，有些人说要回去治病、安居。很明显，对《入行论》不感兴趣，不想继续听下去，这种想法很可怕，上师如意宝说：“故意断一部法的传承，比毁坏一千个佛塔的罪过还要大！”

《入行论》对我们每个人都会有很大利益。诸位应仔细观察自相续，在“猫”来之前，“老鼠”肯定会加紧折腾一番，这时你们要坚毅，不应让烦恼把你打败。大家把自己信心“窗户”打开，让诸佛菩萨、

传承上师的加持“阳光”照耀自己，唯精唯一，闻思此论，定能透彻理解寂天论师给我们阐明的大乘修学正途，生起殊胜圆满菩提心！

佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，
无量众生依于此，顺利能获最胜乐。

诸佛在多劫中思索、观察，发现了菩提心的利益最为广大，如果众生都依止菩提心去修学，必定会顺利获得最胜妙的安乐。

上一颂讲菩提心能消重罪的利益，那么是谁知道这一点呢？此颂首两句回答了这个问题。以释迦牟尼佛代表的三世诸佛，为了度化众生，在三大阿僧祇劫中，以明鉴万法的无漏智慧，作了甚深观察思维抉择后，得出了一个答案：要遣除众生无明痴暗所引起的痛苦，使他们得到究竟安乐，唯有修学菩提心！若不依止菩提心，不能证得等觉之位，若依此心，则能获

得最胜乐的佛果，因此说“觉心最饶益”。抉择此理者是最究竟的量士夫——诸“佛”；抉择时间是“多劫”；抉择方式是“深思维”；抉择结果是“觉心最饶益”。以这样严谨、圆满抉择，所得出的结果，理所当然的是究竟正量。

这两句不但叙说了菩提心能灭除重罪，也说明了菩提心最能饶益自他。为具体说明饶益，下文就说：“无量众生依于此，顺利能获最胜乐”，无量众生依靠修持菩提心，能够顺利获得最胜妙的安乐——无上佛果。依菩提心之胜道，过去有无量众生已成佛道，未来的一切众生亦皆能成佛道，因此说“无量”。若相续中生起了菩提心，则所行的一切法，皆成证得等觉位因，任运中能积聚起大资粮，成就佛果，因此说“顺利”。

我们翻开诸佛菩萨及大乘高僧大德的传记，可以看到相同的一点：他们都是依靠修持菩提心而得

以成就，从本师释迦牟尼佛至今二千五百多年中，千千万万成就者，不修菩提心而成就的一个也没有！

也许你们当中有人会想：“这点我也承认，但是说依菩提心能够顺利成就，恐怕不是这么回事吧，菩提道上障碍多得无法计算，一个修行者，发了菩提心后，反而不知要经过多少磨难、挫折，如释迦牟尼佛，他老人家在三大阿僧祇劫中，被提婆达多害过多少次，头目身骨布施了多少次……这么多苦行，还算顺利吗？”你们这么想，探索精神可嘉，但这种想法很幼稚。修持菩提心有一定层次。大乘行人首先修学愿菩提心，纯熟坚固“为利众生愿成佛”之愿心后，便趋入行菩提心的六波罗蜜多，修行布施、持戒等由低至高，福慧资粮积聚到一定程度后，证悟胜义菩提心。这时候的佛子，悲心非常深切，菩提心很坚固，自己的肉身与外界的草木，此二平等无异。将肉体布施给众生不但没有痛苦，反而因为能利益众生而生起

数数欢欣、安乐……这些在《入行论》后面内容中有阐述，在《入中论》里也讲：“且如佛子闻求施，思维彼声所生乐，圣者入灭无彼乐……施者受者施物空，施名出世波罗蜜。”我们凡夫眼中“挫折、磨难、苦行”，在菩萨的境界里，这一切都是无缘安乐，是任运顺利的修行助缘。这一颂是诸佛圣者与寂天论师留给后人的无上窍诀，不甘堕落、追求解脱者，为什么不重视呢！

欲灭三有百般苦，及除有情众不安，
欲享百种快乐者，恒常莫舍菩提心。

如有人想灭尽三界中诸般痛苦，要除掉诸有情众多不安，以及期望享受无量快乐者，那么应该恒常不舍弃无上的菩提心。

三界众生陷于生死境界，有因有果故曰三有。三界众生有无量的痛苦，归纳而言为行苦、变苦、苦苦

三种；详细一点，在《瑜伽师地论》里列有一百一十苦。如果一个人想灭除自己的这些痛苦及其他有情的不安乐，以及想要享受种种安乐幸福，唯一妙法是不舍弃修持菩提心。根索仁波切解释此颂为三士道修法，颂中第一句是中士寻求自我解脱的修法；第二句是上士让一切有情得到究竟成佛安乐的修法；第三句是下士追求人天安乐的修法。修持三士道，都不能舍弃菩提心！

对修行人来说，想脱离三界轮回，想解除一切父母众生的痛苦，想往生极乐世界，或享受出世大乐，必须要恒常修持菩提心，唯有修持菩提心才能满足众愿。或有人怀疑：中下士道的行人不是没有菩提心吗？答：三士道修法是每一个欲入解脱道者的必修法。下士修法唯求离苦生善趣，修行人相续中只要一度生起菩提心，即能灭多劫罪障，圆满广大福德，刹那解脱恶趣痛苦，因此，修下士道之法亦宜发菩提

心。中士道即小乘道，下士道修法为其基础，下士道既应发菩提心，中士道岂能舍也？（若欲详知此理，阅能海上师所讲的《菩提道次第论科颂讲记》）

菩提心能消除无量重罪，能让我们最终获得究竟佛果，也能成办暂时的事业，所以作者在此很直接地告诉后人“恒常莫舍菩提心”！佛经中也如是说：“诸比丘，纵遇命难莫舍菩提心。”法王如意宝也讲过三个教言：“自己要发愿生生世世不诽谤三宝；求正法的意志要坚定，不为任何困难所动摇；纵遇命难也不能舍弃菩提心。”诸位当扪心自问：遇到生命难关，我会不会舍弃菩提心呢？

壬二（名义转变之利益）：

生死狱系苦有情，若生刹那菩提心，
即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。

系缚在生死牢狱中的苦难有情，只要生起刹那世俗菩提心，那么立刻可以尊称为如来之子，世间的人天都应该向他礼敬。

总说发菩提心利益第二方面是“名义转变”的利益。名义转变指发菩提心后，有名称、意义转变为菩萨的利益。系缚在三界生死牢狱中的苦难众生，只要生起刹那的菩提心，虽然他还被各种业惑烦恼系缚，在三界生死轮回监狱中，没有得到解脱，地位非常卑微，但因心里生起了无伪世俗愿菩提心，就可称为佛子，从意义上也成了世人、天人、龙王的福田，成了天龙鬼神以及人等礼敬之处。

关于此处菩提心的具体标准，各种讲义不一。印度布布达论师解释为胜义菩提心，认为只有证悟胜义谛，才是佛子，才是人天的福田。后来很多高僧大德破斥了这种观点，贾操杰大师在讲义中说：“若人能发愿行菩提心者……不唯诸登地菩萨有如是功德。”

明确地指出了此处的菩提心是世俗菩提心，虽也包括胜义菩提心，但主要是指世间凡夫力所能及之世俗菩提心。在《华严经》中用金刚宝来比喻世俗菩提心，金刚宝虽然可以被毁坏，但毁后能立即恢复，世俗菩提心也有如是性质。如果像布布达论师所说，此菩提心是指登地菩萨才有的胜义菩提心，那是不能毁坏的，用金刚宝比喻很不恰当。在《迦叶请问经》《宝积经》中也以转轮王的儿子来比喻发菩提心的人，王子刚生下来，尚在襁褓之中，诚然此时王子没有摄受、利益民众的能力，但所有大臣、子民肯定要顶礼、恭敬他；发菩提心亦然，凡夫发起世俗菩提心，虽无利益众生的能力，但他实质上是佛子，世间人天都应向他礼敬。

从金刚宝喻和王子喻看，此颂中所说的“菩提心”，无疑是指世俗菩提心。世俗菩提心所摄的愿行菩提心，在座大部分人是有的，我们每天在上课前念

发菩提心仪轨，大家要修观：“为了解脱一切众生的苦难，今发愿成佛。为此，现在我要闻思正法。”生起为利益众生求证菩提之心为愿菩提心，将此愿心付诸实际行动，精进闻思修行正法，即行菩提心。所以今天你们在座的都是佛子，非常了不起，世间的人、天、龙王、非人，都应该礼敬你们，你们也要好好接受他们的顶礼、供养……

壬三（比喻说明利益）分六：癸一、冶金喻说明能得佛果；癸二、珍宝喻说明意义之大；癸三、具果树喻说明善根不灭而增上；癸四、勇士护送喻说明胜伏决定罪；癸五、劫末火喻说明消尽不定罪；癸六、此未说者余经细释。

此下的六个颂词，用五种比喻来说明菩提心利益，最后用《华严经》的教证补充尚未阐明的利益。

癸一（冶金喻说明能得佛果）：

犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，
无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。

如同少许点金剂能将众多铁块变成黄金，以刹那的菩提心为因缘，能将凡夫身体，修成无价之宝的清静佛身，所以应该发起并坚持菩提心。

以点金剂喻菩提心，出于《华严经》，经中说一两点金剂将千两铁变成纯金，以此而喻发菩提心的功德。人道凡夫，由种种无明业惑相系，血、肉、骨、毛发、指（趾）甲、各种涎汁等三十六种不净物组成了身体。虽然有这么多烦恼垢秽，但只要生起一刹那菩提心，也能将诸烦恼逐渐转成清静的如来智慧，三十六种不净物构成之躯体亦能藉此转成三十二相、八十种好的金色佛身，就像一大堆黑乎乎铁块，加上点金剂后，便变成黄灿灿的金块。

菩提心有如是利益，能将不净凡夫净化成如来，

诸位能遇到这种殊胜妙法，这是在往昔无数劫中积累资粮而得的善果，应该生大欢喜心，抓住这个机会，坚定地发起、稳固、拓展自己的菩提心。

癸二（珍宝喻说明意义之大）：

众生导师以慧观，彻见彼心极珍贵，
诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心。

众生唯一导师以他现见一切的智慧观察，发现菩提心最为珍贵，所有希求脱离三界轮回的众生，都应该坚定持守珍贵菩提心。

很多讲义在解释此颂时，都说是以摩尼宝喻菩提心的珍贵。在古印度，有智慧的商主带领很多商人到大海去寻找如意宝，他们到达宝洲后，商主以智慧辨别、挑取真正的如意宝，带回赡部洲，使人们得到大利益，而其他珍宝对人虽能饶益，却都比不上如意

宝；同样，人天导师——佛陀，为了断除众生无边痛苦，让他们得到无上安乐，用无漏智慧进行了非常详细、彻底的观察，在众多法门中，彻见唯有菩提心对众生最有利益，如同摩尼宝能解除众人贫穷痛苦一样，菩提心能遣除众生的生老病死等一切轮回痛苦，所以凡欲脱离三界轮回的众生，都应该持守菩提心。在《华严经》中亦有这样的比喻：“善男子，如有宝珠，名自在王。日月光明所照之处，一切财宝衣服等物，所有价直悉不能及，菩萨摩訶萨发菩提心自在王宝，亦复如是。一切智光所照之处，三世所有天人二乘，漏无漏善一切功德，皆不能及。”

菩提心有如是功德，超过了其他一切善法，如同一个人想遣除贫穷痛苦，摩尼宝是最好的依处；我们要想出离三界轮回，也应该坚定持守菩提心，“诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心”。《法华经》说“三界无安，犹如火宅”，稍微清醒一点的人，只要

思考人类处境，他会发现自己所处环境与着火的房屋一样，充满了可怖的苦难。请回顾一下人类历史，战争、自然灾害……哪有片刻之宁呢！再上一层，依彻证“苦谛”的内道圣者来看，三界之内是无异于一栋正燃着熊熊烈火的住宅，一个明智之人谁会平白无故生活在火宅中呢？他们会努力奋斗，摆脱自己可怕的处境。追求超越三界的安乐，这当然要依照一定方法。三界总导师传授了八万四千法门，每个法门都能让人得到解脱，都很珍贵，但菩提心法门是最珍贵的，是八万四千法门的心要总汇，只有发起此心，摄持集资忏罪等一切修法，才能让我们得到究竟安乐，如果舍此而追求他法，就像到宝洲未取如意宝反而拾取其他珍宝无异！

这次讲授解脱法门中最殊胜的正道，希望诸位都能圆满听受，能依教奉行，发起广大菩提心，如能这样，你们一生中能集聚无量资粮。有些人想：闻思

佛法是好，但不如一人闭门修法功德大。这种想法极为愚痴，闻思修是修学佛法之正道，没有闻思经论，不懂修行窍诀，你在家无论磕大头还是闭起眼睛静坐，没菩提心的摄持，能有多大功德呢！

癸三（具果树喻说明善根不灭而增上）：

其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，
菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。

其余善行如同芭蕉树一般，结一次果实后就枯萎了，菩提心却能恒久生出善果，不但不枯萎，反而能越来越增上（感召更多的异熟果）。

有许多善法，如顶礼、转经、布施、持戒等，这些善行如果没有菩提心摄持，其果就会像芭蕉树一样，大家都知道芭蕉树只结一次果实，树便枯槁了。一般的人天各种善法，异熟果肯定会成熟，暂时不成

熟，纵历百劫也不会消灭，但这个果报成熟后，就再也不会感果了。比如说生天的福业，感受生天果后，此福报便不会再有了；或者一般小乘行人，以修行善业得到阿罗汉果位，入无余涅槃，此后其善报就不会再有了，像芭蕉树一样，只有结一次果实的机会。相反，以菩提心摄持的善行，“菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂”，这些善根像如意树一样，如意果实成熟后，不但不凋谢，反而越来越茂盛；善业的果报成熟后，不但不尽，反而更加增上，乃至得佛果间，这个善业不会毁坏。在《大集经·无尽意菩萨品》中说：“譬如天雨一涸之水，堕大海中，其涸虽微，终无灭尽。菩萨善根，愿向菩提，亦复如是，无有灭尽。”

我们在修善法时，总是愿意它无限增上，不愿它一会儿灭完，那么我们应该遵循大乘教法，按“三殊胜”来修行善法。三殊胜即前行发心、正行无缘、后

行回向菩提。正行无缘要求有很高的见解，对初学者来讲有点难度，但前行、后行两项，对初学者非常重要。在前行发菩提心与后行回向菩提时观想：为利一切有情而行诸法行，以此善根愿一切众生离苦得乐。那么此善根即为菩提心摄受，无有毁坏、灭尽之时，而且会愈来愈增上。若没有菩提心，整天转法轮、布施、修寺庙佛塔等等，表面看来善根很大，但与有菩提心摄持的善根相比较，则差之甚远。

以后，诸位在修行时，“三殊胜”的窍诀一定要记在心头。法王如意宝在作任何善业时，开始有发心，后行有回向，作为他的传承弟子，这些行为应该学习。如果你的修行见解坚固，恒时按三殊胜而行，任何事皆可成修行的增上缘，在现生积累起巨大福慧资粮。在“文革”时，藏地有一位老堪布——嘎秋仁波切，当时红卫兵批斗他，每次押他上台时，老堪布观修：现在为了利益一切众生，我应修持忍辱度；在

台上群众批斗时，他观修无缘大空性；批斗完毕、押他下台，老堪布又观想：以今天修行忍辱的善根，回向愿一切众生皆证无上菩提。这些大菩萨行为，请诸位牢记，于日常中反复修持！

癸四（勇士护送喻说明胜伏决定罪）：

如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，
若有速令解脱者，畏罪之人何不依。

如同有人虽犯下了极重的罪行，然而他投靠勇士，得以解除被人追捕的恐惧。菩提心能令人迅速解脱恶趣，那么害怕罪报者为何不去依止呢？

“决定罪”指显宗中的五无间罪、诽谤三宝等罪业，这些罪必定会感受恶果，一般无法改变。作者在这里用了一个罪人依勇士的比喻，说明了依菩提心能解脱这些罪业。在解释这个比喻时，有两种方法：第

一种是，前两句为比喻，后两句为喻义。比如某些人犯了重大罪行，但是依靠一个有能力的勇士，能很快消除畏惧、违缘，这是从比喻方面讲；同样道理，如果在修行过程中，有人造下严重罪业，想尽快解脱这种罪业所感之苦果，为什么不依菩提心呢？第二种是将意义和比喻合为一体。如果有人造了极重罪业，像诽谤三宝与五无间罪，但是他若依靠如勇士一样勇猛有力之菩提心，定能消除堕三恶趣的怖畏。

法王如意宝在讲解这一段时说：像小乘里犯根本戒等严重罪业，依靠菩提心亦不会成熟恶趣痛苦，万一感受，也会刹那得到解脱。未生怨王造了杀父的无间罪，后来依靠菩提心于一刹那间从地狱中得解脱，便是很好的例证。在大乘佛教中，对谤法罪没有很明显说可以忏悔清淨。在《宝性论》中云：“应畏谤深法，及谤法知识，决定令人入，可畏阿鼻狱……诽谤甚深法，彼人无量劫，不可得解脱。”但是，论

中密意是指无有菩提心之士夫，若能生起菩提心，谤大乘法罪亦能解脱。世亲菩萨、马鸣菩萨都诽谤过大乘法，后来发起菩提心，精进忏悔，终于获得成就，就是很明显的公案。

为了教诫我们，法王如意宝说：我摄受了很多弟子，其中也有少数人破了密乘誓言，因此自己可能圆寂后先示现下堕地狱，然后才往生极乐世界。前几天晚上，法王如意宝梦见已圆寂四十余年的根本上师托嘎如意宝，法王特别高兴地想：本来我要问萨迦法王，自己以后转生到哪一刹土，现在根本上师在这里，不用问其他人了。于是马上去托嘎如意宝前顶礼，祈问上师，自己以后会转生到什么地方，（托嘎如意宝）上师告诉他将转生到寒地狱。法王听后特别害怕，又问上师（托嘎如意宝）：如果转生到寒地狱，那以后长时间里肯定得不到解脱吧？托嘎如意宝告诉法王不要怕，说法王在寒地狱时间非常短，比大天比

丘堕地狱时间还要短，然后因你的菩提心利益了无量众生，以此能立即往生极乐世界，去饶益无量众生。这也许是法王为了引导弟子而作的不了义示现，也许因果不虚，会是这样的（后又得授记，与此处不同，暂不记载）。

大天比丘的公案，《格言宝藏论》讲义中有详述，他原来在佛法兴盛的地方弘法，造了三条无间罪，怕别人知道，就逃于另一地方。因他精通三藏，擅长讲经说法，在当地又大转法轮，在他教授下有许多弟子证得阿罗汉果。后大天比丘圆寂，那天他的一位阿罗汉弟子到施主家应供，餐前洗手时，阿罗汉想：“上师不知转到哪个刹土去了？”他用神通观察，结果发现他的上师在地狱中，但此时大天比丘并不知堕了地狱，还在说“我这屋子怎么这样冷啊”。阿罗汉满腹惊疑，洗手毕，又想：“上师现在不知怎样了？”又观察，发现大天比丘已离开地狱，转生在

三十三天。这位阿罗汉极为感叹：“因果真是很奥秘、稀奇啊！上师因无间罪而堕地狱，又因传法功德于一刹那上生三十三天。”

以上事例都说明了菩提心能胜伏决定罪业，不会去感受果报，即使感果，亦在一刹那中能获得解脱。

《大集经·无尽意菩萨品》中也说：“善男子，比如有人虽犯重罪，然依勇士，能除畏惧。如是依菩提心力，也可遣除众多罪业之果报。”《华严经》云：“依靠勇士者，不畏惧一切怨敌。如是，依菩提心大勇猛力，于一切恶劣罪行怨敌，亦不必畏惧。”

虽然引了上述教证、理证，有些人也许仍存疑问，汉传佛教中常讲佛有三不能：第一便是定业不能转，这里为什么说可以胜伏决定罪呢？这点不用怀疑，我们在讲《事师五十颂》时，疏中引用了《密集金刚》的教证说明，有些小乘自宗无法忏尽的五无间罪等，在入密乘后，立即就获得清淨。以此表明，所

谓定业指未依殊胜对治法，决定会受的业报，但在依靠殊胜对治法前提下，不会存在定业。这一点，你们稍加思维便能明白，也能找到很多例证。

癸五（劫末火喻说明消尽不定罪）：

菩提心如劫末火，刹那能毁诸重罪。

菩提心如同劫末猛火一样，能在刹那烧毁各种重罪。

菩提心既能胜伏各种决定罪，那么对各种不定业呢，菩提心如劫末猛火一般，刹那之间能将一切不定罪业障碍摧毁无余。“劫末火”是坏劫时之火，按《俱舍论》等所说，器世界有成、住、坏、空四阶段，器世界到了坏劫，初禅天以下的须弥山、大海等器界为大火焚尽无余；同样，一个修行人发起菩提心之后，他以前所造各种恶业如杀生、偷盗等诸罪，此等重罪

也就到了“劫末”，为菩提心之“猛火”摧毁无迹（劫末火喻出自《慈氏解脱经》与《宝树经》）。在《华严经》中也有此比喻：千年黑暗的房间，只要点上灯，刹那间，千年黑暗全部消尽；龙王头上戴有摩尼宝，只要此宝珠在，外界各种违缘都不能伤害他。菩提心如同灯光、摩尼宝，刹那之际能遣除众生无始劫来所造罪业黑暗，不为种种烦恼、罪障侵害。

菩提心有如此功德，我们欲忏尽自己无始生死中所造之恶业，为何不靠这最殊胜的法门呢？

癸六（此未说者余经细释）：

智者弥勒谕善财，彼心利益无限量。

上文中已大致概括菩提心利益，然而菩提心利益无量无边，非言语所能尽，为补充说明此功德，论中引《华严经》教证，弥勒菩萨谕示善财童子：菩提

心利益无有限量！翻开《华严经》第七十八卷，善财童子参访诸方善知识，入弥勒菩萨之坛城后，弥勒菩萨广赞了善财童子的功德，接着广讲菩提心无量无边之功德。经中列举一百三十种比喻来宣说菩提心的功德，广博精微，此处不一一详说。

综合而言——菩提心功德有两方面：摧毁一切罪业烦恼，增长一切善业功德。这两点正是每一个修行佛法者所求吧！

关于《华严经》藏文有数种译本，经中详载了善财童子参访一百一十位善知识的过程，而汉传佛教中云善财童子五十三参，你们仔细阅读，是否也有善财童子参一百一十位善知识的经过。此经开显如来秘密境界，广阐浩如烟海之菩萨行，汉地以前依此经而证入清凉之境者不乏其人。现在研习《华严经》者不少，但能像清凉国师、贤首大师一样讲传此经者，不知有没有！

辛二（分说愿行各别利益）分三：壬一、分类；
壬二、利益差别；壬三、教理成立。

壬一（分类）：

略摄菩提心，当知有二种，
愿求菩提心，趣行菩提心。
如人尽了知，欲行正行别，
如是智者知：二心次第别。

简要地归纳应知菩提心有两种：即愿求菩提之愿心与行向菩提之行心。好比一般人都知道，心中想去某处与正在动身去某处的差别，同样有智慧的人也能了知，愿行菩提心的次第差别。

总说了发心利益后，以下十六颂分说愿行菩提心各别利益。首先两颂解释世俗菩提心分为两种，即愿菩提心与行菩提心，就如人人皆知想要去与上路行至某处的差别。同样，智者亦能很容易了解愿心与行心

有先后次第的差别。

据《现观庄严论》及其他大乘论典，菩提心有严格定义、分类。从分类上看，有胜义菩提心和世俗菩提心两种。胜义菩提心是登地以上菩萨，离一切戏论的智慧境界，从一地至十地之间可分不同类。菩提心亦可依比喻分二十二种：“如地金月火，藏宝源大海，金刚山药友，如意宝日歌，王库及大路，车乘与泉水，雅声河流云。”在其他论中也有以八十无尽法而分。当然，从胜义菩提心本体来看，不可能分类，但为了让众生了解究竟智慧，从不同反体而安立各种名言。胜义菩提心是远离一切言语思维之寂灭境界，初学者不容易直接趋入，但也能相似发起胜义菩提心。所以有些念颂仪轨，如麦彭仁波切所作《药师八百颂》前，有胜义发心，亦有世俗发心。本论中在此处从世俗菩提心而言，虽然广分有无量，但总摄起来为愿行菩提心两种。

愿菩提心是缘菩提果而发的愿心，我们经常如是发愿：为一切众生得到如来果位，我一定要趋入菩提道。自己从内心发坚固的誓愿，即名愿菩提心；行菩提心是将愿心付诸实践，不单是发愿，且在实际行动中真正行持布施、持戒、安忍等六度万行。此二心在次第差别上，颂中用“欲行正行”来说明。以往藏传佛教论师在讲解此喻时，很喜欢用去拉萨作例子。欲去拉萨心愿未付诸实行时，是内心一种计划或主意，此计划即是“欲行”，主意打定后，各种准备工作完毕，然后是步行、大礼拜等各种方法，向拉萨行进，这是“正行”。“欲行”与“正行”之别，人人都清楚。同样，智者也能了知愿行二心之次第差别。一个修行人发愿：为了利益一切众生，我立志求证佛果，这是“愿菩提心”，如同“欲行”，在此基础上，开始将愿心付诸行动，修持诸菩萨学处，是“行菩提心”，如同“正行”。二者一前一后，次第分明。

汉传佛教在行愿菩提心分类方面，似乎看不到有著作阐述过。但在印度和藏地，关于菩提心之论著、辩论非常多。

就愿行菩提心而言，有一部分论师承认为此二心同体，即二心本体相同，反体上分二，可以说是同体面异分，宗喀巴大师及其高足贾操杰，宁玛巴的智庆仁波切都秉持此宗；印度慧足论师承认此二心为异体，说行菩提心与愿菩提心不能同存于一相续中，愿菩提心是凡夫之发心，行菩提心为圣者之发心；中观论师阿巴亚也认为：资粮道菩萨发心名愿菩提心，加行道菩萨发心名行菩提心；慧源、海云等法师说：经仪轨受戒后之发心为行菩提心，未受戒者之发心为愿菩提心；阿底峡、无垢光尊者观点相同，许缘菩提果之发心为愿菩提心，缘菩提道之发心为行菩提心。

我们综合分析，可以看出：发愿菩提心不一定会有行菩提心，但若有行菩提心，愿菩提心肯定具足。

比如要去拉萨，虽有愿心，但不一定动身去，如果已动身，肯定会有去拉萨之意念。或有人问：在行菩提心时，愿菩提心是否要一直在心中忆念？这点不一定要如此，在发心后，行持时只要不失毁誓愿，不必时时念叨：“我要度化一切众生……”一刹那也不离此念，凡夫做不到，也不必要。比如你向拉萨进发，只要你没有放弃最初去拉萨的主意，路途中无须一直意念：“我要去拉萨，我要去拉萨……”此举没有必要。

《华严经》云：想求无上菩提道之人很少，真正行持菩提道之人更少。想求菩提指愿心，行持菩提指行心，很明显说明二心与次第之别。有愿心者不一定有行菩提心，但没有愿心的基础，绝不会有行心。

以上几种从本体与反体、所缘差别、修持次第等不同方面分析行愿二心，为增深诸位理解，以教理略释一番。

壬二（利益差别）：

愿心于生死，虽生广大果，
犹不如行心，相续增福德。

在尚未解脱的生死轮回间，愿菩提心虽可出生极大果报，但不能像行菩提心一样，相续不断地增长广大福德。

只要相续中生起一念愿菩提心，即能获得广大福德。比如说能转生为帝释、梵天，即使在人间受生，亦能成为转轮王、长者等大福德人，具有非常圆满之受用。虽然一般人的愿心很容易失毁，但它的福德仍是非常巨大。在《华严经》中用金刚宝比喻愿心，金刚宝虽可毁坏，但它价值和庄严仍然胜过其他宝物，名称也不会失坏；同样，生起愿菩提心，能感召巨大福德，即使此心退失，名义也不会改变，福德也不会消失，仍能遣除福慧贫乏之苦，超过二乘人功德。诸

位想一想，愿菩提心是不是很殊胜呢！

但是如此殊胜之愿心与行心相比，还有很大差距。因为行心生起后，其功德会时刻不停增长，这个特征，愿心不可能具备，它只在证佛果间不消失其功德，而不能日夜增上，也就是说愿心之功德只能保持平衡（其他讲义没有明显讲愿心功德能平衡不消失，但依前面“具果树喻”一颂，即可成立。如果愿心功德能消尽，与芭蕉树无异，这样前后之义就会相违），而行心之功德能无限增长，直至佛果。

何时为度尽，无边众有情，
立志不退转，受持此行心。
即自彼时起，纵眠或放逸，
福德相续生，量多等虚空。

何时为度尽一切有情，立下永不退转之誓愿，真正去受持行菩提心，即自此时起，这个人纵然在昏睡

或放逸中，他的福德仍不断滋长，广大得就如同无边虚空。

入大乘佛道者，发起了度化无边有情的誓愿，并能坚守无有退转，此时方能真实受持行菩提心。此处，无退转之愿心并非指文殊、观音等八地以上大菩萨一样不为一切烦恼所转的菩提心，而是针对我们初学者从内心生起不退之坚定誓愿，去度化有情而精进修法，即为真实行菩提心。这个过程可以通过受戒仪轨来受持，也可在自己的上师像或佛像前，自己发愿受持菩萨戒，即可完成。

《现观庄严论》云：“发心为利他，求正等菩提。”阐明了菩提心不可缺少的两方面：一为以大悲缘利他之分，视一切轮回众生如同慈母，而生报恩利益之心；二为以智慧缘圆满菩提分，为了究竟利益众生，唯有证得正等菩提，引导众生得到究竟大乐。如是为得度化众生之力而发心证佛果为愿心，在此心基

础上趋入真实的学道为行菩提心。行心中必须具备发心利他之誓愿与求证菩提之行这两条，方称为真正的行菩提心。

若相续中生起坚固的行菩提心，福德能任运增长，纵然在睡觉、放逸等时，福德亦会相继滋生，无法限量如同虚空。下文将以教证理证成立。

这里请诸位细心思维颂文含义，原文旨在说明行菩提心之利益，并非让你发心后去睡觉、放逸度日。一切佛法的功德建立在自心上，只要自心与法相应，外表行为已是第二位了。如同本论作者虽外显“三想者”之相，其内心境界、功德，并非一般人所能了解。但如果自心有放逸染污，不可能与行菩提心相应。

壬三（教理成立）分二：癸一、以教成立；癸二、以理成立。

癸一（以教成立）：

为信小乘者，妙臂问经中，
如来自宣说，其益极应理。

为了让小乘行者对大乘法生起信心，在《妙臂请问经》中，如来亲口宣说：菩提心之利益无有限量，是极为应理、无误的。

上文宣说了愿行菩提心的广大利益，如果没有依据，虽然人人皆知作者是位大成就者，但有些人不一定承认这种说法，所以紧接上文，引用《妙臂请问经》作教证。《妙臂请问经》是世尊为了引导小乘弟子回小向大，也为了一些怖畏菩萨行而退信心的弟子而说。小乘弟子对大乘空性法义很畏惧，而一些信心不坚定的弟子听到入大乘后要于三大阿僧祇劫积聚资粮，需要修持布施身体等诸多苦行，因而生起胆怯心理，于是妙臂菩萨于释迦牟尼佛座前启请，如来便宣

言：“大乘菩萨为利益无量众生，而披上发心之铠甲，发起无上菩提心，饶益无边有情，于短时间中即能积聚无可计量的资粮，以发心之方便法，即使于睡眠、放逸之时，功德也能相续增上，依此菩提心功德，得佛果也并非很难。”引用这个教证，意义很明显，佛陀亲口说了菩提心利益无有限量，此即上文所宣愿行菩提心利益之依据。

不要认为佛陀上述那番话是给别人说的，你们要认真思维：从表面上看，菩萨需在千万亿劫中修持各种善行，积累二种资粮，难度太大了，而实质上发了菩提心，千百万亿劫中要积的资粮，往往能在一刹那中圆满，而且福慧资粮任运滋生，即使放逸时也会增长，如同从成都到北京，路程遥远，要步行去，一般人会“谈虎色变”，但是坐飞机去，少时即能到达。

发起菩提心如同坐上飞机，漫长的集资过程变成旅游观光一般任运自在。不一定要天天闭关、布施头

目脑髓等各种苦行，才能增长福慧资粮。没有发心的摄持，这些都不能算是殊胜修法。针对初业行人，必须重视发心，《华严经》中云：“所说种种众譬喻，无有能及菩提心。以诸三世人中尊，皆从发心而得生。”这个教证，每个真正想修行的人一定要记住。

通过学习《入行论》，你们许多人愿意发菩提心，天天念诵发心仪轨，但内心深处是否真实生起了为利有情求证菩提之誓愿，请仔细观察自相续。作为一个学佛者，应作之事业即是成佛利益众生，为达到此目的，我们从现在起无论任何行仪，都要提醒自己：我是已经发了菩提心的人，不能退失誓愿。内心能不失此誓愿者，当继续稳固，没有发过誓愿者，利用这次机会，励力使自己发起菩提心。

癸二（以理成立）分二：子一、愿心利益以理成立；子二、行心利益以理成立。

子一（愿心利益以理成立）：

若仅思疗愈，有情诸头疾，
具此饶益心，获福无穷尽。
况欲除有情，无量不安乐，
乃至欲成就，有情无量德。

就像过去有人仅仅想到：我要疗愈一切众生的头疾。因具此饶益众生之善心，他得到的福德便无穷无尽，更何况菩萨一心想解除有情无量不安乐，而且进一步去成就其无量功德！

颂中“疗愈头疾”出于印度一公案。以前有商主名亲友女，他祖上各辈皆因入海取宝而亡，后来他也准备继承祖业去大海取宝，他母亲极力劝阻，亲友女认为母亲的话不吉利，恼怒之下踢了母亲的头。他入大海后，堕入近边地狱，受到铁轮旋击脑汁迸飞之剧苦，此时他知道这是自己伤害母亲而招感的恶报，

因而生起猛厉的后悔心，他想：轮回中像我一样打骂母亲的逆子定有不少，这种痛苦，他们怎么忍受呢？愿我一人承受他们的这种痛苦，让他们永不受这种恶报。就在这一刹那，他得到解脱，转生到三十三天。

公案中亲友女发起善心，所缘对象只是极少部分众生，时间只有一刹那，想除去的亦只是头痛之苦。以如是相对微小的善心，便得到了无量福德；更何况大乘行人发无上菩提心，所缘对象是所有众生，要除去的痛苦是三界轮回中一切生死苦难，要予以的是无上安乐之佛果，时间是尽轮回际，所得福报也就无法计算。

这是以理证成立愿菩提心利益无边，理证是一种逻辑推理方式：某人以有限的善心，得到如是大果报；大乘行人的愿菩提心，所缘无限，故可得无量果报。这一点本来有教证成立，但教证是佛智现量，凡夫人的分别念无法达到这种层次。因此用理证，以世

俗名言思维方式去推理，亦能得出此结论。

有些人也许想：虽然佛经和论典上说菩提心有如是功德，但实际上怕是没有吧？他们这么想有什么理由呢？大概是他们不能现量见到吧。菩提心能得到无量功德，观待如来智慧前是清晰的现量；观待世俗凡夫分别心，是无法现见的。凡夫不能现见，不能成为不成立的依据，就如你肉眼看不到太空中黑洞，你的智商理解不了相对论，但你无法否认这些世间名言量一样。凡夫虽无法现量见到菩提心利益这种微细、奥妙的因果，但依上述理证也可得到结论：菩提心利益确是无限量！如果有人不承认，请举理由，没有任何原因，而又不承认这种观点，那是愚者的行为。

是父抑或母，谁具此心耶？

是仙或欲天，梵天有此耶？

谁具有这样的菩提心呢？父亲有吗？或是母亲有

吗？仙人或欲界天有吗？难道梵天有吗？

菩提心愿在世间非常难得，有情未入大乘佛法，无法具此。以人趣众生来说，父亲、母亲对自己儿女非常慈愍，但他们会不会将这种善心扩大到每一个众生，生起为一切有情除苦予乐之愿心呢？除自己父母外，夫妻、姐妹、兄弟、亲戚朋友相互间很爱护、悲怜等，但他们是否具此愿心呢？也许父母亲人不懂道理，但那些有智有识、深明大义或有权威者，比如古代的仙人，他们精通世间各种学问，有极高智慧与神通，还有帝释天等，具大威势、大福德，亦具五通，他们对众生也有一定悲心，然后还有梵天王，他们依慈悲喜舍四无量心而得位，应该说是很有慈悲心，然而他们是否有菩提心愿呢？

彼等为自利，尚且未梦及，
况为他有情，生此饶益心？

上述那些有情，即使是为求自我解脱，尚且未曾
在梦中梦到过发起菩提心愿，更何况是为利益他人，
生起饶益之愿心呢？

上面提出的问题，这里做了回答，他们没有愿菩提心。我们的父母，对自己非常慈爱，但是很可惜，他们不修学佛法，即使皈依佛门，绝大多数根本不懂菩提心，亦不懂菩提心功德，怎么可能生起此心呢？我们看《百业经》《贤愚经》里经常提到仙人，他们很聪明，但不具足愿菩提心，然后帝释、梵天等世间怙主，亦不具足此心。这种成办一切有情殊胜安乐之饶益心，对他们来说，即使是想要得到无量福德智慧，受用无漏大乐的自利，在梦中也没有想到生起菩提心愿这个殊胜法门。

现在有许多人信奉佛教。他们之中有多少人发过这种愿心呢？汉地戒坛很多，传戒法会次数也不少，出家、在家学佛者都喜欢受菩萨戒，戒牒也非常

精美。但是，如果问他们：菩萨戒根本学处是什么？如何取舍？……绝大多数回答是摇头，“为利有情愿成佛”，这个概念似乎一点也没听过。学佛流于形式上，是现在一大弊病，我们应该通过各种渠道去让他们明白形式上的事情并不很重要，菩萨戒本有无皆可，真正重要的是内心深处是否有菩提心，是否有真实“为利有情愿成佛”的意乐，若没有，你还是与一般世间人无有差别，不能算是大乘弟子。一个修行人发不起菩提心，虽然去受灌顶、闻法、修行，也唯是影像而已，更谈不上去利益众生。

法王如意宝在去年宣讲了《百业经》，我们当中大多数人对因果生起很大信心，在因果取舍方面有很大进步。今年讲习《入行论》，主要目的是让我们生起和稳固菩提心。大家每天闻思此论，背诵颂文，参加讲考，阅读有关菩提心的各种经论等，应依各种方便，全力以赴，未生菩提心者使之生起，已生者令

稳固、增上，此是你们生生世世之大计，千万不要忽视。

或许有人暗地里想：“世俗菩提心是不了义之法吧，其利益无边，这种说法亦是不了义的，我只要修学真实究竟了义的法……”

注意：了义不了义不是你那样分别的，如果你说世俗菩提心是不了义法，那你吃饭是否是了义法呢？睡觉是否为了义行呢？这一切都不了义，都是虚幻，而你要真实的，就不必再吃饭、睡觉了……若这些在未证悟之前是了义法，则此菩提心也是了义法。关于世俗菩提心，在印藏两地佛教史上，没有哪一位论师辩论过其是了义或不了义，为了防止一些似懂非懂的人的这类毛病，这里先给他们打“预防针”。

他人为自利，尚且未能发，
珍贵此愿心，能生诚稀有！

哪怕是追求个人利益，一般人尚且生不起这种饶益心，如果有人能为利益一切有情而生起珍贵的愿菩提心，那真是稀有啊！

上面我们分析了种种具有悲悯心、智慧、神通、福报，甚至具有四无量心的有情，都没有生起愿菩提心，即使为利益自己亦未生起过这种愿心。而我们有法王如意宝的加持，寂天论师和历代传承上师的加持，现已生起如此珍贵之愿心，就像每天念的发心仪轨偈中说：“今生吾获福，善得此人身，复生佛家族，今成如来子……犹如目盲人，废聚获至宝，生此菩提心，如是我何幸。”生起真实愿心，便名为佛子，以后各种功德能不断增上，已发愿心者应生起大欢喜！

虽然在末法时代，修法有很多违缘，但是我们有机缘遇到具德善知识，得到了摄受，能享受这样的妙法甘露，生起这种无与伦比的珍贵菩提心，是不是极稀有呢！比一个穷人在垃圾中捡到摩尼宝更幸运。即

使你能拥有三千大千世界所有的宝珠，也比不上菩提心之珍贵，有漏财宝只能让你现世获得有漏安乐，而愿菩提心能让你永世获益！

珍贵菩提心，众生安乐因，

除苦妙甘露，其福何能量？

珍贵菩提心，是众生安乐之源，涤除痛苦的胜妙甘露，它的广大福德怎能度量呢？

众生欲求暂时人天安乐或无上大乐佛果，最好的方法是修持菩提心，如同追求衣食财物，摩尼宝是最好的依处一般。愿心一方面是诸有情暂时与究竟安乐之来源，另一方面，如同甘露能除众生一切病苦，菩提心能遣除轮回众生的八万四千痛苦，依靠它能获一切乐，除一切苦，此福德何人能计量呢？《勇施请问经》云：“发菩提心之福德，假使令其有色相，尽虚空界悉充满，犹复盈溢不能容。”虚空无际，谁也

无法衡量，然而发心功德比虚空更广大，那怎么去测量呢？

龙树菩萨于《菩提心释》中也说：“一刹那发心，其福德如果有色相，虚空亦无法容纳，佛陀也无法衡量。”修其他善法，比如去年你们修了十万大礼拜，若没有菩提心摄持，其福德佛陀肯定能衡量，但是一刹那发心的功德，龙树菩萨说连佛陀也无法衡量。大家一定要记住这个教证，刹那的发心，应该是没有多大困难，我们每天上课前，在一刹那中想：为度化一切有情，现在我当认真闻法。这一刹那的发愿，“其福何能量”！

子二（行心利益以理成立）：

仅思利众生，福胜供诸佛，
何况勤精进，利乐诸有情。

仅仅是利益众生的一个心念，所得福德即超胜以无数宝物供养诸佛；那么菩萨精进利乐一切有情所得之福德，就更不用说了！

“仅思利众生，福胜供诸佛”，是说修行人仅仅思维利益诸有情，即发愿菩提心，此功德亦远远超过以充满大千世界的各种珍宝去供养诸佛之功德。在《三昧王经》中云：“日以满千百万俱胝刹土之七宝供养诸佛，然此功德亦不及大慈心功德。”经中所说“大慈心”指愿菩提心，类似的教证在《大圆满前行引导文》中也有。

我们每天用很多珍宝供养诸佛，所得功德当然是很大，不用说供养珍宝，即使供一朵花，一杯水，亦能获无量功德，在《百业经》中可以见到很多类似公案。但这种功德，无法与愿菩提心功德相比。《勇施请问经》中有这样的教证：“何人恒沙劫，七宝供诸佛，其得无量福；何人敬合掌，志求无上道，彼德更

胜前。”《大集经·无尽意菩萨品》中也列举了三种无上供养，其首便是发无上菩提心。发无上愿心有如此功德，那么将此愿心化为实际行动饶益众生，修持六波罗蜜多，即为行菩提心，所得功德亦比愿心更加殊胜，更是无法计量。

在座诸位都发过愿菩提心，功德很大，很了不起，但不能停留于这个层次上。比如说你发愿要去朝礼金刚座，只是心里想，不去行动，不可能达到目的。你们发愿要利益众生，就得勤聚福慧二种资粮，因而需要闻思教理、修习禅观、讲经说法、布施放生等等。特别是放生，在现在这个时代有重大意义，希望你们尽力为之。

众生欲除苦，反行痛苦因，
愚人虽求乐，毁乐如灭仇。

虽然众生都想解除自己的痛苦，但为恶习所迫

反而去造诸恶业招致更多的痛苦；虽然都想求得快乐，却因愚昧无知，将自己的乐因乐果当成怨仇一样消灭。

避苦趋乐，不仅是人之常情，其他各道众生也是如此。饥渴、冷热、病痛、劳累……你们见过哪个有情不逃避这些呢？尤其是人道众生，穷思竭虑地追求生存、安全、爱、尊敬等等种种安乐，而尽力避免死亡、伤害、贫穷等一切不悦意之事。可是众生由于无明愚痴所蒙蔽，在无始轮回中养成了深厚的恶习，想除苦，却去制造更大更多的痛苦之源。比如说：有人欲摆脱自己贫穷之苦，但他不懂因果规律，不知贫苦是自己前世悭吝、不肯布施等恶业所招致，反而不择手段，以种种恶行去积聚财产，以此感召后世更大的恶果。龙树菩萨在《亲友书》中将此比喻成患癞病者的行为，这些病人为了避免癞虫叮咬之苦，靠近火边，使癞虫暂停活动，但离开火边后，癞虫便更加活跃，

使病人更加痛苦。愚昧无知，不明因果规律之众生，本来都渴望享受安乐：如财富圆满、长寿健康、大威势等等，因不明因果事理，反而“缘木求鱼”，以非法手段去求取这一切，如通过杀生、抢夺、欺骗等恶行获得财富、权力等。现代人所谓改善人类处境的努力，只要稍作观察、思考，大都是违背因果规律的愚昧之举，将会导致人类堕入更深的无明黑暗中。

这一颂活生生地写出了世人困于轮回火坑，越陷越深，欲出无力之惨状；也一针见血地道出了他们多苦乏乐之因：愚昧无知，不明因果而去造恶业、毁灭安乐之源，使自己痛苦增多增深。对这些众生来说，安乐是多么难得，痛苦如此难忍且接连不断，无明愚痴的黑暗使他们几乎永无解脱之机！

于诸乏乐者，多苦诸众生，
足以众安乐，断彼一切苦。
更复尽其痴，宁有等此善！

安得似此友！岂有如此福！

对那些缺乏安乐，充满苦难之众生，行菩提心能给他们无量安乐，断除一切痛苦，更能除尽他们无明愚痴，哪有与这行心相等之善法呢？哪里还有善知识能像行菩提心一样帮助他们呢？哪里再有比此心（彻断众生多苦乏乐之根因——无明愚痴）更广大之福德呢？

三界众生是如此痛苦不堪，而又无力自救，作为大乘佛子，发过誓言要救度他们。当然，要将誓言去实施，需要依靠一些方便法。要成办使一切众生得到安乐的事业，必须要有大慈心；众生的痛苦，必须要有大悲心才能遣除；众生为无明愚痴所蒙蔽，要用大智慧光明去照亮。大慈大悲大智慧同时具足的方便法门便是菩提心，这一点我想你们听闻过基础教理的人都明白，大慈大悲等四无量心是发菩提心之加行修法，大智慧是行菩提心学处中的般若波罗蜜。

本师释迦牟尼佛为了解救轮回众生，宣说了众多法门，这些法门只有在菩提心摄持下，才能成为救度众生之方便法，故说要解救苦难众生，“宁有等此善”——哪里还有比得上菩提心的善法呢？世间善知识威力可能因缘分不足而不能利益你，而菩提心能无偏使任何一个有情离苦得乐，除此之外，“安得似此友”呢？菩提心不但能断除现行痛苦，增上种种安乐，最重要的是能彻底断除众生之苦因，让众生获得无上安乐之源，在整个世间哪里还有比这更广大的福德呢？

正是因菩提心在二利事业上有超胜一切法的功德，菩萨在修行此心时，无数劫中都坚持不懈。弥勒菩萨在《经庄严论》中说：“菩萨利他行愿之迫切，凡夫利己心愿亦难及。”凡夫为了自我解脱轮回，尚是懒懒散散，有的甚至是自甘堕落，放弃一切善法修行，可菩萨为了利益众生而修持菩提心，无数劫中越

来越坚强！

也许有人想：“菩提心有这么大功德，可能不是我们凡夫人的境界，得地菩萨以上才能真正发起行心与愿心吧？”这种想法大错特错，本论作者在《学集论》中对此有详细辩论，很明了地说明了愿行菩提心，凡夫也能发起。在《除盖障菩萨请问经》中说凡夫可受持菩萨戒，而守菩萨戒是发菩提心的一种方便，能发起菩提心方能得到菩萨戒。凡夫人也能发起菩提心，这一点你们去翻阅经论，可得到许多教证。

在此有必要再三强调，菩提心是入大乘法之基础。未发菩提心，无论你修任何法，如观本尊、修气脉明点等都不能算是大乘法，如果你去受大乘比丘戒，也得不到戒体。你们有些人觉得《入行论》不重要，不是实修的法门，只是“哲理佛法”。这是无比的大邪见，《入行论》是真正大乘佛法实修大仪轨，若此非实修法，岂有其余实修法耶！

辛三（具发心之功德）：

若人酬恩施，尚且应称赞，
何况未受托，菩萨自乐为。

如果有人能知恩报恩，世人尚且应去称赞，更何况不待劝请而自愿利益众生的菩萨呢！

一般人生活在这个世间，总会遇到各种困难，此时其他人设法帮助他，如布施钱财、人力、物力等等，使其平安度过困难和危机，对被救者来说，这些帮助者肯定对他有一定的恩德。如果他能知道这一点，而且去酬谢帮助者，一般世间人都会赞叹说：“这个人不是忘恩负义之人，能够知恩报恩，很了不起啊……”麦彭仁波切在《二规教言论》中说：“何人知恩且报恩，深信因果无倒行，人亦设法饶益彼，诸天利之何须说？”汉地有不少因果故事方面的书籍，也说鬼神钦重和保护知恩报恩的人。在人世间，能知

恩报恩，确实值得赞叹。

针对一个大乘弟子，并未受任何人托付、劝请：

“你去利益某某人、去度化某某人……”但因他无始以来之善愿和善根成熟，见到众生在轮回中受各种痛苦煎熬，自然地生起猛烈大悲心。为此悲心所转，菩萨全心全力、以自己的一切去利益他人，这种行为并不是为了自己得到善果，也不是去偿还他人之恩德。

《佛子行》中也如是说：“获得菩提身尚舍，何况一切身外物，故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。”菩萨利益众生的心愿十分迫切、清净，甚至为众生而舍弃自己，而且在利众过程中会受到许多伤害，如同释迦牟尼佛在因地修持菩提心时，被提婆达多伤害过多少次，但是菩萨不但不会因此而放弃饶益行，反而更增上了大悲心。此中利益他人的精神与世人报恩思想相比，不知要高出多少。世间对知恩报恩者尚且歌功颂德，对菩萨利众行为，理应更加赞叹，而且应该恭

敬顶礼、供养，即使这样，也不足以表达对菩萨的恭敬。

观察自己周围的道友，从言谈举止可以看出一些人是真实发了菩提心的大乘佛子，值得自己去恭敬、随喜。现在佛教界亦有许多高僧大德，为了利益他人，牺牲了自己的一切，像这样的大德前，我们凭什么不去恭敬顶礼由衷地称赞呢！

偶备微劣食，嗟施少众生，
令得半日饱，人敬为善士。
何况恒施与，无边有情众，
善逝无上乐，满彼一切愿。

有些人偶尔用数量很少而且口味不好的食物，以轻蔑态度施给少数众生，使他们得到半天饱足，仅是这样，世人恭敬地称他为“善士”。何况菩萨尽轮回中以种种布施满足众生一切善愿，而且进一步去引导

他们得到圆满正觉的无上安乐呢！

一般世间凡夫的布施善行，我们都亲眼见过，或亲身体验过。这种布施，从时间上看：只是“偶备”，并非长时间的布施；从所施物上分析：是“微劣食”，比如自己吃剩的残食，或一些过期食品，味道也不怎么好；从布施的态度来说：自己高高在上，“嗟施”——轻蔑地对待受施者；所施对境：只是“少众生”，比如三两个乞丐，一部分受灾者等等，给他们半碗饭，一两元钱，让其得到的只是“半日饱”。就像昨天，有几个乞丐来学院，我们有人给他们一些食品、衣服、零钱，这些有限的布施只能让他们度过一段时光，仅仅是这样，人们还是会赞叹：“好人，真有同情心……”还有你们很多人星期天去色达县城，县城里小乞丐们就非常高兴，你们很慈悲给他们钱、衣服、食品，虽然不是很多，县城的人都很称赞：哎呀！你们如何如何有同情心等等。

而菩萨对众生不是如此，不像我们一些人只给一点点衣食财物。菩萨的发心非常广大，菩萨利益众生的时间是“恒”，从他初发心至轮回不空之际，无有更变；对境是“无边有情众”，可以说是法界一切含识；所施的是“善逝无上乐，满彼一切愿”，即暂时一切财物受用，究竟的成佛安乐；在偈词中没有明说菩萨布施众生的态度，在《入中论》中云：“且如佛子闻求施，思维彼声所生乐，圣者入灭无彼乐，何况菩萨施一切。”菩萨以一种非常恭敬、欣乐态度去满足众生愿望。从时间、对境、所施物及布施态度上相比较，菩萨的布施是无上布施，是世间人偶尔布施之举所无法比拟的。佛在《般若摄颂》中说：“除损害众生之物，菩萨无有不施者。”《经庄严论》中也云：“发大乘菩提心者，身体受用皆愿施与众生，饶益之时也毫无傲慢……”

我们凡夫人连布施一般财物也很困难，但菩萨之

布施如此广大无边，如何赞叹也无法表达发菩提心者这种功德。

博施诸佛子，若人生恶心，
佛言彼堕狱，长如心数劫。

广大布施利济众生之菩萨，如果有人对他生起恶心，佛说这种人一定会堕在地狱中，他所生恶心有多少个刹那，在地狱中就要受多少劫恶报。

发了菩提心的大乘佛子，对造恶业者来说是非常严厉的对境。如果有人在这种对境前，生起邪恶念头，轻毁损恼，将会招感极为严重的恶果。佛在《最极寂静决定神变经》中说：“妙吉祥，若时菩萨于菩萨所，发起嗔心，发起慢心，其时即彼自言我当经劫住于地狱。”并言：“如金刚宝，唯有金刚宝能毁，发心菩萨对他菩萨生嗔，方能使其堕入地狱。”即使是一个已发心佛子对另一菩萨生嗔心，尚要感受经劫

住地狱之果报，更何况一般凡夫对他生恶心呢？

关于这个受果报时间，颂词中说：“长如心数劫”。一个刹那为一弹指的六十四分之一，生一个恶念时，大约有多少个刹那呢？生多少个刹那恶心，便要堕多少个大劫的地狱。《信力入印法门经》中云：

“妙吉祥……假使有人于阎浮提一切有情而悉杀害，加复侵夺一切所有；若复有人随于一菩萨所而生毁谤，如是之罪倍胜于前阿僧祇数。”诸位思维一下，一个极其暴戾的人，将世界上所有的人全部杀死，并且要侵夺他们所有的财产，那他这种行为招感之业报无疑极为严重，但是另一个人对一个大乘菩萨生了恶心，进行诽谤，这种恶业果报已经远远超过了前人，我想你们谁也不愿受这种恶报吧！

常听到有些人说：“我很不愿意接触某人，甚至一刹那也不想看到他。”希望你们观察自己的相续，这种恶心的果报，难道你不怕？你敢肯定生恶心的对

象没有发菩提心？在《信力入印法门经》里还有一个比喻：“假使有人于十方一切世界诸有情所悉生忿恚，若复有人于菩萨所生忿恚已，舍而背之不乐瞻视，如是之罪倍胜于前阿僧祇数。”另有一喻说：“假使有人于三千大千世界一切有情所，皆以刀杖而打斫之，加复侵夺所有一切资生财物。若复有人于菩萨所起欺慢心，而生忿恚及怀损恼，如是之罪倍胜于前阿僧祇数。”此类教证不再列举了，诸位当三思！

今天在座听法者，都是入过密乘的行人，因此也略言轻毁损恼大乘密法上师之过患。《时轮金刚本续》中说：“密乘弟子对金刚上师生多少刹那之恶心，必定会堕多少个大劫无间地狱。”以前为你们讲《事师五十颂》时，其中也有许多教证：“身为弟子若故意，轻蔑如是之上师，则已轻侮一切佛……堕入无间之地狱。”请诸位注意，对菩萨生恶心之果报已是无法言喻，对金刚上师生恶心之果报更要超过一层，不用说

生恶心，哪怕仅是违背上师教言，他在千百万劫中以最大的精进来修持，也只能得到堕地狱的果。

觉囊派大德多罗那他所著《印度八十四大成就者传记》中，有一个很能让大家入耳不忘的故事。有一位上师教导他一名在家弟子，让他放下一切去修行，不要积聚财产，而他的弟子认为：可能是我太富裕了，因此上师不高兴。于是没有遵照教言去做。过后不久，上师又劝诫：“弟子啊，放下你的财产吧，不要贪恋世间享受，修行人应在山洞里过日子。”弟子听后生了邪见：上师对我越来越富生了嫉妒心。这样也就没有理会上师的良言。一段时间后，此人反省到自己的错误，于是放弃世间一切，到寂静处专致修持本尊，过了很多年也没有得到一点感应。有一次他终于梦见了一位天尊，天尊告诉他：因你曾违背上师教言之缘故，这种修持不会成就。他就祈问天尊：我现在该怎么办，用什么办法才能忏悔这种罪过呢？天尊

告诉他：你把手脚全部砍断，方可忏悔此罪。此人依教奉行，自断手脚励力忏悔，继续苦修了很长时间，终于在临终时亲见本尊，但在即生未得到究竟成就。还有那若巴大师的公案，诸位都很熟悉：他的上师帝洛巴在那若巴与外道辩论时显现在空中说：“弟子啊，我原来嘱咐过你不要与人辩论。现在你没有得究竟成就的机会了。”那若巴就没有在现生得到最殊胜的成就。听完了这两个公案，诸位有何感想呢？

如果对菩萨生一刹那嗔恨心，有如是的果报，反过来，如果对菩萨生起信心，有什么样的功德呢？

若人生净信，得果较前胜，
佛子虽逢难，善增罪不生。

如果有人对菩萨生起清净的信心，所得善报之长久广大程度远胜前者；菩萨行善时虽会遭遇多种障碍，但是不仅不生罪过，反而因此增长善行。

我们在日常生活中，很可能遇到发了菩提心的大乘菩萨，而且对他生起清净的信心。一般来说，这种净信是一种清净的欢喜心，并不需要很多理由才生起，就像你们有些人初次见到法王如意宝时，从内心生起欢喜，究其原因，也说不清。这种欢喜心，在即生中能得善报，亦能在无数劫中享受因此而感的善果。在《趋入定不定手印经》中说：“妙吉祥，假使有人于十方一切世界一切有情悉挑其目至满一劫；若有善男子善女人，于彼如上诸有情所起慈愍心，悉使其目平复如故，至满一劫；妙吉祥，若复有人，于信解大乘菩萨所发清净心，暂一观视者，如是福蕴倍胜于前阿僧祇数。”还有比喻若人将关在铁狱中的十方众生释放，又使他们得到转轮王、梵天地位，其功德不可思议；若人对菩萨生净信心或赞叹，其功德远超前无量倍（大正藏第32册54页下）。这类教证，不胜枚举，都明示了对大乘菩萨生净信的福德无有边际。

前面我们讲了对菩萨生嗔恨之过患，许多人听后胆战心惊：完了完了，我经常对他人生恶心，这可怎么办呢？诚然，对一个凡夫来说，时时刻刻保持清净心，这是很困难的事情，有些人经常有一些想法，也是在所难免；但是，观察自相续，我们时常能对上师、道友生起净信，而且生净信较生恶心多。按此颂所言，生净信的功德能胜伏生恶心的罪业，这样你们不会陷入绝望之境，而能积累起大资粮。

有些人认为这里所说的对境是得地以上菩萨，而非凡夫菩萨。这毫无根据。此论中所言菩萨大都是凡夫菩萨，即已发愿行菩提心，并且尚未退转此心的凡夫，在《学集论》中作者对此做过很清楚的说明。今天在座闻法者，在我看来全都是菩萨，最低也是这种凡夫菩萨，当然也可能有登地以上的佛子。你们相互之间亦应生起净信，诸大德有教言说：“谁是佛菩萨，尤其谁是凡夫菩萨，我们无法通晓，因此对任何众生

皆应生清净心，观为佛菩萨。”《迦叶请问经》亦云：

“观一切众生作本师想。”作为一个修行人，无论何时、何地，应当把所有众生作为佛菩萨看待，自己当处于卑下处，不观察他人过失，而应细察自心，尽量以清净心看待一切，这样可避免造恶业。

一般凡夫有一种通病：别人的过失纤毫都能观察到，而自己过失大如山也不知道。诸位在修行中不可让这种病发作，否则极有可能让你对圣者造罪，因为在我们身边，有佛菩萨的种种化现。《华严经》中说：

“善逝幻变即无量，为调伏一切有情众，现示彼色形色等。”经中善财童子参访的善知识有外道、屠夫等多种形象，比如观音菩萨有三十三种应化（《法华经·观世音菩萨普门品》言三十二种化身），其中包括将军、鬼王等，以凡夫的眼光去看，显然不是那么清净如法。外境的一切有情不论显现上如法不如法，你以净信心看待，不但能避免造业，而且能种下无量善根，积累起

广大资粮。

“佛子虽逢难，善增罪不生”，这点我们在经典和传记中可以看到，现在亦能见到，持守大乘菩提心非常坚固的修行人，在修法过程中，遇到各种违缘：病痛、诽谤、无衣无食等，但这些违缘并不能使他消极堕落，退失菩提心，他反而因此更为精进，增上善法功德。《般若摄颂》亦云：“虽遇多违缘，彼心无动摇，坚固安忍力，愈勤行菩提。”我们看本师释迦牟尼佛本生传记中，佛在因地时，无畏地面对一切损害，转诸违缘为道用，修持菩提心终得圆满。你们大多数人看过密勒日巴尊者的传记：尊者在山中苦行时，无衣无食，身体虽越来越虚弱，但他的出离心、菩提心越来越强烈，善业愈加增上。汉地高僧大德如虚云禅师，他一生修道中，虽遇过许多危难，亦从未舍弃过菩提心，还有清定上人，把二十余年的铁狱监禁，转为利益众生的闭关修行，悲心、信心等善法

功德更为增长……发菩提心的功德使他们面对任何违缘也能任运、自然地增长善法。

有些人说：“他们这些大德，早已证悟了佛果或大菩萨果位，所以能如此，像我们凡夫肯定做不到。”像这种性格软弱的人做不到亦有可能，颂词中也没有说所有的佛子都能如此。这里的佛子，指有坚固不退菩提心之佛子，他虽是凡夫菩萨，但已有一定功德，根基较利，就像我们学院中一些佛子，虽遇各种违缘，而对上师三宝之信心更为坚固，为利益众生求证菩提之心愿也日趋强烈。

何人生此心，我礼彼人身，
谁令怨敌乐，皈依彼乐源。

谁生起了这种菩提心，我就恭敬顶礼这位菩萨；
谁能令仇害者得到安乐，我愿皈依礼敬众生安乐的源泉。

世间任何人都可学佛，都能入大乘法门发起菩提心。谁只要相续中生起了菩提心，寂天论师说他要很恭敬顶礼他，此原因我们在前面讲得很清楚。任何一个凡夫发起菩提心后，即成为人天应供福田，对他生一念净信也能得无量福德，甚至也值得像造论者那样的圣者去顶礼、恭敬。

不仅是，这些具足菩提心的佛子，即使对他们作损害，也能使作害者结上得安乐之缘。藏地有这种说法：“与菩萨结上善缘可在今生成就，结上恶缘也能断尽轮回。”意思是说，与菩萨结上善缘，有无量功德，即生就能以此缘解脱轮回；即使与菩萨结上恶缘，也可以断尽轮回种子，未来一定能得解脱。因菩萨对这些造恶业的众生有特别强烈之慈悲心，藉此缘以种种善巧方便来度化他们，使这些众生在轮回剧苦中尽快解脱出来。

那么前面说对菩萨生一刹那嗔心，即会堕地狱

一大劫，与这种说法岂不是相违吗？关于这点，根索曲扎仁波切作过如是答复：“前面主要宣说菩萨是严厉的对境，如造恶果报极大；此处讲菩萨的加持力与功德力不可思量，即使与他结上恶缘，也能种下解脱之因。”当然，造恶者不忏悔清净，肯定还会感果，像提婆达多想伤害佛，死后无间即入地狱。然从长远看，和菩萨根本没结上缘与结上恶缘哪个好呢？虽然结上恶缘不忏悔要受恶果，但毕竟上能以此缘得到菩萨的加持、摄受等，步入解脱之道，尽快得到无上安乐。而根本未结上缘者，“无缘不能度”，无法得到菩萨的利济。

在《本生经》中，记有慈力国王菩萨的公案。当时有五个夜叉食尽他的血肉，后来五夜叉因此而堕入地狱，但以菩萨威德力加持，他们很快便得到救度，得到了解脱。此公案很能说明“作害接乐缘”的意义。麦彭仁波切最杰出之弟子——堪布根霍说：“从

长远看，即使与菩萨结上恶缘，也有无边利益。但在修行过程中一定要留意，我们凡夫无法知晓周围的人，谁是佛菩萨化现，谁发了菩提心。因此很可能对菩萨造过使自己无量劫堕地狱之罪业，而对他们生的信心不多。所以，我们一定要忏悔恶业，免受无量劫地狱之苦。对任何入大乘的佛子生起清净信心，方是稳妥的忏罪积资之道。”

初发心菩萨是诸佛之因，依此最终能成办自他一切安乐。《入中论》亦云：“声闻中佛能王生，诸佛复从菩萨生……故我先赞大悲心。”月称菩萨说他要先礼赞诸佛之“因”，概世间一切果从因而生。如是无上安乐之佛果，也从菩萨修持菩提心而得。想得到安乐佛果者，必须要重视这个“因”，故寂天论师说要皈依敬礼一切具有菩提心的佛子，他们是一切安乐之源。

在座诸位都发过菩提心，都是如来之因，也是造

论者顶礼皈依处。寂天论师尚给你们顶礼、生信心，你们之间还有什么理由不互相恭敬生信呢？有些道友之间以前可能有些不同看法，这个疙瘩结在心里，像珠穆朗玛峰顶上的积雪一样，一直化不开。这次应该好好想想，泯灭所有芥蒂，相互生起清净心来，不但如此，而且还要生起欢喜心，相互顶礼！

听完了菩提心利益品，有些人有点要发菩提心的意思，但要内心相续中生起菩提心，必须具备种种因缘。在《菩萨地论》中说：“发心是从四因、四缘、四力而生起。”所谓四因，指发心者要具足种性圆满，为善知识摄受，有大悲心，不畏轮回痛苦四种条件；四缘为见佛菩萨的神变，闻大乘经论，见佛法将衰落，见浊世众生的烦恼；四力是自力、他力、因力、加行力。由这些因素的积聚才能发起菩提心，当然，不一定是十二种全部需要具足才能发心。我们各自观察自己具足了哪些因素呢？为了引导我们发心，

本论在第二品中，从这些因素方面着手，引导我们皈依三宝，广修供养，并忏悔罪业。此是第二品的总义，诸位一面听讲，一面可随文义观修。

第二品 忏悔罪业

戊二（于菩提心相违者之忏悔品）分二：己一、品名；己二、正论。

己一（品名）：忏悔罪业。

己二（正论）分四：庚一、供养支；庚二、顶礼支；庚三、皈依支；庚四、忏悔支。

庚一（供养支）分五：辛一、真物供；辛二、意幻供；辛三、愿力供；辛四、无上供；辛五、音赞供。

辛一（真物供）分三：壬一、主人所管供；壬二、无主人所管供；壬三、供身。

壬一（主人所管供）：

为持珍宝心，我今供如来，
无垢妙法宝，佛子功德海。

为了受持珍贵的愿行菩提心，我现在真诚地供养诸佛如来，清净无垢的殊妙法宝，以及所有大乘僧宝——登地以上的佛子，这些广大的功德大海。

为了相续中生起珍贵菩提心，我们先要陈设各种各样的供品，不管是自己所有物、无主所管物，凡是悦意之物我们都应供养。供养的对境是十方如来、殊胜法宝，也供养像文殊、观音、普贤等具足殊胜断证功德的大乘僧宝。三宝是一切有情得安乐之源，如浩瀚大海，能出生无有边际之功德，故称“功德海”。在大乘佛教传承上很重视供养，印度、藏域、汉地都如此。以前阿底峡尊者来藏地，很多弟子祈求尊者为他们传授菩萨戒，当时尊者要求弟子陈设上好广大的供品来供养上师三宝，弟子遵嘱备妥后，尊者不太满意，又命令他们重新陈设。他的弟子尽心尽力，筹集

了庄严广大之供品，尊者才心意愉悦地传授了菩萨戒。去年在释迦牟尼佛转法轮日（藏历六月四日），法王如意宝给我们传授菩萨戒时，也是这样要求的。当时我们在大经堂陈设了各种鲜花、五彩绸布、香、灯、水等，向上师三宝作了非常庄严盛大的供养，也许大家还能回忆起来。无论从哪方面看，这种供养意义很大，也是必需的学处。《三昧王经》也云：“应将十方所有世界的鲜花与珍宝，各种有主无主之物品，供养十方三宝。”

在向三宝呈奉供养品时，无著菩萨宣述了必须具备的六种条件：第一，要发心为得佛果而供养，在供养时应当观想：为将来证悟佛果而献供；第二，要利益众生，即自己心里要作意：为利益众生而献供；第三，陈设的供品一定要庄严、整洁；第四，供养时须三轮清净，即能供者、所供物、供养境三者无执而行供养；第五，于供养时，断除贪嗔等不净心；第六，

供养毕，一定要以回向菩提来摄持。以无著菩萨为主的很多印藏大德在供养时，都很注意这六种条件。我们如能尽自己的力量，按此如法供养，亦能以小小供养积累起巨大的福德（有关供养三宝的功德，在《随念三宝经》中有较详说明。汉地茗山法师在无锡市专门讲述过皈依、供养三宝的功德，引过许多教证，讲得很清楚，大家应认真看一看这个讲记）。

此下的颂文意义明显易懂，因此我们不多作字句上的讲解，而是依义来引导大家作观供养上师三宝。

壬二（无主人所管供）：

鲜花与珍果，种种诸良药，
世间珍宝物，悦意澄净水。

所有鲜艳的花朵，珍贵的果实，种种上好药物，
世间的珍奇宝物，以及所有赏心悦目的清澄净水。

现在，我们屏息一切杂念，随着文义展开意念之翼，缘取一切美好的事物，供献给崇高的三宝。

首先我们观想各种芬芳扑鼻的鲜花，天界神秘的昙花，圣洁的乌波罗花，无瑕的曼陀罗花……藏域夏季草原，千万种不知名的野花，散发出沁人心脾的芳香，闪烁着缤纷的色彩，红的像火焰，白的像雪茸，紫的似玛瑙，蓝色的似蓝宝石，七彩杂糅的似彩虹……人间花园中：春天的樱花、海棠、梨花、杜鹃花……夏天的石榴、蔷薇、仙人掌花、千叶莲、金莲花……秋季的菊花、太阳花……冬季的梅花、耐冬花……飘逸的水仙、清幽的丁香、庄重的荷花、娇妍的牡丹、富丽的郁金香……所有天界、人间陆生、水生的大自然精英，我们都以意念缘取，恭敬地供养十方三世诸佛、正法、贤圣僧等这些功德大海之前。

我们观想世间的珍美果实：蜜甜清香的芒果、甘甜醇厚的蜜菠萝、香甜软腻的香蕉、脆甜多汁的

梨、荔枝、龙眼、苹果、香橙、柚子、蜜桔、葡萄、桃子……珍珠般的稻米、脆玉般的玉米、金珠般的黄豆、银珠般的莲子、麦子、玉蜀黍、高粱、胭脂米、黑米……三界之内，有情善业福报所成一切珍美的果实，以意念缘取，以七宝盘陈盛，供养于尊贵的上师三宝之前。

我们观想种种良药：灵芝、雪莲、黄精、百合、红参、白参、天麻、地黄、首乌……天地之间，祛除有情一切疾病的甘露妙药；世间的宝物：金刚宝、如意宝、五彩宝石、翡翠、玛瑙、珍珠、珊瑚、琉璃、琥珀、夜明珠……一切四大和合之粹；悦意清澄的水，干净无污、清无泥杂、柔软可口、凉冽清爽、甘甜醇和、馨香馥郁、滋润解渴、予乐祛病，一切澄澈晶莹的滋生自然万物之源。以我们纯净的心化身微尘数，缘取这一切献供于清净无染、万善之源的上师三宝前。

重兴藏域正法的阿底峡尊者，以前谆谆教诲过他的弟子，雪域之水清净纯美，举世无有能及，哪怕只以净水供养三宝，也能积累巨大资粮。供养净水谁亦没有吝啬心的染污，以水清冽纯净的特质，供养者的心似乎亦能得到同化，变得纯洁、柔和。我想你们供养三宝，用种种其他如香、水果、珍宝等财物，不一定有条件，但供净水却是人人能做到，想积资忏罪者，应当恒常行之。

巍巍珍宝山，静谧宜人林，
花严妙宝树，珍果垂枝树。

巍巍耸立，珍宝所成的须弥山，远离尘俗静谧舒适的森林，绮饰着奇花的妙宝树，果实累累压垂了枝干的珍果树。

以我们的心灵托起世间一切秀美的山峰：耸立于四洲中心的须弥山王，纯金、白银、琉璃、红宝石四

宝所成，由金刚地基而起，顶入三十三天之苍穹；须弥山周，七宝金山挺然矗于香水海，它们雄伟辉煌，放射出炫目的光芒；世界周边，大铁围山森然屹立，它以峥嵘威严围护着须弥四洲；瞻部人类视力所及，世界屋脊上的宝顶——珠穆朗玛峰，它神秘的威严震撼着人类魂灵；碧蓝穹天下，静卧着神山冈底斯，偶尔揭开它的纱罩，晶莹秀隽的面容，让世人魂牵梦萦；终年暑日炎炎的赤道，乞力马扎罗山顶万古积雪，散发出清凉慰藉着火炉中的生灵；雄亘欧洲大陆的阿尔卑斯山，远古冰川运动留下的艺术奇珍；冰雪严饰着的金色净土——清凉五台山；淼淼茫茫的大海中，琉璃世界普陀山；云蒸霞蔚中的黄山；点缀着雪莲、天池的天山；气势磅礴，变幻无穷的昆仑山……崇高的上师三宝啊，请慈悲地纳受我的供养！

我们也缘取一切寂静、秀美的森林，马拉雅山的旃檀林；兴安岭的红松林；罗霄山的千里竹海；香樟

林、桂花树林、榕树林……（静谧森林中，白天没有任何尘世的喧闹，晚上没有任何非人的恐惧损害，非常适合修法。我见过的寂静神山中，没有比得上刚日托嘎山的，走进那葱葱郁郁的树林中，便能脱去尘俗的一切垢染，林中缀满奇花，有潺潺泉流，可口的野果……月夜的景色更是朦胧怡神）；还有那缤纷五彩的宝花，严饰着净刹的宝树，宝树以琉璃为干，玻璃为枝叶，金银为花果，放射着奇异的光彩；无数枝叶茂盛的果树，枝上叠叠密密地垂满了珍果，一串串一颗颗，似绿色的璎珞上缀饰着七彩宝石。上师三宝啊，请悲愍地接受这一切！

世间妙芳香，如意妙宝树，
自生诸庄稼，及余诸珍饰；

天界、人间殊妙芬芳的香气、燃香，如意树和诸宝树，不需耕耘而自然长成的诸种庄稼，以及其余值得供养的各种饰物。

我们以意念缘取天界、人间、龙宫、净刹等所有的芬芳妙香，各种名贵的烧香、涂香、香水，意缘那旃檀、沉香、丁香、郁金香……献于上师三宝功德大海众之前。

法王如意宝在讲这一段时说：藏地最出名的熏香是门卓朗寺生产的，非常珍贵，以前十三世达赖喇嘛规定在他座前必须点这种香。麦彭仁波切对藏香也很有兴致，专门作了配制藏香的仪轨。在我用过的熏香里，南韩的香，香味最浓烈，印度白檀香也很好。但前段时间有人供养我一种日本产的熏香，每枝香燃过后灰烬上都显出一个佛像，我不知如何处置，以后只好不再用这种香，你们日后烧香时也应注意类似问题。

我们再来观想：那三十三天天人福业所成的如意树，诸清净刹土中七宝所成的如意树，树冠高耸，辉煌无比，能随意满足有情之所愿；那北俱卢洲、欲界

天及劫初时有情福业形成之自生庄稼，它自然生长，百味俱足，如同甘露能随心显现各种妙味；除上述供品，还要以意缘取其余珍贵饰物，无论现在、过去一切堪可供养的珍饰，都顶戴供养在最尊贵的上师三宝之前。

莲花诸湖泊，悦吟美天鹅；
 浩瀚虚空界，一切无主物，
 意缘敬奉献，牟尼诸佛子，
 祈请胜福田，悲愍纳吾供；
 福薄我贫穷，无余堪供财，
 祈求慈怙主，利我受此供！

缀饰着种种莲花的大小湖泊，湖面的天鹅，发出悦耳的吟鸣声；在浩瀚虚空界中，一切无有主人的美好事物，以想象来缘取恭敬地奉献给以释迦牟尼佛为主的三世诸佛及所有佛子，祈请最胜福田慈悲地接受这份供养。我福德微薄，十分贫穷，没有其余堪可供

养的财物，祈求慈悲的怙主圣众，为利益我而纳受这份供养吧！

我们用意念掬起世间一切明净的湖泊，平静安详的湖泊中悠游着洁白的天鹅，它们悠闲地用红掌画出一圈圈碧莹的涟漪，高亢的鸣吟映衬着万古静穆。

以前，我看过敦珠法王在国外的一些录像。有一段记录他在美国一处湖滨乐园，碧蓝的湖水与天空湛然一色，湖面上浮游着很多天鹅，敦珠法王坐在一辆精巧的三轮车上，由一名弟子推着，缓缓地从花丛中驶出。他在湖边给弟子讲了很多动人故事，看到天鹅时，他也念一些心咒，整个场景非常优美。你们有机会也看这段录像，能帮助你们修观。

堪布根霍仁波切的讲义中说：在观想天鹅时应有多种颜色，像红珊瑚一样的红色天鹅，像纯金般黄色天鹅，似白银一般白色天鹅。关于湖泊，诸位可能都

见过，藏域最有名的是青海湖，据说像镶在绿玉中一块明镜，你们有机会时应亲自去看看；汉地的西湖、滇池，风景非常美；还有天山的天池、洞庭湖、鄱阳湖等等非常多，见过的应该在心里好好观修意供。

最后，我们来观想在广大无边的虚空界，从天界、人间到龙宫，整个器世界无有主人的一切美好事物，我们所见过及能忆念到的，全部以意念摄集起来，恭恭敬敬地奉献在诸佛菩萨、上师前，以最真诚的心情恳请诸佛菩萨、上师慈悲纳受这一切。由于我前世未积资粮，现在我非常贫穷，没有其余可以供养三宝之财物，祈求大慈大悲的怙主为利益我而接纳这份供养吧！

上面已以意缘取器世间所有无主的美妙之物，以大恭敬心奉献于三宝前。这种供养对我们来说是一种极方便、极广大的供养，因为像我们这种凡夫，多生累劫未积福报，所以在现在贫穷困乏，无有堪作供养

之物，即使有少分财物，亦不堪供如海圣众。因此在诸多经论中，世尊开示殊胜方便的积资忏罪方法，《善巧方便经》中曾说：“大菩萨以慧心摄取十方鲜花、花鬘、妙香、森林、山河、如意宝等诸无主之物，供养诸佛，有无量功德。”《宝云经》中亦如是云：“善男子，应以三千世界所有花果等诸供品，于昼夜六时中，于三宝前供养三次。”意缘供养极为方便，我们可以随时随地随意行持，无论何处，遇到壮丽的山河湖海、美好的田园等，凡使人心旷神怡之境时，以虔诚的心意缘取呈献于怙主众前。同时意缘供养的范围非常广大，上至苍穹、下彻海底，近如眼前景物，远如十方清净刹土，古如万里长城，新如都市大厦，所见、所闻，一切殊妙境像，都可作供养。

我们如此精勤供养，其目的完全是为积聚福德资粮。本来诸佛菩萨已远离我执，断尽贪毒，对他们自身而言，完全无须这些虚幻不实的供养。不但如此，

诸佛是菩提心圆满的成就者，无论如何不会放弃利益众生，我们祈求世尊受供利益自己，实际上是一种断除自我执著与诸佛相应的修法，此处暂不深言。一般来说三宝是一切功德的来源，一切福德之赐予处，所以要哀请这些大慈大悲之怙主，为使我等生起摩尼宝般珍贵的无上菩提心，而纳受以上意缘供品。

我们这次学习《入行论》，主要放在实修方面。我讲解某个颂词，要求你们熟悉背诵这个颂词，并且切实按其意义去实践修行，不要仅仅听个传承而已。有些人可能会有疑问：“这些缘实物的意供，确实有如是功德吗？”这点不用疑惑，普贤菩萨已用十大愿加持了这种意供，在《普贤行愿品》中讲得很清楚。供养者的清净意乐与诸佛菩萨无边慈悲威力的加持，以意缘供养和以实物供献，二者在功德上没有差别。

壬三（供身）：

愿以吾身心，恒献佛佛子，
恳请哀纳受，我愿为尊仆。

我愿意将自己的全部身心，永远奉献给诸佛菩萨，请求圣众接受，我愿意给您做一名忠实的仆人。

无始轮回之中，我们最厉害的执著就是自我，有了“我”的执著，才牢牢地执著珍视自己的身体。为了断除执著，将此身体供献给一切大悲圣尊，这是有漏供养中最殊胜的供养，十方诸佛菩萨亦同声赞叹这种供养。为法舍身，也是高僧大德历来极力推崇和励力践行的。当然这里说的身供，实质上是身语意三门所有的供养。无始劫来，我们陷于轮回之中不能出离，就是因为强烈执持于“我”，现在誓将身语意三门恭敬奉献三宝，能有力地驱除我执，令三毒烦恼无所依附，障缘无从生起，自己能顺利地发起菩提心。以身语意三门供养上师三宝，也就是彻底的皈依，在颂词中说“我愿为尊仆”，既为尊仆，则三门均得全

力奉行师尊三宝之教示。

尊既慈摄护，利生无怯顾，
远罪净身心，誓断诸恶业！

既然诸佛菩萨已慈悲地摄受护念我，我将毫无畏惧去成办利乐有情的事业，超脱自己一切宿罪，清净身心，今后誓不再造任何恶业！

佛菩萨大慈大悲地接受了身供，摄受了我们，我们应当依教奉行，去成办利生事业，丝毫不生怯弱退转之心。这是一种坚固的大誓言，就像一个人到别人家当一名奴仆，那么主人家的事情必定要去做。诸佛菩萨“家”里有什么事做呢？除了利益众生外就不会再有任何事了。所以将自己供养三宝后，唯一任务就是依教奉行去利济众生。我们如果完全舍弃自我执著，皈命于诸佛菩萨，以坚信受持圣尊的一切教言，很容易藉此截断自之烦恼相续。进一步则如模印中所

有花纹，无余皆印于载体上，圣尊之功德也能印现于自相续。因此，三门奉献、依教奉行，也可以说是对三宝最好的供养，是我们证入诸佛功德海的捷径。

要依教奉行，真实地利益众生，就应远离罪障，清净三门。《维摩诘所说经》中说：“若自有缚，能解彼缚，无有是处。”如果自己业障未净，那根本谈不上利益众生。所以要“远罪净身心，誓断诸恶业”。这里具足了忏悔业障的四对治力——依止力、破恶力、恢复力、对治力。其中的皈投三宝、依菩提心，即是依止力；“远罪”，于往昔所造诸恶业起追悔心，即破恶力；“净身心”即修持种种清净善法，为对治力；“誓断诸恶业”，发誓今后纵遇命难亦不更造前所作恶业是恢复力。这里暂不作广说。

我们将自己交付给诸佛菩萨后，度化一切众生的誓言不能再有退失。有些人虽然在上师面前受了菩萨戒，也发了生生世世度化众生的大愿，但真正与众

生接触去调化他们时，一遇违缘就十分痛苦，甚至产生畏惧怯弱之念：“现在末法时代，众生确实是太刚强了，这样下去太困难……”于是退失了自己的菩提心，这种懦弱是菩提道上的大障。

将自身心全部供养三宝，口头上说来容易，实际做起来是件难事。以前有许多像那若巴、密勒日巴一样的杰出苦行者，真正做到了三门供养。但在如今，这种人很罕见。许多人在口头上说以三门供养上师三宝，但又真正做到了多少呢？法王如意宝也教诫我们，供养三门确实很殊胜，但应当在发愿前观察自己是否真能做到，不然失坏誓言有很大过失。下了决心向上师供养自己的三门，就不应退转此心。而应彻底舍弃自我的执著，完全接受上师的一切教言，这样能使相续中迅速生起与上师无二之证境。

辛二（意幻供）分二：壬一、浴式等供；壬二、妙用供。

壬一（浴式等供）：

馥郁一净室，晶地亮莹莹，
宝柱生悦意，珠盖频闪烁。

一间气味芬芳的清净宫室，铺着亮莹莹的水晶地板，有着赏心悦目的宝柱，高悬的珠宝华盖，闪烁着耀眼光华。

古印度迎请贵宾时，很重视沐浴供养，比如迎请国王，先侍奉其沐浴清净身体，然后才开始其他仪式。我们观想迎请诸佛受供，首先也要沐浴，整个沐浴过程分为前行、正行、后行。

此颂是前行的观想，首先观想一座金碧辉煌的三层宫室，四周有美妙的宝池，池中有湛然香洁之八功德水。这幢宫室非常广大，顶层是正式受供的大厅，底层是迎请者（包括三千世界所有众生）所在地，中层是浴室，四方有门，各有宝石所砌的阶梯，缓缓而下至地

面。浴室地板是晶莹的水晶，室内有七宝柱子直撑宝顶，室顶悬挂着珍珠宝盖，以宝幢璎珞弥覆四周，室内诸宝光彩流溢，交相辉映，馥郁香气，弥漫室中。

备诸珍宝瓶，盛满妙香水，
洋溢美歌乐；请佛佛子浴。

备妥诸种珍贵的宝瓶，盛满触体生悦的香洁净水，洋溢着美妙婉雅的歌乐，祈请诸佛和佛子来沐浴。

正行观想自己的信心与不可思议之行愿力，迎请十方净刹所有诸佛菩萨。诸圣尊如芝麻莢开般降临，沿四门之宝梯入浴室，此时诸圣尊所著之报化身衣饰换为微妙素洁的白色天衣，而我们从胸口放出七彩光，光中化出无数的珍宝瓶，复化出无数供养天女，演奏种种和雅婉转的歌乐，赞佛功德，同时，无数天女持诸珍宝瓶，从室外宝池中盛满香水，为诸佛菩萨

沐浴，浴过圣尊之香水从二层室中流下，沐浴恭立于第一层室中的三界所有父母众生及自己，香水从我等头顶灌入体内，清洗无始以来所积恶业，使之化为黑水从全身毛孔中流出，我们的身体变为内外透彻，如琉璃一般。无始以来的怨亲债主、魔敌仇对，亦应如是得以解脱一切痛苦，趋入安乐。

香熏极洁净，浴巾拭其身，
拭已复献上，香极妙色衣，
亦以细柔服，最胜庄严物，
庄严普贤尊，文殊观自在。

浴毕用妙香熏过且极其洁净的浴巾，拭干诸圣尊的身体，然后再向诸佛献上最香、最美妙、色彩最庄严的化身服装；同时，亦用质地细柔的衣服，各种最美妙的饰物，庄严普贤、文殊菩萨，以及观自在菩萨等圣众。

现在我们依颂文后行来观想：诸圣尊沐浴毕，以无上妙香熏染过的洁净浴巾，为诸佛菩萨擦干身体，然后供养最极美妙的化身衣饰，为诸佛换上；同时，为以普贤、文殊、观音等八大菩萨为首的广大佛子，换上色彩殊妙的十三种报身服饰。此时，诸圣尊用过的浴巾浴衣化为黄光融入我们观想者的白毫间。

意幻的沐浴供养有很大功德，在藏传佛教的许多仪轨中，都用《入行论》这段颂词，作为迎请圣尊供养沐浴仪轨。有的仪轨中，迎请沐浴的颂词特别丰富，每位圣尊专以一段颂词作迎请供养。汉传佛教中也有这种仪轨，称为浴佛仪轨，你们大多数人应该清楚吧。

壬二（妙用供）：

香遍三千界，妙香涂敷彼，
犹如纯炼金，发光诸佛身。

用香遍三千大千世界的奇香，敷抹在犹如经十六炼纯金般，闪烁光芒的诸佛身上。

接着我们观想受用供：第一是供养涂香，属沐浴供养的最后部分。此供养是用涂香敷抹身体表面，以增添光彩和香气。“香遍三千界”，“三千界”是佛教宇宙观，在《俱舍论》里有较详的说明，以须弥山为中心，日、月、四大洲、欲界天、梵天，这样一千个世界为小千世界，一千个小千世界为中千世界，一千个中千世界为大千世界，因为具足“小千、中千、大千”故称“三千大千世界”，这是一个佛陀所化刹土，我们所在三千世界名叫娑婆世界。

意想自己供养诸佛的涂香，其香气能遍及三千世界这样广阔的空间，然后众供养天女将此妙香均匀地敷抹于圣尊身表，圣尊身体本来庄严微妙，如同经十六炼的黄金（古印度认为经十六炼后，黄金最为纯净），纯净无比，敷上妙香后更加庄严，熠熠发光。这种供养

当然也可用实物来供养圣尊像，按藏传佛教的习惯，一边用红花香水、沉香或檀香水涂敷圣尊像，一边念供养咒，以求圣尊加持，赐予悉地。

无论意幻或实物供养涂香，都能得到诸佛的加持，使自己与所有众生起菩提心，而且以后能得到如来金色身相。

于诸胜供处，供以香莲花，
曼陀青莲花，及诸妙花鬘。

我向最殊胜的供养处，供上芬芳的莲花、曼陀罗花、青莲花等，以及各种美妙的花鬘。

诸佛菩萨是一切功德大海，是最殊胜的供养处。我们以意幻供养时，对境应包括十方世界所有圣尊，但有时为了修个别的仪轨，对境也可以仅观想特定的圣尊和上师。

意幻供与意缘供有所区别，意缘供是以意念缘取外境真物作供养；意幻供仅是以心意幻化、观想而成的供养，不一定要外境真实存有这种供品。闻思过教理的人都知道，三界万物皆是心之幻现，我们用很真诚专注的心念去观想某种东西供养圣尊，与用实物去供养，其实质上没有区别，当然，这必须要供养者有一定的心念专注力与信心，方能达到完全无别的境界。

我们现在以所有圣尊为供养境，以意幻供养各种鲜花与花鬘。诸位的意念重新回到观想上，前面我们已观想供养涂香，然后迎请诸佛菩萨至顶层宫室里，请诸圣尊安住各种宝座上，此时，发挥你最大想象力，想象出各种青莲花、金莲花、白莲花、红莲花、紫莲花、睡莲、千叶莲、豆蔻花、薝蔔花（印度等诗学经常用）、曼陀罗花等等，一切你能想象出的妙花，及种种鲜花编织而成的花鬘，极其美妙、香郁，将这些鲜

花和花鬘供养给诸圣尊。通过这种供养，供养者将得到七菩提支花鬘。

亦献最胜香，香溢结香云，
复献诸神馐，种种妙饮食。

也向诸佛菩萨献上最好的香，香气弥溢，结成香云；亦献上各种神馐，与种种色香味俱佳美无比的饮食。

我们观想供养各种美妙的烧香、末香、熏香，这些妙香燃烧后，散发出弥漫三千世界的香气，同时结成香云，来供养诸圣尊。

同时，我们也供养上妙饮食和神馐。上妙饮食指种种色、香、味最极佳美的饮食，“神馐”指各种精美的食子。格鲁巴的拉萨三大寺，在神变月时，举行十五神馐会，供品中有很庄严的食子，饰有精美的酥油花，这些都可称为“神馐”。堪布根霍在讲义中提

及“神馐”如能用“三白、三甜”（牛奶、酸奶、酥油与白糖、冰糖、蜂蜜）来制作，功德非常大。向诸佛菩萨供养食品，可以让自己与众生得到禅定食，以及得加持而生起菩提心。

亦献金莲花，齐列珍宝灯，
香敷地面上，散布悦意花。

也要献上排列整齐如同金莲花般的珍宝灯，并在那用妙香涂抹过的地面上，散布点点悦意的花朵。

我们亦要观想在诸佛圣尊前供养宝灯。灯器用各种珍宝组成，形如金莲花，而且非常广大，须弥山观想为灯芯，香水海观想为灯油，这些宝灯放出映彻三千世界的光明来供养圣尊。我们经常观想灯供或以真实灯供来供养，能积累很多资粮。学院中有些喇嘛、尼姑从小到现在，每天供一盏或七盏酥油灯，从未间断过，你们有条件能这样做也不是太困难吧。供

灯目的是遣除自己和众生之无明愚痴黑暗，生生世世中不再受到黑暗痛苦。

然后我们观想整个大地上，涂洒各种香水，散布各种悦意鲜花，使整个大地变成五彩斑斓、香气馥郁的乐园，随之供养给诸佛圣尊。

在日常中，也可用各种香水涂洒经堂的地板，法会场所，在迎请上师时，也可在道上撒各种香水、鲜花供养上师，此举有很大功德。现在夏季快到了，法王如意宝教诫我们：夏季的草原上布满了鲜花，风景非常优美，我们到外面时，应该多念一些供养咒，将美好的山河大地，遍满大地的芳草、鲜花，供养给上师三宝，使自己和众生的相续中生起如金刚大地一般坚固的菩提心。

广厦扬赞歌，悬珠耀光泽，
严空无量饰，亦献大悲主。

无限广大的宫殿中洋溢着悦耳歌乐，悬垂着的珍物宝饰闪耀着亮丽之光泽，这些无数空中妙饰，也要献给本性具足大悲的怙主。

以我们的意念想象无上之珍宝宫殿，其大小、形状、色彩、严饰等等都无法衡量，其殊胜美妙也不可言说。宫殿中有无数供养天女，手持各种乐器，她们演奏咏唱着各种赞叹三宝的歌韵；七宝殿堂放射着无边光明，遍照法界；殿堂里悬挂着各种妙宝、璎珞、旒苏等各种庄严胜妙的饰物；无量殿外有八功德水池，池中嬉游着各种幻现的珍禽，池边有七宝树；清风拂过，悬挂于无量殿檐与七宝树上的宝铃发出妙音，或是赞叹三宝，或是演诸妙法，与诸清净刹土无别。此殊胜清净宫殿，与周围的宝饰充满法界，我们将此无边的光明供物，呈献给对每一个众生具足大慈大悲的佛陀、金刚上师、诸大菩萨、护法圣众等诸尊座前，祈求加持我与所有众生在很短时间里生起菩提

心，趋入解脱道。

金柄撑宝伞，周边缀美饰，
形妙极庄严，亦展献诸佛。

金柄撑起珍贵的宝伞，伞沿点缀着令人喜悦的饰物，外观极为庄严，形态殊妙，我也要经常撑起这种宝伞供养诸佛。

此颂是将具足严饰的宝伞供养三宝。宝伞是八吉祥物之一，表示以无量慈悲智慧护佑一切众生。供养宝伞，象征三宝有为众生带来清凉解脱的能力，我们无始以来在三界轮回中，蒙受炽热烦恼毒火的焚烧，而依靠佛法宝伞可以息灭一切热恼，得到无上安乐。

释迦世尊当年转法轮时，右边梵天与眷属手持五百把珍宝做成的宝伞，左边帝释天亦持执五百把纯金所成之宝伞，以此来供养，赞叹佛陀。此种供养后来成为一种传统习惯，在祈请诸高僧大德转法轮时，

人们也要供养宝伞。

昨天汉族弟子们商议供养法王如意宝一柄伞。上课时法王说：供养如此宝伞，有很好的缘起。但要求伞顶为白色，四周为吉祥图案，底色是红色，表示怀业，自在祈祷的红光周遍全世界；伞沿面是绿色，表示我们修行中发的菩提心广大如地；绿色伞沿上绣一座白色金刚钻石组成的大山，表示我们修习菩提心之誓愿如同金刚石一样坚固，如山一样不可动摇；还绣有金色日轮，标志我们修行菩提心的结果——使佛法光辉普照全世界。

上师的要求与我们的商议正好相吻合，这是一个很好的缘起吧。

堪布根霍仁波切在讲义中说上面十二种意幻供养（从沐浴至宝伞供），一般修行人都能观想，做起来不是很难，而且这种意幻供养的功德无法计量，因此所

有趣入菩提道的善男子、善女人一定要认真修持上述意幻供养。寂天论师当年是以乞丐的形象游历各地，一生中没有什么财物来供养三宝，所以他依据佛经作了这种广大的意幻供养方便法。以前的高僧大德也如是说：以意幻供养三宝在一刹那间能积累无边资粮，可以为得佛果积累起无量功德，希求得到解脱者，何不去修持这种殊胜方便法呢？诸位都是想求证菩提的大乘行人，这种殊胜法门，能让自己积聚广大福德资粮，当于日常中，恒常行持。

辛三（愿力供）：

别此亦献供，悦耳美歌乐，

愿息有情苦，乐云常住留。

此外，我也要奏响最美妙的音乐，来供养诸法圣尊，愿悦耳的乐音交响成乐云，息除众生的一切痛苦，长久地驻留在诸佛圣众前。

除以上十二种供养外，总说以各种清净乐音供养云来供养三宝，其中包括器乐、歌乐等等。这些也能除却众生种种痛苦，为他们带来欢悦。妙音供养聚如空中之云，无量无边，我们以之上供下施，如同《普贤行愿品》中所说，以各种供聚去供养三宝。

我们看《百业经》，佛陀在山洞中修持火瑜伽时，帝释天带着乾达婆王来至洞口，弹奏天乐来供养世尊。此时山河大地都在音乐中跳起舞来，迦叶尊者为乐音愉悦，出定而舞，世尊亦从火三昧中而起，赞叹这种音乐供养。以美妙音乐供养，一方面能使诸圣尊愉悦，一方面能令众生闻妙音而息除痛苦，灭除众生之苦，实际上是对上师三宝最重要的供养。

我们学院每一次法会、会供或开庆祝会时，法王如意宝让我们唱一些金刚歌、跳一些金刚舞。这些金刚歌舞，大都为麦彭仁波切所作，加持力不可思议，谁听到或看到这种歌舞，便能种下解脱善根，与

无上密法结上胜缘，而且在哪里弘扬此金刚歌舞，哪里的佛法就一定会兴盛。印度贝诺法王说他们在印度朗卓寺，自表演麦彭仁波切作的金刚歌舞后，弘法事业越来越广大，也再没有遇到过修行与弘法事业上的违缘。

度化众生需要广大方便，随顺众生，循循诱导。学院每年夏天有许多新来的人，一开始就给他们传深奥的密法和灌顶，他们不一定有很大兴趣，也不一定能接受，但如果告诉他们举行盛大会供，会供中有金刚歌舞，他们会立即生欢喜心，生起很大的兴趣去参加，这样得到的加持也就相当大。这种音乐歌舞供养实质上也是度众生的一种方便，不但密乘中如是，显宗中也有，只不过不明显，所以作者在颂中云：这种能引起众生兴趣，暂时给他们带来欢乐，息灭烦恼，最终诱导他们解脱痛苦的方便法，愿如同天空中无量云一样，永久地驻留在圣尊前，驻留在世间。

唯愿珍宝花，如雨续降淋，
一切妙法宝，灵塔佛身前。

愿以珍宝、妙花，如下雨一般不断地降落在一切胜妙的三藏法宝、佛塔与各种佛像上面。

我们在经典中能看到，释迦牟尼佛于出世、成道、转法轮、涅槃时，天人、龙王皆于天上散下各种天花、珍宝，并且歌咏赞叹，以此供养世尊（许多高僧大德在转法轮时，也有许多天人、龙王散下天花、珍宝、吉祥甘露雨。你们大都亲见过，法王如意宝有时召开盛大法会广转正法之时，虽然阳光灿烂，碧蓝晴空中仍会纷纷飘下洁白雪花，或是清凉滋润的甘露雨）。本师释迦牟尼佛示现涅槃后，世间仍有法宝，佛的宝塔和身像，这些世间庄严。佛当年亲口宣说在这些世间庄严前作广大供养，与供养佛陀本身的福德无有差别。

我们现在所指的法宝，分教、证二种：教法宝是

浩瀚如海的三藏十二部显密经续论典，现在已译成了多种文字，在全世界的图书馆以书籍、电脑磁卡、光碟等各种形式保存着，有智慧者敬重这些经典与尊敬佛陀一样；证法宝是戒、定、慧三学，佛陀与究竟成就的无数大德所证悟之智慧甘露亦包括在内。凡是具足教法宝与证法宝之处，我们应该发愿降下鲜花、珍宝之雨来供养。

此颂第二供养处是佛塔，佛塔种类极多，如密宗的时轮金刚塔、大幻化网塔等，小乘的罗汉塔等。大乘佛塔以释迦牟尼佛八大佛塔为主，八大佛塔是：一、莲花塔，建造在蓝毗尼园世尊降生处，为净饭王所修；二、菩提塔，影胜王在世尊成道之金刚座旁建造，亦名降魔塔；三、转法轮塔，五比丘在世尊初转法轮之处——鹿野苑建造，也名吉祥塔，此塔遗迹至今仍可于鹿野苑见到；四、神变塔，勒扎波国王为纪念世尊于神变月时，在舍卫城降伏六师外道而建；

五、天降塔，释迦牟尼佛到三十三天报母恩而说法，后回到人间降落之地名为散旦，人们为纪念这段因缘而在此地建塔；六、和合塔，世尊在曼迦达地方和合僧众后，当地人们所建的塔；七、尊胜塔，当年世尊接近涅槃时，众多眷属祈求世尊不要入灭，佛陀于是嘱修此塔，并亲自加持开光，以此代表法身；八、涅槃塔，世尊在俱尸那城示现涅槃处所修的佛塔。此八种佛塔在一些唐卡画册中有记载，我们学院门口也仿造了这八种佛塔，其形态各异，诸位可以去辨认熟悉。

佛塔作为供养处，一般装藏有佛的舍利，如阿育王修的八万四千舍利塔，分布在世界各地，汉地、藏地各有多处，你们都很熟悉。在舍利塔前作供养，能积起广大福德，《百业经》中许多罗汉、天人、国王、长者等皆因前世建造或供养佛塔，以此福德，因而在释迦牟尼佛座下证得圣果。诸位以后无论在何处见到

佛塔，都应顶礼，以自之愿力观想降下珍宝、花雨等供养，无勤中积聚起成佛资粮。

此颂中佛身指各种雕塑、绘画的本师释迦牟尼佛像。世尊最早的身像在斯里兰卡，当时世尊为了度化当地一名叫莫特克慈香的美女，第一次开许造他的身像。世尊于涅槃前，他的幻化工匠用各种珍宝按世尊 25 岁之外貌造了佛像安放于兜率天，同时在人间，留下了佛陀 8 岁和 12 岁时身像，现在分别在拉萨大昭寺和小昭寺，此三尊都是世尊亲自开光加持过的佛像。北京故宫博物院中，有一尊珍贵的旃檀木佛像。这些佛像的加持力与佛本身无异，有机缘一定要去朝礼，今天，让我们发愿：愿世间一切珍宝、鲜花，恒时不断地飘降在这些佛像上，以此供养祈愿世尊加持我们与所有众生，生起无转菩提心！

辛四（无上供）：

犹如妙吉祥，昔日供诸佛，
吾亦如是供，如来诸佛子。

如同文殊、普贤等已得自在的大菩萨，往昔以遍满虚空之妙供呈献诸佛，我亦如是供养诸如来及佛子。

以上我们随各自的能力，以意缘真物、意幻、愿力供养了三宝，但我们能力十分有限，这些供养都随各自的发心、等持力、智慧而有限制，为了突破这个限制，论主在此给我们宣说了修无上供养的窍诀——以前文殊菩萨等如何供养诸佛圣尊，我亦随喜并观想如是供养如来佛子。

诸位都知道文殊师利菩萨，在诸多佛菩萨当中，他的发心最为殊胜广大和坚固，他以广大无边智慧供养诸佛菩萨，此供广大无边，其功德也是无上。还有普贤菩萨以无边的“广大行”供养诸佛菩萨，此供我

们通常称为“普贤云供”，即从普贤菩萨胸口发出无量的光，每一束光的末端又幻化出一个普贤菩萨，这些幻化出的普贤菩萨每尊再从胸口放无量的光，每一束光又幻化出无量供养天女，每位供养天女以各种妙供，供养十方三世所有的诸佛菩萨，如此重重无尽，周遍无尽法界。文殊菩萨和普贤菩萨以不可思议之神变力供养十方一切应供，他们的无上等持、智慧力，使这种供养无法思议，具有无可言喻之功德。我们凡夫没有这样的等持、智慧及神变力，无法亲自去做如此圆满的供养，但我们能发随喜心，能发愿随行他们的供养，虽然只是一种心愿想法，实际上也能获得同样功德。我们一边念“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然”等回向文时，一边如法地观想，那么，与文殊、普贤亲自作无上供养的功德无有差别。这种易行且收获大的修法，诸位为何不恒时修持呢！

我们也可观想：本师释迦牟尼佛等诸佛菩萨往昔

如何供养，我亦如是供养；传承上师如何供养如来圣尊，我也如是供养。特别是每天早上法王如意宝举行普贤云供时，希望真正想积累资粮的人一定要抓住机会。每天普贤云供的供养品是：三千盏酥油灯，三千个“朵玛”（神馐），一万杯净水，还有烧香、音乐等。每年举行“普贤云供”法会时，供品更为丰盛，法王如意宝呈献这么多的供品，是让我们这些弟子生起随喜心，让我们去供养诸佛菩萨，积资忏罪。作为上师的弟子，如果不去随喜供养，不随顺这种心愿，那我们怎么能算一个修行人呢？如果你们每天把《普贤行愿品》的前行、正行、后行如理如法念诵，即使其他任何善法都不去做，唯有此诵修供养之功德，得到人身也是有意义的。你们有些人应该想想，我们每天有七千多僧众与法王如意宝共修“普贤云供”，如此殊胜的机缘，整个世界到哪里去找？积累资粮、解脱轮回要靠自己精进，对自己负责者切切不可放过这样殊胜的机缘，应每天随上师僧众圆满如法诵修《普

贤行愿品》，观想如同文殊、普贤、法王如意宝诸大菩萨一样，广大供养诸佛圣尊。

辛五（音赞供）：

我以海潮音，赞佛功德海，
愿妙赞歌云，飘临彼等前。

我以如同海潮音般无量的动听声音，赞叹诸佛不可思议之功德大海，愿此美妙赞歌，如云一般飘临到诸佛面前，永恒地赞美他们。

海潮音是指时间上无有间断，空间上能周遍虚空，音质无比动听，音量适中的殊妙乐音。以这种妙音礼赞诸佛菩萨的供养，在座诸位都很熟悉。现在每天早上上课前，念供养咒时总要放一段非常动听的音乐，这是上师的安排，以此小小供养，让我们积累大资粮。虽然我们每天放音乐念供养咒的时间只有一两

分钟，但随僧众浑厚的诵咒声，幽雅悦耳的音乐在大经堂上空旋绕回荡着，此时，我们应观想、有时似乎也能感觉到：这些赞美三宝功德的美妙音乐，如云般恒常飘留遍满虚空，使诸佛圣尊生起欢喜，加持我们无始劫来所集业障得以消除，生起恒常广大菩提心！

庚二（顶礼支）：

化身微尘数，匍伏我顶礼，
三世一切佛，正法最胜僧，
敬礼佛灵塔，菩提心根本，
亦礼戒胜者，堪布阿闍黎。

我幻化出微尘数的身体，五体投地，顶礼三世一切佛、正法和最殊胜之僧宝，顶礼佛陀的灵塔，生起菩提心之根本，也要顶礼具殊胜净戒者、所有的法师与阿闍黎。

顶礼支的修法，修过五加行者都很熟悉。观想自己幻化出无数身体，充满虚空，遍及十方三世诸佛、法宝、僧宝前，以非常恭敬的态度，五体投地顶礼。五体投地指额头、两手掌、两膝着地礼拜，在《别解脱经》等一些经典中，有很明了的介绍。这样如法地礼拜，功德自是不待言说，但在礼拜时，五体一定要触地，如法恭敬地进行，否则有很大过失。

我们如《普贤行愿品》中所言，化身微尘数顶礼三宝，亦“敬礼佛灵塔，菩提心根本”。关于佛塔，上文已作介绍，“菩提心根本”，在许多讲义中如是解释：释迦牟尼佛降生、成道、转法轮、涅槃之地是世间一切菩提心来源地，也可说是菩提心生起的根本。佛经中有记载，若朝此四圣地，造五无间罪也能清净。然后我们亦要顶礼诸戒胜者、堪布、阿阇黎。

“戒胜者”指显现在家形象而修证成就之瑜伽士，他们净除了一切烦恼垢染，得到胜义之解脱戒体，身份

虽是居士，但实际上已证得无上境界，菩萨也应该顶礼他们。我们都知道，一般出家人是不许给在家人顶礼的，像《梵网经》中云：“出家人不礼拜国王、父母等在家人。”《涅槃经》第六卷中亦如是云：“出家人不能礼拜在家人。”《四分律》中也明示：“比丘不得礼一切白衣（在家人）。”但《时轮金刚续》中说：如在家修行人有得成就者，出家人顶礼他们也可开许。诸位应该注意，阅遍经藏，只有开许真正有成就的在家修行人，出家人才可去顶礼。你们应该清楚这点，即使是金刚道友之间忏悔，出家道友只能给居士身份的道友以礼询方式忏悔。当然，如果你认为此居士是登地以上的菩萨，在他面前顶礼也是可以的。

此处“堪布”指法师或律师，“阿阇黎”也名上师，在《毗奈耶杂事》中，阿阇黎分为经师、律师、法师、论师、忏师五种。在《花鬘论》中，堪布指传授沙弥戒、比丘戒者。这里的堪布、阿阇黎包括所有

传授小乘别解脱戒、大乘菩萨戒、密乘三昧耶及显宗密宗法义的上师。

我们一一恭敬顶礼三宝、佛塔、菩提心根本、戒胜者、堪布、阿阇黎，祈求加持，使我们相续中生起殊胜菩提心。

忏悔品的内容是发菩提心之加行，分供养支、顶礼支、皈依支、忏悔支四部分，前面已讲述了供养支和顶礼支，接下来讲皈依支。

庚三（皈依支）：

乃至菩提藏，皈依诸佛陀，
亦依正法宝，菩萨诸圣众。

直至证得无上菩提之前，我生生世世皈依诸佛，也要皈依无漏的正法宝和菩萨圣众。

此偈我们通常称为皈依偈，以前宁玛巴华智仁波切、麦彭仁波切、根霍仁波切在受持菩提心前，都念这个偈子，在藏传佛教中，受菩萨戒的仪轨中大都由此偈子，我们每天早上念的发心仪轨就是一例。偈颂之内容，大家也很清楚，是一种皈依三宝的誓言。皈依时间是自立誓至证悟佛果间，不是三两天或几个月、几年，在未证悟佛果前的时间里，恒常不变；皈依对境是一切智智大慈大悲的无上量士夫——如来正等觉；无漏之涅槃正道，也即灭谛所摄应机无偏的教法、证法；还有远离轮回垢染的僧宝。《宝性论》中僧宝指登地以上的大乘佛子，戒律诸论中云为四名比丘以上的僧团。

皈依佛后，不能皈依天魔外道、邪教本师，应经常恭敬顶礼、祈祷佛陀，虽然世尊已显现了涅槃，我们不能亲见世尊金身，但还是有世尊的身语意代表，在这些代表庄严物前，我们作顶礼供养与在佛前是无

别的；皈依后，不能依止外道邪魔的邪法，不能害众生，对佛教经典的一片碎纸也应恭敬顶礼；皈依僧后，不能与外道邪魔徒众接触，若与他们联系密切会摧毁自己的正知正见，对僧众和所有趣入佛门的道友应当恭敬，甚至僧衣的一小块布，亦应当恭敬。

这些皈依学处，每一个皈依佛门者必须学习，现在有些居士形式上受了皈依戒，却什么学处也不懂。有的随便穿僧衣，有的甚至拿僧衣当坐垫，有的随随便便从僧衣、经书、佛像上跨过等有诸多不如法处，这些行为的后果相当可怕。有些人认为：现在汉传佛教僧人穿的有部分衣物并非佛亲自制定之三衣，不应该算真正僧衣，所以如此随随便便也没有什么过失。这种想法难以成立，无论怎么说，这些都是一个受过释迦牟尼佛所制戒律之出家人穿的衣服，是受过皈依戒者应该恭敬、顶戴之物，怎么能去轻视呢？以前印度有一种习惯：在家人出远门时，必须带一块出

家人的衣物碎片，作为护身之物，这种习惯的依据是《地藏十轮经》，经中说若人身上带有僧衣，无数天魔外道亦无法危害此人。藏族人也是非常尊重僧衣，在家人若不小心踩了出家人衣服，他会非常害怕，立即向出家人忏悔。汉地新来的居士也许是不懂这些学处，希望你们皈依佛门后，首先得把这些皈依学处弄清楚。

阿底峡尊者在讲皈依时，提出五条共同学处：一、纵遇命难亦不舍三宝；二、再大奖励之下也不舍三宝；三、遇到很大的必要，极其重大事件也不舍三宝，如遇灾难、生病时，只求三宝加持，若要求医治病，也须将药观作三宝的事业作用；四、不间断供养三宝；五、不论至何处，出发前先皈依三宝，至何处必须顶礼其处之三宝。这五条是皈依三宝后必须具备的学处。

关于皈依三宝的功德，《日藏经》中有这样的

教证：“何人若敬皈依佛，百万魔众不能害，纵破律仪心迷乱，彼后亦定得解脱。”在《无垢请问经》中亦云：“皈依之福德，若其具色相，遍满虚空界，彼将胜虚空。”皈依三宝有这样的功德，希望每一个皈依三宝的人，不能因为自己所处环境中不信佛教的人多，而渐渐失坏了自己的学处，应在乃至菩提间为了自他的解脱，坚定誓言，坚持自己的皈依学处。这几年在学院求授皈依者可以数十万计，过几十年后，这些人中会不会有一部分将三宝名字都忘却，我想末法时代，肯定难免如此，甚至有些人在死亡之前还会去受外道的戒，舍珠玉而逐沙砾，多么可叹、可怜！

我们处在这样一个纷扰不安的时代，由于众生共同业力，邪魔外道猖獗，处处诱惑无知众生堕入邪道。有一些见解不深、誓愿不坚的佛弟子，也经常难脱此厄，甚至今天在座听法者中，我也有这种担心。当然，你们之中一部分人，在临终前一定不会失毁自

己的皈依戒，而且会是一位真正佛弟子，这点我对你们很有信心，也可在释迦牟尼佛面前写“担保书”。无论怎么说，大家虽然处在这样恶浊时代，因各自前世善缘，遇到善知识，遇到了有七千多戒律清净的僧众之佛教正法中心，在如此殊胜三宝前，让我们共同发一个坚定誓愿：乃至菩提藏，皈依诸佛陀，亦依正法宝，菩萨诸圣众。

庚四（忏悔支）分二：辛一、明观忏悔之依境；
辛二、真说忏悔。

辛一（明观忏悔之依境）：

我于十方佛，及具菩提心，
大悲诸圣众，合掌如是白：

我向十方诸佛，以及具有菩提心的大悲菩萨圣众，恭敬合掌，如是启白。

此颂开始为忏悔支的修法，在忏悔之前，我们先要观想忏悔之依境。即于自己前面虚空中，观想十方诸如来、具菩提心的大悲菩萨圣众和金刚上师等，各自安住于五彩祥云中之宝座上；而我们自己，按佛陀的教导，要将自己罪业忏净，在忏悔过程中，必须具足三种条件：第一，必须具足威仪，如双手合掌，双膝跪地等；第二，内心具忏悔的强烈意愿，这一条最关键，如果内心不真诚，只是口头上说体面话：我忏悔、我改正等，这样并无作用，必须从内心深处对自己的罪业发起羞愧、懊悔及清净罪业的意愿，方有可能清净罪业；第三，语言上的陈白，在诸佛菩萨面前将罪业毫无隐藏，以语言发露。这是总的明观忏悔之依境，具足真实身语意之忏悔前行。

辛二（真说忏悔）分四：壬一、厌患对治力；壬二、所依对治力；壬三、现行对治力；壬四、返回对治力。

壬一（厌患对治力）：

无始轮回起，此世或他生，
无知犯诸罪，或劝他作恶；
或因痴所牵，随喜彼所为，
见此罪过已，对佛诚忏悔。

自无始轮回起，无论是今世或过去世，我出于无知，所犯下的一切罪业，或者劝他人造下的罪业；还有因自己为愚痴牵引，随喜他人恶行而造下的诸罪业；现在醒悟到这些罪业的过失，在诸佛圣尊前诚恳痛切地发露忏悔！

所谓的厌患对治力是后悔或厌患自己以前所造的种种恶业，如乔美仁波切所言“昔所造罪如服毒”，认知造罪的可怕而生起厌患之心。

我们陷入轮回中，已经漂流了无法计算的时间（这点从各自无明习气之坚固程度可以推测知道），在这些死死

生生的流转中，自己造过不可思议的恶业，过去世的也许记不起来，单说今生，自己身语意造的恶业，多得根本无法计算。比如说十种自性罪，时时刻刻都在犯，而自己还没有发觉；再者我们受了别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，此三乘戒之根本与支分学处，自己想想犯了多少。这些只是今生的恶业，而在无始劫来，我们罪业有多少，凡夫根本无法去计算，但是，自己心里肯定很清楚：造的罪业肯定是无边无际，要不然自己不会堕入如此深的轮回。

从自己意欲上看，肯定不愿意去受痛苦，可是偏偏不停地造作受苦之因——恶业，这都是因为自己无知愚昧而造成。假如我们像那些具有高深证悟的圣者，能明察三门一切作为所招致的后果，就不可能再造作招致痛苦之恶业，也不会去劝别人造罪。关于劝别人造罪，如有些人受了居士戒，要请客吃饭，说自己不能杀生，于是安排其他人杀鸡宰鱼，他们以为这

样自己没有罪业，殊不知此举与他亲自杀生之罪业无有区别。我还亲自见过一位愚痴的老出家人，他自己想食肉，居然要别人去杀一条肥壮的牦牛，这类事你们也可能亲见过吧，现在这类愚痴人特别多，而且因无明愚痴随喜别人罪业的亦不少，他们不知随喜别人造罪有同样过失，听说某人造了罪、杀了人，就特别高兴。这段时间巴尔干半岛发生战争，北约飞机轰炸南联盟，有些人讨厌塞族人，听说阿尔巴尼亚人被屠杀，非常高兴地说“该炸，该炸……”；有些人讨厌美国的霸权，听说南联盟击毁了美国隐形飞机，高兴得眉飞色舞，甚至要大大庆祝一番……也许一般人认为这样的想法无所谓、很平常，但从因果上讲，虽然你没有亲手去扔炸弹，去击落飞机，可是你一念随喜，与亲手杀生是一样的罪业。你们仔细去阅读戒律方面的典籍，若内心真正随喜杀人，三乘戒都会成问题，大家应好好反省一下，类似的恶业自己造过多少？

因果是甚深微妙的道理，没有证悟甚深智慧，又没有去广博闻思就根本无法了解。一般人造了罪自己还不知道，例如我们昨天讲解《大圆满前行引导文》，提及孤独地狱，那里面有些众生变成了门槛、柱子等，在律藏中对这类因果有较详的宣述：如果有人经堂中吐口水、涎涕之类不净物染污经堂，以后业果成熟就会变成经堂门槛、柱子之类。

在《贤愚经》中，世尊亲口宣说过勒达的公案，勒达前生管理僧众的财物，未注意而造成财产损失，后来便堕入孤独地狱，变成一棵大树，树上有数不清的虫子在蛀咬着，勒达要是知道这种后果，肯定不会去随意享用、浪费僧众财物，这类公案在《贤愚经》《百业经》中有很多，你们自己可去翻阅。对僧众财产，不要说自己享用、浪费，即使是不如法使用、分发：如将专项款他用、或拖延分发给僧众，也有相当严重后果。在印度佛教历史上有一段公案，记载阿底

峡尊者在那烂陀寺时，施主供养僧众一些饮料，当时因时间太晚，僧值想拖到第二天才发给僧众。当晚，那位僧值睡觉时觉得口渴似着火一般，他立即去装水的大锅里取水喝，可揭开盖一看，明明装满了水的锅此时空空荡荡，一点水也没有，他觉得有点古怪，便在锅里划了记号。口渴难忍的僧值又去外面大水池取水，可是水池里也是滴水不见，惊疑万分的僧值在池中堆了一小堆石子作为记号。然后他又来到寺外不远的恒河，准备饱饮河水，可是恒河在他面前也是干涸得只有沙石。他从干干的河床上到了另一岸，没有找到一滴水。那名僧值怀疑自己在做梦，于是把僧衣挂在河边的一棵树上，忍着干渴回到寺院。总算熬到了早上，他看了看大锅，水居然与昨天白日一样，满满的一锅，外面的水池、恒河也是与昔日无异，水一点也不少，可自己作的记号仍然还在。他非常惊恐，急急忙忙跑到阿底峡尊者面前，禀告了他这件怪事。尊者告诉他：因你没有及时发放饮料，对僧众享用饮食

作了障碍，所以有此恶果，这个果报没有拖到下世，当时就成熟，让你感受了，在业力成熟之下，一切外境也就改变了，所有的水都干涸不见。

因果是多么微妙，业力能将一切外境改变，难道你们不害怕恶业？我们现在明白了这些道理，知道自己造过无边恶业，醒悟到这些罪业将招致可怕恶果，应该赶紧祈求大慈大悲的怙主加持自己，速速忏净这些罪业。

惑催身语意，于亲及父母、
师长或余人，造作诸伤害。
因昔犯众过，今成有罪人，
一切难恕罪，佛前悉忏悔。

由于无明烦恼的催动，我以身语意三门对三宝、父母、上师等严厉的对境，造作了种种违逆、伤害。因为以前犯过众多的这些过失，现在我成了罪业深重

的罪人，这一切难以饶恕的罪业，我都要在诸佛前痛切地发露忏悔！

虽然我们平时不愿伤害他人，但为无明烦恼所转，自己无法控制，心里生起猛烈的贪嗔烦恼，在这些烦恼业风推动下，我们对三宝、师长、父母亲人作了很多不敬违逆伤害的恶业。而在自己一生中，世间恩德最大者莫过于父母，生育抚养，种种恩德，自己是无法报答的，这点在《佛说父母恩难报经》中说得很清楚，在《大乘本生心地观经》里也说：“父有慈恩，母有悲恩。母悲恩者，若我住世于一劫中说不能尽。”又说：“是故汝等勤加修习孝养父母，若人供佛福等无异，应当如是报父母恩。”世间对母恩难报亦有“谁言寸草心，报得三春晖”之叹；在出世间，三宝是一切功德之来源，上师是解脱道上唯一依缘。我们在这些世出世间的对境前作过无量损害恶业，如不恭敬、诽谤、违背教言等许多不如法行为。这些

黑业使我们今天成为了罪恶深重的大罪人，依因果规律，必定会下堕地狱受无量劫痛苦。面对这些可怖、羞愧的恶业，虽然知道难以饶恕，但在无限慈悲的诸佛菩萨、上师前，我们应痛切地一一发露，祈求圣尊们宽恕，加持我们忏净这一切恶业。

有些人说：“上师啊，我往昔犯过很严重的罪业，我很害怕以后要感受恶果，很想在上师及僧众前一一袒露忏悔，可是我没有足够勇气，不敢面对自己的过失……”大概有不少人有类似想法。其实，你们只要反省：如果没有面对上师与僧众去发露忏悔的勇气，是否会有承受无数劫地狱磨难之勇气呢？或者你去屠宰场看看想想：自己能否坦然面对被宰杀的痛苦？能否面对比此更厉害亿万倍的地狱痛苦？如果你觉得不能，为什么不将招致这种痛苦之种子从心里挖出来，发露忏悔呢！

罪业未净前，吾身或先亡；

云何脱此罪，故祈速救护！

在罪业尚未清净之前，我或有可能就死去了，到那时还有什么办法脱离这些可怕的业报呢？所以祈求诸佛圣尊赶快来救护我！

人生是无常的，谁也不能把握自己在下一刻不死。在我们身边，有许多人在尚未清净自己犯的自性罪与佛制罪之前，无常便降临了，这种事情很有可能降临到我们每一个人头上。那时自己失去人身宝，为业力所牵堕入无有自主之恶趣，哪儿还有机会去修行忏悔呢？大家都知道轮回恶趣的痛苦，谁也不想堕入这些火坑，然而在罪业未净前，谁也无法解脱这种可怕命运。一般众生死后，堕入恶趣受罪业的异熟果报，时间极长，在《贤愚经》中记有拘留孙佛座下一名僧人，因贪污僧众财产而且恶口骂人，以此恶业堕入地狱多劫，从地狱出后为怪鱼，生生世世生于粪坑，在贤劫千佛内都得不到解脱。

我们想想自己一生中造的恶业，杀生、恶口、邪见、贪嗔心等，若在今生不忏悔，来世果报会如何？要感受多长时间的痛苦？到时在中阴感到恐惧后悔就来不及了。有些人以为在中阴时也可能得到救度，如梁武帝的郗皇后等人，然这样的人又有几个呢？在藏地，一些有成就的瑜伽士和空行母，能与中阴游魂、地狱、饿鬼众生沟通，超度其中有福缘者，但这种机会太少太少了。有些空行母在中阴游记中说过：中阴境众生见到她时，很想托她给活着的人带话，但是，欲说不能，只是稍微能点头、动动嘴角……非常痛苦，地狱众生更是如此，他们极想告诉她人间有什么亲人，让亲人超度，可是只能心里有刹那的意念，一点也没能力表示出来。大家想一想，进入中阴身和恶趣，连表示自己心愿的能力、机会都没有，怎有忏悔罪业的机会呢？

现在我们圆具暇满，依止了殊胜善知识，有圆

满的忏悔仪轨，这么好的修法解脱机缘，若不用来认真忏悔罪业，岂不是睁着眼睛看自己步向恶趣深渊而不回头，白白浪费宝贵人身，到时只有在恶趣感受痛苦。过几天要举行金刚萨埵法会了，希望你们认真、精进地修持金刚萨埵忏悔法，不然，到明年的今天，现在听法的人会不会还活着，很难说。如今，社会上灾祸不断，今年又有什么诺查丹玛斯预言人类大劫难，据说七月份要死很多人，按他的说法，我们在座几百人可能剩不下几个……我想未必会有如此严重，地球现在还很坚固嘛！但话得说回来，即使人类大灾难不来，我们个人的死亡总在分分秒秒地靠近，当下呼气后，还有没有吸气的机会，你们想过没有？各人现在还为自己无始所积的重重罪障所缚，万一这口气吸不进来了，后果能不让你害怕吗？我们还有什么理由去懈怠呢？大家应该抓住每一个刹那，努力去祈求金刚上师、诸佛菩萨，尤其是十方三世诸佛之本体金刚萨埵，在他面前一心一意地哀求救护，白天黑夜不

停地念诵心咒，至诚地忏悔罪业，祈求庇佑！

死神不足信，不待罪净否，

无论病未病，寿暂不可恃。

死神是不能信任的，它不管你罪业是否已经清
净，也不论你是否生病，随时都会降临。人寿多么短
暂，一点也不可依恃。

三界众生，无一可逃脱死魔的掌握，亦不能把握
死神何时来临。假如能知道它是在明年、后年、抑或
十年后某时间来，那么我们也可从容地安排一下自己
怎样过日子，怎么修行；或者可以与死神交上朋友，
让它在我们将罪业忏净，身体生病、衰坏了，才来将
自己带走，能有此机会，大家也可以轻松悠闲地过日
子。但是这种情况一点可能性都没有，死神对谁都是
冷酷无情的，谁也不能信任它，无论你罪业净未净，
也不论你在生病或健康时，它刹那之间便降临。在它

的掌握下，人的寿命极其脆弱、短暂，毫无依赖。

《忠言心之明点》中说：“死者大敌如暴雷，谁亦不知何时到。”我们看看身边的人，有些人在病床上折磨多年才死，有者却不一样，身体好好的，在站着、坐着，说话或吃饭时，突然就断气，被死魔之黑索套走了。1996年给我们讲爱国主义课的达吉部长，那时他说：“到2000年我国实现四个现代化，到时我们如何如何……”大家也许还记得，他很年轻，身体也很好，前些日子却突然去世了（昨天丹增活佛到马尔康给他念经超度）。他对前途满怀希望、热情，却没有等到现代化，自己已先走到前头。你们看看，人生就是这样。龙树菩萨在《宝鬘论》中说：“死魔无声瞬间至，生命如同风中灯。”在《亲友书》中亦说：“寿命多害即无常，犹如水泡为风吹。”藏族有一个谚语也说：重病卧床待死间，眼见无病百人亡。是说有些人患了重病，以为自己会死去，在此期间，许多健康人却死了，其意指死魔降临是没有确定的，无论对何种人，

何时、何地都会降临。

死神是如此无情，突然降临到每一个人身上，我们应该时时刻刻有充分准备，当死魔来时，能安然地祈祷上师、入大圆满定、观修往生窍诀，有这样的把握和准备，无论死魔在何时、何地来临，你都可以安详地辞世。你如果还没有这样的把握和准备，应该赶在死神之前，速速在上师三宝前忏净罪业，祈求加持，自己精进地修持正法，随时做好最充分的准备，到时候方可无畏地面对死魔。不管什么情况，只要你能随时有准备，就不会临阵慌乱，对付死魔也是如此。

因吾不了知：死时舍一切；
故为亲与仇，造种种罪业。
仇敌化虚无，诸亲亦烟灭，
吾身必死亡，一切终归无。

因为我们不了解，自己在死时必然舍弃生前的一切，所以为了亲人与仇敌，造作了种种罪业。然而仇敌都将化为虚无，亲人亦将如烟一般消散无迹，自己亦必定会死去，世上一切亦终归空无。

我们人类一方面来说很了不起，与旁生不同，有智慧、有追求，对外境物质世界，似乎什么都能征服，能制造出许多新产品，为自己服务。但仔细想起来，人确实是很愚昧，只是将目光对准外境，将外界形形色色研究、观察得很仔细，却把自己给忘了。与自我时刻不离、关系最密切、最重要的身心与生命奥秘问题，丝毫也没有去观察、思考过。自己生命到底是怎么回事？生死之间是什么东西在连接着？人们似乎是忘了自己要死亡，也忘了死时什么都依恃不了的事实。人们似乎没有想到，即使是一个国王，虽然活着时威慑天下，死时眷属受用什么也带不走，唯一跟随者是黑白二业——“万般带不去，唯有业随身。”

人死时只能一个人孤零零的，抛弃所有权力、名声、财产、眷属，随业力而去中阴境，独来独去，如同酥油中抽出一根毛一样，丝毫也带不走。

人世间的盛衰变化，人们都见过、听过，但是，似乎谁也未曾认真想过，反而去为亲戚、朋友，为衣食受用，不择手段去造作杀生、偷盗、欺骗等恶业；对怨恨敌人，生起猛烈嗔恨、嫉妒心，而与他们明争暗斗，勾心斗角，造下了弥天罪业。这些恶行，似乎一生中都没有停过。如果世人静下来仔细地观察、思维一番，仇敌亲友都会如灰飞烟灭、烟消云散，自己终有一天与他们一样必死无疑。自己的嗔恨对境、贪爱对境，其实质上与云烟无异，唯有一些暂时幻象，分析起来毫无实义。我们每一个人应该想想：自己小时候的亲人、朋友，还有曾与自己打架结怨的仇人，有多少已经离开了此世，现在仍留存此世者是否都一样会消亡呢？

人生如梦幻，无论何事物，
受已成念境，往事不复见。

人生如同梦幻一般，无论任何事物，发生过后，
只能成为忆念之影尘，一切往事再无法经历。

我们的一生经历过许多事情，无忧无虑的童年、
欢乐浪漫的少年时代，雄心勃勃抑或忧郁之青年时
代……那些感觉过的天真快乐、忧虑痛苦等种种令人
欢笑或让人哭泣之经历，现在也只能是一些模模糊糊
的回忆，破破碎碎，与自己昨夜之梦境差不了多少，
唯有存于意念之境，我们无论用什么办法，亦不可能
再去经历。

法王如意宝在讲这一段时，提及他五十年前在洛
若寺，那时他自己才 16 岁，金刚道友很多，个个都
是开朗活泼，生命力很旺盛，每天都过得很快乐，但
现在只剩下他和邬金丹增喇嘛。当年的情景都成了梦

境，现在再也无法去感受经历了。

第一次听这个颂词时，我感受特别大，一生中的种种经历、种种痛苦，至此恍然如梦中事，如缥缈之云烟。一切事物之本质如虚空一般，而世人为了亲友、怨仇，为世间八法争争夺夺，劳扰不休。他们的种种执著，如同攀抓虚空，虚耗了自己的生命，而且招致将来之痛苦，确实是太愚昧了。大家也回忆自己的一生，恩恩怨怨，得意失意，世事炎凉，诸般往事，今天是否还能去执持？是否还能去感受呢？你们再去执著它，它也只能是如虚空一般，与昨夜的梦一般，除了给你一种虚幻的心里影像外，不可能再有任何意义。往事不可能重复了，大家应该抛弃这一切毫无实义的世间法，将宝贵人生用于了达生命，达到彻底醒悟、解脱之境，才是唯一有意义，能够利益自他之大事业。

复次于此生，亲仇半已逝；

造罪苦果报，点滴候在前。

而且，于此短暂的一生中，亲友和仇敌大半都已经去世了，然自己为他们造罪而招致之果报，丝毫不爽等在自己面前。

我们南赡部洲人寿很短暂，在短短一生中，很多人为了亲人、仇人，不停地造作恶业。而实际上，如果他们临终时回头看看，亲友也罢、仇人也罢，大都早被无常吞噬了，留下的只有丝毫不爽之业报，等着自己去感受，此时，反省自己一生为保护亲人、斗争仇怨而造下的累累罪业，后悔也无用了。今天早上，我听到家乡一个消息，正是这方面血淋淋的事实。我家乡的一户人家，他们有五口人，家里两个小伙子卖光家产，将这些钱换了两支枪，准备与经常欺负他们的仇家作决斗，结果与公安人员发生枪战而死去。面对家破人亡，家人嚎啕大哭……你们看，世事大抵如此，世人拼命地保护亲人，报复仇怨，但往往是宿业

所感，失败者多，成功者少，越努力下场越悲惨。而且无论成功、失败，为此所造的罪业，不会报应在别人头上，唯有造罪者自己去慢慢地承受！在座诸位如果还有亲仇执著，这个血淋淋的教材，也许能让自己清醒一点。

大家都是相信因果的人，也都一定程度地明白因果报应之理，在《教诫国王经》里讲：国王去世后，诸眷属财产都带不去，只有一生中所造的黑业、白业，像影子一样跟随自己。在《地藏菩萨本愿经》中亦言：自己的恶业报应，其他人即使是再亲的父母、妻子等都不会代受。我们明白了这些道理，知道伏怨护亲没有任何意义，应该放弃这一切贪嗔恶业，而且趁现在有取舍自在之机会，忏悔自己以往所造的恶业。

因吾不甚解：命终如是骤，
故起贪嗔痴，造作诸恶业。

因为我未甚深地了解，生命的终结竟是如此突然，所以生起了贪嗔痴三毒烦恼，而造作了许多罪业。

一般你们在没有入佛门、闻思正法时，肯定不会认真地思考人生寿命短暂、无常迅速的道理，像世间大多数人一样，为了名利而奔波，浑浑然已忘了自己要死的事实。而且在皈依佛门后，大多数人也福缘智慧不够，唯在名相上听到了人寿短暂、无常迅速等道理，根本没有深入地理解这些。法王如意宝说过：佛教所讲轮回、因果、无常，如果有智慧的人去思维，越来越觉得深奥难懂，但浅慧而不求甚解者，他会觉得这些浅显易懂。

一般学佛者大抵会如此：刚开始闻思基础教理时，觉得许多道理比较简单，但是真正去深入思考、修持，会觉得越来越深邃、精微，甚至会觉得不可测其堂奥。例如说“诸行无常”，一般人初学时，会觉

得这是说诸行现象暂有暂无，故说无常；细细思维一下，诸行无常是说从因缘生故、刹那亦不停变动故、所作性故等有内外密多种意义。

我们从“不甚解”阐述了佛教教理愈深入愈深奥不易解之特点，于此再谈谈佛教另一种不共特点：即佛法无论在什么时代都不会改变，因为佛陀所讲的是最究竟之真谛。比如《入行论》，以前的行人依之修持，现代大乘行人也依之修行，乃至大乘佛法尚住世间，后人还会依之修持；许多人年轻时修持此论觉得非常殊胜，中年时亦会如此，乃至老年更觉此法门之殊胜。然而，世间的知识就不一样，有人研究过：现代人在学校里所学的知识，每年中百分之三十都会“老化过时”。你们看现在达尔文“进化论”已被推翻，爱因斯坦“相对论”也站不住脚了……人类社会的哲学思潮不知更换了多少代，有些人说是“长江后浪推前浪”，“初一至十五的月亮不一样”。但在这

些落木萧萧的无常变幻中，佛教的教义始终如一，引导人们步入究竟真理之顶峰。曾经有些人对我说：“科学在发展，人类在进步，佛教亦应有所改进吧！”我回答他们时，也阐明了佛法的这一特点：“佛教如果从个人了解方面，应该是有所发展，以前不明白的应该去闻思修持，使自己越来越明白；但从教义方面说，佛教教法是一切智智佛陀所宣述，是最究竟圆满的真理，已经将宇宙万法最彻底的实相阐明了，根本不存在什么改进等发展的问题。”我们在座有些人已经听习过三四次《入行论》，有的越听闻思维，越觉得此论深奥广博，越能引导自己进入大乘正法的深层次修持，乃至成佛间，都愿意闻思修习此论，此方为真正入道之相！

论主在此说他不甚了解寿命无常，诸人谁不是如此呢？虽然口里都说：人生无常，死期不定。但经常忘了自己刹那之间就会死的事实，因而放纵三门，

心中常起贪欲、嗔恚、愚痴等种种烦恼，由烦恼的推动，造作了种种自性罪和佛制罪，念及这些罪业的可怕果报，大家应再三于诸佛前发露忏悔。

昼夜不暂留，此生恒衰减，

额外无复增，吾命岂不亡？

昼夜间刹那也不停留，今生寿命总是在衰减，而且也无法去额外增添，我的生命如有减无增，难道还会不死亡吗？

正常人只要大概想想，就会知道自己最后必定死亡。但仔细想想，死亡不仅仅是最后那一刹那才会发生的事，人一生下来，每一天都在死亡，生命时时刻刻都在衰减，如同太阳西落一般，一刹那也不会停留。而且一个人的寿命只有减灭，无有停留、增加，就像一个漏桶里的水，一滴滴不断地减少，不多久就一定会没了。我们每一个众生的寿命都有限，尤其是

末法时代的人趣众生，寿命越来越短暂，现代人纵有千万种新科技、新发明，也无法留住或延长自己寿命以保“长生”。自然规律是世俗众生无法违背的，生的另一端便是死，生和死始终相伴，众生谁也无法改变这个事实。在《解忧经》中说：“地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑？”从诸天至余各趣众生，生而不死之有情，你们见过没有，听过没有？似乎谁都知道，有生必有死。自己的生命刹那都在衰减，可是真正知道珍惜时间，把握自己不去造恶业，尽量修行善法的人，却寥寥无几。以前高僧大德如是说过：“人生必死，而且生时极为短暂，若为追求欲乐去造恶业，以短短的欲乐享受招致万世之苦果，太冤屈了；若身心受一些苦去修行正法，也只是忍受很短时间之苦行，稍微坚强一点便过去了，而结果却是永世安乐。”

在座诸位都应好好想想：自之生命是否如同江流

在昼夜不息地流逝呢？生命是否一定会有尽头呢？如果有，就在下一刹那的尽头，为何不去为永世之安乐而励力净罪！

临终弥留际，众亲虽围绕，
命绝诸苦痛，唯吾一人受。

当我临终弥留之际，纵然有众多亲人围绕于身边，但命终气绝四大分离之痛苦，却只能自己一人去忍受。

世人的死法有很多，有些战死沙场，有些死于户外车祸、水、火、灾难等等。如果在家里死去，亲人、朋友都会去陪着他，眼睁睁地盯着他断气；如果在医院，还有医生护士输氧、打强心针……一阵忙乱。然而，无论围绕的亲人多么关心、医生护士多么尽力医治，对将死者来说，这一切毫无用处，临终时四大分离之苦如同活龟剥壳一般，舍离亲友与此世一

切的烦恼如刀剜心。这些痛苦，与他对死亡、对死后的巨大恐惧，完全控制着他，如果死者恶业重，中阴恐怖痛苦更深。此时，亲人的关怀又有什么用处呢？

《无量寿经》云：“人在世间爱欲之中，独生独死，独去独来。”死者只能独自忍受肉体分裂苦痛与巨大恐怖，亲友再多，谁也不能替代他承受一丝一毫。

上师如意宝说：“世间上那些有名的国家元首、富翁等人，活着时有数不清的眷属，甚至都能为主舍身。但在这些大人物死时，哪位眷属能帮上忙呢？即使他拥有数十亿忠心耿耿的臣民，命绝之苦痛也不能替他分担少许；即使他有无法计数的财富，亦不能为他换取一分一秒。”

我们经常见到汉地一些人快要死时，大都送入医院，我觉得这样很不吉祥，不如死在寺院里或一群念佛修行人之中，对他才有真正利益。还有一种风俗，当病人在医院病得奄奄一息时，亲友们常用许多钱买

些鲜花去看望病人，这种习惯也很可笑，临死之人哪有心情去欣赏鲜花呢？还不如将这笔开销用于放生、布施等善举，方能对他有帮助。不知你们怎么看待这些问题，也许从来没有注意过。如稍加留意，会发现人们对死亡的态度幼稚无知，有许多可笑可怜之处。

不说别人了，我们自己刹那刹那之间都在死亡，最终也都要告别此世，临终时任何亲人也不能替自己分担痛苦，只有独自去承担四大分离苦、离别亲友与此世之苦、对后世之忧惧苦等等这一切，想想这种情形，是否自己也应该去为此作一些准备呢？

一般人需要暂时离开家人，也会作一些准备工作，何况我们终有一天需要永久地辞别，步入漫长而陌生的旅途，那理所当然地应从现在起为此做充分筹备。

魔使来执时，亲朋有何益？

唯福能救护，然我未曾修。

当死魔之使者来捉拿时，亲戚朋友能有什么利益呢？此时唯有我的善业福德才能救护自己，然而我却从来未去修习积累过。

平常人死亡时，在他眼前会显现极恐怖的中阴景象：众多阎魔使者，显出各种凶狠形象，如牛头马面之类，它们用绳索、铁链等捆绑死者，用各种兵器逼押至中阴界。这点在印度、藏域和汉地的佛教中，高僧大德们叙述中阴景象都大致相同，在世界上其他各种劝人行善背恶的教派中，此景象也有叙述。在此境界显现时，死者极为畏惧，纵有众多亲友围绕，对他毫无用处，一点忙也帮不上，此时只有他于生前造的白业才能帮助救护他自己。有大福德之人，阎魔使卒的显现不会那么恐怖，如果修行佛法有一定的证悟，此时会非常吉祥，去世者安住于证境中，安详地度过这一阶段。然而世间大多数人，此时唯有陷入惊恐之

中，就连后悔自己未曾修善的机会都没有！密勒日巴尊者说过：“若得见有罪人死，示业因果善知识。”造恶者临死时所现境界非常恐怖，因而在死时显出极可怖的姿态，其他人见其死相，方知因果不虚，能对取舍因果增上信心。

我们知道自己都会死亡，大多数人也要经过中阴阶段，如果自己真能记住这点，趁生前有自主之时，应该广修善业，为自己中阴之旅积累可依恃的福德。当然，一般善法在中阴时只能给你一些慰藉，并不能让你完全自在地摆脱这些恐惧。要完全做到生死无惧，必须要皈依三宝，忏除罪业，修持甚深正法，即使你不能即生证悟，但只要有真实皈依三宝的坚定誓愿，亦能解脱中阴恐怖。因此上师教导我们应该再三发愿：宁舍生命，生生世世不舍弃三宝。他老人家再三地发了极其坚定的誓言，也希望所有弟子能从内心深处发起这样的誓愿。

上师皈依三宝誓愿之坚定，大家都知道，当年“文革”时，老人家也未舍弃三宝，也没有舍弃清淨的戒律，而且依然给嘎多堪布、绕桑管家等许多人灌顶传法。他们穿着僧衣，在学院对面的大鹏山上讲法、灌顶，阿里美珠空行母给他们放哨，遇到有人上山时，上师就随便在僧衣上套上一件长袍子，让大家暂时分散。绕桑管家说，自己当年就这样坚持在上师座前听受了《定解宝灯论》等很多经论。你们年轻人也许不太清楚，当时环境十分恶劣，在汉地看不到一个穿僧衣的僧人，在藏地不要说穿僧衣、灌顶传法，即使拿念珠、念句佛号或心咒，若让人发现，立即会被抓去批斗或进狱，如果态度坚决一点，甚至要遭枪毙。那样血腥的年代，上师仍是坚持清淨戒律，发愿将佛法重新弘扬于人间。上师又如是说过：“今后哪怕是十万之众手持武器，逼我舍弃三宝，我也决不会答应，让他们杀了也没什么，生命极其短暂，不被他们杀死，自己也活不了多久。如果舍弃了三宝，那就

生生世世遇不到佛法光明，陷入无明轮回大黑暗中，那才是最可怕的！”

在座诸位也应设身处地想想，自己对皈依三宝是否有这样的决心。前些日子工作组来了，有的人听信了谣言，惶惶不安，给自己人生历史写下了可笑的一段材料。工作组来学院，没有采取任何强制措施干预大家的修学，有些人尚是如此，假设现在再来一个运动，让你们舍弃三宝，而且还将你们的数学大硕士圆宏喇嘛抓起来枪毙了，那其他人还能坚定自己的誓言吗？确实值得怀疑！

轮回万法都是虚幻而不可依恃的，在此世、中阴或后世除了上师三宝外，没有其他更究竟的依怙，你们如果在现世对上师三宝生不起这种坚定不移的皈依誓愿，在中阴恐怖境中，更无法坚持誓言，也就无法遣除恐怖痛苦。坚定的皈依心是入佛法之根本，发菩提心之基础，你们各自掂量：如果不具这种坚定誓

愿，那还能从轮回苦海中得解脱吗！

放逸我未知：死亡如是怖，
故为无常身，亲造诸多罪。

怙主啊！我一向放逸身心，不知道死亡竟是如此可怕，所以为了短暂而无常的生命，自己造了许多罪业！

在未入佛门闻思佛法前，大多数人不知道死亡后中阴的恐怖，也不太清楚死亡后恶业报应之可怕。前面我们讲过人在死亡时，四大分离如同活龟剥壳；还有与亲人之分离苦，对后世之怖畏苦；在中阴境中，猛厉狰狞的阎魔狱卒充塞天地，特别是恶业严重者，此时其灵识极为敏感，生前所造恶业纤毫毕现于前，堕入恶趣的恐怖特别强烈。

由于没有了知死亡有如是恐惧，世人为了维持短暂而无常的生命，为了享受那些虚幻不实的欲乐，几

乎从未停止过造恶业。看看现在的社会，他们为所谓的“潇洒走一回”“快活逍遥”“自由人生”去当妓女、黑社会分子、屠夫、骗子、酒店老板……造下无边恶业。你们一些人在家时，迫于环境，不得不心怀种种计谋，变换着不同的脸谱，口里吐出各种虚假、恫吓、谄媚之语言，三门造了多少恶业，自己亦无法计算。虽然你们秉性良善，不想造恶，但处于俗世间，造善业的顺缘非常少，《慧海请问经》里说：“修善违缘多，造恶顺缘多。”人世确实是这样，尤其是现在，造恶似乎是很方便，例如要杀生，用毒药毒鱼、以电击鱼、用激素诱杀虫类……还有各类炸弹，轻而易举就杀死了千千万万众生；还有的想偷钱，通过电脑网络从银行盗取；有的人诽谤三宝，宣扬邪说以达某种目的，拍一部电视片或写一本书，立即可以公演、出版，影响面也特别大（如现在在汉地寺庙拍的一些影片和一些武侠小说）。

造善业却很困难，尤其是值遇开示佛法的善友更为难得，藕益大师说过“善友罕逢，恶缘偏盛”，这正是现代社会的写照。你们若不离开原来的环境，各种报刊、杂志、电视电影及恶劣社会风气，周围的恶友，在这些影响之下，真正能洁身自好者有几人呢？即使皈依佛门，开示佛法的善知识也很罕见，而颠倒因果，行恶之人遍目皆是。大家好好反省一下，自己往昔放逸身心，无有正知见不行正道，为无常而短暂的人生造下了多少恶业？此时此刻不好好忏悔这些罪业，临终恶业现前，后悔晚矣！

若今赴刑场，罪犯犹惊怖，
口干眼凸出，形貌异故昔；
何况形恐怖，魔使所执持，
大怖忧苦缠，苦极不待言。

倘若一个罪犯只是被押赴刑场，尚且会惊怖万分，因害怕而口干舌燥，双眼凸出，形貌大大异于平

时；更何况是为身形威怖的阎罗使卒所捆押，内心遭受着害怕死亡之忧苦折磨，那种极端的痛苦就更难以言说了！

犯有死罪的人，公审判决后押赴刑场的情形大家或许见过，这种事情在印度、中国从古到今，几乎没有多大变化。在《百业经》里，我们可以看到好几则释迦牟尼佛从刑场上解救罪犯的公案，当时那些犯人押赴刑场时，惊惧得不成人形，还好，能呼求救护，以他们的善缘与世尊之大悲威德而得到了生机。我们看现在赴死场之犯人，大都是魂飞魄散，手脚瘫软，面如死灰，眼睛睁得大大的，那副惊怖痛苦的模样，让人油然而生怜悯。一般人在受此刑罚时，尚是如此的惊怖，中阴情形下的恐怖痛苦，更不知要到何种程度。从经续中我们可以知道，处于中阴身时，人的苦乐感受比活着时敏感很多倍，而且中阴幻象极为可怖，阎罗使卒的身躯比人高大七倍以上，形态亦十

分威怖，他们执持各种骇人的兵器，“打”“杀”喊叫声震天动地，死者以敏感脆弱的心去感受比人间更恐怖千万倍的景象，当时的痛苦，其他人根本无法想象。

现在有些人说：“中阴景象中阎罗和各种刑罚只是一种民间传说，不是真正佛教所宣说的内容。”这种说法只是部分人的臆测而已。关于中阴境象，显宗、密宗经续中都有宣述：例如《中阿含经》十二卷中有详细说明，《地藏菩萨本愿经》中也提及过，密乘的《听闻教授解脱续》与《中阴窍诀》里对中阴每一个阶段都有叙述。对恶业深重的众生来说，此时感受之苦，人间痛苦无法比拟，他人也无法思议。轮回众生都经历过此阶段，有些人或许还能有些许模模糊糊印象，可惜大部分人只有于心识里潜存着，现在根本想不起来。不论你是否想得起来，中阴之恐怖存在于每一个有罪业者的面前。

谁能善护我，离此大怖畏，
睁大凸怖眼，四方寻救护，
四方遍寻觅，无依心懊丧，
彼处若无依，惶惶何所从？

谁能对我善加救护，离开这种极大的怖畏呢？我睁大因恐怖而凸出的眼睛，四方寻找着救护者；四面八方到处寻觅，然而毫无可依，心情十分懊丧。在此无可依怙的险境中，惊惶不安的我应该怎么办呢？

进入中阴险境的众生，极其迷乱恐怖，此时在业风吹动下，中阴身飘飘荡荡，在诸多怖畏中毫无依恃，他们睁大着惊恐的双眼，四方仓皇地张望，想寻找救护，其心识也极其狂乱地意念：谁能保护我离开这样可怕的环境。

我们也可以现见一些造恶业多的人于死时眼睛外凸，双手乱抓，此即中阴迷乱恐怖之凶兆。如果世

人于在生时皈依三宝，修持善法，此时以其善业、信心，有三宝的保护，故不会如此恐怖；如果死者生前没有如此善行，心识中毫无这些依怙的印象，狂乱心识中，唯有不断显现其恶业感召之可怖幻象，根本无法找到可依靠处，也无法寻得可救护之人。此时其除了恐怖外，只能是极度的懊丧了。大家设身处地想想，如果自己陷入如此无依无怙之险境……

也许有人想：“佛菩萨是大慈大悲的，万一我陷入恐怖中阴险境，他们看见这可怜的景象，肯定会来救护，就如地藏王菩萨一样，这里说找不到救护之人，可能是一种方便吧！”初入佛门者，此类疑问也难免。我们都知道，无缘之人佛亦无法救度，就如太阳光普照大地，眼盲之人却丝毫不能见到。若未对诸佛圣尊生起信心，结上很好的缘分，佛的加持无法进入相续，怎么能救护你呢？中阴境界是心识串习的强烈映射，众生无始劫熏习了顽固的恶习，若没有较强

的信心与善习，迷乱烦恼痴暗中，怎么可能映射出救护者的形象呢？

关于无缘者不能救度，《大智度论》中有一个很好的公案，记载着本师释迦牟尼佛与阿难尊者到舍卫城化缘时，阿难尊者对一名非常贫困的老妇女生起了怜悯，祈求世尊去度化她，世尊告诉阿难此人根本未与自己结过缘，故无法度化。但阿难尊者认为佛具无限慈悲，也具有无边智慧与威德，一定能度化此老妇人，所以再三祈求世尊。佛陀于是走近那老妇人，可是她转过身去背向佛陀，世尊分别于她四方出现，她亦是迅速背过面，不愿见世尊，最后世尊同时于上下左右显现，她索性闭起眼睛，露出一副不理不睬的模样……至此，阿难尊者方信此妇人确实无法度化。以世尊如是庄严身相，无限大悲智慧，世间有些众生仍是无法去调化。中阴界的众生，其心识为恶业蒙蔽，外境之一切显现变得十分怖畏，佛菩萨显现在他面

前，如果他生前没有强烈信心与纯熟的观修，会觉得非常陌生，以其恶习生出极大畏惧，于是迅速逃离，这些在叙述中阴的经续中已详加介绍，各人可以去认真阅读。

为了中阴险道及后世，世人在活着时，应该与三宝结上善缘，最好能进入正法的闻思修行。现在汉传佛教中弘扬最广的是净土法门，皈依三宝后，以真实坚定的信心，持念阿弥陀佛圣号，观想佛的金色身相，临终时以阿弥陀佛的大愿加持与自己坚定明请求往生的意识，不需经历中阴险境恐惧，安详地往生净土。得到一次人身，能够如此，方是明智之士。

在座各位现在有很殊胜闻思修行正法的机会，在这样自由自在的环境中，如果没有好好修持，也应该考虑中阴怖境现前时，自己有没有十成把握呢？

壬二（所依对治力）：

如同已服剧毒之人，事后生起了强大的后悔心，而去寻找良医良药救治，同样我们对恶业生起厌患，明白了自己以前所造恶业可怕的结果，也需要寻找对治所依靠之良医良药——此即所依对治力。此处以皈依三宝，别依八大佛子等作为忏悔罪业之所依对治力。

佛为众怙主，慈悲勤护生，
力能除众惧，故我今皈依。

佛陀是一切众生之怙主，他以大慈大悲精勤地救护着众生，其大威德力能消除众生所有畏惧，所以从今天开始，我要皈依佛陀。

我们既然已造了诸多罪业，临死时免不了上述的各种恐怖，为此，必须要于生前寻求救护者。那么是谁堪可救护我们呢？论中告诉我们：佛陀具有圆满断证功德，是三界最胜怙主。当然，在世间，除了佛

陀外，也有一些具有大权威之人、天、仙人等，但他们自己尚未出离轮回，根本无法作为出世之救护。而佛陀是三界中唯一圆满自在大力的量士夫，他无限的大慈悲无偏地遍及每一个众生，以无上圆满智慧、方便威德力，恒时地救护着轮回有情。关于佛的功德，从小乘、大乘至金刚乘的经续中，都可以看到。本师释迦牟尼佛无论从哪一方面，此世间皆无有能及者，“天上天下无如佛，一切无有如佛者”。世尊于出家前，精通了一切世间明处，世间智者无有不自叹弗如者；与诸王子比武时，曾用脚趾将大象尸体挑掷出七重城围，弓马刀枪等诸般武艺，其他人根本无法望其项背；以出世间的修证而言：佛陀已证一切智智，具足十力、四无畏、十八不共法，在《入中论》等经论中，对佛的功德讲得极清楚。

佛以十力等不共出世功德，能遣除一切众生的畏惧痛苦，能赐予轮回众生究竟安乐。这点毫无疑问，

但我们要遣除自己身心痛苦，获得无上安乐，也要具足无伪的信心，完全地皈依佛陀方可。在此处上师如意宝如是教诫过：如果我们真正具足清净信心，那么轮回中所遇到的一切恐惧痛苦都可无余解除，但是就怕信心不足够。若信心不足，就像你掉入水坑，却不伸手去接援救者的手，那怎么能得到救护呢！上师还举了一个公案说：以前堪布扎扬带了很多眷属去朝拜拉萨，在路上与许多持枪劫匪相遇，劫匪们勒令他们交出所有财物，此时许多眷属很害怕，于是扎扬堪布告诉弟子们：“你们跑也救不了自己，只要一心一意祈祷上师三宝，决不会受任何危害！”然后他自己坐在一块毫无遮拦的大石上，专心地持念佛陀名号，匪徒们对他放了一阵枪，但除了在他衣服上留下隐约弹痕外，一点也未伤害到堪布扎扬，匪徒们见此情景，便吓得四散逃走了。这个公案很明显地说明，佛陀随时都可以救护我们，但关键在自己的信心，这就如同干渴者站在大湖边，如果不去弯腰掬水喝，也会干渴

而死，或者如同摩尼宝虽在你面前，但不祈祷也不能得到受用。无论是根本的轮回苦，或是世间暂时之怖畏、违缘，佛陀都有能力给我们解除，但必须要诚心诚意祈祷佛陀、皈依佛陀，方能做到这点。

我们从现在至菩提之间，为了遣除一切轮回痛苦，一定要诚心诚意地皈依如来：“南无本师释迦牟尼佛……”仅仅皈依佛陀的功德，便不入恶道，并能连续转生于天界中，佛经中说：“何人皈依佛，永不堕恶趣，舍弃天界后，复生天界中。”在前面我们也引用过《日藏经》的教证，只要一心皈依佛陀，即使心识迷乱，破了戒，也必定会得到解脱，希望大家牢记。

如是亦皈依，能除轮回怖，
我佛所悟法，及菩萨圣众。

同样，我也要皈依本师释迦牟尼佛所亲证、能解

除轮回怖畏的无上妙法，以及所有的菩萨圣众。

众生皈依佛可以遣除诸轮回痛苦怖畏，皈依佛法与菩萨圣众同样有此功德。这里的佛法指世尊于金刚座成道时所证之“深寂离戏光明无为法”，最究竟的道谛、灭谛，及以此为根本，适众生不同根基所开显之八万四千乃至无量法门。归纳而言，即一切教法与证法，这一切皆是我们解脱轮回痛苦，获得无上安乐之道，因此也要至诚地皈依。菩萨圣众指大乘僧宝，是我们解脱轮回的助道善知识，亦是必须皈依之处。

关于皈依三宝，在许多经论中都有阐述，《皈依七十颂》中说：“佛法及圣众，欲解脱所依。”凡是想解脱三界轮回者，必然要皈依三宝。专门讲述三宝功德的《功德经》说：“整个三千大千世界充满如来，如芝麻莢开，若人于二万岁中具四威仪，供养如是之佛陀，于诸如来入灭后，于每一佛陀造高广壮丽之宝塔，并以香花等作广大供养，彼之功德极大；然

不及以清净心皈依三宝之功德。”《灌顶经》中云：

“皈依三宝后，恒常有三十六位善神及彼等无数眷属守护，令彼安乐。”皈依三宝有如是不可思议功德，所以你们应当尽一切努力，去引导亲人、朋友、同事等，让他们对三宝生起清净的信心，皈依三宝，即使只是引导一个人，轮回恶趣中就减少了一个众生。现在中国有十二亿多人，据统计信仰宗教者只有一亿，这一亿中信奉佛教的有多少呢？有十一亿多人根本不信仰佛教，浑浑噩噩地随着业力无限期漂流苦海中，看着这么多的父母众生毫无依恃，悲惨地于火坑中受着痛苦煎熬，作为一位发了菩提心的佛子，唯有“将此身心奉尘刹”，引导他们步入解脱正道，方可报答佛陀解救自己的恩德，方可报答生生世世父母养育洪恩之万一！

因怖惊战栗，将身奉普贤，

亦复以此身，敬献文殊尊。

哀号力呼求，不昧大悲行，

慈尊观世音，救赎罪人我！
复于虚空藏，及地藏王等，
一切大悲尊，由衷祈救护。

死亡的恐怖使我惊惶而战栗，为了摆脱这种怖畏，我要将自身奉献给普贤菩萨，也要将此身体供献给文殊师利菩萨。我要哀戚地大力呼求，大悲心行无有错乱之观音慈尊，来救度我这个罪人；也于虚空藏以及地藏王等一切大悲圣尊前，由衷地祈求救护！

一切菩萨圣众中，本师释迦牟尼佛的八大近子——文殊、普贤、观世音、虚空藏、地藏、弥勒、除盖障、金刚持菩萨，他们与赡部洲的众生有殊胜因缘，所以是菩萨圣众中最主要的祈请对境。在麦彭仁波切作的《八大菩萨传》中，详述了每一尊菩萨的不共功德。其中普贤菩萨十大行愿是广大菩萨行的汇集，以其广大行愿引导众生成就如来功德；文殊菩萨是三世诸佛智慧之总体，以其无上智慧遣除一切众生

的无明痴暗（麦彭仁波切说过，在末法时代，文殊菩萨以其不共之悲愿对修行者加持非常大，在空行母中，度母的加持特别迅速）；观音菩萨是三世诸佛大悲自性幻现出的形象，他于宝藏如来前发菩提心，久远劫来，以其大智慧、大慈悲时刻观照着众生，毫无迟缓、应声而至地解除一切众生的苦难。他与我们赡部洲的众生缘分特别深，大慈大悲、广大灵感、循声救苦的公案在印度、藏域有很多，在汉地更是家喻户晓。因圣尊们有这样的功德，我们将身心一一奉献给这些大行、大智、大悲尊，哀切地呼求，圣尊们就一定会加持我们解除一切恐惧痛苦，清净无始以来所有罪障。

同时，我们也向虚空藏菩萨和地藏菩萨供养身心、皈依祈祷。虚空藏菩萨是初学者忏悔业障时，最易相应且有力的本尊。其修法最好是黎明，观想虚空藏菩萨显现在自己身前，加持和安慰自己，并告诉自己罪业已经清净等等。本师释迦牟尼佛讲过：大乘行

人犯根本罪堕，依靠有无量善巧方便的虚空藏菩萨可以消除。地藏王菩萨以其不共的愿力，无论天界、人间、龙宫等众生，世出世间种种希求皆可满足，尤其是居士、出家人持守别解脱戒，祈祷地藏菩萨可以防止犯戒，若已犯者，也可得到清淨，免堕地狱，这些在《地藏十轮经》中有详细记载。此外弥勒菩萨、除盖障菩萨、大势至菩萨等诸菩萨圣众，皆有不可思议功德及威力，我们向这些大悲圣众供献自己的身心一切，恳切哀求他们救援，可以加持我们迅速清淨恶业。

我们如果经常持念上述诸大菩萨的心咒、名号，观想其身像，与圣尊们结上殊胜法缘。以此遇到违缘时，定会及时获得他们的慈悲佑护，在中阴时亦会得到救度而脱离险境。

皈依金刚持，怀嗔阎魔使，
见彼心畏惧，四方速逃逸。

我也要皈依金刚持菩萨，心怀嗔恨的阎魔使者见到他便心生畏惧，吓得向四方狼狈逃逸。

此处以一颂专门提出，忏悔者须皈依金刚持菩萨（密乘中三怙主之一——金刚手菩萨）。因为他是十方三世诸佛勇猛力之总集，能以其无比威力降伏一切恶势力。在显宗经典中，金刚持菩萨是十方三世诸佛从初发心乃至证道、转法轮、涅槃之间的护持者，如同每个人从出生至死亡皆有俱生神护卫，金刚持菩萨也是趋入菩提道有情的“俱生神”。我们发了菩提心后，他便在恒时守护，只要自己以无伪的信心祈祷，菩萨藉此便能遣除我们修道中一切违缘和魔障，在中阴时，一切阎魔使卒也不敢靠近、恐吓自己。从密宗的观点看：十方三世诸佛为金刚持菩萨作秘密灌顶、加持，使他成为坚固不毁之金刚，成为三世诸佛无坏之金刚本性。他也可说是三世诸佛之大悲显现的愤怒形象，极为猛烈威猛，能摧坏一切魔众。在《中阴窍诀》里

有许多修持金刚持本尊的仪轨，修持者可得加持，忏除罪业，脱离中阴怖畏境界，迅速抵达安乐的彼岸。

昔违尊圣教，今生大忧惧。

愿以皈命尊，求速除怖畏！

往昔，我违背了尊圣的教诲，现今为此逆举之恶报而生起了极大的忧伤恐惧，愿意将身命奉献而皈依，请求速速解除我的怖畏。

无始劫来，我们违背了上师、诸佛圣尊的许多教言。诸佛菩萨教导我们：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意。”我们却生生世世不停地造恶，对善业，却很少奉行，而“自净其意”这条，更没有去遵照实修。这点从自己仍陷入轮回，而且内心的贪嗔烦恼等现状，完全可以推测前世的举止。不说前世，在座诸位观察一下自己，也不用往以前看，看看自己现在所受的别解脱戒、菩萨戒、三昧耶戒，对这些戒律的学

处，自己遵守了多少、违背了多少。虽然你们不愿去犯错误，但由于无明习气深重，正知正念稍有放松，便会违犯戒律学处。而这些恶业的后果，大家也清楚：若不忏悔，定会堕三恶趣无疑。三恶道的诸般痛苦，谁也不愿去感受，如果不想受这些恶报，那唯一办法就是将自己身心一切，全部交付给上师、诸佛菩萨，切切实实地依教奉行。如果没有这种坚定誓愿，忏悔解脱不可能成功。

古代许多修行人，在这方面给我们留下了很好的榜样。例如藏传佛教再弘期的宝贤大译师，老年时决定闭关专修，他将身命全体交付给上师三宝、护法，并在关门写下“若于室中，生起贪著世俗之念，愿护法尊，粉碎我的头颅”等誓言。十年如斯，终得彻证法性。汉地的梁武帝亦是一例，梁武帝治理国政时造了不少恶业，后来他反省到，生起了忏悔之心，便发愿从此以后不为非法之事，持守过午不食，不食牛肉

等戒条，如不守此誓言，祈求护法杀死自己，让自己堕入无间地狱。他如是造了一篇誓文，时时以之策励自己，果然于一生中守持了清净戒律，未曾违背誓言。你们去翻阅唐宋时期的佛教史料，此类公案处处可见。

以古德为鉴，你们有没有这样皈命三宝的决心，能不能如是全体交付三宝，誓奉教言呢？如果有，定能消尽各种罪业违缘如同盛火烧薪一般；如果没有，而欲忏罪成就，除却此生后世之怖畏，那只是一种空想而已。

壬三（现行对治力）分二：癸一、需依对治之缘故；癸二、真实对治。

我们为对治自己罪业，找到了最殊胜的所依——三宝，此后应如何去清净罪业呢？这就是“现行对治力”——科目所述内容。在阐述真实对治之前，论中

先以九颂说明需对治之原因。

癸一（需依对治之缘故）：

若惧寻常疾，尚需遵医嘱，
何况贪等患，宿疾恒缠身。

如果一个人害怕普通疾病的痛苦，尚且遵照医生的吩咐，何况是贪嗔痴烦恼长劫缠缚着身心的痼疾（要对治更需去依教奉行）。

世间人都会生病，生病后，病人会立刻去寻求医治。为了摆脱疾病痛苦，他会老实地遵照医生的吩咐，吃药、打针，戒除影响医疗的饮食、行为等等，丝毫不敢违犯。

按照内教医学论典，人类疾病广分有八万四千种，中等分为四百零四种，归纳而言为风、胆、涎三种病，而这些病与轮回中贪嗔痴烦恼痼疾相较，只是

一种暂时的疾病。人类最大、最根本、自入轮回就缠缚于身心的疾病是贪、嗔、痴——根本无明烦恼症，以此为根，种种疾病渐渐衍生了，在张澄基居士翻译的《密勒日巴十万歌颂》中，第二十四篇《祭神歌》对此有明了的开示。贪嗔无明根本症，自我们入轮回，就相续不断折磨自己。我们要医治平常风胆等疾病，尚需遵照医生的指示，那么要治愈这种最大的无明根本症，更应依止三界大医王——佛陀，严格遵循他的教诫去奉行，方能治愈此根本痼疾。佛在《华严经》中如是教导：“善男子，汝当于已起病人想，法起药想，于善知识起医王想，殷重修持起医病想。”无始以来为无明根本症所缠而堕入三界的病人，唯有依靠医王佛陀，服用正法甘露妙药，才能治愈轮回痼疾。

大医王佛陀虽已示现了涅槃，然而医治众生痼疾的秘方——甚深佛法密意，已为一代代传承上师所

继承，直至我们根本上师，以及其他开示正法的善知识。他们通达了佛陀的甚深密意，获得了疗除众生无明宿疾的能力，我们这些罹患无明根本症的可怜众生，陷于无边轮回愚痴黑暗中，要从中解脱，除依止上师善知识，依教奉行外，还有什么办法呢？我们不幸生于末法五浊恶世之中，虽然佛法尚住于世，然如《华严经》所说“佛法无人说，虽慧莫能了”，如果自己依止善知识，以杂三毒之心念去自学佛法，以分别念去解释佛的谛实语，恐怕难免“离经一字，允为魔说”之厄运，《四十二章经》亦说：“慎无信汝意，意终不可信。”末法时代的凡夫，唯有切实依照真正善知识的引导，切不可如盲人摸象般去理解圣意、盲人骑瞎马式地盲修瞎炼。现在流行的这些时弊，在此特加详言，希望诸有缘闻此而注重依止善知识！

我们都醒悟了轮回的苦难本质，也明白了要解脱

自己往昔恶业将招致的苦果，必须全体交付依止上师三宝。然后为除却无明根本症，应如同病人须遵医嘱一般，去认真奉行上师诸佛的教言。

一嗔若能毁，贍部一切人，
疗惑诸药方，遍寻若不得；
医王一切智，拔苦诸圣教，
知己若不行，痴极应呵责！

即使只是贪嗔等一种烦恼疾病，就足以摧毁贍部洲所有人的安乐，而且治疗这些见思惑烦恼症的药方，在世俗典籍中无法寻得；那么大医王一切智智者所说拔除这些痛苦根源的圣教，如果有人明知此而不依教奉行，那真是愚痴之至，极应呵责！

“一嗔若能毁”，此颂在原文中为“一嗔等能毁”。各论师对此有不同解释。上师如意宝说堪布根索曲扎的讲义中对此颂之解释贴切原义：此颂指贪嗔

烦恼疾破坏力极大，任何人只要患上其中一种，现世不得安乐，来世堕入地狱。俱生及遍计贪嗔烦恼疾的危害性，不像人类其他疾病或违缘，例如说人类史上的霍乱、鼠疫、癌症，或是地震水灾等，即使是核战争，这些只能危害一部分人，而且只能短时间的伤害，无法生生世世地危害每一个人；而贪嗔等任何一种烦恼，对每一个众生在久远之间都有巨大损害，谁只要患上一种，便从根本上摧毁了安乐。

后果如此严重的烦恼疾病，要行医治，除圣教以外无法寻到药方。我们纵观人类历史，许多智哲们为了消除人类烦恼痛苦努力寻求、苦苦思维，演说过种种学说，宣述过无数认识论、方法论，然而这些不断被否认，宣告着它们对人类烦恼绝望的无效。古印度九十六种外道，古中国自然无为、仁义之说，玛雅人拜太阳教，有哪一种不是如此呢？现代人各种探索更是如此，不用以佛教的观点去否定他们，某种学说刚

刚建立，便会为后来者所推翻。而三界大医王——本师释迦牟尼佛所宣述的疗惑妙方，二千余年来无量众生循此得到了解脱，趋入了安乐之境。已证得一切智智的释尊，以彻证宇宙万法实相，与无杂现见万法种种因缘差别的智慧，宣说了众多解脱法门。世尊在世时，千千万万南赡部洲人依循教言，彻断烦恼得大自在之安乐；世尊涅槃后，一代代修行人的实践，也证明了圣教是唯一解除烦恼痛苦之妙方。

每一个被烦恼所困，深陷于轮回痛苦中的众生，如果已知如此殊胜解脱正道，而不去依教奉行，解除自他种种猛烈烦恼痛苦，这种愚痴者应受到严厉呵责。萨迦班智达在《格言宝藏论》中甚至称他们为“不察有益和无益，不求智慧不闻法，唯有寻求充腹者，真实一头无毛猪”。在座每一个都仔细考虑：自己在无数劫中已饱受了烦恼恶疾的折磨，这次得到了暇满人身，有幸听闻三界大医王所宣说的教法，为

我们指出了烦恼疾病的严重后果及其根源，也道出了解除妙方，自己若不去依教奉行，不服用正法甘露，治愈痼疾，是不是应该好好地责问一番自己：为什么这样愚痴？是什么魔控制了自心？

若遇寻常险，犹须慎防护，
况堕千由旬，长劫险难处。

如果仅遇到普通险情，也需要很谨慎地防护；更何况面临将堕千由旬之深渊、长劫不出之烦恼险地呢！

世人平常遇到坑洼、沟坎、悬崖陡坡等险处时，会非常谨慎，极害怕自己受到危害。其实仔细去观察思维，这些危害只能使自己在短短一段时间内受苦，或暂时夺去生命而已，与自己堕入轮回恶趣所受不可思议之无量痛苦相较，根本不算什么。对这些小小的暂时危险都会很注意防护，那么面临会使自己堕入千

由旬下的地狱，长劫中备受极其惨毒痛苦的危险——罪业烦恼，就更应该去严加对治防护。

此颂原意在以比喻说明烦恼罪业必须加以对治，也引申出对世人颠倒愚痴行举的呵责。譬如我们在平时下雨雪时，走路非常小心，唯恐滑倒，摔到泥坑中弄脏衣服，或者受伤，但对将使自己长劫堕入恶趣受痛苦之烦恼罪业，有没有如此小心去防范对治呢？我们假如能像走稀泥路一样，时时去慎加防护对治烦恼，可能很早就解脱了。很可惜，世人大抵如此，鼠目寸光，对眼前微小危险很注意去防备，而招致自己生生世世堕恶趣之大险难——贪嗔烦恼罪业，却不闻不问，一点也不在乎。有的甚至随心所欲，不断去造作恶业，似乎是怕自己日后所堕地狱不够深，受痛苦不够多一般，这种人实在是又可哀又可诃的对象。

颂中“千由旬”处可以解释为成千上万由旬下的地狱。依《俱舍论》所说：南赡部洲大地下二万由

旬，是地狱所在之位置；而依《瑜伽师地论》，在大地三万二千由旬以下，有具疱寒地狱，此下二千由旬有疱裂地狱等。有些人对此会产生疑问，究竟哪种说法正确呢？经常阅读经论者，此类疑问或许不止一两处，如须弥山、大小劫长短等等，各经论有不同说法。其实，如果你闻思过麦彭仁波切的《定解宝灯论》，而且仔细听闻思维过其中“不一同境何所见”一品中所阐述的内容，这类问题便很好理解。众生根识前所显外境，并非存有坚固实质，只是自己业力之幻现。不同业力众生，一水可显现铁汁、脓血、甘露等不同境相，因此针对不同根基意乐之众生，各经论随顺众生业力对同一境有不同说法。《入中论》中说“有情世间器世间，种种差别由心立”，不同业力众生，对同一境有不同印象、感受，这一点无论你们如何辩论，其事实便是如此。

现代科学家在研究外境时也渐渐注意到：人类所

得到的科学成果，时间、空间的大小概念等问题，只是以人类思维感受方式为前提而得出的结果。比如说我们现代人类所认识的宇宙与佛经中的宇宙观不同，现代人尽可以说地球是圆的，但只是现代人的业感，仅仅在特定根识中是如此。假如你们的心识转变到另一种层次，一切外境随之而有相应变化，这点诸位去实际修持，日后定会对此生起定解。

或思今不死，安逸此非理，
吾生终归尽，死期必降临；

或许有人想：现在我还不会死亡。因此而安逸地度过时日，不励力修对治。这是不合理的，我们生命都有尽头，死期必定于旦夕之间降临。

此偈文辞平淡易懂，我们有些人或许因此而觉得《入行论》很浅显，用不着每天听上师讲解。请大家注意：“安逸此非理”！佛教经论每一句都有其内外

密意，若我们真能完全融会此偈所言之义，那如同帕单巴尊者所说一样，可得迅速证悟光明法身。如果能在今生将此论深入透彻地听闻、思维、修习，大乘众多法门都可通达，到临终时，可以很安闲自在，无惧无悔！我这次只是较浅地讲解此论，藉此引发你们的思路，望你们能以此缘，反复思维论义，将大乘修学义理融入内心。

我们来看偈颂，文中说有些人想：自己现在还不会死，不用那么着急修法对治烦恼罪业，先安安逸逸地享受几天吧！这类人现在随处可见，他们说：“反正我在多长多长时间内不会死，所以现在可以去享受……”如果追问他们：“有什么理由说现在不会死亡？”大多数人肯定没有什么根据，只是一种自我安慰的想法而已。然而世人很多都是在毫无准备之下突然死去，有些很年轻，没有病，也许正在想着现在自己不会死。你们稍加观察，车祸、火灾、电击、工程

事故等等，这些事实便可破斥上面那些想法。我们也可以因明逻辑推理方式看“或思今不死”这种观点，能否有成立理由（因）和例证（同喻）呢？也许有人会举出某某算命先生测算极准，他占算某人活多久果真如是，所以他给我算了如何之类理由与例子，来成立自己现在不会死的观点。但这种理由、例子，能不能遍呢？我们知道，人寿皆由业力感召，善恶业成分不断变化，寿命也不停变化，而算命先生无法测准业力变化。大家都知道袁了凡居士，他的一生充分说明了这点。算命先生的卜算难以成立“现在我们不会死亡”这种观点，其他理由也无法找到，那为什么不抛弃这种愚痴而又自欺欺人的观点呢？

佛陀在《佛遗教经》中说“生命在呼吸之间”，龙树菩萨也说“呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇”，意指人于出入息或睡眠间，亦难定其不死。世间聪智之人，也知道人命无常，故有“逝者如斯”之

叹，或“藏舟于壑，藏山于泽”之喻。我们每一个人活着时，如同盲人步行，而前面处处有死神的陷坑，总有一步会给生命画上句号。因此，我们必须要有紧迫感，抛弃对此生盛事之追求，内心铭记：“吾生终归尽，死期必降临”。为自他究竟之大利，急切地去修持妙法，忏尽烦恼罪业。

谁赐我无惧？云何定脱苦？

倘若必死亡，为何今安逸？

到时候，谁能赐给我无惧的心境呢？如何才能完全脱离死亡痛苦呢？倘若自己必定会死亡（死后也有因自己罪业堕落恶趣之怖畏），那么现在为什么还安逸度日而不去对治烦恼罪业？

或许有人知道自己必死无疑，而生念：“反正人人都要死，怕有什么用呢？不如躺着等死……”这种消极的人也许有不少吧，有些懒惰者经常说：“管

他呢，今天好好休息睡大觉……”此时，你们应该问问自己：如果当下死去，有没有面对死神无惧的把握，自己是否一定可以从轮回恶趣中解脱呢？从因果不虚方面详细观察，自己一生中造的恶业，是否已忏净了？如果没有忏净，用不着有神通者观察，必堕轮回苦藪无疑。有些人想：“我已经修了十万遍金刚萨埵心咒，上师说过，这样连根本罪也可以忏悔，所以我现在可以有把握无惧死亡了。”不错，金刚萨埵忏悔法非常殊胜，但是你在修法时，是否具足四力，观想是否明净？这些你们应该明白自己到底如何。翻开《百业经》，看看一切智智宣讲的公案，定会对罪业生起大怖畏，对自己解脱之把握也会去慎重考虑。明白了这些道理，那你还有什么理由再去懈怠、放逸，而不去精进修法对治，解脱必将来临之大怖畏呢？

很可惜，大多数世人对此毫无所知，不断追求世间八法，虚度时光。宗喀巴大师在《菩提道次第广

论》中讲过一个比喻：人们在轮回中如同一群猴子生活在森林中，此森林外四周燃起了大火，而猴群一点也没有察觉，仍在放逸地嬉耍着；还有些高僧大德将轮回众生比喻关在圈牢中待宰之牛羊、鸡鸭。于圣者眼中，为烦恼罪业系缚在轮回中的众生，如同着火森林中的猴子，圈中待宰之家畜一般，死神随时都在准备夺走他们的生命，然他们愚痴无知，不去想办法解救自己，坐待业报折磨。

我们明白了自己处于如此悲惨境遇中，而且现在还有机缘可以修学正法，去解救自他，这是百千万劫中积累福德而得到的良机，如果浪费了，难道你们不觉得可惜？上师如意宝说过：“现在是末法时代，讲解、听闻、修习佛法的人基本上没有了，出家人、寺庙成了形象。真正续佛慧命是闻思修习佛法，而大多数人只知道造寺庙、塑佛像……希望弟子们抓住机会，精勤闻思修行。”

除忆昔经历，今吾复何余？

然因执著彼，屡违上师教。

往昔之经历除了忆念虚影外，如今我们还能保留什么呢？然而因我执著这些幻象，屡屡违犯了善知识的教诲，造下了可怕罪业。

世人对种种称讥贵贱、苦乐贫富之事，有强烈执著，在座诸位大多在往昔也不例外。然而我们现在回想以往经历，自己曾经贪著的各种财富受用、名誉高位，拼命逃避的讥、苦、贫、贱，除了一些虚幻影像外，其余毫无遗留，与梦境无异。无垢光尊者说：“昨日前去之诸法，如昨夜梦乃意境，今现无而常显心，昨夜今夜梦相同。”一切法如同梦境，都无有实义。然而，人们因无明愚痴所蒙蔽，不能用智慧去分析诸法，无法了悟诸法无有实质、离诸戏论的清静实相。在烦恼习气催动下，执著亲怨、贤劣，屡屡违犯了根本上师和人天导师的断恶行善、自度度人之教诲，造

下了累累罪业。醒悟到自己往昔为无义人生所犯过失后，如果不立即去修行忏悔，这些恶业烦恼将无有终止，自己将陷入更深的轮回恶趣痛苦之中。

此生若须舍，亲友亦如是，
独行无定所，何须结亲仇？

若死时必须舍弃今生，同样，也必须舍弃亲友和怨敌，独自步入中阴随业力漂泊不定，那么生前何必辛苦地为攀结亲仇而造罪呢？

按华智仁波切的科目，此前后九颂是说要修对治之缘故。我们可以看此颂与前数颂所说人生必死、人生虚幻无义、死时须舍弃亲友一切等内容，在前面“厌患对治力”一科目中，都大致说过。然各自侧重目的不同，此处其旨在以人生必死，死后会有恐怖痛苦等，说明现在需要修法对治。

此颂以死后“独行无定所”之过患，说明我们

需忏悔自己攀亲结仇的罪业。前面我们已讲过人在死时，必须舍弃亲仇等此生一切，即使是大权威、大富贵之人，也会如酥油中抽毛一般，什么也带不走，他生前攀亲结仇，辛苦万般所得之一切，此时毫无用处。我们翻开人类历史，当年一代代大人物，笼络号召众多亲眷，建树了无数大事业，也曾拼命地消灭过许多怨敌。然而他们死时，还能怎么样呢？照样是“独行无定所”，独自一人随业风吹荡，飘泊于中阴境，这时“万般带不去，唯有业随身”，《涅槃经后分》中也说：“善恶之报，如影随形。”此时那些所谓叱咤风云的人物还不如一个念佛修行正法之乞丐。一个心相续中有妙法善念者，于死亡时毫无畏惧，安详地步入大安乐之境，而那些恶业累累者，为巨大恐怖所折磨，继而堕入更为痛苦的恶趣。

我们也要想象自己，若于生前未修持正法，忏悔对治烦恼罪业，死时独自一人，凄凄惨惨地到达一个

充满恐怖景象的陌生环境中，没有亲友，没有依怙，就连一块躲避恐怖追杀者的地方也找不到，同时也不知道自己要到哪里去……到那时，自己该是什么心境呢？在座诸位现在能自由自在修习妙法，一定要断除对亲仇的贪执，断除对今生一切的贪执，修持无上妙法忏净罪业。有些人因习气喜欢争争吵吵：这是我们的上师，那位上师是他们的，某某与我们一帮，某人与他们是一帮。我从心里厌恶这些，同时也劝请这些人想想：在这短短的梦幻生涯中，攀亲结仇造恶业，到死之时，你“独行无定所”，该如何去面对自己培养的恶果？

不善生诸苦，云何得脱除？

故吾当一心，日夜思除苦。

从不善业将生出诸多痛苦，如何才能从其中解脱出来呢？为此我应该专心一志，昼夜不停地思维、寻求断除痛苦之道。

此偈以了知自之不善业将招感恶果，来说明必须修行对治。佛经中说：“何人造善业，彼人得安乐；何人造恶业，彼人得痛苦。”轮回中的众生，无始劫来造过无量无边罪业，相续中串习起深厚烦恼，这些罪业障碍不消除，轮回痛苦将无有边际，这是世人谁亦无法违背的规律。

我们入佛门修行正法，首先得具备因果不虚的世间正见，如果对因果不具信心，就不会精勤取舍善恶业，修行功德就无从积累。反之，若能对因果具足真实信心，就会如同密勒日巴尊者所说一样：因知自己造过恶业，必将堕入恶趣受大痛苦，由此而发大勇猛，精勤忏罪积资，终得证悟法性尽地。我们如能真正怖畏罪业将招感恶果，定会日夜不懈地寻求解脱之道，以最大精进去修持妙法，忏尽罪业。现在许多人在出家后，放逸懒散，心志消极，对修学佛法提不起劲头，有些虽然想闻思修持正法，却是一曝十寒、时

冷时热，这些都是没有通达因果正见而产生的毛病，你们如果能真正通达此颂，定会成为大修行人！

癸二（真实对治）：

吾因无明痴，犯诸自性罪，
或佛所制罪，如是众过罪。

因为我的愚痴无知，造作了种种自性罪与佛制罪，如是诸多罪业过患。

此处真实进入对治正法，先以一颂明所忏之罪。

我们于无始轮回中，由于无明愚痴，造作罪业不可尽数。然总的来分，可归两大类：一是自性罪，二是佛制罪。自性罪是指某些行为其自性为罪业，不待佛制，任何人为之即有罪过；佛制罪指受佛戒后违背戒律而造下的罪业。自性罪包括杀盗淫妄十不善业，这些不善业不论是谁，造之则有罪过。但对其中饮酒

一条，律藏中定为自性罪，而功德光和释迦光两位尊者认为属佛制罪，《俱舍论》中也说为佛制罪，这方面的辩论，律藏中《大海论》记载得很清楚。

我们划分这两种罪业时，可有四种情况：一、比如一般未受佛戒者造杀生等十不善业，是自性罪而非佛制罪；二、受戒之居士、出家人造杀生等十不善业，既犯自性罪，又犯佛制罪；三、如出家人犯过午不食等，为佛制罪而非自性罪；四、未入佛门者午后吃饭等行为，既非佛制罪，亦非自性罪。

有些人可能会想：佛制罪在佛陀未制戒前，不是罪业，而佛陀规定后，变成了罪业，那么佛陀不是成为罪业的促成者或罪因了吗？这是非理的想法，萨迦班智达在《辨三戒论》中专门对此有答复，如农民在田地里种植庄稼，到夏天时下冰雹，庄稼被毁，对这种情况，谁也不能说“如果农民没有种庄稼，就不会有庄稼被毁，所以过错是农民造成的”；同样，佛制

定戒律是为了众生得到解脱安乐果，而非让众生去造罪。大家都知道，持守净戒是生善趣与解脱之唯一正因。《入中论》中说：“诸异生及佛子，自证菩提与佛子，增上生及决定胜，其因除戒定无余。”修行人犯佛制罪，完全是因他没有认真持守戒律而成。佛制戒律如同一把武器，善于使用者能战胜怨敌，保护好自己；不善用者，反而会伤自己，这点你不能说武器或是造武器者有过失吧！

合掌怙主前，以畏罪苦心，
再三礼诸佛，忏除一切罪。

我恭敬地于诸怙主前合起双掌，以畏惧受苦之心，再三礼敬诸佛菩萨，忏悔净除自己的一切罪业。

前面讲了自己所造的罪有自性罪与佛制罪，这些罪业如果不忏净，必会招感无量痛苦。内心以此而生起了极大恐怖，为了消除这种怖畏，我们要极其虔

诚、痛切地双手合掌，数数恭敬顶礼诸佛怙主，祈求加持清净这一切罪业。有关皈依诸佛忏悔罪业的教证，在《优婆离所问经》中有一段大乘菩萨忏罪文，即我们经常念诵的《三十五佛忏罪文》，其中最末两句便是“无量功德海，我今皈命礼”。现行对治力之修法，作者在此处虽只提及皈礼诸佛，而在《学集论》中有持念佛号、读诵甚深经典、信解空性、观想念百字明、塑佛像、造佛塔、供养等。

我们虽然造过无边恶业，但若能依法恳切地忏悔，罪业一定可得清净。《金光明经》中云：“千劫所造无边业，一次作忏亦得净。”此处清净指断恶业之现行功用，而非其种子与余习，此理在本论后面内容中将作详述。在《无尽智慧经》中还提及：忏悔也是一种积累资粮之方便；律藏中也宣说过：有人造罪若作忏悔，不但不失坏善法，而且能增长善根。现行对治力修法的重要，我想在此不用再作解说，诸欲求

解脱者，当自勉励行！

壬四（返回对治力）：

诸佛祈宽恕，往昔所造罪；

此既非善行，尔后誓不为！

祈求诸佛慈悲地宽恕我往昔所造的一切罪业，既然这些都是不善行为，从今之后，我立下坚誓：一定不再造作！

“返回对治力”，就是发誓不再造恶性业，为断除将来造恶业，而从内心发一种坚定誓愿。

我们忏悔了往昔所造的一切罪业后，为了防止将来再度造作罪业，一定要依返回对治力。在上师诸佛前，立下坚誓：一定要严持净戒，远离诸恶业。乔美仁波切在《极乐愿文》中也言及四力对治修法，其中返回对治力便是于上师三宝前立下坚誓：以后纵遇生

命危险也决不造恶业！这种对治力在修持忏悔时极其重要。如果你在忏悔时，内心未生起这种对治力，可以说不是真正的忏悔，因为那样在你内心可能仍有继续造恶的意乐，像割草留根，屡割屡生，如此则再三忏悔也无法清净。唯有你从心底厌弃恶业，发起猛烈决心，于一切时远离罪恶，才可彻底地净除心识中恶业障道力量。《律经》中也说：若临终时无法做忏悔仪轨，心里发愿虽遇命难也不再犯戒，如是发誓便能清净一切犯戒之业。

以上大致将四力对治的修法作了介绍，本论中的忏悔四法，主要依据为《四法经》：“慈氏，若菩萨摩訶萨成就四法，灭先所造久积过罪。何等为四？所谓悔过行、对治行、制止力、依止力。复次，一、悔过行者：于不善业行，多所改悔；二、对治行者：谓造不善业已，极为善业，及余利益之所对待；三、制止力者：由读诵禁戒得无毁犯；四、依止力者：谓归

依佛法僧宝，亦不弃舍菩提之心。”本论中的忏罪四法与《四法经》中所说稍有差异，论主将最后的依止力排列在第二位，或许是因作者本人体悟到：大乘行人对自己往昔所造罪业生起悔过厌患后，随即应依止三宝菩提心等，方能有力地去对治、制止。

忏悔的修法对每个修行者都很重要，根霍仁波切说过：一个人进入佛门修法，如果得不到感应，即是罪业障道之相，应当励力忏悔。这一点你们大多或有亲身体验，例如有些人修法一直得不到验相，经常生病等，即是罪业现行之相。要趋入大乘法门，在自相续中生起、增长菩提心等功德，如同农夫种地，必须先除去土地中的杂草、害虫，种子才有可能发芽成长，结出果实；同样，我们先发露宿罪、依止三宝、依教对治，然后发誓不再造恶业，烦恼罪业净除后，自相续纯净，菩提心才可得以顺利地增长。这个过程希望诸位能切实去修持，要想进一步详细了解经论

中有关忏悔的内容，可以翻阅《学集论》中“清净品”。

这次在讲习忏悔品期间，麦彭仁波切自东方现喜刹土显现，给上师如意宝授记：末法时代广弘金刚萨埵忏悔法有甚深意义。由此因缘，学院四众弟子已发愿诵修三千亿遍金刚萨埵心咒，你们当中也有七百多人各自发愿诵修一亿遍金刚萨埵心咒，是一种偶然巧合，还是某种特别缘起？这点我目前无法确知。但以此不可思议之殊胜缘起，你们当努力精进，在即生中为自他究竟利益净除一切业障！

第三品 受持菩提心

戊三（菩提心相顺之受持品）分二：己一、品名；己二、正论。

己一（品名）：受持菩提心。

己二（正论）分三：庚一、加行之法；庚二、正行决心；庚三、后修自他生喜。

庚一（加行之法）分二：辛一、为自续生起菩提心宝而聚顺缘之积集资粮，总分八支，前品已说供养等四支，今说后四支；辛二、近取因之修心。

辛一（随喜等后四支）分四：壬一、随喜支；壬二、祈请转法轮支；壬三、祈请不涅槃支；壬四、善根回向利他支。

我们明了菩提心功德后，都想于自相续中生起菩提心宝。此发心过程分前行、正行、后行，七支供加上皈依的修法为前行。在第二品中，已介绍了供养、礼敬诸佛、皈依、忏悔四支；本品继续宣说随喜等四支。

壬一（随喜支）：

随喜是对治嫉妒心之修法，也是增长福德与上进心的方便。嫉妒心在《俱舍论》中有细微分类，范围也较广，不仅仅是指平常人所理解的“吃醋”心理。对末法时代的修行者来说，这种烦恼非常严重。一些人见到其他修行人某方面功德超胜，心里便发烫，甚至作出各种行为来贬低他，有一些人经常于口头上说“随喜、随喜”，但在内心一点诚意也没有，这种不能算是真正的随喜。在《入行论》大讲义中，随喜定义为身口意三门随喜，即从内心真正发出清净的欣悦赞同，语言上赞颂其功德，行为上表现出随同感动

等。乔美仁波切说：“闻听他人行善时，若舍嫉妒不喜心，诚心欢悦作随喜。佛说同获彼福德。”

关于随喜功德有一个很好的公案：以前本师释迦牟尼佛应化在世时，有一段时间萨迦国王迎请世尊及众比丘作广大供养。那时有一贫女，在王宫外行乞，见此非常羡慕，数数地生起极大欢喜心，至心随喜国王对世尊及众比丘的供养。本师释迦牟尼佛于受供完毕后，问萨迦国王：“如是功德是否回向给此供养中功德最大者？”国王满口答应，结果世尊就为贫女作了回向。此公案中贫女虽无能力如国王一般对世尊作饮食、财物供养，但以其真诚随喜，获得了甚至超过国王供养之功德。这种积累资粮的殊胜方便，望诸位能融会于心，每遇堪可随喜之善法，即可以真诚一念，积累起广大福德资粮，也培养自己的上进心。

（一）下士道之随喜：

欣乐而随喜：一切众有情，
息苦诸善行，得乐诸福报。

我欢欣地随喜：一切世间众生，能息除恶趣痛苦的诸种善行，以及于善趣中享受快乐之福报。

随喜支分上、中、下三士道之因随喜和果随喜，此偈所述为下士道之因、果随喜。所谓下士道，即解脱堕三恶趣怖畏，得到人天善趣果报之修法。世间稍有轮回因果观念的人，或初入佛门者，一般都会畏惧自己堕入恶趣中受苦，而很羡慕人天善趣的种种圆满盛事，为此而修习善法，断杀、盗等不善业，以这些断恶修善为因，而能获得生人天善趣，且财富受用圆满之福报。

本颂中随喜“息苦诸善行”是随喜下士道之因；随喜“得乐诸福报”是随喜下士道之果。如果随喜十善业及善趣众生之种种福德，能获得生人天善趣之福

报。有生人天善趣之基础，才有圆满机缘听闻佛法，趋入正法之道。

（二）中士道之随喜：

随喜积善行：彼为菩提因。

随喜众有情：实脱轮回苦。

我随喜诸修行人积集顺解脱分之善行，此等善行是二乘菩提果之因；我也随喜一切有情，真实地解脱轮回痛苦，证得小乘菩提果。

中士道即是从三界中得到自我解脱，获得寂灭的声缘罗汉果之修法。进入中士道之行人，对三界轮回生起真实的厌离心，持清净别解脱戒，修持四谛、十二因缘等妙法，这些善行是二乘菩提之正因。我们对此生起随喜，即为中士道因之随喜。此偈颂后两句，是对中士道果之随喜。中士道之果，指声闻弟子之四向四果及独觉罗汉果位。在佛教历史上，有许多

有情依循佛陀教法，证得了超越三界之寂灭涅槃，同时一代代将别解脱戒的清静传承传给后人，我们一方面要报答恩德，一方面也要随喜这些圣者的功德。

（三）上士道之随喜：

随喜佛菩提，佛子地诸果。

亦复乐随喜：能与有情乐，

发心福善海，及诸饶益行。

我随喜诸佛所证得的无上菩提，以及菩萨圣众所修证的十地果德，亦欣悦地随喜：能令有情获得安乐，发菩提心之福善大海，以及饶益有情之广大菩萨行。

上士道即是令自他一切众生于三界轮回中解脱，证得究竟果位之道。上士道之果为断证功德圆满之佛果以及初地至十地所有的菩萨果位。对这些果位的随喜便是上士道之果随喜，上士道之因随喜是对一切能

令无边有情离苦得乐、究竟解脱之大乘佛子发心及行为之随喜。大乘的发心为愿行菩提心，行为总说为六度四摄，这些是获得大乘菩提果之正因。若一个修行人发起了殊胜菩提心，行持六度四摄饶益众生，我们凡夫虽无法与他一样去利益众生，但对此生一念随喜心，其功德也无法估量。佛在《般若摄颂》中说：“三千须弥秤可量，随喜彼善非如是。”在《善巧方便经》中说：“随喜法乃诸佛调化众生之大方便法门。”我们如果能纯熟地运用这种殊胜方便，一方面能有力地对治修行大障碍——嫉妒心，另一方面可无勤积累起大福德资粮，迅速成就菩提。

以上随喜支的修法，对大多数人来说，修起来并不是很困难，而且这时代大多数的“老众生”，嫉妒烦恼特别重，诸位对此都有切身体会吧，因此这种修法非常必要。《入行论》之殊胜，也体现于这些方面：能如是确切地针对众生的劣根烦恼，一层层提出简练

易行、收效甚大的对治法，使修习者相续迅速得到改变。假如你们在闻思此论时，觉得寂天论师专门针对你的坏习气，提出对治方便，你定会有很大得益；若有人觉得对自己一点影响也没有，很糟糕，这说明你的障道恶业力太大，内心一点也未与法相应。这种人必须竭力祈祷上师三宝加持，速速忏除障道罪业。

壬二（祈请转法轮支）：

我于十方佛，合掌诚祈请：

为苦惑迷众，燃亮正法灯。

我合起双掌，向十方诸佛虔诚祈请：为了解救沉溺于无明痛苦中的有情，请您燃亮正法宝灯！

为无明愚痴所蒙蔽，也为无始恶业所缠缚，轮回众生处于大黑暗痛苦深渊之中，如果没有诸佛菩萨智慧大悲光明之照耀与引导，众生将永无解脱轮回的

机会。因此，我们要祈祷十方三世诸佛菩萨，恳请他们转动法轮，燃亮光明法炬，度化为业惑所困的苦难有情。

回顾佛教史上，本师释迦世尊于成道之初，观察众生根性低劣，因而无有转法轮之意，独自无言安住于林中，最后因帝释、梵天之殷切祈请，世尊才开始转法轮。此后也有许多大修行者，以一些弟子、眷属不如法之行而生厌离，或因一生事业已圆满，于是不再转法轮。此时，某些人去恳切地祈请，这些大德以此缘也会继续传法。此类传记有不少，你们每个人也许都知道几个。

祈请转法轮，功德非常大，堪布根霍仁波切说：“如果祈请高僧大德转法轮，自己生生世世不会堕入邪见黑暗之中，而且生生世世会得遇正法光明。”我们每天若能如法念诵《普贤行愿品》中祈请转法轮偈，可以净除自己谤法、邪见恶业，增上自己听闻正

法的因缘。

壬三（祈请不涅槃支）：

知佛欲涅槃，合掌速祈请！

住世无量劫，莫遗世间迷。

在得知佛陀将入涅槃的时候，立刻合掌，哀切祈请：佛陀啊！请您于无量劫中住世，莫入涅槃，不要让世人沉沦于愚迷痛苦之中！

本师释迦牟尼佛度化众生事业圆满，将入涅槃前，当时纯陀优婆塞在佛陀前再三祈请住世，最后佛陀应允，又住世三个月为众生宣说佛法，利益了无量众生。后来许多高僧大德，也因他人祈请住世之缘起，而增加了住世利益众生的时间。祈请住世，能使无量众生获益，其功德不可思议，藉此我们可以增长福德资粮，消除自己长寿、健康之障碍，也是成就无

死佛身之因。

现在这样的时代，世人根基日益低劣，福德浅薄，以此共业感召，真正住持正法之大德非常罕见，因而此祈请住世尤为重要。世人若没有善知识引导，唯有于无明迷惑中越陷越深，永无解脱机会。为了这些可怜的父母众生与自己，在生生世世不离上师三宝众怙主，希望大家再三祈祷，亦希望大家提醒更多的人来祈祷：十方世间的导师，请您住世无量劫，莫遗世间迷！

壬四（善根回向利他支）：

如是诸观行，所积一切善，
以彼愿消除，有情一切苦。

如是修行供养、顶礼、忏悔等诸支善行，所集的一切功德，我愿以之消除有情一切痛苦。

七支供中最后一支是回向，即将自己造的一切善根回施与广大众生。这种修法是大乘法门中迅速积累资粮的殊胜方便，回施善根普及无尽众生，一方面能除我所之执，另一方面使善根得以无尽增长。这些在《善巧方便经》中有详细叙说。

回向的善根不只限于自己在过去与现在所积聚部分，根据《华严经》所述，未来将造的善根也可以回向。这种善根虽然还未造作，但可以用意愿回向。打个比喻：如同在银行透支，虽然你的账户上还没有这笔钱，但以你的信用，银行可以先支付出来；同样，我们以自己始终如一之坚定誓言，回施未来之善根，众生亦可得益。

我们将三世一切善根，回施轮回众生，发愿以此消除他们的一切痛苦、修行善法之障碍等，以此功德力能真实消除他们的痛苦。尤其在超度亡人时，若作回向，恶趣有情能立即离苦得乐。关于如此不可思议

之因果，佛经中有这样一个公案：本师释迦牟尼佛在广严城时，城中居民准备于某天请佛和僧众受供。在举行供养前一天晚上，有五百个饿鬼来到佛前，请求世尊在第二天受供后，将功德回向给他们。世尊询问其原因，饿鬼们回答说：“我们前世也是本城居民，因生前悭吝成性，不肯布施，所以死后堕入了饿鬼道，如果世尊明天给我们回向功德，我们就能得到安乐和解脱。”世尊作了应允，但要求他们到受供的地方，这些饿鬼以身形丑陋为由，拒绝在第二天现身。世尊告诉他们：“你们当年造恶业时不害羞，现在你们得到恶报后怎么知道了羞耻呢？如果你们明天不出现，我就不解救你们。”饿鬼们于是不得不答应。第二天，世尊与弟子到施主家应供时，五百个饿鬼便在众人前显出了身相，人们见到这些身相丑陋的众生，惊骇万分。此时，世尊告诉广严城的人们：“不要害怕，这些是你们已过世的祖辈父母，以前造了悭吝等恶业，所以现在堕为饿鬼身。”广严城人们听后非常

痛苦。于是世尊教诫人们将供养的善根回向给这些饿鬼，使其解脱饿鬼身，皆得上生到三十三天。

我们生生世世的父母，有许多也陷于恶趣的巨大痛苦中，那我们为什么不像广严城人们一样，将善根回向给父母众生，让他们离苦得乐呢？一切智智佛陀以其无漏智慧，为我们宣说了如此殊胜方便法，诸位当恒记心中，于自己造任何善法圆满后，认真如法地观想发愿，以此回施一切父母众生。

善根回向利他，也是大乘佛子行为必具的“三殊胜”中后行修法。关于这种修法，华智仁波切及很多大德们说过：“凡夫造善业，如果没有回向，今后的一念嗔烦恼，立即将善业毁坏无余，如果将善根回施众生，那么众生无尽，其善业功德也无有穷尽。”

此偈颂是总结性地将善根回向给一切众生，愿众生离诸痛苦；以下三个偈颂中，论主引导我们为断除

众生的疾病、饥饿、贫困之痛苦作特别回向。

乃至众生疾，尚未疗愈前，
愿为医与药，并作看护士！

乃至世间所有众生的疾病，还没有疗愈之前，我愿意化作药物、变成医生，并且作病人的看护者！

此偈针对众生疾苦作特别回向，也是一种发愿。众生为身病和心病所煎熬时，良药、医生及看护者对他们来说是最大慰藉，为了引导他们，诸佛菩萨有很多化身为医生。在《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中，也记有释迦牟尼佛在修菩萨行时多生显化为医生的公案。确实，一个好医生对众生不仅有即生的利益，也能引导许多众生断恶行善，让他们得到后世安乐。

关于佛菩萨化身为药利益有情，在《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中，记载着释迦世尊有一世转生

为莲花王，那时赡部洲众生染上了一种非常严重的疾病，只有食用“若合达鱼”之肉才可疗愈，而这种鱼当时没有办法得到，于是莲花王发下坚愿：舍弃生命化为此药救度众生。他跃入斗雪河中而逝去，以坚固愿力，于河中化为一条身躯庞大的若合达鱼，躺在岸边，招呼人们割肉去治病，右边的肉割完后，自己翻转身让人们割左边的肉，这样救治了当时的全部病人。得救之人非常感激，菩萨化身的鱼说：“我是莲花王的转生，如果想真正感谢我，那从此以后，你们好好去奉行十善，这是我唯一希望，也是对我真正的报恩。”在这个公案中，菩萨化身的药是有情，当然，诸佛菩萨也可幻化为无情器界药物，《大方便经》中说佛可以幻化为桥梁、道路、城、门等等，只要是能饶益众生的很多器物，都可以愿力幻变而成。无垢光尊者也说过，佛在世间“显现无心色法相”“广行利众现色法”等。我们在生病时，经常要服用一些药物，我想这些药物肯定是佛菩萨不可思议的功德所

幻化。

除了医生和药物外，照顾病情的护士，也是病人的大恩德者。世人去照顾为病苦煎熬者，给病苦者以各种安慰、关心、帮助等，最能体现其慈悲助人之情怀。在出世间，佛陀更是以身作则，亲自去照顾生病的老比丘，给病人擦身、洗刷衣物、照料饮食、传授养病常识等等，佛陀仔细认真地作了这些，并且谆谆告诫弟子：照顾病人，是每个佛弟子义不容辞的义务；而且在诸福田中，病人是最大的福田。阿底峡尊者说过：“照顾长期之病人，孝养老年之父母，帮助远游之客人，此三功德能等同，修持大悲空性要。”

每个人身边都可能会有一些病人，我们作为一名修学大乘菩萨行的佛子，如果只是坐在经堂里听上师讲《入行论》，口头上发愿：“愿作病人的看护士……”而实际行动上不愿去作，或只能在三两天去作，时间稍长就生厌烦，那证明你的愿心不坚固，自

心尚未真正地与所学之法相应。我很遗憾平时事情太多，只能是看看你们当中的病人，没时间来当护士，其实我心里很愿意照料病人。几年前，日珠堪布在成都治病时，我给他当护士，那时很高兴自己有因缘作护士。直到现在，他很感谢我，我也很感谢他，每次见面都很愉快。在此也奉劝大家，以后千万不要放弃与别人结这种善缘的机会。

本论在此处作三种特别回向，也有另外一种特别意义。因根据《瑜伽师地论》《成实论》等经论，在劫末时，人类有各种巨大灾难，疾病、饥荒、战争是其中主要三大灾难。人寿二十岁时各种瘟疫疾病猖獗，当时医药无法治疗，菩萨因此发愿，那时自己化身明医、妙药以及看护士来济度有情，以其不可思议的功德、愿力来解除大劫难。

盼天降食雨，解除饥渴难，

于彼灾荒劫，愿成充饥食！

期盼从天上像下雨一般普降饮食，解除饥渴的灾难，在那灾荒劫中，愿自己化成众生充饥之食物！

南赡部洲在人寿三十岁时，人们于七年七月七日之中，遭受饥荒灾难。饥饿的人们像现在寻找如意宝一样寻找远古时代遗留下的粮食颗粒，侥幸找到一两粒后，便用铁箱锁起来。到时用大铁锅装满水，放上一粒粮食熬“汤”喝，说这是人寿百岁或八十岁时的粮食，喝了就可以保存生命；有人还将尸骨挖出来，说以前人们有饮食，所以他们的骨头有营养，用来熬汤喝亦可维持生命。人类以其共业将招感如是悲惨的灾难，为什么现在不警醒呢？我们不用说以后人寿三十岁时的情况，看看现在世界各地，非洲、朝鲜等，电视新闻上报道的大饥荒，一幕幕好像是活生生的饿鬼境界。这种灾荒在人类史上几乎没有间断过，所以菩萨在这里发愿，愿从天上降下各种饮食之雨，饱足一切饥饿众生，甚至自己去化为饮食，消除饥荒

苦难。我们看到国际红十字会或其他慈善机构，给灾民空投粮食、药品，以各种方式去解救灾民，在如此自私自利、各地区战祸纷繁的年代里，这样的善行，可能是诸佛菩萨的幻现吧！

我们每个进入大乘的佛子，也应效仿菩萨如是去回向发愿，以真诚发愿力之缘起和佛菩萨大悲大力之加持，利益众生的愿心一定能得以成就。

回向，同时也是我们这些出家人报答施主供养之修法。密勒日巴尊者为结赛与他妹妹琵琶达的食物供养唱过一首道歌，其中有：“崖居修行瑜伽士，会和净信供养主，行者施者俱成佛，缘起心要为回向。”在座诸位修行人，大都是舍弃了世间一切的“穷子”，衣食等皆来自信众供养，我们无法也没有必要用世间法方式去回报恩德，而为他们作一个真诚回向，信众施主的供养能成为他们成佛之因缘，这才是你对他们真正的报恩。

为济贫困者，愿成无尽藏！

愿诸资生物，悉现彼等前！

为了救济贫困众生，愿我变成那取用无尽的如意宝藏；希望各类资生之物品，都化现于他们面前！

在这个偈子里，菩萨发愿以大悲心化现为各种无情器物来利益一切众生。《无垢称经》中亦说：“或时作地水，或复作风火。”诸佛菩萨以其发愿力、功德力，凡是能利益众生的无情资具，像道路、桥梁、城邑、花园、房屋等等，佛菩萨像摩尼宝一样皆可化现。

堪布根霍仁波切讲义中说：此处虽未明显提到劫末刀兵灾难，但其发愿中也间接有消除众生刀兵劫难之含义。刀兵劫时人寿只有十岁，人们贫穷困苦，以头发为衣，稗子为食，嗔心业感使大地上一切草木等物皆化为兵器，随手拾取，相互砍杀，此情此景如

同复活地狱无异。刀兵之难在我们这个时代越来越多，人们为争夺生存资源在本世纪已发生了两次世界大战。在我们讲课的此刻，北约飞机仍在轰炸南斯拉夫，印度与巴基斯坦为争夺克什米尔土地也在血战……为了苦难的父母众生，让我们祈求诸佛菩萨加持，同时也以福德愿力回向：愿诸资生物品自然地化现于诸有情前，人类生活无任何忧虑，以此而嗔心息灭，停止任何刀兵之难！

回向是修行佛法中非常有力、重要的法门。大成就者积贡觉巴仁波切说过：“福慧二资如同摩尼宝，回向即为阿噶如之布，二者相合乃能生资具，如是行者应当重回施。”意思是说：摩尼宝要用阿噶如布擦拭才可满愿出生资具；如是福慧资粮必须要回向，才能利益众生。大乘法门之根本在于利益众生，凡想步入菩提正道者，对此望切记！

辛二（近取因之修心）分四：壬一、真实修心；

壬二、彼之应理；壬三、分说施身；壬四、修心之果回向于利他。

壬一（真实修心）：

为利有情故，不吝尽施舍：

身及诸受用，三世一切善。

为了利益一切有情，我毫不吝惜地施舍身体、财物等诸受用，以及三世所修的一切善根。

此偈颂与本论其余颂词一般，词句极易懂，然其意义非常深奥，而且自己要去真正行持，那就更为困难。希望大家以强烈信心去祈祷上师三宝，加持自己通达此中含义并能在日常生活中真实行持。

此偈所阐述的可以说是大乘行门之总持，作者于《学集论》中说：“将自己的身体、财物和三时所生一切善根功德完全布施给一切有情，并且要加以守

护、净化和增长，这就是菩萨学处的修学要领”（藏文译本中“集布施学品”）。众生沉溺在轮回中，根本原因便是我执，如果没有我执，我们早就证得圆满菩提了。所以，断除二种我执——人我执、法我执，是一切修行之核心。以此为中心，先以直接简易的道理和方法入手，再逐步深入甚深理论和修法。

我们每个人可以去观察：与生俱来强烈我执，使我们从生下来就会执著身体；稍长大一点，便开始贪执财产受用；懂一点修善积德的道理后，又强烈贪执福德善根……正因为这一连串执著，自己才轮转于三界之中。我们要断除轮回，首先得从根本上着手，将这些贪执最厉害的全部施舍给众生，一点也不保留，以强力手段直接对治自我执著。如此经长时修习，自然入“理”，便能毫无困难，毫无吝惜地施舍一切。

堪布根霍仁波切说过：“我们遇到任何病魔或其他违缘时，应修习此偈内容来调伏自相续。此偈之加

持力非常大，如经常念诵能得到极大利益。”我们在修行过程中常会遇到一些人与非人造违缘，此时应该励力发起悲心，将身体、受用一切善根，回施给这些众生，真诚地发愿利益满足他们。这样，自他双方都能得到巨大利益，此是大乘菩萨行中极其殊胜窍诀修法。在密宗中，“古萨里”修法（即“断法”），实际上就是这种修心法之方便。

修学菩提道之初业行人，在遇到各种违缘时，切不可去希求一些降魔猛咒。因为自己尚未生起无二正见与大慈大悲，去修降魔猛咒，不仅对这些造违缘的众生有巨大伤害，而且自己的菩萨戒和密乘戒会受到很大破损。没有智慧大悲之摄持，而去修降伏咒，时间久了修法者就会变成恶魔，这样的公案有不少，诸位当切记！末法时代有些人学密宗，目的就是想学一些猛咒，愚昧地去以猛烈嗔心降伏怨敌与邪魔，这种人的结果，将会是什么，诸位应该是很清楚。

以前有许多高僧大德在生病或遇其他违缘时，总是将此偈子反复地念诵，将一切回施给造违缘的众生，这样，违缘便会自然消除，我们每一个修学大乘菩萨行的修行人，也应真实学习这个胜妙窍诀！

壬二（彼之应理）：

舍尽则脱苦，吾心成涅槃。

死时既须舍，何若生尽施。

如果能舍尽一切，则能脱离所有痛苦，内心证悟究竟涅槃。于死之时，自己不得不舍弃一切，既然如此，不如在生前将一切布施，这样方能得到殊胜利益！

前颂阐述了为利益众生，施舍自己的身体、受用及三世一切善根，那么这种做法有什么理由呢？此处以两条理由来说明：第一，舍尽一切，则能脱苦，证

悟涅槃。《宝云经》中如是说：“能圆满施舍一切，就能证得菩提。”我们如果能将自己的一切——由无明习气熏习而起的一切虚妄有相法，毫无遗留地次第舍掉，先是外境色法，渐渐至自身等内心诸执著，则显现如同虚空一般的空寂光明，安住于这种无有执著之大安乐境界，即名涅槃、证悟菩提。第二，无论是谁，都会为无常吞噬，此时必定舍弃身体、财物受用。身财受用迟早都是要舍弃，而且不主动地施舍，自己会去为身体、财富受用造作无量罪业，给自己生生世世带来无边痛苦；相反，自己主动施舍这一切，一方面使他人得到利益，另一方面自己积累起大福德资粮，能成办自他暂时、究竟之大安乐。龙树菩萨亦说过：“菩萨舍一切，福德等虚空，无边亦无尽。”

这些道理似乎很简单，我在一两分钟内便说完了，你们也似乎听懂了。而且我们都发过菩提心，于诸佛圣尊前发誓要修习、实践大乘菩萨行，将一切交

付上师三宝与三界轮回中所有众生，可是看看自己在日常生活中的心态与行为，是不是按誓言去作了呢？很惭愧，希望诸位一起共同奋进，在不久的将来，能不再像现在一样愧疚。

壬三（分说施身）：

吾既将此身，随顺施有情，
一任彼欢喜，恒常打骂杀！

既然我已经将自身布施给一切有情了，那么只要众生欢喜，就让他们恒常打杀、责骂我吧！

在利益众生求证菩提的修行道上，施身是很重要的修法。在本师释迦牟尼佛及其他菩萨、高僧大德传记中，经常可以看到催人泪下的这类公案。在《般若摄颂》《修心八颂》《佛子行三十七颂》等众多经论中，都特别提及施身能强有力地对治自我贪执，是

取证无我智慧之捷径。有一位观音菩萨化现的大德，一九九一年在美国耶鲁大学发表《爱敌如友》的演讲时，他引用了《圣经》中一句话“如果有人打我左脸，我把右脸也给他”，来说明一切劝人修善断恶的宗教，都教诫我们应恒时随顺众生，将自身施舍给他们，藉此我们能迅速断除烦恼，证悟圆满智慧，真实获得利益自他的能力。

每个人于日常生活中都能遇到这样的修心机会，但是自己能否做到“一任彼欢喜，恒常打骂杀”，这很难说。有些人不要说恒常，别人骂他一句都不能忍受，甚至反唇相讥，有些甚至还要生起嗔心：“哼！你敢骂我、打我，我要……”一个求解脱的人若有这种反应，那证明他离道还很远很远！

我们在座道友中，有的在学院住了十几年，不论别人对他如何，他连一句不好听的话也没有说过，充分体现了一个大乘佛子应有的行为。想真正修行者，

何不对照他们反省一番自己的修心程度呢！

纵人戏我身，侵侮并讥讽，

吾身既已施，云何复珍惜？

即使众生戏弄或侵侮讥讽我，既然已将自身布施给他们，那又凭什么护惜此身与他人相争呢？

修大乘佛法者，在日常修行中，如果遇到其他有情侵害，侮辱讥讽、戏弄等，该如何调驯自心呢？论中提出了最直接而有力的方法，即是时刻牢记自己的誓言：自己在发菩提心时已立誓将身体布施给一切众生了，已送出去的东西不能再据为己有，所以对此身体不能再有主宰之心，他人种种侵侮伤害是他人拥有的权利，自己不应该也无权去护惜他人之物，而与他人相争。有位高僧大德说过：自己布施出去的东西如同已呕吐的秽物，正常人怎么能再去收回食用呢？我们不但不能去护惜已布施出去的身财等，而且应该

去感谢侮辱讥讽自己的众生，如同《修心八颂》中所言：应将他们视之如同摩尼宝、善知识，生起难得遭遇之想，感谢他们的助道。

这个道理很简单，可是“三岁孩童亦晓得，八十老翁行不得”。在佛的教法中，小乘有沙门四法：他人打我不还手，他人骂我不还口，他人嗔怒于我不恶彼，他人说我过失自己不能论他过失（沙门在此有两种解释：一说为出家二众，另一种说为一切入佛门受别解脱戒者，即出家、在家四众弟子）；在大乘教法中有四行：“报怨行、随缘行、无所求行、称法行”，其中“报怨行”也强调大乘修行人应慈悲对待怨敌违缘。“沙门四法”“四行”都不谈任何玄理，看上去极平淡，而且是每一个入佛门求解脱者应修持的行径。然而各自反省一番自己身心言行，是否做到了呢？我们听习《入行论》不能只是在理论上讲辩，本论旨意在于让诸人反观自身心，疏导自心障碍，真实地趋入大乘菩萨行。我们学

习此偈时，当以此来检验自己，将缺点、毛病挑出来，痛加忏悔，然后努力向这个标准看齐。

一些人或有疑惑：在《学集论》与有些经论中说为了修证菩提应保护身体，此处言应布施身躯，二者是否矛盾呢？关于这点是没有矛盾的，如果伤害身体没有任何意义，那么为了修持正法成就，应该去保护正法之躯；如果于众生和自己有真实利益，就不能以贪心执著保护身体。保护身体与布施身体都应以利益众生为目的。本论的后面也云“悲愿未清淨，不应施此身”，当自己未生起清淨大悲心时，不能轻率地在形象上舍掉生命，因这样对自他皆无真实利益。我们首先在自心中锻炼，逐渐舍掉自我贪执，执著减轻到一定程度时，布施肉身也就毫无困难，这个次第大家务必要清楚。不然你们有些人会认为：一点我执也没有断的凡夫，首先就得将身躯完全布施给众生。因此，一些人胆怯而退发心，一些人去草莽行事，这些

都不是理智之举。

修行是为断尽自心一切贪执，若内心有一点贪执未尽，修行根本无法成就，反而会带来无量痛苦。印度大成就者萨绕哈如是说过：“贪执纵如芝麻许，竟引痛苦无边际。”华智仁波切也说过：“执著有多大，痛苦也会有多大。”龙树菩萨也曾示现过这种情况，当年大士在修“空行母法”时，珍藏着一个精美的罐子，每天修法之余，总要拿出来欣赏、擦拭，如是多年，修法一点成就验相也没有。后来有一天，大士不小心将罐子打破了，第二天空行母本尊便显现了，龙树菩萨问：“为什么我多年来祈求、修持至尊您，却没有赐予加持，而今天突然显现呢？”空行母回答：“自从你祈求开始，我就如同你身体的影子一样，一刹那也未离开过，你身边经常出现的黄金便是我撒的。但因你对那个罐子有执著，以此为障，你无法见到我。”如许微细之执著，就要造成这么大的障碍；

我们要发起真实利他之心，求证究竟佛果，如果不从内心舍弃一切，怎么能成就呢？而无始轮回中，我们最执著的便是身体，如果从内心真实舍弃此身，其余各种贪执自然会烟消云散，修持菩提心道上的障碍也能遣除无余。

壬四（修心之果回向于利他）：

一切无害业，令身尽顺受。

愿彼见我者，悉获众利益。

一切于他人、自己有益无损之善业，都要使自身去造作，愿一切遇见我的众生，都能获得各种利益。

此颂是文殊菩萨十大愿中之根本愿，亦是每个修学大乘法者必修之法。“一切无害业”指一切对众生无有损害，而且有暂时、究竟利益的善业，包括大乘佛子六度四摄等一切法。这些善行，文殊等所有大

乘菩萨不但是发愿，而且以最大精进，在轮回不空之际，身体力行，去饶益一切众生。当然，我们在座很多人若不离开上师，基本上也能去如愿行持，但是如果离开了上师，到一个恶劣环境中，受到外界的影响，能不能去饶益他人，这点有些人很难做到。特别是在家学佛者，能保持不去害众生也很难。经常有些在家学佛人说：“虽然我不愿去损害众生，但我是开酒店的，每天都得杀生、骗人……求上师加持，让我生意兴隆，将来也不受罪报。”我碰到这类人时，很干脆地告诉他们：“你们改行吧，只要能活着，千万不可去损害众生。人生极短暂，你造恶业不但浪费了人生，而且为长远的将来酿造苦果，招致巨大痛苦，这是何苦呢？”这些人在损害他人时，一边还想求上师三宝加持，从根本上与大乘佛法相违，怎么有可能踏上大乘解脱之道呢！

在修习饶益众生的善法上，以前噶当派的善知识

们像阿底峡尊者、博朵瓦格西、朗日塘巴格西等等，为我们留下了众多榜样。比如博朵瓦格西，在他传记中后学者如是评价过：他的一生中，从未生起过损害众生之心念，甚至连自己先成佛的念头都没有过，唯有利益众生，让众生成佛之善愿、善行。博朵瓦格西撰有《自我教言》，记录了他利益众生的窍诀，希望诸位都能去学习。

“愿彼见我者”在原文中为“愿彼缘我者”，即一切以见形、闻音、触体等所有方式与我能结上缘的众生。在大乘佛子修持饶益行时，虽然有些众生无法在当时得到利益，但以菩萨这种“愿一切与自己接缘的众生，都能获得广大利益”之愿力，只要能结上缘者都能在将来获得暂时、究竟利益。以前格萨尔王也如是说：“不论是对我生嗔心的敌人，还是对我生欢喜心乃至贪心之人，凡与我结上缘者，都能得到究竟解脱”。这类教证我们在利益品中引用过许多，此处

不再赘述了。

《入行论》各讲义中，此处所作科判不尽相同。华智仁波切言从此偈始为回向修心之果；堪布根霍仁波切言从以下“路人无怙依”一偈始为回向；贾操杰格西的讲义中科目最为细致，认为从“愿彼见我者”一句始为回向，各论师见仁见智，众说不一，到底哪一种与作者原意相合呢？大家应该祈祷寂天论师，自己也动动脑筋去分析一番。

若人因见我，生起信憎心；

愿彼恒成为，成办众利因！

如果有人缘我生起信心或嗔心，愿他们依此心念，永远成为成办一切利益之因！

大乘修行人在修行过程中，对自己生信心、接善缘的众生与对自己生嗔恨、嫉妒、傲慢等恶心的众生，要平等地作饶益。饶益对自己生信心的众生自是

不用多言；对那些被恶业所迫、无有自主的众生来说，往往对发了菩提心的佛子生嗔心等恶念，前面说过“佛言彼堕狱，长如心数劫”，为了救助他们，菩萨在此以自己的功德、愿力作特别回向。藉此不可思议加持之因缘，这些众生能迅速地脱离此恶果，趋入解脱大道。这些在前面讲解“与菩萨接善缘能迅速解脱，接恶缘也能断轮回之根”时，引有较详的教证、理证解释过。

一九八七年夏天，上师如意宝带领一万多弟子朝五台山。于本师释迦牟尼佛转法轮的节日里（六月初四），在文殊菩萨的净土中，他对大众也发了一个如是的誓愿：“愿从今日起，令无偏众生，无论信厌憎，悉皆归极乐。”作为上师如意宝的传承弟子，也应紧紧追随其踪迹！

愿彼毁我者，及余害我者，
乃至辱我者，皆具菩提缘。

愿那些贬损我的人，以及用其他方式伤害我的人，如是乃至侮辱我的人，都有证得无上菩提之福缘！

这是文殊菩萨十大愿中第二大愿。发愿让那些谤毁、伤害自己的众生，与自己同有发菩提心、证菩提果之福缘。这些众生对佛子种种伤害，是佛子修行道上极好的递增上缘。发心修习大乘菩萨行的人，藉此能迅速地增上修行，积累起巨大资粮。菩萨以功德愿力回向，这些与他们接恶缘的众生，也能以此而步入解脱轮回之道。在佛经中，如《药师琉璃光七佛本愿功德经》《妙法莲华经》中皆可找到这类教证，无垢光尊者在《如意宝藏论》也引用佛经说：“众生侧目视如来，最终也能得解脱。”

虽然我们凡夫相续中充满烦恼，这样做有一定难度，但我们最少也应有愿心去学习。在他人伤害自己时，首先不发嗔恚心，逐渐以正念引导，对他生起

悲心，然后也为他如是发愿回向。我们当中有些修行人，于生活物品被盗时，不但没有生恶心，而且能对小偷发起悲心，为小偷去回向发愿。这些道友们的可贵精神，大家要认真地与自己对照比较一番，看看自己在遇到违缘时，是否也能如此呢？实践是检验修行的标准，若不能将违缘转为道用，那自己的“修心”究竟有什么效果呢？

路人无怙依，愿为彼引导，
并作渡者舟，船筏与桥梁！

我愿作一切无依怙者之依怙，行路人之向导，并愿充作渡越江海者之小舟、巨轮和桥梁！

此偈第一句“路人、无怙依”，是指两种情况下的众生。“路人”即流落陌生处之行人，我们之中四处游参过的可能有亲身体验，生疏的田野、城镇，孑然一身，“亲朋无一字，老病有孤舟”，没有人能

说话，也无人可以指路，凄然无助；“无怙依”是无依无靠者，世间孤儿鰥夫，比比皆是。面对这些无助无依止者，菩萨发愿成为他们的依怙、引导，解除急难。我们也可以深入地理解，众生长久以来漂泊于轮回中，没有善知识给他们开示佛法，见不到正法光明，于痛苦深渊内无依无靠。在此，菩萨发愿成为这些可怜众生的依怙，开示解脱道路。

我们这个娑婆世界，因众生业感，地面高下不平，各地江河阻隔，交通极为困难，众生往往因渡水而丧生。菩萨于是发愿化作渡者之小舟、轮船与桥梁，以此方便众生。现在世界各地都有横跨江河海峡的大桥，江轮、海船更是越造越大，也更为牢固安全，渡海越河者可不惧风浪。见到这些时，我经常想：这都是诸佛菩萨以悲心宏愿而化成的吧！

江河湖海，没有船筏桥梁则无法渡越；同样，三界轮回之茫茫苦海，没有度生慈舟，众生也无法到解

脱彼岸。于苦海中渡脱众生的慈舟即是佛菩萨。无垢光尊者在《如意宝藏论》中说：“上师即是船、上师即是桥……”我们平时唱的观音菩萨赞中也称赞菩萨“苦海常作渡人舟”，论中此句颂词，其密意也是如此：发愿成为引导众生解脱之导师、慈舟、渡桥。除这些究竟引导者之外，菩萨也化为世间众生的暂时引导者，为人们传授各种知识、文化、技艺等，能给他们暂时利益和引导。

在其他讲义中，此段解释都较略，因为这段文字很好懂，所以各论师都未作广的开显。然而，我们如果深入一层，挖掘其深义，这段所阐述的大乘菩萨深切悲愿，非常贴近人们日常生活之所求，十分感人。我们平时遇到舟桥、路标之际，应当在心中忆念此偈颂，感激三宝之恩德，也应效菩萨发如是之悲愿：愿自己也能如诸佛菩萨一般暂时、究竟地利益广大众生。

求岛即成岛，欲灯化为灯，
觅床变作床、凡需仆从者，
我愿成彼仆。

欲求岛屿者愿我化成岛屿；求灯火光明者愿我化为明灯；求床榻者愿我化为床榻；凡有需仆使者，我愿成为他们的奴仆。

古时候由于船速慢，船体抗风浪性能差，航海非常危险。在大海中航行者，非常希求能遇到岛屿、洲渚，以便能好好地休息，暂时躲避风浪。所以菩萨发愿：在茫茫无际惊涛骇浪肆虐之大海中，化为海岛，以解救、慰藉航行者。现在地球上四大洋中有许多海岛，以前上师如意宝去美国弘法，在太平洋上的“明珠”——夏威夷岛停留了四五天。当时从日本坐飞机至夏威夷，中间有九个小时都是在大海上飞行，乘客们身体非常疲乏。飞机在岛上降落时，上师如意宝对我们说：“《入行论》中佛菩萨发愿以海岛来

利益众生，这个夏威夷岛可能是诸佛菩萨以愿力而化现……”上师如意宝作了很多赞叹。你们如果见过海岛或有过航海经历，也会由衷地赞美这些海岛带给人们的慰藉、保护。

人类天性喜欢生活在光明之中，如果一个正常人长期处于黑暗的环境，会非常痛苦。现在大都市中市民们一定都有体会，偶然停电，大家便陷入了黑暗之中。就像前些日子，美国战机投弹破坏了南斯拉夫的供电系统，致使南斯拉夫的各个大城市断电。夜晚，这些地区一片黑暗，人们非常痛苦。为了遣除黑暗的恐怖与痛苦，诸佛菩萨发愿化作各种明灯，为黑暗中的众生提供光明，也隐义为轮回黑暗中有情燃亮正法明灯，驱除他们的无明大黑暗。

我们稍加留意，可发现此偈有五句，根桑曲扎仁波切在讲义中说：梵语中岛、灯两词发音分别为“德巴”“德瓦”，非常接近，因此，此偈首两句在原颂

中可能为一句，由误听而成二。但查阅印度各论师讲义以及雪域论师其他讲义，没有这种观点，此偈都是按五句来解释。我们在此也就循大多数论师的观点，不加省略。

菩萨在此偈后两句中，发愿成为疲惫者休息的床榻，与善体人意的忠实仆从，去看护侍候需服侍者。床榻是一般人的必需物品，世人一生中，大概有三分之一的时光是在床上度过。对劳累疲惫者来说，床是他们最急需的安乐之具，这点我们都有体会。床榻每天带给自己的舒适安慰，无不是佛菩萨悲愿所赐，希望诸位能时时记住这点。几乎每个人身边都有一些需要他人照顾侍奉者，外务繁多、年龄衰老、身体病弱伤残等诸原因，使他们无法料理自己的生活，此时菩萨虽“常在一切上”，但“亦作众生仆”，细心地利益、照顾着众生。

有关佛菩萨如是发愿的教证在《学集论》中广

有摘录。此外本师释迦牟尼佛在《父子相会经》中说过：“大王，我发愿成为世间灯、光明、大船、导师、商主……”凡是能利益众生的有情、无情物，菩萨皆要发愿去化现，在证悟无我慧后，也能真实地如是变现，去满足众生一切急需。

**愿成如意牛，妙瓶如意宝，
明咒及灵药，如意诸宝树！**

愿我成为能满众生愿望的如意牛、如意宝和妙瓶，能成就诸事业之明咒、疗除疾病灵验有效之妙药，以及能随意满愿的如意宝树！

此偈是菩萨为满足一切众生财物受用需求而发愿。如意牛是劫初时，人们福报所感之宝，欲界天人和西牛货洲也有，此牛能自然带来人们所需之财物受用和资具。妙瓶即大藏宝瓶，从瓶中可圆满获得人们所希求之受用。如意宝也许大家都熟悉一些，它出现

在世间时，能遣除众生一切瘟疫疾病、贫困等苦难，可为人们提供种种世间安乐，这种宝物劫初时人们拥有过。汉传佛教中第一位去印度求法的法显论师（东晋人，337-422年）说过：“现在的如来舍利，到劫末时全都会沉入海底变成如意宝，以满足众生意愿方式利益众生。”在《悲华经》中也有同样教证。

因如意宝能满众生愿的特点，一些高僧大德也被敬称为如意宝，以此缘起，高僧大德们也能广大地利益众生。像藏传佛教中托嘎如意宝、竹庆如意宝与我们的上师如意宝等，对众生有极大饶益。我们在座各位也应如是发愿：愿自己生生世世成为一切众生世出世间的如意宝！

在世间上，明咒和灵药的能力也是一种不可思议。明咒具有巨大能力，祈诵不同明咒能成就息、增、怀、诛等种种事业，你们如果闻思过《大幻化网总说光明藏论》，对此可了解得非常清楚。明咒本身

即是十方诸佛菩萨的一种智慧化现，比如金刚萨埵心咒“喻班匝_儿萨埵吽”即是真实的金刚萨埵身，其具十三种报身装饰的身形，也只是一种化现身，此二并无区别。诸佛菩萨以其智慧化现成明咒，是利益众生的殊胜方便法，我们每个学佛者也应发愿将来能够这样去利益有情。

妙药对有形躯的有情来说，是解除疾病痛苦的必要品。在一些佛经中，佛陀亲口赞叹过妙药为有情除却病苦的功效。尤其现在末法时代，众生的病苦愈来愈严重，各种怪病层出不穷，药力也因众生福报减薄而减小，我们应励力祈祷佛菩萨化现出更多妙药来医治这些可怜众生，也应再三发愿自己将来能应众生意欲而化现阿伽陀灵药救济世人！

如意宝树是欲界天人的一种宝树，劫初人间也曾有过。此树能随意欲而出生受用财物，使众生得到暂时安乐。

菩萨发愿变化成如意宝、妙瓶、明咒、灵药等令众生得到无尽财物受用，遣除生活中各种暂时痛苦，一方面是其对众生暂时饶益，一方面以此而渐渐引导众生步入正法解脱之道，究竟利益众生。

如空及四大，愿我恒成为，
无量众有情，资生大根本！

愿我如同地水火风空五大种，成为始终维持无量有情生存的根本！

按《俱舍论》等经论的观点，器世间与有情世间都是由地水火风空五大要素组成，也就是说：世间万物皆依此五大产生。其中空大，有周遍无碍、容纳的能力，以此一切事物有了产生和活动空间；地大有坚实、可依靠的能力，由它的作用，万法有了形体存在基础；水大具结合能力，由其作用物质集合不散，形成世间万物各种形体；火大有成熟能力，如果火大消

失，则世间一切事物成熟过程就会停止，人如果火大不足将会出现消化能力消失，生长发育停滞等；风大有运动、不腐烂的能力，没有风大，世界将是一片死寂，人们也无法运动。菩萨发愿变成五大种，成为情器世间的构成基础，将利益周遍一切有情，与一切有情结下不可分割的善缘。

菩萨这种为利益众生，而成为一切众生安身立命基本的大愿，在众多经论中都可以看到，《无垢称经》中说：“或时作地水，或复作风火”。在《大集经·无尽意菩萨品》《宝积经》中也有同样的教证。这种大乘菩萨粉身碎骨利益有情的悲愿，也是我们每一位修学大乘菩萨行者应该学习之处。

迨至尽空际，有情种种界，
殊途悉涅槃，愿成资生因！

乃至尽虚空际的种种有情，以各种方便全部得到

涅槃前，愿我化成他们维持生命的因素！

虚空无际，众生也无尽，他们之中根基类别也不可尽数，菩萨因此立下誓言乃至无边众生尚未得到涅槃前，愿无穷尽地饶益他们！如是无有穷尽、无偏周遍每一个众生之大悲愿，正是大乘佛子趋入菩提正道和积集成佛资粮的不可思议大方便，凡立志求证菩提的佛子，应当效此再再地思维，发起这种意乐来净治自心！

以上这一段，印度善天论师和胜敌论师，认为是发愿菩提心的誓句。但根索曲扎仁波切认为不是愿菩提心誓言，因愿菩提心必须具足让众生成佛之愿心，而这里只是发愿以一切世间方便来利益众生，未提到让众生成佛。于此我并不是评论他们，只想阐述自己的想法：这段颂词文可以说是愿菩提心，因此处也宣说了“有情种种界，殊途悉涅槃”，作众生涅槃的助道因。但根索曲扎仁波切的观点也可以，因这里不是

菩提心正行，只是一种加行修心。而在前行的修行中，自相续逐渐得以清淨，同时也是菩提心生起、成熟之时，所以二者并无有矛盾。

本论从第一品至此，所讲内容全都是发菩提心的前行。阐述了发菩提心的利益后，论中以七支供修法，引导我们忏悔罪障，遣除发心违品；积集资粮，修持顺缘。奠好这些基础后，我们便进入发心之近取因——悲心之修习，将身财善根全部施予众生，发愿自己成为一切众生利乐之因。生起这样平等大悲心后，自心即成了堪盛菩提心狮乳之金器。这个过程如同农夫平整土地，除去了地中杂秽，施足了肥料、水，次后种子能顺利地发芽成长。如果不如此，不勤加耕耘，在一块荒地上播下种子，最后得到也只有野草秽杂而已。《华严经》中亦云：金刚宝只能于纯金中生出，一般材料中无法产生；如是菩提心只能在清淨的相续中生起，没有福报、善愿的相续中不可能有

机会生起此心。

《入行论》这段内容对我们初入佛门者来说非常关键，希望反复去阅读思维。若对此前行不能清晰地理解，自相续不能达到如是清净程度，就不可能生起菩提心。发不起菩提心，无论你修何种善法，也只能是徒具形象，并无多大实际意义。我们都想生起珍贵菩提心，对此过程应有明了认识，已知后当精勤地修习。一方面努力祈求上师三宝加持，另一方面自己尽力去忏悔罪障，积累资粮，乃至自心未能任运生起如论中所言“愿为利益诸众生而舍弃自身一切”这种善心前，应当励力修持这些前行。这是趋入大乘佛法必经之途径，每一位心怀大志者当白昼不息，黑夜不眠，尽力于此！

庚二（正行决心）：

如昔诸善逝，先发菩提心，

复此循序住，菩萨诸学处；
如是为利生，我发菩提心，
复于诸学处，次第勤修学。

如同诸佛首先发起愿菩提心，然后发行菩提心，依循修学次第，安住于菩萨的诸学处上。如是我亦为利益一切众生，发起愿行菩提心，然后于诸菩萨学处，按其次第精勤地修学。

现在是发菩提心的正行，这段颂词是发心的愿词。偈词的内容很清楚，发愿如同往昔释迦牟尼佛、阿弥陀佛、药师佛等诸佛一般，先于导师前，发起愿行菩提心，此后遵循愿行菩提心学处——利益众生、求证菩提之广大菩萨行为，去次第修学。现在我也为利益无边父母众生，于上师和诸圣尊前，发殊胜愿行菩提心，次第修学菩萨学处。

关于次第修学有不同观点，依萨迦派一些论师的

观点，将修学菩萨行之行人分为三种根基。上根者依《虚空藏经》中所说，必须守持十八条菩萨戒；中根者依《猛怒施主请问经》所说，应守持四条根本菩萨戒；下根者依《大力方便经》所说，应守一条愿菩提心戒。堪布根霍仁波切说：宁玛派自宗根据《妙臂请问经》，学人应依各自根基去学修如海之菩萨戒，根基利、能力大者应尽力多学，根基钝者先可少学，后次第去增上。

这种发菩提心，也即受菩萨戒，龙树、无著菩萨都承许这种观点。我们发菩提心或说受菩萨戒时，有三种方法。第一种：在金刚上师面前受持，汉地、藏土现在都是如此，祈请具清净菩萨戒之阿阇黎，按仪轨而传授菩萨戒，这是最佳方式。因一个人于上师前受戒后，易生惭愧心，不敢轻易违犯菩萨戒学处；第二种：如果没有上师在场，可以在佛像、经书、佛塔前面，祈求上师三宝证明受菩萨戒；第三种：于自前

观想皈依境，如法按仪轨发愿，发起愿菩提心，受行菩提心，如所受学处依次而学等。这些方式，无论是印度还是藏汉两地的大德，都是承认的。

凡是受菩萨戒，在受戒前，必须祈请十方诸佛、十地菩萨、大菩萨、金刚上师垂念我们，意即加持和为我们作证明。如是具足祈请垂念后，进行三皈依——皈依佛、法、僧，此皈依偈我们在前面也讲过。其后即进入正行，诵发心偈。按无著菩萨的传承，先诵前一偈三遍，守持愿菩提心，再诵三遍第二个偈颂守持行菩提心，也即将菩萨戒分为愿心戒与行心戒分别守持；按龙树菩萨的传承，两偈是一起念，念第一遍时发愿菩提心，第二遍时守行菩提心，第三遍为坚固愿行菩提心。印度海云论师以及藏域无垢光尊者等许多宁玛派大德，都承继了这种观点。明朗仁波切在《三戒论》的讲义中也说过：宁玛派守持菩萨戒方式依照龙树菩萨的传承。堪布根霍仁波切曾叙述

过此念诵要点：在如说念诵时，于自相续中要坚定存想，三次诵毕时自己得到了菩萨戒体。而且这种诵修必须每天认真地进行，使已损坏的得以恢复，无损毁者得以增上。

发心仪轨表面上看来很简单，但依之我们相续中能生起成就佛果的愿行菩提心。而且我们现在持守菩提心仪轨之传承，上师如意宝说过是华智仁波切一脉相传而来。藏地高僧大德以前有这样的说法：只要于华智仁波切传承中得受菩萨戒，学人相续中能自然生起无伪菩提心。华智仁波切的发心传承授予堪布根霍，堪布根霍传给托嘎如意宝，然后再传给上师如意宝，这之间两位金刚上师都是已得无上持明双运果的圣者。现在上师如意宝每次灌顶时，都给你们传授过发心戒，你们也得到了这个清净且具无上加持力的传承。相信你们只要对上师如意宝的清净信心不变，自相续中定能生起真实菩提心，而且会愈来愈增上、

广大。

我们在座诸位以前念过很多次发心仪轨，但念诵时是否如法观想过，在自相续中是否生起如同往昔诸佛菩萨一样的猛厉意愿呢？不论大家以前如何，今天让我们面对这本《入行论》，面对金刚上师、千数尊佛像、藏汉文大藏经、佛塔等殊胜对境，共同发一个真诚誓愿。我们无始劫来在生死痛苦中轮转不休，不知忍受过多少无意义的苦楚，现在应该寻求解脱了，而解脱轮回最殊胜法门便是发菩提心。因此，你们一定要抓住这个宝贵机会，心意专注，按以上所讲的要点，如法地念诵观想。

一、祈请垂念：祈请十方之诸佛世尊，十地菩萨、大菩萨众及大持金刚上师垂念我！

二、皈依（诵三遍）：

乃至菩提果，皈依诸如来，

正法菩萨众，如是亦皈依。

三、正式发心（诵三遍）：

如昔诸善逝，先发菩提心，
复此循序住，菩萨诸学处；
如是为利生，我发菩提心，
复于诸学处，次第勤修学。

四、自生喜：

今生吾获福，善得此人身，
复生佛家族，今成如来子。
尔后我当为，宜乎佛族业，
慎莫染污此，无垢尊贵种。
犹如目盲人，废聚获至宝，
生此菩提心，如是我何幸！

五、令他生喜：

今于怙主前，筵众为上宾，
宴飧成佛乐，普愿皆欢喜！

六、发愿：

菩提心妙宝，未生者当生，
已生勿退失，展转益增长。
愿不舍觉心，委身菩提行；
诸佛恒提携，断尽诸魔业！
愿菩萨如意，成办众生利！
愿有情悉得，怙主慈护念！
愿众生得乐，诸恶趣永尽，
愿登地菩萨，彼愿皆成就。

（此仪轨即每日受菩萨戒之仪轨，或名授发菩提心仪轨。）

庚三（后修自他生喜）分二：辛一、应自生喜；
辛二、应令他生喜。

辛一（应自生喜）：

智者如是持，清净觉心已，
复为增长故，如是赞发心：

智者如上持守清净的菩提心后，为了不断地增长此心，所以又如是来赞美、策励。

长久的福德智慧资粮积累，才使我们有因缘听闻到大乘佛法，才能如实生起殊胜菩提心。菩提心不是一般有情能轻易发起的，在本论第一品中，也讲过从父母直至修持四无量心的梵天，他们连做梦也未曾想到发菩提心；再进一步说，二乘行人，即使已证得无我智慧的阿罗汉，也没有这种珍贵菩提心。唯有于往昔无数劫中广集福慧二资的智者，才有机缘生起此心。

在我们凡夫相续中，最初发心的力量相对来说很弱小，而深厚的烦恼习气，随时都有可能摧毁它。为

此，应当千方百计地保护、培育它，使其不断成长、强大。而这种保护增长方法，首先便是要赞美它的功德，使自己生起欢喜心，得到鼓励。当然，赞叹不能夸大其词，虚假地口头奉承。麦彭仁波切在《二规教言论》中说过：言行标准当依如来教、善知识与清净心。不合这三种标准之言行，都有过失。我们对菩提心的赞美，也应依此而行。

今生吾获福，善得此人身。

复生佛家族，今成如来子。

今生我获得了如此福缘：圆满地得到暇满人身，现在又因发心受戒而诞生于佛陀家族中，欣幸地成为了佛子。

不知今天在座各位是否如颂中所说：对自己今生之幸运而感欣庆。我觉得大家是真正的幸运儿，今生获得了比盲龟值轭还难得的人身。在有情中具八暇

十圆满者，如同白天星星一般，而我们都得到了这种福缘，而且现在还生起了如同点金剂般的菩提心，自己刹那间得生于如来家族，成了佛子。此名义转变利益我们在利益品中引《华严经》《入中论》等诸多教证来证明过。在现在五浊繁盛之年代，环顾四周，有几人知道自强自立，寻求解脱呢？即使学佛人，自相续中生起菩提心，步入菩提正道者有多少？现在许多人自称是佛教徒，也四处求法，可心里一直在求名利与神通……真正知道守持成熟自相续、利益父母众生之菩提心者，在佛教徒中恐怕只有万分之一，甚至更少。而在座各位都占有这极难得的一份，多少劫的福德资粮积累才得这不可思议之福缘！

大家现在都是佛子，如同转轮王之小王子，虽年幼无能力去治理国政，但其种性珍贵无比，将来也一定能掌王权；我们也一样，都是珍贵的如来种性，将来定能成佛，利益无边无际众生。

尔后我当为，宜乎佛族业，
慎莫染污此，无垢尊贵种。

自今以后，我应当勤为合乎佛族之事业，严谨地不让自己去染污无垢尊贵之如来种性。

上偈对自己发菩提心作了赞扬：自己已生如来家族，成为了佛子，为此善缘成熟而生起大欢喜心。现在我们开始生起自信来鼓励自己，既然得到了如此尊贵之地位，以后更应自珍自强，严格要求自己，所作所为务必要与佛子身份相适合，切不可去放逸行事，染污清净无比的尊贵如来种性。无垢光尊者在《心性休息》中说：“从即日起我成为，诸众生存之根本，亦得佛子菩萨名，不畏三有利众生，恒时唯勤行饶益。”现在我们得到菩萨之名后，应舍弃自己之一切，去勇猛、恒毅地承担利乐有情的事业，唯有如此，我们才能真正地做到绍继如来家业，不去染污自己无上家族之尊严。

佛教历史上的先贤大德，如鸠摩罗什译师、玄奘法师、智者大师、永明禅师、鉴真和尚等，他们都是如此去继承“舍弃自己，利益众生”之事业。其中永明延寿禅师示现的事迹非常感人：他出家前在吴越王下任职，挪用了国库中大量资金去放生，因此而使无数生灵从死亡厄难中得到了解救。后来吴越王知道了，准备以贪污国财之罪名处死他，大师于刑场上神态怡然，欣慰地说：“以我一条命，换取了无数众生的生命与安乐，多有价值。”大师的悲心感动了当时所有人，也使他自己解脱了此难，终得出家悟道，利益了更多的众生。

我们在座诸位都是佛子，也应发愿生生世世将身命、受用、善根，全都交付众生，尽一切力量去利益他们。自己的力量目前虽然有限，不能去广利有情，但现在最少也应做到不去害任何众生。这点我们应该切实注意，特别是蚊蝇、蚂蚁、虫虱含生之类，有些

人似乎没有把它们当生命看待。以前本师释迦牟尼佛及一些高僧大德在修菩萨行时，主动将身体供养这些众生，我们即使做不到如此，也不应去伤害它们。或许我们每个人经常都遇到这些小众生的叮咬，这时各人是否可以以此来检验一番自己的悲心呢？我们已经发了菩提心，如果在实际行动中去残害有情，不仅是毁坏了自己的戒体，欺骗了诸佛菩萨与轮回众生，而且背叛了如来家族，染污了无上尊严、珍贵的种性。这种罪过，我想没有人愿去造吧！希望有缘听闻或阅读此论者，能在今生不伤害任何众生，做到了最基本的这点要求，你的学佛与人生会真正有意义。

犹如目盲人，废聚获至宝；

生此菩提心，如是我何幸！

如同一个穷困的盲人，在垃圾中拾得了最珍贵的宝物；我能生起菩提心也是如此，这是何等的幸运啊！

此处以比喻来说明菩提心难得，而今得此难得，应生大欢喜与珍惜之心。这个比喻从表面上去看，是说一个盲人从垃圾中获得了至宝，这几乎是仅仅只能说有可能之事，而能生起菩提心也是如此，非常非常难得，所以自己是三界之中大幸运者，得到了至宝，应该生起猛厉的欢喜与珍重之心。再细致深入分析此喻：“目盲”是隐喻我们陷于轮回之凡夫为无明愚痴所蔽，无有智慧之眼目，“贫穷”喻我们福德资粮浅薄，“垃圾”喻我们为烦恼所污之不清身心与所处的五浊恶世，“至宝”喻成佛唯一正因之菩提心。这种大乘佛法之根，成佛之根本的菩提心，现在我们居然得到了，此福缘确是不可思议！

