大圆满前行讲解

2008年版

华智仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

课程28

南无本师释迦牟尼佛

皈依境

此为明观“皈依境”时所需唐卡

（科判是【皈依之方法】）

金刚萨埵

此为观修“金刚萨埵”时所需唐卡

（科判是【念修金刚萨埵】）

玛吉黑怒母

此为观修“玛吉黑怒母”时所需唐卡

（科判是【施身修法】）

金刚瑜伽母

此为观修“金刚瑜伽母”时所需唐卡

（科判是【上师瑜伽实修法】）

莲花生大士

此为观修“莲花生大士”时所需唐卡

（科判是【上师瑜伽实修法】）

西方三圣

此为观修“无量光佛”“观音菩萨”“大势至菩萨”时所需唐卡

（科判是【往生修法】）

WORDS OF MY PERFECT TEACHER

大圆满前行讲解

2008年版

华智仁波切 · 造论

索达吉堪布 · 译讲

传讲日期：*2008.10.24–2012.6.19*

版本：*2024*年*12*月

目 录

大圆满前行之重要性 0001

大圆满前行讲解

第1课 0034

第2课 0060

附：日修闭关要诀 0074

闻法方式

第3课 0090

第4课 0110

第5课 0136

第6课 0162

第7课 0184

第8课 0210

第9课 0237

第10课 0267

第11课 0288

第12课 0311

第13课 0334

共同外前行

一　暇满难得

第14课　0361

第15课　0388

第16课　0414

第17课　0441

第18课　0470

第19课　0494

第20课　0518

第21课　0544

第22课　0568

第23课　0593

第24课　0619

第25课　0641

第26课　0665

第27课　0688

二　寿命无常

第28课　0713

第29课　0736

第30课 0759
第31课 0784
第32课 0807
第33课 0830
第34课 0855
第35课 0882
第36课 0907
第37课 0936
第38课 0960
第39课 0990

三　轮回过患

第40课 1021
第41课 1046
第42课 1075
第43课 1102
第44课 1131
第45课 1161
第46课 1186
第47课 1211
第48课 1237

第49课 1262
第50课 1286
第51课 1312
第52课 1339
第53课 1365
第54课 1391
第55课 1416
第56课 1443
第57课 1469
第58课 1496

四　因果不虚

第59课 1527
第60课 1554
第61课 1580
第62课 1604
第63课 1632
第64课 1659
第65课 1684
第66课 1712
第67课 1738

第68课 1768

第69课 1792

第70课 1818

第71课 1844

第72课 1872

五　解脱利益　六　依止上师

第73课 1904

第74课 1933

第75课 1960

第76课 1992

第77课 2019

第78课 2047

第79课 2072

第80课 2098

第81课 2121

第82课 2148

第83课 2172

不共内加行

一　皈依

第84课　2201

第85课　2228

第86课　2259

第87课　2287

第88课　2317

第89课　2346

第90课　2373

二　发殊胜菩提心

第91课　2402

第92课　2429

第93课　2454

第94课　2479

第95课　2506

第96课　2529

第97课　2552

第98课　2580

第99课　2607

第100课 2632
第101课 2661
第102课 2690
第103课 2719
第104课 2743
第105课 2768
第106课 2798
第107课 2827
第108课 2855
第109课 2889
第110课 2919
第111课 2952
第112课 2985
第113课 3016

三　念修金刚萨埵

第114课 3051
第115课 3085
第116课 3120
第117课 3158
第118课 3191

四　积累资粮

第119课　3224

第120课　3256

第121课　3295

第122课　3320

第123课　3347

第124课　3372

第125课　3393

五　上师瑜伽

第126课　3426

第127课　3458

第128课　3487

第129课　3512

第130课　3543

第131课　3579

第132课　3620

第133课　3658

第134课　3694

第135课　3735

第136课 3758

第137课 3790

往生法

第138课 3830

第139课 3863

第140课 3899

第141课 3932

第142课 3968

结文

第143课 4016

第144课 4058

大圆满前行之重要性

索达吉堪布·传讲

2008 年 10 月 24 日

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

下一个学期，我准备给大家传讲《大圆满前行引导文》，并要求参加学习的道友修前行。正式开讲之前，今天利用短暂的时间，顺便说一下修前行的重要性。

修前行有何必要?

很多人应该清楚，藏传佛教中不管是哪一个教派，在学习、修持最高的密法之前，都有修加行的传统。只有把四加行或五加行修完了，合格的上师才会给你传授生起次第、圆满次第等无上瑜伽。这种现象在藏传佛教中相当普遍，也是极为严密的修行次第。

我们学习佛法是为了解脱，而解脱必须依靠修行次第。没有这个次第的话，除了极个别利根弟子和具超越功德的上师二者因缘聚合时，仅通过上师的表示、直指或简单的法语，弟子不经地道当下便可开悟以外，普通修行人不可能达到这种境界。因此，依照

传承上师常用的规矩次第修行，这是非常有必要的。

宁玛巴了不起的大证悟者华智仁波切及其传承弟子纽西龙多、堪布阿琼、堪布根华、托嘎如意宝、法王如意宝晋美彭措等传承上师，都对加行法门非常重视，正因为如此，如今《大圆满前行》的笔记、备忘录等数不胜数。此传承的大德们，无论在尼泊尔、印度、藏地，其门下弟子都有一种超胜的特点——不会口口声声宣扬自己见到明点、证悟空性、有神通神变，但任何违缘也不能毁坏他们的修证，各方面验相均证明其境界非常高深。所以，大家在修行过程中，务必要遵照传承上师的次第。

在这部《前行引导文》中，华智仁波切依照无垢光尊者《大圆满心性休息》的次第，首先要求修人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚四个共同加行，然后在此基础上，继续修持不共加行。华智仁波切本人非常有智慧，这一点从他著作中也不难看出，

然而即使睿智如他，也在如来芽尊者面前听了二十多次加行，最终才汇集出这部《前行引导文》，这也在暗示我们后学者一定要重视前行法。如果没有打牢前行基础，随随便便就直奔正行，一味地好高骛远，其结果往往会无功而返、事与愿违。

宁玛巴大成就者顶果钦哲仁波切在《成佛之道》一书中说：“不要以为前行法是某种比较初级、属于初学者的简单修持，或者不如大手印、大圆满等法门深奥。事实上，前行修持之所以放在最开头，就是因为它具有关键的重要性，是一切修持最重要的基础。如果直接就去做所谓的‘主要修持’，而没有以前行来做预备，这对我们一点帮助也没有。因为我们的心尚未准备就绪，就像在一个冰冻的湖泊上建筑漂亮的房屋一样，根本无法长久，天气一暖和必将毁于一旦。”

许多人刚刚学佛时，特别想马上就开悟，找到

一个具法相的上师后，让上师今天灌顶，明天讲引导文，后天就让自己成就，要求特别高。作为上师也比较为难——不传甚深法吧，弟子会不高兴；传甚深法吧，又不符合传承上师的规矩。以前上师如意宝面前就来过一个人，他把马拴在门口的桩子上，进去拜见上师后说："您可不可以给我灌个顶，传个大圆满法？"上师说："我可以观察一下，你待一段时间吧。"他说："不行啊！我的马已拴在门口了，得尽快赶回去，您一定要把所有窍诀圆满给我传授！"（堪布笑着说："法王后来经常引用这一段公案。"）

有些上师对法非常重视，不一定马上给你传最高的法。当然，有些上师因为不同的因缘，也许会给你传很深的法——我遇到过很多法友，有些人就说："某某上师给我传了最高的法。"我问："你修过五十万加行没有？""没有没有，上师说不用修，我的根基很不错。"还有些人连顶也没有灌过，就开始直攀无

上大圆满，这与传承上师的规矩有点差别。不过，我也不敢说这种做法完全不对，毕竟每个上师度化弟子的方便不尽相同，众生的根基也千差万别，在禅宗有些公案中，也有许多顿悟的故事。但对大多数人而言，还是需要一个有次第的修行。

华智仁波切传承下的玉科喇嘛，是我们色达地区非常出名的修行人，他经常住在寂静地方。当年依止过他的那些弟子，在初来乍到的两三年中，根本听不到他传甚深的密法，都是在他的要求下，日复一日地修加行。这样严格的训练，为弟子们奠定了坚实的基础。在十年浩劫的恐怖年代，许多停留于表面闻思的人，纷纷退失信心、毁谤佛法，而玉科喇嘛的弟子却在违缘面前显得尤为坚强，几乎没有一个改变初衷。

很多道友都希望自己变成合格的修行人，获得甚深的证悟境界，这样的话，必须要下一定的功夫才有收获。如果没认识到这一点，把修行想得特别简单，

没有证悟就怨天尤人，甚至对佛法和上师生起邪见，最后自他皆会堕落。因此，无论是居士还是出家人，都要重视这个加行法门。

阿底峡尊者是印度东西方鼎鼎有名、证悟境界极高的成就者，但他来到藏地之后，并没有传甚深的法门，而是到处宣讲前行法。后来有些弟子不解地说："上师，您传的前行太多了，人们都称您为'前行上师'，多难听啊！好像您只懂前行一样。"阿底峡尊者听后，反而高兴地说："如果我真成了'前行上师'，那说明很多人的佛法基础已经打下来了！"

我们修任何一个法，都要看基础打得好不好，前行的基础打好了，学起来才会游刃有余。这跟学文化是一样的，如果刚开始不会 b、p、m、f 等拼音，学后面的语法就会特别困难。然而，现在有些人不懂修行次第，一学佛就想让最高、最深、最妙的法融入自心，虽然这个目标很好，可要看自己的根基能不能与

法相应，如果没有相应，到时候你很可能对佛法生起邪见，最后修什么也不会成功。

你们出家或学佛也不容易，既然学了佛，就要让佛法的理念在心中永远存留。佛法的这种伟大精神、不可思议的理念，任何学说均无法与之相提并论，这并不是因为我是佛教徒，才如此竭力地赞叹，而是经过这么多年，看到社会上形形色色的知识后，确实觉得佛陀的智慧是唯一闪闪发光的宝珠。世间上的经济、政治、军事，包括各国动乱、复杂政局，在佛教徒眼里不过是过眼云烟，佛陀早就说了，一切都是无常的，生老病死是必经阶段，并不值得大惊小怪。比如，近来的金融危机风暴，让大城市里的人苦不堪言，许多中小企业和国内外银行纷纷倒闭，由于股市持续暴跌，很多有钱人一下子变得身无分文。（这些情况，我们山沟里的人不一定听说。）其实，这些变化在佛教中已经讲得很清楚，一切事物最初的发展与兴盛，乃至

最后的衰败与灭亡，完全是诸法无常、高际必堕的实证。所以，懂得佛法的人遭遇挫折痛苦时，根本不会一蹶不振、怨天尤人。

我经常这样想：佛陀伟大的修行证悟境界，纵然只沾到沧海一粟，也会终生受用不尽。这么珍贵的智慧理念，对每个人来讲都非常难得，乃至生生世世也不要让它失去。为了让它在自相续中永远存留，大家必须要下一番功夫，这就是我提倡修加行的目的，并不是密宗想通过修加行来拉拢弟子。

遣除普遍之疑虑

有些人或许问：“为什么不修持其他的法，而单单选择修加行呢？”

这是很有必要的。先拿共同四加行来说，我们一定要知道“人身难得”，如果没有这种理念，人身的

定位就没有把握好；虽然觉得人身很难得，但若没有观无常，不精进修行也没用，因此要修“寿命无常”；光是观无常还不够，还要知道人死后随业力而转，造恶业堕入三恶趣，行持善法转生三善趣，这就是“因果不虚”；无论转生善趣还是堕入恶趣，统统是轮回，而不是解脱，故应当从中出离，此为“轮回过患”。通过这四种修法，必定能生起出离心。

因此，我们下一节课，从“人身难得”开始修共同加行。每个人务必要认认真真地修[1]，这并不是一种形式，《前行》已经讲过许多次了，大家理论上比较明白，但不是明白就可以了，说得来、听得懂、背得来还不够，还必须要通过再三修行，对法义有一种感觉。例如“人身难得”这个道理，不能只是嘴巴上会讲、字面上会写，而应该对它时时观修，最终体会到它的真正含义。诚如禅宗所言：“如人饮水，冷暖自

1 堪布从下一节课开始，每讲完《大圆满前行》一堂课，就带大家观修《前行实修法》一个引导（见索达吉堪布全集）。以令大家对法义有深刻体会。

知。”所以，佛法的意义要真正去修，没有修的话，表面上说得再漂亮，也没有什么意义。

现在有些大学的老师、学生，嘴巴非常会说，口才也非常不错，讲什么都头头是道、天花乱坠，古今中外很多理论可以滔滔不绝地说出来，然而他的内心与佛法格格不入，一旦生老病死降临到头上，完全束手无策，只能坐以待毙。可是有些修行人，外表上没什么超胜之处，但他面对死亡和违缘挫折时，相当坦然、相当安详，其原因就是佛法融入了自己的心。

所以大家一定要好好修加行。首先应该修共同四加行，修完了之后，正如宗喀巴大师所说，一定会断除对今生和来世的贪执，真实生起出离心[2]。然后，再进一步修不共加行，逐一修持皈依、发菩提心、念修金刚萨埵、供曼荼罗、上师瑜伽。

2 宗喀巴大师在《三主要道论》中云：“人生难得寿无常，修此可断今生执；无欺业果轮回苦，修此可断后世执。”

为什么要修不共加行呢？因为“皈依”是进入佛门的标志；“发心”是区别大小乘的分水岭，修行时应明确这不是为了自己，而是为了利益一切众生；光有皈依和发心还不行，无始以来在轮回中所造的自性罪和佛制罪，一定要通过“念修金刚萨埵”得以清净；同时，成佛需积累广大福慧二资，这就要“供曼茶罗”；最后依靠上师加持，遣除相续中的所有障碍，现证诸法的实相境界，就要修持“上师瑜伽”。整个修行次第应该是这样。

有些人问：“每个加行为什么要修十万遍呢？”

这是传承上师们规定的。因为不可能每个人都保质保量地修完加行，但至少也要圆满十万遍的数量，这样自相续才会调柔。如果你是特别傲慢的人，在皈依境上师三宝前一定要磕头，磕一个不行，两个三个也不行，必须要磕满十万个。如此一来，傲慢就会全部遣除，你也不得不承认自己是皈依佛的人，心境与

世间人会有天壤之别。

五十万加行对一个人来讲，无疑是驯服内心“野马”的殊胜手段。我们若想智慧境界得以显露，心性必须要调柔，心性要调柔的话，则必须修五十万加行。如果没有这样修，表面上你是佛教徒，已经皈依十几年了，可内心还是刚强难化，行为和性格一点都没改变，那也只是徒有虚名而已。因此，修加行的确很重要！

有些人想：“修加行是藏传佛教的传统，与汉传佛教有很大差别吧？”

其实并不是。加行的内容在汉传佛教中全部都有，只不过没有系统地归纳过、强调过罢了。

有些学净土宗的人一听说修加行，就特别害怕、不敢报名，那天我看到这种情况，便专门开了一个净土组。不过这样也很好，正因为他们的“方便示

现”，我才下决心讲《极乐愿文大疏》，否则也没有这个机缘。但这种担心没有必要。你们想一想，在汉传佛教中，有哪一部经论说不需要顶礼？虽然有些动作稍有不同，但修持顶礼十万遍，任何大德都不敢说这不如法，而且皈依不是办个皈依证、上师认定一下就可以了，必须要反反复复在上师三宝面前念皈依偈，谁也不会说这多此一举；发菩提心也是同样，凡是学习大乘、承诺利益众生的人，不可能不必念修发心偈；忏悔在修行中举足轻重，汉地也有那么多忏悔文，念百字明的功德在续部中不计其数，这个也不可能否定；积累资粮供曼茶罗并非特立独行，汉地供养诸佛菩萨时也有各式各样的供品，我们以仪轨供养十万遍，又有什么不合理的？因此，这并不是法有问题，只不过是你自己不理解而已！

前行之修行次第

一、共同加行

大家这次修加行，首先应当从共同加行修起。

倘若各方面因缘具足，应将琐事全部放下来，通过入定的方式修行。所谓的入定，不是什么都不想，闭着眼睛一直打坐，这一点暂时不用，以后如果要修无相禅定，到时候再说。听说我们这里个别道友坐禅时不起任何念头，始终安住在阿赖耶上，这个没有必要。

修共同加行的过程中，如果自己有条件，每天最好能修四座，这是纽西龙多和堪布阿琼的传统。你们可以翻阅一下堪布阿琼的《前行备忘录》，它在藏传佛教中非常著名，这三百多页并不是哪里都找得到的。书中就要求，初学者最好能一天修四座——早上一座、上午一座、下午一座、晚上一座，每座半个小

时到两个小时左右，可根据自己的情况来定。

当然，这种修行时间安排，对城市里的在家人来讲可能不太适合，倘若一天都这样修，那吃什么呀？尤其是现在竞争那么激烈，生活的要求越来越高，很多人分期付款买了房子、买了轿车后，就要一辈子给它打工——于规定的期限内每年要付好几万。（生活上的压力，出家人与在家人截然不同，出家人有一个小小的板皮房就很快乐了，根本不需要一辈子给它打工。）既然欠了那么多债，白天上班要做许多事情，一天修四座确实很困难。但你至少也要保证早上一座、晚上一座，若没有特殊原因，每天应保证两座的修行时间。

在入座之前，首先要杜绝一切散乱之因，把电话拔掉、手机关掉，乱七八糟的事情处理好，然后想：“我要入座半个小时，在这个过程中，什么事情都不管。”把门关上就好好坐着。学院的道友若想入定修加行，最好在门上挂一块“闭关修加行”的牌子，这

样别人就不会打扰了。

入座的时候，先要皈依、发心，然后一直思维所观的内容。例如，“人身难得”引导中第一个是修八无暇，把这段文字反反复复看完后，开始对其含义进行思维，最后你所得的感受会跟字面上的学习完全不同。当然，刚开始的时候，法义不一定在你心里浮现出来，但只要再再地看几遍，细心体会字里行间的意义，修行境界必定会在相续中出现，这样以后，你遇到任何环境也不容易退转了。否则，学了好几遍《大圆满前行》，今年学一遍，明年学一遍，但法没有融入内心深处的话，违缘出现时仍会一筹莫展。所以，修行还是非常重要，每个引导都应该以入定的方式这样修。

最后结座出定时，不要忘记作回向。

修共同加行的期间，希望大家在力所能及的范围

内，每天按照入定、出定来修。当然，到了一定的时候，你出入定达到任运时，走路、吃饭都可以修，就像很多高僧大德一样。但刚开始时肯定不行，你在路上一直想着人身难得，结果碰到一个好朋友，随便聊了几句闲话，你心里的人身难得就被他拿跑了，从此以后再也没有那种感受了。因此，对凡夫人来讲，把散乱全部放下来修持很重要，这也是适合初学者的修行方法。

总之，大家一定要依照次第修——最初皈依、发心；中间一心一意地修持；出座时看自己修得好不好，不好的话谴责自己，好的话就随喜自己，之后开始回向善根。每天理应如是修持。

以后修前行的时候，我不会天天这样重复，希望大家将这些教言牢记于心，修行时间要长一点。有些上师光修共同加行就用了三年、四年、六年，我们不一定用那么长时间，但《前行实修法》中有五十几个

引导文[3]，一个引导文修三天的话，起码也要修好几个月。

以上是共同加行的修法。

二、不共加行

本来，不共加行应从“皈依”开始修，不过这次比较特殊，我们从“上师瑜伽”修起。

很早以前，我就想带大家共同祈祷法王如意宝，念诵十万遍的上师祈祷文，若能如此，加持必定融入自心，很多感觉是完全不同的。我们修加行也好、正行也好，全部要靠上师的加持，若没有上师加持而仅凭自己的能力，想成就还是非常困难的。以前大家修加行时，把皈依和磕头合在一起修，磕一个头就念一遍皈依偈，最后皈依偈念完了，磕头也修完了，以这种方式圆满过。但这次我们把磕头和上师瑜伽一起

3 四个共同加行，加上“依止善知识”，共55个引导文。

修[4]，一边念上师的祈祷文一边磕头，修不共加行时先圆满上师瑜伽，然后再修其他法。

之所以这样，其实还有一个原因：大城市里菩提学会的很多道友，在短暂的一两个月中，绝对没办法磕完十万个头，不要说一天磕五百个，即使只磕一百个，他们压力也非常大，因此，每个人应先祈祷上师加持自己修加行圆满。当然，时间可以稍微长一点，精进者一两年中修完五十万加行，特别忙碌的人可能需要三四年。但不管怎么样，出家人也好、在家人也好，应该共同发愿修加行。

在这个过程中，我相信相当一部分人会善始善终、功成圆满，但也有一部分人半途而废，还有些人刚磕一百个头就倒下去了——“不行啦！我的脚好酸好痛，全身都软软的。”其实这很正常，以前我磕头的时候，头一两天真的很累，但慢慢适应就好了。运

4 磕头，属于上师瑜伽“七支供”中的顶礼支。所以，有些传承上师也有把磕头和上师瑜伽一起修的传统。

动员为了争得金钱或名誉，每天都要刻苦锻炼，那我们为了究竟解脱，脚有点酸、有点软、有点硬，又有什么大不了的？因此，大家一定要努力，不要磕两三个头就开始抱怨：“啊！特别痛，眼前有各种星星出现了。”——这些星星可能是大圆满的明点，你不用修加行啦。开玩笑！

磕头之具体修法

磕头的时候，可以按照《前行》中的皈依境来观想，也可如乔美仁波切所说，把自己的上师观为所顶礼的对境。

如果你观想《前行》中的皈依境，那应将上师观为莲花生大士，或者也可观为释迦牟尼佛等自己很有信心的本尊。打个比方说，把水晶放在不同颜色的布上，它会映出不同颜色，放在蓝布上就是蓝色，放在红布上就是红色。同样，把上师观为与莲花生大士无

别，莲花生大士的加持就会融入自心；把上师观为与释迦牟尼佛无别，释迦牟尼佛的加持会融入自心；甚至把上师观为黄财神，祈求自己财富圆满，也会得到如是加持。因此，最关键的就是把上师观为所皈依的对境。

接下来明观皈依境。具体来说，先将自己周围观想成清净悦意的佛刹，正前方有一棵具五个树枝的如意树。观想在中间的树枝上：本体为根本上师，形象是邬金莲花生大士，双足以国王游舞式安坐，所有服饰按皈依境所讲的那样，一切非常圆满庄严。随后观想右边的树枝上，是文殊菩萨、观音菩萨、金刚手菩萨、除盖障菩萨等八大菩萨为主的大乘圣众；左边的树枝上，是目犍连、舍利子为主的小乘圣众；前方的树枝上，是释迦牟尼佛为主的十方三世诸佛；后方的树枝上，是大圆满续部为主的经函。概而言之，中间与前方是佛宝，左右两边是僧宝，后方是法宝，此皈

依境即是三宝所依。

下一步，把自己的身体观为无量身体，每一个身体前面是害自己的怨敌、大仙儿、魔等，左侧是今生的母亲，右侧是今生的父亲，周围是浩瀚无边的六道众生。大家一起面向莲花生大士为主的皈依境双手合掌，身口意三门毕恭毕敬，幻化为无量无边的身体顶礼[5]。假如你对莲花生大士生不起信心，也可将上师观为释迦牟尼佛、阿弥陀佛等其他形象，然后在其面前这样顶礼。

顶礼的时候，双手如《大解脱经》所云：“如莲花待放，合掌于顶上。”合掌时不可仅仅以两手的指尖接触，也不可掌心毫无空隙地并拢，而应如莲花苞一样空心合掌。现在有些居士磕头时，手心紧紧地合在一起，这不是很如法。

5 周围的众生也要幻化为无量无边的身体，此观修方法是依据密宗的其他教言，与《大圆满前行》略有不同。

然后，先在心间一合掌，按无垢光尊者的观点，这表示对诸佛菩萨的恭敬之情。接着依次下来，第一步合掌在头顶发旋处（有些人合掌在前额，这不是很正确），观想对佛陀金刚身顶礼，依此自己无始以来身体所造的一切罪业得以清净，获得佛陀金刚身的加持；第二步合掌在喉间，观想对佛陀金刚语顶礼，依此自己无始以来语言所造的一切罪业得以清净，获得佛陀金刚语的加持；第三步合掌在心间，观想对佛陀金刚意顶礼，依此自己无始以来内心所造的一切罪业得以清净，获得佛陀金刚意的加持。三门合掌之后，观想得到三门清净的功德，遣除三门一切罪业。

接着五体投地顶礼，可以磕长头，也可以磕短头。站起来时身体要挺直，伏下去时五体投地——前额、两手掌、两膝盖这五个部位接触地面。观想清净五毒，获得五身[6]，以及得到佛陀身、语、意、功德、事业五种加持。

6 五身：法身、报身、化身、不变金刚身、现前菩提身。

磕长头和磕短头在佛经中均有记载，但如果你身体比较好，最好还是磕长头。有些人磕长头时，趴下去后在顶上一合掌，然后再起身，这在经典中不知道有没有，我没有看到过，这样有也可以、没有也可以。

不管怎么样，在磕头的过程中，身语意必须要集中精力，不要一边顶礼一边身体东张西望，口中胡言乱语“最近买的白菜是多少斤啊？今天中午吃什么”，心里也是心不在焉。而应该身体恭敬作礼，磕一个头口诵一遍祈祷文（磕完十万个头，刚好祈祷文念了十万遍），心中尽量把皈依境观想得清清楚楚，若实在观不起来，也要对皈依境有清净的信心、恭敬心。不然，你对这个生嫉妒心，对那个生嗔恨心，对那个又生贪心，在贪嗔痴的心态下开始磕头，这没有什么功德。

华智仁波切在《前行》中讲了很多这方面的道理，并说磕头时一定要如法，否则“除了自己的身体

白白受累以外，没有任何实义”。关于这一句话，有些上师在解释时说：“所谓的‘没有任何实义’，只不过是低劣加否定[7]而已，实际上是功德很小的意思。”

我们如理如法磕头的功德非常大。佛经中说，这样顶礼一次，将获得身下所覆盖的面积直至金刚大地以上所有微尘数的转轮王位，或者得到佛陀无见顶相[8]的功德。尤其以上师作为对境，在他面前恭敬顶礼和祈祷，《菩提道次第论讲义》《事师五十颂讲义》中都说了，这种功德不可思议。因此，我这次劝大家把上师观为本尊或莲花生大士，然后一边顶礼一边祈祷，如此哪怕是一刹那的忆念，也远远胜过千百万劫中忆念本尊、修持本尊的功德。

我们这么多人共同修加行，确实是相当殊胜的

7 低劣加否定：由于微乎其微、极不明显，故表达时用了完全否定的语气。比如一个人胆子很小，就说他没有胆子；一个人钱很少，就说他没有钱。

8 《优婆塞戒经》云：“得无见顶相，何以故？为菩萨时，于无量世头顶礼拜一切圣贤、师长、父母，尊重赞叹，恭敬供养，是故获得无见顶相。”

因缘，在修行的过程中，肯定会遇到一些违缘，有时候身体不好了，有时候别人不理解，各种情况都会出现。当然，如果是一个脆弱的人，看到一根草也会惊慌失措，生怕它刺入自己心间，从而不敢勇往直前，这种人顾虑比较多，修法的勇气也比较弱。但对坚强的人来讲，任何困难都可以面对，依靠上师三宝的加持，修加行一定会圆满的！

我们学院好几个道友已经修三四次加行了，非常的了不起，而外面有些人，尽管皈依十年、二十年，但至今也没有修过加行。1989 年我遇到有些老居士，他们信誓旦旦地说：“上师老人家，我要修加行。您放心好了，再过两年，我一定把五十万加行修得圆圆满满！”现在不要说圆圆满满，连一半都没有修。很多人由于缺乏精进心，比较散乱懈怠，再加上遇到各种违缘，有意义的法总是修不完。

对我们每个人来说，高深的境界暂时不要谈，

必须先从基础打起。我们的相续跟普通人没有差别，因此，理应依照普通人的次第修持。看外面的世间学校，大多数都是按照普通人的根基来，先上幼儿园，再上小学、中学、高中，这种教学方式非常切合根基。同样，佛教中虽有个别“特殊人物”能一闻千悟，但你没有出现这种成就验相时，应该把自己看成普通人，在修行上要多下功夫。有些人平时磕三个头都很困难，现在要修五十万加行，简直是非常伟大的一个“工程”，没有一定的毅力恐怕难如登天。但是只要有强大的心力，总有一天会圆满的。

我这次真的非常高兴，在上师三宝的加持下，有机会跟大家共修加行，哪怕中间出现违缘没有圆满，由于发心是清净的，自己也心满意足了。我即生中不敢说是非常合格的修行人，但出家僧衣没有脱，每天没有忙于世间八法，这完全归功于最初学了《大圆满前行》。刚开始的时候，我对《前行》的法义有极强

烈的希求心，一部分内容也融入了自相续，以此见解引导，在出家团体中一直没有退下来。而当初一起出家的很多道友，因为没有学过这部论典，对佛法的定解不稳固，以至于现在要么还俗了，要么有种种情况发生。所以，仅仅是一部法甚至一句教言，对我们一生乃至生生世世，也有不可估量的重要意义。

大家在修行过程中，一定要始终祈祷上师三宝，尤其是祈祷法王如意宝。这并非因为是我的上师才这样赞叹，而是在这么多年中，我确实觉得在末法时代法王的加持非常强。学院这么多人若没有法王的加持，在茫茫人海中会变成什么样的迷惑者也不知道，如今法王以慈悲之手，把我们从轮回苦海中捞了上来，安置于解脱的岸边，这种恩德昊天罔极，用其他方式根本无法回报，只有祈祷上师如法修行，才能回报上师之恩德于万一。因此，大家应该共同发愿修五十万加行。

当然，极个别道友发心特别忙，这次想修圆满也许有一定的困难。但即便如此，最好你能发愿在有生之年中，尽量抽时间修一遍加行，这样依靠上师三宝的加持，以后也有圆满的机会。

我自己认为，如今在所有的修行中，圆满五加行是最重要的。世人觉得工作、金钱、婚姻最重要，但在我眼里，这些犹如粪土般不值一提。这次修五加行，对今生乃至生生世世是最好的开端，故大家务必要引起重视，不仅仅是数量上完成，同时还要保质保量，每一项最初以菩提心摄持，最后将善根回向一切众生，心里真的要这样想。若能做到这一点，诸佛菩萨的加持会逐渐融入你的心，慢慢瓦解一切自私自利，利他心进而日益增上。

尤为值得一提的是，修加行时发心的方向一定要掌握，对此我自己深有感触：以前我刚刚从学校出来，当时德巴堪布要求我们一个月内必须完成十万皈

依和十万顶礼，我就和道友们早上磕一千、中午磕一千、晚上磕一千，你追我赶地拼命把数量完成了，但那时发菩提心等好多窍诀都不懂，质量上还是有很大的差距。现在自己有一点成熟了，至少知道磕头不是为了健康而练瑜伽，不像有些人认为的——“磕长头对身体很好啊！全身都在运动，磕几天下来，你一切病都没有了。”这不是磕头的主要目的，充其量只是个次要目的，我们最主要的目的，就是要利益众生！

大圆满前行讲解

华智仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

顶礼本师释迦牟尼佛：

酿杰钦布作丹涅美样　　大悲摄受具诤浊世刹
荣内门兰钦波阿嘉达　　尔后发下五百广大愿
巴嘎达阿灿图协么多　　赞如白莲闻名不退转
敦巴特杰坚拉香擦洛　　恭敬顶礼本师大悲尊

祈祷遍智无垢光尊者：

刚热托嘎仁钦酿布格　　托嘎雪山宝藏颈
云丹根作嘎沃杰擦德　　圆诸功德喜乐园

敦尼酿波卫波那久巴　　二义精藏瑜伽士

龙钦Ra降让波索瓦得　　龙钦绕降前祈祷

祈祷全知麦彭仁波切：

玛沃桑给钦Ra酿拉夏　　语狮子智现心中

根德让布门兰南巴样　　修行普贤诸大愿

这具嘉沃陈类怎匝巴　　持佛菩萨事业者

蒋扬喇美雅拉索瓦得　　文殊上师足下礼

顶礼上师法王如意宝：

内钦热沃贼诶样堪色　　自大圣境五台山

蒋华特杰辛拉耶拉门　　文殊加持融入心

晋美彭措雅拉索瓦得　　祈祷晋美彭措尊

贡觉多巴破瓦辛吉洛　　意传加持得证悟

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第 1 课

2008 年 10 月 27 日

从今天开始，我们共同学习藏传佛教的殊胜教言——《大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教》。

各位应该明白，这个法在藏传佛教中极为殊胜，它汇集了各大传承上师的教言，犹如装满宝藏的仓库般，只要一开启，每个人均能各取所需，得到与自己相应的调伏烦恼之法。所以，大家有幸学习这么好的论典，应该是自己的一种福报。当然，每个人的想法不相同，我是这么认为的，不知道你们会不会这样想。

我这次讲《前行》有两个要求：一、希望大家在学习期间善始善终、圆满传承，明白《大圆满前行》从头到尾到底讲了什么，每个词句的含义是什么，它所表达的意义自己能否做到……这些方面详详细细去思维。二、要修持《大圆满前行》，不能只是文字上听了、意义上懂了，更需要在实际行动中，把它的内容贯穿于心，通过修共同加行和不共加行来调伏自己，让自己的相续得以转变，变成一个真真正正的修行人。

所以，听这个法的过程中，希望你们发大心、发大愿，克服一切困难。极个别学员在听受时，可能身体不好了、心情不好了、有种种琐事缠身，但只要你的心很坚强，一定会超越一切障碍。学习的时候，若能时时祈祷三根本[9]及三宝：“请赐予我加持，愿我学这个法传承圆满，自相续与法完全相应，与往昔持明传承上师的智慧成为无二无别！”始终以这种虔诚心

9 三根本：上师、本尊、空行。

祈请一切出世间圣者，他们智慧的光芒定会照射到你信心的白莲上，令其超越一切违缘而绽放，并散发出开显解脱的芳香。

宣讲正式内容之前，按照藏传佛教的传统，论前有许多顶礼传承上师的偈颂，字面上稍微有一点难懂，但这与获得传承加持、传承证悟有非常大的关系，故而不可轻易忽视。

同时，我还要强调一点，大家在听受《前行》时，思想一定要开放，不要认为“这是藏传佛教的法，我们汉传佛教的没必要学”，或者“这是宁玛派的法，其他教派的人不用学”。这种观念非常狭窄，是目光短浅的表现。当今世界各国都在以开放的心胸，彼此取长补短、互通有无，如此才有进步的机会。我们佛教各宗若闭门造车、画地为牢，实为不智之举。从历代传承上师的传记中看，很多上师对各大教派的法义均能融会贯通。例如麦彭仁波切的上师蒋

扬钦则旺波，他既是宁玛派的也是萨迦派的，一生中接受了藏传佛教的各派传承，被公认为“七大教派之传承祖师”。包括我们法王如意宝，对萨迦派、格鲁派、噶举派、宁玛派的教法，也都闻思过、修行过。所以，各宗派的教义是互不相违的，对此大家务必要注意！

法王如意宝之序言：

《大圆满前行》译成汉文之后，法王专门为其写过一个“序”。他老人家在序言中说，此《前行》涵盖了藏传四大教派的修法引导文——萨迦派的《三显三续引导文》、格鲁派的《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》、噶举派的《解脱庄严论》、宁玛派的《大圆满心性休息大车疏》，这些道次第的内容皆可归摄于此。不仅如此，广弘于汉地的显宗各派，如以《弥陀经》为主的净土宗、《华严经》为主的华严

宗、《金刚经》为主的禅宗、《法华经》为主的天台宗，其教义也包含在这里面。

现如今，《大圆满前行》的影响遍布全世界，尼泊尔、印度、锡金、不丹以及美国、加拿大等地各教派的弟子都在学习，无数人通过修持它，得到了非常大的加持和利益。对于这一部法，各大教派的上师过去一直在传授，现在也在极力弘扬，未来仍会继续这样，所以，有些人不必担心学了以后有不良影响。就拿我们五明佛学院来说，各教派的四众弟子都在不断地学修《前行》。对一个佛教徒而言，最初发菩提心、中间积累福慧二资、最后现前色身和法身，这方面任何教派都没有什么差别，所有纯洁清净的教法在究竟观点上是圆融的。因此，大家当以非常虔诚的信心接受这部法，不要认为“学习这部论典，只是把别人的法学一学，实际上这样的修持对我没有必要”，这种说法和想法是不合理的。

题目：大圆满龙钦宁提前行引导文

大圆满：是藏传佛教中至高无上的法。谁能通达轮涅所摄的万法摄于自己心中，光明的心与空性的心无二无别，谁就证悟了大圆满。在其他教派中，这种大圆满的境界又称为“明心见性”“无二智慧”“大手印”等等。

龙钦宁提[10]：传承历史上，大圆满的分类特别多，概括而言，有布玛心滴、空行心滴、龙钦心滴。其中的龙钦心滴，是将布玛莫扎的《布玛心滴》、莲花生大士的《空行心滴》归纳起来的甚深窍诀。因此，本论摄集《四心滴》[11]《七宝藏》[12]的一切精要，是藏传佛教真正的如意宝。（当然，很多人可能以前没学过，

10 宁提：藏文，译为心滴，即指一切佛法的精华醍醐。

11 《四心滴》：又名“四精义支”，即布玛莫扎的《布玛心滴》、莲花生大士的《空行心滴》，以及无垢光尊者汇集前两个心滴的《上师心滴》与《空行心滴》。其中，《布玛心滴》和莲花生大士的《空行心滴》叫“母心滴”，后两个叫“子心滴”。

12 《七宝藏》：皆由无垢光尊者所造，分别为《宗派宝藏论》《胜乘宝藏论》《窍诀宝藏论》《如意宝藏论》《法界宝藏论》《实相宝藏论》《句义宝藏论》。

讲太多了也没有必要。但对我个人而言，闻思了这么多年，一半时间都花在密宗上，对密宗的信心、欢喜心，确实难以用语言表达。）

前行：修任何一个法，无论是显宗、密宗哪个教派，只要你想得到成就，首先必须具备最初的前导，否则，不会有趋入正行的资格。

引导文：就像去往某地需要向导一样，我们要想修持前行法门，则需依靠本论文字作指引。通过学习它的词句和内容，能明白很多以前不明白的道理，找到真正的解脱方向。

《大圆满前行》的传播范围非常广，不但在藏地家喻户晓、人尽皆知，就连汉地很多人，对它的信心也特别大，我想这就是作者和传承上师的加持。我们学佛法一定要讲“加持”，如果不讲加持、不讲信心，那就是世间的学术研究，充其量只是理论上懂得而已，但内心中根本无法改变。

我一直认为《大圆满前行》的加持非常不可思议。比如我翻译了二十多本书，其中《大圆满前行》请得最快，每次做一两万本，几天就一扫而光了，又开始做，又请光了……这几年来汉文版一直都是这样。至于它的英文版，1990 年由莲花光中心[13]翻译完成，听说在国外销售得也非常快。可见，这部法确有不共的加持。

同时，它的内容是华智仁波切以殊胜智慧立成的文字，无论是汉族人、藏族人看了，都能得到不可估量的利益。我曾经在金旺堪布座下听过很多法，他讲《大圆满前行》时就说过：“且不论《大圆满前行》的所有法句，哪怕是短短一页内容，无论是依止上师、轮回痛苦，看起来虽是普普通通的语言，但其法义的加持不可思议，看后定会融入你的心，令你的相续迅速转变。”所以，大家一定要把这个法听圆满，千万不要半途而废，听完之后务必要思维，思维之后

13 由英国、法国的居士发心组建。

务必要修行。

法王如意宝的一位上师叫喇嘛罗珠，他是玉科喇嘛的弟子，一辈子最注重的就是让大家修加行。所谓的修加行，并不仅仅指五十万加行，法王说过，五十万加行简单得很，短时间内就可以完成，而最重要的应该是修共同四加行，这个修法不是一两天、一两个月、一两年的事情，而要将其视为终生最重要的功课，只有这样，自己的相续才会改变。正是鉴于此，喇嘛罗珠和法王如意宝传承下的老弟子，在任何违缘和障碍面前，都不会随随便便地改变。

然而现在有些上师，传法时直接就讲非常深奥的大圆满正行，通过直指让弟子体悟心性。虽然依靠上师的加持，有些弟子当时感觉不错，似乎通达了密法或禅宗的最高境界，但由于没有稳固的前行基础，尤其是缺乏共同加行中的看破今世，以至于处处贪图暂时的名闻利养，这样下来，修行绝不会长久，最后

有些出家人还俗了，有些居士生邪见了，很容易误入歧途。有些人上半生修行非常好，但因为没有打好前行基础，到了下半生，很可能对佛法生起邪见，自己尚且无法解脱，更不要说以大悲心去利益众生了。反之，若一开始就把人身难得、寿命无常等修得非常圆满，那么上上的功德——对三宝的信心、利益众生的菩提心、积累资粮、忏悔业障等，自然而然可以显现出来。

我们长期在法王如意宝前听法的老弟子，一方面自己修行很惭愧，但另一方面，可以骄傲地说，许多人有比较扎实的基础，今后一个个必定会获得不共的特殊修证。当然，修证的境界越高，越不会说“我今天看见什么”“我现在证悟了什么”，把大圆满顿超或直断的境界轻易显露出来。通常他们会表现得很谦虚，说自己只不过修了一点加行、观了一点无常，但实际上他们内心的修证深不可测，不但打好了加行的

基础，正行的境界也全部证得了。

因此，修持正行之前，很多上师十分注重让弟子修加行，甚至不惜以各种方式进行调化。昔日玉科喇嘛就是如此，对不重视加行、修不好加行的弟子，他会施以极为严厉的批评。凡是受过他批评的弟子，据说后来都有不同成就——毕竟若没有一定的根器，他老人家也不太管，特别严厉地批评过很多次的人，可以遣除其违缘，最终证悟境界比较高。我依止上师的过程中，法王如意宝虽然不会经常批评，但在修加行或发心的过程中，上师偶尔也有这种示现。后来可以看出，诚如《事师五十颂讲解》中所言，这确实是一种不共加持。甚至上师离开人间以后，在梦境等其他境界中，有时候也会批评或者以不欢喜的姿态调伏弟子，这些都是上师的加持以不同方式融入自己的心。

前行基础对每个人都非常重要，但有些上师显现上不是特别重视。其实，除了个别利根者依靠上师加

持可速得成就以外，对大多数人来讲，还是需要修前行。法王如意宝的弟子那么多，弘法利生的能力如是强，却不会让世人产生邪见、毁谤，究其原因，就是因为上师合格的传承弟子很谦虚，不会到处宣扬自己证悟了、能看到他人的前世后世。而这一切如法的言行举止，归根结底来源于前行的修持。

对我自己来讲，一生的转变就是依靠这部《前行》，你们很多人可能也是同样。这次共同学习时，每个人的收获肯定不同，但应该要把握大致方向：一方面以闻思通达逐字逐句的内容，一方面要以虔诚的信心祈祷本传上师。一旦各方面因缘成熟，纵然你是普通的凡夫人，也可以证悟最高深的究竟境界。当然我讲得不太好，只是起个抛砖引玉的作用，但以前讲过好几次，很多老道友对里面的词句比较熟悉，假如有不懂的地方，可以互相提问、探讨。

又名：普贤上师言教

普贤上师：华智仁波切对自己的根本上师如来芽尊者有极大信心，认为上师与普贤王如来无二无别。

言教：此引导文是依如来芽尊者口传教言，不增不减记录下来并汇集成文，是前行教言的一个备忘录。华智仁波切在结文中也说，他把上师言教不折不扣地记了下来，对此当时健在的金刚道友可以作证[14]。其实在我们后人眼里，就算华智仁波切加自己的语言，也跟如来芽尊者没什么差别，他们二位是真正的大成就者，而且在藏地，华智仁波切的名气比如来芽尊者还大。但华智仁波切很谦虚地说，他对上师言教一个字也舍不得忘，一定要把它全部记录下来，以令后人真正与上师相应。

对我们宁提派而言，要想获得证悟，根本不必费

14 结文云：“吾虽多闻繁冗词藻论，善巧绘画诗韵彩虹图，然非大恩上师之言教，故此未杂自造之词类。无等上师真佛出于世，雪域世间增上善妙矣，圆寂之时逝去尚未久，健在金刚道友可作证。”

心钻研经教，或者依靠其他苦行，只要将传承上师的加持与自己的祈祷相结合，就可以轻而易举地开悟。大多数修行人一边念《龙钦宁提前行仪轨》[15]一边修加行，通过这种方式即能得以开悟。而按照法王如意宝的传统，则是一边念《开显解脱道》一边修加行，这样便可认识心的本性。所以，你们用不着天天背论典、学因明，只要好好地修加行，舒舒服服地坐在那里，一下子就豁然开悟了——开玩笑，“闻思班”快失去信心了，你们要闻思啊！

作者：华智仁波切

华智仁波切的传记，附在了《前行》前面。他是寂天菩萨、观世音菩萨、夏瓦热大成就者三者无二无别的化身，是一位有修证、有智慧、有慈悲的传承上师。他一生中《入行论》与《真实名经》始终未离

15 《龙钦宁提前行仪轨》：其内容由智悲光尊者撰著，文字由弟子晋美成列沃色（第一世多智钦）编辑。

身，通过《入行论》来弘扬显宗，通过宁提教法来弘扬密宗。他的生平介绍在历史上比较广，我在这里不赘述。

敬礼一切三根本!

这是译礼。是译者在翻译之初，为了遣除一切违缘、增上一切顺缘而作的顶礼句。

《大圆满前行》的汉文译本比较多。最早是郭元兴居士的译本，我依之在学院讲过一次。不过它文字比较古，接近于文言文，我们后人读起来有点似懂非懂。

随后，贡嘎上师的一位弟子根桑慈诚，也把本文的大概要义作过翻译，并整理成《大圆满心滴前行》。1987 年，我为部分道友传授过一次，但里面的内容不太齐全，只有“共同前行”与“不共前行”的大体叙述。

之后，由于因缘成熟，1999 年我把《大圆满前行引导文》译出来了。后来，也有些人以种种方式“翻译”过这部论典[16]。但不管怎么样，依靠三根本的加持，我翻译的过程顺利圆满，没有出现任何违缘。

顶礼一切具无缘大悲之至尊上师！

这是总顶礼。华智仁波切在造论之初，先顶礼所有的上师。

这些上师具足通达一切万法的智慧与利益一切众生的大悲，而智慧与大悲又是一切功德之根本，所以，这些上师该有的功德都具有了，作者在他们足下恭敬顶礼。

或者说，“无缘大悲”代表观世音菩萨，这些上师与观世音菩萨无二无别，作者对他们恭敬作礼。

16 有些人将《前行》的译者换成自己名字，内容一个字也不改，然后开始对外发行印刷。

以下的颂词，先是依次顶礼三大传承上师、无垢光尊者、智悲光尊者、如来芽尊者；之后宣讲全论概要；最后是立誓句。

（一）顶礼三大传承上师：

如来密意持明表示传，补特伽罗人中成善缘，
循胜士迹究竟二利者，三大传承上师前敬礼。

如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传这三大传承的上师，在人间具有殊胜的善缘，他们跟上了前辈大德的足迹，同时究竟了自利和他利两大事业。在三大传承上师面前，作者毕恭毕敬地顶礼。

所谓的“三大传承”，即是如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。

如来密意传：佛陀以无言语、无表示的方式传授诸法，使如海眷属现前了实相密意，断证功德与本

师成为无别。就像密宗各大历史书中所说的一样，大圆满的十二大本师（最后是释迦牟尼佛、嘎绕多吉）对眷属进行意传加持，最终令其完全开悟。这种传承在显宗中也有，比如在佛陀时代，佛陀相续中的戒体，极个别特殊弟子自然而然得到，这也是佛陀以意智慧而传授的。如来密意传的佛陀亦是传承上师之一，倘若没有这个最初的传承，我们在释迦牟尼佛前顶礼无法安立。现在有些人认为密宗传承比较特殊，其实也并不特殊，普贤王如来与释迦牟尼佛全部都在密宗的传承上师里面。

持明表示传：持明上师不通过语言、文字来传法，仅仅以身体的表示，比如直指虚空等，就能使弟子证悟法性，上师的境界全部融入弟子心中。禅宗的表达方式[17]类似于此。这一传承的上师几乎都在印度，依次是：嘎绕多吉（喜金刚）——蒋华西宁（文殊

17 例如佛陀当年在灵山会上，拈花微笑，将殊胜的禅宗法门传给大迦叶，即是用持明表示传。

友）——西日桑哈——嘉纳思札——莲花生大士、布玛莫扎。

补特伽罗耳传：莲花生大士来到藏地之后，依靠语言、文字来口耳相传[18]，令弟子领受法义，依此实修而成就。这是从莲花生大士传给空行益西措嘉、国王赤松德赞开始，之后一直传到酿万登珍桑波——列单荡玛宁吉降村——杰珍桑给旺修——嘉瓦扬敦——……——革玛燃匝——无垢光尊者——智悲光尊者——如来芽尊者——华智仁波切——麦彭仁波切——堪布根华——托嘎如意宝——大恩上师晋美彭措。如此一脉相传，与汉地净土宗一代代的传授方式比较相似，但也有不同之处。

关于这三大传承，许多人可能没有听过，但对我而言，在上师面前听过很多次了。如今我们很多法的传承非常圆满，尤其是《大圆满前行》，是上师临圆

18 口耳相传：指上师口述，弟子耳闻。

寂前传得最完整的两部法之一[19]，相信很多道友都有圆满传承，希望你们把这些教言铭记于心。

以前如来芽尊者曾说：“除了我之外，我以上的传承上师全部都是佛和菩萨的真实化现。”法王如意宝讲《前行》时也说过：“除了我之外，我以上的传承上师都是住于持明果位的大成就者。”尽管这些是自谦之词，但也足以体现这个法的殊胜性。现在这个法传到了我们这里，大家务必要重视——这方面我本想说很多话，但今天不多说了。

希望大家对三大传承的上师始终要有信心，没有信心的话，开悟根本谈不上。有些年轻人对佛法的信心比较缺乏，理论上让他讲的话，讲得非常好听，就像高级教授讲课一样，可内心中没有对上师三宝的信心，也没有对众生的悲心、对整个轮回的出离心，这样的话，即使讲得再漂亮，临死时也不一定起作用，

19 一部是《贤愚经》，一部是《大圆满前行引导文》。传完这两部法之后，法王在讲《宝性论》的中途示现圆寂。

只不过是种下解脱种子而已。

所以，学习佛法不但要有理解法义的智慧，更要有对传承上师的信心。如果你看上师传记时，始终热泪盈眶，对上师有无比的感恩之情，很多时候感激得流眼泪，那说明法的加持入于你心中，这样继续下去有一定希望。相反，如果上师的传记、传承上师的事迹在你耳边听了一两百遍，仍是一点感觉都没有，那你的修行前景堪忧。我们学习佛法，改变自己的心很重要。以前你在社会上混的时候，行为特别乱，而现在通过上师加持，心入了法，改头换面是非常需要的。

当然，饮水思源，我们一切的改变和证悟，其加持的来源无非包括在三大传承中，因此，对三大传承上师一定要以虔诚信心恭敬顶礼。最近很多人每天都在磕头，磕头时应该把上师观为三大传承上师的总集来顶礼。同时也要想到：“传承上师给我们传下如此

珍贵的法宝，真的非常感激。科学家发明一件只利于今生的东西，后人在使用的过程中，常会随念他们恩德，而传承上师给我们带来的利益，不仅是今生的快乐，而且是生生世世的快乐，有远见、有智慧的人更要有强烈的感恩之心！”

（二）顶礼无垢光尊者（龙钦巴）：

法性界中证法身密意，光明界中见报身刹土，
所化者前现化身利众，遍知法王尊者前敬礼。

全知无垢光尊者，是藏传佛教中无与伦比、特别伟大的一位上师，此处以法、报、化三身分别赞叹：从法身的角度，在无可言表的法性界中，他早已证悟了诸法不生不灭的法界密意；从报身的角度，在显现的光明界中，他现见了具有五决定[20]的圆满报身刹土；从化身的角度，在所化众生面前，他示现普通出家人形象，通过闻思修、讲辩著的方式度化无量有

20 五决定：处决定、身决定、眷属决定、法决定、时决定。

情。在这样三身具足的全知法王龙钦巴面前，作者以三门恭敬顶礼。

我们作为后学者，对全知无垢光尊者也要恭敬顶礼，他对整个藏传佛教的贡献不可磨灭，对所有众生的利益无法估量，他被称为“法王”当之无愧。不像现在的世间上，这个也是法王、那个也是法王，明明没有任何修证，也没有利益众生的殊胜功德，只靠发一些宣传品、搞各种关系，就给自己冠以法王之名，这样没有什么意义。而全知无垢光尊者，他所有的传承弟子，无论是藏族人、汉族人，只要虔心祈祷他，都可以得到一分成就、一分修证，这是很多人亲身体会到的。

无垢光尊者的生平事迹，我以前翻译过他的传记[21]，他的功德跟一般上师完全不同。然而，如今有些人对自己的介绍添枝加叶、大肆杜撰，我就看过一

21 现收录于《传记合集 1》。

个人的传记，里面的内容远远超过无垢光尊者。其实，现在有些人跟古代大成就者相比，真的没办法用语言来说。就像汉地净土宗祖师或者六祖惠能大师，他们的贡献跟现在一个人比起来如何，大家心里非常清楚。具有加持、具有修证的传承上师，对整个佛法的传播、度化众生的事业有极其超胜之处，我们后人想用语言文字表达内心的感受，根本没办法形容出来。

例如，无垢光尊者所造的《大圆满心性休息大车疏》，华智仁波切非常赞叹，这部论典可以说是藏地的修行次第论，论中教理也极为丰富。依靠上师如意宝的加持，我们曾完整地学习过，不论是我讲者，还是你们听者，当时都有一分快乐，这样的快乐也许会永远存留在你们心底。我个人而言，在上师如意宝座下圆满听受《大圆满心性休息大车疏》，是终生中非常难忘、最有意义的一件大事。大家现在这样听闻

佛法、接受传承，对有信心、懂得前后世的人来讲，也有很高的价值，但若对佛法一窍不通，恐怕会把它当作世间的一堂课来对待，那所得的利益也就仅此而已。

（三）顶礼智悲光尊者（无畏洲、吉美林巴）：

明智照见一切所知性，大悲光明现于所化界，
开显深道顶乘教法者，持明无畏洲师前敬礼。

此颂从智、悲、力三个方面进行赞叹：尊者的智慧，对一切世俗法和胜义法通彻无碍；尊者的大悲光明，普现于一切所化众生界[22]；尊者以其不共能力，开创了甚深密法的顶乘深道——“龙钦心滴”[23]，并将

22 智悲光尊者在传记中说：“我用了七年时间专门修习大悲心，以此功德，我的法脉及法本肯定能利益无量有情。”可见，尊者大悲心的范围十分广大，不像凡夫人那样，悲心仅限于自己的父母亲友。

23 有关龙钦心滴的来历：持明无畏洲当时正在巴日寺闭三年关。火牛年（1757）十月二十五日，在光明定境中，见自骑白狮飞至尼泊尔的博达塔旁。在彼处，一智慧空行母给他一个智慧宝盒，内中有五个黄卷和七粒水晶珠。他打开两个黄卷，头一个是用符号文字写观音修法，另一个是名为“Nad Chang Thug Kyi Drom Bu”的指引授记。他吃下全部黄卷和水晶珠，然后先前被隐藏在心的有关伏藏教法的全部句与义，均如印刷般唤醒，清晰无误。他将那些教法保密了数年。在土兔年（1759）他开始在桑耶寺附近的青朴闭另一次三年关。在该次闭

此广弘于人间。在上师持明无畏洲面前，作者恭恭敬敬地顶礼。

智悲光尊者，又名无畏洲。他在 6 岁求学时，上师为他取名“智悲光”；十几岁开取伏藏之后，又得到“无畏洲”这一称号[24]。他也是藏传佛教中极了不起的传承上师。他对佛教最大的贡献，就是开创了“龙钦心滴”这一法门。

作为后学者，应当经常祈祷这些传承上师。如果你没有其他祈祷文，可以念诵这几个顶礼偈，不断地祈祷三大传承上师、无垢光尊者、智悲光尊者。若能如此，相续中的烦恼通过上师加持即可遣除，智慧和大悲无形中会自然出现。所以，我始终认为，恭敬祈祷本传上师是极为重要的事情！

关中，他连续三次于净观中见到无垢光尊者（1308-1363），亦因空行的多番劝请，故把那些伏藏教法记下来，是为龙钦宁提法系。在木猴年六月初十，持明无畏洲首次公开此套伏藏教法，为十五名弟子灌顶和传法。

24 只有伏藏大师才能叫“洲”。

第 2 课

2008 年 10 月 29 日

学习《大圆满前行》之初，首先讲对传承上师的顶礼句。昨天华智仁波切顶礼了三大传承上师、无垢光尊者、智悲光尊者，今天开始顶礼他唯一的根本上师——如来芽尊者。

（四）顶礼如来芽尊者：

观音自在显现上师相，说法结缘令入解脱道，

随机调化事业无边者，大恩根本上师前敬礼。

有关历史和授记中说，如来芽尊者是观世音菩萨以善知识的形象，来到人间度化众生，故被人们称为“观音化身”。诸多伏藏品和经论中记载，凡与如

来芽尊者直接或间接结上善缘的众生，都能趋入解脱道，往生清净刹土。同时，他针对众生不同的根基、意乐、界性，能施以不同的调化，度生事业无比广大，教下弟子遍布天下。在如此殊胜、具有三恩德[25]的大恩根本上师面前，作者以三门恭敬的方式顶礼。

如来芽 19 岁时依止智悲光尊者，在他面前得受了光明大圆满的灌顶及窍诀。后来他前往石渠的扎恰玛隆（托嘎如意宝建立道场的附近），在那里闭关修行 21 年，现见了一切觉性本体，完全证悟了大圆满，是历史上公认的大成就者。

他的亲传弟子犹如繁星般不计其数，其中最了不起的有两大弟子——如太阳般的蒋扬钦哲旺波[26]、如月亮般的华智仁波切。华智仁波切依止如来芽尊者很长时间，后来依靠自己信心，获得了上师相续中的一

25 三恩德上师：赐予密法、灌顶、窍诀的上师。

26 如来芽尊者认定他为上师智悲光尊者的化身。

切功德。因此，华智仁波切唯一的根本上师就是如来芽尊者。

在藏地，与华智仁波切比起来，如来芽尊者不一定那么出名，但后代弟子听到他的名号、学习他的教法，自然会得到不共的殊胜加持，从而获得觉受、开悟，甚至持明果位。

如来芽尊者晚年时，在石渠建造了扎嘉寺。他接近圆寂前，把自己的指甲交给华智仁波切，说：“你以后在扎嘉寺为我造一尊像，把我的指甲用来装藏，这像将与我无二无别。”据说这尊像如今成为无数信徒的朝拜处。如来芽尊者的传承弟子，无论是拉萨、安多、青海、康区、四川都不可胜数，其中很多人舍弃今世而前往寂静处修行，最终证得了持明果位。

所以，大家对传承上师应恭敬虔诚地祈祷，如果不会念其他祈祷文，念这几个顶礼句也非常好。一般

来讲，藏传佛教的很多大法师在讲经说法的开端，经常用华智仁波切的这些偈颂来顶礼传承上师；很多人平时在自己的念诵中，也引用这几个偈颂来顶礼传承上师。华智仁波切本来有许许多多上师，但这里主要顶礼了几位特别重要的上师。这几位上师，稍微懂得藏传佛教历史的人，都清楚他们的丰功伟绩，包括他们给后人留下的著作、教下开悟弟子，以及对佛法和人类的贡献。

不过，现在真正懂历史的人可能比较少。学校里的老师教历史时，只是让大家记住：公元多少年，这个人怎么样出生；公元多少年，他离开了人世；他一生造过多少论典……完全是一种学术研究。我看过有些人写的上师传记，除了介绍年龄、时代、政治背景、毕生经历等有相的东西以外，对无形的加持、无形的开悟，研究或者判断的现象比较少。我们作为佛教徒，对外在的历史背景等固然要关心，但最关键

的，应该是寻求内在的证悟，这一点对每个修行人来讲很重要！

（五）全论概要：

圆满教法遍知传承论，窍诀精要即生成佛法，
正道前行内外共不共，教言分支捷径往生法。

此引导文圆满包含了释尊八万四千法门的精要，从理论和实修相结合的角度讲，也囊括了两位全知所传下来的论典——无垢光尊者的《大圆满心性休息》和智悲光尊者的《功德藏》。所以，本文全部是窍诀的精华，依此修持定能即生成佛。它的内容分为三部分：共同外加行、不共内加行，以及教言的支分——捷径往生法。

《大圆满前行》涵摄了无垢光尊者和智悲光尊者论典的精华窍诀。比如无垢光尊者的《大圆满心性休息》，很多道友也都学过，华智仁波切在《窍诀金

钥》中赞叹道：“如来诸宗无谬具，如此善说前未有。”它圆满具足佛教各宗各派的无谬教言，如此善妙的论典，在人类历史上旷古绝今、前所未有。他还说：“九乘佛法皆居此。”所有九乘次第的佛法都居于《心性休息》中。这么殊胜的《心性休息》，我有时间就翻一翻，看到它就非常欢喜。不过现在很多人业力深重，对具有加持的论典不愿意看，而以分别念编写的小说等，却视如珍宝、爱不释手，这类现象在末法时代层出不穷。其实，无垢光尊者和智悲光尊者传下来的论典是最深奥的，而这些论典的窍诀精要，全部汇集于《大圆满前行》中。故本论是一切佛法的精要、一切佛法的总纲，依靠它，今生就能获得圆满正等觉佛果。所以你们不要认为“这个法是前行啊，不一定很殊胜”，实际上它具足一切圆满的教言，既可以算是前行，也可以算是正行。

本论归纳起来分为三部分：共同前行、不共前

行、往生法。共同前行，又名共同外加行，其内容是人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患、解脱利益、依止上师。不共前行，又名不共内加行，宣说了一切佛法之根本的皈依、利益一切众生的菩提心、遣除罪障的金刚萨埵修法、积累资粮的供曼茶罗、加持融入自心的上师瑜伽。最后，是正行无上密法的捷径——三种往生法。全文共有这几层内容。

华智仁波切通过传承上师的论典、根本上师的教言，依自己的智慧给后人留下了如意宝般的《普贤上师言教》。我们如果懂得这些内容，就可以算是一个合格的佛教徒。在藏传佛教中，一个人只要学习佛法，上师通常会让他先学《大圆满前行》，这样的传统非常好，现在汉地为主的很多城市，也纷纷效仿这种做法。希望这次结上法缘的佛友们，今后应该辗转相告，让更多人明白佛教的基本内容。否则，很多人表面上皈依佛教、是学密宗的，更有甚者，自称有所

证悟、有神通神变，但连基本的法理都不懂，则实为可笑之处。

我们没有必要自欺欺人。如果想骗人，现在骗人的手段多如牛毛，最好不要利用佛教。我们今生得到难得的人身，并有因缘皈入佛教，应该秉性正直，如理如法地修学。当然，若没有善知识和教典的引导，凡夫人仅凭自己的分别念，很难以通达深奥的佛法，所以务必要依止具有加持力的论典和上师，这样一来，自相续才会逐渐调柔，烦恼也会得以调伏，之后才有能力利益众生。

（六）立誓句：

显而易懂义深极稀有，无等上师无谬之口传，
依照自心定解此宣说，愿师本尊加持我相续。

华智仁波切说：《大圆满前行》没有使用华丽的词藻，只以浅显易懂的语言，阐明整个修行次第。尽

管文字简单，但意义十分甚深。这些内容是无等上师如来芽尊者的无谬口传，我数数听闻之后，依照自心对这些法的定解，立誓宣说这一部论典，祈请上师本尊加持我相续！

本论的内容通俗易懂，就算是刚入佛门的小僧人，基本上也能看明白；但若细细琢磨，其涵义又相当甚深，纵然是闻思多年的格西、法师，也有许多不懂之处，个别内容很难以解释。因此，《前行》从文字上虽然好懂，但它的意义极为甚深，越思维越觉得它深奥，这就是圣者金刚语的特色。

这部论典不是华智仁波切随随便便臆造的，而是他按照根本上师如来芽尊者的传授，一字不漏记录下来的。他在结文中也说：“我原本十分精通繁冗的词藻学，也十分善巧绘制诗韵的彩虹图，可这些并非大恩上师的口传教言，故而我在论中未掺杂自己分别念所造的文字。”因此，所有内容均是如来芽尊者的无

谬口传，华智仁波切在其座下听闻二十五遍以后，才汇集成了这一部《大圆满前行》。

古大德的闻法精神与我们确实不同。现在有些人不要说听二十五遍，仅仅听了三四遍，再听就觉得不耐烦了——“怎么又要讲《大圆满前行》呀！”这种心态是不合理的。对本论，你也许文字上过得去，但内容不一定完全通达，反复听闻还是有必要。2002 年我在厦门刚翻译完《释迦牟尼佛广传》后，在闽南佛学院遇到一位厦门大学的教授，我们谈了很长时间，聊了一些佛法和世间法的问题，包括现代量子力学与佛教之间的差别。当时他颇为感慨地说：“以《大圆满前行》为指导，打好修行基础特别重要。华智仁波切尚且在上师前听过二十五遍，更何况是我们了？现在我看了五六遍，但还不够，我发愿每年看一遍！”如今过了这么多年，不知道他每年看了没有，如果有他的电话，我倒很想问一下。

大学教授一般会有傲慢心，但他还是很有智慧的，对《前行》越看越有劲儿、越看越有道理，不像有些人那样，看一遍就把法本扔一边去了。所以我们对法义应无有厌足，不能听一部法就可以了。前段时间，有些人说：“我已经学了《入菩萨行论》，又学了《亲友书》，现在要不要学《大圆满前行》？我会不会闻思得太多了？”这种担忧没有必要，我曾读过蒋扬钦哲旺波尊者的传记，里面说他一辈子听法有七百多函！我看了大吃一惊。短暂的一生中，很多人不要说七百多函，连七十函也没有；不要说七十函，连七本书的传承也没有圆满过。有些人学一两部论典就满足了，这种心态要不得，学佛应该有强烈的渴求心，不能得少为足。若是世间的妙欲，你大可知足少欲，有一间房子就够了，没有必要贪太多，但是对于佛法，应该欲望越大越好——学了一本书肯定不行，还要再学一本；这法听过一次不行，还要再听一次；五十万加行修了一次不够，还

要再修两次、三次、四次……

当然，我们修加行时，不能只修不共加行。以前有位法师讲经时说：“修五十万加行很简单，几天就搞定了，这不算什么。修共同四加行才是最难的，一定要花大量时间！”他觉得五十万加行轻而易举、微不足道，但现在很多人却认为，磕十万个大头是一个非常大的“工程”，其实这是心力不够的表现。假如你心力比较强，在对治贪嗔痴方面，花多少时间和精力也不会觉得多。

本文的内容，是如来芽尊者的殊胜口诀，华智仁波切再三听闻之后，得到相当稳固的定解，遂将自己的觉受和窍诀如实落在文字上，这即是《大圆满前行》的由来。我们作为后学者，也应当牢记自己上师的教言。我曾讲过法王如意宝的一个弟子，他是巴塘的，平时只是个默默无闻的小僧人，但他十多年来一直记录法王的日常讲话，哪怕是一句开玩笑、对弟子

的批评，也全部落在文字上。去年法王圆寂三年时，他把这些印成一本书，大家都感觉非常稀有。以前上师在的时候，我们对很多话没太大感触，知道上师肯定会天天说这个、批评这个，但上师离开人间之后，就算是非常普通的语言，现在慢慢去思维，也能体会出甚深的密意，觉得一般人肯定说不出来。同样，华智仁波切也是将如来芽尊者的教言，包括上师引用的印藏大德之教证，完完整整地写下来了。

在写的过程中，他祈愿根本上师、传承上师以及本尊、空行、护法加持自己，愿这部法世世代代地流传下去，利益无量无边的众生。正因为他当时的祈祷和发愿，如今《大圆满前行》的加持不可思议，很多人看了以后，内心短短的时间就会改变，对一生的影响相当大。在座的很多道友也是依靠这个法本，解决了今生乃至生生世世的大问题，通过传承上师的加持，相续中才有了圣者的无漏圣财。

我始终认为，学习佛法的过程中，祈祷本传上师尤为重要。一旦上师的加持融入你心，闻思修什么法、办什么事都比较容易，不然，做很多事情难如登天。因此，大家要经常祈祷传承上师，愿他们的大悲、智慧和利益众生的不共能力，全部融入自己相续，让自己将来像他们一样，在利益众生方面显出特殊的力量。我们只求这一点，不求其他人天福报，没必要希求加持自己活得长一点，或者晚年时退休金一点不扣，全部拿到手里。我们唯一求的就是利益众生，哪怕粉身碎骨、寿命短暂，也绝不畏惧退缩，“愿我生生世世具足利益众生的力量，拥有度化众生的勇敢之心”，这就是菩萨勇识的发愿！

至此，已讲完了本论前面的几个颂词。

附：

日修闭关要诀

最近大家都在修《大圆满前行》共同加行，具体修行之前，我给大家顺便讲一下修行要诀。

这个要诀适合于共同加行，也适合于不共加行，此为华智仁波切和堪布阿琼的教言精华，我自己一直以这种方式在修行。通过这节课的学习，希望你们掌握有些窍诀后，在有生之年也以这样的方法修持。不要像现在有些世间人，为了身体健康或疾病痊愈而修一些瑜伽、武功，这种行为跟我们这里的修行教言差别非常大。我本人依止上师之后，只要想得起来，就会按照这种方法修，希望你们也能长期这样修持。

此处所讲的，主要是闭关的明确修法，这可以

归纳为一天的修要，即一个人从早上到晚上该怎么修行。修行时可分入座和出座，根据自己的具体情况，入座分为两座、三座、四座、六座等许多层次。如果你时间特别紧，没有修六座的时间，至少也要保证早上或晚上修一座。我认识的一个同学，她是政府部门的高官要员，白天工作非常繁忙，但晚上始终保持一座修行，六七年来一直没有断过。人的信心还是很重要，只要有信心，时间和环境都可以空出来，哪怕被关在监狱里，也照样可以虹身成就，就像昔日很多高僧大德一样。有些人总是抱怨：“我没有修行的自由，我的家人很坏啊！”但你再怎么没有自由，也肯定比监狱好一点，监狱里的人尚且有机会修行，你为什么抽不出时间？因此，纵然你平时再忙，也应尽量空出一座的时间。包括学院有些发心人员，我希望你们最少要完成一座修行，这是起码的要求，倘若连短短半个小时都不能修，那你可能已经转生到“无暇”中了。

下面简单介绍一下一天的修行。一般而言，心滴派的修行人非常重视入座修行，每一天的修行，可分为晨起修行、日间正式修行、晚睡修行三个阶段。

晨起修行

早晨首先观想，诸佛菩萨和传承上师通过摇动金刚铃和手鼓的声音，让自己从无明烦恼的睡梦中醒来。

醒来之后，马上念“喇嘛钦、喇嘛钦……”，祈祷上师垂念自己，或者念 21 遍百字明。然后在床上安住一下，观察昨晚做的是恶梦还是善梦，做恶梦则谴责自己，做善梦则随喜和回向。

起床以后，最少要磕三个头。磕完头就开始洗脸、刷牙、方便、提水等，做一些日常琐事。尔后打

扫佛堂，在佛像前供水、供香等。

日间正式修行

正式修行，包括前行、正行、后行三部分。

一、前行：

什么事情都做完后，关上房门，开始入座。按照堪布阿琼在《前行备忘录》中的教言，前行必须具足三个要点：

1．身要：入座的时候，先在舒适的坐垫上，身心放松，稍加休息。然后作毗卢七法，即 1）双足金刚跏趺或半跏趺坐。2）双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指相触，放于脐下。3）脊背端直：不可东倒西歪，也不可前俯后仰。有些修行窍诀中说，身端直则脉端直，脉端直则心端直，心端直则觉性自然现

前。4）颈部稍向前屈：不能往后仰，也不能左右歪斜。5）臂膀后展放松：不要向胸前内收。6）双目垂视鼻尖，不能睁得太大。7）舌抵上颚。

2．语要：一般口中的念诵叫做语要，但这里不是讲念诵，而是与呼吸有关，即指排九次垢气。

具体做法：右手握金刚拳[27]，压在右大腿根的动脉上。左手以金刚掌按住左鼻孔，从右鼻孔中排三次垢气。同时观想：无始以来自他众生以嗔心所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出[28]。

然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时观想：无始以来自他众生以贪心所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。

27 金刚拳：拇指压住无名指的指根，其他四指握成拳头。

28 呼吸长短可根据自己情况定，没有具体要求。

最后双手都握金刚拳，压在两大腿根的动脉上，从两鼻孔中同时排三次垢气。心里观想：无始以来自他众生以痴心所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

这叫做排九次垢气。之后，有些引导文中说，开始念元音咒[29]、辅音咒[30]、缘起咒[31]，如果实在不会念，也可直接念“嗡啊吽”，依靠诸佛菩萨三金刚[32]的加持，使自己的语言得以清净。

这样排垢气，表面上只是一般的瑜伽，而实际上，我们相续中的贪嗔痴垢染通过这种方式可以全部排出。就像吃饭前要把碗洗干净、倒水前要把水桶洗干净一样，正式观想之前，也应将相续中的垢染通过排气的方式来净除。

29 元音咒：嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿索哈。

30 辅音咒：嗡 嘎咔噶噶昂 匝擦匝匝酿 札叉札札那 达塔达达那 巴帕瓦巴玛 雅 Ra 拉瓦 夏卡萨哈嘉索哈。

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

32 三金刚：金刚身、金刚语、金刚意。

3．心要：可分两个方面，一是发心，二是祈祷。

1）发心：修行时务必要观察自己的发心。

如果是无记心，则把它转为善心。

如果是恶心，则彻底舍弃，不要生起。

如果是善心，它分为世间、出世间两种。世间善心，包括救畏心和善愿心。所谓的救畏心，是害怕怨敌、病魔等损害，而渴望远离这种怖畏；所谓的善愿心，是希求发财、健康、漂亮、工作顺利等人天福报。以这些目标而修行是不合理的，理应把它舍弃。出世间善心，又分声闻缘觉之发心、大乘菩萨之发心。其中声闻缘觉希求自己解脱之心，我们也要舍弃，而唯一希求大士道的菩提心——为利益天边无际的一切众生，让他们获得圆满正等觉佛果而修行。

略而言之，发心就是排除无记心、恶心、世间善心等不良心态，真正生起菩提心。

2）祈祷：在前方虚空大概一尺高的地方，观想自己的上师，坐在千瓣莲花狮子宝座上。假如你对上师信心特别大，则可观想上师现在的样子，如法王如意宝《上师瑜伽速赐加持》中的观想方法一样；假如你信心没有那么大，则可将上师观为观音菩萨、释迦牟尼佛、莲花生大士等圣尊形象。

然后，在上师面前一心一意祈祷：“十方诸佛菩萨的智慧总集根本上师如意宝您，请一定要垂念我、加持我！让佛法融入我的心，遣除所有的迷乱分别，让我修行圆满成功，最终获得无上证悟。”尤其是，如果你正在修人身难得，就祈祷“愿我像上师您一样，人身难得的境界在相续中生起”；如果你修的是寿命无常，就祈祷“愿我像上师您一样，寿命无常的境界在相续中生起。就在这一座上，就是现在这个

时候，一定要在我相续中生起来”。以无比的恭敬心一直这样祈祷。祈祷的过程中，一般要求念上师祈祷文，此时以非常强烈的信心合掌，在上师面前念 7 遍或 21 遍祈祷文。

祈祷完之后，观想上师化光融入自身，自己的心与上师的智慧变成无二无别。在这种境界中安住，不跟随过去的分别念，不执著现在的分别念，也不迎接未来的分别念，尽可能什么都不执著。

以上是前行的身要、语要、心要。

二、正行：

上师瑜伽本来属于前行，不过也可当作正行来修，一边祈祷上师一边磕头，将此作为一个座间，最后作回向就可以了。但若没有将上师瑜伽作为正行，而是作为前行，那修完上师瑜伽以后，则应开始正行的修持。

正行是什么呢？就是观修人身难得、寿命无常等等。比如昨天观修了八无暇，今天观修十圆满，里面的内容一个一个思维之后，知道自己没有堕入地狱、饿鬼、旁生，而有幸获得了人身，真的非常有福报，今后当唯一行持正法。一直到“菩提心”修法之间，全部以这种方式修持。

这是堪布阿琼的窍诀。尼泊尔有个老修行人叫桑吉多杰，他八十多岁了，是堪布阿琼的弟子。他在有些辑要中讲过，从“人身难得”到“菩提心”之间的修法，至少需要 146 天来修习。若与《大圆满心性休息》的前行修法结合起来，共同四加行起码也要修 100 天，这是很多上师的传统。

这次我提倡大家修加行，并非是一时冲动、心血来潮。我这辈子对《大圆满心性休息》和《大圆满前行引导文》比较重视，10 年前给大家传《三处三善引导文》和《前行》时是这样，现在仍然是这样。

有些人一生中修这个、修那个，跟这个上师学、跟那个上师学，甚至遇到外道也随学他们的瑜伽，最终把自己搞得不伦不类，这是非常可悲的。希望大家把自己的基本修行固定下来，每天从早到晚都这样修，我自己是这样的，不过你们有些人会听，有些人不一定会听。

三、后行：

利用半个小时或一两个小时修完一个引导文之后，要将这一座的观修善根进行回向。如果没有能力安住于无缘中回向，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，有时间的话，念一遍《普贤行愿品》；没有时间的话，就念“文殊师利勇猛智……”[33] 两偈作回向。这些方法以前都讲过。

33 “文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。”

晚睡修行

一天四座或六座修圆满以后，晚上把供佛、供护法的供品全部收了，临睡前先磕三个头，然后坐在床上认真观察一天的修行，修得比较好就随喜自己，并回向给众生；修得比较差就呵责自己、谴责自己，心想：“我在上师面前听了那么多窍诀，别人每天修得那么成功，我为什么修成这样？真是坏蛋！”像堪布阿琼所说，使劲掐自己的肉以示惩罚，狠狠地骂自己。之后就开始睡觉。

睡的时候，有些人夜不倒单，有些人作狮子卧，这些都可以。然后按照心滴派有些上师的教言，观想上师化光融入自己心间的四瓣莲花[34]，于上师所发出的无量光芒中入眠；或者观想上师发光，整个器情世界全部融入自己，自己再融入上师，上师化光消于法界，在这种无缘境界中入于光明梦境（如果光明梦境没有

34 “四瓣莲花”的说法，在《上师心滴》《直指心性》中均有提及。

修过，就在无有执著的境界中入眠）。

其实，老一辈的很多修行人，早上起来时从念百字明或者祈祷上师开始，白天行住坐卧也时时祈祷上师三宝，晚上睡觉一直念“喇嘛钦、喇嘛钦……”，在上师的智慧与自己的心无二无别的境界中入眠。每天的生活都是这样。然而现在许多修行人，早上起来时很多行为非常可怜，白天也一直散乱度日，晚上犹如一块石头扔到床上，躺下去就像猪八戒一样呼呼大睡，每天都是迷迷糊糊、浑浑噩噩，人生几十年一晃而过。其实这样不太好，真正的修行人，一生的行为应该像一天的行为。

非常希望大家祈祷上师三宝，令自相续得到一些利益。全知无垢光尊者也讲过，如果没有实地修持，哪怕能背诵并精通千经万论，在临死时也无济于事。因此，我们在学习的同时，一定要精进修行！

堪布课后之教言：

刚才所讲的内容，基本上是堪布阿琼的窍诀，同时也结合了法王如意宝传讲的教言，以及大圆满心滴讲义中的法义。我自己的修行很差，本不该把这些说出来，但今年大家都在实修，以后可能也一直这样修，因此，没有什么需要保密的，应该提供给大家。多年以来，我一直沿循这样的修行道路完成了自己的前半生，后半生肯定也只有这一条路，除此以外，我从来没有想过：早上起来就飞来飞去，晚上一下子就入于光明。根本没有这种想法，也不可能这样的。

作为一个初学者，一天的修行次第就是如此，只不过有些说法略有不同，你们也不用大惊小怪——“那个讲义说排出的垢气是黑色的，您怎么说有那么多颜色呢？”其实每个上师的教言有所差别，我是按大圆满心滴的一些讲义来讲的，还结合了法王如意宝以前讲的窍诀，所以这些教言都不矛盾，大家没有必

要担心。

我们修任何一个正行引导文之前，首先都要修上师瑜伽，否则，与心滴派的传统不符合。有些人念了皈依偈就马上修正行，这样不是很好，应该先修一下上师瑜伽，强烈祈祷上师加持自己，令所修的法义融入自心。若能一直不离这种强烈的祈祷，修行必定会得以圆满，这是传承上师的教言。

我个人的话，不敢说正行方面有什么教言，但依止上师近二十年的过程中，身体好一点、心情好一点的时候，每天除了这个以外，再没什么其他可修的了——不可能看到这本书有个修法，觉得比较好就试一试，看到那本书有个修法，又开始修一修。本人是在一个修行窍诀上完成一生的，诸传承上师的修行都是这样，我所认识的上师也是这样。因此，你们最好也能如此。今天所讲的修行方法非常重要，希望大家铭记于心！

日修闭关要诀

晨起修行： 观想从金刚铃和手鼓之音声中醒来，之后念诵“喇嘛钦”或21遍百字明，并对昨晚之梦境进行观察。

起床后首先三顶礼，做刷牙、洗脸等日常琐事。尔后打扫佛堂，在佛像前供水、供香等。

日间正式修行

前行

身要：先在舒适坐垫上，身心放松，稍加休息。后作毗卢七法：双足金刚跏趺或半跏趺坐、双手结定印、脊背端直、颈部稍向前屈、肩臂后展放松、双目垂视鼻尖、舌抵上颚。

语要：首先排九种垢气。随后念诵元音咒、辅音咒、缘起咒，或随力念“嗡啊吽”，使自己的语言得以清净。

心要

发心

善心

无记心：须转为善心

恶心：须彻底舍弃

应舍

世间善心

救畏心

善愿心

出世间善心：声闻缘觉之发心

应取 出世间善心：大乘菩萨之发心

祈祷：于自前方清晰观想上师法相，念 7 遍或 21 遍等祈祷文，以诚挚的信心、恭敬心祈祷上师加持。最后上师融入自己，自己的心与上师的智慧成为无别。随后于不分别三世之境界中安住。

正行： 观修人身难得、寿命无常等等。

后行： 观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，念诵《普贤行愿品》回向，或者念“文殊师利勇猛智……”两偈回向。

晚睡修行： 三顶礼后，首先认真观察自己一天之修行。随后夜不倒单或作狮子卧，并观想上师化光融入自己心间而入眠，或者在无缘境界中入于光明梦境。

第 3 课

2008 年 10 月 31 日

此大圆满龙钦宁提内外前行，是华智仁波切长期依止如来芽尊者听受二十五次之后，依照上师口传而记录下来的。其中内容非常丰富，具有殊胜的传承加持力。

全文分二：甲一、闻法方式；甲二、所讲之法。

甲一（闻法方式）分二：一、发心；二、行为。

乙一（发心）分二：一、广大意乐菩提心之发心；二、广大方便秘密真言之发心。

发心分为两种，一是大乘显宗的菩提心，一是金

刚乘密宗的观清净心。

大家应该明白，《前行》不是一般人可以听受的，这个法虽然表面上是基础法、前行法，但实际上对听受者的要求比较高。就像世间学校的高考，没有一定水平的人不能参加，同样，听法者如果发心不正确，也不能听受这个法。现在社会上大多数人都不听法，即使有因缘偶尔听受，目的也不会为了利益无量众生，更不会观想一切均为清净。有些人听法是为了满足好奇心，有些人是为了发财、治病、得名声、工作顺利，这些目的都不如法。本论是相当深的大乘窍诀，对希求世间八法、名闻利养的人来讲，恐怕不一定适合其意乐。所以，我们从发心的角度，也可以看出这部论典的殊胜性、甚深性。

丙一、广大意乐菩提心之发心：

一般来讲，世间人的发心渺小、狭窄，完全是

自私自利或希求今世，除此以外，发愿“乃至成佛之间，饶益无量无边的众生，令其获得不可言说的无上佛果”，这种念头从来也没有想过。诚如寂天论师所言，不论是具有功德的梵天、帝释，还是恩重如山的父母，纵然在梦中也没想过要发菩提心，更何况说真正生起了。但对大乘修行人来说，在听受本论之前，首先要发菩提心。

那么，如何发起菩提心呢？必须具备两个条件：

一、缘众生的大悲：

我们先要明白：身处在六道轮回中的众生，无始以来没有一个未曾做过自己的父母。做父母时，他们都是无微不至地呵护我、恩宠我，最好的食物先给我吃，最好的衣服先给我穿，十分慈爱地抚育我成长。

其实，六道众生都当过父母，这在佛经中也有记载：《父母恩重难报经》中说，有一天，佛陀带领众

弟子往南方行走，见到路边有一堆枯骨，佛陀便对这些骨骸以五体投地的方式顶礼。阿难不解地问：“您是三界导师、四生慈父，为众人所皈依敬仰，为何要礼拜这堆骨骸呢？”佛陀说：“这一堆枯骨，或是我前世祖先的骨骸，或是多生累世父母的遗骸，由于这个缘故，我今天理应对它顶礼。”佛陀在《梵网经》中也说：“一切男子是我父，一切女人是我母……六道众生皆是我父母。”只是因为时间过于久远，加上胎障所蔽，众生认识不到罢了。

然而，修持菩提心的圣者，能真正体会到这一点。阿底峡尊者在聂塘时，有天看见一匹马将脖子卡在树中，拼命地在那里嘶叫挣扎。尊者忙对旁边的人说：“我的老母亲正在受苦，请快救救她！”所以真正修过菩提心的人，无论看见什么众生，上至梵天帝释，下至蝼蚁昆虫，都会生起与父母无别的想法，绝不会产生杀害之心。法王在《怀业时语》中也说：“三

界众生皆为父母亲，当以大慈大悲平等护。”

三界众生既然都当过父母，我们就不能只孝顺今生父母，而对其他的众生，尤其是关系不好的怨敌、人类以外的动物不管不顾，甚至肆意残杀，否则，这是修行人的一种耻辱，不是大乘菩提心的表现。其实，修行最难的就在这里。很多人口头上说要发菩提心，高僧大德讲经时也再再强调发菩提心，可是你这种心生起来了没有？你能否将一切众生与今生父母平等对待？这还是值得观察。倘若你所学的理论并没有付诸实践，从没有生起过一刹那的菩提心，那你说得再漂亮，也只不过是重复前人的话而已，对自己没有多大利益，想真正利益他人就更不可能了。

所以大家在学习过程中，一定要经常思维：众生都做过自己的父母，做父母的时候，始终无微不至地关心我。就像堪布阿琼所说，即使父母没有经济条件当乞丐，他们乞讨的食物中，哪怕有一点油脂或一团

肉块，也舍不得自己吃，马上会给我；在垃圾堆里找到一件破破烂烂的衣服，也会把稍微干净、结实的地方，给我做成衣服或补丁。除了极个别父母因特殊业力不疼爱子女以外，一般来讲，不管是有钱人、没钱人，他们对孩子的关爱无法用语言来形容。

每个人都当过孩子，你们可以想一想：父母对自己付出多少？自己又对父母付出多少？有些人长大后虽然很孝顺，但一个月中连半个小时也抽不出来陪父母，好好对他们嘘寒问暖，所以父母非常可怜。当然，若想报答父母的恩德，仅陪他们聊天是不够的，关键要让他们学习佛法。现在提倡最多的报恩方法，就是给父母洗洗脚，其实这不是很重要，脚脏也可以、脚干净也可以，脚怎么样都没关系，最重要的是应该给父母“洗洗心”。父母无始以来相续中遍满了贪嗔痴，今生中若没有办法以自力洗掉，也应让他们借助于佛法的力量消除，这才是最好的报恩方法。

当然，这是对今生父母而言的。同样，一切众生无始以来都当过我们父母，对我们恩重如山、恩深似海。但遗憾的是，他们因为愚昧无知，再加上没有大乘佛法和善知识的引导，虽然拼命追求各种快乐，却不知奉行快乐之因——十种善业，为了发财去偷盗、为了长寿去杀生，将乐因当成仇敌一样毁灭掉，如寂天菩萨所言：“愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”他们虽不愿遭受任何痛苦，却不知舍弃痛苦之因——十不善业，反而为了快乐而邪淫或赌博，以至于“众生欲除苦，反行痛苦因”，所想与所做背道而驰，最终得不到丝毫快乐。

放眼整个世界，随着科学技术的高度发达，人类造恶业的手段层出不穷，造善业的手段微乎其微、极其鲜少。很多人糊里糊涂地步入歧途，对世间法的智慧完全成了造业的手段，善恶报应自己一窍不通，等在前方的唯有迷茫、黑暗、恐怖，就像双目失明的盲

人徘徊在无边无垠的旷野中一样，根本不知方向。

很多人确实非常可怜，一旦沦为地狱、饿鬼、旁生的众生，何时才能了知取舍因果啊？有时候我们应想一想，自己会不会堕入三恶趣？一旦堕入三恶趣中，解脱的机会极其渺茫，可以说几乎没有。我们现在获得了人身，一定要抓住机遇，否则，以一念之差而造下弥天大罪，到时想后悔也来不及了。所以，我们现在拥有人身的时候，应该把握好自己的方向。同时缘那些迷茫的老母有情生起大悲心，这是发菩提心的第一个条件。

二、缘佛果的智慧：

再进一步观想：要想帮助一切众生远离痛苦，别的方法无济于事，如今我遇到大乘善知识和大乘佛法，自己也有幸堪为法器，这种殊胜因缘具足的时候，一定要听受能斩断轮回根本的大乘佛法，同时不

断地认真思维、修持。此举并不是为了自己快乐或得到名声，而是为了使曾经做过自己父母、现在为六道痛苦所折磨的一切有情，摆脱各自业和烦恼的束缚，获得遍知佛陀的果位。这就是缘佛果的智慧。

简而言之，所谓的菩提心，正如弥勒菩萨所云：“发心为利他，求正等菩提。”发心利益一切有情（缘众生的大悲），愿他们获得圆满正等觉佛果（缘佛果的智慧），就是菩提心的两个条件。智悲光尊者也说过：“所谓的菩提心，断除了自私自利，为众生希求佛果之心犹如饥饿者寻找食物、口干者寻找水一样强烈。”这样的殊胜发心，无论任何时候都要具足。

菩提心的修行方法，本论以窍诀方式告诉了大家，在藏传佛教中，这个窍诀书相当难得，被当作最甚深的“指路明灯”。这次我们也不赶进度，每天能讲多少算多少，希望大家在听受的过程中，务必要把里面内容贯穿于心，将华智仁波切的金刚语与自己的

心互相对照，就像美女照镜子一样，反反复复看哪里有“黑点”。对照之后你会发现，不要说以前没学佛时造的恶业无法想象，即使学了佛以后，很多修行也是一种形象，且不说算不上大乘佛法，连小乘佛法的边也沾不到，自己口头上讲得特别高妙，实则与正法南辕北辙。

有些人听了我们的课以后，说：“我过去没有懂得佛法，现在才懂了一些。”实际上，若把《前行》的内容结合你的相续，你懂得恐怕还不够，一定要发愿继续学习。其实本论内容越学习越难，就拿“发菩提心”来说，谁都能口若悬河地讲上半天，我也讲了二十多年了，可每次观察自己的起心动念，并没有时时以菩提心摄持，有时候讲课处于无记的状态中，好像完成任务一样，不是为自己、也不是为众生，反正这一堂课不能缺，说是为了一切众生，但为众生的念头没有生起，这是很可怕的！

所以，每个人在闻法之前，当听到“为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心”时，自己的意识要当下转变，若能转变，一刹那就可以摄持闻法功德，这是非常关键的。当然，这也跟自己平时串习有关，若从来没有这样串习过，听了多少年法也不一定发菩提心。但如果你每次不管做什么善法，首先都想到利益众生，那么久而久之，就会习惯成自然。

因此，无论在上师或光盘、MP3、MP4 面前闻法，还是放生、念咒、做慈善、当义工等修法[35]，发菩提心都相当重要。不管你行持的善根是大是小，大至放生几千头牦牛、建造几层楼的佛堂，小至持一句观音心咒、念一声阿弥陀佛名号，最初都应以菩提心摄持，这称为“加行发心殊胜”。中间善根不被违缘损害，称为“正行无缘殊胜”。（倘若你有大圆满、大手印、大中观的境界，则应安住于此，这是上等正行无缘殊胜；倘若没有这

35 修法：“修”有串习之义，“法”有善法之义，从广义上讲，在自相续中串习任何善法都称为修法。

种能力，做善法时从始至终专心致志、聚精会神，不要三心二意，也是一种正行无缘殊胜。有些道友听课的时候，刚开始有点专注，后来就心不在焉了，这不叫正行无缘。）最后为令善根蒸蒸日上，以回向来印持，这叫做“结行回向殊胜”，就像钱存在银行里被印持了，它的利息会越来越增上，但若没有存进去，随时都会被偷走或乱花掉。因此，藏地很多老修行人对回向非常重视，自己正在禅修、做善事时，如果突然有人找，他会说：“你等一下，我回向了再跟你说话。”“你等等啊，我回向了就出去。”即使没时间念长的回向文，至少也要念一遍：“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。”这样一来，善根乃至菩提果之间也不会耗尽。因此，所有善行以此三殊胜摄持是必不可少的。

这以上讲了“三殊胜”，我们介绍过很多次，

此处又再次作了强调，希望大家听后不要只是一两天的热情，应把它作为有生之年不忘的修行法。我个人而言，对《大圆满前行》不是像看报纸一样，今天看了，明天就扔了，然后到处寻找新鲜法，而是对它的字字句句都非常珍惜。在过去，很多修行人将它视为如意宝，那时候没有印刷的书，如果有人抄写得非常好，有些人甚至拿一头牦牛来请。当时的一头牦牛，约为中等家庭财产的三分之一，可见很多人对这部法非常重视。然而，现在书好像太多了一样，大家对法的希求心日渐退减，以这种可有可无的心态，要想加持融入内心有一定困难。

我们这次讲得会广一点，整理出来的法本也许有好几册，天天带在身上不太现实，但希望你能将华智仁波切的金刚语——《大圆满前行》随时带在身边，作为自己的“善知识”。毕竟真正的善知识不可能天天跟着你，不然到了一定的时候，你生厌烦心，上师

也生厌烦心。但这个法本是无有嗔恨的“上师”，你随时都可以打开看一看，依此令相续中的烦恼、痛苦得以平息。

总而言之，在闻法过程中，最初要将闻法方式放在首位，闻法方式若不如法，一边闻法一边生贪嗔，那不一定有功德，若是这样，你不要再继续听下去了，站起来离开就可以，这在佛经中也有开许。但除了闻法方式重要以外，更重要的是发心，诚如智悲光尊者在《功德藏》中所言：“只随善恶意差别，不随善恶像大小。”你的善法功德大不大，关键要看自己的发心。倘若相续中掺杂很多烦恼，对别人有竞争心、炫耀心，即使你修了十三层楼的经堂，这个功德也不大；但若能以菩提心摄持，有些善根看似微不足道，实际上功德无量无边。就像《贤愚经》中贫女供灯的故事一样，那个贫女费了很大的劲，好不容易得到一点油，发菩提心供灯之后，声闻圣者（阿罗汉）也

没办法扑灭。

所以，我们平时哪怕有一点点钱财，遇到一点点机会，也应以菩提心摄持来行持善法。比如，自己实在业力深重，没有因缘听完全部的佛法课程，那即使只听一堂课，最初也要发菩提心，中间专心致志地听，最后以圣者金刚语所造的回向偈来作回向。或者，你没有钱长期作上供下施，但偶尔赚了一点钱，也可用来买一包奶粉，刚开始时发菩提心：“为了众生获得无上佛果，我用它供养僧众。”供僧的时候一心一意，很快的时间就处理了，最后再作一个回向。如此，这件善事就有头有尾了，其功德在你的菩提道路上占有十分重要的地位。

因此，善根的大小，不能单凭表面来衡量。有些人做的善法非常大，每天很积极地听经闻法，但如果心不是很清净，带着图地位、求名声等世间利益的动机，就像有些藏族喇嘛听法是为了得到堪布、格西的

名称，有些汉地和尚听法是为了得到大法师的头衔，有些居士听法是为了当上居士法师，或者为了家庭和合、生意兴隆、辩才无碍、财源滚滚，那么无论听闻多少佛法，也不可能变成大乘正法。因为大乘正法的目的只有一个，那就是利益众生，让众生成佛。如果你动机不正，听闻再高深的法，对自己也没有什么利益。

有一次，阿底峡尊者显现上特别伤心，弟子仲敦巴问为什么，他说：“我有一个修黑班杂的弟子，今天堕入恶趣中了。”本来，修密宗本尊不可能堕恶趣，但若起了降伏别人的恶念，结果会落得如此下场。可见发心的确非常重要，如果发心清净，一切都是清净的。就像一棵树，它的根若是剧毒，枝叶花果全是剧毒；如果根是妙药，那枝叶花果全是妙药。

因此，我们最初一定要向内观，调整自己的发心，不论想说什么、想做什么，皆要以菩提心摄持，

如《入行论》云：“若身欲移动，或口欲出言，应先观自心，安稳如理行。”若能知道这样调整发心，就说明你的善法已被方便摄持了，如此一来，哪怕是做一点微小的善事，也会成为大士正道无量福德的津梁。

其实，仅仅发一个利他的心，福德也远胜于供养诸佛，寂天论师说：“仅思利众生，福胜供诸佛。”《胜月女经》亦云：“仅思利他心，利益尚无量，何况行利益？”相反，如果不懂这样发心，就算你每天装腔作势地闻法、煞有其事地修法，也只能成为形象上的修行，不会真正得到解脱，《菩提心释》云：“未发菩提心，永不得成佛。”

有些人看起来特别精进，但内心没调整好，修行是为得到赞叹供养，这样意义不是很大。原来我们去五台山时，就看到有个和尚在坐禅，我躲在柱子后面偷看，结果发现有人靠近他时，他闭着眼睛，正襟危

坐；没有人的时候，他就睁开眼睛，东张西望。藏地也有这样的情况，我去拉萨的时候，见到有些出家人在那儿化缘，拿着铃杵念二十一度母的赞颂，看见有人来了，他们就开始“嗡吉赞玛帕玛卓玛……”，念得特别起劲儿，没有人时就不念了。这些人表面上很精进，实际上是为了名利钱财，这样行持善法不但没有功德，反而还有过失。但如果以利他心为出发点，就算做的事情很小、时间很短，此功德乃至佛果之间也不会空耗。所以追求外在形象我们并不赞叹，当然，有些大德弘法利生的事业做大了以后，形象也不得不显出来，这是没办法的，除此之外，故意在别人面前炫耀、吹捧，这些没有实在意义。

通过上述分析，无论是闻思大小乘佛法也好，观修文殊、观音等本尊也好，持诵往生咒、百字明等密咒也好，修加行时顶礼膜拜也好，转绕坛城、佛塔、经堂、寺院也好，甚至口诵一句“嗡玛呢巴美吽”、

手转几下转经轮，都应当以菩提心摄持，这一点十分重要。尤其是现在很多人为了弘法利生在发心，于此过程中，如果你为慈善事业打电话、为外面学员制作光盘，最好能以菩提心摄持。在《大集经》中，宝手菩萨曾问虚空藏菩萨：“一切佛法的根本是什么？”虚空藏菩萨答言：“菩提心是一切佛法的根本。一切法住于菩提心上，便得增长。”[36]倘若没有菩提心，表面的善根做得再大，实际上功德也不大。

以上讲的是发菩提心。这方面的内容，我们也曾讲过很多，但此处是以窍诀方式叙述的，希望大家一定要行持。菩提心谁都讲得来，但实际行动中能不能发起，关键要看自己的修证。我们现在并不赞叹修成五眼六通，或者看见明点、通达光明，这些特别高的境界暂且不谈，最需要的，是先想办法具足菩提心

36 《大方等大集经》：“中有一菩萨，名曰宝手，问虚空藏菩萨言：‘希有善男子！一切诸法及如来法，甚深难测不可思议。又善男子，何谓安一切佛法根本耶？’虚空藏菩萨答宝手言：‘善男子，菩提心是安一切佛法根本。一切法住菩提心故，便得增长。’”

这一基础，以令自己所作所为成为大乘善根，这样一来，做任何事情肯定是为了众生，第一个发心殊胜便已具足了。否则，这一点都不具足，许多修法真的会很糟糕！

第 4 课

2008 年 11 月 3 日

这次传讲《大圆满前行》，我有几个目标：第一，给大家打下坚实的佛教基础；第二，令皈依多年的人在一两年中尽量修完五加行；第三，使那些对密法有成见、有邪见的人，通过这次学习，对密法生起纯洁的信心。大致有这么三个想法。

上一节课讲了显宗的发菩提心：我们在听闻佛法时，切莫以无记心或不善心来听，一定要发起善心。而在善心中，希求自我解脱的出离心是一种所断，唯一当求利益众生的菩提心。当然，学习佛法的过程中，还是需要出离心的，其中向往解脱的部分并不是所断，要断除的只是想着自己这部分——倘若听课只

为了自己解脱，这样发心是不允许的。所以，大家每天听课之前，应详细观察自己的发心，看到底是为自己还是为众生，抑或是什么目标都没有？只有为了众生，才是无伪的大乘菩提心，这是我们需要的发心。

不仅听法、修法要以菩提心摄持，在日常生活中，也应该以自己的能力、智慧、财富，尽心尽力地帮助众生，这对大乘行者来讲不可缺少。尤其在汉地，人那么多，分别念那么重，文化又如是复杂，很多人身心的痛苦极为强烈，若没有佛法的甘露妙药，不要说来世的解脱，纵然是今生的生活，也很难以面对。所以，我们每个人要以自身的力量发一点光，哪怕劝一个人皈依佛门、发菩提心、行持善法、终生不造恶业，这个贡献也非常大。现在无数的人为了一顿饭，一辈子杀害成千上万个众生，如果你依大乘佛法劝一个人不杀生、不吃肉，那么能挽救多少生命？大家可想而知。因此，在短暂的人生中，一定要竭力把

佛法传授给别人。

现在我们这样传法，无论制作光盘、整理法本，还是平时授课，其实压力都很大，但哪怕能让一个人得到佛法滋润，这种付出也很值得。包括我身边的许多道友，从早到晚特别辛苦，但我也了解他们的心情，他们这么累，无非就是想让外面的人依靠佛法的智慧甘霖，令心获得宁静、获得快乐，生生世世与三宝结上善缘，踏入光明之道，所以再辛苦也毫无怨言。

其实，你们每个人周围也有很多可怜人，他们对生活的执著、感情的执著、万事万物的执著特别强烈，为了达到自己的目标，一直不断地跟着潮流跑。昨前天一个亲戚告诉我，有个牧民打工两三天，赚了七十块钱，借钱买个手机后，七十块就给手机充值了。我听后触动非常大：这个人也是拼命追求生活质量的一员，他也想跟着时代与时俱进，像其他年轻人

一样拿着手机，但因为没有经济来源，每天去给别人打工，藏地尤其快到冬天时，很多活儿都特别累，可他辛辛苦苦赚来的钱全部充进手机里，不用几天就打完了，真的不值得！诸如此类的愚者，在当今社会比比皆是，但他们自己并不知道，一个个为了心中的理想，凭着各自的本事往前冲，就像一群蚂蚁在赛跑一样。这些人不要说大乘空性观、密宗清净观，连最简单的前世后世、善恶因果，也是一窍不通。看到阳焰般的生活向自己招手，他们就像孩童追逐彩虹般，拼命地往前奔、往前赶，最终把宝贵的人生都耗尽了，来到人间除了造下如山般的恶业，什么有价值、有意义的事情也没有做。

对于这些可怜人，唯有佛法才能拯救，唯有佛法才能让他们真正快乐，所以我们愿意无条件地付出，哪怕自己倒下去了，也不会后悔。当然，让 100% 的人都信仰佛教，这是佛陀也办不到的，我们也没有这

种想法，但发心令一部分人享受这种快乐，这是每个人应该去做的。就好比有一种新药，我吃了对身体很好，便想把它介绍给别人，建议别人也服用，同样，我们修学佛法多年之后，的确感受到它对众生的利益不可估量，然千千万万的众生与之擦肩而过，就像在水边渴死一样非常可惜，因而愿意站出来唤醒大家，这也是修持菩提心的行为。

菩提心对修行人来讲特别重要，现在你们听受佛法，一定要发愿利益天下无边的众生。发心的力量不可思议，有了这样的发心，因缘成熟时必定可以利益众生。以前法王如意宝座下的很多弟子，有些当时很出名，但后来出现各种状况，没有利益众生就圆寂了；有些当时虽然不出名，但发心的力量非常强，正因为如此，后来在世间饶益了无量众生。所以，利益众生不一定非要你智慧超群，也不一定非要能力卓越、财产富足，只要真有一颗善心，到了一定的时

候，就有能力饶益无边有情。

当然，菩提心不是像传达文件一样，口头上说说就可以了，而务必要实地修持。像我们的话，修菩提心几十年了，不敢说得圣者果位，但凡夫人该得的加持也得到一些，尤其是对释迦牟尼佛的不退转信心、对上师的感恩之心，永远铭刻在自己心中，同时愿意跟众人分享。倘若继续一层层地努力，证得圣果也会指日可待，那时候烦恼与障碍全部断除，利益众生的境界更会妙不可言。因此，大家对菩提心应时时串习，哪怕坐车时看到路边一只狗被车压了，也应该念几句观音心咒，将此善根回向给它。如是一点一滴积累，最终定可使身心得以转变，这是真正的“见修圆融”。

以上讲了菩提心的重要性，下面讲密宗的发心。对有佛教基础和密宗见解的人来讲，这种发心相当殊胜，但从未接触过密法、甚至对大乘空性法门一窍不

通的人，不一定能观得起来。不管怎么样，这种观清净心非常重要。

丙二、广大方便秘密真言之发心：

关于密宗的特点，诚如《三相灯论》所云：“一义亦不昧，不难方便多，是为利根故，极胜秘密乘。”颂词中的“一义”，是指密宗与显宗在究竟成佛的目标上没有差别，都承认通过最初发菩提心、中间积累二大资粮，最后能现前色身与法身双运的佛果。然而，在见解、修行、行为、根基方面，密宗确实超胜于显宗。这种说法，也许个别人一下子接受不了，但如果你认真地闻思密宗续部，然后再了解显宗经论的观点，两相对比之下，就会明白密宗有其殊胜之处。

现在汉传佛教有些人对密宗最不理解的，就是即生成佛和烦恼转为菩提的道理。实际上，禅宗的许多

特色跟密宗相似，如果你排斥密宗，那禅宗顿悟法门恐怕也值得怀疑，因为禅宗也承认依靠师父的指示、法本的加持或者参话头，利根者当下能明心见性，获得圣者果位，这一点跟密宗是相同的。当然，显宗与密宗的差异，凡夫人以分别念判断相当困难，所以我们理应先去闻思，之后才能明白哪个更殊胜。

这里讲了，密宗在四个方面胜过显宗，具体而言分别是：

一、“不昧”：见解方面不愚昧。见解分为胜义、世俗两种，在抉择胜义时，显宗虽然依中观理论承认远离一切戏论的大空性，但并没有像密宗一样，如实抉择光明如来藏的本体；在抉择世俗时，显宗虽然承认万法如幻如梦、现而无自性，但并没有像密宗一样，通达一切显现是五智、五佛身的本体。所以在这方面，显宗不如密宗。

二、“不难”：行为方面不难。密宗依靠殊胜的直指方法，可将五种妙欲直接转为道用，不舍烦恼的同时证得菩提，地道顿时获得圆满。它不需经历极大苦行，就像国王恩扎布德那样，可以一边享受世间的欲妙，一边通达心的本性。这跟汉地禅宗非常相似。

三、“方便多”：修行方面具诸多方便。密宗有生起次第、圆满次第、生圆无二大圆满等许多不共修法，生起次第又分有相、无相之别，圆满次第又有风、脉、明点的观修方法，同时，上师们的窍诀开示也不胜枚举。这些方便方法，在显宗经论中并不明显，只是以隐藏方式叙述的。

四、“为利根”：根基方面是利根。“根”分为涅槃五根——信根、进根、念根、定根、慧根，其中最根本的是信根。如果对上师和密法有强烈信心，弟子当下即可开悟，这类现象在密宗历史上非常多。

这四个方面，是显宗所不及的。乍听之下，对显宗闻思时间较长、对密宗道理不熟悉的人，可能有点接受不了，我也遇到过很多法师，他们讲不出什么理由，但就是不愿承认这种观点。不过也情有可原，这需要一个过程。其实密宗揭示的是显宗的隐藏义，若不借助密宗的窍诀，很难以揭示《华严经》《妙法莲华经》等显宗甚深经典的隐藏义。一个人如果只精通显宗，不可能解释得了密宗；但一个人如果精通密宗，肯定能把显宗讲清楚。

你们若对密宗不甚了解，可以找精通密宗的法师进行交流，千万不要信口毁谤，甚至排挤、舍弃密宗，造下特别可怕的恶业。我并非因为自己是学密宗的，就开始拉拢别人，拼命给别人宣传密宗多么好，而是站在公平立场上，客观评价得出的结论。我自己平时跟人交谈、处理问题时，坚持的唯一原则就是公平，虽然有些人可能不这么认为，觉得我好像偏向某

一方，但我扪心自问，的确可以说问心无愧。

我对密宗的信心不是一种盲目，毕竟学习这么多年了，有些道理还是比较懂。那天我给一个道友开玩笑：“我没有博士帽，但博士的学问应该有。”他问为什么，我说：“世间学问很简单，我虽然没上过大学，但读书时那些课程非常容易，如果有因缘继续读下去，考个博士不是很难。现在有些比我还笨的人，已经拿了一两顶博士帽了。”其实跟学世间知识比起来，我出家后才懂得什么叫精进。原来我的一个师范老师说：“你以前读书时很精进，不知道后来出家怎么样了？”我说：“那个时候我特别不精进，天天做一些非法的事情，非常惭愧。自从出了家，才知道利用所有时间专心致志学佛。”二十多年的时间，我都用在闻思修佛法上了，其中学习密宗占了一半，自己对密法越研究，就越起信心。有些外行批评密宗如何如何，这种人不一定很聪明，即使聪明，也没有我们

学的时间长。通过这么多年学习研究，我确实发现要精通佛教的话，最好先对密宗道理总体上了解。当然，完全通达对凡夫人来讲很困难，不过至少也要懂得：显宗的一些经典其实跟密宗观点无二无别，但密宗有许多殊胜的窍诀和能力，这是不可否认的。

一讲到密宗殊胜，你们也不要认为这是藏传佛教的说法，它是非常符合事实的语言。不承认这个就不承认真理，不承认真理的人，跟他辩论也没有用。密宗不仅入门的途径多之又多，积累资粮的方便也不乏其数。光是一个七支供，按照密宗窍诀来宣说，它的修法就非常多。还有上师瑜伽、生圆次第，每个道理既符合显宗教义，也符合众生根基。现在汉地之所以这么多人学密宗，来了个藏传佛教的大德，许多人都去纷纷拜见，一方面是他们与密宗有殊胜因缘，另一方面，也是因为密宗有很多不经千辛万苦即能现前圣果的甚深方便。

这些甚深方便，归根到底依赖于转变意乐——观清净心。前段时间，学院几个发心人员去我的寺院，拜见了八十多岁的拉雪堪布，在他面前问了一些佛法，并拍成录像。事后我看了一下，他老人家给他们主要讲了三点：一、要看破世间，世间没什么可留恋，一定要发起出离心；二、现在芸芸众生非常可怜，要尽心尽力帮助他们，发起菩提心；三、最根本、最重要的，就是一切万法本来清净，可众生因无明烦恼所覆盖，见不到一切万法的真相，所以要观清净心。他讲了三点，尽管语言很少，但所讲的内容都是精华。我当时也赞叹道：“你们这次去参拜，还是很有收获的。老修行人的语言没有花言巧语，现在人或许不喜欢听，但讲的都是小大乘的根本，尤其是密宗观清净心，这个很重要！”

所谓的观清净心，并不是将本来不清净的东西观为清净。麦彭仁波切在《定解宝灯论》中也说，假如

认为轮回本不清净，却非要把它观为清净，这就如同把装有呕吐物的瓶子，使劲观为清净一样，是非常可笑的事情[37]。

实际上一切万法本来清净，这在密宗中讲得非常清楚，即使有人不承认密宗，显宗了义经典中也提到了这方面的道理。例如，显宗《维摩诘经》就有一个具髻梵天的公案[38]，在《大幻化网》中曾引用过，其内容是这样的：

一次，佛陀给大众开示“随其心净，则佛土净”的道理。当时舍利子听后，心生怀疑：“如果说心净则佛土净，那世尊因地时心岂非不清净，要不然他的娑婆世界怎会如是杂乱秽恶？”佛陀知道他的心念，问：“盲人看不见天上的日月，是日月的过咎吗？”舍利子回答：“不！是盲人自己的问题，非日月之

37 《定解宝灯论》云：“假设未知此法理，认为轮回不清净，同时观为净天尊，亦如吐物瓶涂香。”

38 详见《维摩诘所说经·佛国品》。

过。”佛陀说：“同样，我的佛土非常清净，只是众生见不到而已，并非如来的过咎。”

此时，螺髻梵王（具髻梵天）对舍利子说[39]：“你不要认为娑婆世界不清净，在我的眼中，释迦牟尼佛的刹土清净无垢，宛如自在天宫。”舍利子不相信，说自己所见的全是泥石瓦砾、丘陵坑坎，冬天路上都是冰，走路不方便，城市里都是密密麻麻的车——他这个倒没有说，我发挥得太过分了！

于是佛陀以脚趾压地，顿时三千大千世界庄严无比、极其清净，呈现出无量的功德。舍利子见后叹为稀有。佛陀说：“我此佛土恒常清净，只不过你没有见到罢了。譬如天人享用同一食物，由于各自福德不同，所感受的味道千差万别，同样，众生因为业力有

39 《维摩诘所说经》云：“尔时，螺髻梵王语舍利弗：‘勿作是念，谓此佛土以为不净，所以者何？我见释迦牟尼佛土清净，譬如自在天宫。’舍利弗言：‘我见此土丘陵坑坎，荆棘沙砾，土石诸山，秽恶充满。’螺髻梵王言：‘仁者心有高下，不依佛慧，故见此土为不净耳！舍利弗！菩萨于一切众生，悉皆平等，深心清净，依佛智慧，则能见此佛土清净。’”

异，有些人见不到此土功德庄严。心清净的人，才能见到诸法清净。”佛在《华严经》中也说：“众生心净故，得见清净刹。”

因此，《华严经》《维摩诘经》《入楞伽经》等显宗经典的观点，跟密宗所提倡的观清净心完全一致。你们不要认为，观清净心只是密宗的说法，实际上，若把汉传佛教这几部经典研究一下，里面有许许多多观清净心的教言。如果你从来没接触过密宗，单纯以显宗窍诀讲《华严经》《维摩诘经》，许多道理不一定解释得来。所以，显密各派应当互相圆融，才能得到释迦牟尼佛的究竟密意。

在修行过程中，观清净心转变意乐很重要。《文殊根本续》也说：“诸法即缘故，住于意乐上。[40]”万法依靠因缘而生，因缘又住于意乐（心）之上，心清净则一切皆清净，心不净则一切皆不净。你的心怎

40 该颂的后两句是：“何处发何愿，彼等定成就。”

么样安立，万法就会怎么样显现。续部中也有很多教证说：心清净的话，纵然是地狱，也能看成清净刹土；心不清净的话，即使是极乐世界，也会视为不清净的地方。比如心清净的人到了五台山，就会觉得那里跟人间天堂没有任何差别，出家人个个威仪庄重，山山水水均是般若法身；而身心有污染的人，只觉得山是普通的山、人是烦恼深重的人，从那里回来一无所得。

所以，心清净与心不清净有极大差别。有了清净心，一切均会随之清净。《圆觉经》云：“众生国土，同一法性；地狱天宫，皆为净土。”智者大师在《摩诃止观》中也说：“魔界即佛界。”对分别念较重的人来讲，魔王波旬的世界不可能与佛陀的世界同日而语，然而在究竟义中，万法在胜义中远离戏论，世俗中是清净平等的。

显宗的最高见解，只抉择了远离戏论的大空性，

而观清净心方面的教言，在《华严经》《维摩诘经》等中提是提了，但只是以比较隐藏的方式提出，并没有作详细阐述。其实，佛教的真正观点是一切法皆清净、烦恼皆为菩提，所以，密宗才能圆满解释《六祖坛经》。如果不懂密宗，光是说“烦恼即菩提”，很多人不一定理解——“贪嗔痴烦恼是要舍弃的，每个佛教徒不愿接受，怎么会是佛陀的智慧呢？”“若如此，佛陀和众生岂不是变成一体了？”……很多矛盾会在脑海中不断地浮现。但若有了密宗见解，你就不会这么想了。

因此，我们首先要懂得转变意乐，明白现在的所见所闻，全是清净刹土的游舞或显现，只是自己以无明烦恼不能照见，就像胆病患者把白色的海螺看成是黄色的一样。如果依靠善知识的教言，于一切威仪中观清净心，那密宗的见解自然而然会生起来。

密宗的见解，并非与显宗完全绝缘。有些人认

为学显宗就发菩提心，学密宗就观清净心，这种分界是大错误。发心要视你的根基而定，如果你只能发菩提心，听课时可为了利益众生而发心；如果在此基础上，明白一切本来清净，这并不是把坏人强迫地观成好人、烦恼特别重的人非要观成智慧多的人、黑色的炭硬是观成白色的，而是它的本体原本如此，那就可以观清净心。

万法本来是清净的，我们之所以看不见，是因为自己的心有问题。以前国外有个牧师，他对玫瑰花过敏，有一次他在教堂给别人讲课，突然发现旁边放了两盆玫瑰，立即眼泪鼻涕直流，喷嚏更是接连不断，一堂课讲得很不成功。事后他骂管理人员：“你明知我对玫瑰花过敏，为什么还给我摆这个花？”管理人员说：“我放的是两盆塑料玫瑰，没想到你对假花也过敏。”可见外境中不存在实有的不清净，一切都是自己的心在作怪，心可以把真的当作假的，也可以把

假的反认为是真的。

其实万法没有一个是不清净的，包括我们的贪心、嗔心，一旦反观它的本体，也完全是智慧的妙用。《大幻化网》等密续中有许多这方面的推理。既然意乐如此重要，我们在闻法时，不管对传法的上师、听法的道友，还是传法的处所，都不能看成是平庸不净的显现，而应当明观五种圆满。

密宗的五种圆满，就像记叙文一样，包括人物、时间、地点等几个要素。按照有些上师的观点，其明观的方法是：

要么，把传法之处观想成印度鹿野苑，传法上师观为本师释迦牟尼佛，闻法眷属观为五比丘与八万天子，闻法时间观为佛陀成道四十九天后，所传之法是第一转法轮——四谛法门。

要么，把传法之处观想成印度灵鹫山，传法上师

观为本师释迦牟尼佛，闻法眷属观为舍利子目犍连等五千比丘、众生主母等五百比丘尼、给孤独施主等优婆塞、萨嘎玛等优婆夷及其他无量众生，闻法时间观为佛陀说法十二年中，所传之法是第二转法轮——般若法门。

要么，把传法之处观想成广严城、王舍城、人间天界等不定地方，传法上师观为本师释迦牟尼佛，闻法眷属观为共同和不共的天龙夜叉等无量众生，闻法时间观为佛陀说法三十二年中，所传之法是第三转法轮——分别法门。

或者可按密宗所说，把传法之处观想为远离一切戏论、无法用语言描述、诸法自性清净的密严法界宫；传法上师观为一刹那于自现获得证悟的法身普贤王如来[41]；闻法眷属观为如来密意传、持明表示传的

41 续部云：“宣说续部意金刚，彼唯是我教圆满。”意即凡宣说密宗续部的上师，其智慧与普贤王如来无二无别，他所有的灌顶和教授均已得以圆满，因而上师与普贤王如来没有差别。

勇士勇母及男女本尊之自性，不能想“这个是居士，那个是出家人”“这个人格不好、那个长相太差”，而应把他们观为宝生佛、不动佛、白衣佛母、法界自在母等如来密意传的圣尊，或喜金刚、文殊友、布玛莫扎、嘉纳思札、莲花生大士等持明表示传的圣尊，以及男女本尊的自性。

要么，把传法之处观想为铜色吉祥山莲花光宫殿（一世敦珠法王等伏藏大师在净见中都见过，藏传佛教好多寺院也专门修了十三层的莲花宫）；传法上师明观为莲花生大士；闻法眷属观成八大持明[42]、君臣二十五尊[43]及勇士空行的自性。

要么，把传法之处观想为东方现喜刹土；传法上

42 八大持明：布玛拉美扎、吽嘎绕、文殊友、龙树、扎巴哈德、达纳桑智达、恙威格黑、新觉嘎吧。

43 君臣二十五尊：吐蕃王赤松德赞时，莲花生大士应请入藏，为王及其臣僚讲授密法，从而得道证果的二十五人：赤松德赞、囊喀宁波、桑杰也协、杰瓦却阳、喀钦萨、拜吉也协、拜吉僧格、贝若扎纳、涅·杂纳古麻惹、宇札宁波、多吉堆均、也协阳、索波·拉拜、祥·也协德、拜吉旺丘、丹玛则芒、噶瓦拜则、休布·拜吉僧格、杰瓦洛追、且琼洛、卧真·拜吉旺丘、马·仁钦却、拉隆·拜吉多吉、朗卓·衮却穷乃和拉松·吉瓦绛曲。

师观为报身金刚萨埵；闻法眷属观成金刚部尊众——勇士勇母、男女本尊的自性。

要么，把传法之处观想为西方极乐世界；传法上师观成无量光如来（阿弥陀佛）；闻法眷属观想成莲花部尊众的自性。修净土法门的可以这样观。

（根据个人的信心不相同，可把传法上师观为阿弥陀佛、释迦牟尼佛，也可观为莲花生大士、弥勒菩萨等其他本尊。《入楞伽经》中说：“众生心涅槃，本性常清净。”通过这种方式闻法，自相续肯定得到圆满加持。

曾有弟子问米拉日巴尊者：“您是谁的化现呢？”尊者说：“我是谁的化现并不重要。即使我是三恶趣众生，但如果你把我看作金刚持如来而祈祷，同样会得到金刚持如来的加持。”后来乔美仁波切讲上师瑜伽时说：“你们一定要记住米拉日巴尊者这句话，就算给你传法的人是地狱、饿鬼中转来的，若把他观作普贤王如来、莲花生大士等圣尊，同样也能得到圣尊的加持。”

昨前天很多人问：“我上师是觉囊派的，我上师是汉地和尚，修上师瑜伽的时候，我可不可以把他观成莲花生大士呢？”其实是完全可以的。根据米拉日巴尊者和乔美仁波切的教言，只要你有信心的话，可把对自己法恩最大的根本上师观为任何圣尊，然后在他面前祈祷。

不过，有个别道友认为：“假如上师是法王如意宝等公认的大成就者，这么观想倒还可以，但如果是其他人，这样观就有点困难了。尤其是我们班的小法师，要把他观成莲花生大士，简直差太远了！”如果你分别念这么重，即使真正的莲花生大士来到面前，你也不一定观清净心。）

无论是以上哪种明观方式，法圆满都是大乘法，时间圆满都是本来常有相续轮。

所谓“本来常有相续轮”，是密宗不共法语，意为永不间断。《妙法莲华经》中有一句话是：“为度众生故，方便现涅槃，而实不灭度，常住此说法。”

释迦牟尼佛示现涅槃，只是度化众生的方便，而实际上佛陀永不涅槃，恒时住于世间说法。藏文《妙法莲华经》中也说：“佛陀无涅槃，正法无隐没。”（以前法王朝拜灵鹫山时，在山下说：“六世达赖喇嘛来到此处时，见到此山堆满了经书，我现在所看见的一切都是光明，真正现前了佛经中所说的‘佛陀无涅槃，佛教无隐没’的境界。”）

从显宗的角度讲，释迦牟尼佛已示现涅槃，佛法住世五千年[44]之后，终有一天会隐没消失。但从密宗的角度而言，其实佛陀没有出世与涅槃，正法也没有兴盛与隐没，一切都是恒时存在，这就叫“本来常有

44 关于佛法的住世期，有些经典说正法五百年，像法一千年，末法一万年；有些经典说正法一千年，像法一千年，末法一万年。但藏传佛教的许多大德认为，了义的说法是住世五千年。大成就者达玛扎修在《大般若释》中说：“佛法住世十数五百年，即：第一五百年为罗汉果年；第二五百年为不还果年；第三五百年为预流果年，以上为果三段。然后第四、五、六中修三学道者多，故为修三段。七八九学三藏者多，故为教三段。十为像法段。”这段话是什么意思呢？十数五百就是十个五百，十个五百年就是五千年。第一个五百年得罗汉果的最多，为罗汉果年；第二个五百年得不还果的最多，为不还果年；第三个五百年得预流果的最多，为预流果年，以上叫“果三段”。然后第四个五百年，修戒学的最多；第五个五百年，修定学的最多；第六个五百年，修慧学的最多，所以从一千五百年到三千年为止的这一千五百年，称作“修三段”。接下来从三千年到四千五百年，第七、第八、第九三个阶段分别是学经、律、论三藏的最多，这三个加起来称为“教三段”。最后一个五百年称为像法五百年，只有出家人的形象，没有清净戒律，没有实修者，称它为“像法段”。加起来是五千年。

相续轮”。

这样的道理，只有在密宗中可以解释。希望大家听法的时候，要好好地思维、体会。这次也是一个机会，没有让你们灌顶就传授密法，你们应该生起欢喜心。本来我不能讲得太广，但因为以前学得比较多，这边漏一点、那边漏一点，还是说了一些，不过没讲特别深的修法。无论如何，你们理应懂得密宗的殊胜性，这一点十分重要！

第 5 课

2008 年 11 月 5 日

以菩提心听闻佛法的道理已经讲完了。以密宗的观清净心来听法还没有讲完，今天接着讲：

通过以上分析，我们务必明确的是，之所以要对器世界和有情世界观清净心，是因为原本这些就是如此清净——有情世界跟如来、菩萨无有差别，器世界跟极乐世界、现喜刹土无有差别，并不是本不清净而硬观为清净。

这是密宗非常重要的宇宙观，在显宗中是否也存在呢？我前面讲过，显宗的《华严经》《妙法莲华经》《入楞伽经》等大乘了义经典，以及龙猛菩萨的《法

界赞》、弥勒菩萨的《宝性论》等了义论典中虽然曾提过，但并没有像密宗那样，举出种种理由广泛地阐述，而只是以隐藏方式宣说的。实际上，密宗任何观点在显宗中都能找到。正因为如此，无垢光尊者在《大幻化网大疏》、麦彭仁波切在《大幻化网总义》中，引用了大量显宗经典的教证，以成立密宗的合理性。

我们学过密宗的人的确认为，没有通达密宗的话，很难以解释显宗的甚深奥义。故希望汉传佛教的修行人，对显经、密续均要闻思，如果只了解一部分，就断章取义地大肆评价，于不合心意的部分加以诋毁，恐怕对自他不会有好处。大家要明白，密宗的发心是至高无上的，这并不是我们自夸自赞，现在东西方许多人通过闻思修行也都完全了解这一点。所以，自己不懂的地方，应当互相沟通学习，倘若对不了解的部分随便毁谤、污蔑，一旦认识到真相，肯定

非常后悔。因此，学习佛法要完整全面，这样才能保护自他的相续，同时不会随意造恶业，还能积累福慧资粮。

密宗本来清净的观点，续部中有很多教证，但这次我不用，尽量用显宗的经教来解释。如显宗《入楞伽经》云：“圣人见清净，生于三解脱，远离于生灭，常行无相境。[45]”意思是，圣者现见万事万物皆为清净，如此能生出三种解脱，远离整个轮回的生灭，恒常行于无相寂灭的涅槃究竟处。这就是佛法的真理，此真理在显宗、密宗的教典中均有宣说，只不过有些人被无明愚痴蒙蔽了慧眼，没有能力如理如实地照见这一切。

在闻法的时候，昨天讲了要明观五种圆满——上师是佛陀，处所是佛刹，眷属是佛的眷属，法是大乘佛法，时间是永恒的。虽然处所、法、时间均可一一

45 旧译《入楞伽经》云：“圣人见清净，以生三解脱，离诸生死法，修行寂静处。”

证明其清净性，但此处不作广说，仅以上师、眷属为例，说明一切本来是清净的。

一、上师

上师是三世诸佛之本体。佛在经典中也说，上师是诸佛的化现，其本体与佛陀无二无别。比如佛陀示现涅槃之际，曾对阿难等有缘眷属说：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”意即你们不要伤心，也不要哭泣，我将于未来时代，以善知识的形象利益你们。这个教证亦可说明，一切具有法相的上师，全部是佛陀化现，与佛陀的本体无有差别，就像大海与波浪的关系一样。

关于此理，下面进一步阐述：

1．上师身是僧众的本体：上师的身体住于清净戒律，令无量众生的身心暂时趋入善法，究竟得到无上解脱。这与僧众的特点相同。

上师语是妙法的本体：上师的语言宣讲三藏十二部等殊胜教言，给无量众生的相续中种下善根，最终断除一切烦恼障和所知障。这与妙法的作用一致。

上师意是佛陀的本体：从自性住佛性[46]来讲，每个众生的心与佛陀无别，上师也不例外；从修增长佛性来讲，上师的心已远离一切戏论，恒时住于无离无合、本来光明的境界中，这即是佛陀尽所有智与如所有智的本体。

所以，上师是三宝的总集——在显宗中，可以说上师跟三宝的本体没有差别，或者三宝通过上师的方便让众生得以成就；在密宗中，把上师看作第四宝，如续部云：“佛法僧三宝，上师第四宝。”

2. 上师身为上师：一切诸佛在引导众生时，化为人的形象进行饶益，这就是上师的身体。

46 佛性有两种，一是自性住佛性，二是修增长佛性。自性住佛性，是心的本性，这样的佛性每个众生都有；修增长佛性，是通过智慧遣除烦恼障、所知障等客尘，显露出心的本来面目，这要依靠修行才能现前。

上师语为本尊：上师口里说出的语言，如果依教奉行，就能获得成就。这如同修持观音菩萨、文殊菩萨等本尊而得成就一样。

上师意为空行：凡是证悟大悲、空性的圣者佛母，均称之为空行。如云：“空性的虚空中，大悲的妙力任运行持。”由于上师始终安住于大悲、空性的境界中，故上师的密意就是空行。

通常来讲，上师是加持的来源，本尊是悉地或成就的来源，空行是事业的来源，三根本要分开修。但究竟而言，上师就是三根本的总集。

有些大德认为本尊和上师不是一体，见到本尊时，选择向其顶礼，而没有向上师求悉地，最后本尊坛城全部融入上师，以这种缘起，他这一生没有获得金刚持果位，解脱成就因此而拖延，这种现象在印度高僧的传记中也比较多。所以，从某一个角度讲，上

师应该胜过本尊。无垢光尊者在《虚幻休息》中也说：“修上师瑜伽的时候，上师的面相不能改变[47]。为什么呢？因为续部中并没有说依靠本尊能即生成就，而全部说是依靠上师迅速成就。”

3．上师身为化身：上师的身体在孩童时代，纵然跟其他小孩玩耍嬉戏，这种行为也能给他人植下解脱的种子；在年轻或中年时，通过转妙法轮，可令许许多多众生获得解脱；最后示现圆寂，能让无量众生感悟无常之理。因此，上师的身体完全是利益众生的一种幻化身。前面那个教证也说——“化”为善知识，所以上师就是佛陀的化身，这一点通过教证可以成立，通过理证也可以成立。

上师语为报身：语言清净和风清净时，在所化清净众生面前所现之身，就是报身。而上师的语言清净，在证得圣果的有情（登地以上）面前，全是与报身

47 不必把上师观成本尊的样子。

无别的一种妙力，这种妙力即是所谓的报身。

上师意为法身：上师的心识与法界光明无二无别，而法界光明的智慧实际上就是法身。

所以，上师是法、报、化三身的总集，而且上师的三身遍于整个法界。这并不是分别念强迫去观想，而是本来就这样。然而，很多人根本不知道，他们因为心不清净，见不到上师的无上功德，只见到上师有生老病死、贪嗔痴、种种不如法行为。因此，圣者见什么全是圣者，凡夫见什么全是凡夫。

关于这个道理，我顺便讲一个故事，这也是米拉日巴尊者传记的缘起：曾经有一次，米拉日巴尊者在雅隆地方，准备给惹琼巴等有缘弟子传授大乘妙法。前一天晚上，惹琼巴做了一个梦，梦中去了邬金空行净土。当时不动佛给大众宣讲了过去诸佛菩萨稀有、微妙的精彩传记，接着又讲了帝洛巴、那若巴、玛尔

巴三位上师的感人事迹。要散会的时候，不动佛对大家说：“一切传记中最稀有、最伟大和最动人的，要算是米拉日巴的传记，明天你们再来听吧！”

惹琼巴听到几个人私下议论：“米拉日巴尊者如今在什么地方啊？”“米拉日巴尊者吗？他不在东方现喜净土，就在普贤王如来的常寂光土……”他心里暗想：“尊者现在明明是在西藏，为什么说在清净佛刹呢？”

后来惹琼巴从梦中醒了过来，那时天已快亮，他心想：“这次到邬金刹土去听法，完全是上师的加持。那里的人说上师在常寂光土或现喜净土，我们却以为是在西藏，与我们没有什么不同，一样过着人的生活。哪里知道上师早已成佛，与十方诸佛等无差别，法身遍满宇宙，报身、化身的变化更是不可思议。我们自己业障深重，见圣人亦如见凡夫，真是诬蔑了圣者！”他转念又寻思：“昨晚的梦，不是一个寻常的

梦，是空行叫我向上师请法的暗示，我一定要祈求上师宣说稀有传记！”于是他向上师请求，米拉日巴尊者就开始叙述自传……

这个自传，张澄基以前翻译过，汉地有缘众生读了以后，的确非常非常感动。我们藏地很多修行人依靠它的不共加持，内心也完全得以转变。记得我在读中学时，左手生病化脓，差点死了，当时有一个藏医，他是位老修行人，天天用藏药给我治疗。还有个喇嘛叫丹增嘉措，每天晚上给我们读米拉日巴的传记。当时政策没有开放，我们害怕被人发现，就把院门、房门关得紧紧的，三更半夜才开始听。那个喇嘛读的时候，常常热泪盈眶，激动得不能自禁。我那时虽然比较小，读中学一年级，但依靠传记的殊胜加持，到目前为止，很多道歌的内容、感人事迹仍记得清清楚楚。

通过刚才的公案可知，上师无论于你面前显现

何种形象，其本体实则与十方诸佛无别，都是通过不同的方式在度化众生。这方面，法王如意宝在梦中见到托嘎如意宝时讲了很多窍诀[48]，诸位道友应该非常清楚。

因此，对上师理当观清净心，了知上师绝非一般凡夫人，只不过因为我们有无明烦恼的病，看到再清净的东西也觉得不清净。实际上通过教证和理证来观察，外在环境也好，传法上师、听法道友也好，全部都是清净的，这是最强有力的事势理。当然，对佛教不是特别精通的人，讲太多了他也不一定接受，但即使不接受，也无法改变这个事实。

4．上师是过去诸佛之化身：《中观庄严论释》说，如理如法地讲经说法的上师，其实就是佛陀的化身。佛陀不一定以自己身体来传法，他可以在人面前化为人的形象，动物面前化为动物的形象，地狱众生

48 详见《法王晋美彭措传》。

面前化为地狱众生的形象……所以在人群中，佛陀一般以普通上师的形象来度化众生。

上师是未来诸佛之源泉：上师讲经说法之后，众生的相续会得以成熟。若没有上师开示，劝众生发出离心、菩提心，未来那些佛显现上也不可能出现。

上师是现在诸佛之补处：十方世界的诸佛现在住于清净刹土，上师是他们的补处或代表。为什么这样说呢？因为弘扬佛陀事业者肯定是佛，如果不是佛，一般的凡夫人不可能利益那么多众生，弘扬那么大的事业。以前有些老上师也说过：“法王肯定是诸佛的补处。他若是一个凡夫人，在当今末法时代，不可能将佛法弘扬得如是广大、如是成功！”

因此，上师是三世诸佛之本体。而且上师摄受了我们这些贤劫千佛也未曾调化的浊世众生——当然，贤劫千佛并未全部出世，这里的意思是：往昔的迦叶

佛、释迦牟尼佛等来到人间，而业力深重的我们并未得以调化，那么，即使贤劫千佛统统来了，也不一定能调化，唯有以上师的形象慈悲宣说妙法，才能真正摄受我们。所以，从慈悲与恩德方面来讲，上师已胜过了诸佛。

有些人认为：“密宗宣称上师超过诸佛，这简直大逆不道！”其实，这是他孤陋寡闻而已。不仅是密宗有这种说法，显宗中也不乏其数。无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中，引用过显宗《无垢虚空经》的一个教证：“阿难，诸如来非于一切众生前显现，而现为善知识宣说佛法，令播下解脱种子，故善知识胜于一切如来。”这已经非常明确地说了，善知识胜于一切如来。因为在末法时代，如来不可能于众生面前显现，而上师在娑婆世界中，可以见解脱、闻解脱的方式跟众生结缘，最后令其获得成就。

所以，与上师结缘的功德非常大。无垢光尊者

说：“具德上师即法王，住于何处等诸佛，令凡见闻念触者，悉皆摧毁诸轮回。”具有德相的上师，是三千大千世界的大法王，他无论住于何种环境、何种处所，跟十方诸佛没有差别，不管众生与之结上善缘恶缘，只要见到他、听到他的声音、心里忆念他、身体接触他，皆能直接或间接摧毁轮回的恶劣种子。法王如意宝没有圆寂的时候，我们也经常这样想：凡是见到上师、上师对他摸个顶、听到上师声音、心里观想上师的人，得到的利益实在无法估量。无垢光尊者还说：“佛说刹那念上师，胜过劫修生次第。”一刹那间忆念上师，其功德远远胜过一大劫中观修生起次第和圆满次第。可见，忆念上师、见到上师的功德无法想象。

原来上师如意宝去加拿大时，有一天生病了，晚上给众人讲课时，所有的时间没有用完。当时有个西方人对密宗信心非常大，他说：“今天上师虽然讲得

不多，但大家能见到上师、听到上师的声音，已经心满意足了！”的确，对有智慧的人来说，上师给他传法、念咒当然很好，但即使没有这个条件，听到上师的笑声、咳嗽声，也能播下解脱的善妙种子，直接或间接斩断轮回的根本。

因此，想获得解脱的人，一定要依止善知识。在《中般若颂》中，佛陀也对须菩提说：“欲得遍知佛果者，当依善知识。”依止之后必须观清净心，否则，觉得上师说得不对、想得不对、做得不对，天天在座下观上师的过失，自相续会被各种罪业所染污。有邪见的人，就算依止断证圆满的佛陀，也能挑出许许多多过失，譬如善星比丘依止佛陀二十多年，结果尘许功德也没有发现，唯一看到的就是过失，最后自己也堕入恶趣。所以说，观清净心最有功德，观过失没有丝毫利益。

总而言之，从密宗清净观的角度讲，上师的本体

跟佛陀无有差别。《密集金刚》云：“上师即佛亦即法，如是上师即僧众，一切能作乃上师，师为具德金刚持。”意思是说，上师是功德圆满、相好庄严的佛陀，上师是令众生解脱的教法和证法，上师是把无量众生引入解脱道的僧众，所以一切能作皆是上师，上师就是具德金刚持。

大家在依止上师的过程中，不要把上师当成一般人，堪布阿琼在《前行备忘录》中引用教证说：“如果把上师看成人，那只能在狗前取悉地了[49]。”假如你对上师有虔诚信心，心里经常忆念，上师的加持和力量无形中会融入你心，令解脱种子慢慢苏醒；但若相续中沾满各种邪见垢秽，那么，你的菩提苗田不可能发芽。所以我们要经常观察自相续，一旦对上师看过失、有不良想法，应马上念诵祈祷文、修金刚萨埵等来忏悔。如果你实在看不到上师的功德，观不起清净心，那也应该想：“上师毕竟是一个众生，众生都

49 意即根本不会获得悉地。

具有如来藏，从如来藏的角度讲，我不能观察上师过失。”——该笑的地方怎么没人笑啊？不精彩！

二、眷属

闻法道友表面上虽有贪嗔痴等各种过失，但每一个人无不具足如来藏。佛陀在《三摩地王经》中云：“一切诸众生，皆具如来藏。”弥勒菩萨通过三个理证[50]也成立“故说诸众生，具有如来藏”。同时，他们获得了珍宝人身，又幸运地遇到了具法相的善知识，承蒙善知识以方便摄受，拥有听受佛法的机缘，可以说这些人都是未来佛。

未来佛和现在佛本体上也没什么不同，只不过是时间迟早而已。每个众生都有如来藏，这是从本体角度讲的，但由于因缘没有成熟，如来藏上的障垢尚未遣除，所以无法现前佛果。倘若通过修行遣除一切垢

50 若欲详细了解，请查阅弥勒菩萨《宝性论》中“佛陀法身能现故，真如无有差别故，具佛性故诸有情，恒时具有如来藏”一偈。

染，那每个众生都是佛陀。原来我们在读书时，曾跟一个领导说：“你不要太骄傲啊！我们现在虽然正在读书，但过段时间，也会变成跟你一样的领导。”同样，听法的道友虽然现在是凡夫，但过段时间，每个人也会成为佛陀。从这个角度而言，应当将他们视为佛菩萨，而不能观察过失。

《喜金刚·二观察续》亦云：“众生本为佛，然为客尘遮，垢净现真佛。”众生本是相好圆满的佛陀，然而犹如天空被乌云遮盖一样，众生的佛性被无明烦恼障蔽了，所以在轮回中显得愚笨、迷茫、有烦恼，实际上若能认识到心的本来面目，马上就可以现前佛的一切功德。因此，我们不要将道友看成是坏人，等一会儿下课后，理当互相观清净心，把对方看作文殊菩萨、观音菩萨、大势至菩萨、莲师大弟子奇琼罗扎瓦……

其实，外境的好坏跟自己的心有很大关系：心情

不太好的时候，旁边来了什么样的人，也觉得全是坏人一样；心情非常好的话，即使是坏人或敌人，也觉得他长得很好、性格不错、穿着漂亮，就算在街上见到乞丐，心里也乐融融的。因此，心如果清净，众生在你面前跟佛菩萨没什么差别，大家一定要调整自己的心态。

综上所述，闻法之前调整心态相当重要。假如你把传法道场看得十分糟糕，上师视为作恶多端的坏人，旁边的道友也一个比一个坏，那在坏人的群体中，上师所说的坏话，对你的坏相续，不可能有好的利益。上课时心态是很重要的，所以，在上师面前听法，一定要观清净心。这并不是将不清净的东西非要观为清净，而是上师和眷属本来清净，通过确凿的教证和理证可以证明。当然，这些若能成立清净，住处观为清净刹土也很容易，《大幻化网讲义》里有非常丰富的教证。

因此，如果你有一定的能力，每次听上师传法时，应以大乘菩提心来摄持，或者要具足密宗清净观。清净观的力量比菩提心更强，假如你真的能观想，那么上师所讲的每个句子，会令你的相续转变特别快。有些人听了短短几堂课，马上就获得不共的悉地和加持，其原因也在这里。

乙二（行为）分二：一、所断之行为；二、应取之行为（应行持的行为）。

丙一（所断之行为）分三：一、法器之三过；二、六垢；三、五不持。

丁一（法器之三过）分三：一、耳不注如覆器之过；二、意不持如漏器之过；三、杂烦恼如毒器之过。

听受佛法的人叫做“法器”，法器在听法的过程中，需要避免三种过失。我们平时也应该详细观察自

己，如果具足这三种过失，当下就要远离，否则，所听的佛法再殊胜、再深奥，自己也得不到利益。

戊一、耳不注如覆器之过：

闻法的时候，不管在上师面前，还是在光盘面前，耳识万万不可四处分散，而应专心致志谛听说法的声音。如果耳识不能专注于法义，东边有一个声音，马上散到东边去；西边有一个声音，马上又散到西边去，如此一来，听多少法也得不到利益。

闻法时心首先很重要，心要全心全意、聚精会神倾听上师的法音，一个字一个字地记在心里。我原来也讲过，以前学院有位加秋喇嘛（现已圆寂），他对法王信心非常大，六七十岁的时候，每次听法王讲课，都一字不漏记录下来。有一次，我和他在大经堂后的小木屋听课，听课的过程中，哪怕上师在课堂上开个玩笑，他也会琢磨半天，说：“上师讲了一个很好的

玩笑，这个意义很深啊！”然后一丝不苟地记在小本子上。我看了以后特别感动，多年以来，他就是这样依止上师的。

可我们有些人听课时，上师开一个玩笑，觉得与自己无关；上师讲一个教言，觉得对自己没用，将上师的话作了百般取舍，只留下一小部分对自己有用的。实际上，假如你真把上师视作佛陀，即使上师开玩笑、说些无关话题，也能感受到不可思议的利益。我们现在看法王如意宝的有些原话、讲记，当时觉得意义不是很深，只是一句普通的笑话，而如今越去细心体会，越觉得隐藏着甚深的密意。所以，听法时不能像挑食一样，这个不要、那个不要，而必须做到全盘接收、专注听受。不专注的话，就如同在覆口的碗上倒水一般，尽管身居听法的行列中，但上师讲了半天，也好像是对牛弹琴，被你全部当成耳边风，一句法义也没有听清。

其实耳没有专注的话，长两片耳朵也没用。那天我看一个老师正在批评学生，她使劲揪着他耳朵说：“这个是用来干什么的？这个是用来干什么的？”学生起先不吭声，但老师揪得特别凶，他只好乖乖地回答：“这是用来听老师话的。”所以，你们听课时也要摸一摸耳朵——这个是用来干什么的？如果讲了多少法也一句没听进去，那它简直是虚有其表，不是真正的耳朵！

戊二、意不持如漏器之过：

光是耳朵专注听还不行，倘若对所闻之法没有铭记于心，仅仅限于一知半解或敷衍了事，一堂课下来连一个公案、一句法义也没记住，内心犹如一张白纸，讲完后什么印象都没有。那就像漏底的碗中倒多少水也无法留存一样，不管听了多少上师的教言，也不会懂得融入相续而身体力行。

上师传授任何法要，我们都应该努力记住。就算记不住所有内容，起码也要记几个对你管用的问题。当然，每个人的根基不尽相同，什么管用也不能一概而论。那天有个人很烦恼，打电话给我讲半天，我劝了一下，结果她说：“哎哟，堪布您的话对我不管用！我还是给一个活佛打吧，活佛每次说的话很管用。”世人解决问题都要找管用的方法，同样，我们听法时也要记住对自己管用的窍诀，今天记一个、明天记一个，这样听课才没有白费。

其实，听法三种过失，依次障碍闻、思、修：第一种过失（耳不注如覆器之过），是障碍闻慧，耳朵若没有好好专注，佛法不可能听进去；第二种过失（意不持如漏器之过），是障碍思慧，如果一点都没有记住，已经全部漏光了，则无法如实地思维法义；下面讲第三种过失，这是障碍修慧：

戊三、杂烦恼如毒器之过：

在闻法时，倘若动机不良，心存贪图名誉、谋求地位、治愈疾病等过患；或者掺杂着贪嗔痴等妄念，比如，去听课是为了看到喜欢的人（贪），听课时对某人怀有极大嗔恨心（嗔），听了一会儿就昏昏欲睡，不停地打瞌睡（痴）。那么，佛法非但对自心无利，反而会变成非法，如同向有毒的碗中注入甘露一样。

一堂课的时间其实很短，我们听的时候，应该像两天中只吃一顿饭一样珍惜。毕竟一天 24 小时中，只有 1 个小时的听课时间，其他 23 个小时都在做别的事情。这 1 个小时能断除我们相续中的烦恼根本，具有不可言喻的价值，故一定要把时间、精力全部用上，千万不要杂有任何“毒素”。

如果依靠佛法而造恶业，这没有任何必要。尤其在上师面前听课时，不要把上师当作贪心的对境，

也不要当作嗔心的对境、痴心的对境。世间上有那么多人，非要把上师作为贪嗔痴的对境，这是特别可悲的！听法在我们一生中非常难得，内心务必要保持清净，否则，若杂有贪嗔痴烦恼，修行绝对不会成功。所以，第三种过失是障碍修所生慧。很多老修行人也经常说：“修行好不好，要看有没有对治烦恼。如果能够对治烦恼，说明这个人修行很好。”

概而言之，闻法时要断除以上三种过失。大家也应时时观察自己的相续，一发现这些过失就要马上断除。当然作为凡夫人，肯定会有这些过失，但如果没有改，纵然闻法动机很好，也不会有什么收获。

第 6 课

2008 年 11 月 7 日

正在讲闻法方式中断除法器之三过，略说已经讲完了，现在开始广讲：

印度单巴仁波切[51]曾这样说：“闻法时要像野兽闻声一样；思维时要像北方人剪羊毛一样；观修时应如愚人品味一般；行持时应如饥牛食草一般；得果时应如云散日出一般。”

尊者以这五种比喻，形象地描述了闻、思、修、行、果五个阶段（即其他教言书中的见修行果）。

51 单巴仁波切：又名单巴桑吉、帕单巴，他出生于印度南方，曾依止莲花生大士、龙猛菩萨等五百位上师获殊胜成就，住世 571 年，后于五台山金刚窟中，肉身不灭而示现圆寂。据历史记载，他前后五次来藏地弘扬佛法，是般若断法的创始人。在医药学和般若断法方面的窍诀非常多。

一、闻——听闻佛法：

正见依靠听闻而产生。我们刚降生于人间时，会不会有佛法正见呢？绝不会有。除了极个别能回忆前世的转世灵童外，一般的凡夫人不要说佛法正见，就连世间的基本道理也不懂。所以，依止善知识听闻之后，正见才能在相续中生起。

世间上有各种错综复杂的学问和学说，在这么多的知识里，我们遇到了佛法，应该说是前世的福报所感。我每次去新华书店，看到琳琅满目的书籍，就会感到自己很幸运——若没有一个殊胜因缘，怎么可能在浩如烟海的知识中，遇到这么伟大的佛教？用现代话来说，佛教是最科学、最完整、最圆满的学说，把一辈子的精力和时间用在这上面，也是非常值得的。因此，我们有幸听闻佛法时，理当如野兽闻声般专注，这在下面还有广说。

二、思——思维佛法：

听完上师所讲之法后，理应逐字逐句地思维，就像北方人剪羊毛一样。

“北方”主要指玉树、青海一带。那里的羊非常多，尤其是到了春天，羊要褪旧毛、换新毛，此时人们把旧毛从下到上全部剪光，绝不会留下一只前腿或后腿不剪。以此说明，我们在思维法义时，要将上师所讲的道理全部细细分析，没有什么好取舍的。比如，今天讲了“人身难得”的引导文，那么你对人身难得的比喻、数量差别等，要一个一个去思维，如是才能对此引生定解。佛法犹如蜜糖，中边皆甜，不可能像有些人认为的，一部分值得接受，一部分有待观察，还有一部分应该舍弃。

三、修——观修佛法：

观修的时候，应该像愚人品尝美味一样，有感觉

却说不出来。

愚人吃酸甜苦辣的东西时，明明品尝到了味道，决定有这种感受，但就像哑巴吃糖一样表达不出来。我们修行也应该如此，譬如观想“人身难得”，若只是绝思绝虑，闭目坐一会儿，这不会有什么收获，理应再三思维人身怎么样难得，从而找到一种感觉，这时候才算尝到佛法的美味。

所以，修行佛法一定要深入体会。暂且不谈大手印、大圆满等高深境界，纵然是共同加行中的“寿命无常”“因果不虚”，如果真正去思维、去观修，也能深深感受到它的意义。

四、行——行持佛法：

行持时，应当如理如实地做到，而且一定要有强烈意乐。就像饥饿的牦牛找到一片草地，它会饥不择食地一扫而光，而不是四处都尝尝。同样，我们现在

行持佛法，每一个法义都应在实际行动中身体力行，而不是中间取舍一部分。

五、果——最后得果：

所谓的得果，是指每个修法后的所得之果，不一定是得阿罗汉果或佛果。得果时不能糊里糊涂的，而要像云散日出一样，完全显露实相，没有任何怀疑。例如修“寿命无常”时，一旦无常观在相续中真正生起，则于行住坐卧任何威仪中，不会被常有的念头所转，一切增益将完全遣除，犹如太阳破开乌云而散发出光芒。当然，如果前面的闻、思、修、行没有具足，最后该怎么样也是云里雾里，这说明你的果还没有出现。

以上通过五个比喻，阐明了修持佛法的五个阶段。其实《前行》的每一句、每一个比喻，都有相当甚深的含义。如果你对这些道理好好地了解，然后再

反复地思维，行为必定会有所改变。因此，这次讲《前行》，我想讲得细一点，虽然自己智慧有限，但以前在修学的过程中，对每一个道理感触很大，可以说一字一句都曾融入自己的心。现在让我全部倒出来的话，因为语言水平等关系，可能有一定的困难，然而共同思维的时候，也许能起到打开思路的作用，对你们理解有一些帮助。

在五个比喻中，下面主要分析“听闻佛法”必须专注，其他四个比喻则没有广讲：

诚如刚才所言，闻法时要像野兽闻声一样。野兽闻声是怎样的情景呢？有些野兽酷爱听琵琶声，猎人为了将其捕获，一个人弹奏乐器以吸引其注意，另一个人则乘机向它射毒箭，可它根本不发觉，仍旧怡然专注地听着。同样，我们在听受佛法的过程中，无论在上师面前还是电视面前，也要力求做到如此全神贯注，对法一定要有极其虔诚、纯洁的信心。

如果有了这样的信心，从行为上、态度上也看得出来。有些人刚听上师讲法时，好像获得了不死甘露一样，情不自禁地汗毛竖立、泪流满面、双手合十，从其眼神、坐姿、表情也可以了解他的信心。听任何上师传讲任何佛法都要这样，否则，有些人听课时特别勉强，或者一直打瞌睡，或者以不满的眼光瞪着上师，或者非要躲在上师看不见的角落里，这些行为都不如法。按理来讲，在上师面前听法，理当面带笑容，以喜悦的神态闻受。其实，世间的学生也要如此，假如他听课时身体东倒西歪，眼睛一直瞟向窗外，或以特别仇视的眼神盯着老师，那老师的知识很难以灌到他心里。

听经闻法的时候，专注的姿态非常重要，因为闻法的功德不可胜言，上师在传法时，不仅人来恭敬，很多非人也来恭敬。记得《未曾有因缘经》讲了很多闻法的功德，其中有一偈云：“从闻舍非法，行到不

死处，仙人敬事闻，诸天亦复然。”意即闻法能舍弃一切非法，从而到达不死之解脱处，故具有功德的仙人，甚至是天人都对闻法十分恭敬。本来天人有天人的傲慢，一般的功德不可能令其折服，但若有人讲法、闻法，天人也会前来恭敬。所以，藏传佛教许多法师在讲经之前，通常要念一遍《普贤行愿品》中的“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法”，以此奉劝人与非人专注地谛听。（但我不具足法师的法相，所以不敢这样念。）

如今世间上有很多“歌迷”“网迷”等迷惑者，而我们作为修行人，应当成为“法迷”，听闻佛法时要陶醉其中，听上师讲着讲着，你不知不觉就被带到上师所讲的神秘世界去了，这样才能得到佛法的利益。《菩萨地论》也说：“专注属耳，意善敬住，以一切心，思维听闻。”闻法时，我们要竖耳谛听，满怀恭敬，对所闻法义全心全意地思维，尽量断除各种

分别杂念，在短暂的一两个小时中一心专注，不要天马行空地胡思乱想。

否则，尽管身体坐在听法行列中，表面上看来循规蹈矩，但心里却杂念纷飞、东想西想，诚如札嘎仁波切所言，一堂课神游了整个世界，下课后什么教言都没记住，这是不应理的。不过，业力深重的人往往在上课时心不在焉，正如六世达赖仓央嘉措所形容的：“常想活佛面孔，从不展现眼前；没想情人容颜，时时映在心中。”（仓央嘉措一生经历比较神秘，他的情歌看似与凡夫的心态相合，直接表露了世人的情感烦恼，在贪心重、执著感情的人看来，与自己内心达成共鸣，但在修行人的眼目中，这些全部是修心窍诀。）他还说：“静时修止动修观，历历情人挂眼前，肯把此心移学道，即生成佛有何难？”这个教言大家应细细品味。

听课的时候，尤其不能随便说话。有些人一听法就打开了绮语伏藏门，讲闲话能说会道，讲佛法就哑

口无言、三缄其口。这种人在课堂上胡言乱语，打断别人专心闻法的思路，或者让别人听不到法语而断了传承，以此毁坏自他善根，来世必将转生为鹦鹉等旁生。所以，大家在这短短的时间里，行为一定要如理如法。

现在大多数城市里的人，听闻佛法的行为逐渐有所改善。以前有些人因没有听过佛法，始终觉得法师讲经像老百姓开会，连基本的威仪都没有，看起来特别可怜，一一改也非常麻烦。大概在 1991 年，我去了四川某个地方，当时听法的有一百人左右，法器的过失他们统统具足，看后心里特别失望。但近几年来，我们通过各种方式推广佛教，让很多人明白了藏传佛教提倡的闻法威仪，在佛经、戒律中讲得很清楚，现在他们的行为越来越如法，从外在行为上，也可以推知其发了菩提心，或者具有密宗的清净见。

在闻法期间，不仅是说闲话、站着听法、随便离

开、走来走去、吃东西等不良行为要断除，甚至包括持咒、念佛、诵经、转经轮等一切善行，也要放下来而集中精力恭听。藏地有些老乡不懂这个规矩，法师在讲经的时候，他非常专注地转着一个转经轮，这是不合理的。虽然转一次转经轮功德很大，但闻法的功德远远超过它，听法时心必须要专注，所有的高僧大德都这样讲。而且那个时候，你的念珠也要放下来，有些人在闻法的时候，觉得这个时间不能浪费，一边听课一边默默地念心咒，或者拿《课诵集》或经典来念诵，嘴巴一直动着，这只能说明此人很愚笨，不懂闻法的功德。如果懂得闻法的功德，就会明白闻法较此远远超胜，这时候根本什么都不用做。

曾有一位老堪布在讲《前行》时说，他一辈子念过好几亿心咒，但临死时最有把握的，并不是念了这几亿心咒，而是听闻过一些佛法！然而有些人闻思底子比较薄，对功德的轻重不太懂，包括学院极个别道

友，认为念咒语很重要，一边听课一边念咒语或者用转经轮，这都是不允许的。除非上师念传承时特殊开许[52]，此外听任何法师讲课时，心一定要专注。

汉地有些人闻法时坐在沙发上，左手拿一串念珠，右手拿一个转经轮，眼睛看着电视，耳朵听着声音……希望六根都接收到法义。但我觉得这不重要，听课的时候，其他所有善行要放下来，一心一意地边看法本边听受。有些人听法时不看法本，这也不合理。上师正在逐字逐句地作解释，假如你能把这些内容倒背如流，那就另当别论了，但若对法义比较陌生，听上师的课时必须要看书。而且听法时不能左耳听、右耳冒，听完后一个字也记不住，应当将所闻的法义牢记于心，并经常实地修行。

释迦牟尼佛亲口说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”上师摄受弟子的最好方法，

52 上师念传承的时候，一般不要求弟子心专注法义。

其实莫过于宣讲佛法。虽然对极少数上师而言，可以像噶举派玛尔巴一样，一直让弟子苦行，最后通过不同的方便直指心性，以令其开悟，但对大多数上师来讲，与弟子之间的关系，应主要建立在讲闻佛法上。上师一定要讲，弟子一定要听，听后还要身体力行，这才叫做依止上师。不但依止普通的上师如此，就算依止三界怙主释迦牟尼佛，也是只此一法、别无他途。佛陀利益众生的方法，唯一就是转三次法轮，而不是显示神通等。因此，佛陀对有缘弟子说：“我已开示了趋入解脱的方便法，至于能否解脱，关键看你自己。如果没有好好修持，即使我是功德圆满的佛陀，对你也无计可施。”龙猛菩萨亦云：“解脱依赖于自己，他人不能作助伴。”

在整个轮回生涯中，每个众生全是自来自去。当代著名比丘尼圆照法师（她圆寂后心脏烧不坏）说：“自来自去自三昧，自修自证自金刚。”一切解脱要靠自

己，并不是像有些人所言：“我依止了上师您老人家，我的生活费、我的身体、我的证悟……一切统统交给您了！”玛尔巴也没有答应米拉日巴这样的要求。上师之所以摄受弟子，就是想通过佛法帮助他，而不是需要一个人给自己提水、背包、拿东西，否则，这种关系也不一定是师徒关系。

所以，上师的责任就是为弟子讲经说法。除了个别大成就者天天让弟子干活，终有一天把鞋脱下来给他一耳光，弟子顿然开悟以外，一般来讲，引导弟子的方法，就是告诉他如何闻法——闻法时不能戴帽子、不能穿鞋，远离三种过失、六种垢染，一定要恭恭敬敬地听受；然后教他如何修法——首先从加行开始修，不要从正行开始修，因为弟子不懂，听别人说正行很圆满，肯定愿从正行开始修，所以上师要告诉他修行次第；还有怎么样弃恶从善，怎么样断除十不善业，怎么样修菩提心……一个一个地给他讲。这样

依止上师就起到作用了。

有些弟子依止上师二十多年，成天背个包跟着师父到处跑，但师父从来没传过“诸恶莫作、众善奉行”一句法语，一味地让他修殿堂、修佛塔、放牦牛……就像地主对待奴隶一样，天天使用他、役使他，这是不负责任的行为。如果上师是大成就者，此举有甚深的密意，我们凡夫人也不敢妄加评论，但除此之外，一般而言，在释迦牟尼佛的传承中，上师摄受弟子一定要依靠佛法。

希望我们这边的很多法师以后到世界各地弘法利生时，收弟子的标准，不要给别人剪个头发、取个法名就可以了：“我认可你是我的弟子，你认可我是你的师父，从此之后，我们建立了牢不可破的师徒关系。你不能得罪我，不然就是破誓言者！”——一句法也没有传，破什么誓言？现在社会上有各种奇奇怪怪的现象。所以，摄受弟子必须要传授佛法，传授佛

法以后才算是真正的师父！

以上讲了上师，下面开始讲弟子：

作为弟子，其他行为不重要，关键要对上师所讲的显密深法念念不忘，时时刻刻铭记，然后依教奉行，将上师所讲的教言付诸实践，尽心尽力去修持。反之，如果你因烦恼深重，将上师所传的法义抛之脑后而未记在心间，虽然听闻佛法是有功德，但这种功德，小狗、小猫在听法行列中也能得到。若对法义丝毫不能领会，前脚离开经堂，后脚就忘光了，如烧红的铁离开火马上变黑一样，你的相续不会因闻法而有所改变。

所以，在上师传法时，大家当以难得之心，将每一字、每一句牢记于心。华智仁波切、堪布阿琼以及汉地诸大德，在长期依止上师的过程中，对上师非常有信心，将上师视为真佛，故而觉得上师所传之法极

其珍贵，竭尽全力记在心里。我们实在记不住的话，也应想方设法用其他方式记录下来。以前学院的有些道友，将每个上师所讲的全部录在磁带上，最后离开学院时有好几袋，这也是对法希求的一种表现。可是现在有些人对闻法有种厌烦心，觉得上师一直没完没了，眼巴巴地盼望着下课，这种人对佛法的词义是不能领会的，如此与未曾闻法几乎没有差别。

要知道，依止上师的根本是让你学到一点佛法。比如，世间老师和学生的关系，并不是老师承认“你是我的学生”，学生马上就能获得利益。即使老师像爱因斯坦那么了不起，但你一个字都没有学的话，实际上也没有任何意义。依止上师也是同样，如果弟子依靠上师学到一些佛法知识，以此令自己烦恼减轻，智慧日渐增上，依止上师才有价值。相反，假如你整天给上师做事情，但上师相续中的智慧一点也没得到，那真的没有多大意义。

尤其是现在末法时代，作为上师一定要广传佛法，因为不懂佛法的人太多了。当然，弘法也不一定非要有上师的头衔，一般的居士和出家人也义不容辞。因为佛法是大家的如意宝，并不仅仅是几个上师的，凡是想护持佛法的人，对此都有不可推卸的责任。所以，因缘成熟的时候，即使你没有“阿阇黎”这种称呼，也应当尽己所能地饶益众生。哪怕路上遇到乞丐给他一毛钱，让他念一句阿弥陀佛，也是弘扬佛法的行为。因此，大家平时对佛法要有维护之心、弘扬之心！

总而言之，在闻法的过程中，首先要专注谛听，之后要记在心中，同时不要掺杂烦恼，如果与烦恼混在一起，就算将所闻之法记在心中，也不能真正步入正法。以比喻说明的话，譬如向一个碗中倒汤，碗若是扣着，汤会洒在外面，里面不可能沾一点一滴；碗底若是有洞，即使汤倒进碗里，也会全部漏光；碗中

若杂有毒药，哪怕是最美味的汤也不敢喝。因此，这三个过失要一一遣除，听法的时候，既要专注，也要记住所闻法义，尤其是不能杂有烦恼及不良动机。

如果你为了赚大钱、得名声去听法，相续中已杂有毒药了，不管是谁享用都很危险。就像塔波仁波切[53]所说："若不如法而行持，正法反成恶趣因。"如理修持会成为解脱因，但若智慧不够、信心不够，不但不能如理修持，反而依靠正法造恶业，正法就会成为恶趣因。《华严经》亦云："牛饮水成乳，蛇饮水成毒。"同样是水，牛喝了变成乳汁，毒蛇喝了会变成剧毒。因此，听闻佛法要遣除一切不善心，否则，你对上师生邪见、对同行道友生嗔心，以此心态来听法是很可怕的。

不仅藏传佛教中有这种说法，汉传佛教的智者

53 塔波仁波切：继承玛尔巴、米拉日巴之传统，创立了塔波噶举一派。他幼年学医，稍长以医理医道驰名，有"塔波神医"之称。传授教法时著有《解脱庄严论》，开一代噶举教法新风。

大师也说：“为利名发菩提心，是三涂因。”还有，藕益大师说：“毫厘有差，天地悬隔……醍醐成毒药。”本来佛法如甘露醍醐一般纯净完美，可如果有些人没有用好，它很可能变成毒药。所以我再三地强调过，城市里好多居士聚在一起不容易，在那个场合中，尽量不要有一些非法，比如想依靠佛法做生意赚钱，闻法时产生贪心、嗔心、嫉妒心。若能在短短的时间里，最初有菩提心，最后有回向，中间有正行无缘殊胜，听法才有真实的利益。纵然你未证悟三轮体空的境界，喇拉曲智仁波切说，闻法时若能做到一心专注，修法时安住于正见等持中不外散，不论学什么法、修什么法均以善心来行持，杜绝贪嗔等杂乱分别念，也是一种正行无缘。听一堂课若能三殊胜都具足，虽然只是一两个小时的事情，但已为一生积累了非常大的功德。

当然，依靠佛法能积累巨大善根，依靠佛法也能

造下极大恶业。有些人听法时对上师特别恨：“哼，又讲什么呀！天天讲一个故事，不想听！”就好像上师传的是恶法一样。而真正接触恶法时，他却是兴致勃勃，看到电视里贪嗔痴的画面特别开心、津津有味，这完全是业力现前，依靠正法在造恶业。其实只要法师口里讲的是善法，即便他显现上是凡夫人，实则与诸佛菩萨无有差别，没必要把他当作坏人来对待。上师又不是教你杀人放火，你对上师生颠倒邪见，实在没有必要！

不仅对上师不能起恶念，对同行道友也不能冷嘲热讽、不屑一顾、心怀我慢：“他们懂什么呀！我的左边是个坏人，右边也是个坏人，前边是贪心大的人，后边是嗔心重的人……唯一我很了不起，是芭蕉树里的一棵檀香树！”诸如此类的恶分别念，都是恶趣之因，务必要一并断掉。

综上所述，闻法前要像洗涤容器一样，先将内心

的垢染洗干净，如果遣除了耳不注、意不持、杂烦恼这三种过患，才能盛装清净的佛法甘露。因此，从明天开始，大家在听课之前，要看看自己这种法器洗干净没有？没有的话，则应想尽一切办法，用正知正念的毛巾好好清洗、好好擦拭。否则，你辛辛苦苦地去听法，结果却以恶分别造下极大恶业，这是非常不值得的！

第 7 课

2008 年 11 月 12 日

闻法方式中，之前学习了断除三种过患，今天讲净除六种垢染。

比如吃饭时，如果碗没洗干净，里面有许多油腻污垢，则不能使用，否则对健康有损。同样，听法时如果有六种垢染，则法器不清净，即使装模作样地坐在那里，所闻之法也很难融入自心。我们作为凡夫人，过失方面什么都具足，功德方面却少得可怜，故肯定会有这些垢染。因而在闻法之前，应详详细细地观察自相续。

丁二（六垢）分六：一、傲慢；二、无正信；

三、不求法；四、外散；五、内收；六、疲厌。

闻法时必须断除的六种垢染，依照《释明论》中所言：“傲慢无正信，于法不希求，外散及内收，疲厌皆闻垢。”

简而言之，

一、傲慢：傲气十足，认为自己远远胜过了说法上师。

二、无正信：对上师、正法无有点滴信心，甚至怀有邪见。

三、不求法：不慕求正法，对听闻佛法没有意乐，听不听都无所谓。

四、外散：心思旁骛，散于色声香味等外境中。

五、内收：五根门向内收敛，致使昏昏欲睡。

六、疲厌：因讲法时间过长、身体疲劳等，而生起厌烦之心。

以上是略说，下面将逐一广说。

其实《大圆满前行》文字上浅显易懂。藏文就是这样的，我翻译成汉文的过程中，也尽量译为通俗易懂的白话文，只要你有小学水平，即可了知其中要义。虽然它的字面意思好理解，但其意义却相当深奥，尤其与自心一一对照时，许多内容都做不到。因此，大家也应该看自己哪些做得到、哪些做不到，做得到的要再接再厉，做不到的则应全力以赴改掉恶习，这是每一个修行人要努力的方向。

戊一、傲慢：

《俱舍论》《大乘阿毗达磨》中都说过，在贪嗔痴等所有烦恼中，傲慢和嫉妒这二者最难认识。

如果你生起嗔心，别人会看出你发脾气了，自己也能明显感到心里不舒服；如果生起贪心，你能察觉到“我对某某人生起极大贪爱，对某某事物生起贪恋之心”，别人从你的言行举止中也看得出来；如果生起极为严重的痴心，你的行为上会表现出打瞌睡、昏沉等，别人一看就知道你有点迷糊。可是嫉妒和傲慢并非那么容易被发现的，别人看不出来，自己也感觉不到，但它会一直不断地产生。

因此，大家应当详细审视自相续。有些人比较无知，觉得自己所作所为都正确，高高在上，傲气十足，根本没意识到内心的烦恼。藏地有句俗语说：“傲慢的山顶上，留不住功德的水。”或者说：“傲慢的铁球上，生不出功德的苗芽。”只要相续中有了傲慢，认为自己比法师更胜一筹，那就如同身上披了件雨衣，雨水无法进来一样，所有功德从此与自己无缘。为什么呢？因为有了傲慢，便会认为上师讲的这

个我懂、那个我也懂，心外就像有个防卫兵，任何功德一来，马上就被挡了出去。

有傲慢的话，法师明明讲得不错，自己也会挑三拣四，找出一些毛病。最近我发现外面个别知识分子，对佛法只知其一，不知其二，他们常常咬文嚼字，以世间知识去衡量佛法，认为这个也不对、那个也不对，有些指责非常可笑。其实，这只是他自己没有懂那些内容而已。因为以前对佛教没有深入研究过，再加上对藏传佛教因明的推理方法一窍不通，总认为上师说的一句话，必须要远离不遍、过遍、不容有三大过失[54]，其实这是不现实的。即便是一个大学教授，所说的话也不可能句句如此。

以前我们在成都编字典时，没有学过因明的有些

54 1）不遍：如“这个动物是黄牛，它有花白的垂胡之故”。因为花白的垂胡，对花白的黄牛来讲非常正确，但对黑色的黄牛来讲，用花白的垂胡来推断就不成立。2）过遍：如“这个动物是黄牛，它有头之故”。因为不仅黄牛有头，其它动物也有这个特点。3）不容有：如“这个动物是黄牛，它是人之故”。因为人的法相在黄牛身上不成立。若欲详细了解，请参考《量理宝藏论讲解》中“不遍过遍不容有，即是法相之总过”一偈。

大学教授，对每个名词的解释特别苦恼，他觉得：“这个名词这样解释的话，就会遍于另一个名词上。”其实，名词解释并不需要遣除过遍等过失，只要从本体上描述它的概念就可以了，因明和逻辑学的要求也是这样。但现在有些人，一知半解就指指点点，半杯水就开始哗哗响，这是极不明智的行为。

学习佛法的时候，傲慢的人最可怜，法师有什么功德、讲得怎样如法，他始终看不到，唯一看到的就是法师讲错了。当然，如果法师真的讲不出什么，那就另当别论了，但若法师具足法相，在传法的过程中，你理当恭敬谛听。有些人没有任何修证，也没系统完整地学过经论，只知道成天挑法师的毛病，可真正让他讲的话，他又一句也讲不来，这种傲慢者在如今比比皆是。所以，大家务必要观察自相续，尤其在闻法过程中，一旦有傲慢的心态，立即要把它改过来，不然的话，佛法再怎么殊胜，自己也得不到

利益。

古往今来许多高僧大德非常谦虚，我看过无垢光尊者和麦彭仁波切的传记，他们依止上师时，绝不会挑上师的毛病。大家也清楚，麦彭仁波切是文殊菩萨的真实化身，他的智慧无人能及，若想挑上师的错误，肯定能挑得出来。但他从来也没有，由于他对佛法和上师的尊重，上师所讲的法对他利益非常大。

前段时间，据说学院有个别道友，听法师读错了一个字，就在下面开始驳斥。后来我对那人严厉地批评了，说：“如果这样，你不要待在学院。也许法师读错了一两个字，但这不是很关键，在态度上，你对法师反抗，是对闻法规律一窍不通的表现，这样的话，法师所讲之法对你肯定不利！”有些人稍微受过高等教育，就始终看不起别人，但真正让他来讲，又文不对题、词不达意，非常可怜。所以，每个人一定要摧毁自己的傲慢。

包括我们选一些法师（堪布或堪姆）时，最主要是先看他傲慢心重不重，如果重的话，一旦他当上法师，就会把所有人都不放在眼里，那就算他有多么高的佛教水平和世间水平，我们也不敢用，因为看不到别人功德的人，是绝不会有利他心的。所以，我们还是尽量选一些比较谦虚、比较老实的，即使他学问不是特别高，但人品非常好、戒律很清净，对众生也是有利的。这对长期闻思修行、弘扬佛法非常有必要。法王如意宝的原则也是如此，每一次评选堪布，在探讨的过程中，经常听上师说：“这人看起来傲慢心挺重的，还是暂时算了吧……”

一般而言，一个人的学问越大，对别人的尊重和恭敬越强。所以，有智慧的人没有必要傲慢，没有智慧的人傲慢更会自取其辱。麦彭仁波切也说过：“大士傲慢何必要？若无我慢更庄严。劣者傲慢有何用？若有我慢更受辱。”故我们应像寂天菩萨所言：“役

自如下仆，勤谋众人利。”遣除一切傲慢之心，心甘情愿当众生的仆人。

如果自己因在世间或出世间某些方面有少许功德，比如世间方面，曾读过大学，有超群的才华、丰厚的财产；出世间方面，闻思修行了很长时间、在学院得过密法，便认为“我现在很了不起，跟其他人截然不同”，这样一来，势必见不到别人的功德，也发现不了自己的过失，任何功德都无法融入相续。

因此，每个人要观察自己有没有傲慢。傲慢有时不容易察觉，倘若旁边的道友发现了，也可以好心提醒一下：“你认为自己很不错，但别人说你傲慢心挺重，你应该注意平时的说话、心态！”否则，有些人始终看不到自己的傲慢。原来我寺院里有个出家人，别人都说他很傲慢，具体傲不傲慢我也不知道，但每一次开法会时，他就穿上比较漂亮的衣服，坐在那里不可一世的样子，很多人看不惯他那种姿态，可他自

己并不发觉。所以，傲慢真的很难以察觉，哪怕你穿一件漂亮衣服，觉得在所有的人中最好看，这也属于一种傲慢。当然，《亲友书》中骄和慢有不同解释，但这里并没有详细地分开。

尤其是听受佛法时，在任何法师面前不要有傲慢，不然，法师给你讲了多少课，你的相续也不会有改变。大家不妨想一想，宗喀巴大师、麦彭仁波切及汉地著名的高僧大德，他们都曾在别人面前听过法，估计他们的上师也肯定有种种情况，但他们对上师依然十分恭敬，如此才对自相续有利。

我本人也依止过好几位上师，在此过程中，有些上师非常了不起，出口成章，特别有智慧；有些上师显现上不是这样。以前有位堪布嘎巴，他跟法王如意宝一起去石渠求过学，他有一次给我们传《三戒论》，颂词放在上面，讲义放在下面，读一遍颂词就接着念讲义。刚开始我觉得自己看一遍都可以随便

讲，根本不需要这样，但是转念又想：“我怎么能对上师如此不敬？上师闻思这么多年了，这样讲也是一种示现。”然后就以很虔诚、很恭敬的心态来听，依此遣除了自己的傲慢。

不仅仅是那次，后来我也听了很多法。别人可能觉得我傲慢心很重，但我自己认为，在听法的过程中，有些上师讲的虽然超不出我的理解，可我一直对上师恭恭敬敬，因为接受传承、听闻佛法有不可思议的加持。不像有些人那样，听了一次课，觉得法师跟自己差不多，讲不出什么道理来，下一次就不去听了。我依止上师的时候，也许很多缘起比较成功吧，后来不管依止哪一个上师，都对他有无比的恭敬心。

佛法对我们来讲相当难得，任何上师若以悲心来传授，态度上要恭敬才是。否则，再过几年上师老了，显现上会糊里糊涂的，此时你每天对上师挑三拣四，攻击他、批评他，这肯定是不应理的。我们对佛

法和上师要有一种长期的恭敬心，尽量遣除自相续中的傲慢，只有这样，才会自然而然获得法利。

戊二、无正信：

若对佛法和上师不具信心，则已阻塞了迈入正法的大门。因此，我们求法时要具备信心。

信心分为四种——清净信、欲乐信、胜解信、不退转信。

清净信：我们偶尔步入佛殿里，或者听到念佛的声音，不知道什么原因，心里特别欢喜，这就是清净信。有些居士来到这里，听到念诵《大自在祈祷文》、阿弥陀佛名号，他也不知道为什么，一直眼泪汪汪的，其实他正在生起清净信。不过，这种信心很容易退，过段时间听别人说这个不好、不如法，自己马上就会变，因而是不可靠的信心。

欲乐信：通过听闻上师讲法或自己看书，知道一些功德和过患，进而对三宝生起信心。比如看了一些上师传记，知道这个上师很了不起，弘法利生的事业特别广大、对众生的悲心特别强烈，马上对他起了信心，这就是欲乐信。这种信心比上面的要好，但也会退转。

胜解信：对三宝、四谛、因果等，通过一段时间的闻思，从心坎深处生起强烈信心，此乃胜解信。这种信心实际上也是一种希求心，如《入行论》云：“佛说一切善，根本为信解。”但它也会退转。

不退转信：这是最好的一种信心。比如，你闻思十几年、二十几年后，对释迦牟尼佛生起坚定不移、永不退转的信心，并不是听别人说很好，自己就“对对对，我也要去听两三天”；听说一个上师非常了不起，马上人云亦云，到处去宣传，这些信心都是不可靠的。如果你利用二十多年对佛法、佛陀或上师反反

复复观察，最终不管别人怎么说，也完全明白这是值得皈依的对境，其功德不可思议，有一种不可动摇的信心，就叫做不退转信。

前不久讲《胜出天神赞》时也说过，对佛陀要有一种不退转的信心，这个很重要。今天下午，我和诺尔巴堪布聊天时说：“我们现在不敢说有什么修证，但对佛法和本师释迦牟尼佛，确有不退转的信心。随着年纪越来越大，越来越觉得唯一的依靠处就是佛陀和佛法，除此以外，什么都是暂时的、不可靠的，不过是如梦如幻的显现。世间的财富、名声、地位、感情，表面上看来很美好，但若真正去观察，都没有实在意义。因此，唯一要在世间尽量地住持佛法。我们对佛法的信心，即生肯定不会退转，只要有一点机会、有一点因缘，就愿意听一些佛法，觉得这是一生中最殊胜、至高无上的。”

希望你们也能对佛法产生不共的信心，尤其是

不退转的信心，这样一来，在任何违缘或打击面前，内心都不会改变。如果没有这种信心，其他信心很容易退转——今天你对佛教有信心，过一段时间，基督教的人说“你们佛教不好，我们这里如何殊胜”，你马上舍弃佛教，把所有法本扔在一边，加入他们的团体，这说明你的信心不稳固。以前刚入佛门时，你哭过很长时间，现在加入外道时，你仍有同样的眼泪，这种行为的确很可怜。

我始终觉得，人的信心要稳固，这是至关重要的。有些人的信心从表情上也看得出来，听法时对佛法和法师有虔诚的眼神，数数生起欢喜心，一看就知道他有信心。而有些人只是在听法行列中混日子，每天一直巴望着下课，唯一的希望就是下课后好好吃一顿，其他什么目标也没有，这说明他信心十分欠缺。

戊三、不求法：

希求佛法（对修学佛法有强烈意乐），可谓是一切功德的基础。如果你对佛法有上等希求心，你会成为上等修行人；有中等希求心，会变成中等修行人；有下等希求心，就会变成下等修行人；一点希求心都没有，得不得佛法无所谓，那你什么境界也得不到，不可能成为修行人。世间人也是同样如此，若想事业成功的话，必须要对事业充满兴趣，倘若对事业兴趣索然，那平白无故不可能成功。因此，世间也好、出世间也好，具有希求心都相当关键。

假如对正法没有一点一滴的希求心，那根本谈不上成就正法。尤其是作为出家人，对佛法更要有希求心。本来，末法时代弘扬佛教的重任在出家人身上，但有时候看来，有些寺院的出家人信心日益微弱，能否荷担如来家业也不好说。《如意宝藏论》中引用《毗奈耶经》的教证说：“作为出家人，如果没有看破世间、渴望解脱，即使剃除须发，也不算是出家人；因

为他对事业、家庭没有希求，也不算是在家人。因此，这种人不伦不类，既不算出家也不算在家。”

如今极个别的出家人，说难听一点，可能是生活上走投无路，才剃了光头出家，这种人不是真正的修行人。现在在家人也有类似情况。所以学习佛法时，每个人一定要有希求心，这样才有成功的机会。正如世间俗语所说：“法本无主人，谁勤谁得大。”佛法本来没有主人，谁精进努力，谁就可以得到。比如，两个道友一起上佛学院，一个人非常精进，夜以继日、废寝忘食地闻思修行，对法有强烈的希求心、恭敬心，最后的成就非常高；另一个每天好吃懒做、游手好闲，就在那边混时间，几年过后，什么都得不到。因此，法本来没有主人，依靠各自精进不同，所得之法确有天壤之别。

世间学问也是如此。譬如一个博士头衔，它并没有固定的主人，如果你有智慧、有精进、有希求心，

通过努力就可以得到；如果你很懒惰、不争气，成天迷迷糊糊地虚度时光，最后不要说博士学位，恐怕连毕业证书也拿不到。

现在有些人或许是福报不够吧，只要遇到佛法就奄奄一息，上课时听大乘佛法，始终提不起精神来，而一说看电视、打麻将、到非法场合去，身体的病马上就没有了。让他磕大头，他就特别累，脚是麻的，不能站起来，而让他到舞厅里跳舞，身体好得不得了，跳两三个小时都不累，第二天仍精神抖擞，还可以再去。

我们作为修行人，不要对恶法有希求心，要对正法有希求心，应像释迦牟尼佛因地时那样，可谓“越过刀山与火海，舍身赴死求正法”。在佛陀的传记里，尤其是《释尊广传·寻法品》中，有许多这方面的精彩公案。例如，释迦牟尼佛于久远之前，为国王甘谢讷巴乐时，四处寻求正法饶益众生。有一婆罗

门说自己有正法，但要想获得法，须在身上挖一千个洞，插入千根灯芯做成一千盏灯，点燃后才可传授佛法。国王欣然答应，挖肉做成千灯之后，婆罗门传给他：“积际必尽，高际必堕，聚际必散，生际必死。”（释尊在因地时，仅仅为了四句简单的无常法，就经历了难以想象的苦行。我们不要说为四句法挖一千个洞，甚至为一部法挖一个洞，可能也忍受不了。）

还有一世，佛陀为香朗嘎乐国王时，忍受了在身上钉入一千根钉子的苦行，终在一婆罗门面前换来了：“诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静。”

此外，佛陀是梵天国王时，身居皇宫却向往正法，整日四处寻法也不可得，为此很是苦恼、痛苦。帝释天为了观察其发心，就化现为一婆罗门，到皇宫门口说：“我拥有佛法，如果你真的想求，我可以赐给你。但是有个要求：你必须要挖十尺深的坑，坑里遍满熊熊烈火，你若能跳入，我则可为你传法。”国

王毫不犹豫就答应下来，并开始挖坑准备。准备好之后，他站于火坑边对婆罗门说：“您可否请先说法？否则，我若丧身就无缘听到佛法。”婆罗门于是宣说了几个偈颂，记得其中一偈是：“修行慈心，去除嗔恚，大悲护众，悲泪润生。”意思是说，要长期修行慈悲心，去除嗔恚心，以大悲心保护众生，以大悲的泪水滋润众生心田。国王听完之后，当即证得圣果，以欢喜心跳入火坑，但由于他已得地之故，火坑顿时化为莲花湖。

类似的公案不胜枚举。弘一大师在泉州慈儿院时也讲过两个，以说明佛陀求法的决心：《涅槃经》中说，无量劫前，佛陀为一穷人，他自卖身肉，获得五枚金币，用来供佛求法；《贤愚经》中记载，佛陀因地是一国王时，为在一婆罗门面前得法，在身上挖千孔、点千灯作供养。当时弘一大师就说：“闻法有如此艰难，我们现在闻法则十分容易，岂不是有大幸福

吗！自今以后，大家应该发勇猛精进心，勤加修习才是！”

仅仅为了四句正法，释尊昔日付出一切，经历了百般苦行。现在大家不用花任何代价，舒舒服服、快快乐乐就能听到如此殊胜的佛法，理应懂得万般珍惜。其实，现在这样也有弊端，很多人因为没有经历苦行，对佛法缺乏难得心，觉得每天听法很容易。不管是学院里的人，还是城市里的人，求法之心跟往昔大德比起来，实在是相差甚远、自叹不如。

我曾看过能海上师的传记，那时候求法非常艰难。他们两次入藏求法，第一次的路线是从康定到昌都，再到拉萨。他们自己背着口粮、带着帐篷，还要躲避藏地的边防驻军，一旦被发现就要遣回汉地。由于日夜兼程、天天赶路，靴底前后早已磨穿，只留下中间一段。走在雪地上，荆棘刺入脚掌，脚已冻僵无知觉，直到午后转暖，才感觉脚上有刺。

路上若遇大山，一日无法翻越，晚上只好在山上过夜。（你们也知道，藏地的山非常高，像雀儿山、二郎山，坐车都要好几个小时，走路就更困难了。）有时候晚上下大雪，早晨起来时帐篷倒塌，全部压在身上。使劲爬出来，把雪扫开之后，才能继续赶路。

晚上睡觉时，下面垫个毛毯，烂靴子当枕头，破衣服就是被子，没有其他褥盖。因山上实在太冷，好几个人挤在一起睡，才觉得稍微暖和。山上常有猛兽出没，夜间恐怖的嚎叫声此起彼伏，随时都有送命的可能。

白天赶路时，有时还要过河。河水结冰，当地牛马怕冷不敢过，他们不得不自己渡越。过河时必须赤脚涉水，否则，如果穿着靴子，一湿就冻成冰块，不能再走路了。他们上岸时，泥石、沙砾、冰水沾满脚底，因脚麻木了，也不觉得痛。稍坐一会儿，抹去这些东西，再穿上靴子继续前行……他们就是这样一

步步走到拉萨的，到了那里才松一口气，心里特别欣慰快乐。而我们现在坐车到拉萨只要七天时间，有些人还觉得特别累，可见今人对求法的迫切与古人相差悬殊。

学院在二十年前，我们刚来的时候，没有电也没有路，尽管跟前辈大德的苦行相比，确实不足挂齿，但跟现在的人比起来，当年还是比较苦。初来乍到的几个汉僧，一冬三四个月中，连一片青菜叶子也看不到。我经常去他们家里，就看他们用辣椒酱拌米饭吃，但每个人白天晚上背书、看书、修行，都非常非常精进。现在条件越来越好了，人的修行却越来越差了，对什么都挑剔：“这个菜啊，两三样不行，再炒一个！”古大德可不是这样的，他们内心唯一希求佛法，身体怎么样都过得去，生活是很随便的。而今尤其是大城市的人，对物质要求相当高，非要住一个豪华的房子，里面装修也要有档次，为此天天都忙来忙

去、搞来搞去。其实这对你的生生世世来讲，根本没有任何意义，离开人间的时候，这个房子也带不走，只有行持一些佛法，才能真正对你有利。《教王经》中也说，对临终者而言，佛法才是他的住处、依靠处、安慰者。

修行佛法，生生世世能带来大利益，其他世间的一切，临死时都带不走，即使你一个人拥有一国的财富，到时一针一线也无法随身。因此，我们要随学前辈大德希求佛法的精神，就像智光国王[55]那样，为法宁愿献出宝贵生命。纵然你现在不能完全做到，至少也要对法有难得之心，哪怕是给自己传授一句佛法的法师，也应该非常感恩。毕竟，佛法的价值超过世间一切有漏财富。

55 朗达玛摧毁佛教之后，阿里国王智光发愿重整佛教，多次派人去印度迎请阿底峡尊者。在此过程中，他不幸被外道国王俘虏，需付等同自己身量的黄金，才可以放人。其侄菩提光四处筹集黄金，还缺一头之量时，智光让他把黄金作迎请阿底峡尊者之用，不要浪费在自己身上。后来他在狱中去世。阿底峡尊者为其行径深深感动，于是答应来藏地弘扬佛法。

对佛法若有希求心，那听法也好、修法也好，就不会觉得很困难。否则，像我认识的某个居士，距听法的地方只有三公里，自己开车去，几分钟就到了，但他总觉得费好多油，不值得。前辈大德绝不是这样，两三公里费一点油，或者发个短信花几毛钱，佛法的价值远不止于此。世间人真的很可怜，对没有意义的事情，比如要做个赚大钱的生意，把一块地皮买下来，子孙后代也许都受益无穷，那不要说三公里，就算是三千公里，他也会欣然前往，拼命地赶飞机过去，花多少钱都无所谓。但是为了佛法，连小小的付出也不愿意，真是越看越悲哀！

大家平时有时间的话，应当再再翻阅佛陀和高僧大德的传记，他们往昔也是凡夫人，跟我们没有什么差别，后来就是通过求法而获得了证悟。我们对佛法若也有这样的希求心，也定能得到相应成就。因此，作为追随佛陀的后学者，当以强烈的希求心，不顾一

切艰难困苦、严寒酷暑而听闻正法。

我们学院跟大城市比起来，天气是比较冷，听说个别道友待不住了，想冬天三个月回汉地，夏天暖和了再上来。这样来来去去，对修行肯定有障碍，没有必要！有些人长期安住一处，好好地闻思修行，哪里都不去，最后修行很圆满成功；有些人出去一次，心就开始散了，第二次待两三天又要出去，第三次回来最多是待一天，第四次就再也不见人影了，因为已经不适应了。凡夫人就是这样，如同小孩子只要一逃学，就越来越不想见老师了。

其实，外面花花世界没什么好贪恋的，有些人刚接触时觉得很快乐：“我回去听课太辛苦了，干脆摆脱那种约束算了，这是一种解放，是一种自由！”实际上，他是把约束颠倒地看成自由。大家现在听法应该说是一个很好的机会，这种机会不一定永恒存在，拥有这样的福分时，你们务必要懂得珍惜！

第 8 课

2008 年 11 月 14 日

下面继续讲闻法时法器的六种垢染。昨天讲了傲慢、无正信、不求法三种过患，今天接着讲第四种。

戊四、外散：

心识散乱于色声香味触法等六尘上，是流转轮回之因。众生无始以来一直沉溺轮回不得解脱，主要原因就是心识不得自在，对五种妙欲[56]不断耽著，以耽著而造业，以业力而深陷轮回泥坑无力自拔。一切迷现之根本、一切痛苦之来源，就是心识外散而起执

56 五种妙欲：1）按照《佛遗教经》《大智度论》的观点，是指色欲、声欲、香欲、味欲、触欲。2）按照《华严经随疏演义钞》《大明三藏法数》的观点，是指财欲、色欲、名欲、饮食欲、睡眠欲。

著，因此，无论闻法还是修法，一定要想方设法令心得以专注。

当然，诚如莲花生大士在《六中阴》中所说，凡夫人刚开始时，心难以控制、无法安住，一刹那也不停止，自己对自己也会生厌烦心。不过这种现象很正常，毕竟你从来没有观过心，现在一观，才发现它动摇得特别厉害，也不要有厌烦心，应当不断地对治各种执著分别。

不管修学什么善法，心必须要专注，不要散于外境。如果心散于外境，比如一边听课一边干活或做事，想同时接受法义相当困难。因为凡夫人接受能力是有限的，只有全身心地投入，成功率才比较高。所以，闻法时要尽量把所有琐事处理完、放下，然后全神贯注地认真谛听，不要心不在焉，听到一个声音、看到一个东西，心就跟着跑了，这样法不可能融入心。我们并不是一心两用的大根基，有些人说：“听

法时做其他事情，这是我的强项，是我的能力。”这不太现实，除非你有两颗心。否则，对一个凡夫人而言，按照因明的说法，无分别识（眼耳鼻舌身五识）同时可有多个，但有分别识（意识）只能有一个。一个人只有一颗心，它若专注到美妙的色法上，或动听的声音上，或可口的美味上，绝不可能同时专注于佛法。

（当然，闻法的时候好一点，毕竟有上师在那里传授，对很多人来说，除了极少数时间走神以外，大多数时间均可专注在法义上。但是禅修或观察修的时候，心很容易散于外境中，妄想过去、未来的种种，因此，修行时也应以正知正念来守护。）

听法的时候，要都摄六根、一心专注。有些人耳朵听着讲法的 MP3，眼睛却在看电视节目，这是不可能接受法义的。所以，我们建议听法的时候，一定要尽量把琐事全部处理完，空出时间专心致志地听，最好不要有各种打扰和影响，如此学习佛法从传承上和理解上才会圆满。

下面以比喻进一步说明，闻法时心散于外境有诸多过失。此处主要是从五根识贪执外境来讲的，当然，这并不是非常严格，因为按因明的观点，眼耳鼻舌身五根识，其本身不会有分别念，但依之可以产生分别念。不过这里并没有严格地区分，只是依循世间说法——“我的眼睛贪执美色”“我的耳朵贪执妙音”，从没有细致观察的角度，阐明五根识耽著外境的过失。

一、眼识贪执色法：

眼睛接触美好的色法时，如果耽著而生贪心，就会因贪心造业而在轮回中无法解脱。死后不但不能投生善趣，反而会转生为飞蛾，由于以前的习气使然，夜晚时看到美丽的灯火，依然想拼命追求，便不顾一切地扑了上去……其下场只能是自取灭亡。

关于飞蛾扑火，当代有些科学家解释为，飞蛾

在夜间飞行时，依靠月光来判定方向，这类似于一种“天文导航”。它看到灯火时，错误地认为是月光，按本能使自己同光源保持固定的角度，于是只能绕着灯光打转转，直到最后精疲力尽而死去。还有一种说法是，飞蛾有一种趋光性，“扑火”就是这一习性的真实写照。

但这些说法都不承认前世的习气。其实今生中特别贪执美色、喜好打扮的人，来世必定会转生为飞蛾。原来有个堪布在一个城市里讲经说法时，要求大家不要特别喜欢打扮，不然变成飞蛾就麻烦了。据说听完那节课后，有一群美女再也不敢打扮了。

二、耳识贪执声音：

倘若耳朵耽著美妙的声音，也会导致祸患无穷。就像獐子、鹿子等野兽酷爱琵琶声，这种习气被猎人所利用，最终使它们毙命在毒箭、猎枪之下。

其实，很多好听的声音只是刺激耳根而已，没有什么真正的实义。但有些众生贪执声音特别可怕，假如这方面习气比较重，来世若得不到人身，很可能变成耽著乐器的旁生。有时候守在一些乐器旁的蟑螂、老鼠，前世也许就是非常出名的歌手。

以前我讲过，塔尔寺有位著名的蒋扬夏巴上师，他有一次被请去超度亡灵，死者生前是名扬一方的歌手。在超度的过程中，他念了很长时间的往生法，表情好像不太好，到了下午，他突然开始唱情歌，唱完后再念往生法，最后作了回向。在场的人对此大惑不解。回去后，他的弟子大胆问他为何会有这种举动，蒋扬夏巴答道：“真是可怜啊！我今天以神通观察，亡人的中阴身被他方的歌声所吸引，我怎么样勾召，她也不愿意回来，只好投其所好，用歌声来吸引她。由于我的声音比较好听，当她对我稍有兴趣时，我马上将她的心与自己的心观为一体，然后念往生法，超

度了她！”

现在很多人也特别爱听音乐，在我们道友当中，这种人也不在少数。原来我们区下面有一个道友，每到中午，他就一边炒白菜，一边开个破收音机，放各种很难听的歌（现在好像没有了）。他可能有特殊的耳根吧，那些声音除了刺激耳朵以外，根本一点也不好听。但他喜欢得不得了，就算是做饭，也非要放一些音乐来当佐料，觉得这样对身体有利。

如今个别人有这样的说法：听课的时候，最好是放一个轻柔的背景音乐，比如古筝什么的，不要太大声，这种感觉十分惬意。可是你的心若真被佛法所吸引，怎么会需要这些世间音乐呢？每个众生的意乐确实不同，但闻法、修法的时候，我们的心必须要专注，没有必要贪著其他声音。

三、鼻识贪执芳香：

鼻子耽著好闻的芳香，其实过患也比较大。现在很多人特别喜欢芬芳的气味，拼命地在身上涂各种各样的香，走路经过你的身边，一阵香风扑面而来，你也不得不停住往后看一看。昨天有个国外来的道友，见我的时候说：“上师对不起啊，我身上喷了妙香。”我说：“妙香的话不用对不起，应该感谢你。”但如果天天往身上、衣服上喷妙香，旁边有些人可能感觉舒服，有些人也不一定。

假如你一直耽著好闻的芳香，就会像贪执香味的蜜蜂，最终缠死在花丛中。《莲苑歌舞》中的金蜂达阳、玉蜂阿宁[57]，大家应该记得吧，阿宁就是因为贪执香味，以致缠死于花瓣中。华智仁波切通过描写这两只蜜蜂的爱情故事，开示了甚深佛法的修行次第，其所述与《大圆满前行》的修法相似，法王如意宝也

57 《莲苑歌舞》中的故事，实际上讲的是华智仁波切弟子的亲身经历。玉蜂阿宁，是指华智仁波切的妹妹仁增卓玛；金蜂达阳，是指仁增卓玛的丈夫扎西格勒，后成为华智仁波切座下的弟子。扎西格勒由于经历了妻亡家破的人生惨剧，生起了难忍的厌离世间之心。在依止华智仁波切精勤修习之际，为劝勉沉溺于世俗五欲中的人们，恳请上师以他的经历为题材，写下了这部不朽的醒世杰作。

讲过其中的加行修法。

记得当时法王如意宝刚讲完《上师心滴》，那天是 2001 年藏历四月十六日。于圆满之际，上师告诉沉浸于无比法乐中的弟子：“前些日子，于光明梦境中，我见到了麦彭仁波切。麦彭仁波切叮嘱：在传完《上师心滴》之后，应传授《大圆满前行》。当时我心想：目前情形不太好，我身体也一天不如一天，要圆满传授《前行》这么长的法，恐怕有些困难。于是请求：能否改为传讲《开显解脱道》，或《莲苑歌舞》中所述的加行？麦彭仁波切开许了，之后我便发愿传讲十万遍《莲苑歌舞》中的加行修法。”上师又说：“现在短短的人生中，我不一定能完成十万遍，所以我将这个任务付嘱给你们，你们每个人都要讲，只要有十万个人听的话，我这个发愿就圆满了。”后来我在课堂上也讲过一次，讲记可能收录在《教言讲解合集》中[58]了。不过在圆寂之前，法王还是将《大圆满

58 现收录于《教言讲解合集》中，详见《解脱道总要》——《出世法言·莲苑歌

前行》完整地传授了一遍。

我经常这样想：麦彭仁波切以智慧幻化身摄受法王，要求讲完《上师心滴》后传授《大圆满前行》，可见《大圆满前行》是传承上师赐予的非常非常甚深的教言，从各方面的缘起来观察，后人依靠《大圆满前行》的确是获得了极大利益。

上师如意宝在 1997 年为自己拟定了四年传法计划，第一年讲《百业经》，第二年讲《入菩萨行论》，第三年讲密宗总说《大幻化网》，第四年讲《上师心滴》。整个四年圆满以后，又传讲了《贤愚经》和《大圆满前行》。我独自一人坐在屋里时，经常思维上师如意宝的一生，尤其是他老人家晚年的教言。上师最后讲了《大圆满前行》，对我们来讲是非常好的缘起，希望道友们这次一定要认认真真地对待。

舞》所述加行修法略说。

以前我也发愿讲一千遍还是一万遍，这次应该能完成。虽然我不是讲了这么多遍，但每个人的耳边都听了一遍，有这么多人听的话，从耳根的侧面来安立，说我没有讲是不可能的，肯定有一千或一万遍以上了。

四、舌识贪执美味：

假如贪执一顿饭的美味，比如特别爱吃山珍海味、美味佳肴，那就会像鱼儿被饵料所诱，最终钓在铁钩之上。

现在城市里的人对饮食十分讲究，成天津津乐道的就是某某馆子里这个好吃、那个好吃，看到一个动物，不管是陆地上的，还是水里的，首先想的是它也许好吃、如何新鲜，这样的话，所造的业非常可怕。下一辈子你很可能转生为动物，而那些动物转生为人，到时你就会成为他们热锅里的美食。

五、身识贪执所触：

印度的气候特别炎热，大象到了中午会成群结队地去湖泊洗澡，只是为了身体清凉，有些大象深陷淤泥爬不上来，以致活活被溺死。同样，我们如果贪执柔软舒适的所触，也会像这些大象一样，最终丧命于欲望的泥坑之中。

现在很多人天天想的就是：这件衣服如何细滑、那里按摩如何舒服……还有些人为了身体白皙动人等去洗黑泥澡，四川连公共汽车上都在打广告，只要广告打得成功，人们就觉得肯定很好，对身体接触方面特别重视。众生有时看来的确可怜，如果没有造业，希求皮肤好、身材好倒不要紧，但之所以如此，就是为了吸引异性，在这方面造了许多贪爱的业，以及其他种种可怕的业，真的没有必要！

除了五根识贪执外境外，《窍诀宝藏论》中还

讲了意识对外境的贪著，如云：“意为法欺如骆驼失子。”心若迷恋诸法，对男女、财物执著不舍，必定会被法所欺诱，就像骆驼痛失爱子，以致肝肠寸断，最终丧身于迷恋爱子的痛苦。

因此，我们对眼耳鼻舌身意这六识的对境，不要特别去执著，一旦产生执著，则要马上认识到这是堕入恶趣之因，依靠正知正念来对治。原来有个教授在演讲时说，汉传佛教出家人所穿的草鞋，前五个趾头露在外面，脚后跟也露在外面，这是断除六尘的象征。如果这样的话，那印度好多姑娘不要说前后，中间基本上也都露在外面，或许是断除所有对境的象征吧。不知道经中是否有这种说法，我对汉传佛教的了解不敢说很权威，有没有这种说法也不太清楚。不管怎么样，出家人一定要断除对色声香味等的耽著。当然作为欲界众生，完全不耽著是不可能的，在没有得圣者果位之前，不吃饭、不睡觉，一切对境都抛弃，

这有一定的困难，但最起码在修行时、听课时，不要边贪执五欲六尘边求佛法，只有全心全意地投入，才能达到预期的效果。

最关键的是，无论听法、传法还是修行，都应该断除过去、现在、未来三世分别念——不要对过去的经历浮想联翩，不要对现在的事情以贪嗔痴扰乱自相续，不要对未来的事情妄想不断。当然，传法的时候很容易断除这些，除非你引用过去的经历作为公案，否则，心若没有专注于所传的法义，而是一味地想着过去、未来，嘴里不一定讲得出来。但听法的时候还是要注意，有些人身体在经堂中听法，心却早跑到城市里搞非法了，正如藏地俗话所说：“人在寺院里，心在城市中。”这是对假和尚的一种讽刺。或者一边听佛法一边对未来进行计划，这些对听法都有极大的影响。

包括我们每天讲完《大圆满前行》之后，有几分

钟的实修，修行比较差的人在这么短的时间里，心都没办法把握，产生这个分别念、那个分别念，自己对自己也非常失望；而以前经常实修的人，就会觉得这易如反掌。因为这种实修并非完全安住，完全安住的话，细微分别念还是有害，然而我们现在是观察修，比如修人身难得的一个引导文，只要想着它就可以，一旦产生其他分别念，用正知正念把心安住，这不是很困难。如果从来没有观过心，就像有些小孩从来没有上过学，跑来跑去谁也管不了，可如果在学校里受过老师的教导，稍微有点调皮时，老师一教训马上就听话了。我们的心也是同样，需要反复地修行、串习，否则，各种分别念此起彼伏，不要说几年、几个月，就连几分钟也无法停止。有些人常常抱怨修行太难，修了一个月，心还没静下来。的确，这也不是那么容易的，无始以来我们狂象般的心未曾被调伏过，如今只用几天就想让它一下子静下来，也是不太现实。因此，最好的办法就是多修、多串习。

关于如何断除分别念，无著菩萨[59]给我们一些很好的窍诀：

一、断除分别过去：

尊者说：“昔日感受苦乐如波纹，已尽无迹切莫追忆之，若念当思盛衰与离合，法外何有可依嘛尼瓦？”

往昔的一切感受，苦也好、乐也好，就像水中的波纹，已经消失无迹、无踪无影了，没有必要再去回忆。有些出家人总对以前流连忘返：“我过去怎么样谈恋爱，怎么样打仗，怎么样……”有些在家人也喜欢对以前夸夸其谈：“我过去如何如何啊……”跟人聊的时候，一会儿伤心流泪，一会儿欢喜雀跃，像发疯了一样。无垢光尊者说过，昨天以前的事都过去了，没有必要去想这些。

59 无著菩萨（1295-1369）：全名额曲土美桑波，意为无著贤，是观世音菩萨的化身，《佛子行》的作者。若欲了解其具体生平，请翻阅《传记合集 1》。

如果你非要追忆过去，就应该思维盛衰与离合。比如，过去人声鼎沸的繁华之地，现在沦为一片萧条；过去腰缠万贯之人，现在落魄潦倒、变成乞丐；过去衣不蔽体、食不果腹之人，如今飞黄腾达、富甲一方；过去一家人共处时欢声笑语、其乐融融，而今各奔东西、音信全无……这些无常之理若仔细去想，对修行会有极大的助益。思维以后你会明白，除了佛法以外，没什么可信赖的，也没什么可靠的。就像《教王经》中所说，对临终者来讲，唯有佛法才是依靠处、救护者，除此以外别无其他。

“嘛尼瓦”是一个村庄的名字，无著菩萨在家时居住于此，这是对当地人的一种教言[60]，就像我们现在说“东北人啊”“南方人啊”一样。

所以，在修法或听法时，没有必要一直耽著过去。过去的事情最好谈也不要谈，因为谈了也没有

60 以地名表示当地的信徒，这种用法在藏地比较常见，如帕单巴尊者说：“若思死亡何许皆无须，应当诚心忆念当热瓦！”

用。如果非要谈，则应与无常观结合起来，这对修法有一定的意义，此时你会感受到，除了佛法，整个世界上没什么可信得过的。

二、断除分别未来：

尊者说：“未来生计如旱地撒网，舍弃无法实现之希冀，若念当思死期无定准，何有行非法空嘛尼瓦？”

对未来的百般筹划打算，就像在旱地上撒网想捕鱼一样，是不现实的黄粱美梦。藏地有句俗话说：“希望的周围，总环绕着绝望。”有些人去年炒股票、搞房地产，认为今年肯定发财，到时候赚多少钱，再拿这些钱投资什么……没想到整个国际上闹金融风暴，席卷到了他的“领土”，最后美梦彻底破灭。这样的现象数不胜数，故应放弃对未来的希望。

如果你非要忆念未来，则应思维死期不定。每个

众生必定会死，但死亡往往不期而至，因此一想到无常，你便有种强烈的紧迫感，进而精进地积资净障，没有空闲行持非法，不会随随便便散乱放逸。

三、断除分别现在：

尊者说：“暂时琐事如梦中生计，精勤无义是故当舍弃，如法食亦以无贪印持，所作所为无义嘛尼瓦！”

“暂时”指现在。对于现在的事情也不能太执著，要把它看作如梦如幻、现而无实，任自己如何精勤，也不会有多大意义，从而应当舍弃一切贪执。

如果你非要想现在不可，那么无论做任何事情，吃饭、走路、说话、睡觉，都不要特别去执著，否则就会产生烦恼。现在很多人不懂如梦如幻，把什么都看得特别实有，因实执而造各种各样的业，若能以无贪、无执著、空性、如幻如梦的见解印持，就会知

道世俗中的所作所为皆无实义，唯一行持佛法才有意义，此外对来世不利的非法恶业更要抛弃。

四、总结：

尊者说：“后得调伏三毒分别念，一切念境未现法身前，非思不可之时当忆念，莫纵妄念散乱嘛尼瓦！”

颂词中的“三毒”，从上下文的连贯来看，应该是“三世”。我看了玉科喇嘛的《前行讲记》，里面也说是“三世”，这样比较好解释。因为刚才讲了过去、未来、现在，这是对前面的总结。在藏文中，“三毒”与“三世”只是一个后加字的区别。

总而言之，后得（出定）时一定要调伏三世分别念。平时听法或者修行，不要忆念过去的种种，想这些也没有什么用；不要随念现在，以种种分别念扰乱自己；不要妄想未来，应舍弃一切虚幻的梦想。（我

们作为凡夫人，未来对善法的筹划少得可怜，对非法的打算不胜枚举。）你得地以后，一切分别念和外境全是法身的游舞显现，但没有达到如此境界之前，最好不要想过去、现在、未来。若是非想不可，就要依靠正知正念将这些念头转为道用，对治方法始终不可缺少，不要随妄念而奔驰，否则，听法和修法肯定无法成功。

另外，无著菩萨也曾如此教诲道：“莫妄想未来，若妄想未来，则如月称父。”此处的“月称”，并不是《入中论》作者月称论师。这是藏地家喻户晓、颇具讽刺意味的一个故事：

从前，一个穷人得到了许多青稞，他将这些青稞装入口袋里，挂在上方，自己躺在口袋的下方。（装青稞的牛皮口袋一般特别大，可能有一两百斤，他害怕被老鼠吃掉，就挂在房梁上。有些道友也害怕老鼠，就把米挂在梁上，但你不要睡在下面啊，不然很危险的！）他不禁暗自思忖：我现在用这一大袋青稞作为本钱，想必将会拥有大量财物，到那时

娶上一位好妻子，她必定会生一个儿子，取名字就是我的责任，那么，该给儿子取什么名字好呢？这时，刚好看到月亮从东山升起，于是他想：缘起太好了！干脆我就为儿子取名“月称”吧。（他可能是个藏族人，不过也可能是印度人，因为印度人也喜欢“称”，月称、法称等等，有很多“称”。）正在这时，悬挂口袋的绳子被老鼠咬断了，袋子恰巧落在他的身上，他就这样一命呜呼了。

这个故事在民间还有另一种说法：从前，有个穷人因为偶然的机会，得到了一大袋青稞。他没有房子可住，就背着这袋青稞翻山越岭。有一天晚上，他在山顶上过夜，这座山非常陡，山下有个大湖泊。到了晚上，他将袋子放在脚边，然后就开始打妄想（情节跟上面基本上一样）：我现在有了青稞，以后要娶妻子，然后就有孩子，孩子的名字取什么呢？可能取“月称”好吧。正在此时，月亮从东山升起来了，月光刚好照到他身上，他特别高兴：我正想着“月称”，月光就

来了，以后肯定会一切顺利。想到高兴之处，他兴奋不已，脚一伸，对青稞袋子踹了一脚，袋子就骨碌骨碌滚到湖里了。于是他特别伤心，最后也投湖自尽了。所以，月称还没有降生，月称的父亲已经离开人间了。

这样的故事，其实在汉地也有：从前江南有个乞丐，他好不容易要到一点钱，正好路过奖票发售点，一狠心，用身上的钱买了一张奖票。可是衣衫褴褛，奖票无处安放，最后看到手中那根打狗棒，由于经常与狗搏斗，竹子已经劈裂，正好把奖票藏在缝隙里。藏好奖票，他就开始幻想：如果中了大奖，我再也不用要饭了，可以配一副金边眼镜，然后去住五星级宾馆……

过了几天开奖，那张奖票竟然中了一等奖。他觉得自己从此可以扬眉吐气、梦想成真了，于是站在桥上挺直腰板，振臂高呼：“我再也不用要饭了！”手

中打狗棒划了一道漂亮的弧线，落入滔滔江河之中。一看，奖票原来在打狗棒里，他特别的伤心，“扑通”一声，自己也跳河而去了。

类似的公案确实比较多。因此，对未来没必要抱有太多幻想，就像我刚才所说，希望的周围总环绕着绝望，计划没有变化快，你的美梦非常脆弱，很容易就会破灭。现在很多人常想：我现在怎么样赚钱，赚钱之后怎么样买房子、买车，那时候我要如何如何……甚至为了根本没有出现的事情，就开始跟家人吵架，这种情况在藏地也有：

曾有一家人生了个可爱的孩子，孩子比较调皮。那个父亲妄念比较多，有一天他想：“虽然现在家里很穷，但我会想办法挣些钱，然后买一匹母马，母马必定会生一个小马——”于是他跟孩子说：“以后有小马的话，你太调皮了，千万不能害它。”孩子说：“啊，不行不行！到时候我要骑小马。”父亲特别不

高兴：“我刚才不是说了嘛，你不能害它！”就给孩子打了一棒，结果孩子当场死亡。

所以，对未来不切实际的幻想，还是要尽量少一点，理应把握当下，依靠佛法如理行持，只有这样，修持佛法才会圆满成功。否则，像以前有个出家人，他经常想：“以后我要当大法师，盖一间大寺庙，这个庙要建在离东边远、地势好的地方，到时候大雄宝殿如何如何修，大雄宝殿上的琉璃瓦买多少钱的……”有时候听起来特别可笑，但让他陶醉一下也可以。

我们不但对未来不要去想，对过去的许许多多，尤其是一些非法经历，也没必要跟别人讲，或者自己沉浸其中，这些分别念要当下断除。听法或修法的时候，心应该转入善法，就像前辈大德所讲，要时时刻刻观察自己的心，分别妄念不断涌现时，用正知正念将其调伏，这样修行和听法才会成功。

当然，法王如意宝也讲过，作为修行人，对未来修法方面的打算可以有。比如我听完这个法以后，再听一个什么法；我修完加行之后，再念一个什么经典，这种计划还是有必要，但其他无意义的筹划能免则免。我有时候很想这个月好好待在家里，结果却住不成，突然有一种因缘，就被业风吹到外面去了；本想下个月出去一趟，要办什么事情，心里打算得好好的，结果又去不成。未来的事情并不一定能随心所欲，因此不必想太多，随缘转比较好。既然几个月以后的事情现在决定不了，那几年以后的事情更不用说了。有一个居士跟我讲：“再过十年，我决定会在您座下出家！”不要说十年，十个月以后能不能决定也很难说，但有些人就是不懂，十年以后再出家的话，或许他也变成骨灰了、我也变成骨灰了。

因此，过去、未来纷繁复杂的妄念根本没有值得信赖的时候，尤其在修法、听法时，心思旁骛很有影

响。有些人为了明年的事情，现在就开始胡思乱想，整个晚上都睡不着，这只是散乱之因而已，应当全力以赴予以消除。心如果外散的话，务必要以正知、正念、不放逸将其转入善法，这是非常甚深的窍诀。倘若不懂这些，表面上你在听法行列中，实际上什么法义都得不到；假如懂得这些窍诀，就像明白仪器的说明书后即可使用一样，不管修学什么样的法，全部可以融入自相续。所以这方面大家一定要关心！

第 9 课

2008 年 11 月 24 日

昨天讲了闻法时根识不能散乱而耽著外境，否则法义绝不可能被接受。作为凡夫人，外境稍微出现一点事情，自己就会开始散乱，但学习过大乘佛法、尤其是懂得闻法方式的人，在闻法和修法时，应该用正知正念来摄持，这是至关重要的。

下面讲闻法方式中六种垢染的第五种：

戊五、内收：

闻法和修行时不能过于内收，有些人专注得有点过头，抓住一个法义就非要把它弄懂或修成，比如修

风脉明点时，心一直耽著耽著……以至于身体不适，心也不适，最后出现种种违缘。如果在闻法时仅仅专注佛法的个别词义，则只能记住一个道理，而无法记住所有道理，这就如同马熊挖雪猪子（旱獭）一样得此失彼，不可能有了知一切的时候。

马熊，在藏地民间故事中出现得比较多，它喜欢挖地洞在里面睡觉，对不高兴的对境经常搏斗、杀害。尤其在冬天里，它挖洞的过程中，有时候会挖到正在冬眠的雪猪子[61]，它看到雪猪子一家都在睡觉，就特别生气，于是把一只挖出来，用拳头狠狠地打一拳，放在屁股下，又继续挖另一只。因为前面那只已被打醒了，所以它抓住另一只时，前面那只就跑了……这样一来，马熊不管挖了多少雪猪子，到头来只能得到一只。

汉地也有“黑瞎子掰苞米”的说法，说是狗熊

61 到了冬天，雪猪子会入于一种与生俱来的禅定，基本上三个月都不出来。所以，修行人打坐时若什么都不想，就会用雪猪子来比喻。

掰一个苞米，藏在腋窝下，再掰一个时，前面的就掉了……这样掰一个、掉一个，最后忙活了半天，就只剩一个在手里，与此处的马熊差不多。

这是一种愚笨的做法。就像有些人修行时，只能抓一个，其他什么都不考虑，如此无法受持所有的内容。或者听课时心没有全面地专注，只能记住一个法义，比如法师讲一个公案，你就记这个公案，法师又讲后面的内容，你就把前面的公案忘了……这样一直下去，到了下课时，你只记得最后一个，前面的统统忘光了。

其实，人的心态调整很重要，如果你对佛法的基本道理都不会听，就需要多花一些时间掌握闻法方式。比如，法师说的话该怎么样记？怎么样看书？看完书之后，如何将自己的理解、书本上的意义、法师讲的内容三者结合起来？有些人在上师讲课时，根本不看书，只是一味地听着，不知道根据什么内容在传

授；有些人书里的内容也不管，上师讲的法也不管，只是一直闷头坐着；有些人甚至在法师讲课时，以毗卢七法打坐，开始修拙火定……种种奇怪的现象非常多，这些都是不懂闻法规律的表现。

以前金旺堪布刚给我们上课时说过：“你们在一段时间内还是要训练训练，不然怎么样闻法都不懂。”的确也是这样，有些新的出家人和居士，觉得佛教的传法跟世间的讲课一样，不明白二者的风格与方式并不相同，适应起来需要一段时间。如今大城市里的许多人，学习风气很不错，但闻法规律还是要重视，以上所述的三种过失怎么样消除？六种垢染怎么样对治？理当对此细心琢磨。如果你做好了，法师讲的法就可以融入心中。

在受持佛法的时候，倘若心思过于内收，便会记一个忘一个，无法将所有内容融会贯通，还会出现昏昏沉沉、恹恹欲睡等弊端。《亲友书》中也讲了，昏

沉等五种障碍，是掠夺善法财富的盗贼[62]。因此，心过于内收或者外散，是修行中的大障碍。有些高僧大德经过多年的修学，知道哪些是修行的违缘，所以在修行时能做到松紧适度。而有些道友刚开始时特别精进，一直废寝忘食、日日夜夜地勤修，一天只睡三四个小时，旁边人说这对身体不好，他也不听；再过一段时间，又太放松、太懈怠，除了三四个小时，其他时间都在睡觉，这完全是堕入两边，走极端。

前两天讲《前行实修法》时，我就讲过，修行是终生的事情，不是一两天、一两个月的热情。有些修行人很着急，觉得自己那么长时间没遇到佛法，现在好不容易遇到了，一定要马上开悟、马上得感应，这是不现实的。修行是一项漫长的工程，你们读大学都不可能两三天就立竿见影，出世间的解脱更不用说了。因此，大家一定要把这个道理弄懂，特别放逸时

62 《亲友书》云：“掉举后悔与害心，昏睡贪欲及怀疑，当知此等五种障，乃夺善财之盗匪。”

要求自己不要太懈怠，每天把该用的时间用上；特别精进时也不要太内收，要有一种放松感，切莫急于求成，否则很容易出事。

不能太紧也不能太松，这类公案在佛经中比较多。譬如，《杂阿含经》《大智度论》中有一个二十亿耳的公案，就说明了这个道理：二十亿耳（首楼那），在嘎达亚那（迦旃延）尊者座下剃度出家。一年以后，他请求去见佛陀，因嘎达亚那尊者要三年才能召集十位比丘来授具足戒，因此托他带口信给佛，请求佛陀应允五位比丘即可传授圆满戒。

二十亿耳到了佛陀那里以后，在佛陀身边有时间就作经行。但他脚底有毛[63]，皮肤细薄，经行时常脚底流血，于是佛陀特别允许他穿一层底的鞋子。但他没有穿，他说自己舍了八十车的金锭和七象随从，从

63 《大智度论》云：“沙门二十亿耳，鞞婆尸佛时作一房舍，以物覆地，供养众生，九十一劫天上人中受福乐果，足不踏地，生时足下毛长二寸，柔软净好，父兄欢喜，与二十亿两金，见佛闻法，得阿罗汉，于诸弟子中精进第一。”

在家到出家，如今怎能贪著一层底的鞋子！

他很精进地随佛修行了一段日子，但还是不能证果。他就开始有点动摇：“我是一个富家子，大可舍去比丘戒，还俗回家做居士，享受自己原有的财富。常行布施供养僧团，也是修行。”佛陀知道他求证心切，用功过度，就在他动念后，便让一沙门去呼二十亿耳来。

佛陀问他：“你在家时，善于弹琴吗？”他回答：“善于弹琴。”又问他：“弹琴时，若是琴弦太紧，能得到和雅琴声吗？”他说：“不能。”佛又问：“若把琴弦转缓，能得到和雅琴声吗？”他说：“不能。”佛又问：“若把琴弦调得不缓不紧，能得到和雅琴声吗？”他说：“能。”

佛于是告诉他：“同样的道理，修行太精进，会增加掉悔；修行太放松，则令人懈怠。因此，应当不

松不紧地修行，不要耽著也不要放逸。”他听了佛的教诲，欢喜顶礼而去。后以正确的态度修行，不久证得了阿罗汉果。

《前行》中昼辛吉的公案，跟这个公案比较相似：从前，阿难尊者教诫昼辛吉修法时，昼辛吉有时紧张过度，有时异常松懈，而未能生起任何修法境界。于是他便前去请教世尊。世尊问：“昼辛吉，你在家时擅长弹琵琶吗？”他回答：“极为擅长。”世尊又接着问：“那你弹奏时所出的妙音，是在琴弦极度绷紧时发出，还是在琴弦十分松弛时发出呢？”昼辛吉呈白道：“这两种情况都不是。只有琴弦松紧适度时，才能发出美妙动听的声音。”（昼辛吉这方面确实有经验，因为琴弦绷得太紧的话，发出的声音特别尖锐刺耳——虽然我不会弹琴，但我们这里很多道友比较精通。）

世尊教诲说：“那么，你修心也与之相同。”

（不能太松也不能太紧，这是很关键的问题。每个人刚开始都有太紧的毛病，包括我自己在内，最初学佛时很小，倒没什么感觉，但刚出家以后，邪见比较重，看到有些老喇嘛戒律上、行为上稍有不如法，就想：“这算什么出家人！我今天开始出家了，一定要如理如法。他们这些沙门啊，出家这么多年了，还在干什么什么，他们的行为、他们的说话……”很多邪见就冒出来了，自己觉得很傲慢，特别注重威仪等表面形象。现在有些居士也是这样，刚学佛两三天，就教训这个、教训那个，甚至对上师也批评：“您应该这样这样，我们佛教如何如何……”开始讲很多大道理。这种人刚开始特别精进、特别认真，但慢慢地就滑下去了，最后根本对法本看也不看，很多行为也不如法。因此，大家平时一定要注意。）

昼辛吉依教奉行，松紧适度常年如一日地修行，（境界非常高的人都会这样修行，十年是这样，二十年也是这样，只有长期努力才有明显的效果，一两天是达不到的。）最后证得圣果。

这个公案，在《四十二章经》中其实也有[64]，说法比较相似，佛陀在最后教诫道：“学道犹然，执心调适，道可得矣。”如果心不调适，身体就会疲乏，身体疲乏就会更加心烦，更加心烦就会道心退失，从而造下各种罪业。所以，《四十二章经》中对松紧适度的道理讲得比较清楚。你们方便的话，关于调心的具体窍诀，应该多翻阅《杂阿含经》《大智度论》等经典，对里面的道理要再三体会。

世人也提倡有松有紧、劳逸结合，如《礼记》云：“一张一弛，文武之道也。”张，指拉紧弓弦；弛，指放松弓弦。意思是宽严相结合，是文王、武王治理国家的良方。因此，做任何事都要有一种窍诀。比如企业管理或寺院管理，管理人员如果太严格，什么都按照规矩办事，条条框框理得非常清楚，那可能

64 《四十二章经》云：“有沙门夜诵经，其声悲紧，欲悔思返。佛呼沙门，问之：汝处于家，将何修为？对曰：恒弹琴。佛言：弦缓何如？曰：不鸣矣！弦急何如？曰：声绝矣！急缓得中何如？曰：诸音普调！佛告沙门：学道犹然，执心调适，道可得矣。”

太紧了，大家都待不住，全部会跑光；如果太松了，什么规矩都没有，整个组织无头无尾，谁也不愿意待在那里。所以，我非常佩服上师如意宝，且不论他老人家修行的松紧适度，仅仅是对学院的管理，许多方式也非常符合现代人的规律。

大家以后不管在佛教道场还是世间单位，做管理人员时应该掌握分寸。如果你太凶了，别人把你看作魔王一样，也不行；如果你太软了，别人把你看作牛粪一样，根本不当个人，也不行。你要管理的话，则应像《君规教言论》所讲的那样，有忿怒的一面，也要有寂静的一面，不管你内心的境界如何，行为上有了这样的调整，做任何事情都很方便。

修行的时候也是同样，不能太松了，否则，整天吃喝玩乐、迷迷糊糊，非常可怜；也不能太紧了，虽然有些人精进值得随喜，但能否长期保持也很难说。我们学院有一个男众发心人，他刚来的时候，离我院

子大概五十米的地方，就开始磕长头过来，我劝他不要磕、不要磕，但他一直不听，头上流了好多血。他信誓旦旦地说：“我从今天开始依止您，您所有的弘法利生事业，我一个人全部接下来，我一定要成为您最好的弟子！”当时我看他有点过激，不太好，但后来技术还可以，就把很多工作交给他。结果不知道他是累了还是怎么了，又太放松，许多行为就不好描述了，跟以前完全截然不同。所以，一个人刚开始又哭又闹又特别精进，我也不敢全部相信，不知道他以后能不能长久，还有没有这样的精进。

世间上的工作、生活，甚至是感情，其实也需要长期观察。前不久我听老乡说，去年有两户人结成亲家，最初关系特别好，本来你是你家的帐篷，我是我家的帐篷，但因为这两家太亲热了，过年期间竟把两个帐篷架在一起，然后你吃我碗里的东西，我吃你碗里的东西。没想到好景不长，几个月后，彼此之间

又发生各种矛盾，最后弄得非常不愉快。不过，对于他们的结局，很多老年人早就预料到了：“他们两家今年太亲密了，明年可能有不吉祥的事发生。”实际上闻法和修行也是如此，一个人若非常极端，太放松了或太精进了，有些老修行人就知道他修行定然无法成功。

玛吉拉准空行母也说：“不紧亦不松，彼具正见要。”玛吉拉准是藏地十分著名的空行母，她依靠显宗的般若经典开悟，之后依止帕·单巴桑吉，创立了般若法门——断法派。她所传下来的法脉，藏地各教各派都在修。她还将很多伏藏品隐藏在神山中，后由一些高僧大德取出。有关她的生卒年代，很多历史都不相同，有些说她降生于公元 1103 年，公元 1204 年圆寂，还有些说她生于 1031 年，但不管怎么样，她以悲心和空性的境界摄受了无量众生，尤其是对天龙鬼神，通过布施身体与空性、悲心结合起来，从而收服

他们、降伏他们，是这样一位大成就者。她在给后人留下的教言中说，平时闻法或修行时，不能过紧也不能过松。过紧的话，容易出问题，有些闭关者修行时一直特别专注，身心都有点不健康了，出关时眼睛红红的、头发长长的，见了就害怕；过松的话，像有些人一样，放弃闭关跑到城市里去了，因果在他眼里也不存在，什么都像虚空一样，这种人现在特别多。所以说，太紧了不行，太松了也不行，不紧不松才是甚深的秘诀。

萨绕哈巴说过：“心如解紧缚，松之得解脱。”心里的束缚若能松开，就可以得到解脱。然而，现在有些人对解脱特别耽著——“上师您可不可以用棍棒打一打我，我很想开悟啊！我二十多年都没有学佛，今天学了佛，才发现落了这么多课，好多法都没有听，很多境界都没现前，好着急啊，我一定要马上开天眼！”自己也用头使劲撞墙，想开天眼，这是不现

实的。修行需要一段时间，刚开始学佛不要过急，不管怎么样，你现在遇到佛法还是很好，可是一口不能吞下一锅饭，应该一步一步地来，这样境界才会在你相续中出现。修行应当长期不断地串习，藏地汉地的很多大德都是在十年、二十年中，常年如一日地努力，并不是在上师面前灌顶那一天非常精进，或者听一两堂课、看一两本书非常精进，这不算什么，不一定马上获得解脱，必须要有长远的打算，如此修行才能成功。

总而言之，心既不能过紧而内收，也不能过松而外散，要做到不松不紧、恰到好处，诸根悠然而住。当然有些人很会放松，就像麦彭仁波切在《定解宝灯论》中所说，放松方面不必去劝[65]。我跟有些道友说：“你要注意身体，不要太精进了。”“啊！上师您这方面不用劝，我放松倒没有问题。我有两个特

65 《定解宝灯论》云：“众生平庸过放松，流转三界轮回中，无需仍旧再三劝。”

征，一是睡觉，二是吃饭，这两者不用任何善知识来引导。”可是对个别人来说，如果心不会调整，刚开始学佛、尤其是闭关时比较着急，非要得成就不可，这个也要学、那个也要学，不学又不行，最后把身体弄垮了，心里会更着急，心里越着急，事情就越办不成。所以，大家要牢记上面的教言。

戊六、疲厌：

若因讲法时间过长而感到饥饿难耐、口干舌燥，或者遭受风吹雨打、烈日暴晒等情况时，切切不可心生厌烦，进而不愿意继续听法，断然放弃。

以前在藏地，听法的条件特别简陋。包括我刚来学院的时候，上师讲课的经堂虽然比较破烂，但还算能挡风避雨，而我们自己讲课或者听传承时，十年左右都是在烈日暴风中度过的。我当辅导员时，有七八十个人（藏族喇嘛）听，有一次在冬天，我们坐在

院子里辅导法王如意宝刚讲的《释量论》，天上正落着鹅毛大雪，地上冻得坚硬如铁，但大家为了佛法都能挺住，不像现在有些人，有这么好的经堂还要拿垫子，当时什么垫子都没有，就坐在冰地上，身上也没有盖的，一个个像雪人一样。有时突然刮起狂风，书夹里的书都被风卷走了，我们到处去找，这种现象相当多。但那个时候，每个人都非常坚强，一想到往昔大德的苦行和为求法而牺牲的公案，就觉得自己这种经历很光荣、很快乐。不像有些大城市的人一样，总抱怨走路去听课太累了，在水泥地上坐一会儿都不行，各种讲究特别多。

在听法的时候，假如法师讲法时间太长，也不要生厌烦心：“你啰啰唆唆一直讲什么呀，早一点下课多好！”这种人可能是福报不够吧，其实闻法时间越长越好，可有些人的感觉不是这样。如果法师讲得很精彩，时间一会儿就过了，若有些法师显现上比较啰

唆，他就开始抱怨连天了。但无论如何，法师讲的全是佛法，佛法非常稀有难得，听多长时间也不该有厌烦心。

其实，现代人跟古人相比，讲得不是很多，听的机会也很少。以前清凉国师讲了五十次《华严经》（八十卷），每天都讲八个小时（有些法师讲一两个小时就累了，人的心力还是差别很大）；道宣律师也听受并传讲了二十多次《四分律》。在藏地历史上，宗喀巴大师讲经最为厉害。有一次，大师晚上和众人在一起烤火，谈到印、藏诸高僧的传记时，感叹地说：“从前在藏地，同一时期讲经最多的，莫过于大善知识慧狮子了。他在同一法会中，每天能讲十一座不同的经论。”当时，诸位弟子祈请大师也跟他一样，在同一法会中，讲授十一部经论。大师看他们态度极为诚恳，于是答应说：“如果我再努力一点，也许能办得到。”

大师遂闭关二十天，温阅参究一切经论，出关后，突然宣布所要开讲的经论为十五部。当时听者来自各地，听说此讯，无不欢喜雀跃，相继前来参加。自此以后，大师每日讲论十五座，未尝间缺。（那时候的弟子真了不起啊！一天十五部论典，让我们听的话，感觉怎么样？）其中有两部小论提早讲完，马上补充两部。所以此次法会，大师前后总共讲了十七部大论[66]。此后，大师又曾在一个法会中，同时讲了二十一部大论。

所以，在藏传佛教中，有些大德讲法实在令人叹为观止。当时的弟子也不像我们一样——汉地有些居士星期天一下午听三个小时，就开始大呼小叫：“啊！我屁股都痛了，脚都软了，脚都硬了。”脚外面是软的肉，里面是硬的骨头，脚本来就是这样，不知道你硬软是怎么分的，但听课从来没有听说脚硬了、脚软

66 这十七部大论是：《弥勒五论》【《宝性论》《辨法法性论》《辩中边论》《经庄严论》《现观庄严论》】《中观五论》【《中论》《回诤论》《六十正理论》《七十空性论》《精研论》】《集论》《俱舍论》《释量论》《入行论》《入中论》《四百论》等。

了。如果让你看三个小时的连续剧，你一点都不觉得累，可能还想不断看下去，眼珠没掉到地上就算不错了，这时你不用吃、不用喝、不用上卫生间，非常的精进。现在人就是这样，搞些乱七八糟的事，搭上多少时间都没关系，就像一个小孩子，让他在外面调皮，蹦蹦跳跳，几个小时一晃就过，但让他做一个小时的作业或看书，“不行啦，我可不可以出来一下？”所以凡夫人做有意义的事情，稍微听一点课、修一点法，就开始出现各种各样的毛病了。

大家对法一定要有耐心，要有虔诚的信心，不要认为听点儿佛法就很累。你一天有二十四小时，一个小时用来听法，其他二十三小时做别的也可以。现在城市里的很多人，一个星期只用一下午听三个小时的课，那整个星期有多少个小时啊？这三个小时用在佛法上并不过分，你也不要认为：“我听佛法的时间太长了，腰都直不起来了。”——是不是全部因听法而

成脊椎炎了？

当然，如果讲法时间太长，你生起厌烦心，实在不愿意听，堪布阿琼在教言中说：“此时你可以站起来，发愿‘我不离法、不离上师’，然后离开传法的地方，否则，对上师和佛法生邪见的过患更严重。”这的确是一个窍诀。听法并不是强迫的，是为了自己获得解脱，所以听法的意义相当大。在家人不懂这一点也情有可原，但是作为出家人，既然选择了这一条路，把世间的一切都舍弃了，对闻法就应该有希求心。

现在大城市的居士集中学习，我觉得他们很可爱，就像远离父母的孩子，聚在一起说“我们要好好学习、做作业”，这样的话，这些孩子特别可爱。如果有父母在，父母会一直盯着你，但父母不在时，若仍非常自觉，这样的孩子比较乖。其实凡夫人跟孩童一样，如果没有上师引导，不会做好事，这是决定

的。但现在有一部分人，我觉得还是非常好，你们以后应再接再厉，不能听一两堂课就满足了。世间上的事情要想成功，也不会只做一两次就可以了，因此，大家在佛法方面一定要不断地强化、不断地努力。

如果你产生厌烦心，千万不要放弃，应该提醒自己：如今我已获得暇满人身，没有沦为地狱、饿鬼、旁生，并荣幸地遇到了具有法相的上师，拥有听闻甚深教言的良机，这是无数劫中积累资粮的果报，对此我要好好珍惜！

什么是“具有法相的上师”呢？上师法相非常非常多，但总的来讲，格鲁派认为“看破今生”是最关键的法相；噶当派认为不管学显宗还是密宗，“戒律清净”是最主要的；宁玛派华智仁波切为主的上师认为“具足菩提心”是一切法相的要点；无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中，尤其提到了密宗上师必须具备精通密宗、咒语圆满、得到暖相等八种法

相，在此基础上，按照上师革玛燃匝的观点，又加上“传承清净”这一条。当然，如今末法时代，全部具足这些法相是很困难的，然而只要精通佛法、有饶益之心，也可以算是合格的上师，依止这样的上师十分幸运。

我经常都会想：在短短的人生中，遇到了法王如意宝，真是千百万劫的大福报。如今误入歧途的修行人特别多，因为没有智慧，遇到邪师还沾沾自喜、到处炫耀，却不知有些上师是学外道的。末法时代，什么样的事情都会出现。在这个时候，宛如佛陀般的大成就者——法王如意宝之无垢传承、显密圆融之甚深教言，对我们来讲更显得弥足珍贵，不应该有丝毫怀疑，在人心混乱的这个时代，遇到它是自己的福报，理当有种欢喜心。

有些居士很清楚，现在我们一边听闻一边修行，这种因缘特别殊胜，机会相当难得。昨天我遇到一个

道友，他曾在持头陀行的寺院待过，也在强调专修的寺院待过，后来以不同的因缘来到学院，感觉没有闻思确实不行。他说，光持头陀行的话，日中一食等行为是很好，毕竟戒律清净乃一切功德之本，可行为上如理如法，无法对治内心的烦恼；后来他到专修的寺院里去，也因为没有强调闻思，很多道理都不懂，只是天天待在那儿念咒语，烦恼还是解决不了。再后来，他到学院以后，才有机会了解佛法的真理，同时也有机会依法观修。我们并不是自赞毁他，多年来依靠上师如意宝的培养，很多人基本上都明白：先要找一位好上师，上师的显密修法要完整；然后先闻思、再修行，次第应该搞明白；同时戒律必须起到基础作用，这样修行佛法才会圆满。

今生遇到这么殊胜的法，并不是平白无故的，《般若摄颂》等大乘经典中说，这是多生累劫积累资粮的结果。现在有些人认为：“我出家是偶尔的因缘，

因为跟家人吵架，吵架成就了我出家。”“我学佛是我的对象、我的朋友造成的。”“我是无因无缘来到学院的。”其实这只不过是暂时的缘而已，真正的近取因是你前世与大乘佛法结过缘，而且在无数上师和佛陀面前行持过善法。到时候我给你们讲《般若摄颂》，你们就会知道，光是耳边听到法音、手里拿到法本，也需要前世因缘，否则，听也听不到、拿也拿不到、看也看不到。这就是因果，乃佛陀亲口所说，不是我们以分别念信口开河的。

要知道，佛法确实很难以听闻，《未曾有因缘经》中云：“佛世难值，法难得闻，人命难保，得道亦难。”现在能听到如此甚深妙法，真好似一百个小时中吃到一顿饭一样，可谓千载难逢、令人欣喜，因此，理应以最大的精进心、欢喜心来听受。我们每个人的因缘各不相同，有些人一辈子都能在佛法中度过，就像上师如意宝，从传记中看，他老人家从五六

岁直至七十多岁圆寂之间，包括在十年浩劫的时候，也从来没有离开过佛法。而有些人一生中听了多少法？自己也可以观察一下。

像我的话，现在四十来岁了，虽有福报依止上师将近二十年，但以后变成怎么样也不好说。我小时候一直放牛、读书，所以闻法的时间不算很长，在上师面前听的许多法，是第一次也是最后一次。你们很多人应该也会这样，所以只要有听法的机会，希望大家务必要珍惜。现在有些人依止上师时，只要有名声，没有功德也可以，这是不应理的。我们应该依止具有法相的上师，依止以后要对上师和佛法有信心，不要以分别念观察上师，而应当以法作为标准，用恭敬心来谛听。

为了这样的妙法，理所应当安忍一切艰难困苦、严寒酷暑、压力折磨，欢欢喜喜来听法。有些人听法时压力比较大，需要面对很多状况，要有一定的安忍

心，但更重要的是，对佛法要有欢喜心。《般若经》中讲了，人的心态真的很重要，若对某事有着强烈兴趣，纵然是几百由旬[67]的路途，也会欣然前往；如果兴趣索然，就算是走一闻距[68]，也觉厌倦、苦恼。而且如果有欢喜心，让你把须弥山摧毁无余，你也会觉得须弥山毕竟是有为法，没什么了不起的，有了这样的精进，过不了多久就会证得佛陀的殊胜菩提。所以，《般若经》在讲精进时，特别强调人的心力。

的确，我今天去找一个人，若是特别喜欢的人，即便是遥远的地方要走路过去，也无所谓，只要有时间，就不会觉得累；若是敌人或特别不喜欢的人，那么走半步路也很痛苦。心的力量不可思议，所以大家不管听什么法，要对佛法生起欢喜心：“闻法的功德那么大，现在闻法因缘如此殊胜，我拥有这种机会多

67 由旬（逾缮那）：古印度长度单位名。五尸为弓，五百弓为一俱卢舍，八俱卢舍为一由旬，约二十六市里许。

68 闻距（俱卢舍）：古印度长度单位名。古印度以人寿百岁时代所用弓之长度为一弓，一俱卢舍为五百弓，相当于二十五市尺。

么难得，只要有因缘，我就要竭尽全力地听法。”不要像有些人那样讨价还价，整天给负责人打电话：“今天我不来可不可以？因为朋友生病了。”“今天我不来可不可以？我身体不太舒服。”“今天我不来可不可以？我工作上有点忙。”“今天我不来可不可以？我要出差。”“今天我不来可不可以？我母亲身体不太好，心情也不太好。”“今天我不来可不可以？我要跟几个人一起去外面观光。”……提出的理由都似是而非。假如你把听法当成最重要的事情，可能一次也不会断。

那天我在北京时，遇到一位公务员，她告诉我：“公务员的有些工作比较麻烦，单位非常严格，也有很多很多规定，但即便如此，只要有心学习，也肯定能想出办法，对单位和家里可以说很多方便语。反正从开始到现在，我一天的课也没有断过。”

其实我自己也是同样。现在每天给你们传法，若

没有把时间空出来，肯定天天都在忙。因为人的分别念层出不穷，今天想这个事情、明天想到那里去，结果什么课也讲不成。但我先把自己定位好，所有事情中将传法放在第一，那除了极个别情况以外，通常不会轻易中断，如此必定有时间传法。

你们听法也需要如此。如果将它视为生命中最重要的一环，那时间肯定空得出来，甚至你今天病得不行了，要输液，把吊瓶拿到课堂上打，也是非常容易的事情。因此，每个人的心力一定要提升，否则，把听法当作一种压力，当作一种负担，这样效果不会好，行为上也会出现各种不如法。

因此，听法不要有厌烦心，要有欢喜心。以前我寺院里有位帝察活佛，他对佛法的欢喜心难以言表。昨天我和几个道友聊了他的一些事情，他在当地非常出名，我在炉霍还没出家时，一次有机会接近他，发现他对什么名声钱财都不重视，唯一重视的就是听

法。那时政策还很紧张，谁都不敢学佛，如果一个人讲法、一个人听法，会被抓起来关进监狱，他却在格鲁寺的一个格西座下偷偷听戒律。回家的时候客人特别多，客人跟他说话，他心不在焉、答非所问，一直专注地思维所闻的法义。我当时也不觉得这很难得，以为每个修行人都是这样，但随着接触的人越来越多，就越来越佩服他的精神。现在很多人若遇到这样的环境和时代，还有没有勇气自愿去闻思、不断地听课？可能够呛。即使去听课了，也不一定有欢喜心。

简而言之，听课的时候要有欢喜心。希望大家从明天以后，去听课应该数数欢喜，对法师和法宝要感恩戴德。否则，现在有些人觉得：“法师很麻烦啊！听法也很困难！我一个人在家睡觉多舒服，这是毕生中最快乐的事情，可这个愿望一直无法实现。能不能交点钱念经？加持我不用去听课，遣除一切违缘。”这种想法非常可怕，大家一定要注意！

第 10 课

2008 年 11 月 26 日

大家都知道，闻法的过程中威仪非常重要，如果闻法的发心和行为不如法，得到的利益会很少。为什么现在有些人经常听法，但效果不明显，佛法无法融入自心？原因就是与闻法方式有关。我们即生中听到大乘佛法，的的确确非常不容易，需要千百万劫的积累资粮。若想这样的佛法融入自心，就要创造各方面的因缘，否则，获得的法益将非常微小。

闻法方式中，前面讲了断除三种过患、六种垢染，今天讲断除五种不持[69]。在学习的过程中，每个人要观察自己具不具足这些过失。如果具足，现在开

69 持，即为受持之义。

始一定要断除，不然，你所听的法起不到什么作用。

丁三（五不持）分五：一、持文不持义；二、持义不持文；三、未领会而持；四、上下错谬而持；五、颠倒而持。

戊一、持文不持义：

有些人闻法时一味地注重优美动听的词句，倘若词藻华丽、文句隽永，用了很多成语、教证、对联，他就喜欢。这种现象尤其在一些文凭比较高、写作好一点的人身上经常出现，他们看一个文章或读一部经论，首先看里面的文笔好不好，文字搭配得如何。假如文笔不妙、用词不恰当，就把法本扔到一旁，理都懒得理，根本不详细观察文字所表达的意义。

对我们而言，其实最需要的就是了解佛法的甚深奥义。学习佛法并不是培养作家，任你怎样妙笔生花、扣人心弦，假如法本的意义非常空洞，对众生也

不可能有真实的利益。我们可以看得出来，前辈大德们的有些教言，文字上相当一般，但它所表达的内容直指人心，令人受益匪浅。如果只推敲词句而忽略意义——“这里的诗句朗朗上口，那里的成语让人拍案叫绝……”那么就如同孩童采集鲜花一样，只追求表面的愉悦，而不能获得内心的收益。

这样的毛病，喜好诗学和词藻学的文人容易犯，爱钻研因明的人也容易犯。包括现在有些佛教徒，天天念《金刚经》等经典、持阿弥陀佛等佛号，很注重念了多少遍，虽然这也有功德，但若意义一点都不懂，一说到理解意义，就搪塞道：“我是凡夫人，这种境界太远了。”这往往会陷入“持文不持义”的状态。憨山大师在《费闲歌》中也说过：“诵经容易解经难，口诵不解总是闲。”

因此，学习经论的过程中一定要注意，一本书如果内容殊胜，不必非要有华丽的词句。华智仁波切写

这部《前行》时也说了，若以美妙的语言叙述，则不是传承上师的教言，故而，他仅以浅显易懂的文字进行诠释。藏地有些教言也讲过：文字只是一种表达工具，法本的精髓在于意义，假如能用普通的语言表达意义，最优美的词藻又有何用？

我们若过于地耽著文字、对词句太重视，就会放弃甚深意义，如此一来，自相续无法得到真正受益。尤其是当今学术界的人，研究佛法往往偏重于空性、大悲的文字表面，却不知文字只是指月的手指，倘若一味地执著，则无法领悟其究竟所指。所以，只懂词句而不解意义没有任何实义，虽然一方面需要文字，但过于耽著也不应理，这个分寸必须要掌握！

戊二、持义不持文：

有些人只重意义而不重词句，认为文字结构只是泛泛空谈、没有加持，一切境界是通过意义证悟的，

进而轻视词句、偏重甚深的意义，这也是不合理的。

尤其藏地有些着重实修的道场，对闻思不太强调，对背诵经论也不太赞叹。还有汉地有些禅宗道场，成天把“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”挂在嘴上，认为不立文字就是最高境界。但实际上，禅宗的公案，禅宗所用的文字，一点也不亚于教下所用的文字，不少禅师都是依靠《妙法莲华经》《楞严经》《金刚经》《心经》等开悟的，这样的历史多得不可胜数。所以，文字这个工具必不可少。藏地有句俗话说：“意义的老人必须依靠词句的拐杖，若没有词句的拐杖，意义的老人寸步难行。”任何意义必须依靠词句来表达，倘若没有词句的帮助，除了极个别大成就者，如布玛莫扎、禅宗祖师，通过一种表示即可令弟子开悟外，一般人不可能理解真正的意义。

有些人认为自己有六祖的根基，不愿意闻思，也

不愿意多年苦行，只看一部经典或者听一句禅语，就想马上豁然大悟。这有一定的困难。你的根基到底如何？——从早到晚相续中产生多少烦恼？不清净的念头生起多少？清净的念头又有多少？自己应该非常清楚。倘若没有次第地闻思修行，即使你把自己看得再高，恐怕也只是自欺欺人。

要想证悟空性获得解脱，不依文字相当困难。龙猛菩萨在《中论》中说过：“若不依俗谛，不得第一义，不得第一义，则不得涅槃。”胜义空性需要依世俗名言而证得，若不依世俗名言，则不能证得甚深空性，从而无法得到涅槃。因此，学习《前行》的过程中，大家也要依靠文字来通达它的意义。

这个窍诀对每个人来讲十分关键，希望各位不要堕于一边。有些人认为意义重要，对文字不屑一顾：“背诵干什么？喊破喉咙也没用。不要背不要背，只要观心就可以，安住就可以。”这种大话我不赞叹，

你连文字都不能通达，怎么可能通达它的意义？还有一部分人认为文字重要，对经论的文笔津津乐道，却从不思维其中意义，这也是一种极端。（听说有些高考的作文很空洞，只要词句优美，就可以得满分，根本不管内容如何，这也属于“持文不持义”。）

我们作为佛教徒，必须要做到不堕两边，把文字与意义结合起来。其实这两者牵涉到闻思和修行：闻思的过程中，文字不可缺少；修行的过程中，意义不得不关注。如果你闻思修行非常圆融，对文字和意义都会重视。所以，上师如意宝在弘扬佛法时，经常强调四众弟子对文义要同时抓。有些人听课时不看文字，一直闭着眼睛听，那你再怎么聪明，也不一定能把内容背下来，所以不管是什么身份的人，不看文字的话，我都看不惯；有些人特别执著文字，对意义一点不在乎，但光靠文字也起不到作用，只有通达了意义，才能断除烦恼，获得开悟。因此，这两者都非常

重要，持义不持文不行，持文不持义也不行！

戊三、未领会而持：

对文字和意义都重视的前提下，还要受持佛经、论典以及上师教言的真实义，若没有领会了义与不了义、秘密与意趣的各种说法，则容易误解词句和意义而违背正法。

大家都清楚，佛陀为调化不同根基的众生，宣说了八万四千法门，其中有些了义、有些不了义。了义和不了义的区别，我以前讲过很多次，这里不广说，简而言之，了义就是符合实际真理的，比如第二转法轮所宣讲的空性，第三转法轮所宣讲的如来藏自性光明，都是了义法，任何理论也无法遮破。但在相续未成熟的众生面前，佛陀暂时说“我”存在，就是不了义的。所以，若想对佛教有所认识，应当全面、完整、系统地学习，否则，断章取义地把一段内容作为

最究竟，就会出现很多看似矛盾的说法。

现在有些法师说，符合自己心理就是了义，不符合心理就是不了义。那这样的话，世人对财物或人生贪心也成了义的了，因为与自己心理相符之故，但不能这样解释。了义和不了义的道理，我在此不具体分析。总之，明白了义和不了义、秘密和意趣之后，就会知道佛陀在经典中说，念某个佛号功德多大，念某个咒语功德多殊胜，其实都是有密意的。若欲详细了知，《心性休息》第八品中讲过四种秘密和四种意趣[70]，对此作了一一分析，懂得这些之后，就会知道佛经并不是像我们想象的，凡是佛陀亲口所说，就把它当作最了义，不是这样的。当然，这要通过长期闻思才能分清楚，很多人学习《解义慧剑》以后，在这方面就有进一步的认识。

因此，对佛教全面认识很重要。现在有些居士和

70 秘密有四种，即令入秘密、相秘密、对治秘密、转变秘密。意趣有四种，即平等意趣、别义意趣、别时意趣、补特伽罗意乐意趣。

法师，只是对文字上的道理比较明白，但意义了不了义，有时候不能通达。如果这样的话，不管是为人讲经还是自己理解，很容易出现一些偏差。古大德也说过：“依经解义，三世佛冤。离经一字，即同魔说。”倘若没有长期闻思，即使你一直讲经说法，实则与意义相差甚远，这样过失还是比较大。

打个比方说，《宝积经·因缘品》云：“父母为所杀，国王二所净，境眷皆摧毁，彼人得清净。”单看字面的意思，父亲和母亲应该被杀害，国王和大臣应该被消灭，眷属和环境也要通通摧毁，如此这个人才能得到解脱。但实际上，佛陀的意思并非如此。“父母”是指行于轮回中的爱取；“国王”是指各种习气的所依——阿赖耶；“二所净”是指婆罗门的坏聚见、沙门的戒禁取见；“境眷”是指内在的处、二取等八识聚；“皆摧毁”是指以上这些完全遣除，彼人则得清净，即可成佛。

没有通达了义和不了义的道理，只凭自己的分别念去理解，对佛经的究竟深义无法掌握，最终就会导致误解丛生。因此，大家一定要广闻博学，切莫望文生义，随便宣讲佛法的真理。

戊四、上下错谬而持：

本来佛陀的教法层层递进，如世间的小学、中学、大学，分别适应不同的根基，只有前面的学完了，才能步入后面内容，而不是小学一年级时就讲大学三年级课程。佛陀的教育也是如此，不管学显宗还是密宗、藏传佛教还是汉传佛教，都要有次第，如果上下错谬受持，显然已违反了佛法的规律。

有些人对佛教的教义不通达，对佛法的层次不是很了解，总认为先尝试最高境界是最殊胜的。尤其是现在很多学密宗的人，觉得修五十万加行有点累，系统地闻思下来要花很长时间，于是不经过这一步，通

过关系在上师那里得个甚深灌顶，就直接听最高的无上大圆满，特别想马上开悟。这是不现实的，如同冰上建筑一样，前面的基础没有打好，后面的境界很难以呈现。圣天论师在《摄行炬论》中言：“佛说此方便，如梯之渐次。”佛陀宣讲的一切法，犹如阶梯般循序渐进，非常有次第，若把这些次序上下颠倒，妄图要一步登天，便违背了佛法的规律。

因此，大家一定要先修加行，再修正行。我认识的很多居士，有一部分人相当好，平时系统地闻思修行，打好基础之后，再进一步听受密法；有一部分人却不是这样，对长期学习看不惯，自己认为是利根者，开口闭口就是《六祖坛经》、《楞严经》以及密宗中的最高境界，什么“一切无二无别”“空性光明”“自性明清”，平时不苦行、不磕大头，跟别人说话也是：“你得过四灌顶没有？”“这个教派的传承我要接上，那个教派的传承我要接上。”“我要修

拙火定，马上开悟。”说起来倒比较舒服，但根基可能很一般，对人身难得等基本道理从来不想，对三宝不可思议的加持也没有信心，这样的话，高深境界不可能平白无故在你相续中纷至沓来。

假如你把次第搞错了，一辈子的修行绝不会成功。就像世间教育一样，如果不读小学、中学，就直接攻读大学，除非你根基很特殊，否则定会一事无成。现在有个别上师强调，直接安住就可以，直接观本来清净就可以，这种说法不太合理。虽然佛法没有主人，谁想修都没问题，我不可能强迫你不要修，可是没有打好基础的话，不管怎么样修，也不会与自相续相应。

非常希望大家还是要次第来，尤其是这次共修加行，除了特殊利根者以外，每个人都应该修。再过一段时间，我们这里的法师要作个统计，看有没有不需要修加行的？如果有，最好让他到我这里来考个试，

虽然我自己没有境界，但对密宗也好、禅宗也好，还是稍微了解一些。倘若他真不用修加行，那我可以签字，我还要在他面前听法。如果他确实有窍诀，我们也没什么嫉妒心，可以让他灌个顶，给大家加持加持，他相续中的境界与我们分享。但若只是增上慢，根本没有任何境界，那想解脱必须要次第修行。听说有些道友认为自己修行很好，不用修加行，也不用闻思，这样的话，我有几种方法来考一考你，看你敢不敢来？——应该会来吧，既然你境界都那么高了，有太大执著肯定不好！这次国内外很多人一起修加行，我认识的一些政府官员，包括我的同学，也利用这个机会积极参与，这么多人共修的话，功德肯定相当大。所以，若以傲慢心断掉自己的佛缘，我觉得非常可惜。

总之，不论闻法、讲法或修法，假如上下错谬而受持，就会面临矛盾重重的处境。比如，你连人身难

得、寿命无常的观念都没有生起，每天挥霍时光很开心，那相续中会不会出现很高的境界呢？恐怕不会。以前境界高的一些大德和修行人，都是次第性地修学，哪里有上师传加行法，就愿意到哪里去听受，纵然经历千辛万苦，也会先把加行修圆满。一般来讲，境界越高的人，对基础法越不会轻视，反而觉得观修人身难得、因果不虚非常重要。越是什么境界都没有的人，就越目空一切，觉得自己了不起，这完全是自欺欺人，那还不如不学佛，不学佛就不会有如此邪见了。所以，希望大家不要有傲慢心，应该按照上下次第来。

戊五、颠倒而持：

佛法的教义原本正确无谬、清净无染，可有些人因智慧不够、闻思不够，把佛法错解而颠倒受持。譬如，禅宗和中观都讲万法皆空，他误以为空性是什

么也没有，就开始毁谤因果，排斥祈祷三宝，什么善法都不做，最后邪分别念滋生蔓延，自相续因此而毁坏，甚至由此而成为佛法的败类。

现在这种人比比皆是，对空性法门略有了解，就认为一切都不存在，肆无忌惮地为所欲为，最终造下各种恶业。以前法王在课堂上讲过，有个老人听过一点点空性法，就觉得什么都空了，于是一边杀山羊一边念叨："所杀的山羊你也没有，能杀的我也不存在，我今天要把你杀掉。"同时还念观音心咒。（他做得真的很矛盾，可能也害怕死后受苦吧！）这样的话，佛法的教义已经被他颠倒受持了。

在座的法师和辅导员一定要注意，讲经说法的时候，要对照高僧大德的注释，看自己会不会讲错了。否则，字面上你会解释，但意义并没有通达，明明讲错了还不知道，则会令听者误入歧途。《出曜经》云："愚诵千章，不解一句。智解一句，即解百义。"愚

者虽然读诵千章文字，但一句也不会解释，而智者仅了解一句的意义，即可举一反三，通达百种意义。比如说，有智慧的人即使只懂格言里的一个偈颂、诸法无常或诸行皆苦的一个道理，人生的方向也已经全部掌握了。智者与愚者之间的差别，不是看嘴巴会不会说、对社会的贡献大不大，关键要看佛法对自己一生的转变和内心调伏烦恼是否起作用。

如今颠倒而持的现象相当多。有些道友闻思的过程中，认为对经义理解了，其实完全是误解了。因此，法师们平时讲考别人，一定要观察他到底是误解还是理解。现在有些人从小世间文化的习气非常重，到目前为止，还把世间道理认为是佛法教义。甚至在法师当中，这类现象也非常多，有些法师自认为讲的是佛经内容，其实与佛经的教义根本不接近；有些法师认为通达了佛陀密意，自己讲得非常不错，可是与佛法根本没有靠边。所以，务必要杜绝这种过患。

总而言之，重视词不重视义也不行，重视义不重视词也不行，未领会而持也不行，上下错乱也不行，误解意义也不行，这五点非常关键。学习任何经文论典，必须先摆正自己的心态，有了正确的心态，才可以通达它的内容。还没有正式学《前行》之前，大家若能依照华智仁波切的教言去做，无论是自己学习，还是以后给别人传讲，都非常有帮助。

这并不是口头上说一下、随便听一下就行了，而要对所有内容长期地串习，对法义通过词句与意义上下毫不错谬的正确途径来受持。当遇到意义难解、内容繁多时，如学习《现观庄严论》《中观根本慧论》《中观四百论》后几品，一旦碰到词句或意义上的难点，自己又百思不得其解时，不要认为无法掌握而就此放弃。前段时间学《智慧品》时，菩提学会许多人都倒下了，从第一品到第九品之前很顺利，但到《智慧品》就啃不动了，好多人纷纷“牺牲”了。其实不

能这样轻易投降，即便你学世间文化知识，也不可能因不懂就退失，学习佛法更要以顽强的毅力坚持不懈地学习。有些词义今天搞不懂，那明天继续，明天还搞不懂，后天继续……学院有些堪布的闻思修精神特别可嘉，对自己悬而未决的问题，两三年中一直耿耿于怀，通过查阅很多经论，咨询很多上师，锲而不舍地直到把这个问题搞懂为止。受持佛法就要有这种精神，不能遇到一点点困难就放弃。《智慧品》第一次听肯定不好懂，我刚开始学也很费劲，但只要坚持不断地努力，慢慢就不会有什么大问题了。同时，当遇到意义简单、词句鲜少之处，比如《佛子行》《前行》，也不要认为法义浅显而轻视，必须牢记不忘。

有些人遇到大法觉得高不可攀，不愿意学；遇到小法又觉得太过简单，也不愿意学：“《佛子行》我早就看过，《入行论》我已经背过，再学一遍的话，简直是多此一举！”尽管论典的文字比较简单，但真

正付诸于实践并非易如反掌，对修行人来讲，这些教义乃至生生世世都要受持。如果你高不成、低不就，那最终什么法也得不到。上师如意宝讲《文殊大圆满》时引用过藏地的一种说法：“大法，阿可[71]修不成；小法，阿可不愿意修。最后临死前，阿可一点法也没有修！”这种情况相信很多人都会有。因此，不管大法还是小法，我们均要视如甘露来对待，任何法师宣讲时，理当聚精会神地听受。像华智仁波切那样的大成就者，对前行法尚且听了二十多次，我们这样的根基也许要听五十次、六十次才可以通达。

现在许多人有一种毛病：没有听过的法，要去听一下，而以前听过的法，就觉得不必再听了。这是不正确的做法。过去有些大德经常发愿，一生中看 100 遍《入行论》，或者看 100 遍《大圆满前行》，因此无论是哪个善知识传讲，他都愿意去听。我们也要有这种精神，若能如此，什么法对自相续都有利，所以

71 阿可：藏地对出家人的称呼。

不要对佛法有厌倦心。

综上所述，我们在闻法的时候，要按照上下文正确无误的相应关系，有条有理、一五一十地掌握一切词义。

第 11 课

2008 年 11 月 28 日

本论分为闻法方式、所讲之法两个部分。“闻法方式”讲的是发心和行为，“发心”讲完了，现在正在讲“行为”。此处的行为，除了涉及身体和语言，还包括内心的动机，所以是身语意的行为。

“行为”分为所断之行为、应取之行为。“所断之行为”包括三过、六垢、五不持，在听法和修行的过程中，一定要把这些过患统统遣除，否则修行无法成功。今天开始讲“应取之行为”。

丙二（应取之行为）分三：一、依止四想；二、具足六度；三、依止其他威仪。

丁一、依止四想：

我们在求法的过程中，不能离开四想，如《华严经》云：“善男子，汝应于自己作病人想，于法作妙药想，于善知识作明医想，于精进修持作医病想。”首先要把自己当作病人，无始以来被业和烦恼束缚着相续，所以是病入膏肓的患者；把佛法当作妙药，依此可治愈自己的疾病；把求法对境——善知识当作医术高明的医生；自己精进修持当作治病。

《如意宝藏论》引用《十法经》的教证也讲了求学过程中该怎么样想，阐述了不少这种思维方法。还有《窍诀宝藏论》讲了依止善知识的六种想[72]，即作商主想、船夫想、长官想、护送者想等。记得在《菩提道次第广论》中，宗喀巴大师也讲了六种想[73]，前

72 《窍诀宝藏论》云：“理当依止上师之六法：平常疾病尚需依医生，除轮回疾理当依上师；恐惧险地尚需依送者，救脱中阴理当依上师；商议大事尚需依长辈，永久计划理当依上师；争论诉讼尚需依长官，为灭恶缘理当依上师；船客赴岸尚需依船夫，渡过苦海理当依上师；商人赴海尚需依商主，成就菩提理当依上师。”

73 六种想：1）于己作病者想；2）于师作良医想；3）于教诫作良药想；4）于殷

四想与《华严经》的说法相同，后两种想是“于如来所住善士想”“于正法理起久住想”，也就是说：现在末法时代，虽然无缘亲见佛陀，但佛法依靠善知识来传讲，遇到善知识跟遇到佛陀无有差别；正法教理要想久住世间，必须要如理讲闻，不但自己毫无错谬地受持佛法，还能带动他人也如理受持，如此正法逐渐会住世兴盛。

平时修学的时候，这样观想很重要。若能把上师看作医生，或者其他经典说把上师看作佛陀，那么他所讲的教言对自己必定有利，业和烦恼的疾病也可予以遣除。否则，你认为自己远远超过上师，佛法并不是很珍贵，自己没有业和烦恼的病，精进修持只是一种形象而已，这四想完全颠倒了，那纵然活生生的佛陀出现在你面前，他的教言对你也无济于事。

所以，学习佛法的时候，摆正心态非常重要。

重修起疗病想；5）于如来所住善士想；6）于正法理起久住想。

就像世间人学文化知识，也要对老师很恭敬，尊重老师所讲的知识，自己处于谦卑的位置，对知识以渴求心精勤学习，这是起码的态度。否则，你对老师不恭敬，对老师讲的知识一律排斥，就算考上清华大学，在那里学习多年，最后毕业时，相续也不会有任何改变。因此，若想将高僧大德的教言融入于心，一定要有正确态度。

什么样的正确态度呢？首先要明白，我们无始以来沉沦在轮回大苦海中，相当于是遭受因三毒[74]、果三苦[75]所折磨的病人。三界中任何一个众生，都有贪嗔痴等八万四千烦恼的病因，并不断遭受三苦逼迫。有些人认为自己福报大，不会有这些痛苦。实际上若了解到轮回状况，就会知道即使你再快乐，也无法避免这些痛苦，唯有证得佛法的境界，才会享受世间和出世间的大乐。轮回中的一切快乐，只不过是以苦为

74 因三毒：贪心、嗔心、痴心。

75 果三苦：苦苦、变苦、行苦。

乐，然而世人颠倒地认为，具有贪嗔痴非常正常，没有贪嗔痴会很痛苦。比如，一个年轻人不愿意结婚，想好好地修持佛法，当地人就会把他看作怪物，觉得他不是心理有问题，就是生理有问题，根本不知在烦恼的驱使下，自己所作所为才是真正的疯狂者。所以诸大德说，我们这个世界是疯狂的世界，愚痴颠倒的黑暗笼罩着心灵虚空，智慧和慈悲的光芒始终散发不出来。

因此，大家先要意识到自己是个病人，而且病情非常严重。就像得了麻风病、肺结核的人，要想脱离身体的病苦而得到安乐，就要八方奔走、四方求医，依止一位有临床经验、有智慧、有慈悲的明医，并谨遵医嘱按时按量地服药。有时候我去上海、北京、成都等地的大医院，看见成千上万的病人来来往往，有些是年轻的，有些是年老的，有些是孩童，每个人有不同的疾病，为了摆脱病苦的缠缚，他们到处打听医

德最好、医术最高的明医，找到之后很听话地接受治疗。同样，我们这些众生无始以来被业和烦恼的重病所折磨，必须要依止一位如明医般具足法相的上师，通过三喜[76]来承侍上师，百分之百地依师教言奉行，服用正法妙药，只有这样才能消除业惑苦难的疾病。

这一点大家要经常发愿，有生之年若有机会依止上师，一定要尽心尽力令师欢喜，对上师所讲的妙法如理行持。就大多数上师而言，是通过宣讲显密正法令弟子的相续得以调伏。当然也有极个别上师，像那若巴、米拉日巴的传记中所说，以不同的方便方法摄持弟子，此时弟子要以清净心来依止。华智仁波切讲过："倘若以清净心把上师观作佛陀，一心一意地依止承侍，那么，成就和解脱轻而易举即可获得。"

依止的过程中，凡夫人的分别念各种各样，但如

76 华智仁波切在《前行》后面说："上等承侍为修行供养，也就是以坚韧不拔的精神，历经苦行孜孜不倦地实地修持上师所传的一切正法；中等者以身语意承侍，也就是自己的身语意侍奉上师，为上师服务；下等者以财物供养，也就是慷慨供养饮食受用等等。我们要通过以上三种方式令上师欢喜。"

果上师是了不起的大成就者、大菩萨，即使有些行为表面上无法让人接受，只要弟子听话，把上师说的话当作教言，也绝对可以成办一切所欲。以前我看过图根巴（图根·阿旺秋吉嘉措）的一个传记，里面讲到：图根巴刚开始求学的过程中，生活很贫寒，每日三餐不继，吃饭都成问题。为了缓解这种局面，他决定修一下黄财神法，就请旁边的铜匠铸了一尊黄财神像。铸好的那天，他捧着铜像高高兴兴地到上师——章嘉国师那里去。

章嘉国师当时很有名，他好不容易才见到，见到之后，他把铜像放在上师面前，恭恭敬敬在上师足下顶礼，祈请赐予开光加持。没想到，上师还没来得及开光，上师的小狗就跑了过来，对着铜像开始撒尿。见此情景，图根巴觉得铜像被弄脏了，缘起也破坏了，很讨厌这个小狗。上师说：“我的小狗不一般，不用我来开光了，小狗已经给你开光了。”尽管

图根巴有点执著，但不得不观清净心，把黄财神像带回去，供在佛台上，精进修了一段时间。后来他整个生活有很大改变，可以说财源滚滚，并终成为一代大师。据有些历史记载，他也是康熙皇帝的国师。他经常在教言中强调：“上师说什么都是金刚语，有不共的缘起和加持！”

所以，上师如果是大成就者，他所讲的话都有密意，有不共的缘起，依照他的教言去实地行持，肯定能获得相应的成就。世间也有一些医生，开的药方虽然很怪，看起来不会对病有利，但吃了以后却真正起作用，包括藏医、中医有许多奇妙的缘起。当然，在医学界中，也有对医学一窍不通的假医生，而在佛教界中，同样有为种种目的打着成就者旗号的假上师，他们的行为并不是为了弟子解脱，而是为了自己获得名声地位等世间利益。因此，大家要擦亮智慧的双眼，明辨具相善知识与非具相魔知识之间的差别，

如理如法抉择之后，就像病人依止明医般依止具相上师，这样才能断除烦恼疾病。

反过来说，假如你多年依止上师，却没有依教奉行，就如同病人不遵医嘱去吃药打针，医生无济于事一样，上师也无法利益你。诚如寂天论师所言：“若不遵医嘱，病患何能愈？”没有按照医生的嘱咐去治疗，疾病怎么会好呢？所以依止上师的过程中，上师让你修什么法，你就应该这样修。不然，上师让你看中观，你非要看因明；上师让你修五加行，你非要观托嘎；上师让你学修心窍诀，你非要看中阴法门……上师说一个、你做另一个，这样的话，就像医生给你开药方，你偏不用，非要自己开一样，恐怕疾病无法治愈。

此处所讲的“四想”，以及如何依止善知识，大家一定要分析。这次讲《大圆满前行》，跟以前的进度相比，每天讲的内容很少，但通过这个机会，我

自己可以好好看一遍，希望你们也对这些内容反复思维。《大圆满前行》虽然表面上简单，但字里行间却隐藏了很多高深莫测的窍诀，若能挖掘出来，并贯穿于实际行动中，肯定有非常大的利益。所以我们也不赶时间，每节课能讲多少算多少，有时候我觉得自己有点啰唆，不过常给大家提醒的话，大家也会有一些不同的感觉。

我始终觉得《大圆满前行》对一个人毕生修行的改变非常非常大。很多人说《入菩萨行论》对自己的转变很大，但我个人认为，《大圆满前行》远远超过《入菩萨行论》。虽然我学得很不好，很差、很惭愧，在你们面前这样说，真的非常不如理。但自己一生所学的法中，对《大圆满前行》的信心非常非常大。在传讲的过程中，虽然前前后后有重复的，也有矛盾的、上下不连贯的，不管怎么样，我对这个法有一种特殊感情，这次想通过语言把它表达出来。大家

也要对华智仁波切的金刚语再三琢磨，看自己是怎么样接受的。不说其他内容，光是今天讲的“四想”，若认认真真思维并行持的话，一生修行的大致方向也已经搞定了。

如果没有实地修持良药般的妙法，那就像一位病人的枕边虽有不可计数的妙药和药方，但不曾服药也会于病无补。《劝发胜心经》云：“吾已说妙法，汝闻不修行，患者不用药，吾亦无法救。”佛陀说，我已给你宣讲了妙法，假如你不愿修行，就像一个患者病得非常严重却不想服药，那再好的医生也无计可施。医生除了开药治疗，不可能用其他方法消除疾病，因为他精通医理，知道你身体的病是怎么来的，也知道身体的病该怎么祛除，所以我们要听医生的。

不过，对现在人来讲，身体不健康的话，大多数会听医生的，但心理不健康的话，听上师的并不是很多。许多人喜欢自作主张，其实，你在佛法大海中畅

游的时间并不长，虽然了解一点点道理，但与上师比起来，恐怕差得比较远。因此，大家不应该对上师指手画脚，也没必要跟上师讨价还价，上师只要具足法相，肯定会考虑你的修行大计，上师怎么说你就怎么行持，修行才有成功的把握。否则，你总凭自己的感觉、自己的分别念，认为“上师说得不对，我适合修那个法”，自己把自己的根基定下来，那你不要依止上师了。就像一个病人，医生给你开了药方，但你觉得“这肯定不对，我要开那个药”，那你不要依止这个医生了，去依止别的医生好一点。

其实，学习佛法的道场就像是一个医院，我们学院也是个“大医院”，这里有大大小小的医生、护士，还有专家门诊。来自各地的心理疾病患者，应该遵照医生的诊断和嘱咐，这对自己比较有利。我们这里的法师，我并不认为都是大成就者，是几地几地的菩萨，但起码具有法相、通达佛教基本道理，就

像医院里有一百个医生，这些医生必须要有资格证书，否则，不可能帮助那么多人。现在的佛教道场特别需要良医般的法师，一个城市的心理疾病患者有千千万万，比身体疾病患者更多，但真正治疗他们的医生有多少？大家也可以看得出来。因此，一旦遇到良医般的上师，我们应该长期地服药。就像噶当派大德所说，三界众生是长期的患者，服一两次药犹如杯水车薪，绝对起不到作用。

有些人想得很简单：“我已得了甚深灌顶，求法也有一个多月了，为什么还没有证悟？为什么还会产生烦恼？”“我已经剃度三年了，怎么还有贪心啊？上师，我是不是修得有毛病？”并不是这样。我们的烦恼根深蒂固，在轮回中串习了无数时日，修法的时间与串习烦恼的时间相比，简直不可同日而语。就像卧床多年的患者，他去医院打一个针、吃一个去痛片，能不能马上治好呢？肯定不行。我有时候身体不

好，医生说：“不行不行，打一次针肯定不行。上午打一次，中午打一次，下午打一次，还要给您输液，可不可以啊？”我也相信他们的说法，毕竟药多多地进入身体，身体的病就会好。同样，佛法的妙药多多地进入心田，你的心理疾病才有康复的机会。否则，现在有些人把佛法当作万灵药，听一两堂课就想烦恼全部解决，或者在上师面前得个灌顶，用书函加持加持，就想马上开悟，进上师屋子时是凡夫人，出门就是一地菩萨了，想得特别美，这是不可能的。若没有长期饮用佛教甘露，不一定很快就能解脱，所以自己得到的法要经常修行，华智仁波切说过：“如果没有修行，临死时法本有什么用？”

当今时代许多人认为：“只要祈求上师以大悲观照，我不修行也大有希望。上师，我一切都拜托您了，您往生极乐世界时，千万不要忘了我，如果不带我一起去，说明您没有良心！”好像跟上师“签合

同”一样，上师什么时候到阿弥陀佛那里，自己也要跟着去，对往生似乎很有把握：“我上师是个大成就者，上师已经答应了，我肯定会往生极乐世界。即使我随便杀盗淫妄，也不会有什么果报，因为我上师非常了不起！”认为上师是万能的，就算自己累积了许许多多恶业也不需要感受果报，而仅以上师的悲心力，就能像抛石头一样将自己投到清净刹土。

这种想法并不合理。具有法相的上师虽然有慈悲心，但仅以上师的慈悲心让你解脱，也有一定的困难。在三千大千世界中，佛陀的智慧、慈悲、能力最大，对众生犹如独子般慈爱，可是佛陀在世的时候，不信佛教的众生那么多，佛陀即使悲悯他们，也不可能将他们全部扔到清净刹土，所以很多事情并不是像你想得那么简单。以前有一个教证说，众生的罪业不是用水洗掉的，众生的痛苦不是用佛陀的手遣除的，佛陀的智慧也不可能转移到众生相续中，那么佛陀唯

一的办法，就是给众生宣说清净、寂灭之法，以令其通达因果取舍的道理，如此才有解脱的希望[77]。

《现观庄严论》刚开头顶礼般若是四圣之因时，宣说了佛陀成就的目的，就是通过转法轮来利益众生[78]，除此之外，不可能把他们一个个拽到极乐世界。《现观庄严论》最后一品所讲的佛陀事业，也是通过传法，令一部分人获得道的所依，一部分人获得道，一部分通过道而成就果，佛的三种事业都与讲经说法有关。因此，佛陀度化众生的唯一方法就是转法轮。

上师也是同样如此。虽然你对上师有依赖心、信心是很好，毕竟病人若对医生一点都不恭敬，医生开的药不会对你有利，但自己不吃药、不打针，完全依靠医生也不行。如果医生脾气不好，会把你赶出

77 佛陀云：“诸佛无法水冲罪，众苦亲手亦不除，自之证悟非移他，说寂法性令解脱。”

78 《现观庄严论》云：“诸佛由具种相智，宣此种种众相法，具为声闻菩萨佛，四圣众母我敬礼。”

去：“不吃药的话，我有什么办法？我唯一的办法就是给你药，你吃了才能好，否则，待在我身边也没有用。”然而，有些人对上师的信心可能太大了，认为：“上师随时在加持我，我钱包不用好好保管，肯定不会丢，上师会加持的！”那也不一定，上师自己的钱包都经常丢、经常被偷（众笑）——所以，不能把上师看作这方面的加持来源。

上师的慈悲虽然是有，但哪些方面才叫上师的慈悲，一定要观察好。我经常想，法王如意宝等大德真的很慈悲，引导什么都不懂的我们趋入佛教真理，把我们从轮回深渊中救出来，一想起这些，觉得上师的悲心远远超过父母。父母对我们虽好，但除了教走路、吃饭、穿衣等基本常识外，怎样让我们摆脱轮回的漫长痛苦，他们从来没有想过。可是上师以慈悲摄受我们，宣讲甚深教言及取舍教理，所开示的解脱圣道完全符合如来教言——噶当派的教言说，符合佛的

语言是正法，不符合佛的教言就是非法。观察上师是否具有慈悲，要看他所讲的法是否与经论吻合，如果不相一致，则可能怀有私人目的，但若依照佛陀的意趣传授佛法，这就是上师的慈悲，除此之外再没有更殊胜的大悲心了。现在很多人认为，上师传授殊胜佛法不算是慈悲，如果经常给自己打打电话，带自己一起朝神山，跟自己吃一顿饭，才是慈悲。这些人对慈悲的定义值得观察。

弟子依止上师的过程中，假如上师从不宣讲佛法的真理，整天让弟子给他做事，除非他是玛尔巴那样的大成就者，否则，弟子很难有开悟的机会。一般来讲，弟子依止上师时，作为上师，要通过传法来饶益他，并不是给他打电话、给他一点钱、他心情不好时安慰安慰就够了。而作为弟子，要将上师所讲的法记在心里，记住之后永远去行持。上师不可能讲一个法，就像盯小孩子做作业一样，在你身边看你记住了

没有，天天督促你、跟着你，这是不现实的。任何一个善知识，在年轻时、中年时，给有缘弟子传授相关的教言之后，也许就会前往其他刹土，或者以不同的缘分去往他方。在我人生的经历中，很多善知识的确是这样，有些已前往清净刹土，有些虽没有前往清净刹土，但不可能永远和我们在一起。就像一个人读书时，小学读完以后，小学老师不会一直跟着你，中学读完了以后，中学老师也不会一直跟着你，除了福报大的个别弟子以外，一般人不可能有机会永远依止上师。因此，现在上师宣讲佛法时，大家务必要铭记于心，并且始终行持这些法要。

当然，依靠上师的大悲心，到底能否趋入解脱道，关键还是靠自己。俗话说：“师傅领进门，修行在个人。”佛陀也对弟子讲过：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”佛陀也只有这个办法——为如海般的眷属宣讲四谛法，根基好的弟子依

照佛陀教言去做，最后就能获得成就；有些并没有如理地行持，反而对佛陀生邪见，最终会堕入三恶趣。如今我们有幸获得如意宝般的暇满人身，并依靠上师诸佛加持，不敢说完全精通浩如烟海的大经大论，但已知晓取舍的要点，明白善有善报恶有恶报、依止善知识、轮回痛苦、皈依和菩提心的重要性等基本法要，所以自由自在的此时此刻，是计划永远快乐或永远痛苦的警戒线，也是下堕深渊或上升天堂的交界点。

大家有因缘听受佛教的道理，前途是光明还是黑暗，完全取决于自己。有些人在这方面比较明智，昨天有一个道友，她放弃海外留学的一切，到学院要马上出家。本来，想在学院出家的人，必须经过四个月观察，但她的心特别切，说永远的解脱或永远的痛苦由现在决定，现在不出家的话，其他事情没有意义，所以一定要出家。后来我观察了半天，她说的话也有

道理，既然她把亲人、工作、国外深造都放下了，有时候也不得不特殊开许。

每个人的想法各不相同，有些人想得开、放得下，有些人也不一定，但不管怎么样，大家要知道现在是最关键的时候。就像大学毕业填表时，去什么样的单位完全由自己选择，同样，我们获得了人身，听到了佛法，有这么难得的因缘，以后的命运也是由自己决定：若行持善法，会趋入善趣、往生极乐；为非作歹、不断作恶则会下堕恶趣，饱尝无量痛苦。所以依止具相上师之后，要不折不扣地遵照上师教言踏踏实实修行，从而彻底分清轮回和涅槃的界限，这一点非常重要！

遗憾的是，现在有些人依止上师时，就像侦探一样，今天到这个道场听听课，明天到那个道场听听课，东一个、西一个，依止的上师太多了，最后自己也找不到方向。我个人而言，多年的修学经验归纳起

来，就是先要寻找具有利他大悲心的上师，然后应该长期依止，不要三心二意。有些人今天依止一个上师，上师说《地藏经》非常好，他就念几天《地藏经》；再过一段时间，到东边去找一个上师，上师说《金刚经》很殊胜，他又开始念《金刚经》；没有什么感应后，去依止藏地的一个上师，上师要求修大威德，他又修了两三天。这种人一生中修了很多很多法，抛弃一个上师又依止一个上师，抛弃一个上师又依止一个上师……最终自己一事无成。所以，佛经和论典中都强调，依止善知识之前要观察，观察好了以后，依止的时间越长越好。我依止法王如意宝的过程中，这附近也有很多了不起的善知识，我对他们没有任何邪见，但觉得自己修的法已经足够了，关键是看能不能修，就没有再去依止其他大德。

若长期遵照上师教言修行，根本不会堕入恶趣。《别译杂阿含经》云：“长夜修善，若堕恶趣，受恶

报者，无有是处。”如果我们长期修持善法，堕入三恶趣或感受恶报是绝不可能的。当然，作为凡夫人，做善事的力量比较弱，但只要尽心尽力，也能起到一些作用。比如，你从早到晚偶尔生起恶念、分别念、烦恼，但大多数时间若用来闻思修，一生是这样度过的，那解脱就会有一定把握。我们这里有些出家人，觉得自己每天产生恶分别念，担心以后会不会堕落？其实你又没有天天杀生、偷东西、做坏事，而是在守居士戒或出家戒，竭尽所能地念咒语，这个果报是无欺的，肯定会获得解脱。

依靠上师三宝的加持，大家现在拥有修法的机会，应当经常默默发愿：在短暂的人生中，千万不要改变，不能做诽谤佛法、违背佛法的事。发愿的力量非常强大，我们遇到这么好的佛法和上师，虽不敢说证得极高的境界，但若这样度过自己的一生，也会很心安快乐！

第 12 课

2008 年 12 月 1 日

这个前行法，每个修行人都要引起重视，没有修好的话，修持正行会举步维艰。此法文字上比较简单，但意义上还是有一定难度，大家务必要结合自相续实修，只有把前行修好了，整个修行次第才不会混乱，烦恼通过这种方式断除也是最有效、最有力的。现在末法时代，许多人修行不按照次第和传承上师要求，以至于出现违缘或没有感应就半途而废，对佛法和上师退失信心，甚至生起邪见，这样的现象比比皆是。我们每个人希求解脱道非常不容易，因此，务必要依照传承上师的窍诀来要求自己，这是极为重要的！

昨天说在修学过程中，要经常思维“四想”，尤其是把上师作明医想、自己作病人想。上师令你解脱的唯一办法就是传授佛法，你若遵照上师教言实地行持，必定可以得偿所愿。就像一个病人，若想重病得以痊愈，必须谨遵医嘱服药，如果不依赖医生，或者只依赖医生却不吃药，病情则无法好转。而作为医生，医术再高明但不给药的话，恐怕也不能治愈疾患。因此，这二者之间的缘起，大家一定要了解。

现在有些人太极端了：要么不需要上师，想完全依靠自己的智慧通达万法，这是非常困难的，历史上除了极个别利根者以外，一般人绝对做不到；要么又过于地依赖上师，自己不愿意修行，把所有希望寄托在上师身上，一切都交给上师了，那上师再是了不起的大成就者，相续中的证悟也无法迁移到你心中。正如我昨天所说，三世诸佛的大慈大悲不可思议，不要说诸佛，观世音菩萨的大悲也极为强烈，若能将众生

的疾苦完全遣除，又岂会眼睁睁地看着他们堕落？

这个问题，通过学习才能了知，并不是像有些邪见者认为的：要么上师能救度一切，自己不需要任何勤作；要么上师什么能力都没有。这两者都不是。若了解医生和病人之间的缘起，很多人便不会落入极端。你一点都不吃药，完全依靠医生让自己痊愈，有没有这种可能呢？稍微懂医学的人都明白，这是绝不可能的。因此，有些极端邪说一定要制止。

如今，藏传佛教这种现象比较严重，许多貌似信心强烈的弟子声称：“我上师是非常了不起的大活佛，我造什么罪业也没关系，上师答应过我，临死时会来接我往生。”有些显现上不太精通经论的上师，也给某些弟子承诺：“没事没事，只要你临死时想着我，我就会来接你，你怎样造罪都没问题。”这种说法不符合实际道理。你们以后有机缘摄受弟子，千万不要想什么就说什么。真正触犯严重法律的人，他不得不

受法律制裁，即便是中央领导的至亲，也没办法救护。世间的因果规律，任何人都无法超越，因此，依止上师时要懂得这些道理。

前面讲了，现在是计划永远快乐或永远痛苦的分水岭，若不折不扣地遵照上师教言去修行，就会彻底分清轮回和涅槃的界限。所以，我们真正有希望的，就是活着的时候，若依止善知识听受窍诀，并且实地修持，即是解脱的唯一途径。

否则，藏地有许多经忏师[79]，进行超度时，聚在亡人的枕边念《闻解脱》仪轨，其中有一句是：“上去下去之关键，如马随辔头所转。”“上去”指往生人天善趣或清净刹土。“下去”指堕入三恶趣中。就像一匹马被辔头所牵引，骑马的人不管想到哪里，拉一下手中的绳子，就可以让马沿着所想的方向去，同

79 经忏师：对念诵非常精通，有些修证比较高，有些也不一定。他们经常去别人家里，给亡人念七七四十九天的《闻解脱经》《极乐愿文》等作超度；或者给活人念《长寿大修法》等进行加持。在藏地，这种现象比较普遍。

样，亡人刚死时也像随辔头所转的马一样，是上去或下去的关键。华智仁波切那个时代，经忏师在超度亡人时，一般都用这种方法。

然而事实上，临终并不是上去下去的关键，真正关键的是自己活着的时候。如来芽尊者和华智仁波切在不同教言中说：“到了中阴时，像我这样的人，只依靠简单的念诵很难转移，因此生前修行非常重要。”到了那时，除非是前世修道的高僧大德，在法性中阴可以获得解脱。纵然没有解脱，转世中阴的时候，依靠上师或道友在耳边的指点：想入胎的话，将心识观为“吽（ཧཱུྃ）”字或“舍（ཤཿ）”字等；想解脱的话，将心识观想为“舍（ཤཿ）”字，融入阿弥陀佛，阿弥陀佛前往极乐世界，密宗中有许多这样的修法。亡人外气已断而内气未断，或者内气已断而于四十九天内每天对他直指，他就有转移的机会，即使业力深重而前往下道，通过上师强制性的破瓦法，极个别有缘者也会转入善趣，甚至获得解脱。

不过，对大多数亡人来讲，依靠简单念诵而转移非常困难。由于生前没有修持善法，离开世间的时候，背后为杀盗淫妄等业力的狂风所驱逐，前面有阴森可怕的黑暗和恐怖的呼叫声相迎接，就这样独自一人进入中阴狭长险道。倘若以前杀生、造恶业非常严重，牛头马面等阎罗狱卒会手里拿着种种兵器，口中喊着“杀杀、打打”，穷追不舍地锤打你、杀害你。有些大德在教言中说，尤其是恶业比较深重的人，在断气的当下，地狱境象会马上现前。那时面临不可思议的业力显现，想逃也逃不出去，想躲也无处可躲，想求庇护也找不到怙主，处在这般无可奈何、无所适从的时刻，就像落叶一样身不由己地随风飘荡，又怎么会是上去下去的关键呢？

既然如此，那么是不是《闻解脱》说得不对呢？并不是这样。对某些众生来讲，通过那种念诵也会有帮助，直指之后可以获得解脱。但对大多数人而言，

活着的时候更为重要。有些人经常讲：“我现在没办法行持善法，死后希望您给我好好超度。”包括有些道友的父母，对自己孩子出家抱有极大希望：“你作为出家人，我死时一定要好好超度我。”“你是学佛的，我死的时候，只要你给我念佛就可以了。”其实，超度虽然有功德，可是最关键的，是你现在活着时行持善法，自己若拥有珍贵的善根，这是谁也抢不了、夺不走的。

前段时间，我回家乡建了个藏族居士林，那里大概有一百多人，我就跟他们说：“你们现在已经老了，家里很多事情基本上没有权利了，人生也到了最后阶段。如今你活着的时候，若不好好修学佛法，那死了以后，家人给你念四十九天经，然后把尸体送去尸陀林或殡仪馆，虽然也有一定功德，但远远不能跟你自己行持的功德相比。哪怕你一天听一堂课，或者磕头、念佛、供灯，亲自做的善根也远远超过那些。”

所以，不要把所有希望寄托在上师超度上，也不要指望上师无所不能，自己什么都不用做，依靠上师就可以。这种想法确实不对。现在有些偏僻的地方，对佛教并不是特别了解，很多人认为什么样的恶业都可以造，死后请上师念经超度一下就万事大吉了。但这有一定的难度。就像一个人最好不要犯法，一旦他触犯了法律，被关进监狱，想托关系找人把他放出来，还是相当不容易的。

邬金莲花生大士也说：“灵牌之上灌顶时已迟，灵魂漂泊中阴如愚狗，忆念善趣彼者有困难。”什么是“灵牌之上灌顶”呢？依藏地的习俗，人死后不管哪一家，在四十九天的过程中，都会请上师或僧人在尸体枕边念经超度，此时必须准备一个灵牌，把亡者的样貌画出来[80]，并将其灵魂勾召在上面，以作为每天《闻解脱》灌顶的所依。灵牌是这样的：在一张纸上画一幅像，男人就画男像，女人就画女像。由于

80 现在把亡者照片贴在上面也可以。

各地的习俗不同，画像的风格也迥然有异，但一般而言，是画亡人在伞盖下蹲着，双手合掌。灵牌画好以后，上面做些伞盖、花鬘等，简单装饰一下，还要挂上亡人生前特别执著、最珍贵的东西，比如富人会挂珍珠珊瑚，穷人则挂自己的念珠。（我今天该拿一个来的，我那边应该有。）

这种现象十分普遍，莲师许多伏藏中也有如此要求。一般来讲，藏地人死了以后，条件如果允许，四十九天中会不断地念《闻解脱》；条件若不太允许，起码也要在一个七或两个七内给亡人念。念完了以后，把这个灵牌及上面挂的珍贵饰物，一并交给亡人最有信心的上师，请他来处理。你们也清楚，法王如意宝在世时，各地亡人的灵牌全部送到上师手里，非常非常多，上师在每月 15 号或 30 号，就让僧众念经一起处理。

其实按理来讲，通过上师加持或僧人念经使亡人

获得解脱，这种情况相当常见。当然，在这里，是为了强调上去下去的关键就是活着的时候，所以莲花生大士说，如果人死了以后再给他作灵牌灌顶，已经来不及了。因为此时的灵魂漂泊在中阴狭道中，就像愚笨的狗一样不听话，任凭经忏师怎么样勾招，也唤不回来，唯有随业力四处游荡，无法忆念善趣、前往清净刹土。

我们生前若依靠偶尔的因缘认识中阴法，实际上功德不可思议。藏地有一个家喻户晓的故事说：从前在藏地有个非常富裕的人，他家附近住着一位老太太，老太太跟他们关系很不错。后来富人家的丈夫过世了，他妻子特别伤心，便派人把消息告诉老太太。这位老太太虽然学佛也行持善法，但住的地方比较偏僻，故对密宗的坛城、本尊不太熟悉，为了安慰富人的妻子，她就到那家去帮忙处理事情，做一些施食等。

富人家请了许多喇嘛给亡者念四十九天的《闻解脱》，在佛堂上挂了文武百尊的唐卡。老太太这辈子从没有见过，就以非常稀奇的眼神看着它。当时在场有一个喇嘛，她便问那个喇嘛这是什么，喇嘛对她说：“这些是人临终时会显现出来的本尊。”老太太心中充满了怀疑，说道：“真的吗？奇怪啊，人死时怎么会有这些东西显现出来？”她不太承认这种现象，但也起了一些信心，就这样回到家。

再过三年，老太太离开了人间。她的子女非常伤心，也请许多喇嘛给她念了四十九天的经。念满四十九天之后，要把灵牌交给一位很有名的上师，于是老太太的一个儿子前往拉萨，准备把灵牌还有珠宝、念珠等交给噶玛巴。

到了噶玛巴那里，由于参见的人太多了，所以前两天都没有轮到他，一直到了第三天才见到。那时噶玛巴在花园里坐在椅子上，他将带来的金银财宝供养

噶玛巴，并将母亲的灵牌交给他，然后说：“我的母亲已去世，请您务必要引领她得到解脱，请您一定要答应我！”

噶玛巴说：“这个我没办法答应。众生随自己的业力而转，我没有这么大能力。”

儿子说：“那么请您告诉我，我母亲现在投生到哪里了？”

噶玛巴说：“我怎么知道？我又没有神通，什么也看不到。”

儿子说：“不行，不行！您一定要告诉我，我母亲到底投生到什么地方去了？请您一定要引领她、加持她，让她能解脱到佛的净土。”

噶玛巴回答：“我没有这样的能力，也没有这样的神通。”

儿子坚持道：“您一定有的！您一定具有这样的能力，您一定具有这样的神通！”他抱住噶玛巴的脚，热切地请求：“您一定要答应我！不答应的话，我就不放开！”然后一直哭个不停。（那人可能对母亲很有感情。藏地这种现象非常多，一方面对亡人的感情很深，一方面对上师的信心很大，就一定要让上师答应。）

最后噶玛巴说：“唉，你母亲已经往生净土好几个礼拜了。”

这时儿子不相信，反过来说：“您一定说谎，我母亲一生不懂修行，也没有持咒念佛，她怎么可能解脱呢？都是因为我抱着您的脚不放，您才这样讲的，对不对？”

噶玛巴说：“不是的。你们那个地方三年前不是有人过世吗？你母亲去安慰他们时，在坛城中刚好看到文武本尊的法相。当时有一位出家人，告诉她这

是死亡时会显现的本尊。所以你母亲死后看到这些本尊，马上认出来而当下解脱了。你不信的话，回去问那位喇嘛当时的情形就能一清二楚了。”

回到家后，儿子马上去问那位喇嘛原委，喇嘛回答说：“哦，没错！当时你母亲什么都不懂，看到中阴百尊时，问我这是什么。我就告诉她，这些都是我们在中阴时会显现的所有本尊。”儿子听完之后，对密法生起强烈的信心。

这是一个真实的故事，并不是杜撰的传说。所以，我们若有能力修中阴法，中阴时可获得解脱，实在不行的话，下一世也能遇到甚深密法而成就。即使没有修过中阴法，有善根、有因缘的人生前认识了文武本尊，那么中阴时就不会堕落，甚至能得到解脱。

因此，大家平时若看到文武百尊的像，应把它记得清清楚楚，知道自己死后会出现这些显现。当然，

每个人的根基不同，有些人中阴时，文武本尊的双运像、寂静像、忿怒像全部现前；有些人则不一定原原本本现前，本尊也许会显现动物的形象，此时你不要生害心，也不要将其看作动物，否则，如果你没有认出来，这些马上就变成恐怖的地狱狱卒，这也是自心的一种幻化。

现在许多人对密法有成见，但有成见也没办法，在佛陀时代，有些人不仅对密法有邪见，对显宗有邪见的也是千千万万，不可能一一地制止。可是与密法有因缘的人，不要对不懂的事情统统排斥，一见到双运像——“这个有什么必要啊！”千万不能这么想。这些画像有很多甚深的密意，绝不是像你想象的那样，把贪嗔痴显现在唐卡上，佛教并没有愚痴到这一点。哪怕你不懂这些，看到文武本尊的像，功德也的确很大。那位老太太没有得过灌顶，也没有修过中阴法，只是生前看过中阴本尊的身相，并且还存在一些

怀疑，结果在死亡的当下，就得到了那么大的利益。因此，最关键的就是自己活着的时候。

一般而言，我们即生中依靠人身，若行持善法，比如发菩提心、出家、修密法，此善业的力量与地狱、饿鬼、旁生、阿修罗、天界其余五道相比遥遥领先，此生此世完全可以永远舍弃天灵盖[81]。例如，噶当派的有些大德，一生中通过勤奋努力，最后获得了金刚持果位；我们宁玛派的很多舍事者，也是通过一生努力，最后前往清净刹土；汉地禅宗和净土宗也有相当一部分大德，从前是地地道道的凡夫俗子，后来依靠对上师和佛法的信心，将繁杂的世间琐事统统放下，身心全部融入佛法而精进修持，最后永远不再转生轮回。

同样，这个人身造恶业的能力也远远超过余道众

81 永远舍弃天灵盖：人死一次会舍弃一次天灵盖，不仅是人，包括牦牛等旁生也是如此。如果没有得到解脱，在轮回中辗转投生，还要舍弃无数次天灵盖。但若依照上师的教言精进修持，今生舍弃一次头盖后，不再以业和烦恼转生轮回，从此之后永远也不用舍弃天灵盖了。

生，换句话说，今生今世也可成为决定无法脱离恶趣的罪魁祸首。为什么呢？如果你对上师、三宝、因果等生邪见，口中谩骂，心里诋毁，此罪业短短的时间就可以造下，牦牛和地狱众生都做不到。尤其现在科学迅速发展，假如一个人见解不正，制造核武器、利用原子弹，可让千千万万的众生送命，哪怕是造一个炸药，也能炸死无数生命，所以，人造恶业的能力非常可怕。包括在座有些道友，以前不信佛教的时候，所造的恶业远远超过吃草的牦牛，牦牛虽然也具有贪嗔痴烦恼，但故意去杀人、故意制造武器，这样的行为不一定做得出来。因此，今生如果造恶业，可能永远无法从轮回中解脱。

值得庆幸的是，我们如今已遇到具有法相、如明医般殊胜的上师，（我经常想：在那么多的因缘中，遇到上师如意宝，是一生中最大的福报。这并不是口头上说说，而是发自内心的感触。倘若我没有遇到上师，就会像我的同学一样，生活、见解、行

为方面惨不忍睹。）获得了从轮回解脱的妙法甘露，此时应当在实际行动中，依止上面所讲的“四想”，修持正法趋入解脱道。对这些要经常思维，若能如此，佛法的加持和力量逐渐可以融入相续。

其实，学佛的人常祈祷上师三宝非常重要，通过祈祷，诸佛菩萨的感应和加持会融入于心。学佛并不是像学世间知识那样，懂得以后就可以了，而要靠自己的信心和恭敬心，获得传承上师和诸佛菩萨的加持。这种加持与自己智慧融入一体的力量非常强，它能指引我们趋入解脱，制止一切恶行，故与学习世间知识完全不同。

希望大家在修学的道路上，早上起来时祈祷上师三宝，晚上睡觉时也祈祷上师三宝，白天行住坐卧也时时忆念上师三宝，始终与上师三宝加持、智慧的光明不离开。以前很多大德和修行人都是这样，即使在一个花园里看花，他也不会迷恋花的绚丽多姿，而会

观想把花供养诸佛菩萨，或者感恩上师的加持让自己这么快乐。

对一个有修证的人来说，遇到痛苦和快乐均会忆念为上师三宝的加持。纵然生病时感受难忍的煎熬，他也根本不想：“我这个人很倒霉，无意中得了这么重的病。”而是想：“上师三宝的加持不可思议，我今天得病是消业障，依靠这个机会，无始以来的业障能得以遣除。”这就是上等修行人的行为。不像有些居士一样，总是抱怨：“我好倒霉、好痛苦噢！学了那么长时间佛，供灯、放生做了那么多功德，结果今天又感冒了。三宝怎么不加持我？我对佛法的信心都没有了。”这些人对佛法的见解很低，根本不知道三宝加持到底是什么样的。

我们要依止“四想”听闻正法，同时应当断除“四想”的违品——四种颠倒想。如智悲光尊者在《功德藏》中云：“人性恶劣诳如绳，依止上师如捕

獐，已得正法麝香物，实喜狩猎舍誓言。”这其中已说明了所谓的四种颠倒想，也就是把自己当作猎人，上师看成是獐子，正法看作是麝香，精进修行作为捕杀獐子的方便。

在古代，猎人捕獐子时会用尽欺诈的手段，比如先在路上挖个陷阱，里面用绳子做个小圈，绳子的另一头绑在有弹性的木头上，陷阱上面铺一些草或树叶加以掩饰。如果有獐子路经此地，马上就会陷进里面，牵动弹木收紧绳索，獐子就被牢牢套住了。逮住獐子之后，猎人马上杀掉它得到麝香，把麝香卖掉就能发财。

秉性恶劣的弟子也像这些猎人一样，先通过狡诈的方法来依止上师：上师喜欢钱财，他就多多供养；上师喜欢名声，他就花言巧语、百般取悦。目的是什么？就是得到上师相续中的窍诀法要。上师的法要没有得到手之前，他一直跟着上师，多年都不离开。一

旦上师传完了显密正法，他就把上师抛之脑后，舍弃以前所有的誓言，依靠这些法大搞世间八法，为自己谋取名闻利养。

末法时代这种情况非常多，有些人依靠种种手段获得一些传承，然后到各个地方宣传自己，把法像麝香一样到处兜售。这些恶劣弟子根本不想上师恩德，从不承认在上师那里得过什么法，说这些法是自己无师自通，甚至提起上师的名字，也害怕对自己有影响。当然，由于不感恩上师的缘故，他那些法暂时对别人有一点点好处，最后对自他都没有利益。因此，大家在依止上师的过程中，务必要舍弃这四种颠倒，否则，违背上师教言、舍弃上师、欺骗上师，会导致生生世世在地狱不能解脱，这些可怕的果报在密宗中讲得非常清楚。

所以，我们依止上师时，行为应当如理如法，以恭敬心、清净心祈祷上师三宝的加持融入自心，只有

真正把自己当作病人，上师甘露般的正法妙药才会对自己有利。假如依止上师是为了有利可图，得完法以后，对上师再也不理不睬，在什么上师面前得过法，说都不说，就算说了，也用其他语气来讲，这是非常可怕的行为。

纵然是赐予一句法恩的上师，你也要有感恩之情，一生当中不能忘。世间老师传授文化知识，智者尚且对老师铭记不忘，那么佛法的价值和利益远胜于此，我们对传讲佛法的上师更要感恩戴德。只有这样，佛法对自相续才有加持，否则，你所学的佛法就成了表面文字，不一定有强大的力量。

总之，听受佛法之后，大家不要以无所谓的态度，不去实地修持。这次《前行》每天讲得不多，希望你们认认真真地看，好好地思维，再再地修持，若能得到传承上师不可思议的加持，一辈子都会变成清净的修行人，道心永远不会退失。同时，还要感念上

师对自己的恩德，如此所得之法才能利益众生。与之相反，假如你对正法根本不修持，对上师恩德从来不忆念，反而经常生邪见，依靠正法积累恶业，最终将成为恶趣的基石。我们学佛是为了解脱，并不是故意想堕落，但学佛有时像动手术一样比较危险，方法正确会让你迅速痊愈，方法错误则可能让你送命，因此一定要谨慎。若能如此，如《贤愚经》所说，这才算是真正的智者。

希望大家对上述内容反反复复地思维！

第 13 课

2008 年 12 月 3 日

现在正在讲“所取之行为”，第一个“依止四想”已阐述完毕，紧接着讲第二个。

丁二、具足六度：

闻法的过程中，其实还需要具足六度。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中讲过，行持大乘佛法饶益众生，六度万行不可缺少，佛陀在因地时，所有行为均可摄于六波罗蜜多中。因此，我们听闻佛法、修学佛法、弘扬佛法时，具足六度至关重要，若不具足六度，不一定属于大乘佛法。

有些人认为：“我布施的时候不能持戒，持戒的时候无法安忍，安忍的时候没办法行持精进、禅定、智慧。”好像六种波罗蜜多是东山和西山一样完全分开，这种说法肯定不对。无论是《经庄严论》、《现观庄严论》还是《大乘理趣六波罗蜜多经》，都讲了行持一度时其余五度可统统具足，也就是说，一个波罗蜜多可涵摄其他波罗蜜多，这即是大乘菩萨的最高境界。尤其《现观》讲最后几个加行时，经常提到一度涵摄余度而行持，此为正等加行圆满或者达到顶点的标志。

你们不要觉得：“我现在每天都在听课，布施的机会也没有，持戒的机会也没有，安忍的机会也没有……哪能行持六波罗蜜多啊？”不应该这样想。即使你没时间召集可怜的穷人发放布施，只要规规矩矩、如理如法地闻受佛法，在闻法过程中调整威仪，也能具足六波罗蜜多。以前有些人对佛法不太了解，

非要放弃闻法机会，出去化缘得一些财产，然后到处去布施，觉得如此才能圆满布施度，这种做法大错特错。只要具足下面所讲的方便，即使听一堂课，也可圆满六波罗蜜多。反过来说，假如你听法时行为不如法，则不但没有六度的功德，反而会产生众多罪过，因此一定要特别注意。

一般而言，藏传佛教的大德在传法之前，都会宣讲闻法规律，故在藏地，除了没受过系统完整的佛法教育的人外，大多数人对闻法方式都比较了解。希望你们也能如此，不管是哪一个民族、居住在哪一个城市，听闻佛法都要做到如理如法，只有这样，佛法的功德利益才会在自相续中生根发芽。

你们闻法是为了解脱，并不是害怕别人对自己有看法、有说法，为了顾及情面，才装模作样地加入闻法行列，暂时听几句，这种心态不正确。大家首先应把发心调整好，尽量以大士道的发心来听，偶尔产生

自私自利，也要依正知正念予以遣除，这样闻法才有真正的意义。

那么，听一堂课该怎样具备六度呢？正如一切法行之窍诀——《现证续》中所云：“奉献花座等，随处戒威仪，不害诸含生，于师生正信，无散闻师教，解疑问难题，闻者具六支。”

具体而言，

一、布施度：“奉献花座等”。

在闻法之前，首先为上师摆设妙高法座。法座上若光是一个板子，其他什么都没有，上师坐久了肯定很痛，所以应该铺陈坐垫。上师如意宝讲过，坐垫不能太硬，也不能太软，否则，假如是一堆软软的海绵，上师陷在里面，一直爬不出来，大家都看着，这样也不太庄严。然后在法座前或者周围，供养曼荼罗以及花鬘、灯等。这即是布施度。

按理来讲，对上师的法座应当供养，但我们新经堂因为特殊原因，不允许随便摆放供物，好几个道友有意见，希望大家还是要理解。你们在自家佛堂供养就可以，再加上对我供灯、供花没什么功德，最好是在佛像前供养。

现在大城市里的人，听课的地方同样是经堂，你们的上师在电视里，所以可在电视前供一些灯——开玩笑！这倒没必要。不过，一起学习的时候，对听法的屋子进行清扫、装饰，给大家提供电视机，这方面共同努力，也属于布施度。对闻法道友而言，电视机起到的作用不可小觑，它的确是诸佛菩萨的化现。电视机也代表上师，如果有条件，应该买个好一点的。有些居士房子特别好，但电视机破破烂烂的，上师在里面现种种相，很不庄严。甚至有些人好像只是摆个样子，二十几个人集中在一起，只有一个小小的笔记本放在桌上，根本看都看不见，听都听不见，这

样不是很好。现在城市里的条件不是那么差，若实在不行，为了听法，大家凑几百块钱买个屏幕大的电视机，我觉得这不浪费。世人为了没必要的吃吃喝喝，浪费了多少钱？真正有意义的事情，大家也不要随便应付。

或许有人认为：“我们出钱买电视机，结果归那家所有，太划不来！”或者：“听课的人那么多，算了，还是用那台破电视表示一下就行了。”这样听课效果不是很好。你们现在听法，不一定非要上师在面前，通过什么方便令自己得到法益，对此就应作上师想，作善知识想。以前一个人讲法，几个人听，人多了的话，在一个场合有很多麻烦，而今科技比较发达，成千上万的人同时听也可以，不同地方的人同时听也可以，对这些方便设备就要作上师想。

听法过程中，为此创造一些良好条件，都是在圆满布施度。山下有些居士比较大方，每次听课都买一

些水果、矿泉水，这样以后，自己的布施度圆满了，大家也很开心，结果这个组的人越来越多。有些组什么都没有，连水也没得喝，最后人越来越少。其实不应该这样，你们并不是为了吃东西才参加学习的，虽然凡夫人有必要作布施，但没有条件也不能勉强。藏族有句俗话说：“人穷的话，让他布施财产是办不到的；人死了的话，让他站起来是办不到的。”如果实在没有钱，可以发愿下一辈子布施，但如果你有能力、有条件，则应做一些有意义的事情，不要把钱浪费在毫无实义的事情上。

概而言之，听法时尽己所能地作上供下施，就是布施波罗蜜多。

二、持戒度：“随处戒威仪”。

在讲法的经堂里，随处做些洒水、清扫、喷香水等善行，保持那里整洁舒适；同时，遮止自己身口意

不恭敬的威仪，长至一部法，短至一堂课，一切行为从头到尾如理如法，这就是持戒度。

高僧大德和修行好的人在闻法时，犹如享用甘露般，以欢喜心一直听着。而有些人可能是业力现前，每次上师传讲佛法，就在下面交头接耳，偷偷摸摸做很多事。其实，在听法时，做不了其他什么事，此时三门应当如理如法，心怀恭敬，断除傲慢相及轻蔑他人的行为。

实际上，这六度真正去做的话并不困难。若让你安住在远离一切戏论的三轮体空的境界中，对凡夫人来讲不太可能，但具足这六度的话，只要提起正知正念，经常观察三门，应该没有任何问题。

三、安忍度：“不害诸含生”。

听法的过程中，无论是有意、无意，都不伤害蝼蚁在内的含生。当然，一边听课一边杀牦牛等大动

物，可能做不到。但如果夏天特别热，许多蚊子叮你，不能一边听课一边“啪”把蚊子打死，或者看见地上有蟑螂、蚂蚁，使劲一脚把它踩死，这些行为非常可怕。

同时也不能损害旁边的金刚道友。有些人性格不好、行为不如法，平时好像没有时间，只要大家聚在一起闻法，他就开始把仇恨摆到桌面上来，用各种语言攻击别人、污蔑别人，这是不合理的。

而且听受佛法的时候，不管天气再热再冷，传法时间再长，中间出现种种违缘，都要忍受下来。我们山上听课的话，从家门口走到经堂不花一分钱，但城市里的人不是这样，为了闻法经常要花钱，若没有一点钱，不管放生还是听课都很困难。有些人为了一百天的放生，仅仅是车费，一年就要花几千块，对一般人来讲是个天大的数字。还有些人本来收入就低，为了听法坐公交车、搭出租车，有时候还要跟道友一起

请客吃饭，这样花销非常大，如果安忍修得不好，心里会特别疼，比割身上的肉还难受。

还有，听法的时候，假如上师讲什么都能接受，这也是一种安忍。有些人可能前世福报不够，上师讲浅的法，觉得太浅了，没什么可听的，盼望着早一点下课；上师讲深的法，觉得像讲天书一样难懂，又盼望着早一点下课。然而对善根深厚的人来说，不管上师讲什么，浅显易懂的法还是高深莫测的法，都愿意欣然接受。

我个人而言，上师讲浅法也好、深法也好，从不会生厌离心，而且有种不可言说的欢喜心。就这个角度来看，可能自己前世曾闻思过。以前学物理、化学、历史时，我常生厌烦心，觉得这没什么道理，并不是究竟真理。但遇到佛法以后，对它每一个道理都佩服得五体投地。比如，《贤愚经》和《释迦牟尼佛广传》看起来是一些普通故事，但我觉得里面的意义

相当深。虽然我不是知识分子，可知识分子讲的世间故事，恐怕我不会特别爱听，而佛教故事再简单，还是乐意接受。以前上师如意宝讲过一次《贤愚经》，那时很多故事我没有记住，后来上师临圆寂前又讲了一次，当时我确实非常高兴。每个人前世因缘还是有差别，有些人学习佛法，深的接受不了，浅的也接受不了，其实不管学什么样的法，应当有种感恩心、欢喜心，这种心态就是具足安忍度。

四、精进度：“于师生正信”。

在听受佛法的过程中，要断除对上师及正法的邪见、怀疑、嗔恨等不良心态，满怀虔诚信心、满怀喜悦之情而闻法，即是精进度。

我以前看过一个法师在佛学院讲法的录像带，那个法师讲得眉飞色舞、手舞足蹈，开心得不得了，而下面的弟子不知什么原因，一个个愁眉苦脸，伤心

万分的样子，十八大罗汉的表情一一具足。如果我是那个法师，可能当下就会停下来，没必要让大家那么不高兴，但每个人的风格不同，我看那个法师特别欢喜。

按理来讲，听课时不要特别伤心、特别愤恨，每个人应当欢喜才是。为什么呢？因为听受大乘佛法的机会，在千百万劫中极为难得，这并不是偶尔获得的，也不是有能力、有勇气即可获得，而需要具备无量的福德、因缘，所以，即生有幸遇到大乘佛法和宣说大乘佛法的上师，要以欢喜的心态和姿态来听受。

其实，世间学校的老师讲课也是如此，假如学生们个个生嗔恨心，以非常不悦的态度来听，那老师讲什么都没兴趣——咦，你们的表情越来越慈悲了，这个要长期啊，不是今天一天就可以了。我们这里有极少数人，不管是听课时也好，下课后也好，我从来没见到他笑过，天天都板着一张脸——你已经知道是自

己了，知道了就可以！

五、静虑度：“无散闻师教”。

听法时心不能妄想纷飞，也不能外散于他处，倘若心不专注，佛教的甚深义不可能通过三心二意、东张西望而得到，因此，从最开始到结束之间应专心致志、一心一意，谛听上师所讲的言教，这就是静虑度。

平时听课的时候，放下其他一切琐事，这也是一种习惯。刚开始若经常这样串习，每次听课心就可以收回来；假如你总喜欢打妄想，想这个、想那个，那听什么法也记不住。其实，我们的心就像一个小孩童，开始时把他教育好的话，他的行为始终会如理如法，但如果他听课已习惯了心不在焉，则非常不容易改变过来。有时候上师在课堂上讲了最重要的教言，结果有些人下课后一问三不知，好像听课时没带耳朵

一样，若问：“你刚才一个小时听了什么课？”“啊？反正上师讲了一些。”“到底讲了什么内容？”“我想一想、想一想……哎，现在脑子一片空白，什么也想不起来，改天再说吧！”这些人实在值得惭愧，原因就是当时心没有专注，甚至上课时在本子上画大象、骏马。

世间经常有这种情况，老师在上面讲得热火朝天、非常起劲，不听话的学生却在下面一直偷偷地画苹果，苹果上有几个眼睛……讲完课时一个字也没听进去，那幅“巨作”倒完成了。这样的学生，我以前上学时见过很多，希望大家不要像他们一样，听课还是要专心致志，尽量圆满静虑波罗蜜多。当然，作为凡夫人，百分之百一丝不苟，一节课若有二十分钟，二十分钟全部专注，这也有一定困难。但不管怎么样，我们人总比旁生强，像鹦鹉那样的旁生，经常训练的话，都会说“嗡玛呢巴美吽”，我们人想养成闻

法专注的习惯，应该没有多大问题。

六、智慧度：“解疑问难题”。

听闻佛法时，若对某些法义产生疑问，则应向上师请教，或者道友之间研讨辩论，以此遣除怀疑、邪见、增益[82]，即是智慧度。

其实藏传佛教的辩论，在佛教团体中推广很有意义。如果没有进过辩论场，别人给你提一个法义上小小的问题，你可能脸都红了，认为在对你人身攻击。包括现在有些道友做讲记、弄稿子，旁边一个道友说：“你不应该这样做，应该这样改下来。”他马上面红耳赤地争辩：“你懂什么呀！这是我的权利，你没有资格发言。”其实别人是一番好意，完全是对事不对人，只要说得符合事实，你就当以开放的心态对待，这没什么不可以的。然而，有些人就像藏地有句

82 增益：本来不存在的东西，却以分别念妄执为存在。

俗话所形容的：“除了灶以外，没有见过世面；除了母亲以外，没有看过外人。”尤其是从未进过辩论场的人，别人说一句就接受不了，立即怒目相向、口舌相争，这样没有必要。

佛教的真正意义，通过互相辩论才能深入领会，希望大家也不要听完课以后，夹着书就跑了，应该互相探讨一下。探讨的过程中，开始可能有点不愉快，我最初参加辩论也是这样，偶尔心里不舒服，但十多年从来没有吵过架，跟许多有智慧的道友，关于佛法的一个问题，也能聊得很晚，从下午六点直到晚上十二点，甚至半夜三四点还在辩论。有时我到有些堪布家去，对一个问题开始争论，今天弄不清楚，明天继续……半个月以来都是这样，直至把问题搞明白为止，如此，这个问题至今还是印象很深。

所以，学习佛法应像提炼纯金一样，一定要通过各种方式，将自己的疑惑在智者面前摧毁无余，对

于佛陀所讲的逻辑推理至高无上，生起一种稳固的定解。否则，你什么都没接触过，认为自己的分别念千真万确，结果通过正理一观察，如同纸上倒水一样马上就烂了，你自以为无坚不摧、颠扑不破的智慧，根本经不起任何观察。

因此，听完课以后，大家辅导时一定要探讨，探讨过程中不要生气。别人针对的是法义，又不是针对你，有什么可气的？现在很多居士研讨的时候，只是不经意的一句话，从此之后，在彼此心里永远留下一道伤痕，见面再也不打招呼了。哪有这样的！我们在辩论场中，经常用最尖锐的语言有意无意地攻击对方，比如，我明知他懂这个道理，却用最尖锐的语言破他的观点，令其招架不住，虽然不是挖苦别人，但依此方式可以观察他的智慧，这种现象在辩论场上不计其数。可是有些道友没有上过这样的“战场”，完全像纸老虎一样，一捅就破，一破就生气，这非常没

有必要！

以上讲了闻法时的六波罗蜜多，大家务必要具足。宗喀巴大师在《菩提道次第略论》中说过：“若能具足六度而修学，其力尤大。”

其实修行也要观察自己具不具足六度，如果不具足，说明修行不如法。汉地藕益大师讲了，念佛亦当具足六度：念佛时放下身心世界，即大布施；念佛时不起贪瞋痴，即大持戒；念佛时不挂怀是非人我，即大安忍；念佛时不间断、不夹杂，即大精进；念佛时不随妄想驰逐，即大禅定；念佛时不为他歧所惑，即大智慧。如此称之为真念佛。

放生也可具足六度，例如，放生本来是无畏布施，同时还具足财布施、法布施，这是布施度；从小乘来讲，不害众生就是持戒，从大乘来讲，直接间接利益众生就是持戒，在放生过程中，既不害众生也利

益了众生，这是持戒度；放生时忍耐严寒酷暑、艰难困苦，以及他人的谣言或攻击，这是安忍度；不管再怎么辛苦、再怎么劳累，每年春夏秋冬不间断地放生，这是精进度；放生过程中，没有什么其他目的，只是一心一意想让众生离苦得乐，这是静虑度；通过念咒语、念经文加持所放众生，为其播下解脱种子，或者以三轮体空的方式来摄持放生，这是智慧度。

按照阿琼堪布的观点，不但闻法者应具足六度，传法者也同样如此：不怀有求得名闻利养的奢望而讲经说法，即是布施度；对他众没有冷嘲热讽、不屑一顾等行为，即是持戒度；自己能接受甚深法义，闻法者屡屡询问也不嗔不恼，即是安忍度；日日夜夜讲经说法，不厌其烦，即是精进度；心专注佛法的词句和意义，即是静虑度（讲法者肯定具足禅定度，心若没有专注，一堂课肯定讲不下来。听法与讲法比起来，讲法时更容易专注。听法则不像这样，身体虽在闻法行列中，心若一直杂念纷飞，非法的念头此起彼伏，除非别人有他心通，否则根本看不出来。所以，听法者像芒

果一样有四种类型，有些人外表很专注，内心也很专注；有些人外表特别专注，一直盯着法师，心却早跑到外面去了……然而，讲法者如果稍微不专注，口中无法滔滔不绝地讲出来）；通过三轮体空、如梦如幻的境界摄持讲法，令弟子闻思有所长进，即是智慧度。

总而言之，不管听法、讲法，还是放生、念佛，做什么样的善事，都应当具足六波罗蜜多。

丁三、依止其他威仪：

作为听法者，还要认真依止其他威仪。如《毗奈耶经》云：“不敬勿说法，无病而覆头，持伞杖兵器，缠头者勿说。”其中讲了对几种人不能传讲佛法，我们也应依此观察，看自己是不是合格的法器。

对哪几种人不能传法呢？

1．不敬：对不恭敬的人，不能说法。世间人学习文化知识，尚且要懂得尊师重道，出世间佛法更需要恭敬才能获得。

2．无病而覆头：除非是有病而特殊开许，没有病的话，以披单等盖着头的人面前，不能传讲佛法。

3．持伞：天气炎热或者下雨时，撑着伞听课也不行。当然，如果上师特殊开许倒可以，否则，不管太阳再强、雨再大，也最好不要持伞。以前上师如意宝讲经，大家在草地上听课时，有时上师开许持伞，有时不开许，故意让弟子苦行。记得以前在五台山东台顶，上师如意宝讲《文殊大圆满》，有一天中午，突然下起了倾盆大雨，当时上师不开许打伞，说：“现在是夏天，小麻雀在外面都不会冻死，你们最好不要打伞，也不要用披单蒙头。这样听法，象征着对佛法的恭敬！”于是大家全身淋透，一直在那里听。现在人可不是这样，上师讲法的时候，若下大雨却不让打

伞，肯定抱怨连天，觉得上师太不慈悲，殊不知这是对佛法的恭敬。

4．持杖：拄着拐杖。

5．持兵器：手拿兵器。都是不恭敬的行为。

6．缠头：缠着头的人面前，也不能讲法。

《入行论》云：“无病而覆头，缠头或撑伞，手持刀兵杖，不敬勿说法。”这个偈颂跟《毗奈耶经》的教言基本上相同。

所以，听法一定要规规矩矩、如理如法，否则过失非常大，甚至会成为堕入旁生之因。以前也讲过，这样来世会转生为鹦鹉[83]。汉传佛教的《梁皇宝忏》中也说：“闻说法语，心不飡采，后生长耳驴中。”

83 《极乐愿文大疏》云：“尤其是在听法时，如果没有聚精会神、洗耳恭听，那么必将犹如在覆口的容器上注水一样，任何法义也无法铭记于心。如果在此时说绮语，则成为自他闻法的障碍，经中说此为舍法罪业，将转生为鹦鹉。”

意思是说，听到了正确的道理，心里不以为然，嗤之以鼻，不想依法修正自己，这种人将来要去做习性倔强的长耳驴。又云：“闻说法语，于中两舌，乱人听受，后堕耽耳狗中。”听受佛法时心不专注，甚至在下边说三道四、交头接耳，一会儿发信息，一会儿吃瓜子，一会儿偷偷地聊天：“哎，最近身体怎么样？来来来，我们开个‘小会’，那边讲什么不要紧！”——我们学院是正规佛教道场，一般没有不如法的现象，而外面人在听法的过程中，通常会有很过分的行为。如此扰乱他人听法，将来会堕为耽耳狗[84]。《赛美经》中还记载，佛陀在世时，有个人假装听了三年的法，表面上一直规规矩矩，可是心不诚，始终怀有杀生、偷盗等恶念，最后堕入地狱，感受寒热等苦。其实闻法对每个人来讲，是希望自他得到利益，并不是想依此堕三恶道，故而务必要如理如法。

以前讲《三戒论》时也讲过，对具不如法行为

84 耽耳狗：听到一点动静，就不分青红皂白地狂吠乱叫，搅扰四邻不安。

的二十六种人，譬如穿鞋的、戴帽子的、持伞的、持武器的，比丘不得说法，否则犯恶作罪[85]。可是，现在有些人真的不懂，个别法师讲课时，自己戴个小小的帽子，下面每个人也戴一个帽子。假如法师是位比丘，那么有多少个人，就产生多少个恶作罪，这非常不值得。还有些地方的人穿着鞋听课，也是需要遮止的。这并不是藏传佛教标新立异，而是《毗奈耶经》的观点。

可惜很多寺院的法师，没有正规地闻思过，对这些道理不一定懂。所以，现在有这么好的因缘，希望法师也好、居士也好，一定要好好学习。有时候看一些信众的行为，就能推知他有没有听闻过佛法，如果行为很有规矩、修行很有次第，此人肯定以前闻过佛法。而有些人一眼就能看出他从来没有听过法。所以，闻法时调整威仪非常重要，不要依靠佛法来造

85 《三戒论》云：“二十六种说法聚：听者立卧已低坐，前行自行道边缘，覆头手抄披单者，拊肩抱项戴顶髻，戴帽冠鬘缠头者，乘象马与轿车者，着履拄杖持盖者，持兵器剑弓箭者，披甲者前不说法。”

恶业。

这以上讲了不能做的一些行为，下面讲应当做的行为：

《本生传》中云：“坐于极下地，当具温顺仪，以喜眼视师，如饮语甘露，当专心闻法……”

要怎么样做呢？

“坐于极下地”：传法上师坐在高高的法座上，闻法弟子应坐得比上师低，不能与上师平起平坐，也不能让上师坐在矮矮的小凳子上，自己则坐在高高的豪华沙发上。现在有些人听课时，把电脑或电视放在地上，自己在高大的椅子上，居高临下地接受佛法，看起来很不舒服。虽然那不是真正的上师，但上师的图像在里面，还是要有一种恭敬心。

以前法王如意宝在大经堂讲法时，一部分道友

坐在左边台阶上，位置比上师高，上师显现上很不高兴，批评道：“你们都坐得比我高，那我没必要传法了，你们给我传法吧！《毗奈耶经》是怎么讲的，你们没有看过吗？统统给我下来！”

因此，外面的道友依靠电视听法时，如果有条件，最好是坐在地上。但若脚不方便、身体不太好，或者房子实在特别小，没有地方坐，个别人坐在沙发上也可以。大家在学习过程中，我经常观察过失和功德，看你们行为如不如法，有没有戴帽子？有没有穿鞋？坐得怎么样？……这些都要值得注意。

“当具温顺仪”：听法时应具足温顺、调柔的威仪，杜绝暴躁、不如法的行为。

“以喜眼视师”：以欢喜的眼神看着上师。但也不能过于欢喜，一直咧着嘴笑，上师在那边讲课，你在这边嬉皮笑脸，甚至还对上师使劲招手——上师

正在讲课，招什么手啊？你如理如法地在下面听就可以了。

“如饮语甘露，当专心闻法”：犹如饮用甘露般接受法义，津津有味地专心谛听。

《父子合集经》[86] 中有一句话：“善巧方便说法师，能示真实无为道，志求寂静菩提者，应当恭敬常亲近。”这个教言我非常欢喜。具有善巧方便的善知识，能宣说真实的无为道，作为志求寂灭菩提的人，务必要以欢喜心、恭敬心长期依止，断除一切不敬的威仪。

本来还有好多内容要讲，但时间不够了，算了，只好让它永远消失在我智慧的法界中了，好可惜噢！

86 《父子合集经》：二十卷，宋朝日称等奉诏译。

第 14 课

2008 年 12 月 10 日

前面讲了闻法该注意哪些事项：怎么样发心？怎么样如理谛听？今天正式阐述“所讲之法”，即整个修行次第。

我再三地强调过，《前行》文字上虽然简单，但其内容相当甚深，必须要下一番功夫，才能生起稳固定解。这样的定解，修任何法都必不可少。所以，大家应将其内容反反复复贯穿于心。

这个道次第，对每个人而言非常重要。现在藏地、汉地的很多上师，依靠各种善巧方便摄受弟子，弟子的爱好、意乐虽然各不相同，但不管怎么样，都

应先把佛教的基本知识搞懂，只有打下牢固扎实的基础，一辈子的修行才不会颠倒。

记得阿底峡尊者来藏地时，曾将从人身难得到往生法之间的道次第，秘密传授予仲敦巴。仲敦巴不解地问：“为什么您对其他弟子传授密咒，而对我传这个道次第呢？”尊者回答：“除你之外，我没有找到可以托付这个法的人了。”以此缘起，仲敦巴成为继承阿底峡尊者之后的法主，弘法利生事业极为广大。

还有，噶当派普穹瓦尊者曾问金厄瓦尊者：“一种是通达五明、具足五通、获得八大悉地，一种是道次第在心中生起，您会选择哪一个？”金厄瓦尊者答道：“不要说道次第在心中生起，甚至仅仅是产生‘道次第确实如此’的胜解，也应当选这个。过去我们曾无数次通达五明、具足五通、获得八大悉地，然而都没有脱离生死轮回。如果获得了对道次第的定解，则必定能从轮回中解脱出来！”

因此，我们浊世众生不应先高攀大法，务必要从加行修起，一方面了解它的法义，更重要的是，要把这些引导一个一个地修。比如修“人身难得”时，心里产生一种定解，的确感到：得个人身不容易，尤其能学习佛法的人身更为罕见，既然自己有幸得到了，从现在开始，一定要利用它不断地精进修行。每个人若能发起这样的心，修行势必会善始善终。

大家应当追随前辈大德的足迹，他们是真正的利根者，显现上仍按照道次第修持，勤奋努力地完成了道业，那我们这些业力深重、烦恼炽盛的凡夫俗子，又怎能不对加行下一番功夫呢？若想再过几十年道心不退，关键要看现在的功夫。无始以来我们的烦恼根深蒂固，以短暂的时间，蜻蜓点水般地修学一点法，不可能马上获得利益，因此，一定要先完成共同加行和不共加行的修行。

今年学习《前行》，我对大家理论上的要求不

是很高。什么是八无暇？什么是十圆满？六道轮回的状况怎么样？……理解起来并不是很困难，不像学因明和《俱舍论》那样复杂。但你们修加行时一定要重视，这不是在字句上划就可以了，关键要在心里产生定解，对每一个引导文生起不退转的信心。

曾经有一次，堪布阿琼到上师那里去，上师问他最近修加行的进度如何。他回答道：“我不敢说已如理如法地圆满修完了四加行，但较有把握的是，我从很小就对世间的荣华富贵看得比较淡。特别是现在，上师您的加持让我从道理上明白了世间幻象的不实本质，因而我不用刻意去修持什么出离心，它自然而然就能生起。同时，对三宝的信心与日俱增，基本上自己能做到心口不异。我已明白菩提心是大乘道的基础，因此平日里无论碰到怨亲近疏，都能把他们视为生生世世的母亲，发自内心地希望他们离苦得乐。”

上师听后高兴地说：“能这样当然再好不过。但

值得一提的是，依修持加行之力而生起的少许善心，若不经过反复串修，则很容易退失。暇满难得等每种加行的体相、条目、次第，应该将其全部谙熟于心，且牢牢印持不忘。如此说来，你最好能把《大圆满前行》完整背诵下来！”于是送给他一本《前行引导文》的法本。堪布阿琼依教奉行，没有跟上师讨价还价——“我很忙，我很累，我最近身体不好……”，而是将之全部背了下来。上师得知后特别高兴，对此非常赞叹。（我们有些人不要说背这么大的论典，让他背一部短短的《亲友书》，也会讲半天的理由来推脱。）

藏传佛教有很多修行人，《前行引导文》可一字不漏地背下来。当然，若要做到这样，对《前行》的文字肯定要下功夫，如果下了功夫，那一辈子不会轻易忘记，里面的内容什么时候要用，什么时候即可浮现于心间。否则，光是听听课，过后把法本扔到一百公尺以外，从此再也不看了，或者两三年前翻过一

遍，其后连碰都没碰一下，那不要说把里面的教言牢记于心，就算背一个教证，也会很费劲。

我们学院的很多堪布，对《大圆满前行》非常熟悉，有些人基本上能背下来，有些人虽无法将字字句句倒背如流，但对里面的内容特别熟，无论提到哪一则公案、哪一个教证、哪一段文字，都知道是在哪一处讲的。就我个人而言，与《前行》的因缘也非常深，最初学佛时，学的就是这部法。当时我把所有教证、公案都抄在日记本上，一边修加行一边在中午背诵，因此，这本书的教证和公案，我全部都背过。虽然没背过通篇内容，但哪一个科判中讲了什么样的公案、什么样的教证、什么样的道理，自己记得很清楚，华智仁波切的这些智悲精滴经常浮现在脑海中。

然而，很多人对前行的重视度不够，只是把法本供在佛堂上，或者看过一遍就不看了。还有些人就像看《水浒传》《西游记》《红楼梦》一样，躺在床上

用一个晚上把《大圆满前行》全部翻完，然后将法本放入书架，永远再也不看了，这是绝对不行的。像堪布阿琼那样的大成就者[87]，都要花功夫把《前行》背下来，那我们这样的凡夫人，若对此法不予以关注，恐怕无法得到真实加持，许多境界不一定生得起来。

现在很多人虽然世间法方面挺有能力，比如在电脑、医学上，许多事情手到擒来，在自己的行业领域中，做什么都不费吹灰之力。学院有些道友也是这样，后天虽未学过很多技术，但对电脑的有些故障，稍微“入定”一会儿，就能发现出了什么问题，弄一弄就好了，我都觉得很稀有。但学《大圆满前行》会不会这样？能不能一下子契入法义？我还不敢说。

有些人认为：“藏传佛教不管哪个教派，萨迦派也好、格鲁派也好，在宣讲加行时，都是人身难得、寿命无常，为什么没有创新呢？若发明一个新的次

87 据授记中说，他是布玛莫扎的化身。

第，那就最好不过了。”这种想法特别幼稚。其实大德们完全知道，众生要想获得圣者果位，需要经过什么样的修道。因遵照这些要求去行持，往昔无数众生获得了圣果，今后仍然会如此。我遇到过许多老法师和老修行人，他们的教言完全一致，都再三强调不要忙着修大法，先应该把加行修好，而没有说不用修加行，一定要爬到最高的地方，然后从最高的地方往下来。尤其是一辈子不离佛法的那些大德，一个个都赞叹修加行的重要性，只有把加行修好了，最终才不会堕落，并能获得真实成就。

同时，在修加行过程中，以虔诚信心祈祷上师也必不可少。华智仁波切为什么将本论称为《普贤上师言教》？“普贤上师”实际上是华智仁波切的上师——如来芽尊者，由于华智仁波切对自己的根本上师非常恭敬，有极大的信心，认为他与普贤王如来无别，故称之为“普贤上师”。在藏地，具信弟子一般

都不敢直呼上师尊名，比如，很多辩论场中把无垢光尊者称为“法身龙钦饶降”，竹钦派堪布嘉贡贤嘎[88]的弟子称上师为“金刚持贤嘎仁波切”。因此，对传承上师有挚诚信心很重要，否则，像看小说一样对待《前行》，从来也没有祈祷过传承上师，这样无法开启智慧之门。

在佛教中，始终强调信心和悲心不能离开。传承上师及其所留下的法本，加持力不可思议，是诸佛菩萨的智慧结晶，我们既然有缘接受，就应对诸佛菩萨、传承上师有不共的虔诚信心，这是“信心”。同时要想，我们现在因福报现前，遇到这么殊胜的善知识和大乘教言，而身边千千万万的可怜众生，始终沉溺在无明愚痴的轮回苦海中，于是对他们生起极为强烈的悲心，希望有朝一日能解救他们，将所得的大乘教义与他们分享，而不是自己一个人独吞，愿三界众

88 法王如意宝讲过，堪布嘉贡贤嘎一生中培养了二十五位堪布，这些堪布都对大乘佛法具有殊胜定解。

生普沾法雨，这是“悲心”。以这两种心来闻思或者修行，自相续会逐渐滋润调柔。反之，假如没有对诸佛菩萨的信心和对六道众生的悲心，纵然刚开始学佛时，什么都记得清清楚楚、说得明明白白，可是到头来，弘法利生的事业不一定能展得开。

学习佛法并不是智力比赛，而是要将法一点一滴地融入内心。其实，内心的境界可从外在的身语意上表现出来，倘若一个人内心寂静调柔，那身语也会呈现出宁静的姿态。无论住在宁静的寺院里，还是喧嚣的闹市中，若一直保持这种心态，生活上会如行云流水般洒脱，不论到哪里去，都不会被红尘中的障垢所染污，诚如《华严经》所言：“犹如莲华不著水，亦如日月不住空。”那个时候，哪怕是深居山林，以老虎、豺狼为伴，或者身入红尘，到了茫茫人海中，你怎么做都是在饶益众生，因缘成熟时可为众生开演殊胜妙法。

假如对弘法利生有希求心，何时都会有弘扬佛法的因缘。当然，这也要修过加行才可以，如果你连人身难得都没忆念过，觉得世间上赚钱很重要、升官很重要，人身没什么难得的，最难得的就是地位、财富，目标已经转到世间法上了，想利益众生是天方夜谭。但若你对加行不但道理上明白，同时还反反复复在心中串习过，修得非常成功，那修任何法都绝对不会有问题。这一点，我敢给你保证——有些人去医院看病，经常问医生能不能保证治好，医生总是回答："噢，这可不敢保证，我们连感冒都不敢保证。"同样，你们如果没有修加行，我肯定不敢签字保证，但若把加行修得非常圆满，像我这样的人，可能也会拿起笔来考虑考虑。

有些人常跟我讲："我即生中想变成一个名副其实的修行人，上师，请您给我签字担保！"这要看你加行修得怎么样，如果修得非常好，我签字可能有点

把握。其他方面的话，现在世间那么复杂，形形色色吸引人的东西层出不穷，凡夫的分别念很容易受外境诱惑，就像一个孩童在战场上，谁也不敢保证他生命安全，同样，你在那种环境中，没有修过加行的话，我也不敢给你任何承诺。

甲二（所讲之法）分三：一、共同外前行；二、不共内加行[89]；三、往生法。

“共同”与“不共”的差别有几种解释：

一、“共同”，指与显宗共同；“不共”，指密宗不共。比如，人身难得、寿命无常的内容，在显宗中可以体现出来；但法报化三身无二无别的皈依、观金刚萨埵忏悔业障、修古萨里积累资粮，都是密宗的不共修法，显宗中并没有很明显地提到。

89 为什么叫做外前行、内前行呢？所谓“外前行”，并不是与外道相同的前行，由于那些修法不是特别深，一般的修行人都能通达，故称之为“外”。与此相较，“内前行”的涵义比较甚深，一般人难以通达，故称之为“内”。

二、“共同”，指与小乘共同；“不共”，指大乘不共。在小乘经典中，人身难得、寿命无常、依止善知识都有，而大乘的皈依、发菩提心、修金刚萨埵，则根本找不到。

三、“共同”，指与后译格鲁、萨迦等教派共同；“不共”，指前译宁玛派单独具有。例如，人身难得、寿命无常等，是各大教派都有的，而后面部分的观想对境主要是莲花生大士，其他教派并非如此，故称为“不共”。

四、上师如意宝还讲过：“共同”，指很多人能行持的各个教派的基础修法；“不共”，指其他人不能行持的本派的窍诀性修法。

总而言之，“共同”与“不共”有各种不同的说法。

共同外前行

乙一（共同外前行）分六：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回过患；四、因果不虚；五、解脱利益；六、依止上师。

一　暇满难得

丙一（暇满难得）分四：一、思维本性闲暇；二、思维特法圆满；三、思维难得之喻；四、思维数目差别。

丁一、思维本性闲暇：

我们常说“暇满难得”，什么是“暇”呢？“暇”指闲暇。总的来说，没有生于八无暇处，而有空闲修持正法，就叫做闲暇。

现在很多人经常抱怨：“我现在忙得很啊！要去单位上班，要处理家里许多事情，没有时间修加行，也没有时间闻思。等我退休以后，家人把我‘开除’了，那时候再开始学吧！”于是一直明日复明日，把修行拖延到将来。这种做法不好，也算是一种无暇之处。不过，严格来讲，下面所讲的无暇才是真正的“无暇”，它从自相续所依的角度，大致分为八种，如果转生到这些地方，的的确确没有修行的机会。

在《前行备忘录》中，对八种无暇讲得非常广，观修时先修上师瑜伽，然后对地狱、饿鬼、旁生、长寿天等非人的四种无暇，以及边地、持邪见者、佛不出世、喑哑等人的四种无暇，一个一个解释得非常清楚，大家务必要参考。在藏传佛教中，该书涵摄了非常甚深的实修窍诀。前段时间也讲过，堪布阿琼在书中说，每天闭关修行分为加行、正行、后行，加行包括身要、语要、心要，正行则是观修“人身难得”至

最后引导文之间的修法。你们在学习的时候，应当把《大圆满前行》所讲的内容，结合《前行备忘录》的修法及《心性休息大车疏》的教证和理证，认认真真地专注修持，若能如此，相续中定会生起牢不可破的定解。在座的道友们，前不久刚把“人身难得”十个引导文修完了，如果你修得不是特别满意，从现在开始，可以把那些内容再修一遍。字面上看来，那些内容比较简单，道理上谁都懂，似乎没有必要修，但道理上懂跟内心生起定解是两回事，所以一定要重视实修。

八无暇并不是藏传佛教的一种特法，其实汉传佛教中也有明确说明：在《中阿含经》中，八无暇又叫做八难、八非时[90]；义净法师翻译的《佛说八无暇有暇经》中，对八种无暇也有简短宣说。但可惜的是，汉传佛教很多经典一直放在藏经楼，在尘埃当中“入定”，自古以来讲闻的传统不太兴盛。尤其现在，居

90 《中阿含经》云：“人行梵行而有八难、八非时也。”

士懂法义的比较多，但寺院里的出家人却不知在忙什么，对闻思佛法兴趣索然。按理来讲，弘法利生的责任主要在出家人身上，在家人则要忙于商业、农业、工业、牧业，为了养家糊口有很多事要做，不可能完全出来弘扬佛法，否则的话，谁来养他？而作为出家人，不要整天待在寺院里，在佛像前供个灯就可以了，既然你把家庭、工作等一切都放弃了，就应该全心全意地继承如来家业，不但自己要懂佛法，还有责任弘扬给他人。

所以，非常希望每个寺院都有讲经说法的道场，有了讲经说法，才算是如来正法住世。否则，寺院里只有佛像、佛经，出家人有没有都无所谓，那就像很多旅游景点一样，为了赚钱，到处塑一些菩萨像、佛像，下面标着“保佑”“平安”等字眼，跟这个没有什么差别了。虽然汉地也有极个别道场注重闻思，但跟藏地相比起来，这种传统并没有得到普及。因此，

希望汉地每个寺院都能有一个讲法的讲修院、一个修行的闭关处，此二者是佛法的核心，至于其他的，对出家人来讲则可有可无。

不过，有些人也很想弘扬佛法，只是苦于没有寺院的“政权”。这在藏地也有类似的现象，比如一个堪布想大力弘扬佛法，可寺院住持不赞成，他就无法发挥应有的作用。个别人也有这种情况，本来很想弘扬佛法，但当家师愿意保持现状，维持原有的状态，这样一来，自己的发心就会与现实相冲突。其实，寺院应该起到弘法利生的作用，否则，仅仅是个烧香拜佛的道场，这是不是在弘扬佛法还值得观察。因此，大家一定要把佛法尽量推广，有些寺院若没有讲法的传统，今后应当想办法培养起来！

那么，何为八无暇呢？

所谓的八无暇，如云：“地狱饿鬼及旁生，边鄙

地及长寿天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。”

一、地狱：如果转生于地狱，日日夜夜连续不断感受寒地狱的寒冻之苦、热地狱的灼烧之苦，以及孤独地狱、近边地狱的各自痛苦，则根本没有修法机会。佛经（《佛说八无暇有暇经》）中也说：“铜柱铁山众苦逼，烳煨粪屎刺刀林，于地狱中受斯苦，此处岂能闻正法？”

二、饿鬼：如果投生为饿鬼，不管是隐住饿鬼还是空游饿鬼，都会终日感受饥渴的厄难，也不会有机会修法。

不要说饿鬼，即便是人没有吃饭，也会饿得不想修行。就像有些人守八关斋戒，到了晚上的时候，根本没精力闻思、背诵、磕头，自己强迫自己早点睡觉，但翻来覆去也睡不着，所以在饥渴的状态下，不会有心思修行。佛经中也说：“饥渴针咽苦逼身，

雨注河流成猛火，于饿鬼中受斯苦，此处岂能闻正法？”我们今生没有转生为饿鬼，真的很幸运，否则不要说修大法，连念一句观音心咒或者听一部经典的缘分也没有。

三、旁生：如果转为旁生，不论是海里的鱼虾，还是陆地上的牛马，都会遭受被人役使或相互残害的痛苦，也没有修法时机。佛经中云：“更互恒怀怖害心，常欲展转相食啖，于旁生中受斯苦，此处岂能闻正法？”

四、长寿天：长寿天有不同的解释方法，有些说是无色界天，有些说是欲界诸天，有些说是色界第四禅的附近。不管怎么样，如若转生到长寿天，则将于多劫中一直安住在无想的状态中虚度光阴，也同样不具备修法的时机。

有些道友在家里傻傻地待着，过了半个小时也不

知不觉，这说明他要转生长寿天了，很危险啊！长寿天的天人，就这样多劫不起一个念头，最后生起邪见而堕入恶趣，故绝对没有修行的机会。佛经中也说：“若在天中有顶处，由先福力生于彼，长寿觉慧不分明，此处岂能闻正法？”

五、边地：假设转生在佛教不兴盛的边鄙地方，那里无有教法、证法，也没有佛教的四众弟子，因而不会有修法的机会。

现在有些城市中，连三宝的名号也不知道，佛与神都分不清楚，尤其是汉地个别偏僻地方，对佛教一无所知，许多思维方式非常可怕，根本没有取舍因果的概念。如果转生到那里，肯定无缘修行正法。

包括在座的有些道友，自己家乡没有佛教，可以称之为边鄙地方，你家里若出一个出家人，觉得给整个种姓带来耻辱。本来按理讲，你的家族世世代代造

恶业，好不容易有个出家人，应像得到如意宝一样欢喜，正如古大德所说：“一子出家，九族升天。”所有的亲人都蒙受利益。可是他们有一些颠倒观念，认为：“我女儿出家了，回来时千万别剃着光头啊！如果能回家过年，可不可以留些头发？短一点也可以。不然，我在别人面前实在抬不起头来。”这就是所谓的边地。佛经中也说：“生在边方鄙恶处，耳不曾闻说法声，无识恒居蔑戾车[91]，此处岂能闻正法？”

有时候我看你们不争气、不好好修行，心里不舒服，生厌离心，但跟世间人比起来，你们放弃家庭、事业，顶住种种的压力，来到清净地方出家，我觉得还是很伟大。有些人头发留得非常好，却想方设法把它剃掉，即使没有找到人，也自己动手把它剃光，这是需要一定勇气的。相信大家也看得到，如今大多数人每天杀盗淫妄，造恶业比谁都擅长，造善业却什么都不懂，甚至听到“三宝”的名字，认为是玛瑙、珊

91 蔑戾车：又作篾隶车、毕［口＊栗］车。旧曰弥离车。译曰边地。下贱种也。

瑚、钻石等三个宝贝。在这样的环境中，今生有缘修行正法，真的非常难得！

六、持邪见者：若投生为外道或成为随同他们的持邪见者，就会因为自相续被邪见染污，而没有修法的良机。

外道主要是常见派和断见派。现在断见派特别多，认为前后世不存在、业因果不存在、极乐世界不存在、地狱不存在……这种人不胜枚举；还有一部分人虽然不持这种邪见，但没有人生观和价值观，只要吃得好、穿得好就心满意足，人生目标仅此而已，跟牦牛没有什么差别。佛经中云：“若人不信于三宝，说无因果无尊亲，如是邪见坏其心，此人岂能闻正法？”

我们有时候邪见也比较多，经常产生各种怀疑。如果孩童时代就知道极乐世界存在、业因果存在，此

时接受是全面性的，一辈子都会秉持这种信念。而有些人小时候没有这种机会，一直被灌输无神论的理念，现在突然以不同的因缘学佛，很难一下子改变过来，容易产生一些怀疑。但这种怀疑可用正理智慧予以根除，否则，相续中邪见此起彼伏、层出不穷，这个人没有修行的机会。

七、佛不出世：若出生在佛不出世的暗劫，不要说修持正法，连三宝的名号也听不到，不晓善恶取舍，也就不会有修法的机会。

幸好我们没有转生于暗劫，如今佛陀已经出世，且转了三次法轮，佛法依然住世，生于这样能辨别善恶的时代中，实在是莫大的福分。不然，若出生在暗劫中，定然没有修行的机会。佛经中也说：“诸佛大师不出现，亦无妙法流世间，若人生居暗世中，此时岂能闻正法？”

八、喑哑：如果投生为心不堪能、诸根不具的喑哑之人，则心相续无法以佛法来调柔，由此导致无有机会修法。

佛经中也说：“由彼先身造恶业，聋盲喑哑缺诸根，痴钝即是人身牛，此人岂能闻正法？”意即假如前世造了许多恶业，今生就会转生为聋子、哑巴、盲人等诸根残缺之人；或者其他诸根虽具足，但意识不堪能，非常痴钝，给他讲得清清楚楚的道理，一转眼就忘光了，让他上来却下去，让他下去却上来。马戏团的动物在鞭子的“教育”下，尚且能学会坐下、起来等基本动作，但这种人比动物还笨，让他坐下的话，他会站起来，这就是心不堪能，这种人很难得到佛法的利益。

简而言之，佛陀在经中云：“我说八无暇，是众生难处，得住有暇者，斯人世稀有。”佛陀所说的八种无暇，实际上是众生的难处，若能远离这八无暇

而具足闲暇，修法一点危害也没有，这在世间上确实稀有。现在有些人说：“这个人今年赚了一百万，很稀有！”“那个人变成了市委书记，很稀有！”这些没什么稀有的，最稀有的是什么？就是原来你是城市里忙忙碌碌的“犯人”，连一个小时的修法机会也没有，而现在放下一切，每天无忧无虑地行持善法，这种快乐可以说是极为稀有、也极其难得的。我们理应想方设法令自己具足这样的因缘。

然而现在有很多人，让他行持世间法的话，有条不紊，极有计划，时间可以安排出来，但让他行持正法的话，常常借口说“我现在不空”“我特别忙”，总能找到百般理由来推辞。比如，让他修菩提心，八点钟起床都很吃力，而如果是公司上班，七点钟起来也没问题，这就是所谓的业障深重。我们现在修加行，很多人每天半小时能磕 180 或 200 个头，但有些人连这个都做不到。其实很多无暇是你自己造成的，

你每天再怎么忙，半小时肯定拿得出来，所以大家应该要求自己，这一点我觉得比较重要！

第 15 课

2008 年 12 月 17 日

下面继续讲“八无暇”。昨天讲了八无暇的大致含义，现在再作进一步分析：

（一）地狱、（二）饿鬼、（三）旁生：

八无暇处中的三恶趣众生，由于往昔各自恶业所感，夜以继日、连续不断地饱尝痛苦，比如，地狱有寒热之苦，饿鬼有饥渴之苦，旁生有互相残害、被人役使之苦，根本谈不上有修法的机会。

我们作为人，虽看不到地狱、饿鬼的景象，但对旁生却可以亲眼目睹。旁生界的任何众生，哪怕是一

天，也无法做到最初有皈依发心、最后有回向发愿来行持善法。所以，通过比量可以推知，饿鬼和地狱更不可能有闻法或修法的因缘。

地狱里的寒热痛苦，根本不像人间夏天的酷热和冬天的寒冷；饿鬼的饥渴也不是人间饥饿之苦所能比的，我们哪怕一天没有吃饭，也什么法都修不下去，饿鬼就更不用说了；还有旁生的愚痴、遭受役使，根本没机会修任何法。所以我们要明白，三恶趣不会有修行的机缘，正因为如此，《正法念处经》中说：“云何听法？畜生之中，互相残害，饿鬼饥渴，地狱苦逼。”对三恶趣的痛苦描写得十分清楚。

我们一定要时时发愿，千万不要转生到恶趣中去。三恶趣当中，旁生算是比较好的，可一旦转生为旁生，感受痛苦的时间也相当漫长。从前给孤独长者为佛建造精舍，佛看着地上的蚂蚁，对给孤独长者说：“此蚁自毗婆尸佛出世已来，已经历七佛，至今

还堕落为蚁身。”还有，舍利子曾入三昧，观察一只鸽子的过去和未来，发现它八万大劫来常作鸽身，八万大劫后也未免鸽身，一直看不到前际后际。佛告舍利子：“此鸽除诸声闻、辟支佛所知齐限，复于恒河沙等大劫中常作鸽身，罪讫得出。轮转五道中，后得为人，经五百世中，乃得利根。”旁生得人身都如此之难，何况饿鬼和地狱众生了？因此，一旦堕入三恶趣中，不仅仅是一世两世，乃至无数劫都闻不到佛法，闻不到佛法就解脱不了，解脱不了的话，将沉溺于轮回苦海遥遥无期。

《前行》的每一个道理，作为有智慧的人务必要细心琢磨，只有一而再、再而三地思维，修行才会有效果。否则，即使上师给你揭示了禅宗或密宗的最高境界，什么“认识心的本性”“光明无为法”，这些金刚语听起来很舒服，你当下似乎也有一种感觉，但实际上，这就像在冰上倒开水一样，刚开始会融化一

点，但过一会儿又冻上了。为什么呢？因为你没有基础，这些境界就不稳固，无法在你相续中一直存留。因此，大家必须先把加行基础打牢，然后再修学一些大法，这才会对自相续有利益。

然而，现在许多情况与此恰恰相反：如果传一些大法，大家都蜂拥而至，传加行的话，则远远逃离，这样一来，大法对你绝不会有利。有些人从来没思维过“八无暇”，自以为获得高深境界易如反掌，虽然这种愿望很好，可是你刚强难化的相续若未以佛法甘露来滋润调柔，任何境界都不会平白无故地产生。

因此，希望大家对前行要修好，对三恶趣的痛苦要思维，一直到生起真实的感受为止。不然的话，法师要求你观修三恶趣，你只是稍微修一下，产生一点点分别念，这是绝对不行的。修行必须要把法融入内心，最后产生坚定不移的定解，什么样的定解呢？“我千万不要堕入三恶趣，否则，的确没有听受正法

的机会。若对佛法连听都没有听，那修行更不会有了。”如果能生起这种信念，说明你对三恶趣有厌离心。

（四）边地：

古印度有很多不信佛教的边地，根据地方不同，可分为罗卡查族等 32 种，还有些论典中说有 108 种，若把最小的边地也算进来，总共有 1200 种。不管怎么样，世间上有许多部落、民族根本不信仰佛教，不但不信仰，反而还有各种陋习。例如，边陲异教[92]的教徒们，声称损害为正法，视杀生为善业，对神明杀生祭祀，把损害众生视为解脱。

这是非常不好的行为。我们作为佛教徒，虽然从人类大团结的角度讲，各宗教之间以及与非宗教之间要和睦相处，但见解上互相抵触时，自己一定要头

92 边陲异教：也称野人教。相传为一名“蜜慧”的人，于公元 624 年在麻喀地方创立的一种宗教。

脑清醒，坚定自己佛教的立场。有些佛教徒把各种宗教混为一谈，这实在不合理。为什么呢？佛陀在经中说：“损害他众非沙门。”而其他宗教，包括伊斯兰教、基督教，他们的教义跟佛教不相同。譬如，《圣经》中说，因为百姓放肆，上帝在发怒的时候，杀死了一千人、三千人乃至十万人等等。还有些宗教的经典中说：“你们在哪里发现他们（不信道者），就在哪里杀戮他们。”“他们（不信道者）的报酬，只是处以死刑，或钉死在十字架上，或把手脚交互着割去，或驱逐出境。这是在今世所受的凌辱；他们在后世，将受重大的刑罚。”这些说法与佛教观点截然不同。

我曾讲过《影尘回忆录》中倓虚法师的一段经历：有一次他在北塘到天津的火车上，遇到一个基督徒，两人一路上有许多精彩的辩论，其中有这么一段：基督徒说：“凡是活着的动物，都是人们的菜蔬，你们出家人为什么不吃荤？”法师反驳：“因为它也

是一个生命！”并以子之矛、攻子之盾说：“当初上帝训诫后人不要吃动物的血，因为动物的生命都在血中。既是动物的生命在血中，肉是血长起来的，血里有生命，肉里就没生命吗？肉里就没血吗？……”法师从各个角度驳斥，最后那人哑口无言。

现在有些佛教徒在很多场合中说，各大宗教都是一样，都是“行善”的。从行善的角度来讲，一些宗教是有做慈善、建医院，这些都很好，我们也不反对。但如果因为有一部分慈善，就认为自他见解完全一致，这是不合理的。包括在藏地，麦彭仁波切说过，苯教与佛教历来有一些冲突，二者在见解上有天壤之别，不应混淆不清。比如，苯教转经轮是逆时针，转神山也是逆时针；而我们佛教认为，逆时针转一遍，有全部毁坏的过失，平时看到电动转经轮在逆转，赶紧会去纠正过来。假如因二者有些许相同之处，就认为它们的见修行果一模一样，没有任何冲突

矛盾，对此理应值得观察，不要为了达成自己某种目标，就开始安立各种理由。

我们作为佛教徒，见解不能跟外道混为一体，但也不要看见他们就怒目相向，甚至掉头就走。他们毕竟也是众生，我们发了菩提心，就应当对天下众生一视同仁，只不过见解不能模棱两可，觉得学这个也可以、学那个也可以。有些人认为佛教与外道没什么两样，于是劝许多佛教徒彻底放下佛教，加入外道的教堂或者学会。这一点我自己完全不赞同。皈依三宝的功德是什么样的？舍弃佛法的过失又是如何？每个人应该心中有数。所以在大的问题上，大家要擦亮自己的慧眼，认认真真地对待。

外道推崇杀生祭祀，这些边地的野蛮人，虽然外表有脚有头，看起来是人相，但内心顽固不化，根本不能转向正法方面。尤其是汉地很多大城市，虽然兴旺发达、极其繁华，但造恶业十分严重，这些地方均

可称为“边地”。你们不要认为边地就是经济落后、偏僻边远的农村，像上海、北京等大城市肯定不是。其实，边地分为佛法边地和地界边地，印度以外的地方是地界边地，而四众弟子不具足，或者即使具足但对其身心无有利益的地方，就叫佛法边地。因此，有些大城市的人，身上穿得特别光鲜、口中吃得特别高档，可若对佛教一无所知，也可以称为“边鄙人”。

在边鄙地方，有许多行为与正法背道而驰，甚至还有娶母为妻等恶习陋规。像印度东部的一些地方，到目前为止，此类现象仍屡见不鲜。在 2006 年，有一个叫罗宾的人，听从山神指示，与母亲完婚。据悉，他母亲攀登拉克什米山时跌落下来，因此，认为山神一定是在惩罚她。她一直祈祷，三个月以后，山神入梦告诉她，若能与自己的儿子结婚，婚姻会消除她的灾难。于是她询问十多岁的儿子，儿子同意了这门婚事。之后，二人在四百多人的村子里举行了婚礼。对

此，当地一名人类学家说：“这种情况并不稀奇，对于当地人而言，经常会发生和树、狗或其他动植物结婚的现象。”

边鄙地方的人，形象上跟人一样，但行为违背正法、违背伦理，什么事情都做得出来，所以，他们信仰佛教、如理修行真的相当难得。我认识一个人，他经常说：“我在不信佛教的群体中能信仰佛教，而且信仰了具有闻思修行的藏传佛教，是我一生中的福报。我小学、中学、大学的所有同学，基本上有一百多人，一百多人中只有我一人信佛，因此感到非常荣幸！”他的话确实有道理。现在很多人都认为，行善是一种迷信，学佛是一种逃避，无恶不作才合情合理。他们对杀生、狩猎等不善业的伎俩极为擅长，所作所为全部是在造恶业。

有时候看来，不要说一生造业堕入恶趣，仅仅是吃一顿饭，也能让有些人在恶趣中多生累劫爬不出

来。尤其是许多有钱人，造的恶业更为可怕，每顿饭要求很高，有点肉食还不够，还要吃活鲤鱼、龙虾、穿山甲、猴脑等等。其实，地狱并不是在我们看不见的地方，一到了饭店，它已经在人间上演了。那些美女和帅哥就是阎罗狱卒，他们一个个牙齿上滴着鲜血，只有动物的鲜血才能让他们满足，为了一时的口腹之欲，无数众生付出了宝贵的生命。

所以，现在社会到底是进步还是退步？人类的确需要反思。很多人经常认为，过去穿得破破烂烂，现在穿得华丽舒适；过去住在土房子里，现在住在高楼大厦中，电视上也好、报纸上也好，老百姓都交口称赞现在生活多么美。可是人们往往忽略了，在物质高速发展的背后，我们的心已破破烂烂、面目全非，且不说大乘的慈悲理念，即便是孝顺父母、尊敬师长等人文道德，也早已被众人弃如敝屣。孩子们迷恋于网络游戏，大人们拼命地追逐享乐，真的成了一个疯狂

的世界。

包括藏地有些人，其行为也令人大跌眼镜。前两天有个熟人给我打电话，求我可不可以借钱来救他的命。我问了一下什么原因，没想到他在一个月中赌博，竟然输了 150 多万。以前他每月有几千块钱工资，生活过得快快乐乐，可是后来财迷心窍，最终落得一败涂地。他跟我说得很漂亮：“我毕竟也是一个众生，您可不可以拿放生钱来救我的命？”我直接拒绝：“放生钱不是用来还赌债的，这肯定没办法！”据我了解，附近几个小县城里的很多人，包括一些公务员，因赌博而借高利贷，今天借一万块，明天早上要还一万五，如果到期不能还，利息就要翻多少倍。没有头脑的人为了贪钱，根本不计后果，结果利滚利，债务像雪球一样越滚越大，有些人还不起就跑了，一辈子东躲西藏、提心吊胆，还有些人倾家荡产、家破人亡。

如此道德沦丧的可怕现象，现在各地随处可见。在过去，虽然没有高楼大厦，但人们过得快快乐乐，有一种慈悲心，有一种满足感。而现在无有头脑的人，对造恶业随波逐流，一切的一切只有毁于一旦。其实，人们津津乐道的现代化、工业化、科技化，背后隐藏着环境污染、生态失衡、人文道德退失……这到底是进步还是倒退？作为一个理性的人，应该反反复复地思考。假如你始终跟不信因果的断见派同流合污，到了最后恐怕会后悔莫及。

现在很多人聚在一起，聊的就是：“这个人的工资多少？”“那个人赚了多少钱？”一直谈论钱财或者非法行，从来也不讲做慈善、利益众生。且不说殊胜佛法，就连世间的唐诗宋词，他们也没有兴趣。过去的老师对唐代诗人写了什么诗、那个词内容是什么，都朗朗上口、耳熟能详，而现在的老师，成天琢磨的就是：“我怎么样才能涨工资？”“某某人很有

钱啊，买了房子，买了车，我一定要超过他！”贪嗔痴的信息从四面八方冲击着感官，自己的意识充满种种染污，根本不知方向，不可能懂得佛法的道理。

有时候我很想讲一些法，可一听到外面的情况，就很失望。虽然我没有大圆满、大中观的最高境界，但前行的这些境界，例如人身难得、寿命无常，依靠传承上师加持和自己努力，我自问还是有一点。这种定解任何人也无法动摇，如果能转到另一个人的相续，对他肯定有百利而无一害。可惜的是，现在找不到合格的法器，我想把这种境界传给别人，但没有人听。即使听了也不会修，一直忙着他的琐事，听完一节课以后，在一个礼拜中根本不看书，既然不看书，对法义怎能真正通达呢？没有通达的话，修行又怎能成功呢？如今简直越来越末法了，出家人也是——不说了，算了，今天又不是开“批斗大会”！

总而言之，边地对不善业极为擅长，所作所为全

部是在造恶业，因此，他们中的多数人死后立即堕入恶趣。由此可见，边地纯属无暇之处。

（五）长寿天：

长寿天，就是无想天。《俱舍论释》中说：无想天位于四禅广果天附近，转生于此的众生，在八万大劫或五百劫中，就像冻在冰中的鱼一样，灭尽一切粗大心识，安住在无念的状态中[93]。我们藏地的旱獭，三四个月中在地洞里“闭关”，它也不生分别念，但还是在喘气——冬天早上能看到一些洞口有很多霜，这说明洞里有“闭关者”。

有些人每天就是打坐，什么善事都不做，这样若利于解脱倒非常好，但有时候对坐禅还是要好好分析。像汉地禅宗、净土宗的有些寺院，在原有传统的基础上，若能借鉴藏传佛教的有些教义，肯定是有利

93 本来，他们以为这种没有善念恶念的禅定就是解脱，但当八万大劫或五百劫过后出定时，他们发现自己并没有获得解脱，于是对佛法生起邪见，以此恶业而堕入恶趣。

益。但有些人可能怀疑：“你是不是在拉拢人啊？想通过这种方法改变我们的信仰。”这是我梦中也没有想过的，只不过自己学习佛法多年，对修行的障碍了解得比较多，末法时代这些很容易出现，所以非常希望大家互相学习。

在禅宗历史上，高僧大德的传记中，开悟的人确实不计其数，就像大圆满的成就者一样。但是后来，有些窍诀没有如理如实地传到位，许多人凭自己的想象坐禅，经常出现一些歧途。因此，依闻思修行来指引修证、印证境界非常有必要。否则，一直安住在无念的状态中，很可能会转生长寿天，于禅定中安住数个大劫，一旦引业穷尽，将以邪见之因而下堕恶趣。

有些天人安住在无念的禅定中，没有修行的机会，而有些天人由于放逸过甚，成天忙着娱乐、享受，也没有时间修法。（现在汉地有些城市里的人，条件稍微好一点，就开始追求各种享乐，像生活在天堂里一样，实际上这对修

法很有影响。）曾有这样一则公案：佛陀在世时，神医耆婆常为国王、僧众等治病，并在目犍连面前皈依了三宝。耆婆死后转生于忉利天。有一次目犍连因为弟子有病，就升到忉利天去向耆婆问诊。当时正赶上天人们进入欢喜园，目犍连在路旁站着等待，没有一个天人看他。只有耆婆最后到的时候，坐在华丽的花车上，向他举起单手致意，然后乘车飞驰而过。目犍连虽是大阿罗汉，但心里有点不舒服：“我的弟子怎么对我这种态度啊？我好不容易从人间来趟天界，他不但不请客，反而招个手就走了。”于是以神通定住耆婆的花车，耆婆不得已只好下车，向尊者顶礼。尊者以种种因缘训斥他，耆婆回答说：“实在没办法，我们这里忙得很，每天玩都玩不过来。您看，其他天人对您连招呼都不打，正因为我在人间是您的弟子，所以才用了最大的力气向您举一只手问讯。”

我们人间的生活比不上天界，但有些人也只要有

条件，就今天看节目，明天到卡拉 OK 厅，后天逛花园，再过两天到九寨沟、三亚……一直这样散乱着，绝不会有修行的机会。有些人觉得人间很苦，发愿来世要转生天界，可在天界享乐并不是真正的解脱，这无有任何实义，所以大家不要有这种念头。

（六）持邪见者：

一般而言，持邪见者指置身于佛法之外、持有常断邪见的外道。所谓常见，即宣称上帝、帝释天常有存在；所谓断见，是指鼓吹前后世不存在、业因果不存在、三宝四谛不存在、人死如灯灭等等。这些人自相续被邪见染污，对真实正法不起信解，因此也无有机会修行正法。

但值得庆幸的是，在藏地，昔日“邬金第二佛”莲花生大士刚入藏时，降伏了途中制造违缘的十二个

鬼神[94]，并让其承诺永远守护藏地的佛教，致使真正的外道无机可乘。

记得萨迦班智达曾与印度外道措杰噶瓦辩论，两人当时约定：如果萨迦班智达输了，则舍弃佛教，加入他们宗教；如果措杰噶瓦输了，则舍弃自宗而皈入佛教。结果外道以失败告终，萨迦班智达准备把他带回藏地。到了尼泊尔和藏地交界处，措杰噶瓦说："我最好不去吧，不然，护地母十二尊恐怕不会让我进藏。"萨迦班智达说："不要紧，我带着你，应该没事。"可是快要接近藏地时，措杰噶瓦突然吐血身亡，也有说被雷劈死。（以前我们去印度的路上，有些人介绍说："措杰噶瓦死的地方就在这里。"）萨迦班智达只好把他的发辫带回了萨迦寺，据说至今此发辫仍存放于萨迦大殿中。

94 即护地母十二尊，又名永宁地母十二尊，立誓永远保佑藏土的十二尊主要地祇女神：遐迩名扬地母、贝岩孚佑地母、普贤地母、魔后地母等为四魔女神；独具支眼地母、贤德明妃地母、刚烈尊胜地母、白衣龙后地母等为四药叉女神；藏土孚佑地母、太一济世地母、丽质冰心地母、翠聪绿炬地母等为四女医神。

由于十二大护地母的护持，外道确实无法进入藏地。后来的许多上师，包括法王如意宝及国外很多大德，也造过护地母的各种祈请文，现在各大寺院经常念诵。尽管如今藏地佛法不像以前那么纯洁，断见派的也比较多，常见派的也有一些，但外道的殿堂和传教士仍无法长驱直入，不像其他大城市一样，各种形式的外道道场遍地开花，基本上被外道占领了。而在藏地，佛教之所以长盛不衰，无不归功于护地母十二尊的护佑。

藏地的佛法殊胜无比，若被外道、邪道所染污，真的特别可惜。由于藏地是全民信教，不管小孩、中年人、老年人，从小就有念佛和拜佛的观念，这并不是一种个人信仰，而是已与整个民族融为一体，众人的生活观与佛法的慈悲连在一起，佛教的影响在生活中处处可见。这样的地方确实很稀有，不信佛的人前往藏地，哪怕去了一趟拉萨，内心也能得以净化。包

括前不久有些老师来到我们学院，原本他们极力反对佛教，后来彻头彻尾地改变了，上来时是一种人，下去时是另一种人，这也是佛法道场和护法神的加持。因此，真正的外道在藏地非常少。

可是，作为与之雷同、对正法和上师起邪见的人，其实跟外道没有什么差别，他们也没有如理如实修持正法的时机。上师如意宝讲过，一旦自相续被邪见染污，上师再怎么样如法，他也看不到。在三界当中，像释迦牟尼佛那样断证圆满的善知识独一无二，可是饮光外道因邪见所致，见佛陀具足九种过失或十八种丑相，根本看不到三十二相、八十种好，就像胆病患者见白色海螺是黄色的一样。所以，在很多邪见者的眼中：这个上师贪心大，那个上师嗔心大，那个上师嫉妒心大，这是傲慢的专家，那是吝啬的专家……每天除了看上师过失以外，从来看不到上师功德，即使在上师身边待了很多年，不但得不到任何利

益，反而可能有害处。

原来有一个人说：“我对您经常生邪见，所以我明天准备离开，不想待在学院。”我说：“你不要明天离开吧，还是今天离开好一点！”真的，这样没有必要。我倒不是说自己具法相，肯定没有。我以前学《窍诀宝藏论》的时候，记得有一个教言说：“自尚不具弟子之法相，想做上师矛盾又可笑。”我深信自己连弟子法相都不具足，更不可能去做他人的上师，这不是说什么谦虚话。但佛法的加持极大，从我口里说出来，对别人也许会有一点利益，就像是一个聋子，他自己虽然听不到声音，却能弹奏乐器让别人快乐。佛经中也说，纵然自己是性格很坏的人，但为具信心者传法，也会有意义。我是以这种原因给大家传授佛法的。

你们在依止其他上师的过程中，也应当观察自己心态，倘若心不清净，依止的时间再长也不一定有

利。例如：善星比丘虽承侍佛陀已有二十五年（也有说二十四年）之久，但对佛陀无有丝毫信心，唯生邪见，他认为：“除佛有一寻光之外，悉皆与我相同，根本无超胜处。”并说：“二十四年为汝仆，除身具有一寻光，芝麻许德吾未见，知法我胜莫为仆。”因此离开佛陀。七日之后，他在花园中堕为饿鬼。贤劫千佛来到这个世间，都会讲述他的经历，千佛全部出世之后，他才开始堕入地狱，然后再慢慢转为人身。可见，生邪见的果报非常可怕，具邪见者不会有修行佛法的机会。我们平时没有生邪见时，一定要经常祈祷上师三宝，以令自相续中生起正见。

（七）佛不出世：

佛不出世，就是指转生在无佛出世的暗劫之中。一旦投生在佛未现身的空世中，就连三宝的名号也听不到，远离正法光明，所以也属于无暇之处。我们现在生于佛出世的明劫，佛陀转了三次法轮，佛法也没

有隐没，此时正具有修行的闲暇。

（八）喑哑：

假如转生为喑哑之人，自相续刚强难化，闻法、讲法、修法对他们来说，实在力所不及。所谓的喑哑，通常指不具备“知言解义”这一人之法相的哑巴。但由于意根喑哑之人愚不可及，什么道理都一无所知，无法领悟正法含义，所以也属于无暇之处。

有些人特别愚笨，今天讲了什么法，一点一滴都不懂，如此可称之为喑哑。但这种人在世间上比较少。在座有些道友自以为非常笨，但实际上，你去理解的话，不论是念观音心咒、念南无阿弥陀佛、行持一些善法，多多少少都会懂一点，若是这样，则不算是转生于无暇之处。

通过以上分析，大家一定要通达八无暇，这与我们自身有一定的关系，倘若没有空闲修行，每天都忙

于世间八法，那短暂的人生中，肯定拿不出一个“境界”来。寂天菩萨说过：“吾当再三思，历劫得暇满。”无垢光尊者在《大圆满心性休息》中也说：“友等暇满宝藏身，六趣之中极难得。”所以，我们对自己应该有种强烈的要求，既然多生累劫才能得一个暇满人身，就要以难得之心来珍惜，利用它获得一点点利益。

现在拥有这样的人身，我们应当像病人遇到良医一样，认认真真地闻法。佛经中也说：“犹如病者遇良医，应可至心闻正法。”哪怕一天只听一堂课，这个功德也不可思议。这种机会不一定很长久，每个人只有一段缘分，假如你福报不够，或许只有一两年的时间闻法，而不可能有二三十年那么久的听法时间。因此，为了自己今生来世的利益，大家务必要珍惜这个机会，尽量克服各种困难违缘。

在闻法的过程中，最可怕的敌人就是懈怠。诚如

《正法念处经》所言：“若求现未乐，应离于懈怠，放逸懈怠人，如狗等无异。”意思是说，若想希求今生来世的快乐，一定要竭尽全力远离懈怠，懈怠放逸的人整日浑浑噩噩，跟猪狗没有什么差别。

我经常害怕自己懈怠，所以总是多增加一点课，累一点不要紧，病了也没什么，反正每天必须坚持讲课。在讲课的时候，也多安排一点善法，比如，课前念《释迦牟尼佛仪轨》《普贤行愿品》，课后跟大家一起磕头，这样心里很舒服。有了一堂课的话，能强迫自己做很多善事；而不讲课的那一天，这些让我自己一个人在家做，又要念《普贤行愿品》，又要磕头，力量会很薄弱。所以，每天最好能上一堂课，集体共同修持善法，这样真的很快乐！

第 16 课

2008 年 12 月 22 日

下面继续学习《大圆满前行》。

前面讲了八种无暇，说明人身的本体要具足闲暇——有空学法。而它的特法或必要手段，则是十种圆满，今天开始讲这个道理：

丁二（思维特法圆满）分二：一、五种自圆满；二、五种他圆满。

戊一（五种自圆满）分五：一、所依圆满；二、环境圆满；三、根德圆满；四、意乐圆满；五、信心圆满。

首先，以归纳性的方式阐述五种自圆满，正如龙猛菩萨在论典中所言：“为人根足生中土，业际无倒信佛法。”略而言之：

（一）所依圆满：

“所依”指的是身份。假设没有获得人身，就不能值遇佛法，如今得到了暇满人身，具足修法的顺缘，故而所依圆满。

在茫茫无边的轮回苦海中，得到具修法机会的人身非常重要，否则，纵然佛已出世、佛法尚未隐没、善知识正在传授殊胜佛法，但因为没有得到人身的缘故，也绝不可能值遇佛法、得到甚深窍诀、懂得佛法教义。得一个人身极其困难，而今我们已得到具足上述八种闲暇和下面十种圆满的暇满人身，应从内心深处感到欣喜。

身份对修法来讲相当重要。倘若转生于善趣的

天界，享乐肯定远远超过人间。现在有些富翁认为，自己享受的是天人之乐，实际上并不是。天界的享受可谓用之不尽，不像人间，用完就没了。而且，在天界中生活，意念什么都会马上出现，比人快乐得多：想吃，美食就现在面前；想穿，只要一想，天衣就会出现；想禅定，稍微安住就入定了，不像有些人那样，想睡觉都睡不着，在床上翻来滚去，结果越来越清醒，起来要坐一会儿，又困……依靠五蕴之身，感受的痛苦层出不穷。而天人没有这些烦恼，快乐远远超过我们。不过他们缺少佛法，因此，贤劫千佛皆以人的身份成佛，从没有听说“这尊佛是以帝释天身份成佛的”“那尊佛是以梵天身份成佛的”“那尊佛是以遍入天身份成佛的”——可见，人身有非常殊胜的缘起。虽说天界也有极个别具特殊因缘者，偶尔能听到佛法，但他们只是得到法而已，对生死轮回有出离心、对无边有情生菩提心的，却很罕见。

因此，大家一定要想到，自己非常有福报，即生不仅得到人身，而且遇到这样的大乘佛法，一两百堂课的传承全部圆满，这种身份在其他众生中有没有呢？根本没有。尽管饿鬼、非人偶尔有听法意乐，也想寻找善知识，但到了听法行列中，第一堂课来，第二堂课就很散乱了，他们的意幻身比人运动得快，一旦被外境诱惑，便会随之跑了，难以长期待在一处听法，传承圆满的寥若晨星。其实，在任何善知识前，常有饿鬼种性的非人来听法，只不过我们肉眼看不见。这种现象，佛陀时代有，现在也有，即便是一般的辅导员或法师传法，也绝对有非人在听，这一点毫无疑问。但非人的传承跟人的完全不同，人的所依最适合闻法，故而，贤劫千佛均以人身成就，这方面有不共缘起。

我们得到这样的人身，就像《入行论》所说，是做梦也想不到的，非常值得欢喜。这样的人身之器，

远远超过金银珠宝的容器，如果没有好好利用，甚至用它去造恶业，是非常可惜的。然而，末法时代的人往往如此，得了人身也不珍惜，不愿次第修持佛法，甚至有些上师传法也有问题。最近听说东北那边流传一种说法：“不用修五加行，交六百块钱便可代替。”我听了以后，一方面很惊讶：前两年就有人这样宣扬，而今过了这么多年，物价一直飞涨，这个“加行费”怎么还不涨呢？另一方面，我也很不舒服，并不是因为有些修加行的人跑到那儿去了，而是有些人听到这种说法，非常积极地劝别人：“不要修加行，太累啦！那个上师的法特别简单，只要交六百块钱，什么苦行都不用，一弹指间就能让你证悟。你没钱的话，我来出。”甚至劝一些法师：“您也去吧，我供养您钱。那个上师好慈悲哟，说磕十万个头多累啊，交六百块钱就可以。”真的，这些人特别愚笨。更可怜的是，很多人竟然蜂拥而至，原来修行很有次第，想认认真真把加行修完，结果也放下了。

现在很多人为发财而不择手段，虽然你想发财可以理解，但有些论调对他人的障碍很大，对整个藏传佛教极有影响。在藏传佛教中，不论是莲花生大士、宗喀巴大师、萨迦班智达、全知无垢光尊者、麦彭仁波切、法王如意宝，都提倡次第修行，劝弟众也是先把加行修圆满。《前行》中也说：在智悲光尊者、如来芽尊者的传承里，每个人都要磕十万头，念一千万莲师心咒。学院这里就有位修行人，好多年一直非常精进，至今磕了一千多万头。假如你为了化缘挣钱，统统诋毁这些善根，对佛教很有负面影响。如果单单为了化缘挣钱，出家人有出家人的方式，在家人有在家人的办法，末法时代人人各显神通，这不奇怪，但问题是，为了自己的利益，以这种说法来摧毁修行次第，就不太合理了！

本来，我想以学院或个人的名义跟他谈谈，毕竟他这种说法前所未有。如果他真是大成就者，那宣传

不必修加行，直接给弟子直指本性，我能理解，因为上师若非常利根、弟子又是特殊根基，不用修加行，通过直指本性而开悟，也有这种现象，昔日莲花生大士、布玛莫扎尊者即是如此。但那些上师们也并没有要求交“加行费”，六百块钱这个价码，不知是不是莲花生大士时代的定价？如果说要交钱，过段时间可能要涨价了，否则就不随潮流了！（众笑）

总之，我们非常谴责这样的说法，不管是谁，听了肯定不高兴，但高兴也好、不高兴也好，我当面都准备说。希望那些弟子好好观察，看看藏传佛教所有传承上师的传统里，有没有用钱代替加行的说法？也许是我们孤陋寡闻，但学习、研究佛法这么多年，翻阅过藏地诸多大成就者的传记，都没有见过这种观点。就我而言，藏地现有的历史，像《大圆满史》[95]、

95 《大圆满史》：全称《藏传佛教大圆满传承史》，是佐钦法王第七世转世活佛旦增·龙多尼玛仁波切历时四年完成的一部历史巨著。这本历史巨著全面叙述了藏传佛教宁玛派大圆满传承的本源、传承历史和大圆满诸传承上师的略传。

《红史》[96]、《白史》[97]、《青史》[98]、《敦珠佛教史》[99]、《赡部洲庄严论》[100]及《龙钦宁提》、《布玛心滴》中对传承上师的介绍，全部都读过，但里面并没有要求：交钱就不用修加行了。

所以，大家身份圆满之时，到底该以什么方式来

---

96 《红史》：藏传佛教蔡巴噶举派学者蔡巴·贡噶多吉著，成书于元至正六年（1346）。全书分 4 部分：一、印度古代王统及释迦牟尼事迹；二、中原各王朝历史；三、记载直至元末的蒙古王统、帝系；四、吐蕃王朝至萨迦派掌权的藏族历史。对吐蕃王统，以及萨迦派、噶当派、噶举派等的源流和世系有扼要记述；对噶举派中塔布噶举系的噶玛巴、帕木竹巴、止贡巴等支系的历史，也分别有所介绍。

97 《白史》：藏地大德根敦群培著。首次利用敦煌藏文写卷和汉文史料，系统研究和考证了藏文的产生、藏族的族源、地名、服饰、风俗等古代藏族的经济、政治、文化等问题，是一部论述吐蕃王朝芒松芒赞赞普以前西藏历史的史书。

98 《青史》：熏奴贝（童祥，1392-1481）撰，成书于明成化十二至十四年（1476-1478）。全书分 15 品，记述佛教传播历史。对公元 978 年以后佛教在藏族地区的复兴、众多支派的出现、各派的传承情况及名僧事迹，记载详赡，篇帙宏富，对历史人物的生卒年、生地及有关寺院等均有明确记录，援据古籍也予标明。1949 年有英文全译本。

99 《敦珠佛教史》：又名《西藏古代佛教史》《胜利王之鼓音》。是宁玛巴法王敦珠仁波切（1904-1987）所著，主要阐述的是宁玛巴的历史。

100 《赡部洲庄严论》：全称《宁玛十万续会通·赡部庄严》，贡钦·吉美林巴所著。传记中说：“吉美林巴一生把许多精力放在了振兴佛教事业上。当时，旧译教法中的一些法门经过几百年的辗转流传已渐趋衰微，如不及时挽救，便有消亡的危险。过去许多法王、译师、班智达们呕心呖血建立起来的事业眼看就将毁于一旦，吉美林巴极不忍心。他出资组织人力物力，着手修缮敏珠林寺藏的所有《宁玛续部》经籍，将每函的前五页用五种珍宝调制的颜料誊写，其余的用墨写过，集成了二十五函。之后，又以缜密详尽的论述写出了《宁玛十万续会通·赡部庄严》，填补了宁玛续部没有目录和纲要的空白，彻底根除了因此而造成的许多不必要的误解和疑虑，为后来者修学提供了方便。”

修法，一定要注意。希望你们能有次第性，比如人身难得，不是口头上说，而要发自内心地认为：“我这个身份很难得，依靠这个臭皮囊，一定要修正法！”就像《入行论》所言[101]，把它变成无价之宝的如来身，千万不要造恶业。如果你有了人身，却依靠它无恶不作，不仅自己造罪，还给佛法带来危害，会非常可惜。而佛教世世代代秉持的良好传统，若被个别人损害了，就更可惜了。

不过，末法时代魔的力量很强，一百个人传善法，大家不一定能接受，而一个人传非法，无数人都趋之若鹜。由于世人的分别念与魔非常相应，故魔王加持的法与凡夫心理极其相合。是不是这样，大家也可以看看：听到阿弥陀佛名号，很多人不一定起信心，而听到引发贪嗔的流行歌，有多少人疯狂追随？一位法师讲《弥陀经》，在大城市里作宣传，来几千个人算不错了，而某个明星开演唱会，提前给他打广

101《入行论》云：“犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身。”

告，届时会人山人海、场场爆满，甚至有人当场昏迷不醒……有时看到这些电视画面，我心里一直想：“哎哟，世人这么愚痴啊！原本这个世界就如梦如幻，再这样迷醉下去，就更不知方向了。”可惜世人完全不知道。因此，大家要注意这种邪魔的力量。

说这些，我并不顾忌什么，别人诽谤也无所谓。作为一个凡夫人，本来就是罪恶的本体，被别人说也理所当然。但为了佛法，看到不如法的、听到不如法的，有必要时不得不指出，不该只说好话。我们的人生很短暂，为了弘扬佛法，如果不付出，那绝不是大乘行者。

我们这里有很多法师，以后可能也会当方丈、传佛法，我只是有些担心：你们到那时会不会搞这些？会不会让传承上师们纯金般的清净传承，被自己的臆造分别念所染污？因此，大家务必要谨慎！

同时也希望：当个别群体中有人传出似是而非的种种“法语”时，你们应该擦亮眼睛，打开内心的智慧，再三观察其是非取舍。否则，有些众生非常愚痴，听别人说“这个很好很好”，就随波逐流、随声附和，十分可笑。你们好不容易找到了一条光明大道，这个时候如果失去方向，很可能一落千丈。

（二）环境圆满：

若转生于佛法不兴盛的边鄙地方，也就根本遇不到佛陀的教法、证法，无法明辨取舍之理，如今已生在佛教兴盛的中土，故而环境圆满。

如果是没有佛法的边地，恐怕连皈依的机会也没有，但大家现在生于佛法兴盛之地，这是相当幸运的。同时，你们处的时代也很好，要是在六七十年代，汉地也好、藏地也好，佛法遭受了惨绝人寰的毁灭，倘若生逢那时，很多人不会有今天的善根。

给我传过许多法的金旺堪布，就曾说过：“法王如意宝和霍西的曲恰堪布，在整个色达，真是非常了不起的修行人。为什么呢？因为在六七十年代，很多人念观音心咒都特别害怕，但曲恰堪布每天至少看经书二十篇左右，一直没有间断过。而法王如意宝不但看经书，还冒着生命危险弘扬佛法。当时法王去放牧，弟子们也跟着到山顶去，找一些山洞偷偷听法，派人轮流在洞口放哨。我们附近的很多小山洞，都留下了法王当年最危险时传法的足迹。所以，即使在那种年代，这些大德对佛法的闻思也从没有停止，就这样从小一直到离开人间，以学习佛法、思维佛法、弘扬佛法的方式，完成了伟大的一生。”而金旺堪布自己，虽不敢说像他们一样，但在那个危险的年代中，也从来没有舍弃佛法。

可是现在学佛的人，稍微有点“风吹草动”，就怕得不得了，派出所来登个记，从此再也不学佛了。

听说去年有些居士在学习，突然有人来敲门，他们一个个惊慌失措，好多人都跑了，结果一开门——是来收水费的。其实，登个记又有什么？没什么可怕的！

我们这些人，学佛的因缘真的很顺，处在这么好的时代中，每天可以心无杂念，无忧无虑地闻思佛法。从学《入行论》到现在，大家共同学习那么长时间，其实也没有出任何违缘。只是有些胆小的人，稍有一点什么，就提心吊胆、草木皆兵，这种人不要说经历十年动乱，就算遇到一点点障碍，也会让他退转的。所以，我们有了圆满环境的同时，也要靠自己，要观察自己到底是什么样的根基？一旦时代变了，或社会风气变了，会以何种方式对待佛法？这是值得考虑的。

我特别喜欢看老修行人的故事，因为他们心里全是佛法，不杂世间八法，也不受政治、经济等社会因素的冲击，一心只想利益众生、维护佛法。藏地和

汉地的有些老居士也很虔诚，在他们的世界里，除了佛法，并没有太多其他想法。可是现在新一代的修行人，整天为了钱财等奔波，虽说已经皈依了佛门，但学得不虔诚、不扎实、不深入。

因此，大家要再三观察：“佛法在我心里到底占什么样的地位？”以前的高僧大德为求法而历经千辛万苦，看到他们的行为，我们很感动、很惭愧，现在拥有如此良机，只要自己肯修行，外在的环境算很不错了。