对菩提心的珍贵与难生，大家都要从内心有真正的认识，切不可以为这是平常法门，而生轻慢。华智仁波切也说过：“发菩提心是八万四千法门心要汇集，如同如意宝珠，有此则一切具足，无有此心，则不能

证得等觉之位。”以前阿底峡尊者有一百多位上师，每提起诸位师尊时，他总要合掌当胸。但每当提起金洲大师时，尊者合掌顶上，泪盈双目，弟子们见此便问尊者：“上师每提金洲大师时，与提到其他诸师表现不同，是否金洲大师功德超过其他恩师？”尊者答道：“我诸位师尊成就的功德无有大小，然我相续中唯一菩提心，是仰仗金洲大师之恩而得。以此，大师恩德超胜其他诸师。”从阿底峡尊者之言行中，我们也可明了菩提心功德能超胜其他。如能对此有坚定认识，一定会以最大的精进去保护增上自己的菩提心，不让烦恼去染污、摧折此心。

灭死胜甘露，即此菩提心；

除贫无尽藏，即此菩提心；

疗疾最胜药，亦此菩提心。

消灭死苦之最胜甘露，是这珍贵菩提心；除却贫困的无尽宝藏，是这珍贵菩提心；疗除各种疾病的最

胜妙药，也是这珍贵菩提心。

发菩提心后，我们不但从名义上转变为佛子、得到最难得的至宝这两方面生起欢喜心；更应思维菩提心为自他带来的利益而欣悦。（一）菩提心是消灭三界众生死苦之殊胜甘露。我们都知道，天界如意树随天人之意欲而生甘露，能为天人消除死难，天人与阿修罗作战时，往往身体受到损伤，此时服用甘露即刻便得康复。后来甘露成为了能解除轮回诸苦之佛法别称。本师释迦世尊在菩提树下，于金刚座圆满证道时，也曾宣说：“深寂离戏光明无为法，犹如甘露妙法吾已得。”世尊经三大阿僧祇劫修持菩提行，终得彻底圆满了菩提心，能赐予三界中一切众生无死之甘露妙法，使一切众生能同样证得佛菩萨果位。在《宝性论》中说：“圣者已根除，死病老痛苦，以业惑感生，彼无故无彼。”众生饮用菩提心甘露妙法，证得圣者果位后，即断除了一切生死痛苦与苦根。

（二）菩提心是遣除一切众生贫困的无尽宝藏。

流转于轮回中的众生，常常感受到各种身心贫乏痛苦。生活受用缺乏、内心愿望不得顺遂，这些几乎每个人都有深切体会。世人在自己所需财物受用圆满后，总会发现心里有一种失落、空虚的感受，紧接着贪欲不断地膨胀，又陷于贫乏煎熬中。对轮回中有情来说，这种贫乏感受如影子一样，时刻紧随。要使诸有情断除这种贫困，唯有依靠菩提心。我们之中大多有如此感受吧：学了大乘佛法以后，相续中生起了菩提心，总有一种满足之喜悦，变成了真正的富有者，即使得到充满世界之财宝也无法与此喜悦相比。而未生起菩提心者，既不能摆脱自己的贫困，更不能引导其他有情摆脱贫困。世人整天疲于奔命追求世间财富，而实质上他们究竟能得到什么呢？有谁得到了心满意足的安乐呢？确实是一个人也未曾得过。但只要是相续中有了菩提心，他就得到了无有穷尽的大宝藏，能为自他彻底解除贫穷困苦。

在大乘经典中，有许多篇章叙述菩提心功德，尤其在《大方广佛华严经》的七十八卷中（入法界品第三十九之十九）弥勒菩萨广赞菩提心的功德。大家如果经常去翻阅，对自己修行会有非常大的助进。

（三）菩提心也是疗除各种疾病的最胜妙药。三界有情，恒常要遭受种种难忍的病苦。这些日益增多的疾病，其根源就是众生最根本的大病——贪、嗔、痴三毒烦恼。这些根本病症与其无数支分病症，其他任何方法都无法有效地根治。现在世间医药科学愈来愈发展，但疾病却越来越多，越来越怪，以世俗方法根本无法去根治人类的疾病。但以佛法甘露妙药来平息世间各种灾难与疾病，却非常有效，也很简便。我们经常耳闻目睹各地学佛者从绝症中解脱出来的事迹。在《西藏生死书》中，索甲仁波切讲述过很多藏族人患上无法医治的绝症，被医生判定必死无疑，此时，他们舍弃一切世间牵挂，到坟地去修法，一边等

待死亡，过一段时间后，绝症消失无踪，身体奇迹般得到康复。我们知道雪域佛教徒都是发无上菩提心的修行者，他们的菩提心妙药能治愈任何疾病。

在所有佛法妙药中，最殊胜的是菩提心。一个人生起菩提心后，他所有罪业，所有的痛苦，就会如同器界遇到劫末火一般，迅速消尽无余。我们可以看到，众多大乘行人因生起了真实菩提心，坦然地面对各种疾病痛苦，将违缘转为道用，那些让常人无法想象的痛苦，似乎变得与他们无关，或变成了一种安乐。密勒日巴尊者于重病时说：“魔病罪恶一切障，安住气脉明点处，为我修持作庄严，为我德行作庄严。”我们之中经常也有类似事件：有些道友患了严重疾病或遇车祸受伤，有很难忍的痛苦，但他们依殊胜菩提心，修持自他相换窍诀，诚恳地发愿以此痛苦去代替所有众生受苦，将自己安乐施与一切有情。虽然痛苦开始时很难受，但想到以此能替代父母众生的

痛苦，让他们得到安乐，心里渐渐生起欢喜，以此痛苦也渐渐减轻、消散。这种疗除疾病的殊胜妙方——自他相换菩提心，大多数人或许都知道。但自己在遇到违缘病苦时，是否能真实运用呢？修行不能只挂于口头上，如果在逆境中你能修持这些转违缘为道用的窍诀，那证明你平时闻思修行真实有力！

我们每个陷于轮回者，各种烦恼疾病非常严重。现在已经反复讲述了菩提心妙药能很好地对治，如果还有一些人，虽然时时为这些疾病所苦，却不愿去服用这些妙药，这种人精神确实有点问题，若没有问题，那也是不可理喻的一件怪事！

彼为泊世途，众生休憩树，
复是出苦桥，度众离恶趣。

菩提心是漂泊于三有长途众生可以歇息的荫凉大树，它也像一座跨越苦海之大桥，能引导众生脱离

恶趣。

漂泊在三有中的众生，于各趣中生死轮转，其苦难历程无法计量。此过程就像一个孤独旅人，行在无有边际的大沙漠中，灼热的太阳，茫茫的黄沙，没有水、没有可歇息之荫凉……在玄奘法师的传记中，有这么一段他在新疆莫贺延碛中的描写，根登群佩大师以前去印度时，也写过反映这种旅程的诗，读来心中充满凄凉，意译成汉文大致为：“茫茫黄沙兮极目荒，炎炎酷日兮灼渴干，戚戚孤影兮步踉跄，安得大树兮憩清凉！”我们在轮回荒漠中流浪，经历的只有业和烦恼之黑风、黄沙、酷暑，孤身只影于其中生生死死，无助无望，疲倦困乏，非常渴望找到能休息的荫凉之处。而这种休息唯有依靠一切智智的佛陀所教，去修习佛法才可真正做到。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中，总集显宗密宗法门，分十三次第引导我们做究竟安乐之休息。密勒日巴尊者也在《瑜伽走马

歌》中，以佛法引导众生，“舍弃轮回于脑后，菩提树下可息荫”。所有大乘的佛法，其心要即为菩提心，无论修何种法，如果没有菩提心，即无法达到安乐之休息处。华智仁波切特别强调过：一个人即使精进地修生圆二次第，若不具菩提心，就无法获得暂时与究竟果位。我们每个人都要重视这点，如果自相续未生起菩提心，你修生圆次第、大手印、大圆满，根本没有成就的可能。密宗任何修法前，首先都要发菩提心，修行人若具足此心，则能一切皆具足，才有可能让自他得到究竟安乐之休息。

菩提心也如同一座桥梁，众生依之能渡过三有深渊，达到解脱彼岸。轮回众生不断流溢的三毒烦恼如同波涛汹涌之大海，特别是恶趣众生更是陷于血泪狂涛之中。藏族有句谚语说“解脱之缘唯上师，过河必依为桥梁”，要跨越可怕的轮回血海，必须要有一座坚固的大桥梁，此大桥即菩提心，每个轮回中有情依

之可到达究竟解脱之成佛彼岸。上师诸佛度化众生，也是完全依靠菩提心这座大桥。对于想暂时远离三恶趣的众生来说，上师如意宝提到过“如在自相续中存有无伪的菩提心，则决不会堕三恶趣”。久远劫以前本师释迦牟尼佛转生为贾巴杰达时，堕在地狱，因他对同受地狱痛苦的朋友生起了一念大悲心，一刹那便脱离恶趣，生于天境。

菩提心能让自他暂时、究竟度脱恶趣，这样的功德桥我们已经得到，各位应当生起无比的欢喜心。

彼是除恼热，东升心明月。

复是璀璨日，能驱无知霾。

它是心中东升之明月，能息除烦恼障的燥热；它是璀璨的丽日，能驱尽所知障的阴霾。

此偈颂宣说菩提心能驱除轮回之苦因（烦恼障、所知障）的功德。前一句是讲菩提心的大悲力量方面：

月轮象征着菩提心的大悲力量，它能消除烦恼障；后一句述菩提心的智慧方面：以日轮象征菩提心的一切智智，它能彻底灭尽所知障。烦恼障与所知障是我们成佛路上两大障难，而依菩提心能彻底铲除此二障。有些人对菩提心不太了解，将慈悲心认成为菩提心，这是不全面的，菩提心包括大慈大悲心与彻底圆满的智慧。前面我们一直强调世俗菩提心，此心真实生起后，胜义菩提心便会顺此心的增长而逐渐显现出来。在菩提心中，大慈大悲与大智慧不可分割，是不二双运。悲智无别的菩提心在我们相续中生起后，就自然地遣除无明烦恼痴暗，断除人我执和法我执。这是我们修行最关键之处，因为一切众生流转轮回，感受痛苦的根因即是我执。印度一位大德在西方讲经时说过：“我执是世间各种痛苦的根源，举个小事例，人们睡觉时老鼠在他们头上跑过，有执著者马上会产生恐惧等心理。”我们也以生活中的事来分析，有些印度、藏地、汉地的人听见乌鸦叫时，认为不吉祥，心

里会生起忧虑、恐惧，有些人甚至还要朝乌鸦吐唾沫、咒骂一番。这些事情其根源即是我执，如果没有我执，老鼠爬也罢、乌鸦叫也罢，根本不会引起任何恐惧和忧虑。而我们相续中若能生起菩提心，以菩提心圆满、强大的力量，便能顺利地从根本上消除一切毫无意义的痛苦，也即烦恼障，再进一步，也能除尽无明痴暗之所知障（二障的具体概念、如何断除在本论第九品详述）。

我经常有一种想法：作为一个修行人，必须要具足信心、悲心和智慧，谁具足了这三种要素，那他肯定是了不起的修行人。我观察在座中部分人智慧很好，学经论方面理解能力很清晰，但对众生大悲心不具足，即使现量见到众生正在受苦，心里也不为所动，这样便从根本上可断定他没有步入修行之正道；有些人具足了一定的智慧和悲心，但信心不具足，常去想上师的话不了义，不好听，然后不愿听，渐渐对

佛陀的教言也生起轻慢，这样就导致上师诸佛的加持不能融入心间，失去了上进的可能性；有部分人信心很足，却缺乏智慧与大悲心，这样也不行，信心需要以智慧摄持，以悲心助进，方可保持不退与升华。没有大悲心与智慧，他所作所为就会经常违越上师与诸佛的教言，这种人的信心并无多大用处，而且其实质上只是一种自私自利心而已。总之，这三种因素只要有一个不具足，菩提心于其相续中就不会生起来；如果完全具备，即身成佛就不会有太大困难。大家认真观察自己具不具足这三条，在哪方面比较缺乏，这三条关键因素，哪条不足都会使自己无法顺利趣入解脱正道。为此，各自当于欠缺之处全力以赴，迅速使其增上。

是拌正法乳，所出妙醍醐。

它是闻思修慧之棒搅拌正法鲜乳，所出的精妙醍醐。

大家都知道，牛奶通过搅拌提炼，最终得到的精华就是醍醐。而正法乳海中八万四千法门，以闻思修去善加搅拌，最终得到的精妙醍醐即是菩提心。在利益品中我们也讲过：“佛于多劫深思维，见此觉心最饶益。”本师释迦牟尼佛以身体力行，经三大阿僧祇劫精进修行，以一切智智抉择出佛法之精华即是菩提心。佛陀如是抉择后传给了后人，经寂天论师、华智仁波切、上师如意宝，一代代无比殊胜、清净传承，现在到了我们手中。我们也就不必要再费力去寻觅最胜解脱之道，可以直接修习此精华菩提心。

于诸漂泊客，欲享福乐者，
此心能足彼，令住最胜乐。

对于诸漂泊于三有中的众生，想安享幸福快乐的人们，菩提心能满足他们的一切意愿，使他们都安住最胜安乐之中。

漂泊在三界轮回中的无数众生，都向往幸福安乐。根登群佩大师说过：“没有眼睛的小蚂蚁为了安乐而忙碌；没有四肢的蚯蚓也为了安乐而忙碌……总之，世间所有众生都是为了求得安乐而奔波。”确实，上至梵天，下至地狱有情，没有一个不追求安乐的。可是众生虽然想求安乐，所作所为却去毁灭乐因，制造苦因，一步步迈向更深的痛苦深渊。要解救这些悲惨命运的父母众生，佛陀告诉我们：依靠菩提心，是满足一切众生需求、引导他们得到无上安乐的最胜方法。

一个真正具足菩提心的大修行人，像密勒日巴尊者、无垢光尊者，独住山洞，吃穿等什么财物也没有，但他们的大自在安乐，世人谁能比得上呢？而且依靠这些修行菩提心成就者，引导了无量无边众生趋向安乐之境，满足了无边有情的愿望。

现代众生，痴迷更为严重了。“天下熙熙，皆

为利来；天下攘攘，皆为利往。”他们为追求名利受用陷入了狂躁不安。我每次到城市去时，见着忙忙碌碌的人们，心里总是生起很大悲悯。尤其每次去色达县城办事，在金马十字街休息一会儿间，看见街上南来北往的行人，搞生意、拉人力车、逛商场、打扮身体……为求财、求名、求饱食而匆匆忙忙，与蚂蚁、蜜蜂无异。他们似乎从没有满足过贪心，更未去想过自己追求的东西到底有无意义，看上去他们之中没有一个精神正常的人，吵吵闹闹，骚动不安，像一个疯狂世界。你们看到这类景象时，是否也为他们生起悲悯之念呢？

大家都是发过菩提心的大乘佛子，只要持守此心，去精进地修持。以此如同摩尼宝一样的菩提心，将会出生无量无边的功德，满足众生的各种需求，引导他们获得最殊胜之安乐。大家都会有如是功德，是不是应该对自己生起一点自信与珍重之心呢！

辛二（应令他生喜）：

今于怙主前，筵众为上宾，
宴飧成佛乐，普愿皆欢喜。

今在一切怙主的面前，我诚恳地邀请一切众生为宾客，来宴飧成佛和其他一切安乐，愿天非天等所有三界有情都能生起欢喜。

在以上数偈中，宣说了生起菩提心后能为自他除苦果苦因，成办暂时与究竟利益之功德，自己为此应生起无比欢喜；现在我们也要让众生知道这点，亦生起这种欢喜心。因此，我们在“一切怙主”——所有十方诸佛、十地菩萨、金刚上师等圣众前，发过心后，要很恳切地邀请一切众生，来享受这无上喜宴。这些客人到来后，我招待并非平常的东西，而是宴飧究竟大乐佛果，与菩萨、阿罗汉、人天的种种福乐，愿所有的人天、非天等一切众生都为此而生起欢喜。

我们发过菩提心后，此果报最终会成熟，大家对此应该生起坚定不移的信心。如同本师释迦牟尼佛当时在因地发愿：与我有缘的一切众生，你们不要痛苦，我现在已经生起了菩提心，以后一定会度化你们。世尊证道后，在他教法下成就解脱者不可计数。不说别的，在宁玛巴的噶托派中，就已经有十万人成就了虹身。三世诸佛菩萨，所有大乘传承上师，都是依菩提心之大道，顺利地证得了菩提，以此菩提心，也将我们引进了无上殊妙法门。我们将来也能如同诸佛一般，度化无量的有缘众生，将他们安置于暂时或究竟安乐之中。

第三品 结语

引导未生者受持菩提心的内容至此已传讲圆满。本论这三品可以说是发菩提心的大仪轨。以前华智仁波切给在家弟子传讲本论时，大多数是传授此三品。让学人理解意义后，恒常诵持观修，使自己明了菩提

心的功德而生起向往之心；并通过七支供的修法，忏除业障违缘，积聚福德顺缘；再以近取因之修心而愿意舍弃自己的身财善根利益他人；如是净治自心后，发起“为利众生而求正等菩提”的无上菩提心，真实地趋入大乘菩提正道。希望每一个真正想修习大乘显密佛法的学佛者，对此予以切实的注重。如能反复诵修前三品的 131 颂，以此而从内心发起一度真实的善愿，那就比你在身口方面做任何善法都有意义。

我们听习佛法，其目的主要是改变自相续，疏导心理障碍，使自己与法相应。如果没有这样的转变，虽然闻法功德很大，但不能得到直接、圆满的功德。此过程如同口渴者，遇到了甘露泉流，若他只是遇到而没有去饮用，亦无法解决他的口渴。我们听闻到教法后，必须“学而时习之”，去实际修习自己所学的佛法，在实践中去身体力行自利利他之善法。当然，这个道理我说起来很方便，你们也听得很明白，但无

始劫来的恶习气，顽固地推动着自己，与佛法背道而驰。我们必须经常观察，警醒督促自己，像以前大修行者那样，时时用上师传授的窍诀教法去克制恶习烦恼，降伏自心。否则自己听闻佛法而生起的少许清净菩提心，没办法去避免烦恼瀑流的冲毁，也无因缘让它茁壮成长。现今有很多人在入佛门听闻了一两次开示，然后修上一两座法，就想有验相成就，降伏烦恼，这是不可能的事。在此，并不是说佛法没有让你“立地成佛”之能力，而是针对现在一般凡夫而言，烦恼串习时间太长，如果不投入相当程度的精进努力，休想轻易与法相应。往昔高僧大德都是以如同滴水穿石般之恒毅，长期精进不懈地熏习，方得成就。更何况我们这样的众生，罪垢深重，唯有长期闻思修，效果才会越来越明显。开始时确实有点难度，进度也很慢；如同竹笋，从地下长到拱破地面，需很长时间，似乎见不到它在生长，但长出地面后，一遇春雨，便能节节向上，长势迅速。

我们修持菩提心，必须每年去修，每月乃至每日每个时刻，分秒之间都要坚持去修，这样，自相续一定能转变到善法正道上。有些人认为这是那些恶业深重者所应修的吧，像我这样大圆满、禅宗根器，不用如何长期精进地修行。不要这么想，你们回顾印度汉藏历代祖师大德，他们根基是何等锐利，他们又是如何修持。修行人在尚未登地前还是凡夫，不可能像初地菩萨一样去七日得到佛果，还需要长期脚踏实地闻思修持，需要昼夜不懈地努力精进。我们看看学院的高僧大德、堪布活佛，他们真正是大成就者，但他们连生火吃饭的时间都用在闻思修行上。以此对照自己，想想自己学佛有多长时间，闻思佛法又有多少？精进度又是如何呢？

修行人要想真正在今生有所成就，应当从各个方面去下功夫，不间断地听闻思维经论，背诵经论，念诵经咒，修观心性。上师如意宝说过：我们应该从几个方面去精进修持，这样即使在某一方面进展慢，

那也能从另一方面得到较大利益。比如说若因往昔业力，有人在闻法方面没有收获，如果他在闻法之余坚持念咒，这就得到了另一方面的功德。否则，如他只抓一个，万一不成功就什么也没有了。当然，这和很多高僧大德提倡的专修一门并不矛盾，因为上师如意宝主张从闻思修几个手段趋入佛法，并不是让你修很多法门。而且闻思修是本师释迦牟尼佛与历代高僧大德所推崇的，是我们趋入佛法的正途。

上师以无上智慧，现量见到我们大多数人的根基，所以安排了一年时间来传讲《入菩萨行论》，引导大家发菩提心，修持此八万四千法门之心要。希望每个修行人都不要错过这个机会。我们这个人身很难得，上师如意宝这样的大菩萨传讲如此精要之大乘佛法更是难逢，时间在刹那刹那一去不复返，今年剩余时间还有多少呢？现在各人好好地观察自相续，内心是否真正地生起了菩提心呢？如果没有生起来，应该

反复阅读前面的内容，祈祷上师三宝加持，采取各种方便，努力使自心与法相合。不然，上师如意宝在我们每个人顶上降下了佛法甘露，而自己信心之门紧闭着，一点也没得到，岂不是太可惜了！阳光已经洒遍世间，但有人不睁开双眼，处于无明之大黑暗中，还自言自怨：“黑暗痛苦太可怕了！我怎么办？”这些人太可怜，我在此也只能叹其不争、怜其不幸，为他发愿回向而已！

在上师如意宝安排的四年传法计划中，首先是让我们生起因果正见。通过去年传习《百业经》，大多数人已生起了与以往不同的因果正见；今年计划是引导我们发菩提心；明年和后年若因缘成熟，准备讲密法部分。现在发菩提心的前行、正行都已传讲完毕，要进入稳固增上菩提心部分了，如果有人在自相续中还未生起菩提心，请你扪心自问一番：在这样殊胜论典加持引导之下，又有上师的窍诀、督促，自己还生

不起此心，失去现在这样的良机，以后自己是否还能有机会呢？发菩提心关系到每个人的生生世世，没有生起此心，则绝入大乘之门。我已经再三强调了这点，如有人还不去好好思维观察，不如吃饭时将嘴边的饭菜推开，老老实实饿上几天，然后再仔细回想自己不去思维正法，不发菩提心之举，是否与不吃嘴边的饭菜一般呢？自取恶果，真正是“极痴应呵责”！

《入行论》是佛菩萨的金刚语，其意义非常深远，利益也很广大。大家不要以为此论平淡易懂而生慢心。印度的大论师对此有一百多部讲义，藏地也有许多大成就者作了讲义。若是一般易懂的论典，不可能有许多大智者去著论、讲解。你们如能了解到本论的重要性，对其生起特别的信心与希求，将自全部身心去投入闻思修习此论，以此论不可思议之加持力，相续中会自然地生起菩提心，从此就真正步入了菩提正道，顺利地到达成佛彼岸！

第四品 不放逸

丁二（已生者不退）分三：戊一、谨慎取舍不放逸品；戊二、观察自三门之正念品；戊三、于菩提心支相违之嗔恚者安忍品。

戊一（谨慎取舍不放逸品）分二：己一、品名；己二、正论。

己一（品名）：不放逸。

己二（正论）分二：庚一、略说；庚二、广说。

庚一（略说）：

佛子既如是，坚持菩提心，
恒勤勿懈怠，莫违诸学处。

佛子既然如此坚定地受持了愿行菩提心，就应该

恒常精进而不放逸，切莫违越诸菩萨学处。

我们发过菩提心后，为了不退失，首先要修持不放逸。不放逸是指谨慎地摄持身口意三门，不放纵三门造恶业。在《学集论》中，不放逸定义为：“身口意恒时谨慎，不背善道。”在《阿毗达磨论》中，不放逸定义为：“无贪、无嗔、无痴，精进修持善法，断除有漏、护持自心。”关于不放逸，有一个比喻能很形象地让大家理解其意义，比喻说：国王命令一人端着满满一钵油，绕王宫而行，只要洒出一滴油，即处以死刑，那么此人定极其小心谨慎，这种态度就是不放逸。我们如果违犯誓戒，在即生会受很多痛苦，来世定堕三恶趣，念及这些痛苦，自己对身语意就会慎加守护，不去违犯学处，如此谨慎的态度，即是不放逸。

不放逸对初发心的菩萨非常重要。在《文殊庄严国土经》中本师释迦佛告诉舍利子：“菩提道根本就

是不放逸。舍利子，放逸者，声闻之道亦不能成就，更况无上菩提正道。”《月灯经》中说：“如我所说诸善法，谓戒闻舍及忍辱，以不放逸为根本，是名善逝最胜财。”在《如来秘密经》中说：“云何不放逸，谓能最初调摄诸根……善能息彼烦恼染爱，此名不放逸。”并阐述了由不放逸而能随顺精进，集净信功德，由此而能修正知正念，不失去一切菩提分法。在《亲友书》中龙树菩萨也说过：“佛说不放逸甘露，放逸乃为死亡处，是故汝为增善法，当恒敬具不放逸。”不放逸在修行中有如是的重要性，因此大家应尽心尽力来学习这一品的内容。

庚二（广说）分三：辛一、思所持学处而谨慎；辛二、思暇满人身而谨慎；辛三、思所舍离烦恼而谨慎。

辛一（思所持学处而谨慎）分二：壬一、意乐不坏守持菩提心；壬二、加行不坏守持精进。

壬一（意乐不坏守持菩提心）：

遇事不慎思，率尔未经意，
虽已誓成办，后宜思取舍。
诸佛及佛子，大慧所观察，
吾亦屡思择，云何舍誓戒。

某件事前如果没有谨慎的思考，或是毫无考虑，轻率从事，虽然已经答应去作，后时应该去详加观察而行取舍。但发心受持菩提心不是这样，因为这是诸佛菩萨以大智慧作过观察，我自己也再三思维和抉择过，那么为何现在要舍弃此誓戒呢？

如果在做一件事前，我们没有详加观察，或者根本没有考虑过，就轻率地答应去作，后来自己再去考虑一番：是否值得去作？是否有能力去作？然后加以取舍，这是应该的。因为你在事前没有考虑，如果此事对自他都有害处，贸然行之是不应理的。但是我

们发菩提心守菩萨戒可不是这样，因为诸佛菩萨在多劫中以甚深智慧观察过：菩提心对众生有最殊胜的利益。前面我们反复提过：“佛于多劫深思维，见此觉心最饶益。”发菩提心能让自他获得究竟、暂时一切安乐，这是三界中无上善举，最有意义、最值得去做的事。我们自己经过反复闻思、抉择后，才决定去受持菩提心，发誓去成办自他二利之究竟事业。上师如意宝说过：“可能有极少数人不懂多少道理，跟着别人转，而去受菩萨戒，但大多数人不会盲目听信他人，他们用智慧详细观察后，才决定去守持大乘菩提心。”圣尊们长久抉择过，我们自己也详加抉择过，如果现在还要犹疑，想舍弃，这样肯定是不应理的。世间人如果毫无理由地违背誓言，答应的事不去干，很多人定会讥笑他：出尔反尔、不守誓言、无有信用等等，更何況发菩提心这样的大事呢！

《弥勒狮吼经》中说：“希求菩提誓，恒时当坚

固，犹如须弥山，永不可动摇。”《文殊庄严国土经》中也如实说过：“守持了清净的菩萨戒后，即使遇到生命危险也不能舍弃！”我们已经守持了菩萨戒，发誓要完成自他二利之究竟事业，此后永远也不能舍弃自己的誓戒，没有任何理由去舍弃这种能自利利他的誓戒。

若誓利众生，而不勤践履，
则为欺有情，来生何所似！

如果有人发誓要去利益众生，然而不去精勤地实行。如此则欺骗了所有众生，这种后果将会使人转生到何等的恶趣啊！

我们在受菩萨戒时，迎请诸佛、诸大菩萨、所有金刚上师为我等作证明，发下誓愿：要如同往昔诸佛圣尊一般，将众生安置于大觉安乐位。在密乘的灌顶仪轨中，每个灌顶前面也都有发菩提心誓言。我们发

过这样的誓言后，如果不去如实地付诸实际行动、不去利益众生，这就像有许多人掉在洪流之中，拼命挣扎，此时一个人在岸上大声喊：“不要怕，我开大船来救你们！”喊完后，他却毫无行动，这对溺水者是多么残酷啊！而那个只嚷嚷的人多么不光彩。

我们向轮回中的众生都发过愿，要请他们“宴飧成佛乐”，如果没有这样去作，也就欺骗了所有众生，对轮回中每个众生都造了大罪，这个恶业无法想象其后果！根索曲扎仁波切说：“这样不仅是欺骗了所有的众生，而且也欺骗了诸佛菩萨和金刚上师。”因我们发愿时曾祈请过十方诸佛圣尊金刚上师作证明，虽然我们凡夫看不见，但圣尊们的神通智慧对这一切很清楚。我们一点利益众生的事业也没有作，不但欺骗了众生，也欺诳了诸佛菩萨、金刚上师，此罪业真是不可思议，《地藏十轮经》中说过：“如果有人于诸佛菩萨面前发愿后，于十善业中任一善法也未

做过，最终舍弃菩提心，则已欺骗了所有众生，此人将来必堕邪道。”

有些人可能有疑问：自己受了菩萨戒，但现在没有能力去利益一切众生，这算不算犯戒呢？这当然不算。在本论以下内容中，我们将讲述利益众生有直接与间接的方式。受戒后，并不是要求你立即去像大菩萨那样直接广利群生，这种能力一般初发心者肯定不具足，但你必须要尽自己的能力去修持愿菩提心，修持间接利益众生的法门，也要尽自己的一份力量直接利济他们，能做到这点，也就没有犯戒。

大家一定要清楚，菩萨戒与别解脱戒不一样。受别解脱戒者遇到违缘不能继续持戒时，可于任何知言解意之人前舍弃别解脱戒，但菩萨戒在受持后，生生世世都不能舍弃。若舍弃者，未来必定会受恶趣痛苦！

意若思布施，微少凡常物，
 因慳未施与，经说堕饿鬼。
 况请众生赴，无上安乐宴，
 后反欺众生，云何生善趣？

如果一个人在心里想过布施一些微少而平常的东西，但因悭吝而没有施舍，佛经中说这种人将会堕落饿鬼道。更何况发菩提心者曾恳请众生来享受无上菩提的安乐喜宴，后来却出尔反尔欺骗了众生，那么这种人怎会投生到善趣呢？

上偈叙述了发菩提心而反悔者定会堕入恶趣。此过患的理由，便由这两颂以教证理证来说明：一些人有时想布施一点微不足道的东西，但因他们悭吝成性，到后来又舍不得，便改变了主意，没有布施。这种事情在一般人看来似乎没有多大不对的地方，但在佛陀观察之下，这种行为已造下了严重罪业。佛在《正法念处经》中说过：“先少思维已，后竟吝不施，

堕入饿鬼趣，语已吝不施，堕入地狱趣。”在《分别诸趣经》中又说：“心中发愿欲布施，由慳吝故不施予，彼生饿鬼世界中，所受痛苦无穷尽。”仅仅是布施微小物之心念，因慳吝而失毁后，便要堕饿鬼趣。更何况发菩提心者，在发心受戒时，曾在诸佛圣尊前邀请三界一切众生，立下誓言要给他们布施从人天安乐到无上成佛大安乐。答应下这么大的布施，现在如果因烦恼舍弃了菩提心，不去如说利益众生，这种失毁誓戒、欺骗众生与诸佛菩萨的恶行，与不布施自己曾想过要施舍微小物的恶行比起来，无论从其心愿，施舍物、布施对境等各方面比起来，不知要超过多少倍。因此其恶果也必定会更为严重。

舍弃菩提心者造下了如此严重的恶业，难道还有希望生善趣吗？为了阐明这点，《学集论》引用了《慧海请问经》中一个比喻：比如某人邀请了国王、大臣与民众，告诉说要给他们布施很多财物，于是宾

客云集，但那个邀请者什么也没拿出来。他这种欺骗国王、大臣以及其他民众的行为，后果自是不言而喻。同样，发菩提心者失毁其誓戒，其行为后果较之更严重无数倍，将堕入更可怕的恶趣中受苦！在律藏中也有这样的教证：比如某人答应一些人，布施他们食物、衣物、财宝等，根和境所摄的一切财物，后因吝啬没有布施，这种人将堕饿鬼趣，感受极大痛苦。我们在三宝前发菩提心，也发愿以财物、善根给予众生，让其得到暂时与究竟一切安乐。如果现在因烦恼而不如是去行持，难道我们能超越因果规律，还能生善趣吗？

上师如意宝如是教导说：“大家应该闭目反复思维：自己发起的菩提心愿有没有理由去舍弃？无论从哪方面去观察，肯定找不到有舍弃此心的正当理由，这一点大家一定能想清楚。而且做到不舍弃菩提心，并无多大困难。”关于舍弃菩提心的界限，堪布根霍

仁波切说过：“如果受菩萨戒者生起恶念——从此不修学大乘佛法，不救度众生，即是舍弃了菩提心。”这个界限很清楚，我们对照自己观察一下。一些人在碰了钉子后说：“上师，现在的众生太刚强，太难化了，我现在也没有度化他们的心愿了，我要住到没有人的地方去……”这些人应该好好地忏悔。我们也应想想：如果舍弃菩提心，能否为自他带来什么利益？对自己的今生、来世又有何益处呢？如果没有，为什么要舍弃这能让自他直趋佛果的如意宝呢？

藏汉两地，历来都是大乘佛教的教区，学佛者都是以大乘根基自居。然而大乘佛法的根本——菩提心，是否每个人都具足呢？在座许多人，在上师身边闻思修行时，也许觉得菩提心很不错。但离开上师后，没有善知识引导，再加上恶劣环境影响，形形色色的魔知识以花言巧语、名利引诱，这种情形下，一些人还能不能坚守菩提心呢？华智仁波切也说过：

“凡夫的心极易改变，极易转变。”我确实也有这种担心。希望各位能抓住机会，尽一切方便去稳固菩提心，在自相续中生起真实大悲心与智慧！

有人舍觉心，却办解脱果，
彼业不可思，知唯一切智。

问难：有人（指舍利弗）虽然舍弃了菩提心，但是他最后不是也成办了解脱果吗？答：这种特殊业果之理，他人是难以思议的，唯有证得一切智智的佛才能了知。

论中在前偈中提出了舍菩提心者定堕恶趣的过患。但是在《大智度论》等经论中记有舍利弗舍弃过大乘菩提心。舍利弗过去在六十劫中行菩萨道，有一次别人前来乞求眼睛，舍利弗慈悲地挖出眼珠给那人后，不料那人不但不满意，反而说眼珠臭，当面弃于地上踩破。舍利弗受此挫折后，便心灰意冷，退失了

菩提心。在其他佛经中，此过程稍有不同。舍利弗尊者于六十劫中修持菩萨行后，转生为月光国王，当时有人要月光国王的右手，国王便自断右手，然后用左手将右手递给乞者，不料那人非常生气，指责国王：

“你怎么用左手给我拿东西（按印度习惯，用左手给别人递东西是不恭敬的一种方式）！”那时国王心想：“我仅剩左手，不得不如此，众生怎么这样难满足呢？”于是心生厌烦，退失了菩提心。本论中所依的就是这个公案，舍利弗退失了菩提心，但他并未堕入恶趣，反而在本师释迦牟尼佛座下证了罗汉果，成为世尊的上首弟子。在《金色传》中，也记载着一位尊者在六十四劫中行菩萨道，后来遇到违缘，退失了菩提心，转而求学小乘道，得到了独觉果位。这些公案与上述退失菩提心定堕恶趣相乖异，这到底如何解释呢？为了防止他人疑惑，作者自己提出了这个问题，然后自作回答“彼业不可思，知唯一切智”——这是特殊的因果业报现象，不是我们一般人所能思议，只有一切智智

的佛陀才可现量知道。

作者作这种回答，可不是推诿。因为佛陀宣说过：众生的业力不可思议。一般众生造某种因，定会有某种果报，但是有些特殊业力关系，不一定会如此，这是极为微妙、深细的道理，并非一般人所能了知。《入中论》也说：“由说诸法依缘生，非诸分别能观察”，“无善恶慧得解脱，亦遮思维诸业果”。佛陀超离一切善恶分别的究竟智慧，方能观察微妙的因果缘起，其他有情去观察，只能是盲人摸象，根本得不出完整、正确的答案。所以佛陀遮止了我们去思维业果关系，以免此不自量力之举，使自己陷入困惑。

在《入行论》各个大讲义中，对此有不同解释，如智作慧论师在《广释》中说：“舍利弗虽舍弃了大乘菩提心，但是他没有舍弃出离心”，威月、无著贤论师说：“舍利弗舍弃了世俗菩提心，但没有舍弃胜

义菩提心”等。但上师如意宝说：“不管怎么说，这些只能是一种代表个人的想法而已，真正的微细因果只有佛智才可了达！”

我们在解释此段时，也要注意，论主没有去对舍利弗尊者舍菩提心后，证罗汉果一事作观察，而是依佛陀的教言，直接说此事是不可思议的特殊业果，唯佛智能知。我们只有量自己的智力，能去观察思维的问题，可以去加以抉择。力所不及之处，切不可去妄加臆测，而应依佛陀的正教量来抉择。

菩萨戒堕中，此罪最严重，
因彼心若生，将损众生利。

在菩萨戒的罪堕中，舍弃菩提心是最严重的根本堕，因为一旦这种舍弃菩提心之念生起，一切众生的利益将遭损减。

菩萨戒的根本戒中，舍弃众生、舍弃菩提心是

最严重的罪堕，因为舍弃此心，不仅是舍弃者个人失去了解脱的机会，无边有情因此也得不到救度，失去获究竟安乐之机会。在《般若摄颂》中说：“俱胝劫行十善业，然求独觉罗汉果，时戒有过是失戒，彼发心罪重他胜。”意思是受菩萨戒者，舍菩提心为根本堕，其罪比破其他根本戒的罪过都要严重。《善巧方便经》中也讲不能失毁菩提心，否则有种种过失。这些过失在菩萨戒诸律论中有广大详细的阐述。

我们在修行过程中，一定要注意这点，切不可因自己暂时遇到违缘而心灰意冷，以此而触犯这种根本堕罪。自己在平常修行时，应时时刻刻观察自相续，在遇到违缘时，即使无力转为道用，也应励力意念舍弃菩提心的过患，以防自己退失勇气而舍弃誓戒。

虽仅一刹那，障碍他人德，
因损有情利，恶趣报无边。
毁一有情乐，自身且遭损，

况毁灭空际，有情众安乐。

即使只是在极短时间，障碍了菩萨的福德善行，即为间接损害有情的利益，将受无数次堕恶趣之报应。因为毁坏一个有情的安乐，就会使自身遭到极大损害，更何况是毁坏尽虚空际有情的无边安乐呢？

前面讲过一个发了菩提心的佛子，如果舍弃菩提心就直接损害了一切有情的利益，这个罪堕非常严重。接着这两个偈颂：前一颂以教证说障其他菩萨善法即间接损害了众生利益，当堕恶趣；后一偈以推理说明自己舍菩提心或障他菩萨善法，这种损害一切有情安乐的恶果不可思量（或者：将前后三偈颂连起来理解，“菩萨戒堕中”一偈言舍菩提心将直接损害众生利益；“虽仅一刹那”一偈言即使间接损害众生利益亦有无边恶趣报应，以此说明自己直接损害一切众生，其果报定更为严重；“毁一有情乐”一偈言损害一个有情自身即遭大恶报，更何况毁坏一切众生利益呢！后两偈都是在说明舍菩提心罪业报应的严重性。这三个偈颂间的关系，请大家认真去分

析）。

我们每个人身边都有发过菩提心的大乘佛子，特别是一些高僧大德，都在精勤地饶益众生。如果有人给他们造违缘，障碍他们的事业，这种恶行罪报将会非常非常严重。为什么呢？因为菩萨的善行事业对众生有极大利益，如果此事业遭到一些人扰乱、障碍，令利益众生之事业不能顺利进行，扰乱者就是间接损害了众生。简言之：谁障碍菩萨的善行，也就等于损害众生利益，那么他一定会因此恶行而感受无边恶趣痛苦。佛在《寂灭决定神变经》中说：“若人劫夺南赡部洲一切有情财物，且断其命；若复有人，障碍菩萨善法，下至施手畜生一抔之食，其罪较彼重无数倍。”抢夺南赡部洲一切有情财物，还要杀害一切有情，这种罪行也就够可怕了，可是仅仅去阻碍菩萨以一小抔食物施给畜生，这种阻碍行为，其果报更要严重无数倍！

现在一些高僧大德，正在行利益广大众生的弘法事业时，某些人去干扰，这些人造的恶业有多可怕，一刹那给他生生世世带来极端痛苦。因为高僧大德的弘法利生事业，即使是一刹那，其功德也不可思议，关于这点，藏传佛教史上的热罗多吉扎译师有段公案可以说明。当时热译师在寂静处准备长时期闭关修法，一天本尊现身告诉他：你一人在寂静处即使闭关修行千百万劫，也不如利益一个众生，使其心相续中生起菩提心的功德大。他得到本尊授记后就立即出关，不停地游化四方，广度众生。

高僧大德的利生事业，即使只是去作一刹那小违缘，其业报也是不可思议。你们在自己有能力、有影响力的时候，可千万要注意这点。要不然，虽然自己拥有了权利地位，却在短暂无义的人生中，犯下了滔天罪业，太不值得！不如去当一个小乞丐，拿个破碗，口里念着“嗡玛呢巴美吽”，四处行乞，像色达

县城上的那几个小乞丐一样。我常想：从因果方面说，他们一生比美国总统克林顿都要有价值。克林顿虽当上了超级霸权国的总统，在世间来说，呼风唤雨，人们很羡慕，然而他造了多少恶业呢？前段时间，轰炸南斯拉夫杀了多少众生，他的后世果报将会如何？

我们身边都是发过菩提心的修行人，都是菩萨，在他们闻思修行、放生、给他人传法时，自己切不可去制造障碍。现在有些人嫉妒烦恼深重，见到他人行善法时，总想去搞破坏，特别是见到别人闻思背诵经论，他自己智慧与精进不够，不能像别人那样深入经藏，广闻博学，便散布种种谬论，阻碍他人闻思。这种人以一刹那恶行将招致无数劫堕落地狱之苦。不管处在什么环境，上师如意宝说：“我们无法观察身边的人谁是菩萨，谁是凡夫，所以我们应以清净心来观一切，自己要励力行持善法，见到他人行善法

时，千万不可造违缘，而要详察自相续，断除嫉妒嗔恼。”

有人可能有这样的疑问：菩萨在布施时，有人去乞求他施身体，菩萨失去了身体、生命，就无法利生了，这些乞者是不是也造了严重恶业呢？布敦大师就此曾作过回答：“对菩萨来说，给别人布施身体，不会障碍其修行事业，因菩萨布施身体，在短时间即积累起多劫才能圆满的资粮。其他人向菩萨乞求身体，实际上是菩萨修道中的助道因缘，故无有障碍菩萨善法的罪过。”

退失菩提心与障碍菩萨善业，这些恶行的严重果报，除了上面引教证说明外，在“毁一有情乐”一颂中，又用理证来说明。按照因果规律，如有人毁坏了其他有情的安乐，他必定要因此而招受痛苦果报。在《大圆满前行引导文》中，这方面讲得很详细，例如一个人以烦恼摧毁一个有情的生命，定将在五百世被

他人杀死，以此而偿还此恶债；《正法念处经》中 also 说：“杀一有情，当一中劫住于地狱。”一个有情的生命及其他安乐，与三界所有众生成佛安乐及其他安乐，相较之下，一个有情的安乐自然很小。但毁坏这种小安乐的果报都是如此严重，更何况舍菩提心、障菩萨善行，要毁坏一切有情的无上安乐，这个果报简直无法想象，令人毛骨悚然！

故杂罪堕力，菩提心力者，
升沉轮回故，登地久蹉跎。

因此，既犯罪堕又具菩提心的菩萨，间杂着相互抵制的罪业与功德，要在轮回中往返很久，得不到登地。

菩萨戒不同于别解脱戒，受菩萨戒者即使犯了根本戒也可以重受，但这并不是说我们可以去放逸犯戒，论中在此特别宣说了这样做的过患。因为这样去

作，你守持菩提心功德与舍戒堕罪相互间杂抵制。每一次犯戒的堕罪力牵引着你堕入恶趣，每一次受戒的功德牵引你上升善趣，两种力量轮流牵引，要在生死轮回中辗转很长时间。就像两个人拉同一辆车，一个往东拉，一个往西拉，争扯不休，谁也到达不了目的。舍戒与守戒也是在菩提道上朝两个相反方向的力量，使自己不能很快地成就。

宗喀巴大师在《菩提正道菩萨戒论》中说：“于他胜罪（根本堕罪）随犯其一，便不能于现法中证入初地。谓于先时之所积集将入初地广大资粮不能增长，先所未集，不能生起。”这里说得很清楚，因为你犯了根本堕罪后，以往积集的资粮不能增长，没有积集起的资粮也无法生起。证入初地必需的一大阿僧祇劫修行资粮，由此无法积集，你超出三界轮回、登地之事也就会“久蹉跎”。你还得在轮回里拖很长时间受苦，对他人也不能去作很大利益事业。所以为了自他

利益，我们在受菩萨戒后，当如根索曲扎仁波切所言：“即生受菩萨戒后，宁舍生命也不舍弃菩提心。”

壬二（加行不坏守持精进）：

故如所立誓，我当恭敬行，

今后若不勉，定当趋下流。

因此，我应当遵守发过的誓言，恭敬地去实践菩提行。如不勉励而行，今后一定会趋向越来越深的恶趣。

因舍弃誓言有上述过患，所以发过誓愿后，要谨慎、精进地将誓言付诸实行，不能只是停留在口头上。无论世间、出世间，誓愿坚定这一点都很重要，智者們对此也作过许多赞叹。以前我们学过《格言宝藏论》《二规教言论》，其中对誓愿坚定都有过专门的篇幅强调。有一定智慧、思维能力的人，在事前应

详加思考，然后才立誓言，誓言立下后，无论如何，一定要去实行，圆满自己所许的诺言，这是每一个学佛人的人格基础。就像我们在座，每年年初各自发愿担任常住各种执事，为大家服务。有些事虽然有些困难，但发愿者很坚定，不改变自己当初的心愿，以此我们可以看出他确实具备了学佛者应有的人格基础。

大家回顾各自人生历程中，大多许过不少诺言，但自己实现了多少呢？大多数人虽然不愿背信弃义，但以烦恼习气和业力催动，自己又不知修持不放逸，结果就做了不少违心事。我们现今受了菩提心戒，发下了为利有情愿成佛的无上誓言，如果再没有精进修持，被自己的烦恼所制，就会再失坏自己的誓言，结果只有堕入恶趣，那时毫无自由，怎能求得解脱呢？

《入中论》中说：“若时自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处随他转，后以何因从彼出。”在得到人生有自主修善法时，如果不能调伏烦恼，持守净戒，

而随罪业堕入恶趣，再也没有机会求得解脱了。

我已经从道理上反复讲解了，大家也对此“今后若不勉，定当趋下流”有一定了解，下一步便是对此生信心，依教奉行。永明延寿禅师说：“信而无解增长无明，解而无信增长邪见。”这对我们的闻思修行来说是个甚深窍诀。一些人对文字方面有一定智慧，经论中所阐述的道理能从文字上了解。但是没有信心，他们自作聪明，执著自己分别念，因此不能相信这些甚深道理去依教奉行，反而生起邪见；有些人只有盲目的迷信，没有一点智慧，什么道理也不懂，每天越来越糊涂，唯有增长无明。信与解是不可偏废的两个条件，只要其中一者不具，修习佛法便无法入正道。对现在的一些人来说，“解而无信”尤为严重，他们对经论中所讲的佛菩萨功德、解脱利益、因果不虚、轮回过患等，以为只是一种文字而已，生不起信心，反而洋洋得意，以为自己很聪明，能“真正”了

解经典。这种邪见不断除，就根本无法获得法益。如果我们有些人也有这种邪见，对自己“智慧”方面很自满，可以去翻阅大藏经，“智慧的宝剑锋利否，砍一砍经典便知道”，以自己的智慧与佛陀智慧比较一下，看看自己到底理解了多少？我相信这些人只有恭恭敬敬地服输，老老实实地按佛陀的教导去奉行。

饶益众有情，无量佛已逝，
然我因昔过，未得佛化育。

为饶益诸有情，曾经有无量的佛陀先后出生于世间。他们都已逝去了，然而我因往昔的放逸等罪过，仍然没有得到诸佛的教导、度化。

有些人可能会想：“虽然我因放逸等过错会堕落，但没什么大问题，诸佛菩萨和上师会救护我的。上师会加持勾招我，让我转生到净土，我现在好好地放松，享受享受，用不着那么苦修。”作者可是大菩

萨，明鉴秋毫，看穿了凡夫的劣根，立即告诉说：不要这样，放逸者佛菩萨也没办法度化！想一想往昔无量劫中，已经有无数的佛出兴于世度化众生，可是你们自己放逸造罪，直至如今都没有得到诸佛的教导，未度脱轮回。

这是很明显的事实，我们入轮回也不是一两劫了，而是无法计算的久远劫。在现今所在的贤劫中，已经有四尊佛应化此世；在此贤劫之前，有许多光明劫，也有无数佛陀度化世间，每一尊佛陀都度化过无量众生。而我们还在轮回之中，没有出离这个苦海。本师释迦世尊出世时，我们这些众生，虽然不敢肯定说在哪个地方，但肯定是在世的。世尊转了四十九年法轮，当时也未能度脱我们；文殊菩萨、观音菩萨，还有龙树菩萨、无著菩萨等无数菩萨与佛教历史上无数高僧大德，他们也没有超度我们出轮回；清定上师前天下午圆满了他此生的度生事业也圆寂了，可此世

间凡夫还有这么多，我们也没有被带到净土去。这不能说佛菩萨没有大智慧、大方便，而是因为我们往昔不精进修善业，反而终日放纵身心，恣意造罪，以恶业为障，以至无法亲见如来金色身，亲闻如来金口传法引导度化自己。

佛经云：“犹如太阳升，成熟莲启开，如是佛出世，唯度有缘众。”在《现观庄严论·法身品》中说：“如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无缘不获善。”无垢光尊者在《大圆满心性休息·轮回痛苦》中也教诫我们：“昔日无数佛陀尊，如我未能被化众，漂于苦性有旷野，若如既往不勤修，反复感受六趣苦，诸位于此当深思。”这些教证都告诉我们：要想解脱轮回痛苦，必须要自己努力精进。如果自己放逸造罪，虽然诸佛出世，自己仍“无缘不获善”，只有漂泊在六道中遭受痛苦。

认真地想想：自己已经因放逸错过了多少解脱因

缘。现在侥幸得到了闻思修行的机会，一定要克服这个缺点，精进地闻思背诵经论，一心一意专注到正法中，融入上师的密意中。要不然，上师如意宝广转法轮，传了从因果不虚到菩提心、大圆满等所有佛法精要，我也费了很大心血为你们一一作了翻译，而你们自己不去精进，是不是会像往昔一样，仍旧得不到解脱呢？

若今依旧犯，如是将反复，
恶趣中领受，病缚剖割苦。

如果今后我依然明知故犯，放逸行事，那么就会重蹈“未得佛化育”的命运，沉沦在恶趣中遭受疾病绑缚、劈剖、截割等痛苦。

现在我们已经明白自己往昔未能得度的原因。如果不去改正，仍跟以往一样，放逸、犯戒，虽然遇到善知识传授正法，仍会重复以前的痛苦经历，无法得

到度脱。华智仁波切说众生在三界中如同瓶中蜜蜂、井中吊桶一般，不停地流转，无有解脱机会。在三界中流转，无论是善道还是恶道，都是“苦谛”，都有着巨大的痛苦。在三恶道中，要遭受疾病的疼痛，绳索铁链之绑缚，各种刑具的劈剖、截割……如有机会转生人间，也要受类似痛苦：感受病苦、关在监狱受刑罚，或刀兵横祸等许多难忍的苦难。这时候，也没有机会修习善法，寻求解脱。

虽然现在是末法时代，众生根基下劣，我们要克制烦恼、精进持戒修持，有一些困难，但只要能想到放逸的后果，谁也不愿去造恶吧。而且在末法时代，精进谨慎地持戒修行，即使是短时间，也能获不可思议的功德。为了说明这点，根索曲扎仁波切的讲义中引用了《等持王经》教证：“经恒沙数劫，无量诸佛前，供养诸幢幡，灯鬘饮食等。若于正法坏，佛教将灭时，日夜持一戒，其福胜于彼。”这个教证在《菩

提正道菩萨戒论》与《持戒功德如意宝树》中都引用过。

我们只要不懈地持守菩萨戒，以大乘殊胜方便法，于短时期即可积累巨大资粮、忏悔往昔造下的堕罪，扭转命运，于即生中步入解脱正道。

辛二（思暇满人身而谨慎）分三：壬一、思暇满难得而谨慎；壬二、思恶趣中难脱而谨慎；壬三、说得暇满时应修善法而谨慎。

壬一（思暇满难得而谨慎）：

如值佛出世，为人信佛法，

宜修善稀有，何日复得此？

像现在一样，既值如来出世，自己也获得了人身，对佛法有信心，这些修善法的条件非常稀有难得，一旦失去，哪一天才能重新获得呢？

现在我们都获得了有自在的人身，本师释迦牟尼佛的佛法也住在世间，自己对佛法有信心等等，十八种暇满全都具足，这些并不是一种偶然机会。在《大圆满前行引导文》中，从本性、特法、比喻、数目差别四个方面详细讲过十八暇满非常难得，是自己在往昔无数劫中积集福德资粮而得的善果。这种微妙因果关系我们凡夫虽然无法现量见到，但以因明来推测，也能得出此道理。“诸法因缘生，缘去法还灭”，世间上任何事物的产生、发展都有其特定因缘，绝非偶然现象。上师如意宝说他年轻时在石渠求学经常不由自主地想：我遇到了这么殊胜的善知识，具足了这样闲暇人身，是不是在做梦呢？在夜深人静时，思维起来觉得特别幸福，经常生起强烈的信心和欢喜。我们现今在恶劣的末法时代，也圆满具足了修学佛法的条件，无论用什么珍宝比喻也不足以说明其珍贵。在《趣入慈氏经》中说：得人身、遇佛法、对佛生信心、生起菩提心，这是四种难得。我们在轮回中漂流

了多少劫，好不容易得到如此难得的机会，如果再放逸，不去谨慎地修行佛法、解脱轮回，失去了这样的机会，什么时候才能重新获得呢？

纵似今无病，足食无损伤，
然寿刹那逝，身犹须臾质。

即使我像现在这样，没有生病，衣食受用也圆满无缺，然而生命在刹那不停地流逝，身体就像借来的物品，很快就要失去。

我们虽然获得了闲暇人身，然而这种闲暇也难逃无常。自己现在身体非常健康，丰衣足食，生活顺缘圆满具足，没有人与非人制造的损害违缘。在这种条件下，很多人会生懈怠念头：“现在放逸一点无所谓，以后再精进也不为迟，反正自己无病无灾，时间还长着呢！”这种想法只不过是自欺欺人而已。人生的挫折违缘，随时都会出现，它不会在事前通知你，

往往是自己没有想到时，突然出现，像平静的湖面陡然掀起了巨浪。人寿无常如同水泡、风中灯，刹那之间就会消逝。我们在前面也讲了许多无常的道理，在《涅槃经》中说：人命如过山水，一刻也不会停留。

我们平时认为很结实的身体，其实也是无常，是一种“须臾质”。“须臾质”在藏文原颂中是指暂时借用的物品，以此来比喻身体，只是死主暂时借给我们的宅舍，主人什么时候要收回去，我们无法决定，一点自主权也没有。我们只不过是一个房客，死主随时都有可能通知自己从身体这个房间里搬走，所以自己应随时随地做好准备，不然到时惊慌失措，唯有随业风飘荡受苦。作为一个修行人，如何面对死亡，上师经常说：自己一生中以修持密法为主，临终时要祈祷阿弥陀佛往生极乐世界。

关于净土法门，无论藏传佛教与汉传佛教，众多高僧大德观点都是相同的。发愿往生净土者，必须先

发无上菩提心。藕益大师在《弥陀要解》中说：诚心诚意求生极乐世界，就是发无上菩提心。麦彭仁波切在《净土教言》中讲往生四种根本因，其中也包括无上菩提心。在《佛说无量寿经》（天竺三藏康僧铠译本）中，宣说了上中下三种根基的行人求生净土，其决定条件都是要求发无上菩提心。因为发无上菩提心是大乘种性的先决条件，如果不能发起此心，要往生恐怕有些困难。因此净土法门的行人不要认为专修净土，一句阿弥陀佛圣号就够了，不需要学习《入行论》这类论典。回顾历代净土宗大德，他们都很强调修持菩提心，在此基础上发愿往生极乐世界，并未说只念一句佛号就什么都不学了。

我们认识自己“身犹须臾质”之后，一定要随时做好准备往生净土。现在有自主时，要努力修持菩提心，真正能生起此不退转的心愿，求生净土也就有了相当稳的把握。

凭吾此行素，复难得人身，
若不得人身，徒恶乏善行。

凭我这样放逸的行为，后世很难再得到人身，如果得不到人身，生于恶趣，那只有造罪而无有修善法的机会，以此再也难得生善趣了。

人生非常短暂，无常随时都有可能降临。世间凡夫虽然皈依了佛门，却为无明烦恼所制，很多人在修习白法方面懈怠懒惰，经常为世间八法所动摇。有的虽然知道自己在虚度人生，但如同陷入梦魇一般，不能自主，不能对治烦恼。我们应经常观察思维：以这样的行举，有没有把握成就，下世有没有把握得到人身！我想在座的人，现在还算可以，因上师如意宝的加持，每天都有闻思修行的机会，住在学院这块净土里，也不会造恶业，而善根能日益增上。可是，如果住在滚滚红尘里，自己没有坚固的信心和见解，身边又无善知识加持引导，而外界恶劣影响触目起心，一

日中造的恶业简直无法计量，而造善业连发心、加行都难以具足。

不仅是今生，无始世来我们都是如此，善业恶业相较之下，如同淘沙金者淘出的金与抛弃的沙石，甚至还要稀少。我们这种行为，不用说暇满人身，甚至得到一般的人身也不可能。本师释迦牟尼佛在世时，龙王请佛陀到龙宫里受供，在受供后龙王问世尊：“我刚出生在龙宫时，家族成员很少，但现在多得连龙宫也没法容纳了，这是什么原因呢？”世尊回答：“以往众生善根很好，没有造很多恶业。但后来人间有许多犯佛制罪和自性罪的众生，他们死后堕入恶趣，转生龙类的众生也就越来越多了。”

对于修善法来说，得人生是关键条件，华沃阿阇黎以前说过：“得人身是一切善法的基础，如果没有得人身，那么无论你得到天人、非天、夜叉、龙王等身体，都不能像人身一样有修持正法的因缘。”六道

中修持佛法最殊胜的是人道，其他各趣众生天人恒时放逸享乐，顾不上去发出离心求修善法；阿修罗嫉妒烦恼炽燃，以争斗度日；旁生为愚痴喑哑所障蔽；饿鬼、地狱众生更无片刻不受剧苦之逼迫，唯有为恶业烦恼所制，造作罪业。他们哪里还有机会去造善呢？

如具行善缘，而我未为善，

恶趣众苦逼，彼时复何为？

如果今生具足修持善法之机缘，而我没有利用去修善法，那么一旦堕落恶趣，恒为众苦所困扰，那时除了受苦我还能怎么办呢？

现在自己具足顺缘时，必须对治烦恼，稳固自己的见解、修行。不然，堕入三恶趣，那时恒受猛烈痛苦之逼迫，对善恶取舍愚迷莫辨，因而造善业的机会基本上没有，只有受无有边际的痛苦煎熬。上师如意宝说：“在中阴窍诀里讲过，地狱众生因巨大痛苦，

无法回忆起前生，也不能说话，他们本来要在地狱中受若干年果报，但因他们受苦时不断生恶心，恶业增多，受苦的时间、程度也就越增加。”这种情形如同世间犯人，本来入狱时判了五年监禁，监禁期间他又违犯法律，如与人斗殴等，这样又要增加监禁年数。所以一般说犯某种罪要堕地狱多少年，只是指“初判入狱”的时间，至于他在地狱里实际受苦时间，只有大神通者才知道。堪布根霍仁波切讲：“如果转生到恶趣，恶趣众生造恶业的技巧比人还要高明，因恶趣众生不依靠杀生等恶业就无法生存。”虽然我们看不到地狱饿鬼趣的众生，可看看旁生中，有很多猛兽除了啖杀别的动物外没有其他生存手段。而它们懂不懂造善业呢？我们似乎没有见过它们造善业。

现在善缘具足，大家应该好好地修持，要不然，以后不等堕恶趣也很难有机会了。历史上有些上师看到弟子放逸度日，不精进修学，以此缘起而不再转法

轮。就如以前印光大师，大师本人从学问道行来说，是很了不起的大德。但他第一次在上海讲经时，当时许多人听了一两次就不再去听，致使听法的人从数千渐减到寥寥无几，印光大师从此不再在大众中传讲佛法，而以自己闭关独修为主。我们从他的传记中可以看到（《影尘回忆录》的十一章也有记载），以后他虽然有许多在家弟子，也只是结结缘而已，并未广弘教法，他的弟子想听闻教法也没有机缘了。

我们有些人不能调伏烦恼，经常想离开上师，去外面游荡。无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中说：舍弃上师到别处去是着魔的迹象，是修行人最大的违缘。我们学院里有少数人，以前都觉得他们修行不错，后来离开了学院，现在变成了什么样子，你们或许都清楚。善缘具足时若不能善加利用，坚固自己的见解修行，降伏烦恼，以后业力现前，违缘出现时，重返愚痴昏迷的状态，随着恶缘越堕越深。我为这些人深感

惋惜，也希望在座各位能生起警醒，在相续中有一些改变，去切实地对治放逸习气。

既未行诸善，复集众恶业，
纵历一亿劫，不闻善趣名。

堕入恶趣后，不但没有机会修善法，而且还会集聚众多恶业，如此纵然经历一亿劫，也听不到善趣的名称，更何况生善趣呢？

上面也提到了堕入恶趣后，恒时为猛烈痛苦逼迫身心，微小的行善机会很难得到。不但如此，在受恶报过程中还要不断地造恶，积集更多恶业。上师如意宝讲过他在一寂静山中修行时，关房的房檐下住有一只杜鹃，一窝小山雀。山雀刚孵出小鸟时，杜鹃便将它们叼出窝去，扔在地上摔死。后来母山雀报复，不知从何处叼来一条虫子，放在杜鹃经常在房檐下歇脚的地方。有一天上师从外面回来时，看到那只杜鹃

吊死在房檐下，被风吹得荡来荡去。仔细观察之下，才知杜鹃吃了那条虫子，而虫身里有一枚小钉，钉头上有一根细线，细线另一端缠在房檐上。上师通过这件事，对轮回痛苦也有了不同往日的体悟，为旁生而发出感叹：它们在善业方面一点也没有意乐，而造恶业，小鸟雀也是如此的机巧，能想出一般人想不出的办法。这类事情，你们如果去观察旁生，也许可以见到不少。地狱、饿鬼道众生，根据佛菩萨及一些神通者的观察：它们在受恶报时，积集恶业比旁生更为厉害，贪心、害心更为炽烈。堕入恶道的众生不但没有机会修善法忏悔罪业，而且不断聚集更多恶业，如此可怕的恶业循环，即使在恶趣里过了一亿劫（偈颂中的“一亿劫”，在藏文原颂中也有“十亿劫”或“千百万劫”之意，是指不可思议的漫长痛苦历程），也唯有越陷越深，连善趣名称也听不到，更谈不上摆脱痛苦生善趣了。这些在《大圆满前行引导文》中讲得很详细，大家要心意专注，反复思维这些可怖恶趣痛苦，如果自己堕入了这

种痛苦里，那时该如何办？以此而从内心深处生起怖畏，对自己现在有修持菩提心的闲暇生起真实珍惜之心！

是故世尊说：人身极难得；

如海中盲龟，颈入轭木孔。

因此，世尊在《杂阿含经》中说：暇满人身极难获得，就像大海中的一只盲龟，将头颈伸入漂浮不定的轭木孔一样困难。

我们现在必须谨慎地修行，不然转生到恶趣，连善趣名称也听不到。前面已经讲了理证，但为了防止一些人生疑惑，在此又引用了本师释迦牟尼佛在《阿难入胎经》《杂阿含经》中说的教证。

盲龟入木轭喻我们在本论第一品中也讲解过。与三千大千世界一样广阔大海中，海面上漂浮着一个木轭（牛马拉车、犁时套在肩上的工具，呈弓形，两端有穿绳索的

孔），随风东西漂动不停。海中有一盲龟，每一百年从海底浮出海面一次，盲龟的头颈要恰好穿进木轭孔中，我们要得暇满人身，亦与此相同。我每次见到大海时，总想起这则比喻，在波涛汹涌茫茫海面上，盲龟要将头颈穿入轭孔，看来根本就是不可能的事。你们看见大海时，也可能有这样的想法。当然，这只是我们的分别念，不可能作为正量。佛陀的一切智智观察下，我们要得人身，与盲龟要入木轭孔一样，是有可能，但非常非常难。在《阿难入胎经》中还有另外的比喻：如以芥子撒向一根针，能穿过针眼的芥子基本上没有，但得人身之难过于此。无垢光尊者亦说：“得人身犹如优昙花生长在世间一样，尤其是能听闻修持正法的暇满人身更为稀有难得。”在经论中类似比喻有许多，从不同方面告诉我们：要得到人身，是一件相当困难的事，而且得到人身后要具足修行正法的机缘，更是特别稀少。以此让我们深刻地认识现在自己的暇满人身十分珍贵，得到者应利用这难

得之机遇精进修持正法。

壬二（思恶趣中难脱而谨慎）：

刹那造重罪，历劫住无间，

何况无始罪，积重失善趣。

仅仅是在刹那之间造下的重罪，就要感受堕入无间地狱历劫受苦；何况无始轮回以来所积的众多罪业，使我们失去善趣，更不用说了。

在《入行论大疏》中，此处的“刹那”可理解为成事刹那（指做一件事从开始至结尾的时间），也可以理解为造罪圆满时最后的微细刹那。在此极短的时间内，如果去造恶业，比如说造五无间罪、谤法、谤大乘善知识等这些重罪，虽然时间极短，但其果报，却是堕入无间地狱经受长久痛苦。尤其在金刚乘中，最严重的罪业在极短时间内也会造下，但其果报却是十亿大劫

中住于金刚地狱，感受无量痛苦。一刹那造罪，即有如此严重恶果，更何况我们在无始劫来，所积的无边罪业，如果不去励力修法摧毁，怎有生于善趣的因缘呢？不要说无始世来造的罪业，我们每个人回想自己今生造的十不善业，也是无法计算！

上师如意宝在讲这段时说：“今年在闻思《入行论》的过程中，有些有智慧的人变成了愚者，笨拙的人变成了智者。”这是什么意思呢？本来有些人智慧不错，但是他对《入行论》起了慢心，没有去背诵，也未深入思维其意义，依教对治习气，这样也就没有获益，与愚笨者无异；如果一个笨拙者，他老实地按上师的吩咐，将全论背诵得很熟练，仔细地听闻思考论中每一句偈语，使自相续得到了很大的转变，变成了智者。大家必须反复推敲《入行论》中每一句的深邃意义，如果只从表面上去理解，以为自己已经通达了，这样就不能将论中所阐述的大乘佛法精义融

入自心。不论你们智慧、地位如何，切不可以为《入行论》好懂，如果你以为自己已经通达了此论，就不会深入思维、修习，而渐渐入了邪道。若欲真正通达此论者，必须按上师教导，自己仔细听闻、思维论义、背诵全论，这样也就能做到通晓论义，并能真实地对治恶业习气。

就像这个偈子，文字很简单，但我们如果能真正理解其内外含义，每于自己生起烦恼想放逸身心时，即便反复吟诵，念及罪业将招致无边恶报，自相续一定能得到转变。我想你们大多数人发愿要背诵全论，若能真正圆满背诵，那是对诸佛菩萨、上师的最上供养！而且以此论的加持，生生世世都不会堕恶趣，也不会入邪见！

然仅受彼报，苦犹不得脱，
因受恶报时，复生余多罪。

然而，仅仅受完了上述恶业的报应，造罪者并非就能解脱恶趣痛苦，因为在他受恶报时，又会因烦恼造作新的罪业。

我们因种种罪业而堕入恶趣感受恶果，这些恶果受完后，并非可以顺利地生善趣，恶趣没有那么容易解脱。比如某人因嗔恨心造罪而堕入地狱一个大劫，一个大劫圆满后，他能不能立即“刑满释放”呢？很难，因为他在受恶报期间，还要因猛烈烦恼造作新的恶业。我们从佛经中叙述地狱情况的篇章中可以看到，地狱众生因业感生猛厉嗔恨心而互相伤害，饿鬼和旁生也是同样。对于旁生来说，我小时经常观察牦牛，它们造恶业确实很多，如踩死草丛里的虫、蛙，生贪心、嗔心，特别是公牛斗架时，嗔心炽烈，一边还粗声粗气吼叫，可能是“恶口相骂”，造恶口罪业……它们造这么多的恶业，要想很快解脱，可能很困难。所以要千方百计防止自己堕入三恶趣中，如果

墮落，在受苦的同时，又为烦恼催动造更多罪业，罪上加罪，几乎是无有出头之日了！

在此有些人可能会有与译者（如石法师）同样的疑问。如石法师认为此颂是作者“诚恳劝善的权巧之谈罢了”，是一种不了义观点。他的根据是：众生堕入三恶道后，没有机会、空闲造恶业，即使有可能，想必造的恶业也是微不足道，否则，宿业未消，新积之罪复起，如此则三恶道众生势必愈陷愈深，永无解脱之望，那么佛经中说“一切众生皆成佛道”也就成了问题。所以，作者这种说法乃不了义之谈等等。在其他论师的一些讲义中，也有类似疑问。

我觉得此处不能以了义不了义来解释因果问题，而且根据经教和因明推理，此问题也不难解释。三恶趣众生，根据佛经的叙述，它们确确实实是在继续造作恶业，造了恶业就会有恶报，这也是肯定的，但以此是否它们会永远困于恶趣不得解脱呢？这并不一

定，因为根据《俱舍论》等经论的观点，众生受业报有两种，即顺现受业、顺后受业。顺现受业就是即生造业即生受报；顺后受业即今生造业来世成熟，有可能过几百万劫后才成熟。恶趣众生在恶道中造的恶业，不一定会顺现受业，如果都是顺现受业，那它们肯定是永无“刑满释放”之日。但恶趣众生也有顺后受业的机会，即它们以前造的业会成熟感果，如果是感受善果，即会从恶趣中上生善道。比如一个有情造一杀生恶业，因此而堕入地狱一个中劫，此报受圆满后，它感受自己在堕地狱以前造的某种善业，即顺后受业，而生于善趣。众生从无始轮回以来，积累着种种业，不同时间成熟不同的业，以何业为主则显现何种果报，因此，说恶趣众生在恶趣中造恶业，一直陷入恶趣永远不得解脱，这并不能成立。但众生大趋势的确如同此颂所说，只是偶然有“赦免”的机会，往生善道，如果他未修持善法忏悔，整个趋势肯定是无限地堕于恶趣深渊！众生业力不可思议，错综复杂

的因果关系只有佛才能彻底了知，在《百业经》中，记载着大阿罗汉无法了知某些因果，而去求问佛陀的公案。我们遇到这类问题时，只有依圣教量来解释，不宜用了义不了义来概括。

我们常见到许多人有疑惑：不少从事恶业的众生，比如说职业屠夫，他们造恶业非常严重，但日子过得很不错，在即生中并无悲惨遭遇。面对这些情况，如果知道顺现受业与顺后受业的道理，也就能很自然地明白：这是他们在以前的善业现在成熟了，而即生的恶业尚未成熟，所以如此。龙树菩萨在《亲友书》中也说过：“有者所造诸罪业，纵未即时如刀砍，然死降临头上时，罪业之果必现前。”现在有不少人有这种怀疑：“为什么昨天造的业，今天还不见任何效果呢？如今天我念了‘黄财神’，到现在已经过了二十四小时还没有发财……”我们如果不懂得顺现受业、顺后受业的道理，很难破除他们的怀疑。所以关

于这些问题，大家要以教理为据，认真辩论、探讨，使自己对不可思议的因果生起坚固正见。

壬三（说得暇满时应修善法而谨慎）：

既得此闲暇，若我不修善，
自欺莫胜此，亦无过此愚。

既然获得了如此难得之闲暇人身，如果我依然放逸不修善法，那么再没有比这更厉害的自欺，也没有超过这样的愚蠢了。

暇满人身如此难得，而且非常容易失去。如果我现在获得后，不去断除放逸懒惰，精勤地修持善法，再也无有比此更厉害的诳惑自欺了，也找不出比这更愚蠢之举！千百万劫中努力积聚资粮，今生才得到闲暇人身，在三界中能得此条件的如同白日星星一般。有些人明明知道这些道理，仍然不去修持善法，

放逸造恶，似乎是忘了轮回之苦，忘了此闲暇难得一般。他们欺骗、迷惑自己，不让自己思考轮回人生之“苦谛”，以为这样能麻醉自己不感受痛苦，“掩耳盗铃”，世上哪里还有比这更大的自欺之举呢？还有一些人，自以为他们不修学善法是英雄之举，他们的邪见英明、正确，这些人将今生、来世出卖给地狱狱卒，将自己扔进臭水沟，而他们本人毫无觉察，得意洋洋，这些愚笨之极的人，确实可怜可悲！我接触过一些老年人，他们说：“我以前信奉物质至上主义，认为人是物质的一种组合，精神也只是物质组合的偶然产物，所以不相信佛法，不承认三世因果，一生中以此而造了许多恶业。现在我老了，心中总不自觉地浮现后世的恶报……我年轻时怎么那样愚痴呢？”诸位好好想想，自己现在具足暇满，但是否在与这类自欺欺人的愚蠢者一样，不去断除放逸恶行，勤修善法呢？

我们人从外表上看上去都差不了多少，但以佛法衡量，有人身心谨慎，精进修行善法，“质量”精纯；有人懈怠懒惰，身心放逸，可能是“假冒伪劣产品”；还有的虽然得到人身，但是没有学佛修善，真是可惜！可惜！

若我已解此，因痴复怠惰，
则于临终时，定生大忧苦。

如果我已经知道了应当精勤止恶的道理，但因无明愚痴而懒惰懈怠于善法，那么到临终死相现前时，一定会生起极大的忧愁苦恼。

上面从放逸舍戒的过患、暇满难得、恶趣中难脱等多方面宣说应精勤止恶修善的道理，我们大都了解得很清楚。但是无始轮回中，无明烦恼的串习十分深厚，我们为这些烦恼所牵制，并不一定会时刻不忘地去精进修行。有些人反而让烦恼占了上风，懒散放

逸，处于浑浑噩噩的状态，忘了自己必须努力修行，让宝贵时光毫无意义地流逝了。这样到了临终之时，回想一生作为，知道自己没有利用此身忏罪积资、修持菩提心，以罪业必堕恶趣无疑，因此生起极大忧虑、苦恼。

本师释迦牟尼佛在《念住经》中说：“一到临死际，心生极大苦。”一个在生前未精勤修善法者，死时毫无依处，唯有从内心生起极大恐惧和忧愁。堪布根霍仁波切也说，听闻佛法而未精勤修习的人，到中阴时都会生猛厉后悔心：“唉，我以前也遇到了善知识，听受了殊胜正法，但我一直没有去认真修行，人生几十年现在想起来好像一刹那就混过去了。现在如同上师所讲的，中阴恐怖景象已经显现了，我却没有力量去对治。如果以前我认真修行，有一定的把握，那现在也就不至于这样胆战心惊，无处逃窜了。”反复思考这些可怕痛苦，我们应尽最大努力，珍惜利用

现在还有自在修法的机会。

难忍地狱火，长久烧身时，
悔火亦炙燃，吾心必痛苦。

当恶业果报成熟时，难忍地狱火将长久地焚烧我的身体，那时，悔恼之火也会炙燃，我的内心一定非常痛苦。

我们如在即生放逸，造作失坏菩提心等重罪，这些罪业成熟，肯定会导致我们堕入地狱，感受恶报。众生堕地狱的时间非常长久，痛苦剧烈程度也不是人间众生所能想象。在地狱中，从复活地狱到无间地狱，都燃烧着熊熊烈火，焚烧着地狱众生。地狱烈火非常炽热，人间的檀香火比一般火炽热七倍，劫末火比檀香火炽热七倍，复活地狱火又比劫末火炽热七倍，如是各地狱之中狱火的炽热程度以七倍递增。如此猛烈炽热的地狱之火吞噬着其中众生，其时间动辄

上亿万年。

在这样长时间内，地狱众生不仅要受狱火焚烧之剧苦，自己心里也产生猛烈悔恼之火，那时偶尔回想起往昔自由自在、安乐舒适的生活，也回想起很多善知识再三劝诫自己不要造恶业，要修持善法，否则将来要受地狱火焚之苦，但当时自己一点也不放在心上，现在确实陷入了地狱火中，长久地受着剧苦。此时，内心的悔恨、嗔恼之苦也不逊于狱火焚烧之苦。我们仔细想想，自己在受到挫伤后，心中悔恨与身体伤害的痛苦一般不相上下，甚至更厉害。平时的悔恨痛苦根本无法与地狱众生悔恨痛苦相比，他们内外交加的痛苦折磨，我们无论用什么形容也无法道出其万一。

我们凡夫没有能力亲眼见到恶业后果，不能现见地狱的惨毒苦状，但是不能因暂时看不见而放纵自己。如同社会上一些很愚笨的人，他们目光短浅，认

为自己犯罪行为不会为人发现，不会受到法律制裁，以此而胡作非为，最终导致悲惨下场。同样，有很多人虽然在善知识面前听闻佛法，知晓了业果不虚，但以他们的愚痴顽迷，似乎觉得恶果不会落到自己身上，对造恶业犯戒不当一回事。到时业力成熟，地狱火从外焚烧躯体，悔恨火由内烧着自心，那时谁能解救呢？上师如意宝经常引用麦彭仁波切的话告诫弟子：“我们现在就是一颗小火星落在身上，也会觉得疼痛难忍；如果一点火星也无法忍受，那么将来真正在烧铁地上，无量狱火灼烧的痛苦，又怎能够忍受得了呢？”反复思维这个教言，自己内心一定会生起极大的畏惧，趁现在恶业尚未成熟，自己有修法机缘，应该遵循上师的教言，尽全力去修持善法忏悔罪业。

忏悔罪业是非常重要的修行。相续中充满罪业的凡夫，如果能够依善知识引导，努力忏尽罪业，即能彻底扭转堕落恶趣的命运，证得大安乐之果。佛经

中有一段勇施比丘的公案，大家听后定会生起信心，得到鼓励。勇施比丘是迦叶佛时一位具足多闻、戒律清净的比丘。一次他去城市中化缘，一位施主家的女孩对他一见钟情，生起了贪爱心，而且从此朝思暮想，不思饮食，患上了相思病。她的父母原来将女孩许配过某人，女孩因恋慕勇施比丘而拒绝出嫁，她父母只好退了婚约。后来女孩的父亲去世，只有母女俩相依为命，但她仍是郁郁寡欢，日益憔悴，她的母亲再三询问，才了解到其中缘由。为了救女儿，母亲便订下计策，让女儿先以清净如法的行为去接近勇施比丘，时间久了，交往渐频。毕竟是凡夫，日久情生，勇施比丘便还俗，与女孩成了家。女孩原来退婚约的男子，听到这个消息，妒火中烧，准备带着人来杀害勇施。勇施得知后，也生起嗔恨心，拿了一些毒药，让妻子想办法，将要杀他的情敌毒死了。过了一段时间，勇施醒悟过来了，他想：“我原来是一个好好的出家人，闻思修那样精进，持戒也清净。但现在不但

犯了淫戒，又犯了杀戒……造了这么大的罪业，后世只有堕入地狱受折磨了！”他生起了强烈的后悔心，白天夜晚辗转不安，烦恼万分，患了一场大病。有一天解畏善知识来看他，勇施将自己的经历讲述了一番，说自己现只有等着堕地狱。解畏善知识于是将勇施带到了寂静森林中，显示各种神变，使其生起极大信心，然后给他传了法，教诫他精进修空性，便能忏净罪障。勇施牢记了教言，从此勤修空性，于本师释迦牟尼佛出世时，已于东方一个刹土中证得了如来果位。

勇施因害怕恶业果报而精进地修持空性，不但清静了恶业，而且很快证得了如来果位。由此可见畏罪忏悔之必要性，尤其修持空性无我慧的法门，非常殊胜。噶玛巴不动金刚也曾说：“忏悔中唯一最胜妙之法就是修持空性。”我们每个凡夫在无始世来都造过无边罪业，如果不想受这些罪业的苦果，唯有努力修

持善法去忏悔。大家如能认真闻思经论，一定能将修持空性的教言融入自心，特别是本论先引导我们发起世俗菩提心，然后是守持、坚固、净化此心，进一步则能引发胜义菩提心，彻底证悟二无我空性智慧。在此循序渐进的过程中，罪业由粗至细得以清净无余，恶趣痛苦也就不会去感受了。

难得有益身，今既侥幸得，
亦复具智慧，若仍堕地狱，
则如咒所惑，令我心失迷，
惑患无所知？何蛊藏心耶？

极难获得而且能成办究竟利益的人身，现在我既然已经侥幸得到，也具备了能辨利害的智慧，如果仍然堕向地狱，那么我岂不是为咒术所迷惑，成了无有辨别利害心识之人！不知道是什么令我愚笨迷惑？是什么蛊毒潜藏在我的内心作祟呢？

根霍仁波切说过：如同万物依于大地，我们的一切善法亦依于自己得人身。我们现在已侥幸地得到了能生长安乐果的人身，同时也具备能辨利害的智慧。这种智慧在我们不断闻思修行佛法中，也能渐渐得以深广、成熟。具足了这样的殊胜机缘，如果没有去精进修持，反而放逸犯罪，“明知山有虎，偏向虎山行”，自己仍一步步走向地狱，那真是匪夷所思，一个正常人不可能理解这种愚昧行为。我经常这样想：造恶的人与世间违法犯罪的人大致相同，世间违法犯罪者，他大致也清楚其恶行的后果，别人更是“旁观者清”，但他在未被捕受处罚之前，就像失去心智一般，胡作非为；同样，一个造佛制罪与自性罪的人，在没有成熟恶果堕地狱之前，也是糊糊涂涂，好似毫无心智的活死尸一样，他们似乎觉得不存在死亡，死后也没有果报。他们在造恶堕落时，似乎在将与自己毫无关系的人扔进火坑一般，无垢光尊者也评价过这类人说：“虽已如是作开示，然却毫不生厌离，我心

真如巨铁球，或如石头无有心。”

大家听闻了这么多佛法，也应算是正常人，如果有人仍然毫无顾忌地造恶赴地狱，跳进无边黑暗深渊，这些人可能是被咒术迷惑了心识，精神完全失控，陷入疯狂状态，或者是为起尸术所咒起的尸体……要不然，这些人的行为没办法理解。

诸佛菩萨、传承上师已给我们传授了无数止恶修善的教言，但有些人仍然一如既往，没有少许改变。既然是一个有思考能力的正常人，怎么可能如此呢？只有解释为中了蛊毒，心识被迷惑了。有些人也是这样说：“我明明知道这样做犯戒，但还是控制不住去做了，是不是已经着魔了？”如果是自己真正知道，也能记起上师教言，还要去造恶业，那肯定是真的着魔了，着了很大的魔。将自己今生后世一切安乐弃之不顾，轻率地出卖给地狱恶趣，这种人不知中了什么蛊毒，不知是什么魔占据了心。在《佛遗教经》中也

说：“烦恼毒蛇睡在汝心，譬如黑虻在汝室睡。”烦恼如同毒蛇一般，睡在我们心里，常常伺机要置我们于恶趣死地，自相续中如不除去烦恼毒蛇、蛊虫，则无法成为法器。佛法一点也装不进去，上师如何教诫也起不了作用，而只有烦恼毒蛇吐出的阴毒，使自己陷入昏醉惑乱中。

世间人大都是如此吧（为咒蛊毒所迷蒙）！根本不清楚自己的处境，也不知自己行为将导致的后果。在《妙法莲华经》中，本师释迦牟尼佛将愚迷的众生比喻为无知的小孩，三界比喻为正燃着熊熊大火的朽旧宅舍。小孩在火宅中贪玩，不知道火是何物，也不知害怕，看见小动物四处逃窜，还拍着手说：“哈，这些动物和我们一起玩耍。”边笑边玩，觉得非常开心……四周正燃着轮回苦火，而我们大多数人都迷惑不知，反而被幻境所蛊惑，觉得很美妙，贪恋不休。

应该清醒一点了！诸佛菩萨和上师提醒了我们

所处的恐怖世间与以后可怕恶果，督促我们断除贪求世间八法的各种放逸行为，我们内心不应与石头等无情法一般，不为所动。如果这样，阿弥陀佛来到面前也无办法，本师释迦牟尼佛与弥勒菩萨亲自来到你面前，你也仍然得不到利益。

我相信顽石尚能点头，更何况我们人呢！我讲了这么多，各位应有所清醒吧！大家当细察自心，以大谨慎精进修行之铁钩，除去毒蛇、蛊虫，使自相续成为堪能法器，使诸佛上师的教言融入自心。

辛三（思所舍离烦恼而谨慎）分三：壬一、说烦恼之过患；壬二、忍除烦恼之难；壬三、如何舍离烦恼之相。

我们虽然具足了闲暇，闻思过不少佛法，但自心仍不得自主去专注善法，反而不时去放逸犯戒，这都是烦恼在捣乱。所以，我们要顺利地修持正法，必须

要摧伏烦恼大敌，为此，我们首先要认识它。

此处所言的烦恼与密乘中所言的烦恼，没有任何差别，但在对治方法上有所不同。你们有些人以前听闻过密法，从究竟而言：“烦恼即菩提”“烦恼无自性”等，在显宗里也有如是对烦恼的定义，但若有人认为依这种深奥理论就可以放纵，认为：“我是修密法、修禅宗的，要依靠究竟智慧和殊胜方便来修行，烦恼即菩提，不需要这些断除、转变烦恼的方法。”对初学者来说，这是一种邪见，因为在烦恼现行时，你能不能安住于这种大平等智慧中呢？在“见力”未足前，这种论调是不切实的狂言。

烦恼给修行带来重重违缘、危害，如果不通过各种方便对治断除，我们始终得不到自在解脱。有些人稍有一点经论闻思，也未通过实修将法义融通，这种人可能会对各教乘之间的观点产生怀疑，认为这种对治烦恼的方法了义，那种是方便说、不了义等。我在

《密宗断惑论》中也专门阐述密宗显宗对烦恼如何认识、如何对治，这二者之间只有层次顺序上不同，而没有本质上的差别。阿日班智达在《三戒论》中说：只要是自相烦恼，无论哪一个宗派，都必须断除。只不过各宗派针对不同根基修行者，采用方法不同而已。不论你学哪个宗派，修何法门，如果不断除自相续烦恼，你修学的不是真正佛法，真正的佛法检验标准要看能不能摧伏烦恼。莲花生大士降生在莲花上时，恩扎布德国王去询问大士，大士朗声答道：“智慧是我父，空性是我母，我要做的事情是杀烦恼。”莲师那样究竟的成就者尚言要杀烦恼，我们只学过一点密宗、禅宗名相法义者，凭何说不要杀烦恼呢？

《入行论》从世俗谛的层次，指出烦恼对我们凡夫众生危害非常大，如果没有断除，只有无限期地沉沦在三界中受苦，并非从胜义谛而言烦恼为无生大空，也非从密法中转为道用角度而谈。我们首先要将这前提讲清楚，将各宗派之间的区别、关系弄明白，不然会

在闻思修行过程中造成一些障碍；甚至一些人会生起邪见、傲慢，为这些烦恼所支配，而危害闻思修行。麦彭仁波切也说过：“只听闻过少许佛法而未全面了解佛法的人，经常会生一些邪见。”

针对我们初学者而言，《入行论》中对治烦恼法门是了义殊胜的法门，而且无论与哪一法门，绝无矛盾。因为对我们来说，现在唯一任务就是杀烦恼！

壬一（说烦恼之过患）：

嗔贪等诸敌，无手也无足，
非勇非精明，役我怎如奴？

嗔恨、贪欲、愚痴等烦恼敌，没有手也没有足，也没有勇猛精明之胆略，它们怎么将我像奴隶一样役使呢？

在《俱舍论》中，“烦恼”有精确、详细的分

类和定义。颂中“嗔贪等诸敌”是指贪、嗔、痴、慢、嫉五种根本烦恼，二十种随烦恼。在《大智度论》中，烦恼定义为：“能令心烦，能作恼故，名为烦恼。”这些损害他人，使自心苦闷的烦恼，是我们修道中的怨敌。这种敌人非常奇怪，不像平常世间敌人，世间敌人有肢体、有胆略，看起来就有伤害人的能力。可是烦恼怨敌，详细反复地观察，它无形无色，根本不存在肢体；它也没有精明机巧的谋略，因为它本性就是无明；它也没有勇猛的胆量，在真正了解它并有一定实证功德的修行人面前，它软弱得一点威力也没有，甚至当我们提起正念时，它也会消失无踪。但是很奇怪，像这样没有肢体、胆略的敌人，从无始以来，一直将我们牢牢捆住，时时刻刻地役使我们，驱动我们不停地造作恶业。而我们就像奴隶在奴隶主面前，也像是被拴住鼻子的牛或木偶一般，毫无自由。

我们大都有切身体验，在尚未获得真正能有效对治烦恼的能力前，贪心严重的人，贪心一生起来，不管如何去做都抵挡不住贪心敌人，在它的驱使之下立即就会产生各种各样过失。嗔心严重者，生起嗔心时，自己满腹经论也不起作用了，虽然再三告诫自己：“不要生气、不要生气……”但没有用，嗔心敌人的催动使自己毫无自主，疾风暴雨地发作起来。在旁人看来，自己似乎是精神不正常，事过之后自己回想起来，也不知道自己当时是什么样、干了些什么。虽然很后悔，但下次在遇同样情况时，又完全被嗔敌所制，自己失去了所有控制……

《入行论大疏》中，详细讲解了十种根本烦恼——见所摄之五种烦恼与非见所摄五种烦恼。根索曲扎仁波切的讲义中，也将五种根本烦恼分析得较详细。但概括性地说，烦恼是我们堕地狱的向导，自相续烦恼生起时，自己根本没有一丝自由。刚才讲了贪

心、嗔心，同样，我们愚痴烦恼也如此，很多人晚上八点开始睡觉，可以睡到第二天早上八点，中午还要睡上几个小时，整天只顾睡，读诵修行之事全都抛在梦乡里，这就是愚痴烦恼覆盖自心的后果。如果没有这种烦恼，我们要做到与高僧大德一样，昼夜精勤修学也就很容易。但是愚痴烦恼敌人的障碍，使我们已经浪费了无数光阴，而且将自己拉向更深的愚痴黑暗中。

贪嗔痴烦恼非常狠毒，即使奴隶主对奴隶，也不可能恒时如是残害役使。烦恼住在我们心中，也像盘踞在那儿的一条毒蛇，不时就咬我们一口，从无始以来就一直这样在毒害我们。可是有些人还洋洋得意，不觉得自己有烦恼，以前的高僧大德也这样说过：对于修行人，烦恼也分上、中、下三等。对修行最为精进者，他会觉得自己烦恼非常多；修行中等的人，他会觉得自己的烦恼也是中等的；对于那些懈怠者，他

们浑浑噩噩，认识不到烦恼，没有与自心烦恼作斗争的经验，尽管他们烦恼深重，反而以为自己相续清净。所以，真正觉得自相续中烦恼深重者，他们修行可能是要好一点。我们在修行越来越精进时，烦恼敌人就极不高兴，更加用功施展伎俩，给我们制造各种违缘、障碍；修行一点也不用功的，烦恼敌人会特别欢喜他，这样它们就会有一个轻松舒适的环境，与烦恼敌人同一系统的各种魔王也就会特别照顾，使这些懈怠者觉得太平无事，结果顺利堕落恶趣。

惑住我心中，任意伤害我，
犹忍不嗔彼，非当应呵责。

烦恼一直隐住在我心中，恣意以各种痛苦来伤害我，而我竟然甘心忍受，不对它发愤斗争，这是不当的懦弱，极应呵责！

按照佛教的慈悲精神，对仇敌伤害必须要忍辱。

但忍辱不能用于对待烦恼敌人，如果这样做，是懦夫行径，是佛陀和智者所呵责的对象。

颂中的“惑”是烦恼别称。通常说烦恼住在心里，那么，心在什么地方？关于这个问题，上师如意宝说：“现在世界上有些人说心识在大脑中，有些人说在心脏里，有些人说遍于全身，有各种各样说法。但是根据佛陀的教言，与自己清净智慧观察，在胜义中心并没有实体，离一切戏论。但未观察时，众生都以为在自己身体里，很多医学研究都这样认为……”

烦恼盘踞在心相续中，只要外面稍有风吹草动，它就要恶毒地在心里喷吐着毒液，迷惑、刺激我们。它不像世间敌人，拿着各种兵器来打杀，它阴险地藏匿在最隐蔽的地方，伪装成最亲密之盟友，诳惑、拉拢我们，然后阴险地将我们出卖，送入地狱的熊熊烈火中。试想一下，如果我们的同室好友是暗地里陷害并使我们遭受刑罚的坏人，那我们会有什么样的感受

呢？明白烦恼是自己最大的怨敌后，还不醒悟，不去愤然怒起，将它消灭，就像世人对出卖自己与民族的内奸不去痛恨铲除，这是极不应理的懦夫行为，是没有脊梁骨、没有志气的小人行为，是一切诸佛圣尊与智者呵责之处。

许多世间人对仇人怨敌非常嗔恨，时刻不忘报仇雪恨。如果一个人胆小如鼠，没有勇气去面对仇人，世人肯定要讥笑他，关心他的人也要斥责他：没有维护尊严，太没骨气了。然而很可悲，世人对轻微伤害他们的人都要去抗争，却放过了自己的真正仇人。无始来这个仇敌就隐藏在阴暗的角落，毒辣地残害着每个凡夫，制造了一幕幕惨剧让世人痛苦不堪。现在看清了这个仇敌后，如果还要一声不响甘心忍受，这种态度不会给任何人带来丝毫利益，反而让烦恼凶敌更加得意猖狂，这种忍受是可耻的懦弱！

我们应该怒然而起，对它生起“嗔恨”，此嗔

恨不是属于烦恼敌营中成员，恰恰相反，它是智慧的嗔恨，是消灭烦恼敌军的先锋悍将。一切诸佛菩萨都是这样告诉我们：对烦恼怨敌忍辱，是完全错误的行为，一切想解脱的大丈夫都应对它生起嗔心，与其作决一死战。以前的大修行人都是如此给我们示现，在《大圆满前行引导文》中，讲过奔公甲格西的公案。格西发觉自己为烦恼所欺惑而装饰经堂时，对烦恼生起了嗔恨心，握一把尘土撒在供坛上，这实际上是向烦恼怨敌撒出的利刃。他认识到这种善行表面下，隐藏着烦恼阴险仇敌，所以做出了这种勇毅果断的行为，帕单巴尊者也赞叹这把尘土是藏域修行人中最大的供养。我们知道，了义供养是修行供养，而修行的根本中心，即是认识烦恼，并用各种方法去击溃它、消灭它。奔公甲格西的这一把尘土，正是对治烦恼的修行，所以帕单巴尊者作如此赞叹。

追随先贤的修行之路，我们每于察觉自相续烦恼

后，千万不可随顺，应该以嗔怒之心牢牢地扼住它的咽喉：“哼，嗔恨心，你敢生起来！哼，贪欲心，你还敢捣乱……”然后应如上师如意宝所说过：“自己生起贪嗔烦恼时，应该好好地用石头、木棒打自己一顿，给烦恼怨敌一个深刻的教训，让它老老实实，不给它一点轻松的机会。”

纵使天非天，齐来敌对我，

然彼也不能，掷我入无间。

强力烦恼敌，掷我入狱火，

须弥若遇之，灰烬亦无余。

即使是所有天神与阿修罗一齐来与我为敌，然而他们还不能将我抛进无间地狱中；可是烦恼怨敌的危害力非常大，它能将我于刹那间投进地狱烈火中。那可怕的熊熊狱火，纵然是须弥山遇上，也将烧成灰烬，一点也不剩。

烦恼怨敌对我们危害非常大，外在的敌人，无论他们具何等威势神力，对我们的危害也无法与烦恼敌相比。世间众生，威势力量最大者莫过于天神与阿修罗，即使这些众生一起来与我们为敌，除了抢夺财产、摧毁身体外，还能有什么伤害呢？即使是最凶暴的敌人，他们最酷毒的手段也只是刀剐、炮烙、车裂……将我们在短短时间内折磨而死，而这些痛苦与地狱痛苦相比起来，可以说根本算不上痛苦。而烦恼敌人一旦发作起来，在一刹那间，就可以将我们扔进地狱的无边烈火痛苦中。我们可以看到，有些人在烦恼推动下，于短时间内造下重罪，如杀人、五无间罪、诽谤密乘金刚上师等。他们的刹那烦恼，导致了无数劫地狱之苦，除烦恼力外，谁能有这种能力呢？

《别解脱经》中说：“如果遇到毒蛇，最多也不过丧失生命，如果没有对治烦恼，触犯戒律，十万劫中在地狱受苦。”若是世间敌人，充其量使我在几

十年中受一些痛苦，可烦恼将我们抛进地狱，使我们遭受痛苦的时间要以千百亿年、十亿劫来计算，而且痛苦程度非人间所能相比。在《亲友书》中说：“于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。”人间三百杆长矛同时穿戳身体之酷刑，比起地狱里最轻的刑罚，也要轻无数倍。地狱熊熊烈火，非常炽热猛烈，须弥山遇到此火，也会在一刹那间化为灰烬，尘许也不剩，而堕入地狱的众生，在长时间中要经受这种猛火焚烧痛苦。如果不去坚毅地与烦恼抗争，将它击败消灭，它始终要将我们拖进这种痛苦火渊之中。所以一个人即使能战胜成千上万怨敌，也不如战胜自心烦恼，在《法句经·述千品》中说：“千千为敌，一夫胜之，未若自胜，为战中上。”能战胜自心烦恼敌者，方是最上最勇敢的战士。

吾心烦恼敌，长住无尽期，
其余世间敌，命不如是久。

我们心中的烦恼怨敌，如果不励加对治，它们将无始无终地安住；而其余世间仇敌，却不能作害那么长的时间。

自无始轮回以来，烦恼就深藏在每一个众生心里，不断地残害着众生。如果我们再不去与它愤然作战，将其驱除，它还要在我们心中“长生不老”，乃至未来无有尽期的时间中，不停地挥动毒爪，一次次将我们抛进无有边际的恶趣痛苦中。大家好好回想，自己没有被烦恼害的时间有多少，一天也未曾有，这个卑鄙毒辣的敌人一天也没有放过我们。有的人白天觉得自心清净一点，可一到晚上，烦恼像毒蛇一样出窝了，心里又开始了翻江倒海般骚动不安；有的上午平静一点，可下午它又开始折腾，它时时刻刻都在伺机折磨我们……

现在，大家应该明白烦恼不是一般敌人，它的残酷迫害永远不会自动停止。如果能从心底生起对它的

认识与对治决心，那就说明你对此论闻思得不错，现在正要揭开烦恼这个怨贼之面纱时，如果有人还要不懂装懂，不全力闻思修习这段论文，使自己错过这个自救的机会，这种人自作聪明，只有得到反误前程的恶果。

烦恼怨敌迫害我们的时间，世间敌人无法比拟。世间上有人残害我们，最多不过几年、几十年而已。例如美国人与南斯拉夫人的摩擦，目前已经几个月了，双方都分外愤怒、痛苦，但实际上这种痛苦，时间并不长，如果他们能反省自心，烦恼怨敌对他们的残害，自无始以来已经造成过无数次更为严重的痛苦。

在《大智度论》中有这样一句话：“不寐夜长，疲倦道长，愚生死长，莫知正法。”是说失眠的人，会觉得一夜极长难熬，赶路人在疲劳时会觉得路程漫漫遥不可及；同样，对愚者来说，他将在生死之中，

轮回漫长的时间，这是因为他们不知道正法。我们于无始轮回以来，也是因不知正法，而不懂对治烦恼的必要，所以，烦恼根深蒂固地盘踞在自心之中，而且串习得十分顽固，势力很大。现在要除掉它，必须需要智慧、勇气和恒毅。印度旃扎古味论师说：“无始痴住心，如久患重疾，癱痼断手足，药少岂奏效？”我们要对治烦恼，必须将自己的一生都投入到精进修持佛法中，能活多少年，就应该闻思修行多少年。以前的大修行人都是这样从小时候至圆寂之间，以不断努力而得战胜烦恼，证悟法性。格鲁派的噶登惹巴格西说过：“我从11岁开始闻思经论，到现在七十多岁了，这之间每天都未中断过对经论的闻思修习，经过这六十多年刻苦努力，终于真正证悟了佛的密意。”

我们学习佛法对治烦恼习气，此过程如同逆水行舟，不进则退；烦恼习气之流冲击下，我们如果稍有松懈放逸，就会为烦恼所转，前功尽弃。修习佛法

不是社会上那些异想天开者学特异功能，稀奇古怪地捣弄几天，就说有特异功能，能如何如何了，自欺欺人，给自他带来的将是无穷恶果。修持佛法需要真实地地下功夫，一步一个脚印，踏踏实实，恒常不断地精进努力，才有可能降伏烦恼，才能有真实学问、成就。

若我顺侍敌，敌或利乐我，
若随诸烦恼，徒遭伤害苦。

如果我柔顺地侍奉世间敌人，他们或有可能饶益我，令我安乐，如果随顺诸烦恼，只会遭受更多的伤害痛苦。

烦恼这个凶险恶毒的敌人，与世间怨敌还有点不同。人世间的仇敌，即使双方有血海深仇，世代为敌，只要我们恭恭敬敬地服从他，对他言听是从，用各种方法来取悦他，那对方毕竟是人，很有可能改变

心态，化干戈为玉帛。他从此不但不害我，反而为我带来各种利益和安乐。不要说是人，就是凶猛的野兽，我们如果对它心存善意，常施恩惠，它们也会反仇为恩，给我们帮忙。在世间，仇敌转变为朋友是常见的事，但烦恼绝对不会这样，如果我们随顺它，任它摆布，它也不会对我们有丝毫友善，反而会给我们带来更多伤害。它就像蚂蟥一样，越是肉嫩的地方它钻得越凶，吸血也更狠。例如随顺痴烦恼，一天睡十个小时，仍然不会满足，还想睡更长的时间。贪心、嗔心都是如此，如果去随顺它，会如《佛子行》中所说“一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪”。

我们在无量劫中遭受的痛苦，都是因为随顺烦恼，一直没有对治而导致，这如同一个人在草丛中遇到毒蛇，没有采取措施而让毒蛇咬上，毒液渗遍全身后凄惨地死去。我们若不去降伏烦恼，就会让它完全控制自己，然后将自己推进地狱火坑。我们在它面前

越听话，它越是把我们害得更悲惨。

所以，要解脱痛苦，必须降伏烦恼，为了降伏烦恼，历代的高僧大德给我们开示了很多窍诀，在《修心八颂》中说：“愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，毁坏自己他众故，立即强行而断除。”便是其中一个殊胜窍诀。当然，如果能以无上大圆满的正见智慧，去照破它的原形，让它无处可逃而消融无迹，这时它就丝毫也危害不到我们了。但在未能认识它的本性前，我们只有趁它刚萌芽，尚未控制自己之际，以各种方便来降伏它。

无始相续敌，孽祸唯一因，

若久住我心，生死怎无惧？

像这样无始以来相续存在的敌人，是滋长业祸的唯一原因。如果它们一直潜伏在心里，我怎么能在生死中快乐无惧呢？

烦恼自无始以来，一直在不断地与我们为敌。无论过去、现在、未来，它一刻也不会无缘无故地停止工作，它是损害、痛苦的根源，众生在轮回中遇到的一切违缘痛苦，其制造者、操纵者就是它。如果没有烦恼，众生不可能堕入三恶趣，不会有水火灾难，也不会有各种疾病、饥饿……我们以教证、理证深入细致地观察，可以明确地了解到：烦恼是轮回中一切痛苦的制造者，它是世间众生最大敌人。在佛经中也记载着本师释迦牟尼佛曾对一国王开示：“世间这些敌人，并不是大怨敌，危害你最大的敌人是烦恼。”三界轮回众生，每一个都在受着这种怨敌的迫害，然而，绝大多数人并不了解这点。很多人反而将烦恼当成最亲密、最好的朋友，尤其是那些从未听闻过佛法者，他们都在赞叹烦恼：贪心大的说有抱负，嗔心大的赞为勇敢……这种颠倒黑白的糊涂虫，在世间比比皆是。

烦恼危害是如此残酷而又长久，而且从不会自动地间断、转变，以致每一个相续中住有烦恼的众生，必定会陷于轮回痛苦中。如果我们不从心中逐走它，则一切痛苦畏惧相续不断地产生。那种超脱生死轮回，自由自在，安乐无比的境界便与我们无缘。我们可以看到一些大修行人，他们战胜了烦恼，因此无论在何种环境中都很快乐。密勒日巴尊者在《修行人的快乐》一歌中，讲到修行人“艰苦越深乐亦深，此较无病更快乐，一切苦痛变成乐，稀奇稀奇甚乐哉”。但无论是什么人，如果他内心住有烦恼大敌，则会有相续不断的痛苦，于生死之中，始终得不到无惧的安乐。

生死牢狱卒，地狱刽子手，
若皆住我心，安乐何能有？

烦恼如同将我们关押在生死牢狱中的狱卒，和地狱中行刑的刽子手，如果它们都住在我心里，那么我

怎能得到安乐呢？

三界有情，因烦恼系缚，一直得不到解脱，所以此偈将烦恼比喻成把我们关押在生死轮回中的狱卒，它牢牢地看管着我们，白天黑夜一点不放松，让我们少许自由也得不到。不仅如此，烦恼还经常将我们抓进地狱，它充当刽子手，用各种刑罚来折磨我们。从很多的地狱描述中，我们也大概知道一些地狱的情况。例如在热地狱中，很多众生被抛进大油锅中煎熬，如果想爬出来，那些刽子手就用各种兵器来打杀他们，使他们重新沉入油锅，无法得到解脱。

这些狠毒的狱卒和刽子手，能让我们受如此可怖的痛苦，而且更为可怕的是，他们居然就住在我们心中，一刻也没有离开我们，时时刻刻在伺机残害我们。在这样可怕的环境中，怎么有可能生起安乐呢？根索曲扎仁波切说：“烦恼就像豺狼一样，众生如同绵羊，如果绵羊群中有一只豺狼，那么绵羊肯定不会

安乐。”弥勒菩萨在《经庄严论》中也揭示了烦恼毁坏众生、戒律等多种过患，这些给我们带来无边痛苦的烦恼，只要尚未离开，我们就不可能有安乐。

《入行论》中譬喻用得很多，这些巧妙的譬喻让我们能形象地理解所阐述的义理。但是，请大家注意，如果没有深入详细地分析这些譬喻，只能是平白地浅释出其内容，这样就失去了对其深刻内涵的理解。有些人或许因此而对本论生起慢心、邪见，认为《入行论》内容浅显通俗，还有很多重复，不需花这么多时间去背诵、闻思……几年前，我传讲此论时，有一位学员找到我，对我发表了类似观点，当时，我特别生气，又为他担心，后来果然他在修行过程中遇到了许多违缘。我总想这是他对此论生邪见招致的果报吧，希望你们诸位以此为警钟！

对《入行论》中阐述的密意、内义，我虽然谈不上能完全通达，但对此论我有真正信心。可能是前世

的缘分吧，在这个世界上第一次看到此法本时，心里非常欢喜，对这部论进行过反复听闻背诵思维，也有较深的理解。你们对论中某些内容有什么疑惑，可以提出来，我很愿意与大家一起探讨。一方面我们以本论每一个偈颂为指导，进行实修；一方面大家以辩论的方式对每个难题进行辩论、探讨，如果对论中每句偈颂反复思维，都会发现其中甚深的意义。

壬二（忍除烦恼之难）：

乃至吾未能，亲灭此惑敌，
 尽吾此一生，不应舍精进；
 于他微小害，尚起嗔恼心，
 是故未灭彼，壮士不成眠。

因而，在没有亲自消灭这些烦恼敌军以前，我一生之中都不应舍弃精进；平时他人对我作小小伤害，尚要生起嗔恼之心，那么在如此可恶的烦恼敌没有消

灭前，真正的大丈夫应该是睡不着觉的。

烦恼有上述种种过患，我们明白了这点后，如果没有消除它，就应该如同见到自己与毒蛇睡在一室，在没有亲自消除毒蛇的危险之前，自己绝不放松。我们如果放逸度日，在表面上看，这样也许闲逸舒适，但这种放逸如同牛奶，是烦恼毒蛇最喜欢的食物，烦恼毒蛇食用了我们的放逸后，会变得更为阴毒，以后对我们毒害更为加深。在我们没有亲自消灭烦恼前，始终处在它的威胁之下，时时刻刻都要受它残害而堕向地狱。我们因此一刻都不应懈怠放逸，而要以最大精进去努力消灭这些可恶的烦恼敌军。

我们世间凡夫，如果有人对自己作伤害，即使这种伤害不是那么严重，自己也会生起极大嗔恨心，千方百计地去报复铲除对方。其实世人相互之间的伤害与烦恼造成的伤害相较之下，并不算大祸害，但一个稍有胆识的人，面对这些小伤害，尚是如此日夜考

虑，奋力去消除其祸害，那么对无始来就严重残害自己的烦恼敌，为什么不去报仇雪耻，彻底铲除呢？真正有智慧、有志气的人，尤其是真正想做一个大雄如来的后代，作顶天立地的大丈夫，面对这些不共戴天之仇人，面对它们无始以来恣肆残害自己之耻辱，如果未将这些烦恼恶敌彻底消灭，洗清耻辱，难道还能安睡吗？

如能有了对烦恼的清醒认识，能生起这种决心，那么无论有多大困难，自己也不会放弃精进努力。烦恼势力很大，我们有些人目前也没有很大对治能力，因此，必须要先对烦恼作深刻认识，明白它对自己生生世世的伤害后，自己发起降伏烦恼的大决心，依各种窍诀，去断除烦恼。当然，有些人有甚深见解力，用大圆满的方法剥去烦恼假面目，将它转变成奴仆，为修行服务，这与此处所言的消灭烦恼并无矛盾。

列阵激战场，奋力欲灭除，

终必自老死，生诸苦恼故，
仅此尚不顾，箭矛著身苦，
未达目的已，不向后逃逸。

将士们列阵在战场上激烈地交锋，奋力地想消灭他们的敌人，然而这些敌人最终都要自然死亡，并且还会因死亡产生极大的苦恼。尽管如此，将士们毫不顾虑被敌军箭矛所中伤身体之苦，未达到胜利目的之前，绝不向后逃跑。

这里是以两军对垒交锋来比喻我们与烦恼作战不应退怯。作者采用这些比喻，不仅生动贴切地阐述了所要说明的内容，而且我们也可以从中看出作者生活时代的社会风情。在佛经论典里这些带着强烈古代生活气息的描述，使我们回到与佛陀或著论者相同的时空环境，增加了一种亲切感。当然，这些比喻粗粗看来，似乎每人都能知道，但其中蕴涵之深义不经过一番甚深思维、分析是难以得出的。可惜有些人，一

看这些比喻，立即去想“懂、不用思维……”使自己失去了应有收获。上师如意宝也强调过：“我们在闻法过程中，如果产生‘易懂’或是‘自己已经轻易通达’的念头，这是一个大魔障。”一般来说，稍有智慧的人，比较容易滋生这类傲慢。大家一定要注意，与真正的修行人相比，自己佛学水平浅得可怜，还需要老老实实在地闻思。佛法与世间法不同，世间上的学问可能研究一两遍就到头了，可是学佛法如同挖一口泉源，挖得越深，流出的甘泉越多、越美味。我们修学佛法不能有慢心，不论你学问多高，也需要有谦虚怀，方可从闻思佛法中得益。以前台湾省教育厅厅长周居士，他一生从事教育事业，有很高的学问，后来在李炳南老居士前学习佛法，其态度十分谦恭认真，当时深得文化界名人的赞誉，他自己也获得了真实法益。

我们再来看这个譬喻，在古代两军交锋时，大都

是用各种弓箭、长矛、刀剑之类冷兵器，双方排成阵列，然后相互砍杀、射击。在激战之中，勇猛的将士为了某种目的，以无畏一切死伤之气概，奋勇去消灭敌人……但是，我们以智慧来观察，无论将士们何等勇敢剽悍，不畏死伤，其目的无非是要去消灭敌人而已，而实际上这些敌人无论如何都会自然死亡。即使是南赡部洲的人全部与你为敌，不用你去奋力拼杀，他们迟早都会为无常所吞噬。所以从长远看，用不着你去摧伏他们，而且这些敌人也是很可怜的，常为烦恼痛苦所扰害，没有自主。但是像这种“秋后蚂蚱”一样的敌人，世人也是去励力地摧毁他们，像秋风扫落叶一般赶尽杀绝。

在沙场冲杀时，将士们根本不顾生命，即使是身中箭矛刺伤，也不会弃甲逃逸，军队主帅也是命令将士们在未击溃、消灭敌人前，绝不能向后逃跑，不然就要受惩罚。大家在以前看过一些反映战争影片，

也许有些人亲自上过战场，也大致清楚，世人为了达到某种目的，是如何去浴血奋战，生死相搏！那么，我们要与烦恼敌军作战，怎能畏惧困难，而不去奋战呢！

况吾正精进，决志欲灭尽，
恒为痛苦因，自然烦恼敌。
故今虽遭致，百般诸痛苦，
然终不应当，丧志生懈怠。

何况我现在决志要精进地去消灭无始以来一切痛苦的制造者——恒常与我为仇的烦恼怨敌，虽然遭到百般违缘痛苦，但无论如何都不应该丧失斗志，懒散懈怠。

世人为了消灭一般敌人，尚是如此英勇，不达目的绝不善罢甘休。那何况我们这些出世间的战士，为了达到究竟二利事业这种无与伦比的目标，要与从无

始以来就一直残害我们，极为阴险、恶毒的烦恼敌人作决战，战胜这样凶狠顽强、世代为仇的敌人，怎么能不忍受艰难，怎么能生起退怯之心呢？我们的战斗与世间杀伐有很大差别，我们要对垒的敌人，根本不是世间仇人所能比拟；断灭烦恼后，取得的胜利——解脱胜利也不是世人所能企及。

烦恼仇敌对我们的危害，自无始轮回以来就未间断过，它是一切痛苦之根因，是我们与生俱来的敌人。它非常顽固、凶恶，其势力超过一切世间敌人，世间敌人与它相较之下，如同草头露，一会儿就自动消失了。所以我们在与这样的敌人拼搏时，毋庸置疑有很多艰难，要遭受到各种各样身心痛苦。平常说“道高一尺，魔高一丈”，修行稍微精进一点，各种违缘似乎是层出不穷，外界违缘，内在违缘……烦恼魔军猖狂反攻会随之而涌现，我们遇到这些痛苦时，完全不应该怯弱。有些人刚来学院时，没住房、没食

物、没有衣服……这些仅仅是小困难，根本不值得因此而退失求学决心。翻开高僧大德们的传记，在藏传佛教中，没有一个祖师不修持苦行。再看看汉地的高僧传，他们在修道过程中是如何面对困难，那些皇族出生的大德在出家后，也是缺衣少食，生活非常困难，面对各种违缘磨难，他们从未退怯过。我们应该追随这些先辈在解脱沙场上浴血奋战而洒下的热血痕迹，去奋勇击杀烦恼敌。

有些人修行遇到阻碍时，立即会生起脆弱之心，自己的勇气和力量立刻减退，惶惶无主。在这种情形时，你应该回想世人为了个人小安乐，是如何不避矢石与仇敌生死相搏；现在为了自己和一切众生的解脱大事业，怎么可以生怯弱呢？当年，诺那呼图克图也是这样说：“修行犹如两军对垒决战，这时需要拼尽全力，一鼓作气……”我们要反复鼓励自己，并至诚地祈祷上师三宝加持，以“壮士一去兮不复还”之慨

然气魄，破釜沉舟，与烦恼魔军作殊死决战！为了自他成佛大业，我们应高举勇猛精进大旗，指挥出离心坦克军团，菩提心航空母舰，大空性隐形飞机，向烦恼魔军猛烈攻击，杀得它们人仰马翻，最后向它们大本营投下大圆满核弹，将烦恼魔王所率的八万四千支军队统统消灭。我们要亲手抓住贪嗔痴慢嫉五大魔头和无明魔王。砍掉贪欲魔的头；把嗔恚魔沉在大海里淹死；把痴心魔王掷进火里烧为灰烬；把傲慢魔从高山抛进万丈深渊摔碎；对嫉妒魔，干脆将它的内脏全部掏出来；最后将无明魔王绑在大圆满核弹上，炸成无分微尘！

这时我们就取得了彻底胜利，在法界无量宫中与大家共享胜利的喜悦欢宴！

将士为微利，赴战遭敌伤，
战归炫身伤，犹如佩勋章。
吾今为大利，修行勤精进，

所生暂时苦，云何能困我？

世人为了微小的利益，与敌作战而在身上留下了创伤，战后他们以此当作勋章而炫耀；现在我为究竟成佛的大利而精勤修行，就算遇到暂时挫折、痛苦，怎么能给困住呢？

世人为了一些微小利益，与仇敌大动干戈，相互拼杀，往往被对手杀伤，在身上留下累累伤痕。可是他们不会以这些伤痕为耻，反而将伤疤当作勋章一样，在别人前炫耀：你看，这是我在某地作战，当时我如何如何勇敢拼杀，为敌所伤，而留下的严饰。在藏地来说，由于自然环境的熏陶，人们勇武好斗，也就是打斗的习俗比较普遍，人们往往以头上的伤疤来判断一个人勇敢还是懦弱。藏族有一句谚语：脑前伤疤是英雄，后脑有疤胆小鬼。意思是说，脑前有伤疤者肯定是敢面对强敌，面对面拼斗时留下伤痕，如果是胆小鬼，遇敌转身逃跑，被敌人追上而在后脑留下

伤痕。我们看作者的比喻，当年印度也可能有这种习俗。我有一个亲戚叫敦杰克，现在已经死了。他年轻时特别喜欢打架，在头上留下了许多伤痕。我小时候去他那里时，他总要给我讲打架的故事：“啊，这个伤是与某人打架留下的，这个伤疤是如何如何留下的……”每一处伤痕都有一段可以吹嘘、炫耀的经历，都记载着一个让人惊心动魄的故事。我的家乡叫罗珂玛，地方不大，但在康藏一带，罗珂玛的人剽悍善战，人人皆知。以前罗珂玛人因一些纠纷而决斗时，双方先约好时间、地点、证人，到时双方站在中间，拿着长刀，四周是证人与观众。然后，决斗双方中，一个人先砍对方一刀，对方再还砍一刀，这样轮流下去，直到倒下一个或双方都倒下……这些人一方面看来愚昧可怜，一方面在世人看来也很勇敢，如果他们侥幸没有死，决斗留下的伤痕在他们眼里也就成了一种庄严，他们自己也很自豪，并不会将这些决斗受挫伤当作难事而害怕。那么我们在即生为了成办自

他的究竟利益去勇猛精进修学佛法，与烦恼作决斗，怎么能因为烦恼所造成的一些痛苦而困顿怯弱呢？我们多生以来，也曾为一些毫无实义的事情与他人拼杀，并且以受挫伤而骄满自得；现在为了自他真实的大利益，要与烦恼仇敌决斗，纵使处处受挫，遍体受伤，那也是最高光荣的象征。我们应当安忍一切难行之苦，不为任何痛苦而怯弱！

渔夫与屠户、农牧等凡俗，
 唯念己自身，求活维生计，
 犹忍寒与热、疲困诸艰辛；
 我今为众乐，云何不稍忍？

渔夫、屠户及农牧等各行各业的劳动者，仅仅是为了维持自己的生计，尚且能忍受寒热疲困等诸般艰苦。那么为了成办一切有情的安乐，我为何不能忍受修行中的苦难呢？

众生在没有趋入解脱道时，为了各种微利，不仅是不惧死亡与仇敌拼杀。即使是在平日，大多数人为了维持生计，也要忍受各种苦痛，有时甚至是难以想象的艰辛和痛苦。世间谋生的行业有很多，如猎人、渔夫、屠户、农民、牧人、小商人、手工业者等，这些行业的劳动者为了维持自己生活，冬天要忍受着刺骨的寒冷，夏天忍受酷暑的煎熬，饥渴、疲困……他们要承受各种各样的痛苦，白天晚上不停地操劳，一生之中几乎从未安闲舒适过！我们看看那些在家人，他们顶风冒雨四处奔波，整天从早到晚忙忙碌碌，耗尽自己的精力，就像奴隶一样，一点自由也没有，而他们目的无非是混一口饭吃饱而已。

这段时间，我每天下午都要去山上的建筑工地当监工，没有看书的时间，心里有点惋惜，但是到了工地见到建筑工人劳动情形，对自己有很大的感触。那些工人，无论年纪大小，离乡背井到处打工，所求

无非是自己的生计而已，这种生活又有什么意义呢！但他们为了这种毫无意义的目的，付出了多少艰辛，从一大早干到晚上，太阳再凶，雨下得再大，也要去背石头、背泥土、砌墙、扛木料……看他们这样卖苦工，可以肯定他们的生活过得很困难，没有其他经济来源，只有这样出来卖血汗，为了自己（或一家人）短暂的小利益，而拼命干活。对比之下，我们学佛人要求得一切众生的永恒究竟安乐，为了这样的大目标，又应该付出多大的精进努力呢！

我们出家学佛，在本师释迦牟尼佛大福德力加持下，生活过得十分平安舒适，不需要自己去四处奔波，虽然有时会为烦恼所扰而痛苦，也只是很短暂的，而且与世人的痛苦相比，有很大差别。我经常给身边的一位僧人说：“你知不知道出家人有多快乐！如果你是个在家人，那你现在为了家庭、孩子，一天之中有多少活要操劳。但我们现在只要将自己的饭弄

好，除此之外，不用担心生活来源，不用担心家里的各种事务，不用想与他人之间的矛盾……我们现在唯一的杂事是做饭、吃饭，吃完后坐下来便可享受闻思经论念咒修持的安乐，每天上师像母亲一样耐心地以甘露妙法开导我们，这种生活哪里有啊！”

大家好好地想一想，像你们这样年龄的人（二十——四十之间），如果没有出家，在过着什么样的生活！天天为了虫窝一样的家，日夜劳累。现在工作也不稳定，随时都有可能丢饭碗；干个体户，也随时得担心倒霉破产；好不容易赚笔钱，一家老老小小，吃、穿、住、行，开支的花样不知有多少。我们出家人十年穿一件僧衣也觉得心满意足，可世间人一天也要换好几套服装，头上、身上还要装饰一大堆。有了小孩，做父母的便完全要做牛马了，干不完的侍候活。小孩子好不容易养大了，又要读书，小学、中学、大学……开销的费用，针对小百姓家庭简直是天

文数字。无论怎样，你们设身处地想一想：在家人一天操心劳力，要忍受多大的艰辛、劳苦。你们看看去年亚洲金融危机，韩国、日本、印尼有多少人承受不住压力自杀；日本每年有多少“过劳死”（身心劳累过度衰竭而死）；我们国内，在南方打工者过着什么样的生活，我们大部分人也是耳闻目睹过。

上师如意宝说他前一段时间去马尔康看病时，路上堵车，他见到有不少人在修路，劳动情形与寂天论师在这偈子中所说的一样。世人日日都这么辛苦，但他们得到的是什么呢？有的甚至连温饱都得不到。我经常思考世人的生涯，是多么艰辛而又毫无意义！就拿我出生的家庭来说，我父母有五个孩子。我们兄妹几个因缘不同，他们几个在社会上，从早到晚非常辛苦，仅仅是为了自己过得好一点，但是他们的生活又怎样呢？吃得很不好，穿的也很不好，他们心里充满了忧虑痛苦。如果他们今天的痛苦，可以换来后世一

些快乐，那也不错。但他们即生中为了家庭，为了自己的利益造了很多恶业，来世只有更痛苦。你们每个人也仔细想想自己家里的人，与自己比一比。我们确实从修习佛法得到许多内外真正的利益，而他们一生劳累，将会有什么样的后果呢？

世界上充满了这样忙忙碌碌的芸芸众生，他们自己也不清楚究竟在干些什么，一点也不知道如何才能得到快乐，整天非常辛苦，花费了多少心力、体力。以前噶当派大德说过：“如果世人将他们用于生计的精力放在修行佛法上，那他们即生成就都有把握啊！很可惜，他们仅仅是为了一些毫无实际意义的目标而忍受苦痛。”印光大师也说过：“佛念若如情念，成佛有余。”我们现在已经闻思了诸佛圣尊的教言，知道了解脱苦难大海，为自他求得究竟大安乐的方法，为了这个伟大目标，为什么不能安忍一点小小的苦痛呢？我们在无始轮回之中，尚未真正趋入佛法之前，

也曾像世人一样，为了一点小小的自利，忍受过无边的辛劳困苦。现在为了自他一切众生的大安乐，为什么不能忍受痛苦，为什么胆怯呢？这确实有点奇怪，以前为了毫无意义的事情，能去忍受那么长时间痛苦，而得到的只有更多苦难；现在只要忍受一点暂时痛苦，就可依佛法一劳永逸地让自他得到安乐，而现在却害怕了，懈怠退缩，这真是难以想通。

本论中这个偈颂，我们每个人认真去思维，对自己的修行会有很大帮助。每个修学佛法者，假如能像世间辛勤的劳动者一样，为目标而不辞劳苦，投入自己的全部力量，哪有不成功的呢？这一点我们都要反复想想，如果自己真正能有清醒的认识，出离心、菩提心、无二见一定能顺利生起；自己也能像密勒日巴尊者一样去勇毅苦行，而且是每一个人都能做到如此！

我们刚来学院的人，特别是以前生活条件比较

优裕的，在学院里的条件不太好，你们的生活、上课都有一些小困难，没有蔬菜、没有燃料，稀泥路滑、房子漏水……有些人可能因此而退失求法的决心，想到城市或其他条件好一点的地方去，过一种舒适的生活。有这种想法，修行可能难以成功吧！

以前噶当派的格西说：“我们出家人除了闻思修行外，不应该追求其他事情。生活条件首先是晚上一定要睡一会儿，不睡觉的话，南赡部洲的人身体受不了；然后白天必须要吃一点食物，除了这两个条件外，什么都不管了！”作为一个想真正修行佛法的人，我们也应如此将就着每天吃一点白菜、两碗米饭，身上穿一件像济公和尚的破衣就可以了，晚上十二点到四点之间拿件厚一点的衣被一裹，随便睡上一觉。除了这些，每天享受无上甘露法味，其他什么事情也不用管了。这样的日子，是无缘之人无法享受到的快乐！

虽曾立此誓，欲于十方际，
度众出烦恼！然我未离惑。
出言不量力，云何非癫狂？
故于灭烦恼，应恒不退怯。

虽然我曾立下这样的誓言：要度尽十方虚空际的众生，出离烦恼束缚！然而我自己尚未解脱烦恼，说话不自量力，怎会不是癫狂的疯子呢？因此对于灭除烦恼，我应恒时精进而不退怯。

或许有些人看了上面数偈后，说大乘人应去摧伏他人的烦恼，而现在论中在强调要忍难降伏自己的烦恼，这样不就堕在小乘的发心了吗？其理不然。不错，我们在讲解第三品时，曾在十方诸佛圣众、金刚上师前发过誓，要度化尽虚空际的众生，使他们脱离烦恼苦海，证悟无上佛果。立下誓言后，我们理所当然要去成办，然而，要成办自他二利事业，得有一定程序。这个步骤，首先是自己从烦恼迷惑中解脱出

来，如果自己不去勤求解除烦恼束缚，这样的行为既不能成全他利，亦不能圆满自利。自己尚未解脱烦恼束缚，随着烦恼无有自在，还说要去解除别人的烦恼，岂不是狂妄之语。《宝积经》中说：“己未度脱，岂能度他？自如盲人，岂能带路？”目盲之人，怎么能给他人领路呢？一个相续中尚未清净烦恼者，怎么能去解除别人的烦恼束缚呢？律藏当中也说：“自己未能度化，而去利益众生，无有是处。”这好比自己沉溺在大海中又不会游泳，淹得奄奄一息，还说要去救援其他溺水者，这在他人看来，这种话语无疑是不自量力，癫狂之徒夸口言谈而已。现在大家看看自相续，应该清楚，自心有没有离开过烦恼。如果自己尚为烦恼束缚，怎会有能力帮助他人脱离烦恼呢？。

龙树菩萨说：“如果自己没有得到解脱，而去度化众生，这是一种自相矛盾的行为。要真实地度化众生，先必须精进地灭除自己的烦恼。”所以，为了实

现我们已发下度众生出烦恼的誓言，自己必须披上精进铠甲，恒常不断与烦恼搏斗，只有先战胜自己的烦恼敌，才有能力去帮助他人。为此，我们在未达到目的之前，绝不可退怯，失毁誓言。

我们先消灭自相续的烦恼，圆满自利虽然表面上与小乘人相同，但二者最终目的不同。小乘人的发心，一切修行善法目的是为了自己从轮回中解脱；而大乘行者的发心，一切善法目的都是为了利益众生。为了达到究竟利益众生的目的，自己先消除烦恼，得到度生的功德威力，这是必要加行，是不可缺乏的准备工作，而小乘行人将大乘行人的加行（圆满自利）当作他们的终极目标了。《华严经》中说：“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”，大乘佛子无论何种修行，都是围绕利益众生这个中心。而且为圆满达到这个目的，先消除自己的烦恼，圆满利生能力十分必要。上师如意宝也经常说：“为了度化众生，自己先

要往生极乐世界，在净土里圆满断证功德，获得了圆满的度生能力，再来度化众生。”

有些人发愿要到地狱里去救众生，针对凡夫来说，这也是空谈而已。在《地藏菩萨本愿经》中，地狱士卒告诉圣女婆罗门：“能来地狱的只有两种人，一是恶业成熟来受苦者，另一种是佛菩萨依威神愿力来救众生。”所以我们要真正度化众生，必须要有一定的断证功德。本论中也是这种观点，如果自己没有一点功德、能力，肯定无法度化众生，反而是自讨苦吃。我们有些人，自己学了一点点佛法基础理论，马上就到处去“弘法度化众生”，结果众生没有度出来，反而让社会上的人把自己“度”进去了。大家一定要注意，佛法不是学问，如果佛法只是一种理论学问，社会上许多研究佛教哲理的人都可以去当上师，到处弘法了。

我们闻思所得的佛学知识，首先只是一种信解，

花很大功夫去修行后，方可稳固，得到一定的证境，此时自相续中烦恼基本得以制服、清静。有了这样的调伏烦恼功德，你去弘法，方可对他人有真正的利益。自相续中烦恼如果与世人一样，丝毫没有清除，纵然你嘴上讲得天花乱坠，实际上是自欺欺人，盲人说瞎话！上师如意宝也强调：“我们要度化众生，先要观察自相续。最起码自相续中烦恼要比其他人少，自己的功德比常人要有些增上。不然，你与别人功德一样大，烦恼一样多，这样去度化众生，岂不是天大笑话，这样谁都可以去当上师了！”

听到这里，也许有些人生后悔：“唉，我确实是不自量力，发这样大的愿，怎么能成功……”我们已经发下度化众生的大誓愿，现在要退肯定不行，退失菩提心只有到地狱去受苦。而且这个誓言对那些精进者来说，实现难度也非一般人想象那么大。我们现在只要不怯弱，与烦恼背水一战，依上师三宝加持与殊

胜大乘佛法不可思议的力量，一定能顺利地践履自己的誓愿。利益众生的大誓愿有不可思议的力量，比如说地藏王菩萨发愿：“地狱不空，誓不成佛”。以这种无比的悲愿，地藏王菩萨成就了无比的大功德。虽然“地狱空”的时候可以说是没有，但菩萨肯定是有成佛之时。在《现观庄严论》中对此有一些辩论，有些人发誓不度尽众生，自己誓不成佛，这种发心有其殊胜的功德，但这并不意味着他要等一切众生全部解脱，他才成佛。以此真实发心的广大力量，他距成佛时间反而缩短，很快就能证悟佛果。以前有不少公案都可以说明这点，在本论后部分，也阐述了六波罗蜜并非依外境安立，而是针对修持者自相续而言，这些道理将在后面详细说明。总而言之，我们现在发愿度化众生，这样真实的愿心对自相续有巨大加持，为了坚固、实现这种誓言，我们不能怯懦，要勇猛地与自心烦恼作战，求得圆满的利他能力。

壬三（如何舍离烦恼之相）：

吾应乐修断，怀恨与彼战，
似嗔此道心，唯能灭烦恼。

我们应当执著这种对治之道，怀着仇恨与烦恼作战，这种类似嗔烦恼的心态，只会消灭烦恼，而不会带来痛苦。

前面我们已经讲解过，烦恼是修行人的大敌，对众生有种种巨大过患，应该对它生起嗔恨，不畏一切痛苦，去消灭它。那么我们该如何去消灭它呢？此颂开始说：首先我们应该执著一种深仇大恨的心，去与烦恼作战。在此或有疑问：你对烦恼执有嗔心去对待，就是对烦恼有所断执著，对自己的智慧有能断执著，这种能所执著岂不是成了自己修行道上一大障碍？而且你对烦恼生了嗔恨心，与对众生生嗔岂不是一样吗？难道我们在某些方面对这种烦恼也可以网开

一面，这种嗔恨心会不会使我们堕入地狱呢？如果说不会，为什么有这种差别呢？

作者回答道“似嗔此道心，唯能灭烦恼”，对付烦恼敌的嗔恨心，表面上看与自相嗔心烦恼相似。但实际上，我们对烦恼生嗔恨心，不会成为堕入恶趣之因，反而是趣入安乐之因；我们对众生起嗔心，这种烦恼是堕入恶趣之正因，二者表面相似，实质上完全不同。这种对烦恼敌的嗔心是相似烦恼，或名称烦恼，假象上的烦恼，它是自相烦恼的有效对治。如同《圆觉经》中所言：“以楔出楔”“两木相因”，以相似烦恼对治自相烦恼，二者暂时为能断所断，最后都消融于法界。所以我们对治烦恼敌的这种相似烦恼，是断除轮回的殊胜智慧与方便，是化妆深入烦恼敌营中杀死烦恼大敌的敢死队，这种解释，也算是“烦恼即菩提”的另一种注脚吧！我们要灭除烦恼大敌，应该依靠这种勇毅猛烈的对治心态，这种对治心

实际上是正知正念不放逸所摄的一种智慧，高僧大德们修行时，也是经常采用这种方法，像奔公甲格西对治烦恼时，也是显现怒容，训斥自己：“你这个坏比丘不要这样虚伪！”自己把自己骂了半天，从表面上看，格西生嗔恨心、恶口，但实际上这不是烦恼恶业，而是真正随顺菩提道的法。

我们在修行过程中，在必要时自己骂自己、打自己，也是如此，不但没有过失，反而有很大功德。当然，我们执著对烦恼的嗔恨，这种能断执著是包括在所知障中的法，但是我们在凡夫阶段不能放弃。所知障所摄的一些法，是在修行时必须运用的武器，比如说对大悲心的执著，度化众生的执著……在本论智慧品对这些讲得很详细，并将这些执著归类为细微无明，也即细品所知障，这种细品所知障是粗品烦恼障的有力对治武器，在尚未证得佛果前，“为息众生苦，不应除此痴”。在《现观庄严论》的讲义《日光论》

中说：“大菩萨因大悲心欢喜游行于世间。”菩萨投生世间，入轮回之因是大悲心，并非与凡夫一般以业和烦恼而堕入轮回，菩萨这种相似烦恼，是以智慧、大悲为根本，因此不会招致痛苦。也就是说圣尊们以此相似烦恼入轮回，绝不会有轮回中的生、老、病、死等诸苦。

我们应对这些相似烦恼断除疑惑，在自己尚有能取所取之前，对烦恼就一定要严厉对治。依靠正知正念恒常不放逸去观察自相续，当烦恼初萌时，就要对它生嗔恨之心，将它连根断除，这是我们现在修道中最大任务，即使遇到了最大困难，也不能放弃。在没有真正证悟法性之前，应义无反顾地与烦恼拼搏，待自己证入了大圆满境界，彻证了烦恼本性，此时烦恼对自己无利无害，也就不需要像仇敌一样去对待了。现在初学阶段，只有用显宗中所阐述的对治法门，这样做没有任何错误，否则，自己尚未真实达到以无上大

平等见去对治烦恼的层次，而去运用一些似是而非的方法，不但转化不了烦恼，反而使自己陷入困境。

吾宁被烧杀，或遭断头苦，
然心终不屈，顺就烦恼敌。

我宁可被人焚烧，或遭人砍断头颅，然而，无论如何我绝不向烦恼屈服。

我们已经彻底认清了烦恼的阴毒面目，也认清了它是无始世来残害自己不共戴天之仇敌，然后发起了与它决一死战的决心。在这场恶战之中，头可断，血可流，然自己绝不可向它屈就！在此殊死搏斗中，可让他人将自己烧死在火里，可以让他人将自己的头砍掉，也可以随他人以任何毒刑加害——这些事情在佛教历史上很多，佛陀在因地多世行持菩萨行中，为了挣脱烦恼的羁缚，宁可舍弃生命，也没有向烦恼屈就。在“文革”期间，藏汉两地有许多出家人，也是

宁死不屈于烦恼魔敌，我了解到藏地有一个老和尚，当时被批斗得很凶，造反派逼他还俗，他说：“我得人身只有一次，老僧我这条命可以给你们，但这件僧衣绝不会给你们，我绝不会还俗。”后来虽然被棍棒打死，老和尚也未曾屈服。这也是对烦恼的一种大无畏挑战吧！

作为修行人，如果没有这种大无畏精神，遇到烦恼经受不住考验，将会受到惨痛失败。所以我们当坚定地念佛菩萨和高僧大德学习，发下这种宁死不屈于烦恼的誓言，有了这种决心，我们就一定能彻断烦恼！

常敌受驱逐，仍可据他乡，
力足旋复返，惑贼不如是。

一般世间敌人被驱逐出境后，便会盘踞他乡，蓄养了足够力量后，便会再回头反攻，可是烦恼敌不会

这样，它一去就不会复返。

烦恼怨敌虽然阴险凶暴，但是它也有一个弱点，比世间敌人要容易对付。如果是世间敌人被我们打败赶走后，他们会到别的地方，慢慢地收拾残余，蓄养势力，一旦恢复了力量，他们又会对我们展开进攻，这种情况在世间上很常见。但烦恼不会这样，它被我们干净利落地驱逐后，就像被发射到银河系以外的破烂一般，永远不可能再回来！也像一株毒树被烧成了灰烬，不可能重新恢复生长。现在有些法师讲经时说：“修大乘佛法的菩萨要证到第八地才是不动地，第七地以下都有退转的危险，他们都保不住啊……”我想这种说法可能是他没有闻思过《十地经》和《入中论》的原因吧。第八地为不动地，这没错，但七地菩萨至初地菩萨，哪会有随业感堕轮回呢！大乘行人证悟胜义登初地后，便“灭彼一切恶趣道，此异生地悉永尽”，彻断恶趣因果，永除堕入凡夫的业缘；而

且“生于如来家族中，永断一切三种结”，此时佛子已经断除了我见、疑见、戒禁取见及三见引发的微细烦恼，所证境与佛所证境相似，已成不退转的真佛子。当然，初地与以上各地菩萨在断证功德圆满、波罗蜜方面有一些差别，此处不再详述。

我们如果依靠佛陀的教法，真正生起智慧，从根本上铲除烦恼，它就再也不会复生了。在《释量论》和《量理宝藏论》中也说过：如果种子已经烧焦，绝对不会再生芽，那么烦恼障和所知障的种子已经断除，会不会再出生呢？绝不会复生！

烦恼怨敌有这样一灭永不复生的特点，也就是意味着我们将它奋力灭除后，便能一劳永逸，并不需反复地拼搏。因此，我们何不全力以赴断除它呢？

惑为慧眼断，逐已何所之？

云何返害我？然我乏精进。

烦恼如果为般若智慧眼所断，从自己相续中被遣除，还能去哪儿呢？还能住在什么地方恢复力量再来害我呢？然而我懦弱懒惰，缺乏精进，所以至今尚未取得这一劳永逸的胜利。

上偈讲了从自相续中将烦恼赶出去之后，它再也不会回来。此偈再从这方面去深入细致地分析。偈中第一句，在原文中为“烦恼烦恼慧眼断”，译者对此可能有些文法上、或理解上的问题，故干脆省略了一个“烦恼”，这样也就少了一些烦恼吧！根索曲扎仁波切在讲义中，引用了华智仁波切的教言，解释了此处两个“烦恼”的涵义：第一个烦恼，其意要认识它，第二个说烦恼要用智慧来断除（隆莲法师的译文中，此句译作“烦恼以识烦恼慧眼断”，理解也有不同）。

当然，破烦恼的智慧眼在小乘、显宗、密宗中各自不同。此处的“慧眼”，是指中观空慧，我们用中观空慧观察烦恼，便会如同秉明灯入暗室，黑暗刹那

就会消除。烦恼被驱出相续后，它会去什么地方呢？它会盘踞在何处养足能力再反攻呢？这点如果大家去谛审观察，无论如何也找不到它的去处。它离开我们的相续后，也绝不可能像世间敌人一样，盘踞他乡重新攻击我们。用空性智慧的火眼金睛将烦恼识破后，它也就连根断除了，因为它是颠倒因生，是因为我们的颠倒认识，或说错误观点而生。我们认识到它的根源原形后，它便消融于法界中去了，再也没有可以生起的机缘。

用中观智慧去观察烦恼的方法，在下偈中详细讲解，此处，我们也可用事实来说明这点。本师释迦牟尼佛证道时，断除了一切无明烦恼，佛陀在此之后，是否还有生过烦恼的经历呢？这是谁都知道的事实，世尊不会有烦恼；还有舍利弗、大迦叶尊者，他们断除人我执烦恼，证得阿罗汉果后，再也没有生起过人我执烦恼；同样，佛教史上众多已稳固断证功德的高

僧大德，有没有“旧病复发”，重新受到烦恼系缚呢？这是没有过的事。我们对烦恼的战斗，可以“毕其功于一役”，一次性将它收拾干净后，它绝不会再纠缠不休，重新反攻。我们也就可以获得永恒的安乐，无须再担心烦恼迫害、缠缚。虽然如此，我们长期以来，却由于缺乏智慧、自信等原因，常屈服于它的淫威，毫无斗志，缺乏勇猛精进的拼搏，因而至今尚未解脱烦恼。

与烦恼作战，必须了解烦恼敌人的底细，所谓“知己知彼，百战不殆”，我们将烦恼了解清楚后，战胜它的信心和勇气就会不同往昔。上师如意宝也说过：“不懂窍诀的人，对治烦恼非常困难，对懂得窍诀者来说，对治烦恼是很容易的。”这里的窍诀，即是指认清烦恼，击破烦恼弱点的殊胜方法。如果不能认清烦恼，掌握不了击破它的方法，要对治它确实很难。像一些外道为对治贪心，他们不懂得对治贪烦

恼的窍诀，只知不吃饭，将身体放在水里冻、火里烧……仍然无法克制贪欲，他们纵然这样苦行多劫，也是无法摆脱烦恼束缚。如果真正懂得了对治烦恼的窍诀，像密勒日巴尊者那样，一生中由凡夫证到金刚持果位，也不是很困难的事。

烦恼在没有用智慧观察前，对付起来很困难，但只要我们去深入观察，它就变得毫无力量，一击即溃，而且永不再返。只要我们精进努力掌握窍诀，就一定能将这个“纸老虎”消灭无余，取得究竟胜利。在此过程中，精进是关键之处，《入中论》说过：“功德皆随精进行，福慧二种资粮因”，古人也说过：“世上无难事，只怕有心人”，“只要功夫深，铁棒磨成针”。只要我们精进努力，一定能掌握甚深窍诀，战胜一切烦恼！

惑非住外境，非住根身间，

亦非其他处，云何害众生？

烦恼不是住在外境上，也不是住在根身里，也非住在外境与根身的中间，除此以外的地方也没有，那它到底住在何处伤害众生呢？

此偈是用中观空慧观察烦恼的方法，在显宗诸多法门中，是最殊胜、最有效的对治烦恼法门。

前面我们说烦恼在自心中，是在没有观察的情况下，依世俗共许观点而说，也即世俗谛的说法。但现在我们以胜义谛来观察，我们的贪嗔等烦恼，到底住在何处呢？比如说我们在一个地方，遇见了某人生起嗔心烦恼，在没有观察的情况下，这时嗔心烦恼确实存在，还要指使我们干种种事情。但是我们冷静下来，嗔心到底住在什么地方害我呢？

首先可以分析嗔心是不是住在外境的某人那儿呢？如果存在，那么谁看见他都应生起嗔心，这在现实之中并非如此。我们对他生嗔心，但别人对他还会

生欢喜心；或者今天我对他生嗔恨心，但过一段时间或许又会喜欢上他了。所以外境某人处不会存有实实在在的嗔心。如果在某一外境上实实在在存有某种烦恼，那么不论是谁遇到这种外境都应该生同样的烦恼，显然，这种事实不会存有，以此我们可以断定烦恼不是住在外境上害我们。

烦恼既然不住在外境，那是否会住在我们的根内呢？我们有眼、耳、鼻、舌、身、意六根，如果烦恼住在根内，那么只要自己六根尚存，与之共存的烦恼也就不会消失，这也不会成立。比如说我们的贪嗔烦恼，时隐时现，而六根并没有这样变化；或者证阿罗汉果时，阿罗汉的根并没有消失，那时候为什么他没有烦恼呢？菩萨入根本定时，有五根，那时又为什么不生起烦恼呢？……所以烦恼肯定不存在六根内。

除了外境和六根外，中间有没有呢？中间只有一个虚空而已，如果烦恼存在这个虚空中，那么无论是

谁触及这个空间都应生起烦恼，这也是不可能的事。所以，烦恼住于根与外境中间也是无法成立。外境、根、中间三者之外，还有没有存在的方式呢？无论谁去观察，也是不会再有的。我们对烦恼作这样观察后，了知它不存在于任何方所，如同虚空，只不过是一个“烦恼”的假名而已。“云何害众生？”这是一个反问句，作者问每一个为烦恼所困者：不存在的烦恼在什么地方害你呢？让每一个人都好好观察思考，从中觉醒。

这一段颂文是甚深空性智慧的修法。上师如意宝说：“如果这个问题用大圆满的观点来解释，那大圆满窍诀也没有再超过这里所隐含的密意。我们都知道，大圆满与大手印是对治烦恼最殊胜的方法，是即身成佛的窍诀。但其内容，在《入菩萨行论》中只不过是讲法不同，除了此论所述密意外，再没有更深奥的法了。”

我们在前面认识烦恼时，从世俗谛去看，觉得烦恼确实是一个很厉害的敌人。然而现在深入观察，发现烦恼毫无实体存在，只是一个假象而已。我们真正懂得这个道理后，修行也就会有翻天覆地的变化和进步。当然，有些人因业障，不能极快地掌握这种观察方法，不能将自己的分别心融入智慧。你们应再三努力，去听闻、思维，祈祷上师三宝加持，与道友们反复讨论……尽一切办法，如能将自己的思维方式转变为这种观察思维方式，那修行一定会与以往不同。如是观察修的中观法门，你们大多数人似乎都有一些了解，但此法门不只是一套理论，必须要运用到实际中去反复观察、思维，靠长时期熏习，使这种见解得到坚固，方能真实有效地断除烦恼实执。

无论用中观、密宗法门去观察烦恼，它确实确实没有实质存在。然而没有观察前，这个烦恼不断地困扰着我们，使我们大笑大哭、喧闹不休，与做梦毫无

差别。我们在梦里也是如此，为了那些非真实存在的梦境而喜怒哀乐。《入中论》里也说：“此中犹如已觉位，乃至未觉三皆有，如已觉后三非有，痴睡尽后亦如是。”我们众生在尚未觉醒时，与在梦中无异，梦中与未觉时感到根、境、识的的确确地存在着，但觉悟后与梦醒一般，梦中与未觉时的根、境、识三者都没有，都是虚妄的执计。无明烦恼也是如此，只是一种无明痴梦中的梦境而已，无明痴梦醒后，它便不复存在。永嘉大师在《证道歌》中说：“梦里明明有六趣，觉后空空无大千。”在轮回大梦中，幻有六道各趣不同境象，但觉悟之后，一切都是空空，不存在大千世界任何戏论法。当然，对“明明”“空空”也有别的解释方法，但这里根据《入中论》所述，也就说诸法在世俗中有如梦之显现、胜义中寂灭一切有无戏论。

以胜义谛观察烦恼空而无丝毫实体，这种空并

非单空，而是离诸戏论、圣者菩萨自证自明的智慧本体。我们应该努力祈祷上师三宝加持，使自相续中能极快生起如是证境。那时，我们心中不会有任何痛苦，烦恼已经变成了智慧游舞。不论在人间、地狱中都会如同《经庄严论》中所说那样：获得菩萨果位后，到三恶趣中也是如同到花园游玩观赏一样，心里永远充满大安乐，没有任何痛苦。为此，我们在精进闻思的同时，应该常常以至诚信心祈祷上师三宝与三根本，如果能有真诚的信心，得到这种境界也为期不远。但如只有一些心所分别念所摄的见解，而无有足够信心，离此证境还是会遥遥无期。希望大家切实观察自己，也应向学院的齐美仁真堪布、慈诚罗珠堪布、益西彭措堪布……这些大德们学习。我自己经常与他们接触，如果没有真实的信心，也不会故意做作去称赞他们，他们是真正了不起的大德，无论是对轮回的厌离心、对上师三宝信心都特别强，在经论方面也有远超常人的定解。大家要真能在信心、见解等各

方面向这些善知识学习，一定能得到很大很大利益。

惑幻心莫惧，为智应精进。

何苦于地狱，无义受伤害？

烦恼如同虚妄幻象，毫无实体，因此根本不用害怕，应该为了证得这种断惑的智慧而坚忍、精进。如果有了这种智慧，我们怎么会在地狱中毫无意义地遭受伤害呢？

我们通过作者加持，以中观观察方法了知烦恼是空性，无有实体存在。虽然在世俗中烦恼还会显现，而且由于无始串习，我们仍会对它的出现生执著、畏惧。但烦恼显现也只是如梦如幻的虚妄相，根本不用对它起执著，生起畏惧之心。《金刚经》中说：“凡所有相，皆是虚妄”，“一切有为法，如梦幻泡影”。证悟了诸法如梦如幻的修行者，他能挥舞智慧宝剑，断除烦恼执著，因了知烦恼显现是离戏空性，是虚妄

幻象，他得不畏一切烦恼。就像上师如意宝与以前的众多高僧大德，烦恼在他们面前“哪里有不平”的呢！但是在我们凡夫人面前出现烦恼时，还是有些害怕，尤其是一些钝根者，他们无法受用空性妙法，对烦恼有很大实执，因此，无法顺利地降伏烦恼大敌，因此而枉受很多痛苦。

烦恼如同幻术师表演的幻术、或立体电影一般，表面上看来，人物、山水等各种事物都有，但实际上只是幻变或光影变化，除此之外，哪儿有什么人物、山水呢？我们用智慧宝剑来刺穿烦恼虚妄的外表，其贪嗔幻象就会消于法界，显现出无生大空。如果能证悟这种智慧，烦恼怎能让我们堕入地狱中去毫无意义、冤枉地受痛苦呢！证悟空性后，烦恼的根本因即被断除，轮回痛苦之根从此断绝。前面我们讲过勇施比丘的公案，勇施比丘通过修持空性，证悟了业和烦恼的无生大空本性，这样也就使地狱之苦消于法

界。我们如果也如是去修持空性，证悟了“此惑如幻”后，怎么还会感受那些虚枉、毫无实义的地狱痛苦呢？

很多高僧大德也说过：修学中观空慧是学佛者最殊胜的修行，也是最好的集资忏罪方便法。因此，我们要断除烦恼，应当努力去闻思中观方面的经论，为证悟空性智慧而勤奋精进。自己在念诵功课时，在这方面也应注重。像《金刚经》，念诵受持的功德在经中佛陀讲得很清楚，汉地的禅宗诸祖也特别推崇，还有《般若波罗蜜多心经》《大圆满虚幻休息》，这些经论若能去恒常诵持，对摧毁烦恼，证悟如梦如幻之境，有不可思议的加持力。

思已当尽力，圆满诸学处，

若不遵医嘱，病患何能愈？

如上作种种思维后，应当努力圆满修习上述菩萨

学处；倘若不听医师吩咐，必须医治的疾病怎么能痊愈呢？

现在是第四品的总结，如上已经讲了守持菩提心后，不能失坏菩萨戒，这必须要依靠不放逸。如果放逸，我们的戒律便不能守持，以此而会产生种种过患。对修持不放逸的必要性、重要性我们了解后，就应该尽一切力量，认真修持论中所述的一切学处。如果没有去修持，仅仅是在文字上浮光掠影，即使你对此论能倒背如流，那也只是表面上的功夫。此处需要“口诵心行”，“口诵心不行”者，对修行没有多大益处。《出曜经》中也说：“愚诵千章，不解一句；智解一句，即解百义。”如果是智者，深入一偈即可领悟其中深广意义。

《入行论》的本品中，从各方面阐述了放逸过患等各种学处，其意在引导我们在实际中去勤奋修持，谨慎地行持不放逸。如果不去修持，就会如同一个患

了重病之人，医师给他认真诊断，指出病因，为他开出药方，吩咐他如何去服药治病。但病人不肯服从医师吩咐，不按嘱服药行事，那他怎么会康复呢？我们听闻了上述道理，而不肯去励力行持，与这种不听医嘱的病人有什么两样呢，也不可能治愈使自己受轮回痛苦的无明恶疾。在《月灯经》中也有这样的比喻：一个人患重病多年，他四处求医，最终寻得一妙手回春的良医，良医给了很多对症妙药，但此人却不遵良医之嘱，没有服药，这个病人也就无法治愈自己的病。同样，我们听闻佛法后，却不依教奉行，烦恼痛苦也就无法解除。

我们听闻本论所叙述的学处后，先是要反复详细地思维，使内心生起强烈信心与修持的欲愿，然后在日常中去反复修持至圆满。不然，法与人相离，怎会对自己产生效果呢？如一个病人只是将药方念一遍，该服的药远远看看，对病人有什么用呢？而且佛法需

要长期地修持，需要恒常不断地串习，那些一曝十寒的修行，也不会起效。我们对不放逸的教言，乃至证得菩提果之间，都需要牢记，脚踏实地如说修持。

第五品 护正知

戊二（观察自三门之正念品）分二：己一、品名；己二、正论。

己一（品名）：护正知。

本品的主要内容是如何守持菩萨戒。心意是行为的先导，护好自心者方能守住菩萨学处，而护心必须要有正知正念。正知正念和正知正见可能一般人容易混淆，其实二者有很大差别，正知正见是指正确的见解和智慧；而此处正知指为保护自己的见解、戒律，谨慎观察了知身口意三门，远离染污，保持清净。这个概念有两层意义，第一层是恒时观察明了自己的三门状态；另一层是谨慎取舍，逐恶净心。

己二（正论）分四：庚一、守戒之方便护心；
 庚二、护心之方便依正念；庚三、以具正念学修心之行；
 庚四、说修持圆满之其余分支。

庚一（守戒之方便护心）分二：辛一、略说；辛二、广说。

辛一（略说）：

欲护学处者，策励当护心，
 若不护此心，不能护学处。

一个想要护持菩萨学处的人，应该谨慎地防护自心，如果不严谨守护此心，就不能护持好菩萨学处。

“学处”即菩萨戒，菩萨所应学之处，是以六波罗蜜为主一切如海广阔之菩萨行。在《入行论大疏》中，守护学处的定义是受菩萨戒后，严格地按照戒律的开遮而行事，戒律中开许可作的即可去作，而遮止的学处尽力不去触犯。

要守护菩萨戒，首先必须防护好自心，远离烦恼染污。在《华严经》中说：“于自心建立一切菩萨行故……应守护心城。”没有好好地护持自心，而要去守持净戒，这是不可能的事。因为心意是一切行为的先导，自心保持清静，不为烦恼所染，则心行言语自然不会触犯禁戒，行持善法。但是，我们凡夫的心刹那刹那都在不停地变动，如果不加以谨慎防护，它很容易导致我们去行恶。在《妙臂请问经》中说：“自心如同闪电、云雾、暴风、海浪，变化莫测，随外境而转，故当善调自心。”这样随外境而变化莫测的心，如果不调伏，则会如常为洪水冲袭的土地，不可能生长出任何善妙庄稼果树。

辛二（广说）分三：壬一、诸害由心生；壬二、诸善由心生；壬三、是故必护自心。

壬一（诸害由心生）：

若纵狂象心，受难无间狱；
未驯大狂象，为患不及此。

如果放纵那如狂象一般粗野难调的心，将会遭到堕无间地狱受苦的灾难；即使是尚未驯服的大狂象，为害程度也不会至于那样严重。

我们的心如同狂象一般，如果放纵不加管制，一旦发作起来，它有极为粗野狂暴的力量，可以去造作极为严重的恶业，而摧毁善法功德。《佛遗教经》中说：未制之心，比毒蛇、恶兽、怨贼、大火越逸更可畏，比狂象更难制，“纵此心者，丧人善事。”如果放纵自心，则失坏一切善法功德，而以种种恶业自己定堕入无间地狱受苦。在《涅槃经》中有一句话：“不见后世，无恶不造。”有些人不相信三世因果，他心里对后世恶果一点也不知道，因而放纵自心，毫无顾虑地造恶，甚至诽谤佛法，杀生、偷盗，无恶不作。这些人因放纵恶心，他们的果报除无间地狱，还会怎

么样呢？

我们学佛受戒后，如果不防护自心，为烦恼所染，极易触犯佛制戒、自性戒。这种恶行的后果，在第四品也讲过，大家也能记得。我们的心如果没有调驯，其危害程度，将远远超过世间狂象。世间未经驯服的狂野大象，它们有大蛮力，一旦发起狂来能造成很大灾祸。在古印度及其他热带国家发生战争时，常常利用大象来猛烈地冲击敌军阵营，此时，任何勇士也是无法抵挡，狂怒的大象往往将它面前的东西通通摧毁、踩烂。以前，印度金刚座附近也有许多狂象，为了防止它们破坏佛塔，龙树菩萨曾用巨石砌成围墙，将金刚座一带保护起来。狂象虽然破坏力很大，但与我们的放纵心相比，仍是远远不及。自心如果不加克制，虽仅是一刹那，就会造下可怕恶业，招致无边地狱痛苦；而大象再厉害，充其量也只能摧毁一些建筑、或杀死我们，除此之外，它也危害不到什么

程度。

自心如不加防护，将招致如此不堪设想的危害，所以，一个有远见、有智慧的人，应该常观自心，善加防护。《格言宝藏论》中说：“圣士观察自过失，劣者观察他过失；孔雀观察自身体，鸱鸢给人起恶兆。”有智慧的人经常观察身心，使自己的学处守持无犯，而不察自心者，将会给自己与他人带来很大危害。

若以正念索，紧拴心狂象，
怖畏尽消除，福善悉获至。

如果以正念之索，紧紧地将那如狂象般的心拴在正法之柱上，那么一切恶报痛苦的怖畏将消尽无余，而一切福德善根都能获得。

正念和正知的含义不同，正念是不忘善法的意念，或可说是忆念正法，时刻不忘修善法。正念在此

比喻为绳索，用正念之绳索将自心狂象拴住。以前高僧大德们也常将自心比喻成马，正念喻为拴马之索，正知如马的主人，经常看护马。马的主人放马时，经常要去看护它，用绳索拴住它，防止丢失；同样，我们修行时必须以正知经常观照三门，注意三门所为是否如法，然后以正念时刻将三门安住于善法上。这个比喻很形象地说明了我们的修行过程。大家一定要记住，这个过程中必不可少的两个手段——正知与正念，如果没有正知正念，我们肯定无法成为真正的修行人。

如果用正念铁索将心念拴在正法上，不让它散乱于各种世间法，不让它闯进烦恼恶田，以此而断绝一切恶业，使自三门恒时行持善法。这样，今生和来世的一切烦恼痛苦，将会自然消失，而福慧资粮也就能不断得到积累，暂时与究竟福德善根也就能顺利获得。

自己的三门恒时以正知观照，以正念来束缚于善法，远离恶法，这在我们修行中必须具备。但是，真正具足了正知正念的修行人，确实是很少。不要说恒时具足，在《大圆满前行引导文》中说修行佛法者每天早晨起床时，应无杂念安坐，返思昨夜梦境，善察自心；晚上在睡之前也应“合离计度，思维观察”，检查三门作为，有多少善业，对恶业当励力忏悔，能坚持做到这点，有多少人呢？如果这些都做不到，还说能修大善法，谁也不敢相信。

修持佛法靠长久坚持不懈，方能得到真实的功德。我们如果能先培养起早晚以正知正念观察三门的习惯，渐渐地加以纯熟，一天之中以正知正念省察身心的次数渐渐增加，两次、三次……百次、千次，遍及到日常生活每一刻中，能做到如此，修行哪有不成功呢！有些学佛者一天到晚，糊里糊涂，早上从床上爬起来，擦一擦眼睛，迷迷糊糊地到处乱跑，将时间

虚耗在一些毫无意义的吹牛闲逛上，晚上倒头就睡，这些人与华智仁波切所说那样：与圈里的牦牛没什么差别。一点正知正念也没有，还能去修什么佛法，也更谈不上有任何善业功德成就，而这些人的结果，只会是无边恶趣怖畏。

有些人可能会想，调伏自心能管好自己，对外面的一切灾难痛苦，怎会有平息作用呢？这点用不着任何怀疑，下面说明其原因。

虎狮大象熊，蛇及一切敌，
有情地狱卒，恶神并罗刹，
唯由系此心，即摄彼一切，
调伏此一心，一切皆驯服。

老虎、狮子、大象、野熊、蟒蛇以及其他一切可怕的仇敌，有情地狱中的狱卒，还有恶神和罗刹等妖魔鬼怪，只要我们能以正念系住自心，就能摄伏这一

切怖畏。调伏这一颗心，所有害敌都将变得驯服。

人们在世间上有各种怖畏，其中最典型的就是毒蛇猛兽，凶恶仇敌、地狱士卒、恶神厉鬼、罗刹、食人精怪等。这些外敌令人非常害怕，人们一旦遇上，即要遭受伤害痛苦，但是只要我们以正念调伏自心，就能降伏、平息这外在一切可怖敌害。堪布根霍仁波切在讲义中说：“如果能恒时以正知正念调驯自心，则不会任意妄为，对自己的行为、处境一定会细心观察。有毒蛇、猛兽、恶神、罗刹的险地，以此而能及时发现并避开这些违缘；再者，经常护持自心的人，很多善神会经常护卫，遣除他的违缘；经常守护自心的人，也必然会祈祷三宝，所以更不会遭遇各种畏惧。”

也可以从另一种角度说：我们如能调伏自心，一切大慈大悲等善法功德自然能相应而生，猛兽、恶人与非人，遇到后自然会被我们的慈悲威德所感化，而

不会造任何违缘。这种事迹在藏汉两地的修行人中有很多，藏地佛教史上非常有名的智美更登国王，在都日哈香地方修行时，当地有许多猛兽，为他所感化，都在他面前顶礼、闻法；印度大成就者桑哈巴，经常以狂象为坐骑，毒蛇为鞍蹬的系带；无著菩萨所在之处，猛兽和绵羊经常在一起玩耍；在密勒日巴尊者的传记中，也可以看到尊者在山洞里修行时，许多非人想去作害，但一接触到尊者，自然被感化，而皈依尊者。

对于能调化自心者来说，猛兽恶人、凶神恶煞等，根本不会造成危害。而且，由于调伏自心的功德，能让他周围一切外敌止息害心，变得温驯善良。阿底峡尊者说过：“若能调内心，外敌不能害。”我们如果能以佛法调伏内心，则从根本上消除了一切危害。“一句阿弥陀，万病皆化去”，憨山大师也如是说过。真正发自内心的一句佛号，世间上所有疾病灾

难便能全部解决。这些出世间的殊胜窍诀，既简单又直接，但其作用是世间任何方法所不能及。

我经常想：只有学佛人才知道本师释迦牟尼佛的伟大，而不学佛无法知道。在人类历史上，哪有像佛那样调伏自心的人呢？另外还有谁能教导人们以降伏自心而去平息一切灾厄呢？我们翻开大藏经去仔细阅读，对佛陀的信心自然会生起，浩瀚如海的藏经中，天文、地理，人类社会的发展、人类身心奥秘等宇宙人生间一切奥秘，都叙述得很清楚。世间任何一个伟人，无论是智慧、人格、事业等等各方面，与佛陀相较，无异于烛光与太阳光，井池与大海。如果你们能经常翻阅藏经，经常这样思考，就一定能对佛陀生起真实信心。

实语者佛言：一切诸怖畏、
无量众苦痛，皆从心所生。

实语者佛陀曾经说过：世上一切怖畏以及无量痛苦，都是从内心里产生出来的。

“实语者”是对佛陀的尊称，由本师释迦牟尼佛所说都是真实正确的话语而得名。《金刚经》中说过“如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者”；在《释量论》中，法称论师依因明推证佛陀是三界中唯一究竟量士夫，“无过不说妄”，佛陀已经断除了贪、嗔、痴等所有过失，所说无有虚妄，完全正确；在《妙法莲华经》中也说“佛无不实语，智慧不可量”。这些都是说佛陀是一切智智者，所说一切都是真实无误的量（知识），如果有缘听闻，都应生起敬信。

佛陀告诉我们，在世间上，众生有各种各样的痛苦畏惧，今生与来世的、能见与暂时不能见的，这些畏惧痛苦无量无边。众生因共业有一些相同的痛苦，比如说两千个人住在同一个城市，城市里遇到地震，

两千个人都同样很恐惧，这是共业所致的痛苦；这两千个人虽然在同一环境中遭受到地震恐惧，但各自也有一些不同的痛苦，如说有些人死去，有些人受伤，有些人安然无恙，有些人在受灾时遭受饥渴，有些生病，有些反而因此而得到幸运……各种各样各不相同，这些是别业所致。关于众生无量无边的痛苦，本师释迦牟尼佛说过：众生所有痛苦、恐惧怖畏，都是因无始以来心不清净、意识倒乱互相辗转为因，造作了各种恶业，由恶业成熟而现前了这些果报（果与报的概念有所不同，比如说我们以前持戒修福，现在都得到人身，这是果。虽然这个果相同，但各自情形千差万别，这些都是不同业的报）。《华严经》中说：“种种世间由业生，诸业又由心所生。”又说：“应观法界性，一切唯心造。”在《入中论》中亦说：“种种差别由心生。”在《俱舍论》中讲得更详细，如“有之根本即随眠”等，形形色色的世间，由众生不同的业生，不同的业依众生不同心识而生。在金刚乘中也有很多续部阐述过“万法

唯心所现”的观点，如无垢光尊者的《七宝藏》中，将此阐述得非常清楚。在大乘、金刚乘的经续中，佛陀与圣者们都说过：众生不同的业报痛苦，都是自心所生。因此调伏自心，即能调伏一切。

论中用教证成立调心能调伏一切外敌怖畏后，以下又以理证来证明这个观点：

有情狱兵器，何人故意造？

谁制烧铁地？女众从何出？

佛说彼一切，皆由恶心造，

是故三界中，恐怖莫甚心。

有情地狱中那些可怕的兵器，是谁人故意制造呢？是谁制造了炽燃的热铁板地？地狱中女众又是从哪里来的呢？佛说这一切恐怖和痛苦，都是自己恶心造业而产生。因此，在三界中，没有任何一件事比恶心造罪更可怕。

有情世间的无量恐怖痛苦唯心所生，现在用推理来成立。比如在地狱之中，根据《阿含经》、《地藏经》及一些大成就者描述，有无数种不同的刑具和兵器，刀、剑、锯、铁钩、铁鹰、铜蛇、刀山、剑林、铜床、铁柱……其数量多得无法计算，这些刑具是何人制造出来放在地狱里的呢？地狱如此庞大，每一小块地方都有无数兵器，如果真由某些人在工厂制造，那这些工厂在哪儿呢？工人是谁？制造这些东西的原料、能量从哪儿来？我们人间不可能有这种工厂，天界也没有，龙宫也没有，再者，地狱里也没有听说过有工厂。还有，地狱中有无量地狱有情，每一个有情前有百数狱卒天天用刑具拷打、杀害他们，这些狱卒是从何处来的呢？他们不是受报的有情，那么是谁指使他们做刽子手，他们靠什么生活呢？从各方面去推理，完全可以得出结论：一切唯心造，地狱中各种现象都是有情业力所感而幻现。此外，如果有一个实实在在的地狱，那无论从哪个方面去观察，都不能

成立。

“谁制烧铁地”，同样，八热地狱中烈火熊熊炽热的红铁板地，其面积大得不可思议，仅仅是第六热地狱的铁器，其容量就量等三千大千世界，这么多铁是哪一个钢铁公司制造的？这些铁从何处出产？又是如何烧热的呢？用煤、石油、电、原子能……这些能源又从何处采集，又是谁在地狱下面像我们烧饭一样不停地加燃料呢？认真观察起来，这些如果不是以众生自己造罪恶心虚妄幻现的话，哪有可能存在实实在在的这种地狱呢！

“女众从何出”，是指那些破戒律的出家人、毁坏梵行与行邪淫的众生，堕于铁柱山地狱中，在铁柱山上饱受刀剑刺穿、铁鸟啄食之苦，然后又有可怖的铁女抓住它们，将头纳入口中咀嚼。这种女人是从哪里来的呢？她们所在铁柱山的树叶能刹那全部变成刀剑，并自动对准受苦众生，这些兵器从何处而来，是

谁控制着这些兵器自动变化呢？如果这些不是众生自心幻现，而是实实在在有这种地狱，那是无法思维也是不可能的事。

但到底有没有这些地狱显现呢？在恶心造罪众生的业感之下，肯定是有这种地狱显现。我们随便翻一些大乘经典，《楞严经》《地藏菩萨本愿经》等，这些经典都承认：众生以自己的业力所感，显现出地狱，也即自心造出这些情景。当然这些幻景对那些地狱众生来说，与我们凡夫对身边诸物的感受一样真实——针对他们的业力，这一切都像是真实的。

“佛说彼一切，皆由恶心造”，关于这些畏惧、痛苦由心造，论中又引用教证来成立。佛陀在《辨有情经》中说：“炽热铁地，熊熊狱火，锋利刀刃，众生一身分为百分而各各感受痛苦，此皆由三门恶业所生。”在《金刚藏经》里也这样说：“文殊师利菩萨，实无有地狱，凡夫颠倒分别意识所生也。”这些经典

中讲得很清楚，地狱痛苦都是众生自心分别所造，并无有一个实体的存在，只是基于众生恶业而现前的幻象。

在此，大家一定要分清楚，有地狱与没有实体的地狱，是从不同层次而言，从实相上言：地狱是虚幻的，无有实体。如果说真有一个客观实存的地狱，而且充满了可怕的刑具、烈火……这方面无法自圆其说，也无法令人接受。一切唯心造的观点，不仅是佛的一切智智——圆满无偏的智慧观察所得结论，而且也有很多现实事例可以说明。无论依教证、理证，与实际事例都可以得出，一切地狱与世间恐怖景象的显现，完全是由于众生造罪恶心所显现。

“是故三界中，恐怖莫甚心”，因此在三界轮回中，所有恐怖痛苦的根源，都是自己的恶心，一切无法想象的怖畏痛苦都由它而生。在《正法念处经》中说：“心即敌中敌，心外无有敌。”心是一切敌害中

最可怕的敌人，是一切敌害真正的幕后操纵者。一切外境敌害的恐怖痛苦，只不过是自已不能调伏自心，由此造罪恶心折射出来的一种影像。根索曲扎仁波切在讲义中引用了印度慧源论师的话说：“世界无恶心，则无诸恐怖。”在智者的眼中，众生真正恐怖之处不在外境而在自心，在造罪的恶心。我们要消除一切痛苦、怖畏，必须要善护自心。善护自心不为恶业所染，则能除一切苦难。

壬二（诸善由心生）：

（一）布施依心：

若除众生贫，始圆施度者，
今犹见饥贫，昔佛云何成？
心乐与众生，身财及果德，
依此施度圆；故施唯依心。

如果必须消除一切众生的贫穷，才能圆满布施波罗蜜；那么现在仍然可以见到许多饥饿贫穷的众生，则往昔诸佛是不是没有圆满布施波罗蜜呢？内心乐意将身体、一切财物及果位功德，毫无保留地施予众生，依这样清净的舍心，布施度就能圆满。因此，布施波罗蜜完全依心清净而圆满。

现在开始讲诸善法由心生。论中对六度依心一一作了阐述，首先是说明布施度依心而圆满。有些人认为，要圆满布施度，必须要消除所有众生的贫困，也就是说布施波罗蜜要依靠外境上以财物满足众生需求才能圆满。如果按此观点，现在我们仍然可以见到很多众生在遭受饥饿贫穷，那就是说过去诸佛没有圆满布施波罗蜜，没有圆满布施度，那他们怎么能成就佛果呢？所以这种说法与事实完全相违。我们知道，本师释迦牟尼佛早已圆满布施度，而且根据《十地经》，一地菩萨就圆满了布施度。如果布施度依施舍

外境财物而圆满，则这个世间上早就不应该有贫穷饥饿的现象了。我们在《百业经》中，可以看到佛在世时，也有很多的穷人，虽然有六度万行皆已圆满的佛陀出世，穷人依然存在，此现实很容易说明布施度并非依施舍财物满足众生而圆满。

佛陀说过：一切功德皆是由心所生，如是内心愿意将自己所有的财产、身心性命、功德善果，毫无保留地施舍给众生，生起这种无伪的意乐，就圆满了布施波罗蜜多。在《大集经·无尽意菩萨品》中说：“将自己的一切施舍众生，此无伪舍心名布施波罗蜜。”

《入中论》中也说：“且如佛子闻求施，思维彼声所生乐，圣者入灭无彼乐，何况菩萨施一切……为断他苦勤精进。”着重强调了布施的真实意乐，意乐圆满则为布施波罗蜜多。

大家也许有些疑惑：本师释迦牟尼佛在因地修持六度时，发愿要解除一切众生的痛苦，现在他已经成

佛了，没有得度的众生还是非常多，那么这种愿心是不是不真实、不能对每个众生都有利益呢？这个问题在《现观庄严论》的讲义中有专门论述：佛陀度化众生的方式有清淨、圆满、成熟三种。“清淨”是佛陀度化那些最后清淨微细无明种子的菩萨，使他们得到佛果；“圆满”是度化那些修大乘佛法的行人，圆满他们善根而得菩萨果；“成熟”是度化那些一般的众生，使他们在佛的教法下成熟，将来在弥勒佛或以后的佛陀出世时，得到解脱。所以佛陀发愿让众生未得度者得度、未得安慰者得到安慰、未成熟者得成熟，并非无有意义，而是适合不同根基之众生，以愿力加持他们趋入解脱道，证悟暂时、究竟的解脱果。这个愿力的加持一直要延续到所有众生得到佛果，其时间是无限的，我们不能以自己的业惑外境而去推测佛的愿力与事业。

（二）净戒依心：

遣鱼至何方，始得不遭伤？

断尽恶心时，说为戒度圆。

需要将鱼等动物送到何处，它们才不至于遭杀害呢？持戒者心中断尽杀盗等恶念时，就称为圆满戒波罗蜜。

戒律有多种，但总的可分为佛制戒和自性戒。我们要圆满持戒波罗蜜，如果依外境而安立，那么也有很大困难。比如对不杀生这一条戒而言，如果要从对境——所杀众生上着手，鱼、鸟、鹿、猪……直至小虫，必须将它们送到一个绝对安全的地方去，才能使持不杀生戒者乃至无意之中亦不去伤害它们，这是无法做到的。本师释迦牟尼佛在世时，负责清洁浴室的比丘打扫浴室，发现浴池里有许多小虫，便向佛陀请教，该如何处理。佛陀当时回答比丘去打扫干净。比丘说他害怕犯杀戒，所以不敢贸然去清扫，而佛陀对比丘说：“我们是为了清扫浴室，不是去杀生的。”

佛陀是圆满了持戒波罗蜜的圣尊，如果按无所杀对境方圆满戒波罗蜜的观点，佛陀为什么不将一切难以避免伤害到的众生都移到他方世界去呢？而且我们也知道，证悟二地菩萨果时，持戒波罗蜜即已圆满。我们娑婆世界有许多这样的菩萨，为什么仍有那么多有情天天都遭杀害呢？再者，我们要圆满持不杀戒，则要将所有小虫乃至微生物全都放到其他世界才行，要不然吃饭、走路随时都会杀害它们；同样，如守盗戒、淫戒，则要将一切引生自己生贪心之物及男、女全部移到他方去，给自己制造一个清净的环境；另外为了不犯妄语戒，则需将能知言解意的人、天全都隐没，让他们消失……要找到这样的环境，恐怕只有到月球上去了，月球上可能也不保险，地球人也许要上来看，而且月球上本身也可能有居民……

现在有些人总是说：“我要好好地持守净戒，必须要先找到一个非常清净的地方，才可保证做到。”

当然，登地前的凡夫，一定会受外境影响，阿底峡尊者也这样说过：“为了避免环境的恶劣影响，初学者应该选择清净环境”，岗波巴大师、无垢光尊者亦如是说过。但是，虽然有清净外境，光靠这种外境顺缘，要将持戒等善法圆满也是很困难的事。修行必须要调伏自心，如果不从自心着手去调伏三门，就会如萨迦班智达说的一般：“恶人住林亦粗暴，正士住城亦温柔，林中猛兽常发怒，市里良马亦驯顺。”不能调伏自心者，住在最寂静的地方也不能清净。

我们持戒修行只有依自心而圆满，自己什么时候从内心断除了杀生、不与取等造恶的意乐，将不造罪业的誓愿圆满了，那时就圆满了持戒波罗蜜。在《入中论》中说：圆满持戒波罗蜜的二地菩萨，乃至在梦中亦不会犯戒，因为他们已从自己的心识中断除了恶心。佛在经中也云：“何谓戒波罗蜜？谓不损恼他之断心。”不损恼其他有情的断恶之心，就是戒波罗

蜜，而并不是在外境断离一切可能会犯戒的对境。

（三）安忍依心：

顽者如虚空，岂能尽制彼？

若息此嗔心，则同灭众敌。

在世界上，顽劣有情多得如虚空一样无法计算，怎么可能全部制服他们呢？如果能灭息内在的嗔心，则如同消灭了外在的一切怨敌。

我们在修安忍波罗蜜时，会遇到各种各样的敌害违缘。如果我们要将这些外敌全都降伏，才能圆满安忍度，不要说我们做不到，就是释迦牟尼佛，他成佛后，仍然有很多人与邪魔继续想害他。如果修行安忍度圆满的标志是将嗔恨对境全都清静，那就有佛陀的安忍度尚未圆满的过失。此过失无法成立，也是谁也不会承认的。

其实，安忍度也是依自心而圆满，如在自相续中摧伏了嗔恚心，对各种损害痛苦能如如不动，坦然忍耐，即圆满了安忍波罗蜜。若不在内心下功夫，而要去荡平外境违缘、怨敌，将自己生嗔心的对境全部消灭，那在世界上“顽者如虚空”，野蛮横暴、不信佛法、刚强难化的众生比比皆是，多得无边无际，我们怎能去将他们全部清除呢！唯有依大乘佛法窍诀来息灭嗔心，行持安忍波罗蜜，能对外境种种违缘敌害安然忍耐，自心安住于如如不动的境界，就不会为任何敌害损恼而动心，不再从内心感受嗔恚伤害，这样就等同于完全调伏了外境怨敌，消除了所有违缘。

我们也可从自己的修行中体会到这点，面对伤害，如果心平气和，那么一切原先感到嗔怒的对境也会变得不那样厉害了。如果我们要去摆平外境冤敌，反而会使自己内心感受更大的愤怒、痛苦，而且也难以做到。即使是佛，无论是在因地还是成佛后，也有

天魔外道损害他。佛都办不到，我们凡夫更不可能将自己所有怨敌全都迁到不会伤害自己的其他地方去。所以在佛经中说：“若息嗔心，外敌灭尽，反则增怨”，若将自己嗔恚烦恼这个根本怨敌灭尽，则所有外敌全都灭尽；反之，不灭除内在嗔恨心，而去灭外面的怨敌，只会不断地增加外敌。世间上很多人遇到仇敌时，常会去想：“我如果不消灭仇敌，他们肯定会伤害我，以及我的眷属朋友，所以我们应该彻底地消灭这些敌人。”因此去与仇敌拼杀，造成了许许多多悲剧。这些人没有去想，自己的敌人即使能除去，他还会有兄弟、朋友，还会有子孙后代，本地同党，他们同仇敌忾，与你为敌。你的外敌将会如同藤蔓一样，越来越多，根本不可能穷尽。

我们要圆满忍辱度，只有从自己内心着手，调伏嗔恨烦恼，使内心对一切伤害都能安然不动，这样的忍辱如同在自己周围布上了一层最坚硬的铠甲，一切

伤害都不能伤及自己。这是调伏外敌最有效的手段，是大乘佛法中的殊胜窍诀。这个窍诀也许大部分人都知道，但此处并非只是让我们从理论上懂得，而是引导我们实际修行，运用此窍诀。虽然凡夫人做起来有些难度，可是有上师三宝加持，我相信诸位也一定能以此方法去息灭自己的一切敌害。

何需足量革，尽覆此大地，
片革垫靴底，即同覆大地。
如是吾不克，尽制诸外敌，
唯应伏此心，何劳制其余？

为了避免足被刺伤，何必需要足量的皮革去遍覆大地呢？只需用一小片靴底那么大的皮革垫在靴底，不就等于盖住了所有地面吗？同样的，我们不可能将外界所有仇敌全部制服，而只要调伏自心嗔恨，就可以避免受一切外敌的伤害，何必费力去制服其他外在敌害呢？

我们这个世界，大地上有许多荆棘、尖石，人们出门行走时，很容易踩上而伤足。如果有人为防止足被扎伤，而要将整个大地用皮革覆盖起来，无疑是一种极为愚蠢的想法，上师如意宝说：“不要说整个大地，就是将我们喇荣山沟用牛皮盖起来，也非常困难，那样不知要杀多少条牦牛！即使只是盖大经堂那么大地，也是极困难的……”如果我们用一片小小的皮革垫在鞋底下，则一切问题也就能解决了。你无论走到哪儿，脚下都有皮革保护着，所有尖刺、沙石也就无法伤害，这不是等同于用皮革覆尽了大地吗！

这是以一个常见的事例来作比喻，其喻义大家都很熟悉，为了防止尖刺扎足，如果有人用皮革去覆盖大地，那我们肯定都会嘲笑那人愚笨至极，要解决这个问题多容易，找一块厚皮革作成鞋底不就行了吗，何必去干那种无有希望成功的傻事呢？同样，我们修

行忍辱波罗蜜，息除自己的一切敌害时，“如是吾不克，尽制诸外敌”（“克”是有能力，能够的意思），如果我们为避免受伤害要去将外境的一切敌害全部制服，上偈我们也讲过“岂能尽制彼”，这是不可能成功的事情，如同用足量的皮革去尽覆此大地无异。我们“唯应伏此心，何劳制其余”，只要降伏自心的嗔恨烦恼，以忍辱之盾护持此心，也就与“片革垫靴底”一般，任何伤害都不会伤及自己，所有外敌都对自己失去了伤害作用。哪怕成千上万的外敌在身边，对自己也是无利无害。

修安忍的功德不可思议，能在一刹那中圆满巨大资粮。本来修大乘道需要在三大阿僧祇劫精进积累资粮，但修行者如能在一刹那中具足真实而强烈的忍辱心，那一般情况下在多劫才能积累起的资粮，也就能在这一刹那圆满。以前的大德在修道中，给我们示现过很多修忍辱的模范。这些大修行人，自心已得调

伏，因此无论多少人与非人去伤害，他们内心如如不动，根本不会有痛苦愤怒的情绪。仲敦巴问阿底峡尊者：“如果有人要杀我，该怎么办呢？”尊者回答：

“如果有人要杀自己，应该观想这是偿还宿债的机会，不管什么环境中，都应精进修持安忍波罗蜜。”

阿底峡尊者自己也是恒常修安忍波罗蜜，他到西藏时，特意选择了一个非常傲慢的人在身边作侍者，别的弟子请求尊者换下此人时，尊者答曰：“不可，此人是我修忍辱的善知识。”

我们作为大乘佛法的修行人，对往昔大德的言行一定要学习。有些人觉得自己是上根利智，是修大圆满、大手印等无修而修的瑜伽士，不需要闻思此论中所述的窍诀，但在遇到障害时，根本没办法控制自心，而要去将外境仇敌解决，这证明你并非如自诩的那样是上根利智，还需好好地闻思，将本论中这些殊胜窍诀真正能融入于心。

（四）精进依心：

生一明定心，亦得梵天果，
身口善纵勤，心弱难成就。

仅仅生起一念清净坚定的善心，亦能获得生梵天的果报；身口纵然勤行善业，如果内心意乐微弱无力，也得不到生梵天的善果。

精进波罗蜜也是依心而圆满，如果自心对善法有稳定的大欢喜心，则已圆满了精进波罗蜜，精进的定义也就是对善法强而有力的意乐。我们无论修持何种善法，必须依靠自心意乐。如果自心对行持善法散漫无力，身口再勤行也只能得到微劣善果，远不及一念有力的善心所得之果。比如说，凡夫生起一念清净坚定的善心，以此一念善心能获生梵天善果，在《涅槃经》中有这样的公案，以前有母女俩同渡恒河，不幸于河中同时为大水所溺。这时母亲想：“我的女儿如

果不淹死，则我死亦无妨”，她女儿同时也这样想，母女二人相互发起了这种坚定清净的善心，以此一念善心，二人虽未修过禅定，却于河中死后同生梵天，这很好地说明了善心的力量。

而“身口善纵勤，心弱难成就”，如果内心意乐不强，身口去精勤行善，这种善行力量却很小，得不到梵天的果位。我们知道很多外道有各种各样修行方法，比如烧身、单足站立、学牛吃草等等，以期待生天之果。他们不懂得一切善果皆由善心生，一味去自苦其身，丝毫得不到利益，死后还会因邪见堕落。他们这种苦行是极其愚痴的表现，根本不能算精进，在《俱舍论》中，将这些行为归之为怠惰。因这些愚行根本无法成就善果，与精进是相违的。

我们内道中修行精进波罗蜜，依靠自心对善法的强烈意乐，能成就很大的善根功德。但很多学佛人并不知道这点，不知以各种闻思修方便法增强自己对

善法的信心意乐，只是去修行表面上的佛事，磕大头、念诵、转绕塔寺……当然，这些不具足真实意乐的身口形象善法，功德肯定有，如《法华经》中说：

“若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆已成佛道”，类似的教证有许多，但这种身口善业与心中具足坚固善妙意乐的修行比起来，功德相差之远难以估计。《法句经》中说：“虽多诵经，不解何益”；明朝憨山大师的《费闲歌》里更是很明了地说明了这点，“诵经容易解经难，口诵不解总是闲”。修行人不知修心，身口善行无论多精勤，也是白费力气，没有很大的意义。我们要修持精进波罗蜜，成就一切善法，必须要从内心对善法生起猛厉欢喜，这样才是真正的精进，而生起这种意乐，需要真实地闻思等多种方便法。

这些天有人跑来向我请假，说他们也要向上师如意宝学习，发愿念诵十亿心咒，所以现在要去精进

念诵咒语，不再听课了。我觉得他确实很愚笨，不懂取舍，如果再不闻思怎得到解脱！上师如意宝要求我们精进念诵心咒，并不是说一切善法中只有念咒最殊胜，也没有要求你们不听课去念咒，上师对各方面都重视，要求我们从各方面都去努力。尤其现在这种时代，众生善根鲜薄，因此上师对闻思熏习特别重视。前段时间，上师如意宝在课堂上说：“为了听闻佛法，从山下的居士林步行（大约两公里）到大经堂听课，来回七趟的功德与步行到拉萨朝拜的功德没有丝毫差别，如果你们不相信，我可以到中阴法王那里去给你们作证！”对一般修行人来说，虽然念诵非常重要，但是如果没有闻思基础，出离心、菩提心、无二见无法生起来，也不懂得修心窍诀，将会如同麦彭仁波切所说：“不知法性修何者，修俗妄念有何用，如同盲人趋入道。”

我们要在今生真正地做一个修行人，首先要通过

闻思，对修行总体过程“见、修、行、果”要有较清楚的了解，自己能掌握正确方向。这样，才不至于今天想修这个，明天想修那个，像无头苍蝇东西瞎撞，最后只有是浪费人身。你们有的人“右倾”，只闻思不去修法；有的“左倾”，不想闻思只想闭关修法，这都不是学佛的正道。我们作为上师如意宝的传承弟子，应该如同他老人家一样，在闻思、念诵修行方面全面发展，不能偏废任何一条。

（五）静虑依心：

虽久习念诵，及余众苦行，
然心散它处，佛说彼无益。

虽然长期修习念诵和其他苦行，但是自心弛散于所缘境之外的其他处，佛说他们的所作是无益的。

修行静虑有很多种方便方法，如持诵、静坐、数息、观风脉等，也有断食等一些苦行。在修这些法

时，本师释迦牟尼佛说过，如果修持者的心外散于外境诸缘，或内散——昏沉睡眠等，这种修行无有意义。在《摄三摩地经》中说：“诸比丘，若心外散，苦行念诵皆无果”；在《般若经》中也说：“若心散乱，自利亦不成，况复利他”；很多高僧大德的教言中，也很明确地提及过这点。《六祖坛经》中，惠能大师云：“口念心不行，如幻如化，如露如电”，在引导法达禅师时也说：“汝今名法达，勤诵未休歇，空诵但循声，明心号菩萨。”意指法达虽然诵三千部《法华经》，但其心不能安住，散于经义之外，只是“空诵”，并说“口诵心行，即是转经，口诵心不行，即是被经转”。憨山大师更是直接说，修念诵者，若心不能专注于所缘境，“喊破喉咙也枉然”。

听到这里，一些人可能有些紧张：“我们闻思不够，心的专注力也不够，念诵修观时，观不住本尊身像坛城等，更观不了法性……这里说无有功德，那我

们怎么办呢？”不用担心，此处的“佛说彼无益”，并不是说没有一点功德，而是微小之意，如同《定解宝灯论》中否定声闻缘觉没有证悟法无我一样——“是故劣用否定词”。因为心散乱之念诵苦行的功德，相对具足专注心的念诵功德相差甚远，故用了否定词。这里所说的“佛说彼无益”，大家一定要理解清楚，要不然有些人可能产生疑问：别的经中说以散乱心“一称南无佛，皆共成佛道”，与这里岂不是相违？还有华杰施主久远劫前为小虫时，被水冲着绕了佛塔，以此因后来也证了罗汉果，与这里也相违……有些人不理解佛应机说法，循循诱导的意义，也可能因此生邪见。我们学习佛法，一定要对佛有坚定信心，然后也需要对佛法有较全面的了解，能理解佛针对不同根基而有不同的宣说。对初入佛门者来说，无法做到心意高度专注，能念一句佛号、心咒、绕一次坛城等都有很大功德，以这些功德资粮的积累，自心渐渐清静，能够专注，此时一刹那能圆满更不可

思议的大资粮。因此，我们绝不可看到这里说没有利益就放弃，那本书上说功德很大，又去修……颠来倒去，心神无主，这样肯定无法顺利地得到真实的修法功德。

（六）般若依心：

若不知此心，奥秘法中尊，
求乐或避苦，无义终漂泊。

如果不能认识佛法的殊胜精要——心的奥秘，那纵然努力追求快乐，避免痛苦，仍免不了无义地于三界中漂泊。

本师释迦牟尼佛开示的佛法有八万四千法门，这一切法的目标都是为了证悟心的本性，因为心性本来面目，凡夫众生无法了知，故说为奥秘。不要说一般的凡夫，就是博学多闻的学佛者也很难了知其中奥秘，但是这种“奥秘法中尊”，每一个想解脱者必须

要通达。如果我们不能通达自心的奥秘而想避苦趋乐，脱离三界轮回得到究竟圆满大安乐，这是无丝毫可能性的事。莲师说过：“你若看不透自己的心性即是如来，涅槃便变得遥不可及”，“若不识（心性），一切德行或恶业，终将积累为业报，在善恶界中轮回流转。”无论你表面的修行如何，如果没有证知自心，那亦只是在三界中毫无意义地挣扎而已。如同不会游泳的人，在水中无论如何挣扎，最终也只有为激流海浪淹没；不懂心性的人，无论如何苦行，也没有究竟意义，得不到解脱果。

我们修行目的是为了自他解脱轮回。为了这个目的，必须要圆满般若波罗蜜，或说圆满智慧，也即心性之实相。因此，我们所有修行的重点，最后都是归到观察、证悟自心上。不依于自心，无法证得圆满智慧，无法使自他解脱轮回。华智仁波切曾说：“如果宁玛巴前辈老人的言语是真实的话，那修心是非常重

要的。”“宁玛巴的老人”说话无疑是真实无误的，我们无论翻开哪一部宁玛巴、噶举巴或禅宗大德的著作及其传记，无不强调证悟自心实相的重要性。

上师如意宝说这个颂词如果深入一点，也可用大圆满本来清净的窍诀方式来讲。除了直指自心奥秘外，大圆满无上密法也没有其他窍诀。当然，现在我们只以中观方法来讲也是非常殊胜的，《金刚经》中说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”以中观方法推求三时心，无去、无住、无来，离一切戏论如同虚空，却又自明自知，如《般若经》所说：“心无心，心之本性即光明……”真正有福缘听闻这些教法者，恒时以正知正念观察，必定会究竟地了知自心本来明空。这点需要注意，通过闻思，大家可能都有不同程度的空性见解，但究竟空性实相，需要更上一层。要不然，就会闹出一些谬误。格西喜饶嘉措原来将《大般若经》中的“心性光明”全

部改成了“心性空性”，因为他秉持单空见，错认心性只是单空。后来他遭到了十三世达赖喇嘛及许多大修行人的呵责……

以上的内容，是阐述六波罗蜜全都依心而圆满，并非依外境而安立，在《华严经》中说：“诸菩萨，行持菩提心亦依自心；度化无边众生亦依自心。”我们要圆满自己的菩提心学处，必须靠净治自心，因此，保持正知正念，时时刻刻观察自心，远离染污，是修行的重点。

壬三（是故必护自心）：

故吾当善持，善护此道心；

除此护心戒，何劳戒其余？

因此我应当严密地观察、防护自心；除了以正知正念守护自心外，其他的很多禁戒要来做什么呢？

一切善业、痛苦恐怖等皆由心生，由此，我们应当妥善、严密地观察防护自心，使一切善妙功德不断从内心中涌现。如自心没有得到很好的护持，为烦恼恶业所染污，则在今生来世之中，各种轮回痛苦自然会从未调伏的心中涌现。我们修行的主要任务，不论你是小乘、大乘行人，都是基于善恶皆由心生这点，而以正知正念观照护持自心，止恶修善，一切戒律，都可以归纳到护持善心，除此之外，也就无戒可言了。

“除此护心戒，何劳戒其余”，在藏文原意也是：“除了护持自心之外，其他的戒律有什么用呢？”或许有些人不深入思维，认为一切戒都是“善护自心”，那样岂不是很简单吗？但细细思考之下，善护自心的范围非常广大，其意义也是甚深的。本师释迦牟尼佛给我们制定的任何一条戒律，都为了护心而制。以别解脱戒为例，虽然有些轻罪在自心上没有特

别要求圆满，但除此之外，所有根本戒与主要支分戒，全都为护心而制；而大乘菩萨戒，完全是依心而建立的禁戒；对更上一层的密乘戒，更要求受戒者举手投足之间完全保持清净心。在《宝蕴经》中说：“心净则身净，身净未必心净，故心清净，则称之为梵净行。”梵净行的标准，完全依心而定，无论出家在家，如果内心不清净，那发之于心的身语怎能合于净戒呢？即使在形象上堂堂皇皇，心不清净也不是梵净行者。

作者在此处的意思是：如上所说，一切善恶皆由心生，所以我们应好好地守护自心，以正知正念善护自己的无上菩提心戒，则已圆满护持一切戒，此外也就无有其余的戒可以护持了。护持菩提心戒即护持菩萨戒。从大乘菩萨戒而言，其中摄律仪戒为断恶门；摄善法戒为修善门，摄身口意三门善业回向菩提；饶益有情戒为以慈心摄受一切众生。菩萨戒含摄七众别

解脱戒，及其余一切断恶修善之法，如果能善加护持，则其他的戒也都能清净，故说“何劳戒其余”。

反过来说，若善法与菩提心相违，则是相似的善法，并不为大乘佛教所承认。《华严经》中说：“凡坏菩提心，造它善法者，亦为魔事业。”无论何种形象的善法，只要是有害于菩提心，即是魔的事业。我想大家好好思考这句话，有些人在前面粗粗地听闻了一遍，认为一切修行都是护心，那自己就护心好了，所有别解脱戒等其他善法就不用去管。千万不要这样想，真正地要护持自心，必须依具体的言行戒条来实现，对于凡夫要做到“心平何劳持戒”很困难，也是不可能的事。我们要善护此道心，唯有依靠菩萨戒中具体断恶修善之戒条，由易至难，由下而上，才有可能真实做到善护自心。此处的“何劳戒其余”，并非要我们抛弃其余的善法，而是强调了护持菩提心的重要。再者菩提心学处（即菩萨戒）包括了所有的断恶修

善之法，所以说除护守菩提心外，别无余戒可守。

这点大家必须反复思维，通晓守持菩提心的范围，要不然，你因理解错误而舍弃戒律，没有守护菩提心的具体指导与具体步骤，那怎么可能守护好菩提心呢？在《入中论》中说：“诸异生及佛子，自证菩提与佛子，增上生及决定胜，其因除戒定无余。”即得人身善趣及声闻、缘觉、菩萨之果的唯一根本因是守持清净戒律。如果不理解守持菩提心与这里所说的“其因除戒定无余”二者相涵括的关系，有些人肯定又会产生疑问。

论中“善护此道心”一句，包括的范围相当广。针对我们来说，“善护”包括了从小乘别解脱戒至大乘的一切断恶修善之法。大家切不可眼高手低，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，对凡夫来说，只有认认真真地从身边每一个善法做起。凡是有益于自己守护菩提心的法，都要努力去做，而损坏此心的事

业，都必须舍弃。有些人应特别注意，你们虽然想去作其他善法，表面上看来也很殊胜，但如果你们舍弃对这个根本的闻思修习，我们在前面也引过《华严经》的教证，凡是有害于菩提心之行为，即是魔业！

如处乱众中，人皆慎护疮；

置身恶人群，常护此心伤。

比如受伤者身处拥挤混乱的人群中，他会谨慎地照顾自己的伤口；同样，身陷能生烦恼恶缘之众人中，我们应恒常以正知正念保护自心这个伤口。

我们初入佛门者，刚刚受持了菩提心后，这种善心还很弱，面对外界各种违缘，如果不善加防护，极易伤害到它。我们要守护此心，当如同一些身体受了伤的人守护伤口一样。受伤者置身于混乱拥挤的人群时，会非常担心别人碰撞自己的伤口，因而特别小心，全神贯注地照顾着伤口，挡开外来的一切伤害。

这点我们受过伤的人都会有切身体验，自己哪怕只是一处小小的伤口，也会特别留意，不让外面人或其他东西碰上，以免增加痛苦；同样我们置身于五浊恶世，虽然自己有福德善根发起了菩提心，但周围有许多不信佛法，五毒烦恼深重的众生，他们不但自己不修善法，而且经常阻碍甚至粗暴地破坏我们的发心，我们尚处于幼芽状态下的道心，不全力防护就要受到非常大的损伤。

很多大修行人都是这样，他们置身人群之中时，恒时善护着自心，不让外缘染污，损害自己的清净菩提心。华智仁波切在《自我教言》中也特别讲了三种谨慎，“众中出言当谨慎，独处行为当谨慎，平常观心当谨慎”。但是现在有许多人，他们知道保护自己身体上的伤口，而且还很执著，保护得非常严密，可是对自己的心，却想也没想过要守护，任凭各种恶毒烦恼侵害。其实不护自己身体上的伤口，纵然受到伤

害也只是一些暂时疼痛；而不护心者，要于三恶道中受无比的大痛苦。世人真是轻重不分，颠倒迷乱啊！

若惧小疮痛，犹慎护疮伤；

畏山夹毁者，何不护心伤？

倘若一个人害怕小小疮伤的疼痛，尚且要小心地照顾伤口；那么害怕众合地狱山壁夹碎之苦的人，为何不小心保护自心伤口呢？

平时我们身体受了小伤，其实也没有多大痛苦，但是我们会为此而不管其他事，小心翼翼地保护着伤口，防止伤口受到碰撞感染等。但仔细去想，这种疮伤不去那么管它，也没有多大问题，它自然地就会复原。就算以此疮伤而死去，也不是特别值得遗憾的事，因为我们南赡部洲的人，不论你有病无病，寿命本来就不是很长，总有一天会死去，这种死只不过是生命的另一段旅程到来而已。但是如果我们没有妥当

保护好自心伤口，这才是会让自己千古遗憾的大事。

在我们心里，菩提心的死敌——三毒烦恼，已经存在无法计算的久远历史了，它们的伤害使我们内心疮伤非常严重。现在因多劫积累福报，遇到了佛陀大医王给我们诊治，医师和药都极为殊妙。我们已烂成一团糟的心又有了生机，开始一点点地恢复。如果这时候没有去善加护持，不时常服用正知正念良药，烦恼病菌又会繁衍，我们的内心又会感染发炎溃烂，而毁坏很多戒律。比如说我们因嗔烦恼而犯了杀生戒，死后受报堕入众合地狱，生前杀生的业力，幻现出两座大山，杀生者在两山之间受到两山猛烈撞击，受不可思议的恐怖与粉身碎骨的痛苦，然后两山又分开，杀生者又复活，再次受到两山夹击而身碎如泥……如是反复受无量剧苦。这些都是不护持自心的严重后果。既然如此，那我们为什么不护持自心呢？我们世人真是可悲可叹，身体有伤口时，虽然这个伤不是那

么严重，仍然会非常谨慎，费尽心神去保护、医治它。但是自己内心如此严重的疮伤，却不闻不问，任它受烦恼污染，最后使自己堕入地狱受无量痛苦。

善天论师说：“作者在此只用了众合地狱作例，但实际上，恶道中有各自不共痛苦，每一种痛苦都不是人间的伤痛所能相提并论。”我们不护心所招致的痛苦，不论在时间、痛苦猛烈程度，都不是我们现在所能思议，想到这里，大家心里一定会有些战栗。我们平时轻易地放过了多少恶念，让它们染污了自心，毁坏戒律，在今生将给自己带来种种灾厄，来世将招致更为严重的恐怖。藏族有这样一句话：“如果一个人出了家守护不好戒律又还俗，还不如早一点死了好。”这并不是诅咒，一个人活着给后世造堕地狱受苦的恶业，确实不如在守持净戒，尚未造恶业之前就死去。

明白了这些道理，我们在活着时，应该尽全力护

持自心。现在大家遇到了殊胜的善知识与正法，能处在清淨环境中，如果再不努力闻思修习，清淨自心，以后没有这些殊胜因缘时，该怎么办呢？

我经常想：现在很多寺院，没有闻思正法的机缘，没有善知识引导的很多出家人，实在是可怜，他们虽然身体出了家，但凡夫心是没有什么稳固的，如果不能对因果生起正信，没有殊妙的窍诀护持自心，后果不堪设想。我见过不少出家人，他们虽然跟我们一样穿僧衣，然而没有闻思过正法，天天干着与正法相违的事……所以，希望大家利用现在的福缘，努力学习这些窍诀，时时刻刻以正知正念观照自心，现在没有比这些更重要的事。

上师如意宝也是这么说：“我们作为一个修行人，护持自心很重要，比如我们有时想到人多的地方去，这时须要观察自心——啊，我的心散乱，贪热闹，不应该去；我是修习佛法的人，与俗人相处会被

八风所动，这不是好事，所以千万不能去。然后在自己干一些非法事时，立即用正知正念拴住狂象一般的心——啊，我是学佛的人，不应该这样做……”上师如意宝在年轻时，也遇过世间与修法上的违缘，但他老人家在七八岁时就把《入行论》学得很好，这些护心窍诀已融入于心，所以每一次遇到违缘时，能以正知正念觉察护持自心，这样经历了六十几年风风雨雨，成为了一位戒律非常清净的高僧大德。作为他老人家的弟子，当追循这些行径，认真地学习这些护心窍诀。

行持若如斯，纵住恶人群，
抑处女人窝，勤律终不退。

如果在平时行持能像这样小心谨慎，那纵然住在嗔恚烦恼深重之恶人群中，或是处于贪欲炽烈的女人众中，都会精勤持戒，始终不退。

如果我们对因果有深刻认识，对守护心的重要性与窍诀都有深入了解，那肯定会万分注意，恒持正知正念保护自己的禁戒，纵遇命难，也不退失。有了这样的修行，那自心就不会受到外界各种污染，不会为世间八法所转。这时住在嗔恨猛烈的恶人之中也可以，像惠能大师与猎人共住了十几年，也没有染污自己，反而渐渐地感化了那些冷酷的猎人。有了这样坚固不动的正知正念，出家男众与女众共住也会恒时精勤守护自心，守护戒律，纤毫不会受染，历史上的大德们给我们示范过很多这种事迹。

在我的家乡，也有这样一位了不起的比丘，我们都称他日嘎喇嘛，当时是村中七十条户中唯一的出家人。在“文革”时，他被迫当了仓库保管员，那时候本地青壮男子大都派往外地干活，日嘎喇嘛身边几乎都是女人，但他像昔日在寺庙一般，守护清净戒律如同生命，后来宗教政策开放时，他到康定拜见漾塘活

佛，禀白了他的经历，当时活佛非常高兴，对他大加赞叹。我们家乡的朵芒寺刚刚恢复时，他是维那师，嗓音异常洪亮，当地老人都说：他念经时，十里外都能听到声音。我刚出家时，听他念护法神供赞，大殿顶上的土震得簌簌落下来，声音特别浑厚、优美。我经常想：当时那种恶劣环境中，能像他那样守持戒律的也是非常罕见。

上师如意宝也在此讲了大迦叶尊者和金色比丘尼的公案，他们在同一个房子中共住了十二年，一直没有过不清净的心念行为，汉地虚云禅师也示现过这类事迹。所以，只要能以正知正念恒护自心，则无论在任何环境里，都能保证梵净行。但现在是末法时代，很多人根本对因果生不起真实信心，未证谓证，未得谓得，狂傲骄慢，虽然没有能力慎守自心，严持净戒，但自许可以做到“出污泥而不染”，其结果只是自己害自己，落个可悲的下场。这类事实大家也许见

过不少吧！

我们一定要时刻关照自心，谨慎地观察衡量自己，不要轻易地给自己下结论：“啊，我的正知正念很坚固，在任何环境中都没问题了，所以现在不必再住在这里，应去复杂的地方锻炼自己，度化众生……”大家要注意，凡夫心没有什么可靠的，如同《大智度论》中所说：凡夫首先觉得自己能调化很多众生，结果自己落入俗人当中了；就像在冰堆上倒一点热水，刚开始确实起作用，冰融化了一个小窝窝，但一会儿，刚倒的热水也变成了冰。大家刚刚生起一点功德时，要切实地注意到这点，自己的修行没有到一定程度，就到恶劣众生中去，于人于己都没有利益。只有当自己真正修持到不为外境所动，那时方可不顾忌外界环境的优劣。

吾宁失利养，资身众活计，
亦宁失余善，终不损此心。

我宁可失去利养名闻，乃至资身养命之缘，亦可失坏其余善法，但是决不毁损自己的菩提心。

此颂中“余善”指无关或不顺应护心的善法。“此心”为菩提心，也可以解释为护持菩提心的正知正念。

对于修行佛法者来说，应该将护持菩提心放在首要位置，其余各种需要、善行绝不能对此心有损伤。作者在此教诫、激励我们：在护心修行中，我宁愿失去一切名誉、地位、财富、礼拜供养等恭敬，即使是自己维持生命最基本的饮食、资具，也可以舍弃，这些东西只不过空谷回音、梦幻空花而已，也如闪电、水泡一般，刹那即逝；自己的身体，作为凡夫是非常执著，但为了护持自己的道心，也可以舍弃，所谓“朝闻道，夕死可矣”，是每一个修行人应具的决心；为了护持自他一切有情安乐之源，一切佛法根本——菩提心时，我们也可以舍弃其他不顺应于护心

的善法，比如种种为求自利，与护持菩提心无关的有漏善法，都可以舍弃。因为它们与究竟殊胜菩提心相比，是微不足道的。这一切名闻利养、身体、乃至其余善法可以舍弃，但是我们的菩提心不能让它受一丝一毫损害，守护菩提心的正知正念丝毫不能放弃。

我们发起无上菩提心后，必须小心谨慎地保护。珍贵菩提心如同摩尼宝，而我们凡夫心如同一个烦恼盗贼出没的城镇，如果不加以严密防护，烦恼盗贼很快就会将摩尼宝偷走。国王为保护摩尼宝，都是将它放置在宝库里，派门卫严密地守护；我们要守护自己的菩提心宝，也应如是，将此心保存在正念宝库中，以正知大力卫士恒时守护。

《教王经》中说：“为了保护身体可以舍弃财产；为了保住生命可以舍弃财产、身体；为了正法，财产、身体、生命都应完全舍弃。”上师如意宝经常以这个教证教诫我们：“这是我们每个修行人都应遵

循的准则，大家应依教保护自心，保护正法，这样能使自他都得到大利益。我们的正法，如果修行人不去好好保护，那还靠谁去保护呢？”这个教证确实很殊胜，我们世间人在身体受到伤害时，很多人宁可舍弃一切财产，去救护身体；但在生命受到威胁时，世人愿意为保命而舍弃一切财产，也可以舍弃身体给别人做奴隶，或者也可为保命而割去身体一部分；但是作为一个佛教徒，为了正法，无论财产、身体、生命等一切都可以舍弃。作为一个修行人，在任何环境下，能保持这种坚定信念与决心，这一点是解脱成就的重要保障。在佛教历史上，有许多高僧大德在这方面为我们做出了榜样，上师也经常教诫、勉励我们：为了修持正法，我们四众弟子应该发愿奉献自己的生命、财产等一切。上师如意宝不但这样教导弟子，他自己几十年的修行、弘法生涯中，是如何排除重重艰难护持菩提心、护持正法，这些我们大多数人都是知道的。

我们能不能生起这样的坚定誓愿，当然要依各自根基和意乐而定。大家在平时应该反复观想：如果有人拿着枪来逼我诽谤上师三宝，逼我舍弃菩提心，不论怎么样，自己会不会屈就于他呢？在座各位也应静下来仔细想想，观察一下自己的信心与求菩提的誓愿，如果有违缘现前，自己能否做到舍弃身命、财产及一切，而毫不屈服呢？希望你们能经常这样观想，锻炼自己，使自己的信心、誓言坚定，以后违缘现前时，也不至于临阵慌乱。只要自心能生起决心，面对各种挫折、违缘，一定能坦然无惧，不失正知正念，因此而能明取舍，不屈服于任何烦恼。

庚二（护心之方便依正念）分二：辛一、略说；辛二、广说。

辛一（略说）：

合掌诚劝请，欲护自心者，

致力恒守护，正念与正知！

我合起双掌，诚恳地劝勉凡是愿意护持自心者，一定要致力于守护心的要领：不忘善所缘相之正念，与观察三门了了分明的正知。

论中阐述了护心的重要性后，作者在此诚恳地劝请我们一切后学，凡是愿趋入解脱道者，想护持无上菩提心的修行人，一定要谨慎地持守正知与正念。

很多菩萨圣尊要将很重要的问题写成文字传授给弟子，或口授给弟子时，一定会用特别的方式，让学者高度注意。因为问题太重要，不用恭敬恳切的方式，有些人可能不太会注意，就像我们上师如意宝在上课时，教诫我们一些重要的问题，担心弟子中有人不听，常常也是合掌劝请：“你们不要这样做，应该如何做，谢谢你们，千万不要，谢谢，谢谢！”苦口婆心，再三地劝求，好像弟子对上师恭敬一样。作者

在这里也是如此，他老人家体悟到修行过程中，正知正念是护心的关键手段，所以他就在印度那烂陀寺双手合掌，真诚恳切地劝请、勉励：“致力恒守护，正念与正知”——凡是想修学大乘法，希求自他究竟解脱者，要妥善护持菩提心戒，你们应该尽自己的力量，去精进守持护心要领——正念与正知。正念即是忆念所缘往事不散乱的心，这种心态必具两点是：忆念与不散乱；正知在《般若经》中有严格的定义，浅显地说，所谓正知，指做任何事时，心里清楚自己在做什么，行住坐卧，每时每刻中，自心对三门处于何种状态能了了分明。因正知正念具足这样的作用，我们在修行善法时，如能依靠此二者，则能顺利地圆满。上师如意宝在《忠言心之明点》中说：“犹如空中望花园，增上定胜诸圆满，无戒无此机会故，念知谨慎调自续。”意思是一切善趣果报与声缘、菩萨等解脱果，如果没有持守清净戒律，就会如同空中花园一般，可想而不可成功。而要持守净戒，必须要用一

切功德之基石——正知正念来调伏自心。

辛二（广说）分二：壬一、无正知之过患；壬二、依正念之真实方便。

壬一（无正知之过患）：

身疾所困者，无力为诸业；

如是惑扰心，无力成善业。

身为疾病所困者，没有力量去做各种事业；同样，心被烦恼所缠扰者，也没有能力成就各种善法。

此处以比喻来说明无正知正念的过患。疾病是我们在日常生活中经常会遇到的痛苦，无论我们身体有多结实，一旦被疾病缠扰，马上就羸弱不堪，一点精神也没有。就像《大圆满前行引导文》中所说，身体强壮之人，一旦染上疾病，就像被石头击中的鸟雀一样，体力完全消失，只有勉强挣扎活动的一点点力

量。这种状态下哪还有力量去做种种事呢！同理，我们的心如果为烦恼困扰，心力不能集中，乱糟糟地东想西想，此时作什么善法都没有能力。这点，我们也有体会吧，比如说自己早上因某事而生了嗔心，上课时一直为此而不停地打妄想，上师讲的法一点也没听进去，更不用说去思维法义了；有些人对家里的亲人生起了贪爱，天天想，时时刻刻都想，想父母，想回家，想过年……

我们如果没有以正知正念去护持自心，烦恼生起时，就好像是患了大病一样，软弱无力，什么善业都无心去做。你们去年集体修加行时，有几个人烦恼现前，修到一半就跑了，中断了所有的念修，这就是没有正知正念护心，而烦恼猛烈现前的原因。如果当时有正知正念防护，烦恼一开始扰乱时，就觉察到：“啊，这是烦恼魔来捣乱，想干扰我修法……”然后以正念将心束缚于殊胜妙法，使烦恼无机可乘，也就

不会使自己失去如此千载难逢，共修正法之良机。

猛烈烦恼的出现，对于没有正知正念者的修行是致命违缘，比世间一切疾病还要凶猛难忍，后果比任何重病更要厉害。有些修行人患了重病，仍然不会中断修法，去年翁哲活佛接近圆寂时，每天都要念两万遍莲师心咒，从不间断，有时候他自己无力拨动念珠，便让侍者在身边拿念珠记数，他自己轻轻地念……但是一般修行人粗重烦恼发作起来时可不一样，会从根本上断绝修持善法的机缘。在《入行论大疏》中，将“惑扰心”归之为没有正知的过失，在贾操杰大师的注释里，归之为没有正知正念的过失。无论怎么说，如果无有正知正念，就像身体免疫系统失去防御能力一样，不断被烦恼病毒所侵扰，什么善法都无法做成。

大家要注意，对一般初入佛门的修行者来说，这种违缘经常会遇到。我们如果让烦恼占了上风，它

什么坏事情都会干出来，使你断了善法，它就更加得意，变本加厉地让你心烦意乱，导致你陷入“无力成善业”的险地。

心无正知者，闻思修所得；

如漏瓶中水，不复住正念。

自心没有以正知观察三门的人，他们闻思修习所得的智慧，就像装在有漏孔之瓶内的水一样，不会住留在忆念正法之正念里。

修行人的相续中如果无有正知，不能观察自三门，那么一切闻思修所生的智慧，不但得不到稳固和增长，而且会渐渐地失去。闻所生慧，是自相续由听闻经教所生起的智慧；思所生慧是再三思维正法，获得定解的智慧；修所生慧是将闻思所得之法（在得定之基础上）再再观修，此时在自相续中，如同杲日东升，驱尽阴霾，生起的智慧。如果没有正知正念，我们闻

思修行所生的三种智慧，就像是一个破漏瓶子里装的水，无论有多少，它都会渐渐地漏光。你听闻思维修习再多，没有正知正念的守护，所得的智慧很快会失去。

大智者所说的这些金刚语，不论我们从哪方面去观察，在现实中确确实实是这样。我们看看周围的修行者，有些人很聪明，闻思经论方面，理解能力很强，修行功德也容易生起来，但是他们不注意恒常以正知正念来观察自心，过了一段时间后，那拴马的绳子在日晒雨淋之下渐渐朽断了，心的野马就毫无管制四处狂奔，开始生邪见、恶念、触犯戒律，将自己心田里长出来的闻思修慧庄稼全都糟蹋，一点也不剩下。但是，我们身边有的人可不一样，他们无论做什么，都具足正知正念，恒常以正知去观察三门，忆念正法，将三门安住于正法之中，外面环境再乱，他们也毫无散乱地表现，对这些人我是由衷赞叹、随喜。

我们修行人不能只看表面的聪明才智与修行刻苦程度，如果唯有这些，一时闻思修行所得再多，缺乏正知正念的护持，最终还是一无所获。无论你修显宗、密宗任何一法门，必须具足正知正念，有了正知正念的护持，一切违缘魔障都不能阻碍你，你的闻思修行功德方能顺利地增长、圆满。

有关正知正念的概念、具体修法，在其他经论中虽然都有提及，但都不是很广，没有像本论这样系统地作介绍。我想作为一个修行人，正知正念是必须具备的，没有这个保障，虽然有些善法暂时能成办，但时间稍长，业缘发生变化，要持续下去非常困难。因此，我们初学者应利用所有的方便，使自己生起正知正念。

纵信复多闻，数数勤精进，
然因无正知，终染犯堕垢。

虽然对佛法有信心，也具足多闻，而且能精进修学佛法。但是，如果觉察三门的正知不具足，最终还是会为罪堕所染。

修行人如不具足正知，则戒律不能清净。纵然他具足信心、多闻、精进，没有正知的基础，修行仍是无法成功。

信心是指对上师三宝、圣谛（道谛、灭谛）的清净信心、意乐信心、不退信心。在这方面，我们修行人各都有些不同，有些人对上师特别有信心，对佛和法不一定有这样的信心；有些人对佛特别有信心；有些人对正法有不共的信心。不论你具足何种信心，然后又博学多闻，小乘、大乘显宗、密宗的经论续部都有广泛闻思，而且还能数数精进，昼夜不息地恒常勤奋修习善法，少许也不懈怠懒惰，在这三方面都如此优秀的修行人，“然因无正知，终染犯堕垢”。如果没有正知，这些优点都不管用，他的相续最终会为烦恼

所染。因为他无法觉察自己三门的状态，烦恼便有机可趁，悄悄地侵入他的相续，染污他的心。自相续有了污垢而他还不觉察到，那么即生中一切善法都无法成功，来世也要因此而招感恶果。而且这种人也不会轻易改变，无有正知，他无法清楚自己的缺点，很难发起忏悔的意愿。我见过许多修行人，信心比较大，闻思方面也很广，而且也能精进修习，其中具足正知者，他们能及时觉察到烦恼的入侵，因而能及时对治，修习佛法的福缘一直都具足；但不具足正知正念者，往往到了一定阶段，各种各样违缘现前时，而他们似乎毫无对治能力，无法扭转这些烦恼所致的违缘，随之中断了修学佛法，堕入轮回的泥坑。这些人中，有的在即生也是过得很可怜……

不厌其烦地讲这些，是提醒大家好好观察自己是否具足正知正念，并不是说我要给你们传授很多甚深教言，只是督促在座金刚道友观察自己，能否将此

论所阐述的甚深教言融入自心。如果能将这甘露妙法彻底吸收，以后哪怕遇到最多的违缘、最大的邪魔诱惑，仍然不会动摇自己的修行、见解。如果没有融入自心，仅仅是听一点声音，看一些文字，那自相续中得不到真实利益。透过语言、文字的表象，将所诠义理在自相续中融会贯通，这样才能称之为通达作者的本意，方可称为真正的闻思。不知你们是否有这方面的感受：我在思维本论中每一偈每一句时，觉得作者总是在针对自己，所说与自心非常相应，说到了自己的心坎深处，因而有很深的感触。我很想将这些甚深意义都讲出来，但是我汉语表达能力跟不上这个需要，词句间的内涵、自心的感想……这些只有是“哑巴吃糖”，没办法传达给你们。你们如果对此论有大信心，自己在听闻后再去精进努力地思维修习，我想每个人都会得到很大利益。

上师如意宝也是屡次督促我们，今年内一定要

圆满背诵此论，而且强调说：“只要能很好地背诵此论，依我和历代传承上师的加持，你们今后修行见解不会退失，相续中也决定会生起菩提心。”我们如果能反复诵此论，其中的义理渐渐地在自心留下深刻印象，由此便能习以为常地应用到日常生活之中。如同此偈，我们反复忆念时，自己一遍又一遍地了解到：

“啊，自己只有信心是不够的，必须要有正知；仅是博学多闻也不行，必须要有正知；仅仅是精进也不够，必须要有正知。正知是基础，有此则能察觉不如法的身语意业，自然能精进去修习对治，广博地闻思正法，也能顺利地增长信心……”自己反复地忆念，则此观点在内心牢固地扎根，日后在修学中也就自然地增强正知。当然，这要自己下一些功夫才能达到，不论世出世间任何事情的成功，都是由汗水而换得！

惑贼不正知，尾随念失后，
盗昔所聚福，令堕诸恶趣。

如果没有正知，烦恼贼在人们的正念退失后立即窜入，盗走以前所聚集之福德，使人们在毫无察觉之中堕向地狱。

“不正知”在《三十唯识释》中定义为：“于进退之际，对身语心的活动不能正知起现。”一个修行人如果陷于这种状态，烦恼盗贼便有机可乘了。因为修行人相续中的福德珍宝，平常有正知卫士守护着，烦恼小偷虽然经常窥探，但难以得手。现在这些卫士都下岗了，小偷便抓住机会，悄悄地潜入福德资粮的宝库中，将修行人往昔所积累的福善宝物都偷光，使修行人在不知不觉中变成贫穷者，无有善法福德，就只有趋向三恶趣了。

烦恼非常狡猾隐蔽，如果不以正知仔细观照，一般很难觉察到它的活动。但是它无时无刻不在窥视，我们一旦无有正知的护卫，它便会潜入，偷走我们的各种善法财宝，像圣者七财——信财、戒财、舍施

财、闻财、惭财、愧财、智慧财等。以前广闻多学、清净持戒、布施、修习般若等等所积累的一切善根，无有正知守卫，烦恼贼最终要将这一切都偷走。我们的宿善被毁坏后，各种恶业烦恼便会猛烈地现前，使自己陷入恶业大海，触犯很多戒律，后世堕入恶趣之中。

在我们身边，也就有许多这样活生生的事例。一些人在作出家人时，精进智慧都不错，但因他们不具足正知，经常为烦恼贼所乘，宿善渐渐被偷光，出家修法的福德也就失去了，只好还俗，可是“比丘还俗谋生难”，这些人堕到世俗中后，变成了什么样子，你们有些人也许亲眼见过。他们对三宝的信心不用说是没了；福报也是被烦恼贼偷得一干二净；还有智慧，出世间的自是丝毫不存，像《萨迦格言》中所说的世间智慧也是一无所有，最后完全是精神与物质都贫乏的人，变成了俗人中的下等俗人……现世都

是如此悲惨，后世也就可想而知，这都是无有正知的后果。

我们通过观察这方面的实例，自己也应该有一些收获。大家反复去想，如果自己不加强正知、正念，现在虽然有学佛的机会，以后到底会怎样呢？

此群烦恼贼，寻隙欲打劫，
得便夺善财，复毁善趣命。

这伙烦恼贼，常常寻找机会打劫我。一旦得到空隙，便夺走善法之财，并且要毁坏我获得善趣解脱的命根。

烦恼不仅像小偷一样，悄悄地偷走我们的善财，有时候，它还会像凶恶的强盗一样，抓住机会猛烈地袭击我们，将福德宝库洗劫一空，最后还要毁坏我们得到善趣解脱的命根——因果正见等智慧资粮。

强盗和小偷不一样，小偷是悄悄地，趁你不注意的时候行窃，让你不知不觉中失去一切；但猛烈的烦恼强盗，它们抓住机会呼啸而来，明火执仗凶猛地进攻我们，我们如果没有足够力量，便要吃败仗，让它们得逞。比如说：我们有时候生起强烈的嗔恨心、贪心，自己虽然也知道不如法，但是它们进攻很猛，我们抵挡能力稍弱，它便要硬打硬拼，将我们打败掠夺一空。这种烦恼强盗也是趁平常正知正念守卫疏忽，聚集力量而成，如果我们一直有正知正念卫士警惕地守护着，稍有风吹草动，便将它们摧毁，也不会让它们组织起这种攻势。但是平时我们警惕性不高，没有及时采取果断的行为，一旦让它们寻到机会，发起了迅猛攻击时，我们再仓促应战，恐怕就来不及了，这些烦恼大军不会轻易为一般人所击败。

世间人为了对付各种强盗袭击，往往要在平时严密地谋划策略，严格地训练军队，设下层层坚固的

防卫。而贪嗔等五大根本烦恼、二十种随烦恼，率有八万四千烦恼匪徒，处处隐藏，无孔不入，经常藉恶缘强烈地发难，将我们善法财抢光，而且毁坏我们的因果正见等智慧资粮。所以，在平时，我们必须坚持以正知正念来净治自心，精进修持，使自己通达“此惑如幻”的力量加强。如果大家知道了这些道理，也知道“觉悟之心，人人有之”，但那觉悟之心不苏醒过来，我们怎么能真实解脱烦恼困扰呢？

壬二（依正念之真实方便）：

故终不稍纵，正念离意门，
离则思诸患，复住于正念。

因此，我无论何时都应不放逸，纵任正念离开心意之门。正念一失，则以意念纵心过患的方便，将心重新安住于正念。

上面已讲完无正知护心有如是过患，那么如何使我们保持正知不断呢？此方便是正念，即将心安住于正法善念，不让善念离开自心，则能保持正知。一切善恶皆由自心之城中出生，正念如同这座大城之门卫，能善辨敌友，保护大城不受危害。如果心城之大门无有门卫，立即就会被烦恼盗贼所乘，造成可怕的过患。念及这些可怕的过患，我们一刻也不应让这个卫士离开。

当然，这里只是一个比喻，我们仔细去观察时，正念并非存在于心意之外。学过因明的都知道，我们心相续中的无分别识可以多个同时存在，例如眼、耳、鼻、舌、身五识，眼睛看的时候，耳也可在此时听声音，鼻可嗅香等等；但是在心相续中，有分别的意念不能同时存在两个或两个以上，比如说在分别一个色法的色彩时，不会同时去分别它的大小，生贪心时，不会有信心，这些在因明中分析得很清楚。我们

的心相续中如果恒常系于正念，也即恒常忆念四无量心、六波罗蜜等法，则诸恶念无法起现。当觉察到自心较乱或起现其他念头时，那就说明正念已经失去了，这时就应励力忆念起上面所述无有正知正念护心的种种过患，立即使自己警觉起来：“噢，我的心散乱了，根识弛散外境，是一切轮回迷相之本，一切痛苦之根源。”以此而重新将正念找回来，守护自己的心城大门。

正知与正念的关系，初学者可能有些模糊。其实将心澄静下来，仔细去分析，也没有什么不好懂的地方。我们先来温习正知与正念的概念：正知是观察自己三门的状态，取净舍恶；正念是忆念六波罗蜜等正法，时刻不忘断恶修善。对概念有明晰的认识后，我们再结合全论来分析二者的关系。本论前三品是为引导未生菩提心者以各种方便来生起此心；四、五、六品为“已生勿退失”之引导。我们发起菩提心后，为

了保持此心，在第四品已讲了首先必须不放逸，才能做到谨慎取舍，不违背菩提心学处。然后进入本品，讲述了要守持这些学处，必须要从护心着手，因为心为一切善恶之源。我们要守护六波罗蜜等菩萨学处，须从内心去守护，而这个守护的方便是正知正念。我们心相续中的菩提心所摄六度等所有菩萨学处，必须用正念去恒常忆念，在《华严经》中说：“又若然法灯，正念坚固器，慈爱无垢光，净除三毒暗。”——持守菩提心的坚固正念，是燃亮的正法灯，放射着慈悲与无垢智慧的光芒，净除三毒黑暗。为了保持这持守菩提心的正念恒常不断，必须要以正知去恒常观察，观察正念是否在心相续中，如果不在，以方便找回来使其连续不断。而正念连续忆念正法，也能使正法所摄的正知得到增强，保持连续性。简单地说：正念不断地忆念守持善法时，也就包括了守持正知。在《学集论》的护身品中说：“于四威仪道分检察正念，于威仪道安庠平正，守护不乱；具力正念，发语笑时

慎护高举，手足容貌其量端雅……”很清楚地说明了正念中包含有检察守护三门的正知。而正知的恒常观察，能及时发现正念存在与否，失去时能及时提起，以此而保持正念的连续性。

正念能忆念护持正知，正知能观察守护正念，二者相互作用保持连续。正念观察正知时也就变成了正知，二者的本体一致，我们在如法观察守护三门时，可以说相续中同时具备了正知正念。

恒随上师尊，堪布赐开示，
畏敬有缘者，恒易生正念。

如果经常跟随具足法相的上师尊长，听闻正法开示，那么具敬畏心的有缘者，就容易恒常生起正念。

我们要生起正念，必须要依靠内外两种因缘，其外在因缘是如法依止具相善知识，听闻正法。这里的“上师尊”有一定标准，当然，小乘有小乘善知识的

具体法相标准；密乘有密乘善知识的具体法相标准；此处的标准即大乘显宗具相善知识（其具体法相标准在本品稍后的内容中详述）。因为具相的善知识自己具足了功德，有正知正念，我们去依止，也就能相应地生起同样的功德。“堪布”指讲经说法的法师，在印度经常称为阿阇黎、轨范师等。

依止善知识是趋入解脱道之必须依缘，《般若摄颂》中说：“佛诸法依善知识，具胜功德如来语。”我们只有依止善知识，得到相应自己根基的引导，自己才能真实生起修法功德。要不然，佛法深广如海，凡夫人无法了知其纲领要点，也无法通达真实义，其次也不知哪些是自己当前应修之法、应该如何去摄集诸法要点而修。这些必须如法依止上师，方能得到正确引导。

“畏敬有缘者”，其中“畏”指畏惧恶果，厌离轮回。修行人如果没有遵照上师的教言，不认真持

戒，今后无疑会堕落恶趣。自己了解到恶趣的情况，心里自然生起大怖畏，同时害怕上师对自己厌弃，这叫“畏”。然后也要对上师三宝具有恭敬心，恭敬心与畏惧心互相促进，修行人对轮回痛苦越是畏惧，就会对上师三宝越有真诚的恭敬心。畏惧心和恭敬心是我们依止上师修习佛法中必具的两种因素，也是得上师加持，证悟成就的关键。一个人如果毫无畏惧心，不相信因果轮回，违背上师教言也不害怕，犯了戒律也不害怕，堕金刚地狱也无所谓……这种人就像石头一样，水渗不入，刚强难化，即使佛陀亲临也没有办法调化。没有恭敬心的人，就是在佛陀跟前也得不到少许加持，这样的人如同在高山顶上，甘露泉流不可能倒流上去润泽他，他即使一辈子在上师跟前，也是无法获得加持生起功德。

一个人若要真正地希求解脱轮回，如法依止上师，首先在自己心中对佛法的根本基础——因果不

虚，要有坚定正确的认识。有了这个基础，对上师三宝能自然地生起诚信敬畏，这才是与佛法真正有缘的人。具足这样的善缘者，依止具足法相的上师，在上师面前以畏敬之心经常听受正法，将教言融入自心，这样就能自然地生起正念。

佛及菩萨众，无碍见一切，
故吾诸言行，必现彼等前。
如是思维已，则生惭敬畏，
循此复极易，殷殷随念佛。

诸佛菩萨圣尊们随时都能无碍地现见一切，因此我所有的言行心念，必然会毫无覆藏地呈现在他们面前。如此思维后，就会对自己不如法之言行生起惭愧，对上师三宝生起敬畏之心，而以此能恒念正法，同时，依此也很容易使自己殷切地随念诸佛圣尊。

现在讲述生正念的内缘。我们依止上师后，上

师为自己传授了教言，指示了修行道路，但路还得靠自己走。自己在平时应如何去行持，才能生起正念呢？这个内缘是依法反复思维，无论上师在不在自己身边，自己应随时随地存想：佛菩萨和上师圣众，具有无边智慧神通，能无碍现见一切诸法实相，也能不杂现见诸法各自不同的别相，我们所有的言、行、心念，圣众们能随时清晰现见。

乔美仁波切在《极乐愿文》中说：阿弥陀佛与极乐世界中每一位圣尊，能现见每一个众生六时中所有的心行，我们无有任何可以覆藏之处。不要说佛和大乘菩萨圣众，就是阿罗汉，也能观三千大千世界如同掌中庵摩罗果（芒果）一般。我们自以为是很隐秘的行为和心思，其实就如同在强烈灯光下，面对十方圣众作表演，完全曝光，毫无遮掩之处。十方圣众都在慈悯地注视着我们，而我们“掩耳盗铃”，经常干一些不如法的事，心里更是经常起恶念，自己还以为没有

人知道。如果这时能想到十方圣众都在看着自己，自己还敢不敢继续干这些非法事呢？

《弥勒狮吼经》中说：如果比丘在晚上犯戒，心里还想诸佛菩萨不知，这样，在原来非法行上又犯下了恶业。在本师释迦牟尼佛的《本生传》里也说过：“如果有人于暗处造恶，那他如同已服毒药一样，心中不安，天人和瑜伽士等有眼通者能无误见到这些人的造恶……”我们在平时如果能想到诸佛菩萨的功德，忆念这些教言，那自己无论在何处干何事，虽然身边任何人也没有，但知道诸佛圣尊都在清净刹土中看着自己，上师本尊如海空行护法圣众都在看着自己的一切，能想到这些，也就不敢放逸身心，违犯誓戒。就像我们如果上电视节目，面对采访时，肯定一举一动都会谨慎。知道随时随地的言行，也是面对无量圣众后，岂敢不严守正念，谨慎而为。

如此认真思维之后，明白自己往昔与现在的一

切，完全暴露在诸佛圣众前，这样就会自然地生起惭愧心，也能生起恭敬和畏惧心。具惭愧心是修行人的基础，在《维摩诘经》《二规教言论》等许多经论中，都强调过。《涅槃经》中说：“惭者内自羞耻；愧者发露向人。”惭指自己内心知道羞耻；愧指在上师三宝他人前发露羞耻愧疚。在经中又讲道：“惭者羞人，愧者羞天。”惭指面对不知内情的人，自己内心暗自羞惭；愧是在有神通了知己过的天人前感到羞愧。一个人能知惭愧，也是一种可贵的优点。在《佛遗教经》中说：“惭耻之服，于诸庄严，最为第一。惭如铁钩，能制人非法。是故比丘，常当惭耻，无得暂替，若离惭耻则失诸功德。有愧之人则有善法；若无愧者，与诸禽兽无相异也。”若具足惭愧，能制止自己的非法，增长功德，这种人具足了最为第一的功德严饰；若无有惭愧，做什么事都不考虑善恶，不顾禁戒与他人的规劝，佛陀呵责他们与禽兽无异。

现在有些自称是学佛的人，他们随心所欲，胡作非为，还经常说：“啊，这些事别人说就说吧，犯了戒就犯吧，让我下地狱就下吧……我不管了。”自认为是方外之人，没有可以约束的，可以逍遥乾坤。这类人没有任何修证，其实是不知羞耻，无有惭愧者。无有惭愧服装的人，如同裸体，在大庭广众跑来跑去，这些人与畜生有何差别呢？

我们如法依止上师，认真听受正法，了解到诸佛圣尊的功德后，反复地思维，惭愧心就能自然地生起；对诸佛圣尊所制定的学处，也能从内心生起尊敬、仰慕之心。同时，对因果生起畏惧，害怕自己违背学处而堕落，也害怕自己心行恶劣而不为诸上师圣尊摄受，无法得到加持而不能解脱轮回，生起了这样的惭愧敬畏，则自然生起时刻不忘学处的正念。

“循此复极易，殷殷随念佛。”通过上述方式的反复自省，也就是时时刻刻随念佛了。我们如果时

常心怀惭愧，时刻警惕存念：“我不能违背诸圣尊的教言，如果违背，他们都在看着我，在这些高尚的圣者前，我如果作一些丑事，那怎么能对得起圣尊们，怎么能算是修行人呢？……”这种念头实质上就是殷重地随念佛。随念佛的功德非常大，在讲《亲友书》时，我们也讲过能够随念佛的人，即生中一切作为必然顺利，来世也会得无边安乐。具足惭愧、警醒，有正知正念的人，他已经圆满具足了随念佛、法、僧的功德。因为他时时刻刻都觉察到三宝不离自己，观照护念自己。这种心念实质是真正的念佛不辍，能以此而熏染起无量功德之香。而那些没有惭愧敬畏正念的人，即使每天念“阿弥陀佛”，将喉咙喊哑了，也会如憨山大师所说，那只是枉费功劳，得不到很大利益。

以上介绍了生正念的内外因缘。如果我们具足了这些因缘，上师三宝的加持不会离开自己，圣尊们的

智慧与自心融通无隔，正知正念也不会离开自相续，这样，我们的修行肯定会顺利取得成就。我想现在大家正在听这些教言时，自己的正念比较容易生起。但凡夫心没有稳定可言，有可能过了两天，一些人将这些教言忘得一干二净，一点印象也不留，好像在水洼中丢一块石头，刚开始起几个涟漪，慢慢地就什么痕迹也没了。所以，我希望想保持正念者，经常去阅读这些经论，反复思维修习，加深印象。你们如果听闻之后就不管了，不去温习、背诵，不作深入思维，过一段时间就会全部消失，得不到利益。作为一个学佛者，阅读经论非常重要，在翻阅经论时，自相续会为圣尊的智慧所充实，自己的分别念也就与圣尊的智慧相融，如此长期熏习，圣尊们的智慧点金剂也就能将自己分别念钢铁变成纯净的智慧黄金。

为护心意门，安住正念已，
正知即随临，逝者亦复返。

为了守护心意门，防止烦恼侵袭，而将心安住于忆念善法的正念后，正知也就自然地随着来临，有时暂时失坏也能回复。

我们为了保护自心，防止烦恼贼侵袭，通过依止上师，听闻正法，思维佛菩萨的功德等内外因缘，使自心生起正念，而且逐渐能不间断地安住于随念三宝等真实正念。这时候，明察三门如法与否的正知也就随着来临，也即由安住正念自然出生了正知。此二者之中，可以说正念为母，正知为子，自心由安住正念，不断地忆念佛、念正法、念僧，或说不断地忆念六波罗蜜等善法，正知也就能得以现前，明察自己三门所作是否如法。而且，这种正知偶尔失坏，也能迅速得到恢复。

关于这点，我们稍微有过实修经验的人都可以去观察。比如说我持一个咒语，使自心渐渐摒弃了杂念，变得清明醒觉。这时候，自己手里拨的每一颗念

珠，口里念的每一声咒音，内心现起的每一个心咒，自己都能明了。时间稍久，自心有时也会分散于他缘，而失去正知，对三门状态失去了觉察，但只要自心重新安住于持咒上，这种正知立即能得以恢复，这时候自己坐姿、念咒声音高低、内心的观想，又能察知而作适宜的调整。当然，如果是安住于正念实相的境界，正知会以无缘的方式（照）存在，亦不会有失坏的机会。

正知与正念的关系，在前面我们也说过。修行人亲近善知识，通过各种方便生起正念后，正知即能随临，而且只要正念不失，正知偶尔失去也能恢复。而正知的观察，也能帮助我们恒时安住于正念。此二者的关系，在各经论中大都未加详述，希望大家各自去详细思辨。

庚三（以具正念学修心之行）分三：辛一、当持律仪戒；辛二、摄善法戒；辛三、饶益有情戒。

辛一（当持律仪戒）分二：壬一、清净三门之行；壬二、守护坏毁学处。

壬一（清净三门之行）：

心意初生际，知其有过已，
即时当稳重，坚持住如树。

在我们心意最初开始活动之际，就要以正知审察，如果有过失，就应该稳重安住如大树一般，不为烦恼所动。

明白了生正知正念的方法后，我们开始学习修心的具体规范，也即如何以正知正念去守护菩萨戒。首先是学习如何守持律仪戒，包括清净三门之行为与防护坏毁学处两部分。

修行者要清净身口意三门，必须要在每一个行为之前，也即自己的心意始动之际，就要以正知去审察

这种发心。如果发心为贪嗔痴烦恼所染，应及时舍弃该行为，谨慎坚定地安住于正念。龙树菩萨说过：“贪嗔痴所造的业为不善业，无贪无嗔无痴所造的业为善业。”我们身口意三门所造的业，都有一定动机，都是由某种意乐催动而进行。我们在这种意乐才萌发之际，应高度警醒，以正知去观察，如果自心被贪嗔痴所染，即有过失，应尽力去忏悔。在心意尚未清淨前，如果去作这件事则为不善业，对今生后世都有过患。因此，在观察到心不清淨时，应以方便将心安住下来，如同大树一样，不为烦恼风所动。这个过程大家一定要清楚，首先是恒常以正知观察自心，然后在心念最初生起时，比如说我今天早上生了一个念头，想到色达县城去，以正知觉察这个念头后，立即对它进行审辨：我发这个心念的目的是为了什么？是不是为了今生后世的利益去修行呢？如果是，则可以将此心念继续下去，付诸行动；如果发现自己想去看热闹等，以贪嗔痴心而引起，那继续下去只有造不善业。

因此，立即忆念正法，忆念上师教言，将这个烦恼念驱除，使自心安住下来。当然，你如果能在觉察到自己发心的过失后，立即将此烦恼迁除，转变为善妙发心，再去作这件事，这样也是可以的，但发心无法改变为善妙时，则应稳重，不要随烦恼而动。我们作为修行人，不能像世俗人一样，为世间八法所诳惑，随恶心而造下无边罪业。

我们凡夫的心变化非常快，平时在心相续中想的事有很多。坐下来仔细观察时，心一会儿就要东想西想，想干乱七八糟一大堆事情，如果我们听从这些念头，会造很多恶业，华智仁波切也说过：“心里所想的，不能全都付以行动，否则要给自己带来很大的祸害。”而且我们凡夫的心，如果不以正念对治，它一天忙到头地起恶念，也不会自动停下来。所以我们不能听任它摆布，应“坚持住如树”，依靠正念大树，不被烦恼所转。自己心中虽然有时现起烦恼瀑流，但

紧紧依靠正念的稳重砥柱，无论如何也不能随波逐流，造下恶业。“坚持住如树”的稳重人格，是我们不为烦恼所转的重要保障。麦彭仁波切于《二规教言论》说：“若无稳重之胜德，则如水面之涟漪。若具稳重虽无余，亦能圆满百功德。”如果具备了正知正念的无误取舍智慧，安住于稳重善道，则能清净自己三门一切作为，保护自己的清净戒律。

我们有些修行人，经常想离开上师或是造一些恶业，恶念层出不穷，这时应该觉察到这是贪嗔烦恼业障现前。作为一个修行人，如果离开了上师，以后不可能再遇到这样殊胜的机缘，只有白白地浪费人身……如是观察思维后，自己励力祈祷上师三宝加持，使自己安住下来。初入佛门者，修学稍微深入、上进一层时，自相续中经常会起各种各样恶念，那时自己应立刻警觉：“噢，现在肯定是恶业烦恼魔的骚扰，我出家是为了什么呢？我来学院是为了什么呢？

现在想离开上师，那以后的修行之路谁来引导我，我即生来世的依怙到哪儿去找呢？……”只要在这种关键时刻稳住自己，忍耐一段时间，这些恶念违缘也就会渐渐地消失。当然，这时去请问自己的上师：自己这种想法有无意义，能否去实施。如果上师认为你这种想法没有意义，那你就暂时将烦恼压制下来。前段时间有些人向我请假，说要出去如何如何办一些事情，我觉得肯定是起了一些魔障，劝他（她）不要出去，结果还算好，这些人如今还在闻思修习正法，心情也已平静下来，没什么事了。作为一个凡夫，烦恼违缘经常性地发作，也是在所难免。但在此时如果不能以正知去观照，分辨善恶，以正念系缚自心，那就完了，全完了，一念烦恼起，百万障门开……

堪布根霍仁波切在此说：“‘住如树’意思是一——如果遇到了恶念，你的心不能去跟随，然后身体不要去动，口也不要说，暂时强压自己的烦恼，忍

耐后稍作安住。”烦恼其实上也不是那么顽强，它不会恒常不变，而是变得很快，像夏天的云一般，飘忽不停。像我们有些人今天很懊丧，什么事都不想干，天下雨，牛粪买不到，饭不好吃，上师讲法时自己发困，考试没考好……什么事都不顺，非常沮丧。过了一两天，天晴了，自己心境也变了，闻思修行进展顺利，干萝卜根也很好吃，各方面都很有意义。有些人不知道这点，见到今天乌云密布，大雨滂沱，立即觉得天永远不会晴，心情就非常低沉；然后雨过天晴，天空碧蓝如洗，阳光明媚，和风吹送着草原的气息：

“啊，天气真好啊，这里永远不会下雨的……”这其实是幼稚无知的想法。一切都是无常的，烦恼也是这样，只要自己坚毅地挺住，短短时间后它便会消失。有些人稍微遇到一些烦恼，立刻就屈服，始终坚持不了正念，上师道友的劝告都听不进去，依恶念的指使去做……这种人很愚痴、轻浮、软弱，如果能听上师和有智慧的金刚道友们的劝告，通过他们的加持和帮助

自己安定稳住下来，怎么会造恶业犯戒呢？

吾终不应当，无义散漫望；

决志当恒常，垂眼向下看。

我无论如何都不能毫无意义地散漫张望，应该以坚定的意志，保持双眼微睁，向下垂视。

现在开始讲述如何以正知正念保持身口如法而行。在内教中，有许多严肃的威仪戒条，这些行、住、坐、卧威仪对调伏自心有很大帮助，不像外道某些“威仪”，对修行没有作用，或者世间那些无所事事之人，创订一些乱七八糟的礼仪、规定等。本师释迦牟尼佛制定的律仪，完全是调伏自心的方便。

作为一个修行人，首先不能散漫地东张西望，一个人的眼睛毫无意义地东张西望，不但身体不如法，给别人不端严的印象；他自己的心也会散乱于外境随色法而转。华智仁波切说：“眼识贪执于色故，飞蛾

亡于灯火中。”眼睛东张西望时，分别念也就更加繁杂，最终给自己带来可怕的后果。世间上只要是有一些道德涵养的人，行为也会端正大方，不会东张西望。漫不经心、东西乱看的人，社会上称之为“二流子”，或者会怀疑他是小偷。我们作为修行人，为了保护自心不受外境干扰，必须断绝这种恶行，而应遵循佛陀制定的威仪。这个过程必须先认识威仪的重要性，了解佛制威仪的细节，然后自己从内心立下坚定决心：我现在是佛的弟子，要做人天师表，不能与那些野人一样，举止无仪，为了保护清净正念，当如戒律规定，经常保持双眼微睁，从鼻尖向前下方垂视。

出家人行、住、坐、卧四威仪，你们听闻过戒律的都知道。在《般若摄颂》中也说过：“行住坐卧具正知，视轭木许无心乱。”在行住坐卧中，心中具足正念，不让妄念随意指使自己。行路时，双眼注视前面约一木轭远的地面，大约三尺左右，不能过远、过

近。看得过远，心易随外境散乱；看得过近，走路不方便；左顾右盼，更是不如法。行路时应摄心念佛，一心不乱。我们出家人按佛制的威仪去行事，不但外表上很庄重，内心也能藉此护持好正知正念。佛陀当年很注重教育弟子在威仪方面的戒条，当时达特比丘是威仪方面的佼佼者。他行路时，总是保持视一木轭，徐徐而行，庄重端严，让见者油然而生敬慕，佛陀也是常常赞叹他。

我们在座的出家人，有些人在威仪方面很如法，行住坐卧说话方面，使人看上去很端严。但有些年轻人，仍是蹦蹦跳跳，打打闹闹，没有遵守戒制。当然，遇到了生命危险，碰上了狼、野狗、虎豹，这时候确实没办法了，可以大步奔跑，但在平时，这种行为很不如法。虽然是一个轻罪，但这些举止都与自己的心态有密切关系，如此时间长了，自心就更难以调伏。你们应该仔细想想，好好地学习戒律，自己从内

心发起意乐后，改变自己的行为并不是很难。你们看看身边那些威仪肃整的出家人，他们也大都是年轻人，有些人原来还是很顽皮的。但他们出家学戒后，原先那些世俗人的粗鲁举止都消失了，变成了具足威仪细行的出家人，让人见而生敬信。大家不要以为这些只是简单的小事，用不着我这样反复啰嗦，实质上这些不是小事，这些威仪与我们修心密切相关，值得我们高度重视。我每天给你们讲一点，如果你每天能改变一点坏习气，这样也就能很快变成一个如法的修行人。

苏息吾眼故，偶宜顾四方。

若见有人至，正视道善来。

为了使垂视的双眼得到休息，我应偶尔放目看看四周。如果正好有人来至近处，就和颜悦色地看着他（问好）说：善来！

如果自己在长途步行时，一直保持这样低头注视前下方一木辄远地面的姿势，有时可能会劳累、昏沉。因此，戒律中也作有一些开许，我们可以稍作一会儿休息，放目看看四处，让疲劳的身体、眼睛恢复。但是在休息时，不能将头扭来扭去，东西顾盼。上师如意宝说：“有些没有学过戒律、受过佛教教育的人，他的头是‘日勒勒梭’的，很难看。”“日勒勒梭”是藏语中的贬义词，是形容人头部东西转动、探头探脑等不庄重的行为。没有威仪的人，世俗人也是觉得他很低劣，我们在日常中，要与很多在家人打交道，所以一定要注意。当然，世间有世间的礼仪，我们佛教有自己的威仪，世间的礼仪对修行无有益处，戒律中不开许出家人去学。作为出家人，大家一定要依佛教的威仪去如法庄重行事，这样别人见了也会生起恭敬心与信心。

我们休息时，可以缓缓地抬头看看四方，这时

候必须停止走路，边走边看也是不如法的行为。以前我去一个寺庙安居时，与一个喇嘛过一座高山，山路边有许多在家人给我们散花、献哈达。但那个喇嘛保持着很好的威仪，目不旁视，不徐不疾地一直走到山顶，然后站着休息了一会，看看远方。当时我对他并不熟悉，但心里很起信心：这位出家人威仪真好啊！

如果在休息放眼远望时，恰好看见有人到了自己近旁，应当用和蔼的目光迎视对方，并且和气地打招呼说：“善来！”这是印度人常用的问候词；汉传佛教的习惯是见面即道：“阿弥陀佛”；在藏地，以前噶当派修行人打招呼，早上的问候是：“你晚上做善梦没有！”其余时间是问：“你的心修好没有！”除此之外，不说无关修行的语言。我们之间以后也应养成如法的问候习惯，除了“修行好吗！”之类法语外，没有必要说一些无有意义的话。与别人说话时，态度与言辞应尽量祥和，使对方能感到佛弟子的慈