（三）根德圆满：

倘若诸根残缺不全，便会成为修法的障碍，如今无有此类过患，这就是根德圆满。

在世间，有些人成了植物人，有些是残疾人，有些耳朵听不到、眼睛看不见、喉咙说不出话……由于诸根不全，他们想听法都很困难，无法全面、完整地

接受佛法。就汉地而言，现在残疾人比较多，全中国大概就有八千多万[102]，我们没有转生其中，应该说很有福报。

对于这一点，不知你们思维过没有？但我经常这样想：佛法中说要诸根齐全，确实如此，否则，接受佛法的根若不具足，纵有一颗想信佛的善心，但心有余而力不足，许多方面无法堪能。我们如今以前世的福报，可谓诸根齐全，尽管有些人耳根听不清、眼根看不清，但基本上都有接受佛法的能力，不像极其可怜的残疾人，善根很难被开发出来。所以，大家理应懂得珍惜。

（四）意乐圆满：

如果业际颠倒，就会为非作歹、无恶不作，从而背离正法，如今已对善法生起信解，因此意乐圆满。

102 根据第二次全国残疾人抽样调查结果推算，截至 2006 年 4 月 1 日，全国各类残疾人总数为 8200 多万人，约占全国总人口的 6%。

有些人昔日是个好修行人，但因为恶知识挑唆，自相续被邪见染污，之后开始恶事做尽；有些人以前是精进的出家人，得过灌顶，守持出世间戒律，也当过一段时间的苦行僧，但后来因相续中恶业萌发，无力对治而还俗成家，为了生计而杀生、偷盗，造下的罪业罄竹难书……这些就是业际颠倒。对于这种人，我们只有深深叹惜：“他这辈子，恐怕佛陀来到面前也没办法了，因为连忏悔心都没有。”也有些居士，刚开始对上师三宝信心极大，后来却全部舍弃，甚至声称：“堕落就堕落吧，反正我从此不学佛了，要把所有法本烧掉！”让人听后胆战心惊。这些人由于太过愚痴，对因果取舍听都不想听，就像强盗不敢听法律一样。

因此，大家要常常祈祷上师三宝，千万不要产生这种邪分别念，如果生起了，宁可提前离开人间。我经常想：只要自相续不被可怕的魔控制，在正常情况

下，相信即生中不会对三宝退失信心。为什么呢？因为我对三宝的信心不是口头上的，而是发自肺腑，就像深深明白火是热性的一样，对佛陀的正确无谬、佛法的无与伦比，我心中也有非常强烈的感受，因此，这种信心一般不会变。

有些道友学佛时间不长，虽然已经出家，但出家也不见得有用。假如你见解不扎实，尽管剃个光头，可头发还是会长起来的。如果还俗了，只要三个月，头发就能跟在家人没什么差别。即便像汉传佛教中那样，头上有明显的戒疤，现在科技这么发达，肯定也有办法祛除，这些并不能限制你的一生，关键要看你有没有坚定的信心，有了坚定的信心，一生的修行才有把握。居士也是同样，现在有些人信也容易、退也容易，原因是什么呢？就是佛法没有深入自心。

所以，在目前，不论出家人还是在家人，当务之急是应将佛法传播于世。现在有些寺院很可惜——来

旅游的人特别多，但法师从不提倡讲经说法。信众除了烧香拜佛，也不求学佛法的道理，只是结一个善缘而已，如此一来，佛法不可能融入心底。因此，寺院应该多造一些讲堂，用于讲经说法。当然，光有个特别好的讲堂，却始终没人讲法，或一个月只讲一次，也有点可惜。如果我有能力住持寺院，就先盖一座讲经楼，让它每天都有讲经说法。我能讲的话，就自己讲；自己不能讲的话，就请有佛教水平的人天天讲，令来自各地的人都能懂得佛法。

否则，现在很多人连基本的佛理都不懂，甚深的道理更不用说了。昨天我看了一张光碟，是位非常出名的法师讲经。他讲的过程中，遇到一个破四边生[103]的教证，解释了十多分钟，结果我笑了十多分钟，就没有再看了。现在真的非常稀有，包括法师都不懂佛法，当然这也是个别现象，并不是所有法师都不懂。他自己说：“这个太深了，很难懂。”其实这并不是

103 四边生：自生、他生、共生、无因生。

那么难，只要自己交代清楚，有点文化的居士和大学生，都能弄清楚怎样破自生、他生、共生、无因生。可惜他完全解释反了，这样一来，很多道理就说不过去了。

假如没有受过佛法教育，有些人认为自己的说法很对，但实际上并没有触及佛教的真意。所以，对空性也好、因果不虚也好，请“专业人士”来讲很重要。当然，不是穿了出家衣服就成了专业人士，而必须要在正规的佛教团体中受过培训。否则，有些法师对佛理一知半解，却以偶尔的因缘出了名，于是人人慕名而来，觉得哪怕跟他拍个照也三生有幸，他讲的话肯定百分之百正确，大家都专心致志地谛听，可是——有一个感觉，不说了！

以上讲了意乐圆满。这种意乐，要完全明白佛法的道理才不易退转。

（五）信心圆满：

若于信心的对境——佛法生不起诚信，那内心也不能转向佛法，而如今自心能够转入正法，所以信心圆满。

若对佛法至高无上的功德有所了解，必定会生起恭敬心。世间人也是如此，譬如有两个大学生，一个品学兼优、德高望重，另一个人自愧不如，就不得不恭敬，除非他蛮不讲理。同样，在所有的万法真理中，佛法的教义无与伦比，如果我们内心中深有感触，那时就会对它起信心。

当然，起信心的前提也要前世与佛法有缘。倘若没有缘，即使它千真万确，无法用任何道理驳斥，他还是不起信心。就像有些大学生、知识分子，人品和素质都很不错，可是一提及佛法，他就一句：“我不信这一套！”问他为什么，回答是：“因为我不信。”

这种心态如今比比皆是。所以，要起信心的话，前世的因缘不可缺少。

佛法虽然殊胜，但没有信心也无法趋入。而在座的各位肯定有信心，否则，不可能来这里学法。有时候我想：我们这边这么多出家人，缘分还是很好，不然，从你们小时候受的教育，以及父母、家庭、邻居、朋友的周围环境来看，的确很难学佛。不像藏地，大家都信佛、念佛，生在这样的环境中，学佛也容易。而你们没有这种环境，善根仍能苏醒过来，有出家的，也有受居士戒的，确实是有因缘、有信心，否则，也不可能进入这个门。

当然，光有信心还不够，一定要依靠信心把人身用在佛法上。藏地非常伟大的大成就者荣敦秋吉，临圆寂时给弟子留了两个教言：“希望大家从此之后，白天认真地闻思，晚上精进地修行。”说完便安详示寂了。上师如意宝对此经常引用，说：“在白天，你

们要认认真真地辩论、讨论、听课、讲课，跟道友共同研讨佛法，在有智慧的人面前，掏出自己的邪分别念进行剖析，以遣除一切恶念和疑惑；晚上比较清净时，要对闻思的内容进行观想。”这是传承上师的教言，我们也应以这种方式度过自己的一生！

概而言之，上述的五种圆满——转生中土、诸根具足、获得人身、业际无倒、以信心趋入佛法，是观待自身方面要具足的，因此称为五种自圆满。你们也观察一下自己，看具不具足这五个条件。在座的道友应该说都具足，为什么呢？因为假如一者不具足，就很难坐在这里。例如，你若没有信心，则没有趋入佛法的缘分；若转生于边鄙地方，一生遇不到佛法，则无缘懂得佛法。

特别是环境，诚如刚才所言，当今最适合学佛法。就拿我来说，六七十年代结束之后，那时有佛法可学，我也比较年轻，二十多年来，学佛的政策、气

候比较平稳，没有发生大动乱，所以，学习佛法一直很正常、很圆满。尽管有时也会遇到违缘——今天心里不舒服，明天身体生病，后天感冒咳嗽、拉肚子……但这些是小问题，总体上一切都很好。要知道，学习佛法不要说这么长时间，哪怕一辈子只有五年十年，也相当难得。遗憾的是，现在世人追求的不是这个！

以上总述了五种自圆满，下面再进一步广讲：

己一、所依圆满：

要想如理如法地修行正法，转生为人是必备的先决条件。如果没有得人身，那三恶趣中最好的要算旁生了，可是居于人间的那些旁生，无论被认为形色美妙、价值昂贵等有再多优点，但对它说：“你只要念诵一遍嗡玛呢巴美吽，便可马上成佛。”它也肯定听不懂，就算你说话再有分量，它耳朵动都不动，全然

不解其意，更不能说出一字一句。

当然，佛法的加持不可思议，旁生听到法之后，虽然不懂，却可依此功德转生善趣。在汉地历史上，旁生闻法而转为人身的公案不胜枚举。比如，东晋后年，济南的兴国寺有位大通法师，他日日读诵《法华经》。念经时，关房前天井边上，有一条白颈蚯蚓，法师诵经三年，它也听了三年。一天，有个小沙弥用锄头锄草，无意中把它身体切成两段。小沙弥很懊悔，掘些土来埋了它。这蚯蚓因听闻《法华经》的功德，死后转生为人，后到寺院出家。虽然他目不识丁，却能把一部《法华经》倒背如流，早晚一有空闲便诵经，三十余年勤勤恳恳。后来他听说大通法师坐化了，自己也动了往生的念头，于是在空谷法师座下圆寂，并示现种种瑞相。

还有些旁生，是诸佛菩萨的化现。明朝有位读书人，他养的一只白鹦鹉，天天早晨诵持观音菩萨圣

号、白衣神咒，并能背《归去来辞》、《赤壁赋》及李白的诗。有一天，它告诉主人说：“我从西方来，还从西方去。”当天晚上，便安然往生了。《释尊广传》中也有这类故事，像观音菩萨化现的玛哈巴拉（骏马王）、佛陀因地化现的若和达鱼等，都是佛菩萨以动物形象来度化众生。

据说，唐朝还有只鹦鹉过午不食，只要是过了午的食物，从下午到晚上它看都不看一眼。（曾有个居士对我说：“受八关斋戒好痛苦，我要饿死啦，饿死啦！”只是一个下午，也没那么严重吧！但他可能习惯了吃东西，一直不断地喊饿。我说：“饿鬼十二年都吃不到东西，你好好观想一下。”“观想不起来呀！饿得不行了——”）那只鹦鹉听人说《阿弥陀经》中有它的名字[104]，更有信心了，整天不停地念阿弥陀佛名号，非常非常精进。一日它突然憔悴而不快乐，驯养的人知道它寿命将尽，于是敲引磬助其念佛。每击磬

104《阿弥陀经》云：“彼国常有种种奇妙杂色之鸟：白鹤、孔雀、鹦鹉、舍利、迦陵频伽、共命之鸟……是诸众鸟，皆是阿弥陀佛，欲令法音宣流，变化所作。”

一次，它念一声阿弥陀佛，等到十声念完后，便安然而往生了。宋朝时，还有八哥念佛往生的。藏地历来也有许多类似的故事。

历史上记载的这些旁生，自有其奇特因缘，但此处华智仁波切的意思是：一般来讲，旁生的确非常愚笨，让它修行、闭关、做出世间善法，根本行持不了。而我们人，就算是最差的，即使不能长期守戒，守一天的八关斋戒也没问题；就算念不了很多咒语，念一万遍金刚萨埵心咒也应该可以。起码人有这样的优越性，而旁生一般没有。纵然是世人眼里最昂贵的旁生，就像藏獒，有的甚至叫价 4000 万人民币；以前日本人从美国花 1000 万美金买了一只狗；1971 年，美国某动物园以 25 万美元买走一对大熊猫……这些旁生看似价值连城，实则一句观音心咒也不会念，有意义的善根也不会做，甚至马上就要被冻死了，也只能低头忍受，坐以待毙，不会想任何其他办法。如果是

一个人，无论多么脆弱，最起码也知道去岩洞或树下捡柴生火、烤火取暖。但是作为旁生，却连这种能力也没有，更何况说生起修法的念头了。

而天人等虽然身体美妙绝伦，却不能成为别解脱戒的合格法器[105]。所以，他们的相续也不具备获得圆满佛法的机缘。

105 别解脱戒，必须要以出离心为基础。但是天人贪著妙乐，恣情放逸，无法生起出离心，故而不能受别解脱戒，不能成为别解脱戒的法器。

第 17 课

2008 年 12 月 24 日

这部《前行》的法义，我每天介绍的内容不是很多，讲的篇幅不大，你们可有充足的时间好好思维。它不像理论性强的法，需要通过剖析、研讨、辩论来领会，而是只要认真地思维，过后进行修持，即可体会到其中奥义。所以，我讲《前行》可能稍微久一点，以便大家有足够的时间思维，如果没有思维，想真正获得利益很困难。在听受的过程中，希望不要生厌烦心。凡夫人常常喜新厌旧，今天传个法，明天再传一个，就觉得有新鲜感，但若长期传一部法，时间久了就不愿意听了，这一定要注意！

还有一点要注意：这个因缘很难得，希望大家把

这部法尽量听完、学完。这次我传讲的方式跟以往不同，以往讲《前行》时，因为时间关系，匆匆就念过去了，像念传承一样，里面的甚深意义没有阐明。其实，不管讲法还是听法，应当多花些时间慢慢来，比如对一个教证，要反反复复阅读、反反复复思维，把它的含义印到心中，之后再做进一步串习。

我们人身很难得，遇到这么好的法，就该从头到尾认认真真学一遍。作为讲者，我开头这样发愿，但愿也能保持到末尾。否则，开头的时候，几行字也要讲一两节课，最后的时候，又几篇几篇地念传承，这样就不负责任了。其实也不必赶什么进度，只要日日在闻思修的气氛中度过，就是人生的一种快乐。世间的快乐很多，但我认为，最大的快乐是闻法和讲法，其他世间行为都没有实义。在座的道友既然来修行，也应把闻法和学法摆在第一，要以强烈的渴望和希求心谛听。

今天讲环境圆满——转生中土。到底什么是中土呢？下面作详细解释。

己二、环境圆满：

所谓的中土，可分为地界中土与佛法中土。

（一）地界中土：

通常而言，南赡部洲中央的印度金刚座，是贤劫千佛成佛的圣地，它远离四大损害，甚至空劫也不会毁坏，宛如空中悬挂的桶般一直存留，中央有菩提妙树作严饰。以金刚座为主的印度所有城市，被称为地界中土。

所谓“南赡部洲”（阎浮提），在不同的传记和历史中有不同解释：有时把全世界称为南赡部洲；有时以整个亚洲来解释；还有一种说法是，只有印度是南

赡部洲。这里指的就是印度。而印度金刚座的位置，历史学家有不同说法，但现在普遍认为：佛陀成道之地——菩提伽耶，为印度的中央，金刚座正位于此。

那么，为什么名为金刚座呢？据《大唐西域记》记载[106]，贤劫千佛在成佛之前，皆要坐于此处入金刚三摩地，摧毁三界的烦恼障和所知障而大彻大悟，由于入金刚定的缘故，此地称为金刚座。另外，还有一种原因是，即便在空劫时，此地也不毁坏，像悬桶般挂在空中，犹如金刚一样坚固，因而叫做金刚座。

空劫时金刚座为何仍不坏呢？智悲光尊者于教言中说，曾在须弥山中央，有位仙人叫饮酪，他长时修善，临终时发愿：愿整具身体化为不坏金刚。因其行善与禅定之力，死后果真达成所愿。于是天人将他的尸体带到天界：脚骨被帝释天做成宝剑；肋骨被大自在天做成短矛；臀骨被遍入天做成宝轮。在制作兵器

106《大唐西域记》云：“贤劫千佛坐之而入金刚定，故曰金刚座焉。”

的过程中，大量金刚粉末掉入下界，落在印度中部，使该地变成桶状的金刚，“下极金轮，上侵地际，金刚所成，周百余步”。

我以前学《前行》时也有疑惑：“空劫时，三千大千世界毁于一旦，金刚座怎么还能悬挂空中？”其实原因有二：一、因为它是金刚所成，坚硬无比。天人用之做成的兵器无坚不摧，跟非天作战时，不用则已，一用就能摧毁对方的一切兵器，而不为一切兵器所毁。二、是仙人不可思议的发愿力所致。大家知道，中阴法门里说[107]，中阴身在云游各方时，除了不能穿行母胎与金刚座，山河大地乃至器世间万物皆能穿行无碍。究其原因，不能穿行母胎，是因众生的业力所系，一经入胎就无法出去；不能穿行金刚座，则与仙人的发愿力有关。

107 中阴法门云：“嗟，善男子！所谓‘具足无碍之力’，是谓汝身之功德。而今汝已消尽质碍之身，故可任意穿越山河大地、房屋木石、岩壁洞穴。汝今已完备此种无碍穿行之力，唯除母胎、金刚座无法穿行而过，除此之外，穿山越洞之力汝亦任运具足。此乃进入转世中阴之征兆。”

或许有人问：“既然金刚座不被劫坏，那它会不会变成常法？”不会。此处所说的意思，并不是它永远不毁坏，只不过是时间长久，或许数劫中不坏，而不是说一直常有。如果是常有，它最初就不可能由因缘而成，最终也将永远存留于世。当然，金刚座的坚固，确实超过世间其他的坚硬物体，不会几百年、几千年就毁坏了。像现在水泥建的经堂，只能保证五十年、一百年，任何施工队都不敢承诺两百年不坏。并且，许多材料很不牢固，只要遇到地水火风的违缘，马上可以摧毁。

而印度金刚座，贤劫千佛都要在那里成就。千佛中的前四尊（包括释迦牟尼佛），已经在那里成佛了，未来从弥勒佛开始，还有九百九十六尊佛也将在那里成佛。法王在金刚座造的《愿海精髓》中发愿道：“玛嗡南珍格嘉格杰哲，央德温仓嘉沃策敦才，达德雅庄涅内巧德杰，拉钦春利贝沃特托效[108]。”意即未来

108 汉译：未来导师九百九十六，于此刹中示现成佛时，恒时随行愿成胜弟子，愿

九百九十六尊佛来此刹土成佛时，愿我变成他们的侍者，广弘他们的伟大事业。所以我们每天发愿时，也应发愿将来在那里成佛，即使以后得了圣者果位，也要发愿在其他佛面前闻法，做他们的侍者。

在印度金刚座，藏地尤其是宁玛派的高僧大德，每年 12 月会举办一个隆重的祈愿大法会。你们以后去印度的话，千万别忘了朝拜金刚座。个别人以前也去过，回来后就给我带菩提树叶，一个人还说："这叶子是从那边偷来的，供养给您！"因为印度政府规定：菩提树叶受保护，不能随便摘采[109]——不知他是怎么"偷"来的？有时候好多人在下面等一天，尤其是秋天，风一吹过，大家就在树底下抢落叶。

这棵菩提树非常大，枝繁叶茂，但并非当年佛陀

获广弘事业威猛力。

109 考虑到菩提树在佛教中的神圣地位，印度政府对其进行了最严密的安全保护措施，包括设置围栏隔离、任何人不得采摘树叶，砍折树枝再到别处种植更是被严格禁止。菩提伽耶所在的官员表示，菩提树上一次被砍伐至少在 30 年前，当时是在宗教界人士以及植物专家的监督下进行修剪的，主要目的是通过修剪阻止其不正常生长。

成道时的那棵。据历史记载，菩提树曾有几次被毁：

1．阿育王尚未信佛时，信受外道毁佛遗迹，派人砍伐此树，令婆罗门焚烧用以祭天。谁知烧到半途，出现了奇迹——烈火中突然出生两棵菩提树，树叶茂盛青绿。阿育王目睹奇事，深自悔过，当即用牛奶灌溉菩提树根。第二天，菩提树竟完好如初。此后阿育王常亲自供养，乐而忘归。

2．阿育王的王妃素来信仰外道，问大臣阿育王天天去哪里，大臣据实以告。王妃迁怒于菩提树，就派人半夜砍了树。第二天阿育王去，见到树被伐，内心非常悲伤，又再祈请，以牛奶灌溉，不日又长回原状。

3．后来有个国王，也破坏佛法，砍掉菩提树，一直掘到见泉水。阿育王的后裔又用牛奶浇灌，经过一晚，树又复生。

至于今日我们看到的菩提树，是阿育王的女儿（也有说妹妹，即僧伽密多比丘尼）在原树上分了一枝，移植到斯里兰卡。长成之后，正逢印度被回教侵犯，毁坏了原先的菩提树，他们又从斯里兰卡的树上取下树枝，于印度金刚座种植成活，直到今天。菩提树虽然饱经沧桑，但它的“血脉”仍不断生长。这棵菩提树，经论中讲了它的许多功德，比如见到后生起菩提心，接触后生起大慈大悲，等等数不胜数。

总之，这里主要介绍的是，印度金刚座是地界中土，因为千佛在那里成佛。同时，以金刚座为主印度圣地的所有城市，如《毗奈耶经》中提到的鹿野苑、广严城、王舍城等，也被称为地界中土。从这个角度而言，藏地、汉地全是边地。

（二）佛法中土：

所谓的佛法中土，是指佛陀教法、证法的所在

地，尤其要有讲经说法、闻思修行，以续佛慧命。

当然，这个问题有各种说法：有人认为《无量寿经》的所在地是佛法中土；有人说凡有寺院就叫佛法存在……但实际上，真正的佛教是闻思修行，光凭一部经典就说是佛法中土，恐怕无法成立。假设一个城市里谁都不信佛，即使信也是表面上的，但那里有几本《无量寿经》，这算不算是佛法中土呢？我觉得很困难。只有教法、证法兴盛不衰，才是佛法中土，而无有此二者的地方，只能是边地。

拿印度来讲，自佛陀出世以来，直到佛法住世期间，它既是地界中土也是佛法中土，因为那里是佛陀成道之地，也是佛教存在之地。但是，在华智仁波切住世的年代（1808—1889 年），印度金刚座被外道所占，佛教似乎销声匿迹，几乎变成了边地，不再是佛法中土。

以前我们去印度时，当地人说 50 年前佛教的确被回教毁坏，金刚座被英国占据 50 年之久，才交还印度政府。虽然这种说法在可靠的历史中没有看到，但印度曾被回教占领，倒是事实。根登群佩在《游国记》里说，有位居士叫达玛巴拉，他冒着生命危险，保护金刚座周围的佛殿、佛像、佛塔，包括菩提大塔，逃过一劫，同时也苦心维护鹿野苑等圣迹。回教毁灭了印度整个佛教，当时佛教的受迫害程度，鹿野苑佛教博物馆里面目全非、残缺不全的佛像，都足以见证。

回教军队在印度灭佛的严重，堪比藏地、汉地的“文化大革命”。“文革”期间，佛教遭受的毁坏触目惊心，现在有些人说那时如何好，其实到底好不好，老人们应该心里有数。像藏地，几千座寺院基本消失了，佛像扔到河里，经书统统烧毁，包括在我家乡，出家人全部还俗了，寺院的经堂也烧了，僧人的寮房只剩下残垣断壁，此外什么都没有。那时我还很

小，天天趁放牦牛的机会，用手或锄头去那些墙根下挖，偶尔能挖到一些残缺的佛像、佛经。记得有次我挖到一张唐卡，心里高兴极了，老远就放声大叫：“我找到佛像了！我找到佛像了！”兴奋地拿回家——结果被家人打了一顿。他们说：“形势这么严重，你还敢这样大喊，不怕被邻居听到了！”他们特别害怕出事，把我教训得很厉害。

那时的印度也是这样，由于回教的摧残，佛教几乎隐没了。如今佛教之所以如此兴盛，无不归功于藏地大德的入驻。这些大德五几年时流亡印度，在那里建寺院、培养僧才，专心弘扬佛法，兴盛了那里的大乘佛教。所以，印度自己也承认：是藏传佛教为他们国土增添了辉煌。同时，斯里兰卡、缅甸的极少数比丘，也到那里弘扬小乘。而印度本土的原始佛教，基本没剩下什么，现在更多的是回教等其他宗教。有了太多宗教，争斗也就在所难免，在那里，宗教之间的

冲突异常激烈，故而，印度常有报道：“这个殿堂被烧毁了”“那派教徒与这派教徒混战了”……总之，印度本土信佛的人不多，在金刚座、鹿野苑烧香礼拜的，大多不是当地人，你们去朝拜过的就看得出来。所以，藏地大德们的施主，很少是印度人，而供养往往来自台湾和美国。

以上讲了印度是否为佛法中土。下面开始通过历史分析雪域高原——藏地，以令我们了解藏地佛法的兴衰历程。

对于藏地的历史，可能有些人不一定重视，但我认为，还是应该了解一些。现在很多对藏民族佛教和历史的介绍，里面掺杂着种种因素，我们虽不参与这些，但最关键的是，作为一个佛教徒，理应关心佛教历史。像我，虽说生长在藏地雪域，但非常重视汉地佛教，时常翻阅净土宗、禅宗、天台宗的历史。甚至我去一些地方，也会对当地寺院的住持询问半

天：“这寺院最初是哪位大德建的？至今已有多少年了？……”一一都想了解。通过别人的历史和经历，对自己有非常大的利益，能发现许多值得学习的地方。同样，对于藏地雪域，你们也应当有所了解，并好好分析它是边地还是中土。

藏地雪域这片土地，在往昔佛陀出世时期，人类寥寥无几。佛曾于经典中授记：“红面罗刹之地，未来湖泊渐渐消退，有人类产生之后，佛法将在那里弘扬。”不过，当时藏地几乎没有人类，佛教也未得以弘扬开来，故被普遍称为“边鄙藏土”，这种说法在《阿底峡尊者传》《莲花生大士传记》中随处可见。因此，那时的藏土还是边地。

后来，猕猴禅师和罗刹女交配之后，藏地人类开始逐渐繁衍。（当然，这段历史有种种说法，但今天不是历史课，所以我不广说。本来，我对历史的研究还是有一套，因为读师范时我的专业是藏文，天天读藏族的历史，尤其在藏地人类方面，还是翻阅

了许许多多资料，了解得比较多一点，那时也很关心这些。但人就是这样，随着年龄的增大，年轻时对历史、因明、诗学有兴趣，现在却想多了解修行。不管怎样，大概知道一些人类历史还是有必要。现在许多介绍雪域的光碟、书籍，讲得比较多，但有时讲得太过分。有些学者和记者不懂佛教的神秘，遇到一点甚深道理，就用自己的语气来改造，致使原本的真实性都扭曲了。我们有时看电视、看光碟，总有种不真实的感觉，这是佛教徒看非佛教徒写的历史所感觉到的那种“不合理”。）有了人类以后，许多圣者化身的国王、大臣纷纷应世，在藏地高原弘扬佛法、度化众生。

藏地的漫长历史如果一一翻阅，就会发现，它跟其他地方的历史演变大不相同，政治、军事、科技、文化等虽大同小异，但在利益众生和弘扬佛法方面，还是相差比较大，并不是像现在有人演的那样——国王松赞干布杀牦牛。从历史上看，历代这些国王对佛法的贡献极大，不说其他，单就弘扬佛法而言，我们真的非常感激。

关于藏地最初的国王，种种说法不尽相同，但一般而言，首先是天赤七王、上丁二王、地上勒六王、地德八王、赞王五代，赞王五代中最后一位叫拉托托日年赞，即第二十八代藏王。据有关历史记载，拉托托日年赞是普贤菩萨的化身，他在位期间，《百拜忏悔经》和神塔小像印模[110]从天而降，落到王宫顶上，这标志着正法的开端。

不过，许多藏文史籍在记载这段历史时，有一定的差异。比如，《红史》等藏文史书说：在王宫之顶层，沿着阳光而降下了三宝所依，国王和大臣很惊讶，打开后没人懂得此为何物，这时空中传来一个美妙的声音：“你们现在暂时不懂，但只要以清净心好好供奉，再过五个朝代，自会有人懂得它的含义。”这样授记以后，国王把它当作圣妙的神秘物来对待，并虔诚供养。

110 印模：刻有小佛塔或小佛像的模板。

而敦珠法王《藏密佛教史》等史书中说[111]：神秘物降于王宫上，是苯波教的说法，不符合实际。历史的真相是，当时印度来了两位班智达和一位译师，将《宝箧经》《六字真言》、金塔等亲手交给藏王，并嘱托道：“再过五代之后，将有懂得此物的人出世。”——尽管说法不同，但不管怎样，藏地公认拉托托日年赞时代是佛教的开端，那时王宫中出现了三宝所依[112]。

拉托托日年赞的年代，大致是汉地东晋时期，然而也有一些分歧：觉囊派的多罗那他，在《印度佛教史》[113]中说，拉托托日年赞与世亲论师同一时代；根登群佩在《白史》中说，世亲论师的弟子陈那，与松

111 如《青史》也记载：“伦巴班智达说：由于当时苯波（苯教徒）意乐天空，遂说为从天而降，实际是由班智达洛生措（慧心护）及译师里梯生（李提斯）将这些法典带到西藏的。藏王不识经文，复不知其义，因此班智达和译师也回印度。这些说法比较为正。”

112 拉托托日年赞的王宫，至今在拉萨一带仍有遗址。

113 《印度佛教史》：印度佛教史籍。藏传佛教觉囊派学者多罗那他（又名庆喜藏）著于 1608 年。全书以王朝的更迭为经，以佛教著名大师的传承为纬，记述自释迦牟尼去世后，直到印度波罗、斯那两王朝覆灭时，佛教在印度流传及盛衰演变情况。

赞干布[114]同时。若是这样，差距就比较悬殊了。藏地其他史籍中也有不同说法，但无论如何，肯定是在唐朝以前。

拉托托日年赞是藏地非常了不起的国王，他 13 岁继承王位，60 岁得到三宝所依。后对玄秘神物恭敬供养，依靠三宝加持而返老还童，变成 16 岁童子身，又住世了 60 年，因此活到 120 岁。

过了五个朝代后，大悲圣尊观音菩萨化现的国王松赞干布应世。他住世期间，有两位极了不起的大臣，其中之一是囤弥桑布扎（另一位是嘎尔东赞）。囤弥桑布扎 13 岁被派往印度求学，与他同去的很多青年，到了尼泊尔时，因难以适应当地气候，先后死的死、逃的逃，最后只剩下囤弥桑布扎一人。他前往印度依止了“第一班智达”天明狮子上师，专心学习因明及梵文。学成返回藏地后，遵照松赞干布的意愿，对梵文

114 拉托托日年赞，是公元 4 世纪的人；松赞干布，是公元 7 世纪的人。

字母作取舍，创立了前所未有的藏文[115]，结束了藏地无有文字的历史。因此，囤弥桑布扎被称为“藏文创造者”，有历史说，他是文殊菩萨的化现。

（现在藏地许多年轻人，由于教育的原因，不认识释迦牟尼佛、文殊菩萨、观音菩萨，却信仰囤弥桑布扎，知道他的《文法三十颂》等，甚至在很多老师和知识分子的心目中，囤弥桑布扎就是释迦牟尼佛。前段时间，有人说学校不能挂佛像，原因是小孩从小不能有信仰，但很多老师认为，囤弥桑布扎的像可以挂。对此，双方展开了激烈辩论——有些领导说：“这不行，因为囤弥桑布扎是佛菩萨。”下面的人则反驳：“那孔子和孟子的像也不能挂，他们也是佛菩萨的化现。”大家说来说去，最终的结果是：囤弥桑布扎的像可以挂，孔子、孟子的像也可以挂。

如今，很多年轻人把囤弥桑布扎的像戴在脖子上，有些中学、大学的老师则挂在床头，平时点香供养，就像南方人信观音一样。的

115 他以梵文 50 个根本字母为样本，结合藏语言特点，创制了藏文 30 个根本字母；从梵文的 16 个元音中，造出 4 个藏文元音字母。还从梵文 34 个子音字中，去掉了 5 个反体字、5 个重叠字；又在元音中补充了元音啊字，补充了梵语迦、洽、稼、夏、啥、阿（音译）等 6 个字，制定出 4 个母音字及 30 个子音字的藏文。

确，若不是他开创文字，藏人永远无法摆脱文盲的命运。）

囤弥桑布扎到印度去，历经了千辛万苦，终不负众望，使藏地没有文字的历史得以告终。他从印度回来后，在国王面前自豪地唱道：“您，像太阳一般的国王，大臣如繁星般众多，但像我这样贡献极大的，却独一无二……”国王也由衷地感谢他。他不但创立了文字，还从印度求得佛法，国王都在他面前恭听。当时他翻译了二十一种观自在经续，如《十一面观音经》《妙法莲华经》《白莲花经》《千手千眼陀罗尼续》等，并将拉托托日年赞时代的玄秘神物[116]——《宝箧经》《六字真言》等翻译成藏语。

后来，国王依靠大显神变，及大臣嘎尔东赞（金刚手菩萨化身）随机应变的护国策略，迎娶了汉地唐朝的文成公主、尼泊尔的赤尊公主为王妃。在聘婚的过程

116 玄秘神物：在第二十八代藏王拉托托日年赞时，有物从天降，内有《宝箧经》、《六字真言》、《诸佛菩萨名称经》和一座金塔，人无识者，因名之为玄秘神物。

中，嘎尔东赞遇到了汉地唐太宗[117]和尼泊尔王室的诸般为难，但他的点子很多，依靠无比的智慧，使所有难题迎刃而解。因为做事能干，国王非常重用他，当时国内军事、经济、国防等都离不开他的协助。因此，在佛法方面，囤弥桑布扎的功德最大；而世间法方面，嘎尔东赞首屈一指、无人能及。

他迎娶的两位公主，都是度母的化身：一位是忿怒度母（赤尊公主），一位是寂静度母（文成公主）。与此同时，也将堪为吾等本师代表的两尊释迦牟尼佛像[118]等许多三宝所依，迎请到了藏地。（本来，“觉沃佛”是汉地皇宫里的三宝所依。但嘎尔东赞极其聪明，甚至有说法是：他知道文

117 相传唐太宗曾经“五难婚使”。五件难事之一，就是要使者认出百匹母马与百匹驹马的母子关系。据说嘎尔东赞运用藏人丰富的牧畜经验，将母马和驹马分别圈起来，并暂时断绝驹马的饮水和草料，过了一两天之后，把母马与驹马同时放出马厩，顿时出现了母觅子、子寻母、母子偎倚一起的动人景象。嘎尔东赞就这样地一一解决了五个难题，唐太宗十分高兴，允许他迎娶文成公主入藏。

118 赤尊公主带的是佛陀 8 岁等身像，今在拉萨小昭寺中供奉；文成公主带的是佛陀 12 岁等身像，又称为“觉沃佛”，在拉萨大昭寺供奉。而印度菩提伽耶，佛陀成道菩提树下金刚座处的正觉大塔内，供奉着佛陀 35 岁等身像。世上只有这三尊释迦牟尼佛等身像。这三尊像是佛陀在世时，按照佛本人形象塑造，并由佛亲自开光加持，见此像与亲见佛陀没有区别。

成公主虔信三宝，之所以迎娶公主，就是想得那尊佛像。）

当时，高僧大德（另说是文成公主）观察地形了知：整个藏地状似仰卧的魔女，她胸口处有一个大湖，若不填上，佛法将来必受种种影响，但若要填湖，必须由白山羊背土。这山羊据说也是菩萨的化现，嘎尔东赞牵其从远处背土，一路上经过了许多地方。在我家乡炉霍，就有嘎尔东赞过夜之处，他牵山羊饮过的泉水，如今成了神泉——喝了即可不生病，生病了也可马上恢复，有时还能治愈癌症。（母亲说，在我很小很小的时候，有次病得很厉害，又没钱看病，为了救我的命，母亲连夜赶路，好几天才到那里，让我喝那个水，病果然好了。所以，每当我路过炉霍看到那口泉，都会感激地想：“我的生命，是靠它得以延续至今。”）嘎尔东赞的足迹哪里都是，包括塔公、鸡足山等，有许多加持过的地方，为后人留下了不可磨灭的历史象征。

白山羊背土填湖之后，在上面修建了大昭寺，镇

住魔女的胸口；同时还在魔女的四肢上，分别建了镇节寺[119]和镇肢寺[120]等八座寺院。由于这些寺院切中要点，使魔女不能站起来，故佛法可于藏地永存不灭。后来国王又建了大大小小、数量可观的寺院，自此正式开创了正法的轨道。

我经常想：缘起真的不可思议！高僧大德的慧眼也不可思议！并非我是藏族人才这样赞叹，而是事实证明了一切。虽然经过多年的风风雨雨，但藏地佛法始终历劫不衰，僧人们的闻思修行、老百姓内心的虔诚、寺院的宗教生活、藏区的全民信教，乃至藏传佛法为全世界带来的巨大利益，都足以印证当时观察的准确性。

不仅如此，那时修的许多建筑也非同小可，尤其是布达拉宫，实在很奇妙。现在我们修的东西，几十

119 镇肢寺：西藏地形为魔女仰卧状，松赞干布时建四座寺庙，以镇压魔女肩部和臀部。即运如昌珠寺、也如藏章寺、布如噶采寺、如拉准巴江寺。

120 镇节寺：西藏地形为魔女仰卧状，松赞干布时建四座寺庙，以镇压魔女肘部和膝盖。即工布布楚寺、洛札孔迁寺、绛真格杰寺、绛札冻则寺。

年就不行了，就算钢筋水泥也没用，而古人用土石垒成的那么高的建筑，不仅宏伟壮观，而且始终不曾倾斜、毁坏，不可谓不是奇迹。相比之下，我们在这里修个房子，木匠信誓旦旦说没问题，但再过两年还是会成危房，住在里面都怕被压死，开春后又要翻修。所以，诸佛菩萨的发愿、加持不可思议，这方面要值得深思。

总之，在国王松赞干布时期，藏地有了佛像和寺院，但是没有出家人。尽管那时的佛法比拉托托日年赞时代兴盛，但高僧大德讲经说法、人们行持善法的气氛还不浓厚。

又过了五个朝代，是天子赤松德赞执政，这一时期，与汉地唐朝基本相同。虽然从时间而言，二者并不同时[121]，但从佛教兴盛的角度看，可以说不相上下。在唐朝，好多皇帝都信佛，因此，相当一部分百

121 松赞干布时期与唐朝同时。

姓受其影响，对佛教也有虔诚的信心，这段历史很值得随喜。同样，在藏地，佛教最兴盛的年代，就是国王赤松德赞时期。

当时，国王派人到印度迎请了三地无与伦比的密咒大持明者——邬金莲花生大士等 108 位班智达入藏。（那时候国与国之间还没开放，通讯、交通也不方便，此举算是国际性的大交流了。若换成别的国家，很难从印度迎请这么多智者，所以，用现在话来说，赤松德赞在文化交流方面，很有开放的眼光。）

并建造了藏地第一座寺院[122]——桑耶不变自成大殿，以作为身所依，就像汉地的洛阳白马寺一样。（桑耶寺的壁画很特殊，栩栩如生地描绘了莲花生大士、菩提萨埵入藏的过程，及国王赤松德赞如何弘法、执政等经历。它以汉地、印度、藏地三种不同风格建造而成，此过程在《莲花生大士传记》中有记载。去过桑耶寺的人都知道，它的规模不是很大，但加持与历史意义却非

122 指佛、法、僧三宝俱全的寺院。

比寻常。法王如意宝也曾于此回忆前世，昔日在莲师座下为降魔金刚的情景历历再现[123]。）

又教授贝若扎那等 108 位大译师翻译风格，译出了印度圣地十分兴盛的经典、续部、论典为主的语所依。后来阿底峡尊者来藏地时，都赞叹道："藏地有这么多经续，连我们印度也比不上。"的确，当时的译经场面空前绝后，《大藏经》的经典全部译出来了，论著也译出相当一部分。同时，君臣经再三商量决定：《大藏经》论著 218 函中，因担心有假，故不准放藏人的著作。（这与汉文《大藏经》有所不同。）也就是说，在藏文《大藏经》中，经典是佛亲口所宣，论著全是印度智者解释佛密意的教典。要知道，印度对

123《法王晋美彭措传》中云：在拉萨期间，桑耶寺住持诚恳地邀请法王光临其寺讲经说法。法王应邀来到了这座著名寺院……在为该寺诸僧众传授法要之时，昔日君臣二十五尊等在这里聚集一堂，于莲师座下聆听甚深秘密心滴等妙法的场面历历再现。法王猛厉祈祷莲花生大士说："昔日，您在这里为宛如群星般的弟众传授甚深法要，对空行母益西措嘉、降魔金刚我等是多么的慈爱；可如今您在清净刹土，只留下我在这充满五浊的世间中救度刚强难化的众生，祈愿您加持我和一切众生。"接着又怀着无限伤感的心情说："一切有为法都是无常的，往昔莲师为我们众弟子传密法时，桑耶寺是何等的辉煌壮观，可是如今已面目皆非了。"

造论要求极严，只有真正的智者才有资格。所以，当时译经工程虽说很辛苦，但对佛教与众生的利益不可思议。

还有，为了测试藏人的根基能否守出家戒，国王特命贝若扎那等七人出家观察，史称“预试七人[124]”，结果——“试验成功啦！”于是开始建立意所依的僧团。自此，佛教宛若太阳升起般繁荣昌盛。

迄今为止，尽管藏地佛教几经沉浮，经历了魔王朗达玛灭佛、乃至更为严峻的考验，但如来的教法和证法可以说经久未衰、方兴未艾。所以，藏地称得上是名副其实的佛法中土。

有些道友虽没有转生藏地，但来藏地求学，也跟生于藏地没什么差别；或者，原本你家里不信佛教，后来你信佛后常去寺院，也可以算是转生中土——环

124 预试七人：巴·色朗、巴·赤协、贝若扎那、杰瓦却阳、款·鲁益旺波、马·仁钦却、藏勒竹。藏传佛教史籍中，对预试七人名字的不同说法颇多。

境圆满。否则，如果说家里不信佛教、排斥佛法就是边地，大多数人可能都不具足十圆满了。

有些人虽然出家多年，却始终瞒着家人，一旦被发现，家人甚至写信给有关部门，举报他是个“坏人”。有时候看，这些家人很悲哀，自己不信佛，还通过各种方式毁坏儿女，毁坏一些佛教团体。今天我看到某位道友的家人写的信，寄到有些部门里去了——这种人真的很可怜，但也没办法，因为他们为业力所缚，身不由己。

综上所述，大家应当反复观察，自己到底是居于边地还是中土。要知道，永远住在佛法兴盛的地方很重要。有些人虽然暂时出了家、受了居士戒，但以家庭环境、文化背景的影响，在种种违缘潜移默化的侵染下，很可能慢慢变成非佛教徒。因此，我们务必要选择好环境和道友，这一点十分关键。学院有些人经常请假回去，虽然这也无可厚非，但我非常担心你

回去以后，永远回不来了。因为你居住的地方全是不信佛教、甚至毁谤佛教的，再加上自己修行的定力很差，虽然以三宝加持生起了出离心，但这种善念只是暂时的，很容易被“乌云”遮住。我们这里生活虽说苦一点，有时身体也不太好，但毕竟是佛法兴盛的地方，如果你没有特别重要的事情，待的时间应该越长越好！

第 18 课

2008 年 12 月 29 日

我们学《前行》一定要修。讲“人身难得”时，对每个引导文应再三思维，之后真正体会到：人身极其难得，尤其是修习佛法的人身，更可谓寥若晨星，自己如今遇到佛法和上师，懂得取舍的道理，现在不修的话，死后堕入恶趣或转生天界，就根本没有这样的机会了……生活中要常常这样想。

以前宁玛派、噶举派、噶当派的许多大德，对人身难得的修法非常重视，始终把它当作长期的修行内容，以此修法，最终圆寂时示现了种种成就相。大家如今也需要加行的基础，从开头到现在，我反反复复说过许多次，但今后还要不断地说，只有说得多了，

你们才有一些印象。

上师如意宝在世时，基本每年都要讲《前行》，以至于当年跟随上师的老弟子，对佛法的定解、信心，现在的修行人望尘莫及。学院如今有很多年轻人，有些没见过上师如意宝，有些虽然见过，却在他老人家身边待的时间很少，平时跟他们聊天、接触可以看出，他们对佛法的诚挚心还是有差别。原因是什么呢？主要是过去上师特别强调加行，很多弟子在这方面下了一定功夫、花了一定时间，最后修行上取得相当的把握。

要知道，高深莫测的修行境界，不可能平白无故就产生，尤其是末法时代的众生，不说无始以来，仅仅是这一辈子，从小到大就造了许许多多恶业，对贪嗔痴等五毒烦恼熏习得太久，若只是偶尔想想佛法的内容，得一点上师加持、佛法开示，就希望一反常态，以前的习气立即断掉，这很困难。凡夫人心态的

改变要一步一步来，不能一下子立竿见影，除了极个别印藏汉的大成就者，因前世的善根非常深厚，遇到有缘上师稍加指点，当下即可开悟见性外，通常而言，大多数人还是要下一番功夫。因此，每个道友无论在家还是出家，修行上必须增加力度，要勇猛精进，时间上也是越长越好，在正规的佛学院或佛教团体中待得久一点，否则，只学几天几个月就想改头换面，肯定难于上青天。

你们有缘修学《前行》，应当值得非常欢喜。就我而言，每次要讲这部法，都特别高兴。此法确实特别殊胜，而且是传承上师的教言，虽然我修得不好，但对它信心极大，这不是口头上说，而是把上半生的时间、精力都用在这上面了。现在也有很多人对希求解脱兴致勃勃，你们依靠这样的法，哪怕得到少许利益，我付出一切也心甘情愿。

希望道友们理应发愿，有生之年尽量地闻思修

行，这样对众生有利，对你个人也有利。作为修行人，就是要调伏相续、帮助众生，我前两天也发了这个愿：在今生乃至生生世世，以闻思修行来度过，调伏自相续，以佛法饶益众生。除此之外，作为凡夫人，虽然遇到好吃的也会欢喜，得一件漂亮衣服也会高兴，但并不是永远的目标，这些就像是孩童的游戏，再过几十年看，全是假的。现在人对钱财、地位特别耽著，但几十年后回顾一生就会发现，确实没有什么实质。其实人生要有一种目标，假如每天除了吃喝玩乐，其他什么都不管，就跟旁生没有差别了。

因此，对于加行，大家一定要时时串习。现在虽然零下 20 多度，但也不算太冷——上师如意宝曾求学过的石渠，比这里冷多了，我有一次去那里，当时还是夏天，感觉都寒风刺骨。在学院，我几乎没有这种感觉，即使有，也是初来求法的那段日子。那个时候的闻法条件，比你们现在的条件差多了。每天早

上七八点钟，我都在院子里辅导，大家坐在冰冻三尺的地上，个个穿得很单薄。我的院子只是一块平地，没有什么垫子，大家都坐在地上学习，到了十点钟左右，太阳才出来。接着又讲第二节课、第三节课……一上午都是这样。

平时吃饭也很简单。拿我来说，五六点钟起床后，吃点糌粑，烧壶茶，把暖瓶灌得满满的，一天就不用生火了。到了中午，再吃点糌粑，喝一半瓶里的水。下午一两点钟，上师如意宝传法，多年保持不变——现在每每回想，心里都很空，那样的时光一去不复返了。上师下了课以后，有时跟弟子开玩笑，我就在上师身边待很长时间，有时我回去辅导，下午再讲一些课。到了晚上，把瓶里的另一半水喝光。所以，我每天通常只烧一次水，这种生活对修行确实很好。学院有些道友，生活上也比较困难，但这对修行帮助很大。否则，条件特别好的话，不管住在城市里

还是山上，对修行都会有影响。

我们现在这种学习机会，只是偶尔的，能否长期很难说。所以，对上师如意宝的许多教言，大家务必要认真对待，对佛法也要生欢喜心，天气冷一点、生一点病、家人说这说那，没必要特别去管，心要全部用在佛法上。只有清净、平静的心，才能对佛法全盘接受，就像镜子擦得纤尘不染，影像才会一点不漏地显现，不然，镜子上沾满油渍污腻，什么也显不出来。因而，你们听受甚深佛法，必须以信心、恭敬心专注谛听，时间也是越长越好，别认为学一年就够了，假如对闻法得过且过，对吃穿却要求很高，就纯粹成了世间人，不是求解脱的修行人。

顺便讲这些，也许跟法义无关，可还是要提醒大家：冬天虽然寒冷，却不要退失信心，对佛法的信心要稳固，否则得不到真实法义。只有得到法义，这辈子才不会退转，不然，表面上学得再多、闻思得再

久，心若没有调化过来，就算暂时跟佛教徒一起生活，但过段时间遇到违缘，还是会激流勇“退”的。

己三、根德圆满：

学佛法要诸根具足，这里的“诸根”不包括意根，主要是眼、耳、鼻、舌、身五种有色根。五根中任何一根不具足，也不能成为出家持戒的法器。出过家的人知道，释迦牟尼佛曾规定，出家必须要诸根齐全，否则，没有资格加入僧团。之所以如此限定，一方面是为避免招致外道、非佛教徒讥毁，令人对佛教不起信心，另一方面，也是其本身无法圆满地接受佛法。所以，不摄受这些残疾人，并非是佛陀不慈悲。其实考公务员也是如此，要一一观察智慧及不及格、面试过不过关、体检有没有问题，假如你眼睛不行、耳朵不行，则很难被录取。（鼻根和舌根好像不怎么用检查，这方面得病的相对较少，医学仪器的检测能力也不太发达。）

具体而言，

（一）眼根不具足

如果眼根不具足，则无法亲见上师、佛像、佛经、论典等。盲人真的很可怜，现在国家虽然想办法为他们找出路，办些按摩学校，以令其有一技之长，但仍有诸多困难和不便。他们连白天还是晚上都不知道，亲人还是仇人看不见，白色和红色也分不清，且不说闻思修行，即便是基本生活也不能自理。

（二）耳根不具足

如果是耳聋之人，则无法听受传承上师的教言、窍诀，闻思修中的“闻”与自己无缘，不要说有意义的佛号等声音，甚至世间的唱歌、说话也听不见。就算是聪明一点的聋子，懂得看口型辨别发音，仍和正常人有很大差距。记得小时候，我家旁边住了一位老喇嘛，他年纪大了，耳朵不好使，不过有时会读唇

语，我总喜欢故意逗他：“你好不好？”他回答：“好。”为了看他能不能反应过来，我大声地喊：“我要杀你。”他点头说：“好好好。”——我小时候很坏的！所以，如果转生为聋子，恐怕没办法学习佛法。

（三）身根不具足

倘若身根不具足，像卧床不起的植物人或瘫痪者，身肢麻木，对各种刺激无反应，大脑也丧失了意识活动，只能维持心跳和呼吸，则不可能听闻、思维佛法。

2005 年，美国发生了一件备受广泛瞩目的事情：女植物人泰里多年处于脑死亡状态，长期依靠进食管维持生命。她丈夫向法院提出诉讼，要求停止给妻子进食，对其实施安乐死，但她父母坚决反对。从此，双方开始了一场旷日持久的官司。泰里的进食管曾两

度被拔除，随后又被恢复。关于她的生死权问题，国际上多次引发了激烈争论。后来泰里第三次被拔除进食管，她双亲提出上诉，结果法院做出裁决，拒绝为她插上进食管以维持生命。美国总统布什签署了国会通过的法案，要求联邦法院重审此案，但联邦法庭拒绝了这个诉请。最终，在进食管被拔除 13 天后，泰里停止呼吸而死亡。（根据医学经验，一般人不进食只能生存 7 天，她却活了 13 天。）当时，有些基督徒等宗教人士认为，不管怎样，她毕竟是一个生命，有自由生存的权利。但有部分不信宗教的人觉得，最好让她早点死去，以免拖累家庭。

所以，我们平时应当发愿：临死前不要变成这样的植物人，否则，不但给家人朋友添麻烦，自己也是生不如死，到那时，可能对三宝起信心的念头也生不起来。

当然，成为植物人或瘫痪的因素有很多，有些是

某些疾病引发，有些是车祸、地震等意外事故所致。例如，在汶川大地震中，有些人被断壁压伤，半身丧失了知觉；我认识一个藏族人，前不久发生车祸，脊柱受损而下半身瘫痪，但上半身跟正常人一模一样，反应、思维相当敏捷。

现在有些人偶尔生个病，就觉得特别痛苦，其实你能看、能听、能活动，想到哪里、想做什么都自由自在，有什么好抱怨的？若把那些病痛观到自己身上，就会觉得自己一点也不苦，否则，你若眼睛看不见了，肯定会感到双目失明之前的生活多美好；身体瘫痪了的话，就会知道没有瘫痪时有多快乐。

（四）鼻根、（五）舌根不具足

如今的人们，对视觉、听觉的研究相当深入，然而对味觉、嗅觉的探索，尚处于“学步阶段”。近年来，千奇百怪的嗅觉病、味觉病在世界各地出现，

患者人数也在急剧增加，令人不得不把这方面的研究提到日程上来。比如，英国有名大学生患了“失味症”，在他嘴里，无法分清盐水和清水味道有什么不同，红烧排骨竟然和烂土豆无异。另有一名美国人得了“味觉紊乱症”：苹果在他口中变为类似米饭的滋味，而喝起新鲜牛奶来，却如同喝变质啤酒般难受。

其实，人在品尝美味时，除了依靠味觉外，很大一部分还要靠嗅觉辅助。我们都知道，舌头上的味觉，按《俱舍论》的观点，只有甜、酸、辣、咸、涩、苦六种，而嗅觉却可分辨几百种气味。所以，失去嗅觉时，吃东西大多分不出是什么味道。

一般而言，现代医学认为，年轻人的嗅觉、味觉比较敏感；到了 60 岁左右，就有明显减退；尤其是过了 80 岁，四分之三以上的老年人，丧失了凭味觉和嗅觉辨别食物种类的能力。学院有许多老年人也是这样，年轻时吃什么都很香，而现在牙齿没有了，吃什

么似乎都一样，只要是软趴趴的食物，感觉就可以。

假如我们鼻根和舌根坏了，对学习佛法是否有影响呢？应该是有。尽管这跟不具足耳根和眼根不相同，但对于全面掌握、领会佛法，势必会有一些障碍。

如今我们诸根齐全，尽管不是特别聪明，能把好多经论记得清清楚楚，但令人欣慰的是，依靠诸佛菩萨加持，基本上诸根没有大毛病。拥有这样的身体时，一定要精进修行，一方面了知诸根不具的众生很可怜，同时不幸中的万幸，自己现在各方面殊胜、圆满，必须要精进修行正法。

己四、意乐圆满：

所谓意乐圆满，指没有步入业际颠倒之道。真正的业际颠倒，主要是生于猎人、妓女、屠夫等种姓

中，从小就搞这个行业。在古印度，种族制度十分严格，种姓划分是按出生而定，如果是国王种姓或商人种姓，子子孙孙都会享受优越的待遇；但若转生为屠夫、妓女等低劣种姓，则祖祖辈辈都要行持下贱之事，业力不可能牵引他往好的方向去，这就叫业际颠倒。

很多地方的市场上，每天都有杀鸡、杀羊、杀猪、杀牛，那些屠夫实在很可怜。重庆有一个宰鸡的，外号叫“快刀小李”，他动作特别麻利，宰一只鸡收费 2 元，每天要宰好几十只，生意最好时超过 200 只。谈起自己的职业，小李和老婆都很自豪：“这个还是可以，只要不怕累，每天能收入一百多块。”还有很多屠宰场的屠夫，一辈子天天杀牛杀羊，我原来放生时也采访过一些，他们说几个人在一个肉联厂中，从早到晚一直不断地用刀砍牦牛脖子，多的时候一天可杀 400 头牦牛。这样的行为，想想都觉得非常

残忍，他们却反而当作一种炫耀的资本。

跟他们相比，我们虽在修法行列中不太精进，修行也不是很成功，但没有天天干这行当，还是挺不错的。有一位我熟悉的出家人，他就说：“尽管我出家很懈怠，非常惭愧，可是没有出家的话，按家乡习俗，我可能杀好多牦牛了。”一般来讲，藏地在家人免不了杀牦牛，就像汉地家里杀鸡宰鱼一样，尤其是不信佛的家庭，这种现象尤为严重。而我们没有转生成这样，以此避免了业际颠倒。

不过，华智仁波切说：“凡是三门违背正法的所作所为，事实上都属于业际颠倒。”这个要求就高了，在座的不是业际颠倒者，可能没有几个。但依我的理解，他的意思应该指身口意唯一造恶、不行任何善法的人，像妓女、屠夫，天天心里产生恶念，口中说的都是恶语，身体做的没有一件善法，这才叫真正的业际颠倒。

通常而言，许多上师在教言中说的“业际颠倒”，指以前出家，后来还俗了，造下百般恶业；或者以前是虔诚居士，后学外道而不学佛了，放弃一切修行。所以，上师跟弟子们常说：“千万不要变成业际颠倒者啊！”意思就是：你千万不要还俗，不要今天在我面前听受教言，过段时间就统统抛之脑后，到不如法的场合里造种种罪业。

在座的道友依靠上师三宝加持，现在有接受佛法的机缘，是千百万劫行善的果报，你们应像盲人抓住大象尾巴一样，不要随便放手。诚如有首歌中唱道：“不论我分配到哪个岗位，永远不会忘记亲爱的母亲。”同样，不论你身居什么道场、去往哪个地方，宁可舍弃宝贵生命，也不能舍弃珍贵佛法和利他大事，每个人要有这种决心。

要知道，一切都是无常的，今天这么多人欢聚一堂，再过两年以后，或许就各奔东西了。前不久，我

看上师如意宝与我们几个在印度金刚座拍的照片，里面好多人都离世了，堪布秋巴、巴诺活佛，还有个老喇嘛，都纷纷圆寂了，我们现在活在人间的，再过几年可能也快了，无常就是这样，不吞没的众生和事物是没有的。但只要你有这种决心，无论到哪里去，都能随时散发出善心、智慧的光芒，驱除周围的无明黑暗，这就是佛法的威力。

大家若想不成为业际颠倒者，就应常在上师三宝前祈祷，哪怕是供一盏灯、点一支香、磕一个头，也祈愿诸佛菩萨时刻加持自己，今生乃至生生世世，行持善法、利益众生，切莫转生为业际颠倒之人。发愿的力量非常非常强，每个人这样调伏内心的话，身体和语言很容易调柔，毕竟身体和语言是心的仆人，只要跟“董事长”搞好关系了，下面各部门的“项目经理”不在话下。

所以，即便起初没有生于业际颠倒的种姓中，将

来也很容易变为业际颠倒之人，故而，我们必须尽心尽力使自相续不违背正法。上师如意宝对此也着重强调：我们依靠上师三宝的加持，暂时有一种善心力，听法时规规矩矩、如理如法，好像比弥勒菩萨还庄严，但外境的诱惑特别强，自心的承受力极其薄弱，种种外缘在面前出现时，很有可能今天穿着出家人衣服，再过几年以后，变成连因果都不承认的在家人，自己生存都成问题。在这个世间上，坏人变好人很快，好人变坏人也很快，即使一个出家人现在非常精进，但他以后会不会变成屠夫、妓女呢？如果没有好好地祈祷、发愿，也很难说。

为了不变成这样，大家必须不能离开修行的团体。倘若你是出家人，就要经常待在寺院，跟具有清净威仪的僧众在一起，否则，常常远离出家群体，与在家人接触的时间长了，慢慢就会变成在家人；倘若你是在家人，也要经常接触佛教团体，最好跟志同道

合的人共同放生、共同闻思、共同修行，不然的话，一旦自己业力现前，在这个过程中掉下去了，那时就像大海捞针一样，谁都救不了你。现在社会非常乱，人们日夜忙忙碌碌的是什么？就是世间琐事，除此之外，真正希求解脱者可谓寥寥无几，如凤毛麟角。因此，在这种环境中，大家一方面不要离开清净的修行团体，另一方面，正如我刚才所说，应当经常祈祷上师三宝。

己五、信心圆满：

如果对本该诚信的对境——佛法不起信心，那无论对大力天龙或外道教派是何等虔诚信奉，也不能救度自己脱离轮回和恶趣的痛苦。

记得法王如意宝去马来西亚时，曾在马六甲的噶玛噶举中心，讲过一段殊胜教言：“我毕生中一直认为，佛教中最重要的是智慧、悲心和信心这三者。如

若无有信心，则始终不会证悟佛陀的究竟密意；倘若没有智慧，在如今科学技术飞速发展、外道极其猖獗的时代，对层出不穷、错综复杂、名目繁多的外界事物，很难明辨是非、如理取舍；如果没有慈悲心，也就称不上是大乘种性的佛教徒了。这三者相辅相成、缺一不可……”我后来独自一人思维：确实，有佛法修证经验的上师们，表面上只是寥寥数语，却把修行人需要具足的窍诀完全归纳出来了，若不具备此三者而想成就，简直是一种天方夜谭。

尤其是信心，麦彭仁波切讲过：“信心乃为佛法根，信心能增福资粮。”信心是佛法的根本，信心能增上福德资粮，有了信心，才有得菩提的机会。现在很多学问比较高的人，每天刻苦钻研佛教，可最后得出的结论，对自他并无多大意义，这是为什么呢？因为他们缺乏信心。《华严经》中云：“信心微小诸众生，难知菩提微妙法。”信心微小之人，纵然聪明

绝顶，日日夜夜绞尽脑汁研究佛教，也难以了知菩提的奥义，唯有凭着信心和精进，才有可能获得解脱利益。

我们这里信心大的居士或出家人，短短的时间中，即可解决终身大事。（现在人认为，终身大事是两个人成家，而我们指的是解脱。）当然，要想对佛法生起信心，最好的方法莫过于了解它的功德，否则，信心再大也只是流于表面形式。而若想了解佛法功德，我们首先要知道，外道再怎么兴盛，大仙、天龙八部再怎么受供奉，他们自己也沉溺在轮回中，并未超离苦海，又怎能帮我们解决生死大事呢？要想真正脱离生死轮回，其他宗教都一筹莫展，只有暂时行善的见解和行为。而超离轮回、了生脱死的妙药，唯一在释迦牟尼佛的教法中有，所以，我们应对佛陀的教法、证法有虔诚不移的解信[125]。只有这样，才是真正无谬的法器。

125 解信：由明白其有颠扑不破的理由而生起的信心。

因此，大家要再三思维：遇到佛法，尤其对佛法有信心，真的十分难得。寂天论师也说：“如值佛出世，为人信佛法，宜修善稀有，何日复得此？”意即像现在一样，既值如来出世，自己也获得人身，对佛法有信心，这些修善法的条件非常稀有，一旦失去了，哪一天才能重新获得呢？很多道友都认为，自己以偶尔的机会信了佛教，其实并没有这么简单，应该说你往昔做了不计其数的善事，今生才有缘学习佛法。所以，现在一定要抓住机遇，对佛陀的教法和证法，生起稳固如山王般的不共信心，不但自己行持，还应全力以赴地让众生懂得。

自利利他，不仅是出家人应有的责任，作为在家佛教徒，也同样应当行持。无垢光尊者讲过：“修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，无论在家或出家，即是珍宝之人身。”这句话务必要牢记。意思是什么呢？我们应行持自利利他的行为，这并非是两三天的

热情——今天发菩提心帮助别人，再过几天又写“辞职报告”，坚决不发心了，这种人如山上经旗般随风飘动，一点也不稳定，我们不能做这种人，而应像山王一样稳固。若能如此，尽管外在没有穿仙人的装束或僧人的袈裟，但无论你在家还是出家，也获得了名副其实的珍宝人身。因此，学习佛法的时候，调伏自心和帮助他人非常重要。

同时，对如来教法一定要生起不退转信，不要人云亦云、盲目信从。大家不妨观察一下：学佛这么多年，如果有人宣扬外道如何如何好，讲得口若悬河、天花乱坠，你心会不会动摇？会不会放弃佛教跟着他去？若是如此，说明你没有稳固的定解。如果有了根深蒂固的见解，即便成千上万个人来宣扬，你的心也绝不可能动摇。

所以，每个人对佛教应生起理性的信心。诚如《胜出天神赞》所云：“我不执佛方，不嗔淡黄等，

谁具正理语，认彼为本师。”我们既不偏执佛陀，也不嗔恨淡黄派等外道，谁具有符合宇宙人生的真理，就向谁皈依，认定他为本师。结果通过智慧观察和理论剖析可知，在无数的导师里，唯有佛陀宣说了究竟真理，对他皈依的话，生生世世不会欺惑，故可以放心地依止。就像一个打工的人，到处找老板，最终发现某人百分之百可靠，不会过一段时间欺骗自己，这样就高枕无忧了。因此，我们对“佛陀是天下第一”若从骨髓里生起信心，这种信心不是皮肤上的，擦一下马上就没有了，而是深深地发自内心，那自己永远不会改变。

总而言之，信心是五种自圆满的根本，若对佛有坚定不移的信心，才算是真正的佛教徒。有了信心，一切都好办，没有信心的话，就像进房子没有钥匙一样，无法享受里面的美好。所以，每个人要增强自己的信心，即生遇到这样的佛法，理应生起欢喜心！

第 19 课

2009 年 1 月 1 日

现在正在分析“人身难得”，前面八无暇和五种自圆满已讲完了，今天讲五种他圆满。

大家学习“人身难得”时，光是对理论或传统说法了解一下并不够，对此必须要实地修行，最终产生这样的定解：人身不可能经常得到，得到之后一定要珍惜，切莫随随便便空耗。

我们在闻思过程中，对法有希求心很重要。现在人特别喜欢唱歌跳舞，听说来了个明星、歌星，成千上万的人争先买票，想一饱眼福的心情十分踊跃。同样，听受佛法也要有这种希求心，为了听一堂课，付

出多少都心甘情愿，自己要有如此心态。否则，你听也可以、不听也可以，不听又怕别人说什么，以这种动机闻受佛法，给你带来的利益不一定很多。

世人读名牌大学要几十万元，有一个人留学读国际金融会计，四年下来将近花二十万人民币，但他们所学知识的价值，跟佛法比起来，有天壤之别。就《大圆满前行》这部论而言，如果说学会计需要二十万，那把这部法圆满地听完、学完，从世间价值来讲，花八十万也应该值得。这样一说，可能有人目瞪口呆：“哪用得了这么多！如果是真的，那我宁可不学它，把钱留下来好好享用。”其实你们不妨想一想，从今生来世获得利益的层面来衡量，钱到底花在哪方面更有意义？如果你懂得了《前行》的每一个道理，之后如理如实地行持，则是生生世世的一种收获；而读世间学问或留学回来，也许大多数知识都用不上，如今很多大学生、留学生、博士生找不到

工作，甚至在扫马路、扫厕所，这也是有目共睹的事实。当然，我并不是说自己讲得好，在这里拼命打广告，而是从内心中确实觉得，现在很多人为了生活、为了暂时的名利而倾尽所有，但这样付出到头来有什么帮助？这是值得考虑的。

你们能够听受佛法，一方面是前世的善根成熟，另一方面也是看破了很多，今生才有这种缘分。假如没有好好护持，很容易被种种违缘所摧毁。就像一个人，他一无所有时平安无事，而一旦拥有了如意宝，邪魔外道、人与非人都会来抢夺，制造危害。比如你正在闻思时，可能有人来劝你：“这样学习没有多大意义，我想出另一个办法，你要照着去做。”以前我建议有些居士念一些课诵、每天都闻思，但后来有人不断地说些似是而非的话语，最后他们就统统放弃了，实在很可惜！

不过，对有智慧的人来讲，魔是无法左右的。记

得《般若经》中说：“有菩萨着魔，有菩萨无魔。”发了菩提心的菩萨，有些会着魔，有些不会着魔。对此，无垢光尊者引用《宝积经》的教证解释道：有智慧、有精进的菩萨，因为通达了空性，安住于无我境界中，魔众不会有机可乘；而无智慧、有精进的菩萨，由于没有证达空性，表面上看似精进，实则希求自我利益，对此魔众可侵扰损害；无智慧、无精进的菩萨，是魔众最欢喜的类型，根本不会制造违缘。所以，没有智慧、不精进闻思修的懈怠者，做什么事都顺顺利利，没有任何障碍，可是一旦他精进起来，各种违缘往往此起彼伏，这说明他有精进而无智慧，此时若披上无我的盔甲，魔众便无计可施了。

因此，大家现在听课，不要像为了生计而上班那样勉强，应当像病入膏肓的患者，为了治疗自己疾病，正在享用无死甘露一般欢喜。若能如此，通过诸佛菩萨、上师、护法的加持，自相续定会获得佛法的

利益。不管你亲自在上师面前听课，还是通过电视等方便手段接受佛法，首先要有无比的欢喜心和恭敬心，有了这样的心态，无形中佛法对你会有真实助益。否则，表面上在闻法，实际上是无所谓的态度，那获得的利益也不大。所以，平时接受佛法的时候，不能离开恭敬心和欢喜心。

戊二（五种他圆满）分五：一、如来出世；二、佛已说法；三、佛法住世；四、自入圣教；五、师已摄受。

首先，对五种他圆满作概括性略说。龙猛菩萨云：“如来出世与说法，佛法住世入圣教，为利他故心悲愍。”所谓的五种他圆满，即如来出世、佛陀说法、佛法住世、自己入于佛教、善知识慈悲摄持。讲授这五种他圆满时，大家要认认真真地观察，看每个道理是不是这样？人身是否真的很难得？主要从这上

面思维。

（一）导师殊胜圆满：

如果转生于暗劫，而未生在佛陀出世的光明劫，那连上师三宝、四谛十二缘起等殊胜法语的名称也听不到。而今我们值遇佛陀出世的贤劫，所以为导师殊胜圆满。

（二）佛教正法圆满：

尽管佛陀已现身于世，但若没有宣讲正法，我们众生也得不到收益。而如今佛陀已循序渐进转了三次法轮[126]——初转四谛法轮、中转般若法轮、后转分别法轮，因此佛教正法圆满。

释迦牟尼佛成道之后，起初也是沉默不语，后经梵天和帝释天祈请，才开始宣讲正法。假如没有广

126 汉文有一部《佛说三转法轮经》，唐朝义净法师翻译。该经的“三转法轮”与此处不同，主要是从不同角度，三次宣说了四谛之理。

宣佛法，佛不可能像独觉一样，身体示现神变度化众生。要知道，佛陀出世就是以转法轮来利益有情，因而，后代高僧大德也应秉承如此传统。

当然，转法轮的方式并非千篇一律，有时候让众生把法宝带在身上或者念诵，也是一种转法轮。比如，我要求大家经常携带《般若摄颂》，事先没有说的话，你们就不懂，认为携带法本不属于转法轮，但我强调了以后，你们就懂了。同样，使用转经轮，很多人都会，但我刚开始若没有讲，你就不一定知道。所以，开示真正的因果取舍，这是极为切要的。

（三）时间圆满：

虽然佛陀转了三次法轮，但佛法如果已经隐没，果期、教期、形象期全部圆满了，对众生也起不到什么作用，就像学校虽然摄受学生，但若学校已经关闭，孩子也得不到任何利益。而今佛法住世期尚未完

结，所以时间圆满，或叫佛法住世。

（四）自之缘分圆满：

虽然佛已出世，并宣说佛法，佛法没有隐没，但假设自己没有皈入佛门也无济于事。就像我们身边的很多人，宁死也不皈依佛门，这种人就像在河边干渴而死一样，佛法再殊胜对他也起不到作用。而如今我们已步入佛门，尽管最初的原因有种种：有些是对佛陀真正生起正见，有些跟家里闹矛盾而学佛，有些为了发财等今生目标而入佛教，但不管是什么初衷，最后都能懂得佛法意义，这就是自之缘分圆满，或者叫自入圣教。

那么，它是不是应摄入自圆满呢？并非如此。这主要是从入教讲的，因为佛教存在，自己才能入教，故还是属于他圆满的一种。

（五）殊胜悲心圆满：

即便已具足前四种因缘，但若仅是形象上的皈依，没有被善知识所摄受，那对正法的真理也将一无所知。有些人出家二十几年了，连基本的戒律都不懂；有些人皈依好多年，可是皈依、发菩提心、修人身难得也不太会，由于没有遇到具有修证、精通佛法的善知识，即使具足前面的因缘也没有用。而今我们已承蒙善知识慈悲摄受，所以为殊胜悲心圆满，也叫殊胜善知识摄受。

以上这五种圆满，需要观待他缘才能具足，因此称为五种他圆满。

下面进行一一广说。

己一、如来出世：

有些人觉得佛陀出世很简单，其实并非那么容易。如《妙法莲华经》云：“诸佛兴出世，悬远值遇

难。”《大般涅槃经义记》亦云：“一佛出世难，二得人身难。”但到底是怎么样难呢？下面我们就了解一下。相信学了这段以后，有智慧的人都会明白佛陀出世难遭难遇。

学过《俱舍论》的都清楚，世间的成、住、坏、空四个阶段称为一大劫，每个阶段有二十中劫，也就是说，八十中劫合为一大劫。“劫”的时间概念很长，不像区区几十万年、几百万年，或人类五千年的历史。现在有些人对佛教广大的时空概念一无所知，所以不一定相信，但不管怎样，我们还是应该给他介绍，刚开始他可能有点怀疑，但慢慢地，怀疑也会转成正见。你们不懂的时候，千万不要随便毁谤否定，不然，诚如莎士比亚在《仲夏夜之梦》中所说：需要以生命为代价，来偿还你所犯下的错误。

每当讲到“三千大千世界”或“一个大劫”，我都担心有些人信口开河。就像夏天的蚊子，它的寿命

只有短短时日，给它讲人类寿量有一百年，它肯定接受不了。同样，对于如此广大的时空概念，有些人势必会存有疑问，但是这也情有可原，毕竟凡夫的智慧非常狭隘。

在无数个大劫中，佛陀出世之劫称为明劫，佛陀没有现身于世的劫称为暗劫。（这里“暗”与“明”，并不是有没有太阳的日光，而是有没有佛法光明。）下面看看在过去、现在、未来，有多少暗劫、多少明劫。

（一）过去：

过去的现喜大劫是个明劫，有三万三千佛出世，此明劫过了以后，出现一百个暗劫。后于具圆劫中，有八十俱胝（千万或亿）佛出世，随即又有一百个边鄙劫（暗劫）。其后具贤劫中，有八十四俱胝佛出世，在此之后又有五百暗劫。接着在见喜劫中，有八十俱胝佛出世，其后又出现七百暗劫。随之具喜劫中，有

六万佛出世。

这样算起来，总共有五个明劫、一千四百个暗劫。虽然明劫出世的佛比较多，但有那么多的暗劫，连一尊佛都不出世，倘若转生于此，又有多少时日根本遇不到佛法？因此，我们现在的人身委实难得。

（二）现在：

一千四百个暗劫结束之后，第六个明劫——现在的贤劫便出现了。在此劫形成之前，整个三千大千世界变成一大海洋，海中生出千朵千瓣莲花。净居天的众天人以神通观察其原因，得知在此劫中将有一千尊佛出世，他们不禁感叹说：“如今此劫可谓是贤妙之劫。”于是便将此劫取名为“贤劫”。对此，《大悲经》中也有说明[127]。

127《大悲经》云：“阿难，何故名为贤劫？阿难，此三千大千世界，劫欲成时，尽为一水。时净居天，以天眼观见此世界唯一大水，见有千枝诸妙莲华，一一莲华各有千叶，金色金光大明普照，香气芬熏，甚可爱乐。彼净居天因见此已，心生欢喜，踊跃无量，而赞叹言：奇哉奇哉！稀有稀有！如此劫中当有千佛出兴于世，以是因缘，遂名此劫号之为贤。”

从人寿八万岁时拘留孙佛出世，直到最后人寿无量岁时胜解佛出世，在此期间，有一千尊佛来到娑婆世界南赡部洲中央的金刚座，现前成就圆满正等觉果位，随即转妙法轮，所以此劫是光明劫。

按照《俱舍论》观点[128]，从人寿无量岁减至十岁，又从十岁增至八万岁之间，算为一中劫。住劫共有二十中劫。通常而言，佛是在住劫人寿下减时才出世的。

那么，贤劫千佛是如何依次现世的呢？

第一至第八中劫：无佛出世。

第九中劫：

人寿八万岁时：拘留孙佛出世，为贤劫第一尊佛。

128《俱舍论》云：“中劫即从无量岁，直至人寿十岁间，最终上增为一次，彼等寿即八万间。”

人寿四万岁时：拘那含牟尼佛出世，为贤劫第二尊佛。

人寿二万岁时：迦叶佛出世，为贤劫第三尊佛。

人寿一百岁时：释迦牟尼佛出世，为贤劫第四尊佛。

第十中劫：

人寿八万四千岁时：弥勒佛出世，为贤劫第五尊佛。

第十一至第十四中劫：无佛出世。

第十五中劫：有九百九十四尊佛相继出世。

第十六至第十九中劫：无佛出世。

第二十中劫：胜解佛（楼至佛）出世，为贤劫最后

一尊佛。

至此，贤劫千佛已圆满出世。关于这方面的道理，可参阅《贤劫千佛名经》及《贤劫经》。

如今，我们正处于第九中劫人寿百岁之时，刚好释迦牟尼佛的教法没有隐没，此时来到这个世间，值遇如此殊胜的正法，你是怎么想的？应当扪心自问。我经常想：我们前世的确造了很好的善缘，不然，那么多众生都没有趋入佛门，我们却有这样的福报，实在是不容易的事！

（三）未来：

贤劫之后，又是何种情景呢？这一劫过后，有六十恶种边鄙劫。再后于具数劫中，有一万佛出世，其后又有一万恶种劫……

以上全部加起来，暗劫有一万一千多个，明劫

只有六七个，想想这之间的差别，简直太悬殊了。所以，遇到佛陀出世容不容易？你自己应该好好琢磨。这次讲《前行》不赶进度，不要求大家马上听完，只要将每天讲的内容贯穿于心，在心里再三地思维，定会对修行有非常大的利益。

总之，暗劫和明劫就这样轮番交替出现，如果遇到了暗劫，连三宝的名号也听不到，更不要说行持佛法、转绕、合掌、顶礼了。有些道友常抱怨自己太笨、太懈怠，其实你再怎么懈怠，每天还是能行持一些善法；再怎么笨，念“嗡玛呢巴美吽”“南无阿弥陀佛”应该没问题，与广大漫长的时日里身处暗劫的众生比起来，你的因缘已经相当殊胜了。

尤其是密咒金刚乘的佛法，只是偶尔出现于世，我们现在遇到了，的确福报非浅。这次传讲的《前行》，其实就是密法。有些人问：“您什么时候传密法啊？”真是有点笨哪，现在传的就是密法，难道你

认为《大圆满前行》不是密法吗？还有些人一直祈请：“您今年可不可以传个密法？”《前行》涵摄了显宗和密宗一切法的精要，它既是显法又是密法，既是理论又是修行，上师如意宝为主的大德都交口赞叹，这样殊胜的如意宝，在整个人类历史上相当罕见。当然，如果你问：“什么时候传密法正行啊？”我会有另一种回答方法，不然你问何时传密法，这种说法有待商榷。

更有甚者还问：“我有没有学密法的因缘？您观察观察。”你现在不是在修加行吗？难道还有另一个密法可修？我曾经也说过，在释迦牟尼佛的教法中，只要对密宗有信心，这种人就与密法有缘，或者对般若空性有信心，也是密法的有缘者。无垢光尊者在《禅定休息》的开头也讲了，中观般若实际上就是大圆满。尽管二者不能完全等同，还是有不同窍诀的差别，但能遇到如此甚深之法，并对这样的法有信心，

就已具备了值遇密法的种种因缘和功德。

大家要清楚，光明劫中虽然佛法兴盛，但传密法的现象并不多见，即生中能遇到像《大圆满前行》这样的密法，真的非常稀有难得。正如邬金莲花生大士所说：“往昔初劫普严劫时，先生王佛的圣教中已广弘密法，现在释迦牟尼佛的圣教中也有密法出现，（佛陀在世时，宣说过《时轮金刚》《文殊真实名经》为主的密法，又授记于其涅槃后，革格燃匝、国王恩扎布德等弘扬密法。如今密法就像阳光普照大地一样，在世界各地非常兴盛，我们对密宗有信心的有缘者，务必要修一些密宗法要，尤其在末法时代，其他教法不能调伏分别念时，密法有其不共的殊胜能力。今天我跟一个堪布聊佛法的过程中，彼此也有这种感觉：密宗的直断要诀，包括《前行》等殊胜教言，对末法众生而言，能很直接地斩断分别念。无垢光尊者也讲过密法的许多功德，说末法众生的分别念和烦恼难以调伏，但通过密法的窍诀和方便，就像需要漫长时日的事情一蹴而就一样，成就会非常快速。）再经过千万[129]劫以后，到了华严劫时，与现在的

129 此处的“千万”，指很多的意思。

我姿态一致的文殊师利佛出世，他将广泛弘扬密法。因为只有这三劫的众生才堪为密法的合格法器，其他任何时候都不会出现密法，因为众生不能作为密法法器。”这句话大家要记住！

本来，显宗的法也很难得，但密法却更为难得，在这么多劫、这么多如来中，只有三尊佛弘扬密法。如今正逢释迦佛圣教中的密法，拥有这样修学的机会，我合掌诚劝大家不要舍弃密法，即使生不起很大信心，也没有资格加以毁谤，一定要想到：“密法特别甚深，像我这样的凡夫人，虽然修得不好，但它必定是我恭敬的对境、顶礼的对境、供养的对境！”若有这样一分恭敬心，按照有些续部的观点，你也有解脱的机会。

最近我在看《普作续》的讲义，后面阐述了密法的许多功德，看了以后真生信心！虽然要完全通达密法中本智的涵义，可能有一定困难，但与之结上善

缘的功德也非常大。里面引用《宝积续》的教证说：如果把密法带在身上，则此人与金刚持如来的化身无别；如果尽量念诵密法的咒语、经文，就能现前它的真正意义；如果书写续部或密法的道理，那他有享用如来言教的善缘。

密法的见修行果极为深奥，即使你不能彻底通达，但只要起信心，对密法的法本和仪轨，始终以恭敬心来接受，这种功德也不可思议。如《了义集续》云：“于此生信而受持，一切诸佛皆加持，获得无尽福德藏，今生成就来世果。”意思是说，倘若对密法起信心而受持，所有佛陀都会对你赐予加持，如此可获得无尽的福德宝藏，即生也能成就来世之果。比如，原本你再过百千万劫才能解脱，但依靠密法的加持力，提前便可现前圣果。

还有《虚空广界续》中言：“何人若对了义的密法生信，通达符合教理之义，即使微尘许也没有修，

但所得果位就是佛果。”所以，有些人比较懒惰的话，只要听到密法教义、得到密法灌顶，其功德也无法衡量。为什么大城市里的人对灌顶特别希求？可能原因也在于此。

当然，并非所有人都有灌顶的资格，故对上师务必要观察。昨天有位法师跟我说，他今年传讲密法的续部，但真正得一个灌顶很难。我开玩笑说：“你学习续部这么长时间，现在对自己得不到灌顶生起定解了是吧？”不过他说得也没错，得一个灌顶真的很难，因为对上师有很多要求，弟子也要具足很多条件，随便拿个宝瓶在你头上灌点水，水倒是能得到，但密宗三昧耶戒的戒体能不能得到，这还值得观察。你们以后学了《大幻化网》等教言，就会发现——“我曾去过很多灌顶场合，可是不具备这些因缘，当时是不是得不到灌顶呀？”也许会有这种疑问。

但不管怎么样，对密宗有信心十分重要，千万不

要随便诋毁，这种资格对凡夫人来讲的确没有。有些人不懂密法的殊胜教理，也不懂它的来由和历史，随随便便就人云亦云，听别人说有些修密法者行为不如法，就把这个罪过加在密宗头上，肆无忌惮地说密法的过失。假如这个人是法师，他下面有很多弟子，那人人都会对密法颇有微词。不过现在比以前好多了，无论是汉地还是其他地方，以前说密法不好的法师们，现在通过各种因缘，自己的语气完全改了，纷纷赞叹密法的殊胜。当然，如果你能帮我们弘扬密法，那非常感谢，但即使不能，大家也要共同对密法起恭敬心。

密法真的相当甚深，你学后自然就会明白。如果你实在不信，那可以跟我们沟通，我们已经学了二十多年了，不敢说有非常甚深的证悟，但是教理上，跟从没有学过或者学过两三年的人交流，应该是没有问题。只要你有非常可靠的依据，则可面对面地提出：

“你们密法的教理不合理，仪轨不合理，修法不合理，佛像不合理，降伏双运不合理……”不过古往今来，有多少智者曾对这些问题澄清过，也解释过，除了极个别不讲理的持邪见者以外，真正讲道理的有些人，印度也好、汉地也好，最终都能对密宗生起信心。

要知道，在究竟义上，显宗与密宗的观点圆融无违、融会贯通，达到这样的境界，才算是佛教各派互不相违。若能如此，无论学显宗、学密宗，大家都开开心心的，互相不会有隔阂。如果你有缘分，对更殊胜的密法教义和窍诀，自己也可以行持。历来很多大德都是这样，真正有智慧、有修行、有成就的，根本不会排斥密宗。而孤陋寡闻的凡夫人，经常接受不了别人的宗派，为了避免自己造下不可挽回的恶业，这时候一定要广闻多学。

总之，对于上述的内容，大家要再三思维，佛

法不是口头上说说，只有找到了感觉，给别人讲、自己平时修才很容易。倘若没有找到感觉，修起来会很累、很痛苦——上师不让你出门，你一直呆坐在家里，出去怕被管家逮住，在家又待不住，坐一会儿，什么感觉都没有……这样真的很受罪。但如果你一直安住于法义中，时间会过得很快，闭关两个小时一眨眼就过了，而且自己有很大收获，由于法真正融入心了，即使再过二十年，这些定解也不会退失。否则，你今天闭关坐坐坐，表面上的修持明天就没了，这样修行不好，还是要多想一想道理！

第 20 课

2009 年 1 月 5 日

今天接着讲五种他圆满的第二个。

己二、佛已说法：

佛陀虽已出世，但若恰巧赶上佛没有说法示道，而安住于入定境界中，那尽管佛陀在世，也不会有正法的光明，众生依然不懂取舍之理，如此与佛未出世几乎无有差别。

有些佛虽然来到人间，但因众生福报不够，佛长时间入于等持，或者暂时没有宣说佛法，在这种情况下，众生就得不到真实利益。比如，我等大师释迦

牟尼佛因地时历经三大阿僧祇劫，积累广大的福慧资粮，最后在尼连禅河畔苦行六年之久，方于印度金刚座菩提树下现证菩提。然而，佛陀成道后说：“深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他亦不了知，故当默然安住于林间。”（此教证在《方广大庄严经》，亦即《广大游舞经》中也有。）佛陀证悟的境界具有五种特点：1．甚深：本体无相；2．寂灭：自性无思；3．离戏：远离一切常边；4．光明：远离一切断边；5．无为法：远离一切是非等诸边。佛已获得犹如甘露般的这五种境界，能治疗八万四千烦恼疾病，可由于它太过甚深，对任何众生揭示都难以了知，所以，佛陀安住在鹿野苑林中，七七四十九天没有讲法。龙猛菩萨在《宝鬘论》中亦云：“此法甚深故，知众难领悟，故佛成道已，默然不说法。”如果我们恰好转生在那时，即使得了一个短暂的人身，佛陀也已经出世，但佛陀并没有说法，佛法对自己有没有利益呢？并无真正利益。

后来，大梵天、帝释天依前世的殊胜发愿，前者在佛前供养千辐金轮，后者供养松石曼荼和右旋海螺进行祈请，佛陀才开始给五比丘为主的有缘众生，先后在鹿野苑、灵鹫山、广严城等处转了三次法轮。因此，从这个道理可知，纵然佛陀已出世，但若没有说法，众生也难以得到受益。

我们平时念诵的偈颂中有一句是：“无上救护即法宝。”法宝是什么呢？就是救护众生之法。要想救护众生，必须生起佛法的智慧，以此才能遣除无明黑暗，治愈自他的烦恼疾病。而若想生起佛法的智慧，现在务必要修行。当然，修行时不能像有些道场所提倡的，什么前行都不需要，直接就趋入最高修法。比如密法的直断、顿超，在整个修行次第中至高无上，可是自己根基还没成熟的话，上面砌得再高，对你帮助也不大。

所以，对于《前行》的每个道理，大家应该反

复思维。例如，佛未出世对众生无有利益，字面上看似简单，实际上真正生起这样的定解，是极为困难的。若能对此有深刻的认识，自相续就会慢慢调柔。好比春天种庄稼一样，只有把地耕耘好了，种下青稞或麦子，很快的时间才会成熟；反之，假如地既没有平好，也没有开垦，又没有洒水，就算把最好的种子播下去，也不可能发出苗芽。我们修行也是如此，必须先耕耘自己的心田——对基本道理再再修持，直至得到感觉为止。至于入无想定、观风脉明点，或观修精脉、血脉、中脉是什么颜色、粗细如何，我们还没有达到这个境界，可先暂时不谈。暂时要谈的是什么？就是最基本的人身难得。自己要真正懂得：“无常的到来那么快，人身又是如此难得，因此一定要修行！”这并不是别人说的，而要发自内心时时有这种理念，只有这样，一辈子的修行才会成功。

《悲华经》中说：“投生为人极难得，逢佛降

世极难得，于善法心生好乐[130]，发起善愿亦极为难得也。”我非常喜欢这个偈颂。我们每个人务必要记住：投生为人、值佛出世、对善法心生喜乐、发起善愿，这四者确实相当难得。虽然口头上谁都会说，可这样的感受，你们能不能生起来，还是有待观察。若能明白自己在那么多暗劫中，今生值遇佛陀出世的明劫，实在非常不容易；佛陀虽然出世了，但佛法住世十分短暂，自己不早不迟正好遇上了，则更为不容易。若有如此想法，说明你对加行还是有比较好的认识。

不仅佛陀不传法对众生无有利益，就算是诸位持教大德，如果没有展开正法的讲闻事业，也很难以直接利益众生。因此，若要帮助众生、利益众生，就一定要讲经说法。我经常想：与法王如意宝同一时代的很多大德，藏地也好、汉地也好，其内在证悟非常了不起。但这些境界相当高的人之中，有些不知道是

130 乐：此处音 yào，喜爱之义。

什么缘起，一生中几乎没有广传佛法，也没有广摄弟众。尽管这么了不起的开悟者哪怕住世一天，对全世界也能带来和谐快乐，对众生也有无比利益，但从直接利益他众的角度看，每天跟在他旁边的有些人，好像并没有通达他的境界，基本上没有真实证悟。所以，作为高僧大德，没有以佛法饶益众生的话，就跟佛陀没有说法无有差别了。

如今，佛陀的教法虽未隐没，但若缺少善知识的传授与引导，对许多道理，我们不一定会懂。就如同教育厅允许在各地办一些学校，可一个老师都没有的话，乡村里的孩子就算有这么好的机遇，也依然难逃文盲的命运。为什么呢？因为没有老师来讲课，孩子们不可能无师自通。且不说佛法这么深奥的内容，就算是开车、画画，没有老师带着的话，恐怕也很难自学成才。因此，现在各大寺院、佛教团体中，一定要请利他心强的人来传法，如果没有这样，对众生的利

益将微乎其微。

举个例子来说：美德嘉那尊者，是印度极为著名的大班智达。他有一次经由神通得知，自己过世的母亲已投生为青蛙，被困在藏地一户人家的灶石中，正感受着无量痛苦。（孤独地狱的众生因业力不同，受苦方式也不相同。像悬崖或海里的石头中，就有许多有情转生其中。）于是为了救度母亲，他不顾年纪老迈，且需由翻译伴随，翻山越岭千辛万苦地从印度赶到西藏。当时随同前往的，还有另一位班智达——察那忍摩。

正当他们越过尼泊尔和西藏的分界线时，不幸的是，他的翻译竟患急症死了（也有说拉肚子而去世）。他们两位班智达都是印度人，一点藏语都不懂，察那忍摩只好修夺舍法，转生为藏地的荣索班智达；而美德嘉那尊者，则孤身从西藏漂泊到康区，最后终于找到了那户人家。

在那间房子里，住了一个老妇人。由于语言不通，他只好在那家打杂当仆人，没有人知道他是印度最博学的班智达。老妇人让他天天放羊，担负着最艰辛的杂役，甚至坐在他身上挤牛奶，以代替坐垫。这样过了很长时间。

那个老妇人信仰佛教，经常外出寻找上师。美德嘉那尊者就在她家提了一些诗，其中一首的大意是：“天空皎洁的月亮在某人家中，但某人却不知，反在他处寻找水月。”意即像他这样明月般的印度大班智达，正好住在她家里，她却根本不知道，还整天到处找水月般的相似善知识。（记得《藏文文法》中有这首诗。）

关于尊者的后来，历史上有两种说法：

一、他为了救度母亲而忍受了一切苦难，最终成功地超度了母亲。要离开的时候，他通过神通发现，当地的山马上要崩塌，于是用蹩脚的藏语警告老妇人

和邻居们尽快离开。

老妇人早就觉得他的行为超越一般人，绝不是普通的流浪汉，于是听从他的劝告，把家当都驮在牛背上，跟他一起离开了村子。但其他人都想：“那么高的一座山，怎么可能塌下来？那人连藏语都不会讲，一定在胡说！”没想到第二天，果如尊者所言，整座山塌了下来，将村子埋在了下面。据说在石渠滇阔附近，山崩塌的裂缝至今仍清晰可见。

二、尊者的一位弟子恰罗扎瓦，得知尊者在那里，就迎请他到寺院作了小范围的讲法，之后尊者便示现圆寂。

美德嘉那尊者生于藏地前弘期与后弘期的交界之时，在当时非常著名。他不但是阿底峡尊者的上师，据历史记载，格萨尔王也依止过他。他来到藏地以后，好像宣讲过《俱舍论》，后来藏文学得不错，还

写了一些藏文文法方面的书，这些法的手抄本至今仍流传在那一带。但纵然是这么了不起的大成就者，没有传法的话，不要说整个藏地没有得利益，甚至是他朝夕相处的那户人家，也没有得到什么法益。

历史上还说，当他接近离开时，因为做了很久的仆人，那家准备给他付“工资”，结果他什么都不要，只要那个灶石——那家肯定高兴坏了，一块石头就把他打发了。他把灶石带到别处去，给它沐浴、供灯、念诵，最后不但是转生为青蛙的母亲，还有跟青蛙一起的无数小虫，也都超度到清净刹土去了。他来藏地救母的任务倒是完成了，但除此之外，并没有大范围地广利有情。

后来阿底峡尊者来到西藏，正好路经那一户人家，发现那家有梵文写的诗，其文笔跟印度美德嘉那上师的非常相似。于是他到处打听，得知他上师曾来过这里，但整日被人役使放牧，未能以正法广利有

情。听到此事后，尊者不禁感慨万分地说：“呜呼，你们西藏人的福报实在太浅薄了！在我们印度东西两方如群星般的班智达中，无有一人能胜过美德嘉那大师。”（这样的一位班智达，竟被当作挤牛奶的坐垫！）说到这里，他情不自禁地双手合十，泪流满面。

据说，阿底峡尊者准备示现圆寂时，说道：“你们藏地人福报浅薄，我如果在这里圆寂，可能藏地的大地承受不了，我还是回印度去。”他身边有些人说：“应该承受得了。像无与伦比的菩提萨埵尊者，就是在藏地圆寂的。”尊者答言：“菩提萨埵虽然戒律清净，但他智慧不如我，所以他跟我不相同。”有些人说：“应该可以吧。无与伦比的莲花生大士也是在藏地示现消失，前往邬金刹土的。”尊者还是摇头道：“莲花生大士的成就虽了不起，但智慧也肯定比不上我，还是不行。”又有些人说：“应该没问题。像美德嘉那那样的大德，都是在藏地圆寂的。”尊者

思索片刻说：“嗯，他还是很了不起。既然这样，我就留在这里吧。”

其实，如果没有译师，有时候语言隔阂还是很麻烦的。曾经有位居士说：“我的上师非常慈悲，他每次笑眯眯的，我就感动得要命。但上师一直动嘴巴，我不知道在说什么。”所以即使上师特别慈悲，有时也没办法跟弟子沟通。以前法王如意宝刚摄受汉僧时，没有进行同步翻译，偶尔在课堂上开个玩笑，藏族僧众全部哄堂大笑，极个别汉僧左看右看，不知道在笑什么。直到第二天我翻译出来，他们才恍然大悟，但故事好像也不那么精彩了。因此，译师之所以被称为“世间明目”，原因也在这里。

假如没有译师和上师，虽然佛法很殊胜，上师的密意和智慧很高深，可末法众生完全以自力接受不太现实。尤其是一些高僧大德，没有讲法的话，想利益众生特别困难。我寺院有一位拉雪堪布，他八十多岁

了，修行真的很好，听说他小时候前往很远的地方，依止了许多上师，对教理相当精通，但遗憾的是，寺院里的人对他没有特别重视。去年，我让部分出家人在他面前听了一个白玉派简短的前行法，由于该法的持有者比较少，为了传承能延续下去，我算是强迫他们去听，时间大概一个月。堪布年纪很大了，文字基本看不见，我就让人打印特别大的字，在眼前把字稍微读一遍，他马上便了然于胸，一会儿用这个教证，一会儿用那个教证……我事后听了一盘磁带，感到万分惊讶，这样的大德竟被埋没了这么久，太可惜了。他讲完以后，给我捎口信说：“非常感谢，这次给我这么好的机会传授佛法！平时我很想讲一些《前行》《入行论》，可惜实在找不到人。有时候看寺院里的小和尚，行为不太如法，应该给他们讲些道理，可他们都不来听。我也跟有些人说过：你们有兴趣的话，我虽讲不来甚深法，但关于修行方面、菩提心方面的，我这辈子也串习过，还是有一些感觉，可以给你

们传。但那些小僧人都不来。”

我听到之后，的确感慨良多：这个世间上，也许还有很多这样的老修行人，他们相续中充满悲心、慈心，有非常好的境界，可是很多人往往不屑一顾。人们追随的是什么？就是口头讲得非常漂亮、内容却很空洞的东西。一点境界都没有的人面前，弟子常常多如过江之鲫，而真正具实修实证的人座下，去求法的却屈指可数。假如没有求法的话，这些大德表面上只是一般人，根本无法显露其内证功德。

对我们普通人而言，上了七八十岁后，很多教理都忘光了，但有些老修行人真的不可思议。拿上师如意宝来讲，他老人家接近圆寂时，虽然已有七十多岁，但传法时不断引用大量教证，如行云流水般滔滔不绝。不信佛教的公务员听了，都感到十分惊讶——“那么多丰富的教证，法王全部能背下来，好精彩呀！”“哇，好可怕！”每个人有不同的感觉。这些

老修行人的一辈子，不像我们一样，每天看得多、听得多、想得多，所有精力不专注于研究佛经论典，都耗费在无意义的琐事上了，以至于脑海里有一堆乱七八糟的知识，各种流行歌可以信口唱来，而佛法的甚深道理不一定显得出来。

所以，遇到真正的上师很重要，倘若只有法而没有上师，修行无法趋入正途。当然，假如语言不通，则还需要一些译师。我平时喜欢翻译法本，有人说翻译得太多了，但静下心来想一想，现今毕竟时处末法，若能译出一个好法本，令后人从中获得利益，哪怕只有一点点收获，我付出再多也值得。有时候观察自己的发心，还是比较清净的，所以不管别人说什么，我都会尽心尽力多翻译一些，在短暂的人生中为佛法多做一点事，这样得个人身也没白费。

总而言之，佛已说法非常重要。如今释迦牟尼佛依次转了四谛法轮、无相法轮、分别法轮，应机示

现不可思议的身相，以九乘次第[131]法成熟解脱所化众生。不但佛已说法，善知识也已说法，故第二个条件完全具足，大家应当生起欢喜心。

己三、佛法住世：

尽管佛陀出世说法，但佛法住世很短暂，假设住世期已圆满，教法、证法已湮没，那么就与暗劫没有两样了。比如释迦牟尼佛的教法，再过几千年便会消失，而弥勒佛还没有出世，在这么长的时间里，前一佛陀的圣教已经结束，后一佛陀的圣教尚未出现，这期间就称为圣教空世。众生若转生于此，虽然出生在贤劫，但依然得不到佛法的利益。

大家一定要再三思维，今生得个人身并不容易，看到街上熙熙攘攘的人群中，大多数都不行持善法，真的对他们生起大悲心。这次我们有这么好的机会，

131 九乘次第：显宗的声闻乘、缘觉乘、菩萨乘，密宗的事部、行部、瑜伽部，无上密宗的玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。

佛法大门一直长期敞开，有缘者随时可以进入，假如没有好好修学，一旦错过了，以后就会很难以复得。

要知道，倘若生于圣教空世，除了具有因缘的福德刹土中，偶尔有独觉出世以外，根本不存在讲闻修行。诚如《中论》所言：“若佛不出世，声闻已灭尽，诸辟支佛智，从无依而生。”佛陀不出世、声闻已入灭尽定的时候，诸辟支佛[132]在不依靠善知识的情况下，凭借前世修十二缘起的善根，即生于一座中获得圣者果位，然后身体示现燃火、发光等神通，度化小部分有缘众生。我们若转生于此，会不会是独觉的所化对象呢？谁都没有把握，毕竟这个范围很小。

有时候看看，佛法的住世期其实很短，中间又有那么多暗劫，假如在那时转生，就连三宝的名号也听不到。从道理上再再思维之后，每个人应产生这样的定解：“今生的机会确实很难得，所以我必须要修

132 辟支佛：又名中佛、独觉、缘觉。

行！”这就是修行的一种境界。否则，你天天修拙火定，肚脐热乎乎的，我觉得并不重要，你热也好、冷也好，头上有气也好、有光也好，这些都没有什么，因为灯泡也有光，夏天的阳焰也有气，但并不是什么成就相。不过，现在人特别颠倒，非要追求一种外相，才认为自己成就了，而对人身难得生起定解，却不觉得这很殊胜。所以，大家今后要换一种方式来思维，真正的修行是在加行中得到感应，这个很重要。

那么，佛法住世期到底有多长呢？拿当今释迦牟尼佛的圣教来讲，《月藏经》中说是两千五百年[133]；《贤劫经》说是一千五百年[134]，即正法五百年、像法一千年；汉地还有些法师说，正法一千年、像法一千年、末法一万年；藏地普巴派、萨迦派、格鲁派等，

133 在此经《分布阎浮提品》中，提出著名的“五坚固”说。谓在佛法的流传史上，每五百年为一阶段，共有五大阶段。各阶段所具之特征不同，即解脱坚固、禅定坚固、读诵多闻坚固、塔寺坚固、斗诤坚固。五个五百年，各具其中之一特征。

134 《贤劫经》云：“佛涅槃后，正法五百年，像法一千年，此千五百年后，释迦法灭尽。”

也有各自不同的观点（藏地对普巴派的说法比较公认）。尽管种种说法不尽相同，但一般而言，世界上公认的是《俱舍论》的观点，也就是说，佛法住世总共五千年。按世界佛教联合会的推算，今年是佛历 2553 年，这是小乘上座部的观点，与《俱舍论》也非常相合。

释迦牟尼佛的教法，其实又叫普贤密意圣教。为什么呢？因为普贤如来的报身雪海大日如来（毗卢遮那佛），手中持的宝瓶中有一棵菩提树，树有二十五层叶子，第十三层——释迦牟尼佛的娑婆世界，刚好对准普贤如来幻化的毗卢遮那佛之心间。故而，释迦牟尼佛的教法因此得名。

按照藏传佛教的观点，普贤密意圣教也是住世五千年。具体而言，

1．果期：一千五百年。其中，第一个五百年得阿罗汉果的最多；第二个五百年得不来果的最多；第

三个五百年得预流果的最多。

2．修期：一千五百年。其中，第一个五百年修戒学的最多；第二个五百年修定学的最多；第三个五百年修慧学的最多。

3．教期：一千五百年。其中，第一个五百年学经藏的最多；第二个五百年学律藏的最多；第三个五百年学论藏的最多。

4．形象期：五百年。只有出家人的形象，没有清净戒律，也没有实修者。甚至到了最后，这种形象也难以维持。因为众生福报已尽，出家人剃头时，刀没办法刮下头发；袈裟染色时，染料也无法把衣服染成红黄色。（有些法师认为现在已过了形象期，这种观点不太合理。依照我们的分析，还是《俱舍论》的说法比较对。）

在最初的果期，也就是佛陀在世时，以及佛涅槃后不久，得果的人比比皆是。看过《百业经》《贤愚

经》就会明白，那时听法后获得圣果特别快，马上就能得预流果、阿罗汉果。前不久有一位道友说：“那个时候证果这么快，好羡慕啊！我也想马上得阿罗汉果，您可不可以给我传四谛法门？”我说：“现在肯定不行，因为不是果期。”

过了一千五百年之后，就是修期，主要以修戒定慧为主。翻开那时的历史，汉地禅宗、净土宗中，大成就者特别特别多；藏地宁玛巴等各大教派中，虹身成就、飞往清净刹土的也不胜枚举。而如今越是接近形象期，成就的人就越少得可怜。尽管现在不是真正的形象期，毕竟还有教法存在，人们受持经律论的教理，相续中可以生起悲心、菩提心，但跟佛陀时代众生的根基比起来，还是很差劲的。

佛法住世期共有五千年，按普巴派推算，现在已过了三千五百年，或者近四千年之际，也就是说，正处于教期中。如果再过五百年，佛教恐怕就不是这

样的了。大家在漫长的轮回流转中，今生有幸遇到佛法，这是相当不容易的。尽管眼下正值五浊恶世，但教法与证法仍存在于世，这说明圣教正法圆满也已具足。

那么，何为五浊恶世呢？

1．时劫浊：指时代遭逢恶运，灾难频生。就拿财富而言，一会儿是世界经济危机，一会儿是金融风暴，每天不是“刮狂风”，就是“下暴雨”，人们犹如水泡般的财富极不稳定，今天富可敌国，明天就可能一贫如洗。

2．众生浊：指众生资质低劣，福报日减，苦多乐少。佛陀时代或在此之前，人们的身高、体力都非常殊妙，而现在，一年比一年不行了。有些道友以往在学院过冬，没有任何问题，可如今走几步路就喘得厉害，冬天一到就忙不迭地要下山，这也说明越来越

浊世了。

3．寿命浊：指众生因恶业受报，寿命短促。佛陀在世时，人寿百岁并不稀奇，而今若有人活一百岁，好多新闻记者就扛着照相机、摄像机，“嚓嚓嚓”地使劲拍，觉得这是一个怪物。人们活到五六十岁，就认为自己该“圆寂”了，赶紧要做好准备。昔日人寿可达二万岁、八万岁，但好景不长，现在已成了寿命浊。

4．见解浊：指出家人善心越来越失坏。在过去，出家人自觉护持戒律，始终不离戒定慧三学。而现今，诚如佛在《像法决疑经》[135]中言：“我灭度已千年后，恶法渐兴。”经中还说，譬如有些出家人没有参禅，反而自称禅定功夫不错，在众人面前宣扬；有些不解佛意，却执己所见宣说十二部经，还认为讲得很精彩；有些不修道德，专求财物，整日忙于做生

135《像法决疑经》：一卷，译者不详，收于《大正藏》第八十五册。内容叙述佛灭一千年后佛法衰变之相，并劝导修布施大悲行。

意等，致使俗人皆轻贱三宝……这些都属于见解浊。

5．烦恼浊：指在家人行持善法日渐退失。

（当然，见解浊与烦恼浊，还有不同解释方法，但此处暂以出家和在家进行区分、讲解。）

尽管现在五浊横行、浊浪滔天，但教法证法并没有真正隐没，我们拥有如此良机，自己一定要行持善法。其实每个人只要把时间用上，行持善法谁都能做到。今天中午我家来了一位藏族喇嘛，他有 79 岁，曾是我父亲的朋友，后来出家了。他跟我讲了自己二十年的修行经历：截至昨天，他共念了三亿遍观音心咒，今天又在我面前发愿，说还要再念一亿。我问：“你三亿遍心咒念了多少年？”他说：“整整十七年。在此期间，有时候念得多，每天十万遍左右，有时候到拉萨等地去，就念得少一点。我平时很少跟人接触，还念了一万遍《普贤行愿品》……”他以前在

我家乡炉霍那边，还是很出名的，我父亲常讲他怎么打仗、杀牦牛、偷盗，所以我印象比较深。他也承认自己年轻时，不太相信因果，没有一个不造的恶业，二十年前遇到一位上师，后又遇到法王如意宝，让他一心一意念观音心咒忏悔。如今三亿遍已经完成，今天又发愿再念一亿。我觉得人的心力确实不同，心力大的话，即使往昔造业比较深重，现在精进也不算太迟。

总之，希望大家通过以上分析，真正觉得佛陀说法很难得，佛法住世更难得，现在自己各方面顺缘具足，这是非常大的福分。有些人今天没买到菜、做饭时没有煤气、需要的东西买不着、家里出现一些事，就认为自己违缘重重。其实这不值得大惊小怪，真正的大违缘，是佛教隐没了，若如此，这个世界会暗无天日，我们来到人间也没有意义。而如今并不是这样，佛教的光明依然存在，关键要看我们接不接受，

假如在自己的余生中，对佛法既闻思又修行，这样得到人身才有价值！

第 21 课

2009 年 1 月 8 日

《前行》中正在讲五种他圆满，现在是第四个。

己四、自入圣教：

我们虽具足生逢明劫、佛已说法、佛法住世这三个因缘，但关键是，自己还要入于圣教。倘若你出离心等具足，则可以出家；倘若这方面因缘欠缺，则应守持五戒，不能全部守的话，至少也要守一部分。在此基础上，进行闻思修行，如此方可称为佛教徒。

如果你没有进入佛门，尽管佛教存住于世，依然不能得受教法和证法，佛法中无边的智慧和大悲将与

你无缘。就好比周围有一所好学校，老师每天不断地授课，一个孤儿如果想去，学校会收，但他自己不愿上学，整天在校外游荡，懂道理的人一看，就会觉得他很可怜，可是他反而认为，这种生活无拘无束、非常自在。同样，我们若没有入于佛门，纵然佛教极其兴盛，对自己也毫无利益。

如今，无论是出家人、在家居士的身边，都有很多不信佛教的人，看到茫茫人海中无数的迷失方向者，我们即生有缘了知取舍之理，的确很有福报。假如没有趋入佛门，就像光芒万丈的太阳虽已高挂空中，照耀广大无边的世界，但在盲人眼中，始终是一片漆黑，太阳东升西落对他无利无害；或者河水虽然清澈甘甜，但口干之人不喝也无法解渴一样，佛教再兴盛对自己也无有利益。

我们今生虽有因缘进入佛门，但旁边还有千千万万糊里糊涂的人，尽管他们有学问、有地位、

有财富，然从生生世世的角度来看，都是可怜的迷茫者。因此，我们要发起广大心，尽可能地去帮助他们，哪怕令一个人生起一瞬间的悲心或出离心，自己也要全力以赴。当然，这并非一日之举，而是需要长期发心。有了这样的发心，利他因缘可能会出乎意料地实现，不管你去哪里、住在何处，都能以佛法的智慧帮助众生，依靠种种途径使有缘者趋入佛门。对他人来讲，这种利益不可思议，将其安置于高位、赐予巨额财富，并不是一种恩惠，只有助其断除恶行、行持善法，对今生来世才有意义。所以，首先自他趋入佛门非常重要。

当然，趋入佛门有两种：一种不太究竟，充其量只是相似的佛教徒；一种则是真实的佛教徒。那么，这两种是什么样的呢？

一、相似的佛教徒

1．救怖之发心：

如果进入佛门不是希求解脱，而是要么为了避免今生的感情挫折、身患重疾、缺衣少食、灾祸重重、走投无路；要么是看了佛经论典之后，害怕来世堕入地狱、饿鬼、旁生，感受恶趣痛苦。一者担心今生违缘，一者畏惧来世痛苦，如此只为了驱除怖畏、救护自己而皈依，并不是真正的皈依。纵然你已趋入佛门，在寺院或上师前办了“皈依证”，法也只能称为救怖之法，人也不可能真正趋入正道。

现在有些国家说，自己国内有佛教徒几百万、几千万，但我很担心这些人虽已皈依，自己也办了证，不过大多数只是怕出违缘才皈依的，这样的话，只能算是相似的佛教徒。我有时候坐出租车，看很多司机在车里挂观音菩萨像、释迦牟尼佛像，就问：“你为什么挂这个？”“因为我怕出车祸，挂它可以保平安。”还有时候问：“你是不是佛教徒？”“是

啊。”“你为什么皈依呢？”“因为别人说我命短，为了长寿才皈依的。”当然暂时来讲，这也无可厚非，是趋入佛门的一种方便，但究竟而言，他们并没有明白皈依的目标。

2．善愿之发心：

如果单单为了今生的丰衣足食、升官发财、身体康泰、获得名声、生儿育女，或者仅仅追求来世的出身富贵、转为天人等善趣乐果，那么即便已皈入佛门，法也只能称为善愿之法，人也没有真正趣入正道。

暂时追求这些，佛陀虽然也开许，因为对欲望强的众生而言，可先通过满足他的所欲，最终引导其归入解脱道。古大德常言：“先以欲勾牵，后令入佛智。”可是现在很多人，被前面的“欲”已经钩上了，但后面的“佛智”一辈子中还没有摸到。这种现

象，如今可谓比比皆是、不乏其数。

我就有个熟悉的人，怎么劝他为了解脱而皈依，他就是不肯：“上师，我家里平安很重要。我有两个孩子，大的要找到个好对象，小的要好好读大学；我自己也要平平安安；我老婆身体不好，应该让她健健康康；还有她爸妈经常吵架，以后不要再发脾气；我爸妈平安就可以，其他什么也不求。南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……”我说：“你求这些也可以，但还是要想一想解脱，这个很重要。”“不不不，只要平安就够了！解脱没事、解脱没事，这些都不求。”这样的人，并没有真正皈依佛教。

二、真实的佛教徒

只有真正认识到生死轮回皆无实义，六道犹如火宅、罗刹洲、剑叶林般可怕，为求自他解脱而趋入佛门，才能称得上是真实的佛教徒或者入道者。（我们是

不是佛教徒？也应该好好扪心自问。）

现在很多人依靠上师的加持和恩德，修行虽有种种情况，但理论上应该比较明白。在整个六道轮回中，三恶趣谁都不会羡慕，而三善趣——人间、天界、非天，也没有必要去希求。那天有个人跟我说："如果有来世，我就……"我听后有点生气："你学佛这么长时间，还对来世贪求啊？"他马上说："不是不是，我不是这个意思。我今生肯定能解脱，只是说这辈子'万一'没有虹身成就，'万一'有来世怎么样。"

世间人常说："如果有来世，我就……"好像是另一种语气。但是作为修行人，我们应该想：假如即生没有解脱，来世一定要继续修行，诚如《极乐愿文》所说，要像重罪的囚犯从牢狱中解脱出来一样，义无反顾地想逃离轮回。有了这种想法，才算是真正的佛教徒。否则，不要说居士，就算是出家人，身披

三衣、袈裟，头剃得光光的，平时住在寺院里享用信财，若还特别羡慕世间八法，根本没有解脱的意念，也不是真正的佛教徒。

当然作为凡夫人，想长期保持出离心不退，有一定的困难，但即便如此，至少也应偶尔生起解脱的念头，知道轮回没什么可贪的。不然，这么长时间以来，你若从来没想过超离轮回，就肯定不是佛教徒。不是佛教徒的出家人是什么样的？不是佛教徒的居士是什么样的？有时候真的要观察。有些人认为自己不但是出家人，而且境界很高很高。其实且不谈你很高很高的境界，首先你是不是个佛教徒，就值得好好观察。

学习这部《前行》，意义真的非常大。如果不懂这些道理，表面上你特别精进，实际上你的所作所为，可能根本不属于佛教范畴。所以对《前行》的这些词句，不要随便划过去就可以了，应当一边读一边

细心思维，逐字逐句、详详细细地琢磨，与自相续结合起来再三观察。若能如此，一方面可认清自己的过错，同时也能明白今后该怎么做，以此作为修行道路中的一盏指路明灯。

有些人觉得：“我是大学生，学历那么高，像《前行》这么简单的法，还有必要学吗？”实际上世间学历不算什么，《前行》中讲的有些境界，才是最为重要的。假如你有信心、有精进，这些境界就可以在心中出现；但如果你既无精进，也无信心，即使学识渊博、德高望重，内心也很难与法相应。因此，希望大家再再地思维，这不是往外观察的法，而要将每一句与自心进行对照。

己五、师已摄受：

即便已经皈依佛门，在寺院办了皈依证，正式加入居士团体，自己也认为是佛教徒——“我是 6 月 25

日早上 7 点钟皈依的”，但如果善知识没有摄受，对佛法教理一窍不通，那不管过了多少年，你还是原来的你，佛法对你没有多大利益。

故《般若摄颂》中云：“佛诸法依善知识，具胜功德如来语。”一切佛法依靠善知识而得，这不是凡夫信口所说，而是圆满一切功德、大慈大悲的释迦牟尼佛亲口所言。《般若八千颂》亦云：“若菩萨摩诃萨欲得无上正等正觉，必先于善知识恭敬承事而依止之。”还有《华严经》中言：“佛法无人说，虽慧莫能了。”佛法要是没有善知识讲解，世间再聪明、再有智慧的人，凭借自力也不能通达。

为什么呢？因为佛经浩瀚无垠、圣教多之又多、所知无穷无尽，假设没有上师的窍诀，就不会懂得总结诸法的要领而加以修行。

以前，我曾去过香港、纽约的佛教大书店，那里

各种书籍琳琅满目，一进去就不知方向了。大乘、小乘，藏传、南传、北传……表面上看一本本都非常好看，自己对每本都爱不释手，但全部买又不可能，真不知该买什么才好。

还有《大藏经》也是那么多[136]：就拿乾隆皇帝的《龙藏》[137]来说，全藏共724函，分为正续两部分——正藏485函、续藏239函；而著名的《永乐南藏》[138]和《永乐北藏》[139]，各自都是636函；如今广为流通的《大正藏》[140]，也共有100册，其中正藏55册，

136 现今流传之佛典，从语言上可分为：巴利文、梵文、藏文、汉文、日文、蒙古文、满文、西夏文、西洋文等数种。单单是汉文《大藏经》，自佛教传入中国后的千余年间，仅经录即近50种之多，流传至今尚有20余种，收录的经籍数量不等。各个时代编纂的《大藏经》，形式和内容互有不同。

137 《龙藏》：中国清刻藏经，是清代的官版。雍正十一年（1733），清世宗命王公大臣、汉僧及喇嘛一百三十余人，广集经本，校勘编稿。十三年开刻，至乾隆三年（1738）完成（故又称《乾隆大藏经》），仅仅费了四年工夫。版片现还完全存在，国内各寺院所藏印本也极多。

138 《永乐南藏》：为明永乐年间据《洪武南藏》的重刻本，编次有所改动。全藏636函。经版藏于报恩寺，由南京礼部祠祭清吏司主管批准，供全国各地寺院请印，平均每年约刷印20藏，所以流传的印本较多。该藏虽系根据《洪武南藏》重刻，但书写和镂刻都不及《洪武南藏》工整。

139 《永乐北藏》：继《永乐南藏》之后，于永乐十九年（1421）在北京雕造的大藏经。全藏636函，大批刷印分赐全国各大寺院。后在明万历十二年（1584）又续刻各宗著述36种，41函，410卷，并入该藏，并附《永乐南藏》4种经卷和目录，计5种，15函，153卷。

140 《大正藏》：全称《大正新修大藏经》。日本大正十三年（1924）由高楠顺次郎

续藏 30 册，别卷 15 册。藏地《大藏经》也是同样，经典 100 多函，论著 200 多函。还有许多高僧大德的著作不计其数，甚至一位大德撰著的，就将近有上百函。

这么多的法本，初学者乍看会云里雾里，不知道该如何取舍：到底是一转法轮好，还是二转法轮好，或是三转法轮好？南传佛教好，北传佛教好，还是藏传佛教好？但如果有了上师教言，这一切经论和教典的内容，都可通过上师的窍诀来领受，即先要有出离心，在此基础上有菩提心，然后以无二慧来抉择空性。（无二慧在显宗中是中观，在密宗中是证悟自知自明的心识本体。）归根结底，就是以出离心和菩提心为基础，破一切人我相、法我相。大概这么几句话，就把所有经教的内容都概括了，如此修持也会非常圆满。

和渡边海旭发起，组织大正一切经刊行会；小野玄妙等人负责编辑校勘，1934 年印行。收入佛籍总数冠于各种《大藏经》，计正藏、续藏、图像和总目录共 3493 部，13520 卷。

因此，上师教言相当重要。如果没有的话，你不一定皈依；即使皈依了，也根本不知方向，完全凭自学很困难。我经常都会想：“倘若没有上师如意宝当年的摄受，我不一定出家。即使出了家，也许现在会像有些出家人一样，表面上看来挺不错，威仪也很庄重，但内心跟在家人没什么差别，对佛法根本一无所知。所以，真的非常非常感恩上师！”

要知道，上师的窍诀确实很重要，假如没有上师的窍诀，就不会懂得将经论要点与自心融为一体而修行。因此，有了佛法也不行，自己皈依了也不行，还必须有善知识摄受。《戒律花鬘论》中有一句话是：“六十岁也孩童。”意思是说，即使六十岁皈依三宝，但不懂教理的话，也跟孩童没有差别。而要想懂得教理，就一定要依止上师。

戒律中规定，如果弟子没有通达三藏，十年中要依止上师。十年以后，假如你学得可以，则可离开

上师，出外弘法利生；假如学得不行，还要继续依止。但现在人可不是这样，只要上师给你剃了头，第二天就无影无踪了。很多人都是如此，从很远的地方来这里，口口声声非要依止我，结果我把他的头剃完后——“谢谢，拜拜了！”第二天就背着包走了。他自己也没想过怎么依止，只是把这当作一个形式而已。

其实，依止善知识务必要长期。世间人读小学和中学，尚且需要九年义务教育，那我们学佛的人若不受九年佛法教育，则达不到真正佛教徒的资格。我们不仅需要佛法的基础教育，更重要的是不能离开上师。学院中极个别稳重的道友，长年一直住在这里，每天坚持闻思修行，已将近二十年了，真的很随喜。如果没有长期在这种环境中熏习，凡夫人的坏习气特别多，只是蜻蜓点水般地在一个道场，或者上师面前小住几天，然后就离开的话，恐怕是不行的。

以前的布玛莫扎和嘉纳思扎，历史中记载，曾五百世转世为班智达，纵然如此，他们也分别于 21 年、9 年中承侍上师。圣者尚且如是显现，我们业障深重的凡夫俗子，可能刚从地狱、饿鬼中爬出来，好不容易有了依止善知识的机会，就更应值得珍惜了。虽然依止的过程中，也许有点辛苦、有点累，但求法没有一个快乐的，此时必须要有耐心。

在我们学院，成绩较好、戒律清净、人格不错的道友想离开时，我通常会劝阻他们。有些人认为我怀有私人目的：“那——我过段时间再回来帮您发心，可不可以？”其实，我并不是想你给我发心，而是想到你自己刚学不久，就这样离开的话，不管是居士还是出家人，到了社会上，很容易跟以前的贪嗔痴混为一体，没有能力自拔。所以，首先不能离开善知识，这一点非常重要。

关于此理，《华严经·入法界品》中讲了很多，

与密宗的窍诀大致无二。比如，善财童子依止文殊菩萨时，文殊菩萨说过：“于善知识善巧方便，勿见过失。”这一教诲与密宗对上师观清净心如出一辙。还有善财童子依止观世音菩萨时，心中作念：“善知识者则是如来，善知识者一切法云，善知识者诸功德藏。”与密宗中视师为佛，视师为佛法之本、功德之源的含义也完全相同。因此，亲近善知识乃修持佛法的全部，并不是密宗的一家之言。

若想获得佛法的最高境界，依止上师必不可少。有些人以为离开上师后，自己就自由了，此时定有成才的机会。这种念头，就像小孩子逃学一样，当时有许多美好的愿望：“我从学校逃出来之后，肯定能买一个很棒的玩具，然后玩得特别开心。”实际上，这种想法特别愚痴。所以，依止善知识的时候，要长期依止才有真实收获。

下面讲一段阿底峡尊者的故事，以说明上师的教

言与摄受尤为重要：

从前，阿底峡尊者在印度时，度母授记说：“希望你尽快前往雪域，那里有与你前世有缘、三怙主[141]化身的三位弟子正等着你，如果摄受他们，将有利于弘扬佛法。”而这三怙主的化身，就是库鄂仲三人，即库·尊珠雍中、鄂·勒巴协绕、仲敦巴·杰瓦穷乃。

后来，阿底峡尊者来到藏地弘法，仲敦巴问了很多问题，记录下来汇集成《祖师问答录》；库和鄂两人也问了一些教言，记录下来成为《弟子问答录》。这两部问答录，总称为《噶当问答录》，其中涵摄了修心的殊胜窍诀，与《扎嘎山法》和《修心门扉》一样相当殊胜，同时，里面还讲了阿底峡尊者与库鄂仲三弟子之间的前世因缘。

（这些问答录，我很早以前便想翻译，但苦于没有时间，就这

141 三怙主：观世音菩萨、文殊菩萨、金刚手菩萨（大势至菩萨）。

样一直拖着。大概二十多年前，我去马尔康的温古寺，给那里的二十多名僧人安居、传法。每天上午传完法，下午我就带上《弟子问答录》和《祖师问答录》，坐在旁边的森林里看。那时候，我刚出家没几年，出离心非常强，对阿底峡尊者、仲敦巴的行为特别有信心。现在每当路过那个寺院和森林，心里也感觉很舒服。这两本书确实非常好，可能有些老道友也记得，法王如意宝以前经常引用，讲他们师徒之间生生世世的殊胜因缘，内容十分精彩。）

阿底峡尊者一生中有不可计数的弟子。他来藏地之后，在康区一带，主要是库鄂仲三人；在卫藏一带，则有大译师仁青桑波、那措·赤诚嘉纳、菩提光。尊者在尼泊尔也有不少极为出色的徒众，在印度也有许多班智达弟子。不过在藏地，尊者主要是与仲敦巴他们几个弘扬佛法，而且极为成功。现在虽说过了这么多年，但后人听到他们的教言、窍诀，尽管语言很短，可是对内心的作用相当大。

记得有一次，库鄂仲三人向尊者请教：“修行人

若想获得解脱或遍知佛果，经论教典与上师窍诀哪一个更重要呢？”

尊者不假思索地说：“当然是上师窍诀重要。”

三人又问：“这是为什么呢？”

尊者答道：“即使你对读诵传讲三藏无所不知，对诸法的法相无所不晓，但如果实地修行时不具备上师指点的实修口诀，就会造成正法和行人互相脱离的结局。”

（像世间的文学家，或学因明辩论的寻伺者，他们对法相讲得特别清楚，将色法的法相、五蕴的法相说得头头是道，可是若缺少上师的窍诀，即使讲得天花乱坠，实际上要真正修持时，也根本无从下手。

前段时间，学院全体僧众闭关二十天左右。这个时候，过去没有修行过的人，整天就在家里憋着，很辛苦。我遇到一个法相师，他

就说：“修行真不好过，讲法倒还可以。无论让我讲《因明》、讲《现观》，都没有问题，但是闭关的话，就有点力不从心了。唉，我讲法这么多年，很惭愧哦！”

所以，大家理论上虽然要精通，但这些理论若要结合自己的相续，必须依靠上师窍诀。否则，佛教经论多得不可胜数，在短暂的一生中全部都修，恐怕不太现实。倘若没有上师的实修口诀，就会导致法是法、人是人，人与法根本无法相融。但如果有了上师指点，法融入了心，就像《前行》这部法，最初怎么样发心、中间怎么样入定、最后怎么样回向，必定会了了分明。所以说，上师的窍诀很关键。）

三同门继续请教道：“假如完整地归纳上师窍诀，能否概括为净持小乘戒、菩萨戒、密乘戒三种律仪，以及身口意三门日日夜夜勤修善法呢？”

尊者回答说：“这样概括还不足够。”

三同门问：“这又是为什么？”

尊者答言：“即便三戒守护得一尘不染，但若对三界没有生厌离心，仍然是轮回之因。

即使三门勤勤恳恳地奉行善法，但若不懂将善根回向圆满菩提，善法也会被颠倒分别念一扫而光。

（有些人身体天天在佛堂磕头、打坐；口中不断地念诵佛号、观音心咒、《金刚经》；心里也不生贪嗔痴，尽量地行持善法。或者来学院开法会，闭关一个月念百万佛号，非常非常精进。但他坐车回去的路上，生起一个大嗔心，跟金刚道友打架、吵架，结果辛辛苦苦一个月的善根，都会被一扫而空。现在很多人不知道回向，不懂以菩提心来摄持，纵然精进地闭关、禅修、苦行，可是分别念一生起，以前的善根还没来得及保存，一下子就全都没了。不但没了，还可能造下很多罪业。

但若有了上师的窍诀，做任何善法结束时都会回向，以菩提心摄持此善根。就像你好不容易赚了一笔钱，出门时要把它锁在保险柜里，或者存在银行里。同样，你所积累的一切善根，如果以回向来摄

持，乃至菩提果之间也不会空耗。这一点特别重要，可惜很多人都不知道。）

纵然具备智慧超群、戒律清净、讲经说法、观修境界等一系列功德，但如果没有舍弃世间八法，一切所为也只能成为现世的生计，而不可能获得来世解脱之道。”

（有些人为什么修行很成功？主要因为他能看破今世，不管对名也好、利也好，都看得很淡，一心一意向往解脱。而有一部分人，表面上看来很不错，但由于贪著今生的名闻利养，以致修行一败涂地。我们学院培养的法师，也有这种情况。所以任何一个群体中，很难做到百分之百非常圆满。）

总之，得到上师的摄受非常非常重要。如果没有上师窍诀，则生不起出离心，即使清净三种戒律也没用；如果没有上师窍诀，不懂善根以菩提心来摄持，三门日夜精进也收效甚微；如果没有上师窍诀，不

知看破一切而以解脱为目的，纵然戒律、智慧无与伦比，也只能成为人天福报之因。

然而，一般人对此根本不明白，他们一生中皓首穷经，翻阅了无数佛经论著，最终仍然茫然迷惑。例如，鲁迅先生读了佛经之后，知道极个别经典很殊胜，于是开始捐钱刻印，但遗憾的是，他缺少真正的窍诀，否则，像他这么聪明的人，肯定能达到更高的境界。我还写过一些文学巨匠和明星的佛教情结[142]，很多人因为没有上师窍诀，结果只是与佛教结个善缘、种个善根。要知道，佛教甚深窍诀的钥匙，唯一在上师手中，上师若没有为你打开宝藏之门，你在门外只是走马观花而已，内在精华并不能得到。故《真实论》中云：“欲成一切智，即依善知识，仅凭自精进，无能成圣佛。盲人依自身，不能攀高峰。”世间上虽然也有自学成才的现象，但在佛教当中，上师的窍诀不可或缺，不然，仅凭自己的精进，想获得成就

142 详见《仅有借鉴与研究是不够的》《红尘中的佛光》。

难如登天。

当然，依止善知识，并不是非要找一个人。很多人总抱怨找不到合适的上师，有个人就跟我讲：“我寻找好多年了，但一直找不到非常合适、与我相应的上师。”倘若你实在找不到，可以将《大圆满前行》当作上师，它又叫“无嗔阿阇黎[143]”。一般的上师，不管古代也好、现代也好，显现上有时还会有嗔心，不那么好依止。而《大圆满前行》这个法，永远不会对你生嗔，你随时都可以祈祷、翻阅。

以上已经分析了十八种暇满，我们要认认真真一个一个观察，看哪些具足、哪些不具足。假如你完整无缺地具足八闲暇、十圆满，自己的身体就称为具备十八暇满的人身；假如只具备一部分，则对已经具足的，应当生起欢喜心，对尚不具足的，要尽量想一切办法令己具足！

143 华智仁波切在《大圆满前行·结文》中说：“是故此论易懂摄要义，如浅慧者心室具金宝，劣慧者意暗处有明灯，妙义自现无嗔阿阇黎。”

第 22 课

2009 年 1 月 19 日

大家每次听法时，一定要想到两点：其一，佛法难得，千百万劫难以值遇，今生既然有幸遇到，就要依靠佛菩萨的加持，通达如来真实密意；其二，我听这堂课，不是为了今生利益，也不是为了来世快乐，而是为了度化无边无际的众生，以令其脱离生死轮回，获得佛法的如海功德，此念即是所谓的菩提心。这是每堂课都要想到的。

一般而言，上根者前往听法场合时，就会发起菩提心；中根者听到传法的海螺声、击鼓声，便开始发心；下根者听到上师提醒大家发菩提心时，才会想到为利益众生而听课。但不管你是哪一种，都要经常这

样串习，久而久之，菩提心定会发得起来。

发了菩提心之后，就要修习“暇满难得”，详细观察自己是否具足十八种暇满。如果具足，一定要生起欢喜心；不具足的话，则要想方设法令自己具足。倘若真正具有暇满人身，有了修持佛法的机会，那么活在这个世间上，才有重大深远的意义。如《中观藏论》云：“依靠正法光明，了知十八暇满，真正修持佛法，人身方具意义。”

在六道众生中，得人身的少之又少；即便得了人身，修持正法的也寥若晨星；即使修持正法，具足十八种暇满的更是如凤毛麟角。可见，暇满人身极为难得。而若要使暇满不空耗，就一定要修好前行，否则，修其他法非常困难。因此，大家先不要急于求高法，一定要打好前行基础。当然，这个基础也不是一朝一夕便一蹴而就的，必须要长时间串习才能实现。我以前刚求学时，上师就强调前行的重要性，但我当

时的认识并不深刻。后来接触佛法久了，在这个过程中，见到很多人修行半途而废，甚至一败涂地，寻找原因才发现——他们没有打好前行的基础。所以，大家对前行务必要重视，修的时间不能太短。

要知道，佛法那么深奥，不可能轻而易举就精通。世间人获得一个最高学历，都要努力三十年左右：上幼儿园要三年，学前班一年，小学六年，初中三年或四年，高中三年，大学本科四到五年，研究生两到三年，博士三到四年，之后才称得上是真正的知识分子。而佛教是更为甚深的知识，若想它的境界在相续中呈现，或者完全通达它的内容，当然需要更长的时间。

现在很多居士、出家人认为，只要办个皈依证就是佛教徒了，其他没什么可学的、没什么可做的。其实并不是这样。佛法远远超过世间法，世间法并不难，尚且都要花那么长时间，甚深的佛法就更不用说

了。我们学院有很多研究生、博士生，他们初来乍到时，在我面前一一打开证书，“这是我的硕士证”“这是我的博士证”……结果学了一段时间因明、中观，自己什么都不懂，对许多推理雾里云里，那些证书再也不敢打开了。所以，大家不要认为佛教的知识很简单。

也正因为佛法深奥，佛陀的无垢智慧才让人不得不佩服。龙猛菩萨的《般若赞》中有一句是：“您身皆无过，无过者得见。”也就是说，般若佛母是无过失者的行境。的确，佛教最高的无我境界，具足贪嗔痴分别妄念的凡夫俗子难以通达，只有平息了世间之心、不被各种贪执扰乱、遣除了自相续的障碍、拥有最高智慧的人，才能真正趣入。

其实，关于空性之理，学术界也非常认可。前一两年，有位著名人物写了一本书，名为《心的世界》，它主要介绍了佛教的无我空性，语言比较通俗

易懂。据说该书受到了高度赞扬，一百多个国家的人都在学。原因是什么呢？很多佛教徒研究后发现，原来他所讲的无我与佛教的教义完全吻合。很多西方人因此对佛教越来越有信心了。然而现在的东方人，相当一部分没有感受到佛教最甚深的空性无我，从而难以生起诚信。

当然，学习佛法也需要实修实证，不然，光在理论上作学术研究，要对治烦恼非常困难。因此，像《前行》这类窍诀书，不管什么身份的人，一定要重视。前段时间，我遇到一个修行人（以前在学院待过），她学佛很精进，她说：“十几年以来，《前行》《入行论》《大幻化网》从未离开过我的身体。”我看了一下，她的法本都黑黢黢的。确实，一个人如果得受到了加持和法利，必定不愿离开这些法本，而她从中获得的利益，却又是平常语言无法描述的。

尤其是莲师的教法，大家务必要起信心，若能

如此，定会受到猛厉的加持。如今西方人对莲师的教法极有兴趣，一提到莲花生大士，无数人会生起极大信心。之所以如此，也是源自 20 世纪 20 年代《西藏度亡经》译成了英文，在西方引起巨大轰动，此后，传承自莲师的《西藏生死书》等诸多教言，切实让人们得到了密法的利益。但可惜的是，现在汉地个别居士，包括寺院里的出家人，尚未感受到莲师的殊胜加持。

我个人而言，从小就天天念诵、祈祷莲师，哪怕做了个噩梦——放牦牛的路上遇到豺狼、老虎，唯一祈祷的就是莲师，至今也从未间断过。现在末法时代，魔障违缘极为猖狂、猛烈，此时，祈祷其他佛菩萨并非不灵验，但因为莲师于末法时代有特殊因缘，出现再大的滔天浊浪，依靠他的发愿和加持，也会全部销声匿迹。像菩提萨埵那样的大菩萨，刚来藏地弘扬佛法时，也遇到人与非人的百般刁难，那个时候，

他显现上唯有借助莲花生大士的威力，方才遣除了一切障碍。

所以，以后有机缘的话，我很想讲一讲《莲师七句祈祷文[144]释》，这是麦彭仁波切结合生起次第、圆满次第、大圆满而撰著的一个注释。1990 年，法王如意宝去印度南方南卓林高级佛学院时，经众人祈请，曾传授过；去五台山时，也给我们讲过。它的内容比较多，再过一两年，若因缘具足了，我想给大家讲一下莲师七句祈祷文的重要性。如果世界各民族的佛教徒异口同声地祈祷莲花生大士，必将能遣除末法时代弘扬佛法及个人修行的种种违缘，从而令佛法久住世间。

现在的佛教，越来越多地感受着多方面的冲击：不信佛教的许多人，故意对佛教制造违缘；而其他宗

144 莲师七句祈祷文：吽！欧坚意吉努向参，巴玛改萨东波拉，雅参乔革俄珠尼，巴玛炯内写思扎，扣德夸桌忙布果，切杰吉色达折吉，新吉拉些谢色所，格日巴玛思德吽。

教的人，也想把佛教的空间全部侵占。据西方报道说，再过五十年，中国将变成信仰基督教的国家。很多人都有这样的预测。虽然这是一个估计，但也许有真实的理由。因为基督徒的人数，每年以几百万、几千万直线上升，而皈依佛教者，并没有如此明显的趋势。大多数佛教徒只顾自己修行，根本不考虑佛教的弘扬。佛法未来以何方式生存于世？怎样世世代代相传下去？……在这方面作规划的大德有是有，但并不多。很多人只是忙于多方化缘，想在山沟里建个庄严的寺院，这种发心虽然值得随喜，但更重要的是，应当多考虑如何让佛法如意宝在全世界得以广泛弘扬。

因此，我们平时遇到任何人，只要有因缘，就应把佛教的殊胜教义传递出去，让他们接受。不但自己要明白佛教的道理，而且应全力以赴地让身边的人接受佛法如意宝，真正感受到佛教不可思议的微妙法理。我想，这是每个三宝弟子应有的责任。

接下来，继续讲“人身难得”的道理：

全知无垢光尊者在《七宝藏》之《如意宝藏论》中，还讲述了暂生缘八无暇和断缘心八无暇。这十六种无暇虽不常见于经传，不像前面讲的十八种无暇，是一般经典和论典公认的，但却是无垢光尊者智慧与悲心的流露。一个人真正要修行佛法，不被这些逆缘所转也同样至关重要。

懂得前面的十八种暇满后，我们要详细观察自己具不具足，被违缘控制了没有？假如被违缘[145]控制了，也就失去了暇满。阿琼堪布在《前行备忘录》里有个比喻：十八暇满就好比有十八只羊，一旦被豺狼吃掉一只，那就剩下十七只；又被吃掉一只，只剩十六只了……全部吃掉的话，也就没有羊了。同样，即使你十八种暇满已经具足，但出现一个违缘的话，十八暇满中的一个就退没了，再出现一个的话，一个

145 指下面要讲的暂生缘八无暇、断缘心八无暇，即修行中的十六种违缘。

因缘又不存在了。因此，大家要分析这十八种修法条件是否真实具足。假如一个不具足，表面上问题不大，但它很重要的话，也会让其他条件全都失去意义。例如，倘若你没有趋入佛门，就算其他条件都具足，也没办法修行。

若不明白这些道理，纵然你自认为修行很了不起，是从极乐世界或莲花刹土派下来的，相续中有不可一世的增上慢，恐怕你也只是形象上的佛教徒而已。所以，学习佛法、修行佛法，最重要的就是要懂得次第，而不是奢望一步登天。

那么，对于十六种违缘，《如意宝藏论》是怎样讲的呢？如颂云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。”这是暂生缘八无暇。又云：“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”这是断缘心八无暇。下面我们一一讲述，在

此过程中要弄清楚：什么是暂生缘、断缘心？哪些是暂生缘八无暇、断缘心八无暇？怎么样对治？主要从这三个方面了解。

一、暂生缘八无暇

什么是暂生缘呢？指在修行过程中，暂时或偶尔、时时或经常[146]出现的修法违缘。这样的违缘，尽管今天在自相续中不存在，但明天很容易出现；即使今年没有，明年也可能会有；就算这几年没有，但过几年或许会遇到。时间短一点来说，在上午没有，可是下午又易产生；修法入座时没有，出座时还是容易冒出来……总之，它随时随地找你麻烦，断除你的修法因缘，所以很可怕。

现在许多修行人，包括经堂里在座的道友，每个人都想成为好修行人，甚至认为自己的心比较堪能，

146 堪布 2004 年讲《前行》时说：以前有些上师对暂生缘的解释是“暂时、偶然产生”。但实际上，有些人的违缘并不一定是暂时出现，也可能是即生中比较漫长的时间里出现的。

对治烦恼没有问题。虽然你有这样的信心，但过一段时间，各种违缘出现时，你能不能还待在佛教团体中也很难说，毕竟有些违缘不是像你想得那么简单，所以，我们要周密地观察自相续，依靠对治来遣除一切违缘。就像你有一个如意宝，为了防止被人抢走、偷走，始终都要时时保护。同样，我们这样的暇满人身，为避免遭受违缘的伤损，断了修行的善根，也要懂得下面所讲的道理，尽量采取种种防护措施，不要被那些违缘控制。

以前的修行人，完全了解哪些是违缘、哪些是顺缘，一直用正知正念守护根门，所以修法无论遇到什么障碍，始终不会被束缚，而能做到善始善终。我们今后也要如此，不但对违缘要学会分析，更要时时保持警惕。

无垢光尊者的智慧真的非常高深，道理上的点点滴滴开显得明明白白，只要是有心之人，肯定会关心

这些问题。以后一旦遇到违缘，便会立即认识到，并想方设法遣除所有违品。其实暂生缘的对治方法，在《前行备忘录》中也有，希望大家抽时间看一下。

下面详细解释暂生缘八无暇：

1．五毒粗重：对怨敌恨之入骨、对亲友爱恋贪执等五毒烦恼十分粗重的人，虽然偶尔会生起修持正法的念头，但大多数时间都被强大的烦恼所控制，而不能修成正法。

烦恼深重之人，尽管位于修法的行列中，但也很难修行。比如说，有些人嗔心极重，一发脾气就无法控制，好几个人都拉不住，他面前放着什么锅、碗、茶杯，统统都会砸毁，窗户也挡不住他，跟恐怖分子没有差别。而有些人贪心炽盛，不论对亲友还是财物，一生贪就没有羞耻心，诚如无著菩萨所形容的：“贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火。”此时，上师

劝不住，佛法也对治不了，其结果难以收拾。

当然，他们心情好一点的时候，也会有想好好修行的念头，但因烦恼过于强盛，偶尔生起的修行念头，犹如半夜的闪电般转瞬即逝，大多数时间还是被烦恼所转，根本没有修行的自由。

个别发心人员也是这样。本来我对他期望很高，他心情比较好、烦恼平息时，信誓旦旦地说要如何如何发心，讲得特别好听。我也很相信：“可以可以，让你发心。”但他过段时间就不行了。当然，一次也就算了，谁都能原谅，可是他屡教不改，今天生嗔心，明天又生贪心……这样的话，自己的事情都解决不了，还发什么心哪？

不过，这种人也很可怜，毕竟他身不由己，或许是前世业力所致，或许是今生不能对治，总之，强大的烦恼让他的修行无法圆满成功。而有些人虽然工作

效益低、发心能力不强，但相续中的烦恼不重，即使生嗔心，也不会大发雷霆，不像这种人，一生气就面目狰狞、怒发冲冠，别人一辈子都忘不了，不要说是人，魔众见了也会一逃而光、不敢接近。所以，一个人若烦恼粗重，不论自己修行、还是利益他众，都相当相当困难。

对治：贪心的对治法是修不净观，或如《宝鬘论》所说，用剖析无常和无我来对治；嗔心的对治法是修慈心，或以《入行论·安忍品》里的教言来观察；痴心的对治法，则是观修缘起法……不管怎么样，当这些烦恼刚刚萌生时，要以正知正念及时对治，立即根除，以防毁坏自他一切善根。如云：“贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。”

只要能对治，纵然自己烦恼非常深重，依靠佛法的加持，也能完全变成另一个人。比如，有些人以前被贪心左右，在社会上臭名远扬，贪欲的生活一刹那

也不能离开，但后来深入了解了佛教的殊胜道理，觉得所做的一切非常丑恶，从此改过迁善，归入正道。有些人嗔恨心相当严重，身上总别着几把长刀，每天找人打架，像奔公甲格西在家时一样，但后来入于佛门，修大慈大悲心，最后即使自身被人砍割，也不会生一瞬间的嗔恨。

当然，每个人的因缘不相同。有些人学佛很长时间，也不一定有什么感觉；有些人一修法就马上相应了，如同病入膏肓的患者一吃药，当下药到病除、立竿见影一样，烦恼依靠佛法立即能对治，他的变化别人也看得出来。所以，只要用心去对治，烦恼是可以遣除的。为什么呢？因为对治之道符合心的实相。

2．愚昧无知：毫无慧光、极其愚痴的人，虽然已经步入佛门，受了居士戒，甚至出了家，但对正法的句义丝毫不能领悟——听法不懂其句、思维不解其意、修行不悟实相，法与相续互相脱离，这种人没有

闻思修行的缘分，无法品尝到佛法的美味。

有些人太愚痴了，不要说中观、大圆满等甚深法，即便是人身难得，听完也就忘了，对基本法义一无所知。这种人徒有人的形象，却没有修行佛法的能力，即生中难以与佛法结上殊胜之缘。当然这不能一概而论，像周利槃陀，刚开始也很愚笨，但后来依靠殊胜的因缘，及凭着自己的信心，最终获得了开悟，这种情况也是有的。

对治：要对治愚昧无知，必须进行忏悔。有些人常抱怨自己太笨，什么都记不住，背了半天，一考试就忘了，其实这都是因为往昔的罪障深重。为此，自己一定要加以忏悔。同时，还要祈祷智慧本尊。八大菩萨每一位都有不同的加持，而文殊菩萨是开发智慧的圣尊，故当诚心诚意祈祷文殊菩萨，念诵他的名号和心咒，若能如此，生生世世必将不离智慧光明。所以，以前上师如意宝曾要求：凡是皈依他的信众，最

少要念一亿遍文殊心咒。并保证说：“只要念了，有智慧的人，即生中智慧定会越来越增上；没有智慧的人，也将于未来生世变成智者。”

其实，愚者更需要求智慧，即生中若再不好好闻思、求知识，生生世世将难以摆脱愚痴的命运。有些人说：“反正我太笨了，听不听都一样，干脆不听课吧。”然而萨迦班智达说：“愚者因无智慧故，彼等不愿求学问，若善观察无智故，愚者更应勤求学。”按照他老人家的意思，正因为你“太笨了”，所以更要精进求学。

现在的人很颠倒，觉得自己没智慧，就不愿意去闻法。其实恰恰相反，你没有智慧的话，就更应该听法了。就如同有钱的人不急于赚钱，而没有钱的人才需要赚钱一样，愚者是因为前世没有求学，今生才变得愚不可及，为避免后世继续成为愚昧之人，今生再困难也要精勤地闻法。如云：“是因前世未求学，

今见终身成愚者，因恐后世成愚昧，今生再难亦勤闻。”因此，希望大家利用现在的机会，为来世创造好因缘，否则一旦错过了，到时后悔也来不及了。

3．被魔所持：有些魔知识宣扬前后世不存在、因果不存在等邪见倒行，不管他是什么形象，出家人也好、外道徒也罢，如果被他所摄受，自心将与佛陀的教法背道而驰，入于歧途而无法趋入解脱正道。

现在世间上鱼龙混杂、真伪难辨，许多佛教徒被魔知识左右，充满邪知邪见，纷纷对佛法退失信心。这些人却自认为了不起，觉得见解、修行很不错，但实际上与佛法的教义一点也不接近，别人劝也听不进去。

对治：要对治被魔所持，首先要观察所依止的上师具不具足法相，是魔知识还是善知识？如果是善知识，就要生起欢喜心，并以三喜来依止；如果是魔知

识，最初就不能接近他，这是很关键的。

当然观察善知识，并非观察外在的神变神通等，而要观察他是否具足菩提心。倘若具足，就可以依止；若不具足，即使他讲的法再高妙，也不应该接近。对此，堪布阿琼等许多上师也持相同观点。华智仁波切在《窍诀金钥》中说：“不具菩提心窍诀，浊世多诩学密者，口头高法漫虚空，纵称善妙亦魔宗。”意即在末法浊世，很多人不具足菩提心，却自诩为密宗行人，甚至声称已开悟了，但就算他自我标榜的语言漫布虚空，别人对他再赞叹、再恭敬，然由于不具足菩提心，他的法跟魔法也没有差别。

当然，上师有没有菩提心，不具备他心通的人很难以彻知，只能从他的行为中略知一二。假设他的所作所为一味地为自己、为自宗，这不一定很好，对其还要观察；假如他无时无刻不在利益众生，这样的善知识就可以依止。所以，断定魔知识、善知识的唯一

方法，即是看有无菩提心。

4．懈怠懒惰：尽管渴望学修正法，但每天都懒洋洋的，丝毫也不精进，这样懒惰的人明日复明日，对求学一拖再拖，绝不可能实现修法的心愿。

对于懈怠，有一本书里说，西方人和东方人截然不同：东方人的懒惰是每天晒太阳，或一直躺着、卧着，而西方人则是整日忙忙碌碌。但现在，东西方的懒惰几乎差不多了，都是城里人以忙忙碌碌而懈怠，山里人天天以睡懒觉而懈怠，皆不求善法。世间人懈怠还可以理解，但修行人如果很懈怠，对解脱确实有影响。

对治：要对治懈怠懒惰，必须忆念死亡无常。只要一观修无常，发现自己的时间不多了，又岂敢轻易懈怠？见别人啰啰唆唆聊些琐事，自己也会想：“啰唆这些干什么？还是修法重要。人生如此短暂，何必

浪费时间呢？”所以，无常修得好的人，时间掌握得非常合理；而无常修得不好的人，自己时间也掌握不好，这从他的言行举止中看得出来。

5．恶业涌现[147]：罪障深重之人，恶业的大海波涛汹涌澎湃，即使兢兢业业地修法，可是自相续却生不起功德。他本人不知这是自己所造恶业的果报，反而对上师和正法心灰意冷、大失所望。

对治：学法一定要有恒心。像无著菩萨那样的圣者，在鸡足山修学时，六年、九年乃至十二年中，连一个好梦都没出现，最后万念俱灰地下山时，因生起悲心才见到弥勒菩萨。我们业力深重的凡夫人，更不用说了。一旦在修行过程中生病了、出违缘了，绝不能认为自己修不成，或对三宝起怨恨之心，而要知道：“正是佛法的殊胜加持，使我来世的恶报在今生

147 这就是所谓的业力深重。业力深重和烦恼深重还是有差别：烦恼深重，指贪嗔痴粗大；业力深重，指往昔造业严重，即使今生中没有造重罪，前世也是在所难免。

成熟了。”诚如《金刚经》所云：“是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业则为消灭。[148]”

所以，我们修行遇到大违缘、大障碍时，不要怨天尤人，应当想到这是在消业，务必对因果不虚生起坚信，进而对以往的恶业进行忏悔。只有这样，最终才能认识心的本性。千万不要像有些人那样，修了很长很长时间，但因业力深重，没有出现任何境界，就离开道场而断了法缘。

6. 为他所转：有些人非常可怜，父母不让学佛，子女不让学佛，家属不让学佛，领导不让学佛，甚至佛堂也不能摆。（我们藏地不同，只要学佛法，家人会尽量支持，如果不支持，别人还会说他、笑他。所以，家人即使不情愿，为了面子，表面上还是会赞叹学佛。）这些身不由己被奴役之人，虽有修法的愿望，但由于受到他人控制，而得不到修法的机会。

148 藏文的《金刚经》是：“行持波罗蜜多之菩萨，受到损恼或受极大损恼，此乃未来所受之苦业，于此世成熟。”

对治：对被他所转、无有自由的人而言，必须要找一个良策，力求摆脱这种处境。汉地曾有位法师说：“只要想学佛，办法总是有的。”确实如此，只要自己有这颗心，平时可偷着学，实在不行，也可以离开那个环境。父母若天天控制你，到一定时候，你就跟他说清楚：“你们这样逼我，不要后悔啊！你们的恩德，我只有来世再报了。学佛并不是忘恩负义，我会好好地回向给你们。”个别出家人走投无路时，只有用这个方法，给家人默默地回向。许多经论中也说：实在不行的话，就只好离家出走了，去过自由自在的修行生活。

7．求乐救怖：有些人最初步入佛门，是为了今生的温饱，或者害怕灾难临头，这种人虽然学佛了，但由于对正法没有深信不移的定解，一旦旧习复苏、故态复萌，又会重操旧业，行持非法。

有些人出家是因为自己出违缘，暂时生起了出离

心，但因为对佛法教义没有深入领会，后来遇到了以前的恋人，便毫不犹豫地破戒或舍戒，又回到了原来状态。这就是佛法没有融入心的表现。其实，佛法融入心非常重要，倘若没有感受到它的美味，你做再多形象上的善法，到了一定的时候，违缘一出现，你还是没办法面对。

对治：要对治求乐救怖，就应想尽一切办法生起出离心和菩提心。

8．伪装修法：贪求资具、名闻利养的人，虽在他人面前诈现威仪、道貌岸然，装腔作势地摆出一副修行人的模样，可是自心所追求的目标唯是今生今世的利益，而距解脱正道有千里之遥。

对治：要对治伪装修法，必须认识到谋求现世利益的过患，进而予以断除。

上述这八种人，无有修行正法的机会。

第 23 课

2009 年 1 月 22 日

暂生缘八无暇已讲完了，今天开始讲断缘心八无暇。

二、断缘心八无暇

作为修行人，一旦有了断缘心八无暇的任何一个，那就断了修行的因缘，三菩提的苗芽就会凋谢，以至于离开解脱种性，为此叫做“断缘”。从某种程度来讲，它比暂生缘更可怕，暂生缘只是偶尔影响修行，断缘心却能让你从此无法修行，从解脱道路上完全退失。所以，我们一定要观察，看自己有没有这些违缘，有的话，应立即依靠对治来断除，同时祈祷上

师三宝：以后千万不要遇到，一旦遇到了，也不要让它留存很长时间。

有些人极其可怜，虽然很想修法，自己也舍弃家庭而出了家，可是因为业力现前，或者烦恼非常深重，违缘出现时，自己没办法面对，最后又被卷入红尘俗世中。所以，学佛过程中，要经常祈祷上师三宝，这一点至关重要。因为上师三宝的威力和加持不可思议，人没办法解决的问题，上师三宝确实有力量。因此，无论你在哪个道场，行住坐卧都要不离上师三宝的光明，这是真正修行人的行为，大家一定要切记！

下面一一阐述断缘心八无暇：

1．为今束缚：被今世的财产受用、子女亲属等紧紧束缚，为了他们的利益精勤劳作而散乱度日，荒废光阴，没有时间去修法。即使偶尔有修法的念头，

也很快被种种外境所转，不可能付诸于行动。

许多人从孩提一直到老年，根本没有修行的自由。诚如麦彭仁波切所言：“孩提时随父母转，韶华时随朋友转，年迈时随子女转，愚者恒时无自由。”我非常喜欢这个颂词。现在人的确是这样：孩童时，父母天天都管着，自己也耽著一些玩具，把假象执著为实有，没有修法的空闲；年轻时，始终被亲眷好友捆缚着，修行的时间一刹那也难以空出来；老年时，只有随着子女转，对他们言听计从，更没机会去修法。总之，自己一辈子都在他人控制下，没有修行的真实机缘。所以，前辈的高僧大德舍弃今生，将这一切全部抛之脑后，原因是什么呢？就是他们深深地认识到：今生若一直被这些所转，自己的修行绝对无法成就。

现在大城市里的人，尤其对感情、美色特别执著，以至于带来的损害层出不穷，更不要说能去如理

修行了。唐代诗人温庭筠说过：“王孙莫学多情客，自古多情损少年。”然而很多人不明白这个道理，有时看到他们的荒唐之举，大悲心不禁油然而生：“这些人对无实的虚假幻象，竟然耽著得如是强烈，实在可怜！”

若对今世的一切贪执不舍，这个人肯定没有时间修行，甚至还会为了微薄利益而丧命。正所谓“人为财死、鸟为食亡”，有些人为了一点蝇头小利，不惜与人勾心斗角、大打出手；鸟儿为了一个小虫尸体，也会互相啄得头破血流、你死我活。在我们眼里，这些众生所追求的，实在是利益微薄、不值一提。可是也没办法，“旁观者清，当局者迷”，他们由于执实不悟，只能沉溺在痛苦的漩涡中无力自拔。

对治：我们作为修行人，首先要观察自己有没有看破今世。《开启修心门扉》为主的修心窍诀中，都强调第一要看破今世，原因就是：如果对今生的一切

能看破，无论居士还是出家人，修行必定会成功；反之，假如对现世的名利十分耽著，即使你表面上修行特别好，也不一定有很大收获。因此，每个修行人务必要了解轮回的过患，真正生起出离心。

2．人格恶劣：性情恶劣之人，连芝麻许的善良人格也不具备，言行举止没有丝毫可信度，所作所为始终不会有长进。这种人从头到脚没一点好的，就像人们所说：头顶长疮，脚底流脓——坏透了！

学佛先要做好人，在好人的基础上，才能变成好修行人。如果人品下劣、恶行昭著，却妄图在佛教中做出一番大事业，这是不现实的。一个人倘若修行好，则一定是好人，因为佛法融入内心之后，与坏人会有很大差别。反过来说，假如坏人的行为一点都不舍弃，那他会不会变成大成就者呢？恐怕很困难的。

古大德在教典中也说：“弟子学识诚可改，秉

性下劣实难移。”弟子没有智慧、比较愚笨，倒不要紧，在老师的督促下，只要他肯学，慢慢也会变成智者。但如果他人格特别下劣，那就无药可救了，一两天中你对他教育，可能稍微好一点，但“江山易改，本性难移”，过段时间他又会故态复萌。

以前，博朵瓦格西对前来依止的人，首先要观察他人格如何：人格不好的，就算智慧出类拔萃，他也不会接纳；如果人格很不错，但智慧有点欠缺，他还是会摄受的。我们上师如意宝的很多教言，比如《胜利道歌》《教诲甘露明点》等中，也经常提到人格的重要性。我们平时跟众人接触的过程中，确实对法王和古大德的这些教言深信不疑。正如《格言宝藏论》所言：“劣者无论再改造，性情不会变贤善，煤炭无论再改造，其色无法变雪白。”人格低劣之人，即便遇到佛陀般具有德相、有无限大悲和智慧的善知识，也难以获得上师一点一滴的意传加持，反而会与正法

背道而驰。所以，这种人没有修行的机会，可称之为转生于无暇处。

对治：要想对治人格恶劣，有些大德在教言中说，有一定的困难。不过，极个别人由于善根、种姓比较不错，刚开始时虽然为人很坏，但后来依靠上师的教言和道友的劝导，也能变成善良之人，这种现象偶尔会有。

因此，我们要好好观察，看自己究竟是不是个好人。凡夫人都有这样的毛病：每个人相信自己是好人，就算是最坏的人，也认为自己很了不起。其实假如人人都觉得你很坏，你可能真的是坏人；但若大多数人觉得你不错，那也许只是有些人看不惯你的行为而已。总之，大家不要对自己太相信了，不要认为“在这个世间上，我跟文殊菩萨没有差别，只不过个别人嫉妒我罢了，实际上我是个大好人”，也不能这么想。每个人在所难免都有毛病，故于求法过程中，

在上师和道友面前，一定要改正自己的过失。智者常会观察自己的不足，而愚者只看别人的缺点，所以要想真正变成修行人，必须要有完善的人格，摄受弟子时如是，自己修行时亦如是。

3．无出离心：对于地狱、饿鬼、旁生三恶趣的剧烈痛苦，或者人间的生老病死、天人的死堕、非天的战争之苦，或者生存于世所饱受的种种身心痛苦，如果生不起一丝一毫的畏惧感，还觉得这个世界多么美好幸福，那根本无法产生作为趋入佛法之因的出离心。

我原来也讲过吧，美国一个道友曾给我打电话说：“我们这里特别快乐！美国旧金山多么美丽，波士顿如何如何壮观……”当时我就开玩笑：“你不要天天贪著这些啊，不然，你一刹那的出离心也生不起来。”

的确，现在有些人身体没有病，地位、事业、家庭各方面不错时，觉得这个世间还是很美好，却不知一切有为法皆为痛苦的道理。这些人看三界轮回不像火宅，反而像天堂，由于缺少出离心，根本没有趋入佛法的机会。尤其是缺乏因果观念的人，一讲起地狱、饿鬼、旁生的痛苦，内心一点感觉都没有，就像无垢光尊者所批评的，这种人的心真如铁球，或像石头一样没有心[149]，已经断了解脱的因缘。

假如没有出离心，我们是否会生起更高的境界呢？这很难说。有些人声称：“出离心是小乘法，我修的是大乘密法，绝不用靠下乘的出离心。”这也有点言过其实了。为什么呢？因为没有基础的话，你的高楼大厦不会很稳固。佛陀在《地藏十轮经》里也说：“无力饮池河，讵能吞大海？不习二乘法，何能学大乘？”意思就是，若没有能力饮用池水、河水，

149 无垢光尊者在《大圆满心性休息》中云：“虽已如是作开示，然却毫不生厌离，我心真如巨铁球，或如石头无有心。”

又岂能吞下整个大海？同样，假如不修习小乘法，又岂能学习大乘法呢？

现在很多人看不起小乘的出离心、比丘戒、居士戒，一提起这些就头痛，不愿意听，自认为是大瑜伽士，安住于自然本智中，什么都不执著。但这些人就像电影里的坏人一样，对善法不执著，对恶法却执著得很，由于自己还要干坏事，因而对法律一概排斥。其实这是不合理的，以别解脱戒或出离心为基础，真的很重要。修行人也应该观察自己，看愿不愿意从轮回中脱离出来，若连这种心都没有，那你学法的方向并没有搞定。

不过，现在大城市里的人，耽著今生的比比皆是，不说无上密法和大圆满的境界，甚至一讲起出离心，许多人也不能接受。所以，凡夫人最好不要高谈阔论、自以为是，平时听到简单的教言若都接受不了，那么更高的见修行果，对你来说更会遥之千里。

华智仁波切的每一句话，希望大家务必要记住。那天学院个别人已发愿背诵《大圆满前行引导文》，希望你们一定要善始善终，如果真能背下来，我敢保证你会变成很好的修行人。其实能背诵这个的话，里面所有教言都记得住；如果不能背，光是在书上走马观花、囫囵吞枣，其中很深的教言无法深入体会。我经常想：“这每一句所讲的，要是能永远记在心里多好啊！”二十年前我刚听这部法时，就这样认为，现在仍有这种感觉，这里面的金刚语，跟世间的任何语言都不相同。

前不久我看了一本书，是个很有学问的人写的，里面说每天至少要看十分钟的书，让自己的智慧充充电，否则，你的思想会停滞不前。既然世间人都这么认为，希望大家也对出世间这么好的法——《大圆满前行》，每天能看一点、记一点，这样久而久之、长期下来，脑海中就会有非常深的印象。所谓修行，并

不是一步登天，而需要长期的熏习，这一点，从那些修行非常成功的老修行人身上，也可以看得出来。

4．无有正信：如果对佛陀的教法、证法，还有给我们传讲真实不虚教言的上师，连一丝一毫的信心都没有——比如说，《大圆满前行》的法本来了，你觉得跟一张报纸没什么两样；给你传讲最甚深法要的上师来了，你就随便应付一下：“噢，您来了，要不要吃点东西？好，拜拜！”那显然已封闭了佛法的入门，这样一来，也就不能踏上解脱正道。

在修行的过程中，信心和智慧相当重要。若没有智慧，不可能通达一切万法的实相；若没有信心，则无法趋入这样的法门。正如龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中所言：“具信故依法，具慧故知真，此二主为慧，前行即信心。”有了信心以后，我们才会希求佛法；有了智慧以后，才能通达人无我、法无我，或是佛教中四法印的道理等。而在智慧和信心这二者中，

智慧是占主要地位的，因为依此可通达万法世俗谛和胜义谛的真相。但要入于这样的境界，必须依靠信心来推动，就像《宝性论》中所说，殊胜的胜义空性也要依靠信心方可证悟[150]。如果你点滴信心也没有，绝不可能入于佛法之门；假如你信心很不错，像有些老修行人、老居士一样，那即使不具足通达万法的智慧，也永远不会在佛法的光明中退转。

一个人若对上师有信心，五年前在上师身边，十年后还会在上师身边，纵然有时受赞叹、有时挨批评，经历了各种风风雨雨，但怎么样都能挺过去。假如你没有信心的话，今天上师说你的饭做得不好——“哼，不好？那你就找个做得好的人吧！”马上背着包就走了。其实，依止上师也好、为众生发心也好，心眼不要太小了，稍微说一点点，立即就离开，这样不是很好。我们所住的娑婆世界，又名具诤世界，在这个世界中充满各种争论、你争我夺，不比极乐世界

150《宝性论》云：“自然之胜义，是以信所证。”

每天都是散鲜花赞扬，故要学会修安忍。有些人忍耐力特别弱，别人稍稍说一点，从此再也不理他了，更有甚者，再也不去那个道场了。有些发心人员也如此，别人说他这样做不好，他马上甩手不干了，把工作交代一下就离开。这种人真的很可怜！

要知道，发心或修行十分圆满的人，肯定会遇到很多很多违缘、障碍，最后之所以他能成功，就是因为忍得下来。像法王如意宝，不管是摄受弟子、建立道场、弘法利生，都曾遇到很多人不理解，甚至无端诽谤、说种种过失，但上师只要觉得自己的原则和方向没有错，就不在乎这些。所以，大家今后学习也好、弘扬佛法也罢，有坚强的忍耐心非常非常重要，这也是信心的一种标志。看过《中观宝鬘论释》的人都知道，里面讲了智慧的标志和信心的标志，其中，不会离开法、不会离开上师，就是具足信心的标志。

因此，有信心的人最好不要离开上师，也不要

离开法。倘若你今天学这个，明天信心就退了，把法本寄回去，又跑到另一个道场去，如此反反复复、来来去去，终将一无所获，没有多大意义，故还是要长期依止，一门深入。所谓一门深入，并不是只看一部《阿弥陀经》，此外什么都不能看，而是对所依止的法门和宗派不要换来换去。不然的话，你依止一位上师，他的仪轨好不容易学下来了，结果又看见更胖一点的上师——“这个上师多庄严、多可爱啊！我闭着眼睛，对他都有无比的信心。今天一定要在他面前，五体投地皈依、祈祷，他是我永远的怙主！”可一两年以后，这个怙主又变了，这样不好。

5．喜爱恶行：喜爱不如法恶行之人，身口意三门桀骜不驯、刚强难化，远离闻思修行、恭敬供养三宝等一切功德，拒正法于千里之外。

有些人可能是前世的业力吧，对善法没有多大兴趣，对恶法却兴致勃勃、极有信心，这种习气很难对

治。阿琼堪布在《前行备忘录》中也说：“喜爱恶行，无以对治。”这种人真的很恶劣，对行持佛法一点兴趣都没有，整天在社会上造恶业，做些不如法的行为，如上网、打麻将、喝酒、抽烟、杀生，甚至吸毒等等。《格言宝藏论》专门有一个“恶行品”，就讲了很多恶劣的行为。

喜爱恶行的有些人，也跟自己的业力有关，今生中怎样也无法调柔。如云：“恶人住林亦粗暴，正士住城亦温柔。”恶人住在寂静的山林也会显得异常粗暴，口口声声说要闭关，跟谁都不接触，可是一接触人，就差点把人家吃掉，哪怕在寂静地方住一万年，性格也没办法变得调柔。而正士即使住在喧嚣的城市里，仍然是温雅又善良，如同骏马一样，纵然身处闹市也非常温顺。

很多恶人好像没有善根一样，所有的罪业、恶行方面，他有能力、有兴趣、有欢喜心，而善法方面，

一点希求都没有。按弥勒菩萨《经庄严论》的观点，这种人就是断绝解脱缘分者，如颂云：“有终定造罪，有尽灭白法，无解脱分善，善微远离因。”一心想造恶、喜欢恶行的人，完全断绝了一切善法，从而没有解脱的缘分，善法方面一点因缘都没有。但后来麦彭仁波切解释时说：所谓“一点因缘都没有”，只是低劣加否定而已，说明此人距离解脱极其遥远，并不是他永远不能解脱，否则就有不具如来藏的过失了。

对治：喜欢造恶业、喜爱恶事的人，哪怕来多少佛陀或者善知识，也很难以救度。对于这种人，有没有方法对治呢？阿琼堪布说“无以对治”。我也想不出好办法来，因为跟这些人怎么讲，他也当成耳边风，觉得自己喜欢的是最好的，所以善知识说了也没用，法本看了也生不起兴趣，这种人还是很难调伏的。一旦我们转生成这样，对佛法肯定无力希求，故也是一种无暇处。

6．心离正法：（刚才是从喜爱恶法的角度讲的，此处是从对善法没兴趣的侧面讲。）对不具备善法功德与正法光明的人来说，就像在狗面前放青草或牦牛面前放骨头一样，对闻思修、放生、听经等正法毫无兴趣，一听上师讲这些就兴趣索然，结果自相续也不会生起功德。

当然，不信佛教的人，我们暂时不谈。而信佛教的人当中，有些得到一个法本，就非常欢喜，好像获得如意宝一样，但有些人得到法本时，从表情上也看得出来，他一点感觉都没有，“没事，就放那儿吧！”这种人即使活了一百年，恐怕也生不起什么功德。《法句经》云：“若人寿百岁，邪伪无有智，不如生一日，一心学正智。”意思是说，有些人活了一百岁，但邪见伪装的不如法行为，不可能产生真实的智慧，倒不如只活一天，一心接受真正的智慧。

有些人活的时间很长，可是每天浑浑噩噩，一辈子没有什么实义，这在当今社会上数不胜数。有时

候看这些人，一生只是吃饭、睡觉、与人交往，在轮回中生了又死、死了又生，一直不断地流转，自己却不知寻求解脱，真的很悲哀。如果我们跟他们一模一样，这叫做心离正法，没有修行的机会，即使你修了，也不会产生任何功德，因为一切功德和境界皆依信心、恭敬心而来，这一点很重要。比如说，你今天求密法，若觉得密法是诸佛菩萨宣说的微妙精华，自己有缘听闻极为难得，有这样一分恭敬心，那么依靠传承上师的加持，你的相续定会有所改变；如果只把它看做一般的教言，则什么利益也得不到。不要说正法，连世间参加培训班也是如此，若对老师所讲的知识一点兴趣都没有，恐怕你只是混时间而已，根本得不到任何收获。

对治：大家首先要观察自心，如果对法信心不大，一定要想方设法对诸佛菩萨和上师的功德产生兴趣；假如实在生不起兴趣，也要对法产生“这很了不

起”的感觉。昨前天有个居士说：“我现在对密法生不起信心，怎么办呢？”我说：“《圣行集萃》中有《密宗大成就者奇传》，还有德钦朗巴的《莲师刹土云游记》，你去看一下。”结果有几个人看了以后说：“哎，真是很了不起啊！这些上师简直不可思议！”我告诉他：“如果你对密宗和密宗大德，不是假装的，而是真正产生‘这很了不起’的一颗心，这就是具足信心的标志。然后慢慢地，你的境界便会出现。”

现在有些人对佛法的功德生不起信心，若能多翻阅上师们的传记、多了解前辈大德的行为，就会逐渐产生仰慕之情，这个时候你的想法，跟原来的想法是不相同的。否则，你天天看电视、看报纸，脑子里装满世间乱七八糟的知识，这对今生来世没有任何意义。

7．毁坏律仪：倘若进入小乘后失坏了别解脱

戒，或者趋入大乘后退失菩提心，失毁了菩萨律仪，那么只会堕入恶趣而别无出路，脱离不了无暇之处。

破戒之人今生来世都痛苦，且对将来获得佛果有障碍。如《沙弥五十颂》云：“破戒则痛苦，亦障获佛果。”所以，守一分以上的戒律极为切要。受了戒以后，应当尽心尽力地护持，假如没有护持好，自相续很容易与恶法相应。

作为凡夫人，一般不愿意被束缚，没有束缚就觉得很快乐，但这并不能成为功德的所依。《心地观经》中也说：“入佛法海，信为根本；渡生死河，戒为船筏。”如果没有守别解脱戒和菩萨戒，那么显宗共同乘的功德无法获得；如果共同乘的功德所依都没有，更上一层楼的密法超胜境界，对你来讲更是遥不可及。所以，一个人若毁坏了别解脱戒和菩萨戒，自己又没有好好忏悔、重新恢复，则也属于无暇之处。

对治：《前行备忘录》中说，倘若破了戒律，一定要如理加以忏悔。一开始受戒就没有失坏过的人，是树立佛陀法幢者，又是摧毁魔幢者；即使失毁了戒律、但能如理忏悔的人，也是树立法幢者、摧毁魔幢者。

在这个世间上，有些高僧大德、护法居士，不管是别解脱戒、菩萨戒，一直没有毁坏过，这种人就像莲花般出淤泥而不染，非常清净，来世会直接前往清净刹土。而有些人由于种种原因，戒律有所损坏，但自己有惭愧心、后悔心，后于相关所依面前又再次受戒，这也属于具戒者。否则，戒律毁坏若一直没有恢复，就不可能有真实的修行机会。

8．失毁誓言：（这是讲密乘戒。）自己接受密乘灌顶之后，就有守护誓言的要求。一旦进入了密乘，以对自己有三法恩[151]的金刚上师，及同行道友为对境，而

151 三法恩：赐予密法、灌顶、窍诀。

破了三昧耶戒，那么不仅会自食恶果，而且也将殃及他众，当然也就断绝了成就的缘分。

密宗的誓言有千千万万，有些教言里说，把石头、土粉等执为自相实有也是破誓言。但有些上师认为，不执著的凡夫人是没有的，如果是这样，那凡夫人中不会有清净誓言者。所以，法王如意宝为主的很多上师说，从不严格的角度来讲，对事物的实有执著不算破誓言。然而，你若对密宗金刚上师有严重矛盾，后来一直没有忏悔，或与金刚道友之间互相抵触，把他当成不共戴天的怨敌来对待，这就叫做破誓言。

这个一定要注意！虽然密宗有无数的誓言，包括身口意的誓言，还有二十七种誓言、十四种誓言等不计其数，但是法王如意宝每次灌顶、传密法时都强调，倘若金刚道友之间发生口角，或者不说话，按理来讲，没过夜之前必须忏悔；如果没有做到这样，平

时若有互相不说话的情况，则不能进入密宗的坛城，或者共同闻受密法。

最近我在学院中，也准备给大家讲《大圆满愿文》，在这个过程中，希望道友们应该注意：假如有人互相不说话，情况非常严重的话，最好在这之前忏悔，于法师或其他人面前，彼此把事情说清楚；倘若没有这样，这两个人绝对不能进入密宗的坛城和场合中，对此我今天再次重申。因为这两天就要传法了，人多的话，会不会有这种情况也不好说。虽然在我心目中，我们这里的金刚道友和睦相处，应该不会有这种现象，不过有时候也很难讲。希望我这次传密法，最好不要有；一旦真的有，后来被发现的话，要么我停止传法，要么你当场离开，肯定会这样的。

当然，你跟其他人有没有严重矛盾，这一点也没必要问别人，自己应该最清楚。如果有，你应亲自找他一下：“我们俩是不是不说话？我看见你的时候，

你好像经常绕着我走。那天我上来时，你正好下来，一见到我，就从那边过去了，你是不是对我有意见？假如有意见，这几天我俩说话好不好？传完法以后，我们再看看，否则可能听不到法了。（众笑）”的确，上师如意宝一再讲过，尤其对上师和道友有矛盾的，绝对不能听密法，历来都是如此，这个大家一定要记住！

上述这八种无暇远离妙法，也称为“解脱灯灭”，一旦具足这些违缘，解脱就没有希望了。所以，作为有正知正见的修行人，务必要仔细观察，千万不要让这些邪行与自相续并存。若能如此，行住卧一切行为都会快乐，不仅今生快乐，乃至生生世世都不会有任何隐患。如佛经中云：“勿随邪业，行住卧安，世世无患。”《法华经》亦云：“长夜安隐，多所饶益。”因此，修行好的人，包括他的面容、语言等，都没有什么忧愁，而修行不好的人，始终会有

焦虑、痛苦、悲哀、伤心。所以，大家要想尽办法令佛陀的教诲甘露与自心完全相应，这样一来，才会过着快乐悠闲、非常有意义的生活。

第 24 课

2009 年 3 月 20 日

这次讲《前行引导文》，讲得比较广，时间上会很长，内容上，我也尽量增加一些自己所了解的，对你们修行有利益、有帮助的教言。所以大家一定要把《前行》放在重要位置来学，更重要的是，必须要实地修行。尤其在今年的学习中，务必要对共同加行部分生起定解。

以前在藏地或汉地，虽然《前行》有人讲，也有人学，但真正带着实修的，却比较罕见。因此，经过长时间考虑之后，我决定花一定的时间带大家修行。否则，光是口头上会说，而没有将每一句贯彻到相续中去，想要调伏烦恼相当困难。所以趁这个机会，我

再三要求有机缘、有时间的道友，以闭关方式好好地修，尤其是对人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这四加行，一定要打下非常稳固的基础。当然，这个基础能否打好，关键也要靠自己，而不是用一种制度约束你，用强迫的手段逼你——这样或许有点作用，但最重要的，还是你能自觉修行。

倘若没有打好前行基础，表面上修任何法，暂时可能有一些验相、些许成就，但在今生来世的重大问题上，由于你相续与四加行不相应，故很难得到真实利益。这一点是可以肯定的。毕竟我们学佛那么长时间了，就我个人而言，虽说不是真正的修行人、大成就者，但对佛教经论、尤其是宁玛巴教法，算是比较了解的，有时候也观过心。通过长期的经验和观察，我切实体会到，若没有真正了解前行法，长时间串习每一个道理，修行不可能圆满成功。如果离开了前行，你依止多少上师、看过多少法本、学了多少宗

派，也只是在自相续种下善根而已，要断除轮回之根非常困难。

所以，这次有了修行因缘，大家千万不要放过。你暂时不关注其他法也可以，但一定要把自己的心放在人身难得、寿命无常等修法上。前段时间，我在二十几堂课中，附带讲了《大圆满心性休息三处三善引导文》的实修法。如今人身难得虽已观完，但我要求再继续观修两三个月，此外磕大头也在进行着。今年和明年中，我的原则是：专门给大家空出时间，让降魔胜利洲和菩提学会的道友们，把主要精力放在修行上，同时也要不间断闻思。

人身难得，转瞬即逝，希望大家用这两年的时间，对共同加行真正有所体会。假如只是停留在口头上、书面上，不要说知识分子，即便是三四年级的孩子，一看内容也讲得出来。东北那一带就有许多学佛的小学生，《大圆满前行》可以随便讲，比我讲得好

多了。不过我相信，他们修行肯定不如我。尽管我修得很差，但至少一直在修，而他们只是口头会说人身难得、八无暇是哪些，与内心却没有一一对照，看自己到底具不具足——不具足，要想尽办法使它具足；具足了，则要观察它是暂时具足，还是有生之年不会离开。这些不共的观修方法，有修行经验的人才会有。

因此，我近期要求你们，包括为僧众、为众生发心的道友在内，每天早上要观修人身难得。这一点并不困难，只要对佛法生起了定解，就不会喜欢睡懒觉，也不会忙于其他琐事。你过去之所以贪执那些，就是没有对来世存在、人身难得生起坚定的信念，所以总找各种理由不学佛，即使学了，也只是敷衍了事。这是值得羞愧的。我就认识一些居士，天天用“忙”为借口，把学习佛法推掉，既然他们没有学，修行更不用说了。

现在全世界学佛的本来就少，即使学了佛，大多数也是流于表面形式，真正依次第修行的屈指可数。很多人一开始就高攀大法，平时谈论的也是：“你得过上师心滴灌顶没有？得过大威德灌顶没有？……”在他们心目中，获得大灌顶就意味着即生成就，可马上飞往清净刹土，今天去极乐世界，明天去红色铜山，这样飞来飞去，非常快乐自在，却根本不想从基础修起，不知道前行法才是最重要、最根本的。

不久前，我给大家传了《项袋金刚橛》，很多人的信心倒不错：当天，学院里的金刚橛卖完了；第二天，色达县的金刚橛卖完了；那时正好放假，据说成都武侯祠、北京等地流通处的金刚橛，也被统统请光了。甚至有些出家人，像康巴汉子别着藏刀一样，把长长的金刚橛别在腰间——这说明你们在这方面很耽执。尽管金刚橛的功德不可思议，但有些人真的很可怜，什么是金刚橛都不知道，如何修生起次第、圆满

次第也不明白，只是觉得这个好看，用它可以降魔，凡对自己制造违缘的，就穿破他的肚子——是不是这样想的？我没有他心通，具体也不清楚。

遗憾的是，没听说谁对《大圆满前行》有这么重视，觉得这是一生中最重要的法本，出门时也随身携带，有时间就翻一翻。这样的人恐怕没有，不信可以举手看看。所以你们对前行的重视程度不够，跟我们学佛完全不同：你们是利根者，从果往下来；而我们是钝根者，最初遇到《大圆满前行》，就从人身难得开始修，让这些境界一点一滴生起来。但事实证明，由于有了前行的基础，至今二十多年过去了，我们还是待在学院中，而当年和我们共同出家的，因为喜欢高攀大法，最后修行一败涂地。

所以，大家应当把握好这次机会。我自己虽然修得不好，但还是决定亲自带你们，安排的时间也相当长。在这么长的时间里，希望每个人对共同加行打下

稳固的基础。人身真的很难得，在这么短的一生中，有多少机会修这个法？恐怕并不多。也许在你们这辈子中，广修前行是第一次，也是最后一次。而我带你们修，也是如此。

在修的过程中，大家要真正生起一种觉受，明白人身确实难得，这不是假装的，要从心坎深处有感而发。若能产生这种感觉，看到芸芸众生不学佛时，就会觉得他们很可怜，自己也会利用这个人身精进修行，不会让它白白空耗——这就是我的目标。我自己是低劣的凡夫人，不敢承诺你们修了前行后，几百人会当下开悟，马上成为一地菩萨。再说末法时代，果期早已经过了，也不可能如此。但只要每个人打下扎实的基础，修行在有生之年就不会变来变去、退来退去，这对生生世世也是极殊胜的缘起。

在汉地，我有时跟学佛多年的居士、出家人交谈，往往听不到对来世的关心，听到的只是今生利

益，或者神通神变，甚至一讲到政治，他们许多术语就自然流露出来，而提到佛法，尤其是甚深因果，基本上都不说话了。这种现象不太可取。因此要知道，我们学习佛法，为的是把佛法融入内心，而这一点，也正是历代上师传承佛法的目的所在。

下面开始讲课。《前行》每天讲得不一定多，讲的过程中，我经常在中间顺便发挥，可能有内容不通顺的，也有次第不连贯的，但华智仁波切的《前行》具有相当殊胜的加持，希望你们常常带在身边。如果说学习《入菩萨行论》，让我们从总体上对大乘有所认识，明白了发菩提心的功德和利益，那么学习这部《大圆满前行》，将会令我们在对治烦恼、断除我执方面，更具有实修性窍诀。同时，依靠传承上师的无形加持，因缘聚合之时，我们相续中必定会生起慈悲、智慧等一些暖相。

接下来继续讲：

如果没有善加观察无垢光尊者讲的十六种无暇，那么在当今乌烟瘴气的五浊恶世，众生的见解、行为日趋低劣，表面上看很多人暇满无不齐全，也持有出家人或居士的外相，然而，包括高高座上的大法王、精美伞盖下的大上师、久居深山的苦行者、云游四海的舍事者等自我感觉良好的人在内，一旦落入了这些无暇的控制中，即使矫揉造作地修法，也终究不能迈入正道。

这一段非常的重要！倘若没有好好观察，许多修行人会自欺欺人。他们自认为不一般——不是一般的居士，不是一般的出家人，而是高高在上的大上师、大法王、大活佛、大成就者，一生处于众人的恭敬、赞扬、鲜花和掌声中，被视为真正的善知识。可是，假如自相续被十六种无暇所束缚：要么愚昧无知，要么五毒粗重，要么失坏律仪、毁坏三昧耶戒……那不要说度化众生，他自己都没有步入正法之门。

现在汉地有些居士对我非常恭敬，但我时时观察自己，很清楚自己到底是什么样的人，所以，那些人很可怜，我也很可怜。类似的事情肯定还有许许多多，只不过自己没发现而已。例如，我们住在僧团中，戒律却不清净；坐在法座上，对僧众的事情安排不好……在这种情况下，来世势必只有一条路，就是堕入恶趣，也许是地狱，也许是饿鬼、旁生。

其实，修行人堕落的现象非常多。《五台山志》中就有一则真实的故事：在唐朝，五台山有位叫法爱的和尚，他做监寺二十年，私下以僧众的财产买了一大片地，留给弟子明慧。法爱死后，生在明慧家做牛，力大能独耕。三十年后，牛老了，庄头准备卖掉它。当晚明慧做梦，梦到去世的师父哭着说：“我用常住僧物为你置办田地，现在堕落为牛，既老又瘦。愿你剥我皮做鼓，再把我的名字写于鼓上，凡有礼拜念诵，当击这面鼓，我的苦才有解脱之日。不然，这

块地变成沧海，也未必能脱免。”

第二天，那头牛自己撞死了。明慧非常害怕，马上集聚僧众，把事情具体向大众说了。并按梦中嘱咐，把牛皮剥下做鼓，再把师父名字写在上面，而且变卖田地，将所得钱财供养僧众。后来，这面鼓被送到五台山文殊殿，叫“人皮鼓”。可以想象，法爱在生前肯定受人尊重，可死后为何堕落为牛呢？就是因为他没有人身难得、业因果等观念，以致肆无忌惮地做了很多恶事。

《高僧传》中还有个故事说：拾得[152]曾在国清寺放牛。一天，寺院的僧众在做布萨[153]，拾得赶牛到堂前，站在门口拍手大笑，扰乱戒堂，被一位和尚杖逐出去。

152 拾得：普贤菩萨化身，小时候被丰干禅师（阿弥陀佛化身）捡回国清寺，故取名“拾得”。

153 布萨：同住之比丘每半月集会一处，请精熟律法之比丘说波罗提木叉戒本，以反省过去半月内之行为是否合乎戒本，若有犯戒者，则于众前忏悔，使比丘均能长住于净戒中，长养善法，增长功德。又在家信徒于六斋日受持八斋戒，亦称布萨，谓能增长善法。

拾得说：“我从今以后，再也不放牛了！”

有个和尚问：“你不放牛，要做什么？一个人总不能只吃饭而不做事。”

拾得说：“是啊。这些牛，就是只吃饭而不做事的人转世来的，它们前世都是本寺大德和执事。”

众人都不相信。于是拾得当着他们的面，一一吆喝那些牛：“弘靖律师站出来！”一头白牛作声而至。又叫：“典座光超站出来！”一头黑牛应声而出……僧众见此都惊骇不已。

拾得指着这些牛，说偈道：“前生不持戒，人面而畜心，汝今遭此咎，怨恨于何人？”僧众听后胆战心惊，方意识到因果确实不虚，从而改往修来。

也许有人怀疑：“修行人是否很容易堕落，而一般世间人则不会呢？”并非如此。其实一般世间人更

危险，因为没有修行机会，造的恶业更是可怕。

要知道，如果没有生起人身难得之心，就会牵扯到后面的修行，乃至延误生生世世的重大问题。所以，我们首先慢慢去观察很重要，对前面讲的十八种暇满，应像小学生做作业那样一一分析，看这个具不具足、那个具不具足……这就是所谓的修行。有些人这样修时，好像感觉不到什么，这说明你没有专心。假如你将每个道理与自相续逐一对应，必定会对佛法产生信心。所谓的修行，并不是闭着眼睛，非要看到有面有相的本尊，刚才讲的就是真正的修行。

有些人对共同加行的修行能力特别差，前段时间修是修了，但没有什么感受，这说明你的修行只是表面形式，今后很容易变质、甚至退失。因此，大家绝不能匆匆忙忙、草草率率提前进入形象上的修法，必须要仔仔细细观察，看自己到底具不具足三十四种（18+16=34）暇满的自性。

我们这里有些道友，出家时特别迫不及待，本来按规定要观察四个月，但他过了两三天后，就一直在催：“我可不可以现在出家啊？我实在是忍不住了，您能不能早一点给我剃了？”结果还不到两三个月，他就剃了头发，然后特别高兴：“谢谢您，好舒服啊！我现在没头发了，可爱吗？”他觉得没有头发就是出家的标志，却不知内心中真正生起定解，才是最关键的。有些地方还非常重视办皈依证、取法名、做仪式，虽然这些外在形式也需要，但最根本的，是要先好好观察，看自己是否具足十八种暇满，及无垢光尊者所讲的远离十六种无暇。

因此，希望大城市里的人，通过这次学习要真正认识到，自己有些修行不过是形象而已，法并没有融入于心。其实，法融入于心的感觉，与只追求表面形式完全不同，这一点从很多大德身上也看得出来。他们一旦生起人身难得的理念，无论是说话、做事、

言谈举止、日常威仪，对后世的修法相当重视，根本不会忙于世间琐事，也不可能爱看电视、电影、动画片，对他们而言，这些散乱的形象完全是骗人的，没有什么实在意义。

当然，末法时代，具足上述暇满相当困难，如果一个人真正具足了，实在是值得高兴的事。可是大家扪心自问，你自己观察过没有？假如以前没有观察，从今天起，务必要将这些与自己一一对照。这不是口头上说说，也不是我自己从来不观察，只是一味地要求你们，像无垢光尊者在《三十忠告论》中所云：“呜呼虽知无修自欺自。”而是遇到这个法门之后，一直到现在我经常观修。否则，只说而不做的话，方向就已经搞错了，修行很难出现奇迹。倘若具足了这些暇满，我们一方面要值得欢喜，同时应当诚心诚意地想：“如今获得了如此难得的暇满人身，我一定不能白白空耗，必须要尽心尽力地修持正法。”

这个人身的确非常难得，从因方面来说，需要守持清净戒律、具足清净信心，如《中观宝鬘论》云：“由信离无暇，依戒生善趣。”从缘方面来说，必须具备布施、发殊胜愿等因缘。从比喻方面、体性方面看，也都极不容易获得。今生有幸得到这个人身，要想来世转生善趣，则要护持清净戒律，而要断除无始以来的贪嗔痴烦恼，就一定要修行。正如世亲论师所言：“为得善趣戒重要，为离烦恼修重要。”有些人总抱怨自己烦恼深重，看了很多书、读了无数遍《金刚经》，贪心、嗔心还是有增无减，这是为什么呢？就是因为没有修行。如果你真正修行了，相续中的烦恼绝对会远离，这是一个必然规律，因为二者是相违之法，就如同火非常猛烈时，微小的寒冷自会驱除一样。

因此，大家要发自内心对修行有强烈意乐。华智仁波切说过，正法就在身边，不必外求。有些人修

法始终不成功，到这个上师那里去、到那个上师那里去，今天在这个寺院求法、明天又到那个寺院求法，有时候听他们的故事，我只能默默地笑。为什么呢？因为他基础没有打好，从来也没有向内观，只是一味向外求法，那不管到哪里去，肯定都没办法修成。其实，每个人修行都能成功，关键要看能不能下功夫。比如，你对观修人身难得，下了一定的功夫，那么再过几十年，修行若仍能保持稳定，没有什么法是修不成的。但如果你修行马马虎虎，修一点点就半途而废，平时没有耐心、恒心，那修什么也修不好。

尤其在闻思修行的过程中，故意断传承，或者不愿意修行，就是所谓的魔障。以前莲花生大士对空行母益西措嘉传过一个殊胜教言：“凡是对修行做障碍的，不论影响内心也好，制造外缘也罢，都是魔障。”譬如，你本想听一个传承，有人劝你不要听，应该离开这个地方，这就是一种魔障。魔障不一定非

是面目狰狞的恶魔，有时候它也会显现为语言亲切的道友，或者慈悲体贴的上师，表面上对你非常关心，你听到他的话语后，三四天都睡不着觉，心里非常舒服、温暖，一闭眼就浮现出他的音容笑貌。但如果对你的修法造成违缘，那不论他是什么形象，按照莲花生大士的教言，都叫做魔障。道友们对此理当谨慎！

言归正传，刚才说了，我们必须要观察自己是否具足三十四种暇满，假设没有具足，就应全力以赴使自己具足，务必要集中精力来观察自相续有没有此等暇满的功德。

当然，这不是观察一两天就可以了，而是在有生之年、随时随地都要观察。很多老修行人真的是我们的榜样，他们修行并不固定时间或环境，在深山里，每天不断地念功课、修法；到城市中、医院里，这些仍然从不间断。任何环境、任何时间，对他来讲都没有影响。可是有些道友，在寂静山里的时候，修行挺

不错，就像玻璃做的阿罗汉一样，非常稳重、如如不动，而到了大城市以后，好多天都不做功课。你们这次出去的人也想一想，原来要求每天念《普贤行愿品》、发菩提心仪轨，但听说有些人下山以后，两三天中根本没有诵经，这说明环境对你的影响很大，你的修行并不精进。说实话，我很喜欢修行不受环境和时间影响，就像吃饭一样，无论处于何时何地，都坚持自己的修行，这才叫真正有恒心。

总之，上面所讲的暇满道理，大家一定要时时观察，甚至这些暇满中只有一种不齐全，也不具备真正修持妙法的缘分。如同开车一样，纵然司机技术很好，其他因缘也都具足，但如果前轮坏了，或者没油了，车也无法安全行驶。现在有些人修行不成功，就到处打卦算命：“为什么我最近修不上去？验相出不来？本尊不现前？”实际上，这是因为你因缘不俱全，而在所有因缘中，三十四种暇满是最关键的，假

如其中一种不具足，你的修行因缘也会中断。因而，你没必要问东问西，问题肯定出在这上面，如果这上面没问题，那你修行绝对顺利。所以，掌握这些窍诀也很重要。

其实，就算成办世俗中的一件平凡小事，也需要许许多多因缘聚合，那作为长远目标、成办自他二利的修行正法，又怎能不需要具足众多因缘呢？打个比方说：在古代藏地，出远门常会在途中烧茶，烧茶的过程中，需要具备茶器、水、火等众多因缘，其中单单生火也是一样，必须要有火燧[154]、火石、火绒等许多条件。（我小的时候，藏地大多数人用火器来生火。火器包括：火石——一块小小的白石头；火绒——草地上的一种白花，秋天晒干后，揉成非常软的绒状物；以及火铁。藏人把这些装在口袋里，需要引火时，就拿出火铁与火石摩擦，火星散落到火绒上，马上会冒出烟，然后再加一点草或纸，火就开始燃烧起来。）如果仅仅是火绒不具足——用完了或被雨打湿了，就算火石、火铁

154 火燧：即火铁，一种引火之物。

样样齐全也无济于事，只好从根本上放弃烧茶。

同样的道理，假如这些暇满的功德中，仅仅是一种不具足，也不具备真正修法的机缘。比如，你烦恼粗重的话，在一个团体中，本来修行好好的，后来烦恼无法控制，自己开始发脾气，跟金刚道友不和，然后就离开了，从此，你后面的一层层修行只能全部放下来。所以，有智慧的人只要一观察，无论从自身的经验还是别人的经历，都可以看出这些条件缺一不可。

一旦失去了修法的机缘，的确非常可惜，所以，我们现在具足顺缘、自由自在的时候，一定要把握机会，以免将来后悔。月称论师在《入中论》中有个偈颂，上师如意宝特别喜欢，如云：“若时自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处随他转，后以何因从彼出？”意思是，如果在自由自在、具足人身顺缘的此时，没有以正知正念摄持根门、调伏烦恼而精进修

持，一旦堕入地狱、饿鬼、旁生之险处，到时全然随他力所转，又将以何因缘从中度脱出来呢？大家对此教证要反反复复思维。

有些人常说：“我太忙了，没有时间修行。”其实只要你珍惜人身，修行时间肯定抽得出来。否则，光阴荏苒，稍纵即逝，如经云：“人身难得而易失，光阴易往而难追。”一旦浪费了这个人身，或者以此人身造下恶业，今后想重新获得则难如登天，《梵网经》也说：“一失人身，万劫不复。”

所以，我们要依靠善知识的教言，和圣者的殊胜窍诀，有种自我挽救的心态。每个人都观察一下，看自己要不要修人身难得？不修的话，仅仅表面上听法是不够的。听与修有很大差别，了知与感受也有很大差别，若想将这些差别区分开来，自己必须要实地修行！

第 25 课

2009 年 3 月 23 日

今天继续讲“人身难得”中暇满之自性：

通过以上学习可知，如果详详细细观察自己有没有远离十六无暇、具足十八暇满（八种闲暇、五种自圆满、五种他圆满），就会发现即便单单具足十八暇满，也有相当大的困难。而在十八暇满中，八种闲暇虽容易获得，比如自己没堕入三恶趣，也没有生于长寿天，依靠人而安立的四种闲暇也不难具足，但完整无缺具足十圆满的人恐怕寥寥无几。

为什么呢？

首先，从五种自圆满来分析：尽管对大多数佛教徒而言，获得人身、诸根俱全、生于中土并不难，但如果业际颠倒（变成妓女等低劣种姓，或不信因果的持邪见者）、不信佛教，那五种自圆满中就只具备三种了。如同车有四个轮子，倘若三个轮子都具足，而前轮爆了的话，不可能在高速公路上奔驰。同样，假如其他三圆满都具足，但相续中生起了邪见，或者不信仰佛教，那学佛一事也无法成办。

退一步说，如果具足了四圆满，业际颠倒与不信佛教中只有一者不具足，这行不行呢？也不行。尤其是生为业际颠倒者，即使没有造诽谤佛法、摧毁佛教等滔天罪业，但假设身口意三门无恶不作、为非作歹，或修行、念经、转绕、朝拜神山等一切所为只为了今生利益，那虽然被称为贤者、智者，实际上也属于业际颠倒之人。

我见过有些所谓的高僧大德，他们言谈举止中，

关心的全是眼前的事情，一提到来世，脸上就流露出不在乎的神情，认为即使来世存在，也不应该为此奋斗，而应当为了现世奋斗，如今有这种想法的大有人在。而作为一般老百姓和普通信众，多数学佛也是为了求平安、家庭和睦、升官发财，所作所为唯一贪执今生利益。若如此，即使你是大和尚，或者大居士、大施主、大慈善家，实际上也入于了业际颠倒之流。为什么呢？因为你的目标只是今生，相续中不可能有出离心和菩提心。

在座的道友们，无论是出家人还是居士，每个人都想一想：自己学佛到底是为了什么？倘若只为了今生保平安，逃避现实的一些困扰，或者没有任何目标，在无记状态中得过且过，从不希求来世解脱，这样的话，就算你被公认为了不起的智者大德，实则连十圆满中“业际无倒”这一条也不具足。

这一点，或许很多人都难以避免，故务必要再再

思维。这次讲《前行》确实很重要，非常希望汉地信众要懂这个道理。形象上的学佛、做法事，我们不大赞叹，我们赞叹的是成为名副其实的修行人，否则，一生中全是为了今生利益而奔波忙碌，这没有太大意义。

上师如意宝常谆谆教诫说：“今生和来世相比起来，我更重视来世。虽不敢说百分之百是为了来世，但大多数都是为来世的解脱做准备。”所以作为一个修行人，对来世的重视应当大于今世。你们不妨也看看自己：追求的目标是今生还是来世？在这二者之间，你打的是什么符号？大于号、小于号，还是等于号？

“希求今生就是业际颠倒”这句话，对很多人来讲也许是当头一棒，理应值得深思反省。一个人若不懂得自我反省，就跟旁生没有差别了，旁生除了吃草喝水，根本没有思维辨别能力，可是人对自己的所

作所为一定要观察：“我出家这么多年了，求学的目的究竟是什么？”假如只为了今生，那就是业际颠倒者，绝不能这样。以后为了来世的解脱，还是要做些准备，否则，只盯着人生几十年，目光就太短浅了，应该想到：我是希求解脱者，名闻利养没有什么价值。

然后，从五种他圆满来分析：五种他圆满中，虽然佛已出世、传讲妙法、佛法还没隐没，但如果自己没有皈入佛门，一种圆满就不具足了；既然没有皈入佛门，善知识慈悲摄受也就谈不上，这样一来，两种圆满都不具足了。五种他圆满中若只剩下三种，学佛绝不可能成功。

有些人虽已皈依佛门，被善知识也已摄受，可是心经常反复不定，一旦对法失去了兴趣，天天靠外力来约束，也是不现实的，到了一定时候，你的“老虎皮”就会脱掉，显露出原有的丑陋面目。因此，在座

的法师也好、居士也好，内心中对法要有所认知，否则，整天都依赖上师或道友提醒，自己却没有坚定的信心，最终会不会从佛教团体中退出也不好说。

尽管你皈入了佛门，若只是表面上得点法，也算不上是真正的佛教徒。很多人认为，自己办了皈依证、取了法名，在某某上师面前得过灌顶、求过法，就是实至名归的佛教徒。其实这也不一定。为什么呢？因为大乘法和小乘法并没有落实到你的行动上，你内心中尚未生起这样的信念。所以，你自认为是佛教徒，也不一定是佛教徒。

我以前在某地坐出租车时，问那个司机：“你信不信佛教？”他说：“信啊，我很信佛教。”我说：“怎么看得出来？”“你看，我车里挂着观音菩萨像，这说明我信佛。”我又问：“除了这个以外，你还有没有什么让我相信的？”“没别的了。反正我就是求观音保佑，所以是佛教徒。”从严格角度来讲，他

并不是佛教徒，因为他连观音是神还是佛菩萨都不清楚，求观音菩萨的目的是什么呢？就是让自己多载些客人，每天多赚一点钱。

世间上这类现象比较多，包括出家人中，可能也有混饭的。有些人在社会上遇到种种挫折后，才加入佛教群体，但他对佛陀没有敬仰、对轮回没有出离心，这种人是不是佛教徒呢？只是名相上的佛教徒，实际上并不是。很多人喜欢说“真理永远是真理”，但这个真理是名相上的，还是实际上的呢？如果是名相上的，那肯定不是真理。同样，名相上的佛教徒，也不是真实的佛教徒，为什么呢？因为在他相续中，大小乘的信念并没有生起来。

从小乘角度来讲，作为真正趋入解脱道者，必须要了知轮回一切无有实义，如梦幻泡影，《法华经》云：“三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。”若有如是定解，则生起了无伪的出离心。当然，这种

信念并不是口头说说，而要从内心中真正发起，就像监狱里的犯人想早日脱离那种环境一样。我们在轮回中，无论是人道、天界，若能生起这样的意念，才算真正发起了出离心。

只要能通达轮回虚幻不实，不管是依靠上师的教言，还是其他善知识的威力，什么途径都可以。从前有位出家人，跟一个幻化师是好朋友。有一次，他们在喝茶闲聊中，出家人对幻化师说：“我想看看你的幻术，能表演一下吗？”幻化师不置可否，出去牵了一匹高头骏马，说：“你想要这匹马吗？我可以卖给你。”出家人一看，这马果然不错，忙问：“这么好的马，要卖多少钱？”（藏地很多出家人特别喜欢马，就像现在有些出家人特别喜欢车一样。）幻化师说：“你先骑一下试试马的好坏，然后再谈价钱。”出家人未加思索就骑上了马，幻化师把缰绳递给他，在马屁股上使劲一拍。马像箭一样冲了出去，跃过高山谷地、草原河

堤，穿越千山万水，走了几天几夜，最后把他摔在了一个陌生的旷野上，头也不回地消失在前方。

出家人跋山涉水，艰难地走出了旷野，来到了一个村庄。在这里因为人生地不熟，他当过乞丐、做过仆人，受过许许多多苦，像狗一样流浪了许多日子。后来，他还俗和当地一位姑娘成家，生了三个儿女，在饱尝了无数担心和折磨后，孩子们被渐渐养育成人。没有想到，儿女稍大之后，个个都不孝顺，不听父母的话，令他非常苦恼。为了照顾家庭，他还不得不出去打猎，全然不顾痛苦和罪过。就在这样的岁月中，他渐渐变老了。

有一次，他照例上山去打猎。走了很久之后，在山坳里发现一头刚产下幼崽的母羚羊，身体十分虚弱、动弹不得。他非常无情地杀害了它们，然后以枪作为拐杖，一瘸一拐地背着羚羊尸体往家走。

走到家的河对岸时，小儿子看见他带着猎物回来，非常高兴，一边喊着爸爸，一边兴冲冲地跑过来，不慎一个失足从桥上掉了下去，立刻就被湍急的河水冲走了。哥哥、姐姐看见弟弟掉到河里，赶紧跳下去救，结果也被河水卷走。妻子目睹这一切，大哭大叫，不顾一切地跳进河里……眼看一家人转眼间都被河水冲走了，他伤心欲绝、昏倒在地，不知过了多久才清醒过来。他倚着枪想站起来，却又倒了下去。

就在这时，突然间他感觉像天亮般清醒过来，一看自己正在朋友家里，拿着一根棍子，倒伏在地。幻化师笑着对他说：“起来喝茶吧。”他爬起来，发现刚才倒的那杯茶还是热的。他感到十分惊讶，在短短几分钟的时间里，竟然经历了一生的坎坷和沧桑！他无法相信这一切，愣了好一会儿才回过神来。回想这些幻觉带来的酸甜苦辣，他深深感到轮回毫无实义，生起了强烈的出离心，毅然抛开眼前的一切，一心一

意隐入山中精进修行，最后成为伟大的开悟者。

所以，依靠幻化可以认识轮回的本性。我看很多道友到了城市以后，特别喜欢看电视，通过电视里的故事，他也许会认识到轮回的本性，也许反而产生贪心、嗔心等烦恼。不管怎么样，相续中真正生起出离心时，对世间一切的一切，名声也好、地位也好、美丽可爱的对境也好，绝不会生起羡慕之心，这是小乘最基本的要求。而身为步入大乘道的行者，还必须生起无伪的菩提心，发愿利益天下无边的一切众生。

对我们而言，尽管生起真实的出离心和菩提心有一定困难，但最起码，也要对上师三宝有纵遇命难也不退转的坚定信心。若没有这种决心，仅仅是装腔作势地诵读经文、身上穿着僧衣等等，也不一定是真正的佛教徒。

上师如意宝以前传《文殊大圆满》时讲过：皈

依的含义，用世间话来说就是投降。表面上这个词似乎不太好听，但实际上你与烦恼作战的过程中，假如始终觉得：“三宝是我终生的依怙，今后无论快乐、痛苦，我的一切全部交付您、委托您，除此之外也不依靠谁，唯一您才有能力救护我。”有了这样一种信念，然后向三宝诚心投降，就是所谓的皈依。

这种皈依的决心，不论何时何地都要有。有些人皈依，只是办个证、取个名而已，稍微遇到一丁点违缘，随时可以舍弃三宝。这时候不要说皈依，连出家僧衣都可以脱掉，这是非常可怕的。

拉萨一带有位格鲁派的格西，叫阿旺彭措，被人们称为“兰仁巴[155]”。他前几年刚圆寂了，留下的著作有好几本，我曾有幸拜读过，里面的内容很感人：1959 年，他和七个弟子在一个山洞闭关时，被莫名其妙地逮捕并关进大牢。于监狱做苦役时，领导命令他

155“兰仁巴”，是菩提道修行者之义。因尊者一生学修菩提道，人品行为符合菩提道教义，因此人们称他为“兰仁巴”。

必须脱掉僧衣，但他坚决不肯，说：“我可以把命给你，可出家僧衣绝不会脱下。”到了六十年代，尤其是“文革”期间，红卫兵逼迫他带头烧佛经，他当众说：“你们可以逮捕我、枪毙我，但作为一名僧人，让我烧经毁佛，做不到！”在那样恶劣的环境中，他表现出不屈不挠的勇敢意志，实在令人钦佩。

而我们呢，现在过得快快乐乐时，觉得自己是不错的佛教徒，可是一旦遭遇违缘，那个时候还有没有这样的信念呢？会不会想到：“只有三宝是我的依怙，纵然为此而付出生命，我也没有任何怨言。”每个人可以扪心自问。如果没有的话，就算你剃除须发、身披袈裟，看起来非常威严，别人也说这个和尚、这个法师、这个堪布很了不起，但你也不算是佛教徒。

有些居士特别虔诚，整天念经、磕头、放生，参与众多慈善事业，尽管这些也有功德，但若对三宝的信心只停留在表面上，没有真正深入内心，那不一定

是佛教徒。就像你在蚂蚁群前念释迦牟尼佛圣号，它们也能种下善根，可它们算不算佛教徒呢？并不算。所以，说实话，在座有些道友可能不是佛教徒。虽然你剃了光头，在寺院出家多年，自认为不要说佛教徒，甚至还是大比丘，但遇到一些大违缘时，你若没有不舍三宝的念头，那不一定配得上“佛教徒”这个名称。

我平时经常提醒大家，最好具足菩提心；如果不具足菩提心，也要具足出离心；如果不具足出离心，对三宝的虔诚信心也一定要具足。假如这三者都没有，那你已超出了佛教的行列，可以说最基本的约束点都没有了。

这段文字相当关键，大家务必要铭记于心，把它当作一面镜子，时时观察自己到底是大乘行者，还是小乘行者，或是一般的佛教徒？倘若连佛教徒都不是，那到底是什么啊？说你是外道徒吧，你可能对外

道也不懂，这样既不是佛教徒，也不是外道徒，不伦不类的，只好属于另一种人类了。

总之，如理如实地了知、观察暇满自性至关重要。然而，现在很多人不知道暇满难得的道理，每天随世间八法转，空耗了这个人身，非常可惜。汉地有一个故事记载：在明朝，有个人叫罗洪先，他特别有才华，二十多岁就高中状元。（以前中状元极不容易，比现在考上清华、北大还难。）他为人正直，因看到官场黑暗腐败，感念人生之无常，于是辞官隐居，断然出家，世称“状元和尚”。

状元和尚在寺院出家后，假装愚钝，甘心承担最苦的杂役，劈柴挑水、烧火煮饭，无所不做，以此来磨练自己的心性。就这样过了十三年。

他出家前原有妻室，并有一子。十三年后，其子又高中状元，父子同科，世间稀有，一时传为佳话。

此时妻儿很想念他，无奈他出家后音讯全无，根本无从寻起。

可能是亲人思念真切的缘故，有一天状元和尚忽然起了回家探亲的念头，于是返回家乡。及至状元府，刚站在门前，仆人以为是和尚化缘，便入室禀告夫人。夫人生性善良，让仆人施米一斗。状元和尚未接受，希望求见主人。仆人认为和尚贪心，又报夫人。夫人又让仆人出来施钱一贯。状元和尚还是不收，即索纸笔，题诗一首：“斗米千钱我不收，十三年返故乡游。儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛。”（这个偈子很适合现在许多人，他们一辈子为了儿孙操劳，自己也不学佛，天天耗费人身。其实，儿孙自有儿孙的福分，有福报的话，你根本不必为他担心；没福报的话，你操心也没有用。所以，不要一生为儿孙当牛做马。）仆人将诗稿入呈夫人。夫人见后惊讶万分，急速跑出门外，但和尚已经离去。夫人即刻派人四处寻找，再也不见其踪影。

后来，状元和尚投归福建龙裤禅师，朝禅暮净，终于大彻大悟。他感念世人之迷茫，遂作《醒世诗偈》，广为流传。记得其中一句是这样写的：“劝君早办修行路，一失人身万劫难。”可见，人身难得的教言，在汉传佛教中也特别重视。

概而言之，以上讲了暇满难得的自性，希望大家好好观修。

丁三、思维难得之喻：

佛于《花丛经》[156]《欢喜入胎经》[157]《正法念处经》[158]等经中都说过：在波涛汹涌的海面上，漂浮的

156《花丛经》云：“诸佛出有坏现身于世亦难得，转成暇满人身亦极难得，故当以比喻详说此理。舍利子，譬如，此大地亦成一大海洋，其中有一具孔木轭，另有一盲龟，木轭随风漂于海面，海底盲龟每百年方浮到海面一次，此盲龟颈入于快速漂荡之木轭孔中，而从恶趣再次转生为人并非如是，堕入恶趣者转生为人极其困难。”

157《欢喜入胎经》：即《阿难入胎经》。梵语阿难，译为汉语即欢喜、庆喜。经中说：把芥子层层叠放在针尖，或撒大豆令粘附在水晶壁上，可以说极为困难，然从恶趣生于善趣中比这还更困难。

158《正法念处经》云：“人身难得，如海中龟值浮木孔。”

木轭孔与海底盲龟之颈相遇极为困难，而得到人身与此相比，更是难上加难。

具体而言，假设整个三千界变成一大海洋，海面上有一连接耕牛角用的木材，通称为木轭，在它上面有一孔隙。木轭随着波浪，刹那不停地四处飘荡。而在海底有只盲龟，每一百年升到海面上一次。可想而知，这两者相遇必然十分困难，因为无心的木轭没有寻找盲龟的念头，盲龟也不具备能看见木轭的眼睛。（即使盲龟有能见之眼、木轭有寻找之心，在整片汪洋大海里，盲龟颈和木轭孔也很难相遇。）

这不过是一种假设，以此说明人身难得。假如真有一只盲龟和木轭孔，二者相遇虽极其困难，但也不能完全否定它们相遇，就算用因明三相推理，也举不出充分理由证明其永远无法碰到。当然，假如木轭静止于一处，有可能与龟颈相遇，然而它却一刹那也不停留；同样，假设盲龟经常游在海面，也有与木轭相

遇的可能，但它每百年才浮出海面一次，所以这两者相遇相当困难。可是凭着偶尔的机缘，盲龟颈也可能正好钻入木轭孔内，而获得暇满人身比这更为困难。

大家不要认为这是一个神话，或者只是一种说法，而要用心去体会其中含义。从前，有位法师讲经时，以盲龟值木之喻说明人身难得。当时有个童子听后，内心虽有感悟，但为证明此事不虚，回家后把木板穿一个孔，掷于门旁水池中，亲自作相似之试验。不料跃身跳入池中，虽经时时低头抬头，欲钻入木孔，但因水漂木荡，始终未能做到。

此时他越发对佛语生起信心，暗自思维：“深广大海惊人浪涛，浮木孔小，盲龟无眼，而且百年才出头一次，二者相遇简直是不可能。我如今池狭浪小，又有两眼，数数出头，仍无法值遇木孔，更不用说大海中的盲龟了。”于是说偈云：“盲龟遇浮木，相值甚为难，恶道复人身，难值亦如是。我今求出家，愿

离三有狱，恒时善修习，必使得解脱。”（此偈就像大成就者的教言一样，写得非常好。）他后到寺院出家，一直观修人身难得，最终获得了真实成就。

对有缘者而言，佛经的这个比喻非常好，如果你到了大海边，应以此观想人身极为难得。当然，倘若你成天只是造恶业，什么佛法都不学，这个人身也不一定难得，就像米拉日巴对猎人袞波多吉所言：“本来佛说暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身没什么好珍贵的。”因此，造恶业的人身并不难得，而造善业的人身，才极为难得。

尤其是通过此处的比喻，要明白从恶趣中获得人身特别不容易。有些教言书中，对这个比喻作了进一步引申：盲龟，指我们这些众生；一百年出头一次，指偶尔才获得一个善趣之身；大多数时间都在海底，指长期待在三恶趣里，即便有时得到天人、阿修罗的善趣身体，也根本遇不到真正的佛法、善知识。

所以，大家在观修时，一定要细心琢磨。你什么时候感受到了人身难得，什么时候修后面的磕头、供曼茶才会轻而易举，因为你相续中有人身难得作动力，有了动力的话，什么事情都好办。但如果没有人身难得的理念，你就会觉得做生意很重要、赚钱很重要、睡懒觉很重要。

我以前住院时，认识一个医生，她每天早上坐两三个小时的车上班。我问她：“你不累吗？路途那么远，早上两三个小时，晚上回去也两三个小时，但你每天都来得那么准时。”她回答说：“哎，虽然累一点，但还是能克服。现在工作不好找，我这个工作太难得了，再怎么累也不能放弃。只要早点起来就没事了，我每天在路边买一个馒头，边吃边坐车，没有任何问题！”

如果我们对自己这个人身，也能像她对待工作那样觉得很难得，早上肯定起得来，对忙碌的世间琐

事也不会感兴趣，有了这样的动力，修什么法都没有问题。反之，假如你觉得人身并不难得，尽管法师说了、佛经里讲了，但你仍睡得特别香，日上三竿才爬起来，而且天天以工作忙为借口，把修行一直往后推，觉得自己的事业很重要，而人身修行不值一提。这种价值观就完全颠倒了，在此理念的推动下，你短暂的人生中，肯定不会好好修行。以前是忙忙碌碌的，以后也是“忙盲茫”，此外不会有“明明明”。

依据经中的人身难得之义，龙猛菩萨在《亲友书》中，曾对乐行王教诫道：“大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得，旁生转人较此难，故王修法具实义。”意即在大海里漂浮的木轭之孔，与盲龟相遇极为困难，而旁生为主的三恶趣众生，转为人身较此更难，所以国王你应修持正法，令此人身具有实义。寂天论师在《入行论》中亦云：“人身极难得，如海中盲龟，颈入轭木孔。”还有《正法念处经》中说：“人

身难得，如海中龟值浮木孔。”盲龟值木的比喻在诸多经论中都用过，故有相当甚深的意义。大家今后见到大海、见到乌龟、见到木轭，应该想起这个比喻，经常思维人身如何难得。

不过现在的很多人，因为没有修行，只是把这当成一个神话，好像与自己无关。其实对我们来讲，这是最有关系的，每个人对此应该有一种感觉。然而没有修行过的人，文字就是文字，自己就是自己，文字的内容在自相续中无法显现，即使偶尔显现，也不可能长久留存。只有修行好的人，才能真正体会到人身多难得，于是在有生之年不愿意空耗，把一切时间、精力全部用于对来世有益的修行上。所以，大家要观察自己这颗心，假如有了人身难得的概念，那寿命无常等引导也很容易修；可是若认为人身没有什么难得，那你修行肯定不好。

鉴于此，我要求大家闭关一百天修共同加行。出

关时就算你没开天眼，没看见普贤如来、文殊菩萨，也没梦到哪位法王给自己授记，但如果产生了人身难得的观念，明白不能空耗人身而要精进修行，对你一辈子的利益也非常大。因而从现在开始，大家要千方百计生起加行的境界，否则，人生几十年匆匆而过，也许你在临死时，穿的虽是出家衣服，却连佛教徒都不是，一闭眼就直接堕入恶趣，这是非常可怜的。

此外，在《涅槃经》等佛经中，佛陀还以“光壁撒豆，颗粒难留[159]”及“针尖堆豆，颗粒不存[160]”等比喻，对人身得之不易进行了说明，我们对此要产生深刻的认识。

159 向光滑的墙壁上撒豌豆，必定统统掉在地上，但凭借万一的机会，豌豆也可能在墙壁上存留。而获得人身较此更难。

160 在针尖上堆豌豆，一般不可能成功，但凭偶尔的因缘，也有可能堆起来。而获得人身较此更难。

第 26 课

2009 年 3 月 30 日

继续学习人身难得，现在讲第四个问题。

丁四、思维数目差别（修行人的数目跟不修行众生的数目进行对比，之后懂得修学佛法的人非常稀少）：

最近一直要求实修，这对大家来讲非常重要。若没有依靠人身难得的修法，断除对今生的贪执，修行定然不会成功。所以，我们首先不强调得什么高法，或者获得最殊胜的灌顶，作为初学者，刚开始一定要把加行修好，把基础打好。如果你对加行的内容有所感悟、有所体会，自然会有一种强大的力量推动你，让你不得不修其他法。相反，倘若这样的基础没有打

好，表面上得了许多甚深高法和境界，但这些不一定长期存留在你相续中。这是我们的经验之谈，也是前辈大德留下来的教诲结晶。

所以，大家一定要把《前行》的内容搞懂，搞懂之后再进行思维。虽然它的文字浅显易懂、一目了然，但要想对它的内容有感受，并长期贯穿于自相续中，恐怕不是一朝一夕之举。

在修行的过程中，得到定解相当关键。比如“人身难得”这一修法，凡是学佛的人都会讲，可是有多少人并非人云亦云，而是通过自己修证得来的？谁又能在白天做事、晚上睡觉，乃至行住坐卧等威仪中，始终对此念念不忘？如果你真正体会到了人身难得，那就像亲手摸到了熊熊烈火，即使别人说它很凉、不烫，你也不会随他而转。同样，假如人身难得在心中油然生起，哪怕成千上万的人来到你面前，说人身容易得、人生很快乐，你也不会被这些谎言所惑，不可

能耽执眼前的享乐，而会马不停蹄地追求解脱。这就是所谓的体悟。“悟”字，是“心”和“我”结合起来的，所以不是别人说的，或者外境上的，而必须是自己内心的感受，这才是真正的悟。

因此，佛教不是迷信，而是智信。若想对佛教产生信心，首先要有一种怀疑，然后通过观察遣除疑惑，生起稳固的定解。现在喜欢自然科学或世间学说的人认为，做什么都离不开兴趣，没兴趣则不可能成功。但这种兴趣可能带有盲目的成分，而佛教中最究竟的信心，是通过仔细观察之后，得出来的无误结论，就像提炼黄金一样经过了千锤百炼，而不是因盲目崇拜就一概接受。对于佛陀的金刚语，佛陀也允许我们加以观察，如果觉得不合理，则可提出自己的辩驳。所以，符合实际的真理，才是我们希求的目标，这种希求何时得以成熟，方称为真正的信心。

人身难得表面上是共同加行的基础修法，但如

果更深层、更细致地去思维，其内容涉及方方面面的修行境界。所以，最初的时候，大家应该像孩童学习b、p、m、f，若没有从拼音入手，长大后就会像我这样，讲汉语时你们都笑，我自己也不好意思。同样，前行基础没有打好的话，即使你得了很多高法，但因为入门不对，修起来也很麻烦，想转又转不过来。包括有些上师，显现上也没有好好修加行，以此原因，带弟子时不是特别有次第性，最后致使有些弟子舍弃佛教，被引入其他宗教中去，这一点确实很遗憾。

现在有些上师，对系统性、次第性的法门不太重视，见弟子很认真地在学，甚至会劝他去某某地方闭关，说那里加持很大。我觉得这有点可惜，但也没办法，毕竟弟子是他的“私有财产”，我没有权利去干涉。不过，有些上师只把有才华、有智慧、有财富的弟子，当作自己的“私有财产”，而没财富、没才华、没能力的，经常会介绍给我，写一篇长长的介绍

信说：“这是我的弟子，你要来保护，包括他的生活、他的住处、他的修行……”奇怪，他最好的弟子怎么不给我介绍啊？开玩笑！

下面开始讲课：

若稍加审视众生的数量及次第，就会发现，获得人身的实在是微乎其微。如佛经中言：“地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而旁生则如白昼之星；旁生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。”此外，还有经典中说：“地狱众生犹如大地微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫大雪，而人及天人仅仅似指甲微尘。”可见，六道众生的数量呈金字塔形，地狱最多，人天最少。

我们也可以体会得到，现在造恶业的人比比皆是、层出不穷，行持善法者可谓少之又少。不信你到

大城市的十字街头，或者商店、餐厅里看一下，多少人没有发菩提心、没有行持清净戒律、没有念佛经？而身口意造恶业的又有多少？毕竟因果始终不虚，恶业的果报肯定只有成熟于恶趣。

以前初劫或圆满劫时，人们不会造十不善业，据历史和《俱舍论》的观点，那时候根本没有地狱众生。后来随着道德败坏、人心腐化，造恶业的现象愈演愈烈，尤其是当今末法时代，众生造的罪业极其可怕，诚如《地藏本愿经》所言：“南阎浮提众生，举止动念，无不是业，无不是罪。”故而，大多数人死后会堕入恶趣。《四百论》也说：“由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。”

如今跟大城市的人交往就会发现，他们每天都在造恶业，不说一辈子，即便是一天所造，比如杀生吃肉，也令自己千百万年不得解脱。包括在座许多出家人，以前在家时造了不计其数的恶业，这样的恶业跟

你现在的善业比起来，到底孰轻孰重？你有没有希望来世得人天福报？有没有把握不堕恶趣？如果说厌离世间的出家人都没把握，那更何况是不信佛教、持有邪见、毁谤三宝的世间人了？现在很多地方充满“人间地狱”，有时一走进大餐厅，几百人一大桌一大桌在吃活生生的鱼虾，纵然我们没有神通，但通过这种行为也能断言，他们死后必定堕入恶趣，这没什么可说的。因此，之所以地狱众生那么多，其原因由此可见一斑。

《杂阿含经》中有一个比喻说：“如甲上土，如是众生，人道者亦复如是。如大地土，如是非人亦尔。”《涅槃经》也记载道[161]：有一次，佛陀从地上沾了一点点尘土，问迦叶尊者：“我手上这些尘土多，还是十方世界大地的土多？”迦叶尊者答言：“当然

161《涅槃经》记载，尔时世尊取地少土置之爪上，告迦叶言：“是土多耶？十方世界地土多乎？”迦叶菩萨白佛言：“世尊，爪上土者不比十方所有土也。”“善男子，有人舍身还得人身，舍三恶身得受人身，诸根完具生于中国，具足正信能修习道，修习道已能得解脱，得解脱已能入涅槃，如爪上土。舍人身已得三恶身，舍三恶身得三恶身，诸根不具生于边地，信邪倒见修习邪见，不得解脱常乐涅槃，如十方界所有地土。”

是十方世界大地的土多。”佛陀说：“得人身并行持善法者，如同我手上的尘土般稀少，而未得人身、行持恶业者，犹如十方世界大地之土般众多。”此外，佛经中也说：“得人身者，如爪上土；失人身者，如大地土。”

对《大圆满前行》，你们不要认为不会修，其实这个修起来很容易，只要对佛经中的比喻细心琢磨，就能明白人身有多难得。毕竟佛经千真万确，故我们要有虔诚的信心。当然，这不是一种盲目崇拜，而是通过智慧再三观察，对佛的金刚语找不出任何缺点，最后不得不承认佛经无谬，它所讲的比喻非常正确。然后在此基础上，应结合实际加以修持，对六道众生的数量，能比的就比较，实在不能比的隐蔽处（如肉眼看不见的地狱、饿鬼众生），依靠对圣教的信心引生定解，这才是正确的修法。

其实善趣众生少之又少，对此不光是理论上明

白，当下我们也可以观察：比如在夏季，仅仅一方草地上的含生，或一个蚁穴中的蚂蚁，其数量就超过了南赡部洲的人数。（夏天草地上的虫蚁非常多，正因为如此，佛在戒律中规定：夏季三个月中，出家人要禁足安居，不能随便在草地上游行，以免踩杀地上虫类。虽然，若不是故意踩死，佛经中说罪业并不大，但还是会伤害其它生命。）

夏天的时候，你不妨到山上观察一下，看佛经中说的是否正确，人与旁生的数量是不是真有那么大差别。我小时候放牦牛时，到了夏天，经常在山崖上、山顶上看到无数小虫，尤其是下毛毛雨或飘雪花时，不管是路坎、岩石、草坪上，到处遍满了密密麻麻的小黑虫，在巴掌大的一块地方，可能就有几万亿只。我看见后都不敢走路，生怕不小心踩死无数众生。到了冬天，我去一些森林时，看到蚁穴里的蚂蚁也非常多。据说海洋里有一种太阳鱼（又名翻车鱼、月亮鱼），它具有强大的繁殖力，一次可产三亿多鱼卵，这样几次

下来，就远远超过全世界六十多亿人口的数量了。所以触目可及，无论是高山上、虚空中、大海里，人类与旁生的比例多少显而易见。

以前我去香港等地，曾跟很多佛教徒去海底世界，当时看到周围的鱼游来游去，内心中确实感觉人身难得，佛陀说得一点不虚，对众生特别起悲心。可是有些居士好像没什么感觉——“哎，这个鱼好漂亮哦！”“你好可爱啊，过来过来，亲一下……”（众笑）

单看人类其实也一样，若观察无有佛法光明之边地的人数，就会认识到生在有佛法光明地方的人极为罕见。现在有些大城市里，说没有佛法吧，也不是完全没有，还是有人信佛、有人出家，但佛法兴不兴盛呢？一点也不兴盛。像上海、北京等地，人越多的地方，佛陀的教法证法越稀少。而藏地虽然人不多，佛教却非常兴盛。不说别的，就拿我们甘孜州来说，据前几年统计，总共有 18 个县，人口不到 100 万，但开

放的寺院有 515 座，没有开放的也有很多。其中色达县有 4 万多人，炉霍县也有 4 万多人，康定县可能 12 万人，这些小小的县城里，有些就有三四十座寺院，99% 以上的人都信佛教。

不过，佛教兴盛的藏地，可以说人迹罕至，有时候要坐好半天车，才看见一户人家。相反，像成都，市区人口就 460 多万，加上周围统辖的几个县，总人口有 1000 多万。上海有 1800 多万人，北京有 1600 多万人。我以前找过一些资料，想查查大城市有多少出家人，结果没有找到。但我们基本上也清楚，上海有几座寺院，北京有几座寺院，差不多有多少出家人……

当然，除了出家人以外，佛教徒中居士占相当一部分。但是有些居士学佛，只求家庭平安，完全是为了今生，想获得解脱、行持善法的寥寥无几。比如上海 1800 多万人，希求解脱者又有多少？有时候可以

观察一下。你们许多人来自于大城市，想一想自己的家乡，有多少人行持善法？他们若没有行持善法，造的恶业大如山王，死后会不会堕入恶趣？ 1000 多万人中，有没有 1 万人有把握转生人天？如此推算，恶趣众生是不是很多？通过各方面观察，就会明白得一个修学佛法的人身多不容易。

尤其是具足十八暇满的人身，在当今更是绝无仅有。例如，甘孜州 515 座寺院，共 5 万多出家人，这些人当中，具足暇满的有多少呢？一个一个经过筛选，就会发现剩下的人并不多。

当然，真正的高僧大德肯定具足，他们白天晚上行持善法，实在令人羡慕。以前金旺堪布讲《大圆满前行》时说：一看有些大德的传记，就觉得跟我们凡夫人差别极大。比如麦彭仁波切，看他造了那么多论，觉得他似乎一辈子都在造论典；看他弘法利生的事迹，觉得他一辈子都在讲经说法；看他行持了那么

多善法，又觉得他好像一辈子都在做善事。

作为真正的具相大德，不但利他的发心和能力十分广大，自利的修行也从不松懈。像华智仁波切，一生中听受《前行》二十五遍，基本上每听一次，都会圆满修一次五加行。可是我们现在修一次五加行费多少力啊？前不久有个居士给我打电话：“我绝不可能磕满 10 万大头，因为我刚磕了 100 个，就喘了三天三夜。”真的没办法，凡夫人行持善法的能力太微弱了。我们现在每天磕 15 分钟头，很多人都觉得吃不消，巴望着闹钟快点响，但如果让你行持恶法或散乱放逸，不要说 1 个 15 分钟，10 个 15 分钟也一晃就过了。因此，凡夫人行善如爬山般费劲，造恶业却如下坡般轻松。

不管怎么样，我们上半生虽已迷迷糊糊过了，但从今以后的下半生该以何种方式度过，权力完全在于自己。正如藏地有句俗话说：“重新穿衣服，重新系

腰带。”所以，我们从现在起要重新做人，让自己下半生变成真正的修行人，否则，得个人身却白白耗费掉，实在太可惜了！

对此深思一番之后，想到自己如今已获得了真实暇满，拥有修行佛法的机会，应当感到无比欣慰、喜悦。假如暇满的所有功德完整无缺，那从今天起，就已实现了所谓的珍宝人身。（当然，这个要长期具足，不要十八暇满暂时全部具足，过两天又一个一个掉了。）什么是珍宝人身呢？无垢光尊者在《心性休息》中说：“自在闻思精华义，调己劝他行善法，修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，无论在家或出家，即是珍宝之人身。”意思是，闻思佛法的精华教义，调伏自己的三门，劝勉别人行持善法，修行如山王般稳固——不是这两天修个法，一离开上师和道友的监督，就像发疯一样完全变了，真正的修行人始终如一，十年前是这样，二十年后依然不变，这才是具有珍宝人身。

反之，倘若你对具足十八暇满、远离十六无暇还有缺憾，即便在世间法方面聪明伶俐、智勇双全、地位显赫、智慧超群、美名远扬，但也称不上是珍宝人身。世间有许多成功的国家领导、商业巨子，看似呼风唤雨、无所不能，可这种福报也许会让他造很多业，反而成为堕入恶趣的前兆。古人言：“堕恶趣之前当人王。”所以，得这种人身并不稀有，充其量只能算是普通人身，或者称为相似者、灾祸者、无心者、空返者。

有些大学教授、博士生导师、博士后、院士，自认为非常了不起，对佛教一直嗤之以鼻，其实他最多只是对某个领域有贡献而已，并不一定对善恶取舍通达无碍。无垢光尊者曾说过：“不知善恶行非法，根虽具足相似身，纵然转生于中土，亦为边鄙野蛮性。”因此，不相信因果的人，纵然在某些方面再有智慧、再有能力，也不值得我们赞叹。

总之，作为一个出家人，对其他最好不要希求，即生中既然有缘出家，就要守持清净戒律，精进闻思修行，以令正法融入于心；而作为在家人，也应该护持净戒，同时好好地闻思，这样无论在家还是出家，都拥有了珍宝人身。否则，每天只希求世间八法，从来不行持善法，连最简单的转经轮、念观音心咒也不做，来一趟人间什么意义都没有，这种人就像手握如意宝却无义空耗，或者到珍宝金洲却空手而返一样，简直愚不可及。

对于这些人，我们理当生起悲心，有能力的话，尽量施以帮助。否则他们非常可怜，觉得自己智慧很不错，口口声声叫嚣“越堕落越快乐”“越堕落越美丽”“越堕落越英雄”……言行举止颠倒疯狂，根本不理会恶趣的痛苦。就像一个精神病患，拼命地赞叹监狱快乐，然后故意去触犯法律，正常人一看他的行为，就知道他精神失常了，任谁劝也无济于事。我们

身边就有许多这样的人，说他笨，他不高兴，也不会承认，但实际上他的所作所为一直造恶业，违背因果规律的下场，不管他承不承认，来世必定都要感受无量痛苦。

我们能遇到这么好的佛法，是值得庆幸，但身边还有千千万万众生，处于极度迷茫的状态中，不知取舍，为此，我们要经常祈祷上师三宝，加持自己早点有能力去帮助他们。实际上，度化众生需要佛菩萨、护法神加持，否则，很难成办一切所愿。前段时间有个道友就说：“我很想度众生，可是路上‘哗’——就滑下去了，现在无能为力，我要回来了。”不知他讲的是双关语还是什么，我也不太懂。总之，如果没有诸佛菩萨的加持，我们利益众生时，也会在路上滑下去的。

下面通过几个不同的对比，进一步说明虚耗人身者的愚痴：

（一）如颂云：“获此人身宝，得摩尼难比，诸无厌离人，岂不见空耗？”

获得人身与得如意宝比起来：如意宝只能满足即生中饮食、生活等一切所需，比如中奖一千万美金，只能在今生中购买房屋、轿车，享受短暂的幸福而已，对来世的快乐却无计可施，故钱财的能力非常有限；而得到人身与此截然不同，依靠它行持善法，完全可以超越三界、自度度他，所以如意宝与人身宝无法同日而语。然可惜的是，有些人对轮回没有厌离心，致使此人身宝白白空耗，非常可惜！

因此，得到人身之后，不能随随便便空耗，一定要把每天的时间用上。其实珍惜人身就是珍惜时间，应将时间看作生命，在有限的时间里，尽量行持善法。比如这里的发心人员，天天发心不能缺，此外有空余时间的话，也没必要懈怠懒惰、睡懒觉，否则修行绝不会成功。虚云老和尚的传记中说：有两个和

尚，认为大方丈不在，就一直睡懒觉，结果鬼怪来了，把他们狠狠处罚了一顿[162]。可见，不珍惜时间好好修行的人，鬼怪也会找你麻烦。而善法意乐特别强的人，无论对生病、出违缘都不在乎，非人即使想为难你，也无从下手。

（二）如颂云：“遇殊胜上师，得王位难比，诸无恭敬者，岂不视等伴？”

即使登上帝王之位，也难与值遇具相上师相提并论。但是无有恭敬心的人，只把上师视为普通朋友，

162《虚云老和尚的足迹》中说：民国三十四年（1945）春，虚云老和尚从云门到南华传戒。此时，云门寺有两位僧人，一名古根，一名传真，同住一个寮房。一天早上，晨钟叩响了，两人还没起床，他们商量：“方丈不在，就暂且偷懒一回吧。”又继续睡。一会儿，门突然自己打开，随着阴风一个黑影冲进来，只见一眼睛圆鼓、獠牙毕露的鬼怪，将传真从床上拖出，扔到地下，训诫说：“菩萨开道场，成就你们修行。你们却不上殿念经，不知惭愧，该打！”说着举起巨掌，狠打他屁股十几下。古根见状惊喊：“救命啊！鬼来打人了。”用凳子猛敲床板发出巨响，鬼怪飘然而去。寺僧听见大喊救命，拿着木棍跑来，看古根已被吓得脸色青白，而传真趴在地下，屁股被打得黑瘀浮肿，大家拿药来擦，医治一个多月才好。当天，二人即搬出来，不敢再住那个房间。

……

四月，虚云老和尚从南华寺回来，众皆告之有鬼。深夜，虚云老和尚禅坐，见一青袍白衣老翁前来，恭敬地说：“弟子住在后山，已有几百年。前段时间师父到南华传戒，弟子也刚好外出，孙辈不肖，吾已责诫之，今特来向师请罪。”虚云老和尚说：“既已现形异类，彼此相安，不要多现扰众。”老翁告谢而去，从此不再发生此类事情。

以至于无法获得上师相续中的甚深境界，非常可惜！

无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中说：“上师视为凡夫离加持。”如果把上师当作凡夫人，绝对得不到上师的意传加持。要知道，加持源于自己的信心，若把上师看作佛，就能获得佛的加持；若把上师看作菩萨，就能获得菩萨的加持；若把上师看作上等人，就能获得上等人的加持。比如上师说一句“不能散乱”，假如你把这四个字当佛语来对待，那有一分恭敬得一分法利，你肯定能得到不同的加持；如果你觉得：“什么不能散乱啊，上师你天天都在散乱，还说我！”则必定得不到任何加持。对我们而言，如今可谓“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不向今生度，更待何时度此身”，因此，遇到殊胜的佛法和上师之时，要想方设法令自己获得解脱。

（三）如颂云：“求发心律仪，得官位难比，诸无悲心者，岂不见抛石？”

我们即生中发了菩提心受菩萨戒，得局长、处长、科长等官位根本没法与之相比。可是没有悲心的人，不珍惜自己的菩萨戒，常对众生恶心相向，将菩提心像石头一样抛弃，非常可惜！

（四）如颂云：“得续部灌顶，轮王位难比，诸无誓言者，岂不付东流？”

获得密宗续部的灌顶，得到转轮王位根本无法与之相比。但密宗的根本就是誓言，那些不守誓言的人，所有的加持功德、意传智慧都将付之东流，自相续不但得不到任何利益，最终反而会堕入恶趣，非常可惜！

现在许多学密宗的人，根本不重视守誓言、修加行，求的只是得这个灌顶、得那个灌顶，可能想灌顶时有点吃的喝的吧，不一定是希求加持和成就。假如你想得到加持和成就，其根本就是要修加行、守誓

言，若没有考虑这两者，光是参加个仪式，相续不一定有大的改变。

这一点也看得出来：任何一个修行人，倘若对誓言特别重视、对加行特别重视，修行势必蒸蒸日上，越来越有进步；如果他对这些不屑一顾，成天只是东奔西跑，求一些新鲜法，最后自相续定会与法背道而驰。这也是我们亲眼所见、有目共睹的事实。

（五）如颂云：“见心性本面，见诸佛难比，诸无精进者，岂不见迷乱？”

依靠上师窍诀现见心的本来面目，比亲见诸佛菩萨更加难得。可是没有精进的人，即使认识了心的本性，后因种种散乱，没有继续护持，就像智悲光尊者所说，初学者虽明心见性，但就像云间出现的阳光一样，一会儿又被分别的乌云遮住了，心很快会恢复到迷乱的状态中，非常可惜！

因此，我们修密法时，若依靠上师窍诀见到了心的本性，则还要不断地修行、一直修行。有些人得了很多修心教言，对心性肯定有所体悟，此时必须持之以恒地串习，不然到了一定时候很容易退失，故千万不能舍弃精进。

第 27 课

2009 年 4 月 9 日

前面通过六道众生的数量进行对比，得出了人身难得的结论。下面进一步阐述这个道理：

这样的暇满人身，并不是平白无故或偶尔侥幸获得的，而是多生累劫中积集福慧二资的果报。正如《前行备忘录》所说：“要得到闲暇，需要守护清净戒律；要得到圆满，必须大量累积布施等福善。为了获得暇满人身，还要以清净的发愿来衔接……”

佛经中讲过四种难得——人身难得、佛法难遇、正法难生信、菩提心难发，而我们如今四者已一一具足，这完全是往昔积累过智慧资粮和福德资粮，即生

中才有如此殊胜的因缘。有些人赚到很多钱，就觉得福报真大，其实钱即使赚得再多，也只能得一些暂时利益，不像获得人身一样，能够解决生生世世的大事。

所以，大家对此应当再三思维，这就是修行人身难得。所谓修行，不一定非要闭着眼修出什么，也不一定要看到明点，若对此道理反反复复观察，最后不是假装的、也不是改造的，而是自然生起“修学佛法的人身来之不易”的定解，并对自己得到人身感到庆幸，这说明你对人身难得有所感悟。这种修行其实没什么不会的，有些道友说：“我早上起来观半天，不知道业力深重还是什么，一直观不出来，非常痛苦，只好又睡下去。”其实你再怎么笨、分别念再怎么涌现，对此道理也可以反反复复读、反反复复思维，这没什么不懂的。

大智者称幢[163]说：“得暇满人身，非由力强得，乃是积福果。”我们能获得远离八无暇、具足十圆满的人身，并不是因为自己力量强大，也不是因为有地位、有钱财、有名声，（不像世间有些领导一样，官位是用钱买的、凭关系得的，）而唯一是因为往昔多劫中积累过福报、做过善事。你们不要认为自己出家纯属巧合，是偶尔对家庭产生了出离心，实际上它有非常奇妙的因果。很多人喜欢说“命中注定”“命运不可改”，其实若以《俱舍论》和因明的观点来解释，你不得不承认前因后果，如果懂得了深奥的因果，就会明白一啄一饮莫非前定，现在的一切皆有因有果。明白这个道理后，只要是有智慧的人，对未来漫长的生死问题必然会考虑，如此一来，就不得不关心人身的价值，不可能将其随意空耗。

然而，对无有正法光明的人来说，虽然得到了人

163 称幢：札巴坚赞，译言称幢（1147 － 1216）。宋代藏传佛教萨迦派高僧，萨钦袞噶凝波之第三子，26 岁继承萨迦法位，为萨迦五祖之第三祖。

身，可是杀盗淫妄无恶不作，这比恶趣众生还下劣。为什么呢？因为如果是一个旁生，由于生性愚笨，所造的恶业毕竟有限，而人类在某些领域很聪明，能制造核武器、原子弹等各种武器，瞬间即可毁灭地球上的所有生命。有些人虽没有能力这么大面积地造业，可是他从小养成非常不好的习惯，天天杀鸡宰鱼，吞食无数生命，以滋养自己的血肉之躯。相比之下，旁生尽管身处恶趣，却不会如此无所不为、罪业滔天，就拿山上的牦牛、山羊来说，它们一辈子都吃草喝水，生活非常清净。

有些人真的特别可怕，造恶业无所不专、无所不精，造善业却一点能力都没有，对三宝根本不相信，连磕一个头、供一盏灯、烧一支香，一生中也从来没做过。我们周围就有这样的人，他们随处可见、比比皆是，用不着我们在屋里使劲观想，通过其所作所为也可以看出，他们的人身毫无价值。诚如米拉日巴尊

者对猎人怙主金刚所说：“本来佛讲暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身并没有什么珍贵难得的。”

大家可能也看过米拉日巴的传记，当时尊者住在西藏与尼泊尔交界处的尼香古打山上，有一天，突然听见猎狗的狂吠声，随即又有“砰”一声枪响。不到片刻，只见一只黑鹿，通身汗如雨下，显出极度惊骇的样子，战栗栗地跑到尊者面前。尊者见状，不觉生起难忍的大悲心，对它唱了一首道歌，平息了它身心的恐惧和苦痛。黑鹿快乐地走近尊者，在尊者的左边卧下。

过了一会儿，追擒这黑鹿的一只红色母狗，气势汹汹、大声狂吠地飞奔而来。尊者对母狗也生起极大的悲心，对它唱了一首道歌，平息了它的嗔恨心。母狗向尊者摇着尾巴，作出各种亲善的样子，随即在尊者的右边卧下。

尊者忖道：“在这两个众生的后面，一定还有个罪业深重的人正在追寻，恐怕就要来了。”片刻间，只见一个凶狠残暴的猎人[164]，眼露闪闪凶光，背着猎枪和弓箭，急急地跑近前来。他看见自己的猎狗和黑鹿竟像一对母子般静卧在尊者两旁，不禁想到：“这个瑜伽士一定是在我的狗和黑鹿身上施了什么法术！”于是将弓弦拉满，一箭射向尊者，谁知一向百发百中的他，竟没有射中。这时尊者又对他唱了一首道歌，其中有一句就是：“经云人身贵似宝，汝之人身不值钱。”（确实，猎人、渔夫、屠夫一生都在造恶业，真的非常非常可怜！）

唱完以后，猎人觉得这个瑜伽士比较奇妙，或许是位与众不同的大成就者。于是他走进尊者的崖洞，到处仔细查看了一番，发现除了一些荨麻和野草根外，什么粮食和用具都没有。他不禁生起了无比的信

164 即怙主金刚（袞波多吉），后成为米拉日巴尊者的心子之一，觉受和证解都臻于究竟。

心，马上把弓箭、猎物全部供养尊者，祈求尊者收他为徒，并发誓今后再也不造任何罪业。原本他想回去向家人交代一下，然后就回来依止尊者，（可能是办离婚手续吧。）尊者没有答应，让他立即斩断对家人的爱恋，当下就随自己修行……从历史上看，后来猎人怙主金刚成为很了不起的大成就者，而母狗和黑鹿也永远摆脱了恶趣的痛苦。

米拉日巴生平有很多精彩的故事，有些人如果没有看过，还是应该看一下。米拉日巴在藏传佛教历史上，是非常了不起的修行者，他的道歌、金刚教言对后人有着深远影响，包括我自己在内，对此传记的信心也非常大。记得二十多年前在读初中时，我有一次生病在家，当时乡里有一位喇嘛，每天晚上给我们读《米拉日巴尊者传》，我就在他面前用了十几天的时间全部听完。那时候记性比较可以，许多故事能复述得下来。

我病好上学以后，有一年夏天，跟同学索朗泽让去宗塔草原，那里遍地开满鲜花，非常美丽。我们先在河边洗了脚，然后坐在草地上，我给他讲了《米拉日巴尊者传》和一些故事，大概讲了一下午。他听着听着，眼泪就流下来了。虽然他成绩不太好，之后没能考上师范学校，但至今仍记得有些故事。去年他碰到我时，说：“我们读中学时，你就给我传过法，我的印象还是很深，当时对佛法生起了很大信心。”其实小小的一个故事，有时就能改变人的一生。我以前编《智海浪花》[165]时，有些大学生读了米拉日巴的《传记》和《道歌集》后，开始对人生有了新的认识，最终踏上舍俗出家之路，这种现象不乏其数。

言归正传，大家有时间、有机会的话，应该多观修人身难得。现在很多人，要么因为心力不够，要么因为没有机会，懂得人身难得的寥寥无几。放眼整个

165《智海浪花》上下二册内容现收录于《没什么放不下》《有什么舍不得》《幸好有烦恼》。

世界，许许多多人根本不像一个人——当然，在他们面前这样说，他们肯定不高兴，但实际上，他们的人身并没有丝毫意义。

当今全球人口急剧膨胀，短短五十多年的时间里，其数量已从 1950 年的 25 亿，迅速增加到 60 多亿，预计再过几十年，人口将突破 100 亿大关。由于地球空间和资源有限，人口的急剧膨胀将会带来一系列资源问题、社会问题、经济问题、政治问题，人类的生存环境也会变得日趋狭窄。之所以导致这种局面，并不是因为行善的人越来越多，给世界带来了一片光明，而是人们不行善法、不信因果，造恶业的越来越多，以此原因，未来人类将面临诸多问题和磨难。

我们作为佛教徒，对这些现象不得不深思。现在人这么爱造恶业，其手段跟古人比起来有增无减，甚至超越无数倍，如今的伦理道德、人文教育也日渐薄

弱，根本无法跟古人相比。所以，这个世界看似科学技术日新月异、不断向前发展，无数人对此纷纷歌功颂德，可是由于人心日益恶化，到了最后，生存在地球上的人类肯定越来越迷茫、越来越危险。

因此，大家应多思维人身难得的道理，不要像这些世间人一样，整天鼓吹及时行乐。当然，我们也不是悲观主义者，对真假黑白看不出来，盲目地认为人生皆苦。毕竟佛教的智慧无比敏锐，超过任何世间学问，如果享乐真有一个亮点，佛教中可以发现得到，但佛陀从来也没有提倡过享乐，可想而知究竟是为什么。

其实，如果造恶业，人身完全超过余道众生，再没有比人身更容易成为恶趣坠石的了。有些人一辈子所造的恶业，令自己万劫不复，多生累劫都在地狱受苦，比如一个领导发动战乱，或者毁坏佛法，其下场确实不堪设想。汉地历史上就有几次灭佛运动，其中

规模最大的，莫过于“三武一宗[166]”。

北魏太武帝：他脾气暴躁、为人凶残，曾三次下诏打击佛教，令全国各地碎佛像、焚佛经，佛像经典无复遗存。同时，佛教沙门无论少长，全部坑杀，绝不留情。若有逃窜者，一经捕获，必将斩首示众或坑杀。因而，当时国境之内，看不见一个出家人。

北周武帝：破毁寺塔，焚烧经像，勒令僧人还俗。后来他灭了北齐，又对北齐实行排佛政策，焚毁一切经像，废 4 万所寺庙，赐王公大臣充为地宅，300 多万僧尼被迫还俗。佛教一时之间销声匿迹。

唐武宗：下令焚烧皇宫内所有佛经，将宫中所供佛像皆深埋地下。令寺院停止讲经说法。在全国共废大、中寺院 4600 余所，废小寺庙近 4 万所，还俗僧尼约 26 万人。

166 三武一宗：北魏太武帝、北周武帝、唐武宗、后周世宗。

后周世宗：虽没有大量屠杀僧尼、焚毁佛经，但废减寺院 3 万多所，数万僧尼勒令还俗，销毁佛像用来铸钱，以充实国库。

这几个朝代的皇帝，跟藏地的朗达玛灭佛差不多。他们一个人在一辈子中造的弥天大罪，非常非常可怕。像唐武宗，是唐代 21 位皇帝中唯一反对佛教的，他在位只有短短 6 年，却因看不惯佛教而下令灭佛，如果当时科学发达，他可能会对全世界的佛教进行破坏吧。

根据历史分析，三武灭佛与道教有关，一宗灭佛跟儒教有关。不过也有人说，灭佛的根本原因是经济问题，这四次灭佛事件都如出一辙。由于之前几个朝代大兴佛教，如此加大了财政支出，使国库空竭。遇到外患，僧尼不能出征打仗，平时也不用缴纳赋税，给社会带来很多压力。出家人本当艰苦修行，现在都坐拥大量地产，成为了大地主，寺院经济恶性膨胀。

再加上皇帝认为佛教是印度的外来文化，与汉地土生土长的宗教有冲突，鉴于种种原因，之后采取措施灭佛。

为此，宋代宗赜禅师也作过检讨：“天生三武祸吾宗，释子回家塔寺空。应是昔年崇奉日，不能清俭守真风。”意思是，天上降下来的三武毁灭我们佛教，寺院和塔庙都被毁坏，释迦牟尼佛的弟子无家可归，但究其原因，也是因为昔日佛教备受推崇时，许多出家人不能安贫乐道，守持清净道风，以至于为今日种下了祸殃。

禅师的这番话语，我们后学者不得不反思。现在有些出家人或修行人，知足少欲、生活简朴，行持真正的佛法，这很值得称道。但也有一部分人，游手好闲、好吃懒做，对社会和佛教没有任何贡献，反而引发世人对佛教的误解。作为一个佛教徒，倘若自己行持善法，对国家、社会会有非常大的利益，即使没能

力做一些事，以清净心发愿的话，无形中也会给众生带来幸福安乐，这是毫无疑问的。反之，假如没有这样做，而是对钱财非常贪婪，从不守持清净戒律，行为也不如法，这种人泛滥成灾的话，确实给社会带来压力。所以，大家在了解人身难得的同时，对历史也有必要回顾，当前状况要跟以前佛教毁灭的因素进行对比。

刚才说一个人若造下大罪，多劫中不能从恶趣解脱。因此，获得这样的人身时，无论是行善还是造恶，主权都掌握在自己手里。有些人说：“我没办法学佛，被家庭监视着、被单位控制着、被业力牵引着……”其实跟别的众生比起来，你还是有自由的。假如你变成一个旁生，想行持善法也力不从心，但现在你有了宝贵人身，面对社会、家庭的压力，肯定可以想出方法应付，关键看自己心力够不够。有一篇文章叫《握住自己快乐的钥匙》，里面就说了，一个成

熟的人能掌握自己快乐的钥匙，他不必期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。同样，未来快乐的钥匙，也握在我们手中，关键看自己选择什么样的方向。如果对因果循环深信不疑，则不会眼睁睁地跳入深渊，但有些人因为环境、业力等的影响，对恶趣痛苦半信半疑，这样一来，难免行为中会有一些偏差。

颂云：“此身行善即是解脱舟，此身造恶便是轮回锚，此身一切善恶之奴仆。”我们这个身体若行持供灯、磕头等善法，它就是解脱之船，依此可离开烦恼和痛苦的生死大海，趋达解脱和涅槃的彼岸；这个身体如果造杀生等罪业，那么它就是轮回之锚，会让我们永远在恶趣中不能解脱。此身就像是一个奴仆，可以把家里打扫得干干净净，也可以弄得乱七八糟，所以，对于它的利害，我们不得不分析。人人都有一个身体，做任何事皆由它来实施，所以作为身体的主

人——心识，必须以正知正念来守护，看身体到底在干什么，始终要有这样一种监督。

我们因为往昔的善业，如今获得了暇满人身，故一定要利用它，求得殊胜妙法的精华，《入行论》亦云：“故应惜此身，独为修诸善。”除了修持善法外，身体做无记事、甚至造罪业，我们千万要制止。虽然见身犹如怨仇是众苦之源，然也应善加保护，因为此身如果具足戒律长久存活，依靠它能作广大福德。如云：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”因此，行持善法之人，在世上就算住一天，也有很大的利益；而天天造恶业的人，倒不如早一点离开好，即使变成旁生也比现在强，至少不会像人一样造恶业。很多人成天吃喝玩乐、贪图钱财，在追求今生的衣食住行和世间八法中，无义虚度了宝贵人身。假如我们修行人也是这样，一辈子中没有好好行持善法，那么在临终时，只能手抓胸口、追悔莫

及，这是多么令人痛心疾首的事啊！

当然，极个别人不知道前世后世存在，死时就像牦牛一样，只有痛的感觉，此外对以前造业没有后悔心，对后世的恐怖也没有警惕心。其实有时看来，人类并不像所宣扬的那样聪明，一些科学家和文学家自以为有智慧，可他们连有没有来世都不清楚，对未来的事情漠不关心，这样的人会不会很聪明呢？可想而知。《入行论》也说：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”我们获得了这么好的人身，如果没有修持善法，再没有比这更愚笨的了。别人骗你倒没什么，但若自己骗自己，哪有比这更过分的？遗憾的是，现在很多人因前世业力和后天教育所致，已经到了愚不可及的地步，非常可怜。

在座的道友，如今获得了信仰佛教的人身，理应生起欢喜心。无垢光尊者在《大圆满心性休息·人

身难得》中，专门讲了以欢喜心来随念人身[167]。说实话，你们有没有这种感觉？是否觉得在茫茫人海中，成千上万的人不知后世存在，而幸运的是，自己对来世还是有点准备，虽不敢说修行非常好，但对造恶业有种恐怖感，看身边人造恶业也觉得触目惊心？如果有了这种感觉，就会知道珍惜这个人身，用它来渡越生死苦海。

要知道，今生是决定永善或永恶的关键。就像孩子的读书时代，是决定将来能否找到好工作的关键，我们现在也是如此，获得暇满人身的短短几十年，可决定自己来世是永远快乐，还是永远痛苦。所以，大家要深深思索：如果今生没有依靠人身得到坚固地（佛果），来世很难再获得这样的人身，一旦转生于恶趣中，到时根本没有正法光明，对取舍之处也懵然不懂，则很难从恶趣中出来，只会越来越向下堕入无边

167《大圆满心性休息》云：“今生具义来世果，皆自暇满人身生，故当数数生欢喜。”“故赞暇满胜天身，已获人身当生喜。”

深渊，故从现在开始就必须百般努力。

观想的过程中，一定要以加行发心、正行无缘、后行回向三殊胜来摄持。即最初要为利益天下无边的众生发菩提心；之后在观想时，不一定非要闭着眼睛，你可以对法本再三阅读，最后自会产生定解。有些人正听课时，觉得人身真的难得，但这种感觉就像黑夜的闪电般，很容易就消失了。堪布阿琼也比喻道，如同在火里烧得通红的铁，一取出来就会马上变黑，这些人也是同样，正在观想时眼泪簌簌直流，但出座之后，一点感觉都没有了，这就是没有长期串习的缘故。若能长期串习、一直思维，就会觉得人身实在难得，在这个世间上，除了好好地修持善法，其他一切名声、地位、悦意外境都不可靠。正如有些大德所说，就像你本来非常信任一个朋友，结果有一天他骗你了，从此之后你很绝望，对他会生起极度厌恶之心。我们若对世间一切也像这样极度厌恶，说明自己

真正产生了厌世心。

四种厌世心中，第一个就是人身难得。一旦这种定解在心中生起，便会长期有种出离心，除了希求解脱外，对什么都没兴趣。诚如米拉日巴尊者所言：“无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。”我非常喜欢这个偈颂。米拉日巴在无人的岩洞里，并不是一两天，而是恒时对轮回一切毫无兴趣，就像男女感情破裂后，觉得整个世界没有意义一样，始终有种厌离心；同时，坚信上师与三世诸佛无二无别，不是今天看见上师特别高兴，过两天就舍弃上师、诽谤上师，而是对上师的强烈信心永不退转，这是修行中特别关键的两个要点。

我们通过以上学习，对于暇满难得的道理，必须屡次三番地观修，并付诸于实践。经过实地修行，对此生起定解的界限到底是怎样的呢？应当像金厄瓦

格西[168]一样。金厄瓦格西从来都是彻夜不眠，全心全意修持善法。见此情景，善知识仲敦巴怕他身体受不了，不禁关切地说：“弟子呀，身体的疲劳还是要消除，否则会导致四大不调。”金厄瓦格西回答：“身体健康固然重要，但我一想到暇满难得，就觉得无有空闲休息。”金厄瓦格西终生没有睡眠，总共念了九亿遍不动佛心咒[169]。

这个界限比较高啊，要像金厄瓦格西一样，永远不睡觉，连一个小时也不行，我们可能很难以做到。华智仁波切应该是有不同层次的要求，最高层次是像金厄瓦，如果实在不能达到，至少也要很精进、不偷懒。

一个人一辈子念了九亿遍心咒，真的非常了不

168 金厄瓦格西：本名楚逞巴，曾师事仲敦巴，得秘密指授，又曾师事南交钦波、滚巴瓦等，得二谛指授，对性空义有所悟解。他通梵文，能翻译，颇有影响，开噶当派教授一派。

169 不动佛心咒：嗡 占扎 马哈 若卡那 吽啪的。此心咒功德非常大，能息灭天龙夜叉所造的一切违缘，治愈世间的各种疾病瘟疫。即使念一遍，也可消除五无间罪等一切罪障，息增怀诛的事业皆能成办。

起。上师如意宝讲过，他老人家也念了九亿遍不同本尊的心咒，有一个字的，也有十几个字的。但即便是一个字的，念一亿遍其实也不容易，以前我们发愿念“阿”字时，我就念得不是很多。最近我也一直念某个咒语，但每天都念十万遍，很费劲的，平时这个事情、那个事情也多，只有起得早、睡得晚，才能挤出一点时间，否则，像我这样琐事多的人，修行非常困难。

你们若想好好修行，千万不要偷懒，否则，假如睡得太厉害，几个小时不知不觉就过了。《入行论》中说：“此筏难复得，愚者勿贪眠。”我们这个人身船筏，可渡过生死轮回的大海，一旦失去了就很难再得，故愚笨的人不要天天睡懒觉。萨迦班智达也说：“诸人寿短其一半，夜间入眠如死亡。[170]”我们这个人身本来就短暂，如果一半都入于睡眠，则非常可惜。

170 世间诸人的寿命非常短暂，其中一半时间是夜里像死去一般地睡眠。

像金厄瓦格西那样从来都不睡觉，对我们来讲非常困难，但即使没有这种境界，也要尽量生起人身难得的定解。假如这个理念非常强，确实不容易睡懒觉，比如你明天一早要办大事，要去北京、香港、美国，肯定想睡也睡不着；如果一点感觉都没有，便会睡得很香，人身难得修得越不好，睡的时间就越长。所以说，现在很多人特别贪睡，主要是因为修行特别差，这个一定要想方法解决。

当然，完全不睡恐怕也不行。以前上师如意宝讲过，该休息的就要好好休息，当时我比较年轻，有点不理解，心想：“晚上的时间这么珍贵，最好只睡一点点就可以，怎么上师这样说呢？”可是自己到了一定年龄，就能明白上师的苦心，该睡的时候是要睡，不然的确不行。但也不能像世间人一样，整天浑浑噩噩的，什么善法都不做。这个“度”一定要把握好，不能走极端。

总之，没有生起人身难得的定解之前，大家务必要精进修持。

下面是这一品的总结偈：

虽得闲暇而乏真实法，虽入佛门而耽非法行，
我与如我愚痴诸有情，获得暇满实义祈加持。

华智仁波切谦虚地说：虽已获得暇满人身，可修法上还是特别欠缺；虽然早就入了佛门，但仍耽著贪嗔痴所引发的种种非法行。对于我和像我这般愚痴的有情，祈愿诸佛菩萨、传承上师、护法神加持，一定要生起暇满难得的境界。

其实祈祷很重要。《前行备忘录》后面对四种观修专门有祈祷和发愿，没有好好祈祷的话，光是想一想绝对不够。你们修的时候，一定要合掌念诵，闭着眼睛忆念：“依靠上师诸佛菩萨加持，让我生起暇满难得的境界。”对此要有强烈的希求心，对上师也要

有不可思议的信心，在这种状态中开始观修，修行势必会成功。否则，以无所谓的态度随便想想，不可能生起任何境界。

希望大家能真正生起人身难得的定解，这比什么都重要。有了这个为基础，那上面一层层的修行，一点困难都没有。相反，假如基础没有打好，上面的建筑再富丽堂皇、光彩夺目，到了一定时候也会轰然倒塌。所以，打基础对每个人来讲至关重要！

第 28 课

2009 年 4 月 13 日

《大圆满前行》中，首先是学习四个共同加行。其中暇满难得已介绍完了，（虽然文字上给大家介绍了，但你们实地修行得如何？这要靠自己。）现在讲第二个——寿命无常。

二　寿命无常

在每一引导文前面，作者都有个顶礼句，以赞颂根本上师的修证和功德：

现见三有无常幻化相，舍弃今世琐事如唾涎，

苦行修习追随先辈迹，无等上师足下我敬礼。

这是华智仁波切向根本上师如来芽尊者作顶礼。我们修行的过程中，也要经常祈祷上师，祈祷时可用这一偈颂，藏传佛教的很多修行人都有这个传统。比如你修寿命无常，最初要修上师瑜伽，接着正式观修无常之前，还要再次合掌祈祷根本上师，愿依靠上师的加持，令自相续真正生起无常的观念。以诚挚的信心进行祈祷、顶礼，这是非常有必要的。

那么，如来芽尊者到底有什么功德呢？

“现见三有无常幻化相”：他以智慧现见到三界轮回（欲界、色界、无色界）皆为无常幻化，全是空性、无我、无常的体性，没有丝毫实质可言。

“舍弃今世琐事如唾涎”：因此对现世中的一切琐事，如荣华富贵、地位名声，不但不耽著、不希求，反而像唾液一样抛弃。

前不久我看了如来芽尊者的传记，内容非常精彩。传记中也说，他对世间美如天人、富如龙王的种种显现，一瞬间的羡慕之心、希求之心也没有，从小到圆寂之间，对佛法具有无比信心，一生中希求正法，舍弃世间八法，一心一意地依止上师。那种行为，是一般人难以想象的。

“苦行修习追随先辈迹”：修学佛法方面，他追随前辈大德的足迹，一直坚持苦行。

从许多上师的传记中也看得出来，他们修法离不开苦行，不像现在有些人，什么苦都不愿吃，顺顺利利、舒舒服服、快快乐乐就想获得正法境界。虽说条件具足时，这也没什么不可以的，但极个别人好像有点过分，不想花时间、不想花精力，甚至把法都送到家门口了，他还不愿意接受。如果读了高僧大德的传记，了解他们在求学中是如何精进，我们后学者确实值得汗颜。前辈大德们在希求佛法、看破世间、通达

万法胜义空性与世俗无常方面，的确十分超胜，如果我们说是这些上师的弟子，实在愧不敢当。

我经常想，以这个偈颂来对照，上师如意宝完全具足这些功德：智慧照见三界一切，视世间欲妙如唾液一般，对人们羡慕的对境没有丝毫贪执，一辈子就是为了佛法苦行，其精进跟得上前辈大德的足迹。所以，不管从加持、智慧、证悟哪方面来讲，我们的上师都无与伦比，即生中遇到这样的上师，确实非常荣幸、极其难得。

“无等上师足下我敬礼”：在具有如此超胜功德的根本上师足下，三门恭恭敬敬地顶礼，发自内心地祈祷：愿上师相续中前行与正行所摄的一切境界，尽快融入我的相续，令我也获得大恩上师的果位。

我曾提过很多次，在修行的时候，不能离开祈祷和发愿。最近大家也在学《前行备忘录》，有些比喻

虽然有点难懂，但它是开悟者的智慧流露，其意义远远超过世间寻伺者所写的文章，如果你有诚挚的信心和清净的智慧，肯定能获得相应的证悟境界。其实我们看一本书，作者的境界非常重要，假如作者有大悲心、无常观，对万法本性有所证悟，那么读者一定会有受益，得到不同程度的境界。所以，这次修加行的同时，我要求大家共同学习《前行备忘录》，这样一来，相信很多人的相续能变得更加充实完善：以前刚强难化的性格，逐渐会变得柔和、调柔，对佛法的信心越来越增上，对世间万物没有太大贪执，即使人与人之间发生冲突矛盾，自己也很容易化解。

其实，修行融入内心与否，关键要靠自己。如果法义没有贯彻于心，表面上的学习，就会像世间人读大学一样，只是在文字上打转转，从来没想过调伏内心。这次我传《前行》的方式，完全是一种实修引导，给大家宣说得也非常广。其实里面还有很多甚深

宝藏，但自己“工具”有限，没办法再深入下去，只是尽可能地挖出来一部分（我自己觉得很珍贵），与有缘的道友分享。我实在无能为力的那一部分，待你们通过自己的信心和智慧去了解。

下面所讲的观无常十分重要，大家在修学的过程中不要忘记祈祷和发愿，同时要把其中内容逐字逐句记得清清楚楚，然后再进行思维和观修，这即是所谓的观察修和安住修。作为初学者，刚开始肯定不能直接安住，所以在修每一个引导时，首先应该观察修，然后观察与安住轮番修，最后才能自然安住——修什么样的法都要这样，麦彭仁波切在《定解宝灯论》中讲得很清楚。有些人做不到时时观无常，这说明你还没有达到安住的境界，此时应当再三地看书、再三地思维，这种字面上的分析探索，实际上也叫修行，是通过观察的方式深入内涵，故而也必不可少。

丙二（寿命无常）分七：一、思维外器世界而修无常；二、思维内情众生而修无常；三、思维殊胜正士而修无常；四、思维世间尊主而修无常；五、思维各种喻义而修无常；六、思维死缘无定而修无常；七、思维猛厉希求而修无常。

丁一、思维外器世界而修无常：

由众生共同福德所形成的四大洲、须弥山、天界、铁围山等外器世界[171]，虽被认为是坚不可摧、牢不可破，存留的时间长达数劫，但它们也是有为法，没有一个恒常不变的，最终必将因七火一水而毁于一旦。诚如《四法宝鬘论》所言：“此等一切外器世间界，七火一水风吹离散时，发尖稍许残存亦无有，尽皆空空如也若太虚。”

包括现在科学家，实际上也承认这种观点。他们

171 外器世界是由众生共业形成的。比如，地狱众生的共业形成了地狱，南赡部洲众生的共业形成了南赡部洲。用现在话来说，中国众生的共业形成了中国，美国众生的共业形成了美国。包括我们这个喇荣山沟，也是学院四众弟子的共业和福德形成的。

认为，银河系也好，地球、月亮、太阳也好，都是在刹那运动变化的。根据科学预测，如今地球的寿命已达 46 亿年，太阳的寿命也有 50 亿年，再过 10 亿年地球就会灭亡[172]……尽管许多研究结果不尽相同，但没有一个人认为它会常恒不变、永远存在。

当然，我们对这方面不太专业，从来没有研究过，一提起器世界，可能很多人马上想到的，只是自己的房子。就像蚂蚁和小虫一样，因为心眼比较小，境界也有限，所以只关心自己的窝，除此之外的大世界，管他三七二十一，从来也不挂在心上。我以前读中学时就是如此，一上地理课，便不好好听讲，临近考试时，把书上的问题一个一个裁下来，一条一条藏在袖子里，准备到时候偷看——我不是想教坏小孩子啊，你们可不要学我！现在是 21 世纪，我原来读书时是 20 世纪，完全跟你们不相同。

172 英国《自然》杂志刊出一份科学布告说：“从事研究的科学家推定，地球在未来 9 亿年内，仍然适宜生物存在。到了 10 亿年后，太阳渐渐膨胀，为一颗红巨星，其外层火焰，将烧烤地球。至 10 亿年后，地球上已全无生物存在。”

外在器世界确实是无常的。有一个道友跟我说，他在学《如意宝藏论》时，第六品专门讲器世界的毁灭，那时他生起了很强的无常观，看着对面的山就觉得：“整个器世界都是无常的，这座山虽然看起来非常壮观，但到一定时候也必定现前无常。”我们见到一些高楼大厦时，也应该这样想：“这个建筑物由钢筋水泥支撑，看似非常结实，好像几百年、几十年不坏，但有为法毕竟是无常的，最终也会毁坏无余。”

大家对无常一定要有明确的见解，不要像有些世间人，根本没有无常观，修法一直拖拖拖，最后什么都不成功。噶当派的很多修行人，为何将精力主要放在观修无常上？就是因为一个人如果无常修得好，他肯定会精进，绝不可能睡懒觉，也不可能忙于世间无义琐事，经常找借口不修行。反之，如果无常观没有修好，即使得了多少灌顶、获得多少窍诀，也不过是书本上的文字、以后的希望，除此之外不可能实地修

持。鉴于此，前辈大德们对无常教言非常重视。

有些人认为：“身体是无常的，这我倒承认，但外面的世界那么广大，不可能一下子就毁灭吧？”确实，我们也没说它一两天就毁灭了，但其本体并非恒常，最终定然难逃无常的命运。明白这一点后，通过对比也可进一步了知，不管是所依的器世界，还是能依的身体和心识，最后都要示现无常，如此一来，自己对幻化般的世界会生起极大厌离心，而这种厌离心，就是修行的最好助缘。

希望你们能生起《前行》每一个引导的境界，一旦生起这些境界，修行肯定圆满，不会半途夭折。今天我跟一个道友交谈时，对此就深有感触，我说：“有时候我感觉自己很幸运，刚来喇荣时，就是从《前行》开始修学的。虽然辩论研讨也很重要，但对初学者而言，必须要从《前行》《入行论》下手！在我的心目中，《前行》是一生中最重要的修法。倘若没有

打好基础，就像在松土上建造豪华宫殿，里面装修得再富丽堂皇，使用的材料、勾勒的花纹再讲究，但由于基础不牢固，迟早有一天也会倒塌。”

现在有些上师不注重前行——当然我不是说哪个上师不对，毕竟每个上师都有自己摄受弟子的方法。但我个人觉得，若没有打好前行基础，即使给弟子灌了很多顶，讲了很多大圆满或禅宗的窍诀，正讲授时弟子好像完全懂了，上师欣喜万分，认为自己后继有人，弟子也是千恩万谢，把上师视为再生父母，可是再过一段时间，师徒关系会变成怎样也不好说。假如没有打好基础，弟子相续中的证悟大厦，很容易逐渐倒塌，最后一点也不剩。这种现象如今是比较普遍的。

所以，大家不要把前行留在口头上，而应像华智仁波切和上师如意宝那样，发自内心地把它看作重要修法。只有这个基础打好了，以后学五部大论、显密

深法，或出去弘法利生，才不会被各种外境束缚。比如说你无常观得好，到城市里遇到许多诱惑时，可轻而易举就看穿其本质，作为凡夫人，即使偶尔因前世习气而产生烦恼，也不可能长期留存，就像勇士倒地会一跃而起一样，在任何违缘面前，都会立即用正知正念来守护，而且这种力量很强。但如果前行的境界比较脆弱，这种力量没有提升，那遇到违缘就会手忙脚乱，觉得魔众的邪恶力量势不可挡，很难以对抗违缘的怨敌。

话说回来，器世界最终必定会毁灭。而毁灭的因缘，一方面是因为万法无常，因缘灭尽时自会消散；另一方面，也是众生造业比较严重，如《大楼炭经》云：“遭火灾变时，天下人皆行非法邪见不见正，犯十恶事……”不管怎么样，外面的世界终有一天会示现无常。跟浩瀚的宇宙世界比起来，我们每个人实在是微不足道，但在这个地球村中，毕竟也是一个“地

球公民”。其实地球公民不仅包括人类，也包括旁生等其他众生，我们是地球村的公民，牦牛同样也是如此，彼此之间都是邻居。然遗憾的是，现在很多人不懂这个道理，肆意杀戮动物、破坏生态平衡、工业污染严重……致使自己的生存空间越来越狭窄。也许七火一水的灾难还没降临之前，依靠人类的恶行，就已经导致了自身灭亡。针对这些现象，世界各国召开了大大小小的会议，想提出一些解决方案，但至今为止，只能在某种程度上缓解，却无法从根本上彻底解决。

我们活在这个地球上，对生存的环境也有责任保护，哪怕你住在一个小屋子里，周围也要搞好卫生，应该有种环保意识。有些人因为素质关系，只是关心自己的衣食，除此之外，对整个大环境想也不想，这非常不好。我们每个人应当关心周边环境，同时要以慈悲心爱护那里生存的动物，若能如此，人与自然之

间会增上和谐的气氛，天人也会撒下吉祥的花雨，人们的生活定会和平安乐。相反，假如人类恶心遍满、行为粗暴，对自然界肆无忌惮地破坏，则定然感召种种灾难。近年来，世界各地为什么频频出现地震、火灾等不悦意的天灾人祸？实际上就是跟众生的行为有关。

这一点不但佛教界这样认为，西方很多科学家也承认人与自然之间有一个谜，但要解开这个谜，他们暂时没有“钥匙”。而我们佛教中，用无常观、缘起观来进行分析，这些问题就能迎刃而解。

学过《俱舍论》的人都清楚，此大劫的毁灭需要二十个中劫，其中十九个中劫是毁坏有情世界，一个中劫是毁坏器世界。到了坏劫时，有情世界先从地狱开始空，地狱中业力深重者，若要继续感受此果报，则转生到他方世界的地狱中；业力稍轻者，则以法性力产生善心，逐渐向上转生为饿鬼。之后，饿鬼、旁

生、人等也如前一样次第灭尽，有些转到他方世界，有些依靠法性力而向上转生……内情众生由下而上逐渐化为乌有，第一禅天以下的所有众生无一存留。（本来，人类要想转生于色界一禅天，必须通过修行达到一缘等持。但在坏劫时，则不必通过修行，依靠法性力即可生起一种禅定，获得一禅境界。）

在此之后，天空中依次出现七个太阳。所谓的七个太阳，有些经论说真正有七个太阳，有些经论说是具有七个太阳热度的一个太阳，但此处华智仁波切的观点，与无垢光尊者《如意宝藏论》[173]及《长阿含经》的观点一致，都承认是七个太阳。对于这些内容，我也作了详细对比，这里的说法跟《长阿含经》的完全相同，但与《俱舍论》的略有差别。（当然，《前行》是修心法，《俱舍论》要详细剖析，二者的风格迥然有异，对此我也不必多讲。如果你们对《俱舍论》有兴趣，则可参阅它的讲记和注疏，

173 无垢光尊者在《心性休息大车疏》中说："出现了一个具有百俱胝太阳热量的太阳而焚毁一切。"同一位大德之所以有两种不同观点，可能是根据不同经典所致。

下面的问题在第三品中有叙述。）

具体而言，第一个太阳出现时，烧尽一切树木园林[174]；第二个太阳出现，使得一切溪流池沼无余干涸（包括喇荣沟里，觉姆洗衣服的潺潺小河，也全部化为乌有）[175]；第三个太阳出现，使一切大江大河，如印度的恒河、尼连禅河，汉地的长江、金沙江、黄河等，全部干涸[176]；第四个太阳出现，使得无热恼池也滴水不剩[177]；第五个太阳出现，深达一百由旬的大海之水荡然无存，随后逐渐干涸到两百由旬、七百由旬、一千由旬、一万由旬直至八万由旬深度，剩下的水，又从由旬、闻距开始，到最后，连牛蹄迹许的水也干涸无余[178]（现在科学家认为，太阳渐渐会变成一颗红巨星，在高温烧烤

174《长阿含经》云：“人尽无余已，此世败坏，乃成为灾，其后天不降雨，百谷草木自然枯死。”

175《长阿含经》云：“二日出已，令此世间所有小河、沃洽、渠流皆悉干竭。”

176《长阿含经》云：“三日出已，此诸大水，恒河、耶婆那河、婆罗河、阿夷罗婆提河、阿摩怯河、辛陀河、故舍河皆悉干竭，无有遗余。”

177《长阿含经》云：“四日出已，此诸世间所有泉源、渊池，善见大池、阿耨大池、四方陀延池、优钵罗池、拘物头池、分陀利池、离池，纵广五十由旬皆尽干竭。”

178《长阿含经》云：“五日出已，大海水稍减百由旬，随后逐渐干涸到七百由

下，10 亿年后，地球上已无生物幸存，与此处只是说法不同而已）；第六个太阳出现，焚毁大地、雪山[179]；第七个太阳出现，须弥山、四大洲、八小洲、七金山[180]及铁围山全部烧成一片火焰，连一个微尘都不剩[181]，如《德施请问经》云：“满一劫之时，此世必毁灭，诸山被火焚，不见剩一尘。”

火焰炽热到极点，盘旋向下焚尽一切地狱（地狱里的众生早就空了，此时只是将地狱的器世界一烧而光），火舌又直冲上方，烧毁梵天所有空空荡荡的无量宫殿（梵天众生也依靠业力或法性力，转生到他方去了，所有宫殿全是空的，大火只是将这些殿堂烧尽）。此时此刻，光明天的小天子们从第

旬……是时，大海稍尽，余有七百由旬、六百由旬、五百由旬、四百由旬乃至百由旬……其后海水稍尽，至七多罗树、六多罗树，乃至一多罗树……其后海水转浅七人、六人、五人、四人、三人、二人、一人，至腰、至膝，至于[跳－兆＋專]、踝……其后海水犹如春雨后，亦如牛迹中水，遂至涸尽，不渍人指。”

179《长阿含经》云：“六日出已。其四天下及八万天下诸山、大山、须弥山王皆烟起燋燃，犹如陶家初然陶时。”

180 七金山：《阿毗达磨论》中说，是自内而外逐层环绕须弥山周围的七重大山，即担木山、持轴山、持双山、善见山、马耳山、持边山、象鼻山。

181《长阿含经》云：“七日出已。此四天下及八万天下诸山．大山．须弥山王皆悉洞然。犹如陶家然窖焰起。”

二禅天往下看，发现地狱以上的火往上冲，就惊慌失措地大呼小叫：“哇，大火燃起来了！”老天子们比较有经验，因昔日火都只烧到一禅，对二禅的天宫没有威胁，于是安慰他们说：“这样的大火以前烧到梵天以后就无影无踪了，不要惊惶，莫要害怕！”[182]

就这样，经过七次大火之后，一禅以下的世界全部变成空无。此时，二禅天形成水云层，轭木、箭矢般的倾盆大雨从天而降，光明天以下犹如盐溶入水般毁灭消失。（二禅天接近毁灭时，里面的有情也都迁移到他方去了，以水毁灭的只是器世界。）经过了七火一水之后，此时没有大地，只有一个风轮[183]，下基的十字杵金刚风向上翻滚，三禅天以下犹如风卷尘埃般灭绝一空。

那么，一禅、二禅、三禅为何分别以火、水、风而毁灭呢？《俱舍论》等经论中说，一禅、二禅、三

182《长阿含经》云：“风吹火焰至光音天。其彼初生天子见此火焰。皆生怖畏言。咄。此何物。先生诸天语后生天言。勿怖畏也。彼火曾来。齐此而止。”

183 风轮：乃器世界的最底部，《菩萨藏经》云：“风轮量高六万八千俱胝。”大地最初形成就是依靠风轮。

禅各有不同的分别念过患，比如一禅有寻伺，如火，故用火来灭尽；二禅有喜乐，如水，故用水来灭尽；三禅有呼吸，如风，故用风来灭尽。四禅因为已远离了禅定的八种过患[184]，故而不被水火风所坏。（四禅既然在一大劫中不被毁坏，那会不会变成常有呢？并不会。无垢光尊者在《如意宝藏论》中说，四禅的众生，最终要么以法性力迁移到他方世界去，要么会示现死殁。）到了最后，容纳在一个三千大千世界中一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界会全部灭亡，万事万物变成一大虚空。所以佛在《无常经》中云：“大地及日月，时至皆归尽，未曾有一事，不被无常吞。”

其实，万法无常的道理相当深奥，觉囊多罗那他在《印度佛教史》中就有一个故事说：阿育王最初造过一些恶业，后为忏悔而建了八万四千佛塔，供养如来舍利。佛塔竣工之后，为了庆祝并回向善根，他准

184 禅定的八种过患：欲界的忧、苦，一禅的寻、伺，二禅的喜、乐，三禅的呼、吸。

备供养僧众三个月。他迎请了很多僧人，在林苑中作大供养，尤其对坐在首座的一位老比丘特别有信心，对他的供养尤为丰厚。

这个老比丘寡闻，而且极笨，一个偈颂也不能念诵，他吃完以后，坐在下座的人问：“你知道国王为什么对你特别敬事吗？”老比丘答：“不知道。”他们说：“国王打算供斋后就来听法，你需要讲经说法。”这话正中老比丘要害，他想：“我受具足戒虽已有六十年，但一个颂词也不懂。刚才若知道这个，就应把好食物让给其他比丘吃，请他说法。但现在我都吃完了，吐又吐不出来，怎么办呢？”他想来想去，极为痛苦。

当时，林苑中有一位树神，知道了老比丘的想法，他思忖道：“若是老比丘不讲法，国王做了这么大功德，最后可能会生起邪见、退失信心。”于是变化身形来到老比丘面前说：“假如国王前来听法，你

就说：‘大地山岳也要归于无有，何况是你的王位了？大王好好想一想吧！’”

过一会儿，国王果然来了，给老比丘供养一套金色法衣，坐而听法。（藏地也有这种传统，供养僧众时，对老修行人要特别供养。比如有二十位僧人一起念经，对其他人供养二十块钱的话，那么对上座要供养四十块钱。当时印度可能也是这样。）老比丘如上所述说了。国王由于具有信心，听得毛发直竖，深深思维其义，依此而获得一定境界。

随后，树神又对老比丘说：“你作为一个出家人，也不要白白耗费信徒的财物！”老比丘觉得言之有理，于是向阿阇黎请求教授，专心修行，三个月以后，证得阿罗汉果位。

可见，无常法真的很殊胜。你们出去时，如果有大老板作大供养，之后请你传法，你一点都不会的话，也可以说：“大地山岳皆要归于无有，何况是你

的财富了？你好好想一想吧！（众笑）”这也是一个大法，倘若他真有信心，肯定会得利益。

既然大千世界最后也会变得空无一物，我们如秋蝇一样的人身，又有什么恒常稳固的呢？《佛所行赞》中也说：“劫火镕须弥，海水悉枯竭，况身如泡沫，而望久存世？”劫末火能镕销须弥山王、枯竭四大海水，我们这如水泡般的身体要想永远存留，简直是可笑之事。

所以大家要明白，大山会毁灭的，大海会毁灭的，整个世界也会毁灭的，没有必要特别执著。现在有些人对无常修得不好，总认为房子是实有的、轿车是实有的、身体是实有的……什么都是实有的，为了实有的东西而产生实有的执著，最后修行绝不会成功。如果我们观修过无常，就不会有这些困扰了。

总之，对上述的道理，大家要认真思维，诚心实

修。汉地有一个偈颂说：“当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。”我们也应该这样来观想，现在务必要精进，不能明日复明日，把修行一直拖拖拖，而应像美女的头发着火了，要以最快的速度扑灭一样，我们也要用最快的速度忆念无常、精进修持，切莫在放逸中度日。我们这个人身难得易失，什么时候会离开世间也不好说，所以，何时想起来行持善法，何时就要马上行持，不要一拖再拖。造恶业、干坏事可以缓一缓，明天再说，而行持善法的话，最好是现在就做——现在就要出家，现在就要精进修行！

第 29 课

2009 年 4 月 20 日

前面刚讲了，器世界的一切法刹那变化，没有一个恒常不变的，包括我们学习的经堂也是无常的。前不久我给你们一一列举过，从法王开始讲经一直到现在，经堂换了多少次？我给汉族四众弟子传法的十几年来，经堂又换了多少次？包括你们学习《入行论》的过程中，学习的道场也是一换再换，这就是无常的标志。不说别的，你们看看自己的住处，小时候住的是什么房子？读书时住在什么环境中？现在又住得怎么样？未来会变成什么样？所以，从很多方面来观察，一定会了解到器世界的无常。

其实，无常的概念，我们读中学时也有涉猎，即

万事万物都在运动变化，没有一个是绝对静止的。（以前我有一个老师，现在可能已“圆寂”了。他一点都不信佛教，对我承认佛法中善有善报、恶有恶报非常不满。有一次我提问题时，他有点不高兴，当着全班的面，点名批评我说：“万事万物虽然是运动变化的，但你这种思想有问题的哦！”他的表情我至今仍记忆犹新。他还说我没出息，长大后肯定会犯法的。）世间知识中虽然也有这种观念，但并没有像佛教一样系统深入地抉择，更没有像《前行》这样，让我们结合自心来具体修持。很多人口口声声都会说一切无常，可心里有没有生起无常观，迫不及待地想修持佛法，对世间断除常有的执著？这还有待于观察。只有把无常修好了，才会有一种动力，在修行佛法方面，日日夜夜以无常来鞭策自己、监督自己。

所以，大家一定要在观无常方面下功夫。偶尔觉得世事无常，这谁都生得起来，比如你听了一堂课，看了一本好书，或者遇到亲人死了，会突然觉得一切

都太无常了，以后要好好修行。但若想无常观在相续中一直不退，对很多人来讲并不容易。因此，大家对《前行》要经常学、经常串、经常看，如果没有这样，凡夫人很容易被外境诱惑，暂时的境界就如云间日光一样，一下子会被违缘的乌云遮蔽了。故而，前辈大德说《前行》也是正行，甚至比正行还重要，原因就在于此。

我认识一个修行人，她对大圆满和禅宗的话题非常重视，但一讲起寿命无常、轮回痛苦，就不屑一顾、嗤之以鼻。如今过了这么多年，听说她的修行并不理想。我也相信她原来是有一些境界，但若想在相续中根深蒂固，就一定要修加行。修的过程中，并不是为了完成数量，而必须要从质量抓起，对每个引导有切身体会，内心真的要有转变，这就是修行的一种量。比如你祈祷上师时，最好能眼泪直流、汗毛竖立，即使做不到这一点，表情上也要对上师有恭敬

心；或者你观想无常时，不能停留在口头上，内心什么感觉都没有，最好要从骨髓里有一种颤动之感，自身确实有一种觉受。

所以，修行不能注重表面形式，尽管这些形式也属于善法所摄，但实际上意义并不大。不管修哪一个法，最好能发自内心有种感觉，只有尝到了它的味道，今后才不容易改变。否则，别人说无常很好，你就修一修，过两天别人又说无常没意义，不如修什么什么法，你马上人云亦云、随声附和，这是不合理的。如果你品尝过它的味道，修行中便会有一种定解，这样的话，就不容易随外境所转、被外缘所改变。

丁二、思维内情众生而修无常：

上至非想非非想天（有顶）、下至无间地狱，六道的众生不计其数，不像地球上有六十几亿人口这么简

单，但如此多的众生，没有一个能逃脱死亡。（已获得长寿持明果位，或者不舍肉身而直接飞往清净刹土的极个别大德除外。）如《解忧经》云：“地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑？”

任何事物有生就有死。以前一休把师父心爱的杯子打碎了，他不敢直接告诉师父，等师父回来后问：“什么东西可以生而不死？”师父说：“一切事物有生就有死，哪有不死的？”一休从背后拿出杯子的碎片说：“那您的杯子死了。”结果师父也没责骂他。

世间上的任何生命，有生必然有死。从善趣天界以下，有生而不死的事情可谓见所未见、闻所未闻，人们也绝不会有“到底死还是不死”这种模棱两可的怀疑。《无常集》云：“非空非海中，非入山林间，无有地方所，死主而不至。”无论是虚空中、大海里，还是山林间，没有死主阎罗去不了的地方，为逃避死亡而躲到何处也没有用。假如真有个不死之地，

佛菩萨的慈悲心那么大，必会将无量众生安置于此，但事实上这是不可能的。

我以前也讲过一个故事：两个学因明的僧人去某处求学，晚上因找不到落脚处，就想借宿在一个老太太家。老太太除了一个女儿，家里没有别人，她问：“你们是不是学因明的？学因明的人很麻烦，最好不要住在我家，不然的话，到时候会给我出难题。”他们听后连忙恳求：“我们虽是学因明的，但肯定不给您出任何难题！我们实在是走投无路，找不到安身之地，请行行方便，让我们歇一晚。”老太太见他们说得诚恳，就勉强答应了。

吃过晚饭后，老太太在身上摸摸摸，摸到一只小虱子，就叫女儿说：“你赶快把它放在不死的地方（意即比较安全之处）。”一个僧人听到了，马上说：“老菩萨，如果有不死的地方，可不可以把我们两个也一起放在那儿？”老太太特别不高兴，生气地说：“你们

这些学因明的，嘴巴就是这样，刚才不是说不给我挑毛病了吗？早知如此，就不让你俩住在我家！”

因此，不死的地方哪里都没有，假如真有这样的地方，有钱的人、有权力的人、有能力的人，花多少钱、付出多少代价都愿意去。然而，人终有一天会死，这是谁都逃不脱的命运。对一般人来讲，通常也有这种认识，只不过死缘不定、何时会死这种念头，除了修行好的人以外，人们普遍都没有。所以，我们懒惰的主要根源之一，其实就是无常观得不好。

尤其是生在寿命不定的南赡部洲，又时逢末世，寿量不像初劫时那样，动辄便是六万岁、八万岁，如今人寿非常短暂，死亡很快就会临头。实际上，我们自从出生那一天起，便一步一步地向死亡靠近，寿命就像漏底的水池，从来不会增加，只有越来越少，死魔犹如夕阳西下的阴影般，片刻不停地向我们逼近。许多人过生日时特别开心，众人都唱“祝你生日快

乐”，其实这非常愚痴，就像是一头待宰的牦牛，离屠夫越来越近时，有人在旁边“祝你快乐”，可想而知它会不会快乐。所以，有时候人们的行为值得观察。

我们的生命是无常的，谁也无法确定何时何地会死，谁也没有把握明天或今晚、甚至仅仅现在呼吸之间，自己会不会命归黄泉。任你再智慧渊博、精通教理，但也不敢断言“我现在肯定不会死”，最多是以怀疑心猜测“我不会死吧”，而无法举出确凿有力的依据，得出颠扑不破的因明推理：我现在决定不会死，因为什么什么之故。

所以，《地藏经》中云：“无常大鬼，不期而到。”死神从不与人约定时间，他往往出乎意料地降临，让我们一命呜呼。有时看到一些临死之人，感触还是比较大。前两天我去上罗科玛乡，有人请我给一个死者超度，我去的时候她还没断气，儿女亲眷都围

在身边哭，她身体虽然不能动，但心里比较清楚，听到我在念经，稍微会合掌一下。她的经济条件很不错，但辛辛苦苦了一辈子，死时什么都带不走，不愿意也没办法。不过她的离开方式还可以，因为前一两个月病了很长时间，自己也觉得没希望了，临死前就做了一些准备。

然而，很多人不一定有这种福报，诚如《入行论》所云：“死神突然至，呜呼吾命休。”死神突然就来了，自己根本来不及准备。所以生命真的非常脆弱，但世人最大的毛病就是没有无常观，天真地以为死亡不会那么快到来，有了这种心态，修行肯定不成功。《因缘品》中也说：“明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲戚？”明日是否会死，谁也不知道，故只要有一口气、有一点修行机会，就务必要精进，否则，难道你跟死主阎王是亲戚吗？想通过搞关系就不用堕入恶趣，而直接前往极乐世界？

所以，大家在日常生活中，要经常忆念“我会不会死”。比如你上厕所时，应该想“我会不会死在这里”；去提水时，要想“我会不会死在路上”；晚上睡觉时，也想“我明早会不会醒不过来”……生命确实在呼吸之间。佛在《四十二章经》中，问下面的弟子：“生命有多长？”有人说是“几天”，有人说“在饭食间”，佛陀都摇头说不对。后来有人说：“生命在呼吸之间。”佛陀才予以首肯、点头称是。[185]

人的生命极其脆弱，我们住的房子若没遇到自然灾害，差不多能保证几十年不坏，可是我们的生命却无法跟谁签合同，保证它能存活几十年。龙猛菩萨在《亲友书》中也说：“寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇。”意即我们的生命危害众多、顺缘极少，就像风中水泡一样会

185《四十二章经》云：“佛问诸沙门：人命在几间？对曰：在数日间。佛言：子未能为道。复问一沙门：人命在几间？对曰：在饭食间。佛言：子未能为道。复问一沙门：人命在几间？对曰：呼吸之间。佛言：善哉，子可谓为道者矣。”

瞬息破灭，晚上沉沉地睡去，平缓地呼气吸气，但谁也不敢肯定在此期间不会死亡。如果没有死去而能安然醒来，真是一件非常稀奇的事。

这样一说起来，没有修行经验的人，可能觉得没什么好稀奇的：“我身体好好的，又没病，睡觉怎么会死呢！”但你有没有想过，假如晚上地震来了、房子塌了，突然死亡也不是不可能的事。前段时间就有个道友在禅房里闭关，不知道什么原因，房子突然起火了，等大家发现时，她早就死在里面了。对她而言，当天早上肯定没想到“今天是我离开人间的日子”，否则，倒可以提前做些准备。曾有一个对佛教半信半疑的人，他跟我说：“要是每个人知道自己能活多少岁再死，提前做一些准备，那多好啊！不然，什么时候死都不清楚，有时觉得特别可怕！”他希望能像北俱卢洲的人一样有固定寿命，但这样有也可以，没有也可以。

总之，每个人很快都会死。在座的几百个道友中，明年今日肯定一部分已经离开了，但由于我们没有神通，不知道其中是否有你有我。现在有些人只看眼前，根本不管死时怎么办、死后怎么办，甚至一提起这个问题，马上就撇开不谈，连面对的勇气都没有。其实，我们如今不是回避的时候，应该是面对的时候，这方面一定要尽快做好打算。

修行人若对无常观得好，一旦自他身上出现无常，就能够坦然接受。我们经常也看得到，有些修行比较好的人，自己接近死亡时会面带微笑，看见亲朋好友死时，也不会哭天抢地，因为他早就明白生命像风中灯烛一样，没有什么永恒性。但是没有学过佛的人，自己身上遇到无常或者看见亲人死亡，就特别特别难受，这与没修行过有很大关系。

每个人的生命会遇到很多违缘，如龙猛菩萨在《宝鬘论》中说：“死缘何其多，生缘何其少，彼等

亦死缘。”就算是饮食、吃药等生缘，有时候也会变成死缘，我们晚上睡下去而没死，理应觉得非常稀奇。有些法师解释“呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇”时说，能在呼吸之间大彻大悟，真是稀奇。这种解释方法不对，因为下面也作了一些阐述，再加上结合上面的内容看，正在讲无常的时候，不可能突然来个“大彻大悟”，要真有的话，那倒是很稀奇。所以，给别人讲法时，一定要有传承，要把里面的内容全都搞懂，否则很容易产生误解。

现在社会上的很多人，虽知总有一天要死亡，但相续中并没有生起“死期不定”的观念。以前上师如意宝讲过，这一点其实很关键，尤其是宁玛派和噶举派中学无常的人，对这个修法相当重视，若能真正产生定解，修行必定会很精进，不可能天天懈怠放逸。

莲池大师在《竹窗随笔》中说过，世人如果有了嗜好，便不分昼夜，把时间都花在上面，并引用了

诗词说明他们耽执赏玩、饮酒、诗赋、下棋的行为。最后大师说：出家人贪酒的固然不多，但对其他三事沉迷的，却未必能避免。如此把宝贵的光阴白白浪费掉，岂不是太可惜了！

现在也有很多这样的修行人，对无常观得不好，在分别念的吹动下，每天忙忙碌碌做了不少，但这些是否对来世有意义，一定要观察。如果你生起了无常观，随时都会忆念当下会不会死，而无常若修得不好，就会为了几十年后的事天天打算——“我再过五十年吃什么呀？喝什么呀？到时候该如何生活？”心里一直盘算很多很多，以至于时时执著常有的生计，在患得患失中虚度人生。

这部《大圆满前行》真的非常殊胜，希望你们对每天讲的内容反反复复读，以真正理解其中涵义。若能如此，会强制性生起一种厌离心，知道一切是无常的，对感情亲情、名利财产等万事万物，不会特别去

执著。

有个佛友就跟我说：“您以前说得对！蚂蚁天天辛苦积累的食物，下一场冰雹就没有了。同样，我们辛辛苦苦积累一辈子的财富，来一场金融危机的冰雹，一下子什么都没了，一切变得空空如也，只有望着无边无际的蓝天……”所以，无常修得很好的人，遇到违缘时会想起一些教言；如果无常修不好，此时就会怨天尤人：“我真是太倒霉了！怎么办？跳楼自杀好，还是吃安眠药好？”由于不知道万法本体即是无常，就会觉得厄运突然降临到了自己头上。其实也不是这样，每个人的境遇都有因有果，所以相信善有善报、恶有恶报，并不是有些人的精神有问题——呵呵，这句话不解释的话，你们谁也不懂。但要解释它的密意，只有我本人有权利。

许多人辛辛苦苦追求今生的安乐幸福、荣华富贵，可正当天天沉湎于此时，死主阎罗很可能手持黑

索、紧咬牙关、獠牙毕露突然就来到你的面前。（汉传佛教和藏传佛教中，中阴法王或死主阎罗都是这种形象。对有些众生而言，死时确实能见到这些，有时候是没断气时现前，有时候是断气以后出现，不过也不是每个众生都能见到。）到那时，纵然你是国家军委主席，拥有英勇的军队也无济于事，成千上万的士兵把你紧紧围绕、加以保护，依然无法摆脱死主的魔爪；纵然你是国家总统、国家主席，拥有强大的势力也于事无补，死亡一旦来临，全国人民再敬仰你也爱莫能助；纵然你拥有丰富的财产、智者的辩才、美女的身色、奔驰的良驹，都统统无法拖住死主的脚步。

假如用钱能换取自己不死，那富可敌国的大老板、一掷千金的大富翁，即使倾家荡产也愿意。我看见有钱人到医院去换心脏、换肝脏，花多少万都不眨一下眼，只要能够多活几年，倾尽所有也在所不惜。以前我在上海时，听说一个老板非常可怜，他虽然腰

缠万贯，穿的衣服特别高档，但一直可怜巴巴地求医生：“只要我能不死，就算只有一丝希望，你怎么样也可以，钱方面没有任何问题！”可是医生也束手无策：“慢慢看吧，你先回去好好疗养再说。”——我们在医院里若听到“你先回去疗养”，应该不是个好消息，可以直接去寺院念颇瓦了，没有必要哭哭啼啼，非要求医生护士再想个办法。

修过无常的人面对死亡，与普通人完全不同。以前也讲过，我曾带一个老修行人去马尔康医院看病，查出来他得的是肝癌，虽然医生没在他面前暴露实情，但医生的有些表情，明眼人一看就清楚。所以他跟我说：“不要浪费时间了，我还是回寺院去。你们也不要这样，没什么好痛苦的。”他主动要求回去，我就把病情如实地告诉了他。他听后脸色一点也没变，淡淡地说：“肯定没办法了，没事，回去吧。”这就是修行人的态度。

死亡真正来临时，我们即便钻进无隙可乘的铁箱子里，外面有数十万勇士手持锋利兵刃，箭矛尖端指向外面保护着，也丝毫守护不了、遮挡不住。（世间人大多不愿意死，而修行人有时恰恰相反。尤其是念阿弥陀佛的老年人，若念得非常有把握，就会觉得随时离开都可以，甚至想早一点死，这样就能见到阿弥陀佛了，否则，没有摆脱这个肉身的话，就一直见不到阿弥陀佛。这种人对死亡非常有把握。但世间人可能接受不了，他们觉得人间最快乐，根本不愿意离开人间，更想象不到死后会有什么快乐的境界。）当死主阎罗将黑索套在你脖子上时，你只能面色铁青、泪眼汪汪、五体僵硬地被带往后世。

此时此刻，勇士无法救护，大德不能吩咐[186]，饮食无法引诱，无处可逃、无处可躲，（要死之人，逃到天涯海角也躲不掉。如果逃到美国、加拿大就会不死，有钱人可以统统移民。然而红头发的人对死亡也特别害怕，以前法王去美国时，很多人对死亡的恐惧，跟我们黑头发的人没有太大差别，甚至好像他们更

186 德高望重的人也不可能吩咐死主不要接近。

怕死。有一次，一个得了艾滋病的人，一直讲述如果世界上有药能让自己多活几年，他宁愿花多少钱，他在全世界到处寻找明医，但也没办法，因缘灭尽的时候，怎样也逃不开死亡。）无依无怙、无亲无助、无计可施，没有任何尊者能以大悲心庇护，哪怕是大慈大悲的长寿佛、药师佛亲自降临，也无法延缓寿命已尽的死亡。

不懂佛教的人经常会问：“怎么活佛加持后还会死，上师加持后还会死？”这种说法非常幼稚。《俱舍论》里讲过四种众生，有些是福报尽了而寿命没尽，有些是寿命尽了而福报没尽，如果你是寿命已尽，即使药师佛来到面前也没办法，但若寿命没尽而只是福报尽了，那么念经做佛事可以起到作用。所以具体问题一定要具体分析，不要随便妄下断言。

我们明白无常的道理后，切切不可懒惰懈怠、一拖再拖，而应诚心修持临终时决定有益的正法。当然，在修行过程中，懒惰是最大的障碍，如果你特别

懒惰，就算活的时间再长，修行也不会有长进。因此精进十分重要，哪怕只精进一天，收获也不可思议，《法句经》云：“若人寿百岁，邪学志不善，不如生一日，精进受正法。”因此，大家万万不要懈怠，否则，人身本来就短暂，再加上中间有很多散乱违缘，修行什么时候才能成功啊？

《禅林宝训》云：“圣贤之学，固非一日之具。”可见，成就并非是一两天的功夫，它需要常年如一日的积累。有些人认为：“我已经修行三年了，为什么还不成就呢？”是，你虽然修行三年了，但仔细核算一下，这三年中，你到底有几个小时在修学佛法？你不可能不吃不喝，所有的时间都用来修行，因此真正算起来，三年中可能只修了一个月。即使修了一个月，它质量如何也有待商榷。比如，你每天早上修半个小时无常，此时你安住在这种境界中没有？有些人在这半个小时中，前十五分钟迷迷糊糊，中间随

便观一观，后面又开始胡思乱想，所以你说自己修了半个小时，其实连十分钟的功夫也没有，这样一来，又怎能奢望获得成就呢？

要知道，修行不能懒惰懈怠，否则修学很容易磨尽。《大乘理趣六波罗蜜多经》中云：“懈怠之人，犹如舂杵，有二种事：一者不能自使，日益损坏。二者不能自立，弃地即卧，渐不堪用，以火焚之。”一个人如果太懒惰，一方面对修行提不起兴趣，同时还不能真正把握自己。很多人修行之所以不成功，最大的违缘就是懒惰、不精进。如果不精进，说明你没有无常观，如此一来，早上肯定会呼呼大睡，睡几个小时都没问题。以前的高僧大德不是这样，他们有了无常的鞭策，心里始终有一种力量，晚上怎样也睡不着，白天从来不愿散乱，无意义的事情根本与自己无缘。

现在菩提学会的很多人，观无常方面跟以前相

比，有了很大进步。以前整天浑浑噩噩的，在吃喝玩乐中度日，过了几十年也不会心疼，而如今，虽然有时也难免散乱，但散乱之后，自己会有惭愧心：“唉，今天一天都没好好修行，我这个人真是坏蛋！”开始拔头发、掐肉、用拳头打自己以示惩罚，这样很不错。我们修行的时候，内心的力量要提升起来，在这方面，许多高僧大德也有很好的故事。

假如无常观不好，其他修行就更不用提了。因此，希望大家不敢说像前辈大德那样，所有的时间都用来修行，但至少行为上要跟过去有所不同，不要太过懈怠了，否则世出世间什么法都不能成功。如果无常观得好，修行自然会有一种动力，其实修行到了一定时候，最好是要“自”动，而不是“他”动，不要今天法师劝你修行，明天辅导员劝你修行，不劝的话，自己就没有自觉性，这样很麻烦的。就像一个孩童对学习没兴趣，完全让父母老师天天督促做作业，

不做就要挨打、不让吃饭，那么一旦家长不在身边，他不会自觉去学习，肯定会出去玩、看电视的。凡夫人也是这样，没有善知识引导的话，每天都会散乱懈怠。所以我们要好好地祈祷上师三宝，以令自相续真正生起无常观，如此一来，修行就不敢散乱了。

以上所讲的内容，首先要从道理上明白，然后在实际行动中去修持。

第 30 课

2009 年 4 月 27 日

现在正在讲“寿命无常”。寿命无常分七个科判，今天讲的是第三个。

丁三、思维殊胜正士而修无常：

在此贤劫中，将会出世一千尊佛，以往已出世了包括释迦牟尼佛在内的四佛，在此之前还出世了胜观佛、宝髻佛等佛陀[187]，每一尊佛不可能单独降世，其周围均会有不可胜数的声闻、缘觉、菩萨等众眷属围绕。这些佛来到世间，都曾以三乘法饶益无量所化

187 七佛中的前三佛不属于贤劫，即毗婆尸佛（又名胜观佛，过去庄严劫第九百九十八尊佛）、尸弃佛（又名宝髻佛，过去庄严劫第九百九十九尊佛）、毗舍浮佛（过去庄严劫第一千尊佛）；后四佛属于贤劫，即拘留孙佛、迦那迦牟尼佛、迦叶佛、释迦牟尼佛。

众生。可现在，只剩下释迦牟尼佛的教法，除此之外的诸佛都已趋入涅槃，其教法也依次隐没。比如宝髻佛，大家都会念他的名号，但他当时是怎么转法轮的，文字上都没有。如今只有释迦牟尼佛的《大藏经》，其他佛的《大藏经》闻所未闻，只不过在某些经典中，偶尔会有古佛留下的偈颂，此外根本没见过他们的教法。

而在现今这一教法中，尤其是果法期时，五百阿罗汉、无数大菩萨等眷属众，纷纷现身于世，这从《毗奈耶经》《阿含经》等中也看得出来。但他们也同样依次于法界中趋入无余涅槃。

例如，众生主母大爱道比丘尼，有一次见佛陀示现打喷嚏，就祈请道：“佛陀长久住世！”佛陀说：“你不应该这样说，应该说佛法长久住世。佛陀如果长久住世，执著常有的众生就不会生起厌离心。”如是教诲之后，大爱道比丘尼为了忏悔，便与五百位比

丘尼一起示现涅槃。（我原来讲历史时也说过，如果是凡夫，这相当于自杀，但因为是阿罗汉，生死自在，所以想走就走了。）以此缘起，佛陀最终也示现涅槃——大爱道比丘尼示现的有些缘起不太好，刚开始出家时，对佛教住世就有影响，最后示现涅槃时也是如此。

大爱道比丘尼涅槃之后，过了几天，目犍连、舍利子到饿鬼和地狱界去，看见外道本师在那里受苦。外道本师求他们回人间时，转告自己的弟子要舍弃自宗，随学释迦佛的教法。二位尊者回去后，舍利子先向外道转告这番话，但因为没有前世业缘，外道徒没有听见。于是目犍连又去转达，外道听后怒不可遏，把他打得皮开肉绽、奄奄一息。事后，舍利子用法衣将目犍连的法体包好，背到祇陀园，悲伤地说：“对我好友目犍连死去的消息，我听也不愿意听，何况是亲眼见到了？”于是他与八万阿罗汉先行趣入涅槃。紧接着，目犍连也与七万阿罗汉一起入灭了。

之后，佛陀示现涅槃。有些书里说，当时随佛陀涅槃的，有八千万阿罗汉。此时，按照共同乘的观点，佛陀及其圣者眷属已纷纷隐没，佛法犹如火燃尽后的烟一样，无人传授，受到众天人的讥毁，随后三藏开始逐渐结集。

由此可见，无常是谁也逃脱不了的。佛陀获得了圆满证悟，断除了一切障碍，最终仍要显示涅槃；“神通第一”“智慧第一”的圣者，尚且抵抗不住无常冲击，更何况是我们脆弱如蚂蚁般的凡夫人了。上师如意宝在《无常道歌·瀑布妙音》中也说：“断证圆满能仁与佛子，虽曾示现如空群星般，正因揭示无常而涅槃，回想此意深知皆无常。”意思是，在此娑婆世界，曾出现过大量断证圆满的佛与佛子，其数多如夜空繁星，然而为了向有常执的众生显示无常，他们皆一一示现涅槃。细思此义便会深深了知：一切万法皆是无常的本性，任谁也无法改变。

尤其是到了印度以后，看到许多佛教圣迹，会很伤感。如《大智度论》云：“十力世尊身光具，智慧明照亦无量，度脱一切诸众生，今日廓然悉安在？何有智者不感伤？”具足十力的佛陀身光赫奕，智慧通达一切，度生事业也无有边际，可如今佛陀又在哪里呢？除了留下一些残存的遗迹，此外什么都没有。一想到这些，智者岂会不感到悲伤？

佛陀在转法轮的过程中，其实无常法一直贯彻始终。噶当派的教言中说：佛陀最初在鹿野苑转四谛法轮时，无常、苦、空、无我四谛中，第一个就是无常。佛陀转完三转法轮，最后要示现涅槃时，先宣讲了一部《涅槃经》，之后说：“诸比丘，一切皆由因缘而生。”同时解开上身的袈裟，让弟子观看如来身相，并教诲道：“如来出世犹如昙花现世，你们以后要常观一切万法皆为无常。”说完之后，前往萨拉双树中间，以吉祥卧示现涅槃。《阿含经》中也记载，

佛陀要接近涅槃时，跟弟子们说：“诸比丘，世间无一法可依靠，应当舍弃世间，寻求不生不老、不病不死、无有恩爱别离的寂灭涅槃，汝等应常念无常迁变之理。”因此，佛陀的最后遗嘱，就是让我们长期忆念无常迁变之理，这也是佛法的最深教义。

自古以来，许多大德为什么强调无常法很重要，原因就在于此。所以你们不管是在家人、出家人，相续中一定要生起无常的观念，当然光是生起还不够，还要为了后世有所准备，精进行持善法，只有这样，修行才会成功。如果没有这种观念，虽然表面上希求大法，但实际上佛法不一定成就。

在无常面前，不管圣者还是凡夫，终将无一存留，统统被无常吞没。（当然，圣者只是一种示现而已。）阿那律古佛示现涅槃时，曾留下一首偈颂言：“有为法如云，智者不应信，无常金刚来，摧圣主山王。”意即一切有为法就像浮云般无有坚实，智者不应对其

产生信赖，一旦无常金刚到来，即使是圣者佛陀的色身、坚固的须弥山王，也会被摧毁无余。

当然，对佛陀示现涅槃，我们不能说“佛陀死了”。个别法师讲法时，讲的意思虽然对，但表达方式不合适。有些人说“佛陀 80 岁的时候走了”，好像在描述一个老年人；还有些人说“佛陀临终时刚好 80 岁，老态龙钟，非常可怜”，这样来形容佛陀很不合理。要知道，佛陀是金刚身，其本体不生不灭，示现无常只是为了鞭策众生。

现在有些学者对佛陀进行研究时，遣词用句非常非常不对，他们只是把佛看成一个王子，到 80 岁时人老了，无奈只有离开人间，好像跟孔子、孟子没什么差别，只不过智慧高一点、传法多一点而已。这种认识是很大的误解。我们作为佛教徒，应明白小乘中认为佛是什么样的，大乘中认为佛是什么样的，大乘的金刚藏乘又认为佛是什么样的，对此充分认识之后，

才能对佛有全面的了解。我以前之所以翻译《释尊广传》，就是想让大家对佛陀有全面认识，明白佛陀多生累劫的发心，否则，很多人只是把佛当成普通人来对待，示现涅槃就好像一个老年人去世了一样，这肯定是不合理的。佛陀在《大般涅槃经·金刚身品》中，曾很明确地说过：“如来身者，是常住身、不可坏身、金刚之身、非杂食身，即是法身。”佛陀在众生面前显现涅槃，只是一种示现，实际上真正的佛陀就是法身。因此，对佛陀的本来面目，大家应从各方面来了解。

如今认识佛教、懂得佛教的人不是特别多，但我们既然是佛教徒，就应通过学习历史，全面、整体地了解佛陀与佛法。比如说，要想了解藏传佛教，就必须通达藏地各大教派的传承历史；要想了解汉传佛教，就应懂得净土宗、禅宗等各宗祖师弘法利生的事迹。然而现在末法时期，有些人对藏传佛教一窍不

通，却开口闭口说藏传佛教不如法，有些人对佛教也一无所知，以分别念随便臆测佛教，然后对佛教的言行思想加以诋毁，这都是非常愚痴的行为！

以上讲了佛陀及其眷属的无常。此外，在佛教发祥地印度，从《印度佛教史》等历史上看，往昔出世过许多具足地道功德、神通无碍、结集经教的阿罗汉。这些阿罗汉曾对佛教典籍作过三次结集。

一般来讲，论典中第一部是《大毗婆沙论》，共同乘认为由许多阿罗汉所作；经典中第一部是《般若八千颂》，它是莲花王朝后期，在月护国王的王宫里出现的，显宗称为《般若八千颂》，密宗则叫做《真如续》，很多史学家认为它是最早的经典。敦珠法王在《敦珠佛教史》中也讲过：有些人认为，通过三次结集，佛经才全部立成文字。这种说法不合理，因为《般若八千颂》是三次结集之前就出现于世的。

我家乡那一带有种习俗，不知道别的地方有没有：作为在家人，每家要请一部《般若八千颂》。至于其中原因，我曾问过一些老年人，但他们也不知道，说是以前就有这个传统。在“文革”期间，佛教基本上在每家每户隐没了，后来宗教稍微开放时，街上有卖《般若八千颂》，听说一下子就被请光了。具体什么原因也不是特别清楚，反正一家人重新立一个家的话，首先要请一部《般若八千颂》。

除了三次结集的阿罗汉以外，印度还出现了二胜六庄严、八十大成就者等许多圣者。

何为二胜六庄严呢？

在大乘佛法中，佛陀授记的龙猛菩萨是中观创始人，佛陀授记的无著菩萨是唯识创始人，面见文殊菩萨的陈那论师是因明创始人，这三位称为三大造论鼻祖。而解释他们观点的，莲花中降生的圣天论师，解

释龙猛菩萨的中观；能背诵九十九万部经典的世亲论师，解释无著菩萨的唯识；获得自在、面见圣尊的法称论师，解释陈那论师的因明，后面这三位叫做三大注释开创者。

其中，“二胜”是指龙猛菩萨和无著菩萨，其余四位加上功德光和释迦光（戒律的造论者和注释者），称为“六庄严”。也有史书中说，“二胜”是功德光和释迦光，其他六位则是“六庄严”。这八位尊者，大乘佛教中没有不承认的，他们在人间广弘释迦牟尼佛的教法，故叫“二胜六庄严”。此外，有时候还会提到“二大稀有”，即指皎月论师[188]、寂天论师。

除了以上这几位圣者，印度圣境中还出现过八十位大成就者，如萨绕哈巴、布瓦巴、拉瓦巴等。对此，《密宗大成就者奇传》《印度八十四大成就者传》中也有介绍。

188 皎月论师：又名月官，或旃札古昧。

比如大成就者拉瓦巴，又名罗婆士、毯毯士，之所以如此称呼，是因为他只有一件衣服。他常于众人前示现种种奇妙相，有一次魔女向其抛撒石雨，他迅疾进入生起次第修持护轮，石雨不知飘落何方，没有伤害到他。他想：“既然生起次第都有如此威力，圆满次第可能更厉害吧。”于是用圆满次第一观，结果正在撒落的石头霎时都停在了半空。至今，据说那些石头依然悬挂在空中。

还有一次，拉瓦巴尊者在皇宫前睡了十二年。任何经过的人如果没向他顶礼，腿就会僵直而无法迈步。包括国王，经过他的面前时，也不得不对他恭敬。

后来，尊者在尸陀林行持禁行时，国境内五百名魔女寻衅而来，准备害他。她们来到尸陀林时，见尊者住处只剩下一件衣服，除此之外，不见尊者的踪影。这些魔女经过商量，把尊者这唯一的衣服切成

五百片，然后一一吞进肚子里。这时，尊者忽然现身，对她们发出诅咒，把她们变成五百只母羊。母羊们跑到国王面前，异口同声说：“我们本是持咒母[189]，尸陀林有一个比丘把我们变成这样，请国王一定要降伏他，还我们真身！”

国王来到尸陀林，见尊者因为衣服被吃了，赤裸裸地站在那里。他对国王说：“你们国家的持咒母将我的衣服吃得一干二净，我要把她们全部找来。”于是通过勾招，除了三个持咒母，其他的都来到尊者面前。

尊者用契克印对每个魔女一指，她们当即变成各种头像的动物。尊者命令她们把衣服吐出来，她们一一吐出之后，尊者一片片进行缝补，最后发现还差三个碎片，应该在国王的王妃那里。国王派人把她们找来，她们也如前一样吐出衣服碎片，尊者把它们补

189 持咒母：梵音曼扎巴德，意为具有俱生咒和加持咒能力的魔女。

成一件完整的衣服，并穿在了身上。

纵然是以上所讲的这些大成就者，在无常面前也无法逃脱，最后都会示现涅槃，如今已无一人在世，仅有记载他们出世情况的传记留在人间。

在藏地雪域，往昔也出现过邬金第二大佛陀——莲花生大士。有些人或许问：“莲花生大士怎么是第二大佛陀，佛陀哪有两个啊？”其实这种说法不对，像龙猛菩萨、世亲论师，都被称为第二大佛陀，汉地天台宗的智者大师，后人也称之为“小释迦”。叫小释迦都可以的话，第二大佛陀也没什么不能说的。如果你知道了莲花生大士对佛教的贡献，以及他在末法时代的不共威力，就不得不生起信心。正因为有了莲花生大士的加持，如今五浊横流虽然在不断兴风作浪，但藏传佛教依然完好无损、日益兴盛。

莲花生大士依靠灌顶令众生成熟、依靠传讲教言

令众生解脱，如此广转法轮时，出世了君臣二十五大成就者、耶瓦八十大成就者等。（这只是有文字记载的，没有记载的还有成千上万、不计其数。）之后，又涌现了旧派（宁玛巴）的索宿努三师[190]、新派的玛尔米塔三师[191]等不可思议的智者及成就者。

（宁玛巴索宿努三师的历史，在《敦珠佛教史》中有，但很多人可能不知道。今年我也许能把《敦珠佛教史》翻译完，希望你们每个人到时看一遍，看了以后，你会对藏传佛教历史有新的认识。为什么很多人对米拉日巴的传记比较熟悉？就是因为大概在 60 年代，张澄基把它译成了汉文，所以一提到米拉日巴，大家都耳熟能详，而一说努钦·桑杰巴协，谁都不认识。所以我觉得了解历史非常重要，假如你知道一些大德的成就相，就不容易对他产生怀疑和邪见。）

这些大成就者大多数都已证得成就果位，可自由自在地驾驭四大，示现有实变为无实、无实变为有

190 索宿努三师：旧译密乘中最早的三位佛学家的合称，即索·巴协旺丘，宿·释迦穷乃和努钦·桑杰巴协。

191 玛尔米塔三师：塔波噶举派创始人玛尔巴译师，米拉日巴和塔波瓦医师三人的合称。

实等离奇之神变，火不能焚、水不能溺、土不能压、不堕险地，完全远离了四大的损害。例如，米拉日巴尊者在尼泊尔的尼祥嘎达雅山洞中禁语而住，当时来了许多猎人，他们问：“你是人还是鬼？”尊者一言不发，一直端坐着凝视虚空。于是这些猎人向尊者射出大量毒箭，然而都没能射中。接着又将尊者拖到水中、丢下深渊，可尊者纵身向上，依然返回原地安坐。最后他们在尊者身上堆积木柴点火，火却怎样也烧不起来……像这样的大成就者，最终都会示现涅槃，所以我们真的要思维，进而生起一种无常观。博朵瓦尊者曾有两千多弟子，其中五百弟子对现世生起了厌离心，观修无常得到了验相。我们这里不知道会有多少人，真正觉得一切万法皆为无常？

前面讲了器世界和有情世界都是无常，此处说尤其是大成就者，一切获得自在、地水火风驾驭自如，但也做不到与世长存、长生不死，我们凡夫人就更不

用说了。

其实一翻开历史，很容易切实感受到无常。比如你看了印度高僧的传记、藏地大德的传记，对无常就会有所感悟：“万法确实是无常的，你看那么多大成就者曾涌现于世，他们的神变神通、成就证悟无法想象，可是现在一个也没有了。”同样，汉传佛教也是如此。像净土宗，从庐山东林寺的慧远大师开始，一直到印光法师之间的十三代祖师，全部已纷纷趋入涅槃，如今留下的只有他们的教言和历史。还有律宗，从唐代道宣律祖开始，直至弘一大师之间的十一代祖师，也无一留存于世。还有华严宗，从印度的马鸣菩萨、龙猛菩萨，一直传到中国的杜顺和尚等[192]，这之间的七代祖师，现在只剩下历史而已。甚至非常兴盛的禅宗也是同样，印度第二十八代祖达摩祖师东来传法，成为中国禅宗初祖，一直传到六祖惠能大师，之

192 华严宗七祖：第一马鸣菩萨，第二龙树菩萨，第三支那之元祖帝心尊者杜顺，第四云华尊者智俨，第五贤首大师法藏，第六清凉大师澄观，第七圭峰大师宗密。此七祖宋净源奉敕记之。见《八宗纲要》。

后正如达摩祖师所授记的，只传心印，不传衣钵，禅宗至今都没有第七代祖。虽说如此，但禅宗分成了临济宗、法眼宗、曹洞宗等五宗，现今这五宗的法脉尽管依然不断，一直在传承，但前辈大德却依次示现涅槃。

汉地高僧大德中，其实有许多诸佛菩萨的化现。譬如刚提到的杜顺和尚，是中国华严宗的初祖，他生平神异事迹很多，被称为是文殊菩萨的化身。怎么知道他是文殊菩萨的化身呢？杜顺和尚在世时，道德高尚，不攀外缘，每天白天上山耕地，晚间回寺诵《华严经》，天天都是如此。（我非常羡慕这种行为，表面上看平平淡淡，实际上对修行极有帮助。修行人就应长期坚持一种行为，不然，今天看见一个上师——“上师您真是如意宝，您有没有教言赐给我？我要开始学！”上师给你讲了以后，过段时间热情就消失了，又要去找另一个上师。在你的一生中，一会儿找文殊菩萨化现的上师，一会儿找观音菩萨化现的上师，一会儿找大势至菩萨化现的上师……每天这样找来找去，最后自己也不知方向，不知到底学了什么、忘了

多少。这种习惯不是很好，你对有缘上师和有缘教法生信的那一天起，直到最后离开世间，应该一直保持不变，使其成为一生的依托，这很重要！）

他手下有一弟子，跟他学法有十多年了，刚开始信心很大，但慢慢久了以后，见师父白天种地、晚上念《华严经》，觉得这很平常，没有什么可学的，不如到五台山朝拜文殊菩萨，求开智慧。他向师父请求，师父说：“不必去了，在这里修行和去五台山拜文殊菩萨是一样的。”弟子不明白师父的意思，一再求道：“师父，我已发愿朝山，请您慈悲，了我心愿。”师父见他去意已决，便开许了。临行前交给他两封信，一封给青娘子、一封给猪老母，让他顺便送去。

弟子将信收下，立刻启程。他按信上的地址沿路打听，找到了青娘子，没想到她是一个妓女。他十分惊讶：“师父怎么会有一个当妓女的朋友？”但信封

上明明写的是给她，因此便照样交给她。那个妓女拿过信，拆开一看，说：“我知道了，我的工作已做完，现在该走了。”说完坐着圆寂了。弟子觉得奇怪，将信捡起一看，信上说：“观音，我现在事情办完了，要走了，你也跟我走吧。”原来青娘子是观音菩萨。可是他还没有醒悟。

他又继续赶路，按第二封信的地址找到猪老母，原来它是一头猪。猪老母接到信之后，用鼻子拱开看看，当场也死了。弟子又觉奇怪，捡起信一看，信里写的是：“普贤，我现在事情办完了，要走了，你也跟我走吧。”但这愚笨的弟子，还不觉悟。

后来他到了五台山下，遇见一位老人，老人问：“你来五台山做什么？”他回答：“朝拜文殊菩萨。”老人说：“你师父就是文殊菩萨，你不拜师父，却千里迢迢来拜文殊，真是舍近求远！”说完就不见了。这时他才恍然大悟，于是立刻回头，赶快回去见师

父。可是当他到寺院时，师父已圆寂多时。

可见，文殊菩萨、观音菩萨、普贤菩萨，分别以不同的方式度化众生，诸佛菩萨的化现不可思议，在旁生中也有，在妓女中也有，在高僧大德中也有，只可惜很多人并没有认识。无垢光尊者也说过：“我在世的时候，你们对我不一定起信心，我的教法也不一定兴盛。”的确，一位具德上师生前常默默无闻、无人问津，弟子也不知晓上师的功德，一旦上师辞世，方忆念起上师的伟大，但却再也见不到上师，只留下无穷的追忆与悔恨。

不仅文殊菩萨的化身最终会圆寂，阿弥陀佛的化身也无法摆脱无常的命运。在历史上，永明延寿禅师，公认为是阿弥陀佛的化身，其来历也有这样一段故事：永明延寿大师在当时深受吴越王的礼敬，被尊奉为国师。有一天，吴越王打千僧斋，只要是出家人，一律平等对待，都可以前来应供。虽说是平等供

养，但摆设的桌位有上下座之别，首席的位子谁都不敢坐，由于永明大师是国师，大家便请他去坐。永明大师很谦虚，怎么都不肯，就在推推拉拉的时候，来了个穿著破烂的大耳朵和尚，看大家都在那里推让，就不客气地往首席上一坐。这一坐下来，吴越王也不好意思赶，但心里很不舒服：“国师都没有坐首席，却被一个不认识的和尚坐上去了。”但他总算是出家人，也就不便说话了。

供斋之后，大家都散了。吴越王问永明大师：“我今天供斋，有没有圣人来应供？”

永明大师说：“有啊！定光古佛今天来了。”

吴越王忙问：“是哪一个？”

永明大师答：“就是坐在首席的那个大耳朵和尚。”

吴越王听了很高兴，赶紧派人去追。派去的人到处打听，最后在一个山洞里找到了他。那些人顶礼膜拜，请他到皇宫去应供。大耳朵和尚说了一句：“弥陀饶舌！”之后就圆寂了。

那些人当下傻眼了，不知该如何回去交差，但转念想想他刚才的话，原来永明大师就是阿弥陀佛，于是赶快回去报告吴越王：“定光古佛走了，但阿弥陀佛还在。”吴越王欢喜得不得了，赶紧去见永明大师。快走到禅房门口时，里面一个人慌慌张张跑出来，差点跟吴越王撞在一起。吴越王问：“什么事情这么慌张？”“永明大师圆寂了！”（一位佛菩萨化身圆寂时，许多大德也会随之纷纷圆寂，这种现象在历史上比较多。）

以上分析了印度、藏地、汉地的高僧大德，尽管这样的大成就者曾经不乏其数，但最终都显示了无常，现在仅有传记留存，更有甚者连传记也没留下来。尤其是藏地伏藏大师相当多，他们来到这个世

间，饶益了无量无边的众生，其经历特别精彩，莲花生大士也说：“在不同的地方出现一位伏藏大师，他们全是我的纪念碑。”包括我们小小的色达和炉霍，也出现过一些伏藏大师，他们留下的伏藏品非常非常多，可有些在历史上根本没有记载。我以前也看过敦珠法王的《敦珠佛教史》，我们这附近的很多伏藏大师，里面基本上都没有写。因此，昔日出现过许许多多大成就者，只是有些没有听说罢了。

我们以往昔所造恶业为因，而形成的不净肉身，只是一种四大假合，它被迷乱之风所吹，与恶劣习气相连，无法确定将于何时何地毁灭。以前的大成就者们尚且会示现涅槃，我们这些凡夫人，无论是能依的心还是所依的身体，就更没有任何可靠性了。好比进口的精致产品如果都容易毁坏，国产的假冒伪劣商品就更不用说了。所以为了令这个虚幻的身体获得实义，我们从现在开始，一定要观修死亡无常，三门策

励行善修福。

塔波仁波切曾有一位弟子，是藏地公认的大成就者。一个康巴的修行人闻其美名，特地前来求法，但他什么也没有传。后来那人再三地祈求，他便拉着他的手诚恳地说：“你也会死！我也会死！上师的教言没有别的，我发誓没有比这更殊胜的窍诀了。”康巴人听完后，依此教言精进修持，终获成就。（如果是现在有些人，上师告诉他：“你也会死！我也会死！”他不一定满意，可能想：“这一点我也懂，不用你给我传。”但真正有信心的弟子，通过这种教言就能获得成就。）

总而言之，大家要多看一些历史，通过各种方式了解以前的高僧大德，然后想：“这些大成就者当时那么了不起，但也无法避免无常，更何况是像我这样的凡夫人了？我肯定会离开世间，离开世间时唯一有利的是什么？就是解脱法。所以从现在起，我一定要观修无常，精进修持对解脱有利的佛法！”

第 31 课

2009 年 5 月 4 日

下面继续学习《大圆满前行》。

这次讲《前行》的速度比较慢，所以大家一定要修行。现在很多人在修的过程中，感觉不错，反应也很好，希望你们再接再厉。当然，修前行跟修其他密法不同，很多人喜欢修拙火定，做火供、会供，还有一些其他仪式，尽管这也是密宗行为，你若有生起次第、圆满次第的境界，这样修持也有功德，但我希望大家最好先把加行修圆满。

修加行的时候，我一而再、再而三地强调过，首先要修共同加行，这个基础若没打好，后面的不共加

行很难修起来；如果不共加行没有修好，密宗更深的境界则不可能出现。所以，藏地很多智者和成就者，对共同加行确实非常重视。

我以前的一个同学（他出家了，也是个堪布），在青海那边求学，前两天他来我家住了几日，我们在聊天的过程中，他说青海果洛州有一位慈诚上师，现在六十多岁了，他一生中修了 16 次五加行，最后一次是在六十岁时修的。据这位上师自己说，修五加行并不难，只是六十岁时磕头，稍微有点力不从心。他对共同加行和不共加行极有信心，过几年就会修一遍，在“文革”期间也从未间断过。而且他戒律非常清净，从小就出家，尽管藏地出现了很多动乱，但他一直没有还俗，并以隐蔽的方式再再修加行，从共同加行一直到不共加行，就这样修了 16 遍。我同学在那边待了很长时间，还讲了他的许多事迹，我听了之后非常随喜。像这样的修行人，如今在藏地比较多，只不过大

家不了解而已。

所以我们这次也要把共同加行、不共加行修圆满。对前行不能停留在口头上、数量上、形象上，而应对每个引导文，真正有一种感觉，如此才能起到真实的作用，修行才有源源不断的动力。

当然，在这个过程中，极个别道友可能会半途而废，各种情况都会发生，但我希望，大家还是要尽量坚持。包括我自己在内，为什么每天都跟道友们一起磕头？就是因为机会难得，不想以各种理由随便放弃。现如今，口头上讲《前行》的人比较多，而实际行动中修持的人比较少，这是不行的。不管你是什么样的身份，对修持前行都务必要重视。

就我个人而言，以前对前行没修过很多次，只是修过一遍，那时候我刚出家，完全是一味追求数量，对共同加行也观得不多。而这次，我每天在传讲之

前，都好好地思维过，对共同加行的感觉很强烈。比如一讲到“人身难得”，内心中确确实实觉得，其他什么都不重要，得到人身后修持善法最重要；一讲到“寿命无常”，里面的每个道理对我来讲，都真真切切、丝毫不虚。虽然我表达能力比较差，心里所想的不一定能给你们倒出来，但我先看一遍的时候，自己的确有这种感觉，也对传承上师和诸佛菩萨有诚挚、清净的信心。

希望你们通过这次修行，一辈子也有个大的转变，并对生生世世有重大利益，我的发心即是如此。所以在修行过程中，每个人要反观自己：形形色色的社会上，虽然眼前的对境层出不穷，但最重要的就是要先修好加行，至于其他形象上的修行或行为，可以暂时先放下来。

前面讲了诸佛菩萨、高僧大德等无与伦比的圣者，终究都会示现无常。今天开始讲有威望、有钱

财、有地位的人，最终也会纷纷离世，没有一个能长久活在世间。

丁四、思维世间尊主而修无常：

不管在天界还是人间，寿命长达数劫、威德圆满的诸位天神和仙人，也不能摆脱死亡，最终都要面对生老病死。那天我们举行一个仪式时，有个道友就说：“对我们日本来讲，也很需要佛法，因为日本人同样要面对生老病死。”我觉得说得很有道理。其实，世界上任何一个人，都需要佛法。为什么这样讲呢？比如像我，小学一二年级的课程肯定不需要，因为我已经毕业了；医学这些也不需要，因为我没有当医生；但是佛法一定会需要，因为我要面对生老病死。就好比对病人而言，不论他是什么人，病了都必须吃药，同样，不管是日本人、中国人、美国人，还是天界或地狱里的众生，若想摆脱轮回中的生老病

死，都离不开佛法。因此，我很希望佛法传遍世界每一个角落，充满每一个人的心田。

其实我们好好想想，国家总统是否需要佛法呢？肯定需要。街上乞丐是否需要佛法呢？也肯定需要。因为他们都要面对生老病死，一旦来世堕入恶趣，照样会痛苦。所以从理论上观察，不需要佛法的众生，一个也没有，只不过有些众生暂时不接受而已。就像旁生，它肯定也需要佛法，但由于没有断除强烈的烦恼，我们直接给它灌输佛法教义，它势必无法接受。

言归正传，学过《俱舍论》的人都知道，跟人的寿命比起来，梵天、帝释天、遍入天、大自在天等可谓万寿无疆，他们可以住留数劫，伟岸身躯高达一由旬[193]及一闻距[194]，其身所拥有的光彩，甚至比日月更胜一筹，可是他们也同样免不了一死。

193 由旬（逾缮那）：古印度长度单位名。五尸为弓，五百弓为一俱卢舍，八俱卢舍为一由旬，约二十六市里许。

194 闻距（俱卢舍）：古印度长度单位名。古印度以人寿百岁时代所用弓之长度为一弓，一俱卢舍为五百弓，相当于二十五市尺。

就拿帝释天来说，佛经中记载：昔日，帝释天临命终时，以神通观察，知道自己将转生为一陶师家的驴。就在他身体出现五大衰相、忧心忡忡之际，他及时想起佛陀是三界中的唯一怙主，于是赶紧去找佛陀寻求庇佑。

当时佛陀在耆阇崛山石室中，坐禅入普济三昧。帝释天见到佛后，稽首作礼，至心皈依佛法僧三次。他还来不及站起来，就发现神识忽然离体，已投生于陶师家的驴腹中。此时，母驴挣脱绳子四处乱撞，砸碎了陶师的许多陶器。陶师一怒之下，痛打母驴，伤及腹内幼胎，帝释天的神识因此回到原来身体中，五德还备，复为天帝。

佛陀从三昧中出定后，赞言：“善哉，天帝！你能在临命终时，皈依三宝，以此功德，罪业已灭，不再受苦。”佛又讲了一些无常的道理。帝释天听后欢喜奉受，当下证得须陀洹果。

可见，即便是天王，最终也难逃一死。世人追求的道教之长生不老、仙人之永恒不死，也只不过是时间长短而已，实际上都不能不死。《功德藏》亦云：“梵帝自在转轮王，无法摆脱死主魔。”在座的道友再过一百年，还有多少会留在人间，自己也可以想一想。其实，死亡对我们来说并不遥远，尽管每个人都贪生怕死，但也没有办法，因为无常的本性即是如此。

此外，具足五种神通[195]的天人及仙人，虽依靠神变的威力可逍遥自在畅行空中，但是到了最后，他们也无法逾越死亡的命运。《解忧经》云：“大仙具五通，能行于虚空，然而却不能，诣于无死处。”

《法句譬喻经》中有这样一则公案：佛陀在王舍城时，城中有梵志[196]兄弟四人，个个都获得了五通，

195 五种神通：神足通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通，缺少漏尽通。

196 梵志：1．志求生于梵天的人。2．在家婆罗门。3．一切外道之出家人。

可令天地倒置，日月无光，移山倒海，无所不能。他们通过神通观察，得知七日后四人会命尽身亡，于是共同商量逃避死亡的办法。

一个人说：“我潜入大海，上不出海面，下不至海底，一直浮在中间，无常鬼怎会知道我在哪里？”

一个人说：“我钻进须弥山中，合上山的表面，令其无有丝毫缝隙，无常鬼怎会知道我在哪里？”

一个人说：“我隐藏于虚空中，无常鬼怎会知道我在哪里？”

一个人说：“我藏入喧闹的大集市中，无常鬼随便找一个人好了，又何必非找我不可？”

四人商量好以后，便按照各自的想法藏了起来。

结果七日之后，藏在空中的，堕地而死，犹如果

熟从树上落下；藏在山中的，在山中丧亡；藏在大海中的，当即死亡，被鱼鳖所食；藏入集市中的，在众人堆里自然死去。

佛知道这件事后，对比丘们说：这四人愚昧，不通达生命的真相，古往今来，有谁逃脱得了死亡？众生欲求不死，终不可得。

因此，寿命已尽的人，就算很想活下去，到处求医生、求官员、求很多人，但谁也没有办法，包括释迦牟尼佛也无计可施。有些历史中讲过：当年琉璃王诛杀释迦族时，佛陀为向世人展示业力不可思议，于是藏匿了释迦族的几个孩子。其中两个被置于月亮上，两个被藏入大海中，两个被纳入钵盂里。屠杀结束后，这六个孩子虽没受到丝毫损害，但都自然而然死亡，无一幸免。故而，大限到来之时，不论你住在何处、逃往何方，死亡决定降临，纵使佛陀也无法改变业力，更何况是世间医生了？

大家在修行过程中，要从道理上认真思维。虽然这个道理谁都懂，但很多人由于无常观得不好，从未与自身联系起来，不管死亡落在自己身上或是亲友身上，都非常痛苦。如果深刻体会到了死亡无常，那无论发生什么事，都会觉得这理所当然，以心平气和的心态去面对，根本不可能如是痛苦。所以，学过大乘佛法、尤其是观过无常的人，在死亡面前确实很勇敢。而一般的世间人，就算学识渊博、无所不知，离开人间时也会手足无措，出现种种悲哀的状况。

以上讲了天人、仙人等不能避免无常，下面观察一下人世间的尊主：

在印度圣地，据藏地多罗那他在《印度佛教史》[197]中所称，首先出现了许多财富力强、高居于首的转轮王，后来又出现了众敬王。《红史》中说，众敬王是

197《印度佛教史》：印度佛教史籍。藏传佛教觉囊派学者多罗那他（又名庆喜藏）著于 1608 年。全书以王朝的更迭为经，以佛教著名大师的传承为纬，记述自释迦牟尼去世后，直到印度波罗、斯那两王朝覆灭时，佛教在印度流传及盛衰演变情况。

世间上最早的国王。在人类最初形成时，大家没有我所的执著，财富共同享用，且每个人身上都有光。后来因众生福报慢慢消尽，人类出现了男女之别，财富也需要进行分配，这其中经常发生矛盾，于是众人私下商量，通过民主选举，选了一个人做国王，史称“众敬王”。（人类最早的国王，就是通过民主选举产生的。可见，现在的民主选举传统，应追溯至众敬王时代。）为什么叫众敬王呢？因为他德高望重，受到大多数人的恭敬。之后，他的后代沿袭下来，一直到释迦牟尼佛的父亲净饭王。除此之外，印度东西方还有三巴拉[198]、三十七赞扎王[199]等地位显赫的国王，都曾纷纷降临于世。印度君主制度结束之后，还出现过甘地等许多人道主义者。可如今，这一切都成了辉煌的历史，没有一人留存于世。

198 三巴拉：嘎萨巴拉、得瓦巴拉、热萨巴拉。

199 赞扎王：东印度帖木噶拉（今孟加拉）的赞扎部族中产生的著名国王，如阿嘎夏赞扎王、扎雅赞扎王、塔玛赞扎王、噶玛赞扎王、比喀玛赞扎王、噶玛赞扎王、比玛拉赞扎王，等等。

所以，从整个印度的王统历史来看，很容易了解到一切无常。

在藏地雪域，许多国王都是诸佛菩萨化身。比如，第一位国王涅赤赞布（汉译为肩座王），就是除盖障菩萨的化身。他是众敬王的后裔，天生手脚像天鹅蹼一样，印度人觉得这是种恶兆，就把他赶出国境。他流浪到了藏地，很多牧民遇到他后，问：“你是从哪里来的？”他用手指向虚空，人们便以为他是从天上来的，于是对他很恭敬，将其扛于肩上，拥立他为国王，所以叫“肩座王”。

自涅赤赞布以来，藏地出世过天赤七王、地贤六王、中德八王、初赞五王、幸福十三代、极乐五代等许多国王——如涅赤赞布、穆赤赞布、丁赤赞布……以前我读师范时，对藏地的历史非常感兴趣。有时候老师上汉语课或音乐课，我就在下面看历史书，开始背这些帝王的名字。

那么，为何叫“天赤七王”呢？因为这七位君王寿终时腾空而去，没有尸骨遗留下来，他们的陵墓都建在天界中，犹如虹身成就一样。鉴于此，现在有些人认为，藏地最初也信上帝。（前段时间，有个美国人去北京。他坐地铁时问一些人信不信上帝，有些人说根本没有上帝，他就特别特别生气：“怎么你们连上帝都不承认！那算什么人啊，笨得跟旁生一样。”）

为何叫“地贤六王”呢？因为他们的陵墓都建在石山和草山之间，因此叫地贤六王。

为何叫“中德八王”呢？他们的陵墓都建在河流之中，故又称水德八王。

初赞五王，其陵墓都建于国中。

幸福十三代，是从拉托托日后的下一任君王（赤宁松赞）开始的。当时拉托托日的皇宫上，降下《六字真言》《宝箧经》、佛塔等三宝所依，并有授记：“再

过五个朝代（指松赞干布时代），将有人精通其意义。”这标志着佛教在西藏的开始。从拉托托日之后一直到赤热巴巾的十三代，佛教跟以前相比颇为兴盛，如国王松赞干布，他迎娶了两位公主，获得了释迦牟尼佛等身像等诸多三宝的加持所依，并在藏地创立了文字，金刚手菩萨化身的大臣嘎尔东赞也到很多国家，跟各国的外交关系有了长足进展。以此等原因，所以叫幸福十三代。

幸福十三代的后期，即从国王赤松德赞到赤热巴巾之间，又称为“极乐五代”。例如国王赤松德赞，他迎请了无与伦比的莲花生大士和菩提萨埵，翻译了《大藏经》和许多论典，建立了藏地第一座寺院桑耶寺等，当时佛教盛极一时。国王赤热巴巾也是如此，他对佛教十分恭敬，平时把头发系于两边，看到佛教徒就铺在地上，一边让持咒的密宗瑜伽士踩在上面，一边让出家的僧团踩在上面，同时他对佛法的贡献也

非常大。

这些国王的丰功伟绩，还可从其领土上窥见一斑。如《红史》《青史》《白史》中记载，观音菩萨化身的国王松赞干布在世期间，依靠幻化的军队，征服了上至尼泊尔、下至中国的大片领域。（国王松赞干布的威力相当大，但领土问题历来较为敏感，我们在这里暂时不分析，主要是从无常的角度来观。）

文殊菩萨的化身天子赤松德赞在位期间，也统辖了南赡部洲三分之二的领地。（这些都有非常可靠的历史，尤其是根登群佩研究得十分准确，他虽然活得不长，五十几岁就圆寂了，但对历史的研究颇具权威，这一点现在国际上也承认。）

法王赤热巴巾时期，在印度恒河岸边竖立起一块铁碑，作为印度与西藏界限的标志。（根登群佩在《印度圣山记》中讲过这回事，他还在《游国记》里说，恰译师去印度时，晚上便住在铁碑那里，第二天他离开藏土，过了恒河就到了印度。由

此可见，当时藏地的地界位于恒河那里。后来我们去印度时，到处打听铁碑在哪儿，但恒河特别大，最终也没有找到。）而且他也收服了印度、中国、格萨、达苏（伊朗）等许多国家作为附属国，从此之后，每逢新年宴会，各国使臣需在同一天内齐聚拉萨，举行献礼进贡等仪式。（如果你翻开历史，从藏地大德弘扬佛法的经历中，也可以看出赤热巴巾时期藏地领域及其与附近国家的关系。）

藏地这些国王，昔日统治的疆域那么大，最后也都纷纷离开人间，尽管他们曾拥有如此威力，现在也都成了历史，除此之外没有什么留存下来。

汉地其实也是一样。像夏、商、周、秦、三国、两晋、南北朝、唐、宋、元、明、清等朝代中，很多国王或皇帝非常有能力，尤其是秦始皇、汉武帝、唐太宗、宋太祖、康熙皇帝，算是中国历史上最有作为的皇帝了，但他们如今一个也没有活在世上，由此也看得出来，万法确实是无常的。

我们还学过历史、地理、天文学等知识，像物理方面的爱因斯坦、牛顿，也已不在人世；还有造纸的蔡伦、天文学家张衡、数学家祖冲之，以及郦道元、贾思勰等等，这些人虽曾出现于世，但现在已全部离开，对于他们的事迹，后人只能从书本上了知。

不说这些大人物，包括我们家里的人，这些年来有什么变化，自己也应该清楚。我小的时候，别人叫哪一家时，通常会以父亲那代人的名字来称呼；前几年，则以我们这一代人的名字来称呼；而现在我到我们村子去，我们这种年龄的已被淘汰，比我们小的那些人成了新主人。一代一代就这样更替，如花开花落一样，无常就在我们眼前。然而，很多人身边虽有春夏秋冬、白天黑夜的迁变，可相续中存在坚固的常有之心，根本不明白无常的真相。所以，大家必须要有深刻的无常观，噶当派很多大德认为“无常观如果修得好，一切法皆不在话下”，原因就在于此。

总之，倘若思维上述道理，那我们现在所拥有的住房、受用、眷属、权势，自以为是何等何等的优越，但与上述仙人、国王等比较起来，简直就成了蜂巢一样。

有些人修了一个绷壳房子，就认为：“我的房子多好看啊！”然后专门在房子里挂一些像。有些居士把房子装修完了，就觉得好像修成了“布达拉宫”一样，特别开心。然而，这些并不是很坚实，就像蜜蜂把蜂巢弄好了也很高兴，但到了冬天时，它的命运会如何也不好说。故而，佛经中云：“嗟乎有为法，其性皆无常，生已死随至，智者应深知。”

但一般来讲，凡夫人无常观特别差，除非是前世善根不错的人，才会对无常有一种感觉。昨晚我身体不好，有点睡不着，就翻了一下《宋高僧传》。里面有位知玄禅师，他大概活了 73 岁，对汉地佛教的贡献非常大。他很小的时候，对无常观得相当好，在 5

岁时，祖父让他写诗咏花，他说：“花开满树红，花落万枝空，唯余一孕在，明日定随风。”意思是什么呢？花开的时候，满树都是红红的，花落的时候，树枝全部空荡荡的，即使只剩一朵还开在树上，明天也一定会随风飘落下来。引申而言，我们现在活在世间时，表面看起来很兴盛，可是死亡到来时，每个人都会离开，即使剩了一两个，其生命也不可能恒存，早晚有一天会撒手人寰。

还有一位灵裕禅师，他在 88 岁时圆寂。当时隋文帝对他非常敬重，多次请他到朝廷当国师，都被他借故推辞了。后来皇帝见无法勉强，便经常赐给他很多财物，并为他在山中建寺。他一生中大力弘扬佛法，将要离开人世时，提笔作诗云：“今日坐高堂，明朝卧长棘，一生聊已竟，来报将何息？”留下这个之后，过几天就自在而逝了。

如果我们也像这些大德一样，把无常深深地刻在

心中，那修行就会很容易。这些大德一辈子想的都是佛法，不图名也不求利，毕生中一直认真修行。可我们现在不是这样，很多人对世间的执著特别强，口头上说要修行佛法，实则无法摆脱各种诱惑。所以，有时候看了汉地有些大德的传记，真的令人心生惭愧。包括《敦珠佛教史》（又名《藏密佛教史》）中，也有许多伏藏大师、密宗瑜伽士及藏地修行人，他们一辈子是怎么过的？我们又是怎么过的？两相对比之下，确实我们不管是居士还是出家人，实在无法与古人相提并论。

汉地有一位澄观大师（即清凉国师），他曾在生前发了十大愿：一、长期依止一丈四方之室，除了三衣一钵，不留任何财物；二、对名利犹如鼻涕般抛弃；三、目不视女人；四、不到在家人的家里走动；五、长期诵《法华经》；六、长期读诵大乘经典，普济群生；七、常宣讲《华严经》；八、一生昼夜不卧；九、

不为虚名而欺惑众生；十、不退失慈悲菩提心。

我看了以后对照自己，白天晚上不睡觉也做不到，除了三衣以外不接触金钱也做不到，名利全部抛弃好像也做不到……跟前辈大德比起来，我们心力特别差，实在是值得羞愧。但即便如此，自己还是要有信心，对佛法应尽量修学。在此世间上，除了修行佛法和利益众生，世间欲妙没有任何意义，对此理当深信不疑，因此，我们要发愿尽心尽力以佛法来利益众生，有时间的话，好好修持无常为主的一些妙法。

对于以上道理，大家应该深深思维，并加以观修。根登群佩在《修行教言》中也说：“无常之身无丝毫实质，今当勤修精藏胜妙法。”我们这个身体无有丝毫恒常性、稳固性，因此一定要利用它，精进修持最甚深的妙法。这对每个修行人来讲非常重要。

同时，还要经常祈祷上师三宝，让无常的境界

尽快在相续中生起，若能如此，对世间法就不会有兴趣，对佛法也不会天天找借口推脱。现在外面有些居士，金刚道友整天给他打电话：“你可不可以认真听课啊？不要去那里啊。”如果他有了无常的动力，就会觉得世间法不重要，修学佛法才最重要，如此一来，听课便会主动前往。但如果他无常修得不好，就会像调皮的孩子一样，成天需要别人督促，然而再怎么提醒，有时候他也很难转过来，只有对无常生起定解，自己对自己进行鞭策，修行才会真正有成效。

第 32 课

2009 年 5 月 13 日

《前行》这次讲得比较广，可能需要两三年时间，希望在座的道友，不管城市里的还是学院常住的，都应该善始善终。极个别人如果要离开学院，回到各个地方之后，还是应该继续学习。现在依靠种种方便方法，各地均设有学习佛法的道场，谁要是想学的话，都有这个因缘。

两三年对人的一生来讲，其实并不长，倘若你不能将《前行》学圆满，那三个阿僧祇劫中行持善法、断除障碍，更是非常困难。所以，我们自他应该发这个愿，否则，末法时代的环境十分恶劣，我们所见的、所听的，会给自己带来种种违缘，让修行不能继

续下去。为此，我个人也经常祈祷，若能将这部法传讲圆满，实在是不可多得的成就。当然，如是五浊猖獗的时代中，不管是讲者还是听者，真要完成这一巨大任务，还是有一定的难度，但无论如何，我们都要以坚强的心勇往直前。

要知道，无论是哪个教派的高僧大德、虔诚的居士，学习这部法都不矛盾，这样的传承，不管哪个教派都可以接受。比如《前行》中所讲的内容，汉传的天台宗、净土宗、华严宗，没有一个不承认的，如果你不承认，那不承认寿命无常还是轮回痛苦？这样一一剖析就会发现，各大教派对《前行》都可以接受。藏传佛教中也是如此，只不过是有些窍诀不同而已，实际上内容都大同小异。我们也学过萨迦派、格鲁派、觉囊派、噶举派的种种窍诀，从前辈大德的传记来看，他们并没有偏袒执著自己的教派。

最近有些人关于磕头的问题经常问我：“除了

法王如意宝以外，可不可以观想我自己的上师？”还有些人很直接地说：“我对您实在生不起信心，可不可以观其他上师？”我回答说：“从讲课开始到现在，我从没要求对我祈祷、对我起恭敬心。只不过我对法王如意宝有很大的信心，所以劝大家祈祷法王如意宝。但如果你觉得与法王的缘分不太足，信心不太够，那观想你的根本上师也可以，续部中并没有说非要祈祷某一个上师。以前我用过一个比喻：倘若绒草和太阳之间没了火镜，绒草便无法燃烧，同样，我们与佛陀之间如果缺少了上师，就不能得到佛陀的真实加持。当然，这个火镜必须是真品，若是假的，则无法吸收太阳光，同样，按照续部和《毗奈耶经》的观点，上师也一定要具足法相，只要是具相上师，不论他是汉族人、藏族人、蒙古人，甚至其他国家的人，都没什么不可以的。”有些人认为：“某民族的上师才好，我们本民族的不好。”这是孤陋寡闻的一种表现，其实上师不分民族和国界，只要对众生有悲心、

对空性法门有理解，都可以作为如来传承的补处。

在学习的过程中，大家对法一定要重视。现在有些人修行不错，把琐事完全抛之脑后，一心一意地修学佛法，而有些人只是挂个名而已，有时间就随便学一学，没有时间就不学，这对他虽然或多或少也有点利益，但却无法令佛法深入内心。比如我要求的每天磕头，这不是那么简单的，尤其对懒惰者来讲，身体不愿意动，喜欢一直躺着睡着，磕两三百个头就开始叫苦连天。但如果是精进者，就会感到难得的人身太珍贵了，一天磕两三千个头根本不够。

我对大家的要求，并不是按特别精进者的要求来衡量，但你们也不能太懈怠，除了吃喝玩乐，觉得什么都是一种压力。我经常想，凡夫人做善事就像爬山一样困难，哪怕是磕十五分钟的头，也频频看手表，希望时间快点到。但假如是造恶业，或者住于无记状态中，十五分钟一晃就过了，根本没有什么感觉。好

比你跟朋友聊天或打电话，不要说十五分钟，两三个小时也一下子就过了。所以，宝贵的时间在无意义中空耗，对我们来讲轻而易举，而把时间用在佛法上，对自他而言相当困难。以前大城市里的许多人，对佛法教理一窍不通，如今虽然有点明白了，但也不要留在文字上或口头上，一定要融入自己的心。一旦佛法融入于心，就会融入生活当中，行住坐卧皆不离佛的慈悲加持。

学院的有些出家人，有时候看确实不简单，他们原本在社会上有地位、有名声、有财富，荣华富贵样样俱全，现在却将一切抛弃，来到这样气候恶劣、条件缺乏的寂静山里求学，如此发心实在令人称叹。然而，凡夫人偶尔的出离心很难恒常保持，有些人十几年后道心不退且蒸蒸日上，这是我们应该希求的，而有些人最初的信心太猛厉了，两三天看着上师一直哭，我都担心他眼泪会不会干了，以后真需要哭就哭

不出来了——当然，个别人是前世因缘苏醒，相续中的善根自然萌发，这个时候情不自禁、无法控制。但我觉得刚开始的时候，信心不要太大也可以，“君子之交淡如水”，否则，将来会不会变化太快也不好说。

总之，我们修加行不那么容易，但这确实很重要。假如没有修加行，即使你得了非常高深的灌顶、窍诀，对自相续有利无利也很难说。现在我们这样修加行，对每个人肯定非常有利，只不过有些人烦恼深重，不能圆满修持而已。还有些人无法将所有的法融会贯通，便自我轻视、自我蔑视，觉得“我这个坏蛋，什么都修不来”，天天用拳头打自己的头，这也没有必要。毕竟我们不是圣者，肯定有强烈的贪心、可怕的嗔心、迷惑的痴心，以这三大烦恼为主的八万四千烦恼，必定时时缠缚着我们。但即便如此，学习佛法和不学佛法还是有天壤之别，你学了法以

后，对生活的态度会有很大差异。所以，大家道心不退非常重要，刚开始信心不强烈也不要紧，但这种信心必须要永恒。

下面讲寿命无常的第五个问题：

丁五、思维各种喻义而修无常：

此处是依靠各种比喻和意义来观修无常。

有些比喻对观无常起很大作用，如米拉日巴在《道歌集》中，就用了八种比喻形容无常：一、绘画的金色佛像终会褪色；二、美丽的鲜花到秋天会被寒霜冻死；三、高谷奔腾咆哮的瀑布，流至平原会缓缓无力；四、绿绿的稻田终会被镰刀砍割；五、精美的绸缎也会被利剪裁截；六、精勤积累的珍贵财宝，人死时终会被舍弃；七、初三的新月清丽动人，但不久就会变得形态臃肿；八、初生的孩子极可爱，突然遭

受违缘也会夭折。通过这八种比喻来说明万法的无常迁变。

没受过无常教育的世间人，不会有这种概念，我看到有些出家人、在家人，对这方面一无所知，好像觉得世间恒常不变，自己能住世千万年一样。其实这是一种错觉。如果你修过无常法门，对万法的执著会相当淡薄，一旦眼前出现巨大无常，也不会措手不及、手忙脚乱。比如亲人朋友突然死了，最密切的人行为有天大变化，没学过无常的人肯定接受不了，要么选择自杀，要么精神崩溃，这是非常不值得的。因此，作为世间人，懂得无常也很有必要。

那天我看了一下，菩提学会成员大多数是四五十岁以上，其实二三十岁的人学无常最好，因为在这个年龄段，很多人最执著的就是感情，倘若感情上出现了变故，自己就会痛不欲生。但若明白了无常的道理，即使失去最喜欢的人，心里也有所准备，知道一

切都是无常的，可用“无常”这两个字来控制自己。然而我统计了一下，不知道是什么原因，二三十岁的人基本上都不学，连 10% 的比例都不到。其实，现在许多年轻人非常可怜，对感情等极度执著，不成功就服药自杀，这样倒不如学一下无常，你如果认识到了万法无常，背一个教证也可以代替许多安眠药或老鼠药。

下面开始讲正文：

总体来思维劫的增减，也同样是无常迁变的性质。（这个概念对我们来讲，不太容易理解。因为人的寿命相对于一劫来讲很短暂，以短暂的寿命来思维漫长的时间，可能会比较难懂。）

在往昔初劫时，因福报所感，人们的生活非常快乐。那时候空中没有日月，所有人都是凭借自身的光芒照明，依靠神变行走空中，身体高达数由旬，以甘

露为食，幸福美满可与天人相媲美。然而由于烦恼和不善业所致，诚如《俱舍论》所云：“先前有情如色界，而后渐次贪执味。”后来众生福报日趋直下，人与人之间产生我所执，还出现了男女相，身上的光也自然消失，大地上开始产生庄稼等，逐渐变成了如今这种状况。如今的状况是什么样呢？人寿不到百岁，而且每个人强烈执著自己的国家、自己的家庭、自己的群体，为了保护各自的财产名声、政治经济等，日日夜夜地忙碌着，所造的恶业层出不穷……（人类这些变化，一般历史中很难见到。你们也学过国外历史、中国历史，里面叙述的只是短短几千年的人类文明，除此之外，根本没有更超胜的时空概念。而相比之下，佛教与此有很大差别。）

我们现今的寿量、福报等还算是不错，但随着人们烦恼越来越粗重，势必导致福德越来越减弱，寿命越来越短暂。最后到了人寿三十岁、二十岁、十岁时，饥馑劫、疾疫劫、战争劫分别会盛极一时，南赡

部洲的众生几乎濒临灭绝。

具体而言，疾疫劫出现时，在七个月零七日中，瘟疫疾病到处肆虐，人们得病即死，药石无效，大多数人都难以幸免，最后人类所剩无几。

战争劫出现时，并非哪个国家发动侵略战争，而是人心残忍到极点，相续中充满杀心，自己所见之人犹如怨敌，随便拿起一件什么东西，都成了杀人利器，于是见人必杀、逢人必砍，如是互相残杀，经过七日七夜。

饥馑劫出现时，在七年七月七日中，大旱无雨，井河枯竭，五谷不生，五味隐没或变味，物资、珍宝、屋舍等也渐渐毁坏。由于饥饿难忍，人们甚至将人寿百岁时的人骨挖出来熬汤喝，将之作为最胜营养。去年我遇到一个阿坝州红原县的人，他告诉我：50 年代藏地和汉地闹饥荒时，也有人经常去尸陀林挖

骨头，如果找到了一些人骨，就回去在锅里熬成汤，喝了以后两三天都有力气，全身热乎乎的。（有时候看，我们如今有饮食、有衣服，这种生活真的很幸福。但有些世间人或修行不好的人，心里还不满足，一直抱怨没有这个、没有那个，欲望的沟壑始终无法填平。）

到了最后，诚如《俱舍论》所云：“劫以兵疾饥荒尽，次第七日月年止。”在经过七日的刀兵劫、七个月零七日的疾疫劫、七年七月七日的饥馑劫之后，99% 的人类都已经灭绝，许多地方徒留财产而无主人，处处是一片荒无人烟、人迹罕至的景象。

到那时，弥勒菩萨所示现的幻化身，将为剩下的人们，传扬断除杀生之妙法。（不杀生确实很善妙，如果世间上大多数人都吃素、不杀生，就能化解各种战争等刀兵劫，人心逐渐得以净化，给全世界带来一种和谐。）此时人类身高到了一肘左右，人寿增长到二十岁。尔后逐渐递增，到了人寿八万岁时，怙主弥勒出世，在贤劫千佛成佛的地

方——印度金刚座示现成佛，之后转大法轮[200]。（对于人类的未来，佛教描述得清清楚楚，而世间学者只是一种预测，没有明确的定论，其他宗教也无法做到这样。所以，我们作为佛教徒，理应知道佛教的伟大。）

这样往返增减满十八次以后[201]，人类的寿命长达无量岁，此时胜解佛[202]出世，在印度金刚座示现成佛。此佛的寿量、事业最为广大，住世寿量是前面贤劫千佛寿量的总数，饶益众生的事业也等同于千佛事业的总和。

200《弥勒下生经》云："坐龙华菩提树下，得阿耨多罗三藐三菩提。在华林园，其园纵广一百由旬，大众满中。初会说法，九十六亿人得阿罗汉。第二大会说法，九十四亿人得阿罗汉。第三大会说法，九十二亿人得阿罗汉。弥勒佛既转法轮，度天人已，将诸弟子入城乞食。"《增一阿含经》云："尔时去雉头城不远，有道树名曰龙华。高一由旬，广五百步。时弥勒菩萨坐彼树下成无上道果……尔时弥勒初会八万四千阿罗汉，第二会有九十四亿人，第三之会九十二亿人民，皆是阿罗汉，亦复是我遗法弟子。"

201《俱舍论讲解》中说："住劫总共需要经历二十个中劫。其中第一个中劫与最后一个中劫比较慢，中间十八个中劫则十分快速。第一个中劫是人寿下降，即初劫人寿为无量岁，这样下降到八万岁，再从八万岁下降到十岁；最终一个中劫是人寿上增，即从人寿十岁增至无量岁；中间则是人寿上增到八万岁，再下减到十岁之间为一中劫，如此往返十八次，也即十八个中劫。住劫共有二十中劫。同样，世间的形成、毁坏、灭空都是二十中劫。这样的八十个中劫，即称为一大劫。"

202 胜解佛：贤劫千佛中的最后一佛。

以上这些道理，对凡夫人而言无法想象，有信心的人虽可对此深信不移，但要想如实了知，恐怕有一定困难。就像对天文地理一窍不通的人，给他讲银河系、太阳系或者地球，他可能很难理解。原来我上初中时，有个王老师给我们讲地理，我们好多藏族学生连汉语都不懂，更不要说地理了，所以一直傻傻地看着。老师说地球地球，大家都不明白是什么，最后他非常失望，只好在黑板上画一个圆，说：“反正你们知道地球是圆的就行了。”同样，现在我们一讲这些时空概念，对佛法没有信心、对未来没推测过的人也很难相信。但不管怎样，劫的增减变化就是如此，到了最后，这一贤劫也会杳无踪影。所以，观察劫之增减，也不离无常的本性。

因而，万法无有任何实质可言，器世界也好、有情世界也好，全部都离不开无常的本性。《方广大庄严经》云：“三界皆无常，如秋日浮云。”其他经中

也说：“三界无常如秋云，众生生死如观戏。”三界无常迁变就如秋天的白云——秋天的白云，汉地不一定看得见，因为有些城市里连天都看不见，白云就更不用说了，尤其是东北那一带，在高速公路两边，尽是大工厂里冒出的黑烟，除此之外基本看不到白云。印度以前可能好一点，但现在几乎也跟汉地一样。不过在藏地，秋云也好、春云也好，都非常清楚，这些云瞬间就出现了，瞬间又消失了，同样，任何一个法也不例外，大家要懂得这个道理。

无常的道理在文字上很简单，但你们内心有没有对此产生定解，这要靠个人努力。虽然大家同时听受无常的法义，但由于每个人的缘分和接受能力不同，得到的利益也有千差万别。以前我们读书时亦是如此，一个老师上同一堂课，下面学生所学到的知识不尽相同，甚至有些人不但没有学到什么，反而对老师生嗔恨心，各种各样的情况都会有。

其实，学习这些法很有必要，你们有能力的话，应在自己懂得的基础上，将这些道理随时随地传给有缘人。有些人不想当法师，认为这没有地位，但我觉得法师的地位是很高的。上师如意宝一辈子都在讲经说法，并没有追求世间地位，从历史上看，很多的高僧大德，像阿底峡尊者、宗喀巴大师、静命论师，也是一生都在当法师、当论师，对世间的贡献不可思议。因此，极个别的法师和辅导员，应当怀着利他菩提心，将自己所懂的甚深无常之理传给别人。

那天我去学校时，听有些老师在讲无常法，从很多学生的表情上看，他们已经懂得了。我当时想：“如果世间学校都宣讲无常的道理，那多有意义啊！这样孩子长大之后，就不会像现在社会上有些人一样，睁眼闭眼都是想钱，除了钱以外，好像来到这个世界没有其他目标。倘若懂得了一点佛法教理，他们就会知道生活的尺度，懂得把握分寸。否则，稍微有点能

力便贪得无厌，没有丝毫控制能力，得不到就愤世嫉俗、怨天尤人，这种人的一生，始终处于恐慌与痛苦之中，没有任何快乐。”

放眼当今时代，唯一能救护众生的妙药就是佛教，如果依靠佛教调伏自己身心，确实有百利而无一害。（当然，佛教也不一定所有人都接受，佛陀在世时尚且如此，现在这样恶劣的时代更不用说了。）因此，大家平时要懂得佛法教理，尤其是有智慧、有能力的人，应该对佛教更细微、更深奥的理论进行研究。假如你没有这么广大、深邃的智慧，至少也应掌握生存的基本原则，以及能获得解脱、不堕恶趣的基本窍诀。

下面分别观察四季变迁也是无常的：

夏天，所有草地一片青翠，雨水犹如甘露般普降，人们尽情享受舒心悦意的美景，五颜六色的鲜花争奇斗艳、绚丽多彩。尤其是藏地的夏天，真好似天

境一般，坐在姹紫嫣红的花丛中，看着森林美景、山河泉水、蓝天白云，再没有比这更享受的了。我可能分别念比较重吧，一到春天和夏天，就喜欢去小河边，坐在那里一边听河水的声音，一边遥望整个自然界，内心的欢喜之情无法用语言描述。前段时间，我跟几个道友到河边休息时就说：“如果我要死，宁愿在冬天死，不愿在春天和夏天死，因为这个环境太美了，真不想离开。”

夏天的景色虽然美，但到了秋天，瑟瑟的冷风会将绿野变成黄色，所有的花草也渐渐枯萎凋零。秋天遍地都是落叶，给人带来一种无尽的凄凉之感，此时会深深感到万法无常。

到了冬天，地冻如石，滴水成冰，寒风凛冽，就算是经过许多马路[203]寻觅，也找不到夏天盛开的一朵鲜花——不过现在科学比较发达，你冬天时乘飞机去

203 马路：一匹马一天所走的路程。许多马路即一匹马许多天所经过的路程。

海南，那就感觉不一样了，我们这边全是冰，而那边全是鲜花，就好像到了另一个世界。但在藏地，春夏秋冬四季分明，季节变化特别大，你对一切无常会有明显感受。禅宗也有一首偈颂说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。”实际上也是在说明无常的道理。

如此春去秋来、寒来暑往，秋天、冬天、春天等依次出现，前前季节的一切显现都会变成另一番情形，这些是我们有目共睹的无常实例。所以，无常修得好的人，会将四季的更替作为修行的顺缘。而没有修过无常的人，恐怕不一定能找到这种感觉。

同样，如果我们思量昨天和今天、今天早晨和今天晚上、今年和明年……也会发现万法时刻都在迁变之中。比如，昨天我想好好修行，今天就没有这个打算了；原本我计划明年做这件事，但到时候分别念又全部变了；今年我想到什么地方去，结果最后又不去了。所以说，无论何事何物，都没有恒常、可信、稳

固的。

特别是我们所住的城市、村落、寺庙等中，也可以清楚地看到：从前财产丰厚、兴旺发达之人，现今也有沦落衰败、甚至家破人亡的现象；昔日穷困潦倒、势单力薄之人，如今竟变得财运亨通、势力雄厚……这些现象都离不开无常的本性。

因此，上师如意宝在《无常道歌》中说：“若能观想一切内外法，乃为指示寿命无常书。”假如以智慧观察内外诸法，就会发现无论是外境的春夏秋冬，还是身边的亲友住宅，都是指示寿命无常的善知识。包括外面菩提学会的道友，刚开始有哪些人，后来离开了多少，如今又新加入一些，这部分人还是会变的……所以从我们周围的事物上，也很容易看到无常的影子。

举世闻名的印度泰姬陵，号称世界七大奇迹之

一，从它的故事中也可以发现万法无常之理：

泰姬陵是印度国王沙·贾汗为爱妃芭奴所建。据说芭奴是一位绝世美女，她 21 岁时就嫁给了三王子库拉姆（即后来的沙·贾汗），婚后二人同甘共苦，形影相随，足迹遍布疆场。后来，库拉姆经过一场血战，继承了王位，他给自己取名为沙·贾汗，意为世界之王。

但是好景不长，芭奴在跟随沙·贾汗南征时，因难产而死，当时年仅 39 岁。在婚后的 18 年里，她共为沙·贾汗生下 14 个子女，存活的只有四男三女。

在她临死前，沙·贾汗紧拥着奄奄一息的爱妃，问她还有什么心愿。芭奴告诉他，只希望能拥有一座举世无双的陵墓……

芭奴之死，令沙·贾汗悲痛欲绝。为了表达相思之情，他倾举国之力，耗费无数钱财，下令 2 万余名

工匠参与建造，历时 22 年才完成了这座洁白晶莹的泰姬陵。此陵竣工之后，沙·贾汗残忍地下令砍掉所有工匠的拇指，因为他仍记得爱妃的遗愿——拥有一座“举世无双”的陵墓，他不希望看到另一座可与泰姬陵媲美的建筑出现在这个世界上。（也有说被砍掉的工匠拇指，跟他爱妃的遗体埋在一起。）

沙·贾汗本想在河对面再为自己造一座一模一样的黑色陵墓，中间用半边白色、半边黑色的大理石桥连接，与爱妃相对而眠。谁知泰姬陵刚完工不久，他儿子就弑兄杀弟篡位，他也被囚禁在离泰姬陵不远的阿格拉堡。此后整整 8 年时间里，他每天只能透过小窗，凄然地遥望着远处河中的泰姬陵倒影。最后他视力恶化，仅借着一颗宝石的折射，来观看泰姬陵，直至最终忧郁而死。

从他最初的不可一世到最后的郁郁而终，可见世上没什么是常有的。包括以前的萨达姆，他刚当选

时，举国上下欢腾一片，每家每户都挂着他的像，许多人对他万分崇拜，连国内的主要机场也命名为萨达姆国际机场。但后来他关在监狱里，被执行绞刑后，人们也同样欢歌笑语，庆祝连连。

因此，世间上的一切法，诚如上师如意宝所说，皆为指示无常的善知识。器世界、有情世界的种种显现，如果你能观，则统统是无常的比喻；如果你不能观，那书本里讲的窍诀再殊胜，有些人也会当成耳边风，对自相续不一定有利。所以，希望各位道友从周围的事物上，能深深体会到无常的甚深意义！

第 33 课

2009 年 5 月 18 日

我一而再、再而三地强调过，这个前行法，文字上不像中观、因明、般若那么难懂，但要想意义融入于心，也不是那么容易的，必须要闻思与修行长期结合、不能脱离。

我经常想，这次给大家讲的《前行》较为全面，不知以后会不会出现无常而善始善终，但像现在这样的传讲进度，我还是比较满意。对你们很多人而言，不管以前修什么教派的法，显宗也好、密宗也好，学习本法都有利益。所以，尽管没有别人赞叹我，但我自己觉得这样的学习机会很珍贵，一直非常认真地对待，每次讲课的过程中，都有种无法言喻的欢喜心，

确实觉得这个法太重要了。

有缘听受此法的人，也应该再三地观察，看这个法门对你是否重要。表面上看，许多公案和教证谁都会讲，但这个要解释的话，必须要有一种体验。说句大言不惭的话，我讲《前行》还是有种增上慢，自认为讲得比较不错。让我讲大圆满正行或中观空性，因为平时修行比较差，不一定讲得来，但《前行》中人身难得、寿命无常等每个道理，我不是修了一天两天，而是多年来一直在串习、一直在思维，如今也算是生起了真实定解。以这种境界给别人传讲，应该是可以的。

对于《前行》的内容，你们不要停留在文字上，而要确实感受到它的甚深意趣，然后自己加以串习。其实，这里面的每一个道理，对不管是什么教派的人都有利。我们学习这部法，暂时没必要分教派，就像一个人快饿死了，别人给他东西吃，他强调自己是什

么民族什么宗教的，只能吃糌粑、不能吃米饭，这没有必要。同样，我们在轮回的沙漠中，已经饿得奄奄一息了，此时遇到佛法的美味佳肴，理当心甘情愿、欢欢喜喜地接受。

广讲《前行》的过程中，如果我讲得不对，你可以舍弃，但这样的道理，对每个人来讲不可缺少。现在很多上师经常灌顶、传教授，虽然利根者依此可直接趋入普贤如来的果位，禅宗、密宗历来也有这样的历史，但对大多数人的根基而言，加行的定解更为重要。如果你对寿命无常生起了深深正信，对万事万物就不会有太大兴趣，生活上肯定有大的变化，以前你不知道终有一天会死，死时唯有正法才有利益，现在知道万法无常之理后，明白了生命的真相，对今世的名利地位，就不会有强烈执著，修持佛法也很容易成功。所以，厌离心的来源，主要是观寿命无常，若不了解这个道理，即使你表面上是个修行人，也只会天

天忙于世间琐事，解脱没有什么头绪。

听受这样的法，大家应该有欢喜心。作为大城市里的人，听一堂课需要花时间、花钱财、花精力，但即便如此，我觉得也非常有意义。你们从无始以来，尤其是即生中，在毫无价值的事情上花了多少精力，每个人应该心中有数，因此，如今为求解脱而听受这样的甚深妙法，付出一些代价也理所应当。

在此过程中，大家一定要有欢喜心。要知道，心的力量不可思议，有了欢喜心的话，从学院去色达二十多公里的路，很快时间就到了，但如果你特别不情愿，那再近的路程也觉得非常累。常言说得好：“不怕身累，只怕心累。”确实，假如我们对佛法心不堪能，听法肯定特别辛苦，但若有一种欢喜心，即使自己身体不好，或者出现种种违缘，也可以坚强地面对，并想方设法加以克服。因此，对佛法以欢喜心来接受，是极为重要的！

昨天讲了春夏秋冬、寺院城市等的无常迁变，下面不说远的，只是对我们身边作观察：生活在一个家庭中的人也是如此，历代宗亲、祖辈父辈全部相继过世，现在只剩下他们的名字而已，自己同辈的兄弟姊妹等，也有许多已经离开人世，时过境迁，此时此刻我们全然不知他们转生在何处。

每个人不妨回顾一下：在自己的家族中，祖祖辈辈死了多少人？有些人甚至连名字也不知道。在汉地，古代时有家谱，可现在根本不讲究这些，你爷爷的爷爷的爷爷的爷爷是谁，恐怕都不清楚。如果真要追溯上去，每一个家肯定出现过皇帝和公主，给家里带来无限荣光，然而经过了一代又一代，他们也被后人慢慢淡忘了。包括我们今生的兄弟姐妹、同班同学、邻居道友，一个一个观察时，有好多都去世了——前不久一个堪布跟我说，他在大经堂里想找一个以前认识的人，但找了很久也找不到，现在的人全

是新面孔，而十年前的老道友，死的死、走的走，基本上都没有了。所以，无常何时何地都在不断上演，但凡夫人被障碍蒙蔽了双眼，始终把相续相同的事物执为常有，不说刹那变化的细微无常，就算是一年一年变化的粗大无常，也很难以认识到。

关于家人亲眷的无常，记得《米拉日巴尊者传》中有个很好的公案：有一次，米拉日巴想回家看看，在黄昏无人的时候，他先独自跑到河边，痛哭了一场，天一黑就走进村中。他回到家，看见外面的田庄上长满了野草和荆棘，金碧辉煌的房子和佛堂，现在都已腐朽了。走进屋里一看：《宝积经》被漏下的雨水淋得七零八落，墙上的污泥和鸟粪也零乱地撒落在上面，一部经几乎变成了老鼠和小鸟的窝巢。他看到这些，想起从前，一阵凄然悲凉直袭心头。

走到进门处，他看见一个大土堆，上面长满了野草，用手挖开，发现里面有一大堆人骨。他起先感

到一阵迷惘，忽然想起这是母亲的尸骨，心中一阵剧痛，竟昏倒在地上。过一会儿他苏醒过来，立即想起了玛尔巴上师的口诀，便安住于大手印的境界中，观想把母亲的神识、自己的心与上师的智慧融为一体。如是修行七天七夜，亲眼见到父亲和母亲都脱离了苦趣，往生到净土去了。

七天以后，他把母亲的残骨收好，想用这些骨头做成佛像，又将《宝积经》上的鸟粪扫干净，发现雨淋损毁之处不太多，字迹还看得很清楚。便把母亲的骨头和《宝积经》一齐带上，心中默默地发誓，要到护马白崖窟去不分昼夜地拼命修行：如果心不坚持，为世间八风所动，宁愿自杀也不愿为其所诱惑；如果起了丝毫求安逸快乐之心，愿空行护法断取自己的性命！（藏地常有这样的传统，倘若家里死了非常重要的人，父母或孩子特别伤心，就会在尸体面前发誓："因为你的死亡，我要去出家，或者念什么什么经。"昨前天有一个人，因为家人死了，他就出家

了，可能也是在尸体面前发了愿吧。）

后来米拉日巴尊者说：“这一次我回家乡，看见家园破毁、亲人亡散，深深地觉悟到人生空幻无常。人们拼命赚钱、千辛万苦成家置业的结果，也只不过是一个幻梦，使我更生出了无比的出离心。房屋就像火宅一样，许多没有受到人生痛苦的人，和那些忘掉人生终要一死及死后轮回恶趣之苦的人，才会要寻求世间的快乐，但是看透了人生的我，将不顾贫穷饥饿和他人讥笑，决心要尽我的寿命，为自己和众生的一切利益去修行。”

在座的道友也应如此，不管是身边的亲友去世也好，最信任的人欺骗你也好，都应深深认识到一切万法无可信赖，在这种心态中发下坚定的誓言。《前行备忘录》中经常提到发誓言，发誓时一定要发自内心地祈祷上师三宝慈悲加持，愿自己的愿望成真。否则，只是马马虎虎念《普贤行愿品》，心里从来都不

观想，虽然也有功德和善根，但它的力量并不强。以前噶当派和宁玛派的许多修行人，为什么下功夫的时间很短，但效果却一日千里，就是因为心的力量很强。

关于万法的无常，你们回去看家人的变化，也能产生一种出离心。比如，你以前读书时是什么样的，现在回去后，所有的境况大大改变，这说明无常随时都出现在眼前。这方面，没有修行过的人，只会一味耽著于理论，唯有真正生起了无常观的人，对世间琐事才不会耽著，修行才会自然成功。

前段时间，有一个居士跟我说：“学习佛法对我的生活，有好处也有坏处。”我问他为什么，他说：“以前我生活全是颠倒的，而现在，我跟那些人一点也不交往，因为不交往，生意一点都不好，这是坏处。好处的话，我现在不喝酒、不抽烟、不杀生，过的生活非常清净简单。”他说的也是真心话。的确，

佛法一旦融入于心，肯定没时间去散乱，也不会对琐事有什么兴趣。就像一个快被枪毙的人，他明知生命这么短暂，又怎会有心情去看戏呢？所以，假如生起了寿命无常之感，势必对你的生活有一些影响。

其实，无常在我们身边很容易被发现。比如，世间上有许多人，前些年财势圆满犹如人间之庄严[204]，可今年却只有名字留在人世；现在有钱有势、众人羡慕的富豪，明年此时或下个月还在不在世，谁也不知道。美国著名财经杂志《福布斯（Forbes）》，曾公布了“2009 年全球富豪排行榜”，结果由于金融危机的影响，上榜人数大幅减少，拥有超过 10 亿美元资产的富豪人数，去年还有 1125 人，今年就减少了近三分之一，只剩下 793 人。中国某财经杂志也发布了 2009 年本土富人排行榜，其中 2008 年财富超过 300 亿元人民币的人有 8 位，而 2009 年 1 位也没有；2008 年财富超过 200 亿元的人有 26 位，而 2009 年只有 1 位。

204 人间之庄严：人间具有名望、德势之人。

在短短一年中，亿万富翁人数锐减，有些人一下子从高处跌入低谷，可见财富势力皆为无常，没有什么可靠，如果它是常有的，永远也不会发生这些变化。

从有钱人身上，我们轻易即可观察到无常。以前亚洲女首富叫龚如心，她与丈夫白手起家，共同建立一个地产王国。后来她丈夫不幸死了，为争夺巨额遗产，她和公公打了九年官司，并最终获胜。1997 年 7 月，美国《福布斯》杂志公布的世界超级富豪榜中，龚如心以 70 亿美元个人资产，名列世界华人女首富，比英女王还要富有 7 倍。据香港市场人士估计，龚如心的身家可能超过 400 亿港元，稳居亚洲女富豪榜第 1 位。但没有想到，争取到遗产一年半后，她就因患癌症而离世了。

江苏有个富翁叫包存林，几年前公司产值已达 6 至 8 亿人民币，然而 2008 年 11 月他突然身亡。关于他的死因，有人说是自杀，有人则说不是。但不管怎

样，他辛辛苦苦地积累了一辈子，死后全部都留在人间，可见财富并不值得追求。

麦彭仁波切在《二规教言论》中云：“众生财富如闪电，身如浮泡无常性。”在《君规教言论》中也说：“身体犹如水中泡，财富宛若秋云飘。”然而，世人耽著荣华富贵，真正能明白此理的寥寥无几。憨山大师在《醒世歌》中说得好：“春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄，荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。”春天才看杨柳的绿色，秋天又见菊花的黄色，通过绿和黄这二者的对比，可看出春天和秋天的无常变化，同理，荣华犹如三更的梦，很快时间就会醒，富贵也如同九月的霜，一下子就会化为乌有。因此，大家应经常思维这些大德的教言，若能对内在的身体、外在的财富看得淡，修行就不会很困难。

我们今日死还是明日死，其实谁也决定不了。《因缘品》云：“上午见多士，午后有不见。午后见

多士，翌晨有不见。”上午见到的很多人，下午有些就看不见了；下午见到的很多人，明早有些就看不见了。死亡有时候来得很突然，我隔壁有一个喇嘛，可能七十多岁了，昨天还好好的，今天上午就圆寂了。不过，修行人的圆寂，跟世间人完全不同，他在上师如意宝住世时，修行就比较好，今天他正在念《系解脱》，告一段落时，金刚跏趺坐而圆寂了。我们暂时不让别人去见，因为修大圆满的人，死后不能马上动尸体、去念经、很多人看，起码要在七八天内把门关上。学院也有许多道友得过灌顶、修过密宗教授，像这些人死了的话，一段时间内最好不要跟人说。刚才有个堪布对我讲：“如果我死了，先提前跟你打个招呼，最好七天中不要开我的门。”我开玩笑说：“你不要这样讲，不然，过段时间真死了也不好说。”

正如刚才《因缘品》所言，上午很多人在，下午有些就死了。但这样的无常，世间人并没有注意，人

一死觉得很奇怪，然后就接受不了，马上又哭又闹。但你如果修过无常观，父亲死了也好、母亲死了也罢，都觉得很正常，因为在漫长的轮回中，每个人曾死过无数次，生过无数次，生死流转接连不断，这没什么可伤心的。

乃至观察自家牲口圈里的牛羊狗，以前已死去了多少，现在又剩下多少，这一切最终又变成什么样，皆不超出无常本性。尤其在藏地，这种感觉比较深。以前我去上学，几个月回来后，经常会发现很多牛羊已经死了，那时虽没学过这样的甚深教言，但可能是前世修过还是什么，无常观念比较强，从小对此就有一些认识。

总之，百年以前在世的人，如今没有一个未死而遗留下来的，现今南赡部洲的所有人，在百年之内也会一个不剩地全部死亡[205]。无垢光尊者在《心性休

205 这是一种低劣加否定，由于微乎其微、极不明显，故表达时用了完全否定的语气，但并不一定一个也没有。

息》中也说：“如今人间多数众，百年之内定死亡。”因此，上至非想非非想天、下至无间地狱，内外器情所摄的万法，恒常坚固的一事一物也不存在，这些可概括为生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕。高际必堕与堆际必倒若合为一体，这四者即是所谓的“无常四际”，也就是无常的四种观察方法。

这四种观察方法，其实在佛经中也有记载，如《律本事》中说：往昔，舍卫城有四位商人，这四人各有所好：一位喜欢积财，一位好建房屋，一位爱与亲友聚会，最后一位沉迷于养生。后来，佛陀针对他们所希求的事物，依次宣说了四句教言：“积聚皆消散，崇高必堕落，合会终离别，有命咸归死。”意即积聚的尽头只能是消散，崇高的尽头只能是堕落，会合的尽头只能是别离，生的尽头只能是死亡。你们记得吧，在《释尊广传》和《百业经》、《贤愚经》中，

释迦牟尼佛于因地时，曾历经了千辛万苦，才获得这样殊胜的教言。所以，仅仅对此四种边际，或五种边际进行思维，也有非常不可思议的加持。

此外，亲怨、苦乐、贤劣及一切分别念也是无常的。今天两个人亲密无间，明天就可能反目成仇；今天彼此不共戴天，明天又可能和好如初；还有人上半生无恶不作，下半生却成了好人……下面会讲很多这方面的道理，因而好坏、亲怨等都是无常的。

我平时也常遇到这种现象：有些道友不听话，我对他发脾气，当时我会想：“今天对他发脾气，但过两天，我们两个关系可能是最好的。”有时候我对有些道友印象很好，觉得他特别不错，但也一直提醒自己，或许他过两天会做出令我最失望的事，不能对他太信任了。所以说，人的心态也好、行为也好，全部是无常的，世间上没有一个恒常不变的法。

下面对此稍作叙述：

生际必死：无论是任何人，即便他高如天空、厉如霹雳、富如龙王、美如天仙、艳如彩虹，可当死亡突然到来时，他也没有刹那的自由，只能赤身裸体[206]、赤手空拳地离开人间，在对财产、饮食、亲友、眷属、受用等依依不舍中抛下一切，就像从酥油中抽出一根毛般独自而去。

“高如天空”：在这个世间上，有些人地位高不可及，像联合国秘书长、美国总统、中国主席，以及各大宗教的教主等，可谓万人之上、权倾一时，可是他们死时跟一般人没有两样。

不说死的时候，即使他下台之后，也跟普通人没什么差别。我曾看过一本书，里面讲了美国的历代总统，比如美国第一任总统华盛顿引退后回老家经营农

206 这是一种形象化的比喻，意思是什么都带不走，并不是真要把衣服脱光而前往后世。

庄，里根卸任后也当了农夫，等等。看了以后，令人唏嘘不已、感慨万千。他们在位时呼风唤雨、无所不能，最后竟然也变成这样，实在是太无常了。

“厉如霹雳”：有些人十分厉害凶残，如二战的头号战犯希特勒，冷血残忍、杀人如麻，当时很多人连他的名字都不敢提。我家有本写希特勒的书，有时候翻一翻，也了解到一些这个人的无常。在二战期间，因为他实行种族灭绝政策，约有 600 万犹太人惨遭屠杀，不可胜数的其他种族者遭受灭顶之灾。但看后来的有些照片，纵然是这么厉害的人，也依然难逃无常之网。

还有中国的秦始皇、成吉思汗，也曾叱咤风云、不可一世。就拿秦始皇来说，他吞并了齐国为主的六个邻国，结束了战国割据的局面，真正做到了一统天下。他认为自己的功绩比三皇五帝都要大，理应用一个更尊贵的称号，于是自称为“皇帝”。他是中国第

一个皇帝，并规定：接替他皇位的子孙，应按照次序排列，第二代叫二世皇帝，第三代叫三世皇帝……这样一代一代传下去，一直传到千秋万代。结果才到了第二世，秦朝就灭亡了。

实际上，历史是最好的无常教言。可现在学校里讲的历史干瘪无味，只是让学生记住某个朝代出生了什么人，一点无常的感觉都没有。那天我去一个学校时，顺便听了一下历史课，自己当时对各个朝代的更替，还是有很多感触。但可惜的是，由于教育体制和授课方式所限，老师并没有将学生往这方面引导。