祥、宁静，而对三宝生起信心，我们自己也能减少一些对修心的干扰。

为察道途险，四处频观望；
憩时宜回顾，背面细检索。

为了察看道途上的危险，应偶尔四处观望；停下来休息时，也应回头仔细检查后方。

修行人在走路时，必须先观望道路上有无各种危险。佛陀住世时，不像现在，到处是大城市、高速公路，猛兽也基本绝迹。那时候比丘们行脚有很多危险，比如野象、狮子、熊豹、毒蛇等等，同时道路坑坑洼洼崎岖不平，行路必须小心翼翼，先观察而后行。以前恰罗扎瓦、根登群佩大师到印度时，很多地方偏僻无人，有许多猛兽，尤其有许多毒蛇，旅行途中充满危险。莲师传记中也记载过很多西藏译师去印度时，经常受到毒蛇危害而失去生命。现在的环境虽

然基本上没有这些危险，但在出行时，自己也必须如法行持。在步行时，先视察路途中有没有障碍、危险，然后再开始走路，走一段路后，再停下来仔细地观察，看看有没有违缘、危险，四周环境怎么样，如果没有违缘，就安心地前进，如果有违缘，就设法绕开，避免遭受伤害。在观察时，一定要停下来，一边走路一边观察，也是不如法的行为，这样做首先是不安全，容易摔跤，然后在外人看来，也不起信心。

在休息时，也应回头看看，看看身后有没有危险，或者有没有人走近，这样的观察很重要。当然，现在不像古印度，有野象、狮子等恶兽违缘，但是我们行路时，各种其他违缘也有很多，前几天一名新龙的藏族喇嘛在洛若乡横过公路时，被一辆小车撞伤，现在还处于昏迷状态，这也是没有正知正念观察的结果。当然，有些违缘不是我们观察就能解决，如果是业力成熟现前了，那么再观察也不管用，但绝大多数

违缘可以预防避免。尤其在汉地步行过路时，如果不以正知正念作明晰观察，既不合威仪，也不合“一停二看三通过”的交通规则，更随时都会有生命危险。

前后视察已，续行或折返，

故于一切时，应视所需行。

前后四面都观察过以后，就可以决定继续前行或返回。总之，无论在任何时间地点，我们都应观察自己的三门而后行。

我们在步行途中停憩下来，前后左右，四方都细细观察，看看是否有违缘，再决定继续前进或折回。如果前途有违缘，会伤害自己，或有可能导致自己陷入危险境地，就应该为避免这些绕道而行或折回，如果没有危险，就继续前进。这种观察作决定当然有一定标准，在律部中有较详的开遮，于此不作广述。但是我听见有些人的观察决策方法，有点可笑，甚至是

迷信。他出门时，心里先存想：要是见到某东西，比如说乌鸦，就是不吉祥；如果看见其他就吉祥。像猜硬币一样，他们美其名曰：“观察缘起”。这种方法太可笑了，绝非观察缘起，这种想法没有一点教证、理证，只不过是他自己的一种分别念而已。关于观察缘起，麦彭仁波切的著作中有很多教言，这些甚深缘起并非凡夫人可以随意杜撰。

我们无论在出门之前或旅途之中，都需要详细地观察，考虑三门行为对自己的修行与他人有利抑或无利。对自他都有利，则可以去做，如果是毫无利益，就应该放弃。有一些修行人喜欢到城市去，如果是对自他都有意义，有必须去的需要：比如说你有很高证悟，要去度化有缘者；或者你有很好的观察能力，去观察世俗的艰辛、苦难、无有意义而增上出离心；或不得不去买一些生活必需品，这样，当然是可以去的。但是有些人似乎不是为了这些，经常到城市去闲

逛，这些人应该好好想想自己的身份，想想“应视所需行”这句话的含义。一个修行人到城市里，有没有利益和必要呢？自己的精力、时间和信施的供养，如果毫无意义地消耗，后果将是什么呢？你们大多数人以前都生活在城市中，后来福德因缘成熟，来到了寂静处修学出世法。现在如果再回到那种喧闹环境中，很容易引发旧习。特别是你们年轻人，见解修行不稳定，现在城市那种环境充满了商业社会物欲诱惑，对你们的修行是一种致命毒害。记得有一个诗人曾这样写过：“可怕的城市 / 梦魇般的街道 / 大白天鬼魂勾引行人……”

你们当中有很大部分人，足不出山沟，有的来学院好几年了，也不知道县城是什么样子。这种稳重的修行风格，希望一些喜欢散乱的人认真去学习。我们学院很大，人也很多，对放逸者来说，也有一些散乱的机会。但对精进者来说，这里是净土：浓郁的修

行气息弥漫了整个山沟，上师的引导，周围金刚道友的帮助……自心沉浸在佛法之中，很容易保持正知正念。这是我们即生后世最需要的“行处”，安住在这里也能让我们迅速培养起“故于一切时，应视所需行”的良好修行习惯。

欲身如是住，安妥威仪已，

时时应细察：此身云何住？

身体在将要住于某种状态之前，或者在安住某种威仪时，应该随时用正知正念仔细观察：身体这种姿态是否如法？

修行人无论何时何地，都应保持正知观察自身，将要住与正在安住的威仪是否如法。我们在行动前，首先应有一个心理预想过程，分辨如法与否而取舍，然后自心合理如法地发出指令，使身体进入这种状态。安住这种状态后，也需要恒时以正知去明察，看

看自己是否合法地安住于此威仪等等。这是一种很细致的过程，涉及到自己修行中每一处细节。堪布根霍仁波切在此也以修行细节来阐述此偈含义：比如说你想修等持，在安乐垫上坐下，内心思维自己应以毗卢七法安坐，这是“欲身如是住”；然后将身体安住于这种状态坐好，这是“安妥威仪已”。这两个过程必须要以正知正念来仔细观察，安住前观察将要进入的这种威仪如法否；安住时也要时时观察威仪是否合乎标准。要不然无法察觉身体不合乎规定坐势而作适当调整。

这种以正知正念观察，无论对我们当下保持威仪，还是圆满长远事业，都是非常重要的保证手段。我们无论做任何事情，事前应仔细观察，如法地设想，一旦决定下来，中途再不能有很多变化，否则，什么事情都无法圆满，这也是一个修行窍诀。目标决定后，每时每刻都应观察自己的身心，是在依照原定

目标前进，还是偏离了这个目标。能够具备这种稳重人格的修行人，他的修行肯定会很好。但我们凡夫人，心境变化很快，很多人计划多，变化也常见。有人今天发愿在学院里住一辈子，然后还未过半个月，就四处去流浪，在别人看来，他好像是精神出了问题。这都是他自己没有正知正念，最初没有观察，中间也未保持正知正念，最后事情乱成一团糟，他自己也无法挽回。这种人很容易陷入沮丧，觉得自己是“失败者”，一生之中，自己的理想无法成功，别人也不会信任他，甚至蔑视嘲笑他。

在我的修行生涯中，对此有深刻体悟，而且根据经论与往昔大德们的教言，这些也是修行人必备的基础。奉劝各位想真实修行的佛弟子，牢牢记住：做事前首先好好观察，依教理等作出如法的决策，决定后，一定要稳重，时刻观察调整自己的心念，围绕目标而努力。这是我修行过程中的一点经验，在此次讲

习《入行论》中给你们的一条忠告，现在你们也许感觉不到什么，但以后离开学院，你们在修行生涯中，偶尔翻开笔记，也许有另外不同的感叹。这些虽然不是密法，但确实是每一个修行人必备的窍诀。

**尽力遍观察：此若狂象心，
紧系念法柱，已拴未失否？**

在一切时间、处所都应尽自己的全力去观察：那如狂象一般粗野的心，是否拴在忆念佛法的柱子上？有没有走失呢？

此颂中的“尽力遍”意义很深，如果深入详广地讲，佛法中众多法门皆可包括在内。每时每刻于一切威仪中详察自心，护持自心，是我们修行过程中主要任务，也可以说是内教中最深的窍诀。我想无论是什么人，假如能学习这种窍诀，在家一定是社会上模范优秀公民；出家则为三门调伏的大修行人。

我们的心就像是一头狂暴野象，如果没有调伏，会造很多贪嗔痴恶业，给今生后世带来无量无边痛苦。我们调伏狂象一般的心，所用的工具就是正知正念，以恒常忆念正法将心紧紧拴在正法柱子上，并时时以正知观察，防止它挣脱、跑失。在此，正念喻为绳子，正法比喻为柱子，自心喻为大狂象，用正念之绳将自心狂象紧缚于正法之柱。阿底峡尊者也说过：“用正知的绳索，将自己那如狂象的心拴在忆念善法之柱。”这个比喻我们如能铭刻于心，今生的修行就能有很大把握。

我们许多凡夫人，因往昔深重业力，自心狂象经常肆意妄为，而自己的正知正念很弱。刚开始去以正知正念拴自心狂象时，肯定会有一定难度，就像去管一个野惯了的小孩，一两天、一两个月内无法让他变得规规矩矩。只有长期努力，两三年中不断施以严格而且适机的教育，那原来那个野小孩肯定会有很好

的改变。我们的心在无始以来就没有好好地调伏过，狂野恶习气非常深厚，现在一开始观察，定会发现自心妄念起伏不休，刹那刹那之间，不知要起多少次心念。我们要调伏它，必须要依靠上师的窍诀，持之以恒，长期地修习方有明显效果。

我第一次听到有关大圆满禅定部分的修法，开始观察自心时，根本无法达到要求，当时确实难过，但通过上师三宝的加持，自己持之以恒地修，现在已经与以前大不相同。你们很多人也如此，以前简单的止观也做不到，自心好像一刹那也停不住，现在虽然不是时时刻刻都在禅定中，但将心安住下来却很方便。狂野的心虽然开始时很难制服，但针对那些具正知正念的恒毅者，也并非太难，很多高僧大德们也说过：“如果没有管制它（自心），它会越来越狂野，但只要管它，就比较容易管住。”高僧大德们并非生下来就能制心自如，但他们出家后，通过精勤修持，才在内

将自心调伏，在外显现出肃整威仪，成为人天师表。

我们现在所学的种种法门、窍诀，其目的都在于降伏自心，只要大家能从内心对此有清醒认识，一定能以最大的意乐，恒毅地去学修这些窍诀，以正知正念之智慧铁钩，狂野的自心大象一定能得以调伏。

精进习定者，刹那勿弛散，

念念恒伺察；吾意何所之？

以各种方法精进修习禅定者，一刹那也不应让心松散于所缘境之外，应当念念相续地恒常伺察：我的心意正在缘念什么？

佛教的证法为“戒、定、慧”三学。我们的修学都是围绕三学而展开，无论是密宗、显宗，任何宗派都是如此。而正知正念是护持戒律的方法，也是修习奢摩他——“精进习定”的根本方法。当然，修持禅定的方法，在佛教中有各种窍诀，像我们以前讲过人

天乘修心法、大乘修心法、金刚乘修心法，也讲过九住心禅定等等。而这些方法有相同的一点，就是以正知正念伺察或观照自心，护持自心安住于所缘境。可以说，以正知正念护持自心，是修学大圆满、禅宗、净土任何一个法门成就的前提。

比如说净土宗，在《弥陀经》要求持名念佛，一心不乱。所谓的一心不乱，在《大方广三戒经》中说：“若不得心，是名一心。”这是究竟的境界，如果没有一点窍诀，天天持名念佛，这种境界始终是难以达到。不用说“理一心”——证悟实相安住无缘的境界，就是“事一心”——系念一缘不杂乱之境，这种境界也很难得到。藕益大师在《念佛即禅观论》中云：“思维忆持此现前一念心性，名为念佛。”《华严经》中说：“若能念佛心不动，则常覩见无量佛。”在念佛时若心不散乱于他缘，则能睹见无量如来。所以修习净土法门者，此处的“精进习定者，刹那勿弛

散”，是其关键窍诀。当然也是其他各宗各派修行人必修的窍诀。我们翻开古代高僧大德的语录、论著，这方面讲得很明白，无论净土、禅、密宗都是要求修行者以正知正念去“制心一处”。而且这些宗派，在深层次来说，是一味一体的，不能相互脱离，就像峰昭偈中所说：“禅外不曾谈净土，须知净土外无禅。”

针对我们现在大多数修行者的根基来讲，需要长期依止善知识闻思经论，娴熟地修习这些窍诀。要不然，你既不知“一心”为何，也不知“由戒生定，由定生慧”的种种方便法，去喊破喉咙念佛持咒，或是闭起眼睛静坐，只能是徒劳无益。上师如意宝反复强调过，他特别反对年轻人放弃闻思去闭关，没有闻思的功德，而夸口要闭关修定，可能是这些人想逃避人群、现实，而想求个人安逸；或者是想偷懒，睡大觉……我们在座四众弟子中，年轻人千万不要轻言闭关。闭关当然是一件好事，但放弃多生累劫积集资粮

才得到的闻法福缘，糊里糊涂地去修行，或是为逃避现实，为了一时安闲去住山，这是对自他不负责任的举动。

上面讲的一大段，阐述了闻思修定窍诀的重要性，现在回到偈颂。我们在以各种方便精进习定时，努力使自心不弛散，尽力如流水般观察自心，安住其所缘念的对象。印度善天论师说：“我们经常观察自心，自己的心如果造善业应随喜延续，使之增上；如果自心处于无记状态，应迅速改变使之趋向善法；如果自心陷于恶业，必须断掉，重新向善。”这个过程中，必须要保持一个有警觉的正知。自心开始时肯定有一些躁动，不习惯，但只要自己具足恒毅，兢兢业业地去反复将失去的正知正念拉回来，如同滴水穿石，自己定能调驯自心。修行就是如此，只要你能不自欺，脚踏实地去一点点积累，就会有成就。这不在于你有没有地位、名声，也不在于你有多少财富。如

果一个乞丐能如是去观修自心，那他就是一个真正的修行人；不能如是去观心的修行者，形象上再去下力气，也只能是自欺欺人。名气再大也不能代表真实修行，古人也说过：“名僧未必高，高僧未必名”也。

危难喜庆时，心散亦应安，
经说行施时，可舍微细戒。

遇到生命危险或供养三宝的法会等特殊情况时，如果于诸细行不能专注，开许听便。《大集经·无尽意菩萨品》中说：“如是布施之时，持戒所摄法应当暂舍。”

对凡夫阶段的修行人来说，恒常以正知束心不散乱，有时候有极大困难。像遇到生命危险，需要采取紧急的应付手段；或者在供施大会，佛菩萨圣诞等欢庆会等等特别情况时。在佛经中对这些情况，也开许可以放弃一些力所不及的微小律仪。例如遇到毒蛇猛

兽、恶鬼夜叉、水火灾难等违缘时，开许为保护生命而奔跑、大声呼救，这时候，一般凡夫肯定做不到平时的威仪；还有在布施等喜庆法会中，假如你要亲手给他人布施食物、财物，如果要持微细的戒律，那么与你不同性别的人前来领受施物时，只有放在地上让其自己拿，这样也是不妥当。类似的情况也有不少，上师如意宝以前也说过：“我们出家人唱歌、跳舞，平时是不允许的，但在特殊情况下，会供、共修法会时也可以开许。”

在藏文中此偈中有“遇到危难喜庆等时，如无力管制自心，也可随意而行”的意思。我们翻开大乘小乘律仪经论中，都有这样的开许。再看一些高僧大德的著作、传记，也有这些开许。比如说华智仁波切作过《莲苑歌舞》，麦彭仁波切作过“金刚歌舞”，上师如意宝也造了“八吉祥舞”……出家人平时虽不能歌舞，但在特殊情况下，为了供养三根本，遣除违

缘，也是可以开许。在汉传佛教中，像禅堂中跑香时，开许比丘跑动；歌曲方面，憨山大师的《醒世歌》《费闲歌》，弘一大师的《三宝歌》等等，有许多是开许出家人咏唱的。

歌舞方面的开许一般是为了利益众生、摄受众生而作。为了说明这点，上师如意宝讲过一个很好的公案：塔尔寺的蒋扬仁波切前世叫蒋扬夏巴，当时是很有名的修行人，持戒非常清静。有一次他到一处去超度两个死者亡灵，这两位女性死者在生前是名扬一方的歌手。蒋扬夏巴仁波切给她们念了很长时间超度经，却没有起到作用。仁波切就入定一会儿，然后开始唱歌，而且唱一些缠绵的情歌，唱完后，仁波切再念往生法，最后作回向。当时在场的人们很不理解：

“为什么平时持戒清静的比丘，今天突然唱世俗情歌呢？……”仁波切的弟子大胆向仁波切问了这个问题，蒋扬夏巴仁波切回答说：“很可怜啊！这两位姑

娘的中阴身四处飘荡，被他方一些歌声所吸引，我怎么给她们念经，她们也不愿回来，我只好投其所好，将她们引过来，才超度了她们。”

这些开许一般只限于一些微细的支分律仪，对根本戒律没有开许。而且这些开许的界限，大家一定要清楚，只限于“危难喜庆时”，为了保护修行正法的宝贵人身，为了利益众生，供养三宝等特殊情况。有些人千万不要天天记住这句“可舍微细戒”，以此为借口而放逸，任自心散乱，舍弃律仪。这些开遮界限在律藏中有详细而具体的说明，不明其中微细规范，切不可随意妄为。

思已欲为时，莫更思他事；

心志应专一，且先成办彼。

如是事皆成，否则俱不成。

随眠不正知，由是不增盛。

当已经考虑妥当某事并开始去作时，不要再想其他事情，而应心志专一，首先圆满成办那件事情。如果依此原则去做，能成办好所有的事情，否则，任何事情都不能成功。而且能做到依原则办事，不正知的睡眠烦恼也就不会增盛。

修持菩萨行的行者，做任何一件事，修任一法门，必须先作妥善观察、思维，了解自己将要做的事：到底有何种利益，这个事情需要什么条件，应如何去完成，它将会有何种发展变化……将前后各方面谨慎地观察考虑后，一旦决定下来，去付诸实践，就不要再东想西想。比如说你要听习《入行论》，必须先观察听习此论对自己的修行有何种意义，自己有无能力、条件去听圆满……反复考虑后，如果作出听习的决定，然后就不能在半途中改变主意，到处去游荡，如果做事反反复复，一生中就会一事无成。根霍仁波切在此也以闻思本论为例：“在学习《入行

论》之前要详加观察思维。一旦开始后，除了学习此论不要分心再作其他的事，否则你两件事情都成功不了。”关于做事应心志专一的教言，在《格言宝藏论》《二规教言论》《菩萨宝鬘论》中都有，而且都强调这是圆满成就事业的必守原则。

不论世出世间，我们做任何事业，必须守持这种原则：首先观察取舍，周密计划，然后专心致志去圆满它，在这件事未圆满做好之前，不得分心去作另一件事。因为一般凡夫力量很有限，如果多处分心，则无法成就任何事业。以前的高僧大德特别强调这点，他们也是这样一步一个脚印，稳重而踏实地登上证悟成就的高峰。当然，如果自己有足够力量，能同时将两三件事圆满做好，那也是可以的。此处并非限制你发挥能力，而是要求我们老实地做事，量自己的能力而集中精力，保证计划能一步步地付诸实践、成功。

我们如果依照这种原则，集中力量去做一件事，“如是事皆成”，一切事情都会做得很圆满。一小块面积内的阳光其能量虽然有限，但在太阳灶或放大镜的聚集之下，可以点火、烧开水，甚至可以销金熔铁。同样，我们凡夫的力量虽然有限，但只要能专注、集中，则无有不成功之事。“否则俱不成”，如果违背了这个原则，自己在作某件事时，又想去干另一件事，这种人往往一事无成。藏族有一句谚语：“一事尚未成，莫思做他事；左足未稳前，即抬自右足，定当栽倒地。”我们有的人心情特别急躁，刚入佛学院闻思佛法，恨不得将三藏十二部全部通达，大圆满、大中观、大手印所有的法一口吞下去，因而多处分心，想把什么都在一两个月学完，这种急躁是学佛修行中的大忌。龙树菩萨在《智树论》中为这类人写过一则寓言。寓言说有一只狐狸，得到了一块肉，它叼着肉经过一条小河时，看到河水里有鱼，于是它将肉放下，跳下水去抓鱼。鱼当然游跑了，狐狸只好

上了岸，可是肉块已经被乌鸦叼走，二者都想得到的狐狸却什么也没有得到。这类寓言也许大家也听过不少，但如果自己不去切实注意，寓言中主人公的厄运极有可能落在自己头上。

我们遵循上述原则去正确行持时，还有一项利益是：“随眠不正知，由是不增盛”。“随眠”指随眠烦恼，“不正知”是其二十种之一。有些人做事情时，什么都想做，不分次第，东奔西跑忙成一团糟，结果什么事都没有成功，心里十分懊恼，这是不正知随眠烦恼的体现。我们如果在做事之前，详细地观察考虑，妥善安排次第而行，在做事时集中力量，自心能专注，那么这种烦恼根本不可能增长。

在根索曲扎仁波切的讲义中，这两句偈语为“随眠不正知，由此而增盛”，与上句“否则俱不成”相连，是说不依此智慧原则行事，不但事不成，不正知随眠烦恼也会增上。

壬二（守护坏毁学处）：

无义众闲谈，诸多赏心剧，
临彼境界时，当断意贪著。

无有意义的众多闲谈，种种精彩动人的戏剧，如不得已遇到这些场合，自心应当断除贪著而谨守正念。

在我们修心过程中，应远离那些令自心散乱之境，始终保持寂静调柔的心境和仪态。像那些毫无意义的闲谈，比如政治、经济、军事等世间法方面的话题，这些能引发诸多贪嗔痴恶念，应尽量断绝。另外，世间上有许多戏剧表演，电影电视节目等等，这些修行人也不应接近，因为这些外境对凡夫诱惑影响极大。修行人的心如果转向这方面，正知正念则荡然无存，而为贪嗔痴烦恼所染。但在弘法利生过程中，有时为了众生利益，随顺某些众生的根基

去调服他们，不得不出入这些场所。此时，一定要慎摄身心，断除贪执心念，以警醒之心恒念正法，观察外境如梦如幻的本质，而不为喧闹外境所转。大家一定要注意，作为凡夫，如果没有坚固的修行，这些无义闲谈，赏心戏剧，千万不要参加，不然自心为外境所转，生起贪嗔烦恼，自己今生来世的善根都要被毁坏。万不得已，自己陷入这种散乱环境中，那就只有不断地忆念恶心造罪的后果，以此而像保护命根一样保持正知正念，不让外境影响自己。

以前舍利弗和目犍连尊者在尚未遇到佛陀时，都是很有名的智者。舍利弗当时名涅甲，目犍连名邦纳杰，两人都听闻过对方大名，非常仰慕，但一直未曾见面。有一次，当地人们举行了异常隆重的娱乐活动。涅甲和邦纳杰两人虽然不喜欢这种场合，但奉父母之命都不得不硬着头皮去参加，碰巧两人坐到了一起。戏剧表演一会儿后，涅甲问邻座的邦纳杰：“台

上的戏剧你在看没有？”邦纳杰回答：“正在看，也正在听。”涅甲又问：“你所见所闻的是不是很精彩啊？”“表演者全是接近死亡的人，与尸体没有什么差别，仔细观察下，并没有什么精彩的。”涅甲听后觉得对方是个了不起的智者，便问：“您是邦纳杰吧？”对方也爽直地答言：“世间上的人们是这样称呼我的。”涅甲很高兴地随喜赞叹了邦纳杰。邦纳杰也问涅甲：“台上的节目你在看没有？你觉得如何呢？”涅甲回答说：“我看了，也听到了，但觉得装饰一大堆虚假饰物的表演者，在装扮着虚假的影像，所以也没有什么兴趣。”“啊，您是不是涅甲？”“世间上的人是这样称呼我。”双方相互认识后，很愉快地交谈着。他们俩都是最后有者，虽然当时尚未出家证悟圣果，但是看出了这些外境无常、如梦如幻的本质，对耳闻目睹的世间戏剧也就没有贪执，心境也没有扰乱。所以，在遇到这些喧闹外境时，只要我们能保持头脑清醒，认识到外境的虚幻无常而断除贪

执，自己定能不为外境所转。当然，要做到不为外境迷惑，需要一定证悟、定力，在本论第九品中说：

“幻师于所知，未断烦恼习，空性习气弱，故见犹生贪。”幻师自己以幻术幻现出来的美女，虽然知道是幻象，但因他的实执烦恼重，仍生起贪心。

上师如意宝为此特别强调：“我们现在这个时代，外面花花绿绿的世界，有许多外境极具诱惑力，极易诳惑、煽动人的贪嗔烦恼。修行人必须十分注意，不让自己接触这些环境。一旦接近，凡夫确实难以对治烦恼，尤其是电视、电影，绝大多数是引发众生自心烦恼之因缘。当然，要求你们根本上断除这些，有些人可能有困难，但希望每一个想调伏自心的修行人，应该把握自己，不要去看……”上师特别特别地强调了修行人不能看电影电视这一条。我们凡夫一点点的修行功德，如果到外面去看那些充满色情、暴力的影视，肯定过不了几天，就被摧毁无余。这些

外境，极易煽动、引发凡夫无始以来的贪嗔习气。自己稍微清净了一点的心，一旦遇上这些立即又会染污，使强烈烦恼现前，自己没有办法对治，戒律很易毁犯……最后的下场也就不堪设想！

现在是末法时代了，外面的情形我不说，你们也有所耳闻目睹。我希望我们这块净土里的修行人、佛弟子，一定要时时看着自己身上披的法衣——本师释迦牟尼佛给我们遗传下来的诸佛法服！作为出家人，我们个人名声虽是不可太执著，但如果因自己一个人放逸，做一些不合律仪的行为，而使三宝蒙受诽谤危害、耻辱，使他人对三宝生邪见，这个罪过请各位慎重地想想，自己能承担否？

无义掘挖割，于地绘图时，
当忆如来教，惧罪舍彼行。

无有意义挖掘土地、割砍草木，或于地面绘图

时，应正念如来的教诲，畏惧罪业而舍弃这些行为。

修持大乘菩萨行的行人，于平时行为中，应恒时保持正知正念观察三门，舍弃那些对修行无有意义的行为，如挖掘土地，割草砍树，在地上写写画画等，这些行为都是不允许的。在《根本说一切有部毗奈耶》中，对此有详细说明，在大乘经论中也有提及：凡是对众生无利益之事，皆应舍弃。挖地割草之类活动，在律论中，除了一些特殊的开许，如修建茅棚、修补寺庙等，其余都严格遮止。如果毫无意义地挖掘土地、割砍草木，或者无聊地用枝枝丫丫在地上写写画画，这种放逸行为对众生没有丝毫利益，甚至要伤害小虫子的生命，于无义中违背圣教，积聚罪业。一个修行人如果察觉自己有类似行为时，应提起正念，意识到此行为是违背圣教的恶作，将会招致痛苦的果报。如同翳罗叶龙王，前世为迦叶佛座下的比丘，因砍树而招致恶报，堕入龙类，头上生大翳罗树，痛苦

不堪。如能念及这些可怖痛苦，就会迅速舍弃恶行。

若身欲移动，或口欲出言，
应先观自心，安稳如理行。

如果我们想要移动身体，或者想说话，应先观察自心的动机是否清静，然后稳重如法地去行持。

修行人的一言一行，如果不以正知正念摄持，就很容易失毁学处。所以在自己的每一个言谈举止之前，必须先观察自己为什么要这么说、这样做，此发心是否清静？将造的是善业、恶业、无记业……如果发心清静如法，就可以遵照律仪，稳妥地去口说身行。

这是我们平时行持的总纲，藏传佛教史上的高僧大德对此非常重视。以前堪布律登（麦彭仁波切的弟子），每次给弟子讲经传法前，都以“应先观自心，安稳如理行”作为开卷语。这两句偈语的内容，如果我

们能踏踏实实地遵照实行，对自己的一生将会有深远意义。在七八岁的时候，我得到了这两句偈语，虽然自己在小时也很调皮，但行为上与自己的伙伴还是有很大差别，我想那是因为自己经常受到这个法宝的加持吧。你们如果从小也懂得这个窍诀，以它深刻的影响，一生中的作为定会很如法，世出世间的规矩一定很少触犯。

关于“安稳”有两层意义。其一是，如果在身口行动前，观察到自己发心清净，就应如理如法稳妥地去行持，不为一切违缘困难所动，始终如一地圆满实现计划；还有一层意义是，此处“安稳”是名词，即安稳者——大乘菩萨之义。一个真正的大乘佛子，一切言行都发自清净菩提心，肯定会是妥善如法，稳固不移，不为一切烦恼所染，因此，大乘佛子也称为“安稳”。

吾意正生贪，或欲嗔恨时，

言行应暂止，如树安稳住。

当我内心正生起贪欲，或者正要发嗔恨心时，应当暂停言行，力持对治，如树一样安住不动。

上偈总说了言行前当观心而后安稳行，现在开始详细地分析，在观察到各种不同恶心时，而应安稳行的学处。我们以正知观察自心，如果自心对外境的人或财物生起了贪欲，或者对某外境要生起嗔怒，此时自己应猛然醒悟，力提正念对治。龙树菩萨说过“贪嗔痴所造的业为不善业”，我们如果在贪嗔等烦恼驱使下，言行肯定要触犯戒律，伤害自他。这种烦恼在开始萌发现行之际，就应果断地停下来，强行压制自己的言行欲。虽然凡夫人要完全调伏内心烦恼是不可能的（登初地的菩萨才能断见惑，断除遍计烦恼），但凡夫可以用正知正念监控自己，暂时强行压制言行，不让自己随恶劣意乐去做事说话。上师如意宝说：“如果你的贪心猛烈现前，暂时坚持克制一下；或者你的嗔心

非常猛烈时，也暂时强行克服；只要你坚持一会儿，烦恼就会渐渐地减弱消失，你只要保持十分钟不动不言，然后再慢慢地去讲话、做事，这样就不会有什么不良后果发生。”即使是再难对治的烦恼，只要我们采取这种战术，不开口，不动身体，如大树一样，不论东南西北风如何吹，虽然没办法制止狂风冲袭，但只要能稳重地安住下来，烦恼狂风也无可奈何，过一会儿就会消失无踪了。

这个窍诀为历代高僧大德所注重。树木扎根于大地，无论狂风暴雨、冰霜骄阳，都是静静地屹立，不会有剧烈变动。真正的修行人，也应如是，任凭各种烦恼违缘的冲击，决不屈就，决不违背学处去造恶业，而应以果断手段去制止烦恼，转为道用。这些内容比较容易了解，但没有真正地将这些窍诀深深刻于内心，平时看起来很好，遇到各种逆境痛苦时，却不能运用这些窍诀去对治，为烦恼驱使而造恶业。《入

行论》的这些内容，不仅仅是让我们在口头上念诵而已，更重要的是让我们通过反复思维修习，将一字一句融入自相续，言行举止都要以此而衡量要求自己。这些窍诀每天学多少，就要实实在在应用到日常中，反复修炼。没有长期串习，今天听了，明天就忘，如同“马熊挖旱獭”，最终会一无所获。

掉举与藐视，傲慢或骄矜，
或欲评论他，或思伪与诈，
或思勤自赞，或欲诋毁他，
粗言并离间，如树应安住。

当内心正在散乱掉举，藐视嬉笑他人；或形露骄傲，在内生起骄矜自负心理；或有批评别人的动机；或心生虚伪，想欺诈他人；或者力图赞美自己；或想要诋毁他；或想要粗言恶语并挑拨离间；在这些时候，应该像大树一样不动。

在观察到自己有掉举等不良心念言行时，我们也应如大树一样稳重不动。掉举是自心散动，不能安住所缘的状态，这种状态是修心过程中必须克服的障碍；藐视是轻视、蔑视他人，根桑曲扎仁波切说藐视包括以各种语言嘲笑、轻侮他人，这种行为也是必须制止的恶行。如果你去耻笑他人，自他必会因此生起烦恼，毁坏自他的福德和戒律。

傲慢在《俱舍论》与《毗婆沙论》中分为七种，总之都是以无明妄惑覆心，而生执取，恃己凌他，贡高自大的种种恶劣心行。傲慢这种烦恼，有的很难觉察，有人总觉得自己学问才貌等各方面胜他人一筹；或于佛法方面未证未得而自以为已证已得，执己为胜，好像上师三宝也不如自己。这种人总觉得自己很了不起，对谁也生不起恭敬心，导致他自己无法得到上师三宝的加持。我们在任何一个上师面前听法，或做其他事情，不搬掉傲慢这块绊脚石，肯定是无法得

到利益。骄矜与傲慢有区别，骄矜未外露于身语，是在内执己为胜的恶心。在《亲友书》中讲了五种，执自己的地位、家族、相貌、年少、才华胜过他人，而生骄矜。此恶念生起时，应及时察知，忆念正法将它平息。

“或欲评论他”这是凡夫极易犯的过错。很多人说话，一开口就说别人的短处，好像没有说别人过失，自己就很难过；一提起某某人有如何之短处就眉飞色舞，心里特别舒服。其实，评论他人，揭露他人的过失，毫无意义。上师如意宝说过：“如果你是为摄受、引导弟子，指出弟子的过失是应该的，历代金刚上师也是这样做。但金刚道友之间不要互相评论，说长道短，这样没有任何意义。”我们凡夫人之间以烦恼心去评头论足，唯有造口业。所以希望大家在日常中观清净心，切不可去图一时之口快，而招致无边痛苦。

“或思伪与诈”——“伪”指内心的虚伪、诡谲；“诈”是以言行诳惑欺诈他人。在《宝鬘论》中，对“诡谲狡诈”讲得比较详细，此处不广说。我们在观察到自己心生诡谲，想去欺骗他人时，应当急提正念，认识到这种心念的过失，不让它继续转化为口业。自己作为一个学佛人，不能与社会上那些人一样，尔虞我诈，修行人应该诚实，说老实话，做老实事，坦荡直爽地去做事，不要计较个人得失。虽然在社会上办事，太坦直很不方便，但无论如何，自己作为一个修行人，应如麦彭仁波切在《二规教言论》中所说那样：“虽此大地满恶人，然自当持高尚行。”

“或思勤自赞”——自己赞扬自己，这也是凡夫人常见的一种恶劣习惯。有些人没有一点功德，人格智慧低下，为了寻求心理平衡，或为了名闻利养，往往会自吹自擂：“我如何如何，了不起啊！”而真正有功德的人，却总是缄默不语。《格言宝藏论》中说：

“浅学之人极骄傲，学者谦逊又温和；溪水经常哗哗响，大海从来不喧嚣。”现在可能是末法时代的原因吧，有许多人越吹得厉害，别人也就更相信他。有些人说自己是“莲师大佛”“观音世主”，有更多的人自称“活佛”，到处招摇，而那些没有头脑的人，不作观察分辨，笨头笨脑盲目地相信这些自我吹嘘，经常上演一些让人啼笑皆非的闹剧。上师如意宝在课堂上说：“以前藏地的转世活佛，对藏传佛教事业做出了很大贡献。但现在是末法时代，除了少数真正转世活佛外，有很多不如法之处……”现在有些真正的转世者，他们并不宣扬自己是活佛，而一些无知的人却自我吹嘘，那些盲从者也瞎起哄，到处吹捧：“啊呀，这是个大大的活佛，你看他的肚子有多大……”

大家以后千万要注意这一点，切不可在信众前自我吹嘘，如果这样去做，只有自己害自己。我们作为修行人，一切场合都要慎观自心，每当现起“欲自

赞”的念头时，应立刻将嘴巴紧闭，不让它流出来。如果说出来，肯定是些不如法的话，自己给自己招来祸害。阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》中也如是教导我们：“众人之中观言语”。

“或欲诋毁他”——诋毁，即是诋他过失，诽谤他人。对一般人来说，这样做也只有徒然造恶业，无论你是有因，抑或无因，你呵责诽谤他人，必会损毁自己与他人。凡夫对他人的诋毁，绝大多数是出于嫉妒等烦恼，而给他人扣“黑帽子”。世人也说：众口铄金、闲言蜚语是杀人不见血的软刀子等等，诋毁对人的伤害确实非常厉害，大家或许多多少少有过这方面的感受。以前噶当派的博朵瓦格西，持戒非常清静。当时寺庙附近有一位姑娘对他产生了世俗情爱，用了许多花招想打动格西，但丝毫没有起到作用。那个女人因而转爱为恨，决计报复。后来她与别的男人生了一个小孩，小孩生下来不久，她趁格西正在给

很多弟子转法轮的时候，将小孩抱到博朵瓦格西面前说：“你的小孩你自己管吧，我不要了。”格西当时心里想：“不论怎么样，可能是我的业障现前了，这个女人也是可怜啊……”于是就泰然地接过小孩，说：“好，那就由我抚养吧。”那时他的弟子们无法接受这个事实，有些因此而舍弃了博朵瓦格西，有些甚至还诽谤格西。后来，那个女人良心发现，也为格西的悲心所感动，便自己说出真相，到格西面前忏悔。当然，像格西博朵瓦这样的修行人并不怕这些诽谤，但因这个女人的恶意诋毁，许多人也对格西造了大恶业，这个罪业有多大，我们无法去想象！

现在这个时代，有些人特别喜欢诋毁他人，闹得社会上谣言纷纷。大家一定要头脑清醒，对种种捕风捉影的传言，切不可轻易相信附和，在日常中也不要说任何人的过失。一个人说别人的过失，就像是拿金盘子去沾不净物，他自相续在一刹那被污染了，他自

己也就变成了不清净的人。作为修行人，心里应恒时保持清净意乐，不去诋毁他人。如果烦恼炽燃，想要诋毁别人时，应及时反省：“唉，我是一个修行人，在上师面前听了这么多法，也受了菩萨戒，现在不应该有这种恶念，如果我去诋毁他人，那自己修持菩提心又有什么功德呢？”以此立即将自心控制，牢牢地关闭言行的“开关”，防止自己的嘴巴往外吐“脏水”。

“粗言并离间”——“粗言”指粗鲁恶口骂人的语言，“离间”指离间语，都属于十不善业中的语恶业。粗恶语包括给他人取外号、低劣的语言、宣扬他人缺点、辱骂他人，这是很明显的恶业烦恼。还有以较平和的方式使对方不愉快的语言，也包括在恶语之中。在《百业经》中有十一个公案专门提及恶语的过失。一个人如果生起粗言恶语的烦恼时，应思维它的可怕后果，悬崖勒马，牢牢地把握自己。

“离间语”有公开离间语与暗中离间语两种。这种恶业是使情投意合者之间出现分裂，尤其是破和合僧，使金刚道友之间产生矛盾，其恶业非常严重。世人常说：“祸从口出”，世间众多纠纷有极大部分是由一些恶语、离间语而引起。作为修行人对此应尤其注意，时刻警醒，保持正知正念，对自他无有益处的话尽量不说。在发现自己现起欲说粗语、离间语的念头时，当稳重自尊，如树安住。

或思名利敬，若欲差仆役，
若欲人侍奉，如树应安住。

或者想求名闻利养恭敬，或者想要差使仆役，或者想让他侍奉，这时应如树一样安住。

众人交口称赞的名誉，财产受用丰裕，众人对自己奉若神明的恭敬崇拜——一般世人自是趋之若鹜。然而在一个修行者看来，这些无疑是系缚自己于轮回

中的缰绳。我们如果要解脱轮回，必须从内心深处断除这些贪执，在自心刚刚萌发这种贪欲时，即应严厉呵责，不能让这些烦恼动摇自己。

差使仆役、欲人侍奉，这也是非理的行为与心思。一般凡夫大抵有这类偷懒放逸的毛病，自己的事让他人去做，劳累痛苦推给他人，安逸幸福留给自己，而我们修行人，必须要克服这种毛病。我们在本师释迦牟尼佛传记中，可以清楚地见到佛陀当年是自己托钵乞食、亲自参加缝袈裟、照顾病人等劳动，佛陀并未差使奴仆，也没有让人给他做许多侍奉。汉地禅宗祖师们更是倡导“一日不作，一日不食”的朴实作风，要求出家人平等地自食其力。华智仁波切也说过：“自己不需要奴仆，个人的事个人可以去做。”生起“差役仆、欲人侍奉”的念头时，如果不是真正为了利益和摄受弟子，肯定就是贪图安逸，当然，生病或一些特殊情况除外。我们如果想做一名纯粹的修

行人，应坚决舍弃这些恶念，放下一切，不为这些烦恼所动。

欲削弃他利，或欲图己利，
因是欲语时，如树应安住。

想要损害他人利益，或者想贪图自己个人的利益，如果因这种发心而要说话时，应该如大树一样安住不动。

发了菩提心的大乘修行人，身口意三门所作一切都应是对众生有益的事业。那些损害众生，利益自己的行为、发心，都应坚决摒弃。当然，作为凡夫，无始以来恶业串习，损人利己、自私自利的习气很深，特别是在内心，这类念头经常会不自觉地现起，再加上现在恶劣的社会风气，众生自私自利、刚强难化——接触到这些外境更容易引发自己的烦恼。你们有些人经常想：“我自己的事情管好就算了，别人的

事我不插手，我不发大乘心了。现在的众生太愚痴，还是自己一个人住在寂静处，做个自了汉就行了！”大家要注意，这是极不应理的恶念，自利、他利都会因此而受损。虽然在凡夫阶段，这种烦恼心念有时无法压制，但在它想流露于言表时，要坚决地制止住。一个有智慧的人，决不会让内心烦恼付诸实行，龙树菩萨也说过：“心里的烦恼，智者和愚者基本上没有什么差别，但智者不会将它表露于言行，以此而很少造成不良后果。”我们生起恶念时，当力持对治，不让它轻易流露于言行，这样烦恼就不会增上，恶心也不会转为恶行。坚持如树安住一段时间后，这类烦恼自然也就消失。

不耐烦与惧，无耻言无义，
亲友爱若生，如树应安住。

如果于修法时不能坚忍，产生懒惰、畏惧，不知羞耻，言谈无义，甚至生起贪爱亲友等世俗情爱，这

时应该像树一样安住下来。

在我们修习佛法过程中，肯定会遇到各种违缘。求法中的种种苦行、修法时的种种苦行，有时受他人诽谤，内心亦生各种烦恼痛苦等等，在这种时候，应当如大树一样安稳而住，承受一切狂风暴雨而不变动，仍按计划一步一步踏踏实实地去做。但是，凡夫意志很难恒时坚定，有时心里也会起一些怯弱，不想忍耐修行过程中的磨难：“唉，算了算了，今天太累了，天气又不好，明天再来……”然后将闻思修行计划全部抛开。我们有些人心情不稳定，经常会有类似想法，此时应好好忆念无常的教言。明日复明日，明日何其多，自己如果把什么事都往后推，自己一生也就“万事成蹉跎”。懒惰是我们修法过程中极厉害的拦路虎，人一旦懒惰起来，萎靡不振，慢慢会越来越懒，越来越不想动，到后来很难改变。如果我们在自己开始发生懒惰的想法时，就以各种方便坚强自己的

意志，不随顺懒惰心念，不改变修行计划，一步步努力去实现，则这种烦恼无法扰乱自己。

“惧”指对甚深法义的畏惧，对大乘菩萨行中需坚韧毅力及种种苦行的畏惧，对内外密诸违缘障碍的畏惧等。因有业和烦恼，我们才堕落，现在要解脱就必须战胜这些恶势力，在佛经中也说过：“出家学道，如一人与万人敌。”如果生起畏惧退缩之心，那怎么有成功的可能性呢？无论遇到多大困难，真正的修行人，亦应如大树一般，不为任何畏惧烦恼风所动摇。

“无耻”指无有羞耻或不顾羞耻，不约束自己身语意三门，不以正知正念管制自己，恣意于恶业。一些人学佛后，有时会旧习复发，想跟社会上一般人那样浪荡，这种心思生起时，应该立即控制，要不然后果很难想象。还有些人认为：“出家人约束太多了，特别是我们学院，纪律森严，天天要闻思修行，一年到头忙得喘不过气，不如回汉地。回汉地就没人管

了，自由自在，多逍遥！”这种念头是一个人将堕落的危险信号，如果不警觉，那就要毁掉自己的前途。此时务必要稳定下来，把根深深扎进正法大地，心里的烦恼风吹就让它吹吧，自己坚定与它对抗，即使一时止不住胡思乱想，也不能让它推动自己去言行。只要我们不放弃正念，这种烦恼对我们也起不到危害作用。

“言无义”是指说一些毫无意义，对自己修行不相关的话语。有些人过惯了那种无所事事的日子，一天到晚找人“海侃”“侃大山”“摆龙门阵”，东西南北、漫天胡扯一通，自己的一切全都陷入“龙门大阵”中。我们如果生起这种放逸之念，或在自己刚开口时，就应及时觉察，如树安住，将这些烦恼闷死。修行人应该寡言少语，最低也应不说无义语，彻底断除这种烦恼对正知正念的干扰。

上述“如树安住”的窍诀，都是说在我们生起

烦恼时，首先要警觉，然后坚持正念，三门安住如树不动，不使内心烦恼增长、转化为身语恶业。这个窍诀对初学者来说，尤为重要。一般初入门的修行人，烦恼习气比较重，又不知道以甚深智慧观照烦恼，转为道用。这种时候，以如树安住的方便，不随烦恼而行，也就会消除造恶业的危险。希望在座各位学佛者以后相互接触时，经常以本论中的一些法语警醒自己与对方：某某道友，贪嗔烦恼来了，“言行应暂止，如树安稳住”。如果能养成这种良好习惯，大家的修行定会突飞猛进。

应观此染污，好行无义心；

知己当对治，坚持守此意。

我们应该如上所说详细观察具烦恼之心，与好行无义事之心，察觉后应当严厉地对治，坚定守护清净菩提心。

上面讲了二十七种如树应安住的情况——生贪、生嗔、掉举、藐视、傲慢、骄矜、评论他、伪、诈、自赞、诋毁、粗言、离间、思名、思利、思敬、差仆役、欲人侍奉、削他利、弃他利、图己利、不耐、懒、惧、无耻、言无义、生亲友爱。现在以归纳的形式，总述我们应详细地观察自心。作为众生，相续中无疑充满着贪嗔痴烦恼染污，上述二十七种是其中主要的。这些烦恼，对我们修心有严重的障碍，即使只是其中一种，就足以摧毁我们的修行善根。所以，一个真想解脱之人，一定要内察自省，看看自相续有哪些烦恼。大家也应对照上述二十七种烦恼，经常细细检查自心，发现染污后，应毫不犹豫全力对治、断除。

“好行无义心”——无义心可分为两个层次。第一是指无记状态，浑浑噩噩的散乱心；其二是不利益或不顺应于菩提心的心思。分析这两种无义心，第一

种是无有正知正念，善恶不辨的散乱心；第二层次的范围更广，从一般凡夫散乱心至二乘行人的自利之心都包括在内。对一般人来说，这两种无义心几乎是恒常不断，有许多人什么事也不去想，不明善恶是非，糊糊涂涂地过着日子，他们的贪嗔烦恼自然是很顺当地增长。作为大乘修行人，自己所作所为必须要随顺菩提心，如果不断除无义心，根本不可能生起、护持菩提心。

关于对治烦恼，大乘经论中讲了许多窍诀，比如生起贪心，以不净观去对治，在本论下面的静虑品中讲了很多；生起嗔心时，以大悲心对治，观想一切众生皆是自己无始以来的父母，观想父母对自己的恩德；对治痴心，修观缘起深义；还有慢心、嫉妒等，每一种烦恼都要观它的过患，针对不同特点而有不同方便法。总之，烦恼并非不能制服，很多噶当派的格西也是这么说过：“烦恼如果不去对治，它会相当厉

害，但是只要你去对治，它也很脆弱，没有什么不可降伏的。”藏族有句俗话：“愚者不察自相续，愈纵身心愈野蛮。”如果不察身心对治烦恼，最后越变越野蛮，更加低劣。那种放纵身心，不对治烦恼的人经常想：“算了，算了，这个烦恼生起来了，没办法对治，让它生吧，将我弄进地狱也管不了……”这种想法确实很愚笨，烦恼不去对治，最后的结果会使自己越来越悲惨。如果你不知对治方法，只要去依止善知识，生起正知正念，自然会通达“惑幻心莫惧”，彻断一切烦恼。

“坚持守此意”——坚定守护菩提心，或说坚持正知正念，守护菩提誓言。在修行过程中，誓言坚定也是必要条件。历代传承上师讲过不少教言来强调，麦彭仁波切说过：“所谓坚持誓愿德，是诸世间之庄严。”假如能坚定自己的护心誓言，一切时处都能牢牢看护自心，烦恼也就会很快被调伏遣除。如果缺乏

坚毅，今天观护自心，明天就感到困难，放弃了护持自心的修行，这种人离解脱遥遥无期。

这段时间，以上师如意宝与《入行论》不可思议的加持，我们大多数人都能精进观修自心，在各方面有很大进步。大家说话、走路等各方面都可看到明显效果，我很高兴有这么多人能真正勤修正法，但是也非常担心，你们能不能长期坚持啊！以后离开学院，走向社会，走向各自弘法利生的道路，如果你仍能如在上师身边一样，时刻谛观自心，坚持正知正念，那你肯定是个大修行人、大瑜伽士，不论在恶人群中还是在美女当中，也不会被染污。但是凡夫心很容易改变，就像春天的天空一样千变万化，世间有句俗话也说：“晚上睡觉时的心愿，早上起来就没有了。”很多人在晚上想得好好的，明天要如何如何，第二天早上起来后，这些心愿计划就不知到哪儿去了，一点也没了。有的人学佛，吃早饭时发愿“啊，我现在一定

要闻思修……”，到吃中午饭时，这个决心就消失无踪，这种人能不能保持现在这种修行呢？很难很难啊！我们身边有些人，可能是前世的善缘，在闻思修行上十几年也没松懈过，他们的人生过得真正有意义而又快乐。见到某位法师时，我经常这么想，他是恒常安稳如大树的修行人，闻思修各方面长年如一日，别人对他说好也罢，说坏也罢，十几年皆是淡然处之。他总是保持着稳重平和的态度，无论提到痛苦还是快乐总是说：“噢，对……”这种大修行人的稳重风格，希望你们能真实去学习。如果你们能这样几十年如一日，默默地坚持审观自心，一生将会过得多么充实，多么自在、快乐！这些方面的教言，虽然大家都懂，但另一方面，我想凡夫都有易忘的毛病，所以想经常提醒大家，期望你们能以这些教言，以大修行人作为榜样来策励自己，稳重坚韧，自强不息！

深信极肯定，坚稳恭有礼，
知惭愧因果，寂静勤予乐。

对上师三宝要有甚深的信心，而且要从内心生起稳固的定解，意志须坚韧稳定，态度要谦恭有礼，还要知惭有愧、畏惧因果业报，保持身心寂静，精勤地利乐众生。

此偈总说了大乘修行人应具的九种条件。第一，必须要有甚深的信心，对上师三宝要有不可动摇的清静胜解信心。华智仁波切说过：“信心犹如双足，能趋入解脱道，犹如双手，将一切善法揽入自相续。”信心是我们趋入佛法、增长功德的关键，没有信心，如同被火烧之种子，不可能生长出善法功德；第二，“肯定”即是对上师三宝的功德从内心肯定，对甚深法义的认许或正面的承认，可以说是一种坚定不可动摇的定解。这必须要经过一定抉择，了解上师三宝的功德，对正法要断除犹豫及颠倒的见解，以此而生起肯定的心念，不可动摇的极深胜解；第三，“坚稳”：有了信心、见解后，意志必须坚韧，恒毅不变，没有

坚韧不变的稳固心，今天修一点，明天为违缘所障又放弃，这样，法门再殊胜，也无法修成。依止上师修学佛法的过程中，坚韧稳定是成功的奠基石；第四，“恭有礼”：恭有礼指在内对上师三宝有恭敬心，于身语上也有恭敬礼貌的行为，如身作恭敬顶礼，语言上用敬言，说话做事都恭恭谨谨。修行人在上师三宝前，如果能具足这样的内外恭敬，则能获得所有的加持；在道友及其他众生前，如果恭谦有礼，亦能获得顺缘，同时也符合大乘修行人的威仪；“知惭愧因果”在原文中作“知惭识愧畏因果”，因此第五、六项为“知惭识愧”。在七圣财中，这是极重要的两项，在前面我们引佛经说过：“惭者羞人，愧者羞天。”惭为内在羞惭，愧为外露羞愧。一个人如果不知惭愧，对恶业不感到羞耻，不能自尊自重，以此而不能去改正恶习，无法积累资粮，这些教言在《二规教言论》中讲得较详；第七，“畏因果”：相信因果报应不虚而生畏，这是入佛法的基础；第八，“寂静”：指身

口诸根寂静调柔，能保持平静的心态与言行，断恶、增善、净意的修行则能顺利进行。而不能保持寂静者，天天处于愤闹散乱之中，自己修行不可能有上进；第九，“勤予乐”：精勤以善法利益众生，所作恒时使他人快乐。

作为修行人，应该经常以上述九个条件来观照自己，对治自己不足之处。当然，这些可以结合我们日常修行很细微讲述，但有些人也许会觉得这样浅易的内容，用不着讲解。希望你们每个人检查自己，这九条是否都具足，不足之处，当尽一切方便来增补。

愚稚意不合，心且莫生厌，
彼乃惑所生，思已应怀慈。

愚稚的众生意乐千差万别，极难尽如其意。但是我也不应因此而生厌患，因为众生都是由烦恼才产生这些心态的。想到此，就应对他们心怀慈愍。

在修持菩萨行过程中，会遇到各种各样的众生，他们愚昧浅智，意乐千差万别，很难满足。比如说我们赞叹他人时，有些人因受赞而很不高兴，有些人因受不到赞叹而不高兴；给人布施时，有些人因受施而感恩，有些人因此而生嫉妒等；某修行人持戒清净时，有的人因此会生敬信心，有些人认为这是故作……

这个世间的众生，意乐很难一致，藏族人有句谚语：“三十个人三十种心，三十头牦牛六十只角。”有多少人就会有多少种意乐。我们在修行利益他人的善法时，定会遇到种种责难、非议，对此千万不能生起厌心而舍弃利行。因为众生根基不一，在无始轮回中，各自熏习染污不同，虽然是面对同一外境，他们各自意向都不一样。本师释迦牟尼佛也是因此而转八万四千法门，以适应他们不同的根基意乐。作为大乘修行人，在修行中应该经常想到这一点：众生因烦

恼而自无主宰，故生起了这样的恶劣心行，我应该度化他们出离这些烦恼，而不应对他们生厌弃。弥勒菩萨也说众生各种不如法言行，皆是他们的烦恼罪业所致，我们不能对其生起嗔恨责骂，不能厌弃他们，而应对他们为烦恼所制、无有自主的境遇生起慈愍。前几年社会上的人喊“理解万岁”，这个口号一点也不假，我们如果能理解到每一个众生的任何恶劣言行皆是源于其烦恼，他们自己也是无法自主，想到此，悲悯心就会自然而生起，还怎么会对他们生厌烦呢？

为自及有情，利行不犯罪，
更以幻化观，恒常守此意。

为了自他有情的利益，我当恒为利行，不做犯自性罪与佛制罪的恶业，进一步以了知诸法如幻化的无我空慧，恒常守护自心。

我们修行的主要目标：一方面是自己从三界

轮回得到解脱，另一方面是让沉溺于三界中所有众生离苦得乐。为了这无上二利事业，自己应恒常行持利行，对自他不利的事绝不可以去作。当然，我们自己想得解脱的这种心，初看似乎是一种“自利”，但这种自利的究竟目的是为了利益他人。大乘行为的中心是“利行”——利益自他的行为，一切行为若对自他无利，则是不如法之行。而我们要保持自己恒作“利行”，必须远离自性罪和佛制罪，这些恶行对自他都有极大损害，是利行的违品。“诸恶莫作，众善奉行”是一切学佛者与世间智者、正士所尊崇的教诫，能够做到这条，他的人生将会极有意义。

作为学佛者，还需要更上一层楼，“更以幻化观”去“自净其意”，要以无上智慧去摄持自己断恶修善所积的福德。在《大圆满虚幻休息》中，广引《般若二万颂》等教证，阐述了诸法如梦、如幻、如阳焰、如水月、如乾达婆城、如谷响等许多窍诀，以

无二智慧观察轮涅万法，了知一切无自性，皆是梦幻般的虚影，以此而断执离缚，得到究竟解脱。我们在修持菩萨行过程中，如果对自己的“利行”有实执，那么无论积聚多少善根福德，也只能是“无眼功德”，无法趋入究竟解脱的彼岸。只有以如梦如幻的般若智慧摄持，自己的善行才能给自他带来究竟利益。

根索曲扎在讲义中解释此偈说：“如果因利益众生的心行而生起了傲慢，这种利行毫无意义，所以应该用如幻如梦看待。”修行过程中如果有实执，生起傲慢，这种修行无有功德，只能导致修行者趋入歧途。一个修行人如能以幻化观去观察诸法，他的修行一定能得到迅速上进，直至圆满。以前密勒日巴尊者到卫藏求学多年，最后回家见到家中种种情形：母亲死了、妹妹当了乞丐、《宝积经》成了鸟窝……他悲伤之极，唱了一首无常幻化的道歌：“敬礼胜士马尔

巴足，加持穷子生厌离；贪恋执著世间众，可悲可叹亦可悯。每念众生我心悲，作兮为兮徒苦恼；流兮转兮堕轮回。业力所转可怜众，欲超度之唯勤修；圣不动自性金刚持，加持穷子得山居。幻化无常世间域，过客空留野遗塚；昔日可爱草原上，牛羊野马逐鹿处；而今唯闻鬼啾啾；此即无常幻化证，我今依此而修行。昔日四柱八梁家，而今一如破狮爪；房柱屋梁与四壁，而今一似死驴耳；此即无常幻化证，行者依此而修行。昔日俄马三角田，而今野草四处生；昔日亲友与乡里，今已大部成仇人；此即无常幻化证，我今依此而修行。我父米拉喜惹蒋，而今生死两隔绝；我母抑察葛锦母，而今唯留枯骨具；此即无常幻化证，我今依此而修行。贡却那崩我塾师，而今亦已离人世；大宝积经藏妙法，而今鸟雀栖巢处；此即无常幻化证，我今依此而修行。阿库勇加我伯父，而今已成死仇敌；毘达贡加我爱妹，而今流落在何方？此即无常幻化证，我今依此而修行。圣不动自性大悲者，

加持令我得山居。”

认识了诸法无常虚幻的本质后，他便彻底断弃了对世间的留恋，立志安住深山苦修，终于使二利事业得到圆满。密勒日巴尊者传记中这一段，每一个修行人看后都会有深刻感触。在座每一位都应仔细回想，往昔的经历已经给了自己许多无常幻化的教育，只是可惜我们没有能像密勒日巴尊者一样感受醒悟。昨天我回家乡去放生，见到了二十几年前自己上小学时住的房子，如今只剩下一小块土墙了，原来的房子中间长了一棵大树，小时候的一切都已经是梦境了，只能恍恍惚惚地想起一点点。你们想想自己往昔一切、世间一切，是不是也有这样的感想呢？我想再过若干年，你们重回喇荣沟，那时候学院还能否存在呢？学院如果还在，你的房子也可能破败不堪，或成了一堆废墟……大家要反复观修如梦如幻的空性，断除实执，这样“恒常守此意”，则一切作为不会成为轮回

之索，迅速使自己趋入大安乐的自在之境！

守持如梦如幻慧观，断除恶业，利益众生，这个偈子所宣的窍诀是我们一生中修行的所有内容，也是大乘佛法中密宗、显宗所阐述的修法总集。大家如果能在今生将此偈铭记于心，通达圆融，一切修行得以圆满。

**吾当再三思：历劫得暇满；
故应持此心，不动如须弥。**

我应当再三思维：经历了长劫的积集福德，方得到暇满的人身，因此我应该坚持以正知正念护持菩提心，像须弥山一样不动摇。

我们无始以来流转轮回，一直为无明黑暗所笼罩，承受着无量痛苦的煎熬。现在，因往昔历劫所积累的福德现前，得到了暇满人身。这样有机缘听闻修持佛法的人身，在前面内容中我们也以比喻、数目等

多方面讲述过暇满人身的难得。而极其难得的人身，其本性也是无常，转瞬即逝，就像风中油灯一样，短暂而脆弱。如果我们没有利用人身来修习佛法，解决自己的生死大事，那的确是最值得遗憾、痛心之事。我们应该舍弃此生此世的一切杂事，专志地修习佛法，而修行的中心在修心——修持菩提心，以坚固的正知正念去护持此清净心，使之如同须弥山王一般，不为任何违缘所动。狮贤大师的讲义中说：须弥山能经受三层违缘，不为毁坏，我们修心也是同样，善友、恶友、中友三种违缘也不能削弱修心意志。讲义中没有对善、恶、中友作解释，然而综合其义，大致是指安乐舒适的顺缘、逆境违缘、不善不恶的平庸条件。这三种情况下，我们都应坚持正知正念，犹如须弥山王，稳重坚固。

《入行论》从开始至现在，已多次强调修行人应稳重坚强。有些人可能有点腻烦：“唉呀，又是稳固、

稳重、坚强……”你们不要生这种厌心，在修行中，稳固是从发心至证果间的关键与基本要素，没有这种基础，自己的修法很易失去。尤其现在末法时代，恶劣环境对修行的干扰很大，我们要坚固自己的修法之心，就应该再三立誓：无论父母、亲戚朋友，还是外界的邪恶势力，他们再干扰阻碍，我修持佛法的意志丝毫不能动摇；无论什么人，采取何种手段威胁、折磨，我也决不动摇自己的修法决心。如果没有这种坚韧的誓愿，修行很难进行下去，在许多经论与印度、汉传、藏传佛教大德的教言中，反复强调过这点。尤其现在这种五浊黑暗严重的时代，“此时魔亦勤，诱堕于恶趣”，有些人昨天还在学佛，今天就变成了一个外道教徒。我们学佛修善，世间很多人不理解，诽谤、反对、阻拦……他们的思想与我们的想法完全不一样。以前宣化上人也说过：“学佛者的思想行为与世俗上一般的人正好相反，因为他们是利用人身造恶业，学佛者利用人身造善业了生死。”正是因为世俗

人与修学佛法者完全相反，所以他们必然看不惯，极力反对我们，如果我们没有稳固、坚定的誓言，怎么能在这重重障碍中获得修行的成功呢？

辛二（摄善法戒）分二：壬一、说不学戒之因而远离贪身；壬二、应修之方便法。

壬一（说不学戒之因而远离贪身）：

秃鹰贪食肉，争夺扯我尸，
若汝不经意，云何今爱惜？

贪吃尸肉的秃鹫，争夺撕扯我死后的尸体，意识啊，如果那时你毫不介意，那你为什么现在要爱惜它呢？

摄善法戒的定义是：诸菩萨受律仪戒后，为求无上菩提，身语意精勤积集诸善。我们要修学善法，最大违品是对身体的贪执，因有了对自身的贪执，平常

所作的绝大部分都是以自身为出发点，唯恐它受到伤害，处心积虑地去爱惜、养护。因此，我们要全力修持善法，首先断除对自身的贪执。

为了打破这种错误的贪执，作者在此提出了问题：在你死后，身体被送到尸陀林，为贪食尸肉的秃鹫所争夺、撕扯，此时你的意识毫无介意，毫无反应，那么平时意识对自身为何那么执著呢？在古印度，人死后除少数人采取水葬、火葬外，一般都会送到尸陀林天葬（印度至今仍保留着许多尸林，有名的有八处，称为八大尸林），在尸林中，有许多专吃死尸的秃鹫、野狗、狼等。那时候的人死后，别人将其尸体送到尸林中，任那些猛禽野兽撕食。我们大都见过学院西山那边的尸林，天葬师将尸体放在天葬台上时，秃鹫就会一拥而上，拼命地争夺撕扯吞噬，将皮肤、肌肉、内脏一抢而光，最后又将天葬师砸碎的尸骨、骨髓全部吃光，这时候亡者的身体完全没有反应。假如是你

自己，此时也不例外，肯定会是毫无所动，没有什么执著、爱惜。仔细想想，这种情形确实有点奇怪，自己的尸体送到尸陀林时，此时自心对它毫无护惜，任鸟兽撕扯吞食，而在此之前，自心却对身体百般贪执、护惜，为保护自身而奋起与他人抗争。有的人甚至在别人无意中挨上后，心里也会不高兴：“你这个人怎么搞的，把我碰得这么厉害……”强烈地执著身体。死亡前与死亡后的四肢、头颈、胸腹等并没有两样，而行为却完全相异。如果身体真属于自己，那平时怎样爱惜、养护，死后你的意识也应去护惜，平时你为身体和他人打斗，死时也应与撕扯你的秃鹫去搏斗……

大家想一想，现在对自己身体的爱惜照顾是否合理呢？自己现在无论怎样去护惜身体，最终还是要将自己的身体送给秃鹫、蛆虫，或者烈火、水土。我们的身体只不过是心识中习气坚固串习而成的假象而

已，以前清定上师也这样讲过：“现在的我是假我，如幻如化，如阳焰，是空性。”对这种无常幻化的东西，又有什么可执著之处呢？

意汝于此身，何故执且护？

汝彼既各别，于汝何所需？

意识！你对身体为什么要如此执著、护惜呢？既然你与身体是各有别体，它对你有什么用处呢？

有些人认为：“这不一样，身体虽然是暂时的，但活着时，我的意识很需要身体作房子，所以我要执著，因缘尽后，意识便离开了肉体，寻找别的房子，因此不再执著这个房子了。”你们既然执著意识为主体我，身体为我所，你和身体是分开的别体，那么你的身体对你（意识）又有什么作用呢？与意识毫不相关的别体，为什么要去执著呢？我们大家都知道，自己的意识与肉体不同，身体是父母精血种子为因，地水

火风四大组合而成；而意识是中阴身过度来的。身体如同房子，识是房子里的客人，只是暂时住在这个宅舍里，就像我们驻旅店一样，只是很暂时的住段时间便要离开了。身体房宅既然不是自己的东西，那么你这样爱惜执著，有什么意义呢？在世间，如果有人将不属于自己的东西当成自己的物品去执爱，别人都会嘲笑他愚蠢无知，执著身体为我所，同样也是非常盲目愚痴。

世间人们都将肉体当成自己，成天去装饰打扮，对它产生了很深的执著，为了养护它，造了无边恶业。而能了解自身真相的人又有多少呢？身体并不是自我，身与心也非一体，我们对此应有正确的认识。我们的身体如果不是为了利用它去修持正法，而暂时不让它轻易受损，根本用不着去执著爱护它，如果对自身有执著，修行根本无法进入正途。

痴意汝云何，不护净树身，

何苦勤守护，腐朽臭皮囊？

愚笨的意识啊！你为什么不去守护那清净的树木为身呢？何故偏要辛辛苦苦地守护这个既肮脏、又易腐坏的臭皮囊呢？

很多众生都会执著：我（意识）必须要依靠身体才能存在，要是身体坏了，依存处就没了，所以我必须要守护身体。针对这种执著，作者又用一种讥讽的语气反问：愚痴的意识，既然你要寻求依处，为什么不去守护干净的树木身躯，反而要去守护腐朽、肮脏的人体呢？

从世俗而言，自己的意识与身体并非一体，而是不同的别体，意识强烈执著身体作为依存处，这种执著实是愚痴之极。如果意识必须要寻找一个依存之处，不如去寻找一个清净的东西，比如说树木，或是现代的塑料、玻璃钢之类作为身体，这样就用不着天

天吃喝，也不会制造出很多脏东西，而且从质地看，也比肉骨要结实耐事得多。可是，意识偏偏要执著不清净的肉身。大家观察自己的身体，从头到脚，从内到外，由毛发齿爪、皮肉筋骨、各种涎汁等三十六种不净物所组成，还有九个孔穴往外滴着不净物，散发臭气……这么肮脏、腐臭，盛满脓血、不净粪的皮囊，偏偏要去执著它，确实有点让人想不通。也许大家以前没有观察过自己的肉身，有些人觉得自己的身体很美妙，但只要以智慧去分析观察，立即会对它生起厌恶之心。

在座各位都要想想，你们在学佛以前，为了它造过多少恶业，也利用它去造了多少罪。假如你们在以前就能观察到自身不净，那怎么会对它有强烈贪执，为了它去造罪。在这盛满不净粪的皮囊上装饰打扮，然后执著这是我的房子，只有癫狂者才会干这种事。你们来到这个世间，有些人二、三十年了，有些五、

六十年了，在这么长的时间里，一直都保护爱惜着身体，若干年后，你们都要抛弃肉身，进入生命的另一段历程。但在此之前，大家都应想想自己利用这身体做了些什么？有些人肯定是有收获，依靠这个身体，自己闻思修行积累了无量的福德资粮，但有些人却利用这个身体造下了使自己堕入恶趣深渊的恶业。同样的身体，结果却是有天壤之别。

现在世间稍有智慧的人，将精力全部投入研究外境物质世界，却不反观自我，研究身心生命的奥秘。如果他们能回过头来，观察自己的身体，一定会大吃一惊，醒悟到人们对身体的贪执是多么愚痴！

首当以意观，析出表皮层，
次以智慧剑，剔肉离身骨。

首先用自己的观慧，将表皮层与身肉分开，再以智慧的利剑，从骨架上将肉剔下来，一一加以详察。

我们用智慧来一层层详细观察自身，看看自身到底有没有值得执著的精妙之物。首先从表皮着手，人体表层是一层皮肤，世人往往执著皮肤很好看，说什么肤如凝脂、面如桃花等等，但实质上人体皮肤的白色，是皮层角质的颜色，红色是血的颜色。仔细观察下，皮肤是一层粗糙的组织，学过生理卫生的都知道，皮肤由什么角质层、颗粒层、表皮、真皮、毛囊……一大堆乱七八糟的东西组成，上面还有体毛、斑斑点点的色素。在放大镜下，人们执著最好看的皮肤也是麻麻孔孔，丑陋不堪，哪有什么精妙之物呢？很多人执著自己外表好看，尤其是年轻人，涂脂抹粉、穿金戴银，费尽心思去装饰自己的外表，然后别人见了也很赞赏：“很好看、很好看……”其实这只不过是无明串习，一种错觉而已。一个稍有智慧的人去观察，或者任何人用放大镜去看，人体表皮无疑是一大堆臭垃圾，遍布全身八万四千个毛孔散发着臭气……见到这么丑恶的东西，有谁去执著它呢？

在这样污秽的皮层下是肌肉，肌肉上还有一些脂肪之类的结构。我们到尸陀林去看天葬时，可以看得很清楚，肥胖的人脂肪要多一点，干瘦的人脂肪与红色的肌肉都很少。一般人在胸部、臀部有厚厚的黄色脂肪，脂肪很难看，由杂乱的黄白色物质组成。在显微镜下，红色的肌肉是由一个个细胞组成，像一大堆泡泡，肌肉里面还有一个个小管管，充满着又腥又臭的血液，看起来很恶心……得不到什么精华。分析完全身的皮肉，我们丝毫得不到精妙之物，再深一层，自己的骨骼如何呢？

复解诸骨骼，审观至于髓；

当自如是究，何处见精妙。

再将所有的骨骼一一解剖观察。这样，从皮肤表层至于骨髓，自己应当认真地探究，身体里面哪里有精妙的东西呢？

一般人体有三百六十块骨头。在天葬时，秃鹫将皮肉内脏食尽后，白森森的骨架便会露出来。骨头由骨膜、骨质、骨髓组成，仔细看也就是一些钙质、血、脓膜等令人恶心的东西，亦找不到什么精妙之物。

当然，除了皮、肉、骨骼之外，人体还有内脏、血液等一些组成部分，我们也要去观察分析。在这些结构之中，有无精华之物值得自己去执著呢？我们从表皮至骨髓，细细剖析身躯，除了三十六种不净物之外，无有任何精妙之物。

你们有时候应该去尸陀林，看看天葬，特别是夏天去看，一定会有很大收获。在熏人的臭气中，坐在天葬台边上，看天葬师将尸体切开，秃鹫一块块地撕扯着肉块、内脏，渐渐只剩下一个骨架。然后天葬师将骨头砸碎，秃鹫又一拥而上，将筋骨、骨髓、脑髓一抢而光……大家一面看，一面想想：“啊，我的身

体也是这样，与这些尸体没有两样，又腥又臭……总有一天，我的尸体也要躺在这块大石头上，让秃鹫撕扯一空。”经常这样观察、思维，能很清楚地了解自身没有任何可执著之物，只是由种种腥臭的不净物组成。血、脓、涎汁、骨髓……这些东西在我们见后恶心呕吐都来不及，哪还会执著为精妙呢？

如是勤寻觅，若未见精妙，
何故犹贪著，爱护此垢身？

倘若如是努力寻找之后，仍未见到自身中有任何值得护惜的精妙之物，那么你为何还要费尽心思去贪著、爱护这个垢秽组成的身体呢？

我们用上述方法努力寻找、观察，将身体里里外外，每一个细微部分都加以分析，除了三十六种不净物外，得不到任何值得执著的精妙之物。如果没有精妙，我们为何还要拼命地贪执臭秽之身，为什么还

要去为它忍受劳累、忧苦呢？贪著身体这种迷惑，实在是毫无道理。将身体从较浅的层次去分析，是不净物组成；我们再深一层，用中观方法观察它的实质，它毫无实体，只是我们的一种错觉，一种执实习气串习而现的幻象，我们对它的贪执如同在梦中执著梦境无异。

世间上懂得这个道理的人，实是少之又少。世人似乎从来就没有去想过这些问题，糊糊涂涂地为了身体一天到晚造恶业。我们平时安住在寂静处，看不到外界人们的生活。偶尔出去时，可以见到现在的人很喜欢装饰身体，似乎每一个人都要在身上挂一些金银珠宝，涂抹各种脂粉之类。为了身体，为了丑恶的东西，造恶业也越来越厉害。在智者的眼中，世人这种表现实在是颠倒黑白的愚痴行为，索甲仁波切说过：这种人就如同在旅馆中只住一夜，却将自己全部钱财用来装饰旅社的房间。他们不知道人生真谛所在，的

确是非常愚昧可怜。

作为一个佛教徒，当遵循佛陀与高僧大德们的教导，抛弃贪执自身，吃饭、穿衣各方面将就能维持身体就够了。应将一切力量放在解脱生死、升华精神方面，利用这短暂的人生成办究竟二利事业。

若垢不堪食，身血不宜饮，

肠胃不适吮，身复何所需？

如果身内的脏东西不堪食用，身血不能喝，肠胃也不能吸吮，那么身体对你有什么用呢？

人们对自身的贪执，完全是一种毫无理由的盲目爱执。作者在论中将自己的意识拟人化，与肉身分开，自己当作一个旁观者来分析，嘲讽意识对身体的贪执：意识啊！你为什么还要贪著这个肉体呢！难道它能供你受用吗？这个身体如此垢秽，完全由不净物所组成，里里外外没有一块堪可食用之物，血也不能

喝，肠胃也不能吸吮，你为什么还需要它呢？人肉在古印度视为世间最不清净的五种肉之一，在世界各地文明民族中，也没有人敢去食用人肉。确实，人肉让一般人想起来就恶心，根本不可能去食用；人的身液，血、脓各种液汁等等，这些东西腥臭得让人不敢去闻，哪里有人去饮用呢？还有身体内的肠胃胆囊等，这些器官内充满脏物，令人望而生厌、恶心，正常人有谁去吸吮呢？

我们去尸陀林看天葬时，不论老少男女的尸体，都是臭气熏天，有的尸体虽然是刚死不久，臭气也让我们受不了。切开之后，花斑色的人肉、脓血……白森森的骨头，让人见而生畏，平时有谁能坦然面对这样的尸体呢？而实际上我们现在的身体与它并无多大区别。密勒日巴尊者说“见而生畏之尸体，本为现在之身体”，活人的身体与死尸的各个器官一模一样，只不过是活人风大还存在，所以能蹦蹦跳跳。我们都

应反复看看，自己现在拖着的也是与死尸无别的尸体，为什么还要去执著它，它又有什么用处呢？

人不管在生前如何受人喜欢、尊敬，死后尸体也不过停放几天，亲人们就会将他拖出去烧了、或是埋了，没有人愿意与一堆腐尸烂肉相处。每个人如果观察到这点，都会知道自己的身体其本身根本没有珍贵之处，无论他多么强健、充满活力，也不值得一丝一毫的贪执。别人最漂亮的尸体，正常人也不愿去碰，可是他们不知道，自己正在成天养护的也是这种尸体。

我们贪著身体，完全是一种愚痴习气，也是由于没有去深入观察、冷静地思维而导致。经过上述观察后，每个人都能从内心生起对身体的正确认识：“噢，我这个身体内外都是不净物，平时只不过没有去观察，随顺习气妄想而有执著，其实身体毫无可贪之处……”如果对身体没有很大贪执，那么即生中就不

会为身体去做许多恶业，也就不会为贪执身体而怠惰善法。现在泰国、缅甸等许多地方的修行人，经常去尸林中修不净观，通过观察死尸而断除贪欲。假如每个人都能去如是修观自身不净，定能从生死大迷惑中渐渐醒悟，步向真正幸福、安乐之彼岸。

贪身唯一因，为护狐鹫食；

故应惜此身，独为修诸善！

你贪爱身体的唯一理由，只不过是保护狐鹫的食物罢了！所以，我们维持身体，唯一目的是利用它去修习善法！

身体完全是令人生厌的肮脏垢秽，毫无价值，而世人拼命地贪执它，到底是为了什么呢？作者在此对人们的愚痴自苦行为，作出了刻骨评论：“贪身唯一因，为护狐鹫食。”人们一生中千辛万苦的劳累，赚取种种衣食财产来养护身体，把它喂得又肥又胖，最

终目的是将它送到尸林中去喂秃鹫狐狸，让这些禽兽吃饱一点。除此之外，无论怎样去观察分析，也找不出其他目的。因为世人在一生中，为了维持身体所做的一切努力，在他们死时，除了这具尸体外，还能留下什么呢？有的人饱食终日，一生中善业没有积累，倒是赚下了一肚子肥油，让秃鹫、野狗、狐狸吃得饱饱的，就像人们养猪、养鸡一样，将它们喂得很肥胖，其目的就是让人多吃几口而已！

我们通过这方面的观察，看出了自己贪爱身体的荒谬无义，如果人只知道去护惜身体，那他一生就白白浪费了。那么我们维持身体的正确态度正确目的是什么呢？“故应惜此身，独为修诸善”，我们护持身体，其唯一意义就在于利用它去修善法。这两句偈颂的藏文原颂其意是：所有人养身唯一目的，应该是修持善法。世间稍有长远目光的人也说：人活着，不是为了吃饭，如果只是吃饭穿衣，即使在世上活上一百

年，也毫无意义。《格言宝藏论》中说：“平日不为利他想，此人行为如牲畜；唯寻自己之吃喝，岂非牲畜亦能行？”寻找食物养身，旁生也很善巧，生物学家把这种行为称为“本能”。作为人，有思维能力，应该有理想、有崇高的追求，不应停留在“本能”的卑劣层次，吃饱喝足感官满足不应是人生目的。人生的真实意义在于修学善法，改善自己的心行，积集善根福德，为所有父母众生得到究竟安乐而求证菩提。

我们如能利用人身去修持善法，那么每一天都会过得极有意义。在律藏中也说：“修持善法的人，寿命越长越好……”恒常修持善法者的每一分钟，能为自他带来今生来世的一份安乐，能让自他向解脱彼岸靠近一步，这样的人身，称为解脱舟，人身宝，是真正值得珍惜之宝。

纵汝护如此，死神不留情，
夺已施鹫狗，届时复何如？

如果不去利用人身成就善业，纵然你的意识如何去爱护，到时死神也会毫不留情地夺走，并丢给秃鹫、野狗食用，那时你又能怎么办呢？

“纵汝护如此”——“汝”指自己的意识。我们如果不差遣自身去修善法，平时无论如何去绞尽脑汁，想尽一切办法去护惜自身，意识完全作身体的奴仆，辛辛苦苦地为保护身体而忙碌，最终也一无所得。死神铁面无情，绝不会因你对身体格外爱护而对你另加青睐，到时候它毫不迟疑地将你套住，把你的生命勾掉，然后你的身体便被扔到了尸林，成为了秃鹫、野狗的食物。那时候，你的意识再贪执也是毫无办法，根本不可能与死神争夺身体。《正法念处经》中说：“死神乃无可避免之时祸，强夺生命之恶神。”我们的生命和身体，不论你愿不愿意，到时死神一定会带走，我们没有一刹那自在，那时，如果自己没有一点善法功德，该怎么办呢？

获得人身后，唯一应做的事是精进修持善法，而且要刻不容缓地去修持善法。昨天我去色达放生，路上有两个人与我同车，他们对我说：“这一次我们到学院来看看，觉得佛法很殊胜，学院也很殊胜，现在我们没时间在这里听闻佛法，但相信以后一定会有因缘，两三年后我们再来皈依三宝，研究佛法……”他们给我谈了许多未来的计划，这类话我已经不是一两次听人说了，每次听到时我总由不住生起悲悯：为什么现在世间众生一点也不懂无常的道理呢？生命在恍恍惚惚中，根本无法预料它的尽头，未来计划也只是在旱地撒网，实现的希望有多大呢？世间许多人就是在怀着对未来的梦想中猝然死去，留下了无数空憾！华智仁波切说过：“南赡部洲的人一出生就一定要有死亡，但死的方式、死缘与死的时间是不定的，即何时何地死亡……谁也不能确定。此世间，生缘很少，而死缘极多。”

我们修学正法，当如“美女救头燃”一般，一刻也不迟缓，以全部的力量投入。要不然，不但生命不允许，我们凡夫向善修法之心亦极易转变。而且现在这种社会，你想在那种环境中独善其身，恐怕每天有数十、上百人嘲讽、诱劝、阻碍……不将你染黑，那些愚痴者绝不会罢休，那时你还能不能坚持修善之心呢？难！不要说初学佛者，就是一个修习佛法很久的出家人，处于这种环境中，过不了多久，他修善之心也如风中油灯，极危险啊！

若仆不堪使，主不与衣食；

养身而它去，为何善养护？

就像仆人不听使唤时，主人不再给他提供衣食；你养护身体它却不听主宰而离去，那你又何必那么对它善加养护呢？

此偈以比喻说明我们不应贪著守护身体。在世

间，很多人拥有仆人、下属，如果仆从、下属不愿听从使唤，不去做事，主人也就不再雇用他，不给他提供衣食、工资等。就像现在那些采取招聘制的企业，你们在家时可能也有过这种经历：不好好干活，每天迟到、早退，上班时还要磨烱工，不服从主管的命令，这样不多久，老板就把你“炒鱿鱼”，不再给你发工资、奖金。同样，人们在一生中雇用了身体，要它为自己服务，但身体实在是不像话，一生中吃喝打扮，花费了主人多少资财，养得肥膘骨壮，但它却不听心识的命令，不去修善积福，最后还要将主人抛弃，毫不负责地到尸陀林去了。对这种忘恩负义的身体，你又有什么必要去养护它呢？

有的人将身体喂得肥肥胖胖，身体却一点也不听从心的指挥，到处造恶业，对造善业却懒散懈怠，一点也不为主人着想，如同父母养了一个忤逆的儿子一般，不但没有利益，反而会带来无穷祸害。对这样

的身体，实在是不应该去养护它。以前许多噶当派大德在自己修行精进时，他们就吃一些较好的食物，奖励身体，如果身体不听心的使唤，修法不努力，那就要惩罚身体，让它挨饿、受累。藏族人也有这样的习惯，他们经常对身体说：“今天要是积累了很好的福德资粮，就好好地给你吃一顿。”

我们在修行过程中，也应该严厉地管制自己的身体，不能让它偷懒，如果不勤于善法，就要重重惩治它。我们看看那些高僧大德，他们的身体那么调驯，无论修何种法，有多么辛苦，身体也不会不听从命令，而是踏踏实实地执行。对比之下，我们有的人应该好好管教自己的身体，让它配合自己精进闻思修法的心意。有些人早上睡懒觉，心怎么劝身体起来，也不管用，再三催促：“身体，起来吧，快上课了！”有时身体说：“唉呀，我困得很，起不来了……”有时又说：“我还想睡一会儿，这样多香啊！意识，你

不要捣乱，我还在享受被子里的温暖，如果你要去就自己去吧，我不愿起来……”对这样懒惰的身体，应该不给它饭吃，也不让它多休息，好好地磨炼一段时间。有些人在一两天之内修行也算得上精进，但是缺乏长期坚持精神，过一段时间，身体又不合作，不肯顺从心的指令。希望你们下点功夫，对治这种毛病，养成稳重坚韧的习惯。能长年如一日恒常精进，则没有不能达到的目标。

即酬彼薪资，当令办吾利；

无益则于彼，一切不应与。

既然于自身已酬与衣食为佣值，现在就应当要它成办善业义利；如果它不能利益我和其他众生，那么我就不应再给它任何东西。

世间的仆从在得到一定薪资后，就要为雇主做一些事务，如果他不干活，主人就不会给他任何报

酬。我们也给身体支付了一定报酬，如果身体做善事比较令我满意，可以相应多给一点衣食。有关修行人的食物、衣服，在律藏与大乘论典中皆强调过不能堕两边。吃穿太奢华，容易堕于傲慢，障碍自己的修行；但食物太差，导致营养不足，身体受不了；衣服太烂、太单薄，身体也受不了，他人也会加以讥讽扰乱，给修行也会带来障碍。当然，有些特殊的修行人，像大迦叶、密勒日巴等，他们示现以苦行而证道，衣食方面根本不会影响修行，所以在吃穿方面完全不去考虑。但对一般人来说，应依于中道。像我们学院的修行人，大部分人吃得不是很差，白菜和米饭基本每顿可以吃饱，出家人的衣服很合乎规定，常住居士穿着方面也合乎中道，既不与外界在家人那样讲究，也不是很破烂。我们修行人应该好好地修心，以善法功德严饰自心，外表的衣服方面，随缘而适可，不用特别去装饰。过于奢华固是不可取，但衣着过于破烂，外表像济公和尚一样行持疯狂禁行，不拘小

节，而你的修证没有达到那种高度，别人见了也不一定起信心。上师如意宝说过：“如果内心的执著没有破烂，外表的衣服破烂，不一定是瑜伽士。”

我们对身体，既不娇纵它，也不过于苛刻。应给自身适当的衣食、休息，维持它的生存。当然，这样做不是白白养它，而是让它给我们做事情——“当令办吾利”，成办我们的义利。对大乘修行人来说，义利事业即是利益一切众生，除此而外，不存在其他任何目标之“吾利”。将身体喂养好后，一定要全力以赴地饶益众生，度化一切有情，这才是养护身体的唯一目的。

有些人的身体经常不听从心识指令，不顺从地修行善法，反而去造恶业，给自己带来无边祸害。对这样的身体，作者告诉我们：“无益则于彼，一切不应与。”什么也不应该给它。“一天不好好修行，就一天不给它照顾”，这是所有高僧大德的修行窍诀。无

论是藏传佛教、汉传佛教，还是南传佛教的修行人都有这种传统，对懒惰懈怠的身体，以苦行去磨炼，使它所作都顺应于佛法。

世间有许多人对这个道理一无所知，他们对身体特别执著，费很多心思财力去照顾。可是身体不知恩情，不去为他们积累福德资粮，什么善法也不修，反而整天去造恶业，使它们的主人随恶业巨浪在生死轮回中受尽痛苦煎熬。我们现在既然已经清楚认识了这些道理，应当细心观察，自身有没有给自己成办利益，修行善法。如果没有，就应如论中所说“一切不应与”，对这恩将仇报的东西严加惩治，让它回过头来！大家的身体从外表看上去都差不了多少，但各自所作所为却差异很大。有些身体就像一个顺从的奴仆，辛勤地为主人干许多善事，与主人配合得很融洽；有些人的身体对善法一点也不干，给主人造各种罪业违缘，如杀生、偷盗，它很高兴去干，也很能

干，那时病也没有，懒惰也没有，非常卖力。这样的人身，如果不能转变，还不如没有得到或早点让它死去，也就能少造点恶业。

念身如舟楫，唯充去来依；

为办有情利，修成如意身。

应该将身体看成渡越苦海的船筏，充当自己修善的工具。为了成办有情的利益，应将它修炼成如摩尼宝一样的清净佛身。

我们的身体，应当是将它当成船筏，当成渡脱生死大海的工具。人们在渡越江河湖海时，往回来去依靠大船，汹涌波涛也不能阻挡；同样，在六道之中，人道众生有听闻修持佛法的最佳条件，是渡越轮回最好的工具，我们利用人身去精进努力，可以让自他渡过生死轮回大海，到达成佛彼岸。

如同已经过河，不再需要船筏，因它帮助人过河

的任务已经完成了，不需要去执著它；身体也如此，它只是我们救度众生的工具，没有必要对它执著、贪恋不舍。《教王经》中说：“智者于身不生贪，愚者于身生贪执。”我们认识了身体的本质与作用后，一方面对它断除贪执；一方面应积极利用它——“唯充去来依”，利用它“去”到达成佛彼岸，“来”三界利益度脱众生。我有时看自己的身体，觉得这是个大累赘，很可怜，活在世间没有什么意义，对它有些厌恶；可有时候觉得我依靠这个身体，多多少少还能做一些对他人有益的事，比如说放生，写一些对众生有益的文字，给你们翻译、讲解一些殊胜的经论……如果没有这个人身，我们很难修习佛法、利益自他。诸佛菩萨来度化人，也要随顺我们显现人身，要不然，诸佛菩萨在法界寂灭光明中恒时畅演法音，而我们为业障所蔽，无法听闻得益。

利用人身修习大乘佛法的终极目标，是如同普

贤文殊大愿一样，要在尽轮回际解脱一切众生。要达到这个目标，必须圆满证悟正等菩提，将我们凡夫的身体修成佛陀的如意宝身。佛陀的如意宝身，只要众生有信心，去祈求，就能满足任何无害心愿。我们现在这种有质碍的肉身，将来成就功德圆满的清净佛身后，也就能依众生之愿，顺众生之业缘，于无量尘刹中示现无边化身，成为无边有情究竟的如意宝、如意渡船。

在此，一些人可能有疑惑：论中有时说人身是臭皮囊，一会儿又说人身是渡船、是人身宝，我们到底该如何去看待自身呢？针对初学者来说这是较普遍的疑点。经论中阐述每一个观点，都是针对不同层次，有一定目的。在前面说人身不净，是引导我们断除对它的庸俗贪执，因为“恶则此身轮回因”，贪执自身而作恶是众生沉溺于轮回之因；现在说人身是船，是从“善则此身解脱船”这方面而说。人身是宝，是度

脱自他的最好工具，如善加利用，它能成办解脱自他的二利事业。在《学集论》中广泛摘录教证，阐述了贪执身体的过患与运用身体修善法的功德，这是从不同方面或层次而得出的观点，一方面让我们去认识身体，断除贪执，一方面让我们了解利用它修善的功德。本论结合了这两方面，结合了小乘与大乘的观点，让我们合理地看待人身。大家如果对经论方面有广闻，会看到更多不同层次的阐述。

壬二（应修之方便法）：

自主己身心，恒常露笑颜，
平息怒纹眉，众友正实语。

我要努力把持自己的身心，经常面带笑容，平息烦恼的皱眉与怒容；作众生的善友，常说正当质直之语。

在前面断除了修习善法的违品后，现在讲述善巧修善法的方便。

作为修行人首先要做到身语意举止安详，与他人和睦相处。要做到这点，必须要自己能主宰自心，这在前面摄律仪戒内容中，详细讲过以正知正念去调伏自心，恒常能安住正念窍诀。在内做到了善持自心后，在外的言行态度方面就能自然地流露出祥和、慈善。我们学院的修行人在这方面做得不错，前段时间新来的居士告诉我：“学院里的人很温和善良，好像都是菩萨一样，对我们刚来者给予了非常周到的照顾、帮助，这与外面完全是截然不同的世界……”我想这是上师如意宝的加持，同时希望你们进一步提高，恒常以大乘修行人要求自己，以良善的意乐、大慈大悲去利益他人，要将这种慈悲无限地扩展，遍及亲人、朋友、素不相识的陌生人……面对给自己造恶缘的众生，也要如是去对待。而不应生嗔恨之心，现

出皱眉蹙额的怒容和不悦之色。

当然，作为凡夫，有时猝然遇到一些违缘，难免现出一些“怒纹眉”。人生气的时候，眉间就会结成一个疙瘩，堪布根霍仁波切说：“人生气发怒时，两条眉毛好像结成了一条。”有些人的性格不太好，与任何人都易发生不愉快。对这种人，藏族人比喻说：

“性格恶劣者，如同牛角装在口袋里。”牛角弯弯曲曲，又尖又硬，装在口袋里，与别的东西和不到一块，稍动袋子，里面就嚓嚓作响，满口袋的东西都不能安稳；性格不好的人也是这样，他到哪儿，哪儿就不安宁，他总看不惯别人，好像除了他之外世界上没有一个人，所以一天到晚，显出“怒纹眉”。一个人如果在即生中经常这样，《入中论》第三品中说：这种人的来世很难看，“使色不美引非善”；而能修安忍者，以后会长得很好，“忍感妙色善士喜”。你们喜欢打扮的人，不如去好好修安忍，今生千万不能

露出这种“怒纹眉”，一旦发现自己有这种现象，应及时调整、平息。

我们每个人都要观察自己，是否在这方面做得如法。我想如果你们将《入行论》学好，切实地去依教奉行，那么待人接物方面定会很如法，至少也会像星级宾馆里的服务员一样，恒常面带微笑，对人彬彬有礼。

“众友正实语”是说要做一切众生的亲友，说正确真实的语言。将一切众生当作好朋友，自己诚恳地作每一个人的朋友，修行人如果能做到这点，他不论对哪种人都能友善、诚恳地相待。但我们大多数人，要做到这点有些困难。有些人对他人态度亲疏不一，界线分明，对这个人笑意盎然，对那个人冷若冰霜，这不是大乘修行人应有的行为。在四无量心的舍无量心里也讲过，对一切众生都要远离有贪心的“亲”，有嗔心的“疏”，应以平等善心去对待。

我们在语言方面，应说“正实语”，即符合实际，能利益他人的语言。在《亲友书》中，龙树菩萨讲过三种语言——美语、实语、颠倒语，大乘行人应该说“美语”与“实语”，即说话尽量和蔼、悦耳，符合实际，这样对自他都有利益。无论外境如何，作为修行人应该坚持“正实语”，说老实话，做老实人，切不可随顺世俗，说一些不切实际的花言巧语。

移座勿随意，至发大音声；

开门勿粗暴，常喜寂静行。

移动床、座等器具之时，不要轻率随意，以防发出嘈杂的噪音，开门时也不能粗鲁，修行人应恒常保持调柔寂静的行止。

在一些细小行为上，能反映出一个人的修行好坏。生活在大众中的修行人，行为一定要保持寂静，以防对他人产生干扰。例如我们移动床座、桌椅等一

些器具时，不能随意发出噪音而惊动他人。这点说来很简单，但实际上我们许多人没有做到，因为平时身心没有调柔，偶尔碰到一些如卸货、背石头的粗活时，各种习气就露出来了。有些人在干这些活时，正知正念完全没有了，大大咧咧，举止很粗鲁，弄得噪声嘈杂，有的还大喊大叫，说话也没有分寸……看上去根本不像一个修行人。我们学院是非常寂静的修行处，大家做事时一定要注意，不能破坏修行环境。以后在集体劳动时，希望大家互相提醒，当切实持守正知正念，保持良好威仪，始终做到“安稳如理行”。

“开门勿粗暴”——在敲门、推门时，动作不能太粗鲁。出家人在进门前应三弹指，如果屋里有人答应，说明自己的身份、原因，待对方答应后再轻轻地将门推开进去。如果敲门，也要轻，不急不缓地用手指叩三次，再等对方反应。有些人在这方面似乎很缺乏教育，到别人那儿去时，大步走到门边，一边使劲

砸门，一边高声喊：“哎，有人吗？”举止特别粗鲁，这种行为对他人干扰很大，如果他人在修定，你这样去大声惊扰，会很危险。在《事师五十颂》及其他一些论典中，特别强调过开门等这些行为应柔缓。这些方面在世间也有许多规矩，有些人也做得很好，希望在这些方面做得不够的修行人，一定要从现在起切实注意。

“常喜寂静行”——修行人应恒常安住于寂静、调柔的威仪中。无论行住坐卧，大家将自心系念于正法，保持安宁而警醒的心态。有了这种心态，外表行为也就能相应地保持寂静如法，而经常能保持寂静的威仪，对修观自心也有极大帮助。

水鸥猫盗贼，无声行隐蔽，
故成所欲事，能仁如是行。

水鸥、猫和盗贼，它（他）们的行为无声而隐蔽，

因此能达成它们所求的目标；作为大乘修行人，举止也应恒常寂静。

水鸥，是生活在海洋、江河湖泊中的水鸟，通常以鱼类为食，它们在天空飞行、水面游动时，动作很轻捷，不会惊动游鱼；猫，大家都见过，它走房窜墙、蹲坐在角落时，都是悄无声息，最机警的老鼠也很难发觉它；还有盗贼，他们翻墙入室极为隐蔽，别人很难发现。作者在此举出三个例子，都是在说明保持寂静、警觉的行动者，能达到他们所求目标。那么，修行者为了修持善法的成功，也应如是去保持寂静。

“能仁”是佛的名号之一，从梵语直译过来是指清静调驯，能行持苦行的心识。以此义延伸，能仁也指修学大乘佛法的行人，所以，此处“能仁”不能解释为佛，而是泛指我们所有修持菩萨行的人。这句颂词依藏文直译过来应是“能仁恒常如是行”，意思

是说水鸥、猫、盗贼为了成办它们的所求，行动经常保持静悄无声；我们为了成办自他广大利益的大乘行人，也应该依靠这种寂静、安稳、调柔的方式，不能粗鲁莽撞。

佛教修行人有一个很突出的特点，那就是特别强调寂静。在大寺院中，僧众行住坐卧、吃饭干活，虽然人很多，仍会保持着恬静的气氛，历代修行人一直保持着这个优良传统，我们也不例外。虽然有些人由于过去的习气，不能完全做得如法，但是，要使修行上进，这一点必须要做到。上师如意宝也说过：“我们入了大乘的修行人，行为应该恒常保持寂静调柔，不要与世间那些野人一样，暴躁狂野……”

无论在什么环境里，我们都不要大声喧闹，有些新来学院的人，大声说话，有些人放录音时声音也很大，这些都有过失。有人认为这些过失很小，不大要紧，因而明知故犯。这种人需要注意，佛经中也说：

水滴很小，也会使大器满溢；愚者积其恶，也是这样少许少许积累而起的。如《涅槃经》中说：“莫轻小罪，以为无殃；水滴虽微，渐盈大器。”一个真正修持大乘菩萨道的人，对一切细微学处，也会特别注意。我们如果对细微学处经常以“无所谓”的态度去对待，渐渐地对大的戒律学处也会放松警惕，日复一日放逸下去，势必会造成严重后果。

我们在平时，对每一个很小的行为都应谨慎，保持寂静，这是佛弟子最基本的行为准则。小乘的教派中对此特别注重。在斯里兰卡、缅甸、泰国等南传佛教教化区，出家人仍保留着古朴的风格，他们的寂静调柔威仪，使无数世人见而生起信敬，也使他们的修行遍及四威仪中，顺利地生起功德。大家应以此为鉴，为了修法成功，坚定地调整自己的举止。平时如法行为更要去坚固、保持，不合标准的当努力改正。

宜善劝勉人，不请饶益语，

恭敬且顶戴，恒为众人徒。

于他人处善巧求得的劝勉之语，或他人不请自说的忠言，自己要恭恭敬敬地听闻顶戴接受，应恒常恭谦地做众生之学徒。

“宜善劝勉人”有两种解释。其一是说我们应当经常运用智慧，善巧方便劝勉他人断恶行善，这当然要有智慧方便，自己要有一定功德才能做到。没有这种基础，自己尚是盲人，哪有能力给别人引路呢？另一种解释是：自己应向他人善巧地请求，以此而得到劝勉向上的善法教授。此偈从整体上看，是说修行人为成办善业，当恭谦地听受他人的饶益语，所以在此依第二种解释。

我们作为大乘修行人，为了顺利地成办善法，当恭敬地听取他人的饶益语。听取饶益语有两种情况，一是自己恭敬而又善巧地向他人请教，而得到善

知识的教言。这方面我们大都知道一些依止善知识的方法，其中主要的是要恭敬、谦虚，请求教言时要善巧，得到教言后当精进依教奉行；二是“不请饶益语”，我们没有请求他人，但是他人好心好意给我们教诫。这时候，我们也应很乐意地接受，恭恭敬敬地听取。他人给我们的教诫，以智慧判断后，如果对自己的今生后世，对广大众生都有义利，就应很恭谦地将他当成善知识，像观想金刚上师一样顶戴、恭礼，在他面前以各种方式表示敬意、感激，并且将教言铭记在心，真实地去奉行。当然，我们经过正确判别，认为他的话不如法，或自己还不能完全理解接受等，可以不奉行，但对劝告者也一定要如理如法地恭敬，切不可显出不悦的脸色或露出不屑的傲色。

大乘修行人应“恒为众人徒”，将所有众生看成善知识。应以清净心去看待他人，自己心怀谦下，以徒弟的身份去恭敬身边每一个人。能做到如此，修行

则有很大长进。萨迦班智达说过：“智者知识虽渊博，亦取他人之微德，长期如是行持者，速成一切智智位。”无论别人是什么人，在智者眼中都是善知识，别人的优点自己可以去学习，别人的不足处可以用来对照自己，“有则改之，无则加勉”。但是，我们很多人都未做到这点，经常对他人言行看不惯：“哼！你这种人还要教诫我，你又做得怎么样……”满肚子的傲慢。不论你如何，如果不能从身边每个人身上学到有益知识，那证明你的修行还不够，还非智者。真正的智者，他遇到贤善的修行人，自是能获得大饶益，即使遇到一般村野百姓，也能与他们交谈而得益。如果自己有傲慢，不用说在一般人面前，就是在金刚上师面前也得不到点滴利益。

我们要圆满自己的德行，必须要保持谦虚，恭敬地做一切众生的弟子。以前宣化上人也说：“我是一只小蚂蚁，我愿意住在一切众生的脚下；我是一条道

路，愿所有众生从我身上由凡夫地步向佛果。”

一切妙隽语，皆赞为善说！

见人行福善，欢喜生赞叹。

对于他人所说的一切至理名言，都应称赞为善说！如果见到他人行持福德善法，就应真诚地随喜并加以赞叹！

在日常中，我们从各个方面能听闻、阅读到一些世出世间的善说。对这些劝人向上、激发人类美好情操、善良人格的语言，应该加以由衷赞美。无论什么人，在讲说对众生有利的语言时，我们如果觉得很好，就应当在他面前或背后如法地赞扬。善天论师说：“凡是能对治烦恼的一切善说，实际上都是佛的加持，与佛亲口所说无异，所以应当赞叹。”这个教证我们一定要记住。无论什么形式的语言、书籍，只要真正能利益众生，使众生离恶趋善、对治恶业烦

恼，其实质上都是佛的无边慈悲威德事业，与佛亲口所说无有差别，因此我们理所当然地要去赞美。

在见到别人行持善法、积累福德资粮时，如供养三宝、放生、造塔庙等，这时自己也应从内心生起欢喜心，真诚地随喜他人的善行，也要以语言赞扬功德。乔美仁波切说：“如果别人行持善法时，自己不生嫉妒心，并且随喜赞叹，也能得到同样功德。”一般心地敦厚善良、谦虚的人，在看到别人修善法时，都会由衷地高兴，“好啊，太好了……”与自己亲手做这件事一样高兴，有时甚至还要超过。前段时间，我在坛城工地上与一个工人聊天，这个工人目不识丁，但他的善良敦厚，给了我很多启发。他一说话，就是赞叹他人的功德：“啊，这里的修行人真是了不起！整天闻思修行，功德真是不可思议。在末法时代，这是真正的光明宝灯啊……”“唉呀，这个高僧大德的功德确实了不起！”他虽然穿得很破烂，但我

觉得他内心是纯金般的质地。相比之下，我们一些人虽然有一些闻思智慧，在这方面差得很远。脑子里弯弯道道太多，虽然能明白别人做的善法功德很大，却多多少少要生一些嫉妒、攀比心理，总要绕弯子找别人的毛病，不愿意随喜功德。这种缺点不改过来，对自己积累资粮是一个很大的障碍。

暗称他人功，随和他人德；
闻人称己德，应付自有无。

为避谄媚之嫌，应该暗中称赞别人的功德，并随和别人称扬他人功德；如果听到有人称说自己的功德，应思忖自己是否有所说之功德，而不应生骄傲。

我们在赞叹他人功德时，当面称赞也可以，但是最好是在他本人听不到、看不见的地方去赞扬。如果是当面称赞，极容易变成谄言，成为表面的吹捧。世间有许多人喜欢当面吹捧别人，而在背地却诽谤别

人，能在背后诚心称赞他人的很少很少。我们要称赞别人的功德，不能玩这套假把戏，当表里如一，他人真有功德时，自己应从内心去随喜赞扬。

“随和他人德”，在听到某人赞扬他人功德时，如果这个功德是真实的，我们也应随和，去随许他人赞美之词，切不可生嫉妒，去破坏他人随喜功德之善举。有些人听到别人赞叹任何人，都要在中间插言：

“啊，这个人如何如何，很坏啊……”将在场人的随喜心全部破坏。这种过失无法衡量，他的下场也会如《二规教言论》中所说“恒时讥毁众人故，依怙神众无力护”。在《格言宝藏论》《自我教言》等很多智者的教言中，也强调过赞叹他人功德，是修行人应有的人格基础。

“闻人称己德，应付自有无”——如果听到别人称扬自己在智慧福德各方面如何如何等一些好听的话，这时应当观察自己：是否真正具足这些功德呢？

如果有，也不能生起慢心，应当思维这些功德都是上师三宝的加持恩赐而得。别人如何赞叹，也不能去执著，而应将这一切回向给众生，心里这样思维后，如树安住。如果自己根本没有别人所说的功德，那么别人只是在口头上说一种好听话而已，如同空谷回音，无有丝毫实质。别人赞言再多，自己没有的功德不要以为是真的，自己如果为一些虚假吹捧所陶醉，这是极愚蠢的表现。大家如果仔细去观察，会发现这类笑话时常在他人抑或自己身上发生。一些人出于某种目的给我们吹捧：“哎呀！你真是了不起，智慧这么锐利，身体这么胖，你肯定是转世活佛、空行母……”面对这些言词，我们应该头脑清醒，这些如同阳光下的肥皂泡，纵然七彩绚烂，也只是虚假影像而已。

一切行为喜，此喜价难沽；
故当依他德，安享随喜乐。

一切行为都是让自他得到欢喜，而且这种欢喜难

以用金钱买到。所以我们应当依他人修善的功德，使自己安享随喜的快乐。

大乘行人所有修行的目的，是为了一切有情获得大安乐、大欢喜；世间的众生，他们一切行为也是为了自己与亲人们欢喜快乐。不论你是什么人，向往安乐这一点是相同的。但这种欢喜、安乐，并不能用钱买到，世间上有钱的人很多，然而他们却很少有宁静安乐。真实而永恒的大欢乐，唯有通过闻思修行佛法，证悟法性才能得到。得到这种大安乐的修行人，佛教历史上有许多，我们都知道密勒日巴尊者，他是修行人中最好的榜样之一。在尊者的传记中，我们可以看到他恒常处于喜悦之中，远离了一切烦恼。他无论在哪儿，住在何种环境中，内心都充满着清净的快乐，也给旁人带来了快乐，这种快乐用尽世间一切金银财宝也是换不到的。

一个人心中始终保持安乐，这样对自己的人生、

修行都会有很大帮助。心怀安乐者，遇到违缘、障碍，他心里很轻松，能妥善地处理，也就避免了许多不必要的痛苦。在世间，一些稍有智慧的人，他们运用了一点点佛法，一生中确实过得比常人快乐得多。我有一个同学叫泽比，是我从小学、中学到师范的同窗学友，现在是下罗学校的校长。他面白发黑，有双像天眼珠那样的明亮眼睛，充满活力，很喜欢唱歌跳舞。但他以前性格稍有一点忧郁、内向，后来进入甘孜师范读书，看了《格言宝藏论》等一些佛教方面的书籍，最后他懂得了“不论对任何一件事，都不能有太大执著，如果执著太大，心里就会有很多痛苦”，以此而改变了他的一生。去年我们见了一面，相别了十几年，他仍是很年轻，而其他同学都没有逃脱岁月流逝的雕琢，都显得有些衰老。我问他这十几年是怎么生活的，居然保持了这么年轻的容貌，他说：“我对什么都没有太大执著，家庭、单位，我总以一种淡然的心境去对待，好像没有经历过很大痛苦，我虽然

没有出家缘分，但喜欢念心咒、看佛教书籍，一直不间断。对其他劳心之事，不得不做的就去做，做完了就扔到一边，没有费很大心力去执著。也许因为我这种处世方法，我现在过得很顺，心里总是流淌着欢乐，三宝的加持真是不可思议！”我看他确实过得比一般人要豁达快乐，真正从修学佛法中得到了一点利益。

我们也应恒常保持着安乐心境，以豁达宽广的心怀去对待一切，放下种种不必要的忧虑痛苦。我想大家现在的生活没有什么可忧虑的，在学院里的日子，其实很快乐。再过几十年，我们再回忆现在，可能要大发感慨：“啊，当时我们的生活确实是法喜充满，整个大地哪还有比得上那块地方，有那么多快乐的修行人呢！”你们有些人，现在因一些小违缘，有时也许起一些烦恼：“哎，没有蔬菜吃，真苦呀！”“今天‘床头屋漏无干处’了，上师三宝啊，赐给我晴天

吧！”……但这些算不上违缘、痛苦，几十年以后，再回忆现在这种生活，一切都会变得快乐而美好。就像上师如意宝所说：“自己一生，到过世界许多地方，也有许多人很尊敬自己，世间种种圆满丰裕生活也经历了。但这些根本比不上年轻时在石渠求学的生活，那是一生中最幸福的日子。当时虽然吃穿各方面很缺，可是那时金刚上师的慈悲甘露、欢快无忧的金刚道友们……一生中再也没有比那时更快乐的时光！”我们要经常想想上师这方面的教言，不要为一些小困难而牵肠挂肚。也许有些人心里有以往的创伤，因而经常处于忧郁与痛苦的回忆之中，这些都应抛弃，一切都已过去了。今生得到了宝贵的人生，依止了大善知识，在这样殊胜的正法中心闻思佛法，人生还有什么比这更幸福呢！大家一定要将内心的一切疙瘩解开，以轻松喜悦的心境来修习佛法。

喜悦的心情很难得到，偶尔得到也难以保持。

我们以各种方便遣除忧伤苦恼，生起这种喜悦后，应时时刻刻以贤良、清净心去看待周围的一切，不仅要努力帮助其他有情，使自他都生起安乐；还要借助别人行持善法的功德使自己生起安乐。每当自己听到或见到别人行持善法时，应真诚地随喜，这样就会以他人的善行，使自己享受同样的安乐，也使自己增上了善法功德，今生来世都能得到大安乐。如果我们相续中，有嫉妒等恶心，那在见到别人的善法功德时，肯定会生起烦恼，自己不但得不到利益，反而生起痛苦，给自己即生后世带来极大恶果。这种自己残害自己的愚痴行为，每一个有头脑的人，我相信都会如避毒蛇、火坑一样，迅速远离。

如是今无损，来世乐亦多；

反之因嫉苦，后世苦更增。

如果这样去随喜，对自己今生没有什么损害，来世还会获得很多的安乐；反之，于他人功德生嗔恨，

内心会因嫉妒而忧苦，后世还会遭受更大的痛苦。

我们对别人修行善法的随喜，只是一念清净的认许、赞叹、欢喜之心，这种心念，对自己各方面没有一点损害。比如说他人布施了很多财产、行持了许多善法，我去至心地为他的善行欢喜、赞叹，这样我自己的财产、地位或出世间的闻思修行功德，会不会受到损害呢？一点也不会。不但无有损害，而且自己也会因此生起数数喜乐，净化嫉妒烦恼，增上了福德。同时，自己也会因此而向这些修行善法者靠齐，上进心会日益增长。这些善根在来世更会增胜，暂时能让我们得到人天福报，究竟能使自己证悟无上安乐佛果。

如果我们没有这样去随喜，见到别人行持善法，享受快乐时，自己反而生起嫉妒，或对他人生起嗔恨。比如说某人圆满闻思或背诵了某部论典，自己见到后对他很不满意，这对自己会不会有利益呢？自然

是一丝毫也不会有。不但没有功德利益，反而会因此感受嫉妒烦恼的痛苦。嫉妒烦恼烧心的痛苦，许多人都有过不同程度感受，有时就与刀割火烧一般，令人无法忍受。藏族人的谚语说：“具有嫉妒心者，始终得不到安乐；具有傲慢心者，始终得不到功德。”自己希求安乐富贵，而不希望别人超过自己，有了这种嫉妒烦恼，肯定会嗔恨诽谤他人，不承认他人的功德，在不知不觉中造下恶业。到来世，也会因这些恶业的成熟而感受更大痛苦。

世间有许多人往往因嫉妒而徒然自伤，而他们都不能自我觉察。有人一听到别人的功德，脸色就开始发生变化，内心如着了火一般，烫得他无法安坐……这种人应好好反省自己：为什么要生起这种恶心呢？汉地有禅师说过：“他家富贵因缘定，嫉什么？前世不修今受苦，怨什么？”他人的安乐富贵是他人修习善业而得，自己贫穷无福智慧低下是自己修善法不力

的报应，这些都没有什么可嫉妒、怨恨的。命运掌握在自己手中，你如果想得到如同他人一样的功德，当尽力断除嫉妒，真诚地去随喜他人功德！胸怀坦荡、善良的人，一个愿一切众生得到安乐的人，他会为所有人的福乐而数数生起欢喜心，所有人的福善功德因此而在他相续中同样生起。这样的人，福德善根怎么会不迅速增长、直趋圆满呢！

出言当称意，义明语相关，
悦意离贪嗔，柔和调适中。

与人谈话时，出言应当契合对方心意；所说意义应当清晰，而且言语要前后连贯；所说的要令人喜悦，远离贪爱嗔恨；语言音调要柔和，吐词发音的高低快慢要适中。

《入行论》是寂天论师摄集经藏中有关大乘菩萨的修法窍诀而成。本师释迦牟尼佛给弟子们所传授

的有关谈话的善巧方便，已在此偈中很精简地集中，这些方便法无论你修习大小乘哪一宗派，都需要去学习。这些谈话窍诀，假如你能圆满地做到，你的谈吐一定会使听众倾倒叹服。

在内教经论中，有关谈话的善巧方便，在《法句经·言语品》《国王教言·言语品》中，都讲得很详细。麦彭仁波切说：“世间的许多亲怨恩仇，都是由说话而引起。”大家可以经常看到国际上许多大事以及身边的小事，往往由说话而引起，也由说话而转变、消逝，所以谈话时我们一定要注意内容、方式、技巧。上师如意宝也教诫我们：“无论你是出家或是在家，说话方面不掌握一些窍诀，会带来很多不方便。”希望大家认真听习这个偈词的内容，将这些窍诀反复地运用，这样对自己的修行、弘法、生活等各方面，都将会产生深远积极影响。

“出言当称意”——我们与别人谈话时，谈话

内容、方式，要适合对方根基意乐。世间众生，各自的根基、习气千差万别，因此各自兴趣意乐也不同。有些话我们自己觉得非常好，但别人不一定接受，所以在谈话前，最好先对听者职业习性等各方面有所了解。如果先没有条件了解，也要在谈话时仔细观察，由对方表情而判断他是否对正在进行的话题有兴趣，如果对方生起了厌烦心，应迅速转变话题、方式。要不然，你不观察对方，自己高谈阔论，滔滔不绝，而对方东张西望，心不在焉，什么也听不进去。当然，我们佛弟子谈论的话题与方式，一定要随顺佛法，但是谈佛法的层次与方式，应该适机。大家都知道佛陀的十大弟子中，说法第一是富楼那尊者。富楼那尊者见到医生就说适合医生的法；见到官吏就说适合官吏的法；见到农夫就说适合农夫的法……应机而施教，不拘泥于框框套套。这方面的窍诀，靠知识面、生活阅历等长期锻炼与培养，方能灵活地运用。

“义明语相关”——说话时，应当将中心意义表达清楚。说一番话，要有一个鲜明的主题，所有话都要紧紧围绕主题而说，让听者能清晰地理解你要阐述的意义。如果东一句、西一句，无有中心地乱讲一通，听者就会如处云里雾里，不知道你在说什么，像这种谈话又有什么效果呢？如果是很简单的话题，你直接以三言两语说出来，然后再加补充细说；如果是较复杂的话题，最好先列出提纲，一层层将重点突出；或者举出中心，再从各方面去论述其分支……这样，听者一听就能明白，简洁明快，大家既省事又省时间。

在谈话过程中，所谈的话语要连贯。连贯之一是意义要连贯，即前言后语都要围绕主题，意义不能脱节。如果要换一个层次，或从另一个角度来讲，也不要扯得太远，而且要加以说明；其二是语气语调等方面要连贯，谈吐方式、语言风格等方面，应保持统

一连续。如果说话断断续续，也会因此而影响听众的兴趣。

“悦意离贪嗔”——“悦意”是指说话温和慈爱，使别人生起喜悦，乐意接受，这也是菩萨四摄法之一的爱语。一个人如果心中充满了慈爱、善良，充满了对他人的关切，所说话语也就会让他人感到悦意。当然，说话时言词平和、亲切，说劝勉语委婉、含蓄，这些善巧方便，也是使对方生起悦意的重要前提。华智仁波切所作的《莲苑歌舞》中，描写蜜蜂达阳与阿宁之间，“爱语相述悦耳美言，从未曾闻厉声相责”，生活因此而过得幸福，不像一般人的家庭那样，因言语而风波四起，冲突不断。

“离贪嗔”指说话中要断除贪嗔的语言。在谈话时，自己须保持正知，保持纯正清净的语言，摒弃贪嗔染污意乐，使谈吐远离贪爱、嗔恚等不正语。在《海意经》中，详细阐述了我们修行人的语言中应远

离衰弱语、粗诳语、炽燃语、不实语、贪顺卑下语、嗔害语等六十四种有垢语。在《十地经》《法集经》等经典中，对此也有很多规定，尤其强调了以贪心、嗔心引起的语言，修行人必须远离。

“柔和调适中”——“柔和”指断除粗恶话语，以温和文雅的语言方式与人交谈。阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》中也说大乘行人“当说温和诚实语”。用柔和委婉的方式去说话，自己要阐述的意义同样能很清晰地表达，而且也能使听者接受，一些争议与冲突，也就能平静地解决。有些人说话全然不注意这点，一开口就带着刺，横来直去，将别人的心刺痛，这样没有必要，也不会有什么好结果。即使你说的话真实合理，对他人有利等等，但方式过于粗硬，像呵斥责骂一样，一般人无法接受你的开导，说不定还要与你顶撞。在《亲友书》中，龙树菩萨也教诫过：“佛说语言有三种，称心真实颠倒说，犹如蜂蜜鲜花粪，

唯一当弃最末者。”美语如蜜，实语如花，而虚言如不净粪，作为修行人，最好的语言是美语，即以悦意可人的方式说真实语，给人的心灵带来美好感受。希望你们今后切实注意自己的语言，尽量做到柔和。

“调适中”指说话声调要适当，高低快慢要适中，每次说话不要太多太久，也不要太少。一次说很长时间，话太多，别人听了会厌烦、记不住；说得过于精简，别人也听不懂。然后，说话不能太快，说得太快了，噼噼啪啪，别人没法听清楚，也无法反应过来；但说得太慢，一句话说上几分钟，怕耽误时间的人不愿听，坐下来听的人也很快就睡着了。还有音调高低亦须注意，说话声太大，像吵架一样，很刺耳，令人全身不舒服；但声音太小，对方听不清，也显得你怯弱等有许多弊端。当然，说话声调的快慢高低，在场合不同需要一定调整，但必须要注意能让听众接受，能配合自己表达的意义。这些需要大家在日常中

细心揣摩，自己去学习。

眼见有情时，诚慈而视之，
念我依于彼，乃能成佛道。

当我见到有情时，心里应该想到：我必须依靠他们作助缘，才能修成佛果。因此而用诚恳慈爱的眼光看待他们。

本颂在藏文原版中，此偈词句顺序与此不同，“诚慈而视之”是最后一句。当然，译者在此作这样的调整也可以。

我们修持菩萨行的行人，平常看到众生时，无论是高贵贫贱，无论是哪一道有情，对任何一个都应用慈爱目光去看待，都应该以发自内心的尊重、珍爱之心去对待。作者提出这种要求，当然不是无缘无故，而是有其深刻、充分的理由。这个理由在经论中，有多层次的阐述，在此作者以“众生是自己成佛助缘”

为理由而阐述。我们修大乘佛法者，从最初发无上菩提心，中间修持六度万行积累资粮，到最后证悟圆满正觉果位，都要依靠众生方能成就。如果没有众生，“为利众生愿成佛”的菩提心，无有发起基础；布施、忍辱等福德资粮无从积累；自觉、觉他、觉行圆满的佛果也无法成就。所以，我们见到众生时，应立即想到他是我们的成佛助缘，是我们的大恩者，因此而自然地内心流露出“视之犹胜摩尼宝”的尊重、珍爱之情，不断地增上自己善良清净意乐。

我们也都知道《六祖坛经》中说过：“凡夫即佛，烦恼即菩提。”从实相上看，众生与佛无有差别；从现相上看，每一个众生都是未来佛，现在是佛之因。从这些角度来看，我们对每一个众生也应如佛陀一样去恭敬。在本论的后面部分也说“有情助成佛，故说生佛等”，众生既然与佛同等，作为佛子的大乘行人，对三世诸佛都要礼敬皈依，那对众生焉能

不去加以尊重呢？

在《般若摄颂》中说：“乐此佛乘定生者，众生平等父母想。”《菩萨宝鬘论》中也说过：“若见一切众生时，当起父母兄弟想。”这些要我们尊敬一切众生的教言，在其他经论中尚有许多。作为行持善法者，这是极为重要的教言，而且每一个大乘行人必须做到这点。如果从内心不能将每一个众生当作父母，当作自己的成佛助缘，或与佛平等看待，那自己的菩提心无法生起、稳固增上，直至究竟。

此处已经很清楚地叙述了“诚慈视众生”的重要性，希望大家乃至未能任运生起尊敬每一个众生的心念前，努力去作如是的观修。关于尊敬众生这点，有些人在表面上做得很像，成天笑嘻嘻的，见到每一个众生时，似乎都很尊敬，但内心仍是对许多人不满：“这个人是坏人；那个人是愚笨者；那个是下等人……”这种藐视心不改，他离菩提道就会越来越

远。我们修行人应该心怀质直，表里如一，应当从内心去充分、圆满地认识众生对自己的恩德，众生的胜义本质与佛无二。如果对这些道理生起了定解，自己也就毫无虚伪将众生平等地观为父母，或进一步观为佛陀圣尊等，于无勤中，积聚起巨大福慧资粮。

热衷恒修善，或依对治兴。

施恩悲福田，成就大福善。

恒常以猛厉意乐去修习善法，或者以强烈对治心而修善法。依这些发心，如果对三宝福田、父母师长等恩田，苦难众生悲田，进行供养布施，就会成就广大的福善。

修持善业时，必须明白怎样才能成就大善业。如果不抓住重点，纵然我们用很长时间去修善法，也不能积聚起大福德资粮。此偈便为我们指出了成就大福德善根的几个条件：发心意乐加行——热衷；时间

的加行——恒久；方法——依对治而兴；对境——恩悲福田。依靠这几个条件去修善法，功德非常大。在《亲友书》中也说：“恒贪不具对治法，功德主田之事生。”意思是若具足猛烈意乐、时间长久、对治违缘，对境依殊胜福田或悲田五种条件，无论修善造恶，其力量都非常大，与此处所言大致相同。

此处第一个条件是“热衷”，热衷是强烈的欢喜、信心，指发心意乐猛烈积极。心是万法的制造者，我们在修善法时，如果善心强而有力，则所修善法具足大功德。我们要成就大善法，首先必须具足这一点；第二是“恒常修持”，即修善法要持之以恒，以长久心去修持善法，则定能积累起大善根；第三是“对治心要强烈”，在修持善法中，对治烦恼的意乐要强烈。每一种善法都有对治某种烦恼的特别功用，比如说布施能对治贪吝之心；忍辱能对治嗔恚。我们在修持善法时，必须要发起强烈对治心，以此而得到

很大的断烦恼功德。同时，对修法中生起的一切逆品烦恼违缘必须对治，否则无法圆满善法；第四是“依殊胜对境”——恩悲福田，“恩田”指父母长辈、传法上师等，对自己有生养教育恩德的人；“悲田”指陷于饥饿贫困等各种苦难的众生，比如说经常在街上流浪的乞丐，或者如阿底峡尊者所说“长期的病人、远来的客人”等这些人无依无靠，处于极可悲悯的处境；“福田”指上师三宝。我们对这些殊胜对境去供养、布施，依之修持各种善法，可以在短时间内积累很广大的福德资粮。

如果我们能具足——恒毅、长久发心、强烈意乐，切实针对烦恼、以恩悲福田为对境，而修持供养、布施等各种善法，根索曲扎仁波切的讲义中说过：“即使布施之物极微薄，但是依靠上述恩悲福田等殊胜缘起力，自己于很短时间内也能获得无量的福德资粮。”这些修善积资的善巧方便，如果我们没有

通达，在修行过程中虽然花了很长时间和力气，但只能是事倍功半，福德资粮无法迅速增长。

善巧具信已，即当常修善；

众善已应为，谁亦不仰仗。

通达了上述善巧方便，且具足信心后，就应当经常去修习利益自他的善法。一切善法都应主动去修学，不要依赖他人的督促、帮助。

我们修持善法，除了必须掌握如上所述的善巧方便外，对自己所修善法还要善巧地了解。如果不精通善巧，那什么法也无法修好。举个例子说：你要修持中观法门，首先必须先了解中观法门的内容，抉择胜见，具足此后方有修持基础；有了善巧的基础，还必须具足强烈信心，没有信心，修任何法也不会得到成就；具足善巧和信心后，还要保持恒常修行，因为修行是长期的事业，需要长久努力方能得到成功，历代

高僧大德们都是将一生时间全部投入修行佛法事业，才使自己登上成就的殿堂。

具足了善巧、信心和长久心后，我们要去主动、积极地修行，不要有依赖心，有别人督促、帮助你才去修法。在《大集经·无尽意菩萨品》中说：“菩萨独自披上无上菩提心的精进铠甲。”《经庄严论》中也说过，大乘菩萨见到众生的痛苦时，不必要他人来劝导，必定会去饶益他，如果要别人去劝励他，这是可笑和可耻的事情。大乘菩萨利生修行，是主动而积极的，并不需要他人劝勉，因为大乘菩萨将解脱众生当成本分工作，就像我们吃饭穿衣一样。我们作为修习大乘佛法的行人，如果生起了菩提心，一定要时刻不忘“众善己应为，谁亦不仰仗”，一切善法都应主动去承担。如果要别人劝导、帮助，自己才去修行，这不是大乘佛子的行径。

在《格言宝藏论》中说：“常依他人扶持者，

一旦此人会遭殃；犹如天鹅携乌龟，终于摔死于地上。”如果自己不去努力，只是倚靠他人，世间小事也成功不了，更何况说是天上天下最大的成佛事业。古人常说学佛出家，是三界中无比的大事，非帝王将相所能比。这样的大事只有靠自己勇猛无畏、果断地去清除菩提道上一切障碍，努力积聚二资，不达成佛彼岸，决不罢休。具足这样的气魄，方有成就的可能。

《华严经》中说修行人“应当一切时，勇猛大精进”，这是我们修行中的关键。特别是这样的年代，很多修行人缺乏这种大丈夫气魄，在修行中经常放逸，没有他人劝勉，自己就不去精进修行。就像我们有些人背诵经论一样，如果没有上师督促，自己就放弃了，一点自觉主动性也没有。这种坏习惯不改变，你的菩提心能不能护持，你的修行最终会如何呢？你们应该好好想想。成佛是自己的事，是所有不甘堕落

者的终极大事，你们看看本师释迦牟尼佛在因地是如何去勇猛精进地修行，以往高僧大德是怎样为自他利益事业而修苦行，如果能时刻不忘这些教言与往昔修行人的典范，相信大家自主自强、勇猛精进之心也一定能蒸蒸日上！

施等波罗蜜，层层渐升进；
勿因小失大，大处思利他。

布施、持戒等六波罗蜜的修习，应依次第层层增上而行；不要因拘泥于小小德行而舍去较大善法，善法大小应该在利他层面上去考虑。

“六波罗蜜多”——布施、持戒、安忍、精进、静虑、般若，这是大乘菩萨所有法门的总摄。在此六度之中，有一定先后次第，在布施功德的基础上才产生持戒，在持戒的基础上再出生安忍……依次由前前而生后后。在《经庄严论》中对此有较详的论述。六

度法是佛陀依众生的根器而设的次第法门。像上高楼一样，如果有一层层的阶梯，我们就能很顺利地到达楼顶，同样，我们依六度法门，也能稳固地层层上进，顺利成就佛果。所以，这个次第大家一定要清楚，了知后要去依教“层层渐升进”。

“勿因小失大”——不要为小利而失大利。在修行过程中，要善巧于取舍。善法有大小之分，当自己的力量无法兼顾时，不要因小而失大，应舍小取大。比如说持戒与布施比起来，持戒功德相对要大得多，因此在修习持戒时，就应将持戒放在首要位置，布施次之。世亲论师说过：“如大海水与牛迹水，其量相差悬殊；持戒功德与布施功德亦如是，百年布施不如一日持戒。因行布施容易，世间屠户等劣种人也可做到，但持戒并非如此。”要做到持戒，必须要对三宝有信心，有一定正知正念。这点大家都应明白，在求证菩提的修行中，要观察诸善法功德大小，不能拘泥

于小善而舍大善。在《百喻经》里有一个故事，说一个小孩为了一块糖，而将家里的金银财宝给了小偷，比喻有些人舍大利而取小利，这是极其愚痴的行为，在我们修行中应切实加以注意。

在此，有些人或许有疑惑：本论前面说“经说行施时，可舍微细戒”，与此处不是矛盾了吗？一点也不矛盾，前面说“可舍微细戒”，是针对修学布施者的层次而说，其实也是观待于义利大小而言。因为“大处思利他”，大乘菩萨行善法的大小标准是依利益他人大小而分，对众生利益大的行为是大善，利益小的是小善。如果布施对众生利益较大时，对支分微细戒律是可以开许的。在《无尽慧经》中对此有专门论述：比如有人远来向安住寂静处的菩萨求法，而菩萨正在守持禁语寂静安住等戒，这时如果菩萨不舍禁戒，不为求法者布施教言，则为因小而失大，根本戒也就触犯了；如果为利益他人毁坏禁语等微细学处，

不但没有过失，而且有很大功德。但是，这种开许在一般情况下只限于微细的支分戒，如果布施与主要戒条有抵触，就要舍布施而持戒，因为这时持戒功德远远大于布施。

在此取舍过程中，我们应当依教证与清净智慧来选择。到底何种善法能真正利益众生，并不是以一般凡夫所谓的好心好意抑或恶意之标准而定，因为凡夫人智慧低劣，看不到长远因果，有些事表面与其真实面有很大差别。再者，如果以智慧深入思辨自己的发心，有时虽然好像是利益众生，实际上大多数是以利益自己为出发点，为自私自利而行表面的利他之行，这样不但无有功德，反而有过失。所以在此过程中，必须用智慧来摄持，防止自己造恶业。现在这个时代，许多人口头上说得很好听：我要弘法利生，因而大兴土木造庙子、塑佛像、讲开示……做很多表面上的善法，但真正目的却落在追求名闻利养、自己今生

后世的人天福报上，这种做法实际上没有多大意义。

真正的大乘菩萨，他的所行有时从表面上看可能与利益众生无关，有时甚至是为了个人利益，但实际上，他一切行事皆是利益众生的甚深密行。他在为一件似乎私事忙碌时，实际上要牵涉到很多众生的利益，就像密勒日巴尊者一样，一生都在寂静山中独自修行，而他的个人修行利益了所有众生，这一点必须用智慧火眼金睛仔细地观察。现代商业社会是龙蛇混杂，名优产品与假冒伪劣产品掺杂在一起，一般人很难分辨清楚；佛教界也是如此，不以智慧去观察，极难辨出真假。

辛三（饶益有情戒）分三：壬一、饶益有情；壬二、以财法而摄受；壬三、防护他人之不信。

壬一（饶益有情）：

前理既已明，应勤饶益他，

慧远具悲者，佛亦开诸遮。

明白了上述道理后，就应该精勤利他。具有深远智慧的大悲佛陀，为此对菩萨开许了一些身语遮戒。

前面已将菩萨的摄律仪戒、摄善法戒一一阐明。修持了这些学处后，应以六度四摄法精进地利乐一切众生。大家都知道，大乘菩萨一切学处其根本出发点，即是利益一切众生。阿底峡尊者也强调过：大乘与小乘的划分是以菩提心而区分。修行人发菩提心，进入大乘后，自己的一切心念言行都应以利益众生为出发点，修习摄律仪戒、摄善法戒成熟自善根，然后修习于无助伴者、愚痴者、有恩者、忧苦者等十一类有情，如其所应而作义利的饶益有情戒。

在对众生作义利过程中，如有些行为不得不与律仪戒发生抵触，那时该如何取舍呢？如果为利益他人而犯律仪戒，会不会堕地狱呢？在此，本师释迦牟尼

佛有些开许，如果在真实地饶益众生中，不得不去违背身口的律仪，也可以开许。佛作这些开许，并非随意而作，而是依据他通达三世一切的甚深智慧与无边大悲心。“慧远具悲者”指佛陀，佛陀圆满了如所有智与尽所有智，能现见万法，如果众生造了恶业将堕落，佛陀能了知无碍，并依无缘大悲心，佛陀一定会挽救。所以，佛陀作的开遮，我们尽可依循而行。在对众生有很大利益时，佛开许一般情况下遮止的身口七支不善业等律仪戒（十不善业中的身语七支）。在《善巧方便经》中说：“商主以大悲心杀一恶人，摧坏多劫生死流转。”这个公案大家都知道，本师释迦牟尼佛在因地，转生为大悲商主行持菩萨行时，有一黑人持短矛者预谋杀五百菩萨，为了制止他因恶行而堕落地狱，大悲商主以宁愿自己下地狱的悲心，杀死了黑人持短矛者。依凭这种勇猛的发心，大悲商主圆满了十万大劫的资粮；另外也有公案说婆罗门星宿为了救护婆罗门女，而生大悲心，坏自梵行与婆罗门女成

家，依此悲心，也圆满了一万劫的资粮。

在根索曲扎仁波切的讲义中，也引用了这两个教证，但与华智仁波切在《大圆满前行引导文》中所讲的稍有不同，可能是各自出处的经典不同。这也没有什么可疑惑的，因不同经典是佛陀针对不同根基的众生、在不同时处而说。佛在小乘戒中严格遮止的律仪，在大乘根基的行者前，为了饶益众生，佛也开许了身口遮戒。在《入行论》大讲义中，对身口七种遮戒的开许讲得很详细，与《大圆满前行引导文》中相同。

在《学集论》中，也引用了《善巧方便经》，说出家菩萨为了利益有情，对别解脱戒的根本戒也有开许之处；《宝云经》中也有同类教证；在宗喀巴大师的《菩提正道菩萨戒论》中（P204-217，此于性罪与别解脱戒差别）对此七支开遮广引《瑜伽师地论》而详作了阐述。佛经中的这些开许和遮止都是为究竟利益众生，

在一般情况下，为了防止损害众生而作遮止，而在特别情况下，“由具悲愍非为恶”，不但不是恶行，而且是很大的善行。但这必须依靠真实而坚定的饶益他人之心，一般修行者只有相似悲心，所以不能开许，这些大家应详阅戒论。

我们一般凡夫，口头上说为了饶益他人，或者以一些相似的悲心，去做不如法的各种行为，这些都是自相恶业，绝不开许。内心的贪嗔烦恼不断除，以这些烦恼为因去行事，无论你口里说得多妙，心里想得多美，但只要与戒律相违，定会招致不可思议的恶报。一些人见到佛经中有这样的公案或开许，他们就以此为由而蠢蠢欲动。这类人当切实留意，狮子跳的山涧，狐狸不能跟着去跳；凡夫没有大菩萨那样的智慧和悲心，因而大菩萨的行径，凡夫没有能力去完全仿效实行。根索曲扎仁波切在讲义中说：“出家菩萨对淫戒、杀戒都没有开许，如果是为了真实利益众生

不得不行持，则应先舍戒，后方可行持。”他也引用了很多教证理证，但在此不再广述。

总之，这类开许是佛以深远智慧观察微细奥妙的因果而作，是诸获得无染清净意乐的菩萨行境，是极微细难行之处。我们应当观察自心，自己不具足这种能力、境界前，应老实地遵律仪戒而行。而且，大家一定要注意，这类开许只限于身语律仪，对心意的遮戒，任何时处都没有开许。因诸法的善恶，都由内心意乐而决定，心不清净则身口诸业都不清净。

壬二（以财法而摄受）：

食当与堕者，无怙住戒者，

己食唯适量；三衣余尽施。

平时应当将自己的食物分与堕落恶趣者、无依无靠的贫穷者及安住净戒者，自己只吃适量食物；在财

物方面，除了三衣、经书、法器外，其余应全部布施出去。

布施财物主要是在家菩萨所修的法。如果是出家菩萨，应以法布施为主，生活方面是以化缘乞食而行，如果乞得些微食物，应分成四份，三份用来上供下施，一份自己享用。首先，应供养安住清淨戒律者——金刚上师和诸佛菩萨、本尊、空行、护法。这时须注意：对圣尊等殊胜对境应“献新”——即所得饮食在自己尚未享用前，以新鲜洁淨部分上供，比如今天得到一钵饭，一杯清淨的泉水，自己还未享用前，先取一点供养上师三宝，这叫“献新”。此处“住戒者”也包括持守戒律的梵行者，像乞食比丘、住山苦行的瑜伽士等；第二“与堕者”，堕者指因恶业而堕落的众生，这些众生中有的显现可见，如狗、鱼等旁生，有的隐相不现，非凡夫肉眼所能见，如饿鬼、地狱众生等。对旁生施食比较简单，一边施给它

们食物，一边念一些经咒为它们发愿回向功德，愿它们早日离苦得乐。为饿鬼中阴众生施食，要念仪轨咒语加持，它们才能享受，在施食时，要以大悲心为它们回向功德，愿它们早脱恶趣等；第三“无怙”，指无依无靠的贫苦者，他们往昔没有布施、积累福德，所以现在非常贫穷，缺衣少食，处于极其悲惨境遇中。我们每次得到食物时，都应分给他们一份。这样上供下施后，留下的食物自己便可以享用了。在律藏中，对这些有详细规定。

自己在受用食物时，应该适量，不要吃得太多。

《亲友书》中说：“了知饮食如良药，无有贪嗔而享用，非为骄横体健朗，唯一为使身生存。”吃得太多，身体会很肥胖，自己会为此生起慢心：“啊，我这么胖，福报真不错……”吃得过多，昏沉也厉害。有些人吃完中午饭，下午一直处于昏睡状态，这就证明吃得过多。吃饭也不能过少，如果过少，身体变得

瘦弱，没有精力去闻思修习，对上师三宝的信心也生不起来。特别是初学者，生活如果太困难，就会为维持生活而分心，没有吃饱时心里很难压制饥饿痛苦，身体也没办法维持。如果自己的食物很少，不布施也是开许的。在佛经中，在食物方面也要求修行者依中道而行，不能刻意去挑择。但是，我们去汉地时，许多居士必定会要我们吃很多，吃少了他们就不高兴，说是吃得越多、吃得越好，功德就越大，不知这种说法有何依据，也可能是他们的祖传教言吧。

在其他财产方面，出家人除三衣、钵盂、经书、法器（包括铃、杵、手鼓等修法必用品）之外，其余一切都应舍施。出家人的三衣不能布施，戒律中未作过开许，因三衣是出家人与外道、世俗人在外表上的区分标志，如果有人将三衣布施，可能他想还俗吧。有些人不懂戒律，觉得上师恩德很大，自己没有其他供养，就将自己的三衣供养给上师，这也是不行的。

修行正法身，莫为小故伤；
行此众生愿，迅速得圆满。

用来修行正法的身体，不要为了区区小善而损害它；依靠身体修行正法，可以迅速得到满足众生愿望的能力。

人身是修习正法的基础。要修习佛法、度化众生，人身是关键，如果没有很大必要，绝不能随意去损伤身体。大乘菩萨学处中有规定，如果对众生利益不大，为小善而砍断四肢等身分，或经常不吃不喝，行一些无有义利的苦行，折磨自身，这是外道的行径，是绝对不开许的。我们修持正法的暇满人身，是往昔于累劫中持戒积福所得的善果，利用这个人身，可以圆满广大资粮，利益无量众生。这样宝贵的修法工具，如果随随便便损坏了，这是对自他众生极不负责的行为。

现在汉地、藏地都有一些人燃指烧身供佛，这些在佛经中也有宣说，但佛经中所说的并非只是表面形象，而有其深奥密意（《法华经·药王菩萨本事品》大家反复细阅）。如果自己的见解信心不达到一定层次，只是烧掉肉身，而不能烧掉执见，这样的行为并没有很大意义。而且，如果为了一些小愿心，或者是为了个人的解脱，将自己的身体损坏，对大乘菩萨是绝不开许的。

针对有福缘入大乘法门者来说，人身是极为稀有难得的珍宝，依靠人身宝，能够很快成就菩提，满足众生的各种愿望意乐。假如我们没有健全的身体，很多利生事业无法进行。在这个层次上，经论中宣说了人身是宝、是解脱舟、是我们在三界中度脱自他的好工具等许多教言。圣天论师在《四百论》中说：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”我们一方面应认识自身的构成质地，不去贪

执，不去为它造恶业；一方面应当有效地利用这个工具，让它充分发挥作用积聚大福德，利益众生。在此过程中，如果轻易损坏，无论显宗、密宗的经续中，对此都是禁止的。

悲愿未清净，不应施此身；

今世或他生，利大乃可舍。

在大悲心尚未清净以前，不应该随便施舍自己的身体，无论在今生或来世，为了成办大利益才可考虑舍身。

“悲愿”一词，在藏文中原颂为“大悲心”。悲心在不同层次修行人相续中，其层次也不一样。我们初入佛门的凡夫人，虽然有一些相似悲心，但这种悲心并不是那么坚固清净，因它毕竟是凡夫相续中的一种悲悯，有一些自私自利的成分。印度布布达论师说：“在尚未能平等看待亲仇之前，大悲心还没有清

净，乃至证得了初地以上，大悲心方算清净。”善天论师也说过：“凡夫出家人连三衣都不可舍弃，更何况身体呢！未登地前不可粗暴地布施自身。”根霍仁波切也说：“一地菩萨以上，方可布施自身，未登地前，即使于加行地，其大悲心尚未清净。”这些教证将清净大悲心与施身界限说得很清楚。

但所有布施身体的人是否已登地呢？这也不一定。前面三位论师讲的只是大原则，并不排除有一些特殊情况。上师如意宝说：“按原则上讲，清净大悲心，一地以上的菩萨才具备。但有些特殊情况下，未登地的凡夫其悲心异常强烈，也有因此而施身的。阿底峡尊者有一位上师名达玛绕吉达，他未登初地时，就将自己的身肉布施给了他人，因他未证空性，生起极大痛苦，但他的大悲心异常猛厉，也没有生起后悔心。”

一般情况下，规定在大悲心未清净前不能布施

身体支分，有两个原因：第一，凡夫悲心尚未清净坚固，故施身后极易生后悔心。一个身执未尽的凡夫，开始时因某种因缘，施身誓愿很可能生起，但真正一块块地将身肉割下时，他很难忍受这种苦痛，那时心里自然会生起懊悔之心，施身之功德全部毁坏。所以，在悲心未净前，舍弃身体是不开许的，这一点我们要清楚。道友们在心中可以发愿：为一切众生舍弃身体。但真正要实行，应于自己的大悲心清净时方可；第二，在施身时，应具备观察受施者的能力。如果对方是一些邪魔，专为毁坏你的身体而来，另外一些精神失常者向你索要身体，这两种情况不属于“利大”之范围，你贸然舍弃身体，不但没有义利，反而有过失。

在《宝云经》《虚空藏经》中说：“非时布施身，是为魔业。”时机、因缘尚未成熟前，施身属于魔业，是大恶业，我们应该记住这个教证。如果自己尚

是凡夫，在大悲心没有清淨前，就冒冒失失地布施身体，随后又会生起后悔心，将前面的善法功德摧毁；而且这也可能是邪魔的引诱，为了中断佛法事业而来索要身体，此时你舍掉身体毫无意义，也给自己带来不良后果。贾操杰大师在讲义中说：“爱他如自的清淨悲心未成就前，不能舍身体，否则反成魔业。”爱他如自——将别人的身体与自身视为平等而爱护，我们是否有这种境界呢？如果没有修证到这种自他平等的清淨大悲心，最好不要鲁莽地施身。

“今世或他生，利大乃可舍”。如果施身时机因缘已经成熟了，那时就可以修持这种“难行”，但也有其限制——“利大乃可舍”。如果你具备了条件，而且能清楚地了知自己施身对众生有广大利益，此时你就可以布施肉身了。就像藏地的智光尊者（即天喇嘛[拉喇嘛]伊西沃，阿里地区的国王，后弃位出家。为了迎请阿底峡尊者入藏振兴佛法，不幸落入到外道之手，吩咐其侄将准备救他

的赎金用于迎请尊者，自己于监狱中圆寂），为了重弘佛法事业，毅然献出生命，以此而利益了广大众生。汉传佛教中，为了佛法、为了利益众生而献出自己生命，这类公案也有不少。像近代的敬安禅师（八指头陀），为制止庙产兴学之风而殉身，便是其中很明显的例子。我们如果也具备了清净悲心，真正可以利益广大众生时，将身命奉献给佛法事业，佛经中也是开许的，而且以此能积累起广大资粮，能更大地利益有情。

**无病而覆头，缠头或撑伞，
手持刀兵杖；不敬勿说法。**

对不恭敬上师与正法者不应说法；对威仪不具足者，如无病而以帽、巾等覆头、缠头，或撑伞、手持兵器等情况下都不应说法。

在修习饶益有情戒时，以讲经说法去引导众生是极为重要的一项修行。根索曲扎仁波切在讲义中，广

述了说法的功德利益、方法等。我们在此不作广述，因这个问题在《大圆满前行》和其他经论中详讲过。一切想自我解脱及利益他人者，要经过如法地听闻、传讲佛法这一重要环节。在《妙法莲华经》中说：“若有闻法者，无一不成佛。”我想这一句足以说明闻法的功德与重要性。但在传法、闻法时，有一定方式，循之如法而行，方有功德。华智仁波切说过：如果我们闻法方式不如法，不但得不到功德，反而有许多过失。

闻法方式在律藏中有详细说明，此偈也出自《毗奈耶》，只是译者将“不敬勿说法”由原来的偈首改为最后一句，此处也就不作更改。

在传讲佛法时，对威仪不具足者不能说法，覆头、缠头是其中的两种。如果闻法者没有疾病，上师没有开许，不能戴帽、以头巾衣物或其他东西盖在头上，或缠在头上。当然，如果你有病、头痛，必须戴

帽缠头，也可以开许。可是你无病无痛，这样去作有很大过失。这一点在藏地作得很好，但在汉地一些地方有点奇怪。去年我看到一本香港的佛教刊物，上面有一张照片：法师在上面讲法，听席上的居士都戴着帽子……其他一些地方，这种现象也不少，这种规定不知出于何处。根据本师释迦牟尼佛所制律仪，说法时必须注意二十五种威仪，其中对不准覆头、缠头等规定得很清楚。不管你是哪个宗派，对佛陀亲口所宣的律藏总该承认吧。希望你们在听法、传讲佛法时，一定要注意这点。在闻法时，必须要脱鞋、盘腿或跏趺而坐，而且要很端正。有些初学者可能不懂，在听法时穿着鞋，坐势也很不合威仪。如果你是受了戒的出家人，这样做有佛制罪，如果是居士，也是犯了自性罪。

在露天场合听受上师传法时，如果遇到太阳曝晒得厉害，或者下雨、雪等恶劣天气，上师没有开

许，不能打着伞听法，应思维佛法难闻而安忍一切寒热，以此而积累功德资粮。闻法时，也不能手持刀枪之类兵器，还有手杖等，也不能拿。如果有病，行走不便，将手杖带在身边也可以开许。但兵器之类，如果是为了保护上师，也可以佩带，除此之外出家人平时应远离这类东西。大乘菩萨如果遇到这类不具威仪者，是不能传法的，“不敬勿说法”，对一切不恭敬上师、正法者，都不能说法。如果你明知听者不具恭敬心，不具威仪，仍然给他们传了法，你即犯了别解脱戒和菩萨戒，法的加持力也会消失，对听众和自己都没有利益。而且听者没有恭敬心，很易对法生邪见而堕落恶趣。

恭敬心和信心是闻法者必具的两个条件，如果不具足，很难得到闻法功德，也容易生邪见。如果你处在这种情况下，不如暂时不去听，坐下来清净自己的相续后，再去听也不迟；如果你是传法上师，对这样

的听法者，也应暂停传法为宜，不然对自他都有一些损害。

我们不论修学显宗、密宗等任何一个法门，恭敬心和信心是关键。若不具信敬，本师释迦牟尼佛亲自给你传授各种甚深法义，你也得不到点滴法益。历代传承上师都这样强调过：如果自己对上师具足真实的信敬心，则能得到一切功德与加持。岗波巴大师在离开密勒日巴尊者时问：“我什么时候可以摄受弟子？”尊者告诉他说：“你何时与现在的心情不同了，对我这个老父真正看成与佛无别，那时你就可以摄受弟子。”你如果真正对传承上师生起了无伪信心，上师的一切功德定会于你的相续中生起，那时你摄受弟子、传法都可以进行了。以前我去法国，与索甲仁波切接触了十天左右，当时他给我印象最深的是对传承上师的信敬。他经常说：“啊呀，因我对上师的恭敬心，才有现在的弘法力量，这完全是上师加持啊！”

当时他写的《西藏生死书》正在由英文原稿译成藏文，现在汉文本也有了。这本书在东、西方都很受推崇，在现代这种漠视人类精神的社会，谈生死问题能有如此大影响，不能不说这是一个奇迹！我想这都是因为仁波切对自己的上师具足了真实而强烈的恭敬心、信心。大家翻开这本书，会发现索甲仁波切的信敬心流溢于每一字行之间！

历史上很多大成就者，也是依靠对上师的信心和恭敬心而成就。华智仁波切的根本上师如来芽尊者（晋美甲维尼格），以前在深山岩洞中闭关苦修多年。有一天他走出山洞到外面休息，那天阳光明媚，湛蓝天空中缀饰着朵朵洁白的祥云。如来芽尊者仰望着天空，见到有一朵白云向他的上师智悲光尊者所住方向飘去，他当时想：“那朵白云下面，我的上师就在那儿啊！”难以忍受的猛烈念师之情与不可思议的恭敬心、信心，使尊者昏了过去。最后醒来时，智悲光尊

者所有的大悲智慧已完全融入了他的相续，师徒慧心成为无二无别。大家想想，像这种信心与恭敬，如果自己也具足，那么自己早已获得了成就。

我们对自己依止过、得过法益的上师，都要有恭敬心。不然你对某一个上师有一定恭敬心，对另一个上师却有舍弃之心，那样无论你现在依止的上师有多伟大，也没办法让你解脱成就。我们看往昔高僧大德，他们有很多上师，但他们没有偏执，对自己所有的上师都很恭敬，使上师们的加持融入心间，而得到了伟大成就。恭敬心的重要性，在此反复强调，希望在座每一位牢记在心。

莫示无伴女，慧浅莫言深，
于诸浅深法，等敬渐修习。

对无人陪伴的女人不要讲法；对智慧浅薄者也不要说深广的法义；对于深奥、浅显的佛法，应该同等

地恭敬，并依次第去传授修习。

此偈阐述了传授佛法过程中该注意的三点：第一，“莫示无伴女”，在比丘戒中，规定了比丘不能在有其他女人陪伴的女人前说法。当然，说法上师如果是在家形象，同样也是不能给单独的女众说法，在大乘经典中对此也有明确规定，这点大家应该知道。即使是戒律清淨的说法上师（比丘），于无伴女前说法，即为触犯比丘戒中的不定罪，要么是犯重罪，要么犯轻罪，而且对女众如是说法，很容易生起染污心，最后极易犯根本戒。于无伴女说法，最严重的后果是受到他人诽谤，使三宝蒙污。这个过失，希望你们不要去染上。

我们在学院中，都是为大众说法，不会遇到这种对无伴女说法的情况。但我想你们男众以后到汉地去弘法，会不会遇到，很难说。现在在国外与很多地方，这类情况似乎是屡见不鲜。有的法师带着女侍

者，开车、拿行李、端茶送饭，有时候是司机、有时是秘书、有时是弟子……闹得别人在背后议论纷纷，自然生很多邪见、非议，这种做法，对自他究竟有无利益呢，大家自然清楚。我们在座的男众，以后在弘法过程中，如果你要弘扬佛法，去真实地利益他人，最好不要带着一个女众到处跑，这样没有什么意义，也不会有什么利益。尤其你如果是个凡夫人，久而久之，世俗情爱很容易将你缠缚。阿底峡尊者说过：“出家比丘最大的魔障是什么——女人”，无垢光尊者更是给后学者反复阐述了男众修行人最大的障道因素为狡诈之女人，每一个真正的修行人都应“远离衰损根源之女人”。在《月灯经》《宝积经》里也讲了女众各种过失。女众的烦恼确实比较重，再加上有很多不共过失，在末法时代摄受女众，我有时想如果不是大菩萨是不会有意义。

有关女众如何依止上师之教言

你们女众想要如法依止上师，首先自己的发心一定要清净。现在末法时代，有一些女众，在依止上师时，恭敬心和贪爱心交织在一起：“啊，我与这个上师、活佛、堪布有如何如何不同因缘……”“这个法师和我特别特别熟悉，他吃饭的时候如何如何，他的衣服……”到处信口胡言，而且这类语言据说比较普遍。请这类人好好内省一番，如果你真与上师有不同因缘，也对上师特别熟悉，那这种说法就另作别论；如果没有，是不是这种言论与你受的戒律有些触犯呢？说这种话，对你自尊自重的人格、还有上师的事业各方面肯定有很大危害。如果是个正常人，即使与上师有某种特殊因缘，也不会说没有的事。世人往往为了某种目的，自我吹嘘。分析说这些话的发心、涵义，其言外之意无非是说自己与某上师关系很紧密，或者有某种超乎他人的亲密，以此而满足自己的虚荣

心，在别人面前炫耀一番而已。

在依止上师时，如果将世间情爱搅到里面，对上师、正法的清净信心、恭敬心被染污了，清净法缘也会被破坏，这样将会导致极不稳定的变化。我们都见过世间人的种种情感，常常变化多端，没有什么稳定、长久可言。世间男女因业缘而生情爱，往往是以双方悲恨交加而结束。几年前台湾法院判了一桩离婚案，一对共同生活了六十几年的老夫妇宣告感情破裂，此事在《寻找心里生命》也有记载。这类故事也许大家见得不少，世俗感情只不过是一种迷乱的业识，既不清净，也靠不住。作为修学出世间法的修行人，如果在依止上师时有这类染污心，则正好与上师和弟子之间赖以维持关系的佛法相违背，最后会很危险。

前一段时间，上师如意宝也给了藏族尼众一番严肃的教诫。她们倒不是对几位老堪布有贪心之类的

染污，而是女人的另一项大烦恼——嫉妒，以此而互相之间喜欢争吵：“这是我们的堪布，这是我的堪布……”将传法上师看作私有财产一般。上师如意宝说：“这些老堪布是给你们讲经说法的上师，与你们没有世俗关系，不是你们的……”女众的嫉妒心，普遍要重一些，如果不加对治，很多人在依止上师时，往往会因此而闹出许多是非，对上师的弘法事业，自己的前途都有危害。这类事件，往往是因某些女众宣扬上师对自己特别关心、赞叹等等，而导致她人生嫉妒，无中生有、添油加醋一番，大肆诽谤，最后闹得谣言纷纷，争吵不休。大家要如法地依止上师，先得将愚痴染污心与真正的恭敬心、信心区分开来，断除自相续中的贪心、嫉妒等染污。弟子依止上师应该是敬畏、崇敬、信任，以随顺于正法的清净心去依止，有了这样的基础后，才能真正去依止上师，一切都会有如法进行的可能性。

今天讲这些，希望女众切实地对照检查自己，恒时注意自己的染污烦恼。如果自己不如法，很多上师不敢摄受，给大家传法的上师也可能为避免麻烦而离开，我在这方面替女众很担心。尤其年轻的女众，说话做事各方面的威仪，如果不如法，对戒律注重的上师见到这些就不愿摄受，再加上不如法行为会招致外人非议，麻烦很多，应接不暇，上师也受不了，干脆就远离。这样你们得不到法益，得不到引导。女众在这方面确实很可怜，虽然学佛的很多，真正得到如法引导的却很少。很多法师并非没有大悲心，但是在摄受女众方面，因你们的不共烦恼，贪心、嫉妒等种种染污心，这些法师不得不去考虑：利益众生是很好，但与她们打交道，自己会不会染污？如果法师的心经常受到扰乱，弟子们又相互嫉妒而诽谤，麻烦事接踵而来，最后法师也只好舍弃摄受女众。

我们如果得不到一个很好的上师来引导，在荒凉

的轮回死漠中，也就只有毫无目的地漂泊、受苦……这些方面大家应经常去思考。我这个老人今天说这些话，也许对你们有启发、有利益，也许是无利吧，请个人细心地反省。再强调一遍：希望女众在依止上师时，将信心、恭敬心与贪心烦恼区分开，弄清楚什么是真正的信敬心。有了清静信敬心后，依止上师修习正法才有基础，才有了真正的圆满因缘。

由“莫示无伴女”而谈了许多闲话，但这些毕竟是“时弊”“流行病”，不得不提醒一下。现在我们再回到偈颂上，第二“慧浅莫言深”。如果给智慧浅薄的人，比如说给小乘根基的人传法，可以谈暇满难得，因果不虚等出离心方面的法，而不能去宣讲甚深大乘法义，如中观离戏空性、如来藏光明等。这些法如果给劣根者讲说，他不但不会信奉，而且极有可能生邪见而造恶业，说者也因此而造罪。《地藏十轮经》中也说过：在非器的声闻种性前，不能宣说大乘佛

法，如果宣说，则说者堕落。这一点，要求我们在说法前观察听受者的根基，如果不能准确了知对方，不能随意去说法。

第三，“于诸浅深法，等敬渐修习”——对所有佛法，无论浅深，人天乘的法至无上密法，都应以平等恭敬心去观待，不得有胜劣是非分别而行取舍。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中说：“如果说此乃胜法、彼属劣法，如是则为谤法。”这个界限、罪过说得很清楚，比如你说大乘法殊胜，声闻乘的法不殊胜，即已经谤佛法了；论中还说：“说此法应理，彼法不应理，则为谤法。”像有些人说：“藏传佛教是应理的，汉传佛教不应理。”这种说法很明显属于谤法恶业。大家经常要注意，不然我们平时在谈话、辩论中很容易犯这种罪堕。如果犯了这种罪过，上师如意宝说过：“我们往生极乐世界最大的违缘就是谤法罪。”当然，大家平时不会很明显地说：佛陀的某某

法没有功德。但是有些人经常说：“这个法殊胜，那个不殊胜；只有阿弥陀佛净土法门能修，别的法不能修……”这些说法确实是错误的。因为本师释迦牟尼佛针对众生不同根基意乐而宣说了不同法门，某种法不合你的意乐，但对某些众生，却非常适合、非常殊胜，我们以世间法如不同口味者吃饭来辨析，也是可以得出这个结论。不论是哪个教派，藏传、汉传、南传、大乘小乘，所有教派都是圆融的，我们应当对所有教法都观清净心，平等地恭敬，这才是真正地弘扬佛法，续佛慧命。

每个众生的根基、因缘不同，修持方法、成就快慢都有差别，除此差别之外，佛法没有高下、贤劣之分。本师释迦牟尼佛所传的每一个法门都如同纯金、摩尼宝一般，都是真理，都是解脱众生的宝舟，每一个法门都是用来度人的，不是用来执取的。有很多人不明白这个道理，以愚痴染污心去偏执分别法门

优劣，造了很多恶业。我们有人如果犯过这种过失，应当在今天好好忏悔，以后当切实地注意，一切法门皆平等，都是度人之宝舟，应该平等地适机而传授、修习。

于诸利根器，不应与浅法；
不应舍律行，经咒诳惑人。

对那些上根利器的学人，不应只教授层次粗浅的佛法；任何时处不应舍弃律仪戒而行；也不能以一些经咒来欺诳世人。

在《俱舍论》等经论中，将众生的根基分有一些层次、类别，通常我们都以利根、钝根来分为两类。对利根众生来说，发心、智慧都较利，能容受深广的教法，因此应给他们传授一些像大乘六度法门等甚深佛法，而不应只给他们传授一些声闻、缘觉乘的法。在《迦叶请问经》中说了菩萨传法应避免的四种过

失，如果对上根利器众生没有宣说甚深法义，就是其中之一。大乘菩萨在传法之前，必须观察所化者的根器，授以相应法门，方能使他们得到大利益。如果所传的法不适合听受者根基意乐，听受者得不到很大利益，也生不起信心。

“不应舍律行”是说不论你证悟、见解如何，比如说你对中观离戏空性有证悟，但是你的行为必须依律仪戒而行，如皈依三宝、取舍因果等，这方面的规则不应违背。不管你证悟有多高，菩萨戒中断除罪业方面的律仪戒不能舍弃，这个原因，在《摄抉择菩萨地》中说：“此三种戒（摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒），由律仪戒之所摄持令其和合，若能于此精勤守护，亦能精勤守护余二；若有于此不能守护，亦于余二不能守护。是故若有毁犯律仪戒，名毁一切菩萨律仪。”现在有一些人，总在别人面前宣扬：“现在我没有可修的了，善法也不存在，恶法也不存在，一切

都是大空性，大空之中一切都不存……”他以此而舍弃律仪戒，做很多不如法的事，这种人唯有造恶业而已。莲花生大士说过：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”我们无论有多高的证悟，也不能舍弃取舍因果等微细戒律。为了引导别人，自己不能舍弃一切威仪，也不能劝别人舍弃行善断恶。如果因你个人的邪见邪说而断绝了他人行持善法的因缘，那你自己就罪上加罪，造了更大的恶业。

“经咒诳惑人”——在传法时，不能仅仅以一部经、或一个咒语敷衍了事，搪塞信众。本师释迦牟尼佛给我们转了无数法门，每一法门都有其甚深意义，都是解脱众生的方便。所有佛语都是我们求解脱者必要的教授，要以闻思修的方法去层层深入，次第地思维和修持。但是末法时代有些人，到处宣扬：“你只要念一部经，念一声佛号就可以了，其他都不能学……”这是明显的“诳惑人”。现在汉地也好、

藏地、国外都有一些人宣称：“你只念一部经、一声佛号、一个咒语就可以了，除此之外什么也不用学……”这种说法确确实实不如法。虽然持佛号、念心咒功德很大，有“一称南无佛，皆共成佛道”的不可思议功德，但这个并不能解决所有问题，因为我们的烦恼形形色色，种类非常多，需要种种不同方便法对治。一些经典中虽有某种说法：念某经咒，多久就可成就。但这些说法有了义或不了义，或是就某种根器的行人而言，有其密意所在，不能只从字面上去理解。有些人说应该只念一声佛号、一部经，其他都不能去修学。按这种观点，是不是其他善法都不用修了，不用去积累资粮了？三藏十二部众多经论再也不用去传讲修习了？这种观点确实是一种片面说法，不能代表佛教的主流、正面观点。作者在此，特别提醒了修行大乘法门的行人，在弘法利生过程中，不能片面。应广闻多学，了达佛陀的究竟密意与多种方便，使自己能善巧地积集二资，获得利益他人的广大

能力。

大乘菩萨广闻多学，掌握了种种善巧方便后，应针对不同众生采用不同方便法，应机施教，众生该以何法门得度，便传授他们何种法门。要做到这点，传法者必须要有一定功德。根索曲扎仁波切在讲义中说：“在末法时代要转法轮，必须要得神通，如果没有神通，转法轮很难进行，因为你无法知道众生的根基……”阿底峡尊者在《菩提道灯论》中也说：“如鸟未生翼，不能腾虚空，若离神通力，不能利有情”因此，我们应该广闻多学，在未成就之前，住在寂静的地方，为饶益众生而精勤修习。

壬三（防护他人之不信）：

牙木与唾涕，弃时应掩蔽，
用水及净地，不应弃屎尿。

丢弃的净齿木、鼻涕、唾沫、痰涎，应以土掩埋，在别人使用的水源和清净地面上，不应随便倾弃屎尿等不净物。

在修习饶益有情戒中，也包括以威仪饶益他人的修习。一个大乘修行人如果具足威仪，别人就会见而生信，且由此能引导众生进入对佛法的听闻、修习。反之，修行人自己造恶业，别人见了不生信心，也就无法去引导。

我们修行人，不管你是出家或是在家，在日常中必须要讲究公共卫生，以防他人对你生邪见、生厌恶心。“净齿木”是古印度人用来清洗牙齿的木头，在戒律中讲得很清楚。一般是杨枝、柳枝等很松软、具有清香的木头，放在口里咀嚼，清洁牙齿后再吐出来，与现在的口香糖有点相似。净齿木丢弃后，应及时用土掩埋，否则，别人看见这么肮脏的东西会恶心；还有鼻涕、痰涎之类脏物也不能随便乱丢，应弃

于隐蔽处迅速用土掩埋；在戒律中还规定，别人享用的清净水源、或者是悦意草地花丛之中，不能去大小便，破坏洁净环境。总之，自己丢弃任何脏物时，都要为他人着想，要及时妥善地处理。无论世出世间，都没有人赞叹肮脏。保护自然环境，能使自他的修行、生活不受干扰，而且清净优美的环境能使人们心情轻松舒适。修行人以如法威仪，保护着生活环境的清洁，世人见后能对修行人生起清净心、恭敬和信心，以此而得到饶益。

佛陀在世时，所住精舍的环境很优美，也保护得很好，这点我们可以从许多经典中看到。我们学院因处于高寒地带，所以自然环境不是很好，而且草地植被很容易被破坏，破坏后的自然恢复能力很差，希望你们多加保护。同时，个人生活垃圾一定要采取各种方法妥善处理，不能污染环境。如果我们大家共同协助学院环境卫生部门开展工作，保持一个清洁的环

境，这样对自己修行也有利，外人来到这里也能生起信心、欢喜心。

食时莫满口，出声与咧嘴；

坐时勿伸足，双手莫揉搓。

吃食物时，不要塞满嘴巴，不要出声与大张口而食；平时不要舒伸双足而坐；洗手时也不要双手用力对搓以致发出声音。

吃饭时，必须要有良好的威仪，在戒律中，对此也有详细规定。不管是个人用斋或是大众过堂，应如法而坐。吃食物时嘴巴张得太大，食物塞满嘴，狼吞虎咽，这些都不合威仪。吃饭时不能说话，不能发出呷呷（舌与上腭相碰声）、唏唏（喝汤声）、嚙嚙（吃到很烫的食物时而发声）等种种声音。应很稳重，小口小口慢慢地吃，一边护持正知正念，不要随食物味道而生贪嗔妄念。

坐的时候，一般应盘腿跏趺坐，如果伸开双脚箕坐，显得很无礼。洗手时，两只手不要在一块用力揉搓，以防发出声音，而应两手轮流洗，先用一只手将另一只手洗净，再交换即可。我们在这些日常生活行动中，如果能保持良好威仪，自己的正知正念能得到很好保持。其他人见后，也能对出家人产生良好印象，因而对三宝生起净信，得到饶益。

车床幽隐处，莫会他人妇，
世间所不信，观询而舍弃。

在马车、床榻等隐蔽之处，不要与他人的妇女单独相处，所有会使世人不敬信三宝的行为，都应详加观察、询问之后而舍弃。

在别人看不见的幽隐之处，如马车、船舱、房屋等这些地方，没有男众陪伴，出家菩萨不能与妇女单独共处。在家菩萨，也不能与他家的妇女单独共处，

因为这样做很容易导致他人的诽谤，对自己修行也不利。

大乘修行人无论到什么地方，对那些世俗人不起信心的行为都应舍弃。不然，别人看你吃饭、走路、说话都不如法、都不合时宜，马上对你生起邪见。世间风俗习惯中的各种忌讳，如果自己知道，或者自己通过观察了知后，应尽量去避免；如果自己不太清楚当地的习俗，则应询问合适的人，详细了解当地各种忌讳，并随之舍弃与之冲突的行为；能让他人生信之事，应尽力去行持，这些很重要。上师如意宝说：“我们学佛者，必须要给世人起表率作用。自己的行为，应该让别人看起来很顺眼，能生信心。别人不生信心之事，都要舍弃，戒律里规定的学处，要老老实实去执行。”世间人不可能对所见一切都去观清净心，他们对出家人的评论，一般就是从外表威仪上去看，如果见到出家人行、住、坐、卧、吃饭做事都很寂静调

柔，他们自然就会生起信心与恭敬，以此渐渐也能被引进佛门，修学佛法。

有些人学佛后，言行举止方面的威仪一点也不去学，仍是在家那种粗野的举止，看上去很野蛮无礼，别人见了立即就对他生邪见：“哎，这个人跟一般在家人一样，一点规矩都不懂……”为了避免这些讥嫌，维护三宝圣洁的形象，每一个佛弟子都应以正知正念观察自己，恒常保持如法威仪。

单指莫示意，心当怀恭敬，
平伸右手掌，示路亦如是。

用手势给他人示意时，不要无有礼貌地用一个手指；应该心怀恭敬，平伸右手掌而示，指示道路也应用同样方式。

在遇到他人问路、问人等，要求我们指示方向、处所时，不能只伸出一个手指，很随便地指着：“噢，

在那边。”这是很不礼貌的行为，也是不合威仪的行为。大乘菩萨应对每一个众生“诚慈而视之”，心怀恭敬、温和地给询问者指示。指示方式是用右手掌，五指平伸并拢，掌心向上，指尖朝着该指示的地方，然后很清楚地告诉对方所要知道的答案。

我们大家可能都有类似经历，在向他人询问道路或某地方时，如果他人很热情，很有礼貌地给自己答复、指示，那么自己肯定会对他生起感激与恭敬。作为修行人，能经常这样去如法热心助人，他人一定会对三宝生起信心与恭敬。

肩臂莫挥摆，示意以微动，
出声及弹指；否则易失仪。

如果没有必要，切莫大幅度摆动手臂。示意的时候，应以微细的动作、出声音或者弹指，否则容易失去庄重的威仪。

大乘修行人无论做什么事，行为必须寂静、庄重，不可轻躁、粗野。平时在走路或其他时候，无缘无故之中，手臂不要大幅度地挥动，身体各部分也不要猛烈活动，像摇头、抖肩、踢脚……这类行为在他人面前，都不能有。根索仁波切说：“如果有急事，或者有利益众生的必要，这些威仪也可以开许。”意思是遇到危险，像毒蛇、水火等，我们也可以大步地跑；有时遇到要利益他人的紧急事件，如别人掉到深水里，有人生急病需送医院抢救，救火等这类事件时，也可以去急速地行动。但除了这些时候，都不能猛烈地活动，整个身体的动作，应保持文静柔缓。

我们有些人可能还保持着当兵或运动员的习惯，早上一起来就开始排练，走路时大踏步、手臂大挥摆……请你们稍加留意，作为出家人，你做这些行为有失威仪，旁人看起来不顺眼，很有可能因此而生邪见。

在给别人示意或打招呼等这些时候，也不能有很大动作，也不能大声喧闹，而应用很得体的动作，低声的语言，或用弹指给他人示意。比如说我们在一起劳动时，你要某人给你递件工具，可以用弹指通知对方，再用右手掌平指着工具示意，也可以低声地告诉对方；如果距离太远，不要大声喊叫，自己走过去就行了。在生活细节中，我们如果要时刻护持正知正念，这些威仪必须遵循。而一个内心能时刻保持着安宁寂静的修行者，外表言行也一定会如是调柔如法。在公共场合中，如果能恒时保持如法威仪，别人见到这种庄严稳重的形象，立即就会对三宝生起信敬之心。大家都知道现在泰国、缅甸等地区的人们，对三宝的崇信程度非常高，而其原因与南传佛教出家人的良好威仪分不开。

我们行为如果不如法，非常野蛮粗暴，在外人看来，一点修养也没有，原来对三宝没有信心者就生

不起信心，原来有信心者也易退失信心，这样导致众生得不到利益，我们也造了罪业。众生的善根信心很微妙，有时我们行为稍不如法，有些众生就以此而生邪见；有时我们行为稍有让他们生信心、欢喜之处，有些人立即会以此而趋入佛门。尤其现在这个时代，真正能以清净心看待外境的人很少，我们应该恒时谨慎，守护律仪，不能毁坏他人对三宝的信心。在《般若摄颂》中说：“所谓的护持戒律，即守护众生。”如果众生依你为缘，而经常生贪心、嗔心、邪见，那就证明你的戒律没有护持清净。我们平时看来微细的学处，也许觉得不是很要紧，但从护持众生这个角度来说，这些学处都是关系到自己利益众生的根本誓戒，因此必须要去如法而行。

要护持众生，不让他们生邪见，而要他们生信心，得到利益，这点必须要靠我们护持好律仪，然后还要以智慧去观察、询问，在一定范围内，去随顺众

生。比如说汉地有汉地的风俗习惯，藏地有藏地的风俗习惯，各个民族和各个地区都有一些特殊习俗，到了不同地方，我们就得仔细权衡分析，尽量断除他们看不惯的行为，以免他们生邪见。如果不去这样做，大乘佛法利益众生的根本愿望就会落空。假如你心中想：“反正我不违犯戒律，别人怎么想不管他们……”这种想法很危险。如果你要去度化众生，这种想法必须要纠正。尤其是现在末法时代的众生，大乘佛子不去积极引导他们，难道能眼睁睁看着那些邪魔引诱他们跳火坑吗！

在《宝云经》中说：“断除他人不起信心之行为，乃唯一正法。”《虚空藏经》中也说：“所谓清净行，即远离他人不生信之事，菩萨应恒时精勤于此。”这些都强调了护持众生是行菩萨道行人的首要任务，为此我们当护持清净庄严的威仪，也要有避众人讥嫌的善巧方便，这一点希望大家去细心思维，于

日常中去谨慎行持。

睡如佛涅槃，应朝欲方卧；

正知并决志，觉已速起身。

睡眠时，应如佛陀涅槃的姿势一样，朝着希望的方向右胁而卧；入睡前应保持正知正念，并下决心：醒后立刻起来。

睡眠是人们每天生活中重要的一项活动。前面我们也讲过：睡眠前后应保持正知正念，如法而行。作为修行人，应把夜晚分成三份，前、后夜精进修持善法，中夜休息。在睡时，最好坐着睡，若不能坐着睡，应采取狮子卧势而眠。狮子卧势即世尊涅槃时的姿势：头北面西，右胁而卧，左腿压右腿，右手曲枕头下，左手舒伸放在身体左侧，采取这种姿势睡觉，有其深妙的道理。

佛陀趋入涅槃时，以无边智慧抉择到狮子卧式的

功德很大，因而采取了这种姿势。我们都是本师释迦牟尼佛的弟子，经常用这种姿势，习惯后也就能用这种卧式迎接死亡。莲师在《六中阴引导文》中说过：

“不管哪一道的众生，死时如果能保持狮子卧式，就不会堕恶趣，而且会得善趣果位。”以前上师如意宝也讲过：“我们见到牛马等旁生接近死亡时，如果有机会最好让它头北面西，右胁而卧，这样它不会堕恶趣。我们自己家人亲友死亡时，也最好用这种方法来放置。”接近死亡的人，如果能采取这种卧式，会减少痛苦，安祥逝去，而且不会堕恶趣。前一段时间，士行比丘尼在学院圆寂时，就是以狮子卧式，很安祥地告别了我们。当时，我们有些道友很羡慕，也很感动，发愿在自己生命终结时也要做到这样，毫无畏惧，坦然安祥地卧着……我想我们凡夫无论如何，最终都要死，可以说前面只有死路一条吧，不死的人一个也没有，为此我们应该经常观想，练习以这种卧式来迎接死亡。

在佛经中说：狮子是兽中之王，有不共优胜之处。按自然规律，其睡眠也具有四种不共功德，我们如果采取狮子卧式，也能具同样的功德。（一）、睡时身体非常放松。我们采用狮子卧式睡眠，身体各部分都会很放松，能得到充分的休息；（二）、睡时不失正念。狮子在睡眠中不会失去正念，不会散乱。我们依此卧式而睡，不会忘失修持善法的正念；（三）、狮子睡后，不会入于酣睡、深度昏沉之中，而是处于清明而警觉的状态。我们依此也能如是，不会被痴睡迷乱蒙蔽。一般人睡着后，立即就会如昏迷一般，自己是死了还是活着都不知道，好像沉在很深的泥潭中一样；（四）、依此而睡，也不会做噩梦、迷乱之梦，而会经常做吉祥梦、清净梦。

在采取这样的卧式睡觉前，在内心应作想“正知并决志”。正知正念是要求我们保持明觉忆念正法，做一定的观修。睡眠时修法有很多，我们在讲密

法时，也传过很多梦光明的修法，依之可迅速证悟法性，游历他方净土，获得种种变化、飞行等神通。在显宗中，也有一些梦光明的修法，比如在睡前，观想卧室里充满光明，或者观想本师释迦牟尼佛的光明照彻自己，于光明境中而安眠。堪布根霍仁波切在讲义中，也讲了麦彭仁波切的修法窍诀：早上观想自己刚刚得到人身，是小孩；中午观想自己为壮年人；下午观想为老年人；晚上临睡观为临死中阴，已睡在做梦时观为法性中阴；早上醒时观想为下世。这样观修，无常之心即能生起，睡眠中也能保持清明的正知正念。

“决志”的内容是“觉已速起身”。早上一醒来，应当迅速起来，稍作顶礼等活动，使自己清醒，后静坐回忆梦境，于不净梦境作忏悔……有些人早上醒不过来，闹钟再闹也不能起作用，你们应在睡前在心中坚定地存想：明早一定要在几点钟醒过来。心的

力量不可思议，明天早上一定会准时醒过来。我自己经常有这种体验，基本上不需要闹钟，自己能准时地于预定时间起来。醒过来之后，必须要立即起身，要不然，又会昏睡过去。养成清早醒来即起床的习惯后，早起就不会有困难。

有些人在晚上睡觉时，经常做噩梦，妄念纷飞，有许多修行障碍。这些都是自己没有养成良好习惯，没有采取狮子卧式等如法姿势，心里也没有护持正知正念而造成。经典中说：“脸朝上仰卧易生贪心；脸朝下俯卧易引发嗔心；种种不如法的卧式，会引生各种无明烦恼。”而以狮子卧式睡，不但不会引生无明烦恼，而且会生广大智慧，有不可思议的功德。希望你们当中没有习惯以狮子卧式睡觉的人，最好从现在开始，改正过来。不然晚上睡下去，早上起不来了，稀里糊涂地死去，多可惜！如果保持了狮子卧式，死神来了也不用害怕，也不用麻烦别人给你摆放身体。

自己如法地躺着，只要心里忆念往生窍诀，也不用烦劳他人助念了。

《入行论》中这一段内容，讲的是我们平时行为准则，行住坐卧各种行为细节中应持威仪。这些在戒律中讲得很详细，本论中所述的是其中主要部分，是我们修行人在日常中必须遵循的行为轨则。不论你是出家人抑或在家居士，如果能将这些内容学好，戒律一定能守持得很清净，威仪让人很起信心。无论是藏传佛教、汉传佛教、还是南传佛教，任何一个宗派的修行人都应学习这些行为轨则，因为这是佛教徒最基础的学习内容。你们在汉地学习过《四分律》、曾在丛林中住过，应该知道本论所说与汉传佛教传统一致。至于南传佛教，你们有些人也在国外学过一些上座部修行人的威仪，与此处所说也相同。因本论虽属于大乘论典，然涵括容纳了本师释迦牟尼佛所传的行为轨则，这些没有大小乘与宗派之分。

这些威仪，每一个修行人理所应当在日常中恒常去如实行持。当然，对初学者有点困难，但只要自己经常保持正知正念，就一定能圆满奉行这些轨则。作者在正知正念品中讲述这些威仪，其原因也是如此。如果有了正知正念观照、守护三门，时刻提醒自己：“现在我在做什么？佛陀教我们应当这样走路、说话、吃饭、睡觉……我应当去如法行事。”以此而将以前不如法的习惯改正。

这些行住坐卧威仪在字面上很容易理解，但此处不是要我们只了解而已，而是要求大家去如实做到，所以在此反反复复讲了很多，无非是提醒大家时时处处以此要求自己，恒常保持正知正念，在实际行动中去真实修习这些内容。假如你在听闻后，经常能忆念这些内容：“啊，我应如论中所说，如何吃饭、睡觉……”能做到这点，你的闻法很有意义，我也没有浪费时间。修行是与无始以来的恶习作斗争，所以

要从生活中每一件小事着手，一点点地积累、串习下去，依靠这些威仪，自心一定能得到调伏。要不然，自己的行为一天比一天放逸，而要去调伏自心烦恼，这是不可能的事。我们行住坐卧、待人接物方面，如果能保持如法的威仪，不只是对自己修行有利，对世人也有积极意义。如果能做到像上面所说的威仪，世人定会很赞赏，由此而生信心与恭敬。

我经常想：我们小学时所学的雷锋同志，他有许多行为是我们应学的。经常看到他的故事：为老人背行李、照顾病人、爱护帮助小孩……尽自己的力量去利益他人。从佛教角度上讲，这些是菩萨行；从世间角度上去讲，是值得推崇的善良、崇高道德之行。我们修学大乘佛法的人，至少应该像雷锋同志那样，以慈悲去真诚地利济身边每一个人。能做到这点，你与所学的法才开始相应。

庚四（说修持圆满之其余分支）分二：辛一、真

实修持圆满支分；辛二、认本体而摄品义。

辛一（真实修持圆满支分）：

菩萨诸行仪，经说无有尽。

然当尽己力，修持净心行。

佛经中说：大乘菩萨的各种行仪无有限量。我们应当尽一切力量，去修持这些行仪的根本——净治自心。

在“以具正念学修心之行”科目中，讲述了摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒等各种修持菩提心的行仪，此偈是总结语。

菩萨学处，在大乘经典中所阐述的无有限量。众生有种种根基意乐，佛菩萨为了度化他们，宣说了无量教诫，开示了无尽的修持方法，这些学处无法去一一衡量。以六度法中的布施为例，身布施、财布

施、法布施、无畏布施，每种布施的发心、对境、加行等等，这些修法广如烟海，无有穷尽。我们都熟悉的《华严经·入不思議解脱境界普贤行愿品》中，普贤菩萨的十大行愿都是说：“如是虚空界尽、众生界尽、众生业尽、众生烦恼尽，我此随学（十愿等）无有穷尽。”在高僧大德们的论典中，对此也有广说。但这些浩如烟海的菩萨行，归纳起来，离不开净治自心、清净圆满自己的菩提心。将我们为无明愚痴所染的凡夫心净化为清净无垢、饶益众生的菩提心，这是究竟修法，是无尽法门的唯一目的。

本论在上面所讲述的各种修心之行，都是在引导我们恒持正知正念，守护、调伏自心，远离染污。如果我们不能守护、净化自心，烦恼就会乘虚而入，使自心受到染污。《虚空藏经》中说：有缝隙时，风就会吹进来；心有染污时，魔众就会有机可乘，所以菩萨一定要净化自心。我们如果没有恒持正念，守护

自心，稍微现起一点染污心念时，魔众立即就得到机会，破坏我们善法功德。为此，当尽一切力量，修学各种净化心行的行仪。这些行仪种类虽然无量无边，我们初学者无法去一一做到，但本论在前面已经为我们列出了一些基本方法，引导我们去紧紧抓住菩萨学处的根本——以正知正念调伏、清淨自心。只要我们恒时抓住这个根本，则自己的修行能真正合乎菩萨道，一切行为都变得有意义。如果失去了这个根本，你整天念经、打坐、礼拜、修很多法，也是形象善法而已。我们不能执著外境形象，表面形象无论多么堂皇，如果心不清淨，则不属真正善法，真正的善法要观待清淨意乐。历代高僧大德最殊胜的教言都是教诫修行人要修心，要“修持净心行”，时时刻刻观察自心，让它保持清淨智慧和慈悲，现起烦恼染污时，立即以正知正念去对治。作者在此说“然当尽己力，修持净心行”，很简短一行字，然而是我们整个菩萨学处的中心。

一个修行人的相续中，如果经常为烦恼所染，则恶业不断积累，善业一天比一天少，那就算不上什么修行人，而跟世间一般造恶业的众生没有差别。世间智者说“吾日三省”——每天要三次省察自己的言行心念，去恶向善；我们作为出世间修行人，如果不能做到内省身心，是不是应该有点惭愧呢？

当然，我们凡夫人虽然致力修学，有时候也难免起一些烦恼，犯一些过错，此时应当及时对治、忏悔，保护清净心。下面作者也给我们讲忏悔、净化罪业的方便法。

昼夜当各三，诵读三聚经，
依佛菩提心，悔除堕罪余。

在每天早上和夜晚，应该各诵三次《三聚经》，依靠佛和菩提心，忏悔清除根本堕罪以外的其余罪堕。

如果没有忏悔罪业的法门，那我们修行人肯定无法成就。初学者因种种业缘，对前面所讲的律仪，难免要触犯一些，因此我们每天都要修一些忏悔还净法。修忏悔的时间、次数是白天、晚上各三次，不固定时间也可以，但最好于早晨、上午、下午、初、中、后夜六时中各作一次忏悔。

以前的大修行人在这方面给我们留下了许多榜样，他们不仅每天有固定修法忏悔时间；每于发现自己三门行为不如法时，也要立即修忏悔。我想我们最少也要保持早晚两次修忏悔，如果实在不行，一天一次必须要修，如果这也做不到，那就算不上修行人了。因为你如果是凡夫，一天到晚造的罪业，数都数不过来。《地藏菩萨本愿经》中说：“南阎浮提众生，举止动念，无不是业，无不是罪。”这么多的罪业，如果不及时忏除，那怎么会有保持清净心的可能性呢？

修忏方式是“诵读《三聚经》”。《三聚经》即我们通常念的《三十五佛忏悔文》，因文中有礼忏、随喜、回向三支修法，所以又叫《三聚经》。在藏传佛教中，修行人对此特别重视，华智仁波切在《大圆满前行》中也提过，如果没有能力念修密宗忏悔仪轨，最好念《三聚经》来忏悔罪业。在汉文的《大藏经》中，这段忏悔文有几种译本，但都没有很大差别。我以前也提过很多次，希望大家将这段忏悔文作为每天的早晚课诵。这个忏悔仪轨非常殊胜，因三十五佛在因地发心时，特别发愿将来要遣除众生的罪障。修此忏仪者，能“依佛菩提心，悔除堕罪余”。依靠三十五佛愿力加持，依靠自己的菩提心，能清净根本堕罪以外各种罪业。根本堕罪依其余忏悔方法，也可忏悔，如《学集论》中说：“梦见虚空藏菩萨，现前安住求忏悔。”通过修持虚空藏菩萨来忏悔除根本罪堕。而根本堕罪以外的违背菩萨戒仪罪，比如中下二品缠犯、四十五恶作等罪业，依《三聚经》

可忏悔清净。本师释迦牟尼佛在《弥勒狮吼经》中说：“慈氏，后五百岁，正法衰微。颇有自称我是菩萨。彼等不护身语意业，多犯重罪，多行恶业……我为净除往昔所造诸恶业故，乃为宣说三聚法门。”在此将《三聚经》的重要性与作用说得很清楚。在《优波离所问经》中也说：“若菩萨犯五无间罪，由女人所生罪……及犯余罪，即应向三十五佛，昼夜独处，殷重悔除。”《三聚经》的作用如此重要，可惜有些人对此一点也不重视，迷迷糊糊地受了戒，每天犯戒造罪，但他们连忏悔方法也不懂，也从未有过忏悔罪业的念头，这些人确实很可怜。

在《证契大乘经》中说：“百千俱胝生，积造众罪业，彻悔自新受，罪净不复增。”百千俱胝的生死轮回中，造了无边罪业，如果自己作忏悔，或重新受戒，那么原来的罪业不会复生、增长。经中以比喻解释说：去大海中采宝的商主，如果船破了，本来会淹

死在海中，但他如果抱着破船板，也能顺利地到达岸边，获得新生；同样，破了根本戒的人本来要堕入地狱，但他如果依大悲心来忏悔，重守律仪，就不会堕入恶趣，而且能顺利到达善趣彼岸。末法时代的很多众生见到这个教证后应该生起信心。我们末法时代的众生，由于烦恼深重，有些人学佛后，不管是别解脱戒还是菩萨戒，都有触犯，本来犯了这些严重罪业，要堕落恶趣，但只要这个人不舍菩提心，依靠三宝与菩提心的加持，不但不会堕落，也能顺利到达彼岸。

忏悔给每一个犯有罪堕者提供了解脱机会，而对一般修行人来说，念诵《三聚经》是最相应、有力的忏悔方法。我们经常容易犯菩萨律仪的一些罪业，依靠这个忏悔方法能清净，这样重要的修法，希望每一个人都要加以重视。雪域各派中，宁玛巴与格鲁巴的修行人对此特别重视，宗喀巴大师亲自作过三十五佛忏仪（见《宗喀巴大师应化因缘集》）。汉地净宗的早晚课

里也有这段经文，但平时持诵的人，现在似乎是很少了。你们每一个觉得自己要忏悔罪业的修行人，最好每天不间断地诵修。

为自或为他，何时修何行，
佛说诸学处，皆当勤修习。

为了自己或者他人的利益，不论在何种状况修何种法，都应按佛所说的学处去精勤修学。

我们大乘菩萨要圆满护持学处，首先要清净罪业，在这个忏净罪业的修行中并不是每天只念《三聚经》或金刚萨埵心咒就可以了，还要很全面、很圆满地修持各种学处。

“为自或为他”是说我们为了自己和众生从无始痛苦轮回中解脱；“何时修何行”——我们不论在什么时候，修何种法门，自发心至成佛间的所有修行，都包括在内。这些都应按“佛说诸学处”——佛在经

典中所教诫的去做。在藏经中，佛对大乘菩萨的学处讲得非常细致，从凡夫如何发心，发心后如何走路、吃饭，观照起心动念……历五道十地证得佛果，所有修法都如理如实地给我们讲得很清楚。比如在《宝云经》中详述了修行人到城市或其他地方，该修持何种行仪度化众生；在《华严经·净行品》中对大乘行人日常中一百四十一一种行为发心叙述得更为详细。佛陀所说的这些学处，要求学人闻思后，“皆当勤修习”，一层层去切实执行。如果只是竖起耳朵听听，然后就扔到一边，这样就不会起任何作用。如同《水木格言》所说：用水浸泡石头，一百年也起不到作用。或者如老熊掰玉米棒子，掰一个丢一个，最后一个也没有吃进肚里。我们只是听经论传承，搜集法本，而不去实修也是没有很大意义。

我们如果能熟悉这些教言，时时以之衡量、要求自己，老老实实去实际修习，那很快就会变成如法的

修行人。我想这些修法，主要依靠的不是智慧，有些人智慧很好，但他不一定去投入实际修习，有些人并没有很高智慧，但他将上师、善知识的教言当作真正摩尼宝一样顶戴，认认真真地奉行每一个学处，功德也就不断地增长。有些人眼高手低，不愿从小处着手去修，有些人自暴自弃：“这些我做不到，算了吧！”这两种都是我们修行要坚决杜绝的毛病。因为《入行论》除智慧品外，所讲的不是甚深见解，而主要是一些心念、具体行为引导，而且很细致地将修行人平时不如法的心念、行为讲得很详细。我们如果不是眼高手低，也不自暴自弃，而是踏踏实实地依教奉行，哪怕是只做到其中一个偈颂所说的要求，那就比得到摩尼宝还要有价值。

佛子不需学，毕竟皆无有；

善学若如是，福德焉不至？

对佛子而言，不需学的大小五明等知识是没有

的，能善巧方便修学一切学处的行人，福德怎么会迅速增长呢？

一个修行人发了无上菩提心后，为了利益广大有情，需要学习广博的知识。比如内明、因明、声明、工巧明、医方明及小五明等，世出世间的种种学问，必须要去学习、精通。佛陀说过菩萨行须从五明中去寻求；麦彭仁波切在《明镜论》中也赞叹学五明的功德，并引用佛经说：得地菩萨也要学习五明，何况是我们尚未登地的行人呢？

修学世出世间所有学问，通达万事万物的事相和真理，这是大乘行人利益众生、求证一切智智的道路。弥勒菩萨在《经庄严论》中说：如果没有精通五明，圣者也不会得一切智智果位。佛教历史上那些修学大乘佛法的高僧大德们，在这方面给我们留下了很多典范。像麦彭仁波切，内明方面自是通达一切显密经续；在世间学问方面，从声明到牧业等种种世间技

艺学问都留有精辟的著述。汉传佛教史上，唐朝一行禅师，是名扬中外的天文学家；明朝妙峰禅师在建筑工程、铸造方面，也是一位了不起的专家。我们翻开高僧大德的传记，可以发现许多类似记载，为了利益众生，他们不仅修学出世法，世间法方面也需去精通，甚至一些小孩的游戏也要去学习。也可以说是基于这种原因，《六祖坛经》中说：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。”

“善学若如是，福德焉不至”——一个发无上菩提心的修行人如果去精勤修学世出世间学问技艺，福德怎不会时时刻刻地增长呢！因他所学的一切知识，如医术、木工、修钟表、养牛、种田……这些知识技艺使他无论遇到什么行业的人，都可以“同事”，可以有方便去利益度化他们。菩萨学习世间学问，不像世间一般的人，世间一些发心不清净的人，他们去学习世间学问，对众生、自己都不会有利；但大乘菩萨

以菩提心摄持，他所学的一切都会转化为利益众生之力量。藏族人的俗话说：“智者以善巧方便摄受，一切都变成智慧；医术高明的医生，他眼中所有的草木全都是药材。”大乘菩萨所学的一切学问都会变成度化众生的善巧方便，因此他知识越多，积累资粮也就越快、越多。

我们在座都是发过菩提心的修行人，因此不要忽视这个教言，这不是作者个人观点，而是所有大乘修行人应该修习的教言。我们不能认为闻思几部经论，会念一两个仪轨，自己去专修一个法门就够了。要积累广大资粮、得到如来果位，摄受其他众生，必须要广闻博学世出世间一切学问，学得越多，对自他众生就会越有利益。

直接或间接，所行唯利他；
但为有情利，回向大菩提。

不论是直接或间接，一切作为都应该是为了利他；而且是为了利益有情，将一切功德都回向无上大菩提。

我们发了无上菩提心，进入大乘菩萨道后，所学所行，都应当是为了利益他人，为了无边无际的轮回众生得到解脱而行，除此之外，不应该去做其余事情。

饶益众生的事业一般分为两种：一种是直接地饶益众生，如讲经传法，引导众生弃恶行善，或者布施衣食财物、救赎将要被杀害的有情而放生等等，有很多方法能够直接地饶益众生。关于放生，我一直恳劝大家，应该尽自己的能力去行持。不论你发心清淨或不清淨，在众生遭受杀害恐惧痛苦时，如果你有办法将它们救出来，那就是直接地救度众生，使它们从怖畏痛苦中得到解脱。在这个过程中，以放生仪轨加持它们，让它们听闻到佛的名号、经咒，种下究竟解脱

成佛的种子，暂时也得到生人天善趣之福报。这种直接利益众生的善法，我们不管遇到任何困难，也不能放松，哪怕只是去救护一个众生的生命，也值得大家去精进努力。我想你们当中谁也具足这种能力，即使最平凡的出家人或居士，你们也有能力劝别人放生或自己去解救几条生命。在现在这个时代，放生是最直接、最易行的救护众生，而且对弘扬佛法也具非常深远的意义。

对每一个众生来说，生命是自己最宝贵的东西，如果在生命遇到威胁时，其余一切都愿意舍弃。牛羊等动物在遭残杀之际，它们都会大颗大颗地流泪，畏死之情与我们人类毫无区别，假如你们亲眼见到这些惨状，或者在此观想自己处于它们同等境遇，难忍的悲悯一定会自然生起，此时你为什么不快快向它们伸出救援之手呢！

直接饶益众生，对那些具备大能力的高僧大德来

说，有无量善巧方便，如灌顶、传法、讲经、修法，通过他们的加持引导，无量众生趋入安乐、趋入解脱彼岸。但一般初学佛法者，没有这种能力，此时可采取另一种方式——间接方式饶益众生，这种方式包括自己诚恳地发菩提心、精勤地闻思修习等等，这一切都是间接利益众生。

不管是直接、间接，我们的行为应当是利他之行。本师释迦牟尼佛在《般若摄颂》中说：菩萨身口意三门行持，应当全部是利他之行，是众生得安乐利益之因。如果我们的一切心念言行，都能做到利益众生，那自己修学大乘佛法就确确实实有很大意义。如果表面上在利益他人，而实际上其发心是为自利，这样的行者离大乘佛法还差得很远。凡夫强烈执著自我，一切作为都是围绕着自利；而大乘菩萨以强烈菩提心愿，他每时每刻的作为，乃至梦中的心行，都是为了利乐众生，亦是众生安乐之因。我们应仔细观察

自己的三门作为，区分自利和利他，努力向大乘菩萨的境界靠拢。有了真实、坚固的饶益众生之心愿后，自己的言行则能有力地利益众生。

在修持菩萨行中，所有善法功德都要毫无保留地回向给众生，回向给自他的究竟菩提。不管功德大小，只要你能作这种发愿、回向，就有不可思议的功德，对众生将有无法思量的利益。这一点，在《华严经》等许多经论中讲得非常清楚，在前面讲七支供时也说过。发愿回向能将善法功德总集起来，集中力量去成功愿望，这是饶益众生最殊胜的方便法。因我们凡夫暂时没有能力去广利众生，但修此方便法，以三宝不可思议的加持力及自己清静意乐的力量，对众生决定有广大利益。

将功德回向于无上菩提，除了有集中力量迅速达到目标外，还可以保持自己的功德善根不毁坏，乃至得菩提之前，这个善根不会消失，而且会越来越增

长，如《大集经·无尽意菩萨品》中所说：“譬如天雨一沛之水堕大海中，其沛虽微，终无灭尽；菩萨善根愿向菩提，亦复如是，无有灭尽。”在本论第一品、第三品中也讲过回向的功德。我们做任何善事，立即回向无上菩提，这个善根乃至成佛之间不会失坏，而且还会不断增长，为自他带来无尽的利益。这种殊胜方便，我们一定要善巧地通达，时刻运用，使自己的一切利他之行，丝毫无漏地汇集于无上菩提道。

舍命亦不离，善巧大乘义，
安住净律仪，珍贵善知识。

我宁愿舍弃自己的生命，也不舍弃精通大乘法义并守持清净菩萨律仪的珍贵善知识。

要修习大乘佛法，必须要依靠大乘善知识传授菩萨戒和大乘法义，依靠善知识的加持引导，自己才能

顺利通达并进入大乘菩萨行的修持，才能生起修行功德。因此，如法依止大乘具相善知识，是大乘修行人一切功德出生之处，是修行的核心，一切想圆满菩提心的行人，宁舍生命也不能舍离善知识。

大乘具相善知识，应当具备两个条件，第一，“善巧大乘义”，他能够精通大乘法义，对菩萨学处能通达，能善巧摄受、引导弟子。如果他不是广闻博学，也要对大乘法门的整体有一定了解，通达其中内外密意；第二，他必须要安住于清净菩萨律仪。大乘律仪总言之包括于愿行菩提心，如果大乘善知识相续中有大慈大悲心，具足殊胜菩提心，则有了清净戒律的基础。如果不具菩提心，那任何人去依止，实际上得不到什么利益。真正具相的大乘善知识，必须要具足包括大悲与智慧的真实菩提心。这种上师是真正的如意宝，千百万劫中也难得遭遇。如果得到了这样的善知识摄受，那自己即使遇到命难，亦不能舍离。在

《四法经》中说：“摩诃菩提，在有生之年，纵遇命难，亦应依止珍宝善知识。”依止上师的必要、功德与依止方法，我们已经反复讲过，历代传承上师也给我们有许多教言。在大乘法门中，如果学人不去依止一个具相善知识，那么佛陀的教言，没办法去全面理解、去摄集要义次第修行。没有善知识加持，自心相续也很难得到清静、成熟，无法从凡夫习气中解脱，修行也就始终无法成功。

大乘善知识是我们菩提道上的引导者，是教导与加持之根本，是我们修习佛法之眼目，所以，佛陀告诉我们，宁可舍弃生命，亦不能舍离上师。但是现在很多学佛者，上师说话稍微有点不合他的心意，或是他错误领会上师教言的密意而生起烦恼，马上就舍弃上师，甚至还要诽谤上师。他们选择上师就像在超级市场挑选商品一样，而且现在这种人特别多。这种行为的罪过无法估量，也是修法中最大违缘和不幸。我

们有些人也许有类似不如法处，希望你们好好审察自相续，忏悔这些烦恼恶业。如果没有“舍命亦不离，珍贵善知识”的信心，你的修行肯定得不到成就。

应如吉祥生，修学侍师规，
此及余学处，阅经即能知。

应该如《华严经》中吉祥生传所说，去修学依止上师的方法。关于这些事师法及其余菩萨学处，只要阅读大乘经典就可以知道。

关于如何依止善知识，在《华严经》中的吉祥生传一品经文里，有比较详细的叙述。吉祥生是善财童子五十三参之一的善知识。在那段经文中，记载了善财童子参访吉祥生子与吉祥慧女，他们告诉善财童子如何依止善知识。善财童子依教参访了很多善知识，进入弥勒菩萨的秘密坛城，最后又依文殊菩萨通达所有法门，善财童子因此而赞说了依止善知识的无量功

德。我们在依止善知识过程中，应该依照经中所说的原则，不畏一切苦行，灭除所有邪见、违缘，如法地修学事师法。你们大部分人都看过《华严经》，我以前在五台山时也阅览过汉文本《华严经》，看到善财童子依止善知识的经历，自己确实有很大收获。善财童子依止过的善知识中，有各种各样显现，比如胜施婆罗门显得痴心非常重；还有甘露婆王，他以魔王的方式示现，显现出极大嗔心；还有婆须蜜多，她以妓女的形象示现在世间。如果我们见到上师显现出这些形象，可能会立即生邪见。但是善财童子紧守了吉祥生善知识的事师教言，未生丝毫邪见，以清净心如法地依止了这些大善知识，终得大成就。我们如果也能这样以清净心去舍命依止上师，则上师相续中的一切智慧能于自相续中迅速生起。

“此及余学处，阅经即能知”，关于这些依止善知识的学处，以及其余一切菩萨学处，只要去阅读大

乘经典即能了知。本论中对于菩萨戒具体戒相没有详细讲解，在此所讲的是以正知正念去守护菩萨戒的根本方法。关于菩萨戒的具体学处，在大乘经典中《华严经》与《宝云经》叙述得比较详广；其他的如《地藏经》《大乘四法经》等也有一些论述。作者在此告诉我们应该去翻阅这些殊胜经典，学习大乘菩萨的具体学处。

关于阅读藏经，我经常想：我们现在的佛弟子确实很惭愧，在这方面做得很差。世间各种职业有各种职业的知识，世人似乎对自己所从事行业的知识学得很广博、也很全面；而我们作为一个佛弟子，能通达十部经典的也很少。在藏文大藏经中，本师释迦牟尼佛所说经典译成藏文的有一百零八函，不要说全部，真正精通其中一函的学人也极少。在汉地学佛者中，也很少有人能通达多部经典。本师释迦牟尼佛给后人宣讲这么多经典，我们不要说能通达、讲习很多部，

很多人就连看也没有看过就死去了。好不容易得到了暇满人身，但没有抓住机会去阅览这些百千万劫难遭遇的殊胜宝典，太可惜太可惜了！我们现在天天闻思经论，只是限于藏经中比较重要的几部，如果除了这几部，其余都放弃，这样确实太遗憾。无论小乘大乘经典，希望你们能抓紧时间，经常去阅读，将分别念融入佛的智慧大海中，长期这样去熏习，对自己修行定会有极大助进。

经中学处广，故应阅经藏；

首当先阅览，尊圣虚空藏。

经藏中广泛宣说了菩萨学处，所以应勤于阅览经藏；其中首先应阅览详述根本堕和忏罪法的《圣虚空藏经》。

在大乘经典中，详细广泛地宣说了菩萨学处，对菩萨各种行仪的细节，也有极其精微的阐述。我们

要了解这些具体修持方法，应当深入经藏，精进地阅览。但是经藏浩瀚广博，从何处开始去读呢？如果你想真正了解大乘菩萨学处，则应首先阅读《圣虚空藏经》，此经有另一种译本又名《虚空藏般若波罗蜜经》，经中主要宣说菩萨根本堕罪及忏悔还净之方便，依虚空藏菩萨不共功德威力，圆满清净修学者的戒律。但是现在汉地的学佛者，对这部经似乎不是很重视。

大家仔细观察汉传佛教学佛者中间，传来学去好像常见的只有几部经，《无量寿经》、《金刚经》及《法华经》等等，其他许多经典都放在藏经楼了。很多人已出家多年，不要说去阅览众经，连十部经的名称都没有看过，也没有听过。唐玄奘、鸠摩罗什、义净这些大译师呕心沥血译出的宝典，现在似乎无人去重视了。

我们在修学佛法、生活过程中，有很多疑问难题

急需解决，如果能去翻阅经论，不一定要去问上师才能解决。佛陀与往昔的大成就者、班智达们，将很多问题都清楚地写在经论之中，某某问题其本末枝叶、来龙去脉、如何解决等等，这些都讲得很细致。我们现在如果只是抱着几部经，去钻研基本的见地，而具体行处，无法弄出头绪。喜欢阅览众经的人都有这种经验：平时觉得非常为难的问题、很难对治的烦恼，往往就在不经意中翻开一本经论，得出了完整答案，一切疑难症结都冰释了。

佛陀的教言如果完全靠别人讲解、传授，这是不可能的。你们当中大部分人智慧也够，各种顺缘也具足，只要你们勤奋好学，一定能广博地通达佛陀的教言，能得到经藏中很多珍宝。能够真正有一批人去如是修学，去住持弘扬正法，佛教也就不会变得只有形象而已，望诸位努力！

亦当勤阅读，学处众集要；

佛子恒修处，学集广说故。

此外，亦应当再三研读《一切学处集要》这部论典。因为菩萨恒常修学的行仪，在《学集论》中有详广的论述。

“亦当勤阅读”，在藏文原颂中是“亦当再三阅读”的意思。作者在此特别教诫我们要深入仔细地研读《学集论》。《学集论》是作者依据阅藏时的经钞，整编而成完整的菩萨修学体系，有二十七个摄颂，长行四千二百颂，共十九品（汉文译本只有十八品，大正藏32册P75-145，共25卷）。这部论著叙述了广博的菩萨学处，引经有一百零五部之多，中间也有精辟的论议，《入行论》内容绝大部分出于《学集论》。如果不看《学集论》，要学好《入行论》，有很多地方恐怕是有些困难，因为《入行论》大都讲得较精简，而《学集论》是一切学处要义总集，讲得非常细致。列出其十九品的名称，大家也许就会从中看出一些：一、集

布施学品；二、护持正法戒品；三、护法师品；四、空品；五、集离难戒学品；六、护身品；七、护受用福品；八、清净品；九、忍辱品；十、精进波罗蜜品；十一、说阿兰若品；十二、治心品；十三、念处品；十四、自性清净品；十五、正命受用品；十六、增长胜力品；十七、恭敬作礼品；十八、念三宝品；十九、增福品（此品在汉译本中附在十八品末尾）。寂天论师深入经藏，给我们留下了这部二十五卷的论著，希望你们真正想通达广大菩萨行仪的人，一定要去再三研读。

或暂阅精简，一切经集要。

亦当偶披阅，龙树二论典。

或者可以暂时先阅读比较精简的《一切经集要》。如果有余力，亦应去参看龙树菩萨所著的《学集论》和《经集论》这两部论典。

对上述那些广博的经论，如果没有时间去研读，作者告诉我们可以先读《一切经集要》。这部论典是作者在阅藏时的札记，词句、内容都很精简，以简明扼要的方式引用大乘经典宣说了大乘菩萨学处，极具有窍诀性。同时，如果条件允许，亦应去阅读龙树菩萨著的两大论典——《学集论》《经集论》。阅读这些殊胜的论典，对大乘菩萨的各种学处，一定能很详细、全面地了解。

寂天论师作的《经集论》（即《一切经集要》），在汉文大藏经中也有，是宋朝法护译师译的，名为《大乘宝要义论》（大正藏 32 册 P49-75，共十卷）。在藏文的《丹珠尔》中，也有寂天论师造的《经集论》，论中讲了人身难得、菩提心的珍贵、断除多种魔业、菩提心学处等内容。而龙树菩萨造的两大论著（《经集论》《学集论》），汉文藏经中也许有，你们应该去找找。这些论著你们都应当去阅览，因为《入行论》是以窍

诀形式讲菩萨行仪，而这些具体行仪在《经集论》《学集论》中广有宣说。我们如果能让菩提心越来越增长，应将这些完整的修学体系弄清楚，在自心中有一个完整的理解、印象后，在实践中修习起来也就水到渠成，能很顺利地进行下去。

经论所未遮，皆当勤修学。

为护世人心，知已即当行。

凡是经论中未遮止之处，都应精勤地修学。为了维护世人对三宝的信心，所有了知过的学处都应该认真去行持。

总结而说，凡是在本师释迦牟尼佛与后来高僧大德所说的教典中，没有遮止之学处，我们都应尽心尽力去实践修行。在前面我们讲了许多有明显开遮的菩萨学处，对那些明显遮止与“不应顿时作”的行为，我们不能去明知故犯。除此之外，未遮止的都应去修

习。当然未遮止的学处有几种情况：如不同程度的开许、劝导精进行持、或未作明文规定只要是对自他众生有益的行为，这些都包括在内。像这些学处并非是古代人的传统习惯，也不是一般人的教言，而是彻证万法本性的佛陀，给我们开示的胜妙正道，我们对此不应该有任何顾虑、犹豫，而应循之一步一步地去做，应该不惜生命去身体力行。

佛陀所说的这一切学处，其目的是让所有众生都获得究竟利益，让大乘佛子循之引导众生，对三宝生起信心、恭敬，渐渐趋入解脱之道。我们作为大乘修行人，为了维护世人对上师三宝的信心、对世间真谛（轮回因果）的信心，应当尽一切能力去修持所有学处。

不论你是出家人或者在家修行人，如果不去维护众生的信心、贤善意乐，那证明你修学佛法已经偏离了方向，你的菩萨戒也不清净。无论藏汉地区哪个时

代的高僧大德，他们对护持世间人的信心特别重视，为了众生不退失信心、善根，他们处处都严格遵循律仪去取舍。在做事情时，无论巨细，都去考虑别人会不会因之而对三宝生邪见、产生怀疑，因此而认认真真、不厌其烦地将大小事每一件事很稳妥地做好，向他人交代清楚，如果考虑到某件事会引发他人不信时，立即“如树安住”，放弃行动。

我们在听闻了菩萨学处后，也应为了保护世人对三宝的信心，为了让世人得到利益，应尽一切力量去切实地依照学处行持，不能将这些学处放在书面上、停留在口头上。这是真正关系到利益众生和弘扬佛法的大事，在《宝鬘论》中说：“如行非法事，世人皆不喜，一念恶心招，多世痛苦果。”在《宝云经》中也说：大乘佛子为了保护众生，圆满资粮，一切言行应该如法调驯寂静。这些教证都说得很明白，我们按律仪如法地行持，一方面自己能积累资粮，另一方面

能维护世间人对三宝的信心，保护他们的福德善根，于内于外，都关系重大。如果以为护持律仪只是自己一个人的事，无关他人，这是错误的观点。当然，一个修行人触犯学处，如果不忏悔，就一定会感受痛苦，因果不会虚妄，这是没什么说的。但是他违犯学处，危害的不仅仅是他个人，还要关系到佛法弘扬和他人升堕。因为他人见到修行人的放逸行为，会因此而退失信心、生起邪见、甚至诽谤三宝，导致他们造恶业而堕落恶趣，也导致世人对三宝失去信心。

我们明白这些道理后，如果还不谨慎地守持戒律，那就根本算不上佛教徒，更不用说是大乘菩萨了。作为一个佛教徒，对众生心怀慈悲是基本品质，而真正的大乘佛子，他每时每刻都会关照众生，每时每刻都会去摄持众生、饶益众生。很多众生的善根、信心，如同火苗刚生起来一样，很脆弱，没有外界助缘无法盛燃。大乘菩萨如果不去帮助引导他们，而去

造违缘，他们的“暂萌修福意”刹那就灭尽了。众生对三宝的信心，修正法的善意，很不容易发起来，一旦生起来遭到挫折而毁坏了，确实非常可惜，比失去任何有漏财产都可惜。如果不遭违缘，他们能依此善根，渐渐地得到引导，进入究竟解脱道，而现在因别人不如法的行仪，将这种大福德根因毁坏了，这个损失无法估算，而这个造违缘者的过失也无法计量。

所以，大家一定要如理如法地行持学处，去护持“世人心”。如果有能力，应尽量让别人增上对三宝的信心。如果没有这种能力，也应竭尽全力不去放逸行事，以防摧毁世人的信心和善根，导致自他生生世世的痛苦。

辛二（认本体而摄品义）：

再三宜深观，身心诸情状；
仅此简言之，即护正知义。

于一切时中，以智慧再三审观身心三门之状态，总摄而言这就是守护正知的要义。

此偈是本品内容的总结。在本品中，阐述了我们受持菩萨戒后，为了守持学处，而以正知正念守护身心。这些内容综合总摄而言，就是教诫我们于一切时中，应如法地以智慧观察三门，不为烦恼所转，不陷于无记状态，而使自己的作为顺于学处。这件事，是修行人首要大事。因为凡夫人有一个共同的毛病，就是不省察自己，经常对自己的心念言行不能及时如实地了知，不能如法取舍，以此而经常为烦恼所转造恶业。假如我们在每一个行为前，都能用智慧去观察，如法地分辨取舍，那怎么会有造恶业的机会呢？

本品一百多个偈颂，在此总结归纳其内容，得出了我们护持学处的窍诀——“再三宜深观，身心诸情状”。这也就是护持正知不失坏的要义、性相。大乘修行人如果在日常中能经常行持这个窍诀，他的学

处定能守护得非常清净，能广大地利益自他。佛经中说：菩萨恒时审察自心，是在行善抑或造恶，如行于善法，则生欢喜，并随喜而生定解；如行于恶法，则生不喜，尽一切方便制止恶业。恒时以警醒的心态去观察自三门，弃恶行善，这种人可称为真正的修行人，真正的智者。龙树菩萨说过：善妙地观察自己的身语意，于明觉状态中去利益自他，此即智者。大家都想做智者，当尽自己一切力量去修持此窍诀。

法应恭谨行，徒说岂获益？

唯阅疗病方，疾患云何愈。

这些学处需要身体力行，只是口头上说说，怎么能获得利益呢？就像只是阅读治病的药方，疾病怎么可能会治愈呢？

这一颂是劝导我们如教实际修习的教言。前面讲述了以正知正念护持自心，护持菩萨戒的种种方法，

这些法都要求我们听闻后去躬躬谨谨地实践修习，并不是口头上说说算了。我们如果只在口头上说“护持正知正念”，而不去实际修习，不可能做到调伏烦恼、守护学处，大家对此应该要有一个很清楚的了解。我们听闻佛法，一定要在内心生起信心、理解，然后应老实地付诸实践，这样才能真正地降伏自心烦恼，获得利益。如果只是在名相言词上去说，纵然你能讲得天花乱坠，而不去埋头实干，说食不饱，这种人无法获得真正法益。如同一个病人，只去阅读药方，而不服药，纵然是最对症的妙方，也无法对疾病起作用。龙树菩萨也说过：“虽学多论，不修无益；虽持明灯，盲者无利。”盲人手中虽然持着明灯，但对他们自己一点利益也不会有；只是听闻佛法而不去实践修习的人，也是如此。佛经中也说：“此法若不修，不见真法性；如人临溪涧，不喝岂除渴。”

我们学佛，首先要闻思正法，闻思后必须要去修行。听闻佛法当然有功德，但要治愈自相续中的烦

恼痼疾，必须要按闻思到的佛法妙方去服用良药。于实践生活中以佛法为标准来衡量、要求自己，改过除习，这就叫服用正法甘露，实践修行。修行并不一定要你整天闭关，而是要你保持正知正念，净化自心烦恼染污。如果不能保持正知正念，天天住在山洞里也不是真正的修行人。有些人喜欢远离人群，以为这样就是修行，这并不一定，如果你不能依佛法去行持，恒时以正知正念观察自三门，就像憨山大师所说：

“讲道容易体道难，杂念不除总是闲，世事尘劳常挂碍，深山静坐也徒然。”我们的修行不要寄托在外境上，听闻正知品中所述的修行窍诀后，走路、说话、吃饭、睡觉……任何时候，都应如说去以正知观察三门，以正念恒系自心，渐渐地改变不良习气，使一切行为都步入正道，成为一切心念、言行都如法如理、都能利益自他众生的真正佛子！

多言无益，唯望诸位恒时观身心，安稳如理行。

第六品 安忍

戊三（于菩提心支相违之嗔恚者安忍品）分二：

己一、品名；己二、正论。

己一（品名）：安忍。

前一品宣说的为持戒度，现在论文进入安忍度的引导。安忍品的内容主要有三方面：一、断除嗔恚；二、修安忍；三、恭敬有情。在修持菩萨行的过程中，如果不断除嗔恚烦恼，会招致极大的违缘，给自己造成很大危害。认识到此后，应尽力断除嗔恨心，以种种方便善巧修持安忍，而且要认识到有情助成佛的功德去恭敬一切有情。本品中有许多重要的修行窍诀，以此藏传佛教的修行人对本品很重视，有的大德常单独传授此品，引导弟子修习安忍。因为凡夫人都

有一些不共的烦恼，有的贪心重、有的嗔心重等，各有各不同的烦恼习气要断除，必须要依靠一些方便法门去对治，对嗔恨心特别强烈的人来说，这一品尤为重要。性格不好，容易嗔怒发脾气的人，如果在听习本品时，将安忍窍诀铭记于心，在日常生活中反复观修，一定能消减、断除自己的嗔恨烦恼习气。对本品所阐述的窍诀，我有过一定的体会：有时虽然有大圆满、大手印的对治烦恼窍诀，但在某些情况下，运用本品中对治烦恼的窍诀却非常相应有力。你们有些人在听习前面几品的过程中，也有一些这样的体会，以寂天菩萨的大悲智慧加持，以前很多难以对治的烦恼，现在能很好地消除、控制，因此在言行方面也改变了很多。

嗔恚在所有的烦恼敌中，可以说是最猛烈狂暴的敌人。常常可以看到一些平时很如法的修行人，一旦生起嗔恚，他的言行就变得十分可怕。为了制伏这种

猛烈的烦恼，在本品中作者用了一百三十四颂从各个角度，阐述了多种殊胜的方便法，依靠上师三宝的加持力与这些甚深的窍诀，我相信大家都能改变、调驯自己的相续，如同麦彭仁波切所说：披上《入行论》安忍品的铠甲，任何一个嗔敌变化着五花八门的魔术来进攻，也毁坏不了自己的智慧身体。

己二（正论）分三：庚一、除嗔恚；庚二、修安忍；庚三、恭敬有情。

庚一（除嗔恚）：

一嗔能摧毁，千劫所积聚，
施供善逝等，一切诸福善。

对菩萨生起一念嗔恚，就会摧毁千劫以来布施、供养诸佛等一切善行所积聚的福德善根。

要对治嗔恚，必须先认识这种烦恼的危害性。因

此，在本品之首偈，便说了嗔恚心可怕的破坏力：一念嗔恚，能摧毁千劫中供养圣尊等所积聚之福德。

在解释这个颂词时，以往各论师有很多辩论，主要辩论的问题是：一嗔的具体定义，嗔恚的具体对境，所毁福德的详细范围、界限等等。对这些问题，没有甚深智慧眼目，用凡夫分别念是难以抉择的。在汉传佛教中，弘一大师对这个问题也引《华严经》《佛遗教经》作过论述，但对具体定义方面，没有详细的辨析；在藏传佛教中，对这些问题有很多细致的辨析。我们在此作一番简析，以便让大家清楚地认识这个问题的细节，同时，也培养细致思维分析的习惯。

首先我们来分析“一嗔”。“一”是指时间，在根霍仁波切的讲义中，定义为“成事刹那”，即成办某一件事从头到尾的时间。有的人发起“一嗔”，时间可能要长一点，几分钟、一两个小时还是气鼓鼓的；有的人生嗔恨的时间只是一会儿，脸阴一会儿就

云散天开，恢复正常。这里的“一”不是细微刹那（一弹指之六十四分之一），如果是这样，凡夫没办法认识嗔恨心。“嗔”在此指程度很猛烈的嗔恚烦恼，在一些论师的注释中，定义为“强而有力的嗔斗心”。嗔心更具体的定义在《瑜伽师地论》中抉择为五相——憎恶心、不堪耐心、怨恨心、谋略心、覆蔽心（《菩提道次第广论》卷五、128页中也有详述），这五相全部具足的称为圆满嗔恚恶业。关于“一嗔”的定义，争论较少，在此也不作广述，总之，就是心相续中的一种损害恶业。

关于嗔恚所毁的福德善根，辩论有很多，本论中说是千劫供施所积聚之福德；在《入中论》说为一百劫中供施、持戒所积聚之福德。这两论的差异是由嗔恚的对境不同而引起，《入中论释》云：“于凡夫生嗔坏百劫之善，于菩萨生嗔摧千劫之善。”嗔恚的对象一般有四种：上位菩萨对下位菩萨、下位菩萨对上

位菩萨、等位菩萨互嗔、非菩萨嗔菩萨。《入中论》中所说的是上位菩萨对下位菩萨生嗔，此论所说的是下位菩萨或非菩萨对上位菩萨生嗔，以此有百劫与千劫的差异。有的论师说，此二论之差异是所引经典不同而成，《入中论》根据是《曼殊室利游舞经》，此经云：“曼殊室利，所谓嗔恚，能摧毁百劫之善根。”而《入行论》所根据的是《宝积经》，此经中说：一嗔能毁千劫所积之善。大家如果去翻阅《大智度论》《瑜伽师地论》，可以看到很多详细的教证与论述。

关于嗔恚所毁的善根，果仁巴论师、宗喀巴大师、根桑曲扎仁波切都说包括回向与菩提心所摄受的一切善根，这一切都可为嗔恚所毁。宗喀巴大师说：菩萨肯定是有菩提心的，但在经论中都说过，他们生嗔恚会毁坏福德善根，以此可推证菩提心与回向所摄的福德善根能被嗔恚摧毁。也有一些论师引用《华严经》与《大集经》中的教证，说菩提心所摄的善根如

同金刚宝、入大海之雨滴，乃至未得菩提之间都不会毁坏；在根霍仁波切的讲义中，也说已回向的善根与菩提心所摄的善根不会为嗔恚所毁。当然，我们可以去理解上述的教证中所说的，是无有强烈违缘的情况下，回向菩提所摄善根肯定是不失坏的，如果有强烈的嗔恚违缘，菩提心与回向所摄的善根也能被毁坏。这个辩论大家应动脑筋去分析，也应去寻找教证，找找汉传佛教中是否有论师分析过。

善根分为随福德分善根与随解脱分善根，前者是有漏的福德资粮，后者是智慧资粮。二者中随福德分善根，许多论师都承认可以毁坏，但智慧资粮是否可以摧毁呢？这也有许多辩论。在别的论著中还说：愿菩提心所摄的善根能被嗔恚摧毁，行菩提心所摄的善根不能被摧毁等等；还有关于嗔恚摧毁的是福善的现行而不是种子……有许多不同的观点。在此我们从简，不作广述。

无论如何，对一个已生起菩提心的佛子生嗔，其后果非常严重，在第一品中也说过：“佛言彼堕狱，长如心数劫。”《经集论》中引用了《三摩地王经》云：“互相若生嗔恨者，净戒广闻不能救，参禅住静不能救，布施供佛亦无救。”凡是想积累资粮的修行人，应尽全力去避免犯这种过失。

**罪恶莫过嗔，难行莫胜忍；
故应以众理，努力修安忍。**

没有哪种罪过像嗔恨那么恶毒，也没有一种修持像安忍那么难行。所以应当以种种正理、方便，努力修持安忍。

所有罪业之中，没有一个像嗔恨心那样严重地障碍修行，断灭福德善根。大家都知道，自性罪与佛制罪有许多种，但这些罪业，哪一种能在刹那间摧毁所有福德善根呢？比如修行人为贪心所转，毁坏戒律而

造下恶业，压制了善根的增长，可是以前已经积累的福善会不会毁掉呢？这点我们在经论中没有见过宣说会毁掉的观点，其他如痴、慢、嫉等，也是如此。但嗔恚却不一样，它不但能压制善法的增长，而且要将以前积累的福善全都摧毁。

嗔恚烦恼发作起来，能将千劫所积的福善在一刹那中全部摧尽，这种恶业的破坏力确实有点让人发怵。在《学集论》中，详细地引用众多教证，论述了嗔恚在诸恶业烦恼中是最严重的罪业。《佛遗教经》中说：“嗔恚之害，则破诸善法……劫功德贼，无过嗔恚。”天台智者大师说：“嗔恨心乃行人失坏佛法之根本。”意思是说嗔恚是摧毁修行人行持佛法功德最厉害的恶业。

正因为嗔恚烦恼有如此猛烈的破坏力，我们要对治它，去修安忍，非常非常困难。修布施、持戒苦行中，没有能比得上修安忍这样的难行。每个人大抵

都有过生嗔恨心的体验，比如说别人无缘无故打你、羞辱你，开始时也许能忍，但到了一定程度，自心突然如火山一样喷发，愤怒的情绪如同岩浆、浓烟四处喷射，自己双眼圆瞪，牙齿紧咬，头上血管胀得大大的……此时要生起安忍，保持平静，可比做什么都难。一些脾气暴躁的人，平时没吃没穿，饥寒冷热基本上都可以安然处之，但遇到嗔恨心爆发时，要他去修安忍，很难办到。这时他听闻过的佛法起不了作用，道友们怎么劝告也不行，甚至上师怎么说、佛菩萨怎么说也不管了。一个人憋到了极限的时候，如果他自己不能掌握真正有力的对治方法，外人再劝导，也极难起作用，他要在这时候忍下来，没有比这更难之事，龙树菩萨在《亲友书》中也说：“如是无等忍苦行”——精进等修法没有能超过安忍的。

要对治破坏力最大的嗔恚烦恼，应该依凭各种教理，深入详细审观思维，运用一切办法，去修习调伏

嗔恨心的安忍。这些殊胜的教理方便，作者在本品中作了系统的阐述。我相信通过这些系统的安忍窍诀，我们嗔恨烦恼最厉害的人，循照着一层层听闻思维下来，自己的嗔心定能渐渐削弱，乃至断除它的根，生起安忍波罗蜜多的功德。

若心执灼嗔，意即不寂静，
喜乐亦难生，烦躁不成眠。

如果一个人内心执持着嗔恚热恼，那么他的心意得不到宁静，身心的喜乐很难生起，而且会心烦气躁，坐卧不安。

内心怀着嗔恼的人，不会有一丝一毫的宁静，他的心如同在火中受着烧烤一般，有着难以忍受的焦灼痛苦。由于嗔恚毒火的燃烧，内心恶念如锅中沸油，沸腾不息，根本无法平静。饭也吃不下，觉也睡不着，平时再好的受用，此时也感受不到其中的快乐，

身心从内到外，一点一滴安适的感受也不会有。

一个人心怀嗔恼，他的一切安乐会被摧毁，立即陷入“喜乐亦难生，烦躁不成眠”的状态。观察那些嗔心烦恼较重的人，就可以发现他们经常有这种痛苦。他们往往为嗔患烦恼所催动，与别人发生冲突，事过之后，一直处于愤懑之中；在言行里，经常体现出烦躁狂乱的情绪，所有安乐喜悦似乎都已经远远离开了他。《本师传》中说：生嗔心的人，脸一刹那就变得非常丑陋，纵然外表装饰了最好的饰物，也显不出丝毫庄严；他的宝床最舒适，也睡不安宁，辗转反侧如处荆棘中一样……经常受到嗔患情绪的刺激之人，大都会产生高血压、心脏病、胃病、失眠症、精神分裂症等不少疾病。

前面说“一嗔能毁千劫所积之福善”的过患，有些人也许会因无法现见而生疑惑，但对嗔患这种可现见的过患，都会知道吧。

纵人以利敬，恩施来依者，
施主若易嗔，反遭彼弑害。

尽管有人能以名利惠施来依附他的人，但是，如果他容易嗔怒，反而会遭到受惠者的杀害。

虽然一个人财多位高，能经常给眷属施惠高位、财利，但如果他经常大发脾气，伤害下属的身心，最后下属不但不会报答他惠施名利之恩，反而生起反叛嗔害之心，将他杀害。翻开一些史料，可以发现有许多这类事件：世间的一些大人物，往往因自己的嗔怒不能克制，而导致下属的反叛，给自己带来杀身之祸。内心嗔恚烦恼不断除，外面布施最多的名利受用，也不能摄受他人，成办自己的事业。佛说过嗔恚能“坏自名闻，今世后世，人不喜见”，大发嗔恚之人，会毁坏自己的名誉，今生后世，别人都不乐意见到他。这种过患，作为一个要利益他人的修行人，必须要尽力避免。

嗔令亲友厌，虽施亦不依。

若心有嗔恚，安乐不久住。

嗔恚会导致亲人朋友对自己生厌烦，虽然自己施惠拉拢，他们也不愿依附。总之，如果心怀嗔恚，绝不会有安乐的生活。

性情暴躁易怒之人，如果不克制，他的亲人，朋友也会厌离、舍弃他，不要说一般的朋友，就是他自己的父母、妻室儿女，也会厌弃他。世间那些胸怀狭窄、性格暴戾的人，不会有人愿意去依附亲近，因为除了菩萨圣者外，没有人愿意忍受他人的嗔恼。人们常常说：“某某虽然是我的亲戚，但他脾气太坏了，一接近他，我心里就烦、恐惧，所以，还是离他远一点好。”这样的事例，我们在生活中可以见到不少。

在藏文原颂中，“嗔令亲友厌”一句为“嗔令亲亦厌”。易嗔之人就连亲人都厌恶他，更何况他人

呢？纵然他有很多财物，能经常惠施，亲人们也不愿去依附他，因为嗔恼者如毒蛇，不时地要伤害别人，有谁愿与毒蛇生活在一起呢！

一个心中经常怀着嗔恚的人，今生与后世都不可能存在安乐。他的内心时常为嗔火所烧痛，外面也没有一个人愿意与他共处，那他今生能从何处得到安乐呢？他的福德善根被嗔火所毁后，于后世中，也唯有恒时处于孤独痛苦之中而已！

**嗔敌能招致，如上诸苦患，
精勤灭嗔者，享乐今后世。**

嗔恨之敌能招致如上所说的种种过患和痛苦。反之，一个精勤致力于消灭嗔恨烦恼者，定能在今生和后世享受安乐。

嗔恨烦恼敌招致的苦患，在第一至第五颂中分了隐含与现见的苦患两大类。隐含的苦患指“一嗔能毁

千劫所积善”“罪恶莫过嗔”，这些苦患我们虽然无法在当下现见，但依据圣教量和比量，也能非常明显地了知。可现见的过患，在上文中列有：意不寂静，喜乐难生，烦躁难眠，反遭受患者杀害，亲友厌、不依，安乐不久住。当然，这是作者以简略的文字，概括性地总结出这几种，如果详细分说，嗔恨心招致的苦患其种类与严重性都是无法付之言表的，在《入中论》《本生传》《学集论》中，对此也有阐述。

对嗔患的无边苦患，我们每一个人都要清醒地认识。大家反复忆念，并且对亲身经历过的种种嗔苦进行剖析，如果对此能生起真实的了解，《入行论》中的忍辱铠甲，也就不需要我再三苦口婆心地劝求，你一定能自动地去披上。

知道了嗔恨烦恼的严重苦患后，每个有头脑的人，当然要去消灭自己的嗔恨烦恼。但精勤灭嗔有什么样的利益呢？论中以“享乐今后世”做了概述。精

勤灭嗔是指以种种殊胜的方便法，息灭断除嗔恨心。在下文中，将观察嗔恨之因、果、本体等，从各个角度深入细致地讲述这些方便法。如果能依照这些窍诀去摧毁相续中的嗔恨烦恼，那么今生中会过得非常快乐，来世也能享受由此而感召的安乐。此处的“享乐”包括享受世间的人天安乐，也包括出世间的无漏大乐。在《菩萨地论》中说：“修安忍者能摧伏嗔恨，故无有不乐，死时天人也会降临，在鼓乐声中迎接他。”《般若摄颂》中也说：“披上忍辱铠甲者，蛮者毒箭岂能害，忍德化箭为花朵，彼人美名传四方”等等，这些都说明修安忍者能得世间的安乐。在《亲友书》中，龙树菩萨说修安忍者“断嗔获得不退果，此乃佛陀亲口说”——佛陀亲自说过修忍除嗔者能得到不退的果位；在《妙臂请问经》中也云：“修安忍者，以少功力及微小苦，能圆满波罗蜜多。”这些教证说明修安忍者，能得出世的无漏大乐。

总之，嗔恨有如上所说的大苦患，而修安忍灭除嗔恨能得世出世间的种种安乐，能明白这些道理，我们除嗔修忍的决心就一定会生起来。但要摧伏嗔心烦恼，首先要了解嗔心生起的因缘，找到它的根本，方能有效彻底断除它。以下，开始分析嗔恨生起的因。

**强行我不欲，或挠吾所欲，
得此不乐食，嗔盛毁自他。**

他人强硬地做我不喜欢的事情，或是阻挠我想做的事情，遇到这些生长嗔恼的因缘后，嗔恨心便会盛发起来，毁灭自己和他人。

嗔恨心生长之因缘有两种，一种是他人“强行我不欲”：自己不愿意接受的事，他人却强行实施；另一种是“或挠吾所欲”：自己非常向往的事物，他人却横加阻挠。在颂词中将此二比喻成“不乐食”，即长养嗔恨烦恼的食物。嗔恨烦恼敌得到这两种“不乐

食”——心意不悦的因缘后，便会增长它的身力，而摧毁我和他人的所有安乐。

“强行我不欲”与“或挠吾所欲”这两种情况几乎每个人都遇到过。遇到了这两种情况，一般人内心自然会产生不悦的情绪，这种不悦意的情绪，如同嗔恨心台风的“温床”，它具足了形成台风的气压、温度，嗔心台风藉此便会蓬勃发展为不可抑制的风暴，摧毁它所触及的一切。

所欲不遂，而不欲来临，导致了不乐情绪的产生，这是爆发嗔恨的前因，“嗔盛毁自他”是它的果，这二者之间的前因后果关系大家一定要注意。举个例子，我们有些人打主意建房子，挖地基时要触及他人的围墙院子，便形成了矛盾。双方之间一个要“行我不欲”——他人想占领自己的“神圣领院”，一个要“挠吾所欲”——他人想阻挠自己“建房大业”，这时候，生长嗔恨心的前因便具备了。如果双方能明白

这点，遇到这类嗔心生起之前因时，能注意到并提醒自己：这时如果不加对治，克制自己，嗔心将会炽燃，焚毁自他的功德善根，导致自他今生后世感受无边的苦痛……以此而醒悟，立即以妙法对治，断除嗔恼增长的食物，这样一来就不会有不良的后果发生。但修行不好的人，不能明白这些道理，他们会如同《天鼓经》中所说的那样：“分别薪所生之嗔恨火，最终焚毁自他一切，导致一切祸害。”也就是说他们会不断地回想执著不悦意之事，以此而不断给自己的烦恼敌投喂“不乐食”，最终导致“嗔盛毁自他”的可怕后果。我们去细心观察，就会发现类似的事情，其因时时刻刻就潜藏在自相续中，也不时会有可能在身边发生。

故应尽断除，嗔敌诸粮食，
此敌唯害我，更无他余事。

所以我应尽全力，彻底断除滋养嗔敌的“粮食”

（即不乐意），因为这个怨敌除了伤害我外，再不会有其他的事了。

认识到不乐意情绪是滋长嗔敌的“食粮”后，我们便可抓住这个根源，彻底铲除或有效地预防嗔恨大敌的危害。虽然凡夫人很难做到安忍，但只要能掌握本论在此处宣述的殊胜窍诀，断尽不乐意情绪，修习安忍并非很困难。

一般人生嗔恨心，往往是因为他人的言行对自己有所触犯，以此而产生了不乐意情绪，在这种情绪的基础上，嗔恨心才会滋生。如果没有不乐意情绪，嗔心不会无缘无故而生起。而这种不乐意情绪，在刚开始时，并不是那么厉害，我们如果能稍具正知正念，掌握了一些对治方便法，去克制、平息它，也就会容易。

不乐意情绪，其根源是我执与我所执，执著越强

的人，生起不乐意情绪的机会便会越多。那些嗔恨烦恼特重的人，他们对自我与外境的执著特别强，一旦遇到逆境，马上就在内心生起不乐情绪，而且这种情绪随着他的执著会不断滋长，就像往火炉中不断添干柴，火也就越来越旺；同样，不乐意的心态越严重，最后的嗔火也就会炽盛至无法抑制的程度。

我们如果具足出世的智慧，我与我所执淡薄，不管遇到什么逆境违缘，别人给自己制造了怎样的挫折伤害，也不会有太大的不乐情绪产生，嗔火也就生不起来。当然，作为凡夫之时难过的心念肯定会有一些，但以正知正念调治自心，将注意力从执著分别念上分散，尽量保持平静，那样也就会顺利地安忍下来。比如说我手里这个保温杯，让别人强行拿走了，如果我开始就不把它当一回事，了知它只是梦幻中的假象，就像在梦中有人抢自己的财物，知道是梦后，怎有可能生起不乐情绪呢？即使不能了知一切法是无

生的空花幻影，只要我们保持豁达坦荡的心怀，不乐意情绪也是不那么容易生起。杯子让人拿走了，没什么，杯子总会有不在的一天；房子让别人占了，没事，以后有条件自己再修；亲戚朋友让人伤害了甚至让人杀了，也没什么，天下没有不散的筵席，人总要死，我尽自己的责任修佛法超度他们就行了；别人来杀自己，也没什么大不了的事，业报成熟了，这幕戏剧该上演了，我自己一生能好好地学佛，也该满足了……能做到如此，嗔火是无法盛燃起来的。

但关键问题在于我们有太大的执著，心怀也不能保持豁达：“这是我的财产、我的名誉、我的权利……他这样做、这么说，全都不对，全都是对我的伤害……”一个人总沉陷于这样的心态中，就会变成刺猬一样，处处与他人产生冲突。

嗔恨烦恼是八万四千烦恼魔军中非常厉害的魔王，修行者对此应予以足够的重视，在平时作充分的

准备，不然它就要给我们突然袭击，制造众多的违缘痛苦。而平时的准备工作，最好的莫过于闻思修习《入行论》中所阐述的窍诀，这些窍诀是摧毁铲除嗔恨烦恼魔头的智慧猛将。

以正知正念，以梦幻慧观，保持坦荡无执的心境，彻底断除嗔敌的食粮。经常能如是修习，那么你就会很快圆满安忍度的修习。我平常要与许许多多的人打交道，也就要经常做这样的观修：如果有人拿着一把刀来砍我，我一定要安忍不动，即使他将我弄得死也死不了，活也活不了，我也要修习忍辱。这不是我今天在课堂上给你们说好听的话，过去我一直就这样发心。假使真实遇到这种情况时，我不敢说完全能做到如此，但自己现在这种发心是坚定的。如果你们在平时也经常做这样的观修，那么一旦遇到违缘，心境就易于保持平静，不乐意的嗔敌食粮也就不会轻易生长。这些方便法门希望大家详详细细地听闻思维。

嗔恨心的敌人，如果不去断除它的粮食，予以彻底消灭，反而不断给它喂食，使它的身力得到增长，那么它就会用尽一切恶毒的痛苦在今生折磨我们，在我们死后，更是毫不留情地将我们扔进三恶道火坑。它唯一的工作便是残害折磨我们，只要存在，它对这份专职工作一定会非常卖力，尽心尽职；只要我们在相续中，投喂了“不乐意”情绪这种食粮，嗔恨心便会藉此致我们于不乐的处境。嗔恨心如同一棵毒树，专门吸取“不乐意”的毒液，而长出“不乐”的毒果，从它的起因到果实，都是不乐意的恶毒。对这样的毒敌，如果还要不停地去投喂粮食，那真是愚昧之极！嗔恨心如同黑暗，只要有它存在，安乐的光明绝对不会存在，因此，我们要深刻地反省，时刻不忘断除它，断除它的食粮！

遭遇任何事，莫挠欢喜心，
忧恼不济事，反失诸善行。

无论遭遇到任何逆境违缘，都不要扰乱欢喜的心境，因为烦恼心不但于事无补，反而会使人生坏许多有益的善行。

人生的旅程，不会永远是那么平坦宽畅，风和日丽，作为因善恶业力交杂而投生的人，不可能不遇到一些逆境违缘，特别是修持佛法时，更是充满着种种不顺遂的惑业和魔境。在遇到这些时，修行人千万不可扰乱自己的欢喜心。所谓的欢喜心，是不乐意相反的心态，包括种种因世出世间善法而引生的愉悦安乐心。在《无尽意经》中，欢喜心定义为随念佛法而生起的信心和胜解心。

作为一个修行人，保持欢喜心非常重要，这其中有许多深妙的道理。浅层次来说，如果一个人总能保持着平和安乐的欢喜心，则不易为外境改变，做事情能高度专注，易于成功；如果总是闷闷不乐，修法做事自是无法顺利进行，就连身体也会弄得病羸不堪。

丹增活佛写了《如何面对痛苦》，大家看了都很有启发，我想还应该给大家写一本《如何保持快乐》，让大家修持保持快乐的法门，像古代的大修行人一样，在任何环境中，都过着安乐无比的生活。我们都看过密勒日巴尊者的传记。尊者在山中修行时，无衣无食，一个朝拜他的僧人见到后，以为尊者生活很痛苦，哪知尊者不分昼夜浸润在佛法甘露中，“老密随心所作事，皆在大乐法界中……”随口吟出的《八种快乐歌》，其中阐述的快乐，他人是难以品尝到的。以前贝若扎那大译师遭人迫害流放时，也唱过修行人的快乐歌。这些大修行人，内心安住于对佛法的胜解信心中，一生都保持着快乐心境，外境如何险恶，也无法损减、动摇他们的修行。一般的凡夫虽无法达到这种高度，但在遇到痛苦时不能过于厌烦，遇到安乐时，也不能过于贪执，这是做人的一个基本准则。《月灯经》中说：“若遇安乐境，不应起贪欲，若遇痛苦境，亦不生厌烦。”能保持平等的心态，我们的生活

就会安乐而圆满，修行也必定会日日增上。

遇到违缘时，如果让烦恼不乐的情绪侵蚀自心，不但于事无补，反而会引生更大的烦恼，甚至嗔心大发，彻底破坏补救、改变的机会，也失坏多生累劫所积的善行，当下与将来的生活都陷入痛苦之中。我们大多有过遇到违缘的体验，比如说生病，患病之后，如果为病苦而烦恼，对治疗疾病不但无有益处，反而会使病情加重，服多少药都起不到作用，慢慢就会发嗔恨心，恨病魔非人制造障碍，恨医生不给自己好好治疗……结果越来越糟。相反，如果在遇到疾病时，仍保持豁达、欢喜的心境，即使是重病，也会变得轻微起来。

《入行论大疏》中说：“如果别人来砍我的头，不但不对他生嗔心，也不能失去自己的欢喜心。”要做到这点，现在我们许多人都有困难，但面对一些小小的挫折痛苦时，应该是能够依教奉行。别人无意

之间的冲撞，一些风言冷语，一些无关紧要财物被拿走，一记耳光，乃至在头上敲几个包等等，面对这些，如果不能忍受，让烦恼侵入相续，那么忍辱波罗蜜又从何谈起呢？如果不让这些扰乱自己的欢喜心，外境的逆缘便会极大地帮助自己修心，变成极好的增上缘。

每个修行人，随自己往昔的业力，在修法中难免要遇到一些逆境、困难，这种时候，正是检验自己修行的机缘。藏族人的俗话说：“在快乐的时候，大家都像是修行人，遇到挫折时，各自的烦恼就会露出来。”这时候，可不要生烦恼，特别是男众，“男儿有泪不轻弹”，一边大发雷霆，一边挥泪大哭，那可是软弱、心理崩溃的表现。

世间人的痛苦违缘，要比修行人大得多，可是那些保持着轻松愉悦心境的人，他的生活相对别人来说，是很安乐的。有一次我去朝礼拉萨，住在一家很

大的私人旅馆里，旅馆的旁边住着十几个乞丐，白天他们到处乞讨，到了晚上，他们就在一块唱歌跳舞，过得特别快乐。可是旅馆里老板与我交谈时，谈吐的全是担忧、苦恼，好像他完全沉浸在悲惨生活中。我当时非常感叹：人的苦乐确实不在外境，而是在于内心对生活的态度啊！一些世间人尚能以开朗的心态将困难转变为安乐，我们修行人有更为殊胜的窍诀，为什么不能呢？《宝积经》中说：“若心得自在，诸法亦自在。”能保持欢喜而自在的心境，则于诸逆境中，自然远离引发嗔怒的烦恼情绪，而一切外境困难也就变得无关紧要。

若事尚可为，云何不欢喜，

若已不济事，忧恼有何益？

如果事情还可以补救，为什么不保持欢喜心呢？

如果事情已无法可施，生气忧恼又有什么益处呢？

这一颂是作者教导我们对待逆境的正确心态。自己在生活修行中遇到违缘时，应仔细、冷静地观察，如果事情尚可补救，那就不应该生气烦恼，而应为不幸中的万幸，或说为绝处逢生而高兴，保持轻松专注的心态去尽力进行挽救工作。如果事情已经到无法补救的地步，那更不需要生气烦恼了，因为那样除了伤害自己外，还有什么用呢？

这种方法或许你们以前知道一些，但是这不是了解后就可以了，而是需要真正运用到日常中去，将修行与生活结合起来，反复锻炼才行。比如说现在有人给你浇了一盆凉水，在这种时候，一般人的反应自然会是为因此而惊慌愤怒，要怨恨嗔责对方甚至与对方吵架、拼斗起来，其结果只有是引发更多的痛苦。如果你有足够的智慧，能在这种时候，冷静地观察：噢，幸好不是开水，这没什么大事，只要马上擦干，换一件干衣服就可以补救了；如果与别人争吵，既伤

害他人，自己也会为此感受痛苦，现在也会多挨一点冻……马上心平气和地跑回去换衣服，其结果会是风平浪静，如果自己修行不够，这类小问题的后果却是越闹越大。世间的许多矛盾都是因小事而起，去年在我的家乡，有人为一百五十元钱的地毯而争论不休，结果杀死两人。假如世人都能掌握此处所述的处事方法，从国际大战到家庭风波，无疑会减少许多。

根霍仁波切在本论的讲义《文殊上师教言》中说：“如果事情发生了，像青稞撒在地上，你还可以拾起来，那就不必要去为此而失去欢喜心；如果事情像打烂了的碗一样，无可补救，那你再嗔恨没有任何意义。”这个比喻如果大家能时时记住，生活中许多麻烦就能避免。在很小的时候，我有一次不小心打烂了一个碗，母亲为此而很生气，我就说：“母亲，我已经做错了，你再生气碎碗也不会合起来，以后我注意，不再打碎碗了……”因为自己对这些生活、修

行的智慧有一些认识，此生中也就以此而顺利度过了许多违缘逆境。希望你们能反复诵持，观修这个窍诀，如果在面对违缘时，能娴熟地运用，则哪会为逆缘而“嗔盛毁自他”呢？

庚二（修安忍）分二：辛一、认嗔境；辛二、真修安忍。

辛一（认嗔境）：

不欲吾与友，历苦遭轻蔑，
闻受粗鄙语，于敌则反是。

辛二（真修安忍）分三：壬一、于造不欲者修安忍；壬二、于所欲阻碍者修安忍；壬三、于诽谤吾者修安忍。

壬一（于造不欲者修安忍）分四：癸一、令吾受苦而修安忍；癸二、于斥责吾者修安忍；癸三、于吾

友造不欲者修安忍；癸四、于敌造福者修安忍。

癸一（令吾受苦而修安忍）分三：子一、痛苦领受之安忍；子二、于法定心之安忍；子三、怨害不嗔之安忍。

子一（痛苦领受之安忍）：

乐因何其微，苦因极繁多，
无苦无出离，故心应坚忍。

在轮回之中，产生安乐的因何其稀少，而导致痛苦的因缘极其繁多；然而没有痛苦就不会生起出离心，因此，自心应坚毅地安忍痛苦！

对嗔境作了分析后，论主再引导我们对不同的嗔境——修安忍，首先是修安受痛苦之忍。陷于轮回中的众生，如果要享受安乐，必须要广植乐因——修持五戒十善，可对众生来说，修善法的机缘极其稀少，而苦因——造恶业的因缘却非常多。《地藏经》中

说：“南阎浮提众生，举止动念，无不是业，无不是罪。”华智仁波切在《大圆满前行》中，分析了众生所有的衣食受用，唯以造恶业而成，最终要以此感受无边的恶趣痛苦。造善业极少，而起心动念，穿衣吃饭喝茶都在制造苦因，以此轮回众生的痛苦怎会不多呢？佛在《正念经》中说：“轮回如针尖，永无少安乐。”弥勒菩萨也说：“不净粪中无香味，五道之中无安乐。”《法华经·譬喻品》中云：“三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。”痛苦的毒火无时无刻不在焚烧着轮回众生。

但是，“无苦无出离”，我们虽然都不乐意感受轮回痛苦，然而痛苦是修持佛法的助缘，是帮助众生进入佛门的助缘。因为感受到痛苦，众生才会生起出离轮回的心念。就像我们在座一些人，有很强的出离心，这种出离心是因为亲身经受了，或反复思维认识了世间的种种苦楚而生起。我了解你们许多人出家的

原因，是因为遇到了某种苦难，由此引发了对轮回世间苦谛的一些认识，于是无法忍受，转而寻求解脱，出家修行。因此，在这个意义上，你们得感激这些痛苦。无垢光尊者说：“遭受危害令己遇正法，得解脱道害者恩德大；厌离痛苦令己遇正法，获得永乐痛苦恩德大；”由感受痛苦而厌世，由有厌世心才追求解脱，如《四百论》中所说：“谁不厌三有，彼岂敬寂灭。”痛苦对自己的修行有如是增上助进作用，因而我们当以坚毅的勇气去面对忍受，把痛苦转为道用。

《功德妙瓶》中说：“痛苦有些是无始以来的恶业之果；有些不是宿业感召的果，而是突然性的遭受他人损害而致；有些是修持佛法中的苦行而致；不管是哪一种痛苦，善修安忍者都可以将它转化为安乐。”依据一些经论，痛苦分为两种：一种是无始轮回中造恶业而受苦报；一种是往昔的善业感召，让你感受到痛苦，以此而逼迫你进入解脱道。如果没有感

受到这两种痛苦，像天人一样恒时感受安逸，我们不可能进入解脱道，修行也不会成功。感受痛苦有这样的功德，因此，我们在遇到任何痛苦时，自心不能脆弱、逃避，能够去正视痛苦、安忍痛苦，修行就会有极大的进展。以前高僧大德们，他们无论遇到何种挫折违缘，都是坚定的安忍，将这些转化为自己的功德花鬘，转化为利益众生的功德事业！

我们在座很多人，年纪轻、阅历少，没有感受过什么痛苦磨难，但是，既然随业力流转在轮回里，就不可能没有痛苦。身心痛苦有时会猛烈现前。这种时候希望你们不要脆弱，一旦陷入脆弱的状态，拿不起“坚忍”的武器，痛苦就会把你打败，让你越来越无力，越来越难受。你的生命也会变成一片死灰，眼前一切都会显得沉重不安，对因果的取舍、对上师三宝的信心等一切修行都会受到负面影响。我时常观察，也经常这样认为：如果内心不自在、不能坚忍，那自

己的一切作为，都会受到致命的障碍；如果心意愉悦、坚实，那自己做任何事，像念诵、静坐、观修等等，都会进行得顺利而圆满；自心坚忍无畏时，对一切有情都能发出真挚的慈悯，愿意代他们受所有的痛苦……