“富如龙王”：往昔，世间上有许多富可敌国的富贵者；如今，比尔·盖茨、巴菲特等是举世公认的大富豪，但这些人最终也要面临无常。

“美如天仙、艳如彩虹”：貌美如天人般的美女俊男，就算多么闭月羞花、沉鱼落雁，受到无数人的

爱慕，但脸上的皱纹也会日益增多，再怎么做整容手术，用什么工具也没办法熨平，（他们应该学学藏族有些人，一听说自己有好多皱纹和白头发，就特别高兴，没必要别人一说“你老了”，就开始火冒三丈、大发脾气。）

总之，不管是什么人，死亡突然来临时，只能放弃一切，随业力飘往后世，此时财产、眷属一个也带不走，只能在恋恋不舍中独去独来。《无量寿经》云：“人在爱欲之中，独生独死，独去独来。”寂天论师也说过：“因吾不了知，死时舍一切。”“命绝诸苦痛，唯吾一人受。”人死的时候，命绝的痛苦，唯有自己一人承受，纵有多少亲友围在身边，也无法让他们分担丝毫。此时此刻，就像从酥油里拔出一根毛般，自己孤孤单单地离开人世，除了念经对自己有帮助外，财产、地位、名声等没有任何用处，全部都要统统放弃。

纵然是数以千计僧人的上师，也不能带走一僧一

徒；即便是数以万计部落的首领，也不能带走一奴一仆；哪怕是拥有南赡部洲一切财产的主人，也无法带走一针一线。就连自己最为珍爱、精心保护的身体，也必然要舍弃。

像我们上师如意宝，以前不管到印度、美国，还是新龙、五台山，都有很多眷属跟随。比如去五台山时，随行的藏族出家人和在家人，就有 1 万多名；去新龙时（那时我刚来学院），60 多位高僧大德随同前往；1986 年，上师去五台山之前，依次走访了道孚等地的 73 所寺院，当时带了 25 位法师；上师去印度、美国等地时，也带着不少随从。但他老人家最后示现圆寂时，却把我们所有弟子全部留在人间，显现上一个人离开了。前几天宁玛巴的贝诺法王也圆寂了，他老人家在印度、藏地有几百座白玉派的寺院，眷属也成千上万、不计其数，然而示现涅槃时，只是一个人离开了。

要知道，面对死亡，唯一佛法才有帮助，其他一切都派不上用场。以前上师如意宝常引用《教王经》的一个教证：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。”希望每个道友把它好好背下来。这虽然是佛陀对国王的教言，但实际上对每个人都同样适用，当你趋入死亡时，财产、眷属等世间美好不会跟随，紧紧跟着你的是什么呢？就是生前造的善业恶业。造善业会获得快乐，造恶业则感受痛苦。《千字文》中也说：“祸因恶积，福缘善庆。”祸害是多次作恶积累而成，幸福是常年行善得到的奖赏——有个老师讲的时候，说：“这只是封建社会的传统说法罢了。”我听后很生气，她什么都不懂，就在那儿多此一举地解释。

有些人活着的时候，身著绸缎、口饮茶酒、地处高位、美如天仙，但死了以后，身体也只是一具尸体，东倒西歪地放在那里，令人见而生畏。以前张国

荣死后，很多记者说尸体为什么那么难看；邓丽君在泰国死后，也有一部分记者过两天后纷纷拍照，说她的尸体不太漂亮。其实这不值得大惊小怪，人死了以后，没有一个好看的。

《四百论讲解》中曾有个故事说：有一国王对王妃极为宠爱，忽有一日王妃死了，群臣为了不让国王太悲伤，便启奏：“王妃没有死，她变成魔鬼了，尸体已经起来了！”国王一听特别害怕，立即下令将王妃碎尸万段。不久又禀告：“王妃死了！”国王大喜，令群臣敲鼓庆贺。其实，若观察任何一个人的身体构造，就会明白死人与活人没什么差别。诚如米拉日巴尊者所言：“见而生畏之尸体，本为现在之身体。”我们见后特别怖畏的尸体，实际上就是生前爱执不舍的身体，只不过有一息尚存罢了。有些人对尸体不敢接近，给死人守灵时特别害怕，担心尸体突然站起来。其实这没有什么，他生前站着时你都不害怕，如

今暂时“睡”下去了，也没什么可害怕的。

按照藏地传统和伏藏品的仪轨，人死以后，尸体会被绳子捆绑，用布幔遮盖，以土石垫靠，生前用的碗也被扣在枕边[207]，（噶当派有些格西无常观得好，晚上睡觉时认为自己肯定会死，也会把碗扣下。但一般而言，人活着的时候，尽量不要扣碗，不然父母会不高兴，认为这不吉祥。）无论活着时是多么端严可爱，到那时都将成为令人发呕之处。以前你在世时，躺在层叠舒适的床上，身穿温暖羔皮或名贵华服，头枕柔软皮毛，甚至睡醒后稍有不适，也会翻来覆去、辗转反侧，觉得：“这个床上有一粒小青稞，好不舒服啊！”但死了以后，只是在身下垫上一块石头或草坯，或者躺在硬硬的棺材里，头上布满灰尘，你一句抱怨都没有，好像睡得特别舒坦。

现在的殡仪馆，据说专门有一项业务——给死人化妆，化妆费要花好多钱。有些人活着时从来没有

207 将死者生前用的碗扣在他枕边，这是藏族民俗。

化过妆，死后却被涂得五颜六色。不过，此举根本没有意义，你拿钱给尸体化妆，还不如给他供一盏灯、挂一点经旗，或者刻一个观音心咒。一般在藏地，人死了以后，放骨灰或尸体的地方，通常会挂经旗、刻观音心咒，这样依靠三宝的加持护佑，灵魂就不会害怕。这一点非常重要。你们以后若有亲朋好友过世，应将他的骨灰送至诸佛菩萨、高僧大德加持过的尸陀林，然后为他在不同的地方挂些经旗。即使你没拿到他的骨灰，那么一边念他的名字，一边挂经旗或刻观音心咒，对他的利益也非常大。关于这一点，一些伏藏品和佛经中专门有记载。

讲不完了，怎么办呢？外面有些居士常抱怨：“哎哟，听课好累啊！我们希望快点结束，可您好像还要一直讲，讲这么多干嘛，早一点下课多好。保佑保佑，上师三宝加持，马上下课！”哎，今天可能讲不完了，本来还有一段，算了吧，讲到这里。

第 34 课

2009 年 5 月 26 日

《前行引导文》正在讲“寿命无常”。

寿命无常是个很甚深的窍诀，平时我们要在生活中经常串习。当然，这种境界并不容易生起，一定要经过漫长的修习，所以各位不要放松，也不要觉得它是加行法门而轻视，如果这样，说明你对修心法门没有深入。真正的高僧大德，始终觉得对无常修得不够，因而大家平时在修学过程中，一定要严格要求自己，否则，这些修行境界不会随随便便就出现。

在实修寿命无常时，只要反反复复观察，定会生起来一种紧迫感，知道万法都是无常的，现在不修就

来不及了，有了这种信念，修行则很容易成功。世间上的大多数人，虽然明白自己终有一天会死，但总觉得死亡不会那么快到来，于是把修行一拖再拖，无限期地延迟下去，最后修行一无所成。这种现象如今比比皆是，所以你们获得如此殊胜窍诀后，应当很认真地去修持。

现在许多道友比较积极，尤其在共同加行上下了一定的功夫，我见后心里很安慰。尽管这次讲的速度比较慢，任何法师可能也不会这样，但若给大家讲得比较细致，让每个人花些时间把加行基础打牢，那修什么法都比较方便。所以，我经过再三观察，特意给大家讲得比较广，你们也不要对此有所抱怨。虽然以最快的速度完成《大圆满前行》也可以，我专门拿两三天来念传承，一下子就传完了，但如果没有一步一步地修，除了有个得传承的功德外，自相续得不到真实利益。

这次传讲《前行》，有些人肯定收获很大，也有些人刚开始比较精进，慢慢就虎头蛇尾了，这与各人的缘分、信心、精进有着密切关系，故希望大家要有持之以恒的精进心和恭敬心。

下面紧接着讲：

当今，有些一家之主认为：“我千万得长久住世，如果有个三长两短，那我的家人会挨饿受冻而死，或者被怨敌所毁，或者为大水溺死，因为现在他们所拥有的财产和幸福等一切的一切，全部是依靠我才得到的，所以他们绝不能没有我。”有些寺院的住持也觉得：“我可不能离开人世，不然天就垮下来了，到时弟子们该怎么办哪？”可是，这些人死了以后，他们的亲人眷属将其尸体火化或投到水中，或者丢到尸陀林，随便哭几声，便心安理得了。

世间上有很多这样的现象：有些人没有死之前，

觉得在家里举足轻重、不可缺少，然而他死了以后，别人照样过生活。因此，你们活着的时候，不要为了某些人，而把修行全部放下、全部舍弃。有些人经常说：“我不能出家，否则，我家人该怎么办呢？”“我没时间学佛法，因为家里的重大事情都是我一个人承办。”许多人都有这种顾虑。其实你终有一天会离开，不可能永远跟着他们，没有你，他们也不会活不下去，所以你在没死之前，应该选择最好的道路，不要为这些人放弃来世的解脱。

人在死亡之时，诚如前面所说，就像从酥油中抽出一根毛一样，只有自己孑然一身，孤独无助地漂泊在中阴界，当时所能依靠的，唯有正法。不知你们想过没有，死亡其实并不遥远，就在我们每个人面前等着，而它一旦降临，器情世界的一切事物，我们都要统统抛弃，唯有随业力漂泊在轮回中，这是非常可怕的事，也是非常重大的事。

现在很多人对“死”字提都不敢提，其实这种讳疾忌医的心态并不可取，我们每个人都要面对死亡，此时除了佛法，没有任何依靠处。因为生生世世跟着我们的，只有善业和恶业，诚如《德施请问经》所言：“父母兄弟妻，仆财眷属众，死后无跟随，诸业随其后。”我们死的时候，父母不能跟随，兄弟妻儿不能随后，仆人、财产、眷属等更不能带走，就算是珍爱了一辈子的身体，也要万般不舍地留在人间。那么，唯一跟随自己的是什么？就是生前所造的业，哪怕念一句观音心咒、做一件善事，也会像身影一样始终跟着自己。

如今很多人特别可怜，他们连后世都不承认，更不要说为此去造善业了。即使造了一点，也只是为了今生利益，对来世想都没有想过。不仅在家人如此，包括极个别法师，对后世也不太重视，他们只提倡今生善有善报、恶有恶报的简单因果概念，除此之外，

言行举止中根本没有考虑过后世。其实，人一天的时间很短，一生的时间却很漫长，同理可知，我们一世怎么过都无所谓，但遥遥无期的生死轮回，确实应该值得三思。

因此，从现在起，我们必须一心一意、尽心尽力地勤修正法，不要只搞表面形式，或者虚报一些数字欺骗负责人。现在有些人，学佛就是为了领资料、得名声，实际上从来也不修持，这一点，很多人观察自己就会一清二楚。你们不妨好好想想：“从皈依到现在，我每天时间是怎么安排的？修无常修了多长时间？前辈大德们和真正的修行人是怎么修的？我也不是没有时间，但对死亡想过多少次？对无常法门是如何观修的？……”这方面要反反复复观察自己。

以上讲了“无常四际”的第一个——生际必死。下面接着讲第二个：

积际必尽：一切积聚同样终将散尽，这是一个自然规律。即使是统治南赡部洲的国王，也有沦落为乞丐的时候。如南朝皇帝梁武帝，他在位时，经济发展、政局稳定，举国上下一片繁荣，但到了晚年，侯景发动叛乱，他成了侯景的俘虏，囚于台城，最后被活活饿死。

许多人上半生受用圆满，下半生却因弹尽粮绝而饿死；有些人去年拥有数百头牦牛，但遭到大雪或其他灾难，今年就沦为一贫如洗的乞丐（这种说法比较适合藏地，汉地城市里的很多人，说“几百头牦牛”不一定有什么概念。对他们的话，应该说：许多令人羡慕的大老板、大企业家，遇到金融风暴或者一些灾祸时，一瞬间便家财耗尽、不名一文，很多人因此而跳楼自杀）；昨日是地位显赫、腰缠万贯的富翁，也有被仇敌毁得一无所剩，今天成为乞丐的……

在历史上，西晋有个人叫石崇，他可谓富甲天

下、侈极四海[208]，是中国古代十大富豪[209]之一。后来八王叛乱，赵王司马伦看中了他的家财，要杀他之时，石崇后悔地说：“是财多而招致了杀身之祸！”司马伦直言相告：“知道是财富害了你，为何不早一点把财富散了？”石崇言：“晚了！”

还有清朝“红顶商人”胡雪岩，田地万亩、姬妾成群，在当时风光无限。虽然他富可敌国，与官场人物交往甚密，最终却成为左宗棠与李鸿章政治斗争的“牺牲品”，在短短的时间内，事业崩毁、倾家荡产，下场相当悲惨凄凉。

208 石崇曾与贵戚晋武帝的舅父王恺以奢靡相比。王恺饭后用糖水洗锅，石崇便用蜡烛当柴烧；王恺做了四十里的紫丝布步障，石崇便做五十里的锦步障；王恺用赤石脂涂墙壁，石崇便用花椒。晋武帝暗中帮助王恺，赐了他一株珊瑚树，高二尺许，枝柯扶疏，世所罕比。王恺用这株珊瑚树向石崇炫耀，不料石崇挥起铁如意将珊瑚树打得粉碎，王恺心疼不已，以为石崇嫉妒自己的宝物，石崇一笑置之：“别心疼了，我还给你。”说着便命左右取来六七株珊瑚树，这些珊瑚树高度皆有三四尺，条干绝俗，光耀如日，比王恺那株强多了。王恺抚然自失。

209 中国古代十大富豪：最为著名的富豪陶朱公范蠡、最早的富婆巴寡妇清、营国巨商吕不韦、富可敌国的男宠邓通、靠抢劫富商致富的石崇、靠强取豪夺发家的梁冀、靠以权谋私起家的大奸臣蔡京、江南第一富豪沈万三、红顶商人胡雪岩、大买办商人盛宣怀。

所以，从世间人的兴衰、成败、得失来看，一切万法均是无常的。这个道理，不像修生起次第、圆满次第那样需要一直苦思冥想，其实从我们身边发生的很多事情上，包括有时候看新闻、看报纸，也能完全了然于胸。我在城市里住院时，经常拿报纸来看，有些医生很好奇：“你们出家人怎么天天关心国家大事？”实际上，我看报纸，关心的并不是某些明星歌星，世间人极力赞叹的，我确实不太喜欢。但每天在世界各地所发生的灾难，使无数人流离失所；有些贪污分子被查出，最终锒铛入狱……从中可令我对无常有深刻的认识。尽管表面上它只是张报纸，描述的多是世人吃喝玩乐的情节，似乎没有什么意义，但看了以后，确实对生起悲心、出离心有帮助。不然，我也不可能无所事事，整天拿着报纸看。所以，对世间的种种无常现象，了解一下还是有必要，这也是一种修行。

总之，我们亲眼目睹的许多事例足以说明：财产受用不可能恒常拥有，它犹如夏天的露珠、秋天的白云一样，很快就会消失，故一定要慷慨布施。然而，不懂无常、没学过佛法的人，为了财产受用，首先不择手段去追求，得到之后，又绞尽脑汁地保护，可是不管怎么努力，这些终究会离开自己。因此，如果你拥有了财富，应当以不贪执的心态去享用，一旦失去了，也没必要特别伤心。这即是学习无常法门的作用。

对于以上道理，大家理应再三深思熟虑。文字上我给你们这样讲了，但下面具体有多少人去思维，也不是特别清楚。但不管怎样，希望大家对每一个道理要重视，平时行住坐卧中，有空就打开这个法本，仔仔细细去琢磨。我以前学《前行》时非常认真，不是一天两天，也不是一年两年，而是修了很长时间，所以如今对人身难得、寿命无常等，还是有一些定解。

这些道理的定解，短期内肯定生不起来，只有长期不断地串习，才会一年比一年稳固，到了一定时候，对名声、地位、财富等世人贪求的对境，才能真正看淡。

合久必分：一切聚合的法，最终定会分离。譬如，某地的大市场或大法会上，虽集聚了来自四面八方、成千上万的人，最后也都会各奔东西。

对此规律，世间人也是认可的。罗贯中在《三国演义》开场白中就说：“话说天下大势，分久必合，合久必分。”实际上打开历史画卷，便会完全明白：这样的现象一直在不断上演。即便是一个上师开法会，暂时集聚了来自五湖四海的信众，可过一段时间，他们仍旧会分散。学院今年的金刚萨埵法会马上也要开了，相信届时各地的很多四众弟子会来到这里，但法会八天以后，又会分散到各个地方去。在座的道友也是同样，今天聚在经堂里共同学习，然而再

过几年，很多人会无影无踪，甚至离开了人世。包括菩提学会的佛友们，利用网上网下等各种方式在一起学习，但过几年之后，也会像以前读书毕业后一样四散分离，留下的只有美好的回忆，而绝不可能永远在一起。

尽管现在我们中的师徒、主仆、施主福田、道友、兄弟、夫妻等，彼此慈爱、和睦相处，但最终无论如何也无法不分离。尤其是有些弟子与上师，关系融洽、不愿分开，但正如有些高僧大德所说，这样的时间不会恒常，就算上师很想在一个地方、对某些眷属长期地传法，也是不可能的。我看过一些历史，像迦叶尊者和阿难尊者，释迦牟尼佛将佛法交付予他们，但他们真正弘法利生的时间，要么是四十年左右，要么只有三十年。因此，在人寿百岁的当今时代，作为上师，弘法的时间肯定有限，而作为弟子，想在具有法相的上师面前一直听法，也是不现实的。

就拿我们来说，曾经也发过愿，希望在上师如意宝座下永远听法，一直不离开，但是后来，这种希望却变成了失望——上师突然示现无常，离开我们而前往清净刹土，我们就像是一群被遗弃在人间的孤儿，不得不忍受着撕心裂肺的痛苦……

因此，无论是什么样的聚合，师徒也好、夫妻也罢，最后都会面临分离，诚如古人所言：“父母恩深终有别，夫妻义重也分离，人生似鸟同林宿，大限来时各自飞。”这就是无常的体现。

前两天，我去了小时候住的地方——一个牧民的冬场。没读小学之前，我们家冬天都住在那里，后来我读了小学、中学、师范以及出家，这么多年来一直没有去过。那天我跟弟弟几个人去了一下，到那里以后，三十多年前的景象浮现在眼前，渐渐变得愈发清晰。这个地方，大的变化倒没有，但是附近的一些邻居，跟以前完全不同了。我在那边看到几块刻着观

音心咒的石头，是自己没读小学之前刻的，字迹依然很清晰，就顺便带了几块回来。去一趟以前待过的地方，我确实体会到了万法无常，再过三十年，我肯定不在人世了，这个没什么好怀疑的，但现在算是比较年轻的人，到时候还在不在了，也不好说。

所以，对于无常法，大家切莫停留在理论上，如果每天高谈阔论，会讲诸行无常等四法印，但心里从来没想过，修行恐怕不会成功的。在藏地，很多老年人对无常观得不错，他们始终想到生命短暂，觉得“我今年肯定会死”“明年肯定会死”，以此来鞭策自己尽快圆满咒语、完成善法。而现在的年轻人，几乎没有这个概念了，成天盘算着几十年后要干什么什么，这完全是不智之举。

实际上，纵然你现在身体康泰、无病无灾，但若突然遭到死亡，或偶然性的恶缘，当下即会舍弃一切而赶赴后世，与心爱的人分道扬镳，这些都是没有固

定性的。所以，每个人的幸福定有尽头，即使很多道友想永远待在殊胜的道场里修学，也不一定现实。著名的诗人、思想家歌德曾说：“任何人无论是谁，其幸福总有尽头，末日也必将来临。”他虽然不学佛，也没以大乘窍诀观过无常，可是他也深深明白，任何幸福都不可能长存。

如今朝夕相处的道友、家人等，在不久的将来，必定会各奔前程，聚在一起只是暂时的因缘，所以彼此之间不要怒气冲冲、恶语中伤、争吵不休，甚至发生大打出手等现象。应当想到大家不一定能长期相处，很快就会分离，因此在极为短暂的岁月中，理当互敬互爱、和平共处。诚如帕单巴尊者所言：“夫妻无常犹如集市客，切莫恶语争吵当热瓦[210]。”

夫妻间最好不要吵架，假如整天吵吵闹闹，没

210 当热瓦：音译，指当热地区的人。切莫恶语争吵当热瓦，是对当热地区人们的教言，如同我们现在说“切莫恶语争吵东北人”“切莫恶语争吵桂林人”一样。

完没了，不但自己痛苦，还会搅得四邻不安。有位法师讲过：曾有对夫妻开了一家糕饼店，两人稍不顺意就发脾气，为一点小事就吵得不可开交，左邻右舍没法过一天安宁日子。有一天，两人又吵了起来，丈夫说：“你如果再不听话，什么事都反对，我就拿刀杀了你！”妻子也不甘示弱：“杀啊杀啊！反正我也不想活了。”乡长上前劝解，他们不但不听，反而骂得更大声，动作更激烈。乡长看他们这样，故意大声叫道：“大家来啊！这里有很多糕饼，免费拿去吃吧！”夫妻俩听了，急忙问他为何如此。乡长说：“反正你们一个想杀人、一个想要死，被杀的人死了，杀人的也要坐牢，留这些糕饼有何用！”他们冷静下来，觉得这话有道理，就不再吵架了。

其实，世间人吵架经常是为了没意义的事，只不过一个小小的矛盾，比如丈夫说炒两个菜，妻子说不用炒两个，一个就可以，为此就开始争执不息，吵

得面红耳赤。若能知道夫妻的因缘是无常的，很短暂，互相迁就包容一下，家庭就和睦了。家庭和睦的话，整个社会也比较安宁，因为一个不吵不闹、内心平和的人，各方面很容易随顺别人，不会与人发生冲突，但如果他特别不开心，那他所波及的人群也不会快乐。

懂得无常的人，必定会珍惜短暂的因缘。所以，你们在发心过程中也好，在班里、组里学习也好，千万不要说很多是非。我在佛学院这么多年，从来没有因为个人的事情，与任何道友吵过架、红过脸，除非是为了公家的事，尤其在管理方面，跟有些道友说一下而已。要知道，大家聚在一起的因缘很难得，如果没有清净观，就像苏东坡对佛印禅师一样，那看谁都是不净粪，很坏的，但若清净观修得很好，眼中会全部是佛菩萨。其实，喜欢吵架、说是非的人，与自己的修行有一定关系。因此，大家不要吵架，应该珍

惜这种缘分，今生既然能够相聚，肯定有前世的因缘，对此每个人务必要珍惜。

总之，修学佛法的时候，上师的教言要记在心中，时时去观想、去思维，这样的话，言行举止才会逐渐改变。学佛法不像学气功一样，马上就有一些感应，只有自己的起心动念与法相应，久而久之，才能看破世间一切，对上师三宝的信心日益增上。

堆际必倒（凡是堆积的东西势必会倒塌，不可能永恒存在，这与物极必反的规律相同）：一切修砌成的建筑，都将土崩瓦解。从前，繁荣昌盛的村落及寺庙，都有贤德之士管理和住持，可是如今却只剩下一片废墟，已经变成了鸟窝雀巢。

在印度，昔日的那烂陀寺、吉祥戒香寺可谓鼎盛一时，无数大智者和大班智达住锡于此研讨佛法，对佛法弘扬起到了不可磨灭的作用，而现在只剩一堆遗

址，此外什么都没有了。

在藏地，天子赤松德赞时期，由幻化工人[211]修建、邬金第二佛莲花生大士和堪布菩提萨埵开光的桑耶三层宝顶宫殿[212]，算是藏地较早的建筑，也因遭受火灾，在一天之内毁于一旦，外部大框架全部毁了，只有几块墙壁残留下来。（当然，历史的说法比较多。）

法王如意宝传大圆满窍诀时，常会提到桑耶寺。因为上师的前世是莲花生大士二十五大弟子之一——降魔金刚，每每忆及该寺往昔的辉煌壮观、而今的面目皆非，往往伤感万分、老泪纵横。从藏地历史上看，桑耶寺的建筑非常庄严，但后来尤其在“文革”期间，遭受了极大破坏，现在虽又重新修复，但原来的建筑风格基本上荡然无存。此外，法王松赞干布

211 幻化工人：赤松德赞由印度迎请来的工人。

212 宫殿的上中下三层，分别是印式、汉式、藏式三种不同民族的风格。

时，宛如尊胜宫[213]般的红山[214]宫殿，如今也已片瓦不留，连基石都无影无踪了。

其实，再辉煌雄伟的建筑，最终都将毁坏、倒塌，不可能永恒存在。以前我在读书时，特别喜欢《霍元甲》里的“万里长城永不倒”，天天下了晚自习后，一群人对着教室的墙壁，或在教室里吊个沙袋，一边唱一边用拳头打。那个时候，真的以为万里长城会永远不倒，但学了无常以后，方知万里长城也有毁坏的一天。我去北京时，专门看了一下长城的构造，全是砖石修筑而成，比现在建筑物的质量更差，很多地方都不行了，所以，没有任何一个建筑能“永不倒”。

还有世人特别推崇的美国世贸大厦，主体有 110 层楼，是世界首屈一指的高层建筑物。后来两架飞机

213 尊胜宫：帝释天所居宫殿名，在善见城中央。

214 红山：布达拉宫所在的山。

一撞过去，爆炸后，瞬间化为一堆废墟[215]。因此，任何一座钢筋水泥的建筑，即使水泥的标号再高，各方面看似不会毁坏，然无常一旦到来，再牢固的材料也靠不住。

另外，汉地历史上的“万园之园”——圆明园，始建于清朝康熙年间，后经雍正、乾隆、嘉庆、道光、咸丰等朝的增建和修缮，终成为一座大型皇家园林。圆明园的陆上建筑面积，比故宫还多一万平方米，水域面积相当于一个颐和园，总面积等于 8.5 个紫禁城。乾隆皇帝称之：“实天宝地灵之区，帝王豫游之地，无以逾此。”其盛名传至欧洲，被誉为“万园之园”。

圆明园不仅以园林著称，而且也是一座收藏相当丰富的皇家博物馆。法国大作家雨果曾说：“即使把我国所有圣母院的全部宝物加在一起，也不能同这

215 美国世贸大厦，主体是高 110 层的双塔楼，当时 1 号塔仅用 10 秒倒塌，2 号塔也仅用 8 秒倒塌。

个规模宏大而富丽堂皇的东方博物馆媲美。”可是在1860 年，八国联军入侵北京，圆明园被英法联军洗劫一空，后被一把火焚为灰烬，唯余几处断垣残壁，仅供后人凭吊哀念。

不但这些世人了知的建筑终有毁坏的一天，即便是史前文明中那些不为人知的建筑，也难逃无常之网，甚至因年代过于久远，人们将其曾经的辉煌一时，当成了玄之又玄的神话。拿大西洲（亚特兰蒂斯）来说，有关于它的故事，最早出自古希腊哲学家柏拉图[216]之笔。他在两篇著名的对话著作《克里齐》和《齐麦里》中，详细记述了大西洲的存在。他说如今的大西洋那里，在一万多年前，有一片美丽富饶、高度发达的陆地，即大西洲。那里气候温和，森林茂密，宫殿和庙宇用金、银、象牙等装饰，城市宏伟壮观，运河四通八达，港口日夜繁忙……国家繁荣昌

216 柏拉图：古希腊哲学家，也是全部西方哲学乃至整个西方文化最伟大的哲学家和思想家之一。他和老师苏格拉底、学生亚里士多德三人，并称为古希腊三大哲学家。

盛，人民安居乐业，是一块得天独厚的乐土。当地人信仰龙神（即海神），将其视为至高无上的主宰，时时加以供奉。后来，大西洲的人们开始腐化，邪恶代替了圣洁，贪财爱富、好逸恶劳、穷奢极欲代替了天生的美德。此举触怒了龙神，降下灭顶之灾，在一次特大的地震和洪水中，整个大西洲仅于一日一夜便沉沦海底，消失于滚滚的波涛之中……这个故事听起来十分玄乎，但柏拉图多次强调，它是历代相传，并非虚构捏造。

对柏拉图笔下的大西洲，有人认为是天方夜谭，有人却对此深信不疑，只是苦于没有找到确凿的证据。几个世纪以来，众多考古学家试图证明它的存在，但都纷纷无功而返。直至 2009 年 2 月，英国媒体对外宣布：日前，英国航空工程师伯尼·巴姆福德通过“谷歌海洋”软件查看三维海床地图时，震惊地发现在大西洋海底，竟有一块貌似城市遗址的海床！这

一惊人发现，让全世界的考古学家、海洋学家们充满了兴奋，因为如果它真是一处城市遗址，那很可能就是传说中沉入海底的大西洲。由此可见，人类用肉眼或分别念无法达到的地方，不一定就真的不存在。

前段时间，我去看了一处藏地的大型遗址，小时候那里就有一些墙，后来我在土堆里又发现许多古代的人骨，还有一些金属材料。忆及昔日此处的风光，觉得一切太无常了。我们现在活在人世间，但死后会给后人留下些什么？每个人理应有所考虑。

其实，观无常对我来讲非常乐意，周围的一切事物，皆是开示无常的善知识。既然万法无有恒常性，那我们对现在如虫穴般的城市、住宅、寺庙等非常耽著，又有什么用呢？有些城市里的人真的很累，为了住得舒适一点，用分期付款的方式，把自己一生牢牢绑在房子上；山上有些修行人也是如此，为房子付出了大量时间，今年也修，明年也修，一直不好

好地“修”心，只是拼命地“修”房子，最终有什么用啊！

作为修行人，理应追循噶举派诸前辈大德的足迹：背井离乡，奔赴异地，居住岩洞，与野兽朝夕相伴，将衣食、名誉抛之脑后，过一种知足少欲的生活。不要像现在世间人那样，对物质生活要求特别高，穿的要高档华贵，吃的要山珍海味，结果造的业也罄竹难书。对我们而言，一定要彻底依止噶当“四依处”——心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于干涸之壑。

什么意思呢？首先，要一心一意地依止佛法，而不依止其他（心依于法）。其次，佛法的境界依靠安贫乐道才能生起，假如你整天追求奢靡豪华，任何修行也不会成功。当然，也不是非让你把所有家当都处理了，变成一个穷光蛋，这个“度”要学会把握（法依于贫）。然后，安贫乐道不能只是一时热情，刚出家时

什么都不要了，渐渐却越来越富裕，最后死时家财万贯，这说明法没有融入心。噶当派的大德就像米拉日巴尊者一样少欲知足，一辈子都过这样的生活，死时也没什么牵挂，在山洞里安详示寂，但现在许多出家人在这方面做得不太好。当然，对城市里的人来讲，这样做可能有点困难，但即便如此，至少也不能贪得无厌（贫依于死）。最后，要死在山谷里，而不是城市里，更不能是医院里。有些修行人知道时日不多，就到寂静地方去，这种做法比较合理。倘若你没有一定的修行境界，死的地方最好选择寺院。以前的大德们都是如此，包括汉传佛教的很多高僧，圆寂时要么在茅棚里，要么在山洞里，身患重病时并没有入于城市——打开《高僧传》就知道，这样的故事相当多。当然，生病时依靠治疗是有必要的，但在死的时候，务必要前往寂静之地（死依于干涸之壑）。

作为一个修行人，修行务必要自始至终，保持

不变。比如，出家人从受戒起一直到临终，都要戒律清净；在家人也应一辈子生活简朴、业际无倒，在非常清净的状态中死去，这是最快乐的。不然，你最初舍弃一切，最后又一一重新捡回来，身陷五欲不能自拔，在欲求不满的心态中离世，这是十分悲惨的。

总而言之，世间万事万物没有多大意义，我们一定要追循前辈大德的足迹，以他们的传统和教言要求自己，尽量让修行善始善终。否则，末法时代障碍比较多，法越来越深的时候，违缘也越来越重。为此，始终要祈祷上师三宝和护法神垂念、加持自己：不要出现违缘，修法圆圆满满，菩提心日益增上。经常发这个愿，这一点非常重要！

第 35 课

2009 年 5 月 29 日

“寿命无常”正在讲第五个问题，即思维各种比喻和意义而修无常。

这个道理很重要，但许多人不知道，虽然自己的身体、寿命本质上是无常的，可因为愚昧无知，始终被常有的执著所障蔽，如此就不能见到万法真相。所以学习佛法的时候，观修无常非常重要，噶当派的很多修行人，一生中尽心尽力地修无常，若对此能有所认识、有所体悟，修其他法门会非常容易成就。

当然，修无常不能只是口头禅，应在实际行动中去了解、去观修。它的道理很简单，任何一个稍有文

化的人，都可以领会其中含义，然而如果要付诸于实践，确实不是那么容易。不修的话，觉得这没什么，但若修到一定时候，因为自相续的常执太深厚，故很难一下子断掉。

昨天讲了堆际必倒之理，尤其是噶当四依，我们应当诚心诚意思索、观想。下面继续学习：

高际必堕：高高在上的地位、英勇无比的军队也都不会长存。举个例子来说，《父子相会经》等佛经中[217]讲的我乳转轮王，是统治四大部洲的金轮王，其福报之大，举世无双。麦彭仁波切在《白莲花论·布施品》中记载：久远之前，人寿无量岁时，有一国王名为长净，统治八万四千小国，拥有八万王妃。后来他头顶生出一肉蛋，从中现出一相好庄严的小孩。此儿初生之时，国内出现种种瑞相，众王妃乳房自然流出乳汁，她们都说："让孩子吸我的乳汁。"于是，

217《顶生王因缘经》《大般涅槃经》《起世经》《中阿含经》《长阿含经》《大楼炭经》等中，皆有关于此王之记载。

人们称之为“我乳王”，或者叫“顶生王”。

相师为他看相后，授记其将来定能成为统治四大部洲之金轮王。他长大之后，果真依靠轮宝统治了南赡部洲、北俱卢洲等四大部洲，使众生尽享欢乐，并于数万年中为众人宣说利乐之道。

后来他觉得仅统治人间还不够，便又向天人城市进发。到了天界之后，天人宫殿六十二扇大门自动打开。天人们为他摆设宝座，比帝释天稍低一点，他便发愿：“以我的福德力，愿与帝释天平起平坐。”随其心愿，帝释天立刻分一半座位与他。此时，众人看到他与帝释天无论相貌美丑、功德大小、说话方式均无有差别，只不过帝释天眼不眨、行走稍快一点而已，其余皆无任何差异。

我乳轮王如是与帝释天同等享用天人五种妙欲，时间为三十六个帝释天全部寿命的总和。

当三十六位帝释天中最后一位执政时，非天向天人发起攻击。帝释天无法打赢非天，只得仓皇跑回宫殿，紧闭天宫大门。我乳王自告奋勇去迎战，腾身虚空，立于非天之上。对于他的威望与福德，非天胆战心惊、害怕异常，于是纷纷逃窜而去。

眼见非天已遭受失败，我乳王沾沾自喜，心生一念：“我的威力已超胜一切，不应再与帝释天同坐，应赶走帝释天，成为人天唯一怙主。”当时的帝释天为迦叶佛前世，是极具功德的严厉对境，故他刚生此恶念，福报就全部失毁，顷刻间一落千丈，堕落到南赡部洲以前他所住的旧王宫门口。此时他才明白，众生的欲望不可满足，遂于临死前讲了一些偈颂，其中一偈是：“虽降银币雨，贪者无满足，智者于妙欲，知苦多无益。”

通过这个故事可以看出，人对权力、地位的欲望，永远无有餍足之时。现在很多人不安于现状，想

自己的地位越来越提升，其实就算你圆满拥有人间一切，内心仍然不会知足，这种贪得无厌终将毁了自己。正如有些上师在教言中所说：“欲望毁希望。”

很多人没有学佛时，永无止境地往前奔，一旦学了佛以后，回头一看，人生已走了一半，但一直迷迷糊糊、没有目标，对于以前的所作所为，自己会感到无知、惭愧。这样的感悟，尤其学佛比较深、对佛法产生定解的人都会有。

实际上，高际必堕的道理，在现实中也可以发现：古往今来漫长的历史长河中，无论是一国之君的皇帝、总统、国家主席，还是基督教、道教、佛教等各大宗教的教主，凡是有权有势、拥有高官厚禄的人，没有一个能始终如一地稳坐其位。包括一些地方官员、学校校长、部门负责人，也在不断地替换，不断地示现无常。

潜下心来想想，在我们眼前，无常的现象一直在不停上演，可因为以前从未受过这方面教育，心总被常有的执著遮盖着，自然见不到万法的真相。

无常分为细微的无常和粗大的无常，且不说刹那变化的细微无常，单论粗大的无常，如世间的兴衰得失，有智慧的人应该很容易发现。可大多数人就算见到了，也根本没有放在心上，所以每天漫无边际地奔波忙碌，到头来得不到便伤心欲绝。原因是什么？就是对万法的真相不了解。

举目四周，无常的现象可谓屡见不鲜，去年为他人判刑的法官、领导，今年就可能因贪污腐败，而锒铛入狱成为阶下囚：

如上海原市委书记陈良宇，2008 年 4 月因受贿、滥用职权等罪，判处 18 年有期徒刑。《世界经理人文摘》报道，据中纪委驻上海工作组向中南海提交的

一份报告中披露：上海市、区、局、县级高干，用匿名、假名、化名在银行开设了 1322 个账户，共有金额 986 亿余元。其中，陈良宇匿名账户就 53 个，有金额近 3 亿元。

本月 23 号，韩国前总统卢武铉跳崖自杀，据说他自杀是迫于道德拷问和法律追究的双重压力。他长期追求的是清廉，但其多位下属和家人都涉嫌腐败，这对其是莫大的讽刺，他实在无法承受，就留下遗嘱自杀了。但具体是什么原因，我们也说不清楚。

还有台湾的陈水扁，当了八年国民总统，如今也因涉嫌贪污、洗黑钱等重罪，而被法院羁押受审。

此外，广西壮族自治区主席成克杰、成都宣传部部长高勇等等，从刚开始的一手遮天、风光无限，到最后的东窗事发、一败涂地，他们身上都在诠释着无常。包括一些寺院住持地位的改变、一些居士心态的

改变，从中也很容易明白此理。

既然一切皆为无常，那无论在自己身上发生什么，都不必觉得很倒霉、很痛苦，同时，在别人身上发生时也能理解。因此，修行对我们来讲很有必要，若把这些道理学得相当好，在现实生活中，就会清楚一切都是如梦如幻，没有恒常稳固性。

所以对修行人而言，要追求的是无衰无退、人天应供、圆满正等觉的佛果，这是最根本、最究竟的目标，而有衰损的地位、财富、权势，这些又有什么用呢？现在虽然是竞争社会，在两三个人的小团体中，为了争夺负责人的位子，也会闹得不可开交。可如果去详细观察，纵然是世界各国首脑，最后也会沦为普通平民，自己所希求的这点蝇头小利，又有什么意义呢？因此，我们应唯一希求永无变化的佛果，除此之外，对任何事物也没必要感兴趣。现在很多佛教徒，学了无常法之后，不去跟别人争地位，其原因也在

于此。

对于以上道理，必须认真观想、深入思维，如果觉得真是这样，那么在日常生活中该如何行持，这一点很重要。这个无常的道理，很多人字面上都理解，但从内心中真正生起定解的，不知道究竟有多少？

以上讲了地位再高也不可靠，下面讲亲人和怨敌的关系也同样无常：

从前，嘎达亚那尊者去化缘，看到一位施主怀里抱着儿子，正津津有味地吃着鱼肉，（我在家时从来不敢吃鱼。学校食堂一吃鱼，我就很苦恼，因为当天只能吃米饭，其他什么也吃不了。可你们很多人一提起鱼肉，包括有些出家人，也开始垂涎三尺，以前的习气复苏了。你们大口大口吃过是吧？这也许是你父母亲友的肉，所以现在要擦净嘴巴，好好地忏悔。）并用石头击打在啃骨头的母狗。尊者以神通观察，发现：那条鱼原本是他父亲的转世；母狗正是他母亲的转世；前世

杀害自己的仇人，则转生为他的儿子来偿还宿债。如此洞晓之后，尊者说了这样一个偈颂：“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。”

可见，我们前世最有缘的众生，今生可能特别讨厌；今生依依不舍、感情上特别执著的，却往往是前世的怨敌来讨债。所以，依靠佛理来观察，若对一个人特别耽著、从心底特别喜欢，说明这个人曾是你的怨敌。常有年轻人问我：“我跟某某的感情特别特别好，我不能没有他，天天都想着他。您说说，我们前世是不是夫妻？”我总回答：“你们前世肯定是怨敌！”这不是没有教证的，你今生中没他就活不下去，没他就要跳楼自杀，这种感情执著必定来自于前世怨仇的债；而你即生中特别看不惯的人，很可能才是前世最执著的亲人。

且不说前世，即便是今生今世，亲怨也是无常

的。今天不共戴天的仇人，明天也许会变成志同道合的朋友而互相交亲，情投意合非同寻常。这种现象不在少数。

所以，不要认为上述公案只是个传说，了知也可以、不了知也可以，千万不能这么想。一定要深深地知道，人与人之间亲怨是无常的，明白这一点后，执著就会逐渐淡薄，这对修行有很大的帮助。否则，始终陷在庸俗的情感泥坑中拔不出来，修什么也修不好。

为了加深对此的理解，我再引用几则公案：

《毗奈耶经》中记载，有个人特别疼爱儿子，为儿子造了很多很多业。他临死的时候，由于放不下儿子，转生成了自家一头牛。儿子把它杀了，吃了牛肉。他死后，又转生为自家的牛，儿子又把它杀了。他第三次仍转生为自家的牛，儿子准备杀它时，舍利

子出现在他家门口，通过神通观察，发现牛一直在自言自语：“我已经来两次了，但都被你杀了。我最爱的儿子啊，现在你又要杀我，我非常难受，实在是忍不了，但也没办法抵抗。”尊者将此告诉了他儿子，后来就把牛放生了。所以，我们平时所吃的肉，很可能是前世的亲人。

《中阿含经》中也有许多精彩的故事，方便时你们应该看一下。看书要看有意义的，以懂得因果取舍之理，不要像现在人一样，不喜欢看经典和论典，只爱看打仗、色情的小说，对自相续不但无利，反而有极大的损害。记得《中阿含经》中有一个人叫都提，他父亲死后，转生为家里的狗，偷吃盘中食物；还有个人叫旃檀，他父亲转生为乞丐，来他家乞讨时，被打断了手臂。

这方面的故事数不胜数。所以，平时与自己有缘的众生，仇敌也好、乞丐也好，都要尽量做布施，

对他好好地照顾，同时心里要念一些观音心咒。我们藏地有个传统：一个人如果被蜜蜂、蚊子转绕，就表示是他中阴身的亲人未得解脱，中阴法王开许其以此身来寻求善法。因此，你们听到耳边有“嗡嗡”的声音，一定要念些观音心咒等进行回向，或者布施一些食物，不要“啪”一声就把它打死了。

一般来讲，按照《楞伽经》的观点，我们现在所享用的肉，全部与往昔亲人有密切关系，如经云：“我观众生，更相噉肉，无非亲者。”你吃牛肉的话，这头牛是你前世的亲人；你吃猪肉的话，这头猪也是你前世的亲人。所以，能不吃肉是最好的，如此功德也不可思议，大家一定要明白这个道理。

若能深深了知六道轮回中众生辗转投生，彼此互为父母亲友，对各种悲欢离合就会产生厌离心，不会特别去执著。以前讲《亲友书》中的“父转成子母成妻”时，我提到过汉地志公禅师的一个故事：志公禅

师是梁武帝的国师，被公认为观音菩萨的化身。有一次，禅师应邀参加一个婚礼。他去那里一看，脱口唱了首道歌：“古古怪！怪怪古！孙儿娶祖母；女食母之骨；子打父皮鼓；猪羊炕上坐，六亲锅里煮。众人来贺喜，我说：苦！苦！苦！”

意思是什么呢？

原来，新郎娶的妻子，是祖母的转世。因为祖母特别疼爱这个孙子，临终时还挂念他，一直拉着他的手，恋恋不舍地死了。（我们藏地有种习惯：人死的时候，不能被他拉着手，不然，他死后灵魂会一直缠着你。所以有人临终时，如果对你伸手，你千万不要靠近，否则，过段时间他就会在你梦里或以其他方式出现。原来有个人的妹妹要死了，一直喊她哥哥过来，她哥哥特别害怕，马上给我打电话：“我妹妹快不行了，但我不敢接近，她会不会抓着我？如果抓着我，以后她的灵魂缠着我怎么办？”）死后就投胎做个女孩子，长大后给孙子做媳妇。所以志公禅师说：“孙儿娶祖母。”

禅师到屋子里，见一个小女孩正在啃猪蹄。这女孩的母亲造了很重的罪业，死后投生为猪，现在办喜事被人宰杀了，故小女孩在吃她母亲的肉。所以禅师说：“女食母之肉。”

又看见院子里一个小伙子，正高兴地打驴皮鼓。他父亲也是因为造罪，转生为驴，死后被人剥了皮做鼓，正是这个小伙子在打的鼓。所以说：“子打父皮鼓。”

禅师往炕上一望，全都是往昔被吃的猪羊，如今投生为人，互为亲戚，欢天喜地聚在一起。而在锅里炖的肉，却是前世的六亲眷属。所以禅师说：“猪羊炕上坐，六亲锅里煮。众人来贺喜，我说：苦！苦！苦！”

当天整个婚礼状况，禅师通过神通观察，发现轮回的闹剧非常可笑。如果我们也能了知真相，还愿不

愿做这些事呢？可能谁都不愿意。但由于我们没有宿命通，而且对因果取舍一无所知，所以做了很多难以描述的蠢事。因此，大家应想到世间许多事情无有实义，对无常观一定要了解。

《大藏经》中有一部《法句譬喻经》，里面也讲了一个与之类似的公案：当年，舍卫国有一婆罗门很富裕，但他性格悭贪，每次吃饭时，都要关紧大门。（我们有些人是不是也这样？到了中午的时候，钢炉里明明冒出烟，但门一直推不开，我附近有这么几个道友。他们吃完饭以后，门就打开了。）有一天，他家煮鸡吃，夫妻俩关起门一起享受美味，小孩坐在二人中间，他们时不时地夹鸡肉给小孩吃。

佛陀知道此人以宿世的福德，到了该度脱的时候，于是化现为一个沙门，直接出现在他面前。婆罗门见后非常生气，说：“你这个人真是无耻，怎么没开门就闯进来了？”

沙门说：“是你自己愚痴，杀父、娶母、供养怨家，怎么反说我无耻呢？”

婆罗门不明白这话的意思，便询问原因。

沙门说：“这餐桌上的鸡，是你前世的父亲，因为他性格悭贪，所以常堕为鸡身受苦。这小孩是罗刹鬼转世，你前世常被他损害，你们之间宿业未了，所以他又来投胎当你孩子。你妻子是你前世的母亲，她对你感情深厚，所以今世又转为你的妻子。这种轮转的戏剧，愚人不知，只有我看得清楚。”

佛陀显现神变，让婆罗门看到自己的宿命，他对轮回也生起了厌离心。佛又为他说法，他当下证得初果。

所以，佛经中有很多业因果的丰富内容，包括过去讲的《前世今生论》中，也有不少情节与此雷同的公案。我引用的公案稍微多一点，智慧不同的人，可

以获得不同的利益。只要你永远记住一个公案，觉得它的内容非常精彩，以后在生活中，就会有取舍的余地。否则，若对这些道理一无所知，恐怕自己陷得越来越深。因此，我认为对佛教的了解非常重要，这种了解不可能一步登天，像一块石头突然掉到前面，你马上就变成圣者了，不会这样。但如果能日积月累，取舍因果的正见定会日趋完善。

话说回来，刚才讲了势不两立的仇人可以变成交心挚友。反过来说，就算是亲生父母、骨肉同胞，也会为微薄财产受用而怀恨在心，进而互相残害。即使是夫妻或亲属，也有因鸡毛蒜皮的小事，从而反目成仇，甚至自相残杀。

世间人的感情变化，诚如《入行论》所言[218]，有时不需要多大事情。他们建立感情也容易，给一点点财富，说几句好话，或者露一丝微笑，两人就能成为

218《入行论》云："刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫难取悦。"

无话不说的密友；而感情破裂也容易，本来是难舍难分的亲友，只因中间出点误会，如一方遇到困难时，另一方没来看望，或者一个人说话时，用词稍有不当，对方就非常生气，从此再也不理他了。所以，凡夫人是很难取悦、很难契合心意的。

这样的现象，在我们人生旅程中有很多。例如，别人给你一点东西、说一句好话，你们之间就好得不得了，你对他给的东西念念不忘，永远当作无上之宝。而有一次他没给你东西，却给了别人，以此原因，你们马上变成敌人了。可见，无论亲友还是怨敌，都是无常迁变的。这是事实，很多人从自己身上也可以感受到。

既然亲怨是无常的，我们就应怀着慈悲的心肠，爱护所有的众生。这也是大乘佛教的崇高精神。学过《入行论》的道友，应该都有这种体会吧！有时想起上师如意宝，我们真的很惭愧。他老人家毫不顾虑自

己，无私地奉献一切，以这样的利他心，在整个世界中，为弘扬佛法、救度众生做出了不可磨灭的贡献，可我们后学者能不能做到呢？我独自一人默默沉思，越发觉得羞愧难当。尤其是自私心很重时，不管遇到什么事情，由于“我”字当头，就会产生许许多多烦恼。

所以，在座的僧众、居士们，一定要发愿：尽量像以前的高僧大德那样，对不管是亲生的兄弟姊妹，还是怨仇似海的敌人，都以慈悲心来一视同仁。虽然在凡夫位时，完全同等对待有一定困难，但至少应在道理上明白。只有这样发愿，其结果才是永恒稳固、不易迁变的，否则，今天跟这个私交甚笃，明天跟那个撕破脸皮，这些私人恩怨都是不可靠的。

苦与乐也是无常的：有些人上半生富裕快乐，是有地位、有财富的大领导，下半生却穷困潦倒，沦落为无依无靠的乞丐；也有些人上半生痛苦不堪，“文

革”时成为批斗对象，而得到平反以后，下半生幸福美满，短短几十年中有焕然一新的变化；还有些人上半生为乞丐，下半生却变成国王……佛经论典中这方面的公案相当多。

比如，米拉日巴的伯父和姑母，曾霸占了米拉日巴母子的家产，逼迫他们流离失所。为了报仇，米拉日巴苦学咒术，学成之后，正赶上他伯父的儿子娶媳妇，请了很多客人到家中吃喜酒。于是他施展咒术，杀了三十五个人。短短半天的时间，一场喜宴就以悲剧告终。

事情经过是怎样的呢？原来，当天喜宴楼下拴满了客人的马匹，其中一匹雄马想欺侮一匹雌马，其余的雄马不服气，大闹了起来。雌马想狠狠地踢雄马，可不知怎的，一脚把柱子给踢倒了，房子塌了下来，伯父的儿子、新娘等三十五人都压死了，到处是一片惨叫哭号，悲惨的情景简直令人无法想象。（他伯父家

虽说非常富裕，但有时候看来，建筑也不是很结实，一匹马就能踢倒柱子，让整个房子倒塌，确实不如现在的水泥柱子牢固。）后来，米拉日巴留下伯父和姑母的命，之所以不杀他们，就是让他们活在世上作见证，看看自己的报应。

诸如此类的苦乐无常现象，其实还有很多，如美国“9·11”事件，原本这一天是最吉祥的日子，但恐怖分子就瞄准这个，制造了惨绝人寰的爆炸事件。所以，暂时的快乐不一定永恒，痛苦很可能马上降临；暂时的痛苦也不一定长久，快乐也许会紧跟其后。世间一切苦乐都是不定的。

然不同的是，我们为了求法、修行，尽管暂时无吃无穿、历尽苦行、饱经沧桑，但终究会苦尽甘来，获得无上安乐，就像往昔出世的诸佛及米拉日巴尊者等前辈那样。所以，为了求法而受苦，是非常值得、非常有功德的。尤其当我们年轻时，若能下很大功夫苦行，那么到自己晚年、乃至生生世世，必定会感受

无上的快乐。这一点，从《米拉日巴尊者传》中也看得出来。不管藏地也好、汉地也好，全世界没有不赞叹米拉日巴尊者的，他在最初是如何苦行，每个人应该清楚，而他最终所获得的成就，让无数众生都得到了利益。

所以，修行肯定能得成就，这是毫无疑问的，关键在你能不能下功夫。不要说米拉日巴，即便是藏汉一般的高僧大德，通过看其传记也能明白，他们在求学时下了极大决心，然后认认真真去修学，到了晚年时，不管是境界还是利他心，才会跟其他凡夫完全不同。人有了境界的时候，定会散发出慈悲和智慧的光芒，令众生获得无穷的利益，这是一个自然规律。反之，假如你在修行过程中，什么感悟和境界都没有，就算偶尔获得一些地位、学位，但这个好景不长，过一段时间也会消失的。

因此，每个人不管是什么身份，务必要通过修行

获得一些境界。这种境界不是无缘无故就产生的，必须要下一定功夫。不管你有智慧、没智慧，只要肯下功夫的话，有一分功夫就有一分收获，这是决定的！

通过学习《前行》，我觉得意义非常大，大家对此一定要反复思维。有些人对《前行》不重视，来学院后不请《前行》，到处问可不可以请最甚深的密法？书倒是可以请，但你若连基本的无常道理都不懂，书再好也没有用。就像一个小学生，连加减乘除的口诀都不知道，还想要大学本科三年级的数学课本，书倒是可以给，可你没打好基础的话，看也看不懂，即使表面上看懂了，对自相续也不一定有利。

因此，希望大家首先打好稳固的基础，这是我一而再、再而三反反复复强调的。你们在修行过程中必须要有次第，有了次第的话，肯定会有好的结果！

好，今天讲到这里。（很多新来的居士鼓掌）讲得那么

精彩啊？我在这个山沟里，讲经二十多年了，从来没受过这种待遇，今天是第一次。（鼓掌更起劲了）谢谢、谢谢！掌声也是无常的，看那些国家总统，他们的掌声非常多，可最后下台时，人人也开始鼓掌。所以要懂得无常啊，不能太激动了。

第 36 课

2009 年 8 月 4 日

现在还是讲思维各种比喻和意义而修无常。修无常对修行人而言非常重要，这在前面也一再地提过，它是极为尖锐的一种窍诀，可直接斩断对今世的执著。

我们要想成为真正的修行人，就一定要先看破今世。当然，光是口头上说也没用，务必要想方设法深深认识到：名声、地位、财富、快乐等世人希求的诸法，只不过是梦幻泡影，实际上没有任何意义。若能明白这一点，就会断除对今生的贪著，对佛法也不得不产生信心。所以，无论出家人还是在家人，都要认认真真修持此法。

现在很多人口口声声说“太忙”、没时间修，或者太懒惰、没办法修，究其原因，就是他们对无常没有生起紧迫感，否则也不会如此懈怠。所以，《大圆满前行》的内容至关重要，尤其是共同四加行，大家必须要再三修持。有些人认为“我已经修了一个多月”“我都修一年多了”，实际上这并不够，一定要经年累月长期修，通过不断的串习，让法义在相续中如实生起，这样一来，你的修行才会有所收获。

有位仁波切曾说，他的上师顶果钦哲法王，一生不论到哪里去，总是随身携带《大圆满前行》，而且每天早晨修法之后，都会读上几页，此习惯多年以来从未改变。这位仁波切还说，他光从法王那里领受这个法教，可能就超过十次：有几次是法王给众人传时，恰好他也在场；大约有五次，是法王应他之请，或认为他需要受这个法，而把这个法教传给他。

大家都知道，不管在印度还是藏地，顶果法王

是公认的大成就者、大瑜伽士。像他这样了不起的大德，对《大圆满前行》尚且从不轻视，不会认为它只是个基础法、初学者的法，那我们作为后学者，就更不能随意忽视了。

我有时去外面看病时，学院有些人来看我，我经常问他们："你包里装着什么？"有些人不敢吱声，可能装着钱还是什么，害怕被我"没收"了；有些人说："是《大圆满前行》。"我听后就非常高兴，若能对法本这样重视，他多多少少都会受到利益的。

其实想一想：像顶果法王那样的高僧大德，毕生都带着这个法本，我们为什么不需要？修行并不是一两天的事，也不是得一次传承就可以了，而必须要终生坚持。华智仁波切之所以在如来芽尊者座下听过那么多次前行，如来芽尊者之所以在仁增·晋美林巴（无畏洲）座下得过那么多次前行的传承，这也是有原因的。所以，希望每个人对此应该值得观察。

尤其是现在，我们正在修共同加行，这个机会相当难得，故大家千万不要放逸，一定要精进。其实这个修法一点都不难，你既可以安住修，也可以观察修。什么叫做观察修呢？就是翻开书本，把寿命无常的每个道理、每个公案读一遍，然后思维是不是这样。最后你会发现这个道理千真万确，万事万物瞬息万变、无可信赖，没有任何永恒坚固性。如此一来，你会觉得整个轮回一点也不可靠，诚如有些大成就者所言，如同被密友欺骗了一般，生起万分伤心、失望之感，从此对世间一切毫无兴趣。若能产生如此厌离心，这是非常好的一种修行境界。

所以，对于修学《前行》，一定不能放弃。虽然古往今来不同上师有不同的教言：有些要求修加行；有些直接受灌顶；有些连灌顶都不用，就像贝若扎那在路上遇到邦麦彭滚波，以最快速度便可让他证悟[219]。但按照传统的修行次第，大多数人必须先修加

219 大译师贝若扎那流放在甲摩擦瓦绒地区期间，有一位年近八旬、老迈龙钟的老

行。如同世间的一些教育，要从幼儿园、小学、中学、高中依次上去，这与大部分人的根基比较相应。同样，在修行的过程中，大家也应该先修共同加行。

有些大德弘扬藏传佛教时，最好也能按照次第来，这样别人不容易生邪见。毕竟凡夫人的分别念特别恶劣，要改变它需要一定过程，只有按部就班、循序渐进，才能逐渐生起相应的觉受，最后有机会获得开悟。

因此，修学时务必要重视加行，这不能只停留在口头上，而要对每个道理观察修或安住修。在我们学院，以上的共同加行部分，许多道友已经修了一百多天，效果比较不错，但还要不断地修，时间越长越好。如果共同加行修得特别成功，大家在未来的修行旅途中，就会像玉科喇嘛的传承弟子一样，不论遇到

人名叫邦麦彭滚波，上师将禅带系在他的身上，禅杖靠在他的腰间，对他传讲了上师瑜伽修法。结果他生起了直断本来清净的真正密意，最后身体散为尘埃而成佛。

什么违缘，都肯定不容易退转！

下面继续讲苦与乐也是无常的：

可能有人认为：“有些人造了杀生等滔天罪业，但表面上看来，他不仅没有感受痛苦，反而生意兴隆、生活美满，这是否有违‘善有善报，恶有恶报’的因果规律呢？”

并没有。如果你去详细观察，就会发现他现在造的恶因，不一定马上成熟；而他正在感受的乐果，则是往昔善业的果报。所以，因果绝对不会错乱，倘若一个人通过造罪而积累受用，虽然暂时获得了快乐，但终究会感受漫无边际的痛苦。

例如，从前的尼洪国家，国王以非法治国。后来因前世福报现前，最初七日中天降粮食雨，接着降了七日的衣服雨，之后又降了七日的珍宝雨，人们尽情享受从天而降的各种财物，生活非常惬意快乐。但紧

接着又因恶业成熟，天上降下土雨，使所有的人葬身土下，死后堕入恶趣中受苦[220]。

《佛教科学论》中也曾讲过一个故事：某地有位医术高明的医生，一天，他的诊所来了个四十多岁的妇人，她像鸡一样发出“皮鼓、皮鼓”的声音，同时身体猛烈颤动，两手像鸡翅膀一样向左右扩张。她说自己喉咙有病，请求疗治，但诊察她的咽喉，并没有什么异状。这位医生是个虔诚的佛教徒，看患者的样子，很像鸡被绞杀时的状态，询问之下，她正是当地有名的贩鸡商的太太，于是他拒绝了她的求诊。这位太太听了以后，两手如鸡翅般颤动，叫着“苦呀、苦呀”，回到家倒地便死了。

还有，《前世今生论》中也记载道：有一个养鸡专业户，将所养的鸡大批卖给鸡贩子，令其宰杀以牟取利润。后来，他妻子生了个女儿，双手与鸡爪一

220 详见《杂宝藏经》卷第十之《优陀羡王缘》。

样，直接与胸部相连，而且肠子暴露在体外，让人深觉恐怖异常。四川电视台对此事也进行了报道，很多人都亲眼目睹过。

通过以上公案可知，一个人的幸福美满，若依靠造恶业而得来，这只不过是暂时的，最终痛苦必定会纷至沓来、无法避免。

与之相反，一个人生活艰苦、遭受磨难，若是为了行持善法，那也只是短期的，最终势必会迎来光明。所以，我们在修行过程中，遇到一些违缘或困难，不要特别去在意、去耽著。

前段时间，听有些居士说，他们在修加行时，受到百般阻挠，尤其是磕头，家人亲友极力反对，不像我们寂静处的出家人，只要身体和心力允许，修行的环境非常自由。而他们作为在家人，学习佛法稍微好一点，可以偷偷摸摸、避开家人，但磕头的话，不

得不在家里或单位里，所以不信佛教的人一看，觉得这种动作怪怪的，就认为是在练气功，好多人都比较担心。虽然他们的心情可以理解，但我们修行人的言行只要符合真理，迟早会感动整个世界、感动身边的人，故不要遇到一点点困难就放弃。

其实，对于无常的苦与乐，没必要患得患失，特别去耽著。当你快乐时，背后肯定有痛苦相伴；当你痛苦时，背后也必然有快乐相随。所以，痛苦和快乐是交杂而生的，没有永恒的痛苦，也没有永恒的快乐。因而，对今生的一切幸福受用、荣华富贵，我们也不要贪执不舍，理当追随佛陀及前辈大德的足迹，将其如唾液般弃之不顾，一心一意希求正法，甘心情愿承受身体的苦行及精神的磨难。

要知道，超越生死轮回之法，只有佛教中有，而要真正获得它，不经历一丝一毫痛苦，轻而易举就想得到，这是绝对不可能的。不说一般凡夫人，即便

是藏汉两地的大成就者，在求法过程中，也难免会经受诸多苦难。不过，修行时越有违缘，就越有动力，以此也可提升自己的境界；如果一点磨难都没有，修行过于顺利，有时候反而容易退失道心。所以，我们要想做个真正的修行人，就一定要随学前辈大德的精神，不管遇到什么困难，都应尽力去排除、去克服，把修持佛法的伟大事业，在今生今世中贯彻到底。心中要默默发这种誓愿。

我曾看过汉地来果禅师的四十八大愿[221]，里面的精神十分可嘉。修行人关键要有一种心力，假如你心力比较强，就算表面上比较弱小，但仍能达到自己的修行目标；可是如果你心力不够，大多数发心都围绕着自己，天天想着“我怎么样吃饭”“我怎么样成就”……这完全没有一点意义。

对上述道理，每个人要诚心诚意地思维、观修。

221 详见《来果禅师语录》。因发愿文过长，故此处不作引录。

好人与坏人同样是无常的：这一点从世间、出世间两方面来阐述。

（一）从世间方面而言：

能言善辩、知识渊博、智勇双全之人，也有一败涂地、一落千丈的时候。到那时，因往昔的福德耗尽，地位、名声、势力、财富等荡然无存，思维颠倒，万事不顺，常常受人挖苦、遭人欺侮，以前仅具的少分功德，似乎也变得一无所有。

现在就有很多这样的人。比如，我们附近县城的老书记、老县长，原来极有名声、有威望，生活上也非常讲究，但退休之后，他们整天无所事事，为了打发时间，就泡在一些脏脏的茶馆里，喝些特别便宜的茶。这种茶要是在以前，他们不要说去喝，连看都不会看一眼。还有些人，在我的印象中，几年前既有智慧也有能力，各方面相当了不起，可是现在一接触

他，跟过去简直有天壤之别，这种无常的示现，实在令人唏嘘不已。

不但我们身边有这种现象，历史上也不乏其例：如秦朝相国吕不韦，依靠自己的聪明才智，把儿子秦嬴政推上王位，自己号称为“仲父”，独断专权、一手遮天，可谓一人之下、万人之上。但后因缪毒集团叛乱受牵连，他被罢免了官位，又恐日后被秦王所杀，不得不饮毒酒自尽身亡。

世间上，这样的事例不胜枚举。然遗憾的是，无常在我们眼前一幕幕掠过，许多人却对此视而不见，不会把“无常”两个字用在生活上，更不会用它来修行。我看有些老师讲历史时，只是把年代、大事交代一下，根本没引导学生体会过无常。包括一些非常有名的教授，在演讲的过程中，也从来没有结合过无常教义。（他们在世间上很成功，折服了无数大学生和知识分子，所以我有时候喜欢听他们的光盘，看他们到底是怎么讲的。但美中不足

的是，他们不懂佛法，以致把一些现象解释得太表面化，深度不够。比如某某朝代自公元多少年建立，谁来统治，期间发生过什么事……了解这些虽说也有必要，但更关键的是，应在内心中产生一种修行的境界。）

实际上，无常在每个人身上都会发生，就算你现在再有智慧、再有能力，到了一定的时候，也会变得糊里糊涂、任人欺负。所以，我还没有变得特别迷糊时，尽量想抓紧时间，把藏传佛教的珍贵窍诀译成汉语，有些甚深教言也想整理出来。否则，无常的到来特别迅速，过一段时间身体不好了，或者发生别的事情，可能就没有机会了。

无常的示现千变万化，不仅好人可以变成坏人，坏人也可以变成好人。例如，许多人以前无有智慧、见识浅薄，行为也不如法，往往被贬为“骗子”“狡诈者”。但后来他突然发财了，或者一夜成名了，便赢得了众人尊重，被看成是见多识广、精明能干之

人。正如俗话所说：“狡者年老成主人。”

我认识炉霍寿灵寺的一位格西，二十多年前，他是个不识字的在家人，在寺院旁边打工，好多人特别看不起他。后来他产生了出离心，跑到印度求学二十多年。他刚去时字都不认识，但通过精进、刻苦的学习，结果考上了格西学位。他回到炉霍时，当地所有的人，包括寺院僧人，都排着长长的队伍迎接他，给他献哈达。现今他是寿灵寺的住持，每天给僧众讲经说法。有一次他到我家里来，在交谈的过程中，我们讲起了许多无常的道理，他对此就深有体会，说如果自己没有出家修学，绝不会有今天的成就。

包括你们熟悉的人中，也时常有这种现象：有些人当年特别卑下、智慧浅薄、行为低劣，但过了几年后，现在一见到他，他又有钱又有势，特别能干，他自己也特别傲慢。

就像汉高祖刘邦，早年是流氓出身，德行让人不敢恭维。《史记》中说他贪酒好色，种种无赖行径令人发指。比如，一次项羽挟持刘邦的父亲为人质，威胁刘邦说：“你如果不投降，我就把你父亲煮来吃。”刘邦若无其事地回答：“你要是把他煮了，请分给我一杯羹。”还有一次，刘邦被追兵所迫时，为了减轻车载重量、加快车速，三次将自己的女儿和儿子（后来的汉惠帝）推下车，只顾自己逃命。然而就是这样一个人，最终成就了一方霸业，成了汉朝的开国皇帝。刘邦做了皇帝以后，在设盛宴款待群臣时，对在场的父亲夸耀道：“原先您总说我是个不务正业的无赖，不像二哥那样能理家治业。如今我做了皇帝，您看现在是二哥的财富多，还是我的财富多？”

所以，在人短短的一生中，有时会有翻天覆地的变化，好人会变成坏人，坏人也会变成好人。包括我身边的有些道友，以前讲考、背考特别厉害，很多

人说他以后会成为了不起的高僧大德，但我不敢轻易断言，毕竟未来的日子很漫长，什么都是不定的；也有些人刚开始坏得很，好多人强烈要求把他开除，但我觉得，只要他没有严重违反学院纪律，最好还是给他一次机会。我以前出去时，就遇到学院开除的有些人，他们在外面有许多钱、许多弟子，弘扬佛法的能力特别强，我也受过他们特别热情的招待……所以，有时候很多事情都是无常的。

（二）从出世间方面而言：

俗话说：“具证年老求学问，舍事年老积财物，法师年老成家长。”这些也都是无常的体现。

“具证年老求学问”：有些具有证悟的人，年轻时一直精进闭关，好几年根本不跟人说话，可是到了老年时，反而不去修行了，开始拼命闻思，希求学问。其实这样不好，年轻时应该好好闻思，年老时应

该好好修行。华智仁波切说过：“年轻实修老年闻思者，自己无利他人讥笑因。”假如你年轻时一点也不学，关起门一味实修，而年老时又想起来闻思，这对自己不但无有利益，在别人看来，也是值得讥笑之处。有些老年人嘴里一颗牙齿都没有了，还在天天背五部大论，这个确实没有必要。老年人就该好好实修，要么一心念佛，要么持诵观音心咒。

“舍事年老积财物”：有些人上半生是舍事者，抛弃一切世间琐事，除了修行佛法，对什么都不感兴趣，但下半生却努力积聚财物。

2006 年 10 月，《北京晚报》中就有条新闻说“百岁老和尚还俗娶媳妇办厂”，这令世人大为诧异。新闻中的老和尚叫释法缘，记者采访他时已有 101 岁，他说自己曾是一个寺院的住持，后因发生洪水，寺院被淹，他又到另一个寺院去做住持。但由于寺院日益清冷，香客稀少，他在 96 岁时产生了还俗的念头。（当

时他已有 54 年僧龄，门下弟子近 3000 人。）为了寻找一个良好的归宿，不久，他就与一个 53 岁的寡妇结了婚。

无独有偶，2008 年《江南都市报》中也有一则新闻是：“九旬老人出家 70 年后还俗娶妻”。（你们不要把它只当成新闻啊，每个人应当观察自身，引以为鉴！）这个老人出生于中医世家，出家后行医救人，常为附近老百姓看病。他最初是待在寺院里，后来因种种因缘，在外地开了 3 年的诊所，并在那里定了居。他经常想起母亲曾叮嘱他：“一定要修行满 70 年，以此可保家人平安。”于是当他修满 70 年时，便开始蓄发。

一个弟子见他年岁已高，身处异乡，举目无亲，便建议为他找个伴，相互有个照应。于是老人就去一家婚姻介绍所征婚，结果找到一个 41 岁的女人。那个女人跟家人商量时，遭到父母、兄弟、姐妹的极力反对，连她女儿也不同意。但女方觉得他比较忠厚老实，就顶住一切反对和压力，坚决跟他生活在一起。

女方每月工资 300 元，见他刚搬到自己家乡，没有收入，就省吃俭用，每月给他 200 元做生活费。两年以后，二人领了结婚证，据说生活得比较美满。目前，这个老人又喝酒又抽烟，身体也保养得不错。

可见，即便是持戒清净、出家多年的人，以后会变成什么样，谁也无法预料。作为一个出家人，若能一生守持清净戒律，以此身份离开世间，这是最值得随喜的。

“法师年老成家长”：有些人上半生是为人传法的阿阇黎，下半生却成了猎人、盗贼、强盗；还有些上半生是持戒清净、给人传戒的羯摩师或轨范师，下半生却子嗣成群。

我以前也讲过，法王如意宝在石渠求学时，《根本律》《戒律三百颂》等戒律方面的法，都是在一位上师面前得的。当时那位上师持戒相当严谨，行为极

其调柔，托嘎如意宝对他评价也特别高，很多弟子都在他面前受戒，或者求些戒律方面的教言。后来法王 1996 年去石渠时，他显现上已经还俗了，生了一个孩子。他见到法王时，因为法王是很了不起的大德，他就向法王顶礼；而法王曾在他面前听过戒律，所以也向他顶礼，两人就这样互相顶礼……当时我没有去，但有些侍者是这样讲的。对于这位上师，法王经常在课堂上赞叹他、恭敬他。

我寺院以前也有一位堪布，他年轻的时候，戒律特别清净，跟寺院的住持活佛平起平坐。但后来在“文革”期间，他不但破戒，生了十几个孩子，而且毁谤佛法，批斗时打根本上师，整个人变得特别可怕。前几年他死了，听说当时相当悲惨。所以，从我们身边发生的事例中也可以看出：一切都是无常的，暂时的修行根本不值一提，没必要去特别炫耀，认为自己如何了不起。

反之，也有人上半生是屠夫、猎人、妓女，所作所为全是造恶业，下半生却生起真实的出离心，一心一意修行而获得成就；或者，即使没有成就，但也已经皈入佛门，死后往生清净刹土。

昨天有个道友说，他曾当过两三年的屠夫，杀过无数的羊，从现在开始一定要好好忏罪，精进修持。还有一个人说，他为了忏悔罪障，从 2001 年起，三步一拜朝五台山、九华山、普陀山，至今还剩峨眉山没有去。这样的话，即使他们往昔业力特别深重，今后也有希望变成很好的修行人。因此，现在的贤劣显现，可以说瞬息万变，没有任何现象是始终不渝、牢不可破的。

可是，有些人依靠上师等殊胜对境的加持，偶尔生起一点相似的出离心、厌世心，装模作样修了些法，有一些似是而非的境界，别人就把他看作是了不起的人物，纷纷在其足下恭敬顶礼。此时的他，又有

施主、又有弟子，没有详细观察相续，反而以傲慢蒙蔽了内心，飞扬跋扈、一反常态，认为“我什么事都可以做了”，这种人真正是鬼迷心窍、着了魔！

（大家一定要注意，华智仁波切的《前行》全部是窍诀！我在传讲的过程中，因为时间关系，有时候表达得不清楚，但只要你把这些金刚语反反复复阅读，像顶果法王那样，每天都念上一段，久而久之，对你的相续必定会有很大帮助。）

现在，藏传佛教有些假修行人，在汉地造成了很不好的影响。他们心中根本没有佛法，为了名声、为了钱财贪得无厌，根本没有利益众生的念头，这样的话，即使他们打着“佛法”的幌子，但用不了多久也会被人识破。毕竟如今很多人相当聪明，分别念也很强，不要说一些邪师，就连真正的善知识，他们也常常看不惯，进而产生各种邪见。因此，大家一定要注意。否则，有些人一有了钱、有了势，就对上师三宝不恭敬，取舍因果也不注意，做什么都随心所欲，似

乎不必受业力约束，这种行为完全是着魔了。

我们学院出来的人，也有这样的：有些人以前闻思很精进，各方面非常不错，但出去之后，有点钱、有点弟子，就不知道天高地厚了。现在一听说他们的事迹、一看到他们的行为，就觉得好可怜，明明一点修行境界都没有，还敢那样欺骗众生，一个地方看穿了他的真面目，他马上又换个地方行骗。而有些弟子也没有头脑，每天迷迷糊糊的，跟着他到处跑，真的非常悲哀。

那天有个人说：“你们藏地有些活佛不合理！如何如何……”我当即反驳：“你们汉地有些居士也不合理！因为真正的依止上师，前提必须是互相观察，不能像饿狗遇到肉块一样，马上就吞下去。”当然，有些人把佛法当成货物来买卖，过失的确也很大，希望你们千万不要这样。不过若想自己不着魔，一方面要常看这些窍诀来修加行，另一方面，也要虔诚祈祷

莲花生大士、二十一度母。即使你不会念其他偈颂，但莲师心咒和度母心咒一定要念，以前很多大德的传承都是如此。

我个人而言，虽不敢说对上师们所传的法，都能一一行持，但多年来一直祈祷莲花生大士，故在邪魔如此猖狂的时代，自己的修行还算能够把握。因此，大家有时间的话，也应时常祈祷莲花生大士，若能如此，就像《赞戒论》所言[222]，绝对不会被邪魔控制。

当然，如果你已获得了圣者果位，则不必担心行为有什么改变。但若尚未断除我执、没有生起无我智慧，那么贤劣的表象都是无常的，今天你想好好修行，过段时间也许像着魔一样，拼命去造恶业，诚如刚才所说，90 多岁了还想还俗，这是相当可怕的。

所以，我们应恒时修习死亡无常，审察自相续的

222 颂云：“然亦会遭恶魔之危害，恒以恭敬清净之信心，猛厉祈祷上师莲花生，决定不为违缘所转变。”

过失。作为一个修行人，不需要过大的名声、过多的财富，只要有基本的生活资具就足够了，故当常常身居低位，行为如理如法。华智仁波切说过：“如理修法，方可弘法利生。”然而有些人比较无耻，根本不知道自己是个坏人，还在别人面前一直夸夸其谈，炫耀自己如何了不起，这是值得羞愧之处。

真正的高僧大德，或有实修实证的人，从来不会宣扬自己，而只会观察自己的过失。他们有强烈的出离心，三门寂静调柔、谨小慎微，了知一切有为法皆为无常，时时思维轮回的痛苦，恒常处于对上师三宝的信心和对轮回的厌离心之中。如米拉日巴尊者云：“无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。”一个真正的修行人，在无人的山洞中修行时，恒时对轮回有极大的出离心，对上师三宝有强烈的信心，并不是今天生一个信心，明天就没有了。

信心和出离心，这二者是佛法的根本。按照噶当派的观点，生起信心主要有四因：一是依止善知识，二是亲近善道友，三是修行无常，四是多看经论。我们也务必要依此而实地修行，否则，今天自己是个修行人，但由于分别念是无常的，明天会变成怎样也很难说。

从前有一个人，因为密友成仇、众叛亲离而步入佛门，后来经过一番修行，成了一位了不起的唐巴比丘，风心获得自在，可以在虚空中飞行。有一天，他在供施食子时，集来了许多鸽子，他见此情景，不禁心想：“我有这样庞大的军队多好啊！若能如此，就足以消灭那些怨敌。”由于当时的恶念没有转为道用，导致他后来还俗成了军队首领。

可见，有时候的一念之差，结果往往很可怕。顺治皇帝在《出家偈》中也说：“黄袍换得紫袈裟，只为当年一念差。我本西方一衲子，为何生在帝王

家？”他以身著黄袍的帝王之躯，换去了身披紫袈裟的出家之命，这也不是无缘无故的，究其原因，完全归咎于他当初的一念之差。

还有，宣化上人在《水镜回天录》中，讲过崇祯皇帝的故事：崇祯是明朝最后一位皇帝，他前世是个沙弥，很有道心，但修行时总爱做皇帝梦，希望自己将来当皇帝。后来他很年轻就死了，寺院住持叫人把他的尸体拴在马尾上，要求把尸体拖碎了、拖没了为止，以此减轻他来世的痛苦。可他两个师兄弟不明白师父的苦心，故不忍心这样做，就把尸体偷偷埋了，致使来世崇祯落得个煤山吊死的下场。

因此，大家在修行过程中，务必要经常观察自己，尽量把心转为道用。如今依靠良师益友的助缘，我们暂时拥有了修法的时机，但凡夫的想法没什么恒常可信的，故一定要夜以继日勤奋修法，活到老，修到老。

关于“活到老，修到老”，我想起了苏东坡的一个故事：苏东坡从小就喜欢读书，他天资聪明、过目不忘，每看完一篇文章，便能一字不漏地背出来。经过几年苦读，他已是饱学之士。一天，他乘着酒兴，挥笔写了一副对联，命家人贴在大门口。上面写道：“读遍天下书，识尽人间字”。

过了几天，苏东坡正在家看书，忽听仆人通报门外有人求见。他出来一看，是位白发苍苍的老太太。老太太指着门上的对联，问他：“你真已读遍天下书，识尽人间字了吗？”

苏东坡一听，心里很不高兴，傲慢地说：“难道我能骗人吗？”

老太太从口袋里摸出一本书，递上前说：“我这里有本书，请帮我看看，上面写的是什么？”

苏东坡接过书，从头翻到尾，又从尾翻到头，书

上的字竟一个也不认得。他不禁羞愧万分，觉得自己说的大话太丢脸，伸手想把门上的对联撕掉。

老太太忙上前阻止：“慢！我可以把这副对联改一下。”于是在每句前面各添两个字，改成：“发愤读遍天下书，立志识尽人间字”，并谆谆告诫：“年轻人，学无止境啊！”

所以，我们在求学的过程中，也要记住“学无止境”这句话，万万不能骄傲自满、得少为足。对于以上道理，每个人一定要认真观想，深深思索。

综上所述，通过这几节课思维无常的各种喻义，大家理当深信：上至三有之顶、下至无间地狱，皆无有丝毫恒常稳固的，都是迁变增减的本性。

第 37 课

2009 年 8 月 12 日

下面继续学习《大圆满前行》中的“寿命无常”。此科判分为七部分，今天开始讲第六个。

观修无常的每一个引导都特别重要，大家若能对书中的内容经常串习，时时刻刻观得起来，始终有种无常的感觉，那么修行肯定会成功。因此，我们所学的法一定要融入心，与自己的相续完全结合，而不能只停留在书本上。虽然广闻博学也有意义，但你的心若没有调柔，即使通达了千经万论，一切显密教法倒背如流，也不会有非常大的利益。当自己面对生老病死时，当离开这个世间时，如果没有以修行境界来摄持自心，很容易与法南辕北辙、背道而驰。所以，我

们作为修行人，要常常思维高僧大德传下来的这些殊胜金刚语。

丁六、思维死缘无定而修无常：

我们南赡部洲的人，从出生那一刻开始，便一步一步迈向死亡。人人都清楚自己终究难逃一死，但死的方式、死的因缘、死的时间却决定不下来，也就是说，以何方式死、以何因缘死、于何时何地死，谁都无法确定。

在座的道友们，未来在一百年之内，基本上会一个都不剩，纷纷离开人间。不过，每个人死的方式却不相同：有些死在医院里，有些死在马路上，有些跳河而死，有些自杀身亡，有些在天灾人祸中受难……但你自己到底会怎么死？可能谁也不清楚。

死的地方也是不定的。学院许多道友非常希望

能死在喇荣，但你身体好的时候这样讲，而身体一旦生病了，由于这里医疗条件比较差，就忙不迭地请假下山看病，结果没有死在喇荣，反而到自己的故乡去“圆寂”了。

死的时间也没个定准。假如死的时间能决定下来，我们知道自己还有几年才会死，就可以合理安排剩余的时间，规划每天修几座法、念多少咒语，可是这个也定不下来。

那么，唯一能决定的是什么？就是我们的生命有减无增，一直在不断流逝。如寂天论师云：“昼夜不暂留，此生恒衰减，额外无复增，吾命岂不亡？”中阴窍诀和其他修法中也比喻说：如同一个人坠入万丈深渊，紧急中抓住一把草，可旁边有黑、白两只老鼠轮番啃这些草，眼看着草就要被啃断；下面还有猛兽张开大口在等待着。正在这时，他看到上方的蜂窝里滴下蜂蜜，甘甜清爽，于是忘记了自己身处险境，津

津有味地品尝着蜂蜜。这是什么意思呢？我们的寿命像所抓的草一样特别脆弱，昼夜流逝就像黑鼠和白鼠在交替啃草，死后所堕入的恶趣犹如张开血盆大口的猛兽，然而，眼看着生命就要走到尽头、来世的命运令人担忧，人们却仍沉迷于如蜜汁般的五欲妙乐中，这是极其愚痴的行为。

所以，大家一定要多思维死亡无常。很多人经常为未来勾画宏伟蓝图，包括来学院的一些居士，也总是说：“我现在不空，要先离开学院去上班挣钱。等过了四五年，我再来学院出家，好好修行。”结果一回去之后，因为出现了各种无常，这种愿望往往中途夭折，要么自己死在了外面，要么短期内发生了重大变故。

前不久，我们去朝心宝山的那天，来了个刚从青海医学院毕业的藏族小姑娘，她以前看过《入行论》及其他法要的光盘，对佛法生起了很大信心，觉

得人身特别难得，不愿意再混在世间中，非要到喇荣来出家。她母亲也跟她来到我面前，同意让孩子出家修行。我当时见她们态度诚恳，就没有拒绝。她们见我同意了，就欢天喜地地回去了，准备筹钱在这边买房子。

但前两天，她母亲突然哭着给我打电话，说她女儿本想尽快出家，但在医院检查身体时，发现得了晚期癌症，不能过来了。她女儿也给我通电话说：一方面她自己很高兴，能在临死之前听闻佛法，现在面对死亡也没那么恐怖了，但遗憾的是，她一直想在喇荣当个出家僧，不过这辈子没有这个因缘了，只有发愿下一辈子在我座下出家。她还有一个愿望是，她曾在学院看见一些老觉姆的鞋破破烂烂，以前我在《旅途脚印》中也提到过[223]，所以这次若有人给她一些钱看病，她死后准备把这钱寄过来，让我给这些老觉姆，或者救济一些贫困的人，她愿以此功德回向一切众

223 详见《旅途脚印》之《老尼》。

生。我刚听到这个消息时，心里还是有点难受，毕竟她只有 26 岁，无常的降临实在太快了。但她不顾一切过来的话，一是路途太遥远，二是她父亲不同意，因为她父亲是个比较有名的医生，要求她尽快做化疗，虽然这病无药可救，但还是要作一些努力。

其实我们每个人身边发生的无常非常多，然而很多人没有把它当回事，总认为示现无常的是别人，自己永远不会这样。尤其是以前没学过佛的人，或即使学了佛、但没有特别深入的人，无常观可以说比较欠缺。因此，通过这次闻思，希望大家好好思维这个道理，看看外面的山河大地、春夏秋冬是不是刹那变化？内在的信心、悲心，或贪心、嗔心是不是瞬息万变？包括自己最珍爱的身体和生命，是不是也没有恒常稳固性？这方面一定要仔细观察。正如前辈大德所说，要把双手放在胸口，敛神闭目想一想：“我在这个世间还能活多久……”但可惜的是，千千万万的人

从没想过无常之理，他们只顾眼前的利益，盲目追求今生的享乐，最终获得了什么？失去了什么？很多人应该反省一下。

这个世界上，生缘可谓少得可怜，死缘却多如牛毛。如圣天论师云：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中也说：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。”在我们每个人周围，火灾、洪水、毒害、地震、险地、野人、猛兽等死缘层出不穷，看看每天的新闻报纸，时时都在报道世界各地所发生的种种灾难，人类的生命无时无刻不在面临着威胁。除了这些自然灾害，人类自身的四大不调，也是不可忽视的致命之因，如佛典中言，人类疾病有 404 种，魔障有 8 万种……可见，危害生命的死缘多之又多，而生缘却微乎其微，即便是人们视为生缘的衣食、药物，有时候也会成为死缘。

尤其是现在人没有因果观念，为了牟取暴利而不

择手段，制造出大量武器、伪劣商品，直接或间接威胁到了人们的生命。譬如，被诩为延年益寿的营养品或健康食品，里面的有毒物质令人咋舌；还有被誉为高贵身份象征的皮草、真皮，在加工生产过程中，能分解出多种有害芳香胺，严重危害人体健康，甚至可诱发皮肤病及癌症。

值得一提的是，在饮食方面，致死的因缘也不计其数：许多人抱着对身体有利的希望，争相享用一些昂贵的食品，结果不但对身体无益，反而食物变成毒，诱发各种各样的疾病；或者有些食物不宜合在一起食用，如牛肉配红糖、狗肉配黄鳝，同吃则发生不良反应引起中毒，乃至会置人于死地，但很多人却没有这种常识；还有些食物因烹调方法不当[224]，或者贮存不当[225]，也能产生意想不到的毒素。

224 如四季豆，加热不透，内含的毒素不能被破坏，可引起食物中毒。

225 如土豆发芽、发青，会产生有毒物质。

尤其是一些肉食更为可怕。2004 年，广东佛山超过 100 万人感染了肝吸虫病。据了解，这次致病的原因，是当地人有吃生鱼肉的习惯，却不知这些“美味”竟然是肝吸虫的大宿主。以前藏地也有人爱吃生的羊肉、牛肉，其实这些生肉中含有大量细菌、病毒、寄生虫，吃到肚子里以后，可引起种种恶疾。还有，南方很多人喜欢吃猴脑，但医学专家表明，猴子身上有一种可致命的病毒（猴白血病），一只携带病毒的猴子，即使只对人吐口唾沫，也可能致人感染，更不要说去生吃猴脑了。

然而在当今时代，大多数人过分贪爱荤腥，肆无忌惮地享用血肉，根本没有佛教因果观念。在藏地，华智仁波切没有出世之前，因受苯波教传统的影响，享用血肉的现象非常严重，人们似乎没有不染上“玛敦”病或“夏珍”病的[226]。而在汉地，尤其是住在海边的人，经常生吃虾蟹等海鲜，因此而罹患肺吸虫

226 玛敦、夏珍：因食肉所导致的两种病。

病、肝吸虫病、菌痢、肝炎的不胜枚举。如 1983 年和 1988 年，上海发生了两起甲肝大流行，前一次发病人数 2 万人，后一次发病人数达 31 万多人。调查证明，这都是由于生食毛蚶引起的。

现在人不但对“海味”极有兴趣，即便是被列为国家保护动物的“山珍”，也不愿意放过。可是食用这些野生动物，并非安全无虞、高枕无忧。例如巨蜥的身上，就被检测出有近 700 个寄生虫体，一旦将其吞食下腹，其危险性不言而喻。

不过，不吃肉就不会有这些担忧，所以对吃素的观念，大家理当广泛弘扬。如果你懂因果，读过《楞严经》《涅槃经》，就会对此非常清楚，但即使你不信这些，仅仅是为了身体健康，吃素也有很大利益。前不久，我看到老年编委的一本书中，有个记者问本焕老和尚：“佛门里的人不吃肉，好像不太科学，我觉得人体需要营养。”本老笑笑说：“你看看我的身

体，活到 102 岁了，我缺不缺营养？”

的确，吃素是长寿之因。1972 年，日本东京大学的教授本间道、光岗知足，他们通过观察发现，东京地区的居民比住在乡村的居民寿命短。当时东京居民约 70 岁，长寿村的人则能活到 90 岁、100 岁。原因是什么呢？研究表明，东京居民生活好，赚钱较多，吃的大多是肉食；而乡村里的人没有钱，故多偏向素食。

吃肉为什么能损害健康呢？因为肉食会破坏人体的免疫力。吃肉过度的人，体内细胞酸会堆积过多，超出一定的负荷时，身体的细胞会发生老化，影响白细胞的抗病毒能力。而且，肉食吃进身体之后，在大肠里会堆积很多残渣，进而产生大量细菌，散发出种种毒素，形成致癌物质，造成身体不健康。所以，他们最终得出的结论是：断肉茹素、改变饮食习惯，才可以让人健康长寿。

因此，我们确实不适宜吃肉，否则，各种疾病会在身上此起彼伏，直接影响寿命的延长。为何汉地高僧大德中，百岁老人比比皆是，而世间人中，长命百岁者寥寥无几？实际上原因也在这里。所以，凡是希望长寿的人，最好能够坚持素食。如果你长期茹素实在有困难，那也应该少吃肉，每个月的佛教节日中尽量吃素，逐渐把这种习惯培养起来。不然的话，我们的生命本来就不长，再加上饮食习惯不合理，活的时间就会更短了。

现在世间上的疾病死亡，大多数都是饮食不当所致。此外，为了追求财富和名誉而奔赴沙场，或者遭遇猛兽、随意渡水而命丧身亡，这类现象也不可胜数。所以，在人的一生中，死缘时时环伺在我们身边，让人防不胜防，故不管是走路也好、开车也好，大家应该经常忆念无常。比如，每次坐车上高速公路，都要有种恐惧感，因为前一秒钟你活在人间，后

一秒钟就可能发生交通事故，车毁人亡；或者你走路的时候，一不小心滑下去掉入河里，被湍急的河水卷走，也只不过是几分钟的事。很多人总认为：“我不会死吧，因为我还年轻，还有许多事业没做完……”但这些理由只是相似的理由，一点都不充足。如果因为你年轻就不会死，这是绝对不可能的，按照因明的说法，这叫做“不定因”。

真正修行好的人，时时都会忆念死期不定，始终想着“不知我什么时候死”，有了这种观念，修行起来会很精进，不会天天聊天、做些无义琐事。但现在城市里的人，最缺少的就是无常观，一直把修持善法拖到明年、后年，甚至退休之后。我就遇到一个 50 岁的人，他说自己等 15 年以后，再来学院学法，把未来计划得相当“不错”。

《法句譬喻经》中也有一个这样的老人：佛陀在舍卫国时，城里有位年近八十的老婆罗门，家财万

贯，生性顽愚吝啬。他为了给自己建造一栋豪华巨宅，花费大量时间亲自监工，指挥工匠。佛陀通过智慧观察，得知他只有这一天的寿命，然其却毫不知情，忙忙碌碌于无义之事，特别可怜，于是就亲自来到他的面前。

佛陀见到他后，问：“你这样卖力是否疲倦？修建如此豪宅有何用处？”

老婆罗门骄傲地说：“这房子前边是客厅，后边是我的卧室，东西两厢供家人、子女、仆人住。夏天可到凉台乘凉，冬天搬回暖房居住，舒适得不得了。”

佛陀说：“你的想法不错，但我有一偈想送给你，你暂且放下工作，坐下来听听好吗？”

老婆罗门答言：“我很忙，没空坐下来听，过几天再跟你好好聊吧。你如果有事，可以先简单说一

下。”

佛陀说：“你虽然对未来安排得特别好，自己认为自己比较有智慧，但却不知无常迅速，很快就会离开人间，还在一味不停地忙碌，再没有比这更愚痴的了。”

老婆罗门听后，说：“你讲得确实有道理，但我今天实在太忙，以后再聊吧！”

佛陀见他冥顽不化，怎么劝都无济于事，也只好由他去了。佛陀离开后不久，老婆罗门亲自去上屋顶的大梁，结果大梁突然坠下，当场把他砸死了。

现在也有很多老人，像这个老婆罗门一样，人老心不老，好像自己还能再活几百年似的，成天对未来作着打算，为子子孙孙计划安排，这是相当愚痴的行为。所以，每个人要经常思维自己还能活多久，若能如此，就不会特别贪著今生的名声、财富、感情，

甚至为此宁愿舍弃生命。如果你无常修得好，一方面自己遭受疾病、痛苦时，有勇敢面对的能力，另一方面，你身边的亲友发生意外时，也不会怨天尤人、寻死觅活。因此，学法不能只留在形象上，必须要想方设法将其融入于心。现在有些宗教过于注重形象，倘若深入其教义，没有什么可挖掘的，而我们佛教并非如此，不但理论上讲得非常究竟，还要求付诸于实际行动中，让每个人多多少少有一些感觉，这即是佛教的伟大之处。

话说回来，正因为众生的死缘各种各样，所以死期无法确定。有些人在母胎中便已死亡；有些人一出生就断了气；有些人刚学会爬就已夭折；有些人壮年时离开人世；还有些人在垂暮之年寿终正寝。如佛陀在《因缘品》中云：“有者胎中死，有者落地亡，有仅爬行逝，有跑时夭折，有老有年幼，有些壮年人，相继而离世。”汉地也有句俗话说：“黄泉路上无老

少。”一个人不管年老还是年少，死亡对他而言都是平等的。可有些年轻人认为：“你看我头发还没白，怎么会死呢？决定不会。”他自己这么有把握，可能是获得了“长寿持明”的果位，很了不起！

还有些人生病时，没有得到及时救治而死；有些人已坐上救护车，却死在了半路上；有些人久病不愈、卧床不起，在瘦骨嶙峋中死去，并且死不瞑目（我见过很多这样的病人，想死又死不了，想活又活不成。前段时间有个人给我打电话说：“请您加持我快一点死！我这样活着，既拖累别人，自己也特别痛苦。”但他业力没有消尽的话，想死也不是那么容易的）；也有很多患了“洞特”病[227]的人，在食物还未吃完、话还未说完、事情还未做完中死去；还有些人自杀身亡[228]。

当然，凡夫人面对死亡时身不由己，只有随业

227 洞特病：患此病者会突然昏倒，需立即放血抢救，否则就有生命危险。

228《环球时报》有一篇文章报道：全球每年约有 100 万人自杀，其中 30% 来自中国。据统计，全世界每 40 秒就有 1 人自杀身亡；在中国，每 2 分钟就有 1 人自杀身亡，8 人自杀未遂。

力而去，而作为超凡脱俗的圣者，则已达到了生死自在。前不久我讲过，我隔壁的那个喇嘛，正在念经时就跏趺坐而圆寂。后来很多道友说，当天空中出现了彩虹。我刚开始不太相信，因为平时对这些不是特别盲从，但看到照片以后，发现彩虹现得非常好，上面的日期也对得上，所以确信他已得到了成就。敦珠法王所造的《藏密佛教史》中，这样的事例也不乏其数，如贝若扎那传承中的密宗持明者，有些离开世间时，把披单、念珠挂在柏树枝上，腾空直接飞往清净刹土……如此境界超越了世俗想象，一般凡夫人难以企及。

总而言之，在这个世界上，死缘非常非常多，不管是吃饭、走路，还是坐车、乘飞机，甚至只是待在家里，死亡都会突然降临。而在以上众多的死缘中，生缘却如风中残烛般微薄。如《宝鬘论》云：“常住死缘中，如狂风中灯。”《大庄严论经》[229] 亦云：

229《大庄严论经》：十五卷。相传为印度马鸣造，鸠摩罗什译。又作《大庄严

“命如风中灯，不知灭时节。”佛经中还说“人命在呼吸之间”“命如水泡”……既然如此，大家就不要天天忙于打扮、赚钱，对未来有许许多多筹划，毕竟死亡的到来往往让人措手不及，也许现在它就会突然降临，谁也无法确定明天会不会转生为头上长角的旁生[230]。所以，大家应当诚信死期不定、生处不定的道理，并对此长期认认真真去实修。

丁七、思维猛厉希求而修无常（通过猛厉观修无常，斩断对今世的贪执，然后一心希求解脱法）：

我们随时随地要唯一观修死亡，观想行、住、坐、卧一切所为都是今生最后一次。口中如此言说，心中也这样诚挚观修。

比方说，出门去往其他地方时，心里要做好准

经论》《大庄严论》《大庄严经》。收于《大正藏》第四册。主要是搜集佛陀本生，及诸种善恶因缘、譬喻等九十章故事，以供求道者参考。

230 此处指的应该是一些湿生含生，如头上长角的小虫，它们很短的时间即可形成身体，不像牦牛等需要住胎很长时间。

备，自己可能会客死他乡，永远不会回来了（我这方面做得不太够：每次离开学院到别的地方，自己还是有种无常观，觉得可能不会回来了；但刚才下来上课时，却觉得等会儿肯定能回去。所以对我而言，出门时间长一点，还会观一下无常，可时间稍短一点，这种念头就很少了。按理来讲，我们不管到哪里去，上厕所也好、提水也好，都要想“我等会儿可能回不来了”，时时要有一种强烈的无常观）；启程上路或在台阶上休息一会儿，也要想自己可能会死于此处；无论住在哪里，乃至于某地暂宿一晚，都应观想可能会死在这里。

当然，世间人听到这些，也许觉得你有毛病、不正常，身体明明好好的，光是坐在台阶上就死了，这是不可能的，倘若每天都处于这种恐慌中，对生活没有远大目标，就太消极了。但实际上不是这样，他们对世间的追求，跟我们修出离心完全不相同。我们若通过这种修法，真正产生了出离心，那么除了希求解脱外，对什么都不会感兴趣。有些人刚生起出离心

时，马上就想出家修行，任何人都劝不住，原因是什么呢？就是他看到了万事万物的真相，没有时间再等了。反之，如果你没有产生这种念头，还是会照样贪求世间的一切。所以在这方面，修行人与世间人有一些抵触，如果你无常修得特别好，定能看破世间万法，就像胆病患者见到油腻食物一样，对此没有任何兴趣，唯一只希求解脱。

因此，我们不论做什么，都要时刻忆念死亡无常。晚上睡觉时应该想：“今晚我会死在这个地方，明天不一定还活在人间。”（这一点我倒经常能想，尤其是晚上睡之前，心比较清净、没有胡思乱想的话，常能思维这个内容。其实观修无常需要习惯，每天若在睡前多想一想，这种忆念自然而然会生起来。千万不要像动物一样，睡时倒头就呼呼大睡，醒时迷迷糊糊就爬起来了，一点佛教意识都没有。）早晨起床时也要想：“今天我也许会命绝身亡，今晚不一定还有睡觉的机会。”要发自内心、情不自禁唯独观修死亡。（修行好的人，对此会深有体会；而平时不修的人，我讲得再多，对他也不一

定起作用。）

从前，噶当派的格西们，每晚睡觉之前常常思维：“不知道明天早晨还用不用生火？”因此，他们往往不盖火，将碗也是倒扣放置，时时都对死亡有坚定不移的胜解。

过去的藏地不像现在，那时做饭没有电炉、煤气，只是拿三块石头垒个灶，上面放着锅。晚上睡前要盖火时，先加几块大一点的牛粪或木头，然后把灰倒在上面，再压一块大石头。早上起来后，拨开灰找到火星，生火就很容易了。以前我小时候，藏地的生活习惯都是如此，但现在好像没有了，一方面是火绒、火铁难以操作，另一方面，有了火柴、打火机后，生火就没那么困难了。不过在古代，每家每户晚上都要盖火，而噶当派的修行人，由于无常修得好，担心自己一睡下去后，明天再也不会起来了，所以往往都不管火。

而且他们还要把碗扣下。按照藏地的传统，人死后才把碗倒扣起来，活人是不能随便扣碗的。有些小孩若把碗扣下了，父母会使劲打他，认为这很不吉祥。所以，噶当派的有些行为，以世人的眼光来看，或许是一种不可理喻，然而在我们眼里，这却是真正的修行境界。

我自己虽说不是噶当派的，但对他们的修行非常向往，每次出门也常想“我这次出去会不会死啊”，有些该交代的事情，就会提前交代清楚。去年有次我出门前，跟一个道友说：“我这里有一些钱，要怎么处理，哪些是放生的……”那人听后非常害怕，以为我有神通，知道自己大限将至，就连忙祈请道：“您不会死、不会死！要长久住世、长久住世！”（众笑）

其实对于死亡，每个人都要有一些准备，这是噶当派的传统，也不是什么不吉祥。但有些人可能认为：“我今天刚出门办什么事，就担心会不会死，缘

起可能不太好。”实际上这也没什么。若能长期这样观修，到了一定的时候，你自然就会生起无常观，以此可鞭策自己精进修行。

当然，这不能是光说不做，只停留在表面上，而要在实际行动中身体力行。以前的一些老修行人，因为观修无常的缘故，心始终不会散乱，每天的修行安排得特别紧，所以我们也应向他们学习，尽心尽力观修无常法，千万不要放逸懈怠！

第 38 课

2009 年 8 月 18 日

今天还是在讲“寿命无常”。这次不管讲寿命无常还是其他引导，都通过教证、公案叙述得比较详细。我个人觉得，讲经说法的时候，内容最好是讲多一些。

然而，现在有些人认为，佛教方面的著书或开示，内容应该越少越好。以前也有人劝我：“您最好不要翻译得太多了，也不要写得太厚了，不然没有人愿意看。讲法时也要少讲一点，否则大家接受不了。”

但在我看来，佛教内容博大精深、浩如烟海，你

们现在所接受的，连沧海一粟的千万分之一都没有，若这样还觉得太多、太广，那就有点不合理了。如果是世间的一些无稽之谈，则尽量不要花太多时间，可是佛法对我们来讲，有百利而无一害，是生生世世的解脱津梁，故串习的时间要越长越好。

其实相对而言，我平时所讲的内容并不多。因为现在人工作特别忙，时间很紧张，根本无暇付出太多精力学佛，这一点我也考虑到了。在过去，汉地的清凉国师，每天讲经八个小时；如今印度和美国有些大德传法，也基本是上午四个小时，下午四个小时；还有，以前藏地有位堪布达色尔，他讲课引用的教证理证相当丰富，从早上到下午一直滔滔不绝，连中午饭都不吃，最后很多弟子都受不了。而我们并没有这样，一方面，不像那些高僧大德一样，有很多教理能讲得出来；另一方面，即使讲得出来，也不一定有那么多人听。不过尽管如此，我原则上还是认为：在佛

法方面，内容最好讲丰富一点，时间也不要太短了。

这种观点，也许特别忙碌的人不太赞同。但不赞同也没办法，倘若我们一味地随顺世人，别人生贪心你也随顺，生嗔心你也随顺，这并不是佛法中所谓的“随顺”。真正的随顺是应机施教，故大家要对佛教多学习、多了解！

上节课讲了必死无疑、死期不定之理。但仅仅明白这些还不够，我们还要了解死亡来临时该怎么办？

人在临终时，绝对有利的只有正法，它不但可免除死亡的恐惧和痛苦，而且对生生世世步入光明有着非常重大的意义。在漫长的生死轮回中，唯一可伴随我们的，也只有正法，其他的子女、财富、名声、地位、荣华富贵等，死后都要统统留在人间。寂天论师亦云：“魔使来执时，亲朋有何益？唯福能救护，然我未曾修。”因此，我们活着的时候，一定要修持正

法，积累善根福德，不然死时会后悔莫及，萨迦班智达在《格言宝藏论》中也说：“不知死后归何处，此时无善者可怜。”

我有时候反观自己，虽然修过一些法，但并不像前辈大德那样，对死后的去处很有把握。在座各位也想一想：你即生中有没有精勤行善？假如什么善法都没做，就这样离开世间了，真的很可惜。在过去，很多大乘修行人活多少年，就会修持善法多少年。而现在，不要说一般在家人，即便是比较有名的出家人，修行时间也特别少。所以，大家务必要恒时不离正知正念，尽量空出时间来修行，认识到轮回的一切琐事无有恒常、无有实质，时常督促自己修持正法。

记得《窍诀宝藏论》里有个教证说：“今生琐事死亦无完时，此起彼伏如同水波纹，死时是否有用当慎思，今起当修解脱之菩提。”我们今生所忙碌的诸般琐事，即使到命终也不会有完结之时，一件做完，

马上又有另一件，犹如水中波纹般连绵不断。所以，我们对此应当慎重思维，看自己兢兢业业所做的这一切，临死时到底有没有用？如果没有用，那从今天开始，就应该改变方向，去修持能令自己解脱的菩提之道。

其实不说中观、密法的甚深教义，即便是现在所讲的无常之理，很多人恐怕也接受不了，更不用说去付诸实践了。一个人若对无常观得起来，就会觉得世间万法无实义，唯有修行最有意义。如同以前学《山法宝鬘论》和《开启修心门扉》时，很多人的出离心、解脱心相当强，这样才能变成真实的修行人。否则，纵然你办了皈依证，发了菩萨戒的戒本，但内心跟以前一模一样、丝毫没有改变，那也没有多大意义。

在这个世界上，人们特别执著的许多法，实际上没什么可执著的。就拿每个人最爱执的“我”来说，

若以中观推理或上师窍诀进行观察，五蕴的暂时聚合是无常的，没必要对其耽著不舍。

《大智度论》中有个故事说：一个人奉命出远门办事，晚上住在无人的破屋子里。半夜时来了一个鬼，身上背着一具尸体。他吓得全身发抖、毛骨悚然。不久又来了一个鬼，说那尸体是他的，骂前面那个鬼为什么偷他东西。两个鬼为此争斗起来，互不相让。

经过一阵争执，先来的鬼说：“我们不要争了，这里有个人，让他评判尸体究竟该属于谁。”那人听后特别害怕，心想：“这两个鬼的力量都很大。如果我照实说，后来的鬼一定发脾气，加害于我，说实话就会死；假若不说实话，先来的鬼也会发脾气，加害于我，说妄语也会死。既然都免不了一死，我为什么要说妄语呢？”于是他回答：“这尸体是前面鬼带来的，应该属于他。”

后来的鬼听了，果然大发脾气，暴跳如雷，把他一只手拔下来，扔在地上。先来的鬼就从尸体上取下一只手，补回他身体上……如是这般，后来的鬼把他两臂、两脚、头、胁等全身各部分都拔下来，先来的鬼就用尸体的相应部分又给他补回去。随后，这两个鬼共同将他被拔下的残肢吃掉，擦擦嘴扬长而去[231]。

事后这人再三看看自己，百思不得其解："我母亲所生的身体，已被这两个鬼吃掉了，而现在这个身体，尽是别人的身肉，那我到底是有身还是无身？若说有，这些都是别人的；若说没有，现在这个又是什么？"

于是他跑到众比丘那里，把自己的经历详细讲了，询问他们："我是有身还是无身？"诸比丘说：

231《大智度论》云："后鬼大嗔，捉人手拔出着地，前鬼取死人一臂拘之即着。如是两臂、两脚、头、胁、举身皆易。于是二鬼共食所易人身，拭口而去。"但《妙法莲华经文句》在讲离婆多的公案时，说被拔掉的是"四肢"，如云："空亭中宿，见二鬼争尸，告其分判，设依理枉理俱不免害，故随实而答。大鬼拔其手足，小鬼取尸补之。食竟，拭口而去。"

“身体上本来就没有‘我’，‘我’只不过是五蕴假合，并非真实。”他的根基不错，听后豁然大悟，当下证得阿罗汉果。

所以，我们的身体若详细观察，跟尸陀林中的尸体并无差别，然由于无始以来的迷乱执著，每个人都把它误认为是“我”，进而为此造业受苦，这是非常不值得的。因此，通过这样的观察，大家要认清五蕴不是“我”。

还有，平时的行住坐卧、所作所为，也要全部观无常。那么，如何在生活中观无常呢？下面具体讲几个例子：

（一）走路：

在道路上行走时，要观想这条路是无常的，从粗大角度来讲，它终究会被各种灾害所毁，从细微角度而言，它是刹那刹那迁变的；同时，你身体也是无

常的，以后不一定再路过这里。既然如此，一举手、一投足都要如理如法，始终以正知正念摄持自己。如《般若摄颂》云：“行住坐卧具正知，视轭木许无心乱。”

对于无常，世间人在亲友病逝时，才有一点感触，伤心以后再也见不到他了。而作为修行人，即使两个人身体很健康，离别时也应该当成永别：“我们以后不一定能见面了，极乐世界再见吧！”时时有种无常观，这是相当重要的。世间人或许觉得这不吉祥，但实际上并非如此，修行人之间需要一种观无常的微妙缘起。

（二）住处：

所居住的处所，从现相上讲是无常的，没有什么可贪执的；从实相上讲，就像具髻梵天对舍利子所说，释迦牟尼佛的娑婆世界是清净刹土，我们应当如

是观想，不能认为这是脏、乱、差的地方。很多修行不好的人，看这个世界肮脏不堪，所接触的人也全部视为妖魔鬼怪，这样的心态对修行极有损害。

（三）饮食：

饮食受用是无常的，如果你有一些修行境界，应当享用禅定的美食。

以前，米拉日巴尊者在山中节食苦行时，许多空行母现身供养衣食，并说：“尊者啊，您在修行的时候，如果吃一点人间的食物，穿一点衣服，同时服用一点点空行的妙食，对禅修和善行会大有帮助。这些衣食，我们会替您筹备的。”尊者回答：“世间人所有的财物和资具，是不能与修行人的觉受和证解相比的。因为我有了禅定的妙食，故世间的衣食和享受有没有都无所谓！”

我们若有这样的境界，当然是最好不过了；但即

便没有，饮食也要比较清净，切莫沾染罪业的过患。我以前一直强调，每人一天三顿饭，千万不要杀生。有些人早上吃一只青蛙，中午吃一条毒蛇，晚上吃一只鸡，尤其是生活在海边的人，每顿饭吃掉的众生不是一两只，而是无数只，这种人比屠夫还残忍、比恶魔还可怕，不如早一点离开世间好。

此外，我们除了尽量吃素，每次吃饭还应供养三宝，或者行持过午不食，以清净心来过清净的生活。

（四）睡眠：

躺卧睡眠是无常的，如果在贪心、痴心中入睡，则无实在意义，即使做梦也是一种迷乱。但若有密法生起次第和圆满次第的境界，便可将迷乱修成光明境界；退一步说，纵然没有这种境界，睡时也应观想佛陀发光，遍布自己的周围，在这样的修法中安睡。

（五）财富：

拥有的珍宝财富是无常的，故当依止圣者七财——信心、持戒、多闻、布施、知惭、有愧、智慧。

世间人对有漏的财物极为重视。前段时间，有些台湾居士去一个寺院参加开光仪式，当时在场有一个藏族老乡，我以前认识。她整个身体装饰得金光闪闪，十个手指戴满了金戒指，脖子上也有很多金子，一块一块的……那些台湾居士见了，都说她这样做实在是浪费，平心而论，这种打扮十分俗气，一点也不好看。

所以，水平不太高的人，认为财富是身份的象征，把拥有高档的衣服、轿车、房屋，当作是成功的标志。而修行比较好、境界比较高的人，视钱财如粪土，根本不把这当回事，他们唯一重视的，只是净戒、信心、知惭、有愧等圣财。

当然，作为修行人，所有的行为特立独行，一点都不随顺世间，也有一定的困难。但不管怎样，无论你在什么情况下，都务必要重视圣者七财。

（六）亲友：

亲朋近邻是无常的，整天随顺他们也没什么意义，所以应当远离闹市，前往寺院或寂静处激发出离心，到了那时，你自然而然会珍惜时间。

其实珍惜时间很重要。如果你现在不珍惜，没有好好修习，以后不一定有这个机会。明代的一元禅师说过：“西方故国早回还，人命无常呼吸间，有限光阴当爱惜，今生蹉过出头难。”因此，明白这个道理后，大家要有一种出离心，觉得这个人身太难得，必须充分利用起来。有些刚刚出家的人，也许会有一点出离心，但这个需要长期保持，不然的话，一时的冲动、三分钟的热血并不可靠。

（七）名利：

名誉地位是无常的，作为真正的修行人，没必要去希求这些，应恒常身居低位。

现在有些人活得特别累，为了小小的地位，一直勾心斗角、尔虞我诈，实在是没有意义。当然，如果你有地位对众生有利，那有一些也可以；但若对众生毫无利益，则应像噶当派的大德一样，内在虽有不可估量的功德，外在却甘愿默默无闻，以一个普通人的身份发心、做善事。

（八）语言：

言谈话语是无常的，平时说些无稽之谈没有意义，有时间的话，应督促自己念咒、诵经。

《窍诀宝藏论》中讲了要断除的六种大错误[232]，

232 颂云：“断除错误自性之六法：不供今生来世依处师，取悦保护亲友大错误；不诵悉地根本之咒语，永无休止闲谈大错误；不积信等圣者之七财，积累苦源

其中对亲朋好友极力取悦，对上师三宝非常冷淡，这是一大错误；整日无休止地与人闲聊，却从来不愿意持诵密咒，这是一大错误；真正的法不去修，反而希求世间八法，这是一大错误……诸如此类讲了很多道理。

现在有些人，仅仅念莲师心咒一万遍，就抱怨特别累，念一个小时头都要裂开了；而让他讲些是是非非，尤其是说别人的过失，三四个小时还觉得短，甚至要熬夜“加班”。所以，凡夫人确实烦恼深重，做善行的话，就像爬山，一直在算时间，磕半个小时头或念一个小时经，就累得筋疲力尽、奄奄一息；而让他做些世间琐事，马上精神抖擞、活力百倍。这是非常颠倒的。因此，我们行持善法要有毅力、要精进，至于造恶业方面，务必要想方设法加以杜绝。

财产大错误；不修心性本义之实相，成办散乱琐事大错误；不调罪过祸源之我执，追求名闻利养大错误；不作遣无明暗之闻思，自高盲修瞎炼大错误。断此错误趋近解脱道。”

（九）善念：

信心、出离心也是无常的，即使依靠偶尔的因缘生起，“我再也不回家了！再也不踏入红尘了！”但过一段时间，可能就烟消云散、无踪无影了。因此，为了稳固自己的出离心和信心，要经常祈祷上师三宝，以坚定的誓言来摄持相续。

（十）妄念：

想法妄念统统是无常的，故当具备贤善的人格。

如今尤其是学术界的人，分别寻思特别重，总觉得这个不对、那个不对，但这也是无常的，关键是要具足菩提心、慈悲心，拥有贤善的人格。否则，即使你再能说会道，口才无人能及，想象力特别丰富，可对自他有没有利也很难说。

（十一）验相：

我们在修行过程中，有时晚上做一些好梦，白天显现种种境相，看到光、看到圣尊……这些验相和证悟相也是无常的，没有必要太高兴。

你平时生起强烈的烦恼，从来都不察觉，而稍微有一点觉受、有一点境界，就开始到处打电话：“我开悟啦！看到什么东西了。”其实看到什么并不重要，内心转变才最重要。若将人身难得、寿命无常的道理，反反复复在心中观修，对此真正产生定解，然后修更高的法才会事半功倍。否则，暂时的一些验相并不稳固。

卓沃衮波上师曾说：“总之死亡无常法，自之相续若未生，密集之法亦不深；相续生起死念时，三皈之辞也高深。”的确，基础没有打好的话，表面上能看到明点，接受过《上师心滴》等最高的密法，也只不过是冰上建筑，因为没有观好无常，这种境界不会长久，很容易被世间种种迷乱夺走。所以，真正要修

行的人，基础一定要打牢，这是我一而再、再而三强调的，希望你们牢记于心。

对我而言，并不是特别吝啬，不愿给你们传密法。实际上传密法不太难，即便是《上师心滴》的一个引导文，也可以在一个礼拜或一个月中全部讲完。文字上我应该会讲，但你们没有修完加行的话，很多境界根本得不到，即使得到了，也不稳固。

所以，大家一定要把共同四加行、不共五加行修好，然后在此基础上，再修一些甚深法要，这样修行才会成功。否则，每个人的风脉明点不同，你暂时可能出现一些验相，但这只是道位的验相，很容易退失，故不必对此十分耽著，务必要追求果位的验相，即达到大圆满第四步境界——法性尽地。到了那时，你已了脱生死，就像雄鹰翱翔虚空一样，可自在操纵死亡，死亡到来也无所畏惧，从此之后无需修行了。

其实，禅宗也有这种说法。不久前，我听了来果禅师的一些开示，他再再强调光是念佛诵经，不能断除轮回根本，要想真正了生脱死，必须通过参“念佛是谁”，来认识心的本性。他讲的与这里基本相同，到了法性尽地时，认识了心的本性，就会像米拉日巴尊者、无垢光尊者等无数持明大德一样，生死掌握在自己手中，根本不会害怕死亡，甚至可不舍肉体前往清净刹土。

当然，作为凡夫人，我们肯定害怕死亡。圣天论师在《中观四百论》中说过：“于此大苦海，毕竟无边际，愚夫沉此中，云何不生畏？”米拉日巴尊者也说：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”米拉日巴尊者最初造了很多恶业，他担心来不及忏悔就死了，如此必定堕入恶趣，于是跑到寂静的地方，依止玛尔巴罗扎接受了窍诀，对寿命无常再再地串习，最终获得无死的坚

地，摆脱了对死亡的恐怖。

很多道友也是这样，想起以前没学佛时的恶行，自己非常害怕死亡，于是进入佛门专心致志地修行。到了一定时候，虽不敢说像前辈大德那样获得了成就，但至少明白，如果自己没学佛，早晚肯定不断造业，而今一方面不会造那么可怕的业，再加上终身学习佛法，过着清净的生活，死时应该有一些把握，不会特别畏惧了。

现在也有很多居士，通过学习佛法，命运和生活完全变了，这非常好！不管世人对你有何看法，作为修行人，必须要有一些改变。我们学院有很多道友，常抱怨自己业力深重、修行不好，其实跟你以前比起来，现在虽说修行不是很好，但造业不是那么严重，这也是值得庆幸的。否则，假如你没有抛弃原来的生活方式，可能每时每刻都在往地狱大步前进。有些人以前天天吃海鲜、吃活鱼，洁白的牙齿上，流下一滴

一滴的鲜血，他却没觉得自己多恐怖、多残忍。而现在通过佛法的慈悲教育，很多人完全醒悟了，这不能不说是一个进步。

前几天，有个人给我写了封信，说自己学习《入行论》后，对我的感激千言万语道不尽，就在一张大大的纸上，写满了感恩、感恩……其实对我倒没什么可感恩的，但对《入行论》这样的大乘教言，确实要有感恩之心，因为它改变了我们的一生，这不是用财富或地位可以衡量的。

总之，通过修持无常法，我们要像米拉日巴尊者一样，证得无来无去的不死果位。佛陀在因地时也是如此，《涅槃经》中记载：往昔，佛曾示现为一外道婆罗门，在雪山中修菩萨行。当时无佛出世，也无有教法。帝释天为了试他的道心，化现为极其恐怖的罗刹形象，来到他面前宣说半偈法：“诸行无常，是生灭法。”菩萨听后，觉得此半偈为三世诸佛的正道，

于是恳请他讲完后面部分。罗刹不肯，要求他除非以血肉作供养。菩萨欣然答应了，于是罗刹宣说后半偈：“生灭灭已，寂灭为乐。”

得到法之后，菩萨欢喜异常，遂于石壁、树木上，处处书写：“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”（这是一切诸法的根本。有些道友常在经堂柱子上贴很多“止语”，其实这倒不用，你要贴的话，应该贴这个偈颂。）后为兑现自己的诺言，他攀上高树，纵身跳下。此时虚空中传出美妙音声，帝释天恢复身相，接住菩萨，对其忏悔、顶礼、赞叹后返回天上[233]。在《释尊广传》和其他本师传中，也讲过这个公案。可见，无常法是真正的解脱之门，为了听闻此法，付出一切也值得。

关于修持无常，塔波仁波切从三个层次教诫我们：“开始的时候，害怕生死所追，务必像鹿子逃出

233 以此为半偈法舍身之因缘，释迦佛迅速圆满十二劫资粮，较弥勒菩萨提前成就无上佛果。

笼子一样义无反顾；中间的时候，务必像农夫辛勤耕耘田地那样，做到死而无憾；到了最后，要像大功告成的人一样，做到心安理得。”

意思是说，修无常的过程中，最初要像野兽逃离猎人的笼子一样不会回头。有些人刚生起无常观时，什么都不管了，非要出家学佛，别人怎么劝也劝不住，母亲昏倒也好，父亲恐吓也好，无论家里发生什么事，都动摇不了他的决心。这是很好的，如果没有这样的出离心，则无法从世间琐事中解脱出来。

中间的时候，要像农民耕地一样勤勤恳恳，最终获得一定的把握，就算死也没有遗憾了。

到了最后，一切修行皆已成办，自己心安理得。就像上师如意宝在《快乐之歌》中所说：“死也快乐，活也快乐，一切都快乐。”贝若扎那在擦瓦绒时有一个《满足快乐之歌》，其中也讲了很多这方面的教

言。不过，世间人的快乐与修行人的大不相同，我看过一本书叫《我就是快乐的人》，里面的很多快乐，似乎没有多大意义，它不是修行上的快乐，更不是生死自在的大乐。

塔波仁波切还说：“最初的时候，务必要像箭中人的要害一样，认识到没有空闲；中期阶段，要像死了独子的母亲一样，专心致志地修行；最终要了达无所作为，如敌赶走牧童牛。”

意即修无常的时候，最初应像箭射中自己的要害，其他事情再重要也全部放弃，抓紧时间去抢救。同样，刚生起无常观时，除了修法以外，对什么都不关心，一切都不可能阻拦你。

中间的时候，应像母亲死了独生子一样，日日夜夜想着他、念着他，对于别的事物，根本提不起任何兴趣。

到了最后，证得无作无行的究竟果位，此时对一切万法明明了了，但却无法用语言形容，就像牧童的牛都被怨敌赶走了，一时愣在那里，不知所措。当然，这种证悟境界，并不像牧童被赶走牛那样特别伤心，此处主要是从不可言说、无有可作的角度说明的。

在未生起以上如是定解之前，我们务必要唯一观修死亡无常。普穹瓦格西说：“晨不念死，则昼空过；晚不念死，则夜空过。”香怎耶巴说：“上午若没生起无常之念，中午贪图今世的念头就会抬头；中午若没生起无常之念，晚上就会被贪图今世的念头所俘虏。”汉地寺院上晚课时，也有一句：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？”因此，我们应时时以无常观督促自己，通过各种教证、公案来观修无常，若能如此，久而久之，生起无常观也并不难。

佛陀曾这样赞叹观修无常：“多修无常，已供

诸佛；多修无常，得佛安慰；多修无常，得佛授记；多修无常，得佛加持。如众迹中，象迹为最，佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。”《涅槃经》中也说：“一切众生迹中，象迹为上，是无常想亦复如是，于诸想中最为第一。”在一切众生的脚印中，大象的脚印最好，为什么呢？有些上师解释说它圆圆的，特别庄严，而其它动物的脚印不完整；也有上师说大象走路极具智慧，能绕开一切险处，唯一选择安稳之道，若遵行大象足迹，则可避免任何损害，故大象的脚印最为第一。同样，在一切思维观想中，观无常是最殊胜的。

有些人平时分别念特别重，总喜欢胡思乱想，一会儿想这个、一会儿想那个，老是安住不下来，非常苦恼。其实你若实在喜欢想，那最好想无常：山是无常的，河是无常的，我是无常的，你是无常的……最终我也会死，你也会死，除此之外，再没有更殊胜的

教言了。印光大师当年在他的佛堂里，就供一尊阿弥陀佛像，佛像后面贴一个大大的“死”字。其实想到自己要死了，还有什么放不下？哪样东西能带得去？所以，很多大德对修死亡无常特别重视，这也是他们修行得力的秘诀。

又《毗奈耶经》中说：“对我眷属中如妙瓶般的舍利子、目犍连等百名比丘供斋供物，不如刹那念有为法无常更胜。”在释迦牟尼佛教法中，舍利子和目犍连如妙瓶一般，戒律清净、修行超群、神通无碍、智慧高深，对像这样的一百位比丘供养各种饮食衣物，功德肯定非常大。（不说像舍利子，即便是对一百位普通比丘供斋，功德也不可思议。）但如果你一刹那间忆念无常，这个功德较前者更大。

其实，一刹那间忆念无常，是很容易的，希望各位要经常观修，这不仅是一种修行基础，而且功德也特别大。即使你的分别念再厉害，观想一刹那应该没

问题，你就想：“一切都是无常的，世界上没有一人不死，不知我什么时候会死？”通过理论来观察也可以，依靠窍诀来观修也可以，只要好好思维无常，每天坚持这样串习，那么修行境界必定会圆满。

过去很多高僧大德，在每次修行之前，都会观一座无常法，就像修上师瑜伽一样。其实这些窍诀很甚深，大家对此要引起重视。今年我觉得很高兴，因为汉地许多道友以前连基本的法都不懂，不知道哪些法最深、哪些法最浅，通过这次给大家讲了，相信很多人能从中受益。当然，我能做的，也只是把道理告诉你们，至于修不修，则是你们的事，我不可能抓着你们的胸口，一个一个逼着修。释迦牟尼佛也说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”但是有心的人，应该明白这个法珍贵无比、来之不易。佛教的道理跟其他道理不同，有智慧的人可以接受，没有智慧的人也可以接受。就像这部《前行》，大学

生、博士生有信心的话，谁都会觉得这无懈可击；而从来没读过书的文盲，也不会认为万法无常不合理。所以，通过这次的学习，希望每个人都能得到一些利益。

尤其是观修无常，平时必须要经常串习。宋朝有个人叫吴信叟，博学多才，一心向佛，他虽在朝廷身居高位，但深知诸法无常之理，从不贪慕荣华富贵。他日日夜夜都观修无常，并请人做了一口棺木，晚上就睡在里面。每到天亮时，要求家仆一边敲击棺木，一边唱道：“吴信叟，归去来！三界无安不可住，西方净土有莲胎，归去来！”他一听这个声音，马上就起来念佛。后有一天，他在念佛的时候，家人听到天乐鸣空，他告诉大家：“金台已到，我也该走了！”说完即安然往生。

在家里修一个棺材，世人会觉得这不吉祥，但对修行人而言，却是观修无常的不共方便。以前博朵

瓦尊者捎给奔公甲格西一块毯毯，说他的行装过于简陋，这毯毯可作他死后裹尸之用。若是换成世间人，听了这话必定勃然大怒，因为他们喜欢听的，多是“长命百岁”“益寿延年”，如果有人送礼时说：“这礼物是给你裹尸体用的。”他肯定把送礼者棒打出门。但我们修行人，还是应依照噶当派的窍诀来修无常，若能如此，不管你口头上会不会说，但实际行为中，面对生老病死时都不会害怕，不像世间人那样特别可怜。

第 39 课

2009 年 8 月 25 日

观无常在修行过程中十分重要，若没有它，修什么甚深广大的法都不能善始善终。这并不是个别人随便讲的，而是古往今来高僧大德们的亲身体验。鉴于此，我特别强调大家修加行，否则，即使上师传一些高深的密法，你通过各种途径也能得到，但与自相续不一定相应。就像造一个建筑、起一栋房子，必须先打好基础，修行也是同样如此，基础没有打好的话，就算暂时得到一点觉受、验相，也不会稳固的。

短暂的人生中，大家若想修有所成，首先要找到最关键的要诀。如同屠夫杀动物时，必须先找到命根所在一样，我们作为修行人，务必要依止有经验的大

德，并遵循他所讲的教言。为什么呢？因为真正的高僧大德对弟众非常慈爱，犹如母亲对待孩子般，会将毕生中最有意义的教言传给他，以令其获得暂时、究竟的利益。那么，最有意义的教言是什么？就是修行不能从最高境界慢慢下来，必须从基础一步一步次第上去。因此，我们打好基础特别重要。

而在一切基础法中，观修无常尤为关键，如果没有它，修什么法都不会成功。《菩萨璎珞经》云：“人不计无常，贪著三界荣，如风吹落叶，流转随所趣。”我们若没有好好观修无常，必定贪恋三界的荣华富贵，这样结果会如何呢？就像被秋风吹动的落叶飘无定所一样，随业力之风流转于六道轮回中，感受各种各样的痛苦。

然而，现在有些世间人，并不知道自己的身体、受用、地位、财产像水泡一样，没有任何实质，还在一味地盲目贪执，成天追求吃喝玩乐，觉得这种生活

极为快乐。其实若真正懂得三界轮回的本性，明白死亡无常的道理，则绝对不会如此安闲。寂天论师也说：“若思今不死，安逸此非理。”如果认为自己今天不会死，从而放逸度日，不励力修行，这是不合理的。

现在讲的这些无常之理，我因为修行境界有限，不可能把最甚深的精髓表达出来，但只要你们再三阅读前辈大德的金刚教言，反反复复地看、反反复复地思维，最终一定会得到利益。反之，假如你名义上是“修行人”，实际上对无常一点都没观修过，那也不叫真正的修行人。因此，每个人在修行中到底扮演什么样的角色，是名副其实还是虚有其表？大家应该再三观察。

今天继续讲下面的内容：

一位居士曾问博朵瓦格西：“如果想专门修行一

法，修什么法最为重要？”

现在也有很多人提倡专修一法，其他什么都不用修，那最好是修什么法呢？有人可能回答念阿弥陀佛，有人说要修禅宗以明心见性，有人觉得修光明大圆满最好，有人坚持钻研因明极有必要……世间上有许许多多说法，每个人也喜欢不同的窍诀，但博朵瓦格西是如何回答的呢？

格西答道：“如果想专修一法，无常最为重要。为什么这样讲呢？倘若修行死亡无常，首先可作为进入佛法之因，中间可作为勤修善法之缘，最后作为证悟诸法等性之助伴。”

（一）最初：一个人若无常修得好，首先可以趋入佛法。现在很多人之所以不愿意学习、修行，就是无常没有修好，总以为还有大把的光阴可以挥霍，根本没有丝毫紧迫感。倘若明白死亡无常之理，就会觉

得来不及了，很快的时间便会去修行。

记得《释尊广传》中讲过：释迦牟尼佛在因地时，转生为一名叫牛圈生的婆罗门，智慧超群、能力出众，国王大大小小的事都仰赖他。后来，他厌倦红尘准备出家，就跟七位国王说：“我打算出家修行，你们日后有何打算？”国王们异口同声答道：“如果上师能等七年，待我们儿子长大后，将王位交予他们，那时我们定随上师一同出家。”

牛圈生感慨地说：“七年时间太漫长，贪欲很容易就能生起，受用也轻易能令人陶醉，而寿命却朝不保夕。所以，我七年后能否出家很难断言，故一定要先行出家。”

众人一看上师不答应，于是就开始从六年讲起，五年、四年……七个月、七天，如此一路缩减下来，但牛圈生始终不同意。（就像我们这里的好多人，刚来学院便

急着出家，但我一直强调必须要等四个月。不过他们今天学了无常之后，是不是可以用这个理由来反驳我？到时候我该怎么回答呢？得再好好想一想。）到了最后，这些国王当天也随他一起出家了。

因此，行持善法一决定下来，最好不要再拖，否则很可能出现违缘。常听有些道友说：“我先要回去处理一些事，挣一点钱，跟单位安排一下，两年后再到这里出家。”结果他回去之后，出离心慢慢就没有了，周围的人劝他不要学佛、不要出家，他也开始随顺他们，原来的壮志豪情逐渐荡然无存了。所以，要造恶业的话，我们应该尽量拖延，明日复明日地一直拖下去；但若是行持善法，则应以最快的速度去行持。

（二）中间：倘若无常修得好，这会成为勤修善法的助缘，不管是想修慈悲心、菩提心、皈依、禅宗境界，马上就会修，不会拖拖拉拉。有些人对无常观

得不错，每年都会抽出时间闭关，每天功课也安排得很满，从不轻易浪费时间。其实一个人修行好不好，关键在于相续中有没有无常观。如果有的话，早上肯定会起得早，晚上也不会天没黑就倒下去，在中间的修行过程中必定很精进。

（三）最后：修了无常之后，最初入佛门很恳切，中间修行特别精勤，最终证悟法性也不会有困难。所以，看看历史上的高僧大德，他们并不是无缘无故就开悟了，还是有一定的因缘和精进。

博朵瓦格西又云：“倘若修行无常，最初可作为断除此生绳索之因，中间可作为舍弃贪诸轮回之缘，最后可作为趣入涅槃圣道的助伴。”

（一）最初：修了无常，首先会断除对今生的贪执。如果没有观无常，不要说长期，就算短短几天，也会对亲友家眷放不下，地位财产、名闻利养舍不

掉，认为这些至关重要。

（二）中间：修了无常，就不会希求轮回的安乐，不愿转生到天界去，只会一心一意地希求解脱。

（三）最后：修了无常，趣入解脱一点问题都没有。因为你懂得一切皆是无常，无常皆是痛苦，而解决痛苦的唯一方法，就是依止菩提妙道，获得无上涅槃，故必定会为此而努力。《中阿含经》也说：“如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。”意思是，对世间一切无常诸法，不应该去希求耽著，我们要了知它的本质，对其产生厌恶心而舍弃，唯一追求解脱之道。

不管是过去的高僧大德，还是现在有些老修行人，正因为心里有无常观，觉得人生很短暂，为了积累更多的善法资粮，他们每天都起得特别早，一生中不断地修行，从不放逸。在座很多道友，平时修行也

非常不错，不像有些人那样懒惰懈怠。之所以能做到这一点，不仅与自己前世的善根习气有关，与今生观修无常也有密切联系。如果你无常观得好，不可能随便浪费时间，当天的事定会当天完成，该修的法绝不会一拖再拖。反之，假如你没修过死亡无常，一辈子懵懵懂懂地过日子，很可能会造下许多恶业。

前段时间，有些老年人感慨万分地说：“我们学佛太晚了，什么道理都记不住。如果年轻时就觉悟过来，那该多好啊！”确实，他们说得很有道理，故我们应劝年轻人尽量学佛，他们若能早点醒悟，知道轮回的真相，肯定会认真修行，这样到了老年时，心里也有一定把握。否则，等人生都过一半了，才开始接触佛法，想想以前所造下的无数恶业，势必会后悔莫及。诚如《入行论》所云：“放逸我未知，死亡如是怖，故为无常身，亲造诸多罪。”

那天我看了一下菩提学会的学员年龄，百分之

七八十都是中老年人，年轻人几乎没有。年轻人总是忙于工作、家庭、名声、感情，认为这些是最重要的，根本不明白人活着是为什么。直到自己学佛或出家后，回顾以往的经历，才会突然如梦初醒，知道那个时候特别迷茫，所追求的无有任何意义。因此，大家一定要找准人生目标，在学佛的过程中，务必要好好观无常。

博朵瓦格西还说：“观修无常，最初可作为生起信心之因，中间可作为精进之缘，最后可作为生起智慧的助伴。”

（一）最初：刚开始因为修无常，了知一切皆无实义，临死时唯有上师三宝能救护自己，因而对其产生无比的信心。

（二）中间：为了获得解脱，特别精进地修持正法。

（三）最后：通过这样的努力，在相续中定可生起无我的智慧，或是禅宗明心见性的境界。

博朵瓦格西还说：“如果观修无常，并且能在相续中真正生起的人，起初可成为求法之因，中间可作为修法之缘，最后作为证悟法性的助伴。”

（一）最初：如果生起无常观，不可能天天耽执世间琐事，必定会抛弃一切，前往寂静地方依止善知识，认真求法。

（二）中间：不断精进修行。

（三）最后：必定获得证悟。

就像现在城市里的居士学佛，有些完全是一种表面形象，只是报个名、领个法本而已；有些则学得特别好，最初闻思的意乐很强烈，中间每个步骤、每个要求都认认真真去执行，最终虽不敢说大彻大悟，

但对佛法还是有一定认识——原来对无常一点都不了解，而现在彻底明白万法是刹那变化的，没有什么实质可言。能了知这一点，也是一种开悟。有些人总以为，所谓开悟必须要超凡入圣，但这对一般人来讲，有点不太现实。实际上，只要你明白以前不明白的道理、知道以前不知道的功德，也算是一种“开悟”，只不过是个小开悟罢了。

博朵瓦格西还说：“倘若修行无常，并且能在相续中生起无常观，则初始可作为擐甲精进之因，中间可作为加行精进之缘，最终可成为无退精进的助伴。”

（一）最初：懂得诸法皆为无常之后，就像战士入沙场前先要披上盔甲一样，自己定会披上精进的盔甲，发誓从今以后一定要好好修行。

（二）中间：在实际行动中，必定会真正去行

持，而不只是口头上说说。

（三）最后：这种精进永不退转，不像有些人那样，开心就去做做，不开心就完全放弃，因自己的心情、忙碌而改变。

因此，这三种精进都依靠修无常而得到。

综上所述，博朵瓦格西简明扼要地宣说了观修无常的重要性。如果我们真的生起无常观，许多修行境界自然而然会获得。

帕单巴尊者也曾说：“如果相续中生起了无常观，最开始可作为步入正法的因，中间可作为精进的鞭子，最终也能获得光明法身。”

（一）最初：如果自己生起了无常观，最开始可以步入佛门。有些道友也经常说：“我如今之所以能在学院出家，是因为当初发生了一些无常……”

有些人喜欢口口声声说无常，开始时是觉得比较好玩，但慢慢思维之后，发现事实的确如此，里里外外的事无一不是无常。于是产生了一种紧迫感，觉得人生不能白白浪费，为选择今后的道路，自己通过不同的因缘来到学院，在这里长期闻思修行，一待就是十几年——学院很多道友出家学佛，都有这个缘起。所以，无常最初是趋入正法之因。

（二）中间：一个人没有无常观的话，天天都会懈怠散乱，而一旦观修过无常，就像有条鞭子在抽打自己一样，修行始终不敢放松下来。

（三）最后：通过修持无常，很快就能获得光明法身。记得以前有个国王，他最宠爱的王妃被判定只有 7 天寿命，无奈之下，国王只好将其交给一位女阿罗汉。女阿罗汉让王妃剃发出家，并嘱咐其观修无常。7 天之后，王妃果然离开了人间，但因无常法的加持力，她转生于天界。后以天人的身份，来到释迦

牟尼佛面前聆听正法，最终现见了真谛。可见，无常法只要在耳边听到，然后对其进行思维，就可以断除轮回的根本，获得真正的解脱。

反之，倘若你没生起不加改造的无常观，仅仅在表面上求求法、修修法，则只能成为佛教油子[234]的因。何为“不加改造”呢？法师给你讲无常的时候，你觉得对对对，下课后看器世界、有情世界也都是无常的，这是一种勤作观修的无常观。而你什么时候自然觉得一切都是无常，地位也好、财富也好、别人的评论也好，均无实在意义，对这个虚幻的世界不会贪执，就像大圆满的修行人一样，境界中是愣然、明然、恍恍惚惚的感觉，这才对无常之理有了一定体悟，生起了“不加改造”的无常观。

有些人对世间的贪执特别可怕，得不到梦寐以求的地位、朝思暮想的感情，就万分痛苦、生不如死，

234 佛教油子：入佛门闻法修法越多，其相续越难调化，终成与佛法背道而驰之人。

这个原因是什么呢？就是没有观修过无常。曾有一则公案说[235]：有个国王（嘎那日巴）和一个王妃感情特别好，多年来二人两情缱绻，难舍难分。一天国王突发奇想，想考验王妃对自己的感情有多深，就让仆人谎称国王被老虎吃掉了，自己则躲在王宫的花园里，观察王妃的反应。王妃听到这个消息后，五脏俱焚、伤心过度，当下气绝身亡。

国王特别后悔，把王妃的尸体背到尸陀林，终日守护在旁边，寸步不离，一边痛哭一边深情呼唤王妃的名字——瓦邦嘎娜。尸体慢慢腐烂成白骨，白骨又渐渐地风化，但他始终没有离开。就这样，他在尸陀林里过了十二年（也有说是八年）。

后来有位上师想救度他，就拿一个瓦罐去了尸陀林，到他附近故意两手一松，瓦罐掉在地上，摔成了一堆碎片。上师装作伤心欲绝的样子，一边哭喊一边

235 详见《密宗大成就者奇传》。

叫着“瓦罐”的名字。

国王见后忍无可忍，暂时停止了对王妃的思念和呼唤，过去劝他：“你这个人真的很笨！瓦罐破了，值得这么伤心吗？难道它会永远不碎？你再找一个瓦罐不就完了。”

上师反过来说：“你这个人比我更笨！我的瓦罐碎了，至少还有碎片，你的王妃现在连微尘也不见了，你还在这里痛苦不堪。”

国王如梦初醒，顿然明白一切都是无常的，进而对上师生起信心，请求他摄受自己。后在上师的调化下，他完全证悟了心的本性，成为了不起的大成就者。

因此，你们以后若见有人离婚了、失恋了，也应拿个罐子在他面前摔碎，然后假装失声痛哭……这是一个窍诀啊，可能会起点作用！（众笑）不过有些人的

根基不同，道理上就算给他讲明白了，他心里仍然十分痛苦，我们实在是爱莫能助。但不管怎样，修无常确实是甚深的法门，倘若没有这个基础，表面上的修行起不到任何作用，只有真正具备了无常观，修什么法才会很容易。

帕单巴尊者又说：“在西藏的修行人中，没看见一人有死亡的念头，也没发现一人遗留在世。身着僧衣的人累积财产，难道是要供养阎罗王吗？收藏一切奇珍异宝，难道企图暗地里贿赂阎罗卒不成？目睹这些西藏修行人，会让人禁不住仰天哈哈大笑！”

尊者把藏人说得比较差劲。据历史记载，他在藏地时，西藏约有 1000 万人，这么多的人当中，竟连一个修行好的都没有。不过，他后来见米拉日巴尊者时说：“西藏的修行人中，达到无所求、无作、无修的就数你了，除此之外一个也没有。”因此，可能他说那话时，还没遇到米拉日巴尊者吧。

尊者来过藏地五次，当时佛教比较兴盛，噶当派、宁玛派的很多大德都在山里修行，那时候的西藏人，我觉得还是不错，起码比现在强多了。他之所以那样讲，或许是针对大多数人，呵斥他们无常修得不好，没有一人想过死亡无常。

尊者看西藏人不好，有时候我看汉族人这边，确实也有一些想法：好多念佛的人似乎都在执著名相，从来不想从三界轮回中获得解脱，只是把极乐世界当作天堂，一心追求的无非是生活快乐；好多坐禅的人也没想过救度无量众生、为众生而成佛，只是觉得坐禅很舒服，杂念一下子就消失了。如今不管是寺院的出家人，还是世间上的修行人，都有些不太合理的现象——我常有这种感觉，但是不敢讲。

帕单巴尊者还说：“谁具广闻我慢高，修行好者积财宝，谁依静处多散乱，谁离故乡无羞愧，彼为形象修法者。彼等喜爱造恶业，虽已见到他人死，然却

不知自将亡，此等一切诸过患，皆由未修无常致。”

看看如今的修行人，有些虽然广闻博学，学问超群，可是傲慢心非常重；有些自称为修行好的舍事者，是了不起的大成就者、大上师，但积累财产比一般人还厉害；有些虽然依止寂静地方闭关，却想尽一切办法召集很多人，或者天天听录音机，特别特别散乱；有些离开故乡之后，由于别人都不认识自己，故做事肆无忌惮，毫无惭愧之心。具有以上弊病的人，都是形象修行者。这些人喜爱造恶业，尽管天天见别人死亡，却从未想过很快就会轮到自己。这一切的过患，皆源于没有观修无常所致。

所以，不论是出家人、在家人，无常没有修好的话，不可能成为真正的修行人；倘若无常观得好，修什么法都会很成功。尤其是大悲心也依靠观无常而生，若能明白《入中论》中所说的众生犹如“动水月”，刹那刹那都在无常变迁，离不开痛苦的本性，

大悲心自然而然就会生起。圣天论师亦云：“故说凡无常，一切皆是苦。”但凡具无常性的法，肯定是痛苦的本质，没有什么快乐可言。有些人找到称心的工作、拥有美满的家庭，就自认是天底下最快乐的人，其实快乐的背后往往隐藏着痛苦，今天的笑声，也许会变成明天的哭声，贪执这些又有什么用呢？根本没有实在意义。

修了无常以后，就算你从来不学佛，也可找到正确的人生目标。记得索甲仁波切在《西藏生死书》中写到：1976 年，有位美国妇女去纽约拜见第二世敦珠法王。她原本对佛教并不热衷，只因自己病得很严重，绝望之余，什么事情都去尝试，甚至想看看一位西藏上师。当时索甲仁波切担任她的翻译。她走入房间，见到法王很慈悲、亲切，感动得掉下了眼泪（许多居士常说，自己一见穿红衣服的出家人，就觉得很亲切，这些我不太相信。可能是他以前见到的人都有头发，现在突然看见一个没头发

的，就感觉很可爱吧），冲口而出说：“我只能再活几个月了，您能帮助我吗？我快要死了。”

出乎她的意料，法王温和而慈悲地笑了起来，平静地告诉她：“不仅是你，我们大家都正在等死，只不过是迟早而已。”听了这几句话，她的焦虑当下消失。于是她皈依了佛门，在法王面前接受一些面对死亡的窍诀，明白死亡中存有解脱的希望。最后，她不仅接受了死亡，而且因为全心全力投入修行，奇迹般地获得了痊愈。

索甲仁波切说，诸如此类的例子，他听过许多许多。有些人到了绝症晚期，只剩下几个月可活，但当他们闭静潜修，真正面对死亡时，竟然治愈了。这告诉我们什么？接受死亡无常能改变一个人的人生态度，发现生死之间的微妙关系，如此一来，很可能产生戏剧化的治疗效果。

总而言之，观修无常能开启一切修行之门。不管是世间人还是修行人，修持无常都不可缺少。当然，这种修持不能只停在表面上，务必要依照这些文字去实地行持。

一位居士曾向博朵瓦格西请教消除恶缘的窍诀，格西回答说：“你应当屡屡思维死无常，如果生起必定死亡的唯一观念，那么净除罪业无有困难，奉行善法也无有困难。如若在此基础上，你能常常修持并在相续中生起慈悲心，那利益有情也不是难事。倘若在此基础上，再多多修行诸法实相空性，而且在相续中已经生起，到那时清净迷乱也不会有困难。”

这个教证十分重要，大家一定要切记！我以前讲《大圆满前行》时，曾要求你们把这个教证和下面如来芽尊者的教证背下来。

意思是说，我们修行分为几个步骤，第一步：

若再三思维死亡无常，真正生起无有改造的无常观，则断除罪业、行持善法没有丝毫困难。现在很多人连一百天的观修都很费力，念一百万心咒也不行，修五十万加行更难如登天，这是为什么呢？就是无常修得不好。如果你无常修得好，行持善法一点困难都没有，遣除恶业也会易如反掌。

第二步：在修无常的基础上，若常常观修众生沉溺在轮回中，非常可怜，从而生起无伪的慈悲心，那么利益有情也不会困难。有些上师悲心特别切，身体再不好、心情再怎么样，也阻挡不了他的利生事业。在悲心的引发下，他把利益众生完全当成自己的事，就像母亲给孩子做事任劳任怨一样，他为众生操劳也从来不觉得累。反之，有些人相续中若没有悲心，干一点点事，也会跟你讨价还价：“哎呀，这给我多少钱哪？不行不行，太少了！”

第三步：在修悲心的基础上，若再不断修持诸

法实相，抉择一切都是空性、无我，那很容易斩断对万事万物的迷乱执著，生起密法中本来清净的殊胜境界。

因此，观修无常、悲心、空性这三者，是博朵瓦格西给我们留下的教言。但这些一定要有次第，否则，你先受密法灌顶而修空性，然后再观悲心、修无常，这样次第就不对了。所以大家应该注意：必须要从无常开始修起。

如果你真正生起了无常观，则定能像呕吐症患者不愿吃油腻食物一样，彻底舍弃对财物、名声等今生世间的一切贪执。如来芽尊者不止一次说过：“我无论看见世间如何高贵、如何权威、如何富裕、如何俊美之人，也不会生起刹那羡慕之心，而唯一注重前辈大德的事迹。这是为什么呢？就是因为自己生起了少许无常观的缘故。因此，我除了无常以外，再没有更殊胜的教言传授给别人了。”

这些大德的教言相当珍贵，大家一定要记住，并尽量对照自己：“我是不是这样的？会不会见到别人有一栋好房子、开一辆好车、当了局长或县长，就羡慕得不得了，想方设法去追求这些？”如果无常修到了一定境界，你必定会淡泊名利，正如世人所说“宠辱不惊”“去留无意”，对一切都不会特别贪著。

那么，对无常生起定解的界限是怎样的呢？

应像喀喇共穹格西那样。格西在后藏的觉摩喀喇山修行时，岩洞口有一荆棘丛，常挂到他的衣服。开始他想砍除，但转念一想：“唉，我也许会死在此山洞中，不知是否再有出去的机会，还是将修行妙法放在首位吧。”当他再次出洞时，又想“不知道能否再返回这个山洞”，于是一直没有砍荆棘丛。就这样，他连续在这个洞里修行了多年，最后已经获得了成就，可依然没有砍除荆棘丛。

（表面上看，这是一个普通的故事，可里面有非常甚深的窍诀。我们有些道友不是这样，在寂静的山沟里，一定要修富丽堂皇的房子。今天我就看到几间，觉得他们无常观得真不错，若被喀喇共穹格西见到了，肯定很“随喜”他！）

还有一个修无常观的表率，那就是持明无畏洲尊者，亦即智悲光尊者。尊者有个秋季七月沐浴的水池，没有阶梯，进入时很困难。弟子问：“是否需要在此修一阶梯？”他拒绝道：“不知道明年还有没有机会在这里沐浴，何必那么费事呢？”他一直不让，并常常教诫弟子修无常法。

现在有很多修行人，对于修行一拖再拖，做其他琐事则快马加鞭；而前辈大德们与此恰恰相反，他们无论在什么情况下，都将修行摆在第一位，其他事情可以慢慢来。不然的话，“明日复明日，明日何其多？我生待明日，万事成蹉跎。”修行若一直往后拖，今天该念的经推到明天，但明天还有明天的事，不行又

推到后天再念……这样下去的话，最终什么法也修不成。

所以，我们应当珍惜眼前的时光，正如陶渊明在诗中所言：“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。”在没生起不加改造的无常观之前，大家一定要在加行发心、正行观修时，千方百计调整自心。很多人总是问我：“这个无常法要修多少天？”其实此处已讲得很清楚了，你相续中没有生起这种定解之前，不管是一百天、两百天，还是三年、五年，都要一直修下去。这样到了最后，你才会明白一切都没有实义，只有修法最有意义。

当然，我们修的时候，必须要具足三殊胜：首先为了众生发菩提心，闭着眼好好祈祷诸佛菩萨、空行护法，加持自己一定要生起无常观；然后通过理论也好、实修也好，用各种方法调整心态观无常；最终生起无常观之后，要将此善根回向一切众生。总之，

务必要追循圣者前辈的足迹，尽心尽力、勤奋努力地修持。

下面是本品的总结文：

无常现前反而执常有，老年到来反而以为幼，
我与如我邪念诸有情，相续生起无常祈加持。

华智仁波切谦虚地说：无常明明就在眼前，不管是周围的万事万物，还是自己的身体寿命，皆为示现无常的善知识，但我却反而把这些执为常有；老年明明已经到来，可我还以为自己特别年轻。对于我和像我这般迷惑的众生，祈愿诸佛菩萨加持，一定要生起无常观。

有了无常观的话，修什么法都很容易，不用上师拿教鞭天天管着你，也不用管家时时刻刻盯着你，你自然而然就会想修行。即使上师不让你修，你也会想方设法请上师开许：“我马上就要修啊，不然来不及

了！人生太短暂，无常瞬间便会降临，您可否开许我每天修一个小时……”因此，真正的修行人，对无常法十分重视。

祈祷上师法王如意宝：

自大圣境五台山，文殊加持入心间，
祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持。

祈祷遍智无垢光尊者：

托嘎雪山宝藏颈，圆诸功德喜乐园，
二义精藏瑜伽士，祈祷龙钦绕降贤。

祈祷全知麦彭仁波切：

心显文殊师利智，勤学普贤行愿义，
持佛佛子事业者，祈祷文殊上师足。

祈愿上师身口意之殊胜加持，无余融入我等弟子

之相续，以成办弘扬佛法、利益众生的广大事业！

祈愿每个众生均能生起无常观！

祈愿每个众生均能生起无常观！

祈愿每个众生均能生起无常观！

第 40 课

2009 年 9 月 1 日

今天开始讲“共同加行”的第三个引导文：

三　轮回过患

这个修法也很重要，希望大家在学习过程中，一定要认真听受。接下来过后，该辅导、该预习、该修学的，应该精勤地对待。

表面上看来，加行中的“人身难得”“寿命无常”“轮回过患”等修法比较简单，可实际上真正修起来时，比其他有些修行还要难。比如说，修风脉明

点、观本尊、念咒语，心相对而言容易集中，但这里的修行范围比较广，内容也很深奥，以致许多人刚开始修时，根本没办法入手，心也无法静下来找到感觉。当然，这也是我们行持善法的种子比较薄弱所致，但不管怎样，在修加行的道路上，千万不能中途夭折，否则，这些法如果没有修成功，除了极个别利根者以外，一般人很难修成其他的法。

所以，这次我特意安排了较长时间给你们传讲。或许有人认为：“这个时间太长了，没有必要！”可是我经过再三考虑，觉得大家若在共同加行上磨练的时间比较长，修不共加行会比较方便；然后在不共加行上，若也花一定的精力来修学，那以后修什么法都没有困难。退一步说，就算你没有修其他法，但只要能修成这些，也没什么可遗憾的了。

这一点，刚入佛门的道友不一定能感觉到，但你若对此终生奉行，到了晚年时，必定会明白：“当年

正因为我把共同加行和不共加行修得非常扎实，如今成了一个很好的修行人。假如我刚开始就爬到最高的山顶，现在很有可能已不是这样了。”所以，鉴于以上这些原因，我这次对《前行》作了详尽解释。

在宣讲每一引导文之前，华智仁波切都有个偈颂赞叹上师如来芽尊者：

了达轮回诸事无实义，唯以大悲利益诸有情，
不贪有寂依教行大乘，无等上师足下我敬礼。

“了达轮回诸事无实义”：他的上师完全了达轮回一切事物皆无实义。什么是轮回一切事物呢？对世间人而言，就是降伏敌人、护持亲友，以及赚钱、工作等；对修行人而言，则是为后世获得善趣而禅修、念佛。这些无法令我们脱离轮回，故都没有多大意义。

“唯以大悲利益诸有情”：他唯一以大乘的慈

悲心来利益一切众生。从如来芽尊者的传记中可以看出，他从小直至圆寂之间，唯一的行为就是利益众生，始终把利他大事放在首位，对个人的牺牲和付出毫不在乎。

“不贪有寂依教行大乘”：以智慧不贪著轮回之边，以悲心不贪著寂灭之边，遵照大乘佛教的宗旨，以六度万行行持正法。

“无等上师足下我敬礼”：在如此三界无与伦比的上师足下，华智仁波切恭恭敬敬地顶礼，祈求上师加持自己早日生起对轮回的厌离心，得到超越生死的果位。

以前，阿琼堪布的弟子夏珠仁波切曾要求：在修加行的时候，每次一定要先念前面的偈颂，然后闭眼合掌虔诚祈祷：“请根本上师为主的历代传承上师、诸佛菩萨加持，让我相续中早点产生轮回无有实义的

定解，并能生起看破世间的无伪出离心！”如是祈祷之后，自己再开始进行观修。

“寿命无常”像这里一样，前面也有一个偈颂[236]。所以，你们修每一个引导时，都应把这些偈颂当作祈祷文来念，然后一心专修，这样可以得到不共的加持。我个人认为，诸佛菩萨的加持很重要，假如没有以恳切的心来祈祷，自相续中的智慧不可能引发出来。虽然诸佛菩萨对任何众生都平等无偏地以大悲心关照，但这也需要一种信心的因缘，否则，无边的加持不可能无缘无故就融入你心。所以，平时在修行过程中，我们一定要祈祷上师、诸佛菩萨。

现在有很多研究者，只是片面强调理论，从来不提“信心”这一层面，这不得不说是一种缺憾。因此，我们应将理论与实践相结合，把传承上师的加持融入自心。一旦加持真正入了心，心就会比较堪能，

236 颂云：“现见三有无常幻化相，舍弃今世琐事如唾涎，苦行修习追随先辈迹，无等上师足下我敬礼。”

不会对这个生邪见、那个生邪见，修什么法都有立竿见影的效果，故这一点非常重要！

丙三（轮回过患）分二：一、总的思维轮回痛苦；二、分别思维六道各自痛苦。

丁一、总的思维轮回痛苦：

总结前两品的内容：第一个引导文所讲的暇满人身，我们已经获得了，得到后应觉得它来之不易，要用它认认真真地修行；第二个引导文则告诉我们，这样的珍贵人身若能长期住留，那等一段时间再修行也来得及，可是这个人身就像水泡和阳焰一样虚幻无常、瞬息万变，最终必将走向死亡，故在其没有毁灭之前，一定要抓紧时间来修行。

要知道，一个人如果想超离轮回，务必要断除对今生和来世的执著。可是对今生的名利地位，很多人都放不下，若能把“人身难得”和“寿命无常”修好

了，诚如宗喀巴大师所言[237]，势必可斩断对今生的贪执；而如果想断除对来世的耽著，则必须修持下面所讲的“轮回过患”和“因果不虚”。

这一点，现在人都比较缺乏。我常看到许多修行人，心里愿意好好禅修、好好修学佛法，但问他为什么这样做时，答案往往是耽执来世的快乐、不堕恶趣，就像其他宗教徒一样，希望自己上天堂，或往生净土享乐。这种现象非常令人遗憾，倘若你没考虑过来世的解脱，只是一味希求即生的快乐、健康、无病，或者来世升天享乐，那并不是真正的修行人。因此，大家一定要把追求解脱放在首位。

在座各位于修行过程中，也应该扪心自问：“我现在修加行，是为了今生，还是为来世？若为了来世的话，是想获得善趣的快乐，还是希望从轮回中永远解脱？”这个相当重要。因此，大家一定要祈祷上

237 宗喀巴大师在《三主要道论》中云：“人身难得寿无常，修此可断今生执。无欺业果轮回苦，修此可断后世执。”

师三宝加持自己，对人天安乐没有任何兴趣，唯一就是想从火坑般的三界中得到解脱。《业分辨经》说过[238]，三有之苦，犹如毒药、猛兽、野人般恐怖，没有什么可贪著的，必须想方设法从中出离。当然，“超出三界”“脱离六道”，口口声声谁都会说，但你真正的目标是什么，还是应该仔细观察。

正如前文中所讲，“人身难得”教导我们一定要去修行；“寿命无常”告诫我们想修行就必须尽快。那下面的内容是什么呢？

人死了以后，并不是像无神论、唯物论所说，如同水干了、火灭了一样，一了百了。如果真是这样，我们花功夫为来世做种种准备，纯属愚痴之举。但实际上，人死之后并非完事大吉，而必然要投生，有了投生就离不开生死轮回，因此一定要懂得“轮回过

238《业分辨经》云：“三有之苦，无有清凉之时，故如火坑；恐怖悲惨，故如处于暴怒猛兽、野人之中；难有解脱时机，故如困于国王囹圄中；屡屡涌现，故如海涛；摧善趣命根，故如哈拉哈拉毒。”

患”。

当然，学习这个问题之前，首先要确信前世后世的存在，否则，很多人会对此半信半疑。这一点对藏族人而言，由于从小就受这种教育，可能问题不是很大。就像有些上师所说，藏族人历来都是大乘根基，再加上生长的背景处处离不开佛教，故对此基本上没有怀疑。然而，其他有些民族就不是这样了，因为小时候的教育所致，他们将前后世存在统统斥为迷信，即使长大后以偶尔的因缘遇到了佛法，进入佛门行持善法，但一提起前世后世，他们仍抱有犹豫、怀疑的态度，不完全相信天界地狱的存在。所以对这个问题，不相信的人要先从理论上入手，不能盲目地认为“这是释迦牟尼佛所说，因此必须承认”，而务必要通过详细的观察，用方方面面的道理来说服自己。

关于前世后世之说，其实自古以来就存在于世界各大宗教中。比如，古印度婆罗门教的《梨俱吠陀》

一书中，已暗示人死后有灵魂的归处；后来的《奥义书》《薄伽梵歌》中，记载着纯熟的轮回思想。

在西方，古希腊的哲学家们对灵魂之说，也作了积极研究。例如柏拉图就提出：人死后依照生前所作善恶，转生为人或其他生物。

而古代的汉地，宗教主要是儒教和道教。其中儒教的创始人孔子，在《论语》中说过：“未知生，焉知死？”又云：“敬鬼神而远之。”可见，孔子是承认有轮回、鬼神的，但采取的态度是避而不谈、敬而远之，既不肯定其有，也不肯定其无。现在有些唯物主义者也是这样，我跟有些领导接触的时候，经常故意说“你前世是什么样，你后世是什么样”，他们一听，就赶紧转移话题。然后我再次提起来时，他们也无可奈何，反而有点不好意思。

明朝有位儒学大师叫王阳明，从他的亲身经历

中看，儒教也承认生命的延续。王阳明是著名的理学家，他 50 岁时，有一天到江苏的金山寺去朝拜。到了那里以后，他觉得寺中景物似曾相识，非常熟悉，于是就跟寺里的一个出家人到处走走，结果来到一关房前，只见门窗紧闭着，上面还贴了封条。王阳明一看到这个关房，就感觉自己好像曾住过，于是按捺不住心中的好奇，央求出家人打开来看看。

出家人连忙拒绝：“这关房是我们一位老和尚五十年前圆寂的地方，里面供奉着他的全身舍利，他老人家遗嘱交代不可开启。请您原谅，千万开不得！”但王阳明特别想看，就一再地请求，说哪怕只看一眼也可以。出家人实在没办法，只好万分为难地打开关房，让他进去。

王阳明进去一看，果然见到一位圆寂的老和尚端坐在蒲团上，法相庄严。奇怪的是，他竟和自己的容貌非常相像。举头看去，墙上还有一首诗：“五十年

后王阳明，开门犹是闭门人，精灵去后还归复，始信禅门不坏身。”原来，王阳明的前生，就是这位坐化的老和尚。（轮回的确是这样，有些人即生是出家人，来世可能是在家人；有些即生是在家人，来世却成了出家人。所以，我们在六道中流转的次数无量无边。）

儒教既然承认生命是延续的，那建立前世后世应该不困难。而道教主张长生不老，虽然建立前后世的论典我没看过，但应该是有。比如道教认为，元神是肉体的主宰，它可脱离身体而独自存在。你们应该也听过“铁拐李”的故事，“铁拐李”本名李玄，他通过修炼，达到了元神可自由离体的境地。一天，他跟弟子杨子说：“为师应太上老君之约，神魂离去，肉身留在这里，你要悉心看护。七天后若不见我神魂归来，就将我的肉身焚化。以七天为期，切记！”说完李玄盘膝而坐，元神出窍，飘然而去。

杨子遵循师父的教言，寸步不离地看着他的肉

体。到了第六天，杨子叔叔来说他母亲病重，想见他最后一面。杨子恸哭不已，指着李玄的肉体说：“师父神魂出游，临行时叮嘱我小心看护，限期七天。如今已过六天，我若走了，谁来看护？”叔叔觉得他胡说八道，人都死六天了岂能还魂？就劝他把师父的肉体火化掉了。

到了第七天，李玄辞别太上老君，老君赠他一偈：“辟谷不辟麦，车轻路亦熟。欲得旧形骸，正逢新面目。”李玄不知其中奥义。回到山洞中，不见自己的肉身，大吃一惊，出洞寻找，方知已被火化。李玄神魂无依，见不远处有一具乞丐的尸体，便不顾一切地投魂。等起来到河边一照，发现自己衣衫褴褛，跛足拄拐，翩翩少年变成了蓬头垢面的“铁拐李”。

其实，这跟藏地的夺舍法[239]有点像。以前噶玛巴自生金刚（观音菩萨的化身）圆寂后，想用夺舍法寻找一

239 夺舍法：噶举派方便道“那若六法”之一，是让灵识进入尸体，使尸体复有生命的一种密法。由玛尔巴译师亲自从印度求取。

个新的躯壳，继续自己未完成的事业。他看到有个刚死的三岁男孩尸体，立即使自己灵识入于其身，并转动眼睛。其母见此情形非常害怕，说：“死人看活人，是凶兆。”就用针刺瞎了他的双眼。噶玛巴觉得没有眼睛不是暇满人身，难做利生之事，只好采取重新投胎的办法，再次转生为这家的孩子。

可见，灵魂是不灭的，前后世也是存在的。这并不是佛教的一家之言，天主教、基督教等其他宗教也承认，人死后要么上天堂、要么下地狱。只是道理上讲得比较模糊，不像佛教一样，把转生之因、最终能否解脱等理论，分析得相当透彻。

因此，关于前后世的存在，我们佛教徒一定要了知，尤其是有些知识分子，如果道理上没有明白，始终会心存怀疑，以分别念产生种种邪见。反之，倘若你真的有理有据，能够证明前世后世的存在，那就不得不承认了。譬如，英国有一位老人，从小常忆起前

世在两千多年前古城佩特拉的情景，后来他专门协助考古学家，依靠对前世的回忆，发现了许多未被发现的遗址。

这样奇妙的事情，如今确实非常非常多。所以我们一定要明白，人不是突然产生的，也不是死后什么都没有了。现在很多人之所以那样想，是因为对佛法没有闻思过，不了解佛教的甚深道理。以前我传讲《前世今生论》时，学院很多知识分子收获很大，尤其是一些出家人，表面上谁都承认前后世存在，毕竟你穿着袈裟、剃着光头，否认这些的话，在别人面前也不好意思。但实际上极个别人还是有所怀疑，以这种心态去修持，并不容易得到成就。因此，这是非常关键的问题，大家如果确实有疑问，则应该在智者面前询问、探讨，从而引生出真实的定解。

现在很多人对前后世一片茫然，原因就是不懂佛教，不然，这方面的理论会相当丰富。其实总的来

说，所谓轮回，就像陶师手中的轮盘、井中的水车、瓶中的蜜蜂一样，接连不断地旋转。关于轮回，《观佛三昧经》[240]将之喻为火轮；《佛说无常经》[241]《入中论》[242]则喻为水车；《法句经》[243]《大智度论》[244]《心地观经》[245]中比喻成车轮；《佛本行集经》[246]中喻为竹筒中的蜜蜂。就拿蜜蜂的比喻来讲，将蜜蜂关在瓶内，它只能在瓶中飞来飞去，同样，我们无论生于善趣或堕入恶趣，都超不出轮回的范围。善趣的人间天境如同瓶内上面的空间，三恶趣就像瓶内下面的空间，六道众生就像《俱舍论》中所言，以有漏的善业、不善业为因，连续不断地投生流转，为此叫做“轮回”。

240《观佛三昧经》云：“佛告大众，三界众生轮回六趣，如旋火轮。”

241《佛说无常经》云：“循环三界内，犹如汲井轮。”

242《入中论》云：“如水车转无自在。”

243《法句经》云：“舍身复受身，如轮转著地。”

244《大智度论》云：“业力故轮转，生死海中回。”

245《心地观经》云：“有情轮回生六道，犹如车轮无始终。”

246《佛本行集经》云：“众生流转烦恼海，犹如蜂在竹孔间。”

现在很多人修行时，根本没想过脱离轮回，只是每天念经参禅，却没有通达空性，也没以菩提心来摄持。这样行持善法是有漏的，以此为因，会周而复始在轮回中流转，时而快乐、时而痛苦。如《法华经》云：“以诸欲因缘，坠堕三恶道，轮回六趣中，备受诸苦毒。”意即众生以各种欲望的因缘，有时候堕入三恶趣，有时候从三恶趣解脱，转生到三善趣中去，这样周而复始在轮回里流转不停，感受无边痛苦，即是轮回的一种本性。之所以把它叫做“轮回”，《宝鬘论》中用旋火轮无初、无中、无尾的比喻，也进行了说明[247]。介绍十二缘起时，大家会明白这个道理。

因此，我们一定要超离这个轮回。就好比关在监狱里的人，虽然暂时吃得好、穿得好，但那里毕竟是牢狱，谁都希望有一天得到释放。同样，我们如今有吃有穿，生活条件越来越好，但它毕竟不离痛苦的本性，因而每个人都要有向往解脱之心，否则就不叫真

247《宝鬘论》云：“三道之轮回，无初中末转，犹如旋火轮，彼此互为因。”

正的修行人。

在这个轮回中，我们无始以来一直漂泊，众生彼此之间没有不当过父母、亲友、怨敌或平常人的。《大集经》云：“无有一众生，非我父母者。”《梵网经》也说：“一切男子是我父，一切女人是我母。”这方面的教证，佛陀宣讲得特别多。在噶当派、格鲁派、宁玛派的教言中，不管是观轮回痛苦，还是修菩提心，也都强调一切众生当过自己的父母。这并不是佛教故事，也不是神话传说，故对于前后世的存在，大家一定要深信不疑。佛陀在《菩萨本行经》《本生经》《六度集经》等经典中，皆说过他在因地时曾转生为婆罗门、上师等，佛陀是不说妄语的实语者，既然他也在轮回中当过各种各样的人，我们众弟子就更不用说了。只不过我们不知道前世当过什么而已，但实际上，轮回、前后世决定存在。

佛经中说，假设把整个大地的土，抟成枣核大小

的丸子，口里数着“这个众生的母亲是这个，那个有情的母亲是那个”，数一个就拿出一个丸子，那么即使土丸全部数完，众生之间互为母亲的次数也无法穷尽。龙猛菩萨在《亲友书》中云：“地土抟成枣核丸，其量不及为母数。”《大般涅槃经》也讲过类似的道理[248]，有时间的话，大家应该尽量看一些大乘经典，多了解一下其中的比喻和内容。

我们自无始以来，没有谁不是这样转生的，在此期间，因利欲熏心断过的头颅和肢体不计其数。不说投生为躯体庞大的众生，即便是生为蚂蚁、蚊子等小含生，将所有肢体堆于一处，也一定比须弥山王还高。佛陀在《杂阿含经》中云：“一人一劫中，积聚其身骨，常积不腐坏，如毗富罗[249]山。”因口中无食、身上无衣，感受饥寒交迫等痛苦而哭过的泪水，若未干涸而收集起来，肯定远远多于汪洋大海。（尤其

248《大般涅槃经》云：“揣此大地犹如枣等易可穷极，生死难尽。”

249 毗富罗：译曰广博胁山。在摩竭陀国，常人所见，故佛常常引之为喻。

是女众特别爱哭，好多人也知道自己眼泪太多了，如果把这些泪水集于一处，不敢说堪比江河，但肯定比一盆水要多。）仅仅生在地狱时所喝过的铜汁铁水，也比四大海洋的水还多。

所以，每个人没什么可傲慢的，就算你再有学问、再有财富、再有地位，但一想起自己前世曾生为各种各样的众生，傲气很容易就消下来了。纵然你是国家的一些大领导，假如不信因果而造下可怕恶业，来世也会转生为被众人践踏的小含生。

对于这些甚深道理，多思维还是非常重要。表面上这些很简单，但作为一个修行人，具有如此定解不可缺少。倘若你能对此坚信不疑，一想起轮回的痛苦，必定会特别害怕。圣天论师也说：“若凡夫亦知，一切生死苦，则于彼刹那，身心同毁灭。”意思是凡夫人若像圣者一样，现量了知轮回一切生死诸苦，则于了知的当下，身心会因无法承受而崩溃。然而，我们不要说无始以来，仅仅是“今生死后来世会依善恶

业而感受苦乐”，这么一个简单的理念，许许多多的人仍不相信。不信佛教的人倒情有可原，但信佛教的人若没有这种正知正见，那就太遗憾了。

轮回虽然如是可怕，但我们若生不起刹那的出离心，还执迷不悟地贪执各种琐事，在未来漫无边际的时日中，必然会变本加厉地感受痛苦。就算你依靠随福德分的些微善业，获得了梵天和帝释那样万寿无疆、富足圆满、威风凛凛、相貌堂堂的身体，在天界享受无比快乐，也摆脱不了死亡的命运，并且善业穷尽之后，还要饱尝恶趣的悲惨痛苦。那暂时拥有荣华富贵、健康无病等微不足道安乐的人们，在几年或几个月，甚至短短几天时间内，更容易因善业耗尽而变得一贫如洗、可怜兮兮，甚至不愿意也要感受恶趣的难忍痛苦。

轮回的整个悲惨状况，大家若去深深思维，就会恍然大悟：“哦，原来人们特别贪执的对境，不过如

此而已！”所以说，现在暂时的幸福快乐，就好似梦中兴旺发达之时突然醒来一样，有什么实质可言呢？《大圆满心性休息》云：“如梦富足醒时无。”一个人做梦的时候富贵无比，但当醒来时，一切都会消失无余。同样，我们今生即使成为亿万富翁、世界最出名的人，可是五蕴聚合一旦散开，一旦离开这个世间，还有这些名声地位吗？没有的，就像《窍诀宝藏论》里所讲的一样[250]。

我平时身心比较放松时，常再三观察这些道理，不断提醒自己：“我每天这样贪执很多事，但死亡到来的那一天，除了行持过的善法有用以外，其他什么东西都帮不上忙，善恶业会紧紧跟随着自己。”因此，这个轮回真的特别可怕！没有去思维的话，很多人都迷迷糊糊的，每天耽著无意义的事情，但如果真正去观察，自己就像屠宰场里的牦牛一样，死到临头

250《窍诀宝藏论》云：“死时抛弃今生之身体，以及受用亲友等一切，谁亦无用独自而前往。”

却毫不自知，还在贪恋牛圈里的暂时快乐，以致距离解脱遥遥无期。如《心地观经》所云：“众生没在生死海，轮回五趣[251]无出期。”

所以，大家获得难得的人身、遇到解脱妙法时，应像盲人抓住大象的尾巴一样，牢牢抓住机遇，内心默默发愿：“从现在开始，我全心全意追求解脱，再也不要沉溺在轮回中了，否则太可怕了！”应该有这样的想法。不然的话，就算我们依靠一点点善果，感得眼前的幸福快乐，可是引业一旦耗尽，根本没有刹那住留的权利。不要说人类，即便是坐在天衣铺设的如意宝座上尽情享受五欲妙乐的天王，寿命结束之后，也会在睁眼闭眼的瞬间，头朝下堕入地狱，在炽燃铁地上感受痛苦。如《正法念处经》云：“天上欲退时，心生大苦恼，地狱众苦毒，十六不及一。”再

251 五趣：又称五道，指众生由善恶业所感而应趣往之处所，即地狱、饿鬼、旁生、人、天。此中自天趣又别开阿修罗，故又总称六道。大乘多说六趣，说一切有部则说五趣。

者，太阳和月亮[252]虽拥有普照四洲的光芒，但他们死后，也会转生于伸手不见五指、漆黑一片的暗处。（像海底深处或大山中间的众生，前世肯定也当过光芒万丈的天人。按照有些经典的观点，今生毁谤佛法、毁坏佛经、对传授佛法制造违缘的人，来世将生于特别黑暗和恐怖的地方。）可见，轮回中似是而非的安乐，没有任何可信赖的。

大家应该知道，六道轮回是真实存在的，胜义中虽什么都不承许，但世俗中一切真实无欺。就像我们现在虽看不见加拿大、美国华盛顿，但它们并非没有，同样的道理，饿鬼、地狱、天堂、色界、无色界，我们的肉眼尽管看不到，但许多依据皆可证明其存在。而这些，都属于轮回，属于轮回就不会有快乐。因此，我们要下决心：今生今世一定全力以赴脱离轮回苦海，获得永久安乐的圆满正等觉果位。这才是最究竟的目标。

252《俱舍论》中说，太阳和月亮都属于天人，分别居于日宫、月宫之中，他们身体发出的光芒遍于四大部洲。

你们很多人来学院不少年了，白天、晚上都在修持，但扪心自问：你想过解脱没有？有些居士学佛法二十多年了，但你问一问自己：学佛是不是为了解脱？所以这个问题很重要，每个人都要想一想。当然，上述道理并不是口头会说就可以了，而要细致入微地思维，像《前行备忘录》中所讲的一样，要完整具足加行、正行、后行来实地修行。

总而言之，你们应当明白：第一，轮回六道确实存在；第二，必须要从中获得解脱。今天讲的就是这两个问题。如果你对这两个问题有所怀疑，就应通过闻思来探讨、辩论；如果你没有任何疑惑，坚信“轮回肯定存在，轮回中没有任何快乐，一定要获得解脱”，以这样的心态来修行，那么它的力量很强大，会让你迅速斩断对今生来世的贪执。否则，我们若执著今生的钱财名利、来世转生善趣享乐，修什么法都不会成功的！

第 41 课

2009 年 9 月 8 日

共同加行分六种，现在讲第三种“轮回过患”。其中总说已讲完了，下面开始讲分说：

丁二（分别思维六道各自痛苦）分六：一、地狱之苦；二、饿鬼之苦；三、旁生之苦；四、人类之苦；五、非天之苦；六、天人之苦。

戊一（地狱之苦）分四：一、八热地狱；二、近边地狱；三、八寒地狱；四、孤独地狱。

诸多经典和论典中，对地狱的描述各不相同。就拿热地狱来说，《瑜伽师地论》卷四中讲了八热地狱，

每一地狱周边皆有十六个小地狱，与上述八大地狱合计，共有一百三十六个地狱[253]；《长阿含经》中说，八热地狱的周边各有十六个附属小地狱，即黑沙、豺狼、脓血等地狱；《增一阿含经》和《大智度论》虽也讲了八热地狱，但地狱的名称和感受的痛苦差异甚多。

在藏传佛教中，大多数地狱的安立比较相似，但汉地一些圣者的地狱游记里，所提到的地狱名称和受苦情况有些不同。这一点，以前法王如意宝也讲过：“地狱其实是众生心识的显现，由于众生的心识千差万别，故地狱的状况也成千上万，不一定只有八热地狱、八寒地狱这几种。”所以我们应该知道，不同经典中对地狱的不同描述，是源于不同众生的业感所现。但在这里，我们只是以归摄的方式，大致宣说地狱的痛苦。

253 8×16+8=136

己一（八热地狱）分八：一、复活地狱；二、黑绳地狱；三、众合地狱；四、号叫地狱；五、大号叫地狱；六、烧热地狱；七、极热地狱；八、无间地狱。

八热地狱有什么特点呢？按照《俱舍论》和《瑜伽师地论》的观点，从复活地狱逐渐向下到无间地狱之间，就像高楼大厦一样层层叠叠。这些地狱的地面与周围，全部犹如打造的烧铁般，一经落脚就没有丝毫舒适感，在熊熊烈火之中，只会觉得火烧火燎、热到极点。（不像在我们人间，即使天气温度再高，落脚处也不会燃烧，而地狱中没有一处舒适的地方。）

描述地狱的时候，希望你们先对佛的金刚语有所了解，否则，对地狱众生的寿量、感受痛苦的程度恐怕不易相信。作为凡夫人，对于肉眼没有见到、没有亲自感受的事情，常会产生种种怀疑。所以在这个时候，必须以教量为准，坚信佛陀和高僧大德的金刚语

千真万确。虽然我们的智慧尚未成熟，也没亲自到地狱去经历这种痛苦；或者就算以前感受过，现在也想不起来了，但有关经论的教义无有任何欺惑，对此一定要有种信任、信心，这是很重要的！

打个比方说，就像幼儿园的一个孩子，老师给他讲监狱里的肮脏、痛苦，他因为没有生活阅历、社会经验，觉得这是神话故事，很难接受人犯法后会被判死刑或无期徒刑。（前段时间有一个人，他说以前犯法被关进监狱，那里面特别臭，三十多人挤在一间房子里，好多天的大小便都不能倒，三四天也没吃没喝，大家都觉得特别特别难忍。过了三四天后，他们一个个被拉到外面痛打，虽被打得遍体鳞伤，但好像感觉非常舒服。为什么呢？因为牢里特别闷，只有小小的一个门缝，众人为得到一丝光明，拼命挤在门缝前往外看，尤其是有力气的小伙子，非要占着这个位置，为此而互相打架，惨不忍睹……还有一个七十多岁的人告诉我，他在 50 年代时饱受牢狱煎熬，那种痛苦实在无法忍受。）而当他长大后一旦犯了法，锒铛入狱时就会

明白：“噢，原来我读书时老师所讲的，真的是这样啊！”同理，我们现在的思想极其狭隘，佛经或大德宣讲地狱的种种痛苦时，脑海中实在无法想象，提起地狱众生的受苦时间，觉得简直是天文数字，但实际上这些痛苦的的确确存在，一旦你真正感受到它，必定会后悔莫及。

因此，通过这次观修轮回痛苦，大家对地狱要有种恐怖感，发誓今后无论如何不能造罪，不然下地狱是很可怕的，这种感觉一定要生起来。否则，大多数人学佛，只是为了身体健康、升官发财，为生生世世不堕地狱而学佛的，实在少之又少。尤其是现在许多佛教徒，口头上倒承认地狱存在，但内心中真的害怕吗？可能需要好好观察。

老一辈的修行人、高僧大德，他们特别害怕堕入地狱，白天晚上一直思维着。在座的老道友可能也记得，法王如意宝常说，有时候他晚上一想起自己会不

会堕入地狱，就害怕得连睡都睡不着。可是我们很多人不会这样，为了房子等乱七八糟的事，睡不着的情况也许有，而会不会堕入恶趣的担忧、恐怖，应该说极为罕见。这说明你相信因果只是口头上的，并没有达到坚信不疑的程度，故今后在这方面还是要努力。

庚一、复活地狱：

无数的地狱众生由业力所感，好似暴风雪般，同时聚集到烧铁地上火红的余烬中间。它们有些是以嗔恨心感召而集聚一处，有些是被阎罗卒通过打打杀杀，强迫集中在一起，但不管怎么样，聚于此处的地狱众生将感召什么样的同行等流果呢？所有众生如同见到不共戴天的杀父仇敌一样，相互间生起嗔怒之心而奋力争斗。它们不需要兵工厂制造兵器，也不需要卡车运来兵器，而是像《入行论》所讲的，只要心念一动，即会以业力幻化出不可思议的兵器。它们手持

兵器互相残杀，打得你死我活，最后全部丧命。死后若能一了百了倒可以，但实际上没那么简单，此时从空中传来“愿你们复活”的声音，随即所有众生死而复生，又一如既往地争斗不休。就这样辗转死去复活，轮番交替，极其痛苦。

有些经中说，地狱众生“一日一夜万死万生”，相比之下，我们人间实在太幸福了。有的人特别痛苦时选择自杀，当他死了以后，痛苦暂时就没有了。可是地狱众生业力现前时，死后马上就会复活，接连不断地感受这样的痛苦。

这是什么果报所感呢？多是触犯戒律、杀害众生[254]等罪业，或按照《别解脱经》的观点，较轻的恶作罪若没有好好忏悔，最后都会堕入复活地狱。

再来看看复活地狱众生的寿量：人间五十年是四

254《六趣轮回经》云：“养已杀于他，当堕等活狱。”

大天王天[255]的一天，三十天为一个月，十二个月为一年，四大天王所在的天界五百年是复活地狱的一天，这样计算复活地狱三十天为一个月，十二个月为一年，此地狱众生自寿为五百年。若以人寿来计算，则是一万六千二百亿年[256]。

这么长的时间，是我们根本无法想象的。或许有人很难接受，但你不得不相信，否则，就像乔美仁波切所说[257]，对于造善业的功德、造恶业的过患，以及地狱的痛苦和寿量，你听到之后认为虚构不实，进而生起邪见，此罪业远远超过造五无间罪。因此，当你产生这类怀疑时，一定要好好地忏悔。

庚二、黑绳地狱：

255 四大天王天，是六欲天的第一重天，其他的向上依次为：三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天。

256 360×500×360×500×50=1620000000000 年，即一万六千二百亿年。《念处经》中也说：“复活地狱众生寿量达人间十六万二千俱胝年。”

257 乔美仁波切在《极乐愿文》中云：“闻善功德恶过患，地狱痛苦寿量等，认为不实仅说法，此罪重于五无间，发露忏悔无解罪。”

阎罗狱卒把形如柴烬的地狱众生，带到炽热燃烧的铁地上，在它们身上用黑线划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的铁锯进行锯割。由于业力现前，这些众生刚被锯开的部位，马上又粘连在一起，就这样反反复复地感受剖割之苦。

在我们人间，身体如果被拦腰割断，绝不可能马上复合。但众生的业力不可思议，比如蚯蚓从中间切成两段后，上半截和下半截合在一起埋上，过段时间它又变成完整的一条了，黑绳地狱众生的业感也是如此。

那么，转生黑绳地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》[258]中说，对父母、亲友、眷属等加以损害，并通过妄语来欺骗他们，命终就会转生于黑绳地狱[259]。扪心自问，我们堕此地狱的因其实造过许许多多，如果

258《六趣轮回经》：一卷，马鸣菩萨集，赵宋日称等译。

259《六趣轮回经》云：“于父母朋属，而生于损害，起妄语欺诳，当堕黑线狱。”

现在还不忏悔，人身失去以后，前面是什么样的归宿在等着我们，确实不难想象。因此，大家有时间一定要忏悔。

黑绳地狱众生的寿量：人间一百年是三十三天的一天，三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，此地狱的有情寿量长达千年。若以人寿来计算，则是十二万多亿年[260]。

堕此地狱的众生若没被超度，而全部感受完自己的业力，这个时间极其漫长。当然，中间若有人对它超度，就可以很快获得解脱。以前我看过西琼空行母的《地狱游记》，里面说她到地狱念观音心咒时，有些众生减轻了痛苦，有些已离开了地狱，有些则直接往生极乐世界。她还看到活着的人若对亡者超度，比如父母死后，子女把他的名字写上，交给僧众念观音心咒，那么此人虽在地狱受苦，但当下就能减轻罪

260 360×1000×360×1000×100=12960000000000 年，即人间十二万九千六百亿年。

业，得到人身或者直接往生，有各种各样的情况。

因此，我们父母亲友死了以后，有机会要把他的名字写上，交一些钱请僧众念经。当然，钱交多少可以随缘，有些人在寺院里讨价还价：“我交一千块钱，你可不可以念一百万心咒？钱可不可以再减一点？”还有些人说：“某某地方念一亿观音心咒比较便宜，我把钱拿到那里去。”好像把这当成做生意一样，可是便宜的不一定就效果好。其实只要你发愿为亡人念经，通过打卦、观察之后，在没有吝啬心的情况下，随缘交些钱给僧众，这样就可以了。或者，你有条件的话，请僧众超度地狱为主的六道有情，愿他们早日减轻痛苦，以此发愿力而做佛事，则功德更大。

跟地狱众生比起来，我们人间的痛苦实在微不足道。法王如意宝常引用麦彭仁波切的一个教言教诫弟子：“现在就是一颗小火星落在身上，你也会觉得疼痛难忍，那么将来真正在烧铁地上，无量狱火灼烧着

你，又怎能忍受得了呢？”的确，我们有时候一天不吃饭，或者天气比较热，就感觉太难受了，但跟地狱的痛苦相比，人间简直是天堂。

刚才有个人抱怨：“我太苦了、太苦了！跟地狱没有任何差别，不如早点离开人间好，早点堕入地狱好！”说这种话，完全是不信因果的表现。其实人间再怎么痛苦，也绝对不及地狱的一丝一毫。《亲友书》中讲过[261]，倘若一日之中有三百短矛不断刺入你的身体，这种痛苦简直无法堪忍，但与所有地狱中最轻微的痛苦相比，就连万分之一也比不上。

大家若是相信因果，就该知道轮回虽然全都是痛苦，人间也没有多大快乐，但比起地狱、饿鬼、旁生来，人间的任何感受都快乐。我下午看书时特别痛，但后来想想，我身上的这些病苦跟地狱众生的痛苦比，简直无法相提并论。此时此刻，正有千千万万

261《亲友书》云：“于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。”

的地狱众生在挣扎着感受无边痛苦，所以我们不论痛苦还是快乐，都要常想到将自己的善根回向给这些众生。

庚三、众合地狱：

众合地狱有两种，一种是：数不胜数的地狱众生，被关在大如地域般的铁臼内，狱卒们挥舞着须弥山般的铁锤，使劲锤打它们。所有众生哭哭啼啼，在无法想象气息分解的痛苦和万分恐怖的状态中死去。当阎罗卒举起铁锤时，它们又再度复原，依然如故地感受痛苦。（地狱众生从早到晚，没有吃饭、休息的时间，日日夜夜都在不断感受痛苦。你们不相信也就罢了，但相信的话，应当问一问自己：“我来世愿不愿意做这样的众生？”）

还有一种是：在川谷中所有相对的山岭，变成自己以前杀害的鹿子、黄羊、山羊等动物的头像[262]，

262《瑜伽师地论》中讲了，还有铁马、铁象、铁狮子、铁老虎等动物的头像。

它们的角尖燃火，角抵角而相斗。地狱无量众生由于业力所牵，来到这两座山中间，当两山互相碰撞时，这些众生全部死去，漫山遍野都鲜血淋漓；当山分开时，它们就恢复如初，又像前面一样感受着众合等巨大痛苦。

那么，转生众合地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中说[263]，若杀过猪、羊、兔子等许多动物，将来会转生到此地狱去。所以，我们生前一定要谨慎三门，莫造恶业。《毗奈耶经》里讲过一个比丘，他能忆起前世于五百世中，一直在地狱受苦，每每想起当时的场景，他就极度恐惧，全身毛孔都在流血，将法衣都染成了红色。于是佛陀特别开许：像他那样的比丘，允许穿着花色法衣。而且他每天都要泡几次澡，不然的话，身体、衣服上都是鲜血，没办法正常生活。后来他精进修行，获得了阿罗汉果位。

263《六趣轮回经》云：“于猪羊狐兔，及余生类等，杀害彼无边，当堕众合狱。”

我们如果也能忆起曾在地狱所受的痛苦，或有神通亲见到地狱的状况，绝不可能每天都这么放逸，更不可能明知杀生过患却故意去造恶业。但因为我们太迷惑了，不知道前世后世、不相信业果关系，以致造下了无数弥天大罪还不自知。

尤其是现在的年轻人，像藏地、不丹国家那些从小在佛教氛围中长大的，可能好一点，至少相信善有善报、恶有恶报，但如果是伴随着无神论而成长起来的一代，很容易对地狱的存在生邪见，认为这是神话传说、凭空捏造。所以，当你有这种邪见时，应当反问自己：“我的分别念有什么可信？地狱的不虚存在，具真实语的佛陀早已告诉了我们，无数高僧大德也已抉择完了，那么像我这样被无明愚痴所覆的凡夫之观点，有什么可值得依赖呢？”要这样自我批评、自我谴责。

众合地狱的寿量：人间二百年是夜摩天[264]的一天，夜摩天的二千年是众合地狱的一天。此地狱的众生自寿为两千年。若以人寿来计算，则是一百零三万多亿年[265]。

庚四、号叫地狱：

这一地狱的众生，身陷无门的炽热铁室内，里面火焰四起，备受煎熬之苦，想到无有从此解脱之时，不禁失声惨叫。

转生号叫地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中讲了[266]，身语意三门不如法，尤其是语言常说一些离间语，当面或暗地搞破别人的关系，其果报当堕此地狱。

---

264 夜摩天：六欲天之一，又名时分天、离诤天。因居于须弥山前上空，按时行乐，故名时分天；不与阿修罗作战，故名离诤天。

265 360×2000×360×2000×200=103680000000000 年，即人间一百零三万六千八百亿年。

266《六趣轮回经》云："起恶身语意，谗构相离间，如是罪众生，当堕号叫狱。"

这个其实很容易犯的，所以我们一定要忏悔，不然一讲起这些地狱的业因，我们大多数人造的业太多了，好像没有希望一样。因此，为了不堕入这些地狱，临死前务必要励力忏悔。

寿量：人间四百年是兜率天[267]的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天，此地狱众生自寿长达四千年。

庚五、大号叫地狱：

阎罗狱卒手持令人毛骨悚然的兵器，将地狱的无量众生，驱赶到双重铁门的炽热铁室中，（这里的门是双重的，跟前面有点不同。现在监狱可能也是这样，犯罪比较重的人，所住的监狱也更可怕。）然后用铁锤等锤打它们。这些众生想：内外两个门都是用铁水浇铸的，即便能逃脱内门，也逃不出外门。于是声嘶力竭地大呼大叫。

267 兜率天：六欲天之一，又名喜足天、睹史多天。妙欲资具胜于以下诸天，身心安适，且喜具足大乘法乐，故名喜足天。

关于地狱的真实存在，现实生活中也有这类报道。2005 年一则新闻说：前苏联著名地质学家阿撒哥夫博士讲过，他带队的一组工作人员在进行钻探工作时，用机器钻开了一个地洞。到了大约九英里深时，钻探机器突然转得异常剧烈，显示出地底下有一巨大的空间。极为恐惧的是，里面竟然飞出一头青面獠牙、长有翅膀的怪物。稍后，他们将一台拾音器送下洞去，收听到阵阵凄厉悲惨的惨叫声，仿佛有数不清的人正在受到极大的痛苦。

对此，阿撒哥夫博士说：“作为一个无神论的共产党员，我一向不相信有天堂或地狱之说。但作为一个科学家，我现在却不能不确信有地狱存在。”

他们公开了一小段所录到的地狱哀叫声，我以前在网上听过，大概有 40 秒左右。当时，前苏联官方对于此事，没有作出任何评论，既不否定也不肯定，只表示将会审查该盒录音带。不过，他们想否定的话，

可能也没有这个能力，毕竟眼见为实；肯定的话，又与自己的无神论信仰有抵触，所以后来就不了了之。

这段录音，还曾在美国、加拿大等地的广播电台放过，英国 BBC 台也有一卷同样的带子。原本还有录影带，但这个一直没公布，只公布了一小段录音，里面确实有无数的众生在尖叫、哭号。然而，听过录音的人说法不一，有些甚至说那些歇斯底里的惨叫，是酒吧的狂欢声。但不管怎样，我在听的时候，觉得众生的业感不可思议，只有一边听一边念观音心咒。

其实这不一定是假的。就像以前的昼辛吉，以神通常到地狱里去；而没有神通的商主匝贺旺姆（匝哦之女），依靠业力，也在活着时见到了地狱。所以，有特殊业感的人，确实能感受到一些地狱现象。

《大唐西域记》中记载了一个印度婆罗门，他于辩论中败给贤爱和尚后，恼羞成怒，毁谤大乘佛教，

蔑视前代圣人。话音未落，大地就裂开了，他活活地坠落下去，至今仍遗迹尚存。《协庆佛教史》中也讲过，以前拉萨那边有一位格西，因前世业力所感，他极力诽谤宁玛巴的大圆满法，还砸毁了莲花生大士等佛像，后来他也是活活陷入地狱。

《俱舍论》说过[268]，在我们南赡部洲的地下，确实有地狱，即从复活地狱开始，依次向下直至无间地狱。所以当众生的不同业力显现时，直堕地狱的现象也是有的。从佛经中也可以看出，过去印度有许多持邪见者的外道，他们造下严重罪业后，也是大地裂开，堕入地狱里去，自古以来这种情况不在少数。

现在有些人，对佛经中说的不太相信，而科学家若印证了，或有人真正看见了，他们才开始有一点信。其实，佛经里也并没有说，所有人都看得到地狱。前段时间有一个居士，我感觉他应该有所证悟，

268《俱舍论》云："此下二万由旬处，即是无间地狱处，彼之上方七地狱。"意即南赡部洲下方二万由旬处属无间地狱，其上方依次是七热地狱。

他说：“佛经中讲的人道、旁生的痛苦，我们都感受得到，而饿鬼和地狱的痛苦，虽然看不见，但肯定是有，因为这是佛陀说的。你看佛陀描述的人间痛苦，一点都不差，生老病死的痛苦讲得如是好，甚至现在科学家和医学家，对这些痛苦的描述也没有这么确切。”

以前有位大德开示时也说：“现在的科学界，对量与非量根本没办法分析，对心识中贪心、嗔心等种种分类，也没有真正去研究。”的确，佛陀对我们的痛苦描述得那么细致、真实，那么地狱的痛苦，肯定也是同样。因此，很多人的邪见必须要推翻，明白地狱的可怕之后，对自己以前所造的恶业，在短暂的人生中一定要忏悔，后半生要变成一个名副其实的修行人。

听说许多道友最近都在发愿，我觉得这很有必要。你们听了一个法、接受一个法后，要改变自己的

命运，否则，作为凡夫人，以前肯定造过堕地狱的业，现在不忏悔的话，更待何时？

那么，转生大号叫地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中说[269]，盗窃佛陀、佛法、僧众等三宝的财物，以此而感受大号叫地狱的果报。因此，大家平时对三宝的财物务必要注意。

寿量：人间八百年是化乐天[270]的一天，化乐天的八千年是大号叫地狱的一天，此地狱众生的寿量达八千年之久。

庚六、烧热地狱：

大如三千大千世界的铁器内，装满了沸腾的铁水，地狱无量有情就像被煮的肉一样，在里面遭受熬

269《六趣轮回经》云："若于佛法僧，及诸贪乏者，剽窃彼财物，堕大号叫狱。"

270 化乐天：六欲天之一，自己任意变化欲界资生妙具，尽情享受，故名化乐天。

煮之苦。每当它们浮到水面，阎罗狱卒就用铁钩将它们钩住，用铁锤锤打它们的头部，于是它们昏迷不醒，此时已经全无苦受。当它们醒来之后，便以为那是一种安乐。（在我们人间，若有人被打晕倒地，醒来后会觉得特别痛苦，而地狱众生却觉得昏厥是种快乐。）这些有情始终处在水深火热中，苦不堪言。

那么，转生烧热地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中说[271]，生前以火焚烧山川、森林、房屋、草原，乃至烧害众生，都会转生于此地狱。

寿量：人间一千六百年是他化自在天[272]的一天，他化自在天的一万六千年是烧热地狱的一天，此地狱众生自寿长达一万六千年。

庚七、极热地狱：

271《六趣轮回经》云：“以火焚山川，林木及原野，烧害诸有情，当堕炎热狱。”

272 他化自在天：六欲天之一，夺他所化妙欲资具而自享用，故名他化。

在火势熊熊的铁屋内，阎罗卒用火焰炽燃的三尖铁矛，从地狱众生的两足掌和肛门刺入，又从双肩和头顶径直穿出，并且还用燃烧的铁片缠裹它们的身体，这些有情极度痛苦。

转生极热地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中说[273]，主要是对别人作无因诽谤，因为自己对某人不满，就没有任何根据地故意造谣，以此果报会堕入极热地狱。

寿量：此地狱众生的寿命，长达半个中劫[274]，因此无法用人间的年数衡量。

庚八、无间地狱：

周围有十六个近边地狱围绕的燃火铁屋内，阎罗

273《六趣轮回经》云：“谓法说非法，无根而诽谤，令他生热恼，堕极炎热狱。”

274 中劫：《俱舍论》云：“中劫即从无量岁，直至人寿十岁间，最终上增为一次，彼等寿即八万间。”也就是指从人类无量岁减至十岁，再从人寿十岁上增到八万岁之间，如是寿量一减一增，合成一中劫。

卒将无量地狱众生放到堆积如山、好似木炭般燃火的铁块中央，借助豹皮和虎皮所制的皮火筒[275]的风力，有情的身体与烈火燃成一体。（古代藏地烧火要用皮火筒，经典里有没有倒不清楚，华智仁波切可能用藏地生火的状况来描述地狱的。就像根登群佩所说，诸法以众生的业感而安立，比如你是汉族人，阎罗卒对你的种种恐吓和威胁，可能是用汉语；如果你是其他民族的人，就会以你本民族的语言；如果你是旁生，那就会是旁生的沟通方式。包括诸佛菩萨的显现也是如此，由于释迦牟尼佛在印度出生，故以印度国王的装束，作为佛的报身服饰；假如释迦牟尼佛生于汉地或藏地，则定会以当地的服饰来庄严佛身。所以，众生前所显现的阎罗卒或佛菩萨，可以是不同形象。）它们感受极其强烈的痛苦，只能发出凄惨号叫的声音，身体却显露不出来。

这些众生不断萌生想要解脱的念头，可是解脱之日却遥遥无期。有时候它们认为火门稍稍打开了一点而企图逃之夭夭，结果又遭到狱卒用铁弩、棍棒、铁

275 皮火筒：藏族烧火的工具，用动物皮制成，在火周围吹气可助火燃旺。

锤子等一顿毒打，口中也被灌注沸腾的铁水等，需要饱尝前七种地狱的所有痛苦。故《亲友书》云：“如是一切痛苦中，无间狱苦最难忍。”

此地狱为何被称为“无间”呢？有几种解释方法：一、指强烈的痛苦无有间断，一直在不断感受；二、造此罪业的众生，死后不需要经过中阴，直接无间堕入此地狱；三、由于再没有比这更强烈的痛苦了，所以称为无间地狱。

寿量：无间地狱的有情，寿命长达一中劫。

那么，转生无间地狱的因是什么呢？造过杀父、杀母、杀阿罗汉等五无间罪；或者入密乘后对三恩德上师[276]产生邪见、不恭敬，并进行毁谤，一直没有忏悔，这种人将投生于这一地狱，而以其他业力绝不会转生于此。

276 三恩德上师：赐予密宗灌顶、续部、窍诀的上师。

《六趣轮回经》中也说[277]，杀害父母、师长、德贤者（上师阿阇黎）的人，会转生于无间地狱。还有些论典说，包括违犯密乘的根本戒，对金刚道友怀恨在心、制造矛盾，没有忏悔的话，罪业也很严重，跟无间罪基本上相似。

我们即生中杀父母、杀阿罗汉，这种情况不一定有，但有些人已入了密乘，今天找这个上师灌顶、听密法，明天找那个上师灌顶、听密法，到了最后却诽谤上师，这种行为很可怕。当然，有些情况可能是上师有问题，根本没有密法的传承，也不具备灌顶的资格，只为了达到某种目的而欺骗他人；但有些情况却是弟子有问题，对于具足法相的上师，没有在众人面前赞叹你，或者你相续中邪见深厚，对上师的种种行为不能接受，就开始肆意毁谤，不但自己生邪见，还通过语言的渲染让许许多多人也生邪见，这样你将来

277《六趣轮回经》云：“于父母师长，及有德贤者，起增上杀害，定堕无间狱。”

必堕无间地狱。所以，造恶业其实很容易，如果没有好好忏悔，无间地狱离你并不遥远。

前不久我们刚学了“寿命无常”，知道自己没把握五十年、一百年不死，甚至明天不死的保证也没有，今天活在人间非常幸福快乐，可是再过一天或下一个月，会不会已堕入无间地狱时时感受无量痛苦，这很难说。因此，我们应当经常监督自己、观察自己，尽量不要造毁谤、欺骗别人等不善业，在力所能及的范围内行持善法，并于有生之年中，精进念诵金刚萨埵心咒，观想在金刚萨埵为主的诸佛菩萨面前，将想得起、想不起的种种罪业发露忏悔，否则，恶业种子不烧毁的话，以后很容易堕入地狱。

因此，我们在观修“轮回过患”的过程中，一定要对这些教义有坚定不移的信心。有了这样的基础，再修一些密法窍诀也有希望。否则，你口头上说已证悟了大圆满，实际上自己造的无数恶业没有忏净，全

部堆积在阿赖耶上，最后两眼一闭的时候，大圆满窍诀还没来得及用，就直接堕入了地狱，这岂不是自欺欺人？因此，每个人务必要谨慎！

第 42 课

2009 年 9 月 21 日

《前行》正在讲地狱的痛苦，其中八热地狱的痛苦已介绍完了，今天开始讲近边地狱：

己二（近边地狱[278]）分五：一、塘煨坑地狱；二、尸粪泥地狱；三、利刃原地狱；四、剑叶林地狱；五、铁柱山地狱[279]。

“近边地狱”在藏语中的意思，指无间地狱周围的地狱。而汉地有些经典中，将其译为“游增地狱”，意即地狱众生从无间地狱或八热地狱中出来以

278 按照《心性休息》的观点，近边地狱中除了以下四个地狱外，还有一个无滩河地狱。

279 有些佛经中，又称之为铜柱地狱。

后，游荡到此，倍增苦恼。

按照此处的观点，无间地狱的四方，各有熔煨坑、尸粪泥、利刃原、剑叶林四个近边地狱。东方四个、南方四个、西方四个、北方四个，共十六个。东南有一座铁柱山，同样西南、西北、东北各有一座铁柱山。而有些经论中则说，不仅仅是无间地狱周围，而是八热地狱中每一个地狱的周围，都各有四个近边地狱。

关于近边地狱的种类，《观佛三昧经》中描写了许许多多，如十八寒地狱、十八黑暗地狱、十八小热地狱、十八火车地狱、五百亿剑林地狱、五百亿铜柱地狱、五百亿铁机地狱等等[280]。由此，我想到了上师如意宝讲《前行》时提过：“这里所讲的十八大地狱，

280《观佛三昧经》云：“所谓苦者，阿鼻地狱，十八小地狱，十八寒地狱，十八黑暗地狱，十八小热地狱，十八刀轮地狱，十八剑轮地狱，十八火车地狱，十八沸屎地狱，十八镬汤地狱，十八灰河地狱，五百亿剑林地狱，五百亿刺林地狱，五百亿铜柱地狱，五百亿铁机地狱，五百亿铁网地狱，十八铁窟地狱，十八铁丸地狱，十八尖石地狱，十八饮铜地狱，如是等众多地狱。”

只不过是大致归类，实际上每个地狱众生的心识不同，所造的业不同，感受的果也完全不同，因此，地狱的景象应该有无量无边。就像在这个世界上，各个国家、地区对众生惩罚的法律都不同，故监狱的状况也千差万别一样。”

不过，此处所宣讲的地狱之苦，主要是根据《正法念处经》《长阿含经》《毗奈耶经》中的描述，故地狱的归类基本上相同。

前面讲了无间地狱的痛苦。其实，密乘中还有一种叫“金刚地狱”，它的痛苦和寿量，远远超过显宗所讲的无间地狱，转生于此的人皆为破密乘誓言者。

现在的人特别喜欢求密法，虽然这很好，但大多数人接受密法灌顶后，根本不问所需要守护的誓言。如果你是吃一顿饭，吃饱喝足就可以了，不需要担心还有什么，但听密法可不是这样，所以你们很多人寻

找上师时，首先一定要观察，听了密法之后还要守护誓言，比如二十五条根本戒、八条支分戒，及大幻化网五条根本戒，这些誓言必须要遵守，否则确实很危险。

说实在的，现在有些显宗法师一直说不要学密宗，我觉得这也没什么不对的。如果你根基不够、不学誓言，就像在显宗中你只是受沙弥戒、比丘尼戒，却根本不去学戒，这样一来，你破了戒都不知道，最终这些迅速成就的因，反而是堕入地狱最快的因。所以，学密宗一定要先了解誓言，破了誓言的话，必定会堕入金刚地狱。《明誓言续》中讲了金刚地狱的各种痛苦[281]，《大幻化网释》也说：“纵然这个器世界遭到毁灭，金刚地狱众生的痛苦也不会穷尽，它们一刹那又会转移到其他世界的金刚地狱中，继续感受痛苦。”

281《明誓言续》云：“失毁根本破誓者，不勤恢复之方法，下堕金刚地狱中，所有普通之地狱，痛苦合一亦不及，彼狱十万分之一。”

在密乘誓言中，有两条是最为重要的：一、凡是跟你一起接受灌顶的人，叫做金刚道友，金刚道友间必须和睦相处，不能对其天天毁谤、生嗔恨心，甚至打架斗殴等；二、对自己的根本上师或金刚上师要尊重、恭敬，假如你今天在上师面前听密法、受灌顶，过段时间又因一些私人小事，开始对上师进行毁谤，即是破了密乘誓言。

现在有些人的行为特别可怕，他们接受灌顶之后，又到处说自己搞错了，从此对上师不理不睬，好像对待仇人一样。其实这并不是世间的感情，你可以今天不理、明天理；今天结婚、明天离婚，过两天又复婚、再离婚，怎么反反复复都无所谓。而佛法中的师徒关系，不是想离就离、想诽谤就诽谤、想抛开就抛开的，一旦处理不慎，就会在你的阿赖耶上，种下对生生世世危害极大的种子，所以这一点不得不注意！

庚一、塘煨坑地狱：

无间地狱的众生，由于业力有所减轻，走出无间地狱之门。此时它们看见远处有一片黑漆漆的凉荫或妙壕，然后满心欢喜疾步前往，准备在那里乘凉休息，结果却陷入了剧烈燃烧的炭火坑里，被烧得骨肉焦烂，痛苦不堪。

那么，转生于塘煨坑地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中云：“依止出离道，而不护禁戒，堕塘煨狱中，肢体皆消烂。”主要是居士或出家人明明依止了出离道，受了居士戒或出家戒，但却不好好守护禁戒，以此即会转生于该地狱，整个肢体被烧得焦烂。

此外，《佛说立世阿毗昙论》[282]中也说，往昔曾把众生活活扔进火坑、热砂、火炭中，或者出家后破

282《佛说立世阿毗昙论》：十卷。陈·真谛译。又名《立世阿毗昙藏》《天地记经》。收在《大正藏》第三十二册。本书叙述了天地世界之建立，及有情世间之相状。主要是宣说小乘的佛教观，跟《长阿含经》的旨趣大同小异。

戒之人，都会招致这种痛苦[283]。

所以我们也该想一想，堕入烫煨坑的因自己造了没有？如果造了“因”，则“果”必定会成熟。因此，我们没死之前一定要忏悔，不忏悔清净的话，就像中毒之人若未解毒，迟早都会送命一样，我们所造的业早晚会给自己带来痛苦。

庚二、尸粪泥地狱：

从烫煨坑地狱中解脱出来的有情，看见远方有一条潺潺不息的河流，因为在前一大劫毁灭期间一直身处火堆中备受煎熬，所以感到口干舌燥、渴到极点，一见到水不禁喜出望外，飞奔前去饮用。可是到了近前，哪里有什么水啊？结果陷入了人尸、马尸、犬尸等腐烂尸体臭气冲天、到处弥漫昆虫的污泥内，淹没

283《佛说立世阿毗昙论》云：“昔行何业受此果报？昔在人中取有命众生，掷置火中，或热灰中或热砂中。或邪淫他妇过世法则入他境界，或出家破戒行住坐卧僧伽蓝中……以此业报于中受生。”

过头顶，具有锋利铁喙的昆虫群起而上、竞相啄食，真是苦不堪言。

那么，转生于尸粪泥地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中云：“矫现诸威仪，苟求邪活命，堕尸粪狱中，为蛆虫啄食。”主要是生前通过诈现威仪，在人前装出一副修行人的样子，欺骗众生享用信财，以邪命养活，那么死后一定会堕入尸粪泥地狱。

《佛说立世阿毗昙论》中还说[284]，往昔把有生命的众生，扔进粪坑等不净处，或者转生为人时啖食生命，或令蜈蚣等撕咬其它小动物，也会招致这种痛苦。

现在大城市里的人，每天聚在餐厅里，欢欢喜喜地吃活蹦乱跳的虫类、鱼虾，以及各种动物的肉。

284《佛说立世阿毗昙论》云：“昔行何业受此果报？昔在人中取有命众生，掷置粪坑或不净处，乃至沟渎以此业报于中受……昔行何业受虫食啖困苦果报？昔在人中或令蛇狗蜈蚣鼍鳄之属，啮嚼有命众生，或起恶心受用五尘。由此业报于彼中生，受钻破食啖如是等苦。”

即生中你倒是吃得很开心，但再过几十年，你死后变成这些众生，它们会来吃你的，这种冤冤相报是决定的。可遗憾的是，他们造了这么多的恶业，却从来感觉不到，还自认为有钱有势，过得特别快乐。

前两天我去红原等地放生，那里的藏族牧民比较富裕，但杀生的行为特别特别可怕。由于受到经济社会的冲击，很多年轻人的因果观念日益模糊，而金钱至上的原则，在他们脑海中显得格外重要。他们不管是买摩托车、买轿车、买房子，处处都觉得需要金钱，而这些金钱却建立在无数众生的生命上。现在藏地杀生现象极为严重，汉地大城市里就更不用说了，许多有钱人仅仅是活一天，也能造下无数年在地狱中拔不出来的业，没有好好忏悔的话，恐怕你闭了眼之后，在前面等待着的唯有地狱。

然而，现在人往往意识不到这一点，他们平时非常担心的，只是：“我老了以后怎么办？有没有医疗

保险、养老保险？”甚至我跟有些佛教徒交谈时，他们也从不担心来世堕入恶趣，唯一贪执的就是今生。其实对真正的修行人来讲，今生短短几十年，怎么样过都可以，毕竟房子修得再好、轿车买得再贵，也不可能陪着你生生世世，一旦离开了这个人间，紧紧跟随你的只有业力。

所以，前辈的大德和修行人特别重视来世。最近，我在看智悲光尊者的弟子——无畏盔甲、无畏如来芽尊者的传记，他们在修行过程中，特别怕来世的轮回、因果，除此之外，觉得什么都不重要。相比之下，现在很多修行人，包括比较有名气、有财势的出家人，似乎从来不关心这些，平日里谈论的只是金钱、地位，这样的确不是修行人。

通过这次修学《前行》，希望更多的道友应该看破世间，从内心中对来世堕入地狱产生恐惧。若能如此，你即生中肯定会注意取舍因果，否则，什么怕的

概念都没有，修行就会流于一种形象。

现在很多人喜欢攀大法，天天追求最高的窍诀，但你若没有修好加行，尤其是现在所讲的共同加行，再殊胜的法对你也没有用。假如高法真的对每个人有利，那我绝对不会吝啬的。尽管我自己修得很差，但以前在大恩上师面前得过很多传授，文字上、理论上应该会讲。只要对大家真正有利，我作为大乘修行人，即使自己堕入地狱，也愿意给大家大量地传密法、大量地灌顶。（灌顶，我有点不太会，但也不是特别难，学一两天应该就可以。）可是这样有利无利呢？以我这么多年的修学经验来看，没有基础而高攀大法，确实如修空中楼阁。因此，对你们每个人而言，现在最有利的是要打好基础，尤其是明白人身难得、寿命无常、因果不虚、地狱可怕之理，只有这样，修行才不至于误入歧途。

我认识一些老修行人，他们平时口口声声说的，

就是“我会不会堕入恶趣啊”，一想起恶趣便特别害怕。而现在的修行人，对此好像没什么感觉，这是不行的！我个人修行虽然特别差，但也确实害怕堕地狱，有时候看到一些佛号功德中说，念了它能不堕恶趣，我就特别高兴，马上要念这个。前不久我翻了过去的笔记，里面讲到一个咒语，法王曾说念了就不堕恶趣，我非常兴奋，一直念了很长时间……因为我心里很清楚，不论是今生还是前世，自己肯定造了不少堕地狱的业，现在通过念佛号、念咒语或修行，就有办法不堕恶趣的话，这是最好的保障，一定要好好修持。

大家通过学习《前行》，希望以后也要有一种修行的愿望，不要去追求短暂无实的名利。同时，应当相信来世是漫长的，这个道路特别可怕、痛苦，因此，务必要依靠修行加以断除。

前两天有个发心人员说：“我在这个部门特别

痛苦，实在是受不了，好折磨、好伤心啊！”但是你在那边吃得好、穿得好，跟地狱众生比起来，有什么痛苦的？真正的痛苦就在地狱中。现在有些人在感情上、地位上，稍微遇到一点点挫折，就认为天塌下来了，这样也没有必要。人间的种种痛苦，再怎么样也忍得了，而地狱里的痛苦，才是真正的苦不堪言，但又因业力现前不得不忍。所以，大家一定要注意！

庚三、利刃原地狱：

从尸粪泥地狱中解脱出来的有情，看到一赏心悦目的青青草原，便欣然前往。结果遇到的却是一片兵器所成的利刃原，整个大地长满了形状如草、锋利燃火的铁刺。右脚踏在上面，右脚被戳穿；左脚踩下，左脚被刺透。由于众生的业力所致，当脚抬起时又恢复如初，再度踩踏之时又如前一样被穿透，痛苦难忍。

《瑜伽师地论》中也描述过此地狱的惨状[285]，比如下脚时，双足的皮肉筋骨全被刺烂，脚抬起来时又平复如初，连伤口的痕迹都没有，再踩在地上时又同样遭受痛苦。

那么，转生于利刃原地狱的因是什么呢？《六道伽陀经》[286]中云：“若人说邪道，破正法为非，满道排锋刃，令彼往来行。”如果有人宣说邪道，破坏正法、为非作歹，那么当他死了之后，所踩的道路会排满锋利的利刃，由于业力所驱，不得不在上面踩来踩去。

汉文《大藏经》中确实有一些很好的教证，希望汉地的法师、学者、修行人尽量翻阅这些经论。从历史上看，不管在唐朝还是宋朝，许多著名的译师，如

285《瑜伽师地论》云：“次尸粪堑无间有利刀剑，仰刃为路。彼诸有情为求舍宅，从彼出已游行至此，下足之时，皮肉筋血悉皆消烂，举足之时还复如故。”

286《六道伽陀经》：宋朝中印度土沙门法天译。宣说六道相之偈颂，与《六趣轮回经》类似。

菩提流支、鸠摩罗什、真谛、法天、施护、法护等，都是印度人。除了玄奘等极个别译师以外，大多数都是从印度来中国翻译佛经的。不过，现在好像没有这种现象了，许多印度人来中国只是在这边开饭店，卖一些比萨、印度咖喱，或者在有些大宾馆里，专门负责开门、关门、开车门，而真正来这里传教布道、作思想上交流的，基本上看不到了。

记得 80 年代，印度的奥修大师曾轰动一时，当地人将他与佛陀、甘地、尼赫鲁等，并列为改变印度命运的十位人物之一。后来奥修去了美国，由于他的学说相当开放，融合了儒教、佛教等各派思想，故早期在美国特别受欢迎，短短几年时间里，他的信徒已达 30 万。然而，由于他极力鼓吹性自由，公开反对婚姻的承诺，破坏了许多家庭的和睦，并通过各种手段聚敛钱财，以致遭到了美国政府的驱逐和监禁，最终在西方声名狼藉。

我也看过他的一些观点，他声称耶稣、穆罕默德和佛陀只会使人背离正道，世界上只有他的宗教才是唯一正确、唯一可信的……从很多言论上看，好像跟有些邪教没有什么差别。1990 年他在印度死去，有人说他的死因是在美国曾被下毒。

现在的印度，劳务性输出比较多，而思想性、技术性的输出，几乎没有了。在往昔，不管是汉传佛教、藏传佛教，均起源于印度。到了印度之后，且不说释迦牟尼佛，就是后来的二胜六庄严，以及千千万万智者们的思想，也是世界上其他任何学说、宗派都无法比拟的。在座的很多知识分子，以前也学过种种知识，但接触到释迦牟尼佛的智慧后，每个人不得不口服心服、恭敬接受，这是不可否认的事实。

因此对于印度，我们应该有份感恩之心。尤其是汉地的《大藏经》，大多数是印度人来中国学汉文，然后进行翻译的，这种恩德确实非常大——那天我看

到有位仁波切，他召集了印度和西方的一些翻译家，准备用 25 年的时间，把《大藏经》都翻译成英文，这种发心也很伟大。

以前法王去印度时，我们跟印度人交流过，但感觉上，他们对婆罗门教、印度教比较熟悉，常有一部分智者定期、不定期地开些研讨会，除此之外，真正弘扬佛教的思想，把它传至中国、美国或其他国家的人却很少。所以，每个不同的时代中，出现的人物可能也不同吧。

相比之下，在当今这个时代，把佛法传至欧美国家的，反而是藏地的高僧大德。并非因为我是藏族人，就对藏族百般赞叹，而事实上，的确是藏地很多仁波切和大德，通过讲经等各种方式，让原来根本不懂佛陀真理的无数西方人，逐渐认识到了佛教的殊胜。

总之，在座的道友有时间应翻阅《大藏经》，尤其是了解一下宣说轮回痛苦、业因果的道理。那里面讲得特别好，而且都是佛语，若能背诵下来，经常提醒自己哪些业会堕入什么地方去，平时就会倍加小心，对自己也有一种约束。

庚四、剑叶林地狱：

从前面地狱中刚解脱出来的众生，又看到一片枝繁叶茂、舒心悦意的森林，（前两天我看了个《森林之歌》，里面介绍了新疆、云南的一些森林，并说现在市场上琳琅满目的水果，它们的故乡就是森林，介绍词写得很好。若是我们人间的森林，可以让人去休息乘凉，可地狱中的不是这样，那里是什么样呢？）当它们兴高采烈地狂奔而去，哪里有什么悦意的森林？遇到的却是一片剑叶林，只见铁树上长着许多叶状的利剑等兵器，随风摆动，将这些众生碎尸万段，之后恢复如初，又再度割截，它们就这样感受着被切割的

痛苦。

《瑜伽师地论》中也说[287]，地狱众生到森林里准备坐下休息时，业力的风就开始吹动，树上的枝叶统统变成利刃坠落下来，将它们的身体斩截成一段一段，感受无量的痛苦。

那么，这是什么果报所致呢？《六趣轮回经》中云：“若阴谋害他，堕彼剑叶林。”假如以不良的心行谋害别人，以此果报就会堕入剑叶林地狱。还有《立世阿毗昙论》里讲[288]，生前喜欢打仗，用刀等兵器伤害别人，也会堕入此地狱中去。

现在很多人特别喜欢兵器，不过，汉地稍微好一点，要想身上别着刀、持着枪，国家法律也不允许。而藏地可能是业力现前吧，这方面比较差。前段时

287《瑜伽师地论》云：“次刀剑刃路无间有刃叶林，彼诸有情为求舍宅，从彼出已往趣彼荫，才坐其下微风遂起，刃叶堕落，斫截其身一切支节。”

288《立世阿毗昙论》云：“昔行何业受此果报？昔在人中行斗战事，与人刀仗遣令斗战，作如是言：汝等用此器仗取彼国土。长围四合聚集多人肆意杀害，由此业报于彼中生。”

间，我家乡那边就有个人，跟别人也没有多大仇恨，就用刀子砍死了他。这种拿着兵器杀人的人，定会堕入剑叶林地狱，感受无数次的被斩杀，非常可怕！

庚五、铁柱山地狱：

这里是毁坏梵净行、破戒律的出家人或行邪淫的在家人转生的地方。由于业力的牵引，它们来到阴森可怖的铁柱山前，这时听到山顶上昔日苦苦爱恋的女人[289]呼唤自己。《正法念处经》中说[290]，她打扮得特别漂亮，用媚眼含情脉脉地看着你，用娇柔动听的声音喊你的名字，并说：“念在我俩昔日的情分上，我特意来这里看你，现在你也见到我了，为何不来亲近我、拥抱我？”听到这些甜言蜜语，地狱众生的习气

289 地狱众生若是女人，就会见到昔日苦苦爱恋的男人呼唤自己，下面也以此类推。

290 《正法念处经》云：“而此罪人，见彼树头，有好端正严饰妇女。如是见已，极生爱染。如是妇女，妙鬘庄严，末香坌身，涂香涂身，如是身形第一严饰。身极柔软，指爪纤长，熙怡含笑，以种种宝庄严其身。种种欲媚，一切愚痴凡夫之人，见则牵心……然彼妇女以欲媚眼，上看彼人，美声语唤，先以甜语作如是言：念汝因缘，我到此处，汝今何故不来近我？何不抱我？”

复苏，实在是忍不住，冒着生命危险向山上攀登（有些众生明明知道危险，有些也不一定知道）。结果因为业力现前，山上的树叶全部变成朝下的兵器，身体被这些兵器刺穿，内脏、肠子挂得到处都是，从皮肉到骨髓之间均被切割斩碎。当它筋疲力尽地爬上山顶，身体恢复如初，此时乌鸦、鹰鹫等飞禽又前来啄食它的眼油，乃至身体的一切支分[291]。

此时，又听到山脚下传来呼喊它的声音，它便一如既往地向山下奔去，所有的树叶又转向上方，从它的前胸刺入，径直穿透后背。到了山脚下时，等候在此万分恐怖的铁男、铁女，将它拥抱入怀，将它的头颅活活吞入口中细嚼慢咽，并不时从嘴角两边流出白色的脑浆……感受诸如此类的异常痛苦。

《正法念处经》中详细描述了于此地狱感受果报

291《正法念处经》云："炎嘴鹫鸟，即啄其眼。火燃刀叶，先割其耳。如是被割，唱声吼唤。刀叶炎燃次割其舌，次割其鼻，如是遍割一切身分。欲爱牵心，如是到地。"

的种种痛苦，并总结道：“何因故烧？邪欲为因。”也就是说，这些燃烧身心的苦因是什么呢？即是邪欲。可见，我们的心特别可怕，若未以正知正念来守护，会让我们无数次堕入地狱感受无边的痛苦，故佛陀在最后提醒：“当知是心，不可信也。”

现在有些出家人、居士，愿意放下一切，利用短暂的人生，一心一意地精进修行，这种选择真的非常好。但有些人可能是业力现前，修行也不一定善始善终。以前就有一个人，她考虑三四年后出了家，结果出家没过几天，就因为遇到一些恶缘，一念之差又破戒还俗了。因此，众生的业力特别可怕，有些人很想自己的善心不断增长，但是由于业力深重，不但不能成功，反而成为堕入地狱的因。

所以，相信因果的人，要好好思维这些道理，之后应当注意取舍，用正知正念守护自己的戒体。现在人贪欲特别炽盛，很多家庭不和睦，不正当的行为太

多了，其实这些在今生会给自己带来许多痛苦，来世将成为堕入铁柱山地狱的因，故不可不慎！

对于以上八热地狱、十六近边地狱和铁柱山地狱的痛苦，我们经过一番详细分析之后，要到一个寂静的地方闭目观想。其实修行需要这样，对前面所讲的道理要好好观修。前段时间有个人拼命求我：“您可不可以给我讲个观修法？”我说：“每天讲的共同加行，就是观修法。”“这个不行，您要给我讲另外一个观修法。”我说：“无论到了什么世界，我都没有更好的观修法了，这个就是最殊胜的观修法！”

因此，很多人要有一种修行的理念，不能只是理论上明白就可以了。佛教史中讲我们的传承时，有理论的传承、实修的传承、口耳相传的传承等多种。其中，仅有理论的传承还不行，一定要有实修的传承；仅有实修的传承还不够，还必须去真正实践、身体力行。

话说回来，我们了解地狱的痛苦后，应该怎么样观想呢？首先，观想自己如今已真真切切地转生在那些充满恐惧和痛苦的地狱中了。又转念沉思：“啊！我现在并不是真正生在那些地狱里，仅仅是内心意念，竟然那么恐怖、那么痛苦，而今真正堕落于地狱中的众生不可胜数，这些有情都是我前世的父母，也无法确定现世的生身父母、亲朋好友命终后不堕入地狱。其实，转生到那些地狱的主因就是嗔恨心，而我们这些人在前世和今生中，肯定造下了数之不尽的嗔恨烦恼恶业，由此后世一定会转生到上述那些地狱中。”（米拉日巴也说过：“恶趣主因为嗔心，舍命亦应修忍辱。”堕入恶趣的因主要是嗔恨心，故宁舍生命也要修持安忍，不能随便发脾气。有些道友说自己十二年中没发一次脾气，这个很好！有些人一年发一次脾气，有些是一个月一次，有些是一天一次，还有些是一小时一次，一会儿跟这个吵架、一会儿跟那个吵架，这是堕入地狱的因。）

接着观想：“如今我已获得暇满人身，并有幸遇到了具有法相的上师，聆听了甚深窍诀，拥有行持佛法成就佛果的机会，此时此刻务必要下决心：为了从今以后不转生于那些恶趣，一定要锲而不舍地努力修持！”每个人要有这样的决心。这个也没必要详细解释，只要你有心、有智慧，反反复复地读几遍，就会领悟到其中深意。假如你对华智仁波切的金刚语都没感觉，那我这个凡夫的胡言乱语，你就更不会相信了。

总之，我们要再再思维上述道理，对以往所造的深重罪恶诚心忏悔，并立下坚定誓愿：“今后纵然遇到生命危险，宁死也绝不造堕落地狱的恶业。”一方面这样忏前毖后，一方面对现在身陷地狱的有情生起强烈悲心而发愿：“但愿这些众生当下从恶趣中解脱……”

尤其是诚如华智仁波切所言，我们前世的父母亲

友如今正在地狱中受苦，为什么呢？因为他们几乎没造什么善业。看看今生的父母亲友就知道，不要说往生极乐世界，就连下辈子获得人身的善业，他们也没造过，因此死后必定堕入恶趣。为了救拔这些正在受苦的地狱众生，我们共同念观音心咒：

嗡玛呢巴美吽……

给瓦德意涅德达　　我今速以此善根

贤瑞热望拉措哲嘉内　　成就圣者观音尊

桌瓦秋将马利巴　　令诸众生无一余

坛嘉德意萨拉括巴效　　悉皆安置于此地

以上的道理，要以圆满加行、正行、后行来修持。在《前行实修法》中，每一引导文都要求以三殊胜摄持，这样的修法在《前行备忘录》中也经常强调，但今天因为时间关系，后面这一部分我不广讲了。

不过，你们每次听到这些地狱痛苦，最好能去实地修持，观想自己若真转生于那些地狱，会感受何等的痛苦。然后看自己活着的时候，上述这些因造了没有，如果造了，不忏悔就定会成熟。所以，该忏悔的有些业，必须要好好忏悔。

确实，忏悔相当重要。《长阿含经》云：“云何二法趣向恶趣？一谓毁戒，二谓破见。”倘若你入佛门后破了戒，或者舍弃以前具有的正见，没有好好忏悔的话，势必会堕入恶趣。所以，我们佛教徒一定要相信因果，切莫因业力现前、环境影响，而造下可怕的恶业。当然，要想在什么环境中都不动摇，前提必须要精进实修，比如这次修学了《大圆满前行》，大家心里要有一种转变，这个很重要！

第 43 课

2009 年 9 月 28 日

关于地狱的痛苦，前面讲了八热地狱、近边地狱，今天开始讲八寒地狱之苦。

讲这些地狱的痛苦，旨在让四众道友了解，在这个世间上我们肉眼看不见的地方，存在着极为痛苦的众生。一旦了解了地狱的苦状，我们定会心生怖畏，回顾自己以往所造的恶业，谁也没有把握死后不转生到那里受苦。所以，每个人应该观察自己会不会堕入地狱，如果会，就要赶紧忏悔，不然，死亡何时到来是很难说的。

这一点每个人都要考虑。正如很多大德所言，我

们获得人身本就不易，如今遇到了具相上师，得到了殊胜窍诀，更是多生累劫积累的福报，如果现在不精进修持，死后两手空空地往赴中阴，随业力之风而堕入三恶趣，这实在是太可惜了！地狱、饿鬼、旁生的难忍痛苦，并不是现在所能想象到的，但从我们行持的微薄善法、所造的无边恶行来看，谁也不敢保证自己将来不会感受那种痛苦。

如今不学佛的人特别多，学佛的人即使有一部分，但包括出家人，常观想轮回痛苦并心怀恐惧、随时随地害怕堕落的，也寥寥无几。大家不妨观察一下身边，真正的修行人又有多少？然后再看看自己：学佛之前你怎么做的？学佛之后有没有观过轮回痛苦？这些值不值得观想？该不该观想？……我们不是旁生，只要有吃有穿、生活有着落就可以了，而作为一个人，我们更需要考虑的，是自己要随业力前往后世，后世和现在一样害怕痛苦、希求快乐，倘若现在

不用修行来维护自己，将来必定会感受漫长的痛苦。所以，修行确实十分重要，而若要修行，前提必须是通晓最基本的佛理。

现在大多数不信佛教的人，认为地狱不存在，即使有确凿的依据足以证明其存在，他们仍然置之不理，没有任何理由地去否认，这固然是一种愚蠢。而那些承认地狱存在的佛教徒，想当然地认为自己不会堕入其中，似乎地狱只是吓唬孩童、警戒别人的所在，与自己毫无关系，这种想法更为可悲。其实，不管是什么样的人，今生、前世、前世的前世……都曾在阿赖耶上埋下了无数恶业种子，一旦这些恶业成熟，那时只有规规矩矩地去感受痛苦。

所以，在我们有时间的时候，一方面要通过念百字明、金刚萨埵心咒等方法，好好忏悔以往的罪业，同时，以后尽量不要再犯。当然，凡夫人的习气根深蒂固，加之有时定业成熟，谁也没把握从此不造一点

罪业，但从现在开始，至少不能再像以往那样放逸，而应小心谨慎地对待因果。否则，你造了业的话，最后只有自己去承受。

下面讲寒地狱的痛苦时，希望大家不要像世间学者或考古学家一样，只是字面上了解一下，而不认为自己包括其中。我们作为修行人，应将每一个道理对照自相续观察：“我犯过这种错误没有？如果犯过，下一辈子会不会堕入地狱？如果堕入地狱，能否受得了那些痛苦？现在我在人间时，夏天四五十度就特别苦恼，寒冬腊月在外面待一会儿也难以忍受，天气稍微转凉时，不加衣服就冷得发抖……那地狱的痛苦比这严重无数倍，如果我真的堕入其中，该怎么办呢？虽然今天我还活着，但很可能突然出事就离开了人间，到那时，在业力的支配下直接堕入寒热地狱，会是怎么样的痛苦？”

每个人在修行的时候，一定要对地狱有种毛骨

悚然、恐惧害怕的感觉，若能如此，说明你对轮回的痛苦有所领悟。否则，听到极乐世界的功德也无所谓，听到地狱的痛苦也无畏惧，那你的修行肯定出了问题。

己三、八寒地狱：

寒地狱的位置，据许多论典中描述，一般是在南赡部洲之下。如《瑜伽师地论记》[292]中说：地面以下三万二千由旬，是第一个寒地狱（具疱地狱），依次往下，每隔两千由旬就有一寒地狱[293]。不过，《阿毗达磨藏显宗论》[294]中言，寒地狱并非在地面以下，而是在围绕四大部洲的铁围山之外的一个极黑暗世界[295]。所以，各个论典的说法不太一样。

292《瑜伽师地论记》：又名《瑜伽论记》，二十四卷，收于《大正藏》第四十二册。乃糅录诸师有关瑜伽师地论之释文。

293《瑜伽师地论记》云：“八寒地狱高广各十千，从此入地过三万二千量有初寒狱，向下复隔二千由旬，有七寒狱周围傍住。”

294《阿毗达磨藏显宗论》：又名《显宗论》，印度众贤造，唐玄奘译。四十卷，收于《大正藏》第二十九册。

295《阿毗达磨藏显宗论》云：“此寒地狱，在绕四洲轮围山外极冥暗所。”

关于寒地狱的数量，《正法念处经》《俱舍论》中说是八种，而《长阿含经》《立世阿毗昙论》则说是十种。虽然寒地狱的位置、名称、数量说法不尽相同，但只要众生造了相应重罪，的的确确就会堕入其中。因此，我们先应了解寒地狱的受苦状况，然后再反反复复地思维、观修。

（一）具疱地狱：

通常而言，寒地狱处在雪山、冰川的环抱中，到处狂风四起、暴雪纷飞，居此地狱的众生赤身露体，遭受非常难忍的寒冻之苦，身体上不时长出水泡，由此称为具疱地狱。

我们学院的冬天特别寒冷，若不穿得严实一点，可能身上会冻出水泡。好像东北也是这样，以前我去的时候，就有人告诫我：“您一定要用衣服包好，不然会冻出水泡来。”在藏地，冬天确实非常冷，无畏

盔甲在传记里说：“石渠的夏天美似天界，冬天则如寒地狱一般。”我们色达也是这样，夏天漫山遍野都是鲜花，可以与天堂相媲美；而在冬天，尤其是十二月份左右，简直可谓滴水成冰，许多道友都很害怕。

现在我们这里很多人已在准备过冬的衣服、牛粪了，还有些人在装修房子，这是很有必要的。否则，天那么冷却一直忍着，想做些事情也很困难。虽说人间的寒冷和寒地狱的无法相比，但有些地方也有相似之处，可以借此去启发思维。

（二）疱裂地狱：

水泡慢慢破裂而形成疱疮伤口，由此称为疱裂地狱。

具疱地狱、疱裂地狱二者，《大智度论》中称为“颊浮陀（少多有孔）地狱”“尼罗浮陀（无孔）地狱”，《长阿含经》中称为“厚云地狱”“无云地狱”，名

称不太相同。但在《光明童子因缘经》中[296]，寒地狱的名称与《前行》《心性休息大车疏》中讲的基本一致。

（三）紧牙地狱：

有情难以忍耐寒冷的折磨，禁不住牙关紧咬，由此称为紧牙地狱[297]。

（四）阿啾啾地狱：

有情不断发出呼寒叫冷的声音，由此称为阿啾啾地狱[298]。

阿啾啾，意为好冷啊。以前有位大天比丘，曾造过三个五无间罪，他生前给人讲经说法，令很多弟子证悟了阿罗汉果。在他圆寂后，有次他的一个阿罗汉

296《光明童子因缘经》云："疱地狱、疱裂地狱、阿咤咤地狱、呵呵鑀地狱、虎虎鑀地狱、青莲华地狱、红莲华地狱、大红莲华地狱，如是等八寒地狱。"

297 紧牙地狱：也叫安嘶咤地狱、呵罗罗（寒颤声）地狱。

298 阿啾啾地狱：也叫虎虎婆地狱、阿婆婆（患寒声）地狱。

弟子到施主家应供，在洗手的时候，这个弟子想：“不知道上师转生到什么清净刹土去了？”于是以阿罗汉的神通来观察，结果发现大天比丘堕入了寒地狱，但他自己根本不知道，只是在不停地说：“阿啾啾、阿啾啾，我的房子怎么这么冷啊……”看到这些，这位弟子想马上做佛事，搭救上师。但等他洗完手后，再一观察，发现大天比丘因为传法的功德，已转生于三十三天了——这样很好哦！他自己都不知道堕入地狱了，只是觉得好冷，结果很快就解脱了。

大天比丘在世时，他的眷属多达十万。我讲《萨迦格言》时也说过，据历史记载：释迦牟尼佛涅槃之后，没有一个凡夫能像大天比丘一样摄受如此众多的眷属。

（五）瞿瞿婆地狱：

有情呼寒叫冷的音声已经间断，只能呼呼呼地长

声叹息，由此称为瞎瞎婆地狱[299]。

（六）裂如青莲花地狱：

有情的皮肤冻成青色，裂成四瓣，由此称为裂如青莲花地狱。

（七）裂如红莲花地狱：

皮下之肉冻成红色，并冻裂成八瓣，由此称为裂如红莲花地狱。

（八）裂如大莲花地狱：

皮下之肉冻成黑红色，裂成十六瓣、三十二瓣或无数瓣，由此称为裂如大莲花地狱。沦落在此地狱的有情，冻裂的伤口中爬入许多铁喙的昆虫咬噬着，同时还要遭受寒冻之苦。

299 瞎瞎婆地狱：也叫瞎瞎（亦是患寒声）地狱。

上述有八种全然不同的痛苦，所以才安立了八种名称，这些统称为“八寒地狱”。

转生八寒地狱的因是什么呢？有些经论中说，让众生在寒冷的冰或水里冻死，即会转生于此地狱。我看海边那些捕鱼为生的人，很明显在造这种业。他们用机器从海里捞出无数鱼虾，然后直接放入冰箱，把那些众生活活冻死。以前我随法王去普陀山时，就看到船上放了好多特别大的冰箱，里面冰冻了不计其数的鱼。这些业，绝对是堕入寒地狱“最好”的因。现在，汉地这样的人特别特别多。

也有些经论说：若有人剥众生的衣服，令其受寒冷逼迫，死后将堕入寒地狱中[300]。

《本生论》[301]中还说：“断无见者于后世，当住

300 如《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》云：“若人劫剥众生衣服，令他寒冻，受如是报在此狱中。”《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》，唐代法崇撰，收于《大正藏》第三十九册。

301 《本生论》：由圣勇菩萨所造，另有说前四卷由圣勇菩萨造，后十二卷由寂变、圣天造，现收录于《大正藏》第三册。属于《噶当六论》之一，其余的

寒风黑暗中。”持断见而认为因果、前后世不存在的人，死后将堕入黑暗的寒地狱，感受无量无边的痛苦。现在的持断见者，尤以无神论最为严重，其观点可让无数众生直堕寒地狱。你们有些当过老师的，尤其是讲过唯物论的，以前可能大力宣扬过因果、轮回不存在，天堂、地狱不存在，让成千上万的人受到影响，摧毁了他人相续中的善根，这些都是寒地狱之因。

此外，毁谤圣者也是寒地狱的因。《立世阿毗昙论》中云：“瞿伽离比丘，堕波头摩狱[302]，诽谤大声闻，舍利及目连。”提婆达多的弟子瞿伽离比丘，之所以堕入大莲花地狱，原因就是毁谤了圣者舍利子和目犍连。这个公案，在《大智度论》中讲得比较清楚：

则是《庄严经论》《菩萨地》《学集论》《入菩萨行论》《集法句论》。博朵瓦尊者生前对《噶当六论》相当重视，修学这几部论后，必会树立起坚定的因果正见，法王如意宝对他们这一传统极为赞叹。

302 波头摩狱：即大莲花地狱。

瞿伽离平时因受提婆达多的影响，对舍利子和目犍连的言行举止常生邪见。一次，舍利子和目犍连刚结束安居，云游至某个国家时，忽然遇到大雨，他们便到一做陶器的旧舍里过夜休息。当时他们不知道，已先有一女人在此舍的暗处睡下了。此女人在梦中生贪心，流失了不净，于是第二天一早去沐浴。

这时被瞿伽离发现了，便问：“你昨晚睡在哪里？”她说：“我住在陶师家。”又问：“当时还有谁？”她说：“还有两位比丘。”正在此时，恰好见到舍利子和目犍连从屋里出来，瞿伽离就认定他们做了不净行，并在僧众中及国内各处公开毁谤。

当时梵天劝告并制止他，说两位圣者绝不可能做这种事，但他不听。后来，佛陀也亲自劝他不要诽谤，并再三呵斥，但他仍固执己见，并起座离去。（可见，众生业力现前时，不要说其他人，就算是佛陀亲自去劝，有些人也听不进去。）

后来，他回到房中，浑身生疮溃烂，当天夜里就死了，死后堕入大莲花地狱。由此，佛陀对僧众们宣说了八寒地狱的寿量长短、受苦状况等。《大智度论》13 卷中对此有详细描述，你们有兴趣的话，可以去翻阅。

总之，寒地狱的因主要有三种：一是持断见，一是毁谤圣者，一是让众生在寒冷中死去。《经律异相》[303] 中也说：如果毁谤圣者，死后会堕寒地狱[304]。因此，毁谤像目犍连、舍利子那样的阿罗汉，肯定会堕入寒地狱。而从广义上讲，最初发了愿菩提心和行菩提心的人，也可以叫圣者，如《入行论》云：“倘若生起菩提心，即刻得名诸佛子[305]。”因此，我们尽量不要毁谤任何人。

除非你是执事或管家，为了僧团的戒律清净等原

303《经律异相》：五十卷，梁代释宝唱等集。收在《大正藏》第五十三册。

304《经律异相》云：“极寒风吹身胀满，如四种相受苦呻吟。以谤贤圣故，堕彼四种地狱，于一切时受无量苦，是一切大寒地狱。”

305 佛子就是圣者，在藏文中，二者是一个词。

因，不得不说。此外，即使你真发现了一些事情，没有特殊必要，也不要随便去讲。毕竟眼见的也不一定真实，以前我讲过，人们总认为“眼见为实”，但有时因心里先入为主的观念作怪，眼睛见到的可能并不是真相，若是随便乱说，很容易让自己造下恶业。

佛陀曾于经中再三强调“意清净，身清净，语清净”，我们三门若能得以清净，活在世间也有了意义。现在很多居士口口声声说别人过失，其实你根本没有资格，假如过失说得太多，受害的只能是自己。试想，那个人若是地地道道的凡夫，而且你说的也千真万确，从世间角度来讲也未尝不可。但对方若是圣者的化现，那怎么办呢？古往今来，许多圣者看上去疯疯癫癫，但他们的内证功德不可思议，倘若你因为短短几分钟的语言，就要在千百万劫中堕入寒地狱，遭受无量的痛苦，太不值得了！

所以，这方面大家应该好好思维，看在这个世

间到底要怎样生活才真正有意义。现在大多数人不了解生活的价值，认为只要家庭快乐、腰缠万贯、吃穿不愁就可以了。其实这样的理念，不要说人类，就连蚂蚁都有。蚂蚁也想把窝做好，有吃、有穿——咦，蚂蚁穿不穿衣服？有点说错了，应该是有吃有喝。不过，有些年轻蚂蚁还是穿高跟鞋，你看，好多居士点点头，他们肯定见到过！（众笑）

言归正传，八寒地狱众生的寿量如何呢？二百藏升[306]的大盆里装满芝麻，具疱地狱的每一百年从中取一粒芝麻，直到将所有芝麻全部取完，才是具疱地狱众生寿量结束的时刻。其余地狱次第呈二十倍递增，从上而下寿量越来越长，痛苦越来越强，也就是说：疱裂地狱的寿量是具疱地狱的二十倍，紧牙地狱的寿量是疱裂地狱的二十倍……依此类推。如《俱舍论》云：“芝麻器中每百年，取出一粒至穷尽，即是具疱地狱寿，余寿渐成二十倍。”《心性休息大车疏》中

306 藏升：为革萨拉城市所用容量单位。

也引用《正法念处经》云：“此革萨拉城中秤芝麻之斗二百倍量之容器盛满芝麻，每百年从中取出一粒，取尽之时，起疱地狱之众生于此狱寿尽也。余地狱寿量渐次增二十倍，以此类推，需受剧苦也。”

接下来，我们还是像前面那样，结合自相续而观修这些寒地狱的痛苦。怎么样观修呢？首先观想：在我们人间，寒冬季节一丝不挂、赤裸裸地在外面停留一瞬间，尚且也无法忍受寒冷的痛苦，假设真正转生于那些地狱，又怎能忍受得了呢？所以，对于自己相续中的罪业，一定要忏前戒后，并对已沦落到地狱中的有情生起大悲心。

这样观修应该不难。以前有些上师也亲自修过，比如在冬天最冷时，不穿衣服或穿得很少去感受那种寒冷。实在忍受不了的时候，要么就想“我以后堕入寒地狱怎么办”；要么想“我正在寒地狱中亲身感受痛苦”；要么想“虽然如今我没转生于寒地狱，但

从无始以来，我所造的业中肯定有许许多多寒地狱之因，没有把握将来不会堕落，我该怎么办呢”……在观修的时候，应该这样反反复复地思维。

之后，跟前面观修热地狱一样，再想：“噢，我现在并未堕入地狱，忏悔还来得及。如今我遇到了具相上师，听闻了殊胜佛法，并转生在业力之地的南赡部洲，如果修持就有机会改变，故我应当好好忏悔！从现在开始，以后绝不再造堕入地狱之因。”忏悔的同时，还要想道：“这样小小的寒冷，我现在都忍受不了，那么无始以来我父母、亲戚、朋友所造的业特别可怕，他们很多人肯定正在寒地狱受苦。”于是对他们生起难忍、强烈的悲心。然后一直闭目观修。

其实，《前行实修法》中的每一个引导文，若与这里的内容对应着修，效果可能比较好。当然分开修也可以，不管怎么样，你们一定要修。要知道，修行与理论完全不同，理论只是文字上懂了，知道寒地

狱如何如何，但不观修的话，内心不会有很大触动。如果你能实地观修，到了一定时候就会感到：“这的确不是理论上的空谈，我死后真会转生到那些地方！”有了这种感受，你白天也会害怕，晚上做梦也会害怕。

前天晚上，我梦到自己堕入了饿鬼界，特别可怕，当时一直想办法转变，但这种业力怎样都改变不了……醒来以后，我的心还在怦怦跳，觉得自己可能即生或前世造了业，这是下一辈子要堕饿鬼的相兆。这两天也有点害怕，天天念金刚萨埵，但不一定能改变什么。

其实我们活在世间，一切就像做梦一样，没有多大意义。很多人把眼前的名闻利养看得特别重，为达目的不择手段，却不知死后在极为漫长的时日里，为此要感受种种果报。毕竟人的寿命特别短，死后会换成完全不同的世界，不一定再有蓝天白云、茵茵绿

草，到了那时，哪怕你是国家总统、联合国秘书长也没有用，只有随业力而感受相应的果报。

那么，这一切可不可以挽救呢？若能在死之前，抓紧时间精进忏悔、修行佛法，将来即会给自己带来快乐，除此之外，亲朋好友也救不了你，财富地位也帮不上忙，唯一能依靠的只有正法。这一点，没修行过的人不一定感受得到，但假如你长期修行，到了最后关头，必定会明白此言不虚，这从很多传承上师的身上也看得出来。

所以，我们不要一味忙于毫无意义的琐事，尤其是大城市里的人，尽管生活压力很大，有时候也不得不面对，但心里不能没有一点佛法。现在有些人不学佛，有些虽然学了，但完全是形象上的，佛法根本没有融入心，只是做个样式罢了。这些人真的非常可悲，最终的命运会怎么样也不好说。

总之，刚才所讲的道理，每个人务必要思维，不然，光是字面上理解了没有用。而思维之后一定要修，一方面想自己转生到地狱里怎么办，另一方面，观想正在地狱受苦的众生很可怜，它们怎么能忍受得了？从而对其生起无法抑制的大悲心……如前一样具足加行、正行、后行来实修。

己四、孤独地狱：

孤独地狱的命名，有些论师认为：“因为独一无伴、孤苦伶仃，故称为孤独地狱。”但这种说法，无垢光尊者不承认。他在《心性休息大车疏》中讲过[307]，曾有五百比丘共同感受孤独地狱之苦，因此，此地狱并不是以数量微少而安立的。

孤独地狱的处所没有固定性，痛苦也是变化不

307《心性休息大车疏》云：“经中记载：昼辛吉尊者去往一处时，见到在一经堂内击犍槌后，有五百声闻相众生集中便互相争吵、以兵器残杀，死尽无余。午斋时过又恢复如初。”

定。有的夹在山岩间，有的困在磐石内，有的冻在冰块里，有的煮在沸水中，有的烧在烈火内……

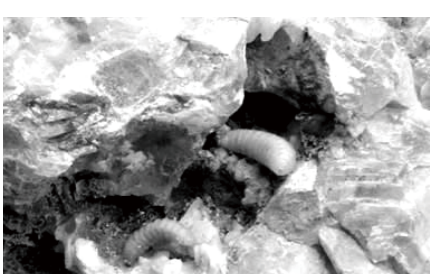
现在科学也证明，有些无情物是有生命的。我在《佛教科学论》中讲过：美国生物学家巴斯特通过实验发现，有些植物也有情感的反应。其实在佛经里，早就提到过这一类问题，如《毗奈耶经》中说，阿罗汉目犍连到海边去时，见到许多孤独地狱的众生，有些在石头里，有些在树木里，以各种无情物的形象感受无量痛苦，于是他悲哀地说：“三有无安乐，孤独地狱众，分别为苦迫，如住炽火中。”

以前我买过一本《奇趣大自然》，里面也介绍了一些非常稀有的事物。比如，在法国与西班牙交界处的比里牛斯山中，有一块会哭的岩石，天气晴朗的午后，它会发出像女孩一样的哭声，所以被称为“哭岩”。

还有 1997 年的一则新闻中报道：在缅甸北部的森林里，有一块会“哭”的奇异岩石，平时它寂静无声，与一般岩石没什么区别。但每逢阴雨，它就会发出像人类哀号般的哭泣声。

如今学院在修觉姆大经堂，最近几天总是阴雨连绵，影响施工，所以一下雨，我就很伤心，担心无法如期完工。有时候我想：如果我突然死了，会不会转生到石头里，一到雨季就发出哭声啊？毕竟业力不可思议，就算变成了那样的众生，也是不难理解的。

其实，孤独地狱的众生，现实生活中有时也能看得到。比如在 2006 年，山东有个姓李的石匠，他常上山开采石头，有次劈开一块大青石，发现在密不透风的石头中，竟然活着两只小虫。从科学角度来



看，在密闭的石头里，生物根本活不了，但这两只虫却活得很好。根据《本草纲目》记载，石头里长的虫子叫“石虾（ha）虫”，据说特别值钱，能治疗眼疾。李石匠得知后，就悄悄将这两只虫藏了起来。后经医学界、科学界等各方研究，没有得出任何结论，至今仍是一个谜。（在我们看来，以世间的方式肯定也得不出结论。）

法王如意宝去加拿大时，海边也有许多奇怪的石头，这种石头的形状有点不同，当地人一看就认识。他们说，石头里面应该有生命，因为若把它静静放在一处，它自己慢慢会滚动。但这生命具体是怎么样的，他们也讲不清楚。

地狱众生除了夹在石头里以外，有些还冻在冰里，就像藏地有些鱼，冬天在冰里冻僵了，但夏天一到，它们又活过来了；有些煮在沸水里，如荣索班智达在《入大乘论》中讲过，有种火鼠生活在火里，或者有些众生活在 100 度以上的开水里，但始终烧不

坏、烫不死；有些众生藏在树木里，当樵夫砍伐树木时，它们的肢体被千刀万剐，受尽苦难；还有些转生为人们日常使用的杵臼、笤帚、瓦罐、门、柱子、灶石、绳子等形象，以识蕴感受这些苦楚。

（我们平时的门、扫帚，表面上看是无情物，但也许是地狱众生变的，被使用时就特别痛苦。当然，也并不是所有的门都是孤独地狱众生，不然等会儿下课后，你们回去不敢开门了——“啊，这是地狱众生！”）

下面用这两个公案描述孤独地狱的众生：

1．大成就者卓滚朗吉日巴[308]在雅卓耶湖中看到的鱼。

关于雅卓耶湖的来历，据说以前益西措嘉空行母在此修行时，苯波教徒投来一枚金币，空行母以神通将此变成一个湖。

308 卓滚朗吉日巴（1128-1188）：修持七年七月七日证悟法相，并创立了拉朴寺。

另有一种说法是，雅卓耶湖原本只是九个小湖，空行母益西措嘉担心湖中许多生灵干死，就把七两黄金抛向空中并祈愿、诵咒，将所有小湖连为一体，变成了现在的雅卓耶湖。

也有历史说，在益西措嘉空行母还没来的时候，这个湖已经形成了。相传在很久以前，这里只是个泉眼，附近住着一家富人，家中的佣人叫达娃。一天，达娃在泉边救了一条小金鱼，小金鱼变成美丽的龙女，送给达娃一个如意宝。主人发现后，硬要达娃带他到泉边，把龙女叫出来。达娃不愿意，主人就将其推进泉里淹死了。此时龙女出现了，发起大水淹没了富人，从此这里就形成了雅卓耶湖。

从拉萨到雅卓耶湖，大概有一百多公里，从雅卓耶湖到尼泊尔边界有八百多公里。这个湖是四大名湖[309]之一，面积为 678 平方公里。它的源头起自得龙

309 四大名湖：马法木湖、纳木湖、青海湖、雅卓耶湖。关于这四大名湖，佛教有佛教的讲法，民间有民间的精彩故事。

刚亲（地名），尽头流入贼玛格热（地名），中间湖岸线有 250 公里，要历经数日的路程。

以前法王如意宝去印度时路经此湖，我看到它的第一眼，就觉得特别美，赶紧拿出照相机左拍右拍。法王见后训斥道：“你们这些人，天天拿个照相机拍什么？到一个圣地的时候，首先应该要发愿！”从此我再也不敢拍了。后来，法王在那里念一些经，并讲了《前行》的这个公案：

一次，大成就者卓滚朗吉日巴，向湖中观望，随后竟然悲泣着说：“哎哟哟，千万不要享用信财[310]！千万不要享用信财！”

弟子迷惑不解地问：“上师，到底发生了什么事？”

尊者悲哀地说：“在这条湖泊中，一位享用信财

310 信财：信众供养的财物，此中也有亡财之义。

的上师神识转生为孤独地狱的一条大鱼（有些旁生看起来是旁生，实则为孤独地狱的众生），它正在感受众多痛苦。”

弟子请上师示现给他们看。于是尊者大显神变，顷刻间使此湖干无一滴。这时，眼前出现一条巨鲸，庞大的躯体遍及整个湖泊，身上密密麻麻布满了数不胜数的含生在争相蚀食，只见它痛苦难忍而满地翻滚。

弟子问：“承受此恶报者，是谁的转世？”

上师开始讲述：“这是后藏黑马喇嘛的转世。后藏那位黑马喇嘛，咒力和加持力非同小可，对于鬼迷心窍的人，只需看上一眼就会立竿见影见效，成了前后藏四翼[311]地区众所周知的供养处。他超度亡人只念一声‘啪的’，便开始收取大量牛马等牲畜，他死后转生为这条大鱼。”（这个人肯定很出名！不像有些大德，在拉

311 前后藏四翼：古代藏文典籍中，藏地为上中下三区。上区阿里，中区卫藏，下区青康。

萨一带比较出名，但康区、安多没听说过；有些在青海一带很出名，但是康区不知道。过去交通、信息不发达，就更不容易被发现了。但这个黑马喇嘛，整个西藏四翼无所不知，可见是非常出名了。）

因此，有些上师接受亡财之后，不好好超度的话，下场肯定很悲惨，因为死者的财富很难以消受。而我们作为普通的出家人，这方面更值得注意了，该超度的要好好超度，如果你接受了亡财，就应尽量用于三宝所依或有意义的方面，千万不要用来做非法之事，否则果报很可怕！

第 44 课

2009 年 10 月 5 日

在共同加行的“轮回过患”中，第一个是讲地狱之苦。前面已介绍了热地狱、近边地狱、寒地狱及孤独地狱的一部分，今天继续讲孤独地狱的痛苦。

讲这样的轮回痛苦时，大家首先要认认真真地听。听了以后，千万不能只停留在字面上，认为字面上理解了，修行也就到位了，这种想法不合理。看看前辈大德的传记和历史，他们在修行过程中，哪一位不是一步步次第修持？而哪一次的修持不是满怀欢喜？他们那样重视修行、重视次第，确实让人极为钦仰。

上师如意宝一生的行持，也为我们作出了极好的表率。在上师毕生的事业中，讲经说法与听闻佛法始终是最重要的环节。这一点，我们作为传承弟子，务必要铭记于心。虽然现在因为众生福报浅薄，上师在这个所化世界示现了圆寂，但他的丰功伟绩仍留存于人间，让我们后学者可以去学习、去效仿。

我本人而言，自接受这个传承的教法以来，始终把学习佛法、修行佛法作为一生最重要的事情。学院很多道友也是如此，听闻佛法的意乐非常不错；而城市里的道友，我通过各种途径了解，大多数人也很好。尽管他们生活在红尘中，需要面对许多问题，压力非常大，散乱因素又多，但仍能抽出时间听受佛法，的确相当不容易。

不过，有些人也并不是因为那些客观原因，就以自己的事情影响别人学法，这个过失非常大！所以我再次希望，个别组长、辅导员或负责人，不要以自

己的事情，耽误大家学法。有些人今天要参加一个会议，就放弃了组里二十几个人的学习；有些人因为要出差，就让大家自学一个月，其他什么安排都没有……这种现象，在个别负责人的身上比较多。如果你确实有特殊原因，我们也不会一概而论，所有的事情都不准许。但你们要想想，即使是一天的课受影响，过失也相当大，可以说断了人家的慧命。

若是我决定今天不讲课，首先要看是不是为了私人的事；如果不是，而是为了去放生，以更多地利益众生，那我会暂时取消当天的课。除此之外，因为自己的小事，或身体有点不舒服，我从来也不会缺课，这是历来的一贯原则。在我的记忆中，我每次若要下山，要么是身体实在不行了，不看病就会倒下去，要么是有其他非常特殊的原因，作了一定观察后才出去的，此外从不会无故断课。

但菩提学会的个别人，对安排好的课程，好像上

也可以、不上也可以，想什么就做什么，全由组长一人决定，这样不太好。如果是世间的一件事情，比如你去上班，只要领导不扣工资、不批评，你过一天算一天也可以，但学习佛法并非如此，还是有极为重要的因果在里面。

在我们学院，就算有再大的事情，法师一般也不会断课，除非是病得实在太厉害，可能请一两天假，此外，他们永远把传法摆在首要位置上——这就是上师如意宝的加持和传承。所以，学院里的辅导和学习，希望要继续保持这一良好传统；而外面大城市里的人，即使不能跟学院一模一样，也要尽力去做。据我了解，有些小组还可以，一学期中一堂课也没有缺，好多道友都是如此；而有些小组可能是因果正见不够，或者是定力不足，总是随自己的意乐，三天打鱼、两天晒网，学习得有头无尾，这种现象比较危险。

所以，我今天在此特别强调，提醒大家珍惜闻法的机缘。虽然我讲得一般，但这部《前行》的内容对每个人来讲，是必须知道、非了解不可的。无论你的智慧或修行境界如何，也不管你再怎么忙碌，这次系统学习时，一定要传承圆满。

其实，学院的好多道友也并不轻松，他们要修行，要闻思，要发心，要念咒……有许许多多的事情。今天一个道友对我说：“加行也重要，闻思也重要，发心也重要，什么都重要，我哪个都想抓，但有时候时间来不及。”他这种想法的确很好，一个人若有了意乐，那干什么都有希望。反过来说，假如你对加行没兴趣，对闻思也没兴趣，觉得什么都是压力，反而对世间法极有欢喜心，那可以说你已趣向恶道了。因此，每个人的方向掌握在自己手里，上去或下去的关键，也在于自己。

这次讲《前行》，我个人而言，算是有史以来

最广的，以后也不会这么广讲了。你们听受之后，要对每一层内容详详细细去思维，这样对你们只会有利益，而不会有任何害处。

下面继续学习孤独地狱的第二个公案：

2．大成就者唐东加波所见石头内的青蛙。

唐东加波尊者，是宁玛派非常了不起的大成就者。历史上说，他依止过五百位善知识学习显密经续，并获得一切成就，开取了许多伏藏，示现种种超越的圣者相。他在整个藏地造了 58 座铁桥（像现在的泸定桥，就是他以神通力建造的），并在各个关要之地修建了降魔佛塔。尊者于 125 岁示现圆寂，但其幻化身至今仍在各个地方出现。

有一次，尊者在一块大石头上修气脉瑜伽，以他巨大的修证力量，结果石头裂成两瓣，里面有一只大青蛙（这是孤独地狱的众生），身体上粘附了无数的微小生

灵在蚀食，只见它张着黑洞洞的口，苦不堪言。

弟子问：“上师，这是怎么回事呀？”

上师告诉他们：“这个众生的前世，是一个作血肉供养的上师。”

往昔，藏地因受苯波教影响，确实有血肉供养的恶劣传统。记得莲花生大士来藏地时，国王赤松德赞问：“以血肉供养本尊、上师，这种现象是否如法？”莲师以极为不满的语气说：“这只会让无边众生堕入金刚地狱，不得解脱。”并宣讲了许许多多过失，比如今生以血肉供养，来世会变成恶鬼、厉鬼、凶神等等[312]。

自华智仁波切等大德出世之后，在他们的大力号召下，藏地许多地方的血肉供养已销声匿迹。但时至今日，靠近内地的有些藏区，又恢复了这一传统。以

312 详见《烟酒杀生过患》。

前我去一个寺院时，它附近的村落中，逢年过节就会杀猪供神；人死后也要杀猪宰羊，然后大家集聚在一起，说这是对亡者的一种回向。

而在汉地，此习俗更是蔚然成风。虽说人类的脚步已迈入 21 世纪，文明的浪潮席卷了全球，可在有些偏僻地方，仍固守着一些特别不好的迷信传统，比如人死之后要宰杀一头猪，并认为猪越肥，对亡人越有利，这完全是一种愚痴邪说。《地藏经》中讲过[313]：若为亡人造杀生恶业，不但对他无丝毫利益，而且危害性相当大。甚至即使他原本能转生善趣，但由于眷属为他造了这些恶因，他也不能自由自在投生，获得真实的快乐。因此，学了《前行》以后，各地一定要断绝这些不良习俗。

1995 年，上师如意宝由于生病，在成都郫县的

313《地藏经》云：“临终之日，慎勿杀害，及造恶缘，拜祭鬼神，求诸魍魉。何以故？尔所杀害乃至拜祭，无纤毫之力利益亡人，但结罪缘转增深重。假使来世或现在生，得获圣分，生人天中，缘是临终被诸眷属造是恶因，亦令是命终人殃累对辩，晚生善处。”

“国际大都会”住了好几个月。有一次，我见某户人家送亡人尸体时，带着一只公鸡。我问他们是干什么用的，回答是：“把公鸡宰了，让它陪伴亡灵渡过难关。”这简直是一种瞎说！在你们每个人身边，估计也有这类愚痴迷信的行为，希望大家能尽量帮他们纠正过来，毕竟家人亲友死了以后，即使我们做不了什么有意义的事，也千万不要做那些对他有害的事。

《法句譬喻经》中讲过一则杀生供神的公案：佛陀时代，有位国王名叫和默处，由于他的国家地处偏僻，从来没有见过佛陀，也没有听闻过佛法，所以一直信奉邪师外道，以杀生的方式来祭拜天神。

有一次，国王的母后生了重病，看了许多医生，身体还是不见好转。国王只好求教于两百位婆罗门，婆罗门出主意说：“你要准备一百只不同种类的旁生及一个小孩作为祭品，到城外偏僻的净地宰杀后，以血肉供养祭祀天神，这样太后的病就可痊愈。”国王

听了，马上派人准备婆罗门所交代的祭品。一时间，大象、马、牛、羊等许多旁生从东门出发，前往祭祀的地点，一路上发出悲哀、恐惧的号叫，声音震动了天地。

佛陀得知这位国王为了要救一人的性命，竟要杀害这么多无辜众生，为其愚痴深感悲悯。于是带领弟子来到这个国家，在东门外的路上遇见了国王与婆罗门，以及那些被驱赶的牲畜。

佛陀问国王要前往何处，国王回答：“按照婆罗门的吩咐，我要把这些众生全部宰杀，以祭祀天神，为母后祈福，希望她能早日脱离病苦。”

佛陀告诉国王：“人们想要得到谷子，就应先耕田播种；想要富贵，就应力行布施；想要长寿，就应心存慈悲；想得智慧，就应努力学习，这四件事都是种其因、得其果。而你却背道而驰，以邪法为正，想

要借由杀生获得长寿，这不可能有真实的利益。”然后说了一偈：“若人寿百岁，勤事天下神，象马用祭祀，不如行一慈。”意思是，若在一百年中精勤侍奉天神，杀害象、马等众生作祭祀，不如行持一次慈心的功德大。

佛说此偈时，身体放大光明，遍照一切苦难众生。此时国王生大欢喜心，当下证得圣果。他母后听闻了妙法，也心开意解，病痛消除。两百位婆罗门心生惭愧，忏悔过错，发愿跟随佛陀出家修行。从此之后，国王以佛法治国，国家日渐强盛兴隆。这是佛经中一个很好的故事。

现在有些人常为了长寿而杀生，比如为了孩子健康成长，就杀鸡宰羊给他吃，或者为了病人身体痊愈，杀生炖汤给他喝，这样做不但对健康长寿无益，反而会适得其反。因此，要想长命百岁，就千万不要杀生。前两天我讲过世界上最长寿的人，他活了 256

岁，一直都是吃素的。而在我们佛教徒中，有些人特别高寿，弘法利生也非常顺利，多是因为两种缘起：一是心怀慈悲，不会为自己杀害任何众生，甚至不损害众生一根汗毛；二是不食众生肉，所享用的食品非常清净，以此不会沾染上各种疾病。

吃素的功德和食肉的过失，在《入楞伽经》[314]中有大量宣说。我们作为后学者，如果真看过、学过这些经典，那么不说为了众生，就算是为了自己，也会坚持吃素的。以前我写《藏密素食观》时，引用过《涅槃经》《入楞伽经》等经论的教证，还引用了藏地许多大德的教言，记得其中有一段很感人：昔日，某集市上聚集着许多卖肉的商贩，正巧米拉日巴师徒二人前往该地化缘。当时，一位屠夫剖开一只山羊的胸部，那只羊竟拖着露出体外的肠子跑掉了。它战战兢兢地来到米拉日巴面前寻求庇护，尊者为它念经加

314《入楞伽经》：又名《楞伽经》《楞伽阿跋多罗宝经》。意为释迦牟尼佛降临楞伽岛所说之经。

持，它后来还是死去了。尊者悲伤地唱了一首道歌。惹琼巴听后，极为反感杀生吃肉之举，并深深生起了强烈的厌离心。

高僧大德遇到一件事情，往往能改变他的一生。而世间上的凡夫人，却对贪嗔痴的场面兴致勃勃，很容易深入内心，别人唱一首流行歌曲，他马上就唱得来；别人说些情感方面的故事，他马上记得清清楚楚，而佛教方面却正好相反，对自己生生世世有利的教言，记完就忘光了，犹如水过无痕。

所以，末法时代的众生，确有很多不好的地方，好的善根或习气一般很少。但不管怎样，我们都向往解脱，想趣入涅槃之道，不能因为烦恼重就随业缘而去，一定要维护自己、保护自己，尽量去行持善法。虽然我们不能像圣者那样不造一点罪业，但每天至少也要抽出部分时间，尽心尽力地修行。若能如此，心逐渐就会变得堪能，应付外境的诱惑也不再有困难。

所以，学习佛法之后，调伏身心是非常重要的事情。

华智仁波切在世的那个时代，藏地由于交通不便等原因，喇嘛吃肉的现象随处可见。关于吃素方面，我在《藏密素食观》里也写过，藏传佛教确实不如汉传佛教做得好，正因为如此，至今仍饱受众多毁谤和指责，让藏地大德去澄清这些不理解，也颇为艰难。因此，在座入藏求法的道友，对此一定要注意，不要因为来了藏地，就非要学会吃肉。在我们学院，凡是来求法的汉族四众弟子，必须要长期吃素，这是多年以来的规定。如今，大家做得非常好，希望今后这不仅仅是我们学院的传统，而且也能为整个藏地的高僧大德渐渐接受。

当然，任何事情在刚开始时，都会有一定困难，但这毕竟对众生和佛法有利，希望大家还是要再三斟酌。尤其是藏地上师的汉族弟子们，对此也应该深深思维：假如你上师常常享用血肉，那对整个佛法、对

你上师的事业、对你的修行有利还是有害？以前总有人说：“上师开许了，就不会有过失，上师加持了的肉可以随便吃。”不过，现在这种说法比较少了，虽然有些上师显现上还在继续享用血肉，但也没有特别公开，这应该算是一个进步。

对藏地很多上师和僧人而言，要像汉地寺院一样完全吃素，暂时恐怕比较困难。但近年来，因为学院及各地大德的影响，如今已不像十年前那样，当藏地大德去汉地弘法时，居士们公开说些特别难听的话了。所以，对众生、对修行有利的事情，我们就应该发扬光大。

以前，华智仁波切对吃肉极力反对，他曾生动刻画过有些喇嘛接受血肉供养的形象：“每当施主们宰杀膘肥体胖的羊只，在咽喉或脾脏等内脏里装上血肉，放在脊椎骨的精肉上来供养这些喇嘛时，他们则拉起披单甩到头后，接着便像婴儿咂奶一样，津津有

味地吮吸着里面的东西，又从怀中掏出小刀，慢慢悠悠地吃着外面的肉。当饱餐完毕的时候，嘴上油腻腻的，头顶也是热气腾腾，简直与餐前判若两人，已成了红光满面、昂首阔步的形象……”

汉地在饭馆吃肉的人，其实也跟这一样，只是身份稍微改变一下就可以了。倘若今生这样肆无忌惮地享用血肉，那后世定要用自己的身体来偿还血债，到那时，孤独地狱中不堪设想的痛苦也会“恭候”着他们。

既然吃肉有如此大的过患，那么各方面因缘具足的话，作为居士，哪怕能断一年的肉食，也有非常大的功德。即使实在不能吃长素，但一年一年逐渐减少吃肉，对你的身体也有好处，对肉味的贪婪也会慢慢减少。

而作为出家人，不但不能接受血肉供养，就算

是享用太多信财，也需用自己的血肉偿还。《释门自镜录》[315] 中讲过这样一个故事：以前有位禅师，他修行不好，却在一施主家接受供养多年。后来他死了，死后不久，那位施主院子里的枯木上，忽然长了一种软菌，味道与肉无别。他们每天都割来吃，割了以后又会长，很长时间一直如此，全家大大小小都欣喜万分。

日子久了，周围的邻居知道了此事。有个邻居就生了贪心，一天晚上，他翻墙过来，以刀割取软菌。忽听枯木以人声说：“谁在割我的肉？我并不欠你什么。”邻居听了很吃惊，问道：“你是谁？”答曰：“我是以前的某某禅师，因道行浅薄却享用了此间主人太多供养，自己无法消受，只有用身肉来偿还。你能否帮我还他一些财物，以减轻我的痛苦？”邻居听了很惊讶，将此事告诉那个施主，并送来一百硕米。

315《释门自镜录》：二卷，唐代怀信撰，收于《大正藏》第五十一册。搜集有关因果报应之故事，以警劝世人。

从此之后，院里的软菌就不再生长了。

这是很值得现在修行人借鉴的！所以，我们接受财物供养时，一定要看享用它是否合理，不合理的话，哪怕自己再穷、再苦，也不能以诈现威仪的方式，或各种非理手段去欺骗别人。但现在有些出家人，根本不是圣者，也不是大成就者，却偏偏给自己戴上“圣者”的帽子，到处去蒙骗信众，从中谋取很多财物。这样的人，纵然即生中过得很宽裕、很快乐，但命终之后，正如华智仁波切所说，孤独地狱的大苦头会在前面等着他。

因此，真正想维护自己的人，一定要观察：“我是怎么样活着的？是否如理如法？”当然，过于害怕而不敢享用基本的生活资具，也没有必要。但是过于贪婪，靠欺骗别人来过活，打着各种旗号骗信众，说自己是大成就者的化现，“我有神通神变，知道你的前世”“你的病我了解，你身上有个附体，只要我一

加持、一瞪眼，它就被吓跑了”……以诸如此类的语言骗人，也是一种邪命养活，实在很不好！

我们活在人间，生活一定要清净，要对众生和自己负责，至少应做到来世不堕入恶趣。可是大城市里很多人，连地狱都不承认，故要制止他们的恶行，恐怕也无能为力。但不管怎么样，大家还是要努力，尤其在断肉吃素方面，应该多学习一些教言，尽心尽力地观察其中利弊。

关于孤独地狱，再讲一则公案：大堪布具德护法在德格期间，有一天对弟子们说：“你们今天去俄达河边，河里出现什么都不要放过。”许多僧人就去河边守候，一直到午后时分，才看到有一段树干随波漂来。于是他们打捞上来，禀告上师：“除了这一截树干，其他什么也没有发现。”具德护法让弟子劈开这段圆木，众人惊奇地看到，一分为二的圆木中有一只大青蛙，身上有许多含生在吃着它。上师为它做了沐

浴仪轨，念经做了超度，并说这只青蛙是德格管理信财的监院——哦吉的转世。

所以，寺院在管理财产时一定要注意，按《毗奈耶经》的观点，供养僧众、供养经堂、供养佛像、供养佛经的财物，都应该分清楚。听说有些寺院接受供养后，随便让一个和尚做决定，这是特别可怕的事！我们在座很多道友，以后肯定有当大法师、大方丈、大知客的，到时候你一定要把信财用于三宝方面，千万不能私自处置，或者赠予亲朋好友。戒律中一再强调，僧众的财产，要由僧众决定。如果你想挪用任何财物，先要经僧众共同商量，而你个人再有权力，也不能自作主张，否则会感受因果报应。

上师如意宝在世时，对此也极为重视，在不同场合中都再再讲过：我们学院的财务科，动用任何财物时，必须先经僧众商量，否则果报非常严重。但我看到现在极个别寺院，包括汉传佛教、藏传佛教的，

可能是没学过戒律吧，有些上师或方丈，把寺院的钱好像当成是自己的一样，今天买什么车，明天给什么领导，后天给哪里救灾……只要一句话，就可以动用几百万、几千万。如果这是你私人的，那怎么样都可以，但若是集体的财产，果报就比较可怕了。《百业经》《贤愚经》中，这方面的公案比较多。所以说，如今有权势的法师或官员们，想到那些地狱的痛苦，举止言行也应小心谨慎，不能因为自己有权力，别人不敢说什么，就随心所欲、为所欲为，这在因果上是行不通的。尤其在这个世间上，还有一处肉眼看不见的地狱，这比人间最可怕的监狱，不知道要恐怖多少倍。因此，我们若有上述血肉供养和乱用信财等过失，一定要想尽办法改掉。

听说汉地某些地方，至今仍有血肉祭祀的传统，这特别不好！在历史上，商朝的祭祀最为残忍，祭品中不仅有动物，而且还有活人（主要是男人）。古印度也

曾有这样的陋习，但后来逐渐消失了。在孔孟时代，人祭虽然不常见，但动物却被作为主要祭品，比较常用的有六种：牛、羊、马、猪、狗、鸡。这些不好的传统在有些地方还残存着，以后一定要断掉。我在《悲惨世界》里引用过《中本起经》[316]的一个教证：“杀生祠祀，不得其福，天神不食，杀者得罪。”以杀生来作祭祀，绝得不到丝毫快乐、福报，因为喜欢善法的天神不会享用这种供养，而杀者自己却因此造下无边罪业。如此传统若不断除，将会导致地水火风的自然灾害，同时也会为自身埋下许多危害和障碍。

我们这里的道友，有些出家了，有些受了居士戒，可你们在此之前，恐怕造了不少恶业。究其原因，有的是由于传统所致，有的是因为无明愚痴，有的则是贪嗔烦恼太重。不说大的，单单是蚊子咬你一口，你以嗔恨心把它打死，这都是罪业。所以，每个

316《中本起经》：二卷，东汉昙果、康孟详合译（一说康孟详译），收于《大正藏》第四册。记述释迦成道后教化之事迹。

人在临死之前，的确要好好忏悔。

所谓的修行，并非只是外在形象，而要在内心获得一种滋润、柔和。这跟学术研究不一样，学术研究只要了解到那个层面就可以了，而修行的话，最注重的是反观自心，看到一段文字，不能只停在书本上，而要把它的内容与自心对照：“我以前犯过这种错误没有？犯过的话，要想办法忏悔得以清净。以后还会不会再犯？若有可能再犯，那该怎么样制止它？……”如果这样去观察、去调伏自心，才是真正的修行人。

其实，不管在汉地还是藏地，只要是高僧大德、大成就者，都有这样的控制能力。而我们这些始终流转在轮回中的人，却总是随外境、分别念而转，从来不知道约束自己。即使偶尔看了一本好书、听了一位上师的开导，最多也只是一两天内有点改变，随后又会恢复成老样子，这样不好！毕竟上师无法拿棍棒永

远护着你，一切都要靠自己。就像你小学读完了，不可能退回去再读一样，你在学院依止上师也有一个限度，不可能恒常不变。有福报的人，可以依止十年、二十年；而其他的，有些是五六年，有些只有几个月。但不管时间长短，都要将上师的教言融入于心，从有些大德的传记中看，即使是短时间内获得的法要，也会让自己受用一辈子。

所以，依止的时间长，也不一定就成就快。有些人依止上师很久了，却似乎越来越麻木不仁："唉，天天在那儿啰啰唆唆，没什么可听的，还是做我的事吧！"于是，边听课边在锅里炒菜——有没有啊？可能有些人正在炒，听到我的话就停手了。害怕了？开玩笑啊！不过也有可能的。

最后，华智仁波切又讲了几则孤独地狱的公案：

往昔世尊在世时，所住城中有一位屠夫，晚上守

持不杀生戒，而白天大开杀戒。他死后转生到孤独地狱，受的报应是什么样呢？夜晚身居舒心惬意的美妙宫殿，有四名花枝招展的美女供奉饮食、受用，快乐无比；到了白天，美宅变成了燃烧的铁屋，四名美女则变成恐怖的花斑杂色恶狗来啃食他。[317]

另有一个邪淫者，白天守持不邪淫戒，晚上非法邪淫。死后堕入孤独地狱，与前相反，白天尽情享乐，夜间受尽苦厄。[318]（可见，即使在短暂的白天或晚上守一

317《根本说一切有部毘奈耶皮革事》云："时长者子渐渐前行，日欲暮时，乃见化天宫处。有一天子，复有四天女，共为欢乐，游戏天宫。其天遥见长者子，告曰：商主无病，汝有饥渴不？答言：甚饥渴耳。于时天子即令商主洗浴，供妙饮食，其夜止宿。至天晓已，于日出时，其宫变化，前四天女变为黧狗，捉此天子，覆面扑着于热铁床上，猛焰星流，食其背肉。复至暮间日欲没时，还复变为天宫，狗乃变为天女。然长者子，眼亲见已，情切怪异，即告彼天子曰：汝作何业今生此处？时天子答曰：商主，南赡部洲人多难信。长者子曰：我今目验，云何不信？尔时天子说往昔业缘，以颂答曰：昔时白日损他命，夜则持戒勤修行，以此因缘生此中，今受如是善恶业。时长者子闻此颂已白言：颂有何义？天子答曰：商主，我往昔时在婆索村中，身为屠儿，常以杀羊卖肉，自养育身。时有圣者苾刍，名迦多演那，劝我改悔，勿造斯业，无有尽期。既劝不得，是时圣者，又复劝我，令夜持戒。我即依教。以此业故，今者白日受苦，为夜持戒，夜受如是快乐果报。"

318《根本说一切有部毘奈耶皮革事》云："复见天宫，有一天子，共诸天女欢喜游戏。遥见长者子告言：商主，愿尔无病，不有饥渴耶？长者子曰：我有饥渴。天子即令洗浴，设诸饮食，止息安卧。至日暮时，天宫复变，天女为大蛇，绕天子身，周匝食脑。至日出时，还复天宫，作天子形及以天女。其商主怪异，问彼天子曰：曾造何业生于此中？天子报曰：南赡部洲人，难化难信，我不能说。时长者子答曰：我目亲见，云何无信？尔时天子说伽他曰：夜共他妇宿，昼日护尸罗，缘此业果故，受斯善恶报。时长者子问曰：此说何义？天

分戒律，也有很大功德和利益。）

这些是昼辛吉尊者亲眼目睹的真事。

还有，在一座环境幽雅的寺庙里，居住着五百比丘，每天中午击犍椎[319]集聚僧众供斋时，经堂即刻变成了燃烧的铁屋，钵碗等餐具则变成兵器，僧人们开始互相殴打。供斋时间过后，又依然如故地各自分开，恢复到原来的状态。这是什么原因呢？以前迦叶佛时代，这些比丘在午饭时争执不息，以此现前这种异熟果报。

以上八热地狱、八寒地狱，共有十六个，再加上近边地狱和孤独地狱，合计起来有十八个，这就是通常所说的“十八层地狱”。我们应深入了解这些地狱的数目、寿量、所受痛苦、转生原因等，进而对地狱

子答曰：我曾往昔在婆索婆村中，常行淫欲，淫他女妇。后逢圣者迦多演那，劝我悔造非法恶业，我由不断斯事。圣者复言，汝不常断者，白日持戒，夜还行非。缘此事故，白日受天快乐，夜受苦报。”

319 犍椎：打木、檀板，义译声喝，集合僧伽的响器之一。

有情生起悲心，并竭尽全力使自他一切众生从此不堕地狱。否则，仅仅是浮皮潦草地听一听佛法，便置之不理，而没有脚踏实地去修行，只会变成傲气十足的佛教油子之因，成为圣者呵责、智者羞辱之处。

此处讲的很多道理，实际上值得我们深深思维。诚如龙猛菩萨所言：“即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？”对于有善根的人来讲，就算见到地狱的绘图、听到地狱的痛苦、忆念地狱的情景、读诵地狱的描述，也会特别害怕，毛骨悚然，更何况是去亲自感受那些痛苦了？因此，大家今后对因果一定要注意，同时对于这些道理，要踏踏实实去修持，不要有什么傲慢心。不然，连基本的佛理都不懂，会闹出很多笑话的。

从前，一位仪表庄严、趾高气扬的比丘，前去拜见上师扬仁波切。仁波切问：“你对佛法认识得如何？”

那位比丘自吹自擂地回答：“我对佛法无所不通、广闻博学。”

上师又问：“那么，十八地狱是指哪些呢？”

这时，比丘支支吾吾地答道：“八热地狱、八寒地狱共有十六个，嗯……再加上噶玛巴黑帽、红帽两个，总共有十八个。”

其实，这位比丘并不是因为不恭敬噶玛巴，才将他们列入地狱的数目中，而是忘记了孤独地狱、近边地狱的名称，由于当时噶玛巴黑红帽二位尊者大名鼎鼎，所以就随随便便算在了地狱的数目里。如果到了这种地步，姑且不论求法修行，甚至连字面意思还是懵懵懂懂，实在是令人感到惭愧之处。

这种不懂装懂之人，不仅在佛教中有，世间上也比比皆是。从前有个东北人到南方做官，当地乡绅请他吃饭，让仆人端上一盘菱角。他从来没吃过菱角，

又不好意思问，主人一再请他先尝，无奈他只好拿起菱角，放到嘴里去嚼。

主人看他连壳也没剥就吃了，心里很诧异，问他：“这菱角要剥了皮才好吃，你怎么整个都丢到嘴里了？”

他明知自己弄错了，却一本正经地说：“我刚刚到南方来，有些水土不服，连壳都吃掉了，为的就是清热解火。”

主人摇摇头，说：“我怎么没听说过呢？你们那儿这东西很多吗？”

那人答道：“多得很，山前山后到处都有长！”

主人听后哑然失笑。

这种人明明无知，却硬充内行，最终只能使自己

受辱。故萨迦班智达云：“愚者学问挂嘴上，智者学问藏心底，麦秸漂于水面上，宝石沉没于水底。”愚者常把学问挂在嘴上，似乎什么都懂，而智者却把学问默默藏在心底。正如麦秸总是漂在水面上，宝石却自然会沉没到水底。

又没有时间了，就讲到这里吧！

第 45 课

2009 年 10 月 13 日

下面继续学习轮回的痛苦，今天介绍饿鬼之苦。

在讲之前，我想跟大家说明一下：现在的宣讲方式，主要是采用古代的佛教修心方法。有些人把古代传统统统贬斥为陈旧、落后，全部抛开、全部舍弃，这种做法不合理。作为人类，只有立足于传统的基础上，才能接受新知识，否则，将过去的东西完全抛弃，这无疑是一种极端。还有些人认为，新事物并无可取之处，唯有古代的东西最有价值，故对新的理念、知识、技术都不承认，这种做法也不对。无论是什么样的人，都应跟随时代、与时俱进，不然就会被淘汰。我们作为佛教徒也是同样，应该在古代传统的

基础上，增加一些现代方式，否则，即使佛教的思想再殊胜，不与时代接轨的话，也很难被人们理解、接受。

然而，现在很多人常会堕入两边：有些人在学佛时，除了佛经论典的内容，新的公案、科技都不愿接受，尤其是老一辈的修行人，许多观念比较保守；而年轻一代的法师却与之相反，他们对古代的修法、佛经的公案不感兴趣，唯一强调的就是，佛教思想要符合时代思潮，否则不易被人接受。我个人认为，这两种倾向都有点偏激，尤其是后者，若完全放弃佛经的内容，不提及寿命无常、轮回痛苦，只是讲些衣食住行的问题来应付，那么众生势必会因不明道理而造业堕落，从佛教的立场来看，这也是一种不负责任的态度。

因此，法师们今后传法时，再怎么把佛教人间化，引入一些所谓的系统化、信息化理念，也不能改

变佛教的基本概念，不能不提三恶趣的痛苦、分类及转生原因。如果把这些都改了，没有交代清楚来世的苦乐状况，仅凭你一己分别念，就算讲得再好听，实际上也是把众生引入邪道。

所以这次宣讲《前行》和《极乐愿文大疏》，我基本上是依照古大德的传讲方式，以佛经的公案和教证作为根本，有时为了活跃气氛、吸引大家的注意力，也顺便加了一些现代事例。这种方式，或许个别人觉得死板，比如讲饿鬼痛苦时，修行好的人可以入于其中，而修行不好的人，会觉得比较枯燥乏味，不如社会上的各种道理听起来舒服。然即便如此，为了对众生负责，我也不打算改变传讲方式，我会尽量把这些法的本意挖掘出来，以供养大家，相信这样会对大多数人有利。

同时，之所以给大家讲加行，也是希望不仅仅是我，你们在座的法师、居士，以后一旦有能力，想把

佛法传给别人时，也最好不要直接讲些高深境界，而应先让大家打好加行基础，这是最稳妥的修行次第。

如今讲三恶趣的痛苦，是为了引发大家对轮回的厌离心。其实这种心并不难生起，有时依靠一种简单的因缘就可以。前不久有个道友问：“若想在相续中生起出离心，需要观修粗大的无常，还是细微的无常？”当时我回答：“粗大的无常。”事后我又再三琢磨了一下，确实，许多大德因生起无常观而出家，但他们当时不一定抉择过万法的微细无常。我们都知道，按照小乘的观点，最微细的微尘和最微细的刹那是实有的，不承许为空性，但即便如此，也并不妨碍他们厌离轮回而获得解脱。因此，观修粗大的无常，照样可以生起出离心。

例如，密宗大成就者小苏（色琼·西绕札巴），最初生起出离心就很简单。他在 13 岁时，家里给他娶了个童养媳。有一次，小苏在床上看经书，外面出现了

洪水，妻子让他赶紧想办法。他就穿着妻子做的新内裙去挡水，辛辛苦苦弄了半天，累得汗流浃背。妻子见后，很不高兴地说：“你怎么把新衣服弄脏了？”小苏一听，心里有点烦，说：“你考虑的不是我，只是一件衣服，那我不要了！”把裙子脱下来扔给她，头也不回地就走了。妻子也很生气，然后回家去了。经过此事之后，小苏觉得轮回毫无意义，由此生起了强烈的出离心。（当时他也没观察过刹那刹那的细微无常。）后面还有一段内容：妻子回去后怎么样闹，两人家产是如何分的……虽然是大德的传记，但还是有很多细节的描写，显现上就像世间人吵架、离婚、复婚一样。不过这些方面，你们好像也没兴趣听，所以我就不讲了。

总之，不管是观寿命无常、轮回痛苦，一定要对轮回上上下下生起猛厉的厌离心，这就是我们修学的目的。若能如此，尽管你表面上在吃饭、走路、睡

觉，离不开基本的生活资具，但心里对这些不会特别贪执，更不会执为实有，这是最为关键的！

戊二（饿鬼之苦）分二：一、隐住饿鬼；二、空游饿鬼。

饿鬼的分类方法很多，《前行》中分为隐住饿鬼、空游饿鬼；《瑜伽师地论》[320]中分为外障饿鬼、内障饿鬼、无障饿鬼[321]；《大智度论》[322]中分为弊鬼、饿鬼；《大毗婆娑论》[323]中分为有威德饿鬼、无威德饿鬼。

320《瑜伽师地论》云：“饿鬼趣略有三种。一者由外障碍饮食。二者由内障碍饮食。三者饮食无有障碍。”

321《瑜伽师地论》云：“云何饮食无有障碍？谓有饿鬼名猛焰鬘，随所饮啖皆被烧然，由此因缘，饥渴大苦未尝暂息。复有饿鬼名食粪秽，或有一分食粪饮溺，或有一分唯能饮啖，极可厌恶生熟臭秽，纵得香美而不能食。或有一分自割身肉而啖食之，纵得余食竟不能啖。如是等鬼，是名饮食无有障碍。”

322《大智度论》云：“鬼有二种：弊鬼、饿鬼。弊鬼如天受乐，但与饿鬼同住，即为其主；饿鬼腹如山谷，咽如针身，惟有三事黑皮筋骨，无数百岁不闻饮食之名，何况得见？”

323《大毗婆沙论》云：“于此洲中有二种鬼：一有威德，二无威德。有威德者，或住花林果林种种树上好山林中，亦有宫殿在空中者，乃至或住余清净处受诸福乐；无威德者，或住厕溷粪壤水窦坑堑之中，乃至或住种种杂秽诸不净处，薄福贫穷饥渴所苦。”

尤其在《正法念处经》中，饿鬼的分类最广，里面分了 36 种[324]。我最近看了，讲得非常好，道友们一定要了解。学院里最好给每人印一份，到时候发给大家。看了以后你就会明白，有时候自己不注意，就会造下饿鬼之因。例如，里面讲了一种食法饿鬼[325]，其因是为求财利而给别人宣说颠倒法；食肉饿鬼[326]，其

324《正法念处经》云："何等为三十六种？一者迦婆离，镬身饿鬼。二者苏支目佉，针口饿鬼。三者槃多婆叉，食吐饿鬼。四者毗师咄，食粪饿鬼。五者阿婆叉，无食饿鬼。六者揵陀，食气饿鬼。七者达摩婆叉，食吐饿鬼。八者婆利蓝，食水饿鬼。九者阿赊迦，悕望饿鬼。十者［口＊企］（区伊反）吒，食唾饿鬼。十一者摩罗婆叉，食鬘饿鬼。十二者啰讫吒，食血饿鬼。十三者瞢娑婆叉，食肉饿鬼。十四者苏揵陀，食香烟饿鬼。十五者阿毗遮罗，疾行饿鬼。十六者蚩陀逻，伺便饿鬼。十七者波多罗，地下饿鬼。十八者矣利提，神通饿鬼。十九者阇婆隶，炽燃饿鬼。二十者蚩陀罗，伺婴儿便饿鬼。二十一者迦（俱逻反）摩，欲色饿鬼。二十二者三牟陀罗提波，海渚饿鬼。二十三者阎罗王使，执杖饿鬼。二十四者婆罗婆叉，食小儿饿鬼。二十五者乌殊婆叉，食人精气饿鬼。二十六者婆罗门，罗刹饿鬼。二十七者君荼火炉，烧食饿鬼。二十八者阿输婆啰他，不净巷陌饿鬼。二十九者婆移婆叉，食风饿鬼。三十者耆伽啰婆叉，食火炭饿鬼。三十一者毗沙婆叉，食毒饿鬼。三十二者阿吒毗，旷野饿鬼。三十三者赊摩舍罗，冢间住食热灰土饿鬼。三十四者毗利差，树中住饿鬼。三十五者遮多波他，四交道饿鬼。三十六者魔罗迦耶，杀身饿鬼。是为略说三十六种饿鬼，广说则无量。"

325《正法念处经》云："观于食法诸饿鬼等，以法因缘，令身存立，而有势力。以何业故生于其中？彼以闻慧，见此饿鬼，于人中时，性多贪嫉，为活身命，为求财利，与人说法，心不敬重，犯戒无信，不为调伏诸众生故，说不净法，说言杀生得生天福，强力夺财，言无罪报，以女适人，得大福德，放一牛王，亦复如是。以如是等不净之法，为人宣说，得财自供，不行布施，藏举积聚，是人以此嫉妒覆心命终，生于恶道之中，受于食法饿鬼之身。"

326《正法念处经》云："观于食肉诸饿鬼等，以何业故而生其中？彼以闻慧，知此众生，嫉妒恶贪，自覆其心，以众生肉而作肉段，脔脔称之，卖买欺诳，实少言多，以贱为贵。如是恶人，身坏命终，堕于恶道，生在食肉饿鬼之中。"

因是将众生的肉做成肉食买卖，并在经营中使用欺诈手段；食香烟饿鬼[327]，其因是别人买香供养时不给好香，收高价而予人劣香；魔罗身饿鬼[328]，其因是心存邪知邪见，不信正法，为人宣说种种邪道……诸如此类饿鬼有许多种，转生之因也各不相同，希望学院的道友们好好看一下。

而不在学院的道友，你们天天都上网，在“虚空”中漫游，可以下载这些在电脑上看，或者花点钱打印出来。若能如此，你必定会有很多收获，一方面能明白现在正有无量众生在饿鬼道受苦，同时也会提醒自己做人一定要注意，不注意的话，很容易造下堕入饿鬼之业。

我们随时都要观察：堕三恶趣的因是什么？自己

327《正法念处经》云：“观食香烟诸饿鬼等，以何业故而生其中？彼以闻慧，知此众生，为嫉妒心恶贪所覆，商贾卖香，见人买香，速须供养，不以好香与彼买者，乃以劣香，价不酬直，心无净信，谓无恶报，不识诸佛真实福田。如是恶人，身坏命终，生食香烟夜叉鬼中。”

328《正法念处经》云：“见诸众生行于邪道谄曲作恶，行于恶因，说邪见法，谓是真谛，不信正法。如是之人，身坏命终，堕魔罗身饿鬼之中，受恶鬼身。”

造了没有？讲地狱时是这样，讲饿鬼时也是这样。那么堕饿鬼的因是什么呢？《成实论》[329] 云：“于饮食等，生悭贪心，故堕饿鬼。”对饮食、财物等生吝啬和贪心，就会堕入饿鬼。《正法念处经》云：“一切饿鬼皆为悭贪嫉妒因缘，生于彼处。”除了刚才讲的贪心和吝啬，此处又加了个嫉妒心。人与人交往的过程中，这些心态很容易产生，所以下面讲饿鬼的痛苦时，希望大家对照自己进行观察。

《定解宝灯论》中也说过，初学者修行时要观察修，不能闭着眼什么都不想，应该学会思维。比如观饿鬼痛苦时，要先从理论上认识，相信世间上有一个饿鬼世界，它们或在旁生里，或在空中，或在地下城市中 [330]；然后再了解它有什么痛苦，以何因而转生于此；最后愿自他一切众生断除这些业因，尚未转生为

329《成实论》：十六卷（刊本或作二十卷）。师子铠造，鸠摩罗什译，昙晷笔受，收于《大正藏》第三十二册。

330《大毗婆沙论》云：“问：鬼住何处？答：赡部洲下五百踰缮那，有琰魔王界，是一切鬼本所住处。”

饿鬼的永远不要转生，已转生为饿鬼的，随时随地要为它们念经回向，哪怕倒一点点剩饭，也应念观音心咒加持，以悲悯心观想成千上万的饿鬼都能得到。很多古贤大德经常如此，这是非常有必要的！

己一（隐住饿鬼）分三：一、外障饿鬼；二、内障饿鬼；三、特障饿鬼。

这种分法，与《瑜伽师地论》的很相似。还有《佛祖历代通载》[331]中说，饿鬼分为四种，即外障饿鬼、内障饿鬼、饮食障饿鬼、障饮食饿鬼[332]。其中，外障饿鬼、内障饿鬼与此处讲的一样[333]；饮食障饿鬼[334]，是能看见美妙的食物，但被众多阎罗卒守护

331《佛祖历代通载》：略称《通载》《佛祖通载》，二十二卷（或三十六卷）。元代念常（禅宗分支临济宗杨岐派僧）著。收于《大正藏》第四十九册。

332《佛祖历代通载》云：“其类有四：一者外障，二者内障，三者饮食障，四者障饮食。”

333《佛祖历代通载》云：“一外障者，饮食音声亦不得闻。二内障者，获微饮食口若针窍不能得入，设能入口咽如马尾无能得过，设若过咽腹若山鄣不能饱满，虽满腹中胫如草茎无能举动，受此大苦。”

334《佛祖历代通载》云：“三饮食障者，见饮食时，无量狱卒执诸器仗守御无获。”

着，没办法得到；障饮食饿鬼[335]，是得到饮食之后，一放进嘴里，饮食就变成铁丸、铜汁等，燃烧整个身体。

可见，汉传佛教所讲的内容，与藏传佛教的大致相同。你们不要认为《前行》只是藏传佛教的独有修法，汉传佛教中闻所未闻。我在讲《极乐愿文大疏》时，里面引用的每一则公案，几乎都能在汉文《大藏经》中找到出处。而这部《前行》也是一样，除了极个别的藏地公案以外，只要是佛经、论典里宣说的，在汉文《大藏经》中基本上都有，只不过以前没这样强调罢了。

现在有些汉地的修行人，始终有种分别念，认为藏传佛教与汉传佛教的差别很大，这种想法不合理。麦彭仁波切在《三戒合一论》中讲过[336]：原本各大教

335《佛祖历代通载》云：“四障饮食者，食饮食时，由业所感铁丸铜汁泻置口中从下流出。”

336《三戒合一论》云：“自他偏袒之说法，即如有一父二子，其二子执为异父而争论。”

派互不相违，如同一个父亲的两个儿子，没必要为父亲是自己还是别人的，争得你死我活。因此，不管你随学某个宗派，或者以后摄受弟子，都要先建立起“各大教派互不相违”的观点，否则，分别念的力量有时特别大，若从中作怪而无法遣除，定会给暂时的今生快乐、究竟的来世安乐带来障碍。

庚一、外障饿鬼：

此类外障饿鬼以业力所感，在外境上找不到饮食，甚至数百年中连水的名字也没听过。它们整日饥渴交迫，常为寻找饮食而四处游荡，结果却是一无所获。

下面讲了几种情况：

1．有时候看到远处有清澈的江河，以僵直的肢体艰难支撑着巨大的腹部，异常痛苦又疲惫不堪地走

去。可是到了近前，所有的水都干无一滴，仅仅剩下河床[337]，让它们苦恼万分。

转生为饿鬼真的特别可怜，《业报差别经》中讲了堕饿鬼的种种因缘[338]，《饿鬼报应经》中也记述了目犍连尊者通晓各类饿鬼业因之事。那么这里所讲的外障饿鬼，明明看到的是河流，但以业力所致，走到眼前，水就干了。在我们人间，看见的是饮食，到了跟前还是饮食，比如那边有个苹果，我很想吃，到了跟前，它不会变成其他东西。可在外障饿鬼的世界中，首先外境上根本看不到饮食，即使看到一点点，以其业力现前，食物要么飞了，要么变成另一种不能食用的东西。这是什么原因呢？经典中说，是往昔常给人不清净的饮食，以致转生为饿鬼后，美味佳肴也会变成特别肮脏的不净物。

337 河床：大河两岸中间容纳流水的部位。

338《业报差别经》云：“复有十业，能令众生得饿鬼报：一者身行轻恶业；二者口行轻恶业；三者意行轻恶业；四者起于多贪；五者起于恶贪；六者嫉妒；七者邪见；八者爱著资生，即便命终；九者因饥而亡；十者枯渴而死。”

2. 有时候远远望见果实累累、郁郁葱葱的绿树，依然如前一样赶去。当到了跟前时，所有的树木已干枯成了树干。

3. 有时候看见品种繁多的饮食、美不胜收的受用，可是到了近前，却遭到许多看守用兵器殴打、驱赶。

《佛说除恐灾患经》中也讲过这类饿鬼的痛苦[339]。昔日，佛陀与众眷属一起过江时，见到八万四千饿鬼。佛陀故意佯装不知，问："你们前世造了什么业，以致今生转生为饿鬼？"

饿鬼回答："我们前世虽然见过佛，但不知佛的存在，也不信佛；虽然见过法，但不知法的存在，也

339《佛说除恐灾患经》云："佛将大众，乘桥度江，见八万四千饿鬼。佛亦知饿鬼先世所种，但为一切众生故，问饿鬼前世所种行今为饿鬼。饿鬼曰：先身虽见佛，不知有佛。虽见法，不知有法。虽见比丘僧，不知有比丘僧。我亦不作福，教他人亦不作福，作福有何等福，不作福有何种罪，见人作福，言恒笑之，见人作罪，意常欢喜。佛问饿鬼：生此饿鬼之中以来，至今更历几百年岁？饿鬼报言：我生中七万岁。佛问饿鬼：生中七万岁，食饮何种？为得何食？饿鬼报言：我先世种行至恶，遇值小水，即化不见。至于大水，便为鬼神龙罗刹所逐。"

不信法；虽然见过比丘僧，但不知比丘僧的存在，也不信僧。我们自己不造福，同时教他人也不造福。见人行善积福，常会嘲笑讽刺，而见人行邪法造业，反而极为欢喜。以这种恶业，如今生为饿鬼。”

佛陀问：“你们转生饿鬼多少年了？”

答曰：“七万年了。”

佛陀又问：“在这七万年中，你们吃什么？”

答曰：“什么也吃不到。有时看到一点小水流，马上就不翼而飞了；有时看到很多水，但到了跟前，又被鬼神罗刹所驱逐，无权饮用……”

因此，大家应多看一些经典，这对自相续有非常大的利益。然而现在的社会上，很多人对佛陀的智慧结晶不感兴趣，反而迷恋以分别念所写的文章，助长自己的贪心、嗔心，这真是业力现前！其实对修行人

来讲，应该多翻阅《大藏经》。对我而言，每次看到一本好书，找到一些好的教证和公案，心里就特别欢喜，有种说不出的感觉；而关于战争、购物等方面，则觉得没有多大意义，毕竟这与解脱无关。

其实，从生死轮回中解脱是最重要的，佛陀之所以在经中没有着重宣说物质世界，原因也在于此。关于这一点，《法王经》中有个很好的比喻[340]：一个人身中毒箭、剧痛无比时，若及时把箭拔出，疼痛会很快消失；但若不把箭拔出来，只是一味追究箭杆出自何山的竹子，箭尾出自什么鸟的羽毛，箭是谁射来的……这样一一观察下来，人早就活不成了。同样，我们在短暂的人生中，了脱生死最为重要，如果把这个弃之不顾，而去详细研究宏观世界、微观世界，那穷尽一生也不够用。所以，阿底峡尊者说：“生命有限知无涯，寿量几许亦难晓，当依所欲取精要，犹如

340《法王经》云：“譬如有人，身中毒箭，于身受痛。当即拔箭，其痛即除；若不拔箭，痛则不除。待问箭毛羽是何鸟翼？复问其竹是何山出？复问其箭是谁之射？是人苦痛其命已终，然拔其箭终知无益。”

鹅王取水乳。”在浩如烟海的知识中，我们应像天鹅从交融的水乳中汲取乳汁一样，取受对自己最有用的知识。那么，最有用的知识是什么呢？并非是器世界形形色色的显现，而是苦集灭道的道理。

当然，对于世间的种种学问，一点不了解也不行，毕竟我们活在这个世间，弘扬佛法也离不开世间，所以还是要大概懂一些。但最关键的是，务必要想方设法获得解脱，否则，将短暂的人生都耗在无意义的知识上，临死时对解脱没有做好准备，那其他知识懂得再多，也用不上。

所以，在一切事物中，了脱生死最重要。而若想了脱生死，就先要认识轮回的痛苦，认识之后，再想办法不堕入恶趣。如同一个人要开车去某地，之前应打听好路上的险阻，知道哪里有坑、哪里有悬崖，路过的时候一定要当心。我们修解脱道也是如此，要先弄清楚轮回的险地，然后想办法尽量避免，这样才能

顺利抵达目的地。

4．对饿鬼来说，四季是颠倒的。夏季的月亮原本清清凉凉，但在它们感觉中，却是火烧火燎；冬季的太阳原本非常温暖，但对它们而言，却是寒气逼人、十分刺骨，实在是受尽了折磨。

诚如《亲友书》所言：“诸饿鬼界春季时，月亮亦炽冬日寒。”《四谛论》[341] 亦云：“月炙如夏日，风触如火焰，雨滴如洋汤，履地如热灰。”意思是，饿鬼以特殊业力所感，月光炙热犹如夏天烈日，风吹到身上如被火烧，雨滴到身上就像滚滚铜汁，在地上行走如同踏于热灰上。

这些饿鬼的痛苦，不太了解轮回、因果的人听了，可能不一定相信。但你若对这方面诚信不疑，必定会深信无边的众生正在受苦，极为可怜，自己行善

341《四谛论》：四卷。婆薮跋摩造，陈・真谛译。收于《大正藏》第三十二册，是解说苦集灭道四圣谛之义的典籍。

后会主动为其作回向。

下面讲一个昼辛吉尊者[342]去饿鬼界的公案：

很久以前，昼辛吉尊者到饿鬼境内，结果中了饿鬼的吝啬毒气，感觉口干舌燥。他看见一座铁城的大门前，有个令人不寒而栗的黑面红眼饿鬼，便急不可待地问：“哪里有水？”

他的话音刚落，居然集来了形似烧焦树干的五百饿鬼。它们争先恐后地祈求：“无比尊贵的大师，您行行好，给我们一点水吧。”

尊者说：“我也得不到一滴水，同样在求水，你们到底是谁呀？”

它们可怜巴巴地回答：“我们自从投生在这座

342 昼辛吉尊者：又名亿耳，因其降生时，耳朵上戴着金子耳环，可值纯金一亿，故取名“亿耳”。也有经典中说，他又名闻俱胝耳，因降生的时候，有宝耳珰珠庄严其耳，价值俱胝，故取名“闻俱胝耳”。

山谷以来，已经有十二年了，可到今天才听到水的名字。”

这个公案出自于《一切有部毗奈耶皮革事》[343]。当时昼辛吉尊者从大海取宝回来，不小心入了饿鬼城市，里面的情节与此一样，后来他问饿鬼：“你们为什么转生于此？”饿鬼异口同声地答道：“我们在人间时，吝啬惜财、不施与人，还常常嗔恨骂人，以此因缘生为饿鬼。”

一旦生为饿鬼，十二年中连水的名字都听不到，但它们因业力未尽，想死也死不了。对我们人类而言，不要说十二年不喝水，十二天都很困难。2004 年

343《根本說一切有部毘奈耶皮革事》云：“有大商主子，名曰亿耳。入海采宝，既得回还，与伴别宿，失伴惶惶。饥渴所逼，遥见一城，其城广大，墙壁极高，其中宽大。至城门所，见一丈夫，其身长大，黑色赤精，遍身有毛，其腹麤大，甚可怖畏，执杖而住。时长者子问其人曰：丈夫，此中有水不？彼默不言。长者子问已，即入城中，为渴所逼，迷闷东西，求觅水故，竟无可得。不称所求，遂即大声云：水水。时有五百饿鬼，一时而来，如烧木柱，自发覆体，咽如针孔，腹如大山，节节火出，赫然俱炽，告商主曰：汝大慈悲，与我水饮，我等渴逼。长者子曰：我为渴逼求水，故入此城中。饿鬼报言：此是饿鬼之城，何处得水？十二年中，我等不闻水名。长者子问曰：造何罪业，生在此中？饿鬼答曰：赡部洲人，多生难信，我今若说，汝亦不信。长者子告曰：我今对验，面前而见，云何不信？是时饿鬼而说颂言：我曾骂詈常瞋恚，悭吝惜财不与人，亦不曾行于布施，缘此业故生饿鬼。”

印尼暴发海啸时，有个人被埋在海啸废墟中，不吃不喝十三天却能生还，这被称为一个奇迹。但在饿鬼界里，不吃不喝的时间比这长多了，可它们却死不了，只能年复一年地忍受饥渴之苦。

《百缘经》中也有一则公案，是讲优多罗的母亲堕为饿鬼，二十年未得到一滴水、一口饭。它的情节是怎么样的呢？优多罗降生后不久，父亲不幸过世，他与母亲相依为命，生活过得比较富裕。由于他天生对佛法心生敬信，于是向母亲请求出家。母亲坚决不同意，告诉他：“只要我活着一天，绝不允许你出家。等我死后，再随你的意吧！”

优多罗被拒绝后，准备自杀。母亲非常害怕，只好软言相劝：“你千万别这么做！不如这样，从现在起，只要你想供养修行人，我就准备一切所需，随你所愿供养。”优多罗听了，才不坚持出家，但经常邀请沙门到家里应供。

优多罗的母亲看这么多沙门在家中出出入入，觉得很厌烦，便辱骂他们：“你们这些人不事生产，成天靠在家信众过活，看到你们就令人生气！”

有一天，优多罗正好不在家，她就将准备好的食物全倒在地上，还撵走了前来应供的修行人。优多罗回来后，母亲骗他：“你刚才不在家时，我用上好的食物供养了好几位修行人。”优多罗信以为真，非常高兴。

过了不久，优多罗的母亲去世了，死后因生前的恶业而堕为饿鬼。优多罗则按先前的心愿出家修行，由于他非常精进用功，很快证得了阿罗汉果。

一次，他在河边的石窟里禅坐，突然看见一相貌丑陋的饿鬼，痛苦地走到他面前，对他说：“我是你的母亲，已变成饿鬼二十年了。”

优多罗说：“不可能。我母亲生前乐善好施，供

养了许多修行人，不可能堕入饿鬼道！”

饿鬼回答：“我虽布施供养，但心却悭惜不舍，甚至对沙门等修行人，无恭敬心，横加辱骂，所以才遭此果报。你若能为我忏悔，广设斋食供养佛及僧众，我定能脱离饿鬼之身。”

优多罗听后，非常悲悯母亲，于是尽力为其供斋回向。第一次斋会之后，母亲转生为飞行饿鬼，第二次才投生于天界。

可见，沦为饿鬼之后，得不到饮食的时间极为漫长，而且很难以解脱。

庚二、内障饿鬼：

这类内障饿鬼，嘴巴小得像针眼一样，本想开怀畅饮大海里的水，怎奈水无法流进它那细如马尾毛的

咽喉，而且在这中间，水已被口中的毒气一扫而光。就算有一星半点的水进了咽喉，也满足不了它那大如盆地的腹部。即使稍有一点饱的感觉，夜间腹内也会燃起大火，烧尽心肺等内脏。当它们想走动的时候，灰白色茅草般的肢体，难以支撑大如盆地的腹部，真是痛苦到了极点！

《经律异相》中讲过[344]，曾有五百饿鬼在恒河岸边，因饥渴所逼而放声大哭。当时佛陀也在那里，饿鬼们对佛说：“我们现在特别饥渴，马上要死了。”佛说：“你们可以喝恒河水。”饿鬼回答：“如来眼中是水，我们眼中却是火焰。”佛说：“只有遣除你们的颠倒念，才能见到水。”于是为其广说悭贪的过失。饿鬼说：“我们渴得太久了，虽然听到佛法，却无法融入心，可否让我们先喝点水，然后再听课？”

344《经律异相》云：“恒河水边有诸饿鬼，其数五百，于无量岁初不见水，虽至河边纯见流火，饥渴所逼发声号哭。饿鬼白佛：我等饥渴，命将不久。佛言：恒河流水。鬼言：如来见水，我常见火。佛言：除汝颠倒，令得见水。广说悭贪过。鬼言：我今渴久，虽闻法言都不入心，先可入河恣意饮之。以佛力故即得饮水。佛为说法悉发菩提心，舍诸鬼形。”

佛陀以神变和加持力，让它们饱饱喝了一顿，之后再宣讲佛法。它们都发起菩提心，舍弃了饿鬼身体。

所以，我们平时所见的江河，在饿鬼面前要么是脓血，要么是火焰。这些可怜的内障饿鬼，即使喝到了一点点水，但水进入腹中以后，也会变成火焰。

在我们人间，虽然见不到真正的饿鬼，但有些人跟饿鬼没什么差别。就像食道癌患者，什么饮食都吃不了，稍微吞下去一口，喉咙马上如火烧般疼痛，这就是相似的业感。当然，人间的痛苦再厉害，也无法与饿鬼的相提并论。有些人一天没吃饭，或者只晚了两三个小时，就感觉饿得受不了，可是你肚子再饿，也不如饿鬼痛苦。因此，我们应多观想这些痛苦，以增强自己的修行力度，这一点极为重要！

第 46 课

2009 年 10 月 26 日

下面讲“饿鬼之苦”中的特障饿鬼。

庚三、特障饿鬼：

所谓“特障”，是一种特殊的障碍。在每个特障饿鬼的庞大躯体上，居住着成群的小饿鬼，这些小鬼不停啖食着它。除此之外，还有许许多多不定的疾苦。

比如，在很久以前，一次昼辛吉尊者来到饿鬼的领域，他举步进入一座无量宫殿（《毗奈耶经》中说是园苑），发现里面有位相貌端严、婀娜多姿、十分可人的

美女饿鬼，其珍宝装饰的宝座之四条腿上，各自拴着四个饿鬼。美女饿鬼奉送给尊者一些食品，并千叮咛万嘱咐道：“如果这些饿鬼向您要食物，一丁点儿也不要给它们。”说完就到另一个屋子里去了。

于是尊者开始享用这些饮食。这时，饿鬼们向他苦苦乞求：“我们好久都没吃到东西了，您发发慈悲，给我们一点吃的吧！”尊者实在不忍心，就顺手将食物扔给了它们。第一个饿鬼得到后，食物顿时变成糠秕；第二个饿鬼得到后，食物化为燃烧的铁丸；第三个饿鬼得到后，食物变成它自己的肉；第四个饿鬼得到后，食物竟然变成了脓血。（这些现象十分恐怖，若不是亲眼所见，根本想象不到。尤其现在有些人，邪见极为深重，再加上从小没有因果概念，一听到这些，难免会生邪见或怀疑。但佛经中讲得千真万确，饿鬼们以各自业力所感，食物会变成不同的形象。）

此时，一个饿鬼因吞食了燃烧的铁丸，身体燃烧起来，发出难闻的臭味。美女饿鬼闻到之后，大叫着

跑了进来，不满地说：“我不是嘱咐您不要给它们食物吗？”

尊者回答：“本来我也不想给，但它们饿得不行，又一再向我哀求，我就生起了怜悯之心。”

美女饿鬼说：“难道您对它们的悲悯心，已经超过了我吗？”

尊者不解地问：“它们与你究竟是什么关系？”

美女饿鬼指着它们四个，一一介绍说：“这是我前世的丈夫，这是我的儿子，这是我的儿媳，这是我的仆女！”

尊者又问：“你们是以什么业力转生到这里的？”

美女饿鬼说：“南赡部洲的人生性好疑，很难相

信，即使说了也不会有人当真，还是不说为好！”

尊者说：“我已亲眼见到了，怎么会不相信呢？你还是告诉我吧。”

于是，那位美女饿鬼开始讲了起来：“我前世是某某城市的一名婆罗门女，在一个佳节吉日的前夕，我准备了丰美的食品。第二天，正巧嘎达亚那尊者[345]来到城中化缘。我怀着虔诚的信心供养斋食，不禁暗想：如果能让我夫君也随喜供养，那该是多么令人高兴的事。于是便告诉丈夫：‘我今天向佛陀的弟子嘎达亚那大尊者敬献了斋饭，但愿你也能随喜。’可万万没想到，丈夫听后火冒三丈，破口大骂：‘在没有供奉婆罗门、孝敬诸位亲朋之前，你居然先供养了那个光头，那个光头怎么不去吞糠秕？’

（如今这种现象比较多。有些人对大德和寺院作供养后，家人不同意，为此而吵架、砸佛像、毁谤出家人……真的很可怜！因果是

345《毗奈耶经》中译为迦多演那尊者。

不虚的，造了这样的业，若没有以忏悔对治，后世决定会堕入恶趣。但有些人却觉得无所谓，实在特别可悲。）

我又将此事对儿子说了，儿子也气急败坏地说：‘光头怎么不吃燃烧的铁丸呢？’

当天晚上，亲戚们给我捎来了美味食品，结果被儿媳一人独吞，反而将粗茶淡饭给了我。我质问她时，她妄言回答：‘我吃你的食物，还不如吃自己的肉呢！’

此外，我让仆女捎给亲戚的食物，她也悄悄地偷吃了。当我问她时，她信口胡说：‘我偷吃你的食物，还不如喝脓血呢！’

（一家人之所以处处跟她作对，可能就是因为她供养了嘎达亚那尊者，所以这些人不但不理解、不随喜，还对她的态度非常恶劣。）

面对这一连串的打击，我暗自立下毒誓：“但愿我将来转生在能看到他们感受报应的地方。（发恶愿的后果很可怕，但心若不能转为道用，就很可能会发下恶愿。）正是因为这样的恶愿，才使我转生为大力饿鬼。否则，以供养圣者的功德，我完全能生到三十三天。您如果去我曾住的城市，请转告我那沦为娼妓的女儿：‘我已见到了你的父母等，这一业报是令人痛心的。’并劝她断除非法的恶业，改过自新。”

美女饿鬼稍稍停顿一下，又说：“如果她不相信，就告诉她：‘你父亲生前的房间里，有四个装满黄金的铜锅，还有金盘及金瓶[346]。取出这些财宝时常供养嘎达亚那圣者，然后念诵我们的名字作回向，这样一来，可使我等的业力逐渐减轻，直到消尽为止。’”

所以，给亡人念经回向时，最好是提到他的名

346《毗奈耶经》云：“彼若不信者，便当告：我先卧床下，有四瓶金并一金杖及金澡罐。”与此处略有不同，但其他的都一样。

字。汉地有些地方跟藏地的传统一样，每次做佛事、放焰口，都把亡人名字写在纸上，其实这很重要。有些人只在亡者刚死时，写一次名字，以后再也不写了，这样不行。即使过了很多年，你若想起他，也应该写下他的名字，交些钱请僧众念经。倘若条件具足，超度时能念他的名字是最好的。

不知汉地有没有这种传统，但在藏地，念经时专门有个人花很长时间念亡人的名字——有些人只交 5 块钱，却写了 50 个人的名字，让僧众念半天，这样也不合适。但不管怎样，还是要写上名字，这样一来，即使亡人已堕入地狱、饿鬼，倘若在人间念他的名字作回向，马上即可脱离恶趣之身。这一点，从佛经的公案、大德云游恶趣的事迹、大成就者所见的状况中，都可以了知。因此，平时给亡人念经相当重要。

以上所讲的公案，出自《根本说一切有部毗奈耶

皮革事》第一卷[347]，是唐朝义净法师翻译的。只不过内容是古文，不太好懂，但讲的基本上一样。这次传讲《极乐愿文大疏》和《大圆满前行》，凡是佛经中的公案，从汉文《大藏经》中几乎都能找到出处。所以你们在学习时，也不要认为：“这只是藏传佛教的

347《根本说一切有部毗奈耶皮革事》云：“时长者子领受此语，次复前行。去此未远，乃更遥见园苑，其中有师子座，座上有一妇女而坐，颜容妙好，人所喜见。座四脚下各有一饿鬼，缚著座脚而住。时此妇人遥见长者子来，告言：商主，无病少恼有饥渴耶？答曰：我甚饥渴。时彼妇人告长者子曰：与汝诸浆，汝可作盟，今所与浆，勿得与此四个饥鬼。长者子答曰：敬诺所言。既蒙设浆及妙饮食，时彼妇人欲现饿鬼业报之事故，便入一房，隐身藏住。诸饿鬼等即白长者子曰：汝大慈悲，愿赐少许饮食。其长者子心生怜愍，即掷食与。第一得食，变为炎热铁团。第二得食，变为麦糠。第三得食，变为脓血不净。第四得食，乃还食啖自身肉血。尔时饿鬼吞热铁丸者，烧身臭秽，妇人闻气，即出高声告长者子曰：汝所作者甚为非理，不应与彼饮食。其长者子答曰：妹子，彼见求我，心生慈悲云何不与？时妇人言：我心慈悲，更大于汝。然此饿鬼，一者是我夫婿，二者是我之子，三者是我新妇，四者是我家奴。是时长者子问曰：曾造何罪，生在此中？妇人告曰：南赡部洲人，难化难信，说有何益。长者子曰：我今现见，云何不信？时妇人言：我于往昔，于婆索婆村，曾为梵志女。因岁星节日家中设食，乃有圣者人天所奉迦多演那来乞饭食。我生欢喜，施满钵盂食。我复生念：今可告夫，冀生随喜施食之因。其夫嗔恚妇曰：尚未供养诸婆罗门，因何先施秃头之人，云何不与热铁丸？既不遂情，次当劝子，子复报云：何不食其麦糠？后时我遣一奴送食，与诸亲眷，奴得食已，在路自餐上妙好者。回至勘问，其奴便讳：我若在路食之，愿我当食自身脓血。后时诸亲又送食来，新妇盗食。我又问之，答言：不食。若食，愿我自食身肉。白言：商主，其夫婿、儿子、新妇及奴者，此饿鬼等是，并由自作，今受饿鬼。由我布施圣者迦多演那一餐之食，作如是言：汝若受报，我当眼见。我先布施天人所供迦多演那，应生帝释天宫，由发恶愿故，今堕饿鬼道中。商主，仁若往访婆索婆村，我有一女，在彼村中为淫女，幸可为报。云汝父母兄嫂及奴，堕在饿鬼趣中受苦，由先作恶今受此苦，汝今应可悔过，莫作斯恶，当受苦报。长者子曰：南赡部洲人多难信，不受我语。白言商主：彼若不信者，便当告：我先卧床下，有四瓶金并一金杖及金澡罐。汝当出取金瓶任意受用，复须时时供养天人所识迦多演那美妙饮食，并称我名令我得福罪当轻薄。时长者子既闻语已，即便辞别。”

观点，我又不学密宗，跟我没关系。”千万不能这么想！这些因果道理，并非只是某个教派的观点，大家学了以后，应当了解业力的可怕，今后注意自己的行为。以前你若反对过家人供养大德、寺院，甚至对其恶口谩骂，现在懂了这个道理之后，相信有正知正见的人，再也不敢轻毁因果了。

你们听一堂课，就要有一堂课的收获。譬如今天学了这个公案，就应以此来观察自己：“我以前造过这种罪业没有？造过的话，怎么样才能忏悔清净？今后遇到此类事情，又该如何面对？……”观察之后，对自己的言行举止要时刻谨慎、倍加小心。

下面再讲一则公案：

哲达日[348]阿阇黎出游时，到了饿鬼界。一名带有五百个孩子、相貌丑陋的饿鬼母对他哭诉：“我丈夫

348 哲达日：全名为哲达日·扎雷南嘉，印度著名的中观论师，造过《胜敌论释》等论著。

去印度金刚座寻觅食物已有十二载，至今还没回来。尊贵的大师，您如果去印度金刚座，请捎个口信给它：‘如果还不快快归来，孩子们就要饿死了！’”

哲达日为难地问：“你丈夫长什么样子？所有饿鬼都一模一样，我能认得出来吗？”

饿鬼母蛮有把握地说：“您绝不会认错的。我的丈夫我心中有数，您看一眼就会认出来，它是一个大嘴巴、塌鼻子、小眼睛具足九种丑相的饿鬼。”

哲达日来到了金刚座。有一次，当一位沙弥大量泼洒供水、供施食子时，聚集了一大批饿鬼争食。尊者发现其中就有饿鬼母的丈夫，于是转告了它妻子的口信。

那个饿鬼也一筹莫展地向尊者诉说苦衷：“我背井离乡流浪到这里虽已有十二年之久，可只有一次在一位清净的比丘擤鼻涕时，众多饿鬼蜂拥而上争夺，

我才得到了一点点，除此之外一无所获。而且我自己在争抢鼻涕时，被其它饿鬼打得鼻青脸肿、遍体鳞伤，现在回去也有一定困难。”

另有种说法是，它当时得到一点点鼻涕，一直在手里紧紧握着，甚至拇指穿透了手掌也没察觉。后来这些鼻涕全部干了，它才发现鼻涕不见了，就以为是从手掌漏出去的，于是四处拼命找，想把它拿回去养自己的孩子……可见，父母对孩子十分执著，即使是饿鬼也很强烈，然而孩子报答父母的却极为有限。

关于饿鬼的寿量，有些经中说最长的是七万岁，有些说是八万四千岁。在这么长的时间里，它们得不到任何食物，真的非常可怜。所以，我们活在人间时，一定要观修饿鬼之苦，要么观想其转生之因，要么观想它的具体痛苦，之后再看看自己：“我即生中造了多少饿鬼之因？来世会不会真的堕为饿鬼……”这样不断地思维、观想，是一种很深的修法。

现在极个别道友，一听说“修加行”，就认为要磕头，行为上的修行他愿意做，而内心中的观想则比较困难。还有些人对观明点、观咒语发光，特别感兴趣，而对今生来世有意义的甚深教言，他们实在观不来。其实从我讲《前行》以来，就一直带大家观《前行实修法》，这些内容很简单，没有什么不会修的。刚才我遇到一个道友，问他修了没有，他说：“我没按您的讲法修。”我问：“那你怎么修的？”“我是按中观的实修法，再结合我自己的体会来修的。”

他“爬”得倒是很高，按中观的境界来修，肯定已经“超过”了前行。但对我而言，虽然我的境界很低，可所传的法还是有一定缘起。假如你把这些全部放弃，以分别念创造另一个法，说是“在离一切戏论的中观基础上，再结合自己的观点……”，但估计这完全是你的分别念，加上一些世间的胡言乱语，这样恐怕不会有很大效果，修行上也不会有任何进展。为

什么呢？因为你没有按圣者的教言去做。圣者的教言在文字上写得清清楚楚，比如无垢光尊者怎么讲的、华智仁波切怎么讲的、麦彭仁波切怎么讲的……这些道理若反反复复思维，一定会对你的相续起作用。但你如果把它置之一旁，自己非要挖个小洞洞作表演，圣者的境界不一定能生得起来。

如今我给你们传讲《前行》，有时候很高兴，因为许多人都在修；有时候也不欢喜，因为个别人对此不重视，我磨破了嘴皮，他也自修自的、无动于衷。甚至还有人劝我不要讲那么多，有一点点东西修就可以了，这种观点不太合理。你看世间上招公务员，文凭必须是本科以上，若没有这样的基础，很难进入这座象牙塔。世间这么一个简单操作，尚且需要坚实的基础，那佛教更为甚深、超胜的出世间境界，你不闻思就去盲修，能否达到效果呢？我是有所怀疑的。

常听有人说：“某某地方是闻思为主，我们这里

以实修为主，是很高很高的！”甚至坐公共汽车时，也给旁边人这样宣扬。当然，你爱怎么说是你的自由，如果你真的“很高很高”，我们也非常随喜，可以对你恭敬顶礼。但是，佛教中修任何超胜境界都需要基础，如果你没有把握好这一点，只是钻一部分的内容，每天对此苦思冥想，最后肯定会发疯的。现在有些人修行经常出问题，原因也在这里。若没有好好观“人身难得”“轮回痛苦”，一步一步打好基础，直接抓住一块就天天观修，忙于成就，这种心行很危险，一定要注意！

话说回来，我们观修饿鬼痛苦时，首先要了知转生饿鬼之因。《业报差别经》中讲了饿鬼的十种因，如云：“一者身行轻恶业；二者口行轻恶业；三者意行轻恶业；四者起于多贪；五者起于恶贪；六者嫉妒；七者邪见；八者爱著资生，即便命终；九者因饥而亡；十者枯渴而死。以是十业，得饿鬼报。”明白

这一点后，我们要依据经典所言，观察自己造过这些因没有，如果有，就要通过持咒等方式忏除恶业。同时还要知道，现已堕为饿鬼的众生非常可怜，应当想方设法布施一些饮食给它们。

关于布施饿鬼的仪轨，汉地主要是《救面然饿鬼陀罗尼神咒经》[349]中的施食法。经中记载：一次，阿难尊者在净处修行，夜间见一面然饿鬼告诉他：“你只有三天的寿命，死后将堕入饿鬼道。”尊者听后特别害怕，忙问：“有没有办法可以避免呢？”饿鬼回答：“你要对百千那由他恒河沙数饿鬼，及百千婆罗门、仙人等，以摩伽陀国斗盛装饮食，各布施一斗，还要为我供养三宝，如此才可以延长寿命。”

阿难尊者想：“这么广大的上供下施，我区区一介沙门，根本无力成办。”他越想越害怕，于是飞快跑到佛陀那里，五体投地顶礼佛足，身心战栗地说

349《佛说救面然饿鬼陀罗尼神咒经》：唐于阗国沙门实叉难陀译，与《佛说救拔焰口饿鬼陀罗尼经》同，而无四佛名号。

道：“世尊救我！有一饿鬼说，我三天之后会死，死后必堕饿鬼。我问它如何能得免，它说要做大量布施。世尊，我该怎么办呢？”

佛陀告诉阿难：“不要害怕，我有特殊方便，可让你布施饮食给那些饿鬼及婆罗门、仙人等。往昔我做婆罗门时，曾于观世音菩萨及世间自在德力如来前，得过一咒语。以此咒语，布施过千千万万的饿鬼、婆罗门、仙人。现在你也以此自护，便可不堕入饿鬼。”然后，佛说咒曰：“纳美萨瓦达塔嘎达 阿瓦洛格得 嗡 桑巴Ra桑巴Ra吽。”这是《喇荣课诵集》里《烧施仪轨》的咒语。汉文《大藏经》中则是：“南无萨嚩怛他誐多 嚩噜枳帝 唵 三跋啰三跋啰吽。[350]”若持诵此咒施食，便可不堕饿鬼。

那么，怎么样施食呢？先准备好一些饮食放在干净的器皿中，诵此咒语七遍作加持，洒一点水之后，

350 即汉地寺院晚课放蒙山时念的“变食真言”。

将饮食置于户外，或者把它烧掉，这些烟所接触的众生都会得到利益。若能常诵此咒并供奉饮食，可令无量饿鬼皆得饱足，亦为供养百千俱胝如来。

此外，在为饿鬼作《烧施仪轨》时，藏地通常会念四位如来的名号：“仁钦芒拉香擦洛、热贼丹巴拉香擦洛、格嘉利拉香擦洛、杰巴檀嘉永色抓沃拉拉香擦洛。”译成汉文则是：“南无多宝如来、南无妙色身如来、南无广博身如来、南无离怖畏如来。[351]”持此四位如来的名号，可以救度无量饿鬼，令其从痛苦中解脱出来[352]。尤其是人刚死时，若依此仪轨作施食，对中阴身有极大帮助，同时对鬼神、土地神、非人等，也有很大利益。

汉地寺院作施食时，实际上会念许多密咒，如普

351 汉地寺院晚课放蒙山时，都要持此四位如来的名号，以加持所施饮食。

352 南无多宝如来：能破一切诸鬼多生以来悭吝恶业，即得福德圆满。南无妙色身如来：能破诸鬼丑陋恶形，即得色相具足。南无广博身如来：能令诸鬼咽喉宽大，所施之食恣意充饱。南无离怖畏如来：能令诸鬼一切恐怖悉皆除灭，离饿鬼趣。

召请真言、解怨仇真言、开咽喉真言、变食真言、甘露水真言、供佛真言、施无遮真言等。这些仪轨和咒语，非常有加持力，我们学院的道友也要会念。现在极个别学显宗的人，口口声声说不能学密宗，但他的早晚课诵里，念的都是密咒，除了刚才那些以外，还要念楞严咒、往生咒、大悲咒、十小咒等，比我们学密宗的咒语还多。

其实，这些咒语也是有依据的，是经过历代大德认真推敲过的，对修行非常重要。最初佛教刚传入中国时，佛门弟子没有固定的课诵。自晋朝至唐宋，虽有早晚课诵，但各教派之间不一致。到了明朝，莲池大师、藕益大师为方便弟子修行，开始制定早晚课诵。直至清朝初年，才由玉琳国师固定下来，作为汉地寺院统一的日诵内容。

现在无论去汉地哪个寺院，早晚课诵基本都相同，都有《阿弥陀经》、《八十八佛忏悔文》、蒙山

施食等。尤其是蒙山施食，是专门为饿鬼所作的施食仪轨，由甘露法师在四川雅安的蒙山所造，故名“蒙山施食”。蒙山施食有大小之分，小蒙山指每天晚课所作的施食，大蒙山则指放焰口。汉地施食的起源，最早应追溯至梁武帝时代。当时梁武帝依志公禅师建议，博览佛经，编成仪轨，举办水陆大法会，普济六道群生，后来又慢慢产生了蒙山施食等仪轨。

汉地寺院的课诵，跟藏传佛教的几乎相同，尤其在每天傍晚祈祷护法、布施饿鬼，这些传统，包括所念的咒语、四佛名号，都并无二致。所以，不管你是修显宗还是密宗，念课诵都非常有必要。有些学密的人觉得汉地课诵没有用，每次到寺院跟出家人一起做早晚课，自己就睡着了，这样不太好。其实，不仅汉地很重视日常课诵，在我们藏地，也要求一个人在出家后，必须先把课诵背下来，这样才有资格列入僧众行列。因此，不管是显宗的早晚课，还是密宗的日常

课诵，都相当重要，你们不能以自己学密为借口，就随便轻视显宗的课诵。

汉地早晚课的真言和佛号，皆出自《大藏经》的金刚语，这是玉琳国师等大德编集时要求的。因此，课诵不分哪个教派、哪个上师，都是佛菩萨的金刚语，都值得我们恭敬受持。我以前去过汉地一些寺院，他们早上 4 点就唱起来了，音调全部是统一的。我自己也不会唱，只好躲在门口悄悄地看，在前面偷听一会儿，到后面偷听一会儿……确实很好听，让人很起信心！

因此，希望学藏传佛教的修行人，不论出家还是在家，也要学习这些早晚课诵，这是圣者的金刚语，每个人都应该好好念诵[353]。同时，学显宗的道友也不要毁谤密宗，因为你每天早晚念的都是密咒，如果你一边念密咒一边说密宗不好，这样就不对了。

353 在堪布的倡导下，学院汉僧弟子已开始专门学习汉地的早晚课诵，同时要求大家将早晚课尽量背下来，并将此列为考试内容。

总而言之，无论转生于饿鬼哪一处，都要遭受以饥渴为主的各种痛苦。对于这种情形，我们应当诚心观修，悉心思维：“我们这些人，哪怕仅仅没有吃早饭，便会觉得特别痛苦，那如果真的生在长年累月连水的名字也听不到的地方，又将如何面对呢？而投生为饿鬼的主因，就是自己一毛不拔的吝啬和阻碍他人布施的悭吝，想必我们每个人以往都造过，既然如此，现在必须要下定决心，尽己所能地忏悔、布施，绝不能转生到恶趣中去。”

在这个世间上，有些人生来就喜欢布施，而有些人却特别吝啬，即使布施一点点，也像割自己的肉一样痛苦。《大庄严经》[354] 中有一则公案说[355]：以前有

354《大庄严经论》：十五卷。马鸣菩萨造，后秦鸠摩罗什译。又作大庄严论经、大庄严经、大庄严论、庄严论。今收于《大正藏》第四册。系广集佛陀之本生、佛陀在世之事迹，乃至于撰者之时代，有关诸种善恶因缘譬喻之故事，以导人入于正信为要旨之书。

355《大庄严论经》云：“须和多国，昔日有王，名萨多浮。时王游猎，偶值一塔，即以五钱布施彼塔。有一旃陀罗遥唱：善哉。即遣使捉，将至王所。时王语言：汝今见我布施小故，讥笑我耶？彼人白王：施我无畏，然后当语。我于昔日，于险道中劫掠作贼，捉得一人，急拳其手。我即思惟：此人拳手必有金钱。语令开手，其人不肯。我捉弓箭，用恐彼人，语言放手，犹故不肯。我即挽弓向之，以贪宝故，即便射杀。杀已，即取得一铜钱。宁惜一钱，不惜身

个国王，外出游猎时见到一座佛塔，便随手供养了五枚小钱。此举恰好被旁边有个人看见，那人说了一句“善哉”，以称赞国王的布施之举。可是国王听了却心生不悦，当即令随从把他抓起来带回王宫。

国王问：“你见我布施五枚小钱就赞叹，是嫌我布施得太少，讥笑我，还是因为别的原因？”

那人匍匐在地乞求：“大王赦我无罪，我才敢说。”

国王回答：“好吧，我就赦你无罪。”

那人赶紧谢恩，说：“我过去曾在山里做过强盗，有一天捉到一个人，他紧紧攥着拳头不放，我猜想此人手中必有特别值钱的东西，于是口出恶语威胁他，令其张开拳头，可他不肯；我又弯弓恐吓他，他还是不放；我再搭上箭，作出愤怒欲射的样子，他仍

命。如今大王无逼恼者，能持五钱用施佛塔，是故我今叹言善哉。”

不松开拳。最后我因贪心太甚，就射杀了他。当我费劲地掰开他的手时，却只看到一枚小小的铜钱。想到他宁舍生命也不舍一枚小钱，再对比大王您，在没有他人逼迫的情况下，自愿拿出五枚小钱供养佛塔，心中感到由衷的随喜，完全没有一丝讥笑之意。”

可见，无论是什么身份的人，若自愿对三宝进行供养，哪怕只有一点点，也值得随喜赞叹，而不应该挖苦、讽刺：“啊，他是个大老板，有那么多钱，怎么就拿这么一点！”不能这么讲。别人在没有吝啬的情况下，随缘拿出一点来供养，也是值得称道的。否则，连这种心都没有的话，为了自己的利益而不舍任何财物，很容易成为转生饿鬼之因。因此，我们作为修行人，应当从根本上断掉这种悭吝心。

其实，饿鬼之因是很容易造的。如《佛说护净经》云：“以不清净手，触众僧净器；以不净手，触沙门净食；以不净食，着沙门净食中；以不净食，食

众僧故，后五百世中，堕饿鬼中。”还有《撰集百缘经》中讲过，尊者目犍连在树下遇到一个可怕的饿鬼，尊者问它前世造了什么业，饿鬼说：“我现在又渴又累，难以开口，您最好去问佛陀。”于是目犍连就问佛陀，佛陀说[356]：“在迦叶佛时，有一沙门远路而来，口干舌燥，向一个打水的女人要点清水喝，那个女人却不给。以此因缘，她死后转生为饿鬼。”可见，堕为饿鬼的因，有时轻易便可造下。我们以后若遇到乞丐或可怜人，在不起吝啬心的情况下，就算给他一点剩饭，也是很有必要的，不然的话，会招致什么果报很难说。

对于以上道理，大家要圆满具足三殊胜而诚心诚意观修。也就是说，前行时要好好发菩提心；正行时，或者观想饿鬼的痛苦及转生之因，或者思维自己

356《撰集百缘经》云：“此贤劫中，波罗奈国，有佛出世，号曰迦叶。有一沙门，涉路而行，极患热渴。时有女人，名曰恶见，井宕级水。往从乞之，女报之曰：使汝渴死，我终不能持水与汝，令我水减不可持去。于时沙门，既不得水，复道而去。时彼女人，遂复悭贪，有来乞者，终不施与。其后命终，堕饿鬼中，以是业缘，受如是苦。”

转生为饿鬼怎么办，或者忆念如今无数老母有情正在饿鬼界感受痛苦，对它们应该生起慈悲心……诸如此类的许多内容都可以观；后行时，将这一座的观修功德回向一切众生。这样修行，便可圆满前行、后行、正行，如此功德不可思议！

第 47 课

2009 年 11 月 2 日

下面继续学习《大圆满前行》，现在正在讲“轮回过患”中的饿鬼之苦。

观修这些共同加行相当重要。虽然我这次讲《前行》的时间，比其他上师要长得多，但很多道友因此打好了修行的基础，在有生之年对佛教的见解不容易退转，这是很有必要的！

有些人说自己见到了本尊、看见了明点，对此我不会特别羡慕，因为每个众生的脉络不同、根基不同，见到一些特殊的相也不足为奇。以前法王如意宝在课堂上就说过：“有些人虽未证达很高的道次第，

但也可以看见一些道相。因此，判断一个人的修行境界，不能以是否见到道相为标准，而应该主要看他对佛教的基本认识和修持。”

学院的四众道友，及城市里很多修行人，这次通过学习《前行》，不仅不共加行上做了准备，对共同加行也有了稳固的定解——过去只是文字上知道地狱有十八大地狱、饿鬼有空游饿鬼等，从来也没有具体思维过，更没有反复观修过。而今通过再再观修，很多人才明白就像见到食物与品尝食物迥然有异一样，观修之后对自相续的作用，与只是耳边听听完全不同。因此，《华严经》《宝积经》等诸多经典中都强调：闻思之后务必要实修。

在我们学院，最近让大家闭关一步一步修加行，效果还是很不错。我具体问过一些人：“你轮回痛苦观得怎么样？无常观得怎么样……”从他们的回答来看，很多人确实有感悟。这部《大圆满前行》，以前

我用藏语、汉语传过多次，很多道友即使全都听过，也不一定融入于心，而此次通过闭关实修，再三思维其中内容，不少人的内心真正有了改变。实际上按华智仁波切、托嘎如意宝的传统，对《前行》不但要讲解，更重要的是实修。这次我们学修《前行》的人比较多，以此缘起，希望对后人认识藏传佛教的次第性起到一定作用。

再过几年，你们若把共同加行、不共加行修圆满了，对我而言，活在人间也有了意义。《前行》确实是诸佛菩萨的窍诀精髓，如今以最广的方式讲解，让你们从理论上认识、意义上修持，这种机会相当难得。在我的一生中，也许会做很多事，但传讲这部《大圆满前行》，是最重要的事情之一；而对你们来说，从降生直至离开人间，也会做很多事情，但若能认真学习并实修这部法要，将会给你这辈子乃至生生世世带来难以估量的利益。

因此，大家在学习过程中，不要觉得疲厌。有些人听一部法时间长了，难免会希望它早点结束。对大多数人而言，学一些简短的法，比如今天讲《亲友书》、明天讲《弟子规》、后天讲《菩提心释》，经常换个口味，可能比较喜欢。尽管这样的法我也会讲，且翻译过不少，但为了次第性地把藏传佛教最殊胜的法完整传给你们，我经过反复考虑后，还是选择了这部《大圆满前行》。

我来到这个人间，在短暂的人生中也做不了很多事情，这几年假如没有横死，自己很想为社会、为佛教做点什么。至于以后如何享受、过什么样的生活，这些从来也没想过，即使想了也不一定成功，所以没有任何必要。但若要真正为社会、为众生做点事，没有准备是不行的，没有大家的聚合也不行。以我现在的年龄来看，再过十年、二十年，肯定已经没力气了，即使没有死，也做不了什么，所以这几年还是很

珍贵的，我想多做一些有意义的事情。

为了实现这个愿望，我经常祈祷诸佛菩萨、护法神加持，最好能把这几部法讲完，之后如果因缘成熟，再给大家不同程度地讲些密法。密法我在上师座下听得比较多，虽不敢说有大的开悟，但小的理解和认识应该会有，这些我想给真正打好基础的人讲一下。若能如此，就算我一辈子做不了很多事，只要对你们有点帮助，也已经心满意足了。

我常给学院的发心人员讲：“你们想一想，假如你用五年来发心，默默无闻地为众生做点事情，即使别人不知道，你来这里也有了意义，父母对你的付出也没有白费。在人的一生中，若是为了自己发财、成名，以偶尔的机会也可以获得，但能切切实实地利益众生，这种机会相当难得、极为珍贵！”

而对外面的道友来讲，在学习过程中也不要有疲

厌心，学会的组织不能解散，应以集体的形式来闻思修行。在这个世界上，要想成办一件有意义的事情，离不开众人齐心合力。佛法也是同样如此，个人的修证可以各自成办，但要广泛地弘扬佛法，必须借助共同的力量，不是一两个人就能做到的。因此，希望大家乐于参加小组的学习，参加之后尽量不要退，否则，你随随便便想退就退，最终到底能得到什么，相信每个人都心里有数。

己二、空游饿鬼：

空游饿鬼，指妖精、王鬼[357]、死魔、厉鬼[358]、鬼女、独角鬼等。

一讲到这些，有人或许认为是民间传说、封建迷信，这种认识不对。以前我在《佛教科学论》中就曾

357 王鬼：是厉鬼的一种。

358 厉鬼：又名魑魅，是一种魔鬼，梵音译作部多。

以章太炎等人的亲身经历，说明过鬼神的真实存在。现在有些唯物论者、科学工作者，因为不了解诸法真相，只承认物质，而不承认此外的神秘现象。还有些修行人，宣称一切都是空性，以此否认鬼神的存在，这也比较过分。虽然究竟而言，在胜义谛中，抉择清净的本来面目时，不但鬼神没有，一切法都不存在，这从米拉日巴尊者、无垢光尊者的道歌中也看得出来。但是，在众生迷乱的分别心面前，上有天堂，下有地狱，中间业力深重的饿鬼也是不虚存在的。

佛陀在《灌顶经》[359]十二卷中，就讲过很多魅鬼、山精，有些有头，有些无头，种种形象各异，而且山有山鬼，水有水鬼，火有火鬼，路有路鬼……就像夏天漫山遍野是小虫一样，我们周围到处都是鬼。有些佛经说，饿鬼的种类有八万四千种，有些则说是六千六百种。尽管说法不同，但饿鬼的数量确实很

359《灌顶经》：十二卷，全称《大灌顶神咒经》，又作《大灌顶经》。东晋帛尸梨蜜多罗译。收于《大正藏》第二十一册。

多，有些人知道以后，可能连路都不敢走了。不过，鬼也不一定都是害人的，有些虽以前世的业缘专门害众生，但有些只是享用自己的食物，不会伤害其他众生。

所以，佛教也不能太学术化了，稍微神秘一点就认为是迷信、传说，这是不合理的。在这个世间上，确有许许多多的可怜众生，当你了解到它们来自哪里、趋往何处、所受痛苦后，就不会对其恨之入骨了，也不会遇到一点违缘，就想尽办法把它们赶走或者灭掉。

因此，佛教的认识很重要，这会让我们对一切众生产生悲心。否则，假如不懂这些，一遇到鬼魔作祟，一有修法上不顺，就想用密咒害死它们，这种心态很可怕。以前上师如意宝讲过：“有些瑜伽士只有降伏的能力，却没有救度的能力。若是这样，你用猛咒害了鬼魔，而不能超度它们，过失会特别大！”因

此，在修行过程中，我们不能害任何一个众生，而应该用慈悲心将违缘转为道用。

我曾看过一个故事：有个仁波切在闭关时，受到一个魔的危害。他当时忘了大悲心，先是用忿怒的形象，把自己观想成六臂玛哈嘎拉。谁知道那个魔根本不怕他，反而变成阿弥陀佛的样子，坐在他的头顶上。这时，他突然忆起了大悲心，觉得这个魔虽然神通很大，但却到处造恶业，真的很可怜。这种悲心刚一生起，魔马上就变成一只小鸟掉到地上，慌慌张张地逃走了。因此，密咒的力量皆归摄于悲心当中，任何一种降伏法，必须在大悲心的基础上才可以施行。

其实，对饿鬼来说，始终处于提心吊胆、担惊受怕、恍恍惚惚的错觉中，经常居心不良，怀有歹意，精勤于害他的恶业，死后的下场多数是立即坠入地狱等恶趣的深渊。我们平时总认为鬼会害人，千方百计去降伏它们，却不知它们因前世的恶业堕为饿鬼，即

生以各种方式害众生，以此害心又将辗转于恶趣中，生生世世不得解脱，确实很可怜。所以，不管饿鬼怎么样害我们，我们都要用悲心对待，不能以恶意去降伏它们、驱逐它们。

悲心是一切修行的基础。前段时间，我请藏地著名的土登尼玛活佛作个开示，并录制了一张光盘。他在开示中说，以前“文革”期间，他见有些人对佛教徒不满，常常批斗他们，刚开始很生气，有点接受不了。但转念一想：“这些人特别可怜，竟然有这样的行为！”生起如是的悲心时，好像整个世界都变了……后来他在任何逆境中修行，均不会随违缘所转。即便是最困难、最紧张的时期，也能每天坚持念《文殊真实名经》，多则 13 遍，少则 3 遍以上，几乎从未间断过。可是政策开放以后，他被迎请至许多国家传法，名声、待遇相当不错，在这种顺境中，修行反而上不去了，《真实名经》也很少念了。他自己有

这样的体会，我听后也感觉的确如此：很多修行人遇到磨难、行持苦行时，对轮回痛苦观得起来，悲心也修得起来；而一旦有了财富、名声、地位，原来的修行就捡不起来了，顺缘反而成了违缘。

但不管怎样，对于饿鬼的作祟，大家应该坦然面对，不能对其心生恶意，这也是我多年来的修行经验。有些人一生病就特别不高兴：“是不是鬼在捉弄我？我要念咒语害死它！”这样不行。《旧杂譬喻经》里有一个修行人，他在山里修行时，一个鬼准备害他，化作无头的样子，来到他面前。修行人见后，沉静地说：“没有头，就不会头痛。少了眼根攀缘色尘、耳朵听到是非、鼻子分别气味、嘴巴贪执美食，就会减少许多烦恼，多舒服啊！”

鬼没办法，又变成没有身体、只剩四肢的样子，再度飘向修行人。修行人看了一眼，开口说道：“少了身体就不会有痛痒，没有内脏就不会为病苦所折

磨，这不是最快乐的事吗？”

鬼听了这番话，又化为没有手足的样子，忽前忽后、忽左忽右朝修行人而来。修行人说：“这样更好了！没有手脚，就不会盗取不义之财，这更是修行人所希望的。”鬼听完这话，立即消失不见了。

不一会儿，这鬼化作一名端庄男子，走近修行人，躬身向他顶礼，说：“您的求道意志如此坚定，实在令人佩服。不久后，您将成道证果。”说完恭敬顶礼而去。[360]（真正的修行人要达到这种境界啊！但对很多人来讲，可能有一定的困难。）

实际上饿鬼很可怜，尤其最为难忍的是，不管它生前是因病身亡、利刃所毙，还是悬梁自尽等途径横

360《旧杂譬喻经》云：“昔外国有沙门，于山中行道。有鬼变化作无头人，来到沙门前。报言：无头痛之患。目所以视色，耳以听声，鼻以知香，口以受味，了无头何一快乎！鬼复没去，复化无身，但有手足。沙门言：无身者不知痛痒，无五藏了不知病何一快乎！鬼复没去，更作无手足人，从一面车转轮来至沙门。道人言：大快无有手足，不能行取他财物，何其快哉！鬼言：沙门守一心不动。鬼便化作端正男子来，头面著道人足言：道人持意坚乃如是。今道人所学但成不久，头面著足，恭敬而去也。”

死的，每隔七天，都要感受一次以那种方式死亡的痛苦。我故乡有个 21 岁的年轻人，好像也没发生什么大事，昨天还好好的，今天早上就吊死了。可能是他一时痛苦，想不开就自杀了吧。

自杀等横死，其实是很不吉祥的。世间上有些人经常选择自杀，这是极不明智的行为。《中观四百论》云：“有为苦所逼，现见求自死，时彼愚痴故，不能趣胜道。”有些人被痛苦逼迫，为摆脱苦恼而自杀身亡，这样的人因愚痴而舍生，不可能趣入解脱胜道。虽然叔本华说过：“当一个人对生存的恐惧大于对死亡的恐惧，他就会选择自杀。”但按照佛教的观点，自杀后痛苦也并不会消失，只会让自己堕为饿鬼，感受无数次的自杀之苦，不但不能趋入善趣，反而会一直往下堕。因此，自杀是最愚痴的行为。

尤其是学了佛以后，就更不应该自杀了。去年有个人对我说：“您讲了《入行论》后，起码好几个人

没选择自杀。”不知道是不是真的？现在的年轻人，在生活中虽会遇到种种不顺，但学佛之后应该懂得，一切实际上都是因缘，没有必要去强求什么。你生意搞不好、婚姻不美满，自杀又有什么用？生命那么灿烂、可贵，应该好好地活着。你看，冬天有白雪，夏天有玫瑰——能不能说玫瑰啊？想自杀的人看到玫瑰，可能会更伤心。好吧，不说这些了。

总之，一旦选择自杀，则很容易堕入饿鬼，并且每七天就要感受一次自杀的痛苦。这些饿鬼想把这种痛苦转移给别人，所以无论到哪里，都是损人不利己。本来满心欢喜地来到昔日亲友面前，结果却使他们重病缠身、精神疯狂等，遭受各种不幸之事。所以，变成饿鬼的众生很可怜，我们平时应该多为它们念些《烧施仪轨》。

《涅槃经》中也讲过要布施饿鬼的道理。经中

记载[361]：一次佛陀游行到圹野聚落，那里有个圹野饿鬼，杀害了许多众生，并且每天要吃一个人。佛陀虽想度化他，但见它暴恶愚痴，心不堪能接受佛法，就先变成大力鬼的样子，震动它的宫殿，令其不得安宁。圹野饿鬼带着眷属出来，见了大力鬼后特别害怕，昏厥倒地，犹如死人。这时佛陀把它救醒，并恢复了如来身相，给它们宣讲种种佛法，令其受不杀生戒。受戒以后，圹野饿鬼问："我及眷属向来以食用血肉为生，如今受戒不杀生，我们岂不要饿死？"佛陀承诺道："从今以后，我会让声闻弟子无论在何处修行佛法，都为你们布施饮食。"所以在汉地寺院，

361《涅槃经》云："善男子，如我一时游彼圹野聚落丛树，在其林下。有一鬼神，即名圹野，纯食肉血，多杀众生。复于其聚，日食一人。善男子，我于尔时为彼鬼神广说法要，然彼暴恶愚痴无智，不受教法。我即化身为大力鬼，动其宫殿，令不安所。彼鬼于时将其眷属出其宫殿，欲来拒逆。鬼见我时，即失心念，惶怖躃地，迷闷断绝，犹如死人。我以慈愍手摩其身，即还起坐，作如是言：快哉今日还得身命，是大神王具大威德，有慈愍心赦我愆咎。即于我所生善信心，我即还复如来之身，复更为说种种法要，令彼鬼神受不杀戒。即于是日，圹野村中有一长者次应当死，村人已送付彼鬼神，鬼神得已即以施我，我既受已，便为长者更立名字，名手长者。尔时彼鬼即白我言：世尊，我及眷属唯仰血肉以自存活，今以戒故，当云何活？我即答言：从今当敕声闻弟子，随有修行佛法之处，悉当令其施汝饮食。善男子，以是因缘为诸比丘制如是戒，汝等从今常当施彼圹野鬼食。若有住处不能施者，当知是辈非我弟子，即是天魔徒党眷属。"

每天午饭之前均会施食，并诵偈云：“大鹏金翅鸟，圹野鬼神众，罗刹鬼子母，甘露悉充满。”其中就提到了圹野饿鬼。

在藏地，通常会用烧烟供的方式，为饿鬼施食。烟供有素、荤两种，由于有些饿鬼只吃血肉，就像虎狼一样不可能吃草，因此只能给它们烧荤烟，放一些血、肉、酒等，以布施给专吃荤的饿鬼。（现在有些人也是这样，天天吃虾，不吃蔬菜。我就遇到一个领导，他说：“青菜我可吞不下，我不是牦牛，是吃肉的人！”这些人死了以后，很可能就变成这种饿鬼。）烧荤烟的仪轨，一般是在下午念，食肉饿鬼享受到荤烟以后，就不会再杀害众生了。所以，修行人要记得给饿鬼布施。

在施食的过程中，应当多念《救面然饿鬼陀罗尼神咒经》中的咒语“纳美萨瓦达塔嘎达 阿瓦洛格得 嗡 桑巴 Ra 桑巴 Ra 吽”，同时还要念一些观音心咒，及四位如来的名号，这是我们修行人应该经常做

的。在我家乡那边，好多老修行人在日常生活中，时时刻刻想到利益众生，就算在方便时、扫地时、倒灰尘时，也会念一些咒语，回向给那些肉眼看不到的饿鬼。其实作为佛教徒，时刻有一颗善心很重要，若能如此，不论你做什么、到哪里去，周围都是可以帮助的对象。并不一定非要你成为国家总统，让全国人民都行持善法，才是利益众生，只要对地狱、饿鬼、旁生、人类等有一颗善心，随时发出你的光和热，就可以帮助无量众生。

反之，假如没有这颗善心，当自己遭受饿鬼危害时，则很容易想去报复它们。有些瑜伽士作诅烧抛[362]仪轨时，将饿鬼镇压在地下黑咕隆咚的地方长达数劫，或者烧在作火施的烈焰中；还有些咒师抛撒驱邪芥子、石子或米，会使这些饿鬼粉身碎骨，头颅裂成百瓣，肢体断成千截……在大苏、小苏的公案中，这

362 诅烧抛：采用压胜（镇压）焚魔、抛掷朵马、食子等方式，以消灾祈福的一种密宗降魔方式。

类现象比较多。我们作为修行人，没有悲心的话，绝不能用猛咒或降伏仪轨去害饿鬼。

有些人整天拿个金刚橛，看见一个病人就咬牙切齿地念“嗡班匝格勒格拉雅吽啪的（金刚橛心咒）”，怒目而视、连捶带打，甚至将病人的衣服也撕得破破烂烂，这种行为对众生不一定有利。虽然密宗的降伏仪轨和咒语不可思议，你若原原本本做到位了，威力肯定相当大。但前提是你必须要有悲心，不然的话，随便念些降伏仪轨，然后对着饿鬼抛撒芥子，那么依靠诸佛菩萨咒语的力量，马上就会伤害它们，令其多生累劫中饱受痛苦、不得解脱。这些饿鬼原本就已经很可怜了，冬季太阳寒冷，夏季月亮酷热，始终都摆脱不了痛苦。如果我们不但不能减轻它们的苦难，反而还火上浇油，增加它们的痛苦，这实在不是修行人的行为。

其实从大乘最高境界来讲，万法都是自心的幻

化，这些饿鬼也不例外。因此，真正能伤害自己的，并不是外在的鬼魔，而是内在的我执。寂天菩萨也说：“世间诸灾害，怖畏及众苦，悉由我执生，此魔我何用？”世间一切灾害、恐怖、痛苦，全都是从我执而生，我执是最可怕的魔王，正是因为它，我们才会被鬼魔所害。因此，修行人应该对付的，不是那些饿鬼，而是根深蒂固的我执。

当然，从显现上来讲，鬼也是真实存在的，并不是一种传说。例如，英国查尔斯王子的前王妃戴安娜，死后一直冤魂不息，甚至出现在情敌卡米拉面前，令其精神陷入崩溃。卡米拉因与查尔斯的婚外情，对戴安娜所造成的伤害深感愧疚，失控落泪，恳求她的原谅。戴安娜的弟弟也承认，人们常能看到戴安娜的鬼魂出没，甚至有人见过她站在湖边哭个不停，似乎非常不开心。这类现象，现在科学无法解释，只能将其列为“世界十大神秘灵异事件”之一。

（不过对我们学佛的人来讲，这个一点都不神秘，鬼肯定是存在

的。）

还有美国好莱坞影星梦露，死于上个世纪 60 年代，至今虽已有几十年了，但她的鬼魂依然出没不息，尤其是常附在爱模仿她的人身上。比如，英国有个女人叫姬尔，她在模仿梦露成名之后，整个人变得像梦露一样，纵情酒药，最后更是步上她偶像的后尘，服食过量药物，香消玉殒。她的朋友透露，姬尔本是个洁身自爱的女子，从来没什么不良嗜好，但自从她一举成名后，变得喜欢饮酒，又爱与男人鬼混，跟原来的性格判若两人。她也不明白自己怎么变成这样，就仿佛梦露在背后操纵她一样，使她一步一步走进鬼门关。

姬尔自杀后几个月，几名在好莱坞扮演梦露的演员，也遇上了同样的事，感觉到梦露的鬼魂，正逐渐占据她们的躯体，使她们不知不觉变成另一个人。

以上现象，要么是有人亲眼所见，要么是有人亲身感受，故令人不得不正视鬼魂的存在，因为在科学的领域中，确实无法解释这些。然而现在有些人特别过分，什么都不承认，这是不对的。而有些人正好相反，在他的眼里，一切都是鬼魔作祟，整天提心吊胆、大惊小怪，这也没有必要。尤其是在一些殊胜道场里，以大成就者的威德力，根本不会有鬼的立足之地。不要说是鬼，就算是具邪见的人，在这里也待不住，用不了几天就会离开的。

所以，现在人对佛教的认识，很多方面还不够。有些人过于“聪明”，什么都不承认；有些人又太迷信，觉得哪里都有鬼，这是两种歧途。我们作为修行人，首先应承认鬼的存在，同时若有鬼来害你，应观想一切的病魔、痛苦、屈辱等，统统都归罪于我执上，诚如《修心七要》所言：“报应皆归一。”若能如此，你的修行必定会成功。

当然，对于鬼魔作害，虽然应当心怀慈悲，但必要的时候也要遮止。《了凡四训》中讲过一个读书人，有天他听到两个鬼在说话，一个说：“某某女人，丈夫在外很久不回家，因此公婆逼她改嫁。她想不通，明晚会吊死在这里，我终于得到替身了。”读书人知道后，很想帮助那个女人，就暗中卖了田地，得了四两银子，以女人丈夫的名义写了一封信，并把银子寄到她家。

那人的父母见到信，虽然不像儿子的笔迹，但银子是真的，于是没有逼媳妇改嫁。后来，他儿子果然回来了，夫妻完好如初。

后来有一天，读书人又听到两个鬼说话。一个说：“我本来找到替身了，无奈这秀才坏了我的好事。”旁边的鬼问：“你为什么不害他？”这个鬼回答：“上天认为这人心好，任命他作阴德尚书，我哪里能加害呢？”

汉地有许多这样的精彩故事，以浅显易懂的方式阐明了佛教甚深之理，引导人们思维该怎么对待饿鬼，并培养自己的善良人格。我们作为修行人，不见得非要做特别大的事情，关键要看自己有没有一颗好心。如果通过学习这些论典，你的说话、做事、起心动念稍有改变，以前不如法的逐渐变得如法，这就是我们共同学修的目标。

此外，有些饿鬼还现为鸟、狗等旁生相，到处散播传染病，以令人讨厌的形象，遭受各种意想不到的痛苦。

譬如，以前加拿大暴发禽流感时，当时就杀了家禽 1700 万；埃及为了对付猪流感，下令将 35 万头猪一天内全部杀光；英国为了消灭疯牛病，共杀牛 1100 多万头……从佛教角度来看，这些行为十分残忍。人得了这种病却不杀掉，而其它众生，即使没有得病也要被杀，人类造的业太可怕了，这些瘟疫完全是杀生

的果报所致。

现在有些人觉得旁生的死活无所谓，根本不懂生命的价值和意义，这种人就算形象上是人，他的行为也值得观察。当然，我们也不可能以佛教理念要求全人类，但是从行为上看，自己到底是人还是旁生？每个人应好好思维。在座的道友也想一想：你没有学佛前，行为怎么样？不知取舍因果前，是如何对待其它生命的？在那段时间里，你害过多少众生？从现在起，打算用什么方法来偿还？……仔细反省之后，相信每个人身上都有一些真实的故事。

就我而言，虽说生于佛教家庭，长于佛法兴盛之地，但因为时代和环境的原因，还是造了很多业。你们有些人可能也曾如此，但遇到佛教的光明之后，在上师三宝的加持下，现在已经从迷茫中醒过来了。那么从今以后，每个人都应该努力，尽量让下半生过得完美一些。虽然从根本上断除所有的烦恼、习气，

对我们来讲不太现实，但从现在开始，行为上还是要有所转变。否则，自己以前造过无数恶业，就算没意识到，将来仍会堕入地狱、饿鬼、旁生，如同一个人吃了毒药后，不管自己是否知道，痛苦依然都会降临的。

我们即生中能遇到佛法，是很幸福、很幸运的。世间上人人都在追求幸福，口口声声说“为了幸福，付出什么代价都可以”，但他们所追求的幸福生活，与佛教所说的安乐有何差距？有智慧的人不妨比较比较。

总而言之，在这个世间上，有无量无边的内障、外障、特障饿鬼，也有不计其数的妖魔鬼怪，它们都在感受难忍的痛苦。我们了知之后，应怀着一颗慈悲心，发愿代受这些众生的痛苦，并尽量对它们给予帮助。哪怕你吐口水时，念一句观音心咒，也是极大的布施。就像夏天在草地上倒点饮料，不知不觉就会聚

集无数蚂蚁一样，我们平时吐口水、倒洗脸水，也会招来大量的饿鬼，此时若以善心念些观音心咒回向，虽然水比较脏，但也能令其得到利益，而不会互相争夺、伤害。这些行为看似微小，但每个人都值得努力。

不管怎么样，对已堕为饿鬼的众生，我们一定要观悲心，同时，自己应尽量断除饿鬼之因（《正法念处经》中讲了很多）。其实所谓的修行，就是在行为上一点一点转变，而不是成天说些大话，或者在空中飞来飞去。因此，对于以上这些道理，大家应圆满具足加行、正行、后行来观修。

第 48 课

2010 年 3 月 2 日

共同加行的“轮回过患”中，已经讲了地狱和饿鬼的痛苦，今天开始讲旁生之苦。

在讲课之前，我想跟大家说一下：从这个新学期开始，每个佛友都应认识到听闻佛法的重要性。佛经中云：“由闻知诸法，由闻遮诸恶，由闻断无义，由闻得涅槃。”[363] 这一偈颂就阐明了闻法的四种功德：

1. “由闻知诸法”：通过听闻佛法，能知道取舍法与非法，通达世出世间的一切知识。在这个世间上，即便是一个普通的真理，也要学习很长时间。当

363《大宝积经》云：“多闻解了法，多闻不造恶，多闻舍无义，多闻得涅槃。”

今时代，各国如是重视教育，也足以说明听闻相当重要，否则，一个人从小对知识一无所闻，将来很难成就一番事业。既然世间学问对听闻尚且如此重视，那更为甚深的佛教教义，不听闻就更不能了知了。

2．“由闻遮诸恶”：听闻佛教的许多经论后，就会明白如何取舍，进而遮止自己的不善业。比如，以前你没有闻思之前，不懂杀生的过患、行善的功德，但通过听闻之后，就会清楚自己不能做坏事，至少不可以害众生等等。

3．“由闻断无义”：通过听闻佛法，可断除诸多无义散乱。散乱有外、内两种，外散乱指整天跟人说闲话，做些无聊琐事；内散乱则是内心经常掉举、昏沉，在无意义的状态中耗尽时光。依靠听闻，便可以遣除这些。

4．“由闻得涅槃”：通过闻法，了知暂时、究竟

的利害关系之后，可对治烦恼而现前无我智慧，获得诸佛菩萨的圣果。

所以，听闻是相当重要的。现在有些人常说：“只要修行就可以，不需要闻法。”这种说法也许对极个别人有利，但就大多数人而言，由于自己的根基使然，必须要按次第来修行。退一步说，就算你是利根者，闻法也不会有任何障碍。真正能障碍你的，是世间种种非法行为，而听闻诸佛菩萨、高僧大德的教言，只会让你的信心、悲心、智慧日益增上，绝不可能将你的功德一扫而光。因此，大家平时要养成好习惯，多看一些佛经、教言，每天以听闻来“充电”，这样不断积累闻思所生的智慧，对自己会有非常大的利益。

以上简单强调了一下听闻的功德，希望大家始终不要放弃，务必要认真地对待！

戊三（旁生之苦）分二：一、海居旁生；二、散居旁生。

关于旁生，《大智度论》《阿含经》《正法念处经》中有许多分类，并对此有详细描述。一般来讲，旁生的愚痴相当严重，诚如《大毗婆沙论》所言：“增上愚痴身语意恶行，往彼生彼，令彼生相续，故名傍生趣。”按照《前行》的分类，旁生有海居、散居两种。《佛说十二游经》中则说：“鱼有六千四百种，鸟有四千五百种，兽有二千四百种。”我们从哪方面了解都可以。总的来讲，通过这次学习，大家一定要深刻认识到旁生的痛苦。光是认识还不行，还要再再观想它的痛苦，同时，自己以后的所作所为，不能伤害任何动物。

我常遇到一些人，特别漠视动物的痛苦。非佛教徒倒情有可原，因为他们没有因果观念，但学佛几十年的佛教徒，若对动物毫不在乎，不管它遭受何种痛

苦，一点悲心都生不起来，这就很可悲了。所以通过这次学习，每个人都要知道：旁生和人是一样的。必须要生起这种观念！

前不久，在我的家乡炉霍县，一部分知识分子（主要是老师）和法师，大概有四五十人，在三天中，开了一个关于教育与慈善的研讨会。当时有个人问我：“您现在放生了很多动物，尤其是牛、羊比较多。如果放生的动物越来越多，就会使我们的生存空间越来越少，这不是对社会发展有害吗？”我回答：“作为一个出家人，动物再多我也要保护，在我的世界观中，对动物只有保护的理念，从没有伤害的想法。而你，作为有信仰的在家人，你说说，动物多的时候，该杀还是该保护？”他一时张口结舌，答不上来。此时，有个研究生接话说：“在我们藏地，自古以来就全民信教，动物和人必须一视同仁。倘若没有这种理念，说明人们不懂因果正理，这样的社会倒退也无所

谓，我们不希求这种发展！”她的一番慷慨陈词，赢得了全场热烈掌声。当时学院比较有名的法师也在，大家都觉得她的观点很有价值。

所以，如果只懂一些理论却没有实地修持，对自相续帮助不是很大。我们学习《前行》时，一定要避免这种误区。否则，有些人的分别念特别重，没有真正观修过的话，很难遣除从小所受的教育观念。现在许多学校的课本中，都声称动物跟草木一样，虽然能动，但大脑结构不像人的那么发达，故对痛苦的反应很迟钝，几乎不知道什么是痛苦。正是基于这种理论，现在人杀动物，并不觉得有多残忍。假如他们看到一个人被杀，绝对不会无动于衷，定会全力以赴去救他；而被杀的对象若是动物，很多人就漠不关心、听之任之了。这种差别，跟各人前世的大乘善根有关，也跟今生所处的环境、所受的教育有关。

这种误区，我们现在务必要扭转过来，以强迫

的方式再三观这方面道理，明白旁生的感受跟人的完全相同。假如说动物大脑反应慢就该被杀，那么人中也有特别迟钝的，读书时每个班里成绩好的连三分之一都没有，按照这种论调，那另外三分之二的孩子都该被杀掉了，但这肯定是不合理的。所以，对于有些观点，你们应当再三思维、观察、分析，然后在此基础上了解旁生的痛苦。若能如此，以后看到这些众生时，悲心会禁不住油然而生，这就是修学大乘佛法的目标。

己一、海居旁生：

在一望无际的大海中，鱼、鲸、螺、龟、虾等，就像酒糟一样密密麻麻。（我们乘坐海底观光船看海洋世界时，海里的确有无数众生。）其中，长蛇、鲸鱼等大动物的身量，可以围绕须弥山数周；小的水生动物，则如微尘或针尖一般。

迄今为止，世界上最大的动物是蓝鲸，其最长为 33 米，体重 190 吨。当然从佛经中看，有些动物的身量更大，如《大楼炭经》云：“海中有大鱼，身长四千里者，八千里者，万二千里者……三万二千里者。”所以，众生的业力各不相同，有些动物的躯体极为庞大。

这些海居旁生弱肉强食，大的吞食小的，小的径直刺入大的身体蚀食它们，每一个庞大动物的身上，都有成群小含生筑窝并以其为食。还有的生在暗无天日的岛屿上，多少万年中连自己屈伸肢体也无法看见[364]，格外痛苦。

作为旁生，因前世的业力所感，几乎都是呆头呆脑、愚昧无知，根本不懂得取舍的道理，终日处在无边无际的痛苦之中。

364《大宝积经》云：“有诸傍生，若生、若长、若死，皆在暗中不净粪尿垢秽之处。或时暂明，所谓蜂蝶蚊蚁蚤虱蛆虫之类。自余复有无量无边，生长常暗。由彼先世是愚痴人，不听经法恣身语意，贪著五欲，造众恶事，生此类中受愚迷苦。”

己二、散居旁生：

散居旁生尽管身在人间天境，但也感受着愚昧和被役使的痛苦。譬如龙王，常要遭受大鹏鸟威胁、热沙雨降临[365]的危害，而且愚痴呆笨、心狠手辣、毒气冲天等，非常可怜。

《长阿含经》《佛说海龙王经》等经中，都讲了龙的分类及其痛苦。汉地的古籍，如《山海经》[366]《史记》[367]《淮南子》[368]等中，也分别描述了龙的存在。

现在许多人认为，龙只是神话中的动物，或者它就是恐龙，现实生活中并不存在。包括藏地、汉地的知识分子和学者，也说因为没有看见过，所以龙完全

365《正法念处经》云：“观龙世界雨热沙苦，以何业因，而受斯报？即以闻慧，知此众生，于人中时，愚痴之人，以嗔恚心，焚烧僧房，聚落城邑。如是恶人，身坏命终，堕于地狱，受无量苦。从地狱出，生于龙中，以前世时以火烧人村落僧房，以是因缘受畜生身，热沙所烧。”

366《山海经·大荒东经》云：“应龙处南极，杀蚩尤与夸父，不得复上，故下数旱，旱而为应龙之状，乃得大雨。”

367《史记·夏本纪》云：“龙一雌死，以食夏后。夏后使求，惧而迁去。”

368《淮南子》云：“夫蛟龙伏潜于川而卵剖于陵，其雄鸣上风，其雌鸣下风，而化者形，精之至也。人不见龙之飞，举而能高者，风雨奉之也。”

是杜撰出来的。这种观点不合理，佛经中并没有说，所有人都能见到龙。即使在释迦牟尼佛时代，龙类众生到佛前闻法，大多数眷属也看不见，只是个别有神通或具特殊业感的众生才能看到。

不过，近几年来，世间上已发现了一些龙存在的依据：2004 年，有个人乘飞机从拉萨返回内地时，在西藏上空的云海中，意外抓拍到了两条龙。从照片上看，虽然摄到的仅为局部，但龙的身形非常清晰，身上有鳞片覆盖，形状也跟藏地寺院柱子上画的一样。后来人们将其称为“西藏龙”。

（按藏地的民间说法，龙变化多端，是种特殊的动物。当它愿意显现时，可以在山川大地上飞舞，身躯相当庞大；当它不愿意显现时，可藏身于牛蹄印里，像一条小小的毒蛇。所以，龙的身体可随意变大变小。）

还有，2007 年成都清江花园物管保安部红外线监控室的镜头中，也清楚地摄到一条飞龙。当时的成都电视台，对此作过报道及分析。许多气象专家和科学家都说：无法解释这一现象，太神奇了！

2007 年 6 月 11 日，贵州 90 年代出土的一具龙化石，经专家精心剥离，龙首上惊奇地出现一对“龙角”，与古代神话中的龙非常酷似，于是被称为“新中国龙”。据古生物专家介绍，该化石保存得十分完整，此龙应生活在两亿多年前，而且是一条母龙，腹内孕有两条小龙，骨架完好无损、清晰可辨。

这些依据，都足以证明龙的真实存在。现在有些学者单凭分别念，就对佛经中描述的动物或境相一律否认，这是不合适的。其实，经典中并没有说，这些人人都能见到，而只有在比较特殊的情况下，个别众生才能亲眼目睹。当今这个时代，人们从不同角度也能证实龙的存在，因此，大家知道以后，应该了解龙所遭受的痛苦。

除了看不见的龙以外，我们在人间可以清楚看见的旁生，也非常可怜。比如，无有主人饲养的野兽等，时刻处于万分恐惧的心态中，即使吃一口食物也

不得安稳，经常面临互相啖食、遭猎人捕杀、被猛兽吞食等险情。“鹞鹰捉鸟雀，鸟雀吃小虫”“大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米”，已充分表明了这些旁生以贪心、嗔心，无时无刻不在造互相残杀的恶业。

而且，猎人们精通残杀这些众生的技巧，如设陷阱、撒网罟、射火弩，瞬间可使它们丧命。尤其是现在科技比较发达，在沿海一带，听说有足球场那么大的网，撒进大海就能捞出无数鱼虾。此外，捕杀飞禽也有种种器械，手段特别残忍。所以对旁生而言，始终没有安全感。虽然人类现在害怕恐怖分子、害怕小偷，不关门担心出现意外，但跟旁生比起来，人类各方面还是比较安全的，不像旁生那样，时刻都要遭受那么多的侵害和威胁。

很多动物因自己的角、毛、皮等，往往会断送宝贵的性命。例如，人们为了珍珠采集海贝；为了象牙、象骨猎杀大象；为了兽皮而捕杀老虎、豹子、水

獭、狐狸；为了麝香而捕杀獐子；为了获取血肉杀害野牛、野马……诚如《亲友书》所言：“有因珍珠有因毛，血肉骨皮而遭杀。”《心性休息》亦云：“因肉皮骨而遭杀，感受痛苦无边际。”可见，旁生所遭受的种种痛苦，是我们难以想象的。

在丹麦，每年夏季都会举行一项残忍血腥的“杀鲸大会”，人们围堵大量的鲸鱼，然后把它们全部杀死，整个海岸都被鲸鱼的血染红了。接着，他们还将鲸鱼肉一块一块割下来，平均分配给岛上的居民。更不可思议的是，当地人竟把这视为是全家参与的活动，就连幼小的儿童，也在现场目睹鲸鱼被屠杀的过程。这样的传统极其恶劣，试想：一个孩子若从小就熏染上这种观念，那他长大后的思想和行为会怎样？这个一点也不难想象。

在座的有些出家人，以前在家时不懂因果，曾杀害过无数众生，这是极其可怕的。我个人而言，记忆

中故意杀生的，确实没有。也许是前世的因缘和三宝的加持吧，我生来特别害怕杀生，一见到这种场面，就躲得远远的，根本不敢看。但每个人的缘分不同，有些人恐怕也不是这样。你们到底是怎么样的？应该好好地扪心自问。

不说前一世或再前一世造的业，即便是今生中，有些人也吃过无数众生。如今特别无聊的广告中常说，吃活鱼对大脑好，可增强记忆力，使身体健壮。还有些地方杀猪烤肉时，手法特别残忍：先将待毙之猪捆严，再以一棍棒狠击猪身，直至其全身肿胀，每一毛细血管均充满血浆，然后人们随其所愿，割下猪肉用于烧烤，据说味道鲜美无比，极富营养，吃后可以延年益寿……这些广告特别虚假，但愚笨的人一听，马上就被吸引住了，然后兴致勃勃地踊跃尝试。所以有时候看这个社会，真的感觉地狱就在人间，许多动物特别可怜，它们的身体反而成了送命之因。

不但野生的动物痛苦至极，即便是主人饲养的动物也是如此。它们由于愚痴呆笨的缘故，就连屠夫拿刀来到面前，也只是眼睁睁地看着，根本不知道逃避。此外，这些动物没有一个不感受被人役使之苦的，尤其在牧区，常可以看到它们被人挤奶、驮运货物、遭人阉割、穿透鼻孔、辛勤耕地等，在不愿意的情况下，遭受百般痛苦。

包括一些马戏团，命令老虎钻火圈、猴子耍火棍、大象单腿站立、海豚打球，这些精彩表演的背后，也无不充斥着棍棒交加、惨叫连连等残忍手段。基于虐待动物的非人道性，现在许多国家已立法禁止马戏团使用动物表演，如巴西、新加坡、芬兰等都是这样，美国和加拿大的一些州、省也有类似立法。若没有如此，很多人在利欲熏心的驱使下，对这些动物毫无悲心，完全将其当成赚钱的机器，这是伦理的一种丧失。

如今在许多地方，对动物的虐待令人触目惊心。比如牛马等牲口，即使背上已伤痕累累，却仍要驮运货物、被人乘骑而艰难行路。当它们实在走不动时，狠心的主人就用鞭子抽打或用石头猛击，从来不曾想过身为动物的它们，也同样有辛苦疲惫、病患疼痛。

成群的牛羊，从身强力壮到老气横秋，只要还没到派不上用场或气绝身亡之前，就无有休止地被主人使用。一旦衰老得不成样子，或者被主人一刀结果性命，或者被卖给别人，无论如何都摆脱不了被宰的厄运，自然死亡的几乎一个也没有。

尤其在青海一带，每户牧民的家畜老了后，基本上都会被送至屠宰场。不像我们甘孜州，觉得年老的牦牛对家里恩德很大，还是让它自然死亡，不愿意把它杀掉。而青海那边，包括一些年轻藏人，觉得只要有块肉吃就可以了，除此之外根本没有悲心，这完全是道德沦丧的表现。

其实，旁生所感受的痛苦，是我们常人难以想象的，作为修行人，将旁生与人类同等对待非常重要。在这个世间上，从人道主义、素食主义的角度来讲，旁生跟人一样，也是有生命、有感觉的。英国学者彼得·辛格，曾于 70 年代写过《动物解放》一书。该书出版之后，引起的反响相当大，短短三十多年的时间里，就被翻译成二十多种文字，在几十个国家出版，英文版的再版多达 26 次。（我以前从头到尾看过一遍，但由于是西方的表达方式，跟我们的思维有一定差距，有时半天反应不过来，不过内容非常好。）他在书中告诫人们：人类宰杀、食用、虐待动物的行为，持久、过分，甚至太过头了！昔日，随着“黑人解放”“妇女解放”等运动的出现，人们慢慢都能认识到：所有人都是平等的。那么，现在动物也应该有个解放运动，以使它们摆脱悲惨的命运。

不过，极个别国家和有些人看后，可能没有什

么反应，但具有仁德、良知的人，还是觉得这本书起到了很大作用。方便时，希望你们也看一下，虽然我个人感觉，有些文字上的理解比较费劲，但它的内容特别好。现在人类的有些理念确实需要改变，不然的话，总以为“人吃动物天经地义”“动物是上天赐给我们的食物”，自己的幸福始终建立在动物的痛苦之上，这种想法和做法非常不合理。然而，能明白这一点的人，如今可谓少之又少，因此从现在开始，大家一定要从自己做起，在有些行为上要逐渐改进。

当然，从佛教的角度讲，也可以不用这些世间理论，只要设身处地观想：一切众生都当过我的父母，当它们正在遭受痛苦时，我应当发愿替它们代受。或者想：倘若这些剧烈的苦痛落到我身上，那将如何忍受得了？从而发誓今后不害任何众生，一定要度化它们……这样再三思维就可以了。有些人总抱怨《前行》没什么可修的，其实你没修过的话，的确没什么

可修的；但你若真正观修过，就会知道需要修的太多了，而且这些特别重要，比高深莫测的境界更重要。

如果你真能对动物像对待人一样，那么作为大乘修行人，其他很多境界都可以相继出现。到那个时候，你不仅会对总的旁生界生起强烈悲心，甚至对自己饲养的动物，也会多一分仁慈、多一分爱心，尽心尽力去保护它们。《梵网经》云：“若佛子常起大悲心……若见牛马猪羊一切畜生，应心念口言：汝是畜生，发菩提心。”我们平时无论看到什么动物，都应该心生悲悯，心里想着让它发菩提心，口里也这样说出来，这是大乘行人时刻要记住的事情。为什么呢？因为乃至虫蝇等细微含生以上的动物，都跟人类一样有苦乐感受，而且它们无一例外都当过自己的父母，对它们生起慈悲心理所当然。

其实作为旁生愚昧无知，没有福德，没有善根，没有行持善法的机会，始终处于愚痴的状态中，非常

可怜。正如《大宝积经》所云：“傍生趣者无量无边，作无义行，无福行，无法行，无善行，无淳质行。”想到它们的转生因缘，我们务必要经常提醒自己，千万不要造这些罪业，以免不慎堕为旁生。

《辩意经》中讲了转生旁生的五种因，如云：“有五事作畜生：一犯戒私窃；二负债不还；三杀生；四不喜听受经法；五常以因缘艰难斋会。”堕为旁生的因，佛经里说得很清楚，所以我们随时都要注意，否则一旦不小心犯下，到时候后悔就来不及了。

对于上述道理，务必要具足前行、正行、后行来实修，即最初要发无上菩提心；中间观想时，观旁生总的痛苦也可以，分别的痛苦也可以；最后作圆满回向。希望你们在掌握理论的基础上，一定要去实地修持。倘若将这些加行修得很稳固、踏实，诸多境界自会纷至沓来。反之，假如你连“旁生跟人类一样”的理念都没有，那即使表面上是修行人，实际上什么法

也修不成。

前面已讲了地狱、饿鬼、旁生三恶趣，下面是总结：由此可见，不管投生于三恶趣中任何一处，都必然要受苦受难，而且这种苦难的数量多不可数，程度无比剧烈，时间也极其漫长。更为悲惨的是，三恶趣有情由于愚昧无知、无有正法光明，以至没有机会造善业，所作所为皆逃不出恶趣之因，故只要转生于此，就很难有机会脱离。

我们作为人的话，修行再差劲，也能制止自己的恶行。比如不杀生，有毅力的人就可以做得到；只要你信仰佛教，再差也可以每天念一百遍观音心咒。但作为旁生，即使能活上万年，却连一句观音心咒也没办法念。因此，想到这些众生的痛苦，一方面要生起大悲心，同时也要认识到，人与恶趣众生的差距极大，一旦堕入恶趣，就很难再有出头之日了，到时想解脱实在是难之又难。

我们作为修行人，不管出家还是在家，今生或前世一定积存了许多转生恶趣的罪业，所以现在务必要诚心诚意努力忏悔，将以往所造的恶业尽量忏净，立誓今后绝不再犯；并对恶趣中的有情生起强烈悲悯心，发愿将自己三世一切善根，回向给沦落恶趣的这些众生，但愿它们能早日脱离恶趣。

这是每天都要观想、回向的，字面上也没必要多作解释。你们对于这段内容，从现在到离开人间之前，务必要时刻牢记。每次作一点善法，比如听一堂课、念观音心咒、放生、闻思、背诵，都要通过念《普贤行愿品》等长的回向文，或者一些短的偈颂，将善根回向给三恶趣的可怜众生，这是必不可少的修行。

同时，每个人还要思量：“我如今有幸遇到大乘正法，有了成办自他二利的机缘，一定要刻苦求法、精进修行，将来好接引恶趣所有众生到清净刹土，愿

上师三宝加持我获得这样的能力。”并且祈祷上师本尊、念诵、发愿……最后将善根回向一切有情。

这段窍诀，我们平时必须要修。这没什么不会的，只要一行善、禅修，就可以这样观想。在座的修行人中，有些境界比较高，有些天天苦恼、散乱，但不管你是哪种人，总的来讲，在短短的时间中观修这些，应该谁都会。包括大城市里特别忙碌的人，也可以一边赚钱一边观想，常常这样思维非常重要。

以上这一段，希望你们在书上好好勾一下，然后在观修过程中，闭着眼再三祈祷：“但愿诸佛菩萨、本尊、护法加持，让我真正对三恶趣众生生起悲悯之心。”并将自己的善根全部回向给它们。每天若能这样行持，即是名副其实的修行人。

或许有人想：“生在三恶趣中，的的确确是痛苦之本性，那么人、天、阿修罗三善趣，该是安乐幸福

的吧？”

实际上，善趣也同样无有快乐可言，这个道理下一节课再给大家讲！

第 49 课

2010 年 3 月 8 日

今天开始讲三善趣的痛苦，首先是人类。

戊四（人类之苦）分二：一、三大根本苦；二、八支分苦。

己一（三大根本苦）分三：一、变苦；二、苦苦；三、行苦。

总体来讲，六道轮回中都有三大根本苦，但人类感受得更为明显，故将其安立在“人类之苦”里。

在学习的过程中，大家对此应细致地思维。毕竟地狱、饿鬼、旁生之苦，我们无法亲自感受，只能

大致了解一下；而人类的这些痛苦，却是在自己身心上时刻发生的，每个人应该都有所体会。当然，你从来没有思维的话，那就另当别论了，但只要你稍加思索，就会明白佛陀所说的诸法无常、诸受皆苦之理，确实真实不虚。

所以，平时思维相当重要，这次大家共同修加行，不能只从文字上划下去。虽说这些内容很简单，只要你粗通佛理、懂些专用名词，就会明白它的意思，不过真正去思维、去修行，却不是那么容易的。就像看一两本书并不难，但把书中内容通过再三串习，让它自然在心里浮现出来，并应用于实际生活中，就不是那么轻而易举了。因此，古大德一再强调“学法容易修行难”，原因也在这里。

其实，下面所讲的三大根本苦，在日常生活中并不难发现。《法华经》云：“我等以三苦故，于生死中受诸热恼。”我们这些众生以苦苦、变苦、行苦，

在生死轮回中受尽了折磨。那么，依靠什么方法才能遣除这三苦呢？唯有依赖于佛法甘露。世人都想趋吉避凶、离苦得乐，为此有人寻找灵丹妙药，有人追求钱财，有人渴望感情，有人寻求地位……可是真正能让我们快乐的，只有依靠佛教精神。如果佛法融入于心，则定可解除一切痛苦，就好比重病缠身的患者，必须依止妙手回春的良医，病痛才会彻底消除。

鉴于此，我很想将佛法教义，传播到每个人的心里。对有信心、智慧、善根、因缘的人而言，佛法不可不学，因为它能治疗人类的三大痛苦，诚如《无量寿经》所云：“以诸法药，救疗三苦。”我们常说“众生好苦”“做人好难”，确实，不观察不发现，一观察的话，生活中每时每刻都在涌现痛苦，最终令幸福、舒适、快乐毁于一旦。所以，世间上最快乐的是谁呢？不是有钱的人，也不是有地位的人，而是佛教中看破放下、获得自在的人。这并不是我们自赞自