在痛苦时，不要说“好痛苦，好难受”之类自我暗示、自我折磨的话语，好好地忍下来，安静一会儿，然后开始细细地观察自心。把自己所学的知识全部用上，看看痛苦到底有什么成分，在自心哪个部位，在如何进行工作……当智慧的光芒专注到内心时，痛苦黑暗一定会无影无踪、灭迹无余。

初学者不一定能掌握这些有力的智慧方法，但不要紧，你如果不能修这些法门，或是力量不够，那你应稍静一静，停止那些厉害的分别念，然后问自己：“我这样痛苦下去有什么意义呢？只有自己折磨自己而已；三界中的父母众生，有许多在受着比我更严重

无数倍的苦楚，我却只想着自己，现在我应观修自他交换的修法……”噶当派的格西们说过：“如果自心特别苦恼，应该立即观三界轮回众生的痛苦，以自己现行的痛苦去代受他们所有的痛苦，以此而使自己的受苦变成功德。”这时自己受的痛苦越多，就可越减轻无量众生的痛苦，自己积累的功德也就越多。如果不这样观修，自己受的苦不仅毫无意义，而且还会给修行作障碍。我们这样作观修，如果能以至诚的悲心猛厉发愿，对众生痛苦的关注超过对自己的关切时，自己的痛苦也许马上就会消失。只要有勇毅坚忍的心态，观修这些殊胜的窍诀就一定能转痛苦为道用。

苦行伽那巴，无端忍烧割，

吾今求解脱，何故反畏怯？

那些苦行外道和伽那巴尚且能忍受无义的灼烧、割身等痛苦，现在我为了追求究竟解脱的大利，为什么反而要畏惧受苦呢？

苦行伽那巴是指古印度那些信仰苦行的外道徒和南印度伽那巴地方的人们。古印度一些信仰苦行的外道，他们在每年的秋月初九开始，于三日中灼烧自己的身体或砍割肢体，以此向他们信奉的神灵乞求悉地；伽那巴人于月食时，也用种种方法割裂、灼烧身体。这些外道的苦行，并非只是古代的传说而已，在印度，这类外道至今尚存。例如信仰大自在天的外道信徒，往往为了得到所谓“神的恩宠”，用种种办法进行自我摧残；有些外道为了修梵天，把自己的头砍断；有的外道用铁丝、铁钩穿裂身体，以自己的血祭神等等，有种种令人难以想象的自我残害行为。他们这些所谓的苦行，不可能给他带来什么善法成就，也不可能为他们消除业障痛苦，唯有自害而已，根本没有真实的意义，然而他们都能无端地忍受这些苦痛。

我们也可现量见到，现在汉地的一些老年人，每天一大早就爬起来，忍着风霜雨雪，在城市里的空地

上，随着吵吵闹闹的音乐，手舞足蹈地练一些稀奇古怪的东西。看起来，也是特别引人生悲悯：这些白发苍苍的老人，他们为什么不去做一些真正有意义的善法，为后世、为死亡做一些准备呢？每天这么早就出来顶风冒雨地蹦蹦跳跳，肯定有不少辛苦，然而就是为了这些毫无实义的东西，他们都能忍受。

相比之下，我们修习佛法，为的是自他一切众生的究竟解脱，为了让一切父母众生得到终极的大安乐，为了这么伟大而崇高的事业，有什么理由去畏惧受苦呢？在修习佛法的过程中，面对一些寒冷、病痛、疲困……我们完全应当毫无怯弱地安忍。成佛的事业不是空中楼阁、水中月影，回顾往昔的高僧大德们，他们以活生生的事实告诉了我们，只要不畏苦难，依善知识的教导去修行，自利利他的事业就一定能成功。我看《高僧传》中唐玄奘去印度取经一段，经常为之而垂泪，我们后代的学法者，为什么不能去

效仿，有什么理由不能忍受一些小小的苦害呢？

久习不成易，此事定非有；

渐习小害故，大难亦能忍。

长时间练习而不变成容易适应，这种事情绝对没有。渐渐修习忍受小损害，一旦大的苦难临头，也能够安忍了。

众生所执爱的一切法，都是因长久串习而成，因此任何一件难事，只要去习惯，慢慢地也就变得容易适应，变成自然无任何困难。这点我们各自在生活中可能都有一些体验，比如说刚刚学藏文时，很陌生，也很困难，发音、书写、文法样样都让自己头痛，但只要真正去下功夫，慢慢地就得心应手，不会再感到吃力；刚念一个长长的咒语时，我们更是要伸长脖子摇头晃脑，结结巴巴，熟悉一段时间后，也就会流利通畅地念诵，无任何困难。上师如意宝说：“闻思修

行都是如此，必须要有一个熟悉的过程，习惯后，不会再有什么困难了……”

做任何一件事，如果经长久练习，有没有不会变成习惯而自然的事呢？这是肯定不会有的，习惯的力量不可思议，萨迦班智达说过：“无论一切任何事，若人习惯无微难，如同学习工巧明，修学佛法亦不难。”在修习安忍时，如果能去长久修习，首先习惯去安忍一些微小的伤害，比如别人对自己的一些冷言冷语、讥讽、侮辱、捶打等小小的损恼，日复一日，坚持安忍，过了一定的时间后，对这些安忍就变成了自然习惯，慢慢地对较大的伤害，也就会有承受的能力。安忍的力量串习成熟后，面对他人的种种伤害苦恼乃至杀害都能安如泰山般地忍受，无任何困难可言。

龙树菩萨说：“有情之功德与过患，乃串习而成，而串习也依赖于自己，故当励力串习善法功

德。”我们都是希求解脱的人，为此应当抛弃恶业的串习，而朝善法功德方面去努力。如果能从小处着手，积极主动地去练习，将来一定也会有忍辱仙人那样的安忍力量，以此而能迅速积累巨大的福德资粮。如果不能去主动串习，现在对小小的苦恼都不能忍受，将来遇到大的违缘苦痛，又该如何应付呢？不忍而生嗔的过患在前面已详说过，而修安忍者，在《入中论》中说：“忍感妙色善士喜，善巧是理非理事，殁后转生人天中，所造众罪皆当尽。”我们每一个修习佛法者，对这些功德理应励力追求。

有些人或许想：“虽然经长久串习能强忍苦恼，但无论如何，面对那些违缘痛苦时，自己内心肯定还是会有苦的感受。”因此而丧失修安忍的勇气。这其实是非理的想法。如果久习安忍，到一定程度后，一切大大小小的痛苦不会再让我们生起苦受，而是会让我们感到安乐。《父子集会经》中说：“世尊有三摩

地名于诸法安乐行。若谁证得彼三摩地，彼菩萨缘一切法唯受乐受，不受苦受。”乃至“若以有情地狱之苦逼恼于彼，亦能随时正住安乐之想。”

安忍依长久的修习，就能自然地串习成就，既然如此，我们又为何不去以欢喜心努力修习呢？大家都知道，安忍度不圆满，大手印、大圆满的即生成就，自利利他的果位就与自己遥遥相隔，因此，对这种并非有太大困难的法门，必须尽力去修持。在日常生活中，修安忍的机会有许许多多。只要我们随时随地观察自心，就会发现在相续中，有许多逃避痛苦，不愿安忍的念头。比如说冬天的早上怕冷不愿起床，开法会时在经堂坐久了，不愿意受腿疼腰酸等苦，而到处乱走等等，这时候就是我们修安忍的机会。特别是道友之间，平时因为人多，难免有一些小小的碰撞，如到龙泉井打水，他挤了我；出经堂门时，某某踩了我、白了我一眼……如果对这些不能安忍，我们所谓

的修行又有什么用呢？虽然是凡夫没有能力像诸佛菩萨那样面对损害苦恼，但我们毕竟是发了菩提心的佛子，发过誓愿要为救度父母众生而取证佛果，为此必须要在日常生活中踏踏实实、老老实实地去做，面对一切大大小小的困难，去真实地建立起自己的安忍修行。

蛇及蚊虻噬，饥渴等苦受，
乃至疥疮等，岂非见惯耶！

日常生活中，蛇咬、蚊虻叮噬，饥饿、干渴等苦受，乃至生疥疮等常见的病痛，难道我们不是都已经习惯忍受了吗！

久忍小苦而成自然，在日常生活中，有许许多多事例。在印度，由于炎热潮湿的气候环境，自然界有许多蛇、蚊虻等，人们经常会遭到它们的叮咬；而生活中的饥渴苦受，任何时代绝大多数人都是会有

的；疥疮，是一种皮肤病，患者在皮肤上会起一些红色的疮疱，瘙痒难忍，如果去抓挠，又痒又痛；在颂词中，还有一个“等”字，指日常中常患的病痛，像感冒、发烧之类。这些痛苦，在人们的日常中是无法避免的，开始遭受时，人们也会觉得很难受，但久而久之，也就无所谓了，并不会觉得这些是痛苦。我们自己也会有类似感受，比如说你们有些人从汉地刚来雪域高原时，会觉得这里干燥寒冷，很难受，但一两个月后，也就习惯了，觉得很舒服。人们对苦乐的感受，是一种习气，是由于长久串习而成的实执，真正能了解到这点，我们对安忍痛苦也就会很容易了，只要断除一份实执，苦受也就会减轻许多。

有些人也许会说：“痛苦是我的的确确的感受，我并没有去想它，可还是很难受，怎么会是实执而成的呢？”实执是长时间串习而成的错觉，而且不是一般人当下就可识别的，无垢光尊者曾引《莲花游舞

经》中的火施婆罗门公案教导说：“火施婆罗门在短短时间内观想自己是老虎，最后也真的变成了老虎，那人们无始以来的习气（习惯误执）又怎么不会成为实执呢？”所以，我们应对此清醒地认识，不要被一时的苦受错觉所迷惑，而失去安忍的勇气。既然人们能于日常中不经意地串习起对小苦的安忍，那么我们依善知识的教言，以智慧去频频作观，焉会不成就安忍一切的清净习惯呢！

故于寒暑风，病缚捶打等，
不宜太娇弱，若娇反增苦。

因而对寒热风雨等天气的变化，以及疾病、捆缚、捶打等伤害，不应该太娇弱以至不能忍受，如果内心脆弱不坚忍，伤害之苦受反而会增加。

三界是纯粹的苦难蕴聚处，就南赡部洲的人道众生来说，寒暑的变易、风霜雨雪的侵袭、疾病的困

扰、他人的绳系杖击……种种伤害苦难连续不断，使每个人都有重重的身心苦恼。遇到这些大大小小的苦难时，我们绝不能娇弱，丧失正视它们的勇气和力量。在前偈中论述过，痛苦是一种实执或说是一种错觉，它是人们在自心中误执的一种感受，与外境并无必然的关系。同样的外境，随个人心情的不同，会引生不同的感受，这就像用一块石头，如果去击打脆弱的瓦器，瓦器必然会破碎，如果去击打坚实的铁器，铁器不会有任何破损，而石头会破碎。自心如果坚强如铁，则不会为外境所摧而引起痛苦，但是一个人内心脆弱无力，外境小小的困难都会给他带来很大的痛苦感受。就像藏族人的谚语所说那样：“过于娇弱者，具有无量害。”举个小例子说，夏天的时候，经常下雨，我们上经堂的路变得泥泞不堪，这本来是很平常的小事，性格稍坚强一点的人都不会把这当作一回事，照旧不徐不疾地走动；而性格软弱者却不一样，他们会看着路叹气，不敢迈步，“真苦啊，这么难

走！”无谓地增加了许多苦受。

在我们的修行中，这种娇弱更是严重的障碍。因为在修行过程中，无论你依止哪位上师，在什么样的环境里，违缘逆境肯定要遇到。如果脆弱不堪，与违缘障碍一接触，就崩溃了，趴下去不起来，那最容易、最快捷的法门，你也无法修习成功；上师道友怎么鼓励帮助，你也无法在修行道上直步前进。在佛教史上，没有经历逆境困苦修行者是没有的，我们随便翻开那些成就者的传记，可以发现他们有相同的一点，那就是：他们都是能够坚忍地面对任何苦难的修行人。

我们很多人在学院住了多年，虽然艰苦生活与恶劣气候使他们的身体不是那么壮实，但是意志却锻炼得越来越坚强，外境种种违缘都无法中断他们的闻思修行。汉僧入藏这十几年来，如果我们心意不坚强，那么这个僧团的许多闻思修行、弘法事业都无法达到

现在这种情况。你们有些人经常想：“哎，我身体不好，气候又恶劣，生活这么艰苦，算了，算了，我不上课了，还是……”我如果跟你们一样，今天生病了，不上课，明天又有大大小小几十件事要办，不上课，那样可能一个月只能讲一两堂课了。可我们大家一直坚持，从未断过正常的上课。

“不宜太娇弱，若娇反增苦”，这句法语我最喜欢吟诵，经常用来鼓励自己，打击脆弱敌人。我想这不但对修行可以有力地促进，对生活也是必不可少的指导原则。如果能够把这句话融化于心，则在生活、修行中，许多不必要的苦恼也就会烟消云散，而坚忍的铠甲也就会自然地得到。

现在冬天到了，外内密的苦害也许会一齐涌现，但不管如何，只要能将娇弱抛开，坦然地面对一切，一切境缘皆会随心而转，于风雪之中，我们的修行事业一定会更上一层楼。

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

有人见到自己为敌所伤而流血，反而会增强坚毅和勇气；有人看到他人流血，也会惊慌害怕，甚至吓得昏死过去。这二者的巨大差异，完全是由于心理坚毅和懦弱而导致，因此，应该藐视伤害痛苦，不要太执著苦受而为之击溃。

面对伤害痛苦，坚忍者能转增其勇，而懦弱者则会惊慌闷绝，这两种截然不同的表现，在人们的生活中，可以清楚地看到。作者在此举出了士兵决战时的情景，来说明痛苦本身并不能打击摧毁人们，而是懦弱胆怯的心态致使弱者在痛苦前受到伤害。

士兵们列阵砍杀时，往往为敌人的兵刃杀伤流

血。勇敢者见到自己受伤流血，不但不会为之退缩，反而更为勇猛，勇气倍增地去拼杀；可怯懦的士兵，一见到他人流血，虽然自己毫无伤损，也会吓得惊慌不安，甚至会昏死倒地。这类故事，在许多历史小说中都可见到：勇士身中巨创，仍能驰骋沙场，而懦夫虽身体无损，却往往不待对方杀过来，就被吓得倒地昏死。在藏域，人们勇武好斗，因而这类故事几乎每个地方都有，我还很小的时候，就听到过不少。曾经在某地有一个人，在野外遇到了两个仇敌，对方开枪击中了他的腹部，肠子从伤口都流出来了，但他把伤口用腰带包好后，勇悍地挥舞着长刀追上了仇敌，直到消灭了对方自己才倒下。可是当时，本地还有一个人，与别人打架时，见到他的朋友受伤流血，他马上就倒在地上，大喊着：“啊，我要死了……”

这二种人同是见血，其结果却有天壤之别，这并不是外境有异而致，亦非身力有强弱的差异而致，完

全是由心态不同而造成。以此我们可以看出，外境的苦难其本身并不能将人们摧毁、击败，勇猛坚忍者能转苦受为勇力，去排除他的障难，那些懦怯者的失败倒地，完全是他自己的懦弱而造成，是他的错误执著而造成。

意志的勇怯能导致如许的差异，因而在修行过程中，“故应轻害苦，莫为诸苦毁”。轻害苦指以一种坚毅睿智的心态去轻视、藐视一切伤害苦难，这是一种坚韧勇毅的心态，是一种具坚定信心与稳固胜解的心态。有了这种智慧心，就会了知一切痛苦违缘为幻境空花，自己的修行会如同须弥山王一样，不为一切苦难所动摇毁坏。如果不能具足这种勇毅智慧，那么你的向道之心就会十分危险，逆境违缘一起，即会为之摧毁。

怯弱的意志是修行道上的大障碍，因为我们出家志求解脱，自己的专精学道之心，如同“一人”，而

无始以来的习气烦恼，重重为障，如同“万人”，一人与万人战，如果心志怯弱，怎有成功的可能性呢？我看到有些人，遇到一点小小的违缘，自己的道心修行即被摧毁，实在是可惜。作为修行人，钱财、生命毁掉了并不可惜，如果自己的修行决心、智慧被毁坏了，那么我们真正的生命、财产都荡然无存了，这才是最痛心的事。佛陀在《华严经》中说：“为断除烦恼，应当发起坚定之心；为断除实执，应当发起胜他之心。”《四十二章经》中说：“沙门学道，应当坚持其心，精进勇锐，不畏前境。”我们在求法修行过程中，如果能铭记这些教言，能以殊胜的信心祈祷上师三宝，则能轻一切害苦，也不会为一切苦难所毁！

智者纵历苦，不乱心澄明。

奋战诸烦恼，虽生多害苦，

然应轻彼苦，力克贪嗔敌。

制惑真勇士，余唯弑尸者。

真正的智者，纵然遇苦，也能安忍，不会搅乱内心的澄净清明。在与烦恼奋力作战中，虽然会产生很多的伤害和痛苦，但我们应藐视这一切苦受，奋力降伏贪嗔烦恼敌。能够制服烦恼敌才是真正的勇士，其余世间人所称的勇士，只不过是会砍杀活动尸体的俗汉而已。

愚笨的弱者，在遇到苦难时，心烦意乱，毫无主见，只有可怜地随业风而浮沉；可对智者来说，他具有坚强的毅力，明鉴诸法的智慧，面对苦难时，自心澄净而清明，不会有浮躁不安、忧恼的情绪。如萨迦班智达说：“智者无论再计穷，绝不迈步愚者道。”他的智慧如同森林大火一般，逆缘狂风愈强，智慧大火愈猛，悲心热力愈炽。

《月灯经》中说：“恒具欢喜恭敬心，恒时安住寂静见。”这正是善巧大乘智者的心态。具欢喜心、恭敬心、寂静见的心，对外境的一切境显，能现量见

为“犹如空花，乱起乱现而已”，自然也就会保持着宁静澄明，不为任何逆境所动摇。我们看六祖遇刺、虚云禅师在“云门事件”中的显现等等，这些高僧大德处变不惊、处乱不动的超然之态，也就是最明显的实例。

由于无始以来的串习，烦恼习气重重层层地横在每个凡夫前面，要克服这些，也就自然地要遇到“多害苦”。“奋战”指以种种善巧方便对治烦恼，在《妙臂请问经》中说：“为断贪心，修持不净观与白骨观；为断嗔心，修持大慈大悲；为断痴心，观修十二缘起。”在修持这些法门时，因与无始以来的习气逆向而行，此时我们业识中自然要现起许多苦受，就像一个吸毒成瘾者，在戒毒治疗过程中，也就无可避免地要受一些苦痛。但是为了彻断烦恼，我们应坚忍地承受这一切，应以大智慧大勇猛的心去“轻彼苦”，以大智大勇之“力”去“克贪嗔敌”。

在没有证得真实的智慧前，我们无法现知诸法的空性本质，也就无可避免要为习气所牵，现起诸般苦受。弘一大师在刚出家时，他的日本夫人雪子因无法舍弃情爱，跑到寺院去祈求他不要舍弃妻室子女。当时大师铁下心，拒绝说：“从此之后别想我是活人……”勇毅地战胜了烦恼。看着我们这个经堂的几百名修行人，我时常想：你们当中有一批人，在世间有一定的声誉、地位，也有家庭、财产等等，现在出家修梵行，这也是战胜烦恼的一种胜利。我们很多人毕竟是凡夫，贪执世间五欲六尘的习气毕竟没有断除，“所欲不得”时，苦受就会现起来。然而，作为修行人，不应太执著这些苦受。大家要努力闻思诸佛的教法，如法地依止善知识，依上师三宝的加持与自己的信心、勇气、努力，首先了知信解“此惑如幻”，毫无可惧之处，苦难越多，越是信心猛增，勇往直前；然后善巧地学习运用各种方便法门，对症下药，而“力克贪嗔敌”，有力地制服贪嗔烦恼。

能够这样去“制惑”，才是“真勇士”。而世间那些所谓的勇士，他们所制服的只不过是“终必自老死”的尸体而已，即使他能在战场上力杀千人，这千人其实都会自然死亡，所以称不上是勇士；而且“三军可以夺帅，匹夫不可夺志”，他只能摧毁敌人的身体，而无法制服他人的心，无心之身只能称为尸体，故世间的勇士只能称为“弑尸”者。在世间，杀死敌人，十分愚笨者与旁生也能如此，这样又有何勇可称呢？而能以大勇大智制服烦恼大敌者，在无有边际的众生中，如同白日的星星一样罕见，他们才是真正的勇士。

苦害有诸德，厌离除骄慢，
悲愍生死众，羞恶乐行善。

伤害和痛苦对坚忍的修行人有许多益处，它能助长厌离心，除掉骄矜傲慢，悲愍陷于生死苦海中的众生，羞于作恶、乐于行善。

一般人都会认为苦害是人生的障碍，是安乐的违品，因而不愿遭受它。然而，这只是一种表面的看法，如果用智慧去剖析，在坚忍的修行人面前，苦害会显露出功德的一面。痛苦如同双刃剑，对于脆弱者，它是致命的危害物；面对坚强的修行人，它是强而有力的助道之缘。作者在此，以其透彻诸法的智慧，总结出了苦害的五种利益。

一、“厌离”，苦害能促使人们生起厌离心。在前面已讲解过，“无苦无出离”，大家回顾佛教史上，释迦太子示现游四门见生老病死之苦，而顿然生出出离求道之心；莲花色因悲惨的遭遇而厌离人世，以此而出家后一心向道，终证得阿罗汉之寂灭果；密勒日巴、虹身成就者班玛登德等等，无不是因苦难而入道，以苦行而彻证法性。回顾各自的人生道路，如果没有种种的挫折与苦难的激发，我们会有几人会生起对轮回世间的厌离心呢？有多少人能想到深入佛法呢？

如能想到苦害的这种功德，我们就一定会坦然地面对苦害。

二、“除骄慢”，痛苦遭遇能有力地去除人们的骄慢。我们的一生如果样样都顺利、圆满，那势必会引生很大的骄慢心，对现实无法有明智的认识。尤其是作为一个修行人，在修行过程中，对挫折害苦毫无经历，则很难认识自己的不足与过失之处，因此也难以生起恭敬心、信心。在修行中，如果经常遇到苦难的试金石，藉此可以清醒地认识到自己修行程度。平时对自己颇为自负之处，如福报、智慧、忍辱等等，遇挫时可得到检验、衡量，并消除骄慢而谦逊下来，此时对上师三宝的信心、恭敬心也就会得以增长。

三、“悲愍生死众”，痛苦可激发修行人对生死狱中有情的悲心。凡夫如果不去亲身体验，就无法了知其他众生所忍受的苦难。我们生病后，才可了知有病苦的众生多么需要救助和安慰；有了饥渴寒热的体

验，才可了知陷于这些苦受中的众生有多么痛苦……

总之自己有了切肤之苦受经历后，就能推己及人，对陷于生死苦海中的父母众生，能从内心生起难忍的悲愍。有些修行人，悲心一直修不起来，其关键就在没有经历或观想痛苦，比如说观热地狱众生的灼烧之苦，这是一个模糊的概念，一般人可能很难去观想清楚。自己如果遭受过火星灼烧、开水烫，或在观想前试着靠近烛火等等，地狱中的灼烧之苦就一定能让自己生起难忍的悲悯。

四、五、“羞恶乐行善”：当人们对痛苦有切身体验后，就会明白恶业为自他所带来后果的可怕，以此而羞于再造使人痛苦的恶业，进而激起行持善业的意乐，为平安快乐而努力修善。尤其是修行人，在遭受违缘痛苦时，因了知痛苦是往昔的恶业所招致，而对恶业更为谨慎地避免，对善法会更加精进地修持。

这点，我想你们都有了体会，这几天工作组来了，大

家都有紧迫感、危机感——“假使我离开了这儿，再没有机会闻法了”，以此而很精进地闻思修法，有的人好像十几年来都没有这么精进过。

关于目前我们所面临的违缘问题，大家一心一意祈祷上师三宝就可以了。在这个过程中，大家不要痛苦，痛苦解决不了任何问题，我希望你们一定要用佛法面对现实，不管外境如何，大家要随遇而安，只要能行持忍辱波罗蜜，就不会有什么痛苦难受的问题。我们都是佛弟子，应该慈悲忍辱，不能用嗔恨心、用非法的暴力手段去对抗逆境。作为佛弟子，不管对任何人，都要以大慈大悲心来对待，如果有嗔恨不满的情绪，那就会染污自己的“无垢尊贵种”，也不能解决任何问题，而且是一种非常愚笨的行为，因为外境的苦害对自己的修行有种种助进作用，你不但不利用，反而用来造恶，这岂不是愚笨行为吗！

我想，一个真正的佛弟子，如果他能够保持平稳

的心境，安乐境也罢，违缘逆境也罢，都会成为他修行上进的助缘。现在讲安忍品，逆境显现了，这是帮助大家锤炼信心、安忍力的良机，希望每个人都能坦然面对。

子二（于法定心之安忍）：

不嗔胆病等，痛苦大渊藪，
云何嗔有情！彼皆缘所成。

倘若你不会去嗔恨风、胆、涎病等，这些痛苦的出生之处，那为什么要嗔恨有情众生呢？他们也都是各种因缘聚合而成的呀！

很多人对别人发嗔恨，其原因是他们认为别人制造违缘逆境，伤害了自己。其实，仔细去分析，这种怨恨很不合理。作者在此指出：我们是不是对每一种加于己身的伤害都报以嗔恨呢？并非如此，日常中伤

害人们最严重的莫过于风、胆、涎等各种疾病，在遭受这些病痛的折磨时，人们并不会去对它生起嗔恨；而对伤害自己的有情，我们却生起猛厉的嗔恨。这种现象确实有点奇怪：同样是带来痛苦的近因，为什么对它们有如此截然不同的态度呢？

有些人或许说：风胆等病是因缘和合而生的现象，它们自己没有主宰，所以不必要去嗔恨它们。然而有情对自己作伤害，同样也是因缘和合，自无主宰。怨敌本身是五蕴假合而成，由业风的吹动而产生了种种心念行为，由这些因缘的和合，而对我们有了伤害行为，他们其实也是无有自主，就像木偶一样，因缘之线牵动，不得不做出种种行动，致使我们感受伤害痛苦。

疾病的伤害与有情的伤害，既然同样是因缘和合而生起，那我们有何理由去嗔责有情呢？仔细想想，这种嗔责确实毫无道理，只是由于愚痴的实执，才有

这种可笑的偏执。而在智者的眼里，疾病痛苦与其他众生制造的痛苦，此二都如同镜中影像一般，都是因缘假合而起的，都没有什么可嗔之处！

如人不欲病，然病仍生起，
如是不欲恼，烦恼强涌现。

如同人们虽然不希望患病，但业感疾病仍会生起；同样，人们虽然不想生烦恼，但是在业缘逼迫下烦恼仍然会涌现出来。

别人引生我们痛苦，仅仅是因缘聚合而生，而非自主，作者在此以生病为喻再作了一层剖析。人们在平时不愿意有任何疾病临身，然而，业力现前时，四大不调，各种各样的病苦就会不期而然地折磨自己。每个人对此都有过经历，虽然不想有病，可难免遭受病苦。疾病自身也没有自主的力量，它也只是藉因缘假合而生，与此相同，他人恼害我们实际也是无法自

主，业缘逼迫而已。作为人，大都是不愿意恼害他人，即使是性格暴戾之人，他也不愿意生起烦恼，而导致他人与自己为仇。虽然他心里很明白：“不能烦恼”，然业力习气现前，因缘逼迫时，他不由自主地烦恼起来，以此而做出种种伤害别人的行为。我们如果对自己的烦恼作观察，就会非常清楚地明白：烦恼如同疾病一样，业力现前时，是无法自主的。因此，大家要推己及人，他人对我们作恼害时，应当生起悲悯、理解，而毫无怨恨地安忍。

心虽不思嗔，而人自然嗔。

如是未思生，嗔恼犹自生。

内心虽然不想生起嗔恨，但人们仍然自然地嗔恼起来。内心虽然没有去作意生起嗔恼，但嗔恼同样还是习惯地自动生起。

从嗔恨的起因与过程上分析，都是毫无主体的，

并没有一个人在主宰它，只是由于因缘条件具足，嗔恨自发地生起。从嗔恨的起因去分析，因缘聚合时，人们内心虽然不想生嗔恨，但是对一般的凡夫来说，往往无法自主，嗔恨会自然地爆发起来。而且在这个过程中，即使你不去作意当如何如何生起嗔恨，没有这种主动的心理预设过程，嗔恨也会自动地生起。大家去细细观察自己生嗔的原因、过程，也就会发现：这些只是一个习惯的执著过程，并非有我们自主的力量。

因此，我们应该明白，嗔恨恼害是因缘假合而起的法，它没有主人，不存在任何主体、实体，只是看待无明习气才有这类烦恼的起现。既然如此，我们在感受到某种嗔害时，又怎么可以去怨恨别人呢？

所有众过失，种种诸罪恶，
彼皆缘所生，全然非自力。

所有的大小过失，各种各样的轻重罪恶，它们都是因缘而生，完全没有自主的力量。

“所有众过失”，指以嗔心为主的贪、痴、怀疑、骄慢五种根本烦恼及二十种随烦恼。“诸罪恶”指烦恼发动的种种罪业，如杀盗等所有的佛制罪和自性罪。这些烦恼过失和罪业与嗔心一样，都是依靠因缘聚合才现起，没有一个独立的主体以自力生起。诸法因缘生的道理，在许多经论中阐述得很详细，《释量论》中说：“诸因聚合时，其果怎不生？”一切事物显现生起的原因就是因缘聚合具足，如果进一步去追溯根源，就会像《圆觉经》中所说那样“犹如空花，从空而有”，根本找不到实有的本体、来源。

在山谷中可以听到回音，这种空谷音其本身并不会自动自主的出现，只有依赖因缘的聚合。而且只要因缘条件具足，它必然会不由自主地出现，让我们听到，这个道理，我想大家都会明白。观察世间上的一

切法，无不与空谷回音一般，它们都不能独立自主，只有依缘种种外力才可出现。在自然界，大至宇宙天体，小至分子、原子，要找到一个完全独立存在的法，根本不可能，详细地思维观察，这些道理并不太难明白。在嗔害的事件显现时，只要我们能了知它是缘起法，嗔害法与嗔害者都是如此，根本无有自主，那就会平静地安忍他人的嗔害。正如贾操杰大师在讲义中所说：“思维此理，故应破除嗔恚，如于水之就下，不应嗔恨也。”

彼等众缘聚，不思将生嗔，
所生诸嗔恼，亦无已生想。

那些聚合在一起引生嗔恼的众多因缘，没有“要生嗔恨”的动机；而因缘所生的嗔等烦恼，也没有“我已产生”之类的主体执著念。

如上所述，在遭受他人伤害时，不能嗔怪他人，

但是不是可以另外找出一个罪魁祸首呢？否则有些人一肚子不满意，无处发泄，会乱生嗔恼。此偈继续剖析：生起嗔害法的因缘，是不是该负责任呢？不应怪因缘，因为“彼等众缘聚，不思将生嗔”，生起嗔害烦恼的种种因缘，也是没有主体的，它们并没有主动生起嗔害的意念。人们要生起嗔恼，一般来说需要外境，也需要感受外境的色根，其次还需要有意识。举个例子，我们看见一个人而生气，这个事件中先有生气的对境存在；然后以眼耳色根见闻感受到；再产生分别心念，由不满而生嗔恨等。这个嗔恨心到底由谁主动生起呢？外境、眼耳诸根自然是无法生起嗔恨，那么是不是意根呢？也不是，如果意根能独立自主地生嗔，那在外境、色根不具时，为何不生嗔恨呢？那是不是三个因缘聚在一起，经过一场会议商量去制造嗔恨心呢？这也是不可能出现的情况，就如冷热空气不均而产生风，这根本不是哪一个因缘主动、有意去制造。而且各个因缘本身，亦是依缘而起，并没有一

个有意的操纵者。

从嗔恨等烦恼产生后去观察，“所生诸嗔恼”，因缘聚合所生起的嗔恼果，它也只是个暂时的缘起现象而已，没有独立自主的自体，就像是一堆建筑材料聚合而有了房子的显现。房子只不过是安立的一种假名，并非有它实存的主体，它自己也不会有“我是已修好的房子”之类主体观念；嗔恼果也如是，“亦无已生想”，它不会有自我主体的观念，不会有“我已产生出来了”之类有自我主体的意念。任何一个法，都不是有意而生，生亦无意，都仅仅是依各种条件具足后而现。《稻秆经》中说：“彼无明不念，我从行起，行亦不念，我从无明得起……”构成生命轮回整个世间的基本规律之十二缘起，都是依缘而生，只要前面的条件具足，后者就毫无自主地产生了。要去找它的主人，找它的负责人，永远无法找到。其因无主，其产生过程无主，其果也无主，明白

这个道理后，我们对受到的嗔害该找谁去负责，该怨恨谁呢？“诸法缘起生，此乃佛所说”，佛早就把真相告诉了后人，而我们却是无明覆心，积习难返，盲目地生起怨恨，这只有找自己的无明为此负责任了。

纵许有主物，施設所谓我，
主我不故思，将生而生起。

虽然数论外道主张有所谓的“主物”，而且也施設了所谓的“我”，但是“主”和“我”都不会自主地去作意：“我将要生起某种法”而产生诸法。

在前面数偈中，分析了嗔害与嗔者不是独立自主而生起的法，但在数论外道中，他们主张诸法都有自主的因，在此作者特加以破斥。

数论外道的观点，在《七宝藏》《澄清宝珠论》《入中论·善解密意疏》等论典中，都有过较详介绍破斥，在此我们对这种邪见不作广泛的介绍，只结合

颂义而直解。数论外道归纳一切所知为二十五谛，其中神我能享受一切法，而非作者；情、尘、暗三德平衡时的“自性”（主物）为神我的一切行境之因。神我为意识，其余皆无情法，神我与自性是常有法。

分析他们的观点，神我、自性为常有法，神我可享受乐苦等非异体之实有法，这种观点是无法成立的。因为主、我是常有不变的法，既然为常有不变的法，如同虚空，恒无变动，那怎么又会有种种作用与觉受呢？常有的主我如果能有种种作用与觉受产生，那就已经变成非常有不变的法了。因此常有的主我，不可能去自主地作意“我要生起嗔贪”，由此而导致贪嗔等法产生。再者，他们承认自性是无情法，不可能有作意生起的功能；神我又是无所作的法，既无所作，也不会有作意生起嗔恼的功能。

不生故无果，常我欲享果，
于境则恒散，彼执永不息。

既许主物（自性）是常而不生，那么它就没有所生的果；想要享受生果的我，也是常有不变的法，因此它将永远散乱地执著于境，而这种执著也将永远不会止息。

上偈已分析了数论外道所建立的主物、神我都没有自主生法的功能，以此而破除嗔恼有自主因的邪见。此偈再分别破斥主物、神我。数论外道许主物（自性）是常有法，又许从它生起其余二十三种现象，这种观点其实是自相矛盾的，因为不生的常有法是不会有生灭变异的法，既无生灭变异，怎么会有所生的果呢？

数论外道又许有神我的意识法，能享用一切现象，遍于一切法，且是常有法。既是常有不变，又是能遍享一切法，则它应恒常不变散乱地执著外境，永远地陷于“享受外境”之中，而且应永远执著同样的外境，因为是常有法，是不变的法。而实际上，某种

外境存在时，眼耳等意识才缘之而执著；外境灭了后，眼识等也就随之而灭，这些都说明意识是很明显的无常法，其中怎会有常而不变的神我意识存在呢？

彼我若是常，无作如虚空，
纵遇他缘时，不动无变异。

如果胜论派所许的“我”真正是常恒不变的，那么它就应像虚空一样毫无作用；纵然遇到其他外缘，也不会影响它的不变异性。

在种种外道邪见中，数论派与胜论派可以说是两大主派，而其他的外道宗派都是以此二为基础建立的。在前面破斥了数论外道许嗔等诸法有主因的观点，现在开始破胜论外道的观点。

胜论外道也建立一个“常我”，他们所谓的常我有几种特点：我是万法的作者，是无情法，是恒常不变的法，可以享用万法。按他们的观点，苦乐贪嗔

等法是由“我”自主产生的内无情法。他们所许的“我”既然为常有法，那就决定不能有任何作用，这个道理前面也作过讲解。如果承认“我”有生起嗔恨损恼的作用，则“我”为恒常的观点就无法成立。如果许“我”为常有法，则决定会如无为法的虚空一样，不可能有任何能作所作，也不可能有任何享受。胜论外道为了弥补这个漏洞，又自圆其说，许“我”虽然是恒常不变的无情法，但它借助俱生缘时，就可以生起种种外境法等等。这也是很明显的谬论，如果“我”真正是恒常实有不变，那就不会因遇上俱生缘而有变动；如果有变动，那所谓的“常”又怎么能成立呢？因缘不具时，他们的“我”是常有不变法；而因缘具足时，又马上成为了可以变动的无常法，这岂不是自相矛盾吗？

作时亦如前，则作有何用，
谓作用即此，我作何相干！

如果在遇缘发生作用的时候，“我”仍和从前一样，那么这种作用对它又有什么功用呢？如果说它的作用就是如此，那么“我”和“作”又有什么关系呢？

胜论外道说“我”遇缘而起作用生起外境诸法时，仍和从前一样，亦是保持着常恒自性的。如果是这样，那么这种缘又怎么对“我”发生作用，而让“我”生起诸法呢？因为“我”仍为无有变动的常法，既为常法，则无作如虚空，纵然千万种缘与虚空般的常法相遇，也不能对虚空常法起到作用。所以，胜论外道所许的“我”无变动，而遇俱生缘能生诸法的观点也无法成立，如果承认有不变的常有“我”，遇缘仍保持不变，同时又会有“作用”，就如同说“石女遇缘也不变其石女之自相（仍是石女），同时又会遇缘而生儿子”一样可笑！

胜论外道又强辩说，常我所遵循的是不可思议

的“大道”，它的作用本来就是这样的不可思议。既然如此，那么你们这种不可思议的作用与“我”又有何关系呢？因为你们许“我”无有变动，保持着“常有”自性，如此则如虚空般无知无变动，任何法对它无有作用，也不会有任何关系。既然作用与我无关系，则怎么能说“我”能自主生起嗔等诸法呢？这种“谓作用即此”的说法，其实质上不过是自圆其说的臆造，或毫无根据的胡言而已！

关于外道宗派的破斥，我们在此大略地宣说了一些。讲解这些是为了破除思想中的遍计执著（通过学习外道观点而生起的执著），也是为了我们日后容易去判断、破斥种种无明邪说，对现在这种时代来说，这点有很大的必要。现在与数论外道或胜论外道相似的宗派，以及其他外道的种种邪说倒见，到处都在蛊惑欺骗世人，我们如果能熟悉地掌握一些剖析、分辨乃至破斥的方法，对利益众生的事业是极有裨益的！

是故一切法，依他非自主，
 知己不应嗔，如幻如化事。

因此一切法都是由于他缘聚合而生，并非独立自主自成。知道这个道理，就不该嗔恨这一切如幻如化的人事了。

上面的偈句中，已破除了种种具代表性的邪见，现在再从正面去观察、辨析，就可得出正确的结论：一切法依他缘假合而有，并非独立自主自成。月称论师在《入中论》中以甚深智慧去观察诸法，不是自生、他生、共生、无因生，看待世间众生的无明习气，可以无误地承认一种缘起生，仁达瓦大师也说：“不能承认四生，应当承认第五生——缘起生。”然而这种缘起生在本质上也只是无生大空的幻化而已。

嗔害损恼诸法也不例外，它不能独立自主地产生，也非无因无缘而生，只有在某些特定的因缘聚合

时，它才会显现。我们大部分人都听闻过《入中论》和《中论》，学过抉择法无我的中观理论，大家应以“金刚屑因”的理论，去观察它的显现是否自生、他生、共生、无因生，反复思维分析后，对嗔害的自体就会有清醒的认识，对如梦如幻缘起诸法也就会断除实执。

知道了缘起性空道理后，在我们境界中，虽然嗔恼等法仍会不断地显现，但此时已了知这些法无有实质，如同幻术变化一样，只是一种以缘起力而显现的幻象而已，那又有什么可值得生起嗔恨之处呢！大空的缘起幻现中，嗔害者与被害者、嗔害本身，这些都无有主体，那你应去嗔恼谁呢？愚昧的实执习气支配下，许多人为损恼苦受而生嗔，实际上就如同盲人攀抓虚空一样，唯有徒然造业而已。

《经庄严论》中说：“悟法皆如幻，生如入乐园，或兴或衰时，悉无惑苦惧。”在生活修行中，兴

盛衰败之变化可以说是谁也避免不了，但我们如果不能像菩萨那样，“悟法皆如幻，生如入乐园”，那就要虚枉地经受种种折磨，恒时陷于烦恼之中。因此，了知诸法如幻化的智慧，非常重要。我们虽然暂时无法像登地菩萨那样，恒时安住于观轮回如花园境界，但相似地了知并安住这种境界，只要努力还是能够的。

我经常想：修行人虽然有种种层次的不同，但在遇到违缘苦难衰败时，不能有怯弱畏惧；在遇到安乐兴盛顺缘时，不能忘乎所以，过于傲慢，这一点每一个修行人都应做到。保持一种较平稳的心境，不得意忘形，也不怯弱痛苦，安住如幻如梦如化的境界中，则能稳重地把握自己，渡过平静的河面、渡过激流险滩。

禅宗三祖僧璨大师在《信心铭》中说：“一种平怀，泯然自尽。”修行人如能安住于平直的心性中，

则一切业境泯然自尽，无踪无迹。无垢光尊者在阐述安忍的修法时说：“观察空性如虚空，喜忧得失善恶无，于彼执二亦无义，当处一切等性中。”修行人应努力祈求上师三宝的加持，尽快地证悟安住于这种平怀、平等性之中，则一切外境显现都见为如梦如幻，此时苦乐喜忧的种种分别念自然平息下来，任何苦恼损害之境也就能泰然地安忍。

由谁除何嗔，除嗔不如理，
嗔除诸苦灭，故非不应理。

问：如果一切如幻，那由谁来除何种嗔恨烦恼呢？所以除嗔不应理。答：消灭嗔恚能除灭痛苦，所以没有不合理的地方。

既然一切都是如幻如化，引生嗔恚者是幻化，自己发嗔心也是幻化无实，那我们又何必去除灭嗔恚呢？都是空性幻法，没有实质的东西，而要去消灭它

又是否合理呢？有些人没有分清胜义谛和世俗谛，立跟于错误的妄想当中谈论证悟境界，必然会得出这类疑问。

在已经证悟实相者的境界中，一切现法都是幻化梦影；但对我们凡夫来说，实执习气浓厚，诸法无生幻化的实质无法见到。从法性大空之中现起的森罗万象，在凡夫面前，显得实实在在，这种强烈的误执，对我们非常有力，经常给我们带来强烈的痛苦感受。特别是嗔恨烦恼的恶习气，在没有证悟空性前，它带来的苦受超过其余所有的烦恼。因而胜义中虽然无有除嗔之事，但在世俗却有灭掉嗔恼痛苦的必要。在浓厚的实执习气中，我们必须以坚定的忍辱执著去对治嗔恨执著；在如幻如梦的境界中，以如幻如梦的忍辱去对治如梦如幻的嗔恨，这样才能彻底断除嗔恨带来的如幻如梦痛苦，得到如幻如梦的解脱和安乐。

故见怨或亲，非理妄加害，

思此乃缘生，受之甘如饴。

因此当怨敌或亲友无理伤害我的时候，我应立即想到“这些伤害都是从因缘聚合而生的”，于是欣然如遇安乐般去承受。

在日常中，每一个人总要遇到一些他人的损害。一些人或非人中的怨敌会无端给自己制造众多违缘，殴打、诽谤、侮辱、疾病……还有一些亲友，以前也许相处得不错，但到了一定时候，他们也会翻脸不认人，平白无故地闹许多是非，给我们带来身心伤害。类似事件，每个人都会有过亲身的体验，在这种时候，有些人以前也许不知该如何调伏自心，但现在闻思过《入行论》，学习过如何安忍的诀要，此时应立即“思此乃缘生”，将心安住于这种境界后，也就能面对一切痛苦而“受之甘如饴”。

“思此乃缘生”的意义非常深邃，如果不能透彻

地理解，我想要面对伤害而“受之甘如饴”，恐怕有点勉强，难度很大。我的上师曾经说：“诸法缘起生是佛法的关键，弄清了这个理论，方能真正地进入佛法。”佛在说法过程中，对缘起生有详尽的阐述，如《造塔功德经》中说：“诸法因缘生，我说是因缘，因缘尽故灭，我作如是说”等偈句，当时在佛弟子中，几乎是人人皆诵持的法句。现在的藏传佛教中，对此也是非常的重视，乃至作为佛法的象征，用来装藏佛像。

说诸法是缘起生，首先是说诸法没有独立自主的主体，也非常有不变，“众缘所生法，是即无自性”，这是《十二门论》中主要的观点。浅层去说，嗔害等诸法，无有主体，也不是谁人可以自主地生起，前面我们对此作了分析；深一点去理解，嗔害等由缘起生，本体即是空性，只是看待凡夫众生的无明习气，在大空的本体上有这些幻象的显现。在遇到伤害时，

内心真能契入缘起性空的甚深法义，即能生起无可言喻的大安乐，这点需要你们真实地去修持，方可达到。不能达到这种层次，也可从另外的角度去考虑，既然嗔害等法是缘起生，那就找不到该嗔怨的主体，于是因无有可嗔之主体而息嗔恨。息嗔之后，进一步去观察，他人对自己的伤害，是自己往昔恶业果报的成熟，现在以此能消宿业，何不乐而受之呢？或许可以去想，这是自己善业的感召而现的，以此能消除自己骄傲，增强自己的出离心、悲愍心，能迅速成就安忍波罗蜜多等，这样难得的修法机缘，理应去“受之甘如饴”。

子三（怨害不嗔之安忍）：

若苦由自取，而人皆厌苦，
以是诸有情，皆当无苦楚。

如果痛苦不是缘生，而可以自主地取舍，那么世

间的人们都是厌恶痛苦的，以此而一切有情应该都没有痛苦才对，但事实却相反。

一切痛苦嗔害都是在因缘聚合的催动下而生起，不是世人能够自主取舍的。假如人们可以自主，那么整个世间就不应该有痛苦存在，因为世间没有人愿意受苦，不但是人，就连最低级的有情，也没有愿意受苦的。如果有自主能力的话，任何大大小小的痛苦都会被有情拒之千里之外，而去取受安乐的生活。根登群佩大师说过：“没有腿的蚯蚓也是渴求安乐，没有眼睛的蚂蚁也是渴求安乐，总之，这个世上众生都在为自己的安乐而奔波。”古人云：“天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，皆为利往。”在这个世间，我们随处去观察，到处都可见到为了避苦趋乐而忙忙碌碌的众生，城市里熙熙攘攘、忙碌不休的人们，他们的生活更是可以看出这一点。虽然人们都在拒绝痛苦，然而在实际上，不明因果的人们无法对苦乐自主地操

纵。轮回众生所得到的，都是完全不愿接受的痛苦，每个人的身心内外，都有着种种的痛苦在烦扰、逼迫，根本无丝毫自由自主的力量。因而在遇到众生造作的伤害恶业时，应理解对方为烦恼所制，无法自主取舍，对此我们不能生起嗔怨。

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

有时候，一些人因为自己不小心，为尖锐的刀刺等物戳伤；一些人为了求女色、财富，忧伤伤心乃至不思饮食，另外有些人则自缢、跳崖、吞毒药和有害的食物，以种种非福业的罪行，残害损伤自己的身体。

世人对自己的身体和生命最为珍视执著，但在业

力现前，强烈的烦恼袭击之下，人们往往会将平时最为贪执的身命都弃之不顾，甚至自我摧残、毁灭。颂词中首先列举了在业缘感召之下，有人不小心自伤的事例。人们谁都不想伤害自己，然而这是自己不能控制的因缘所生法。偶尔不慎，为刀所伤，为刺所扎，这种现象我们都有过经历。翻开新闻报刊，工伤、交通事故几乎每天都不会间断，因缘所致，人们无意的行为既能伤及自己，对他人的伤害也就更无可避免了。

有些人为追求财、色、名闻等，费尽心机、精力，弄得忧心伤神，愤怒绝望之际，甚至于绝食、投崖、自缢、服毒……以种种愚痴与极端行为，残害自己，这类惨剧，在我们这个世间，无论古代、现代都在接连不断地上演着。世人的业力确实是不可思议，很多人在追求虚幻的五欲生活中，往往对某种事物特别特别地执著，如异性、财产、地位等等，一旦得不

到满足，就忧伤绝望，为巨大的痛苦烦恼所折磨，自己无法忍受控制时，就以酗酒、吸毒来麻醉自己，有的甚至于自杀。这些人确实是可怜可悲的愚昧者，印度有位大德说：“自杀仅仅是把巨大的痛苦带到下一世去承受而已，根本不可能解决任何问题……所以佛陀在三乘戒中都明确地遮止过自杀。我们遇到再大的痛苦，也应当勇于面对，逃避无法解决，只要勇敢地面对，就没有不能解决的事。”但无知的世人往往为烦恼痛苦所制，毫无理智，不可能去冷静地考虑这些问题，只有随业力浮沉飘转，有时盲目地去伤害他人，有时去故意摧残自己……念及他们为烦恼所制无法自主的悲惨境遇，我们怎能不去对他们的自残及损伤他人之行为生起悲愍呢？

自惜身命者，因惑尚自尽，

况于他人身，丝毫无伤损？

如果受到强烈烦恼的驱使，人们对自己极为护惜

之身命，尚能自杀摧毁，更何况是对他人的身体，怎么会丝毫不伤损呢？

对有我执的众生来说，最宝贵、珍爱的莫过于自己的身命，在身体生命遇到危害时，众生往往能舍弃一切财产、地位等；在平时，也会以种种手段去维护这种执著。可是在烦恼强烈现前时，众生会大反平常，弃自身命于不顾，甚而自毁身命。在前偈中，谈了许多人在贪心、嗔心强烈现前时，采取种种手段杀死自己的例子。上师如意宝说：“世间有许多众生，贪嗔烦恼非常强烈，比如说有些人嗔恼时，往往将自己气死。这类故事你们也许都听过，某某人的父母，为儿女生气，最后竟然死去。还有些众生贪心炽盛，往往因此忧闷甚至于自杀……”众生的业力，确实不可思议，我们看周围的世人，平时对自己的身体生命那么执著，可一旦为烦恼所驱使，绝食、服毒、跳楼……这类事情，每天都在发生。

众生在烦恼驱动下，对自己的身命尚是如此作损伤，那么在同样情况下，对其他众生的损恼更无法避免。因为一般的凡夫平时对别人身体生命的爱护，自是远远比不上对自身的爱护，在生起烦恼时，他既然能对自己那么执著护惜的身体作伤损，那么对他人也就理所当然地会作损害了，这一点确实无可指责。人在烦恼催动下，平时的心态与相貌都会发生变化，变得与疯狂者一般，所思、所言、所行大大与平时相异，旁人看来也是无法理喻：他怎么会变成这样呢？其实此时，他也是糊里糊涂，无法自主身心言行，陷于非常可怜的状态。能理解到这点，我们在受到他人损害时，怎么会去怨怪他呢？

可惜，很多人把《入行论》中这些殊胜的窍诀放在一边，自己却在日常中经常受嗔害苦恼，就像龙树菩萨所比喻的那样，站在大海边受着干渴苦恼，却不去饮用。希望你们去真实地修习，将这些妙法融入自

相续，这样，才不至于守着摩尼宝而受穷困。

故于害我者，心应怀慈愍，
慈悲纵不起，生嗔亦非当。

因此，对于伤害我的人，内心应怀慈愍；即使生不起悲心，亦不能对他生嗔恨心。

上面已详细分析了他人为烦恼系缚，无有自主，于自身尚不恤杀害，对其余的众生作损恼，也就理所当然了。明白了这个道理后，在遇到他人以言行伤害我们时，内心应为此而生起悲愍，对这些人以慈悲心来摄受，纵然一时无法生起悲心，也不能非理地发嗔心。

作为一个大乘佛子，我们都受过菩提心戒，发过誓愿要利益一切众生，因而面对众生损害时，理应对他们生起悲心。而且要想到众生陷于业惑轮回中，没有善知识的摄受，如来的教言也无由听闻，不知取

舍，在迷茫的世间不断地感受着各种各样的痛苦。《无量寿经》中说：“众生迷于嗔恚，贪于色财，永无止息，哀哉可殇！”在这种情况下，他们的心念言行难以避免地要伤害到他人。有些众生虽有机会听闻一些善知识的教言，但无法压制烦恼的扰动，而造恶业伤害他人。理解了这些道理后，我们怎能对可悲可愍无有自主的父母众生生嗔恨呢？

在佛经中说：“纵然众生以山王般铁锤捶击我，在千百俱胝劫中损害我，也不应对彼等生嗔恨之心。”又说：“众生纵如是损害，我等对彼也应生大悲救护之心。”我们的修行如果没有达到一定程度，面对他人的伤害，肯定是难以发起悲心，但最少也应制止自己发嗔恨，不与他人进行争论争斗等这些不如法的行为，防止刹那间造下严重的罪业。

我想：一般凡夫无法完全奉行寂天菩萨的所有教言，但只要能做到一部分，哪怕是仅仅的一条，就像

这前后的两个偈颂，如果能熟记于心、依教奉行，也会变成一个了不起的修行人，最低限度，也会是一个对众生不发嗔心的能安忍者。

国外有位大德说过：“以前我闻思过一些小乘的法，因而在内心发愿自己要得一个寂灭的安乐果。后来听闻到《入行论》，于是醒悟到自己一定要去度化众生，要去接近众生，而非远离那些为苦恼所缚的众生……”我们许多人发愿要远离世间，住在无人的地方修行，而不愿去接触众生。分析你们的发心，有一部分确实确实是由于不能或不愿忍受众生有意无意的伤害，而生起了这种自利的心理。如果你们能闻思这些教言，生起悲愍，则哪会因众生的烦恼显现而烦乱，甚而逃避世间呢？如果能坚忍地面对苦恼众生，我们可以有很多机会修习安忍，对治我执烦恼，积累资粮。这些有力的助缘，我们有什么理由去逃避呢！

设若害他人，乃愚自本性，

嗔彼则非理，如嗔烧性火。
若过是偶发，有情性仁贤，
则嗔亦非理，如嗔烟蔽空。

如果伤害他人是愚昧世人的本性，那么嗔恨他们便毫无道理，如同被火烧伤者憎恶灼烧性质的火一样不应理。如果过错只是偶然产生的，有情的本性仁慈而贤善，那么嗔恨他们也不合理，就像天空偶起云烟，而不应嗔恚。

众生损害他人，是不是他们的本性如是呢？论中在此作这方面的观察，而引导我们断除嗔恚。

如果众生的本性即有伤害他人的性质，比如说，有一个很愚昧的人，他天天都打我、骂我，我对他进行彻底地观察分析，发现他的本性即是如此，具有损害他人的损害性，他无论接触到谁，都会有伤害性，那么我应不应该对他生嗔心呢？稍加思辨，便能得出

结论：不应该。因为他的本性如此，无论接触谁，都具有如是的损害性，并不是只对我个人有如此的伤害。就像火不管遇到任何可燃物体，它的燃烧本性是不会改变的，它将不加拣择地全部烧毁。一个被火烧伤的人如果他的心智正常，绝不会因此而对火大发嗔恨，责怪火不该灼伤自己。如果他去对火发嗔恨，人们都会嘲笑他的愚痴。同样，如果愚者的本性即有害他性，不分对象地要伤害每一个接触者，那么你因受害而嗔责他，也是极为可笑而愚痴的行为。这也就像笑话故事中的某人在平地跌倒，而对地生嗔，甚至拿铁锹挖地泄恨一般，愚痴而可笑！

再从另一个方面去观察，如果众生的本性仁慈善良，没有伤害他人的性质，他们伤害别人的过失只是偶尔发生的，那么受害者该不该嗔害他们呢？这也不应该。闻思过大乘教理者都知道，众生的本性即是佛，烦恼只不过是暂时现起的迷惑“客尘”而已，《释

量论》中说：“心性为光明，诸垢客尘性，”众生暂时的过失，就像清净晴空中偶尔现起的烟云。如果因众生暂时的过失而嗔恨众生本身，怨责他们如何如何不好，这就完全是非理的嗔责！就像虚空偶为烟云所蔽，而有人去嗔责虚空不空朗一样，这是极为可笑而愚昧的行为。

很多人在面对伤害时，没有经过这种理智的观察与思考，只是随着自己那种习惯反应去行事，盲目地生起嗔恨去毁坏自他。现在既然闻思了这些明智的思维方法，当运用到生活中去，反复地锻炼自己，使这些智慧迅速地融入自相续。

棍杖所伤人，不应嗔使者，
彼复嗔使故，理应憎其嗔。

挨打者受的伤害直接是由棍杖（击打）所造成的，按理不应去嗔恨使用棍棒者；而使棍者也是由嗔恨烦

恼指使的，所以应该憎恨嗔心烦恼，而不应嗔此人。

论主在此引导我们分析受伤害的过程，从某人受到棍杖击打的现场去观察，谁应该是伤害别人的主犯。

在他人使用刀棍等凶器伤害自己时，一般人会习惯地想道：“这个坏人，他害我。”心目中牢牢地咬定使用凶器者是主犯，而对他生起嗔恨，这其实也是未经明智的辨析观察，而得出错误结论。如果仔细分析这个过程，所受伤害最直接的来源是棍杖等凶器，由它们的击打而使我们受到痛苦，它们才是主犯，是直接造成伤害的元凶。如果要嗔怪，按理不应去抛开这个直接伤害者，去嗔恨使用它们的人。

按一般人习惯思维方式，马上又会想：“不对，棍杖是没有自主的，它只是工具，在操纵者的操纵下，才会伤害我，所以我应嗔怪主犯——使用凶器的

人。”这种想法又错了，在本品前面的内容里分析过，这个人也是没有自主的，他只是嗔恨烦恼手中的工具而已。他在嗔恨烦恼的控制操纵下，毫无自主的力量，在烦恼指使下而伤害别人。要找主犯，理应找嗔恨烦恼才对，它才是真正的罪魁祸首。

作者在此所作的分析，指出了人们在习惯思维定式下所认知的事物，和事物真实情况有很大差异，错误的思维方式，导致了无端毁自他的错误嗔怨心念、言行。月称论师说过：“此非有情过，此是烦恼咎，智者善观已，不嗔诸有情。”《四百论》中也说：“如鬼执虽嗔，医者不生恼，能仁观烦恼，非惑系众生。”具有智慧者，看到众生的种种过失，皆是烦恼所致使，因此不嗔怪众生，而将注意力放在对治烦恼上。这些智慧的处事思维方式，如果我们反复地诵持意念，恒常应用于日常修行中，那么不管遇到多大的伤害逆境，也能如理如法对待，不会因之而盲目无知

地生嗔恨心。

我昔于有情，曾作如是害，
既曾伤有情，理应受此损。

从前，我对有情曾作过类似的伤害，因此，曾经伤害过有情的我，按因果规律应当受到同样的伤害。

他人对我们的伤害，是由于他相续中的嗔恨烦恼所指使，而这种烦恼，当然也是因缘所生法，从这个因缘上去追溯，最后就会找到伤害自己的元凶，并非别人，而是自己！作者说：我们现在受到的伤损，是理所应当要受的，因为我们在以前，对其他有情，造过类似的恶业。在无始的生死漂泊中，每个众生无疑曾作过种种恶业，伤害过许许多多的有情，这些业不管是在千百万劫以前造下的，还是在并不远的往昔造下的，佛经中说：“纵历百千劫，业果不消灭”，不管如何，它们都要给我们这些凡夫带来报应。世人谁

也无法逾越因果规律，既然自己在往昔伤害过别人，那么别人现在来同样损害自己，这是合乎因果规律的事，自己应该毫无怨言地安忍。

我们可能都有过体会：自己在今生对某些人特别好，可是他始终不满意，不断地给自己带来身心伤害；有时自己根本没有作什么不如法的事情，可别人会无缘无故地诽谤、讥讽，给自己制造种种损害痛苦。这些情况便是自己在往昔造过恶业，现在因缘成熟，果报现前而致。我们自身所遭遇的一切，都有它特定的因缘，绝不会无缘无故而发生。前些日子，我在泰国看见一本《法句经》的讲义，其中有一则公案，很能说明这个问题。公案说在很久以前，有一个妇女喂养了一只母鸡，母鸡辛辛苦苦生蛋孵出小鸡后，那个妇女便将小鸡全部吃掉。母鸡当然也是爱儿女的，为此怀恨在心，并发下恶愿：“这个恶女人，总是吃掉我的孩子，来世我也要吃你的孩子。”

因果愿力是不虚的，那个妇女后来投生成一只大母鸡，那只母鸡投生为猫。因前世的业力，每当大母鸡孵出孩子，猫便去全部将它们吃光，大母鸡同样也生了嗔恨，而发下恶愿：“这个恶猫，总是吃掉我的孩子，来世我也要如此。”这对冤家死后，猫投生为母鹿，大母鸡投生为豹子，母鹿生的小鹿，豹子便会毫不留情地吃掉。这个轮回悲剧反复地上演，到释迦牟尼佛出世时，母鹿因恶愿在死后变成一个罗刹女，豹子在死后投生为女人，罗刹女又去吃女人的小孩时，那个妇女便惶恐万分地抱着小孩，逃到世尊前去寻求救护。这对冤家，一追一逃，到了世尊跟前，世尊慈悲的加持使这对多世的冤家安静了下来，然后给她们说了法，并使她们明白了前世的恶缘，依凭佛陀的力量，她们终于了结恶缘，摆脱了悲惨的境遇。在轮回世间，陷于这种恶缘的众生确实是无法计数的，我们遇到恶缘时，如果还不明白这是恶业现前，而以冤报冤始终不放下，那么，“母鸡与猫”的悲剧也就无可

避免地要在我们之间无限期地上演着。通过这个公案，如果你有所感触、醒悟，那何不坦然地安忍伤害痛苦的果报呢！

敌器与我身，二皆致苦因，

双出器与身，于谁该当嗔？

怨敌的武器与我的身体，二者都是产生痛苦的因缘。既然由凶器与自身二者共同生出痛苦，那么挨打受伤时，到底该嗔恨谁呢？

再来看我们受伤害生痛苦过程，自己的身体其实也应该负责任。在挨打受痛苦的事件中，怨敌的凶器与我们自己的身体，是其中两个必不可缺的致苦因缘。如果没有兵器的击打，我们自是不会受到伤害，同样如果没有身体，我们也不会受伤害，因为无身则棍棒没有地方可以击打，纵然有千万种兵器来加害，也会如砍虚空，不会使我遭受任何伤害。只有敌器与

我们的身体二者同时具足，才会导致伤害痛苦的出生。那么要生嗔恨，应该对二者之中的谁，生起嗔责怨恨之心呢？二者合谋造下了恶行，理应不能只追究其中的一个，如果要生嗔恨，既应对敌器，也应对自身同时同等地去怨恨责怪。在没有以智慧观察前，人们总是为受苦害而怨恨他人，怨恨外境，现在分析其中的细节后，我们应明白：原来自己的身体也是导致受苦害的恶缘，我怎能只去嗔怪别人呢？

身似人形疮，轻触苦不堪，

盲目我爱执，遭损谁当嗔？

人的身体像一个人形的大疮伤，轻轻的触及就会痛苦不堪，我由无智慧而盲目地爱取执著它，那么在它遭害受伤时该嗔恨谁呢？

通过以上的分析，我们发现了自身也是致苦因缘，现在进一步分析自身，找出执身的愚痴我执，才

是该嗔的对象。人的身体非常脆弱，外界地水火风稍有侵损，它便会会毁坏；一点点冷热、疼痛、饥渴，作用于它时，也会引生人们的苦受。整个身体就像一个大疮，他物稍有触及，甚至就连小含生的叮咬，也会感到特别难受。我们想想自己所感受的痛苦，绝大多数都是由它引生，假如不是它，那我们就不会有这么多的苦受了。无垢光尊者说：“此身一切痛苦根，深重烦恼之来源”，身体其实是我们受苦生嗔恼的根源，可是我们为愚痴覆心，无有智慧，盲目地贪执著它为我所，一天到晚围着这个大疮转，喂养食物、打扮等等，贪爱不休。由于对烦恼痛苦根源的大疮盲目贪执，执它为我所，因此在它遭受到伤损时，人们往往要对他人大发嗔恨。然而去如理地观察，痛苦的来源是自己的身体、是自己对身体的盲目爱执，要嗔责痛苦的来源，只能是对愚痴的我执大发嗔怒，怎么能嗔责他人呢？

愚夫不欲苦，偏作诸苦因，

既由己过害，岂能嗔于人？

愚笨的人虽然不想受苦，却偏爱造作导致痛苦的恶因，既然现在为往昔的罪业而受害苦，那么凭什么憎恨别人呢？

世间凡夫都有着盲目的我执，对轮回因果诸法，许多人更是毫无了知，处于极其愚暗之中。虽然最愚笨的人，也不愿意受任何一种微细的痛苦，哪怕针尖大的苦，也是不愿去受的。但他们想法虽然是如此，行为却是偏偏与此相反，完全是背道而驰。对导致苦果的十不善法，人们几乎是从未间断过，分析一般世人平时的心念、言行，乃至举手投足之间，有多少不属于贪、嗔、痴等苦因呢？既造下这么多苦因，就要不断地感受恶果，自作自受岂能去怨天尤人。

《佛说业报差别经》中说：“一切众生，系属于业，依止于业，随自业转。”经中讲了很多造何种业

受何种报应的教言，比如说杀生者得短命报，贪吃者得多病报，起恶贪者得饿鬼报等等。我们因前世伤害他人的恶业，现在也同样要得到回报，因此在遇到他人的损害时，当深思这是“随自业转”的恶报，应毫无怨恨地安忍。我想许多人在遇到伤害时，其实是没有去思维观察，没有去追究受害的原因，因此而盲目嗔责他人。即使不能完全明白因果规律，如果去心平气和地分析，从社会上那些到处胡作非为的罪犯，最后受到处罚的事例中，也可推论出一些道理，罪犯因自己的罪行受到处罚时，如果去嗔恨执法者，那是毫无道理的。我们受到伤害时，也肯定是因自己的一些过失而招致，同样也不应憎恨他人。

譬如地狱卒，及诸剑叶林，
既由己业生，于谁该当嗔？

譬如地狱中的执刑狱卒，以及其他恐怖的剑叶树林等刑罚，既然都是自己的恶业所化现，那么堕入地

狱受苦者应该憎恨谁呢？

众生在轮回中，由自己的罪业而受到苦害，最明显的例子莫过于下堕地狱。众生由于造作嗔心等恶业而堕入地狱，受各种各样的苦害，譬如牛头马面之类身形狰狞的狱卒，手持各种兵器砍杀割截；铁身钢嘴的凶猛禽兽、爬虫撕咬吞噬；经受剑叶林、糖煨坑、铁柱山、利刃原等等，各种各样可怖刑罚。而这些苦害的来源，都是由众生自己的造罪恶心所幻现，大乘显宗、密宗的众多经续对此都有详细介绍。地狱众生在受苦害时，它们该嗔恨谁呢？恨狱卒、恨剑叶林之类吗，那只是毫无意义的造业而已，因这些外境都是由自己的造罪恶业所幻现的，自己制造的恶果，如果还归罪他人，这是愚痴至极的举动。

我们在人间所感受的一切苦害，与地狱众生感受苦害的道理完全相同。大大小小的苦害外境，乃至小小的病痛，无一不是感受恶业的果报，华智仁波切

说过，轮回中的一切“没有其他的作者，也不是偶尔发生”，而是我们善恶业所感的果，因此在遭受苦害时，岂能去怨恨他人。因果报应的公案有很多，我们都听过、看过不少，而其中悟达禅师的公案，我相信大家听后都会有一些感想。悟达禅师是唐朝时一位大德，戒律学问均为当时的修行人所标榜，唐王朝也尊礼他为国师。有一次皇帝给他供养了一个沉香宝座，禅师在座上不觉起了一点慢心，护法天神也就因此而离开了他。从那以后，禅师一条腿的膝盖上渐渐长出了一个恰似人面的恶疮，耳鼻眉目等齐全，而且其口能吞食饭食。恶疮长成后，痛彻骨髓，悟达禅师为此而昼夜不能安宁。皇帝召集天下名医，采取了各种方法，仍不能为国师治愈这个怪病。这时，悟达禅师想起了自己在以前照看过一位患病的老僧，那位老僧病愈后，于分手之际曾吩咐他：“你以后有难，可来彭州九龙山（今彭州市）找我。”禅师于是费尽千辛万苦来到了九龙山，找到了那位神异的老僧说明了来由，

老僧便命他到山后的一口泉水边用水洗濯怪疮。正在洗濯时，怪疮突然开口说话：“你看过《西汉书》没有，晁错就是我的前生，袁盎就是你的前生。当年你腰斩晁错，为此我在九世之中找你报仇，但你一直身为净戒高僧，我无机可乘，直到这次你心生傲慢，我才有了机会。现在迦诺迦尊者以甘露加持超度了我，消了你的业，所以咱们的怨仇从此了结。”悟达禅师浇水洗疮，痛得直昏了过去，待醒来时，疮愈无迹。以此因缘，禅师作了《三昧水忏》，引导人们忏悔宿业，这段公案在许多典籍中都有记载。每想到这个公案，我都有心寒的感觉，在每一个人身边，毫不例外的也有类似的冤家债主在伺机报复，如果我们在遇到病苦违缘时，再大发嗔恨，怨上加怨，宿业怎会有终期，希望你们每一个人牢记！

宿业所引发，令他损恼我，
因此若堕狱，岂非我害他。

由于自业的宿业引发，使他人前来毁损伤害我，如果损害者因此而堕入地狱，那样岂不是我害了他！

别人的嗔害只是我们自己恶业所感的果，应完全由自己负责，这点已作过分析。但在这个过程中，我们还有一层很严重的过失，那就是因此要使别人受苦。

别人来损恼我，当然不会无因无缘，人世间每一件事，皆由它特定的因缘所引发。而我们受到他人的损恼，究其根源，是由自己在往昔造过类似恶业害过他人，于今生相遇时，就自然导致他人对我生起嗔害心，作种种的损恼。我们受到损恼，只是偿还宿债，自是不可怨责他人，但由往昔的恶业，引发他人现在造嗔害恶业，那么他人因我们的宿罪所引，而大发嗔恨心，以此恶业也就要感受堕落地狱的痛苦果报。表面上看，他在损恼我，而从全面去看，因自己的宿罪，引发他堕落痛苦深渊，长劫受苦。因此如果对他

不发悲愍，回向功德，反而要去嗔恨他，那我们的良心又何在呢？

这一点，大家确实应该去好好地思维。平时，我们的智慧无法作如此微细深刻的观察，以为别人害自己，是别人的过错。现在在作者的引导下，省察到在此中自己有很大的过失：别人依我的宿罪，得到了堕落地狱的苦果。因此我们应对自己的宿罪生起厌憎之心，以全力去忏除。如果能想到这些道理，我们对他人的损害也就不会生起怨恨，而会毫无嗔怨的忍受。

在《点亮心灵之光》中有一段话说：“在佛陀的教义当中，最突出而吸引人的特色之一，就是它使人可以看清烦恼的真相。再没有其他宗教的教义像佛教一般，如此深入而巨细靡遗地揭示了烦恼的本质；并且，教导我们，如何来对付烦恼。”要对治自己的嗔恨烦恼，也必须遵循这个特点，依《入行论》中这些殊胜的教言，去反复地思维、观想，使这些智慧融

入内心，认清烦恼的面目，掌握对治的窍诀。只有如此，在真正遇到损恼痛苦时，方能习惯地观起这些法宝，哪怕只能运用一点，就可有力地对治，断除嗔心烦恼。如果不能反复观修，心相续与法相离，纵闻法多年，也只能看着甘露而渴死。

依敌修忍辱，消我诸多罪，

怨敌依我者，堕狱久受苦。

若我伤害彼，敌反饶益我，

则汝粗暴心，何故反嗔彼？

藉着他人的伤害而修习安忍，能使我消除很多罪业，然而他人却由于我的宿业引发而造罪，以致堕落地狱，长久受苦。如此则是我导致他人受到损害，而他人反而在饶益我，那么粗暴无理的心啊，你为什么还要去憎恨别人呢？

如果没有怨敌的伤害痛苦，也就没有机会修持

忍辱，如经中说：“若无生嗔境，何说修忍辱。”在修行过程中，如果能依靠他人的种种损恼伤害而修安忍，那么能很快圆满忍辱波罗蜜多。在佛经中，他方世界的大菩萨曾非常赞叹娑婆世间，就是因此界有种种不悦意的残缺之处，使菩萨有机会修持布施、忍辱等，迅速积累巨大的功德。历史上的很多高僧大德，在遇到怨敌伤害等安忍对境时，如同遇到宝藏、善知识一样，特别得欣庆，因为他们真实体悟到“依敌修忍辱”，能“消我诸多罪”。《摄波罗蜜多论》中云：“能息害心野火雨，现后众害由忍除。”《入中论》也说：“既许彼苦能永尽，往昔所作恶业果。”这些教证中都说修习安忍能消尽往昔所作的恶业，以此而消除现生后世的众多苦害。

这些断除罪业的功德完全是依怨敌帮助而得到，但是他们却要以此堕落恶趣受极大的痛苦。纵观这个过程，其实是我们使怨敌受到了伤害，而他们却使我

们有修安忍的机会，这其实是怨敌牺牲自己，而给我们恩赐了宝贵的机会。我们如藉之修习安忍，就会如同《菩萨地论》中所说：“能堪忍补特伽罗，于当来世无多怨敌，无多乖离，有多喜乐，临终无悔，于身坏后当生善趣天世界中。”《摄波罗蜜多论》中也说：“忍为巧处成色身，功德端严相好饰。”能成就如此功德的良机，完全是怨敌所赐，这个恩德无法估量。

如果能认清事实、尊重事实，则有什么理由不去对他人的伤害感恩报德，还有什么理由去憎恨呢？想想自己在往昔，做过多少颠倒恩仇的恶业，以后再遇到他人的损害苦恼时，还有什么理由不去欣然地安忍呢？朗日塘巴格西说过：“彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。”以前的高僧大德们在遇到他人加害于己时，能以洞彻的智慧，观察到他人是善知识而恭敬顶戴。我们现在也明白了这个道理，纵然一时无法做到，但最少也应息灭嗔恨，要不然，你岂不是成了恩

将仇报的小人吗！

若我有功德，必不堕地狱。

若吾自守护，则彼何所得？

问：若因我的过错而使人堕落受苦，岂非我将受恶报吗？答：如果我有如法发心修忍的功德，必定不会堕落地狱。问：他人助我修忍岂非他应得善报么？答：如果我自己发起意乐护戒修忍，那么嗔害者（无善意乐）除了造罪外还能得到什么呢？

论中对安忍嗔害分析至此时，许多人会生起疑问：嗔害我的人要堕落地狱，而原因是我的宿业所引，那么我是不是要为此而堕落呢？他人因损害我们而堕落，其原因虽然是由我们的宿业所引发，但是在这个过程中，自己没有损害他人的发心，而只有以慈愍去修安忍的善法意乐。如是发心是善，正行也是善法，结行也是善法，因此，我们以修安忍的善法功

德，决不会导致堕落地狱的苦果。

我依他人的伤害而得以修持安忍，那么他人是否会因之而得到利益呢？虽然我们藉他人的伤害而成就修安忍的功德，但这个过程中是自己发起修行安忍的意乐，以正知正念守护自己的根门而成就善法，个人发心修持善法，其功德也就只是发心修持者本人得到，他人怎么能得到呢？而他人的伤害，其因是嗔恨烦恼，其行为是损害恶业，其结果也会是恶趣。一切善恶业都是由发心的善恶而决定，不能只看行为的表面形象，如《功德藏》中说：“只随善恶意差别，不随善恶像大小。”恶劣的心念行为，导致恶果，善良的心念、行为会导致善果，因果规律便是如此。

如果知道由因生果是以心为根本，依各自意乐为主，那么上述疑问很容易消除。他人虽因我而堕落，但我自己有慈悲善心而安忍的善法功德，故在修忍中，不会有堕落恶趣的恶报；他人虽能帮助我们成就

安忍，但他人的发心是嗔害烦恼，故得不到功德。宗喀巴大师也说过：“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣”，汉地禅师亦云：“心好命又好，富贵直到老。”当然，依靠恶人修善法，如果修持者是发心广大的菩萨，通过回向功德、取受对方痛苦的修法，会减轻受害者的痛苦，最后也会渐渐引导他去修善而趋入安乐。但无论如何，以嗔心烦恼作恶者是不会以恶业得到功德的。

若以怨报怨，则敌不护罪，
吾行将退失，难行亦毁损。

如果不修忍而以怨报怨，那么敌人不但不会修忍防护罪业，反而会更加生嗔造罪；而且以此我的修行将会退失，修安忍的艰难德行也因此而毁损。

这也是一个解释疑问的偈颂。有些人也许会想：既然对别人进行损恼，其实是对别人的饶益行，那么

我在遇到他人的损害时，能否去以怨报怨，促使他人也修安忍呢？这种想法是不合理的。面对他人的烦恼，如果以牙还牙、以怨报怨，问题会越来越严重。因为他人进行伤害行为时，他的心相续为烦恼所制而无有自主，如果在此时遇到了抵抗损害，如同火上浇油，嗔心会更炽盛。他在这种情形下，根本不会去考虑修持安忍，只会更增加他的损害恶业。而且，如果我们这样去做，安忍难行也会毁损，自己的菩萨行也就退失了。大家知道，守持别解脱戒或菩萨戒的修行人，平时必须按“沙门四法”的原则去行事：骂不还口，打不还手，不以嗔怒对嗔怒，不以揭短对揭短。如果以怨报怨，也就违背了这个大小乘行人必须遵循的行为准则，平时修持安忍难行的功德，也就会在刹那之间毁坏殆尽。最终的结果，于人无益，于己有害，所以这种以怨报怨的行为，是万万不可采取的。

沙门四法是每一个佛弟子的基本行为准则，也

是我们在平时最扼要的一种修持。作为一个修行人，如果放弃或违背这个准则，那他的修行便会变得毫无意义。现在社会上有一些乱糟糟的影视、书刊，它们的作者不懂得基本的佛教教义，而随意胡乱编造了一些故事，给佛弟子脸上抹黑。一个人穿上出家人的衣服，如果因嗔恨烦恼而手持凶器与世人打打杀杀，那么他不是疯子，便是对佛教一点也不懂的愚笨者，或是某种恶势力的化身……

我想作为佛陀的弟子，无论在什么环境中，也不管遇到什么事件，沙门四法是不能违背的。有些人说：现在社会如何如何复杂，出门不安全，最好弄件武器防身等等。我丝毫不赞成这种说法，也很不以为然，作为佛弟子，唯一的依怙便是上师三宝，护身的武器便是大慈大悲与忍辱铠甲。如果穿着袈裟、剃着光头而手拿刀枪，大发嗔心去伤害众生，不如早点死了好，以免给佛教抹黑。在座的每一个人，都听闻过

佛法，如果想从内心、外境行为上都做一个合格的佛弟子，那么希望大家务必牢记这些教言，将自心调柔如棉花一般，不管遇到任何生嗔境，也以“如树安住”等窍诀去安忍。

癸二（于斥责吾者修安忍）：

心意无形体，谁亦不能毁，
若心执此身，定遭诸苦损？
轻蔑语粗鄙，口出恶言辞，
于身既无害，心汝何故嗔？

心意没有形质躯体，所以谁也不能摧毁它。问：如果心意执著身体为我或我所，岂不是会遭到各种痛苦伤害吗？答：这也无法成立。当别人对我轻视，说粗鄙的言语，以及口出恶语相骂时，既然这些对身体毫无伤害，心意你为何要生嗔恨呢？

面对别人的讥讽、诽谤和斥责时，该如何修安忍呢？作者在论中叙述了殊胜的修法，我们应细心地听闻思维，也应时时用来对治自己的烦恼。在日常中，遭受言语诽谤的机会，无疑会有不少，在这种时候，我们应如论中所言，对之做仔细的观察：他人对我的讥毁伤害，是损害了我的心呢？还是损害了我的身？如果此二者都不会受害，哪还会有谁受伤害呢？

首先来看自己的心，在别人讥毁时，会不会受损，如果有损伤，那我们去反击他人，在世间上也许说得过去。但观察心意，它是什么形状？在哪儿？颜色、大小等等。纵然你有过人的智慧，也不可能见到心意有形状、处所，心意它没有任何形体实质，也不住在身内身外等任何地方，佛在《宝积经》中说：“迦叶，此心者，于外不随有，于内不随有，二者之中不随有，若遍寻之无有而可缘也。”在《楞严经》中，佛陀也向阿难七处征心：身内、身外、潜伏根内、开

合明暗、随所合处、中间、一切无著，这七处都无法成立。心既然没有形体、处所、如同虚空，自然也就无法去损毁它。平时有些人说什么伤心，心受到欺侮等等，其实是没有观察的缘故，如果去深入观察自己的见闻觉知心，其本体就会像石女的儿子一样，根本不会存在受伤害的可能性。这个道理我们如果能了解，面对讥毁时，就能消除心受损毁的误执。

心意既然无形体，不会受讥毁伤害，那么身体会不会受到讥毁伤害呢？身体是地水火风无情法组成的，它本身不会有任何苦乐感受，既无苦乐感受，那么也就不会存在什么受损害的问题。除了身心之外，我们也就没有其他可受苦损之处。可是凡夫遇到他人讥讽时，总要生起苦受而导致生嗔恨，这其中的原因又是什么呢？

“若心执此身，定遭诸苦损”，论中的答案便是这两句，在各论师的讲义中，对此有不同解释。有

的讲义解释此句说：若自心执身为我或我所，则会为讥毁所苦。有的讲义中释此句为他人的问辩句，在此我们也遵循这种解释。因在前面作者说“心意无形体”，故不会为讥毁所伤害，但他人不承认，反驳说：心意一定会受到伤害的，比如说心意执身体为我或我所，在身体受到伤害时，心意就会因此而感受到害苦，所以心意生嗔也是有道理的。

这种辩难当然无法成立，因为言语的讥毁对身体不会有任何损害，以此心意也就不会受害，那么心意有什么理由生嗔恨呢？颂词中的“轻蔑”是指藐视、轻视的态度，“语粗鄙”“恶言辞”指粗恶卑鄙的语言，这些法对身体毫无伤害，纵然有千万众生对某人的身体恶口相加，身体本身也不会有任何感受。既然于身无损，那么心意对身体的执著最厉害，对无损害的外境，也就没有任何可嗔的理由了。可是奇怪之处就在此，于心意本身无损，于心意所执之身也无损，

但心意还是要生嗔，我们想不通，也就只好去反问心意本身，“心汝何故嗔”呢？追其根源，也只有是无明妄执在作怪而已，其余根本没有任何正当理由。

我们在日常中，无可避免地要听到一些讥毁言辞，如果此时不能护持正知正念，而随无明习气的指使，肯定免不了莫名其妙地感受到一种本来不应有的伤害、侮辱等等苦受，因此而大发嗔恼，与他人发生冲突。我看汉族四众弟子中有一些人对此应切实地注意，你们有些人之间开始是辩论，慢慢地变成争吵，由没有损害作用的言论而生嗔，最后回去紧闭门户，发愿不再接触他人，这种现象很危险。释迦牟尼佛在世时，有两个老比丘和一位年轻的比丘辩论佛法，后来变成了争吵。其中的一名比丘特别生气，回住房紧闭门窗，躺在床上越想越气，最后竟气死了，而且在死后，马上变成了一条毒蛇。当时世尊以神通知道了此事，叫舍利子去开示毒蛇放弃嗔心，但舍利子无论

怎么开示，毒蛇仍气鼓鼓地躲在房子里不肯出来，智慧第一的舍利子尊者只好回来禀告世尊。世尊接着又派神通第一的目犍连尊者去，仍是没有起到作用……舍卫城的人们听到此事后，很多人都聚集在房前来看稀罕。世尊于是加持那条毒蛇从房子里出来，让它与另外两位争吵的比丘相互忏悔，认清自己的过失。那条毒蛇流出了眼泪，世尊斥责它说：“你造恶业时没有哭，现在果报成熟了，哭又有什么意义呢？”毒蛇与另外两位比丘从内心发露忏悔了嗔心恶业后，世尊说了大慈大悲的法义，加持毒蛇迅速脱离了恶趣。类似的公案，在藏传、汉传佛教中有不少，你们或许都听闻过，希望你们每一个人都引以为戒。

一切言辞如同空谷回音，对我们的心身都毫无损害，然而其事实虽如此，如果不去认清并牢记这点，愚痴的误执习气仍会不断地捉弄我们，将我们推进无端为讥毁而生嗔恼的危险境地。因而不愿受捉弄而堕

落的修行人，应尽力断除实执战胜烦恼。

谓他不喜我，然彼于现后，
不能毁损我，何故厌讥毁。

或有人说，其他人会因此而不喜欢我。但事实上，无论在今生或来世，别人对我如何讨厌都不会毁损我，那么我为何要厌恶别人的讥毁呢？

有些人找理由说：虽然身心都不会为讥毁所损害，但讥毁会导致其他人对我生厌心，生憎恶心，为此我自然要对讥毁者生嗔了，这也是合理的呀！凡夫人在遇到他人对自己厌憎时，内心马上就会生不乐情绪，如果发现这是某人对自己的诋毁、讥讽而导致，嗔恨心也就自然地生长起来。但我们继续分析这个过程，生嗔恨心其实也毫无必要。讥毁固然可导致他人对我的不喜，然而他人对我的讨厌，对我的现生、后世不会有任何毁损。如果自己修行很圆满，那么无论

别人对自己怎样不欢喜，生厌憎心，对今生是不会有损害的，后世也不会因之受损而得到恶报，既然是对自己的今生后世都无损害，那就毫无必要去对讥毁生嗔心。

每个人在一生中，都会遭受一些流言蜚语，如果能淡然处之，不将这些放在心上，那么世间也有这种说法：“谣言总是有，不听自然无。”只要不去执著，当面的斥责，嘲讽，或背后的诽谤谣言都会自然消灭，对我们不会有损害。仲敦巴尊者说过：“听到别人不悦耳的话语，你应当观为空谷音，如此则自心不会因之而不乐；没有不乐，就不会有嗔恼；没有嗔心烦恼，我们就会有成就的机会。”相反，如果我们心相续中存有嗔恼，就不可能有成就的机会，《父子请问经》中说：“若人嗔怒不成佛，故当恒时慈心观。”

如果一直在一帆风顺的环境里，很不容易发现自己的嗔心烦恼，就像我们之间的一些修行人，平时

不喜欢与别人接触，闻思修行表面好像很不错，但稍与外界有接触时，马上就会显露出烦恼习气。我总想你们当中有一些人，应主动给常住办一些事，与周围的道友经常接触，先在学院这种环境中锻炼检验自己，这样能给修行创造很好的增上缘。要不然，你总在“温室”中生活，一旦步出室外，风霜雨雪一齐降临，前途命运也就堪忧了。有的时候，修行人多接触一些人，可能对修行极有助进，比闭关的作用还要好。有些人闭关修了很久，但一出关，贪心、嗔心还是很厉害，我想如果能多接触一些人，心胸眼界能开阔一点，这样就容易跳出自我的小圈圈，也容易发现自己的不足之处。要不然，你一直闭关，闭、闭、闭，把自己闭在一个黑窝窝里，最后就会什么也看不见了。以前在拉萨附近有一对道友，一个喜欢坐禅，一个喜欢绕塔经行。喜欢坐禅的人对绕塔者说：“我现在修到了一定境界，需要很安静的环境，你不要打扰我。”绕塔者问：“真的吗？”“真的，我现在要

好好地修定……”于是绕塔者说：“你要坐禅，那你也要吃屎吧！”当头给了一顿责骂，喜欢坐禅的人听了勃然大怒，立即回击：“你才要吃屎……”绕塔者静静地待他发泄完后，才说：“对对，你得到的境界不错！”在汉传佛教中，也有佛印禅师与苏东坡关于这方面的故事。苏东坡被贬到湖北黄州做官时，经常与隔江相望的佛印禅师谈经论禅，东坡学士喜欢坐禅，而且颇以为自己有所悟，一日心血来潮，写了一首诗偈：“稽首天中天，毫光照大千，八风吹不动，端坐紫金莲。”派人过江送给佛印禅师印证，禅师接信一看：好大的口气，居然自诩为八风吹不动了。便在信尾添了几个字，让来人带回，面呈苏学士。学士接后一看，诗偈后批有“放屁！放屁！”四个字，他火冒三丈，命人备船，亲自过江去与佛印禅师算账，刚进庙门，禅师便满面春风地迎了出来：“哈哈，好个八风吹不动的苏学士，居然让‘一屁’风，吹过江来了，欢迎，欢迎！”

这里我不是反对闭关，闭关是诸佛菩萨及高僧大德最殊胜的静修方便。但不愿接触外人，而自我逃避，躲在无人之处，自以为修到了高境界，那只是坐井观天。我们每个人都应反省、检验自己，如果不能坦然地面对他人的言辞讥讽，那自己所谓的修行又有何境界可谈呢！

谓碍利养故。纵我厌受损，
吾利终须舍，诸罪则久留。

或有人说：这些讥毁将会障碍我得到利养。纵然我讨厌讥毁使自己的名利受用遭到损害，然而临命终时，仍不得不舍弃财富和名誉，而憎恨嗔害的罪业却会长久留存于心相续中。

上面虽然分析了讥毁对自己的今生、后世无有毁损，但有些人会进一步找理由：虽然如此，但是他人对我的讥毁，会导致我今生的名闻利养受损，所以，

我对他生嗔也不是没有道理的。讥毁会导致名利减损，表面上看这倒是事实，他人如果到处给我们散布谣言，或以种种粗鄙的语言指责过失、讥讽嘲笑，有些人听到后，马上便不再恭敬供养。但这也不能作为生嗔恨的理由，因为不管你是否讨厌名利的衰损，采取何种手段去护持，最终一切名利还是会远离你，这是谁也无法逃避的事实。世间一切都是无常的，你最终有一天要死，死时也不得不离开此世的一切利养、名位、亲眷等等，那时就连一分钱一根草也不可能带走。《教王经》中云：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。”在临终时，现世的一切名利对你毫无作用，然你在生前为名利而与他人嗔恨争斗等种种恶业，倒是会留下来，像影子一样，紧随不舍，给你的死亡、中阴、后世，带来无法估量的痛苦。为了今生短暂而微小的名利，去大发嗔恼，以致自己长远的大安乐损坏无余，这是十分愚昧的行为，也是每一个有头脑者不会去干的

傻事。

有些人虽然知道了一些要修安忍的道理，但在遇到讥毁时，立刻怒气攻心，将有关教言抛到了九霄云外，恨得要死要活的。这类人要注意，这便是恶业习气深厚的表现，如果不痛加忏悔，弄不好就会如同“毒蛇的舅舅”一样，自己气死自己。藏族人有种说法是：“某某人不能惹，像毒蛇的舅舅一样”，“毒蛇的舅舅”是一种小虫，藏语的名字叫“爵”，这种小虫在遇到别人捉弄伤害时，会特别得生气，如果有人用草棍去挑拨它，不多久它便会“啪”的一声爆炸，内脏全部炸出来而死去。在世间自己气死的人也有不少，他们不懂佛法，倒是不可过分指责，但在修行人之中，如果听闻过这些修法，还要如此，那岂不是比“爵”更愚痴更可怜吗！

宁今速死殁，不愿邪命活，
苟安纵久住，终必遭死苦。

我宁愿现在迅速死去，也不愿过邪命活，苟且偷安地过日子，纵然可以活得长久，但最终必定要面临死亡和堕落的痛苦。

“邪命活”指以不正当的手段取得利养而生活，在《宝鬘论》中说：“诈现威仪者，护根为利敬。谄媚奉承者，柔语为利敬。旁敲侧击者，为得赞他财。巧取讹索者，为利面讽他。赠微薄厚者，图利赞前得。”其意指以矫作、谄媚、侧面乞求、方便研求、赠微薄厚的手段去求利养者为五种邪命活。此处的邪命活主要是指为取得利养而嗔恨他人讥毁的恶业，当然也可包括其他种种以恶业非法谋生的邪命活。以邪命而活的人，时时刻刻都在积累恶业，为自己的后世与修行解脱，时时刻刻都在制造痛苦与障碍，而一点福德善法方面的义利也不会有。陷入这样的处境中，确实是不如早点死了好，古人也云：“宁为玉碎，不为瓦全。”藏族俗语也说：“恶人短命，世人无害。”

今天早上我在色达县城从屠宰场上买了几条牦牛放生，看见那个卖牦牛给屠夫的老人时，突然想起了这个问题：“自己今生会不会像这个老人一样过这种邪命活呢？假设因缘变幻，自己也处于他的地位，如果不卖牦牛就要饿死，那么自己就干脆选择死亡好了。听说人不吃饭，半个月才会死，那时可能有点难受，但这点能够忍受吧……”当时绕桑管家指着街市上的人说：“你看这么多人，全都是为了今世的生活而忙碌着啊！”确实，世间的绝大部分人都是为了今生而活的，因为他们只有这么短浅的目光。他们是决不惮以邪命而活的，佛经中说过：“不见后世，无恶不造”，为了短暂的安逸，制造着千万劫也还不清的恶债，这是何等的愚昧！一个人即生中靠邪命而活，苟且偷安地过日子，以恶业去求得安逸，纵然能长命百年，然而这百年中的每一点安逸，必定要以将来巨大的痛苦为代价，他最终要遭受死亡和堕落恶趣的痛苦。有生者必有死，造恶业者得恶报，这是世人谁也

无法逃脱的规律，如果能清楚这点，谁愿意去受长久的大痛苦，谁愿意造恶业过邪命活呢！如果有人知晓了这个道理后，还要去为自己取得利养而嗔责他人的讥毁，那他确实是愚者中的愚者！

梦受百年乐，彼人复苏醒，
或受须臾乐，梦已此人觉；
觉已此二人，梦乐皆不还，
寿虽有长短，临终唯如是！

假使有人在梦中，享受了百年快乐以后才苏醒过来；而另有一人在梦中，只享受了短暂的欢乐就醒过来，这两人醒来以后，都一样不可复得梦中的快乐。同样，人的寿命虽然有长有短，但死时都带不走生前的任何享乐。

我们的人生经历，其实与做梦并无区别，不管在梦中得到过多少安乐，亦只是梦境而已，在醒后无论

如何也不可复得，毫无意义，因此我们不应贪求梦幻的利养，而应致力于觉醒生死大梦的修行。

梦是一种迷乱意识的起现，它的产生与每个人的习气有关。有些人做梦，于一梦中可梦历百年，从年轻一直到衰老，有着漫长的过程；有些人做梦，只有短短的时间，甚至只梦到一刹那的情景就醒过来了。曾有一个故事说一个人做梦，梦中到了一个陌生的地方，不知怎样回去，没有任何依靠，只好与当地一个妇人共同生活，这样过了多年，陆陆续续地生了三个孩子，后来三个孩子都夭折了，他特别痛苦，在叹息声中梦醒了，而他梦前泡的茶还在冒热气。汉地流传的“南柯一梦”的故事，大致也是如此吧。有的上师能加持弟子做梦，于短短睡梦中经历很多事情，这类故事也有很多。但不管梦境中有多长时间的安乐享受，醒过来后，就会空空荡荡，什么也不会再存在了。梦中经历百年的帝王生活也好，或只有一刹那的

安乐也好，梦醒之后，这一切都如飞鸟过空，不会有任何痕迹留下来。

同样，我们一生中所有的经历，不论它时间有多长，经历如何的美满安乐或痛苦，其实质与梦境毫无区别。人生终结时，如同梦的终结，同样不可能将这些经历继续下去，《三昧王经》中说：“如少女梦中，生子见其死，生喜死不适，诸法如是观。”少女在梦中为生儿子与死儿子而喜忧，而实质上，儿子的生死只是梦境，在实际中根本未曾有过，没有任何可以忧喜的。轮回诸法的自相也与此相同，唯是妄相习气而已，我们在此世活多久，享受怎样的安乐和痛苦，一旦经历后，也只是一种迷乱意念影像而已，什么也不会留存。世人有的一生高贵显赫，有的贫寒低贱，寿命的差别也悬殊，然而无论一生的经历如何，到命终时也就如同梦醒一样，一切都已成为过眼烟云，可想而知而不可即。此时，所有的人都会一样，孤零零地步入

中阴、后世，而相随的只有在世造的善恶业而已，《涅槃经后分》中说：“善恶之报，如影随形，三世因果，循环不失。”如果为了这样虚幻的人生，而造恶业去追求利养，那是多么不值得。

设得多利养，长时享安乐，
死如遭盗劫，赤裸空手还。

即使能得到丰厚的利养，长久地享受安逸和快乐，死亡到来时，也会如同遭强盗洗劫一样，赤裸裸地空随业力漂泊而去。

人们生活在这个世间，纵然依靠各种方式，获得极为丰厚的利养，就像那些富甲天下大富翁一样，在百年人生中，享受着如天人一样的安乐生活。但到了死亡时，他纵有充满世界的财富，此时也不可能带走一分钱一块布，就像被强盗洗劫了一般，他只有赤裸裸空无一物，随业力步入中阴后世。

从这个过程去看世间众生的生活，确实是非常可怜，他们仅仅是为了今生而积攒劳苦，而且以这些行为造下很多恶业。尤其是这个时代的大多数人，为了积聚财富，享受安逸，造作的恶业更是不可计数。看他们的作为，似乎是“唯恐自己不堕地狱，堕地狱唯恐不深”，上师的一首道歌中说过：“且瞧世人造恶业，岂诸地狱已毁灭？”以种种欺诈、偷盗、强夺等恶业，积攒了一些财富后，世人往往为此而洋洋得意，就好像不需要受恶报一样。然而死亡时，这些财富如同遭洪水冲劫，丝毫不会给他留下，而为积累财富所造的恶业，却丝毫不爽地带来痛苦。

在律藏中说：“诸比丘，当断除一切贪求利养之心。”对修行人来说，利养是很危险的障碍。有许多人闻思修法，苦行多年后，生起了一点功德，这时候有许多人就会去恭敬供养，如果在这种情况下把持不住自己，对利养生起贪心，那么修法功德很快就会

荡然无存。有人在学院时，持戒很清淨，闻思修行也精进，但一回到汉地，居士们的恭敬利养使他很快就变了，闻思修法的事放在了一边，而心思全部放在了名闻利养上，经常走南闯北。现在是闻思修习增长功德之时，不应为世间八法而断灭这种福缘。虽然有些人在生活方面很困难，吃的穿的都不好，但这些并不要去刻意追求，现世在受用方面即使能很圆满，但死的时候，又能带走什么呢？就像《大圆满前行》中讲的黑马喇嘛，一生中靠世间共同成就，得到了很多利养，但死后却堕入孤独地狱，大家对此应切实地留意。现在最好一心一意安住在寂静处，抛弃求利养的心，而努力闻思修习，一旦真有一定境界了，弘法利生的事业就会任运而成，正如所谓的“十年寒窗无人问，一举成名天下知”。在有条件弘法时，也一定要观察自心，到底是在造善业，还是在造恶业呢？不然，在他人的恭维、利养前，很容易生起贪心、慢心等染污，而有了这样的染心，无论做什么事，唯有积

累罪业而已。

谓利能活命，净罪并修福，
然为利养嗔，福尽恶当生。

或有人说：利养能维持我的生活，使我有条件净除罪恶，增长福德。但是，如果为了利养而憎恨他人，岂不是会断送福德而产生罪业吗？

或有些人辩论说：利养不是你所说的那样，一点作用也没有，如果有很多的利养财物，我可以依之维持生活，也可以用来忏罪修福。比如说，我在外面化缘得到了很多的钱，就可以用来供养僧众，布施贫困，修建寺庙、塔、佛像等等，造很多善法，所以，求得利养的好处也有许多，别人如果阻碍我得到这些，那不是件值得气愤的事么？

利养财物本身自然没有什么善恶的分别，但是凡夫的心无始劫以来就对此特别的贪执，如果一个修行

人的心转移到了这方面，自心也就会被烦恼染污。特别是在所求利养为他人的讥毁所阻碍时，凡夫自然就会生嗔恚烦恼。如果为利养而生嗔恼，那就要造很大的罪业，而断送自己的福德，《宝积经》中说：一嗔能毁千劫所积之善。如果为了小利养而毁千劫所积的巨大善业，那么这种利养又有什么意义呢？《大智度论》第五卷中说：名闻利养是断送功德苗稼的冰雹，是偷尽一切善法之盗贼……阿底峡尊者也说过：“利养是缠缚修行人的最恶毒的法，能从利养中解脱出来者，是人中莲花。”利养所引生的危害既然这么严重，那么每个修行人都应对它谨慎断除贪执，不为它而造罪。

初入佛门的行人，应尽量住在寂静处，在上师身边多听闻修习一些对治烦恼的法，而不要为了以财物去供施的善法，到处求利养。自己的烦恼没有调伏，就到处去化缘，表面上看来，也许你的善法形象

很大，可是其实际情况呢，自己在此中有说不完的烦恼！这样你得到的只有罪业，而福德不但无法积累，连以前所积的福善都会为一念嗔恼毁坏无余。因此，我恭劝你们在没有得到一定的修证前，不要出去为了形象上的善法而花费时间精力。对初学者来说，最适宜的是紧随上师住在寂静处，听一些轮回因果方面的教言，生起坚定的出离心，然后去依次第闻思修习佛法。唐朝有些禅师在证悟后仍依止上师达十五年之久，他们并没有忙着离开上师，到处修庙造塔等等，更何况我们呢？

若为尘俗活，复因彼退堕，

唯行罪恶事，苟活义安在？

如果为了追求世俗的利养而活着，并因此而退失安忍难行，只做恶事而使来生堕落受苦，这样的生活又有什么意义呢？

人们活在世间，因不同的业力和因缘，生活目标与方式各不相同，有些人活得非常清静，有些人活得很不清静。如果一个修行人为了享受物质财富，为了得到别人的称誉恭敬，这种目标导致的只会是不清静的生活，结果也只有堕落。修行人的目标理想应放在追求开悟解脱、自利利他上，如果内心有了追求名闻利养等世俗八法的念头，那就会如同密勒日巴尊者所言：“如果你有所求，连恶人的话也得听了。”有求名利的心，在行为上也会去迎合世人，行许多伪法行，以此而堕入轮回的险坑。

我们活在世间不是很长的，不应为微小的眼前享乐而造恶业，而应过清静的生活，净心守道，方能得至道。这不但是出世修行人的基本要求，自古以来世间正士都以安于清贫为守持高尚人格之本，古人常说：“宁可清贫，不守浊富”，“不为五斗米折腰”，“咬得菜根断，始能为人”等等，正直的君子宁可过

清贫的生活，不愿守着恶业所积的财物而过。这些古人虽不是修出世法的，但他们的品格道德，我想现代的许多修行人，都应该去学习。

一个修行人如果陷入了世间八法的业网中，自己的忍辱等德行立即退失殆尽，而所行所为只会是罪业，这样地活在世上，实在是毫无意义。为名利而不计一切，这种人与盗贼有什么区别呢？即使他非常有名声、有财富，实质上与小偷屠夫一样，而且罪业更严重。藏族人有一民谚说：“世间的屠夫和猎人，杀生的豺狼和猫，这几种众生，杀了也没有什么罪过。”其意是说，屠夫猎人等活一天就要造一天的恶业，如果让他们死了，也就解救了很多众生，他们也少造恶业。当然，这只是民间的说法，凡夫去杀死他们，超度不了，肯定有过失，但是针对造恶业者说，确实是早点死了比活着好。为利养而活的人也是如此，他的人生不但毫无意义，而且每活一天，唯有多造作一天

的罪业。

我总想：我们修行人，一辈子不开悟是没有什么可担心的，但千万不能一天遭心魔。正如古大德所说：“宁可千年不悟，不可一日错路”，如果心生邪见，业际颠倒，堕在名闻利养的世间法中，依佛法而造罪业，那才是令人可悲可叹的事情！

谓谤令他疑，故我嗔谤者，
如是何不嗔，诽谤他人者。

有人说：“讥毁会使别人对我失去信心，因此我要嗔恨讥毁我的人。”既然这样，当别人受谤时，你为何不同样生嗔恨呢？难道对别人诽谤不会毁坏他人的信心吗？

有些人或许会辩解说：别人诽谤讥毁我，会令他人对我不起信心，而生起怀疑，使我无法弘法利生，所以我对谤者应生嗔恨，让他不敢诽谤我，他人也就

不会失去对我的信心，而《华严经》说：“信为道元功德母，增长一切诸善法。”我其实不是为了自己，而是为了护持他人的信心，为了利他而生嗔恼。

这种说法也是不能成立的。既然你是为护持他人的心，不让他人生怀疑而失去对三宝的信心，那么有人诽谤修行人时，你为何不对谤者生嗔恨呢？那些正在弘法利生的高僧大德，也有人对他们诽谤、讥毁，你为什么不怕众生因这些讥毁，而丧失对高僧大德们的信心呢？因为你弘法利生的愿望很迫切，甚至要为他人而生嗔恼，牺牲自己去保护他人的信心，对众生有这么强烈的悲愿，理应也去阻止他人对高僧大德们的诽谤，不让众生因讥毁而失去信心。然而事实上并非如此，为自己受讥毁而生嗔恨的人，对他人受讥毁，往往是不会在意的。

谓此唯关他，是故吾堪忍，
如是何不忍，烦恼所生谤。

有人说：因为失信的对象只与别人有关，所以我能忍受别人遭受诽谤。那么怨敌出于烦恼而生的讥毁，导致他人对自己的失信，同样只与烦恼因缘有关，你又为何不能忍受呢？

认为应该嗔恨谤者的人继续辩解说：别人诽谤其他人与我毫无关系，只是他们之间的因缘所生。既然诽谤发生了，肯定有它一定的道理，双方都有责任，我是旁观者，毫无牵涉，所以能心平气和地忍受。作者就这种回答而辩驳说：既然你明白这个道理，能够心平气和，那么你应内省自身，别人对你的诽谤讥毁难道就不是因缘所致吗？别人对你失去信心也是因缘所生法，与讥谤者也没有有什么关系，在前面已经分析过，当烦恼因缘具足时，讥毁伤害也就必然会出现；同样因缘具足时，别人就会对你失去信心，与讥毁者无关，既然如此，那你为何不安忍呢？

人与人之间的诽谤、厌恶等，都是业力因缘所

招感的法。有的人言行如法，但别人总觉得讨厌他，于是对他生起了诽谤，以前释迦牟尼佛在世时，外道首领饮光每看到世尊，便觉得世尊长得很憔悴，所说的话也很刺耳，这些使他无法自主地去诽谤佛陀。我们在受到讥毁伤害时，须认清他人的伤害言行其原因是烦恼，可以说与他人本身无关，因而不应对他生嗔恨。

夏日瓦格西说过：“嗔恨是毁坏一切善法功德的祸根，如果不认识这个过患，是一种最大的错误。”我想在座大部分人对这个过患已有所了解，而大多数人也有不同程度的嗔恨烦恼习气，在日常的生活中，各种因缘现起的讥毁伤害肯定也难免。在遇到时，如果我们能知道这一切都是因缘所现，无有可嗔的对象，进一步再去了达一切缘起法的自性空寂，无有生嗔之境，也无可嗔之人，那么嗔恨心是容易断除的。如果不懂得这些窍诀，要断除这个过患，变成一个很

好的修行人，肯定是难上加难。

癸三（于吾友造不欲者修安忍）：

于佛塔像法，诽谤损毁者，
吾亦不应嗔，因佛远诸害。

对那些诽谤诋毁甚至破坏佛塔、佛像和经典正法的人，我也不应生气。因为三宝本性空寂，远离了各种损害。

一般人除了因自己受损害而生嗔恨外，对自己所执著的事物，也会因其受损而生嗔。本论在此为我们做了引导，当自己所执著的对象受到损害时，该如何修安忍。

佛塔、佛像、经典法宝等，是我们佛弟子的皈依处，是每个佛弟子顶礼供养的对境。然而在世间，有一些人不但不恭敬，反而因无明烦恼的催动，在语

言上对三宝作种种诽谤，比如有些人说：“佛陀是虚构的神话，佛法是迷信，佛像、佛塔都不过是泥木构成，没有什么可尊重的……”有些人甚至无所顾忌地去摧毁这些供养境。历史上有些帝王也曾有过这种愚痴的恶行，像汉地的“三武灭佛”，藏地的朗达玛灭佛等等。我们在座居士中也有这样的遭遇吧：自己学佛，而家里人反对，把自己供奉的佛像、经书给毁坏了。在这种情况下，有很多人非常伤心，随之也就生起嗔恼，为此而吵架：“哼，你这个该死的，竟敢砸佛像……我跟你拼了！”又吵又打，家里闹得天翻地覆，四邻不安。

其实，这种做法并非明智之举，与自己所学的教法也相违背。如果你有一定的佛法修养，应该以大慈大悲心去劝阻他人的这些损害行为，给他讲道理，讲信仰自由的法律条文等等，以种种方便善巧阻止他。如果实在是无能为力，自己也就不要生气，生起嗔恨

烦恼去打闹的方式，并不能表示你对三宝的信心，也不能报答三宝，只能是违背佛陀教言，制造罪业的恶行。龙树菩萨在《亲友书》中说：“汝为沙门婆罗门，师客父母王妃眷，亦不应造诸罪业，地狱异熟他不分。”你如果为了他人造罪，将来堕地狱的果报现前，只有你自己承担，他人不会替你分担。既然你无力阻止他们，那么你自己又何必去白白地积累恶业呢！因此，为了他人损害佛像、法宝的恶业，你生很多嗔心，实在是没有必要，而且也有很多的过失。

他人诽谤三宝，摧毁佛塔、佛像、经书等，实际上对佛法僧三宝不会有任何损害。《宝性论》中说，依佛无量功德的法身，而出生了三宝，三宝在究竟上都是无为法，清净无我。论中讲佛宝时说：“无初中末寂，佛自觉觉已。”讲法宝时说：“非无有二俱，非俱无可择。”讲僧宝时说：“心性即光明，见惑无本性，真证诸众生，无我寂灭边。”佛法僧三宝都是

灭谛所摄的清净法，其本体即法界本性，如同金刚，根本不会有什么损害苦受。他人去摧毁塔像经书，实际上除了损害自己外，并不能损害三宝。如果你对此生分别念，发嗔恨心，实际上是一种错误的执著，如《金刚经》中说：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”你对塔像等起爱执而生嗔，将色像等有相法执为如来、法宝，其实已行了邪道。所以不要过于执著，如果无法阻止他人的恶业，也不应嗔恨，自己在一旁修习安忍，以大慈大悲为他回向忏悔，这样才能真正于人于己都有益无害，才是真正的护持三宝。

在遇到这类损害恶业时，也有些人不生嗔恨心，却因为可怜家人，而随顺了他们的恶业。有的人说：“家人对我的修习佛法，对我的出家修行很反对……我为了不让他们造罪，就只好放弃学佛，放弃出家。这样随顺他们，就可以让他们生起欢喜心了。”这也

是一种不懂佛法的愚笨想法，你如果去随顺他们，最后又会如何，难道他们从此可以不造恶业吗？而舍弃正法、舍弃出家去还俗的罪业，将来会有怎样的业报呢？他们没有福德机缘，对佛法不理解，也没有入佛门，无法造下舍法、舍戒等恶业，而你去随顺他们，使你今生的修行受到阻碍而毁损，这个恶业得由他们共同承担，这样恰恰是把他们全部推进了地狱火坑！如果你闻思过佛法，对教理有所了解，那么在遇到家人反对时，更应精进学佛，以慈悲心把功德回向给他们，让他们早日迷途知返，走上解脱之道！若你坚定学佛，他们虽然暂时反对，但也许今后能想开，有趣入佛门的机会，就像在座某人的母亲以前特别反对学佛，但她儿子坚定不移，逐渐把母亲感化了，后来母亲也入寺出家，成了修行人。

于害上师尊，及伤亲友者，
思彼皆缘生，知己应止嗔。

同样，对于伤害上师和亲友的人，我们也应思维：“这些伤害都是从业缘而生”，然后藉此努力制止自己的嗔恨。

如果当自己的根本上师，结过法缘的善知识，或者自己的道友、亲属等等，这些与自己有密切关系的人受到他人伤害、讥毁时，我们同样也不能盲目地随烦恼习气生嗔恨心。而应如上所述，如理如法地观修，了知一切皆是因缘所生，以澄明的心去安忍这一切。如果无法安住于缘生性空的境界里，也应观想：这一切都是按因果规律而进行的法，自己不能为此而生嗔恨。

我们如果对上师亲友的执著特别强烈，则很难在他们遇害时如法地修习安忍，特别是自己的上师，如果遭受到他人讥毁伤害，那时我们该怎么办呢？首先，应了知上师是代佛宣法的圣贤，佛在《四十二章经》中说过：“犹仰天而唾，唾不污天，还污己身……

贤者不可毁，祸必灭己也。”无垢光尊者也说过：“我们如果有能力，就应如法地制止，如果没有能力，最好不要为了上师生嗔恨，离开那些恶人，把耳朵捂住就可以了。”我们应该去想想：如果对讥毁上师的人生嗔恨，这种做法是不是有违上师的教言，这样做是不是报答上师的恩德呢？如果自己生起了烦恼，那就从根本上违背了上师、违背了佛法，这样的行为怎么说也不能算是报恩。

有智慧的人是不会因之而造恶业的，如《四百论》中说：“如王分权利，不能分罪恶，智者谁为他，自摧毁后世？”如果为他人生嗔，对他人没有利益，对自己更是有很大危害。所以，不论遇到任何情况，我们要牢记一切都是因缘所生的道理，以努力观修来制止嗔恨烦恼。

情与无情二，俱害诸有情，
云何唯嗔人，故我应忍害。

有心识的人与无心识的事物，二者同样都会伤害有情，为何只嗔恨有心识的人呢？所以我应忍受别人的伤害。

在自己和自己所执著的对象受到损害时，首先我们会观察损害者究竟是什么，如果是有情，一般人就会对他生起嗔恨。然而对直接伤害自己的武器等无情法，却不会生嗔恨；或者伤害自己的是地水火风等无情法，如被火烧伤、遭雨水淋、寒风吹等等，一般人只会怪自己运气不好，而不会去对水火等大发嗔恼。如果全面地观察这种现象，确实有点奇怪：同样是伤害法，如果我们能宽容无情法的伤害，按理也应该宽容有情的伤害，可是自己偏偏不能如此，对有情的伤害往往要以怨报怨，大发恼怒。比如说一个人拿棍杖殴打我，无心识的棍杖与人同是伤害我的事物，如果我能宽容棍杖，也应当宽容使用棍杖的人。或者说山上滚下一块石头把我给砸了，这是因缘聚合所生的

法，我不会因之而对山生嗔，另外有一个人扔了一块石头把我给砸上了，这同样是因缘所生法，理所应当的要心平气和地忍受。但现实中却不是如此，一般人对滚石头的山不生嗔，对扔石头的人却会生嗔，这是不是有情的伤害令人痛苦难忍，而无情的伤害不会令人痛苦呢？绝对不是，二者的伤害同样会使人们感到疼痛难忍。对同样的伤害，为什么会有截然不同的态度呢？这完全是由于人们对问题的错误看法而造成。人们在平时，总是以一种习惯的反应方式去考虑事情，而且懒于观察这种方式是否合理，顽固地执著这种习惯是正确的。但只要跳出这种习惯，站在一个公平的位置去分析，就会发现自己的习惯反应方式有多么荒谬。

人们之所以对无情法的伤害不生嗔，是认识到无情法没有自主伤害人的能力，只是因缘会合而生。而对有情的伤害，往往会执著有情有独立伤害人的能

力，是他有意来伤害的，所以他应该对此负责，应该对他生嗔恨，让他不再施加伤害。在前面已经分析过，所谓的损害者，只不过是内心烦恼控制的工具，与他手中所持的凶器一样，如果没有烦恼的指使，并没有自主伤人的能力；而烦恼也只是因缘的产物，如幻如梦，根本没有独立自主的自性，在这一连串的边缘所生法中，该嗔恨的对境根本就不可找到。

当别人辱骂我们时，可以这样去观察，使自己直接感到伤害的是恶语；恶语的来源是口腔声带等发音器官；而操纵这些器官的是心识；他的心识又是谁操纵的呢？烦恼，烦恼出于何处呢？烦恼出于如幻如梦的缘起。这一串因缘中，应该嗔恨谁，这需要仔细的判断，不能昏官断案，不问青红皂白，胡乱责怪。而我们由长期的错误串习，放过了无情法的语言，只是盲目地抓住一个模糊而笼统的有情法——“人”，到底这个“人”是什么，我们从来就没有去想过。如果

去分析“人”，他也只是由地水火风无情法与心识而组成，而心识也只是缘起幻化法，根本找不到一个有能动作用的本体。所以我们应该好好地想想，自己如此去笼统地分别对待有情与无情法，确实是毫无道理的，如果自己能去经常作这样细致的分析，嗔恨烦恼一定会渐渐减灭，安忍的力量也就会不断增强。

我们都是修行人，每天闻思修行的目的即在于转化自心，如果能将这些智慧甘露融入内心，驱散无明愚痴习气，那我每天在课堂上不厌其烦地讲解，也就有了真实的意义。如果这些法不能让你们的心有转变，讲法恐怕就失去了绝大部分的意义，而你们的闻思修行也就只是一种形象，并无真实意义。大家来这儿听法也很不容易，所以祈请你们最好把每天听到的法义记在心中，反反复复思维，让它与自己的心产生共鸣，这样自己才会真正地以欢喜心去行持。这些法句是佛菩萨的智慧、是金刚语，如果自心能与之相

融，一定会有很大的利益。

或由愚行害，或因愚还嗔，
此中孰无过？孰为有过者？

一方出于愚痴而伤害他人，另一方则因愚痴而对之起嗔恨，这两种人之中，哪一个没有过错？谁是有过错而应受责怪的呢？

众生以无明愚痴覆心，不能了知诸法缘起无自性的道理，所以对诸法产生实执，而相互嗔害，辗转相报。观察这样的损害事件中，到底哪一方有过失，哪一方没有过失呢？作害者因无明愚痴，昧于因果业报，对别人生起嗔害心而损恼对方；而被害者同样因无明愚痴，不能了知这是自业感召的业报现象，也不了知嗔恨的过患，对所受伤害生起很大的实执和不乐，继而对作害者生起了嗔恨心，这样不断地重演无数次辗转相害的悲剧。从这个过程的当场去看，双方

都有过失。作害者愚昧无知，不懂业果，而以嗔害心作了恶业，这是一种很大的罪业，而被害者同样也是愚昧无知，不知自业感召，反而对此生起了嗔恨烦恼，也造了很大的不善业，双方都在造恶业，都犯了同样的错误，应负同样的责任。

没有智慧的人，总会陷于“当事者迷”的处境。在作害者与受害者的看法中，自己总是不会有错误的，作害者以业感总会找到一些损害对方的“正确理由”，而受害者因莫名其妙的受害，一肚冤屈，所以也会以为自己嗔怪对方是合理的。但“旁观者清”，懂得因果业报、缘起等佛法的人，对此之中的关系、责任会一目了然。双方都由无明愚痴覆心，作害者不懂佛法，也不懂世间法，不能逃脱责任；受害者生嗔同样也如是。如果受害者能在此时不生嗔怒，而以智慧慈悲来处理，则不会有任何过失，龙树菩萨说：“如法应修行，非法不应受。”此过程中，如果双方都以

非法而行，那就不应接受，而都应受到责备。

明白了这点后，我们在受到伤害时，不应愚痴地去犯这个过失，如果去以怨报怨，只能是与对方犯同样的错误，得到同样的过失。而如法的修习安忍者，佛说过“忍者无恶”，是不会有过错的。

因何昔造业，于今受他害？

一切既依业，凭何嗔于彼？

为什么从前要造下嗔恨众生的恶业，以招致现在受到他人的伤害呢？既然一切都根源于业力，我凭什么嗔恨作害者呢？

众生在三界轮回中，所感受的种种苦乐，都是由往昔所造的善恶业所致。我们在今生遭受的伤害痛苦，如果要究其根源，只能找自己算账，往昔造恶业害众生，现在也就不得不受恶报，自作自受，这怎能怪人家不好呢？《瑜伽师地论》三十八卷中说：“已

作不失，未作不得。”印光大师也说过：“如来成正觉，众生堕三涂，皆不出因果之外。”如果还不如法修习安忍，忏除往昔的无明恶业，反而生起嗔心去嗔怪他人，又造下受恶报的苦因，这样则苦害永无尽期。因果业报是毫无错乱的，我们在无始生死漂流中所作的种种善恶业，如同错综交结的大网，牢牢系缚着自己。这些因果关系的网，凡夫虽然无法现见，然而其事实却是如此。佛经中说：“众生诸苦乐，佛说由业生，诸业亦种种，造各种众生，漂入于各种，此业即大网。”我们困缚于这张大网中，随业感而不时受到伤害痛苦，这样有什么理由去嗔恨他人、怪罪他人呢？

有些人会有疑问：这个因果真的吗？如果有是谁在操纵它？轮回中有无量众生，无始以来每个众生造的善恶业，为什么会恰恰由自己受报，而不会错乱呢？这些问题，如果去仔细推敲，其实也不是那么令

人感到玄奥、迷惑难解的。举个例子说，现在通讯业很发达，电话网络遍及全世界，电话用户非常多，但在如此错综交织的网络中，每个电话信息都能准确无误地按拨号指令传送到目的地，对不了知电话通讯业的人来说，这确实是很奇妙，然而对电讯专家来说，这毫无玄奥可言。因果报应也如此，它没有任何操纵者，但会自作自受，丝毫不会错乱。在对它没有足够了解的人面前，它非常奥秘，虽然一般人对它无有了知，感到神秘莫测，然而在佛陀等已觉悟的圣者看来，这只是一种缘起规律而已。《三昧王经》中说：“造作如是业，当得如是果。”《华严经》也说：“一切诸报，皆从业起，一切诸果，皆从因起。”众生造何种业因，便会生出何种果报，这个大网中没有什么宇宙主宰在掌握操纵着，也没有什么神灵自在主在掌管着赏善罚恶，只是一种规律。众生的业有许多种类，有的业造下后马上便会受报，有的业造下后过百千万劫才会成熟受报，这也是因缘条件聚合的不同

而造成。当然，这些因果规律的细微奥秘之处，只有一切智智佛陀才能彻底了达；而一般对佛教教义有所了知的智士，也只能对因果的部分有所理解而已；对那些很少接触佛法的凡夫来说，因果规律也就很难理解，也难以确信。但凡夫如果因自己的根识见不到这些，就去加以否定，这是愚昧自欺自害的做法。

如是体解已，以慈互善待。

故吾当一心，勤行诸福善。

如是体悟了解这个道理后，就应该以慈悲心与他人互相对待。因此，我也应安忍一切伤害，一心一意去做各种利生的福善事业。

修持安忍不能只是在口头上说，也不是毫无理由地强迫自己去做，而应当从根本的道理去着手，让自己从内心深处生起修忍的意乐，对修安忍的必要性，生起深切的体会。通过前面的分析，我们明白了

对别人的损害，生起嗔恨报复之心，很不合理，这样做不但于事无补，反而会种下招致更大痛苦的因。众生为业惑所羁缚，丝毫无有自主，为我们的宿业所感而造作伤害恶业，我们应当为消除自己的宿业而安忍，为了慈愍众生而安忍。在实际行动中，应以大慈大悲菩提心来善待一切有情，以同情理解宽容爱护之心来对待一切众生。以前因无明愚痴的覆蔽，我们没有明白众生同是业网中的落难者，现在既然知道了同是业网沦落人，一定要患难与共，努力修习善法，救度众生，同出苦海。《法华经》中云：“智者应守护，一心安乐行，无量众所敬。”每一个修行人都应致力于守护自己的三门，远离恶业，而尽心尽力于能为自他带来安乐的福善行，这样去行持，方是大乘修行人的本色。

我们生活在这样一个充满矛盾冲突的世界，如果不能理解与宽容别人，那么根本不可能顺利地生存

下去。即使是父母兄弟姐妹之间也无法避免有一些矛盾，所以，大家应用慈悲宽容的善心去对待他人。如果自己有时实在无法忍受，就看看《入行论》，祈祷寂天菩萨、阿底峡尊者、无垢光尊者、华智仁波切，祈求他们的菩提心融入自心，让自己安忍外界的一切苦害，生起真实的大悲心、菩提心。如果能这样做，对个人的修行有很大利益，周围的人也能感受到慈悲和安详。即使性情暴戾之人，你如果以慈悲忍辱等去相待，他也一定会受到感化，渐渐地变得柔和，以此他周围的人，亦就会得到你的修忍恩泽。

**譬如屋着火，燃及他屋时，
理当速移弃，助火蔓延草。**

譬如某栋房屋正在起火燃烧，并燃向相邻的屋子，这时，理应迅速移开能助长火势蔓延的草木等物。

一般人发嗔恨心，往往是因自己的贪执牵连而引生。如果我们对自己的身体、亲朋好友等等，这些所谓“我的东西”没有贪执，那么不管别人对这些如何损害，我们也不会生起不乐情绪而导致嗔恨。要对治嗔恨烦恼，必须认清这一点，从这个根源上下手，方可收到事半功倍的效果。因此，论中用了一个房屋着火的譬喻来说明如不放弃对我所的执著，就必定会为嗔火所烧。

房屋着火，大家也许见过，那是一种令人很恐惧的灾祸。前些天（1999年11月17日）色达县城有一栋大房子着火了，整个县城的人都跑去救火，我看见他们每个人脸上都露出了惊惶恐惧的表情，虽然这不是什么灭顶之灾，然而那种恐怖气氛却十分浓厚。城市里房子是相连的，一栋房子着火，不立即扑灭，火灾马上便会蔓延，波及四邻、整个街道。如果隔壁的房子起了大火，正燃了过来，在这种时候，该怎么办呢？

只有把自己房子里里外外那些易燃物品全部抛弃，草木、家具、衣被等等，不管它有多么珍贵，只要是能助火蔓延的物品，统统扔出去。这种时刻，我想每个稍有头脑的人肯定会这么干，没有什么舍不得的顾虑，因为房子是自己安身之处，如果它着火了，其他财物一点也剩不下。当四邻有房子着火时，为了不让自己所有的财产毁于一旦，舍弃那些助火蔓延之物，留下一个里外都没有可燃物的房子，这时候，纵然外面的火再大，也不用担心。这是世人都可以接受，而且都会采取的办法，否则，因一时的愚昧，不知取舍，而使整个大局无法挽救，后悔也无用了。同样，我们如果不想让嗔火焚毁自己的功德大屋，也应采取这种办法。

如是心所贪，能助嗔火蔓，
虑火烧德屋，应疾厌弃彼。

同样，内心所贪著的任何人与事物，都能助长嗔

心的蔓延，如果担心嗔火烧坏自己的功德屋，就应该立刻厌弃所贪著的一切。

外面的火之所以蔓延进来，烧毁房屋，是因为房屋里里外外有草木等可燃物；同样一般人生嗔的原因，是自己对很多人与事物有贪执。世间的亲戚朋友、名闻利养等等，这一切所贪执的对境，一旦受到损害，自己马上就不乐意，而引生嗔心，使自己的功德大厦为嗔火焚毁。分析这个过程，自己所贪执的对境便是助火蔓延物，或说是引火烧身的祸害。

世间家族、地区、国家之间的仇恨斗争，往往都是因人们的贪执而引起。人们所贪执的土地、财产、亲友、名誉等等，在受到他人伤害时，开始也许只是一两个人之间的斗争，然而由于彼此之间的贪执缠结，小小争斗便迅速蔓延扩展，给很多人带来灾难。我们在修行中，如果不舍弃对外境的贪执，也就如同在自己的房子里外不清除助火蔓延物一样，亲友、财

物、名声等等一切所贪爱的对境，一旦为他人损害，自己必定会“同仇敌忾”，嗔火便会藉此而烧燃，自己在千劫中所积聚的福德善根大厦，就会在熊熊的嗔恨大火中焚毁无余。

《法华经·譬喻品》中说：“诸苦所因，贪欲为本，若灭贪欲，无所依止。”三界众生痛苦的根本原因便是贪欲，如果灭除了贪欲，则所有的痛苦都会无所依存而止息。我们在平时，只要对某种事物有贪欲，那么就会为它所束缚，一旦它遇到了损害，自心也就为之而牵动，生起嗔恼痛苦。一个人贪欲的对境越多，痛苦也就会越多；如同一栋房子的周围，助火蔓延的可燃物越多，房子遭受火灾的危险性就越大。我们如果对轮回诸法舍去贪爱，那么无论亲友、名利等如何变动，自心也不会为之牵动，嗔火也就不可能无“可燃物”而自燃。举个例子说，今天我将屋子里所有值钱的物品作了处理，只留下了空荡荡的房子和

一些小偷不会要的东西，这样我心里就无牵无挂地出来了，万一有梁上君子进房子去，我也不会因之而不乐意，为之而气愤。但是，如果我房子里有心爱的物品，小偷进去将它偷走了，这就有点麻烦，所谓的“贪执纵有芝麻许，竟引痛苦无边际”，也就是这个道理吧。

总而言之，我们如果不想受嗔恼痛苦，那就要舍弃自己的执著，不然，只要你对外境有一丝执著，嗔恨火便会顺着它蔓延进来，把自己的福善财产焚毁无余。通过这次学习，希望你们放下对亲戚、朋友、名利等诸法的贪爱，不要轻易让这些引生嗔火，把自己辛辛苦苦积聚的福德给摧毁了。如果自己房子周围有东西着火了，我们一定会很紧张、很努力地为了保护房子财产而清除助火蔓延物，那么为了自己千百劫中才积聚的福善功德财，为什么不努力清除引生嗔恨的贪爱呢？大家仔细观察自相续，如发现自己对哪方面有

很严重的贪爱，应如救火一样，尽最大的努力在最短时间中将它抛弃。

如彼待杀者，断手获解脱，
若以修行苦，离狱岂非善。

例如一个束手待杀的死囚，若因断手而得以活命，何乐而不为呢？同样，若以忍受辞亲割爱等修行的小苦，而能脱离地狱等大苦，难道不是很好吗？

一般的凡夫，要顿然辞亲割爱，断除种种贪执，他心中自然要因此而生起痛苦，有的甚至无法忍受而退失信心，为此作者又举了一个譬喻，劝导人们安忍这种小痛苦，以免去将来堕落地狱恶趣的大痛苦。譬喻说，一个人犯了死罪，身陷牢狱，那么这个人当然会以最大的努力去寻求保住生命的机会。我们也知道，一般人在听到宣布判处自己死刑时，会特别地恐怖，有的甚至吓得昏死过去。在这时候，如果以某种

方便，能得到宽大处理，对他改判为砍断手脚或割耳剜鼻等刑罚，让他保住性命，那这个人必然会欢喜不尽，对这种刑罚也会心甘情愿、毫无怨言地忍受。这样的刑罚，在古代很普遍，我小时候，见过一个没有耳朵的老人，他说自己在以前（四十年代）因犯罪被判了死刑，后来通过求情，地方官便依当地的法律将他改判为割耳朵。割耳朵当然也是一种酷刑，也很痛苦，但那时候他却感觉得到了新生，欢天喜地地接受了这种痛苦。

我们要放下对亲友等世间法的贪爱，在这个过程中，自然也会有一些苦受。翻开一些高僧大德的传记，如明末清初律祖见月律师的《一梦漫言》，其中谈到他在出家后行脚至家乡附近，此时“思双亲不能养，伯父不能葬，一夜雨泪不干……由是拉泪绕城，望西山祖莹倒地叩首，痛切心酸，足软难举。”以大师那样的伟毅钢骨，尚有这种感受，我们一般的人，

面对这些时，肯定更是免不了“痛切心酸，雨泪不干”的痛苦。但见月律师说：“若以手足情存，此会必堕业网。”如果贪执亲情，必然会为他们而堕入业网，为他们而造作种种贪嗔恶业，这些恶业现前时，要感受到不可思议的地狱恶趣痛苦。我们在现在所感受的辞亲割爱之苦，与这种痛苦相比之下，自然是算不上什么苦。《亲友书》中说：“于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。”人间每日刺三百矛的刑罚，比起地狱里最轻的刑罚，也无法及其千万分之一；而我们修行中的舍弃亲情、寒热饥渴疲困等苦受，与每日刺三百矛的痛苦相较，也是望尘莫及的。以这样小小的苦受，能免去地狱中的大苦，如同那些待死之人以断手而免死一样，我们理应为此而高兴，以欢喜心去承受。业网中的众生，都是在等待地狱阎罗王处以死刑的囚犯，如果以断除亲情贪执的“手”，能免除地狱阎罗王所判的“死刑”，远离狱火的焚烧，那样的便宜事，我

们为何不乐而受之呢？龙树菩萨在《宝鬘论》中说：

“如医术中说，以毒能攻毒，小苦除大苦，如是何相违？”“作现苦后利，何况为自他，引广大利乐，此法是常规。”以小苦除大苦，以现在的小苦为自他有情引生将来的成佛大利乐，这是三世诸佛的常行道，我们去循之修行，是极为合理的，也是每一个智者会必然行之的大道。

于今些微苦，若我不能忍，

何不除嗔恚，地狱众苦因？

如果自己对现在的些微小苦都不能忍受，那么为什么不灭除嗔恨烦恼，这种使人堕入地狱受众多剧苦的业因呢？

痛苦没有哪种是好受的，在人间受到别人的损害时，一般人心里肯定是很难受，也不愿意接受。大家也许都有过体会，有时候别人对自己稍有不恭敬的

言词，或者指出了自己的过失，自己心里就像被刀剑砍割一样，痛得难以忍受，立刻就想发怒还击别人。其实这种痛苦很轻微，只要稍微有点忍耐力，稍作坚持就会平息苦受。如果对这么些微的苦害，我们都不愿意去忍受，都无法安忍，这时候自己应思维：如果自己现在不想安忍这些小苦，逃避这些，到时堕入三恶趣，怎么能逃避痛苦呢？现在面对这些小苦都如此痛苦难忍，如果堕入了地狱，那些痛苦该有多难忍受呢？龙树菩萨说：“于众苦内谁为极，无间泥犁苦极成。”三界内最大痛苦是无间地狱的苦受，人间最惨毒的种种痛苦相加起来，也无法与地狱痛苦相比较的。而且堕入地狱的众生，受苦时间长得不可思议，依据《大圆满前行引导文》中的教证计算，受苦时间最短的复活地狱中，众生也要历受相当于人间一万六千二百亿年的痛苦。在此不可思议的漫长过程中，地狱众生因罪业辗转增加，其时间往往又成倍的拖长。我们每个人都有这样的体验吧：在安乐的心态

中过几个小时，会觉得这只是很短暂的时间，如果在痛苦的情绪中，每一秒都会觉得很长，很难熬。

有些人可能很难通过这些去了知地狱里的苦受，这也不要紧，有些高僧大德在观想这些时，也需要借助一些方便法。例如台湾的日常法师在纽约时，为了观想寒地狱中众生的苦受，在零下十几摄氏度的气温中，用冷水冲洗身体，这种感受使他无法忘怀，对寒地狱中的寒冷痛苦也有了一点切身的感受。我想有些人如果能借助这些方法，到雪地里去冻一冻，或用一点开水烫一烫等等，有了这些体验后，对地狱痛苦的恐惧之心一定会生起来。如果对这些只是地狱痛苦亿万分之一的小苦都感到难受，那么我们在现在就应为了避免堕地狱受苦而努力，去彻底断除地狱的苦因——嗔恨恶业，如果嗔恨烦恼不忏除，地狱恶果是不会自动消失的。大家在平时一定要注意，不论遇到任何生嗔境，都要修习安忍，嗔恨如同剧毒一样，只

要吃下去一点点，它的痛苦结果必然会随之来临，虽然凡夫在当时看不到，然而这是谁也无法改变的事实，并不会因你见不到而不会招来堕地狱的恶果。

如果不能了知堕地狱的痛苦，也就不会对嗔恨生起强烈的畏惧，那么在日常中，很可能为了亲友名利等而造罪。因此为了对治嗔恚，需要时刻保持正知正念，对嗔恨的过患、地狱的痛苦保持清醒的认识，如此则会如同《贤愚经》中所说：“身口意行，不可不慎”。这句话出自《贤愚经·迦毗梨百头品》，这个公案记载着佛陀在摩揭国时，带着众比丘去毗舍梨，途经梨越河时，河边有五百人在牧牛，河中间有五百个渔夫在捕鱼，佛陀便率众比丘在河边不远的地方坐下休息。不一会儿，渔夫们用网捉住了一条巨大无比的鱼，五百个渔夫同心协力，也没能将大鱼拖出水面，于是渔夫们叫来了五百个牧牛人，千人合力才把大鱼拖上岸。这条大鱼非常奇怪，硕大的身躯上，长

着驴、马、猪、狗、骆驼、老虎、豹子、狼、狐狸等一百个不同旁生的头。人们非常惊奇，都拥过去看，而且对此议论纷纷，一时非常热闹。这时佛陀让阿难过去看看，到底发生了什么事，阿难尊者过去看了看，马上回来告诉佛陀，于是佛陀带着众比丘一起到了大鱼的旁边。在期待揭开这个谜团的众人中，佛陀问鱼说：“你是不是迦毗梨？”大鱼开口回答说：“就是。”佛陀又问：“你现在在何处？”大鱼回答说：“现在堕在阿鼻地狱中。”阿难和大众对此充满了疑问，便向佛请问，佛告诉阿难：过去迦叶佛在世时，一位婆罗门生了一个男孩，取名为迦毗梨。这个男孩长大后，聪明伶俐，知识渊博，在当时的婆罗门中，没有人能比得上他的才学与雄辩。他父亲在临死时，再三叮嘱他：“你千万不要与迦叶佛的弟子辩论，他们出世者的智慧深奥，你是比不上的。”父亲死后，迦毗梨的母亲让他假作沙门去偷学知识，以便能在辩论中胜过沙门，虽然迦毗梨不想这样做，但是他抗不

过母亲，只好去照办，以他的聪明好学，在短时间内便背下了很多经典，并理解了义理。他的母亲问：“你现在能辩赢那些佛弟子吧。”迦毗梨回答自己还是无法胜过那些有禅定的比丘，于是他母亲很不高兴，教他在辩不过时，出恶言辱骂，这样比丘们肯定会默然不语，而旁观者也就会认为迦毗梨胜了。在母亲的唆使下，他每当与迦叶佛的弟子辩论快要输时，便破口大骂：“你们这些笨人，没有识见智慧，比某某还不如，懂得什么。”这样百兽的头都用来骂过了，以此果报，他变成了今天这样的百头怪物。阿难又问佛陀：“迦毗梨什么时候才能消除这个罪报呢？”“他在贤劫之中，千佛示现入灭后，仍无法解脱。”佛陀的话使众人听后都非常伤感，不由自主地同声说：“身口意行，不可不慎也！”

迦毗梨为了他母亲而造罪，这个果报并没有人去为他分担，如果他当时对自己恶口嗔骂佛弟子的恶

果能清楚知道，相信他绝不会去制造这个苦因。这类以嗔心恶业而招恶果的公案，在《百业经》中可见到不少。有些人不要以为这只是古代的传说而已，一个多月前，我在马来西亚就听过类似的多头鱼事件。当时马来西亚的渔民，在海中捕到一条有四种不同旁生头的大鱼，一时人们对此议论纷纷，科研机构对此也多方研究，然而无法解开这个谜团。我想，如果佛陀在世，肯定能揭示这个很能教育人的因果公案。如果大家能经常引以为戒，自心对恶业苦因就一定会生起畏惧，不管遇到什么生嗔境，自己能忆念这些，权衡当时的安忍小苦与生嗔的巨大苦果，那一定会坚忍下来。大家回忆自己的一生，为了许多毫无意义的事情，自己曾经忍受过无数的痛苦折磨，那么现在为了无比的大事业，忍受一点修忍的小苦，又有什么不可呢？

为欲曾千返，堕狱受烧烤，
然于自他利，今犹未成办。

因为贪欲受阻而嗔害他人，以此我经历过千百次堕地狱受烧烤的痛苦，但是，尽管受过如此多的苦难，对自己和他人的利益却毫无所成。

三界轮回中的众生，为无明愚昧覆心，不知取舍，为欲望所驱使而造作种种嗔害恶业，这些嗔害恶业成熟后，自己便于长劫之中堕入地狱受苦。《法华经》说：“以诸欲因缘，坠堕三恶道，轮回六趣中，备受诸苦毒。”在无始轮回中，这样的经历一次次重复着：于热地狱中和铁水一起烧煮，于寒地狱中与坚冰一起冻裂，于刀剑林中切为千片，于众合山的对击中粉碎如尘……这一切，每一个众生都无有例外的经历过，华智仁波切在《大圆满前行引导文》中说，每个众生以贪心的缘故，在无始轮回中，断过的头和肢体不计其数，“仅仅曾生于地狱时，所喝过的铜汁铁水比四大海洋的水还多”。虽然受了这么多的苦难，然而受这些苦为自己和他人带来过什么利益呢？什么

利益也没有，所受的这一切苦害，没有丝毫价值。地狱中的痛苦煎熬，是否能为自己或他人成办解脱义利呢？如果能的话，我们早应该解脱了。无论怎么去看，这种艰辛毫无义利，人们在世间最大的遗憾和痛苦就是自己的努力付之流水，得不到有益的结果。我们在平时总是为自己付出的艰辛得不到结果而遗憾，但自己在轮回中毫无义利受地狱之苦，难道不是更让人感到锥心刺骨的遗憾吗！

在轮回中，每个人都曾无数次地堕入地狱，受过无数的痛楚，却没有成办丝毫的义利，有的人一想到这些，也许会闷绝过去吧。同样，在无始的轮回受生过程中，自己也曾无数次地堕入饿鬼、旁生趣，华智仁波切说：“如果把曾经生为蚂蚁等小含生的肢体堆集一处，将比须弥山王还高。”这些过程中所受的痛苦又有多少呢？就是转生在人道，修罗道，感受过的饥渴寒热病痛，杀害恐怖等痛苦，同样也是无法思

议。这一切痛苦我们都忍受过来了，然而这些艰辛为自他却没有成办丝毫的利益，那么现在为了自他究竟的成佛大事业，去忍受修行中的一点点小苦，那又有什么不能呢？

有些人或许会想：轮回痛苦只不过是佛经中的一种虚构，地狱恶趣不会有那么吓人吧？有这种想法的人，他真正堕入邪见网了。《涅槃经》中说：“有信无解，增长无明，有解无信，增长邪见。”乔美仁波切说过：“听了善法的功德，恶业的过患，地狱的痛苦与寿命等，但自己不承认，这种人的邪见罪业，比无间罪还重。”大家仔细观察自相续，如果有这类疑问，那就要倍加注意了。轮回本来就那么残酷，只不过是凡夫的心智为业障烦恼所蔽，无法回忆自己往昔所受的痛苦，也不能像出世圣者一样现量见到轮回为纯苦之蕴聚处。我们的记忆力，隔天的事就会忘记；视力对几百米外的物品就无法看清；我们的智慧，连

自己身体的结构都弄不清；自己就像井底之蛙，怎么有能力去否定佛陀那大海般无有边际的智慧境界呢？

我希望大家对此反复去思考，对有关轮回因果方面的教言多加阅览，这样自己的信心也就会渐渐提高。否则你抱着邪见去闻思佛法，相续被染污了，即使行善也不能趋入解脱圣道，只有增加罪恶而已。如果我们对三宝具足正信，那么了解到地狱痛苦后，自己就会自然地生起厌离心与向道的决心，这时对修行小苦也就能毫无怯弱地安忍，而自己进一步的修法也就有了基础。否则，你天天去学大圆满、大手印，而对因果轮回等基础加行法不具信心，那就如同《百喻经》中的愚人，不要基础的第一、二层楼，只要空中的第三层楼，这样的痴心妄想，绝无成功的希望！

安忍苦不剧，复能成大利，
为除众生害，欣然受此苦。

忍耐怨害的痛苦并不那么严重，又能成就自他的大利益，因此，为了消除众生所有的苦难，我应当欣然忍受这点轻微的痛苦。

对于一般凡夫来说，修安忍的确是一件苦行，因为人们很不愿意自己和亲友受到别人的轻蔑讥谤损害。在生嗔对境前，要完全与我执烦恼习气相背而行，一般人确实有困难，但是有理智明因果事理的人，对此并不会感到困难。因为他知道这种痛苦与轮回恶趣痛苦相比起来，是微不足道的，而以此小苦能为自他免除无量剧苦，带来无量的安乐，所以，智者能以欢喜心去付出这点小代价，去息除父母众生的无尽苦难。

这是以修安忍的痛苦程度与所得利益对比而劝修安忍，也是每一个修行人必修的窍诀。自己或自己所执著的对象在受到他人损害时，如能运用这个方法，以自己正在忍受的痛苦与恶趣痛苦相比，与生活中那

些毫无意义的痛苦相比；考虑自己以这点忍苦的小代价，将来会带来的利乐，想想自己救度众生的誓言，自己马上就会坚强，安然不动地忍受一切。

人与人之间，因错综复杂的业缘，各种各样的矛盾冲突不时会发生。遇到这种情况时，不管如何，我们首先要观察自心，如果心态不太对劲，马上就要观修殊胜的对治法。虽然说“难行莫胜忍”，但这种艰辛困苦比起恶趣痛苦来，还是相差得太远太远，甚至与我们日常中的一些寒热病痛等苦害比起来，也是相差甚远的。更何况修安忍在当下就会使自己、对方降低冲突，减少苦害，而于长远看，修忍的利益无有穷尽。释迦牟尼佛修习菩萨行的时候，修习过很多安忍苦行，如世尊在转生为忍辱仙人、龙王、鸽子等修习菩萨行的时候，为了利益众生，忍受了割截、烧烤种种难以想象的苦害，由此而迅速积累了巨大的成佛资粮，使无量众生得到了佛法甘露的恩泽，永远解脱

了三界痛苦，得到了究竟的安乐。所以，修安忍虽有一些小苦，但利益却是无可比拟。作为本师释迦牟尼佛的弟子，发过誓愿要断除三界众生的无边苦难，理应心甘情愿地为此而忍受种种逆境痛苦。不仅如此，我们还应当对自己有忍受痛苦的机会生起无比的欢喜之心，因为你如果感受到了修行大道中有荆棘刺痛自己，那就证明你在前进，而大道的尽头就是能赐予一切众生永恒大安乐的佛果啊！《积集经》中说：“众生因贪欲在地狱和阎罗世界受剧烈痛苦，而佛子为了菩提，面对断头、砍肢等各种痛苦，有何不能忍受呢？”《经庄严论》也说：“具有大慈大悲者，以欢喜心接受他人的损害和对众生有利益的痛苦。”

我们在这段时间闻思修习安忍品，很多人的相续确实从这些教言中得到了利益。有几个人昨天遇到他人无缘无故的打骂侮辱，但他们都想道：“噢，现在上师正在给我们传讲如何修习忍辱，自己应该循之

好好修习。阿弥陀佛，不管如何，对这些伤害我应该忍受。”结果也就皆大欢喜：对方心满意足；他们几个人也感到战胜了烦恼；我也很满意自己的讲法起到了作用。希望你们在这样的基础上，继续努力，进一步要求自己以宽容慈爱利他之心，接受他人的损害。大家要处处以大乘佛子的身份提醒自己，放弃自我与我所的贪执，并且时时要想到众生都在贪著那些毫无意义的目标，到处在干非法恶业，以此他们难免时时遭受巨大痛苦，为了引导这些父母众生脱苦，应如大地一样，去承受一切苦害，努力修习，求证圆满的菩提。

癸四（于敌造福者修安忍）：

人赞敌有德，若获欢喜乐，

意汝何不赞，令汝自欢喜？

倘若有人称赞你的敌人有功德，因而获得了赞叹

随喜的快乐，那么意识啊，你为何不同样称赞他，而让自己也一起快乐呢？

凡夫都有一些怨家仇人，彼此间由于种种恶缘，相遇时心里总有一些不自在。如果听到有人对这些怨家赞颂恭敬，称扬他的财富、权威、知识、修养等等，一般人的心里马上会生起不乐意情绪，甚至于生起嗔恨烦恼。这是在日常中我们常遇到的生嗔对境，也是必须对治的一种恶习。

他人在赞叹怨敌时，赞叹者和怨敌都会生起欢喜心，为什么呢？因为他人去真正赞叹随喜某人，肯定对被赞叹者某一方面的功德非常钦佩、欢喜，以此怀着恭敬、欢喜去赞叹时，双方都会为此而愉悦，这也是人之常情。他们为此而其乐融融，心中感受到快慰安乐时，我们如果按道理，也应去使自心享受这种和谐的安乐。怨敌有优点和功德，我们如果去欣赏和赞叹，自己也会从中得到随喜的安乐；如果以憎厌的

态度去对待，那得到的只有不悦意、嗔恼痛苦。而且我们都是发过菩提心的大乘修行人，每天念经时，都要先念：“愿诸众生永具安乐及安乐因……”既然每天都是这样发愿，那他人今天已经得到安乐和安乐因，我们的愿望已得到了部分的实现，理所应当生起欢喜。

但人们总是颠倒行事，见到有人赞叹与自己关系不好的人，就极为不快，好像心头压了大石头一样难受，即使这些赞叹是合乎事实的，自己也会不承认，千方百计地找借口刁难，这种做法其实是一种很卑劣的行为。作为修行人，公平正直是必需的人格，麦彭仁波切说过：“公平正直天人道，虚伪狡诈邪魔道。”我们如果想做一个真正的修行人，那么不管别人与自己的关系如何，都应以公平正直的心去对待，对别人的功德应予以正面承认，也应以宽坦慈爱来包容一切人，为他们的安乐而高兴。《法华经》中说：“为一

切众生，欢喜而爱敬。”大乘修行应以慈爱恭敬对待一切众生，让他们生起欢喜心。如果我们有了这样的爱敬心，能去公平正直地对待自己的怨仇，那么在他受到别人赞叹时，不但不会生嗔恨，而且能生起随喜心。

如是所生乐，唯乐无性罪，
诸佛皆称许，复是摄他法。

赞叹随喜所得到的安乐，是清净的安乐不杂任何罪恶成分，诸佛圣贤们对此也称赞认可，而且这种随喜也是摄受他人的方法。

赞叹、随喜他人的功德，能使自己他人受用安乐，这种安乐是纯净的善法，它的根是欢喜心，现行是安乐，果亦是安乐。赞叹随喜从暂时和究竟、即生和来世等各方面观察，都是安乐之源。作为修行人，非常需要借助这些方便法保持一种恬静而轻快的

心态，断除内心的痛苦。因为在人世间这样如同火坑一般的险恶苦境中，痛苦障难必然是少不了，只有保持一种安乐的心态，对这一切才能正确地对待，顺利地将苦难转化为修行助缘。在《漫步人生的花园》中有一个故事，说一个很富有的人恒时为痛苦所折磨，他四处寻找快乐，询问了很多，然而世人谁也没办法给予他快乐。后来有一个人告诉他：如果你能找到那位世界上最快乐的人，把他的衬衣要来穿上，那么你就会得到快乐。于是他很努力地去找那个最快乐的人，终于得知这个人在一处寂静的森林中。他到了林中，看见了一个显得很自在的修行者，便问：“你是不是那个世界上最快乐的人？”修行人说：“也算是吧，我现在没有丝毫痛苦。”富人迫不及待地说：“我是一个到处寻求快乐的人，听说你有一件衬衣，谁穿上就可以摆脱痛苦，获得安乐，请你赐给我吧！”修行人告诉他：“其实我什么衣服也没有啊！”富人听了修行人的回答，终于明白了“世界上最快乐的人，

原来就是没有贪欲的人啊！”快乐的源泉在于没有贪欲束缚的心灵，而不在于外境，他明白了这个道理后，终于得到了快乐的人生。作者在这个故事后面说：“真的是这样啊，财富、地位、美貌、才华并不会给人快乐。有一次在街上看到一辆非常豪华的奔驰牌小汽车，里面有一位年轻而美貌的姑娘在哭，当时自己想：拥有昂贵的汽车，又如此年轻美丽的姑娘，她为什么不快乐呢？看样子，快乐的确不在外境，而是取决于自心。”

所以，我们一定要注意调治自心，要不然外境再好，自己也会非常痛苦。如果自己能净化自心的烦恼，原先让自己感到痛苦的事情，都会变成安乐。以前藏地有一位大德，“文革”时人们每天都要批斗他，但他却显得特别安乐，在私下告诉别人：“我这一生从来没有享受过这样的欢乐，现在我每天都在修安忍的欢喜之中。”我们的修行如果能到达这种境界，则

不会为一切逆境所阻，从一切人的功德中都能生起随喜赞叹的安乐。

这种安乐也是诸佛菩萨所赞许的，如本师释迦牟尼佛在《般若经》中说：“应欢喜赞叹修行六波罗蜜多者。”随喜他人的功德，实际上也是诸佛菩萨高僧大德们摄受众生的一种殊胜方法。菩萨行中有六度四摄法，四摄当中的爱语就是以慈爱恭敬的语言来赞叹别人，鼓励别人勤于善行。很多的高僧大德们在利益众生的过程中，也是经常利用这种方法，使人们生起很大的欢喜心与信心，许多抱有成见的众生，也往往以此而生起安乐。

谓他获乐故，然汝厌彼乐；

则应不予酬，此坏现后乐。

如果说，赞叹将使敌方获得快乐，而你却不希望他们得到快乐，那么你也不该支付酬资使你的仆人快

乐，但是这种做法，今生和来世的安乐都将失去。

如前两颂中所说，别人赞叹我们的敌人，赞叹者与被赞叹者都会从中获得安乐，但是，一般人却会因此而非常不愿意。听到别人这类称赞的语言时，心里如同有虫子爬一样非常难受：“啊，你不要说了，我不爱听这些。”脸色当场就会阴沉下来，由于嫉妒等烦恼作怪不满意他人获得欢喜、安乐，进一步则对此生起憎恨之心。按照这种做法，人们也应该不给自己的仆役下属支付酬资，不让他们得到欢喜安乐。然而一般人却不会这么干，因为人们明白如果这么干，会使下属心生不悦或背离之心，自己立即就会遭受损害，而且后世也会因此而得到不安乐的果报。

我们在平时的这些心行意乐，只要用智慧去分析，就会发现有许多愚昧的颠倒偏执。别人赞叹我们的怨敌，他们都因此而获得快乐，但是我们却在嫉妒嗔恨毒火的灼烧下痛苦不安。他人的安乐善行，自己

不随喜生乐，偏偏要去嗔恨使自己得到痛苦，这样自找苦吃，确实是不可理喻的一种怪毛病。自己如果想要得到快乐，就要先让别人得到快乐；如果想让别人痛苦，那么自己必定会先得到痛苦。这个道理我们在面对自己的眷属仆役时，好像都会明白，但面对自己的怨敌时，却将它忘得一干二净。我们知道，如果苛刻对待自己的下属，不给他们支付工资报酬，他们马上就会离开或罢工，让我们在现世中受到苦头；而且按因果规律，我们后世的安乐也就要因此而失去。那么自己去嫉妒、嗔恨怨敌，不想让他们获得安乐，而想让他们处于痛苦之中，这种做法同样不会超越因果规律，同样也要为此而失坏当下与后世的安乐。

为自己的怨敌得到安乐而生嗔，这种做法除了给自己制造苦因苦果外，别无作用，作为大乘佛法的学人，应该明白这个道理。如果自己不断除这种愚痴、狭隘的心念，就会从根本上违背上师三宝的教言。大

家应该在这点上多加修行，观察自己对敌方的仇恨憎恶心，到底有什么正当的理由，能为自他带来什么利益？经常这样去想，将所学的安忍修法，运用在自己所怨恨的对境上，如果能够使自心有变化，嗔恨烦恼渐渐得到调伏，那就证明你的闻思修行没有停留在文字与口头上。不管自己的嗔恨烦恼有多强烈，噶当派的格西们说过：“人的心，最大特点就是能够如面团一样改造成所希望的状态。”只要能一点点地去利用所学窍诀实修对治，最刚强的心也能调柔，安忍度一定能圆满。

他赞吾德时，吾亦欲他乐，

他赞敌功德，何故我不乐？

当别人称赞我有功德的时候，我也希望他得到赞叹随喜的快乐，然而当别人称赞我的仇敌有功德时，为什么我就感到不乐意呢？

一般我们受到他人的赞叹时，心里自然会生起快乐，同时也希望赞叹者生起安乐。乐于接受他人对自己的赞叹，也是人之常情吧，但是对此智者和愚者的表现却是截然不同。愚笨的人一听到别人称赞，马上就会忘乎所以，得意忘形，根本不会去判断他人的称赞是否合乎实情，也不知道如何正确处理这类事情。而智者不一样，他无论在何时，都会保持宁静、稳重的心态，别人无论如何称赞，也会以冷静清醒的头脑去对待。他不会为虚假的吹捧而动心，如果是他人真诚的赞叹功德，智者也会淡然处之，将这些功德回向给所有的众生，愿他们都得到安乐。

听到他人赞叹时，人们都会很高兴，也愿赞叹者也生起如是安乐。但他人如果去称赞自己不太满意的对象，人们的心马上就要发生变化，虽然他同样地在称赞善法功德，同样地在发随喜心，而一般人的心态却会与他人称赞自己时截然不同，马上就会对他人

的随喜心生嗔恨：“哼，你居然这样赞扬我的仇人，真可恶！”同样的随喜善法，为什么要对此区别对待呢？难道是某种功德优点在不同人的身上有不同性质；或是他人随喜怨家仇人的功德，这种行为是恶业，对我们有损害；这些我想无论如何去观察，也是不会成立的。比如说，某人与你关系不好，而与你同时背诵了《入行论》，其他人见后，真心地赞叹你：

“啊，你真了不起，智慧如何如何……”这时你肯定在内心也会希望赞叹者得到安乐与功德，但是接着他又去赞叹与你关系不好的那位背诵者：“啊，你真了不起……”这时你心里却会生不起安乐。那么分析这种情况，同样是背诵一部论，同样是赞叹随喜这种功德的善法，对此没有任何理由去一喜一恶地分别对待；他去赞叹另外一人的举动是清净的善法，对你的善法功德、身心等等各方面，也不会有任何损害。导致这种区别的原因不是别的，而是我们内心的嫉妒嗔恨烦恼，如果不去克制自己，随顺这种烦恼，对他人

生起不乐，无疑要造恶业，导致自己今生后世更大的不乐果。

我想：《入行论》中的这些教言，不管是对讲经说法的法师，还是常年住山闭关的修行人，或者是城市乡村里那些忙碌的世人，都是适用的。如果相续中对这些教言生起定解，那么他的一生将会减少许多不必要的痛苦，得到真正的人生安乐。很可惜我们很多人在小时候，没有得到这样充满世出世间智慧的教言，因而在长大后，面对复杂的社会环境，往往不知如何处理。在藏地，最近有几所师范学校安排过学习《入行论》的课程，那些学生毕业后，在人格、工作能力各方面都显得很突出，得到了很多人的赞叹，他们也以善良的人格影响了许多人。

初欲有情乐，而发菩提心，
有情今获乐，何故反嗔彼？

我原先希望一切有情都能获得安乐，因而发起了“成佛利众生”的菩提心，现在有情自己获得了安乐，为何我反而要为之而嗔恨呢？

我们初入大乘时，曾祈请十方诸佛、大菩萨、金刚上师为自己作证，发下誓言：为了让一切众生都获得无上安乐，自己一定要为此而努力求证菩提。现在有些众生因受到了别人的赞叹或因赞叹随喜功德而获得了安乐，这时候，如果我们为此生起嗔恨，这种心思与自己当初的誓言，完全背道而驰。当初在诸佛圣尊前信誓旦旦，而在实际行动中，却与之完全相反，这种做法是背信弃义的小人行径。

我们学大乘佛法，初入门时发的愿很广大，而现在面对他人的安乐，按道理应生起欢喜，因为自己在发愿时，并没有说“愿除怨敌以外的一切众生获得安乐”，而是说“愿一切众生都得到无上的安乐。”现在却要对众生的安乐生起嫉妒嗔恼，难道忘了自己

的菩提心誓言，难道自己不害怕舍弃菩提心誓言的堕罪吗？如果我们能想到这点，就一定会为此而克制自己，忍受这种不乐而不让它发作。麦彭仁波切说过：“我执烦恼如同毒树，应从根本上断除。”大家应当省察自心烦恼之根，随时随地都应应以有力的手段去断除，不然在遇到他人受安乐等外境时，自己的烦恼毒树又要发芽生毒果，这样就太可叹了。

初欲令有情，成佛受他供，

今见人获利，何故生嫉妒？

最初发心时，想令一切有情成佛而普受三界众生的广大供养，现在看到别人获得了一点微薄的利敬，为什么嫉妒苦恼呢？

大乘佛法的学人，在受菩萨戒时，都要发愿：“愿一切众生得证无上安乐的正觉果，成为三界众生的应供之处。”具足了这样的愿菩提心，方能得到菩

萨戒。我们各自观察自己，当初面对诸佛圣尊，确实是发过这样的善愿：“愿一切众生都能获得无上的安乐果”，并没有说：“愿我和我的亲友都得到安乐，而怨敌们一点也得不到。”但是，现在看看自己平时的心行，其实有许多地方没有遵循誓言。别人出于欢喜心，给那些与我们关系不好的人，做了一点恭敬赞叹、供养，我们在见到后，嫉妒之火马上就会燃烧起来。（这种嫉妒也属于嗔恨烦恼，《阿毗达磨》中说：“为贪名利，不耐他人之圆满，属嗔之不乐法即嫉妒。”）

现在他人所得到的只是一些极微小的利敬，这种小利敬与成佛得到三界众生广大供养的利敬，相比之下，自是极为渺小。原来发愿要让所有的有情成佛，得到三界众生的广大供养恭敬，现在却为他人所得到的小小利敬大发嫉妒憎恨，现在所行的与自己的初衷完全相反，是不是自己已舍弃了菩提誓言呢？如果害怕舍弃菩提誓言的严重堕罪，那为什么在怨敌获利时

生嗔恨烦恼呢？

仔细去分析，就会知道自己为敌获利而生嗔是极不如法的行为，由于平时没有保持正知正念，而随顺了自己的烦恼，才有这种恶劣的心行，如《地藏十轮经》中说：“善男子，有诸众生……于他所得利养恭敬世所称誉深生嫉妒，常自追求利养恭敬，世所称誉曾无厌倦，恒自赞誉轻毁于他。”我们都不想继续为无明所蔽，不想继续陷于可怕的轮回苦海，那为什么不安忍克制嫉妒烦恼呢？

所应恩亲养，当由汝供给，
彼今已自立，不喜岂反嗔！

众生都是你应该赡养的恩人和亲人，应当由你亲自供给他们生活利养，如今他们已经靠自力得到了一些利乐，难道你不但不高兴反而还要生气吗？

世间人在成年后，就应当孝养父母，这是人们应

有的道德义务。如果有人不念父母长辈的养育之恩，不承担赡养父母的责任，那么他就是忤逆不孝道德败坏的恶人，人人都会耻骂这种人；如果还有人更为恶劣，不但不赡养父母，当父母凭自力得到一些资财安乐时，他不但不欢喜，反而生嗔恚，想尽一切办法去阻止父母得到安乐，那么这种人更是万恶不赦的恶徒，现世将可耻地受到处罚与道德的谴责，他们的后世，其命运也就会更为悲惨。

大乘修行人因知道轮回中的一切有情都曾做过自己的父母，对自己都有莫大的养育之恩，因此在受菩萨戒时，自己发愿要去利益一切父母众生，将他们都安置于无上大安乐之中。初业修行人自己的能力还不足，不能立即去广大利益父母众生。此时如果父母众生以自己的福业与努力，得到了一些利乐，按理我们应该很欢喜，希望他们能得到更多的安乐。然而在现实中，我们有许多做法却是与此相反，某些与自己关

系暂时不大好的众生，以他们自己的福善获得了一些利乐时，我们往往因此而不乐，生起嫉妒嗔恼。这种行为，与世间那些不但不赡养父母，反而要为父母靠自力得到安乐而生嗔的逆子，又有何差别呢？大家仔细想想，不管众生现在与自己的关系如何不好，他们无疑也一样地做过自己的父母，本来应由自己去给他们提供安乐，我们也曾发过誓愿要这样做，现在他们靠自力而得到了安乐，我们又有什么理由不去为此而生起欢喜心，有什么理由去生气呢？

有些人在现实中，心里往往要为他人的获利而波动，生起嗔恼，这都是自己的嫉妒心在作怪，一些本来值得高兴的事情，由于它的染污，变成了生嗔恼的对境。因此，如果不以正知正念监察调治自心，坚忍地对治嫉恨烦恼，自己便要干一些愚痴而又卑鄙的恶业。

不愿人获利，岂愿彼证觉？

妒憎富贵者，宁有菩提心？

如果不愿众生获得一些小利益，怎可能希望他们证得无上菩提呢？嫉妒、憎恨别人富裕尊贵的人，怎么会有菩提心呢？

有些人会大言不惭地说，或只是在心里悄悄地为自己辩解：“我只是不希望他人在世间法上太过分了，世间八法是众生的轮回之索嘛！至于出世间的功德我是很随喜的。”大家好好去省察，这种心念到底是出于嫉妒烦恼，还是真正地出于慈悲呢？三毒烦恼是不可能与大悲智慧同存一体的，如果对众生的一点点世间利乐都要生起不乐嗔恼，那么你不可能心甘情愿地看到众生得到无上佛果的大安乐，更不可能愿意去作众生解脱道上的阶梯、仆从。菩提心的狮乳只可能存在于清净的金器中，像那种连他人一点小安乐都要去嫉妒憎恨的不净相续中，是不可能存在的。

假如有人不能容忍别人的小安乐，而他说自己希望所有的人都得到无上大安乐，要去帮助所有的人得到无上安乐，这种话谁会相信呢？就像有人见到别人靠自力赚得了十元钱，都要发起嫉妒憎恨，那么他不会愿意给很多人布施大财富，比如说给每人一百万元，这种事的可能性绝不会有。狭隘悭吝的心相续中，怎么会有这样的善心呢？如果我们不能容忍他人的小安乐，那么也应知道，自相续中绝不会存在着大悲智慧的菩提心。有菩提心的人，内心恒时充满了愿一切众生都离苦得乐的善心，不论见到谁得到了富贵安乐，都会生起由衷的欢喜。而无法忍受别人安乐的相续中，充满了嫉妒毒火，心田已被烧焦了，菩提心萌芽还有可能生存吗？

修行人应观察自心，如果希望自己生起稳固的菩提心，当如《狮吼经》中所说：“从此之后，我应忍耐他人之富贵圆满，不起嫉妒之心。”如果对他人

的富贵生起了不乐之心，嫉妒嗔恨的魔王就要将自己的菩提心国王从王宫中赶走，而由他们来执政，将我们驱入轮回恶趣痛苦之中，这样的下场，我们谁也不希望出现吧。有的人嫉妒恶习特别深，看到任何人超过了自己，就要生气，这种人当反复思考，这种心行能为自他带来什么样的好处呢？如果真正能认清这种烦恼的危害性，就一定会以大决心去安忍，不让烦恼得逞。

若已从他得，或利在施家，

二俱非汝有，施否何相干？

如果仇敌等人已从他人那儿获得了利养，或者那些利养仍然留在施主家中，这些都没有你的份，别人对怨敌施或不施与你有何相干呢？

别人已经得到或没有得到利养，我们都不应生嫉妒心，为什么呢？如果敌人已经从别人那儿得到了

利养，那也没有伤害到你的一丝一毫利益，与你毫不相干，你为何生气呢？如果施主没有供养敌人，你也得不到丝毫利益，也与你毫不相干，你也没有必要高兴。这两种情形都与你毫不相干，而你如果在一旁一时欢喜一时烦恼，像疯子一样，这又有何意义呢？

施主对我们的怨敌施与不施，决意权在他自己，与我们无任何关系。他出于信心供施别人，这是他积累福德的方法，我们为他而烦恼，白白地造恶业，这是很不明智的做法。想象一下，一个与自己不和的人，有一个大施主供养了他，那只是他们两个之间的事，根本与我无关系，也没有损坏我点滴的利益，我如果在一旁嫉妒嗔恼，要死要活的，这是不是有点神经不正常啊！如果施主出于某种考虑，没有供养我们的冤家仇人，那我也没有得到什么利益，我又有什么理由去高兴呢？然而在平时，人们如果不注意，为嫉妒烦恼所支配，经常就会闹出这种可笑可叹的事。

修行人如果不断除名闻利养方面的贪欲，那么自己所谓的修行便变得毫无意义。不管你以前有多大的功德，一旦为名利而动心，为自己的怨仇获得利养而嫉妒憎恨，那么一切修行功德也就会立即荡然无存了。格西仲敦巴曾问阿底峡尊者：“由于希求现世的快乐和利养恭敬等，而造作诸业，有什么果报呢？”尊者回答：“地狱、饿鬼和旁生！”如今国内外有些人，为了某些有财产的施主而勾心斗角，相互生烦恼，实际有什么必要呢？如果别人得利，我们应当随喜，如果别人得不到，也对自己没有什么好处，而自己为此生烦恼，这些恶业是不会有他人代受的。作为修行人，我们应学习以前噶当派的格西们，彻底舍弃今世，最好像奔公甲格西一样，如果发现自己对施主们的供养有贪心染污，即不再受供，这样的话，自己就不会为了今世而造不善业。

何故弃福善，信心与己德？

不守已得财，何不自嗔责？

为何要去嗔害别人而抛弃自己的福善、信心与功德呢？已经到手的功德善财自己不好好守护，为何不嗔恨责怪自己呢？

懂得因果道理的人知道，自己现世的命运是由宿业所引生，苦乐兴衰富贵贫贱等皆由宿业所感。《因果经》中说：“欲知前世因，今生受者是，欲知后世果，今生作者是。”我们现在所受的苦乐是前世业因所感，而自己当下所作的，又可感召以后的果。明白了这个道理，就知道自己的福乐利敬等等，只是取决于自己，别人不可能决定这些；而他人的利敬福乐等，我们也无法去改变决定。可以说是各自的福报与他人毫不相干，如果你得不到利敬，而他人得到了，这丝毫不值得去生嫉妒。你如果希望自己福乐圆满超过他，那你应积累福善，行善戒恶。如果不如此，反而去生起嫉妒恶心，那么这种恶业只有毁坏自己的福善、信心、持戒等功德。这样不但没有增长感召利乐

的福报，反而将已积累的功德善财给摧毁了，自己坑害、糟蹋自己，增加自己的痛苦，做这样的蠢事，如果真要生嗔恨责怪，对象理应是自己。

我们在今生得到了非常难得的人身，得到了难得的修福机缘，自己如果不珍惜利用，反而去生嫉妒恶念，摧坏自己今生后世的安乐，这种恶劣行径，确实是应深刻地作呵责，对它生起嗔恨而彻底铲除。博朵瓦格西说：“我最大的毛病是：别人有最大的功德我也看不到，别人最小的过失我也看得出来，而自己的过失最大也无法自知。”像博朵瓦格西那样的大德当然不会有这种毛病，他的话只是调化后人的一种方便，我们每个人应好好地内省，自己是否有这种毛病呢？

于昔所为恶，犹无忧愧色，
岂还欲竞胜，曾培福德者。

对自己以前所造的罪恶，你不但不忧虑愧疚、改悔自新，难道还想继续以嫉妒嗔恼去和其他有福德者争强好胜吗？

很多人有种种世出世间方面的圆满，如资财受用、地位名誉、才貌知识等等方面都超胜常人。在这种人面前，一般人便会去攀比，如果自己不及他，便生起嫉妒烦恼，而不去追寻其根源。如果是一个有智慧的人，他会明白这种差距是由于自己前世的恶业所致，因而生起羞愧，鞭策自己更精勤于善法。

见到与自己不和的人得到利敬而自己内心不乐时，作为修行人，理应明白这是自己往昔没有像他那样去造善业积累福德，而是造作了种种恶业，毁坏了自己的福德善根，熏习起了恶习所致。这时候，我们应当为自己往昔的恶业生起惭愧悔过之心，从此洗心革面，朝善业方面去努力。如果顽冥不化，丝毫不感到惭愧，还要生起嫉恨，想通过种种恶行去与他人一

竞高低，甚至想用卑鄙手段去损坏他人的福德果报。那么这种业际颠倒的心行将招感的后果，是不用言说而能自己明白的。如果你有这种心念行为，用不着到有神通者那里去问：“我前世是干什么的？以后怎么样？”看看前面所引《因果经》中教证便能明白。

根索曲扎仁波切在《妙瓶》中提到前面的数颂，是作者以智慧与烦恼相互辩论质问的方式，来抉择修忍是否合理、必要。这个辩论的答案，大家当然已经很明确了，那就不要将它搁在书本上。自己也应经常诵习，用智慧去思辨，和烦恼经常去辩论斗争，这样自心中的智慧一定会压倒烦恼，得到胜利。现在是末法时代了，众生相续中烦恼更为炽烈，如果不依靠这些方便来增上智慧力量，那我们要战胜烦恼，无疑有许多困难，望每一位有志者自勉。

壬二（于所欲阻碍者修安忍）分二：癸一、阻碍敌受不欲者修安忍；癸二、阻碍吾或吾友者修安忍。

癸一（阻碍敌受不欲者修安忍）：

纵令敌不喜，汝有何可乐，
唯盼敌受苦，不成损他因。

即使你的敌人受到损害而苦恼，这又有什么值得你高兴的呢？仅仅是愿敌遇害的希望，并不能成为他的损害因啊！

当敌人受到损害痛苦时，有些人会特别高兴，但有脑子的人应去想想：敌人受苦，我又能得到什么利乐呢？又有什么可以值得高兴的呢？然而大多数人想不到这一层，怨仇的财产、眷属、名闻等各方面受损，自己便会莫名其妙地感到高兴、得意，就像《大圆满前行》中所说的那位格西：“快给我煮上好茶，来听好消息——我的敌人破戒了。”这种心态愚痴而卑劣，于己无益于他无损，唯有自己积累恶业而已。大家在遇到这类事时，确实应好好地思维：“他人受

损害苦恼，我到底能从中得到什么利益呢？财富权力、名誉地位等等，难道在这些方面我能因此而获益吗？”如果能从中获益，按世人的逻辑，你去高兴，也勉强能说得过去。然而在事实上，怨敌无论受到什么样的天灾人祸，不管变得多么悲惨，对你自己也毫无利益。如果某人为一些与他毫不相干的事而幸灾乐祸，世人都会评论这种人是“小人”“良心不好”等等，都会瞧不起他，何况我们是修行人，对此应尤为注意。

生活中有许多人不明事理，对那些与自己不和的人总是怀着一些怨毒的心念，如“愿他倒霉、失败”“让他不得好死”等等，一些禀性不太好的人甚至经常这样咒骂别人。这样阴毒的发心，对于别人的成败兴衰，其实不会起任何作用，别人的遭遇只能由他自己所作的业决定，如果他的福德善根成熟，无论你如何盼他受苦，不会变成现实。但是，这种心念对

发心者本人却是有很大的危害，在《法句经》中说：

“意为法前导，意速意为主，如由极毒意，造作身语业，彼能令得苦，如轮断头例。”“如轮断头例”指以嫉妒发恶心的乞丐，遭到了马车辗断头颈的公案，这个公案在《大圆满前行引导文》中提及过。一个乞丐见到佛和众眷属去王宫应供，他大发嫉妒恶心：若我当国王，应尽断其头。结果当他在道路上睡觉时，为一急驰的马车辗断头颈而死。所以，一个人发恶心，对他人不会有什么损害，而自己却要以此恶业招感恶果，毁坏自己今生来世的福乐。在现实中我们可以见到一些孤独而又悲惨的人，他们的心地非常狠毒，就像毒蛇一样，因此谁也不敢去接触，而他们也只有生活在越来越悲惨的环境中。

作为佛弟子，善良是必需的人格基础。不管什么人，我们都应以慈愍宽容的善心去对待，别人再加害，自己也应安忍，而不能发恶心。以前宣化上人开

创万佛城时，可以说是呕心沥血，将他所有的力量都用上了，虽然这是他最珍重的事业，然而他说过：“如果有人来把万佛城摧坏了，我也是不执著、无所谓的，如果人人都能这样忍受伤，而以慈心相向，那天下就太平了。”我们应效之去反观自心，自己有没有对他人的嫉妒恶心，如果他人来摧毁我最珍重的东西，我会怎么对待呢？

汝愿纵得偿，他苦汝何乐？

若谓满我愿，招祸岂过此？

纵然能如愿以偿，仇敌都遇害受苦了，这又有什么值得你高兴的呢？如果说这样能让自己心意畅快，但是，哪有比这更容易招感祸害恶果的心态呢？

有些人对仇敌发恶愿，若正好仇敌因恶业成熟而遭到了不幸，那么在仇敌受到苦难时，你又能得到什么可以值得高兴的益处呢？仇敌的受苦对你的财产、

健康、福德善业等，无论哪方面去看，一点点好处也不会有。如《学集论》中说：“若火烧众生，炽然皆普遍，下至爪分量，于己亦无乐。”有些人会想：我不得利益无所谓，但仇敌的倒霉正好满了我的愿，难道这样不是值得高兴的事吗？这也是颠倒的想法，他人遭难并不是因你的恶愿力而成，这点在前面已经分析过了。他人只是在偿还自己的宿业，你的种种恶毒心愿并不能起到作用，也没有在他人身上结果，这又有何满愿消除心头之恨可谈呢？比如说某人伤害了你，你没有亲手去报仇，而他却业力成熟，寿尽而死亡了，这种事发生并不能说是你报仇雪恨了，也不能算是你满了愿。不但如此，如果你有这种幸灾乐祸的恶毒心愿，为此将要受到极为猛烈的恶报。意乐若恶地道亦恶，恶毒的嗔恼意乐是招致恶果最有力的因。如果一个人心怀这种恶念，在现世中就会招感种种灾祸，他的后世也会因此而堕落恶趣受苦。以前噶当派的格西香巴仁波切说过：“如果没有利他之心，此人

绝不会有菩提心，不属于大乘佛弟子。”所以我们平时修大慈大悲心非常重要，如果不观修宽容、慈愍，却去想害别人，对别人的痛苦而幸灾乐祸，谁有这种心，他就会如同饮鸩止渴者，喝的时候，痛快淋漓，但马上就会一命呜呼！

大家无论如何要注意，平时经常要用慈愍善良的甘露来滋润自心，以正知正念来调治自心，这样自心一定会得以软化。如果不能如此，心相续中的嫉妒嗔恼一旦乘隙打劫，自己的善法功德前途就会十分危险。

若为嗔渔夫，利钩所钩执，
陷我入狱篓，定受狱卒煎。

嗔恨烦恼就像渔夫抛下的利钩，若不小心被它钩住了，那我一定会陷身于地狱之篓里，被狱卒们丢进油锅里煎炸。

嗔恨烦恼残害人们的过程，就像渔夫钓鱼一样。

渔夫们钓鱼时，先以香喷喷的诱饵装在铁钩上，然后放在水中，鱼儿受不住诱惑去吞食诱饵时，便为铁钩所中，被渔夫拉上岸，装在口小腹大的鱼篓中，到了这时候，贪食的鱼便只有等着受热铁锅煎炸的悲惨命运了。众生在轮回中，大致也是如此吧，众生如同鱼，轮回如同河，无明五毒烦恼就像渔夫，处处给轮回河流中的鱼垂下了五欲的诱饵。人们一旦为之所诱，去吞食诱饵，就会为贪嗔等恶业铁钩所中，这时候那些烦恼渔夫便毫不留情地将人们装进地狱里，然后被狱卒放在热铁地上煎烧、油锅里烹炸等等。大家仔细想想，嗔恨烦恼残害众生确实是这样的，它随时潜伏在众生身边，用种种五欲诱饵引诱人们，为了得到这些，人们无知地吞下了包藏着烦恼利钩的诱饵，这时便要毫无自主地受折磨了。比如说，利养财产，这通常是很能诱惑人们的东西，当自己为此而动心，与别人生嗔恼时，便为无明嗔恨渔夫的铁钩所中，被

它抛入地狱。地狱也是口小腹大极难逃脱的器物，陷入其中的众生为罪业狱卒所折磨而长劫难出。

你们有许多人可能亲眼见过活鱼在油锅里被煎炸的惨状，有的人也可能见过鱼类为渔夫钓上岸，甩在热沙滩上而拼命蹦跳挣扎的情景。善天论师说：

“如同鱼儿在热沙中挣扎一样，众生在热地狱中的热铁地上受着无量烧灼之苦。”大家想想这个情景，观想自己如果落到了这种悲惨境遇中，那时候你怎么摆脱，怎么忍受？我想大多数人想到这些一定会生起畏惧，但一般人只会畏惧这样的苦果，而有智慧的人，他们会畏惧“因”——他们知道光是去害怕受苦果，而不去断除苦因是没有什么用的。然而堕地狱的因，如《正法念处经》中所说：“众生堕地狱，其因大嗔恨。”智者会畏惧嗔恨烦恼，如同畏惧地狱一样。

既然陷入了轮回苦海，无明烦恼就必然如影相伴，时时给我们垂下诱饵。当自己面对仇敌等生嗔境

时，无明烦恼便会更为卖力地催促着：“快，对他生气，去骂、去打！”烦恼毒钩包着令人动心的诱饵，时时都会送到每个人的嘴边，我们如果不时警惕，识别这些阴谋，会非常的危险。所以，希望大家对这个比喻经常忆念，经常去观察身心处境，看看烦恼铁钩是不是已经到了嘴边，再想想自己如果上钩，马上就要被装进地狱……那样，肯定能有力地制止嗔心的发作，因为我们毕竟都不会想受地狱痛苦的煎熬。

根索曲扎仁波切所著的讲义《妙瓶》在此处讲了许多教言：“我们对别人不能有任何恶意，心中不能想，口中不能说别人的过失。愿别人不吉祥，愿他遭受灾殃，家破人亡等等，这些恶的语言千万不能说，对待众生一定要有善心、悲心……”每一个明智的人都应尽力去遵守这些教言，小心谨慎，时刻记住自己是轮回海中的小鱼，千万要防止被烦恼钩所中。

癸二（阻碍吾或吾友者修安忍）：

受赞享荣耀，非福非长寿，
非力非免疫，非令身安乐。

受人赞美称誉的荣耀，既不能增加我的福德寿命，也不能增长身力或免除疫疾，更不能使我的身体健康安乐。

当自己的名闻受到损害时，应当看到所谓的名闻，其实对自己并无多大利益，因而不顾别人如何摧坏自己的名声，也应安忍不为所动。有些人特别执著名誉，古人说过：“名乃天禄。”将名誉看得比物质财富更贵重，而我们在小时候受到的世间教育也是“人活着，应流芳百世”之类。以此有许多人在遇到名誉受损时，马上就会勃然大怒，大发嗔恨而与别人拼斗。那么我们作为修行人，应如何正确面对这类名誉受损的事件呢？

首先应该知道所谓的名誉，到底能给自己带来

什么利益。虽然有很多人追求名誉，希望他人对自己赞美称誉，但这到底能为自己带来什么世出世间的利益，人们并不明白。当别人称誉自己时，大家去仔细观察：这种称赞是否能增上福德；是否能延长寿命；能否增长体力、减少疾病；是不是能够给身体带来健康安乐呢？确实不能的，所谓的好名声除了能让人得到一时精神陶醉外，其他没有任何实际意义，对自己和他人的今生后世也不会带来任何利乐。“名誉”在世人的心目中，如果没有加以观察，会觉得它真实的有主体存在，能给自己带来许多荣耀等等。如果去详加观察，它没有形体、颜色、大小，只是人们用语言安立的一种“虚名”，如同我们说“兔角龟毛”一样，只有一种虚拟的名称，而无实体。

我们经常可以看到世人对名誉的迷茫执著。比如说一些单位在年终时，总要评一些先进、模范之类的奖，得奖者在上台领奖时，往往高兴得脸色都变

了，有的激动得直哆嗦，好像已获得了最大的安乐，得到了无上解脱一般。其实，这些先进、模范之类的名声，其本身只是人们口头上的一种言语，并不值得去如此高兴。如果你非要高兴不可，其对象应该是自己一年中的辛勤工作，为他人为集体所做出的贡献等等，这些才是真正值得你高兴的，而名誉的有无并不能抹杀或代替这些真实的成绩。别人的赞美和称誉，是别人心中的感受，口头上言词，只是属于他们的一种事物，与我们有什么关系呢？这种只有言词影像的名声，能使我今生来世不受恶业报应，而只过幸福的生活吗？能使我长胖吗？能使我不生病吗？都不可能。在世间，有许多声名赫赫的大人物，不管他有多么崇高的名望，他活着时，生活中照样充满了矛盾与痛苦；死的时候，也与平常人一样，在病痛中挣扎着而断气。有些人认为：名誉可以给自己带来权威和办事能力。这其实也是非理的想法，世间只有能力和权威带来名誉，而不可能由名誉带来利益。而且名誉只

不过是一种福业的回音，一个人的福报如果消失了，名誉也就会马上消亡。有些人得到了名誉后，他的生活受用各方面也可能有些增长，但这并不是名誉给他带来的，而是他的福报感召。

名誉在生活中，往往要给人带来不胜其烦的骚扰痛苦。那些高名在望，笼罩着荣耀光环的名人，他们为此要付出相当大的代价。根登群佩大师说过：“高者有高者的痛苦，低者有低者的痛苦，如果不知道诸法的本性，那么不论哪一个众生都会有很多痛苦。”世间那些声誉显赫的人，在众目睽睽下，自己的一举一动言谈举止，每一件生活中的小事都会受到他人的扰乱，他得随时担心自己的名声、地位受损。声望越高，他的痛苦约束也就会越多，这就是所谓的“高处不胜寒”吧！不用以中观正理等出世的智慧去观察，从世间法去看，名誉对福德、长寿、能力、健康、安乐这五种世间圆满，也是没有什么用处的，反而有时

会带来众多不必要的痛苦。

有的人也许想：“为了度化众生，必须要有名誉，不然我一个默默无闻的小人，是无法广度众生的……”度化众生靠的是修证功德，靠自己的慈悲心和智慧。如果一个人具足了这些功德，即使他没有什么名声，也能够利益广大众生。一个真正成就者，一举一动，一呼一吸都能对众生有很大饶益，与他有缘者也必然能得到法益。西藏人有种说法是：“是真金，虽在泥土中也会发光。”你真正有了修证功德，就会像太阳升起来一样，不管乌云有多么浓厚，阳光也不会被遮挡的。如果自身没有功德，纵然名声如雷，但这除了给你带来麻烦外，也利益不了任何众生。自己没有功德而去到处鼓吹，到头来却根本倒不出一点佛法甘露，这与世间那些做假广告的商人又有什么区别呢？真正有功德的修行人，像密勒日巴尊者，即使他坐在山洞里修心，表面上他并没有与众生接触，但

在实际上他的利生事业非常广大。博朵瓦格西说：

“首先成熟自相续，初发心者应当作，利他为首佛未许。”初学者应首先调伏自己的相续，如果没有得到不为八法所动的坚固菩提心，而去行持利他，很可能是既不能利他又失自利，所以佛陀也是不开许的。

若吾识损益，赞誉有何利？

若唯图暂乐，应依饰与酒。

如果我能明辨利害得失，那么名誉和赞美有什么利益可图呢？如果我只是贪图暂时安乐享受的人，那么应去追求严饰歌舞醇酒佳人之类。

如果我们有智慧，通过上面的分析，就会知道名誉确实对自己没有什么利益可言。以前格西卡让巴说：“名誉是魔鬼对你的奉承。”这句话确实有道理，对修行人来说，名声是一种很厉害的魔障。有的人本来修行很不错，但一旦以某种因缘，他的名声远扬，

许多人来恭敬供养，这时他的心便开始变了，闻思修行放在了一边，天天去往名闻利养的粪坑坑里钻……从现实中去看待这些阴暗面，不是为了指责他人的过失，而为的是提醒我们自己：名闻是修行中可怕的魔障，对修行者根本无任何利益可言。大家都是修行人，现在开始就要加强这方面的修持，以后你们当中肯定有一部分人去当方丈、住持、名僧、名人，声誉鹊起之时，希望你们为自他负责，稳重谨慎去行事，不要为那些荣耀的彩虹而掉进恶业陷阱。藏族有句民谚说：“满瓶水无声响，半瓶水响叮当。”真正有功德有智慧的人，名声要去摇动他的心，不那么容易，而那些一知半解没有多少功德的人，一吹捧他就会“哗哗”地响起来。所以，希望我们能扎扎实实，稳重地把自己的瓶子里装满佛法功德甘露，不要随意让他人的吹捧而使自心失去宁静。

虽然名声是这样无用，有些人仍然会想：“名声

让我觉得特别快乐，所以我一定要去追求。”这种想法是眼光短浅的表现，如果一个人的理想只限于此生短时间安乐，而不惧怕后世恶果，那么他并不需要依靠这种虚无缥缈的名誉去满足自己。世间五欲的欲乐有很多，你辛辛苦苦绞尽脑汁地去追求名声，即使能得到，那也只能是昙花一现，在虚荣中迷醉只能维持极短时间。看世间那些所谓的名人在成名后，很快就会陷入失落与孤独感之中，空虚的高名使他失去了真实生活的大地，虚荣、陶醉的名誉肥皂泡很快就会破裂，让他陷入灰色冷酷现实中。现在那些所谓的影视歌星，如果你们能真正去了解，他们的生活确实是悲惨的。

如果只是为了一时的快乐，人们不用那么大费周折，造很多恶业去追求名誉，只需要用一些小小的不如法行为就可以暂时迷醉自己，满足乐感。世间人为了追求快乐，往往以严饰、歌舞、烟酒等等手段去

迷醉自己。本来藏族民间有种说法是“命中注定的事变不了，老年人脸上的皱纹平不了”，但现在这个比喻似乎无法再成立了，有的老年人到美容中心改造一番，七十多岁老人的外表，变成了二三十岁的年轻人模样，虚荣快乐能得到极大的满足；现代的影视节目，动辄花费亿万资金，也能使人们的耳目感官得到很大的满足快乐；还有西方的嬉皮士等，他们用大麻、海洛因、致幻剂来刺激自己，声称可以得到天人的乐感……虽然这些行为也是不如法的，下场也非常悲惨，但比起追求名誉而得到的虚荣满足，他们不用那么劳累，而且相比之下，造的业也不会有那么多。所以，在不计一切后果去追逐安乐的行为中看起来，追逐名誉也是很愚痴的行为。

若仅为虚名，失财复丧命，

誉词何所为？死时谁得乐？

如果只是为了虚名假誉，不但损失财产，还白白

浪费宝贵的生命，得到名誉的言词又有什么用呢？在死的时候，美名又能令谁快乐呢？

从古到今，人们为了虚假的名声，有的不惜一切财富，有的不惜生命、人格等等。这些有的也为世人所赞，有的也为世人所鄙夷，不管哪一种，我们去公正地观察，他们以生命财产去换取名誉，这种做法到底有什么意义，是否会为他自己、别人带来利益呢？如果他失财丧命抛弃一切而求得的名声，能对他自己或别人带来现世后世的利乐，那么这是有意义的事，值得去正面肯定。但是，我们去前前后后地观察分析，世人这类举动大多是盲目而愚昧的行为，根本不可能为自他带来什么利益。

在世间，有些人为了求美名高位，耗尽家财或去收买人心、换取高位；有人为了所谓的“洗刷耻辱”“顶天立地”的名誉，去不计生死的拼杀；有人甚至明明知道要牺牲宝贵的生命，但为了一时的面子等这样无

谓的名声，仍自投虎口。民间有这种说法：“懦夫活一百年，不如英雄活一天。”有些人生性豁达，不计财利私情，但一旦他们觉得自己的名誉受到了损害，马上就无法忍受，认为自己如果不去为此伸冤报仇，就没脸面活在人间，因而不惜造杀害众生的恶业，也不惜自己的生命家财，去与他人拼斗。然而这种行为在世间智士看来，也只不过是“匹夫一怒，流血数步”的莽夫行为，根本不值去提倡，有远见的人也知道：“小不忍，则乱大谋”“忍得一时之气，获得百年之福。”这种求名的举动不但无有义利，反而有害。

世人这样耗财丧命，也许能换来一些人的称誉，然而这些声誉只是一种口头上的言词，对自己又有什么实义呢？比如说，有人给自己加上了英雄、大人物、好人，或者说你是无敌、第一大亨、长寿第一等等无数美名，我们从各方面去观察，这些在实际中对

你不会有任利利益。如果言词名称对人有利益，那么我们谁都可以去给自己加上一堆美好的言词，让自己得到利益了，而实际上，这些只有让你迷惑受骗，丧失利益。就算你能从这些美名中得到自我陶醉的快乐，而在死的时候，这些美名是不会让死主阎罗对你宽容的，这一切都会空留在世间随风飘逝，但你为这些虚名所造的业，却一丝一毫也不会空耗。

如果世人将往昔追逐虚名的财富、生命、能力等全部用在善法上，用在二利事业上，那么不要说世间那些虚名的小安乐，解脱成佛的无上大安乐也已得到成就。但可惜的是，世人对此却愚昧无知，不懂得这样去取舍。我们每个人在轮回中也曾有过这样的愚昧行为，现在既然明白了，应迅速放下这些徒劳无益的追名行为，如果将这一切力量都扭转到修习不为名誉受损而嗔的安忍上，安忍修习一定会迅速圆满。

沙屋倾颓时，愚童哀极泣，

若我伤失誉，岂非似愚童？

当用沙游戏堆成的房屋倒塌时，幼稚无知的孩童就会为之伤心哭泣，同样，如果我为失去虚幻的名誉而伤心，那么我岂不是像稚童一样无知吗？

在圣者的眼中，世人追名逐利的生活像幼稚的小孩做游戏一样，把那些虚假的东西当成了真的，而患得患失，无谓地受苦。

孩童非常幼稚，没有辨别真假的智力，他们在沙滩上做堆沙屋的游戏时，对自己用沙构成的小屋非常爱惜，把这些当成真的生活乐园一般，这样的游戏你们有许多人都玩过吧。我去泰国的时候，有一次在海滩上散步，看见许多小孩在玩这种游戏，堆城堡、挖沙洞，顶着烈日玩得兴高采烈，他们叽叽呱呱地似乎在说：“这是我的房子，那是你的……”寂天菩萨当年可能也在印度南方的海滩上见到了这种景象，因

而触动了与众生的慈愍之心，将这些做比喻用在了论典中。小孩子做这样的游戏时，由于他们把这当成了真实的，而沙屋呢，又很容易倾塌，因而这经常给他们带来了家园毁灭的痛苦伤感。每当沙屋倒塌时，总要引来一阵伤心的哭泣：“呜！我的房子倒了，家没了……”我们牧区的小孩，通常玩的不是堆沙屋，而是“放牦牛”，各自捡一些好看的黑石头、白石头，放在草地上作为牦牛玩，有些顽皮的小孩喜欢抢这些“牦牛”，因而经常要引发其他小孩子的痛哭：“啊！你把我的牦牛给偷走了……”然后就要扭在一块儿，为这些“牦牛”而战斗。在稚童的心目中，这些沙屋、牦牛似乎是真的一样，因此他们对这些特别地认真、执著。然而在智力成熟的大人眼中，稚童们对沙屋、石头“牦牛”的执爱，非常可笑，这些只是虚拟的游戏，实际上并没有什么真的屋子、牦牛，只不过是小孩们在自己的心目中假立了这些东西，然后当成真的去执爱，而实际根本不值得去为这些得失而喜忧

吵闹。

同样，世间大人其实也从未停止过可笑的儿戏，只不过游戏的范围、种类更为复杂罢了，而游戏的性质毫无区别。人们在自心中虚构出无数的游戏境，很多人费了非常大的辛苦，以分别心念沙尘构筑了虚幻的功名大厦，一旦这些名誉沙屋倒塌，或为别人所毁时，人们的伤心程度要远远超过无知的孩童，他们会为之而痛苦、绝望、愤怒，有的甚至为这种游戏而毁掉宝贵的生命。我们经常可以看到世间的一些竞选活动，那些人在玩这种“沙屋”游戏时，绞尽脑汁去勾心斗角，乃至寝食不安，痛苦万分。在出世圣者与那些对世间八法有了解的人看来，这些为名利而争吵的人确实与小孩游戏一样，没有任何意义，根本不值得去为这些游戏的失败而伤心愤怒。

我们讲解闻思这些法，不是为了揭露别人，而是为了调伏自心，这些法现在是为自己而学的。如果

你想真正的修行，那么请对照这个比喻去返观自己，看看自己对这些游戏“沙屋”是不是也一样在执爱，是不是一样在为“名誉沙屋”的成坏而喜忧。每一个人在世间都会有一些成败得失，有许多不如意处，但是大家要明白这些都是虚幻的。人生如同孩童们的游戏，明白了这点，应努力从愚痴的执爱中摆脱出来，要不然，你也像稚童一样，为了那些虚假的游戏而哭泣，作为一个修行人，想想这种无知而可笑的愚昧举动，都应脸红。

大家看看现在的世间，在出家人之中似乎也很少有人明白这些道理，有很多人为了构筑自己的名利“沙屋”搞很多与佛法修行风马牛不相及的事情，他们不知道这是游戏，因而非常执著，甚至不惜以造罪的手段去追求维护那些虚幻的“名利沙屋”。世间八法都与小孩的“沙屋”等玩具一样，如果人们懂得了这个道理，对名利就会看淡一些吧。我们有些人对

自相续的观察不是那么仔细，认为自己的修证不错，不会有这种无知的执爱，而一边在想：“啊，上师今天为什么不表扬我？”“啊，上师今天指责我了，当着这么多道友的面，以后我的脸往哪儿搁，呜呜呜，我的‘沙屋’倒了。”

声暂无心故，称誉何足乐？

若谓他喜我，彼赞是喜因；

受赞或他喜，于我有何益？

喜乐属于彼，少分吾不得。

赞誉我的声音是短暂、无心的，因而这种无有意识而且无常的称誉何足为乐呢？如果说因为他欢喜我才赞美我，所以他的称赞就是我欢喜的原因。然而无论他赞美我或是他生起欢喜，这些对我来说有什么利益呢？那些喜乐是属于他内心的，我一点儿也不可能得到。

当别人以言辞音声赞美称誉我们时，我们自然会生起欢喜心，那自己到底为什么而生起欢喜心呢？现在应去详细地分析。自己生欢喜心的直接原因，是听到了一种赞美声，随即对这个声音生起了分别念，认为它非常好，于是生起愉悦之心。而这种赞美我们的声音，如果去分析，它是一种很短暂的法，显现后无间即入于寂灭，不再存在。没有哪一种赞美你的声音会一直显现不灭，“你真了不起，你真了不起……”这样的音声在一刹那过后，便会烟消云散。赞美声的存在是暂时，而它本身又是一种无情法，不可能有“我要赞美某人”的分别意念。它只是一种响声，由微尘的不同振动频率而组成，与自然界的声风没有区别，对这样的无情现象，理应不能生执爱，认为它在赞美自己而为之高兴吧。如果这样的声音能使你快乐，那你用不着辛辛苦苦去追求，自己可以到山谷中去大喊：“你好得不得了，你是大人物……”那些回音也应该使你高兴得直昏过去才对。而实际上，我

们谁也不会因空谷回音在赞美自己而高兴，那你又为什么因别人的赞美声而高兴呢！

如果有人说：“我不是仅仅听到声音就高兴的，而是因为他人的赞美声，表达了他们对我的欢喜心、恭敬心，代表了我在他们心目中的印象和地位，因此我才对他人的赞美感到了高兴。”这种想法也不能成立，因为别人不管如何对我们欢喜、如何赞美，那只是别人心目中的感受，完全不可能分给我们，对自己今生来世的安乐解脱，也不会有什么利益。自己如果没有积累功德，那么别人无论怎么赞叹，都是不会增加的。打个比喻说，你如果今天吃得很饱，那旁边有人给你赞叹：“你吃得真饱”，或者讥讽：“你又饿肚子了，真可怜”。这些话不会对你的饱觉产生任何影响。你自己吃饱了，并不需要他人对此生欢喜心，别人对此生起了欢喜心，也不可能使你增加饱觉，也不可能把欢喜心分给你。众生的身心是不能相代的，

他人的安乐属于他个人，而心识更是如此，萨迦班智达在《量理宝藏论》第一品中说：“若现自心是自境，若不显现彼非境，是故异性所取境，岂能执著为一体。”现于自心的才是自境，他人的分别念与我的分别念各自分开，他心中的高兴，不会分给我，那我为什么对他人欢喜称赞而生喜心呢？这无非是众生的分别念作怪罢了。自己就像傻子或木偶一样，为烦恼分别念戏弄，在别人称赞自己时，就好像已经得到了很大的功德和利益一样，因而对称誉生起实执，这就是我们漂泊轮回的根本因。陈那论师在《文殊赞》中说：“妄念大无明，令堕轮回海，若离此妄念，汝恒得涅槃。”这个轮回根源的无明妄念，导致了人们诸般毫无道理的偏执痛苦，如果能斩断这个毒根，那我们怎会对名誉称赞起贪执呢？

他乐故我乐，于众应如是，
他喜而赞敌，何故我不乐？

如果说自己是因他人的快乐而快乐，那么对所有的人都应该同样随喜才对，为何他人赞誉我的仇敌而欢乐时，我却闷闷不乐呢？

有人也许会进一步辩难：“你说的有道理，别人快乐与自己快乐，这二者之间没有什么必然的联系。但是我们都知道，如果儿子很快乐，母亲也必然会很快乐，这之间不需要什么理由。别人赞美我的时候，他心里必然很喜悦，那么我对此也会感到舒服，所以我这种高兴也是合理的，而且随喜他人的快乐也是有功德的嘛！”

对这种狡辩，作者回答说：如果真是这样，那你很慈悲善良，也可算是具备了大乘菩萨的发心。你既然能对众生的快乐感到高兴，那么这种随喜应该很广大，可以遍及每一个众生吧！但实际上你的心好像很会拣择，当别人赞叹你的敌人时，你为什么不去随喜呢？那时你不但不高兴，反而生起嗔恼痛苦，这与你

的说法完全相反。别人的名声传扬各方而喜悦时，你在旁边的心境如何呢？恐怕是除了甜味外，苦、酸、辣的味道都会满溢，那时你的欢喜心早就被嫉妒毒火烧得一干二净。

我们很多人在以前与别人结过一些不愉快的“疙瘩”，因而自己的随喜心往往要为此“疙瘩”所堵。这次有些人饮用了安忍甘露而痊愈了，但有的人可能对安忍甘露没有去好好服用，他那些妄念无明所成的“心结石”，至今尚未化开，“原来那个人说过我，他现在居然受了表扬，气死我了……”这种人请务必反省，如果有这种心念，你又有何菩提心可言呢？现在遇到了这么殊胜的妙法，还不化开这些无明毒结，那你什么时候才能得到解脱！

故我受赞时，心若生欢喜，
此喜亦非当，唯是愚童行。

因此，当我受到别人称赞的时候，如果内心因此而生起欢喜，这种欢喜没有什么意义，只能算是一种无知稚童的行为。

前面从受赞的整个过程作了分析，赞誉的声音，赞誉者的心意，赞誉的结果等这些都不会带来什么利益，不足为乐。所以，当自己受到别人的赞誉、恭敬时，应当内观自心，看看自己是不是为之生起了欢喜心，自心如果为别人的称赞而沾沾自喜，这种心态实际上没有任何意义，如同小孩子得到玩具时而欢喜雀跃一样无知而幼稚。人们在还没有对佛陀教诲产生定解之前，自己的智慧不足，每当受到别人赞叹时，想控制心里的高兴也没办法，对此我们许多人都有过亲身体验。然而在智者看来，“有德何需他人赞，无德赞叹有何用？”他人的赞誉对自己毫无利益，自己又有什么理由去高兴呢？为他人的赞叹而洋洋自得，只不过是愚痴无知的表现，一种妄想分别习气。

世人认为，自己受到讥谤时应生嗔还击，受到赞叹时应高兴，这是必然的习惯，不需要作任何考虑。如果你顽固地坚持这种所谓的“必然习惯”，别人稍有一些不恭敬的言词，你就暴跳如雷或灰心丧气；别人人口里轻轻地吐出几句恭维话，你就欣喜若狂，这样岂不是变成了别人言词所控制的玩具。不能自主而为一些无心的言词所左右，这种习惯又有什么合理性可言呢？作为修行人，追求的是身心自在，不管别人如何讥毁、赞叹，都应稳重自持，保持澄净而自在的心境。古代噶当派的格西们，在这方面给后人留下了许许多多的榜样。噶当派的修心法，可谓独树一帜，从那些大德们的传记中，可以看到许多殊胜的修心窍诀，我们如果去效之修持，不管面对讥毁、称誉，都保持一种稳重宁静的心态，那么自己的修行就有了一个非常坚实的基础。不管外境如何，你如果能安住于真正的“寂静处”——平常心，那你的修行肯定会突飞猛进。

“心随境转”是凡夫的做法，“境随心转”是出世圣者们的境界，也是每一个修行者所追求的境界。古代的禅师说：“未悟之前，山即是山，水即是水”，修行人未到一定证悟前，为执著外境的习气所牵，无法保持自在寂静的心境，但一旦有所悟入，此时自心不再为外境牵着鼻子转，而是外境随自心而转了。很多人的心完全像盲人一样，被外境牵着乱转，一旦外境不顺，自心就崩溃了，痛苦不堪；一旦遇到顺境，自己就控制不住高兴，这种人的修行，又有何境界可谈呢？我们的一生，外境变化是无法预料的，如果自己不调治自心，你无论到哪儿，也会有烦恼现前，即使在无人的深山中，那里的山水林石也会成贪执或嗔恨之因，虽然没有他人，到了一定时候，你会觉得山林都在嘲笑伤害你，马上就要离开。所以，我们从现在起，就要励力于净治自心，灭除对外境的执著，要不然，自己总像那些稚嫩无知的小孩，为“沙屋”的成坏而时喜时哭，这样毫无意义，而且为智者所

耻笑。

壬三（于诽谤吾者修安忍）：

赞誉令心散，损坏厌离心，

令妒有德者，复毁圆满事。

赞美称誉会使我的心掉举散乱，损坏自己的厌离心，使我嫉妒具有福德才学之人，破坏圆满福慧资粮的法行。

有一些修行人在没有得到名誉前，是很如法的修行人，但声名大振后，许多人前来恭敬赞叹，这时他的相续中很容易生起种种分别念，修法的专注心也就渐渐散乱。由于有众多人的恭敬供养赞叹，修行者也会渐渐忘了世间的种种苦难，对世间八法的贪执也渐渐生起来，出离心也就遭到损害。在我们身边经常发生这类事例，某些人本来很精进，一心专注在闻

思修行中，但有一天他被某寺院任命“住持”“活佛”，他的心便改变了：我现在很了不起，不应跟以前那样苦修了。一天到晚心不在焉，闻思修行出离解脱似乎不再是他的主要任务。有许多修行人看到了这些实例，所以很害怕别人给他宣扬名声，因为一旦有了名声，与外人接触也就会增多，自己的修持不够坚固时，心境会散乱，陷入世俗事务之中。澳大利亚的南昆洛吾活佛在小时候，别人为他举行坐床仪式，他在法座上听其他喇嘛念了几个小时的经，心里一直觉得这些很麻烦，终于等到仪式结束，当时他想：“啊，现在结束了，当活佛的事也就完成了”。但后来他在传记中说：“没有想到，从那时起，活佛的麻烦事情才刚刚开始。”看到这段传记时，我想起了自己在离开炉霍县城时，心里也是在想：“现在我要去喇荣山沟那块寂静的修行圣地，从此以后，县城这种散乱的生活环境不会再有了，这一切终于结束了！”可现在才发现，那时不是结束，而是与外面大城市接触的开

始……

由名闻利养而导致自心从佛法中分散出来，求解脱的心便会日益衰减。在他人恭敬赞叹的荣耀光环中，凡夫人很快就会觉得轮回并不那么苦，而是处处有安乐，就像我们冬天时坐在热房子里不出去，久了就会忘记外面冷的事实。一个人吃穿受用都很舒适，又有许多人对他恭敬赞叹，对他来说，人世间似乎不存在有出离的必要。名声赞誉对凡夫有很大的欺骗作用，是我们生起出离心的大障。另外，如果自己贪执名声地位，对其他有功德者就会自然地生起嫉妒，不忍别人的功德如何。没有名声的人，他能默默无闻地精勤于修学，不会去计较别人超胜于自己，但有了名声地位，凡夫往往会注意别人是否超胜于自己，生起竞争攀比和嫉妒心。一旦因名声而生起贪执世俗的心、嫉妒心，自己的善法资粮也就很快停止了增长，甚至为一念嫉妒嗔恼而摧毁自己在往昔积聚的福德。

赞美称誉能招致这么严重的过患，因此很多明智的修行人对它避之不及，唯恐自己遭到这些障碍。对修行人来说，得到的暇满人身不容易，自己生起的一点出离心等功德，也是费了很大的努力，如果一刹那贪执名誉把这一切全都毁坏了，我想谁都会为此而扼腕叹息。阿底峡尊者说过：“赞誉和名声引诱我们趋向罪恶深渊，所以应如唾涕那样舍弃！”每一个想趋向解脱的修行人，当如是依教奉行！

以是若有人，欲损吾声誉，
岂非救护我，免堕诸恶趣。

因此，如果现在有人想损害我的声誉，那么他岂不是在救护我，使我免于堕落恶趣吗！

在前面的分析中，我们已清楚了赞誉名声的过患。如果自己陷于虚假的名誉中，为它所拖累、障蔽，愈来愈趋向于危险的罪业恶趣，这时有人用诤

谤、讥讽等方法，摧毁我的这种名声迷网，使自己从障蔽中解脱，那么这个人的恩德岂不是很大吗？如果没有他的帮助，我们就会一迷不返，堕落在罪恶险坑，造不可思议罪业而堕入恶趣。而他的诽谤却使我从这危险中摆脱出来，自己怎么能对此不知恩报恩，反而去生嗔呢？难道我们要一直挥霍虚耗众人的恭敬利养，将自己推落在地狱中去受苦才甘心吗？所以，他人对我们的名闻做损毁，实际上是把自己从三恶道中解救出来的行为，对此应当了知恩德。

在现实中，许多人往往不按理而行事，而是颠倒是非，恩将仇报。有许多人为虚幻的名声所迷惑，认不清自己到底是什么人，相续中为嫉妒傲慢等烦恼所充满，他们对此却是一点也不觉察，以为自己很了不起，以此而不断地趋向罪恶堕落。现在这种人到处都有，他一点出离心的功德也没有，却到处宣扬名声，给自己封上“活佛”“法王”的名号。周围一些愚昧

的人不加观察，也给他火上加油、大加吹捧，弄得他自己也糊糊涂涂、不分真伪，还真的以为自己如何如何了不起。如果是真正的大德，那么从他的修证功德，弘法利生事业一看便知，而没有这种功德却去贪执名声，这种恶业的后果，大家都会清楚。有些人很愚昧，到处去为名声而造恶业，而现在社会上有许多更愚昧的盲从者，一大群盲人瞎马去瞎闹，弄出了许许多多的“名人”“大师”。大家看看社会上那些搞邪门歪道的人，对他们这种“名声”，明智者又有谁会羡慕呢？如果有人能去摧毁他们的虚名，也就中断了他们的恶业，这对于他们确实是一种有很大恩德的救护行为。

吾唯求解脱，无需利敬缚，

于解束缚者，何故反生嗔？

我只想追求自他解脱的大安乐，不需要世俗名利恭敬的束缚。对于解除名利束缚的恩人，我为何要嗔

恨他们呢？

我们在座诸人，都希望自己和父母众生从三界轮回中得到究竟解脱的无上安乐。如果不是这种目的，那我们离家学佛，到这么艰苦的环境中长年闻思修法，又求什么呢？大家唯一目的都是想迅速到达解脱安乐之究竟彼岸，在这个过程中，谁也不想被其他东西所羁缚。如果是一个明智的修行人，他会时刻牢记目标，不会去钻进名闻利养的网罟而遭受障难。名利恭敬对一个修行人来说，就如同阎罗死主的黑绳一样可怕，当我们前面出现这些时，实际上意味着轮回罗网又紧紧地收拢来了，也可以说是迷惑心智的毒药又送到嘴边来了。《迦叶请问经》中说：“出家人最大之困缚即名闻利养，于此必须断绝。”智悲光尊者也说过：如果你的施主、吃穿等这些方面都很好，那么佛法没有成就之前，魔已经成就了。

名利恭敬对修行人的困缚、障碍，虽然是显而易

见的事实，然而在五浊恶世之中，真正能不为这些所染的修行人很罕见。我想人生如草头朝露，世间又有许多的苦难，我们既然有缘闻到解脱法，那么一生中应做一个清净的出家人，毫无粘滞地直趋解脱大道。不然自己穿上大雄如来的法服，却如苍蝇逐臭一样，整天往世间八法里钻，造许多恶业，这是可耻可鄙的！这些话有人可能在现在无法接受，觉得不好听，但以后或许会觉得这些话有其实用之处。我不愿为了一些人顺耳，就装饰言词，而是实实在在地把内心感受说出来，真正想修行的人或许能从中获益吧。因为作为人，大家有相同的业力，有许多烦恼也相同，我自己有许多与烦恼作战的体验，说出来希望你们能借鉴。

阿底峡尊者说：“出家人应完全解开名闻利养的困缚，谁能如此，他就是火中莲花。”修行者要做到身处浊世而不染，需要许多智慧方便法门，因而对那

些能帮助自己解开名利束缚的人或方便法，应去恭敬和追求，而不是嗔恨与拒绝。在遇到他人指责过失、讥毁等损害自己的名誉时，自己应如遇大恩人一般恭敬听受。在上偈中我们也作了分析，他人的这些举动，实际上能将自己从名利迷网中解脱出来，能使自己从迷梦中苏醒过来。这种恩举，好比是在我们罹患恶疾时的良药，虽然当时感到苦口，却是“良药苦口利于病”啊！对此怎么能不接受，反而生嗔呢？龙树菩萨在《宝鬘论》中说：“设若不安忍，医师为病愈，予药于患者，此非应嗔处。”如果我们没有他人的强力帮助，很难从贪著名利的恶疾缠缚中解脱，现在既然得到了他人的“良药”，断除息灭自己的贪执，我们理所应当要以感激之心来安忍这些“良药”的些微苦味！

如我欲趣苦，然蒙佛加被，
闭门不放行，云何反嗔彼？

好比我想走进充满险恶苦难的宅舍，却蒙受佛陀的护念与加持，有人紧闭着门户不放我进去受苦，我为何反而要嗔恨他呢？

佛陀的加持不仅表现为增上顺缘，往往还会表现为逆境违缘，因为佛陀的智慧洞察一切，能适不同需要而给我们加持。比如说我们如果拥有很大的名声，地位也不错，世间种种受用圆满，由于这些作障碍，自己对三宝始终生不起信心，对轮回厌离心更不容易生起来。但是在这时候，突然出现了违缘，别人诽谤、造谣中伤，损坏了我的名誉，也使我失去了高位，通过这些逆缘，障蔽自己的名誉幻网被撕开了，我们对自身、对世间便会生起客观认识。对此许多人有切身体会吧，如果没有受到逆境违缘，自己很难发起精进学佛求解脱之心。而这些逆增上缘，其实都是佛陀加持而显现的。当修行人沉溺于赞誉，被恭敬赞叹所迷惑而无法自知，一步步滑向罪恶深渊时，这时

候，如果有往昔的福报缘分，佛陀就会显现特别的大悲加持，让他突然受到别人诽谤等违逆损害，这些像当头一棒一样使他清醒过来，重新回归到修行的正道。而自己如果没有足够的福报善根，佛陀的加持也无由显现，他们只有随恶业，相续不断地在世间八法中漂泊。也许当时世人觉得他幸福圆满，诸事通泰，然而在明眼人看来，这类人非常可怜，他们居然连间断造罪业的机会都没有！

当然，修行人在陷入名利迷网无法自拔时，佛陀的加持，并不意味着在他面前，突然显现金光闪闪的佛身，亲自来指点：“咄，痴迷儿，速出名利网！”这类想法只不过是对教理不太明了的幼稚表现。其实，佛陀的加持周遍于法界，依众生的无边业力，可随缘显现种种形象。《大宝积经》中说，佛陀可化现为大象、马车等种种形相救度众生，佛经上说，我们在世间所遇乃至炎热时的一丝凉风，寒冷时的一缕阳

光暖气，也无一不是佛陀的大悲恩泽所赐。当我们无法以顺缘度化时，佛陀就会以怨恨敌人诽谤言词等种种痛苦逆缘来救度。在表面上，我们受到了一些难忍的诽谤挫折，而实际上这能使自己摆脱罪恶险坑，回到解脱正道上。这就如同慈母爱子心切，见爱子顽劣而又不懂事，便会采取强制的手段管教一样。《宝鬘论》中说：“犹如被蛇咬，断指谓有利，佛说若利他，不乐亦为之。”修行人沉溺于名利欲乐，也就是为贪执毒蛇咬上了手指，此时只有速断自心贪执的指节，不让贪毒流至全身，才能保全性命，虽然这样做有些痛苦，但我们只要明智一点，便会欣然接受这种治疗。

贪执名利，无疑是将自己驱入三界恶趣火宅的愚行，这时候佛的大悲加持，在我们面前显现了递增上缘，使自己受到诽谤损害，将进入恶趣的“名利之门”关闭了。如果愚昧无知，反而要去嗔恨，怪他人

不该损害自己的名誉等等，这岂不是不知恩仇，自己害自己的愚蠢之举吗？汉地妙叶禅师说：“嗔恚嗔怒者，虽有佛力，亦不可救也！”如果以嗔恨去对待这样的递增上缘，后世只有在地狱中受苦，到时后悔又有什么用呢？

有些人经常为得到一些顺缘而祈祷三宝，但有时不但不成功，反而会受到一些逆缘。这时候，应相信这是佛陀所作的正确抉择，是对我们最有益的加持，而不应就此对佛陀的大悲加持产生怀疑。《百业经》中说：即使波涛离大海，佛陀的慈悲眷念也不会离开众生。我们的诚心祈祷不会没有作用，在佛陀明鉴一切智慧中，任何人的祈祷都会了然无余地知道，但是如果对解脱修行有害，佛陀的加持不会随顺你的无理要求，而是会顺解脱方向给你加持。所以，我们不管在什么情况下，都应保持对上师三宝的信心，即使在如法修行的过程中受到损害，也应明白这是佛陀的大

悲加持。

一个想修行佛法的人，如果不明白也不相信佛陀的慈悲加持，而对自己所遇的损害充满嗔恨，那么他就会如同尖牛角一样，与周围环境不能适应，处处与人碰撞，弄得始终处于紧张焦躁的情绪中，生活充满了痛苦，这样的人无疑是把自己推进恶趣火宅。而能够相信三宝，明白这些道理的修行人，他无论遇到什么环境，自心始终处在佛陀的慈悲光辉中，他能以喜悦而安宁的心，安忍外境一切损害逆境，使一切外境也就成了修行的助缘，这种大修行人，他的修行怎会不迅速圆满呢！

谓敌能障福，嗔敌亦非当，

难行莫胜忍，云何不忍耶？

如果说，仇敌的诽谤损害等会障碍我积聚福德的善行，但是以此嗔恨仇敌也不合理。因为没有一种

难行的功德能比得上安忍，那么我为什么不坚毅地忍耐呢？

每个生嗔恨心的人，都会有他自己觉得很正当的理由。在前面虽然作过种种分析，也破斥了种种颠倒的妄执，但有些人还是会找理由，他们说怨敌的损害会阻碍修集福德的善行，比如说自己正在顺利地闻思修行，别人前来干扰，破坏了条件，那么我为何不能为保护自己的修行而嗔责他呢，这很有必要的嘛！这种理由也不能成立，因为在所有的修行中，安忍是最难行的苦行，也是功德最大的一种善行，既然你要修集福德，为何不修习安忍呢？

修行人在闻思修行的过程中，遭受别人干扰，也是难免的。自古至今，有许多不明因果的愚夫经常摧坏寺院，诽谤三宝，造很多恶业，在印度、藏地、汉地，这类事情都发生过不少。这种时候，有些人说：“为了保护佛法，我愿意舍弃自己的生命。”然后拿

起武器与那些损害者拼命。从表面上看，他们似乎有理由，可是实际上，对凡夫来说，在这种场合中肯定是充满着嗔恨心，而以嗔恨烦恼去杀害众生，到底是在捍卫佛法还是践踏佛法，这种做法的果报又会如何，明白因果的人都会清楚。我们修行佛法，其唯一目的是成佛利益众生，而现在如果对众生发嗔恨心，乃至杀害众生，岂不是从根本上违背了修行目的。所以，这种为保护修行而不安忍众生损害的理由，是荒谬的。作为佛弟子，对愚昧众生损害三宝的行为应该理解，佛陀在《阿难七梦经》早已明说此事。当时阿难尊者梦见一群猪闯进檀香林中，将檀香林毁坏无余。阿难尊者祈请佛陀释梦，佛陀授记此梦预示着末法时代中，将有像猪一样愚昧无知的白衣在家人，到寺院中摧毁塔像、经函、僧人等等。末法时代的这种情况已经清楚授记了，但佛陀当时并没有说：你们应以嗔恨心去抵挡，杀掉那群恶猪，而树立法幢。佛陀一贯以“沙门四法”来要求弟子，要求以大

慈大悲来对待众生。佛在示现涅槃前所说的《佛遗教经》中说：“出家行道无欲之人，而怀嗔恚，甚不可也。譬如清冷云中，霹雳起火，非所应也。”依佛陀的教导，我们出家修行佛法，不管遇到任何情况，也不能以嗔恚对待。经中还说哪怕是众生前来节节肢解我们，也应“当自摄心，无令嗔恨，亦当护口，勿出恶言。”为了维护道场与生命等也不能以嗔心对待，那么更何況别人前来对自己的修集福德作一点小障碍呢，理应谨摄身口意三门，安忍不动。

如果要修集福德资粮，在面对损害时，是最好不过的机会，因为修安忍的功德，是其他诸难行苦行不能相比的。本师释迦牟尼佛在因地时，修习过很多安忍难行，也亲口说过：“忍之为德，持戒苦行所不能及。”作为修行人，如果能面对各种侵害，修习安忍，制服自己的嗔恚烦恼，那么其他的善行即使暂时受到了阻碍，而在积累福德资粮上，却能远胜其他持

戒等善行。

若我因己过，不堪忍敌害，
岂非徒自障，习忍福德因？

如果我因为嗔恨烦恼粗重的过失，不能容忍敌人的伤害，那么岂不是给自己制造障碍，破坏了修持安忍这种积累福德的殊胜因缘吗？

修持安忍是增上福德，获得解脱的殊胜方便，这种方便必须依赖有敌害等安忍境才能行持，因而在遇到怨敌损害时，实际上是得到了积累资粮的殊胜因缘。如果自己的嗔恚烦恼粗重，在面对敌害时不能安忍，那就白白错失了这种难得的积福良机。在表面上看这个过程，就如前偈中有人说他人来制造损害，是障碍自己修集福德，然而现在深入观察，这种说法完全是颠倒事实，他人来损害，实际上是给我们制造了修安忍的对境，提供了积集福德资粮的殊胜机缘。如

果因自己的烦恼过失而不能安忍，错失了机会，那岂不是自己障碍了自己的福德善行，这样你有什么理由说怨敌阻碍你修集福德而生嗔恨呢？

佛陀在《供灯经》中说了四种不可思议，其中之一是说众生的业力、根基不可思议。我们每个人因前世所造的业不同，所以，在今世中各自的根基意乐千差万别，有些人在现世中嗔恨烦恼非常严重，平时无缘无故也要对他人生气不满，更何况别人对他损害时，他就更忍不住自己的嗔恼，这样不但错失修行之良机，还要造很大的恶业。我们都应检查自己平时的心行，自己是不是也在给自己制造修福积善的障碍呢？如果安忍度不能圆满，不可能得到圆满的解脱，因而每一个想真实修行的人，在遇到他人损害时，应当珍惜这种难得的机会，不要给自己制造障碍。阿底峡尊者说过：“别人加害你的时候，你不要生气，你如果生气，那怎么能得到修安忍的机会呢？”

无害忍不生，怨敌生忍福。

既为修福因，云何谓障福？

应时来乞者，非行布施障，

授戒阿阇黎，亦非障出家。

没有敌害就无法修行安忍，有了怨敌的伤害才能成就安忍的福德。既然敌害是修习忍辱成就福德的因缘，怎么能说他会障碍修集福德呢？好比应施时而来行乞的乞丐，是修布施的助缘而非障碍；授予我们出家戒的和尚阿阇黎也不是妨碍出家的障难。

对怨敌的损害，一般人都会认为这是自己修行中的障难，但用智慧去观察，并非如此。因为在我们的修行中，如果根本没有怨敌损害逆境，那自己怎有机会修习安忍呢？只有遇到诋毁伤害等逆境时，才有因缘修习安忍，成就安忍波罗蜜多的功德。怨敌的损害实际上是修忍累积福德的一种助缘，是我们的福德因，哪有什么理由称它障碍自己修福呢？

安忍波罗蜜多的修持，在大乘修学道中非常重要。华智仁波切曾引教证说，一百个贪欲恶业之罪也比不上一刹那的嗔罪，因此对治嗔恼恶业，功德非常大。再说佛教是讲缘起生法的，不像外道那样说诸法无因而生或常有自在主生万法。我们要成就某种果就得去积聚它的因缘，修行人要成就佛果，必须究竟六度万行的修习，而安忍度是六度中必修的法门。要圆满安忍度，当然是离不开因缘集聚，只要具足因缘，果也就会必然现前。而修习安忍的根本助因是什么呢？这点我们都清楚，就是要有修忍的对境，也即怨敌的损害等。如果没有敌害的现前，你安忍什么呢？什么损害也找不到，安忍波罗蜜多就会如空中花园一样，可想而不可即。因此，大家对怨敌损害违缘要清楚的认识，不要在这个问题上糊涂了，这些损害违缘是修福因，是每个修行人必须要有的，而不要颠倒是非黑白，认为它会障碍修福。

在讲述大乘菩萨行的论著中，没有不提及安忍度修习方法的，但是，像寂天菩萨那样具体而系统作引导的，却基本上见不到。这点你们去多加留意，便能确知，因此，大家对论中所阐述的窍诀，应细加研习消化。要不然，有许多人在平时说：“本来我的修法很顺利，但某某人害我，就中断了。这个人真讨厌，他是我修法的最大障缘……”他人前来给你提供积聚福德的机会，你却认为是障缘，这不是颠倒是非吗？真正障碍自己不是外境损害，而是自相续中的错误知见、错误习惯。外境已给你提供了难得的机缘，你如果能把握，修习忍辱，于短时间即可积累巨大的福德资粮，面对这种良好机会，你却迷迷糊糊为自己习惯的误执所支配，不但不加以利用，反而认为这是障碍，这种习惯的认识思维方式又是多么荒谬。

为了让我们更清晰的明了安忍损害等对境并非修福之障，论中又以修习布施与持戒为例来说明。如同

修忍一样，修布施度时，也需要借助一定对境才能圆满。如果没有对境，那我们又怎么布施呢？在你打算发放布施时，如果刚好有乞丐应施而来，这些乞丐正是自己成就布施波罗蜜多的助缘，是你积累福德资粮之助缘，而非障缘。如果某人说自己要发放修布施，在此时来了许多人，向他索要施舍物。这时如果他说这些人索要财物令自己很心痛，是妨碍他修布施的障碍，那么这种观点，正常人谁会认同呢？一边说要布施修福，一边将乞丐的乞讨认作障碍而拒之门外，这种做法是正常人绝不会做的。同样，如果你说自己要积集福德资粮，而在面对积集福德最好的来源——修忍对境时，却说别人在障碍你修福，这种说法也是智者所呵斥的谬论。

修习净戒时也是如此。要得到清淨的别解脱戒体，必须要依靠阿阇黎的传授，如果没有阿阇黎的授戒，我们的相续中，是得不到出家戒的。如果你说自

己要得到净戒，可是又把阿阇黎当成出家修净戒的障碍，那岂不是大笑话吗？而实际，修行人对自己的戒和尚都会感激恭敬：“啊，我能得到出家戒体和解脱道上的功德，全是他老人家的恩德！”既然这样，那对帮助自己修习安忍的善知识——怨敌损害，又有何理由不知恩图报，反而要去无理地怨恨责怪他人给你制造障碍呢？

本论在此所举布施持戒，属于六度中修习福德资粮的部分，而且是有次第的。大家闻思过《入中论》，大概都应知道，大乘菩萨在一地时圆满布施波罗蜜多，“尔时施性最增胜”，第二地菩萨所圆满的是持戒波罗蜜多，第三地圆满的是忍辱波罗蜜多。菩萨在修习这些福德资粮时，如果有强而有力的外境助缘，那么成就起来就会方便得多。有的经论中说：他方世界的菩萨经常赞叹和羡慕娑婆世界的修行者，原因就在他们的国土中，众生福德圆满，弄得菩萨们无

法找到行持布施、安忍等法门的对境。

布施、持戒、安忍等法门的修习，必须要对行者有困难，才能成就其波罗蜜多，否则是无力的。以安忍为例，下属对上级有权威者的损害忍耐不发，也不能算是真正的安忍；如果是有权威而不发，方是真正有力的安忍修习，布施持戒亦是如此。所以，在修习安忍行为时，如果感到困难，对境很厉害，那么越需要去忍受，这样才能迅速成就，而不能错误地认为障碍太大，去放弃修行。

世间乞者众，忍缘敌害稀，
若不外植怨，必无受害者。

在世间修布施的对象——乞丐有很多，但是修忍辱的外缘——怨害者却很少。如果你不曾与外人结怨，别人很少会主动来伤害你。

南赡部洲有许多贫穷困乏的人，无论在什么地

方，口中无食、身上无衣、无依无靠的众生都会有。我们都知道在那些富裕的国家中，像美国、日本、新加坡等，这些地方也有不少乞丐，如果你要修布施，无论在什么地方，也不管你有多么巨大的资财要发放，要找乞求者很容易，但是如果你要修安忍，需要找敌害等外缘，就不是那么容易了。在前面也讲过，自己现世中所遇到的怨敌仇害，都是自己在以前伤害他人的恶业所感，当然不是每一世中的怨敌都会在今生相遇，而且你在每一世中伤害过的众生，在与你结过缘的众生中，只是极少的部分。我们生活环境中有许多人，但绝大部分与我们不认识，也没有什么接触，一般来说，与我们结怨为仇的人占极为微少部分。当然，有的人也有些例外，在他的业力感召之下，周围的人似乎是谁也跟他不能和睦相处，但这只是极为特殊的例子。对于历劫修持菩萨行的大乘学道者，要得到一个修安忍的对境，更是难上加难，因为菩萨在久远劫的修行过程中，恒时以慈悲心去对待众

生，而绝大多数众生也以欢喜敬待来相报。那些性情善良的修行人，他与别人总是友好相处，而伤害他的人也很罕见。我们观察自己在平时，如果不是有意去与别人争斗，他人也很少有无缘无故前来损害你的。

以前一些大修行人，为了修持忍辱，自己会主动去接触一些禀性粗恶的人。像阿底峡尊者在平时总是带着萨和桑嘎作侍者，萨和桑嘎脾气很暴躁，心高气傲，因此经常给尊者带来修忍辱的机会。我们即使在目前尚无能力去仿效，但至少不要拒绝逃避身边出现的修忍机会，抓住每一个违缘损害磨练自己。

故敌极难得，如宝现贫舍，
能助菩提行，故当喜自敌。

因此，修忍的敌害助缘极为难得，就像出现在穷人家中的如意宝藏一样。他是能助成菩提行的良伴，所以我应该欢喜自己的仇敌。

怨敌损害的修忍对境十分难得，如果这种对境显现在修持菩萨行的修行人面前，那就会如同一个贫穷的人，突然在自己家中发现了如意宝一样，会为之高兴万分，对它极为珍视。初发心的修行人，没有广大财富来布施，也没有广转法轮利益众生的功德，如同贫子一样，无力利济他人。而怨敌前来损害，无异于在我们这些穷子的家中出现了功德如意宝一样，使自己有机会修持安忍，成就广大的菩提资粮。因此，对于那些给自己提供福德宝藏的敌人，我们理应去欢喜对待。

《般若经》中说：“若闻他人之恶语，智者菩萨生欢喜。”格西朗日塘巴也说：“愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。”修大乘菩萨道的行人，在遇到怨害对境时，不但不生畏惧嗔恨，反而生无比的欢喜心。这其中的原因并非是有别，而是他们能确实知道，这些怨害境能

给自己提供十分难得的修忍机会，能给自己带来积累巨大福资粮的福缘，他们确实是自己修持菩萨道中难得的如意宝，如果不依靠这种殊胜对境，就无法找到更好的积资方便。

我们对怨敌有没有这样的认识呢？各自返观自相续，便会明白了。作为修行人，我们与佛陀的教导、与真正的菩萨道修行人，相距还很远。“当喜自敌”“视敌如宝”，这些不是口号，不是喊一喊就可以了，如果想成为一名合格的大乘修行人，必须从内心深处认同这些，在实际行动上毫无勉强地体现出这些。虽然我们许多人的心相续中，烦恼习气深厚，要当下做到这些很困难，但只要自己努力，首先从道理上弄明白，怨敌损害是修行道上难得的递增上缘，是能得到无尽福德的因缘。有了认识后，不断去加深理解，然后在行动上便可改变自己对怨敌损害的习惯反应，制止嗔恨，自己也就会慢慢从安忍修习中体会到

佛法甘露的妙味，对自己的怨敌损害也就能生起欢喜心。我想在这个过程中首先要相信诸佛菩萨的金刚语，相信对敌生欢喜心而修安忍能得巨大福德，相信自己循之修习，一定会得到成功。《法华经》中说：“有大忍辱力，众生所乐见。”如果自己有了很大的忍辱功德力，那一切众生都会欢喜见你，自己也会恒处安乐之中，这时一切外境都不会引生烦恼痛苦，而是会使安乐增上。即使怨敌来制造损害违缘，你也会生起如遇大宝藏时的欢喜，以慈爱珍惜之心去对待他们。我们许多人虽然目前在面对怨敌损害时，要生起一些嗔恨苦恼，但现在遇到了这样殊胜的妙法，只要能以信心、恒心去修习，这些苦恼黑暗很快就会被欢喜心的光芒一扫而光。

敌我共成忍，故此安忍果，
首当奉献彼，因敌是忍缘。

安忍功德是敌我共同成就的，所以一切修习安忍

的功德果报，首先应当献给我的敌人，因为敌人是修忍的有力助缘。

如果具足了怨敌损害的外缘，我们去修习安忍，一定会迅速成就。当然这种成就有不同的层次，三地菩萨的安忍是圆满的安忍成就，而我们在平时，面对别人的损害不发嗔怒，不去争斗，这也是一种安忍成就。在遇到损害时，自己数数作意修持忍辱，制服我执烦恼而安忍，这样的结果当然会令自己比较满意，那么在修行结束时，我们应回向功德，但这份功德首先应回向给谁呢？我们去公正地分析，这个功德其中有怨敌的一份，也有自己的一份。因为我们自己没有修忍的发心与行为，安忍是不会成就的，同样如果没有敌人损害，那修忍辱的机会也不存在，更不用说成就什么功德了。所以，成就忍辱的主要条件应该是外敌损害，要不然，在一个任何人也见不到、碰不着的地方，我们是无法修忍的。有些人可能认为自己去观

想一个怨敌来损害，然后自己宽恕他，这样也可以成就忍辱，但本师释迦牟尼佛没有教过这种方便法，历代高僧大德的教言中似乎也没见过这种方法。修持一次安忍，要依靠一个怨恨敌人的损害事件，才能成就我们修安忍的无量功德。因而，这样殊胜的安忍果，应首先奉献给帮助自己修忍的敌人，他们是成就这个福果的大功臣。在前面的内容中讲过，怨敌来损害我，他们不会有什么贤善意乐，以他们自己的发心在此过程中不会得到任何功德，只会得到恶报。因此，如果我是一个能知恩图报的人，理所应当对他生起悲愍，将自己所得的功德回向给他。图美仁波切在《佛子行三十七颂》中也说：“何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，自身受用三世善，回向于他佛子行。”大乘佛子在遇到他人抢夺自己的财产受用等伤害时，不但不生嗔，还要了知恩德，将自己的身财受用乃至三世善根都回向给他。

《俱舍论》中阐述了任何一件事的产生，需具足四种因缘。我们成就安忍也是如此，这个过程中敌人是不可缺少的所缘缘（即所缘的助成法），如果没有这个所缘缘，那么修忍的功德无法生起。《妙瓶》中说：农民丰收时，会把庄稼中最好的一份先供养田主；同样，从安忍对境中得到的功德收成，亦应先供养修忍的对境——即损害我们的敌人。怨敌作损害，帮助完成了安忍度的修行，他们实际上是我们的善知识，是菩提道上的善友、大恩人，因而自己给他们回向功德、报答恩德，是合理而且是必需的。本师释迦牟尼佛在因地修行时，也有过很多这样的事迹，比如《贤愚经》中说世尊转生为慈力国王时，有五个夜叉食尽了他的血肉，当时菩萨发愿，以后我要用佛法甘露利益你们。因为菩萨知道，五夜叉是他成就布施忍辱度的对境，对修行有很大的助进。虽然凡夫无法像菩萨那样现量见到对怨敌伤害修忍的功德，但这是谁也不可否认的因果。因而我们一定要充满欢喜地对待帮助

自己修忍的敌人，真诚地为他们回向、供养善根，这样自己的功德资粮也会增上，以三宝的加持与无欺的善愿因果力，他们也一定能得到利益。

谓无助忍想，故敌非应供，
则亦不应供，正法修善因。

如果说，仇敌并无助我修忍的意乐，所以他们不值得供奉。那么你也不应该供奉引导解脱的正法，因为正法也没有助你修善的意愿。

有些人辩驳说：对于损害我们的仇敌，供养功德是不合理的，因为他们根本没有帮助我们修忍的意乐，既然他没有饶益我的善心，我又凭什么去奉献自己辛辛苦苦积累的善根功德呢？这个理由找得似乎是不错，有很多人面对损害时，也许是这么想的。敌人在损害时，确实可以说他们并没有利益的意乐，然而在世间有许多东西虽然没有利益人的意念，而其客观

结果却是对我们有很大的益处，这最明显的莫过于三宝中的法宝。以本师释迦牟尼佛为主的许多觉悟者，给后人留下了浩如烟海的教法、证法，这些法宝本身并没有分别念，不会去想：“啊，这些众生很可怜，我应去饶益他们。”大家去观察，三藏十二部、戒定慧三学、佛塔、佛像、舍利等，这些都是没有心识的法。如果以某法有没有利益我的心念为标准，去决定自己对其是否供奉的话，那我们对这些都不应去顶礼供奉，甚至连佛陀也不能去供奉。因佛远离了二取分别念，按《宝性论》等经论中所说，佛如虚空远离诸相，是不可思议的智慧尊，不会有利益众生的勤作分别念。所以，按有无利益他人的分别念去决定供奉与否的观点无法成立，也是每一个三宝弟子不会承认的。同样，敌人虽然没有饶益我们的意乐，而在客观上，却是自己忍辱功德的来源，与正法一样是自己的修行所缘，我们有什么理由不去供奉呢？

谓敌思为害，故彼非应供；

若如医利我，云何修安忍？

如果说仇敌有损害我的意乐，所以不应该供养仇敌。如果敌人也像医生对病人一样利益我，那怎会有机会修习安忍呢？

对前面的辩论，有些人又会驳难：仇敌哪儿能与佛法等皈依境相提并论呢，虽然法宝佛像等没有利益我们的分别念，但是也没有损害的意念，而怨敌损害我们时却有嗔害心，所以这个比喻不能成立。仇敌以嗔恚烦恼为因作损害恶业，哪能对他们作供奉呢？

是的，显现上有这个差别，这一点谁都会承认，正法等没有害心，而怨敌对我们有害心。但在此我们并不是辩论这个差别，而是在讨论对无心利益我们的对境是否应该供奉的问题。敌人虽然无有饶益心，而且有害心，但我依之可以修安忍，这种功德谁也无法否定，如果能依之得到功德，它就是有利益的对境。

既然怨敌是我们得到功德利乐之境，那么又何必计较他们的害心，而不去供奉感谢呢？

看问题必须从客观规律出发，大家都要知道，每一个法都是依其特定因缘才能产生。比如说，大象要靠热带炎热的气候环境才能健康生存；北极熊要有北极那种冰天雪地的环境才能成长，否则就会死亡；修持六度也是如此，各个法门需要各自相应的产生、发展因缘，才能圆满。而其中的安忍波罗蜜多，需要依靠怨敌损害这种客观的环境，才有可能成就。如果周围的人都像医生照顾病人那样，无微不至地关照，不让我们感到痛苦难受，那样安忍功德怎么可能生起呢？这就像将树苗种在温室里，不让它接受大自然的风霜雨雪，那它绝不会长成结实有用的木材。如果有他人损害苦难的锻炼，安忍波罗蜜多才能有成长圆满的机会，以前金厄瓦格西说过：“世间有安乐和苦难，世人只希望得到安乐，我却相反的希望得到苦难。

这为什么呢？因苦难可以使我得到很多修行的智慧，要是天天过得非常快乐，就好像没有什么修行机会了。”要修安忍，如果有了坚固的发心，在外境上必须要靠一些损害痛苦才行，比如说修法中的苦行，别人诽谤打击等等轮回中的种种苦难，有了这些，自己的安忍力、出离心、菩提心、对上师三宝的信心就会越来越增上。如果自己过的生活像天人一样，感受不到身心痛苦，那么修法不一定会有进展；或者周围人人都像妙手回春的神医一样，以各种善巧方便关照，不让我们感受到一点身心痛苦，没有苦恼要对治，又有什么安忍可修呢？所以大家应从内心了知这些道理，对怨敌嗔害的苦恼生起难得之想，生起真实的欢喜心。

有很多人不愿遭受损害苦恼，因而一心想躲在没人的地方修法。不管你修什么法，达波仁波切说过：真正能对治烦恼才是正法，否则就不是。你躲在家里

修生圆次第也罢、颇瓦也罢，如果一点贪嗔烦恼也不能对治，即使你观修颇瓦将头顶开了个大洞，那又有什么稀奇呢？有些外道也能在头顶开洞，而且开得比你更大。如果能修习安忍，将我执嗔恨烦恼调伏，那才是真正的稀有成就，人中豪杰。那样不管在什么地方，你都能自在修习，顺利地积累资粮。华智仁波切经常说：“遇到怨敌时，我们必须把《入行论》的忍辱铠甲披上。”我们应该依教奉行，时刻紧披这个铠甲，不然，你突然遇到了敌人的损害，可是《入行论》的忍辱铠甲却忘在家里，那敌人是不会等你回家找铠甲穿上后才进攻你。没有忍辱铠甲，嗔恨烦恼敌的进攻你如何抵挡呢？

既依极嗔心，乃堪修坚忍，
故敌是忍因，应供如正法。

既然要依靠嗔害心强烈的仇敌，我们才能修成坚固的忍辱，所以仇敌是得到安忍功德的根本助因，应

该像供奉正法一样去供奉。

综合以上所讲的内容，可得出结论：仇敌的嗔害，是修行人成就安忍的根本助因，而且仇敌嗔害越强烈，所受的苦恼越厉害，忍辱力才能越增上。这就好像我们在钢炉里生火时，如果往钢炉里吹的风越大，那么火势也就会更旺，修安忍时也一样，外敌的嗔害烦恼风吹得越猛，修行人的安忍智慧火也就会更加炽燃。我们去翻阅诸佛菩萨与高僧大德们的传记，要找不依靠怨敌的嗔害而修成安忍的事例，这恐怕是没有的。在《雪山蓝狮子》中有一个公案：以前在藏地有一位修学大乘佛法的行人，有段时间他发心修习忍辱来对治自己特别强烈的嗔恨烦恼。他下了很大的决心，在山上找了一个岩洞，于多年中一直不断地修他的“忍辱”，后来一位上师知道了这件事，专程到山上看望这位住洞的修行人，见面后相互作了一些交谈，修行人也谈了自己多年修习“忍辱”的心得，上

师静静地听完了他的话，说：“噢，可怜的人，你误入歧途了，你在这种环境中修忍辱波罗蜜，哪会有什么功效呢？”那位修行人听到了这句话，马上就被激怒了：“啊，我在山上修这么多年的苦行，你敢说没有一点用……”“现在你看看自己，这就是你多年修持的验证吗？”那位上师的话直接击中了修行人，使他终于从迷惑中清醒过来。

大家一定要明白，敌怨损害虽然令我们初学者很难受，然而这是生起安忍功德的必须因素，就像要治愈自己的痼疾、增强体质，必须要服用一些苦味的良药一样。敌害固然不好受，然而却是成就忍德的根本助因，其作用与正法一样能增上我们的功德，理应如同正法一样去供奉。

《妙瓶》在此段落后说：以上已阐述了如何对敌害修忍，于此我们必须以平等心来看待世间八法，方能平息称讥苦乐引生的贪嗔烦恼。《未生怨王忏悔

经》中说：“依世间八法不会获得出世间解脱。不愿被利养等世间八法所劫夺，则彼应生起如海智慧。”论中还引用了《学集论》《亲友书》《四百论》中的教证，对世间八法的虚幻本质作了剖析。如《四百论》中说：“过去则无乐，未来亦非有，现在亦行性，汝劳竟何为。”世人所谓的安乐在什么时间上可以成立呢？过去的安乐已成虚幻梦境，未来的如同口头计划，亦是不可得到，而当下的法又是刹那刹那生灭迁流不住，这样哪有什么安乐法可享受呢？世人虚妄计执的诸法如同在暗中旋转一点火星时，人们见到的火轮一样，本无而妄见有，这又有何可贪执的呢？

庚三（恭敬有情）分三：辛一、观想福田而恭敬；辛二、观想佛喜而恭敬；辛三、观想害利之果而恭敬。

辛一（观想福田而恭敬）：

本师牟尼说，生佛胜福田。

常敬生佛者，圆满达彼岸。

本师释迦牟尼佛说：佛和众生都是殊胜的福田。经常恭敬供养诸佛与众生的修行人，能圆满二资抵达正觉的彼岸。

大乘佛弟子对众生不但不能嗔恨恼害，而且进一步要以恭敬心去对待。本师释迦牟尼佛曾于《净愿经》中说过：“我依靠众生如来之福田，获得不可思议之功德庄稼。”《华严经·普贤行愿品》中也说：

“一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果……是故菩提属于众生；若无众生，一切菩萨终不能成无上正觉。”大乘行人要成就佛果，必须依靠众生和诸佛才能积累资粮，这就好像农民要获得粮食，须依赖肥沃的土地去耕种一样。正是因为如此，世尊在许多经典中作过教示，众生和佛在菩萨的修道过程中，都同样是殊胜的福田，故一切希求无上菩提者，应当尊敬

众生。

此偈前两句是援引教证来成立这种观点，后两句是从理证上来说明。在佛教史上有许多大乘佛子，他们在修道过程中，恒时恭敬承侍一切众生，同时也恒时恭敬供养十方世界中的如来，依靠这两种殊胜的功德福田，最终成就了自他的圆满利益，这些客观事实是“生佛胜福田”的有力证明。无论去看哪一位成就者，他们都是遵循世尊所指示的真实道，依诸佛如来和广大众生的殊胜福田，圆满福德智慧资粮而成就二利的广大事业。因此，如果我们也想成就二利，必须依照世尊的教导循前人的足迹，对众生与诸佛以平等的恭敬心去承侍。

修法所依缘，有情等诸佛。

敬佛不敬众，岂有此言教？

就修行所依的助缘来说，佛和众生同等重要。

如果敬重诸佛而不敬重众生，这种言教与做法是不应理的。

在大乘行人修持过程中，自初发菩提心到最终圆满佛果，其间诸佛圣尊当然是至关重要的所依助缘，这点我们佛弟子都会了知。但是，很多人却不清楚，除了诸佛圣尊外，三界芸芸众生对修行菩提的作用有何等重要。从修行所依助缘的角度而言，众生与佛作用是相等的，每个修行人都必须平等去尊敬。而许多人不明白这点，只知道尊重佛陀，却不尊重众生，这是非理的观念与行为。

修持佛法的究竟目的，是为了圆满福慧功德，得到圆满二利的佛果。在这个过程中，修行人必须要得到如来的加持，依如来的教导去行持，这一点是根本。但从发心、积资粮、证果位的过程上看，这些过程中众生也是必不可少的助缘。在发菩提心时，发心者要如实观行：“为利众生愿成佛！”如果没有众生，

发心便无由可起；再者学道积资粮的过程，需要修习六度四摄等菩萨行，如果不依靠众生，布施、忍辱、四摄等等，也就无从下手；最后要获得圆满果位时，还是不能离开众生，否则成佛的事业无法圆满。因此，从修法所缘去衡量，诸佛如来和众生都是必不可少的，是修行所缘中须平等重视的助缘。

如果没有佛陀引导，众生如同迷途于旷野的盲人，根本不可能从三界轮回中得到解脱，但如果不依靠众生，那我们菩提树之根就没有了。如《华严经》中说：“因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉。”不依众生，谁也无法生起大悲菩提心，而成等正觉。龙树菩萨也说过：“众生菩提因，若欲成佛果，于众敬如师。”众生是趋入菩提之根本助因，如果想得到佛果，即应当把一切众生与自己的上师一样恭敬承侍。

有些人不明白这些道理，他们对佛像、佛塔等非

常尊敬，每次见到都要五体投地顶礼供养，但看到众生时，尤其是见到形象上恶劣的有情，马上就生厌烦心，甚至要生嗔恨去讥谤伤害。这种做法与他们所求的菩提完全背道而驰，也不是佛弟子应有的行径。修学佛法的目的，无非是解脱成就，如果舍弃了修行道中与佛无异的众生功德源，那就会如同只有一个轮子的大车，无论如何也不能在菩提大道上前进。作为佛弟子，恭敬利益有情是基本的行为规范，如果一个人只知道尊重佛陀而不尊重众生，那么他不能算是真正的佛弟子，而“敬佛不敬众”，也绝不是内教的教法与行为。

非说智德等，由用故云等；

有情助成佛，故说生佛等。

我并非说众生与佛的智慧功德相等，而是由二者都有助成佛果的作用故说二者相等。恭敬有情是成佛之根本助缘，所以说众生和佛是相等的。

或有人辩驳说：众生虽是福田，但在智慧功德上与如来相差悬殊，怎么能与佛同等去恭敬呢？佛陀如同金刚宝，具足庄严万德，但众生呢，如同瓦砾，遍地都是，这二者的差距如此明显，怎么可能会平等呢？

此处所说的相等，并不是说众生与佛陀在智慧功德方面相等，而是针对二者在修道中的助道作用而言。《量理宝藏论》中说，所谓的比喻和相似，是从某一特定的方面而言，否则在广大世界中，哪里有两个完全相同的事物呢？在此也只是就助道作用而言，众生与佛是相等的，因而我们应平等地敬重。如果就本身的功德智慧而言，佛有三身五智、十力、四无畏、十八不共法等等，具足恒河沙数般的无量功德智慧，这些功德众生显然尚未证得。虽然在本身功德上二者有天壤之别，但从修道的过程上看，这二者都是必须依赖的助缘，都是生长功德的殊胜福田，二者在

这点上并没有高下之分，而是平等的。

在释迦牟尼佛的本生传中，可以看到佛陀在行持菩萨道时是如何恭敬众生的，特别是当他转生为常不轻菩萨时，他将每一个众生都与佛一样去恭敬对待，以此而积聚起巨大的福德资粮。如果一个修持菩萨行的人，对诸佛圣尊非常恭敬随顺，面对众生，却是置之不理或轻蔑不敬，这样的人，他怎么积累福德资粮，怎么会利益众生呢？

一切菩萨行愿之总集是普贤十大行愿，而十大行愿之一的随顺众生愿中说要于所有的三界众生平等恒时随顺：“如是等类我皆于彼随顺而转，种种承事，种种供养，如敬父母，如奉师长及阿罗汉，乃至如来等无有异。”作为菩萨道的行人，如果不能遵守这条根本的准则，那他只能算是相似的修行者或说伪法相者而已。

怀慈供有情，因彼尊贵故，
敬佛福德广，亦因佛尊贵。

心怀慈悲去供养有情的福德无边，那是因为有情是尊贵的悲田；敬信佛陀的福德广大无边，那也是因为佛陀是尊贵的福田。

在修道过程中，众生与佛一样，具有对积资修行的助进作用与特质。修行人如果心怀大慈大悲去供养承事众生，就会积累广大的福德，如果以恭敬信心承事佛陀，也会有不共的功德。从此过程中去看，二者同样具有尊贵特质，都能增上修行人的功德。如果众生没有这种帮助我们成佛的尊贵特质，就像石头柱子一样，我们去对其修慈悲喜舍四无量心，而它没有作为殊胜福田的特质，那样一点功德也得不到。而实际不是如此，修行人去敬信供奉佛陀，立即就可得到广大福德，而以慈心去供养有情呢，同样可以积累广大福德，这是谁也否认不了的因果规律。