夸，这一点，自古以来的历史都可以证明，众多修行人的体验也可以证明。

在当今时代，要想断除人们内心的剧苦，佛法是必不可少的妙药。因此，已发大乘菩提心的你们，不应对旁边的人置之不理，只顾自己独享佛法美味。一旦你有了能力、智慧、悲心，就应分享给有缘众生。当然这也需要一个过程，倘若你自己还没成熟，就贸然跑到城市里度化众生，很容易被环境所染污，结果不但度不了别人，反而自己也卷进去了。因此，在修行的过程中，既要想到利益众生，也要学会保护自己！

（今天是“三八”妇女节，我在网上祝贺所有女性佛友修行圆满、无碍自在、善妙吉祥、开心快乐。同时给智悲学校的女老师也发了一些东西。本来，今早还想给学院女众发些特殊的糖，但后来给忘了——可能你们没修黄财神吧！不过也没事，我从内心中祈祷上师三宝，加持你们每个人获得真实的快乐。

关于“三八”妇女节，我以前在《旅途脚印·女人》中也讲过，这个节日在国际上很受重视。虽然我们是出家人，放弃了世间的一切节日，但有些传统，随顺一下也是有必要的。）

庚一、变苦：

人们现在所拥有的片刻快乐，可谓瞬息万变，转眼就会变成痛苦。比如，身体本来健康无病，但突然就会感冒、流鼻涕，无有自在；或者，享用对身体有利的饮食，正当吃饱喝足、心情愉快之时，没想到胃肠生了寄生虫，突然染上严重的浪踏病[369]，痛苦不堪。（我在十几岁时，也得过这种病。那时我还没有上学，一次在山上放牛忽然发作，差点就离开了世间，多亏旁边几个牧童发现，才把我救了过来。）这就是变苦，有些经典也称为坏苦，即世间上的快乐并不可靠。

《金色童子因缘经》中也讲过，妙耳商主财富盖

369 浪踏病：肠胃绞痛。由于寒热交攻，胃及大小肠中寄生虫动乱妄行，突发剧痛，如牛角尖压刺胸腹。

世、举世无双，与多闻天子富饶相等。但他儿子降生之后，具足十八种丑相，家中出现诸多不吉祥，并且房子突然起火，将一切财物焚尽无余。本来这一家无忧无虑，快乐如天人，但一瞬间的变化，就让他们沦为最卑下的乞丐，过着极其凄惨的生活。[370]

这种变苦，在生活中也常能发现。前几天我就遇到一个穷人，她说几年前家里房子起火，丈夫也被关进了监狱。多年来，她只有带着孩子四处流浪，孩子现在没办法读书，问我能不能让他入智悲学校，后来我就答应了。

现在许多人都是如此，本来家庭状况不错，自

370《金色童子因缘经》云："是时城中，有一商主，名曰妙耳。止其城内，居家巨富，财宝广多，数量增盈，与毘沙门天王富饶相等，于满度摩帝城中家族最上无与等者。其妻于后生一童子，肤体麤黑，容貌丑恶，具十八种可厌恶相，身口秽污，恶气充盈。家人眷属，随风闻者，返面而去。又复童子当初生时，舍中火起，财宝资生，焚爇竭尽，无复遗余。舍中所有一切财物资生乐具，火既炽盛而竭焚爇，所焚无余，火乃自息……昔居富威，身著妙衣种种严饰，妙香花鬘庄严其体，口中常复含咀妙香，时咽津液，又如天女，而常游戏欢喜园中，饮食衣服诸妙珍宝庄严等具而悉丰足，奴婢眷属亲里知识内外昌盛，随应所与悉得丰赡。何故今时如是破坏？所睹仪容，诚堪伤痛，头发蓬乱，尘垢污身，众苦所侵，举体枯悴，片衣破弊，腻秽增多，蚤虱萦缠，恶气充塞，国城之内最下卑苦，佣力他家营食存养，此破坏相实可悲伤。苦哉福分速归破坏，苦哉富贵所成不久，苦哉业报种种差别。"

己也年轻、富有、聪明，但一瞬间什么都改变了。所以，大家学佛以后应该明白，不管是自己还是他人，谁的身上都可能出现变苦。《般若波罗蜜多心经幽赞》中也说：“世间诸乐，必归坏尽，缘合缠忧，俱名坏苦。”世间的一切快乐，最终必归于坏尽。看看一些名人、富人，他们昔日风光无限、一手遮天，最后却以非常悲惨的方式离开了人间。所以，变苦是每个人皆无法摆脱的规律。

在座的很多人，如今虽然身体完好无损，家里比较快乐幸福，修行等方面也不错，但我们毕竟转生于有漏的轮回中，总有一天，这一切都会灭尽的。正如有首道歌中所唱：“美色，宛如夏天的鲜花；财富，好似秋天的白云。”因此，表面上绚丽多彩的事物，实际上禁不起风吹雨打，很快就会毁坏无余。当然，学过大乘佛法的人，对于任何挫折、变化都能理解，也能坦然接受。而没有学过佛的人，面对这一切时，

总会觉得老天对他不公、社会对他不公，以致怨天尤人。

其实，世间上处处都是变苦，一个人正当快快乐乐时，也许忽然就被怨敌赶走了家畜、大火烧毁了房屋、病魔缠身、听到别人恶语中伤等，顷刻之间乐极生悲，痛苦纷至沓来，想都想不到。例如，2008 年的“5·12”汶川大地震，下午 2 点 27 分还一切正常，但到了 2 点 28 分，突然间风云变色、天翻地覆，短短几分钟之内，无数人就家破人亡，美丽的家园化为废墟，哀号遍野，惨不忍睹。

可见，人类的生命极其脆弱，身体和感受都不可靠，即便是暂时拥有的安乐、幸福、名誉，也没有一丝一毫恒常、稳固，终究都离不开痛苦。有些道歌中形容：“安乐如毛发般细微、脆弱，什么时候断掉，谁也无法确定。”《正法念处经》亦云：“于生死中，多诸过患，无坚无常，变易破坏。”因此，轮回中

的痛苦、不顺多之又多，安乐、幸福、愉悦却少之又少，就算偶尔有一点，也是不坚固的，刹那间就会变成痛苦。

去年，全球爆发了一场金融危机，东西方许多富人纷纷陷入了绝境。比如，德国第五大富豪默克勒，以 92 亿多美元的身家在 2008 年《福布斯》全球富豪榜上排名第 94 位，但由于这场金融风暴，导致他的商业帝国一落千丈、经营惨淡。默克勒不堪投资失败、资产大幅缩水，最终扑向一辆疾驶而来的火车卧轨自杀，震惊了整个德国。还有，一度拥有 5 亿欧元身家的爱尔兰地产大亨罗卡，也因无法接受投资失败，致使爱尔兰第三大银行倒闭，而于豪宅内开枪自杀身亡。这样的现象不可胜数，去年一段时间里，好多有钱有势的上层名流，在短短几个月中倾家荡产，完全变成了另一种人。

当然，没有学过佛、不了解轮回状况的人，一遇

到变故，就会觉得天昏地暗、万念俱灰，而稍有修行境界的人，则绝不会如此。所以，我们作为修行人，每天要好好思维这些道理，通过以上的比喻、案例，真正体会到人间的痛苦。倘若你能从心坎深处认识到“世间一切不离痛苦，没有一个安乐永恒不变”，从而息灭对世间万法的贪著，乃至对整个轮回都生起恐怖心、厌离心，那你的修行肯定会成功。否则，不了解三界轮回的真相，只是表面上用些高深莫测的术语维护自己、安慰自己、赞叹自己，恐怕没有多大意义。

所谓修行，一定要想方设法改变自己的心。只有对轮回生起出离心，刹那也不愿意待在这里，就像胆病患者厌恶油腻食物、犯人厌恶黑暗的监狱一样，修行才会圆满成功。《四百论》中云：“于此大苦海，毕竟无边际，愚夫沉此中，云何不生畏？”轮回是一个无边无际的大苦海，愚昧无知的凡夫沉于此中，以

苦为乐、把不净粪当美食，始终看不清万法的真相，对此应当心生畏惧。

放眼当今社会，说实话，许多人的行为没有丝毫意义，人生如此短暂，为了财富、名声而付出一切，到头来又能得到什么？只要一想，不少人应该有所领悟。然遗憾的是，还是有相当一部分人，想法与我们截然不同，你给他指出一条光明、快乐的金光大道，他反而认为你精神有问题，质疑你动机何在，对于这样的人，我们也无计可施。

但不管怎么样，愿意接受佛教的人，希望你们好好思维轮回的痛苦，并通过不断串习，发自内心对此有所认识。若能如此，佛法的许多境界，包括密法的超胜境界，自然会在你心里显现出来。否则，不经过次第修行就想开悟，除了个别利根者以外，一般人又谈何容易？

庚二、苦苦：

所谓苦苦，指前面的痛苦还未烟消云散，后面的打击又接踵而来，可谓一波未平，一波又起。比如说，麻风病还没有痊愈又生毒痈[371]，毒痈还没好转又生脓疮；父亲不幸逝世，紧接着母亲也撒手离去，被怨敌抢劫一空又加上心爱之人命归黄泉。

曾有一则新闻报道，东北有户人家一天内连遭奇祸：孩子放学的路上，被一辆面包车撞死；父亲为了救他，拦车时被一辆轿车撞断腿；妻子难以承受这严重的打击，精神失常；老母亲听说后突发脑血栓，住进了医院。人们都说这家特别不顺，但其实也是前世或今生的业力现前，才导致了这些痛苦。

《贤愚经》中的微妙比丘尼，在家时痛苦屡屡发生在她身上，各种经历更是不可思议：一次，她因有

371 毒痈：头疽，疮初起顶如粟米，后来根盘扩大，状如蜂巢。

孕在身，要和丈夫、儿子回娘家生产。途中在一大树下过夜，半夜时她突然临盆，流出很多污秽之物，结果引来毒蛇，咬死了她的丈夫。第二天一早，她爬去拉丈夫的手，才发现他已死去多时，当即伤心得昏厥过去。大儿子见此情景，大声哭叫，她又慢慢苏醒过来。无奈之下，她只好把丈夫的尸体丢在那里，肩上担着大儿子，怀里抱着小儿子，涕泣着上路。

半路遇到一条大河，又深又广。她就把大儿子搁在岸边，先抱小儿子渡河，回来再接大儿子。等她去接大儿子时，大儿子见她过来了，兴冲冲地淌进水里，不料竟被急流冲走了。她想去救大儿子，却力所不及，只能眼睁睁看着他随水而逝。她悲痛欲绝地返回对岸，寻找小儿子的踪影，岂料小儿子已被狼吃掉了，唯有血迹斑斑、残骸满地，她又一次昏厥过去，很久才醒过来。她继续向前赶路，正好遇到一婆罗门，是她父亲的朋友。她问起父母的情况，婆罗

门说：“你父母的房子近日起火，一家人全被烧死了！”……

对我们而言，虽没有像她一样，有这么严重的痛苦，但平时还是能感受到很多。比如，今天感冒了，别人又说自己坏话，同时还丢了最珍贵的东西，路上也非常不顺……有些人遇到这些以后，就觉得很倒霉，但实际上也没什么，因为世间本就如此，我们如果心里有数，面对起来也比较容易。

关于苦苦，隋朝慧远大师在《维摩义记》中形象地解释为：“从苦生苦，故名苦苦。”“苦上加苦，故名苦苦。”这就像我们常说的“祸不单行”，一个人在众多业力的激发下，种种痛苦层出不穷，从苦中又产生苦，或者苦上又加苦，此即为苦苦。

总之，人间的这些痛苦，我们不但要从文字上了解，观修时也要有所体会，了知轮回中无论生于什么

地方，都会一个痛苦接着一个痛苦，这个痛苦还没消失，那个痛苦又出现了，连一刹那安安稳稳、快快乐乐的机会也没有。此时，我们应当祈祷上师三宝，发愿代受所有众生的痛苦。就像《修心七要》中所言：“当我遭受痛苦时，愿众生的所有痛苦都加于我身上，以此善根，但愿消除一切众生的痛苦。”这是将痛苦转为道用的最好方法！

庚三、行苦：

我们这些自以为安乐的人，表面上好像没有亲身受苦，但实际上，也绝没有摆脱痛苦的本性。比如，吃饭穿衣、住房受用、装饰设宴等，都可能成为造罪业的因，所作所为完全是罪恶的伪装，这一切的后果无疑就是痛苦。

行苦的解释方法，《俱舍论》《宝鬘论》等诸多论典中各有不同，但一般按大乘的观点，行苦是指变

化，也就是说，只要是变动迁流的事物，即是一种痛苦。《入中论》讲义中也说，见“众生犹如动水月”，从而对其产生悲心。为什么呢？因为众生像水中月影般动摇不定、毫无实质，不由自主地随因缘变化，不可能有真实的快乐，所以要对其生起悲心。这方面的道理，在《中观四百论注释》《中观根本慧论》等中也有阐述。

通常而言，行苦是很难体会到的。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中，用过一个比喻说[372]：就像生了疮没有去碰它一样，当时虽然没有感觉，但只要这个东西在，痛苦就会随时到来。因此，行苦虽然暂时没有表现出来，但它始终以一种隐藏的方式存在着。

还有些经典中，用生、老、死对应三大痛苦：所谓的生，以行苦示现；所谓的老，以坏苦示现；所

372《菩提道次第广论》云：“又如热病，俱未触会二触之时，有漏舍受，为诸粗重之所随逐，故名行苦。”

谓的死，以苦苦示现[373]。大家在修行过程中，应该经常观察这些道理，以切实了解佛陀所讲的“轮回皆苦”。常听人说：“谁说轮回痛苦啊？我现在就过得很快乐，你看，我有钱、有地位，一点痛苦都没有……”但这种快乐，充其量只不过一两天，你敢保证永远能如此吗？你从小到大都是这样吗？答案必是否定的。其实，只要真正统计生活中的苦与乐，除了个别有境界的修行人以外，大多数人快乐的比例应该说很小。

下面，以茶叶与糌粑为例，进一步说明行苦的道理：

茶叶是汉地生长的一种植物，藏地以前不产茶，现在除了极少的地方外[374]也不产。其实在茶叶的播

373《缘生初胜分法本经》（隋达摩笈多译）中，比丘白佛：“大德，生以何苦示现？”佛言比丘：“行苦示现。”比丘白佛：“大德，老以何苦示现？”佛言比丘：“坏苦示现。”比丘白佛：“大德，死以何苦示现？”佛言比丘：“苦苦示现。”

374 如炉霍县种植少量的茶叶，叫做俄色茶。

种、剪叶等一系列过程中，杀死的众生不计其数。以前我去过云南、杭州等地，看他们在种植茶叶时，茶叶上有密密麻麻的虫，被农药一喷，就全部死了。

关于现在的茶，那天一个韩国人跟我讲：“好茶是不可能上市的，你们买的这些全部是垃圾，以后不要再喝了。您想喝茶的话，我来提供。”不过，有些情况也的确如此，据说好茶都被种茶人自己留着，而不好的茶，才会拿出来卖，明明是一年的普洱，包装上却写着“千年普洱”，差距特别大！

在藏地，茶叶在人们日常生活中必不可少。以前阿底峡尊者进藏时，为了给他洗尘，藏族信徒向他敬献了茶。尊者先是“献新”供养诸佛菩萨，然后开始喝茶。喝过以后，尊者非常欢喜，说：“藏地有这么好喝的茶，真是你们的福气！即使在我们印度，也没有这种茶。这茶喝了不仅解渴，还有明智、壮身、解困、乐行善事等诸多好处，如果印度有这种茶，我

会不惜用金子买来。”所以，我们也应学习阿底峡尊者，有时间就好好喝茶（众笑）。不过在这里，华智仁波切要阐述的是，茶叶背后还隐藏着种种痛苦：

在过去，康定以下到雅安之间，道路只能徒步行走，茶叶要想运进来，必须完全靠人力。为了一次性多运点，每个人需要携带重达六十二卡[375]的分量。而且在二郎山的森林中，常有强盗、猛兽出没，茶商每次路过之时，能安然通过的几乎很少。（当时的社会状况，从法尊法师、贡嘎上师的历史中也看得出来。）在运茶的过程中，人们将大茶顶在头上，久而久之，前额的皮肤被磨得一干二净，甚至到了白骨清晰可见的程度，但仍在不停地运送。（二十年前我去尼泊尔时，在尼泊尔的边界，见那里的人都用头顶着很多东西，就想起了华智仁波切的这段文字。）而从康定以上，虽然道路比较畅通，不需要依靠人力，但也要用犏牛、牦牛、骡子等驮运上来。由于路

375 卡：藏地茶叶的计量单位。

途漫长、风雨兼程，所有牲口都是腹背疮伤[376]、毛脱皮烂等。

说到茶的来之不易，许多藏族老年人都深有感触，甚至有些人还经历过昔日运茶的艰辛。那时候得到一块砖茶，确实不容易，背后有许多的付出和痛苦。相比之下，现在交通发达，运输工具也很先进，是否就不会造那么多业了呢？也不是。如今制作茶叶及交易的过程中，人们造的罪业并没有减少，只不过中间有些过程省了而已。

不仅运输时人畜要感受无法想象的役使之苦，而且在经销茶叶时，买卖双方都要通过弥天大谎、不顾廉耻、发誓赌咒、背信弃义等欺骗手段或大吵大闹来销售，这一点势必在所难免。（现在很多居士经商，觉得不打妄语没办法做生意，不做生意，就没办法生活，他们为此非常苦恼。这个问题，是佛教因果与现实生活之间的矛盾，我们也找不到两

376 腹背疮伤：指牦牛驮货时，背部被鞍子或货物磨伤，腹部肚带紧勒，行走时将腹部磨伤。

全其美的方法，只能回答：“尽量真实一点，别的办法可能也没有了。”）

在藏地，人们以前喝的都是大茶，而现在逐渐有了普洱、龙井、茉莉花茶等。这些茶叶的背后，也照样隐藏着许多恶业。因此，我们平时喝一口茶，觉得好香、好舒服，但它却离不开痛苦的本性。当然，详细分析这些客观问题，并不是要求大家以后不吃不喝，而是让你们清楚地认识到：一切快乐的背后，还有无数的痛苦或痛苦之因。

其实有漏法不离迁流变化，这就是行苦，如《心经幽赞》云：“诸有漏法，性堕迁流，逼迫不安，皆名行苦。”所以，你觉得喝茶快乐，但它也是变化的，背后隐藏着诸多痛苦；你觉得吃饭很享受，但它仍离不开行苦，如诗中云：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这一点，你没有去过加工厂、市场，可能感觉不到，反而认为生活清净无比、充满阳光，但你真正

去了之后，必定会有不同的感受。

我们平时修行比较差，原因也是从不思维这些道理。比如住在一所房子里，从来不想房子的来源是什么？用着信众的血汗钱，从来不想有没有对不起众生？一天换一件漂亮衣服，什么白的、红的、黑的、绿的、花的、上白下黑……虽然特别快乐，却从不想它的背后是什么？甚至只吃一顿简单的饭，也从不想这些柴米从哪里来？其实，思维这些就是修行，若能经常这样串习，即是很好的修行人。所以，我们平时要对起心动念、所作所为涉及的人和物多作观察，否则，像精神病人那样只顾自己，对眼前、未来、过去的一切从不分析，那对修行不会有任何帮助。

刚才讲了茶叶在运送、销售时，处处离不开行苦的本性。那么，除此之外是不是再没有其他痛苦了？并不是。在茶叶经销的过程中，按照藏地以前的规矩，基本上要用绵羊毛、羊羔皮来兑换，而这些绵羊

毛、羊羔皮，背后也潜藏着许多罪业。

就拿绵羊毛来讲，夏季时，每只羊身上的虱子、吸血虫等，与它的羊毛数量不相上下。当人们用剪刀剪羊毛时，这些含生大多断头断腰、内脏脱出而亡，剩下来的也与羊毛绞在一起，憋得喘不过气，最后只有死路一条。

羊羔皮也不例外。小羊羔出生之后，身体正在发育成长，刚有了苦乐感受、能感受到生存的快乐时，主人为了羊羔皮，就立即把它宰杀了。虽是愚昧无知的畜生，但它也同样渴望生存、畏惧死亡，害怕遭受气息分解的痛苦。而且，小羊羔的母亲见孩子被杀，就像死了独子的慈母一样肝肠寸断，这些都是我们在现实生活中亲眼目睹的事实。因此，只要稍微思索一下诸如此类的商品买卖，就能深刻地认识到：仅仅是喝一口茶，也已成了恶趣之因。

所以，喝一口茶也不容易啊！现在人在买茶时，用的虽然不是羊羔皮、绵羊毛，而是钱，但这些钱的来源又是如何？大家也应该从各方面分析。

第 50 课

2010 年 3 月 15 日

今天继续讲三根本苦中的行苦。

这里讲了，我们所吃的食物、所喝的茶，背后都隐藏着各种罪过。但这样说，并不是让你不能喝茶、不能吃糌粑、不能吃米饭，真正的修行人必须饿死。藏地的措智让珠等大德，也讲过清净食物的诸多功德，因此享用饮食并不过分，关键是要明白：这些饮食的背后，还有许多不为人知的恶业。

自古以来，大德们对清净食物有很多赞叹。就拿茶叶来说，阿底峡尊者来藏地时对它赞不绝口，说喝茶可强身健体、神志清醒、遣除疲劳和睡眠、生起

善心，尤其是来自汉地的茶，跟天人的甘露没什么差别，是供养三宝的极好供物。据历史记载，尊者还将茶叶当成最好的礼物，寄给印度的高僧和友人。同样，在汉传佛教中，许多大德也极为推崇茶文化，并将其与禅宗结合起来。由此，茶叶的殊胜可见一斑。

尽管茶叶背后有一些过患，正如前文所说，种植时会杀害虫类、销售时会说妄语等，但我们作为享用者，相续中若没有这种发心，过失应该不会太大。比如，一个人在喝茶时，并没有杀虫的意乐，也没有杀虫的行为，最终没有亲自去断绝虫的命根，那么按照佛经的观点，他不会有杀生的罪业。

任何经典中都没有说，你做一件事情时，如果间接导致了众生被杀，就要承担杀生的所有罪过。虽然每个人的日常行为中，不知不觉会牵涉许多恶业，但只要你来到这个世界，就难免如此，想完全清净也是不现实的。以前宣化上人说过，凡夫人走路会踩死虫

蚁，而只有阿罗汉等圣者，行走时脚不沾地，离地总有三公分那么高，这样才不会把虫踩死。

因此，在这个世间上，不掺杂一点罪业的饮食，哪里都找不到。然尽管如此，大家也不要以无所谓的态度对待所有事物，而应关心它背后的一切，为那些相关的众生多作回向。比如，你每天早上起来应该想：“我今天所享用的饮食、衣服，或者所接触的任何事物，如果与哪一个众生有缘，但愿他的相续获得利益。”这样以菩提心摄持，自己的一切行住坐卧，全都成了功德，于菩提道有利，这对修行人而言至关重要。

下面就藏地生活中不可或缺的糌粑，华智仁波切再作一番剖析，以阐明行苦的道理：

糌粑，是青稞炒熟之后再磨成的粉，为藏族人数千年来的主食，就像汉地的面食、米饭一样。青稞一

般生长在海拔 3200 米至 3800 米之间，3200 米以下或 3800 米以上，都不会生长——我们学院就是 3800 米以上，坛城刚好是 4000 米，所以这里基本不长青稞，即使有人种一点，也长得不饱满。

历代许多高僧大德，对糌粑的赞叹非常多。譬如，金厄瓦格西说过：“修行人唯一不可缺少的殊胜食物，就是糌粑。”有人曾问一位著名的医生：“世上能治疗百病的灵丹妙药是什么？”他回答：“是糌粑。”有些大德也赞叹道：“食用糌粑，可祛除身体里的风寒，增长智慧。”而且历史中记载，糌粑是观音菩萨特意加持并赐给藏地的食物，谁若食用，相续中就能生起大悲心。

在藏地，从没有听说谁因吃糌粑中毒了，或者医生不让病人吃糌粑。一个人即使病得再厉害，其他食物都无法下咽（如患了食道癌），糌粑还是可以食用。甚至有些专家发现，糌粑对人体健康、寿命延长，有不

共的功效。最近有学者研究后宣称：“在一百万人当中，能活到一百岁的，只占百分之六点几。但是高寒缺氧的青藏高原，百岁老人却非常之多，他们延年益寿的主要原因，与常吃青稞是分不开的。”尤其是与肉类、鱼类相比，糌粑绝对称得上是“清净食物”。但此处为了阐明行苦的道理，华智仁波切告诉我们：糌粑的背后也有很多罪业。

他是怎么讲的呢？糌粑的来源是青稞，青稞在最初耕耘时，地上所有的虫被活活埋到地下，地下所有的虫又被翻至地面上，耕牛不论走到哪里，随之而来的乌鸦、鸟雀，都会跟在后面不停啄食着小虫。当灌溉田地时，水里的含生会干涸而死，旱地上的含生则溺水而亡。到播种、收割、舂磨等时，所杀的含生也不可胜数。想到这些，我们吃糌粑就如同在吃虫蝇粉末一样。

或许有人认为：“既然吃糌粑如同吃虫，那吃素

和吃荤就没什么分别了。”这种想法不合理。此处所说的“一样”，是让我们认识到糌粑的背后有许多罪业，并不是说吃一碗糌粑和吃一碗虫真的完全相同。措智仁波切也讲过：“吃虫跟吃糌粑有很大区别。吃了糌粑以后，可令修行人身体健康、长久住世，行持许多善法。而他身体好的话，体内两万一千条虫也会健康，不会死去。虽说种植青稞时难免会杀生，但这些众生即使没有被杀，到了秋冬季也会冻死。所以，只要不是故意杀虫，过失不会有那么大。”当然小的过失还是会有，所以，大家平时享用食物时，应回向与之相关的所有众生离苦得乐，这样的话，功德会远远胜于过失。

我们做任何一件事情，都要看看功大还是过大。倘若盲目地认为不能吃糌粑、不能喝茶、不能吃酥油，一直等着饿死，那过失会更大。佛陀在任何经中都没有说，所有修行人一定要等死。华智仁波切之所

以讲食物的过失，也主要是为了提醒我们：修行要以正知正念来摄持，否则，到时候会偿还很多债务。

我曾看过汉地寺院的一个偈颂：“施主一粒米，大如须弥山，若不勤办道，披毛戴角还。”这跟藏地有些大德的说法不谋而合。施主所供养的任何财物，我们在修道过程中，都应随时念经回向，不要认为可有可无，对施主的供养一点也不珍惜。在过去，藏汉两地的高僧大德特别惜福，注意珍惜粮食，对供养随时作回向，否则，今生肆无忌惮地享用施主的财物，来世很可能要当牛做马，用自己的身体去偿还。

所以，这些因果观念，大家一定要学习。通过学习，对不同的观点认识之后，再去分析各个教言的究竟密意在哪里，这样一来，你的行持就不会偏堕。否则，一听到糌粑、茶叶的过失，就从此不吃不喝，什么都不敢做，这也没有必要。因此，行持善法的时候，大家先要了解大德们的不同意趣，只有这样，才

能懂得诸佛菩萨的密意何在。

又有人想：“既然糌粑、茶叶都有过失，那被称为三白三甜[377]的酥油、牛奶等，应该是无罪清净的食物吧？”但事实并不是这样。为了获得这些东西，大多数小羊羔和牛犊都会被杀，即使是未被杀的，也很难吃到一口甘甜的母乳。主人用绳子将它们拴在桩子上，行走时两个牛犊互相连在一起，吃一口奶的权利也被剥夺了，而主人则从牛奶中提炼出酥油。（藏地大德对酥油的功德也讲得特别多，但今天不讲了。因为最近酥油卖得比较贵，若讲得太多了，你们想买又没钱，可能会有点伤心！）

本来，母亲身体的精华，是孩子生命的源泉，但牛奶被夺走以后，牛犊会处于不死不活的地步——这些道理，当过牧民的人完全明白，而生长在汉地的道友，不一定特别清楚。其实在藏地有些地方，人们的行为极其恶劣，小牛刚生下来就被杀掉，如此主人在

377 三白三甜：乳汁、乳酪、酥油为三白，冰糖、蔗糖、蜂蜜为三甜。

整个夏天中，就可以不断地取用牛奶。有些牛犊即使没被杀，也喝不到一口母亲的乳汁，这种遭遇，与人类的境况对比，真的相当可怜。而只有极少数信仰因果的牧民，在得到牛奶的同时不会伤害小牛，做任何事都能掌握分寸，这样他们生活上也没有太大罪过。就像汉地的一些农民，从来不去偷盗，也不故意杀生，完全靠自己的勤劳种庄稼，那他所享用的粮食，可以说是无罪的。就算有一些罪业，只要念些心咒作回向，即可得以清净。

下面讲母牛：虽是体魄健壮的母牛，但因主人日日抽取其精华，到了春季时，因绿草还没有长出，冬天的干草也吃完了，身体得不到食物的补充，此时它们从卧处爬也爬不起来，已是筋疲力尽、奄奄一息。所以，牦牛的“金融危机”是在春天，这时候牛都比较瘦，尤其是一旦下大雪，地上的草全被覆盖住了，很多母牛和小牛会因此而饿死。即便侥幸活了下来，

也是干瘪羸弱、四肢萎缩、步履艰难、濒临死亡，成了拨炒棍头一样。

“拨炒棍头”，是炒青稞时在锅内翻拨的木棍，棍头上还捆了一点东西。春天的小牛特别瘦，似乎轻飘飘的，牧民们一看就会说：“它像拨炒棍头一样，可能熬不过今年春天。”这是藏地对牲口瘦弱的一种比喻，你们可能不太容易理解。

以前我在读中学时，课本里有好多汉地的比喻。当时汉语老师是汉族人，他上课时一个人讲得很起劲，可是我们怎么也听不懂，虽见他在那儿拼命地表演，但心里一点影像都显不出来，这就是传统习惯不同所致吧。听说过去格鲁派一些格西讲《前行》时，也觉得有些比喻比较难懂，怎么样都想不出来。像这个“拨炒棍头”，我以前就做过，因为是牧民家的孩子，从小就会打酥油、炒青稞，家里的活儿都会干，现在若给我一块布和一个木棍，我也能马上做得

出来。

总之，现在认为幸福的所有事物，包括口中吃的、身上穿的，一切财物、食品、受用，都唯一是通过造罪业才得来的。且不说无恶不作的有些行为，就算是看似清净的生活，阿罗汉等圣者去观察时，也直接、间接与罪业有密切关系。

“天眼第一”的阿那律尊者，曾用神通看一杯水，发现水里有无数生命，因此不敢喝。后来佛陀告诉他：不应以阿罗汉的神通观察，而应以肉眼所见，抉择某些行为的取舍。汉地《毗尼日用》中也说：“佛观一钵水，八万四千虫，若不持此咒，如食众生肉。”并要求出家人在喝水之前，念宝髻如来心咒“嗡哇西波拉牟尼娑哈”，这样才不会有过失。

如今随着科技的发展，凭借科学仪器观测，发现一杯水里真的有很多细菌，但早在两千多年前，佛陀

及诸位圣者对此就已清楚照见了。那么，我们喝水会不会有过失呢？佛陀说，只要不是肉眼所见，没有故意杀生之心，则不会有过失。否则，我们肉眼看不见的东西太多了，包括所谓的“暗物质”[378]，占了宇宙间所有物质的 90% 以上，所以，取舍应建立在看得见的层面上，不然的话，我们造的业就不计其数了。

其实，业的建立跟心有关。按照大乘论典所言，业分为不动业、非福业、福业[379]，这些皆依无明而起。所以，业跟分别念有很大关系，倘若没有分别念的造作，只是无意中造了非福业，则不会成为堕恶趣的根本因。因此，对于这些问题，大家一定要分清楚。

---

378 什么是暗物质？暗物质（包括暗能量）被认为是宇宙研究中最具挑战性的课题，它代表了宇宙中 90% 以上的物质含量，而我们可以看到的物质只占宇宙总物质量的 10% 不到（约 5% 左右）。暗物质无法直接观测得到，但它却能干扰星体发出的光波或引力，其存在能被明显地感受到。科学家曾对暗物质的特性提出了多种假设，但直到目前还没有得到充分的证明。

379 不善业，称为非福业；欲界所摄的善业，称为福业；色界、无色界所摄的善业，称为不动业。

当然，有时大德们为了强调某个道理，比如这里所讲的行苦，会再三告诫我们：任何一个表面的快乐，背后都有许许多多罪业，这一切的果报终将要感受漫漫无边的恶趣之苦。从而令我们认识到“诸行无常，诸受皆苦”“三界犹如火宅”的真谛，这也是有特殊必要的。不过，现在人一听“三界皆苦”，经常无法接受。尤其是一些成功人士，总觉得自己很风光、很快乐，没有什么痛苦，却不知现在的一切所为，都将成为未来痛苦之因，只不过眼前还没有感受到而已，一旦用微妙的智慧来观察，现在的一切皆不离行苦的本性。

以上讲了三根本苦的最后一个——行苦。

己二（八支分苦）分八：一、生苦；二、老苦；三、病苦；四、死苦；五、怨憎会苦；六、爱别离苦；七、求不得苦；八、不欲临苦。

关于八种支分苦，《佛说五王经》[380] 中有广泛的描述。其实汉文的《大藏经》，收录了好多殊胜经典，但可惜的是，现在全部尘封在书架上，真正通达的人屈指可数。平时我接触一些佛教徒或法师时，发现他们常提起的只有几部经，除此之外，并没有大量阅经的习惯。我们藏地也是一样，《甘珠尔》（佛经）与《丹珠尔》（印度大德的论著）大概三百多函，但这些不要说完全通达，经常翻阅的，除了极个别高僧、格西以外，也寥寥无几。虽说许多信众特别虔诚，但如果问他："什么是八支分苦？八支分苦在哪一部经里讲得很清楚？"可能大多数人都答不出来。

实际上，《前行》的很多道理，在《大藏经》中都能找到出处。这些经典，以前的译师都翻译过，但现在真正能了解的，不知道有多少。我曾遇到一位比较出名的法师，在与他探讨《前行》的过程中，他始

380《佛说五王经》：失译人名，附东晋录，收于《大正藏》中。内容为五王共相友善，四王各说世乐，惟普安王说出世乐，因引四王见佛，佛为说世间八苦，遂同出家修道。

终认为华智仁波切所讲的这些内容，只与藏族风俗习惯有关，跟汉传佛教毫无瓜葛。当时我就以七支供为例，从各方面给他讲了很多，以说明《前行》与《大藏经》并不相违。其实他只是没看过《大藏经》而已，如果看了，就会明白华智仁波切讲的许多道理，除了少数印度、藏地的公案以外，在《大藏经》中都能一一对应。所以，《前行》并非只是藏地传统所汇集的一本书。

如果你们有时间、有精力，希望也能好好钻研一下《大藏经》。尤其是城市里的年轻人，通过网络等方便途径，很容易读到这些经典。然而，有些人可能太忙了，每天忙于各种琐事，根本没有心思读佛经。但不管怎样，希望有缘的道友还是抽空翻阅一下，对这些道理认真去思维。

这次我讲共同加行，并不是要求大家在理论上有超越的认识，而是希望你们对每节课、每个道理，能

一丝不苟、认认真真地去观察、去串习。这些没什么不懂的，只要辅导员念一遍，你就可以直接观想了。其实生老病死的道理很简单，如果你实在观不来，可以到医院去看看，那里是生老病死最好的现场。当年，释迦牟尼佛也是通过四门出游，看到一幕幕生老病死的景象后，真正生起了出离心，知道自己身为王子也逃不出死亡，逃不出轮回之苦，因而力求出家，前往寂静处潜心修行，终证佛果。学院的很多出家人，有些也是感悟人生苦短、琐事无边，于是舍弃一切而出家修道，但有些不一定有这么好的出离心。而作为在家人，即使你没有出家的缘分，也应该对生老病死有深刻认识，并在此基础上，再三思维这些道理。其实，生老死病谁都会思维，只不过很多人不去做罢了。如果你不去做，那修行境界永远也不可能提升！

庚一、生苦：

本来，人类有胎、卵、湿、化四生，但因南赡部洲的人大多是胎生，故此处主要是讲胎生之苦。

按照佛教的观点，有情生命的延续，要经历本有、死有、中有几个阶段。“本有”是从投胎后开始，直到死亡之前，即今生的整个过程；“死有”是指从死魔缠身到断气之间（也有说是死时断气的一刹那）；“中有”又称中阴身、寻香识，指此期生命结束到下期生命开始的过渡阶段。

《正法念处经》里说，中有寻香识[381]是一种意识形态，具有他心通等有漏神通，就像梦中身体一样飘飘忽忽、晃晃悠悠的。一旦它为业力所牵，进入父精母血中，逐步会形成凝酪、膜疱、血肉、坚肉和肢节……从而出现身体。

所以，身体是以父母的不净种子而生。那它有没

381 寻香：食香者，欲界中有或中阴身，各依因缘善恶，吸食种种香、臭气味，故名寻香。梵语译作乾达婆。

有开始呢？应该有。这个开始是什么样呢？这一世的身体，依靠父母的不净种子产生；而父母的身体，又依靠他们各自父母的不净种子产生……这样一代一代往前推，最后可推至人类祖先的身上。然后，再从人类往前追溯，若依达尔文的“进化论”，最早应始于一种蛋白质，由它形成单细胞生物，慢慢演变成如今的动物及人类。所以，这是身体的起源。

那心识有没有开始呢？也有。大家都知道，“我”是在五蕴聚合上假立的，五蕴即为名与色，其中名以识蕴为主，是一种心识的状态。这种明清的心识，对每个众生而言，从无始以来就一直跟随着，纵然这个世界坏灭，也会迁移到其他世界去，故心识可以一直往前推。它的最初起现，密宗的无上瑜伽中叙述得非常细致。

人类的心识入胎之后，一般要经历五或七个阶

段，这在《大圆满心性休息》中有宣说[382]，《大宝积经》[383]之《佛为阿难说处胎会》[384]中也讲得十分详细。方便时，你们应该看一下，以了解入胎、住胎的整个过程。

那么，住胎到底有什么痛苦呢？胎儿在肢节诸根齐全时，会觉得母胎非常狭窄、臭气扑鼻、漆黑一片，仿佛被关在监狱里一样。（如今我们虽然记不起来了，但实际上那时非常痛苦，又黑、又臭、又没自由，四肢蜷缩，饱受挤压之苦。）当母亲吃热的饮食时，胎儿会像置身火中烧灼一样痛苦；母亲食用凉的饮食，又会给他带来浸在冷水中一样的痛苦[385]；母亲睡觉之际，他感到如同

382《大圆满心性休息》云："痴识风心明点聚，凝酪膜疱及血肉，坚肉支节鱼龟形，经七七日渐成身。"

383《大宝积经》：一百二十卷，收于《大正藏》第十一册。玄奘在临死前一年曾试译几行，感觉气力衰竭而辍笔。菩提流志从神龙二年开始编译，历时七年才译完。全经共四十九会七十七品，其中二十三会八十一卷余是过去不同译师所译，三十六会三十九卷半是菩提流志新译，故此经是旧译和新译的合编本。全经内容泛论大乘佛教之各种主要法门，涉及范围甚广。

384《佛为阿难说处胎会》：藏文叫《阿难入胎经》；汉文还有其他几个译本，如《佛为难陀说出家入胎经》《佛说胞胎经》（西晋竺法护译）。主要讲入胎之因缘及胎中三十八个七日生长之相貌，出胎七日后所生八万尸虫之名字，末说五阴皆无常、苦、无我我所。

385《佛说五王经》云："母嗽一杯热食，灌其身体，如入镬汤。母饮一杯冷水，

被大山压着一样痛苦；母亲饱足的时候，他又觉得像夹在山崖间一样痛苦；母亲饥饿的时候，他会有如堕入万丈深渊般的痛苦[386]；母亲在行住活动时，他觉得像被狂风席卷一样痛苦。此外，佛经中还说，母亲吃酸、甜等食物时，胎儿皆会感受诸多痛苦[387]。

曾有一个博士叫钟茂森，他在《因果轮回的科学证明》中，专门用现代的语言，讲了胎儿住胎的种种痛苦[388]，我看过他的一些文章和光盘。不过现在的医学界，一般只研究母亲的痛苦，对胎儿之苦几乎没有描述，只有在佛经中，才对胎儿的诸多苦况讲得很详

亦如寒冰切体。母饱之时，迫迮身体，痛不可言。”

386《佛说五王经》云：“母饥之时，腹中了了，亦如倒悬，受苦无量。”

387《大宝积经》云：“若母多食或时少食，皆受苦恼。如是若食极腻或食干燥，极冷极热，咸淡苦醋，或太甘辛，食此等时，皆受苦痛。”

388 钟茂森博士在《因果轮回的科学证明》中说：“现在西方拍摄的技术很发达，能够隔着母体，用三维的角度来拍摄母亲体内胎儿的生活状况。胎儿在母体内真的是很痛苦，他是头朝下、脚朝上这么倒悬的，这么一挂就挂十个月。母亲如果动一动，他就会觉得像地震一样；母亲喝一口凉水，他就好像到寒冰里，冰窟窿一样；母亲喝一口热水，他就像到热汤里一样。胎儿在母亲的体内就像坐牢一样，一坐就坐了十个月。完了之后要出生的时候他也是很痛苦，像婴儿从母亲体内出生的时候，好像两座大山把他夹着夹出来。当他出来以后，因为在母亲体内的胎儿皮肤都很细滑、很细嫩，结果一出来之后接触到空气，就感到像针刺一样的痛苦。所以你看婴儿一出生他就哇哇大哭，为什么哭？就是因为他太痛了、太苦了。正因为这样的痛苦，这种折磨就把他前生的记忆给统统磨掉了，所以一般人都没有办法记忆自己的前世，这个有道理。”

细，如《大宝积经》云：“难陀当知，处母胎中，有如是等种种诸苦。”

胎儿住胎圆满九到十个月后（当然也有特殊情况，如上座老生比丘住胎六十年；老子住胎八十一年，他将《道德经》写成八十一章，也是为了纪念母亲怀他八十一载），紧接着要面临出生的时刻。降生时，由于三有业风的吹动，迫使他头足倒转，大头朝下[389]。当通过产门时，好似被大力士拉着脚拽出来摔在墙壁上一样痛苦。经过盆腔的整个过程，就好像通过铁斧上的铁孔一样痛苦。如果母亲产门过于狭窄而生不出来，可能胎儿就这样惨死在母亲肚子里，或者母子二人同归于尽。

当今时代，难产的现象也比较多。2009 年，亚洲也门国家一 12 岁的孕妇，难产三天后因大出血死亡，腹中的胎儿也难逃厄运。（可能是众生的业力吧，这个国家未成年结婚的现象比比皆是，甚至还有八九岁的小孩子结婚、离婚。）

389《大宝积经》云：“由业力故，风吹胎子，令头向下，双脚向上，将出产门。”

2007 年，北京一所医院里，一位 22 岁的孕妇因难产，急需做剖腹产手术，但她丈夫拒绝签字，致使孕妻身亡、一尸两命。此事一时被炒得沸沸扬扬，媒体评论了很长时间，有人说医院不负责任，人命关天不该只等一纸签文；有人说她丈夫太过分，到了生死关头，连这个钱也不愿出……总之，母子二人在这时是很痛苦的。

或许是为了避免痛苦吧，如今许多有钱人在生产时，不惜一掷千金。2007 年某香港明星生孩子时，包了一个六星级的豪华产房，七天就花了一百多万。所以，众生的业力千差万别，但无论你条件好坏，只要来到人间，就必定要经历难忍的生苦，即使侥幸没有送命，也感受到了接近死亡的痛苦。莲花生大士曾形象地说：“母子二人中阴迈半步，母除颌骨余骨皆分裂。”

原本我不太清楚，为什么生孩子时母亲除了颌

骨外，其他骨头都会分裂？但后来听说确实如此。刚生完孩子的女人，骨盆、四肢关节，包括牙齿，都全部松开了，所以坐月子时不能受风着凉，否则，身体会落下病根。有一次我在住院时，一个护士给我讲了她生孩子的经历。在我们藏地，女人说这些会不好意思，但她却把自己从到医院挂号开始，到怎么生了双胞胎，乃至出院的整个过程，都详详细细叙述了一遍，大概用了一两个小时。当时我听后深深感觉到，当母亲实在不容易，那些痛苦不只是文字上的，而是非常真实的切身体会。

刚才讲了胎儿在住胎、分娩时要遭受百般痛苦，那么，他生下来后还有痛苦吗？有。婴儿出生之后被放在垫子上，这时他觉得像落到荆棘丛中一样[390]；当护士剥脱背上的胎膜时，他感到似乎被活活剥皮一般；擦拭他身上的不净物时，也感觉好像在用荆棘鞭

390《佛说五王经》云：“生堕草上，身体细软，草触其身，如履刀剑。”

子抽打自己[391]；当母亲满怀慈爱地将他抱在怀里，他反而觉得像雏鸡被鹞鹰叼捉一样痛苦；当在他头顶涂敷酥油[392]时，犹如被捆绑起来丢进坑里；当把他放在睡床上时，他感到沉溺在粪尿里一样[393]。

当然，作为婴儿，不管是饥饿、口渴、疼痛还是苦恼，也只能是嗷嗷啼哭，无法用语言表达。有人曾说，孩子初生时大哭，是在控诉轮回的痛苦；离开人间时，闭眼会流一滴眼泪，是说明苦了一辈子，从呱呱坠地到撒手人寰，一直在流泪。但按照医学的观点，婴儿落地时哭声洪亮，说明身体强壮、很有福气。以前他在母胎中，是由母体来供给氧气，但出生后要靠自己的肺呼吸，所以，第一声哭是肺已张开

391《正法念处经》云：“初生时，其身柔软，如生酥搏，亦如芭蕉，又如熟果。母人瞻产，以手捉之，其手坚涩，皴裂劈坼，厌恶蹙面，指甲长利，面目丑恶。以手捉之，犹如火烧，亦如刀割。如是婴儿，身体细软，母人触之，得大苦恼。”

392 涂敷酥油：藏族以前的风俗，为小孩出生后祝愿吉祥的仪式，但现在不太常见了。

393《大宝积经》云：“初生之时，或男或女，堕人手内，或在衣等，安在日中。或在阴处，或置摇车，或居床席，怀抱之内。由是因缘，皆受酸辛楚毒极苦。”

的表示，如果生下来没有哭，会引起多种疾病及后遗症。因此，婴儿哭声非常有力，母亲应该值得高兴；哭声又小又弱，则说明他可能有先天性的疾病——你们很多人听得特别认真啊，怎么讲中观时不是这样？（众笑）

随着岁月的流逝，昔日的婴儿在不断成长，小学、中学、大学、成家立业……韶华之年时，他表面上看来青春美满，但实际上生命却在一天天缩短，正一步步地走向死亡，最终必将空手离开人间。今生的琐事没完没了，就像水面的波纹般此起彼伏、不断涌现，而这一切，大多数与罪业紧密相联，结果也只能成为恶趣之因罢了。

我们活在这个人间，不论自己还是他人，造罪业的机会多之又多，造善业的机会却少得可怜，即使有一点也非常微薄，今天想依止上师精进修行，明天就坚持不下去了，这跟自己的习气、周围的环境有很大

关系。但不管怎么样，对于以上的痛苦，大家应依照华智仁波切的金刚语，行住坐卧经常观想，看看是不是真的如此，这样久而久之，定会对轮回的过患有所认识，其实这就叫修行。

我看现在的很多人，不信佛的就不讲了，而信佛的人中，90% 都在为了今生而奔波努力。虽说他们是在学佛，但对来世会不会堕入恶趣、轮回的生老病死是否可怕，从来都没考虑过，如此学佛则没有多大意义。其实轮回中的一切，根本没有快乐可言，若能从内心中有这样的认识，才说明你的共同加行修得比较成功！

第 51 课

2010 年 3 月 17 日

人类生老病死的痛苦中，“生苦”已讲完了，下面开始讲衰老之苦。

庚二、老苦：

轮回中任何一件事情，都无有实质性可言，也始终没有完结的时候，人们正在吃喝玩乐、享受生活时，不知不觉就会步入老年，感受到了衰老的痛苦。

虽然世人都喜爱青春韶华，却不曾想暮年易至，诚如圣天论师在《中观四百论》所言：“韶华适落后，复又现于前，虽住此世间，现见如赛跑。”青春时光

刚刚谢落，衰老就会现于眼前，虽然世人都想青春常在、永远不老，但青春与衰老就像赛跑一样，刹那不停地就流逝了。有些人一老就特别伤心，始终没有面对的勇气，这就是没有学过佛所致。真正对生老病死了解的人，当衰老甚至死亡降临时，内心会非常坦然，既不会忧愁，也不会难过。

现在大城市的许多人，思想极其空虚，故一定要用佛法来滋润，否则，他们对无常的很多环节都无法接受。其实，生老病死就像春夏秋冬一样，是种自然规律，每个人身上都会发生。然而特别愚痴的人，却不了解这一点，一旦衰老来临，他们就面对不了，痛苦万分。

因此，无常的理念，每个人都应该有，正如《劝世偈》所云：“任汝千般快乐，无常终是到来，唯有径路修行，但念阿弥陀佛。”我们的生活再怎么快乐，无常也迟早会到来，唯有修行佛法对自己最有利

益，故应以念佛等方式度过一生，让生命有个真实的归宿。

在座各位，每个人都有弘扬佛法的责任，所以要在不同范围内，把佛法的教义与精神传播出去。当然，不同的人接受能力截然有异，也不一定非要让他皈依、作些形式不可，而应通过各种方式来传道。只要他们学了佛，衰老时自会坦然面对，知道这是正常现象，甚至还觉得很高兴：“噢，我现在老了，是不是贪嗔痴就没有了？我这一生戒律清净、修行圆满，最终肯定会往生极乐世界！”所以，对有境界的人而言，生老病死都是一种欢乐。反之，没有学过佛的老人，即使儿女给他买房子、雇保姆，吃的、喝的样样俱全，但看着自己一天天虚弱，心里仍会痛苦不堪。

因此，老年人最需要的就是佛法。倘若心灵有了归宿，懂得念佛的殊胜、了解佛法的基本教理，即使物质条件不具足，他也会快快乐乐、欢欢喜喜，脸上

总是带着微笑。所以，引导老年人学佛非常重要，这远远超过金钱的供养。

那么，人老了以后，会有什么样的痛苦呢？

人到了垂暮之年，周身体力会逐渐衰退，再香再好的食品也消化不了，就算是自己年轻时最爱吃的东西，此时也没了胃口。医学中说，人的肠内有害细菌和有益细菌达到平衡时，肠胃是健康的。而人在 55 岁之后，往往会感到肠胃不适，这就是因为肠胃开始衰老，肠道内的环境日益恶化，不太适合有益细菌的生存，有益细菌的数量逐年下降，吃什么都消化不了。

随着年龄的增长，眼部肌肉也变得越来越无力，眼睛的聚焦能力开始下降，这时候视力减退，老眼昏花，根本看不清远处的景物或细小的物体。其实，人在 40 岁以后视力开始减退，近距离观察事物会非常费劲。所以，老人们不能怨天尤人：“我以前年轻时，

什么都看得见，现在怎么看不清了？还要整天拿个放大镜，一个字一个字地看：嗡—玛—尼—巴—美—吽—舍。”

我刚来学院时，隔壁住了一位新龙的老喇嘛。他修行非常精进，每天一大早就起来念经，常年如一日从不间断，有时我就是在他念经声中醒来的。不过他的视力不行，每次会供时，都要拿一个大大的放大镜念经（他现在已圆寂了）。我们这里很多老菩萨也是这样，别的倒还可以，主要是视力模糊，只能看得见大白菜，其他都看不清——开玩笑，这是我编的！

老年人耳根衰退，无论别人说话多大声，都听不清楚。人的内耳中有毛发细胞，可接收一切声波的振动，从而使人能听到声音。但从 55 岁开始，这些“接收器”就开始减少，听声音变得异常吃力，出现老年耳聋的现象。（此处暂且不讲《俱舍论》中五根的说法。对于五种有色根，有部、经部观点各异，但这里不作阐述。）

如今医院的五官科，常有许多老年人就诊：“医生啊，您一定要想办法让我听得见、看得清楚！”但这是不现实的，你这个四大组成的“机器”，已经磨损老化了，再怎么恢复也无法像当年一样，除非你整个肉体换了，转为“第二世活佛”，这才有点希望。

此外，老年人舌根衰退，品尝不出饮食的味道，说起话来也口齿不清。人吃东西能品尝出酸甜苦辣，是因为舌头上分布着许多味蕾，它是味觉的感受器，成年人约有一万多个，但逐渐逐渐，可能是吃得太多了，味蕾慢慢就磨光了（众笑）。过了 60 岁，数目只剩下一半了。所以，老年人吃什么都没味道。

那天我炒了个菜，跟一位老菩萨共同享用。我问：“这菜好不好吃？”他回答：“还可以。”我说：“具体感觉怎么样？”他咂吧咂吧嘴，说：“反正感觉不出来，还可以吧！”我们到了一定时候，肯定也是这样的。以前读书的时候，吃什么都特别香、特别

快乐，可是步入老年以后，吃饭时说没感受吧，也有一点，说有感觉吧，又不敏锐，这就是舌根退化的缘故。

老年人意根衰弱，神志不清、非常健忘，总是昏昏沉沉。从医学角度来讲，意根衰退与脑细胞有关。美国生物学家洛信博士说：“人刚出生时，脑细胞多达 140 亿个，但从 25 岁起，每天死亡约 10 万个（也有说是 1 万个），之后随着年龄递增，每年脑细胞的死亡数还要增加。”人在二十多岁时，脑细胞共有 1000 亿左右，但以后就开始逐年下降，有些人 60 岁会出现老年痴呆，有些则是 80 岁后患老年痴呆。此时他们的脑细胞锐减，记忆力和智慧大不如前。

但极个别的高僧大德，即使老了，脑细胞依然很旺盛，好像没有减少一样。比如，法王如意宝圆寂前两年，那时候已经七十多岁了，但讲《大圆满前行》《宝性论》时，引用佛经、印藏大德的教证滔滔

不绝，不信佛的领导从收音机中听到后，特别惊讶：“啊？七十多岁的老人，还能背出这么多教证，真是太精彩了！”

明朗大师造《三戒论注疏》时，也是年过七十了，他在此论结尾的小字中说：“尽管我年事已高、色身已衰，但智慧却有增无减，越来越炽盛。”

最近我看了一位大德的讲法，他年近八旬，但《中论》《入行论》等的许多教证，都能信手拈来、朗朗上口。如果是世间老人，七八十岁时不要说背教证，就连说话都啰啰唆唆、条理不清，好多事情一不小心就忘了。但佛教的有些老修行人，依靠诸佛菩萨尤其是文殊菩萨、观音菩萨的加持，的确令人刮目相看，不得不佩服。

前不久，我看了本焕老和尚 103 岁时的一段演讲，感觉真的很了不起，世间人根本做不到。在过

去，荣索班智达活了 119 岁，虚云老和尚是 120 岁，在这样的末法时代，这些高僧大德以其高龄，显示了对四大已获得自在。所以，对真正的修行人而言，脑细胞衰退得不是很严重。像德巴堪布[394]，最近在写《窍诀宝藏论》的注释，他什么资料都没参考，只拿了一本《窍诀宝藏论》，在汉地某城市以闭关的方式撰著，这两天可能就写完了。这种造论方式，不像世间人写一本书，需要翻阅大量典籍，他们这些老修行人，一生中积累的智慧不可思议，以文字的形式留给后人很有必要。

因此，高僧大德住世期间，弟子们应多祈请、多提问，通过各种方式请他们传法、造论。以前麦彭仁波切身边有不少了不起的大德，经常请求尊者造论，尊者既然已示现为人的形象，也就顺应这些因缘，造了大量论典。法王如意宝身边也有一个人叫达吉，我特别感激他，因为法王的许多殊胜论典，都是应他请

394 索达吉堪布的上师。

求而造的。所以，祈请上师传法、造论很有必要，否则，一旦他们离开了人间，智慧没有机会留给后人，真的特别可惜！

根登群佩也说过：“我离开世间时，肉身舍弃了倒不要紧，但我超越的智慧，谁都没有通达，这是最遗憾的！”他于 1951 年圆寂，享年 49 岁。根登群佩非常厉害，虽然造的论不多，但却是举世公认的。然而，他住世时并不出名，就像麦彭仁波切、无垢光尊者一样，他们所流露出来的智慧，是到后来才被人们发现的。当然，也有些大德住世时就被无数人恭敬，智慧甘霖滋润了无量众生。

刚才从诸根的角度，大致描述了年老的痛苦，下面继续宣讲：

人到了老年时，口中原有的两排牙齿脱落，嚼不动坚硬的食物，说起话来也吞吞吐吐。现代医学

认为，人在 40 岁以后，唾液的分泌量会减少，唾液少了，就更容易出现牙周炎，致使牙齿腐烂、牙龈萎缩。

老年人体温失调，衣服稍微单薄，便感觉冷得要命，同时支撑力下降，无法承受沉重的衣服。他们穿少了觉得冷，穿多了又害怕重，真的很可怜，所以大家对老年人要特别关心。中国的老人节，是九月初九“重阳节”，怎么过的？（下面许多人摇头。）你们自己都不知道？那天学院一位大堪布到学校去，给老师们讲藏族母语的重要性，他问：“国际母语节是什么时候？”结果谁都答不上来，堪布十分失望。其实，国际母语节是每年的 2 月 21 日。

那么，国际老人节是什么时候？你们谁知道？（下面许多人面面相觑、仍然摇头。）10 月 1 日。1990 年联合国第 45 届国际会议上决定：从 1991 年开始，每年 10 月 1 日为国际老人节。所以，“十一”国庆节，就是

国际上所有老人的节日。“六一”儿童节的时候，小孩子会穿最好看的衣服，那到了“十一”国庆节时，希望老菩萨们精进念阿弥陀佛，好不好？

人老了以后，皮肤、头发、骨骼等都会加速退化，他们虽渴望欲妙受用，怎奈心有余而力不足；由于身体的风脉衰退，以至于承受力、忍耐力极其薄弱；常受众人欺辱，感到万分绝望，徒生苦恼；身体四大紊乱，故要遭受百病萦身、多重损恼的折磨；行住坐卧、活动活动也是气喘吁吁，感到困难重重，做什么事都很费劲……年老的这些痛苦，不用多说，相信许多人也应该清楚。

下面讲一个米拉日巴尊者的故事，进一步阐明老苦的道理：

有一次，米拉日巴尊者到北马雪山去修行，当时正值秋收季节，路上遇到一个约十五岁的少女，具足

空行母的各种征相，正领导着许多村民在收割庄稼。米拉日巴尊者向她化缘，她很高兴地答应了，并说：“请先到我房子的门口等一下，我马上就回来。”

尊者依言走到她门前，刚把门推开一道缝，突然从屋里跳出一个老太太，手中紧抓着一大把灰，怒声喝道：“穷要饭的游方瑜伽士，你们夏天来讨牛奶和酥油，冬天来讨粮食，现在你是不是见无人在家，又想趁机来偷我女儿和媳妇的首饰珍宝？”说着准备将灰撒到尊者脸上。

米拉日巴尊者平静地说：“老太太，请稍等一下，先听我唱一首歌，唱完你再撒灰不迟！”于是给她唱了一首道歌，讲了许多老苦的道理，并告诫她要好好修行。唱完以后，老太太就生起了信心，在尊者面前忏悔往昔的一切罪业，手中的灰也从指缝间落在了地上。后来少女回来了，听了尊者的一些开示，供养了很多食物，并皈依成为尊者的弟子。

下面引用一部分刚才的道歌，与华智仁波切的解释结合起来，讲述年老之后的苦状：

米拉日巴尊者说：“拔出牧桩之起式，悄捉小鸟之走式，重物落地之坐式，倘若具足此三时，祖母身衰心意败。”

正如尊者所形容的，年事已高的老人，站起来时，不能自然而然立即起来，必须要两手撑地，那姿势就像从坚硬的大地中拔出木桩一样。有些老年人下课时，穿鞋也要好半天，年轻人快快乐乐地出去了，只有他坐在那里起不来。包括平时走路、上厕所，很多方面年轻人都不理解，但也没办法，人到了这个时候，都是这样。

他们行走时，也是弯腰低头，双足不能速起速落，慢慢腾腾蹒跚而行，就像儿童蹑手蹑脚去捉小鸟一样。我们学院分了个老年净修班，专门把老菩萨们

安排在一起，这样很好，毕竟他们的想法、意乐、行为都差不多。否则，老年人跟小孩子、年轻人一起上课，下课后可能就把他们撞翻了。那天我遇到老年班正在下课，看老菩萨们一个个很开心——“今天法师讲了什么？”“不知道，我听得不是很清楚，只不过一直傻傻地待着而已。”（那个人已经感觉到了，当时我就在你的身边。）

他们坐下时，由于手脚关节疼痛难忍，不能轻缓坐下，有时候拄着拐杖，慢慢慢慢地坐下去，但到了最后，因无力支撑身体的重量，只能“砰”一声沉重落下，如同重物坠落到大地上一样。不过，有些小孩子也喜欢这样坐。2004 年我讲《大圆满前行》时，正讲这一段的当天，我旁边的小西绕措坐下时，好像一个大口袋扔在了地上，我的整个法座都在震动。但今天还可以啊，我没有发现她这样。

米拉日巴尊者又说：“外皮集聚诸皱纹，内失血

肉现凹凸，痴哑盲聋境迷乱，倘若具足此三时，祖母示现忿怒母。”

老年人由于体肉几乎耗尽、皮膜聚集，所以身上、脸上都是沟壑纵横，布满皱纹。又因体内的血肉减少，骨头和皮之间的肉慢慢干了，使得骨节暴露无遗，牙腮骨、关节头也全都凸出在外。同时意念减退，到了如痴如哑、如盲如聋的地步，内心始终处于迷迷糊糊的状态中。

很多老年人看到这种情景，心里特别苦恼，其实也没什么可苦恼的，这完全是自然规律。就好比到了秋天时，再怎么洒水、施肥，鲜花仍会慢慢枯萎，人老了也是同样如此，所以应当顺其自然，没必要去做什么整容手术。

前几年，有个六十多岁的老人，想为乳房做整形手术。医生担心她身体吃不消，手术可能有风险，但

她却执意坚持，非做不可。当记者问及原因时，她直言不讳地回答：“就是为了美丽，这样才会越活越年轻，越活越愉快，爱美并不是年轻人的专利！”

还有一个八十多岁的老人，去医院做了除皱手术。他告诉记者说：“我平时爱锻炼，身体没任何毛病，就是脸上皱纹实在太多了，看起来特别不舒服，所以我下决心求助于整容医生的妙手，毕竟爱美之心人皆有之嘛！”

另外，2007 年 62 岁的陈姨也接受不了自己变老的事实，非要做面部拉皮、隆胸等多项手术，结果手术没有成功，整容让她离开了人间。而且，术前她没有把整容的事告诉家人，对老伴也只说是 6000 元的小手术，但实际上却花掉了 25 万人民币。

2008 年，南京一位 65 岁的老太太也去整容。她告诉医生，自己老伴染黑了头发后，看起来年轻多

了，两人一起上街时，总觉得别扭，心里不是滋味。与老伴商量一晚后，她决定到医院做全面除皱的手术。医生怕她身体不行，没有承受能力，劝她不要冒险，但她执意非做不可。

……

现在许多老年人，不懂生老病死的规律，一味做些毫无意义的事，真的特别愚痴！其实，衰老一旦已经降临，你再怎么躲避也无济于事。我认识一个很有钱的老年人，身边许多人常吹捧她越老越年轻、越老越漂亮，她听了以后美滋滋的，很受用。但实际上，谁都看得出来，这只是恭维而已。然而，就是为了这些恭维，她自己饱受了很多痛苦。所以，不懂万法规律的人，行为总是非常可怜。

我们作为修行人，应从内心中认识这些道理。以后一旦老年来临，遭受到了诸多痛苦，如《正法念

处经》中形容的：“人为老所压，身羸心意劣，伛偻柱杖行，此苦不可说。”也会明白这是自然规律，每个人的身上都不可避免。因此，当自己五根慢慢衰退时，假如你是佛教徒，念阿弥陀佛、行持善法是最好的。否则，怎么样都不愿面对无常，非要靠整容来挽留青春，这完全是白费心机。你是年轻人的话，这样做我们也理解，而如今整容四分之一的都是老年人，这个问题就值得深思了。

米拉日巴尊者又说：“身著沉重褴褛衣，口进冰冷浑浊食，睡处四层皮垫褥，倘若具足此三时，人狗践踏似证士。”

老年人周身体力衰退，想梳妆打扮的念头已经消失，以至于穿的衣服总是破破烂烂，沉甸甸的。不过，现在的老年人，大多数还特别喜欢打扮。一般来讲，人到了这个时候，应该没有爱美的兴趣了。

我今天碰到两个中学同学，谈起往日的时光，我感慨地说：“我们都老了。”一个同学叫宁玛才让，生性就爱开玩笑，他说：“是啊，要在以前，你可是特别喜欢打扮的。”我惊讶地问：“我喜欢打扮？”“喜欢哦！你在上课时还照镜子。”“不可能！我又不是小女孩。”……我俩争论了很长时间，我想不起来有这回事，但也很难说（众笑）。不好意思啊！不过现在不要说上课，就算是下课也没那种想法了。这个同学以前在课堂上总爱说些话，逗得大家哄堂大笑，老师特别讨厌他，但他现在这种本性还没改，今天一起吃饭时，一直在说这个、说那个。

人老了以后，吃的也是残羹剩饭，再加上舌头功能退失，所有的食物都感觉冷冰冰、脏兮兮的。而且由于身体沉重，怎样都觉得不舒适，即便四周有依靠物，比如可以拉些绳子，也不能经常从床上站起来。

老年人的身体，真的跟年轻人无法相比。所以，

我们身边有老人的话，应该照顾得周到一点，给他专门弄个楼梯，为他上厕所、起床等方面提供一些方便。如今许多高龄老人，不光是身体不便，内心也很失落。有时我去一些养老院，看到那里的条件不错，但老人们心里很落寞。如果你观想不来老苦，到了那里以后，看到老人们睡的地方、吃饭的状况，就会感悟到：“哦，总有一天，我也会变成这样。”所以，这个修法并不难。

人到了那个时候，外在的幻身老朽不堪，内在的意识完全颓败，昔日的美貌也消失得无影无踪，皮肤上皱纹累累，显然已示现了忿怒母的丑陋形象。有些老年人常夸耀自己年轻时如何漂亮，但现在再怎么讲，脸上也找不到一丝漂亮的痕迹。而且，平日里说话吞吞吐吐，走路颠颠倒倒，跟年轻时相比，简直相差悬殊。不仅如此，《佛说八师经》里还说：“念人衰老时，百病同时生。”人衰老时会百病丛生，精神

也不好，心里也痛苦，此时若有人帮助他，真的非常感激。因此，希望你们有能力的话，应该为老年人提供各种方便。

听说老年班的法师很慈悲，老人们想什么都能理解，说什么也能去照办。我们安排法师时就是这样考虑的，挑一些脾气好、忍耐心强、慈悲心重的人，可以照顾老菩萨们，希望他们长久住世。据说重阳节之所以定在九月初九，也是因为与“久久”同音，取生命长久、健康长寿之意。但无论这个愿望有多好，关键还是要在各方面对老年人给予帮助。

同时，老年人也要知道，自己时日不多了，应该多修往生法，为来世做好准备。现在世间上很多老年人没有这个概念，整天迷迷糊糊的，跟家人吵架，怨天尤人：“儿子不管我了，媳妇态度不好……”每天说这些无聊的话，日子过得特别苦。

其实人老了以后，别人都会欺负他，而他自己衰弱无力，即使众人在他头上跨来跨去，也站不起来反抗，真好似无有净垢分别的证悟者一样。如果是个年轻人，从他头上跨过去，他肯定火冒三丈，骂你不长眼睛。但人老了就没力气了，任凭别人怎样侮辱，也无力争辩，似乎没有好坏的分别了。可是，还没到这个份上时，像刚才所讲的老太太、老公公，他们发疯一样地想抓住青春，不知死亡将至，实在很可悲。所以，作为修行人，年老时一定要服老，不要妄图以其他方式推翻这个规律。

以上所讲的内容，如果你能观想得来，是非常甚深的修法。其实人的一生，包括少年、中年、老年乃至死亡，都是很好的修行教材，若能对每一个道理进行思维，最终认识到无常等规律，并对此产生坚定不移的定解，这才是真正的修行！

《瑜伽师地论》中，还讲了老苦的五种状况[395]：一、盛色衰退：身体、脸色的光华消失，不复年轻时的模样。二、气力衰退：以前力气充沛，年老后虚弱不堪。三、诸根衰退：眼、耳、鼻等诸根日益老化。四、受用境界衰退：过去可随意享受各种妙欲，人老后就有心无力了。五、寿量衰退：寿命日渐穷尽、有减无增，除了有证量的高僧大德，谁也无法增加一天的寿量。

不过，同样是衰老，修行人在面对时，与世人有天壤之别，甚至还能利用它导人向善。日本有一位良宽禅师，毕生精进修持，从未懈怠。晚年时，家乡的亲戚来找他，说他外甥不知上进，整日花天酒地、不务正业，希望禅师能用佛法开导他。于是禅师答应回去看看。

禅师回到故乡后，外甥对他的突然到来，有预感

395《瑜伽师地论》云：“谓于五处衰退故苦：一盛色衰退故，二气力衰退故，三诸根衰退故，四受用境界衰退故，五寿量衰退故。”

是来教训自己的，但仍然殷勤接待，并特地留他住了一夜。谁知禅师一句重话也没说，好像什么事都不知道的样子。

第二天，禅师临走时，对外甥说：“我老了，两只手老是发抖，你能帮我把鞋带子系上吗？”外甥很欢喜地照做了。

这时，禅师语重心长地说：“谢谢你了。唉，人老了，做什么都没用，连一个鞋带都不能系。你要好好保重自己，趁年轻的时候，把人做好，把事业基础打好。”说完话后，禅师就离开了，对他的非法行为只字不提。但从那天以后，他的外甥痛改前非，再也不去花天酒地了。

可见，有些老禅师因为一生修行，点点滴滴的行为都能感化他人。所以，我们学院的老年人回去时，跟世人接触的过程中，也不要动不动就示现忿怒相。

本来你的年纪就已经大了，样子就是“忿怒母”了，如果再加上嗔恨心，那就更不好看了。所以，要以微笑的“忿怒母”来接近别人，切莫认为自己是老人，大家就非得尊重你。有时老年人脾气不太好，就算以前修行不错，但到了最后，经常对人大发雷霆，一直没完没了、啰啰唆唆，致使别人都不管他了。因此，老年人自己也要注意，如果你想度化众生，应当采用一种其他的方法。

总而言之，麦彭仁波切在《君规教言论》中讲过，生老病死是一种规律，谁也没办法超越[396]。有些人因承受不了衰老的痛苦，故希望尽快死去，但实际上，所有的老人又非常害怕死亡……诸如此类的老苦，也相当于是恶趣众生的痛苦了。

其实，人一旦衰老，就应该坦然面对。不要像有些老人那样，明明已经 80 岁了，却非要年轻 40 岁，

396《君规教言论》云：“衰老疾病死亡等，众生共同之规律，岂能有谁超越此？”

想重新过美好的生活，这是办不到的。萨迦班智达也说：“诸人羡慕得长寿，又复恐惧成衰老，畏惧衰老望长寿，此乃愚者之邪念。”一味地渴望长寿、畏惧衰老，这是愚人的邪念。因此，人也不要太愚痴了，怕老是根本没有用的，而应像藏地有些修行人那样，老了的时候特别开心，以这种方式来面对。即使你做不到这样，也不要总想着要长寿：“医生，你不能让我死啊！一定要想办法让我活 100 岁！”这是不现实的，医生又不是万能的。

当然，这一点口头上谁都会说，但衰老真正到来时，你到底会如何面对？这要看你肚子里有没有一点境界了。如果有境界的话，实际行动中就会做得出来。

第 52 课

2010 年 3 月 29 日

下面继续学习“人类之苦”中的病苦。

庚三、病苦：

人这个身体，本是四大组合的性质，故当四大不调时，必将遭受风、胆、涎等各种疾病的折磨。

按照藏医续部的说法，我们无始以来由贪、嗔、痴三毒，产生了风、胆、涎三种根本病。广而言之，疾病的种类，有些经典说是八万四千种，有些说是四百零四种。如《大智度论》云：“般若波罗蜜亦能除八万四千病……淫欲病分二万一千，嗔

恚病分二万一千，愚痴病分二万一千，等分病分二万一千。”《摩诃僧祇律》云：“病者，有四百四病：风病有百一，火病有百一，水病有百一，杂病有百一。”

关于疾病的成因，中医理论认为可分三种：1. 外因：风、寒、暑、湿、燥、火等六淫；2. 内因：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情；3. 不内外因：包括饮食、意外事故、猛兽伤害等。这些道理，与《金光明经》所讲的三种致病因素[397]，基本上都可以对应。经中亦云：“四大诸根，衰损代谢，而得诸病。”

因此，中医、西医、藏医当中，对疾病的来源、本质及所生的痛苦，各有不同的描述和分析。而这些疾病，有的是前世害过众生、打过众生所致；有的是

397《金光明经·除病品》中，提到了三种致病的因素：1. 四大诸根因素：人体本身的体质造成的问题。2. 饮食时节因素：饮食造成的问题。3. 四季时令因素：环境造成的问题。

气节变化或四大紊乱而引起的。如果想要治疗，有些是可以治的，即通过医药、佛菩萨明咒便可治愈，而有些则很难彻底根除。

世界卫生组织曾公布：人类已知的疾病，大概有30000 种。其中约有 10000 种，也就是三分之一的病，可以得到有效治疗。而其他大多数疾病，现代医学都束手无策。因此，现在许多人得了病以后，不管到什么医院、看什么医生、吃什么药，都不一定见效，这也是很正常的。

不过，即使你的病实在无法根治，也没必要特别苦恼，因为任何一个病的消失，都要观待远、近两种因缘。远因是你前世、前世的前世……乃至无数劫之前，以三毒所造的业，一直留存在阿赖耶上，并于今生以疾病的形式显发出来；近因即是风、胆、涎三者过多或过少，从而产生损恼身心的各种疾病。所以，一旦你四大不调而出现病苦，观察、思维因果关系非

常重要，这就叫做修行。

有了这样的修行境界，无论你面对身体、心灵的痛苦，还是修法的违缘、生活的困苦，都可以安之若素。否则，完全依赖外在的力量，想以医疗、药物来断除痛苦，有时恐怕是办不到的。甚至，就算一心一意祈求诸佛菩萨加持，对业障深重者而言，也不一定有立竿见影的效果。就像佛陀在世时，对某些病入膏肓的患者，只能是作作加持而已，除此之外，再没有其他办法了。当然，也有些具缘众生，通过佛菩萨或高僧大德的加持，最终病体得以痊愈，这种现象不在少数。所以，对不同的病情，要具体问题具体分析。

那么，人得病以后，究竟是怎样的情形呢？纵然是精力充沛、神采奕奕、精明强干的壮年人，一旦不幸染上疾患，也会像被石头击中的鸟雀一样身衰力竭，无精打采，甚至卧床不起，稍作运动也很困难。不要说大的疾病，就算是个小小的头痛、感冒、心脏

不适、肝脏不舒服，也会让你什么力气和勇气都没有了。

最近我看望了一位大德，以前他身体很不错，但如今看了他的状况，确实觉得疾病太恐怖、太可怕了，这种感觉油然而生。在特别严重的疾病面前，除非是境界特别高的人，可以自在地将一切转为道用，否则，一般人的确很难面对。不过，纵然是有超胜境界的人，包括佛陀在内，显现上也会示现生老病死。所以，我们一定要懂得这些佛教真理，并从内心中真正有所感悟。

当一个人生病时，如果问他：“你哪里痛？”他可能连迅速回答的能力都没有，讲起话来也是有气无力、奄奄一息，似乎自己大限将至：“我好痛啊，已经不行了……”长期病魔缠身的人，每天睡觉时辗转反侧、夜不成眠，怎样躺卧也没有一个舒适的时候，而且觉得白天晚上都极其漫长，简直度日如年、生不

如死。不过，有些人是太脆弱了，明明病得没那么严重，却喜欢添油加醋，弄得人心惶惶。这种人让他做事的话，他会借口身体不好，可是一旦让他吃饭，马上就睁开眼睛，生龙活虎地扑过去了。

关于病苦的描述，佛陀在经典中也讲了很多，我们对此理应有所认识。否则，如果没有学过这些，一旦你遭遇这种痛苦，势必很难面对。而只有通达了大乘教言，并从中获得真实利益，遇到病苦时才会游刃有余，对它有清醒的认识。因此，每个人要懂得人生到底是怎么样的，不然的话，连这一点都不懂，恐怕修行起来有一定困难。

在生病的时候，通常会食欲不振，不想吃、不想喝，虽有一百个不情愿，可万般无奈还是要服用又苦又涩的中药、藏药，并感受放血、针灸等痛苦。记得我在厦门治病时，天天都要做“小针刀”手术，用根小小的刺扎进脊椎里。每次一扎进去，好像插入了

骨髓一样，我就“啊”一声，不得不叫。所以，每天我去治疗，都是自己一个人，不敢带熟人，生怕以后身体好了，人家还忘不掉我的胆小。后来在成都住院时，也做过多次这种手术。虽然自己很不情愿，但也没办法，为了早点好起来，甚至为了能多活一天，再不愿意也要做。因此，轮回完全是苦的本性。对于这个道理，每一个人应深深思维，并将理论与实践结合起来长期观修。只有这样，一旦病苦降临到了自己头上，到时才能坦然面对，甚至可以转为道用。

佛陀在《正法念处经》中讲过：“病苦害人命，病为死王使，众生受斯苦，此苦不可说。”确实，众生的病苦难以忍受，没得病时感觉不到，一旦不幸得了病，到医院里一看，自他都是苦不堪言。所以，对我们修行人而言，认识病苦的最佳场所就是医院。

那天我在成都的一家医院，看到一位八十多岁的老年人，非要让医生给他做手术。医生摇头拒绝道：

“你现在体质特别差，最好不要做，还是回去休息吧。”但这个老人强烈抗议：“我一定要做！一定要活到 90 岁！”虽然我不是医生，只是个过路的，但看到他的身体状况，也觉得没有什么指望了。可是他自己却毫不自知，对自己身体的期望极大，非要永远地活下去。相比之下，我们修行人在这方面，的确比世间人强多了。

世间人在生病以后，想到死亡可能会突然来临，就心惊胆战、坐立不安。由于魔障、恶缘的牵制，以致在梦中甚至白天有许多迷乱现象，使得身心无法自主，那真是迷乱中的迷乱，也有人因此而自寻短见、自杀身亡的。其实人的病苦多种多样，也跟自己前世所造的业有关。假如你往昔打过众生的头，今生可能经常头痛，药石无效；倘若你曾伤害过众生的其他部位，这种果报现前时，自己身体相应的部位，也不得不承受这种痛苦。所以，《因果经》中说了，短命是

杀害众生的果报[398]，多病则是伤害众生所致。

佛经中就讲过一个老比丘，他长期卧病，无人照顾，以至于污秽不堪，散发出阵阵恶臭。佛陀以神通观察到后，亲自带五百比丘前往他的住所。比丘们见他屋内污秽脏乱，个个掩鼻皱眉，希望尽速离开。而佛陀却请帝释天取来香汤，亲自为病比丘洗浴身体，细心呵护。

众人问佛为什么要这样做。佛陀告诉大家：“生病的众生非常可怜，要关心照顾他们，此举会有相当大的功德。另外，他也跟我前世有缘：昔日这位病比丘是一行刑者，常以鞭子重重鞭打犯人，令受刑者痛不欲生。当时我被人诬陷，受鞭刑之前以实情相告，请他手下留情，于是他网开一面，行刑时没让鞭子落到我身上。后来他命终之后，因生前作恶多端，堕入恶趣长劫受苦，如今即使转生为人，也常身患重病，

398 如《佛说善恶因果经》云：“短命者从杀生中来为人。”

饱受折磨……”[399]

所以，我们趁现在活着时，一定要好好忏悔前世或今生殴打众生的罪业，否则的话，将来可能生生世世都会病不离身。现在有些人之所以是“药罐子”，吃多少中药、西药都不见好，肯定也跟前世业力是分不开的。

当然，因果虽说是自作自受，但患了重病的人还是很可怜。有些人得了麻风病、脑溢血，就如同行尸走肉一样，活着跟死了几乎没有两样，甚至还被逐出

399《法句譬喻经》云：“昔有一国，名曰贤提。时有长老比丘，长病委顿，羸瘦垢秽，在贤提精舍中卧，无瞻视者。佛将五百比丘往至其所，使诸比丘传共视之为作糜粥，而诸比丘闻其臭处，皆共贱之。佛使天帝释取汤水，佛以金刚之手，洗病比丘身体，地寻震动［火＊霍］然大明莫不惊肃。国王臣民天龙鬼神无央数人，往到佛所稽首作礼，白佛言：佛为世尊，三界无比道德已备，云何屈意洗此病瘦垢秽比丘？佛告国王及众会者：如来所以出现于世，正为此穷厄无护者耳，供养病瘦沙门道士及诸贫穷孤独老人，其福无量所愿如意，譬五河流福来如是，功德渐满会当得道。王白佛言：今此比丘宿有何罪，困病积年疗治不差？佛告王曰：往昔有王名曰恶行，治政严暴，使一多力五百主令鞭人。五百假王威怒私作寒热，若欲鞭人责其价数，得物鞭轻，不得鞭重，举国患之。有一贤者为人所诬，应当得鞭，报五百言：吾是佛弟子，素无罪过，为人所枉，愿小垂恕。五百闻是佛弟子，轻手过鞭，无著身者。五百寿终堕地狱中，考掠万毒罪灭复出，堕畜生中恒被挝杖五百余世，罪毕为人常婴重病，痛不离身。尔时国王者，今调达是也；时五百者，今此病比丘是也；时贤者者，吾身是也。吾以前世为其所恕，鞭不著身，是故世尊躬为洗之。人作善恶，殃福随身，虽更生死，不可得免。”

人群。1986 年法王如意宝到藏地各处弘法时，在道孚就见到一群麻风病人，上师为他们做了一些佛事。当时我们看到，他们的状况跟死人没什么差别，只不过身体能动而已。

前不久，我还看了一本书，名叫《岁月》，作者是程向阳。尽管他只有初中文凭，却搜集了十多年的资料，以自己的亲身经历，对河南“艾滋村”遭受的惨痛悲剧，进行了真实记录。他在书中讲述了，他们村子有多少人染上艾滋病，包括他妻子和十七个直系亲属都被感染，甚至因此而死去……他描写得特别真实。后来我跟他通了电话，在交谈过程中，他再再强调，外人根本不了解村里的真实痛苦。当时我在参加“国际慈善论坛”，还遇到一个发心帮他们治疗的人，他们让我去看看。本来我也准备去，但后来时间特别紧，只能临时取消了。我让北京菩提学会的一些道友去那边帮帮他们，事后他们也去了。

因此，得了绝症、毫无希望的人，真的跟死人没有两样。但如果你是修行人，对此应该坦然面对。检查结果一出来，医生说：“哦，你不用吃药了，也不用住院了，回去吧！”或者：“没事没事，你什么病都没有。”那说明可能已是晚期了。所以，你拿到检查报告后，还是要看看医生的表情，如果他让你先回去，紧接着又让你家人过去，那可能是有点问题，你应该跟去偷听一下。（众笑）

总之，病情严重的患者，连生活都不能自理，而且暴躁易怒，动不动就大发雷霆，对别人的一切都看不顺眼，性格要比过去固执得多。此时就算有人肯照顾他，他也时常挑三拣四，甚至破口骂人。以前学院就有这样的病人，各班法师、各区管家安排人轮流照顾他，他却天天发脾气，许多道友都感觉不舒服，甚至生恶心而离开了。当然，作为护理者，对病人的行为应该理解，毕竟他们因四大不调，心情难免异常烦

躁。不过，作为病人也不能太过分了，听说有个人要求每顿炒三四样菜，这对照顾她的人而言，还是有一定的困难。其实，你生病了，有人照顾就不错了，不应该要求太高，否则，护理的人都会生起厌离心，不能一如既往地耐心照料你。

对我们自己而言，平时如果得病了，应像噶当派的大德那样，发愿代受一切众生的病苦。对真正会修行的人来讲，得病其实是个好事，这样每天都有修行的机会，尤其是病得越厉害、痛得越强烈，观修得就越成功。反之，若是一般的凡夫人，得了病以后，可能只会给周围的人添麻烦，假如他一直卧床不起，总要人照顾，甚至会希望自己早点死了好，以免拖累家人。

综上所述，大家应当充分了解到：身为病人，时刻遭受着疾患折磨，身心上都痛苦万分。这一点，许多病人从自己的感受中更容易体会。你们若想进一步

认识病苦，则可翻阅《正法念处经》《宝鬘论》《入行论》等经论，其中对此都有详细的描述。

庚四、死苦：

人到了临终之时，躺在病床上不能起身，见到饮食无动于衷，面对美景视若无睹，甚至听别人开玩笑也毫无反应，最多只是皮笑肉不笑应付一下：“是这样吗？好嘛，嘿嘿……”他们因遭受死亡的摧残，郁郁寡欢、闷闷不乐，即使以往再有胆识、再有力量，如今也已消失殆尽。等候在他们前面的，唯有迷乱显现。

我曾看过一篇文章，是名在校研究生写的。他说自己本是个乐观主义者，后来突然想到死亡问题，觉得自己死后就会永远消失，现在所拥有的快乐也会烟消云散，因而感到极为恐怖，整日萎靡不振。同时，他一想起自己的爷爷、奶奶、爸爸、妈妈，觉得他们

迟早都会死，谁也无法超越这个规律。想到这些就很难过，但又无法停止这种念头，于是他到处询问：“在这个世界上，谁能帮我消除这种忧虑和痛苦？”

我倒是很想告诉他：“如果你学了佛法，就会明白人死后意识是不灭的，它依然会跟随你的善恶业报不断流转于轮回中。”当然，他也算是不错了，至少有勇气正视死亡，不像许多人一样讳疾忌医，提起死亡就马上转移话题。然遗憾的是，由于他没有接触过佛法，一旦真正面对死亡，肯定无力摆脱这种怖畏。

死亡大限来临之际，即使亲友在四周团团围绕，也不可能延缓自己的死期，此时气息分解的痛苦，唯有自己一人感受。《入行论》亦云：“临终弥留际，众亲虽围绕，命绝诸苦痛，唯吾一人受。”这时候不要说一般人，即便是拥有几千弟子的上师，或者几亿子民的国家总统，在离开世间时，也是独自感受死亡之苦，他人根本不可能代受。诚如《无量寿经》所形

容的：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”

不要说生死，就算是生病，别人想帮也帮不上忙。以前我在医院看到一些领导，他们条件很不错，住院时有许多特别豪华的轿车来送，可是一旦入了医院，只剩几个保镖帮他拿行李、拎包、背电脑，除此之外，谁也没办法代他感受病苦。生病尚且如此，死的时候更是这样了。纵然你拥有不可估量的财产、眷属，也无法带走一分一文、一人一仆，虽然对此难割难舍，但这些不可能随身而行。故《入行论》云：“魔使来执时，亲朋有何益？”死亡魔军来抓你时，就算你亲朋好友再多、再厉害，也起不到一丝作用。所以，我们在活着的时候，务必要尽量行持善法，不要去贪著毫无用处的亲友、地位、财产。

这些道理，大家在闻思时经常听得到，但法没有融入心的话，就会觉得这只是说说而已，并不会真

正放在心上。只有到了临死的那一天，你才会恍然大悟，明白一切财产的确只能全留在世间，而那些亲友也帮不上忙，顶多只是在自己死后，他们伤心两三天，搞个仪式罢了，但随着你的身体化为乌有，他们的哀伤也就没有了。

我看过一个阿拉法特的纪录片，里面说他在生前非常风光，得过诺贝尔奖，并在世界各地获得许多和平奖。后来他在六十多岁时，娶了一个比自己年轻 34 岁的妻子。但婚后，妻子并不照顾他，只是一人在法国享受，过着挥金如土的生活。当他接近死亡时，妻子非要把他从阿拉伯迁到法国治疗，最终他死于法国一家医院里。从短片中看，他在临死的时候，周围的高级官员一个个束手无策，只有把他推进去抢救，灌氧气，护士们在他心脏上压一压，但最后仍然无力回天。

要知道，当死亡来临时，若是一个相信因果的

人，忆及往日所造的恶业，定会痛心疾首，想到恶趣的苦难，又会异常恐惧。死亡这么突然地到来，令人措手不及，正如《地藏经》所云：“无常大鬼，不期而到。”想到来世的诸般痛苦，许多人只有在悔恨不已中，撒手人寰、往赴中阴。

不过，有些修行人比较不错。我以前也讲过，学院有个老喇嘛，他得了肝癌后，我送他去马尔康检查。医生一看结果，说是晚期了，已经不行了。虽然他不懂汉语，但看到医生的表情就明白了。他问我：“医生讲什么？”我说：“没事，不要紧，可能回去吃中药好一点。”他说：“不是吧？对我们修行人来讲，死也没什么，还是直接告诉我吧。”回来的路上，我还是没有告诉他，但他自己也猜到了。不过，他的反应跟普通人完全不同，一路上面不改色，情绪等各方面都很正常。如果是普通人得知这个消息，觉得生存的景象就这样化为泡影了，肯定伤心绝望、痛

苦不堪。

尤其是罪孽深重的人，在弥留之际，忆起以前所造的罪业，此时一定害怕堕落恶趣。回想自己在自由自在时，没有修持对临终有利的正法，真是追悔莫及，禁不住手抓胸口，结果就在胸前留下深深的指印中完结了一生。曾经我就见过这样的人，他生前特别喜欢打猎，杀过的野兽不计其数。所以他在临死时恐惧异常，口里不断地喊着："我杀过多少多少众生，它们就在这里向我索命……"我们在旁边听到这些，都觉得胆战心惊。

米拉日巴尊者说过："若见罪人死亡时，为示因果善知识。"的确，罪业深重的人在临终时，是开示因果不虚的最好善知识。用不着上师天天给你讲《前行》《百业经》，如果是有智慧的人，看到这些人死亡的恐怖，就可以深深体会到：人在活着的时候，不能造业太多了，否则，不说来世的恶趣之苦，就是今

生临死时的痛苦也无法承受。

当他们奄奄一息时，恶趣的使者就已来到面前了，在他的迷乱显现中，会看到牛头马面等阎罗卒，所有景象十分恐怖，一切感受都唯生痛苦。此时身体的四大内收，呼吸窘迫，上气不接下气，肢体颤抖，意识迷乱，白眼上翻、直直不动，这时候说明他已离开了人间。旁边的亲友见此情景，会一边念“嗡玛呢巴美吽”，一边呜呜地哭泣。

当然，我们每个人都要面对这种大苦，《正法念处经》云：“人为死所执，从此至他世，是死为大苦。”假如你有修行的境界，一旦四大隐没、迷乱显现时，会忆念起密法的中阴窍诀，很清楚四大隐没、意识融入的整个过程[400]。由于生前对此已了解过、准备过，故当这些迷乱现象一一呈现时，有些人就能把握住机会，获得解脱。

400 详见《上师心滴》之《正行光明藏讲义》。

打个比方说，有个非常老实的人要出远门，你托他捎一个口信，他会牢牢记在心里。同样，我们离开这个世界前往另一世界时，曾经上师交待过的关键问题，自然而然会浮现出来。或者说，就像一个人乘火车去外地前，因为从未坐过火车，父母告诉他：“等会儿到了火车站，你怎么样买票，怎么样上车，上车后怎么样找座位……”提前都讲清楚后，到时这些逐一出现时，他就会想起父母的嘱咐。所以，我们在活着的时候，要铭记善知识所讲授的这些窍诀，若能如此，一旦死亡的各种景象出现，就可以一一认识，并行持相应的修法了。

面对死亡的修法，净土宗虽然也有殊胜的教言，但主要是观修阿弥陀佛，中阴窍诀讲得不太多。然而，众生的根基各不相同，现前的也不一定都是阿弥陀佛。相比之下，密宗有适合不同根基的各种中阴窍诀，若能生前对此有所认识，到时会有极大的帮助。

否则，没有修过这些窍诀的人，随着阎罗使者到来，中阴境界全然呈现，那时无依无怙、孤苦伶仃，只能身不由己、赤手空拳地离开人世。

当然，大成就者则与此不同，他们生死是非常自在的。比如，后唐有位保福禅师，有一天他对众弟子说：“近来我感觉气力不继，想来大概时限已至。”弟子们听后，顿时躁动起来。有的说：“师父身体仍然很健康，请您不必多虑！”有的说：“为了教导我们，请您长久住世！”有的说：“您要加倍保重身体，常住世间为众生说法！”一时之间，寺中充满了喧哗之声。正在众说不一时，突然一位弟子说：“生也好，死也好，一切随缘由他去便好！”禅师听后哈哈大笑，满意地说：“我心里要讲的话，什么时候被你偷听去了？”说完便安详圆寂了。可见，成就者不受烦恼的束缚，死亡何时降临，都是无所畏惧的。

但作为凡夫人，我们谁也不能保证这种死亡今

天不会临头。一旦死亡来临，除了正法以外，再没有其他可仰仗的对象了。因此，如颂云：“念法始从母胎生，初生之时忆死法。”我们对佛法必须要时时忆念、观修，而这种教育，最好是从母胎中开始。

现在社会很重视胎教，那什么是胎教呢？就是孩子入胎以后，母亲以自己的行为所实施的教育。现在大多数胎教，都是听些柔和的音乐、去些悦意的环境等，意义非常浅。其实真正有意义的胎教，应该是母亲在怀孕后，常去寺院、常做善事，这些外在的行善因缘，才会对胎儿有利。此外，孩子降生之后，还应从小培养他死亡无常的观念，并让他知道：对每一个人来说，不管是老是幼，死亡都可能突然降临，所以自己诞生到这个世界以后，必须要做善事、积福德，修持对命终有益的正法。

《杂阿含经》中也讲过：“老死之所坏，身及所受灭，唯有惠施福，为随己资粮。”衰老和死亡，

定将毁坏我们的身体及所感受的一切，死时什么都带不走，唯有布施等功德才能相伴左右，成为前往后世的资粮。所以，佛陀在经典中常说，当我们死亡的时候，唯有功德才可以救护。寂天论师也曾感叹道：“唯福能救护，然我未曾修。”

不过这一点，现在世间人真的不懂，尤其是大城市里的人，整日忙于一些微不足道的小事，耽搁了最有意义的修行。在他们眼里，最有意义的修行，无关紧要；而毫无意义的琐事，却视为一生至关重要的大事。他们从来不忆念死亡无常，一直在扶亲灭敌、醉生梦死中虚度时光，整日为了住宅、财产等奔波忙碌，为了亲戚朋友，以贪嗔痴蹉跎岁月、浪费光阴，实在令人感到遗憾！

《法句经》里有一个非常好的偈颂：“命欲日夜尽，及时可勤力，世间谛非常，莫惑堕冥中。”意即我们的生命在日夜灭尽，无常也在不断出现，故应

抓住机会精进修行，认清世间的一切无有实义，不值得追求，千万不要被它迷惑，从冥入冥，堕入黑暗的深渊。

因此，现在大家有了闻法的机会，务必要明白善知识的开导比什么都重要。就像一个没上过学的孩子，倘若任其发展，可能他一生都是文盲，但如果有人送他去学校，对他来讲是最有意义的。同样，我们处在这个迷茫的世界中，不学佛的话，最终就会像文盲般地离开人间，可是如今遇到了佛法的光明，让我们懂得取舍，能辨别什么该做、什么不该做，此时为了生生世世的大安乐，一定要选择最有意义的事情。

若能如此，一旦我们面对死亡，反省一生时会觉得：“过去我虽然造了不少恶业，但在后半生中，还是修持过一些善法，该醒悟的时候已经醒悟了，所以现在离开也无所谓，什么时候走都很快乐。”这就是修行人的境界——对世间一切看得很淡，得也可以，

失也可以，名声、地位都放得下。这样一来，当自己离开人间时，因为积累了许多解脱善法，对来世的去处也会胸有成竹、很有把握。

以上所讲的道理，大家应当反反复复地深思熟虑，这就是所谓的观修。我一而再、再而三地强调过，观修共同加行特别重要，希望每个人都牢记在心！

第 53 课

2010 年 3 月 31 日

“人类之苦”已介绍了变苦、苦苦、行苦三大根本苦，及八个支分苦中的生、老、病、死四苦，今天继续讲第五个——怨憎会苦。

什么是怨憎会苦呢？指所憎恶的人或事，欲其远离，而反共聚。比如，想见的爱人见不到，怨恨的敌人却总是狭路相逢；想听的喜讯听不到，不愿意听的噩耗却时时传来；非常希望身体健健康康的，可往往是病魔缠身，没有自由快乐之时……这些不悦意的外境经常出现，而特别希求的对境日益远离，令心产生强烈忧苦，这就是轮回的本性。《大毗婆沙论》亦云：“不可爱境，与身合时，引生众苦，故名非爱会

苦。”意即不可爱的对境常出现在自己身上，或者自己面前，引生各种不同的痛苦，这就叫怨憎会苦。当然，怨憎会苦的定义，还有很多解释方法[401]。

那什么时候能断除这种痛苦呢？只有证悟了空性，完全通达人我、法我不存在，那时候所有的痛苦将销声匿迹，一丝一毫也不可得。而在此之前，不管你转生于轮回何处，都难免要遭受此种痛苦。就算转生为三善趣众生，也常会遇到憎恶的对境，那堕入地狱、旁生、饿鬼就更不用说了。所以，要想远离这种痛苦，证悟空性非常重要。

《宗镜录》中云：“若未了无生，于所生之处，无非是怨，无非是苦。”假如没有彻底通达无生空性之理，不论投生到六趣中的哪一道，在那个环境里所感受到的，无非是怨恨，无非是痛苦。常有人抱怨：

401 如《涅槃经》云：“何等名为怨憎会苦？所不爱者而共聚集。”《瑜伽师地论》云：“云何怨憎会苦？当知此苦亦由五相：一、与彼会生忧苦故；二、治罚畏所依止故；三、恶名畏所依止故；四、苦逼迫命终怖畏所依止故；五、越正法恶趣怖畏所依止故。”

“这里的环境太复杂了，我要去个清净的地方。”说这种话的人，根本不了解轮回的真相。倘若你清楚轮回的实际状况，那自然会知道，无论到哪里去，都有不合意的对境出现。如果过于执著这些，自己就会万分痛苦，而唯有对它的本性有所认识，才会明白特别不值得为这些苦恼。

有一本书里说：“十年前我极执著的事情，今天想来觉得可笑；今天我所执著的事情，十年后再回忆时也将如此。所以，我们在每一阶段所贪执的东西，都要先去了解它的本性。”的确，这说得很有道理。然可惜的是，大多数人在执著的当下并不觉悟，只有多年后再回顾时，才会恍然大悟、后悔不已。

据有些老年人讲，他们在“文革”期间当过红卫兵，现在想来，那时的行为特别疯狂，自己都不知道为什么那样做。我们虽然不一定有这样的经历，但有些行为的性质其实也一样，比如，自己童年时对玩具

执著，年轻时对感情、名利、财色执著，到如今才懂得此举特别愚痴，完全是在作茧自缚、自寻烦恼。此外，现在许多人对身体、外境等特别贪执，并且认为理应如此，其实再过一段时间，随着岁月的流逝，你的心态会不断变化，尤其是若了达无生之义，回想起往昔的所作所为、所思所想，就会明白以前的一切有多可笑。

因此，要了解人类的痛苦，观察生活很重要。现在很多人因没有掌握生活的规律，达不到预期的目标，内心深处就极其苦恼，甚至将自己推入绝望的深渊。其实这没有必要。就算你不能完全证悟空性，只要对无常法、人类历史稍有涉猎，再加上自己的人生经验，用智慧一分析也会知道：世人特别贪著的事物，实际上无一不是虚妄。当然，尚未了达诸法实相之前，我们对苦乐的执著也不可能抛弃。而只有断除了烦恼障和所知障，才不会如此耽著“我”和

“苦”，也不会随业力趋入三恶趣。

这些道理，作为佛教徒一定要了解。但光是了解还不行，还要逐字逐句进行思维，从中得到一种感悟，这即是所谓的“修”。许多人常说自己不想闻思，只想实修。其实脱离了闻思的实修很危险，闻思基础都没有的话，你到底该怎么样修？有人认为，“修”是什么都不执著，每天就闭着眼睛打坐；还有人认为，“修”不需要经过前面的任何次第，直接把密宗或禅宗中最甚深的部分拿出来观想即可。当然，对极个别利根者来讲，这也并非完全不可行，但就大多数人的根基而言，还是需要次第性的修持。

这一点，从世间的学习就看得出来。我们在学校读书，要先读小学，再读中学，进而读大学，不可能一步登天，直接就跨入大学校门。出世间的修行也是如此，除非你是利根者，有超胜的五根[402]，依靠上师

402 五根：指信根、进根、念根、定根、慧根，此五法是生圣道的根本。

简单的窍诀，当下便有顿悟的可能。但如果你通过详细观察，发现自己并非这种根基，那么最适合的修行之路，应该是先从理论下手，对此慢慢了解之后，再去实地修持每一个道理，如此内心才能渐渐改变，烦恼也会日益减少。

以前大多数的高僧大德，其实也是依靠这种次第一步步修持，最终认识了心的本性。所以，现在正在讲“共同加行”时，大家要好好观修六道众生的痛苦。尤其是人类之苦，佛陀在经典中讲述得特别广，大德们在论典中也描述得很细致。可作为后学者，我们有没有如实去思维、去修持？每个人反观自心就知道了。

庚五、怨憎会苦：

再来看看怨憎会苦是怎样的情形：很多人非常执著自己的财产，为了防止它被怨敌打劫，因而白天守

护、夜间巡逻。

比如说，近年来阿根廷社会治安恶化，人人自危，为防止强盗入室抢劫，许多人都在房子的围墙上安装了电网，感觉就像监狱一样。虽然他们不愿意这样做，但形势逼人、迫于无奈，只能选择这种“极端”的方式来保护自己。汉地很多城市也是如此，为了保护财产、甚至生命，家家不得不装上防盗窗、防盗门，否则根本没有安全感。所以，深入思维便会了知，财产的本质是一切痛苦的根源，有了财产，痛苦自然而然就会降临。

华智仁波切讲的“怨憎会苦”，主要是阐述财产的过失。虽说从广义而言，遭遇任何麻烦、苦恼等不悦意对境，都是怨憎会苦，但此处着重讲的是财产。因为作为修行人理应知足少欲，而财产却能给自己带来极大障碍。

许多人为了养家糊口，一辈子忙忙碌碌，没有机会修行，可是到了最后，自己的财产会意想不到地落入仇人手中。譬如，白天土匪会明目张胆地抢夺，晚上盗贼偷偷摸摸地窃取，甚至自己所拥有的牛羊，也会被豺狼等猛兽吃掉，最终一无所有。

大城市里就更可怕了。据一则新闻报道：2009 年 12 月，一女人准备在自助银行存款时，旁边突然出现一个男子，用枪对着她说：“把钱给我，不然就杀了你！”她一下子就懵了，在极度恐怖中，只好将身上的一万多块钱给了他。当时是晚上 8 点左右，那男子得了钱后，迅速就消失不见了。可见，现在的社会很不安全，许多人的金钱、房屋、车辆等财产，随时都可能被盗贼洗劫一空。

那天我家来了个老乡，他在色达某单位做门卫。他说最近一个月里，小小的色达县，就有十五家被盗。有的是门被撬了，有的是窗被毁了，多则被偷了

七八万块钱，少则也丢了一些小东西。这些治安问题，足以说明现在人的贪心越来越大，道德素质日益下滑。即使人们想尽办法，安装各种防盗措施，但也是“道高一尺，魔高一丈”，盗贼以更先进的工具轻而易举就能攻破。

所以，现在的社会真的很可怕。不观察的话不觉得，但只要详细去观察，就会发现人们内在的悲心、利他心、知足少欲等精神财富越来越少，对外在的奢望、希求、恶意越来越厉害。这样一来，即使公安局等部门每年招的人再多，也无法力挽狂澜，甚至有时他们自己也贪污，变成了坏人。

相比之下，我们山里的修行人，除了简单的衣食以外，没有其他俗世的目标。也许在世人眼里，这种生活很痛苦，但实际上我们精神上的快乐，远远超过大城市里的大富翁。所以，道友们修行时要多反观自心：“在这个世间上，我活着的目标是什么？旁

人的所作所为又是为了什么？我应当选择和坚持什么？……”用自己的智慧观察之后，相信不难得出正确的结论。

其实，无论你拥有多少财产，都免不了遭受最初积累、中间守护、最后增长等无尽痛苦。诚如佛陀亲自授记的怙主龙猛所言：“积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。”现在许多人日日夜夜绞尽脑汁，希望通过白手起家，有朝一日能变成富翁，这种愿望固然美好，可是真正成功的却屈指可数（积财）；即使中间有了点财产，也要拼命去守护，生怕一不小心就被偷了（守财）；光是守护还不够，还想在此基础赚更多的钱，并将其作为一生幸福的保证（增财）。因此，为了这些财产，人们始终非常辛苦，根本不了解它无有实义，是一切祸害、痛苦的根源。

曾有一个美国人叫富勒，他就是从零开始，积累了大量财富和资产。30 岁时，他已挣了 100 万美元。

但他觉得自己的事业才刚开始，下一步的目标是要成为千万富翁。然而，随着财富的不断增加，他不但没有感到丝毫快乐，反而身体一天天垮下去了，家庭和婚姻也岌岌可危。于是他再再反思后，决定变卖家产，把所得收入捐给教堂、学校和慈善机构。而且他还跟妻子一起，为那些无家可归的贫民修建“人类家园”。目前，“人类家园”已在全世界建造了 6 万多套房子，为超过 30 万人提供了住房。富勒虽放弃了所有的财产，但他觉得自己是世界上最富有的人。

可见，世间人中也有看破今世的。不过他们的“看破”，并非完全明白了财产的实义，只不过在某些因缘的触动下，知道财富不会真正带来快乐，从而放弃了对它的追求。既然世间人尚能如此，我们作为修行人，就更不应该耽著财产了。（那天有个人说：“别人跟我讲钱的过失，我就是想不通。钱是真正的如意宝，有了它，吃饭也可以，坐车也可以……现在什么都要靠钱，所以钱是赐予一

切悉地的如意宝！”）当然在佛教中，修行人的生活应不堕两边，既不堕于极其穷苦的边，也不堕于极其奢侈的边，这即是所谓的中道。因此，我们平时要经常发愿：“不生过富家，不转贫穷家，唯生中等家，恒常得出家。”

关于财富的过患，米拉日巴尊者还说：“财初自乐他羡慕，虽有许多不知足；中被吝啬结束缚，不舍用于善方面，乃为着魔之根源，自己积累他人用；最后财为送命魔，希求敌财刺痛心。应断轮回之诱饵，魔之财富我不求。”

意思是，刚开始的时候，你会因财富而快乐，认为它可以满足一切，别人对你也极其羡慕：“啊，这个人有钱了，买房子、买车了！”（现在城市里的人，整天就这样互相攀比。）此时你纵然拥有再多钱财，对它的希求也不知餍足。

到了中间，因为有了一定的财富，就会被吝啬之结所束缚，舍不得用于上供下施，这些财富便成了着魔的根源，结果一旦怨敌等违缘出现，自己所积累的财产，全部会被他人享用。其实，稍微有点钱的人，有功德的善法做得很少，没意义的事情却做得很多。在他身边，总围绕着一大群人享用他的财物，贪心也一天比一天大，而他自己所享用的，反而少得可怜。

最后，因为贪得无厌，甚至希求敌人的财物，钱财反成了断送性命的恶魔。因此，我们应当斩断这一轮回的诱饵，不要去希求魔王的财富。

以前阿底峡尊者刚来藏地时，僧人们为了表示尊重，就身穿华服，佩戴珠宝饰品去迎接。尊者一见这些人，急忙将头蒙起来。在旁的弟子大惑不解，请教尊者其中缘故。尊者回答：“藏地的魔鬼来接我了！”僧人们听后十分惭愧，赶紧将身上的华丽饰品拿掉，换上出家的三衣恭敬迎请，尊者才欢喜地接受。

阿底峡尊者之所以如此，并不是害怕一颗珊瑚、玛瑙，而是怕出家人太看重金银财宝了。佛陀在诸多经典中，常将财富喻为毒药、猛火、魔障，以警示修行人切莫希求，否则，它就会像怨敌的利刃般刺入你心。因此，我们沉溺在轮回中的众生，千万不要受财富的诱惑，不然，自己将永无出头之日。

其实一个人修行好不好，跟财产也有很大关系。如果你财产不多，至少会有时间去修行，否则，成天忙于打理财富，根本不会希求解脱。我就接触过许多富裕的居士，他们善根倒不错，很想弘扬佛法或认真修行，但由于钱太多了，琐事也多，以致白天一直盘算，晚上睡都睡不着。甚至闭关修“人身难得”时，虽然眼睛闭着，心里却在琢磨：“我这笔钱怎么处理？今年公司会赚多少？下个月轿车怎么保养？……”想的全是财产方面的事情。相比之下，那些住在山洞或山林里的修行人，相续中除了佛法和解脱，几乎没有

世间俗事，真的非常随喜。

所以，财富特别多的人，修行相当困难。听说有个富人去清净地方闭关，结果在 21 天里，根本不是在山洞修行，而是用三个手机一直在指挥。山洞里他都是这样的话，那下来后就更不用说了。这样“行持善法”，到底会有什么样的善根，相信大家也非常清楚。可见，修行人的财产多了，精力肯定会分散的。

寂天菩萨也说：“积护耗尽苦，应知财多祸，贪金涣散人，脱苦遥无期。”财富的积聚、守护、耗散过程中，充满着无边无际的痛苦，以此应知，财产是一切祸害的根源。那些因贪爱金钱而散乱的人，在他们心里，佛陀也显不出来，殊胜禅定也显不出来，一闭上眼就是人民币“哗啦哗啦”响，从来没有佛法的境界，如此一来，解脱之日势必遥遥无期。（有些人可能是前世的福报吧，即生中生活不是很困难，也不是很富裕，刚好具足修行的顺缘。我就很随喜这里的个别道友，吃得也不错，也没有过

多积累，每个月的钱刚刚好。是吧？）

要知道，一个人拥有多少财产，就会有与之同等的痛苦。诚如《亲友书》所言[403]，龙王有多少具宝珠的蛇头，就会遭受多少热沙之苦。少而言之，哪怕你只拥有一匹马，也会担心它被敌抢走、被贼偷走、草料不足，整天顾虑重重，给自己增添许多烦恼。那么同样的道理，拥有一只羊会有一只羊的苦楚，甚至仅仅有一条茶叶，也必定会有一条茶叶的痛苦。

因此，一个人的痛苦程度，往往跟财产多少成正比。假如财产只有一条茶叶，痛苦则不会太大，但如果是一幢房子、一辆轿车，甚至一架飞机，那就完全不同了。美国很多富人都有私家飞机，但事实上，他们内心的痛苦比飞机还大。以前法王去美国弘法时，就坐过一架私人飞机。这飞机是一对老夫妻的，他们的财产很不错，女儿跟一个活佛成家了。对于这飞

403《亲友书》云：“智者痛苦如财多，少欲之人非如是，一切龙王头数目，所生痛苦如是多。”

机，那个老人天天唠叨：“我的飞机如何如何……”他妻子一听就有点烦：“你已经老了，头发都白了，还总说这些！”“不说那怎么办？你看我们的车、我们的飞机……”据说两人整天为此吵架。

可见，世间人的生活压力特别大。如果你有一辆普通轿车，维修和保养的花费不多，平时操心得也不厉害；但如果你的车是一百多万，那被刮伤了一点点，就要花好多钱去修，再加上加油费、过路费等，一个月下来需要不少钱。除了轿车以外，现在人还喜欢买最高级的房子。然而，房子越高级，各方面开销就越多，自己压力也越大。遗憾的是，现在人不明白这个道理，反而觉得痛苦越大，就越快乐，实在特别颠倒！

与之相比，真正的修行人对生活没有太多要求，他们唯一重视的，是内心的自在、安乐。以前华智仁波切和两位上师——如来芽尊者、晋美·陈雷沃热（喜

提金刚）一起在外云游。他们衣着褴褛，沿路化缘，显得像乞丐一样。一次，一户牧民的家人死了，因地处偏僻，请不到其他出家人，见他们穿着僧衣，就请他们到家里做超度。

到了死者家中，三位尊者开始准备超度所需之物。这时他家的年轻姑娘回来了，看见在灶前做食子的华智仁波切，心想：“我家真是可怜，竟然叫这些乞丐来超度。”于是狠狠踢了他一脚，生气地说：“滚出去！”对于姑娘的恶言暴行，尊者只是笑了笑，好像什么也没发生，继续做他的食子。

做完之后，他们以慈悲心念超度仪轨。完毕时，亡人梵净穴开顶，出现了往生的瑞相。家人见此情景特别高兴，供养他们三匹马、一头牦牛。华智仁波切说：“我们不需要任何供养，有三匹马就会有三匹马的烦恼。”主人突然意识到这三位僧人非同寻常，忙追问他们的姓名。尊者向他们介绍了两位上师的尊

名，但对自己却只字未提。（这些在《华智仁波切传》中有，方便时你们看一下。）

从尊者一生的行持来看，他不仅教诫他人要知足少欲，自己也做到了“头陀行”。其实，知足少欲谁都会说，但真正能做到的寥寥无几。因此，我们应追随前辈大德的足迹，让自己的生活简单化，以成为一个名副其实的修行人。爱因斯坦在《我的世界观》中，有句话就说得很好，他说：“我强烈向往着俭朴的生活……我也相信，简单淳朴的生活，无论在身体上还是在精神上，对每个人都是有益的。”作为世间的科学家，他能有这样的认识，并让自己生活尽量简朴，的确很不简单。

最近，奥地利也有位富商，把 300 万英镑（约合人民币 3201 万元）的巨额财产，全部拱手捐给了社会，自己则搬进山里一座小木屋，过起非常清贫的生活。之所以如此，是因为他逐渐意识到财富不再使他快乐。

这些世间人，并没有受过知足少欲的佛法教育，但他们以自己的智慧观察后，认清了财富的真面目，诚如美国总统华盛顿所言：“钱财和名声带给人的只有痛苦，不是快乐。”所以，最终舍弃了所拥有的一切。

然而，现在城市里大多数人，还没认识到这一点，他们百分之百相信：物质越丰富，生活越奢侈，人就会越幸福。假如跟他讲起钱的过失，他就会认为是在诽谤“如意宝”——“你说钱不好？不要说、不要说。这是钱啊，一百块哦！”他们并不知道，一个人若清贫如洗，就不会有仇敌的骚扰，不论去哪里都无牵无挂，门开着就可以，出去多少天也无所谓。如云：“若无财产远离敌。”有了这样的境界，才是一种莫大的快乐。

《缁门崇行录》中记载，唐朝有位玄朗禅师，他住在一个小屋子里，四十多年只穿一件七条僧衣，一辈子就只有一个坐卧具。若不是为了查阅经典，他绝

不随便点蜡烛；若不是要礼佛拜佛，绝不随便走动一步；平时除了念经、诵咒，没有一句多余的闲话。

《窍诀宝藏论》也讲过[404]，我们的身口意若能断除一切非法，所作所为都围绕着佛法，不造世间无义之业，那该有多好！可是这一点，很多人都做不到。他们说话 80% 无有意义，甚至在造恶业；行为 80% 没有功德，甚至非常颠倒；分别念 80% 为胡思乱想，不是外散就是内收。所以，凡夫人该改的毛病太多了，不要认为自己修了几天，就能马上成就了。常有人抱怨：“我已经皈依一百天了，怎么还没开悟？”这种想法非常幼稚，修行是一条漫长的道路，千万不能急于求成。

我虽不敢说自己修行很好，但长期以来，这方面还是有点经验，就像一个老师，教学二三十年后，对学生的心态会比较熟悉。因此，刚出家、刚皈依的

404《窍诀宝藏论》云：“断除身体颠倒之行为，断除口中无义之言语，断除意识妄念之散收。”

人，心特别急，很想马上成就，我也能理解。但你们不能太过了——“昨晚我一直念金刚萨埵心咒，但今早起来想了想，好像没什么梦相，也没见到金刚萨埵，这是什么原因？是我业力太深重，还是行为不如法？上师您可不可以给我指点一下？”不能太着急哦！

总而言之，怨憎会苦非常多，说都说不完。诚如《正法念处经》所云：“怨憎不爱会，犹如大火毒，所生诸苦恼，此苦不可说。”怨憎会苦是一种不愿接受的痛苦，比如房子不愿被大火烧毁，身体不愿被药毒害，面前不愿见到关系最不好的人，正常闻思、工作时不愿出现不顺心的事……但结果往往事与愿违，这即是轮回的本性。

明白这一点后，大家也没必要怨天尤人，甚至诽谤因果：“好倒霉啊，为什么我做善事就碰得头破血流，别人做恶事却没有报应？说什么善恶有报，因果

根本就不存在！”这种论调特别可怕。要知道，万法都有一种自然规律，只有因缘成熟时，果报才会呈现出来，而不能只看一时的苦乐感受。因此，我们作为修行人，在经常观察自心的同时，也要了解世俗的各种因缘，否则很容易对正法产生邪见。

当然，生邪见的人，往往是不明事理所致。正如《弥勒请问经》所言[405]：不能因憎嫉某人，对法也憎嫉；不能因某人的过失，迁怒于法；不能因怨恨某人，对法也生怨。其实，佛法百分之百是正确的，只不过修行的人有时达不到那种境界而已。同样，即便是我们自己，若不认识佛陀所赐的珍贵教义，也只能算是名相上的出家人或居士。或许你自认为很了不起，但你所希求的道路，已经是另一个方向了。

如今，我们站在人生的十字路口，一边是永恒的黑暗，一边是光明福祉，今后要去向哪里，完全掌握

405《弥勒请问经》云：“不以憎嫉人故而憎嫉于法，不以人过失故而于法生过，不以于人怨故而于法亦怨。”

在自己手中。在座的道友都发了菩提心，出家人当然是了无牵挂，唯一的任务就是行持正法；而即使是在家人，对世间的执著也要有所减轻。有位居士学了一些法后，说：“我现在已经是个无牵无挂、无著无碍、无有执著的清净居士了。我不是随便赞叹自己，因为我有几大优点：第一，自学佛以来，我从不跟家人吵架，包括父母和儿子；第二，自学佛以来，我从不看电视、电影、连续剧，包括新闻；第三，自学佛以来，我从不做无意义的事，包括逛街。通过这三点，我觉得自己是很了不起的修行人！”

城市里的人尚能如此，那我们山里的出家人，就更应该这样了。在座的道友看破今世，舍弃家庭等一切来学院修行，的确非常不容易。看到你们一张张面孔，我时常会想：“这些人还是很有善根，很了不起。你们在家时，一个个都是父母的宝贝。多年来父母把希望寄托在你身上，可当你长大以后，头发就飞到虚

空中去了。这样的话，父母心里也许会有一滴泪水，慢慢融进自己的血液。但这滴泪水是有功德的，随着你的修行增上，他们一定会得到利益。”

所以，希望你们不管出家还是在家，都不要变成业际颠倒者。毕竟学佛的因缘非常难得，有时站在城市的十字路口，看着来来往往、熙熙攘攘的人流，其中学佛的连万分之一都没有；相续中生起闪电般的善念、放弃一切到清净道场行持大乘佛法的人，更是少之又少。因此，你们应珍惜这来之不易的机缘，一定要追随往昔出世的诸佛、圣者前辈的足迹，尽量根除对受用和亲人的贪执，像鸟雀寻找当天食物一样，无牵无挂地唯一修持正法。

当然，完全像鸟雀一样，修行一天就找一天的粮食，恐怕不太现实。但至少也要像前辈修行人那样，夏天准备好冬天的食物，冬天就一直闭关，第二年再出去化缘。对信心具足的修行人而言，《修心门扉》

中说了，生活上不会有很大困难。所以，大家应以知足少欲的方式，尽量过一种清净的生活，如《亲友书》云：“佛说一切财产中，知足乃为最殊胜。”

对于上述道理，每个人要认真思维、反复观修。

第 54 课

2010 年 4 月 5 日

“人类之苦”的八支分苦中，今天讲第六个——爱别离苦。

所谓爱别离苦，是指所亲爱之人，以某种因缘互相离别，不得共处，由此产生极大苦楚。如《大毗婆沙论》云：“诸可爱境，远离身时，引生众苦，故名爱别离苦。”这种现象在世间上比比皆是，两个相爱的人有时由于因缘穷尽，不得不劳燕分飞，其中一者若对此无法接受，甚至会因绝望自杀，做出种种无知的行为来。

其实，如果认识到这种痛苦的本体，就不会有那

么沉重的打击了。要知道，爱有狭义、广义之分：广义的爱，是对一切众生不计回报的付出，这是一种大爱；而狭义的爱，只限于男女之情，这种爱完全是折磨，在没认识它的本性之前，只会给你带来痛苦。而唯有断除了对它的执著，才不会有那些忧愁、怖畏、悲愤。如《大般涅槃经》云：“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖？”

现在很多人都活在患得患失中，这种心态，往往是源于对某个人的爱执。正因为对所爱之人太过痴迷，以致醉生梦死、执迷不悟，耗尽了一生的时光。实际上若能明白这种苦的本质，相信很多人会对自己的追求重新定位。所以，在学习《前行》时，大家也要了解世间百态，只有这样，才能更好地引导众生。

如今许多人特别迷茫，当执著一个对境时，加上社会风气的推波助澜，自己很难从中解脱出来。尤其是一些年轻人，对人、财、物的执著相当可怕，尽

管这些很折磨人，但他们却无力自拔、越陷越深。因此，要想摆脱这一切，只有依靠佛法的力量，若能认识心的本性，或对俗世的虚幻无常通达无余，一切的痛苦则很容易转为道用。

其实，对每个人来讲，精神财富远远超过物质财富。物质财富固然能解决一时的贫困，但却遣除不了内心的痛苦；而精神财富，尤其是佛教中看破今世、断除我执、证悟空性、了知无常等教义，不管你是什么身份，出家也好、在家也好，汉族也好、藏族也好，乃至任何民族、任何国家的人，只要拥有了这些理念，就会成为世间上最快乐的人。

在座的很多道友，从外在形象、服装上看，一个个都大同小异，但有些人因前世的信心和今生的努力，各种因缘聚合之后，将佛陀的大慈大悲与空性教义融会贯通，这样一来，无论他弘扬佛法、利益众生，还是自己面对生老病死，都会游刃有余，无论身

在何处，生活都会非常快乐。

当然，作为凡夫人，尚未登地或成就之前，身心上难免会有恍恍惚惚的痛苦，但对于这些痛苦，我们不会像从未学佛的人那样特别执著——以前我家来了个老乡，他为了家人的事情，一直哭哭啼啼讲了很多。他走之后，旁边的一位堪布说：“这些世间人太执著了，执著得那么厉害呀！”的确，他们把名、财、情等完全执为实有，正因为执为实有，这些就会实实在在地伤害自己，实实在在地带来不便。

现在，很多人都徘徊在人生的十字路口，对左右两边犹豫不定、不知方向。所以，我们一定要引导他们通过学习佛法，从心坎深处希求人生的光明之路。当然，最有意义、最有价值的道路，无疑就是大乘之道。如果你们已入此道，就应该勇往直前、义无反顾，直至到达目的地为止。在这个过程中，就算遇到各种障碍、困难，每一个人也不应该退缩！

庚六、爱别离苦：

流转世间的一切众生，都对亲友等自方爱恋有加，对怨敌等他方恨之入骨，堕入亲戚、朋友、眷属的情网中，结果为了他们受尽苦难。其实，亲友之间的暂时相聚，同样是无常离别的本性。但大多数人却不明此理，对他们来说，亲人离开人世，或者流离失所、沦落他乡，或者被怨敌逼得走投无路，自己甚至比他本人还痛苦。

特别是，父母对子女十分爱执，一会儿担心他挨冻受凉，一会儿顾及他饿了渴了，一会儿又忧虑他生病死亡。（我们为什么要报答父母的重恩？就是因为他们为我们付出太多了，跟其他人完全不同。）即使是子女老了，父母仍会这样担忧。鸠摩罗什翻译的《佛说父母恩重难报经》中，佛陀就讲了父母的十种恩德[406]，每一种恩德

406 一、怀胎守护恩；二、临产受苦恩；三、生子忘忧恩；四、咽苦吐甘恩；五、回干就湿恩；六、哺乳养育恩；七、洗涤不净恩；八、远行忆念恩；九、深加体恤恩；十、究竟怜愍恩。

均由两偈阐述，其中有一偈云：“母年一百岁，长忧八十儿，欲知恩爱断，命尽始分离。”意思是即使老母年逾 100 岁，也会时时挂念 80 岁的儿子：“他在外面身体好不好？会不会遇到困难？会不会再不回来了？……”除非她撒手西去、离开人间，否则，再老、再病都不会断尽这份恩爱。如果是宝贝儿子或女儿生病了，父母宁愿以自己的性命换取子女健康，他们心里挥之不去的唯一牵挂就是孩子，为了孩子总是劳心费神，含辛茹苦。同样，与亲友之间如果情意缠绵、纠缠不休，势必也要感受这样的忧苦。

因此，人与人之间所谓的感情，不要说用中观的离一多因、有无生因观察，就算用简单的推理去分析，也都是痛苦之因。然而，众生因无始以来的执著所致，不知这种爱执是源于前世的恶缘，故很难不受它的束缚。

佛经中记载[407]，昔有一婆罗门生了个儿子，7 岁时便因病而死。婆罗门伤心欲绝，决定去找阎罗王，把儿子的命要回来。他到处打听如何才能前往阴间，一群婆罗门告诉他：“人活着的时候，通常见不到阎罗王。不过如果你执意要去，向此西行四百里有一条大河，河中的城是仙人行经人间停宿的地方。每月八日阎罗王将经过那座城，只要你守持斋戒，必定能如愿见到！”

后来，婆罗门历经千辛万苦，终于见到了阎罗王。他恳求阎罗王让他儿子重新活过来，阎罗王说：“你儿子正在东园玩耍，如果他愿意，你就可以带他回去。”他欣喜至极，立刻直朝东园奔去。结果他儿子见了他，根本不理他，甚至还呵斥道：“你这不明事理的愚痴老头，我只是暂时寄住在你家，所以被称为你的儿子。现在我在这里已另有父母，你还是打消妄想，早点回去吧！”婆罗门满怀悲痛，怅然离去。

407 此公案详见《法句譬喻经·道行品第二十八》。

他回家后实在想不通，就去问佛陀整件事的缘由。佛陀说：“你真的是愚迷无知啊！父子、夫妻只是暂时的因缘聚合，才聚到了一起，就如寄居一处的旅人们般，不久便会离散……[408]”佛陀开示了爱别离苦的道理，婆罗门顿时心开意解，遂于佛陀座下出家，终证得阿罗汉果。

可见，佛经中有许多对人生的透彻认识，如果人人都能懂得，就不会有特别强烈的苦受了。否则，一旦与所执著之人别离，便会感到天崩地裂、极难忍受。即使这种苦发生在别人身上，自己也会难以释怀。世间上有好多故事和电影，之所以感人至深、流传千古，就是因为它的情节十分悲哀，而这种悲哀，实际上就是爱别离苦。

拿孟姜女的故事来说，当年秦始皇为修长城，到

408《法句譬喻经》云：“佛告梵志：汝实愚痴，人死神去，便更受形。父母妻子，因缘会居，譬如寄客，起则离散。愚迷缚着，计为己有，忧悲苦恼，不识根本，沈溺生死，未央休息。唯有慧者，不贪恩爱，觉苦舍习，勤修经戒，灭除识想，生死得尽。”

处抓人做劳工。孟姜女刚成亲不久，丈夫也被强行抓走了，从此两地相隔、音信全无。孟姜女日夜思念着丈夫，于是做好几件寒衣，亲自去千里寻夫。到了长城，她一站一站询问，结果终于打听到，丈夫已因饥饿、劳累而死，尸骨被埋在城墙底下。（据历史记载，修长城累死了好多人，死后大多被埋在那里。所以我去长城时一直念观音心咒，一边看着那些石头，一边想：“下面会不会有很多尸体啊？”）孟姜女哭了三天三夜，哭得天昏地暗，连天地都感动了。后来，一段长城突然倒塌，露出来的正是她丈夫的尸骨……

藏地也有类似的故事。果洛地方有个女人，丈夫去打仗了，再也没回来。她日日以泪洗面，久而久之，就疯掉了。她疯了以后，自然唱起很多悲歌，可能是发自内心的缘故吧，每一首悲歌的词都很优美。这是流传很广的一个故事，在我小的时候，老人们经常讲起，听后让人觉得这种执著很可怜。

前几年，有一部很出名的电影叫《云水谣》。我虽然没有看过，但别人给我讲了里面的情节：上世纪 40 年代，两个台湾年轻人一见钟情，并成了亲。后因政治动乱，男的辗转来到大陆，奔赴朝鲜战场当兵，并把名字也改了。此时他结识了一位战地护士，由于种种原因，最终与她结了婚。而身在台湾的那个女人，始终坚贞不渝，并以儿媳的身份主动担负起照顾他母亲的重任，开始了漫长而无望的等待。后来两岸关系有所好转，她有机会来大陆办画展，在养女的帮助下，终于打听到了丈夫的消息——他多年前在西藏雪崩中殉难了。此时，她已苦苦等了近 60 年。这部影片是根据《台湾往事》改编的，由两岸三地多位知名演员联合演出，2006 年国内票房排名第八。据说很多人看了后，都感动得流下眼泪。

还有，以前法王去印度时，在香港停留过一段时间，当时很多香港居士都赞叹一部电影——《妈妈

再爱我一次》。剧中讲述了一位精神病医生留学归国后，偶然发现院中的一名病人，竟是他失踪 18 年的母亲……该剧主题是“世上只有妈妈好”，刻画了母亲的崇高、母爱的伟大。这部电影十分感人，观众们看后哭成一片，是一部公认的“哭片”。在我们眼里，这片子最打动人的地方，其实是母子聚合与离别的场面，这即是佛经中讲的爱别离苦。

这样的故事还有很多，如牛郎与织女、梁山伯与祝英台、陆游与唐婉……讲的都是人和人之间的互相执著。由于他们没有证悟空性，不了解一切聚散都是因缘，所以一旦面临生离死别，就万分痛苦、肝肠寸断。这种痛苦被搬上荧屏之后，人们也觉得非常真实。然而在通达佛法的人看来，这一切只不过是因缘而已，没有什么好耽著的。

《法苑珠林》中就讲过一个人，丈夫被毒蛇咬死了，她并不悲痛，什么感觉都没有。旁人觉得奇

怪，问：“你为何不伤心啼哭？”她说：“夫妻犹如林中的飞鸟，有缘即合，无缘即离，没什么可痛苦的！[409]”后来，这就演变成俗话所说的：“夫妻本是同林鸟，大难来时各自飞。”可见，夫妻聚合只不过是暂时的缘分，因为各自业力不同，一旦大难来临，只有独来独去、各奔东西。《毗奈耶经》亦云：“一切恩爱久共处，时至命尽会别离，路宿树下且随飞，妻子眷属皆如是。”

同样，上师和弟子、老师和学生的关系也是如此。以前我读师范时，班里有九个凉山州的同学，他们只读两年，而我们读四年。所以，两年后他们离开时，全班三四十个同学抱着这九人不放，舍不得让他们走。大清早去送行时，一两个人抱一个，哭得稀里哗啦。后来老师批评说：“车马上就开了，车票都已买好了，你们不放不行！”于是，大家只好抱着、哭

409《法苑珠林》云：“譬如飞鸟暮宿高树，同止共宿，伺明早起，各自飞去，行求饮食。有缘即合，无缘即离。我等夫妇亦复如是，无常对至，随其本行，不能救护。”

着把他们送进了车站，一路引来了许多人的围观。这是什么原因呢？就是因为当时没学过“爱别离苦”。（众笑）

其实，只要以智慧认真观察，就会发现亲友也不一定是真正“亲”。比如，父母自以为对孩子情深意切、甚为慈爱，可这种慈爱完全是颠倒的，最终只能害了他们。为什么这样说呢？你们想想：儿子小的时候，衣来伸手、饭来张口，父母为他做好所有的事，到了成家立业之时，又为他迎娶作为终身伴侣的妻子，这实际是把他捆缚在了轮回的绳索上。常有许多老居士说：“上师您加持加持，我家孩子快 30 岁了，马上过期了，一定要……”那天还有个人给我打电话：“上师啊，怎么办呢？我家‘传承’断了！”因为她开始是在讲学《入行论》的情况，我就以为是《入行论》的传承断了，结果弄了半天才明白，她说的是家族香火的传承断了。

而且，父母还教给孩子如何制伏敌人、扶助亲友、发家致富等造恶的方法。就现在的父母而言，常教孩子从小怎么杀生，怎么吃蛇、吃虾、吃青蛙……有时在餐厅看到这一幕幕，真的觉得很悲哀。父母虽然很想对孩子好，但他们的“专业”除了杀盗淫妄，也教不出对今生来世有利的行为，这无疑会导致子女无法从恶趣深渊中获得解脱，恐怕再没有比这更为严重的坑害了。

要知道，真正去害一个人，不一定是用武器当面刺杀，日积月累的错误引导，对生生世世才是致命的毒害。当然，父母也不是故意去害子女，只是他们太愚痴了，由于受环境、教育等各方面影响，所作所为无一不是恶业。因此，在这种环境中长大的孩子，所学也只有造恶而已，除此之外，不会有优良、高尚的慈悲理念。即使子女偶尔因善根萌发，想学佛、出家或做善事，父母也会心生不满、横加阻拦，千方百计

去破坏。由此可见，很多父母确实可怜，他们思维是颠倒的，行为也是颠倒的，最终不但利益不了子女，反而可能会害了他。

现在很多人说父母是最好的，这一点我们也不否认，正如刚才佛经所言，父母为儿女付出了很多心血，应当报答他们的恩德。但另一方面，对父母也不能太执著。曾有个人说：“如果我母亲死了，我一天也活不下去，要么一头撞死，要么……反正肯定会去死。一想到母亲不在了，我的心就崩溃了！”话虽如此，但你母亲若真的死了，你会不会撞死也不一定。可单单是你这种想法，就是不懂轮回的本性所致。

当然，父母也是一样，不应该对子女太执著，以为他百分之百对你有利。要知道，真正孝顺的孩子为数不多，那许多子女是怎样对待父母的呢？最初吸取父母身体的精华，中间抢夺他们口中的饮食，最后夺取他们手中的财产。父母再怎么疼爱儿女，他们也

会反过来与父母作对。父母将毕生不顾千辛万苦、罪大恶极、臭名远扬而积累下来的财富，毫不吝惜地全部给予子女，他们却觉得这理所当然，无有一点一滴感激之情。在这个世间上，就算只给个普通人一把茶叶、请吃一顿饭，他也会喜不自禁地连连道谢，可是对子女来说，哪怕给了他一大笔钱、一套房子，他也满不在乎，觉得这没什么，还认为父母的财物由自己来享用天经地义。

而且，兄弟姐妹之间，也常为了财产而你争我夺，互不相让。平时他们从不关心父母，一旦父母重病垂危，就一个个都跑来了，生怕财产落入了别人腰包。纵然父母把财产给了子女，他们也没有答谢之意。即使父母已倾囊相送，他们却仍是一要再要，甚至父母念珠里有一颗记数用的精致珍珠，他们也会死皮赖脸地要走。

这种情况不仅藏地有，汉地实际上也很多。听说

有个人自己条件不错，却把父母安置在一所简陋的房子里。这还不算，别人送给他父母一台电视，他回来看到了，忙说：“你们眼睛不太好，看不了电视。还是给我吧，我们年轻人喜欢看。”然后，父母只能眼睁睁看着电视被他搬走了……

其实子女这样对待父母，父母最终也会有怨气的。最近我去了几家养老院，那里的条件有好有坏，但有一点相同的是，很多老人都有自闭症。我敲门的时候，他们先是不出来，就算出来了也是怨天尤人，说这个、说那个，一肚子都是牢骚。他们始终觉得，所有人都很虚假、不值得信任，即使我们慈爱地给他些东西，他也觉得是骗人的。为什么呢？因为他最信赖的子女，如今都抛弃了他，那还有谁值得去相信呢？

明白这一点后，父母也没必要执著子女。就拿女儿来讲，倘若她贤惠善良、聪明能干，迟早会成为别

人家的媳妇，对自己方面起不到什么作用；倘若她性情恶劣，成天在婆家吵架，最后待不下去了，只好抱着孩子回娘家，给家人蒙羞。

其他的亲戚也不例外。当你财力十足、幸福美满时，所有人会把你奉若神明，明明不需要，他们也竭尽全力地帮助你，将饮食财产主动送上门来；而一旦你身败名裂、身无分文，即便没做一点错事，他们也像仇人一样对待你，纵然你诚心利益他们，所得到的也是恩将仇报。

由此可见，子女、亲友等无有丝毫实义。故佛在《菩萨本行经》中说：“富贵荣禄，众苦之本；居家恩爱，犹如牢狱之中。”荣华富贵都是无常的，如果去执著，就会成为众苦的根本；家人恩爱也是如幻的，如果去贪执，只会将自己束缚在轮回的牢狱中。

尤其是当今时代非常现实，有些人退休前门庭

若市，退休后门可罗雀；退休前一呼百诺，退休后呼天不应；退休前众星捧月，退休后鞍马稀少。现在世风日下、人心不古，许多人从官场上退下来后，常有“人走茶凉”的慨叹。所以，若能明白这些道理，自己对很多人和事就不会那么执著了。

《大庄严论经》[410] 中有这样一则故事：从前，有个人叫称伽拔咤，他家世代都是巨富，但到他这一代开始没落，财力衰耗，最后变得一贫如洗。这时所有亲友都不理他，反而轻蔑他，不把他当人看。他实在无法面对，只好痛苦地背井离乡，去往别的国家谋求生路。经过多年不懈的努力，他终于获得了大量财富，准备返回家乡。

亲友们听见他回来的消息，立刻改变态度，纷纷拿着食物、香花等到路上迎接。他得知后，故意衣

410《大庄严论经》：十五卷，印度马鸣菩萨造，鸠摩罗什译。又作《大庄严经论》《大庄严论》《大庄严经》，收在《大正藏》第四册。主要是搜集佛陀本生，及诸种善恶因缘、譬喻等九十章故事，以供求道者参考。

衫褴褛，混杂在前头仆人的队伍里。他昔日贫困潦倒时还是青年，如今成了富翁已是老人，所以谁也不认识他。

亲友们向他打听道：“衣锦还乡的称伽拔咤在哪里？”

他说：“还在后面。”

亲友们又向后面的人打听：“哪一位是称伽拔咤？”

回答：“刚才前面那位就是。”

亲友们忙回头找到他，责问：“你为什么这样做？”

他冷淡地回答：“你们想见的称伽拔咤，坐在后面的骆驼上。当年我穷途没落时，诸位不理睬我，

而现在却忙着来迎接。事实上，你们不是迎接我，只不过是为了我的财产，这些财产就放在后边的骆驼背上！”[411]

可见，亲朋好友的恭维、尊敬，不一定是真心的，往往都怀有各种目的。原来某地一个活佛去了美国，五六十年没有回国，后来有一次他要回来，亲友们兴奋得不得了，里里外外张罗了很长时间。但那个活佛回到家乡后，可能因为是修行人吧，对所有人一分钱都没给，只是平平淡淡见了个面。结果他离开的时候，一个人都不去送。

所以，在现实生活中，亲怨有时很难分辨。以前

411《大庄严论经》云：“竺叉尸罗国有博罗吁罗村，有一估客名称伽拔吒，作僧伽蓝，如今现在，称伽拔吒。先是长者子，居室素富，后因衰耗，遂至贫穷。其宗亲眷属尽皆轻慢，不以为人，心怀忧恼遂弃家去。共诸伴党至大秦国，大得财宝还归本国。时诸宗亲闻是事已，各设饮食香华妓乐于路往迎。时称伽拔吒身著微服在伴前行。先以贫贱年岁又少，后得财宝其年转老，诸亲迎者并皆不识，而问之言：称伽拔吒为何所在？寻即语言：今犹在后。至大伴中而复问言：称伽拔吒为何所在？诸伴语言：在前去者即是其人。时宗亲往到其所而语之言：汝是称伽拔吒，云何语我乃云在后？称伽拔吒语诸宗亲言：称伽拔吒非我身是，乃在伴中驼驴驮上。所以然者？我身顷来，宗亲轻贱，初不与语，闻有财宝乃复见迎，由是之故在后驮上。宗亲语言：汝道何事不解汝语？称伽拔吒即答之言：我贫穷时共汝等语不见酬对，见我今者多诸财宝，乃设供具来迎逆我，乃为财来，不为我身。”

阿凡提当州长时，来往于他家的人络绎不绝。一天，邻居冒昧地问：“你家每天有这么多客人，你到底有多少朋友啊？”阿凡提回答：“等我不当州长、削职为民时，那时候再告诉你。”其实他也很清楚，一旦自己下了台，就不会有这么多“朋友”了。所以，执著亲友没有丝毫意义。

关于断除对亲友的贪执，米拉日巴尊者就有很好的教言。当年尊者在光明洞闭关时，有一次去孟津化缘，被一对老夫妇请到家里应供。老夫妇见尊者长得不错，修行也好，就问他：“你从哪里来？有没有亲人？”尊者答言：“我舍弃了家乡，也没有亲人，我就是这样一个乞丐。”老夫妇听后，说：“我们也没有子女，你就做我们的义子吧！我们有块好地，你可以去耕耘；然后再找个好姑娘，生个可爱的儿子，这样一来，你不久就会有很多亲友了。”

米拉日巴尊者说：“这一切我都不需要，我舍弃

他们还来不及呢。”于是以歌唱道：“子初悦意如天子，慈愍之心难形容，中间过分催索债，虽施一切无悦时。别人之女迎入内，大恩父母逐出外，父亲呼唤不答复，母亲呼唤不应声，后成冷淡之邻居。勾结狡者造恶业，自生怨敌刺痛心，应断轮回之耙绳，世间子孙我不求。”

意思是，儿子刚降生时犹如天子，可爱得不得了，但长大后就成了讨债鬼，即使给他一切，也没办法取悦他。待他把别人的女儿娶回家，就会把大恩父母逐出门外。父母怎么呼唤，他也不搭理，就像关系冷淡的邻居一样。甚至他还与恶人勾结，做尽坏事，刺痛父母的心。故应断除轮回的绳索，世间的儿子我不要。

老夫妇又说：“儿子的确可能会变成仇人，那么就要一个女儿吧，女儿还是很可爱的。”尊者又以歌唱道：“女初笑颜如仙童，掠夺财宝具大力，中间讨

债无尽头，父前公开索要走，母前暗地偷偷带，施给不知报恩德，嗔恨大恩之父母，后成红面罗刹女。若善他人之荣耀，若恶自己祸害源，祸害魔女刺痛心，断除无觉之忧愁，祸根之女我不求。”

老夫妇不甘心，继续劝道：“没有子女也倒不要紧，但若连一个亲戚都没有，你会处处受人欺侮的。”尊者摇摇头，唱道：“亲友初遇见欢颜，密切来往漫山谷；中间酒肉如还债，送他一次还一度；后成贪嗔争吵因，恶友讼因刺痛心。舍弃乐时之食友，世间亲友我不求。”

汉地、藏地都有这种情况：开始的时候，亲友之间你请我、我请你，显现特别热情；到了中间，就开始讲条件了，你请一次，我才还一次，不像最初那样了；最后关系越来越僵，甚至还会互相争吵。这就是世间的亲友，对此也没必要希求。

总而言之，儿子、女儿、亲友等，都不应该去执著，这就是所谓的看破今世。尽管这一点很难做到，但作为修行人，只要懂得了爱别离苦，定能慢慢看淡这一切。否则，你天天想孩子、想父母、想朋友……心里装的都是这些，那根本不会有修行的时间，也不会有大慈大悲的位置。

当然，对在家人而言，将子女亲友完全看破并抛弃，也是不现实的。但即便如此，你也不能太执著。毕竟聚散离合是轮回的规律，明白这个道理后，修行自然比较成功。否则，你都修行很长时间了，亲人离去还特别痛苦，甚至不想活下去，那就不是修行人了。所以，大家要好好观修爱别离苦！

第 55 课

2010 年 4 月 8 日

下面继续学习“人类之苦”中的第七个——求不得苦。

所谓求不得苦，是指世人欲望无有限度，因各自职业、地位、爱好、身份等不同，以致所求目标也各式各样，若对自己所爱乐的事物，如财产、地位、美色等，求之而不能得，这种痛苦即为求不得苦。如《大毗婆沙论》云：“求如意事，不果遂时，引生众苦，故名求不得苦。”

平时我跟许多人接触的过程中，常发现他们的苦受、烦恼、忧愁，大多数都是求不得苦。尤其是现在

的世间人，因看得太多、听得太多，以致所追求的目标和花样也很多。他们见到别人穿高档衣服、吃美味佳肴，住奢华豪宅、开高级轿车，自己没有的话，就会特别伤心。而我们学佛的人完全不同，尤其是观过轮回痛苦的人，对世间一切不会特别执著。如果各方面因缘具足，你有这些外在条件，那去享用也可以；但若实在得不到，自己也能坦然接受，并不会苦苦强求。

所以，当今时代确实需要精神食粮，有了它，无论遇到什么情况，都有一种面对的勇气。否则，内心的欲望得不到满足，就觉得自己极其倒霉、一无是处，这样想的结果，只能产生越来越大的精神压力，弄得自己无所适从。

要知道，梦想与现实之间有距离，许多事情不一定如愿以偿，这是很正常的。《仁王般若经疏》也说：“事与愿违者，即是求不得苦。”但世人达不到自己

的目标，心里往往会产生忧愁、悲伤，如《六度集经》所言：“事与愿违，忧悲为害。”这是没有必要的。如果你学过大乘论典，心胸就会非常开阔，所求的东西得到了，不会过于欢喜；得不到，也不会过于伤心。因为你知道这一切都是因缘，因缘具足时，不费力也会自然成功，而如果因缘不具足，再努力也无济于事。

因此，对很多心理不平衡的人来说，佛法是内心创伤愈合、防止再次受伤的甘露妙药，只要你心态健康了，即使身体上有病，状况也不会太糟糕。当然，最快乐的人，是身体健康、心理也健康，若能具足这二者，就算没有财富、地位、受用，也会活得快快乐乐。否则，纵然你天天住得好、吃得好、穿得好，可是心里的隐患不断发作，外在的物质条件再好也没用。所以，许多发愿文都提到要回向“身心健康”，这也是修行中不可缺少的顺缘。

其实，用佛教的慈悲观、人生观调伏自心，对心理健康会起到很大作用。有些人以前像发疯了一样，时刻都在为生活、感情所困，但学佛后明白一切都是因缘，想通了也就放下了，反而觉得过去特别疯狂，对自己经常呵斥——还是从文字上讲吧，不然我一直发挥的话，待会儿又该讲不完了！

庚七、求不得苦：

在这个世界上，不管是谁，没有一个不渴求幸福快乐的，趋乐避苦是人人与生俱来的天性，可真正能如愿以偿的却寥寥无几。有的人为了舒适安乐而建造房屋，没想到房屋突然倒塌，自己被埋在里面；有的人为了充饥果腹而享用饮食，结果却染上疾疫，危及生命；有的人为了身体健康而服用药物，结果竟发生反应，提早离开人间；有的人为了获取胜利而奔赴战场，结果一命呜呼、客死异乡；有的人为了谋求利

润而拼命经营，结果被仇人毁得倾家荡产，沦为乞丐……

无论是什么样的人，虽然都有自己的目标，如农夫希望庄稼丰收，知识分子希望学业有成，公务员希望在政界中得到高位，但在所有的目标中，我觉得大乘佛教的目标最不可思议。为什么呢？一是它时间漫长，从初发心乃至成佛之间；二是它范围广大，利益三界的一切众生。相比之下，如今被称为“世界上最伟大的人”，也只是帮助了一部分人类而已，实无法与大乘的愿力同日而语。

曾有一位法师说：“愿大，力就大。”我特别喜欢这句话。的确，她在这种信念的支持下，利生事业不可思议，非常广大。可见，一个人能否有所作为，关键要看愿力大不大。如果愿力很大，想帮助全世界的苦难众生，那力量和机会自然会具足，短时间内这种因缘也可以成熟；反之，假如成天想的只是自己好

好生活，那么，所作所为也就只能围绕着这个而已。

其实，求不得苦往往是源于狭隘的思想。倘若一味只为了自己，得不到预期的财富、地位，必定会因此而苦恼。对我们很多人来说，除了圣者以外，为自己流泪的人比比皆是，为众生流泪的却寥若晨星。由于每个人有强烈的我执，因而，感受求不得苦的人多之又多。

放眼周围，无数人为了今生的幸福、受用，尽心尽力地辛勤劳作，他们却并不知道，如果没有前世的福德因缘，今生再努力也无济于事，到头来不但得不到这些，甚至解决暂时的温饱也成问题。我就有这么一个亲戚，在我很小的时候，他就为生活而四处奔波，前不久我在一所寺院又见到他，他辛苦一辈子所追求的快乐和财富，到现在还没有得到。可见，就算是小小的希求，有时也需要前世的因缘。

这一点，出家人、在家人都一样。即使每个人拥有同等的缘分，但由于各自福报不同，最后的结果也会千差万别。就算是同一个老师教出来的学生、同一个父母所生的孩子，未来的命运也都有天壤之别。所以，我们不得不承认，若想得到梦寐以求的东西，除了勤奋努力之外，前世的因缘也不可或缺。

佛经中就有这样一则公案[412]：从前，印度王舍城有很多富翁，他们中拥有一亿财产的，都住在“一亿里”这个富人区。当时有位商人为了能成为其中一员，拼命工作、缩衣节食，将毕生心力投注在累积财

412《杂譬喻经》云：“昔王舍城中，人民多丰饶，九品异居，不相杂错。别有一亿里，有一亿财者，便入中。时有居士，规欲居中便行治生，苦身节用广诸方计。数十年中，九十万数未满一亿，得病甚笃，自知不济。有一子年七八岁，嘱语其妻曰：吾子小大，付与财物令广治生，使足满一亿，必居其中，全吾生存之愿矣。言竟终亡。丧送事毕，将子入示其宝物：父有遗教，须汝长大具一十万足满一亿，居亿里中。子报母言：何必须大？便可付我早共居之。母即付之。于是童子以财物珍宝，供养三尊，施与贫乏者，半年之中财物尽了。其母愁恼怪子所作，童子未几身得重病，遂便丧亡。其母既失物，子又幼丧，忧愁忆之。中有最富者，八十居而无子姓，于是童子往生其家，为第一妇作子。满十月生，端正聪明自识宿命，母自抱乳确不肯食，青衣抱养亦复如是。儿前母闻生子如是，偶往看见爱之，即抱鸣嗽，开口求食，长者大喜重雇其价，使养护子。长者便与夫人议曰：吾少子性，他人抱养不肯饮食，此妇抱撮儿辄欢喜，吾今欲往迎取以为小妻，令养视吾子，为可尔不？夫人听之。便以礼娉迎来，别作屋宅分财给与无所乏短。儿便语母：为相识不？母大怖懅，而言不相识。儿白母言：我是母之前子，取母九十万分用布施，今共来作八十亿主，不劳力而食，福为何如耶？”

富上。经过数十年的努力，眼看着家产将近一亿了，商人却在此时积劳成疾而病倒。临终前，他告诉妻子，希望年幼的儿子将来继承他的遗愿，成为拥有一亿家产的富翁。

商人死了之后，妻子含泪将遗嘱告诉儿子。儿子听完母亲的话，让母亲把财产交给他处理，并承诺很快就能住进“一亿里”。母亲放心地将财产交给他，岂料他广行布施，供养三宝、周济穷人，不到半年光景，所有的家产全部散尽。更不幸的是，儿子此时得了重病，短短数日便死了。商人的妻子见财产没了，儿子也死了，悲痛欲绝、伤心万分。

儿子由于生前布施而种下善因，不久即投生在“一亿里”的首富家中。这位家财万贯的富翁，年过八十仍膝下无子，如今喜获麟儿，实在开心不已。但这刚出生的儿子却生性奇特，不论谁来喂哺都不肯进食，夫妻俩焦虑万分，到处探寻良策。事情很快就传

开了，商人的妻子听到这个消息后，好奇地前去富翁家中尝试，没想到婴儿一到她手上，就马上开口进食。富翁见状大喜，于是和夫人协议，以厚礼为聘，请商人的妻子到家中居住，就近照顾儿子。

有一天，怀里的婴儿忽然开口对她说话：“您不认识我了吗？”她听后大惊。婴儿又说：“不要怕，我是您的儿子。因为上供下施的福报，所以投生到一亿里的首富家，这就是布施功德的不可思议啊！”

所以，前世的愿力和因缘，我们每个人不得不承认。现在有些佛教徒，从他们言行举止中看，只顾眼前及时行乐，对后世却漠不关心，这完全是唯物论者的做法，跟只管今天、不管明天的行为一样可怕。当然，这也与从小教育及成长环境有关，在这样的背景下，许多人即使表面上承认后世存在，也只是说说而已，并没有积极为后世积累资粮，这种做法不太合理。古大德曾一再教诫我们：“勤劳如山王，不及积

微福。”一个人再怎么勤劳，也不如积累微小福德的作用大。所以，单靠勤奋努力不一定能成办大事，若在做事的同时，花钱念经或作些功德，顺缘的力量才非常大。

其实，我们从无始以来，将全部精力都放在世间琐事上，一辈子只关心成家生子，孩子长大后再成家生子……却从不为来世作任何打算，这样在轮回中没完没了地流转，上演种种恩怨情仇，可结果呢？只是痛苦而已。许多人为了今生的目标，上半生和下半生都在百般努力，这份精进若能用于修持正法，恐怕现在早已成佛了。即使没有成佛，也绝不至于再度感受恶趣的痛苦。

像我们学院的出租车司机，每天三四点钟就起来，晚上十一二点还在那边。他们一天的所作所为只为赚钱，甚至晚上都不回家，一直睡在车里，第

二天一早就起来招客人：“阿可[413]、阿可，到不到炉霍？”“阿可、阿可，去马尔康吗？”试想，他们若是每天三四点起来发菩提心，为众生而努力修行，那么短短十几年中，成就必定不可限量，即使没有成佛，至少也能看破世间了。还有《云水谣》的那个女主角，如果用近 60 年一直观想佛陀，而不是对一个男人朝思暮想，生起次第肯定早已修成了。

然而，世间人把心思和精力，全都用在没有意义的事情上。尤其是他们最执著的感情，正如一本书中所言，它是耗尽光阴、耗尽青春、耗尽钱财的魔术，最终只能是竹篮打水一场空。到头来，当你面对死亡时，究竟得到了什么？一无所有！纵然你是腰缠万贯的大富翁，离开人间时一分钱也带不走；纵然你是亿万人之上的国家总统，死时一个眷属也无法跟随。因此，佛陀所讲的生老病死等道理，完全是以理服人，不是以势压人，真正有智慧的人应该能接受，因为这

413 阿可：藏地对喇嘛的称呼。

也是他们有目共睹的事实。

明白这一点后，大家应当这样想：“如今我已经遇到了大乘佛法，依止了善知识，依靠经论也知道弃恶从善的分界。此时此刻，我千万不能再将精力放在轮回琐事上了，一定要修持真实的正法！”当然，要像以前噶当派和宁玛派的大德那样，将精力 100% 用于修行，我们恐怕也做不到。尤其是城市里的人，一个礼拜能空出一天或半天学佛，就已经很不错了。他们自己都特别惊讶：“以前我的时间全用来吃喝玩乐，现在一周还能抽出半天学习佛法、闻思修行，我的境界这么高啊！”确实，跟过去相比，你是有所进步。但七天中只用半天学佛，其余六天半都在散乱，而且你的“半天”也许只是听两堂课，就两个小时而已，这样的话，和真正的修行人比起来，还是差得相当远。

相较而言，我们学院的出家人，从早到晚除了闻

思修行，散乱确实非常少，大多数的时间都安排得很紧。昨天有个道友就说：“哎哟，我们又听课、又背诵、又讲考、又辅导……耳朵一直都嗡嗡响。”其实这样也好，毕竟这些都是善法，若能一直这样下去，活多少年就学多少年，对世间沉迷得没有那么厉害，临死时也会有一点把握。所以，大家应当珍惜自己的时间，虽说完全舍弃世间有点困难，但最好能多用于修行方面，这对每个人来讲非常重要！

庚八、不欲临苦：

在现实生活中，可以肯定地说，希望自己受苦受难的人，这个世界上一个也没有。然而，即便不愿意受苦，痛苦也会自然而然降临，这就是不欲临苦。

比如，我们不想生病、不愿被别人束缚，但业力现前时，除了生死自在的成就者以外，我们想逃也逃不掉，就算不想感受痛苦，也很难如愿以偿。还有

因往昔业力所感，成为国王的臣民、富翁的奴仆、老板的员工等那些人，完全是身不由己，不愿意也必然要受主人控制。他们哪怕只犯了微不足道的错误，也会大难临头，束手无策。即使当下被带到刑场，也只好硬着头皮跟着去，自己一点权利也没有。甚至他们不想犯罪或破坏纪律，但在业风吹动下，常常不由自主。包括有些出家人，很希望一生戒律清净，但在业力现前时，自己也无力抗拒……以此为例，我们就能明白所谓的不欲临苦。

拿苏东坡来说，很多人只知道他是北宋著名的文学家、书画家，曾任翰林学士，官至礼部尚书，却不知道他前世是个出家人。其实他自己也在《南华寺》中提过：“我本修行人，三世积精炼，中间一念失，受此百年谴。”意即我本来是个修行人，曾于三世中一直积累资粮，但因一念之差落入尘世，招来了这一生的忧患。

据说他的前世是五戒和尚，一目失明，为某寺院住持。有次他在山门外发现一丢弃的女婴，就带回寺中让一名和尚养大，取名红莲。红莲长大后清秀动人，五戒见到生了一念贪心，并因此而破了戒。他有一个师弟叫明悟，在定中察觉此事后，借机作诗点醒了他。羞愧之下，五戒坐化而去。明悟见后心想：“师兄错走这一步，下世可能会毁谤佛法，永无出头之日。”于是他也赶紧坐化，紧追五戒投胎而去，这就是后来的佛印禅师。

之所以说苏东坡是五戒和尚，也因为他这一世有许多迹象可寻。比如他母亲刚怀孕时，曾梦到一僧人来托宿，僧人风姿挺秀，一只眼睛失明。还有，苏东坡在抵达筠州前，云庵和尚、苏辙、聪和尚同做一梦：三人一起出城迎接五戒和尚。而且苏东坡自己也说，他在八九岁时，梦到自己前世是位僧人，往来于陕右之间[414]。可能是前辈子的习气吧，他此世虽是在

414 五戒和尚就是陕右人。

家人，却总喜欢穿出家人的衣服，平时在他的朝服下面，往往就穿着僧衣。（有人常问：“汉地怎么没有活佛啊？”其实是有的，苏东坡就是一例。）

通过这个公案可以了知，五戒和尚原本道行清净，修行不错，但因为那段孽缘，以至于不得不感受轮回的痛苦，并对后世有一定影响。当然也正由于他出家修行过，故而后世不同于常人，不管在诗学方面，还是佛教研究，都有相当深的造诣，并且利他之心非常明显。所以，善恶有报、因果不爽的道理，在他一人身上全都体现了。

关于不欲临苦，无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中也有描述。如云：**“家人亲友虽欲恒不离，相依相伴然却定别离**。”亲朋好友相依相伴、难分难舍，希望能天长地久永不分离，但在无常的袭击下，到了一定时候，也会死的死、散的散，只有随业力各奔东西，最后留下来的，徒有思念而已。如李白在《静夜思》

中云：“举头望明月，低头思故乡。”——你们好多出家人，想不想家啊？离开了家人亲友，独自回忆他们时，痛不痛苦？

“美妙住宅虽欲恒不离，长久居住然却定离去。”对修行人而言，最执著的寺院、茅棚或学院，自己希望恒时不离开，永远都住在这里，但也是不现实的。无论是由于共业还是别业，因缘散了的话，不要说永远，就算待一刹那的机会也没有。世间人也是一样，买了一幢房子，就认为永远是自己的，这也不一定，无常一旦到来，即使你再不想离开，也不得不接受无情的事实。

“幸福受用虽欲恒不离，长久享受然却定舍弃。”幸福的生活、丰足的受用，虽想永远拥有，稍许也不愿离开，但无常来临之际，这些也必定要舍弃。《大庄严论经》亦云：“家中有财宝，五家[415]之

415《六度集经》云：“所谓私财也，五家分者：一水、二火、三贼、四官、五为命尽。”

所共。”你认为是自己的财物，过段时间不一定还是你的，可能统统会被别人使用。有些道友认为“这是我的钱包”，但不小心在路上掉了，就成了别人的了。昨天有个人说：“我的手机掉了。打过去，刚开始是无法接通；再打一次，通了但没人接；又再打一次，就关机了。这是什么原因呢？”我说：“这是你的手机已经被别人享用了。”所以，我们对自己的财物虽然不想离开，但终究还是会离开的。无垢光尊者的这些窍诀非常甚深，大家要好好体会！

“暇满人身虽欲恒不离，长久留世然却定死亡。”有了暇满人身，就有了修行的机会，尽管我们很想长久留住，可是人生短暂、无常迅速，真正能闻思修的时间也不过几年。《杂阿含经》中云：“觉世无常，身命难保。”因而作为修行人，一定要珍惜学佛的机会。以前有个人生了邪见后，口口声声威胁别人：“那我不学佛了！那我不学佛了！”我们虽然没

有像他那样，但就算自己想学佛，这个人身能用多久也很难说。

“贤善上师虽欲恒不离，听受正法然却定别离。”对慈悲贤善、唯有利他心的具相上师，很多弟子都想永远不离开，但这也是不可能的。有时候上师会圆寂，有时候是弟子圆寂，有时候师徒虽都未圆寂，但也会以各种因缘而分开。所以，上师如意宝常引用这个教证说：“我们师徒如今欢聚一堂享受大乘佛法，但再过段时间，这只能成为美好的回忆了，除此之外，一切都会烟消云散的。”确实，我们很想永远在上师面前听受正法，但这是不可能的，历史上没有永不分离的师徒。所以，有了听受正法的机会，每个人一定要珍惜！

“善良道友虽欲恒不离，和睦相处然却定分离。”具有出离心、慈悲心、菩提心的善良道友十分难得，虽然希望永远不要分离，与他在菩提道中恒时

相伴、和睦相处，但这也是做不到的。

最后，无垢光尊者说：“**今起该披精进之铠甲，诣至无离大乐之宝洲。于诸生深厌离道友前，无有正法乞人我劝勉。**”了知这些无常的道理后，我们要立下坚定誓言：从现在开始，应披上精进的铠甲修持正法，以趋至永不分离的大乐宝洲——佛果。无垢光尊者还谦虚地说：“于轮回深生厌离的诸道友面前，我虽是没有修成正法的乞丐[416]，但也真诚地以此教言进行劝勉。”

总之，一切万法都是因缘所致，若想避免求不得苦，获得财产受用、幸福名誉等善果，必须要有往昔积德的善因，有了这样的因，果才会不求自得。以前洛若寺的金旺堪布就常说：“有福报的人不管到哪儿，即使是监狱，也会自然得到快乐。”比如在“文革”期间，藏地许多大德身陷囹圄十几年、甚至二十

416 无有正法乞人，也可解释为无有任何执著的无勤瑜伽士。

几年，有些人因为有福德，在监狱里过得很舒服，有吃不完的东西；而没有福德的人，结果就饿死了。所以，具足福德的人无论在哪里，都会像慈力王子[417]一样，时时处处遇到顺缘。反之，如果不具备这样的因，就算再怎样兢兢业业、勤勤恳恳，非但不会如愿以偿，反而可能适得其反，遭遇不幸。

明白这个道理后，大家应息灭自己的贪欲，依靠知足少欲这一取之不尽、用之不竭的财宝，尽量过一种安贫乐道的生活。否则，作为修行人，该舍弃的已舍弃了，该放下的也放下了，若还不集中精力修行正法，入佛门后每天放逸，忙于各种世间琐事，那只能是自寻烦恼、自讨苦吃，最终会受到诸佛菩萨、护法神的呵责。甚至，有些金刚道友也会谴责你：“这个人明明都报名学习了，却天天忙别的，今天这个借口、明天那个借口，始终不来学习……”

417 慈力王子：佛陀的因地，类似于福力王子。

现在外面的个别道友，闻思特别精进，两三年来一堂课也没落，再怎么忙都能赶上进度，这种求法之心特别好。而有些人却与此相反，他们天天找借口不上课，今天是“我朋友要结婚了，请个假”，明天是“我们领导要出去玩，请个假”，后天是“我父亲生病了，请个假”，大后天是“我的胃特别痛，请个假”……这样把学佛时间都耽误了，其实欺骗别人就是欺骗自己！

或许是见到末法的这种现象吧，米拉日巴尊者也唱了一首道歌。这首道歌的缘起是这样的：当时有两个格西，分别是罗顿、达罗。达罗不好好修行，天天以因明的方式说人过失，后来在与米拉日巴尊者辩论中，因失败而于嗔恨心中死去。罗顿见了，一方面既怕又愧，一方面对尊者的修行生起了信心，于是到尊者面前恭敬求法。以此缘起，尊者为他传授了教言，并通过呵责的方式，先让他远离形象学法，待他的相

续堪能时，又把密法甚深窍诀传给他。最终罗顿通过真实修行，也成为非常了不起的修行人。此故事出自《米拉日巴尊者道歌集》，你们最好是看一下。

那么，尊者是怎么教诫罗顿的呢？他说：“**本来佛陀世间主，为摧八风**[418]**说诸法，如今自诩诸智者，岂非八法反增长？**”大慈大悲的佛陀宣说八万四千法门，本是为了摧毁众生的世间八法，可如今自诩为“智者”的某些人，打着佛教的幌子，拼命追求名声、财富、恭敬，世间八法岂不是反而增上了吗？此举完全与佛陀的教法相违。（曾有个领导说：“你们有些出家人去茶馆，这与释迦牟尼佛的教法相违。”我说：“去茶馆不要紧吧，佛陀也没规定出家人不能喝茶。但若是去茶馆做非法事，那就不太好。”可能这些人的要求太高了，只要在寺院以外看到出家人，就认为与佛陀的教义相违，这种认识也有待观察。在我看来，出家人若整天宣传自己，追求名利等世间八法，根本不想众生的利益，才是违背了佛陀的教义。）

418 八风：指世间八法。

“如来护持诸戒律，为断俗事而宣说，如今持戒诸尊者，岂非琐事反增多？”佛陀在《毗奈耶经》等中制定各种戒律，目的是为让修行人生起出离心，断除一切世间琐事。可如今持戒的诸位尊者，不论是在家居士还是出家僧人，世间琐事岂不是反而增多了？

“往昔僧人之威仪，为断亲属佛宣说，如今僧人诸威仪，岂非过分顾情面？”佛陀往昔规定僧人的威仪，是为断除对亲友的一切牵挂。可如今僧人们护持威仪，岂不是太顾及亲友的情面了吗？作为一个出家人，如果天天给家里打电话，边哭边说：“给我母亲听听，给嫂嫂听听，给姐姐听听……”对亲友的情况，比在家人还关心，这不太合理。

“总之若未念死亡，修持正法徒劳矣！”总而言之，修行人若没有忆念死亡、看破今世，修持正法必定徒劳无益。

综上所述，通过学习人类的三根本苦、八支分苦，大家应当明白：四大部洲的人类均无安乐可言，尤其是我们这些南赡部洲的人，如今正处于五浊恶世[419]，没有一丝一毫的安乐，唯有感受痛苦。然而，许多人由于太过愚痴，不但不觉得轮回很苦，反而认为社会越来越发展，生活水平越来越高，这样的生活特别快乐。正如寂天论师所言：“轮回虽极苦，痴故不自觉，众生溺苦流，呜呼堪悲愍！”他们并不知道，在这些五光十色的科技背后，伦理道德日益下滑，贪嗔痴烦恼日益增长，人类的痛苦远远超过以往。

随着年复一年、月复一月、日复一日，这个时世会越来越污浊，劫时会越来越恶劣，佛法会越来越衰败，众生的幸福也会逐渐减灭，想到这些，谁还会贪图一时的快乐？再者说，就算我们暂时很快乐，但南

419 五浊恶世：劫末寿等渐变鄙恶，如渣滓故名为浊世。五浊：寿浊，烦恼浊，众生浊，劫浊，见浊。

赡部洲是业力之地，一切苦乐、凶吉、高低等都是不定的，执著这些只能带来无尽苦恼。因此，通过观察这些有目共睹的事实，我们今后一定要学会取舍。

诚如无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中所云：“有时观察自现之顺缘，了知自现觉受现助伴；有时观察有害之逆缘，即是断除迷执大要点；有时观察道友他上师，了知贤劣促进自实修；有时观察四大之幻变，了知心性之中无勤作；有时观察自境建筑财，了知如幻遣除迷现执；有时观察他人眷属财，生起悲心断除轮回贪。总之于诸种种显现法，观察自性摧毁迷实执。”

意思是说，有时观察修行的顺缘，了知为自现之后，可以变成觉受的助伴；有时观察有害的逆缘，此时正是断除迷执的大要点（别人本想制造违缘害你，但在这个过程中，你一观心就开悟了。即使没有大悟，也会有一些小悟）；有时观察其他的上师或道友，就会了知贤劣差别，促进

自己修行；有时观察四大幻变，见它一会儿显、一会儿无，自会通达心的本性；有时观察自己的房子、财产等如幻如梦，可以斩断对迷乱显现的执著（比如我刚开始是草皮房，然后是板皮房、绷壳房、水泥房……最后什么都没有了，死后全部留在人间，故没什么可耽著的）；有时观察他人的眷属、财产，则会生起大悲心：“这些变幻不定，为什么人们如此执著啊？”从而断除对轮回的贪执。总之，对于一切种种显现，理应观察其自性，以摧毁自己迷乱的实执。

如今你们各班正在学习《窍诀宝藏论》。在学的过程中，大家应好好思维这些殊胜内容，并依照尊者所说的去实地修行！

第 56 课

2010 年 4 月 12 日

今天继续讲“轮回过患”中善趣的痛苦。人类、非天、天人这三界叫三善趣，虽比三恶趣快乐，但也不离痛苦，下面就叙述非天的痛苦。

非天，又名阿修罗。《楞严经》中说[420]，阿修罗依胎、卵、湿、化四生而分四种，其中胎生者为人道所摄，湿生者为旁生道所摄，化生者为天道所摄，卵生者为鬼道所摄。还有《法华文句》中讲，阿修罗有两种：“鬼道摄者，居大海边；畜生道摄者，居大海

420《楞严经》云：“阿难，是三界中复有四种阿修罗类：若于鬼道以护法力成通入空，此阿修罗从卵而生，鬼趣所摄；若于天中降德贬坠，其所卜居邻于日月，此阿修罗从胎而出，人趣所摄；有修罗王执持世界力洞无畏，能与梵王及天帝释四天争权，此阿修罗因变化有，天趣所摄；阿难别有一分下劣修罗，生大海心沈水穴口，旦游虚空暮归水宿，此阿修罗因湿气有，畜生趣摄。”

底。”可见，各经论对非天的描述不尽相同。

通过学习非天的痛苦，大家就会明白，即使非天是善趣，那里也不会有快乐。尽管他们的受用、相貌、能力跟人类相比，远远超胜，但就像人类中有智慧、富裕、强势的人一样，虽为愚痴、贫穷、弱小之人所羡慕，但其身心也不离痛苦，同样要遭受三苦的逼迫、折磨。

所以，学了这样的大乘佛法，每个人要知道：三界中任何一处，都不会有真实的安乐。现如今，有些众生正在感受苦果；有些众生虽未感受现行痛苦，但却在造痛苦之因，时时处于行苦之中，苦果很快就会现前。因此，有智慧的人依靠学习经论，会深深认识到佛经中“三界无安，犹如火宅”的道理。

戊五、非天之苦：

本来，非天在前世造过布施等善因，今生的财富受用可与天人相媲美。但由于他们往昔妒贤嫉能、好争好斗，七种慢基本都具足[421]，以此恶习、业力所牵，而感得阿修罗的身份。

就像人中的富翁一样，尽管有钱有势，但内心被嗔心之火燃烧着、被嫉妒心之水冲击着、被烦恼之风吹动着，在各种痛苦中不能自拔，根本无有快乐可言。同样，非天嫉妒心极为粗重，就是在自己的范围内，区域与区域之间、部落与部落之间，也总是争斗不息，格格不入，始终在战火纷飞中过日子。

在我们人间，像阿拉伯等有些国家，可能是非天的业感提前吧，十几年来硝烟弥漫，一直处于战乱当中，人们恐慌不安、特别痛苦。我们作为凡夫，人和人之间虽难免会有摩擦，但考虑到今生后世，还是应

421《业报差别经》中列举了十种能令众生得阿修罗报之业因：1. 身行微恶；2. 口行微恶；3. 意行微恶；4. 起憍慢；5. 起我慢；6. 起增上慢；7. 起大慢；8. 起邪慢；9. 起慢慢；10. 回诸善根向修罗趣。

尽量与人和睦相处。

我常常在想：当今社会跟古代完全不同，现在人无论出家、在家，时时处处都离不开合作。假如一个人合作能力差，跟大家不配合，不管他到哪个集体，都无有容身之地。所以，人的性格很重要，如果待人接物时互相忍让、包容，有种宽厚的心态，不但自己不会苦恼，给别人也提供了自由的空间。否则，一个人若性格不好、修行不好、脾气不好，就会给周围带来种种不安和烦恼。我们平时也感受得到，有些人虽是人的模样，但内在却是阿修罗的心——也许他前世是阿修罗队伍里的一名士兵吧，暂时来到人间发心工作，等工作结束之后，还要回须弥山的阿修罗群体中，继续“上班”。

当然，阿修罗也是很有福报的。《六趣轮回经》中云：“常行于谄诳，乐忿恚斗诤，由昔行施故，而作修罗主。”可见，往昔如果作过布施，今生才有机

会生为阿修罗。因此，我们身为修行人，务必要把握好自己的心态，如果一边积累福报，一边嫉妒心很强，特别争强好胜，学了佛还不能调伏相续，来世则很容易投生为阿修罗，经常与天人发生战争。

那阿修罗为什么要跟天人打仗呢？原因是他们看见居于上方的天人财富受用尽善尽美，一切所需都是从如意树而生，于是嫉妒得不得了。更令他们怒火中烧的是，如意树的树根竟然长在自己境内……在这种嫉妒心的驱使下，阿修罗忍无可忍，身披盔甲、手持兵刃，全副武装前去与天人决一死战[422]。

与此同时，平时温顺调柔的诸位天人，也来到粗恶苑[423]取出兵器，准备迎战。（原本天人整日沉溺于玩乐歌舞，没有什么嗔恨心，但一到粗恶苑后，嗔恨心马上就生起来了。

422 阿修罗虽然好斗，但这种争斗并不破戒，如《大智度论》云：“阿修罗恶心斗诤，而不破戒，大修施福。”所以，他们的戒与人类的有所不同。

423 粗恶苑：帝释天四大园林（众车苑、粗恶苑、杂林苑、喜林苑）之一，又名粗涩园。帝释天所居善见城南有一林苑，池塘、林木以为装饰，行至其地，即生粗暴之心。《阿毘达磨顺正理论》云：“粗恶苑，天欲战时，随其所须，甲仗等现。”

就像我们有些道友，平时性格还不错，但一谈到某某人，脸色就变了，以致嗔心大发、面目丑陋。）天界有一头护地神象，力大无穷，帝释天只要想它，它马上就知道，并幻变出三十三个头，一一头上有宝池、花、玉女、侍女等，来到帝释天面前。其余三十二个小王也是如此，只要帝释天一忆念，他们就会立即感应到，然后前往帝释天身边，不用一个个打电话去通知[424]。此时，帝释天骑在大象中间的头上，三十二小王则骑在其余三十二个头上[425]，由不可思议的天兵天将围绕，发出震耳欲聋之声，威风凛凛，势不可挡，前往与阿修罗决战的地方。

424《起世因本经》云：“其帝释天王，若欲向于波娄沙迦园及杂色车欢喜园等澡浴欢乐游戏行时，尔时心念伊罗婆那大龙象王。其伊罗婆那大龙象王亦生是念：帝释天王心念于我。如是知已，从其宫出，即自变化，作三十三头。其一一头化作六牙，一一牙上化作七池，一一池中各有七华，一一华上各七玉女，一一玉女各复自有七女为侍。尔时伊罗婆那大龙象王，化作如是诸神变已，即便诣向帝释王所，到已在彼帝释前住。尔时帝释天王心念诸小三十二天王，并三十二诸天众等。时彼小王，及诸天众，亦生是心：帝释天王今念我等。如是知已，各以种种众妙璎珞庄严其身，俱乘种种车乘，诣向天帝释边。”

425《起世因本经》云：“即便升上伊罗婆那龙象王上。帝释天王正当中央真头上坐，左右两边各有十六诸小天王，悉同乘彼伊罗婆那龙象王化头之上，各各而坐。”

在双方浴血奋战的过程中，天人的金刚、宝轮、短矛、铁弩等，好似雨点般降下，打在阿修罗身上。尤其是帝释天的金刚威力无穷，只要一出手，必定令对方当场丧命。天人依靠自身的神变，能将大山抱在怀里顺手抛出。以往昔业力所感，他们身材伟岸魁梧，高度相当于笔直站立的七个人，相比之下，阿修罗就显得又矮又小。而且，天人除了断头以外，其余部位再怎么受伤，只要用天界的甘露涂敷即会恢复，绝不会导致死亡。然而，阿修罗却跟人一样，只要击中要害便会丧命，所以他们经常惨遭失败。

尤其当天人在醉天象的鼻上系上宝剑轮、派出天象时，顷刻间可使数十万阿修罗死于非命。由于游戏海[426]下面居住着许多阿修罗，所以天人故意将尸体从须弥山上滚下，落入游戏海中，整个海水被染成一片血红……非天就是这样始终以战争虚度光阴的。

426 游戏海：与须弥山外围七重金山交相间隔的六重大海，充满八功德水，为诸龙王嬉游之处。

以上介绍了非天因如意树与天人作战的情形，很多佛经中对此都有描述。不过在《观佛三昧海经》中，还讲了另外一种因缘：阿修罗的始祖，娶了天界乾闼婆（乐神）的女儿后，乾达婆女不久就怀孕了，经八千年才生下一女（舍脂），容貌极为端正，天上天下无有过之者。帝释天见后为之倾心并去求婚，阿修罗王很高兴地把女儿嫁给了他。

帝释天如愿娶得阿修罗女后，便为她赐号“悦意”，对她百般宠爱。一天，帝释天到欢喜园，和许多婇女在池中嬉乐。悦意见了醋意大发，妒火顿生，暗中派五位夜叉向父亲告状：“现在帝释天不再宠爱女儿了，竟然丢下我，和婇女在池中游戏。请父王替女儿做主！”阿修罗王听了很生气，立即率领大军，向天界进攻。经过一场大战后，他们打败了帝释天。

帝释天东躲西藏，非常狼狈。此时有位天人提醒：“您是佛的在家弟子，佛曾说若遇大难，只要念

般若波罗蜜咒，就能战胜一切困难。”于是帝释天持诵“揭谛揭谛，波罗揭谛……”，空中忽然飞出四只大刀轮，阿修罗王的耳鼻、手足全被砍掉，落入海中，使海水都变得血红。阿修罗王惊恐万分，走投无路之下，只好钻入莲藕丝孔中藏身[427]。第一次战争就这样结束了。

然而，天人与阿修罗的战争，并未自此画下休止符。多年后，帝释天又爱上阿修罗王的另一个女儿，便派乐神前去求婚。阿修罗王觉得他实在欺人太甚，立刻发兵攻打天人。就在阿修罗将要攻下天宫时，帝释天又忆起上次的神咒，凭借神咒的威力，阿修罗军被杀得节节败退，只好再次退入莲藕孔中躲藏。（我们平时吃藕时，要仔细看看里面啊！否则，一不小心就会躲着个阿修罗王。据有些经典描述，阿修罗王比须弥山还高，但依靠他的神变力，

427《观佛三昧海经》云：“释提桓因惊怖惶惧，靡知所趣。时宫有神，白天王言：莫大惊怖，过去佛说般若波罗蜜，王当诵持，鬼兵自碎。是时帝释坐善法堂，烧众名香，发大誓愿：般若波罗蜜是大明咒，是无上咒，无等等咒，审实不虚。我持此法当成佛道，令阿修罗自然退散。作是语时，于虚空中有四刀轮，帝释功德故自然而下，当阿修罗上。时阿修罗耳鼻手足一时尽落，令大海水赤如绛汁。时阿修罗即便惊怖，遁走无处入藕丝孔。”

有时也可以变得像蚂蚁一样小。）

帝释天攻入阿修罗城后，不见阿修罗王，只见城中有许多阿修罗女，就把她们全部掳走了。之后，阿修罗王派出一位使者，前去和平谈判，指出帝释天身为佛弟子，不应犯戒偷盗。帝释天想想也觉得理亏，于是答应归还阿修罗女，并赠送天人的甘露作为回报；阿修罗王也将爱女献给帝释天，并自愿受持三皈五戒，成为佛弟子。非天的“第二次世界大战”就此平息，但“第三次世界大战”，不知道什么时候开始。

可见，阿修罗王的力量非同小可。在《正法念处经》中，就记述了阿修罗王两次手障日月，造成日食月食的故事。他之所以有这么大威力，是因为往昔生为婆罗门时，有一次见佛塔起火，他极力灭火而使塔不坏，以此功德，发愿来世得到大身。但由于他仍不信正法，常爱斗战，故死后堕入阿修罗道，成了阿修

罗王。

通过这个公案亦可了知，咒语的力量不可思议，能令天人转败为胜，打败非天。说到咒语的力量，我想起青海的一个喇嘛。有一次，青海的堪布门色仁波切病得很严重，法王听说后，就派我们几个法师前去探望，并以学院和法王的名义，祈求仁波切长久住世。当时学院的条件不像现在，虽然有一辆吉普车，却没有人会开。后来我们找来找去，找了个青海喇嘛，他基本上会开，然后带着我和慈诚罗珠等几位堪布出发了。

回来的路上，没到色达那个地方，下了一场雪，路有点滑。那个喇嘛开车技术不太好，经常忘记刹车，路上遇到好多坑时，“咣”一下就开进坑里了。不过他的信心还不错，每当有状况出现，我们让他踩刹车，他不踩，就一个劲儿念莲师心咒，祈祷莲花生大士。最后车终于陷进坑里了，尽管没有完全翻，但

车身都倾斜了。我们好不容易把车弄出来，跌跌撞撞总算是到了洛若。

当时学院上坡的路不好走，这回他不敢开了，说：“哎哟，车里的这几条命比较重要，我去找法王的司机吧。”我们劝他：“那么远的路都开过来了，还是直接上去吧。”“不行不行，这路非常陡，我一定要找人。”于是他走上去请司机，然后把车开上来了。这个喇嘛如今还在学院，他眼睛也不太好，有时在路上看见一些石头，就“啊”一声大叫，赶紧刹车停在那儿。所以，他开车时不用技术，虔诚祈祷就可以了。（众笑）

话说回来，转生为阿修罗的根本因，其实主要是嫉妒心。前面也讲过，若对超过自己的人无法忍受、心生忧恼，这就是嫉妒。清朝雍正年间有个白太官，是当时八大武术家之一。一次他在回乡途中，恰巧遇到个小孩正对着一块大石头练功，掌到之处，火光四

溅，功夫非同一般。白太官心想：“我家乡竟有这样的小孩，现在武功就如此了得，长大后肯定会超过我。”在强烈嫉妒心的驱使下，他竟生起杀心，一掌把小孩打死了。在断气之前，小孩怒目而视，咬牙切齿地说了一句：“你杀了我，我爹白太官定会找你报仇！”白太官一听，如五雷轰顶，方知杀的是自己儿子，但悔之晚矣。

因此，以嫉妒心害别人，终究会害了自己。莎士比亚曾说：“你要留心嫉妒啊，那是一个绿眼的妖魔！”的确，人一旦有了嫉妒心，真像着了魔一样，很多事情不会去考虑。所以，在同学、同事、同修之间，倘若出现竞争对手，我们一定要观察自己的心。否则，今生嫉妒心太强，来世很容易转生为阿修罗。

在天界中，如果阿修罗的力量大，天人的力量就会削弱，双方一旦发生战争，天人若被打败了，人间就会出现种种晦气，产生四大不调、天灾人祸等诸多

苦难。当然，天人力量的强弱，也跟人间是否行善有关，假如世人行善的多，不但人间风调雨顺、四时吉祥，天人的白法力量也会增上，从而战胜阿修罗。如《正法念处经》云：“若世间人，顺法修行，天众则胜，阿修罗军，退散破坏。”

我们作为修行人，若想不投生为阿修罗，一方面要多思维轮回痛苦，另一方面，也不要有好战的心态。有些人平时酷爱打仗、武器，喜欢看武侠小说和武打片，这种习气很不好。出家人应该不会这样吧，否则，你剃光头就没有必要了；而作为在家居士，倘若天天如此，常看跟打仗有关的电影、电视或书籍，对自己也有害无利。

其实，转生为阿修罗并不难。《杂譬喻经》中就讲过[428]，阿修罗王的前世曾是个穷人，住在一条大河

428《杂譬喻经》云：“阿修罗前世时曾为贫人，居近河边，常渡河担薪。时河水深流复驶疾，此人数数为水所漂，既亡所持身又没溺，随流宛转急而得出。时有辟支佛作沙门形诣舍乞食，贫人欢喜即施。饭食讫已行澡水毕，置钵虚中飞行而去。贫人见之因以发愿：愿我后生身形长大，一切深水无过膝者。以是

边，经常过河砍柴。由于水深浪大，他曾数次被河水淹没，幸而生还。有一天，他正好供养了一位独觉。独觉吃过斋饭，将钵扔到空中，腾空而去。他见后心生欢喜，默默发愿：“愿我以此功德，来世身形高大，一切深水无能过膝。”由于这个因缘，他后来转生为四大阿修罗王[429]中的一位。

所以，我们不应随便发愿——记得以前在读书时，老师让大家写作文，题目是《我的理想》。有个同学就写他长大想当飞行员。但结果不要说飞行员，他连高中都没考上，现在只好天天骑着牦牛，成了“地行员”。

总而言之，我们每个人要发自内心地观想：非天也不离痛苦本性。

因缘得极大身，四大海水不能过膝，立大海中身过须弥，手据山顶下观忉利天。”

429 四大阿修罗王：罗侯阿修罗王、勇健阿修罗王、华鬘阿修罗王、毗摩质多罗阿修罗王。

戊六、天人之苦：

跟人类相比，天人受用圆满、应有尽有，不是人间富翁所能相比的。但尽管如此，他们整天在散乱中度日，从来没有修持正法的念头，如佛陀在《诸法集要经》中云：“诸天多放逸，著乐痴所迷，不知大苦恼，决定自当受。”就像现在的有些领导、富人，每天要么在酒店里醉生梦死，要么游山玩水、吃喝玩乐，所作所为对自他没有丝毫利益，非常可怜。虽说天人的寿命长达数劫，但在他们自己感觉中，只是刹那显现，稍纵即逝。于散乱迷茫中，寿命很快就到了尽头，不知不觉已接近死亡的边缘。（我们得了人身以后，在短暂的人生里，不能像天人那样，整天都散乱放逸。否则，一旦死亡临头，自己定会不知所措、后悔莫及。）

天人所享受的快乐，诚如《正法念处经》中云：“如蜜和毒药，是所不应食，天乐亦如是，退没时大苦。”犹如蜂蜜与毒药混合在一起，虽然味道甜美，

但却不应食用。同样，天人的快乐也是如此，一旦死亡降临，必会感受极大痛苦。因此，跟人间的快乐相比，天人之乐虽说大得多，但从其本体、因缘等各方面看，其实也没什么可执著的。

下面具体分析这个道理：

六欲天[430]的天人，无论生在哪里，都要感受死亡的痛苦。每个天人临死时会有五种死相：

第一，以前身体的光芒可照射一由旬或一闻距，而当临近死亡时，这些光芒全然消失。

第二，以前怎么坐在宝座上，也不会觉得不乐，此时不愿意坐上宝座，而且甚感不适，心里也是老大不高兴。（有些修行人总是坐不住，今天到这里吃饭、明天到那里吃饭，一直不愿意待在家里，也许这是人间的一种死相吧。）

430 六欲天：四大天王天、三十三天、离诤天、兜率天、化乐天、他化自在天。

第三，以前天人的花鬘多久也会不枯萎，但接近死亡时，这些花鬘全部凋谢。

第四，以前天衣穿多久也不会沾上污垢（不像有些人，新衣服穿一两天就脏得要命），但临死时，天衣陈旧、沾满垢秽，变得脏兮兮的。

第五，以前天人身上不会流汗，此时也开始出现汗水。（这些天人五衰，不同经典也有不同说法[431]。）

当这五种死相现前时，天人知道自己的末日即将来临，内心十分痛苦。其他天子、天女也得知他将要死亡，于是不愿在他身边陪伴，只是在远处散花，祝福道："但愿你从此死后，转生在人间，行持善业，再生天界。"这样祝福之后就纷纷离开了，只留下他自己孤孤单单，凄凄惨惨。（这些天人也比较坏啊！就像现在有些不孝子，在父母临死时，连个电话都不打，也不去医院看一

431 如《增壹阿含经》云："当天子欲命终时，有五未曾有瑞应而现在前。云何为五？一者华萎；二者衣裳垢坋；三者身体污臭；四者不乐本座；五者天女星散。"

下。）

而且，大多数天人死时会产生邪见，或因一生放逸无度，后世会下堕三恶趣。这时天人通过天眼观察，了知自己将转生何处。看到来世的痛苦之后，本来死亡的痛苦还没消除，现在又加上堕落的痛苦，实在是雪上加霜，无形中痛苦就增长了两三倍，他们禁不住放声哀号。这种悲惨的情形要延续七天，若是人间的七天倒不要紧，但天界时间非常漫长，仅是三十三天的七天，也相当于人间七百年，简直可谓度日如年。

《诸法集要经》亦云：“诸天耽欲乐，迅速如瀑流，寿命刹那间，愚痴而不悟。”意思是说，天人们始终耽著欲乐，这种快乐如瀑流般瞬间即过，但他们却执迷不悟。直到将要离开天界时，才幡然醒悟：“我太愚痴了！这么多年来只知行乐，不知行持善法。”

当然，天界很难行持善法，也是一种自然规律。除了菩萨化现的天子以外，对大多数天人而言，恐怕连一句观音心咒也不会念。所以《别解脱经》等中说，人身超胜于天身，原因即在于此。在我们人间，一个人再忙、再放逸，也可以作些布施、慈善或修行，为来世的安乐奠定基础。而天界则完全不同，天人们一直放逸度日，根本没有时间行善，最终只能被悔恨所摧毁。

因此，佛劝诫我们一定要感悟无常之理。如《诸法集要经》云：“一切诸有情，当悟无常法，生者死所吞，盛为衰所逼。”为什么呢？因为每个众生不管在天界或人间，凡有生者最后定会被死亡吞没，富贵荣华、兴旺发达也定会沦为一败涂地，终究只是一场空而已。

就拿天人来说，临终时忆起往日的快乐幸福，如今无有自主继续住留，即将面临死亡的痛苦；又看

到后世生处的悲惨，感受堕落之苦。同时遭受这两种痛苦的折磨，内心异常忧伤，这种苦已经超过了地狱的痛苦。在我们看来，天人毕竟住在天界，应该很快乐，但事实并非如此。他们行将堕落时，就像有些贪污分子被发现后，即使还没入狱也格外悲伤，甚至会从二十几层的高楼上跳楼自杀。之所以这么做，是因为相较于以前的安逸生活，他们无法面对未来的痛苦。

不过，这些人之所以走上绝路，也是因为没有从佛法中找到出路。如果他们学过大乘佛法，即使下场是锒铛入狱，也会明白一切都是无常；就算昔日如众星捧月般被人尊敬，如今进了监狱又被人在背后撒灰，也知道这是正常现象。只要有了佛法的力量，无论遇到什么状况，自己都有面对的勇气。但遗憾的是，一般世间人在这方面，通常都很欠缺。

以上讲述了欲界天的痛苦。而欲界天之上的两天

界——色界[432]、无色界[433]，虽然没有刚才所讲的现行的死亡痛苦，可是一旦引业[434]穷尽，也会如梦初醒般堕入下趣。如龙猛菩萨在《亲友书》中云：“梵天离贪得安乐，复成无间狱火薪，不断感受痛苦也。”梵天等色界天人尽管暂时离开了贪欲烦恼，享受禅定的安乐，但引业灭尽之后，还是要堕入无间地狱，成为狱火的薪柴，不断感受各种痛苦。《摩诃僧祇律》亦云：“诸天及世人，一切众生类，莫不为结缚，命终堕恶道。”因此，众生只要被烦恼所缚，命终一定会堕入恶道。

当然，讲起天界、非天的痛苦，有些人可能很难理解，但若用人间的痛苦作对比，就应该很好体会了。比如，现在人追求房子、车子等各种资具，表面

---

432 色界：功德、住所皆胜欲界，虽离欲贪但能增上自地烦恼，色相善妙，名为色界，包括四禅十七处天。

433 无色界：无单独住所，以无色等持未退失而死后，立即形成四名蕴（受想行识四蕴）于该处转生，为无色界。包括空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。

434 引业：引发总报，能令生于某处某趣之业。

上似乎很享受，但实际上一点都不快乐。前不久我也讲过，20 世纪是国与国、人与人之间流血冲突的世纪，而如今 21 世纪，是烦恼极为猖狂的世纪。在这样一个时代里，物质文明虽有长足发展，但精神文明却荒芜到了极点。不说其他的，光是大城市里今年修“二环”、明年修“三环”、后年修“四环”……就是人类贪欲不断膨胀的体现。

在这些物质发展的背后，人们所感受到的，往往是压力和痛苦，并不是快乐。对许多人来说，天天需要养人、养车、养手机、养房子……而这些，没有工作、没有钱是养不起的。拿买车养车来说，这并不是人人都能负担的。广州一项调查表明：月薪 2000 元人士，应列入“买不起车”行列；月薪 3000 元人士，可列入“买得起车，养不起车”行列；月薪 4000 元人士，基本上“买得起车，也养得起车”，但这车仅限于 10 万元左右；月薪 6000 元人士，车的档次在 15 万

元左右；月薪上万元人士，拥有的车可以在 20 万元左右。由此，养车的难度可见一斑。

据了解，一辆车从购买到报废期间的所有费用，约为买车费用的两倍。打个比方说，你花 20 万元买了一辆车，以后在使用的过程中，加上保险费、养车费、过路费、过桥费等，可能要花掉近 40 万元。甚至有时单单买个停车位，也比买车的费用还要高。

而且退一步说，就算你买得起、养得起车，在城市里开车时，也常遇到堵车现象，特别烦恼。所以，2009 年美国研制出一种“飞行汽车”，它能在空中飞行，以此可避免堵车的困扰。听说全世界都对它很感兴趣，订单多得不得了。该公司还对外宣称，两年后它将投入市场，开始进行批

量生产。如果真是这样，到时“飞车”就像蜜蜂一样飞来飞去，估计撞车的现象会更多，人们也会更加痛苦。

因此，大城市里的人，各方面的苦恼数不胜数。在古代，人们只要住在山里，有吃有穿就可以了。但现在却不是这样，“有生命的”要养，“没生命的”也要养，这样一来，人类最终会被逼迫成什么样？大家可想而知。

上述人类的这些痛苦，我们触目可及、不难想象。而天界、非天、地狱的痛苦，尽管肉眼暂时看不见，但通过教证也能了知。所以，学习这些道理之后，大家应当明白：在三界轮回中，无论转生于何处，都不会有丝毫快乐，千万不要对轮回有任何指望。就像一个监狱里的人，生活条件再好，也毕竟是监狱，不如回家自由。同样，我们轮回中的众生，纵然生活富足，有房子、有地位、有权力、有家庭、有

快乐，这些也迟早会离开自己，没有必要去执著，而应想方设法脱离三界轮回，获得佛菩萨果位。若能生起这样真实的出离心，你的修法才会圆满成功！

第 57 课

2010 年 4 月 14 日

《前行》的“轮回过患”中，已分别宣说了六道的痛苦。昨天讲的是最后一个——天人之苦，其中引用了龙猛菩萨的教证，说明天人虽有暂时的快乐，但最终也要感受下堕之苦。

记得《杂譬喻经》中就有一则天人沦为旁生的公案：一次，佛陀与诸弟子外出乞食。途中道边有一头老母猪，带着一群小猪崽，共卧在充满秽物的脏坑里。佛陀见后不禁微笑，然后齿间放光，光绕佛三匝后，融入佛的胸间。阿难见佛陀突然微笑，忙上前请问其意。（佛陀不像我们，无缘无故傻笑，又无缘无故痛哭。佛陀悲伤也好、欢喜也好，都是有原因的。）