关于此偈前两句，其余注释中有不同解释。贾操杰大师的注释中，此偈前两句译为“供慈心者福无量，缘境有情殊胜故”，意为供养具慈等四无量心禅定的有情，能获得无量福德，因他们是殊胜的世间福田。佛经中也说：“谁人供养住慈无量心禅定者，彼功德是不可思议。”此说明住慈无量心的有情有超胜的能力，否则他入定不入定对积累资粮不应有不同。正因他住于殊胜三摩地时有特殊功德，所以我们在此时供养他可迅速积累大福德。《俱舍论》中也说：虽然不是殊胜圣者，但父母、病人、尚未证果之最后有者，与说法之上师，对他们作供养，其功德也不可计量。这些，都证明了在某些特定情况下，凡夫众生也有作为殊胜福田的不共能力。平时，人们对佛陀圣尊作供养，能得到无比的大福德，但对凡夫父母、病人等供养，正因为他们也有不共的特质，我们也可积累起无量的福德，二者在帮助积资这点上无有差别，因此说众生也具尊贵的性质。

我们大都知道，信仰、供养佛陀三宝，是修行道上积累广大资粮的方法。《法华经》中说：“若人散乱心，乃至以一华，供养于画像，渐见无数佛。”对佛作供养，有不可思议的功德，这点很多人是没什么怀疑的，但对于依靠众生积聚资粮这点却有许多人不太明白。对凡夫众生作恭敬发心，同样能得到广大无边福德资粮，希望大家都能知道。《父子相会经》云：“一切众生界无量，发心功德亦无量。”众生也有帮助积资成佛的尊贵特质，我们理应对众生也与对佛一样平等地恭敬。

助修成佛故，应许生佛等，
然生非等佛，无边功德海。

因众生是帮助修行人成佛的因缘，所以在这点上应承认众生与佛是相等的。然而众生的功德完全不能和诸佛的无边功德海相比。

在“助修成佛”的作用上，众生与佛相等，这一点在上偈作了分析。大家都应知道，大乘道之根本即是大悲，而修习大悲，除诸佛圣尊的加持引导外，必须依赖轮回众生这种对境方可生起。文殊菩萨于《伽耶经》中说：“天子，诸菩萨行，大悲发起，有情为依。”依利益广大众生的发心、正行，修行人方可积聚广大的福慧资粮而证悟佛果。诸佛如来和众生在修行佛道的过程中，既然都是必不可少的助缘，因而要平等地恭敬。大家对此必须以智慧去观察思维，方可生起定解，这个观点在我们相续里如果不扎根，要修行成就，那只是空想而已。有些人可能初次看到“应许生佛等”这句话时，心里有很大的怀疑，但你如果没有对论中的内容仔细抉择，先不必轻率地下结论去否决。经论中的问题需要严密细微地论证抉择，而不能以自己的主观判断去下定论：“啊，这个观点有点勉强吧，众生有业和烦恼，怎么与清净的佛陀相等呢……”这样胡乱定论，只有造谤法罪而已。所以，

大家对这些问题需要细心，以因明、中观的抉择方法来判断，不要以自己的分别念去自作聪明。本论在此提出“生佛平等”的观点，前后用了八颂，各从不同角度与深度作了剖析，我们循之去反复深入地观修，也一定能得到受用。

“生佛平等”是在二者助修作用上而言，在本身功德上，二者当然有很大差距，佛陀的无边功德事业众生无法相比。很多佛经中说：“一切凡夫、阿罗汉、菩萨尽其全力，也不能如实了解测度佛陀功德的千百分之一。”如《抛石经》中说：佛的声闻弟子中，智慧第一的是舍利子，即使是整个三千大千世界中都充满舍利子那样的智者，其智慧总集起来也不能及佛智的百千万亿分之一。而众生由业和烦恼的缠缚，转生于轮回苦海，福德、智慧贫乏，更无法与佛相比，《实语经》中也说：“戒定慧功德，无人比拟佛。”

唯佛功德齐，于具少分者，

虽供三界物，犹嫌不得足。

唯有佛陀圆满了最胜的断证功德，若谁具有佛少分功德，就算供以三界内所有的宝物，仍然是不能相称的。

在解脱道上，唯有佛才圆满了所有的断证功德。

《入中论》中说：“如净虚空月光照，生十力地复勤行，于色界顶证静位，众德究竟无与等。”历五道十地证得佛果时，究竟圆满了断证功德，这些功德唯有佛与佛才等，十地菩萨也尚有差距，而其他地道的菩萨、阿罗汉等圣者更是无法可及。佛陀具无量智慧，其教法也高深莫测，如唐太宗阅《瑜伽师地论》后对大臣们说：“佛教广大，若瞻天瞰海，莫测高深。”现在有些人愚昧无知，根本不知道这点，而将佛与所谓的神相提并论，甚至谤说佛的功德如何如何，如果我们能掌握一些经论教证，对这类邪说也就能彻底破除。

像佛陀这样的功德大海，谁要是仅仅具足一滴的功德甘露，具足佛陀一毫毛孔中功德之千万亿分之一，有了这样功德的人，那么即使以三界中所有的宝物妙欲去供养他，也是仍嫌不足。这并不是夸大其词，我们都诵过《金刚经》，经中说何人诵习佛陀的教言乃至四句偈等，其功德也是无法思议的，甚至远远超胜以充满三千大千世界的珍宝供养诸佛的善法功德。《华严经》中也说：“倘若见闻佛，获得无量德，灭除一切障。”对这样的功德大海，哪怕仅仅是最微小的一分，用尽一切世间的妙欲去供养，也是不能与之相称的。因为三界宝物再多，也只是有漏而暂时的法，但佛的功德是无漏而究竟的。而实际上每一个有情，都有帮助成就这种功德的能力，以此我们完全应该去恭敬供养有情。

有情具功德，能生胜佛法，
唯因此德符，即应供有情。

每一位有情，都有引生殊胜佛法的功德，单单因这份名副其实的功德，就完全值得去供养。

虽从自证功德方面说，佛与众生有很大的差别，但众生也具有很深奥的能力，这就是一一能引生殊胜的佛法功德。要成就佛果功德大海，必须依赖众生助缘，依靠众生特殊的助道能力，修行人方可顺利成就发心、六度四摄等菩萨行，成就圆满的佛果功德。

众生帮助修行人证悟佛果，在形式上当然不会像佛那样，作为修行人的主动促进、引导力量，但是众生也有其不共之处，他们能作为修行人的所缘境，有力助进修行人的向道之心与修持，使修持者得以积累资粮，圆满断证功德。《华严经》中也说过，众生是菩提树王之根，菩萨以大悲甘露浇灌这个根本，方可成就如来花果。以众生这份实实在在的助成佛果之功德，完全值得至心恭敬供养礼赞，如果对此不予以足够的重视，那么我们的菩提大树就会无有根基，无论

如何也是不可能得到证悟成就的果实。

佛和众生在帮助修行人成就方面，相辅相成而缺一不可，在此意义上，对众生恭敬、供养，恒时随顺都是应当的。如果众生没有这种能力，那么佛陀为什么会说以随顺众生、六度万行而成就佛果呢？凡夫众生表面上看来很卑微，尤其是造损害恶业的怨敌，表面看来非常恶劣，然而在实际上这些都是帮助修行人成就一切功德之因，如同核桃，表面凹凸不平很不好看，但里面却有着美味可口的果仁。如果只看表面，而失去其实际的功用，那么这不是一般的愚痴，而是断毁解脱功德致命的愚痴行为！

辛二（观想佛喜而恭敬）：

无伪众生亲，诸佛唯利生，
除令有情喜，何足报佛恩？

诸佛是众生无伪的亲友，唯一关心的就是利益众生。因此，除了令诸佛所护念的有情欢喜外，还有什么方法能报答佛恩呢？

修行人为了报答佛恩，令诸佛生起欢喜，最好的方法就是令有情生起欢喜心，因为诸佛如来显现于世间，其唯一愿行就是利益众生，救度众生出离三界轮回。佛已证得无缘大慈、同体大悲，观三界众生如唯一爱子，龙树大士在《亲友书》中称佛陀为日亲，其意是指佛陀的慈悲光明如同阳光一样普洒一切有情，是一切众生的无伪无偏至亲之导师。世间的亲友，只是以自己贪爱心出发，而偏爱着亲友眷属，这种亲情是自私而不可靠的。净除一切无明烦恼，证得无二实相，能以平等利他心去救度一切有情的佛陀，才是世间一切众生的无偏亲友。

佛陀为三界众生的无偏至亲，唯一依怙，他唯一所行的便是利益众生。乔美仁波切在《极乐愿文》中

说，佛陀无时无刻不在关注着众生的心，乃至对众生的一刹那分别念，佛陀也在慈悲关注着。佛陀如是时刻不离地在加持乃至化身为微尘利济着众生，这份恩情无论用怎样的言说，也无法表达。如果佛陀在以前没有以无偏利益一切众生的发心去捐躯献命，以种种难行苦行而成就佛果，赐给众生甘露法药，那众生只有无限期地沉迷于轮回黑暗之中。而我们现在走上菩提大道，见到解脱安乐的曙光，这完全是佛的恩德。若要报恩，那么除了依教奉行，尽力利益众生，让众生得到安乐外，还有没有报恩的方法呢？确实是没有的。佛陀已圆满了福德智慧一切功德，如同金轮圣王在世间受用一切无缺，凡夫却如同乞丐一样，要用其他方法去供养报答佛恩，根本报答不了。这点我们应该明白吧，金轮王哪会需要乞丐的一点财物受用呢！但是诸佛视三界众生如同爱子，而愿他们都离苦得乐，修行人如果在这方面去努力，尽一切力量让佛的爱子欢喜，那么佛陀一定会感到欣慰，这才是报答佛

恩的唯一方法。《楞严经》中说：“将此深心奉尘刹，是则名为报佛恩。”将成佛度尽众生的心愿，去付诸实际行动，供奉微尘数的诸佛，这才能算是修行人的真正报佛恩德。

大家想想，如果某人对自己有大恩德，而他对自己的爱子特别慈爱，如果损害了他的爱子，那他怎么会欢喜呢？有许多人对这个道理似乎不明白，他们对佛陀非常尊敬，口口声声要报答佛的救度之恩，然而在实际行动中，却是对佛的爱子——三界众生处处不满，甚至生嗔恼害，这样怎么能算是知恩报恩的人呢？有无量众生正陷于烦恼痛苦之中，而只要我们伸出双手，就可以使很多众生摆脱一些痛苦，这才是真正的报佛恩。明白了这点后，希望大家真正能从内心生起恭敬有情、安忍众生损恼的心念！

利生方足报，舍身入狱佛，
故我虽受害，亦当行众善。

既然只有用利益众生才足以报答，为众生舍身以及入无间地狱的诸佛之恩德，那么就算我受到了众生无故的伤害，亦应当安忍无怨，广行诸善。

佛陀为了利益众生，曾修过无数次的舍身苦行。在转生为月光国王时，他发心将自己的头施舍给别人，当时他说：“我于鹿野苑已经上千次布施过自己的头。”为了众生的安乐，佛陀毫不顾惜自己最珍贵的身体、生命。为了众生的利益，世尊也曾以自己愿入地狱的决心去代众生受苦，如世尊在转生为大悲商主时，为了不让短矛黑者造杀业而堕落地狱，以无边的大悲勇气，宁愿自己去代受地狱之苦，也不愿让短矛黑者去造杀死五百名菩萨的恶业。在《大乘密意经》中说：“不畏地狱，不求生天，不为己身，自求解脱。”世尊在因地所有努力，其唯一目的就是为了解脱与利益一切众生，哪怕是面对地狱，也毫不畏惧，而不是为了自己生天与自身的安乐。佛陀以如是

难行苦行，令诸有缘从轮回迷惘中苏醒过来，对这份无比的大恩德，除了奉行佛的教言去利益众生，去实现佛的唯一心愿，其余没有任何方法可以报答。

因此，作为佛陀的后学者，无论受到众生什么样的伤害，也不能忘记这点。为报答佛的恩德，不管受到何种违缘折磨，也不能对众生造恶业，以嗔恨烦恼去对待他们，而是应以忍辱回向善根等善法去利益他们。以德报怨，是佛弟子的基本行为准则。大家对此从理论上也许都能懂，但在实际行动中，能不能做到这点呢？各位请仔细观察自相续，也应从内心做好准备。我们虽然暂时不能像佛陀当年那样舍身去利益众生，但遇到众生的打骂伤害时，如果自己有坚定的誓愿，而且能时刻牢记，不让自己的无明恶习发作，那么要修持安忍并非有很大困难，对众生的清净善心也能生起来。但很多人总执著有实实在在的自我、他人损害等，内心稍觉不悦，就认为这是他人外境的过

错，以此而导致许多冲突。假如人人都能学好这些安忍的修法，那么人与人之间、地区与地区之间、国家与国家之间的许多问题也就会自然地平息了。

诸佛为有情，尚且不惜身，

愚痴骄傲我，何不侍众生？

尊贵的怙主诸佛为了利乐有情，尚且不惜自身；愚痴的我，为何这么傲慢，不去像仆役一样恭敬承侍众生呢？

诸佛是三界众生最尊贵的怙主，但他们乃至在轮回未尽、众生未空之前，始终不顾一切财产、眷属乃至身命善根等，只要能让众生得到利益，这一切没有一种舍不下的。但一般的凡夫虽然非常卑微低下，对众生却非常骄傲，也非常自私吝啬。众生很需要的东西，自己即使有很多，却还是舍不得布施；众生很需要帮助之处，自己即使有能力，也会袖手旁观，还自

以为尊贵，自己不能为众生服务，而只能让众生为自己服务，这都是愚痴无明覆心的表现。佛陀作为三界的最上导师，其福慧功德之尊、威势之大，凡夫众生相比之下无异于是萤光对日月。但佛陀以三界应供之尊贵身份，尚不惜为众生谋利而奉献身心一切，我们如此卑微的凡夫修行人，又有何可骄慢之处，有什么理由不像奴仆一样去恭敬承事众生呢？追究其原因，无非是无明愚痴在作怪而已。大家都知道本师释迦牟尼佛在世时，曾亲自做过许多为大众服务的工作，如为病人清洗，参加染衣、制袈裟等集体劳动，后来的高僧大德们也是如此，虽然他们福慧圆满，但在任何人前没有傲慢，一生中勤勤恳恳，为众生的利益而鞠躬尽瘁、舍生忘死。我们无论去看任何一位高僧大德，他们在众生面前都没有居功自恃的表现，而是以“恒为众人仆”的态度来对待众生，相比之下我们这些凡夫又有什么理由不去如是恭敬众生呢？藏族人有句民谚说：“人越愚痴，就会越傲慢。”凡夫由于愚

昧无知，骄慢烦恼的作祟，总以一种自高自大的态度去对待众生。平时不但没有为众生服务的思想，在遭受到伤害时，更以为这是众生“犯上作乱”，他们这些小人物竟然敢伤害我这样的“大人”，于是便勃然大怒，大发嗔恼。

作为大乘佛法的学人，现在必须要把这个根本问题弄清楚，在心相续中建立恭敬众生、舍弃自身利益众生的信念。为求自利而害众生是世俗小人的做法，而牺牲自我为大众谋利，这是大乘修行人基本的行为准则。凡夫沉溺在轮回中的根本原因就是执我，如果大家现在还不放开这条轮回之索，干什么都以自我为中心：我的修行，我的学习，我的解脱，我的成就，我的事业……有这种想法，那就证明你还没有趣入大乘。希望诸位在这个基础的利他心上多下功夫，不要总以自我圆满为中心，如果有一种忘我利他的精神，天龙护法都会恭敬护持，周围的人也会尊敬你，许多

事情自然会圆满，并不需要你去刻意追求。

《学集论》中说：“我属于众生，所以自己乃至擦拭身体等行为，都应为利益众生所需而作。”在座诸位都发过菩提心，也都是属于众生的，既然都发过这样的誓言，于实际行动中，应当如法地去承事众生。这就好像自己为了衣食利益已经与某人立下了契约，去做他人的仆役，那么自己肯定要去老实实在地为他们服务；我们也都是为了自他成佛的大利益，而将自身献给了所有的众生，因而自己也应像诸佛菩萨学习，断除傲慢愚痴，以“俯首甘为孺子牛”的精神，为众生的利益而不惜自身一切去努力，以此报答诸佛的大恩。

众乐佛欢喜，众苦佛伤悲，
悦众佛愉悦，犯众亦伤佛。

众生幸福快乐，诸佛也就会示现欢喜，如果众

生遭受苦害，诸佛就会悲伤难过。因此我们使众生欢喜，诸佛也会欢喜，倘若恶意侵害有情，也就伤害了诸佛。

诸佛圣尊视一切众生如同爱子，如果爱子享受安乐，身心欢悦，诸佛对此也会示现欢喜，如果众生受到苦害烦恼，诸佛也会为之悲伤。布布达论师在讲义中说：“众生供养佛陀也好，砍杀佛陀也好，在实相上这一切都是平等的，佛陀不会有差异分别之心，但在显现上，佛陀也有欢喜、也有悲伤。”这一点，在《百业经》《贤愚经》《百喻经》等经典中，都可以看到，在律藏中，也可看到佛与眷属们谈话时，有时佛生起欢喜心，赞叹比丘们的功德；有时佛也表现出不满，指责弟子们的过失；有时候，众生为造恶业的果报成熟，而痛苦哭泣时，佛也会斥责：“造恶业时，你高高兴兴，现在受果报时，你还有什么哭的。”

如果要报答佛恩，得到佛的慈悲智慧加持，唯一

办法就是让佛生起欢喜心，如果佛不欢喜，那么我们没有其他办法得到加持。比如说，我们在上师前要求得加持与智慧，就要让上师对自己生起欢喜心。上师在本性上与佛陀一样，不会有欢喜不欢喜的分别心，但是在缘起显现中，上师也会有欢喜与悲伤，这点也可很明显地看到。如果弟子令上师生欢喜心，那上师相续中慈悲智慧就会在弟子相续中生起，高僧大德的成就史中都可以说明这点。并不是上师一点也不高兴，弟子秘密地祈祷上师，就可以得到很多加持。当然，让上师生欢喜，并不是要你在表面上下功夫，一天到晚去虚伪地甜言蜜语，这种做法没有任何实义，也不会得到什么加持。要让上师生起欢喜，应该以如法善巧行为精进地奉行上师言教，只有这样，才能得到真实的加持。

要让诸佛圣尊生起欢喜心，我们只有断除一切伤害恶业去饶益众生。当然，饶益众生让众生生欢喜的

方法有很多，我想这些方法中，放生是人人可行且收效大的方法。《佛说骂意经》中说：“作百佛寺，不如活一人。”藕益大师也说过：“杀生即杀自性佛，放生即放自性佛。”平时我们也听过“救人一命，胜造七级浮屠（佛塔）”的说法，这些都阐明了放生的功德。哪怕我们只挽救一个有情的生命，诸佛菩萨、上师本尊们也会为之而生欢喜心，这一点没有任何疑问。从佛教史来看，历代的大成就者对放生非常重视，为了解救众生的生命，他们甚至不惜以自己的生命去换取。禅宗六祖惠能大师，他在五祖前接法后，曾在岭南的猎人队中隐居十六年，虽然身处凶蛮的猎人群中，他却不顾自身安危，总将网罟中的野兽放跑；天台智者大师曾买下了东海六百里海滩与西湖作为禁捕放生的地方。华智仁波切在《大圆满前行》中也特别引教证说：“世尊所说一切有为善法中，救有情命胜利极大。”大家可以推想：一个临死的有情得到大悲救护时，内心的欣慰快乐自是不待言说，那么诸佛圣

尊对此也就会生起很大欢喜心，而解救者以此善行，一定会得到诸佛圣尊的加持与护念。我想今年开持明法会时，应当发动全国各地的居士举行大规模放生活动，一方面让放生者也得到持明法会的功德，另一方面，在神变月所作的功德能增上十万倍，所以现在大家在心中就要有个计划，诸佛圣尊也一定会生欢喜心，加持我们生起功德。

遍身着火者，与欲乐不生；

若伤诸有情，云何悦诸佛？

全身上下烈火炽燃的人，纵然给他所有欲乐享受，心里也不会有快乐；同样，如果伤害众生，还有什么办法能让诸佛生欢喜呢？

如果自己遍身着火，这时即使有人将世间所有美妙的欲乐给我们享受，比如说天衣妙食、天乐弦歌、美妙园林等等，此时我们会不会生起快乐呢？根

本不会的，这时心里除痛苦焦灼外，什么兴趣都不会有。同样，如果有人一边伤害众生的身心，一边还可以用一些方法使诸佛高兴呢？这也是不可能的，华智仁波切说过：如果杀害众生，以血肉供养本尊圣众，其实就如同在母亲前杀死她的独子，然后以儿子的血肉供养母亲一样，这样一切大悲智慧尊都会闷绝，哪里还有可能生什么欢喜心呢？现在很多地方都有这种做法，杀生血祭，以众生的生命去换取财富修塔造庙等等，这种做法其实只是造恶业而已，根本不会得到什么功德。佛在《月灯经》中问阿难：“比如一个人从头到脚，炽燃大火，其人尚未熄灭灼烧痛苦前，别人让他享受五种妙欲，想让他快乐，结果会怎么样呢？”阿难尊者回答说：“此人根本不可能享用什么妙欲的。”佛陀告诉阿难尊者：“同样，菩萨看见三恶道众生遭受种种痛苦时，也不会生起一点欢喜心。”所以自己如果对众生的痛苦不闻不问，不去解救与利益，甚至还去伤害他们，那么无论采取什么方

法，诸佛圣尊也是不会生欢喜心的。大家在举行佛事活动时，对此一定要注意，如果这些活动要连累到一些众生遭受伤害，那么这种活动不办也许要好一点。要不然，你等于一边在诸佛身上点火，一边还说什么弘法利生报佛恩，自欺欺人，诸佛圣尊是不会生欢喜心的。

无论修持何种法门，自己的发心如果不是为解救众生痛苦、利益众生，那么诸佛肯定不会生欢喜心。在自己遭受到他人损害时，作为想得到诸佛提携加持的人，大家更要牢记，千万不可去以怨报怨，对他人作损害恶业，否则，你无法让佛欢喜而得佛加持，趋入正道。有些人可能会想：所谓“众生欢喜佛欢喜，众生痛苦佛也伤悲”只是一种不了义之谈，佛不可能有高兴伤悲的感情吧，因为佛已将能取所取全部消融于法界了，哪会有苦乐分别呢？这种想法是一种邪见。一方面，我们的智慧肯定超过不了寂天菩萨，他

所抉择的观点也就不可能由一般人随随便便去否决；另一方面，佛陀要随顺所化众生的相续而显现。从这个角度来说，喜忧的显现也就肯定会有。大家对此必须详细深入地抉择，不要生类似的邪见，法王如意宝说过：“如果自相续中抱着邪见不放，不管你依止哪位上师学哪部论典，也没有意义。”

因昔害众生，令佛伤心怀，
众罪我今悔，祈佛尽宽恕！

由于我在往昔伤害过众生，使悲愍众生的诸佛伤心难过，所有这一切罪过，我今天都发露忏悔，祈求诸佛慈悲宽恕。

我们漂泊轮回的过程中，因无明烦恼覆心，昧于因果取舍，在烦恼恶缘催动下，自己曾伤害过许多众生；有时自己虽然知道不能造恶业，但对治力非常微薄，抵挡不住造恶业的习气，仍是不由自主地造了很

多伤害恶业。大家回想自己在今生的所作所为，对这点便会有所了知。我们这一代人出生的年代很恶浊，小时候闻不到佛法，也没有善知识教导，在无明习气催动下，对众生作过身体上伤害，也作过语言上的中伤，有时在心里报以嗔恨，造了各种各样的恶业。现在通过善知识的开导，自己福德力的感召，遇到了这样殊胜的论典，以此而知道了损害众生会令诸佛圣尊悲伤，而自己在往昔都造过不少令诸佛圣尊悲伤的这种恶业。现在既然都想求诸佛生欢喜心加持自己趋入解脱正道，所以，今天老老实实在诸佛圣尊前，把能回忆与不能回忆的所有损害恶业，全部发露忏悔，祈求圣尊们的宽恕。

这些文字不是仅仅在口头上滑过去就行了，每个人都应从内心深处去想想，不要说无始世以来造的业，自己在即生中伤害过的众生就有多少？吵嘴打骂、杀生害命……短短几十年中，让诸佛伤心悲痛的

事干了多少啊！自己干了这么多让佛菩萨不欢喜的事，如果不忏除，还想得到加持解脱，怎么有可能呢？现在应当在圣尊前痛切地发露，诚恳地忏悔，祈求大慈大悲的圣尊宽恕与加持。如果自己能恳切地忏悔，罪业一定会清淨，圣尊们也会宽恕加持。在《宋高僧传》中，记载着唐代真表法师的公案，法师出生的家族世代都以打猎为生，在年轻时，他也精于此道，捕杀过不少野兽。但后来因缘成熟，他对自己的杀生恶业生起了很大的懊悔，于是舍弃一切去出家，但出家遇到了违缘，于是他很坚定地到森林中，自除须发出家。此后，他一面痛切地忏悔前业，一面祈祷弥勒菩萨亲自为他传戒。如是不吃不睡经过了几个七日七夜的精进修持，首先面见了地藏菩萨，最后为他的至诚所感，弥勒菩萨也亲自显现，给他授了戒，并赐给天杖和天钵。唐代历史上，在人间持天杖的出家人只有真表法师一人吧。我想如果每个人都有真表法师那样的信心与精进力，罪业就一定会得到清淨，诸

佛圣尊也会非常欢喜地赐予悉地。

忏悔的方法有很多种，如果修行见解境界很高，可以用观想诸法实相，以如梦如幻观契入空性的方法来忏悔，这是甚深而有力的修法。在《涅槃经》中，记载着阿阇世王的公案。阿阇世王嗔心非常严重，甚至杀害了自己的父亲，之后他患上了难忍的疾病，到处求医也无法治愈。这时世尊为他宣说了甚深空性的法门，使他了达了罪性本空，以无相忏悔的方法忏除了相续中的业结，他在证悟时说：“无因亦无果，无生及无灭，此名大涅槃，闻者破诸结。”《净业经》中也记有一位比丘，与一位优婆夷破了淫戒，之后又将她丈夫毒死了。犯了淫戒、杀戒两项重罪后，比丘生起了很猛烈的后悔心，他离开原来的住地，在森林中遇到了一位菩萨，得到诸法如幻如虚空的观修法，通过精进修持，证悟了能所双亡一切如幻的境界。本师释迦牟尼佛出世时，曾亲口说过此比丘已彻净业

障，已成就了佛果，号宝月如来。实相忏悔是有力而且了义的忏悔法门，但这种方法需要一定的空性见解力，如果没有这样的境界，只是相似地观修一个如空瓶内的空，并无多大的作用。此时如果以真诚的懊悔心或四种对治力来修忏悔，这样效果会好得多。总之，我们各自要量力而行，尽最大的努力去忏悔伤害恶业，要不然，得不到诸佛圣尊的宽恕，自己想成就解脱也就如同求空中楼阁。

为令如来喜，止害利世间，
任他践吾顶，宁死悦世主。

为了让如来欢喜，我从现在起，发誓不作伤害众生的恶业，而且要积极地利益世间，哪怕众生践踏我的头顶，至死我也要安忍，令世间的怙主高兴。

忏悔宿罪后，还应发坚定的誓言，今后不再重犯错误，断绝一切损害众生的恶业，而做世间众生的

忠实奴仆，精勤于利乐有情的善法。为了从轮回中解脱，必须要实现这样的誓言而令诸佛生喜，加持自相续中生起大悲智慧。诸佛圣尊在千百万劫中，历尽艰辛修行的唯一目的，就是为了成办众生的安乐，如果后人随同诸佛圣尊的愿行，尽力满足一切众生的无害心愿，成办他们的利益，那么诸佛菩萨一定会生起欢喜心。很多人在以前不了解这点，不知道如何才能让圣尊生欢喜而赐予加持，有些人在佛像前供一个大苹果，供一朵很好看的花，甚至在看见供品上有小虫时，马上就夹起来扔出去，不管它死活，认为这样佛菩萨肯定会高兴。实际上这是对诸佛圣尊最大的伤害，这种供养也没有意义。我们在修行时，如果自己表面上善法的行为对众生有害，则劳而无功，也是让诸佛圣尊不悦之因，护法善神也会因此而远离。因此，从现在开始，要以利益众生作为自己的修行中心，断除一切伤害众生的恶业，尽心尽力去饶益众生。这个誓言一定要坚定，不管遇到何种违缘，也不

能改变，即使众生在头顶上践踏，用尽一切办法来损害，也要有宁死而不违誓言的决心与行为。自己在坚定的安忍中即使死去，也没有什么遗憾，在轮回中为贪嗔恶业多少次地死去了，然而为自他没带来任何安乐果，如果自己愿行一致，在修习安忍中献出生命，诸佛菩萨一定会为此而生喜，加持我们趋入解脱的安乐大道。在“文革”时期，我所熟悉的一位修行人在挨批时，他默默念着这个偈颂，提醒自己坚定誓言，结果平静地忍耐下来，积累了很大的资粮。一九八六年本师释迦牟尼佛初转法轮日（六月初四），上师如意宝在一千多名僧众前将这个偈颂念了三遍，当时上师如意宝说：“我从现在开始发这个愿，明年到五台山在文殊菩萨面前，也要发这个愿：从现在开始，即使所有的众生践踏在我头上，我也不伤害他们，而以慈悲心来对待他们，以此让诸佛菩萨生欢喜心。”后来上师如意宝在弘法利生过程中，比如整顿佛教，开取伏藏等事件中，虽然有些人对上师造违缘恶业，但上

师坚持了这个誓言，没有对他人做不利的事。作为上师的弟子，我们虽不能原原本本地像上师那样去做，但至少也应有仿效的意愿，要不然，就像父亲很有智慧，而儿子特别愚笨，那样太不相应了，也给父亲丢脸。

在《般若经》中讲过一个比喻：一个主人经常打骂折磨家中的女仆，女仆因为害怕主人杀死她，一点也不敢反对。同样，一切大乘菩萨害怕因众生而断灭自己的解脱慧命，也应如同女仆恭敬主人一样去恭敬众生。大家返观自心，看看自己能否做到这点呢？恐怕大多数人都有困难，因而大家都要尽最大努力调伏自心，向这个标准靠拢，如果有了坚定决心，那你的修行已踏上了成功的第一步。

大悲诸佛尊，视众犹如己，
生佛既同体，何不敬众生？

大慈大悲的诸佛圣尊，观视众生就像自己一样。既然有情在体性上与佛无二无别，那么我们为何不敬重有情怙主呢？

诸佛圣尊是悲智双运的究竟成就者，由坚固地熏修自他平等及互换的大悲法门，将三界众生悉摄为自体，对众生的悲苦喜乐，诸佛圣尊当作自己的悲苦喜乐去对待。因而大乘行人在证悟佛果后，他们唯一所求的便是给众生拔苦济乐，将利乐众生完全当作自己的本分，与一般人平时保护爱惜自己一样去护惜众生。由修习自他平等交换等法门，将众生的身体当作自体，而能感受到众生的苦乐，对此有些人可能有点难以想象。然而，诸法皆是缘起，以大悲发心的缘起力，这点完全可以做到。阿底峡尊者有一位上师叫仁慈瑜伽，在给弟子们传法时，见户外有人用石头打狗，由无伪大悲心的催动，尊者对那条狗自然生起了代受石击痛苦的心念，在那条狗的背部被石头击中的

那一刹那，他口中发出了痛苦的喊叫而从法座上跌落下来，弟子们检查他的身体时，发现背部肿起了一块伤痕。这样的事迹，在大乘修行人之中有许多，而悲智圆满的佛陀，对众生的痛苦又怎么会不能感受呢？佛虽无二取分别执念，然以其不杂现见诸法差别的尽所有智，对所有众生的苦乐更能清晰了知。悲心圆满的诸佛圣尊们都视众生如自己，如果有人对众生修安忍等利乐善法，他们怎么不会生起极大喜心而赐予加持呢？

诸佛圣尊以智慧现见三界众生的本体与佛完全无异，而生无缘的同体大悲。从现相上说，众生都是未来的佛，而在实相上，每个众生都具有如来藏，都具足如来的功德庄严，本师释迦牟尼佛在成道时说：“无一众生不具如来智慧德相。”在《大方等如来藏经》中说：“佛观众生类，悉有如来藏。”大家去翻阅大乘经典，这类教证不胜枚举。既然在现相、实相中，

众生即是佛，本体与佛完全无异，那么作为三宝弟子，就必须要去恭敬供养。要不然，你连皈依的基本学处都无法做到，又谈何修行佛法、解脱呢？

悦众令佛喜，能成自利益，
能除世间苦，故应常安忍。

安忍怨害、利乐众生能使如来欢喜，能成办自己的利益，也能消除世间众生的痛苦，因此我要恒常修习安忍。

如果自己恭敬众生，安忍他们所作的任何伤害，而且以慈悲心去利益，使他们得到满足欢喜，诸佛圣尊因此必定会生起欣悦。这个过程中，遇害不嗔的忍辱是基础，在此基础上进一步去以慈爱、恭敬对待众生，以善法满足他们的种种无害心愿而使他们悦乐，诸佛圣尊就一定会生起欢喜心，加持我们迅速趋入大安乐的彼岸。

利益众生、修习安忍能圆满修行人的福慧资粮，能成办暂时与究竟的事业。因为如果有安忍力，许多暂时的事业也就能顺利成办，宿罪也能藉之断除；有坚固的安忍功德，自己所积累的资粮才能不为嗔恨烦恼所毁，而福智二资也能迅速增上圆满，使暂时和究竟的自利得到成办。在修习安忍时，一方面我们能调伏自相续，另一方面，也能使众生得到利益。在此过程中，通过三宝的加持眷护与自己发菩提心的加持力，世间众生的种种疾病、战争等天灾人祸，乃至他们后世的恶趣苦果，都能消除。本师释迦牟尼佛在因地时，通过修安忍苦行，使无数众生得到了暂时与究竟的安乐，灭除了无量违缘痛苦。明朝的憨山大师被充军流放到海南岛时，当地正值大瘟疫，百姓十室九空，大师安忍着种种身心的损害，坐在累累尸骸中，坚持修法，而使疫情顿然消除无迹，这样的公案，也许大家都知道不少。

令佛喜、成自利、除世间苦，正是每个修行人的所求，而这些利益的来源都是安忍。因此，我们要圆满二利，一定要励力于安忍度的修习。

辛三（观想害利之果而恭敬）：

譬如大王臣，虽伤众多人，
谋深虑远者，力堪不报复，
因敌力非单，王势即彼援。

譬如国王属下的大臣，虽然伤害了很多，但有远见、识时务的人，纵然有力量也不会嗔怒报复，因为他们知道仇敌不只是一个人的力量，国王的威势就是他的依靠。

遭到众生的损害时，应以长远目光去观察，想想自己去恭敬安忍或去嗔害报复，这两种做法的利害得失，如三思而后行，方是智者的做法。而不能像那

些愚夫鲁莽行事，以至于一步失足，而万劫遗恨。为了形象地说明这点，作者在此举了一个王臣伤人而智士不报复的譬喻。在世间，大国王的权势很大，他们手下有一些大臣眷属，禀性粗恶，经常肆无忌惮地伤害平民百姓，这种称为奸臣、恶臣的人在历史上也属常见，即使在所谓的民主社会里，也是难免发生这种事件。在遭受到这种无辜的伤害时，一般人肯定是很愤怒，也不愿接受，但是如果有远见的人，纵然此时他有能力去抗争报复那些伤害他的大臣，然而他却不会这么去贸然行事。所谓“识时务者为俊杰”，他们会审时度势，认识到这些大臣背后有国王的势力，有国王作为后盾靠山，明智者谁会去跟这样的大势力作斗而自讨苦吃呢？你们在家也大都有类似的经历吧，有些人在参加工作过程中，受过一些人的欺负，虽然对方只是一个小头目，各方面的能力也比不上自己，但作为下属，却只有忍气吞声而已，因为对方背后的势力，自己肯定是惹不起。你们有些人在家时很

莽撞，不管三七二十一，遇到一点小事就要与别人争斗，结果只有是一败涂地，奖金、工资、住房等等，各方面都受到了损害。而明智的人能冷静而妥善地处理这些关系，保护自己不受这些损害。

安忍修行与这些譬喻也有相似之处。在受到伤害时，虽然伤害者力单势孤，可以轻易地战胜他、报复他，然而应该考虑到这样做的后果，考虑到对方背后的势力与靠山。

故敌力虽弱，不应轻忽彼。

悲佛与狱卒，吾敌众依怙，

故如民侍君，普令有情喜。

同样，伤害我的仇敌纵然力单势孤，我也不应轻易报复，因为慈爱众生的佛陀和惩治罪行的狱卒，都是仇敌的依怙。所以，我应该像庶民侍奉君主一样，恒常随顺恭敬，使一切有情皆大欢喜。

同样的道理，修行人在遭受怨敌损害时，虽然仇敌的力量很弱小，表面看上去他们也没有什么靠山后台，但是作为修行人，也不能轻视他们，应从更深层次去观察，谨慎从事。对待任何事情，必须全面地考虑，如果你认为仇敌本身不堪一击，表面上看来，又不会有什么大势力帮助，就可以去轻视对方，去击败压倒对方，那就会铸下大错。比如说蚊蝇蚤虱等小含生，它们在你身上叮咬，而你觉得它们弱小无助，便肆无忌惮地报复残害它们；对那些小老鼠、兔子等小旁生或一些力弱勢孤的人，有些人也是如此，只要对方稍有让自己感到不满的行为，马上便要报复，根本不考虑这样做的结果，这样会导致让自己长劫遗恨的恶果。

因为在每一个有情身后，都有大慈大悲的诸佛，以及惩治罪恶的阎罗狱卒。诸佛圣尊视三界众生如同慈母视独子，无时无刻不在关照护念着，本师释迦牟尼

尼佛曾说过：“谁人害众生，等同伤害我，若有嗔害行，岂属吾弟子？”如是严厉谴责那些损害众生的行为。假如对弱小的有情去报复伤害，无疑违逆伤害了诸佛圣尊，那自己解脱成佛的希望也无疑会落空。所以，如果能考虑到损害弱小仇敌的行为，会招致如此大的不良后果，没有谁愿意去这样做，这层意义比较容易明白。

然而阎罗狱卒是仇敌的依怙，这是什么意思呢？造嗔害恶业的人，将招感堕地狱恶趣的果报。残害众生的人死后，其魂识会被勾置阎罗黑殿，公正严厉的黑白判官便会依他的恶业，作出判决，让狱卒们以种种酷刑惩罚他。如果对仇敌作嗔害恶业，在死后要招致阎罗狱卒的惩罚，这不就等于是得罪仇敌的依怙而受害吗？到时成百上千的狱卒拿着刀锯劈割、用沸腾的铁水浇灌……这些可怕的后果，都是在世时为非作歹损害众生的恶行所招致。那时候，如果时间可以倒

回来，让自己重新选择，是安忍仇敌的损害，还是对仇敌嗔害报复，我想没有人会选择后者吧。

仇敌的力量虽弱小，然而只要能考虑到他们背后的依怙，明白自己如不安忍而生嗔报复，将远离诸佛的加持，招致地狱狱卒的折磨痛苦。举手投足间，为自己带来这样的严重后果，对此怎能轻忽而不慎重取舍呢？因此，能真正了解这些因果利害得失的修行人，一定会像白衣平民遭受君王的压迫而不发怒，而且还会常处卑下之位去承事君王一样，去恭恭敬敬地对待仇敌与一切众生，恒时随顺承事，使他们生起欢喜心。

对众生恭敬修安忍或相反去做，这两种做法所招致的利害得失，如果能明白，那么对众生的恭敬心与安忍心就一定会生起。有些人外表上对别人也有一些恭敬心，但只是限于对高位者，或者是出于有所求而行，这不是真正的恭敬心与安忍，也没有真正的意

义。大乘修行人的恭敬、安忍，应是对每个众生发自内心的平等恭敬、慈爱，是出于慈悲喜舍四无量心的善法。各位扪心自问：面对仇敌伤害时，自己是否有利益他的善心，是否能将他们如恩人、善知识一样恭敬，平时是否能想到饶益或嗔恨他们的利害关系呢？经常如是去反问自己，即可明了自己修心的效验，明白自己与大乘菩萨的差距。

暴君纵生嗔，不能令堕狱；

然犯诸有情，定遭地狱害。

残暴的君王无论怎么生气，也不能把人打入地狱受苦；但是，如果嗔怒有情，却会带来地狱的苦害。

对修行者来说，自己对众生的安忍恭敬，要远远超过平民百姓对暴君的小心承事，为什么呢？因为恼乱众生的后果远比恼乱暴君的后果严重。历史上有许多暴君，对待下属非常凶残，如果有人使他不悦，

马上便会遭受到种种酷刑的迫害，比如说车裂炮烙、五马分尸之类，这类刑罚令人非常痛苦。可是，人间的痛苦毕竟有限，如果与地狱比起来，从痛苦的程度与受苦时间等各方面上去看，人间的苦可以说微不足道。人间暴君如何嗔怒，也只能是给人们加以人间痛苦的折磨，时间也只有短短的一段，他用尽种种方法，也不能将人推落地狱受痛苦。但是，如果我们嗔害恼乱众生，这个后果却非常严重。造嗔害恶业的人，死后立即为凶暴的阎罗狱卒捆绑，投入烈火熊熊的地狱，于千万亿年中，遭受人间无法想象的酷刑，无有片刻停顿之时。《正法念处经》中说，杀害一众生，将堕地狱受半劫的痛苦，另外还要遭受五百次生命为他人所杀的痛苦。龙树菩萨在《菩提心释》中说：“世间有情所感受，地狱饿鬼及旁生，所有种种无边苦，皆由损害有情生。”损害有情的果报是如此严重，但奇怪的是一般人对冒犯权威却是如此地害怕，而对损害众生却一点也不在乎。两者所得的果报

如此悬殊，但我们对轻微的眼前苦害十分害怕，对将来的大痛苦毫不介意，这完全是目光短浅、愚昧无知所致。

如果能了解这些因果，那有谁愿意去损害有情，受三恶趣的苦果呢？我们既然明白了这些因果利害，在修道过程中，应尽最大的努力避免损害众生。应将每个众生都观为威势无比的君王，自己恒处卑位而恭敬谨慎承事，对他们的任何伤害都无有怨言而安忍。

如是王虽喜，不能令成佛，
然悦诸众生，终成无上觉。

同样，使一个有权势的国王最高兴，也不能赐给我成佛的安乐；但是取悦众生，最后一定可以圆满无上正觉。

恼害众生有上述严重的恶报，相反如果利益众生，取悦众生，其利益却无法思议，远非取悦人间君

主所得能比。世间有很多人费尽心机，甚至不择一切手段，去取悦君主，以便得到一些好处，但是，即使能让一个君主生起极大的欢喜心，所得又有多少呢？从历史上看，很多人为皇帝勤勤恳恳，不分昼夜地操劳，甚至弃身命不顾地为皇帝效劳，这样历尽艰辛，所得到的最多只不过是“位列三公”而已。到了最后，两脚一蹬，命归黄泉，尽抛在世的荣华富贵而赤身赴往后世。人间君主所赐的财产、地位，确实很有限度，很多世间智士对此也是弃之如粪土。不要说人间君主，就是帝释梵天等尊主，他们的赏赐也很有限。佛陀在因地修菩萨行时，帝释天多次为菩萨的善行所感动，要赏赐菩萨，但菩萨要求能利益三界众生的菩提功德时，帝释天只有告之对此无能为力。不要说圆满二利的功德，就是小乘见道果，大乘资粮道果位，尽三界国王与天神的所有力量，也无法办到。但如果我们努力修习善法，去利益悦乐众生，那么在众生的殊胜福田中，可以积累起广大的福德资粮，也可

以生起殊胜的智慧，最终圆满二资，证悟佛果。龙树菩萨说：“未舍诸众生，获得佛菩提。”如果不舍弃众生，通过精勤饶益众生的修行，决定会获取无上菩提果。这种悦乐众生所得的成就，尽三界所有国王、天神的能力，也望尘莫及，权衡之下，我们理应去恭敬承事、悦乐众生，其努力程度应远远超过世人恭敬取悦国王的努力。

对初学者，以传讲佛法等方法去利乐众生的能力不是很大。但是，利乐众生的方法有很多，比如说自己真心诚意去解救即将被杀的旁生，那么得到解救的生灵一定会生起极大的欢喜，这在有漏的善法中功德最大，也是人人可行的方法。莲池大师说过，如果自己没有财力去放生，随喜他人的放生功德，赞叹放生功德，劝别人放生等等，也可得到很大的福德。在放生时，念一些经咒加持所放生的有情，对它们的利益更是很大。《度狗经》中记载着佛陀在世时，有一位

沙弥在化缘路上，见到一个屠夫准备杀一条小狗，小沙弥见到小狗惊恐求饶的惨状，生起了大悲心，便请求屠夫不要杀害小狗，但屠夫没有理会这个要求，小沙弥没有办法，只好为小狗念经回向。依靠回向的功德，小狗死后马上转生为一位施主家中的男孩。男孩长大后，有一次又遇到了托钵化缘的那位沙弥，而且马上记起了前世的情景，认出了前世的恩人。当时男孩特别感激，在沙弥面前皈依三宝，后来证得不退菩提果位。从这则公案中可以看出，念经回向对旁生的利益确实很大，只要遇到旁生有情，希望大家为它们念一些佛菩萨的名号、经咒，给它们回向功德，这样能使它们得到利益，我们自己也可积聚资粮。

云何犹不见，取悦有情果，
来生成正觉，今世享荣耀。

为什么我还看不出，取悦有情产生的巨大善果呢？取悦有情，能在未来成就佛果，今生也可享受美

誉等荣耀。

世间有些事情，可以通过自己的根识现量感知；有些事情，虽然不能亲自见到，可是通过比量或者圣教量，也可以清楚了知。在菩提道中，依众生修安忍，以种种方法施予利乐，让他们生起欢喜心，这些善行所带来的果报，通过现量、比量、圣教量都可以知道：取悦有情可圆满修行人的资粮、消尽罪障，现前证悟二无我的智慧。对此每个想成就的人，应反复思维、观察，没有必要假装不知道而不去如是奉行。假如不能对此生起定解，精勤利益众生，那么菩提果便与自己无缘。

如果有殊胜因缘，通过对众生非常强烈的大悲饶益心，自己在短时间内就会圆满很大的功德，现前证悟。比如说无著菩萨在鸡足山修弥勒本尊十二年都无成果，最后却因为一刹那强烈的大悲心，弥勒菩萨亲自现前，赐予悉地。对众生的慈悲饶益，不仅能使

修行者得到成就，暂时在世间也可享受由此而生的无比声誉、富饶的财产与众生的敬重等等，有许多安乐荣耀。《学集论》中说：“令众生快乐是一切暂时与究竟安乐之因。”如果有利乐众生的因，那么自己必定会有安乐果，这不用问有神通的瑜伽士，也不用打卦算命，比如说我们现在安住于喇荣山沟，能依止上师修学殊胜的佛法，吃、穿、住样样都具足，快乐无忧，这就证明了自己前世做得不错，给予过他人很多安乐。那么来世，也不用找人卜算如何，各自观察自己是不是能修持安忍，能否利乐有情等等，便会很明白。

永明延寿大师在出家前，曾被判处过斩首的死刑，在刑场上他很高兴，一点畏惧都没有，为什么呢？因为，他知道自己救过很多生命，又对阿弥陀佛具足真诚的信心，死后肯定会往生极乐世界，脱离此方苦海，去享受无比的大安乐，哪能不为此高兴呢！

他对因果不虚有如是坚定的信心，所以在生死之际能如此洒脱，而我们看看自己有没有这样的信心呢？恐怕有些困难吧。正是因为对因果不虚，不能具足如是的坚定信心，自己对善业恶业的取舍一直不能坚定，不能如说奉行佛菩萨的教言，以此而至今尚未解脱。如果对因果能坚信，那我们听闻到损害与利乐众生的利害后，也一定能为了今生来世，宁死也不损害任何众生，成为一个真正的大乘菩萨。《百喻经》中记有一个沙门，去一个施主家应供。那位施主特别富裕，有一颗价值高昂的宝珠。那位沙门到他家后，施主因有事到户外去了一会儿，他家里的鹦鹉在这时不知为什么吞食了宝珠。施主回来后，发现宝珠不见，怀疑是那位沙门偷了，而那位沙门虽然亲眼见到了鹦鹉吞食宝珠，但他想如果自己说出来，鹦鹉肯定会因此而丧命，便默不作声。施主再三追问，也得不到答案，就生起了嗔恨，用棍棒殴打沙门，并威胁说：“如不交出宝珠，便杀了你。”那位沙门仍默默地忍受着，

宁愿自己死也不愿说出这个秘密而让鸟丧命，最后那位可敬的沙门被打得血流满地，奄奄一息时，鹦鹉跑过来饮血，而盛怒如狂的施主一棒将它也打死了，沙门见到鸟已经死了，便将真情告诉了施主。施主将鸟剖开，果然找到了宝珠，因此非常愧疚地问沙门：“你为什么不早一点告诉我呢？”沙门平静地说：“我如果早告诉你，害怕你杀死鹦鹉啊！”为了利益一个小旁生而宁舍自己的生命，如果不是对因果具足坚信，大悲心强烈，这种发心行为很难做到。

这次讲安忍品已经有一个多月了，以后还有没有这样的机会呢？肯定有些困难，因此反复讲了一些公案，希望你们在心中忆持，以此想想如果遇到了这种情况，自己能不能以宝贵生命换取其他有情的生存。按大乘佛法，必须要有这种悲心，方是真正的大乘修行人。

生生修忍得：貌美无病障，

誉雅命久长，乐等转轮王。

在生死轮回之中，修习安忍也能使人得到：庄严殊妙的容貌，无有病障的健康身体，美好的名誉，长寿久住和转轮圣王的无穷快乐。

修持安忍波罗蜜多，将来会得无上圆满的佛果，在此之前，即使仍身陷轮回，安忍善法也可为修持者带来种种利益，自己的希求能圆满如意，生活快乐无忧。修安忍的人，能感得容貌端庄的果报，诸人喜见，上师善知识乐于摄受；佛经中说，修安忍者，能感得殊妙容颜，有如金色，月称论师也说过：“忍感妙色善士喜。”很多人希望自己长得庄严端正，相貌不凡，空想不会变成现实，假如你能精勤修忍辱，一两年不生气，克制怨害嗔恨的心念，那么相貌肯定会变得庄严起来。

修持安忍者，在生生世世会体健无病，大家知

道：按因果报应的规律，前世嗔害恶业多的人，今生会有多病短命报；如果修持忍辱法门，于诸众生常起慈愍救护，则会体健无病。于诸损害者以德报怨，自己的名声则会传扬于世，深受世人的尊敬，像往昔月光国王，以其慈悲安忍而享有四海美誉，传扬至今。能够安忍，自然心慈而无有损害众生的恶业，以此会感得寿命久长，没有灾祸；修安忍能积聚广大的福德，以此也能感召等同转轮圣王的果报，生活富饶，在世间样样如意称心，恒时快乐无比。

保持快乐的心境，对人们来说非常重要。有些人不管面对什么样的环境，心中总是轻安快乐；有些人即使受用圆满，可心中总有一些痛苦不安的感觉。心里有痛苦，那么生活在皇宫也会觉得没有趣味，一天都难以熬下去。这些快乐或痛苦的心境都是往昔善恶业感召，如果修持忍辱，断除嗔害众生的恶业，而精勤利乐他人，那么这种人将会事事如意，心中总会保

持着快乐。

安忍品到此已讲解圆满。在论述修安忍的论典中，本论的安忍品可谓大总集，佛经中有关修忍法门在本品中基本都有论述，如慈悲为怀、业果报应、反求己过、诸法无我、缘起性空、有情助成佛、生佛平等，这些修安忍的窍诀有系统而层层上进的论述。本品中阐述的这些安忍窍诀，我想大家即使只能熟悉其中的一个，那么自相续将会得到很好的调柔，嗔恨烦恼也会被有力地制止。因此，望各人努力去串修与自己相应的窍诀。这段时间，有安忍品的加持，我们国际学经堂这个几百人的团体中，可以说人人都变得忍让而慈和，基本上没有发生过什么不愉快的事，希望这种安静和合的气氛能永远保持。对大乘修行人来说，嗔恚烦恼是首要对治的魔障，因为嗔恚是断灭福德善根、悲心的大敌，是导致我们无始劫受恶趣痛苦的根本苦因之一，现在我们遇到了对治它的殊胜法

宝，但愿各人抓住这个千百万劫中才得一遇的福缘，
彻断轮回苦因。

第七品 精进

戊一（世俗及胜义菩提心能增上之方便为互助精进品）分二：己一、品名；己二、正论。

己一（品名）：精进。

己二（正论）分二：庚一、略说必要精进之理由；庚二、广说如何发精进。

庚一（略说必要精进之理由）：

忍已需精进，精进证菩提，
若无风不动，无勤福不生。

如上修习安忍后，还需要精进，唯有精进才能速证无上菩提。就像没有风，万物则不会动一样，如果缺乏勤奋精进，福德智慧资粮就不会产生。

一般来说，六波罗蜜多之间需按顺序递进，以前前为因，后后为果。大乘修行人先修学较易行的布施度，积累福德；然后修持戒律，以保证自己不堕恶趣，有得到人天善果、三乘菩提果的机会；布施、持戒可以积累福德，在此基础上还需要修安忍，保证福德善根不毁坏，而且以此进一步坚固和增上。在布施的基础上，方可生起持戒功德，能持戒，方能生起忍辱的功德，修行人能持戒安忍不嗔后，如果不精勤努力，发奋求证菩提，而是逸然度日，那样还是没有证得菩提果的希望。因此，大乘行人在善能修忍后，需要进一步发起精进，才能迅速取证菩提。

从世尊到后来所有的高僧大德，无一不是靠精进努力圆满二资，证得菩提者。佛在经典中常给弟子强调精进是证得菩提的助因，如在《慧海请问经》中说：“菩萨若能发起精进……即于阿耨多罗三藐三菩提不为难得。何以故，海意，由精进故乃得菩提，若

懈怠者于佛菩提远中复远。”月称论师在《入中论》也云：“功德皆随精进行，福慧二种资粮因。”修道中，一切功德皆需精进才能得到，精进也即福智二资的因，如果缺乏精进，则远离菩提之果，于此可见精进对修行人的重要性。

以比喻来说，没有风则万物都不会运动；同样，若没有精进，则福慧资粮也不会产生。按《俱舍论》等经论中的观点，器世间由地水火风四大组成，其中风大有运动的能力，如果没有风，世间万物将是一片死寂，丝毫没有运动。在修道中，精进的作用如同风一样，是推动修行前进的力量。如果没有精进的推动，那任何福德资粮也得不到，整个修行将陷于停滞不前的状态。《摄集经》中说：“精进白法不减失，得无边智佛宝库。”所以，对于修行人来说，精进就如同大汽车不可缺少发动机，任何一件善法目标，如果不精进，就无法成办。甚至世间的每件小目标，都

需要努力及时地付诸行动，方有成功的希望，更何況无上的菩提果位呢？

庚二（广说如何发精进）分三：辛一、认精进之本体；辛二、远离精进之违品；辛三、修精进之同品。

辛一（认精进之本体）：

知道需精进的理由后，每一个真正想修行的人自然愿意发起精进，让自他迅速离苦得乐。但怎样才是精进呢？

进即喜于善。

精进就是对善法充满欢喜踊跃欣乐的心态。

精进即是热衷于修习善法，佛经中说：“何为精进，于善法欢喜之心也。”这种欢喜心详细分析，即是懈怠的违品，是一种由信乐、坚毅、欢喜心等组

成，从内心发出的主动修习善法之力量。《阿毗达磨》中将精进定义为：“增长圆满善法者即是精进。”这是从作用上下的定义；在《菩萨地论》中，精进的定义是：“为摄善法及利有情，其心勇悍无有颠倒，及此所起三门动业。”这里所说的精进包括喜于善法心态及此心态所起的三门行为，范围很广，是从全面去下的定义。然而一般从本体上分析，精进即是对善法欢喜、渴求，有了这样的心态，则自然会发起勇猛无畏的修习行为，努力圆满善法。

精进也可分多类，华智仁波切在《大圆满前行引导文》中将精进分为掣甲精进、加行精进、不满精进三种；《经庄严论》中分为掣甲精进、加行精进、不畏精进、无厌足精进四种；《阿毗达磨》中在此四种上又加上不退精进成为五种，其余的如《菩提道次第广论》等也有不同分类。但不管哪一种分法，都没有很大的差别，可以包括在华智仁波切所分的三种精进

中。三种精进的涵义大家可以参阅《大圆满前行引导文》，此处不作详述。

精进在六度中遍及其余五度，也就是说其余五度皆需要精进才能圆满。因此，大家对精进必须重视，首先对其本体清楚地认识，然后观察自相续中，是否具足对善法的欢喜渴求。如果真正对善法有发自内心的喜爱欣乐，能一心一意追求善法，那就证明你的精进不错。有些人表面上的行为虽不错，而在内心却没有很大兴趣，这种如同只图完成任务的态度，不属于精进，精进关键在于内心对修习善法的信乐、坚毅，而不能看外表的行为。对于修行人来说，证悟成就大小迟早都由自己的精进程度而决定，有些经典中说菩萨上等精进者，历三阿僧祇劫可得佛果，中等精进者历七阿僧祇劫可得佛果，下等精进者历三十三阿僧祇劫方得佛果。在大圆满续部中也说过：修习大圆满密法，信根与精进根最为重要，上等精进者即生成

就，中等精进者中阴成就，下等精进者于来世幻化界成就。所以，不管修什么法门，精进是其成就快慢的重要决定因。如果没有精进，即使有其他方面的善根，没办法让自己趋入解脱彼岸，如遍智无畏洲尊者说：“补特伽罗无精进，胜慧自在受用力，皆不能为作救护，譬如商主有船筏，浆舵若坏定倾覆。”在座诸位中，有些人智慧虽然不高，以前性格也不好，但是由于自己对解脱善法有强烈的兴趣和意乐，能不断地勤奋修习，进步也就很快；而有些人，智慧福报等各方面虽然很不错，然而他的精进程度太差，导致修行一直在原地踏步，停滞不前。精进要靠自己坚定的信心，才能发起、坚持，而不能只靠上师道友们的督促、鞭策，外境总会发生变化，如果只依外境，那你肯定只能保持“三分钟的热情”，如果内心对善法的信心很猛烈，那么不管在什么环境中，精进也不会退失。因此，希望大家观察自心、修持自心，以各种方便使自心生起精进，如果能像萨迦班智达所说的那

样：“即使明早要死亡，亦应学习诸知识。”那自己今生的修行肯定会有把握。

辛二（远离精进之违品）分二：壬一、违品懒散之诸因果；壬二、彼者如何舍弃之对治。

壬一（违品懒散之诸因果）：

下说其违品：同恶散劣事，
自轻凌懒惰。

以下先说明精进的违品：同恶懒惰，耽著劣事懒惰，自轻凌懒惰。

要发起精进，就必须先断除精进的障碍，这是成办任何事情的常规。要遣除精进的违品障碍当然就得先认清它，无疑了知这些违品后，自己方可对症下药，彻底铲除。因此作者紧接着归纳指出了精进的三大障碍（违品）：同恶、耽劣事、自轻凌三种懒惰。

所谓的同恶懒惰，也叫推延懒惰，将当下应做的事往下推延，以为今后还有时间，于是今日推明日，明日推后日，这种得过且过的做法，就叫同恶懒惰。一旦有这种毛病，那么自己的修行将会遇到很大障碍，甚至终生一事无成。华智仁波切说过：“修行佛法当如饿牛吃草一样。”需要一刻也不耽误地努力，如果找理由推延，那每个人都会有找不完的理由，会无限期地推下去，但到时阎罗狱卒会不会容许你再拖延呢？这一点每个人都应该明白。你自己尽可以找理由拖延修行善法的事，但死主阎罗绝不会等你修法忏净罪业才找你。同恶懒惰是修行人之中比较普遍的毛病，也是修行中特别严重的违品，如果不断除它，那我们无论有多少美妙的计划，也会“明日复明日”地推下去，其结果也只有“万事成蹉跎”而已。

第二种耽著劣事懒惰，指贪执散乱于无意义的世俗劣事，而把修行善法搁置不顾，这也是一种懒惰的

表现。世间人整天将自己的精力、时间放在那些毫无意义的琐事上，搞农务忙工商业，吃喝玩乐等等，围绕这些而虚度人生。如果一个修行人，不能舍弃这些世间法，那么他也就陷入了耽著劣事懒惰之中，在那些与解脱无关的琐事、劣事中，虚耗时光。大家对此特别要注意，现在这种末法时代，很多出家人没有将闻思修行解脱法当作自己的任务，而是彻头彻尾陷入劣事懒惰之中了。我们虽然住在寂静深山，有些人还是有这类毛病，自心没有放在解脱法方面，而是在里里外外干许多琐事，到处修房子、求美食……严重地干扰修行。无垢光尊者在《三十忠告论》中说：“住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。”每一个欲求真实利益者，断尽琐事，这是圣者的忠告啊！

第三条自轻凌懒惰，指自己轻视自己，认为自己什么能力也没有，什么法也修不成，因此而自暴自

弃，甘于堕落。许多人说：“啊，我太笨了，没有学过文化，年纪大了，身体不好，烦恼业障重，前世没积善根……”于是把闻思修什么都给放下不顾，浑浑噩噩地虚耗光阴，这其实是找借口偷懒的表现。每个有情都有如来藏，都具足如来德相，而你却自我轻蔑，自甘堕落，这没有任何理由，不管你现在如何，只要能勇于改造自己的毛病、缺点，一点点踏实地修行下去，无有不可成佛的众生。因此，有自轻凌懒惰者，一定要反省自己，这种毛病除了障碍精进修法外，不会带来任何好处，而且对此只要能一步步踏实地修行改造，世人常说：“笨鸟先飞早入林”，只要努力，就不会比别人落后。

贪图懒乐味，习卧嗜睡眠，
不厌轮回苦，频生强懈怠。

如果贪图懒洋洋的舒适感受，喜欢躺卧床席，爱好睡懒觉，对轮回痛苦没有厌离心，那么就会经常产

生强而有力的懈怠。

懒惰懈怠产生之因是贪图懒散安逸的世间安乐，整天无所事事，心神散漫地躺卧着，大白天也喜欢睡觉，这种人对轮回之苦似乎忘得一干二净，因此而经常产生懈怠懒惰的心念，什么事都不想干，什么事都往下推。这种习惯越来越厉害，到最后这种人连走路都会觉得困难，更不用说要他去修行善法了。一个人懒洋洋地贪著舒适安逸，那不管在何处，只要有机会，就会找地方靠着倚着或躺着，似乎这样可以什么也不想、什么也不干，省得受劳累。对修行人来说，这种习惯很不好，如果没有生什么大病，修行人在平时应保持跏趺端坐等如法的威仪，那种躺着、靠着等东歪西倒的坐姿，会使人体的气脉不通畅，容易引生种种非法心念与疾病。有些大修行人，几十年中胁不沾席，坐必跏趺，站立时也是端直稳重如山，这种端庄的威仪令他人见而起信，对自己的修行也是有很大

帮助。

懒散的人往往很喜欢睡懒觉，一天到晚不管其他事，天还没黑便闭眼伸腿，呼呼大睡，一直睡到第二天，太阳升得很高还不愿意起床。好像一切烦恼痛苦随着他的睡眠已经从世界上消失了一样。萨迦班智达在格言中说：“诸人寿短其一半，夜间入眠如死亡。”人活一百年，就有五十年在蒙头睡觉中，这段时间其实与死亡没多大差别，不管外境有多大的苦难灾祸，他似乎也没有什么忧虑。经常这样贪著懒乐睡眠，这种人对三界轮回就如火坑的痛苦根本不会生起厌离心，因为他经常陷于昏昏沉沉中，对外境什么事都不会去干，也不会去想，这样怎么可能了知轮回苦患呢？他反而会觉得整日安逸无事，懒洋洋的舒适感觉比神仙还快活。看世间那些懒惰的人，懒散惯了，即使无衣无食，也不愿去像别人那样靠劳动过生活；到最后他的懒散习惯彻底消磨了自己的勇气，懈怠烦恼

将完全控制他，他就会像笑话故事中那位懒人一样，烧饼套在脖子上也懒得动手去送进口里，而情愿躺着饿死。

《阿毗达磨》中说：“懒惰属于愚痴，是障碍善法的一种心法。”《正法念处经》中说：“谁有懒惰，必无佛法。”为懒惰习惯所缚者，他对善法方面的精进肯定是没办法发起来，如同巨石所覆下的种子无法冒出苗芽一样。人们平时的想法与生活习惯，能有力地熏习起习气，如果经常想舒适，喜欢躺卧睡懒觉，懒惰的习气就会越来越严重；如果朝相反的方向熏习，那就会越来越精进。因此，大家对自己的生活习惯也应作一番检查，断除那些能产生懒散的习惯，不管自己的习惯有多顽固，只要肯踏踏实实去改，世人常说：“千里之行，始于足下。”总会有一天，你的习惯能扭转过来。当然要断除懒惰，除了从生活习惯上下手外，最根本的是从内心下手，让自己对轮回过

患、人寿无常等生起定解。

壬二（彼者如何舍弃之对治）分三：癸一、对治同恶懒惰；癸二、对治耽劣事懒惰；癸三、对治自轻凌懒惰。

癸一（对治同恶懒惰）：

云何犹不知，身陷惑网者，
必囚生死狱，正入死神口。

为什么至今还不醒悟，为烦恼巨网所缠缚的人，一定会被生死轮回的牢狱所囚，也正处在死神口里。

生起同恶懒惰的主要原因，是没有了知生死轮回的痛苦与无常。作为人，本应与旁生有区别，能清醒了知自己的处境与潜在危险，然而大多数人，对轮回与无常方面的知识一点也不知道，恒时处于浑浑噩噩中，对自身的安危毫无了知。有些人受过一些佛教

教育，对轮回与无常等有所了解，但只是浮于表面，没有从内心生起定解，因而不能将所学的理论运用到实际中去，不能断除懒散习气，仍陷于得过且过的懒惰中。

每一个懒惰懈怠的人，其实已经陷入了无明愚痴的大网中，为自己所贪图懒散放逸的习气网所缠缚。懒惰懈怠如同无明烦恼猎人所布下的猎网，如果不从中挣脱出来，那么纵然在形象上出家闻法也不会得到什么成就。烦恼巨网地缠缚下，自己只有毫无自主地沉沦在生死轮回牢狱中，不断地感受着种种难忍痛苦。我们在今生遇到了殊胜的善知识，获得了暇满人身宝，也闻思了一些佛法，如果不精进，为懈怠烦恼所乘，自己也就为惑网所缚，那自己的前途、后世，也就不用考虑就会知道，如同中网的鸟、上钩的鱼，绝不会有丝毫的安乐自由。

死神的口正在吞噬着三界一切，我们每个人也

毫不例外，正处在死神的血盆大口中，它什么时候吞下去，谁也无法把握，但有一点谁都应该知道——它总有一天要把我吞下去，谁人也摆脱不了。佛经中说：“恐怖死亡魔，随逐诸众生。”死神时刻都在准备将每个人的生命夺走，那我们还有什么理由懒散放逸，不为自己的死亡、后世作准备，修习正法摆脱三界牢狱的痛苦呢！在座诸位发心学佛，非常不容易，如果因懒惰懈怠，昏昏然浪费时间，那就太可惜了。在有时间有条件的情况下，应该精进地修习佛法，没有意义的世间法，应该往后推。现在有许多人，好像死亡与自己无关一样，为了世间八法而将修持善法往后推，他们经常说：“我现在要赚钱，等若干年后再修习佛法。”有的人说：“我上半生要享受世间的欲乐，到老了，再出家修行，享受出世的清净安乐。”然而，这些计划只是旱地撒网而已，不可能有什么结果。凡夫由无明愚痴的蒙蔽，见不到自己正处在死神的血盆大口中，如果能真正见到死亡的魔影，那么自

己肯定会如野鹿见到恶虎一样，唯有拼尽全身力气，逃离被死亡吞噬的危险！

渐次杀吾类，汝岂不见乎？

然乐睡眠者，如牛见屠夫。

死神在不断地夺走同类的生命，难道你没看见吗？但是那些贪睡的人对此竟然无动于衷，就像牛看见同类为屠夫牵去宰杀一样。

阎罗死主不断地吞噬着生命，不管是人道众生，还是旁生，都必定会先后被死主所宰杀。三界如同屠场，众生如同待宰的牛羊，死主屠夫在逐个地屠杀，没有一个能逃脱被宰杀的厄运。如果为无明愚痴覆心，不抓住时间修持善法，一天到晚偷懒贪睡，昏昏沉沉地消磨时日，对死亡的到来茫然无知，那这种人与屠宰场的牦牛有什么区别呢！牦牛特别愚笨，它即使看见屠夫拿着刀子，将同伴拉去宰杀，但它却毫无

反应，仍悠然地吃草，或木然地站着不动，好像这一切不会降临在自己头上一般，到屠夫来宰杀它时，这时它才会流下大颗大颗的泪珠，浑身战栗。这样愚昧暗钝的牛，身处屠场，亲眼见到同类一个个被杀死，却如不见不闻，安闲地吃草，死亡降临到自身时，哭又有何用呢？人类也是如此，自己身处死主的杀场中，平时眼睁睁地看着同类一个个被死主吞噬，而自己毫无所动，不知寻求出离，反而苟且偷安，懒懒散散地过日子，到时死亡黑索套上自己，那时双目垂泪，双手抓胸，这样与愚痴的牦牛又有何区别呢？

我们国际学经堂中的道友，每过一段时间就会有道友告别此世，逐渐逐渐没有一个会例外，这一点，我们应该能看清楚吧！法王如意宝在《无常道歌——瀑布妙音》中说：“自己童年同庚之好友，多处无定别处而死亡，目前众多流转中阴生，决断我自不可余人间。”大家看看自己身边的人，一个个在不断地死

去了，看到他们死亡时，应该也想想自己决定会死亡的事实，以此鞭策自己精进修持。

通道遍封已，死神正凝望；
此时汝何能，贪食复耽眠。

逃离的通道已被全部封死，而死神正在物色处死的对象，此时你怎么还能安心地贪著美食、耽著睡眠呢？

大家头脑清醒下来，然后仔细想想自己的处境：三界的生死牢狱，自己现在有没有把握超越呢？如果没有证悟生死无惧的境界，那有没有办法可以摆脱死亡逃到一个死主找不到的地方呢？这是众生谁也办不到的事。在三界中，没有不死的众生，没有地方可以逃脱死主的掌握，这就像一个屠宰场的四门已闭，里面的牛羊没有一个能找到逃脱躲避屠宰的地方。死神以狰狞的目光在注视着每一个有情，随时都在抛下死

亡的黑索，将一个个有情的生命夺走，而我们如同盲人一样，看不到这一切。在盲人面前，即使别人拿着刀逼近，准备杀死他，盲人自己根本看不到，还会毫无察觉地享受着他的欢乐，可是周围能看见这些险情的人，早已拼命逃跑或对他十分悲愍了。凡夫众生也是这样的愚痴而无智慧之目，虽然死主的黑绳一直在紧套着自己，死亡之刀一直架在自己头上，但自己一点也没觉察，在死神的虎视眈眈之下，还在贪著美食、睡眠，根本不去考虑死亡与死后何去何从的问题。而对此一目了然的诸佛圣尊，却在为众生的可怜处境十分悲愍，用尽一切办法想让众生清醒……

我们今天很幸运，听到了圣尊们的劝告与提醒，想想正在被死神盯视着，自己还怎么能有心思去贪著美食、睡眠，怎么能懒洋洋地虚度时光，而把修持正法逃离生死牢狱的大事给耽误了呢？假如现在有一个人拿着致命的武器在准备杀害你，那么你肯定会以最

大的努力，一心一意去逃命，根本不敢顾及吃饭睡觉休息，一点点时间也不敢耽误。同样，明白了自己正处在三界火宅，必为死神所害的处境后，应发起最大的精进去修习正法，逃离生死牢狱，摆脱死魔的威胁。阿底峡尊者说过：“修行人必须断除贪睡，断除懈怠，断除昏沉掉举，生起必死的定解。”如果能真正对寿命无常生起定解，那么自己一定会断除同恶懒惰，生起猛烈的精进，就像麦彭仁波切的弟子单曲仁波切一样，他晚上只睡极短的时间，一旦醒过来就大喊：“单曲，你难道不会死吗？为什么还在睡啊！”然后马上起床，以经行、礼拜对治睡眠。以前噶当派的很多格西也是如此，他们时常返观自心，每当发现在贪执舒适感受时，就会马上呵责自己：“你为什么这么愚笨，还这样贪执呢？”以严厉的手段对治懒散，使自己的精进保持不退。我们如果也想解脱，这些前辈们的足迹，应以大信心去仿效随行。

死亡速临故，及时应积资，

届时方断懒，迟矣有何用？

死亡很快就会降临，所以应尽早地利用时间积集资粮，如果死到临头才断除懒惰的恶习，那时已经晚了，再努力也没用！

死亡的降临如同山鹰攫兔一样，倏尔即至，对众生绝不会手下留情，也不会有任何迟疑。众生对生命没有一点自主权，自己在明天、今天、当下呼吸之间会不会死去，谁也没有把握，尤其在五浊黑暗的末法时期，更是如圣天论师所言：“死缘极众多，生缘极其少，彼（生缘）亦成死缘。”我们在人间生存的顺缘少，死缘多，走路吃饭等随时随地都有可能失去生命。即使自己宿世积有福德，能相对平安地活上几十年，然而以长远目光看来，几十年只不过是短短一瞬间而已，如同闪电一样刹那即逝，大家回顾自己的数十年人生历程，对此也就可以清楚了知。在如此短暂的人生中，不管人们如何钻营世间法，能拥有世间

最大的权势、财富等等，面对死亡时，这一切毫无用处，只有依靠善法功德，才能无惧死亡，给自己的中阴、后世提供有力的保障。因此，我们现在应立即精进修行，不能耽误一点时间，趁死亡尚未降临前，尽力积累资粮，忏悔业障，否则，死亡利爪伸来时，再后悔也没用了。有些人老是想：“我等明年、后年……再精进修法吧。”这种人确实应好好想想，如果在大海上乘的船快要沉没了，你是应该立即穿救生衣、上救生艇逃命，还是应悠闲地四处看看，懒懒散散在船上再享受享受呢？如果不抓紧时间，恶浪漩涡毫不客气地把你卷进深渊，那时你再着急，想逃命也来不及了。《因缘品》中说：“明日死谁知，今日当精进。”明日会不会死去，谁也无法把握，因此不甘随业堕落轮回恶趣的人，应抓住当下的时间，精进修习善法，这样度过的人生，才是真正有意义的人生。《法句经·千品》中也说：“若人寿百岁，怠惰不精进，不如生一日，励力行精进。”

在平静而安闲的日子里，一般人总认为自己还有时间，似乎什么事都可以往后拖延。一旦患上死亡的恶疾，了知自己必死无疑时，那时有许多人惊慌失措，非常沮丧。一个癌症晚期病人说：“得知自己罹患绝症时，如同晴天霹雳，自己当时就懵了……”在这种状态下，即使能想起修法，短短时间内，无疑有很大困难。况且人生病后，连说话的力气也没了，要修法谈何容易呢！在现实中，有许多人都是这样，到晚年见到了死亡的阴影，才发现生死事大，自己应该对此下功夫，而那时再发心断除懒惰，去勤修正法，却大势已去，为时已晚。这类人的表现，使我们想起寒号鸟的故事，寒号鸟在夏秋两季只顾玩耍，而不准备冬天的窝巢，气候转冷时，它冻得直叫：“哆啰啰，哆啰啰，寒风冻死我，明天就垒窝。”然而那时来不及了，只有冻死在寒风中。死到临头，即使还有短短的时间，若非绝顶上根利智之人，那时再精进，也很难顿然了脱生死之苦，只有后悔痛苦之份了。

在死亡降临时，有很多人是在无任何准备的情况下，猝然死去。像前几个月土耳其大地震，台湾大地震，还有飞机失事等等，那时，无论老少男女、贵贱贫富，在毫无预料中，成千上万的人丧了生命。这种灾难在现代屡屡发生，如果自己不在平时积累资粮，那种情况下再也没有机会积资修法，只有在极度懊丧与恐慌中死去。如果充分利用平时的时间，有条不紊地修习佛法，积累功德，那么当死亡降临时，自己就不会有遗憾悔恨，而会非常欣慰：“上师对一切都知道啊，现在死亡来临了，该是乘平生所积的功德之舟脱离苦海，往生净土的时刻了……”那样可以自在安详地脱离苦海，有多好呢。藏族人经常说：“事情已现前，再想作对治，此乃愚者行。”死亡现前时，就像马已跑到悬崖边，前蹄都已悬空了，这时要勒住马返回来，已经不可能了。在事情发生之前作准备，这是世人大都知道的道理，也是处理日常事务的原则，然而在对待死亡这个至关重要的问题时，绝大

多数人却忘了这个原则。虽然在每个人身边不断地发生死亡事件，大多数人却对此麻木不仁，似乎没有任何感触，作为修行人，一定要断除这种过失。当下的机会不抓住，以后即使还有时间，但有没有修法的机会还很难说，业境现前时，有些人连修法的念头也不会有了，色身寿命没有尽，自己修行的生命却尽了。

未肇或始作，或唯半成时，
死神突然至，呜呼吾命休！

往往在一件事尚未开始或刚开始做，或只完成一半时，死神就突然降临了，那时你只能悲叹：“呜呼，吾命休矣！”

死亡来临往往不会如其他事那样，有明显的征兆可以预测，它也不会如人们的愿望，等到自己该做的事做完了才降临。大家看看周围的人，有的刚生下来就死了，幼童、少年、青年、中年、老年都在死亡，

并不是每个人都死于白发苍苍的老年。很多人刚开始计划做某件事，事情还没开始，或刚开始，死神却突然降临了；有的事刚做到一半，眼看要成功了，然而死神却不会等待，毫不留情地将生命夺走，留下了无数的遗憾。这样的事情很有可能发生在每个人身上，因此，我们不要沉溺于空想计划之中，自己的修行要立足于当下，尽可能抓住当下的时间去修法忏罪，积累资粮，要时刻想到自己或许马上会死去，那时如果再后悔惊慌：“唉，我完了，以前干嘛不努力修行呢？”这毫无作用。如果在平时，勤勤恳恳地修法积资，那么死亡降临时就不必去后悔了。修行善法最完美的计划，应该是抓住当下，不让现在的每一分钟浪费，将积资忏罪修行遍满自己的日常生活，对死亡的降临随时都应做好准备。《三昧王经》中说：“三界无常如秋云，有情生死如观戏，有情生命如闪电，迅速流逝如瀑布。”生命实际上如闪电、瀑布一样无常，了解到这点后，每个有心智的人，绝不能悠然懒

散地过日子，不去紧迫地修行善法。对万法无常的本质毫无了解的人，只有沉迷于浑浑噩噩之中，永远不可能证悟实相，了脱生死的羁缚。

以前在甘孜师范读书时，有一位同学请我看了《红楼梦》的电影，那是我今生中看过的为数极少的几部电影之一。当时看到贾府的兴衰、王熙凤被关在狱中的饥饿而死，尸体被人在雪地里拖着，旁白中响起了凄惨的歌：“叹人世，终难定……”然后银幕上又浮现出她生前享受人间荣华富贵的镜头，那时我确实很感慨，对人生起了一种很悲怆的伤感，因此而更加坚定了自己的出离心。当时一位很要好的朋友，因此而流泪伤感，对出离轮回和三宝的信心也生起来了，然而很可惜，他当时没有能和我一起出家，后来一切也就是显现无常了，信心、出离心荡然无存，彻底陷入世俗的牢笼，可惜可叹！死神虽没有夺走色身的生命，今生解脱修行的生命却被夺走了，诸位当自

珍惜警醒！

因忧眼红肿，面颊泪双垂，
亲友已绝望，吾见阎魔使。

因为忧伤难过，双眼哭得又红又肿，泪水不断地从双颊滚落下来，此时，与围绕的亲友绝望地分手，而独自去见阎魔使者恐怖的脸孔。

在活着时，如果白白将自己的精力、时间、顺缘条件全部浪费，没有用于积聚资粮，到了人生宝洲而什么也没取。临死时，想到自己再也没有活在人世的希望，决定为死魔所擒，而回忆一生的作为，往昔懒于修善法而多为恶业，此时将要受到这些放逸恶业的苦楚，以此会生起很大的悔恼、恐惧、痛苦，眼泪也就无法控制地流出来，直哭得双眼红肿……大家也许都见过一般人在死亡到来时那种可怕情景：两眼绝望流泪，双手抓胸等，让人见而生起悲愍。不管世人在

生前如何欢乐，如何享受权贵荣华，如果他没有积累善法功德，死时毫无例外，与围绕着的亲友绝望地告别，而独自步入中阴后世。

人们在世间本来有很大的能力，可以平山填海，刹那将一座大城市夷为荒漠，甚至可以飞往月球太空，但是，集全人类所有力量，也没有办法把哪怕是一个人的生命从死神手中夺回来。人们只有绝望地看着亲人一个个死去，每个人自己也只有绝望地离开亲人，在四大分离的巨大痛苦中，眼前注定要浮现出阎魔使者狰狞的面孔，特别是生前造杀业恶业者，此时在他的境界中，生前所杀的众生都会前来索债，或者撕咬殴打，令他恐怖万状。密勒日巴尊者说：“若见恶业之人死，示业因果善知识。”罪业深重者的死状，正是开示业因果不虚的善知识，假如我们有幸亲见，何不以此而想想：如果现在不精进修法，而将什么事情都往后推，一旦死亡降临，到时自己又会如

何呢？

忆罪怀忧苦，闻声惧堕狱，
狂乱秽覆身，届时复何如？

临死前，因为重忆一生的懒惰罪行将会烦恼不堪，听到地狱中恐怖的声音更是畏惧不已，甚至于惊狂而致流出不净秽物染污自身，那时你该怎么办呢？

人们在临死时，一生的所作所为会一幕幕地在脑海中重现，以往所为的恶业历历在目时，临死者自然要为此而懊悔烦恼；此时恶业成熟之声影也会显现出来，恶业深重的临死者往往会听到地狱中惨号，由此而极度恐惧，导致屎尿脓血等污秽遍身，但这时大势所趋，害怕、懊悔又有什么用呢？

如果平时不断除懒惰，精进地忏罪修法，到临死时我们也难逃这样的厄运，即使是自己往昔不经意的事件，在临死前也会清晰地现前，那时如看电影一

样，重新现前一生的经历，自己对生平的所作所为作总结。如果发现自己一生为懒惰所拖累，于善法功德方面没有精进积累，于罪业方面没有去精进忏悔、对治，此时念及那些罪业将招致的可怕果报，懊悔、忧愁的痛苦会十分强烈；此时中阴黑道也隐隐显现，不可思议的阎罗狱卒发出震天动地的恐怖叫声，惊恐之下，全身的孔穴都会流淌着脓血、粪便等不净物。有许多因果实案中记录了造恶业者的死状，我们一部分人也许亲眼见过造恶业者的可怖死状，特别是那些杀生恶业严重的人，死时会大喊大叫：“啊，我以前所杀的某某来了，它们在咬我……”这时旁人什么也看不见，只是在亡者所说的受伤害之处，皮肉自然糜烂，流淌脓血。惊恐致狂的临死者，身体上下都会污秽遍覆、奇臭无比，有的甚至用自手抓取这些秽物往身上乱涂、往口里塞……一般来说，死者的尸体如果面目狰狞惊狂，臭秽难闻，那证明亡者恶业较重，神识已堕落恶趣，需要给他加倍地念经回向功德；如果

死者的遗体很清淨，无有垢秽、肤色正常，那就证明亡者很有善法功德。这一点大家去尸陀林观察，稍加调查便会很清楚。汉地黄檗禅师的教言中说：“我且问尔：忽然临命终时，尔将何抵敌生死？前路茫茫……苦哉苦哉。”印度的扎嘎达姆扎论师说过：“我们的身体只是暂时借用的东西，在它未衰老，也无疾病时，一定要利用它去精进修持善法，这样一旦遭到病痛死亡，就可以有不惧怕的把握。”往昔积累了很大的善法功德，才得到一次暇满人身，如果只是为了短暂的安逸，将修善法的大事给耽误了，那么在垂死之际呼天抢地地哀号，只是徒然。在狭长可怖的中阴道，在茫茫的后世恶趣中，那时你又该为那些懒惰偷安付出多少代价？

死时所怀惧，犹如待宰鱼，
何况昔罪引，难忍地狱苦。

临死时所受的畏惧，犹如挣扎待宰的活鱼，那

么宿罪引来地狱众苦，其难忍的怖畏痛苦就更不用说了。

有些人在身健未死之时，往往会口出狂言：“死嘛，也没什么可怕的。”但真正在死相现前时，没有精进修善法的人，无有一个不极度地恐惧。此时对罪业的悔恨与对未来的恐惧，还有四大分离的痛苦等等交相煎熬着临死者，其感受如同待宰的鱼一样。活鱼放在砧板上要被宰杀时，会一刻也不停地翻滚挣扎，其恐惧痛苦到了极限。“犹如待宰鱼”一句在无著贤、贾操杰大师的讲义中，都解释为在热沙地上翻滚挣扎的鱼，鱼被渔夫捕获拉上沙滩上，在炽热的沙地上，活鱼会拼命地跳摆，只要还剩一口气，也不会停止其挣扎；其他讲义中说鱼被宰杀前，放在干盆中时会拼命挣扎；虽有多种解释，但无论怎么说，都是指鱼临死时的各种恐惧挣扎的境相。人们于生前如果懒散懈怠，没有积聚善法功德、忏悔罪障，在临死时，恐惧

挣扎的情景与待宰的鱼一样，甚至比鱼的痛苦怖畏更为剧烈。然而这种怖畏痛苦仅仅是漫长痛苦的一个开端而已，罪业所引来的地狱痛苦随即现前，火炼、油炸、冰冻等等钻心蚀骨的痛苦，比死苦更为难忍千万亿倍，那时自心的畏惧痛苦程度又该是何等难忍啊！

《妙贤经》中说：“南赡部洲人，若见地狱之苦，则必定修持于死亡有利之法。”然而我们绝大多数人对轮回、地狱等一无所知，无法以根识去现量感知其惨景，以此而导致很多人“不见后世，无恶不造”。但是有些人因特殊的业力，能够回忆前世于恶趣中受苦的经历，释迦牟尼佛在世时，其座下的干嘎甘布尊者便是一例。干嘎甘布尊者于前世五百世中，一直处在地狱中受苦，得到了人身出家后，每念及世尊有关地狱的教言，都会自然地回忆起前世在地狱中受苦的情形，以此而极度恐惧，乃至全身的毛孔都流血，将法衣染成花色。现在各地都有一些能不同程度

回忆前世的人，假如每个人能回忆起自己于恶趣中受苦的情形，能明白因果规律，那么谁也不敢懈怠懒散，耽误修法解脱的机会。但以无明障蔽，人们虽然能见到死亡之苦，对地狱恶趣的痛苦却是如盲如聋，无法现量见到。地狱等处所是凡夫无法现见的“非境界”，然而通过圣者们的教言，我们也可了解。既然有所了知，那明智者理应为自己设身处地去考虑：假如自己面临恶趣众苦，那又该如何办呢？

如婴触沸水，灼伤极刺痛，
已造狱业者，云何复逍遥。

好比为沸水烫着的时候，细皮嫩肉的婴儿一定会疼痛至极，那么已造下热地狱之罪者，为何还如此逍遥度日呢？

我们将手指探入滚沸的开水中，马上就会感受到极难忍受的灼痛，手指也会立刻收回，一刹那也不敢

停留。然而热地狱中的痛苦与此相比起来，不知要严重多少倍，热地狱中的熊熊狱火，比人间最炽热的火都要炽热无数倍；而地狱众生的触觉感受，如同婴孩的皮肤对开水极为敏感一样，十分敏锐脆弱；外境如此炽热酷毒，而自身又是如此敏感嫩弱，那时候的痛苦，确实是无法思议。所以地狱众生特别想死，想早点摆脱这种苦受，然而业力所感，其寿命极长，于亿万年中，怎么想死也死不了。假如我们现在现量见到了这些情景，肯定要闷绝过去，龙树菩萨说：“假设听到地狱的痛苦现相，看到描述地狱的画，都会生起难忍的恐怖，那何况亲受地狱苦呢？”

而实际上我们每个人都造过堕地狱的罪业，这些罪有的是前世所造，有的是今生所造。尤其对学密法的人而言，密乘的续部中说：“入密乘者，三门于坛城中离开一刹那，也是犯根本戒。”大家想想，这类禁戒，自己犯过多少；没有学佛的时候，贪嗔杀生等

自性罪，又造过多少？这些罪业如果不忏除，即使只是犯有一条严重罪业，也会感召难忍的地狱果报。既然如此，那自己为什么还如此放逸躺着坐着，不去修法忏罪积资呢？这情景如同火已经烧到自身，有感知的人，为什么还要坐着不动呢？《宝积经》云：“勤求不懈，如救头然。”《佛藏经》中说：“当勤精进，如救头燃。”华智仁波切也说，当如美女救头燃或如抖落入怀之毒蛇一样，立即精进修法。堕狱的后果不知要比头燃或毒蛇入怀可怕多少倍，因而能理解这些因果事理的修行人，再苦再累，也不会放弃修持善法的精进。

不勤而冀得，娇弱频造罪，
临死犹天人，呜呼定受苦。

不肯精进修习却希冀得到安乐成就；娇弱不能忍苦，造罪却频繁不休；明知老死将至仍然如天人一样放逸度日，这三种人一定会饱受痛苦的折磨。

惯于同恶懒惰者，大致有三种类型。第一种人虽然希求安乐，然而不想精进修习，像有些人听闻到解脱的胜利后，很想得到这些功德，然而不想付出艰辛去积资忏罪。上师吩咐应修的对治法，有些人在一两天内或许还有些用，能用来改正自己的毛病，但过一段时间后，又恢复到原来的状态，就像藏人的俗语所说那样：“恶习难改，筒纸回宿。”将纸筒展开，一松手又会自动卷回去成原来的状态。另外有一种人自己希求很高，但惯于懈怠，性情娇弱不能耐苦，修法稍有一点难度，就放弃不干，而为了贪图安逸，造恶业却是频频不休，三门所作经常随顺自己的烦恼。还有一种人也明白一些因果、无常方面的道理，但是仍不愿放弃闲散度日的习惯，像天人一样，只顾享受安逸，而不想去修习善法，虽然知道自己肯定要死，死后也会因恶业而堕落受苦，然因恶业习气力的催动，仍贪恋“今朝有酒今朝醉”的生活，不去面对现实。这三种懒惰放逸的行为，好比明知前面是火坑，仍不

回头的愚蠢之举一样，其下场一定会受众多剧苦的煎熬，此外无有他处可去。因而作者在此处为众生的懒惰习气而感叹：“呜呼，懒惰的人们，你们总有一天要为此而付出惨重的代价，应该及早醒过来啊！”菩萨感伤悲叹的对象，大家不要以为是别人，各自细察身心行为，就会有所醒悟惭愧吧。

依此人身筏，能渡大苦海，
此筏难复得，愚者勿贪眠。

依靠这宝贵的人身舟筏，能帮助我们渡越生死大苦海，这样珍贵的人身筏，来生很难再得到，所以愚笨的人啊，不要再贪睡了！

暇满人身难得的教言，本论第一品中已有过详述。从其本体、比喻、数目等各方面来说，暇满的人身确实很难得到，而暇满人身像载人渡越恶浪狂风大海之船筏一样，是有情渡越生死苦海最好的工具。在

六道中，三恶趣的众生基本上没有修行的机会；天人以放逸享乐度日，阿修罗以争斗度日，也没有修法的良好因缘；而人道众生，具足受持别解脱戒的条件，又有众多促发出离心的苦难，依此可以圆满地修习佛法，得到究竟解脱安乐。因此，得到人身就像已经得到了渡越生死大苦海的宝舟，如果不抓住机会，不善加利用，那样只有错失解脱的时机，而依旧沉溺于苦海受无数生死大苦。

暇满人身如果失去了，以后再想得到，如盲龟值轭、撒豆留壁、针尖累豆一样困难。愚昧无知者不能通晓这些道理，不觉得此身的珍贵，一天到晚懒懒散散，随随便便地耗费时间，世间有些人甚至认为这样安逸才有意义，这样才是“安乐人生”，相续中如果有类似的邪见，地狱恶趣也就不太远了。有些人虽然入了佛门，却对三宝的信心不坚，对善知识教言半信半疑，虽然听闻到暇满人身难得，也因信心不足而

难以发起精进求解脱的心。我们现在处于永善或永恶的关口，如果贪著睡眠懒乐味，那就只有往下堕落受苦，而错失超脱三界轮回，永享成佛大安乐的机会。

因此，诸佛菩萨与历代高僧大德，对修行人应当精进，断除懒惰贪睡方面，有过许多重要的教诫，如《劝发增上意乐经》中说：“若有趣佛菩提者，彼见昏睡诸过失，常发精进而安住，我为策彼而说此。”

《摄波罗蜜多论》中说：“昼夜诸时不空度，功德资粮无劣少，获得诸义过人法，如青莲花极增长。”以往的大修行人因见到了贪睡懒惰，会导致自己虚耗人身的大过患，因而时刻警策自己精进修习，从不懈怠。如金厄瓦格西，一生中从不睡眠，他的上师仲敦巴格西劝告他要注意身体，他答以“一想到暇满难得，哪儿有时间休息呢？”像金厄瓦格西那样具足善妙功德的人都没有可休息的空闲，那德薄障深的末法修行人，哪儿还有偷懒之闲呢？

癸二（对治耽劣事懒惰）：

弃舍胜法喜，无边欢乐因，
何故汝反喜，散掉等苦因？

喜爱正法是无边欢乐之因，你为什么要舍弃这种殊胜的喜爱，反而去喜欢散乱掉举等无尽痛苦之因呢？

散乱掉举在此指内心的贪嗔分别妄念、邪见，身体作种种无意义的动作，如舞蹈、求名利的劳作等等，语言上散乱于恶语、绮语、离间语等与善法相违背的语言。对佛法的喜乐追求是解脱之因，而耽著劣事的散乱掉举，能障碍这种喜乐追求的生起，使人懒于修习佛法，因此耽著劣事也是修行中的一大违障，是希求解脱者必须断除的一种恶习。如果耽著劣事，舍弃了对修习正法的欢喜心，则从根本上远离了佛法、解脱，远离了一切暂时与究竟安乐。每一个众生

都希求安乐，但所行却与正法相背，常常喜欢散乱、掉举等世俗事务，这些散乱掉举是轮回痛苦的无尽导因，华智仁波切说过：识聚散乱于色声香味触法是一切轮回痛苦的根源，希求正法是一切功德的基础。因而，欲求解脱安乐的修行人，当全力以赴断除散乱掉举，生起对正法的信乐、希求之心。有些人因前世的熏习，对正法的喜乐生来就强烈；有些人依靠善知识的引导，或依其他各种因缘，通过努力闻思修习，自心对正法也可生起坚固的喜乐；对一般的修行人来说，善知识与道友的帮助，长时期串习对正法的意乐，非常重要。因为凡夫多劫以来耽著于世俗八法，这种恶习非常深厚，如果不靠有力的助缘与自己的努力调正，自心会自然而然地趋向散掉劣事，而对正法则如草置犬前，很难生起喜乐。

大家各自观察自相续，便会明了自己耽劣事懒惰的习气有多深厚，这不用去问别人，也不用掩遮自

己的劣根烦恼，只有面对现实。如果自己意乐不在修行闻思方面，而是喜欢世俗欲乐劣事，那就证明自己善根轻鲜，恶习深厚，也正处在危险的下堕关口。此时还不猛然醒悟，以严厉的手段控制自己，就会为散掉烦恼所乘，导致后世无尽的痛苦。如果你不怕恶趣痛苦，那也就无话可说；如果你不甘受苦，希求解脱，那么断除耽著劣事的懈怠，对正法发起勇猛精进的心，这是唯一的办法。大家要反复吟诵思维这个偈子，时常反问自己、策励自己，真有志者，无论何事毕竟可成！

勿怯积资粮，习定令自主，
自他平等观，勤修自他换。

我应毫无怯懦地勤聚福慧二资，修习禅定使自身心堪能，然后精勤观修自他平等、自他相换的法门。

转轮王要降伏敌人，一统天下，必须先将四大

军队等国力培养壮大，有了强大雄厚的势力后，则可荡平一切敌对势力。同样，在修行精进波罗蜜多时，自己的福慧功德威力一定要努力使之增加，使掣甲精进、不满精进（不厌足精进）、不退精进越来越增上，自己的力量强大后，精进的违品——懈怠敌军也就可逐一消灭。最后自己得到正知正念，身心自在自主，不为外境所转，这时精进也会犹如山王一样，任何违缘也动摇不了。

有些人虽然懒惰习气很深厚，开始修行时觉得念一句咒语都有很大困难，身心被懈怠烦恼牢牢地捆绑着，有时甚至会觉得自己永无战胜懒惰的希望。这种怯懦其实毫无必要，懒惰习气势力再大，也可以被消灭无余，首先只要有这样的信心，再一步步踏踏实实地积集福慧二资，以正知正念修持自心。水滴尚可石穿，更何况自心意乐有转变一切的力量，自心不断向善法靠拢，最终必然会得自在自主的力量，自心有了

自主力，就可以自在无畏地克服一切懒惰障碍。在此基础上，便可以精进修持自他平等、自他相换等大悲智慧双运的大力法门。

对此偈颂各论师颇有争议。因为自他平等、交换是静虑品中宣说的内容，在此处出现，是什么原因呢？有的论师解释说这是为下品作引子，而有必要简略地在此宣说；印度的布布达论师认为此偈不是原文，而是后人所加，因为在精进品之中，出现这些显得很突然，也显得上下文有些不连贯；另外，还有一些不同观点，此不详述。如果去仔细分析，布布达论师的观点应该值得认许。假如此偈是为了接引下品，理应在本品最后的连接文中，而且看此处前后的内容，要解释这两句显然有些不连贯。当然，大多数的讲义对此没有论述，而是依照颂文直接解释，如贾操杰的释论说“身心堪能自有主宰，然后修如下所述自他平等、自他交换也”，这也没有什么不妥之处，我

们在此也就依文直接解释。

癸三（对治自轻凌懒惰）：

不应自退怯，谓我不能觉，
如来实语者，说此真实言：
所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，
若发精进力，咸证无上觉。

我不应怯弱畏缩，怀疑自己不能证得无上菩提，因为如来是实语者，他在《妙臂请问经》中说过这样的真实语：所有的蚊虻、蜜蜂和各种昆虫、蛆类如果发起精进之力，都可以证得无上菩提。

在修行人之中，有不同的根基意乐。有的人在修持菩提中，自己能主动精进，不用别人劝说；有的人不但自己不能主动精进地修持，对别人的劝告忠言也充满怀疑：我这样卑微的弱者，根本不可能证得无上

菩提，精进又有什么用呢？他们对自己一点信心也没有，因自我轻视而自暴自弃，毫无积极的意乐，导致了对善法的懒惰。在修行人之中不少人有这种自轻凌懒惰，他们大都由于缺乏信心、智慧等原因，听到佛的功德、大乘菩提道的漫长、菩萨的难行、苦行等，马上产生畏怯之心，认为自己没有能力圆满修持菩萨行，证悟无上菩提。这种想法毫无根据，只是凡夫人的一种愚痴分别念，无上菩提道与果位，并非凡夫的分别念可以抉择，佛在经典中说过：凡夫的根识并非正量，故不可靠，否则圣者的智慧有何用。因此，虽然从凡夫的角度去考虑，自己与佛果相差太远，几乎是永无等同之日，但这种看法没有真实的依据。如果这种观点有真实的依据，那么几千年来无数的智者不可能一直不停地实践菩提道，也不会取得那么辉煌的成就。

佛在《妙臂请问经》中说：“复次菩萨如是正

真随学，作是思维随于狮子、虎、狼、雕、鹭、鹅、鹤、乌鸦、枭鸟、蚊虻、蜂蚋一切身中，悉能成就无上菩提，况我现得人身，宁舍生命，亦应勤精进，求证无上菩提也。”佛是永尽一切过失的量士夫，所言说的皆为正量，既然佛说一切众生皆能成就无上菩提，那么谁也不能否认这种观点。《金刚经》中说：

“如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者。”已证得一切智智、断一切过失的佛陀，所言说的真实不虚，不会欺诳众生，我们完全可以信奉，而无需任何怀疑犹豫。《法华经》云：“佛无不实语，智慧不可量。”如果自己的善根智慧不够，对佛信心不够，在修行过程中无疑会生一些犹豫：“今天修的这个法到底有没有意义？我到底能不能证悟无上菩提呢？”犹疑魔障会渐渐摧毁自己的信心善根，而陷入自轻凌懒惰之中。

对佛法生起不退转的正信是每一个学佛者首先

的任务。麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说：“依靠名言观察量，无有错谬行取舍，尤其于教与本师，获得诚信唯一门。”依靠无误的名言观察、推理方法，依正确真实的根据，进行辨析取舍，这是对佛法、佛陀生起定信的唯一途径。佛在经中说虫蝇等一切众生悉能成就无上菩提，是因为一切众生都具足清净的佛性，具足清净的如来德相，只要有顺缘助显，他们即可现前无上菩提之果，这个观点在《华严经》《楞伽经》《楞严经》等等众多经典中都有过详细的阐述。而且后来的修行者，那些已得甚深证悟的菩萨们也亲身悟达了一切众生皆有佛性（如来藏），如弥勒菩萨在《宝性论》中说：“败莲中佛蜂中蜜，糠中精华粪中金，地下宝藏小果芽，破衣之内如来像，贱女腹内人中王，泥中具有珍宝像，如是烦恼客尘障，众生中住此佛性。”众生外像虽似萎花、粪秽等，然无一不具如来藏。凡夫因计执外相而生怯弱、自我轻慢等过失，为了断除这些邪见过失，弥勒菩萨以九种比喻而

宣说了众生皆有佛性。马鸣菩萨在《大乘起信论》之中说：“真如自体相者，一切凡夫、声闻、缘觉、菩萨、诸佛，无有增减，非前际生，非后际灭，毕竟常恒。”龙树菩萨在《法界赞》中说：“轮回三恶道，法界理凝然，本来常清净，诸相不能迁。”这些教证都论述了一切众生皆具佛性，无有生灭变异，毕竟常恒。因为具有这样的种因，那么只要发起精进之力，则一定会脱去烦恼垢秽的障蔽，现前无上佛果。这些道理在很多经论中皆有过详细说明，也有无数的修行人以实践证明，因而对此不必要有任何疑虑。

况我生为人，明辨利与害，
行持若不废，何故不证觉？

何况我生而为人，能明辨是非善恶、利害得失，如果在菩提道上精进修持不懈，哪有不证得无上正觉的道理呢？

在六道之中，人道众生有修行正法的最佳条件。能生为这样殊胜的人趣，一方面可圆满得到别解脱戒体，一方面又具有明辨是非利害的妙慧，不像旁生那样昏懵愚昧。作为人，能通达事理，可以对具有义利的善法生起信乐、希求，而且能有力地修行，迅速集资粮等等，有许多超胜其他道众生之处，既然连旁生那样的有情都能证得无上正觉，那我们作为人又有何不能呢？

自我轻视，认为自己不能证得佛果的想法没有任何理由，对此大家一定要清楚认识。一切众生皆可成佛，这个观点以闻思修行抉择，就如提炼黄金一样，通过锤炼等种种工艺来提纯，最后会在自相续中成办纯正无杂的正见，从根本上断除自轻凌懒惰。佛在《宝云经》中说：“菩萨应念所有如来应正等觉，谓诸已现等觉、今现等觉、当现等觉，此等皆以如是方便、如是修道、如是精进，已现等觉、今现等觉、当

现等觉。”又说：“此诸如来亦非皆是成如来已而现等觉，故我亦当于其无上正等菩提而现等觉。我亦应发共同一切有情精进，普缘一切有情精进，如是如是策励寻求。”三世诸佛现前正等觉也是随他们发菩提心、精进修持而得，并非已经证得佛位而显现精进修道。十方世界有无量的修行人已现证佛位，那我们又有什么理由说自己不能证悟无上佛果呢？大家看过本师释迦牟尼佛的本生传，佛在往昔也曾是地狱旁生等等平凡的有情，但他以发菩提心、精进修道等种种方便而现前了正等觉，我们现在得到暇满人身，遇到了殊胜的善知识引导，如果自己精进，可以“不历僧祇获法身”，即生证得无上果位，既然如此，那就毫无必要去怯弱自轻。《无边功德赞》中说：“虽诸已得善逝位，亦曾堕诸极下处，佛堕险时不自轻，不应自轻壮亦怯。”《经庄严论》云：“因已转为人，无量每刹那，获正等菩提，故莫甘怯懦。”如果没有对这些教理生起定解，那么很容易产生颠倒犹疑，所以我

们应该对佛法作全面而甚深的闻思，要不然很容易产生怯弱颠倒之心，而堕落在自轻凌懒惰之中。

若言我怖畏，须舍手足等；
是昧轻与重，愚者徒自畏。

如果说虽然精进能成佛道，但此过程中必须修持施舍手脚肢体等苦行，因此我很害怕。这是由于愚昧不知利害轻重，愚者自生无端的困惑与恐惧。

有些人说：“虽然众生皆可成佛道，但是我仍然害怕，而不敢去精进修持，因为菩萨修持六度求证佛果的过程非常漫长，中间还必须施舍头目四肢等等自己的一切，有许许多多苦行。这些苦行很可怕啊，不要说布施自己的手脚，就是拔一根头发、割一小块皮肤也很痛。我肯定受不了这种苦行，所以不敢去精进修持……”

作者回答说：这是因为愚昧无知，不能分辨利害

轻重而生的错误想法。痛苦并无实际存在的本质，只是一种凡夫的习气或说错觉。因为有了愚痴的执著分别念，凡夫执著自我与我所，对自身极度贪执，因此而导致虚妄的身体受伤害之痛苦感受，如果断除愚痴分别念，那么尽消身执，即使将身体一块块割截，也不会有什么苦受。如《入中论》中所言，菩萨一方面因强烈的大悲心，一方面以无我智慧，在布施自身时不但没有痛苦，反而会生起数数的欢喜心。即使暂时没有证悟这种境界，要感受一些痛苦，但是这种苦与轮回苦有轻重利害之别。三界是纯苦大蕴聚，如果害怕修行之苦，就永远不能从中解脱，只有无限期地沉溺于苦海之中，从受苦时间的长短看，你愿受长苦还是受短苦呢？从痛苦的轻重程度、受苦所引生的意义等各方面去观察，修行之苦与轮回痛苦有天壤之别，只有愚者才会因暂时的修行小苦而退怯，去受轮回大苦的煎熬。所以，这种畏苦而怯弱的做法，毫无必要，而且只是无端自害的行为，智者理应抛弃这种愚

痴，而发起大精进求证菩提。

现在社会上的一些人，对学佛者抛弃世间欲乐，舍亲割爱到寂静处闻思修习佛法的行为，完全不理解，觉得这样很痛苦；而在一些稍有修证的人看来，这根本没有什么痛苦可言，别人认为有痛苦只是因愚昧无知，不知轻重取舍而生的一种非理分别。由此我们也可推知，畏惧菩提道中施舍头目手足的痛苦，只是愚昧无修证者的分别妄念，在具大悲心无我智慧的上位修行人境界中，这些根本不是痛苦。那些不知佛法大义的人经常说：“哎呀，你们学佛好苦啊，吃、穿、住等等，生活条件这么差……”稍有修证的人说：“唉，你们不学佛的人，真正苦啊，为了虚幻的我与我所，天天劳累奔波，天天往火坑里跳，快点醒醒，不要像苍蝇逐臭一样，局限在自己那种狭小错误的境界中，放下一切，去追求无尽的解脱大安乐吧！”同样，我们尚未证得一定境界前，觉得修行道

中有许多痛苦，然而在本论作者那样已经证悟无缘寂灭境界的菩萨看来，这只是愚痴分别妄念而已。布施手足只是菩萨道行人积资的一种方便，为醒生死大梦而做的一种梦中修行，在梦中布施梦境中的身体，那又有何真实痛苦可言呢？

无量俱胝劫，千番受割截，
刺烧复分解，今犹未证觉。

在无量俱胝劫的轮回中，我们曾无数次堕入地狱，受着割截、刀刺、火烧和分解肢体等痛苦，然而至今尚未因此而证得菩提。

与无始轮回中所受的痛苦比起来，自己修行菩萨道中的痛苦，根本算不上什么痛苦。《宝鬘论》中说：“三道之轮回，无初中末转。”生死轮回如同旋火轮，没有开始、中间和结尾，众生陷在这样的轮回中，其时间之久远确实无法思议，在这样漫长的时间

中，众生因恶业，曾无数次堕入地狱之中，饱受痛苦折磨，虽然凡夫众生由愚痴覆心，无法回忆或现见这些痛苦，但谁也无法否认这种事实。在地狱之中，狱卒们手持各种刑具割截、肢解堕地狱者的身体，或用燃烧的铁叉刺穿身体，或投入铁水、灌注铜汁、关在燃烧的铁屋中等等，我们无一例外地受过这些惨毒的痛苦。然而受这么多剧烈的痛苦，却毫无义利，对自己即生后世没有任何利益，仅仅是感受前世恶业的异熟果而被迫受苦。虽然曾一次次地经历着这样的粉身碎骨之苦，却并没有因之而往解脱道上迈进哪怕是小小的一步，更不用说证得菩提果了，我们只是徒然一次次地堕进地狱，同样惨烈地重复着一幕幕轮回悲剧。如果真的害怕痛苦，为什么不想方设法断除这种痛苦的继续呢？能够想到这些惨毒的苦楚，那么对修行中的小苦根本不会产生畏惧与怯弱之心。

许多修行人发不起精进心，其直接原因是对轮

回、因果没有信心，如果对因果的信心强烈，那么听到这些教言时，内心马上会生起强烈的厌离心，对解脱法生起不共的信乐和希求。自己已经在轮回中受了这么多苦楚，现在如果不解脱，将来仍会有无数的痛苦，能够相信这种事实者，他怎么还会害怕修行中的小苦而退怯呢？就像密勒日巴尊者一样，对因果具足正信，害怕自己堕狱受大苦，因而能够坚忍地面对修法中的磨练，从不退转自己的精进。你们如果心中对轮回因果怀有犹疑，最好列出自己怀疑的理由，然后逐条地向善知识求教，一一加以认识破除，同时要励力祈求上师三宝加持，忏除业障，生起正信。要不然，你的修行无法步入正轨。

吾今修菩提，此苦有限期；

如为除腹疾，暂受疗割苦。

今生我为了解脱而修习正法，此中所受的痛苦短暂而有限，就像病人为了除去腹腔内的肿瘤，而暂时

忍受切割手术的痛苦一样。

我们曾于轮回中无数次受过堕狱的痛苦，然而没有得到丝毫义利。如今已获得暇满人身，为永断自他轮回之苦而修持无上菩提道，那么此间也有一些痛苦，比如说修布施时要舍弃自心贪爱之物，修安忍时要忍受他人的损害，修精进度时，也要行持一些苦行等等，这些痛苦在修道过程中必然会遇到。但这些痛苦与轮回中堕狱的痛苦相比，可以说微不足道，这种痛苦的时间非常短暂，而它带来的义利却是自他永恒大安乐。我们于今生中进入佛门求法修行，如果能精进，就意味着漫漫轮回长夜到了黎明，痛苦黑暗虽然还有一些，然而只是最后的一点。非常短暂的时间后，安乐光明将完全驱散痛苦的黑暗。这时候，我们必须付出最大的力量去精进修行，完全没有必要对黎明前的黑暗生畏惧、退怯之心。

萨迦班智达说：“智者学时即困苦，贪乐安住

不成名，贪图微小逸乐者，彼将不会得大乐。”真正的智者在修学时会依靠苦行，如果贪图安乐则无法成功，以小苦行而换取成功的大安乐，这是智者的选择。就像一个稍有见识的人，如果自己腹腔内长了肿瘤，那么他为了保全性命、恢复健康，就会尽早尽快去做切割手术，将肿瘤割除，虽然手术中要受一些痛苦，但他绝不会因此而退怯畏惧，错失做手术的良机而导致疾病加重。为医病而接受医生疗治的痛苦，这一点我看绝大多数人都能接受吧，而为了医治轮回中的万病之源——烦恼痼疾，那为什么不能忍受修持正法中的一些痛苦呢？虽然针对烦恼深重的末法众生来说，要顿然断除顽固的执著习气，像吸毒者戒毒瘾一样，开始时好像很痛苦，然而如果不顿然断除，那么下场会越来越悲惨啊！从另一方面来说，现在这种时代，我们放下一切来学佛修行，很多身心压力也就没有了，如果不出离，那么你们在社会上的压力有多大，生活状况如何，大家心里也有底吧。实际上按世

间标准，我们修行人并不比世间人过得苦，在世间过生活要付出的艰辛努力确实是很大的，古大德们说过：“如果以世间人一生中的辛苦来用于修正法，必定会成就！”

医皆以小苦，疗治令病除，
为灭众苦故，当忍修行苦。

医师治病时，常以一些有轻微痛苦的疗法，来疗除病患痼疾的大苦；同样，为了消尽轮回中的无边痛苦，现在应当忍受修行中的些微苦行。

疾病是折磨人类的四大苦之一。人一旦患上疾病，体力消失、周身不适，有着种种痛苦，有时甚至超过死亡之苦。如果有合格的医师治疗，这些痛苦基本上都可以遣除，医生以药物、针灸、动手术切割等等各种方法，可以有效地消除疾病的苦害。虽然在治疗过程中，病人也要受一些苦楚，比如说喝药时要忍

受一些苦涩的味道，注射、针灸、切割手术也有一些疼痛恐惧等，然而这些苦与病苦相比之下，极为轻微而且时间也很短，其后果却是能为自己带来健康安乐。因此，只要是稍有远见的人，都会很乐意接受医生对自己的治疗，我们修行佛法的过程，其实与此道理相同。众生陷于三界苦海之中，有苦苦、行苦、变苦三大痛苦总摄的无量无边之苦，以前五世达赖喇嘛写过：“三界三苦所禁锢，轮回本性苦无边。”《四百论》中说：“于此大苦海，毕竟无边际；愚夫沉此中，云何不生畏。”轮回的名言本性就是痛苦，然而众生愚昧麻木，对此竟如不见不闻一样，不生怖畏。在佛陀的教导下，有福缘的众生认识到了这一点，因而不甘堕落受苦，发起了追求解脱的意乐。弥勒菩萨在《宝性论》中说：“慧者信佛语，已信者知苦。”“知病离苦因，取无病修药。”有缘者听闻到佛语，知道自己为业惑痼疾所缚，正处于生死苦海的无量痛苦之中，为了息灭众苦，依佛陀大医王之教，去服取正法

甘露妙药。在这个过程中，纵然有一些小痛苦，然而只要是有理智的人，肯定会心甘情愿地忍受，因为这些小苦可以熄灭众多剧苦，带来无穷的安乐，这是拯救自己的行为，每个修行人理所应当去欣然而受。

凡常此疗法，良医皆不用，
巧施缓药方，疗治众痼疾。

然而，这只是世间常医治疗之法，医王佛陀并不如是采用，他会更善巧地使用最缓和的妙药良方，使众生于不逸不劳中疗除严重的轮回痼疾。

以医疗小苦去代替大病苦是世间一般医师所用方法。在医治轮回痼疾时，无上大医王释迦牟尼佛所用的无死甘露妙药，与世间常医大不相同，他使用的是更为和缓有效的医方。佛陀观三界众生犹如爱子，因而针对众生的八万四千烦恼，采用了极其温和平缓并令人乐于接受的对治方法。世尊所赐的甘露妙法，其

主要成分是甘醇柔和的慈悲智慧，再佐以无量善巧方便，让众生远离逸乐劳倦二边，于安乐道得安乐果，消除生死烦恼痼疾。相应不同众生、不同烦恼，世尊随其意乐根基而施以救护良方，每个有缘者在谆谆教导下，踏上修学佛法的正道时，其安乐无法形容，而一切痛苦病根也会在无比的大安乐中销迹无余。一些在世间拥有大威权与众多财富的人，在家时并没有感到过安乐，而时时为轮回众苦所折磨，但舍弃一切而出家修行后，却是走到哪儿都是无牵无挂、无忧无虑，一天到晚连呼“快乐得不得了”；很多人在家时是恶业累累，烦恼痛苦深重，后来走上修行佛法的正道，服用了世尊的甘露妙药后，除尽了相续中一切生死痛苦病根，于安乐平和的一生中，得到了无上的解脱果。我们稍有修证的人也会有一些经历感受，没学佛法之前，一天到晚总是觉得心里不自在，为种种烦恼所驱使而劳累痛苦不堪，服用正法甘露后，这些心理病症便消失了，在身心自在安乐中，趋向更为自由

而安宁的解脱彼岸。佛陀疗治烦恼的医方确实是无比善巧、和缓，使众生在感到愉悦安乐中巧妙地断除烦恼痼疾，这是世间常医无法可比的无上善巧方便。

现在有些人说：“佛法好像对我没什么加持，我修了很久都没感应，还不如某某外道法，与我好像很相应啊！”这种人真是可怜，恶业果报与魔障现前了自己还不能察觉。末法时代的众生，由于恶业习气深重，经常为恶习所催而无法自主，他们并没有真正服用甘露妙法踏上正道前，烦恼恶业会如海涌现，这时候有些人不察己过，反而认为佛法没有加持，转而为魔障恶业所转，为魔所诱，趣向更深的苦藪。除了上师三宝之外，此世哪有可依怙之处呢？如果自己失去对三宝的信心，认为佛法没有加持，这便是恶魔现前，来扰乱自己修行。大家对自相续要善加观察，如果烦恼渐渐减弱，对三宝信心增上，那就证明自己的修行没有偏误；如果烦恼更增，信心减弱，这时候务

必警惕，这便是恶业障道，魔障现前，如果不励力祈祷上师三宝，忏除罪业，而是随顺烦恼魔的诱惑，那就只有堕向深渊了。

佛陀先令行，菜蔬等布施，
习此微施已，渐能施己肉。
一旦觉自身，卑微如菜蔬，
尔时舍身肉，于彼有何难？

佛陀首先教人惠施菜蔬等容易施舍的物品，等到习惯了微小的布施后，渐渐就能学习施舍自身骨肉等大布施。一旦觉悟自身空性的本质，对之生起了像菜叶一样无足轻重的感觉，那时候舍施身肉，对他又有何困难呢？

在修菩萨行时，佛陀教导行人先从布施开始，先以菜蔬等无足轻重的财物施舍给他人，久而久之心量可渐渐放宽，我与我所的执著在熏习下渐渐减弱，

然后才尝试施舍较大的财物，乃至身体肢分等，这样层层递进修习，如果养成了习惯，也就毫无困难可言。有些人在开始接触大乘法门时，听到修持菩萨行要布施头目手足，马上就生起恐怖，但实际上，这种修持有一个循序渐进的过程，到了那种时候，你既不会恐惧，也没有痛苦。佛陀以现见一切的智慧，洞察了一切事物发展的规律，知道一切众生各自所喜乐的法门，如同慈父了知儿女的习性一般，以极为善巧的方便渐渐引导教育成材。对于慳贪习气深厚者，佛陀甚至让其先练习从自己左手拿财物施舍给右手，习惯后拿一些菜蔬、柴火等价值微薄的物品施与他人，使施舍的习性慢慢成长，然后再拿较为值钱财物进行施舍……渐渐串习后，就会如同萨迦班智达所言：“无论一切任何事，若人习惯无微难，如同学习工巧明，修学佛法亦不难。”到一定程度时，最贵重的财物也会同菜叶一样，可以毫无贪执地布施。在修习过程中，佛陀并没有让我们从难以进行的法门开始入手，

比如说布施自身，世尊在很多经典中对凡夫人作了明确的遮止。

众生堕入轮回受苦之主因，即是愚昧地贪执我与我所。在修习布施的过程中，修行者渐渐舍去这些贪执后，会觉得自身卑微如草叶一般，同时，对众生的大悲心也会因智慧增上而增上。这时候，他的布施行为在旁人看起来，固然是想都不敢想，然而在他自己的境界中，不但没有痛苦，反而因满足众生而生起无比的安慰与欣喜。《入中论》里说：“且如佛子闻求施，思维彼声所生乐，圣者入灭无彼乐，何况菩萨施一切。”月称菩萨在此论的自释中引用了《虚空藏三摩地经》中的教证说：“如大娑罗树林，若有人来伐其一株，余树不作是念：彼伐此树未伐我等。于彼伐者，不起贪嗔，亦无分别。菩萨之忍亦复如是，此是最清净忍，量等虚空。”菩萨以清净无我智慧与强烈的大悲心，听到众生求自己施身的声音时，马上会

生起圣者入灭定也无法相比的安乐，那时他施舍自身肢分，像砍树木一样，决不会有什么痛苦的分别念；那时施舍自身，如同施舍菜叶一般，又会有什么困难呢？对于证悟了空性实相的菩萨来说，对身心都不存在着苦受执著，只是由救度众生的强烈悲心所催动、长久地显现在世间。这种显现如同《经庄严论》中所言：“悟法皆如幻，生如入乐园。”菩萨投生在轮回六趣中，如同在花园中观赏风景一样，自在而愉悦，那会有什么痛苦觉受呢？因此，在凡夫位看来的施身苦行、难行，在登地菩萨的境界中，都是毫无困难的安乐行。

很多人以为，在修学菩萨行时，必须把自己的妻子、儿女、头目身肢等一切全部都布施，这样太可怕了，自己肯定做不到，因此而疑惧畏缩，这都是没有闻思理解修学大乘菩提道次第的原因。如果对循序渐进的菩提道次第法门有全面认识，这类疑惧诚然是不

必要地担心，也是以小人之心去测度大人之行而生的畏惧。在座诸位今天听到了菩萨的布施行后，虽然自己尚无力如是去仿效实践，但在自心应发起猛烈的意愿：愿我早日也能达到无难施身肉的境界，以自己的一切去满足众生！

身心受苦害，邪见罪为因。

恶断则无苦，智巧故无忧。

众生感受身心苦害，其因即是执著身心为我的邪见而造罪业。登地菩萨净除了罪业，故无有苦果；善巧通达了无我智慧，所以坦然无忧。

轮回痛苦的唯一来源是众生无明颠倒之邪见，由无明邪见错误地执著身心为我，引生出我与我所执，为了我与我所又造下了无量罪业，如是罪业成熟时，身心便会感受无量痛苦。《入中论》中说：“最初说我而执我，次言我所则著法，如水车转无自在。”众

生由无明邪妄而产生了“我”与“我所”执，由此而为业惑所染，陷于三界六道中如水车一样轮转不休，毫无自在而受众苦逼迫。而实质上，“众生犹如动水月”，其性空寂而不可得，如水中月影一样，哪儿有什么痛苦损害呢？如果能通达中观正理，破除邪见，通达身心五蕴本来无我，那么痛苦又在何处可安立呢？也就是说谁会痛苦，什么是痛苦呢？如同《心经》中所言：“照见五蕴皆空，度一切苦厄。”见道以上的菩萨，正是破除了一切我执邪见，现见五蕴无我，断除了罪业，故身心安泰超越一切忧苦，龙树菩萨在《宝鬘论》中说：“既无身之苦，岂有意之苦？彼悯世间苦，长久而安住。”菩萨从根本上断除了身心痛苦，恒时安住于无可言喻的平等清净安乐之中，此中无有任何挂碍恐怖，可以自在地显现度生事业，根本没有我们凡夫所担心的那些痛苦。

福德引身适，智巧令心安，

为众处生死，菩萨岂疲厌？

广大的福德使菩萨身体健康舒适，善巧的智慧更使菩萨心意宁静安乐；为了利益众生而住留生死轮回，大智大悲的菩萨怎会有疲劳厌倦之心呢？

大乘行人生起真实菩提心，进入大乘道次第的修行后，大悲智慧即会日渐增上，他会断尽恶业，唯一精勤地饶益众生，积聚起无穷无尽的福德智慧资粮。如是巨大福德所感召的色身，自然会圆满无缺，恒时康乐无病。登地菩萨通达了一切诸法无我的本性，现量见到了实相光明，因而心中无有任何挂碍，恒时住于寂静调柔的安乐之中。通达“人无我”与“法无我”，这并不是把一切法都观想成空无，什么也没有，像空房间里的空一样，二无我是一种远离四边戏论的大安乐境界，是远离了名言戏论的“常乐我净”之境界。这时菩萨见到众生由无明而冤枉地受苦，无边的大悲心会自然地爆发开来，为救度众生而住留在生死轮回中，精勤地行持着饶益行。菩萨虽然住于生

死轮回之中，然而却是如《华严经》所说：“犹如莲华不著水，亦如日月不住空”，丝毫没有染著，没有任何生老病死的羁缚，因而他不会有任何困难痛苦的感受，也不会有疲劳厌倦之心。如同《宝鬘论》中所言：“由痴生意苦，贪嗔怖欲等，彼依无依慧，迅速得消除。若以身心苦，全然无损害，乃至世间际，引世何厌离？苦短尚难忍，何况时久长？无苦安乐时，无边有何妨？”如果像凡夫一样有业感染污，或者像阿罗汉那样唯求寂灭安乐，菩萨也就不可能住世度生无厌，而菩萨福德智慧广大故身心无苦唯乐，但以“悲世间二苦，故恒住生死”，这样具足大智大悲的菩萨，恒住生死精勤度生，乃至轮回不空，菩萨仍是不会停止其大悲饶益行。

以此菩提心，能尽宿恶业，

能聚福德海，故胜诸声闻。

故应除疲厌，驭驾觉心驹，

从乐趋胜乐，智者宁退怯？

以殊胜菩提心的力量，能消尽宿世罪业，也能迅速积聚如海一般深广的福德，以此故说大乘道要超胜声闻道。因此应弃除对大乘菩提道心灰身疲的倦怠，欣然乘载菩提心的千里马，从安乐道驰向更殊胜的无上安乐，有智慧的人怎么退怯舍弃菩提行呢？

凡夫众生在刚刚开始接触大乘佛法时，因为他们看到修习菩萨行需要很长的时间，要修很多苦行，而且大乘法义深奥难解，以此而导致自轻凌懒惰的现象比较普遍，其实这是不了解大乘法门的殊胜而致。发菩提心而趋入大乘道，其殊胜功德在本论第一品已有详述，依靠菩提心，可迅速摧毁宿世所积的罪业，于短时期积聚如海的福德资粮。众生转生在轮回之中，其恶业习气十分深厚，尤其是末法时代的众生，虽然想修行解脱，然而恶习逼迫，常有“罪恶力大极难挡”之感，如果生起了真实菩提心，不管是胜义菩提心，还是世俗菩提心，那罪业就会如秋霜遇烈日一

样，刹那消尽无余。因此修习大乘法，首先看起来有些困难，然而依靠殊胜的菩提心，一切修行都会变得顺利而任运，并没有想象中的那么困难。如果不依靠殊胜的大乘法，而是进入以求自利为主的小乘法门，要想忏罪积资，其困难程度可就要大得多。去年大家闻思了《百业经》，里面记载的基本上是小乘行者的公案，其中有些人对僧众、圣者造恶口的罪业，虽然他们当时依小乘法门尽心尽力地忏悔，然而仍无法清净，最后还是感受了可怕的恶报。如果入了大乘，依靠发菩提心的殊胜大悲智慧，这些恶业完全可以忏除清净，而且只要如法地行持，不会再感受罪业的苦果。在小乘中是定业的罪障，通过大乘的殊胜方便，可以转为不定业，乃至消尽。

在积累资粮方面，大乘行人发菩提心等方便法之殊胜，也远远超胜小乘法门。生起菩提心，不仅可以在一刹那积累巨大福德，而且在行菩提心生起后，纵

然在昏沉睡眠之中，福德善根仍会不断地增上，乃至得佛果之间也不会毁坏，而在小乘中是没有这种积资方便的。与大乘相较之下，小乘人积资如同步行，而大乘行人积资如同开大卡车一样，可以迅速高效地圆满资粮。在证果的快慢方面，印度善天与慧源论师解释“故胜诸声闻”时说：“大乘道之证果远比小乘快，无有菩提心摄持的修行善法，要证得出世的解脱，其速度很慢。”

入大乘发菩提心可无勤忏尽宿罪，积累广大资粮，了知这些殊胜之处后，我们应当对大乘生起大欢喜心，而不应对超胜二乘法门的大乘道生厌倦。有些人以为大乘道需历三大阿僧祇劫方可圆满菩提，时间太久了，而实际上三阿僧祇劫只是一种表示说法。佛在《解脱经》中说：“所谓的无数大劫是指众生无量界、根、信解不同而说。”菩萨在修道中生起一念有力的菩提善心，则能于一刹那积累多劫资粮，这类

公案我们在本师释迦牟尼佛的本生传中听过不少，因而，三无数劫（阿僧祇）并非是一种在外境上安立的时间。汉地禅宗的高僧大德们说三无数劫只是针对众生相续中烦恼习气而言，如能刹那见性成佛，便可在一刹那历三无数劫。因此，我们不要被三无数劫吓倒了，而应更深地理解大乘法门的殊胜，以欢喜心断除一切厌倦、懒散，精进地驾驭菩提心的宝马，于大乘安乐道直趋究竟解脱的大安乐佛果。

趋入大乘菩提道，依不可思议的方便善巧，五道十地的修行过程都会充满安乐，这一点在前面已分析过。菩提心法门如同日行千里之良马，修行人一旦能熟练地驾驭，将会快捷而顺利地抵达解脱的彼岸。如果是一个有智慧的人，能清楚地了解这些，就会对大乘道丝毫不生退怯，而会以毫不动摇的决心，修持菩提心法门。在《未生怨王忏悔经》中记载着在无量劫前，威严如来出世，一天如来与两位声闻弟子化缘

后回归精舍，路上遇见了三个玩耍的孩童。三个小孩看见无比庄严的如来与两位尊者，生起了很大的欢喜心，把自己玩耍的珍珠璎珞分别供养了如来与两位尊者，其中一位小孩在当时发愿将来要与威严如来一样，另外两个小孩发愿将来要与两位尊者一样。发愿成佛的童子经无量劫的菩萨行后，成为释迦牟尼佛，而另外两个童子一位成为舍利弗尊者，另一位成为目犍连尊者。诸位想一想：他们发愿的时间一样，供品一样，但因发心的大小区别，结果一位已经成佛，而另外两位连初地菩萨果都没得到，这就是大乘菩萨道与小乘声闻道的差别，大家对此是否有些感叹呢！我们有幸听闻到了佛法，如果是有智慧的人，千万要对此加以注重，现在纵然遇到了万般困难，也不能舍弃菩提心去唯求自利，要不然，你还要在漫长的时间中得不到究竟解脱。

勤利生助缘，希求坚喜舍，
畏苦思利益，能生希求力。

增进精进利益众生的助缘有四种：希求心、坚毅、欢喜心和放舍心。而畏惧恶报痛苦和思维修法解脱的利益，能引生首要的助缘——希求心。

菩萨为了增上精进力，更好地利益众生，必须依种种助缘，加强力量。如同国王为了降伏敌对势力，要依赖强大的马、步等四军；菩萨要降伏、铲除三大懒惰之敌军，也必须靠四种坚强的助缘——希求心、坚毅、欢喜心、放舍心。所谓希求心，即是由信解因果等正见，而产生对修持善法的希望渴求之心，修行人由了知精进是一切福德善根之因，了知轮回过患及善业、恶业所感召的果报，而生起强烈的欲求精进之心，这是摧毁懒惰烦恼最有力，也是最根本的助缘。坚毅心，即内心坚定不移行持正法的一种毅力自信心，在以下也称之为“我慢”，即对自己能够战胜懒惰，生起大精进力的自信心和毅力。具坚毅心的修行人知则行、行必果，犹如大山王那样，决不会为任何

困难所阻挠，一切懒惰魔军在这种力量下，绝无得逞之机。欢喜心，即是对自己所修善法的喜乐之心，有了这种踊跃无厌的喜心，则在修持善法过程中，一切厌倦懈怠都会远离。放舍心，是指修行时张弛有节，当自己完成一件善法时，能如法地放舍，让身心得到适当的休息，然后以最佳的状态去修另外一件善法；或者当自己在长久修行而感到身心疲厌时，能暂时放下调整休养，然后再励力进行。有了这四种助缘，则自己的对治懒惰、增上精进之修持自然会突飞猛进，不为一切所阻碍。

华智仁波切将此颂判为对治懒惰的总结语，也是与下面“修精进同品”之连结语，但在其他论师的讲义中，此颂被判为修精进同品之总说。印度的布布达论师认为此颂在此处不连贯，与下颂的略说之义意义重复，故认为是后人所加；藏地的布敦大师认为此颂与上文“贪图懒乐味”等颂文内容不连贯，如果没有

此颂解释起来可能更方便；还有根索曲扎仁波切也有同样的看法，认为此偈为后人误加，不适于意义上的连贯，并与下文有重复的过失；贾操杰大师索性将此偈与下偈连在一起，释为总说四助缘之偈。我们认真地分析，也觉得布敦大师的观点有理，但无著、贾操杰、堪布根霍等论师在讲义中，对此依文直释，没有加以评价，我们也就不轻易改动。然而对这些不同的观点，也要有所了解，以便更细致地理解论文。

辛三（修精进之同品）分二：壬一、略说；壬二、广说。

壬一（略说）：

故断彼违品，以欲坚喜舍。

实行控制力，勤取增精进。

因此为了断除精进的违品，应该运用希求、坚毅、欢喜、放舍四助缘，以身心实行力与控制力，努

力地断除懈怠增上精进。

欲坚喜舍这四种助缘是断除精进违品、增上精进的四种助力。有了对善法的欲愿希求，修行人自然会趋入正法，尽一切力量去圆满正法；有坚毅心则遇难不退怯；有欢喜心则如孩童对游戏欢喜踊跃一样，能欢喜不厌于善法；有放舍心则能自主调节，松紧有度。这四种助缘是断除懈怠不可缺少的四力，如同汽车的四轮一样。

四种助缘在修行中，具体可表现为实行力与控制力。所谓实行力，就是不断主动行持善法的动力，是以正知正念、大喜乐智慧而推动行持善法的力量，修行中的精进，其表现即在于实际行动。在精进实行的过程中，以智慧熏习可得到一种身心自在调整的能力——控制力，以控制力又可调控增长实行之力，如是相互推动增进，使精进愈来愈强，恒不退失。

在一些印度论师的论述中，将四助缘与二力并称为六力，华智仁波切则分开称为四增上缘、二力，当然增上缘与力本来是同一种意义。我们在修持过程中，必须具足并善巧运用这四缘二力来断除懒惰、增上精进，否则，三大懒惰魔军没有那么容易被摧毁。所以，大家应经常内省自心，看看自己有没有对善法利益的了解、欲求；有没有行持善法的稳固决心与信心；是否对善法有油然而生的欢喜心，恒时无厌足；能否善巧地调节增进修善法的能力，做到松紧适度，不张不弛。如果这些都能具足，则自己能渐渐得到实行力与自主控制的控制力，能顺利摧毁违品，成就大精进。

壬二（广说）分二：癸一、积四助缘；癸二、出二力。

癸一（积四助缘）分四：子一、说信助缘；子二、说慢助缘；子三、说喜助缘；子四、说舍助缘。

子一（说信助缘）：

信助缘即是希求心助缘，或说为信乐助缘，《阿毗达磨》中说：不为他缘所转之定解即信乐。此处信乐有生定解信而欲求的涵义，若对某种善法功德有坚固不变的胜解信心，则自然会发起强烈的爱乐、希求之心，《经庄严论》中讲信乐有十种功德，如增上福德、令身心快乐、趋入梵行等等。对精进信乐是修行人发起精进的前提，如果我们能对懈怠的过失与精进功德生起定解，生起对精进的信乐，那消灭三大懒惰敌军，成办精进大事业的四大军队，就有了强大的先锋和旺盛的士气。

发愿欲净除，自他诸过失，

然尽一一过，须修一劫海。

若我未曾有，除过精进分，

定受无量苦，吾心岂无惧？

在发菩提心时我曾发愿：要净除自他所积的无量罪过。但是要一一尽除罪过，必须修习一大海劫的时间。如果直到现在我仍然没有培养出净除罪业的精进，那么将来一定会堕落受无量的痛苦，对此我怎能不恐惧呢？

在最初进入大乘时，每个修行人都发过菩提心誓言：要净除自他所有的罪过，令一切众生皆得无上安乐佛果。要实现这样宏大的誓言，如果不精进努力，可以说是毫无成功的希望。因为自他相续中的烦恼罪业，要经过如海大劫的长时期修习，方能净除。不要说所有众生的烦恼罪业，就是自己的一分，比如说贪心过失，由于无始以来的熏染串习，它十分坚固，好像已成了自心的本性一样。禅宗门下有一句老话：“久而久之，习以为性。”长时间串习，新奇之事也会成为根深蒂固的本性。顽固习性要断除，必须要付出相当大的努力，俗话说“江山易改，本性难移”，要断

除自己的某一种习性，确实非常困难，这点各自都有过一些体会。平时觉察到了自己有某种恶习，然后发奋努力去对治，在开始时也许觉得很有效，这种恶习马上便得到了止息。但过一段时间，自己忘了时刻对治，它很快就像“野火烧不尽，春风吹又生”一样，恢复如初，这就是习气根深蒂固的表现。有些人稍微有过几天省察身心、察过去习的修行，就想断除自己的恶习，这是不可能的。你只作过几次短短的修观，或只是简单地祈祷过几次上师加持，就想一劳永逸，根除无始以来的过失习气，这只不过是一种凡夫的痴心妄想而已。大家回想以前高僧大德是如何对治自己的烦恼习气，是如何要求弟子们长期磨练修持，便可明白自己应怎样去做，才能断除过去习气。华智仁波切的上师规定弟子们至少要念诵一千万百字明来忏除宿罪，可是现在的修行人，有多少人能达到这个程度呢？如果不下功夫，那么自己的菩提心誓言只是会停留在口头上，而真实成就也只是如同空中楼阁而已。

《大智度论》中有一个比喻说：鱼产的卵数量多得稀奇，但能孵化成为鱼的却少之又少，同样，发菩提心的人虽然非常多，然而最后成就誓愿的人却只是少数。而其中原因，就在于修行的精进力不够。

要一一净除过失习气，都要在一大海劫的时间中付出极大的努力，而我们从无始以来一直没有为此而精进过，至今尚是烦恼罪业深重的凡夫。自相续中的烦恼罪业，如不及时忏净，将来必定会感受果报，堕落在恶趣受无边的痛苦煎熬。自己曾在十方诸佛圣尊、金刚上师前发下要净除自他一切罪过的大誓愿，而在实际中却没有实行，甚至背道而驰。这种欺骗圣尊的恶业，它的果报会如何，稍有因果常识的人应该很清楚。违背誓言，无论在显宗，还是密宗中，都是最极为严重的罪业，其后果也非常可怕，对此我们难道没有丝毫畏惧吗？

发愿欲促成，自他众功德，

成此一一德，须修一劫海。

然我终未生，应修功德分，

无义耗此生，莫名太稀奇！

最初我也曾发下誓言，要努力促成自他解脱成佛的众多功德，而要一一修成其中的功德，都必须修习一大海劫的时间。可是直到现在，我尚未成就丝毫应修成的功德，毫无意义地虚耗了人生，真是莫名其妙啊！

上两偈是从断除过失的角度，引导我们对精进生起信乐，此处是从积累功德的角度而作引导。在最初受菩萨戒时，每一个入大乘者发愿要促成一切众生圆满功德大海、成就无上安乐的佛果。佛有多少功德威力呢？这点我们只能以“无量无边”来勉强地概说。在实际上，佛功德的一分也是极为广大，要成就必须在长劫的时间内精勤努力。《宝鬘论》的第三品中说：“不可思福中，出生佛妙相。”尽世间所有的独觉罗

汉及小乘有学无学圣者福德的十倍，仅仅能感召佛的一毛孔相；成就一切毛孔相的百倍福德才能感召佛陀八十随好中的一种随好；出生一切随好的百倍福德才能感召佛陀的三十二相中的一种；成就三十二相的千倍福德方能成就佛陀的眉间白毫相；而出生眉间白毫的十万倍福德方能成就其无见顶相……佛的一毫毛孔福德，就要十倍于世间所有声缘圣者的福德，要积累这分福德，需要奋斗多少个大劫，自己应该好好地想想。自己虽然每天都在发愿，要促成一切众生成佛的功德，在实际上有没有想过：这些功德需要付出多少努力精勤才能成就，而自己有没有如是去努力过呢？我们在今生确实没有下过多少工夫，日复一日、年复一年于无义琐事中虚度了宝贵的人生，一直秉持着这种与行愿背离的行为，那我们到底想干什么？真是想不通啊！

这一段需要大家作甚深地反省，经常思维反问

自己，使自相续与这些甚深的妙法相应。我们如果细心地思考、观察，不难发现自己与这些要求相差有多远。我想《入行论》中的词句也许很多人会认为简易，然而其深远意义，真正能理解到的人不会有多少，而真正能修持以期达到这种层次的人，更是少之又少啊！以前华智仁波切总要随身带着《入行论》的法本，把它作为一生中修持的法，如果在座中有人也能如是在一生中不断思维、修持这些法义，努力使自相续与法相合，到有一天，如科学家荣格所说：“我一生不能离开的好友——《西藏度亡经》”，你也生起“《入行论》是我一生中最好的伴侣，我一刻也不能离开”的念头时，修行也就会有坚定的境界。

吾昔未供佛，未施喜宴乐，
 未曾依教行，未满足者愿；
 未除怖者惧，未与苦者乐；
 吾令母胎苦，唯起痛苦已。

我未曾对诸佛作过广大供养；没有以广大喜乐施于众生；不曾遵行如来的教法；也不曾以财物受用满足贫穷者的心愿；我未曾消除畏惧者心中的恐惧；也不曾使痛苦者获得安乐；我今生只是令母亲饱受怀胎之苦而已。

虽然发了无上的菩提心，但是省察自相续与行为，由于自己对修行善法的信乐动力不够，许多应该修的善行却一直没有做。大家应如是一面细细检查身心行为，一面应呵责自己，使相续得到转变。

从上供方面说，由往昔到现在，我们对十方诸佛三宝没有诚心诚意地作过广大供养。无论是实物供养或意幻供养，每个修学者都必须如法经常举行，然而自己却因懈怠，没有能精进供养具无边功德与加持的三宝，致使自己尚未得到大加持生起殊胜功德。然后从下施方面看，从往昔发心到现在，也没有给众生施予充满种种欢喜安乐的“喜宴”，此处之“喜宴”

包含很多层次的内容。《妙瓶》中说：“此处喜宴指修造佛塔像寺庙等，能使众生享受到喜乐的善法。”其他讲义中说此“喜宴”，指以衣服饮食等种种财产受用施予众生而使他们生欢喜的善行。这些令广大众生享受欢乐的善法，如果曾精进修持过，那自己肯定已积聚了广大福德，然而自己也曾如是去精进施舍。从往昔发心至今，我们也没有奉行如来的教导，自己去努力闻思修行，如法取舍；未以讲法等方式去弘扬佛的教法、证法；未曾供养僧众精舍伽蓝喜乐园等，令僧众生喜（此三为未曾依教行）。虽然在往昔发了广大菩提心，要利益一切众生，但从未满足过贫穷困乏者的愿望，一方面对内，自己未曾如实地精进闻思修持，另一方面对外也未曾修过利益众生的法行。对世间那些具有甚多怖畏痛苦的众生，我们也未曾为消除他们的怖畏而努力过，不但没有考虑过增上自己的能力，去帮助这些可怜的众生，而且大多数时候甚至对众生的怖畏痛苦置若罔闻。根霍仁波切在释此句时

说：“对于有生命怖畏的众生没有予以帮助，去行持如放生等无畏布施。”图美仁波切在讲义中说：“‘依教行’指法布施，‘满贫者愿’指财布施，‘除怖者惧’指无畏布施。”总的来说，世间众生在生活中充满了轮回的种种痛苦，对这些身心为痛苦所缠缚的众生，我们并没有如当初发的誓言那样去精进修行，给他们“宴飧成佛乐”，使他们得到安慰快乐。

如果对上供下施的菩提大愿一点也没有去付诸实际，我们今生得到人身，也就毫无实义。如果不去修习善法，即使不为任何恶业，自己今生投胎为人，也要给母亲带来巨大的十月怀胎之苦，以及养育等维生痛苦而已（“吾令母胎苦，唯起痛苦已”在不同的讲义中，解释不同，有的解释为“于胎中，令母苦”，有者解释为“于胎中，自己感受生苦”）。自己在往昔多生累劫的积聚福德，今生才得到了这个人身，如果只是给母亲增添痛苦，而无其他任何意义，这样的身体与行尸走肉又有何区别呢？

浑浑噩噩地虚耗了人身宝，漫漫无期的痛苦将是后世唯一果报。

从昔至于今，于法未信乐，
故遭此困乏，谁复舍信乐？

从往昔入轮回到现在，我一直未曾对佛法生起过信乐，所以落得如此困顿贫乏。明白了这点，那么现在谁还会去舍弃对正法的信乐呢？

自无始以来直至现在，众生沉沦于生死巨苦之中，一直没有解脱，其原因就是，对正法没有生起信乐，因而没有以希求欢喜心趋入解脱正法。世人时时刻刻都沉溺于五欲六尘的幻境中，对于觉醒生死大梦的正法，就像是草置犬前，一点兴趣也生不起来。有些人虽然在形象上已经出家了，然而俗家习气仍然很厉害，即使是到了寂静的山中，依止了善知识，对佛法的信乐仍然生不起来，对闻思修行一点兴趣也没

有，这种人的业力也是一种不可思议吧！

由于没有信乐，我们于多劫轮回中都没有能趋入解脱的安乐大道，没有正法光明的指导，自己于生死痛苦大黑暗中，像瞎子一样狂奔乱撞，遭受着种种难忍的身心大苦。大家想想自己现在的处境，本来有情都具足如来德相，具足如海的功德，然而自己陷于轮回生死噩梦中，为种种可怕的梦魇所折磨，冤枉地受着困顿痛苦。如果是有智慧的人，明白了这些道理后，绝不会自甘受苦，而应奋力生起对正法的信乐，寻求解脱光明。由于宿世业力与今生的熏习不同，我们之中在信乐正法这点上可以说是千差万别，有的人对善法意乐很强烈，平时闻思从不间断，供水做食子打扫经堂等等，对这些积聚福德的善行也很积极；而有些人对世俗八法特别感兴趣，一让他进经堂听法、修法，脑袋马上就耷拉下来睡着了，但与他人打开“绮语之门”，谈一些世俗乱七八糟的事情时，眼睛

马上睁得大大的，精神抖擞……有这类毛病的人，请务必替自己的前途后世想想，萨迦班智达说：“是因前世未求学，今见终身成愚者，因恐后世成愚昧，今生再难亦勤闻。”前世因恶业缠缚，未能对信乐正法广学多闻，所以今生成为了这样浅陋的愚者，如果害怕后世再像今生一样愚昧无知，那么现在有再大困难，也应精勤地闻思修习。

如果是有智慧的人，他会以猛厉有力的信乐力去趋入正法，利用短暂的人生寻求正法。因他明白在往昔未能信乐精进于正法，纵然在一些善知识前听闻过佛法，然而如《大智度论》中所说那样：“闻诸妙道法，不能以益身，如是之过失，皆由懈怠心。”今生如果再不以大信乐力发起精进，那么来世肯定会更为痛苦，愚痴烦恼会串习得更为顽固，那样什么时候才能从三界火宅中得到解脱呢？

当然，众生的业力不可思议，有些人虽然听闻

到这些法义，仍然难以生起对正法的信乐。藏人有句俗话说：“老狗在屋顶，始终往下看；雄鹰纵处地，昂首眺蓝天。”惯于造恶业的人怎么劝告，他还是对善法不会有兴趣；而对正法有强烈信乐的人，纵遇万般违缘困难，也不会失去对正法的希求。在座各人当善自思维，今生得到了暇满人身，这是永善永恶的关键，此时不把握自己，后世你该怎么办呢？在《阿育王譬喻经》中有一个公案，说有一个人在过路时，看见路旁有一具尸体，上空有一位天人在给这具尸体散花。过路的人见此觉得很奇怪，就询问那位天人：“请问，你为什么给尸体散花呢？”天人告诉他：“这是我前世的身体啊！前世我依靠它孝养父母，遵守因果而广造善业，所以现在能投生天界享受妙乐。它对我恩德这么大，难道不值得散花供养吗？”但愿我们也能依此人身，对因果正法生起信乐，而勤修不懈，于后世中也能对自己的尸体充满感激赞叹！

佛说一切善，根本为信乐。

信乐本则为，恒思业因果。

本师释迦牟尼佛说，一切善法的根本就是对善法胜解信乐和希求。而产生信乐善法的根本，就是经常思维因果报应的道理。

佛在《慧海请问经》中说过：“一切善法成就之根本乃为信乐。”如果没有信乐，则从根本上失去了修善法的内在主动力，没有内在推动力，那我们不可能精进修行佛法，求证菩提。根霍仁波切在讲义中说：“信乐上等者，其修行也会上等；信乐为下等，那么他的根基再好，也必然是下等修行人。”信乐是修行佛法的根本，这一点大家应该能明白，你对某种法有信解、希求，才会去作；如果你对某法像狗对青草一样没有任何兴趣意乐，则根本不会成就这种法。

信乐对成就正法如是重要，那么我们如何才能生起信乐呢？这是很关键的问题。如果仅仅讲解信乐

佛法如何重要，讲得再多，可是有些人天生对正法生不起信乐，他虽然明白了信乐的重要性，可是仍然不会生起来，那怎么办呢？《文殊刹土庄严经》中说：

“一切诸法依意乐，意乐依于因缘生。”意乐亦需依靠种种因缘才能生起，此处意乐与信乐的意义相同。

对善法生起信乐或说意乐的根本因缘即是恒常思维因果正见，如果能对因果规律生起定解信心，则对修行佛法生起坚固的信乐。因果是世间无欺规律，我们造何业，便必定会感受何种果。有些人暂时没有对经论作过广大闻思，不能从理论上理解因果正见，但依靠世间许多因果实例，也可以生起对断恶修善的稳固信心、希求。如果你抛弃成见，以客观的态度去观察，必然会发现在每一件事物的发展中，都有它特定起因、条件等，这是世人无法否认的因果规律。拉喇曲智仁波切在《极乐愿文》的讲义中讲了一个故事，以前藏地有一个人由于某种因缘，被投入了监狱，而且戴上了沉重结实的铁镣铐。监狱中的生活，人们谁也

不想多尝试，那位入狱者自然也是想早日脱离这种环境，于是他一心意念诵莲师遣除障碍的祈请文，后来手脚上的锁镣突然全部消失了，面前出现了一个身穿白色衣袍的人，告诉他跟着出去，他有点害怕，因为光天化日之下，看守们都能看见，这样走出去岂不是送死吗？然而那位白衣人带着他大大方方地从看守面前走过，监狱里的门也一扇扇地自动开启，别人却如同目盲耳聋一样，一点也没察觉到。他的经历也有很多人知道，这些在世人看来不可思议的事情，确实实地发生在我们的身边，在诉说着无欺的因果规律，告诉世人三宝佛法不可思议的利益，如果具足基本的正信，那么外境万事万物，都是让你想起因果佛法的善知识，可以让你时刻增上对解脱正法的信乐。

痛苦不悦意，种种诸畏惧，
所求不顺遂，皆从昔罪生。

痛苦、不快乐、各种各类的恐惧，所有的欲求不

顺遂，这一切恶报都出自往昔的罪行。

要进入佛法，首先必须具备因果正见。如果对因果没有正确的理解，对正法的功德利益生不起信心与欢喜，那么对佛陀所宣说的正法生不起希求心，也就根本不可能趋入正道，更谈不上得什么果了。所以为了增上对正法的了解与信心，需要对因果正见进行反复地思维，使自心对善恶因果报应的真实法则生起坚定信心，这样才能对断恶修善生起信解希求，精进心也就会自然地增上。

我们平时劝他人应精进修法，只不过是一种无力的口头言语而已，实际上起不到很大作用，如果从根本上入手，让人明白因果不虚、轮回可怕，那么对解脱善法自然会生起希求。人们在日常中，有着种种的痛苦觉受，像生病、疲劳、受伤等等，身体上的痛苦每个人都有过感受；还有不悦意、不舒畅，这是心意上的痛苦。在《俱舍论》中，身苦与意苦是分开而言

的，实际上身语意之苦皆为心意上的感受，只是因其执著对境不同，而有这些分别。在世间有种种人与非人、猛兽、瘟疫等天灾人祸之恐惧，对后世堕三恶趣受苦之畏惧等等；还有自己所求不得，愿望不能满足之苦，如人们希求名利享受等，往往因所愿不能实现而受到折磨。以上所说的这些痛苦，其实可以包括在生老病死、怨憎会、爱别离、求不得、不欲临这八苦之中。通常人们在遭受这些痛苦时，总会往他人外境上找原因，将之归咎于别人或自己偶尔的处事不当，而实际上并不是这样，这些痛苦祸害的根源在于自己往昔所造的罪业，由于这些罪业的果报成熟，自己才会不断地感受痛苦。

“众生诸苦乐，佛说由业生”，众生所遭遇到的这一切，皆有其特定的业因。无论是身心疾病、痛苦，或显现上是外境别人伤害自己而造成的痛苦，无一不是往昔的恶业所感。因此，在感受这些恶业苦果时，

应该转为道用，立即想到业果报应的道理，增上自己对佛法的理解与信心，增上自己对断恶修善的信乐。

由行所思善，无论至何处，
福报皆现前，供以善果德。

如果实行了所信乐的善法，那么他无论到什么地方，善行的福德果报都会现前供养他以安乐。

如果一个人心地善良，始终能从内心对善法生起欢喜，能经常履行自己的善愿去利益他人，那么这种人无论到什么地方，都会享受到身心安乐。因为他的善业会如影随形，为他带来福德善果。如《格言宝藏论》中说：“智者离开自处境，至于余处更受敬。”具足善心善行功德的智者，即使他到了陌生的地方，更会受到别人恭敬，因为他时时以善法供养三宝、布施利益众生，这些善法也就会反过来以福善安乐果供养他。以前藏地的老修行人有这么一句话：“有一定

修证的修法者，不管在何处都能增上善法，得到众生的恭敬与赞叹。”性格善良、行为如法，有一定修证的修行者，无论在哪儿，都会利益他人，别人也会恭敬供养他。像我们中间一些善良的修行人，无论他到哪儿，福德善果都会现前，受到信众们的恭敬。

精进于善法，能为自己的今生后世带来福善安乐，这是客观的因果规律。佛经中说：“如是造福者，今生或来世，福报如亲友，享用诸安乐，是故为后世，应当积善德。”如果能清楚认识到行善积福可感召安乐果，对修行善法也就易于生起信心和意乐，那么我们的修行必定会成功，否则，对善法因果没有正信，如同大厦没有坚固地基，修行正法的事业必定不会稳固。

大家现在应反观，看看自己有没有这样的感受：“我现在所感受的种种快乐，都是往昔善业的果报啊！”尤其是在别人赞叹、供养我们时，如果能有这

样的感受，一方面可以熏习自己对因果的信心，避免傲慢烦恼的产生，一方面加强自己对善法的信乐。经常如去思维，就会习惯以身边的每一件事去思维、观察因果业报。

恶徒虽求乐，然至一切处，
罪报皆现前，剧苦猛摧残。

为非作歹的人，虽然想得到快乐，但是他走到任何地方，罪业的恶报都会现前，剧烈痛苦会折磨摧残他的身心。

世人的性情尽管千差万别，然而在希求安乐这点上，基本上相同。但是在追求安乐时，有一些很愚昧的众生，采用一些非法手段，比如社会上有些歹徒，为了财富而持枪抢劫、贩毒等，无恶不作。这些人开始时也许得到一些财富受用，但他们内心绝不会因积聚钱财而安乐，无论走到哪儿，恐惧不安、空虚等情

绪都会如影随形，使他们越来越痛苦。如果不改恶从善，为非作歹的恶徒像吸毒者一样，纵然想寻求快乐，最终却唯有饱受身心痛苦的摧残，因为他们的所欲与所为相背，以造恶业的方式无论如何努力，所得的只有累累苦果而已。

业果是世间无欺的规律，众生在六道中转生及感受苦乐，都是由业而招感，在此，大家应了解一些业的种类。业从感受的过程上分，有引业和满业两种。所谓的引业，就是有情转生至某处的决定业；而引生这一过程所感受苦乐的业，称为满业。众生在转生六道时，其引业、满业可有四种不同情况。一、引业善，满业善：比如转生为天人者，其引业为十善业，他在天界享受种种安乐，于同道众生中较他人的受用更为圆满，这些安乐是他往昔所为善的满业所感；二、引业恶，满业善：比如在饿鬼中，有些鬼具大力及福德，富如天神，这便是由引业恶而满业善所

感之果；三、引业善，满业恶：比如转生为人，但恒为他人役使，无有自由而痛苦不断，没有学佛的机会，有的欲界天人，虽然身为天身，却缺乏受用，一辈子非常贫穷，这些都是引业善、满业恶而招感的果报；四、引业恶、满业恶：如堕入地狱，恒时感受无量痛苦者，即是由引业、满业皆恶而招感的恶果。以上是以转生而言引业、满业的不同，其实在每一事件之中，都可以用引业、满业来分析，比如说有些人来到学院，能于心情愉悦中顺利地闻思修行，没有什么障碍和痛苦，这便是感召这个果报的引业、满业皆善之表现。而有些人能来学院，其引业虽是善业，然而他的满业不好，在学院里即便只是住一个月，也是充满痛苦。有些居士的引业恶，没有到寂静圣地修学的福报，只能住在嘈杂的城市之中，然而如果他的满业善，他在那种环境也有机缘皈依佛门，认真修法；如果他的引业、满业皆恶，也就只有住在那样恶劣环境中，无有修善法的机缘，终生充满痛苦。对于业的种

类作用差别，在《俱舍论》中讲得比较广，如定业、不定业、黑业、白业、杂业等等，如果能闻思理解这些法义，对因果规律与现象的许多疑问也就会消尽。

众生因为愚痴，昧于因果，对善法毫无信乐，虽然欲求安乐，却恒依三毒烦恼，造作种种恶业，以此而唯有恒时受苦而已。藏族民间的俗语说：“恶人无论至何处，一路总会有坎坷。”恶业深重的人，不管到何处，他所感受的总是痛苦之境，如果他对此仍是执迷不悟，只有越堕越深。我们对于这些因果多加观察思维，就一定会对因果生信心，对善法生起强烈的信乐。

因昔净善业，生居大莲藏，
 芬芳极清凉；闻食妙佛语，
 心润光泽生；光照白莲启，
 托出妙色身，喜成佛前子。

因往昔所修集的清净善业力，佛子将生在广大的莲花苞中，其中妙香芬芳、清凉无比；由于听闻通达了佛陀以妙音所宣的甘露法语，身心滋润而生出光彩；在佛光的照耀中，白色的莲苞缓缓绽放，花蕊上焕然托生出殊妙的色身，欣喜地成为佛前之法子。

大乘修行人以正知正念修持大慈大悲、六度四摄等清净善业，依这些善业功德的力量，后世即可转生到极乐世界等清净刹土。清净佛刹中，投生者一般都在清净的莲花中化生，这种投生方式与胎生有很大区别。众生在投胎出生的过程中，要受很多痛苦，如《大圆满前行引导文》中所言，在住胎时，母亲不当的冷热饮食、行动等，都会让胎儿感受到剧烈痛苦。而在清净刹土中依莲花化生，如《无量寿经》中所说，就连痛苦的名字也听不到，所触所受全是无比的芬芳妙香、清凉悦意。住在莲花苞中，饮食也不像娑婆世间那样食用有漏的食物，而是以诸佛所降的妙法

甘露为食，佛法甘露使佛子的身心得以滋润成长，焕发出美妙庄严的光辉；诸佛菩萨的智慧光芒照耀下，洁白的莲花自然开启，托生出花蕊上的佛子。转生于净刹中的佛子，因诸佛不可思议的功德愿力加持与本身功德的感召，具足种种殊妙的相好。佛子就这样生在具足圆满断证功德的如来面前，恒常闻受大乘佛法，享用佛法甘露，身心自在安宁，没有任何痛苦与烦恼。这些安乐都是佛子在往昔所造的各种善业所感，只要有殊胜善法功德，修行人皆可得到这种无比清凉的大安乐。

我们作为修行人，应该对这些安乐都会有向往希求，然而仅仅是向往也不行，要想得到这些安乐，必须靠自己对善法生起信乐，通过精进的修持忏罪、积聚资粮，并对往生净土发殊胜坚定的愿。如果自己听到净土的功德安乐后，能生起信乐，精勤修持善法，那一定会如愿以偿，如《楞严经》中说：“若众生

心，忆佛念佛，现前当来，必定见佛。”麦彭仁波切在《净土教言》总说往生净土的四种因，其中也特别强调了希求心，如果对往生净土有希求，那就具足了往生的最基本条件。然而要生起希求心，首先必须通过种种因缘，对因果、对净土的功德生起信心。虽然凡夫无法现量见到净土的境界，然而通过佛菩萨的教言与往昔高僧大德们的真实经历，我们也可对之生起坚定信心。例如藏地的索朗则模大师、乔美仁波切，他们不舍肉身而飞往净土，甚至还可以带上家中的牦牛和狗一起往生，汉地净宗初祖慧远大师，生前曾三次现见极乐世界，他的传记中对此有详细记载。大家经常去翻阅这些高僧大德们的传记，祈请上师三宝加持，就一定能生起信心。

因昔众恶业，阎魔诸狱卒，
剥皮令受苦；热火熔钢液，
淋灌无肤体；炙燃剑矛刺，
身肉尽碎裂，纷堕烧铁地。

因往昔造作众多恶业而堕落地狱的人，阎魔狱卒会先用剥皮的酷刑使他受到痛苦；然后又用热火熔化的铁水，淋在他们无皮遮护的身体上；再以燃烧的剑矛刺砍，使他们身肉碎裂，纷纷掉落在烧铁地上。

众生如果在生前造作各种严重罪业，不管是佛制罪还是自性罪，这些贪嗔痴罪业，其果报总有一天会现前，如同《百业经》中所言：众生的业不会成熟于外境地水火风，只会成熟于各自的五蕴。上品的恶业成熟时，众生即会现前堕入地狱受苦的恶果，在地狱中，堕狱者面前会显现很多面目狰狞、身形恐怖的阎罗狱卒，这些狱卒手持各种刑具兵器，将堕狱者的皮肤一块块剥刮，使他们感受到惨烈的痛苦。然而这只是痛苦的开端而已，在此之后，狱卒们会将熔化的铁汁不断地浇在堕狱者血肉模糊的身体上，或灌注在他们的口中，使其身体从里到外，为炽热的铁汁烧成焦炭一样。地狱众生的身体刚被摧毁，马上又会恢复，

身体恢复并不意味着痛苦停止，而是往昔的恶业所感，让他重新受如是的痛苦。在地狱中，狱卒们还会使用各种燃火炽热的刀剑、枪矛等兵器，穿刺、劈割地狱众生的身体，使他们血肉横飞，身肉碎块一片片落在烧铁地上，而每一片肉骨，仍具足各自的苦感，忍受着烧铁地的煎熬。身体完全被摧毁后，一刹那又会复原，重新受同样的痛苦。堕狱者于亿万年的漫长岁月中，将不断地感受这些难以想象的剧苦，他们虽然时时刻刻都想死去，然而业感未尽之前，这些痛苦不会有片刻停息。

根索曲扎仁波切在讲义中说众生如诽谤佛法、造五无间罪，死后一定会堕入这样的地狱中受苦。堕狱的业因主要是以嗔害心而造恶业，或造了上品严重的贪嗔痴恶业，这些罪业造下后，如果不忏除，必定会感受地狱中的痛苦。这是世间的自然规律，如同喝烈性毒药者，必然会毒发身亡；种下青稞种子，只会长

青稞，而不会长稻谷；谁造了严重恶业，则必然堕地狱。龙树菩萨说：“恶业生痛苦，如是往恶趣。”造恶业只会带来痛苦，带来转生恶趣的苦果，这是针对每一个众生都会无欺存在的因果规律，每一个造恶业者都不会有侥幸逃脱恶报的可能性。

对末法时代的众生来说，忽视因果的现象十分严重。有些人往往用口头上的空性言词来轻视因果：“啊，一切都是空性的，哪儿有什么痛苦、安乐呢？”在胜义中固然是空性的，然而那是超离意境的圣者境界，对凡夫修行人来说，不管你谈得如何高妙，仍逃不脱因果规律。口头上谈一切都是无实如幻，然而面对吃饭、穿衣、苦乐感受等等，你能否做到平等无执呢？如果尚未达到“终日吃饭，不曾咬一粒米；终日穿衣，不曾着一缕纱”的心中无所得之境，你的一切行为不可能超脱因果的系缚。莲花生大士说“是故见比虚空高，取舍因果较粉细”，修行

人当努力取舍因果，要不然给自己造下恶果之因，如《月灯经》中所言：“自作自受，他作不受。”到恶境现前时，苦受不会有他人来代替。如果在因果业报这方面反复地听闻思维，内心对恶业招恶果生起定解，自己在日常中的一言一行，每一个心念也就自然会远离恶业，对忏除宿业的善法生起猛励精进。

子二（说慢助缘）分二：丑一、总说；丑二、分说。

丑一（总说）：

故心应信乐，恭敬修善法。

轨以金刚幢，行善修自信。

所以我不但应当信乐善法，还应当恭恭敬敬地修习善法，并按《金刚幢经》中所说的要领，勤行善法并修习自信心。

综上所述，我们在今生所受的一切痛苦源于各自所造的罪业。如果以善心修持善法，则今生恒得安乐善报，如果造恶业则一生中无论到哪儿都会罪报现前，饱受剧苦摧残；对后世来说，修集清净善法的功德，能使自己转生到清净佛刹，成为佛前的法子，而造众多恶业者，定将堕入地狱承受亿万年的烧杀剧苦。如是去经常思维，自己对因果业报将生起坚固信心，对断恶修善法的信乐也就自然地增上。有了强烈的信乐，修行证悟大悲智慧菩提心，就有了牢靠的基础。

有了信乐、希求心后，即应随之趋入对善法的修习，趋入修行之时，应当以恭敬心去对待善法。《宝积经》中有许多这方面的教言，其中在阐述增长智慧的四根本因时，第一个便是要求修持者恭敬佛法和上师，有了恭敬、谨慎的态度，修持者方可得到上师三宝的加持，顺利地生起修法功德。当然，就上师和佛

法本身来说，对恭敬不恭敬不会有任何分别执著，而针对修持者本人，自己要顺利地趋入修法、积累资粮，恭敬心必不可少。大家可以翻阅印度、汉、藏各地成就者的传记，他们对上师三宝是如何恭敬，方得到证悟，又是怎样强调过恭敬心的重要性。如印光大师说：“欲得佛法实益，须向恭敬中求，有一分恭敬，则消一分罪业，增一分福慧。”藏地古德也云：“谁有恭敬心，此人得法益。”如果没有恭敬心，修行人在自相续中生起功德，那就会如同在干旱坚硬的土地上种庄稼一样，绝无收获可言。阿底峡尊者在西藏弘法时，有一名弟子直呼尊者的名讳而要求加持，尊者当时回答说：“坏弟子，你恭敬一点吧！”修行者如果对上师、对佛法不具足身口意的恭敬，而是随意轻率，则是坏修行人，绝无得到加持生起功德的可能。因此，大家细察自相续，要在内心深处生起对上师三宝的恭敬之心，生起对修持善法的恭敬谨慎心，这样才会铺平通向修行成功的大道。

自心有了信乐、希求与恭敬的基础，便可顺利地进入对善法的修习。在修习中，应按《金刚幢经》所述，先修对善法的自信——或说“我慢”，这是圆满善法必要的坚毅力。此处说的“我慢”，指对自己充满自信，充分相信自己能圆满完成善法，以此而坚毅勇猛，不为修法中的任何困难所阻，无论修行任何善法，这是必需的一种心态。这种“我慢”不是五根本烦恼所摄的那种傲慢心，而是智慧所摄的一种信心和坚毅力，它相当于密乘中所说的“佛慢”。在密乘中修生起圆满次第时，行者必须时刻牢记“我就是本尊佛”，时刻以自己是功德圆满的本尊之智慧心态去看待自己，使自心充满自信、坚毅等，这就是“佛慢”，大乘显宗中的“我慢”，实际上也有类似的作用，也是修法中必不可少的方便助缘。

这种“我慢”，在《金刚幢经》中讲得比较细致，毗卢遮那如来有十大以金刚为名的弟子，金刚幢

是其中的一尊。在《金刚幢经》中说：“如日天子出现世间，独一无二，所历境界而无退转。于生盲者不生厌患，于罗睺阿修罗王不生厌患……菩萨摩訶萨出现世间亦复如是……心不动乱，亦不拣择，无有惊畏，发坚勇心不生退转，决定代彼受诸苦恼。”其意是菩萨在修持饶益众生时，当如太阳一样去普照一切，纵然有众生业障深重，不知恩德，反而以怨相报，菩萨仍不会失信心，而仍坚毅勇猛地愿承担一切众生的痛苦，以自己的一切善根回向众生，将度脱一切众生视为己任。我们如果也有这种坚毅无畏的“我慢心”，菩提道上的一切障碍都无法阻挡，如同太阳一样，任何乌云罗睺也无法使其失去照耀万物的光辉。

首当量己力，自忖应为否？

不宜暂莫为，为已勿稍退。

修行时首先应评估自己的能力，依自力而决定应

行或不应行持某法。如果因缘不具，则应暂时搁置，如果开始实行了，就不要放弃退缩。

在修持某种善法前，必须先观察思维，充分认识这件善法的成功，需要什么样的条件。各方面详细周密地考虑，然后衡量自己是否具足完成这件善法的能力，自己的智慧、时间、精力等等，各方面都应加以细察。如果自己在各方面具足条件，那就可以进入行持，如果觉得自己的能力不能胜任，那就应知难而退，暂时退避为佳。藏族人有一句格言：“大象所负之重担，毛驴力弱不堪任；智者所成大事业，余人当量己力行。”如果不量力而行，即会如毛驴驮大象所负之重物一样，只会落个惨败的下场。我们在修行中，对此应高度注意，自己的能力确实无法胜任某件善法，而去贸然行事，将会受到很多甚至是致命的违缘。所以，当观察到自己的能力等因缘不具足时，应该头脑清醒地将这件事搁置一旁，不要去强求。如果

自己考虑妥当，已经开始行持某善法，那就不要再犹豫退缩，而应“知则行，行必果”，一鼓作气全力以赴地去完成。萨迦班智达说过：“必定发生之事前，对此研究则分清，智者愚者之差别，事后观察即愚者。”如果事情已开始了，才去观察自己能否胜任，这便是愚者的做法。

比如我们要闻思修行某部论，在尚未开始时，应当详细观察考虑：自己有没有时间，会不会中间退怯等。考虑妥当之后，如果决定参加，那么时间再长、难度再大，你也应听受圆满。有些人在这方面很差，做事时缺乏智慧和自信，在听一部法开始时，没有什么考虑观察，而到了中途，便轻率地中断了传承，去干别的事情，这种做法将会给今生后世带来极大的过患。

退则于来生，串习增罪苦，
他业及彼果，卑劣复不成。

否则来世也会惯于半途而废，以此而违背誓言，增上罪恶苦果；从事其他的事情时，其善业与果也会很微劣；而且自己最终会一事无成。

在修持某件善法时，如果在中间就放弃，于今生当然也就带来了失败的痛苦，然而这只是暂时的小苦果，更多更大的痛苦果报会出现在来世。这种恶业会在来世招感它的同行等流果，使自己惯于自食其言，违背誓言，做事不能圆满，带来更为严重的过患。根索曲扎仁波切在此将这些过患总结为五条：一、中途废弃善行的恶业，会在后世继续串习，使罪业力越来越大；二、以串习恶业之力，使自己的善业功德减弱而罪业感召的痛苦将增加；三、自己因恶习阻碍，会变得越来越堕落，即使去修善业，也只是微劣的善业；四、因舍善恶习的阻碍，自己修善所得的结果也很卑劣；五、自己最终不能圆满成功任何善法。

没有自信坚毅的力量，而在修行时半途而废，

必然会引生这五种过患，从根本上摧毁自己的解脱事业。法王如意宝在此特别强调过，中断听闻佛法传承的罪过极大，而且在生生世世中很难清净，希望大家对此清醒认识。我们在修行过程中，障碍苦难总会有一些，但此时千万不能轻易放弃。龙树菩萨曾说过：

“当知心如于水面，土石之上绘图画，其中具惑如初者，诸求胜法如末者。”喜爱正法的修行人，其性格应如硬石上刻字一样稳固不移；性格如同水土上绘画一样容易被外缘所动者，则时时会为烦恼所苦。性格稳重是修行者的人格基础，一个人性格稳重则能坚毅地面对困难，则在任何情况下也会有较大的成功希望，反之则会如藏族的民谚：“性情越易波动者，事业成功率越低。”

丑二（分说）分三：寅一、业慢；寅二、力慢；寅三、惑慢。

寅一（业慢）：

于善断惑力，应生自信心。

吾应独自为，此是志业慢。

在修习善业、断除烦恼和能力三方面，我应该生起自信心，心想我应独自去承担修习一切善法，这就是修学菩萨度生事业的自信心。

慢助缘分三种：业慢，力慢，惑慢。“业慢”是指对荷担如来家业，弘法利生的善业充满自信；“力慢”指在行持善法时，对自己摧灭烦恼、成就一切善法的能力充满信心；“惑慢”指对自己能忍耐烦恼的伤害，住于安忍不失智慧的信心。三种自信本体上没有区别，但在反体上不同，业慢是对自己所从事的最胜善业之信心，惑慢是对自己能不为烦恼所败的信心，力慢是对修习能力上的信心。颂词前两句，所说的便是这三种分类。

业慢从具体而言，指自己行持善法的意志誓愿极

为牢固有力，如中流砥柱一般。有了这种坚定于善法的意志，即可不依赖其他助缘，如同须弥山王不依靠其他山一样，无论有没有别人的帮助、鼓励，自己都能独自承担责任，能主动地努力精进。大乘菩萨对自己所从事的事业，有极大的信心，如同太阳独自遨游虚空，不依任何伴侣，一切逆境违缘也无法阻挡，这种超越一切的坚定胜信即为业慢。

世人随惑转，不能办自利，
众生不如我，故我当尽力。

世人都被无明烦恼控制着，无有自主，连自利也不能成办。既然众生都不能像我这样有自主力，所以我应当努力成办自他一切利益。

修学大乘菩提道，必须要有勇猛的发心，敢于荷担如来家业，承担一切众生解脱利益的大事业，没有这样的浩然气概，修行不会有成功的可能性。

轮回众生为贪嗔痴无尽烦恼所缚，无有自主向上的力量，他们就连自利事业也无法成办，虽然每一个众生都有一些暂时的安乐愿望，但因无明惑业的蒙蔽、困缚，自己无力实现。我们看看世界上的众生，整天为自己的生活利益而奔波，但到头来他们只有一无所获而已。世人的一生中，失意挫折总是多于顺遂；而且那些不知因果取舍的有情，一生中唯有为后世积攒苦因，在恶业中虚耗时光。我们要成办究竟的二利事业，如果寄希望于他们，希望他们帮助自己去成办，这是根本行不通的。大乘修行人对此应该要有清醒的认识，在轮回大海中，众生皆为烦恼所转，无任何自主自在，无法获得解脱安乐，而我们自己立下了菩提誓言，进入了大乘道的修习，这是无始劫修习善法积累资粮才得到的机会，此时应全力以赴，独自努力修习一切学处，而不要依赖其他众生。解脱要靠自己的奋斗，靠自己精进奉行圣者的教导才能得到，修行人具备这样的信心，方能真正修习菩提。

华智仁波切在《初中末教言》中说：“世人多欺诈，没有一个人好人，所说的话都是假话，没有真实的语言，没有一个可依靠的。所以我们应该在寂静处独自修行。”有了独自承担修行大业的信心，则自心不会为外境所动摇，于任何情况下，自己都能够不动摇地履行善法，遣除罪障，积累福慧资粮。《慧海请问经》中说：“日轮不依任何帮助，但它可以照亮一切世界；雪山狮子也不依其他助缘，但声音也可传遍山川；毒蛇安住于寂静之处，不依任何人，但它也可自给自足地生活；同样，菩萨行持善法时，不依外境助缘，只依自力，独立自主，修持善法，度化众生。”修行人必须依靠这种内在的信心，如果没有这种内在的自觉主动，则在佛陀身边也没办法趋入圣道，佛陀也说过：“我为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”

有些人在修行时，依赖思想很严重，看到别人不修行，自己马上也去放逸，别人不发心，自己也就

跟着退缩。这种人如同水上浮萍一样，只能随波逐流，浑浑噩噩，根本不可能成办什么大事业。世人都是随顺烦恼而行事，修行人应反其道断烦恼随理智而行事，行事的基本出发点完全不一样，所以修行人不能去依赖世人。藏族人的谚语说：“野牛它物不合群，出家在家不同道。”野牛是大自然中剽悍而自在的动物，它们平时根本不会与其它动物一起吃草行走活动；而出家人是人中奇葩，他们与在家人所走的道也是不同的。作为修行人，要有“纵此大地满恶人，然自当持高尚行”的自信心和意志，否则超越世俗的修行极难稳固，这一点，希望每一个真正想解脱者牢记。

他尚勤俗务，我怎悠闲住？

亦莫因慢修，无慢最为宜。

一般世人尚且勤于世俗事务，发了菩提心的我怎能悠闲度日而不精勤修行呢？但是也不要因为傲慢好

胜而修善，修学善法时最好不要间杂丝毫傲慢烦恼。

世间的人们，为了那些卑劣的世间法，为了眼前那些活命养家的蝇头小利，尚且不畏风雨饥寒等艰难，日夜勤劳地工作。我们现今在诸佛上师的教导下，已深明大义，为了求得自他一切众生的究竟成佛大利益，那怎么还能悠闲放逸，不去为达到目标而精进修行呢？或说众生正在为种种微劣的事业而羁绊、困劳，作为发了菩提心的修行人，又怎能袖手旁观呢？

堪布根霍仁波切在讲义中说：世间人们为了世俗事务，也需勤奋努力，作为大乘菩萨，怎么不需要像奴仆一样为众生勤奋做事呢？以前仲敦巴尊者看见别人在搬木柴时，马上会过去帮忙；帕当巴桑吉大师在印度看见一些阿兹绕（种性低下的人）干重活时，也经常去帮忙。他们这些高僧大德没有任何傲慢，把帮助众生当成自己应尽的义务，那大乘菩提道的后学者，

怎么能置众生的困苦辛勤而不顾呢？我们理应精勤努力，帮助众生成办暂时与究竟的安乐事业。

在修菩萨行的过程中，应以承担一切的自信心去成办自他二利事业，这是一种“欲成大事，舍我其谁”的超然气概，但在此应切实地注意，这种自信坚毅心千万不可让它变成一种傲慢烦恼。坚信自己能承担一切，超胜一切的自信心，是一种由胜解而生的力量，是成就善法中必需的内在坚毅力，它是智慧所摄的法；而傲慢心是无明烦恼的一种，它由无知而生起，是一种自以为是、自高自大的颠倒贪执，它着重于贪执自我，而非坚信自己能够成办一切善法的胜信智慧，所以二者应当仔细区分。在前面我们也将自信称为“我慢”，但这是“智慧慢”，与烦恼慢有着本体上的区别。如果内心有烦恼慢，有争强好胜的发心，则无论修何种法门，都不是善业，而且你越努力，积累的罪业越大。因此，仔细辨别并舍弃这种烦

恼，也是在修自信时必须注意之处。佛在《大乘庄严宝王经》中告诉文殊菩萨：“大海住于低处，但十方之江河无不汇入大海；如是菩萨无有我慢，则能易于现前一切如来之法。”像大海处于低位却能容纳百川一样，菩萨以谦逊恭谨的态度修习六度万行，则能迅速积聚如海的福德智慧资粮，现前如来的断证功德而饶益无尽众生。

寅二（力慢）：

力慢，是对修行能力的信心，也是一种心力，而非其他形式的力量。行善断恶，要求修行者具备一定的力量，否则无法成就任何一件善法，而这种力量主要来自内心的力慢。在大乘道中，许多法门要求行者有较大的心力，要不然一点小违缘，便会中断行者的修行，如果有坚强的力慢，则任何障碍违缘也无法动摇修行。

乌鸦遇死蛇，勇行如大鹏，
信心若怯懦，反遭小过损。

当乌鸦遇到死蛇时，它会勇猛如同大鹏一样发起攻击；同样，如果对抗烦恼的信心力量太脆弱，那么轻微的烦恼罪行都会带来严重的侵害。

此处是以比喻来说明修行过程中需要坚强的力量。乌鸦本来是一种没有多大胆量的鸟，它平时在毒蛇等那些厉害的动物前非常胆怯，根本不敢接近。但是看见死蛇时，它就会神气十足，口中发出“哇啊，哇啊！”怪叫，鼓动双翅猛扑过去，对着死蛇的尸体一阵乱啄，使蛇尸四分五裂，成为它的口中美餐。这时它的表现就如大鹏鸟见到龙一样，勇猛有力，不可抵挡。乌鸦其实并无多大力量，无法与毒蛇的力量相抗衡，然而蛇要是死了，毫无力量，它便会肆无忌惮地残食蛇身；同样，在修法过程中，烦恼就如同欺弱怕硬的乌鸦，专门残害软弱无力的修行者。烦恼本身

虽没有任何可怕之处，也没有什么实实在在害人的力量，然而修行人软弱无力如同死蛇时，它便会肆意践踏、摧残，将修行者的功德身命掠食一空。修行人的正知正念、信心、能力消失时，外面的违缘再小，自己也没有办法去对治，这时那些软弱无力如同乌鸦一样的小烦恼违缘，也会如同大鹏金翅鸟对龙一样有着致命的力量。这点我们在平时的修行中，可以很清楚地体验到。自己心情轻松，信心十足时，那再大的违缘障碍，也不会使自己退失精进；而信心力量不足时，自己怯懦软弱，那么周围都是致命违缘，比如说性格软弱者，看到脚下泥泞的道路时，马上会觉得心里都要崩溃，无法迈步到达目的地。所以，从这个角度来说，外境对自己并没有什么阻碍、损害，而真正障碍自己的是内心怯懦，是自己对自己的能力没有信心。上师如意宝也如是说过：“不具足正知正念力，而且非常脆弱的人，经常觉得外面有强大的违缘。有些男众或女众，自己无有正知正念的生命，如死蛇一

样，即使遇到的违缘只是弱小者，也无法对治，而使自己的戒律受到损害。”

怯懦舍精进，岂能除福贫？

自信复力行，障大也无碍。

如果怯懦无力而舍弃精进，那么我怎能解除福德的贫乏呢？倘若生起坚强的自信心，并努力修行，那么障缘再大也不会击倒我。

修行人如果懦弱胆怯，在做任何一件事时都会觉得自己不能胜任，以此而不能精进努力，陷入萎靡不振的状态，导致任何善法都无法圆满成就。现代世间很多心理学家对此也有一些认识，人们在办事时，关键要靠内心的精神力量，如果内心缺乏自信力，那么任何目标都很难有成功的希望。比如说我们身体稍有不适时，如果怯弱，觉得自己不能再撑下去，那即使只是患了小感冒，也会趴在床上起不来，甚至连吃饭

也成困难。如果自己一直陷入这种怯懦软弱的状态，也就没办法成就断恶修善、积累资粮的修行事业。作为凡夫，自己福德智慧本来就浅薄，如果不能精进修善，就会一直陷于福慧贫穷的状态。尤其是末法时代，众生福薄障深，如果不以大信心、大坚毅精进修善，轮回中困乏的痛苦则永无尽期。

因而每一个想得到解脱安乐的人，应该生起殊胜信心，坚毅地修持善法，以正知正念、不放逸、大慈大悲、菩提心等殊胜的善法去行持，如果能具足不移的信心，前进路上的障碍也就不会对自己构成损害。以前大德高僧们的修行经历，充分反映了这点，虽然外境上的违缘重重，然而在他们的坚定信心、智慧前，一切障碍都阻挡不住菩提道上前进的步伐。《大密方便经》中比喻说：“修成密咒之人，纵遇五种困缚，也无有丝毫损害；同样，具足善巧方便与大悲空性藏之菩萨，障碍再大也于道心无害。”我们修行成

功与否，主要看自心的力量，而不在乎外境如何，大家回忆一下前段时间学院遇到了违缘时，有些人怯弱胆小，马上被吓跑了，自己的闻思修行全部中断；而稍坚强一点的人，今天仍在这儿好好地闻思修行，在不断地增长功德。还有些人怕冷，缺乏过冬的燃料或因身体稍有病痛，马上就忙着要离开这儿，这也是不具足力慢的原因而导致。一个修行人如果不能加强自己的信心力量，为一时的小违缘所挫败，他的解脱成就不会自然从天上掉下来；而对那些坚强的修行人来说，这些障碍对自己根本不会有多大影响。

故心应坚定，奋灭诸罪堕，
我若负罪堕，何能超三界？

所以我应该坚信自己能战胜所有的罪恶，如果我一再为罪恶所败，却想超越三界，那岂不是笑话吗？

如果内心坚强起来，即使是一般的凡夫，对外

境的感受也会有很大改变，那些原先觉得无法逾越的困难，无法战胜的烦恼，随着内心自信力的增强，而变得容易克服。因此，修行人要战胜烦恼，消灭罪堕，必须先从内心发起坚定力慢，发起勇猛无畏的精进，《华严经》中说：“若欲求除灭，无量诸过恶，应当一切时，勇猛大精进。”自心有必胜一切烦恼罪过的勇猛信心，则能不退失精进修持，迅速战胜消灭一切烦恼罪过。麦彭仁波切说：“魔王波旬每天都在朝众生放射贪嗔等五种毒箭。”如果我们的内心脆弱不堪，没有披上坚固自信的盔甲，那就毫无战胜烦恼魔王的希望，而长久地为魔王所制，陷于三界之中无法出离。虽然经常发愿“烦恼无尽誓愿断，佛道无上誓愿成”等，而在实际行动中，却因缺乏自信力，常为一些小小的烦恼罪恶所挫败，这样的修行，想超离三界，也只是自己闭着眼说笑话而已！

大家应当深思：现在自己依止了殊胜的善知识，

听受了许多法要，如果还不能制服烦恼，那又有什么指望证得超越三界的解脱果呢？我们应当以这些窍诀把自己武装起来，发起勇猛无畏战胜一切的大信心，精进修行，不捣毁魔王波旬的老窝，誓不罢休！如果能恒时如此，励力而行，三界烦恼牢笼定能指日可出。

吾当胜一切，不使惑胜我。

吾乃佛狮子，应持此自信。

我应当战胜一切烦恼罪恶，而不让任何烦恼击败。我是三界狮王本师释迦牟尼佛之子，应该坚持这种战胜一切的信心。

作为修行人，最主要的任务就是战胜烦恼，降伏烦恼。本师释迦牟尼佛给众生宣说了八万四千法门，其目的就是让众生依教奉行，去降伏以贪嗔痴为主的八万四千烦恼。在这八万四千种法门中，包括对治贪

烦恼的二万一千种律藏，对治嗔烦恼的二万一千种经藏，对治痴烦恼的二万一千种论藏，以及平等对治一切烦恼的二万一千种密法。这些法门，都是让修行人循之实践修持，以善巧方便力去战胜烦恼，不受烦恼羁缚的法宝。因而作为已皈依三宝，对佛法经论作过闻思的佛弟子，有如此殊胜广大的正法武器为依靠，自己理当发起战胜一切烦恼的信心。

本师释迦牟尼佛是三界大狮王，威力无与伦比，而我们都是狮王的儿子，都是威力无比的狮子族类，以此也应充满降伏一切的信心。大家知道，狮子是兽中之王，其它一切野兽在其威势之下无有不低头屈服的，即使是小狮子，虽然它幼小，但也具足狮子种族的威严，其余的野兽也无不臣服于它。同样，人天导师佛陀具足无比的功德威力，如同狮王一般，威慑着三界所有的有情，而发过菩提心进入大乘法门的修行人，也就成为了佛陀之子，这一点在本论第三品中已

有过阐述。大家既然作为佛子，当明白佛陀父亲的身份，佛陀是战胜了一切烦恼魔军的大雄，是威震三界的大金刚王，作为这样无比尊严的世尊之子，我们也应具足不畏一切、战胜一切的自信，相信自己一定能像世尊那样去降伏所有的烦恼。自己对此应生起自豪、自信，时刻牢记自己是最尊贵最威严家族的成员，以此无比的力慢，一定能对治、消灭一切烦恼罪恶。

有许多修行人似乎对此毫无认识，有的人甚至认为自己什么都不行，以此而怯懦无力，不敢面对现实去克服烦恼。这实是毫无道理的懦弱！在世间，如果一个人的父亲是英雄，他却软弱无能，别人都会嘲笑：他不配做英雄父亲的儿子。同样，一个修行人如果怯懦无力，那他怎么算得上是大雄如来之子呢？俗话说：“檀香树长芭蕉枝，如是父子实不称。”尊贵的檀香树根，如果长出毫无用处的芭蕉树枝，这是多

么不相称啊；佛陀荡平降伏了八万四千魔军，而作为佛子的修行人，如果时常为烦恼所击败，所捆绑，那实在是羞愧之极！因而不甘受此奇耻大辱的修行人，理当认清自己的身份，以勇猛的气概去循佛陀先辈的足迹，战胜一切烦恼！

以慢而堕落，此惑非胜慢，
胜慢不随惑，此慢制惑慢。

导致堕落的慢心是烦恼，而非此处的胜慢，胜慢不属于烦恼所摄，而是制伏傲慢烦恼的殊胜自信心。

修行人应知道自己是高于一切的种族之子，应坚信自己有超胜一切的力量，对此有些人可能有疑问：这样岂不是一种傲慢心吗？以傲慢心去行事，所为的肯定是恶业，只会导致堕落轮回，那么在此为什么还要提倡这种慢心呢？作者回答说：使人堕落的慢心，是烦恼所摄的傲慢，而此处的发心是胜慢，非烦恼所

摄，二者表面上相似，而在本质上完全不同。

摧毁众生善根的慢心属于傲慢烦恼，它共分为七种，都是以执我之萨迦耶见为根，而蔑视他人，认为自己超胜他人，这种恶劣的分别念，能毁坏众生的善根，是五大根本烦恼之一。此处所言的力慢，不是烦恼所摄的慢心，而是一种胜慢——超胜烦恼的“慢心”，是一种发自智慧的力量。傲慢烦恼之根源是萨迦耶见，即贪执我和我所的邪见，它是无明的产物，凡夫颠倒执著有“我”，以“我”为中心而生起骄傲自大的邪念，认为“我如何了不起”，以此而覆蔽自己，障碍善法，这种傲慢应立即舍弃，否则就会为它制，无法解脱轮回。而此处所说的胜慢刚好与傲慢相反，它是由殊胜定解而生的信心，是摧毁萨迦耶见的智慧力量，虽然它也是一种认为自己超胜一切的心念，但它的基础是随顺于菩提的智慧，是随顺于“无我”的正见。这样的胜慢，不但不属于烦恼，反而是

消灭烦恼的力量，修行人发起这种胜慢后，最终可以铲除包括傲慢在内的一切烦恼。所以我们对傲慢烦恼与胜慢之区别要清晰地认识，而作如法的取舍，防止自己的修行误入歧途。

因慢生傲者，将赴恶趣道，
人间欢宴失，为仆食人残。
蠢丑体虚弱，轻蔑处处逢。

从我慢烦恼而生出骄傲心的人，将会由此而造罪堕向恶趣。即使得到人身也会失去人间的种种欢乐，成为食人残余的仆役；而且会生而愚笨、丑陋、身体虚弱无力，到任何地方都将受人轻视。

修行人如果生起殊胜的自信心，即能有力地对治懈怠，使自己勇于修习，迅速取证究竟解脱的大安乐果位。但是，如果不能详细辨别，如法取舍，而误入烦恼慢的圈套，那就会引生非常痛苦的果报。心相续

中有了烦恼我慢的染污，自己就变成了毒器，即使装甘露，也变成了毒药；而且以贡高我慢的遮障，见不到别人的功德，也见不到自己的过失，以此而无法对上师三宝生起恭敬净信，也不会努力断己过，学习他人的善法长处等等，这就等于是让傲慢烦恼的石块，将自己的功德之源泉全给堵死了，而烦恼罪恶之流也就会乘虚而侵入自相续，导致后世无尽的恶趣剧苦。傲慢烦恼是一种比较难以察觉的烦恼，如果它有一个大脑袋大鼻子，也许人们都可以把它认出来，将它从自相续驱逐出境，但它却非常狡猾，经常躲在一些似是而非的功德荣誉光影之中，制造种种难以觉察到的过患。因此，稍有一些学问、地位、闻思功德的人，必须借用圣者言教、智慧的火眼金睛，照一照内心深处，才易于勘破傲慢烦恼怨敌的丑恶面目。要不然，有一些人总认为自己才华高、学识广，根基也是可以顿悟成佛的上上根，天天坐在经堂中想：“某某经论不是很究竟，其意义也容易理解；法师讲得不是那么

妥当，某某道友讲得更差，都不如我的水平高……”

这样胡思乱想，对佛法、对善知识一点信心也生不起来，最后慢心越来越厉害时，造的罪也就越来越大，导致后世堕入恶趣受无量的痛苦。而且这种人即使在后世得到人身，他的福报也会极为浅薄，根本不会有什么人间的欢乐，成天非常痛苦。就像上师如意宝昨天所讲的那样：“我们道友之中各自的苦乐差异很大，有些人无论在什么时候，心中总是充满着欢乐，与所有的人都能和睦相处；但有些人今天很苦恼，明天也苦恼，恒时处于烦恼痛苦的折磨之中，这就是往昔傲慢自大而带来的恶果。”

傲慢的人总觉得自己高于他人，以此而招感在后世堕落为奴仆等身份低贱者，生活无法自立的恶果。世间奴仆的生活非常悲惨，这一点你们也许不太清楚，奴仆的生活完全受人支配指使，自己毫无自在，他们的吃穿等都得受管制。上次我去新加坡时，参观

了一个专门培训女仆的地方，那里招收了许多印度的女孩，教导如何服侍别人之类的规范知识。我到那里时，她们的老师一声令下，她们便全部跑来，然后那位老师又让她们全部跪下，那时我心里想，她们因前世的傲慢业力，导致今生过这样可怜的生活……于是给她们念了释迦牟尼佛的名号与三皈依。大家都要想一想，自己在今生虽然有自在自主的生活，但是如果不制服傲慢烦恼，后世变成食人残余的奴仆，那时是否会觉得有些懊悔呢？

以傲慢烦恼罪业，人们会感受愚笨无智、相貌丑陋、身体虚弱无力的果报，而且经常会遭受别人的损害，无论到何处，人们都会蔑视他。如佛经中说：“以慢增上故，愚痴堕恶趣，无暇卑劣种，盲丑脆弱众。”傲慢的人其实都是愚痴者，而且越愚痴无知，就会越易于产生傲慢烦恼，以此而导致善根毁坏，恶业增加，不停地在恶趣中轮转。即使得到人身，也是

转生于无有正法光明之处，身为卑劣下贱种性或目盲貌丑、身体心志脆弱无力。《宝鬘论》中也说：“骄傲致种贱。”这些教证都说明了骄傲烦恼所引生的恶果。

根霍仁波切在注疏中说：“傲慢者的等流果，会让他愚笨如老猪，丑陋如青蛙，体质虚弱多病痛，受人轻蔑如老狗。”我们如果现在对自己世出世间的学问智慧功德等经常生起傲慢，看不起别人，那么以后一定受到相应的果报，变得愚笨无知，不能分辨好坏善恶。而在实际上，我们现在的学问智慧世出世间的功德非常微小，没有什么可以骄傲之处，大家看看经论，大资粮道、加行道的菩萨有多大的功德，这些功德自己尚是遥不可及，那自己又为何骄矜自满呢？再从世间方面去看：财富、地位、名誉、相貌等等，这一切都是有漏法，而且很快就有可能失去，即使自己拥有这些，也毫无可依恃骄傲之处。更何况从大范

围来看，就算你是人世间最富有的人，也许还比不上一条龙王；你是人中力气最大的人，也比不上一条猛兽；你是人中长相庄严无比者，也许还比不上某些大力鬼女，这些方面根本没有什么可骄傲的。如果在相貌、身体、力量、地位等等这些方面经常骄满自得，蔑视他人，后世也就无可避免地要招感恶果，使相貌丑陋、体弱多病，走到哪儿别人都会轻视你，讥笑你为“废物”等等，这是必然的因果规律。

作为修学大乘佛法的人，应平等地恭敬对待一切众生，自己要恒时住于低位，毫无骄慢地为他人服务，不管对方是何种身份，都应如是去恭敬。而不能对有权威者是一种态度，对一般人又是另一种态度，这种不公平的心态，必须断除，要不然，自己极容易生起傲慢烦恼而造恶业。大家在这方面要经常省察自己的心态行为，特别是为常住发心担任一些执事的道友，更需要经常作这样的观察，尽力断除傲慢，不让

它染污自己的相续与善行。

傲慢苦行者，倘入自信数，
堪怜宁过此？

因傲慢烦恼而不得不忍受种种苦害者，如果有人将这种发心也当作自信，哪还有比这更可怜的愚者呢？

如果以傲慢烦恼而修持种种善法，那就不得不忍受种种烦恼苦受，这种发心不能算是真正的自信心，这种行为也不是能粉碎一切烦恼怨敌的精进行为。如果有人愚昧无知，将这种傲慢当成了胜慢；将这种无尽痛苦之因与一切福乐之因相提并论，按他这种观点，则在世间应找不到上面所说的那些可怜人了。世人愚痴无知，经常毫无道理地生起贡高我慢，以此傲慢烦恼恶业，于恶趣中不停地轮回往返，受尽了痛苦煎熬，所以再没有比这种有傲慢的众生更可怜的人

了。事实虽如此，有些愚痴者却将此无穷祸患之根的傲慢烦恼认成为福善安乐之源的胜慢，如果此二真能相同，那世间岂不是已经没有堪可怜悯的人。因为世人皆具傲慢这种根本烦恼，而你们认为它与胜慢一样，如果真的如此，那世人全都会成为具殊胜善法功德的士夫，我们也就根本没有什么必要发慈悲心去救度众生了。

由于有傲慢烦恼，在修行中便无法避免种种障碍苦害，这种忍苦毫无积极的意义，而只会为今生后世带来无边的痛苦。如果有人不能分清这点，反而愚痴地将两种截然相反的心态混同起来，一边在往恶趣火坑里跳，一边还以为自己在往解脱彼岸靠近，那这种人是世间最值得悲愍的对象了。

为胜我慢敌，坚持自信心；

此乃胜利者，英豪自信士。

若复真实灭，暗延我慢敌，

定能成佛果，圆满众生愿。

为了调伏心中的傲慢烦恼，我应该坚持能灭除一切烦恼的自信心，这才是真正具有自信的勇士，超越世间的英雄和胜利者。如果能真正根除这种在意识深处潜藏蔓延的傲慢烦恼怨敌，定能成就无上佛果，圆满一切众生的愿望。

坚信自己能战胜一切烦恼，是断除傲慢等烦恼的有力助缘。如果在与烦恼作战的过程中，一直坚持这种信心，那么由此能产生巨大的功德，为降伏烦恼而奠定坚固的心理基础。有些人在二十一世纪第一天，到我面前发愿，发誓要在这一生精进不懈地断恶行善。这样做当然很好，真能从内心生起这种坚定的决心，并以战胜一切的自信去修持，你的人身便变成了真正的珍宝人身。在以后的修行过程中，如果能以闻思修行各种方便使这种决心与信心越来越增上，哪怕遇到最厉害的违缘，自信心也会如须弥山王一样毫不

动摇：“啊，这只是成佛道路上一处必经之难关，是增上修行功德的最好助缘，我完全能战胜这一切！”在菩提道上能百折不挠、愈战愈勇猛的修行人，是真正的英雄和胜利者，是真正具有自信的勇士。世间人所称的勇士、英雄与胜利者，在这种真正具有智慧、自信，能战胜自心烦恼怨敌修行人前面，也只不过是屠尸者而已！《法句经·千品》中：“彼于战场上，虽胜百万人，未若克己者，战士之最上。”能克服自心烦恼怨敌的修行人，是无与伦比的出世英雄，世间所谓的勇士，哪怕是他能独挡百万敌人，也不能与之相比。

傲慢烦恼在相续中，是一种比较难以觉察的烦恼，其他如贪爱、嗔恨烦恼，当修行人稍作意内省自心时，便能清楚地觉察。而傲慢烦恼却不一样，它潜藏在人们的内心深处，而且还会借助种种功德幌子来遮掩自己：“啊，我的闻思智慧真不错，在几百名道

友中恐怕……”等等这类心念往往在某些名正言顺的功德背后，悄悄地蔓延滋长，如果不具足有力而警醒的内省正知力，要察觉它并非如觉察贪嗔心那么容易。能以殊胜智慧、信心，利用各种法门去顽强地与这种狡猾的敌人作战，最后彻底消灭它，根本烦恼怨敌也就少了一个，而且在此基础上其他烦恼也能很快战胜，迅速成就远离一切烦恼垢染的佛果。圆满证得了佛果即可如同摩尼宝一样，满足众生的一切无害心愿，这一点，在前面也有过论述。菩萨发起为了利他而求正等菩提的菩提心，于三大阿僧祇劫中精进修持，降伏烦恼，证得无上佛果后，无有任何勤作功用而能任运地饶益一切众生。

寅三（惑慢）：

设处众烦恼，千般须忍耐，
如狮处狐群，不遭烦恼害。

如果不小心陷入贪嗔等烦恼之中，一定要千方百计地忍耐对治，应该像狮子处在狐狸等群兽中一样，平静镇定而不为任何烦恼所扰乱。

在修行中最大的违缘就是不能安忍烦恼，而时时为烦恼所损害。因此，必须对断除烦恼修自信，发起无所畏惧的大信心去对治烦恼，这样才能保证不为违缘障碍所扰乱。尤其是末法时代，环境十分恶浊，修行人对治力稍弱，周围的环境便会时时引生贪心、嗔心等等各种各样的烦恼。处于这样烦恼违缘炽盛的恶劣环境中，自己只有咬定牙根坚持，利用各种各样方便善巧与智慧来对治，要不然，稍有不慎，自己便会丧失修行解脱的机会，而彻底陷入轮回魔窟。

末法时代违缘对境严厉，这并不是说在每个修行人面前都会如此，而只是对怯弱者而言。在真正具足自信、毅力的修行人来说，烦恼违缘最多最大也不会阻碍修行，这就像狮子处于狐群之中一样，狐狸再

多，对狮子也不会有任何阻碍和干扰。大家也许在动物世界的电视画面中见过狮子，这些兽中之王悠闲地躺在非洲草原上晒太阳时，狐狸、豺狼之类的小动物也会躲得远远的，不敢靠近；而当狮子站起身来，这些小野兽马上就会逃得无影无踪。真正具足智慧、信心的修行人，也就如同狮子一样，烦恼在他面前如同胆小的狐狸，这些烦恼狐群再多，对他也不会有任何损害。像漾塘活佛，在监狱中住了十一年，十一年中，他每天戴着口罩，默默地念着心咒，虽然周围都是监守迫害他的人，却无法扰乱他的向道之心。

堪布根霍仁波切在注疏中说：“上等的修行人，不仅自心不为烦恼染污，对其他烦恼的众生，也能以方便调伏；中等者，自心能自主把握，不为外境染污；下等者，应远离不良的环境。”如果自心已为烦恼五欲染污者，可能是最下等的修行人吧。五欲六尘，对凡夫引诱力极大，然而，如果能透破表象看到

它的真面目，看到这些只是眼前暂时的幻境，而解脱成就才是真正永恒的大安乐，那就不会为五欲所诱而生起烦恼。《百喻经》中有一个故事说，一对夫妇为了争一块烧饼，互不相让，最后决定两人谁先说话、谁先动，饼子就输给对方。两人不吃不喝，从早上一直盯着饼子，不说不动，僵持到黄昏，这时进来一个小偷，虽然夫妇两个都看见了，却害怕因说话而输掉饼子，结果让小偷将家中值钱之物全部搬走，最后妻子忍不住斥责丈夫，丈夫却高兴地跳起来，抓起烧饼说：“我赢了！”他是赢到了饼子，付出的代价却是整个家产。一个人如果去以全部力量追求世间八法，也可能会得到一些蝇头小利，而他必然会为此无法解脱成就。如果自己的修行尚未稳固之前，我想大家最好不要离开上师，离开寂静的环境，自己尚如同兔子一样软弱无力，如果靠近烦恼狐群，那下场也就可想而知了。因此，大家在此要仔细权衡，在信心方面说，我们要看透烦恼的本质，对治烦恼时要生起如狮

子处狐群的必胜信心，而在具体行持时，必须量自己的实力层层渐进，不要自不量力而贸然行事。

人逢大危难，先护其眼目；
如是虽临危，护心不随惑。

人们在遇到危险急难时，都会先护住自己的眼目；同样，即使一再遇到引生烦恼的危机，也应当保护自心不为烦恼所左右。

在日常中遇到危难险情时，人们都会习惯性地捂住双眼等脆弱的地方，不让这些要害部位受到损伤，尤其是眼睛，人们往往视为最珍贵的器官，平时最为爱护。对修行人来说，自己最珍贵最易受伤害的是自心，当遇到外境违缘时，也应先将心相续护住，不让它受损害、染污。心是万法的根本，如果不能护心，则不能保证任何善法的圆满，《金刚顶经》说：“首先观自心，随后方行持。”许多高僧大德在修善

法前，都要先忆持这个偈颂，护持自心不为烦恼所染污。

大家观察自心，在注意防护时，它也是很听话的。但在大多数时候，我们在道理上虽然也知道应该如何取舍、防护自心，但在无始习气的催动下，它会非常狂乱放逸，如果自己不能以有力的手段去调伏，它就会随顺烦恼习气，造很多恶业。平时遇到一般危险情况时，人们连想也不用想就会先保护自己的眼目；然而在修行遇到烦恼险情时，我们却不会这样去护持自心这个智慧功德眼目，其原因便是自己没有对护心生起认识与重视。

作为修行人，仅仅在口头上谈“护心不随惑”，这样无法起到作用。大家都知道，三乘戒律皆是护心的殊胜方便，如果能护持清净的戒律，自心则能远离一切染污、损害，在律藏中说：“如同犍牛爱护尾，如是当护清净戒。”大家应当反复去串修，将守持净

戒护持自心的善习串修到时刻不忘，如同不忘爱护身体肢分一样，这样才有可能修习成就。

吾宁被烧杀，甚或断头颅，
然终不稍让，屈就烦恼贼。
一切时与处，不行无义事。

我宁愿忍受火烧、割杀，甚至于砍断头颅等折磨，但是无论如何我都不能退让屈就于烦恼怨敌；无论在任何时间、地点，都不能做不合乎正法的非理行为。

本颂在第四品中已有过详解，此处不再广解。作为修行人，如果要战胜烦恼过患怨敌，必须具备这样的决心与信心，否则，自己在无始轮回中串习起的烦恼恶习，很难以被降伏。无论何时何地，修行人必须秉持着这样的决心，不做出任何违背佛法的行为，在行住坐卧之间，自己做每一件事，都要以正法来衡

量，如果对今生来世都没有利益，那这种无意义之事，希望大家最好不要去做。如果不能完全断除，最少也不要过于积极地去做，以免浪费自己的时间与精力。世间的人们往往在一些毫无积极意义的事情上，虚耗了宝贵人生，而一些没有明了出家修行目的的形象学佛者，也往往为众多的无义事，摧毁了自己修行解脱的机缘，陷于无暇之中。所以，作为一个求解脱的修行人，当恒时如是护持自心，远离无义之事。

关于此颂，印度一些论师认为是后人附加的，原文中本无此重复的偈颂；根索曲扎仁波切在注疏中也作此说；译者如石法师核对梵文原版，也发现梵文版中无有此颂。但藏传佛教中的诸大德如图美仁波切、贾操杰大师、堪布根霍等，他们对此颂都依文直解，与第四品中所作的解释相似。

子三（说喜助缘）：

如童逐戏乐，所为众善业，
心应极耽著，乐彼无厌足。

就像孩童一心一意快乐地游戏一样，我们的心应非常热衷于投入自己所修的种种善法，而且要乐于其事，永不满足。

我们在孩童时代，对游戏大都有很大的兴趣，只要有机会，一天从早到晚，都会在外面嬉戏玩耍，似乎永无疲厌之时。一群小孩在玩耍时，哪怕整天不休息、不吃饭，心里仍对游戏充满了欢喜，一心一意地将身心全部投入其中。对期待成办自他二利事业的修行人来说，自己要顺利地成就善法，也必须具足这种强烈欢喜心的助缘。这种欢喜心也是一种对善法的希求、执著，有些人不要认为对善法执著不好，对初业修行人来说，这种善法执著必不可少。如果对善法越来越欢喜、执著，则能越来越勤于善法，专注于善法，不会生起疲厌之心，修行过程中能保持这种欢喜

心助缘，则能为自己自始至终地投入善法提供有力保障。有许多人在修某件善法时，开始时充满热情，到中间就渐渐松懈，最后索性放手不干了，这便是缺乏有力的欢喜心助缘而造成的不良后果。现在很多修行人都有这种毛病，修法时往往只能维持“三分钟的热情”，有些人修某个仪轨过了一两天，就会觉得没什么成就验相而生疲厌，马上就放弃。这类人必须增强自己对善法的欢喜心，在强有力的欢喜心助缘催动下，自己才能保持对修法的兴趣。而要生起欢喜心，当然也要依靠深广的闻思，了解修习善法所得果的胜利等等，从各方面去下手，对善法的欢喜就一定会如孩童耽著游戏一样，永无疲厌。

贾操杰大师说：“犹如愚童欲求戏乐之果，此菩提萨埵，为利他故，任作何事，闻思乃至修菩提心等事业，亦应如是耽著踊跃为之。”菩萨在修任何善法时，都应牢记自己要利益广大父母众生，假如能时

刻想到自己的善行可以饶益众多亲人，那无论闻思修行，自己都会耽著踊跃，无有疲倦之时。上师如意宝也讲过：“作为利益众生的大乘修行人来说，对自他都具有真实意义的善行，即是闻思修习正法。自己能认识到善法的重大意义，则会如同进饮食一样，每天不间断，将力量全部投入，勤奋不息。”我们都是发过菩提心誓言的修行人，但自己到底有没有时刻牢记誓言，想到闻思修习正法的巨大福德善果，而保持着如孩童耽著游戏的欢喜心呢？很少人能做到这一点吧。有些人在修行时，总是为了眼前暂时的功利，为暂时的目标而奋斗，这种人极易失去对善法的欢喜心与耐心。有些人上佛学院里苦读几年或到某处苦修几年，积累了一定的功德，如果得到名闻利养恭敬，他也就极为满足而裹足不前，失去了对闻思修习的欢喜心。这不是修行人应有的行为，萨迦班智达说：“大海不厌河水多，国库不厌珠宝多。”作为大乘菩萨道的行人，当励力积集广大福慧资粮，永无厌足，才能

像大海一样，饶益无有边际的众生。

很多人像风车一样，当上师或道友们催促时，自己才能将身心专注在善法方面，而且只能专注一两天，如果没有人督促，马上就停了下来。完全依赖他人，而自己没有主动力量，这种恶习如果不改正，怎么能趋入菩提道的修习呢？大家仔细想想，自己作小孩时，为了那些无义的小快乐，曾那么专注欢喜于游戏，甚至于不分昼夜地身心投入，现在为了自他究竟的大安乐，自己又为何不如是去全部身心地投入善法，永不满足呢？

世人勤求乐，成否犹未定，

二利能得乐，不行乐何有？

世人为了追求身心的快乐而努力，却不一定能因此而获得快乐，自利利他之事一定能带来安乐，但是知而不行怎能获得安乐呢？

世人为了得到吃喝等身心快乐，而日夜忙碌操劳，勤奋不息，如藏族的民谚说：“天上的星星当帽子，地上的白霜当鞋子。”意思是指人们劳作早出晚归，特别辛苦。但人们这样辛勤地劳作，能否因之而享受一些小安乐呢？实际情况却是成功者少，失意者多。这个过程就像农民在春天播下种子，而盼望秋天得到果实一样，中间往往因洪水、旱灾、冰雹、虫灾、风灾、瘟疫等等种种灾难，让收获的希望落空。更为可悲的是，有些人成天痴心妄想，追求那些无法得到的东西，将宝贵人生虚耗在这些空想之中。佛经中有一个故事，说以前在古印度的乡下，有一个青年男子，他在乡下到处寻找，也找不到中意的对象，为此而非常苦恼。有次他到城里去游玩，在路过王宫时见到了公主，公主的美貌使他神魂颠倒，日思夜想，以至陷入了迷乱之中，白天见到墙上的壁画时，他觉得这是公主在说话；晚上的梦境中，也一直梦着自己与公主一起享受幸福的生活。后来周围的人发现这

位可怜的年轻人，患上了这种毫无希望的“单相思病”，于是好心地劝告他：“你不要这样胡思乱想，给自己增添痛苦，一个平民怎有可能娶上公主呢？”那位年轻人从幻想中清醒过来，他想：“我既然得不到公主，那活在人间又有什么意义呢？”伤心绝望之下，他便变得疯疯癫癫，神经彻底崩溃了。他的亲人对此很伤心，便给他打妄语：“我们专门向国王和公主禀告了你的想法，公主现在答应了，可以嫁给你，但是她还要学习，需要再等一段时间……”那位年轻人听后，病情一下子就减轻了，这样一天又一天，一年又一年，在永无实现之日的空想中等待着。佛陀说世间人们也如同这位年轻人一样，对一些得不到的东西拼命追求，充满着向往，自己的人生虚耗在这些幻想上又有什么意义呢？很可惜，世人大多数都无法回忆前世，如果能回忆起前世，就会发现自己在不断地投生过程中，特别是投生为人的过程中，往往都是为了那些永无满足的贪欲，永无止结的业缘等等，为了

这些毫无意义的世俗目标而一世世地轮转在苦海之中，纵然多世辛勤不息地追逐，而成功的希望却是微乎其微啊！

而从出世道来说，我们学佛，为成就二利事业而奋斗，却与世俗截然不同。一个人发心学佛，依教奉行断除恶业，自利利他的善行，必然会得到安乐，必然会成就所愿。这一方面有如来真实语的证明，另一方面也有无数前人的实践证明。《法华经》中说：“若有闻法者，无一不成佛。”只要与佛结上缘，无有不成佛者；历史上无数修行人以短暂的生命投入二利事业，他们最终以无比的大自在、大安乐，证明了二利事业的无比安乐果。芸芸世人都在追逐安乐，而真正得到安乐者又有谁呢？人世间曾有那么几个威势赫赫的君王，建立过统一天下的大事业，然而他们并不快乐，也不自在，而我们只要付出有限的勤劳，去修持二利事业，就可得到远远超过他们的安乐，那为什么

不精进努力呢？

我们都知道了这些道理，但是不去脚踏实地付诸实际行动，安乐也不会自动地降临，就像一大盆美味的水果摆在面前，自己如果不动手去取食，那也不可能品尝到美味。安乐的解脱果来源于自己的精进修持，这一点并不需要多言，诸位如果真正想永享出世的自在安乐，唯有精进不息！

如嗜刃上蜜，贪欲无餍足；

感乐寂灭果，求彼何需足？

世人贪求五欲如同贪食剑刃上的蜜汁一样，永无餍足之时；对能招感寂静涅槃果报的善业，我当孜孜勤求，为何要对它们生起满足的感受呢？

世人贪求五欲享受，如同舔食宝剑锋刃上所沾的蜜汁一样，所尝食的甜味甚少，而付出的代价非常可怕。宝剑的锋刃不同于一般刀刃，它有特别的锋芒，

其余物体一接近它就要被割裂。如果有人去舔食宝剑锋刃上的蜜，舌头刚一接触，也许已经尝到了蜜汁的甜味，也许还没尝到，锋刃就已经将舌头割断了；世人不顾一切去追求五欲享受也是如此，贪欲满足所带来的快乐渺小而短暂，而为此却要付出长久剧烈的恶道痛苦。比如说人们为了满足口腹之欲而杀害其它动物，每杀一众生，他必须为此付出五百生被他人所杀的惨痛代价。虽然如此，世人却永无餍足，从来不对追逐短暂些微欲乐等这些毫无意义的行为感到疲厌，而我们对追求清净圆满的大安乐佛果，又有什么理由感到满足厌倦呢？博朵瓦格西说：“贪执世间欲乐没有满足的人，始终无法从轮回痛苦中得到解脱。”世人陷在这样的痛苦之中，也不会放弃他们的追逐，也不会感到疲厌满足，而修行人以二利善行，不断地感受着人天安乐，直至究竟的成佛大安乐，对这种无比的善法，为什么要生起疲厌、满足感呢？《佛子行三十七颂》中说：“三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭

法，了知恒时无变法，希求解脱佛子行。”三有安乐是须臾即坏灭的有漏法，解脱安乐是无有生灭恒时的大安乐；世人为了得到三有的安乐，多生累劫地奋斗拼搏，付出了惨重代价，却无有丝毫厌倦满足之心，而智者为了无转的解脱大安乐，对二利善法之道当发起勇猛的欢喜希求心，一往直前而永不满足。

为成所求善，欢喜而趣行；
犹如日中象，遇池疾奔入。

为了圆满成办心中所求的善法，应当以欢喜心而踊跃投入二利善行；就像日中酷热难当的大象，遇到清凉的水池时欣喜奔入。

大乘修行人都有圆满二利事业的伟大目标，为了这种究竟安乐的善果，应当以无比的大欢喜心去趣入菩萨行。而要生起大欢喜心，需要深广的闻思佛法，对解脱道的胜利与佛法的殊胜生起定解信心。真

正能了解三宝的殊胜功德，解脱的究竟安乐等等，自己一定会始终对善法充满欢喜心，毫无匮乏地勤奋修学。如果一点也没有了解这些，那么在修习善法时，要生起欢喜心恐怕是有些勉强。我经常想：世间最可怜的就是愚昧无知者，最幸福的就是有智慧的人。如果没有明辨是非、如法取舍的智慧，又不知求学，世人将永远陷在苦海中，无有出离之时，这是最堪怜悯的众生。要成为有智慧的人，最好的途径莫过于修学佛法，因为佛法是三界最究竟的智者——本师释迦牟尼佛，从其智慧大海中所流露出的甘露，我们哪怕仅仅取受少许，也可疗除愚痴恶疾，变得心智清明。众生陷入生死旷野为烦恼毒火所灼烧，而佛法如同清凉无比甘露大海，有缘见到这个功德大海的众生，当以无比的欢喜，刻不容缓地趣入其中，安享清凉妙乐。这个过程如同热带的大象，为中午的酷日曝晒而酷热难当，那时如果见到了水池，大象一定会欣喜地跳进去，一点也不会分心管其他的事情。现在由寂天菩萨

的教导、上师如意宝的恩赐，我们也遇到了无比安乐的清涼甘露宝池，在烦恼毒火炎炎的轮回中，自己已饱受煎熬痛苦，身心伤痕累累，这种时候，还有什么理由不生起欢喜，心无旁骛地勇猛直入佛法宝池服取甘露呢？这是千百万劫才得一遇的福缘，而且是藉之可以永享无比安乐的机缘，这样重要的关键时刻，千万不要再拖延耽误了，每一个人都应以无比的欣喜之心去奋力精进，把握今生而彻底扭转命运。

子四（说舍助缘）：

身心俱疲时，暂舍为久继。

事成应尽舍，续行余善故。

当身心都疲乏时，为了持之以恒，应该暂时把事情搁置下来休息。如果事情完成了，就该毫不眷恋地放下，以便再继续修习其余的善法。

在修持善法时，如念诵、观修本尊、造佛塔、佛像等等，不管修何种善法，正在行持时，必须一心一意，专心致志地完成这件事。在这个过程中，有时由于自己的心力、体力有限，无法将善法一气呵成地全部完成，而在中间感到疲乏、烦躁、忧愁等，在这种情形下，如果强撑着继续下去，事情的成功率可能会很低，也可能无法圆满。因此应暂时把事情放下来，自己作一番调整，使疲乏消除，力量恢复。对于修持较大的善法来说，这种放舍是必需的助缘。

有些人可能会有疑问：前面不是说，修持善法一旦开始了，就不能中途放弃，而现在又说中间可以作调节休息，这样岂不是与前面的要求相违吗？其实，这个过失是不会有。此处所说的暂时放舍，是指在修法中身心疲乏、力量不济时，自己主动作的调整，是为了保证完成善法而作暂时调节，其发心不是舍弃善法，而是为保质保量完成善法。我们当中一部分人

可能经常有这方面的体验，特别是一些人刚来学院时，第一次听闻到殊胜的佛法，因而修行特别精进，白天、晚上都安排得很紧张，结果弄得身心疲倦不堪，有的甚至一下子就病倒了，产生了很多障碍。这种情况下如果暂时放松，作养精蓄锐的调整，自己经过一段时间的调节后，再去全力投入闻思修习，则效果明显地提高。这种中间的暂时放舍，会使事情完成得更圆满，因此，我们应合理地运用这种方法，在修行中做到张弛有度，使力量如海潮一般，一波接一波地恒久持续，不要在事情的中途就竭尽全部潜力，而使事情半途即告失败。

在某件善法大功告成，完全圆满后，同样也要运用放舍的方法，将事情搁置下来，以便轻装上阵，去继续修习其余的善行。比如说我们修大幻化网坛城上的佛堂，已经在一年时间中进行了努力，现在已经排除万难，全部工程都竣工了，这时候，便需要将它放

舍。要不然成天挂念着它，其他什么事都进行不了，也就对我们的进一步修行造成了障碍。大家要注意，此处是说在某件事情圆满成办后才进行放舍，而不是在自己认为进行得差不多了，不想再干某件事就可放舍，比如说我们修上师瑜伽，按常规诵修莲师心咒一千万遍，数量圆满后，是否便算大功告成，可以将观修仪轨放舍了呢？此处大家应仔细分析，切不可随意行事，一千万遍心咒只是一个通常的规定，而对具体的某位修行人来说，应从修法验相、证量上而定，不能轻率地放舍。

此处所阐述的两种放舍，需要全面理解。第一种放舍是在某件善法的行持中间，为恢复力量圆满完成善法而作的暂时放舍调节；第二种放舍是在某件善法圆满成功后，为了继续行持其他善法，而将已成功的善法次第放置一旁，不再让它分散牵制自己的力量。它的目的是为了进一步去修持，有些人不要只看到前

面“事成应尽舍”那一句，以此为借口而躺在某些小功德的台阶上偷懒，不去向更高更多的善法行进。放舍力是巧妙合理增上自己精进修行的力量，而非愚者偷懒的工具。

癸二（出二力）分二：子一、实行力；子二、控制力。

增上精进的四个助缘已阐述完毕，现在是讲述增上精进的两种力。增上精进的修行中必须善巧地运用这两种力——实行力、控制力。实行力指实际修行中应持的正念力，是一种谨慎不放逸而增上精进的力量；控制力指自主的控制身心，使自己能遵循正道，身心振奋轻安而行的力量。

子一（实行力）：

沙场老兵将，遇敌避锋向；

如是回惑刃，巧缚烦恼敌。

好比沙场上身经百战的老战士，遇到敌人攻击时，能巧避锋芒而战胜对方；和烦恼作战时也应如此，先避开烦恼锋刃不为所伤，而后巧妙地对治、消灭烦恼。

在古代战场上，那些战斗经验丰富、精于格斗武技的老战士，在与敌方兵将短兵相接时，他们会娴熟地运用经验技术，灵巧地避开敌人挥砍过来的兵刃，保护好自己而同时又能施展武艺，将对方彻底摧毁、降伏。对这些身经百战的勇士来说，虽然面对气势汹汹的敌军，面对刀山剑林，他们却能从容不迫地拼杀，毫不慌乱，一边闪避，一边进攻，游刃于刀光剑影之中，挥洒自如地将敌人击败。以前炉霍有两位修行人，名叫各土和达热，他们在年轻时曾一起结伴步行去石渠求学。当时各土有一尊很珍贵的本师释迦牟尼佛铜像，一路上只要有机会，就要拿出来瞻仰一

番；而达热在家时当过兵，世事阅历颇为丰富，便劝道友注意安全，但各土毫不在乎。一路上风餐露宿，有一天两人在一处树林中放下行李休息，生火做饭时，各土又拿出了佛像供在他们的营地。这时突然闯过来两个“绿林好汉”，其中一个手中还提有火枪，两个“绿林人物”一看到那尊珍贵的佛像，二话没说拿起就走。两位修行人可不甘心，立刻去将两位强人扭住，达热格斗技术非常高，他追上了那位手持火枪的强盗，当强盗挥枪砸过来的时候，他顺势闪避倒地，他的道友见到这一幕情形，以为他被击倒了，急得在一旁高声喊起来：“啊！救命呀……”而此时倒地避过了锋芒的达热却从地上一跃而起，将强盗的枪干净利落地抢了过来，并吓唬那两位强盗说：“我在家时很会玩枪，但现在不知怎么样了，你们看那块牛粪！”他瞄准远处的一小块牛粪团放了一枪，很准确地击碎了牛粪。两个强盗吓得直求饶，并老老实实地将两位修行人的行李背上，两位行者持着火枪走在他

们的后面，一直到色西寺寺院门口，才把枪还给了他们，讲了一些开示，两位强盗因此而心服口服诚心悔过。大家看，善于避敌锋芒的人，即使赤手空拳也能降伏强敌。

同样，我们在与烦恼作战时，也应努力学习掌握技巧，如同老战士一样，善巧而灵活地保护自己，击败烦恼敌人。烦恼在进攻之前，一定会有它的踪迹可寻，只要有足够的警醒，有正知正念，就可以及时发现烦恼的偷袭，自己可预先设防，避开烦恼的锋芒。比如说嗔恨烦恼，它要摧毁我们，必定会借助某种生嗔境的武器来进攻，此时要认清诱发自己生嗔恼的对境是嗔恨敌人的武器，首先避开这种对境，然后再运用本论安忍品中所介绍的各种智慧利刃，斩断嗔恨敌人的头颅，消灭烦恼怨敌。佛教史上众多的高僧大德，他们与烦恼魔军多次奋战过，都是勇猛善战的勇士，后学者如果参阅他们的经验，虽然有多种，但总

结起来，也就是这两条：巧避锋芒，智摧烦恼。

战阵失利剑，惧杀疾拾取；

如是若失念，畏狱速提起。

在战场上失落了手中利剑的战士，都会害怕被杀而立刻拾起剑来；同样，如果忘失了对抗烦恼、精进修行的正念之剑，应该想到地狱的恐怖而迅速提起正念。

在作者生活的那个时代（大约公元七世纪——八世纪），古印度及全世界各地都差不多，在战场上使用的大都是刀剑之类冷兵器。那时人们使用刀剑相互冲杀拼搏，如果在拼斗得难分难解时，有人手中的宝剑忽然握持不住而落地，那么可以想象，没有了兵器的人在刀光闪闪的战场上会有什么下场。俗话说：“勇士的拳头也抵不住一般人的刀剑。”一个最有勇力的战士，如果手无寸铁，很难战胜手持刀枪的敌军，因

此手中失落了武器的战士，他会尽自己最敏捷的手段去拾取武器。否则手中失去了兵器，敌人冲杀过来，自己只有死路一条了。这一点我们去设身处地观想一下，就可以领会到面对强敌而自己失去了武器的危险；同样，修行人要时时刻刻与烦恼怨敌作战，杀出三界重围，在平时，贪嗔烦恼怨敌时刻都在身边伺机进攻，想夺走我们解脱善根之性命。在这种四面凶敌的包围之中，如果失去了对抗烦恼敌人最根本的武器——正知正念，那自己也就免不了烦恼怨敌的残害，不但要失去即生的修行解脱安乐，来世也要堕入地狱恶趣受痛苦。大家可以看到周围的一些人，以前他们也在修学佛法，志求出离烦恼怨敌的重围，然而因一时不慎，失落了正知正念的宝剑，他们的解脱生命便在刹那之间让烦恼敌人夺走了。各自省察自己，看看自己是否随时都紧握着正念之剑呢？这一点，很多人都要认清自己做得很不够。我们没有完全认识失去正知正念的可怕后果，因而经常放逸，将正知正念

之剑搁置一旁，这时如果烦恼怨敌乘机猛攻，自己的下场也就不堪想象了。失去了正知正念的修行人，就如同前面所说的死蛇一样，毫无抵抗能力，小小的违缘敌害也会将他摧毁。

作为一个修行人，应随时随地紧握着正知正念武器，如果不慎失落了，内心要及时想到为烦恼敌掷入地狱受苦的恐怖下场，以此而尽快提起正念，始终处于警醒的状态，不让烦恼怨敌有可乘之机。

循血急流动，箭毒速遍身；

如是惑得便，罪恶尽覆心。

就像为毒箭所伤者，箭毒随着血液循环很快就会漫及全身；同样如果烦恼逮到了机会，罪恶染污就会立刻遍覆自心。

在古代的战争中，人们往往在箭头涂上毒药，敌方中箭后，不管他有多么健壮勇悍，箭毒会立刻顺着

血液循环遍及全身，让他丧失生命。即使是很小的箭伤，但只要触及血管，如果在尽快的时间不妥善地处理，可怕的后果就无法避免。在这种情况下人们也就如同为毒蛇所咬一样，为了活命，毫不犹豫地将伤口附近的皮肉割除，不让毒液流向其他地方。假如我们为毒箭所伤，而自己也明白这是毒箭，那时候肯定会焦急万分，一秒钟也不会迟缓地采取果断手段，将伤口作妥善处理；同样的道理，如果烦恼抓住我们失去正念的机会，中伤了自心，烦恼毒素马上便会扩散，使自己生起贪心、嗔心、嫉妒、傲慢等等烦恼苦受，在刚开始时，也许比较隐秘，但如果不加以有效地对治，烦恼毒素便会渐渐扩散遍覆自心。

贾操杰大师在《入菩萨行论广解》中说：“如毒箭所中，依一毛孔所出之血，其毒能遍布全身。失坏正知等烦恼，若得暇隙，嗔等罪恶速疾遍布其心，亦犹如是，故纤毫烦恼亦应遮止。”烦恼虽然微小，如

同小小的箭伤，但它的毒害却是非常严重。如果不细心省察，及时察觉自心为烦恼所创的细微伤口，贪、嗔、痴三毒便会蔓延开来，将解脱善根的生命毒害至死。因此我们应时刻警惕，及时察觉到烦恼毒箭的创伤，如果不愿意让自己的福德智慧生命毁于一旦，也不愿意在后世堕入地狱，那么在发现自己为魔王波旬放出的贪嗔毒箭中伤之际，便要刻不容缓地采取果断的手段，直接采用割除疗法，彻底断烦恼毒素扩散的危险。图美仁波切说：“烦恼串习难对治，执持正知正念剑，贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。”烦恼初生之际，即应连根铲除，要不然毒素蔓延串习，那时再去疗治已回天乏术了！麦彭仁波切说过：“烦恼如同盗贼，如果能及早认出它的身份，它也就无机可乘了。”我们在平时，应当反复闻思这方面的教言，对烦恼的种种面目与危害性，要清楚而全面地了解。如果能做到如此，则在烦恼初发之际，就清醒地认识到这是烦恼毒敌的伤害，它给自己今生后世造成的危

害，将远远超过自身中毒箭的苦果，以此而能奋力迅猛地用正念之剑彻底断毒源。

如人剑逼身，行持满钵油，
惧溢虑遭杀；护戒当如是。

好比有人为剑所逼，捧着注满油的钵行进，如果油溢了出来，他立刻就会血溅当场，这时，捧钵者一定全神贯注地捧钵而行；同样，持戒者也应如此谨慎专注地护心。

我们与烦恼作战，精进修持菩萨行的时候，一定要护持自己的正知正念，小心谨慎地行事，如果让外境的色声香味等分散心神，就会顿然丧失解脱的福德慧命。所以，持戒护心应当如同公案中的犯人，持注满油的钵绕行一样，小心翼翼，丝毫不分散心神。

持油钵绕行的故事发生在佛出世的年代，当时印度有位猛光国王，他以前非常凶暴，杀害过许多人，

后来他对佛教僧团生起了信心，皈依了佛门。有一次他迎请迦旃延尊者为主的五百名比丘到王宫受供，供养时，猛光王在宫内举行了盛会，载歌载舞，乐声喧天，供养圆满后，国王问迦旃延尊者：“今天迎请供养时的歌舞等欲妙，尊者觉得如何？”尊者向来持戒非常严谨，他到王宫时，紧摄六根，自心毫无放逸，丝毫没有散乱于这些繁杂的外境，因此尊者告诉国王：“我没有听见也没有看见什么。”国王听后不太高兴，认为这不可能是事实，尊者觉察到了国王的疑心，对国王说：“确实是这样的，国王，我特别害怕堕落轮回之苦，以此而时刻紧摄六根，不敢有丝毫放逸散乱，外面的一切，我根本无心去觉察啊！”国王仍是不信，于是尊者吩咐国王从牢狱中带来一名死刑犯，命令犯人手持盛满油的钵绕宫而行，如果洒出一滴油便要当场处死，同时在沿路准备了很多歌舞。犯人捧着油钵在手持利剑的武士押解下，小心翼翼地绕宫步行了一周，果然滴油未洒。国王问他：“你在路

上所见的歌舞如何？”犯人回答说：“国王，我根本没有感觉到什么歌舞，因为我害怕油洒出来被杀死，所以全部的心意专注于油钵，丝毫不敢分心。”这时候，国王才相信了尊者的话。而迦旃延尊者又告诉说：“这个犯人在绕行中如果让油洒出来，便要失去今世的生命；而我们在出家守戒过程中，如果失去了正知正念，破了戒律，那生生世世中都要为此而受害失去生命。犯人为了今世的一条生命，也能如是小心翼翼，不敢放逸；为了多生累劫的生命，我又为何不能如是呢？”在《修行地道经·劝意品》中也有类似的公案，说国王欲选择一位辅臣，其检验为持一盛满油之钵绕京城步行二十里，若堕油一滴，即当场杀死，若能做到不堕油一滴，即封为大臣。有一应试者专注一趣，一路上虽遇许多嘈乱动人的外境，然毫不动心，终于成功。

在守持戒律护持自心时，也应当如此，要时时

刻刻想到轮回的痛苦，而警告自己，如果不谨慎小心，就要触犯戒律，让烦恼毒液染污自心，生生世世于地狱中得不到解脱。害怕堕落受苦而谨慎持戒，这一点对于修行人来说，极为重要，藏传佛教中的许多大德把这句话铭刻在心，不时用以警诫自己。我们欲想解脱成就，也当反复思维此偈，将此作为自己的座右铭，真能做到持戒护心如护命，则离解脱也会不太远。

复如蛇入怀，疾起速抖落，
如是眠懈至，警醒速消除。

又如毒蛇入怀时，人们会立刻起来将它抖落；同样，当我们察觉到睡意和懈怠生起的时候，就应立即惊醒过来把它们消除。

在修行过程中，如果发现自己生起的懈怠、睡意，应毫无迟缓地消除，如同人们抖落爬进怀里的毒

蛇一样，果断而迅速，一刹那也不能迟疑。热带地区的人们在野外活动时，很容易遇到毒蛇，有时刚刚坐在草地上休息一会儿，也许怀里马上会爬上一条毒蛇。当见到吐着火红的毒舌、露着毒牙的毒蛇时，当事者肯定就会如同触火一般，直跳起来，以最快的速度将毒蛇抖搂出去，以防自己为毒蛇所咬而丧命。同样的道理，修行人在平时，懈怠睡眠等烦恼毒蛇也会不时地爬进自相续的怀里，这时候如果不立刻惊醒起来，以最敏捷的手段消除这些烦恼，便免不了为懒惰烦恼毒蛇所咬而中毒，到时烦恼毒液流遍全身，自己的功德慧命便一命呜呼！

精进是福德智慧两种资粮之因，如果让懒惰烦恼所制，则精进无法生起，所以懒惰是修行人的大敌。

《正法念处经》中说：“诸烦恼之唯一因，唯是懈怠余何有？何人一有懈怠心，一切善法皆归尽。”大家比较一下周围的修行人，有些人一天中上课闻思、念

心咒、给常住发心做事务等等，这些善法有人在几天之中都做不完，同样的人，为什么修善差别这么大呢？这就是精进与懒惰所致。也许有些人开始时并不是那么懈怠，但没有防微杜渐，原先在发现自己有懈怠、睡懒觉等烦恼萌芽时，没有像抖落入怀的毒蛇一样去迅速消除，以致中毒日深，渐渐变得什么也不想干。有的人耽著世间八法，而懒于修习正法，这类人当认真想想自己这样懈怠下去的后果，阿底峡尊者说过：“最善妙的精进即是舍弃琐事。”修行人只要能舍弃琐事，一心一意专注于法，所有的善法都可以成功。龙树菩萨在《大智度论》中也说过：“人有不惜身，智慧心决定，如法行精进，所求事无难。”

每逢误犯过，皆当深自责，
屡思吾今后，终不犯此过。

每次遇到疏忽而犯过错时，都应当深刻地自责，然后再三提醒自己：以后一定不犯这种错误。

在修行过程中，由于恶习及外境恶缘的影响，一般的凡夫修行人很难避免犯错误。有时偶尔失坏正知正念，烦恼怨敌便会趁机作乱，催动自己犯过错，这种时候，自己要作深刻的反省，严厉呵责自己的恶业习气。在这方面，我们要诚心学习以前那些噶当派的格西们，他们在每一次发现自己的过错后，是如何深刻检讨，呵责自己的。这些大德们都是这样严厉要求自己，而作为末法时代的修行人，如果不能严厉地对治错误，改正习气，修行恐怕毫无成功的希望。因此，大家在平时要时时内省自心，防止犯错误，一旦犯下了过错，对自己不能有丝毫的放纵宽容，而应深刻、严厉地作自我检讨、呵责。比如说，有时自己不慎生起了嗔心，在察觉后马上要斥责自己：“你这个坏人，在寂静处听受这么多大乘佛法，在上师三宝面前发了这么多次誓愿，现在还要生嗔心、造恶业，难道你想堕地狱吗？”历史上的高僧大德在这方面给我们留下了许多榜样，像阿底峡尊者，时刻观察身心言

行，一旦发现有过错，马上便要修曼荼供作忏悔；有的大德发现自己犯有过错后，便禁食、禁语、礼拜等等，有许多严厉的自责方法，这些也是每个修行人必须学习的方便法。

如果一个人能发现自己的错误，并能感到惭愧而自责，这种人才是真正的修行人，能踏踏实实地将习气过错一次次作改正、消除，自己的习气恶业最重，也能渐渐减轻，变成一名优秀的修行人。

在自我察过改习的过程中，自己再三思维发誓：“不再犯这种过失。”也是必须而且有力地消去习气过失的方便法。如果能在上师三宝前从内心深处对自己的过错生起悔过，并发誓不再重犯，以此有力的誓愿力，一定会得到上师三宝的加持，增强自己忏除恶业习气的力量。

故于一切时，精勤修正念，

依此求明师，圆成正道业。

总之在任何时候，都要精勤修持正念，以防罪过发生。并且以这样的心态向善知识求学，完成菩提正道的修行。

前面已经讲了不少不放逸护持正念的功德，放逸的过失，还有犯戒之后如何忏悔等等，这些都是具体实行精进的方便。总的来说，在一切时处，无论行住坐卧，修行人都应精勤地护持正念，一方面使自相续与善法相应，一方面清净无始以来的恶业习气。如何护持正知正念，在本论第五品中已作过详细的介绍，已背诵了颂文的人对此应有较清楚的印象。

对修行人来说，时刻精勤修行正知正念，护持自相续是自己最主要的任务，也是断除过失、增长功德必需的修行，阿底峡尊者说：“修行人当日夜不放逸，以正知正念观察自相续。”但是众生于无始轮回中，

一直串习着散乱的习惯，要做到恒时不放逸护持正知正念，必须依赖善知识的引导、加持。因而欲求解脱者，必须要如法地依止善知识，求得修持不放逸正知正念的教言，然后依教奉行、精勤修持。根索仁波切在注疏中说：“如果上师善知识不在面前，那自己应当恒时遵照他们所传的教言而观修自心。以善知识的教言去衡量自心，检验出自己的习气毛病而切实改正，应如是精勤自我警策。”在座诸人现在都有不断闻思正法的机会，以后没有了这种机会，就要依靠种种法本，依靠现在整理下来的笔记，忆念上师教言，经常去以这些对照、警策自己，如果保持不退的信心，实际上与现在亲自依止上师听法没有很大区别。自己长久地依止这些殊胜善知识、善教言，恒久串习自心，就一定能圆满成就道业。

大乘修行人的道业，也就是为利众生而求证菩提的成佛大业。《学集论》中说：“一切行为皆从菩提

心出发。”其意指菩萨的一切作为都应随顺菩提心，不应有任何自私自利的行为，这是大乘行人最基本的行为准则。我想作为凡夫人，无法完全做到如此，但最少也要经常去以此要求自己，不要与此相差太远。我们首先要使自己变成一个诚实直心的人，不能口里说要利益他人，而心里却怀着自私自利的念头，这种狡诈会染污自相续，让你变成世俗人中的卑劣者。

关于依止上师，律藏中说必须要依止十年时间以上。有些人依止上师，刚刚听闻了一些教言，马上就离开，这种做法无论从哪方面说，都与正法有相违背之处。大家看历史上那些大成就者，都曾长久地依止过善知识，他们在具足法相的善知识前经长久熏习，相续中才生起了如同善知识一般的功德。并不是今天投师，明天求得教言，后天就要离开，一个人不改变这种轻浮草率的做法，不可能会有成就。

子二（控制力）：

控制力即是在行持善法前，调整控制自己，使身心进入最佳修行状态的力量。我们做任何善事前，不管闻思、闭关、绕塔等，在行动之前应忆念有关不放逸的教言，以正知正念观察身口意三门，使自己能如理如法、充满欢喜地趋入善法。自心调整到这种状态，能充满欢喜，精神振奋，在修行过程中则能顺利而有力地进行。

为令堪众善，应于行事前，
忆教不放逸，振奋欢喜行。

为了有能力堪任种种善行，应该在行事之前，忆念有关教言而谨慎不放逸，努力振作精神，欢喜愉悦地去进入行动。

事前忆念有关教言，振奋身心的加行非常重要，世人也常说“三思而后行”“磨刀不误砍柴工。”若能事前做好充分的准备工作，如在心中先忆念本论第

四品中有关不放逸的教言，生起谨慎、坚毅的决心与必胜的信心，使身心振奋有力，然后去行持善法，则能做到事半功倍，迅速圆满善法。相反，如果不做这样的加行，不忆念任何教言，而懒洋洋随意去做某件事，也许事情刚开始，就遇到了阻碍。那时自己虽然想继续下去，但身体不听使唤，相续中放弃退怯的念头也会如同阴影一般，不时来遮掩自心，最后也就不得不放弃了。大家从往昔的做事经验中，对此应有过体验吧。往昔高僧大德在这些方面，也留有不少教言，他们在作某件事、修持任何善法前，比如说要修九十天“般舟三昧”，在此之前，自己必定会阅读思维有关的教言与以前大德们的苦行传记，以策励自己的决心、信心与欢喜心，经反复思维、观修，使身心振奋有力，然后在正行修习中能始终不退。有些人在做事前，缺乏这种加行，自己的控制力不够，往往事至中途就打退堂鼓，给自己的今生后世带来严重的恶果。因此，如果希望自己圆满善法，当励力修习这些

窍诀，于事前反复串修自己的控制力。

如絮极轻盈，随风任来去；

身心若振奋，众善皆易成。

就像丝絮能随风吹送而来去自如轻盈地飞舞；倘若身体轻安，为振奋的心意带动，一切善法都易于成就。

修行人在事前调控身心，使自心如同丝絮一样轻盈、调柔，能做到如此，则任何善法皆易成功。柳絮、棉絮之类的丝絮非常轻盈，微风吹动之下，也会随风而转，一点也不滞重。修行人的相续，通过修持调整，变得如丝絮一样柔和轻安后，也能如是随意趋入善法，毫无困难地投入自己所计划的善业。我们当中的一些修行人，自心确实是很调柔的，身心堪能于任何善法，做任何善事都能随顺欢喜，不会生厌烦心，而且他们做的事，总是会圆满成功，中间也没有

什么退缩、牢骚等等之类的麻烦。华智仁波切说：“心能调伏，就会如同脚踩棉花一样柔和，很容易与法相应。”法王如意宝也说：“自心能轻安调柔，则一切善法都可以成功。”相反，如果不能制伏自心烦恼，经常为贪嗔苦恼所扰乱，那么自心会滞重不堪，很难自主控制，你想让自心专注善法，可它偏偏要起恶念；想让它平静，它偏偏要起风浪……这样的妄心，如同野马，想让它顺从地驰骋于菩提大道，必须下一番苦功调驯它，才能如愿。

作为凡夫，自相续中充满习气烦恼，要时时做到轻安振奋，专注于正法，当然有很大的困难。但是，不管怎样，修行人必须做到调驯自心，而且无论心相续有多么粗暴、狂野，只要能依止善知识，再三地修习，不为任何挫折、困难动摇自己降伏它的决心，那自己总会有调驯它的时候。当自己能控制自心，三门一切行为能自在而转时，则能使三门远离一切烦恼羁缚，踊跃欢喜于善法，生起无退的精进。

第八品 静虑

戊二（世俗菩提心能增上为静虑品）分二：己一、品名；己二、正论。

己一（品名）：静虑。

己二（正论）分三：庚一、略说连接下文；庚二、绝断静虑之违品；庚三、修真实之静虑。

庚一（略说连接下文）：

发起精进已，意当住禅定；

心意涣散者，危陷惑牙间。

修行人发起精进以后，应该将心意安住于禅定，因为心意沉掉涣散的人，如同居住在烦恼巨兽的利齿之间，危险万状。

按上所说，我们断除精进的三种违品：同恶懒惰、耽劣事懒惰、自轻凌懒惰，努力生起精进的四助缘：信助缘、慢助缘、喜助缘、舍助缘，又利用实行力和控制力，使自己在菩提道上发起勇猛的精进。但是，要增上自己的修行，使修行趋入究竟的境界，必须要使自心得到调伏，生起能使心不散乱住所缘境的禅定，自心唯有生起禅定，才能趋入智慧自在之境。如果自心不能生起禅定，而一直处于昏沉、掉举的散乱之中，那修法也就成了外表形象，并无真实的意义，因为一切忏罪积资的修行都建立在自心上，如果不能净化自心、升华自心，那任何修行也就没有什么成就功德可言。一个人的心意涣散，经常散乱于外境或陷于昏沉，也就无法专注于本性，烦恼习气也就有机可乘，经常扰乱、摧毁他的善根。这种情形下，烦恼如同一头狰狞的巨兽，张开大口把心意涣散者衔在口中，随时都有可能将他吞进轮回恶趣之中。

通过这个比喻，大家应该明白心意涣散的过失，与精进使心安住于禅定的重要性。上师如意宝在《忠言心之明点》中说：“数多佛陀诸法理，唯调众心方便说。”浩瀚无边的佛语教授，都是为调伏心相续而说的方便，如果离开了调伏心相续这个根本的目标，那一切修法又有什么意义呢？为了调伏自相续，首先要在上师面前广闻法要，遣除所有犹疑增益邪见，之后应安住于寂静处，反复观修、降伏自心。《学集论》中说：“安忍求多闻，后当往林间，精勤入等至，修习不净等。”对修行人来说，广博地闻思佛法后，自己如果要真正地证悟法要，安住静处修习等持是必须遵循的次第。《般若经》中说：“心意涣散者，易于生起妄念，要得到世间禅定尚且困难重重，更何况无上正等菩提。是故修行人应当下定决心：尚未证得无上菩提前，决不让自心散乱。”

庚二（绝断静虑之违品）分二：辛一、略说；辛

二、广说。

辛一（略说）：

身心若寂静，散乱即不生，
故应舍世间，尽弃诸俗虑。

如果身心远离了尘嚣和欲望获得寂静时，散乱就不会生起，所以应舍离世间，进而完全抛弃一切尘俗的思虑。

要修持静虑，必须断除违品，约略总说，这包括两方面：即在外断舍世间，在内弃除妄念。修行人先远离世间的种种喧闹散乱，则能使身体获得寂静；身体安住于寂静处后，应努力使自心远离掉举昏沉等种种散乱烦恼妄念；身心远离了喧闹妄念，则一切散乱都无法产生，禅定的境界也就会得以生起。

世间的散乱喧闹是静虑的大敌，《弥勒菩萨请

问经》中讲述了愤闹的二十种过失，修行人如果不远离，则毫无成就的可能性。世间的亲戚、眷属、朋友、世俗事务等等，这一切都是引生散乱之因，也是羁缚修行人的轮回铁索。修行人必须像噶当派格西所言传身教的那样，远离世间，依止四依法——心依法、法依于贫、贫依于死、死依于沟壑而修行。舍弃世间的牵缠羁缚，到达寂静处后，便可利用有利的环境调驯自心，断绝诸如保护亲友、降伏怨敌、希求名利等种种世俗思虑。这些随顺轮回世间的贪嗔分别念，如果不断弃，自心就无法安住于禅定。舍世、调心这两步是必不可少的修行，《学集论》中说：“若除外境扰，心寂不动摇。”断除外境的扰乱，内心保持寂静不动摇，则禅定必然现前；达摩祖师也说过：“外缘断尽，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”断尽外缘则身口无散乱，断尽贪嗔妄念则内心无波动，如此方可进入真正的修心。作为初学者，如果不离开世俗红尘，自心不可能得到清静，在《大乘教言论》

中说：“初学者如果不依于寂静之境，内心不可能得到寂静，必将由分别念牵转于轮回。所以为了自心寂静，应依止寂静之处。”

在外境上离开世间的散乱，做到这一点相对来说比较容易，就像我们在座诸位，都做到了远离家乡、城镇，而且大多数人一直住在这里，数年足不出山沟。但是，到了寂静处，要进一步在内断除分别念，远离内心散乱而安住于寂静清凉的正法，做到这点有一定难度，需要长期不懈的努力。有些人虽然在外境上断除了散乱，但内心的散乱并未止息，整天妄念纷飞，不能保持正知正念，这种状态下，禅定也不可能现前。当然，此处所说的禅定，并非世间那种全然无念的禅定，麦彭仁波切在教言中说过：禅定并非全然不思维、不起念的状态，初学者如果能专注思维人身难得、佛法难闻、大悲心、上师三宝的功德等，如是专注正法不散乱于他处，也是一种禅定。

辛二（广说）分二：壬一、断世间；壬二、舍妄念。

壬一（断世间）分四：癸一、需断世间之理由；癸二、绝断贪于内有情界；癸三、绝断贪于外财等世间；癸四、断已依止寂静处。

癸一（需断世间之理由）：

贪亲爱利等，则难舍世间；
故当尽弃彼，随智修观行。

如果贪恋亲友，爱执名利等俗事，自己则很难舍离世间；所以应当完全舍弃一切贪爱，并依循智者所说的原则去思维修习。

修行人如果不远离亲友名利等世间八法，身心常为这些所羁缚、干扰，那么要舍离世间，生起出世的禅定，可以说是无有任何可能性。修行人之中，有各种不同的习气，有的人对亲戚、朋友等非常贪恋，

自己无论到哪儿，心中总要挂念不舍，想方设法要保持通信联系；有的人对亲人的执著不是很大，但对世间名闻利养的贪求非常严重。这两种贪执都是轮回之索，如果自心不能断除这些，则断绝了出离轮回的希望，所以作为追求解脱的修行人，应该完全舍弃亲戚眷属、名闻利养等等，这一切对自己今生后世都无有解脱利益的俗事。初学者即使暂时不能顿然全部断舍，也应采取较为缓和的手段次第断除，比如说今天生起了对亲人的贪恋，想写信联系，此时警醒到这种分别念的不如法，虽然不能在当下全部将这个念头消除，但可以鼓励自己暂时不要写信联系，过两天再说，一天天拖下去，这些贪执便会渐渐淡薄。最终应跟随古代的高僧大德们，将世俗一切牵缠全部舍弃，使身心无牵无挂。在此基础上，再遵循善知识所教导的观修次第，彻底地降伏自心散乱，使自心能恒时安住于禅定。

贪著世间八法，就像作茧自缚一样，越贪著痛苦也就会越多。世人整天为世间八法而忙碌，而实际所得只有痛苦而已，大家反复听闻、阅读、思维有关的教言，一定能认清过患，生起断除贪著的决心。

有止诸胜观，能灭诸烦恼。

知己先求止，止由离贪成。

依靠禅定所生的胜观，才能灭尽种种烦恼种子。知道了这个道理后，应当首先努力去求得寂止，而想修成寂止又须先使内心远离世间贪著。

要断除烦恼种子，只有靠甚深的胜观智慧，而胜观智慧只有在禅定或说寂止的基础上才能生起。在较深的层次来说，止观是同一本体上的两个不同反体，而在暂时修习次第上来说，修行人必须先得到寂止，才能生起彻断烦恼的胜观。如《摄正法经》中云：“由心住定，乃能如实了知真实。”如果不能得

到寂止，烦恼习气得不到压制，观修无我空性的胜观就无法生起，烦恼习气种子也就无由根绝。有关修习止观次第的教言，大家可以去参阅无垢光尊者所著的《心性休息》、阿底峡尊者的《中观修行论》、宗喀巴大师的《菩提道次第广论》、智者大师的《摩诃止观》等，这些论著中都有如何先求寂止，后发胜观的具体修法。

如果烦恼习气不断绝，轮回痛苦无法超脱，修行也就失去了意义，为此自己应精勤修习止观，而成就止观的次第必须先成就寂止。知道了这些道理后，自己应努力趋入寂止的修习。有关寂止的修法有多种，但一般来说，有九种住心的次第，即安住、正住、摄住、近住、调住、寂住、最寂住、续住、等持住。在此过程中，修习者必须先听闻教言，断除耽著世间劣事等懈怠沉掉，使身心得到堪能，生起身心自在调柔的轻安，寂止方能生起。如果内心不能断除对世间八

法的贪恋，如同船为铁锚所滞，不解除它，怎有可能随主人的意图而自由行驶呢？这一点并不需要很多的讲解，各人去观察自己的心念，或以自己的修心体验，就可以清楚地了解内心贪恋世间的过患。

癸二（绝断贪于内有情界）：

自身本无常，犹贪无常人，
纵历百千生，不见所爱人。

自己的身命本来就是无常易坏之法，如果还要贪爱无常的亲友而造罪，那只有堕入恶趣，纵然历经百千次的转生，也没有机会遇见他所喜爱的人。

贪著世间分两大类，即贪爱亲友等情世间的有情，与贪执财利等器世间的事物。首先从情世间来说，一般众生都特别贪爱自己的亲友，为了博取亲友的欢喜而不惜造作种种杀盗恶业。有些人虽然想追求

出离轮回的解脱，却因无始的串习，不能放下对亲友的贪爱，因而无法下决心离开亲友、专心修行。对这种贪爱亲友的习气恶行，论中着重提出了其严重的过患，让修行人明知后能依教断除。

人的身心五蕴，从内到外没有一个是常有不变之法。大家观察自己的身心，刹那之间都在坏灭迁流，毫无可依赖的实质，自身如是短暂无常，不可依靠，而自己的亲友等有情亦同样如此。他们的身心生命都是短暂无常而不可靠之法，在百年之中，无疑会归于死亡；而从细微之处去分析，刹那刹那之间，都在无常变灭。自己如此无常不可靠，而另一方面，亲友亦是无常变幻，毫无坚实可靠之处，那有什么必要去贪执呢？自己毫不可靠的身心，如果去贪爱无实的亲友，便会造作种种贪嗔罪业，这些罪业的成熟，使自己于后世中堕入恶趣，在恶趣中纵然千百次转生，还有没有机会再见到自己所贪爱的亲人呢？这是很难

的，不管你对某人有如何深厚的贪爱，而各自的业力不可能完全相同，今世以某种业缘而短暂共处后，后世便各奔东西，很难再度相聚，即使再度投生到一块，是亲是仇也难以预料了。大家从许多因果轮回故事或圣者的教言中，可以清楚地明白这些道理。

有的人说：“亲友对我有很大的恩德，我应以爱心报答他们，怎么能完全舍弃呢？”在修行中暂时舍弃亲人是为了更好的报答恩德，而且舍弃的是狭隘的贪爱烦恼，代之以广大平等的慈悲心。换句话说，舍弃对亲人的贪爱，是为了生起对所有众生的平等慈爱心，以此才能真正地报答轮回中一切父母亲人的恩德。以前华智仁波切和纽西隆多在森林中修行，纽西隆多的母亲让人给他捎来了一些酥油，华智仁波切问他：“你现在想念母亲吗？”纽西隆多回答说：“不想。”华智仁波切听后显得很不高兴，马上指出了他的错误：“你这个人很不好，连自己的母亲都不想！”

你应该想想母亲的恩德，想想这团酥油，是她如何省吃俭用、辛辛苦苦地做出来，又这么远让人带来给你。母亲对你这么好，而你却一点感激之情也没有，这样的儿子……”然后叫纽西隆多在七天之中专门忆念母亲的养育关怀之恩，纽西隆多依教观修后，向华智仁波切汇报说：“我现在知道了，母亲对我恩德真的很大啊！”“嗯，你修成了第一步，现在你应观修一切众生都做过自己的母亲。”华智仁波切的善巧教导，使纽西隆多通过一团酥油而对众生生起了殊胜的大悲慈爱心。这种平等的慈悲心，才是大乘修行人应有的心怀，如果有狭隘的贪爱现世亲友之心，怎有可能生起呢？如果我们真正慈爱自己的亲人，理应生起这种平等大悲心，通过努力修习，证得无上的利生能力，引导亲人证得无死的大安乐，安住于法界安乐宫而永无分离，那才是真正的报恩。

未遇则不喜，不能入等至；

纵见不知足，如昔因爱苦。

如果不能亲近所爱的人，心里则闷闷不乐，无法趋入等持；即使见了面，也不会知足，仍然像未见时一样因得不到所爱而痛苦。

如果对亲人有很强的贪爱，这种人始终无法使自心得到宁静。因为他没有机会亲近自己所贪爱的亲戚朋友时，内心会因此而闷闷不乐，日思夜虑。有些人第一次离开亲人到学院来求法，时间稍长，这种烦恼便会现前，白天晚上不停地挂念着亲人，自己的闻思修行没有办法专心进行。尤其在修等持时，身体刚坐下，脑子里想念亲人的妄念便会纷纷而来，自心始终无法专注所缘。六世达赖喇嘛仓央嘉措在诗歌中曾写过：“身体虽置僧众中，心系远方之爱侣……”修行人不能放下对亲友的贪爱，等持也就永无成功之日。

即使自己如愿以偿，能与自己所喜爱的亲人相见，但相见之后，贪爱并不会因此而得到止息。世间一切贪欲享受都有永不满足的本性，人们越享受欲

乐，贪欲之心也会越增长，《广大游舞经》中说：“喜欢世间欲乐者，如饮盐水无足时。”世人贪爱亲友，贪爱财利等欲乐，如同饮用盐水会越喝越渴一样，越享受欲乐，贪欲也会越炽盛，这种感受如同自己在未见到亲人前一样，充满欲壑难填的痛苦。人类贪爱的痛苦不可能因外境改变而减弱、消失，美国六十年代的摇滚巨星“猫王”普莱斯利，在他最后一场演唱会上，曾绝望地哭喊着：“尽管什么都尝试过，可是我还是得不到满意！”世人内心的贪欲痛苦，必须从内心下手去解决，如果从外境去努力，无论是谁，不可能得到什么满足而平息。

华智仁波切说过：世俗之事，越做越没有边际；你如果停下来，那就是它的边际。还有大德曾说过：“离别之时，心中充满痛苦；相聚之时，更加痛苦。”这类教言有许多，如果大家去参阅、思维，一定可以认清贪爱亲友的过患。不管是父母，还是朋

友，如果不能断除贪爱挂虑，被这些世俗法所牵扯羁绊，自心将无法趋入自在安宁的三摩地。

若贪诸有情，则障实性慧，
亦毁厌离心，终遭愁叹苦。

如果贪执有情，则会障蔽自己洞见诸法实相的智慧，也会毁坏导向解脱的厌离生死之心，最终要遭受轮回诸苦的逼迫而烦恼。

如果不舍弃对亲友的贪爱，证悟成就就会受到根本的障碍，导致无边的痛苦烦恼。因为贪执亲友，自己将无法修成寂止；没有寂止压制烦恼的扰乱，胜观智慧就如同无根之苗芽，无法生长起来；而本来清净如同虚空的诸法实相，也就不可能现见。要现见诸法实相，必须要趋入甚深的禅定，清除自相续中烦恼遮障，这一点我们闻思过经论，都应如实了知。如《大智度论·释初品中禅波罗蜜》中云：“此常乐涅槃从

实智慧生，实智慧从一心禅定生……欲得净智慧者，行此禅定。”

再从另一个层次来说，贪执有情的烦恼生起时，必然会毁坏厌离生死之心。修行人如果感受到了三界轮回犹如火坑，世俗亲友等诸法都不离开苦的本性，自心因此对轮回诸法生起厌恶、舍离，以此渐渐将自己导向解脱之路。而对亲友等有情生起贪爱，恋恋不舍，这种贪心是与厌离心完全相反的力量，如果随顺这种无始劫来串习的恶习烦恼，自己的厌离心无法保持，很快就会为贪欲恶习摧毁无余。大家经常可以看到或通过种种途径了解到这方面的事实例案：某某人虽然想学佛、修行，但他不愿意舍弃家庭、远离亲友，结果始终没有生起厌离，走上解脱正道；某些人刚刚生起了一点厌离心，离家学佛修行了一段时间，但生起了贪爱亲友的烦恼，厌离心立即被摧毁无余，重新陷入了世俗险道。有些人身虽出家，而内心始终

没有断绝贪爱亲友之心，这些人如果不改变自心，修行永无成功之日，而且他的结果也是非常危险。

《因缘品》中说：“世间诸痛苦，忧愁及哀号，皆从贪亲生。”世人的诸般痛苦忧愁、哀伤、哭泣，都是因贪爱亲眷而生。大家可以从历史、自己所经历的人生等各方面细细分析，人世间的痛苦哀号，其主因确实是贪爱亲眷。作为一个修行人，应对此生起深刻的认识，想想自己在今生得到了脱离三界大苦海的机会，如果还要贪爱世俗亲人，那今生、后世到底要往何处去呢？

若心专念彼，此生将虚度，
无常众亲友，亦坏真常法。

如果一心思念所贪爱的亲人，今生将毫无意义地虚度，而且贪爱无常的亲友，还会破坏对真常安乐法的证悟。

一个人的心思如果全部放在贪爱亲友方面，自己一生中主要精力、时间就会虚耗在这些亲友身上，而闻思修行正法的事，也就会被冷落在一边。到死时回顾一生的时光，已经毫无意义地虚耗了，多劫善行感得的人身，在种种无义的交结世俗亲友中，白白地虚度，那时捶胸长叹，双泪垂颊，懊悔也来不及了。世人一生中为了家庭、亲人，像蚂蚁、蜜蜂一样忙忙碌碌，纵然能与亲人朝夕共处、白头偕老、子孙满堂等等，到头来命归黄泉，一生忙碌能为自他带来什么利益呢？除了独自带着护亲伏怨造下的业力之外，什么也不会有。古时的老修行人有句经常挂在嘴边的话：

“出家才有证道缘，恋家岂有证道时。”一个人贪恋家庭亲人，绝无证悟成就的机会。有些人一边贪图世俗的欲乐，一边又想证得出世的安乐，对凡夫来说，这是不可能的。以前迦叶佛在世时，一个国王梦见大象生小象，小象身体已经出来了，可尾巴一直没有出来，迦叶佛解释这个梦预示着：将来释迦牟尼佛教法

的末法时期，很多人在形象上虽然出家，但心不出家，贪恋世俗。这种形象出家没有什么真实的意义，心不舍俗家，此生也只会是浑浑噩噩，做一天和尚撞一天钟，根本得不到解脱。

世间亲友是无常易坏之法，此生过后便会各随业力漂泊，而且在此生之中，翻亲为仇的事也是屡见不鲜，真正在一生中都保持着恩爱不变的亲人却很少。而贪爱这样无常的法，却会毁坏修行人永恒不变的无上解脱安乐（此处的“真常法”在梵文原颂为“卍”字法轮，卍是常有真如法性之标志。）。修行人如果断弃贪执世俗亲友，精进努力地修行，便一定能证得真常大乐之法性，然而许多人因贪恋亲人，断绝了这种机会。以贪执微小的无常法而毁坏了自己获得真常大安乐的机缘，也就是说以贪爱无常亲友摧毁了恒常不变的卍字法轮，这种愚痴颠倒的行为，每个能了知者，理应迅速断舍。

《妙臂请问经》中说：“昔日怨敌成亲友，往

日亲友翻成仇，无关之人变亲怨，知此不应贪亲友，断离贪执勤修善。”轮回中的亲怨无常易变，了知到这些，为什么还要贪爱亲人呢？自己应该好好把握今生，舍弃一切贪爱到寂静处，为自他求证解脱大安乐果位。《学集论》中说：“应当以《郁伽长者请问经》中所说的道理，防范居家的过患，而安住于寺院之中。”《月灯经》中说：“习近不舍诸欲乐，贪爱耽著妻与子，安住可呵家宅中，毕竟不成无上觉。”“不起著欲，远离眷属，弃舍在家，得无上道……未有三世，诸佛如来，由常在家，住于欲地，而能获得，胜妙菩提。”三世诸佛如来没有一个是住在家中而获得菩提果的，我们后世欲求无上菩提道的修行人，能牢记这个教证，也应知道自己该如何修行吧。

行为同凡愚，必堕三恶趣；

心若赴圣境，何需近凡愚？

如果自己的行为 and 凡愚者一样，那必定会堕向三

恶趣；自心如果向往解脱圣境，何必亲近愚痴凡夫而增加逆缘呢？

我们的行为，朝凡夫还是圣者的方向去发展、靠拢，这是堕落与解脱的两种不同的方向。如果一心亲近愚痴的凡夫亲友，行住坐卧等行为也随同他们，这无疑会导致自己堕向三恶趣。因为世间凡愚的行为，无非是出于贪嗔痴的恶习烦恼，起心动念，一举一动，如《地藏菩萨本愿经》中所言：“无不是业，无不是罪。”我们如果也陷于这种状态之中，而不求向上解脱，只有恒时积累罪业，为自己带来三恶趣的痛苦。博朵瓦格西说：“初学者的意志本来就不很坚定，如果再亲近世间愚夫，与他们共同交谈、做事，那我们今生来世的安乐一定会全部毁坏。”对信心、见解不是那么坚固的初学者来说，亲近凡愚者会使自己的烦恼恶习被引发而无法调伏。俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”亲近凡愚只会使人堕落恶趣，如果想得

到解脱，趋入圣者之安乐境，那就毫无必要去亲近凡愚。以前藏地的老修行人经常说：“智者与智者交往，智慧更加增上；愚者与愚者交往，愚昧无知更加增盛；智者与愚者交往，智者变愚，愚者变智。”以前那些戒律清净的修行人，与世间凡愚交往时非常谨慎，很注意防护自己的心念、行为，以避免受他们的影响。我想现在的大多数修行人，自己的善根微小而脆弱，如果不加以保护，一旦与恶人交往，那就十分危险，甚至会像麦彭仁波切所说：如同秋天的白霜摧毁鲜花一样，无一可逃脱厄难。作为追求解脱圣境的修行人来说，当恒时提醒自己：亲近凡愚只会使人向下堕落，而我是向上追求解脱之人，千万不能亲近他们啊！

刹那成密友，须臾复结仇，
喜处亦生嗔，凡夫取悦难。

刹那之间，他们会成为密友；而不小心得罪了，

须臾间又会变成仇敌；对于本应欢喜信受的善行也会生起嗔恚，异生凡夫真是难以取悦啊！

世间凡愚，不知因果昧于取舍，他们的性格大都非常恶劣，行事也没有什么可靠的标准。如果和他们交往，在很短时间内，也不需什么理由，他们有可能把你当成最亲密的朋友，什么秘密话都向你吐露。然而过一段时间后，也可能仅仅是因为一句无意之间的话语，矛盾冲突就会出现，他们马上会翻脸不认人，与你结下仇恨，这一点你们在家时或许都有过深刻体验。世人行事的反复无常，在人类历史上一向就是这样，并不是今天如此，或在某个阶段如此。藏族有一首古老的民歌中说：“亲友无常如同夏日之彩虹，仇恨无常如同秋季之鲜花。”本师释迦牟尼佛在作宝髻国王时说过：“唉，因增上贪欲的缘故，最亲密的朋友也瞬间变为仇敌。”英国的文豪莎士比亚在《英雄叛国记》中曾写过：“啊，变化无常的世事 / 刚才还

是誓同生死的朋友，两个人的腔子里好像只有一颗心 / 睡眠饮食、工作和游戏都是彼此相共，亲爱得分不开来 / 一转瞬之间，为了些微的争执，就会变成不共戴天的仇人……”

世间凡愚的本性就是这样反复易变，亲怨无定。而且他们对利害善恶也不能辨别，有些本应欢喜信受的善行，比如说让他们布施财物做一些善行，不让他们酗酒、赌博，他们不但不高兴接受，反而会因此而生起嗔怒。这样的凡夫，很难以通过善法让他们高兴，因为他们为恶习所缚，习惯于造罪作恶，一旦修行人示以善法，他们很难接受。当然，异生凡夫中也有一些根基较好，能明辨利害的人，但这毕竟是极其稀少的一部分。对大多数凡夫来说，愚昧无知，性格恶劣，一般的修行人想去结交他们、取悦他们，确实是有很大的困难。（“凡夫取悦难”一句中之“凡夫”，在原文中为“异生”，异生与凡夫意义基本上相同。《三昧王经》中说：“生于异处故，乃名为异生。”凡夫人没有解脱，无法生于清净刹土中，

或安住于法界中而无有变动，他随业流转轮回，转生在六道中无有一定，所以称为异生。)

忠告则生嗔，反劝离诸善，
若不从彼语，嗔怒堕恶趣。

进献忠言时，他们不但要生嗔恨，还会反劝我们放弃各种善法，如果不听从他们的恶言，便会大发嗔怒而堕入恶趣。

一般修行人对那些不辨是非黑白的凡愚进献忠言时，效果往往会适得其反。好心好意、苦口婆心地劝告他们断除恶业、修持善业信奉正法等等，他们却又认为修行人在欺侮他、指责他的短处，以此而不愿听从，甚至大发嗔怒。凡夫多劫以来习惯于造恶，因而在听到断恶行善的忠言时，往往会感到逆耳难以接受，这就好比一个习惯于苦味食物的人，在给他甜食时，他反而觉得难吃，因而生气。有的凡夫在听到忠

言时不但嗔恨，更会进一步来劝我们放弃修行善法，他们会举出种种邪说、邪见来劝导放弃善行、放弃出家等等，这类事我们也许每个人都遇到过。特别是在这种年代，真正懂得正法者极其稀罕，而世人的思想越来越迷乱颠倒，一个真正的修行人去接近时，他们会如同萨迦班智达所说的那样：“犹如老猴抓住人，嘲笑说他无尾巴。”如果不接受他们的邪说，这些人会更加嗔恼，任意诽谤三宝正法，制造严重的恶业，以诽谤三宝的罪业，必然导致他们后世堕入无间地狱受苦。

世间凡愚是初发心学佛修行的大障，《三昧王经》中说：“异生难亲近，虽与说法语，不信示嗔容，此是愚者法，知己莫亲附。”无著菩萨亦教导过：“交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。”初学者必须遵从这些教言，远离愚痴烦恼深重的众生，以免这些恶友造重罪，自己也

可减少障缘。

妒高竞相等，傲卑赞复骄，
逆耳更生嗔，处俗怎得益？

对胜于自己者生嫉妒；对与自己相等者，则争强好胜；对卑微的人又生傲慢；受到称赞又会骄矜自满；听到逆耳之言更是怒气冲冲。与这样的凡夫交往怎会有利益呢？

与世间凡愚相处，只会有害而无益，因为他们烦恼深重，无论你以何种状态或行为接近，都会引生他们的烦恼。烦恼深重的人，他对那些胜于自己者，比如有人在学问才华、财富、地位、闻思修行功德等等，某方面胜过了自己，他心里马上就会生起嫉妒心，在嫉妒之火的焚烧下，更会进一步造许多恶业；如果别人在各方面基本上与他相等，凡愚者又会生起攀比、争强好胜之心，在做事情时，总以胜过他人为

目的，胜之则骄，负之则生嗔怒、嫉妒，前前后后都会造罪；如果别人不如他，相较之下各方面都比他卑劣低下，在这些人面前，马上会生起傲慢心，觉得自己很了不起，而对低微者不屑一顾。《大智度论》中说：“贵而无智则为衰；智而骄慢亦为衰。”世间人拥有一定财产、地位者，如果无有智慧，他的一生也就毫无意义，但有智的人，如果骄傲自满，那他比愚笨人还要可怜。麦彭仁波切也说：“如果一点傲慢心也没有，那才是值得骄傲之人；如果自己有傲慢心，那整个世界上哪里有比自己更为卑劣的人呢？”

凡愚者不但如是对身边不同的人作比较而生烦恼，在与他们打交道时，无论是说顺耳的称赞语或说逆耳之语，他们也免不了生烦恼。凡夫人受到称赞，心中马上会骄矜自满，忘了自己的真实情况，这样越骄满就会越愚笨，自己害自己；如果听到了一些逆耳的语言，他们也不会分辨利害善恶，立刻怒气冲冲，

嗔火炽燃。对这样的凡愚之辈，一般的修行人在交往中很难使他们得到利益，也难使自己得到什么利益，更甚至会如《涅槃经》中所说：遇到了狂象，最多不过是失去了今生的身体生命，但亲近恶友，生生世世的安乐利益都要被摧毁。因此有智慧的人，应当远离这些烦恼深重的恶友。

伴愚必然生，自赞毁他过，
好谈世间乐，无义不善事。

与凡愚者亲近交往，必定会导致自己犯下自赞毁他的罪过；并且喜好闲谈世间的欢乐盛事，与一些无聊之事，伤风败德的不善之事。

上述那样恶劣的凡愚者，如果我们去结交，必然会导致众多过失的产生。第一，愚笨者喜欢自赞毁他，长期交往，我们也难免染上这种恶习，吹嘘自己而诽谤别人，或者称赞亲友，贬低讥讽敌方。这些都

是凡愚者的本性，大家看看世间的歌功颂德，冷嘲热讽，绝大多数都是如此，尤其是世间那些稍具学问地位者，自我吹嘘、攻讦他人的言词，充满了报刊、书籍等，如果我们也身处其境，这种恶业也就难免时常发生；第二，“好谈世间乐，无义不善事”，一般人对世间的名利盛事，终日追逐无有餍足，甚至于闲谈言论中，也始终离不开这些琐事：如何发财做富翁，如何出名，如何打击怨敌，如何坑蒙欺诳等等，这些无意义的事和不善法，是世人茶余饭后谈论最多的话题。如果遇到了这些人，开口、闭口很难离开这些话题，谈来谈去只有浪费时间，染污自己的相续。所以在修行的时候，最好不要跟这类人接触。律藏中说：“恒不见愚夫，此乃为安乐。”《因缘品》中也说过：“凡愚如怨敌，恒得诸痛苦，不应见闻依。”在我们修行未达一定境界前，接触凡愚如同遇到怨敌一样，只会为自己带来痛苦，所以不应见到他们，也不要听到他们的声音，自己于寂静处为得二利而精勤修习止

观，只有这样，对自己和他人才会有益。

是故近亲友，徒然自招损，
彼既无益我，吾亦未利彼。

总之，和愚昧的亲友交往过密，只会给自己带来损害。他们对我的修行没有什么利益可言，我也不能给他们真正的利益。

总结上文数偈所言的内容，就是说一般修行人与凡愚亲友交往有害无益，只会给自他双方带来损害痛苦。此处所说的凡愚，也即《宝云经》中所说的九种恶知识：破戒者、邪见人、失威仪者、邪命人、乐愤闹处者、多懈怠者、乐着生死者、违背菩提行者、乐居家眷属者。与这九种人接触过密，会给自己的修行带来违缘、障碍，因而应敬而远之，谨慎地对待。

对初学者来说，自己对治障缘的能力十分有限，如果亲近这些恶知识，他们当然不会给自己的修行带

来什么好处，而自己也无法使他们舍弃恶业转入正道。既然对双方都无益，不如先求独善自身，寻求利益自他的圆满能力，这才是稳妥的办法。以前藏传佛教中的修行人也有这种说法：“高僧大德的侍者应当有正知正念，不然对高僧大德的心也有影响。”有些很有名的修行人，本来他们的功德也确实是很了不起，但他的侍者与身边那些经常亲近的人，见解、戒律都不清淨，那些修行人也因此受影响，渐渐地失去了功德。如果没有坚固的见解修证，像登地菩萨那样，修行人长期与那些凡愚者来往，负面影响肯定是难免的。因此，我们理应有自知之明，当如世尊在《宝云经》所说：“菩萨一切时处，应先远离诸恶知识亦不对类，诣彼方所论世俗语，亲近利养供养恭敬……虽乐远离此恶知识，然不于彼发起恶心及损害意。”如法而谨慎地远离一切恶知识。

“彼既无益我，吾亦未利彼”两句，与梵文原颂

有出入。原文是“以乐无惑心，独自住静处”：保持安乐而无热恼的清涼之心，自己单独安住在寂静的地方。前辈的大修行人，如密勒日巴尊者已给后人亲身示范了这样的行径，欲求真正的二利安乐者，一定要如实地追随、继承。

故应远凡愚，会时喜相迎，
亦莫太亲密，善系君子谊。

因此应该远离凡愚俗情的羁缚，一旦遇上了，应和颜悦色地善待他们，但是不要过于亲密，最好采取君子之交的不亲不疏。

上面讲述了与凡愚亲近的种种过失，了知这些后我们应如教远离，但在远离他们时，应采取如法的手段。自己离开他们安住于寂静处后，有时候还会有些偶然的相遇，这时候，自己应保持大乘佛子应有的威仪，和颜悦色地对待，以应有的礼节接待他们，

这些内容在第五品中都有过讲述。但此时必须掌握分寸，不要过于亲密，以免招来祸害，修行人与别人相接触时，应稳重自持，不亲不疏。无垢光尊者在《三十忠告论》中说过：“村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，于谁相触不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。”在世间，人们也崇尚淡如水的君子之交，以清静如水一般的心与他人相交，这种做法才能有益无害。有些人在与别人交往时，心中总要带一些希求功利的企图，因而初交往之时特别亲热，这种交往到最后注定要为双方带来损害痛苦，因为世间的一切都会显现无常，对别人的希望越高，最后无常到来时，失望痛苦也就越深。对此，涉世不深的年轻人尤其应该注意，与谁相交也不要过于亲密，但也不要太冷漠，保持平常而稳重自主的心态处世修行，今生定会过得安稳而富有意义。

犹如蜂采蜜，为法化缘已，
如昔未谋面，淡然而处之。

就像蜜蜂采蜜一样，修行人为了维持修法而外出化缘，取得所需的衣食之后，便如同素昧平生，以平常心与他人相处。

修行人要维持衣食生活，就得从四处的施主中化缘，然而在与施主们打交道时，必须坚持“不怨不亲”的原则，切不可攀缘。这个过程中，修行人应像蜜蜂采蜜一样。蜜蜂在花朵中采集维生的花粉、蜜汁时，随缘收集享用，收集受用完后，立即飞走，对花朵没有什么贪恋不舍的执爱，也不会有“这朵花很好啊，它能天天给我提供食物，我应该如何如何亲近它”之类的分别念。蜜蜂随意在花园中飞舞，遇蜜就采，花朵中如果没有蜜汁，也不会对它有生什么嗔心。自由自在地随遇而安，对外境无贪无嗔，这种生活方式，修行人必须仿效学习。佛弟子为了修习正法，当然也需要维生的衣食等顺缘，而这些衣食的来源，按本师释迦牟尼佛的规定，自己不能亲手去种粮

食做饭等，只能通过托钵乞食，外出化缘而维生。现在南传佛教地区像泰国、斯里兰卡、缅甸等这些地区的出家人，除了少数在无人深山中修持禅定者之外，都是每日定时托钵乞食，一般寺庙中都不生火做饭。在外出化缘时，也得像蜜蜂一样，对外境不要有贪恋嗔怨，而应淡然相处，以平常质直之心相待，这样才能防止因施主而对修行造成障碍。

《佛子行》中说：“为求利养相互争，失坏闻思修事业，故于亲友施主众，根除贪执佛子行。”贪著施主的过患，众多大德们都强调过，堪布根霍在讲义中说：“现在末法时代，有些僧人把施主执为己有，有些施主把僧人执为己有。”这种现象也是较为普遍的弊病。如果一个凡夫修行人，长期与固定的施主们来往，贪执习气难免增长，最后的结果对双方都是一场灾祸，藏族人的俗话说：“原来的师父现在成了丈夫。”其意思也就是指僧人如果贪恋施主家的财食，

而经常交往，最后会还俗成家，堕入世俗之网。

施主们给修行人做助缘，供养衣食等财物，这当然是件善事，有些修行人可能因此会想：“某某施主天天对我作供养，我却对他不冷不热，这从人格上好像说不过去吧！”如果从世间法的角度去说，礼尚往来，“投之以桃”需“报之以李”，这种想法或许是有些道理。但我们修行人，不能从这个层次去考虑问题，施主对修行人作供养，修行人应按佛法去行事，念经回向功德，这样才是真正的回报恩德，施主的供养也有了真正的意义。有些人不懂得佛法，用世间手段去为施主回报，这样做很不如法，给双方带来的后果也不好。这一点我们应切实地注意，施主们经常给自己供养衣食财物，如果自己不如法行持，反而对施主有害，成了以怨报德。过去七佛中的一切胜佛曾说过：“犹如蜜蜂吸花汁，不坏花色而飞离，行者于城乞食毕，无贪无嗔而返回。”不管他人对自己如何恭

敬供养，我们也应以佛法平等而行，这才是对自他都负责的利益行。

癸三（绝断贪于外财等世间）：

吾富受恭敬，众人皆喜我，
若持此骄傲，死后定生惧。

我的利养丰厚，又受人尊重，很多人都喜欢我。如果因此而生起骄傲，死后一定难逃堕落恶趣的恐惧痛苦。

因往昔布施等善业的成熟，一些修行人在今世有着丰厚的利养，人们对他非常恭敬，很多人与他一见面就会生起欢喜心。就像当今有些大德，无论到哪儿，都会为人们所供养、恭敬，处处受到众人的钦慕、赞叹，这都是往昔善业的果报。处在这种情况下，一般人稍不注意，很容易生起傲慢烦恼。虽然我

们都大概知道一些不应生慢心的道理，如古德云：“高如天人那样快乐，不应傲慢。”然而这种对境现前时，无始以来熏习起的我慢烦恼，很难察觉与对治。自己作为一个卑微的凡夫，一旦生起慢心，今生来世无疑要遭受其害，因傲慢而造恶业者，在临死时，恶业招感的恶报现前，那时候痛苦恐惧便在厄难逃。有些人靠一些狡诈的手段也得到了名闻利养，这种利养名闻是后世无尽的苦因，更不值得因此而傲慢。在律藏中有一个公案，说世尊在世时，树林中有一群羊，其中有只羊喜欢吃不净物，它独自跑到粪堆去啃食粪秽，一边还对那些享用青草的羊生起藐视。世尊告诉众比丘：比丘如果依邪命而活，以非法的手段取得财物，恣意享用，并以此而生傲慢，轻视依正命而活的清净比丘，也与此羊相同。一个人不管如何狡猾，或以某种世间功德，今世靠这些而得到名闻利养，实际上每一分享受都将招致无尽的痛苦。

《弥勒狮吼经》中说：“因多闻而傲慢，就会因此而放逸；因得到利养恭敬而傲慢，就会因此而放逸；因为所习学识和所获资财而傲慢，就会因此而放逸。这是出家人因傲慢而生的四种放逸，如果谁具有这四种傲慢而生的放逸，将堕入地狱。”大家应如法省察内相续，不管自己因何种法生起了傲慢烦恼，都无疑要为此而付出堕地狱受苦的代价。因此，应时刻警醒内省，以如梦如幻的慧观去看待财利，彻底断除贪执。

故汝愚痴意，无论贪何物，
定感苦果报，千倍所贪得。

因此，不辨利害得失的愚痴意识啊！今生无论你贪图名闻利养等任何事物，将来必定会感得千倍所贪事物的痛苦报应。

贪执世间有漏财产有上述的巨大过患，可是众生

非常愚痴迷茫，根本不去辨别这些利害。对那些具足真实义利的善事，凡夫的心很难生起真实的信心与欢喜，而只要有名闻利养等对境现前，它马上便生起贪执，一般人怎么去对治也难以让它舍掉这些。阿底峡尊者说过：“贪欲不得善趣乐，并将断送解脱命。”贪执世间事物将完全断绝解脱的机会，并带来很大的害处，相对于所贪的事物来说，这种害处往往要超过千百万倍，即使现在所贪的事物非常微小，它在后世所带来的痛苦，也会是无法想象的惨痛而漫长。比如《大圆满前行引导文》中所说的黑马喇嘛，他在前生贪执利养，贪图享受短短人生中的小安乐，而后世却为此堕入孤独地狱，其痛苦之巨大、漫长，与他前世的享受比起来，差距无法计算。对出家人来说，如果今世不守持戒律，贪著享用施主的财物，这种过失尤为巨大，《佛藏经》中说：“破戒比丘，将于百千万亿劫中割截身肉偿还施主；如果生为畜生，身常负重。这种比丘，连一根毛发千亿分之一的微量供养，

尚且受不了，何况饮食、衣服、卧具和医药。”不仅是破戒者，即使是持清净戒者，如果不闻思修行、懈怠于善法，这种人享用施主的财产也将带来后世痛苦，印度功德光尊者在《戒律根本颂》中说：“懈怠者，凡所取用悉成债务。”还有阿罗汉萨嘎拉尊者在《花鬘论》中说：“懈怠摧毁己善根，所享信财成债务。”此处的懈怠者是指戒行清净，但不勤于闻思修习，不求上进的修行人，这种人今世所受用的信财在来世必定要偿还施主百倍、千倍的财物，或转生为施主的奴仆等低贱者来偿还债务。所以，大家在受用信财、亡财时，一定要存观这些教言，如果自己戒律不清净，闻思修行不精进，那所吃的每一口食物、所穿的每缕纱，都会成为后世的无尽痛苦之因。

故智不应贪，贪生三途怖。

应当坚信解，彼性本应舍。

所以有智慧的人，千万不要贪著外境财利，贪

著这些将引生堕落三恶道的恐惧。应该坚定地相信了解：从本性来看，名利等事物都是应舍离之物。

贪执世间名利等事物有如是的大过失，因而能了知到这些的智者，不应也不会贪执名利。贪执名利者今生的修行无法成功，这一点大家可以现量见到。贪欲重的人今生会因所欲不遂而恒常处于懊恼痛苦之中，在后世，更会因此而招感堕落恶道的恐惧痛苦。佛在《增上意乐请问经》中告诉过弥勒菩萨：利养恭敬能引生贪欲，能毁坏修行人的正念，使人生起骄慢烦恼，断送禅定和四无量心，将来堕入地狱、旁生和阎罗世界。能了知并相信这些教言的智者，想到这些过患，要断除对名利的贪执也许并不困难（本颂中的头两句，在图美仁波切、贾操杰大师的注释中，并在上偈中解释，而后两句并入下偈中解释，而在堪布根霍所作的注疏中是按四句偈作释的，没有分开与上下偈连起来作解释。）。。

对上述贪执名利的过患有所了知而生起断贪之心

后，为了进一步地断除贪执，我们还应从另一个层次去了解：名利等世俗事物的本性即是应舍弃的。名闻利养其本性即是离散坏灭的无常法，如果它的本性是常有、可乐的法，那贪执它或许也说得过去，而实际上这些都是不可乐的无常法。同时名闻财利等也是如同水中月、空中花，无有任何实质的法，人们无论用什么样的手段去追求，最终也会如同梦中的买卖，实际中毫无所得。对此本性能生起坚定的信解，则能从根本上断除贪执。

纵吾财物丰，令誉遍称扬，
所集诸名利，非随心所欲。

即使我的财物利养丰富，美名也传扬十方，但是今生中努力聚集的名利，却无法随心所欲地伴我去后世。

上三偈已略说了贪执外财的过患，与舍离的方

法，现在开始作详细的引导。世尊在世的时候，南赡部洲的人们福德深厚，许多人如给孤独长者一样，财富多得可与多闻天子相比，但现在是五浊黑暗的时期，人们的福报已无法如以前那样，现在即使是最富有的人，如比尔·盖茨、李嘉诚等等，充其量也只有千亿美元的财产，远远比不上一个摩尼宝的价值。假如我们也能拥有这样丰厚的财利，乃至与多闻天子一样富裕，这些财物是否能随自己的意愿而转，跟随着自己到后世去呢？这显然是无法办到的事情。在名闻方面，如果自己有广大的名声，美名传扬于四方，这样的名声实际上也是微不足道，而且与世界上其他名人比起来，也许还要差一大截。有些人稍有利，就自以为是，这都是因为愚痴无知，目光短浅如井底之蛙而造成。一个人今生无论拥有怎样的名闻财富，这些也不会随他自心所欲而转的，增财、守财及取得名誉、守护名誉的过程中，都会有着种种所欲不遂而不欲降临的痛苦，到了他死亡之时，只有自己一人随

业风而飘荡，不可能带走任何东西。麦彭仁波切的教言中说过：“人死时，一己之躯尚无法携行，何况名利眷属呢？”一切名利之物都无法随心而转，它们只是在众生迷乱心识前暂时藉习气显现的幻象，如同梦中盛事、空谷回音，这一切不值得去贪执，也不可能随凡夫的心愿而长伴不离。

若有人毁我，赞誉何足喜？

若有人赞我，讥毁何足忧？

如果有人毁谤我，那么再多的赞美怎值得我高兴呢？如果有人赞美我，那么讥讽毁谤又怎值得我忧伤呢？

如果得到了他人的赞美，此时应把持自己，去反思这并不值得喜悦，因为在赞叹者的背后，世界上肯定有非常多的众生对我不满，在这种情形下，自己还有什么值得高兴的呢？如果因眼前所得的赞叹而洋洋

自得，欢喜得昏了头，这种人如同只见眼前的道路平坦无险，而忘了前途还有坑洼沟坎的险情一般，他的前途会十分危险。同样，如果受到了他人的讥讽、毁谤，此时也不能因此而颓丧、忧伤，丧失信心勇气。以全面的眼光看，虽然眼前有人讥谤，但其他还有很多人会赞叹、鼓励我，因此自己根本不值得为那些区区的讥毁言词而忧伤。而应稳重自持，转逆缘为道用，坦然地面对讥毁，修习安忍。

《格言宝藏论》中说：“不因赞称而高兴，不因辱骂而忧伤，善持自之功德者，此乃正士之法相。”一个真正的修行人，理应具备这样的法相，坚定而理智地把持自己，不为外境所动，只有这样，修行才有成功的把握。藏族人常说：“人生之路漫长如同朝拉萨，高低不平的山岭、河川必定会有的。”而修行之路更是如此，翻开那些成就者的传记，没有一个修行人是在一帆风顺中成就的。每个人应省察自己，一定

要做到善持自心，不为外境所牵转，要不然修行绝无成功的机会。

有情种种心，诸佛难尽悦，
何况劣如我？故应舍此虑。

有情众生有种种不同的性向和爱好，就连诸佛也难以使他们都称心满意，何况我这样卑劣无能的凡夫呢？所以我应该放弃讨好世人的念头。

修行人在修静虑时必须远离尘世，与凡愚俗人尽量少交往，万一遇到种种非议，自心也应不以为虑，而稳重自持。因为世间每一个众生，其根基、意乐、性向等各方面都不相同，甚至连断证功德圆满的诸佛，也难以使每一个众生都心满意足。本师释迦牟尼佛出世时，虽然本师具足无比的智慧福德，宝相庄严无比，能遍知一切众生的根基意乐，具足不可思议的方便善巧与神通，但当时仍然有众生对佛不恭敬，

像提婆达多、善星比丘、众多外道等。大家看《贤愚经》，经中记载着外道六师与世尊辩论、比赛神通时，对世尊不满不心服的外道徒成千上万。其他的经典中也记载着有不少人对世尊进行诽谤、生恶心等，世尊在经中也亲口说过：“世间于我有信心者，其数量如同指尖上所沾之微尘，而未有信心者，如同大地微尘。”既然绝大多数世人对功德圆满的佛陀，都那样不满意，一个低劣的凡夫，怎有可能一一取悦他们呢？寂天菩萨在此说他是一个低劣无能的凡夫人，因而应断弃讨好世人的念头，不为世人的讥毁赞誉而扰乱道心，这当然是他的谦虚之词。但相比之下，作者这样的大成就者尚作如是抉择，我们末法时期的凡夫修行人，该如何去修持，也就很清楚了。度化众生确实非常重要，但首先应当观察自己的能力，明智地远离散乱，先作调伏自相续的修行。要不然你处在世俗中总想取悦世人，自心一定会为此而散乱不堪，根本不可能得到什么功德。

大家对自己的日常生活稍作观察，也可以发现，自己做任何事时，想让周围的人都称心如意，这是不可能的。无论自己行事如何依法依理，周围不满意而非议的人总会出现，像这样的凡夫连佛陀也难以取悦，那我们又何必去迎合他们呢？走自己的路，任他人去评说吧，修行人应抛弃一切尘缘顾虑，于寂静处依止善知识，只有如此才能真正地走向解脱。

睥睨穷行者，诋毁富修士；

性本难为侣，处彼怎得乐？

世人对清贫的苦行者非常蔑视，对利养丰厚的修行人，又经常诋毁；凡愚的本性就难以结为法侣，和他们在一起，怎么能得到真正的快乐呢？

世间凡愚一方面难以取悦，另一方面，与他们相处，始终是不离痛苦及苦因，而得不到快乐。在世间凡愚者的眼中，修行人始终不会是那么完善，如果是

一个生活清贫修持苦行的修行人，即使他的人格、戒律、修证方面都很好，凡愚者仍会非常轻视他，而且往往会口出轻蔑的言辞：“此人连食物都吃不饱，像乞丐一样，还装模作样做什么！”“这个人真可怜，前世不积福啊……”然后当他们见到一些因往昔善业成熟而受用圆满的修行人时，马上又会生起嫉妒进行诽谤：“这种人，到处骗取钱财，算什么修行人”，“他处尊养优，贪图享受，一点修行也没有……”如是大肆讥毁。总之，凡愚者的本性即是如此，很难以交往，他们的相续就如同污水坑，任何事物映现于其中，都会显得污秽不堪。同样的外境，如果以清净心去看待，一切都会显得清净而圆满，如果以凡愚者的不净心看待，一切都会变得不清净不如法。因而，这种凡愚者的本性即是不堪交往的，如果与他们相处，如同《善逝入境经》中所说：“犹如住于猛兽中，始终不可得安乐；如是依止凡愚者，亦无获得喜乐时。”与凡愚者相处，如同与猛兽相处，始终少不了

烦恼违缘，今生后世的安乐全部都会毁坏，而只有沉溺于痛苦的汪洋中。

作者的这番教言，一方面是规劝我们在修行时，应远离世间的凡愚，另一方面，我们也应理解：作为修行人，必须从内相续中，断除那些“难为侣”的凡愚习气。麦彭仁波切在教言中说过：“心中有烦恼分别念，就如同家中有位泼辣的妻子，始终得不到安乐。”大家好好反省，自己身已离俗修行，但内心是否已远离了世俗凡愚的习性呢？有的人无论与谁都无法和睦相处；有些人一开口就是说别人的过失，对高者诽谤，对低者蔑视……对照省察自身，如果自己有这类毛病，那么作者所说的凡愚，并非是指他人。修行人必须从外境上舍离世俗凡愚，从内心之中，也要断除那些给自他都会带来痛苦的凡愚习性，只有这样才能获得真正的安乐。

如来曾宣示：凡愚若无利，

郁郁终寡欢，故莫友凡愚。

如来曾经开示说：如果不能得到所欲的名利，愚痴的凡夫就会闷闷不乐，因此不要与凡俗之辈交往。

本师释迦牟尼佛在佛经中多处开示过，对愚痴的凡俗者，除了让他们得到所欲的名誉利益外，其他没有什么办法令他们生起欢喜。这一点稍有社会阅历的人，应该很清楚，世间人的人生哲学即是自利至上，与别人交往办事等，如果对自己有好处，他们便乐意进行；如果看不到什么甜头，他们便不理不睬，甚至很不高兴。而他们所能看到的好处，只是暂时的五欲安乐，为了这些不离苦谛的暂时快乐，他们不惮以种种非法手段去巧取豪夺，如果得不到，他们便垂头丧气、伤心、忧郁、痛苦绝望，对这样的凡愚之辈，寻求出离的修行人怎么能去交往呢？佛陀在《月灯经》中说：“凡夫不可为亲友，虽与彼说如法语，意不信从生嗔恚，现前显示凡夫行”，“虽久交近诸愚夫，

后时仍复成疏远，愚夫体性既广知，智者于彼不依止。”尤其现在是末法时期，我们的福慧浅薄，而环境更为恶劣，这种时代一定要远离世俗凡愚到寂静处去修持。在《劝发增上意乐经》（即《弥勒菩萨请问经》）中，佛告诉弥勒菩萨，菩萨乘的善男子、善女人，在未来正法将要灭绝的最后五百年中，“应当舍离愤闹之处，住阿兰若寂静林中，于不应修而修行者及诸懒堕懈怠之属，皆当远离。但自观身不求他过，乐于恬默，勤行般若波罗蜜多相应之行。”

在此处，一些人可能有些疑惑：本论前面的内容中强调过，大乘修行人必须要令有情欢喜，要发心度化众生，以众生的利益为重，不能舍弃众生等等，现在又说要远离世间凡愚，那么前后岂不是自相矛盾吗？其实并不矛盾。前面所说的，是要求我们在意乐方面，必须要以利益众生为主，而此处则说倘若自己在初修时与自私自利、烦恼深重的凡愚交往，那么不

但不能利益他人，自己也会堕落。大乘修行人必须按次第而行，首先发起愿菩提心，进入大乘，如法地依止善知识，听闻佛法，断除增损疑惑而求得正见，然后安住在寂静处精进修持。有些人以为，远离世间众生会违背菩萨戒，这其实也是没有理解菩提道次第而产生的非理之念。龙树菩萨在《菩提心释》中说过：

“利他虽无能，常存此意乐，怀此意乐者，即是行利他。”在初学佛法时，真实利益他人的能力是没有的，此时为了防止自己受到染污而退失发心，暂时远离凡俗，安住于寂静处修持大悲心、愿菩提心等，其实也在行持利他的善法，这样怎么会违背菩萨学处呢？

无垢光尊者说过：“当今时恶众蛮横，静处自修尤重要，如翼未丰不能翔，不具神通难利他。勤修自利思他利，勿被散魔诱欺心，”我们作为五浊黑暗的末法修行人，对此应当高度的重视，自己没有一定

的修证前，当励力于寂静处修持。当然，如果自己有了不为外境所动转的修证功德，那时广转法轮，度化众生也是义不容辞的。汉地的道源法师以前与章嘉活佛，为了募化大藏经的经费而在台湾相处过一段时间，当时天气非常热，道源法师穿上最薄的衣服，也是大汗淋漓，只得不停地摇扇子，而章嘉活佛虽然穿着厚厚的皮衣，仍悠然安坐，似乎毫无炎热的感受。道源法师见状就问：“活佛，你一点也不热吗？”章嘉活佛只是轻轻地回答说：“心静自然凉！”真正的大德，外境无论如何也不会对他有影响。我们如果不能使内心保持清凉之境，那么自己去投身于热恼的世间，后果也就难以预料，所以诸人当量力谨慎而行！

癸四（断已依止寂静处）：

离开世俗亲友后，为了彻断世俗的羁绊，修行人一定要依止寂静的环境。因为如果周围的环境清静安宁，自己的身心就会自然得到清净，这也是一种很

奇妙的缘起。本师释迦牟尼佛当年示现依寂静处的苦行而得成就，后来的成就者们也依此缘起而得甚深的证悟，作为后学者，必须去追随成就者所走的路，远离闹市依止寂静之处。那么寂静之处有哪些殊胜功德呢？

林中鸟兽树，不出刺耳音，
伴彼心常乐，何时共安居？

山林中的树木、飞鸟和走兽，不会发出刺耳烦心的言词声音，与它们相处，内心会非常安乐平静，何时我才能和它们一起快乐地安居？

远离闹市的山林寂静处，会让修行人得到殊胜的友伴。修行人与世俗凡愚交往有种种过患，而安住于寂静山林中时，不但没有这些带来过患的凡愚，还会有十分殊胜的友伴，相处时能引生种种安乐。在山林中，有许多秀美而散发出芳香的树木，像松树、柏

树、白桦、橡树等等，它们的气息清新芳香，令人精神振作安宁；在宁静的林中，各类飞鸟或展翅飞舞，或浅吟高歌，尽情地享受着生命的欢乐；而种种走兽的嬉戏竞奔，更能增加山林中的祥和与安宁的气氛。树木、鸟兽，它们不会像世间凡愚者那样，对修行人评头论足、讥讽诽谤，也不会虚伪地吹捧，制造那些种种令人心烦意乱的噪音。处在寂静山林中，修行人心情轻快而安详，对佛法的信心、对众生的悲心也会增上。在那些大修行者的传记中，大家可以多处看到他们安住山林与鸟兽为伴的描写，如泰国的《尊者阿迦曼传》中说：“晚上，森林里各种动物的叫声常是随处可闻的。对于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。它们不像人类制造的声音，不会打扰他或分散他的注意力。”“黄昏时，他走回山洞，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。”我们大多数人都是从繁华城市中来这儿的，对此也有切身的体会。在这样寂静的

圣地中，友伴全是清淨的善知识、金刚道友，周围有飞鸟、野兔、牛羊等和睦相处。自己耳边所听闻的是清淨法音，与大自然的鸟语风鸣，这种环境对修行有着极大的加持和促进，是修行人理想的修法环境。

像这样有殊胜友伴的环境，我们已得到者应珍惜，没有得到者应发愿得到。你们常住于学院，可能对此有些熟视无睹的感觉，然而对那些只能偶尔来学院参加法会者来说，他们对这块寂静圣地很向往，可自己又没有脱离世俗的种种缠缚，身不由己，在这儿享受几天轻松、清淨的日子后，又不得不回到那种热恼不安的环境中，内心非常痛苦。

有些人刚刚修行，就想离开善知识，一个人到谁也见不到的深山中去，在闻思没有到达一定的程度前，诸佛菩萨们在任何经论中也没有作这种开许。作者在此处所作的劝住山林，我们应全面地理解，此处是讲解静虑的修行次第，在正行之前必须要远离世俗

的干扰，安住于寂静处，静虑才有修成的可能。但在修静虑度之前，对戒律、经论教义必须要有一定的闻思理解，否则相续中没有一定的见解，也不知修法窍诀，一个人在山林中盲修瞎练，只有是自讨苦吃而已。法王如意宝在传授教言时也反复强调过：“无闻思智慧即住于静处的愚人，诸多鬼女妖魅随时都会加害……”在选择修法的寂静地时，大家也要注意，最好是选择具殊胜加持的圣地，或有持明成就者修行过的名山古刹，这些圣地对自己的修行有众多的加持与助缘。否则，有些地方很险恶，一般的修行人去住，会有很大的违缘。如何观察静处的方法，在莲师的《密咒宝鬘论》和乔美仁波切的《山法集》中都有详细的说明。

何时住树下，岩洞无人寺，
愿心不眷顾，断舍尘世贪？
何时方移栖，天然辽阔地，
不执为我所，无贪恣意行？

何时我能心无挂碍地安住在树荫下、岩洞中或无人干扰的寺庙里修行呢？但愿我的内心不再眷念家宅和亲友，断舍一切对尘世的贪欲。何时我才能迁居于辽阔的自然环境中，不执著它是我所拥有的地域，心无贪执而自在地修行。

寂静处的大树、岩洞、无人寺等这些住处也有其殊胜之处，以这些地方为住处，可以帮助修行人断舍对尘世的贪恋。以大树所荫蔽的地方作为住处，对印度等热带地区的修行人来说，是很普遍的。在泰国等南传佛教地区，现在仍然有许多头陀终日在大树下坐禅；有的人在树下用几片芭蕉叶支起来，做一个简单的茅棚，用来作为禅修的地方。岩洞，是全世界各个地方的修行人所喜好的住处，历史上众多大成就者，如密勒日巴尊者、无垢光尊者都是以山洞为禅室而长年苦行，山洞的殊胜助道作用在他们的著述也是屡有论述。还有寂静处无人打扰的寺庙、阿兰若，深山一

人一寺一坐具，这也是修行人修法的良好环境。修行人安住于这些环境中，与辽阔的大自然浑然无隔，远离人世那种充满拥挤与争夺的狭隘空间，自己的心也会变得广阔而清明，对住处再也难以生起“这是我的住所，那是他人的住所”这类分别执著；也不需要対住处挂念顾惜“这是我花了多少钱财、力量才建造起的住所啊”，这类贪著念头根本无从生起。自己在住所方面无牵无挂，可以自由自在地随意而至各处修法，从内心断除对世俗贪执的无明习气。

在《学集论》中，广引了《月灯经》《宝云经》《宝积经》等经典中的教证，详细阐述了寂静处的功德。《三摩地王经》中说：“若人无喜亦无忧，则彼恒常心安乐，比丘若喜住山林，即能亲享此妙乐。不取诸物为我有，远离一切诸执著，犹如犀牛独去来，似风畅游虚空界。”作为修行人，我们现在应当努力闻思佛法，发愿将来也能得到这种良好的修法环境，

迅速证得“如风游空”的自在境界。

何时居无惧，唯持钵等器，

匪盗不需衣，乃至不蔽体？

何时我才能无忧无虑地在山林中安居，只携带着钵、滤水器等几件必需的用具，身着匪盗也不会要的粪扫衣，自在洒脱乃至于不需要作任何遮蔽、藏护。

修行人安住于寂静处，可以远离世俗的一切畏惧，享受殊胜的资生之物。在《宝云经》中说，出家菩萨为了摆脱处众愤闹怖、合集怖、贪嗔痴怖等三十一一种不善作意怖而住阿兰若，精进修持断除我与我所的计执，能得到如同阿兰若处的草木树林不惊不怖不畏一样的无惧心境。修行人住在这种无惧的处境时，除了三衣、钵盂等必需的用具外，其他任何物品也不用挂虑，而钵盂、滤水器等物品，与头陀行者身上的粪扫衣，盗贼们也不会抢夺、偷盗。这样行装简

便的修行人，也就不会有世间俗人那种为资生财产而生的挂虑分别，也不需要为身外之物作任何防护、保存的琐事。有些大瑜伽士在山林中修行时，由于多年苦行，原先进山时所穿的衣服早就破烂无存了，而他们也证到了无有分别的自在之境，已不需要任何衣物来掩饰，像这样的修行人，确实是十分自在而超脱尘俗的。去年我去泰国时，在森林中看到过不少修头陀行的比丘，他们除三衣、钵盂、锡杖外，其余什么也没有，整天在树下，芭蕉叶搭盖的棚中修持禅定，一生中都保持着这种清净的生活。那儿有很多比丘以金刚跏趺的禅定坐势在树下圆寂，后人也一直保存着他们的遗体。汉地九华山肉身宫保存的无瑕禅师肉身，也是在禅师圆寂后数十年，才在他苦行的山洞中发现的，禅师于一生中远离尘俗，以清净苦行谱写着修行人的超脱与自在，也鼓励着无数的后人去追随。

《七童女因缘经》中说：“剃除须发已，身披

粪扫衣，寺宇寂静处，何时我安居？目视轭木许，手持瓦钵器，何时行无失，挨家乞施食？不贪名利敬，去除烦恼棘，何时心清静，成就供施田？何时草地起，著衣霜湿重，饮食极菲薄，于身无贪著？何时我能卧，犹如鹦鹉绿，树下柔软草，安享现法乐？”身无余物，无贪而修行，这是每一个修行人应履行的道路。现在我们虽然暂时没有能力去如是实行，然而这些教言读起来，也能从内心得到一种清凉的慰藉吧！我总想如果只是在口头上讲佛法，而不能真正的从内心对这些教言产生共鸣，在实际行动上深刻体会，那么并无多大的收获。《入行论》中这段教言，如果是一个真正寻求出离的修行人，是一个真正的舍事者，听后一定会由衷地生起对寂静处的向往，对那种清净生活感到无比的清凉。希望你们反复去思维这些教言，藉之也可以对照检验出各自的出离心吧。

何时赴寒林，触景生此情：

他骨及吾体，悉皆坏灭法。

何时我能赴往尸林，观看尸林中的惨景而生起深切的认识：他人腐烂的尸骨与我的身体，都一样是无常坏灭之法啊！

无始以来的串习，使众生对自身有着强烈贪执，为了断除这种恶习，诸佛菩萨高僧大德为修行人开示了许多方便法，其中对初修者最有力且容易相应的方法，便是到尸林去修不净观。寂静的尸林中，到处都是腐烂的尸骨，修行人安住在这样的环境中，对照实物反复观修，对自身一定会生起无常的定解，而断除身执。在古印度，尸林都选择在远离人烟的荒野中，有些修行人要去尸林中修行，不得不长途跋涉，而我们现在条件很好，翻过西台顶就可以很自由地观看天葬，观看遍地的枯骨。《四念处经》中开示说：“如果在墓园中看见一具腐烂的尸骨，只剩下骸骨、血肉、筋腱，那么比丘应将自身与之相比而说：诚然我们的身体也是这种性质，也有这种结局，无可避

免。”我们看着那些腐尸烂骨时，一面要对照观想自己的身体，这二者的结构、组织、性质，其实并无区别，不管自己的身体有多么健壮、充满活力，然而它的本质与尸林中那些尸体完全相同，由皮肉骨血等三十六种不净物所构成，同样都是无常坏灭之法。自己面对这种血淋淋的事实，反复去观修，一定能从内心深处生起此身无常易坏不净的认识，有力地断除身执。南传佛教地区的修行人，对这种修法非常重视，在泰国像阿迦曼尊者、佛使比丘、阿姜·查尊者等众多的成就者，在这方面有许多教言，大家可以去认真参阅。印藏两地所传的“断法”中，也要求舍事者在一百个不同的尸林中修法。历史上如嘎绕多吉尊者、莲师、龙树菩萨等成就者，都在许多尸林修持过禁行。

根霍仁波切说：“看见死人的骨架和腐肉，自己应该思维，这些人活着时，无论他怎么爱护、执著

身体，但是现在呢，无有例外地都变成了这种丑恶的烂骨架了。我现在的身体，也与此相同啊！一旦死去马上就会变成这样……应从内心深处对自身生起不同往昔的感受和认识。”所以，我再次劝告大家，有条件时一定要珍惜，应该经常去尸陀林观修，使尸林中那些腐尸烂肉、遍地的枯骨、烂衣服，还有血污、臭气，在自己的相续中扎下根，时时忆念这些凄惨的景象，身执一定会渐渐淡薄下来。我先后去过印度哈哈尸林，泰国的寿迈尸林，汉地五台山的清凉尸林，西藏的色拉大尸林等，这些地方使自己触目难忘，对自己的修行有过很大帮助。

吾身速腐朽，彼臭令狐狼，
不敢趋前尝，其变终至此。

我的身体很快就会死亡、腐朽，它的臭气使贪食腐肉的狐狼，都不敢趋前品尝，这样的无常变坏结局最终一定会降临啊！

在静寂的尸林中，观看尸体腐坏的样子，修行人可以很自然地想到：这种无常变化的结局，毫无疑问地也要降临在自己身上！死人的身体停放几天后，马上就会膨胀、腐烂，散发出恶臭，尤其在夏天，我们可以在尸林中看到，很多尸体都是青淤色，恶臭冲天，连饥饿的秃鹫和野狗都不愿意吃。虽然这些动物天生就贪食腐肉，但对那些过于腐臭的尸体，它们也不敢品尝。人的身体确实是臭秽的大聚会，能臭到连最爱吃不净臭肉的豺狼、狐狸、秃鹫都不敢品尝，如果能经常忆念起这一点，我们还能如往昔那样贪爱身体吗？

在《学集论》中，引用了世尊对普贤菩萨所作的开示：初学菩萨应到尸林中观看腐烂的尸体，观看死人的尸体在第一天、第二天……乃至多天中的不同腐坏状况，见到腐烂恶臭的尸骨，心中应当如实生起自身不例外之想，生起二者本质无别之定解。在小乘

的禅修法中，有不净九相、白骨观、四大源观等多种不同断除身执、贪欲的修法，欲想详细了解，可参阅《俱舍论》《清净道论》等经论。

不管你对自身有多么贪爱，如果真正能生起不净与无常必坏的定解，贪爱心一定可以熄灭，龙树菩萨在《大智度论》中说过：“若得不净观，此心自然无。”只要成就了不净观，贪爱之心自然就会消失。麦彭仁波切在教言中说过：“哪怕我们身体中的不净粪漏出来一点点，周围的人也会马上生起厌烦心。”臭秽聚合成的身体，根本没有值得贪执之处，而要迅速生起这样的认识，我们必须到静寂的尸林中去，安住于其中，必然会生起定解而舍弃身贪。

孑然此一身，生时骨肉连，
死后各分散，何况是他亲？

自己孤零零地独身来到世间，出生时骨肉本是连

在一起的，可是死亡之后也得各自分散，更何况是个体相异的亲友呢？

面对四分五裂的尸骨，修行人自然会生起无常的感叹而从内心厌离世俗亲友。我们人从生下来至死亡间，时刻不离的只有身体，在世上没有比这更亲密的了。但死的时候，也不得不舍弃这个身体，一生中亲密相连的骨肉，丢在尸林中过不了多久，便四分五裂，化为尘土……自身尚要如是完全分离，更何况是个体不同的亲友呢？华智仁波切说过：“高僧大德们在死亡时，也带不走一个眷属。”那凡夫人更不可能与亲友长久相伴不离了。既然这种分离的结局无可逃避，那自己在活着时，无论怎样去贪执亲友最终也一无所得，因而自己不如趁早离开他们的牵缠，专心修持正法，这样才是对自他都有利的善举。

很多人不愿到寂静处修学正法，其原因就是贪执亲友眷属，总是替他们担忧：“我走了，家里的人怎

怎么办呢？我实在舍不下他们啊！”这类分别念实际上没有任何意义。人都是由自己的业力而决定着命运，并不会因你一个人的照顾而决定他们的生活好坏，而且不管如何，自己最终要与他们分手，他们也必须独自生活。我们每一个人与生俱来的身体尚且要分离，骨肉也会四分五裂，化为各自不相连的微尘，更何况亲友呢！而且即使是在活着的时候，有时也不得不别永隔，不能见面。所以真正的智者，他不会贪恋朝朝暮暮的世俗亲情，而将自身完全投入于善法的修习，这样才能证得利益众生的无上果位，将一切亲友众生都引导至永无分离的法界安乐宫！

生既孤独生，歿复独自亡，

苦痛无人摊，亲眷有何益？

生时，自己孤零零地出生，死时也只能独自死亡。自己的苦痛无法代受，这样的亲友眷属有什么利益呢？

我们在来到人世的最初之时，赤条条地独自出生，在死亡之时，也是赤手空拳独自步入中阴。在这个过程中，完全是依自己的业力而独自飘荡，各自以业力所感的苦乐，与他人无关，如果自己的业力成熟了，有再多亲友给予帮助，也不可能有改变。特别是在死亡时，不管亲友们有多么关怀，然而由于业力的不同，他们不可能替自己分担丝毫的痛苦，《王教经》中说：“人在临死亡时，父母兄弟眷属不能代受丝毫苦痛。众生生也孤单，死也孤单。”既然如此，自己贪执亲友有什么意义呢？如果为了贪执对自己解除痛苦毫无帮助的亲友，而放弃修习善法，那么对亲友不但无有利益，自利也会丧失殆尽。藕益大师说过：“世情断得一分，佛法自有一分得力。”作为修行人，能将世俗的迷乱感情断除一分，就会在菩提道上前进一步。经论中经常说：“断一分烦恼，证一分菩提。”相反如果不能断除贪执烦恼，自己的修行很难有进步。弘一大师也说过：“世情一定要看淡，要看破。”

我们首先要了解自己生死苦乐，只能独自承受，亲友对自己毫无帮助，以此而看淡世俗的亲情。渐渐断除了这些世俗情感的羁缚后，自己也就可以自由自在地远离世俗，安住于寂静深山修习禅定。

我们如果想要做个真正的修行人，必须做个不懂世俗情感的痴汉，一方面对亲人要帮助，因为毕竟有共同的业力，投生在相同的环境里，所以应该合理合法地给予帮助；另一方面，在内心要断除过分的贪爱执著，不要因他们的事情而耽误修法。当然，这种情感不经过一番锤炼、升华，很难淡薄下去。在《如何面对痛苦》中作者提到，他小时候与慈祥的祖母相依为命，后来祖母去世了，虽然这件事让他很难接受，但以佛法的加持，自己最终仍能坦然地面对。我也曾有过这种感觉，小时候我曾想过：如果父母亲离开了人世，我肯定不能再活在人间，一定要去寻找他（她）们。然而由于大乘佛法的加持，十几年的磨练，在遇

到父亲等亲人一个个离开自己时，我内省自心，这些并没有能牵缠困扰自己，反而在某些方面推动着自己。希望大家在这方面牢牢把握，为了不让亲情毁坏自他的解脱事业，在平时应坚毅地面对，以殊胜的佛法去断除对亲友的一切贪执。

如诸行路客，不执暂留舍，

如是行有道，岂应恋生家？

好比那些过路的旅人，不会贪著暂时歇脚的房舍；同样在三有中漂泊流浪的人，岂应留恋偶尔一遇的亲友和家园！

我们都曾在外地旅游过，旅途中，免不了要在旅社作短暂的休息，在这个过程中，如果是一个正常人，对旅馆绝不会有什麼我所之类的贪执和留恋。同样，我们漂泊三有轮回的旅途中，自己的家庭、亲友眷属等等，也只是轮回旅途中一个个暂时的驿站，短

短瞬间便会离散而去，如果自己贪执这些暂时的驿站，那是极为愚痴的行为。自己和亲友缘合而聚，缘尽则散，此中并没有什么值得执著的常有不变法。缘聚时，昔日毫无交往的陌生人，甚至是不共戴天的仇人，也会成为至亲的眷属朋友；缘尽时，往日恩爱无比的亲友，也会成为仇敌。

在旅途中，无论在旅馆中、还是车船上，遇到一些谈得投机的人时，大家都会高高兴兴，谈笑风生，但很快就会毫无贪恋地告别，各奔东西；在三有轮回中，也应秉持同样的态度。今世投生的驿站中，暂时相遇的亲友，如同偶尔相逢的旅客，一个个很快就会离散，自己应尽量与他们和睦相处，而不应生起贪执。如果自己对这些暂时相逢的亲友、家园恋恋不舍，这与那些在旅途中贪执偶尔相逢的人一样愚痴可笑，唯有给自己带来痛苦而已。印度的大成就者单巴桑吉说过：“夫妻无常犹如集市客。”家眷亲友如同

集市上暂时相遇的人一样，很快就会分散，这种无常法又有什么值得留恋的价值呢？《佛子行》中也说：

“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。”舍弃现世亲友等一切贪执，才是真正的佛子行为啊！

藏地以前有一些高僧大德说过：“外面的魔并不可怕，家里的亲人才可怕。”在现在这种时代，家中的人确实是修行正法的大障碍。在座有数百位修行人，你们的出家修行有几个人得到了亲人的理解支持呢？如果要完全顺从亲友的想法，可能没有几个人能到这儿来闻思正法。所以，大家对那些在轮回中萍水相逢的无常亲友，不要抱持着贪恋不舍的态度，应尽断贪执，远离他们，独自走上修习正法之大道。

迨及众亲友，伤痛及哀泣，
四人捐吾体，届时赴寒林。

等到死亡时，亲友们都会围着我哀伤哭泣，然后四个人扛起我的尸体，送往尸陀林，既然最终难逃此结局，为何不趁早上那儿修行呢？

如果现在舍不得离开亲眷，去尸陀林修习禅观，最终也难逃死亡的结局。那时候，亲眷们围着自己的尸体无论怎样悲伤、哭泣，但过一段时间，一定会把尸体抬到尸林，扔在那儿便不管了，这是世人谁也难逃的厄运。不管你对亲眷们有何等贪恋，到死亡之后，他们绝不会留恋你的尸体，哭哭闹闹一段时间后，便会将尸体处理，进行天葬、土葬、火葬等。在古印度，人们一般采用的是天葬，尸体用布匹、草席裹着，或装在棺材里，用四个人抬着往尸陀林里送，亲眷们则在后面哭哭啼啼地跟着。那时候，自己的中阴身也会因此而懊悔痛苦，烦恼难当。既然最终难逃与亲眷们分离，独自躺在尸陀林中的命运，而且贪恋亲友眷属者，最后一定会导致自己与亲眷们的徒然悲

伤，那不如现在主动地舍弃亲眷，自己安住在尸林中修持息灭苦痛的正法。

在死亡的时候，如果有些不懂佛法的人，在旁边哭哭闹闹，死者的心会被扰乱，即使死者在生前有一定的修行，那时候也可能对他的往生、投生带来巨大的障碍。亲人在临死者身旁的哭闹，或对其身体的触动，也会给死者带来痛苦，现在有很多再生人（死而复生的人）都向人们证实了这点。有些人死而复生后，意识到了轮回因果的真实性，也意识到了自己最终会死亡的结局，因而积极投入了修学佛法，主动寻求出离。炉霍县城中学的孙老师，有过死而复生的经历，他经常将临死经历告诉身边的人，使同事们都走上了学佛的正道。在色达县医院，也有过一位叫叶米米的人，在病床上死而复活，真实认识到了灵魂后世的存在，并以他不平凡的经历教育了许多漠视灵魂与轮回的人。我想如果每个人都能亲身经历或受到他人

的影响，而明白自己必死的结局，明白轮回因果的存在，就一定会从内心生起厌离轮回之心，主动去寻求正法。

无亲亦无怨，只身隐山林，
先若视同死，殁已无人忧。

所以我应及早离开亲友和怨仇，独自一人隐居寂静的山林中修法。如果亲友们认为我早已不在人世，那么纵然死了，也不会有人为我伤痛哀愁。

既然自己必然会被亲友们抛弃在尸林中，那明智者应在这种悲惨结局到来之前，自己主动地离开亲友，到寂静的林中去修持正法，这样在亲友们的心目中，会觉得自己早就死了。有些修行人抛弃家园亲人，一直安住于寂静处修法，家人也不知他的死活与下落，时间稍长，也就不会挂念他，不会再替他忧虑。修行人在寂静处独自享受着正法甘露的安乐，而

寂然舍弃肉身时，周围也没有人嚎啕大哭，伤心悲愁。密勒日巴尊者在《山居满意歌》中唱道：“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。亲朋不顾我将老，弟妹莫认我死期；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。我死悄悄无人知，我尸鸟鹫亦不见；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。我尸一任苍蝇食，我血一任虫蛆饮；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。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。我尸周围无人绕，我死不闻人嚎哭；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。我行何方无人问，我止我住无人知；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。无人寂静崖洞处，穷人所发此死愿；为利一切有情故，诸佛加庇使圆满。”能安住于寂静处精进修法，在死时不但没有他人为自己伤痛哀愁，扰乱临终的修法，以此自己也会没有后悔、畏惧的痛苦。

四周既无人，哀伤或为害，

故修随念佛，无人扰令散。

临终之时，身旁既无人痛哭或前来伤害，所以当
我修习随念三宝等正法时，不会受到干扰使自己分心
散乱。

寂静无干扰的环境，是修行人在临终时最佳的往生条件之一。在清淨的无人山林中，独自一人面对死亡时，四周既没有亲戚朋友的哭害，也没有仇恨怨敌的加害，自己可以无忧无虑地观修往生窍诀。如果在家中或者医院里，这种条件很难具足，亲戚朋友或医生的吵闹，儿女后代为财产而争吵，这些闹剧经常会在那些临死者身边发生。亡者在这样的气氛中，不但无法修观，而且很容易产生贪嗔烦恼。藏地很多修行人到了临终时，自己会找一处清淨的寺院或山林，离开亲友们去迎接死亡。在安多、康区一带，老人们如果觉得活不了多久，就会尽快到寺院中，在僧众的修法帮助下迎接死亡，人们经常有这种说法：“啊，某

人没有活的希望了，该去寺院了。”

在良好的修法环境中，临终者可以不受干扰，保持着对上师三宝的信心，在清明的境界中随念佛陀正法。《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。”临终者如果能随念佛陀，并有善友在旁边为他指示佛的庄严宝像，为他念诵赞颂皈依佛的偈文，这时他一定会得到佛的加持。

《月灯经》中说：“身口意清静，恒时赞叹佛，不断修行者，日夜见怙主，一旦受病危，或遭死亡苦，不失忆念佛，痛苦不被夺。”安住于寂静处精进修持正法者，日夜恒时不离怙主，他在死亡、病危之际，不会失坏正念，临死的痛苦不会夺取他的修行境界。律藏当中也说：“恒持清静戒，精进修行者，临终无忧愁，如火中解脱。”具多闻持净戒而安住静寂处的修持者，他在死亡之时如同从火中得到解脱一样，根本不会有什么忧愁。如果自他皆无痛苦，修行人何乐而

不及早选择呢！

故当独自栖，事少易安乐，
灵秀宜人林，止息众散乱。

因此，我应当独自栖隐在容易生活，没有琐事违缘烦恼，风景灵秀，令人心旷神怡的森林里，努力止息一切掉举散乱。

安住寂静处有上述的种种利益，真正想寻求解脱的人，应依教去寻找寂静处安住修行。但是，在选择寂静处时，也有一定的标准，此处提出的标准有事少、易安乐、灵秀宜人三条。其中的事少，即是琐事与干扰的事件很少，像人际往来、噪音，修行之处应很少有这些干扰；易安乐包括的内容有数种，如易得养命的衣食资具，具足容易引生安乐的顺缘；灵秀宜人指风景秀美，令人心旷神怡，很适宜安住修法。具足这些条件的寂静山林，修行人如果能安住其中，自

己可以身心轻快地勤修静虑，努力止息昏沉掉举等一切散乱。关于寂静处的标准，在《宝云经》中也有宣说，另外较为详细宣说的有《经庄严论》，论中说：

“具慧修行境，善得与善处，善地善友伴，瑜伽具乐德。”意指修行人选择的寂静处时应具足五种条件：易活指四事供养不欠缺；宜居住指地方领主如法，恶人盗贼不会前来骚扰；风水好就是风调雨顺、疫病不生；友贤就是道友性格贤良、戒律清净、见解相同；寂静心易调，就是白日黑夜不喧闹，不会干扰修行，安住于其中，易于调伏自心。这五种条件与本论中所说的大致相同，安住于这样的环境，对修持静虑有极大的帮助，本师释迦牟尼佛在《三昧王经》中说过：“远离诸尘欲，依止寂静林，如同犀牛住，速时得等待。”

尽弃俗虑已，吾心当专一，
为令入等至，制惑而精进。

舍弃一切世俗的思虑后，我应心系一缘，为了使自心得到三摩地，制伏一切烦恼而精勤修持禅定。

依止寂静处后，自己一定要舍弃俗世的思虑，专注所缘，精进修持禅观而断除烦恼习气，这是修行人依止寂静处的主要任务。佛在《郁伽长者请问经》（又名《最上授所问经》）中说：“出家菩萨住阿兰若，应如是观察是义：云何我住阿兰若中？非独沙门相者而多猛恶恚，非密非静非律仪非相应非愿求之所共住，所谓非人诸恶鸟兽盗贼旃陀罗等之所共住。彼不具足沙门功德，尔时我住阿兰若处，我应圆满是沙门义……”其意是说修行人住在寂静处，应反复观察自身，精勤修持正法调伏自心，不然就会如同山林中的鸟兽盗贼一样，虽然长期住在山林中，却没有发心，没有如律仪与正法相应，没有修持密行寂静行等，不具足任何沙门的功德，这样住再久的时间也毫无意义。经中还阐述了安住阿兰若的修行人应远离三十一一种怖畏，修

持无我无我所无我相无我爱无我想无我见，安住空闲等等。在《宝积经》中，也详述了修行人安住寂静处后，如何调伏面对虎狼恶兽非人的怖畏，如何观察胜义，护持正知正念而断除烦恼恶念的修法。有关这类的教言在其他经论中也有很多，都明确指出了修行人远离世间安住在山林中后，应专心缘念正法，精勤修持禅观断除烦恼。

壬二（舍妄念）分二：癸一、略说；癸二、广说。

癸一（略说）：

现世及来世，诸欲引灾祸，
今生砍杀缚，来世入地狱。

无论在今生或来世，耽著五欲都会带来莫大的灾难；今生会使人遭受砍杀捆缚等痛苦，在来世更会有堕入地狱受苦的巨大苦果。

在整个世间上，修行佛法的最大障碍就是贪欲烦恼。贪求色声香味触的欲乐，给人们的今生后世都会带来种种灾祸，也会直接摧毁解脱安乐。贪欲给人们现世引来的灾祸，大家都可以现量了知到，世界上每时每刻都在发生的杀人、偷盗、强暴事件，绝大多数都是因贪欲而引起。很多人因无法克制自己的贪心，而铤而走险，最后反而被别人砍杀、捆绑、陷身牢笼，感受极大的痛苦；有些人因贪求财产、女色、名声地位的欲望得不到满足，一生之中都抑郁满腹、痛苦不绝；有些人因贪心的驱使，一生中劳苦不息，甚至过劳至死……如果随顺自己的贪欲烦恼，不论自己处在什么地位，一生中都会充满着苦痛，处处遭受灾祸。

对人们的后世来说，贪欲所带来的痛苦更为可怕。在贪心驱使下，人们在今生往往不择手段，造作杀、盗、邪淫、妄语等种种恶业，这些恶业使造作者

在后世堕落地狱、饿鬼等恶道中，承受着不可思议的痛苦煎熬。《本师传》中说：“贪欲如嗔蛇，毁坏今来世，智者不应依。”麦彭仁波切在教言中也垂示后人：“为贪欲所驱使的人像野狗一样，日夜不停地寻求欲乐，但他们不仅无法满足，反而经常遭受死亡等痛苦。”一个安住在山林中的修行者，如果不断除内心的贪欲，在贪欲魔的扰乱下，种种妄念也就无法抑止，导致内心无法宁静不能得到三摩地。所以，应当对贪欲的过患，作反复地忆念，使自心对贪欲的可怕生起定解，以此而生起断除贪欲的决心。

癸二（广说）分三：子一、断内贪女人；子二、断外财等；子三、忆念寂静之功德。

子一（断内贪女人）分三：丑一、观因者难为；丑二、本体不清净；丑三、果者观多害。

丑一（观因者难为）：

月老媒婆前，何故屡恳求？

为何全不忌，诸罪或恶名？

在月老媒婆面前，为何总有人要恳求牵线做媒？为什么他们一点都不顾忌，因此而犯下重罪或招致恶名呢？

欲界众生的种种贪欲之中，对异性的贪爱是最为根深蒂固的烦恼习气。在众多经论中，本师释迦牟尼佛与很多高僧大德，宣说了比丘等男性修行人贪执女人的种种过患，当然，其间接意义也说明了女性修行者贪执男人的过患。在此作者从各个方面论述女身不净等过失，而其间接意义，大家也需要去理解。

月老媒婆是指专门撮合男女婚姻关系的介绍人，世间男人如果对某个女人生起了贪爱，往往要恳求媒婆去牵线搭桥、撮合姻缘。这时，不管有多高的身份名望，他也会在这些低贱的媒婆前，低三下四地再三

恳求，不惜花费钱财，也不顾自己的尊严。有的男人为了得到自己所贪爱的女人，全然不顾造罪与恶名，就像美国总统克林顿，为了一个女人，闹得声名狼藉，债台高筑，连总统的职务都差点丢了，然而这只是现世可见的恶果。从后世来说，为贪执女色而造罪的人，一定会感受三恶趣的猛烈痛苦，佛在《三摩地王经》中说：“染心凡夫众，因执腐女身，转生为腐身，堕落于恶趣。”《正法念处经》中也说过：“女身是祸殃，损毁现来世，若欲利己者，当远离女身。”因贪爱异性的烦恼所催，人们造作巨大的罪业，这样的事件自古至今在世间俗人与出家人之中，都不断地发生。君王为女人而断送江山，勇士为女人丧失性命，修行人因女人而失毁解脱命根……只要谁陷入这样的贪欲之中，那就会如同《经庄严论》中所说：“欲者趋入大怖畏。”

贪求女人有如是大的过患，因而追求解脱、追

求暂时与究竟安乐者，都应断除贪心，如佛在《月灯经》中所说那样：“此道不能得菩提，是故不能近女人，犹如嗔恨之毒蛇，智者应当远女身。”

纵险吾亦投，资财愿耗尽，
只为女入怀，销魂获至乐。

尽管危机重重，我也要冒险尝试，就算散尽万贯家私，也心甘情愿；只因为女人的投怀送抱，能给自己带来莫大的销魂喜乐。

一心贪求女人的好色之徒，他们认为得到女人满足贪欲，是人生最大的喜乐。因此为了得到女人，往往不顾恶名远扬与罪障，不顾重重的危机困难，自己的所有资财耗尽也会心甘情愿。在古今中外的历史上，因女人而断送江山性命的君王，屡见不鲜；而为女人耗尽家财者，更是无法胜数。根霍仁波切在注释中说：“有些贪心非常大的愚笨者，将所有的财产用

在女人身上；有些人甚至不惜性命取得财产，将财产用来换取女人的欢心……”因贪求女人而造罪堕落受痛苦的事件，虽然在每个人身边都发生过，然而一般人对此却如同未见未闻一样，为了满足贪欲，依然不断地投身险地，耗尽家财。实际上得到女人的安乐，只是短暂有漏的小安乐，而依此所带来的却是无边轮回痛苦。《法华经》中说过：“诸苦所因，贪欲为本。”佛在《楞严经》中更是反复告诫弟子，淫欲是众生堕轮回的根本因之一，如九卷中云：“阿难，此等众生，不识本心，受此轮回，经无量劫，不得真净，皆由随顺杀盗淫故。”《持戒赞》中也说过：“用贪欲看女人，也将堕落地狱受狱卒以热铁沙撒在眼中的痛苦。”贪欲女人带来的痛苦如此严重，因此诸佛菩萨与历代的高僧大德，都强调过修行人欲求解脱安乐，应如避毒蛇、火坑一样，远离贪欲。

除骨更无余，与其苦贪执，

非我自主躯，何如趣涅槃？

然而除了一堆白骨和血肉等不净物之外，女身更无其余可贪之物；因此与其苦苦贪恋这个非我能拥有与自主的女身，何不如追求解脱的涅槃妙乐呢？

世间愚人如此不顾一切追求女人，那女人到底有何值得贪爱之处呢？仔细观察之下，女人的身体除了白骨、血肉等这些令人作呕的不净物之外，毫无可贪之物。无论什么样的女人，即使她的容貌能令所有男人倾倒，然而只要将她的身体里外剖析，露出身躯内的血肉、不净粪，贪心最大的人也不会再喜欢她。女身如同一个盛满不净粪的皮囊，不管其外表如何华丽，然而它只是一个臭袋子而已，又有什么可值得贪爱的呢？而且一个人不管如何贪爱女人，也无法完全自主地拥有女人的身体，即使他有最大的能力，也不可能自在地主宰一个属于别人的身体。他人的身心别人无法主宰，这是谁也改变不了的事实，而且在无常死亡的主宰下，即使暂时得到女人，也会迅速失去。

贪执这样无法主宰的不净女身，对自己的今生来世不会带来任何利益，而只会带来无尽的痛苦。既然如此，希求安乐者为何不追求自由解脱的涅槃妙乐呢？

《正法念处经》中说过：“现世与来生，恐怖女人最，欲求胜乐者，应拒女人身，若常离女人，今生来世乐，故欲弃穷乏，及欲享富足，欲趋涅槃者，应舍诸女人。”对男性修行人来说，女人是最大的违缘。而且无论如何也无法自主拥有，其本身不净，又会带来无穷痛苦。可是涅槃妙乐是每一个众生本性即具足的真常大乐，是无漏的究竟安乐；相较之下，追求安乐者理应舍弃前者，而尽最大的力量去追求涅槃妙乐。可是世人对此愚昧无知，迫于贪欲恶习，虽然想追求快乐，却把无穷痛苦根源的女人当成了安乐源，而对真正的无上涅槃妙乐，却不闻不问。我们现在明白了贪欲女人的过患与愚痴，如果还不努力断除，那就如同有人明知前面是火坑，还要往下跳一样，那是愚者之中的愚者。

丑二（本体不清净）：

始则奋抬头，揭已羞垂视，

葬前见未见，悉以纱覆面。

昔隐惑君容，今现明眼前，

鹫已去其纱，既见何故逃？

初次会面时，少女鼓足勇气才敢抬头，揭开面纱后更加娇羞，只敢低头垂视，在她死亡埋葬之前，无论遇到任何男士，都得用面纱把脸遮盖起来。从前使你迷惑颠倒的覆纱之容，现在完全呈现在眼前，尸林中的秃鹫已经撕开她的面纱衣裳，既然看清楚了，为何你要害怕逃走呢？

贪著女人是一种颠倒的恶习，从世人的种种风俗习惯去观察，这种贪著的颠倒与愚痴是显而易见的。作者在此举出印度当时的风俗习惯，让人们反思：既然自己对尸林中赤裸裸的女人不起贪心，那为什么要

对世间那些身覆纱丽的女人生贪心呢？

在古印度，女人平时都得戴面纱，覆盖自己的脸部，防止别的男人见到她的容貌，即使是自己的丈夫，未婚之前，也无法一睹芳容。在新婚时，少女头覆纱巾，鼓足很大的勇气，才敢抬头隔着纱巾看自己的男人，丈夫把她的面纱撩开时，她更是娇羞地低头垂视，不敢抬头。这种娇羞的神态，使贪心很大的男人心神飞荡，不能自持。有些男人对自己所贪爱的女子，因为无法见到面纱后的脸容，往往日夜思慕，为不能亲睹而惆怅不已。按当时的风俗习惯，女人在死亡出葬之前，都得戴着面纱，别的男人无论怎样思慕，也很难见到，然而等她被送到了尸林，不管是谁，都可以见到她的容颜了。秃鹫等将她的面纱、衣裳全部撕去，昔日那令人神魂颠倒的娇容完全呈现在眼前，可是此时，贪心最大的男人也会惊慌失色、仓皇逃走，就连看也不敢看，更不用说是生贪心了。昔

日你日夜思慕、魂牵梦萦的玉女娇躯，现在已毕现于前，为何你如此害怕呢？要知现在这个身躯与昔日并无异样，都一样是由骨肉皮肤组成，既然你现在对这个肉身如此害怕，那昔日又为何那样贪爱呢？

活着的女人身躯，与放在尸林中的女人身躯，结构模样并无区别，而且尸林中的女身，已完全没有了遮掩。如果男人贪爱女人的容貌，那么在尸林中的女人，其容貌与昔日并无多大改变，往昔那么贪求，此时为何不生贪心呢？以前我在尸林中见到一个熟悉的老乡，将他妻子的尸体送在那儿天葬，我们一言不发地看着那具尸体，被秃鹫撕食，一会儿就消失得无影无踪，呆了许久他突然对我说：“啊，佛经中说人的身体是不净物组成，确实是这样啊！以前我特别疼爱妻子，总以为她非常好看，但今天突然有了认识……”我想不管是谁，能冷静地思考，就一定会明白，贪爱女人的容貌，确实是一种颠倒的愚昧行为。

仔细分析下，这种贪爱毫无道理，只是一种习惯性的执爱，假如能认识到这点，面对女人的容颜，一定能克制这种无明恶习的捉弄。

昔日他眼窥，汝即忙守护，
今鹫食彼肉，吝汝何不护？
既见此聚尸，鹫兽竞分食，
何苦以花饰，殷献鸟兽食？

昔日其他男人仅仅用眼角偷偷欣赏，你就要忙着遮挡他们的视线，今天秃鹫在撕食她的皮肉，吝啬嫉妒的你为何不去保护她呢？眼看着这堆不净物所聚成的尸体，为众多秃鹫、野兽所吞食，事实既然如此，你又何苦以花鬘等饰物，殷勤地奉献给这鸟兽的食物呢？

贪欲很重的男人，对自己的妻子极为贪爱，也往往极尽遮护，别的男人偷偷看上一眼，他心中也会

嫉妒难平，马上会将她遮掩起来，不让别人觊觎。在古代无论印藏汉地，一般女人不准和他人接触，甚至不能独自出门；而国王及贵族，他们对成群的妻妾，会专门派人监护看管。世间男人对女人的贪爱与护惜，在历史上曾留下许多故事，大家在现实生活中，也可以很明显地了知这点，那些贪心、嫉妒心都很重的男人在这方面表现得尤为突出。然而不管你在以前如何护惜女人，当她的尸体被送到尸陀林中时，成群的秃鹫、狐狸、野狗等，一块块地撕咬着她的皮肉、内脏，刹那之间，让她变得四分五裂、血肉狼藉，这时候，你却无动于衷，任由其事。很奇怪啊，以前别人只是偷看一眼，你就会妒火中烧，忙着遮护；现在那些卑微的鸟兽，都在残食她的娇躯，为何不去保护她，不去为她而争斗呢？你不是很贪爱她的容颜身体吗？

昔日那楚楚动人的美女，今日在尸林中，成为

了鸟兽的食物；在自己的眼前，原先那万般贪爱的娇躯，为鸟兽所撕裂，露出了令自己恶心呕吐的脓血、腐肉、白骨、不净粪……既然亲眼看到这些，那么自己为什么要给这种鸟兽食物殷勤地献上花鬘宝饰呢？这种事情如果前后仔细想想，确实是令人发笑。大家可以想，如果一个人长年对猪、羊、鸡鸭等禽兽百般呵护，用种种金银美饰打扮装饰，然后送给猛禽恶兽做食物，这种事一定会令人们讥笑不止，而事实上，世人都在干着这种可笑的蠢事。人们似乎已经麻木，毫无心智，根本没有想到女人的身躯只是不净物之聚合，最终都会成为鸟兽的食物。一代代世人仍然在贪爱着女人，耗尽财产、精力，给自己所贪爱的女人，不辞辛劳地献上种种美饰，不断地在这种鸟兽食上浪费自己的生命，造作种种恶业。

当然，以上所讲的内容是针对男众的教言，女众可以从间接意义上去理解。龙树菩萨在《宝鬘论》中

说过：“如女身不净，汝自身亦然。”男众的身体如同女身一样，也是不净物之聚合，毫无可贪爱之处，大家应反复诵读思维这些教言，如从内心深处生起了人身不净的定解，定可断除贪欲。

若汝见白骨，静卧犹惊怖，
何不惧少女，灵动如活尸？

如果见到白色的骷髅，即使静卧不动也会令你惊怖不安，那么像尸体一样由风大带动的少女，你为什么一点儿也不害怕呢？

在尸林或荒地中，如果见到女人的尸骸，虽然这种腐尸烂骨摆放在地上，一点也不会活动，人们仍然会非常害怕。在古印度，人们处理尸体与其他地方不同，那时人们将死人的尸体往尸林中一扔，便不再管了，因而，人们经常可以看见完整的尸体、骨架，与鸟兽撕食后的残肢断躯。一个女人变成了这种样子

后，即使是贪心最大的男人，也会见而生畏、迅速远离，根本不可能生起什么贪心。然而在这些同样的骨肉，尚有风大的支撑能够活动之时，你为什么不害怕呢？女人在活着时，你细去分析，与死后的身躯、容颜、结构并无多大区别，人们对死后不动的女身恐惧不已，可是对能够活动的女身不但不害怕，反而要百般贪恋，希求与之共处，这种现象确实难以想通啊！

在马尔康地区一带，以前有过许多“起尸”（鬼魅借助刚死的尸体而活动），如果一个女人在死后，尸体突然在床上慢慢蠕动，然后猛然站起，虽然容颜与往昔无异，然而最贪爱她的男人也会惊吓至昏厥过去。所以一般藏族人在死亡三天后，会用绳子捆紧，以防“起尸”；康藏一带的藏人建房子，其门框特别矮，也是为了防止“起尸”的缘故。人们如此害怕诈起的尸体，那为什么不害怕女人活着时的骨肉，反而要对之贪恋呢？女人确实比妖魅更为可怕，如果遇到“起尸”，最多不过失去今世的生命而已；而为活着的脂粉骷髅所

俘虏，破坏了戒体与修行时，多生累劫的安乐与解脱生命都要因之而失去。《正法念处经》中如是说：

“女人祸害根，今生与来世，若欲自乐者，应当舍女色。”作为修行人，应当反复内省：自己如果对不动的女人尸体尚是心惊胆战，那为什么不对能危害自己的活动女尸体生起更大的怖畏呢？

女众们应当注意，虽然男女的身躯，其本质没有多大区别，都是秽恶不净物的聚合，但是本师释迦牟尼佛在众多经典中着重提出了女人的过失，如《涅槃经》《楞严经》《地藏十轮经》《妙法莲华经》等。有些经典中提出了女身有五种过患，如不能现得转轮王位，不能即女身而成佛等等。女身相对来说，确实是比较下劣，女人也有许多不共的烦恼，因而在许多佛刹中，是没有女人的，许多修行人也发愿生生世世不转女身。大家在现实中也了知到，女众的习气毛病比较严重，特别难调化。有些高僧大德也不愿接受

女弟子，即使接受了一些女弟子，在教化的过程中，其难度也远远超过教导男众，很难避免种种麻烦。所以，女众修行人应当理解佛陀与众多论师们的密意，虽然在实相中诸法平等，然显相中万法参差各异，相较男身来说，女身确有其低劣之处，有不共的烦恼业结。作为女众，应面对现实，痛下决心，忏除宿业，尽除恶习。真正证得了大平等的法性，那也就不会再存在男身、女身优劣的差异了。

昔衣汝亦贪，今裸何不欲？

若谓厌不净，何故拥着衣？

从前，连为衣饰所蔽的女身都要贪爱，现在，为何不去贪爱那裸露的女尸呢？如果说，你不喜欢那不净的尸体，那么为何会拥抱着原本污秽的着衣女人而满足呢，难道是贪爱她的衣服吗？

贪心炽盛的男人，在女人活着时，即使有着种

种衣饰的掩蔽，然而每当见到时，仍会对她生起贪执；但是，在她的尸体被扔在尸林中时，鹫兽撕去了她的衣饰，玉体毕呈于前，此时你为何不生贪欲，反而害怕厌恶呢？这一点，每个去过尸林中的人都会有体验，那些无论怎样美艳的女人，她的尸体裸卧在天葬台上时，只会让人恶心呕吐，恐惧不安，一般人就连走近身也不敢，更不用说什么生贪欲了。如果你说女人的尸体污秽不堪，所以自己不喜欢这样的不净物，那在女人活着时，你却贪爱她，这又是为什么呢？生前死后骨肉皮肤并无差别，都同样是你不喜欢的不净物，那是不是因为她生前穿有衣饰，你对那些华丽的衣饰生贪爱呢？如果是这样，你拥着那些衣饰也就可以满足贪心，而不用去追求女人了。可在事实上，人们所贪求的不是女身的衣饰，而偏偏是不净物所成的女身，人们的贪爱就是这样颠倒、迷茫，毫无理智可言。以前我在尼泊尔时，曾见过一个乞丐，他的体格强壮，样貌也长得很好，然而他全身上下，只

有破破烂烂的几块布片，污秽不堪，游客们经过他的身边时，一个个都侧目皱眉，显出厌恶的样子。当时我想如果他洗干净，穿上盛装，那肯定会有许多人喜欢他。同样的人，因外表衣饰不同而导致他人的喜恶，这种喜恶的对象按理来说，应该是衣饰。然而人们糊糊涂涂，根本不按理行事，只是随顺自己的习惯误执，对同一个人有时生厌心，有时生贪心。人们的贪爱女人，也是根本没有任何理智可言的，一旦遇到外境，凡夫的贪心就会如干草遇火一般盛燃，但仔细观察之下，到底在贪爱什么呢？华丽的衣饰并非男人所贪爱的对象，而衣饰下的女身，唯是一堆血肉白骨等不净物，如果是喜欢这种不净物聚成的身体，那么当它裸卧在尸林中时，你为什么不但不喜欢，反而要生厌恶心呢？佛经中说过：“增上贪欲者，不知理非理。”世人的贪心增上时，心智已被蒙蔽了，自己愚痴偏执那些丑恶的不净物，虚妄地生起种种满足乐感的幻觉，如同疯狂者享受不净粪一样，根本不会考虑

合理与非理。大家应以这些正理对自己的贪心进行剖析，打破这些非理作意与幻觉，一定可以彻底断除贪欲恶习。

粪便与口涎，悉从饮食生，

何故贪口液，不乐臭粪便？

人的粪便与口水，都是从饮食消化而生的脏物，你为何贪爱吸吮口水，却不喜欢臭粪便呢？

贪欲重的男人，在拥抱亲吻女人时，对女人的口涎也会生起贪执，毫无厌嫌，麦彭仁波切在教言中也说过：“愚笨的贪欲者，于女人的口水也如同甘露一样饮用。”分析人们这种贪爱，其实也是一种颠倒偏执，毫无道理。大家知道，组成人体的各种成分，都来自于人们的饮食呼吸，人体的消化系统消化吸收饮料食物，而使它们变成血液、口涎、肌肉等，食物未被吸收的部分变成粪便。女人身体中的种种成分无

一不是来自于饮食，如果一个男人对她的口涎会生贪执，那为何不对她的粪便生贪爱呢？因为这二者同样来自于饮食，同样是她身体中的物质，但在实际中，贪欲烦恼最粗重的男人，也不会对女人的粪便生起贪执而吸吮，甚至连看也不愿看，有的一闻到粪便臭味就会呕吐。同样来自于饮食的两种不净物，而人们对之一贪一恶，其原因并非外境上有可贪可恶的分别，而是人们在长时期的习惯误执串习而致。这些习惯没有任何合理性可言。

大家细细地思考，就可以发现人们在日常中的种种贪著都是如此，都是随自己的习惯执著而成。人的身体上上下下，全部都是不净物，如同粪便一样，没有哪一种值得贪爱，但在强烈的贪欲恶习驱使之下，人们对其中的部分不净物却生起了可爱可贪的幻觉，造成了种种的执爱。如果不能以正理慧观勘破这些误执幻觉，人们将无限期地陷入其中，而无法醒悟。因

而，有缘了知这些教言的修行人，当励力观修，如理如实地破除自己的误执恶习。我想不管男众女众，也不管年老年少，凡夫人的贪心都很强烈，如果不依这些智慧窍诀对治，烦恼猛烈现前时，扯头发、打耳光……无论怎样挣扎，要摆脱多生累劫串习起的烦恼羁缚，是不那么容易的。真正能掌握这些智慧窍诀，能以正理之宝剑砍破贪欲烦恼之幻象，那时无论对境如何严厉，对自心也不会有什么干扰的力量。有关对治贪欲的教言大家还可以去翻阅《正法念处经》《月灯经》《宝鬘论》等，反复去参阅思维，则一定会有力地对治贪欲恶习。

嗜欲者不贪，柔软木棉枕，
谓无女体臭。彼诚迷秽垢。

贪欲强烈的人只贪求细滑的女人躯体，而不会贪著柔软的木棉枕，他们说：“棉枕没有女人的体味。”这些人显然已被脏物迷昏了头。

贪欲强烈的人，对女人细滑柔软的身体特别贪爱，他们认为接触这种细软的身体会带来乐感，既然如此，那他们为什么不去拥抱柔滑的木棉枕头而寻求快乐呢？木棉枕头与女身比起来，无疑要柔软细滑得多，而且木棉质地清静，颜色也白润，不像女人的身体那样，里里外外由三十六种不净物所组成。如果细嫩柔滑的物体能带来乐感，那人们理应贪著比女体更柔软、清静的木棉枕头，而不应贪著不净的女人身体。可实际中并非如此，人们对木棉枕头毫无贪欲，对女体却充满贪爱，这是为什么呢？有些贪欲强烈的男人说：木棉枕虽然柔滑，然而它没有女人的体味，无法与女人相比，怎能对它生贪爱呢？作者对这种辩解的人说：这种贪恋女身不净体味的人，显然已经被那些肮脏的东西迷惑了！按他们的观点，男人贪著女人是因为那种女体的味道，而从构成女身的三十六种不净物所散发的味道，哪有值得贪爱之处呢？这些味道秽恶不堪，只是一个盛满不净粪的皮囊所散发之臭

味，只要稍加分析，便可发现对它的贪执是何等颠倒迷乱。世人贪恋女色，以为女人美妙清净，实际上是一种迷乱的颠倒分别恶习。把污秽不净物当成清净物，把无常痛苦之法当成恒常安乐之法，这是世人普遍的颠倒认识。作者在下一品说“彼等诚虚伪，如垢谓净等”，世人的根识所见境皆是虚妄的迷乱相，如同世人执爱不净的女身为清净一样。大家如是以正理深入观察思维，贪著女人的偏执，便可一层层地露出其愚痴迷乱与可笑之处，以此而有力地断除自己的贪欲恶习。

按布敦大师的观点，前面“昔衣汝亦贪”一颂应当放在此颂之后，才符合梵文本的顺序，但本论的藏文译本与各论师的注疏中，都没有依布敦大师所说那样而调整。在此，我们也依《妙瓶》《佛子正道》等注疏，依文直释而不作更改。

迷劣欲者言：棉枕虽滑柔，

难成鸳鸯眠。于彼反生嗔。

沉迷于卑劣欲望的人说：木棉枕虽光滑柔软，却无法两相交合成鸳鸯美眠。因此，有时反而会讨厌憎恨木棉枕。

沉迷于低劣欲乐的人，他们对上偈所说的问题，也会辩解说：木棉枕虽然光滑柔软，但是它不能代替女人，因为它无法像女人那样与自己同床共枕，合成鸳鸯美梦而满足贪欲。因此木棉枕虽然柔滑，却因无法满足贪欲，有时自己反而要对它生起厌恶，乃至大发嗔恨！颂词在字面上，可如是作释，作者的破斥之词在此没有明显写出来，贾操杰大师在注疏中作了一个简单的回答：“此乃颠倒执著，故于触不应贪也。”愚人认为与女人交合相触，能产生乐感，满足贪欲，这是一种颠倒执著虚妄的分别念而已。一方面，女身极其秽恶不净，凡夫女人又具足种种不共的过失，与之亲近能引生今生后世的种种苦难，如果是一个具有

智慧的男人，根本不可能有从女人不净身体上得到安乐的欲求；其二，想依靠女身满足贪欲，止息贪心痛苦，这无疑是以油浇火、饮盐水止渴的愚昧之举。依女身而满足贪欲的人，只会串习起更为顽固的贪欲恶习，增加烦恼的力量，将自己推进更深的恶趣痛苦渊薮；其三，如果以甚深智慧，深入观察这种执著，里里外外其实完全是一种一厢情愿的分别计执，是自己欺骗自己的虚妄梦幻而已。这种欲乐实际并不存在，但因妄取那些虚妄不实的有法而生起贪著，正如《华严经》所言：“心不在内外，心亦无所有，妄取故有法，不取则寂灭。”所贪的外境女人，能贪的自我，还有贪爱、满足安乐等等，这一切法在法界的本体上从来就没有过，只不过是世人的二取分别识中所生的一种幻境而已，如同我们所做的梦，在实际中无论怎样去寻找，也不可得到丝毫的实体。人们对如同梦幻一样的迷乱意识所生之境，生起错误认识而偏执，导致了诸般“自作自受”的戏剧，而且反复的串习，使

实有的迷乱执著越来越增上。人们如果妄执女人是美妙的，贪欲是美妙的，长期串习，这些本来无有的梦幻妄境，在自己的境界中也就会生起真实感，导致虚妄的苦乐感受。如果不以佛法智慧，勘破这些妄相与自心恶习气，贪欲烦恼将会蒙蔽众生，使众生陷于轮回噩梦之中，永远无法觉醒！

有一些论师与译者如石法师说：梵文原版中无有此颂。如果依上下文来分析，此颂确实有些突兀，上下不大连贯，有可能是后人注疏中的文句，经辗转传诵，而误入原颂之中。但藏地诸多大德，对此颂都依文释义，没有删除，译者也已译出，我们也就依传承而作释。

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，那么以肌

腱紧系骨架，充以内脏粪尿，再用肉泥薄皮粉饰的女身，你为何要紧紧拥入怀抱呢？

凡夫因无明痴暗覆心，往往对同性质的东西会串习起喜恶偏执。例如组成女人身体的成分，都是不净物，愚人对其中的一部分，像粪尿、脓血、鼻涕等等，认为是非常丑恶污秽的东西；如果把女身剖开，人们看见一块块的肌肉、骨头、内脏等等这些不净成分时，不要说触摸，就连看也不愿多看。然而奇怪的是，当男人们看见这些不净物聚合而成的女人时，却会生起猛烈的贪爱，毫无厌嫌。同性质的东西，竟有如此截然不同的态度，这确实很稀奇。我们应当对这种凡夫的恶习，深入地辨析，找出其根源，而彻底断贪欲习气之根。

女人身体并非一个不可分的整体，构成它的主要框架是三百六十块骨头，骨头之间有一块块肌腱相互连接，而保持着骨架的不分散；在这种框架中间，

是五脏六腑，充满着粪尿与各种汁液；框架外面饰以肉泥、皮肤、毛发等等；整个结构无一不是不净物。如果拆下来，没有一种东西会让人生起贪爱，但当它们以整体形式出现时，男人们却要拥入怀抱，贪恋不舍。难道不净物组成一个整体后，这个整体会是清净可爱之物吗？这是不可能的，如同一堆粪秽，不管怎样组合，也只是粪秽堆而已，绝不可能变成清净的物体。凡夫女人的身体，无论怎样分析，也只是不净物的聚合体而已，根本不值得贪执。佛陀在《阿难住胎经》《诃欲经》等等众多经典中，都详说了女身的不净，麦彭仁波切也在教言中说过：“女身如同盛满粪秽之瓶。”凡夫虽然对粪秽等不净物不会生贪欲，然而自心为无始以来的愚痴贪恼所覆，对女身生起可爱可贪的幻觉，而贪执不舍。大家从这个方面去反复观察、思维，如果对女身不净生起了坚固的定解，贪欲习气一定可有效地止息。

当然，有一些佛菩萨与密乘中所说的空行母，经常化现为女人来度化众生，这些圣尊所化现的女众不包括在此处所说的女人，此处所说的只是烦恼深重的凡夫女人。圣尊所化现的女众，虽然显现上好像有不净的女身，而实质上是清净的智慧坛城，是大悲智慧化现的度生方便。在汉地，曾发生过一段家喻户晓的鱼篮观音公案。那是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，在集市上卖鱼，当时观者如堵，那儿的年轻人都向她求婚。那位女子先答应说能在一日之内背诵《观音菩萨普门品》者，便可允婚，于是有众多年轻男子发奋诵读，第二日居然有多人能诵。卖鱼的女子又答应如果在三日之内，能背诵《金刚经》者可允婚嫁，三日之后，又有数人能诵此经。那位女子再答应以七日为期，能诵《法华经》者，作为择婚对象，最后有一位马姓的青年，在七日内熟诵了《法华经》，于是娶得了卖鱼的绝色佳人。在迎娶那天，新娘子猝然逝去，马郎虽然痛心难过，

也只好将新妇归葬。后来有一位梵僧告诉他们：这是观音大士为度化你们而示现。众人不信，梵僧让他们启开墓穴，只见棺材中有一双黄金锁子骨，那位梵僧以锡杖挑之，踏空而去。见到了这段神奇的事实，当地人都深信佛法，马郎也深悟人生无常，出家为僧。观音菩萨化现为女身度化众生的故事，在汉地还有很多。

在藏地，也有空行母益西措嘉、玛吉拉准卓玛等，众多的智慧空行母显现于世，度化了无量众生。但是，我们愚笨的凡夫人很难了知，身边的人究竟谁是化身，谁是凡夫女众。因而在开始修行时，唯有以别解脱戒为行持之规范，以不净观严持自心，远离女众，这样做不会有过失。初学者必须以持别解脱戒为主，如《法华经》中所说：“诸淫女等，尽勿亲近。”

《大智度论》中也说过：“宁以赤铁，宛转眼中，不以散心，邪视女色……执剑向敌，是犹可胜，女贼害

人，是不可禁。”我们欲界的众生，贪爱异性的烦恼最为根深蒂固，如果不能以严厉的手段，断除贪欲，欲界尚不得出离，更谈不上解脱三界，望诸有志者努力。

汝自多不净，日用恒经历，
岂贪不得足，犹图他垢囊？

其实，你自己拥有的不净物已经够多了，而且日用寻常，时刻都要经历伴随着它们，难道这些脏东西还不够你享受吗？为何还要贪图其他的臭皮囊呢？

我们每一个人的身体大都相同，都是由三十六种不净物组成。这样的不净粪囊，自己从出生至死亡之间，时时刻刻都在拖着，紧密相伴不离，无论行住坐卧，自己都在受用着这一大堆不净物，不停地为它吃喝拉撒、穿衣洗刷、护寒护暖等等。对这样的臭皮囊，难道我们还要嫌它不够拖累，再找上另外一个臭

皮囊，臭上加臭，这样才能满足吗？以前有一个非常贫穷的乞丐，他吃不饱穿不暖，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，是不是要找一个垫棺材的东西啊！”与此相同，世人每天为自己的粪秽囊所拖累，如果还嫌不足，又去抱持另一个屎尿袋子，这是不是世人嗜秽成癖，一心想往臭秽物中凑呢？不厌嫌自身的不净无常多苦多难，还要寻找她人的臭皮囊相伴，不净加不净，苦上加苦，这种迷茫愚痴的行为真是难以理喻啊！

各自反省自身，如果能对此生起认识，对自己贪欲习气的愚痴颠倒，定会感到羞愧、厌恶。《大智度论》中说：“是身为秽藪，不净物腐积，是实为行厕，何足以乐意”，“种种不净物，充满于身内，常流出不止，如漏囊盛物。”大家对此反复观修，每当贪恼现起时，即以这些法宝对治，贪欲习气一定可以

熄灭。

若谓喜彼肉，欲观并摸触，
则汝何不欲，无心尸肉躯？
所欲妇女心，无从观与触，
可触非心识，空拥何所为？

如果说你喜欢女人的细皮嫩肉，所以要观看并触摸她，那么你为什么贪求那已经死亡的无心尸肉呢？如果说，你贪求的是女人的心，但是心识既无法观赏也无法触摸，可以触及的绝对不是心识，你无聊地拥着女身作什么呢？

有些贪欲烦恼深重者说：“不管如何，我很喜欢女人的肉体，她的细皮嫩肉对人有很大的吸引力，我很渴望看着这样的肉体，并且想抚摸、接触，只有这样，才能满足贪欲。”分析这种观点，既然你不管净秽，喜欢女人的肉体，但是女人的肉体，除了皮肤、

脂肪、肌肉、骨骼及血液等这些成分外，别无他物。阿罗汉莲花色比丘尼，曾于无赖少年前，以神通节节肢解她那美丽的身体，然而除了皮骨等三十六种不净物外，也是没有任何美妙之物。你既然喜欢这些皮肉，那么当女人的肉体被送到尸陀林，一动不动地躺在尸林中时，你为什么不但喜欢，反而要生厌恶心呢？尸陀林中那些完整的女尸，或者刚死不久的年轻女人，其体温尚未退失，面容也栩栩如生，对这些肉体，你为什么不生贪欲，不去拥抱抚摸，反而要生起恐惧远离呢？凡夫都是这样，见到异性身躯时，就习惯生起俱生的贪心，从来不去仔细分析，自己贪爱异性身躯的习惯是否合理、正确，而只是盲目地随顺习气的催动。

乔美仁波切在《山法论》中说过：“看到山谷中苍鹰正在吞噬尸体时，人们会产生一种恐惧感，而这种恐惧的根源——肉身，每一个人自生至死都在毫不

例外地拖着，如果懂得这个道理，对于别人的身体就不会生贪爱之心。”平时我们附近的尸林中经常有男女老少的尸体，大家可以去体验体验。如果自己对这些肉体有着抑制不住的恐惧、恶心感，那么也应该试着想想：如果这些同样的肉体在活着蹦蹦跳跳时，自己为什么不会有这种感觉，反而要生贪欲呢？如果能抓住当下对肉体的不净感、厌恶感，并在平时不管面对什么样的凡夫肉身，反复串习这种不净观，贪欲心一定可有效地得到止息。

有些人也许还会从另一个角度想：有生命活力的身躯，能够活动，能够以动作表示对自己的热情，而死尸完全不能相提并论。但是，有这种想法的人应该看看自己周围，想想自己在生活中所遇到的人：有些人前几天还如胶似漆，相互贪爱，但现在突然反目成仇，见到对方的身影时内心有抑制不住的厌恶、嗔恨感，对方同样是充满活力的身躯，那为什么不会生贪

心，反而要生厌恶之心呢？肉体既然不可贪，贪欲者又会辩解说：我所爱慕的是她的心啊！死人已经有心识了，如同木石，而变了心的人，虽然活着，但她的心已不值得爱恋了，所以，这两种人我是不会生贪爱的。既然是这样，作者又问：你喜欢的不是肉体，而是她的心，就算是这样，那么女人的心在哪儿？是什么样子？纵然你有通天的本领，也不可能见到、摸到人的心意，因为心意无有形体、颜色、处所等等，如同《弥勒菩萨请问经》中所说的：“心者无形无色无住，犹如虚空。”这样犹如虚空一样的心意，你怎么去欣赏、触摸呢？这样看不见、摸不着，毕竟一无所有的心，想要去抓住，想要爱执，恐怕只有如同攀抓虚空一样徒劳吧！所谓爱女人的心，与爱石子的儿子一样，或者如同猴子捞水中的月亮一样，唯是一种颠倒偏执，痴人于梦中的迷梦而已！妄想着爱恋女人的人，拼命地去追求女人，拥抱女人，而他所触所见，并不是心识，而是与死人一样的肉体，那么你这

些作为又有什么意义呢？因为这样并不能触及你所爱的心，而只能触到她那无义的肉体。

世间凡夫人的这些分别执爱，都是颠倒的邪执，都包括在“妄念大无明”之中。《六祖坛经》中说：“正见名出世，邪见是世间。”能证得离一切戏论分别的正见，则是出世解脱的彼岸，而所谓的邪见，即是世间众生的所作所为，凡夫人认为常有可乐干净的法，实际上都是颠倒妄计邪见。如希求出世解脱，必须以修持断除这些妄计证得正见。我们要断除自己的贪欲妄念，必须靠本论中这些殊胜的教言，自己反复观修，先从道理上明白自心的迷乱颠倒，贪心烦恼的力量就会自然地减弱。作为欲界的众生，贪心苦恼无疑是少不了，如果不能明了贪欲烦恼的根源，自己要去对治，息灭苦恼，那确实有很大的困难，这就像与敌作战，如不能了知对方的底细，哪有战胜它的胜算呢？古人云：“知己知彼，百战不殆。”能了知贪欲

的根源与真面目，我们在断贪过程中才能立于不败之地。贪欲是我们解脱成佛道上根本的魔障，如果不能断除它，即使有智慧，暂时得到禅定神通，仍会很危险，《楞严经》中说：“纵有多智，禅定现前，如不断淫，必落魔道。”每一个希求解脱者，望谨记！

不明他不净，犹非稀奇事，
不知自不净，此则太稀奇！

一个人不明白他人的身体原本不净，这还有情可原，如果对日夜紧伴的自身不干净都不知道，那就太稀奇了！

作为修行人，必须具足时刻反省自身的智慧，如果对别人身体的不净，自己没有观察思维，因而没有了知清楚，这还情有可原。然而如果对自己拖了多年的身体，一点儿也不了知它的不净，这种事可真是太稀奇了！想一想，从生下来到现在，自己时刻都没

离开过身体，它的内层结构也许自己没有亲眼见过，然而自身的血液，上下口鼻等九窍中流出的不净物，全身八万四千毛孔所放出的臭味等等，对这些不净物，只要是一个正常人，谁都会知道的。自身恒时充满着、流溢着这样的不净物，如果还执著自身是干净的，这种人如果不是毫无智力的呆子，那真是太不可理解了！《岗波请问经》中说：“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。”每个人的身体都是如此不净，然而凡夫众生有几个人能清楚这一点呢？自己从生至死，恒时贪爱着这样腐臭肉身，真是稀奇透顶的大怪事啊！

见到外境的不净粪秽或残尸断骨时，人们都会觉得臭秽难闻，不愿意接近，然而，自身多年来恒时充满着同样的不净秽垢，你为什么觉察不到，不对它生起厌恶之心呢？大家仔细想想，自身一直是如此的臭秽不堪，然而自己却一直没有觉察，反而贪执不休，

这是何等的愚痴盲目，而这种颠倒贪执又是何等的可笑可恶啊！

汝执不净心，何故舍晨曦，
初启嫩莲花，反着垢秽囊？

你这个贪爱脏东西的糊涂心意啊！在晨曦中刚刚开启的白嫩香洁莲花，你为什么不去爱乐，反而要贪著那充满污秽的臭皮囊呢？

凡夫的心识，为贪欲所催动，对异性生起贪爱，执著异性的姿色、香味与柔滑的触觉等，认为这些能给自己带来莫大的快乐。这种贪恋只是无明愚痴的体现，因为如果自己真的爱乐美丽的姿色、芬芳爽洁的香气、柔嫩的触感，那么为什么不去爱乐那刚刚开启的白嫩莲花呢？晨曦之中，那缓缓绽放的莲花，颜色美艳、清香流溢，柔软的花瓣上，晨露散射着七彩的光芒，饱满润洁的莲台中，镶嵌着珍珠般的莲子。这

样“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的花中之王，它的色、香、味、触都美妙绝伦，那你为什么不贪求它，不去爱抚、拥抱以求快乐呢？那女人的身体，如同盛满粪秽的臭皮囊，与洁美的莲花相比，它是多么的秽恶，而你偏要贪爱这样的不净物，这是多么的愚痴。莲花的形状、颜色、气味、柔软、清洁等等，无论从哪一方面去观察，都远远超胜女人的身体，你要贪爱女身而不爱乐莲花，这究竟是什么原因呢？大家如是一层层地分析，反问自己的贪心，就会剥开贪欲烦恼的愚痴颠倒面目，发现贪爱女身的习气是多么迷乱，这种心态与疯子完全无异！

《华严经》第二十八卷中威德主太子宣讲了女人的多种过失，以及贪爱女人给今生后世所带来的种种过患，最后总结说：“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。”女人的身体内外，皆是不净物，何有清净悦人之处呢？但是

凡夫为恶习所蔽，生起执爱女人的贪欲之火，将累劫积聚的善根摧坏无余。这种贪执的后果如此严重，而贪爱对境又是如此不净秽恶，因而每当这种恶习烦恼生起时，自己应及时地将它扑灭。贪欲烦恼在智者看来，如同毒蛇，也如同狂风卷起的尘土，在遇到时理应紧闭自心城堡的大门，严加防卫，如《无量寿经》中所说：“善护意业，清净无染。”自己妥善地护持心意，则能恒时安住于无垢清净的境界中。

若汝不欲触，粪便所涂地，

云何反欲抚，泄垢体私处？

如果你不想触摸曾经涂过垢秽的地方，那为什么反而想去抚摸天天排泄粪秽等物的身体呢？

对前后的这段偈文，我们必须细致地思考，从各个层次、各个侧面详细而深入地剖析贪欲习气的颠倒迷乱。对颂文中的思辨脉络，需要反复深入的推

敲，否则，只是粗浅地看过去，还以为这些内容前后没什么差别，而失去对其精奥含义的理解，那就太可惜了！

本偈是从果上而言女身的不净。贪欲很重的人，对女身有着强烈的贪执，然而仔细分析他们所贪爱之物，竟是他们平时也会厌恶的不净粪秽堆。在平时，无论贪欲多么炽盛的人，见到呕吐物、粪便、脓血等秽物时，都会因厌恶而远离，对这些秽物所污染的地方，不要说抚摸，就连看也不愿看，哪怕这些秽物是绝色美女身上出来的，也是不会有人生贪爱的。可是对充满这些秽物、天天排泄这些秽物的身体，他们却很乐意拥抱抚摸。这真是有点古怪，如果说他生来就喜欢秽恶，但事实上又不是，说他厌恶臭秽，他却愿意抚摸，这种前后矛盾的心念，只能说是众生的颠倒狂乱，其他无任何理由。

龙树菩萨说：“身城不清净，布满出孔道，愚者

由此于，执为欢喜因。汝见屎尿等，各自不净已，于集彼之身，如何生悦意？”我们每一个迷乱于斯的凡夫，理应这样深自责问，如果对粪秽等物一都会厌恶远离，那对这些粪秽堆聚而成的身体，为什么要生起悦意而生贪爱呢？圣天论师说：“若一切净物，后触成不净，智人谁能说，彼中有净性。”倘若每一个人都能如是去客观地分析，则一定会为此而感到可笑并减轻贪欲。不管是一般的世间人，还是那些罗曼蒂克的诗人，真正随理智去深入分析，他们原先那些贪恋女色、赞美女色的迷乱之念，一定可以推翻。

若谓厌不净，垢种所孕育，
秽处所出生，何以搂入怀？

如果说，你不喜欢肮脏的东西，那么由腥臭的受精卵孕育而成，再从肮脏的产道生出来的女身，你为什么要紧紧搂入怀中呢？

此偈再从女身的生因上观察，诘问那迷乱的贪心，既然你不喜欢脏东西，那由不净种孕育而成，由不净处生产出来的女身，你为何要贪爱呢？

人们身体的来源，都是父母的精血腥臊交合成种，在母体那充满不净液汁的子宫中孕育成长。在《阿难入胎经》中，详细介绍了这个过程。子宫处于女体的下部，熟脏之上，生藏之下，前接膀胱，后临大肠，极为臭秽。胎儿于其中长成后，与脓血一起从肮脏的产道生出来，整个生长过程，没有哪个环节不是又腥又臭的不净物。《白新请问经》中也广说了人体是最初由不净的父母血精而成，后以母身不净胆涎消化的食物为饮食等而长大。这样的不净肉身，哪儿有值得贪执的洁净之物呢？如果你学过一点生理知识，或有过医务工作的经历，对人体的生长过程与结构，应该很清楚，特别是上过医学院或卫校的人，想想当自己上解剖课，每次划开人的尸体时，那种恶心

呕吐的感受应是记忆犹新吧！

对这种肮脏的聚合体，愚痴的人，你为什么还要如是贪执，总想紧搂入怀呢？你难道忘了她是一个屎尿袋吗？目犍连尊者曾斥责那个在他面前卖弄姿色的妇人说：“皮囊盛屎尿，九孔常流血，如鬼无所直，何足以自贵？汝身如行厕，薄皮以自覆，智者所弃远，如人舍厕去。”众生无始来的颠倒迷乱，执不净女身为净而生贪，如果不以智慧打破这种迷乱的颠倒妄执，这种恶习将永无止期。

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，你也不会想碰触它，怎么反而贪求不净胎中所生，而且充满不净物的身躯呢？

为了形象地说明，贪著由垢秽身胎中所产生出

来的女身，这种行为的颠倒迷乱，作者又举了一个常见的例子。人们对粪坑里的虫蛆，通常都会极度地厌恶，认为它从不净粪中长大，全身里里外外都是不净物。虽然这种蛆虫很小，但谁也不愿意碰触它，如果一大盆食物中，出现了一条蛆虫，人们会很恶心，马上将食物倒掉。讨厌蛆虫是常人都有的习惯，因为人们都知道它是从不净物中长出来的，然而回过头来看人们自身，又何尝不是如此呢？人在肮脏的胎中长成形后生出，吸取肠胃中的不净物而长大，一生之中，时刻都与屎尿相伴，相比之下，蛆虫只是小小的不净虫，而人却是大大的不净虫啊！既然如此，你对小小的不净虫都会恶心厌离，那对人这种大不净虫，为什么要生贪欲呢？如果有人从厕所里捞上一条蛆虫，把它用清水冲洗干净，然后喷上香水，那么对这白白胖胖、又香又嫩的小虫，你愿不愿意接触呢？这个粪坑里长出来的东西，满肚子都是粪秽，不管怎么打扮，人们仍然会对它充满厌恶；而实际上人自身也是如

此，从垢秽的胎中生下来后，虽然体表的血脓已洗掉了，而体内依然是充满粪秽，只不过是人的外形比蛆虫要复杂、要大一点而已！既然对小不净虫都会厌恶，对这样的大团不净物，理应同样生厌。然而在无明愚痴的覆蔽下，人们对女体不但不生厌，反而要生起颠倒狂乱的贪执。《宝蕴经》中说：贪欲者依靠女人而得满足，然女身唯是粪秽堆聚，有何值得欢喜呢？女身恰如野狗的腐尸，贪执彼者诚应呵斥！

汝自不净身，非仅不轻弃，
反因贪不净，图彼臭皮囊。

你對自己那充滿污秽的身体，不但不轻视、厌弃，反而因执爱不净之物，而贪图别人的臭皮囊，真是糊涂啊！

我们普通的凡夫众生，以前对身体没有做过细致观察，而只是随顺自己俱生的身执，认为身体很美

妙，从来没有往不净秽恶方面想。认真闻思了人身不净这方面的教言后，有的人马上会如梦方醒，回头看着自身而大发感慨：“我真可怜啊！竟然转生为这样秽恶的人身，可是以前还一直不知道！”没有醒悟的凡夫，对自己那三十六种不净物构成的身体，固然是毫无厌弃之心，对异性的不净身躯，更是孜孜不倦地贪求，心中恒时充满贪欲。陷于这种狂乱颠倒的偏爱之中，如同疯子一样，那是何等的可叹可悲啊！人道众生之间的贪爱，在那些上界天人看来，诚然是很可笑、也很可怜：这些陷身人间苦境的小众生，自身如此卑微不净，居然还要贪爱别的粪秽皮囊！这就像我们有时看到屎蛆、猪狗争食粪秽，或者看到可怜的旁生行贪一样，会觉得它们很可怜，也很可笑！记得九三年，在美国旧金山期间，有一次我到动物园去游览。动物园里有一个很大的水池，池中有一些怪模怪样的癞蛤蟆，看起来很恶心，也很引人怜悯，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，似乎觉得世界上唯有它的对象最美妙，最值得贪爱。当时我确实很感叹：这些无明愚痴的可怜众生啊！在我们人类看来，它们如是丑恶不净，根本不值得生贪心。实际上，人们对异性的贪恋，同样也是如此。只要跳出迷乱贪欲习气之蒙蔽，人们一定会为自己往昔的贪爱而羞愧不已：自己如是丑恶的不净身，还要贪求他人的不净粪囊，多么愚痴迷乱！乔美仁波切在《山法论》第二十八品说：“无论是男人还是女人，在贪执异性时，应当观人身为盛满不净粪的花瓶，并了知外相虽整洁，但里面极为肮脏，上下身皆为血肉、屎尿、脑髓、脓涎、鼻涕等三十二种不净物（三十二种或三十六种不净物是依据不同的经论教证而异），这样的不净身体哪儿有可贪之处呢？”

宜人冰片等，米饭或菜蔬，
食已复排出，大地亦染污。

宜人的冰片等香料，可口美味的米饭和菜蔬，吃

进身体后再排泄出来，竟然连大地都会被熏臭染污。

以上从身体的生因与果体之不清净方面作了观察，此处再从身体的作用功能上分析：这种本体不清净的人体，人们之所以贪爱它，是不是它能给世间带来洁净美妙物呢？实际上，谁都清楚，任何宜人可口的食物，一经过身体这个皮囊，就变得污秽不堪，甚至连大地都被这些东西染污了。

冰片又名龙脑，是一种清火的良药，也是一种香料，在颂词中以它为例，代指其他种种香洁可人的常用药物、香料等。这些香洁可人的物品，与芳香洁白的白面、稻米，还有各种各样可口的菜蔬、水果等等，一旦将它们吃进身体里，不管是高雅淑丽的佳人身，还是粗憨的苦力劳工身，立刻就要将它们染变成臭秽物。不管人们从口中将它们呕吐出来，还是从下体排泄出来，周围的环境马上会被染污，令人恶心至极。所以，我们这个身体内部到底如何，自己应该很

清楚，这么香洁宜人的东西吃进去，竟然会变得如此秽恶，这种身体可真是个臭染缸，是个不折不扣的臭秽之源！在《医学四续》中，详细介绍了食物等进入身体，通过胆涎等消化液与火大的腐烂作用，最后变成尿、汗、粪便等排泄物的过程，人的身体就是这样一个专门加工不净物的机器，它里里外外，哪有值得爱乐之处呢？龙树菩萨在《宝鬘论》中说：“若汝贱粪秽，于令净香鬘，饮食成不净，此身何不厌？”大家对照这些教言，反复观修，不管是如何艳丽的异性，其身体皆是如此秽恶，对此生起定解，我想没有人会喜欢臭粪缸吧！

垢身浊如此，亲见若复疑，
应观寒尸林，腐身不净景。

身体的污浊是显而易见的，如果你仍有怀疑，应该到寒林中去瞧瞧，看看那些腐臭的弃尸和其他恶心的景象。

人体的污秽，在前面已作了详细的分析，像粪便、脓血等这些垢浊，我们也是现量可见的，而非比量。如果是比量，要依靠推测才能了知不净，人们可能还会有一些疑惑。但只要是正常人，对人体的不净，确实是可以明明白白现量知道的，根本不用任何人解说。但是有些人因为自己无始以来的串习，今生又受到了错误的教导，以致对身体有深厚的迷乱贪执。现在的世间教育，大家也有所了知吧，赞美肉体、称扬情欲的邪说比比皆是。在这种迷乱的气氛中，自己长久地受到熏染，对身体的颠倒贪习十分坚固，对本来现量可见的身体不净，虽然听到了有关教言，仍会抱持着半信半疑的态度。这时候，自己应该到尸林中去，好好地观察那些腐尸烂骨，糜烂的尸肉与斑斑的脓血、花色的内脏……这些东西会自然地让人认识到肉体的不净。这种场合中，不管是疑心有多大，贪心、愚痴心有多大，再否认人体不净的观点，恐怕也就没那么容易了。

到尸林中修不净观断除贪心，以前藏传、汉传、南传佛教中都很重视，但汉地现在因条件限制，这种修法基本上是没有了，只能是凭自己观想而修。而在藏传、南传佛教中，这种修法依然兴盛，观修方法的种类也很丰富。泰国有些地方，专门在大山洞中陈列着修不净观与白骨观的尸体、枯骨，修行人经常去那儿观修；而藏传佛教中的修行人，依《俱舍论》或律典中不净观修法，或依“九想观”（观修尸体渐渐腐变的九个过程），还有各传承祖师所作的不净观修法，依这些方法在尸林中反复观修，最后对人身不净生起定解，有力地对治贪欲。现在大家也具足了种种顺缘，希望都能把握机会，到尸林中去认真观修，则能对自己的修行有极大裨益。

皮表迸裂尸，见者生大畏，

知己复何能，好色生欢喜？

尸林中的那表皮迸裂，血肉不净狼藉的腐尸景

象，看到的人都会十分害怕，认清身体的真相后，怎么可能再去贪爱那不净的身躯呢？

人的尸体遗弃在尸林中后，会渐渐地膨胀、肿胀，皮表迸裂，露出其糜烂的内部结构。这时候，可以完全看到人体内部的不净物，自己详细将这些景象看清牢记后，内心对人体便会生起厌恶、怖畏之心。一个女人不管生前如何美艳，当她的身体成为这副模样，露出了衣饰、皮肤下的真相后，那些贪欲最大的男人看了也会心惊胆战，仓皇失色地逃离。如果在这个基础上，反复观修，认清每个人无论在活着还是死后，本体都是如此的秽恶，令人怖畏，得到了这种定解，那么当美色现前时，一想到她的不净，贪欲心再也难以生起来。有些白骨观的行者在成就白骨观后，对身边出现的人都会现量看到一具具白骨；同样，如果有力地串修不净想，自己无论见到什么人，都会自然生起不净感，就像面对一个粪桶，贪心也就不可能

盛发。

你们有些人在尸林中看天葬的时候，离尸体远远的，好像很不好意思，这样不可能修成不净观。大家应该勇敢一点，靠近尸体仔细地看，也可以给天葬师当助手，去拿起刀子亲手解剖尸体，对人体结构好好地了解清楚。特别是对异性的尸体，不要不好意思，而应该更为仔细地研究，也可以用手去接触那些尸体，尝试一下那种心惊胆战与恶心的感觉。如果自己的贪心很大，开始时也可能会有些反作用。但不要紧，佛经中也有一些公案，说一些比丘在尸林中，看见女人的尸体时，首先自然地生起那种俱生的贪心，但对她的身体作了详细的观察后，结果从根本上断灭了自己的贪欲烦恼。开始看到女尸时，因为不净感尚未生起来，只见到她的外表，所以尚会隐隐约约地现起贪习，但只要进一步观察，看看她内部的脓血、屎尿，闻闻这种味道，你的贪欲心很快就会被恐惧恶心

所代替。这些话是针对大家在尸林中的实际观修而说，希望有志者，各自如说努力！我们凡夫众生，往昔因贪心驱使而造罪，曾受过无量的痛苦，现在善业现前，在上师三宝的加持下，依《入行论》中殊胜的窍诀，应该与贪欲烦恼敌决一死战，彻底摆脱它的羁缚！

涂身微妙香，栴檀非她身，
何以因异香，贪著她身躯？

女人身上所散发微妙香气，发自涂抹的栴檀香水而非她的身体，既然如此，为何因那不相干的香气，而贪著女人的躯体呢？

有些人特别贪著女人，他们认为女人身上有着微妙的香气，一闻到这些香气时，贪欲心马上就会被引发。印度的涂香、香水之类，大都以栴檀作原料，栴檀的香味非常好，尤其是白檀香，那种香味闻起来是

十分悦人的。女人把自己的身体洗干净，把体表那些有臭味的污垢除去，把这些栴檀妙香涂抹在身体上，别人在身边时，会闻到馨香，而那些贪心大的男人更是兴奋：“啊，这个女人好香啊！”因此而想入非非，贪心盛燃。其实，有头脑的人稍作分析，便会觉察到其中的迷乱颠倒。因为，这种香味并不是女人身体所散发，而是香水的味道，香水并不是她的身体，如果对香水的味道很喜爱，理应追求香水才对，为什么要对与香水异体的女身生贪执呢？你如果觉得女人身上有香味而值得贪执，那么在尸体上喷上最好的香水时，你为什么不会生贪心呢？或者在那些蛆虫、猪、狗身上涂以妙香，你又为何不贪求呢？

此处所用的辨析方法，是常用的“一体或异体”的观察理论。贪心者执著女人身体上的香味而生贪求，那么对他所贪求的对象进行分析：你所执著的香味与女人是一体还是异体呢？如果是一体，女身与香

气浑然无分，那么从世俗的观点去看，你生起贪执也许说得过去。但实际上，二者并非一体，而是异体，那么你为什么要混淆对象呢？你所喜爱的是香味，那么应该贪爱涂香、香水才对。人们因愚痴迷乱，生起种种贪爱，如果理智地分析，这些贪执确实是颠倒而狂乱，是应严厉呵斥的！

身味若本臭，不贪岂非善？

贪俗无聊辈，为何身涂香？

如果身体本来就是臭恶的，那么不去贪著它岂非明智之举吗？那些贪爱低俗欲乐的无聊之辈，为什么偏要在不净身上涂抹香水呢？

上文从身体的生因、果体、作用等各方面作了分析，弄清了身体臭秽不净的本质，这是谁也否认不了的事实。对这种本性即是臭恶的身体，我们从内心断除对它的颠倒认识，断除对它的迷乱贪执，这难道

不是明智的举动吗？否则，自己一直为颠倒迷乱所诳惑，愚昧地贪执这种不净物，给今生后世带来无穷的祸害，也给他人带来纠缠不休的苦难业缘。这些道理本来是很好懂的，但是世人对此缺乏理智的思考、观察，而只是随顺恶习，在贪欲泥潭中越陷越深。学佛者中，也很少有人能对此作详细观察思辨，弄清这些道理；一些人即使能闻思到这方面的教言，也是为懒惰所误，不能将佛法融入内心，生起定解而断离贪执。

世间那些不求上进、随顺颠倒恶习的人们，他们对那些低劣的欲乐充满着贪爱，对自己的身体，经常擦脂抹粉、梳妆打扮，把它当成宝物一样贪恋不休，这些作为又有什么意义呢？人的身体如同一个臭粪囊，你在它外表涂涂抹抹，难道它就能变成香囊吗？它的本性即是臭秽，你再涂抹香料，也只能是如同在粪便表面上洒香水一样，绝不可能改变它的臭秽

本性。佛经中有一个比喻说：一个愚笨的人，想把一块黑炭擦拭成白色，结果枉费辛劳，本性即是黑色的炭，永远也擦不成白色；同样，愚昧邪见的人，将身体擦拭、沐浴、涂香水，仍不可能改变身体不净的本性，结果也逃不了被死亡夺走的命运。龙树菩萨也说过：“诸于不净身，装饰作赞颂，奇哉谬且愚，奇哉士所耻。”装饰身体的人，妄认身体香洁可贪而作赞颂者，真是匪夷所思，荒谬而愚蠢，也是必为智士所耻笑的荒唐事。

大家可以现量见到，世间那些越是无知无羞耻的愚昧者，对身体的贪执也会越深，涂脂抹粉之类的打扮也会越讲究。而那些真正有佛法修证智慧的修行人，他们对身体毫无执著，一辈子只穿一套服装——三衣，至于涂脂擦香水之类的装饰，更是不会有的，因为他们知道人的身体本来即是自心迷乱显现，如果不净化自心，这种臭恶的东西怎么涂香抹粉，也不会

变成香洁可爱之物！

若香属栴檀，身出乃异味，
何以因异香，贪爱女身躯？

妙香如果是从栴檀香水所发出，而身体的味道与此完全不同，那何必为了那不相干的香气，而贪爱女人的身躯呢？

贪欲烦恼深重的男人，因女人身上的香味而生贪爱，这种人其实是没有分辨观察，如果稍加辨析，应该可以了知因香味对女人生贪爱，是错误的执爱。因为女人身上所散发的妙香，只是栴檀香水的气味，而她本身的气味，却与栴檀完全不同，这一点每个人都可以想清楚，也都可以现量了知。既然事实如此，那你为什么要因那与女身毫不相干的栴檀妙香，而对臭烘烘的女体生贪爱呢？不分香臭，混淆对象的胡乱贪执，这是何等愚痴而可笑！你如果顽固地执著这种错

误习惯，那么对表面涂有香水的粪桶，你为什么不去拥抱贪爱呢？如果你说自己只是喜欢香味，理应去贪求栴檀才对。

有些人想：栴檀单独存在时，我是不会对它生贪欲的，但它涂在女人身上时，二者的聚合却确实会引生贪欲，这也是自然规律嘛，是理所当然的！分析这种所谓的聚合，究竟是什么呢？所谓的二者聚合，一是栴檀香味，二是臭味的女身，对栴檀你并不贪爱，对臭味你也不会贪爱，那两件都不贪爱的东西放在一块时，你怎么可能突然贪爱呢？这就像你对某堆粪秽不生贪，对某瓶香水也不生贪，那么将香水洒在粪秽上，按理你也不会生贪。仔细分析下，你所贪执的对境除了虚妄计执外，其实并不存在，只不过是习气在骗自己罢了。众生总是凭虚妄的计执习惯，盲目地生贪，如果不以智慧打破这些妄执，自讨苦吃的愚行将永无结束之时！

长发污修爪，黄牙泥臭味，
皆令人怖畏，躯体自本性，
何以苦贪著？

蓬散脏乱的长发，又长又尖的污黑指甲，黄斑斑的牙齿，浑身的油汗泥秽臭味，如果这些可怕的现象都是人体的本来面目，那么你何必贪著伪饰的身体呢？

有些人因他人的外表好看而对身体生贪，然而这些外表只是与身体本性无关的伪饰，如果从身体的自然本性上观察，从头到脚，无论怎么看，也不会找到一处令人悦意的部位。人的头部生长着密密的头发，如果任其自然地生长，它会长得蓬乱不堪、藏污纳垢、臭气熏人。世间那些愚痴的人，往往以为女人的头发很好看，说什么秀发如云之类，然而这只是经过刻意梳洗修饰，给人一种迷乱的印象而已，而头发不净的本性仍然没有改变。头发本性即是令人恶心的

不净物，如果你有疑心，可以去看看那些尸林中的头发，即使将它梳洗干净放在你面前，你也无法生起贪心。同样，人的牙齿、指甲、皮肤等，如果任其自然，过不了多久，那种污秽臭味，会令人见而生畏，谁都不敢靠近，更不用说生贪心了。大家也许在街头见过一些头发蓬乱、浑身沾满泥垢、臭气熏人的乞丐或疯子，当他们显露出自然无饰的身体时，人人都会掩鼻而过。即使是一个年轻端正的女人，如果她不加装饰，成了这副模样，臭气都会将别人熏昏过去，那还有谁会对她生贪心呢？本性如是可畏的身体，人们为什么还要对它苦苦贪执呢？本性不净的身体，无论怎么伪饰，亦只是不净物而已，如龙树菩萨所说：

“如粪色虽美，新鲜形状妙，于彼不宜贪，女貌亦复然。”众生因愚痴无知，对此不但不能了知，反而步步趋向更为痴迷的境地。对那不净的肉身，想方设法地加以伪饰，企图遮掩它的可畏本性，这种做法如同掩耳盗铃，最终只会欺骗诳惑自己，将自己推进更痛

苦的深渊！《宝云经》中说：“此身不净种，充满虫粪便，愚夫贪欲彼，比丘比丘尼，优婆优婆夷，若贪不离苦，离贪得解脱。”大家应依教打破迷惑，去除对身体的贪执，方能脱离苦海得到解脱。

饰身伤己器，何故令锋利？

自迷痴狂徒，呜呼满天下！

伪饰身体就像伤害自己的武器一样，你为什么拼命去磨利它呢？呜呼！这种自我诳惑的痴狂之徒，遍满天下都有啊！

人们装饰打扮自身，修饰头发、指甲，清洗牙齿、皮肤等，然后涂香抹粉，企图改变自身的可怖外相，这种行为唯是伤害自己的愚蠢举动。饰身如同伤害自己的武器，人们越是努力去做，也就等于将伤害自己的武器磨得越是锋利，这样的后果也就可想而知了。世人天天装饰臭秽的自身，时间一久，习而不

察，也就会完全忘了自身不净的事实，而误认为身体香洁可爱，自我贪执越来越深，乃至积习难返，无法摆脱惑境。而且对自身的伪饰，也会引生他人的贪心，给自己带来祸害。总之，以伪饰自身的恶业，将会使自己越来越陷入贪身的迷执罪业之中，在轮回中无法出离，而感受的痛苦也会因身执增厚而更为剧烈。

寂天菩萨对此十分感慨，不由得发出了悲叹：贪执著身体、伪饰身体的危害，虽然是显而易见，可是这样愚痴无知自我残害的人，遍天下都是啊！圣天论师在《中观四百论》中说：“若识不正住，世说为癫狂，则住三有者，智谁说非狂？”一个人住于不正确的心形状态中，世人都会说他是癫狂者，但是三界轮回中的众生，都在住于颠倒迷乱相中，对此智者有谁不会说是癫狂呢？世人伪饰身体的举动，在智者看来，确实如同癫狂者之举动，唯是自我残害的行为。

中外历史上有许许多多的智者，了悟到贪执身体的迷乱颠倒，而彻底抛弃饰身护身的举动，恣意无贪而行，这些高僧大德示现了难以想象的超人行为，但这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。”世人才是真正的颠倒迷乱者，他们无法理解那种智慧的“疯狂”啊！以前华智仁波切修持禁行时，别人见他一动不动地躺在泥土中，以为他患上传染病，华智仁波切就对他们说：“你们不用害怕，我的这种‘传染病’除了我的弟子纽西隆多外，别人是不会染上的。”但愿我们都能从世间的疯狂迷惑境中解脱出来，继承这些祖师大德们的无贪“传染病”。

寒林唯见骨，意若生厌离，
岂乐活白骨，充塞寒林城？

在寒林中，只是见到不动的尸骨，就会使人害怕而生厌离，那么你会喜欢住在那充满活动白骨的

寒林城镇呢？

人的身体，无论在生前死后，都同样是皮肉等所装饰的白骨架。当这样的骨架躺在尸林中，虽然一动也不会动，但人们在见后，自然就会生起恐惧厌离之心。那么对充塞着活动白骨架的城镇，对这些巨大的尸林，你怎么能生起贪恋而住在其中呢？世间有许多城镇，那儿生活着千千万万的居民，从某一方面看，每一个人都在那儿拖着令人见而生畏的尸体，与尸陀林并无多大区别。而且这种尸林中的白骨架比一般尸林中更多，也更可怕，因为这里的白骨架都会活动，有的能令人生嗔恨，有的能令人生贪欲……使住在其中的人不由自主地造恶业。对人间城市这种尸林，一般人糊糊涂涂地很难以生起了解，而那些明鉴诸法的智者，对此却是一目了然的。敦珠法王在法国，看见那些繁华的城市与整齐的公墓时，他说过：“啊，这里的死尸与活动尸体都有很好的住处……”对活尸所

充塞的寒林，大家一定要认清它有害的本质，而生起厌离之心。平时，我们对尸林中那些不能活动，对自己无害的白骨，不用作意就会生怖畏厌离，但对那城镇大寒林中的活尸，却没有这种厌离心。有些人喜欢住在这样的寒林中，结果不时为活尸所干扰，引生出猛烈的贪嗔烦恼，断送了自己的解脱慧命，为今生后世带来了巨大的痛苦。对城镇那种环境，大家多加思维观察，如果能生起可畏的定解，对自己今后的修行无疑会有极大帮助。

以前有一个女人对她的丈夫非常贪爱，但丈夫突然死去了，她伤心之下，成天抱着尸体，在尸林中游荡，每天还要给尸体喂饭、清洗打扮……而现实生活中，人们与这个女人一样，迷茫而狂乱地贪执异性身体，毫无理智可言。整个世间陷在如是的颠倒疯狂之中，我们现在既然有缘了解，当尽力依这些智慧教言观修，从迷惑中渐渐解脱出来。龙树菩萨也说过：

“汝若如是观，虽未成离欲，然由欲渐薄，于女不起贪。”如果依教修不净观，即使未达成离欲的境界，也会渐渐减薄贪欲，对女人不再生贪心。

丑三（果者观多害）：

复次女垢身，无酬不可得，
今生逐尘劳，彼世遭狱难。

再者，那充满污垢的女身，不付出代价是得不到的，贪者今生必须为她一辈子奔波劳碌，来世也还要因此饱受地狱等苦难。

以上的二十多颂中，从各方面阐述了女身不净的事实，可是世间许多人执迷不悟，对这样污垢的女人充满了贪爱。然而这种贪求并非可轻易地满足，要得到女人，必须付出很高的代价，这些代价总的来说，即是：今生须为她奔波劳碌，来世须为此饱受地狱等

苦难。世间人为女人而在即生奔波劳碌，受苦受难，丧尽脸面等等，这些都是可以现量了知的。历史上也有许许多多这方面的故事，像中国古代的烽火戏诸侯、殷纣王、唐玄宗等等，为女人而失去江山性命，奔波劳累；而一般的平民百姓，为得到女人而受苦，更是有目共睹的事实。

麦彭仁波切在《诗学善说海》中，讲了猛光王的一个公案。猛光王与一位大臣率兵降伏了一个国家后，当时猛光王见到了当地有一个脸上长有很多疮疤的小女孩，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，以后也许很多男人会喜欢她，她甚至可以叫男人趴在地上当马骑……”猛光王根本不相信，于是大臣悄悄地将那名女孩带回家中，叫一些医生精心治疗，使她恢复了健康。俗话说“女大十八变”，在优裕的生活环境

中，那名女孩日渐长大，竟然成了一名楚楚动人的美女。一日，大臣请猛光王到家中做客，并设计让国王见到了那位女孩，国王见后果然生起贪爱，不惜一切代价，将她娶为妃子。大臣又对那名女孩暗授计谋，让她装病，并说这种怪病只有骑在丈夫身上，让丈夫学马嘶叫才能治愈。在贪心的驱使下，猛光王果然上当，当时那名女子还要求有乐师伴奏，猛光王也百依百顺，将一名乐师蒙上双眼，带到王宫的楼顶演奏乐曲，他自己驮着妃子趴在地上，一边还声嘶力竭地学着马叫。那名乐师一听，便知道国王受到了女人的蒙骗。原来乐师也曾受过一名妓女的欺骗，耗尽了家财，最后那名妓女又骗他吃大便，而他鬼迷心窍，竟然吃了粪秽，结果那名妓女还是把他赶出了家门。像这种故事，在人世间每天都在发生，你们或许也有耳闻。

根霍仁波切在注疏中说：“上等女人要花费金银

财宝才能得到；中等女人要以牦牛和马匹来换取；下等女人也要以锦缎来换取，没有财物是得不到的。”然而得到了女人的男人，他今世的生活并不会因此而快乐。很多故事中说得很好：某对男女历尽艰辛终成眷属，从此过上了美满幸福的生活。而实际上，从此吵吵闹闹，悲惨的生活才刚刚开始呢！《大智度论》中说：“诸欲乐甚少，忧苦毒甚多，为之失身命，如蛾赴灯火。”那些为贪女人而活的人，如同飞蛾赴火，一生劳苦烦恼不休，最终也只是悲惨死去，毫无所得而已。

为了满足女人对财产的贪心，有些男人不惜以造罪的手段赚取财物；而与女人共住，经常会造不净行的自性罪；以这些罪业，后世更要遭受地狱中的剧苦。大家对此不要在文字上泛泛而读，而应在内心反复思维，结合自己对生活实际情况的了解，相信一定可以对这些苦难本质的法生起厌离心。

少无生财力，及长怎享乐？

财积寿渐近，衰老欲何为？

年少时没有能力赚钱，长大了以后，凭什么享受欲乐呢？盛年之时为了积聚钱财而辛劳，等钱财积聚起来时，年纪也老了，衰朽老翁还要色欲做什么呢？

世人为了追求贪欲辛勤不息，而实际上不可能得到满足。人在尚未成年时，智力、体力等各方面都未成熟，没有积聚财富的能力，到年龄稍长，情窦初开，此时因没有钱财，无法得到女人。为了得到女人，在成年之后，男人们不得不拼命地赚钱，从早到晚忙忙碌碌，四处奔波，如宣化上人所说：“在家人很可怜，整天为贪欲而奔波，正是所谓的风餐露宿，披星戴月。”这样为积累财产而耗尽精力，也就没法享受很多的欲乐。大家可以看到，很多人在成年后，虽然成家娶妻，然而他必须为了家庭生活，为了积累财产而日夜操劳。心思不停地为此谋虑，身体为此不

停地忙碌，等钱财积聚起来时，他自己也发白眼花，成老人了。有些人以为成了家后，可以享受欲乐，实际上成家之后，尚未尝到所谓的美好生活，自己却在操劳中不知不觉地衰老，宝贵的人生已经在琐事中耗尽了。所以人在壮年时，忙于聚财，也没有享受欲乐的机会，等到钱财积攒够了，可以安然地度日时，自己已经成了垂暮老朽，这时根本就没有享受贪欲的能力，还需要女人做什么呢？那时他白发苍苍地坐在那儿，连移动身体都会觉得困难，只好呆坐着，回顾自己的一生，如同《中观四百论》中所说：“壮年自所作，老时不乐彼。”悔恨懊恼不已！

一些世间人也说：“唉，人的一生没有好过的时候！小时候，精力时间都有，但没有钱，没办法玩乐；中年时候，精力、金钱都有，但没有空闲时间，也没办法玩乐；到了老年，时间、金钱都有了，但没有精力，还是没办法玩乐。”人的一生就是如此，不

可能有轻松享乐的机会，世俗欲乐生活充满艰难而且毫无意义，明了这点后，我们还贪执它干什么呢？

多欲卑下人，白日劳力竭，
夜归精气散，身如死尸眠。

有些多欲的低贱苦力，白日的劳作使体能耗尽，晚上回家时困顿至极，身如死尸一样睡在床上，无法享受欲乐。

世间很多贪欲炽盛、地位低贱的人，为了积攒维持家庭生活的钱财，不得不做各种重活。他们起早摸黑，白天不停地劳作，竭尽了自己的体力，好不容易收工了，自己拖着疲惫不堪的身体回到家中，一头倒在床上，睡得如同死尸一样，这种情形下，对贪欲再也不会有享受的能力。世间人劳作的艰苦，你们一部分人多多少少也许有过体验，不要说干农活、搬运这些苦工，就是现在一般的工厂，像纺织、装配等

等，这些工厂的工人要如同高速运转的机器一样，高效率地进行工作，几个小时干下来，全身如同散了架一样，根本没有精力再想其他的事情。脑力劳动方面也如此，坐在办公室几个小时，脑子高速运转，一下班就会像虚脱一样，疲惫不堪。有些人以为世间人没有什么清规戒律，可以随意享受欲乐，日子过得很自由快乐，实际上情况并不是那样。世间生活的艰辛苦楚，大家好好看看已成过家的人，问问他们的生活情况就可了知。贪欲就如同一副精美的轡头，如果有人受其诱惑而戴起来，等待他的将是不停地拉车套磨，陷于劳累之中无法解脱。

或需赴他乡，长途历辛劳，
虽欲会娇妻，终年不相见。

有些人为了生计而远赴他乡，历尽长途跋涉的艰辛，虽然他们渴望与娇妻欢聚，却一年也难得见上一面。

有些人为了生活，为了让亲人得到满足，不得不离开家门远赴他乡，去做买卖，或受雇出征，因此而长途跋涉，备尝艰辛。在异国他乡的途中，人生地疏，困乏忧苦不绝，虽然想回家与亲人团聚，却因路途遥远，活计繁忙等各种原因，无法实现回家的梦想。古时候，交通通讯不便，人们离家之后，往往长年累月与家中音信隔绝，只有长吁短叹，饱受思念家人的痛苦，因此而留下了许多关于思乡的诗篇。古印度有一篇名诗叫《白云的召唤》，诗中写了一对夫妻分别十二年的痛苦历程，看起来使人油然而生悲叹。有一本西方作家写的《离别的痛苦》，其中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有很多，有的甚至两三年中都无法见面。这些人虽然很想回家，享受欲乐，但有的人因为没有赚到钱，有的人因为受人雇佣自己没有自主权，因而无法回家，只有在欲望得不到满足的痛苦煎熬中生活。

世人想求得贪欲的满足是如此困难，而贪欲实际上又是无法得到满足的。这就像吸毒一样，越吸毒瘾越大，享受贪欲之后，人的贪心也会更加炽盛，无论如何也只有在得不到满足的痛苦之中生活。

或人为谋利，因愚卖身讫，
然利犹未得，空随业风去。

也有人为了谋求微薄的利益，愚昧地出卖自身，然而应得的财利还没有到手，自己已经随业风漂泊而去了。

有些愚昧无知的人，为了得到一点可怜的财利，以换取女人的欢心，甚至不惜将自身卖给他人。然而应得的利益尚未得到之前，自己的无常大限已到，只有两手空空地随业风而去！或者因雇主的事业失败，雇主的突然死亡，自己卖身的财利无法取得，也只有空手而归，毫无所得而去。这种事情，任何时代，都

可以现量看到。所谓的“卖身”，大家应理解有许多种形式，例如给别人做奴仆、雇佣工、保镖等等，这些人完全要听从雇主的吩咐，如同工具一样，自己一点自主权也没有，这无疑是将自己的身命卖给了他人。

有关此颂的解释，各论师不尽相同。根霍仁波切解释说：“父母为了让儿女得到安乐，把儿女卖给别人，最终只有得到痛苦……”《佛子正道》中解释说：

“愚者为财利而鬻自身，然不得其值，徒为他人事业风所动摇，自无主宰……”其他还有一些不同的解释方法。但多数论师中，结合上下文的内容，认为此颂所阐述的是贪求欲乐者为得财利，而愚昧地出卖自身，最终因无常业风，得不到应得的利益。印藏两地的修行人经常说：“世人舍大而求小，为今生的小利乐而奔命，却将修持正法以求得永世安乐的大利益给放弃了。虽然他们劳苦一生，然而最终只有空随业风

而去可怖的中阴世界。”

世人的生活如此悲惨，我们如果不出家修行，放弃对欲乐的贪求，也难免如此啊！律藏云：“出家人如住净室，在家人如住火宅。”《法苑珠林》中云：“出家修道易为，如海中泛舟；在家修福甚难，如陆地行船。”大家想想自己现在无忧无虑的生活，这全都是三宝的加持所致，自己一面应感激三宝的恩德，一方面应精进修持，斩断贪欲的轮回铁索，以免它将自己捆绑在那世间的苦海中。汉地的禅师说过：“如果不断除贪欲，无论在家出家，痛苦是不会远离的。”无垢光尊者也说过：“对任何一件事情，执著越大，痛苦也会越大。”望诸人牢记这些教言，努力断除自心的颠倒贪执！

或人自售身，任随他指使，
妻妾纵临产，荒郊树下生。

有人自卖其身为人仆佣，自己一点自主权也没有，完全要听任主人的差遣，即使是妻子临产之时，也只能到荒郊野地或树下生孩子。

贪求欲乐不仅难以求得，即使获得了些许，也是利少害多。有些人为了赚取养家糊口的资财，不惜将自己卖给他人为佣奴，想依靠这种手段维持家计，享受那点可怜的欲乐。而实际上，他这样做，苦多乐少，痛苦远远超过了那点可怜的快乐！卖身为佣工、奴仆者，自身基本上已成了他人手中的工具，自己没有什么自由自主权的。主人怎么指使，他就得怎么去干，只能老老实实、服服帖帖地为他人干活，让他人心满意足，要不然没法得到钱财，养活家人，换取女人的欢心。这种情况实际上是自己贪欲所致，如果没有贪欲，不需求别人的财利，那么世间人谁也不会当别人的奴仆，麦彭仁波切在教言中说过：“广阔大地上，谁成他奴仆？”在辽阔无际的大地上，每个众

生本来都应自由自在，谁也没必要做别人的奴仆。但是在贪欲的推动下，有的人成为了高位者，有的人成了他的仆从，过着仰人鼻息、毫无自由的生活。

奴仆的生活非常痛苦，因为他们的权利掌握在别人手上，如同俗话说：“辫子抓在别人手里，是不会有安闲的。”这些人的妻子要生小孩时，按古代的风俗，不能在主人家中，而他自己又没有家，只有到荒无人烟的荒郊野外，找棵大树下的空地或残垣断壁之下，将孩子生下来。有时甚至只能是产妇独自应付这件事，而她的丈夫要为主人卖命，无有空闲来照顾她。这些人虽然卖命干活，贪求欲乐，而结果却是痛苦不堪。在古印度与藏地，以前这种故事会经常发生，那些富人家中的丫鬟仆人，一到临产时，必须要离开主人家，到一些牛棚野外去生孩子，饱受贫困生活痛苦的煎熬。这种境遇让人见而生怜，而这些痛苦的来源都是贪欲，如果没有贪欲，像出家人

一样，断除对世间欲乐的希求，则生活中根本没有这些苦难。有一个出家人对我说：“我原来有头发时，有很多麻烦事，现在没有头发，觉得少了很多麻烦，很自在！”确实是这样，有贪欲“头发”的时候，生活处处要受人牵制，违缘痛苦有很多，如果剃除这些贪欲的“头发”，那么很多痛苦就会断除。有一位大德在台湾弘法时，新闻记者采访他：“现在人口增长太快了，产妇死亡率也增高，该怎么办呢？”那位大德便笑着回答说：“那么让所有的女人都出家吧，这样问题不就解决了吗！”所有的人如果出离贪欲的“家”，那很多问题也就迎刃而解了。

**欲欺凡夫谓：求活谋生故，
虑丧赴疆场，为利成佣奴。**

被贪欲所蒙蔽的凡夫说：“为了生存，我必须设法赚取养家活口的资财。”因此虽然担心送命，仍然披甲从军，为了蝇头小利而成为奴仆。

由于贪欲烦恼的蒙蔽，凡夫众生有着种种迷乱颠倒的心念行为。他们往往说：“我活在世间，必须要有维持生活的资财，要取得这些，就必须努力奋斗，只有这样才能积累财富，使生活过得富裕安闲。”在这种心念的蒙蔽下，虽然他们贪生怕死，仍然会披甲从戎，为取得养命资财，与敌人拼命；纵然只是一点点蝇头小利，他们也甘心为奴，备受劳作的辛苦。凡夫人都是这样的颠倒愚痴，既然你希望有资财活命，那你与敌拼杀，难道这种做法不会丧失生命吗？为活命而自动去送命，这是何等的愚痴，纵然你能以从军战斗获得无量的财富，但你战死沙场，这些财富对你又有什么用呢？而且更为可怜可叹的是，有些人虽然知道为求利而赴沙场者万死一生，“古来征战几人还”等等，可仍然为贪欲所催，糊糊涂涂地从军征战。

为了得到一点可怜的小财利，而变成别人的奴仆，这一句可从两个层次去理解。一是为利从军者，

实际上是为小利而受人役使，利少害多，得不偿失；二是为了利益作战，结果遭到失败，成为别人的阶下囚，失去了自由。为了得到生活中小利益，而失去了大利，为得到安乐而痛苦万分，这都是贪欲的蒙蔽所致。所以，对此利害得失了然于心的智者，谁还会为贪求财利女色奋斗呢？而欲望所欺的昏昏众生，无不陷于这种颠倒迷乱的心态行为之中，实是既可怜又可叹啊！

为欲或丧身，或竖利戈尖，
或遭短矛刺，乃至火焚烧。

有人为了贪欲，或被杀身亡；或被人从肛门贯穿头顶，竖挂在利戈尖上；或遭到短矛的刺杀，或被投入火中烧死。

为贪欲所蒙蔽，凡夫众生拼命地追逐财利女色，甚至不惜采用种种偷盗、抢劫等非法手段，结果贪欲

未遂，反而因此失去了宝贵的生命。这样的事件在古今中外屡见不鲜，大家看看新闻媒体的报道，几乎是每天都有：某某国家侵略另外的地区，结果战死多少多少人，某某公司老板跳楼，某某罪犯被处决……这些都是因贪欲而致的悲剧。“戈”是一种古人常用的兵器，刃利柄长，短矛也是古兵器，刃尖而柄短。古印度人在处罚罪犯时，有时用利戈将犯人的身体从下到上贯穿，然后竖在路旁，以示警告。有的人因贪欲而被他人用短矛刺杀，或投入火堆活活烧死，这些都是古时候的人们，因贪财好色而招致的惨遇。而对现代人来说，因贪欲而触犯刑法，招致种种刑罚，或惨遭他人的枪击、殴打；或因贪求女色而患恶疾等，不一而足，这些都是人们现量可知的事实。

面对这些血淋淋的事实，大家应该醒悟任何贪欲都是祸害之源。如《大智度论》中说：“若人入海遭恶风，海浪崛起如黑山，若入大阵鬪战中，经大险道

恶山间，豪贵长者降屈身，亲近小人为色欲，如是种种大苦事，皆为著乐贪心故。”世间的种种苦事，皆是贪求欲乐所致，作为修行人，对此当千百次地思维观修，彻底认清贪欲烦恼敌的可恶面目，而生起彻底断灭的决心。这些方法不要停留在口头上，如果你想得到解脱安乐，作为欲界众生，这些是必修之法。各自内省相续：自己听闻了这些甘露妙法，而相续到底得到了受用没有？如果毫无改进，那么当如华智仁波切所说那样：“听了这么多的法，依止了这么好的上师，但相续没有一点进步，真是惭愧啊！”不但应如是呵责自己，更应以严厉手段，促使自己去改变！

子二（断外财等）：

积护耗尽苦，应知财多祸，
贪金涣散人，脱苦遥无期。

财富的积聚、守护、耗散过程中充满着痛苦及苦

因，以此应知财产是无边祸害的根源，那些为贪爱金钱而散乱的人，永远没有机会脱离三有的痛苦。

世间财富是无边祸害之根本，为什么这么说呢？因为世人为了女色和其他种种原因，对财富充满着强烈贪求，以此而不惜一切代价去追逐。为了积聚财富，世人每天都在舍生忘死地拼搏，如果翻开富人的历史，无不是充满了辛酸的汗水、泪水，也充满了罪恶。大家看看西方那些工业强国的发展史，他们每一笔财富的积累过程中，都充满了掠夺他国的血腥罪恶。财产积累起来后，主人更是辛苦，白天、夜晚要不停地守护，害怕被偷被抢等等。最后还要害怕财产耗尽，自己舍不得吃、舍不得穿，当这些财物不得不消耗失散之时，心头如同割肉一样，痛苦难忍。所以，对世间人来说，财富从开头到结束都充满痛苦，龙树菩萨说过：“积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。”华智仁波切说过：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。有一个民间故事说，一个大富人有着亿万家财，雇了几十个账房先生管理仍是忙不过来。虽然拥有这么多财产，那位富人却是每天寝食不安，愁眉不展，而他隔壁有一对穷夫妇，靠做豆腐过日子，尽管家境贫寒，老夫妇俩每天从清早到晚上，有唱有笑，做豆腐、卖豆腐，显得十分快乐。富人觉得很奇怪，认为自己这么有钱，却坐立难安，而他们那样穷，有什么可快乐的呢？他思虑再三，也难知其原因，便问一个账房先生，那位账房先生回答说：“老爷，你不必要多想，隔墙扔几锭银子过去，便会知道了。”于是富人趁夜黑无人，将五十两银子扔进了隔壁的豆腐店，卖豆腐的老夫妇俩捡到了这笔从天而降的财产，喜得都快疯了，于是一天到晚忙着埋藏银子，又要考虑怎么花，又要担心别人偷……弄得吃不下饭，睡不着觉。隔壁的富人自此再也听不到那往日的笑声、歌声，这才恍

然大悟：“原来我不快活的原因，就是这些银钱啊！”

贪执金钱财富的人，自心为钱财所扰，整日散乱不堪，根本不可能专心于闻思修习善法，希求解脱三界痛苦。这些人就像密勒日巴尊者所遇见的那位搞商业的出家人一样，晚上做梦都在计算卖牦牛该赚多少钱，这种人的心如同漏器、毒器，根本不可能储存正法甘露。他无论在形象上修什么法，也不可能成就解脱善果。一个内心放不下贪欲散乱的人，如同《正法念处经》中说：“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。”这样的人，永远不可能得到解脱。密勒日巴尊者说过：“财初自乐他羡慕，虽有许多不知足，中被吝啬结束缚，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。”作为修行人，诚然应如尊者那样，决断对轮回恶魔诱饵之财的贪心！

贪欲生众苦，害多福利少，
如彼拖车牲，唯得数口草。

贪欲财利一定会导致众多的痛苦，因而这种行为害多利少，就像那正在拉车的牛马等牲畜，吃几口路旁的草一样，得不偿失。

贪欲财利的祸害非常大，这可以从两个方面去分析。一方面，贪欲是没有止境的，如果随顺它，不但无有满足，反而会更加增盛，让人感受更强烈的痛苦；另一方面，贪欲财利等对境，并不能轻易得到，为了求得这些，必须付出很大的代价。以比喻来说，贪欲之人如同那拉车的牛马，它们在拉着沉重的车向前行进时，看见路旁绿油油的青草，抗不住诱惑而伸长脖子去啃食，结果却是立即招来车夫的鞭挞；甚至当它停下吃草时，大车以惯性冲过来，将它撞伤、压死。为了数口青草，而招致重重的鞭挞，乃至受伤送命，这又是何等的不值得。所得的数口青草，根本不

能解决饥饿或嘴馋问题，而它带来的祸害却是如此严重，这些旁生是多么愚痴无知！而更可怜的是，人道众生虽然比旁生有智慧，却在干着比这些旁生更愚昧的事。人们为了满足那些永无止息的贪欲，不但将今生的一切安乐全部摧毁，而且将自己后世的安乐全部摧毁，给自己带来千百万劫的三恶道痛苦。

有关贪欲的过患，在很多经论中都有过强调，如龙树菩萨在《亲友书》中说：“犹如猛兽毒刀刃，怨敌烈火厌欲乐，一切欲妙生祸殃，佛说如同木鳖果。”世间欲乐其实如同猛兽、毒药、利刃、怨敌、大火一样可怕，修行人应当严加防范，不要让它侵害自己。在凡夫面前，欲乐如同“木鳖果”一样，外形好看，味道也很香，但谁要是尝上一点，马上会中毒丧命！佛教史上也曾有过很多公案，记载着某些人因贪求财利而堕落恶道，比如在律藏中，记载着一个人因贪恋自己的金瓶，死后立即转生为毒蛇，寸步不移

地守护着金瓶。在现实之中，你们也应该看到过许多因贪欲而堕落的人吧。畏惧轮回痛苦而希求解脱者，当舍弃贪欲！

彼利极微薄，虽畜不难得，
为彼勤苦众，竟毁暇满身。

其实，像养家糊口这些微小的利益，就连旁生也不难办到；但是，无知的人们竟然为了这些而奔波受苦，糟蹋了难得的暇满人身。

世间的财利女色等，给人们带来的利乐，实际上非常少。一个人无论拥有多少财产与妻妾，他从中能获得多少安乐呢？就像那些帝王一样，纵然他拥有了四天下所有的财产、人口，然而他一生获得的安乐，远远比不上一个知足少欲者修持一座世间禅定所得到的安乐。欲乐的本性不可能是快乐的，如果它是快乐的，那么世人都可依靠它得到安乐。但实际上，欲乐

就像包了一层糖衣的毒丸，或说狱卒钩上的诱饵，世人深受其害，痛苦不堪，可是沉迷日久，无法醒悟。

世人不顾一切，勤求欲乐的行为，实非明智者的做法。因为这种行为，牛马与旁生也能做得到，旁生对食物财利与异性的追逐，也是很善巧的。大家看自己院子中的地鼠，它们每年夏天采集的人参果，可能好几年都吃不完，还有那些麻雀，它们对养活小鸟的本领也是很高的。作为人具有理智，与旁生比起来，应该要有解脱困境、追求大安乐的理想，如果只是追求吃喝、财产与异性，那岂不是与旁生一样了吗？萨迦班智达也说过：“整天谈论钱财食，此即双足之畜生。”“唯寻自己之吃喝，岂非牲畜亦能行。”

但是世间有大多数众生不明白这些道理，成天为贪欲所催而四处奔波，辛勤不休，不停地造作种种无义之事与恶业。大多数人在这样的浑浑噩噩中，为满足欲望而虚耗了宝贵的人生。《贤愚经》中讲了一个

公案，说一个婆罗门受邀参加一个大宴会。当时请柬上有一个糖脂盖的印信，那个婆罗门非常贪吃，在路上忍不住将糖脂印信给舔食了，结果到了宴会会场的外面，守门人看见请柬上没有印信而不让他进去。为了一点点糖脂，贪心的婆罗门失去了一场盛宴。世人都是如此，为了眼前小小的欲乐“糖脂”，而愚昧地毁掉暇满人身，失去了解脱安乐“盛宴”，这种愚痴迷茫的众生，呜呼满天下啊！

诸欲终坏灭，贪彼易堕狱，
为此瞬息乐，须久历艰困。

五欲总是坏灭无常之法，但是贪著它却容易使人堕入地狱恶趣；为了那瞬间的享乐，也必须长期忍受艰难困苦。

五欲享受能给人带来虚妄迷乱的快乐感，因而世人对此终生追逐，毫无餍足，然而以理智冷静地分

析，所有的五欲快乐，在刹那刹那之间，也从未停止它的迁流坏灭，最终一定会毁灭。比如有些人得到了转轮王的权贵享受，或者得到了多闻天子那样的财富，像这样的荣华富贵，最终有一天也会坏灭。《阿含经》中说：“积聚终散裂，崇高必堕落，会和终散离，有生无不死。”世间的一切五欲享受都是无常必坏之法，都是不离有漏的有为法，不管人们能拥有多少，最终都是一无所得而已。但是，为了这些欲乐所造的恶业，却会丝毫不爽地跟随着，使贪图欲乐者堕入地狱等三恶道中，感受恶业苦果。

从现世来说，享受五欲的安乐非常短暂。人们对欲乐心中的快乐感，如同昙花一现一般，只是一瞬间，而求得这一瞬间的代价，却是长时期的艰苦追逐；不仅如此，世间快乐的本性即是苦，是不离变苦、行苦的法，龙树菩萨也说过：“世间一切乐，唯苦伪造已，仅是分别故，彼乐实无有。”短暂的快乐

之后，变坏苦的感受便会长久地占据人们的心相续，而且世间安乐并非真实的快乐，只是世人的分别妄觉，由迷乱颠倒串习而致。比如说有人穿得很好，吃得也好，自己得意洋洋，心里特别快乐，如果分析这种“无法形容”的快乐，究竟是什么呢？它只是一种心意上的感受，根本没有任何实质。这种感受只是一种错觉，一种自我假立的分别执著，实际上从衣着、饮食、自身等等各方面去观察，根本找不到“快乐”的存在。

世间的快乐就是这样，无常短暂，在今世需为这种刹那的幻觉，付出长久的艰辛苦痛，后世更会因此而堕落恶趣深渊。而世人如飞蛾赴火一般，自取其咎，这是何苦来哉！

彼困千万分，便足成佛道。

欲者较菩萨，苦多无菩提。

只要以追逐欲乐所付出艰辛努力的千万分之一去修行正法，就足以成就无上的佛道。与修菩萨行的菩萨比起来，贪欲者苦难无际却没有证得菩提的福分。

众生在无始轮回之中，为了追逐五欲快乐而付出了无边的艰辛困苦，华智仁波切说过：众生以贪心的原因，所断过的头和肢体不计其数。从无量劫以前至现在，我们一直都在为满足欲望而奋斗，所花费精力、时间与艰辛，哪怕只是千万分之一，如果用在了学佛修正法方面，我们早就从苦海中得到了解脱，证得了无上菩提的大安乐，即使不成佛，自己也必定获得了不堕恶趣的把握！大家知道，按显宗经论中的观点，我们发起菩提心，进入大乘道之后，历三大阿僧祇劫的精进修行，必定获得无上正等觉果位，即使最低等的根基，也只要三十三个阿僧祇劫便可证得无上菩提，而我们众生陷入轮回，至今有多少个阿僧祇劫呢？在这段无法计算的漫长时间中，自己为了满足贪

欲，曾耗费了多少力量，付出了多少艰辛困苦。我们如果趋入佛道，在修行中所受的困苦，与世间人追逐欲乐的痛苦比起来，根本算不上什么，而且以大乘佛法的无比善巧方便，修行者可以在无比的安乐中，趋入究竟解脱的彼岸。

可是，世人无明愚痴，根本不知道合理取舍，陷入了追逐贪欲的迷乱之中，在无边无际的轮回里饱受痛苦。空行母玛吉拉准卓玛说过：“众生为了贪欲，而无数次堕入地狱恶趣，所饮用的铁水之多，都已超过了四大海洋的海水。”相对贪欲者忍受的这些痛苦，追求菩提者所受之苦是微不足道的，可是贪欲者的重重苦难，并不能换得丝毫的菩提安乐，而修持菩提道者所受的微小困苦，却是每一份都能换得真常大安乐！既然如此，那我们已明了这些利害得失的有缘者，理当顿时舍弃无义多苦的贪欲。

思维地狱苦，始知诸欲患，

非毒兵器火，险地所能拟。

如果仔细思维地狱恶趣的痛苦，就会知道五欲对人们的伤害，不是毒药、兵器、烈火、危崖、怨敌的祸害所能比拟。

为了彻底认清贪著五欲的过患，修行人必须反复思维地狱恶趣的痛苦。如果能对这些无法比拟的剧烈痛苦生起认识，对五欲之过患也就会生起定解，因为这些痛苦的来源，就是贪欲！古代的大修行人经常教导人们说：“世间诸苦患，皆由贪心生。”贪欲带来的恶趣痛苦，不是人世间诸苦所能比拟的，像人们通常所害怕的毒药、利刃、猛火、危崖、怨敌等等，这一切世间违缘苦害都无法与五欲相比。世间的毒药、猛火等所带来的过患，大家或许都有过些微了解，这些违缘最大限度的苦害，也只不过在短短的一生中，让人们受痛苦而已，而绝不会像贪欲那样，让人们在千万劫中饱受地狱烈火的焚烧之苦。我们凡夫一遇到

刀兵毒火，就会非常害怕，以极大的恐惧与谨慎之心防范远离这些，可是对危害性厉害无数倍的五欲，我们平时又是如何对待的呢？凡夫不但不害怕，反而自投罗网，追逐不舍，这都是没有认识到五欲的可怕过患而致。

佛在《广大游舞经》中说过，贪著五欲如同剑刃、毒树、毒气一样，所以智者必定会远离贪心，如同人们避开毒蛇一样。我们都是希求解脱的人，如果想达到目标，对这些教言必须如实地观行，做一个名副其实的智者。大家对地狱、饿鬼的痛苦，或许难以具体观想，但相似的痛苦，如割伤、灼烧、寒冷、恐惧、饥饿等等，这一切都可以现量感知。在观想贪欲的过患时，如果能结合这些苦痛反复串习，对贪欲的怖畏与厌离心一定能生起来。平时，大家听到核弹、传染病、地震等，都会自然地生起畏惧，而实际上这些并不可怕，因为它们最厉害也只不过夺去人们今世

的生命。可是所有的众生都被贪欲烦恼所缚，于轮回中饱受比死亡痛苦更厉害的煎熬，对这种痛苦之源，如不能生起认识，而如避火坑、毒蛇一样远离，脱离苦趣的解脱正道无法步入。

子三（忆念寂静之功德）：

故当厌诸欲，欣乐阿兰若。

离诤无烦恼，寂静山林中，

因此，初学菩萨应当厌离五欲，欣乐地安住于寂静兰若——那没有争斗烦恼，寂静无人的山林中而修持禅定。

前面已讲述了贪著世俗五欲的过患，特别是针对我们凡夫修行人贪执女人、财利方面的恶习，讲述了这些分别恶习的颠倒与苦害。作者以其深邃的智慧，引导后学者从各个角度，对女色财物等欲乐作了细致

的观察，最后得出了结论：贪欲会导致无边的苦难，是我们修行中的大障碍，如果不断除，绝无取证菩提的机会。因此，我们应该从内心深处，对女色、财利等，这些迷乱、不净、无常的有害法生起认识，生起坚定的厌离之心。

对初发心入佛门的学人来说，仅仅从文字上理解，或只是生起厌离世俗之心，还是不能解决问题的。作为初学者，自己的修行与环境有密切的关系，如果外境喧闹散乱，内心也会受到影响而散乱，外境如果寂静安宁，内心也易于调柔寂静。因此，初学者应该避开喧闹的环境，到寂静兰若之处息灭尘俗妄念。阿兰若是梵语译音，意指寂静之处。在这些寂静的地方，外境上基本断绝了尘俗生活的喧闹与扰乱，修行人安住于其中，依传承上师的教言精进修持，诸佛菩萨也会为此而生起欢喜，赐予加持，这样自己的烦恼妄念会得到止息，修证越来越增上。华智仁波切

说过：“仅仅是对寂静山林生起希求安住其中之心，往其方向前行七步，也比在恒沙数劫供养十方诸佛的功德大。”修行人安住在寂静处，没有外境的扰乱，也没有亲友怨仇的争吵，自己可以安心地修持，无论行住坐卧，自心也能专注于善法。但在城市等喧闹的地方就不会有这样的机会了，外境的人与喧闹声时会将干扰自己，引生出很多人事烦恼。大家对此也有体会吧，世间人际关系是最难处理的，你如果处于这些关系网中，那就身不由己，有处理不完的麻烦事情，自己也会因此而烦恼不堪。而在寂静山林之中，这些麻烦也就无缘再找上门来，自己原来那些需要作意对治的贪嗔烦恼，也会自然熄灭。

无垢光尊者的著作全集中，赞颂山林寂静功德的诗文有许多篇，像《森林无人的故事》《森林仙人的实语》《布谷鸟的妙音》等等。在密勒日巴尊者、麦彭仁波切、乔美仁波切等，这些高僧大德们著作中，

赞叹寂静山林功德的诗文也特别多。阅读这些优美的诗篇时，修行者的心似乎都能被山林的寂静气氛所感染，变得柔和安详。假如我们也能安住于同样的寂静处，那该有多好啊！

皎洁明月光，清凉似檀香，
 倾泻平石上，如宫意生欢。
 林风无声息，徐徐默吹送，
 有福瑜伽士，踱步思利他。

皎洁的明月光，清凉得犹如旃檀香露，轻柔地涂敷在宽阔平坦的岩石上，禅修的岩窟舒适如同王宫，令人心意轻松愉悦。林间万籁无声，微风徐徐地吹拂，有福德的瑜伽行者，踱着细步，静思利他的菩提心。

依止寂静山林修持禅定，这有很微妙的缘起，也是佛教史上高僧大德们的传统习惯。安住于无人深

山的岩窟茅棚中，修行人的相续会自然熄灭尘俗的喧闹，与静谧的环境相应。到了夜晚，碧蓝无云的虚空中，皎洁的明月洒下银色光华，静静照射着万物，也轻柔地洒落在瑜伽士身上，清凉得如同栴檀香露的涂敷。在印度的诗文中，作者经常把烦恼痛苦比喻为炽热的毒火，月光和檀香比喻为清凉的妙药。此处把无形质的月光比喻成栴檀香露，能使人形象地理解修行者，处在静夜晴空月光下的清凉之感，在汉文的文法中，这也叫“通感”或“移觉”，修行者视觉中对月光的感受，以触觉来表达，使人能更具体的理解。当然，此处的晴空明月光，有更深的含义，能见到这种境界的修行人，心相续中自然会熄灭一切热恼，感受到解脱清凉。瑜伽士坐在平坦的石台上，沐浴着清凉的月光，林中万籁无声，而徐徐的微风，将森林中花草芳香气息，吹送到鼻前，这种宁静清凉的兰若岩窟中，与天人的大乐宫又有什么区别呢？能住在这种安乐之处的修行人，是真正具有福慧的修行人，他轻松

舒适地脱去了尘俗的羁绊，在清洁无尘的石台上，踱着慢步，静静地观修利益他人的菩提心。以前仲敦巴尊者教导弟子们：现在浊世时，我们应该舍弃俗世的一切，在寂静之处修行愿菩提心，而不是直接饶益众生的时候。修行尚未坚固的初学者，如果处身浊世，很容易退失菩提心，因此应先在寂静处精进修持，使自己的愿菩提心坚固不退，以此而加持利益众生。

有关寂静处能助进修行的功德，在经论中有详细叙述。《学集论》中的《阿兰若品》也引用了许多教证来叙述住阿兰若的功德，如《三摩地王经》中说：

“舍离众多牵缠已，瑜伽行者常无事，精勤瑜伽无争执。住于寂静兰若者，心常厌离有为法，无所希求于世间，有漏烦恼不增长，此即住山妙功德。由此永离争执过，常寂常乐静处游，身语意门极警惕，安居兰若功德多。此是随顺解脱法，速证解脱息烦恼，若人林居修解脱，此等功德自然生。”安住兰若，无有争

执牵挂，易于护持正知正念，有漏烦恼自然不增，而解脱功德如同上弦月一样，自然地增长趋于圆满。一直保持着古老修行风格的南传佛教中，那些大修行人很喜欢住在兰若中修持禅定，在他们的著作或传记中，也可以经常看到对寂静处的叙述，现在译成了汉文的著作，如《尊者阿迦曼传》、阿姜·查系列著作等这些书中都有。《尊者阿迦曼传》中，有一段与本颂很相似的描写：“有一天傍晚，在山边一棵孤独而茂盛的树下，尊者坐在一块平坦的大岩石上，专注地观察思维着……温和的微风给安静的景象添了几许凉爽和舒适……从傍晚到后夜，尊者思维着缘起性，经行禅思。”而汉传佛教中的高僧大德们，对栖隐山林修持禅观的功德，也有过许多赞颂。以前莲池大师写过：“食草胜空腹，茆堂过露居，人生解知足，烦恼一时除。”修行人身住茅棚，口食野菜，然而知足少欲，其乐融融，断除了一切俗世贪欲烦恼。莲池大师当年也是长期住在寂静处，特别是在云栖山住了很多

年，原来云栖山一带有许多猛虎经常伤人，莲池大师到山中修行时，以他发心的功德，这些猛虎渐渐被调化，而不再伤人。当时山中有一条猛虎，为他的大悲心所感化，时刻依随在身边。莲池大师到山下化缘时，那条老虎也紧随在身后，城镇中的人一看，特别害怕，大师便告诉老虎：“你先回去吧，在茅棚中等我，要不然我们没有饭吃喽！”老虎也非常听话，立即转身回山等着。

听了这些大修行人的功德，我们很多人非常羡慕，恨不得一步跨进深山中去，修持苦行。但是，对我们末法时代的修行人来说，必须按次第而行，自己必须先长期依止上师，精勤闻思显宗、密宗的法义，使相续中生起正见，掌握修法窍诀，获得上师三宝的加持，后方可安住山林，顺利地修持菩提心。

空舍岩洞树，随时任意住，

尽舍护持苦，无忌恣意行。

无人处的茅舍，岩洞与大树，随时都可任意安住，以此也免除了一切储存和守护财产的痛苦，可以无拘无束专心地修行。

无人打扰的寂静处，修行人可以随意寻找一些简陋的住处，如山洞，或用草木搭成的茅棚；还有的地方有一些大树，树茎中间因年代久远而腐烂，形成了空树洞，这些地方可以任意居住。对这些住处，修行人不用任何修建看守，自己想住就住，想走也可起身就离开，根本不会有牵累挂碍。这样也就断除了许多尘俗的分别念，自己无拘无束，轻松自在，内心可以专注于正法，迅速生起禅定的功德。

对我们初学者来说，在无始轮回中串习了深厚的贪执习气，如果不依止这些寂静处，远离财富与亲友的牵缠，则自心恒时为这些扰动，很难生起寂止观修菩提心。凡夫人住在喧闹的尘俗中，就像一块白棉布掉在染缸中，想避免影响，恐怕难上加难。智者大师

以前说过：“世间色声香味触，常能诳惑一切凡夫，令生爱著。”华智仁波切说：“初学者的出离心，薄弱不坚，智慧也浅少，而外境善于蛊惑人心，所以现在修行较好的人，将来也很容易变成造恶业的人。”外境对初学者的影响，我们也都有亲身的体验。因此，如果希望调伏自心，生起修证功德的修行人，一定要注意选择修行环境，依止无人处的岩窟等自己不会生贪执的住所，自心方可顺利地调伏。

大家稍加注意，便可发现本品前面的颂文中，已经说过了住阿兰若的功德，而此处又重复宣说这些内容，这是什么原因呢？对照科判，便不难了解这两段的密意，前面宣说阿兰若的功德，是为了劝勉修行人远离喧闹的外境，安住山林，而使身体寂静下来。如果身体安住下来，不为世俗琐事而劳累，自己就可以专心地观修贪欲过患，而生起厌离。此处前后四颂，其主要意思是说明安住阿兰若有帮助自相续获得寂

静，断舍妄念的功德，与前面所说“令身断离世间而获得寂静”的功德并不重复。

离贪自在行，谁亦不相干，
王侯亦难享，知足闲居欢。

像这样远离贪著、自由自在的修行者，无论是谁都不能干扰他，就算是帝释天王等，也难享有这种知足的山居修行之乐。

修行人身心远离世俗安住在寂静的山林，这时他没有了世俗贪欲的各种羁缚，可以自由自在、专心致志修持解脱法。在这样的环境中，他与世间任何人也不相干，亲友也罢，仇敌也罢，国王强盗也罢，谁也无法干扰他的修行。超离贪欲的自在修行者，他的山居修行之乐是一般凡夫难以想象的，这种安乐甚至连帝释天王也享受不到！修行人身心自在地闲居山林，知足少欲，恒时审观自心，享受着佛法甘露的妙味，

这种福报帝释天也比不上。佛陀在《佛遗教经》中说过：“行少欲者，心则坦然，无所忧畏……知足之法，即是富乐，安隐之处。知足之人，虽卧地上，犹为安乐。”知足少欲的修行人，自心坦荡无羁，没有任何欲望烦恼痛苦，这是超越世间的安乐境界，天人、王侯能比拟吗？龙树菩萨在《亲友书》中也说过“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”——在众生所追求的财宝中，少欲是有价值的财宝，本师释迦佛在多处经论中强调过这一点。知足少欲的财宝，即使是三界一切金银珠宝，也是无法相比的，因为能知足少欲者，时时都在安乐之中，而没有这种财宝者，即使拥有三千世界，也会如同乞丐一样，心中恒时有贫穷苦恼！

修行人安居山林，断舍贪著，自在地修持甘露妙法，他的一举一动皆是善法，佛在《月灯经》中说过：“山中空闲殊胜处，一切威仪皆成善。”以此，

他不仅能在今生享受出世者的清闲安乐，而他在后世得到的解脱安乐，更是三界之中任何王侯天神无法企及的。宋仁宗皇帝的《赞僧赋》中说：“夫世间最贵者，莫如舍俗出家。若得为僧，便受人天供养，作如来之弟子，为先圣之宗亲。出入于金门之下，行藏于宝殿之中。白鹿衔花，青猿献果，春听莺啼鸟语，妙乐天机；夏闻蝉噪高林，岂知炎热；秋睹清风明月，星灿光耀；冬观雪领山川，蒲团暖坐，任他波涛浪起，振锡杖以腾空，假饶十大魔军，闻名而归正道。板响云堂赴供，钟鸣上殿讽经，般般如意，种种现成，生存为人天之师，末后定归于圣果矣。”仁宗皇帝也算是智者吧，身居皇室居然也能知晓出家修行的妙乐天机，但这是无缘之人不可求得的福乐。但愿天下众生，皆能有缘享此妙乐！

庚三（修真实之静虑）分三：辛一、略说连接下文；辛二、广说静虑修法；辛三、教言成等持方便。

辛一（略说连接下文）：

远离诸尘缘，思彼具功德，
尽息诸分别，观修菩提心。

如上思维远离身心尘缘，安住阿兰若的种种功德后，就应止息妄想分别，观修大乘菩提心。

本品前部分内容讲述了断除静虑违品的加行，完成了这些加行后，修行人远离尘缘安住寂静处，进入静虑的正行。对上述断世间、舍妄念两大加行，修行人一定要予以高度重视。寂天菩萨在本品中，没有专门讲修禅定的技巧，而是针对凡夫的贪欲习气，着重从身离世间安住阿兰若，内心断舍贪欲女色财利方面作了引导。如果能圆满修持这些引导，远离散乱，静虑功德大厦的地基便坚固了。本师释迦牟尼佛在《劝发增上意乐经》中告诉过弥勒菩萨，初发心菩萨要调伏自心，必须远离二十种尘缘：身之所有缚，口之所

有缚，意之所有缚，烦恼炽燃，冤魔等等，如果远离了这些散乱干扰，相续中自然会生起功德。

身断离世间羁缚，心断舍贪欲妄念，这两种功德，皆是依止寂静处而生起，因此，依止寂静处可谓一切功德来源。一个真正的修行人，应该一生中住在寂静之处，以前岗波巴大师教导弟子们说：作为一个瑜伽士，走破靴子不如坐破垫子。意思是修行人不应到处游荡，而应依止具相上师的窍诀，在寂静处恒时修持，这样一定可以生起功德。有一次，岗波巴大师问密勒日巴尊者：“上师，您为什么总是在寂静山中呢？”尊者回答：“虽然住在城市与寂静处，我的修行境界没有丝毫差别，但是我要让后代修行者，了解寂静处的功德，而住在城镇里，并不是真正的修行人，因此我才一辈子住在山中啊！”作为后学者，我们对尊者的苦行恩德应当以实际行动去回报。

大乘修行人安住在寂静处修持静虑，并非只是求

自利，而是为了生起坚固的菩提心能更好地利他。要生起菩提心，首先就得断除计执自我他人之类的分别妄念。这些分别计执如果不断除，自他平等与相换菩提心绝对不可能生起来；而自他平等与自他相换的愿菩提心学处不修好，利益众生成度化众生就变成一句空话。所以尽息分别妄执，观修菩提心，是我们进入大乘佛法正道的必经之路。在藏传佛教中，修持菩提心利益众生的方法有两大传承，一种是阿底峡尊者传下来的七种教授，即知母、念恩、报恩等七种修心法；另一种便是寂天菩萨在此处所叙述的自他平等与交换修法。按图美仁波切的观点，这是世俗菩提心的两种修法，是进入胜义菩提心之门。因此希望大家对本论所阐述的窍诀高度重视，一边听闻，一边反复串修。如果想积累资粮，趋入大乘解脱正道，那么务必请专注听闻，反复诵读！反复观修！

辛二（广说静虑修法）分二：壬一、自他平等修

法；壬二、自他相换修法。

壬一（自他平等修法）分三：癸一、略说；癸二、广说；癸三、摄义。

癸一（略说）：

首当勤观修，自他本平等；

避苦求乐同，护他如护己。

首先应当精勤观修，自己和他人本来平等，避苦求乐是我与众生共同的需求，所以应像爱护自己一样爱护其他众生。

自他平等与自他相换法，有前后次第。大乘修行人必须先熟练地观修自他平等，以此为基础，方可进入自他相换菩提心的修法，《学集论》中说过：“自他平等熟习已，能生坚固菩提心。”有关自他平等修法的重要性，我想用不着反复强调，大家想想自己在平时为什么生不起悲心？为什么不能生起利益他人之

心？为什么会对他人生嗔心、嫉妒、傲慢？为什么会伤害其他众生？……这一切都是因为不能等观自我与他人而导致。再说，假如我们能平等地看待一切众生与自己，那自己早就离苦得乐了。

佛菩萨教导我们平等看待自他，当然不是一个笼统命令，而是有其微妙正确的道理。作者在此提出了自他众生本来就是平等的，而且一切众生都同样地希望身心能避免痛苦，享受快乐，因此我们应该如同保护自己一样保护其他众生。这两句很简单，藏地的大修行人经常引用这个教证来修炼自心，并教导弟子，但汉地初学者对此中推理过程可能有些明白了，你们现在最好认真领会其内义，以后能将这句法语广泛弘扬，对所有众生都会产生极大利益！

应平等地看待保护其他众生的理由，此处从两方面作了阐述。从胜义谛而言，“自他本平等”，自己与他人的本来体性是平等的。众生的“我”与我自

身的“我”，都是以名言施設分別假立之法，都是从平等真如体性中以无明熏染而生起的幻觉，如果没有无明习气蒙蔽，哪会有自他分别呢？由于无始以来串习，众生在平等本体上造成了自他分别。我们对自身由于这种串习成熟，执著为“我的身体”，而对其他众生，由于没有串习这种计执为“我身”的观念，所以不认为他们是“我”的身体。根霍仁波切在此举了一个例子，说如果自己对某一匹马有“我的马”这种计执，当这匹马生病时，那自己肯定很心疼，想方设法医治它；但将马卖给别人后，无论马生什么病，自己也不会心疼，而那个买马的人却会因马而心疼。众生对自他执著也与此相同，一般人对自身很执著，一旦受到了违缘，心里马上就会痛苦，想尽办法保护自己。然后对自己的亲人，如母亲对儿子也特别执著，儿子遇到了伤害，母亲会很痛心，会尽力保护儿子，可对其他众生，无论如何也不会关心。这个原因，就是我与我所执在作怪，如果众生都断舍了狭隘的我执

分别，了知自他众生本来平等，怎么会不护他如护己呢？不管用中观或密法窍诀，我们只要能淡薄自我计执分别，那生起自他平等菩提心，也就没那么困难了！

从世俗谛而言，一切众生都渴望远离痛苦，获得安乐。这一点，下至我们现量可见的小爬虫，上至王侯，都是相同的。我们在身体受创伤时，会觉得特别疼，那么其他众生，如牦牛身体受伤时，也会同样地感受难忍的疼痛；我们吃合意的食品时，会生起悦意之感，而牦牛在啃食青草时，同样也会摇头摆尾，特别快乐……既然如此，那我们在避免痛苦时，为什么不想想那些曾做过自己父母的众生？我们在享受安乐时，也为什么不念及那些父母众生呢？大家只要在这些道理上多加思维，内心就会渐渐生起等视众生之心，而不会抱持着那种愚昧自私，一切都以“我”为中心的自他分别念。如果能经常想：“我自己所希求，

亦是父母亲友众生的希求，我自己不希望的，亦是一切父母众生的不欲。”这样过不了多久，自他平等菩提心一定能生起来。

癸二（广说）分三：子一、如何修平等法；子二、于彼妨难；子三、如是修习之功德。

子一（如何修平等法）：

手足肢虽众，护如身相同；

众生苦乐殊，求乐与我同。

一个人的手脚等不同部位虽然众多，但是把它们都当成自身一部分来保护却相同；同样，众生的苦乐感受虽然互异，但是，追求快乐的意愿却和我完全相同。

众生对自他的分别，是在无始轮回中串习而成的恶习，因而对治它需要通过多种方便善巧，方可收

效。前面提出了自他本来平等，都想避苦求乐，所以应护他如护己，慈悲地对待一切众生。凡夫听后马上会生起怀疑：这是不可能办得到的事情，众生有那么多，不要说其他道的众生，就说人道有情，地球上现在有六十几亿，分那么多国家、民族，而且每一个人性性格意乐都不相同，还有许多人性格很不好……相互之间有这么大的差异，要我如同爱护自身一样去爱护它们，根本就办不到吧！

为了破斥这种怀疑，作者回答说：将众多有情等同自身去爱护，这完全可以修成。因为众生所执著我与我所，并非有固定不变存在，我与我所的执著范围，每个人都可以随意扩大或缩小。比如我们凡夫执爱的身体，不也是有众多不同部位嘛，如手、脚、头、肩膀等，而手又由手指、手掌、手臂组成，手指又由指甲、关节、皮骨等组成。每一个部位实际上是由众多不同成分组成，而所谓的一个身体只不过是一

种假立，或说一种习气而已。虽然这些组成部分有无数，但在凡夫心目中，因将这些都相同执著为自身部分，所以能对它们平等地爱护。这其实也是一种培养起来的习惯，既然它能培养成熟，那么将众多有情如同自身一样平等地爱护，这种善习为什么不能养成呢？众生虽然有许多，他们因业力不同，有些在感受安乐，有些在感受痛苦，各自根基意乐也千差万别，可是所有众生，有完全相同的一点，即是都想追求快乐，既然有这相同一点，为什么不能执著为同一整体而平等爱护呢？这个推理过程大家要仔细推敲。我们把手脚等一大堆不同东西，平等地执取爱护，是因为自己认为这些虽然形体各异，但它们有一个相同点，那就是它们都属“我”的部分，都需要保护。自己在这些个体相异的手脚等肢体上，虚幻地建立一个“我”或说“我的身体”，因此自己能平等无异地爱护他们。而所有众生与自己，虽然形体各异，也有一个相同点，那就是“都追求安乐”，因此为何不能执

著为一整体“我”而保护呢？如果习惯地将一切众生看成是“我”的一部分，就如同我们看待自身的头、鼻子等一样，久而久之，这种“我”的观念成熟时，自己就会将一切众生摄为一体，平等地爱护。

既然身体众多不同部分，可以由“我”这个观念摄集为一体，那么所有众生，也完全可以由“我”摄集为一体，这没有任何理由将众生排斥在“我”之外。大家学过中观，都知道一些无我的道理，凡夫在五蕴之上所建立的“我”，详加观察，到底是什么呢？身体不是我，心识不是我，“我”只不过是一个概念，一种在心相续中建立的虚幻习气而已。这种习气经无始以来串习，造成了强烈的“我执”，顽固愚昧地区分自他。我们执著自身的习气，举一个小例子，大家便可明白，比如说，某人头发长得很差，别人见了都说不好，他马上不高兴：“啊！我的头发有什么不好。”但他理发时，理发员将他的头发剪

下来，随便扔在地上，让人踩来踩去，这个时候，他却对它无所谓了。同样，身体上其他部位如指甲、皮肤、血液等，这些部位在离开了自身时，不管它们怎么样，自己也不会执著，可是当这些“无所谓”的东西凑在一块，执著为自身时，那种强烈执爱却会产生，这些都是“我执”在起作用。无始以来，这种习气干尽了坏事，催动自己造了无数恶业受尽痛苦，现在我们有缘了知它的真面目，应该将它转化过来，替自己做点有意义的善事。应该让它消除偏误，去无限地扩大，将一切众生都包括在它所爱护范围之内。

修习大乘佛法，首先就得断除狭隘“我执”，培养起平等利益一切众生的善心。平等看待自他的菩提心，如果不能生起来，那也就不可能进入大乘佛法之门，因此大家对此需要认真观修。国外有位大德写了一本叫《点亮心灵之光》的书，其中对自他平等菩提心广有论述，其内容也就是劝导修行人，既然自己

可以对本非“我”的手、脚等物，生起平等执爱，那么对所有众生，也应该生起我执，而平等地爱护。有关自他平等菩提心的论述，大家最好多看多思维，用细致深入的智慧去串修，如果你能从中生起一念定解，作为初学者，这确实比做任何形象上的善法都有价值。

虽吾所受苦，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。

虽然自身所感受的痛苦，不会伤及他人的身心，但是这些痛苦我也应该解除，因为自己执著身为我而极难忍受。同样，虽然别人遭受的那些痛苦，不会转移到我身上，不过，我还是应当解除它们，因为一旦将他人的身体执为我，我也会为之而难以忍受。

上偈讲述了应该将一切众生执著为“我”而平等爱护的道理，有些人会进一步生疑惑：虽然从道理上可以将别人与自己一起执著为“我”，但是实际上我受的苦，别人体会不到，别人受到苦，我也体会不到。各自身心痛苦，完全是两码事，各不相干，因此，我怎么能除他苦如自苦呢？这样没有什么理由嘛！

不错，对一般凡夫来说，各自身心痛苦无法互相感知。自身在感受痛苦时，比如说我病得特别厉害，全身发烧发冷，别人即使坐在身边，这些病痛一点也不会伤害他，但我还是要想尽办法，吃药打针接受治疗，解除这些病痛。其原因，就是自己对这个身体有执著，在日常之中，自己反复串习了这种执身为“我”的习气，因而当它生病时，马上就把病计执在“我”上面，觉得“我”很难忍受；而别人没有把我的身体执著为自己，所以他一点也不会难受。同样道

理，别人遭受各种痛苦时，比如说头痛、心里不舒服等等，他的这一切苦受也不会落在我身上，这一点大家也可以现量了知。就像今天早上，我们经堂里坐着一个带病上课的人，大家虽然在他身边，然而他的病痛，对你们没有任何伤害。但是，如果我们修好了自他平等菩提心，对他的身体生起了与自身平等地执著，那么当他生病时，我们也会因此而难忍，想尽一切办法除去他的痛苦。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。《入行论大疏》中也说过：“如果以我所执来观想一切众生都是‘我的众生’，如是修行成熟后，则一切众生与现在的‘我’无有差别，对自己如何保护，对众生也会如是保护。”修习者如果反复串习自他平等菩提心，对所有众生生起如同自身般的平等之心时，除他苦如同除己苦的善行，也就能自然地行持。

大乘佛法历史上有无数修行人，经反复串习平等

菩提心，而将一切众生产如己身，也如慈母对待独子一样，生起了无伪大悲心。我们如果也想真正地趋入大乘，这是必经之路，而且只要自己如法地观修，同样能够成就这样的大悲菩提心。也许有人认为，修行人应该破除我与我所执，怎么能反而增加我所执，再将一切有情执著为我所呢？这种分别疑虑不必要，因为此处所讲的“我与我所执”是一种随顺智慧、随顺解脱的善执，而非众生堕轮回之根因的无明我执。修行人如果能断舍狭隘的无明我执，而串习这种随顺解脱的“我执”，对一切众生生起平等大悲，则解脱轮回彼岸也就在眼前了。

吾应除他苦，他苦如自苦；

吾当利乐他，有情如吾身。

我应该解除他人的痛苦，因为他人之苦也是苦，就像自己的痛苦一样；我应当利乐众生，因为自他都是有情，使众生快乐就如同使自身快乐一样。

修持自他平等菩提心时，最大障碍就是狭隘的自他分别，这种分别根源即是我执。因此，作者先以因明推理方式，让学人明白自己应该放下自私自利念头，而平等地除他苦、予他乐。

凡夫认为他人的痛苦与自己毫不相干，但实际上，我们应当断除他人的痛苦，这是义不容辞的责任，为什么呢？因为有情众生的痛苦，都是他们不愿意接受的苦受，就如同我自己不愿意受苦一样。按因明推理方式，可以这样说：“我应除他人苦，因彼苦为难忍之法故，如我所受苦。”颂词中后两句也是如此：我们应当尽力饶益众生，因为众生都是有情，为什么是有情就得饶益呢？因为一切有情都想得到安乐，与我自己一样。华智仁波切也说过：“三界众生都愿意得乐，不愿意有痛苦，但他们以愚昧无知，不知安乐之因是十善法，反而以恶业断送乐因。”天下众生都与我们一样，想避苦求乐，当痛苦加于身心

时，都是极难忍受的。既然自己因不想受苦而想方设法解除一切苦及苦因，那么对他人的痛苦及苦因，理应也去解除，因为都是极难受的法，有什么理由不去解除呢？当得到利乐时，自己身心快然，而其他有情又何尝不是如此，因而当我们求利乐时，为何不去利乐他人呢？

仲巴司那尊者曾请求帕单巴桑吉尊者，传授一句一句即足的教授，尊者回答说：“汝自所欲亦他所欲，修自他平等吧！”这些教言是大乘佛法精义所在，如果大家在观修时，能生起刹那觉受：“啊！所有众生都和我一样，都厌苦求乐，我应当平等地对待。”如是则能刹那积累巨大资粮。

自与他双方，求乐既相同，

自他何差殊？何故求独乐？

既然自己与别人两方面，都同样追求快乐，那

么自他的需求有何差别，为何只求自己一个人的快乐呢？

上述推理，在此继续深入，建立其同品：他人也希求安乐，一切有情皆相同求乐故，如我。一切众生与自己一样，在追求安乐上，完全相同，这是可以现量成立的。按因明方式，如果成立了同品，因与所立完全相符，上述立论便应理，也就是说，自己应该平等地希求一切众生的安乐。

有情众生都平等地希求安乐，这不是凭空而说的观点，大家可以详细观察，自己是不是日夜都希求安乐呢？只要是一个正常人，回答那无疑都是肯定的。而下至蝼蚁，上至梵天，所有六道众生，都向往着安乐，世间的生物学家、心理学家，作过许多研究，对这个观点也有共同认许，而从内道观点来看，凡是有心识的生命，就必然渴求安乐。既然自他一切众生都有这种希望渴求，那么他们与我在这种需求上有什么

差别呢？都同样是有情的“需求安乐”，那我们在追求安乐时，为何只想自己的“需求安乐”，而不管他人呢？如果自己得到了一些利乐，那种安乐感受非常好受；如果他人得到了利乐，感受也会同样。这种“需求安乐”的愿望与愿望满足的结果，完全相同，那我们在对待这些相同的“需求安乐”愿望时，理应平等地满足（建立），不应区别对待，从中只挑取一个人的愿望去尽力满足。其他论师在讲义中又说：因为别人与自己的希求，没有任何区别，那我为什么只满足自己的希求呢？应该对这些相同的希求平等去满足，尽心尽力地为众生增添快乐。

自与他双方，恶苦既相同，

自他何差殊？何故唯自护？

既然自他两方面，都同样不喜欢痛苦，那么他们和我的心理需求有何区别呢？为什么不爱护别人而只爱护自己呢？

众生都不喜欢痛苦，这一点大家也应理解，不管什么样的有情，也不管巨大或微小的痛苦，在“不喜欢痛苦”这个心理需求上毫无区别。我们往往拼尽全力、费尽心神地保护自己，不让痛苦降临，而对其他众生来说，他们无疑也有这种心理，没有任何一个众生愿意受苦。这种“不喜欢痛苦”的心理，不管是谁都一样，那么在日常中，我们有什么理由只执著自己的需求，只保护自己而不为他人解除痛苦呢？众生的“不喜欢痛苦”之法，就好像一大丛树苗，都在为干旱所苦，那自己在浇水滋润时，没有任何道理，只保护其中一株，而对其他树苗不理不睬。

要明白这些道理，关键在于看破我执。凡夫在轮回中为无明所蔽，串习起强烈的自我偏执，以此无法认清真相，随着恶习而造尽恶业。就像此处所说的道理，一切众生都像自己一样不愿受苦，本来每个人都可以明白，但是偏偏有人对此弄不清楚，他们有时甚

至认为旁生不会有痛苦，自己可以任意杀害它们。有时他们也会认为，自己的“恶苦”与别人的“恶苦”不同，因而只管自己的“恶苦”，而不管别人等等，这些如山的邪见，都是源于我执。如果不服用殊胜佛法甘露，以自他平等观调伏偏执，在恶业深渊中自己将会越陷越深。

如上所述，我们已弄清楚了一切众生厌离痛苦与希求安乐是相同的，因而在成办“离苦”与“求乐”时，自己应平等对待。但是，大多数凡夫还有一些迷惑：虽然说这些心理需求相同，苦受相同，但他苦属于他相续，我的苦属我，二者毫无关系，身心不能相代嘛，那为什么要把属于别人的痛苦当成自苦来断除呢？

谓彼不伤吾，故不护他苦；

后苦不害今，何故汝防护？

如果说，他的痛苦不会伤害到我，所以不需要替他防护解除痛苦；那么未来的痛苦现在也不会伤害你，你又何必防范它呢？

有些人辩解说：虽然我从意义上知道，也理解他人的痛苦很难受，但他的痛苦毕竟无法伤害到我，我一点也感受不到嘛，那我为什么要除他苦呢？一般人都有这种想法吧。我们自身所遇到的痛苦，能够切身感受到，因此自己必定会急切地解除，而他相续中的苦受，只能伤害他本人，对我没有什么伤害，既然是不能害自身的法，那有什么必要去防范呢？这根本是替古人担忧，没有什么必要嘛！

针对这种分别念，作者马上指出了其迷乱与颠倒：既然如此，你认为他相续中的痛苦现在你无法感受，也不会受到伤害，因而你应该不管；那么照这种观点，你以后将要遇到的痛苦，现在也不应该下功夫断除，因为那些痛苦现在你也没有感受到。说具体一

点，我们现在造恶业，将来就会堕落恶趣受苦，这种痛苦，在现在我们肯定感受不到，按你所说“若感受不到便不应防范断除”，那么我们都可以不去防范堕落恶趣的痛苦了。再说近一点，如果可以不遣除自己现在感受不到的痛苦，那么世人在年轻时，便应该不积累财产以防年老；今天可以不为明天的生活操心；这样一直推理下去，你现在也不必管下一刹那的事，因为下一刹那即使是头顶有大石头砸下来，这也是现在的你所无法感受的。所以，凡夫这种不应护他苦的观点不能成立，也没有任何道理。

若谓当受苦；此诚邪思维！

亡者他体故，生者亦复然。

如果说，不防患未然，将会使我在以后受苦。这完全是一种邪的分别念，当下的“我”怎可能受未来之苦呢？因为死者是今生的“我”，而转生受苦者又是另一个生命体。

有人说：这肯定不一样嘛，后世降落在自身的痛苦，虽然自己现在感受不到，但我还是要防范，因为这种痛苦将来必定会让我感受，必然会发生在我身上；而不管如何，他人所感受的法，无论现在、将来，我都感受不到。作者对这种辩解，严厉斥责：认为现在的我会受未来之苦，这是一种邪见，一种邪恶分别念！因为现在的你在死后，四大所成的身躯马上就会消散，而你的心相续，也在刹那不停地变化，根本找不到一个不变之物，可以如同串念珠绳那样联系你前后世，到了后世转生时，你实际上已经完全变成另外一个人。而且从更微细之处观察，五蕴之躯在刹那不停地变化，凡夫所执著的五蕴我根本不存在着不变实体，你现在的“我”怎么可能延续到未来受苦呢？

大家注意，此处并非说世俗中造业者不能感受业果，造业者与受业者不是“一人”，而是以胜义理

论而言，凡夫所执著的“我”，本来是假立的，是一种虚妄计执，前世与后世之间的我本来就不存在，因此也不存在“一与异”的关系。凡夫所执著现在的“我”，与后世的“我”，是同一不变的主体，果真如此，那今天的“我”所感受的一切，为什么与昨天的“我”不同呢？今世的“我”是人，那生生世世的“我”也应该是人，而且永远也不能变化。比如说，今天的“我”是一个年轻苦恼的众生，那么这种状态将永远保持下去，因为“我”永恒不变。这显然无法成立，这种所谓不变的相续“我”，无论怎么观察也不可能成立。《入中论》中说：“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。”慈氏和近密是两个不同的人，自相各异不能成立为同一相续，而人的前念与后念，自相也不同，如果执著为同一相续，那也不应理。同样，凡夫执著前世后世之间有同一相续的“我”，现在的“我”如果不为自己防护，将来会受苦，那也无法成立，只不过

是一种妄执。因为这种妄执邪见，众生所作所为处处以这种假立“我”为出发点，我的痛苦、我的身体、我的命运、我的未来……而将其他众生抛弃不顾。陷于这种妄执之中的众生，在大幻化网中说：如同裸体奔跑的疯狂者，当他精神正常后，回忆那些疯狂举动，他会非常惭愧；同样，当我们证悟圣谛时，对自己往昔执著不净为净，以苦为乐，无常为常，无我执我的四种颠倒迷乱，也会非常惭愧。

我想在座的人，现在大部分都像疯狂者一样，对虚妄的自我有很大执著，而现在听闻修习佛法，如同住院接受治疗一样，用佛法妙诀疏导内心的狂乱偏执。当我们证得圣谛痊愈之后，再回过头看自己：啊，原来我在以前确实是疯狂颠倒的，对那些本来没有的我、他、身体等等，居然有那么大的执著，就像是把空花当成实际存在的东西一样，贪执不休，真是惭愧。大家只要努力修习，这种境界一定会现前，因

为对治这些精神病的甘露妙药，已经放在各自面前，只要按医王的吩咐，如法服用就可以了。希望大家都能珍惜这难得机会。

以人无我理论，可以抉择出人无我空性，破斥凡夫那种狭隘的我执，这种理论比较深奥。此处，我们也可以从另一层次观察，照样也能破斥“当下的我将会承受未来之苦”的邪执。凡夫执著一个相续不变的我，其实是完全没有观察而致，如果稍加观察，昨天的“我”，已成了相续中的影子，未来的“我”尚未出现，如同未来的时间等诸法一样，只是一种语言名称，实际并没有，那又如何受未来之苦呢？而自己以一种妄念，将这些“我”串连起来，执著为同一相续，这种将前后都不存在的法妄执为一，又有什么合理性而言呢？理应彻底打破。

若谓自身苦，应由自防护；

足苦非手苦，何故手护足？

如果说，发生在一个人身上的任何痛苦，应当由受苦者自己去防护；照这种观点，那么脚的痛苦不属于手的痛苦，手又何必多管闲事，忙着去保护脚呢？

以上从现今与未来是不同身体方面作了观察，此偈则从同一身观察，破斥“自身苦应由自身防护”的观点。有些人会想：不管怎么说，各人痛苦应由自己去防护断除，这就像肚子饿，只能由自己吃食物解决一样，与别人不相干，我没有什么必要替别人解除痛苦……这也是凡夫常有的分别妄念吧，作者一针见血地指出了这种凡夫分别念的颠倒：如果各自痛苦，应该由自己解决；那么脚痛与手无关，而手为什么忙不迭地保护脚呢？这个譬喻我们在日常中都遇到过，而且很容易懂。确实，脚的感受与其他部位并无关系，当脚被刺痛时，手并不会感到痛苦，而手马上会忙着去帮助脚解除痛苦；或者当冷风吹冻耳朵时，手并无痛感，而手还是会不顾自己受冷，去捂住耳朵，替它

解除痛苦，那么这种行为怎么解释呢？自己在平时的行为，很明显地推翻了“自身苦应由自身解决”的观点。如果这种观点可以成立，应该遵循，那么你自身的这些行为为什么会相违呢？或者再推广一点说，如果别人的痛苦你应该不管，那你的父母、儿女等亲人遭受病苦时，你为什么会上忙下忙地替他们找医生、抓药，忙上忙下地安慰照顾呢？针对凡夫的这种自私自分别念，只要以身边的实际例子去观察，便可立即发现其迷乱颠倒性质。自他平等是随顺实相的法，任何与其相违的观点，无论怎样也不能成立。大家可以不断地分析自心，找出自己不去平等看待自他的妄计分别，然后反问自心：你有什么理由呢？一层层去剥落分别妄执，一定可以对自他平等生起定解，使菩提心越来越增上。

若谓此非理，执我故如此；
 执自他非理，唯当极力断。

如果说，防患于未然和以手护脚虽然不合理，但自己已经习惯执著为我和我所，所以会这样做；而执著自他有分别的心念也不合理，应当尽力断除这种轮回根本的邪见。

凡夫执著自他分别，认为自己不应除他苦如除自苦，上两颂从两方面作了破斥。一是从时间上观察，现在的我与未来的我不成相续，二是从身体聚合上看，手脚也非一体，可是凡夫还是为未来之我而防护痛苦，手也会为非自体之脚去解除痛苦。这与凡夫的“不应除他体之苦”完全相违，其原因是什么呢？

有些人回答说：这两种行为虽不合理，是因非理作意的“我执”而导致，但是自己已养成习惯，所以自己会执著为我而有如是行为。凡夫众生都是如此，把前后时间混淆在一起，执著为一体，把各种物体聚合也强行执为一体，这两种都是非理执著。尽管这些执著不合理，众生却因无知，于久远轮回中长期串

习，以致这些邪执越来越顽固，导致众多不合理的行为。在作者的破斥下，分别妄执不得不露出了原形：是呀，我的执著是非理的，可是没办法，已经养成习惯了，不得不做这些错事。作者又破斥：你既然已承认了我执不合理，而且知道了这种错误串习会导致种种非理行为；那么同样道理，你执著自他有分别，不应除他苦如自苦，也是非理的，以此而会导致堕落轮回的痛苦结局。执著自他之间有不可逾越的鸿沟，这本身就是一种邪见，因为“我”本身就是一种不存在之法，那怎么能够成立与之相对立的他呢？自他区分，实际上是非理分别而成，因此也应努力断除这种邪执，否则，这种邪见将导致无边轮回痛苦。如果我们从道理上断除了我见，初步泯灭了自他分别，则哪会存在“你的痛苦”与“我的痛苦”之别呢？

相续与蕴聚，假名如军鬘；
本无受苦者，谁复感彼苦？

所谓前世后世的相续和五蕴聚合，都只是假名而已，就像念珠和军队一样；既然本来就没有受苦者，那么还有谁在感受痛苦呢？

有些人会进一步生起疑念：虽然今世的我与后世的我，不能执为完全不变的同一体，但是应该存在一个相续吧，我的相续毕竟不能与别人混为一谈；还有我的手脚虽然不同，但是它们都是相续我统辖下的蕴聚，因而虽然不同，却不能完全与他相续的众生相比。这就像一条河流，虽然是刹那不住的流动，却是一条相续不断的河流，不会成为别的河流相续。所以他人是他相续，我是属于自相续，自他怎么没有区别，除他苦如自苦怎会成立呢？这个疑问在颂词中没有写明，但从意义上看是有的。

相续我和蕴聚我，是一般凡夫都有的分别计执，而实际上，所谓的相续和蕴聚，只有假名，并无实质。首先观察相续我，凡夫执著有“我”，在昨天、

今天、现世、后世都不会变化，是同一相续“我”，像河流一样，虽然流淌不息，却是同一条河。这种观念只不过是一种模糊而笼统的习惯误执，因为世间没有一个固定不变的东西，凡夫执著今天的河与昨天的河是同一河流，而昨天的河流早就流走了，今天的河流才刚刚流过来，这是截然不同的两种事物，怎么能执著为相同呢？同样，人们认为昨天的我，也就是今天的我，刚刚生下来的是我，到了老年还是我，这种所谓相续不变“我”到底是什么呢？仔细观察之下，所谓的“我”在幼年时是一个无知天真的稚童，到了老年，你所谓的“我”是一个垂暮老朽，这是完全不同的两个生命体，怎么会相同呢？所谓维系前后世昨日今日之相续我，只是在没有观察时，相似安立的一种假名，而这个假名所指并无实际存在。

还有凡夫执著的蕴聚也是如此。色、受、想、行、识五蕴是五个不同法，通常人们也知道，这是手

脚，这是心识思想等等，它们并非一个整体，可是在这五个不同法上面，凡夫以习惯误执，认为有一个蕴聚整体，再从蕴聚产生“我”的执著。蕴聚到底是什么呢？仔细去分析，这是色蕴，那是受蕴等等，这些法当中并没有一个真正叫“蕴聚”的法。这就像人们通常执著有房子一样，而实际去观察，除了砖块、木材、门窗等一大堆材料外，叫“房子”的东西不存在于任何地方，只是人们在自心中强取了一个名称，久而久之，就执著这种名称有实体。

相续与蕴聚都是无实质的假名，就像“军鬘”——军队和念珠一样。人们常说“那是一支军队”，如果具体分析，除了一个个军人之外，并没有一个叫“军队”的法存在；念珠也是如此，所谓的“念珠”，除了一颗颗珠子，一根绳子等不同法之外，并没有一个独立存在叫“念珠”的东西。但是人们由于长期串习，把自己心相续中的概念，强行加于

外境上，结果就以假名而造了许许多多如蕴聚、相续、军队、念珠等等，其实并无实质的法。

以智慧观察，我们的一切心念，所见所闻所执，全都是分别念假立施設的法，实际中毫无实质。《大智度论》中说：“诸法如芭蕉，一切从心生，若知法无实，是心亦复空。”外境诸法如同无实质的芭蕉树一样，都是分别心假立的法；如果能了知外境诸法无实，那么与之相对成立的心法也就能断除执著。了知蕴聚与相续的无实之后，内心对“我”的执著，也会渐渐消除，既然无有“我”，那么所谓的痛苦、快乐等等，这一切还有谁在感受呢？你我等等主体法不存在，那么一切痛苦、快乐也就不可能有任何区别。

既无受苦者，诸苦无分别。

苦故即当除，何需强区分？

既然没有真实独立自存的受苦者，痛苦也就没有

什么分别。所以只要是苦就应解除，何必坚持区分自他呢？

上颂以甚深中观正理，观察了凡夫众生所执著的我，只不过是如同军队、念珠一样，是一种名言假立法，实际上并无实质。一切众生的“我”既然并无实体，那么一切遭受痛苦的主体也就不存在什么区别，因为一切自他都是空性，不存在任何差别相。虽然在名言中有自己痛苦、他人痛苦等等种种不同名称，而在实质上，自他本来就是平等无二的，在遭受痛苦时，又有什么区别呢？实际上根本没有自己痛苦与他人痛苦之别，而且从痛苦本身而言，也是名言安立的法，实际上无有任何分别戏论，这样的法又怎么会有自他分别呢？痛苦的能受与所受既然本来就没有什么区别，那么我们对自他痛苦也就不应该分别对待，只要是痛苦，那必定是众生不愿忍受的法，自己应平等地遣除，没有任何理由去强加分别。凡夫区分自他的

分别念，其根源即是无明我执，如果能放下我执，那就会如同《维摩诘所说经》中维摩大士所言：“以一切众生病，是故我病。”把一切众生无分别地视同为自己，以众生之苦为自苦，生起大乘菩萨应有的平等大悲心。如果能生起这种观一切众生如同自己的平等菩提心，我们才能真实地趋入大乘正道，顺利地到达解脱彼岸。

不应有此诤：何需除他苦？

欲除悉应除，否则自他如。

如果说既无真实的受苦者与痛苦，那何必去消除众生的痛苦呢？这种诤难不合理，因为陷入愚痴妄执中的众生仍然会被幻苦所困惑，所以要除苦就应平等地消除，否则也应平等保留自他的痛苦。

有些人辩难：既然一切都是空性，那何必消除他人的痛苦呢？你说一切本来都是假名安立的法，自、

他、痛苦都是假名，并无实质，那样也就没有任何必要去做除遣痛苦的行为了，而你还劝什么当除他苦如自苦，这不是自相矛盾吗？

作者回答：这种诤难不合理。虽然在胜义中一切都是平等大空性，远离一切戏论分别，但这是圣者的境界，针对有分别执著的众生来说，这种境界尚没有证得。众生在轮回中如同陷于噩梦，虽然一切梦本来都是虚妄，可自己没有觉醒，这时候一切痛苦遭遇的梦境都会给自己带来极难忍受的苦感。如果你有苦乐分别，那么一切轮回众生也一样，虽然是梦幻不实的痛苦，照样还是不愿忍受，而且你既然知道了一切平等无二，那为什么还要分别执著除苦与不除苦呢？如果你要消除自己的苦受，那么也要消除一切众生的苦受，因为这一切本来就没有差别；如果你认为除他苦不应理，那么对自己与他人应一视同仁，保留这些幻苦。而实际上你恐怕还是很想解除自己的痛苦，那

么对同样有无明执著的众生所受之苦，你也理所当然地应该帮助他们，使他们除去误执，从噩梦中解脱出来。这个过程，就如同自他都处在噩梦之中，虽然自己知道是梦，但在没有完全觉醒之前，理应精勤于使自他醒梦的方便。

有关这类辩论，在一些对中观教理似懂非懂的初学者之间，会经常发生。有一些人刚刚接触中观空性理论，分不清世俗与胜义，因而常常会生疑：“既然一切法都是空性，那为什么要积累资粮呢？那何来的因果业报？……”对这类问题，如果能系统学习中观，那当然会毫无疑问，但现在汉地学佛者中间，中观教法基本上失传了，有些人没有传承，只靠自己的分别念去理解，结果闹出很多谬误。所以，大家要对这些问题系统闻思，在学习是中观时，初学者应分清二谛，龙树菩萨在《中论》说过：“若人不能知，分别于二谛，则于深佛法，不知真实义。”这些法

义在《中论》第九品中有系统阐述，希望有志者各自努力！

子二（于彼妨难）：

悲心引众苦，何苦强催生？

若愍众生苦，自苦云何增？

悲济众生将为自己引来很多痛苦，为什么要强行激发悲心呢？如果菩萨一心愍念众生之苦，那么自己的痛苦怎么会增加呢？

在等观自他过程中，修持者因其他众生的痛苦而心生大悲，这时自己心里也会生起一些苦受，比如说修行人看到恶道众生的惨状时，会忍不住伤心流泪，内心生起悲愍。这种悲心所引发的，当然也是一种痛苦，既然是痛苦，那为什么要主动使自己受这种苦呢？自己陷身轮回之中，痛苦已经够多了，没有必

要再自寻苦恼，苦上加苦吧！确实，众生陷身于轮回中，日常中各种各样苦恼谁也免不了。上至大国王，下至贩夫走卒，各有自己不同苦恼，有些人虽然在表面上日子过得很好，其实他们内心烦恼很重，在这个世界上，没有一点苦恼的众生可以说绝不会有。我们陷身于重重苦恼中，如果还要等观众生的苦痛，那无疑要引生一些苦受，就像我们有些人看见道友生病时，马上会哭起来，觉得很心痛，有些道友听到外地受到水火战祸等灾难，也会心情沉重……既然如此，那自己为什么还要主动去观修自他平等，引生悲苦呢？

对这类妨难疑惑，寂天菩萨在此作答说：事实刚好相反，如果菩萨一心悲愍众生之苦，他自己的痛苦怎么会增加呢？从表面上看，观想自他平等而生起大悲，以此他人的痛苦也会使自己生起难忍苦受，但这种苦受与众生的业苦相比起来，根本算不上什么苦。

如果我们真正能平等地看待自他众生，生起平等大悲心，那么对六道众生的痛苦必然会有些许了知，自己必定会为解除他们的苦难而勇猛精勤，不畏一切苦行。如《入中论》中所说：“观他地狱等众苦，了知自苦极轻微，为断他苦而精勤。”生起了这种大悲心与精进的大乘修行人，哪儿还会顾虑自己的痛苦是增是减呢？有些人也许有怀疑，但只要观察世间有些母亲对儿子那种关怀之情，便可消除疑虑。一个慈爱的母亲，她为了解除儿女的痛苦时，对自身苦痛劳累乃至生命，都不会有任何顾虑。更何况一个真正发起了大悲心，将一切众生都视为唯一爱子的菩萨，他更不会考虑自身之苦，而且他也会清楚地知道，自己所受的苦痛，与地狱等恶道众生比起来，根本不算什么痛苦，甚至可以说是安乐。

从另一方面而言，以自他平等观而引生对轮回众生的大悲心，决不会为修持者带来痛苦，只会为修

持者消除痛苦，带来无上安乐。修持者执著众生的痛苦而生起难忍之心，这种心念即是大悲心。龙树菩萨在《大智度论》中说过：“大慈与一切众生乐，大悲拔一切众生苦。”等观自他之苦，而生起愿解除一切众生痛苦之心，这种心念并非烦恼，而是属于大悲菩提心的善法。《涅槃经》中说过：“大慈大悲名为佛性。”《观无量寿经》也说过：“诸佛心者，大慈悲是。以无缘慈，摄诸众生……”这种属于佛性智慧的善法，怎么会带来痛苦呢？虽然从表面上看，自己对他人生悲心，会因他人痛苦而生起难忍之感，然而这种苦感，正是遣除自他一切痛苦的正因。有些人想：前面不是说过“苦故即当除”吗，那么这种等观自他之苦，为什么不但不除却，反而要主动去找呢？《妙瓶》中说：“前面所说的苦，是指对自他都无有意义的苦，是恶业所招感的自相之苦，而此处之苦，实际上是大悲心。”这是消除自他之苦最有力、最根本的正因，不但不应遣除，相反地，要尽一切方便加强这

种“苦”，使它猛烈地生长起来。因一刹那大悲心，也能积累巨大福德资粮，给自他带来无尽安乐。月称论师说过：“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。”大悲心在成佛修持的初中后三阶段，如同生长庄稼的种子、水肥、成熟果实受用一样。因而若欲求证佛果，证取无上大安乐者，应当努力观修自他平等，发起勇猛的悲心。

一苦若能除，众多他人苦，
为利自他故，慈者乐彼苦。

即使悲济众生会为自己带来痛苦，但是以一个人有限的痛苦，如果能取代众生无边痛苦，那么为了解救自己和其他众生，大慈大悲的菩萨将乐于承担这种痛苦。

修行人以观修自他平等菩提心，将一切众生的痛苦摄为自苦，以此而愿除遣一切众生的痛苦。在这个

过程中，初学者开始当然也会因此而生起一些苦受，但是，这种苦受毕竟有限，无法与轮回众苦相比，而它所带来的义利，却无有边际。安忍修道中的苦受，是我们忏除罪障最有力的方法之一，如同月称论师所说：“往昔所作恶业果，既许彼苦能永尽。”这种苦行能消除往昔所造的一切恶业；弥勒菩萨也说过：“若发菩提心，大难天须救。”如果发起了大悲菩提心，诸天尊也会救护自己的苦难。不但如此，菩萨以大悲发心代受一切众生之苦，以此不可思议发心力，许多有缘众生的痛苦，也能得以遣除。

我们在前面多次提过，菩提心是成佛正因，而大悲心是菩提心的根因，《大日经》中说：“诸佛以菩提心为正因，大悲心为根本。”自己能生起代受一切众生之苦的悲心，则能迅速地趋入解脱彼岸，解除一切众生的痛苦。《王明菩萨经》中说：“大悲心是一切诸佛功德之本，也是智慧波罗蜜多之母，诸法之祖

母。”因此大慈大悲的菩萨为了解除自他一切众生的痛苦，对此殊胜法门，焉会不乐而趋之呢！

妙花月虽知，国王有害意，
 然为尽众苦，不惜殉自命。

如《月灯三昧经》中说：妙花月菩萨虽然知道国王会杀害他，但是为了使众多有情获得解脱，他毅然前往说法，并殉道该国。

通过修习自他平等菩提心，大乘行人会对众生发起强烈的大悲心，甚至不顾自身受苦，而专志于解除众生的无边痛苦，论中在此举出了妙花月菩萨的公案为例证。有关这个公案，在众多讲义中有两种解释。一种观点认为，此公案中，妙花月菩萨弃自身不顾，而尽力去解除众生之苦，这说明了“慈者乐彼苦”；另一种观点认为，妙花月菩萨明知自己将会受到残害，国王也会因此而堕落，但这仅仅是两个人的

痛苦，而以此有限且暂时的痛苦，可以换来大量众生的安乐，这个公案所说明的是菩萨能以“一苦”除遣“众多他人苦”，因此菩萨何乐而不为呢？

妙花月菩萨的公案出自《月灯三昧经》。经中说在久远之前，有一位宝月莲王如来出世，在其教法即将隐没之前，那时有一个国家叫具宝王国，国王叫勇施王。勇施王是一位禀性粗恶、秉持邪见的国王，他对佛法不具信心，而且将国中七千名菩萨全部驱逐出境。七千位菩萨迁移到普贤森林中，依止妙花月菩萨精勤修习，妙花月菩萨也经常为他们传授佛法。这样过了很长时间后，妙花月菩萨在某一天，以神通作观察，发现具宝国有许多众生因缘已成熟，如果自己去传讲佛法，可以使他们生起等持，证得不退果位。他将计划告诉了普贤森林中的眷属们，而眷属们都知道这种做法必须以生命为代价，于是纷纷祈请菩萨不要去，妙花月菩萨告诉眷属们说：“如果为了保全自身，

而放弃众生利益，那绝对不是佛弟子。”然后不顾一切地来到具宝国，在七天之中，妙花月菩萨不进任何饮食，白天为无量众生宣讲佛法，使千百万俱胝众生生起了等持，证得不退果位；晚上菩萨不停地转绕如来的指甲塔。勇施王发现后，生起了极大嗔怒，命令一位叫能乐的刽子手，用各种凶器将菩萨的身体节节肢解，菩萨从容地殉身该国。当时菩萨身体中流出了白色乳汁，天空布满彩虹，显出了许多瑞相，国王见后生起极大后悔心，他命人将菩萨的法体作塔供养，自己在塔前经常供养忏悔。

像妙花月菩萨那样不顾自身痛苦，而立志解救轮回众生的菩萨，大家通过经论、传记与现实生活，也许都有一些了知。那些已得生死自在的高僧大德们，在十年动乱中忍辱负重地生存着，将宝贵教法遗留下来，传给了我们，这就是菩萨们修持大悲心的利益。因此，我们应断除任何争议、疑惑，积极投入自他平

等菩提心的修习。

子三（如是修习之功德）：

如是修自心，则乐灭他苦；

恶狱亦乐往，如鹅趣莲池。

像这样修习等观自他而成熟悲心的菩萨，定会乐于消除其他众生的痛苦，甚至为了利乐无间地狱众生，菩萨也会欣然而往，如同天鹅欢喜地趣入莲花池一样。

如上精勤修习自他平等菩提心，修行人能很快生起修心功德。首先，大乘修行人如法修习自他平等心之后，会生起“乐灭他苦”的悲心，甚至为了解除地狱众生的痛苦，自己也会如同天鹅趣入莲花池一样，毫不犹豫地前往地狱。对初学佛法的凡夫修行人，这种大悲心确实是很难想象，有些人不要说发这种善

心，在平时要生起给乞丐留下一碗饭的善心，也做不到，那么自己可以想想，这之间距离有多大呢？但有些人不要过于自卑，堕于自轻凌懒惰之中。虽然说现在自己生不起这样的大悲心，但是如果能认识到这点，而自心能够随意改造，能以恒心毅力去串习，自心一定可以得到堪能，生起猛烈大悲菩提心，得到这种不可思议的功德。

菩萨为大悲心所催，精勤地利益众生，解除众生的痛苦，在此过程中，他并没有任何勉强或畏惧痛苦，而是充满着欢喜安乐，即使是往赴无间地狱，他也会如同天鹅趣入莲池一般。因为外境任何痛苦，也伤害不了心怀大悲的菩萨，《经庄严论》中说：“勤于利他大悲性，入阿鼻狱甘如饴，纵有是苦为他故，所生诸苦何足怖？菩萨圣众无苦楚，初于修慈所生苦，心中虽起大忧惧，证已则生大欢喜。”龙树菩萨也在《菩提心释》中说：“若人修悲已坚固，愍诸众

生所受苦，不惜舍弃妙禅悦，欣然往赴无间狱。”已证得这种殊胜功德的修行人，在历史上也曾有过许多，如噶当派的金厄瓦格西，生前一直发愿要到地狱中救度众生，可是在圆寂时，面前显现了清净刹土的境界，于是他非常失望地喊：“不，我要去的是地狱……”愿我们也能迅速证得这种功德啊！

有情若解脱，心喜如大海；
此喜宁不足？云何唯自度？

如果有情解脱了轮回痛苦，菩萨心中的喜悦一定会像大海一样深广无际。这样的喜悦难道你还不满足吗？为什么要追求独自寂灭解脱之乐呢？

生起了自他平等菩提心的菩萨，会时时刻刻护念着一切有情，如果有情获得了解脱，从三界火宅痛苦煎熬中摆脱出来，他会为此生起无比的欢喜心。这种欢喜，一般人无法想象，也无法形容，其深广不可

测度如同大海一般。菩萨度脱众生的意愿十分强烈，在前面我们引用《经庄严论》中的教证说过，大乘菩萨唯一所求即是利乐众生，如果这唯一意愿得到了实现，那么他怎么会不为此而高兴呢？这种快慰安乐超越了一切，有了这种大安乐，菩萨绝不会舍大求小，追求个人解脱的寂灭之乐。个人解脱寂灭之乐，与三界众生究竟解脱大安乐无法比拟，而执一切众生为己的菩萨，他能享受如此大安乐，那怎么会去追求渺小的个人解脱安乐呢？《入行论大疏》中也说：“乏味解脱何足求。”相对所有众生的解脱安乐，个人解脱之乐是乏味的，这种乏味解脱何足希求呢？希求个人解脱安乐，是大乘道的障碍与歧途，《经庄严论》中说：“为众住地狱，苦剧非害彼，有寂视过功，入下乘念害。具慧住地狱，不障大菩提，余乘凉利己，极乐亦障彼。”菩萨以自他平等相换菩提心修法，极力避免自己堕入小乘险道，一旦成就了大悲菩提心之后，菩萨在究竟解脱菩提道上也就清除了堕入求个人

寂灭的障碍，而且也会享受到无比安乐，这种安乐比起二乘行人的寂灭之乐，不知要深广多少倍。因此，修行人为什么要独自追求个人解脱之乐，而抛弃三界众生解脱的大安乐呢？舍大而求小，这不是我们应有的选择；而且得到了小乘道的暂时安乐，最终仍需回小向大，重新步入大乘法门修学，那我们又何必去舍近道而走远道呢？

修持自他平等菩提心的利益十分巨大，以此所证得的大安乐，也非独自追求寂灭的修行者所能比拟，如果大家都明白这些功德，就可以在内心渐渐断除唯求自利的执著，将那些“我的修行，我的解脱，我的利益”等等，渐渐泯灭在追求所有众生解脱安乐大海之中。各自反省内心，如果自己时刻都在为众生利益着想，那即是菩提心成熟的验相！

故虽谋他利，然无骄矜气。

一心乐利他，不望得善报。

因此，菩萨虽然不停地为众生谋福利，但绝不会因此而骄矜自满。菩萨一心一意地乐于利他，而不夹杂任何得善报的希冀。

成熟了自他平等菩提心的菩萨，时刻围绕着利益众生而精勤不息，但他自己绝不会因此骄傲自满，认为自己有很大功德，而志满意得。大家可以现量看到法王如意宝的菩萨行为，他老人家日夜为众生操劳，为了度化众生而不顾自身一切，但他从来没有过一丝一毫慢心，从来没有说过一句自己有如是功德的话，这就是菩萨的一种特征。自他平等菩提心已成熟的菩萨，全部心意都专注在利益众生事业上，他除了为众生得安乐而欢喜外，对自己方面没有任何企求善报的念头。菩提心所带来的这些功德，一般凡夫难以想象，凡夫做任何事情，都会先考虑自身利益，如果偶尔帮助他人，也会以此而标榜自己，以提高自己的声誉。而大乘修行人通过修持自他平等菩提心，消除

了一切自利自慢烦恼，除了利益众生外，菩萨别无所求，他们真正做到了“全心全意为人民服务”，以无我精神而全体投入利益众生的事业。这种善行，也是一种无我智慧的体现，而成就这种智慧的根本因即是自他平等菩提心。所以，菩萨在一心利他的修行中，也能自然地成就自利。《入行论大疏》中说：“普令无余众生现证已，自身顺带亦得如来果；情难自禁利他大悲德，诗人妙笔唯能赞少分。”一心一意沉溺在追求自利之中的修行人，不但无法成就广大利他功德，而圆满自利亦无法获得，对比之下，大家对自他平等菩提心的利益，可以明白少许吧。

我们在三界轮回中浮沉了无量无边的时间，虽然始终都在追求自我利益，而结果呢？只是无有边际的漫漫痛苦。现在善业现前，自己遇到了殊胜的大乘教法，如果能依教奉行，精勤地观修平等菩提心，将渺小的“我”彻底投入到利益无边众生的事业之中，则

自我分别妄执自然泯灭于广大利生功德海中，而自利事业于无求之中也会得到圆满。上师如意宝在《胜利道歌》中说：“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”对这些大乘佛法窍诀，我们要经常思维、观修，以大信心祈求传承上师们的意传加持。关于祈求意传加持，请大家注意，宁玛巴历代成就者，皆是得到传承上师意传加持而成就。我们要成就自他平等菩提心，也必须以清净信心祈祷历代传承上师加持，使上师密意智慧融入自心，这样自相续中那些我执无明黑暗，方可被遣除，而自他平等菩提心，也就会如同清晨中千叶莲花会遇灿烂日光一样，冉冉地盛开。

癸三（摄义）：

微如言不逊，吾亦慎防护；

如是于他苦，当习悲护心。

对自身痛苦即使小如他人的不逊言词，我也会谨

慎防护以免受伤害；同样，对于他人的任何痛苦，我也应该平等地修习慈悲爱护之心。

前面广说了应修自他平等菩提心的道理，也破除了种种疑虑，阐述了修习自他平等菩提心的功德，以此我们自然会生起修习愿望。但如何具体修习自他平等菩提心呢？此偈所说的便是应如何修习的方法——以防护自己痛苦的态度，去修习悲护他人之心。

凡夫对自身所遭受的痛苦，非常执著，只要有能力，对任何痛苦都会谨慎防护，即使这些痛苦微不足道。像一句不逊之词，一个黑脸，无意之间挨挤等等，在遇到这些时，自己马上会作防护，消除苦受，这是每一个凡夫俱生而来的习惯。华智仁波切也说过：凡夫于虱子叮咬的痛苦，都无法忍受，会立即做防护。我们都有这种防护痛苦的习惯，而且现在也知道了自他平等的道理，因此在修习时，应该将一切众生的痛苦，视同自身的感受，去修习慈悲爱护之心。

自己可以利用日常中的种种遭遇，反复地串想：我自己对此有如是感受，是如此的对待痛苦，那么别人也肯定愿意如此，我为什么不去同样为他防护呢？这是初学者最殊胜的方便法门，也是我们可以在生生世世中修持的甚深法门。帕单巴尊者当年也是这样教导弟子的：你自己想什么，别人也会如此，尽力修自他平等菩提心吧。

将他人的任何痛苦，完全当作自身的苦受，而生起悲愍防护之心，我什么时候才能达到这种境界呢？大家对照自心，看看自己离这种境界还有多大距离，如果觉得自己离这种境界还很远，那就请你务必励力于此，将自己的心念行为全部投入，精勤串习。这是我们进入大乘法门，取证解脱安乐的必经之路。希望有缘听闻这些正法的修行人，不要停留在文字口头上，而应将这些融化在内心，在行动上去实际修习，每天哪怕只忆念一两分钟，去帮助他人解除一两件小

困苦，长期如此，大悲菩提心一定可以得到成熟。藏人有俗话“一切世间事，不断习惯无不成”，汉地的古人也说“千里之行，始于足下”，希求大乘安乐果者，当如说努力！

壬二（自他相换修法）分二：癸一、以理而略说；癸二、广说修法。

癸一（以理而略说）：

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？

自身换他身，是故亦无难。

就像父精母卵聚合而成的受精卵胚，本来不是我的身体，但因无始以来俱生我执串习的原因，自己错误地将它执取为我。同样，由其他精卵聚合而长成的他人身体，为何不能观为我呢？以自身替代他身受

苦，按道理不应有任何困难。

自他相换是在自他平等菩提心基础上，更进一步生起的菩提心，其修法即是将众生的痛苦由自己代受，将自己的安乐奉献给一切有情。以自身安乐去交换他人的痛苦，这种修法需要将自身观为他身，他身观为己身。也许有些人会想：这不可能吧，别人相续中的痛苦与自相续中的安乐，怎么可能实际交换呢？众生身心相续不同，不可能相换，这是世俗规律嘛！

这种想法不能成立，在世俗中，有些东西虽然不属于自己，但只要习惯了，就会自然地成为自己所执著的法。比如说欲界人道众生，首先是一种无有形质身体的中阴心识，投入母胎中的受精卵。这个受精卵由父精母卵交合而成，并非自身，但它在母胎中不断地长大，经七个阶段成形为人身而出生长大。这个聚合体唯是父精母卵交合而成种子，吸取母体营养而长成，哪儿存在着属于我的东西呢！可是由于俱生无

明的串习，我们牢牢地执著它为“我”，执著这是“我”的身体，“我”的手脚、内脏、眼鼻等等。由于串习，我们能将本非我的东西执著为我与我所，既然这种习惯能串习成熟，那么修习自他相换菩提心，将众生执为“我”，这又有什么不可能呢？所谓的“我”，本来就是一种分别念串习而成的法，而且分别念可以随意塑造不同法，那我们为什么不可以为了自他的永恒大安乐，去修持自他相换，将众生执为己身，将己身执为众生身，以达到代受众苦，予众安乐的目的呢？只要去主动串习，这种相换一定能够成就。在佛教史上，真实成就了自他相换菩提心的修行人，有过很多。这些大修行人以短短时间内的努力观修，真实地达到了自他相换境界，能以自身代受众生痛苦，以自身安乐施予众生，那我们为什么不可以成就这样的功德呢？既然能够将父母所生、本非我的身体执著为“我”，而同样将这种习惯力量，加以理智地引导控制，去塑造另外一种“我执”，将所有众生

执为“我”，那也理所当然能够成功。

以自身替代别人受痛苦，这并非一般凡夫所想象那样是天方夜谭，也没有非常大的困难。佛经上说：

“是故不论真或伪，凡事若经久串习，串习力达圆满时，不思亦能生是心。”任何一件事，都可以串习成为习惯，我们每一个众生，不是已经将“我”与“我所”串习得炉火纯青，不思而现吗？那么现在也可以去串修任何一种习惯，只要天天修习相换，到时自然会把一切众生的痛苦执为自己的痛苦。

我们的心非常奇妙，它可以随意改造，只要给它订个目标，然后反复观修，就一定可以达成这种目标。《胜莲经》讲了一个公案，说以前在鹿野苑有一个婆罗门女，时常观想自己是老虎，后来有一天，她果然变成了老虎，将当地居民全部吓跑了。龙树菩萨有一个弟子，也曾观修头上长角，结果真的长出了一个角，类似公案，大家在现实生活中，也许亲眼见到

过。这一切都说明：自心可以造一切。虽然自己现在无法达到自他相换的境界，然而只要用心串习，这也并非有不可逾越的困难。我们中的一些道友，悲心已修得不错，他们见到别的众生受苦时，自心马上会紧张难过，身体也会颤抖起来；有的道友在看见一些老乡用石头打狗时，自己的身体也会抽搐，有痛不可忍的感觉，如果再进一步串习，自他相换的境界应该是不远了。

有些人不要认为，这种修法不那么重要，华智仁波切说过：“如是自他相换菩提心者，乃入一切大乘法之道，所修究竟无倒心要。”这是我们入大乘之唯一门，也是究竟的法要，如果没有成就这种菩提心，不可能得到什么成就。所以，我们应励力祈求传承上师加持，在日常中，乃至在一呼一吸之间，也观修自他相换，能够如此，则一定可得成就！

有关前面两颂，各论师所作的科判不同，在《入

行论大疏》（智作慧论师著）与遍照护论师的注释中，此两颂仍释为等观自他的内容；《佛子正道》（贾操杰论师著）、《妙解大海》（无著贤论师注）中将前六句划分为自他平等的内容，后两句作为自他相换的内容；而威月论师与华智仁波切、根霍仁波切则将两颂判为自他相换的内容。不管怎样，这些只是理解角度不同而致，如果包括在自他相换的内容中，这两颂显得更容易解释。

自身过患多，他身功德广。

知己当修习，爱他弃我执。

自身，是众多祸患的渊藪，他人是广大功德之源，认清这个道理后，就应当精勤修习断弃对自身的执爱，而慈爱他人。

众生沉溺轮回，饱受痛苦折磨的根本原因，即是无明我执。由于这种罪恶的妄执，我们执著“我”

与“我所”，分别自他亲怨，以此而造下无边贪嗔恶业。因此这种“我”，实际上是一切祸患的根源，很多高僧大德都把它比喻成“毒根”，《学集论》中说：

“谓一切我爱，第一之苦本。”如果希求解脱，必须从根本上把它铲除。而他人，实际上是一切功德的源泉，在前面的内容中我们也讲过，众生是修行人成就六度的根本助缘，如果修行人能恭敬慈爱其他众生，则能迅速忏除业障，积累巨大资粮，生起证悟成就的功德。因此，修行人了知自他利害关系后，应当全力以赴地修持自他相换菩提心，彻底断舍我执，而慈悲地为众生拔苦予乐。这是大乘佛法中所有修行人的共道，也是传承上师们的一贯教导。金厄瓦格西说过：

“世间人对自我特别护惜，但是修行人对自我应予以抛弃，而不能与世人的行为相同。世人为了‘我’在争先恐后的堕落，他们一切作为，一切琐事全部是围绕着‘我’，而修行人希求向上解脱，所以自己应反其道而行之，应该全部为了利益他人，否则修行人怎

么能称之为修行人呢？”恰卡瓦格西也说过：“自己是一切过失的来源，他人是一切功德的来源。”

大家对这些教言，如果能从内心深处生起感触，就一定会精勤修习“爱他弃我执”。但是凡夫人都有各自不共的障缘，首先在道理上，有些人很难完全深入了解，因此我们必须反复思维观察。大家回顾自己的日常生活，无疑是少不了痛苦困顿，而这些苦难的来源，只要略加分析，大家都会找到其祸首即是我执。比如说别人指责了你的过失，或者无意之间与你发生碰撞，这时候如果你有“他对我不恭敬”“他伤害我”等等之类我执分别，心里马上就会生起嗔恨，引生很大的痛苦。如果自己能看破“我执”，像传承上师与历代高僧大德那样，视自身如草叶，别人即使拿凶器一块块砍割身肉，也不会有任何怨恨苦受。因此，对这种无边祸害之源的分别妄执，自己必须先从理论上深刻地认识其过患。慈悲护照众生，是一切功

德之源，这一点在第一品已有广说，而且大家看看历代成就者是如何舍己爱他，如何将自身完全投入于利生事业，以此而得到成就，便可明白利他的功德。虽然我们是凡夫，但只要能从道理上反复思维，先明白利害关系，自心一定可以对利他舍己的自他相换菩提心生起意乐，趋入利他修行之中，因为我们毕竟都厌恶轮回众苦，而希求无上的安乐。

癸二（广说修法）分三：子一、总说相换法；子二、分说对治区别；子三、换己如何修持。

子一（总说相换法）分四：丑一、取受他者；丑二、舍自爱；丑三、自他为主之德惠；丑四、是故必要相换。

丑一（取受他者）：

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当成为身体的一部分，那么为何不同样把每一位有情，都当成众生的一部分而保护呢？

三界众生的数量无有边际，如此多的众生，修行人应全部执著为自己而取受痛苦，有些人一想到这里，也许马上被吓坏了，无法发起修习自他相换的信心和勇气。因此，作者耐心地从各个方面作引导，使初学者消除疑虑。众生数量虽然非常多，但只要习惯修相换也就没有任何困难，比喻说每一个有情的手足等肢分虽然有很多，然而众生不是都已习惯于同样执为自己的身肢吗？大家看看身体，并非是一样东西，而是由手、脚、头、胸、腹、五脏六腑等等，众多不同支分聚合而成。虽然这些肢分各不相同，比如头有头的外相和结构，足有足的外相和结构，各自之间有很大差异，然而人们以一种习惯观念，将这些不同的个体统统执为“我的身体”。当手受伤时，我们会觉

得“我的身体”受伤了；头痛时，我们会觉得“我的身体”不舒服；肚子痛时，我们也会觉得“我的身体”病了……虽然是不同部位发生了病痛，但我们都能以“我的身体”这种分别念来感受，以此而统统加以保护执爱。同样，众生数目虽然很多，然而都是有情，为什么不可以同样地执著为“我的众生”呢？这种执爱以智慧方便加以引导串习，很快就可以成熟。到时如同自己能感受到自身肢分的苦乐一样，娴熟于自他相换的修行人，也一定可以感受到每一个“我的众生”之苦乐。

于此无我躯，串习成我所；

如是于他身，何不生我觉？

因长久串习，在无我的身躯上竟然产生了“我”的错觉，同样对其他有情观修为我所，为什么不能生起我的感觉呢？

从我们身体每一个部位去观察，不可能找到一个“我”，从整体去观察，也没有一个“我”。如果有“我”，那存在于什么地方？是什么模样？有多大多长？这些观察方法，前面也介绍过。虽然以理观察，身体任何时候都不存在“我”，然而众生由于无明串习，将这些无我的东西统统执著为“我”与“我所”，当身体支分发生病变时，都会执著为“我痛”“我病了”而加以护惜。这些都是习惯导致的结果，假如没有我执这种习惯执爱，那么当手脚这些四大所成的器官发生病变时，如同外境木板石头一样，我们哪会有什么痛感呢？既然自己可以对这个本非有我的身体串习成熟我的感觉，那么对其他众生，以理智引导加以观修，统统执为“我的众生”，久习成性，自然也就会生起“我”的感觉，对他人生起“我”的执爱。那么当他人感受痛苦时，自己要修习自他相换，代受他的痛苦，解除他的痛苦，也会如同我们感受到手脚的痛楚，而会想尽办法去消除苦受

一样，毫无困难。所以，修习自他相换、慈爱他人，并非什么玄奥难解的问题，只要以理智加以引导、串习成熟，对三界一切众生都可以同样生起“我”的执爱，如同我们凡夫现在对自我执爱一样。这种同体大悲生起时，菩萨即以众生苦为苦，以众生乐为乐，根本不会存在凡夫那种狭隘愚昧的我执，那时候，菩萨怎么不会悲护一切众生，循声救苦、应求而至地满足众生的无害心愿呢？

针对我们现在的凡夫境界，菩萨的这种悲心确实是不可思议，但是相信只要努力，世上没有办不到的事情，视一切众生如己的菩提心一定可以成就。

故虽谋他利，然无骄矜气；

如人自喂食，未曾盼回报。

因此菩萨虽然一心为人谋利，却无丝毫骄矜之气；就像自己给自己喂饭一样，从来不会希求回馈或

善报。

如上所言，菩萨观一切有情如自身，最后一定可成就自他相换菩提心，对一切有情生起自身之感，如同我们对手足肢分的感觉一样。成就了这种大悲菩提心的菩萨，他必然全力以赴，为众生解除困苦、谋求福利而毫无厌嫌傲慢等分别妄念，因为菩萨在做这一切时，完全当成了自己的本分事。自己本来就应该做的事，无论做多少，就像我们为了自我生存而做事一样，无论有多大成绩，那又有什么可以值得骄傲呢？

《经庄严论》中说：“修得自他平等心，甚或爱他过己心，则视他利重于我，所有利他皆自利……佛子喜爱诸有情，慈愍利心无厌悔，等观自他故不矜，苦海慈航事稀奇。”

菩萨不但不会因广大利生事业而生骄矜傲慢等分别心，甚至连希求回馈或善报的心念也没有，这也是因为菩萨串习成熟了自他平等相换菩提心，而将一

切利生事业完全当成了本分事，如同众生自己吃饭一样，哪会有希望肚子等给自己说声谢谢或以此而得到善报的分别念呢？图美仁波切在《佛子行》中说：“获得菩提身尚舍，何况一切身外物，故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。”

我们经常能看到一些高僧大德，他们利生事业非常广大，可是他们从来不会有贡高我慢的烦恼。在利生过程中，高僧大德根本不会顾虑生命、名誉、地位、财产等等，以自身一切投入其中，可他们的期望绝不会是为了自己，为了赢得某种回报。如法王经常说：“我现在人老了，身体很不好，住在人世的时间也不长了，对自己来说，眷属多少又有什么关系呢？只不过是希望你们能够多得一点传承上师的加持，在最后几年中，希望你们能够精进闻思修习……”经常想想法王如意宝的言行身教，对菩萨的自他相换菩提心，一定会生起定解与希求。

微如言不逊，吾亦慎回护；
如是于众生，当习悲护心。

对微如他人不逊言词的痛苦，我也会谨慎小心地防范以免受伤害，对众生的任何痛苦，我也应该同样地对待，常修慈悲和爱护。

此偈与自他平等菩提心内容中的摄义偈，词句基本相同，但是意义与目的却不同。前偈是劝导我们当如自己护苦一般，平等地看待他人，对他人的痛苦生起等视之心；而此处所言的是我们应如保护自己一样，悲护他人的一切痛苦。

修习自他相换菩提心的修行人，在修习过程中，应如自己在平时回护任何微细痛苦一样，对一切众生的大小痛苦，一一加以慈悲地解救防护。自己利用日常中每件小事，不断地串习，成熟护他如己的悲心，这就是自他相换菩提心在日常中如何具体修习的方

法。也许有人觉得这个内容很简略，然而法义不在言词深浅，而要看自己能否去如实修持。恰卡瓦格西曾问夏热瓦格西：“我见过‘亏损失败我取受，利益胜利奉献他’的法句，不知此法深浅如何？”夏热瓦格西回答：“尊者，如果你不想成佛，则此法也就没关系，如果想成佛，则除此之外更无方便。”恰卡瓦格西依此专一观修六年，彻断了我执。如果我们也能时刻牢记本论中这个教言，以悲心防护代受众生在日常中的任何苦难，从微至巨，渐渐熏习，不出数年，大悲菩提心无疑也会成熟。这种修法很简单，却是成就菩提的最胜方便，因此，如果你想真实地修行，对此为何不勤加观修呢？虽然作为凡夫，我们无法像那些登地菩萨一样，恒时对众生充满着悲护之心，但自己首先在一天之中，对其他众生发一次悲护心，肯定能做到吧。比如说早上起来时，自己觉得很冷，如果能想想：“天气真冷啊，那些在野外栖息的动物，肯定冷得很难忍，但愿这些父母众生能得到如同我房子里

那样的温暖，让我替他们受冷冻吧……” 然后开始替它们念经回向。一天天渐渐坚持不懈地串习，习惯成自然，最后浓郁的大悲心便会恒时充满自相续，自己名副其实地进入大乘菩萨行列。

怙主观世音，为除众怖畏，
涌现大悲心，加持自圣号。

因此，大悲怙主观世音菩萨，为了消除众生畏惧大众等不安恐慌，慈悲地加持自己的名号，使称念圣号者获得平安宁静。

已证得护他如己的菩萨，对轮回众生的任何细微痛苦，都会慈悲地予以消除、防护，这其中最明显的例证，莫过于大悲怙主观世音菩萨。菩萨甚至为了防护胆怯众生临众心慌等种种不安畏惧，而以大悲加持名号，使称念者、闻者皆能获得平安宁静。《学集论》中引《观音解脱经》教证云：“以我所作一切善

根平等回向，令诸众生离堕落怖……令诸众生离大众威德怖”等十八种怖畏；在《入行论大疏》中也引经说：“遭受别人讥毁之有情，若能持诵我的名号，我将予以加持，使彼等不生一切苦；甚至于面临大众也不会恐慌。”有关观世音菩萨大悲救护众生的教证，在《法华经·普门品》《楞严经》中比较详细；在《华严经》中观音菩萨也说过：若人能三称自名号，能除一切怖畏。现实生活中，观世音菩萨循声救苦的广大灵感故事，相信每个人都知道不少。以观世音菩萨的这些功德，足可以证明大乘菩萨修持自他相换菩提心，最终能真实防范消除一切众生大大小小的痛苦，如同我们凡夫防护自身痛苦一样。

不唯是观世音菩萨有如此的大悲护生功德，一切圆满成就了大悲菩提心的佛菩萨，也同样具有这种功德。藏文大藏经中的《胜幢经》里，本师释迦牟尼佛对比丘们说：“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。”我想这些教证对大家非常重要。如果以后在自己心里有怖畏生起或遇到人与非人违缘，无论何时何地，大家都应至心称念本师释迦牟尼佛、大悲观世音菩萨等圣号或心咒，祈祷加持，消除怖畏违缘，只要能做到一心祈祷，圣尊们的加持一定会得到。现在有些愚痴人说：“我念了很多，但没有作用……”注意，这种问题关键在自己的信心与恒心，圣尊们加持是无偏的。有些人因业障，信心、恒心不够，因而暂时无法现前得加持之相，这就如同久病之人在开始服药一样，虽然暂时无法现前疗效，但并非药没有作用，而是病情太严重了，最好的药也无法立竿见影，马上就消除它。我们在无始劫轮回中积累了深厚的罪障垢秽，这些罪障以我们现在的修行智慧，暂时无法顿然消除，因此不得不感受一些暂时的违缘痛苦。有些人或许因此而生疑：“为什么我一边祈祷圣尊，一边还要感受痛苦呢？”这些人应仔细反省，看看自己

的信心、智慧、悲心到底如何。如果能以大信心勇猛祈祷上师三宝，加持自己生起真实的大悲菩提心，则恶业涌现之相定可得以消除。

闻名昔丧胆，因久习近故，
失彼竟寡欢，知难应莫退。

以前连听到名称都害怕的事，由于长久亲近串习，现在偶一失去，反而会觉得忧闷不乐，所以要耐心修习，千万不要知难而退。

有些人虽然对自他相换菩提心生起了信心，但是作为凡夫，仍会抱持着一些疑虑：修菩提心成就的功德真是了不起啊！但像我这样的凡夫，要生起太困难了，所以，我还是早点知难而退……

针对这种疑虑，作者用此偈作了回答。在解释此颂时，对“闻名”一词有两种不同观点，贾操杰大师、根索曲扎仁波切等论师认为，这是指“听闻到怨

敌之名”，是以譬喻来劝导修行人放弃对自他相换菩提心的畏惧心。闻敌名而心惊，这是世人常遇的事情，有些人因仇敌势力十分强大，自己一听到名字都会害怕。后来因缘转变，与仇敌泯灭了怨仇，双方关系渐渐和好，终至和睦相处，变成了亲友，一旦偶尔见不到面，心里反而若有所失，非常挂念。从害怕某人到时刻不愿离开某人，其转变过程并非很困难，只要努力创造条件，最凶狠蛮横的仇敌都可以变成亲友，这一点大家都见过，或许也有过亲身感受。而修习自他相换菩提心也是如此，虽然首先觉得很困难、很害怕，但一旦串习适应之后，自己会时刻不愿离开，所以不应觉得有困难，就畏缩退避，失去修习的信心与决心。

帝贤论师与根霍仁波切等有另一种解释方法，认为此颂中的“闻名”，即是凡夫修行人最初听到修习自他相换菩提心之名。一些人听到这种法门，需要以

自身安乐去换取他人的痛苦，马上会心生畏惧，甚至胆战心惊，觉得自己永远无法修成，而实际上，经长久观修后，自己会时刻不愿离开这种心愿，一旦稍有失离，反而会闷闷不乐。所以，修行人不要认为成就自他相换菩提心难度太大，而失去积极修习的信心，或退失自己的发心。

在座四众弟子，我想都应当反复思维这个颂词的内容。虽然作为初学者，大家都有厌离痛苦之心，开始学习大乘法门时，内心阻力也很大，但这些只是暂时困难，如果能实修，世上没有学不会、适应不了的难事，我们不是从不会走路、不会说话的婴孩，锻炼成为了今天的出家人吗？俗话说“万事开头难”，只要迈出了第一步，接下来的过程也就会顺理成章地成就。我看很多人只是坐在经堂里，用耳朵听完了这些就了事，并没有用心去想，没有在实际中修习，因而自己仍然随顺轮回恶习，把他人看成仇敌一样，而强

烈地执著自我，这样下去永远得不到成就。修行人，请常处卑下，恭敬众生，如说奉行吧，这样自他相换菩提心才有可能生起、成熟。

若人欲速疾，救护自与他，
当修自他换，胜妙秘密诀。

如果有人想以迅速有效的方法，救护自他众生以免除一切痛苦，那他应当修习自他相换菩提心这种殊胜秘密的成佛妙诀。

每个真正的大乘修行人都想尽快地救护自己与他人，使自他迅速从轮回苦海中解脱出来。这种大乘修行人必备的愿心，要付诸实施，当然得靠一定方法，虽然大乘佛法中有众多法门，但最为胜妙、秘密的窍诀即是自他相换菩提心法门。大乘道最为根本、深奥的法即是菩提心，若能发起菩提心，精进串习自他相换，即可迅速获得二利。华智仁波切在《大圆满前行

引导文》中说过：“自他相换菩提心一度于相续中能生起者，即能净除多劫罪障，圆满广大福智资粮，当成解脱恶趣、恶生、邪堕生处。”在所有法门中，哪有比这更殊胜呢？

然后自他相换也是秘密窍诀，因为这种法门非小乘种性的行人所能信解，它蕴涵着深奥法义。一般为了避免小乘行人生疑惑或恐惧，乃至诽谤，大乘修行人应极为保密地修持，将它视为秘诀终生修持，而不能随意公开宣扬。《妙瓶》中说：“这种教言，是修行人秘密修持的最胜要诀，不能在别人面前炫耀，而应当在相续中修炼。”在藏传佛教中，自他相换法门，原来只在少数人中间秘密传授，一直在恰卡瓦格西之后，才开始广泛弘传。恰卡瓦格西最初见到朗日塘巴格西所作的《修心八颂》中，有“亏损失败我取受，利益胜利奉献他”两句，由此而生信心，历尽周折后，在夏热瓦格西处求得教授，专一观修六年而

得断除我执。这种殊胜秘密的法要，我们现在也得到了，若有心解除自他众苦，希求证得无上安乐者，为什么不如说观修呢？无论是想解除暂时的疾病等违缘，还是希求断除修证菩提道上的大违缘，我想这种简便易行人人可修的法门，如果自己真正能恒毅地修持，在很短时期，自己即可得到真实地受用。但现在这种末法时代，有很多人口里喊求解脱，而甘露妙药送到嘴边时，真正能服取者，却少之又少啊！

丑二（舍自爱）：

贪著自身故，小怖亦生畏。

于此生惧身，谁不似敌嗔？

由于贪著自己的身体，导致我们对微小的险难也会生起畏惧痛苦。对这恐惧之源的自身，哪个智者会不当做怨敌一样嗔恨呢？

众生在轮回中，有数不清的险难怖畏，这一切怖畏的来源，并非外境，而是对自身的贪执。因为这种无始劫串习而致的颠倒迷乱习气，我们在遇到一些即使是微不足道的险难时，也会非常畏惧，比如说对爬虫、虱子、小老鼠之类，有些人一见到就会惊慌不安，或者别人只是说一句诽谤恐吓的话，自己马上就为之而惶恐不安，脸色都会变黑。根索曲扎仁波切在注疏中说：“因执著自身，我们有时看见自己的影子，都会以为魔来了……”这种事件你们也许大都有过经历，有些人在月夜中走路时，往往会因自己的脚步声、影子而生起怖畏，饱受惊吓之苦。

因为执著自身，我们对生命、财产、名誉地位等等，那些本来无足轻重的东西，也产生了执爱，为此也时常处于恐惧忧苦之中。世人为生命、名利而付出的痛苦代价，这一点我想不用多说，大家有目皆可睹。面对这些残酷的事实，我们应该反省：这些都是

因执爱自身而导致，自身实际上是重重忧惧、痛苦之源。无垢光尊者说过：“此身一切痛苦根，深重烦恼之来源。”有的佛经中甚至说：“身体是坠入恶趣之基石。”对这样的怖畏痛苦之源，众生因无明愚痴，竟然认贼为子，贪爱不休，以致痛苦不堪，而真正的智者，他能明察自身过患，因此怎么不会把它当成怨敌一样嗔恨呢？一般怨敌只能在短时间让自己受极为有限的痛苦；而自身的存在，使众生历劫以来，饱受着轮回剧苦。自身实际上是最为阴毒的怨敌，由于执著它而使无量众生堕入轮回恶趣，使许许多多修行人无法趋入佛法正道。夏热瓦格西说：“修行人如果没有把自身看成敌人，那么最好的上师也无法利益你；什么时候真正能认识自身才是最怨毒的敌人，那外面一切因缘皆可成为修行助缘。”如果不能了解贪执自身过患，而彻底舍弃自我执著，那他就自己关闭了得加持与成就之门，永远无法步入正道。大家对照检验，如果自己尚未得到视身如仇的修行境界，要顺利

地生起自他相换菩提心，那只是空想而已。作为初学者，当努力如教观修，舍弃犹如自筑牢狱般的贪执自身恶习，这是首要任务。

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，会千方百计地为了解除饥渴、疾病，而不惜捕杀池鱼与飞鸟走兽，甚至埋伏于道途中伺机劫夺行人。

世人因执爱自我的恶习，对自身千方百计地保护，为了解除自身的饥渴寒热疾病，不惜造作种种恶业。为了满足自身的需求，世人不顾一切，为养活自身而当渔夫、猎人、屠夫……不断地残害旁生；更有甚者，为了取得钱财，到处偷盗、抢劫，无恶不作。在世界各地，渔夫、猎人与屠夫，还有行凶抢劫的罪犯，这几类人到处都是；而为了满足口腹之欲，杀害

旁生的人，几乎遍及每一个不信奉佛法的家庭。这么多人在不停地造作恶业，都是因为执爱自身的恶习烦恼而造成。但是人们无论生前如何护惜自身，最终却毫无所得，而恶业却会丝毫不爽地成熟，为自己招来地狱恶趣苦果。《贤愚经》中说：“戏笑杀他命，悲号入地狱，臭秽与洋铜，灌注连相续；奔刀赴火焰，擘裂碎楚毒，亿载苦万端，伤心不可录。”到那时身体是无法护惜的啊！

贪执自身有如是大过患，我们既然有缘明了，如果不顿然对治断舍这种恶习，无疑还会不停地因此而造恶业，后世感受不可思议的苦痛；而且不断舍对自身的贪执，我们也就无法生起自他平等、相换菩提心，失去了得到解脱安乐的机会。实际上自身不但招引祸患，还会断灭得安乐的机缘，因此已入正道的修行人，他们对自身视如仇敌，视如破衣服一样，丝毫不会有贪执之心。修行人舍弃了狭隘、渺小的我执

后，要生起对其他众生的悲护之心，就从根本上铲除了障碍。

或为求利敬，乃至杀父母，
盗取三宝物，以是焚无间。

有些人为了财利与别人的恭敬，甚至不惜造作杀害父母、盗取三宝财物等极重的罪业，以此而导致来世堕落无间地狱为烈火焚烧。

因为贪执自身，世人处处以满足自身欲求为重，以此不但饱受畏惧痛苦，还会因此而造作杀害旁生、劫夺他人等恶业，为后世带来无穷痛苦；更有甚者，为了一些可怜的财利、名声地位等，在即生中造下五逆重罪，以至于来世堕落无间，惨遭三界最为酷毒的痛苦。世间一些愚昧贪心粗重之人，为了得到名利甚至杀害自己的父母等亲人，这种事件自古至今都有。如未生怨王为了王权而杀父，乐行王的儿子也为了当

国王而害死父亲，这些在佛经中都有记载。而在世俗史书上，杀害父母兄弟篡权夺位的国王比比皆是；在民间为了财产地位杀害父母亲人的逆徒，更是层出不穷，这种事你们或有耳闻或有亲睹。杀父、杀母是两条无间罪，而其他三条无间罪为杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血，这些罪业也会因贪执自身名利而造下，如提婆达多当时为了控制僧团，也曾造过这些无间罪。

除此之外，还有更多的愚人，为了满足自身欲求，造作一些如盗取三宝财物的重罪，这种人现在比较普遍。三宝财物分佛宝财物，如造佛像、佛塔的资财、供品；法宝财物如经书方面的资财；僧宝财物如僧团所拥有的资财。盗用三宝财物，罪业非常重。即生造作这些罪业者，将来结果又会如何呢？造五无间罪的人，死后无间即会堕入无间地狱，这是肯定的恶报，而造作了盗取三宝财物等重罪者，佛在《大集

经》中曾说过：“盗僧物者，罪同五逆，随损一毫，则望十方凡圣，一一结罪。”这样的重罪也就难免堕落无间地狱，而且《方等经》中华聚菩萨也说过：“五逆四重，我亦能救，盗僧物者，我所不救。”若随意享用三宝财产，也会招致堕旁生的恶果，如同五台山人皮鼓公案和宝光寺僧人变牛的故事那样。

假如有一个仇敌，会为自己带来伤害乃至死亡痛苦，我们都会谨慎地远离他、避开他；而对那为自己带来无间地狱之苦的自身，我们却贪爱不休，时刻不愿舍离。这种可悲可叹的迷乱愚痴，自无始以来一直在残害每一个众生。现在既然明白了这些道理，我想大家都能够自立自强，应该从这种迷乱中摆脱出来。虽然自己无法顿时断尽这种颠倒习气，但每天在甘露妙法的浸润之下，自己那刚强难化的性格应该渐渐软化下来，每天也应观修一点祈求传承上师加持的相应法，渐渐使自心得到加持，由此而断除我执生起大悲

菩提心。上师如意宝昨天在传密法时说：“一个修行人，如果对自己的根本上师没有信心，不经常祈祷，那他即使通晓三藏十二部，也不能得到圆满成就，也不一定能对众生有利益。”我想你们哪怕每天只记住一个教言，在自相续中思维思维，然后在日常中依教奉行，过不了多久，自己一定可以成为一个了不起的大修行人。

有谁聪智者，欲护供此身？

谁不视如仇？谁不轻蔑彼？

哪个有智慧的人，会去贪执爱护与供养这个身体呢？哪位智者会不把它视如怨仇呢？哪位智者会不轻视厌离它呢？

通过前面数偈的引导，大家都明白了一些执著自身的严重过患，如果是一个能明白利害得失与取舍的智者，那么谁还会去贪爱这种祸害之源的身体呢？轮

回众生将一切努力都用在自身，如同大幻化网中所说那样，都是处在疯狂境界中的癫狂者，而有缘者从中觉醒后，成为一个正常人，绝不会再像以前那样去行持那些癫狂行为。我们在听闻佛法后，也应努力从迷乱偏执中清醒过来，止息贪执自身的颠倒行为。如果能成为了一个明白事理的智者，那自己也就会自然远离偏执，不再为自身而造罪，不会再去那么卖力地守护它，也不会再为它不择手段地取得衣食财富等等。真实了知自身实际上是最大的祸根之后，谁还会不把它当成仇敌而远离呢？就像我们如果明白了某个与自己朝夕相处的人，原来是出卖自己使自己饱受痛苦的恶人，那无疑会立即远离他。在世间，一般仇敌对人们伤害并没有多大，对有一定修行功德的人来说，怨敌反而是积累忍辱功德的有力助缘；可是自身却不一样，它给众生带来的苦痛，超过了任何世间仇敌所带来之苦，因此能如实明了这点的智者，对自身的畏惧，远远超过了虎狼毒蛇与一切凶敌。自己所爱护的

身体，其实际面目经揭露后，如果是头脑清醒者，无疑会转变原先珍重爱护自身的偏执，转而以轻蔑厌弃的态度去对待。

很希望我们都能成为这样的智者，但是处在五浊恶世，我们所受的世俗迷乱习气熏染十分深厚，只是听闻了几个月佛法，就想得以彻底转变，可以说是不可能的事。所以，我讲法时把重点放在对治各人的习气方面，反复劝请大家多观修、多思维，以期能从中得到真实受用，减轻恶习，相续中生起一点大悲心、菩提心。如果我只是在口头上给大家说一些好话，谈一些刻意修饰过的文辞，也许有些人很高兴听，但最后结果呢？就像孩童看彩虹而已，虽然当时眼花缭乱，欢喜雀跃，过后却是空无所得。

我再提醒诸位，不要只是听完课就了事，如果要成为合格的修行人，请你们从实际中去串习。现在所讲的自他相换菩提心，确实是我们可以在一辈子中修

习的殊胜心要妙诀，也是趋入大乘、证悟成就之捷径与必经之门。如果不主动修习，大悲菩提心不会自动生起，我执恶习也不会自动消退。因此，希望大家从现在开始立刻趋入实修，千里之行始于足下，每天坚持做一件利济他人的好事，以串习自己的悲心。比如说对别人说一句真诚的爱语、恭敬语，对需要帮助者做一些帮助，对他人的痛苦修一次自他相换……每天坚持不懈，一个月就可以积累三十次善法资粮，一年就可以积聚三百六十次善法资粮。长此以往，像大圆满前行中所说的那位婆罗门修心一样，最终一定能够断尽恶心，而恒常发善心。以前的修行人都是这样逐渐改变习惯，而得到成就，相信在座诸有志者，事毕竟可成也。

丑三（自他为主之德患）：

若施何能享？自利饿鬼道。

自享何所施？利他人天法。

如果全部布施了，自己怎么会有享受之物呢？这种自私悭吝是饿鬼之道。如果自己享用完了，拿什么布施呢？这种利他的善念，是人天善道之法。

前面讲述了贪爱自身的过患，为了使修行人进一步明白放弃自爱与生起利他之心的必要，作者又开始从各方面比较自爱与爱他的利害得失。首先，从自享与施他这两种不同情况分析，让我们明白修习利他菩提心的必要。贪爱自身者往往会有悭吝自私的念头，比如说在遇到乞丐时，他马上会想：“如果我把自己拥有的衣食财富等，这一切可以安逸享受的东西全部布施给他人，自己岂不是变成了贫穷之人，那以后自己还能享受什么呢？如果把自己所有酥油、糌粑、大米、白菜给了他，那我也就没办法吃这些食品了……所以还是留着好，自己可以美美地享用。”这种由执著自身而引起的悭吝贪执，实际上是饿鬼之道。大家知道，悭贪是堕落饿鬼道的主因，《佛说业报差别经》

中说：“复有十业能令众生得饿鬼报……三者，意行轻恶业；四者，起于多贪……八者，爱著资生，即便命终……”一个人如果经常起上述那种吝啬的恶分别念，不肯施物与乞求者，那么他虽然还活着，而实际已经是饿鬼了。纵然能如是日夜积聚守护资财，人的一生最多百年而已，这能有多少快乐呢？而以此堕入饿鬼道，在漫长时间里，要恒时感受饥渴、恐惧等剧苦。从相反方面说，如果有人舍弃身执，对众生时刻怀着慈悲爱护之心，自己有一些资财受用，马上就会布施穷苦众生，而放弃自己享用，因为他会想到：如果自己享用了这些资财，那用什么去布施众生呢？作者对这种想法评论：这种利他善念，是人天善趣安乐之法。《佛说业报差别经》中说：“若有众生，近善知识，劝令行施，便生欢喜，坚修施业；以是因缘，生在人间，初时富乐，后亦富乐。”修行人若以大悲菩提心，时时心怀利益众生的意乐，乃至能以自身受用施予众生，在《菩萨藏论》中说过：“若能行布施，

菩提不难得。”这种善行的结果不仅仅是个人安乐而已，暂时与究竟都会让三界所有众生得到无尽安乐。根霍仁波切在注疏中讲了梵施国王的公案。以前，在印度有一位修菩萨行的梵施国王，他的国家被授记有十二年旱灾，于是国王集合了全国所有粮食，平均分配给人们，他自己也只留了每天三两口食品。最后有一位独觉前来乞食，国王便将自己仅有的食品全部供养给独觉，而自己却饿得气息奄奄。以此布施功德的感召，天降粮食雨与珍宝，使全国的人都摆脱困境，过上了幸福生活。悭吝不施与悲心布施的结果，有如此大的差异，作为修行人，理应清楚这一点，彻底地断舍自爱之心，积极投入利他的修行事业。

布施是六度中最初的修法，其实也是遍及菩萨整个修行的修法，因为菩萨修道目的即是以自身一切利济所有众生。修持布施，对我们来说极其重要，惹琼巴尊者有一段公案，我觉得很能说明这一点。惹琼

巴是密勒日巴尊者的大弟子，有一次因为有一些施主只尊敬他，而对密勒日巴尊者不太尊敬，以此他决意不再与尊者住在一起，以免再发生这种尴尬的事情。虽然尊者不开许他这样做，但性格倔强的惹琼巴仍离开了上师，到了拉萨一带，结果遇到了违缘，与一个叫甸布的女人成了家。密勒日巴尊者以神通观察到惹琼巴的障缘，便化现了一个乞丐到他跟前乞求布施，惹琼巴当时很穷，家里找不到可以布施的东西，便将家中唯一值钱的一块大松耳石施给了乞丐，尊者当时想：“我的儿子慈悲很大啊！”以布施松耳石的原因，惹琼巴与甸布发生了争吵，结果他生起了厌离心，离开拉萨回到了尊者身边。尊者刚好在灌顶，而坛城中央摆放着那块松耳石，惹琼巴见后，对尊者生起强烈的信心，最后终得成就。慈悲心的布施，可以挽救自己堕落的命运，希望大家牢记。

为自而害他，将受地狱苦。

损己以利人，一切圆满成。

如果为自利而伤害别人，那一定会感受地狱恶趣的苦报。如果为了利益别人而不惜损失自己的一切，那样就会圆满福智资粮，得到一切成就。

世间的自爱者，免不了损人利己，而能断舍自爱，修持爱他善法者，一定会损己利人。从损人利己与损己利人所得的后果去比较，我们便会清楚地认识到当断自爱，努力修持自他相换菩提心。在前面已讲过，众生因贪爱自身，不惜造作杀害、抢劫有情等恶业，大家看看现在那些在家人餐桌上的菜肴，对此可能会生起很深感触。一些人为了满足口腹之欲，动辄杀害成百上千的生命，造作这类恶业者，其结果当然不会有什么好受，《习报经》中说：“杀生入四趣，受苦三涂毕。”而以其他种种手段，伤害他人者，皆不离贪、嗔、妄语、恶语、偷盗等十不善业，以严重的身口意恶业，造作者无疑要在后世招感地狱恶趣痛苦。当然，这些恶业不一定立即成熟，在前面我们也

讲过顺现受业与顺后受业，但是已造下的恶业如果不忏悔，纵历百千劫，也不会失毁，定会为造作者带来苦果。这些苦果，观察其来源，皆是众生执爱自身，以此而伤害其他有情所致，也就是说其祸害根源是爱执自身。

从相反做法来看，修持善法者不惜以牺牲自身利益去饶益他人，这种损己利人的善心，是成就菩提的根本，持之能圆满一切福智资粮。诸佛菩萨在修道过程中，皆是遵循这种大悲善道，不顾自己身财善根等一切而专一于利益他人。如本师释迦牟尼佛在因地修菩萨行时，不但屡施自身利益众生，在转生为大悲商主时，甚至能以自身代受堕地狱痛苦的悲心而解救他人。以此损己利人的善法，历代大乘修行人得到了二利成就，对我们初学者来说，开始就要损害自己而利益他人，有许多人可能有困难。但最少，开始我们对那些不损害自己而能利益其他有情的善法，应该积极

地做，比如口里对他人说一些爱语、恭敬语，心里对众生经常发善心、悲心，在行为上做一些力所能及的善法。特别是放生，我总觉得这是人人可行，而且功德利益很大的善法，憨山大师说过：“人既爱其寿，生物爱其命，放生合天心，放生顺佛令。”这种简便易行，能利济有情也不损害自身，又能迅速圆满二利事业的善法，我们何乐而不为呢？

经过分析比较，损人利己与损己利人的过患、功德，大家便会昭然于目，而这是因爱自或爱他而导致。因此，能明了这层利害关系的人，怎么还会斤斤计较于那祸害之源的自身利益呢？智者当修持损己利人之道！

欲求自高者，卑愚堕恶趣。

回此举荐他，受敬上善道。

那些只求自己高高在上的傲慢者，来世一定会卑

贱愚昧，甚至堕落恶趣。如果扭转这种自高的心态而荐举尊敬他人，那么后世将在人天善趣中备受恭敬。

贪爱自身者，只会希求自己得到圆满，希求自己能高高在上，将别人全部踏在脚下；而能断除我慢，一心利益众生的人，他们会致力于帮助众生得到高位等圆满，这两种截然不同的做法，会导致完全不同的结果。

世间人因执著自身，总是希望自己能得到一切圆满，能得到高位、美誉、多财、美貌、聪明多学等等，因而一切作为，都会围绕着这些目标，一旦稍有所得，马上就会生起自高自大傲慢烦恼，不可一世。以傲慢烦恼恶业，这些人无疑会招感恶报，在上一品中我们也引教证说过：“以慢增上故，愚痴堕恶趣，无暇卑劣种，盲丑脆弱众。”傲慢者后世要感受卑贱、丑陋、愚痴、残废、脆弱的果报，更甚至于要堕落恶趣。世间那些地位较高的人，很容易造恶业，而

且地位越高，造恶业也会越容易。藏族人有俗话说：“接近堕地狱的人，现在会变成高官；要接近得人身者，现在会变成狗身。”总之，因自爱而一心追求高位的愚痴傲慢者，会为后世带来巨大苦害。

从反面看，一个人如果能回转追求自高的我执烦恼，将力量放在利益众生、帮助他人获得高位等圆满安乐的事业上，这种人能以谦恭卑下的态度，恒为众人做奴仆，兢兢业业地为他人谋求圆满，那他们在来生一定会转生到人天善趣，广受众生的尊敬拥戴。《佛说业报差别经》中说过：“复有十业能令众生得大威势报：一者、于诸众生，心无嫉妒……十者、见无威德，不生轻贱。”今生对他人能以慈悲恭敬之心对待，对最为卑贱者，也不生轻贱傲慢，后世则能获得大威权势力，受到众人爱戴拥护。

骄慢或谦恭会给人带来如此截然不同的后果，而究其源，这完全是因为自爱或爱他而导致。因此，有

智者谁会选择自爱骄傲堕落之道呢？作为修行人，都应明白这些因果关系，而彻底舍弃自爱自高烦恼，积极向恭敬利他的菩萨道发展。博朵瓦尊者说过：“作为大乘修行人，应该断除傲慢心，恒常处于卑下地位。现在世间上根本没有像阿底峡尊者那样了不起的大德，但他对每一个众生都一视同仁地尊敬，甚至看到野狗时，也不会轻视对待。”上师如意宝也说过：

“作为修行人，不应该希求地位，不应该希求名声，不应该希求一切世间圆满。”在一些因果公案中，也记载着许多人在前世高位盛名，后世堕为承侍他人的奴仆。望大家经常看看、多思维自爱与爱他的利害得失，以此而明白断弃我执、修习自他菩提心的必要。

为己役他者，终遭仆役苦。

劳自以利他，当封王侯爵。

为了自己安乐而役使他人者，最终要遭受转成仆役，备受被奴役的苦痛。为了利益他人而不惜劳碌自

己的人，将来转为王侯，享有官爵权势。

自爱者为利自而役使他人，而爱他者为利他不惜劳碌自己，从这两种做法的后果看，我们也应断除自爱，而精勤于利他之善道。

世间那些我执烦恼深重的人，为了自身安乐，往往不惜奴役他人，像那些国王、富人等稍有权势钱财者，经常差使许多仆役，把苦差事推给他人干，而自己坐享其成。这种人因执爱自身而造业，后世一定会受到恶报，转生为低贱者，饱受他人的奴役压迫之苦。在《因果报应经》中，对这些无欺的因果规则，讲得很清楚。在佛经中还说过，耶输陀罗胎怀罗睺罗时，经受了六年的怀胎之苦，而其原因，是耶输陀罗在前世为一威望长者时，曾役使别人背过一桶水，以此异熟果报而感召了六年怀胎之苦。对这些因果，有些人可能不太相信，但不管你信不信，客观事实便是如此。虽然凡夫对因果规律如聋如盲，无法现知，而

圣者对这些世俗规律却了如指掌。因此对智者们的教导，我们没有任何理由怀疑，就像那些对现代电学知识一无所知的人，不可能否认那些电学专家所说的电学规律。

那些能够一心为了他人利益，而不惜劳碌自己的人，他们将来的果报，会是王侯爵位、无比的权势和威德。大家在现实生活中，都见过这种事例，有一些人生性善良乐于助人，不管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，以此受到了众人爱戴恭敬，在即生之中就成熟了一部分果报。在远古时代，民心淳朴，人们可以自己推选君主，而那时的君主如尧、舜、大禹等，都是这种为利他人不惜劳碌自己的善士，他们在现世就受到了王侯的善果，而以此所感召的后世安乐，无疑会更为巨大。这些都是从世间而言的例子，如果从出世而言，大乘修行人牺牲自己，而精勤利济他人，所感召的福德善果，那不

仅仅是个人圆满安乐，更会为三界众生带来究竟安乐解脱果。我们既然有缘了知这些因果事理，当致力断除役他的恶行，而专志于舍自利他的善行。要不然，自己于千百万劫中积累福德才得以一遇的自救良机，如果不抓住，岂不太可惜了！

所有世间乐，悉从利他生；
一切世间苦，咸由自利成。

所有世间安乐，都是从利益他人的善法而生；所有世间上的痛苦，都是由谋求自我利乐而形成。

以上从自享或施他、损己或害他、自高或荐他、役自或役他，四种相对情况的利害得失作分析，说明了执爱自己或慈爱他人的过患利益，此颂再总结而说自利与利他的功德过患。世间众生的安乐痛苦，按《俱舍论》所言，有身所感受与心所感受两种。身心安乐也可分暂时与究竟两种，暂时安乐包括了人天善

道的种种圆满与身心快乐，究竟安乐指大小乘圣者的解脱安乐，乃至最圆满的成佛大乐。这一切安乐的根本来源，即是利益众生的发心和行为，也就是慈爱利益众生的善法，这是无欺因果规律，是一切世出世间智者所遵循的善道。在座诸人听过不少因果公案，从中可以明显看到世间人的种种安乐与出世圣者的圆满福德安乐，皆来自于利他善法，甚至有些人以一念利他善心，而为后世感召了巨大的安乐果。

从反面来看，世间众生的一切身心痛苦，从微不足道的冷热之苦，乃至无间地狱的剧烈痛苦，皆来自于众生狭隘卑劣的我执自爱，皆是由一心谋求自利的心念行为导致。众生这种自私自利之心如同毒树种一样，由它所长出的树根、树干、树皮、树枝、叶、花、果等等，都会有着苦毒。大家看那些因果实例，对此应该有很深的感触吧，哪怕只是一刹那肥己损他之心，也会导致无穷痛苦。

朗日塘巴格西的传记中，记载着他所说的重要教言。格西教诫后人说：“我看过许多甚深教言，从这些教言中，了知到‘我’是一切痛苦的根源，利己是一切痛苦的渊源，利他是一切安乐的来源。因此在《修心八颂》中总结出我们最重要的修法：亏损失败我取受，利益胜利奉献他。”《佛子行》中说过：“诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，是故己乐与他苦，真实相换佛子行。”上师如意宝在《忠言心之明点》中也教诫弟子：“自欲乐生三界苦，利他心中生善乐，故随人天之导师，应发无上菩提心。”类似教言，大家去翻阅大乘经论，随处都有，因为对大乘修行人来说，这是必须明白的道理。

世间任何痛苦都来自于“自爱”，任何安乐都来自于爱他，对此大家不要只是在口头上滑过去。如果想真实地进入大乘，得到暂时与究竟安乐，必须从内心对此生起刻骨铭心般的定解。为了自我，我们都曾

无数劫堕落轮回恶趣，而自己所不执爱的众生，却是一切利乐之源，能如实认识这个真理，就会顺利地步入大乘安乐道，如同恰卡瓦格西所说：“‘我’是一切祸患痛苦的制造者，所以应该将一切灾害苦受让我承受；而‘他’是一切功德的来源，所以应该恭敬利乐一切众生。”

何需更繁叙？凡愚求自利，
牟尼唯利他，且观此二别！

这何需再多费口舌解说呢？凡愚者始终追求自利，得到的只有痛苦，能仁一心利益众生，终成正觉，只要观此二者的差别便可明白。

关于断自爱而利他的需要，在上已作了介绍，这个道理其实用不着多说，因为我们只要稍加理智观察，便可以清楚地看到这两种做法的结果。在三界之中，众生自无始以来都在为自利而劳碌，时时刻刻为

了自身利乐而追逐不休，可是其结果呢？仍是无尽苦海轮回。而且，这种爱执自身的习气，如果不能断除，也就毫无安乐可得，将永无止息地流转在三界火宅中受煎熬。

以本师释迦牟尼佛为主的智者，他们在因地时，也曾是凡夫众生，但他们发起了无上菩提心，将一切都投入在利益众生的事业中。不仅一生如此，他们在生生世世，乃至发愿在轮回不空之际，都是如此，不顾自己身命善根等一切，唯一谋求众生的利益，从来不为自己考虑，而其结果，却是得到了无上成佛大安乐。逐自利者堕落无尽苦海，唯利他者终成无上正觉，这两种结局的差距无法计算，而我们现在也清清楚楚地知道这种情况，那还为什么不效智者的足迹，踏上真正的安乐大道，去精勤修习利他菩提心呢？《经庄严论》中说：“愚人勤自乐，常苦不得彼，坚稳恒利他，行二利涅槃。”凡愚者盲目地追逐利

乐，结果却如舔食剑刃上的蜂蜜，即使能得到少分，痛苦却无法想象；智者勤行利他而不顾自身利乐，结果却是永恒大乐的究竟涅槃。这种显而易见的事实，在每一个人面前恒时显露着，我想大家不要假装不知道，而应面对事实，多看多想，经常问问自己：你到底愿意往智者的安乐道上走，还是愿意往愚者的苦难方向堕落？如果愿意走向安乐光明大道，那你为什么还不断舍自利自爱的偏执，向诸佛菩萨们学习利他菩提心呢？

《宝鬘论》中说：“故知业果理，随同而行持。恒常利有情，即利汝自己。”（或译为：若于因果业报理，随顺通达坚信已，则应恒常利众生，如是行持终利己。）大家现在明白了其中的善恶业报之理，对自他与利他的结果也很清楚地看到了，所以应该毫不犹豫地趋入利益有情的大乘菩提道，尽自己所有力量，实践修习利他善法。我们有些人厌世心很强，恨不得马上就证悟解

脱，因而只愿意坐在家里修法，不愿出来与别人打交道，如果你有甚深正见，也有强烈的大悲菩提心，可以直接修习正行利益众生，那也是可以的。但是，对一般初学者来说，如果没有坚固的菩提心摄持，修法只是为了求得个人解脱，那也就没有多大意义。这时不如在发心加行方面多下功夫，反复观修自他平等、相换菩提心，使自己所做的一切都能以利他发心摄持。这样可以迅速断除我执烦恼，生起无我智慧，痛苦也就自然消融于利他功德大海之中。而此过程中暂时现起一些苦受与安乐，应如华智仁波切所说那样：

“所有痛苦灾难，应观为上师三宝的加持，所有安乐不应据为己有，而应回向所有众生。”

还有一些人，将发菩提心当成了文字语言，成天挂在口头上念叨，这样也没有多大意义。发菩提心是要你发乎内心，付诸于实际行动，如果在内心生不起利他善念，在行动上一点利济众生的善行都没有，这

种人不可能得到功德。诸大德常说：“口头念诵发心并不重要，从内心真实生起善心很重要。”大家可以看本师释迦牟尼佛的本生传与高僧大德们的传记，他们并非念念发心仪轨就得到了成就，而是真实地从内心生起了大悲菩提心愿，在行动上踏踏实实地将此心付诸实践，才得究竟成就。作为修习大乘佛法者，我们理应追随本师足迹，从当下做起，从身边每件小事做起，坚定地断除自我爱执恶习，而一步步踏向利他安乐大道。

若不以自乐，真实换他苦，
非仅不成佛，生死亦无乐。

如果不能以自身安乐，真实地替换别人的痛苦，那么不但不能成就佛果大安乐，在生死轮回中也不会有快乐幸福。

要证得无上正觉果，我们必须发起菩提心，将

自身安乐善根施予一切众生，以自身去取受、消除众生的一切痛苦。如果在自相续中不生起这种自他相换菩提心，那么无上圆满正等觉果位，便无由证得。佛在《普贤行愿品》中说过：“因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉……若诸菩萨以大悲水饶益众生，则能成就阿耨多罗三藐三菩提……若无众生，一切菩萨终不能成无上正觉。”对本师释迦牟尼佛与诸菩萨圣众所作的这些教诫，我们后学者应如说奉行，因为这是必然因果规律。华智仁波切也说过：整个大乘佛法建立在菩提心基础上，如果没有生起这种利他菩提心，则无论修何法，皆不能成就佛果。

没有生起以自乐换他苦的利他之心，不但不能成就佛果，处在生死轮回中也不会有安乐。因为三界中一切暂时的人天安乐，皆从五戒十善而生，而所谓善法是由造作者的发心而定。“意乐若善地道亦善”，

如果有宁损自己而利益他人的善心，众生便可得到人天中种种盛事安乐，如同“母女同溺于恒河”的公案中所说那样，母女俩在为河水所淹时，因心怀“若对方获救，我死也无妨”的善念，死后立即生于梵天，享受天界安乐。而没有这种损己利人善念者，纵然表面上广行施舍等善法，也不会得到类似大福德果，这在许多经论中都有过阐述。

作为修行人，请大家务必仔细观察自相续，看看自己是否具足了以自乐换他苦的菩提心，这是生起一切修证功德的基础。前几天，上师如意宝以是否有自他相换菩提心，讲了很感人的教言。当时上师谈到学院里前一段时间往生了一个名叫华措的藏族尼姑，大家应该都见过，平时她经常打扫大经堂。华措临终前患上了很厉害的病，非常疼痛，但她坚强地发愿说：“我现在特别特别痛，让天下所有众生的痛苦一齐加于我身，以此愿减轻他们的痛苦！”在发愿声中，她

趋入了圆寂。上师如意宝以玩笑方式对嘎多堪布说：

“嘎多堪布，你看我们学院中的女众，她们表面上修行很不好，而你是一个戒律大堪布，平时修持很了不起，但你相续中有没有华措那样的自他相换菩提心呢……”当然，这是上师如意宝故意问嘎多堪布，以此而让我们其他弟子反省自心。大家应对照华措沙弥尼的修行，好好地想想：如果自己处在同样情况下，能否做到这样呢？

龙树菩萨在《菩提心释》中说：“未持菩提心，永世不见佛，轮回利自他，亦无其余法。”如果不修持利他菩提心，修行人永远无法现见诸佛成就佛果；要利益轮回中自他众生，除利他菩提心法外，更无其他妙法。如果自己是想成就无上佛果的修行人，对此应铭记于心。

后世且莫论；今生不为仆，
雇主不予酬，难成现世利。

暂且不论自私自利者来世果报如何；在现世，如果一个人不愿委屈自己为人劳作，雇主也不愿支付酬劳给他，这样就连今生的小利乐也无法成办。

一个人如果执著自身，不能利益他人，这种做法将为今生后世带来严重过患。关于对后世过患，在此处暂且不论，因为执爱自身实际上是世间一切痛苦的来源，这些苦害过患无法一一付之言表，而且那些对因果规律不信或信心不坚之人，这种后世过患说得再多，也起不到多大作用。因而作者在此为了让人更容易明白自私自爱的过患，举了一个常见事例。在世间，仆人应该为主人的利益与需求而工作，不能偷懒顾惜自己；而主人也应替仆人的利乐着想，给予他足够的衣食酬劳，不能吝惜自己的资财。如果双方都不考虑对方利益，仆人不肯卖力，主人不体恤仆从，那么这种后果也就不想而知：主人的事业无法圆满成办，仆人的衣食生活无法满足，两败俱伤，谁也得不

到好处。这种苛刻吝啬的主人与偷懒不忠诚的雇工，在世间经常可以见到，而他们的结局，也就是一团糟。因而许多世间智者，也看出了这一点，教导世人处处应将心比心，以利人善行善心为高尚，以损人利己的心念行动为羞耻。作为出世修行人，对此理应更为清楚，如果不能生起利益他人之心，不修持自他相换，就连世间蝇头小利都无法成办，那么出世解脱大事业，怎有可能成办呢！

利他能成乐，否则乐尽失；
害他令受苦，愚者定遭殃。

利他，能使自己成就今生后世的安乐；自利，则会失去一切圆满安乐；如果为了自利而伤害他人使他受苦，这种愚人一定会遭受灾殃。

一切安乐根源是利他善法，一切祸殃根源，是损害他人的恶业，这种因果报应，人们都有过感受、经

历。一个人如果能一心利他，则能获得一切安乐，因安乐之因即是利他善法，从世间到出世间，众多世间善士及出世修行人，都以亲身经历证明了这一点。如本师及诸多成就者因生生世世利他而成就，而众生因生生世世追求自利，不但未成无上安乐果，反而堕入苦海，失去了安乐。如果我们执爱自我，不仅无法生起利他菩提心，圆满证悟成就，就连暂时安乐也无法成办。

如果为了自利，不惜伤害别人，令其他众生受苦，造作这种恶业的人，无疑是极端愚昧者。《贤愚经》中说：“虽微小罪恶，勿轻谓无害，火星虽微小，能烧草山积。”伤害他人的恶业，虽然看来很小，然而它带来的果报，却是于千百万劫堕落地狱受苦。不仅在后世，对现世来说，有些人愚痴无知，一心怀着损人利己的念头，不停地谋害别人，他们的下场必然会悲惨至极。在现实生活中，人们可以现量见到，那

些一向行凶作恶，偷盗抢劫、坑蒙拐骗他人者，最终必然作法自毙，自食其果。这方面在世间智者中也有很好的言论，如古人说：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”佛法中说得更细致，如《宝积经》中云：“从诸善业感安乐，得见无边诸佛土；从不善业感众苦，堕诸恶趣燃烧处。”对这些因果，我们既然已经了知，理应彻底认清自利过患与利他之功德，而努力趋入修习自他相换菩提心的安乐道。

丑四（是故必要相换）：

世间诸灾害、怖畏及众苦，
悉由我执生，此魔我何用？

世间一切灾害、恐怖和痛苦，都是从我执而生，
那么我还留着这个恶魔做什么呢？

我们生活在娑婆世界，经常要遇到地水火风、猛

兽恶人、非人星曜等种种灾害和怖畏；无论在六道中哪一道，也免不了行苦、变苦、苦苦三大痛苦逼迫。而这一切灾害、怖畏和痛苦，究其根源皆是由我执而生。月称菩萨在《入中论》中说：“最初说我而执我，次言我所则著法，如水车转无自在。”众生堕入如同水车一样轮转不休的生死轮回，饱受种种无有自在的痛苦，其根因即是人法两种我执。其粗重明显的痛苦，由人我执而生，其细微痛苦由法我执而生。因此，无明我执实际上是带来一切痛苦灾害的大魔，空行母玛吉拉准卓玛说过：“有碍魔与无碍魔，喜乐魔与傲慢魔，此亦系属（我执）慢魔中。”一切令人恐惧痛苦之魔，都是我执傲慢之魔所生，而且“魔勇即我执，断执魔名断”，若能断除我执，即断一切魔鬼之名。密勒日巴尊者对山崖罗刹女也说过：比你更为恶劣之魔即我执，比你更多的魔是意识，比你变动更快的是分别。根霍仁波切在注疏中说：“我执，就是所谓的日扎魔，即能摧毁三界众生的大魔。”翻开那些

成就者的教言，这类教诫比比皆是。因而对我执这种生死众苦之根本，对这种使自己长久陷于生死轮回苦海的大魔，为何还要执爱而不断舍，还要留着它做什么呢？难道自己所受苦难还不够吗？作为初学者，若能真正从内心对我执的过患生起认识，那么在遇到自他相换菩提心时，一定会毫不犹豫地趋入，将这种祸害根源的我执，强力地铲除消灭。

我执未尽舍，苦必不能除；

如火未抛弃，不免受灼伤。

假如不能完全舍弃自我爱执，必然不能根除一切自他的痛苦，就像不抛弃手中的火，便难免受灼伤一样。

此处所言的我执，与中观诸论中所言的我执有所不同，它是在萨迦耶见引起的我执基础上，舍弃他众而执爱自我的爱执。一个人不能彻底放下这种爱

执，痛苦便会连续不绝，那么也就不用说什么根除他人的痛苦了。对此每个人都应该有体验，比如说我们平时对自己身体、生命、财产等等，如果很执著，那么天气冷热、身体四大变化、小偷扰乱……这一切都要引生痛苦，而且执著越深越多，受的痛苦也就会越多越剧烈。乃至对自己执爱有一丝未断，就免不了痛苦，因这种执爱是一切痛苦之源。作者在此将自我执爱者比喻成用手执火的人，在火焰没有被抛弃之前，他无疑少不了灼烧之苦，即使他痛得大喊大叫，拼命挣扎，但不放下火团，痛苦就不会离开，如果放开火团，远离了这种痛苦之源，灼烧之苦也就不会无因无缘找上他；同样，我执实际上是三界火宅中的毒火，在没有远离这种毒火之前，痛苦不会无因无缘停息。噶当派格西说过：“一切痛苦的来源是‘我’，所以‘我’是应该远离和抛弃的祸根。”

大家要仔细思维这些教言，平时我们总觉得生活

中痛苦不断，而对他人所遭受的违缘苦难，一般人却毫无苦受，对此浅显易见的事实，我们都明白，那自己为何不尽快放弃自我执爱，而努力修习自他相换菩提心呢？

故为止自害，及灭他痛苦，
舍自尽施他，爱他如爱己。

所以为了止息我执造成的自我伤害，也为了永远灭除众生的种种痛苦，我应当将自己完全施舍给别人，爱护众生如同爱惜自己一样。

如上所述，自我爱执是世间所有灾害、怖畏、痛苦之源，一个人如果不尽舍这种执爱，就如同执火不舍，必遭烧灼。作为有智慧的人，在明了这些因果关系后，为了止息痛苦，应当立即中止自我执爱；而且作为大乘修行人，都发过愿要利益一切众生，消除他们所有痛苦，给予他们一切暂时与究竟安乐，为此

更应及早地断舍我执，努力修习自他相换菩提心，将众生视为己身而加以爱护。如果自己能深刻了知我执的过患，与自他相换的功德，对这种修法就会自动趋入，如同自己在往昔不顾一切地执爱自身一样，此时会真诚地为了他人利乐而奋斗不息。

在此，有些人可能有疑问：“既然对本来不存在的自我生执爱是一切痛苦之源，是颠倒迷乱执著，那么执爱众生岂不是一样吗？众生本来也是空性嘛，那么执爱他们也是一种错误执著，同样是迷乱误执，怎么会有不同结果呢？”不错，一切法本来无我，执爱自我与执爱他人同样都是分别执著，但二者虽然都是分别执著，其结果不同却于理无违。智作慧论师解释说：“灯光与珠光，误认为宝珠，错觉虽无别，实义则悬殊。”其意是说一个人将灯光或珠光误认为是宝珠，这两种虽然都是错误认识，但其结果，误认灯光为宝珠者毫无所得，而误认珠光为宝珠者却能循错觉

得到宝珠。同样，执爱自己与执爱众生虽然都是分别执著，但执爱自己如误认灯光者，空无所得，而执爱众生者，如误认珠光者，最终却会得到殊胜菩提心的摩尼宝。在修行大乘佛法取证无上菩提的正道中，自他相换是必不可少的一种修法。虽然它是一种分别执著，但它是随顺解脱之善法，是通向无上正觉天城的宝梯，与狭隘自我执爱有着天壤之别。这也像对诸法实有执著与对空性执著，同样都是心所分别，但实有执使众生无限地流转轮回苦海，而空性执著却能引上解脱道，为我们带来无上解脱安乐。所以，应该遣除疑惑，认识视众生如同自己的执著有着深远意义，应积极地投入修习。

意汝定当知：吾已全属他。

除利有情想，切莫更思余。

心意啊，你一定要了知：我已经完全属于他人，因此除了利益有情外，千万不要再想其余事了。

我们都曾发过誓愿要为利众生而求证菩提，也理解了修习自他相换菩提心的必要，因此自己必须从内心生起决心实践自他相换修法。这种善心需要反复串习，才能在相续中深深地扎根，时刻不忘。因此要经常反问提醒自心：“心意啊，你要记住，‘我’已经发过誓，将身口意、财产、善根等一切全部奉献给众生了，我已经属于别人，因此你除了想办法利益主人——一切有情外，其余再也不要想什么利乐自我，不然，你就会违背誓言、背叛主人而造恶业……”这是修大乘佛法者必须具足的心念，初学者从内心精勤观修串习这种认识，比其他任何善法都重要。我们有些道友，在这方面做得确实不够，但有些人作为僧众发心做事，才三两天或一两个月就不愿干了，成天说“自己要修法，要修大圆满，修大中观，观修菩提心”等等。对僧团利益不关心，一心想着自己，还说要修菩提心、修大中观等，这岂不是在说梦话或笑话吗？如果真正能从内心时刻认识到自己已属于所有众

生，而生起坚固利他之心，那即使表面上每天都在干着一些微不足道的事情，而实际上功德却是不可思议，那些无有菩提心摄受的修法如闭关、坐禅等等，根本无法与之比拟。《阿难请问经》中说过“菩萨具足一法，能守持一切如来胜法。何为一法，不舍一切众生是也。”从内心能做到不舍一切众生，即能守持如来一切胜法，因此，我们除此之外东想西想还有什么必要呢？那些一天到晚执著：“我的善根，我要修法，我要坐禅，我要……”这些想法有什么用呢？希望有志趋入大乘正道的修行人，能时刻牢记这点，时刻保持利益众生的发心，而再也不要为自我构筑轮回铁屋了！

不应以他眼，成办自利益；

亦莫以眼等，邪恶待众生。

你不应用属于他人的眼等肢体，成办自己的利益，更不能以属于他人的眼等身肢，造作恶业伤害

众生。

我们在发菩提心时，已发誓将自身一切奉献给利益众生之事业，既然身口意一切都如是献给了有情，那也就不能再当成自己所拥有的东西，而应视为他人所拥有的物品。此处作者以眼睛为例，提醒修行人记住，这些眼等身体，已经属于其他众生，因而不能蛮横无理地用他人之物谋求自身利益。某件东西已经施给别人了，然后又自己占用不放，这种行为以世间规则去衡量，也是不合理说不通的行为。在梵文本中“成办自利益”一句原为“为自利而视”，根索曲扎仁波切说过：“如果这样直译，会更容易理解。”因为此句是以眼为例，说明大乘修行人自身的眼睛等已供施给了一切众生，那已经属于他人，我们也就不能为自利而抢占它。其他耳根、鼻根、四肢等等，也同样是别人的东西，我们不能再为自利而无理占用。大家都是发过菩提心的修行人，如果不想沾染违背誓

言、抢夺他人所属物件的恶业，对此应时刻牢记。

因为自己眼等一切都属于他人，那样也就不能再用来伤害众生，邪恶地对待众生，这是理所当然的事情，就像我们在平时不应以自身眼耳等肢分来伤害自己一样。不损害有情，是所有佛弟子共同遵守的戒规，《别解脱经》中说过：“损害他众非沙门。”作为大乘佛弟子，自身已完全属于众生，如果再抢用他人身体去损害他人，无疑更是罪上加罪。昨天上师如意宝在课堂上也讲得很清楚：“作为一个受居士戒以上的佛弟子，千万不能伤害众生，不然戒律又何在呢？”

在梵文本中，此颂后两句直译过来，应为“不应以他手，为自利而动”，与前两句意义大致相同。但在所有藏文译本中，与如石法师所译文句相近，都是说不应以眼等身肢而伤害他人，如贾操杰大师在注释中也如是解释：“自之眼等，即不应于彼违悖而行。”

也可能是当时藏文译本所依的梵文本，与现在保留下来的此论梵文本有所不同，而造成了这种区别。

故当尊有情；己身所有物，
见已咸取出，广利诸众生。

总之，应当尊重有情，以有情利乐为至上，自己所有东西，在发现后应尽量取出布施，广泛地利益其他众生。

本科判内前五颂，从两方面解说了修自他相换的必要。首先，因为我执是世间一切灾害怖畏痛苦的根源，若不完全舍弃，便无法止息痛苦，所以为了消除自他一切痛苦，应努力舍身施他，爱护众生如同自己；从另一方面来说，我们必须清楚，自己作为大乘修行人，已发过誓愿将自身一切奉献给了众生，因而已属于众生的自身一切，必须完全为众生利益而服务，不能再谋求己利而伤害有情。总结而言，也就是

我们必须全心全力地修习自他相换菩提心，舍自身一切而利乐众生。作者在此教诫说：应当尊有情利益为至上，而倾自身所有来利济众生，这是大乘行人修习自他相换的原则，也是每个修行人应自始至终遵循的正道。

有情是尊贵的福田，在助成佛道作用上，有情与佛相等，从这方面而言，修行人焉可不尊重有情呢？为了断除自他一切苦难，圆满成就菩提誓言，我们应时刻牢记教言：尊重众生，时时处处以自身一切施予众生。密勒日巴尊者也曾说过：“应当将自己口中的食物都掏出来布施给有情。”意思是自己最后活命之物也必须拿出来，供施给众生，完全以众生利益为重，而彻底抛弃我执。自己所有物品，不仅仅是那些有漏财产身体等物，还包括自己所有善根功德等，这一切也应全部回向给所有众生离苦得乐。《学集论》中说：“吾身及受用，三世诸善根，施与诸众生。”

阿底峡尊者所作的一个念诵仪轨中亦说过：“我之善心及功德，回向众生愿成佛。”修行人能如是以利他菩提心尽施自身一切，就会如《宝云经》中所言：能圆满施舍一切，即能证得菩提。

子二（分说对治区别）分二：丑一、略说；丑二、广说。

丑一（略说）：

易位卑等高，移自换为他，
以无疑虑心，修妒竞胜慢。

将自己与卑下、相等及高于己者三种对象交换易位，然后毫无疑虑地以易位后的身份，对易位前的自己生起嫉妒、竞争、我慢，藉此而对治烦恼，修习悲护之心。

我们平时看待其他众生，往往有三种类型：低

下、相等与高于自己者。而且因无始习气，凡夫众生总会对卑下者生傲慢，对与自己相等者生竞争之心，对高于自己者生嫉妒烦恼，以此而无法平等生起悲护关怀之心。针对这三种情况，自他相换修法也分三种方式，即是对卑下者换修嫉妒，对平等者换修比赛争胜之心，对高者换修傲慢。再详细一点说，即是观想自己分别与这三种对象交换位置，比如对那些比自己卑下者，自己与他交换易位，观想自己处在他那种卑下地位，然后对易位前的自己，面对那个高高在上者，仔细观察由此而引生的嫉妒烦恼。以此换位观察，我们可以深刻地理解低于自己者的痛苦，对他生起悲愍爱护之心，藉此有力地对治自己的傲慢烦恼。当然，以此相换而引生出来的嫉妒烦恼，也可一并看破其颠倒可笑本质，而彻底断除。对那些与自己相等者或高胜者的修法，也可以此类推，以下将有广说。

这三种修法，当然不是在同时观修，因为凡夫

相续中，嫉、争、慢这三种恶分别念不会同时生起，而是针对不同对境，会生起不同恶心。当自己面对某种对境而生起某种恶心时，就应切实地针对它修习相换，把自己易于对方位置，而细细地体验观察。对这种修法，我们不应有丝毫的疑虑，因为这是以毒攻毒，对治我执而助长慈悲心的有效方便法，并非是助长烦恼的方法。再者在前面也讲过自他平等的道理，大家对此应该有过一些体会，只要自己能一心地观想，便可将他人执为自身，真实地取受苦受。因此自己应全心全意地串习这种法门，对我们来说，这种修法是真正的如意宝，若能全力投入修持，傲慢嫉妒和争强好胜烦恼，一定可以有力地调伏。

丑二（广说）分三：寅一、于卑者换修嫉妒；寅二、与平等者换修对比心；寅三、与高者换修傲慢。

寅一（于卑者换修嫉妒）：

蒙敬彼非我，吾财不如彼，
受赞他非我，彼乐吾受苦。

他受人尊敬，而我却没有；我的财产远远不如他丰裕；他受人称赞，而我备受辱骂；他称心如意而我却饱受痛苦。

此下逐次详说三种修法。首先是对那些比自己卑下者修相换，观想自己换在卑下者位置，以感受他们内心的嫉妒痛苦，与需求关怀怜悯的心理，藉此引生自己对卑下者的悲心与爱护，同时也挖掘出自己的嫉妒等烦恼进行对治。这种修法关键在于打破自他分别妄执，以专注有力的易位观想，使自己进入对方角色或说处境、心理状态，才能真实地现起感受。

在世间，有许多人与我们相比，在受人尊敬、财富、赞誉、安乐等方面，都要相对得差一些。他们处在这种地位，作为凡夫难免会有许多苦受，因此我们

必须对他们修相换，观想自己处在其位置，而对易位前的自己修习嫉妒，真实地体验那种卑下者的痛苦。颂词中“彼、他”都是指易位前的我，而“我、吾”是指观想成他人后的我，有些讲义中分别称为旧我、新我，贾操杰大师释“彼、他”是他人换为修习者原来的角色，而“我、吾”为修习者易位为他人的角色，各种解释意义都没有很大差别。修习者与卑下者换位后，以卑下者身份开始观修：“啊，他受人尊敬，而我受人鄙视；他的财富丰裕，而我赤贫如洗；他时时受人称扬，而我处处受人呵责；他样样称心如意，而我备受痛苦；这多令我气愤难平，他凭什么享受安乐……”以对易位前的自己生起嫉妒，感受卑下者渴求帮助关怀的心理，使自己承受那些痛苦。然后再回过头看自己在没有做这种交换修习前，自己对那些卑下者不但不生怜悯爱护善心，有时甚至生傲慢轻视恶心，那样是多么不如法与冷酷。自己从今后应以大精进修习菩提心，利乐他们，同时，回顾自己的嫉妒烦

恼，也是多么可笑，除为自己带来痛苦之外，完全没有意义，应彻底根除。

工作吾勤苦，度日彼安逸；
世间盛赞彼，吾之身名裂。

我必须勤苦工作，而他却安逸度日；他广受世人赞誉，而我却身败名裂。

有些低贱者终生劳作，像割草伐木、挖地建筑等等，白天晚上都很辛苦，还有一些人身名不佳，对他们也必须以大悲心修习相换。观想自己处在其地位，然后再与原来的我对比：“我要如此辛辛苦苦劳作，而他终日悠闲安逸，不知辛苦为何物，生活过得一帆风顺；不稼不穡者，坐享收成，而耕种者，饱受劳累饥寒，这多么不公平；他广受世间赞誉，美名扬遍四方，而我一直默默无闻，甚至身败名裂，臭名昭彰。他凭什么得到这些？而我却如此卑微……”由于没有

福德智慧，许多人都陷入这种自怨自艾的苦恼境地，同时又会对高于自己者生起嫉妒烦恼，我们通过修习，可以感受这些苦恼。而且，在卑下者角色想来：虽然自己无有功德名声，但并不能因此而受人歧视，因为自己再卑微，也会有一些超胜之处。

无才何所为？才学众悉有，
彼较某人劣，吾亦胜某人。

如果我毫无才学，那该怎么办呢？其实人人都多多少少有一些本事，他虽然比我强，但胜他一筹的大有人在，而我虽卑劣，但还会有某些人比我更低劣，因此他又有什么了不起呢？

此处是与那些才学比自己低劣者交换，自己处在其位置，然后观想：“别人虽然轻蔑我，说我一点才华学问功德都没有，但是仔细想来，他并不能因此而小瞧我。因为才学功德，人人都会有一些，他（指交换

前的自己)虽然比我要高明,但那只是他今生靠努力精进而得到,而且比他更高的人,仍然会有很多,那他有什么了不起,有什么值得傲慢的呢?我纵然再差,也有如来藏,而且也具备了一些才学功德,比许多众生要强一些,也就是说比上不足,比下还是有余,因此,他凭什么小瞧我,说我没有才学呢?”通过这种修法,我们可以现量感受才学低劣者内心的苦受,也会明了自己在平时不应鄙视轻蔑他们,而应努力地修习相换,以大悲之心帮助他们。

有些论师在此解释说:“卑劣的凡夫人,相续中还是有一些才学功德,所以不用灰心绝望……”讲到这里,我想大家应该先在这些道理上弄清楚,使思路打通,以智慧解开相续中那些凡夫俗子的死疙瘩,然后一些问题就会迎刃而解了。为什么说这些呢?因为我们中有些人总以为自己智慧低劣、福德浅薄、没有学问、烦恼死结多等等,自己给自己找麻烦、找违

缘，以此而裹足不前，甚至自暴自弃，将上师教言、佛法窍诀都弃之不顾，这样实在是自找苦吃、毫无道理。作为修行人，要坚强一点，遇到困难障碍时，不要马上就灰心丧气，让烦恼障蔽智慧，而应静下来，好好地想办法，忆念上师教言、正法，拿起正法之剑去勇猛拼搏，那就会没有排除不了的障碍。自己再卑微低劣，如果能遵循佛法修持，最终也一定会得到改变，证得无上智慧功德。佛经中说即使是蛆虫之类小含生，能发起精进则定能证得无上正觉果位，那何况人呢？所以有些人不要太自卑了，你虽然认为自己什么都不行，低劣至极，但是你其实已经入了佛门，遇到了殊胜善知识与教法，那已经离解脱不远了，而真正低劣的是那些无缘解脱者，那些天天在造恶业沉溺邪见之中者……有些人走向了另一个极端，认为自己才学功德广大，很了不起，其实仔细想想，自己没有什么了不起。在世俗功德学问方面，比你高的人在这个世界上处处都有，还有那无量天神，与他们的福报

智慧相比之下，你只不过是一条可怜虫而已；再从出世功德而言，十方三世有无量佛菩萨与有殊胜功德学问的大修行人、大班智达，在他们面前，你又算得上什么呢？大家能以这些殊胜法要之剑，去对治脆弱、傲慢之魔，就一定会连战连胜，迅速克服障碍。而且以此推己及人，对周围那些与自己有同样苦恼者，自然会生起悲愍、帮助的善心。

**戒见衰退等，困惑而非我；
故应悲济我，困则自取受。**

我戒律废弛、见解退失等是情有可原的，因为那是由于烦恼所催而非我的意愿，所以他作为有悲心的修行人，应该尽力救助我，如果在中间遇到了困难，他也应该安忍（或释为：我自己也会安忍）。

对那些守持戒律不太清静、正见也退失了的修行人，我们也应修习自他相换。如果易位至其位置，

便可充分地理解其苦恼与发自内心的呼救，以此而引发大悲救护之心。自己观想与他们相换，然后可以想道：“啊，虽然我戒律废弛、见解衰退，甚至毁坏了，但这并非我心甘情愿如此，而是烦恼恶缘在捣乱，在控制我，才导致这种恶果。作为修行人，我也希望自己能戒律清净，获得正见，得到无上解脱安乐。他（易位前之自己）如果有悲心，有清净正见戒律，就应该帮助与救护我，这虽然有些困难，但他作为大乘修行人，也应该欣然忍受……”如是修习后，自己对戒律见解衰退者的痛苦有了切身感受，他们虽然对自己有嫉妒，但自己怎么能因此而傲慢或对他们不理不睬呢？自己理应克服傲慢烦恼，以大悲宽容之心对待他们，也应安然忍受重重困难，尽心尽力帮助救济他们。同时，也可掘出自己内心潜藏的嫉妒烦恼，予以认识后彻底铲除。

在此大家要注意，作为佛弟子，对破戒过患，

应该有清醒的认识，这段时间我们听了上师传讲的《赞戒论》，在这方面都有了一些认识。但是，比起破见来，破戒过患尚是稍逊一筹，因为破戒者如有正见尚可忏悔，而破见者对因果、正法等生邪见，如同坏自命根，坏自解脱眼目，这种罪过无法衡量。圣天论师在《中观四百论》中说过：“宁毁犯尸罗，不损坏正见，尸罗生善趣，正见得涅槃。”正见是证得无上涅槃的根本，因而比戒律更为重要。华智仁波切也说过：“邪见者，纵于相续中刹那生起，亦能断舍一切律仪……不能趣入解脱之道，虽作恶业，也无忏悔之境。”明白了毁坏戒律与正见的可怕后果，我们不但应对言行心念严加护持，对那些戒律、见解有所衰退者，也更应以猛烈大悲心，不畏一切困苦地帮助他们，以自身去代受他们的恐惧、绝望、孤立无援等种种烦恼痛苦，使他们迅速从极端危险境地中解脱出来。

然吾未蒙济，竟然反遭轻；

彼虽具功德，于我有何益？

然而我不但没有得到他的济助，反而遭到轻视，他虽然有才学功德，但对我又有什么益处呢？

承接上述修法，我们在换至卑下者位置后，对易位前的自我，深深责问与怨恨：“我陷于如此可怜、弱小无力的险境中，多么希望他伸出救援之手，帮我一把，最少也想他应该对我表示同情、怜悯。然而可恶的是，他居然对我毫不关心，甚至从来没有用怜惜的眼光看过我，更不用说主动以教言、用实际行动来帮助挽救我了。我在为持戒遇到违缘而苦苦挣扎时，他一点也没有帮助我；我的见解不坚不深，乃至在遇恶缘而迈向歧途时，他冷冷旁观，毫不为我指点，任我孤立无助地滑向深渊；而他还以为自己具有功德，是很了不起的修行人，将我这种因业障恶缘缠缚而在痛苦中彷徨之人，看成是粪土一样。本来他不帮助也就罢了，可是他还要耻笑我，做这种落井下石的小人

行径，这样他怎么能算得上是有功德的人？完全是一个小人，冷酷无情的冷血动物。他的功德再多，又有什么用呢？……”如是狠狠地责骂易位前的自己，将其过失丝毫不留地抖搂出来。大家认真地作这种观修后，对卑下者的痛苦无疑会镂心刻骨。再回想自己平时春风得意，因种种超人之处而自乐融融，对身边那些悲惨众生正在遭受身心痛苦，似乎完全已不闻不睹，这种态度实际上多么自私、残忍，在那些受苦者眼里，你无疑是一个心狠如毒蛇一样的坏人，是冷血动物！

你们大多数人很年轻，又生活在和平年代，所以没有过陷于苦难而渴求救援的经历。现在如果再不抓住机会进行观修，自己对苦难众生很不容易生起来悲心。当然我执分别很强时，要真实地与他人相换，有一定难度，但熟能生巧，经多次串习后，一定能毫无困难地进入角色。自己进入卑下者的状态中，就会

发现一个人即使才华学问财富地位等各方面都很好，但他如果没有大悲心，不能济助陷于苦难中的众生，那他这些功德也就毫无意义。轻视低下者是一种普遍的恶习，俗话说：“乐时亲人满堂绕，苦时凄凉无人问。”无垢光尊者在道歌中说过：“一个人失去名声、地位、财产后，即使是原来最亲热的朋友，也不会理睬他了。”所以世间那些卑下而苦难的众生，其处境无比凄惨，作为大乘修行人，我们对这些父母众生，怎么能不闻不问呢？理应多替他们想想，努力修习大悲救护善法。

不愍愚众生，危陷恶趣口，
向外夸己德，欲胜诸智者。

他对无知无能、身陷恶趣口中的众生，视若无睹，毫无悲愍之心，而且还在向别人虚夸自身功德，想以此胜过其他智者。

此偈也是将自己与戒见衰退者等卑下众生相换后，站在他们位置，对易位前的自己修嫉恨，彻底挑出其毛病：“他这种人，自认为才学功德超人一等，是大修行人，那他为什么不救助我这样陷于堕落边缘而无力自拔的众生呢？我们这些愚昧无知、为恶业之风所飘、戒体及见解正在衰退失毁的众生，就如在恶趣毒蛇猛兽口中，即刻就会丧失善趣安乐之命，他却对这些悲惨景象视若无睹，一点怜悯心都生不起来，这是多么自私冷酷啊！但他不但不知其卑劣，反而到处夸夸其谈，虚夸他具有何种何种功德，想以此从名声上压倒别的智者，超过那些高僧大德。这种人真是太傲慢太可恶了，以他那种品德人格与才学，想超胜那些戒律清净、广学多闻的智者，就像野狗想胜过狮子一样，无疑是癞蛤蟆想吃天鹅肉，白日做梦！”如是狠狠呵责原先的自己，指出他所有的过失，也深切感受那些卑下可怜者的痛苦。

自己与别人换位后，站在那些需要帮助与关怀者的立场上，这时傲慢愚蠢、冷酷无情等，这些毛病缺点就会暴露无遗，对那些低下者的痛苦也会生起切肤之感。以此自己傲慢嫉妒烦恼会有力地得以止息，这些违品遣除后，悲心就会油然而生，做到时刻以恭敬谦虚与悲愍之心爱护众生。如能反复串习相换，我们一定会做到，也必定会很好地做到。

寅二（与平等者换修对比心）：

为令自优胜，利能等我者，
纵净亦冀得，财利与恭敬。

为了使自己优越超胜那些在财产能力等各方面与自己相等的人，纵然发生争吵也不惜，只希望能赢得更多的财利与恭敬。

对那些与自己各方面都相等者，凡夫很难抑止对

比竞争之心，这种无谓的争强好胜往往为凡夫带来种种痛苦，对修行人来说，这也是遮障菩提心生起的烦恼违品。因此，有必要以自他相换修法，去代受与自己平等者的痛苦，藉此也观察自己的竞争之心，而作有力的调伏。

这种修法大致与前面相同，针对那些与自己在财产、地位、能力、知识等等各方面相等的众生，以观想相换，使自己变易为对方，然后对易位前的自己，发起竞争好胜之心。比如说他（易位前的自己）的财产、名誉等方面，虽然目前与我不相上下，但自己不甘心这种现状，决心要高过他，因而内心不断地想以各种方法取得更多名闻利养，以期在各方面都高人一等。为了达到这个目的，我不惜用争吵、欺诈、造谣等各种不法手段，巧取豪夺，使自己广受恭敬、赞叹、利养，而使他远远落在低下者的悲惨处境。

大家对这种修法不要有任何疑惑心。虽然说作

为修行人，不应生任何贪嗔恶心，但是为了彻底断除我执，消除嫉妒、竞争、傲慢等烦恼违缘，寂天菩萨以透彻万法实相的智慧，为我们开示了这种殊胜方便法，自己观想易位，然后对原来的自己视为肉中刺、眼中钉，恶毒地对待这个无始以来使自己堕入轮回的敌人。如是反复观修后，我执烦恼就会得到消减，而且从观修中回过头来看，那种竞争好胜之心不但毫无意义，而且唯有造罪而已。对争强好胜之心炽盛者来说，如果真能趋入这种修法，其效果确实非同一般。

极力称吾德，令名扬世间；

克抑彼功德，不令世间闻。

复当隐吾过，受供而非他；

令我获大利，受敬而非他。

我将尽力宣扬自己的功德，令名声传扬世间各方，而对他要千方百计压制，使世人听不到他有任何优点功德名誉。我更要设法隐藏自己的过失，使自己

广受供养，而对他要完全相反，尽力显露其过失使他得不到分毫利养，使我今后获得名利地位，备受恭敬，而不让他获得任何名利。

按历来高僧大德们的教导，我们对自身功德不能宣扬，而对他人的功德不能压抑、抹杀；对自身过失不能隐藏，而对他人不能揭露过失。这是世间正士的高尚道德，也是出世修行者必备的人格基础。但是对于那些我执烦恼深重的凡夫来说，这种高尚行为极难做到，自己要隐过扬德，而对他人呢，却要扬过隐德，这使凡夫众生往往陷于重重苦恼之中。当然，每一个凡夫修行人也都有类似烦恼，为此应来一个大转换，从原来那种狭隘自我中跳出来，易位至他人处境，而将原先所执爱的我，当作竞争对手，时刻不忘打击他、超胜他、厌憎他；将那原先自己不喜欢、不执爱者，现在完全当成自己。进入这种角色后，开始观想应极力宣扬自己的功德，努力使自己美名扬遍人

天等世间，而对那竞争对手，即原先的我，应千方百计地压制、打击，每当别人提到他，自己就立刻进行诽谤，给他脸上抹黑，使任何人也无法知晓其功德。

假如能真实地与他人相换，那么利用凡夫的赞自毁他恶习，也可以积累起很大功德，减轻我执，这种修法确实很殊胜。我们现在处于凡夫恶习之中，一听到赞叹自己，就得意忘形；一听到赞叹他人，就妒火中烧，因此而造下的恶业，很难计算，而由此所带来的苦患，也就可想而知了。如果不想继续陷在苦难轮回之中，请大家务必珍惜良机，重视这种修法。

对待自身过失，一般凡夫人也莫不是极力隐藏，而对他人的过失，却很愿意揭露宣扬。如果与他人相换，那么利用这种凡夫习气，对原先自己的过失，极力发露，而对他人，努力隐藏过失，这样实际上也就做到了高僧大德们的教言，发露己过，而保护他人的名声。使易位前的自己，所有过失都揭露无余，得不

到任何名闻利养恭敬，而使易位后的自己（实际上是他人）得到这一切安乐。

此处所言，主要是实修引导，因此很多讲义中都没有广讲。这种修法其实用不着多言，修行者只要稍加用心，趋入修法便可了知其殊胜之处。

吾喜观望彼，沦落久遭难，
令受众嘲讽，竞相共责难。

我自己心怀安乐，而希望看到他长久沦落苦难，惨遭不幸，我要使他成为众人嘲讽的笑柄，成为众人竞相责难的对象。

凡夫平时在遇到与自己各方面势均力敌的竞争对手时，如果自己无法超胜于他，内心那种希望他遭受危难沦落受苦的恶念，会不时生起，大家对此也许都有过体验。作为修行人，自己一定要反其道而行之，极力使众生得到安乐，而让自己代受痛苦。因此，在

与他人相换后，利用凡夫这种厚自薄他习气，对易位前的自己生起竞争之心，使自己时刻保持喜乐之心，而以幸灾乐祸心态期待他（即易位前的自己）长久落难受苦，处处遭受苦难违缘，而且时时遭受众人嘲讽、欺侮，受到痛苦时不但无人帮助，反而受到别人责难，成为千夫所指、鄙视斥责的对象……体验到这番蚀心蚀骨的竞争痛苦后，我们也就不难了知平时那些相等者面对自己的痛苦，自然地生起谦虚、忍让慈怀，愿将一切痛苦失败自取受，将一切胜利奉献给他人，而自己那种与人争强好胜的心情，也能彻底识破其丑恶面目，有力地铲除。

寅三（与高者换修傲慢）：

据云此狂徒，欲与吾相争，
才貌与慧识、种姓宁等我？
故令闻众口，齐颂吾胜德，
毛竖心欢喜，浑然乐陶陶。

据说，这个不知天高地厚的狂徒，要想和我一争高低，难道他的见闻、才智、相貌、种姓、财富等，能和我相比吗？因此我要使他看到世人都异口同声地赞颂我的功德，我因此而汗毛直竖、欣喜若狂，完全沉浸在喜乐之中。

卑下者有嫉妒之苦，相等者有竞争之苦，而比我们高者，也有其傲慢之苦，因此也有必要对他们修习相换，代受痛苦。真实观想易位至其处境后，再来看易位前的自己，看那个比自己卑下者，让心相续中骄慢烦恼自然地生起：“哼，这个小爬虫一样的卑下者，居然不知天高地厚，还要和我一较高下。他也不想自己那可怜的才智、见闻知识、相貌、出身、财产等，在这些方面哪能与我相提并论呢？与我相比之下，他无疑是蠢笨如牛、浅见之井蛙、丑陋如癞蛤蟆……所以，我要想办法让他尝尝厉害，让他佩服得五体投地，乖乖地臣服于我。而且要让他看到，众人

无不交口称赞于我，歌功颂德的声音充遍世间，而我因此在每一根毫毛孔中都流露出喜悦，陶醉于四海之内，唯我为尊的快乐之中，昏昏然、乐陶陶。”

在平时我们面对高者时，很难体察到他们内心的烦恼痛苦，在面对低者时，自心傲慢烦恼也很难察觉，而在与高者作相换后，对这些便了然于胸，能很清楚地察觉。真正能作实修，自相续中的傲慢、嫉妒等烦恼，便可暴露无遗，得到有力地调伏，而对高位者的痛苦，也就能自然地生起慈护与代受之心。

彼富吾夺取；若为吾从仆，
唯予资生酬，其余悉霸取。

他所有的财富，我一定设法夺取，如果他沦为仆从为我工作，我将只给他刚刚能维生的酬报，其余全部霸占为己有。

凡夫众生在稍有财产、地位时，那种傲慢、蔑

视他人之心，往往无法抑制。如果我们以相换修法，变易为他们，然后再来面对易位前的自己，也就不难理解其痛苦与希望：“哼哼，这个不知天高地厚的家伙，就算他有些微财产势力，凭我的力量，动一根指头就会斗垮他，将财产全部夺取过来，使他变成一个不名一文的穷光蛋。如果他识相，愿意做奴仆，为我工作，那可以给他一点点工资，让他勉强穿衣吃饭、维持生命，而其余劳动果实，我将统统霸占，据为己有。”《入行论大疏》中还说：“如果他没有成为奴仆，那我就用脚踩在他头上，恶狠狠地夺取他的一切，不让他有任何享受。”通过观修，我们也容易明白该如何去对待世间那些高位者。作为发愿要满足众生愿望的修行人，应该恒时恭恭敬敬地做众生的奴仆，除了基本维生资财外，不能对他人有任何要求。如果对众生轻慢不愿理睬，那就要彻底剥夺自身一切，逼迫自己为众生做一个驯服的奴仆。《大圆满前行引导文》中也说过，菩萨应像棉花一样调柔，对众

生不能有任何骄傲。

世间人从上层到下层，都有着各自的傲慢烦恼。高官有其高位者的骄傲，乃至平民百姓也有其平民的骄傲，因此痛苦也就在所难免。通过相换观修，我们不但能理解与代受其痛苦，对他们生起悲护之心，而且隐藏于自相续中的傲慢烦恼，也可彻底暴露，而得以有效对治。

令彼乏安乐，恒常遇祸害。

彼为堕生死，百般折损我。

我要想方设法使他失去安乐，恒常遭受祸害痛苦的折磨。因为他（即自我爱执）是使我堕落生死轮回、饱受苦害折磨的祸首。

易位至他人地位后，我们对易位前的自己，应以一切办法，使他失去所有安乐，恒常不断地遇到苦难折磨，饱受艰辛痛苦，一天好日子也不让他过。这种

做法其原因并非有别，因为此颂中的“彼”，就是无始劫以来所执著的自我，是使我们堕入生死轮回，在无数劫中饱受各种灾害痛苦的罪魁祸首。无始以来，我们因为执著这个祸根——“自我”，而导致百般痛苦，现在要出离轮回，必须先摧毁这个“我”。作为实执深厚的凡夫，执爱自身恶习十分深厚，要直接下手不太容易收效，所以寂天菩萨为我们指出了这种自他相换修法，用凡夫习气对治习气。换位至他人角色后，用尽办法来折磨、斥责“他”，无始劫来他不停地残害欺骗我，今天我终于有机会来摧残打击他，这确实是一件快事！

萨迦班智达在《普显牟尼密意》中总结说：自己观为卑下者，然后对高者修嫉妒，使自心感受那种妒火中烧的痛楚，此时自己应该醒悟，仅仅是观想嫉妒，它就能使人感受如是难忍痛苦，那我理应断除这种恶习；同样对那些与自己平等者，相换修竞争心，

使自心感受痛苦，以此醒悟到这种竞争之心所带来的苦害，而生起彻底断它的心念，乃至逐渐消退、断除；还有与高位者换位修傲慢心，感受这种烦恼所带来的痛苦，而使自心觉悟其过患苦害，生起断除的决心。根索曲扎仁波切说：萨迦班智达在此所讲的，其实是总结论中上述内容。

我们在无始轮回中不断感受痛苦，无法出离，其根源即是我执，以此而区分自他，舍弃利乐福田之众生，而爱执虚幻自我，因此《入行论》中这一大段引导，都是围绕息灭这个“我”的修法。这不是口头理论，而是要求我们循之踏踏实实观修的方便法；这不是在讲某个古老教条或某种观念，而是我们应切身实践于斯——息灭痛苦的良方。

当然，菩萨所作的论章，每一句都有其内外密多种含义，因而对上述三种相换修法，也有不同解释方法。我们在以前，总是贪执自身舍弃他人，想方设法

逃避一切痛苦伤害，并对他人生嫉妒、竞争与傲慢，
 以此而积累了无数恶业。现在既然知道了自我爱执的
 过失，就要修自他相换，把自己作为嫉妒、竞争、傲
 慢的对象，善加修习而净化这些烦恼，这种法门是对
 治自我爱执的特效灵药。不管如何，大家只要紧扣修
 习自他相换，断除自我爱执而利益他人的中心意义，
 无论选择哪一种方法都不违背。

子三（换已如何修持）分二：丑一、以温和而教
 诫；丑二、以粗暴法制伏。

丑一（以温和而教诫）：

汝虽欲自利，然经无数劫，
 遍历大劬劳，执我唯增苦。

心意啊，你虽然想追求自利，然而经过了无数亿
 劫努力，更饱尝了无尽痛苦与艰辛，其实这种自我爱
 执只能让你增加痛苦而已。

经过上述修习相换后，便可明白他人内心需要帮助利济，此处作者接着教诫引导修行人，应当致力于这种大悲菩提心的修习。大家应深深地反问自心、提醒自心：心意啊，你不要再顽固不化了，从无始以来你就执爱自我，一直全力追逐自利，而且历经了无穷无尽的艰辛苦难，但你所得到的呢？仍然是三界轮回苦海，而且这种自我执爱恶习，只会越来越使你增加痛苦而已。这一点，大家都会明白，自己堕入轮回，其时间无有始端。在此无法计算的长久时间中，众生一直重视执著不放的，都是自我，为了自己吃穿住、生存、安乐等等而奔波流转。有些人就算是遇到佛法，也没有舍弃这种自我爱执，就像有些人即使是来到寂静佛教圣地，天天也要为房子、钢炉、高压锅、牛粪及丫丫柴等这些鸡毛蒜皮的小事而忙碌，所作所为全部都是为了贪执自我、满足自我。众生在此中造下了无边恶业，以恶业所招感的痛苦，更是无法衡量，可这些痛苦有什么意义呢？除了更增加自我执

爱之外，更趋向痛苦深渊之外，毫无实义！只要没有舍弃痛苦之源的我执，痛苦就不会终止，而且越执著自我，痛苦轮回越会蔓延无尽期。《宝鬘论》中说过：“有我执有业，有业亦有生。”有了我执，就会不停地造作各种轮回之因——业，由业而不断地转生于六趣受苦。有关教证，在本论前面内容中，也反复强调过，因此有缘听闻这些正法者，千万不要再昏昏沉沉，错失解脱良机了，应一次次地提醒自心：心意啊，快醒醒，记住这一点，自我爱执是轮回众苦之源，你该放弃它了，快快进入利他解脱安乐大道！

是故当尽心，勤行众生利。

牟尼无欺言，奉行必获益。

所以，你一定要尽心尽力修习正法，精勤于利益众生的菩萨行为，本师释迦牟尼佛绝无欺人之言，依教奉行必然会获得安乐利益。

利益众生修习自他相换菩提心法门，实际上是解脱修行中至关重要的大事。因此，一定要认真专注，全力以赴地修持，以自身取受一切众生的痛苦，而施予所有安乐，若能刹那行持，也不会再堕入轮回恶趣痛苦之中，若能精勤行持不舍，在尽快时间中会得到成就。对这一点，不用有任何怀疑，因为这是三界众生导师，至尊法王本师释迦牟尼佛所说的谛实语、金刚语。本师释迦牟尼佛不会欺骗任何众生，《随念三宝经》中说过，佛“语言清淨”，所说正法“义妙、文巧、纯一、圆满、清淨、鲜白”。全知麦彭仁波切在此经典的注疏中说：语言清淨，其义指佛陀的语言远离了八大语障。具足这种功德的佛陀怎么可能有欺诳语呢？《宝性论》（藏文译本）中也说：佛陀所说之语，不论是直接、间接，抑或暂时究竟，必定会对众生有饶益。所以只要我们能依教奉行，修持自他相换菩提心，一定会得到利益安乐。虽然有些人可能在初修时会遇到违缘，作为历来流转轮回的凡夫，这一点

无疑难免，就像一块一直往山下滚落的石块，要让它改变方向往山顶上走，肯定要费不少力气，但只要不懈怠修持，任何人最终都会得到成就。

堪布根霍仁波切说：当我们证得登地果位后，回顾以往，便会知道自己是因以前修自他相换菩提心的功德而现前胜果。奉行利他法门，有如是大功德，因此应尽心尽力地投入于利他修习中。在这种时代，哪怕只是作一刹那观想，也有巨大功德，《宝云经》中说过：“在末法时代，对三宝起信心者，甚为稀有；相续中能生起大悲心者，也甚为稀有；能于一弹指间，生起菩提心者，尤为不可思议。”大家都想成为真正的修行人，对此焉可不时刻存念于心，付诸于身边的每一件小事呢！

若汝自往昔，素行利生事，
除获正觉乐，必不逢今苦。

如果你从往昔至今，一直修习这种利他菩萨行，那么除了获得究竟圆满的正觉大乐之外，必定不会遭逢现在的烦恼痛苦。

以上从追求自利的过害方面作了阐述，此处再从另一方面出发，反问自心：假如你往昔就像诸佛菩萨一样，放弃自利而专一修持利他菩萨行，那今天的结局又会是怎样呢？除了与诸佛菩萨一样，享受出世解脱大安乐之外，绝不会像今天那样有重重烦恼痛苦。这一点各自反省，观察自相续中自我执爱恶习与利他善习各占多少比例，便会明白自己在往昔的作为。假如在以前一直将众生如同自身一样爱护，或者只是稍有串习，那么现在自相续也不会如此恶劣，专门执著自我不舍了。修习自他相换菩提心，利益众生，口头说当然比较简单，但真正要发乎内心，付诸于实际行动，一般凡夫确实有不少困难。有些人今天在课堂上听了利他菩提心的功德，很激动地合掌发誓

要舍弃自我、利益他人，但一出经堂门，受到了别人讥毁、非理侮辱等，却无法转为道用，马上就忘了誓言。本师释迦牟尼佛在因地修习菩萨行时，众生割取他的肉骨、取走他的一切，他老人家的利他善心也毫无动摇，对比一下这种差距，便会了知，发菩提心舍弃自利而专利众生，我们在往昔很缺乏串习。从我执恶习看，自己在往昔无疑虚耗了人生，从来没有趋入菩提心法门，因此而导致了今天的重重苦恼。五浊恶世中的众生，生活根本没有一点安乐可言，处在这种恶浊世间，每个凡夫似乎都是烦恼重重、痛苦不绝，每个人都在为了自己而忧心忡忡、狂躁不安。如果再不修习利他善行，这些痛苦绝不会自动止息，而只会越来越严重。

华智仁波切说过：“众生如果在以前精进修持过佛法，那现在已经得到了如来果位，至少已经得到了不堕三恶趣的把握。”我也是经常这么想：我们在

座诸道友，不要说在前世，如果在即生之中，从小就学习佛法，小学时学基础，中学时闻思显宗的五部大论，毕业后再修学密宗，那么现在相续中肯定有了稳固的正见和修法，今生中再精进下去，获得普贤王如来果位都没有多大困难，更不用说息灭轮回众苦了。但可惜可叹，我们遇到善知识太晚了！

所以大家都应当为此生起一种强烈懊悔心，严厉地谴责自己：咳，如果早一点遇到佛法，趋入了利他菩提心的修习有多好，至少不会像如今一样，性格这么刚强粗暴了。现在遇到了这种殊胜机缘，我不能再错过，以免以后生悔恨了……

故汝于父母，一滴精血聚，
既可执为我，于他亦当习。

总之，既然你能将父精母血聚合而成的身体，执著为自我，那同样对其他众生，也应如是修习相换，

当成自己一样去爱护。

此颂的内容，在本品前面偈颂中已有过讲解，但前面是用来略明自他相换可行之理，而此处是用以阐述如何实际修持的方法。在初学者看来，要修持菩萨的舍己利生善行十分困难，然而这只是未明修法次第而产生的一种非理犹疑而已。自他相换菩提心法门，只要循序渐进串习，必然会得以成就，这个过程应像我们执身为我一样。父母精血聚合而成受精卵时，它并不是我的身体，但以中阴心识强烈执著串习，最后发育成长出生后，我们便会自然地执著它为自身，将这种毫无“我”的东西当成了自我。同样，现在其他众生，虽然不是我自己，但从当下开始，我们去串习将众生视同己身般执爱的习惯，以智慧加以引导，经长期串习后，最后无疑会像执著非我之身为我一样，而爱护一切众生如同己身。或者就像登地菩萨一样，像阿底峡尊者的上师仁慈瑜伽一样，完全可以将他众

执为己身而爱护。

堪布根霍仁波切说：“不管任何一件善法，首先修持时，都会有一些困难，但经过反复串习，最终一定会习惯而容易。”对此大家都有过体会，比如说修曼茶供，开始时左手拿曼茶盘与念珠计数，右手要拿米，口里要念诵偈文，心里要观想，很不适应，往往弄得颠三倒四，狼狈不堪。但修完一定遍数后，也就得心应手，毫无困难可言。在修持自他相换菩提心时，我们也应不为开始的困难所吓倒，而勇敢坚毅地趋入修持。《无边功德赞》中说：“纵闻亦于今世生苦害，亦未长久躬行广大行；彼等难行若修自然成，若不修习功德难增长。”希望大家牢记，听闻殊胜法要后，若不趋入修习，功德仍难增长，今生苦难也无缘止息，而后世情况呢，更是可想而知了！

根索曲扎仁波切在讲义中也说：“作为初学者，要直接趋入舍自利他菩提心法门，当然会有困难。但

首先应该了知该法门的功德，使自己生起信心，再三发愿要在相续中生起殊胜菩提心，同时猛厉祈求上师三宝大悲加持。时时刻刻如是观想，以上师三宝的加持力，自己不懈的熏修力，到一定时候，就会自然生起大乘地道功德。”在座有些道友，在两三年前，还是一名闯荡江湖，性格粗暴的“好汉”，但是现在呢，已变成了一名调柔寂静的修行人，这就是串修功德的最好例证，望诸位能再接再厉！

应为他密探，见己有何物，
悉数尽盗取，以彼利众生。

自他相换后，我应该成为他人的密探，只要发现自身有任何他人所需之物，立刻全部盗取，用以利益众生。

自他相换后，应进入具体实修利益众生之行。在日常中，我们必须牢记自己已与他人相换，因而所有

利乐应给与众生。自己恒时观察自身，像密探调查一样，对身体、受用、善根等等，所有一切都毫无遗漏地摸清楚，只要是众生需要的，就应全部将它们从自身盗取，施予众生，让他们得到利益。《妙瓶》中说：

“自己应如特务、奸细、侦探一样，首先悄悄观察众生在哪些方面有需要、自己拥有哪些，然后将自己的财产等强行夺走或盗走，布施给有需要的众生，佛经中也言‘从我取财，布施众生’。”自己的一切，不管是物质方面，还是相续中善心、美语、爱语、善根功德等，都应全部拿出来利益众生。比如说别人在生活衣食方面遇到了苦难，自己见到后，便应尽自所有财产去帮助他；有人精神上受到了打击，情绪低落，或四大不调生病了，自己也应好语劝慰，为他念经回向等；有些旁生陷于死亡危难中，自己也应尽力相救……作为大乘修行人，应随时关照身边一切众生，以一切利益他们，这是应该，也是必须做的，如果这一点都做不到，所谓的修行又有什么用呢？

我乐他不乐，我高他卑下，
利己不顾人，何不反自妒？

如果我安乐而别人不安乐，我高高在上而别人寒微卑屈，我只顾自利而不照顾别人，那么为何不转而嫉妒自己，关怀别人呢？

平时我们对那些各方面比自己强的众生，总会不自觉地生嫉妒，希望自己也能得到他们那样的安乐、名利等，同样各方面比我们要差一截的众生，他们也会有如是嫉妒、羡慕。因此应站在他们的方面，对自己进行观察对比：我现在很快乐，吃穿生活方面都很如意，学佛修行也顺利，而别的众生生活艰难，今生没有学佛修善机会，来世会更痛苦；现在自己高高在上，受着成千上万人尊敬，而他人呢，在饱受蔑视，而我所作所为唯求自利，根本不照顾别人的苦乐……处在别人角色里，对自己无疑要生起嫉妒。而且自己平时对高者不断地生嫉恨，希望他们能提拔与帮助自

己，那么自己比别人高时，作为公平正直的处世者，理应对自己也生起妒意，让自己转变态度，帮助利济低下者。如是对自己嫉恼、谴责，也就会减轻自我爱执，而生起利他之心，利生菩提心也会渐渐生起、加强，自己在行为上会得到良好转变。

这种修法贵在恒常串习，因此我们在平时，无论在财富、名声地位、学问等各方面都感到不错时，应细心地看看周围、看看自己下面或身后，想想还有许多众生没有这样的安乐，转而对自己生嫉妒，以对治自我执爱习气。这些修法该讲的我都给你们讲了，而且讲得够详细，但能否趋入实修，就看各人努力了。这些窍诀的殊胜妙味只有真实趋入者，方可领略。

吾当离安乐，甘代他人苦；
时观念起处，细察己过失。

我要主动地舍离安乐享受，心甘情愿地取代别人

所受之苦，时时内观一言一行的发心动机，细细检查自己大大小小的过失。

作为菩萨乘修行人，其重要标志或说象征，即是自愿舍弃自身安乐享受，而取受他人的痛苦。在《华严经》中说过，大乘菩萨应“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”，这不仅仅是一种口头理论，三世诸佛与历代高僧大德们都如是遵照这个准则而得修行成就。大家看历代高僧大德，历代传承上师，他们对自己安乐享受并不重视，而是把利益众生放在了首位。主动舍弃自我享受，而心甘情愿代众生受苦，这当然需要一定修证，方可真正从内心做到。初学者如果一时无法做到，也应尽量帮助众生解除痛苦，尽心尽力帮助他人获得安乐，至少也应约束自己，不去扰乱别人的心，不让别人因自己而受苦。为此，应时时反观自心起心动念，一言一行，是否在造恶业损害众生？是在利益众生还是执爱自我？所行是否对自他二

利事业有意义？……恒时审察言行心念，对过失加以预防、消除或忏悔，这也就是前面第五品中所讲的以正知正念恒护自心。关于观自念起处、细察己过，在《自我教言》《二规教言论》《菩萨宝鬘论》《修心八颂》等等众多论著中都有过强调。心不外散常观自己的过愆，而不察他人过失，能做到如此，我们的修行才会得以长进。

他虽犯大过，欣然吾顶替；

自过纵微小，众前诚忏悔。

虽然是他人犯下的大过错，我也应乐意顶替他承担责任，自己如果有过错，即使微小也应在众人面前诚恳地发露忏悔。

修行人平时不能观他人的过失，而应恒常检省自身过失。如果别人犯了过错，比如说他说错了话，行为上做得很出格，偷盗、杀生等，即使这些过失很

大，一般人无法接受，但我们应替他着想，不能呵责诽谤他，而应想：虽然他暂时犯了大过，但实际上他的功德多，我的过失比他大得多，所以我不应歧视他、诽谤他，而应帮助他维护名誉渡过难关，将这些过失揽在自己身上代受……这样当然会有一定难度，然而以此能有力地对治自我执著，熏习对众生的悲心，因此代他人受过是大乘菩萨必然会有的修法。比如说，今天有某人生了嗔心，因而行为上很不如法，对别人无缘无故地又骂又打，如果被害者是一个修行人，修行者便会将一切过失加在自己头上，而向别人发露忏悔：“他没有错，而是我做错了，因为——我应承受处分，诚心忏悔。”在一般凡夫眼里，别人做的错事虽然很小，自己也会给他渲染，加工成大过，即使这件事与自己有很大关系，有自己一份过失，也会爱执自身而极力推脱责任。而大乘修行人，为了断舍自我利益众生，会反其道而行。虽然是别人造恶业，修行人仍会想：“他真可怜，造这样严重的恶业，

愿果报不要成熟在他身上，而让我代受吧。”一个大乘修行人，他会以欣然的态度代受他过，无有任何勉强，因为他唯一所求便是利乐父母众生，现在有机会实现愿心，他又何乐而不为呢？

在对待自身过失上，一般凡夫人会极力隐瞒，而修行人也应与其逆向而行，自己身口意方面所有大大小小的过失，都应毫无覆藏地在众人前作忏悔。大家都知道，奔公甲格西，他在家时是一名好汉，打仗时可以独对四十个敌人；出家修行后，他在与我执烦恼大敌战斗时，更为勇猛，哪怕我执妄念稍动，要为自己谋求一碗酸奶，也被格西察觉，予以了迎头痛击。真正的修行人，应像奔公甲格西一样，对最微细过失，也不要覆藏，而应在众人前发露忏悔，使自我爱执这个大敌，毫无藏身之处。阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》中说：“日日夜夜三时中，再三观察心相续。发露自己之过患，不觅他人之过失。”图美仁波切也说

过：“是故恒时审自己，断除过患佛子行。”大家翻阅大乘论师的著作，类似教言有很多，因为这是一个修行人基本行为准则。

在梵文译本中，此颂最后一句为：“佛前诚忏悔”，但所有藏文译本中，都是“众前诚忏悔”，当然“众前”也可解释为“诸佛圣众前”。一般人在圣尊前很愿意发露己过，这是如法行为；而在一般道友或是众人前，不愿发露忏悔过失，这就有些问题了。作为修行人，如不能“敬众如敬佛”，他的菩提心也就不会成熟，在末法时期，修行人对此尤应重视。

显扬他令誉，以此匿己名；

役自如下仆，勤谋众人利。

我要广泛地宣扬他人的名誉功德，藉此隐藏自己的名声，我要像役使仆从一样奴役自己，为众人精勤地谋求利益。

作为修行人，必须隐藏自相续功德，不能让自己的虚假名声到处传扬，而对其他人，则需要以清净心看待，时时赞扬其功德。如果以清净心看待他人作为，无疑都会有其功德优点，而自己真心诚意地随喜赞叹，不但能净化自心，获得功德，使他人增加名誉，也可藉此隐藏自身功德，减少道障。在众生面前，修行人必须尽心尽力做有利益的事，断尽我执而将自己像奴仆一样役使，辛勤不息地为有情谋求利乐。

凡愚者都会想尽办法压抑他人的声誉，显扬自己的功德，让众生做奴仆，为自己谋利，以此而增深自我爱执恶习，堕入更深的轮回。而在实际上，他们如是做，并不能如愿以偿地得到所希冀的名声与利益，有一个教言说：要得到高位，必须先给别人做很多事情，若要得到名声，必须赞叹他人功德。这是必然的世间规律，你如果一味诽谤压制他人的名声，剥夺劳

动果实，自己最后会身败名裂，也得不到任何安乐。我们了知这些道理后，在日常中应切实注意，要不然自己一举一动都会成为日后懊悔的因，《大智度论》中说：“应做而不做，不应做而做，懊悔火所烧，后世堕恶趣。”要克制自赞毁他、厚自薄他恶习，而称赞他人，为他人谋利，开始时肯定会有些困难，但这是大乘修行人必须做到的事，如果自己能致力于此，使自相续得到转变，哪怕只是内心经常想想，对来生也会有很大意义。

此身过本多，德寡奚足夸？

故当隐己德，莫令他人知。

自己本来就是罪过累累之人，暂时生起的小功德有什么值得宣扬呢？所以我要尽力隐藏德学，就连任何人也不让知道。

偈文中的“此身”，并非单指身体，而是代表

补特伽罗之自我。凡夫之自我，其自性即是罪过，充满了种种烦恼罪业过失。这种业识缠结而成的自我，即使有少分功德，比如暂时有一些学问、持戒功德等等，都不会有多大可靠性。这一点，大家务必要明白，尤其是各位在学院修学了多年的道友，自己虽然在数年中闻思了戒律、中观、大圆满密法，在某方面自己暂时具备了一些功德，但这并不值得夸耀。这些只是暂时的，如果不能进一步稳固，可能很快就会发生变化，在没有证得彻底超越三界之果位前，自己的功德与过失比起来，根本不值得一提。华智仁波切说过：“三界中一切都是无常的。”自己暂时的修学境界并不值得宣扬，也没有真实可靠性，就像有些人的性格一样，今天是“笑面罗汉”，明天就会变成“忿怒金刚”。因此，自己有些微功德学问，千万不要在他人前显露，而应时时反观自身，提醒自己尚是业障罪过累累的凡夫，心念言行处处是贪嗔痴罪业烦恼。相比之下，如同身负巨债之人，暂时得到了一点

微薄财产，根本无法长期保留，哪值得夸耀宣扬呢？

如果自己获得一些不退功德，比如说我们现在闻思《入行论》，其中一些窍诀自己可以永远不离，直至临死前都能念念不忘，那时你心满意足倒也无妨。但是对一般凡夫来说，今天听得清清楚楚的一些内容，过了几年后就会丝毫不存，不可能恒常存在；而过失方面，却是天天在犯，如果不有效地对治，几年后，可能会更厉害。现在的功德只是暂时，而过失却是长久，所以自己不应为眼前的小功德沾沾自喜，到处宣扬，而应深藏不露，唯有如是方有真实成就之时。从历史上看，高僧大德除了特殊度化某些众生的需要外，从来不显扬功德。佛经中说过，修行人应“不宣自德，不隐己过”，大家对法王如意宝的言行现量可知，本来他老人家在学问、修证等各方面的功德都无有边际，但除了必要时给弟子们讲一些梦境授记外，老人家从来不谈神通功德。密勒日巴尊者在道

歌中曾教诫弟子：如同雪山雄狮，林中猛兽，大海鲸鱼，若能善隐，必少招敌；同样，修行人的身体、修法、功德，若能善于隐藏，必少招违缘，顺利得以成就。望诸有心者谨记！

往昔为自利，所行尽害他；

今为他谋利，愿害悉归我！

总之，以前为了谋求自身利乐，我对他人所作的尽是伤害恶业；现在为了他们谋求幸福，愿这一切祸害都归于我自己！

总结以上所述，我们在修习自他相换时，必须与自己在往昔所持观念行为相反。在无始轮回中，自己的一言一行，所有心念行为，其目的皆是为了自利，都为了谋求诸如我的饮食、财产、生命、名声、眷属……为了这些目的，自己所作所为，几乎全部都是对他人有损的恶业。大家反观自身，就会发现在自利

心很强时，我们的心念行为经常会损害众生。比如说在自私自利我执烦恼催动下，内心经常对他人生贪嗔嫉妒恶心，口中所言也会充满欺骗离间等有害语，身体行为上也会做杀、盗、殴打等恶业……详察自己三门在往昔的作为，几乎全部是损害恶业。现在通过善知识教导，自己已了知这些非法恶业的苦害，而且也发了菩提心，要为所有众生谋福利，因此，要将一切众生视如己身拔苦予乐，将以前所作的损害恶业，全部由那个无始以来所执爱的“自我”承受。

《法句经》中说：“无乐小乐，小辩小慧，观求大者，乃获大安。”其意是说凡夫众生追求自利，即使得到暂时世俗小利乐，实际上毫无真实安乐可言，只是一些小辩才与小聪明而已，而修持佛法者，追求广大解脱事业，才能获得大安乐。无始世来我们因追求自我利乐，而堕入了三恶趣的“无乐”或人天的“小乐”处境中，一直得不到解脱大乐，因此现在

应及早从迷乱中醒悟过来，追求究竟大安乐。当然，这种追求当循佛菩萨的足迹，以智慧引导自己去走正道，《大智度论》中云：“世间人心动，爱好福果报，而不好福因，求有不求灭。”世间人只知追求安乐果，而偏偏舍弃乐果之因，只知求有（世间小乐），不知求灭（寂灭大安乐），与佛法颠倒而行。想现前无上安乐佛果，应当勤积其因——福慧二种资粮，不然你虽在日夜不停地想得安乐，而不勤积二资，也只能是说食不饱。如果希求无上安乐，现在必须在因上下功夫修行，勤修自他相换，断舍我执烦恼，消尽恶业，这样最终必定会让自他得到无上安乐佛果。

对这种修法，大家不要有任何疑惑，看看自己身边诸人，我想各人都应该有很深体会。在周围道友中，那些能舍身为公、为他人利益而舍弃自利的道友，他们处处为他人着想，时时饶益着众生，而他们本身也因此广受称扬，所作事业在三宝加持、人天护

持下非常顺利；而自私心很强的人，他所作事业经常受挫，别人见到他也很讨厌，甚至连名字也不愿听到……本来不愿意讲这么多，但是看到我们有些人尚在迷惑之中，警钟不得不一敲再敲，禅宗门下有句话：“迷时千卷少，悟后一言多。”真希望所有人皆能领会这些殊胜教言的意义，那时我也就不用这么多言了！

莫令汝此身，猛现顽强相，
令如初嫁媳，羞畏极谨慎。

如是修行时，千万不要让自身行为猛烈地表现出粗暴顽固的态度，应该像刚刚嫁人的新娘子一样，略带羞涩，畏人讥笑而谨慎地约束言行举止。

在往昔没有修学佛法时，自己常常随心所欲地说话做事，随顺着烦恼习气，造下了无量无边损害恶业。现在自己入了佛门，受了菩提心戒，那么一切心

念行为再也不能恣意妄为，而应时时加以检束。自己在平时应严守律仪，对治恶习，在言行举止上不要再像以前那样粗鲁，内心不能粗暴顽固，刚强不化。如果不如是修持，自心像顽石，那么上师每天给你浇灌佛法甘露，也没办法取得效果。

修习自他相换的菩萨在众生面前，应持着恭敬态度，如同刚刚嫁人的新娘子一样，在家人面前，表现出羞涩、畏惧讥笑呵责，言行上无不小心翼翼的态度。在作者那个时代，初嫁的新媳妇，可能很难做吧，因家人都很关注，她在言行方面不得不慎，举止动静之间，都得检束自心。假如我们在修行时，也持守着类似心态行为，言行一定会如理如法。自己以往对父母众生造过那么多损害恶业，现在明白了怎么能不羞惭呢？一切众生皆是诸佛之爱子，诸佛视同己身，也是我们成佛必需的福田，那怎么能不畏惧呢？自己应如《梵天所问经》中所说那样：“应知菩萨

者，譬若新妇。”所行所言无不戒慎，以守护众生的信心。

坚持利他行，切莫伤众生。

妄动应制止，逾矩当治罚。

你一定要坚持利益有情，千万不能再伤害任何众生，如果妄念蠢蠢欲动，应及时制伏止息，如果心念违越了戒规，应当严厉处罚。

堪布根霍在讲义中说：“此偈所言的，即是饶益有情戒、摄善法戒、律仪戒的总结。”作为大乘佛子，必须时时告诫自己要遵循大乘佛法去做，否则便会步入歧途。无著菩萨在《经庄严论》中说：“于利诸众生，您恒不越时，恒常行有义。”这是佛菩萨时刻不忘的法业，恒时无有错谬的事业。我们作为修学者，理应朝这个方向去努力，以菩提心摄持自三门，坚持利益众生。

在趋入佛法后，自己无论如何不能损害众生，这是本论中已反复强调过的内容，也是一个沙门必须秉持的律仪。为了时刻做到坚持利他、切莫伤众这两条，必须时刻以正知正念来护持心相续，不让它妄动，像调伏大象一样，长期约束调教它，及时制止不法举动。如果能恒护正知正念，自心烦恼苗头刚萌芽，就及时察觉，那时极易调伏纠正，使它归于正道，不违越“诸恶莫作，众善奉行”的戒规。但不慎之时，正知正念失去了，妄念肯定要违越警戒线，闯入禁区造贪嗔恶业，这时初学者应以极为严厉的手段，狠狠地处罚它。在这方面噶当派格西们给后人留下了许多榜样，在前面内容中，也讲过不少公案。我们如果能效仿这些先贤大德们，自己一定会迅速成为合格的修行人！

丑二（以粗暴法制伏）分二：寅一、制伏意识；寅二、制伏身体。

寅一（制伏意识）：

纵已如是诲，汝犹不行善，
众过终归汝，唯当受治罚。

心啊，虽然我已经如是教诲过你，如果你还不肯依教行善，那么将来一切过失都将归咎于你，那时只有严厉处罚你。

为了让习惯执著自我的心意得到转变，以上用温和方式，进行了种种劝请放下自我执著、利益他人的教诫，对有些人来说，这些教诫也就会足够起作用了。但众生根基不一，特别是末法时代，众生恶习积重难返，顽固难化，这些温和的教言虽然反复听了，但自心好像一点也没有改进，跟原来一样恶劣，顽固地执爱着自我，不依教行持利他善法。在这种情况下，我们便应改变方式，对执迷不悟的自心以粗暴严厉方式，进行强力制伏，使它无法抵抗逃避。自心不

听温和的教诫，我们也不能再客气，既然它不听教放弃我执去利益众生，那么当下与将来的一切过失错误都应归罪于它。万法根本是自心，所有罪业实质上是自心迷乱显现而产生，所以，将一切过错归罪于执迷不悟的心识，这一点不冤枉它。只要它现起自利害他之念，立即以种种有力手段处罚它，一丝也不放松，逼迫它改变到利他善道上来。这就像大人调教小孩子一样，如果慈母以温和的言教没办法使之改变恶习，那严父就会以严厉办法来教育，或斥责或者好好打一顿，那时再调皮的小孩也会老老实实在地依教而行。心识在无始劫轮回中，熏染起自我爱执恶习，其顽固难化程度远比顽童厉害，不采取有力手段去强迫它，更难改变。因而真正的修行人，在对治我执恶习时，必然会勇毅而严厉，不给自我爱执这个怨敌有任何逃避之机会。

昔时受汝制，今日吾已觉，
无论至何处，悉摧汝骄慢。

往昔我愚笨无知，完全为你控制，如今我已经觉醒了你是一切罪恶痛苦的根源，无论你到哪儿，我都要将你的狂妄我执傲慢摧毁无余。

因无明我执，众生虚妄地堕入轮回之中，在无边际的苦难中饱受煎熬，如果能挣脱无明我执妄心，则众生怎么会有贪嗔烦恼与无尽苦痛呢？我们为我执妄念所制，在苦海中漂浮至今，就连一刹那自在安乐都没有过，对每一个有情来说，这种妄念确实是最为歹毒的仇敌。如果是一个有理智者，对之怎么能不致之死地，而任由它折磨奴役呢？现在通过《入菩萨行论》加持，我们都有缘了知到自我爱执妄心的恶毒面目，不甘受苦者当自强自立，以强力手段降伏这种妄心，摧毁它所有的危害。强力手段，当然有多种，从世俗来说，自心警醒、坚强，不留任何余地地斥责消除我执恶习；然而最有力的手段，即是以甚深般若去观照，勘破其虚伪外相，而彻断其根源。这便是接下

来《智慧品》所阐述的内容。在《智慧品》中，作者引导我们以文殊智慧宝剑撩除无明我执云翳，彻底觉悟自心离一切戏论之大空性本面，这是妄心再也无法抵抗的“暴力手段”，是它最为怖畏、威力无比的智慧武器。

认识了无明我执的有害本质后，作为修行人，从此应时时刻刻紧持正念之剑，与这个怨敌作殊死决战，以雪无始以来受制于它的奇耻大恨。无论它到哪儿，也无论它如何狡猾潜藏，自己当睁大智慧的“火眼金睛”，照破其原形，毫不犹豫地消灭这个傲慢大魔。所谓傲慢，即是本来没有某种功德而执计为有的一种无明妄念，在心性本面上，“我”本来不存在，而我执妄念却执著有实实在在的自我，所以这种我执通常也称之为“傲慢魔”。当然，五根本烦恼中的傲慢心，其根源即是我执妄念，一个人如果没有降伏傲慢，其我执烦恼无疑也没有得到降伏。真正降伏了我

执的修行人绝不会有傲慢烦恼，高僧大德们的表现便是最好证明。五世达赖喇嘛曾说过：“我和普通人家的孩子没有区别，只不过是历史传统让我得到了这个位置。虽然身处这种地位，但我的智慧等并不比别人高，我超过他人的一点功德也没有……”五世达赖是非常了不起的大德，其事业非常广大，智慧神通也高不可测，他如是谦虚，正是体现出降伏了我执傲慢魔的修证功德，与世间那种稍具名利之凡夫完全不同。大家只要留意观察，从往昔高僧大德们所作事迹中，也一定可以学到无论何时何地悉摧我执傲慢的殊胜法要。

今当弃此念：尚享自权益。

汝已售他人，莫哀应尽力！

现在你应该舍弃利益自己、以自我享受为主的想法，因为我已经将你卖给所有众生了，你不要悲伤难过，尽力去服务众生吧！

心意啊，现在你不得不抛弃无始以来所持守不放的自私自利我执恶念了。虽然我已反复教诫过你“放弃自利，放弃我执”，但你一直不肯依教奉行，所以我不得不用强制手段，将你卖给他人，使你不得不老老实实地听从使唤，为他人服务。这就像一个仆人，因为他不听从命令为别人服务，最后就将他卖给别人，那样他也就无法可施，只有老老实实地为别人干活。

既然已全属于一切众生，像完全隶属于他人的奴仆，那么再也不能计较自利，为自我享受而谋划了。作为修学大乘佛法的行人，大家应时刻牢记：发过菩提心后，身语意全部已交给了众生，自己不应再有自主权，利用它们来寻求自利，而应时时刻刻利用三门为众生谋求利乐。有些人对此可能不太明白，用个形象比喻来说，这好比某家女孩，长大后嫁给别人家，那她也就是别人家的成员了，不能再一心为父母

家中劳动。我们在发菩提心时，也就已经进行过将自己“出嫁”给所有众生的仪式了，自此以后，身语意三门应当精勤地为众生服务，谋求利益，而不能再像原来那样，一切为自我而行动。本来自己所计执的“我”，并不能与自心分开而言，因所谓的“我”，只不过是自心迷乱执著，但此处将二者分开，以拟人化手法进行破析，这就像《定解宝灯论》中问者与答者一样，其实他们是一个人。自己与心意分开，对心意进行粗暴地对治，并且告诉它：“我将你出卖给别人，你也不要悲哀难过，那样也没有什么用，老老实实为你的新主人——所有众生，去尽力服务吧！不管遇到多大困难，你也不要退失利他之心，因为你已是属于他人的奴仆，不管主人如何对待，你也只能忍受，否则，命运也就可想而知了。”

若吾稍放逸，未施汝于众，
则汝定将我，贩与诸狱卒。

如果我稍微不留意，没有将你布施给众生，那么你一定会执著自利而造恶业，最终将我出卖给地狱狱卒。

有些心意可能比较固执，会因此而想：“我没有做什么不好的事，为什么要把我卖给众生呢？”此偈便是对这类心念作回答。凡夫众生的自我爱执习气十分顽固，一般人虽然入了佛门，闻思过教理，也相似地修习过一些对治法，然而这种习气并没有那么好调伏。自己只要稍有疏忽，失去了正知正念，它便要重新恢复，仍然执爱自我，而不愿利益他人。在这种恶习迷惑下造业，其后果十分可怕，在不知不觉中，这种恶心便会将我们出卖给地狱狱卒，令自己饱受长劫痛苦煎熬。所以，对这狡诈恶毒心念，明智者应先下手为强，赶先一步将它卖出去，不给它造罪机会，以免它使自己造业堕落，毫无意义地感受着三恶趣痛苦。

如是汝屡屡，弃我令久苦。

今忆宿仇怨，摧汝自利心！

我曾经多次因大意疏忽而被你出卖，并且因此而长久地受苦。如今回忆起这些宿怨，气愤难平，我一定要彻底消灭你这自私自利的心！

此时心识也会狡诈地反驳：“我和你相依为命，共为一体，何曾出卖你呢？”面对这种“烟幕弹”，大家千万不要迷惑，而应进一步揭开阴毒面目。也许你真的想不起来，也许是假的想不起来了，但不管你怎么狡辩，实际上你曾把我无数次出卖给地狱阎罗狱卒。每一次都令我在百千万亿年中，忍受火烧油炸等剧苦！佛菩萨与众多大成就者的无欺教言，都可以证明你的罪恶，如果我稍有修证功德，也完全可以回忆起这些血泪斑斑的往事，今天你却如此阴险地否认事实，难道你还嫌把我害得不够吗？想起这些深仇大恨，我怎么能克制对你的怒火呢？不把你这自私自利

恶念怨敌彻底消灭，我绝不罢休！

这些教言，不是口头理论，修行人应当从内心生起这种信念，对我执妄念生起不除尽不罢休的决心。作为初学者，我不敢说大家应时刻记住，但最少每天也得一两次，一两个小时，反观自己三门：我现在所作是在随顺我执恶念呢？还是在随顺利他善念呢？……滴水可穿石，只要如是精勤不懈地串习，任何人皆可成为真正的菩萨。

若汝欲自惜，不应自爱执；

若汝欲自护，则当常护他。

如果你想珍惜自己的安乐，那就不要再顽固地爱执自己了；如果你真想保护自己以免受苦难，那么就应当经常爱护他人。

不管有情陷于六道中哪种状态，避苦趋乐的希求都相同。然而，愚痴顽强的心意啊，如果你要自我爱

惜，追求暂时究竟安乐，今生后世乃至生生世世永恒大安乐，那就请你务必明白，自此之后，不要再盲目爱执狭隘而虚妄的自我了。自我执爱如同毒药一样，如果不彻底舍弃，那么你永远不会得到安乐，无垢光尊者在道歌中说过：“若不摧毁我执山，永无灭尽迷乱时。”如果不摧毁无明我执的邪见大山，迷乱轮回痛苦显现永远不可能灭尽！藕益大师也说过：“内不见有我，则我无能。”如果不能从内心断除我执，那修行也就没有什么功效力量可言。修持正法的根本就在断除我执迷乱，这就像除灭一棵大树，如果断其根，则整棵大树自然死亡；同样，如果断尽我执之根，则三界轮回迷乱显现自然灭尽。因此，大家如果希求安乐，无论如何也要让自心清醒地认识到：必须舍弃自我爱执！

众生希求安乐，当然也就会不愿有任何痛苦。但你想保护自己，灭除世间种种难忍之苦，必须将自己

无条件地奉献给他人，尽心尽力地爱护众生，利益众生，只有这样自己才不会有痛苦。上师如意宝在《胜利道歌》中说过：“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”如果一心一意追逐自我利益而不利益众生，这种人将永远不可能有离苦得乐的机会。大家观察那些如法道场里，便会发现有许多心地善良的修行人，他们往往不顾自己甚至愿意牺牲一切为众生服务。虽然暂时看来，他们对自己的事一点也没办法做，但实际上他们这种做法有着巨大利益，自己今生与后世的痛苦都会藉此而消除，真正地为中阴、后世求得有力保障。若欲自护者，对此当谨记！

寅二（制伏身体）：

汝愈献殷勤，护此不净身，
彼愈趋退堕，衰朽极脆弱。

对此不净秽身，你越保护得周到，它就会愈来愈

趋向于衰朽脆弱，变得对小苦也不堪承受。

以粗暴法制伏我执，分两部分内容，前面对妄执为自我的心识进行了粗暴严厉降伏，此处开始制伏妄执为我的身体。对虚幻的不净身，众生自无始以来就特别执著，千方百计从饮食、衣饰等各方面养护，耗尽了时间、精力，虚掷了宝贵人身。大家看世间绝大多数人，他们成天忙碌、辛劳，其原因无非是因为贪爱自身，为了满足自身。但是，身体这个大疮，并不会因人们对它执爱而变得好起来，我们对它越贪爱娇宠，它就会越来越退化，越来越脆弱，使我们感受更多痛苦忧愁。身体本质即是无常而脆朽不净，如果自己对它百般迁就，贪爱呵护不休，它的忍耐能力就会渐渐消退，本来它就有只顾自身的毛病，如此一来更会变得脆弱衰朽，要它去饶益众生、爱护众生，根本无法做到。这一点大家在日常中，可以清楚地看到，有些人不能降伏身执，身体越来越给他带来麻烦，稍

有痛苦违缘，自己便瘫下去了，甚至连下雨天走稀泥路都受不了。脆弱的身体，对任何对境都会有难受的感觉，人们常说：“脆弱行者危害多。”古大德云：“暴躁易怒，心胸狭窄脆弱者，对稍有不当的言词，也会立刻生嗔恨心。”这种脆弱者就如同卫藏地方的独角鬼一样，时时会对他人生嗔恨而造损害恶业，根本就不可能容忍众生，修持善法利益众生。

要成就世出世间任何一种大事业，我们必须放下对身体的执爱，坚强地承受考验与磨难。世间智者也说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。”我们不舍弃身执，坚忍地磨练自身，则利益众生的相换菩提心更不可能修成。只有勇敢坚毅的修行者，才能面对困苦伤害而不退失菩提心，战胜我执大魔，成就无上二利果位。

身弱欲爱增，大地一切物，
尚且不餍足；谁复愜彼欲？

身体如是脆弱下去，欲望就会不断增加，就算拥有大地上一切事物也满足不了，那样还有谁能满足它欲望呢？

凡夫越是娇宠迁就自身，欲望就会越来越增加，即使拥有了金刚地基以上一切财物与有情，贪执深重者仍不会有满足之时。就像以前转轮王阿阍律一样，拥有了四天下，能与帝释天王平起平坐，仍是不满足。《因缘品》中说：“天降粮食珠宝雨，多贪凡夫也难足，智者以此知欲乐，无穷过患之害性。”《父子相会经》中也说过：流入的水再多，大海也不会满溢；同样，依靠贪欲，也始终得不到满足。在《亲友书》《四百论》《萨迦格言》《佛子行》等论著中，对此都有精辟论述。衣食、住房、财产、眷属等等，对这一切，修行人都不能有贪爱，自身贪爱的无底洞，即使以充满三千大千世界的黄金等物也无法满足，那还有什么办法能填满呢？自古至今，世上从来

没有过哪个贪欲者满足了贪欲，从来没有人能依贪欲得到快乐。因此作为修行人，必须清醒地认识贪欲永无满足的过患，而断绝顺从欲爱支配的恶习。如果能战胜欲望，像密勒日巴尊者、无垢光尊者一样，披着仅有的一块布坐在山洞里，也会有着无比大安乐！

逐欲未得足，生恼复失意；

若人无所求，彼福无穷尽。

追逐欲乐永远无法得到满足，只会带来烦恼和失望、沮丧；如果一个人对世俗欲尘心无所求，他的福德快乐将会无有穷尽。

有情陷于无明我执中，恒时追逐世间欲乐，虽然他们不顾一切地追求五欲六尘，但结局只有无法满足的失望痛苦。一个人对外境欲乐享受得越多，贪心也会越厉害，始终得不到满足快乐，反而由此引生更多更大的苦恼。佛陀说过：“爱欲之人，犹如执炬逆

风而行，必有烧手之患。”那些贪欲炽盛之人，生活实是毫无安乐可言，因他完全已成为了贪欲怨敌的俘虏，没有一刻自在与安宁。有些人在表面上好像是一个舍世者，然而内心却没有断除贪欲，这样也没有什么用，无垢光尊者说过：“若无少分知足心，表面寡欲亦无义。”逐欲而不得足，由此所带来的苦患，在世间处处可见。有些人一边为此而懊恼，一边也因此而丧失志气，沮丧颓废。《妙瓶》中说：“修行人若不能断舍贪欲心，将失坏自己的愿行菩提心。”这点我们应该明白，如果不舍弃对世俗欲乐的贪执，出离心、菩提心无法得以增长，即使有少分也会很快失去。在贪欲遮障下，心相续中无法生起任何修证功德，甚至连最起码的世间正见，如对因果不虚、轮回苦患等正见都会失去，没有了正见眼目，他的前途也就只有充满苦难与烦恼。

与此相反，一个人如果能断舍贪欲，对世俗欲尘

无有所求，那他内心必会坦荡无挂碍。就像有些修行人，他对财富、名声、恭敬等，这一切现世盛事毫无希求之意，因而他的境界如同风游虚空，那种大自在安乐，世人无法衡量。《涅槃经》云：“少欲者，不求不取；知足者，得少之时心不悔恨。”《佛遗教经》中说：“行少欲者，心则坦然，无所忧畏，触事有余，常无不足。有少欲者，则有涅槃。”这种少欲者的福德又怎么可以衡量呢？世间最好的财富即是少欲，能少欲者，其福德连天人也无法比拟。世间多欲者即使拥有数万吨黄金，也毫无安乐自在，而知足少欲的修行人，住山洞吃野草，即使衣不蔽体也是其乐融融。

这不是谈什么空洞理论，我们中有些道友在静处住了很多年，住的仍是土房、茅棚，吃穿方面也很朴素，然而他们内心的快乐，普天之下有多少人能比及呢？无烦无恼无忧愁的境界，唯有真正的少欲者才可得到啊！可有些人呢，一来就说：“噢，我要好

好地在这儿闻思修行，这可得先把吃穿住等条件弄好……”然后到处化缘，花很多时间精力修房子，像那些建筑工人一样，房子修了不少，烦恼也越来越多，最后丢下房子，回到汉地，重新跳入火坑。这些例子你们都知道，望能引以为戒，再三思维多欲过患与知足少欲的功德。

乐长身贪故，莫令有机趁；

不执悦意物，厥为真妙财。

贪图安乐只会增长对身体的贪执，所以不要让自己有享乐的机会，只有不贪执任何世俗悦意之物，那才是我们最珍贵而真实的财产。

有些人可能会说：“外境财产当然不能过分贪求，但对身体，应该要有一些执爱，因为身体是修行的必要条件，是‘革命的本钱’，所以我应该谋求较好衣食住行等条件，让它过得舒适一点……”这种想

法也不如法，一个人如果执著身体，贪执舒适享受，以此一定会增长他对身体的执著，越来越陷入颠倒迷乱之中。修行人为了从这些迷乱之中解脱，平时当严格要求自己，不给身体有享受逸乐的机会。《佛说无量寿经》云：“不计众苦，少欲知足。”别解脱戒中对断除身执方面，也有许多戒条，如不香花鬘涂身、不非时食等，这些大家都清楚。如果能严持这些戒规，不给身体有贪享软暖舒适的机会，久而久之便会渐渐淡薄身执，使自身堪能于修持正法。

世间一切悦意盛事，都是无常有漏之法，一个人能对这一切都断除贪执，那他无疑已获得了世间最为珍贵而真实的财宝。《法华经·普贤菩萨劝发品》云：“是人少欲知足，能修普贤之行。”龙树菩萨在《亲友书》中说过：“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。”莲池大师也说过：“人生解知足，烦恼一时除。”不贪外境悦意

盛事的知足少欲，能除却人生种种烦恼，得到最大安乐，世间其余财富怎能与之相比呢？修行人能得到这种珍宝，断除衣食名利障碍，修行肯定会有成功的把握。否则像世间人一样，终日追名逐利，哪有专注于正法的心思呢？有公案中说一个小孩，他特别喜欢自己的拉瓦（衣饰），乃至临死也念念不忘。死后许多喇嘛去给他念经超度，但没办法奏效，因为他的中阴身贪执著拉瓦不放。在唐朝时，汉地有一位学华严宗的僧人，广闻博学，持戒也较严谨，但他一生中对钵盂视若命根，十分执爱。最后一位小沙弥，在他生病时不小心将钵打碎了，那位僧人竟因此气得病情加重而死去，死后他转生为一条大蛇，仍念念不忘自己的钵盂，念念不忘要向那位沙弥报复。佛在世时，比丘贪钵而变毒蛇的公案也在前面讲过，类似公案，大家都见过不少，望诸修行人谨记以为戒。

可怖不净身，不动待他牵，

火化终成灰，何故执为我？

这可怕的不净污垢之身，自己无法动弹，完全要靠心意牵动，死亡火化后它最终会成为一堆灰尘，为什么要执著这无实的脏东西为我呢？

身体的可怖与不净，在本品中已有过广述。这样令人恶心生惧的不净身，它本身如同外界石块木头一样，自己无法动弹，一举一动完全要靠心意催动。对此大家应该认清楚，如果没有心意牵动，身体不可能会有任何活动，与一堆无情器物无异，毫无用处。这最明显的事实便是当一个人死后，其心识已离开，而身体也就会变得僵硬，没有任何运动功能。这样不净可怖的无情物，仔细想来，执它为我毫无道理，而且是愚痴至极。再深入一点观察，身体是无常无实之物，当心识离开后，人们便会将它送进火葬场、尸陀林等地方，很快就会把它毁灭。如果火化，极短时间里，它便会变成火光、热量、黑烟、臭气、灰尘等，原来形状化为虚无；即使放在尸林中，不加任何人为

毁坏力，不需多长时间，肉骨也会腐朽化为尘土。佛经中说：死者的身体，通过日光和风，最终一点也不会剩下。龙树菩萨在《亲友书》中也说：“身际成灰干腐烂，终究不净无实质，当知一切皆坏灭，各自分散之自性。大地山王与海洋，终为七烈日所焚，有情化为尘无余，弱小人身岂堪言？”三界中即使天人、仙人，皆逃不过这种成煨烬的结局，更何况我们卑微的人道凡夫之躯呢？既然此身是如此无常无实，那我们苦苦执著它为“我”，实在是无有任何理智，也无有任何价值！

无论生与死，朽身何所为？

岂异煤等物？怎不除我慢？

不论生前之身或死后之身，这种腐朽身躯有什么用呢？它与煤炭等卑微事物有何区别？既然如此，为何不除却执身为我的傲慢呢？

不净腐朽易坏的身体，不管是在人们生前或死后，实在是没有可贪之处。我想绝大多数人，不但没有从身体上得到益处，反而因它堕落更深的轮回恶趣；只有少数人，正确地利用了人身，像密勒日巴尊者一样，为自己他人谋求了解脱利益。轮回中绝大多数人，只是徒然成“拖尸者”而已，不论活着还是死时，身体都没有为他们带来什么好处，反而成为了苦患之源，这样的东西又有什么可贪执呢？世间智者尚有“吾有身，吾之大患也”之叹，作为出世修行人，理应对此有更深刻的认识。众生迷陷于轮回中，身体只能给他增添痛苦而已，如果不用正确见识来引导自身，身体就会如同石块、树木、煤炭等卑微无情物一样，根本不值得贪执。因此，有理智的修行人，当反复思考以上道理，在相续中彻底根除执身为我的我执傲慢恶习，否则始终会沉溺于轮回之中，永无自在安乐。

奉承此身故，无义集诸苦；

于此似树身，何劳贪与嗔？

因屈从身执而侍奉这个身体，我毫无意义地集聚了许多苦恼，然而色身就像树木一样，无情无义不知报恩，我又何苦为它而生起贪爱嗔恨呢？

众生为迷茫而虚妄的身见所惑，在多劫生死流转中，所作所为，都是为了满足身体、侍奉身体，毫无意义地为幻身而受苦。不用说多劫生死中，我们各自回忆今生，为了衣食名声等等，自己曾无意义地流过多少泪、流过多少汗，如果我们对身体没有执著，那无论遇到什么处境，自己也不会有什么痛苦。《法华经》中说：“薄德少福人，众苦所逼迫。”智慧功德福报都浅薄的众生，为我见所缚，执著烂疮疤一样的身体，在荆棘遍地的三界中，哪能不处处受苦呢？有了执身为我的恶见，我们无论吃饭喝水、走路说话，处处都得感受痛苦，而这些苦难折磨，没有任何积极意义，只会将自己拖进更深的迷乱轮回之中。

身体本身如同树木等无情物一样，无情无义，不会因我们对它态度有异而发生变化。对这样的无情物，自己实在没必要为它而生贪爱、嗔恨烦恼，佛经中说过：“不当取所爱，亦莫厌无爱。”对可爱、不可爱外境，都不应生贪嗔。你如果不依教奉行，盲目地为身体造贪嗔恶业，那它不会替你报恩德，也不会为你分担贪嗔恶业所招引的后果。

细心极爱护，或弃鹫兽食，

身既无贪嗔，何苦爱此身？

无论是细心爱惜保护身体，或者把它丢弃给秃鹫野兽去分食，它既不生贪也不会生嗔，一点都无所谓，既然如此，我又何苦贪爱着它呢？

身体其本身无有任何贪嗔情绪，不会因人们对它爱护或不爱护而生起贪嗔等主体意识，它是无我的法，不应执著为自我。我们抛开心意，只从身体方面

去稍加观察，每个人都可以明白这个道理。比如说有一个人对自己非常重视，从饮食、衣饰、起居等等各方面极为细致地养护着肉身，那样身体会不会对他生起感激、生起贪爱呢？这是谁都会明白的问题，身体绝不会因此而对人生起欢喜，好好地替人工作，它如一堆石块一样，没有这类情识。相反，当人们将某人的肉身送到尸陀林，然后天葬师对它又砍又砸，秃鹫野狗等将它撕咬吞食，这时候身体也不会有任何反应，一点嗔恨苦恼也不会生起。身体由四大组成，如同外界器物一样，没有主观分别意识，不会分辨好坏。既然事实如此，我们对它百般贪爱，不利用它来勤修善法利益众生，那又有什么必要呢？如果对境是一个人，那我天天给他喂饭、穿衣、洗濯打扮，细心地照顾，那他肯定会因此而感激不尽，知恩图报，给我回报恩德。而身体呢？每个人自生下来就无微不至地照顾它，到头来它却一点感激也没有，短时间内便会腐烂消失，离开主人。人们在一生中为它花费了那

么多时间、金钱，到头来却是空无所得，而为其所造的恶业却丝毫不爽地报应在主人头上，这实在是一件毫无意义的事情。如果一个人在一生中无情地驱使身体，让它修持苦行，辛勤劳作，这样身体也不会有什么嗔恨怨怪之心，照样是像一堆石块一样。因此，对这种无贪无嗔的身体，贪著它为“我”，没有任何意义，作为修行人，理应认识到这一点，彻底断除贪身的迷乱恶习。藏地有种说法：“如果一个出家人变得喜欢打扮身体时，马上就会坏戒还俗。”对此有些细心者可能会有所感受，望诸人细审平日心念行为，自己是否也陷在这种无有意义而且危险之境地呢？

何毁引身嗔？何赞令身喜？

身既无所知，殷勤何所为？

有什么诽谤能引起身体嗔恨呢？有什么赞誉能引起身体喜悦呢？身体既然对毁誉毫无所知，那我又何必殷勤地执爱着它呢？

身体不但对爱护伤害等苦乐无有贪嗔情绪，对诽谤、赞誉名声方面，它也是一无所知，丝毫不会有嗔恨或喜爱。对身体来说，不管有多少人对它如何讥讽诽谤，说它怎么丑陋、污秽、下劣等等，它本身不会生任何反感、厌恶、嗔恼情绪。或者有人对身体做赞叹，说它如何如何长得好看，有多少了不起的功德等，纵然尽天下能言善语者，累劫对它作如是赞美，身体本身也会毫无所动，不会有丝毫欢快喜悦之情。虽然凡夫听到别人对自身作毁誉会有嗔喜情绪发生，但这只是迷乱心识在作怪而已，排除心识因素，身体实际上毫无觉知辨别功能。事实既然如此，那我们何必对这种无有任何贪嗔意识的身体执爱不舍呢？它自己对苦乐毁誉都无动于衷，我们何必那么卖力地养护执爱着它呢？这种像一块无喜恶意识树木的身体，它对任何遭遇也不在乎，那我们又何苦自寻烦恼，为它时时生贪嗔恶念，无意地为它耗费财力、精力呢？

世人对自身迷乱执著越来越深，许多人因这种恶习，彻头彻尾地陷入了疯狂之中。台湾有一个学者，写了一本专门评述这方面的书，书中提到美国一位黑人歌星，在短短十数年中，做过十几次美容手术，花费了上亿美元，而且结过七八次婚，为了满足身体需求，挥霍无度。那位学者在书中严厉地批评说：“对自身如是执著，这是毫无意义且愚笨至极的行举！”这位黑人如果将这些钱财用来赈济他的非洲同胞，用于种种供养三宝、社会慈善事业，我想他肯定会生生世世都长得庄严，用不着这么受苦受怕地在身体上修修补补，也不会招来世人挖苦批评。我们作为修行人，如果在这方面不能认识，这种凡愚恶习无疑会将虚耗人身宝。《大智度论》中说：“六情身完具，智鉴亦明利，而不求道法，唐受身智慧。”完具的根身、智慧，如果不用来精勤修习正道，则这一切都会浪费唐捐了。我们在轮回迷梦中一直如是执爱着自身，以凡愚妄执恶习支配着自身，现在既有缘闻思佛

法，当醒悟了，愿大家都能以佛法智慧为指导，正确地利用人身！

若人喜我身，则彼为吾友。

众皆爱己身，何不爱众生？

如果说：身虽无知，但是执爱保护好它，能使他人喜欢我，成为我的好朋友。那么所有人都喜爱自身，那么我为何不同样去爱他们呢？

凡夫执爱自身的习惯可谓与生俱来，如果追问其理由，有些人可能会回答说：“如果我的身体保养得很好，令他人见而生喜，这样能使他们成为朋友，能与他们和睦相处，关系亲密，这不是符合了佛弟子要护持众生的心、让众人生欢喜的宗旨嘛！因此，爱护保养身体，吃好一点、穿华丽一点，多加保护打扮，实际上也是为了利益他人，使他人成为喜欢我的朋友……”表面上看，这种理由冠冕堂皇，似乎有些道

理。是啊，一般凡夫都习惯于以貌取人，如果一个出家人长得肥胖结实，装扮得很气派整齐，那肯定有许多人会想：“啊，这个人外相这么气派，肯定很了不起……”马上过去恭维，然后又给他加上“大德”“成就者”“活佛”几顶大帽子等等。以这些似是而非的理由为借口，有些人千方百计养护自身、执爱自身。针对这类幌子，寂天菩萨说：恐怕不是这样哟，你既然会为了他人喜欢，而执爱打扮自身，与他们成为朋友，成为关系密切、相互关怀照顾的亲人，那么所有人都喜欢自身，你为何不因此而关怀他们，也去照顾爱护他们的身体呢？因为你认为应为了让他们喜欢，就应该爱身体；那你去努力关照他人的身体，这样无疑会使他们更加生欢喜心，对自己更为友好。而实际上，你却只是关照自身，对他人的身体一点也不爱护，所以你这种“则彼为吾友”的理由，不能成立。

堪布根霍仁波切说：“我的心识与他人的心识，

都是虚幻无明妄相而已，实际上无有自他之别，依理类推，自身与他身，实质上完全平等，所以不应有自他区别对待的妄执。”这个道理大家应明白。前面论文中已详述了身体无情无贪嗔分别，既然身体与外界树木等无情物一样，那么自他众生所执身体实际上平等无别。因此，一个人如果觉得自身应该爱护，那对同等的他人身体，也应生起同等执爱之心，没有任何理由只贪爱自身，而舍弃他人不顾。

**故应离贪执，为众舍己身，
此身虽多患，善用如宝筏。**

因此，应该远离贪执自身的恶习，为了谋求众生利益而施舍自身。自身虽然会引生许多过患，但将它看成渡越苦海的宝舟而善加运用，仍有必要。

如上所述，身体确实在轮回中给我们添了不少麻烦，带来了无法统计的痛苦灾难。现在听闻了智者

教言，明白了这个道理，那我们理应远离这种祸患之源，不但不再贪爱自身，还应将它无条件地施舍给众生，为众生谋求利乐。往昔为了满足欲望，自身曾做过无数恶业伤害众生，因而现在将它奉献给众生，以将功补过，实际上是理所当然，不能有任何舍不得或委屈的态度，这也是每一个大乘修行人必然会受持的行为。

身体在往昔为我们带来了如许苦患，有些人可能会想：“既然如此，那我何不顿然抛弃自身，以免再受它牵累呢？”这也是不合理的想法。《四百论》中说：“虽视身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”贪爱自身会引来莫大过患，因而应视身如仇，彻断贪执。但一方面虽是如此，另一方面我们还应合理地保护、利用它，如果利用人身持守净戒，勤修正法，那么它生存时间越久，积集福德也就会越大。《学集论》中也说：“如诸世间之人为载重故而

取车乘，应持取之也。”人身实际上也是如此，虽然在轮回大海中，它屡屡使我们丧生海底，但能善加驾驭，它也会成为自他渡越轮回苦海的宝舟，成为我们解脱苦海的工具，也是最佳的条件之一。在藏文中，“宝筏”一词，不太明显，如直译过来应是“器皿”或“资具”。在日常中，某些资具经常给人们带来麻烦，例如汽车，虽然它屡屡发生事故，使人们一再感受痛苦，但是理智者并不因此而完全抛弃它，而是对它加强认识，妥善地利用它为自他谋求福乐。我们对屡引苦患的身体，也应持同样态度，清楚地认识其本质，而将它善加运用，彻底投入利益众生的事业之中，这是自他安乐之根本，有着极大意义。

辛三（教言成等持方便）：

愚行足堪厌，今当随圣贤，
忆教不放逸，奋退昏与眠。

往昔那些愚昧散乱行为，足以使人厌倦了，今后，我要追随圣贤智者的足迹，恒时牢记圣教而不放逸，努力击退昏沉和睡眠。

“愚行”即愚昧无知者的行为，指不明佛法的凡夫众生执著自我，与解脱大道相乖离的身口意三门行为。具体说，我们执著自我，追求名闻利养等世间八法的所作所为，全部都是愚行。自无始轮回以来，众生时刻不离地执持着这些愚行，为自己、为他人带来了无边无际痛苦，毫无意义地为这些愚行付出了难以尽说的代价。想想自己曾在漫长生死中，一直如此，难道对这些愚行还能不生起厌烦心吗？岗波巴大师说：“不以殷诚之心致力于利他之事，却沉湎于自利和世间八法中，这就像一个瞎子在北部大草原的迷途上徘徊一样，实在是自讨苦吃。”无垢光尊者在《劝修解脱道》中也说：“愚者今世中的一切琐事，无有任何实义，并且全部都是痛苦根源，世间迷乱显现已

经彻底迷惑了凡愚者之心。所以我应当从当下始趋入解脱道，精进修持解脱道。”

我们有幸听闻善知识教言，知道了自己在漫长轮回中曾如是地抱持着愚行，而饱受痛苦，这一切应足够引生厌离心了。从现在始，我们应当追随诸佛菩萨，一反往昔执著自我的愚行，将自我执见彻底舍弃，完全投入到利益众生的菩提大道中。往昔我们的作为只有给自他带来苦难，现在觉悟到这点，应发愿从当下开始，努力修习利他善法，为他人尽力做一些有意义的事。在有生之年，应时刻牢记圣者教诲，克服散乱放逸恶习，恒持正知正念、修习静虑波罗蜜多。在此中，首先得奋力克服昏沉、睡眠等障碍。大家知道，修习禅定时，必须制服：昏沉、掉举、贪欲、疑惑、嗔悔五种障碍。如果能克服这五种无明烦恼，自心即可远离散乱，恒时安住于禅定中，这些内容在《大智度论》《瑜伽师地论》等大乘论著中，有

详细的介绍。佛经中说：“分别大无明，堕入恶趣因，若住无念定，无垢如虚空。”若能远离昏沉等分别无明，安住于无有任何妄念分别执著之禅定中，如同无垢虚空的大智慧境界一定可以现前，这便是寂止与胜观二者具足的静虑波罗蜜多，也是每一个修行人应努力希求的目标。

如佛大悲子，安忍所当行；

若不恒勤修，何日得出苦？

我要像大慈大悲佛子一样，忍苦耐劳地勤修正法，如果不能持之以恒地精勤修行，何时才能使自他脱离痛苦轮回大海呢？

据《妙瓶》中说：在各梵文本与诸印度论师的注疏中，都没有此颂，有可能为后人所加。但藏土许多论师在注疏中，都有此颂的解释，因此我们也依传承，对此作字面解释，而不删除。

在前面讲了许多修静虑的功德，作为大乘佛子，必须遵循往昔大乘佛子的足迹，像他们一样安忍痛苦，为利益广大众生而精进修持正法。自己应当发坚定誓言，披上精进铠甲，为了利益众生不畏怯一切痛苦。《菩萨地论》中说：为救度一个众生，宁肯在地狱中受无量劫的痛苦，时间最长，苦最深，也心甘情愿忍耐，此名披甲精进。修行人能发起如是精进，利益众生的正法功德一定能得到迅速增长。大乘修行人的“所当行”包括在静虑等六度之中，这些修法都需要持之以恒地修习，方有可能成功。如果一个人以一曝十寒的方式修习，那么解脱成就便会遥遥无期，更谈不上利益父母众生了。一个自己尚在轮回苦海中沉浮挣扎的人，不可能有能力解救他人，对此大家都应明白。虽然我们都发了无上菩提心，进入了大乘法门，但自己如果因此而自满，不肯以大精进力修持静虑等正法，自他解脱事业的成功之日仍遥遥无期。

《经庄严论》中说：“依靠精进力，解脱诸恐怖，依

靠禅定力，速证大菩提。”精进是脱苦得乐的根本助缘，是每一个希求大安乐者必须具足的行素。《慧海请问经》中也说过：“若能精进，获得无上菩提也不为难。”反之，如全知麦彭仁波切所说：不说佛法，就连世间小事也难以成功。大家看世上那些懒散懈怠者，连衣食住行也难解决，如果修行人不改变这种恶习，怎么会证得无上菩提呢？因此，在修行道路上不管有多少艰难困苦，我们也应持之以恒地修习，如是精勤不懈，一定可以制伏我执大魔，顺利地增上菩提心功德，获得圆满二利果位。

为除诸障故，回心避邪途；

并于正所缘，恒常修三昧。

总之，为了消除取证无上菩提道上的诸种障碍，我要彻底扭转我执恶习，远离一切邪道，并依止正所缘境，经常修习三昧。

菩提道上的障碍，总分烦恼障与所知障两种，而六度中每一种修法，也有其特别障碍。就修持静虑来说，身体、外境的散乱，内心的贪欲、掉举、嗔恚、昏沉、犹疑等，这些障盖不除，禅定无法得到成就。因此，应当彻底改变自己那些凡夫恶习，使自心从这些由我执根本烦恼所引生的邪执中，渐渐解脱出来。按大小乘经论共许的观点，要断除道障，必须生起无我胜观智慧；而胜观智慧要在寂止基础上，才能真正生起；为了证得寂止，应当依止“信、欲、勤、轻安、正念、正知、思、舍心”八种对治行，断除“懈怠、忘失教言、沉掉、不行对治、强行对治”这五种障碍，以六力、四作意而次第修九住心。这些修止方法在无著菩萨造的《声闻地论》中有详述，而本论中所宣述的，却是不共方法。

大家回顾本品前面的内容，修行人在身心避开种种散乱等障盖后，依自他平等与自他相换为所缘境，

内心恒时执持，藉此如理作意断除散乱、趋入三昧，引生无我空慧。此颂中“正所缘”即是指自他平等与相换两种修法。依自他平等与相换，修行者可有力地净化自我爱执恶习，而由此根本烦恼所引生的贪嗔等烦恼，也就自然得到息灭；另一方面，修习者藉此积累巨大福德资粮，在此基础上，寂止便会自然得以生起。

有关本论中为何将自他平等相换菩提心，归纳在静虑品中论述，各注疏中解释不一。按华智仁波切的科判，本品为“世俗菩提心能增上为静虑品”，而下一品为“胜义菩提心能增上为智慧品”。以世俗菩提心为静虑所缘，加以精勤修习后，生起寂止，修行人身心清净，而后方可证得胜观智慧，生起胜义菩提心。龙树菩萨说过：“若不具禅定，智慧亦难得。”由定生慧，由世俗菩提心趋入胜义菩提心的次第，在此显得很分明。这是许多大乘经论中共同遵循的次

第，是每一个大乘修行人须加以重视的修习原则，佛经中常说：“依靠禅定力，众生获菩提。”望诸有志者努力！

第九品 智慧

戊三（胜义菩提心能增上为智慧品）分二：己一、品名；己二、正论。

己一（品名）：智慧。

己二（正论）分二：庚一、略说生起智慧；庚二、彼者广说。

庚一（略说生起智慧）：

此等一切支，佛为智慧说。

故欲息苦者，当启空性慧。

前面的发心、静虑等一切学处，皆是佛陀为了真实智慧而说。因此，想要息灭一切烦恼痛苦的人，应当精进引生空性智慧。

本论前八品中，宣讲了忏罪积资、受持菩提心戒、不放逸、持正知、安忍、精进、静虑一系列学处。以本师释迦牟尼佛为主的教主大德们宣说这些学处，其目的是让学人循之修习，在相续中生起彻断二障的实相智慧，证得二利圆满正觉果。在菩萨修学六度法门中，可以说前五度为方便，而智慧为方便生。大多数讲义中在解释此颂时，大都是如前作释，而全知麦彭仁波切在本品的注疏《澄清宝珠论》中，却有更为精辟的解释。从本颂中“支”“为”字的句式，可以看出寂天菩萨原意，是在着重宣说智慧度为主要，其余布施等诸度皆随智慧度而行，而且必须以智慧摄持，方能圆满。在《入中论》《十地经》中对此都有广说，《般若十万颂》中云：“须菩提，所有江河，入于恒河大江，彼等随同恒河而入大海；须菩提，如是五波罗蜜多亦是，若以智慧波罗蜜多摄持，则至一切智智位也。”在《般若摄颂》中以比喻说：如同不能辨认道路的盲人，即使他们人数众多，仍不

可能靠自力趋入王城；同样，如果没有智慧眼目，那其余五度不能成为菩提之因，无法到达解脱彼岸。本师释迦牟尼佛等教主大德们所宣说的布施、持戒等法门，都是围绕智慧而说的助缘方便，也必须要以智慧摄持，方可成为菩提资粮。在此大家应该清楚智慧般若的重要性，而本品所宣说的修法之重要，我想诸位也会很明显地理解。

二无我空性实相智慧是断除二障获得一切智慧的根本正因，因此，每一个欲求息灭自他众苦的人，必须通过百般精勤方便，引生通达二无我空性智慧。

《菩提心释》中说：“一切瑜伽士，修持空性者，不难悉利他。”有些初学者，可能对此有些疑惑，如果自己通达了空性，安住于大空之中，那些自心不再为一切外缘所动摇，怎么会对轮回众生起大悲而精勤饶益呢？这个问题在下面内容中将有广述。众生根基不一，因而在修持空性时，法门也不一，有些修行人

先通过闻思正见，通达空性，而后自然对众生发起大悲，广行布施等饶益善法；有些修行人则先修习大悲心，当猛烈大悲心生起时，空性智慧也就会同时证得，因为空性大悲恒时以无二双运的方式共存。对此我们不要有任何疑虑，如果想息灭自他二障困苦，当毫无迟缓地对空性正见进行闻思修习。

我们都想增上菩提心，真实地息灭众苦利益自他，要达到目的，除证悟空性实相外，别无他途。作为这种时代的修行人，由于外境污染，内心妄念疑惑邪见炽盛，因此闻思正见尤为重要。如果不能依善知识言教、励力奉行、自勉不息、利用难得的修习良机，生起空性大悲智慧，违缘痛苦绝不会自动息灭。希望大家对此多加思维，如果能抓住机遇，趋入本品中所宣述的修法，一定会受益无尽。

庚二（彼者广说）分四：辛一、抉择正见；辛二、以修行持；辛三、以理断除增益；辛四、证空性

之作用。

辛一（抉择正见）分三：壬一、建立二谛；壬二、于彼辩驳；壬三、成立大乘之殊胜。

壬一（建立二谛）分三：癸一、二谛之分类；癸二、二谛之法相；癸三、抉择二谛之补特伽罗。

癸一（二谛之分类）：

世俗与胜义，许之为二谛。

轮涅所摄的一切法分世俗谛与胜义谛，这是佛法中所认许两种层面的真实。

世俗谛与胜义谛，这是轮涅所摄一切法的两大类。《父子相会经》中说：“世间知者此二谛，汝未闻他自证悟，此乃胜义世俗谛，永时无有第三谛。”所谓世俗谛即是一般凡夫的心境，而胜义谛是圣者根本智慧之行境，月称论师在《入中论》里如是定义：

“由于诸法见真妄，故得诸法二种体，说见真境即真

谛，所见虚妄名俗谛。”有障碍的能境（心识）所见所闻之虚妄境界是世俗谛，而无障碍的能境所见清淨真实之境，是胜义谛。谛是真实的意义，世俗显现既然是迷乱习气所成的虚妄境，那又为什么称为世俗谛呢？大家要知道，外境一切法皆无定而不变的实质，只是与众生不同能境相观待而成立。针对我们凡夫的能境来说，外境山河大地等等这一切法都无欺而存在，针对自心意境，也显得真实不虚。《入中论》里以梦境比喻说，对醒觉者而言，梦境是虚伪的，然而对处于迷梦者，梦境中的一切都显得真实不虚；同样，基于未断二障的心识，世俗不净诸法也可称之为谛。当然，针对圣者根本慧，所境是远离四边八戏的实相，这才是究竟的真实境。

世俗谛与胜义谛，在诸多经论中，从不同角度而有不同安立方法。全知麦彭仁波切依二转法轮与三转法轮了义经论，而有两种安立方法。第一种是显空

二谛：许所有有法显现即世俗谛，一切法性空性为胜义谛；第二是实相、现相二谛：许实相与现相相同的能知所知为胜义谛，实相与现相不同的能知所知为世俗谛。实相、现相二谛是讲他空中观时所分的二谛，比如说一碗水在六道众生看来，各有甘露脓血等不同现相，这些现相与该法实相截然不同，他们的能知根识与所知甘露、脓血等，这一切皆为世俗谛，而在诸圣者的能境前，现见该法为大光明，与其实相毫无二致，这种境界称之为胜义谛。对胜义谛，有些论典中也安立有二谛、三谛、四谛，上师如意宝曾在论著中对诸论所述有过总结。

关于二谛的分基（区分之基本标准），在藏传佛教中，各大德有不同观点。无垢光尊者承认无自性是胜义与世俗谛的分基；全知麦彭仁波切在《中观庄严论释》中说二谛之分基为所知，宗喀巴大师与萨迦班智达也持同样观点；有些论师认为二谛之分基为无实有

许。这些观点其密意皆相同，因为一切所知，都无有自性，都非实有。还有二谛之间的关系，《解深密经疏》说过，若二谛在胜义中异体，则有胜义谛非俗谛之本性等四种过失，若二谛在世俗中一体，则有胜义谛亦成六根之境等四种过失，二谛应当承许为远离一异之性，在《定解宝灯论》中，全知麦彭仁波切对此广有论述，若详知者，可细细参看。

癸二（二谛之法相）：

胜义非心境，说心是世俗。

胜义谛不是二取执著分别心的境界，心及心所之境，被称为世俗谛。

胜义谛非一般心识之缘境。此处之心指凡夫众生之心识，凡夫心识，有能所二取，有种种分别妄执障碍，因此无法了达胜义谛之真实面目。佛经中说：“天

子，若胜义谛是身语意之境，则不是胜义谛而成世俗谛耶。天子，然其胜义谛者，远离一切名言，于真实中不生不灭，离一切能说所说及能知所知，乃至超离具胜一切智智之境，此为胜义谛也。”全知麦彭仁波切在注疏中还引用了《中观庄严论》等教证，论证了这个观点。而一切心及心所之境，都是世俗，不是真正的胜义。依教理观察，心识语言所缘的一切法，皆是戏论分别之境，不可能达到真实无变的实相境界。因为凡夫心识本身即有遮障，它所缘的一切都属于戏论识聚之世俗谛。当然，各派论师在这个问题上，为引导不同根基，而有不同观点。尤其是格鲁派的一些弟子，他们认许胜义谛是一种单空，凡夫人也可以了知，为此全知麦彭仁波切与祖古札嘎、绕沙格西有过相当广博的辩论，此不广说，通过这些成就者们种种游戏示现，后学者可以了知种种观点的密意与必要。而在究竟上，诸成就者观点完全一致，因法性远离一切相，远离一切戏论，在实际上不成为任何所知或所

缘执之境。为了让凡夫相似地理解，以名言而说为胜义谛是圣者根本慧之境，而真实风光，唯证方能领略。

癸三（抉择二谛之补特伽罗）：

世间见二种：瑜伽及平凡。

瑜伽世间破，平凡世间者。

复因慧差别，层层更超胜。

抉择二谛的世间有两种，已得寂止胜观的瑜伽士和未得之平凡世人。其中瑜伽士，能破遮一般凡夫的观点；而瑜伽士中，又因通达空性智慧差别，上上者能超胜诸下下者。

二谛是在所知上安立的法，而能抉择二谛见解者，当然是具有心识的有情，这些有情，也可分为两种：瑜伽世间、平凡世间。世间是指情世间，即依蕴

安立的补特伽罗。关于此偈所言的二种世间，各论师解释不同，根索曲扎仁波切云：平凡世间指有部、经部、唯识宗（随理唯识）以下之持有事宗观点的补特伽罗，瑜伽世间指具足中观应成派、自续派见解之士夫。而其余注疏中云：瑜伽世间为具止观功德之士夫，平凡世间为不具如是功德之士夫；平凡世间中也可分学过外道宗派与未学过宗派的一般凡夫，瑜伽士也分有事宗、无事宗，即从有部、经部到唯识宗、中观宗的内道修行人。总的来说，瑜伽世间能破斥平凡世间所执持的观点，因为平凡世间的中道与平庸凡夫所秉持的观念，皆是愚昧而迷茫的误执，在内道诸宗所认同的佛法观点前，平凡世间所持观念，皆无法成立。

对此大家应知道，我们一般凡夫俗子，无法遮破圣者们的观点。但现在是末法时代，人们的思想行为越来越颠倒，社会上经常有人说什么：“佛经中这

里说得不对，某某菩萨所作的论典也有错误，应加以破斥……”这类愚者狂言也许你们都听过，回光返照自心，某些人也许会发现内心也有类似危险的想法，请诸人务必警醒！《入中论》里说过：“如有翳眼所缘事，不能害于无翳识，如是诸离净智识，非能害于无垢慧。”远离了无明垢染的智慧，根本不可能为凡夫不清净的邪分别念所破，这如同盲人无法否认眼根清明者所见外境一样。瑜伽者有正见智慧眼目，能见法界之真相，而世俗凡愚者如同盲者，处于无明愚痴黑暗中，因此怎有能力去对瑜伽者所建立的量说三道四呢？我们如果对佛法愈作广博闻思，闻思智慧也就会愈来愈增上，对种种邪说邪见，也就会越能勘破其谬误。

于内教中，上上宗派也层层超胜于下下宗派，这是各自证悟智慧不同之缘故。瑜伽世间中无事宗与有事宗四种宗派，其有部之观点能破平凡世间者观点，

平凡世间者执著诸法常有等，而有部通过诸法无常、无我、苦、空等正见，可以完全破斥其谬论。当然，在平凡世间中，也有外道与内道之分，比如说有些人皈依了三宝，而没有学习任何内道正见，仅持不杀生等十善业，他们所持的善恶因果不虚等观点，也已超过了外道的断见或杀生祭奉可生天等邪见。有部承认过去、现在、未来实有存在，无为法是成实法等，这类观点与经部行人所持的观点相较，也无法成立。经部本身也分二派，随教与随理二派，随教经部以《俱舍论》为宗，随理经部以《释量论》等因明七论为宗。在《释量论》中，对有部的三世成实等理论，以因明推理而加以了破斥，但经部也承认所取的无分微尘与能取的无分刹那为实有；这在唯识宗看来，仍属不究竟的观点。随理唯识宗用破生似理观察，推翻了成实的无分微尘，然而他们也许有成实心体，然后中观宗对其观点，以离一多因来观察，亦加以了破除，这在《中观庄严论释》中有详述，在《入中论》里，

对成实心体破斥得也较详细。中观自续派承认名言中有如梦如幻之现法存在，胜义中一切法为空性，此亦属暂时之抉择，在中观应成派不共四大应成理论之前，自续派的观点也可以遮破。因此，不管是承认有无等任何一边，均无法成立，因法界实相中没有任何边戏。唯有像应成派那样遣荡一切戏论，息灭任何边执，才能成为无有任何过患的立宗，如龙树菩萨说过：“我无承认故，吾即唯无过。”

上师如意宝在课堂上经常劝诫：“在闻思修行时，千万不要对高僧大德的论典进行诽谤，因为我们凡夫人像盲人一样，根本不知道高僧大德们的密意。”堪布德巴在论著中也着重提出：“见解方面的问题非常深奥，一般凡夫人无法抉择，所以应当注意，不要妄加评论。”高僧大德们在论著中所宣述的观点，皆有其特别针对的所化众生，是他们从大智慧中流露出的甘露妙法。我们稍有闻思时，智慧无法达

到他们那种层次，因而千万不能妄加评论，而应时刻以崇敬之心、清净心来顶戴，这是初学者在闻思修行中必须注意之处。

有些初学者总会犯类似毛病，他没有将所闻佛法融入自心，无法调伏烦恼，因而总觉得什么法都不适合自己，甚至觉得八万四千法门无一适合他。其实，我们如果养成习惯，时时以调伏烦恼为出发点而听闻佛法，将每一句都切实地与自心相结合，比如说在讲“复因慧差别，层层更超胜”这个颂词时，对照自相续中的见解，细细加以分析，定会有不小感受。那样定会将一切佛菩萨的教言当成珍贵法宝而加以修习，时时得到法益。如果不与自心相合，法与自相续脱离，那任何法都与你无关，也无法利益于你。我们凡夫相续中烦恼邪见如同稠林，然而《智慧品》等妙法如同猛火，若能真正引入自相续中，那没有不息灭的邪见，望诸有智者谨察！

壬二（于彼辩驳）分三：癸一、辩驳基为二谛；
癸二、辩驳道为空性；癸三、辩驳果为利他。

癸一（辩驳基为二谛）分三：子一、与平凡世间的辩驳；子二、与诸声闻的辩驳；子三、与唯识宗的辩驳。

子一（与平凡世间的辩驳）：

以二同许喻，为果不观察。

或有人反驳说：许一切法无实的瑜伽世间怎能破斥平凡世间的见解呢？答曰：以二者共同承认的比喻即可成立。又问：若诸法无实如幻，则布施学道又有什么用呢？答曰：这是为得果之必要，不观察而说也。

这两个问题如果广讲，需要用三四天时间。前一偈说瑜伽世间所持观点，可以破斥平凡世间的观点，对此有些人反驳说：“这不可能吧。因为平凡世间者

对生灭迁流诸法，皆以根识现量而见，以此对诸法生起实有执著，而瑜伽者见一切法无有自性，不成实有；二者各自为量，怎么能相互为害呢？”

大家都知道，世间一般凡夫，他们对诸法无自性很难理解，因为在他的根识现量中，一切法都是实实在在的，如果说这些是无自性或说空性的，一般人肯定无法接受。虽然如此，许无自性的内道诸宗，以一般平凡者都认许的比喻，仍可成立诸法虽然显现而无自性，以此遮破诸法实有的误执。这种比喻，瑜伽者可以举出许多，如佛在《般若二万颂》中云：“善现，一切法如梦如幻，涅槃亦如梦如幻，较涅槃有胜法者，此亦如梦如幻。”《极妙幻师请问经》云：“善士一切法，应知为虚幻。”《金刚经》中也云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”在诸经论中，以如幻、如梦、如眼花、如阳焰、如形声、如乾达婆城、如变化等比喻来成立诸

法虽显，然无有任何实质，这些比喻是世间人皆承许的，而承认诸法实有者，却无法举出诸法显现而成实的比喻。按照因明逻辑规则，要成立一个结论，必须要有一个相应的比喻，而且这种比喻必须共同承认，如果比喻成立，相应立宗才可成立。因此，瑜伽者以平凡世间同许的如幻等比喻，完全可以遮破世人认为诸法实有之误执。世人认为根识现量所感受之法，一定会是实有存在，如果追问其根源，他除了回答是自根识现量外，而根本找不到共同承认的根据比喻。《入中论自释》中说：“以如梦如幻等比喻，可了知诸法显而无自性，诸法显而成实之宗却无法成立，因其无有共同承认之比喻故。”只要有显现，则必定无实，这是符合法界实相的真理，因此瑜伽者可以以种种比喻遮破平凡世间的误执，对此大家要多方思维，反复作辩论，真实地从内心生起定解。

既然一切法无自性，那有些人又会反驳说：按

你们的抉择，一切法如梦如幻，无任何实质，那你们精勤修道、证悟佛果又有什么用呢？因一切都如同梦幻，梦中的佛果又有什么必要去证取呢？作者回答说：为取证佛果而修持六度，这只是一种名言表示而已，是在不观察之下，随顺众生而安立的名言。这不能以胜义无自性理论观察，如果如是观察那也无法安立世俗名言，《入中论》里也说过：“设若观察此诸法，离真实性不可得，是故不应妄观察，世间所有名言谛。”

虽然以胜义谛而言，并无有佛果可得，然而为取证佛果而精勤于修道，并非无有意义。全知麦彭仁波切说：“此等轮涅之现分如幻者，均为缘起性，无欺而存在，是故，乃至能取所取未消于法界之前，诸众生之此等显现续不可灭尽，并其有利有害故，为息自他之苦，而应精进为得利乐之方便道。”因此，如同幻化军队能除去对怨敌的怖畏，或者像士夫在梦中

受苦时，应当精勤苏醒之方便，为除轮回中自他之幻苦，也应精勤于无实之利乐方便。对此大家也应作反复思维，虽然梦境中一切都虚幻无实，然而在梦未醒时，梦中一切都有利害作用，为梦者带来种种苦乐感受；因此针对陷于迷梦者，能使自己从迷梦中苏醒的种种方便努力，是不能放弃的，同样陷于轮回生死大梦中的有情，乃至能取所取妄执恶习未尽前，生死迷梦绝不会自动终止，并会导致种种难忍痛苦。为此理应精勤修习，取证彻醒迷梦之佛果，使自他众生远离一切虚妄轮回痛苦。

世人见世俗，分别为真实，
而非如幻化，故诤瑜伽师。

世人现见世俗诸法，便分别计执为真实存在，而不认为是如幻化一般的虚假现象，所以与瑜伽师发生争议。

大家对照《澄清宝珠论》，可发现全知麦彭仁波切在此处的科判与华智仁波切所作科判不同。在其他注疏中，也有诸多不同观点，如有认为此颂是与有事宗的辩论，或是与平凡世间的辩论等等，此不作广说。依译文字面意义，此偈可直接理解为平凡世间与内道瑜伽师的争辩，因为平凡世间人认为，他们根识所见，有形有色有声等这一切法，都是有实质的真实存在，也就是说都是实有法；而在悟知诸法实相的瑜伽师看来，诸法虽然显现，却非实有自性，只是如梦幻一样的虚假影像。为此平凡世间与瑜伽师产生争议，不承认诸瑜伽师的观点。贾操杰大师在注释中以烧煮之火为喻，世人执著火为真实存在之物，而不许中观瑜伽师认为“火唯属名言中幻相”，以此而有争论。大家可以想想，假如我们在没有学过内道观点的世人前，提出诸法如幻化的观点，这类争议无疑会应声而起。

世人所执计的世俗现象，包括眼耳等六根六识六尘，月称菩萨说过：“六根所取像，即世间所知。”

由于多生累劫的习惯，世人认为这一切现象都是实有存在之法，从来没有透过现象表层去悟知实相，只是随顺各自习以为性的模糊思维定式，去判断一切，分别计执著显现即实有。虽然也曾有过一些世间智者想透过诸现象的表相，了知诸法真实面，然而缺乏佛法指导，无法达到其目的。比如说，一般人提到某条河，意识中立即会现起有关这条河的概念、印象，他会毫不犹疑地认为这条河在真实地存在着，是实实在在的一种外境法。当然有些哲学家经过一定层次的理性思维，说过：“人不可能两次踏进同一条河。”也就是相似地看到了诸法无常，然而在刹那迁流之间，那一条条不同的河，其究竟实相如何呢？如果一个中观瑜伽师告诉那些哲学家：“河流实际上是看待人类习气而幻现的法，真实中毫无自性可得。”我想他们之间还是免不了种种争辩问难。无垢光尊者说过：“无

有能所之瑜伽师前，此等显而无自性者真稀有。”能证悟诸法显而无自性者，那是世间极为稀有之法，绝大多数世人无法突破其无明遍计恶习，对瑜伽师所悟知的“诸法如幻化”没办法理解接受，因而在这个根本观念上，世俗人与瑜伽师辩驳争议，也就无可避免。

子二（与诸声闻的辩驳）：

色等现量境，共称非智量；

彼等诚虚伪，如垢谓净等。

以根识现量成立的色声等境，是世人共同以名言分别施設而非理智量。这些现见境都是虚假计执，就像不净身体而被世人称之为洁净可爱一样。

色声香味等根识现量，都是名言量，是世人随顺各自根识，以语言名称概念分别安立的量。这些所

谓的现量未经过观察，只是随顺迷乱习气、随顺大多数世人所承认而建立，倘若以理智观察，这些所谓的现量无法成立，都是虚假不实的幻景。佛在《三昧王经》中云：“眼耳鼻非量，舌身意亦非，若诸根为量，圣道复益谁？”凡夫六根识的现量境，都是虚假，并非正量；《入中论》里也说：“若许世间是正量，世见真实圣何为？所修圣道复何用？愚人为量亦非理。”在此作者为了阐明这个观点，又举出了世人常常会有颠倒：执不净物为洁净之物，如人的身体，本来是由三十二种不净物组成，但世人却认为人体非常洁净可爱，因而贪爱不休。“如垢谓净等”中的“等”字总括了众生颠倒妄执的一切行状，如无常执为常，无我计有我，众苦执为乐等等，世人的见闻始终难离开这些颠倒妄计。因而在抉择正见时，必须先打破妄执，突破色声等虚幻现象界，如果能完成这一步，我们离证悟空性也就不会太远！（按全知麦彭仁波切的观点，此颂是与平凡世间者的辩驳，而华智仁波切将之归类于与诸

声闻的辩驳。))

为导世间人，佛说无常法；

真实非刹那。岂不违世俗？

问：若色等诸法无有自性，则佛陀在经中所说的诸行无常，岂不是成无理吗？答：为了引导世间人打破常有执著，佛才在经典中宣说了无常教法，然而在实相中，诸法既非刹那，也非常恒。问难：如上所述，无常不是胜义，另一方面无常难道不也是与世俗相违吗？这样一来，无常既非胜义，也非世俗，你们的观点有大过失。

论中这前后十几颂是以辩驳方式来抉择诸法本基。前颂提出了中观派自宗的“色等一切法无自性”，但一些傲慢声闻弟子不承认这个观点，他们认为色声等法，在实相中也存在着其固有自相，否则，本师释迦牟尼佛说“见无常即已证诸法本相”等，这

些话岂不成无理？如果诸法无自性，当体即空，又哪来常与无常的特性呢？所以由此推测，万法实有存在，世尊基于此才说无常等教法。声闻弟子的这些辩驳，在偈颂字句上并没有明显提出来，但在意义，这些都已包括了，各论师在注疏中，也有明确注释。

面对这种驳难，寂天菩萨回答说：世尊确实宣说了万法皆无常，但这是为了引导某种根器的世间人而说，非究竟了义教法，并不能以此认为诸法在实相中存在。大家知道，佛说不了义法有三种条件——密意、所为、有何妨难。密意是从某种层次或角度而言，佛说无常的密意即是从世俗名言而讲，因为无常是一切世俗法的名言本相；所为即有何必要，世间人往往执著诸法常有不变，为了断除这种妄执，佛才宣说了无常，以渐次引他们认识诸法真相；有何妨难即这些不了义法与了义法有何相违，如果以胜义理论抉择诸法本基，还存在无常等法相，那也就与远离四边

八戏的实相相违。所以佛宣说无常法，是出于渐次引导世人的必要，以大悲心权巧方便而说。作为无始劫来执著诸法常恒的凡夫，在开始趋入内道时，这种教法无疑是对症良药，在佛经中也说过：“一切足迹中，象迹最殊胜，一切观修中，观无常最胜。”其密意便是如此。如果以了义教法观察，诸法实相并非可以用无常涵盖，在真实智慧前，常与无常等皆属增益戏论。学习过中观的佛弟子都知道，如果以离一多因等理论观察，诸法皆无有本体可得，最后乃至离一切戏论，又何处存在无常之相呢？部分傲慢小乘行人，因未全面理解佛经密意，执片面为究竟，犹如盲人摸象，以此而与中观师诤难，如果细心揣摩这些问答，各人内心类似疑虑应会冰消无余。

声闻弟子接下来又问：如按你们的说法，无常犹非胜义，那难道无常是世俗法吗？这显然与实际相违。无常法既非胜义，又非世俗，那又归属何谛呢？

所以汝宗观点有极大过失。

瑜伽量无过。待世谓见真，
否则观不净，将违世间见。

中观师之瑜伽量无有此过。若看待世间名言谛则可说，见到无常就是见到了真实，但这并不能说无常即是胜义，否则就像修不净观的瑜伽师，观见女身不净时，难道不是遮破了世间人的女身洁净之宗吗？

中观师回答说：瑜伽量无有此过。瑜伽量即是现前止观双运智所得之量，在此智慧前，可现见远离一切戏论的真实义中，并无恒常与刹那法存在。如果看待世俗，以世俗瑜伽量而言，无常确实是诸法的名言本相，也即世俗名言中的真实量。世间虽然有很多人不懂得诸行无常，然而也并非看到了诸色法等是常有，因诸法从未显示过常恒不灭之相，比如说山河大地、人兽天仙等，皆无常存不灭的例子。世人只是因

无明愚痴覆心，相续中生起了迷乱常执，因而不见名言实相，但瑜伽师以智慧观察名言实相，对诸法无常也就一览无遗。所谓世俗谛，也即是相对真理，世俗名言中的真实义，佛在经中说：“若见无常，则见真实。”其密意就是指名言中的真实，是说相对真理。因迷乱而执诸法恒常的世人若能见无常，无疑也就见到了名言实相。

大家应知道，在世俗中，也有见与不见名言实相的差别，否则，按傲慢声闻所许，平凡世间人共同所见境即为世俗谛，也不分见与不见名言实相之别，那样世间平凡者之量岂不与世俗瑜伽量有害？比如说瑜伽师修不净观而现见女身不净时，这正与世间人执女身洁净可爱相违，然而女身不净才是名言中的真实量，这是佛弟子都会承认的。执世间为常者，如同执女身洁净的观点一样，都是颠倒迷乱与名言实相相违的观点，而以无垢慧观察，一切有为法皆无常与观见

女身不净一样，那才是世俗名言实相。世俗谛是世俗名言法的实相，是无有颠倒错谬的名言正量，世人执诸法恒常、女身洁净，永远不可能妨害瑜伽师所见的诸法无常、女身不净等实相；而瑜伽师所见的名言实相，却能妨害遮破平凡世人的颠倒迷乱之宗。

供幻佛生德，如供实有佛。

有情若如幻，死已云何生？

问：既然一切皆如幻无自性，供养如幻之佛如何能生功德呢？答：供养如幻佛陀可以生出如幻功德，就像你们主张供养实有佛能生实有功德一样。问：如果有情如幻不实，如同幻化人，那死后怎么会再投生呢？

声闻弟子问中观师：按汝宗所言，一切皆无实如幻，佛也是梦幻不实，那供养诸佛积累资粮等又有何用，又怎么能够积累起福德呢？这种疑惑很多初学者

都会有，现在有些人经常说：一切都是空性，如梦如幻，不用积资忏罪，用不着修法吧！

面对这类疑惑，寂天菩萨回答说：能供、所供与供养过程，以真实智观察，确实是如梦如幻。但是在如梦如幻一样的佛陀前，我等如梦如幻众生，以梦幻之物供养，积累如幻资粮，依无欺缘起力，这一切都会现前成立。就像你们认为在实有佛陀前，供养实有之物，一定会得实有福德果一样。只不过你们认为万法实有，我们承认万法皆无自性，如同梦幻泡影而已，对无欺缘起力，我们并不否认。

小乘行人又问：有情如果如同幻化，那怎么能存在死后再投生现象呢？幻术师所幻现的人物、牛马，有许多人见过，在幻术师停止施术后，立即消失，不存在任何转生问题；而三界有情，生生死死、漂泊不停，这与幻化现象根本不同，所以你们说有情亦是如梦如幻，怎能解答轮回转生的问题呢？

众缘聚合已，虽幻亦当生。

云何因久住，有情成实有？

答：只要众缘聚合，纵然虚幻，有情仍会不断转生。问难：虽然如此，但幻化者总是在短时间出现，而有情自无始以来一直流转轮回，因此二者不可能相同。答：怎么会因为生命假相存在时间长久，而使有情成为实有呢？

幻术师以咒术等幻现的有情事物，在变灭后便归于虚无，不会再生。比如影视屏幕上的人物影像，死后也就不会存在转生问题，但我们有情世间，在表象上看却不是如此，死死生生，其生命现象有一段接一段的投生过程。因此声闻弟子抓住这一点，向中观师发难：有情若如幻化，那怎么会存在死后投生呢？这个问题其实是小乘行人误解了诸法无实如幻的观点而致。因为在执著诸法实有者看来，诸法有显现则为实有，如果无有自性则为断灭，不会有显现，他们无

法正确理解性空缘起双运之义。中观师回答说：一切法的显现，只不过是生起它的众缘聚合而使之如此，只要显现因缘不灭，幻现也就无由息灭。同样能使有情生命现象生起的业惑等因缘集聚后，众生幻现就会不断显现，生死浮沉等生命过程会一直不断地进行。比如古代的幻师，以幻咒力加持木块、石子等物，幻现出人物、象马等幻化物，只要显现幻物的因缘不失，这些幻化也就会存在不灭，一旦因缘离散，幻化立即消失无余。而幻现众生的因缘，是由无明烦恼与各自所造作的众多业力，这些业惑幻因在没有以修习正道的净幻业灭尽前，虚幻轮回投生现象哪会自动停息呢？

声闻行人又驳问：不管怎么说，众生自无始以来就显现着轮回流转，可以说具足恒常性，而幻化者没有一个能这样，都是暂时性的，以此推断，众生怎么会是幻化呢？古代幻术师幻变人物象马的时间，一般

只有几分钟、几个小时或更长一点，而有情众生，自无始以来至今都显现不断。就一生而言，有些旁生、地狱有情寿命长达千百万年乃至多劫，这么长的生命现象，怎么会是虚幻不实呢？也许一般初学者对此也会有类似疑惑。然而要推断某个观点，必须以准确的推理方式借助正确理由来进行，作者于此问难回答说：怎么能以显现时间的长短来推断实与不实呢？众生寿命长短不一，有的不过朝夕之间，而有些幻师所幻化的人物等，其时间极长，如果以时间推断，则极长时间之幻化者为成实，寿命极短的众生为虚幻，这样岂不是与你们自宗相违背！所以你们以时间长短为据而推论实与不实，极不应理。有情等如同幻化，并非以二者显现时间相同而安立，而是不论暂时或长久显现，在其显现而无自性之理上，说二者相同。众生生命现象虽然长久，然而这并不能成立众生实有，只不过显现之因缘未灭，如同幻象幻人也有显现百年等极长时间，难道能以此而推论其显现为成实吗？

我们在听闻《上师教言·醒与梦的辩论》时，其中推理辩论方式与此处也基本相同，欲知其详者，可以参看。真正有缘者能将这些法理融会于心，时刻以如梦如幻抉择诸法，用不了多久，执实习气一定会得以打破！

幻人行杀施，无心无罪福。

于有幻心者，则生幻罪福。

幻化的人杀幻人或行幻施等，因无有发心，所以没有罪福。但是，有如幻之心者行杀施，则会生出如幻罪业或福德。

声闻乘行人发难说：一切法既无实性，如幻如梦，有情也如同幻化，那么杀幻人也就不存在罪过，对其作布施供养等也不会积累福德，就像影视上的幻人造杀业、行布施等，不存在任何因果报应……

中观瑜伽师对此问难回答：确实，如果杀了以

幻术所幻现的有情，那也不会犯下杀人罪；如果对其作种种供养，也不会得到真实功德。因为幻人没有感受苦乐的心识，不能成为真实的杀施对境。当然，幻人虽无心识，你对他起杀害之念，加行罪还是有的。但是轮回有情虽如幻化，却具有能感受害利苦乐的幻心，因而对这些有如幻之心的有情来说，如果杀害他们，就会造下严重杀害恶业，若作种种供施，也会生起如幻福德。依靠如幻心识，如幻罪业与福报才会产生。声闻宗想以幻人与众生产生福罪的不同，来否认众生的如幻如梦，这其实无法做到，因众生与幻人唯有有心与无心的差别，在幻化本质上无有差别，而产生福罪与否的原因，是依有心、无心而定，并不牵涉到是否为幻化的问题上。

咒等无功能，不生如梦心。

种种因缘生，种种如幻物，

一缘生一切，毕竟此非有。

此等幻咒等物无有缘生如梦心识的功能，故幻人无心。要依种种不同因缘，种种如幻事物才能生起，而单一因缘产生一切现象，这种情形绝对不可能存在。

声闻宗行人又问：既然众生有心，而幻人无心，这不正是关键不同之处吗？以此众生怎会如同幻人一样虚假不实呢？回答：众生虽有心，但并不会因此而成为实有，因为心识亦是虚幻不实的因缘所生法。生起幻人所依的咒等诸因缘，无有生起幻心的功能，故幻人不能如有情一样，具足如幻心识。有情的心识，是依种种如幻的业和烦恼为因串习而成，没有这些无明业惑，幻心也就无从生起。现在世界上的科学家，尽最大力量，也无法制造出一个有情的心，哪怕如同蚂蚁一样小虫的心识也无法制造，幻术师也是如此，他们依靠咒术、木石等物，虽然能幻化出人物象马等形象，却无法幻化出心识。

世间每一种事物必须依其相应因缘才能生起，《俱舍论》中讲过每个法生起，都有它特定的六因、四缘。单独某种因缘，不可能产生出种种不同法，所以说“一缘生一切，毕竟此非有”。幻术师依幻咒等因缘，能生起幻人形象，然而他们却不能依这些因缘，生起幻人的幻心，因为生起心识，还需其他特定因缘，这不是幻术师力所能及的事。幻人与有情虽有具足心识与不具心识的差别，然不能因此而判定二者有真假不同，这就像牛和马，二者因缘不同故一者有角、一者无角，虽有这样的区别，我们却不能因此而断定：牛有角即是实有，马无角即是虚假不实。众生身、心皆是依因缘和合而幻现，皆非有自性成立，与幻化影像本质毫无区别，声闻宗行人试图以有心、无心来推翻“有情如幻”的观点，这永远不可能成立。

胜义若涅槃，世俗悉轮回，
则佛亦轮回，菩提行何用？

声闻：如果说世俗诸法于胜义中为清净涅槃，而世俗一切法皆属轮回，如此则轮涅自体，而佛陀亦应转于轮回，那样为得佛果而修持菩提行又有何用呢？

小乘行人许涅槃为实有，而且是灭尽轮回后方能得到，他们反驳说：你们中观宗说一切世俗法于胜义中皆为清净涅槃，而世俗生灭法皆属轮回。既然不净轮回法其自性皆是清净涅槃，众生都是佛，那么轮涅自体，佛岂不是也在轮回中受痛苦？因你们说众生即佛，轮回即涅槃嘛，如是则修菩提行求证佛果又有何用呢？如果众生即佛，那我们就不需修行了。这类辩难，都是没有区分世俗与胜义、不懂得区分二谛法所致。现在不少人没有经过观察，在这类问题上经常生邪见，经常对了义法诽谤。世人多愚笨，于有义之事不加考虑，于无义之事甚感兴趣，根登群佩大师曾说过：“轻信无理法，有理不信任，世间愚人心，远离诸正量。”这正是对末法时代的写照。

诸缘若未绝，纵幻亦不灭；
诸缘若断绝，俗中亦不生。

中观：并非如是，如果各种因缘尚未断绝，那么幻象等纵然虚幻，也不会消灭；如果各种业惑因缘断绝而入了离垢涅槃，那么在世俗中也不会产生轮回幻象。

中观宗说轮回即涅槃，并非像有事宗所说那样。要知涅槃有自性清净涅槃与离垢清净涅槃，自性清净涅槃即是从胜义谛而言，一切法之自性空寂离戏、清净涅槃，其本性从来未离开清净平等。但是其本性虽如是，如果没有断绝诸缘，则不用说轮回诸法，纵然是幻现的象马等，只要幻术师、咒术、木石等因缘不散，这类幻现绝不会自动停歇，只有当因缘不再集聚，幻现的象马也就会如烟消云散般消失。同样，轮回因缘断绝时，一切世俗幻象才不会再显现。众生自性虽属清净涅槃，然而在其业惑因缘未断前，轮回投

生幻相依然不灭，并且有着种种苦乐感受，只有当圆满修持菩提行，断尽如幻的业惑因缘，证悟佛果，离垢涅槃得到现前，一切轮回幻现方能止息，因此怎么可以说修持菩提证悟佛果无用呢？本师释迦牟尼佛等如来出世，也非轮回所摄，因如来已断尽一切业惑种子，证得了自性与离垢两种涅槃，无有轮回显现的因缘。佛陀在众生前的如幻显现，是由其誓愿与等持等作俱生缘，以精通一切之智力而幻现，绝非与众生一样，由业惑所感而无有自主地转生轮回。

子三（与唯识宗的辩驳）：

乱识若亦无，以何缘幻境？

唯识：如果一切法无自性，连迷乱识也不存在，那么以何法去缘取幻境呢？

现在开始是有关中观宗与唯识宗的辩驳。这二

宗之间的辩论，在印度与藏传佛教中比较常见，如在《入中论》《中观庄严论》等许多论著中有较详的论述。但在汉地，有关这方面的著述基本上看不到，究其原因，也许与汉传佛教历史上的玄奘译师有关。玄奘法师求学印度那烂陀寺时，系统地闻思了第三转法轮中的唯识教义，回国后即以戒贤论师的观点为主，综合了印度诸派论师的（据云有11派之多）观点，宣述了比较全面的唯识教义。因此汉传佛教中所弘扬的唯识，不像印度藏地有真相唯识、假相唯识、随教唯识那么多派别。再加上汉传佛教中的大德，喜欢将诸不同层次佛法，圆融于某一宗派中，所以有关辩论更少。欲知汉传佛教大德对唯识与中观之区别，可参阅憨山大师的《性相通说》等论著。唯识宗内部有许多不同层次，荣索班智达在《入大乘论》中将唯识分有三种：真相唯识、假相唯识、无相唯识；按全知麦彭仁波切的观点，随理唯识宗分真相唯识与假相唯识两派。在其他如贾操杰大师的注疏中，对唯识宗并未作

详细划分。月称菩萨在那烂陀寺时，与秉持唯识观点的月官论师为此曾有过七年辩论，在此我们无法作如许深入而详细的广辩，大家可以依《入中论》与《澄清宝珠论》中观点，对本论中的辩驳作分析。

“乱识若亦无”等这句，是真相唯识宗首先提出的问难。真相唯识宗认为：万法皆为阿赖耶识中的习气，外境无有丝毫法存在，如同梦中景象，除了自心现起外，不可能存在外境，因此他们承认一切唯心造，无境唯心，而且这种心识也必然会实有不虚。他们对中观师驳难说：如果一切法了无自性，都是空性，有情之迷乱心识也无自性，那么何者能缘幻境诸法呢？因为你们不许有实存的心识，如是则不存在能取，那林林总总的外境诸幻法如何生起呢？

若许无幻境，心识何所缘？

所缘异实境，境相即心体。

中观：如果你们唯识宗不许虚幻外境，那心识又以何为所缘境呢？唯识：心识所缘非实在的外境，一切境相即是心识本身。

针对真相唯识宗上述问难，中观宗在此使用同等理来破斥。同等理即是以对方所使用逻辑推理方式反击对方，以子之矛攻子之盾，使其观点无法成立。真相唯识宗说虽然外境无实，但必须要承认有心识，不然种种幻境无从缘起。按这种观点，既然外境无实，而迷乱心识实有，那你们所承认的这种心识，以何为所缘呢？你们承认能缘心识存在，却不许有所缘外境，而能取所取本身即是相互观待依存，如同左右上下一样，如果一方不具，另一方也不可能存在。如果不承认实有外境，也应同等地不承认实有心识，而你们却承认无境唯心，那这个心识到底以何为所缘境？如无所缘境，而有心识，心识岂不如同石女的儿子一样，这种承认又有何正确可言呢？

真相唯识宗补救说：我们并非完全承认无境，自宗认为，心识所缘并非实存的外境，而是心识自身显现外性之所取相，也就是说所缘境并非真实外境，而是唯心所现，除心体外无它矣！唯识宗许根身器界皆为阿赖耶识的习气（相分）所变现，因此真相唯识宗说境相即心体，但他们在承认无外境时，却承认实有心体，且一切所取相也为心体，而非外境。在建立这种观点时，他们有着许多名相、理论，如果讲起来非一时能理清头绪，不管他们如何建立，在以胜义谛理论抉择诸法本基时，中观宗对一切实有承认皆是不承许的。

幻境若即心，何者见何者？

世间主亦言：心不自见心，

犹如刀剑锋，不能自割自。

中观：如果幻境即是心识本身，那么是谁看见谁呢？世间唯一怙主——佛陀在《宝髻经》中说过：自

心不能见自心，就像刀剑锋刃不能自己割自己一样。

针对真相唯识宗的答辩，中观师反问：你们说幻境与心体无别，那样又是谁知道这些幻境存在呢？如果境相即心体，二者成一体，也就不存在能见所见，那又是谁见到了谁呢？唯识宗问：虽说境相即心体，那为什么又不能见呢？中观宗引教证说：自心见自心，这不能成立，三界怙主释迦牟尼佛在《宝髻经》中说过：“然此心者非外所有，故不可见……应知是心如利剑刃何能自断，又复此心亦如指端，指岂能说？”在《楞伽经》《宝积经》中，佛陀也阐述过自心不能见自心的观点，宗喀巴大师在《善解密意疏》中，也引用了教证论述过这个问题。在此大家应注意，唯识宗为了解决自心见自心这个问题，建立了自证分，这在名言中必须承认，宁玛巴自宗在名言中也承认有自证，否则名言中有情不能自明自知，则一切名言都会断绝。而此处中观宗与真相唯识的辩论，

其关键在于真相唯识承认心识实有，既然心体实有，则自心见自心就会有如同刀剑锋刃自割、指端自触、轻健者骑自肩一样的矛盾随之不舍。因为如果心体成实，则成为无分之心体，无法成立能见所见二种，如是自心不可能有取境、辨别功用。

若谓如灯火，如实明自身。

灯火非自明，其无暗蔽故。

唯识：就像灯火能同时照明自身和外境一样，心识同样也能明了自身及所现境相。中观：比喻不成。灯火本身并非自己照明的对象，因为它本来就没有暗蔽。

唯识宗说：自心见自心，这是有根据的，在世间也存有能自明的例子。比如说明灯，它既能照明外面诸法，也能照亮自身，而有情心识也一样，完全能了知自心本体，能够自明自知，这又有何不合理呢！

此处是唯识以比喻来补救，想以灯火自明的例子而证明自心能见自心，但中观宗不许这种同喻成立：因为灯火非它自身所照明的对象。所谓灯光照明某物，是指灯光遣除了障蔽某物的黑暗，使该物明显，而灯光本身不可能有任何暗蔽，也就不可能成为灯光的所明物，因此灯既是能明又是所明，实际上无法成立。既然比喻不成立，那自心见自心的观点也就无法成立。如果你们坚持说灯火能自明，那也就是说无有黑暗遮蔽之物，也需要灯光之照明；而且依汝宗之推理，灯光既能照明自己，那么黑暗也就能遮蔽黑暗自身，如此则世界上不存在黑暗了，那人类为何还要花费精力去制造照明灯呢？按你们的推理，黑暗会被它自身遮障不现，那么何时何地皆不会有黑暗，我们晚上走路也就方便多了。

光明具照亮之本性，真相唯识宗想以此为喻，成立自心能见自心，实际上是不可能的，因为比喻本身

即无法成立。龙树菩萨在《中论·观三相品》里说：

“若灯能自照，亦能照于彼，暗亦应自暗，亦能暗于彼”，“灯中无自暗，住处亦无暗，破暗乃名照，无暗则无照。”对灯光自明的比喻作过破斥，此处所依的破斥方式，与《中论》相同。灯喻不成，真相唯识宗马上又举出了另一个比喻。

如晶青依他，物青不依他；

如是亦得见，识依不依他。

唯识宗：如水晶的青色必须依其他缘才能映现，但青琉璃的青色却是本具，并不需要依靠他缘；同样，我们也能看出：某些心识需要依靠他缘成立，而自证分则不需要。

真相唯识宗又举出另一比喻说：不管怎么说，有情的成实心识一定可以自明自知。在世间也有这样的例子存在，虽无其余能明所明而有自性自明者，比

如青琉璃（一种蓝色的宝石），它必然会显现自然青色，不同于水晶青色。水晶要显现青色，必须要借助他缘，如以青色物映衬等才能做到，然而青琉璃之青色，不需依任何他缘，因其自性即为青色。有情心识也是如此，有这样不同两种。一种如水晶之青色，需要有能明所明相依而存，比如说五根识，眼识与色尘相依为能明所明，耳识与声尘相依为能明所明等；另一种与青琉璃相同，不需要有能明所明相依而自然自明，这就是有情心识中的自证分，这又有何理由不能成立呢？你们中观宗认为破斥了灯喻，就能断定无有自性自明之喻吗？你们实际上是“只见树木，不见森林”，没有全面了解而已！

非于非青性，而自成青性。

中观：此喻亦不成，因为青琉璃并非从非青色的琉璃，不依任何他缘而自成青色。

中观宗继续破斥：“物青”之喻同样也不能成立。晶青依他缘而现，这是事实，而你们说青琉璃之青色，乃自性自成，不依他缘而有，这是根本无有道理的说法。你们认为青琉璃之青色自性成立，不从任何外缘生起，实际上并不可能成立，因为青琉璃本身并非一个常恒存在之法，它也是从一定因缘聚合而成，与青水晶之本质无有区别。所谓天然青琉璃，难道它是恒常如此吗？如稍加辨析，我们便可发现，青琉璃只不过是种种地质变化中，由特定温度、矿物质等等这些因缘聚合而成，因时间久远，人们不明其生因，便以一句“天然自成”含糊而笼统地概括其生因，这其实是假想而已。“未曾有一法，不从因缘生”，永恒不变、不依因缘而成的法，在世间不可能存在，在众多经论中，对此早有详述，因此你们所举的“物青不依他”之喻极不合理，无有任何成立根据。而你们想以此成立的“自心自明”之宗，也更是如同“空中楼阁”，无有支撑之根基。

若谓识了知，故说灯能明。

自心本自明，由何识知耶？

如果说由异于灯的心识能了知“灯火自明”，所以说“灯火能明自体”，那么你们所说的“自心本自明”，又是由哪个不同心识了知而作如是之言呢？

上两偈从比喻上破斥，此处再从真相唯识宗所许观点上破斥。唯识宗举例说灯火能自明，姑且不论这个比喻能否成立，从另一个方面去分析，灯火自明，并非灯火自身知道这点并作如是言论，而是由灯火外的有情心识了知如此，才说“灯火本性自明”，这一点谁也不能否认。但是，心自知自体，这是由哪个心识了知，由谁作如是结论呢？是心自体，还是如灯一样由他识了知？如果说是心自体，这是不应理的，因为关于心的自证分正在观察，尚未成立，按因明推理方式，尚未成立的理论不能作为因。心自知自明的观点尚未成立，又说心识能了知自己可以自知自明，很

显然这是谁也难以接受的结论。若接受另一种答案，说是如灯一样由他识而了知“心自知自明”（由证自证分来成立自证分），那样一来，还需要成立有另一种心识证知这点，按理推下去，则成无穷矣！同时，以另一种心识了知他识，也不应理，因为这二种心识的显现必然要一前一后，否则不可能发生了知与被了知的因果关系；但二者一前一后，前心识已灭，后心识又了知谁呢？或者了知者在前刹那，而被了知者在后刹那，也就是在能了知心念出现之时，被了知的心识未生，这显然更不可能有了知。

若识皆不见，则明或不明，
犹如石女媚，说彼亦无义。

如果自他诸识都不能见到你们所承认的唯一实有心体（即依他起识），则观察它能否自明或不明，就像说石女儿身姿娇媚一样，没有任何意义。

通过以上辨析可以了知，真相唯识宗所说唯一成实自明心体，也即依他起识，其识自己不能自见，因他们所建立的自证分无法成立；而另外的心识，也不能见。心体本身尚无法明见，观察它是否自明或不明，这种做法实际毫无意义。既然自他诸识皆不能成立汝宗所说的实有依他起识，则你们所作的种种言论，也只能如同评说石女的女儿，其身姿如何娇媚、美艳一样，或者如同评论龟毛之长短颜色、兔角之坚硬度一样，毫无意义。未见某种事物，而讨论其性相，这只能是臆测而已，不可能得出结论。所以汝宗说有成实唯一之依他起识、实有自证分，根本无有能成立的理由，即使再作论辩，也是如同建立空中花园一般，徒劳无益。

若无自证分，心识怎忆念？

心境相连故，能知如鼠毒。

唯识：如果没有自知自明的自证分，那么心识怎

能忆念过去的认知呢？中观：因为心境相连，所以一旦回忆所经验的外境，就能忆念起取境之识，就像冬季被毒鼠咬伤，而不知中毒，到春雷响时毒发，就能知道被咬同时所中的毒。

真相唯识宗认为一切所知境相皆是心体，并在上述数偈中以种种现量加以证明，但都被中观宗推翻，于是唯识宗又转用比量来成立其观点。他们说：你们应当承认自证分存在。因为，如果没有自证分，那心识怎么能回忆以前的认知呢？比如说，我们昨天所认知的境相，今天仍能回忆起，而昨天的境相早已不存，如果自心不能明见自心，昨天缘这种境相之意识今天又怎么能明知呢？当下的心并不需外境就能忆念了知过去的心境，以此而推测，难道还能否认自见自心的自证分存在吗？这个理由找得似乎很不错，我们意念回忆往昔某种内心取境经验时，那种境相确实已不存在了，但当时那种心境却历历在心，很明朗，如

果境相非自心，自心不能知自心，那这种现象又作何解释呢？

中观宗：回忆前念并非如同汝宗所说。汝宗认为自心回忆往昔的心念境相，是心识直接依前识自证自体之果，无须所缘之境相而直接了知，而且你们认为昨日之心念为成实法，今日之心念也是成实法，这些心念能丝毫不漏地贮存不失，由自证分的功能直接认知，这实际上无法成立。因为心识忆念，并非脱离外境而单独现起，而是与其当时的所取境紧密相关，以前缘某种外境所生的心识，现在回忆时，并非是远离当时那种外境而独立忆起取境之识。境相与心境相连并存，因回忆起当时的外境，同时也就能生起缘取此境的心识，如果没有忆念起当时所缘取之外境，那种能缘取心识也就不可能忆念起。能缘所缘始终并存，不可能单独生起，就像人们在冬天被毒鼠咬伤时，当时毒即入身，但人们不知道，到春天打雷时，毒性发

作，人们才会忆念起被鼠咬伤时的境相，知道自己当时即中了毒。鼠咬喻心识所取境，中毒喻当时能取之心识。当时的能取心识并未自知，如同中毒而不知，而后来忆念起当时的所取境，才知当时的能取心识。这很明显地反映了回忆前识与前识所缘之境始终相依，取境之识若不依境相等外缘，不会单独生起，唯识宗想以忆念前识来推证自证分实存，至此也就无法成立了。

心通远见他，近故心自明。

然涂炼就药，见瓶不见药。

唯识：有他心通之人能了知远处他人的心思，而自心最近所以更能自明自知。中观：不能成立，就像涂上炼成的眼药，可以远见地下的宝瓶，却不能看见近在眼睛上的药。

真相唯识宗所举之忆念之例无法成立自证分，

又转而寻求另外的依据，他们说：心识有自证分，这是应理的。像那些修持禅定者，心得寂止便会获得他心通，他对远处他人的心念都能明白，更何况与他最近的自心，也就无疑会明了无余。按常理，若能明见远处之物，对近处之物也一定能明见，比如一个人若能见远处的毛发，对近处的粗绳又有何理由不见呢？所以，依具他心通之人能见他心，完全可推出他能明见自心，如是则自证必然成立。中观瑜伽师用不定理回答：这也不一定，世间有很多微妙因缘，有时候人们能见远物，却不能见近物。比如说有些人以密咒炼成眼药，将药涂在眼睛上，就能见到几百由旬外的地下宝藏，但是他对近在眼睛上的药，却一点也看不见，依此而推测，某些人虽能知远处之他心，并不能证明他能明知最近的自心。另有释义说：瓶与眼药并非一体，不应用于自见自之喻。而加以详析，此喻并非不应理。因为按唯识宗所举之喻，如果需要禅定等他缘才能见他心，就像需要眼药才能见瓶一样，依此

推理，见自心识、见眼药等，也需要他缘，因此这种比喻，不但不能证成自证分，反而能害实有自证分的观点。

见闻与觉知，于此不遮除。

此处所遮者，苦因执谛实。

中观：世俗名言中的见闻觉知等，在此并非我们所遮破否认的对象。此处所要遮除的是，一切痛苦的根本原因——诸法实有执著。

真相唯识宗无法成立彼宗的观点，便拿出最后杀手锏反驳：如果心识不能自明自知，那么其他法也就不可明知，如此则眼见耳闻识知等一切名言法，也就全部断绝了，因为这些都是依明觉之识而安立的法。这样一来，汝宗也就破坏了名言，淆乱了一切世俗法……

中观宗回答：见闻觉知等这些世俗名言法，并不

是我们此处所遮破的对象。在随顺众生所许名言建立中观道次第时，没有必要破世俗显现，本师释迦牟尼佛也没有破过众生面前的种种幻现。此处我们与汝宗辩难，所破的是一切轮回痛苦之根源——实有执著。众生之所以堕轮回受苦，其根本原因即是无明执著，将虚幻不实的诸法执著为实有，由此而不断地感受痛苦。正是因为如此，中观宗才对症下药，以种种正理遣荡众生的妄执，使其从虚幻妄执中解脱。帝洛巴祖师说：“显现未缚贪执缚，断除贪著那洛巴。”无垢光尊者也说：“山王的显现不是遮障，执著山王才是最大的束缚。”作者此处所言也是如此。无论小乘、大乘的修法，皆是建立在破除实执上，这一点大家闻思过《定解宝灯论》，应该理解得很清楚。

宁玛巴认为中观应成派自宗，对唯识宗所建立阿赖耶识、自证分等，在名言中应予以承认，但宗喀巴大师为主的格鲁派论师们，对此不承认，认为名言中

也不存在自证与阿赖耶识。关于这点，两派曾有过不少辩论。全知麦彭仁波切说过：破自证皆是胜义中破遮，而名言中自明自知的自证分不应破除，否则应当许自识不能自知，自他相续无法区分，自心无有意之能立的作用等等，最后断绝境证之名言。所有破自证的理证，全都是于胜义中破，如同破五蕴等法的理证一样，而且应知自证等法，在名言中并非毕竟无有，很多中观论典中破自证分，其密意皆是如此。应成派在名言中对自证等法虽不广作建立，也不作破斥，但不广作建立，也并不是不承认。我们所承认的本来自性光明等法，于应成派中虽未作建立，但间接上也不得不承认。于名言中所破的法，即是对名言量有害之法，如许常有自在等；但有些法在名言中也不能破除，如阿赖耶识、自证、蕴、处、界等。如果像格鲁派一些论师那样，不许自证等法是在胜义中破，那么蕴处界等法，也成了名言中毕竟无有之法，如是则坏一切名言。中观宗在抉择胜义时，固然不需要建立阿

赖耶、自证等，然而在观察建立名言时，这一切完全应承认，因为自证等法以名言量观察时，无有任何违害。如果在名言中不承认自证等法，法称论师在因明中也讲过有许多过失。作者在此处所宣述的，也很明显说明了中观应成派自宗于名言中并不破见闻觉知等正当的名言量，而是在破除实执。随理唯识宗许实有依他起、实有自证分，因此才导致了中观宗的破斥。如果承认无实的自证，在此基础上建立名言，那中观宗也应承认。全知麦彭仁波切在此处总结说：“当知若许心识成实，则不应许有自证，而许无实宗，则此自证之名言，极为应理。然通达此理者，昔日亦极少也！”

幻境非心外，亦非全无异。

若实怎非异？非异则非实。

唯识：幻境不是心外另一相异的事物，但也非与心完全相同。中观：如果许心识实有，则外境为何不

许非异，若许心境非异，则心亦应成无实也。

现在是中观宗与假相唯识宗的辩论。假相唯识与真相唯识所许观点不同，他们认为心识所取的如幻之境，并非心外之法，但亦不是内心现于外境，而与心完全无异或一体。乍看之下，境相非心外之法，也非与心一体之法，成了既非内也非外，好像是介于心与心外之间的法，这有点矛盾。但假相唯识有其独特成立方法，他们承认一切境相无基而显现，犹如空中毛发，而心性离一切行相，如清净水晶丸而住。空中毛发这个比喻，可以说很恰当，所谓空中毛发，唯是因眼病等因缘而暂时显现的迷乱相，这种忽然迷乱相不能算是自心，然而自心以外，也不可能存在。如果观察世间万事万物，无不是如此，如同空中毛发，皆为暂时的迷乱相，这种观点与大圆满心部法很相似。在心部法中，先将外境抉择为心，然后心抉择为空性。但是在抉择心识时，假相唯识宗虽许心体离一切

相状，却是实有，这是中观应成派无论如何也不认许的。中观师认为，如果如汝宗所许，心识实有如清净水晶丸而住，既然实有，则境相为何不成心外之法呢？因为心体实有，而外境如同毛发一样虚幻不实，一者成实，一者无实，如是截然不同的法不可能成为同体。如果许非异，不得不承认心与境一样，成为无实，或者境相与心体一样成为有实。假相唯识宗又说：虽然境相不是心外之法，却非完全与心无异成为一体法，心与境既非二体，也非一体，不存在你们所说的过失。中观师驳斥云：这种回答真实愚痴矣！因为你们说境相非心外之法，即是已承认与心一体，又说“非无异”，双重否定即是肯定，就已承认了与心异体。既说一体，又说异体，前后所许相违，极不应理。二者非异，又非无异，这种现象到哪儿去找呢？只要许心体实有，汝宗始终离不开上述过失。印藏多数论师在解释此颂后两句时，都说：若境相是有事（即实有），则境相怎么不成心外或与心非异（一体）之外境

呢？若是非异则心亦成无实质也。

幻境非实有，能见心亦然。

轮回依实法，否则如虚空。

中观：就像所见幻境并非实有，却能作为所见；同样，如幻之心也无实有，而可作能见。唯识：轮回诸幻法必须依实有的依他起识，否则就会成虚空一样，不会有任何法。

许心体实有的唯识宗行人又说：如果心非实有，则不应有能见功用，如是则见闻觉知皆不存在，你们中观宗岂不是在宣扬不可知论吗？这种过失你们又如何解释呢？执著有事之宗，不能理解显而无自性之无实之法，他们听到无实，马上就会想到如石女儿、兔角、虚空一样的毕竟无有，断灭一切作用之法。中观宗破斥云：我们所许的心体无实，并非像你所理解的那样。而是就像汝宗所许如幻境相一样，虽非实有，

却能作为心识所见；依此而推，心识虽然无实如幻，它又有何不能作为能见呢？这是完全应理的。心识并不像你们所许那样，必须要成实才能有能见作用，事实上如幻之心完全可以有取幻境的作用，你们不是也许境相无实如毛发，然而也可作为所见，这是同等道理。唯识宗对此仍不肯承认，他们说：依他起识必须要承认为实有，不然整个轮回依何成立呢？轮回万法必须依实有心识，依靠阿赖耶识习气成熟才可显现。如同无泥则无瓶，无有毛线则无氍毹，若无实有依他起识，则整个轮回成为虚空，无有任何显现，如是汝宗则成坏灭世俗名言之宗。

无实若依实，云何有作用？

中观：如汝宗所许，无实之轮回法如果依于实有的依他起识，那怎么会有作用呢？

唯识宗主张轮回假立法必须依靠实有依他起才能

生起，若依他起无实，轮回诸法就会如同虚空一样，无有任何存在。中观师反驳说：按汝宗所许，无实轮回法必须依实有心法才能生起，若心法无实，则轮回也就不存在，但是无实轮回法依于实有心法，又怎么会有作用呢？如同兔角依掌挖掘土地等法不会存在一样，汝宗所许的无实轮回法也绝不会有依实有心法，而起种种束缚解脱等作用。汝宗既许轮回法无实若空中毛发，如是则不需依靠任何法，如同虚空不需依任何法而立一样。如果需要依他起法而立，则成有因有果之有事，那就与你们所许的轮回无实完全相违。无实有两种，一种即是名言中亦毕竟无有之无事，如兔角、石女儿等；另一种是无实有如幻之无事，如五蕴、十八界等世俗法。但有事宗不通达虽无实也可显现之理，执著无实即是毕竟无有如石女儿，因此中观宗以其之理而破其宗，使其观点无法成立。

汝心无助伴，应成独一体。

若心离所取，众皆成如来。

施設唯识义，究竟有何德？

中观：汝宗许境相心体始终不异，则汝心无有所取之助缘，应成自证自明的独立体。若心离所取，则能取也不可能存在，自心离一切二取染污，那一切众生岂不是都成了如来！你们所建立的诸法唯识之宗，究竟有什么意义和利益呢？

唯识宗许无实轮回始终不离有实心体，心体如水晶丸而住，没有任何外境法作为助伴，如是则应许心识始终是自证自明的独立一体法。因一切境相皆无实如空中毛发，按汝宗所许，无实轮回境相应对实有心体不起作用，如是自心则远离任何所取，亦就远离了与所取相待成立的能取法，心体既远离了二取障垢，一切有情岂不是都成了正觉如来？那么一切闻思修行、建立宗派等都成为无义，因一切众生不需依精勤修道皆已现前了远离二取障垢的真如，皆已成就了清净圆满正觉。如果是这样，你们所施設の万法唯识

之宗，又有什么意义呢？根索曲扎仁波切解说“究竟有何德”中的“德”字，其意义为“必要”。因按唯识宗所许，那一切众生皆应现前了佛果，远离了一切障垢，也就没有任何必要去建立唯识教派，引导众生修习佛道了。唯识宗说他们自宗中“唯识”中的“唯”，其意在破心外之境，建立二取空之真如识，然而综观其教义，心识无需助缘，能自证自明，始终独存，也就是恒常离所取而独存，所取不存，能取亦就自然不成，如是二取空之真如识自然现前，那还有什么必要去建立唯识，破除外境成立二空之真如识呢？所以，如果按假相唯识所许，则应灭绝一切轮回显现，也就断绝了一切心识的所受，这种观点绝不应承认也。

癸二（辩驳道为空性）分二：子一、略说；子二、广说。

子一（略说）：

虽知法如幻，岂能除烦恼？

如彼幻变师，亦贪所变女。

虽了知诸法如幻化，但是怎可能依这样的空慧断除烦恼呢？就像幻变师，明知那些幻女是依幻术变出来的，也会生贪爱之心。

通过上述辩论，中观宗将内外诸法皆抉择为无实如幻的空性，有事宗不能正确理解空性的作用，又与中观师兴起辩难：虽然你们通过种种理论，将内外一切所知法全部抉择为无实，如幻如梦，但这种立宗又有何意义，难道就能依之断除烦恼吗？依我们看来，这也不可能，就像那些幻术师，对他自己依幻术变现出来的美女，虽然明知是幻化，但他仍会对这些幻影生贪心。同样，你们虽能将内外一切法抉择为无实如幻，但对境现前时，执著烦恼仍会自动涌现，如是无实抉择对断除烦恼毫无作用。你们驳斥唯识教义无有作用，而你们自己所抉择的无实宗，同样也有过失。

幻师于所知，未断烦恼习，
空性习气弱，故见犹生贪。

幻术师对于所知，尚未断除执实烦恼习气，而且证空性之习气极为微弱，因此虽知是幻，见后仍会生起贪心。

上偈所提的问题其实比较简单，但不经细致观察，有时觉得他们说的也有道理，如稍微深入一点观察，便会立即发现其谬误。因为中观师与幻师在根本上有很大差异，幻师于平时，只知其幻术所现之物为幻，而没有对自他内外一切境相作抉择，了知一切如幻无实的真相。因而其相续中贪执烦恼习气与常人一样，丝毫无有减薄，在幻化美女当前时，贪欲习气仍会自动生起。当然那时他也知道，这些女人是一种幻相幻觉，但幻师相续中无有与实执相违的空性智慧，他虽知当下对境是幻化，而这种执对境非真的心念，其力量极其微弱，无法摧破贪欲习气，因而仍会生

贪。然而因为幻师已了知外相非真实之女，也就不会再进一步生起诸如想得到幻女，与幻女生活等烦恼，这与他遇到真实的女人对境时，有很大不同。幻师仅凭一念了知外相非真，便有如是大的摧伏烦恼作用，那中观师以无垢慧抉择一切法无实，那种降伏烦恼的力量也就更无法估量了，因此怎么能说知法如幻不能除烦恼呢？全知麦彭仁波切说：一切欲望痛苦之根本为分别念，分别念从各种戏论生，而空性能断除一切分别戏论。依空性慧断除垢障，始见诸法真相后，如同知绳非蛇，便能断除各种遍计烦恼；从相续中生起对治力并经修习后，次第断除俱生烦恼，断尽一切细微的烦恼种子，那时如同日轮东升，一切烦恼黑暗都会遣除。

关于幻师对幻女生贪的问题，贾操杰论师在注疏中作了广析，他的所破方式与宁玛巴自宗有所不同，大家应对照细细阅读思维。总而言之，我们应通过这

些分析，了知空性对遣除烦恼痛苦的巨大作用，依此而对空性生起胜解信。

若久修空性，必断实有习；

由修无所有，后亦断空执。

若恒久修观诸法空性，必定会断除执诸法实有的无明习气，再进一步由观修一切有事无事皆无成实所有，其后亦能断除空性之执。

有事宗说：对实有或空性生执著，二者实际上都不离分别戏论，这就如同大象沐浴一样，始终在分别网里上下反复，这样你们如何遮止分别呢？所以汝宗修观诸法无实皆空性，最终也成无法脱离分别，趋入涅槃。中观师回答：众生自无始轮回以来，不断地熏习着执诸法实有的无明习气，这种实执习气异常坚固，所以应先引导他们修习无事空性，以空性执对治其实执，如是以毒攻毒，反其习性而行，实有执著最

终会断除。然而这种空性执也是看待实执而建立的法，在诸法实相中并不能成立。龙树菩萨在《出世赞》中说：“为断诸分别，说空性甘露。何人执空性，彼亦汝当舍。”如此继续修持无所有，最后无事空执也自然断掉。因此以中观正理抉择，观修一切有事无事法皆无成实所有，最后也能断除空性执著，进入清净离戏之解脱境。或者说有事无事是看待而成立的法，为断实执而修空性，当实执灭除时，空执也就无依而除，如“两木相因，火起木尽”，以观空对治实执，最后二者也会同时灭尽。

子二（广说）：

观法无谛实，不得谛实法。

无实离所依，彼岂依心前？

由观修诸法为无实有，最终也就得不到任何谛实法，既然无有谛实法，无实也就失去了所依，那时无

实法又怎能显现在心智前呢？

有事宗说：就算你们能以如上抉择破除实执，但有事实执破除后，无事之执又为何破除呢？如果破无事，岂不是成了有事？有事宗不能理解中观派的无自性正理，总在分别戏论中打转，因而这种疑问也很难免，对中观教义真正有所了解的人，在这类问题前并不会感到为难。因为以中观正理观察诸法时，比如说用金刚屑因、破有无生因、破四句生因等方法抉择，不要说胜义谛，于名言中也得不到任何实有自性之法。月称论师在《入中论》里也说过：“如石女儿自性生，真实世间俱非有；如是诸法自性生，世间真实皆悉无。”既然在胜义、世俗中皆不存在有自性的谛实法，那么证悟到这个层次后，所破的谛实执著不再存在，那依之而立的能破无实有法，也就不可能存在。因已见谛实法如同石女儿一样，根本无有，既无有观察抉择对象，无实法也就失去了所依基础，因而

再也不可能住于心前。将一切法抉择为空性后，能抉择之无实也就自然无住，因其所依已断，不可能单独显现于心前，这就像石女儿根本没有生过，也就不会有他的年龄、性格、死亡等。总而言之，无实观待有事而安立，若有事不存，无实法也不可能成自性无待而存在。

若实无实法，悉不住心前，
彼时无余相，无缘最寂灭。

如果一切有实与无实之法，皆不住于心前，那时也不会有其他成实之相，心无有任何成实之所缘，即是离戏之最寂灭境界。

本论中这个偈颂至为重要。在前面我们也讲过，寂天菩萨在宣讲本论至此颂时，身体腾空而起融入虚空。菩萨为什么在此处显现神变融入虚空，这当然有其甚深密意，因为该颂宣讲的是中观了义实相，远离

一切边戏的无缘大空性，菩萨为了让听者生起信心，也就显示了这种无缘寂灭的境界。以前上师如意宝讲过：关于此颂所诠的，全知麦彭仁波切说是无学道圣者之境，而华智仁波切许为见道位菩萨的证境。藏传佛教的高僧大德们，在讲解离戏双运法界实相时，一般都会引用这个偈颂，由此可见它的重要意义。

以下我们对其略作浅释。该颂同样，也是因有事宗不能正确理解修持空性的意趣，故问：按你们中观宗的修持方法，先以无实破除有事，如是也就成无实，然后再破无实法，那样岂不是又变成有事，有无二者轮番破立，这样又有什么用呢？因为非有即无，非无即有，你们反反复复破有破无，永远也不可能超离有无戏论网。

不能超离实有分别执著的宗派，必定会有这种如大象沐浴之念，反反复复无法超离实执戏论网。全知麦彭仁波切说过：“在那些无缘低劣之众前，不可思

议的法性即其所惧之处，无法通达。”如果给他讲空性，他就会执著如石女儿一样的断空；给他讲显现，则执著为成实；给他开示现空双运，则执著为如搓黑白线之义；若示不可思议，则执为一切无有，如同和尚宗之见，陷入庸俗无执中。现空无二大双运的法界本性，是圣者入根本慧定的境界，非分别心所能了达。修行者获得空性正见，精进修持，破除诸边执，这个过程并非破某法而立余法，而是只破不立，最后进入根本慧定，那时实与无实所括的一切边执戏论法，都不会住在心前，因法性真实义远离一切破立。此处的心，即行者的根本慧，证悟了甚深法性者的清净心，观待这种清净心，一切有无戏论边执法，皆已寂灭不现。大家应知道，若有实无实法皆已寂灭，还会不会存在另外边执法呢？这是谁也不会承认有的，在实际上也绝不会有。心不住有实无实的境界，以名言表达，也只有勉强说是“无缘最寂灭”。无缘寂灭是不是如死寂虚空一样，什么都没有呢？也不是，这

种境界是离一切戏论之平等大空与光明智慧无二之境，也就是本师释迦牟尼佛于成佛时所说的“深寂离戏光明无为法”，《般若波罗蜜多经赞》中所说的“无可言思般若度，不生不灭虚空体，各别自证智行境，三世佛母我顶礼”。

这种圣者的甚深智慧境，一般人难知难信难解，全知麦彭仁波切及诸多大德都说过：“若多数闻慢观现世者，虽经百劫精进观察，亦不可得证少许。”因此对此实相真实义未生定解前，当积累资粮，如法依止具有法相的殊胜善知识，舍弃一切而精进修持法要。要证悟究竟实相必须如此颂所说那样，心远离有实无实的边执戏论，在许多经论中，对此皆有论述，如《中观根本慧论》中说：“若人见有无，见自性他性，如是则不见，佛法真实义。”“自知不随他，寂灭无戏论，无异无分别，是则名实相。”虽然有些中观自续派与格鲁派论师，暂时也许究竟实相中也应有

单空执，然而这只是为引导下根弟子而作的不了义说法，在究竟中，无论自续派论师或宗喀巴大师，所许与此处完全相同。

癸三（辩驳果为利他）：

摩尼如意树，无心能满愿；

因福与宿愿，诸佛亦现身。

就像摩尼宝珠与如意树，虽无分别心却能圆满祈求者的愿望；同样，由于众生的福德与佛的宿愿力，无分别心的诸佛也能现身利益众生。

有事宗对佛果也有实执，他们认为：中观宗许一切如幻无实的观点不能成立，否则如汝宗所许，佛陀的一切分别已融入法界，无有任何所缘众生与利生勤作戏论，那么他怎能利益有情呢？比如我们要帮助别人，首先要分别对境，生起帮助他的心念，再以意念

带动身口等等，必须要有种种分别心念与勤作。如果按中观宗所许，佛陀已无有任何分别勤作戏论，他就不可能现身对众生有利益。

中观师回答说：虽然佛陀没有任何分别勤作戏论，但是诸佛仍然能现身利益众生。首先以譬喻而言，世间也有种种无有分别心但能利益众生之法，比如说摩尼宝、如意树等，它们无有任何饶益众生的分别心，像“某某很可怜啊，我应答应他的请求……”这类心念绝不会有。但是人天有情在它们面前祈祷时，以有情的福报与它们无欺的能力，有缘者衣食财宝等愿望皆会得到满足。同样，佛陀安住于寂灭法界中永无动摇，但是由他在学道中所发起的菩提誓愿为俱生缘，在有福德众生前不断显现种种相，降下饶益之雨，这个过程是任运而无丝毫勤作戏论的。佛经中讲过：像太阳东升，莲花自然盛开，同样佛陀出世后，自然能满足众生之愿。弥勒菩萨在《宝性论》中

还以天鼓、如意宝等种种比喻，来说明佛陀无勤作而任运利益众生的事业。

如人修鹏塔，塔成彼人逝。

虽逝经久远，灭毒用犹存。

随修菩提行，圆成正觉塔。

菩萨虽入灭，能成众利益。

就像有人为了消除龙病而修建鹏塔，并以咒愿力加持，塔成之后，那人即逝世了。虽然他已经逝世了很久，但是他所加持的塔，仍有息灭龙毒的作用。同样，诸菩萨随顺菩提大愿修证菩提，而圆满成就了利益有情的无上正觉宝塔，菩萨虽入寂灭涅槃，然而能成办众生的一切利乐。

有些人又问：佛陀在因地发了利益广大众生的誓愿，这是不错，但如今佛陀已灭除了一切分别勤作戏论，那往昔誓愿现在又怎能实现呢？比如说本师释

迦牟尼佛于多劫前在燃灯佛座下发下菩提誓愿，经三无数劫的精进苦行，终成正觉，但现在本师已涅槃多年，那众生怎么还能得到其饶益呢？

中观师回答说：久远前的誓愿力，又有何不可在现今无心无勤作地利益众生呢？在世间这样的例子其实有不少。比如说，在古印度有许多毒龙，因而患龙病的人很多，当时有一位婆罗门叫香格，为了消除人们的痛苦，自己先勤修金翅大鹏鸟法，然后以咒语加持石块等建材，修起了大鹏塔，并发愿让每一个能见到或转绕此塔的病人消除病苦。他在世时，依此塔有不少人息灭了病苦，而在他逝世后，虽时间久远，此塔仍然能息灭诸毒病，千千万万的病人也依之而解除了苦痛。这当然是那位香格婆罗门以誓愿明咒力的加持而致，虽然他已逝去，鹏塔也没有分别心，但其利益众人的能力仍然不息。（作者在此处所说的鹏塔，根据印度史记载，在尼泊尔首都附近，现今依然存在。）

与鹏塔同样道理，诸大乘修行人为了断除三界众生的轮回剧苦，发起猛烈菩提心，然后随顺此心精进积累福智二资，最终圆证菩提。如本师释迦牟尼佛一样，于三无数劫中为利众生而勤修菩提，最后圆满成就了无上正觉宝塔，成为三界众生顶礼皈命祈祷的宝塔，为众生赐予了无边安乐。佛陀虽已将一切分别戏论融入了法界，趋入了寂灭大涅槃，然而以其宿愿加持，利益众生的事业任运成就恒不息灭，与鹏塔利益人的道理一样。《入中论》里也以比喻说：“如具强力诸陶师，经久极力转机轮，现前虽无功用力，旋转仍为瓶等因。如是佛住法性身，现前虽然无功用，由众生善与愿力，事业恒转不思议。”佛陀的利生事业，如同依惯性旋转的机轮一般，在有缘众生尚未度尽前，虽无功用力，却会恒转不息，这种无心满众愿的利益事业，从各方面来看，都是极其合理的。

供养无心物，云何能得果？

供奉今昔佛，经说福等故。

有事宗：供养无分别心的诸佛，怎能获得福德果报呢？中观：供奉住世真实之佛或其涅槃以后的舍利塔等，佛经中说过其功德相等。

有事宗问：如果有供养、有收取之心，那就可以依之生出供养等福德果，然而按汝宗所许，供养无分别心的佛陀，云何能得福德果报呢？中观师回答说：按汝宗之观点，那么供养佛的舍利塔、佛像等，也不应生福德果报，因为这些都没有分别心嘛！然而佛在《层花经》中分明说过：“今日供养我，未来供舍利，功德果报等。”《绕塔功德经》云：“若人清净心，供养住世佛，灭后之遗塔，功德无差别。”在《弥勒狮吼经》中，也有同样教证。这些经典小乘也是承认的，那你们作何解释呢？如果说无有成实供养及收取供养之心，就不能出生福德，应成佛涅槃后所有修行人都不会得到供养佛宝的功德，因佛宝所依的佛像、塔、舍利等都无有收取供养的分别心，然而这是你们

也不会承认的。供养佛塔能否生福德，现代不少人也有这类疑问，尤其是在外道边地生活了很久或转了很多世的人，这些疑问很难免。大家反观自心，如果自己也有这些疑惑，那请你务必深入细致地看看这一段辩论，反复想想，一定要让分别疑惑完全消除。我们得一次人身很不容易，既然佛陀在世间留下了与他同等的供养境，如五台山大白塔、彭州龙兴舍利塔等，如果不去顶礼供养，委实可惜。

供以真俗心，经说皆获福。

如供实有佛，能得果报然。

无论以执实或证空性之心行持供养，经中说都能获得相应的福报。因此就像你们许以执实之心供佛能得实有果报一样，以如幻之心供佛，也能获得如幻福德果报。

有事宗认为佛陀实有，供养福报等也实有自性，

而中观宗许这一切都是如幻如梦之法，并无自性。虽然两宗所许有不同之处，但在供佛能得福果这点上，却无有分歧。有事宗许以实有供物，供养实有佛陀，能获得实有功德；而中观宗以正理观察，一切法皆非实有，佛陀、果报等皆为世俗中如幻而现的法，依如幻供物，供养如幻佛陀，最终也能获得如幻福德果，对此两宗各有经论教证、理证。因此，二者只存在有实与无实的区别，并不存在生果与否的差别。

此处辩论与前面“供幻佛生德，如供实有佛”大致相同，然而并不重复。因前面所作的辩论，是对诸法本基的抉择，而此处是“道是否为空性”的辩难，二者的必要与意义各不相同。

壬三（成立大乘之殊胜）分二：癸一、大乘圣教成立佛经；癸二、道为空性成立对治。

癸一（大乘圣教成立佛经）：

见谛则解脱，何需见空性？

般若经中说：无慧无菩提。

声闻：由现见四谛十六行相即得解脱，因而何必现见诸法无自性的空性呢？中观：佛在《般若经》中说过，没有般若空慧就不能证得三乘菩提。所以你们的观点不能成立。

有增上慢的声闻行人认为他们通过修习四谛十六行相，已证得解脱三界之果，故不承认大乘教法为佛所说，不承认一切法之本基为空。当然，四谛十六行相中也有空义，但他们认为这种空义是其宗特有的法，与大乘的二我空义根本不同。他们与大乘行人兴起诤难：由现见四谛十六行相就可以超越三界，得到究竟解脱，何必依你们大乘所说去现见诸法皆空性呢？你们这种观点实际上无有用途，而且是不合实相之见……

中观师回答说：汝宗此等辩论无有任何实义。因为除了空性外，再也不可能有断烦恼证菩提之法。本师释迦牟尼佛在《般若经》中说过：“凡执实有相者，皆无三菩提之解脱。”“声闻缘觉佛果，若不依此般若空性，皆不能获得，故此为能生四圣者之佛母。”

《现观庄严论》中也说过：般若是四圣智之因。这些教证中说得清清楚楚，各乘行人必须证悟相应的般若空性，才能证得相应的菩提果，否则不可能有任何解脱果位可得。声闻弟子也必须证悟一部分法无我空性，才能证得圣果，如《般若摄颂》中说：“谁求声闻独觉果，乃至法王如来果，必依般若法忍得，离此恒时不可得。”

根索曲扎仁波切在注疏中说：在此，有一个疑点——即小乘行人不承认大乘经典为佛语，那此处为何要引用大乘经典的教证呢？其实这是为引出下一步论证大乘为正法的缘起。因小乘否认空性，而自宗引

大乘经典云空性是佛金口所宣，所以应予以承认；接着小乘行人又说，所谓大乘法门，是在佛陀涅槃后出现，而且是由他人所说，非佛语也。这样下一步辩论的话题自然就引出来了。

大乘若不成，汝教云何成？

二皆许此故。汝初亦不许。

中观：如果大乘经典非佛说，不能成立，那么你们小乘教典又怎能成立呢？声闻：因你我两宗共许四部阿含等是佛亲宣，故可成立。中观：依据不成立，因为在你等初生之时，你不是也没有承认小乘经典为佛亲宣吗？

对上偈所引的教证，傲慢声闻行人不肯承认，他们说所谓大乘经典是在世尊涅槃后，由魔加持某些士夫，以邪见分别而造，实非正教。大乘佛法刚刚在印度兴盛起来的时候，许多傲慢声闻对大乘法门与大乘

行人很排斥，经常诽谤，尤其是对龙树菩萨、无著菩萨等，各种各样的诽谤四处传播。傲慢声闻不承认大乘经典为佛语，其正当理由是找不到的，只不过是他们的一种偏执，为此中观宗行人问他们：如果般若经等大乘经典不能成立是佛语，那你们所承认的四部阿含经（世尊初转法轮所说的经典，分增一阿含、中阿含、长阿含、杂阿含四部）等小乘经典，又如何成立是真实的佛语呢？傲慢声闻说：我们完全可以成立小乘经典是佛语，因为对四阿含经等这些小乘经典，你我宗派皆承认为佛语。既然对方说出了其理由，那中观宗就以子之矛攻子之盾，抓住对方推理中的漏洞，使其认识错误。中观师说：你们认为共同承认，即能成立小乘经典为佛语，不共同承认，就不能成立；而在你尚未信奉佛法前，比如在初生之无间时，你绝对不会有这些承认，那时是不是不能成立小乘经教为佛语呢？因为当时没有你我共同承认。这种说法，当然谁也不会承认。实际上，圣教与补特伽罗并无自性联系，也就是不存在

必然联系，在你初生之时，圣教针对你也不能成立为教量，只有当你信奉小乘法门时，才能成立。所以，你认为双方承认就可以成立，不能成为依据。

何缘信彼典，大乘亦复然，
二许若成真，吠陀亦成真。

你凭什么理由相信小乘经典为佛语，我也可以用同样的理由成立大乘经典。如果说，两个人认同了就算真实，那么许多外道承认的四吠陀，岂不也成了真理？

傲慢声闻继续争论说：初生之时虽然不能成立小乘经教为教量，但是我们有可信任的传承上师，本师、大迦叶、阿难、草衣、近藏等一代代口耳相传；而且在律藏中可见这些教义，与经藏、论藏也相合，理证也能成立我等所闻的教义是正引导之圣教；以上述种种有力证据，所以我们深信小乘教典是佛所说。

中观师回答说：你们用什么依据成立并信奉小乘，我们同样也可用来成立大乘教法为佛语。小乘有其不断的传承上师，大乘同样也有可信任的一代代传承上师，世尊于灵鹫山等地方为大乘弟子广转般若法轮，由弥勒、文殊菩萨等结集，一代代传至龙树菩萨，再到现在的大乘修行人；大乘教义于经律论三藏中皆可见，也无有相违；因此我们也坚信大乘教法为佛语。傲慢声闻行人又说：不管怎么说，我们所信奉的教典是你我共许的，也有成千上万的行者承认并依教行持，而你们大乘却非如此，所以不应承认。中观师反驳：推理依据不能成立，如果说任何二人承认即成为真实，那么四吠陀岂不是也成了真理？因为承认吠陀的人不仅是一人，而是有成千上万的人。（四吠陀是古印度婆罗门教的教典，有祠祀、禳灾、赞颂、歌咏四部，在藏文文法三十颂中，对其见解有简略介绍。）

对于某教法是否为佛法，并不能以信奉的人数

多少而断定，而应以智慧掌握辨别真伪的“三法印”去鉴别。否则你只依多数人承认，便认为是真的，信奉外道气功的人特别多，那岂不是要成立外道所说的是真理？又比如现在汉地净土宗行人特别多，信奉密法的人较少，而且还有人诽谤，按上述推理，难道密法成了非佛语吗？而实际上，稍具佛法正见的佛弟子都知道，无论从历史、传承、教义等各方面观察，不可能成立密法非佛陀所说的谬论。现在国内外有些人动辄对无上密法进行诽谤，如果是一个真正的佛弟子，我想应对此持慎重态度。如果自己没有对密法进行全面了解，而只是见到一两名密法行者的行为不如法，或不理解密宗行者的甚深行为，或依据历史上一两篇文字加以臆测，就对密法轻易下结论，这是一叶障目、不见森林的愚者行为，也会为自己招来谤法重罪，智者当慎思！

小净大乘故。外道于阿含，
自他于他教，有诤悉应舍。

声闻：小乘无有是否佛说之诤，而大乘却有如是争论，故大乘不是佛说。中观：不然。因外道对内道的阿含经有争论，而内道中自他各宗派亦相互执为他教而争议，按你们的观点有诤皆应舍弃，都不能成立为佛说。

声闻行人说：对于小乘是佛亲宣无有任何争辩，可是大乘经典，在这点上与小乘行人有很多争议，因此对大乘教法不应承认。回答：如果因有争议，就不能成立为佛语，那么许多外道，对内道的四阿含经等总教义不承认，他们经常与内道争辩，那这样是否成立四阿含经非佛语，所诤非理？而内道中，小乘十八部之间，在见解、戒律、行为上有许许多多辩论，也有相互否认对方的争议，如果有诤即非佛语，你们岂不是都不能成立为佛语吗？这个结论如果你们不承认，那么你们成立大乘非佛说的依据也就不攻自破了。

比丘为教本，彼亦难安立；
心有所缘者，亦难住涅槃。

本来比丘是佛教的根本，然而没有般若空慧就难以安立真正的比丘；因为心有所缘执实者，难以住于或得到涅槃。

再以理证分析，如果按傲慢声闻的观点，不承认大乘，不需修习般若空性，那么圣教所依的比丘僧，也会难以成立。比丘分乞食比丘、名相比丘、自称比丘、近圆比丘及破惑比丘，前三种仅仅是一种名称而已，而后二者是圣教的根本，尤其胜义比丘只有破惑比丘才是。如果依增上慢声闻行人的观点，教团之间争论定难平息，对戒律、授戒方法的争辩，更是难免，而他们又认为有诤则非佛说，这种情况下近圆比丘也就不可能存在。再看破惑比丘，破惑比丘即断除了烦恼的阿罗汉，而你们声称无需证空性，仅仅修习四谛十六行相就可以，如此修道不可能断尽烦恼，

阿罗汉无由得证，也就不可能有阿罗汉住世住持教证佛法。

在此处，各宗派出现过不少辩论。月称菩萨在《入中论自释》里说修行人必须证悟一切法无我（即人无我与部分所需证悟的法无我），才可证得阿罗汉果，并在自释中列举了五个教证与三个理证，在《显句论》（即《中论》的句释）中又列出了两个教证，后人总结称之为破傲慢声闻的“七教三理”，这些教证、理证系统地论述了阿罗汉也需证悟般若空性才能得到。但对这些教证、理证的解释上，宁玛巴、萨迦派、格鲁巴各不相同，全知麦彭仁波切在《辩答日光疏》及与单秋、绕沙格西的辩论书中，对此作过详述；在《定解宝灯论新月释》中也有较详论述，此处不再赘述。

声闻行人疑：破惑比丘为什么需要通达般若空性才能证得其果位，难道现见四谛十六行相就不能证得阿罗汉果吗？在《澄清宝珠论》中有许多教证、理证

可以澄清这种疑惑，同时也有不少殊胜教言。总而言之，要证悟阿罗汉果，须要断尽我执烦恼，对此四谛无常等法并非主要，真正诸道之根本即是断烦恼之对治——证无我之智慧。这点小乘也是承认的，如《释量论》中说：“我之彼缘生，乃无我见依，依空见解脱，修余即为彼。”要证无我之智，断俱生我执，必须现见引生俱生我的对境为空性，也就是要现见五蕴聚为空。圣天论师说：“见境无我时，诸有种皆灭。”若不能见到引生我执的五蕴粗相空性，则自心不能达到无所缘状态，人无我空性始终不可能证得，如是则阿罗汉果位无由证得，对此有许多教证、理证（七教三理）。因此以种种理证推论，无空慧则不能证涅槃，汝等傲慢声闻认为“大乘非佛说，证罗汉果无需见般若空性”的观点，绝无成立的可能。

断惑若即脱，彼无间应尔，
彼等虽无惑，犹见业功能。

如果比丘仅断烦恼即能得到涅槃解脱，那么在断惑的无间就应得到如是之果。然而那些阿罗汉虽然无有我执烦恼，但仍然可见他们要受宿业的功能，由此可见他们所证并非究竟涅槃。

在本论中，这一段文字很难懂，所以希望大家认真听，认真看，多加思维。大乘行人认为声闻比丘要断惑证阿罗汉果，必须证悟部分法无我，但傲慢声闻不承认，他们继续声称彼等以见四谛即能断烦恼，证得如薪尽火灭的究竟涅槃。在上偈以理证推翻了其观点，说明不证空性，则不可证得如是果位，在此再指出其宗的另一个过患：见人无我，虽断烦恼，然而并非究竟解脱，故应进入大乘，修持究竟空性。

大乘行人先发问：如果唯以断尽我执烦恼即得究竟涅槃果，那么在阿罗汉断惑之无间就应得到如是果位。因为按你们所许，修行人断惑即无有束缚，那也应在断惑见四谛十六行相之无间刹那证得究竟涅槃果

位。对这个问题，声闻行人回答：可以这样承认。紧接着大乘行人发问：然而事实并非如此，你们许阿罗汉断尽了三界一切烦恼随眠，获得了究竟寂灭解脱，可是实际上阿罗汉在证果后还要受宿业报应，这些事是有目共睹的。比如大阿罗汉目犍连尊者，他虽然已证得了阿罗汉果，却仍遭到外道殴打，而使身肢毁坏，感受了往昔当渔夫杀鱼的果报，这不是明显地说明了阿罗汉仍受宿业之束缚吗？而依你们的观点，阿罗汉在断惑之无间即已得究竟解脱，那为什么还会有这些受业现象呢？其实这很明显地说明了阿罗汉非究竟果位。当然对比凡夫人，阿罗汉所证境界非常高，然而与大菩萨、佛陀相比，阿罗汉证悟并非究竟。他们只是破除凡夫的无明我执，证得了四谛十六行相；而在大乘中，这十六行相是仍需以般若空慧断尽的边执。

格鲁巴的论师在解释此颂时，将“无惑”一词释

为“无有现行烦恼”。隆莲法师的译本中，这句也译成了“彼等虽无现行惑”，可能是依贾操杰大师的注疏意译而成，但在原文中，并无“现行”二字。全知麦彭仁波切在与札嘎格西辩论时，对此讲过：如果寂天菩萨指的是现行烦恼，肯定会自己写清楚，而且小乘行人根本不会承认阿罗汉断的是现行烦恼，所以加上“现行”二字无有必要，且不合原意……在此有过一段非常精彩的论辩。格鲁派有些论师还认为：此处应释为若断现行惑即解脱，而不应释为阿罗汉。然而这种说法也不应许，宁玛派论师认为：本来声闻宗亦不许断现行惑即得解脱，如按你们这样解释，这又怎么能破斥彼宗，指出他们的过失呢？印度诸大论师在注疏中，都明确指出此处是以目犍连尊者为例。所以应随顺印度诸大论师之观点，在这些重要意义上，不应模糊。

若谓无爱取，故定无后有；

此非染污爱，如痴云何无？

如果说他们无有无明我执爱取，决定不会有后有，不会再转生世间，所以应许得究竟寂灭解脱。然而那些非由我执所染污之爱，如对时、境之事不能知晓之无明痴心，又怎么会没有呢？

阿罗汉要受宿业之功能，这是现量可见的事实，因此傲慢声闻无法否认，但是对阿罗汉已证究竟解脱，他们另有解释方法。声闻行人说：虽然有受余业功能的事实，但这也无害于阿罗汉已得究竟解脱。因为他们已远离了由我执无明烦恼所生的爱取（即十二缘中的爱取支），无有贪爱，则不会执取境，对境无执取，则决定不会有转生后世，不再受业惑牵引转生世间，这难道不是究竟解脱吗？大乘破斥云：实际并非如此，汝宗虽许阿罗汉已断尽无明我执所生的爱取，以此再无业惑牵引转生之事，然这并不是证得了最极寂灭之解脱。为什么呢？因阿罗汉虽已断尽无明我执所生之染污爱取执著，然而其相续中，仍有非染污爱

的存在，这是小乘自宗也承认的。这些非染污爱（即非由无明我执所生之爱）也属于无明愚痴，既然相续中尚存无明愚痴，怎能说是已得最极寂灭之果呢？阿罗汉相续中的非染污爱，即通常所说的四不知因：时不知因、境不知因、细不知因、多不知因，这些在本论的开始时已详细讲过。时间长久、对境遥远、所知法过细、过多，阿罗汉都无法了知，而且阿罗汉仍有无明习气地、无漏业、意生身、不可思议投生等等，这样的果位，怎能算是究竟寂灭呢？

根索曲扎仁波切遵循格鲁派论师的观点，将此颂中的非染污爱释为俱生我执，染污爱释为常有自在神我执，说声闻行人虽已断常有自在神我执计，但俱生我执仍未断除等。全知麦彭仁波切不承认这种解释，因为在同一补特伽罗相续中不可同时存在两种我执，因明论著中也分析过，同一相续中不可能同时存在两种分别念，所以将非染污爱释为俱生我执，与印度诸

论师的注释相违，也不合论意。

因受缘生爱；彼等仍有受，
心识有所缘，彼仍住其中。

因为有受缘，即可生起爱著；而阿罗汉有感受，其心识仍有所缘执著，所以他们仍然住在爱执之中未得究竟寂灭。

此偈再从另一方面分析阿罗汉未得究竟涅槃果。在十二缘中，爱执是缘受而生起，受即感受，一般分为三种：苦、乐、平等。以这三种受为因缘，就会产生果。而声闻行人所许的究竟解脱之阿罗汉，现量成立他们相续中仍有苦乐感受，有受则有爱执，有执取外境的分别实执，如是无明愚痴之因不断，则业果也就不会断除。虽然阿罗汉相续中的实执不像凡夫人，但总的来说，像苦乐感受，执轮回为舍、爱执涅槃等这类实执仍未断尽，关于这些问题，在《辩答日光

疏》中讲得较详细。全知麦彭仁波切说此处是以推理方式来破斥傲慢声闻的观点：有受则有爱取执著，而阿罗汉有受，故彼果不究竟。佛经中说过：“乐受增上贪，苦受增上嗔，舍受增上痴。”《俱舍论》中也说过：“因以苦乐舍三受，安立贪嗔痴三缚。”依经论教证，大家应知道，阿罗汉未断无明习气地、无漏业、意生身及不可思议投生，未断微细蕴相续，仍需进一步修习大乘法。证得罗汉果的声闻行人，其心识仍有所缘执著，如执著轮回为所断，执涅槃为对治等，如是有能所执著未净，而按《六十正理论》中所云：“心具所缘者，何不生惑毒？”因此，未能修习远离诸边的空性，将一切所缘边执融入法界的声闻罗汉，其境界定非究竟寂灭无缘。

若无空性心，灭已复当生，
犹如无想定，故应修空性。

如果只修习四谛而无彻证空性的智慧，那么染污

心识虽然会暂时被伏灭，但还会再度复生，就像入无想定一样，所以应修习根除一切边执的空性。

阿罗汉虽然现见了四谛十六行相，证悟了人无我，但是其证悟境界不究竟，相对大乘佛法中所讲的十六空性或二十种大空，他们所证悟的般若空慧还相差很远。佛陀曾说过：声闻所证的无我空性如虫食芥粒内空，无法与诸佛菩萨所证的如虚空一样深广空性相比。《定解宝灯论》云：“经说声闻微无我，如虫食芥子内空。”于四边戏论中，声闻罗汉只是离开了对有边中的五蕴粗相与人我的实执，而对其他诸边戏执尚未远离。因此，声闻罗汉的证悟智慧离究竟大空还很远，他们虽然通过修习人无我，暂时息灭了轮回投生的痛苦，但未除细微所断，还有无漏业、无明习气地，以此为因，意生身仍会生起。这就像世间修无想定者，他们通过禅定力，暂时将粗大执著心念压伏了，长劫住于无想定中，然而即使是无想天的天人，

当因缘聚合时，他们马上又得投生，仍然在轮回中不断地受苦。当然，此处并非说阿罗汉也得重新堕轮回受苦，其意只是在说明阿罗汉所证并非究竟寂灭。全知麦彭仁波切说过：“终有一日必证悟。经说万劫之末际，罗汉出定入大乘。”罗汉必须入大乘才可获得究竟菩提果，这类教证有许多，如《白莲花经》云：

“如此所谓诸涅槃，汝虽解脱轮回苦，然尚未得真涅槃，当寻殊胜此佛乘。”《宝性论》云：“故未成佛前，不能得涅槃。”《菩提心释》中又说：“诸声闻未得佛之功德前，以慧身入定，经佛唤醒劝告，再以种种身相利众积累二资后，方可得到究竟菩提果。”对治二障证究竟涅槃的唯一妙道，便是般若大空性，作为修行人不论修习何种法门，当依之如同心宝也。

若语入经藏，即许为佛语，

三藏大乘教，云何汝不许？

声闻：如果教言编入或符合经藏，就可以承认为

佛语。中观：那么多数大乘教典与小乘三藏相合，为何你们不承认为佛语呢？

此颂与下两颂，贾操杰大师、根索曲扎仁波切在注疏中都说不是原论中的颂文。因为这一段与前后意义不连贯，如果是原来的颂文，应接在“小净大乘故”那一颂后面才比较合适（如石法师的译本中作了如是调整）。但这个问题的准确答案，只有问寂天菩萨老人家才知道。全知麦彭仁波切也没有断定，他说：“无论如何，凡句义即如是也。”只依文解义，而对是否原文，不予评论，在此我们依传承上师之规直解句义。

小乘声闻不承认大乘经典为佛语，他们说如果宣说戒定慧三学的教言，被编入了三藏，或其意义相合于三藏，那么此教言才可以承认为佛语。然而大乘教义与小乘三藏大不相同，故不应承认为佛语。大乘行人反问：如是，那有多数大乘经典所言的与小乘三藏相合，那么你们为何不承认为佛语呢？要检验某教言

是否为佛语、是否为正法，在内道中，通常所用的方法是将其意义与三藏教义相较，若能相合，即可许为正法，这是很正确的方法。小乘行人既然提出来了，大乘行人也就顺势反击：这个原则不错，那么按原则去分析，多数大乘教典与小乘三藏是相合的，那你们又有什么理由不承认呢？

若因一不摄，一切皆有过；
则当以一同，一切成佛语。

如果因一部不摄于小乘经藏的大乘不共经典，便认为一切大乘教皆有过或非佛语；那么同理推测，应当以一部与小乘经义相同的大乘教典，成立一切大乘教典为佛语。

声闻行人反驳说：虽然说有些大乘教典与小乘三藏相同，但这并不能说明大乘教是佛语，为什么呢？因为在大乘教中，有许多教义是与自宗相违的。比如

说有些无间罪不必受报、说报身常有、轮回即涅槃及一切法无自性等，有种种可怕的语言，这些很明显地与小乘经藏不同。无论你们怎么说，以这些可现见的非摄于小乘经藏之大乘教典，我们绝不会承认大乘教为佛语。声闻行人以此反驳后，大乘中观师便以同等理回击：你们这种根据与推理不能成立，如果以一部大乘教典不摄于小乘经藏的原因，就可以全盘否定大乘教非佛语，也就是以一可概全；那么同样道理，以一部大乘教典与小乘经藏完全相合的原因，也应全面承认大乘教典为佛语。比如大乘教法中的无常、无我、不净观、别解脱戒等等，这些与小乘完全相同，按你们以一概全的推理，又有什么不能成立全部大乘经藏为佛语呢？

声闻行人推理中的这种毛病，也是我们在日常中常犯的错误，特别是没有学过因明，不懂得正确逻辑推理方法的人，一开口讲话，这类错误便会犯下。这

一点你们要切实注意，作为一个讲经的法师，如果不懂这一点，像如今那些诽谤密宗者那样随便说：啊！无上密宗不能修，因为某人念了几百个密咒都不灵，某人修密法成了疯子等等。这类以片面判断全面的说法，会误导很多人。

诸圣大迦叶，佛语未尽测，

谁因汝不解，废持大乘教？

大迦叶等诸大阿罗汉，尚且没有透彻了解所有的佛语，谁让你们因不理解大乘经典，就认为大乘教不应该接受奉行呢？

声闻行人说：如果你们大乘经藏是佛亲宣，那么佛陀已将一切教法交付给大迦叶尊者，可是大迦叶尊者在后来并未传授过大乘教法，以此推测，你们大乘教定非佛语。大乘行人对此回答说：这也不能作为依据，因为佛法甚深难测，佛的智慧非佛难以测度，因

此大迦叶尊者也有不能全部通达佛意的可能性。实际上是你们因智慧不够而没有理解大乘教法，怎么能因此舍弃大乘教呢？根索曲扎仁波切解释此颂说：在其他经典中，也称大迦叶为菩萨，但他一直示现的是声闻阿罗汉相，所以此处以他为例训示后代声闻弟子，佛意深广难测，以大迦叶尊者之智尚不能尽解，你们怎能全部了解呢？你们猜想大迦叶尊者也不认可大乘，实际上，尊者从未有过类似言论；而且于无缘劣慧之众前，尊者又怎会轻易吐露他真正的证境呢？所以你们根本不了解大迦叶尊者的密意，又有何理由下定论，再说你们又是否了解了汝宗历代阿阇黎之密意呢？你等智浅根劣，还要做这等舍弃大乘教之罪业，实不应理。

癸二（道为空性成立对治）：

为度愚苦众，菩萨离贪惧，
悲智住轮回，此即悟空果。

为了救度愚痴苦恼的众生，已远离贪惧的菩萨，以大悲大智留在轮回中，而不堕有寂二边，这就是证悟空性的作用。

在执著有事者看来：若诸法空无自性，则证悟了空性的菩萨不应住于轮回救度众生，也不应精勤于大乘道果的修习。因为证悟空性则应安住于寂灭之中，不应再有轮回显现；再说大乘许涅槃也是空性，如是菩萨为涅槃佛果而精勤修道，又有什么意义呢？这种责难也是因有事宗行人无法正确理解空性而生起的。对大乘菩萨来说，在胜义大空之中，一切苦乐等法都不成立，如同虚空一样，但是菩萨并不会因此舍弃救度众生的事业。菩萨证悟大空智慧远离贪惧二边，不再像凡夫那样对世间有贪恋，也不会像小乘罗汉那样，对轮回充满恐惧，而堕在寂灭边。因见众生有如幻受苦之心，受着愚痴黑暗痛苦的煎熬，所以菩萨以大智大悲仍住于世间，不断精勤于救度有情的事

业，虽住于世间，但绝不会受轮回烦恼痛苦染污。

《华严经》中说菩萨“犹如莲华不著水，亦如日月不著空”，“不离于世间，亦不著世间，行世无障碍，如风游虚空”。以空性智慧力，菩萨住在轮回中，与住在涅槃中一样自在，在大悲力推动下，菩萨永远不会舍弃众生，“地狱不空，誓不成佛，众生度尽，方证菩提”，菩萨恒久住于轮回而不受轮回的染污，这就是证悟空性之果。如果没有证悟有寂等性的般若空慧，像小乘行人一样执世间有过应舍，执寂灭有德应取，堕于寂灭之边，这样就不可能像菩萨一样何者也不住，显现于世间精勤度化众生。

不应妄破除，如上空性理。

切莫心生疑，如理修空性。

不应轻妄地破斥如上所述的空性教理，应该心不生任何怀疑，如理如法地修习空性。

经过如上论辩后，作者在此以规劝方式告诉有增上慢的声闻行人：你们不应随意否认如上所述的空性教理，经上述分析论辩，应该明白仅仅以了知四谛十六行相而不证空性，不可能证得小乘阿罗汉果。般若空慧是三乘菩提必须而且是唯一所依，你们要证得阿罗汉果，也离不开相应的般若空性教理。空性是本师释迦牟尼佛亲口所宣的正理，你们不应因无知而妄加怀疑：“见空性能否断烦恼”“修持空性有无意义”等等，这类疑惑毫无意义。龙树菩萨在《菩提心释》中说过：“何人不识空，心无解脱时。”因此每一个希求解脱者，都应毫不犹疑地对空性生起信心，如理趋入对空性教理的闻思修习。“如理”两个字中，如果详细分析，包含着深广的内涵。般若空性是三乘菩提必依的妙道，然而在修习空性时，必须依止正确合理的方法才行，针对不同根基，这些方法也不尽相同。若不能做到如理修习，龙树菩萨在《中论》里说过：“不能正观空，钝根则自害，如不善咒术，不

善捉毒蛇。”诸学人当自警醒，首先应如理依止善知识，如理地听闻、思维，正确理解空性后，方有真正如理修习空性的机会！

空性能对治，烦恼所知障，

欲速成佛者，何不修空性？

空性能对治障碍成佛的烦恼障与所知障，因此想要迅速成就佛果者，为什么不努力修习空性呢？

在成佛道路上，所有障碍分为烦恼障和所知障两种，按《楞伽经》中所说：由人我执所生的为烦恼障，由法我执所生的为所知障。而对治这两大类障碍最有力的武器，便是般若空慧，月称菩萨说过：证悟人无我，能对治烦恼障，证悟法无我，能对治所知障，世尊正是为了消除这两种障碍而宣说了二种无我法。般若空性是解脱轮回、证得圆满正觉果位的唯一正因，般若空性三世一切佛的出生之处，因此若要

迅速成就佛果者，为什么不去努力修习空性呢？

烦恼障和所知障的定义，内道各宗稍有不同，然而不论从何种定义看，这两种障碍生起的根源都是实执，是由执著人我、法我实有，而生起的无明习气种子。因此，要消除它们，唯一途径便是证悟实执的违品——般若空性，也就是说无漏空性智慧才是消除实执无明的近取因，只有从这个根本近取因上着手，才有迅速消除二障证取佛果的可能性。

执实能生苦，于彼应生惧；

悟空能息苦，云何畏空性？

执著诸法实有会产生轮回痛苦，所以应对它生起畏惧，而证悟空性能止息一切轮回痛苦，那为什么要害怕修习空性呢？

部分声闻行人对甚深空性法门充满了畏惧，有的甚至连空性之名也不敢听，更何况趋入修习呢？然

而这种畏惧，没有任何道理。如果某法会为自他带来今生后世的痛苦，人们才应畏惧这种法，如果某种法能息苦、能带来真正的安乐，那就不存在任何畏惧它的理由。而在世间，所有轮回痛苦的唯一根源便是实执，在前面也讲过：贪执纵有芝麻许，竟引苦难无边际。轮回中大大小小的痛苦，无一不是因众生执著人法实有而起，如果像佛菩萨一样彻证空性，断尽了实执，那就不会有任何痛苦。因此一切痛苦之源的实执，才是真正值得畏惧的对象，而对能熄灭轮回众苦的空性，我们没有任何理由害怕。《大智度论》中说：

“般若之威德，能动二种人，无智者恐怖，有智者欢喜。”害怕空性只不过是愚者无知表现而已。畏惧空性者应闭目细思：如果诸法本质不是空性，而是实有其自性，那么一切痛苦也都是实有，不可改变，这才是最可怕的情况。实际上，了知空性能给轮回众苦所逼迫的有情带来无比慰藉，哪怕只是了知些微人无我或法无我空性妙理，痛苦大蕴聚世间也会出现裂缝，

并渐渐消融无余，因而对这息苦甘露、无死甘露的般若空性，为什么要害怕呢？

实我若稍存，于物则有惧；

既无少分我，谁复生畏惧？

实有自性的我如果存在少分，则会对外物自然生起畏惧，然而实相中无有任何真实存在的我，那么又有何种法会生畏惧呢？

般若空性不仅是不应生惧对象，从另一个方面——即补特伽罗主体去分析，也不应对其生畏惧。声闻行人云空性是让人畏惧之法，然而观察畏惧者，其本身是否实有自性呢？假如在世间，真正有一个成实我存在，那么这种实有自性的我即使只有少分，有情因其存在而对外境诸法会带来伤害产生种种畏惧，那也是应当的，因为有“我”存在，就有了感受一切苦受的根本。但是以正理观察时，所谓的补特伽罗我

如同空花幻影一般，并无真实自性存在。不管以何种方法理论去观察推证，不可能成立实有自性我，既然无有任何形式的实有自性我，那么又有谁会生畏惧呢？不管是何等可怖危险之境，如果没有真实的有情主体处在其中，没有任何感受者，那又有谁会生畏惧呢？这个道理是显而易见的，没有感受者，所谓的畏惧境也就不值得丝毫害怕，就像有些人没有手，也就不需要害怕手会有疼痛、冷热一样。本颂是上下文的连接词，由此处先提出无有少分我的观点，而下文将接着论述无有我的理由。

辛二（以修行持）分二：壬一、修人无我；壬二、修法无我。

壬一（修人无我）分二：癸一、修俱生我空；癸二、修遍计我空。

癸一（修俱生我空）：

齿发甲非我，我非骨及血，
 非涎非鼻涕，非脓非胆汁；
 非脂亦非汗，非肺亦非肝，
 我非余内脏，亦非屎与尿；
 肉与皮非我，脉气热非我，
 百窍亦复然，六识皆非我。

牙齿、头发和指甲不是我，我也不是骨骼、血液、唾液、鼻涕，不是脓液，也非胆汁；我不是脂肪，也不是汗水，不是肺脏也不是肝脏，我也不是其余任何内脏，更不是大便和小便；肌肉和皮肤不是我，运行于脉络中的气、体温不是我，眼等百窍不是我，六识等也都不是我。

为了引导众生证悟般若空性，佛陀宣说了人无我与法无我两种无我空性。按一般根基的修行人，首先要修习人无我空性，以断除狭隘的自我执著，然后可以趋入大乘修习究竟法无我大空性。在修习人无我

空性时，也需要对治两种不同的人我执——俱生我执与遍计我执。所谓的俱生我执有几种解释，一般说，即是有情与生俱来对自我的实执。在没有以正理观察时，众生都习以为常地依自相续之五蕴而生起我执萨迦耶见，执著有一个真实不变的主体“我”存在。这种自无始轮回以来串习而成的无明妄执，要破除它，经论中阐述过多种抉择方法，如龙树菩萨在《宝鬘论》中采用抉择地水火风空识六界非我的方法：“士夫非地水，非火风及空，非识非一切，何者是士夫。”月称菩萨在《入中论》里以“七相理论”，而寂天菩萨在此处所讲的，是其中非常易懂也很殊胜的方法之一。

我们自生下来，就会自然而然地有一种自我执著，认为在自相续五蕴中，实有自性成立的主体“我”存在。既然如此，这种实有“我”必然会有其存在之处，所以作者在此引导学人观察：“我”

到底是自己的哪个部位？一般人执著的自我，可以分色身、心识两大部分，而色身、心识又由许多不同部位组成。在这些组成部位中，从三十二个牙齿、二万一千根头发、二十个指（趾）甲，三百六十骨节、全身的血液、鼻涕、唾液、脓、胆汁、脂肪、汗水、肺、肝及其余内脏、大小便、肌肉、皮肤、体温、气息、身体上下的孔穴，到眼耳鼻舌身意六识，一一作观察时，没有一种是我。比如说牙齿，若它是我，那一般人有三十二个牙齿，那样岂不是每个人有三十二个“我”了，或者有些老人连一个牙也不存在，那老人岂不是没有我执了吗？这无疑是不能成立的。再逐个分析，也莫不如是，因为色身部位是零碎有分之法，是由众多微尘组成的法，而且是无常之法；同样，六识也是众多无常之法，不是众生所执著的恒常、实有一体的“我”；《经庄严论》中总结说过，这些法“卑劣非处不同法相故”，不能成立是“我”。

从字面上看，这几颂很好懂，然而这不是仅仅了解字句意思就可以的事。作者此处所作的分析，不是很细，因凡夫所执著的俱生我，是一种粗大概念，是将五蕴执著为一整体，再在这个蕴聚上假立一个“我”。这是一种忽然的迷乱分别执著，就如同人们在黄昏时，将地上的花绳误认为毒蛇一样。当人们将花绳执为毒蛇时，恐惧痛苦肯定少不了；后来听人说，这不是蛇而是绳，当事者虽然会放心一些，但恐惧感仍无法消失，因他眼前模糊影像依然存在，无法辨清；只有当他拿来明灯，现量看清无有毒蛇后，这种恐惧才会消尽。修持人无我的过程也大致相同，人们在五蕴聚集上现起了人我幻觉，并因之而生起俱生我执，感受种种虚妄痛苦；然后在善知识教导下，听到了实际中无我的道理，但人我执并不能因此而顿然消释；只有通过反复观察思维，细细地寻伺，最终会发现“我”不可得。当然不可得有两种，一种如同针丢进灰堆，虽寻找不到，却不能成立灰堆中无针，另

一种如明眼找空中花园不可得一样，是因实际上无有而不可得。人我不可得属第二种，当修习者通过闻思修习，以种种理论反复伺察分析，从根本上了知所谓的“我”只不过是依五蕴假立的法而已，因此而渐渐淡薄我执，最后真实证得无我慧时，如同明灯之下现见无蛇一般，假我执著也会消尽无遗。

在中观诸论里，对破俱生我执讲得很详细，从五蕴非我、我为假立法等各方面都作了分析，如《入中论》云：“佛说依于地水火，风识空等六种界，及依眼等六触处，假名安立以为我。”我们依理对自相续五蕴反复详察，找找自己与生俱来所执著的“我”到底在哪儿？如是观察思维一次，对无我道理就会增加一分明了，观修两次，无我善习就会增加两分，而我执所生的烦恼痛苦也会相应减弱直至消尽。此处所讲的既是分析人无我的理论，也是实际修持人无我的方法，每一个希望解脱轮回痛苦者，当自强自勉、致力

修习！

癸二（修遍计我空）分三：子一、破我许为意识；子二、破我许为无情；子三、辩驳无我之义。

子一（破我许为意识）：

许我为意识的宗派，主要以数论外道为主，因此本论中这一段，以破斥数论外道的主张而展开。在我们各自心识中，虽然没有像数论外道那样，有系统的遍计我观念，但是各人反观自心，大多数人多多少少也有类似数论外道那种许我为意识的遍计我执。数论派建立的宗义，在安忍品已有过简介，较详的介绍在《澄清宝珠论》中有，大家应对照阅看。数论外道建立了自性、神我等二十五谛，并许神我为意识并常有，能享受一切现象，神我所享之一切现象从常有自性产生等等。针对他们许我为意识并常有的观点，以下开始破斥。

声识若是常，一切时应闻；
 若无所知声，何理谓识声？
 无识若能知，则树亦应知；
 是故定应解：无境则无知。

如果了别声音的识是常恒，那么任何时刻都应该听到声音。如果没有有所了知的声音，那么凭什么道理说有识闻知声音？如果没有了知而可安立为能知，那么树木也应成为闻声等能知，所以应该理解：如果没有所知外境，则没有相应的能知。

所谓的遍计我，是依一些邪见理论遍计妄执而成的我。这种人我，历史上有许多外道创造过，他们假立了种种理论，建立神我、大我等等，其实比一般凡夫所执的俱生我更为虚妄可笑。

数论外道许神我是能遍享一切现象的常有意识，比如说享受声音之识便是常有我的一种本性。既然如

是，中观师问：按汝宗所许，执声之识常恒不变，那么在一切时分，都应听到同一声音，亘古不会发生变化。这种观点当然谁也不敢承认，数论外道解释说：我们不许这种推论，因为声识虽然为常，但是有声境时，才有听闻了知，没有声境时，也就没有闻声，并不会因声识为常而恒时有闻声。中观师反诘：如果没有所知声境，那么你们所谓的声识凭什么道理说能认识闻知声音呢？因为此时无有任何闻与不闻声的分别意念，所谓的声识又从何而有，怎么能安立呢？按安立名言道理，若有所知外境，方可名为能知，如果没有外境，比如说没有某种声音、色相，那了知这种声音、色相的耳识、眼识，是无法成立的。你们在没认知声境的情况下，如果可以安立能知之声识，那么树木石头等也应成闻声之能知，石头、树木也成了你们所许的神我。因你们许声识不管有无所知声境都存在，也就是不论有无了知闻声都可成立声识，那么树木、石头等法不管它是不是有了知闻声，也可以安立

为能知声识之名称，这样的安立方法实际上没有任何意义。所以应当了知，能知内识与所知外境，是相看待而成立之法，若无所知境，也就无有能知之识，能知之识不可能单独安立，也不可能无看待地成立为常有之识。这就像东边的山与西边的山相待才可成立，若不看待东边的山，那人们不可能说这座山是西边的山，但是有许多愚痴无知者不懂这些道理，随分别念而转，往往会弄出种种如声识无看待而常有的谬误。

若谓彼知色，彼时何不闻？

若谓声不近，则知识亦无。

如果说前时闻声之识，后时虽不闻声，但能了别色等余法，故彼识是常有。既然闻声之识常有，那么在它知色之时为何不闻声音？如果说因声音不在附近故不闻，那就应知无境则了知其境之识也无有。

外道为了成立其观点，又提出：虽然声识不会

恒时闻声，但这并不能因此而证明它不是常有。前时闻声之识，也即常有自在之我，现在虽不闻声音，但可了知色等余法，以此意识其实恒常存在，不存在你们所说的“无境则无知”。这种辩驳当然是漏洞百出的，中观师反驳云：既然汝宗许闻声之识是恒常之法，那么在它了知色等余法之时，为什么不闻声音呢？如果前时可听闻声音而后时不闻声，这种识岂不是成了无常吗？外道回答说：我们不会有这种过失，其识在执色之时不闻声，是声音不在附近故不闻，而声识本身依然不变地存在，不成立无常。中观师继续破斥云：若声音不在附近，则声识也就不存，在前面不是已论述过嘛，若无所取境，能取也就无法成立。所以应当知道，在无有声境的时候，执声之识也不会存在，因此声识不可能是常有不变的独存法，如果你们还要固执己见，那么你等也应承认石头、树木等也是汝宗所许的神我意识。如果山羊的叫声没了，难道自己听闻山羊叫声的声识还会恒常存在？这是村夫牧

童也不会承认的观点。再说，汝宗许神我意识遍于一切法，能享用一切法，那么声音等无论近远，皆应听闻，所以你们所说声不近故无闻之理由，与汝自宗相违。

闻声自性者，云何成眼识？

一人成父子，假名非真实。

中观：再说，自性成立的闻声之识，怎么会变成取色的眼识呢？数论外道：如同一人，既可为父，也可为子，如是一识，既可闻声，也可取色。中观：比喻不成。一人安立父子二者，是不同看待之假名，不能在胜义中真实成立。

中观师接上偈继续破斥：再从另一个方面说，汝宗许实有自性的闻声之识，怎么会变成持取色境的眼识呢？因为声识与眼识并非同体之法，而是两种不同的识，《释量论》中说过：“一者非知二，根识即定

故。”如果声识是常有成实之法，那它怎么会变成眼识呢？要知常有成实之法，即不可有任何变动，若有变动，则属无常之法。在此处，大家应注意，同一相续中，并不是知声之时不能知色等。在内道因明中，承认几种无分别识在同一相续中可以同时生起，比如说耳识闻声时，眼识可见色，鼻识可嗅香等，但是这些都是不同类的根识，不属一体常法，这一点与外道所许完全不同。

数论外道反驳说：闻声之识又为什么不能安立为眼识呢？如同一人，既可做父亲，又可做儿子，而其自性不变，同样执声色等境识，名虽有别，而实际是自性一体之法。所以闻声之识又为眼识，却不改变其常恒自性，这很合理嘛！中观师驳斥云：比喻不能成立。一个人安立父子二种名称，只是看待不同而安立的假名而已，是虚幻的世俗名言，在胜义自性中不可成立。一个人如果在真实中成立为父，则他必定不能

成为儿子，任何时处都应成为父；儿子也如是。而汝宗许神我意识为自性成立之常有法，那么声识即自性成实之声识，任何时处都是声识，任何时处都不会有改变，这样的法怎么会像世俗名言看待假立法一样，安立不同名称呢？你们所举的一人成父子之比喻，是世俗名言中看待假立的无常现象，与你们所要证成的真实中有常有成实之法刚好相夺，所以比喻无法成立。

忧喜暗三德，非子亦非父。

彼无闻声性，不见彼性故。

汝宗所许的忧喜暗三德平衡之自性，既非为子亦非为父（因诸现象即彼性）；同样眼识也不具闻声自性，因为不可找到其中的闻声自性。

再从数论外道自宗所许观点，分析他们所谓的耳识、眼识等如同一人成父子，同一识可以有执色、执声现象。假如说在真实中有既为父又为子的例子，则

必须在三德上成立，因为汝宗许除三德外无有真实，而喜忧暗三德平衡时名为自性，自性是其余二十三种现象（五唯、五大、五业根、五身根、共同意根、大、慢）之因。然而在这种自性真实中，无法安立父子等看待法，因为诸现象即自性，如是看待何法而安立父，或安立子呢？在如是笼统一体的真实自性中，找不到任何可看待的对象，也就无法建立父、子等任何法。因此汝宗所举的一人成父子之喻，按汝宗所许观点，也无法在真实中成立。再从喻义说，如果汝宗许真实义三德自性在执色之时亦有执声，则应成一切时分中都在执著一切现象，或者说意识神我在闻声之时，亦不成闻声，因为按汝宗所许一切现象即一体。既是一体法，就不应有时执著，有时不执著。在神我意识执色时，如果又在闻声，则应该可以显现它的闻声现象，然而在实际中，眼识在取色时，并不能见到它同时有闻声现象，声识在闻声时，也不能现见它同时有见色现象。所以汝宗许神我意识恒常存在，遍于一切现象的

观点，无论怎么观察，都无法成立。

如伎异状见。是识即非常。

谓异样一体，彼一未曾有。

外道：就像艺伎，闻声之识也可以显现其他状况而见之。中观：如果是这样，则彼识应成非常有。

外道：表现不同而自性却为同一，所以是常。中观：但这种所谓的表现不同自性为一之常法，从来不曾有过。

外道辩驳说：同一自性之法，显现出不同形态这又有什么不可以呢？比如说一位艺伎（演员），上午扮演罗刹、凶神，下午又可扮演天人等，其实这些不同形象，只是同一个人的显现；意识也是如此，它执声、执色等时，其相状虽不同，然而其内识却是同一自性之常法，并无变化，所以我们的观点完全可以成立。

中观师回答：果真如此，那么声识即为无常，因为你们承认声识、眼识等为不同形态，就像罗刹、天人不同一样，那就是说声识改变了前时的形态而成为另一种形态。人们在没有观察时，往往执著不同形象后为同一演员，然而深入分析，上午之演员与下午之演员，能否真实成立为常恒不变的同一人呢？如果是相同一体之人，那么他上午为罗刹之形状，下午也应如此，所以执不同形态之法为常恒相同，无疑是混淆是非的诡辩而已。数论外道执著形象上虽不同，然本体上为一体，这种所谓的一体之常有法，实在是稀奇，也是从来未曾有过的。分析他们所谓的“异样一体”，这种一体究竟是何物呢？如果说这种本体不是形象，与它的形象无关，那么也就无法成立不同形象为同一本体，因形象与本体无关；如果说本体即形象，那么形象不同，本体又怎么会相同呢？除了异体、同体外，形象与本体再也不可能存在第三种关系。在是一体还是异体的理论抉择之下，你们这种显

现不同自性为一的常有意识，绝对无法成立。

异样若非真，自性复为何？

若谓即是识，众生将成一。

如果异样的显现不真实，那么异样之中的真实自性又是什么呢？如果说即是神识本身，那么所有众生也将成为一体。

数论外道又分辩说：意识加上声色等差别境成为现象识，这些现象识虽显现各异，然而都只是暂时的观待显现，不是真实法，这就像一块白色水晶，在不同外缘相遇时，显出种种异色，然这些异色都不是水晶真实自性。现象识也只是声色等现象与识相遇而暂时的显现，并非真实之神我自性，所以不能以它们暂有暂无而说神我非常有也。中观师问：你等既然不许现象识非汝真实神我自性，那么你们认为在这些异样的现象识后，什么才是真实一体的自性呢？数论外道

回答：真实一体的自性无有境象差别，而仅是意识，执声时有此意识，持色时也是此识，不管它如何显现为不同现象识，然而其中抛开差别境之意识是相同的。它存在于所有现象识中，是恒常不变的自性法，因所有现象识中有此相同之识，故可执为一体。中观师破：如果真是这样，那么应成所有众生为一体，因为所有众生皆有心相续，皆有不同执声持色之现象识，而按你们所许的观点，不同现象识中皆有同一自性意识，那么所有众生的现象识后之意识也应相同，如是众生应成一体之有情，这何其荒谬也！

心无心亦一，同为常有故。

差殊成妄时，何为共同依？

此外，汝宗所许的有心之神我与无心之自性等二十五谛，也应成为一体，因为它们同为常有之法。各种差殊不同之法成立非真实，此时怎么能成立有共同所依或唯一总体呢？

数论外道许不同现象识中存在相同之识，以此而可成立为一体，这种观点还会引出另一个过失：即他们所建立的有心神我与无心自性等二十五谛，也应成为一体法。因为他们承认这二十五种法都是实有法，其中都遍有神我存在，按其上述观点，有一共同所依，那也应承认为一体。如是他们自宗所建立宗义也就不成立了，因二十五谛同为一体，那还有什么自性生起二十三种现象，神我享受一切现象等等观点的成立理由呢？

此处推理辩论中，要求学者懂一点因明中的总相、别相概念，才能彻底明了。所谓总相，是在一切所知之中，除不同类后的相同类所知。数论外道认为声识、眼识等现象识，各有其不同别相，并认为这些都是非真实之虚妄法，既然如是承认，那么在这些不同虚妄别相法之中，怎么能成立有与所有别体相同的唯一自性呢？在声识、眼识等这一大堆虚妄法中，除

了它们各自体相外，什么是它们的共同所依或唯一总相呢？不论怎么推测，也不可能成立常有自在之神我，为这些各有别相的虚妄现象识之总相。这就像把一群盲人一个个辨析，发现都是盲人，如果此时说他们的总相为明视者，这无疑是令人笑掉大牙的谬论。同样，数论派说声识等别相皆为虚妄，却说这些虚妄之别相存在共同所依或说有其总相——即恒常实有非虚妄的自在神我，这真稀奇啊！

在古印度，学数论等外道的人比较多，因而种种遍计我思想较普遍。但现代社会中所流传的唯物、唯心等各种哲学流派，在这方面似乎未作详细分析与建立，然而在各种思想体系中，他们也都有各自模模糊糊的遍计我妄执。只要是未入佛法正途者，这种自性“我”的邪执无疑少不了，因此，我们应当对自相续中的这类邪见深入反省，反复与邪见辩论，只要能拿起佛法正理之慧剑，就定能得到胜利，将我执萨迦耶

见彻底扫清。

子二（破我许为无情）：

无心亦非我，无心则如瓶。

谓合有心故，知成无知灭。

无有情识也就不是我，因为没有心，就会像瓶子等物一样；如果说“我”本身虽然无知，但与识会合时即会有心识了知，那么由无知成为知，无知也就坏灭了。

许我为无情法的主要是胜论外道，他们认为一切所知可归纳为实质、功德、业、总体、别体、会合六种，而实质又分为我、时、尘、方、空五种常有质，与地水火风四种无常质，其中我常有遍于一切法，非意识性，为诸业作者及苦乐功德之所依等等。有关他们的宗派，全知麦彭仁波切在《中观庄严论释》中有

过较广的介绍，在《澄清宝珠论》中也有介绍，在此我们不作广述，只略要介绍他们所许的“我”。

胜论外道所许的我，其最突出的特点，便是许我为常有之无情法，既然是常有之无情法，那中观师就此作为突破点，开始破斥云：如果是无情法，那么也不能作为我。（此处的“也”字，有承接上文之意，间接说明不仅数论外道所许的意识非我，你们胜论派所许的无情之我，也无法成立为我，寂天菩萨的金刚语中，只要细加观察，便可发现每一字句中，其密意甚为深广。）因无情法即无心之物，如果我是无心之物，那岂不是如同瓶子、木桶等物一样？这样的“我”也就不会有我执、苦乐感受、造作诸业的功能等等有许多过失，所以你们所建立的“我”，绝无合理存在的可能。外道辩驳说：虽然“我”本身无有心识，但与心识会合或说与心相连，可以使“我”具足心，由心识加持，那时“我”就可以了知外境、感受苦乐等，所以我虽是无情法，却不存在你们所说的

过失。

胜论外道的这些理论，讲解起来挺麻烦，要理解也更是有点别扭。但他们毕竟是当年最大的外道宗派之一，在许多众生的相续中，也多少有点类似其宗的观点，因而作者以大悲心作了破斥，希望各人细心思维其中义理，不负菩萨的恩德。

中观师破斥：既然你们如是承认，那么我岂不是变成了有了知之心的有情。你们说“我”无有心识，但后来以会合之作用又具足心识，既然成为有了知之心的有知法，那么原来的无知也就不能成立，已被你们自己的承认所坏灭。从无知变为有知，“我”也就无法成立为常有之法，汝宗所许的无情常有之我，已被你们的回答所坏灭了。

若我无变异，心于彼何用？

无知复无用，虚空亦成我。

如果我是常恒不变之物，那么心对它又有什么作用呢？如果我无知也无作用，虚空也应该可以成为我。

胜论外道承认“我”是常有不变之物，如果是常有不变，那么任何法对它都不会有作用，心识也同样，不论依何种方法，也不可能对常有无变之我产生作用。因为你们许“我”为无情常有不变之物，如是则如同虚空一样，那么心识再多、会合的作用再大，对它又有什么用呢？常有无变异的法，又怎么会有他法改变其性质呢？这就像涂料再多，也无法涂抹虚空使其变色一样。如果你们坚持这种论调，认为我既无知，也无有任何变动作用，那么虚空等也应成为“我”，这是何其荒谬可笑的邪见。将这种在名言中根本不存在的东西当成为“我”，胜论外道的计执诚然是迷乱而颠倒，全知麦彭仁波切在注疏中至此不由十分感叹地说：呜呼当瞧！吠陀宗（胜论派）之劣

智矣！

子三（辩驳无我之义）分三：丑一、辩驳无我者不应理因果；丑二、辩驳无我者不应理大悲；丑三、不破假立之我。

丑一（辩驳无我者不应理因果）：

若我非实有，业果系非理；

已作我既灭，谁复受业报？

如果没有真实不变的我存在，那么业果之间联系就不合理，因业在完成的下一刹那，我若无实即会消失，那么应由谁承受业报呢？

前面内容中，已抉择了人无我空性，打破了一切俱生我与遍计我妄执。有事宗行人对此仍有疑惧：如果没有常有成实之我，那么业果也就不存在，一个人现在造业，将来业果又成熟在谁身上呢？按你们所

许，造业的补特伽罗无有常有成实之自性，那么造业者与受果者不能成立为一人，如是则因业与果报之间没有了联系。一个人造业，另一个有情受果，这不是混淆了因果吗？在内道中如何建立因果是一个很重要的问题，为此正量部许有蕴聚我为业果所依，有部经部许有内识相续我为业果所依，而唯识宗亦安立了阿赖耶我为业果所依等等。有事宗认为：必须要有一实有常存的所依补特伽罗，业与果才可能建立；否则如中观宗所言，补特伽罗我是无常假立之法，刹那刹那变灭，如有情在造业后的第二刹那，即已灭尽，那么他也就无需承受果报，这样的宗派，实是坏灭因果之宗，极不合理也。

许多初学者，也许有类似疑惑，若一切法无我，那又怎么成立因果呢？怎么成立轮回呢？这些都是没有分清世俗名言现相与胜义实相而造成的疑惑。要知无我空性是在胜义层次而言，不是相对众生迷乱分

别心层次而言，在以下的内容中，我们将会对此作详析。

作者受者异，报时作者亡。

汝我若共许，诤此有何义？

今生造业者和后世受报者是不同的，果报显现时造业者早已坏灭，如果这是你我两宗共许的观点，那么争论这个问题又有何意义呢？

中观宗先以同等理破斥有事宗：先时造业者与后时受报者，其五蕴并非同一，受报之时造业者的五蕴已灭坏，这些道理是你们也承认的。在内道诸宗中，都毫无例外地许一切有为法（即色法、心法、心不相应行）皆无常，因造业者与受报者，是先后不同存在的有情，既有先后时间不同，其五蕴绝不会是同一体。比如说某人昨天造业，今日受报，如果造业者与受报者是同一体，那么这个人应与昨日毫无变化，昨日的他

如何，今日也应如何……这无疑是谁都不会承认的。受果之时，作者之五蕴已坏灭，而且刹那刹那之间五蕴都在发生变化，这是你们也共许的；而除五蕴聚之外，所谓的常我即是无心我或恒常我，在以上也分析过：若无心或恒常，即离一切作用，不能成为因果所依。这也是内道诸宗共同承认的。所以不但是中观宗，有事宗也同样是如此认为：作者、受者非同一体。那你们又为何只说，我们中观宗因此而不成立因果呢？这种争论事实上毫无意义。而且我们可以圆满合理地除去这种过失，可你们许实有常存之我，既是实有常存，那又如何建立因果呢？

因时见有果，此见不可能。

依一相续故，佛说作者受。

如果有造业者受果，那就是在因位时即可见果，这种见是不可能的。佛陀说造业者受报，是依世俗名言假立的同一五蕴相续而言。

再分析有事宗所许，如果在真实中成立作者受果，那么必须建立在作者未灭之无间刹那，也就是说一个人在造作因业同时就应受果，或说在因位时即可见到果产生。这就像父子同时出生，种子在其成立之无间时，即可出生果实，这种情况根本就不可能存在。在因具足未灭之时，即同时有果，那还能成立什么因果关系呢？按道理果应从因生，果出生时，必定已灭其因，如同种子长出苗芽的过程一样，因此绝无作者受果报的真实存在。但佛经中多处说因果不虚，造业者纵历百千劫，其果也一定会如影随形般地成熟于补特伽罗相续中，这又是如何建立的呢？对博学广闻者来说，这当然不算难题，因为佛在经中已清楚地解释了其密意。从实相层次言，人我、法我、因果等等皆无自性，皆为离戏寂灭之大空，而在世俗层次看待众生的迷乱习气，轮回、因果等确确实实地显现不灭，不虚地存在着。佛随顺众生而说造业者定受果报，是建立在众生不断的五蕴相续假相上而言。在世

俗中，一切众生皆执著自我五蕴相续不断，从过去到现在，从现生到来世，这种相续如同长河连续不绝，众生执著这种如珠串一样的相续为同一相续，并许这种五蕴相续为我，随顺这种世俗名言，佛陀才说作业者必定受果。这是世俗中的一种无欺缘起，也是在有二取分别者面前，必然存有的因果规律。

因果的问题，对于个人来说非常非常重要。如果不能懂得佛以二谛说法的道理，很容易生起疑惑：经论中这儿说一切无自性，那儿又说因果不虚、轮回具足众多苦患等等，这是怎么回事呢？如万法皆空无自性，那还有什么因果存在不虚，如因果昭昭不灭，那万法还空不空啊？……有些学佛者对行善可生天趣之类的观点，觉得很对机，但对深奥了义教法，却觉得无法理解，这都是对佛法缺乏全面了解，也是佛教教育未能普及的缘故。

造业者和受者、因和果等，在实相中不可能成

立，只是世人分别心前所幻现的假相，虽然是幻相、假相，对处于其中的迷乱者而言，却是有利有害，能引生种种如幻苦乐。因此，对我们凡夫而言，一切因果都是不可逾越的规律，并不能因实相中不存在因果而可以任意妄为。如果你认为因果都是虚幻的，自己可以不遵守，那么务必请你先试试，不吃任何食物可不可以饱？如果你认为自己造业不会受果，那请试试，吃上两大桶饭能否不觉得饱？……所以，对初学者言，实相中纵任何法也不成立，在二取分别尚未彻底融入法界前，因果仍是不可逾越的森严规律也。再者，因果规律是非常微妙的法，唯有佛智才可完全测度，佛于《三昧王经》中说：“微妙难证佛行境。”因此对因果规律我们不可轻易测度，曲智仁波切说过：我们对世间一般珠宝等物品尚无法估测了知，更何况是奥妙的因果，又怎能随便通晓呢？

过去未来心，俱无故非我。

今心若是我，彼灭则我亡。

犹如芭蕉树，剥析无所有；
如是以慧观，觅我见非实。

过去心、未来心俱不可得故不是我；而现在心如果是我，那么当它消逝时，我岂不是也会消亡吗？譬如将芭蕉树干一层层剥开，会发现里面无有任何实质，同样以智慧观察寻找，就会发现我也非实有。

佛陀依众生所执的一相续而言因果，这种一相续中，并无实有不变的我存在。所谓相续也是如同珠串，将众多不同珠粒执为一珠串而已，实则并不存在，众生所执的我相续也是如此。当然，从色蕴形象而言，一般人都容易明白自己的少年、老年或前世后世之色身，显然不是相同不变的。然而就心识而言，许多人都会觉得这个心识或阿赖耶识是相续不变的，可以成立为前后相续中不变的我，成立为因果所依之处，所以作者接着又分析这种执心为我的执著。所谓的心相续，从时间上可以分为过去心、未来心和现在

心，详加观察之下，过去的心已灭，未来的心尚未生，现在的心刹那即会变灭，一刹那也不会停留。佛在《金刚经》中说过：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”既然三心都不可得，那又如何成立为我呢？过去、未来心不可得，一般人都不太会执著为我，而当下之心呢，若执它为我，那么当它刹那消逝时，那我岂不是也消亡无余？（若执过去、现在、未来之心有同一成实总体，可如破数论派时，用总相、别相破。）无论人们怎样建立一相续我，在观察下，所谓的一相续我可分为众多刹那，每一刹那都有其不同自相，而《入中论》里说过：“如依慈氏近密（二人名）法，由是他故非一续，所有自相各异法，是一相续不应理。”将不同自相之法执为一相续，是不合乎道理的。世人未观察下所建立的相续我，在实相中如同石女儿一样，绝不会有存在。

由此，平常所言的因果所依之一相续我，未经

观察时似乎存在，而以中观正理观察，所谓的一相续我并不存在任何实质，只是世人迷乱心识中的一种假象。这就如同高大挺拔的芭蕉树一样，乍看之下似乎有着硕大坚实的树干，而一层层剥开之时，就会发现它毫无坚实之分，唯是一片片皮壳而已。以中观正理剥去我们一层层名言概念之虚壳，最终也会发现所谓的我相续等轮回诸法，无有任何实质存在。《三昧王经》云：“如湿芭蕉树，人折求其坚，内外不得实，诸法亦复然。”《大智度论》中说：“诸法如芭蕉，一切从心生。若知法无实，是心亦复空。”若先抉择外境为空，最后也可了知自心为空，内外诸法皆空，也就没有任何法可安立为因果所依的我。有关观察世俗诸法非实有的理论，在中观诸论中阐述得很详细，尤其是在总述二转般若法轮密意的《入中论》里，有着窍诀性的论述。月称菩萨在论中说过“痴障性故名世俗”，世人由于无明愚痴障蔽，故妄见有世俗种种现相，而实际上这一切皆如空花幻影，唯是错觉。如

果我们能掌握中观正理，深入细致地思维观察，最后定能趋入真实无缘之境。

丑二（辩驳无我者不应理大悲）：

有情若非有，于谁起悲愍？

立誓成佛者，因痴虚设有。

如果有情不是真实存在，那么菩萨对谁起悲愍呢？为度化众生而立誓成佛之事，也是基于愚痴虚设施而有。

不能正确区分胜义实相与世俗现相者，对大乘教法中所说的无我不能正确理解，他们说：若我等有情不是实有存在，那么菩萨对谁生悲心呢？因为你们许有情无有丝毫自性，本体犹如虚空一样，那么菩萨无有任何所缘对象；而且若一切法皆空，痛苦也是空无实存，轮回也无实存，这样菩萨不应再有生悲愍的对

境，所以，如果按汝宗所许之无我理，则菩萨生大悲心不应理。

中观师答曰：在胜义中，无有任何生大悲的对境，也不存生悲心的菩萨。因法界实相中，清净离戏，不存在任何可缘执之相状，众生、轮回等都不存在，下文也将阐述“此等诸众生，毕竟无生灭”的胜义理。胜义实相中虽是如此，但在执著假立蕴聚等为我的众生迷乱心识前，以现相而言，轮回苦乐等诸法无欺地存在。众生处于迷乱之中，感受着种种如梦一般的虚幻痛苦，却不能自知醒悟。因此胜义中虽无苦乐轮回，但在世俗现相中相对于迷乱心识，无欺地存在着一切轮回痛苦，众生如进入佛教修道，也会无欺地灭除痛苦，获得安乐果。所以为了这些众生远离一切妄执苦境，获得正觉果，菩萨立下誓言：为利众生愿取证佛果。这种取证佛果的誓言，从胜义层次抉择，当然也是一种愚痴，是以一种痴心而虚设

假立的法，仍属所知障，是一种细微无明执著。但这种细微的无明痴心，在未得佛果前，不能舍弃，因它是对治轮回诸苦的一种善执，如同渡越江河大海的舟船一样，是必需工具，然过河后，如同舟船一样也应舍弃。或者说这种痴心好比梦中梦到痛苦境时断除痛苦的方法一样，虽然同样是迷梦执著，然而也是必需的，否则就会一直处于迷梦痛苦中。月称论师说“不察共承愚痴事”，在未观察下共许的愚痴执著，在世俗层次而言，也需要承认。修悲心的对境也是如此，基于世俗迷乱众生，因为无欺存在着苦乐感受，故修大悲极其重要。

丑三（不破假立之我）：

无人谁得果？许由痴心得。

为息众生苦，不应除此痴。

若无有真实的自性我，谁能证悟佛果呢？在名

言中观待痴心可许有证果之幻事存在。为了息除如幻众生的痛苦，这种痴心虽属无明分别，暂时也不应消除。

有事宗问：按汝中观宗所许，一切有情皆无自性成立之我，若无有补特伽罗自我，那么又有谁能发心修行证悟佛果呢？又有谁会得佛果呢？修行者本身即不存主体，那也就不会存有任何证果修行等事，所以汝宗所许，实际中无法成立。中观师答：于胜义中，一切有情皆空无自性，轮回等一切法也无自性，涅槃与轮回无有丝毫差别。然而针对尚未证悟胜义的众生，轮回与涅槃仍有差别，轮回要出离，安乐果位也要取证。所谓涅槃，就是消尽错觉分别心，《经庄严论》中说过：“解脱唯迷尽。”因此在有愚痴二我执著的时候，轮回错觉现象无欺存在着，而与之相观待的涅槃也就无欺存在。《澄清宝珠论》中以比喻说：这就像一个中魔发狂者，对别人看来很清净的外

境，他会常常见到魔相，感受恐怖痛苦，因此针对他而言，有苦、有自我、有出离并有安住无苦之境的存在；我们修习佛法取证正觉果的过程也同样，在无量二取痴心未尽之前，实相中本来无有的轮回、众生、修道、果位等等现相，皆应承认存在。

有事宗又问：本来无有任何果位可得，却还要去希求取证，这样岂不是如同求石女儿一样愚痴，而对愚痴无量，任何时处皆应断除，所以你们的观点还是无法成立。中观宗答：希求佛果的发心纵然是愚痴，但是为了息灭自他众生的如幻痛苦，暂时不应断除。因实相中虽无有任何所得，然现相中三界轮回众生有种种如幻痛苦感受，有着深厚的烦恼障和所知障，为了断除它们必须修习佛道证取正觉果。此过程如同自他于噩梦中饱受苦痛，理应精勤于醒梦之方便，梦中方便纵然也是梦中的妄执，然在噩梦未醒之前，这些方便不应舍弃，只有从睡梦中完全苏醒，这一切才可

彻底弃舍。同样，希求如来果位，虽是所知障所摄的一种细微痴心，但在轮回现象未彻底融入清净法界实相之前，绝不应舍弃。有些无知者认为，求佛果也是一种执著，因此现在应什么都不想。这种人是真正的愚痴者，你尚未从迷梦中苏醒，怎么能当即放弃醒梦之方便呢？这实际上与渡河者未抵彼岸，即于激流中舍弃舟船一样，其结果实可悲愍。所以如果只知其一，对学道中的求果之痴心，不能圆融理解者，当致力闻思观察，以免自困疑惑之中而不能自拔。

我慢痛苦因，惑我得增长。

谓慢不能除，修无我最胜。

执著实有自我的我慢，是一切轮回痛苦之因，也会使迷惑我执得以增长。如果说我慢不能根除，那么修习无我是最殊胜的根治方法。

有事宗反驳：既然修道求果之痴心不能舍弃，那

么执著自我的愚痴，也应不能舍弃。中观师答：虽然我执亦是痴心，却与修道求果之痴心有很大差别。因修大悲求佛果之心，其本性虽属无明愚痴，但它能断除众生的幻苦；而执五蕴假相为我的我慢，只会增上烦恼痛苦。执有自性成立之我的我慢，实际上是三界轮回痛苦的根源，我们在轮回中感受痛苦的大小，完全取决于自己的我慢执著程度，我执有多少，痛苦就会有多少。这一点真正有过实修者，定会有不同程度感受。我执傲慢不除，只会使迷惑痛苦越来越增长，使自己陷入轮回深渊不得解脱。“内外我我所，尽灭无有故，诸取即为灭，取灭则生灭。”断除了我与我所执，则灭除了轮回的近取因，不会再转生于痛苦世间。所以，应当了知，我慢与修道求果的所知障差别很大，求果的痴心正是对治我慢痼疾的良药，二者不可同一而论。

对方又说：所谓的我慢实执，恐怕很难断除吧，

因为它自无始以来就存在，与我的自性成为一体。中观师答：实际上并不难，因我执只是暂时的迷垢而已，无我修习是对治它的最殊胜方便。如果实相中真正有自我，那我们就会对我执束手无策，然而实际中所谓的我如同水上聚沫，也如空中浮云，根本无有实质，《释量论》中说过：“心性为光明，诸垢客尘性。”只要以教证、理证加以抉择，定能破除有我的错觉，进一步随顺实相修习无我，则可现见无我，如日除暗，我执根本不可能再存在。

壬二（修法无我）分四：癸一、身念处；癸二、受念处；癸三、心念处；癸四、法念处。

癸一（身念处）分三：子一、总观察身体；子二、分观察分支；子三、故除贪身。

子一（总观察身体）：

身非足小腿，腿臀亦非身，

腹背及胸肩，彼等复非身；
侧肋手非身，腋窝肩非身，
内脏头与颈，彼等皆非身；
此中孰为身？

身体不是足、小腿，大腿、臀部亦非身，腹背与胸、肩膀这些部位也不是身体；两侧的肋骨与手臂不是身体，腋窝、肩头不是身体，内脏与头、颈这些部位都不是身体，在各个部位中，到底哪儿是身体呢？

无我分两大部分，即人无我与法无我，人我是五蕴聚上假立而起的虚妄分别，在前面已作了破析。此处开始对法我进行破析，法我是在五蕴诸法上妄计诸法皆有成实自性，由此而生法我执，生起所知障，导致种种虚妄的痛苦现象。我们平时除了自性成实之我的妄执外，最为接近而且是最顽固难消的法执便是身执，执著四大假合之相上有自性成立的身体，因此本论先从身念处开始修习。

身念处即是正念身体实相的修法。平时我们凡夫总会有一种身体概念，认为自他实有自性成立的身体。这种身体，在没有观察时，人们都会认为是天经地义实有不虚地存在着，然而在深入观察时，这种所谓的自性成立之身体，如同空花幻影，实际上并不存在。不察似有，若察非实，那如何观察呢？方法与前面观察无我一样，首先观察平时所执著的身体，究竟存在何处，也就是说它究竟在什么部位成立？我们的色身，实际上有许多不同支分，这些支分中，究竟哪儿是身体呢？从下而上，足、小腿、大腿、臀部等，这些都不是身体，平常人都知道：足腿等不是身体的总体，而是身体上的一部分。如果说足是身体，那么正常人两只足，他是不是有两个身体呢？而有些人没有足，那是否成立他们没有身体呢？这显然是荒谬可笑的。“腿臀亦非身”一句，在众多讲义中也译为“腰臀亦非身”。然后再看腹背、胸肩、侧肋、手臂、腋窝、肩膀、内脏、头颈等等，一一都不是身

体。因为这些部位与我们平时所执的身体，其形相、名称、用处等各方面都有差异，不可能成立是身体，这一点大家都可以清楚了知。既然一一部位都不是身体，各有其别体，那人们平时所执的身体总体，又在哪儿呢？如果是根基较利的人，稍加思维，便会明白：所谓的身体，只不过是人们在心识中假立的一种总相而已，除了名言分别概念外，实际中并不存在一个有自性的身体。但是有些人仍然不能明白这个道理，他们的思维还会往另一方向发展，建立他们所谓的“身体”。

若身遍散住，一切诸支分，

分复住自分，身应住何处？

如果说身体遍及散住于四肢百骸之中，可是每一支分各住于自分，那么身体的自分到底住于何处呢？

有些人认为：身体不是各个支分，它实际为一

总体，遍及于色身每一个部分，就像一张大毛毯，普覆于一大堆东西上一样。这种遍计身执是经不起观察的，因为色身每一个支分，皆住于自分，比如说手臂，成立于手臂分上，在手臂分上，除了手臂外，并没有脚等其他支分，其他支分也如此，这是显而易见的事实，谁也无法否认。既然手等各支分住于自分，那么你们所谓的身体总体，到底住于何处呢？在手等支分上，无论怎样观察，除手的自体外，不可能存在身体总体。如果有能遍之总体存在，那又为什么不能见呢？如果你们认为这种身体总体不能见，那就不是实际中人们所执的身体，唯是你们自己想象出来的一种东西，实际上毫无根据，也毫无意义。

若谓吾一身，分住手等分；

则尽手等数，应成等数身。

如果说我的身体整体，分别住在手等一切分支上，那么有多少数量的手等分支，就应有同等数目的

身体。

有些人还认为：自性成立之身体整体，分别住在手等各个支分中。但这也是一种荒诞的遍计，实际上根本不可能成立，因为身体整体若分别住于手等各支分中，那也就是说每一个支分中都有一个身体整体，如是则尽身体有多少个部位，就会有多少个身体。这与众生共许的每个人只有一个身体完全不合，任何心态正常的人都不会承认。一个人有很多身体，这种观点有谁会相信呢？实际上也不可能如此，因而，这种计整体身分别住于各支分的观点无法成立。

内外若无身，云何手有身？

手等外无它，云何有彼身？

如果内外都没有自性成立的身体，那么手足等部位中怎会存有身体呢？而身体除了手脚等部位外无有它物，那么又怎会有手脚等以外的身体呢？

如上所述，我们无论以何种方法观察，也不可能从色身内外，找到一个自性成立的身体，因为身体若有自性，则一定可以观察到。如果它与手等各支是一体，那就应在手等各支分上成立，然而通过上述“身非足小腿”等方法观察，已破除了身与支分一体的可能性；若身体与支分异体，那它也应有在各支分外的存在之处，然通过上述“若身遍散住”等方法观察，也不成立它与支分异体的关系。内外都无身，那么手等支分中，也就不会存有任何自性成立之身；然而除了手等支分外，我们所执著的身体并无他物。平时人们都会认为身体上有手等各支分，除这些支分外，并无其余法，所以除了手等支分外，也不能成立身体。这种离一异因的观察方法在中观诸论中比较普遍，是用来观察诸法本体不成立的一种方法。因为某种法若自性成立，比如说瓶子，如果它有成实自性，那么观察瓶子的上中下各分，究竟在何处存在自性成立之瓶，若上中下各部分都不存在，那它能存在何处呢？

身体也是如此，它不存在各支分上，与支分非一体，但是也不可能在各支分以外成立，不能与各支分成立异体关系，而除了一体、异体外，身体与支分不成立第三种关系，因此通过一异的观察之后，实则不可得自性成立之身也。

无身因愚迷，于手生身觉。

如因石状殊，误彼为真人。

众缘聚合时，见石状似人；

如是于手等，亦见实有身。

身体虽无真实存在，却因为愚痴迷乱，于手等生起有身体的妄觉；就像形状特殊的石块，被误认为真实的人一样。虽然真实中无有，但众因缘聚合时，石块都会误认为真人，同样对手脚肢体等聚合，亦会误认为实有身体存在。

通过观察分析，我们都会明白身体不存在，它

只是人们在心识中假立的一种名言概念，除此之外毫无实质。真正的身体从未出生过，而众生因愚痴迷乱所惑，在手脚等各分支堆聚上，执著有一个真实存在的身体，执著身体真实存在自相。这如同人们在昏暗 中，看见那些形态殊异的石堆等物时，往往会误认为人，或者误认为猛兽等等。在农区生活过的人，对此可能都会有过经验，农民为了不让鸟兽吃庄稼时，往往会在田地中做一些草人，让它们穿上衣服，戴上草帽，远远看上去就像真的人一样，野鸟、野兽很容易受骗而不敢靠近，有时候人们也会因昏暗等因缘，误认这些草堆为人。这个比喻涵义很深，如果能经常忆念思维，大家一定可以明白身执的迷乱不实性。而对其他事物的自相执著，如果仔细观察，也莫不如是，都是因自己愚迷无知，在本无自相之中而妄执为有。龙树菩萨说过：“譬如虚幻象，无来亦无去，愚心所致已，真实无安住。”诸法皆如幻化大象一样，本无丝毫自相，只因众生愚昧迷乱，才现起种种计执。

对初学者而言，能了解现在自己根识前所显现的一切法，都是自己的错觉，在本来中都不存在，只有如此，才会有效地减轻实执。大家内省自心：自己对这些道理到底明白了多少？自己的迷乱妄执到底有多深厚呢？如果只是在文字上理解这些法义，而没有反复运用这些妙法去思维观察，那么自己对身体等法的贪执仍无法减轻，这如同守着摩尼宝受苦，其原因只能归于你自己的懈怠、愚痴。

虽然在实义中不存在任何身体自相，但是只要因缘聚合，它仍然会不断显现，“众缘聚合时”这一颂再从这方面进行分析。上偈讲到石堆会被认为是人，而石堆上无有丝毫人的自相，但是只要因缘聚合，仍然会被误认为真人。因缘有它无欺的力量，只要现起某法的特定因缘具备了，这种法一定显现。比如说百货公司里那些石膏作的服装模特，它显然不是真的人，但有些从未见过这些的牧民见到时，往往会误认

为真人，一个劲地对它说话：“啊喂，我要买这件衣服……”同样道理，我们因为对身体空性实相一无所知，当手足肢体器官与生理功能等这些因缘齐全时，就会愚昧地现起有身体自相的误执。按《俱舍论》的观点，人们生起烦恼需要三种因缘：随眠、对境、非理作意。对随眠烦恼与手足等对境，我们暂时无法远离，而对执计实有身体的非理作意，只要稍作努力，我相信你们每个人都能断除。如断除了计身实有的非理作意，那我们对身体的误执就会淡薄下来，渐渐也会摆脱这种恶习的捉弄，不再随顺这些烦恼而受苦。

子二（分观察分支）：

手复指聚故，理当成何物？

能聚由聚成，聚者犹可分。

分复析为尘，尘析为方分，

方分离部分，如空无微尘。

手也是由指节等聚合而成，那么手本身又应当是什么呢？再者，指节也是由更小成分聚合而成，而聚合成分又可分为更细小的成分，小成分又可再分解成微尘，微尘又可析为方分，最后方分不成任何一分，犹如虚空一般，连微尘也不成立。

经上述分析，已观察到所谓的身体并无自性，有些人不能以此类推，反而生疑：按这么分析，身体确实不存在，但是整体身体虽不存，手等支分仍现量可见，因此手等支分应存在。实际上，这类分支也无有自性。譬如所谓的手，也不能成立有自体，因为手其实是由指甲、指节、手掌、手背等许多部位组成，用前面同样的方法观察，这些部分上不存在手的自体，那么所谓的手又究竟是什么呢？唯是众生心识中假立的名相而已。再观察细致一点，组成手的支分也是由更小部分上下聚合而成，比如说手臂，是由皮肤、肌肉、骨骼等等很多细小成分聚合而假立；而皮

肤等也由更细的表皮、真皮组织聚合而起。

再分析下去，微小的表皮、真皮组织也是一个个微尘组成；微尘分析之下，也由甚多方分组成。那么这些方分是否可以无限地细分下去呢？在有些人看来：微尘可以无限细分下去，无法穷尽，其体积无限接近于零但永远不会等于零。然而这只是一种分别心假设的理念而已，在实际中不可能存在。最后的方分也只是一种概念，其本身不能成立有任何一分，在小乘宗派的行人中，许这种最细的无分微尘实有存在，而在大乘行人看来，无分微尘不可能实有存在。大乘唯识论师说：“六尘同时触，微尘成六分，六尘若一位，山王成尘许。”其意是说：若无分微尘实有，那么它们组成粗尘时，中间的无分微尘与它上下前后左右的无分尘是否有接触呢？若有接触，那它应成有六分，而不成为无分微尘；如果没有接触分，那上下前后左右的六尘与它只占一个无分尘的空间，按这样推

理，组成山王的诸多微尘，也只能成为一个无分尘大小，而不能增大。所以，实有无分微尘不能成立，它实际上如同虚空一样，只有名言而无实质，其本体无法成立。既然连微尘都不成立，更何况身体呢？

现代人对科学迷信，认为科学家能把物质的组成部分研究清楚，然而他们从分子、原子、中子、质子等等，一层层细分下去，实际上无法摆脱实有执著。这样的研究永远也不可能得到究竟结果，即使他们再努力，到最后充其量也只能像小乘论师一样，建立一个实有无分微尘的概念。现代有人认为物质分析到最后，可以承认是能量，能量虽无有颜色、形状等，然而有其实际存在，是组成所有物质的基础。这种观念其实如同许大种为胜义（或说自在天）的外道一样，是一种实有执著的邪见而已。对此你们有许多人应注意，应该多闻思中观正理，平时多观察分析自己的思维方式，是否也落在这种实执戏论网中。若能如理如法，

依教奉行，循论典中所指引的妙道精勤修习，最终一定可以证得大空性。

子三（故除贪身）：

是故聪智者，谁贪如梦身？

如是身若无，岂贪男女相？

所以有智慧者，谁会贪著如梦幻般无实的色身呢？如果已如是了知无有真实身体存在，那怎么还会贪执男女身相呢？

真正具足智慧的人，一定可以了知上述道理，而且以这些推理方法进行观察思维后，对身体如幻无实会生起坚定信解，并以此断除身执。一个真正了知身体如同梦中幻境的智者，怎么还会贪执自他身体呢？大家只要对此加以一定思维，相信大多数人都会明白这一段身念处的内容，从教理上了知身体无自性。身

念处的修法有多种，比如说在小乘教法中，主修不净观、白骨观等以断除对身体的贪著。而此处的身念处主修空性，了知身体显现而无实，不存在真实自体，安住于身体显而无自性的定解中数数串修，最终一定可断尽身执，远离一切戏论边执。即使只是生起定解，并能以正知正念护持此定解的智者，那么不管身体如何显现，也不会贪执这种如同空中毛发一样的迷乱相。若能以正知正念护持此正见，则男女身相又从何处可得呢？对欲界众生来说，对异性的贪执最为深厚，最难断除，但能真正趋入身念处修法，了知一切男女身相从来没有生过，只是迷乱分别假相，通过这样地抉择修习，则能有力净除贪执异性的恶习。佛经中说过：“何人见身如虚空，此乃真实身念处。”见身如虚空即是彻底证悟身体无生的本性，这不仅是显宗，在密法中，也有如是的抉择方法，对此每一个修习者，当务必尽力。

根霍仁波切在讲义中写道：大修行人入定时远离一切戏论，出定时，安住于如梦如幻之中。所谓的如梦如幻，并不是指在出定后一刹那，内心执著一个如梦如幻的念头，而是在一切时处、一切威仪中不离定解智慧，洞见一切身相显现是梦是幻，证悟到如是境界的修行者，怎么还有男女身相的分别戏执呢？若要使自他远离痛苦根源之身执者，这是必须修习的妙道。

癸二（受念处）分四：子一、观察受性；子二、观察受因；子三、观察受果；子四、观察受者。

世间人对安乐、痛苦等种种感受非常执著，以此不断地陷在虚幻的苦乐感受之网中，受着种种无谓的痛苦。因而对感受的执著，必须以修法来打破，这些修法在内道中总称为受念处。受念处修法非常重要，我想无论修何种法门的行人，对此必须予以重视，因为无形无色的感受执著比身执更难断除，而且要断除

此，必须依靠甚深方便智慧。如果只是在口头上笼统地说“不要执著，不要执著”，但在种种苦乐感受现前时，俱生的执实习气仍会使人无法自主地生起实执，陷入痛苦之中。受念处的修法，在本论中分有四个步骤，观察受之本性、受因、受果、受者。首先观察受性，看我们平时所执著的种种感受，到底有没有自性。

子一（观察受性）：

苦性若实有，何不损极乐？

乐实则甘等，何不解忧苦？

若谓苦强故，不觉彼乐受。

既非领纳性，云何可谓受？

如果痛苦实有存在于内心，那为什么不会障蔽安乐生起呢？如果安乐实有存在于外境，则甘美食物等令人愉悦的事物，为何不能使忧苦的人快乐呢？如果

说这是因为痛苦太强，以至盖过了快乐，所以才感觉不到乐受。既然这种乐受有不能被领受的性质，那么它怎能算是受呢？

一般人执著实有苦乐感受存在，而且这种苦乐感受必然会在相续上成立。比如说痛苦，一般凡夫都会认为它确确实实在自他相续上成立，并认为它实有自性。此处反问有此类实执者：如果痛苦实有，那为什么它不障蔽心相续中的安乐呢？众生心相续中，苦、乐感受并不是恒常不变，这一点每个人都能了知，比如刚才自己觉得痛苦不堪，现在却是非常快乐，昨天安乐，今天却很痛苦等等。如果痛苦实有其自性存在，那么不论何时何处何种因缘，它必然显现出其痛苦之自相。举例说一个人现在很痛苦，如果这种痛苦自性成立，那无论何时何处，它都会存在不变，这也就意味着此人会恒常感受这种痛苦，永远不会有安乐感受。因为安乐与痛苦是相违、相互排斥的法，一者

存在时，另者不会存在。而现实中众生心相续里的苦乐刹那变迁交替，如果实有痛苦存在，那么它为何不障蔽安乐生起呢？《中论》里说过：“若法实有性，后则不应无，性若有异相，是事终不然。”如果有自性之法，绝不会变成其他法。苦如果自性成立，那么在心相续中恒时不会变成其他性质的法，如安乐等；同样，如果相续中有自性成立的安乐，那么痛苦也就不可能存在。同一众生不可能有两个心相续，因而苦乐这两种相违法不可能同时存在于一个众生的相续中，由此而观，苦乐等感受，绝不可能有成实不变的自性。

数论等外道认为：乐等在外境上实有存在，而非存在于神我意识中。他们说：比如穿厚衣服，马上会感到暖和，尝甜食立刻会感受甜味等，由此可证明安乐等存在于外境上，就像火性恒热、糖性恒甜等。针对这种观点，作者反问：如果安乐实有自性存在于外

境，那么在有些忧苦者前面，妙色美味等为何不能使他们安乐呢？在那些心存死亡恐怖或心存亡子之悲的人前面，无论有多么华丽的衣饰、甘美的饮食或精彩的歌舞等，他们哪怕丝毫安乐也不会感受到，这是现量可见的事实，如果数论外道所许观点成立，那么这种现象又如何解释呢？

数论外道解释说：恐怖忧苦者感受不到甘美食品等外境中的安乐，原因是当时痛苦很强，而外境安乐相对微弱，所以不能被感觉到。但事实上外境安乐仍然存在，这就像太阳东升时，不能见星宿，于一碗苦味药汁中投入一小粒糖，不能尝到甜味等，事实上星宿恒时存在，糖的甜味也不会改变，只是因日光太强、苦味过浓而导致无法现见。作者驳斥道：既然你没有感受这种外境中所谓的乐受，那么怎能给它安立受的名称呢？所谓受是指有情心相续的感受接纳，《入中论》里说：“色相谓变碍，受是领纳性。”受的自

相即是领纳性，没有这种自相，即不能称之为受。如果没有领受即可称之为受，那么也应承认空中鲜花有香洁之感受，石女儿之舞姿有娇美悦意之受等，这显然是荒谬的观点。而白天星宿等事实上也不能为根识领纳，不存在受相，故不能称之为受。

若谓有微苦；岂非已除粗？

谓彼即余乐；微苦岂非乐？

如果说苦性成实常有，而在大乐生起时仍然有细微之苦受。那么，大乐岂非已经消除了较大的痛苦，微小之苦又为何不能消除呢？如果说微苦即是领受大乐外的微乐，那么微苦岂不成了快乐，怎么能说是苦呢？

对方反驳道：不能觉察到，并不能成立不存在受。比如说有人在遇到极大安乐境感受快乐时，如果同时遇到细小的虫咬等苦境，他不会觉察到。那时他

的苦受并非不存在，只不过是苦受细微，不能察觉，就像许多糖水中有一粒盐，盐水实有，只是不能察觉而已。痛苦强大时，不会感受乐，安乐强大时，不会感受到苦，对此我们都有过体验，比如我们在听课时，如果对闻法生起了猛烈乐受，那原先所感到的脚痛、冷热、饥渴等苦受都会隐没，但这些苦受是否还存在呢？如果不观察，许多人也可能会像外道那样，承认在乐受之时仍存微苦，因为在感受闻法的安乐过后，马上又会感受到腿痛等苦受。然而稍加观察，这种苦受并非前时所受之苦。作者在此破斥：既然你许在感受大乐之时，痛苦会变得细微，那不是已经承认大乐可以消除猛烈粗大的痛苦吗？如果安乐可以消除息灭大苦，那么微弱无力的痛苦又为何不会被消灭呢？苦乐是相违的法，二者不可能在一相续中同时存在。乐受是苦受的对治，当强力乐受遣除了大痛苦时，与它相反的微小痛苦绝不会存在，就像用猛火化一锅冰块，当较大的冰块已被融化时，那些小冰块也

不会存在，所以你们认为在感受安乐时，痛苦仍会存在的观点，不能成立也。

对方又说：此时微苦确实是存在不灭，然而它不能显出自力，被大安乐覆盖或染变，变成了领受大乐外的余乐，也即一种微细喜相。譬如白色玻璃，放在一大堆红粉中，虽然会现出红色，但是此时不能说没有白色玻璃。答曰：那样也就是说微苦已变成了快乐，怎么还能取名为苦呢？你们认为其本质是苦，而在显现上是乐，这样的苦乐在哪儿也不存在，如果存在，那你们如何辨别这种微苦所变之细乐与乐性自体之细乐呢？而白玻璃在红粉中所现的红色与红粉的红色，到底又有何差别呢？其实二者所现之色皆具同样的相，不存丝毫之别。所谓玻璃具白色，也只是特定因缘下所现之相，并不能自性成立白色，所以此处玻璃之喻也不能成立。同样，苦乐之受唯是因缘所生法，无有自性，你们认为外境上自性成立苦乐的观

点，只是一种迷乱妄念而已。

倘因逆缘故，苦受不得生，

此岂非成立：分别受是执？

如果苦受因为逆缘而不能生起，那不是成立受是
因缘所生之无自性法，而分别感受为实是一种错误执
著吗？

对方说：苦受本身是常有成实之法，但是有时
因强烈的乐受违缘，苦受不具足生起助缘，所以不能
生起。实执深厚者总难放弃对受的执著，但是在一层
层正理驳斥下，不得不承认：在乐受逆缘显现时，苦
受不能生起。但对受的实执，他们仍难打破，因而此
处以事势理来成立：分别计执感受为实有是迷乱执
著。所谓事势理，即是随顺诸法本性的正理。对感受
等法来说，其本身即是因缘而起之法，任何稍具理智
者都知道，心生安乐时无有痛苦，心生痛苦之时无有

安乐，乐受苦受是依靠各种因缘生起的偶然法，并非恒常存在不变。外境诸法并不存在成实的苦乐净秽自性，比如说婆罗门见粪秽时，会极为厌恶，而猪狗会生极大之喜乐；修不净观之瑜伽行者见女身，与粪秽无别而生厌心，而贪心炽盛者见女身，会觉得姝妙可爱……如果外境诸法真实成立“苦”“乐”，那么不论是谁接触该法时，都应生起同等感受，而实际中并非如此，所以外境中不可能存在苦乐等感受。如果再深一点观察，如《定解宝灯论》中所言，六道众生见同一碗水，而感受各异，都是因众生各自的业力、习气不同而致，外境并非有自性，如果从这方面深入，有着深广的教理。因此以感受随因缘而生灭的事实，正好可以成立：感受唯是因缘而生的假立法，而执著感受实有其实是一种无明分别妄执，是应彻底弃舍的错误执著。

故应修空性，对治实有执。

观慧良田中，能长瑜伽食。

因此，应该修习空性胜观，对治实有执著恶习，从如理观察诸法的智慧良田中，能长出滋养瑜伽士定慧的粮食。

通过上述观察辩论后，有缘者能了知苦乐感受无有丝毫自性可得，唯是缘起假立之法，不应对它生任何执著。执苦乐感受实有的恶习，使世间众生不断地贪执乐受、舍离苦受，因此而陷入迷乱之中，虚妄地受着种种痛苦煎熬。虽然有许多人不愿陷入这种迷乱苦痛之中，却因无法找到有效对治，仍无法出离，长久地在迷乱中徘徊。因此作者教诫实执分别念深厚的众生：应该闻思修习空性胜观智慧，对治执苦乐感受为实的恶习。唯有空性胜观智慧，才是这一切苦乐迷惑的有力对治，除此之外，任你百般辛勤，仍无法脱离实执迷乱习气的羁缚。

空性智慧，是滋养瑜伽士的妙食，这种妙食是从“观慧良田中”生长出来的。所谓观慧是如理观察

诸法本性的智慧，如理观察的妙慧是产生真正空性胜观智慧的途径。如果没有闻思经论、教理，并以教理反复思维观察，空性定解智慧不会无因而生，那你天天枯坐，也不可能得到滋长胜观智慧的粮食，最终也无法证悟。如果能以教理作深入观察，不断得到受等诸法无自性的空慧甘露，这样的修行者，其定慧将不断增上，而一切轮回痼疾之苦将会迅速息除。得到了受等无自性智慧甘露的修行人，即使赤贫如洗、地位低贱、恶疾缠身等等，不论遇到何等逆缘，内心也不会有任何痛苦难忍的感受。而没有得到这种甘露妙食者，像那些庸俗的世间众生，即使处在王侯之地位，内心也会不断地为种种感受欺骗，无有片刻安宁，这些人的处境实在是可怜可叹。已生起大悲菩提心的修行人，当精勤努力迅速证悟受等无自性的胜观智慧，只有以空性甘露才能救济这些父母众生啊！

子二（观察受因）：

根境若间隔，彼二怎会遇？

无隔二成一，谁复遇于谁？

如果内根与外境有间隔，那么根境二者如何相遇而生触受呢？如果根境之间没有间隔，就会成为一体，那么还有谁能遇到谁呢？

再从因上观察，若真实存在受，则一定会有生起它的因。按常识生起感受之因为触，触必须要有根识与外境相遇，若无相遇，则感受不可能无因而生。如果许根境之间有隔而生受，此处反问：既然许有隔，那么根与外境如何相遇呢？有隔则如东山与西山，二者无法相触，无有相触，则怎么产生感受呢？比如说地上生长的荆棘，如果不与手掌等身根相遇，那我们绝不会产生触刺的苦受，所以许有隔而生受者，如同许无因生果的外道一样，无法成立。有事宗许根取境是以无二的方式，比如说眼根取外境色法中的柱子时，眼根与柱子无有任何间隔而取境。这种方式详加

观察时，也不可能成立，如果根境无隔，那么二者应成一体法，既是一体法，那又存在什么相触生受的现象呢？比如说，自己的眼根，不可能自触生受，心不能见自心。所谓的相触，必定会发生在不同体的法之间，如果二者无有任何间隔，则已成为一个整体法，如此则不存在相触现象，无有相触，则感受也不可能发生。

尘尘不相入，无间等大故。

不入则无合，无合则不遇。

根尘与境尘不可能相互进入而成为一体，因二者皆无空间，大小也相等，不能互入就不会完全相合，不能相合就不能相遇。

对方发问：根境为什么不存在相遇呢？难道说两掌相合时不能相遇触吗？答曰：这类相触，仅仅是分别心安立的名言假相而已，真实观察时，并不存在，

为什么呢？诸根与外境，在人们认为二者已相触时，比如说手与柱子已相触，然而稍加观察，手由许多微尘组成，柱子也由许多微尘组成，二者只有少部分微尘相遇，这种现象怎么能称之为二者相触呢？再详细一点分析，根境要接触，必须在二者中间无有任何间隔的微尘方分，然而根尘与境尘不能相互进入对方，因二者无有内在空间容纳对方，而且二者大小相同。既然根尘与境尘不能互入，二者也就无法完全相合，无法完全相合，也就不存在完全相遇的可能。二者之间只能有一面相遇，而其余分不能相遇，这样也就不能真实成立二者相触。试想：在左右手合掌时，相遇者只有左右掌前面少部分微尘的一面，如果以此说二掌已相遇，岂不是成立只有那些微尘相遇的一面是手掌？而那些未相遇的绝大部分微尘，岂不是成立非为手掌的组成部分？这样诚然不成立。人们通常所计执的根境相遇，唯是在未经观察下，安立的一种名言假相，实际中不可能存在。

无分而能遇，云何有此理？

若见请示我，无分相遇尘。

如果说无方分的微尘能够完全相遇，无有方分而能相遇，这种说法怎么会应理呢？如果你们看到了没有方分而能相遇的微尘，那么请指出来让我见一见！

有些人认为：无分微尘在相遇时，怎么会不成立完全相遇呢？这种疑问也是由于没有弄清楚相遇的概念而致。所谓的相遇，必须要二者真实相触，完全无有间隔，而无分微尘不存在方分，那也就不可能有一分或诸方相触。诸无分微尘既然无有所触的方分，也就不存在真实能相触的法，能触、所触皆不存在，还强说有完全相遇触的现象存在，这岂不是痴人贪执迷乱之梦境一样，唯是迷乱愚昧的妄执。如果你们已见到了无分而相遇的微尘，那么请务必指示一番，让我也见识见识！如果不能指出来，那无疑已证明这只是你们的迷乱计执，只是在你等迷乱心识中所妄计的假

相而已，实际上任何有理智者都不会承认。

意识无色身，遇境不应理。

聚亦无实故，如前应观察。

意识没有色身，如果认为它能与外境相遇，那也是不应理的。根尘识聚合生触也不应理，因为聚合没有实体，一如前面所作的观察分析。

有些宗派的行人认为：五根虽然无法与所取境完全相遇，但是根识可以完全与境相触，由此而能生起感受。这也不可能成立，为什么呢？因意识根本无有色尘组成的形体，无有微尘所成的身体，那又如何与外境相触呢？如果无身也有相触，则应成手能触虚空，或能触石女儿、空花等等，存在如是的大过失。也许有人想意识是名言中存在的法，而石女儿等是名言中也无有的法，因此这种比喻不能成立。然而此处所要说明的并非意识现象，而是意在说明意识无有色

尘所成的身体，在意识的色身这方面而言，无疑与虚空、石女儿相等，根本无有任何实质存在。

有些人认为：感受生起的因是根尘识三者聚合而生的触，由触而生受。如果不观察，在世俗中，也可以如是承认，当这三者都具足时，感受无疑会生起。但此处所要分析的是：生起感受的这些因，是否能自性成立，是否在真实中存在？所以进一步观察时，三者聚合而生触，在真实中也不应理，因为所谓的聚合体是由不同因缘暂时会聚而成，不会有真实自性。在本品前面分析手等无实有的“手复指聚故”一节中，对聚合无自性已有过分析，此处分析方法也相同。龙树菩萨说过：“众因缘生法，我说即是空。”只要是因缘聚合而成的法，它就不会有自性。既然触由根尘识三者聚合而生，那么它也是无有自性之假立法，不会在真实中存在。

若触非真有，则受从何生？

何故逐尘劳？何苦伤何人？

如果触非真实存在，那么触的果——感受将从哪里产生呢？一切感受皆无自性，那么为了追逐欲尘而历尽辛劳又是为什么？到底有什么苦受在伤害何人呢？

如上所述，在真实中所谓的触从来就不可能发生，既然无有相触发生，那么由触所生的受又怎么可能会有真实产生呢？若因非真实，其果也就不可能真实，《宝鬘论》中说：“虚妄之种子，所生岂能真？”受之种因——触，本来即是虚妄假立名言，那么由此而生的受又怎么会是真实呢？世人所执著的自性成立之受，无论如何观察，也找不出它有真实生因，既无因，也就不可能有真实自性存在。一切感受皆无自性，虚妄不实，那么世人天天为了乐受而追逐欲尘，历尽辛劳，无有片刻休闲，这些行为所求的又是什么呢？为了虚妄的乐受而劳碌不休，也只能如同追逐海

市蜃楼一样，没有任何实义。不但乐受如是，所有苦受等法也如是虚幻不实，实际中无有任何伤害众生的苦痛，也无有任何众生在感受苦害。比如说一般人总觉得别人给自己造成了伤害，带来了种种苦受，而实际上别人的语言、身体、心识等等，在详加观察下，都不可能与你接触，既无接触，那又如何对你起作用，如何生起苦受呢？而且实际中你自己也无有自性，那又有什么感受在伤害谁呢？真正能了达证悟受等诸法无生离戏大空实相者，无有苦，也无有乐，无有人也无有我，一切呈现出离戏平等的真实面，那时才是真正的解脱安乐之境。

子三（观察受果）：

若见无受者，亦无实领受，

见此实性已，云何爱不灭？

如果能现见没有真实的受者，也没有真实存在的

感受，在洞见这种实相后，由受而生的贪爱怎会不息灭呢？

一切众生，由无明而起，终日希求乐受，厌舍苦受，由执著感受而生起贪爱，因此而不断造业漂泊于三界，无法出离。如果通过如上空性正理观察修习，现见人无我，现见无有真实的受者；通过观察修习受性、受因无有真实存在，也可现见无有真实存在的感受。感受者、感受皆如梦幻一样，唯是众生迷乱心识所幻现的妄景，真实中无有丝毫存在。《三昧王经》中说：“若人贪欲等，梦亦见其境，所受取醒无，诸法如是观……”在经中举了很多比喻，引导修习者正观诸法的无生本性。若能如是圆满通达法性，现见无受者亦无感受，那相续中因受而生的贪爱，怎么不会顿然息灭呢？众生对苦乐感受的取舍执著，正是因为执著实有受者与感受真实存在，如果能以智慧洞见这一切皆无生的本质，则会毫无困难地断除由此而起的

贪爱。这就像有人在昏暗中误认白石块为宝，由此而生贪爱希求之心，若能以明灯照亮，现见无宝，则自然息灭贪求之心。现见无有受者、感受后，也同样如是，会自然息灭贪爱；而无爱则无取，无取则有支也无……如是构成轮回的十二缘起支逐支息灭，轮回大厦也就一旦顿释。

子四（观察受者）：

所见或所触，性皆如梦幻。

与心俱生故，受非心能见。

眼等诸识所见或所触到的一切，都如同梦幻一样毫无自性。所受与能受之心俱生故无有前后，所以受非心能见。

中观宗不许有能受之人与感受的真实存在，那是不是不承认一切见闻等名言显现法呢？因为在执著有

事者看来，如果无受者所受，则见闻觉受等一切法都不能显现。然而中观宗的观点并非如是，在针对世间迷乱凡夫时，没有任何破名言显现或说毁谤名言世俗的中观。在胜义实相中，一切法皆为无生大空，但就世俗现相角度而言，中观宗许有眼所见色、身所触等一切如梦如幻的显现。龙树菩萨在《中论》里说过：“如幻亦如梦，如乾闥婆城。所说生住灭，其相亦如是。”一切法皆为虚幻无实，虽有显现，亦只是如梦如幻而已，无有丝毫真实。

再从受本身而言，它自己不能自知，必须依心识而起，但是加以观察，受本身并不能被心识领受，或说现见。因为受与心识如果有能见与所见的关系，则二者必然是不同体的异质法，既是异质法，那二者要么同时生，要么有前后。首先观察，若受心同时生，那么二者互不观待，也无有能所关系，因为二者同时生起，则不需要依赖对方的因缘，也就不会存在任何

联系。受既是与心无关的异体，那么心识也就不可能领知感受，不能为心领知，怎么能成立为受呢？

后念唯能忆，非能受前心；
不能自领纳，亦非它能受。

后来的心念只能回忆前心，而不能领知前一刹那的感受本身，感受本身也不可领纳自己，而其他法也不可能领纳感受。

有些人认为：受与心二者非同时生，而是前生受后生心，由后生之心领知前一刹那的感受，因而受能为心所见，由此能真实证明感受本身存在不虚。这种想法亦只是虚假名言分别，真实中无法成立。因为受前心后，则后刹那心念生起时，前刹那感受已灭尽，故无法领知前刹那感受。心念只能回忆前刹那的心念，无法真实领知前心，所有缘念过去之心，只能是忆念，因过去之心境已不存在，因而这种忆念虚假无

实，只是分别心假立之法。从能受之心方面分析，过去之心已灭，不可能领知现在的苦乐感受；未来之心未生，也无法领知现在的感受；而现在之心，在前面“与心俱生故”一段中也已分析过，也不可领知同时存在的受。

再从感受自身而言，受自身不可能领知自己，在前面破自证时，已论述过这种道理。而除感受自身之外，亦不可能有他识领知感受，如果受以外的他识能领知受，由此而证知受的存在，那么能受者应成无边无际，有种种无法避免的过失。

毕竟无受者，故受非真有。

谁言此幻受，能害无我聚？

受者终究是不存在的，所以感受本身也不是真实存在。既然如此，那么如幻的苦乐感受，怎能损害无我的五蕴聚合体呢？

以上述方法作种种观察，最终就会了知在实相中，能领知感受者毕竟不存在，受者不存，与之观待而起的感受也就不可能单独而存。既然如此，那么如幻之苦乐感受，又怎能损益无我的五蕴聚合体呢？感受无实如幻，五蕴我也无实如幻，本来都不存在，因而幻受幻人之间，实际上没有任何真实的损害或利乐关系，不需要任何取舍追逐。我们凡夫平时会不断分别：这个人给我造违缘，使我很痛苦，很难受；这种食品很好，能给我带来悦意感受等等。由执著感受而造种种贪嗔恶业，陷入无有边际的轮回迷乱之网中，这些都是因为没有了达无受者也无感受的实义而造成。如果能依善知识教导，闻思修习般若空性，了达人无我、法无我，那么安住于五蕴我、苦乐感受等诸法如幻之境界中，又怎么会生起贪嗔烦恼而造轮回之业呢？

三界所有众生，皆是为了避开苦受获得乐受而

忙忙碌碌、辛劳不休，因此认知了达苦乐感受的空性本质，断除实执的修习非常重要。无始以来，我们一直为这些虚幻感受所欺骗，东西追逐逃避，然而从来没有得到任何真正的安乐。现在以诸佛菩萨的悲愿加持，福缘成熟，终于有缘听闻这些甚深正法，若能深入思维修习，便能彻底断尽迷乱分别，得到真正的解脱安乐，因此，希望诸有缘者抓住机会。中观的修法，初学时没有别的要诀，唯有在听闻理解后反复思维观察，让这些推理方式融入内心，养成如理思考的善习气，如此便能渐渐淡薄对人我与受等诸法的自相妄执，而且每思维观察一次，执实习气便能减薄一分。基本断除了对诸法的自相执著时，虽然受等诸法还会显现，贪嗔心念也会现前，然而这一切都不会为修行者带来危害，上师如意宝经常比喻说：断除了自相烦恼执著的瑜伽士，他面前贪嗔心念如同春风，春天虽然也会起风，但无有伤害；而凡夫前的烦恼，如同严冬寒风，不时会对人造成严重伤害。所以希望大

家精进努力，尽快进入春天的环境，要不然，凛冽的冬风随时有可能将你冻僵！

癸三（心念处）分二：子一、观察心性无有；子二、观察心者无生。

子一（观察心性无有）：

意不住诸根，不住色与中，
不住内或外，余处亦不得。

心意不住在眼等六根中，不住在色等六境上，也不住在内根与外境之间，心意不在身内，也不在身外，而其他处也找不到。

没有观察时，我们每一个凡夫都会觉得自己有心识，而且它明明清清，实有不虚，由于有它的作用，自己才会有种种见闻分别，才会有种种身、语活动等等，这一点大多数人都如是认为。但是我们现在

要突破平时的习惯思维方式，透过这些现象去观察心识：它到底住在哪儿，从哪里来，是什么形状……通常人们会认为心识分为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识六种，这些心识如果实有自相存在，必定会有其存在之处，因此先从心识的住处观察。首先从人们执著最为普遍的眼等六根上分析，心识是否会住在六根之中呢？眼、耳、鼻、舌、身、意六根，如果其中有心识存在，一定可以现见。而事实上六根是由色尘组成，将构成内根的微尘一一分析，除了各微尘分外，绝不可能找出有自相的心识存在。同样在色声香味等外境上，也不可能存在心识，因为心识若存在外境上，就应成与身根等无关之法，身心无关，心也就无法了知眼等诸根的觉受。如果说心识在根境中间，而所谓的根境中间要么与二者无关，要么兼在二者之上。与二者无关则不能知身受，也不能知色法，兼在二者之上也不能成立，如上已破；如心在身内，则不能知外；心在身外，则不能知内……观察心识的方

法，在经论中有多种，在《楞严经》中有七处征心的方法，在《迦叶请问经》《宝积经》中，也有内外各处观察理论。而在座诸位闻思过多年中观，掌握了不少观察诸法空性的理论，在分析心识时，也可以用上，从内到外，从诸内根到六尘等等，一一作详细分析，看看平时自己所执著的心识，它到底住在哪儿？若遍寻而不可得，了知心识任何处也不存在，那么对这种何处也无有的法，又怎能顽固地执著不舍呢？

非身非异身，非合亦非离，
无少实性故；有情性涅槃。

心既不是身体，也不是异身之外法，非与身相混合，也非离身而存在。因此心识无有丝毫真实自性，诸有情的自性本来即是涅槃。

再从心识自体上观察，心识并不是身体，因身体是色法，其法相与心识不同，而且死人身体尚存，若

身心为一，那是不是死尸也有心识呢？那心识是不是异于身体，是与身体毫不相干的外法呢？这也不可能成立，现实中稍有心智者都会知道，身心相知相连，除身体诸根外，若心识另外存有别体，则应成与身体诸根无关之法，那么一切有情之身应成无知，如同死尸一样，这种观点谁也不敢承认。心非身非异身，那是不是与身混合一体，像盐与水一样呢？这也不成立。若心遍于身支各分，那可以用前面修身念处的方法，逐个身支观察，不可能找出心的存在。而离身之外，如前面所分析的一样，也不可能独立存在实有之心。如是一一分析观察，心识不存在任何自相，没有丝毫真实性可得。《不退转轮经》云：“无明如虚空，诸法无性相。”《般若八千颂》中说：“心无有心，心之自性为光明也。”《坚慧请问经》中云：“心之性相亦同幻境，应住无性相与离性相，此乃心念处也。”一切有情的身受心念皆无真实自相可得，本性无有任何戏论分别，所以观察至此，完全可以得出结

论：一切有情其本性即涅槃，无有任何实执戏论。《圣宝炬经》中说：“一切诸法如善逝。”弥勒菩萨云：“三有寂灭平等性。”萨绕哈祖师也说过：“轮回如何即涅槃。”龙树菩萨在《中论》里也说过：“涅槃与世间，无有少分别；世间与涅槃，亦无少分别。”这类教证于经论中，大家都见过不少，而有情自性如何即涅槃，这个问题要清楚地了知，对我们中下根凡夫来说，必须深入本论中的种种观察辩论，了知有情的身、受、心等皆无自性，当这些法义融入自心时，对“有情性涅槃”，一定能生起坚定信解。

子二（观察心者无生）：

离境先有识，缘何而生识？

识境若同时，已生何待缘？

识若后境起，缘何而得生？

如果离开所缘境就先有根识，那么根识是缘什么

境而生起的呢？如果境识同时存在，那么根识已经生起，又何必要观待所缘境呢？如果根识是在所缘境生起后才有，那么根识能缘什么境生起呢？

众生心识依所取境而起，如果没有色等所取境，也就不可能产生眼等诸识。因此如果有心识存在，那它必定有所缘境。如果心识有自性成就之产生，那么境与心识之间，究竟是同时生起，还是不同时生起呢？首先观察，如果根识在前，而所缘境在后，那么在所缘境未生之时，根识又能缘什么境相而生起呢？识与境是能所关系，二者必须相依存在，若外境不具，那么内识无从生起。比如说当面前的宝瓶不存在时，见宝瓶的眼识也就不可能生起，这一点大家都应知道，所以识前境后是不成立的。识前境后不成立，那是否识境可以同时生起呢？如果识境同时生，二者也就不存在因果关系，因为根识已经生起了，那也就无需任何所缘境相。根识必须依缘一个境相的因，才

可生起一个根识果，心境既为因果，须先存在因，而后果才可产生，这是世俗现象中的无欺规律。如是观察后，也就破除了识境同时生起的可能性。识境同时也不成立，那是否可成立境前识后，先有所缘境而后刹那才生起根识呢？如果境相在前，而后刹那才生起心识，那么在生起心识之时，前刹那的境相已灭，既无有境相，根识又缘何而生起呢？前刹那的境相已灭，如果还认为它可以作现在的所缘境生起心识，这无疑有兔角也能引生眼识之类的大过失。龙树菩萨在《中论》里说过：“云何因灭失，而能生于果？”若因前果后，则果生之时，因已灭失，既已灭失，又如何生果呢？凡夫认为真实有心识生起，而以正理观察时，无论如何也不可能真实存在着心识的生起。当我们真正了达心识与外境的无实本性后，实执习气一定可以调伏，乃至息灭。

癸四（法念处）分二：子一、真实法念处；子

二、于彼辩驳。

子一（真实法念处）：

故应不能知：诸法实有生。

因此不可能以正理推知，诸法实有自性产生。

如前而作身、受、心三个念处观察，以此我们应该了知：要得到诸法实有自性产生，是不可能的。诸法若实有自性，那么它必有其产生方式，这些方式可以自生、他生、共生、无因生四种方式包罗。《入中论》里说：“彼非彼生岂从他，亦非共生宁无因。”如果诸法由自体产生，那就有无意义、不必要、无穷生的过失；由他法产生，则有火焰生黑暗之过失；若自生、他生皆不存在，也就不可能存在自他共生，如同聚合众多砂石，也不可能生出芝麻油；若诸法无因生，则有虚空能生稻种等种种大过失，这些观察方式在《入中论》等论典中有详细而系统的论述。通过这

些观察，我们可以了知，即使在世俗中，也不可能成立任何一种自性产生的法。在《般若二万颂》中，佛陀将一切法抉择为无生无灭、不来不去、不常不断、不一不异，以离八边的方式作了论述，龙树菩萨在《中论》里也说：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去”，“诸法不自生，亦不从他生，不共不无因，是故知无生”，“未曾有一法，不从因缘生，是故一切法，无不是空者。”一切有为无为法，本来就没有自性成立之生，因此不论诸法如何显现，它们都不会有丝毫实有自性可得，能了达此，即是究竟的法念处。

子二（于彼辩驳）分三：丑一、辩驳二谛不应理；丑二、辩驳无理由；丑三、辩驳观察无穷。

丑一（辩驳二谛不应理）：

若无世俗谛，云何有二谛？

如果一切法无自性，那世俗也应成无有，而无有世俗谛，那么怎能成立世俗胜义二谛呢？

一切所知法皆无自性，也就不存在任何生住异灭的性相，这是究竟的法界实相。但有事宗无法理解这种究竟胜义，他们反驳说：倘若一切法无有自性，毕竟无有丝毫生灭相可得，那么生灭来去等世俗显现法也应成断灭，而世俗如果不存，那么胜义又如何安立呢？如是则二谛的分法不应成立，一切时应成一谛耶？颂词中，这个问题已提出，但没有直接回答，大概是因前面“许此为二谛”已解释了的原因。在《澄清宝珠论》里，全知麦彭仁波切回答说：安立二谛只是引导所化众生入门的方便而已，在究竟胜义中，实无有二谛戏论边执，因究竟实相，即是不可思议的法界真如，不存在任何承认。佛经中说过：“设若无生是一谛，于彼有谓有四谛，住于究竟菩提果，不见一谛况四谛？”在证得究竟实相者之前，轮涅万法平等

一如，一谛尚且不得，更何况二谛、四谛呢？究竟胜义中虽如此，而看待世俗名言，因有实相、现相二者，故安立了世俗谛与暂时的胜义谛，然这只是方便引导不能顿见实相的众生，并非究竟中成立。本论前面也说过：“世俗与胜义，许之为二谛。”二谛只是于初学者前暂时承认的方便，而究竟中，“胜义非意境”，已超离了一切边执戏论也，哪还会存在二谛的分别戏执？

世俗若因他，有情岂涅槃？

此由他分别，彼非自世俗。

后决定则有，非故无世俗。

世俗如果是看待众生迷乱分别而有，那么有情怎能证得寂灭之涅槃呢？恒时不灭的此等世俗显现，皆是由其他众生的分别戏论而显现，并非涅槃者自现之世俗。如果世俗诸法自性成立，那么灭尽二取成熟涅槃之后，亦决定会有看待自己之世俗，然而非如是，

故灭尽分别戏论者无有自世俗，可得涅槃也。

有些人对“诸法无自性，世俗现相唯因众生分别执取而有”不能理解，他们提出疑惑：如果世俗虚假无实，依众生的分别心而显现，那么众生无边，分别心也无尽，如是则世俗假相也永无尽时，那么有情如何证得寂灭实相之涅槃呢？答曰：恒时不灭的世俗显现，是由其他众生的分别戏论而显现，并非涅槃者自现的世俗现相，因此，并不会妨碍各别修行者的寂灭离戏之证境。修行者息除一切二取戏论之后，于其境界中即无任何虚假迷乱之世俗现相，但其他仍陷于分别戏执之中的众生，其身心相续不同，故不能也趋入如是境界。这就如同陷于迷梦者有种种迷乱梦境，而醒者前无有；同样，未悟之众生如同陷入迷梦之中者，有着种种虚假梦境显现，而已觉醒者已息灭自己的梦境，此时别人的梦境无论如何，对他也不能妨害。月称论师说：“此中犹如已觉位，乃至未觉三皆

有，如已觉后三非有，痴睡尽后亦如是。”已灭尽二取者，看待自己无有任何世俗迷乱相，而此时世俗迷乱现相在其他众生前，仍然不灭，其原因是有“他分别”，即其他众生仍有如同梦幻般的二取分别，因而仍会不断地现起梦幻般的虚假世俗法，这些世俗法唯是看待各有分别二取者而现，对已灭尽二取者，毫无妨害。

如果生住异灭的世俗法真实存在，那么灭尽二取证得佛果后，也就决定会在证悟者前存在看待他自己的世俗戏论，然而这是内道弟子谁也不会承认的。因为所谓涅槃，便是寂灭一切世俗戏论，证悟无生无灭的境界，如果他仍存有生灭世俗迷乱相，怎能称之为涅槃呢？《入中论》里云：“尽焚所知如干薪，诸佛法身最寂灭，尔时不生亦不灭，由心灭故唯身证。”由此而知，诸佛智慧前，已无余灭尽一切心与心所戏论，一切二取戏论皆已寂灭，并非还存在看待自己的

世俗法。所以一切世俗迷乱法，皆非有自性存在，唯是观待分别二取之迷现也。

关于“后决定则有，非故无世俗（也有译为：否则无世俗）”一句，各注疏中解释各异，争论也较大，如威月论师在注疏中释为：“因为此有故彼有的缘起力，诸瑜伽士在出根本定后，仍会显现并确认他人的分别，故瑜伽行者出定后决定会有世俗，否则一切世俗法都应无有……”智作慧论师释为“后决定则有”为“后来认定的法，如果是有，那时就有所谓的世俗，如果是无，那时就没有世俗了，如青色的虚空花即无此种因缘可言……从不生不灭的法界中，仍会有异样的诸法缘生缘灭，如同幻化一样”等等，各论师见仁见智，对此各有不同见解。诸位应仔细思维，如果对实相深义生起了坚定信解，并全面闻思了修持般若的道次第，方可圆融各种不同的释义。

丑二（辩驳无理由）：

分别所分别，二者相依存。

是故诸观察，皆依世共称。

能分别之心与所分别之境，二者相互观待而存在，因此一切分别观察智，皆依世间共同不察似有之名称而安立。

执著有事者问难：如汝宗所许，一切法于二谛中皆无有自性存在，那么能知所知皆不存在，如是则观察分析智慧亦不应存在，因此中观宗也就不能分析观察诸法，无理由建立诸法皆无自性的观点。答曰：能分别之心与所分别之境，于胜义谛虽不存在，然而在没有经观察的世俗现法中，二者可以相互观待假立。因此，中观宗一切分析观察，可以依这些世间共同承认的名言法而建立。世俗名言法在未观察之下，也即相对众生迷乱分别是似有存在的，在不察似有的一切能知所知法上，针对众生的分别习惯，中观宗建立了观察分析万法，引导世人趋入诸法无自性的实相中，

这极为合理，并不存在无有理由成立自宗的过失。

丑三（辩驳观察无穷）：

以析空性心，究彼空性时，

若复究空智，应成无穷过。

悟明所析空，理智无所依。

无依故不生，说此即涅槃。

有事宗：以分析诸法空无自性的智慧，推究出诸法皆空时，此空智并不能观察自己，如果它还需要分析为空，那么应成需无穷观察之过失。中观：当悟解所分析的法是空性后，能分析的理智便无所依缘；如果无有所依缘之境，能依之析智自然无从生起，能所皆不生，说此即是涅槃也。

有事宗发难：汝宗认为以析空之智观察诸法，可以得出诸法皆无自性，而且析智也是空性。但是析

空之智不能自己观察自己，那么要观察析空之智为空性，必须依赖第二种析空之智，而第二种析智同样也需建立第三种析智来分析它的空性，如是应成无穷观察之过失，永远也无法将一层层析智破析至究竟空。这样的大过失，汝宗怎能免除呢？中观师答曰：能分析之智是依所分析之诸法而建立，如果此析智已明了所析之法无实，证悟一切法不住有无二边，远离一切戏论边执，那时能析之智也就失去了它存在的依缘。相互观待而存的能析智所析法，如果一者不存，另一者也就不可能存在。现在析智已悟明所析诸法，从未生过，如同虚空一般，无有丝毫实质可得，既然如是，哪儿还有析智生起的观待境呢？至此能所双泯，犹如波涛入海，灭尽一切戏论，此时即是寂灭涅槃也。月称论师说过：“有性乃生诸分别，已观自性咸非有，无性彼等即不生，譬如无薪则无火。”正是因为分别诸法自性成立，才会生起种种有无分别，如果以空性智慧现见诸法无有自性，则一切有无分别都不

会有，就像无燃料则无火。证悟诸法无自性后，观察分析便同无薪之火，自然寂灭，此时，也即本论前面所说的“若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭”之涅槃。

辛三（以理断除增益）分二：壬一、破有事宗之能立；壬二、建立性宗之能立。

壬一（破有事宗之能立）：

心境实有宗，理极难安立。

若境由识成，依何立识有？

许心境实有的宗派，其立论很难成立，如果说外境实存可以由心识成立，那么依凭什么成立心识实有呢？

以上通过种种分析辩论，对法无我作了阐述，此处再以正理断除增益，引导修习者加强对诸法空性

正见的理解，为此，首先对有实宗的观点进行正面破斥。有实宗认为心及外境诸法实有自性，并非如中观宗所许那样，一切法无有自性，但是依教理观察成立这种观点的依据，无论如何也找不到。先从教证上说，全知佛陀从未在其经典中说过：内心、外境诸法实有自性，不空堪忍。而是处处讲述了“诸色如聚沫，诸受类浮泡，诸想同阳焰，诸行喻芭蕉，诸识犹幻事”等诸法如幻无实的法义。这一点无需多言，内道弟子皆有目共睹。从理证上说，心境诸法实有之立论也不可能有成立之量，如果你们认为有成立之量，不妨举出来。有实宗说：外境诸法实有怎么会没有成立的量呢？有情的眼耳等六识，不是可以现量见到色等诸法存在嘛，因此色等诸法可以用现量来成立实有不虚，这种事实你们怎么能否认呢？中观宗驳斥：既然说外境可以用心识来成立它们的实存，然而心识又可用什么来证明它实有不虚呢？要以某种能立来成立其立论，必须要先证明能立可以成立，你们要用心识

成立外境实有，那么心识本身是否实有存在呢？如果它自身尚未成立，也就不能由它来证明外境实有。而在胜义中，识不能由自身来成立，如前破自证时所说，如果要依他识来成立，那么他识还需其他识证成，如是则成无穷的过失。

若识由境成，依何立所知？

心境相待有，二者皆非实。

无子则无父，无父谁生子？

无子也无父，如是无心境。

如果说，识可由实有存在的所知境成立，那么凭什么说实有所知呢？如果心境二者相互观待而有，那二者都非真实存在。就像没有儿子，就不能称之为父，而没有父亲，儿子从何出生呢？如同真实义中无子也无父亲，同样心境二者也没有真实存在。

有实宗回答：心识非由自身，也非由他识来成

立，而是由实有存在的外境，或说所知来成立其实有不虚。稍加观察，这种推理其实很荒唐，因为有实宗在前面说外境实有可以由心识来成立，而此处又说心识实有可以由实有所知外境来成立，心境互相作为能立，来证成对方实有不虚，这种推理方式只是狡辩而已，因心境二者自身尚未成立，那又怎能作为能立呢？中观师又问：那你们这种能成立心识实有的所知，又凭什么说它实有存在呢？有实宗答：所知实有依心识成立，二者相待而成实有。中观师驳斥：依汝宗所说，心识与外境实际上是相互观待而成立，既然是相待才有，那么二者就不可能存有自性。自性即是不依他缘独立实存的无变之性，而心境二者必须要相互依赖才能成立，这种法怎么会有自性呢？相互观待对方而成立之法，只是暂时假立之法，无有真实性可得。比如说长观待短而成立，它在遇到更长的法时，马上即会称为短；观待法皆是如此，只是暂时观待某种因缘而有假名，并无自性。所以汝宗既许心境相待

而存，即不能成立心境实有。

以譬喻而言，如果没有儿子则不会成立父亲，因为父亲必须观待有儿子，才可成立。所有的男性在小时候，肯定都没有儿子，不能称之为父亲，而只能称之为儿子，如果这种儿子的名称自性成立，那么所有的男人至死都应称之为儿子，不能改变。如是则世间无有父亲存在，而无有父亲，又哪来的儿子呢？所以，相待而有的父子，只是一种假名，在真实中不可能存在；同样，在真实中也无有心境，因为心境如同父子也是观待假立之法，并无自性。

父子、心境之类的看待法，在我们凡夫的分别念中，都毫无例外地执著为实有，这类颠倒实执习气，对一般人来说，非常坚固。各自内省，其实自己平常都在想：那里确确实实有山，那儿确确实实有河，因为我的眼识看见了；我的眼识等心识确实有，因为它能感知外境……自己随时都在以错误的方式观察思

维，编织实执分别之网，使自己蒙蔽于其中，不得出离。所以此处表面上虽是破斥有实宗，其实在一针见血地直指我们的实执分别，因而大家应深入细致地思维，若能以此找到一个突破口，那蒙蔽自己的实执分别网即会逐渐打破。《菩提心释》中说：“能知知所知，无知无所知。”能知所知相待而有，若能灭除对能知之心的实执，则对所知的实执，自然熄灭。

如芽从种生，因芽知有种。

由境所生识，何不知有境？

由彼异芽识，虽知有芽种，

然心了境时，凭何知有识？

有实宗：如同芽从种子生，以苗芽即可推知有种子存在；同理，从所知境生出来的识，为何不能推知有真实存在的境呢？中观：由异于苗芽的心识，虽然可从苗芽推知有芽种，但是当心识了别所知境时，又能凭何异识推知有真实存在的心识呢？

有实宗转计云：心境不是观待而有的法，其实二者就像苗芽和种子，是以因果方式存在。苗芽从芽种而生，当现量见到苗芽存在时，便能无误地推知有芽种存在；同样道理，心识依所知境而生，当心识生起时，我们便可以依之无误地推知所知境实有存在。因为外境若不存在，那心识又怎会生起呢？依此无欺因果规律，我们完全可以从存在的心识，推知有所知境真实存在。中观师破斥：比喻不成立。苗芽从种子生，并非苗芽自身了知，而是由与苗芽相异的心识以比量推知，也就是有旁者才能从芽了知有种；而且，种生芽是定因果量，由有定因果量才可有这类推知，如果没有，则不能如是推知。而推断心境二者，当心识现起时，又由何种异识来推知这种心识必有其所知境存在呢？在胜义中，自证他证皆不能成立，如前已破。种芽可由异识推知，而心境不能有异识推知，也不能由自身证知，因此汝宗所举的比喻不能成立，立论也不能成立。

壬二（建立性宗之能立）分三：癸一、观察因为金刚屑因；癸二、观察本性为大缘起因；癸三、观察果为有无生因。

癸一（观察因为金刚屑因）分四：子一、破无因生；子二、破他生；子三、破自生；子四、摄义。

子一（破无因生）：

世人亦能见，一切能生因，
如莲根茎等，差别前因生。

无因生不合理，因为世人也能看见，一切果皆有能生之因。如莲花之根茎等种种差别，也由其不同之前因所生。

中观宗所立的诸法无自性之观点，有其系统而严密的抉择理论，这些能立理论，藏传佛教中的论师们总结为应成派与自续派共同承认的五大因、应成派不共的四大因，此论中所用的金刚屑因、大缘起因、

破有无生因是共同五大因中的三种。所谓金刚屑因，是从诸法生因观察的理论，它能将诸法有自性生的实执彻底击破，如同金刚宝杵能击碎山王一般，因此而得名。

诸法如果实有存在，必定有其产生方式，这些方式总括起来，不外乎无因生、自生、他生、共生四种。承认无因生的以顺世外道为主，他们不承认三世因果，许诸法无因自然而生。他们说：如荆棘刺之尖锐，河流之向下，孔雀之彩纹等，谁亦未造作，皆为天然而生，由此类推，诸法之生皆非有因等等。这种说法无疑不能成立，不用说经不起出世智慧的观察，就连世间稍有见识者，也能推翻其观点。因为世间万法的产生，现量或比量可见都有其能生因。世间农夫牧童也都会明白这点，而不会承认无因自然生，如果诸法无因就能产生，那农民耕田下种，辛勤劳作干什么呢？《释量论》中说过：“若此有彼生，若此变彼

变，说此是彼因，此于彼亦有。”因法具足时，果即能生起，因若发生变化，所生果也会变化，这种因果的法相遍及于世间万法，所以无因生的观点，是不能成立的。外道争辩说：诸法哪能有生因呢？例如莲花根茎叶等，其色形都有差别，而世人所谓的莲种上，并不可能见到这些差别相，以此可知，世间诸法根本不可能由因产生，唯是自然生也。中观师答：莲花根茎等种种差别相，也是由它们各自不同的因所生，这些差别因都存在于其种子中，并不能因你们暂时未见而说没有。你们认为如果因能生某种果，那么因上必能见其果，这样也就因果相同，那还能成为什么因果呢？所谓的种因，世俗共许不必与果相同，而是由于它有生果的能力，才称之为因。比如莲花之根茎，虽与莲种外相不同，然而世人现见它们从莲种产生，而非从其他种产生，莲花根茎之差别因，在莲种中以较为隐秘的方式存在。这一点，现代稍有生物常识的人都会知道，在一粒种子的组成结构中，蕴涵着能产生

种种差别果相的不同组织，一株莲花的颜色、茎叶差别等，在莲种中皆有其不同的基因，并非无因而有种种差别果。

谁作因差别？由昔诸异因。

何故因生果？从昔因力故。

是什么造成了因的种种差别呢？是从产生此因的前因之种种差别而造成。为什么此果之因能生此果呢？是由往昔之因力而决定。

外道继续发难：如因具有种种差别，那么这些差别又是由什么造成的呢？比如世人皆言莲花茎叶由同一莲种产生，而一莲种之中若有种种差别因，那这些差别又能有谁造作呢？若无作者，岂不是证明诸法在究竟上是无因而生耶？答曰：因中的种种差别，若无自因，亦不能生，完全可以依理推断，因中的种种差别力，是由生起此因的前因中，有诸不同之力而成。

世间任何法，皆有其因，无因则不生，这是世间无欺的名言规律。我们知道，现代世间人的种种科学研究，如物理、化学、生物遗传等等，无不证明了如刺尖、雀翎之纹皆具其遗传基因，雪花之六瓣等各种自然现象，皆有其形成原因，在古代虽无此类研究成果可作佐证，而成就者们以透观诸法的智慧，直接证明了这一点，现代所谓的科学进步，其实并未超越古人的智慧。

外道又问难：按汝宗所言，种因里蕴有种种不同功能，那为什么青稞之因只生青稞，而不生小麦呢？答曰：青稞种子并非有能生一切的功能，而是由往昔因之能力所决定，只能生起与它同类的法。一切因果，都有其准则，往昔因力如何，后时所生之果也如何。同类因力只能生同类果，这是名言诸法的无欺准则，谁也不会错乱。如果按汝等顺世派所言，诸法无因能生，则应成诸法恒常有生或恒常无生，世俗中也

无有任何因果规律。可是现象诸法中，并非如是，一切法的生灭皆有轨可循，皆具有其特定的生灭因缘，完全与汝宗所许不同。

子二（破他生）分二：丑一、无常他生；丑二、常有他生。

丑一（无常他生）：

（华智仁波切的科判中，有“已述”二字，大概是指心念处中，观察心者无生一段，对破无常他生的理论已有论述。）

丑二（常有他生）：

自在天是因；何为自在天？

若谓许大种，何必唯执名？

如果许自在天是创造世间之因，那么什么是自在天呢？如果说四大种即是，那又何必执著自在天的虚

名呢？

自在天派许自在天是情器世间的唯一作者；而且自在天具恒常实有周遍之性，是众生生存之根本，是应供与皈依之处；自在天经思维后，才创造了情器世间的一切法等等；这些在《黑自在天论》中都有介绍。既然他们有如是立论，那中观师问：“如果自在天是诸法之因，那么什么是自在天呢？”按自在天派的教义，他们回答：“自在天，说明白了就是地水火风四大种，情器世间皆是四大种所生，这一点，谁也无法否认……”答曰：“在名言中，我们也许四大种是诸法的构成因素，但是你们为什么偏偏要给大种取名为自在天呢？你们所许的自在天，与世人所称的大种，只有名称之别。而名称只不过是依世人的分别念而取，无有任何实质，所以你们费力建立自在天，与世人共许的大种名称相异，无有意义，也不合理。”而且以理观察时，你们所许的大自在天，其实不可能

是大种。

无心大种众，非常亦非天，

不净众所践，定非自在天。

彼天非虚空，非我前已破，

若谓非思议，说彼有何义？

云何此彼生？

无有心识的地水等大种数目众多，非常有，也不是天神，而是被践踏的，是不净法，所以它们绝不是常恒独一应供的大自在天。此外，自在天不是虚空，也不是我，这一点如前已破。如果说自在天是不可思议的，那么说他是作者又有何用呢？既然不能了知他，那又凭什么说此等是他生出呢？

自在天派许自在天即大种，然而观察之下，这无法成立。因为地水等大种其数目众多，而大自在天为独体之法；诸大种无常、无心识，而汝等许自在天为

常恒、有思维之法；再者，诸大种常为众生践踏，是不清净法，非天神，没有人对其恭敬，而你们所许的自在天是应供、应恭敬的天神；从各方面观察，大种与大自然在天法相完全不同，由此怎能许为同一法呢？再说，大自然在天不可能是虚空，因虚空没有生果的思维动机，而且自在天也不可能是“我”，因为在本品前面，已观察外道所遍计的“有心我”与“无心我”都无法成立。

自在天派转计云：自在天并非如你等所说那样，他不可思议，不可以语言表达，凡夫人永远也无法衡量与了知其境。中观宗破斥：如果说自在天是不可思议，不可测知的，那你们说他是万法的作者，这种说法岂不是毫无根据与作用？既然要建立某观点，需先了知清楚才能确定，自在天既是不可知不可测，那又怎么确定万法由他生出呢？假如能了知能生所生及决定其因果关系成立，那么你们也不妨建立自宗，然而

你们以一个不可思议法作为万法之作者，应成石女儿、兔角等也可成能生。

我及自在天，大种岂非常？

识从所知生，苦乐无始业，

何为彼所生？

我与自在天及地水等大种岂非许为常有吗？诸心识皆缘所知境而生，苦乐等诸感受由无始以来所造的业力而生，那么什么是自在天所生的呢？

再从大自在所生的果观察，它产生的究竟是哪种法呢？如果说所生果是常有我等法，那么自在天、地等大种，这些你们岂不是许为常有存在的法吗？既为常有之法，那如何作能生因呢？而且你们许“我”也为常有之法，既是常有之法，那又怎能成为所生果呢？常有之法即常恒无变，常恒无变则不可能有能生与所生，所以汝宗许自在天大种能生常有我等法，其

实是自相矛盾，根本无法自圆其说。如果许自在天所生的为心识、苦乐等无常法，可心识是缘所知境而生，这一点每个人都能现量了知，自己的眼等诸识皆是缘色等诸无常之境产生，若无色声等所知境，则不会有诸识生起，所以并非由什么常有自在天所生。苦乐等感受也是由自己往昔之业力而生，比如说往昔所造的恶业，现在成熟了，必会受苦，往昔造的善业成熟了，现在必定会感受安乐，这是世俗中的无欺规律。在这些苦乐感受之中，并没有什么大自在天操纵，而仅仅是众生自己所造的业，在起着主导作用。总之，常有法不会有生因，无常法各由特定的自因而生，这些法绝不可能是大自在天造作而成，也就是说大自在绝非诸法之生因。如《释量论》说：“与刃药等联，黑者（人名）伤及愈，无关之木块，何不执为因？”无关之物不应作为因。

若谓因无始；彼果岂有始？

彼既不依他，何故不常作？

若皆彼所造，则彼何所需？

如果说诸法之生因——自在天无有开始，那么他所生的果，怎会有开始呢？自在天既然是不依任何他缘的独立生因，那为什么不恒常造作诸法呢？如果一切法都是他造的，那么他还需要依赖什么他缘呢？

自在天派许大自在天是无始即存的常法，由他独立创造了万法。既有如是承认，那么中观师破斥：你们说万法创造者大自在天无始即有，那么应成他所生之果，即现今的男女等，也应成无有开端。而现实中器情世间，皆有各自的生起时间，都是偶然存在之法，那不是成立这些都非自在天所生吗？如果这些法的生因是自在天，那自在天也应成有始而且是无常之法。这是第一个问句的破斥方法。自在天派当然不会甘心承认过失，他们说：我们并无此等过失，因为自在天是次第造此器情世间，在一阶段内，有些造，有些不造，如是诸法有不同生起时期……中观师又问：

你们不是许自在天是万法的唯一生因吗？他既是不依任何他缘而独创万法，为何不同时造一切果呢？能生一切果的因若恒时圆满，则为什么不恒常造作这一切果呢？《释量论》中说过：“若因全具足，云何彼果灭？”你们既许大自在天是一切果之唯一生因，又说 he 次第造器情世间，实是毫无道理的说法而已（第二问句的内容）。外道又救云：大自在天确实是万法的创造者，他在创造诸法时，是依诸法的俱生缘而造，俱生缘非恒时具足，所以诸法有依次生而且偶然的现象，这并不能说明大自在天非万法之生因，而只是俱生缘具足或不具足的问题。中观师破：理由不能成立。因汝宗许大自在天是所有万法的唯一创造者，如果自在天生果时，还需要他缘，这又怎么合理呢？而且他如果能创万法，那么又为何不能创造俱生缘呢？你等所谓的俱生缘之说，实与自宗自相矛盾，不能成立也。

若依缘聚生，生因则非彼。

缘聚则定生，不聚无生力。

若非自在欲，缘生依他力。

若因欲乃作，何名自在天？

如果说依靠因缘聚合而生万法，那么生因就不是自在天，因为一旦因缘聚合则决定能生果，若无因缘聚合，自在天也就没有生果之能力。如果万物不因自在天的欲望而生，那么就是依其他因缘力而生的。反之，若诸法依自在天的欲望而生，则他已成无常无自在者，那么他怎么能称为自在天呢？

接着上文，中观师再破斥：如果你们承认自在天须依因缘聚合才可生万法，那无疑已破坏了汝宗的观点。因为依因缘聚合而生万法，则能生因是聚合的因缘，而不是自在天。因缘聚合了，则果法必定现前，因缘不聚合，则无力生果，在这个过程中，自在天又能有什么用呢？比如说干柴、火种等聚合，或种子、土壤、阳光、水等聚合，自在天就非得生起火焰、萌芽不可；而这些因缘中若一不具，则自在天也无法让

火焰、苗芽生起，这样的自在天又有什么用呢？生果与不生果，完全依赖于因缘聚合与否，而你们执著自在天为因，这不是以非因为因，混淆是非吗？若非生因能为因，诸法之生因应成无有穷尽，如《释量论》中说：“何有则何有，此外若执因，一切因无尽。”

再者，如前所述，如果诸法不是依自在天的欲望创生，就不得不承认：诸法是依自在天之外的其他因缘而生。那也就是说诸法之生因是其特定因缘，而非自在天。反之，如果你们许万法是依自在天的欲望而创生，那么自在天岂不是变成了无常与不自在之法吗？因为能生果的法，必定周遍无常，只要是常法，则永无作用如同虚空。自在天若能生果，也就定成无常之法，既属无常，怎么能称之为自在之天呢？而自在天如果依欲望创造诸法，那么他为欲所牵，又何有自在而言？如是观察，即可彻底摧坏外道常有他生之邪执，渐趋无生大空正见之门。

微尘万法因，于前已破讫。

另外伺察派外道许常有成实的微尘为万法生因，这在前面观察方分微尘时已经破讫。

许常有他生的宗派，还有伺察派外道。伺察派是古印度六大外道之一，他们认为：常恒成实存在的微尘是万法生因；世间众生皆为常恒微尘所成，其粗大现象虽有迁变，而微尘却永恒无变等等。对这种立论，本品在身念处的“方分离部分，如空无微尘”一偈中，已作了破析。简略而言，若微尘成实存在，则观察此微尘是否可与前后左右上下六方之微尘接触，若有触，则此微尘是由六方分组成，并无成实自体存在。微尘自体尚且不存，它又如何生起万法呢？如同石女儿，他无有自体，也就不可能造作种种事业。再说，若微尘与六方之微尘无触，无触则无有方分（体积），无方分则聚集所有微尘，也无法组成有形质之法。如是可知，伺察派之立论无法成立。

子三（破自生）分二：丑一、破主物；丑二、破自生。

丑一（破主物）：

常主众生因，数论师所许。

喜乐忧与暗，三德平衡状，

说彼为主体；失衡变众生。

常恒的“主”（或自性）是众生之因，那是数论外道师所许的观点。喜忧暗三德平衡之状，就是所谓的主物，而三德失去平衡时，即会变化出众生与万物。

在本论中，已是第三次提及数论外道的观点，由此也可推知这种宗派在古印度的影响。数论外道认为，主物（或说自性）常有成实存在，是一切众生与现象之因，如同瓶因之泥土；由自性现起大，大如二面镜，外现五唯，内现神我；以大者享受乐等外境时，与神我不能分异体并执为我所等等。分析其观点，其

实是许诸法自生的宗派。

数论外道所许的主物，谓有喜忧暗三种平衡的性质，喜忧暗可以理解为乐受、痛苦与平等无记的痴暗。他们认为三德平衡状态，即是自性，是诸现象之主体，当三德失去均衡时，便变成了众生与种种现象，因此，一切众生与现象，其实质是喜忧暗三德，也即是自性自体所生也。

一体有三性，非理故彼无。

如是德非有，彼复各三故。

独一主物有三种不同性质，这是不合理的，所以主物无有真实存在；同样三德也不可能真实有，因为它们一一也应同样具有三种性质。

首先分析数论外道所许的万法生因——自性。他们许自性为常恒独体存在之法，然而又许自性具有喜忧暗三德。具有三种不同性质，是不能称之为一体

法的，也不会有其实有的自性，观察方法如身念处相同。同样，所谓的三德在观察之下，也不会实有存在，因为你们许三德可以组成自性，那么在三德各自之上，也应具足其主体之性。如喜，必然会有喜喜、喜忧、喜暗三种性质，如是则喜本身也无实存。如果不许喜德具如是之三种性质，则它已远离了主体的性质，又怎么能说是主体的组成部分呢？不相同的法，又如何能组成同一整体呢？龙树菩萨在《中论》里说：“若果似于因，是事则不然，果若不似因，是事亦不然。”自性为果，三德为因，此二无论是相似或不似，皆不可能成立实有存在。因此数论外道许自性由三德合成，而有成实常恒之体的观点，实是毫无道理的臆想而已。

若无此三德，杳然不闻声。

衣等无心故，亦无苦乐受。

谓法即因性；岂非已究讫？

如果没有三德存在，则亦无有它们所生的声等诸法，而衣等外境诸法无有心识，故亦不可能有苦乐等感受。如果说衣等诸法是苦乐之因，而在胜义之中，衣等诸法的存在，这难道不是在分析身等无实有之时已经破斥完了吗？

中观师继续破斥：如果认为在自性中不存在三德的别体，那么由三德所生起的色声等五唯与眼耳五根等，都无有生起的可能，就像无泥则无瓶等器物。由是则闻声见色等现象皆不可能发生，这样也就直接与你们所许的宗派相违，破坏了自性生万法的立论。再说，你们如果认为苦乐等三德在外境上成立，由此而可证明外境诸法皆与主体一性。而这一点可以用现量观察，所谓的苦受、乐受等必定成立在心识上，是众生心相续分别假立的法，在无心外境上，根本不可能存在苦乐感受，对此在前面亦作了详细分析。外道之见解与佛教有很大差别，他们认为苦乐等感受完全

由外境法决定，也就是说物质决定精神，所以他们对外境非常执著，不顾一切手段追求声色享受，而对真正的苦乐根源——内心，却漠然不理。这种舍本逐末或说是缘木求鱼的做法，其后果如何，也就可想而知了。错误的认识，只会导致悲惨世界的延续，因而诸位当头脑清醒，不但自己要彻底认识，还应承担责任，让更多的人认识这点，从迷惑与沦陷中解脱出来。

外道又认为：外境法中，虽无苦乐感受，然而它们却会引生苦乐感受，可以承认它们是苦乐之因性，因此也可许它们与自性（主）是同一本性，具有三德等等，这种承认既不违现量，也建立了自宗，所以你们中观论师再厉害，也不能否认我们以现量成立的观点。中观师破：在胜义中，衣等外境诸法怎会有自性成立呢？这在前面讲身念处时，已作了详细破析，如是衣等自性尚不存，那又怎么可能有苦乐之因性呢？

一个本体如同石女儿、虚空一样的法，也就无法说它有如何性质、功用等，难道这种道理你们不明白吗？

汝因具三德，从彼不生布。

若布生乐等，无布则无乐；

故乐等常性，毕竟不可得。

汝宗所许的诸法生因具有乐等三德，然而从三德不可能见有布等生出。如果你们认为布等外境法可以生出乐等，然而布匹等尚无法成立，那么乐等又从何而出呢？所以乐等常恒性完全是不存在的。

在世俗名言中分析，数论外道所许的观点也不可能成立。数论派许布等诸法之生因为喜乐、忧、暗三德，从布等诸法之中，又可产生乐等。如是许布等诸法既是乐的所生果，又是乐的能生因，这样的因果，又有何合理性可言呢？这就如同说一个人是张三的儿子，是张三所生；同时又是张三的父亲，是张三的能

生，无疑已颠倒因果，混淆名言。再说现量中谁也不可能见到从乐等三德中生出布匹等；你们说从布匹中能生乐，这个观点姑且不论正确与否，而布等诸法微尘许也不成立，那这些无有的布之中，又如何生出乐呢？这就如同不存在花园，也就根本不可能有依靠花园所生出的悦意一样。因此，无论从哪方面观察，你们所许的常恒独立之乐等三德，永远也不能成立。

乐等若恒存，苦时怎无乐？

若谓乐衰减；彼岂有强弱？

如果乐等三德恒常存在，那么痛苦时为何感受不到乐呢？如果说，受苦之时乐受减弱了，所以感受不到，然而真实恒存的事物怎会有强弱变化呢？

外道又说：乐等不必依靠布等外境法存在，而是作为主体之自性恒常存在，并不会因布等外境之不成而不存在。中观师答：如果乐等自性成立，恒时存

在，则应成恒时能感受，因为乐等是可见之法，而且恒常不会改变其性质，那又为什么不能恒时被感受到呢？可是现实中并非如此，乐等并不能恒时感受到，以此而推知，你们认为乐等恒时实存的观点，定非应理。

外道解释说：乐等虽恒时存在，然而有明与不明的强弱变化，不一定恒时能见，所以不能以不见而否认其恒常存在的事实。回答：你们不是许乐等是与主体自性无二、恒常实存的法嘛，既然是常有一性之法，那又怎么会有强弱明暗变化呢？如果有此等差别，则乐等应成无常，若是常有一性之法，绝不应有时见，有时不可见。此段辩驳中，前二句也可解释为辨析与自性总体无别之乐等不存在；后两句，外道转计乐等常恒以别法而存，而中观师以乐等有能见与不能见的变化，否认了乐等的常恒一性，如是别法不是常恒，而总体自性为常恒，这样的别法与总体也就不

可能无别，以此而破坏外道的立论。

舍粗而变细，彼乐应非常。

如是何不许：一切法非常。

粗既不异乐，显然乐非常。

如果乐等舍去了前时之粗相，而变成细微所以不能见，那么这种乐等法应成立为无常。同样，你们为什么不承认：一切有为法都是非常恒的呢？既然乐受与粗细非异，那么乐受显然是非常恒的。

常恒一性之法，即不应有强弱粗细二相，外道见中观师以此而破斥他们，马上又解释：乐等已舍前时之粗相变成了细相，因此既不违其常恒一性，又可圆满解释其不能恒常被感受的原因。答曰：如果乐等舍粗相而成细相，这样的法不是无常，那又有何法称为无常呢？因乐等已舍去了能见之性，而变为不能被明见之性，这二者完全不同，理应成立无常。同等道

理，你们所许包括一切法的二十五谛，为什么不承认是无常呢？因为你们所许的二十五种所知法，没有一种可以有恒时不变的唯一现相，没有一种是恒时不变的所缘法。二十五谛法既有能现或不能现、能缘或不能缘的变化，则定可成立为无常。

外道争辩说：乐等虽变粗细，然而乐性无有变动，因此并不会因粗细变化而坏其恒常之性。中观师以一异理破：既然你们如是承认，那么此乐等之粗细与乐性是一体还是异体？如果是异体，那么粗者灭去而显现细者之时，乐性也应不灭并恒时被感受，这显然是不成立的。而粗者既然不异乐性，那么当它变灭时，乐性又为何不许变化呢？这显然能成立乐等非常有。

如上以辩论方式，已彻底摧毁了数论外道所许的宗派见。现代社会中，如同数论派许主物生万法的宗派邪见，仍是百出不穷。个人细细内省，谨防自相续

受这类邪见影响，而且作为一个大乘佛弟子，当义不容辞地捍卫佛法，以正理挑破这类外道邪宗对世人的愚弄。

丑二（破自生）：

因位须许有，无终不生故。

显果虽不许，隐果仍许存。

凡生果，必须要承认在前因中果就存在，如因中无果，则始终不应出生。在因中，虽不能许有明显的果，然而不明显的果仍然应承认存在。

数论外道认为：凡能见的一切法皆于常有主体上恒常存在，如果因位上不存在，那一切法就会如同空中鲜花，始终不可能显现。既然因位时存在一切法，又为何不能恒时现见呢？数论外道说这是因为在因位中，诸果法以较为隐秘或说不明显的方式存在，而后

来所谓的生起，只不过是犹如灯火照见暗室中的宝瓶一样，是一个使之明显的过程。关于数论派许因中有果的观点，在诸多经论中都有过破斥，全知麦彭仁波切在《澄清宝珠论》中说：若不许因位无有明显，则成诸法皆为新生；若许因位明显，则安立明不明之差别极不应理。一法从本不明显到明显，世人虽许为同一法，然而这只是名言假立，真实中不可能成立。名言中稍加观察，也不能许前后刹那之宝瓶为同一法。而数论外道的主张，其实与其自宗内部也相违。

因时若有果，食成啖不净；

复应以布值，购穿棉花种。

谓愚不见此，然智所立言，

世间亦应知。何故不见果？

世见若非量，所见应失真。

因位时若真实有果存在，那么吃食物时应成食不净粪，而且应该以买布的钱去买棉花种子来穿。如

果说世人愚痴，见不到种子里有布等，那么你们了知真如的祖师所说的道理，世间人亦应了知才对，然而世人为什么不能在因中见到果呢？如果说世人所见非量，所以不能以世人不见而不成立因中有果，那么世人所见之果亦应成虚假。

对数论外道的立论，作者在此没有以胜义理论观察，而是指出因中有果之观点，直接与世俗相违，在名言中也不能成立。因为，若因位真实有果，那世人吃食物时，岂不是在食不净粪，这种观点世人谁会承认呢？而且，若因中有果，那你们又何必辛辛苦苦去掏钱买布做衣服，不如直接去买棉花种子穿上，这样做，与你们所许的宗派才能相合。外道徒分辨说：实际上因位有果，但是世人愚昧无知，不懂得这些道理，不能见到这种真相而已。回答：就算世人愚痴无知，不能凭自力了知这些道理；然而你们所谓的智者——了知真如之数论祖师，不是已经建立了因位有

果的理论嘛，以此为引导，信奉他们的世人为何不能现见因中有果呢？如果你们这些祖师与教徒承认因中有果，那你们为什么只吃食物，而不吃粪便，只买布而不买棉花种子呢？无论何时没有见过你们按自宗的见解而行，这不是正好说明汝宗立论的颠倒吗？

外道不承认其过失，又说：世人的能见能闻，不能成立为正量，不能作为推翻我们立论的根据，所以你们以为世人不能见，就可以破坏我们的观点，不能成立。回答：如果说世人能见非正量，那么世人所明见之果亦应成非量，是虚假不实的现象，既然一切果法皆为虚假，那么你们说什么因位有果，次后明显也无有任何意义，何必在这些本来不实的虚幻现象中绞尽脑汁呢？

若量皆非量，量果岂非假？

故汝修空性，亦应成错谬。

如果能量是假，所量也就成假，那你们中观宗的量果岂不也成虚假吗？因此，你们依量修习空性也应该是错误的。

能量心识若是虚假，那么所量也成虚假，外道徒见中观师举出了这一条，便想反击，他们说：那样你们中观宗也不能成立。因为你们承许在胜义中，能量心识不成立，既然心识如幻虚假不实，那么它所衡量的果亦是非量。你们依靠非量的心识，抉择出胜义后，所修习的空性也应该虚假不真，是错误的结果。这就如同梦中认梦一样，能认所认都是假的，都不能真实成立，因此，你们所立的诸法皆空性之观点，实际上也非正量，而汝宗依空性理对我们说那么多过失，其实都不能成立。

不依所察实，不取彼无实。

所破实既假，无实定亦假。

如人梦子死，梦中知无子，

能遮有子想，彼遮也是假。

如果不依所观察的有实法，则不能单独执著其无实，所破的有实既然是虚假，则无实也显然是虚假的。如同有人梦到儿子死亡而痛苦，若能了知梦中的儿子是虚无的，定能灭去痛苦；那么他的能遮有子之念，当然也是假而不实。

中观师回答：如果不观待所观察的有实法，无实空性也不可能单独成立。比如说，如果不观待瓶子有，那么瓶子的无有也就不会存在。正是因为凡夫众生执著诸法为实有，观待这些所破的有实，我们才建立了能破的无实空性，既然这些所破有实法是本来不成立的虚假法，那么无实显然亦是虚假。然而能破的无实虽为虚假，观待所破的有实法，亦是无有错谬，而且是必需修习的。众生从无始以来，以串习实执而流转于轮回，要对治这种恶习，必须修习无实空性。这个过程，如同有人做梦，当他梦到儿子出生后又死

亡时，内心会非常痛苦，此时他如果能了知这些都是梦境，知道梦中的儿子虚幻不实，那痛苦一定会息灭。这种了知梦中无子的理智，当然亦是一种梦中的心念，不是实有的，然而其作用却非常有效，也是做梦者息灭痛苦的必需方便。《三昧王经》中说：

“如少女梦中，生子见其死，生喜死不适，诸法如是观。”轮回诸法如同少女梦中的生儿子、死儿子，本来虚幻不实，但不能了知是梦，仍免不了种种喜忧痛苦，因此看待噩梦一样的轮回法，无实空性的修法非常重要。当然，若能彻底灭尽有实执著，那么无实所依对境已灭，也就不可能再单独存在，如同二木摩擦生火，火起木尽。以观察诸法无自性的智慧火，烧尽一切执著戏论之茂林，智者即能住于无所缘执之境，这时才是真正的大中观，真正的离戏大空性之境。

子四（摄义）：

如是究诸法，则知非无因，

亦非住各别，合集诸因缘，
亦非从他来，非住非趋行。

如是分析后，就可了知诸法不是无因而生，也不是真实存在于各别因缘中，或合集的诸多因缘中，诸法非从他处来，无住也无去。

以如上方法，对诸法的生因一一作深入观察，便能了知诸法非无因生，亦非常因生。在世俗中，诸外境法皆依各自因缘集聚而生，如草木等一切皆依种子水土等因聚合而生；而内有情法，从无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有到生、老死，这十二支各依自因而不断生出；因此，内外诸法非无因生，皆是各依因缘出生。但这种缘起生，也非常有成实，它只是众生分别心识前一种暂时假立的生，其中并无成实自性，因与果之间不存在实有堪忍的关系。有些外道认为果必然存在于各自因缘中，而在胜义理论观察之下，这也不能成立，果若在个别因缘中

存在，那么它是以什么样的方式存在呢？将其因分析至无分微尘、刹那，也绝不可能找到其果法的丝毫自相。一一因缘中不存，那么众多因缘合集，也无法生果，这就像一个瞎子见不到山河等色法，那聚合众多盲人，也无法见到外境色法。

从另一个角度分析，诸法非从因缘以外之他处来，不住于任何处，灭时也不去任何处，因为诸法从来就没有过真实本体，既无本体，那又如何成立来、去、住呢？《中论·去来品》中说：“已去无有去，未去亦无去，离已去未去，去时亦无去。”对诸法的来去住作详细分析，最终会发现诸法无有任何来去住，来去住亦唯有假名，而无事实。这些推理方法，各人应参照《中论》作仔细思维，若能真实地趋入，那将会对自己产生极其有益的影响。

癸二（观察本性之大缘起因）：

愚痴所执谛，何异幻化物？

幻物及众因，所变诸事物，

应详审观彼，何来何所之？

以无明愚痴而执为真实存在的诸法，与魔术师所变的幻物又有什么差别呢？幻物与众因缘和合所变现的诸事物，应该仔细审观，到底从何处来？向何处去？

众生因无明愚痴将内外诸法统统执著为实有不虚，而这些事物的本质，其实与幻术师幻变出来的幻物又有何差别呢？《三昧王经》中说：“如多人聚中，幻师变化相，作诸象马车，如彼皆不实，而各种显现，诸法如是观。”诸因缘和合而起的万法为什么与幻物无别呢？首先，应从二者的来处、去处观察。幻师所变的车象马等物，当然不是从其他地方搬过来的，而唯是幻师以幻咒加持木石等因缘，从无有之中虚幻地现起，使观众不知不觉之中受骗，见到了种种

具有真实感的幻象。最后幻师停止施行幻术时，一切幻象顿然消失，幻变的象马车等，皆刹那间不现，它们又到何处去了呢？这一点，大家都应明白，因为它们本来就没有真实自体，故无有任何去处，生起时也不会有任何来处。同样，依因缘和合而生起的法，也无有任何来处与去处。比如说依众多砖石木料的组合，在我们面前便会有房屋的显现，不观察时，我们都会认为房屋是实有不虚有自体的法，然而稍加观察，所谓的房屋除了一堆砖石、木料外，哪儿有它的自体呢？它只是人们在砖木材料上所安立的一种假名而已，除此之外，毫无自相可得。观察其来处，唯是人们依众缘而假立，并无真实来处，当它不现时，它也无任何去处，与幻变的象马等相较之下，实际上毫无差别。《般若二万颂》中说：“诸法如幻，自性未生不灭，无来者也。”《妙幻师问经》中说：“由业变化幻，是六种众生，以缘变化幻，如镜影像等。”在这方面详加观察，最后对诸法无来无去的虚幻本

质，一定可以生起定解。

缘合见诸物，无因则不见。

虚伪如影像，彼中岂有真？

因缘聚合时，就可见到诸法显现，若无因缘，则见不到任何一法，所以诸法现象如同影像一样，其中怎么会有真实自性呢？

世间一切法，皆以因缘聚合而有显现。能生之因缘具足时，则能现起其果法，而能生之因缘不具时，则不现其所生之现象，佛陀洞察了此世间一切幻法的如是本性，而说：“诸法从缘生，缘尽法还灭。”既然诸法皆是依缘而生灭，如同镜中影像一样，那么诸法即无自性，不存在常有不变的自体，龙树菩萨说过：“众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。”缘合即现，缘散则灭，其中怎会有真实不变的自性呢？《楞伽经》中说：“三有如乾城，或如

焰水聚，知虚妄分别。”对缘起所生之法，佛经中经常以幻化等八喻加以譬喻，抉择其离一切常断有无来去诸边的空性本质。若能如实了达缘起性空之理，则如《汇集经》中所言：“菩萨何者缘起生，无生无灭知此智，离云日光除黑暗，摧毁无明得本智。”大缘起因是抉择诸法空无自性的因王，在中观应成派与自续派共许的五大因中，是最为有力的理论，大家若能真实掌握，相信不久皆可摧毁无明，证得本有智慧。

癸三（观察果为有无生因）：

若法已成有，其因何所需？

若法本来无，云何需彼因？

如果诸法已经真实存在了，那么何必还要生起它的因呢？如果诸法本来就不存在，那么要它的因做什么呢？

破有无生因也是中观论师常用的五大因之一。通常世人执著实有因生实有果，而中观论师从世人所谓的实有果法去观察：既然你们许因能生果，那么是生起已有的果还是无有的果呢？假如是已有的果，那么果早已存在了，还需要因干什么呢？果已产生了，就像儿子已生下来了，再也不需要任何因使其产生；而且“若果定有性，因为何所生”，实有的果则不会要任何观待因；所以已有的果，不可能还需要因生。从另一方观察，若果无有，按世人的习惯思维，有则实有，无则实无，那它的本性即是无，无论用什么因缘也无法使它生起，这样因再多，也无有用处。

纵以亿万因，无不变成有。

无时怎成有？成有者为何？

纵然聚合亿万因缘，也不能把无变成有。无未离无有之法相，怎会变成有呢？如果无已失原状，那么变成有的又是谁呢？

有些人想：生因使无有的果生起，并非是生起无，而是使原先无有状态下的果转变成有果，比如这儿本来没有房屋，后来人们聚合种种木石等因，使原先无有的房屋生了起来，这又有何不应理呢？回答：本来无有的法，纵然以亿万种因缘聚合，也不可能转变成有者，就像无论聚集何种因缘，也不可能让兔角变为有。《中论》里说过：“若果定无性，因为何所生。”自性成立无性的果法，则不会有任何因，因为它不观待任何法。

“无”不能成为“有”的原因共有两种，一种是“无”不舍自体而转变成“有”不应理。试想：自性成立的“无”，在不舍“无”相的状态下，怎么会成为“有”呢？因为有无二者是互绝相违的法，一者在时，另一者绝不可能存在。第二种是“无”舍其相状而成为“有”，这也不应理。因为，某法如果能成为有，这种法的本性又是什么呢？绝不会是“无”性法

也。因此，无论从舍自体或不舍自体观察，所谓的无果转为有果，真实中绝不会成立。

无时若无有，何时方成有？

于有未生时，是犹未离无。

倘若未离无，则无生有时。

有亦不成无，应成二性故。

如果在“无”的相状时没有“有”，那么何时才能成为“有”呢？而且，在“有”尚未生起之时，即是还没有脱离“无”的相状，如果还没有脱离“无”的相状，就不会有出生“有”的时机，同样，“有”也不会变成“无”，否则这种法应成存在“有”“无”二种性质。

某种法正处于“无”的状态时，绝不会存在“有”的性质，就像我们这个星系中，现在没有第二个太阳，也即第二个太阳正处于“无”的状态，它没

有丝毫“有”的性质。没有丝毫的“有”性存在，这样的法什么时候才能成为“有”呢？没有“有”性的法，如同龟毛兔角，任何时候也不可能生起。执著诸法实有自性者，如果加以观察，其思维方式中必然会存在这些矛盾。如果你认为诸法有自性，那么诸法有则实有，无则实无。而诸法未生之时正是实无，既然实无，那就不可能存在与之互绝相违的“有”，因此这种实无的法，自性上不存丝毫“有”性可得，任何时候也不可能变成“有”。

有人认为：诸法除有时无时二种状态外，还有一种中间状态，这种状态叫生时，所以诸法“有”时不生，“无”时也不生，但在生时应承认生。然而这种观点，也不可能成立。在“有”未生起之前，即应承认该法未脱离“无”的状态，在这个过程中，分析至刹那，除有、无二种时间外，绝不存在一个所谓的中间状态。龙树菩萨在《中论》里说：“生非生已

生，亦非未生生，生时亦不生。”已生者、未生者不可生，这一点比较好懂，而破生时生比较抽象难懂。在《中论》里对生时生，用了很详尽的观察方法来破除，此不详叙。而本论中直接从时间上，分析了除已生（有）与未生（无）二时外，并无一个生时存在。若未脱离“无”的状态，则该法绝无生起“有”的机会，因有无二者互绝相违，不可同存。由此可知，世人所谓的诸法从无有而变成有，只是一种口头语言分别而已，在实际中不可能成立。

同样，有也不会变成无，因有时不存在无，已成无时不存在有，否则每种法应具有这两种性质。然而既有也无的法，在这个世间，从来就没有真实存在过，实际上也不可能出现。通过如上分析观察，应明白一切法无有自性，如幻如化，远离有无，从来未曾有过生灭，而我们凡夫面前所见的生住异灭，唯是自心所立的一种假相而已。《七十空性论》中说：

“有故有不生，无故无不生，违故非有无，生无住灭无。”《大象妙力经》中云：“设若诸法有自性，则佛声闻应知彼。”诸法如有自性，则证得了清净智慧，能洞察万法究竟面目的诸佛菩萨与声缘大阿罗汉应能如实现见，而实际上诸佛等从来未见一法有成实自性。因此应知诸法无有丝毫自性可得，不应于不净分别心前所显现的幻相而生执著戏论。

自性不成灭，有法性亦无。

是故诸众生，毕竟不生灭。

众生如梦幻，究时同芭蕉。

涅槃不涅槃，其性悉无别。

于真实中诸法自性无有成实的断灭，诸有法也非自性成立的有，因此世间一切众生，于毕竟中不生也不灭。众生现象如同梦幻一样，以理推究时，便能了知一切等同于芭蕉空洞无实，而解脱涅槃与不涅槃，在本性上无有任何差别。

以智慧观察破除边执迷乱，进入究竟实相之中，便能了知诸法皆无成实自性，远离断灭的无边，亦远离成实的有边。诸法无有本体，也就无有任何实有的生灭，即使看待众生，诸法的灭亦非实无，生亦非实有。无垢光尊者说过：“哈哈观察妄可笑，无体之现空澈然。”真能如理地观察这种显而空澈然的实相面目，相信大家都能有所感悟。从实相层次而言，一切众生其本体无有，毕竟上无有任何生灭可得；而现相中虽然有众生等种种现相，但其本身如同梦幻一样，唯是虚假影像而已，不存丝毫实质，《贤愚经》中说：“众生如梦幻，故业亦如幻。”虽然我们凡夫众生觉得一切都实有不虚，可是以理观察这些现象时，就会如同分析芭蕉树一样，虽外表似有，其内质却空虚无实，“如削芭蕉树，支分尽无实”，“士夫析六界，亦复如芭蕉”，这是《宝鬘论》中的比喻。众生不论如何显现，其本性却丝毫无变，因此在实相层次而言，有情涅槃与无涅槃，二者毫无差别。《不退转

轮经》中说：“诸法如同幻，菩提亦如幻。”《般若八千颂》中云：“天子等，轮回如梦如幻，涅槃也如梦如幻。”《经庄严论》中云：“如前后亦如，无变之真谛。”对悟达了诸法本性的智者来说，一切诸法如善逝，众生之本性恒常住于无解无缚之大平等性，轮涅诸法恒时住于无二平等的大空性之中。

辛四（证空性之作用）分二：壬一、自利平息世间八法；壬二、利他无勤生起仁慈。

壬一（自利平息世间八法）：

故于诸空法，何有得与失？

谁人恭敬我？谁复轻蔑我？

苦乐由何生？何足忧与喜？

因此，对一切自性皆空的诸法，有什么可以得到和失去呢？有谁恭敬我，又有谁在轻蔑我？苦乐从何处生起呢？有什么值得欢喜或忧伤呢？

抉择了诸法无自性的空性实相后，现在开始阐述证悟空性的功德。证悟空性的功德可以从两方面体现，一是平息八法而圆满自利，二是生起无退的慈悲心而圆满利他。

我们生活在娑婆世界，因执著诸法实有而生起取舍之心，恒时为世间法所动而受苦，这些取舍法归纳起来，通常称之为世间八法或八风。有关世间八法，经论中从各方面归纳，名称稍有不同，如本论将八法归纳为得失、恭敬与蔑视、苦乐、喜忧，与平常所称的利、衰、苦、乐、贫、富、称、讥稍有不同，而其实际所指并无差别，都是总结引生人们痛苦追逐的所有世间法。

如果能通达如上所抉择的二无我空性，自心趋入大平等空慧之中，那时候怎么还会对衣食财利生起得失执著呢？外境一切如同水中月、镜中花一样，只是幻相，真正认知这一点的人绝不会再生起贪执。而

一切有情，也如同幻化，如同影子，认知者怎会对影子，对化人的恭敬与轻蔑生起取舍呢？苦乐喜忧只是梦中之境，智者谁会对梦境生好恶贪嗔之心呢？已了达诸法空性的修行人，他对利乐富称等世间盛事毫无希求，对衰苦贫讥世间衰事也无有厌舍，这并不是强压住了内心的好恶取舍，而是在他面前，一切都显示了平等无二的本性，他能无勤而自然地做到无取无舍，恒时安住于大安乐之中。

细心者可能发现，本论在前面的安忍品中，也讲过舍弃对赞誉等世间八法的执著，一部论中讲两次，是否有重复的过失呢？没有过失，因为前面是以世俗名言量观察，而劝导修行人修安忍，此处是以胜义量观察，以究竟智慧彻底铲除对世间八法的取舍分别。世间八法是很难平息的，前面我们也讲过苏东坡的公案，大家细省内心，同时也应警惕，不要随意说大话：自己能不为八风所动。闻思理解空性与证悟空性

之间，还有一段很漫长的路要走，希望诸学人自勉！

若于性中觅，孰为爱所爱？

细究此世人，谁将辞此世？

孰生孰当生？孰为亲与友？

如我当受持，一切如虚空？

如果在真实性中寻求，谁是贪爱者？所贪爱的又是什么呢？细细探究，此世的一切有情，有谁会辞别此世而死亡？有谁已出生又有谁将会出生呢？有谁是亲戚和朋友呢？诸人为什么不和我一同，受持这如同虚空一样的平等空性见呢？

以种种胜义理观察，一切法皆无自性，自他等一切从来未曾真实生过，一切皆为大平等空性。在这种境界中，能贪爱的人我，所贪爱的情器等，又怎会有存在呢？能贪我不存在，所贪对境亦从来未曾生过，贪爱法亦无有丝毫自性，了知此并安住于此，那无论

多么猛烈的贪欲也会如去薪之火，自然熄灭。

在实相层次观察世间人们，有谁会告别此世而灭去呢？有谁已真实地出生，又有谁能在未来出生呢？谁是亲戚谁是朋友呢？一切有情现象，在人们的分别心念前，虽有种种名言幻象显现，然而细细探究，从来就未曾出生过任何真实自性成立之人，有情本体远离一切缘执戏论，无生无灭，无来无去，于真实中无有任何变动。从大空性反体而言，一切有情之本体如同石女儿、虚空、兔角，分别心前的现象皆如虚空中的毛发一般。佛经中说：“一切根境界，内空外亦空”，“一切皆无我，法相即虚空”，在这样的大平等虚空之中，哪儿可以找到有生灭亲怨分别的有情呢？能证入如是实相境，生死离别、亲怨恩仇等等，一切实执便能如同云雾消于虚空。

诸法实相虽如是，但凡夫众生愚昧无知，执一切如同空中毛发一样的幻相为实有，如同陷入迷乱噩梦

一般，虚妄地受着本来无有的轮回剧苦煎熬。所以作者在此劝导，不甘受蒙蔽的有志者：应该像我一样，以观察实相之智，受持一切法如同虚空，方能平息八法得到真实的安乐。

壬二（利他无勤生起仁慈）：

世人欲求乐，然由争爱因，
频生烦乱喜。勤求生忧苦，
互诤相杀戮，造罪艰困活。

世人虽然都想获得安乐，却由于不断地争斗怨敌、贪爱亲友，而频频导致了极端烦乱和欢喜情绪的产生。勤求欲乐使人生起忧伤苦恼，并因此而与人争论，互相砍杀残害，不断地造作罪业，陷于极其艰困的生活之中。

当相续中获得了证悟空性的智慧后，再回过头

来看芸芸众生，内心的大悲便会自然地爆发。因为世间一切众生，其体性无不恒时住于无解无缚的平等涅槃，然而他们愚痴无知，如同盲人守着摩尼宝却受着贫苦一样，虚妄地在轮回妄相中流转受苦。众生虽然都在希求安乐，但其所想与所行背道而驰，凡夫认为安乐来自于色声香味触等欲乐享受，为了这些如同幻影一般的外境而不顾一切，终日与怨敌争斗，与亲友牵缠，恩恩怨怨日益加深，由此内心不断地生起烦闷恼乱、狂喜贪爱等等种种不安情绪。执海市蜃楼为实的人，无论他多么努力地追逐，其结果怎会得到满足平息呢？若不醒悟，这种人永无平息失望苦恼的一天。世人也是如此，不知自他一切现象是幻影，反而执著为实，为了得到安乐而辛勤追逐，然而追逐幻相者，除了烦恼、苦闷之外，哪能有所得呢？为了得到欲乐，世人不惜相互争斗，甚至于相互砍杀残害……读过历史书籍者，对此应有很深感触吧，汉地有位大德曾感叹地说：“二十四史，是一部人类相斫史！”

众生恒时不惜以造罪方式追逐欲尘，而其得到的呢，只有“艰困活”而已，越来越陷入悲惨处境。去佛日远的五浊黑暗时期，众生实执无明越来越深，而其痛苦也就越来越剧烈，生活愈加迷茫、痛苦，这一点，也许大多数没有完全麻木的人都有感受吧！

如果我们能够清醒一点，认识空性的道理，看到世人陷入了如是迷乱噩梦之中，悲心怎能不油然而生呢？阿底峡尊者说过：“自相续中如果真正生起了空性智慧，大悲心一定会自然生起，这时候自己一定不会造恶业。”各自对照内省，要了知自己对空性的理解、证悟如何，看看自己平时对众生悲心、对因果的取舍，便能一目了然。即使我们只是理解了一点空性道理，也能藉此了知自他众生平时的可怜处境，相似的悲心也会经常生起，对空性正见的信心，也会愈来愈坚定。

虽数至善趣，频享众欢乐，

死已堕恶趣，久历难忍苦。

三有多险地，于此易迷真，

迷悟复相违，生时尽迷真。

虽然因偶然的福德因缘而屡次投生于人天善趣，频频享受人天快乐，但死后仍会感受恶报，堕落恶趣，长久经受难忍痛苦。总之，三界之中充满了堕落危险，置身于其中极易为无明迷惑而失去对真实的了解；再者，迷惑与证悟是相违的，以业力投生于此即会尽迷而不能了达真实。

三界众生有些因往昔的善业，也会偶尔转生于人天善趣。比如说有些人通过善知识教导，断十恶行十善，守持五戒、恭敬供养三宝等等，以此善因，后世转生于人天之中，享受暂时的人天快乐。然而这些人天安乐，都是暂时的有漏法，佛陀在经典中经常将其比喻成宝剑锋刃上的蜜糖或兼博果（又叫木鳖果），初尝之时觉得甜美，然而其结果却是断舌、毒性发作死亡

的痛苦。世间欲妙，唯是招致众生散乱放逸的因，在善趣中不论如何享受，最终也是一无所获，但是为此所造的恶业却会丝毫不爽地等候着有情，使他们堕入恶趣，感受不可思议的长久痛苦。佛陀在世时，告诉过弟子们：从恶趣中得到善趣解脱者，如同指尖上的微尘，而堕入恶趣者，如同大地的微尘那么多。《亲友书》中说：“与诸天女相倚喜，美丽乐园共嬉戏，复将为诸剑叶林，斩断手足与耳鼻，或入曼陀妙池沼，天女金花艳彩容，舍身步入无滩河，炽门难挡受热浪。”从这些教证中，可以了知善趣欲乐的无实与过患，对那些沉迷于此者，也应生起大悲，引导他们步向真正的解脱之境。

综观三界众生，其处境十分危险，时时处处都充满了堕落的险情。我们置身于其中，处处要受到引诱、蒙蔽、束缚，极难对实相空慧生起理解与证悟。不用说三界，大家将观察范围缩小到自己短短的一

生，也可明白世间的险恶困苦，人生的炎凉艰险。以无明业力而转生于世间的凡夫，由无始的串习，习气十分恶劣且顽固，起心动念无非是贪嗔恶业，而周围的环境，也处处在诱惑着自己堕落。恶缘偏盛，善友罕逢，陷入这样的迷乱处境中，要得到或保持正见如同逆水行舟，非常困难，但是要生邪见造恶业，你几乎不用任何努力，随波放任就会毫无疑问地堕落。所以在这种环境中，即使是相信轮回因果的世间正见智慧，也极难生起，生起了少许也难以保持；而出世的空性正见，需要积累巨大福德资粮，具备清净心才可生起，在轮回迷乱环境中，要生起它，其难度也就更大了。

而且，迷惑与证悟真谛二者是相违的法，如果生起迷惑陷入了实执轮回，自相续中的真实智慧即被完全障蔽了，在这种情况下，要除尽迷惑获得解脱安乐又谈何容易呢？想想那些父母众生陷入了这种迷惑，

而完全丧失了对真谛的认识，他们现在与未来的处境，确实是令人悲叹啊！作为有福缘为佛菩萨、善知识摄受而且能闻思理解胜义实相的佛子，对这些父母众生，难道还能无动于衷，还能不生起猛烈悲心，精勤趋入大乘妙法而发奋修习吗？退一步言，自己作为一个凡夫，也正处于这样险情四伏的环境中，现在如果不抓住机会，精勤闻思修习，使自己从迷失真相的无明大梦之中醒悟过来，何时方能脱离苦海呢？

将历难忍苦，无边如大海。

苦海善力微，寿命亦短促。

迷失真实者将要经历的难忍痛苦无法比喻，而且此苦难历程像大海一样，无有边际。在三界苦海中，众生修善的能力极为微薄，寿命也很短促。

有些人可能会想：“迷昧不识真谛也没什么，众生陷入轮回这么久了，不也是过来了吗？何必在今

生这么辛苦追求自他解脱呢？慢一点、悠闲一点也无所谓吧……”错了，若不迅速证悟真谛，脱离三有险地，将会经历无法譬喻的痛苦，而且其历程如同大海一般，没有边际。在没有多大苦感时，麻木的人也许想不起痛苦的难忍，然而真正遇到痛苦，比如有一点火星溅落在皮肤上，那时有谁会不觉痛苦难忍呢？而“若今微苦不堪忍，况忍世间难忍苦”，自己现在连火星烫烧那样的微苦都不能忍受，更何况那些地狱火烧等漫长无边难忍之苦，想一想自己若不能忍受，那些父母又能忍受吗？如果自己是有心的人，今生为何不抓住机会，趋入这唯一解脱之门——空性正见呢！堕在三界苦海之中，修善能力很微弱，色身寿命很短促，修善之心也易变灭，若不抓住当下时机，解脱之机稍纵即逝；自己有力量有因缘的时候，若不帮助如是可怜的众生，眼睁睁看着他们在苦海中漂浮，也绝非大乘佛子的行径！

为活及无病，强忍饥疲苦，

睡眠受他害，伴愚行无义。

无义命速逝，观慧极难得。

此生有何法，除灭散乱习？

为了活命与健康无病，众生必须强忍饥渴和疲乏痛苦，恒时要忍受昏沉睡眠逼恼，有时还会受他人伤害，而且经常要陪伴愚友去做无聊的俗事。无意义的人生稍纵即逝，而观察空性实相智慧，却又极难获得，今生还有什么方法可以断除无始以来的散乱恶习呢？

世俗生活，充满了艰辛与无义。为了活命，人们必须日夜辛勤操劳，受尽种种饥渴劳累之苦；为了无病而治疗、锻炼身体，也得忍受种种苦楚；因为劳作疲困，睡眠昏沉逼恼，每天都不会离开；而有时候，还得忍受他人的捶打、詈骂、侮辱等等种种身心伤害；更多时间里，为了生存，世间人不得不和那些愚昧的伙伴打交道，去做那些毫无意义的俗事，甚至一

起去造恶业，虚度宝贵人生。这一系列的痛苦，相信我们每一个稍有人生阅历者，都会有过经历，而现在回顾起来，你们对诸法实相有些许了知者，也许更会有一番不寻常的悲悯与厌离，如能有这种感受，就说明你接受了稍许的空性甘露。

人生于无意义的世俗事务中，稍纵即逝，短暂得如同闪电一般。现在绝大多数人一生中浑浑噩噩，自生至死，除了衣食亲仇等那些无有任何实义的俗事外，从未想过任何有意义的事情。他们的一生，既短暂又充满恶缘，没有福报听闻佛法，即使能具足出家机缘，然而以内外逆缘，往往徒具形象，很难真正地获得正知正见，尤其是解脱正道的唯一眼目——空性正见，证得者更是罕见！在这样的浊世之中，有什么办法除灭散乱恶习，使自他众生趣入安乐解脱道呢？大家应作甚深思维，除了发起勇猛菩提心，精勤修习大乘佛法，迅速趋入空性实相，证得度化众生的无边

妙力外，别无他途。

此时魔亦勤，诱堕于恶趣。

彼复邪道多，难却正法疑。

暇满难再得，佛世难复值，

惑流不易断，呜呼苦相续！

于此迷昧之时，诸魔邪恶势力也会非常卖力，设法诱使人们堕落恶趣；而且世间充斥着颠倒惑人的邪见外道，使人们很难消除对正法的疑虑。暇满人身很难失而再得，而且更难值遇有佛出世的明世；纵值佛法，断除烦恼相续也不容易；呜呼，痛苦相续不断的可怜众生啊！

在末法时代，魔众亦会日益猖狂，天魔妖鬼等各种各样邪恶势力，会肆无忌惮地损害众生，尤其对精进修习善法者，它们会尽其全力地进行扰乱阻碍。末法时代的魔众，它们变化着种种花招，千方百计地诱

惑拉拢众生，使人们不知不觉之中堕落恶趣。全知麦彭仁波切在教言中曾说过：“魔王波旬对浊世众生，每天都要射出五毒之箭。”而现代都市中，可能到处都飘荡着五毒的毒气吧，身处其中者，时时刻刻都要受到毒害。

在末法环境中，各种各样邪门歪道，也很猖盛，像现在各种气功、邪教到处都有，他们卖力地向人们灌输常见、断见等各种邪说，使本来就很愚昧的人更为痴迷。邪见犹疑大山障蔽之下，福德浅薄的众生，对正法也就更难以生起正信，不但不生正信，而且怀疑不信的人也会越来越多。堪布根霍仁波切说：末法时代，众生很喜欢新奇的论典，这一点很不好；作为修行人，应当学习前辈高僧大德们从真实修证中所流露的智慧论典，只有如此，才能真正断除对正法的疑惑。对这个教言，希望诸位重视，以后自己学习、弘扬佛法时，应该以前辈公认的经论为主，而对其他论

著，应慎重考虑。要不然，极易受到外道邪说的蒙蔽，而误入歧途。

暇满人身是千百万劫中积累福德的善果，若得到之时不能正确利用，后世很难再得；而且即使如盲龟值轭般侥幸得到了人身，要遇到有佛出世的明劫，也很困难；遇到了佛出世，也有缘遇到正法，但要遇到了义教法，断除邪见疑惑，斩断烦恼相续，更是困难。佛在《四十二章经》中说过人有二十难，其中有生值佛世难、得睹佛经难、见性学道难。《妙法莲华经》中也说过：“诸佛兴出世，悬远值遇难，正使出于世，说是法复难，无量无数劫，闻是法亦难。”而有缘听闻一乘了义教法者，“有智若闻，则能信解，无智疑悔，则为永失。”解脱机会如走钢丝桥一般，若不精进能成功者很少；而不解脱呢，“则为永失”，长久地在轮回苦海不得出离。去佛日远，末法众生的根基日益低劣，而烦恼瀑流相续由串习力，更难以断

除，所以作者在此十分悲愍地叹道：呜呼，痛苦相续不断的众生啊！于一句呜呼之中，实是蕴涵了菩萨的无边大悲心！

轮回虽极苦，痴故不自觉。

众生溺苦流，呜呼堪悲愍！

如人数沐浴，或数入火中，

如是虽极苦，犹自引为乐。

虽然轮回是如此痛苦不堪，但众生因愚痴，对此毫不自觉。三界众生皆沉溺于痛苦洪流，呜呼，真是堪可悲愍啊！众生就像有人为得清凉而数数沐浴，或为得炽热而数数趣入火中，如是虽住于极端痛苦中，然而自己还以为安乐。

如上所述，三界轮回有如是大的苦患，众生身陷其中，如同处于痛苦洪流中，都有着极端难忍的苦楚。但是，众生完全为无明愚痴所蒙蔽，虽然陷于极

苦之中，他们却不觉察，昏昏然而甘于在苦海中沉沦，有些人不但不以为苦，反而觉得世间十分可爱，觉得世间充满了幸福，更加沉溺于世间法而不知出离。见到这样愚昧的众生，作为大乘菩萨，内心的悲愍无疑是难以自禁，所以作者在此不由得再次发出“呜呼”悲叹，叹世人之愚痴可怜。

世人以苦为乐的愚痴，就像有些人在盛夏时为得清凉感而投身河水中沐浴，然而一旦离开河水，炎热如故，过一会儿不得不又去沐浴；或者像有些人在冬天为了暖和而去烤火，烤热了后又离开，可一会儿又觉得冷，再去烤火；如是反复不已，最终一无所得，然而众生自以为乐。龙树菩萨还将众生的这种颠倒贪执，比喻成搔痒，虽然搔痒也是痛苦，然而痒极难受时，众生往往会执搔痒为乐；同样，苦极难忍时，众生往往会将稍微轻微一点的苦（欲乐）当成乐受。他们根本没有想到，如果完全没有痒或苦受，那样岂不是

真正的快乐吗？如果完全消除了炎热之苦，那又何必受沐浴之累呢？如果全无寒冷之苦，那又何必受烤灼之苦呢？

根索曲扎仁波切在注疏中，对“如人数沐浴”一偈解释不同。他依照贾操杰论师的观点，将本颂释为：如同胜论外道，为求解脱而数数沐浴身体以求净罪，或如耆那教徒，投身火中以求消除罪业，虽然他们承受着极端痛苦，却自以为乐。在有理智者看来，外道们这些举动唯是自我摧残，除了为今生后世带来痛苦外，毫无实义；而在具有出世智慧者看来，世人的四种颠倒执著，如同外道们一样，非常愚痴可怜！

如是诸众生，度日若无死。

今生遭弑杀，后世堕恶趣。

如是三界众生，放逸度日就像根本没有老死之苦一样，这些可怜众生，今世被死神处死之后，后世将

会堕入恶趣，饱受极苦。

如是陷于三界苦海之中而毫不自觉的愚昧众生，一个个非常放逸，悠哉悠哉地过着日子，好像他们面前根本不会有老死这回事一样。根索曲扎仁波切说：他们个个都像获得了阿罗汉果位一样，好像已经不用惧怕死亡，已经到达安乐地了。上师如意宝在一首道歌中也曾悲叹：“现今大地芸芸众，整日造恶放逸行，岂曰死亡已远离？难道地狱已消失？”这些愚昧众生，最终无一例外，都要遭受死神弑杀，凄然地步入中阴后世，而以在世所造恶业的牵引，毫无自主地堕入恶趣，感受不可思议的恐惧痛苦。《因缘品》中说：

“聚集还散坏，崇高必堕落，生者皆尽终，有情亦如是，行恶入地狱。”愚昧无知，不知因果取舍的众生，在轮回中一言一行，起心动念，无非是业，无非是罪，以此为因，其后世也就难免三恶趣的苦果。面对这样的众生，菩萨怎么能不油然而生悲心呢？然而

要救度众生，最有效的方法莫过于广聚福慧资粮、证得佛果，那时才可无偏地普降安乐之雨而滋润众生。

自聚福德云，何时方能降，
利生安乐雨，为众息苦火？
何时心无缘，诚敬集福德，
于执有众生，开示空性理？

要到什么时候，才能从自己积聚的福德之云中，降下普利众生的安乐甘霖，为众生息除熊熊轮回苦火？什么时候我才能通达三轮无缘，以诚敬之心积集清净福德资粮，对执著实有而受苦的芸芸众生，开示诸法无缘空性的真理？

在难忍大悲心催动下，作者在此发下宏愿：我什么时候才能以自己积集的福德资粮之浓云，为众生普降安乐之雨，熄灭熊熊炽燃的轮回苦火呢？这是希望众生得到暂时安乐的愿望。集聚广大福德，以无量衣

食资具等息除众生的贫穷痛苦，在菩萨学道过程中，是非常重要的修习。特别是针对南赡部洲福德浅薄的众生，若能先以衣食资具满足愿望，很多众生就能顺利地依教修习善法，追求解脱。本师释迦牟尼佛在修习菩萨行时，曾多生累劫地实施过这种愿行，对此大家听过本师传的都很熟悉。

能让众生暂时得到足够的衣食资具，这虽然能让他们安乐，但是并非究竟，因此菩萨继续发誓愿：自己要迅速证得三轮无缘的法无我智慧，以诚敬之心积集无量清净福德资粮，自己现前证得圆满菩提，对有实执所缘的众生开示空性正理。空性正理是断除实执、解脱轮回的唯一途径，若能让众生如理趋入此正道，他们才有机会解脱苦海永断轮回。而要引导众生证悟空性，引导者自己必须具备空性智慧。如果修行人真实证悟了空性，对那些执著诸法实有而虚妄受苦的众生，必然会生起大悲心，《楞伽经》中说：“大

悲由大智生。”从较深层次言，大智与大悲本来无二，是同一本体的两个侧面，因而二者恒时无离无合，无有偏袒。

以空性正理引导众生，这是每一个大乘修行人必备的愿望，然而愿望的深广与稳固程度，视各人证悟空慧不同而有异。诸位当细心反省，如果作者这一段愿文能在自心产生强烈共鸣，那证明你对本品闻思得不错。如果自心感受不那么强，请你务必努力，以最大精进再三阅读思维本品的内容，再再祈祷传承上师加持，使寂天菩萨的善说融入内心。

第十品 回向

丁四（如是善果利他回向品）分二：戊一、品名；戊二、正论。

戊一（品名）：回向。

回向即是“回己善法，有所趣向”，将所造善根力集中加于某目的，使之尽快得以实现。有关回向的必要与重要性，在前面已数次引用《慧海请问经》中的教证加以了说明，此处不再赘述。作为修行人，回向是必需的后行修法。当然回向本身也有不同层次，最为殊胜的为安住于三轮体空中回向，次之为相似地住于空性中回向；没有达到这些境界的修行人，可以发愿：佛菩萨高僧大德们如何回向，我也如是回向。然后一心一意地念诵回向文。

关于回向，高僧大德们有不同观点。阿底峡尊者说过应于三轮体空之中回向，即安住于回向者、所回向的善根、回向对境（众生），全部是空性的境界中回向。宁玛巴和噶举派很多高僧大德也说过：“修行人应安住于大圆满、大手印见解中，以离一切戏论的方式回向。”这与阿底峡尊者所说大致相同。但萨迦班智达认为，这必须要现见法界实相的登地菩萨才能做到，而登地菩萨具足刹那能见百佛刹，一刹那能度一百个世界众生等功德，所以不具此等功德的修行人，不可能做到真正安住于三轮体空中回向。后来枳贡觉巴仁波切（三世怙主）又说：“安住于大手印见解中回向，并非仅仅是登地菩萨的境界，佛经中从未说过见到法性同时，必须现前初地菩萨的功德，修大手印、大圆满的瑜伽士，开始现量证入见解时，其功德不一定会现前，就如大鹏鸟、狮子儿一样，于胎卵中即具胜力，但未出生时，人们也看不见……”乔美仁波切也赞成枳贡觉巴仁波切的这种观点，认为大圆满

修行人安住于大圆满见中回向，完全有可能做到，也是最殊胜的回向方式。

在诸多回向文中，本论的回向文，非常殊胜，藏传佛教中的修行人中，往往将此作为自己后行的念诵文，现在一般出家人大都能背诵这段愿文。我想这不用多说，如果诸位能细心体味，对这一段回向文的殊胜，一定能有不同程度的亲身体验。

戊二（正论）分二：己一、略说回向；己二、彼者广说。

己一（略说回向）：

造此入行论，所生诸福善，
回向愿众生，悉入菩萨行。

著作这部《入菩萨行论》所生的一切福德善根，回向给十方三世所有众生，愿他们都能趣入菩萨

行愿。

这是总的回向。寂天菩萨当年在那烂陀寺的诵经法会上，向僧众们诵读这部论典，其最终愿心，当然是为了让十方三世所有众生都能得到究竟安乐佛果。此处不直接说果，而说愿众生悉入菩萨行，是因为菩萨行是现前佛果之因，众生若能趋入此因，自然能得到果；再者，每一个众生的解脱成佛，都必须靠自己依教奉行，如理如法地修习大乘妙道才行。大菩萨的心愿不会虚设，我们现在回顾作者的伟大心愿，以这部殊胜论典引导，历史上已有无数修行人发起了菩提心，现在也有无数修行人藉之而发起菩提心，将来也会有无数修行人得到加持而发心。在藏地各教派每一个正规寺庙中，此论是必须讲习的，这个传统自阿底峡尊者入藏至现在，没有间断过，成千上万的修行人依之而真正进入了大乘。现在大家也得到了这个清净传承，相信我们也能以寂天菩萨与历代传承上师加

持，真实地发起菩提心，进入大乘妙道而顺利成就。
 为了回报恩德，希望大家以后无论作何善法，也能作如是的甚深回向，以后若有因缘，也应致力向有缘者传讲这部论典，使遍天下一切父母众生，悉入菩萨行愿大海！

己二（彼者广说）分三：庚一、为他安乐回向；
 庚二、为自菩提行之因而回向；庚三、为二利增胜佛法而回向。

庚一（为他安乐回向）分二：辛一、为离劣而回向；辛二、为胜士满愿而回向。

辛一（为离劣而回向）分二：壬一、远离总遍三界有情之苦而回向；壬二、分别远离三恶趣等各有情之苦而回向。

壬一（远离总遍三界有情之苦而回向）：

周遍诸方所，身心病苦者，

愿彼因吾福，得乐如大海！

愿彼尽轮回，终不失安乐，

愿彼悉皆得，菩萨相续乐。

无论在任何地方，所有遭受着身心痛苦的众生，愿他们因我的福德善根，获得如大海一般广大安乐。愿他们在轮回期间，始终不失世间的暂时安乐，最终也愿他们都获得菩萨相续不断的无漏安乐！

以业感而起的众生世界，周遍四方四隅上下十方，众生处于有漏世界，其身心皆是无常有漏之法，难免有着种种痛苦。身苦有风、胆、涎病所摄的四百零四种病苦等；心苦有贪嗔痴所摄的八万四千种烦恼尘劳，为这些苦楚所系缚的有情，其痛苦之状十分悲惨。因此作为一个视一切众生为己身的大乘菩萨，必然会以福德回向，愿一切身心痛苦的有情获得如大海一样深广无边的安乐。这些安乐有两个层次，首先是愿一切众生在尚未解脱之际，始终不会失去种种人天

安乐，比如说健康无病长寿，心意宁静愉悦，财富受用圆满等；其次是愿一切众生，都能迅速获得像菩萨一样相续不断的无漏大乐。无漏安乐便是智慧与法界相融无二的究竟大乐，这是任何人天安乐或二乘行人暂时涅槃之乐不能比拟的。让一切众生都得到此乐，是每一个大乘修行人最大最终的追求，也是每一个大乘修行人的无上誓言！

壬二（分别远离三恶趣等各有情之苦而回向）：

愿诸世间界，所有诸地狱，
彼中诸有情，悉获极乐喜。

愿所有世间中一切地狱，其中一切苦难有情，都能脱离苦难，获得极乐世界中的喜乐！

在无边无际世界中，有无量众生因业力感召，而堕入各种地狱之中，就南赡部洲而言，就有八寒八热

地狱与近边地狱、孤独地狱，共十八种。这些地狱中的有情，所受痛苦无法思议，极其惨烈。菩萨在此以功德回向，发愿让所有地狱众生都能脱离苦境，获得如极乐世界般的安乐；愿地狱大地，都变成极乐世界的珍宝大地；愿地狱有情都能现见八大菩萨，生起无比喜乐。

也许有人生疑，这样的回向有没有作用呢？不用怀疑，回向功德的力量不可思议，佛经中有许多教证公案说明过，佛菩萨以功德回向加持，有缘众生能立即解脱，往生清净刹土或立即证悟成就。即使是凡夫修行人，如果能以菩提心回向功德，地狱众生也一定会得到利济而摆脱苦境，这在许多因果公案或高僧大德的传记中也有记载。

愿彼寒者暖！亦愿菩萨云，
飘降无边水，清凉炙热苦。

愿寒冰地狱中，受冻有情都得到温暖；也愿从菩萨的广大福德之云中，飘下无边甘露水，清凉着热地狱有情而息灭炙热痛苦！

从此颂始分别为不同地狱中的有情作回向，首先是寒冰地狱与热地狱。寒地狱有八处，即具疱地狱、疱裂地狱、紧牙地狱、阿啾啾地狱、呼呼地狱、裂如青莲花地狱、裂如红莲花地狱、裂如大红莲花地狱。堕于寒地狱中的有情，以恶业招感着不可思议的寒冻，乃至将身体冻裂，其寿命也十分漫长。想想平时我们对冬天的寒风都觉得寒冷难忍，更何况身处这些寒冰地狱中的有情，他们多么希望能摆脱寒苦。热地狱有复活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱、无间地狱。这八个热地狱中的有情，恒时在烈火盛燃的烧铁地上受着烧烤，其寿命最短暂者也以亿万年计。面对这些陷于极苦之中的众生，菩萨首先以福德回向，愿皆得远离寒

热剧苦，获得安乐。

愿彼剑叶林，悉成美乐园！

铁刺树枝干，咸长如意枝！

愿狱成乐园，饰以鸥鹅雁，

悦音美飞禽，芬芳大莲池！

愿地狱中的剑叶林，都变成天人的美妙乐园！愿其中长着铁刺的树枝干，都长成如意宝树的枝叶和珍果！愿地狱变成的乐园中，点饰着水鸥、大雁、天鹅等，鸣吟着和雅悦耳音声的美丽飞禽，以及芬芳流溢的广大莲花池。

无间地狱四边是塘煨坑、尸粪泥、利刃原、剑叶林四个近边地狱，在其四隅还各有一座铁柱山地狱。身处剑叶林中的有情，其身体会为剑叶斫为千百碎片，铁柱山上的铁刺树，也会将其处有情穿成千疮百孔。为了这些悲惨有情，大家应跟随菩萨发愿，以自

己所有善根回向，让剑叶林等地狱变成天人的美妙乐园，让铁刺树变成如意宝树；在这些美妙乐园中，到处有着美丽的飞禽，它们婉转地鸣吟着，发出和雅悦耳音声；广阔乐园中，到处都有美妙的莲花池，清澈水池中，色彩缤纷的莲花散发着芬馥妙香。

愿煨成宝聚，烧铁成晶地，
怖畏众合山，成佛无量宫。
岩浆石兵器，悉成散花雨，
刀兵相砍杀，化为互投花！

愿热地狱中炙燃炭堆都变成珍宝聚，热铁地基变成清凉水晶地；令有情怖畏的众合山，化为如来的无量宫；愿复活地狱中岩浆、铁丸、刀剑等，都变成缤纷散落的花雨，其中的刀兵互相砍杀恶斗，变成相互投掷鲜花嬉戏！

无间地狱中的有情，于无量劫中饱受燃烧之苦，

业力稍轻后，他们会感到地狱之门打开，便纷纷逃离。逃出铁城后，远远见到有荫凉之处，便前去休息，结果又会堕落在糖煨坑之中，坑中堆满了烧热的火炭，将他们焚烧成焦炭一般，感受着惨烈痛苦。因而菩萨在此回向功德，愿这些火炭皆变为珍宝，糖煨坑变成珍宝布满的乐园。所有热地狱地基都是炽燃着烈火的烧铁，众生处于其中，身躯恒时为之煎烧，视一切众生如爱子的菩萨，见状哪能不起悲愍呢？以无量福德智慧加持，愿烧铁地基刹那变为清凉悦意的水晶大地；夹击有情身碎如泥、怖畏至极的众合山，以清净愿力加持，化为如来的无量殿，如同极乐世界、琉璃世界中无量宫一般，有情皆得享受无边安乐。

在复活地狱中，有情因恶业所感，岩浆、铁丸、刀剑等如雨而下，使他们无有片刻之宁；而且他们嗔心炽盛，随手一伸便会得到刀剑等兵器，并相互砍斫，一旦死去，空中发声“愿汝等复活”，便马上复

活，又立即投入搏杀。堕入复活地狱之因，有些论中说是因为在僧众受斋、会供等时，用供品等相互投掷，或恶语相骂、诽谤僧众，以这些恶业成熟而致。菩萨以清净愿力回向加持，愿其中岩浆、铁丸、刀剑等，化为花雨；地狱有情相互斩斫的战斗，化为相互投掷鲜花的嬉戏，如同天人之安乐。

陷溺似火燃，无极大河众，
 皮肉熔蚀尽，骨露水仙白。
 愿彼因吾福，得获妙天身，
 缓降天池中，天女共悠游。

陷溺于无极大河地狱中的有情，皮肉为似火一般炽热的河水所熔蚀，露出水仙般白森森的骨头。愿他们因我修习善法的福德，而获得美妙天趣之身，缓缓降落在天界清凉水池中，和天女们一起欢快地嬉游。

关于无极大河，有两种观点。一种观点认为，无

极大河即是无滩河地狱；另一种观点认为，无极大河是中阴境中一条河，中阴众生在尚未见中阴法王前，必须越过这条河。远看无极大河，有情会觉得是悦意清流，然而当他们进入河流之中时，河水全是炽热的铁浆，将皮尽熔蚀至尽，仅剩白骨，然以业力，他们仍不会死。当抵达河边时，岸边铁嘴鹰鹫会拼命啄食袭击，地狱有情因此恐惧至极，不得不返回河中。此时河水沸腾翻滚，将有情身体抛至空中，重重落下时，河床上又涌出如同利刃之尖石，一一穿透有情身体。如是死而复生，有情于其中所受的惶恐痛苦，难以描述。菩萨发愿以功德回向加持，其中有缘者一定可以得到解脱。佛经及一些因果公案中，记载着南赡部洲一些善士，以修善功德回向亲人，使堕于地狱受苦的亲人立即得到解脱，如《地藏菩萨本愿经》所载圣女婆罗门公案，便是一例。大家对此应生起正信，对感应道交的力量，对回向功德生起信心，并努力效菩萨之愿，为所有父母众生作回向。以无欺缘起力，

有缘者定能从中解脱，获得微妙天人之身，在天界功德甘露池中，与众天女共享悠闲安乐生活。

云何此中隼，卒鹜顿生惧？

谁有此妙力，除暗生欢喜？

思已望空际，喜见金刚手，

愿以此欣喜，远罪随密迹。

凶暴可怖的狱卒和鹰鹜怎么突然恐慌起来呢？是谁的妙德威神力量，消除了黑暗而带来光明喜悦？忽然离开了痛苦的地狱有情思维着，蓦然仰首空中，欣喜地见到威光赫然的金刚手菩萨，愿他们以此极度欢喜之力，远离宿罪，随伴菩萨而往生。

为了救度地狱有情，作者首先为他们回向自己造论传法功德，接着又为他们祈祷金刚手、观音、文殊等八大菩萨加持。在超度中阴及恶趣有情时，祈求三怙主或八大菩萨加持，是很重要的修法。因为金刚手

菩萨是诸佛威德神力总集，观世音菩萨是诸佛大悲心总集，文殊菩萨代表三世诸佛智慧，各菩萨都有其特别象征意义。若能作虔诚祈祷，大菩萨的加持定能使有缘众生，顿时脱离恶趣，得到解脱。

首先是祈愿金刚手菩萨加持，金刚手菩萨手执金刚杵，也代表诸佛身语意三密不分之总集威德。若菩萨显现在有缘地狱众生面前时，一切黑暗痛苦会刹那息灭无余，残暴凶狠的狱卒、鹰鹫等惶恐而散，地狱有情因此而生起极度欢喜心，对金刚手菩萨那种感激、恭敬自是无法言喻。而以此对菩萨的喜心与恭敬之力，他们会即刻得到加持远离宿罪，随菩萨引导往生至清净刹土，这是大菩萨不共度生能力。

愿狱有情见，香水拌花雨，
自天迅飘降，熄灭炽狱火。
安乐意喜足，心思何因缘？
思时望空际，喜见圣观音！

愿地狱中受苦的有情，都能见到掺拌着香水的花雨，从天空纷纷飘降而熄灭炽热的狱火，使他们顿得安乐、心意喜足，此时不禁内心思虑：这是什么因缘呢？突然抬头仰望空中，喜出望外地见到了手持莲花的观世音菩萨。

此颂是祈祷观世音加持地狱众生，解除痛苦。有关大悲观世音菩萨解除众生苦难的教证、公案，汉传佛教修行人几乎是人人都知道一些。“众生被困厄，无量苦逼身，观音妙智力，能救世间苦，具足神通力，广修智方便，十方诸国土，无刹不现身。种种诸恶趣，地狱鬼畜生，生老病死苦，以渐悉令灭。”这段《法华经》中的偈颂，相信大家都很熟悉，若能至心随作者一齐祈求观世音菩萨加持地狱众生，有缘者一定会得到解脱。我们生生世世的父母，现在有不少正陷于地狱苦境中，有心者何不依言而行呢？在菩萨大福德力加持之下，甘露花雨纷纷飘降在有缘地狱

有情身上，使地狱毒火熄灭无余，有情顿时获得无比清凉安乐。当饱受痛苦折磨的有情得到了如是解脱，并能见到观世音菩萨大悲圣相时，喜乐、信心定能猛烈地生起，由此能得到更大加持，刹那从恶趣中往生净土。

愿狱众有情，欢呼见文殊，
 友朋速来此，吾上有文殊，
 五髻光灿灿。已生菩提心，
 力能灭诸苦，引乐护众生，
 令畏尽消除，谁愿舍彼去？
 彼居悦意宫，天女齐歌颂，
 着冠百天神，齐礼莲足前，
 花雨淋髻顶，悲泪润慈目。

愿地狱中受苦有情，能见到文殊菩萨而大声欢呼：伙伴们，不要害怕，赶快到这里来！我们上空中有顶具五髻的文殊童子，他身闪金光，威力无比，已

生起了殊胜菩提心，能灭除诸恶趣之苦，引安乐予众生，使怖畏尽除，谁愿意离他而去呢？他正坐在赏心悦目的宫殿中，四周飘扬着成千天女所合唱的赞歌，数百位冠冕华丽的天神，一齐在他莲足前顶礼，无数天花妙雨淋在他庄严髻顶，大悲泪水湿润了他仁慈的双目。

文殊菩萨是七佛之师，他早已成熟了视一切众生如同己身的大悲菩提心，并具足度脱恶趣众生的不共功德。若地狱受苦有情，能见到金光灿灿的文殊菩萨身相，所有痛苦便会刹那消灭，从内心生起强烈欢喜心。许多成就上师在教言中说过：众生在生前应与文殊、观世音等菩萨结殊胜法缘，经常顶礼、供赞祈祷等，结缘者如果在后世堕地狱中，一旦见到这些圣尊，内心立即会生起欢喜心，并因此而解脱恶趣。在到处是烧铁烈焰与酷毒狱卒的地狱中，文殊菩萨形象是多么庄严，地狱有情见到身着天衣、安住于悦意

宫，为天神天女围绕的菩萨时，他们绝不愿离开，并由宿世善根力而生恭敬信心。能在痛苦煎熬中见到怙主，那种欣喜之情，我们也可相似推知，而有了这种欣喜之心，刹那之间，以菩萨加持即可解脱恶趣。

复愿狱有情，以吾善根力，
 悉见普贤等，无碍菩萨云，
 飘降芬芳雨，清凉复安乐，
 见已彼等众，由衷生欢喜！

同样，也祈愿地狱有情，因为我的福德善根力，都能见到普贤、地藏等菩萨，以无碍能力所变现的祥云，及从云端飘降而下清凉芬芳令有情安乐的甘露雨，见到此景的地狱有情，都能由衷地心生欢喜。

上面分别对三大怙主作了祈请，此颂以普贤菩萨为例，对八大菩萨为主的广大菩萨作祈请：祈愿所有具足威力功德的圣者，以无碍智慧福德，为地狱苦难

众生降下甘露，使他们远离痛苦，得到安乐。以此也愿他们由衷地对菩萨们生起欢喜，以欢喜恭敬之心，地狱有情即能迅速解脱苦难，往生安乐善趣净土。在汉传佛教教化地区，地藏菩萨被认为是专职救度地狱有情的菩萨，“地狱不空，誓不成佛”的悲愿，几乎是妇孺皆知。而博览三藏的寂天菩萨，在此处言及救度地狱众生时，却未明显提到地藏菩萨；在藏传佛教中，地藏菩萨被看成为满愿之王，并未认为是专任救脱地狱的菩萨。这种观念差别，也可能是地藏菩萨与汉地众生的不共缘分，及汉传佛教中高僧大德们极力推崇弘扬《地藏菩萨本愿经》而导致。

愿彼诸旁生，免遭强食畏！

复愿饿鬼获，北俱卢人乐！

愿旁生道有情，远离弱肉强食的恐惧！愿饿鬼道众生，都能获得如北俱卢洲人一样衣食无缺的安乐！

除地狱道外，饿鬼与旁生道众生，也迫切需要大乘佛子救济，因为这两道众生，恒时在为痛苦所迫。旁生中野生动物最大痛苦，便是相互啖食残杀，因此它们恒时处于怖畏之中；家养牲畜，有的虽然没有这种痛苦，而屠杀、役使、鞭打、饥寒等种种现量可见的苦楚无法胜数。因此菩萨特为它们作回向加持，希望每一个修行人也能作如是回向。

饿鬼众生的痛苦，也难以想象。一般人认为饿鬼只是很饥渴，得不到饮食，而实际上除了饥渴外，这些众生恐怖颠倒之苦难以道尽，在《大圆满前行引导文》中，对此有详述。根霍仁波切在讲义中，为此也摘录了能解救饿鬼痛苦的《智慧流星咒》，修行人如法持诵，一定可以救护很多众生。仪轨如下：

嗡 嘉纳阿瓦洛革得、那美萨曼达、萨帕 Ra 纳、瑞莫巴瓦、萨玛雅、玛哈玛讷、德日德日、舍达雅作拉那吽。（于江河、湖畔，右手捧一掬水，诵此智慧流星心咒七

遍，加持七掬水而倒入江湖中，以佛眼视之，所有现前之饿鬼众，皆获得具足如天人之饮食胜味，且各个饿鬼获足七摩揭陀斗之饮食。仅饮彼水，彼一切饿鬼即从其道解脱，转生善趣也。凡诸男子、女人、童男、童女及旁生、饿鬼、鸟类、水族等，若饮此水，一切恶业及业障悉皆清净，且转生善趣也。）

除智慧流星咒外，还有许多加持饿鬼开咽喉得到饮食的神咒与仪轨，如只念观音心咒，即可施予饿鬼众多饮食，这些大家都较熟悉。如果能依有力方便法，真诚地为饿鬼们回向加持，它们可很快得到解脱，获得如同北俱卢洲人一般饮食无缺的安乐。北俱卢洲是须弥山北面人趣众生所在地，其地人类因福业所感，饮食衣服从如意树上随意而得，无有匮乏。因而那里的有情，内心恒常远离争斗、贫乏等痛苦，一生安乐无忧，无有造作恶业的机会，死后也会立即上生欲天。

愿圣观世音，手出甘露乳，

饱足饿鬼众，永浴恒清凉！

愿圣者观世音，从手中不断地流出甘露乳汁，使一切饿鬼得到满足，并永浴其中，常得清凉。

圣观世音菩萨，手持甘露瓶，为饿鬼等恶趣众生施放甘露的形象，在汉传佛教中，可谓家喻户晓。菩萨施放大悲智慧甘露，能令一切有缘众生解脱痛苦，身心得到清凉安乐，因此在救济饿鬼道有情时，祈求观世音菩萨的大悲甘露加持，在显宗、密宗教法中，都非常重视。在《楞严经》《法华经》《千手陀罗尼经》等经典中，大家都可见到观世音菩萨以甘露救济饿鬼等恶趣众生的教证。我们若能以虔诚心祈求，菩萨绝不会不应声而满愿，对此每一个佛弟子都应具足正信，效作者的菩萨行径，以三世所作一切善根回向，殷切地祈祷观世音菩萨手出甘露乳，解救一切饿鬼道父母众生。

愿盲见形色，聋者常闻声！

如彼摩耶女，孕妇产无碍！

愿所有盲人都能见到色相，聋者都能听到声音；
愿孕妇都像佛母摩耶夫人、天女一样，生孩子时毫无
障碍痛苦！

恶趣众生有各种痛苦相续不断，而善趣众生也不例外，有着种种不尽如意的艰难，因此菩萨接着又为善趣人道众生回向，愿所有陷于苦难中的人们远离一切伤害苦难。在人类中，诸根不具是巨大的缺憾痛苦，此处以盲聋者为例，盲人恒时处于一片无有形色感的漆黑之中，聋者恒处于无有声音的死寂世界中，作为凡夫众生，其苦楚难以付之言表。为了弥补其身心创伤，大乘修行人应尽心尽力地以功德回向加持，愿他们立即远离痛苦；同时，在力所能及范围内，应以身语意帮助这些诸根不具的伤残者，为他们尽量带来一些安乐。现在世界上有许多残疾人学校，及帮助

残疾人的慈善机构，这些机构组织及参与者之中，无疑会有大乘菩萨化现，我们也都是修习大乘法门的行人，如果有因缘及能力时，对此也理应贡献一份力量。

人类一般是胎生有情，当母亲怀胎时，那种痛苦无疑与生了大病一般，而生孩子时，莲师说过：“母子二人中阴迈半步，母除颌骨余骨皆分裂。”在医疗保健技术发达的今天，仍有不少母亲死于难产。为了回报母亲恩德，解救她们的痛苦，也须依殊胜回向，以功德愿力加持：愿一切母亲在生孩子时，能像佛母摩耶夫人生育佛陀时一样，或如天女化生天子一样，充满喜悦安乐，而无有任何痛苦障碍。

愿裸获衣裳，饥者得足食，

渴者得净水，妙味诸甘饮！

愿贫得财富，苦者享安乐！

愿彼绝望者，振奋意永固！

愿裸露缺衣者能得到衣服，饥饿者能及时获得足够的食品，干渴者能随欲得到净水与各种美味饮料！愿贫穷者得财富，受苦者安享快乐！所有失意绝望者，能精神振作，意志坚定而永不颓丧！

世间有许多穷困潦倒之人，常常衣不蔽体，食不果腹，不断感受着贫乏烦恼之苦。通过新闻媒体，我们可见到世界各地都有这类可怜众生：都市街头寒风中瑟瑟发抖的乞丐，饥饿的非洲灾民，旱灾区干渴求水的儿童……一幕幕惨景如同地狱。作为大乘行人，理应解救这些父母众生，以法性谛实力、三宝加持力、自己的修持功德力，愿天下裸露缺衣者皆得妙衣，饥者皆得美味佳肴，渴者皆随欲获得各种甘美饮料。

作为世间凡夫，资财贫乏也是十分难忍的痛苦，经论中甚至说过，贫困者追逐资财如同饿鬼一般痛苦。因此大乘菩萨都非常注重以种种方便解除众生贫

乏，由此而引导他们步入解脱正道。而外在资财贫穷之苦，比起内心贫乏痛苦，又是微弱的，本师释迦牟尼佛曾说过：内心贫乏不知足者，最为穷困。当时一名乞丐叫帝巴，偶然找到了一个如意宝，他虔诚地将如意宝供养给佛陀。那时佛陀就说：“弟子们，应将这个宝物布施给世间最穷苦的人。”于是有许多穷人想：佛陀会把如意宝赐给我吧！但佛告诉他们：“你们不是最穷苦的人，最为贫乏痛苦者是胜光王，这个如意宝应该给他。”此处“苦者享安乐”一句中的“苦者”，也是指胜光王这类内心贫乏不知足之人，他们内心恒为贫苦所忧，所以回向加持他们，愿其恒得满足快乐，安享知足少欲的如意宝！

世间众生业力不可思议，有些人因业缘所感，时时遭受沮丧绝望的痛苦。有人说：“不论在什么环境中，痛苦总伴随着我，它好像与我很有缘分。”在末法时代中，大多数人没有精神寄托，内心柔弱无力，

颓废绝望情绪像传染病一样，日益流行而且加深，现代人的吸毒、自杀、诸多精神病等等，处处反映了他们这种绝望心理。在这种时代，尤其需要大乘行人努力，效作者而甚深回向，以愿力加持这些父母众生，从心灰意冷的阴影中解脱，能振奋意志，勇力坚毅。

愿诸病有情，速脱疾病苦！

亦愿众生疾，毕竟永不生！

愿所有患病的有情，迅速解脱疾病痛苦！愿一切众生的疾病，今后永远消失绝迹！

病苦是四大瀑流之一。由贪嗔痴为根本因而起的八万四千种疾病，从来就未曾离开人们，尤其是现代，人们患病的比例更多，病苦更为严重。喇拉曲智仁波切说过：末法时代，由于人类造恶业者多，导致天人常败于非天，而得胜的非天往往对人间散发毒气，使人类产生种种难以疗治的恶疾。患病对凡夫众

生来说，其痛苦十分难忍，即使是最强壮者为病魔缠上后，也会如同鸟中石丸一样，马上委顿下来，身肢无力，精神不振……这些病苦在《大圆满前行引导文》中有着详述。如果能有不为疾病所困扰的身体，人们能顺利趋入善法修习之中，因而菩萨在此，专门为众生作殊胜回向，愿一切病痛中的有情，速离痛苦，并愿一切疾病，永远消灭无踪。

愿畏无所惧，缚者得解脱！

弱者力强壮，心思互饶益！

愿胆怯者无所恐惧，被捆缚者获得解脱！瘦弱者强壮有力，且心存善意，友爱互助！

在世间生活，人们有着许多种恐怖，佛经中通常提到人趣众生有十五种畏惧，这些违缘往往会使当事者内心惶恐不安，遭受着难忍的惊惧。以菩萨真实语回向加持，胆怯者的怖畏一定可以迅速消除。大乘

菩萨的发愿中，大多数有为众生解脱怖畏这一条，如祈祷本师释迦牟尼佛，能速除一切怖畏险难，而祈祷观世音、地藏菩萨等圣尊，同样也能消除一切怖畏，其原因是这些圣尊都曾有过救护有情的誓愿，若能至心祈求，以圣尊愿力加持，就一定会得到感应。三界所有众生，皆为五毒之绳索捆绑于轮回火宅中，饱受重重苦难惊惧，愿所有大乘修行人都能诚心地以自之福德力、三宝加持力回向，有情皆能从无明缠缚中解脱，得到自在与安乐。

弱者指身体瘦弱者与内心懦弱脆弱者，这类弱者在世间比比皆是。由于身心脆弱无力，外境小小的困难挫折，都会给他们带来致命打击，因而很有必要为他们作回向，加持他们身心坚强壮硕，能坚强面对各种逆境。但是世间强壮有力者往往会有傲慢心，并不时欺压别人，夺取利益。菩萨在回向加持弱者变强壮的同时，又以愿力加持他们，愿其变得心地善良，

能恒时心怀相互饶益之心。身心坚强，不为困境所阻挠，对修行人来说，是必须具备的素质，因为在末法时代修行，不遇违缘挫折不可能，而以往的高僧大德们，也是在一生中历尽坎坷磨难。所以各位修行人应牢记这一点，面对困境时要以大信心祈求菩萨加持，真能具足信心者，定能在菩萨加持下，变得勇毅坚强，不为任何逆缘所摧坏。

愿诸营商贾，处处皆安乐！

所求一切利，无劳悉成办！

愿诸航行者，成办意所愿，

安抵河海岸，亲友共欢聚！

愿那些奔走十方的商旅，处处都能吉祥平安，所营求的一切利益，都能不费辛劳而顺利成办！愿在海中航行的旅客，都能圆满成办心中的愿望，平安抵达大海岸边，和亲友们欢乐会聚！

此两颂是为息灭行旅之苦而作回向。世人为了谋求财利，往往要远离家乡而四处奔波，尤其是在古代，交通不发达，为衣食财利去奔走他乡，其中困顿劳苦难以道尽。然而辛勤如山王，不如积福如火星，菩萨在此以福德回向，愿他们都能增上福报，商旅途中处处安乐吉祥，无有违缘，而所谋求的衣食财利皆以福德力感召，能于无勤中得到圆满。

在古印度，有许多人为了寻求如意宝，而入海求宝。上等如意宝珠能对整个国家人们有利益，下等的能为某一地区或一个家族的人带来利益，因此入海求宝者，在那时有不少。可是他们凭借的只是一两艘木船，又无先进的导航设备，而海洋中巨浪如山，又有诸多罗刹、鬼怪、巨鱼的危险，以此导致去者成千还者稀，航海者的苦难，也就可略见一斑了。视一切众生如父母的菩萨，对此怎能不加关照爱护呢？因而在此以广大福德资粮回向加持，愿所有航行者，皆能圆

满成办所求，安全地返回岸边，与亲友们在欣喜中欢聚一堂！

愿迷荒郊者，幸遇诸行旅，
无有盗虎惧，无倦顺利行！
愿诸天守护，无路险难处，
老弱无怙者，愚痴癫狂徒！

愿那些迷路在荒郊野外的行者，都能幸遇旅行的商客，也能无有盗匪虎狼等危险恐惧，旅途中一切顺利，毫不疲倦！愿仁慈的天神，在无路险恶之处，保护那些衰老弱小的无有依怙者，以及那些愚痴癫狂的可怜人！

为种种业力所迫，有许多人不得不流落在他乡异国。他们往往因环境陌生而迷失道路，孤身一人在荒野中不知所向，这时内心非常惊恐，很希望遇到行人，得到帮助而摆脱盗贼虎狼威胁，顺利抵达安全之

处。随顺众生的所求，菩萨在此也就作了如是回向加持，这是从字面上直接作的解释。而从深义看，三界轮回众生，无一不是迷失在无明生死旷野中，不知所向，而且恒时为五毒烦恼贼与恶趣虎狼所威胁。所以大乘菩萨应以功德回向加持，愿他们皆能幸运地遇到，世尊所率取证正觉如意宝的商旅队伍，安然地踏上菩提大道，远离一切逆缘困苦。作者在论中的每一个愿词，都有其表面意义与深义，若能深入体味，对菩萨的大悲济世情怀，定能有所感触。

世间更有许多衰老弱小无有依怙者，他们无有自我保护能力，经过险恶无路之处时，所受怖畏之苦比其他入更大，对这些老弱者，菩萨特别祈求世间善神诸天守护。还有那些愚痴癫狂者，也特别需要善神保护与加持，才不会陷入悲惨境地。世间善神有许多，比如说四大天王、七十五怙主与一些正直的地神、山神等，这些善神有很大能力，世人若能得到他们保

护，世间事业能得到顺利圆满，自己也不会受到世间人与非人的危害。尤其是那些疯癫者，其中有许多是因为魔祟侵害而致，若能得到大力善神保护，很快就会恢复正常。

愿脱无暇难，具信慈爱慧，
食用悉富饶，时时忆宿命！
受用愿无尽，犹如虚空藏！
无诤亦无害，自在享天年！

愿众生都能脱离无暇修学佛法的八难，个个具足信心、智慧与慈爱，饮食受用皆能丰饶富足，经常能回忆宿世！愿一切众生受用圆满无竭，就像修成虚空藏三昧一样！愿众生彼此之间无有争论，也不相互残害，自由自在地安享天年！

有情若要得到究竟安乐，远离所有痛苦，必须趋入佛法修习，而修习佛法者需远离八无暇，获得暇

满人身。所谓八无暇，即是八种无有修习正法机会的处境，在本论第一品中已有过详述。远离了八无暇，获得了圆满人身，但要做到修习佛法，还要具备一定的信心、智慧与慈爱心。信心、智慧与慈爱心，是修习佛法者必须具备的素质，全知麦彭仁波切与上师如意宝在论中都曾提到过，这三条是佛法的归纳，也是每个修行人必备的基础素质，缺一不可。在菩萨加持下，有缘者相续中对三宝具备了信心，有能够了知因果轮回等正见的智慧，也具足慈爱悲愍心，日常受用圆满无缺，可以远离邪命，这样的人一定会进入解脱道。同时，若具有了忆念宿世的能力，那他无疑会毫不放逸地依教奉行，对轮回生起猛烈出离心而勤修正法。

忆念宿世，一般来说只有具足宿命通的人才能做到，或通过圣者加持而暂时得到，如《百业经》中记载着有人在目犍连尊者前闻法而了知自身前世为母

狗等。但现在各地也有不少人能回忆前世，前两年，有一名叫印亮的比丘尼，曾两次来过学院参学，她小时候经常梦见自己是一只鸭子。于中央美术学院毕业后，一次她到广东去拜见本焕禅师，在虔诚顶礼时，前世的情景突然历历在目，她不由得痛哭一场，并很快在禅师座下出家受戒。原来，本焕禅师在“文革”期间，曾分派为集体放鸭喂鸡，禅师每天都为自己所喂的鸡鸭念三皈依等各种经咒回向，而印亮比丘尼前生就是其中受到了法恩的一员，她至今都保持着前世的这一段记忆（欲知其详者可问她本人）。大家都应祈求上师三宝加持，让自己生生世世都能具有回忆宿世的能力，同时也应随菩萨为天下所有众生回向加持，愿他们皆能回忆宿世。如果愿力成熟，那这个世间绝不可能像现在一样乱糟糟了。

世间凡夫众生不停地追逐，其目的都是为了得到衣食等受用，若有了圆满无缺的财富受用，那就不

可能与别人为此而发生争论冲突，而可以自由自在享受快乐，安享天年。为此，菩萨以福德回向，愿众生一切日用所需都能源源不断地自然具足，无有竭尽，就像获得了虚空藏三昧一样。虚空藏三昧是通过修持虚空藏菩萨等持而成就的三昧，得此三昧者所欲皆能得到成就，并具有无穷宝藏，可以满足一切有缘者所需。有了如是无有短缺的财富受用，就像劫初之时的有情一样，那人们也就不会为了财富而争斗不休，一个个自由自在就像天人一样，安乐地度过时光。

愿卑寒微士，容光悉焕发！

苦行憔悴者，健朗形庄严！

愿穷困卑微贫寒之人，个个容光焕发，具足威神。愿修苦行而使身形憔悴枯槁的修行人，个个身体健朗，形色庄严！

地位卑微、生活贫寒也是世间许多人的痛苦。在

世界各个地方，这类人处境都大致相同，尤其是一些很偏僻的穷地方，看到那些面带菜色、衣衫褴褛的人们时，我经常想：没有比这儿更穷苦了，作为世间凡夫，他们内心的痛苦一定会很强烈，这从他们脸色都能看出来。菩萨以殊胜福德回向加持，愿这些人都能容光焕发，从卑微贫寒之中解脱出来。

世间也有许多为了得到解脱而修持苦行者，由于修习一座食等各种苦行，导致身形憔悴枯槁；有的甚至因此而无力再继续修法，有的因此而导致他人不信心等等，这也是必须遣除的一种缺憾。作者以大愿力大福德加持回向，愿苦行者一个个都能变得健壮有力，形色庄严，不再缺乏修行精力，也能使众生见而生起欢喜心与信心。

愿世诸妇女，悉成男子汉！

寒门晋显贵，慢者转谦逊！

愿世间所有妇女，都转生为英勇健壮的男子汉！

愿所有贫寒者都晋升为显贵，傲慢狂徒都变成谦谦君子。

相对于男人，妇女有其低劣之处，这在许多经论中有过阐述。比如在《宝积经》《最胜金光明经》《白莲花经》等经典中，详细宣说了女身有五种过失，女人的不共烦恼与痛苦等。女人在生活中，确实要比男性多一些痛苦与不便，所以作者以大悲心为女众回向，愿她们皆能转变成英勇健壮的男子汉。许多佛菩萨的本愿中，也有愿女转成男身的发愿，如大家所熟悉的《药师如来本愿经》，就有明显提及。依佛菩萨不共悲愿加持，有愿脱离女身痛苦者，应至心祈求，一定可以现生或来世脱离低劣的身体，得到自在清淨之身。

寒门指卑贱低劣种姓之人，如猎人、屠夫、妓女、天葬师等等，他们即生过着悲惨生活，后世也会

更趋痛苦。佛经中说过，卑劣低贱是因为傲慢恶业而招感，洞察因果报应规律的菩萨，在此不但为他们回向发愿，加持他们转变低劣果报，成为显赫富贵者；更为他们发愿，不再造任何傲慢骄横恶业；而且现在所有骄慢者，也能立即醒悟，成为有自知之明的谦逊君子，如是使世人不再有贫寒低贱之苦。

愿诸有情众，因吾诸福德，
悉断一切恶，常乐福善行！

愿一切有情众生，因我所有福德，都能断除一切恶业，常常乐于行持利他的福德善业！

三界轮回中的凡夫众生，皆是因业和烦恼而堕落轮回，由恶业而招感种种痛苦。要使他们都离苦得乐，必须让他们断恶行善，步入修习善法正道，为此，菩萨以自己造论及所有福德善根作了回向。我们通过讲习听闻此论，也造有一些善法，有其不可忽视

的功德，大家应跟随作者一道，将自相续中一切善根福德，回向给遍天下的父母众生，愿他们从因与果两方面都能远离痛苦；而且能从内心对善法，即对五戒十善、殊胜三乘妙法都生起喜乐向往，也能精进奉行。只有如此，众生才能真正地远离众苦，得到永不退转的安乐。

此偈以上，主要是菩萨为有情远离轮回诸苦，得到暂时世间安乐而作回向，而此后菩萨开始回向所有众生步入正道，获得究竟安乐。对世间暂时的安乐，修习佛法者必须断除贪求，然而针对陷于苦难中的有情，这是他们首要愿望。对一般凡夫有情，若不能满足他们当下急需的衣食财利等安乐，要使他们进入修习福德善法之道，恐怕很困难，因而菩萨因机施教，先以种种方便满足其需要，而后方以善巧方便引入善法之门，循序进入出世之道。

愿不舍觉心，委身菩提行！

诸佛恒提携，断尽诸魔业！

愿一切众生不舍愿求菩提心，全心全意投身于修持菩提之行！愿十方三世诸佛永远护念提携，加持他们断除各种魔业和障碍！

众生要解脱轮回，证得究竟安乐，其唯一妙道便是修持大乘菩提心。菩提心是一切功德之根本，三世诸佛所宣无量法门之精华，是一切众生证取佛果的最胜道，欲要使所有众生获得安乐，最好的办法便是加持他们进入菩提心法门。所以作者在此以福德回向，愿众生都能生起且不舍弃愿求菩提之觉心，而且能全身心投入求证菩提之法行。作为凡夫，虽然能借因缘生起菩提心，但因各种业障与魔众扰乱，菩提心愿很容易退失。为此菩萨又为众生祈求十方诸佛护念加持，愿断除所有众生修行道路上的魔障，遣除所有魔众事业。所谓魔业，在第一品中已讲过，即是所有危害菩提心的事业，这个范围很广，如果没有十方诸

佛与诸菩萨大善知识加持护念，凡夫修行人很难断除这些障碍。《般若经》中讲过，修行特别精进，但智慧不是很高的修行人，魔障会经常现前；而智慧很高的修行人，魔众再多也不会扰乱他；但懈怠者，魔众也不会扰乱他，因他本身已为懈怠魔所制。对此大家应注意，尤其是初学者在精进地修行时，见解智慧稍差，魔障便会乘机捣乱，有许多修行者便会因此而堕落，相信你们对这类人都有所见闻。在上师与弟子之间，魔王也会经常制造障碍，使弟子歪曲理解上师的教言，或使弟子对上师产生邪见等等，为了消除这些魔障，修行者应致力祈求诸佛菩萨护念，再三祈求上师三宝加持，自己也应努力闻思修习正见，生起定解智慧，方能不为魔众所扰乱。

愿诸有情众，万寿永无疆，
安乐度时日，不闻死殁名！

愿所有的有情，个个万寿无疆！愿他们安乐地度

过时日，连“死亡”的名称都不需听闻！

此颂以下一段，是回向众生世界皆成净土的愿文。菩萨回向愿众生在尚未成就佛果前，其寿命绵长无限，无需畏惧死神降临，甚至连死亡名称也听不到，能在极度平安快乐中安度时日。这一段愿文，对极乐净土法门有所了知者，应该很熟悉。“舍利弗，彼土何故名为极乐？其国众生无有众苦，但受诸乐，故名极乐”，“彼佛寿命，及其人民，无量无边阿僧祇劫”，法藏比丘当年以其不共发愿，最终成就了极乐净土，作者的如是发愿一定也能如是成就，而使无量无边众生得到利益。

愿于诸方所，遍长如意林，
充满佛佛子，所宣妙法音！
普愿十方地，无砾无荆棘，
平坦如舒掌，光滑似琉璃！

愿东西南北等诸方所，都成为遍长如意树的园林，其中充满诸佛和菩萨圣众所宣说的微妙法音！愿十方所有地表，没有石砾和荆棘等不可爱之物，大地平坦如同舒张的手掌，光滑柔和如同吠琉璃宝一样。

此颂是回向器世间清净的愿词。诸方所包括四方四隅上下十方，这十方器世间，菩萨以殊胜功德回向加持，愿皆成为清净刹土，成为到处遍满如意树的欢喜园。如意树是净土与天界园林中的宝树，天人的妙味甘露便是依靠如意树而获得；在劫初时，南赡部洲也曾有过这种宝树，劫初众生能依此树而如意获得受用。仅有如意树还不能称之净土，从《阿弥陀经》中我们可知道，净土中到处充满着如来与诸大佛子所宣扬的法音，作者在此也如是回向，愿十方世界之中都充满佛佛子的微妙法音，使置身其中的有情，时时受到感化。对佛法的听闻、思维、辨析、修习，即使是登地菩萨，也是需要的。现在有些人秉持着一些邪

见，对讲习闻思佛法很反对，认为佛法只需听一点，然后就可以不听了，就能进入实际修持，这对绝大部分人来说行不通。根据佛经，诸大菩萨尚需闻思研讨教法，更何况一般凡夫呢？我们不应该辜负菩萨的悲愿，在有机会听闻正法时，当不惜一切而把握难得的机缘。

娑婆世间的众生，因恶业所感，其依报之土十分秽恶，凹凸不平，遍满着砂石、荆棘等等不悦意之物。菩萨以功德愿力回向，愿十方所有国土变为清静之土，无有任何砂石、荆棘等恶物，土地平坦得就像舒张的手掌，无有高低崖洼等险地，而且地面如同极乐世界的大地一样，柔软光滑如同吠琉璃宝。关于荆棘，藏人称之为鬼树，尤其是对黑色荆棘丛，人们认为里面会有鬼魔，所以对黑荆棘，非常厌恶。佛经中说过，多刺的荆棘树，是有情嗔恨嫉妒心之报应；砂石荒漠，是众生造恶口等恶业的果报。这些恶业所感

的依报土，绝不会为有情带来快乐，我们也应随菩萨发愿、回向功德，愿这一切都能迅速转变为清净刹土。

愿诸菩萨众，安住闻法眷，
各以妙功德，庄严佛道场！

愿一切菩萨圣众，周围皆有众多听法眷属安住，
个个运用神妙功德，庄严着十方佛教道场。

十方国土清净固然很好，然而更为重要的是，国土中需要佛菩萨庄严点饰，所以作者愿大地上遍满菩萨圣众，各个周围有无量听法眷属围绕。依止菩萨的眷属，其主要目的是听闻思维修习佛法，续佛慧命，协助菩萨弘扬正法。若内心兴趣不在闻思修习正法，而在于世间法，这种人再多，也不能算是菩萨的眷属。真正的眷属，会安住于正法光明之中，各个以神妙功德庄严着佛土道场。妙功德，即是闻思修习大

乘了义正法，讲习辩论著述正法的功德，这些才是圣者智士之妙功德，有对正法的闻思修、讲辩著之处即是真正的佛土道场，是真正的庄严。现在有许多人颠倒行事，把力量全部放在修寺庙、塑佛像上，认为这就是弘扬佛法，庄严佛道场，然而房子修得再金碧辉煌，也只是不净四大所假合之无常法，这不可能是什麼庄严，如果没有人在其中讲习正法，也算不上道场。真正的佛教道场，是闻思修习正法、净治心性的场所，就像密勒日巴尊者所说那样：“身是寺庙心是佛，菩提行愿是庄严……”大家看看现在那些金光闪闪、游人如织，里面却无有任何传讲教法、修习证法者的寺庙，内心应生起悲愍与紧迫感，以一切功德回向，祈祷上师三宝加持，愿十方国土，皆能遍满善知识与闻法眷属，遍满真正的庄严道场！

愿诸有情众，相续恒听闻，

鸟树虚空明，所出妙法音！

愿彼常值佛，以及诸佛子，

并以无边云，献供众生师！

愿一切有情，能相续不断地听到，飞鸟、树林、虚空、光明中所发出的微妙法音！愿他们经常值遇诸佛及佛子圣众，并以广大无边的供养云，敬献给一切众生的导师！

在净土佛刹中，禽鸟、树林、光明、虚空等等，皆能发出微妙法音，如《阿弥陀经》中所言：“是诸众鸟，昼夜六时，出和雅音，其音演畅五根五力，七菩提分，八圣道分，如是等法”，“微风吹动，诸宝行树，及宝罗网，出微妙音……闻是音者，自然皆生念佛念法念僧之心。”愿十方一切有情，皆能得到如来加持，相续不断地听闻到这些微妙法音，恒时安住于法乐之中。诸佛菩萨演畅正法的微妙之音，恒常周遍诸方所，若修行者心清净，自然能领受到其甘露梵音；若自心不清净，梵音若雷也不能觉察。以前有一名修行人朝拜五台山，当他登上北台顶，绕台礼拜

时，忽然听到耳边原先那震若奔雷的风声，全是文殊菩萨演示般若的梵音……所以，能使自他众生心清净，则鸟树光明虚空所出的妙法音，定能恒时领略。

娑婆世界的有情，若有福缘值遇佛陀，或诸菩萨圣众，以一面之缘也会得到摄受而解脱。若能以广大无边供养云，供养人天导师，那无疑会得到殊胜福报，为导师所摄受而迅速趋入解脱正道。无边供养云指身语意各种广大供养，当然其中最胜供养是法供养——依教奉行善法的供养。供养如来有不可思议功德，《法华经》中说过：“若人散乱心，乃至以一华，供养于画像，渐见无数佛；或有人礼拜，或复但合掌，乃至举一手，或复小低头，以此供养像，渐见无量佛，自成无上道。”因此，菩萨发愿加持一切有情，都能有缘时常值遇佛陀及诸佛子，并能以广大无边供养云，敬献给人天导师们，以此使所有众生，悉入无上菩提正道。

愿天降时雨，五谷悉丰收！

仁王如法行，世事皆兴隆！

愿天降及时雨，五谷禾稼等皆丰收！愿仁王依照佛法如理行持国政，一切世事皆欣欣隆盛！

此颂是为众生具足顺缘，皆能修习善法而作回向。若众生行持善法者较多，则天人与阿修罗作战时，天人会取得胜利，于是天人欢喜庆贺为人间赐福，降下珍宝或及时雨，使人们五谷丰收，无灾无害。在以农业经济为主的地区，雨水调顺至关重要，若雨水不调，各种庄稼就会收成不多，有时甚至颗粒无收。农民往往说靠天吃饭，意思即是靠天降及时、适足的雨水，人们才能获得足够的粮食，生活无忧。有了衣食丰足的基础，不能说人们就可以顺利地修习善法了，这还得看统治者——国王的品行好恶如何，他如何行持国政等等。历史上曾有不少残暴无道昏君，反对善法，专以恶法压迫人们；也有不少行

持佛法利益人们的仁王明君，如观世音菩萨化身与文殊菩萨化身的国王。在仁王明君治理之下，国家一定会百废俱兴，世事兴隆，就像汉地唐朝时期一样，文化、经济等各方面都兴盛，佛法尤其鼎盛。关于世事兴盛、国家强盛，从整个人类历史看，应该将精神文化的发展放在首位，如果引导人类精神思想方面不正确、不兴盛，那么城市建设得不论如何富丽堂皇，物质享受方面如何丰富，军事如何强大，也只能如同昙花一现，很快就会衰落。历史上一个地区的兴盛时期，必定会是其地人们精神文化发展相当兴盛的时候。菩萨在此回向五谷丰登，仁王治国，世事兴隆，其意即是在这种环境中，人们能具足修学佛法的顺缘，就像汉地盛唐时期的人们一样，皆有机缘获得圣者七财。

愿药具速效，咒语咸灵验！

空行罗刹等，悉具慈悲心！

愿药物都具有特效，消灾祈福的咒语皆能灵验！

愿空行、罗刹和猛兽等，都能具有慈悲心！

按律藏所言，药有时药、七日药、尽寿药等。时药指一般食品，七日药指蔗糖、石蜜、酥油等，尽寿药即世人治病所用的草药等药品。这些药品依众生的福报而有不同功效，尤其是末法时代，众生福薄，许多对古代人有特效的良药也变得不那么有效了，小病服用许多药也不管用。比如古人服食一点酥蜜即可治愈一般的病，而现代人服食再多，也起不到什么作用。所以菩萨回向福德，让一切药品都能具有特效，迅速治愈服用者的疾病。

咒语有多种分类，内教的咒语总分有密咒、明咒、总持咒三种，世间也有一些天神、仙人等所说的咒语。内教及天神、仙人所说的咒语，都有其不欺力量，特别是内教中成办息增怀诛四种事业的咒语，都有其不可思议的力量，对具足信心及福德者来说，也

特别灵验。但是，众生根基越来越低，时间也趋入浊世，现在许多人念咒语似乎越来越不灵验，这都是因持诵者信心、见解智慧、心念专注力、福德等各方面都浅薄而导致，并非咒语本身有变化。大家对此应注意，自己持诵某咒语如果没有感应时，应该向自身寻找原因，看哪方面因缘不具足，而不应对咒语、对佛法生邪见。现在各种灾祸疾病等越来越严重，更需要咒语的不可思议缘起力加持，愿菩萨的回向，成熟在我们身上，一切消灾祈福的咒语，皆能灵验无比！

世间有许多凶猛粗暴的空行、罗刹、毒蛇、猛兽等，经常会生起恶心，危害其他有情。此处的空行指空游饿鬼，这些饿鬼具有业报神通，经常四处游荡，为猛烈恶心所推而伤害其他有情。罗刹是梵语，意为速疾鬼或可畏，也是一种极为暴恶可畏的饿鬼，如果没有调伏，它们常常以嗔毒心伤害众生；还有狼蛇虎豹熊罴等凶猛野兽，也常常会伤害众生。对这些凶猛

有情，需以大悲心回向福德，以殊胜菩提心加持，愿它们远离恶心，生起慈悲之心。如是回向，方能真正使它们不再造罪业，与其他有情和平共处，也能使它们迅速远离恶趣痛苦。以大悲心回向加持粗恶凶暴有情，使其不再造伤害恶业，是大乘菩萨经常修持的菩萨行，也是非常有效的修法，历史也曾有过众多实例。大家若要修持增上自相续中的菩提心，也应经常为自己身边的鸟兽等回向加持。

愿众无苦痛，无病未造罪！

无惧不遭轻，毕竟无不乐！

愿众生无有丝毫苦痛，不受病恼，不造一切导致痛苦的罪业！无有一切畏惧，也不遭任何轻蔑歧视，心中无有任何不快乐！

轮回众生相续中的苦痛，指内心的种种痛苦感受，对人而言如怨憎会、求不得、爱别离苦等，这些

是非常难忍而且会使内心无法安宁的感受，还有病苦等身体痛苦，这些身苦也是让众生无法安宁的违缘。从根源上看，所有身心苦痛根本因即是无明罪业，除了佛法甘露外，世间不可能有根除这个病根的良药。菩萨为此作了甚深回向，发愿一切众生皆得远离现有的身心痛苦，更能远离一切招致痛苦的无明罪业，生生世世不再有任何痛苦。也愿众生于三界轮回中，在殊胜三宝加持之下，无有丝毫恐惧怖畏，也不受任何轻蔑歧视，内心没有丝毫不快乐，始终处于安乐轻松之中。内心的快乐，是每一个人都至心向往的，然而在业和烦恼所组成的轮回世间，如果不懂得佛法，要得到并保持快乐并不那么容易。作者在此所作回向，其含义即是愿众生皆能趋入佛道，如是方能远离怖畏，成为受人天尊敬之佛子，从究竟上断除快乐的违缘。

愿诸伽蓝寺，讲诵以兴盛！

僧伽常和合，僧事悉成办！

愿所有寺庙，都能具足不断的讲习诵经，日渐兴盛！愿一切僧众恒常和合相处，闻思修习弘法事业都能圆满成办！

此颂始与下五颂，是为出家僧众而作回向。出家僧众所居住之处，通常称为伽蓝，其实按梵文音，全称应是僧伽蓝摩，意为众园，即僧众所住的园庭寺院。一个寺院要兴盛，必须具足讲经说法、闻思修习、讽诵经论等，如果没有这些，寺院不可能真正兴盛。因为寺院是僧众闻思修习、弘法利生的场所，如果没有善知识传讲佛法，也没有僧众闻思诵经修习等，即不能称之为真正的寺院。寺院兴盛不在外表形式，就像法王如意宝晋美彭措初创喇荣五明佛学院时，山沟里只有几间草皮搭成的棚子，然而有不断的讲经说法，有不断的闻思修习正法，如是而成为了整个雪域乃至整个世界上堪为楷模的寺院，成为了重兴佛法的中心。愿大家一起以自己所有功德回向，也愿

三宝加持，使所有寺院都能兴盛讲习正法，所有寺院皆能成为弘扬佛法的中心！

佛陀教法要住世兴盛，必须靠如法的比丘僧团，而比丘僧团要如法存在，首先就需要僧众之间和合团结，佛在律部中曾多次嘱咐过这个问题，并将破坏僧团和合定为无间罪。僧众之间能和合团结，那么僧众的事业，就会有坚实的成办基础。闻思修正法，弘扬佛法利益众生即是僧事，除此之外没有什么可称为僧事，对此各位应牢记。作为出家僧人，该做的事业便是闻思三藏教法，修习戒定慧三学证法，并以佛法引导利益有情，此外，一切与佛法无关之世间八法都不是正业。以菩萨的愿力加持，愿一切僧事都能圆满成办，而一切非法事业，都能消失无迹！

愿欲学比丘，悉住阿兰若！

断诸散乱已，轻安堪修善！

愿所有想修学正法的比丘，都住在寂静之处，断除一切散乱，身心轻安，堪能修习一切善法！

向往正法的比丘，要想得到成就，必须依止寂静处，才能断除散乱，身心堪能于善法。关于这个问题，在本论静虑品中已有过详述，相信真正想修行者，对此都会有所了知或领悟。作为初学者，要想调驯身心，堪能于修习正法，必须断除散乱放逸恶习，对绝大多数人来说，这需要寂静外境助缘。身披如來法服的出家人，住在寂静处，那是真正的庄严；如果一个六根尚未调伏的出家人，住在城镇之中，住在纷纷扰扰的在家人之中，这不算什么庄严，有时甚至可以说是很难看，是一种近乎堕落的象征。安住在兰若之中，无有内外诸缘扰乱，修行者可以专注于正法，使身心渐渐寂静调柔，得到轻安堪能，这样就可以趋入寂止之境，压伏无明烦恼，有机会生起胜观智慧。作为修行人，这是我们必须达到的层次，同时也应如

是回向，愿一切修行人，皆能如是而行。

愿尼得利养，断诤远诸害！

如是众僧尼，戒圆无缺憾！

犯者愿生悔，时时忏罪业，

寿尽生善趣，不复失禁戒！

愿所有尼众都能得到恭敬利养，断除是非争论，远离各种身心伤害！也愿所有僧尼，个个戒行清净，毫无缺失！愿犯律仪的出家人，都能生起悔改之心，时时忏除罪业，他们来世得生善趣，不再失毁所持的禁戒！

女性由于自身及传统风俗影响，能力及社会地位很明显低于男性，出家女众也是如此。从本师释迦牟尼佛开许女众出家至现在，出家女众仍要受到一些限制影响，修行违缘也多。尤其是大多数女众较男众而言，心胸不广，常常为一些鸡毛蒜皮的小事而争论，

这些都是女众的不共业力所感。作为心具平等大悲的菩萨，作者为此特别回向，愿一切出家尼众，皆能解脱业缘的负面影响，得到足够的利养与恭敬，也愿她们能断除各种口角是非争论，远离闻思修行中的不便与违缘。愿尼众得到足够利养这个发愿，现在大概是成熟了，汉地有些尼众得到的供养据说一般比男众要多一些。但是在和合无争、闻思正法方面，女众们应继续努力祈求菩萨加持，自己也要精进修习，对治烦恼恶习。

针对所有佛弟子而言，别解脱戒清淨无损是解脱成就功德大厦的基础，若别解脱戒行不清淨，修行人不可能得到解脱。因此，发愿使所有出家修行人戒行清淨，是菩萨行愿中非常重要的一项。在菩萨行愿的总集愿文《普贤行愿品》中，普贤菩萨也发愿：“我为菩提修行时，一切趣中成宿命，常得出家修淨戒，无垢无破无穿漏。”能做到戒行完全无损毁，固然是

最好。然而作为欲界的凡夫众生，这无疑有很大困难，尤其是末法时代，众生根器低劣，烦恼炽盛，时间环境也很恶浊，凡夫出家人要做到不违犯任何别解脱律仪，难度非常大。但是，犯戒后也并非毫无补救措施，而必然要亲堕泥犁受苦，因为犯戒者可以通过忏悔消除罪业。犯戒者如果能认识到错误，生起悔改之意，并时时忏除所造罪业，那样仍会得到清净，有机会解脱成就。有些出家人，不知道这一点，一旦以恶缘业障现前而破戒还俗，便自暴自弃，以为什么都完了，甚至变得连因果也不顾，这是很愚笨的行为。经论中说过：违犯别解脱律仪中的任何一条，依殊胜方便都可以忏悔清净，甚至在临终时，以一念有力的悔改之心，也可以免除堕落。因而应发愿使每一个修行人都能做到如此，最好戒行圆满清净，若有违犯，也能迅速忏除还净，清净其罪业。这样犯戒者在命终后，也能免堕恶趣，转生于人天善趣等处，有机会再修持佛法，并能以忏悔之力，使自己不再失毁任何

禁戒。

愿智受尊崇，化缘皆得足！

心续悉清净，令誉遍十方！

愿有德学的智者广受尊崇，外出化缘乞食的出家人皆能得到足够供养！修行者心相续能完全清净无染，美名也传遍十方！

此颂是有关增上修行与弘法利生方面顺缘的四个回向。其一，愿智者广受人天尊崇。佛教中的智者，指具足清净戒律、广学博闻、通达甚深教义，具有真实修持的修行人，这些智者，若能广受人天尊敬则可顺利地弘扬佛法；二、愿所有化缘乞食者，皆能如愿而足。衣食药品等顺缘皆能具足，这对每一个出家修行弘法者，都是很重要的一个回向。我们出家人平时的衣食药物、经堂卧室等等，一切资财无不是来自于十方信施，若化缘不能得足，色身无法维持，修持弘

扬正法的机会也就没有了；三、愿修行人心相续能完全清淨，不受傲慢等烦恼染污。心相续清淨调柔，是修行人成就解脱的标志，同时也是修持中的全部内涵，无法以简略语言表达其内容，“若人欲得正觉果，当淨其意如虚空”，“一念淨心成正觉”等这些教证，许多人都很清楚。如果自心不能清淨，为贪嗔邪见烦恼所染，自己会时时感受痛苦，也会为别人带来痛苦，所以真正的修行人，应当牢记《因缘品》中所说：“三业恒清淨，清淨名出家。”时时保持身口意清淨，防止烦恼染污。四、愿真正的修行成就者，美名传遍十方。修行人如果具足了大悲心与闻思修行智慧，应该要让自己的名声传遍十方，使许多世间人生起恭敬仰慕，这样才会有广大弘扬正法的机会，能使广大众生获得利益。有些人很贪执名誉，其目的是为了个人利益，这种自私自利者的愿望和行为，当然不是菩萨所愿，也是每一个佛弟子应舍弃的恶行。有些修行人虽然具备一些利益他人的能力，然而对名誉十

分顾忌，非常害怕自己出名，这也是一种偏执。在必要之时，只要是对众生有利益，自己便要尽一切力量去做，而不能存有任何自利的念头。在很多高僧大德的弘法事业中，可以看到他们遍及人天十方的美名，对弘扬佛法起到了巨大作用，因此我们也应随菩萨作如是之回向发愿：愿所有真实的修行人，都能有美名传遍诸方，弘法利生事业广大如虚空。

**愿离恶趣苦，以及诸艰困，
复以胜天身，迅速成正觉！**

愿修行者从此远离恶趣之苦，以及所有艰难困厄，更愿他们以胜过天身的暇满人身，迅速成就正觉！

有些修学佛法者虽然受了戒，但没有具足正知正念而失毁了禁戒，又没有及时采取补救还净方便，忏除坏戒罪业。对这些破戒者来说，后世将会堕落恶

趣，长劫受苦，得人身时也会六根不具，遭遇着种种艰难困厄。菩萨以殊胜福德回向，愿他们皆能远离三恶趣之痛苦。虽然他们曾造过破戒恶业，但以殊胜福德加持，愿他们仍然能得到胜过天身之暇满人身宝，顺利地趋入正法，在修习过程中无有猛烈粗大的困厄苦行，迅速证得如来正等觉果位。

关于破别解脱根本戒者，能否恢复清淨，宗喀巴大师等曾引教证论述过，认许可以恢复清淨戒体。当然，如果按小乘自宗的观点，破四根本戒者是不可还淨的，但依大乘教义，可以忏悔清淨。尼众破根本戒，小乘自宗不能复戒，但以大乘发心而言，也应同样重复戒体，也可以有即生解脱成就的机会。依靠大乘殊胜的智慧与方便法，修行者可以如同勇施比丘一样迅速忏除罪业，尽快而且无难证得正等觉果位。

辛二（为胜士满愿而回向）：

愿诸有情众，殷勤供诸佛，
依佛无边福，恒常获安乐！

愿一切有情，数数恭敬供养诸佛圣尊，并以佛陀的无边福德加持，恒常获得究竟安乐！

胜士即具足殊胜菩提心的大乘修行人或声闻缘觉。大乘佛子的愿心只有一个：愿一切父母众生皆能步入佛道，获得究竟安乐。因而作者在此为胜士满愿而回向，首先是为了大乘佛子的唯一心愿事业而回向功德，以此加持，愿一切有情众生，都对三宝生起无伪信心，而且能恒时不断地供养诸佛如来。供养佛陀有多层次方式，然而如《法华经》中所言，哪怕仅是以散乱心供养佛塔佛像一枝花，供养者也可以此而得无量福德，迅速趋入菩提果位。现在真正闻思修习佛法者虽然很少，然而供养诸佛三宝的人仍有不少，每到节日，各大城市的寺庙，及一些名山古刹内，供养灯香、水果等之类供品的特别多，以此助缘，供养者

皆能得到佛的摄受，这也是菩萨以大愿加持而致吧。佛陀功德威力无有边际，一切有情若能与佛结缘，依此即可得到恒常不变的究竟大乐。佛陀的愿力、功德、加持不可思议，这一点在众多经论中都有详述，任何有情若能对此生一念信心，也不会空过，最终定能为佛陀所摄受，而得到救渡。

菩萨愿如意，成办众生利！

有情愿悉得，怙主慈护念！

独觉声闻众，愿获涅槃乐！

愿菩萨们都能如意成办一切众生的利益！愿一切有情都能得到诸佛怙主慈愍的护念！愿独觉声闻乘行者，皆能回小向大，获得究竟涅槃大乐！

在无边世界里，有许许多多修学大乘妙道，视一切众生如父母的菩萨，为了成办众生的利益，这些圣者发下了广大心愿，而且在无数大劫中勇猛精进，

围绕心愿而奋斗不息。作者在此以所有功德回向，我们所有后学者也应如是回向，愿一切菩萨的心愿皆能迅速成就。一切有情众生，皆能与诸佛怙主结缘，以此而得到怙主们的慈愍怙念，得到殊胜加持而证得菩提果位。在此诸人应知，诸佛菩萨视一切众生如爱子，其悲心护念无有偏袒地被及任何一个有情，然而众生因无明所覆，自闭其户，以致自己无法受到怙主加持，就像盲人见不到日光一样，弥勒菩萨在《宝性论》中对此以比喻作了很清楚的论述。

世间也有众多声闻缘觉乘行人，他们主要为了个人解脱，以发起出离心而修持四谛十六行相或十二缘起为道，证得圆满的人无我与部分法无我空性后，入于暂时的寂灭涅槃。这种果位只是暂时安乐并非究竟，因此菩萨在此也同样为他们回向，愿他们早日回小向大，在暂时的果位上更上一层楼，发起菩提心趋入大乘妙道，顺利地获得究竟涅槃大安乐。入于灭定

的声缘，在世界各地都有，以前也经常有成就者发现或唤醒他们，使其入于大乘，如玄奘法师去印度求法，途中找到并唤醒过一位入灭定的罗汉。在我们学院所在地附近，第一世敦珠法王也以神通发现了一个在山洞中入灭定的声闻，并叫弟子们挖了出来，让大家看后，敦珠法王又吩咐弟子将那位声闻圣者藏进山洞，重新用土石封好。如果这些声缘圣者，能发起殊胜菩提心，对许多众生都会有大利益，其自利也会得到究竟圆满，因此大家也应虔诚之心回向祈祷，愿十方世界中一切声缘皆能早日进入大乘，引导无数众生一起证得究竟大乐果位！

庚二（为自菩提行之因而回向）：

我未登地前，愿蒙文殊恩，
常忆已宿命，出家恒为僧！

在我尚未证得初地前，愿能蒙受文殊菩萨恩赐加

持，恒常能回忆宿命，生生世世出家为僧！

要究竟圆满地利益众生，必须要具备圆满断证功德智慧，因而菩萨在发心将造论功德回向利他之后，也需要为自利而回向。当然，证得了自他平等的菩萨所谓之自己，并非凡夫所执著的狭隘自我，因为菩萨通过修持自他相换与自他平等，将一切众生观为一体，将一切众生都观为己身。以此菩萨在回向自利时，实际上也是在为所有众生而回向发愿。因作者的本尊是文殊圣尊，也因文殊圣尊是诸佛智慧之总体，所以作者在此回向，愿自己在没有证得初地前，能蒙受文殊圣尊的宏恩，赐予甚深护念加持，使自己生起深广的闻思修行智慧；也能经常回忆宿世，使自己生生世世能不忘失菩提誓言，舍俗出家，做一个精勤不懈的修行人。作者很谦虚地说“我未登地……”，实际他应是登地圣者，印度许多大成就者，对此都曾有过评述。只是为了引导后学者，寂天菩萨在此作谦虚

的示现。

修行人在发起世俗菩提心后，开始进入大乘资粮道，修行四念处，四正断，四神足，再进入加行道修持五根五力，此间修行者尚未现量见到法界实相，唯有相似的实相智慧。因智慧不深，也就很难像登地后的菩萨那样“投生观花园”，自在地游戏于世间而不受世间染污，也无法自在地修持深法，任运度化有情，所以作者发愿：在尚未登地前，愿文殊圣尊加持自己常忆宿命，生生世世出家为僧，修持清净的别解脱戒律。在尚未登地前，出离俗家，以清净声闻行仪而修持，这是每个大乘修行人都应经过的阶梯。初学者滞留于俗家，修行会如同陆地行船，寸步维艰。《普贤行愿品》中说过：“我为菩提修行时，一切趣中成宿命，常得出家修净戒，无垢无破无穿漏。”乔美仁波切也说：“诸大菩萨在最后成佛时，也是以出家形象而示现。”作为初学者，大家应追随前辈们足迹，

同样发下坚誓，愿自己生生世世舍离俗家为僧，修持清净戒律！生生世世能依止文殊圣尊上师，蒙受无比的宏恩！

愿吾菲饮食，维生充体能！

世世愿恒得，圆满寂静处！

愿我能以菲薄的饮食，补充体能，维持修行所依的身命！更愿我生生世世都能安居在理想的寂静环境中修行！

对修行者而言，最好最快捷的方式，莫过于像历代高僧大德们那样，彻底舍弃今世，心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于干涸之壑，不顾一切地修习正法。作者在此处的回向，也充分体现了这种坚忍朴实的修行风格。从本师释迦牟尼佛到后历史代成就者，没有一个不是如此示现苦行，在执著现世盛事同时，顺便修行而成就的人，从来就没有听到过。因

此，发愿自己生生世世仅以粗茶淡饭维持色身，安住在圆满寂静处修持正法，这也是每一个修行者应有的愿行。圆满寂静处，针对层次不同的修行者，有不同含义，对我们初学者而言，远离了世间喧闹，有具相大善知识的引导，又有善友相互帮助之处，就像这块喇荣虹身寂静处一样的地方，才是真正的圆满寂静处。想出离轮回、解救父母众生的人，应当数数从内心深处发愿，生生世世依止这样的寂静处，依止四依苦行而勤修正法！愿大家皆能常如《密宗虹身成就略记》中所言：“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。”

何时欲相见，或欲问法义，
愿我无障碍，面见文殊尊！

无论在什么时候，想见到文殊圣尊，或者想请问

甚深法义，愿我都能毫无障碍地面见文殊圣尊！

作者在此回向能随时面见文殊圣尊的偈颂，在藏传佛教地区，可以说是脍炙人口，老幼妇孺皆能吟诵。一般小出家人开始学会字母拼读后，接着就会学这个偈颂的念诵。87年法王如意宝带弟子们朝拜五台山时，从出发到朝拜五台山整个过程中，法王如意宝要求大家在未见文殊圣尊前，一直不停地念诵这个愿词。从字面上看，这段愿词文简意赅，没有难懂之处，然而细细揣摩其深义非凡夫所能测，如果以大信心反复祈求，千百万遍诵持愿词，或许能得少许体味感受。若能面见亲聆文殊圣尊教诲蒙受加持，即能彻底通达三世诸佛的甚深密意，因此，作者此处的发愿，也即发愿自己迅速证悟成就的愿词。对文殊圣尊，当然也有种种层次的理解，一般来说，文殊圣尊会以种种不同形象示现，有时甚至以地水火风形相加持有信心有福缘者，如彩光、彩云、土石等等。只要

有清淨信心，一定会断除无明愚痴障盖，面见文殊圣尊得到加持。

为于十方际，成办有情利，
吾行愿得如，文殊圆满行！

为了在十方世界中，成办一切有情的利益，愿我的一切作为如同文殊菩萨一样圆满！

发愿能面见文殊圣尊，得到摄受加持，当然不是最终目的，因而作者接着又回向，愿自己能安住文殊菩萨的愿行，成办十方虚空际中一切众生的利益。文殊菩萨的愿行，具体体现在十大愿中。十大愿可以相似地以一语蔽之：即是三界一切行类之有情，皆愿共有缘，皆以圣性力及种种方便加持令发菩提心，得入菩提圣果。如果仔细阅诵文殊菩萨的十大愿，可以发现这也是成就文殊本尊的发愿，因为在文殊菩萨的第十大愿中说道：“同我大愿，则是我身，共我无别。”

作为后学者，我们也应紧随其行径，以真诚的信心回向发愿，愿自己也能生起如是的殊胜菩提心，同入文殊圆满行愿海！

乃至有虚空，以及众生住，
愿吾住世间，尽除众生苦！

只要虚空世界未尽，众生亦未尽，愿我一直住留世间，消尽一切众生的痛苦！

菩萨的菩提誓愿是无尽的，乃至虚空世界未尽，轮回众生未尽，其誓愿也无有穷尽，仍会不断地度化十方世间的无量众生。《普贤行愿品》中每一个大愿中都说：“如是所修回向（等十愿），虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此回向（等十愿），无有穷尽，念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。”对此有些人会有疑惑：如果众生未尽，菩萨誓愿也不尽，那样岂不是菩萨永远无有圆满誓愿而成佛

的机会吗？因为轮回众生无有边际，虚空也不可能有边际。这种疑惑是多余的，菩萨愿力越广大，积累的功德也就越巨大，因一切功德皆依发心，如是成佛的时间越快。成佛之后，依其愿力，度化众生的事业，如同《入中论》里所说的陶师转机轮之喻那样，也会旋转不息，所以也就不会有空发誓愿之嫌。

众生诸苦痛，愿悉报吾身！

愿因菩萨德，众生享安乐！

愿众生诸般罪业苦果，全部报应在我身上，愿因我修持菩萨行的广大功德，令众生享受无边安乐！

此颂是为成就自他相换或他重于己，究竟利益他人而作回向。菩萨由无比大悲心视一切众生如己身或过于己身，由是而发愿代受一切众生的痛苦，施予无边安乐。以真实无欺的誓愿力、大悲加持力、不变的法界缘起力，愿三界有情所有罪业苦果，都成熟报应

在自己身上，以自己所修广大菩萨行愿的福德，回向一切有情，愿他们恒时享受无边安乐！这是大乘菩萨所特具的悲愿，也是惊天地、泣鬼神，凡夫众生不可想象的愿行。然而作为大乘修行人，这也是必须具备的愿行，各自对照自相续，自己离这种大悲愿，究竟还有多少距离呢？对这种具有无比功德的修法，也是整个大乘法门之基石，自己如果没有如法修习，那无论修何种法门，也没有多大意义。因此希望有志者，将《入行论》作为终生修持的功课，依寂天菩萨与历代传承上师加持，使自己在今生也能发起如是深广坚固菩提心。

有些人认为代众生受苦，只能是一种心愿，实际上无法实现，这种是大邪见。菩萨的甚深智慧大悲行境，并非凡夫可以测知，从许多高僧大德们事迹中，我们可以了知菩萨代众生受苦不会只是心愿，而是真实的行动。如许多大菩萨在度生事业圆满后，都会显

现生病，以色身代众生消除罪苦。如果自己也想真正地趋入菩萨行，当再三发下深愿，效前辈先贤之行径，将自身一切安乐施予父母众生，而代受众生的一切痛苦！

庚三（为二利增胜佛法而回向）：

愿除苦良药，一切安乐源，
教法伴利敬，长久住世间！

愿解除众生痛苦的唯一良药，以及出生一切安乐之源的佛教，伴随着世间众生的供养与恭敬承事，长久地住留世间！

能解除众生所有痛苦及苦因的唯一良药，以及能予一切众生暂时与究竟安乐之源，即是佛教，对此无论从理论上观察，或从历史事实上看，都毫无疑问。在此不多作论述，也无需多言，因为只要是有智慧有

福缘者，自然会随正理随自己的福缘而信奉佛法、修学佛法，以超越痛苦世间，获得自在安乐。但是，佛教要长久住留世间、广泛弘扬，必须具备一定的因缘，这些因缘也就是众生的福德善业，众生对佛教的供养与恭敬承事。如果众生对佛法不恭敬、不接受，那佛法也就不可能弘扬在世间；如果众生不供养三宝，不与三宝结缘，自己不积福德因缘，教法也不能无缘无故显示在无缘众生前。再者弘扬佛法与修行者各个人修行不同，个人修法，应远离世间一切恭敬利养，但是在弘扬佛法时，必须要靠众人对佛教的恭敬与供养承事。众生对佛法越恭敬，就会得到越多的利益；对佛教僧团供养承事越多，僧团的弘法助缘也就越多，佛教对世间人的影响力就会越来越增上，使更多众生能接受并信奉佛法，这是一个自然规律，也是作者以甚深智慧所观察到的事实。所以在此以一切福德作了最后回向，愿疗治众生痛苦的唯一妙药、出生一切利乐之源的佛教，伴随着世间众生的恭敬与供养承事，

长住世间，永远不衰！我们也应如是回向，愿一切佛教教法及如法的僧团等，都能得到世间众生的恭敬承事，佛教广弘于世间，直至众生度尽！

丙三（圆满结尾）分三：丁一、忆恩顶礼；丁二、何者造论；丁三、译跋。

丁一（忆恩顶礼）：

礼敬文殊尊，恩生吾善心，
亦礼善知识，恩长吾三学。

最后，我虔诚地礼敬文殊圣尊，是圣尊恩赐加持使我生起了愿求菩提的善心；同时，我也礼敬各位善知识，是他们的恩德助长了我的戒定慧三学。

于造论圆满之际，寂天菩萨又作了念恩礼敬。由于此论是作者在文殊菩萨圣尊加持下而作，同时是文殊圣尊加持使其相续中生起了殊胜菩提心，故作者首

先礼敬文殊圣尊。同时，作者亦恭敬顶礼自己的善知识，如当时他的出家阿阇黎胜天论师等。善知识是修行人必需的解脱因缘，我们相续中的善根智慧，无一不是依善知识引导而生起。所以作者在此，亦虔诚地礼敬自己的善知识，并说自相续中的戒定慧三学，都是靠各位善知识的恩德，才得到了增长。

能知恩念恩是了不起的美德，而作者当时是身体融入虚空，以朗朗妙音说下这番念恩顶礼句。作为后学者，我们也应该反省，作者具有如是证悟功德，难道不正是与能时刻不忘摄受自己的圣尊与善知识有关吗？诸有智者，当谨自勉！

丁二（何者造论）：

寂天阿阇黎所作之《入菩萨行论》，至此善说圆满。

丁三（译跋）：

首由印度堪布沙尔瓦其那提婆与主校罗扎瓦吉祥积，参迦湿弥罗本而译成；其后，复由印度堪布达磨师利拔驼罗，主校罗扎瓦仁钦桑布与释迦意，据摩揭陀传本及其注释，重译审订而成；最后，由印度堪布苏马的格底与主校罗扎瓦具慧般若比丘，重新修正、翻译，并善加审订。

《入行论》至此，已全部讲解圆满。我们这次历时 19 个月的讲习，在历史上可能是时间最长的一次。此期间以上师三宝加持，未遇任何违缘，一边传讲一边著成了 74 万余字的讲解，在座有五百多位四众弟子从头至尾圆满听闻了讲解。愿以此传讲听闻及造广释之善德，回向一切众生，愿悉发菩提心，同获文殊大智大愿大行！

○○ 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 3 | 译作 《入行论释·善说海》
- ▶ 索达吉堪布全集 4 | 译作 《入行论智慧品释·澄清宝珠论》
- ▶ 索达吉堪布全集 5 | 译作 《佛子行释》
- ▶ 索达吉堪布全集 23 | 课程 《入行论讲解（2003 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 24 | 课程 《入行论讲解（2006 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 25 | 课程 《〈入行论·菩提心利益品〉讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 33 | 课程 《佛子行讲解（2007 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 34 | 课程 《佛子行释讲解（2022 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 124 | 课程 《〈入行论·安忍品〉讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 125 | 课程 《入行论教言合集》