佛陀告诉阿难及诸比丘：过去无量劫前有一个富翁，膝下无子，只有一女，此女生得庄严秀丽，且聪颖明慧，父母甚为疼爱。她长大后，不像世间的女人，只耽著吃喝玩乐、感情地位，而是一直观察生活的本相，沉思轮回之事。后来她向父母提出一个问题：“一切驶水流，世间苦乐事，本从何处出？何时当休息？”意思是，世间万法如水流般瞬间即逝、无常变迁，那痛苦和快乐最初从什么地方产生？最后什么时候才能止息？父母听了这样的偈语，很佩服女儿的聪明才智，但对她的问题，却无法回答。

由于疑问没有解决，此女整天闷闷不乐，愁眉不展。父母见女儿如此忧愁，便为她广设供养，请来各地的婆罗门及智者长老，并盛满一盘七宝，宣布谁能回答就送给他。

当时有个人长相端正，却少有智慧，但因贪得那些珠宝，就不顾一切地说：“我能回答。”此女于是

重说偈言：“一切驶水流，世间苦乐事，本从何处出？何时当休息？”那人根本不了解此偈含义，就胡乱说道：“一切都是空无所有的。”此女依之思维，当下即得无所有定，便说：“这位真是大师，让我受益匪浅！”后来，她命终后生于无色界的无所有处，四十劫中一直住于这种禅定，天福享尽之后，下堕投生为这头老母猪。

当时也是她福报不够，没有遇到真正的善知识，假如有明师指点，当下即可证道，获得解脱。然而，虽然她修习禅定，却缺乏智慧，禅定的果报终了以后，还是堕入了恶趣。[435]

可见，遇到善知识真的特别重要。否则，只是遇到一位普通智者，给你讲些世间的空性及禅修方法，即使当时感觉不错，以为这是真正的解脱道，但结果仍会变成旁生之因，没有多大意义。

435《杂譬喻经》云：“此女本说偈问时，若遇明师，即可得道。此女虽行禅定，无有智慧，定报既终，还堕恶道也。”

因此，通过这个道理，大家应该明白：若想获得解脱，一定要听闻空性、证达空性。现在有些法师给别人讲法时，要么只讲《弟子规》《千字文》等国学内容，要么只宣扬简单的人天福报，让人多放生、吃素、拜佛、念经，对空性法门却只字不提，这样的话，不可能令众生超离三界轮回。甚至还有人修持世间的瑜伽、禅定，虽说这可暂时止息一些分别念，但能不能让你永远从轮回中得到解脱呢？特别困难。因为你即使转生天界，终究还是在流转。马鸣菩萨在《佛所行赞》中也说：“生死五道轮，犹众星旋转，诸天亦迁变，人中岂得常？”意即五道[436]众生的生死轮回，犹如群星在虚空中旋转，就算是福报再大的天人也会堕落，那么人间众生岂能长存？

所以，对包括天界在内的轮回，我们应从内心中生起出离心。世间上有些宗教引导人们往生天界，认为天界是最高的境界。尽管暂时这样发愿也未尝不

436 五道：天人、非天合为一道，再加上三恶道和人类。

可，但不能把它当成究竟的解脱。如今许多人只提倡十善，这不过是在修人天乘，即使你来世转生欲界天、色界天乃至无色界天，终究也还是要下堕。就像山上滚落的大石头，最后必定会落到地上，中间不可能停下来的。同样，只要你是凡夫人，烦恼障、所知障没以空性的智慧火烧毁，那么一旦因缘具足，就像种子在水土、阳光等滋润下会发芽一样，业力种子被我执、烦恼之水灌溉后，也会自然生长，让我们在轮回中不断流转，永不得超离。

因此，在座的道友要时时刻刻希求解脱。而解脱的唯一办法，就是要先生起出离心，放下对轮回的贪执和向往，发誓今生舍弃“头盖”以后，再也不来世间了。就好像一个人掉在不净粪坑里，出来后再也不愿意进去一样，我们对轮回也要有这种厌离心。

当然，这方面的最好典范，即是华智仁波切的上师如来芽尊者。他对轮回中的名声、财产、富贵，

从未产生过一刹那的羡慕。如果我们也能有这样的智慧，解脱就有希望了。不然，很多人学习佛法只是一种形象，行为也只停留在表面上，如此不可能斩断轮回的根本。

下面开始讲今天的内容：

通过上述道理不难看出，三善趣也好、三恶趣也好，不管是投生在六道中哪一处，都离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围，自始至终被痛苦萦绕着，就像处于时时焚烧的火坑、被罗刹女啖食的罗刹洲、令人窒息的漩涡、锐利武器的刃锋、充满肮脏物的不净室中一样，根本不会有丝毫安乐的机会。

《佛所行赞》亦云：“犹毒蛇同居，何有须臾欢？明人见世间，如盛火围绕。”身处轮回中的众生，如同跟毒蛇同居般，不会有一刹那的快乐。明眼人看这个世间，好似被熊熊烈火所围绕，绝不可能有

安乐可言，完全处于痛苦、恐怖之中。所以，有智慧的人谁不想早日摆脱生老病死，远离这个轮回？

关于轮回的痛苦，《念处经》总结道：“地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，旁生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦。轮回犹如针之尖，何时何地皆无乐。”地狱众生感受寒热之苦，饿鬼遭受饥渴之苦，旁生感受愚昧无知、被人役用、互相啖食之苦，人类不能避免生老病死及三大根本苦，非天饱受争斗之苦，天界感受放逸懈怠之苦。总之，整个轮回犹如住于针尖上一样，不可能有瞬间的安乐，恒时被痛苦的波涛所淹没。

弥勒菩萨也说过：“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”五趣中毫无安乐，就像不净室中没有丝毫妙香一样。莲花生大士亦云：“佛说轮回如针尖，永远无有安乐时，稍许安乐亦变苦。”佛陀在有关经典中说，轮回就像针尖一样，永远没有安乐之时，即使

偶尔显现一点点安乐，也是变苦或行苦的本性，很快就会变成痛苦。所以，《贤愚经》中言：“一切无常，生者皆终，三界皆苦，谁得安者？”

且不论看不见的天人之苦，仅仅是我们正在生活的人间，有时看到发生各种灾难，对轮回也不得不产生厌离心。不说多年前的灾难，仅仅是最近几个月，天灾人祸也层出不穷。比如前不久西南出现大旱，遍及云南、贵州、四川等五省，导致超过 5000 万人——也就是半亿人受灾。许多人没有水喝，无数动物缺水而亡，大家想尽办法缓解灾情，但听说挖了 1000 口井，最多只有 20 口井里有点水，可以说是杯水车薪。而且干旱的面积越来越广，旱情逐渐蔓延至其他省市。此外，3 月 28 日的江西矿难中，有 153 人被困井下。如今部分人已安全脱险，部分遇难者的尸体已被发现，但还有一部分人仍下落不明，正在搜寻当中。

从全世界来看，现如今也是灾难频频。最近震惊

中外的一则报道是：4 月 10 日波兰总统专机坠毁，致使总统夫妇、央行行长、外交部副部长、武装力量总参谋长、陆军司令、空军司令、特种部队司令、海军副司令等 96 人遇难。事后人们评论时说，失事的这架飞机已使用 26 年了，波兰政府先前多次讨论更换新飞机，但因受限于《波兰公共基金法》，总统也无权更换。虽说前年、去年讨论过此事，但始终没有通过，只是前几个月对该飞机进行过大修。发生这起事件后，据说波兰政府决定立法：今后不能有许多重要官员一起乘机，否则，一旦遭遇不测，整个国家将处于瘫痪。

还有，今天早上 7 点 49 分，青海玉树州结古镇发生了 7.1 级地震，到目前为止，已造成 400 多人死亡，上万人受伤。而且受地震影响，当地通讯大部分中断，很难与那边取得联系。如今搜救工作正在展开，预计遇难人数将日益增多。今天下课后，我们僧

众要为那些遇难者念观音心咒和阿弥陀佛名号。希望以后听到这节课的道友，也能为他们念这些心咒、佛号，祈祷依靠观世音菩萨和阿弥陀佛的加持，令其早日离苦得乐——这些人真的很可怜，突然就遭受灭顶之灾，完全出乎意料！

网上很多人传言，现在各种灾难此起彼伏，可能是世界末日的“前兆”。但我觉得，这也有点言过其实了。实际上这些灾难的出现，应该是有原因的。人类到了 21 世纪，外在物质发展日新月异，比以往任何时代都好，但人的欲望贪婪无有止境，杀害众生的量也触目惊心。我去青海那边放生时，当地人杀牛宰羊不像以前那样，只用手工的方式杀一两头，而是完全使用先进机器，几百头动物瞬间就离开了人间。所以，当人们的欲望越来越强盛时，种种灾难不断发生在所难免。

因此，从各方面来想，不说肉眼看不见的天界和

非天，仅仅是我们耳闻目睹的很多事例，从中也可以发现：这个轮回没有真正的快乐，就算偶尔有一点，也像绿叶上的露珠般，瞬间即会破灭。明白这个道理后，大家应生起真实的出离心，好好思索诸如此类的教言，心里默默地想：在这个生死流转的轮回中，上至三有之顶非非想天[437]，下到无间地狱，不管是转生在任何地方，既没有少许安乐，也没有丝毫实义。（如果没有得到解脱，整天为了生活而忙碌，那有什么意义呢？）我们务必要彻底断除对轮回的贪执，就像有胆病的人见到油腻食物一样，不生向往希求之心。

当然，对于轮回的这些痛苦，绝不能只限于表面听听。现在许多法师和居士都会说“轮回是苦海”，一般世间人也常讲“人生皆苦、五蕴皆空”，但他们对轮回到底有没有厌离心呢？这一点非常关键！我们作为修行人，务必要从内心深处去体会这些痛苦，明白轮回没有实义，对此要达到坚信不移的程度，并发

437 非非想天：非想非非想天的简称。无色界的最高处。

愿来世千万不要再堕入轮回。

否则，如果再来轮回的话，不要说凡夫人，即便是圣者菩萨，也会染上一分痛苦。昔日很多菩萨都说：只要来到这个世间，不管怎么样，都会感受痛苦。例如噶陀派的帕丹巴德夏，在圆寂时坦言自己是八地菩萨，但从传记中看，他显现上在世间也受了不少苦。圣者尚且如此，我们凡夫人更不用说了。这就好比一个人入了监狱，别人再怎么说情，都会被狱警打的。前段时间，我家乡有些年轻小伙子打架，被抓时搞关系来找我，我就跟有关领导说了一下，他们答应只拘留 15 天，期间绝对不会打。前两天他们刚刚出来了，我问：“你们被打没有？”“哎哟，进了那里面，哪个会不挨打呀！打了打了，那些人坏得很！”同样，我们只要沉溺在轮回中，也定会感受无尽的痛苦，上至天界、下至地狱，都没有真正的快乐可言。即使有些人表面上很开心、很快乐，那也只是不显露

而已，实际上在他内心深处，还是有诉不尽、道不完的烦恼和苦楚。

所以，我们生起出离心非常重要，若能对轮回痛苦深信不疑，没有必要刻意提防恶业、欢喜善法，自然就会断恶行善。有些人喜欢在人前装模作样，假装禅修、念经、行持善法，但在人后肆意妄为，所作所为耽著今生，这就是没有出离心的表现。如果真有了出离心，你肯定每天都会精进，不会睡懒觉。尤其是一些佛教徒，行善力量极其薄弱，磕几个头就累得不得了，这是为什么呢？就是自己出离心不够。假如出离心够了，行持善法对他来讲是不得不做的一件大事，自然而然就会去做的！

举个例子来说，《大宝积经》《佛本行集经》中都有难陀出家的公案，故事情节虽略有不同，但都告诉我们一个问题：若对轮回没有出离心，纵然是出家修行、持戒，也只是一种形象而已。

故事内容是这样的：在很久以前，世尊的弟弟难陀，娶班扎日嘎[438]为妻，两人感情非常好，发誓终生厮守，不愿意出家。有一次，佛陀知道度化他的因缘已成熟，就带着阿难到城中化缘，顺便去了难陀家，正好遇到他在给妻子化妆。难陀远远看到佛陀走来，赶紧起座下楼，接过佛陀的钵盂，盛上蜂蜜供养佛陀。但佛陀不接钵盂，转身走了。难陀又把钵盂给阿难，阿难也不接，说：“你从谁那儿拿来的，就还给谁。”难陀无奈，只好端着钵盂，准备跟佛陀去。班扎日嘎看到后，大声问：“难陀，你要去哪儿？”难陀说：“我把这个钵盂还给佛陀，送了就回来。”“快去快回，我的妆还没有干之前，你必须给我回来。”

到了精舍，难陀把钵盂交给一位比丘，就准备告辞回去。佛陀叫住他，宣说了五欲的过患，劝他出家。难陀虽然很不乐意，但由于佛陀因地行菩萨道时，对父母师长的话从无违逆，故感得难陀无法拒

438 班扎日嘎：又名白莲花、孙陀罗。

绝，只好不情愿地答应了。

佛陀让一个理发师来为他剃度。难陀不肯，挥舞拳头要打人，说：“谁敢剃我的头发，我就跟他拼命！”这时，佛陀对他说了一声“善来”，难陀须发自落，就现出比丘相了。也有经中说，佛陀亲自来到他身边，他因害怕佛陀，不敢反抗，不得不让理发师剃发。但不管怎么样，难陀总算出家了。

难陀天生福报很大，具有三十种大丈夫相，跟佛陀只差两相。他出家以后，觉得佛陀非常庄严，就把自己的袈裟做得和佛陀的一模一样。当他穿上袈裟，好多比丘从远处看，都把他当成佛陀，走近一看才发现不是。于是比丘们都有意见，就去告诉佛陀。佛陀制定：从今以后，不可以和佛陀穿一样的袈裟。

此后有一天，难陀穿上光鲜的衣服，涂上眼霜，脚穿皮鞋，左手撑伞，右手持钵，准备外出乞食。比

丘们见了，又告诉佛陀：“像难陀那样的出家人不庄严。”于是佛陀规定：出家人要穿粪扫衣，行乞时不能撑伞、穿皮鞋、涂眼霜等。

虽说佛陀不允许再穿光鲜的衣服等，但难陀仍忘不了王宫里的享乐，还想着家中的美丽妻子。他一有空，就用瓦片和木板画妻子的形象，整天盯着画像度日。比丘们见后很不高兴，又向佛陀报告。佛陀召集难陀和比丘们，说：从今以后，不得绘画、观看女人的形象。

后来有一天，轮到难陀守护寺舍，他暗自高兴：“今天终于可以回家了。等佛陀外出化缘以后，我就立即回家看妻子！”佛陀知道他的想法，就跟他说：“你如果要出门，就先把所有的房门关好。”

佛陀和眷属离开之后，难陀想：“我还是为佛陀和僧众扫好地、打好洗澡水，然后再回家。”于是

他立时动手打扫。谁知这边刚扫完，那边就出现灰尘了，一直耽误很长时间。澡瓶也是刚把一瓶盛好，另一瓶又打翻了，总不能把水盛满。难陀想：“算了，让他们回来后，自己弄吧。但我离开之前，要把僧房的门窗关上。”可他刚关好这一扇窗，那一扇窗又开了；刚关好这一间的门，那一间的门又开了……后来他想：“既然关不了，就不关了。即使僧众的东西丢了，我也有很多钱，我来赔吧！”

难陀想好后，立即走出僧房，准备回家。但他转念一想：“佛陀必定从大路来，那我就走小路吧。”佛陀知道他的心意，故意从小路回来。难陀从远处看到佛陀，急忙躲在一棵大树后面。哪知佛陀以神通让大树慢慢飞到空中，难陀一下子就露出来了。佛陀见到难陀后，把他带回了精舍。

还有一次，他又想溜之大吉，迎面见到佛陀，赶紧躲到山上的岩石后面。佛陀以神通将山石化为平

地，他又露出来了，佛陀又把他带了回去。

经过这两次折腾，难陀对妻子的贪心还没有退减，尽管身已出家，可仍不学律仪，对佛法也不起欣乐之心，天天想着舍戒回家。佛陀知道他的想法后，依靠神变把他带到雪山（香醉山）上，指着那里的一只盲眼母猿，问他：“这只盲猿与你妻子班扎日嘎比起来，谁更美？”难陀回答：“当然是我妻子美，这盲猿不及她百千分之一，二者怎可相提并论？”佛陀又问：“你愿不愿意去天界看看？”难陀高兴地说：“愿意。”佛陀就让他拉着自己的法衣，一下子腾空到三十三天。

到了那里，佛陀悠然坐于一处，让难陀自己随便走走。于是难陀四处游览，观看一个个天宫。他发现所有天子都在各自的无量殿中，被成群天女围绕，享受着不可思议的安乐受用。只有一座无量宫殿有五百天女，却没有一个天子。难陀感到奇怪，前去询问原

因。天女们回答：“在人间，世尊的弟弟难陀守持戒律，他将来会从人间转生天界，这是为他预备的无量宫殿。”

难陀一听，高兴坏了，忙说：“我就是难陀啊！既然已经来了，我就不走了。”说完想进入天宫。天女们说：“你的戒律还没圆满，不能待在这里。你先回人间，命终后才可以来。”（要想转生天界，必须有长期持戒等功夫，这次他是依靠佛陀神变力来的，不可能长久待在那里。就像有些旅游的人，进了寺院就想出家，但这是不现实的，还是要回去办理有关手续。）

难陀虽被拒绝，但仍满心欢喜，回到了佛陀身边。佛陀问：“你看到天境了吧？”他回答：“看到了。”佛陀又问：“天女与你妻子相比，谁更美？”他答道：“众天女美。相比之下，班扎日嘎简直就成了盲眼母猿，实在有天壤之别。”

返回人间以后，难陀就对妻子生起了厌离心，开始自觉守持清净戒律。佛陀告诉众比丘：“难陀出家只为得到善趣果报，你们是为了获得涅槃安乐，你们走的路完全不同，所以不要和难陀讲话，不要与他畅所欲言，不要与他同座而坐，不要与他同竿晾衣，不要与他一起诵经，不要将水瓶、钵盂与他的同置一处。”所有的比丘听后，都依教奉行。

难陀见僧众们不理他，非常苦恼。他想：“其他比丘舍弃了我，但阿难是我弟弟，应该慈爱我吧。”于是他到阿难跟前。阿难正在缝衣服，一见到他，也像其他比丘一样，从座位上起身便走。难陀追着问：“你们为什么这样对我？我到底做错了什么？”阿难一五一十地告诉他，说这是佛陀的教导。他才知道原来是佛陀教他们不要理睬自己，心里十分悲伤。

（僧众不理他，也是因他发心不清净。他以前贪著人间的美女，现在又贪天上的美女，贪心一直特别大。就像有些律典所说，在

佛陀的弟子中，嗔心最大的是指鬘王，贪心最大的是难陀，但他们最终都证得阿罗汉果。其实对凡夫人来说，贪心确实是个大问题。有个居士就跟我说：“我其他方面都很好，就是感情放不下，感情始终在毁坏我，我特别恨这个感情！”）

这时，佛陀来问他：“难陀，你想不想去地狱看看？”他百无聊赖之下，回答说：“想。”佛陀又让他拉着自己的法衣，依靠神变把他带到了地狱，并让他自己去看。难陀见到地狱众生被砍杀、煎煮、扔进器皿中捣碎，特别害怕。最后他在一处看见一口空锅，下面燃烧着熊熊烈火，许多狱卒围绕在旁，他禁不住地问：“锅里为什么没有众生？”狱卒告诉他：“我们在等一个人。”他问：“等谁啊？”答言：“世尊的弟弟难陀。他为获得天人的安乐而守持戒律，将来转生天界享受安乐，但当善果穷尽以后，就会堕落到这里。”

难陀听后，惊恐万分，拔腿就往回跑。但狱卒认

出了他，把他拦下：“你现在已经来了，就留下吧。”他忙说：“不行不行，我还要返回人间。”然后拼命跑到佛陀身边。（在天界，他很想直接待，但待不住。在地狱，狱卒们欢迎他提前来，他又吓跑了。）

佛陀问他：“你看见地狱的情况了？”他心有余悸地说：“看见了。”佛陀说：“你觉得怎么样？”“太恐怖了，我回去以后，再也不为人天福报而守戒了。”

从此，难陀深刻意识到即便上升天堂，最终也会堕入恶趣，善趣果报同样无有实义，不管在三界轮回哪一处，都没有真实的快乐，因而生起了真实无伪的出离心。

其实这个公案内容很深，每个人一定要懂得这样的道理。很多人刚出家受戒时，不一定有出离心，尤其是以前没闻思过的，出家也许只为了获得快乐。

包括我最初出家时，只觉得出家人很清净庄严，根本没想过什么三界轮回，甚至还有人出家是为了转生天界。那么，出家人若没有出离心，受戒时能不能得到戒体呢？按有些律师的说法，应该能。为什么呢？因为难陀最初出家也没有出离心，只是迫于佛陀的威严，即使到了中间，持戒也是为求生天界，直到最后才生起坚固的出离心，但尽管如此，也没人不承认他的戒体。正因为他亲眼目睹了地狱，所以清规戒律一尘不染，细微的学处也从未违犯过。因此，佛陀说：“在我的教法中，难陀护持根门第一[439]。”

原来他是贪心第一，但看到地狱的状况之后，从根本上改变过来了。很多道友也是如此，以前在家时烦恼炽盛，但出了家以后，不管心态还是行为，都有翻天覆地的变化，很多烦恼也自然息灭，这就是佛法的威力。尽管这个谁都可以得到，但若不知三界皆苦之理，恐怕也没有这种能力。

439 护持根门第一：即持戒第一。

不过，作为圣者来说，了解这一点很容易。正如佛陀在《过去现在因果经》中说：“菩萨以天眼力，观察五道，起大悲心，而自思维：三界之中，无有一乐。”然而，许多人对此并不了知，就像酒醉的人一样，反而把疯狂当作快乐。如《大般若经》云：“愚夫贪著，处在六趣，生死火宅，不知出离。”在智者眼里，轮回就像火宅、漩涡、兵器林，见了就不愿待下去，但凡夫人因为贪著一切，虽身处轮回的火宅中，却把它当作花园，认为这是快乐之所，一味耽著、不想舍离。

所以，通过这次学习《前行》，希望大家能发自内心地看破世间，真正做到看破、放下、自在。看破什么呢？就是看破今生和来世。如果你把今世看破了，却希求来世转生天界，或成为更漂亮、更富贵的人，那还是没有意义。因此，我们要像《三主要道论》中所说[440]：修人身难得、寿命无常，以看破今

440《三主要道论》云：“人身难得寿无常，修此可断今生执，无欺业果轮回苦，

生；修轮回痛苦、因果不虚，以看破来世。只有看破了今生和来世，才有机会生起出离心。有了出离心，修什么法都很容易。

然而，现在城市里的很多人，学佛不是想出离，而是求保佑。听说有个领导在佛前放一百块钱，就不停地念叨：“佛陀您一定要保佑我，我今天供养一百块，您要记住啊！无论我到哪里去，您都要时时看着我，如果我路上有些不平安的东西，您一定要给我扫除啊！”这样的人有没有出离心呢？肯定没有。他拜佛只求升官发财、平安快乐，甚至保佑自己贪污成功，不被发现——敢不敢这样说呢？应该是啊，现在腐败现象比较严重。

所以，发心出离轮回非常重要，但大多数世间人，对此麻木不仁、毫无感觉。甚至一些佛教徒，学佛也只流于表面，从来没有深入过，不说大圆满、大

修此可断后世执。”

中观，就算是共同加行中的轮回痛苦，他们也一点感觉都没有。然而，这种人却常喜欢夸夸其谈，甚至把自己当成佛陀，做一朵莲花坐在上面，就觉得已经成佛了。在他们眼里，佛菩萨相当于成功的企业家或富翁，除此之外，也没什么功德可言。但我们作为深入佛法的人，一定要对佛陀有信心、对轮回有出离心、对众生有大悲心，在这样的框架内，修行才会有希望。否则，只是理论上了解一下，离真正的佛道还比较遥远。

总之，这些重要问题，口头上再会说也没用，关键是要扪心自问：看自己到底想不想解脱？如果你通过难陀的公案，最终定下修学的目标，那无论出家还是在家，都会明白只有超离三界才是永恒的安乐。《释门归敬仪》中也说：“天上天下，唯我独尊，三界皆苦，无可乐者。”在这个世界上，唯一的圣尊就是佛陀，“轮回皆苦、毫无安乐”的真理，也只有佛陀才

宣说了，除此之外，其他任何宗教的教主，或者梵天、婆罗门都没有指出。因此，这个道理极为甚深，除了有缘者以外，其他人一般很难接受。

第 58 课

2010 年 4 月 26 日

今天是“轮回过患”最后一节课。

前面已叙述了地狱、饿鬼、旁生的痛苦，又讲了人类、非天、天人之苦，总之，六道都是痛苦的本性。对于这种痛苦的认识，我们不能只是口头上说“啊！轮回太苦了，犹如火宅”，而要从内心中认识到：无论转生于何处，真的都不离痛苦。

现在学佛的团体中，表面上皈依、出家的形象修行人相当多，但实际上，从心坎深处看破世间的却寥寥无几。所谓“看破”，是指对世间一切美好毫不希求，而并不是因受精神挫折，见到外境许多丑陋，进

而开始厌弃世间。只有真正看清了六道皆苦的本性，并对此生起稳固定解，修行的基础才算打好了。

不过遗憾的是，如今不管是刚入佛门的人，还是所谓的高僧大德，最缺乏的就是这种定解。好多人说轮回皆苦，只是一种人云亦云，并没有以修行来建立。所以，大家对这些一定要经常串习，每天尽量打打坐，反复思维所听闻之理。其实修行有两种，一是直接安住而修，一是观察法义而修。我们这里所说的思维佛教道理，以令自心与此境界相应，就是一种观察修，这样的方法也叫修行。否则，光闻思而不修行，算不上是个佛教徒。

当然，最关键的还是要先闻思。现在很多佛教徒缺乏佛教基础知识，连基本的道理都不懂，这是相当遗憾的。就像一个人不懂理论而要去实践，做任何事都非常困难。目前，藏传佛教可能稍微好一点，各个寺院都有闻思传统，但汉传佛教中，虽说也有个别的

闻思道场，但这种习惯并未得到普及，不学佛法的人还是相当多。比如，在四月初八等佛教节日，寺院人山人海、头出头没，但这些人当中，真正学过佛法的屈指可数。不要说无我空性义，就连业因果、前后世等世间正见，有多少人能明白，大家也非常清楚。因此，我们作为佛教徒，一边闻思一边修行非常重要，这也是应当长期坚持的行为。

下面紧接着昨天的内容讲：

不要说真正转生地狱亲眼见到那些景象，哪怕是仅仅看到地狱的图画，也会令人恐怖、畏惧，萌发出离之心。因此，佛陀曾规定，在寺院门上应绘画“五分轮回图”。

关于五分轮回图的由来，《毗奈耶经》中记载[441]：给孤独长者供养佛陀精舍之后，觉得没有彩绘

441《根本说一切有部毘奈耶杂事》卷 17 云：“给孤长者，施园之后作如是念：若不彩画，便不端严，佛若许者，我欲庄饰。即往白佛。佛言：随意当画。闻佛听已，集诸彩色，并唤画工。报言：此是彩色，可画寺中。答曰：从何处

不太庄严，于是就去问佛是否该画些什么。佛陀告诉他，寺院门上画五分轮回图[442]；医院里画佛陀亲自照料病人的像（慈济医院就是这样，应该是按这个戒律来的）；自己卧室中画白骨骷髅，以断除对身体的贪执（泰国就有这种传统）；……

还有，《毗奈耶经》另一卷中说[443]，目犍连游历五道时，见众生感受各种痛苦，回来为大众广为宣说。佛陀得知之后，告诉大家：“不是一切时处常有目犍连的，今后应在寺门上画轮回图，以令众生对轮回厌离。同时，比丘要坐在寺院门口，若见有人来朝

作，欲画何物？报言：我亦未知，当往问佛。佛言：长者，于门两颊，应作执杖药叉。次傍一面，作大神通变。又于一面，画作五趣生死之轮。檐下画作本生事。佛殿门傍画持鬘药叉。于讲堂处画老宿苾刍宣扬法要。于食堂处画持饼药叉。于库门傍画执宝药叉。安水堂处画龙持水瓶着妙璎珞。浴室火堂依天使经法式画之。并画少多地狱变。于瞻病堂画如来像躬自看病。大小行处画作死尸形容可畏。若于房内应画白骨髑髅。是时长者从佛闻已，礼足而去。”

442 五分轮回图：又名六道轮回图。图下方是地狱、饿鬼、旁生，中间是人与非人，上方是天界。

443《根本说一切有部毘奈耶》卷 34 云：“尔时，薄伽梵在王舍城羯兰铎迦池竹林园中。时具寿大目乾连于时时中，常往捺落迦傍生饿鬼人天诸趣，慈愍观察。于四众中，具说其事……尔时世尊告阿难陀：非一切时处常有大目乾连，如是之辈颇亦难得，是故我今敕诸苾刍，于寺门屋下画生死轮……应差苾刍于门屋下坐，为来往诸人婆罗门等，指示生死轮转因缘。”

拜，应为他们解说生死轮转的因缘。”

在我们藏地，几乎每座寺院的经堂门口，都有五分轮回图。而在汉地，大多数寺院没有画这个，只有九华山和普陀山的一些寺院，塑有令人毛骨悚然的地狱造型。你们以后住持寺院时，在门口画上好不好？这个真的很重要。至于怎么画，《毗奈耶经》里讲得很清楚。

龙猛菩萨在《亲友书》中也说：“即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？”即便是耳闻地狱的故事，眼见地狱的图画、塑像，或者忆念地狱的痛苦，尚且都会心生怖畏，何况是堕入地狱亲身感受痛苦了？大家也知道，人间的监狱已经够恐怖了，但地狱远远超过这个。所以，有正知正念的人在了知地狱的痛苦后，一定要避免造恶业。

当然，也有人因为邪见深重，再加上前世善根薄弱、今生教育环境的影响，听了这些后不以为然，只是把它当成神话故事。但你相信也好、不信也罢，因果绝对是无欺的，只要自己造了恶业，必定会感受相应的苦报。因此，在座的道友应对地狱生起恐惧心，有了这种心，今后才会谨慎取舍。

对于上至天界、下至地狱的众多痛苦，我们一一思维之后，要发自内心放下今生的琐事，觉得世间八法、名闻利养没有多大意义，再怎么做也不过是轮回之因。汉地很多高僧大德，喜欢说看破、放下、自在，这在修行中确实重要。《开启修心门扉》的第一章，也是先讲了“舍弃今世”。这并不是我们特别消极，好像连基本生活都不会享受，而是以佛教更高深的智慧剖析时，这些享受都没有真正价值，所以才应该看破一切。否则，倘若死执不放今生的琐事，一直贪执各种世间法，那么即使表面上学佛、出家，装出

一副修法的模样，也不可能踏上正法之路。

只有看破了今世，才明白世间所有事情的真相，此时哪怕懂一个偈颂的道理，即生也有解脱的机会。如《大集经》云：“众生若离五欲乐，亲近如来听正法，至心受持一偈义，是人解脱如先佛。”众生若远离了七情六欲的贪执，如理亲近佛陀般的上师并听受正法，那么即使至心受持一个偈颂，也会像迦叶佛、拘留孙佛等先佛那样得到解脱。因此，大家有缘分时，纵然听一堂课或一个偈颂的道理，对此反反复复去思维，也能改变你的人生，并逐渐趋入解脱之道。

以上宣讲的内容，其实就是出离心，这在佛教中很关键。有人认为：“出离心、菩提心太简单，我要希求最高的大圆满。”但你若没有出离心和菩提心的基础，大圆满法再殊胜，修起来也有一定困难。其实，出离心的要求还是很高的，你无论在家还是出家，可以想一想：自己修行是为了解脱，还是获得

人天福报，或者只顾眼前利益？有些宗教追求死后升天，但你如果连这个都没有，仅仅是希求今生的生活平平安安、工作顺顺利利、家庭和睦相处……那连一个人天乘都赶不上。故而出离心相当深奥，每个人都不能小觑。

阿底峡尊者接近圆寂时，瑜伽士恰彻却曾问："上师您圆寂之后，我去好好修行可以吗？"尊者不太满意，回答说："你去修行固然好，但修行就能趋入正法吗？"

恰彻却见上师不赞叹，于是改变主意道："那我给众生天天讲经说法，代表您转法轮可以吗？"尊者仍是态度如前，依然说："讲经说法难道就能趋入正法吗？"

恰彻却实在大惑不解，问："那么我该做什么呢？"尊者告诉他："虽然讲经说法很好，修行也很

好，但若没有看破今世，表面上你讲经说法，或者暂时在山里修行，但过段时间，可能就跟世人混在一起了，最终自己也无法解脱。所以，这两个都不是很关键，最关键的就是要舍弃今世，一切修行应当依止仲敦巴！”[444]

阿底峡尊者的传记中说，就像宗喀巴大师来人间有两个目的一样[445]，尊者来藏地也有一个目的，那就是度化一位居士——仲敦巴[446]。所以，尊者在圆寂之后，要求弟子还是要依止仲敦巴，不能马上就离开，否则禁不起外在的风雨，会让自己再落入尘世。

仲敦巴尊者，其实就是从内心舍弃了今生琐事的典范。一次，色顿山谷的信众迎请尊者去传法。他对弟子吉祥自在说：“你代我去吧！我正在修持舍弃世

444 恰彻却将上师教言牢牢记在心间，抛弃一切，前往热振的休色寺，像野兽一样地精进修持，未与任何人交往，如此穷其一生，直至圆寂。《果仓巴尊者传记》云：其为米拉日巴尊者前世。

445 一是为度化甲曹杰和克珠杰；二是撰著两部论典：《辨了不了义论》《入中论·善解密意疏》。

446 仲敦巴：全称仲敦巴·嘉瓦郡乃，阿底峡的及门弟子，宋代西藏佛学家。

间之法，故不允许我作出心行相违的举动。”之后，他终年穿着缀满补丁的旧衣服，在热振寺[447]的森林中修行，常常口里念着“我是希求解脱者，莫为名闻利养缚”……可见，一心希求解脱的人，绝不会贪著名声、地位、财富，正因为他把这些看得很淡，故根本不会被此所转。然在末法时代，真正能抛弃世间八法的人，实在少之又少。

以前萨迦班智达面前，来了个叫宁莫的修行人，他问：“舍弃今世的因是什么？”班智达答言：“懂得轮回一切琐事无有实义。”

又问：“舍弃今世的缘是什么？”答言：“了知轮回的诸多过患。”

再问：“舍弃今世的量是什么？”答言：“对世

447 热振寺：噶当派第一座寺庙，离拉萨不远，为开创教派者仲敦巴所倡建。噶当派的教言中，描述过它的很多功德，据说比布达拉宫和觉沃佛的功德还大。1738 年，七世达赖将其赠给自己的老师甘丹池巴阿旺乔登。从此，阿旺之历代转世皆称“热振活佛”。

间八法兴趣索然。”

最后问：“舍弃今世的验相是什么？”“不被世间八法所染。”

这四个问题，我在讲《开启修心门扉》时也提到过。所以对修行人而言，最关键的就是不被世间八法所转。

还有一则故事：一位僧人转绕热振寺时，遇到了仲敦巴尊者。尊者说：“你转绕寺院固然值得欢喜，但若修持一个卓有成效的法门不是更好吗？”

那位僧人想：读诵大乘经典，比转绕的功德更广大吧。于是他就到经堂的走廊，开始朗朗诵经。仲敦巴尊者又说：“诵经固然值得欢喜，如果能修持行之有效的一个法门不是更好吗？”

那僧人又想：可能诵经的功德也不大，修持禅定

的功德应该更广大吧。于是放下经书，在床上闭目禅修。仲敦巴尊者又照样说：“参禅也是值得欢喜的，如果能修持一个行之有效的法门岂不是更好吗？”（“身”转绕、“语”诵经、“心”参禅，不管是汉传佛教、藏传佛教，都认为功德特别大，但尊者仍不是很赞叹。）

这时，那位僧人实在想不出别的修法了，只好问：“尊者啊，那我该修什么法呢？”仲敦巴尊者回答：“舍弃今世！舍弃今世！！舍弃今世！！！”

因此，在所有的修法中，这个法最为关键。《开启修心门扉》《山法宝鬘论》中也讲过，如果没有看破今世，修什么法都不会成功。有些人只喜欢表面形象，剃个光头、穿个袈裟，就到处问：“我好看吗？”还有些人特别心急，一来学院就非要出家，我让他先观察四个月，但他死活不肯：“不行不行！不要说四个月，连四天我都等不了。可不可以今天剃呢？您看我僧衣都买好了，穿出家衣服太好看了，我一定要

穿！”但你若没有看破今世，不要说剃光头，就算把耳朵剃了也没用。

前辈大德讲过，修行人无论出家、在家，对今生的名闻利养等没有兴趣，修行才会圆满成功。否则，一味贪著尘世间的琐事，永远无法从轮回的痛苦中解脱出来。所以，大家要彻底斩断此生的牵连，学修后世菩提，尤其是若想出家修行，一定要背离世间五欲。《本事经》云：“为厌背离欲，速证最上义，是真修梵行，非虚妄出家。”只有看破了今生欲尘，才会迅速证得最上义，这样才是真正的出家人，而外在的穿着、形象等，并不是出家人的追求。

我经常想：一个人传法若为了今生的钱财、名声，时时以自我利益为中心，那即使暂时有些出路，终究也会一无所成。所以，做任何一件事情，应当要么为了众生，要么为希求菩提，这是菩提心的两个条件。而要想获得这样的菩提心，首先一定要有出离

心；要想拥有出离心，唯有依止具足法相的上师。只有上师，才能为我们巧妙开示了脱生死、证得圣果的出世间道理，除此之外，再没有任何人能做到这一点。就像学习世间知识，唯有老师才对自己有帮助，亲朋好友不一定有利。同样，在解脱的这条路上，依止上师至关重要，我们永远不能离开上师。明白这一点后，大家应断除对父母亲友、财物受用的贪著，将这一切弃如唾液，衣食住行也随遇而安[448]，为了解脱而付出一切，全心全意地修行正法。

关于看破今世，印度单巴桑吉尊者有这样一段教言：**“此事此物好似过往云烟，千万不要执著为常有！”**世间的一切犹如梦幻泡影，一会儿就消失了，没有什么实在意义。当年特别执著的财物、衣服等，现在一看，已经没了丝毫感觉；而今天自己贪著的对境，过几年也会是如此。所以，万法无有任何实质，

448 因缘具足时，吃好穿好也可以；但如果因缘不具足，也不能为了衣食而天天奔波。

不要把这些一直耽著为常有。

“一切名誉犹如空谷回音，千万不要逐名求利，应当修行法性！”有些人特别爱重名声，为了美名远扬，付出自己的一切都愿意。其实这是修行不好的标志。出了名又有什么用？即使你在全世界无人不知，但当死亡来临时，名声又能带给你什么？诚如《不退转法轮经》所云：“若有重名誉，是名远菩提，是声犹如响，分别故多种。”假如特别重视名誉，此人则已远离了菩提，因为名声如空谷声一样，没有任何实义，只不过是人们以分别心扩大了它的价值而已。因此，作为一个修行人，不管出家还是在家，若要看破今世、希求解脱，最好不要特别耽著名声。

莲池大师在《缁门崇行录》中，就讲过一则非常好的公案：五代后汉有位恒超法师，他讲演经论二十多年，一直过着知足少欲的生活。郡守李公素来敬佩大师，想上章表奏皇帝，颁赐紫袈裟给大师。大

师写了一首诗制止他，诗中有“虚着褐衣老，浮杯道不成，誓传经论死，不染利名生”的句子，表达了他誓愿讲经传法而终老，不想沾染世俗名利而苟活的志向。

各位也看看自己能不能这样——终生讲经说法，为众生做有利益的事，并且不被名声、财利所染？可是在五欲面前，一般人很难抵挡它的诱惑，假如最高领导赐给你很高的荣誉，可能你就动摇了，从此不再传法，整天跟别人到处跑，这可不是修行人的行为。所以，我们一定要效仿前辈大德，终生讲经说法，不染世间名利。

“漂亮衣裳宛若绚丽彩虹，应当身着破旧衣衫而修行！”衣服再好，临死的时候也带不走，所以，穿普通衣服修行也是一样的，几千几万块的高档名牌，跟一般衣服的价值没有多大差别。

“自己的这个身体是脓血、黄水的臭皮囊，千万不要执著珍爱！美味佳肴也是粪便的因，千万不要整日都是为了充饥果腹而奔波忙碌！”真正的修行人，对身体不会特别执著，以野草为食、树叶为衣即可过活。莲池大师在《座右诗》中亦云：“草食胜空腹，茅堂过露居，人生解知足，烦恼一时除。”吃野草已胜过空腹，住茅棚已胜过露宿，人生若能知足少欲，烦恼当下即可摈除。

许多人常爱与人攀比衣食，尤其在大城市里，每个人都有各种追求。但欲望的无限与物质的有限之间差距太大，故这些追求往往无功而返，给自己平添了许多苦恼。因此，我们不应特别追求外在的名声、财富，有了这些去享用也可以，没有的话，则不必刻意去乞求。

“感觉外界会招致怨敌四起，应当安住在深山等寂静的地方！”倘若陷入混乱的人群中，种种分别

念、违缘就会纷然而至。所以，我们应安住在寂静的地方，真正做个修行人。

“迷乱的荆棘会刺入内心，所以应当修持平等性！”《如来智印经》云：“不惜身及命，于亲不染爱，勤修空无我，是能成菩提。”若能不惜身体和生命，不贪爱亲朋好友，长期勤修佛陀的最高法要——无我空性义，那么必定能成就菩提。不过，就像财富并非人人都有份一样，有缘修持无我空性的人也极少，此甘露美味，只有个别人才可以享用。

“一切需求都来源于自己的心，务必严加守护自己的这颗心！”一切希求皆源自于内心，内心不满足的话，自己的需求会永远没完没了。正如萨绕哈尊者所说“心是如意宝”，所以我们要好好守护自己的心，依靠上师的窍诀来调伏它。

“如意宝自身固有，万万不要一味贪著饮食财

物！”我们的心是如意宝，若依靠上师窍诀认识它的本性，一切智慧和悲心会自然流露，故万万不能让它迷失，去耽著一些无义琐事。现在人天天都吃喝玩乐，早上想着中午吃什么，中午想晚上吃什么，晚饭又想明天早上吃什么，似乎人只为了一日三餐而活。穿衣服方面也是如此。假如目光整天只盯着自己的衣食，那实在没有意义。

“闲言碎语过多只能成为诤讼的根源，应当像哑巴一样默默不语！”闲言碎语说太多了，对解脱等一切都有障碍。因此，要经常禁语为佳。

“心本身显现种种业，千万不要围着饮食团团转！”心可以显现各种各样的业，所以不要把心整天放在饮食上，除了饮食什么都不想。北宋的王安石，吃饭不辨味道是出了名的，饭菜对他来说根本没区别，只要能果腹就行，什么最便于下筷，他就吃什么。苏东坡的父亲苏洵，对王安石的这种行为很看不

惯，为此还专门写了一篇《辨奸论》，“揭露”王安石的虚伪矫情。但也有人认为这是一种境界。不管怎么样，世间人对饮食不执著是个好事，否则，整天挑剔食物，随着饮食而转，确实没有多大必要。

现在许多人在吃饭上，要花很多时间和精力。为了中午吃顿饭，顶着堵车的压力，要坐三四个小时的车。吃了午饭又考虑：“晚上谁请客？是不是我来请？”然后下午又要坐车，晚饭开始后，饭桌上还要耗去两三个小时……其实人吃一顿饭很简单，没必要花这么长时间。但现在也没办法，因为人们已经习惯了。

“加持原本是从内心生起，应当祈祷上师本尊！”这一点很重要！一个人的修行要成功，心必须获得上师、诸佛的加持，否则，修什么法都难如登天。就像在春天时大地变暖，万物就可以生长一样，我们的心若得到本尊、上师、诸佛菩萨的加持，种种

功德自然而然会生起。当然，如果想得到加持，就一定要依靠祈祷。有些佛教徒认为祈祷只是种形式，没有多大必要，这种说法很不对。只有对上师本尊经常祈祷，才会时时刻刻得到无形的指点，成为最后开悟的顺缘，因此祈祷相当重要。

“长期住在一个地方，甚至对佛陀也会看出过失，不要长年累月地住在一个地方！”长时间待在一个人身边，就算他是佛陀，也会对他产生邪见。所以还是要经常换换上师、换换道场，到处走一走，这样会有新鲜感，否则，到时候就没什么感觉了。（众笑）[449]

“时时刻刻谦虚谨慎，万万不要骄傲自满！”古代有一种欹器，是种汲水的罐器。它不能装得太满，灌入少量水时，罐身是竖着的，而一旦灌满水，罐子就倾覆过来，水一下都倒出来了。所以，孔子见到欹

449 堪布 2004 年讲《前行》这一段时说：“法王如意宝讲过，你见解稳固时可以到处跑，但如果见解一点都不稳，却说‘安住一个地方是不对的’，然后这里断传承、那里断传承，整天跑的话，可能更糟糕、更可怕！”

器后，颇有感触地说：“物满则覆。为人处世也是如此，要谦虚，不可自满！”

“岁月飞逝，时不待我，一定要当机立断修行正法！”时光不会等待我们，人生岁月也是有限的，因此，有机缘时一定要立即修行，不能一拖再拖：“我四五年或十年后，再来出家……”否则，到时即使你有这种发心，也不一定有这个机缘。所以，遇到这么好的正法时，理应抓紧时间修行。

“今生的我们就像旅客一样，千万不要费尽心机苦苦营造作为暂时栖身之处的房屋！”不要天天为了房子而辛苦，我们来这里不是搞房地产，而是来修心的，修心和修房不一样，这一点千万不能搞错！以前有个出家人，在学院修了好多年房子，但房子刚修完，人就离开了。他的法没修好，房子倒是修好了，但结果也没用上。

现在城市里的人，好多也是为房子而活。本来房子应该是为人服务，但分期付款买房以后，自己却成了房子的奴隶，一辈子都要为它忙碌。他们觉得“别人这么做，我也要这么做，不然好像赶不上时代”，但以佛教的观点来看，这样活确实太累了。所以作为修行人，虽说没有住处也不行，但还是应以修行为主，轻重务必要分清楚！

“任何琐事都没有点滴的利益，应当脚踏实地修行正法！自己的身体总有一天要被小虫所食而消失无影，而且这一天什么时候来临也无法确定，万万不能一直庸庸碌碌散乱在此生的景象中！亲朋好友就像林中的小鸟，不要总是对他们牵肠挂肚！”人们常执著“这是我的家人，那是我的好友”，其实亲友就像林中的小鸟，暂时聚集在一起，因缘分散时也就各奔东西了。因此，整天为了家庭、亲人担忧，实在没有意义。

“虔诚的信心好似良田，切切不可置之不理让它变成烦恼的贫瘠荒地！”信心特别重要，它是生长功德的良田。以前有一个人，专门负责打水给树灌溉，他对佛陀没有信心，但对舍利子有微小的信心。有一次，舍利子在化缘时天气燥热，那个人见后说：“比丘，您来树下坐坐，我浇树时也给您顺便洒点水，这样可以一举两得。”他命终之后，以此功德转生于天界，然后用神通一观察，知道了自己升天的原因，于是下来供养舍利子，最后获得了初果。所以，我们遇到非常殊胜良田时，小小的一个信心，也会起很大的作用。[450]

“暇满人身恰似如意宝，千万不能送给贪嗔的怨敌！誓言犹如瞭望楼，千万不能被罪业的过患染污！

450《佛说杂藏经》云：“舍利弗夏盛热时，游行至庵罗园中。有一客作人，汲井水溉灌于树。此人于佛，无有大信，见舍利弗，发小信心。唤舍利弗言：大德来脱衣树下坐，我当以水浇之，不失溉灌，兼相利益。于是舍利弗，脱衣受洗，身得凉乐，随意游行。此客作人，其夜命终，即生忉利天上，有大威力，次释提桓因，便自念言：我何因生此？自观宿命，信心微薄，因客作溉灌计水，洗浴舍利弗。我若信心纯厚，知必有报。故设浴具，以为供养，自惟为功虽少，以遇良田，获报甚多。即诣舍利弗所，散花供养。舍利弗因其净信之心，即为说法，得须陀洹道。”

（瞭望楼一坏，自他都会被毁坏。）**金刚阿阇黎住世时，万万不要懈怠修持正法！**”上师阿阇黎住世时，修行的因缘十分殊胜，此时千万不可随便放弃，不求正法，否则会非常可惜。

综上所述，看破今世十分重要。这一点，无论出家人或在家人、汉传佛教或藏传佛教，都可以修。若能明白这个道理，对身外之物根本不会去执著。譬如唐朝的庞蕴居士，他虽然是在家人，但对财物、名声看得很淡。后来，他通过参访道一等禅师，认识了心的本来面目。开悟以后，他把金银财宝、巨万家产装进箱子，用船运到湘江扔掉了。有人劝阻：“你不要钱，可以用它做功德、布施给别人，总比倒入江里强啊！”他就回了一首偈颂：“世人多重金，我爱刹那静，金多乱人心，静见真如性。”[451] 意思是说，世人多爱重金钱，而我唯独喜欢刹那的寂静，金钱多了会扰乱人心，入于寂静才能见到真如本性。到了最

451 此偈在《宗镜录》中有记载。

后，不仅仅是庞蕴自己，包括他的妻子、儿女也都成就了。

从传记中看，他就像傅大士一样，身份虽是在家人，却能看破今世，视金钱如粪土，对一切毫无执著。不像现在城市里有些人，将金耳环、金项链都锁进保险柜，以为从此就高枕无忧了，而一旦保险柜也被搬走，那简直是痛不欲生。其实，这些痛苦完全源自于金钱，大成就者们之所以能成就，也是因为他们对这些根本不执著，并依靠我们想象不到的另一种生活方式，获得了究竟自在。

因此，若想扎扎实实地修行正法，就必须认识到轮回万法没有任何实质。而若想生起这种观念，首先要观修轮回的过患。在没有深深生起这样的理念之前，我们一定要努力修行。

那么，观修轮回过患在相续中生起的标准是怎样

的呢？

要像朗日塘巴[452]尊者那样。一次，侍者对上师说：“别人都管您叫黑脸朗日塘巴，您还是高兴一点吧。”尊者回答：“想到三界轮回的痛苦、众生的痛苦，我怎么会有笑容呢？”据说，有一天，一只老鼠来偷尊者曼茶盘上的松耳石，可它怎么也搬不动，于是就“吱吱”唤来另一只老鼠，然后这两只老鼠一推一拉将“成果”搬走了。看到这幅情景，尊者情不自禁露出了笑容。除此之外，他天天都愁眉苦脸，任何时候也没有现过笑脸。

这样观修轮回的痛苦，是心趋入法、诚信因果、舍弃今世、慈悲众生等一切功德的根本。释迦牟尼佛次第转了三次法轮，初转法轮时就先对众比丘说：“此乃苦，当知苦。”所以，没生起这样的定解之前，必须要踏踏实实地观修。不然的话，成天醉生梦死、

452 朗日塘巴（1054-1123）：阿底峡尊者六大弟子之一，博朵瓦格西二大高足之一。

抽烟喝酒，沉溺于此还觉得好开心，那真是迷失了本性。因此，对于轮回的痛苦，每个人务必要观修，如果没有这方面概念，修行不一定会成功。

最后，用一个偈颂来结尾：

虽见轮回痛苦仍贪执，虽畏恶趣险地仍作恶，
我与如我邪道众有情，看破放下今世祈加持。

华智仁波切谦虚地说：虽然我见到了轮回的痛苦，却仍不断地贪执它；虽然怖畏地狱、饿鬼、旁生等险地，却仍天天造恶业，不能制止自己的恶行。对于我和像我这般愚昧无知的众生，祈愿上师三宝加持，一定要看破今世，不要执迷不悟。否则，死时什么善法都没成就，唯有带着一大堆罪业离去，那实在“太划不着”了。

大家学了大乘佛法后，一定要知道轮回上上下下

都不离痛苦。《六度集经》中有一则公案[453]，很能说明这个问题：往昔有个国王叫察微，有一天他独自出行，遇到个补鞋的老人。他问：“你觉得这个国家谁最快乐？”老人说：“当然是国王。”察微为了让他认清真相，就把他灌醉，给他换上国王的衣服，送进王宫，并嘱咐嫔妃把他当国王侍奉。于是大家都恭敬承事他，大臣们也天天找他商量政事。但他什么都不懂，每天这事要处理、那事要处理，不但不快乐，反而特别痛苦。这时国王又把他灌醉，送回到以前的家中。他酒醒之后，以为自己只是做了一场梦，梦里当了回国王，可是当国王实在太痛苦了……（也有论师从前后世的角度解释说：他一个身体更换了见闻，如今尚不能自知，何况是隔世，舍去了亡故的身体，又受生新的躯体呢？）

可见，轮回中不存在真实的快乐。不过这样一说，没有佛法基础的人或许不接受：“生活如此美好，你却说它很痛苦，这不是故意歪曲事实吗？”所

453 详见《六度集经》之《（九〇）察微王经》。

以，只有等他了解万法的本性后，才能渐渐领悟这些道理。

共同加行中的“人身难得”“寿命无常”“轮回过患”，这三个关键问题已讲完了，下面还要讲“因果不虚”。倘若懂了这四个加行的理论，修行佛法的基础就打好了。

我非常希望每个人都能修持《大圆满前行》，如果你想当个真正的佛教徒，有这部《前行》就足够了。在末法时代，用短暂的一生去翻阅千经万论不太现实，但你若能不管去哪儿，都随身带着一本《前行》，每天看十分钟或半个小时，对其内容反反复复思维，逐渐就会变成一个修行人。此时，别人对你赞叹也好，挖苦诽谤也罢，这些都不重要，最重要的是你心已融入正法了。就像无垢光尊者在《四法宝鬘论》中所言，对一个修行人来说，心入于法、法入于道、道遣除迷乱、迷乱转为智慧，这才是最关键的，

这也是噶当派的修心窍诀！

第 59 课

2010 年 4 月 29 日

四　因果不虚

首先，作者顶礼如来芽尊者为主的根本上师：

取舍善恶因果依教行，行为依照九乘次第上，
真知灼见于何皆不贪，无等上师足下我敬礼。

他上师是怎样的成就者呢？

“取舍善恶因果依教行”：在取舍善恶因果方面，非常小心谨慎，连一点一滴违背因果之事也不会做，全部按照诸佛菩萨、印藏大德的教言去如理行持。

“行为依照九乘次第上”：行为从声闻乘开始，依照九乘次第[454]一步一步而上。不像现在有些人，自己在见解上一无所知，行为上却不知取舍、无恶不作。

“真知灼见于何皆不贪”：见解上，已照见了万法在胜义中远离一切戏论，世俗中如梦如幻、无有实质的真理。

“无等上师足下我敬礼”：在如此见修行不脱离、无与伦比、超凡入圣的无等上师足下，作者以感恩戴德之心，三门恭敬地顶礼。

大家也应该想到，我们今生遇到了法王如意宝为主的很多大德，他们虽然见解犹如虚空，但行为却细致取舍，在这些如佛般的上师面前，我们得到了许多取舍因果的正见，所以一定要忆念传承上师的恩德。

454 九乘次第：声闻、缘觉、菩萨；事部、行部、瑜伽部；玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。

若没有他们的言教开示，我们相续会跟普通人一模一样，甚至还会造下弥天大罪，前途是无边的黑暗和痛苦。而如今在善知识的指引下，我们懂得了取舍因果的基本道理，这是值得欣喜的事情。想起这些恩德，大家也应发自内心向传承上师恭敬顶礼。

丙四（因果不虚）分三：一、所断之不善业；二、应行之善业；三、一切为业之自性。

总的来讲，学习此引导文，可让我们了解一切法均不离善恶业。

前面讲“人身难得”时，阐述了学佛的人身得来不易，若没有这个正见，就不会去修行；“寿命无常”则教诫我们，如珍宝般的人身不可能长期存留，它将因无常而毁坏，所以修法要有紧迫感；“轮回过患”揭示了三界轮回犹如火宅，修行当以出离心摄持，不能只求人天福报等暂时利益，必须要超出三界轮回；

而这个引导文“因果不虚”，则要说明的是，众生随善恶业而流转轮回，不可能不受因果束缚，想什么就做什么，只有遵循善知识言教行持善法，将来才会得到快乐，否则，前方永远是一片黑暗和痛苦，所以要谨慎取舍因果。

以上这几个引导文的重要性，大家一定要清楚。尤其是“因果不虚”，对修行人来讲非常关键。末法时代，很多人自认为是佛教徒，皈依了，也穿上袈裟了，但实际上他的所作所为、所言所行，足以暴露其内心的丑恶。这种人连“善有善报、恶有恶报”的基本道理都不承认，即使口头上承认，行为上也表里不一，只是形象上扮演个角色而已。这样到底有没有必要？你们理应值得深思。

在这个世间上，任何众生都不愿受苦，而渴望快乐，这是一种与生俱来的追求。不管动物还是人类，来到这个世间，从有感知的那天起，都在向往美好与

快乐。既然百分之百的众生都希求快乐，就应寻找快乐的因缘。这种因缘，完全要靠自己创造，并非依赖国王大臣、世间尊主施舍，否则，自己再勤奋努力也没有意义。那什么是快乐的因缘呢？就是做善事，如果不行善而去造恶，自然而然会招来痛苦。《正法念处经》云：“汝自作恶业，汝如是自食，非此人作业，余人受果报。”意思是说，你造了恶业，就要自食其果，并不是这人造了业，而让另一个人承受果报。因此，我们务必要深信因果。其实修行人的唯一标志，就是相不相信因果。如果你不信，表面上再装成什么样子，也不过是在虚假的骷髅上套个面具而已，内在并没有真正的实质。

所以，众生转生到轮回的善趣、恶趣，皆以各自的善恶业为因。轮回是由业力所生、业果所成，上升善趣或下堕恶趣，并不像外道所讲的那样，由造物主上帝（帝释天）、自在天、遍入天主宰；也不像顺世外

道和无神论所言，痛苦和快乐皆由偶尔的因缘所生。《心地观经》云：“诸法无不因缘成，若无因缘无诸法……无因无果大邪见，不知罪福生妄计。”诸法无一不是因缘而生，如果没有因缘，就不会有外在的形形色色，以及内心的喜怒哀乐。假如认为一切均从偶尔的因缘中出生，无善无恶、无因无果，连福德和罪业都不承认，这是非常可怕的大邪见。

要知道，因果是不虚存在的，只要播了种子，因缘聚合时，果实一定会成熟。同样，只要造了恶业，你承认也好、不承认也罢，将来终有一天，必定要感受无边痛苦，这是毫无疑问的。然而，真正懂得这一点的人，如今可谓寥若晨星。尤其是善知识若不作引导，甚至他自己都没有任何正见，弟子们又如何明白这些道理？就像一个大瓶子里没什么东西，倒给小瓶子的话，小瓶子也照样是空的。所以，传法者倘若自欺欺人，对自他不可能有真实利益。现在许多人互相

传法、学法，成了一种表面形象，不重视因果的很多言行，常在众人面前表露无遗。我们作为修行人，若想真正得到解脱，务必要随时观察善恶因果规律，悉心毕力止恶行善。

当然，取舍因果虽说相当重要，但对有邪见的人来说，我磨破嘴皮讲了多少次，对他们也不一定有利，甚至还会成为增长烦恼的因。只有善根比较深厚的有缘者，稍微提醒他一下，才有可能明白其中的道理。

丁一（所断之不善业）分四：一、身恶业；二、语恶业；三、意恶业；四、十不善业之果。

戊一（身恶业）分三：一、杀生；二、不与取；三、邪淫。

关于十不善业，前不久在《极乐愿文大疏》中讲过，此处又作再次介绍。这个问题很关键，并不是听

过一次、学过一次就可以了，只有反复学习这些甚深窍诀，稍有善根的人才会切实为自己考虑。

我们且不说饶益众生，单单是为自己的利益，也要注意取舍因果。有些人常口出狂言：“下地狱就下吧！反正是我下地狱，跟你们又没关系。”这种持有邪见的人，内心刚强难化，对一切都无所谓。他们即使学了佛，也只是懂些口头禅而已，一旦造了罪业，根本没有惭愧心，见别人造功德，也从未有一念随喜。在当今时代，这样的恶劣众生比比皆是。

己一、杀生：

十不善业中，杀生最重，故首先讲杀生。

所谓杀生，就是针对某某人或某某旁生等，怀着想杀的动机而断其命根。这其中包含了四个支分：一、基：无误了知所杀的对境——人或动物；二、意

乐：认清对境之后，怀着嗔心等烦恼想杀他（它）；三、加行：通过一定的手段加以杀害；四、究竟：最后断绝了对方命根。此时，杀生的所有支分才算圆满。由此也可推知，如果你想杀甲，结果却误杀了乙，虽然这是有罪业，但并未圆满杀生的支分。

大家都知道，杀生的罪业特别大，这是为什么呢？因为众生最爱惜自己的生命，为了维护生命，甚至愿受各种痛苦。《大智度论》云：“世间中惜命为第一。何以知之？一切世人，甘受刑罚、刑残、考掠以护寿命。”比如，一个人只要能活下来，就算砍掉一只脚、一只手，也会心甘情愿。明白这个道理后，我们就知道为什么杀生的罪业非常大、杀生的果报极其可怕了。

《佛说分别善恶所起经》讲过[455]，不管是杀任何

455《佛说分别善恶所起经》云：“佛言：人于世间，喜杀生，无慈之心，从是得五恶。何等五？一者寿命短；二者多惊怖；三者多仇怨；四者万分已后，魂魄入太山地狱中，太山地狱中，毒痛考治，烧炙烝煮，斫刺屠剥，押肠破骨，欲生不得，犯杀罪大，久久乃出；五者从狱中来，出生为人，常当短命。”

众生，都会感得五种苦果：一、生生世世短命；二、常遭受恐怖之事；三、仇敌比较多；四、死后堕地狱受苦；五、从地狱中出来，得人身也是短命多病。所以，现在很多人时常感受怖畏，怨敌特别多，自己也有种种不顺，这都跟前世杀生有一定关系。

在我们藏地，常听人说：“虽然我修行不好，但这一辈子从未故意杀过生，这就是我获得人身最有意义的事情。”有些道友也是如此，皈依佛门或出家后，不可能去亲自杀生，就算你平时修行不精进、很懈怠，偶尔还造了一些业，但最重要的是，下半生不会再杀生了。仅仅是这一个功德，你获得人身也有意义了。

因此，了知杀生的严重性极为重要。当今时代的许多人，根本不把杀生当一回事，他们觉得人吃老虎理所当然，但老虎吃人就不应该，一旦听说某某动物园的猛兽吃了人，各大新闻媒体就会纷纷报道，把这

当作天下奇谈。其实，我们每天都在吃众生，众生吃我们也很正常，每个有情的生命都同等珍贵，只不过我们会说话，它们不会说人话而已。

关于杀生，实际上有许多种类。诸如：

一、将士们奔赴沙场，奋勇杀敌，是在嗔心的推动下杀生。

二、贪图享用野兽肉、穿戴野兽皮而令其丧命，是由贪心的驱使杀生。

现在，这样的杀生占大多数。很多人天天离不开肉，为了满足他们的需求，菜市场、肉联厂等日日杀生。这样的杀业，令世界变得越来越可怕了，天灾人祸层出不穷、频频发生，今天地震、明天海啸、后天火灾，究其原因，就是因为人类的行为太过分了。尤其在科技发达的今天，人们用机器来杀害众生，其数量之多、范围之广，以往任何时代都无法相比。这种

血腥的恶行，已经让这个世界无法承受了，因此，我们的生存空间遭受各种灾难，势必在所难免。人们若再不杜绝自己的恶行，恐怕今后日子更不好过了——这并不是谁在授记，也不是谁在预言，而是一种因果规律。

三、由于不明善恶因果，为亡人杀鸡宰猪祭祀，或者像外道一样认为杀生是善业等，是受痴心的牵引杀生。

这些以贪嗔痴引发的杀生，《正法念处经》中也有描述[456]。但不管是哪一种烦恼牵引，只要杀害了众生，就一定会遭受痛苦。《诸经要集》云：“戏笑杀他命，悲号入地狱……亿载苦万端，伤心不可录。”欢欢喜喜地杀害众生，最后定会痛苦哀号地堕入地狱，千百万年中所受的痛苦，实在无法用笔墨来描述。

456《正法念处经》云：“又复（杀生有）三种，所谓贪作、嗔作、痴作。彼贪作者，所谓猎等；彼嗔作者，所谓下性；彼痴作者，外道斋等。”

现在很多人邪见深重，有了邪见以后，什么罪业都敢造。尤其是杀生方面，根本不惧来世的果报。记得《灌顶经》中说过：“邪见杀众生，百魅皆得祠，堕罪入地狱，亿劫无出时。”以邪见杀害众生的话，千百万魔众可趁机害你，将来必定堕入地狱，亿万劫无有解脱之时。可现在人对此没什么感觉，一说地狱的话，他们的第一反应就是：“不可能吧！”这也与其教育环境、父母家庭等有关。这样的人我见过不少，包括有些出家人，在跟他们交谈时，发现他们表面上承认善恶有报，毕竟剃了光头、穿了袈裟，不承认也会遭人耻笑，但实际上，他内心中并不怕堕地狱。既然出家人都是如此，那居士就更不用说了；如果居士都是这样，非佛教徒中了知取舍因果的有多少？可想而知。

我有时候觉得，自己传法只是个形象而已，许多人听后，连因果正见都很难建立，大圆满、大中观离

四边八戏的见解，更是遥遥无期、望尘莫及了。假如你连因果正见的基础都没有，那连小乘的佛教徒都不如。有些人口口声声自诩为大乘行人，看不起小乘，但其实在小乘中，他们将轮回视为火宅，出离心是有的，因果不虚的正见也在相续中完整地存在。可是我们看一看自己，且不论密法中高深莫测的见解、行为、修行，就连最基本的因果正见，通常都很缺乏。倘若你连小学的基础也没有，却妄图一步登天，想要掌握大学本科的最高学问，那简直是痴人说梦。

所以，你们有些人不要认为自己修行不错了，听《前行》《极乐愿文大疏》的时候，拿一本小说在旁边看，觉得："我是大学生，这没什么可学的。天天都讲因果不虚，这些我早就懂！"虽然你文字上也许懂，但若没有产生定解，不一定是真的懂。即使你对此产生了定解，行为上不注意取舍的话，懂得这些又有什么意义？你们应该扪心自问！

言归正传，在杀生中，最严重的就是杀父、杀母、杀阿罗汉，这三类杀业被称为“无间业”。这种弥天大罪，是死后不经中阴直堕无间地狱的因。佛经中也讲了[457]，上等杀生是杀阿罗汉、父母等，中等杀生是杀住道者，下等杀生是杀人和旁生。所以，上等杀生的果报最可怕。

现在有些人认为，只要没有亲自动手杀，就不会有杀生的罪业。但实际上，无论层次高低、力量强弱，我们每个人都无一例外杀过生，不说别的，单单是夏天外出时，脚下踩死的小含生就根本数不清。汉地的《毗尼日用》中，就有行步不伤虫蚁咒，即每天早上未下床时，先默念数声佛号，随后念偈颂：“从朝寅旦直至暮，一切众生自回护，若于足下丧其形，愿汝即时生净土。”再念咒语“唵逸帝律尼莎诃”三遍，然后投足于地，则无误伤之患。当然，《俱舍论》

457《正法念处经》云：“彼（杀生）有三种：谓上、中、下。所言上者，杀罗汉等，堕阿鼻狱；所言中者，杀住道人；所言下者，杀不善人，及杀畜生。”

及麦彭仁波切的《中观庄严论释》中也讲过，罪业有积与不积之别[458]，脚下无意踩死小虫，就属于作已不积业，即便杀了生，罪业也不是很严重。

但如果你明知杀生的过患，自己不敢杀，却怂恿别人去杀，这种罪业就很大。上师如意宝讲《前行》时说过，在“文革”期间，藏地有些没闻思过的出家人，没有人身自由，别人逼着他杀生时，他认为出家人不能杀，就让别人替他杀，这种做法很不合理，说明他没有因果正见。其实，纵然你没有亲自杀，但若间接损害了有情的生命，自己最终也要感受苦果。

梁武帝就是一个典型的例子。《水镜回天录》中记载：有一次，梁武帝问志公禅师：“我的寿命还有多长？”禅师回答：“等我圆寂之后，你会为我造个塔。什么时候塔损坏了，什么时候你的寿命就到头了。”志公禅师圆寂以后，梁武帝果然造了一座木

458《俱舍论讲解》中，从作、积的角度，将业分为四种：作已积集业、作已不积业、积而未作业、未积未作业。

塔。后来他想起这个预言，觉得木塔不结实，石塔会更结实一点，就把木塔拆了，准备重新造石塔。就在这时，侯景造反夺了帝位，把他囚禁于台城，他就在那里饿死了。

很多人听了这个故事，觉得梁武帝一生崇信佛教、广行善法，对佛教的贡献那么大，结果却不得善终，于是开始对佛教生邪见。其实这种想法是错误的，梁武帝之所以有如此下场，也是源于他前世的业力：他前世是位修行人，终年在山洞里闭关。当时他养了一只猴子，这猴子很顽皮，也很通人性，他每次坐禅打瞌睡，猴子就弄个动静，把他弄醒。后来他境界很不错时，每次刚一入定，猴子又以为他睡着了，仍旧故伎重施，想办法扰乱他。日子久了，他很讨厌这猴子，有次要入定之前，就把它圈到旁边的山洞里，用石头堵起来。结果没想到，他一入定就是好几天，（就像以前藏王的国师酿·登珍桑波，经常连续入定七天，很了不起。他具有肉眼通，能遥视到印度有静命论师、布玛莫扎，并把他

们请来藏地。曾有位法师在桑耶青朴闭关时，说他的眼睛不好，我就跟他开玩笑：“酿·登珍桑波在这儿闭关时，眼睛好得不得了，都能看到印度，你眼睛怎么会不好？”）等出定时去看猴子，它早已被饿死了。由于他有一些修行境界，故来世转生做了皇帝，并喜欢行持善法，但因为他把猴子堵死在山洞里，最后也被侯景圈在台城里饿死了。这即是报应循环，丝毫不爽。

大家也应该想一想，在这一生中，可能不小心也杀过生，罪业没有忏净之前，迟早都会报应到自己身上。听说有些道友抓住老鼠后，把它放在别的地方，结果不慎被人踩死了。这种间接导致众生被杀的行为，确实非常可怕，倘若没有忏悔清净，这些罪业肯定在前方等着你。

特别值得一提的是，在过去，有些上师和僧人被迎请至施主家时，施主宰杀家畜、烹调血肉供养他们。这时，僧人们对残杀众生之举，既没有一丝一毫

追悔之心，也无有一点一滴恻隐之情，只是贪爱血肉的美味，开心地大吃大喝，这样一来，施主和福田将无任何差别地获得同等杀生罪业。

供奉血肉的传统，以前在藏地确实有，这是个别修行人的不良行为，我们也应就事论事，没有必要隐瞒。而如今，藏传佛教在这方面有了很好的转变，除极个别寺院和在家人以外，一般来讲，特意杀生供奉出家人和上师的习惯，已经逐渐隐没了。

往昔的历史，我们没办法抹杀，但这也并不是非常普遍。我曾在有些书里说过，像如来芽尊者、华智仁波切、班玛登德等高僧大德，从传记中看，他们严厉谴责血肉供养和食用。当然，也有部分施主确实不明道理，不了解杀生的极大过失。上师若明知这一点，但为了护持施主的心，故意隐瞒不说，这是不合理的。作为上师，应该明白哪些该做、哪些不能做，如果你舍不得说施主，害怕说了以后，他不接受、不

开心，便一味地随顺他：“对对对，你还是做吧，没事没事。”这是非常不负责任的态度！

《杂譬喻经》中专门有个公案，就讲了这方面的道理[459]：以前有一位上师，他有个施主，家里以杀猪为业。上师常年在他家受供，明知杀生不好，但为了迎合他的心，从来没有劝诫过。后来施主的父亲死后堕入鬼道，成了河中水鬼，因为生前杀生的业力，时时遭受砍割的痛苦，苦不堪言。

一次，这位上师乘船过恒河，水鬼突然出现并拉住船，要求把那上师扔到河里才肯放行。船夫询问原因，水鬼说：“过去我家一直供养这位上师，数年以来，他从未告诫我杀生之过，令我今日受此苦报，心中着实怨恨。”船夫听了，对水鬼说：“你生前只是杀旁生，就要遭受这样的痛苦，今日如果杀了出家人，果报岂不是更可怕？”水鬼回答：“我也知道这

459 证严法师也讲过，即《修道人与水鬼》的故事。

个道理，但实在太气愤了。除非你们为我布施修福，并呼唤我的名字作回向。”船上的人都答应了，水鬼也就放手了。上了岸以后，那上师马上念经作回向，船夫等人也都作福回向，最终遣除了水鬼的痛苦。

可见，不管是出家人还是居士，假如见到熟人的恶行，还是应该指出来。至于接不接受，那是他的事情。但作为你来讲，因为明白因果取舍，而别人却不明白，所以还是要给他讲清楚。

这里也说了，假如施主作血肉供养，而上师不但不遮止，反而高高兴兴地接受，那上师和施主同样有杀生的罪业。《楞伽经》中亦云：“为利杀众生，以财网诸肉，二俱是恶业，死堕叫呼狱。”有些人为了利润而杀生，有些人为了买肉而付钱，这两者有同等的罪业，死后都会堕入号叫地狱。

以前藏地确有不太好的习惯，非常希望入藏求学

的汉族道友，一定要明白吃肉的过失，并将此恶习逐渐改变过来，这样才不会造罪业。现在很多人有吃肉的习气，但吃肉并不是很美好的事，《入楞伽经》中说得很清楚：“肉非美好，肉不清净，生诸罪恶，败诸功德。”然尽管如此，这个习惯一下子改过来，对有些人来讲也有一定困难。可就算你不能完全戒除，今后尽量减少吃肉，对自己也有莫大的利益。

现在很多大人物、大官员，无论到哪里，款待他们的都是无数生命。听说有些地方按宾客身份的高低，接待分为上、中、下三等：上等全是肉食，中等是一半素菜一半肉食，下等三分之一是肉食。这样要杀多少众生，大家可想而知。尤其是有些省级的高层领导，到各个城市视察时，提前要杀很多众生来迎接他。有一次我在南方，就看到过这样的场面：当时我们在饭店吃素菜，但旁边为款待一个领导，安排了十几桌，全部都是肉。当时我就想：“哎哟，光是这一

顿饭，足以让他多生累劫不能解脱！”所以，相信因果的人看到这种排场，内心不但不羡慕，反而会替他担忧。

下面讲藏地生活的具体状况：

在藏地，富翁们的牛羊无论有多少，这些牛羊衰老时，几乎个个都免不了被宰杀的命运，自然死亡的也就一两个，因此杀生不计其数。尤其在阿坝草原、若尔盖草原，富裕的牧民拥有成群结队的牛羊，他们天天歌声嘹亮，但在这美丽画面的背后，却有无量众生被宰杀，血腥残忍，惨不忍睹。以前我去那里放生时，常听说某某家一年杀了多少牛羊，听起来觉得特别可怕。

不仅如此，到了春天，虫蝇、蚂蚁、鱼儿和青蛙等，被牛羊连同草料一起吞进肚里，或者被前蹄后蹄践踏而丧命，包括在马粪、牛粪中死亡的含生也数

不胜数。虽然这些不是主人直接所杀，但牛羊是他养的，间接也有一定罪过，因而这些杀生罪业，也将一并落到他的头上。从这个角度而言，作为牧民真的很可怜。（这种感受，你们很多人不一定能体会。但若想一想那些开餐厅的人，尤其是海边的饭店老板，这种罪业就不难想象了。）

特别是，与牛、马等牲口比起来，羊更是无尽罪业的来源。作为羊只本身，平时要以小蛇、青蛙、鸟蛋等为食——我以前没放过羊，对此不太清楚，但华智仁波切生活在石渠，那里的羊多，故比较了解这些事情。不过那天我们经过石渠时，基本看不到羊群了，大家还在车里讨论：“华智仁波切时代，这里的羊特别多，怎么现在看不到了？”

春天人们进行毛纺时，每只羊的背上，大约有十万含生全部丧命；冬季产羊羔时，有一半的羊羔刚出生便被宰杀，皮被制成了羔儿皮的帽子、衣服。这样的衣帽，很多富人甚至高僧大德都喜欢，这确实是

藏族的不良习俗，相信以后会渐渐改变。汉地过去也流行穿皮草和皮衣，但遭到世界动物保护组织的谴责，及各地示威游行以后，如今也有所好转了。

除了小羊羔被杀以外，所有母羊在精华没有耗尽之前，都被用来挤奶或哺育羊羔，一旦老朽不中用了，就会被无情地宰杀，皮肉被主人享用。而所有的公羊，因为不产小羊羔，所以无论何时都只有死路一条，以致有些牧区根本看不到公羊，平时在路上见到的，几乎都是母羊。而且羊一般身上都会长虱子，主人在剪羊毛时，每只羊背上大约一亿含生会丧命。因此，华智仁波切说过：“拥有一百头以上羊只的主人，必将堕入一次地狱。”

再看看依靠女人所造的杀业：女人长大成人、与人订婚后，以前在石渠一带，男方奉送聘礼、结婚迎娶等时，要宰杀无数的羊只。而汉地大城市里，除了极个别佛教徒以外，婚宴全用素食的也几乎没有，而

且婚礼越隆重，杀的众生就越多。

2002 年，美国电影制片人吉斯特，娶了奥斯卡奖得主明尼利，婚礼支出约 350 万美金，并请来好莱坞著名的杰克逊和泰勒担任伴郎、伴娘。尽管奢华至此，但两人的婚姻仅在一年后便不幸告终。我想这场婚礼肯定不会是素宴，必定杀了无量众生，而且杀生的数量，也不是小型婚礼所能相比的。

此外，香港的李家诚 2006 年结婚时，花了 7 亿港元。且不论这场婚礼的豪华程度，仅仅是筵席中所杀的众生，就令人感到可怕万分。现在人的贪婪无有止境，杀生的量也不像古人那样，只是偶尔杀几只羊、一头牦牛。如今很多奢华婚礼，动辄就迎请成千上万的宾客，而且这些人也有头有脸，不可能用蔬菜就把他们打发了。

这些人虽然看似风光无限，但却不知这些罪业所

带来的痛苦。《金刚经功德》曾讲过一个故事：一个女人嫁人后不久就死去，她的神识托梦给父母说：“我一生中没造什么恶业，唯有在办婚事时，宰杀了很多山羊、绵羊，以此感召如今的大苦受。你们若为我念《金刚经》，我就会脱离此苦。”于是父母为女儿读诵了《金刚经》。七天后的夜里，父母在睡梦中见到佛陀，佛陀告诉他们：“因念诵《金刚经》之福德，你们女儿已得解脱，现已转生为人。”

大家也可以想一想，以前你们在家或结婚时，有没有杀害过众生？如今忏悔了没有？如果没有，即使是间接杀生的罪业，后世也要承受它的果报。因此，我们不可不慎！

第 60 课

2010 年 5 月 3 日

下面继续讲十不善业中的杀生。

平时我们逢年过节、宴请宾客，其实造的杀业也非常严重。但在《前行》中，此处只是以藏族女人为例，说明即使是女人，杀生也相当可怕。

昨天讲了，藏族女人在结婚时，男方要宰杀无数羊只。从此之后，女人每次回娘家，家人也要杀一个众生来款待她。而且亲友们在宴请她时，如果摆上其他食品，像三白三甜[460]、奶渣、酸奶、蔬菜、糌粑等，这个狡诈女人一点也不满意，根本不会张开嘴动

460 三白三甜：牛奶、乳酪、酥油为三白，冰糖、蔗糖、蜂蜜为三甜。

动腮来吃，好像一吃素就拉肚子，对此根本没有胃口。就算勉强吃一两口，感觉也吞不下去。

但假如宰了一只肥肥的羊，将羊的胸脯、肠子等放在她面前，这时再看这个红面罗刹女，二郎腿一跷，掏出小刀就津津有味地吃了起来。第二天，她还要背着血淋淋的全牲肉[461]，好像猎人返家一样回去了。每次回家，都是空手而来、满载而归，真比猎人还厉害。（猎人出去打猎，有时还会空手而归。可这些女人每次一回家，百分之百都能带着肉回去。）

我前面也讲过，藏地曾有酷爱吃肉的传统，这非常不好。但不可否认的是，由于地理、交通、气候等原因，当时蔬菜、粮食等食品欠缺，跟现在的状况完全不同。然即使如此，作为女人，杀生还是特别可怕。一般来说，女人的胆子比男人小，性情也温柔，可是在杀生方面，女人有时候比男人还凶。我看汉地

461 全牲肉：指牛羊肉腔。

也是这样，好多屠夫都是女人，虽说她们不像男人那样，有力气杀猪、杀羊、杀牛，但却经常杀鸡、杀黄鳝，这方面确实特别厉害。

如今，汉地的杀生非常严重，而且手段千奇百怪。听说在浙江的瑞安市，有个小村子叫“食蚁村”，村里近千人中，70% 都爱吃蚂蚁。这里的家家户户先到山上找蚁巢，找到后就把蚁巢塞进袋子，再回家倒进一个铁制的圆筒里，放在大火上蒸，之后就晒干了吃。村民们的吃法多种多样，晒干、蒸熟、生吃、泡酒……不一而足。他们认为吃蚂蚁能提高免疫力，强身健体、延年益寿，有各种各样的邪说。所以，现在人有时候看起来，真的特别可怕。

尤其是有些女人，看上去贤惠温顺、知书达理，可吃起动物来却极其残忍，洁白的牙齿上不时滴下鲜血，让人看了十分恐惧。对于老虎吃人，人们称它是凶恶的动物，但人吃了那么多众生，却不称人是凶恶

的。其实仔细想一下，世界上人类才是最可怕的，而且人类只关心自己，并不在乎其它生命。你看玉树地震死了几千人，全世界就非常关注，各大新闻媒体的报道中，都说他们如何如何可怜。然而，屠宰场、菜市场每天宰杀那么多众生，它们的生命跟我们没有差别，许多人却对此无动于衷，没有一个平等的法律去保护它们，这是很不公平的。

因此，在这个世间上，吃其它众生的行为非常不好。不过在改变这些恶行方面，佛教徒起到了良好的作用，希望今后对于戒杀放生、断肉茹素，大家更应该重视起来。否则，有些学佛多年的居士，只知道杀人要受法律惩罚，却不知杀旁生要受因果惩罚，亲手杀害动物或虫类觉得无所谓，对于这种错误、颠倒的认识，我们有责任帮他们改过来。

而且，作为女性来讲，一定要有悲心。没有悲心的藏地女人，华智仁波切称之为“红面罗刹”，那么

以此类推，汉地女人如果没有悲心，就应该叫“白面罗刹”了，也是罗刹的一种显现。

现在许多人可能觉得，自己没有真正杀生，就不会有这方面的过失。但实际上只是你忽略了而已，如果在生活中细致地观察，就会知道自己一生中有意无意造了许多杀业，剥夺了许多众生的宝贵生命。要知道，杀生是最可怕的罪业，因为在这个世界上，最可贵的就是生命。《大智度论》中有个故事说[462]：一个人到大海取宝，因为船只毁坏，所有宝物都沉到海里去了，幸好他自己安然无恙。他回去后高兴地告诉大家：“我差点失去了大宝！”众人讥笑他：“你的珍宝都掉到海里了，什么宝贝都没了，怎么还说‘差点失去大宝’？”他回答：“一切宝之中，人的生命第一。人是为了生命而求财，并不为了财富而求命。”

462《大智度论》云：“复次杀为罪中之重，何以故？人有死急，不惜重宝，但以活命为先。譬如贾客入海采宝，垂出大海其船卒坏，珍宝失尽，而自喜庆举手而言：几失大宝。众人怪言：汝失财物，裸形得脱，云何喜言几失大宝？答言：一切宝中人命第一，人为命故求财，不为财故求命。”

可见，世间上生命最珍贵，这一点，不论虫类、人类都是平等的。众生的躯体虽有大小，但苦乐的感受并无差别。大人被杀时很痛苦，小孩被杀时也一样。同理可知，小虫虽然身体微小，但被杀害的时候，也照样有剧烈的苦受。所以，这种被杀的痛苦，不分民族、不分国度、不分肤色、不分种类，只要来到这个世间，每个众生都会同样畏惧。除了获得无上境界的圣者以外，大大小小的众生都贪生怕死，这也是一种天性使然。假如谁肆无忌惮地践踏生命，那绝对值得唾弃，而且他所散发出来的戾气，会令一切众生感到恐怖。

《大智度论》云：“好杀之人，有命之属皆不喜见；若不好杀，一切众生皆乐依附。”喜欢杀生的人，有生命的有情都不喜见到他；不爱杀生的人，众生看到他会有安全感，都愿意接近他。其实这也的确如此，以杀生为业的屠夫，晚上住在你家，你都会心

惊胆战，担心他半夜三更谋财害命；而如果是个利益众生的人，他会有一种祥和的气质，大家都乐意与之相处。所以，不管是男人、女人，一定要培养爱众生的心。

下面看看，儿童们又是怎样造杀业的呢？这些孩子游戏玩耍时，在看见或没看见当中，所杀的生命数也数不清，甚至在夏季手持牛鞭抽打大地时，打死的含生不计其数。

在童年生活里，除了从小就成熟大乘佛性者以外，许多孩子都杀过青蛙、蝌蚪、蜻蜓、蝴蝶、蚯蚓、蚂蚁等。不过，现在的城市里，人口密集、高楼林立，除了学校的水泥操场外，孩子们见不到绿油油的大自然了，所以，杀害小虫的机会可能少一点。然即便如此，如果孩子从小没有善良的天性，后天也不培养慈悲心，那他小时候会杀小鸡、小鸟雀、小兔，长大后就会杀牛、杀马、杀狮子、杀大象，甚至一旦

成了科学家，还可能会制造原子弹、核武器，杀害无量无边的众生。

所以，孩童一定要接受慈悲的教育，至少也应要求他不准杀生，如果杀生就必须惩罚。今天来了很多老师，听说你们对不交作业的孩子打手板，一、二、三、四、五、六……两百、三百、四百、五百、六百一直打。这样虽然也可以，但如果谁杀一个众生，就更需要打了。除了强行惩罚以外，当然还要给他们讲授佛教的道理，以令其从小就懂得，自己爱惜自己的生命，其它众生也是如此，如此可慢慢培养他们的慈悲心。

去年过“六一”儿童节，我让很多城市里的孩子在家长带领下，放生、念佛、磕头、供灯、唱佛歌、跳佛教舞蹈等，参与各种大乘佛教的活动，以培养其慈悲、和谐、护生的理念。今年的“六一”还有近一个月就到了，我仍然要求各地组织类似的活动，让孩

子从小就播下慈悲心、爱众生的种子，这对他们一生来讲，比什么都重要！

一般来讲，小学、中学的记忆，在人的一生中都不会忘。各位回顾一下就会发现，自己在小学、中学时的经历，到现在仍记忆犹新，而过后所发生的事，大多数都已淡忘了。正是基于这种特点，我们如今把国学与佛学结合起来，通过动画片、朗诵等方式，让孩子从小种下慈悲的种子。这样等他长大之后，即使没有财富、地位、名声，也会具有善心、菩提心，成为一个大乘种性的人，我认为这比什么都有意义。

其实，关爱自己身边的孩童，每位道友都有责任，因为他们的命运与你息息相关，此时救他们还来得及。如果你真去做了，也许一个微小的行为、一件简单的事情，对他一生乃至生生世世，都会起到非常大的作用。

今天来了不少智悲小学的老师。你们和高僧大德的功德相比，所做的事似乎微不足道，但实际上，你们跟高僧大德一样了不起。我曾听过青海一位小学老师的演讲，他说：“我当老师三十多年了，在这期间，所做的每一件事情都是为了这些孩子。因为他们是未来世间主要事业的创造者，是我们民族文化的弘扬者。”因此，不管是大人、小孩，很多人将来的慧命都掌握在我们手里。希望大家共同发心，一起关心身边的人，尤其是儿童。

对儿童来说，如果能得到慈悲的教育，前途必然很光明，否则，顺着恶习发展下去，可能一生就毁了。明朝的《好生录》中，就记载了一则小孩杀生现世现报的公案：冀州有一小孩，生性喜欢杀生，尤其爱从鸟巢掏鸟蛋吃。一天有人告诉他：“某某地方有鸟蛋，跟我去掏吧。”随即把他带到了桑田。小孩忽然见道边有个城市，里面好像很热闹，就暗自纳闷：

“何时冒出来这么个城市？”那人把他带进城中，城门突然关了，整座城的地面变成热铁，他的脚燃烧起来，痛不可忍。小孩哭号着跑来跑去，跑到东门，东门关了；跑到西门，西门关了，南门、北门也是如此。当时有个采桑的人，见这孩子在田里边哭边跑，以为他疯了，就告诉他的父亲。父亲来了以后，呼唤他的名字，他应声后昏厥在地，城市和火一下子消失了。父亲查看孩子的腿，发现膝盖以下都烧烂了。抱回去调养后，那些被烧的地方成了枯骨，一辈子都没有恢复。

所以，有些孩子突然得怪病，怎么样都治不好，甚至落下残疾或因此死去，这都与他杀生的业力有关。作为父母，若想孩子将来成为社会栋梁，就要从小灌输良好的教育，不然，孩子长大后会成为什么样的人，真的不好说。我们作为大乘行人，既然脱离不了这个社会，就要关心周围的众生，不能天天只想着

“我吃什么，我怎么样睡觉……”，如果除了“我”以外，没有一个利他心的话，那绝对不是大乘种性者！

总之，现在很多人特别残忍，整天以杀生来过日子，简直和罗刹一样惨无人道。像大城市里有些人，可以说跟猎人、屠夫差不多。为什么呢？因为他们一日三餐吃很多动物，尤其是住在海边的，每顿饭都要杀无数生命，这样的话，跟偶尔才打到猎物的猎人相比，这种人甚至更为可怕。

就拿母牛来说，它一生为人类所使用，以身体的精华为我们提供牛奶，如同父母亲一样养育我们，可谓恩深似海。可我们又是怎样对待它们的呢？等它们老了以后杀掉，喝它们的血，吃它们的肉。想到这些，人类简直比罗刹更狠、更恶劣。（罗刹也分两种：一种吃自己的孩子；一种不吃，而且稍有悲悯心，并非直接去杀害众生。）

藏地有个家喻户晓的故事，就说明了这个道理：曾有一个盗贼，被追赶时躲在森林里，晚上准备去附近的牧民家偷宰牦牛。由于恶业所感，他遇上了魔鬼，交谈之后，得知魔鬼也是来害牛的。盗贼说：“既然你是魔鬼，应该神通广大，那你去杀吧，我在这儿烧水等你。”于是魔鬼就去了。接近黎明时，魔鬼才回来，但两手空空。

盗贼问：“事情办成了没有？”魔鬼说：“办成了。”“那牛肉呢？”魔鬼说：“现在还不行。我只是把一块木屑扎入那头牛的蹄中，不久就会化脓，化脓后就会感染，那头牛很快会死掉。”

盗贼不满意地说：“这也太慢了，还要等那么长时间。干脆我去吧，你等着！”他去了以后，便偷宰了一头牛，很快把血淋淋的牛肉扛回树林中。魔鬼惊讶地说：“这么快！莫非你是比我还厉害的鬼？”魔鬼不敢吃牛肉，远远地跑开了。

由此可见，有时候人比魔鬼还可怕。魔鬼杀害众生，尚要观察时间、因缘，待机缘成熟时，通过散播瘟疫、制造自然灾害等，慢慢地达成所愿。而我们人类，想要杀生的话，当场就可以杀掉、吃掉，一进餐厅就会看到种种恐怖的情景。这种人没有任何悲悯之心，只想着自己的口腹之欲，所以在这方面，人的确比魔鬼还恶劣。

而且，造杀业的人，一旦具足了四种支分，必然会圆满感受杀生的报应。这一点非常重要，学戒律时经常讲，最近讲《极乐愿文大疏》时也提到过。很多人不明白自己是否圆满造过杀生的罪业，下面就讲一下这个道理。

那什么是四种支分呢？举个例子来说，比如一个猎人猎杀野兽，首先他亲眼见到一个獐子或鹿子时，认准了这是某某野兽，就是明确所杀的对象，即第一支分。（如果对境搞错了，比如布什想杀本·拉登，结果却杀错了

人，就不能圆满这一支分。但萨达姆被杀时没有认错，这就是认准了对境。）

然后，对这个野兽，生起想杀它的动机，这是生起欲杀之意乐，即第二支分。

之后，猎人用火箭、枪等，击中它的要害，这称为加行采取行动，也就是第三支分。

紧接着断绝那个野兽的命根，使它身心的聚合瓦解，这叫做究竟绝断命根，即第四支分。

如果具足了这四种条件，也就圆满了杀害众生的罪业。

或者，再拿宰杀被人饲养的羊来说，首先主人告诉仆人或屠夫，今天为了请客人吃火锅，要杀一只羊，此时明确认知所杀的众生是羊，而不是牦牛，就已具足了第一支分。

他心里有要杀某只羊的念头时，说明已生起杀心的意乐，这样就具足了第二支分。

屠宰者拿着一根绳子，前去捉住将要杀的那只羊，随即把它翻倒在地，再用皮绳将它的前后蹄捆得结结实实，接着又用细绳勒住它的口鼻，使之闭气，这是在采取杀生行动，已经具足了第三支分。

（在藏地，以前杀牛杀羊都采用闭气的方法。据说从闭气到死亡，一般需要十分钟左右，被杀的众生死时特别痛苦。若是用刀割断喉咙，三四分钟之内会死；而如果是电击，一瞬间就死了，这也是国际上执行死刑的通用方式。其实，如果你对一个众生非杀不可，减轻它的痛苦非常重要，而且这个时间应该越短越好。

法王如意宝在课堂上也讲过，道孚那一带，有个上师叫沃色，他的悲心极为强烈。他到竹钦寺求学时，听说那里杀牛有个技巧：牛脖子后有一条脉络，如果用刀或锉刺入，牛一倒地就死掉了。他回去后就跟老乡说：“你们如果实在要杀牦牛，就用这种方式吧。”后来

有些人专门诽谤他：“我们某某上师出去求学，该学的佛法不学，不该学的杀牛法倒学会了，还回到家乡弘扬！”对于这位上师的做法，法王如意宝说：“大菩萨教人杀牛的方法，也许会直接或间接染上罪业。但不管怎么样，这能够减轻众生的痛苦。”

现在很多屠宰场里，杀牛的方法极其残忍。看过《慈悲之旅》的道友都清楚，那些屠夫割断牦牛的喉管，甚至砍下头以后，牦牛的眼睛还在转动，肌肉也在颤抖，可见，这种气息分解的痛苦非常难忍。有时候我也在想，现在科学这么发达，如果这些牛非要被杀，能不能用电击的方法，以减轻这些众生的痛苦？要知道，我们生病的痛苦跟死亡的痛苦完全不同，如果你平时连生病都无法忍受，死亡时就更不用说了。所以，有时候看见那些可怜众生，我们也不能只顾自己，应该多为它们想一想。）

最后，那只羊带着气息分解的强烈痛苦，内外呼吸都已经中断，瞠目直视，眼泪汪汪，尸体被拽到室内时，这是究竟断绝命根，此时已具足了第四支分。

紧接着再看，主人用锋利的刀子剥皮时，那个牲口的肌肉还在一阵阵颤动，这说明当时能遍的风还没有完全消尽，所以和活着一模一样。这时主人又立即将鲜肉放在火里烧烤，或者放在炉灶上炖煮，然后开始大模大样吃起来。如果想到这些，生吞活剥有情的这些人，简直与凶残暴虐的猛兽没有两样，尤其对众生的残暴虐待、杀害，实在到了无法容忍的地步。

往昔藏地是有这种特别可恶的行为，牲畜还没有死，肉就一块块地切下来，开始煮着吃。但现在世界很多地方，更是有过之而无不及，动物活着时所受的虐待，比死亡更可怕。大家都知道，鹅肝酱是法国一种著名料理，它与鱼子酱、松露并称为“世界三大珍馐”。鹅肝酱的主要材料是鹅肝，据说这种鹅肝比普通鹅肝要大十倍，它是强行灌食的一种产物。人们为了得到肥大的肝脏，每天两到三次，用铁管将食物直接灌入鹅的食道，使大量过剩的脂肪在其肝脏积聚。

灌食的过程中，鹅要承受极大的痛楚，但人们为了鹅肝，简直不择手段，根本不管这些。

肯德基的鸡腿也是如此。听说那些鸡身小、无毛，鸡腿被加入药物后一直膨胀、膨胀，在这期间，鸡死也死不了，活也活不了，非常痛苦。如果吃了这种鸡腿，那些乱七八糟的药定会进入我们身体，现在之所以有那么多无法治疗的怪病，实际上也是人类自作自受。

如今人们口口声声宣扬“世界和平”，但看看这些动物的遭遇，就知道这个世界很难和平。为什么呢？因为和平的根本因是大悲心，没有它的话，要想人与人之间、国家与国家之间、民族与民族之间和谐共处，根本不现实。因此，大悲心对人类生存非常重要，它是众生安乐之源。《华严经》云：“慈悲甚弥广，安乐诸群生。”倘若我们的慈悲心极其广大深远，就会给所有众生带来快乐、幸福和安宁。否则，

少了它的话，口头上说得再好听，也无法给自他带来今生与来世的美好。《大丈夫论》[463] 也说：“如是慈悲施，功德无穷尽，如此微妙施，安乐诸众生。”

因此，大家一定要发慈悲心，即使你无法守持其他戒律，但不杀众生、具慈悲心的戒条，作为大乘佛教徒也不能舍弃。《阿难请问经》中亦云：“不舍一法，即守持一切胜法。何为不舍一法？不舍一切众生是也。”如果我们境界再高一点，就应该经常修慈悲心。《大般涅槃经》说：“若能于众生，昼夜常修慈，因是得常乐，以不恼他故。”假如对众生长期修慈悲心，由于不恼害他众的缘故，自己就会时时处于安乐之中。所以，具慈悲心的人如果越来越多，这个世界就会变成快乐的花园。反之，人们心里若没有慈悲喜舍，外在的物质再发达，也不一定有利，甚至会让人

463《大丈夫论》：提婆罗菩萨造，北凉·道泰译。收于《大正藏》第三十册。今仅存汉译本，梵本及藏译本均未发现。全书分成二十九品，旨在赞叹劝说由悲心而起的布施，是大丈夫行，是佛果的最胜因；尤其排斥只求一己解脱的阿罗汉道，强调以救渡一切众生为念的菩萨道之价值，以及彻底发挥利他主义的大乘精神。所谓大丈夫，依本论《大丈夫品》载：“唯能作福无智无悲，名为丈夫；有福有智，名善丈夫；若修福修悲修智，名大丈夫。”

类自取灭亡。

我经常想，若要寻找世界和平的根源，其实就是大乘慈悲心，没有这颗心的话，不可能真正实现和平。80 年代时，藏地有位上师叫莫给桑顿（现已圆寂），在藏族文化界很出名。他也曾说过：“世界和平的命根、中流砥柱，就是大悲心。”当时我们很小，对此并未在意，但现在想来，老修行人的话确实很有价值。其实，不要说世界、国家、民族的和平，仅仅是团体或家庭的和平，也完全依赖于大悲心。具有强烈大悲心的人，与大家共处时自然有种和睦气氛，否则，处处以自我为中心，时时为了“我”而奋斗，这个世界永远不可能和平！

刚才讲了圆满杀生支分的情况，那么，是不是只要没有具足这四种支分，就不会染上杀生的过患？并非如此。有些人生起杀害某一众生的想法，或者口里也说诸如此类的话，虽然杀生行动没有得逞，但已具

足了知对境、生起意乐这两种支分。尽管没有圆满正行那样的罪业严重，但就如同镜中映现影像一样，罪业已经染污了自相续。

因此，我们平时不能想或者说“我要杀了你”，即使开玩笑也不行。有些人在吵架时，动不动就嚷道：“你以后再不注意，我就把你吃掉！”其实，人吃人不是那么容易的，你这样威胁别人，就算没有真正吃人肉，但在你的相续中，吃人肉的恶业种子已“登记”了，这样不太好。

还有人认为，除非是自己亲手杀，若只是唆使别人杀生，并没有罪业，或者有罪业也微不足道。所以，有些居士在饭店点菜时——“我不点、不点，因为我已经皈依过。你们来点，我喜欢吃什么什么鱼……”这种行为有点可怕。要知道，就算是随喜杀生也有同样的罪业，更何况是唆使他人杀生了？

唆使他人杀生，按小乘戒律来讲，罪业跟亲自杀生一样。但在大乘菩萨律仪中，罪业比这更严重。为什么呢？因为自己杀只是自己染上罪过而已，但让别人杀的话，既害了自己，又害了别人。大乘主要是讲利他，因此，这个过失会更大。《决罪福经》云：“人心念善，即有善报；心中念恶，即有恶报……自在所作，自得其报。”可见，一切业皆以心来安立，言行倒在其次。如果怂恿别人杀生，纵然你没有亲自杀，但因为心中起了恶念，所以一定会感受恶报。

因此，大家必须要明白，凡是参与杀生的每个人，都将得到杀生的整个罪业，并不是这一罪业由许多人均分。比如，十个人吃饭时点了一条鱼，那么杀鱼的罪业不是由十人来分摊，一人只得十分之一，而是每个人都有杀一条鱼的恶业。《俱舍论》中也说：“军兵等为同一事，一切人均如作者。”倘若拥有一百人的军队杀了一个人，那其中每个人都有完整的

杀人罪业。（共同作功德，也是同样如此。）

所以，在杀生这方面，大家一定要注意，因为很多罪业是连在一起的，特别可怕。就拿肯德基、麦当劳来说，据 2009 年统计，麦当劳在 120 多个国家设有超过 3 万家连锁店，中国有 750 多家，全世界一天的顾客就有 5000 多万人；肯德基在 80 多个国家拥有 11000 多家分店，中国就有 2000 多家。这么多的连锁店共同发愿：“我们做的炸鸡是最优秀的。（肯德基）”“我就喜欢。（麦当劳）”如此，他们的目标是一致的，你在那里只要吃一次，就和全世界所有连锁店的杀业连在一起了。

大家还敢不敢吃了？真的应该想一想。不然，这两家每天要杀几千万众生，而且一个是 1955 年创立，一个是 1952 年开始，到现在将近五六十年了，这么长的时间里不断杀生，一共杀了多少？实在罄竹难书。你若到这些快餐厅里，就算只吃一个鸡腿，恐怕永远

也得不到解脱。如来芽尊者、华智仁波切都讲过，有一百只羊以上的主人，必定要堕地狱一次，由此亦可推知，这些店主的罪业更是非常可怕了。

此外，听说在 2006 年，有个香港明星去一所高校演讲，事后校方带他和工作人员去吃饭，一顿下来竟然吃了三百多斤鱼，饭店老板都惊讶地说他真是“食神”。所以，有时候看城市里的杀生，的确比藏地或偏僻地方厉害多了。在藏地，正如前面所说，出嫁的女儿回娘家后，最多为她杀一只羊，然后带点肉回去。而现在的汉地，每次一到餐馆或娱乐场合，在眼花缭乱、纸醉金迷的背后，无数众生付出了最宝贵的性命。

所以，人类也应该想一想，这个世界到底变成什么样了？我们也应反问自己，以前做过什么对不起众生的事？前不久，有个道友向我忏悔：“我看了一个佛教故事，上师，实在对不起！”看了个佛教故事，

没什么可对不起的。但你如果杀害了众生，那真的是对不起众生，今后你打算怎么样偿还，不知道心里有没有打算？

总而言之，杀生的罪业确实非常严重，我们一定要好好忏悔，并发愿在有生之年中，即使饿死，也绝不再故意杀生。听了这堂课的每一个人，希望都能发这样的誓言。如果有了这种决心，你以前所造的很多杀业就会逐渐得以清净！

第 61 课

2010 年 5 月 5 日

十不善业中，身不善业之“杀生”讲完了，现在讲“不与取”。

己二（不与取）分三：一、权威不与取；二、盗窃不与取；三、欺诳不与取。

庚一、权威不与取：

像国王之类势力强大的人，不是依靠合法税收，而是以非法暴力强取豪夺他人的资源、矿产、土地等，或动用军队明目张胆地掠夺。诸如此类的不与取，叫做权威不与取，或势力不与取。

如今，世间人的贪婪极其炽盛，据说在 2003 年，美国就是为了抢夺石油，才对伊拉克发动了战争。1840 年，外国列强侵占中国领土，勒索巨额赔款，谋取经济、政治、军事上的种种特权，也是源于一个“贪”字。这些国家对国家的掠夺，属于大的“权威不与取”。而在人与人之间，强者夺取弱者的财物，则是小的“权威不与取”。比如在读书时，自己喜欢的笔、玩具，常被大孩子抢走，而且连说都不敢说，如此光天化日下把他人的东西归为己有，就属于这种不与取。

其实不与取这条戒非常严格，如果把别人的两三元钱，明里暗里地弄到手中，就已经触犯了这条戒律。所以，此戒特别容易犯。

庚二、盗窃不与取：

诸如盗贼一类的人，趁着主人没有看见时，偷偷

摸摸地窃取饮食、财物等，这叫做盗窃不与取。

在大城市里，近几年来，偷盗现象十分常见。有时我们出家人去“人人乐”“家乐福”等超市买东西，售货员就寸步不离地盯着，生怕一个不小心，东西就被我们偷走了。有一次我跟售货员说：“我不会偷，你不用总是跟着。”但听说他们超市一个月就被偷了一百多次，损失相当严重。

这种现象，在学校中也时有发生，不管是衣服、学习用具，常常丢失一些东西。做这种事的孩子，一方面可能是老师没灌输正面的教育，另一方面，也是由于个人的不良习气。如果他从小没有改正过来，那长大之后，很可能会变本加厉、贪污投机，最终毁坏自己和他人。

对没有良心的人来说，把别人的财物偷到手里，自己就觉得非常快乐，但是有良心的人知道，这会让

别人极其痛苦。《大智度论》云：“他物不可触，譬如大火聚，若盗取他物，其主泣懊恼。”意思是，我们不应盗窃他人的财物，否则，这些将如大火般焚烧你，而且失主也会哭泣懊恼，像发疯了一样到处找：“我的钱和卡不见了，怎么办！”

现在的社会，盗窃现象相当猖獗。城市里的人为防止小偷登门入室，都安上了防盗门、防盗窗，楼房里有一层层的铁门，如临大敌，自己的私人空间搞得像囚牢一样，怎么样都没有安全感。究其原因，就是因为社会风气越来越差，人们的道德、良心、善心越来越少，恶心、贪心、嗔心、邪见越来越增盛。这样一来，即使高楼大厦一年比一年高，轿车、豪宅一年比一年舒适漂亮，但内心的伦理道德日益下滑，人们的快乐反而日益减少。因此，现在大城市的幸福指数越来越低，原因也在这里。

所以，偷盗是非常不好的恶行，人们从小就应该

明白这一点。作为出家人，根本不可能偷东西，除非你隐藏得好，没被人发现，否则无法待在僧团里。而在家人的话，有些教育可能是出了问题，个别偏僻地方把盗贼视为英雄，家长见孩子偷了东西，不但不惩罚，反而还一直鼓励：“真厉害，可以给你奖励！下次能不能再偷点别的？你现在越来越懂事、越来越聪明了，长大后肯定更了不起，真是个英雄！”这种教育极其颠倒。我们作为人，务必要懂得取舍之理。

庚三、欺诳不与取：

在经商贸易等过程中，用谎话连篇、短斤少两、非法秤斗[464]等手段，欺骗对方，以获取他的财物，这叫欺诳不与取。

谄诳和欺骗，在生意场合中极为常见，可如今，甚至救死扶伤的医院也无法避免。据有关媒体曝光，

464 非法秤斗：私下制造的秤斗。

一种克林霉素的抗生素出厂价只有 4 元多，到了医院就要卖 30 多元。而且，市场上食品的质量也越来越差。有些食品在申请许可证时，质量还算可以，但后来在经销的过程中，就偷工减料、唯利是图了，以至于对人体有利的成分越来越少，有害的东西越来越多。如此不择手段，其结果，只能是人类自己毁灭自己。

当今这个商业时代，假如大多数人能取舍因果，凭着良心做事，应该能获得一些利益。然而事实却与之相反，无数人在贪心的驱使下无恶不作，以谄诳虚伪的手段来骗取财物，对此没有惭愧心，没有因果心，没有善良心，一味地只想牟取利益，这样一来，势必会造下许许多多恶业。《正法念处经》亦云：“若人行欺诈，方便取他物，则是大贪心，常行不善行。”现在一些贪官落网以后，听了他们的罪行，很多人都大吃一惊：“啊，为什么这么贪！他的良心是

不是被狗吃了？”其实这些人之所以如此，就是因为在大贪心的吹动下，自己完全失去了控制，根本没有做人的观念。

我经常想，世人若能守持佛教最基本的三皈五戒，那么一定会社会和谐、国家稳定。但可惜的是，大家不知道佛教如此殊胜，不说是一般人，就算万人之上的国家领导，连五戒有时也守不了，如此，想要对社会、对自己做非常有意义的事，肯定相当困难。

其实，佛教的戒律，与世间的伦理道德并不相违。且不论比丘、比丘尼的诸多戒条，仅仅是在家居士所受的五戒，对社会有何等利益，大家想想就会明白。比如说，一个大城市的市长或市委书记，若能不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不喝酒，那么在他的任期之内，一般不会出现大的违缘，不会像现在很多官员那样，到了一定时候，就无法抗拒金钱的诱惑，最后毁坏自己的一切。因此，作为世间人，应当

好好思维这些道理。

关于盗窃，当前很多人认为，只要没有亲自偷东西，仅仅以经商等欺骗手段赚钱，这不会有什么过失。但实际上，你若通过尔虞我诈的欺诳手段经商，那无论赢得多少利润，都与直接偷盗没有差别。

尤其值得提醒的是，当今末法时代，在家人做生意比较正常，但许多出家的僧人，甚至众人敬仰的高僧大德，若不把经商看成是过患或罪恶，平时也没有想过闻思修行或利益众生，只是将毕生精力都放在经商上，整天为此忙得焦头烂额，还自以为精明能干，这是十分颠倒的。

网上常见有人评论：“某某大德，不是佛法的高僧，而是经商的大老板。”这或许是无因诽谤，但也可能真实说到了他的过失。不管怎样，僧人经商很不好，再没有比这更能毁坏僧人的相续了。佛陀在《发

觉净心经》[465] 中也说：“我今出家求利德，莫作诤竞生恶心，无有田地及商估，为何事故起诤斗？”我们出家是为了求功德，最好不要与人竞争、生恶心，如果没有田地也不经商，又有何事让我们争斗呢？

因此，出家人应当看破世间琐事，既然已经身披袈裟、剃除须发，就应利益一切众生，假如还像在家人那样，想方设法地赚大钱，这是很不应理的。而且，出家人所居住的寺院，也应该是闻思修行、弘法利生的道场，不能借此来牟利敛财。

你们来藏地求学的出家人，以后要将目光放在弘扬佛法上，这对每个人来讲最重要。大家应该清楚，上等的修行人，在证悟超胜的开悟境界后，能利益无边无际的众生（像藏地有位大德，是噶丹巴的四大弟子之一，他一辈子造了 108 座寺院；汉地的虚云老和尚，也是坐拥十五道场，中兴六大祖庭，兼承五宗禅门）；中等修行人，维护道场的

465《发觉净心经》：二卷，隋阇那崛多译。《大宝积经·发胜志乐会》第二十五之异译。

同时，自己精进修行；下等修行人，整天生出不同的烦恼；最下等的修行人，不但不能利益众生，反而经常做些损人不利己的事。所以，我们即使现在做不了第一种人，但个别人以后也许能做到。对于他们的境界，自己就算达不到，但也一定要随喜。

有些人经常说：“一切都是空性的，修道场有什么用呢？”这种说法不正确。虽然在胜义中万法皆空，但在世俗中，积累资粮也不能放弃。虚云老和尚曾讲过：“空花佛事时时做，水月道场处处建。”像空中鲜花一样无自性的佛事，时时都要做；像水月般显而无实有的佛教道场，处处都要建。寺院如果多了，还是很有好处的。就像在我们藏地，每个山谷下都有小寺院，即便在佛教遭受灭顶之灾的年代，这些小寺院对周围的老百姓，也起到了非常大的作用。

要知道，现在不像过去，宗教政策还是比较宽松的，如果各方面因缘具足，尤其在汉地，应该多建

一些寺院。假如一个城市有几百万人，但只有一座寺院，那用世间的话来讲，“根本不能满足信教群众的要求”。现在很多人对佛教有信心，每逢初一十五，寺院的门口就人山人海，挤都挤不进去。若能在各地多建一些道场，还是很有意义的。

所以，你们来藏地求学的道友，一旦学好了，还是应该落叶归根，回到自己的故土。我们藏地也有种说法是：“禽老回原巢，人老归故土。”到时候，你们如果有能力、有条件，应该修建一些道场。虽说像古大德那样一人建 108 座，恐怕不太现实，但一人建一座寺院或精舍，应该是可以的。当然，这些精舍也不能始终关着门，除了自己以外，谁都不让进，这样会无法跟众生结上缘。如果能够对外开放，周围起码会有十几个人常来听佛号、学佛法，渐渐给他们的相续种下善根，慈悲和智慧的火焰，就可以一代一代传下去，这非常有意义。

不然的话，整天把目光和精力放在财富上，这不但不能利益众生，自己的修行也不会成功。为什么这样说呢？你可以想一想，假如整天为了做买卖而四处奔波，必会将求学参学、积资净障等该做的闻思修行忘得一干二净，而且也没有求学修行的机会，最终跟世人同流合污，自己的良心也会失去。有些出家人今天到香港，明天到北京，逢人就宣传：“最近我们公司要上市了，应该没问题。过段时间我准备搞搞关系，跟民政局、商务部的领导见见面。我相信以后的发展肯定更好，不管是整个寺院的规模，还是……（不能这样说，嗡班匝儿萨埵吽！）”

甚至有些出家人，连晚上睡觉都一直在考虑经营的账目：“这个生意的成本是多少？路费扣多少？每件产品能赚多少？投入资金后，得来的利润除去国家的税收、工人的工资、电费、水费、房租，到底能不能赚钱？哦，恐怕有点困难……”如此久而久之，自

己身不由己地在迷茫中打转转，势必会断绝信心、出离心、慈悲心等的根本。（虽然他每天想着赚钱、赚钱，结果却可能是亏钱、亏钱，最后连成本都收不回来。）

从前，米拉日巴尊者来到一座寺院，晚上在一位僧人家中就寝。由于尊者常以普通人的形象云游，故那个僧人不认识他，二人一起吃过晚饭后，就各自休息了。那僧人躺下以后，心里便展开这样一幕筹划："明天杀一头牦牛[466]，我该怎么销售它的皮肉呢？它的头可以赚这么多，大腿赚这么多也没问题，前腿的肩胛部分可以赚这么多，小腿也能赚上这么多……"他将里里外外的部位盘算好了，整个晚上都没有睡，除了牛的尾巴以外，一切均已计划妥当。（不知道当时一头牦牛卖多少钱？去年我们到红原放生时，牦牛被杀之后，肉直接运到拉萨的话，一头大牦牛，要五千块左右，这是比较贵的。还有一部分会运到成都，一头是三四千块钱。）

466 他应该是个形象僧人，真正的出家人不可能杀牦牛。

这时天也亮了，那个僧人立刻起来，装模作样地念经礼佛、供施食子等，做些习惯性的佛事。他见米拉日巴尊者仍然沉睡不醒，一直在打呼噜，便过去冷嘲热讽地说：“你自以为是个修行人、舍事者，可法事、诵经等什么也不做，竟然还在睡懒觉。”

尊者回答说：“实在对不起！本来我平时是不睡懒觉的，但昨天夜里，我一直在考虑如何出售一头被杀的牦牛，没有空出时间来睡觉，因此今天早晨才睡着，没想到一下子睡过头了。哎哟，是不是天亮了？好想睡哦，不过牦牛的尾巴还没算好……”尊者的这番话，淋漓尽致地揭穿了那个僧人内心的丑恶。

可见，一个人出家若只是表面形象，骨子里一门心思想赚钱，那不要说白天没有修行的机会，连晚上睡觉的时间也没有。现在唯一经商的那些人，白天晚上都在考虑生意账目，经常处于散乱中荒废光阴，在死亡的时候，也只能在这种迷乱的状态中死去，一辈

子没有真正行持过善法。

此处本来是讲“不与取”，但华智仁波切主要针对当时的状况，指出了出家人经商的过失。其实现在也是如此，有些出家人把经忏当成赚钱的工具，正如前不久有个居士所说，寺院根据超度者身份的高低，价位上也相应有上、中、下等之别。甚至开光加持也有了价钱，上等开光值多少钱，中等开光值多少钱……很多人打着佛教的旗号行事，实际上就是在做买卖。如此成天为赚钱筹划、安排、设计，肯定要耗费很多时间和精力，修行势必受到影响。

其实作为真正的修行人，除了维持基本的衣食以外，最好是将精力放在利益众生、修学佛法上。尤其是一个道场的住持大德，应该关注寺院有没有闻思修行，而不要把它当成专门赚钱的单位。现在有种说法是：“佛教搭台，经济唱戏。”先用佛教搭好台子，再在这个平台上发展经济，从世间的角度来讲，这确

实是个方便，因为现在信教的人越来越多了。但从佛教的本意来看，当人们遇到各种痛苦时，内心需要一种信仰，这时最好能给他佛法的教育。否则，建寺院只是为了赚钱，当地领导可能比较高兴，但这对人类社会没有意义，对弘扬佛法也没有意义。

不过，现在末法时代，这种现象很难避免。莲花生大士说过：“人不变心变，人不变时变。”虽然总体而言，人是不变的，但人心会变，时代也会变。因此，作为出家人，某些方面一定要注意。不然的话，如果整天忙着做生意，那十种不善业几乎全都具足了。

比如，在销售过程中，本来自己卖的是低劣商品，却巧舌如簧地说：“我自己买进时，成本也是花了多少钱。先前某人说给怎样的价，我都没有卖。但如果你要，算了，看在你的面子上，我就不赚钱了，赔一点也可以……”全是一派胡言，这就是**妄语**。

别人在进行交易时，自己如果也很想买，就谎称这个物品不好，在买卖双方之间制造不和，最终使自己得利，这是**离间语**。

口出不逊地说对方质量太次、数量不对，或因欠款不还而吵得天翻地覆等，这是**恶语**。不过也有公司规定：在接待客户时，不能说恶语，态度要温和。有些商场还要求：不能跟顾客吵架。所以，个别人虽然很想吵，嘴皮也一直在动，但还是尽量压着。按照他们的规定，只要口中不说出来，心里生嗔恨是不“犯戒”的。

毫无意义地评论价格太高，本来不想买也与对方讨价还价等，属于**绮语**。

想尽一切办法欺骗别人，野心勃勃想把对方的财物据为己有，这是**贪心**。

希望他人一败涂地，这是害心。生意人很容易起

这种心，所谓“大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米”，一直想把别人吞下去。

杀羊、杀鱼、杀鸡等做买卖，就是**杀生**。

可见，在经商的时候，十不善业除了邪见、邪淫以外，其他都已直接具足了。当然，间接也可具足这二者，比如为了谈生意，踏入不正当的场所，这是**邪淫**；生意做久了，不好好闻思修行，自然就会诋毁因果、三宝，这就是**邪见**。如《大宝积经》云：“贪著他资财，数起于嗔恚，兴种种邪见，是人趣恶道。”假如贪著别人的财产，数数生起嗔心及邪见，此人逐渐会毁坏自己的道心，将来定会堕入恶趣。

除了造不善业之外，做生意如果经营不顺利，还会倾家荡产，使大家深感痛苦，最终损人害己，甚至落得个饿死的下场。如果搞得好，生意稍有起色，那不论赚了多少也不知足，一直贪得无厌，就算是财

产与多闻天子不相上下，也仍旧兴致勃勃从事罪大恶极的经商。现在许多人都是这样，即使拥有几千万、几亿，但还是不断在投资，一辈子既没为社会做什么事，也没享受过一天的快乐。到头来，就这样在忙忙碌碌、散散乱乱中，寿命已经到了尽头。由于毕生没有行持过善法，每天都大吃大喝，杀害了无量众生，也欺骗了无量众生，临终时只能是手抓胸口，悲惨地堕入三恶趣。诚如《正法念处经》所言：“若人为恶贪，常覆其心者，恒入于地狱，及在饿鬼等。”

因此，有钱人的生活看似充满欢歌笑语，但因为他们造的业太多了，这些快乐只是暂时的。要知道，凡是生意场上的人，总是怀揣恶念、居心叵测，心里装着各种阴谋诡计，像刀刃、矛尖、针尖一样与人针锋相对，特别恶毒。所以，有些做生意的人一旦出家，在很长时间中，恶心都转不过来，即使身处于清净的僧团，也还是用世间方法来对待僧众，甚至对三

宝的财产不懂取舍，完全背离了饶益他众的菩提心，结果只能使无边的恶业一增再增。

那么，既然做生意的过患这么大，或许有人会问：“出家人若为寺院弘法利生做些生意，在家人为了维持生活而经商，是否都不如法呢？”

这也不能一概而论。出家人做生意，若是为了利益众生、护持僧众，佛陀在《毗奈耶经》中有开许。《瑜伽师地论》讲十一种利他事业时，也说过：“或是出家，便有营为衣钵等业；或是在家，便有无倒商估营农仕王等业。”出家人为了基本的衣食，可以做些生意；而在家人的话，依靠务农、经商、做官等维生，也是可以的，只要不特别颠倒就行。例如，你到批发市场进一些货物，再拿到小卖部去卖，从中赚取利润是很正常的。

还有，《杂阿含经》中也讲得比较清楚：“始

学功巧业，方便集财物，得彼财物已，当应作四分：一分自食用，二分营生业，余一分藏密，以拟于贫乏。”一个人通过学习工巧技术，可将其作为一技之长来谋生，依靠这种方便积累财富后，应将赚来的钱分为四份：一份自己使用；两份用于投资；最后一份储存起来，以备不时之需。但现在许多人不懂这一点，赚了钱以后，自己不舍得用，又全部投资进去，最后连本钱都拿不回来。所以，大家应该学学佛陀的这个方法，比如你赚了四百万时，其中一百万自己使用，两百万作为运转资金，还有一百万就放着不动，一旦出现经济危机、金融风暴，便可以用它来应急。

所以，佛陀在有关经典中，对在家人所讲的求财方法，是要具足“无倒”“智慧”。《妙法圣念处经》也说：“若于有情所，如同父母想，能离不与取，智慧福无量。”若能把一切有情当作父母，便可远离不与取，并获得无边的智慧与福德。因此，一个人要

“以智慧择法，以大悲待众，以信心求证”，这是我强调的三点，也是修行人的基本要素。

话说回来，不与取也像杀生一样，具有罪业的四种分支，这在《三戒论》等论中也讲过。因此，我们甚至仅仅给猎人、强盗等少许口粮，也将分毫不差地得到他们杀生或不与取的罪业。所以，干坏事的人，最好不要去帮助他，也不要从人力、财力等各方面支持他，否则，就会给自己带来不好的果报。

以上讲了不与取的过失，这些道理很重要。大家在求学的过程中，虽不敢说当下大彻大悟，但每天都应从佛法中获得一些受益。要知道，佛法真的很难得，你们有缘得到时，务必要好好珍惜，不要置之不理。然而，人的心理有时特别奇怪，轻易得到的往往不重视，而越是得不到的，就越会倍加珍惜。

唐朝有位鸟窠禅师，他以树为家，因住在树上而

得名。有个弟子跟他苦行了六年，禅师一句佛法都没传。有一天，弟子生起了厌烦心，对师父说：“我辛辛苦苦依止您六年了，但您从不为我开示法要。今天我就离开了，要去参访其他上师，研究佛法。”禅师问：“你要什么呢？”弟子回答：“要佛法啊！”禅师听他这么说，不疾不徐地从破烂的僧衣上，抽出一根脱松的线，对他说：“你看，这不是佛法吗？”弟子一看，当下就豁然开悟了。

所以，是不是我讲得太多了，你们才不能开悟啊？虽说有些上师不需要传法，光是用行为表示一下，弟子就能大彻大悟，但这是禅宗利根者的特点，不一定人人都是如此。其实，大家即使现在没有开悟的境界，但对佛教取舍因果的基本道理，每天哪怕听一堂课，也会有一堂课的收获。

如今，有些人学佛非常精进。今天我接到一个电话，是兰州大学中国哲学系一位研究生打来的。她说

从去年金刚萨埵法会到现在，还不到一年的时间里，就把智悲佛网“法音宣流”的课程都听完了。我问：“大概有多少节课？”回答是：“1300 多节课。”她说自己晚上只睡三四个小时，甚至有时只睡两个小时，平时除了听学校的课程外，其他时间一直用来学习佛法。相比之下，个别道友就应该值得惭愧了，你们一周听两三堂课，都会抱怨压力大。那天有个居士说：“您知不知道，我们特别努力啊！”我问：“为什么？”“我们一个礼拜，要听一节课哦！”（众笑）

第 62 课

2010 年 5 月 12 日

下面讲《前行》中身不善业的第三个。

己三、邪淫：

邪淫，是针对在家人所要禁止的行为。往昔藏王松赞干布在位时，曾规定了十六条人规[467]以护持十善，其中就有明文规定：在家人务必要遵守人伦道德，即以种姓来护持言行，以正法严以律己，禁止邪淫，奉公守法，护持戒律。其实汉地也有这样的传

467 十六条人规：一、敬信三宝；二、修行正法；三、孝敬父母；四、恭敬有德；五、敬重尊贵耆长；六、对亲友有信义；七、对国人作利益；八、心性正直；九、仰瞻贤哲；十、善用资财；十一、以德报恩；十二、秤斗无欺；十三、不相嫉妒；十四、勿用妇言；十五、婉和善语；十六、心量宽宏。这十六条对当今社会也有借鉴意义。

统，尤其在古代，人们特别重视这些。

这样的伦理道德，一种是源于传统文化和民族习俗；一种是源于戒律，像在家人受三皈五戒、出家人受出家戒律，就是以正知正念护持相续。其实，以第二种方式来约束自己，相对而言比较容易。否则，对一个特别放逸的人来说，强制性要求他不抽烟、不喝酒、不吃肉，还要遵循不邪淫、不妄语等一系列戒条，可能不太现实。只有让他懂得今生所执著的对境没有实义，并且会毁坏来世的安乐，那时再让他守持戒律，才不会特别麻烦。就拿戒肉来说，现在人们都关心自己的身体，倘若知道吃肉对健康不利，戒肉便没有任何问题了。

所以一般来讲，凡夫人的贪欲，很难用其他方法遣除，而唯有依靠智慧。《正法念处经》云：“若灭贪火者，以智慧为水，不灭贪心人，解脱不可得。”意思是说，若想灭除强烈的贪心之火，必须依靠无我

智慧的清凉水，不然，没有灭除贪火的人，解脱对他来讲遥不可及。

其实一个人之所以邪淫，就是因为有非理作意，颠倒地把别人的身体执为清净、实有、常有。若能忆念善法的功德和力量，这种贪欲便可以遣除。《大智度论》也说：“诸欲难放舍，何以能远之？若能乐善法，此欲自然息。”种种五欲对境难以舍弃，用什么方法才能远离呢？如果你喜欢善法，喜欢诸佛菩萨、高僧大德观察烦恼本体的善妙教言，并依之而修行，欲火自然就会息灭。

世界上有那么多出家人，他们在希求解脱的道路上，不但没有痛苦，反而时刻充满快乐，这是什么原因？就是因为他们彻底认识了轮回的过患，同时也了知解脱的殊胜。所以，若想让世人摆脱欲望的束缚，就要给他们阐明贪欲的过失和解脱的功德。当然，除此之外，还要寻找灭除烦恼的方便，否则只是理论上

通达了，却没有方法去对治烦恼，想要控制贪欲等非理作意，还是有一定的困难。

现在有很多年轻人，由于年龄、生理等方面原因，再加上前世恶习的影响，有时候面对悦意的对境时，很难克制自己的贪心。但如果你用佛教中小乘或大乘的方法调心，自然就能压服自己的烦恼。甚至，若能通达密宗“烦恼本体自解脱”的特殊教言，或者认识《六祖坛经》中“烦恼即菩提”的境界，那时自相续不但不会被烦恼染污，而且当生起贪、嗔、痴等时，当下会认识它空性与光明无二无别的觉性，从而现前大彻大悟，了知世间万物的本来面目。

因此，修行最关键的，就是经常观察自心。无论你生起贪心、嗔心等不清净的念头，还是信心、大悲心、出离心等清净的念头，首先应该辨别出，这些在名言中是善是恶。如果是恶，就要以上师的教言、佛菩萨的窍诀加以对治，这样一来，自相续即可清净无

垢，并渐渐认识到以烦恼为主的万法之实相。

其实学习佛法，说难也难，有些人学了二十几年，烦恼却好像一天比一天炽盛；说不难吧，也并不是太难，有些人遇到佛法之后，短短的时间中，自相续就有翻天覆地的变化，完全变成了另一个人。我们有些道友即是如此，出了家之后，过去的同事、朋友对他的变化，都感到难以置信。以前他在家时烦恼极为粗重，贪心、嗔心十分强烈，而现在却非常调柔温和。看到他的转变，大家也自然对佛教生起了信心，相信佛教是最好的调心方法，进而纷纷趋入佛门。

回到刚才的内容上来：古代在藏地，人们都遵守人伦道德，在家有在家的规矩，对此每个人都特别重视。其实在佛教的《善生经》中，也宣说了家庭伦理关系，佛陀在里面详尽地阐明了：作为妻子要履行哪些职责，作为丈夫要履行哪些职责。此经现存有几种译本，内容虽略有不同，但都宣说了夫妻的相处

之道。

那么，丈夫该怎样对待妻子呢？

一、“怜念妻子”。要体贴和关怀妻子，夫妻双方应互相尊重、相待以礼，不能刚开始如胶似漆，后来却成了不共戴天的怨敌。

二、“不轻慢”。不应轻慢自己的妻子，尤其不能恶言相向。现在世间上很多夫妻，相互间没有一点恭敬，甚至连起码的礼貌都没有，这样不太好。正如帕单巴尊者所说，夫妻聚在一起也是缘分，所以不应该互相轻辱。

三、“为作璎珞严具”。为妻子提供种种方便条件，装饰打扮自己的妻子，以示爱意。

四、“于家中得自在”。充分信任自己的妻子，让她在家有一定的自由权，对其操持家务，不多加干

涉。然而，听说现在有些丈夫，完全把妻子当成仆人，除了做家务以外，什么权利都不给，这样长期生活下去，家庭必然不和睦。

五、“念妻亲亲”。常对妻子亲爱信任，不现疏远之情。（也有解释为，应当顾念妻子的亲属，对妻子娘家的人要以礼相待。）

此外，经中还讲了妻子应如何承侍丈夫[468]，其中包括十三条。对此，太虚大师也有相关的注解[469]。

现在社会上，夫妻间常常互不恭敬、互不尊重，这样家庭就不和谐；家庭不和谐的话，单位或团体就不安宁；团体里如果争斗不息，国家与世界也就不会

468《佛说善生经》云：“妻子当以十三事善敬顺夫，云何十三？一者、重爱敬夫；二者、重供养夫；三者、善念其夫；四者、摄持作业；五者、善摄眷属；六者、前以瞻侍；七者、后以爱行；八者、言以诚实；九者、不禁制门；十者、见来赞善；十一者、敷设床待；十二者、施设净美丰饶饮食；十三者、供养沙门梵志。妻子以此十三事善敬顺夫。”

469 太虚大师对此经文的注解：“妻子当以十三事敬顺供养于夫，十三事文义可知。总其义，即须专爱无异念，常侍奉饮食起居之事，以诚敬相从，夫唱妇随，治家作业，更能善念夫之眷属，又能供养沙门梵志为全家祈福，如此可谓贤妻矣，福德必有增益而无衰损。”

有和平之日。所以，每个人首先应从自我做起，尤其是夫妻之间，遵守伦理道德很重要，否则，若是出现了外遇，定会招致诸多过失。印光大师在《寿康宝鉴》里，就讲了邪淫的十二种危害：害天伦、害人节、害名节、害门风、害性命、害心术、害风俗、害阴骘、害名利、害寿命、害祖父、害妻子。可见，邪淫之人既害了别人，也害了自己，而且世间护法神不会护持。所以，作为在家人，应当守持清净的三皈五戒。

而作为出家人，就必须从根本上杜绝非梵行。《中阿含经》云：“勤修梵行，精勤妙行，清净无秽，离欲断淫。”真正的出家人，应当精勤修持清净梵行，令身心清净无垢，远离对今生来世有无量过患的贪欲，彻底断除一切不清净的行为。

要知道，邪淫的过患特别严重，对毁坏其他戒律，也会起到推波助澜的作用。那么，邪淫有哪些分

类呢？男人自己出精、与他人的妻子或已付钱的女人作不净行，都属于这个范畴。而且，就算对象是自己的妻子，但若在白天、受斋戒日、生病期间、妊娠期间、忧愁所迫、月经期间、生产未恢复、三宝所依之处等进行交欢，这些也都属于邪淫。另外，邪淫还包括对直系亲属、未成年少女行淫，或者在口、肛门等非处行淫，或者与旁生、尸体等行淫。（现在许多在家居士，口口声声说自己受了三皈五戒，但也许是没有闻思过吧，他们的很多行为都不如法。其实你受了戒以后，先应该了解戒律的内容，这一点相当重要。）

如果能断除邪淫，既不侵犯他人的妻子，也不与自己的妻子非时行淫，并对持戒清净的人布施卧具等，来世即可转生于清净刹土。《大般涅槃经》云：“不犯他妇女，自妻不非时，施持戒卧具，则生不动国。”因此，身为在家人，应当从环境、时间的角度，了解邪淫的不同种类，然后将这些一并断除。

其实在家人当中，也有完全断除淫欲的。如印度的“圣雄”甘地，一生提倡非暴力主义、素食主义，为东西方仁人志士所景仰。他曾于 1906 年立下夫妻终生“禁欲”的誓言，当时年仅 37 岁。实践证明，他始终奉行不渝。还有汉地的梁武帝，从 50 岁起便断绝房事，他在《净业赋》中也提到过：“朕不与嫔妃同处……”

可见，纵然是有地位、有权势的在家人，也可以过非常清净的生活，守持三皈五戒。当然，甘地守持的，不一定是佛教的三皈五戒，但在印度，也有一些与佛教类似的戒条，甚至比佛教的还严格。这样用传统习俗或宗教戒律来约束自己，对今生来世有很大的利益。不过，有些戒律，正如《中观庄严论释》所说，只不过是外道的说法；还有一些民间的禁忌。这些虽算不上是真正的戒律，但如果有可取之处，也不能完全舍弃。

遗憾的是，现在年轻人这方面的理念很差，他们不像古人那样，行住坐卧遵循一定之规。对他们来讲，只要吃得好、穿得好，能满足自己的感官，做什么都无所谓，根本没有“准”和“不准”的概念。因此，我们作为一个人，理应护持世出世间的许多规矩，明白什么该做、什么不该做，有这样的理念非常重要。

以上讲了要断除邪淫。这在《极乐愿文大疏》的十不善业中，讲得比较广，我在此只是作了简单的介绍。

戊二（语恶业）分四：一、妄语；二、离间语；三、恶语；四、绮语。

己一（妄语）分三：一、一般妄语；二、大妄语；三、上人法妄语。

庚一、一般妄语：

一般妄语，是指怀着欺骗他人之心，所说出来的一切语言。

其实，说妄语特别不好。有些人以前做生意时，经常欺骗别人，现在即使出了家，这种习气也无法改变。虽然有时候说谎对自己没什么好处，但已经习惯了，就是改不过来。佛陀在《正法念处经》第八卷中，曾讲过妄语的很多过失，其中有一颂云：“若人离实者，善人说如狗，若人无实语，小人中小人。”一个人说话若没有可信度，那他不叫人，叫做狗（其实狗的叫声也有比较真实的，没有盗贼它都不叫），而且是小人中的小人。从这个教证来看，现在很多“大”人物都成“小”人物了，因为他们特别爱说妄语。

一个人如果爱说妄语，别人就会对你缺乏信任。所谓“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，他受过你一次的欺骗之后，会始终念念不忘，就算你现在没有骗他，他也会时时提防，不敢轻易相信你。有些人以前没有

学佛、没有出家时，就有这种毛病和习气，这也跟你的环境与教育有关。虽然老师从小教你不能说谎，但你反而去学说妄语的技巧，以至于在人生道路上走得不顺。那么现在遇到佛教后，你就应当重新做人，以后尽量要诚实，倘若没有特殊的必要，不应该随便说妄语。要知道，妄语不仅仅是佛制罪，而且也是自性罪。无论是什么人，说妄语必须要忏悔，否则，来世堕入三恶道是很可怕的。

庚二、大妄语：

由于相续中存有邪见，于是信口开河地说：行善没有功德、作恶没有罪过、清净刹土没有安乐、恶趣没有痛苦、佛陀没有功德……再也没有比这更严重的弥天大谎了，因而这些被称为大妄语。

不懂因果的人常会这样说，这也是愚痴所致。如果真正存在的东西，却非要说它不存在，这不是妄语

又是什么？比如，世界上有那么多国家、那么多人，你却闭着眼睛统统否认：“世界上没有其他国家，除了我以外，没有其他人。”这就是一种妄语，因为它不符合事实。

实际上，大妄语是一切罪恶的根本，其果报相当严重。《大宝积经》云：“当知妄语，为诸恶本，毁清净戒，死入三涂。”所以，大家不要认为“说点妄语没什么”，尤其是与邪见有关的大妄语，如行善没有功德、造罪没有果报，这样特别可怕的话，千万不能说！

可是我们周围的人非常可怜，他们的生活表面上倒很风光，似乎过得幸福美满，地位、钱财等应有尽有，但他们所做的、所说的，完全是虚幻中的虚幻，造了很多业都不清楚。华智仁波切曾言：“佛陀本来说一切诸法如梦如幻，但现在人所追求的，更是幻化中的幻化，一点可靠性都没有。”因此，很多众生耽

著迷乱、否认真实，实在特别可怜。

庚三、上人法妄语：

本来没有登地而说登地了、没有神通而说有神通等，凡是自己没有功德说成有功德，这一切都属于上人法妄语。

现在有些人根本没证悟五道十地的功德，却宣称自己得到了佛果，然后拍个照片，下面放一朵莲花，头上弄个光环，就到处告诉别人：“我成佛了！”这种人也不怕因果，想做什么就做什么，想说什么就说什么，诚如《楞严经》所形容的：“未得谓得，未证言证。”而且，这种“得”和“证”，并不是世间的大学文凭或一种技能，而是出世间的超胜功德，这种妄语特别可怕。

在当今这个时代，骗子与圣贤比起来，是骗子

更为吃得开的时候。一位戒律清净、智慧超群、行为如法的大德到城市里去，谁都不会恭敬他，也不会向他求佛教的教言。但如果一个人什么功德和智慧都没有，只是装出一副高深莫测的模样，看似拥有超凡入圣的境界，就会有成千上万的人追随他，成为他的忠实“粉丝”。

那天我看了一本书，叫《探索心灵的痕迹》，是个藏族人写的。书中一针见血指出了藏传佛教中极个别“活佛”的不良行为，同时讲了现在修行的重要性，及藏传佛教的不共伟大之处。其中，作者所揭露的不如法现象，我至今还记得几个：

在康区，有个普通的在家人，因偷盗被罚款两万元。他实在没办法，就穿上僧装到汉地冒充上师，欺骗了很多信众，并得了几十万元的供养。他回到藏地后，别人问：“你是怎么发财的？”他开玩笑地说：“由于本人的聪明才智，加上佛陀法衣的加持，我这

个藏地的盗贼在汉地变成了上师！”

通过这句话也可以看出，有些“上师”确实欺骗了很多人，而这些弟子因为没有智慧，才把盗贼当成上师。正如藏地有句俗话所说：“没有福报者的财产，入于无境界者的口中。”反之，若是有福报的人，他的财富会供养圣者、僧众等真实福田，从而生生世世都获得无穷的利益。

还有一个真实的事例：一位“活佛”到汉地去传法，当被弟子问及什么是大圆满时，由于他根本不了解此法，就信口答道：“大圆满不就是一个吃的东西吗？”看到弟子们面露惊异的表情，他又很巧妙地说：“哈哈，开玩笑的！因为这个缘起，现在我可以为你们作大圆满的灌顶。”在弟子们的殷切期盼下，这位“活佛”用藏语口诵着六世达赖的情歌：“天空洁白仙鹤，请把双翅借我，不到远处去飞，只到理

塘就回！[470]”并且做着一些灌顶的手势，如此完成了“大圆满”的灌顶。弟子们以为得到了最甚深的密法灌顶，一个个都欢喜如狂。但当时的灌顶，不小心被一个弟子录了下来。这个录音传到藏地以后，他用情歌“灌顶”的真相才被人发现。

当然，这种现象也不能一概而论，这位“活佛”不代表藏传佛教的所有修行人，而那些接受“灌顶”的弟子，也不代表汉地的所有信士，不能因为个别人有这种经历，就把所有的灌顶全部否认。要知道，现在世界上有无数修行人，包括入藏的一些出家人和居士，依靠纯洁的藏传佛教，通达了佛法的根本道理，这是不可否认的事实。但在此过程中，也不排除有刚才所讲的这种情形：个别弟子依止上师时，不经过任何观察，一听说有灌顶，就像饿狗遇到精肉般饥不择食，赶紧就吞了下去。这种情况，历史上有，现在也有，今后还会出现。

470 这首歌的隐含意义是：六世达赖圆寂之后，下一世会在理塘转世。

其实，佛教的依止上师，跟世间的欣赏完全不同。如果是世间的歌星或明星，只要你不心疼花钱，买张票到体育馆看一看，不好看就放弃，这没什么不可以。但佛教的与上师结缘，对你现在和将来都有深远意义。所以，大家在依止上师之前，务必要好好地观察，不然，很容易就会被各种妄语欺骗。

现在有些爱说妄语的人，嘴巴特别会讲，虽然是在自欺欺人，但个别人还是会随之改变。前不久，一些在藏地长期求法的出家人，只是听了某个法师的一堂课，思想和行为马上就变了。我听说这件事情后，觉得这些人虽在藏地待了十多年，但佛法并没有融入自心。那位法师讲了什么呢？他说汉地戒体是存在的，而且特别殊胜，关于这个问题，他去印度跟许多藏传佛教的大德辩论，辩论之前，先翻了七天的汉传《律藏》，然后就把他们辩得哑口无言。听了这一番话，下面许多人觉得他讲得很精彩，很有道理。

当然，他也并不是说藏传佛教不好，而是在强调汉传佛教的戒体很清净。他讲汉传佛教有这个特色，其实也无可厚非，但是说“把对方辩得哑口无言”，就有点言过其实了。为什么呢？因为他光是翻《律藏》的话，根本看不出汉地出家戒体是怎么样的。

关于汉地戒体，以前我也分析过[471]，认为弘一法师的话[472]应该有密意。对此，我们是站在公正立场上的，并没有说汉传如何、藏传如何。其实不同的说法和辩论哪里都有，不仅藏传各教派之间有、汉传和藏传之间有，汉传各教派之间也有。虽然对于不同的观点，我们有责任进行客观分析，但没必要把自己吹得太厉害。有些人一听说“把对方辩得哑口无言”，就觉得这人好了不起，赞叹得不得了。但这是不是有点太草率？你们要不要再分析一下？当然，我们并不是

471 详见《入行论讲解》第 163 课。

472 弘一大师在《律学要略》（1935 年讲于泉州承天寺）中说：“我有句老实话对诸位说：菩萨戒不是容易得的，沙弥戒及比丘戒是不能得的。无论出家或在家人所希望者，唯有三皈五戒。我们倘能得三皈五戒，那就是很好的了。”

说释迦牟尼佛所传的戒体不存在，而是在它传承的过程中，以前藏地有各种辩论，汉地也有各种辩论。但这些辩论的依据，若想从《律藏》中寻找，恐怕有一定困难。

现在有些人口口声声说：“汉传佛教太好了，你看我们有《楞严经》《金刚经》……”其实这种说法不成立，因为《金刚经》和《楞严经》在藏传佛教中也有。藏地还有个别道友说：“伏藏法极为殊胜，故藏传佛教超过其他教派。”这种说法也太片面。你若从有些教言的特殊性、窍诀性来讲，这么说也未尝不可，就像对依靠《坛经》开悟的人而言，《坛经》比什么法都重要。但这却不能一概而论，以此就断言其他法不殊胜，唯有自己的法最好。

所以，你们有些人应该多闻思，不然，思想和行为很容易改变。只有通过长期的闻思，并对闻思的内容不断修行，直至生起根深蒂固、坚定不移的定解，

你的信心才不会轻易动摇。否则，很可能像芦苇一样随风摇摆，别人说好，你就“对对对，说得没错”；别人说某个上师有功德，你就特别激动：“真的？那我马上去依止他。我也觉得他很慈悲，刚见第一面，我就想哭！”

其实，依止上师一定要观察。如今有些人自我标榜为成就者，不择手段地诳骗他人，经常吹嘘：“我已见到了本尊，并且酬谢供养了本尊。”或者说：“我看见了邪魔，并消灭了那个魔。”包括有些道友也常讲：“啊，我见到了什么什么……”口出此言者，大多数绝对是在说上人法妄语。所以，希望学佛的人若没有特殊必要，最好不要讲这些，否则，大家会对你的人格起怀疑。因为按照佛教戒律，就算你真正见到了，也不能随便说。但现在很多人真敢说，动不动就声称见到了格萨尔王、布玛莫扎。那天有个人跟我说：“您额头上好像有文殊菩萨拿着宝剑。上师您不

要动、不要动，我再看一看，看是普贤王如来还是文殊菩萨……哎哟，好慈悲哦！”（众笑）

因此，大家不要随便轻信自欺欺人的骗子。我们所依止的善知识，首先应对其特别熟悉，而且他要戒律清净、谦虚谨慎、表里如一，具有出离心、菩提心，行为等各方面特别注意，不会乱说见到什么、听到什么。依止这样的善知识后，再在他面前求得今生来世解脱的正法，这一点非常非常重要！

这一段话，希望大家好好记在心里。无论你依止什么样的上师，他不一定要有名声、财富，或相貌端严，因为这些与解脱没太大关系。假如他是一个演员，五官端正是需要的，否则很难登台表演，但作为解脱的指引者，最关键的是要有大悲菩提心，具有能摄受弟子的正法，并能如理如实地行持，找到这样一位熟悉的上师很重要。

不过，现在很多人喜新厌旧，经常抛弃以前所依止的真正善知识，而去追随一些假装的大成就者，最后什么方向都找不到了。我曾看过一个文章，说是有个人以偶尔的因缘，在一次大法会中，遇到一位特别慈悲的某某上师。因为他能做些文字工作，就为上师写了一篇简介，以便上师去汉地弘法利生。上师看了特别满意，请他再为自己写个长篇的传记。他很高兴地答应了，觉得有缘分做这么伟大的事，这个机会千载难逢。于是，他跟着上师去了美丽的藏地草原，在上师的家乡，到处采访以撰写传记。（从那篇文章来看，他的文笔确实不错。）

然而，在大年三十那天，上师突然昏迷不醒，连夜送到医院抢救，三天后才睁开眼睛。在照顾上师的期间，一切与外界联络只能靠他，因此，他发现了许多意想不到的真相。这时他大失所望，原来他心目中的偶像——最景仰的上师，并不是所想象的那样。上

师醒来之后，对他仍是很好，但他对上师的看法已不同昨往。他尽义务般地把传记写好，交给了上师，然后选择离开。曾经他一心只想出家，后来也没有这种想法了。

通过这个故事可以看出，盲目地依止一位不熟悉的上师，最终可能后悔莫及，甚至毁坏自己的道心。不过，也可能是他的分别念太重，没有了知上师的真正密意。但不管怎样，依止上师需要长期观察，否则，将来很容易落入互相毁谤的网中，自害害他，没有多大意义。

当然，观察上师也不能只看表象。有些人虽有一点世间的有漏神通，但那只是暂时的，有时候灵验、有时候不灵验。而无漏的神通，只有圣者才拥有，其他人根本不具备，要想得到这样的神通相当难，所以作为弟子，不应该轻信有些话。而作为上师，说妄语对修行也有一定障碍，如果你想维护佛教的形象、自

己的形象，最好不要说妄语。即使你真有一些梦境或感应，也不要轻易讲出来。

我曾听一位法师说，他自己讲经四十多年，前十年需要备课，而十年之后全靠感应，根本不用看书，是佛菩萨借着他的口在说法。如果真是这样，我们也很佩服。按照乔美仁波切的观点，就算是凡夫上师，在讲经说法时，诸佛菩萨也会融入他的身体。但即便如此，也应该尽量说些谦虚的语言，你若是有超胜的功德，不必去故意宣扬，人们也会直接或间接推知。历史上很多大成就者，一般都不承认自己的功德。包括法王如意宝，一直跟别人强调：“我不是伏藏大师列绕朗巴的化身。我没有什么神通神变，也没有认定活佛的能力，一辈子从未认定过任何一位活佛……”话虽如此，但人们对他老人家的尊重是怎样的？他老人家对佛教的贡献又是如何？相信大家都有目共睹。

所以，作为大乘修行人，我们肩上有弘法利生的

责任，在此过程中一定要以身作则，明白自己该说什么、该做什么。如果整天胡说八道、胡言乱语，也许刚开始的时候，极个别没有智慧的人会跟着你，但这个时间不会太长，因为具有智慧和悲心的语言，才对众生唯一有利。因此，不管是谁，做人一定要有基本的道德。

否则，如今有些佛教徒的言行，让人看了心里很不舒服。尤其是有些在家人，总喜欢说“我见到了鬼”“我见到了魔”“我见到了菩萨”。原来有个居士说：“观音菩萨让我一定要到藏地求法。我到了马尔康时，观音菩萨又现前了……”乍听之下，他的境界似乎比无垢光尊者还高，尊者传记中都没有这么丰富的经历。但他说完这些以后，又开始讲别人的过失：“这个人对我不公平！那个开车的司机多坏啊！”这样一说，不免让人大失所望，像我这样的寻思者会觉得：“怎么见过观音菩萨、能与圣者对话的人，相

续中还有这么强烈的烦恼？”

当然，我个人修行很差，讲法时经常会得罪不少人，但这并不是故意针对谁的。我之所以这样说，一方面是为了维护佛教的利益，同时也想提醒某些修行人：如果不加注意，自己的行为会跟佛教相去甚远。为了让大家更深刻地明白这些道理，我才举了一些例子。在举例的过程中，也许无意间击中了某人要害，从此他对我非常不满，这也是理所当然的。

总而言之，今天讲了不邪淫和不妄语，如果能守持这两大戒律，对我们做人或修行一定会有非常大的利益。然而，对有些人来说，不说更高的出家戒、密乘戒，即便是最基本的十善，自己也很难守持。因此，我们修行时要脚踏实地，最好不要说大话！

第 63 课

2010 年 5 月 15 日

昨天讲了十不善业中的“妄语”，今天开始讲离间语。

己二（离间语）分二：一、公开离间语；二、暗中离间语。

庚一、公开离间语：

公开离间语，一般是指具有权威的人于两人同在的场合，当面以离间语使他们关系破裂，分道扬镳。比如说：“这个人暗地里对你如何如何谩骂，还明目张胆地对你迫害，但今天你们俩关系很亲热，怎么会

这样呢？”诸如此类直接挑拨离间的语言，就叫做公开离间语。

通常而言，这是有权力、有地位的人才做得到的，因为他不怕别人不高兴，可以当面进行离间。这种现象在生活中也相当多。甚至有些佛教徒，把离间语当作与人交往的必要手段，根本没想到它有很大过失，挑拨别人的关系还觉得理所当然，这种做法不合理。如果你以离间语搞破他人的关系，以狡诈手段让他人反目成仇，今生一切不顺利不说，来世还要堕入地狱，永无解脱的机会。《六度经》云：“以离间语，斗乱亲疏，巧诈多端，令心相恨，堕于地狱，无有出期。”

所以，大家对因果之理要详详细细思维，看自己所想的、所做的，是否符合因果规律？如果不符合，自身难免会遭受诸多痛苦。就像人类由于种种行为与天道相逆，致使在法尔理的作用下，器世界四大

不调、灾难频频。同样，如果我们说话、做事违背因果，自己也必然要承受它的苦果。有些人有点地位就不可一世，把人家的关系搞破也不当回事，这种行为特别可怕。作为相信因果的人，大家如果做过这种事，今后要值得深思、反省。

庚二、暗中离间语：

本来两人情投意合，如果你跟其中一人说：“你对他倒情真意切、关怀备至，可是他对你却品头论足、说长道短。”这种在背后挑拨，而令双方各奔东西，就叫做暗中离间语。

这种人当面不敢说，背地里却说是道非，破坏别人关系，是特别不好的行为。我们与道友相处也好、与世人交往也罢，有什么事应直截了当地说，即使对方不接受，自己也心安理得。所以，如果你对某人有意见，最好是当面提出来，不要私下说长道短。否

则，有些人表面上跟谁都特别好，但背后却弄了很多麻烦事，这是习气还是愚痴也不好说。人是特别复杂的群体，每个人的根基、意乐、业力都不相同，交往时发生各种不和，也是在所难免的，但没有必要去故意挑拨是非。

在所有的离间语中，要数破僧和合的罪过最严重。《五分律》[473]云：“众聚和合乐，和合常安隐，若破和合僧，一劫地狱苦。”僧众们和睦相处，会有很大的功德，但若有人在僧众之间制造不和，将于一劫中在地狱受苦。又云：“众聚和合乐，和合常安隐，若和合破僧，一劫生天乐。”反过来说，若能让不和的僧众重新和合，不但即生中非常快乐，来世一劫中也会转生天界享乐。

473《五分律》：三十卷。全称《弥沙塞部和酰五分律》，略称《弥沙塞部律》。收于《大正藏》第二十二册。系佛入灭后三百年顷，自上座部系统分出之化地部（弥沙塞部）所传之戒律。据高僧法显传所载，法显于师子国（即斯里兰卡）携回本书之梵本，刘宋时，佛陀什、竺道生等共同译出。因由五部分组成，故称五分律。其中规定比丘戒二百五十一条，比丘尼戒三百七十条。据近人研究，此律与南传巴利文律藏在内容上极为接近。

虽然现在不会有真正的破和合僧[474]，但在僧众与僧众之间、上师与上师之间、道友与道友之间挑拨离间，罪过也相当大。如果你有能力，应该让大家共同为佛法、为众生做事，而不要为个人、为小团体的利益争执不息，这是没有任何意义的。

尤为值得一提的是，如果挑拨密宗上师与弟子之间的关系，或在金刚道友间制造不和，罪业更是重上加重。我常看到有些人，明明是同一位上师的弟子，却水火不容、势不两立。前段时间，某个上师的侍者跟我说：“甲居士和乙居士的关系可能不太好。”我问为什么，他说：“因为一个人来的时候，另一个人会马上离开。”用因明的话来讲，这两人叫“互绝相违”或“互不共存”，如同水与火、黑暗与光明一样，一者存在时，另一者就无法安住。金刚道友之间若是如此，相当不好。

474 此处的破和合僧，是指破法轮僧。《俱舍论释》中说，破法轮僧一定要在佛陀在世时才会出现，其他时间不会发生。

听说某寺院的两位大德之间，也有这样的矛盾。每次开会或大众聚会时，一个人只要去了，另一个人就不参加。当然，这是听别人说的，真实情况如何，我也不太清楚。如果不是这样，那是别人的无因诽谤；但如果是的话，不管这两位大德是什么身份，都是他们的错误。既然彼此是同行道友，若连互相说话的余地都没有，那么见到怨敌时该如何对待？面对与自己毫无关系的众生，又怎么以大乘精神去度化他们？这一点的确值得深思！

话说回来，关于暗中离间语的过患，《撰集百缘经》中讲过一个公案[475]：有个人刚生下不久，便满

475《撰集百缘经》云：佛在舍卫国祇树给孤独园，时彼城中，有一长者，财宝无量，不可称计，选择高门，娉以为妇，种种音乐，以娱乐之。足满十月，产一男儿，身体有疮，甚患苦痛，呻号叫唤，未曾休息。年渐长大，疮皆溃烂，脓血横流，常患疼痛，因为立字，名曰“呻号”。父母怜愍，设诸方药，虽加疗治，疮无除愈。年渐长大，闻诸人语：“祇桓精舍，有好良医，善疗众病，能令除愈。”寻即往至。诣祇桓中，见佛世尊，三十二相八十种好光明晖曜，如百千日，心怀喜悦，前礼佛足，却坐一面。佛即为说五盛阴苦，是疮是痈，如毒箭入心伤害于人，皆是众病之根本也。时呻号子，闻佛世尊说是语已，深自咎啧，向佛世尊，忏悔罪咎，疮寻除差，心怀欢喜，求索出家。佛即告言：“善来比丘。”须发自落，法服著身，便成沙门。精懃修道，得阿罗汉果。时诸比丘，见是事已，白佛言：“世尊，今此呻号比丘，宿造何业，初产之时，身有恶疮，脓血横流，甚可恶见？复以何缘，出家得道？”尔时世尊，告诸比丘：“汝等谛听，吾当为汝分别解说。乃往过去无量世时，波罗奈国，有二

身生疮，药石无效。因他天天哀号叫苦，过着痛苦的生活，所以被取名为“呻号”。他长大成人之后，身上的恶疾仍未治愈，日夜叫苦连天。附近一个人听到后说：“你这样痛苦太可怜了！据说印度某某地方有一位佛陀，我们身体和心理的病，他都能医治，是世间的大医王，你何不到他那里去求治？”呻号听了之后，极其欢喜地去找佛陀。见了佛陀的相好庄严，他心里不禁喜悦赞叹。佛陀给他宣说佛法，他身上的病当下好了。后来他出家精进修行，不久便证得阿罗汉果。

诸比丘问佛陀：“呻号以何种因缘而得此果报？”

长者，各悉巨富，资财无量，因相忿诤。其一长者，大赍珍宝，贡奉与王。王纳受已，谗彼长者：彼人恶心，常怀奸谋，规欲害我，唯愿大王，听我任意治彼长者。王即然可，寻至其家，执彼长者，系缚搒笞，楚毒无量，举身伤破，脓血横流，痛不可言。时彼长者，既得免已，深自思惟，有身皆苦，众恶所集多诸灾祸，甚可厌患。我于彼人，无大怨雠，横见伤毁，乃至如此。即自思惟，诣山林中，观察有为皆是无常，深悟解空，成辟支佛，视诸怨亲，心皆平等。念彼长者，加恶于我，将来之世，堕于地狱，受大苦痛，我今当往为现神变，令彼开悟。作是念已，诣长者前，踊身虚空，作十八变。时彼长者，见是变已，深怀渴仰，倍生信敬，即请令坐，为设肴膳种种供养，向辟支佛忏悔先罪。”佛告诸比丘：“欲知彼时向彼国王谗其长者考掠榜笞者，今呻号比丘是。”

佛陀说：“在过去无量世中，某国有甲乙两个富翁，他俩平日就怨憎相争。一次，甲富翁拿出许多珍宝献给国王，并对国王说：‘乙富翁非常恶毒，常用阴谋害我，希望大王严惩恶人。’国王未经观察就信以为真，便派人拘捕乙富翁，并施以酷刑，使其遍体鳞伤，后经其家人出钱赎罪，才得以释放回家。乙富翁回去以后，对轮回生起极大的厌离心，后来入山修行，证得辟支佛果。此时他明白了怨亲平等，怕甲富翁来生受苦报，便往其家中，现种种神变。甲富翁见后心生敬仰，在他面前忏悔前罪。”佛陀告诉大家：“过去对国王进谗言的甲富翁，就是现在的呻号比丘。”

因此，我们学佛不能只是纸上谈兵，应该对内心有帮助和改变。在座的道友也想一想，你们在生活中，有没有暗地伤害过别人？如果有，这个果报以后会不会成熟？其实，倘若没有忏净恶业，百分之百要

感受苦果，就像种子播下以后，没有遇到违缘摧毁的话，肯定会发芽结果的。所以，我们应当反省自己的人生，假如造过这样的罪业，就一定要忏悔。

否则，离间语的果报相当可怕。《伽陀经》云：“若爱于两舌，斗乱行嗔恚，堕鬼毕舍佐[476]，头面而丑恶。”《诸法集要经》也说：“彼两舌恶报，则堕于地狱，念念常烧然，自受其极苦。”可见，喜欢讲离间语的人，有些经中说会变成饿鬼，有些说会堕入地狱。当然，你不信因果就另当别论了，因为不信因果的人什么都不怕，对这些也不会有感觉，但只要你相信因果，就应该对自己的语言善加观察，尽量说些比较和合的话语。

例如，在两个上师之间、上师与弟子之间，或两个不学佛的人之间、两个部落之间，一旦发现他们有矛盾，有能力的话，就应想办法去调解，只要能令

476 毕舍佐：类似罗刹的鬼神之一。音译又作毗舍阇、毕舍遮、毗舍遮、臂舍柘，意为食血肉鬼、啖人精气鬼或癫狂鬼。

其和好，即使出钱出力也值得。要知道，让众生和合的功德相当大，过段时间在《极乐愿文大疏》中也会讲[477]。所以，如果别人有误会冲突，你想办法把它化解了，这是非常有意义的。

其实，关系不太好的人，看他们的眼神、态度就知道。假如一提起这个人的名字，另一个人马上有种不同的表情，那他们之间就有问题。这一点，我特别会观察，尽管偶尔也会看走眼，但百分之九十都没错。也不知道是什么业力，你们城市里的人，很多都不太诚实，表面上似乎对谁都好，背后却是口蜜腹剑。我非常喜欢《大般涅槃经》的一个教言：“莫坏善知识，远离恶眷属，口常和合语，则生不动国。”希望大家能长期行持，不要损害善知识，莫与恶眷属同流合污，以免染上他们的不良行为，同时跟别人说话时，要多讲慈悲语、柔软语、和合语。

477 如经中云：“恒时若断除，离间拆散友，喜爱调和者，彼人生善趣。”

总之，我们说话一定要注意。有时候两人关系本来不错，有些人一开口就把它搞破了。而有些人与此不同，也许是有菩提心的缘故吧，话虽不多，但一两句也让人口服心服，甚至自然生起慈悲菩提心。其实老想着怎么离间别人，这个过失相当大。倘若你曾在人与人之间制造过矛盾，这确实需要值得忏悔，并发愿以后绝不能再造。

己三、恶语：

对于相貌丑陋的人，公开宣扬他们的缺点，或对生理有缺陷的盲人、聋人等，当面称呼为“瞎子”“聋子”，这都是一种恶语。现在世间上有些人，常根据他人身体的缺陷起绰号，把别人叫做“跛子”“矮子”“大个子”“塌鼻子”“大耳朵”“瘦子”“大胖子”等。表面上看来，这似乎是一种说话艺术，但实际上，这种语言的过失相当大。

《贤愚经》中有则蜜胜比丘的公案，就说明了恶语的可怕果报。在佛陀时代，有个蜜胜比丘很快证得了阿罗汉果位。众比丘问佛陀他前世的因缘。原来是佛陀有一次去化缘时，路上遇到一只猴子，它供养佛陀蜂蜜，佛陀接受后它特别欢喜，然后就蹦蹦跳跳，不小心跳到一个大坑里摔死了。猴子死后转生为人，就是现在的蜜胜比丘。比丘们又问：“他前世为什么是猴子呢？”佛陀告诉大家：“过去迦叶佛住世时，他曾是一个年轻比丘，有次看见一位阿罗汉跳跃着过河，就讥讽他的姿势像猴子，以此恶语的罪业，他在五百世中转生为猴子。”

可见，我们不仅不能说别人的生理缺陷，就算是嘲笑他人像猴子、牦牛、恶狗、猪等，也有相当大的过失。十七世大宝法王讲《佛子行》时也讲过：第一世噶玛巴杜松虔巴，因过去在迦叶佛时，取笑一名长得像猴子的比丘，以此恶业，五百世投生为猴子。之

后转生为杜松虔巴时，长得也像猴子，并不好看。他还未出家前有一女友，因他长得太丑，就抛弃了他。他因此而生起出离心，并发愿未来要长得好看一点，不然很难度化众生。现在网上也有人说，第十六世、十七世噶玛巴长相庄严，肯定与前世的发愿有关。

其实不管是佛教徒、还是非佛教徒，不少人对自己的相貌非常执著。如果你长得比较丑，今生可能没办法了，要改的话，只好去做整容手术，但这要花很多钱，两三千块肯定不够，因此，你只有发愿来世了。据说第十六世噶玛巴就非常庄严，生前在美国的时候，许多人执著他的庄严身相，这方面有很多精彩的故事。

恶语虽然只是语言上的业，但却能直接影响我们的身体，并损害我们的方方面面。因此，大家在生活中无论遇到什么人，最好用正知正念摄持自己，千万不要说恶语。萨迦班智达也讲过：“伤害他人之恶语，

即使怨敌亦勿说，否则如同谷回声，立即自受报复也。”凡能伤害他人的恶劣言语，即使对怨敌也不要说，否则，就算你让他一时哑口无言、无地自容，但你所骂他的那些话，就如同空谷的回声一样，最终会成熟在自己身上。因此，大家在防范恶语方面一定要注意。现在有些人即使学了佛，对这方面也不在乎。不知是前世业力还是什么原因，他们听这些道理就像听新闻一样，过了就算了，根本没往心里去，只是当成耳边风，这样学佛没有多大意义。

此外，凡是指责对方过失，或口出不逊的语言，也都属于恶语。所以，只要让别人不高兴的话，我们全部要断除。《大宝积经》云：“不求他过失，亦不举人罪，离麤[478]语悭吝，是人当解脱。”若能不指责他人的过失，也不举发别人的罪过，远离粗语和悭吝，这种人就会得到解脱。

478 通“粗”。

还有，尽管表面不是恶口骂人，但若通过温和的方式，使对方心不愉快，这种语言也包括在粗恶语中。藏地有一句俗话是：“粗恶之语无多少，欢喜之食无大小。”粗恶的语言不管说多说少，只要伤了别人的心，就不合理；供养他人的食品不管是大是小，只要表达了你的心意，就是好的。有些人说话让别人很长时间都快乐，只是平平淡淡的一句，也令人永远忘不掉，甚至对别人一生有无穷利益，这种常说柔言软语的人，来世定会转生于天上。《正法念处经》云：“恶口破慈心，智者能舍离，常乐说软语，则生于天上。”

有些大德平时说话很有技巧，好像从不得罪任何人，说什么都让别人开心快乐。而有些人则不是如此，他最好是不说话，不然一开口就得罪人，连他自己都很苦恼：“不知道我前世造了什么业？一说话就出问题。”可见，人和人虽然长得差不多，但内在的

悲心、说话的善巧还是有很大区别。

如果你想学习表达方式，《君规教言论·观察语言品》《华严经》《法华经》中讲了很多，但归纳而言，只要相续中有慈悲心、利他心，所发出的声音肯定对众生直接或间接有利。即使你用粗语在呵斥他人，实际上也能利益不少人，把他相续中的恶劣种子烧尽无余，再也不容易复发以前的恶习。因此，无论我们说什么话，内在的悲心非常重要。

值得注意的是，尤其在上师、高僧大德等严厉对境面前，千万不能说些乱七八糟的刺耳语。否则，上师若因此而显现不高兴，甚至示现圆寂，舍弃利益众生、弘扬佛法的伟大事业，那你会有极大的罪过。

因此，不管在谁面前，说话都应该要注意。现在的社会上，人们的语言好像没办法控制，只要有机会，就一直夸夸其谈，这不是很好。我们说话要用正

知正念来观察，该说的要说，不该说的就不要说。有些人在开会商量时，一句话也没有，自始至终在静坐，这样就不好；而有些人在没有必要时，一个劲地说个不停，讲很多无关话题，这样也不好。其实，人与人之间基本都靠语言来沟通，因此，懂得说话的分寸很重要。

己四、绮语：

绮语的范围比较广泛。例如，婆罗门的咒语等，本来不是正法，却反而认为是正法；世间的小说、电影，本来对相续没有任何意义，却把它当作调伏烦恼的工具；或者娼妓的淫秽语言，撩拨贪心的靡靡之音，关于军事、武力、抢劫、盗窃之类的高谈阔论……这些凡是能引生贪嗔痴的无稽之谈，统统属于绮语的范畴。

当今这个时代，绮语可以说特别泛滥。无论是电

视、电影、网络、报纸、杂志，里面百分之九十多全充斥着绮语。人们信绮语、听绮语、说绮语，真正的修行人都没有生存空间了，你要想修行的话，各种违缘就在面前此起彼伏，一天两天还可以应付，但什么时候才能超越呢？所以我常常会想，密法的窍诀可能最适合现代人。因为密法的有些教言比较开放，而其他戒律，尤其是别解脱戒，在这个世间，真的越来越难以护持了。

这一点，有时候也看得出来。现在的佛教徒中，念咒语、做善事、观修自心的有多少？寥寥无几。大多数人平时要么是看电视、看电影；要么是天天上网聊天，在虚妄的世界里又寻找虚妄的世界，除了引生贪心、嗔心以外，从中很难得到有价值的东西。看看多数人所受的教育，再看看这个社会变成什么样子，这二者之间有何关联，相信每个人都比较清楚。在这样的时代中，军事、贪欲、做生意等日益猖獗，五花

八门、与解脱相违的外境也日益增多，修行人接触这些时，心很难不为所惑，最后只能破坏梵净行，离涅槃越来越远。诚如《正法念处经》云：“多集绮语句，能令心意乱，破坏于梵行，妨碍涅槃道。”

除了世间这些绮语以外，尤其要提醒大家的是：别人在念经、诵咒、修法时，如果你口若悬河地谈论很多令人散乱的话，就会断绝别人行善的资粮，罪过极其严重。我昨天上课时之所以批评有些居士，原因就在这里。你一个人不愿意听的话，也没有什么，但影响那么多人闻法，过失确实很大。包括外面听光盘的人也是如此，本来二十几个人一起听法，大家都非常全神贯注，若有一个人讲话，整个场面就打乱了，所有人的善根也会以此而毁坏。因此，假如你管不住自己的舌头，还是非常危险的。《诸法集要经》云：“百千功德门，由舌而破坏。”《增广贤文》也说：“百病从口入，百祸从口出。”

有些人似乎没有自控能力，嘴巴一直喜欢“叭叭叭”说，上课的时候说，念经的时候也说。这样的话，你自己不行持善法不要紧，但旁边的人还是需要修行，不应该去影响他们。尤其是在外面听课的有些居士，一点规矩都不懂，听了这么多年的法，行为仍非常不如法，说实话，你还不如不听好一点。你如果实在不想上课，不听也没什么过失，但你这样影响别人，对自己特别不好，生生世世会对你的修法起障碍。

另外，如今世间上有些人，写的小说、编的剧本、撰著的书籍，处处都是绮语充满。还有所谓的艺术家、歌星、影星，以自己的绮语作品，令成千上万人沉迷其中，有意义的事情全都耽误了。有时候看一看这个愚痴的世间，不得不承认人类的盲从。但我们作为修行人，稍微有点智慧的话，以佛教的“仪器”来进行观察，这些“细菌”还是很容易发现。

现在人们爱说各种绮语，这些表面上看，好像是自然而然脱口而出，但以智慧来仔细观察，就会发现大多数绮语都是贪心或嗔心所引发。而且在说绮语的过程中，自他相续萌生了多少烦恼，罪业就会有多大。

比如，有些人看了小说后，召集大家开始讲："我今天看了一本小说，里面有个美女，她如何如何动人……"因为他嘴巴特别会说，从而让很多人生起了贪心。或者有人看了一部电影后，跟众人极力渲染："我国与他国之间发生战争，当时我国如何如何……"于是，有人听完后生起了嗔恨心；有人被这个故事所蒙蔽，生起了愚痴心；还有人自赞毁他，认为自方力量极为强大，生起了傲慢心。因此，许多烦恼都可以通过绮语而引发。大家也清楚，贪嗔痴等烦恼是不善业，如果这种不善业通过你的语言产生，那你的语言肯定有过失。

反之，倘若我们共同学习佛法，息灭相续中的贪嗔痴，这种语言的功德也不可思议。为什么我每天就算讲得不多，短短一节课也愿意上？就是因为在讲法过程中，引生烦恼的语言，讲也讲不出来，而所讲的佛法，全是息灭贪嗔痴的教言。这样一来，至少大家在听课时，能止息不良的分别念，哪怕刹那间你息灭了烦恼，这也是一种功德。

经常有人抱怨听课太累，其实学习佛法很有必要，就算你只听了一节课，也跟听世间的一节课不同。为什么呢？因为佛法的作用，是直接或间接对治烦恼，这样的教言对人们很重要。现在有些佛友每天看书，不间断听一两堂课，这样的习惯非常好。退一步说，假如你没有这种闻思修的能力，也可以像麦彭仁波切所言，每天念诵高僧大德、佛经论典中极具加持的偈颂和发愿文。甚至，你若连这种能力也没有，则可以选择特别有功德的心咒，如观音心咒、莲师心

咒、金刚萨埵心咒等，这应该没有任何困难。总之，我们要少说点绮语，多念些咒语。

大概一年多以前，有位老年人在我面前发愿念一亿遍观音心咒，今天我在门口又碰到了他。他连声音都听不清了，但一直拉着我的手，要我加持他，说自己若能再活一年多，那一亿遍心咒就完成了。他平时非常精进，晚上睡得很少，一年半就念了五千多万，如果再有一年多时间，剩下的四千多万就念出来了[479]。这样的老修行人，真的很了不起！

当然，在诵经念咒，或念仪轨、课诵期间，最好不要掺杂一些闲话，否则，华智仁波切说："不管念

479 堪布在讲《大圆满前行讲解》第 20 课时，曾提到过他："今天中午我家来了一位藏族喇嘛，他有 79 岁，曾是我父亲的朋友，后来出家了。他跟我讲了自己二十年的修行经历：截至昨天，他共念了三亿遍观音心咒，今天又在我面前发愿，说还要再念一亿。我问：'你三亿遍心咒念了多少年？'他说：'整整十七年。在此期间，有时候念得多，每天十万遍左右，有时候到拉萨等地去，就念得少一点。我平时很少跟人接触，还念了一万遍《普贤行愿品》……'他以前在我家乡炉霍那边，还是很出名的，我父亲常讲他怎么打仗、杀牦牛、偷盗，所以我印象比较深。他也承认自己年轻时，不太相信因果，没有一个不造的恶业，二十年前遇到一位上师，后又遇到法王如意宝，让他一心一意念观音心咒忏悔。如今三亿遍已经完成，今天又发愿再念一亿。我觉得人的心力确实不同，心力大的话，即使往昔造业比较深重，现在精进也不算太迟。"

诵了多少，都不会有什么收获。”不过在此过程中，法王如意宝对看书或探讨法义，不是特别反对，但有些上师连这也不开许。以前我年轻时特别爱闻思，常一边念咒一边看书，偶尔还跟人探讨一下法义。但一般来讲，不管是念诵什么，最好从头到尾念完整，中间不要夹杂绮语。特别是在僧众行列中，如果有一个人废话连篇，那全体僧众的善资都会断送在他手中，而且还会损毁施主所积的资粮。

所以，修行比较好的人，从不随便说绮语。《缁门崇行录》中记载：宋朝有位大通禅师，他平日无论作息，端正严肃，目不斜视，领众三十年从未谈笑（可能跟朗日塘巴差不多）。可见，有智慧和修行境界的人，一般不会说很多废话，而只有我们没有修行的人，才对无关紧要的世间语言特别感兴趣。

本来在印度圣地，除了具足功德、远离过患的人以外，其他人没有资格享用信财，世尊在经典中也

没开许过。然而，现在藏地有些人，只是学了《闻解脱》等一两套密宗仪轨，就觉得万事大吉了（像汉地有些人学了早晚课后，就觉得自己是出家人了）。这种人刚会念诵，便通过密宗仪轨的方式，肆无忌惮地享用信财。其实如果他没有灌过顶、不具足誓言，对生圆次第[480]一窍不通、没有圆满念修，只是随便念一下密咒仪轨，那就成了苯教[481]的吟诵，在这种情况下，他享用信财的过患相当大。

不管是汉地还是藏地，修行人若要享用信财，至少要有清净的戒律，并时时以正知正念摄持相续。《戒律花鬘论》中也说：“只有在清净戒律的基础上闻思修行之人，才能享用信众的财物。”尤其是黑财，就像燃烧的铁丸子，除非你具足生圆次第双运的铸铁牙

480 生圆次第：生起次第和圆满次第之简称，密乘中修习本尊三身为生起次第，修习风脉等为圆满次第。

481 苯教：古代西藏原始宗教名。创始人兴饶，年代待考。盛行时分本地、外来和窜易三派，黑苯、白苯两支。早期但以祷神伏魔为人禳病、荐亡为业，及至吐蕃王布德共杰时，干预国政。松赞干布以后，吐蕃王室扶持佛教，佛苯之间斗争甚为激烈，赤热巴巾因尊佛抑苯被苯教徒所杀，朗达玛尊苯抑佛被佛教徒所杀，成为吐蕃王室趋于分裂灭亡的一个近因。其后苯教在见、行、修道之法诸方面，产生了众多和佛教相似的经典，晚近渐趋衰微。

齿，否则，普普通通的平常人要享用它，只能是自讨苦吃，焚毁相续。如颂云：“黑色信财乃是生命之利刃，过分享用斩断解脱之命根。”因此，如果没有真实的修行境界，享用信财会有极大过患。《佛说未曾有因缘经》亦云：“宁割身肉，以用供口，不以邪心受人施也。”

现在有些人不要说具足生圆次第，就连读诵也不是很流利，只不过是认识词句罢了。他们在念诵仪轨时，到了最重要的部分——念咒期间，常会打开绮语的“伏藏门”，说各种贪嗔的无关语来混时间。比如念完一个仪轨后，紧接着要念金刚萨埵心咒时，这种人只念了三四遍“嗡班匝儿萨埵吽”，就拉着旁边的人聊天：“哎，过来过来，我跟你谈一谈最近的新闻。你家里寄钱了没有？……”如此，结果只会损人害己。

宋朝有位光孝安禅师，他住在清泰寺时，一天在

定中见到两个僧人倚着栏杆交谈。开始时有天神护卫并谛听；后来天神离去，恶鬼来了；最后恶鬼在一旁唾骂，还扫掉他们的脚印。禅师出定后追问缘由，得知他们刚开始是在讨论佛法；接着叙旧事、拉家常；最后谈到施主的财物供养，连恶鬼都厌弃了。

因此，我们作为出家人，一定要想办法断除绮语，默言不语并精进念诵。而作为居士，也应尽心尽力地持咒念佛，少说一些无关的绮话。佛陀在《受十善戒经》中讲过：“若能不绮语，口常出妙香，犹如优钵罗[482]，生处得值佛。”因此，大家平时要尽量少说废语，多念些经文，多说有利于众生的语言！

482 优钵罗：汉译为青莲花，黛花，红莲花。

第 64 课

2010 年 7 月 7 日

《大圆满前行》的“因果不虚”中，正在讲十不善业。前面介绍了身体、语言的不善业，今天开始讲意不善业。

戊三（意恶业）分三：一、贪心；二、害心；三、邪见。

己一、贪心：

在日常生活中，对于特别喜欢的他人财物，心里打着“这财物为我所有该多好”的如意算盘，并且三番五次地思量：“我用什么办法才能将它弄到手呢？”

诸如此类凡对别人的财物生起谋求之心，都是属于贪心。

比如，你自己没有轿车，看到别人开着豪华轿车，心里就特别羡慕，很想把它据为己有；或者，见别人房子装修得特别华丽，自己却没有这种条件，就很想把这个房子变成自己的；或者，看别人存了很多钱，千方百计想把这些装进自己腰包，这些都是贪心。

当然，从广义上讲，贪人、贪法、贪财物，均属于贪心的范畴，但此处的贪心，主要是从贪财的角度宣说的。这种烦恼，一般人不认为是罪业，反而觉得自己有追求，是种上进的表现。但实际上，人若有了这种贪心，则很容易堕入地狱。诚如《正法念处经》所言：“贪心甚为恶，令人到地狱。”因此，我们以后看到别人的财物，尽量不要生起贪念，而应该替他感到欢喜，麦彭仁波切在《君规教言论》中也说：“无

论他人财多少，勿生贪心当欢喜。”否则，贪心太重的人，纵然拥有一点财产，最终也很容易失坏。

记得《毗奈耶经》中有一则公案[483]：从前有个人，生了一个相貌端严的女儿。女儿长大后，父亲就过世了，转生为鹅王。女儿没有父亲之后，生活日益贫穷，感受了很多痛苦。鹅王见此，每天飞到宝洲衔一颗宝珠，早晨放在女儿家门口。女儿发现后，以吝啬心一直不舍得用，日积月累，就攒了不少宝珠。有一天，她不禁怀疑：“这些宝珠到底是谁给我的？”于是就一早起来，躲在门后观察，结果发现是鹅王送的。女儿心想：“它每天都送一颗宝珠，那肚子里可能还藏着很多，我要想办法把它抓住，这样就会有更

483《根本说一切有部苾刍尼毗奈耶》云：“古昔，于婆罗痆斯城中有一金宝作师，娶妻未久，遂诞一女，容仪端正，颜色超绝，甚可爱乐。女年长大，其父命过，遂生鹅趣，得为鹅王。女受贫苦，甚大艰辛。父为鹅王忆前生事，作心观女。若为存济，遂见贫穷，受诸苦恼。恋爱女故，飞往宝洲，衔一宝珠，于晨朝时置女门下。女收宝珠，遂深藏举。鹅王如是，每且常送。女亦收藏，竟不费用。如是其女，有多宝珠，念曰：谁与我珠？即于后夜侧门伺候，遂见鹅来，便作是念：此鹅身中并是宝藏，每来门首弃一而去，作何方便我当捉得总取宝珠？为求鹅故，密张罗网。鹅王见网，作如是念：此罪恶物，不识恩情，而欲害我。便即飞去，更不重来。天说颂曰：不应作多贪，贪是罪恶事，若作多贪者，所获皆散失，汝今为捉鹅，宝珠便断绝。”

多宝珠了。”随后她马上布网，准备抓它。鹅王见女儿不知恩图报，反而还恩将仇报，于是便展翅飞走了，再也没有回来。一位天人见后，专门说了个偈颂：“不应作多贪，贪是罪恶事，若作多贪者，所获皆散失。”

所以，在这个世间上，相续中有贪心的人，就算拥有再多钱财，也始终有种贫穷感，不会有真正的快乐。《佛所行赞》中说得非常好：“富而不知足，是亦为贫苦；虽贫而知足，是则第一富。”腰缠万贯的人倘若不知足，天天贪得无厌，这也是一种贫苦；身无分文的穷人如果有了满足感，那就是世界上的第一富翁。

学院有些修行人，生活特别简朴，不管是穿的衣服、吃的食物、用的资具，全都极其简单，这些给他带来的是什么？是自在、快乐。而有些世间人对佛理一无所知，虽然拥有的钱财富可敌国，可心里还是空

空荡荡，一直不能满足。所以，如果不能调整心态，想完全依赖物质来满足自己、充实自己，确实有非常大的困难。

因此，我们务必要认识到，内心中的快乐、智慧，远远超过外在的一切财富。尽管物质可以偶尔带来快乐，但却不能从根本上解决痛苦。佛教为什么又叫“内明学”？就是因为它属于内在的智慧，不像其他学问只研究外在的东西，只能解决部分问题，而佛教却可以解除所有烦恼，这样一来，内心有了证悟的话，世界就会变得格外美好。

己二、害心：

对他人怀恨在心，满怀愤怒地想：“我要用武器或语言去损害他。”见他拥有荣华富贵便不高兴，暗自诅咒：“这个人不安乐、不幸福、没有这样的功德该多好！”当他遭遇不幸、受到挫折时，自己就在一

旁幸灾乐祸。像这样凡是对别人生起损恼的心理，都属于害心之列。

正所谓“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣”，好人和坏人的区别，是以心好、心坏来分的，而不是因为皮肤好、很有钱、口才棒，就被划入好人的行列中。假如一个人常怀有嗔恨心，在这种心态的驱使下，所做的事情肯定不如法，甚至还会特别过分、令人发指。这样的人，会让周围千千万万的人受到不同程度的伤害，而且在毁坏他人的同时，也将毁坏自己。甚至，有时候还没有害得了别人，反而先害了自己。

三国时期，吴王手下有个太监，心术不正又心胸狭窄，是个喜欢记仇的小人。他和掌管库房的库吏素有嫌隙，一直怀恨在心，总想伺机报复。有一次，夏天特别热，吴王让这个太监去库房把浸着蜂蜜的蜜汁梅取来。为了陷害库吏，他从那里取了蜜汁梅后，悄

悄找几颗老鼠屎放了进去，然后再献给吴王。

吴王发现后勃然大怒，询问这个太监时，他故意把罪责推到库吏身上。吴王又召库吏来审问，库吏吓得脸色惨白，磕头如捣蒜，拼命辩解不是自己渎职。

吴王素来非常聪明，观察事物也深入细致，为了把这件事弄明白，他命人把鼠屎切开，发现鼠屎外面是湿的，里面却是干的，由此推断是太监在搞鬼。为什么呢？因为假如鼠屎早就掉在蜜中，浸的时间长了，一定已经湿透了，而它却是内干外湿，很明显是临时放进去的。最后，这个太监的阴谋被揭穿后，因欺君罔上而掉了脑袋。

所以，害别人就是害自己，尤其是我们修行人，千万不可心存恶念。现在个别净土宗的人，由于对闻思佛法特别排斥，平时跟他人有矛盾、互相生嗔心也从不对治，这样的人想要往生净土，可能比较困难。

六祖在《坛经》中说过：“心地但无不善，西方去此不遥。若怀不善之心，念佛往生难到。”倘若你没有不善心，内心清净、善良，往生极乐世界则指日可待；但若对同行道友、身边的人，带有毒蛇般的害心，今天跟这个吵架，明天跟那个吵架，那不要说往生，就连今生中大家看到你，也会唯恐避之不及。

有些人虽然名为“居士”，但人格还不如没有皈依的人；有些人尽管剃着光头，出家好多年了，然而相续中恶心遍布，连世间善良品行都没有。尤其是现在末法时代，个别学佛的人表面上拿着念珠、道貌岸然，说起话来也头头是道，但实际上心肠特别坏。这种人不但念佛不能往生，而且今生来世都会感受无量的痛苦。麦彭仁波切说：“害心后世常受苦，无缘无故遭他害。”如果你无缘无故遭到诽谤、损恼，那很可能是往昔生害心的果报。《诸法集要经》亦云：“由心乐损害，人神咸不护。”一个喜欢损害别人的人，

护法天神都不会护持，还会招来人与非人的种种危害。所以，世间上特别痛苦、遭受打击的人，往往也跟其前世或今生的业力有关。

己三（邪见）分二：一、无有因果之见；二、常断见。

庚一、无有因果之见：

《俱舍论》《大乘阿毗达磨》中都讲过，若认为行持善法没有功德，造恶业没有任何过患，前世后世不存在，三宝没有功德，佛没来过这个世界，上有天堂、下有地狱是谎言……这就称为无有因果的邪见，特别可怕。假如你的见解没有摆正，那学佛肯定只是一种形象，绝不可能深入其中。

庚二、常断见：

总的来说，邪见可分为 62 种或 360 种等。这方面的道理，全知无垢光尊者在《如意宝藏论》中有详细描述，《宗派宝藏论》也讲过一些。虽说邪见有这么多种，但这只是个大概数字，因为众生的邪见各不相同，算起来也有无量无边，不过，若将所有邪见归纳起来，完全可以归摄于常见和断见中。

一、常见：

认为神我常有，大自在天、遍入天是造世主，上帝、真主能创造一切……这些看法都叫常见。《释量论·成量品》中对常有的主物就进行了驳斥，我们学《中观庄严论释》《中观根本慧论》《入中论》等时，也分析过这种观点不成立。为什么呢？因为在胜义中，根本不可能有一法常有不变。

所以，从狭义上讲，承认造物主常有的宗教，都可以叫邪道。但从广义上讲，世界各大宗教和睦共

处、互相学习、彼此包容，也是应该值得提倡的。不过在这种原则下，佛教抉择见修行果的不共观点时，绝不能与之混为一谈。就像藏传佛教的各大教派，总体上虽然全是佛教，但旧派、新派也要建立各自的观点，也应该有不同的分析。所以，佛教在抉择自己的见解时，不能跟随、依止其他宗教，否则，对你们而言，别的倒不一定有害，但对解脱确实有障碍。其他宗教表面上虽有好的地方，但跟佛教比起来，实际上还是差别很大。

前不久，我在北京大学遇到一个知识分子，他是学基督教的。我在讲佛教的不共伟大之处时，他直言不讳地说：他认为自己的宗教很好，有什么不好的地方，让我一针见血地指出来。当时我就回答：“别的地方也不好说，但我只是指出一点：你们宗教对人类中的异教徒、非人类中的动物都有损害，这跟佛教的慈悲理念大相径庭。如果你觉得我讲得不对，想以教

理进行辩论，那我们可以心平气和地探讨……”他是个有智慧的人，听了这番话后，相信有些地方也在思考中。当然，我并不是为了凸显佛教殊胜，就一味地贬低其他宗教。诚如《胜出天神赞》中所言[484]，谁的宗教最符合真理，我们就应该皈依它、追随它，这才是智者的选择。

二、断见：

断见，是指认为一切诸法自然而生，前世后世、因果不虚、了脱生死等均不存在的观念。这种邪见的来源，是往昔非天与天人发生战争时，由于天人本性信仰因果，不愿意杀生造恶业，所以在接近失败时，为了激励天人作战，天人的师长故意造了一部无有前世后世的邪论，后来被外道的蚁穴师传播至人间。

他们怎么说的呢？如《黑自在书》云：“犹如日

484《胜出天神赞》云：“我不执佛方，不嗔淡黄等，谁具正理语，认彼为本师。”

出水下流，豆圆荆棘长而利，孔雀翎艳诸苦乐，谁亦未造自性生。”他们声称一切万法皆无因而生，有五种比喻足以证明这一点：一、太阳从东方升起，不是谁牵上去的；二、河水向下流淌，不是谁引下去的；三、所有豌豆都是圆形，不是谁抟成的；四、一切荆棘刺又长又尖、非常锋利，这也不是谁用刀削造的；五、孔雀的羽毛五彩斑斓、绚丽多彩，这并不是哪个画家绘制的，而是它的本性就是如此。同样，世间各种喜怒哀乐、善恶吉凶，也都是由其本性造成的。因此，他们一口咬定往昔业力、前生后世等不存在。

这种道理非常无聊，我们学《中观庄严论释》时也剖析过。当然，没有闻思过佛法的人，乍听起来好像言之有理，但如果真正去观察，就会发现此比喻根本不成立。因为这些事物都是由各自因缘形成的，因缘具足时才出现，不具足时，包括荆棘刺的锋利也不会产生，因此这些并不是自性而生。

退一步说，即便外境的这些现象自性而生，也不能说明内心的苦乐也是如此。为什么呢？因为要想比喻成立，必须是两个东西有共同特点，可这些比喻并不具足这一点。因此，众生的苦乐应该是因缘所生，依靠前面所造的善、恶之因，才会产生后面的乐与苦。

当然，若想成立这种观点，首先必须要确立本师为量士夫，然后在此基础上，量士夫所说的因果不虚之理才会被人接受。或者也可以通过辩论，将他们的说法驳斥为不定因，以此无法证明前世后世不存在。这方面的教理、公案，我们以前也讲过很多，大家在推理时都可以引用。

不然的话，如果认为断见派的宗旨千真万确，并且依止而随行；或者，虽然没有随行，但认为佛陀的经教、上师的言教、智者的论典不真实，满腹怀疑或妄加诽谤，这些都属于邪见。我们就算现在没有，但

有些上师讲过，有时候因自己福报不够，以后也很容易产生。尤其是邪见种子没有彻底烧毁的人，原本内心的智慧就很浅薄，再加上外道或愚者言论的影响，很可能就会舍弃如意宝般的佛教，去随行对今生来世有极大损害的宗义。所以，在座的各位在抉择见解时，三思而行极为重要！

以上全部讲完了十不善业。在这十种不善业中，要数杀生和邪见最为严重，如云：“杀生之上无他罪，十不善中邪见重。”尤其是邪见，《成实论》[485]中说：“意业势力，胜身口业。”又云：“于诸罪中，邪见最重。”所以，意业的力量，远远胜过身体和语言造业的程度。

那么，这里为什么说杀生和邪见是最严重的恶业

485《成实论》：又作《诚实论》。诃梨跋摩著，鸠摩罗什译，收于《大正藏》第三十二册。为成实宗之根本经典。“成实”即“成四谛之实”之意。论中说明宇宙各种现象之存在皆为无实体之假相，最后终归于空，修如是观可体解四谛之理，以八圣道灭除所有烦恼，最后到达涅槃。在印度，此论未见流传，梵文原本早已佚失，现存梵本是从汉译本还译的。

呢？作者就此作了一个简单分析。

杀生：一般而言，除了地狱众生以外，谁都贪生怕死。当然，有些人感情上、生活上出现问题时，生存的痛苦远远超过死亡，此时也会选择自杀。（不过，有些人自杀只是吓唬别人，自己根本不想死。那天我就看见一个人，她哭着闹着要自杀，我说：“你自杀就自杀吧，那边有房子，你去吊嘛。”她就把腰带解下来，挂在房梁上，偷偷地看我们——我们谁也没有管，就在那边一直说话。于是她又把腰带放下来，也不想死了，很“高兴”地就回去了。）除此之外，每个有情最珍爱的莫过于生命，一旦受到威胁，必定会全力以赴地保护它。

尤其是我们作为人类，如果对其它众生的生命不屑一顾、随意践踏，那么的确非常恶劣。意大利文艺复兴时期的著名画家达·芬奇说过：“鄙视生命的人，不配拥有生命。”他还说：“人的确是禽兽之王，其残暴胜于所有动物。我们靠其它生灵的死而生活，我

们都是坟墓。”法国著名思想家、文学家、哲学家伏尔泰也说：“如果它们会说话，我们还敢杀它们吗？”这句话讲得很到位，我们在吃动物时，倘若它们会说话，相信没有人敢去杀。然而，正是因为它们不会说话、无力反抗，人们才肆无忌惮地摧毁它们的宝贵生命。

其实，杀生的罪业极为可怕，杀害一个众生，需要偿还五百次命债。《念住经》还说：“杀害一个众生，需在地狱住一中劫。”所以，无论在什么情况下，我们佛教徒都不能杀害众生。前段时间，我遇到一个学佛的人，说家里来了很多蚂蚁，准备去买杀虫剂。我听了之后，觉得这些人根本没意识到生命的可贵。原来有些人也问过我，说经堂里柱子是木质的，长了许多白蚁该不该杀？我当时就回答：“不该杀，换个水泥柱子就可以。众生的生命更宝贵！”所以，只要能明白生命的可贵，就会想出各种办法来解决问

题。否则，不要说这些众生侵害了你，就算没有侵害你，但你为了一时的口腹之欲，也会肆意杀害它们，这样一来，一条生命需要用五百世来偿还，如此果报特别可怕。

尤其是现在有些人，以塑佛像、印佛经、建佛塔等善举为借口而杀生，这种罪业更为严重。帕单巴尊者亦云：“依恶建造三宝像，将被后世风吹走。”不久前，我听说一个特别不好的消息，是不是真的也不知道。说是藏地有位上师为了修佛塔，弄到很多牛羊，并将其卖到肉联厂来赚钱。藏地还有些人为朝拜拉萨觉沃佛，先是拼命地杀生，再用赚来的钱去那里忏悔，这种行为真的特别愚痴。

汉地有些人也是如此，看到蚂蚁、蟑螂、老鼠时，一边念佛一边把它打死，还美其名曰“是在超度它”，这种做法极不合理。如果你想利益众生，在它耳边念佛号就可以了，又何必要杀死它呢？试想：假

如别人念一句“阿弥陀佛”，再把你杀掉，那你的感觉怎么样？每个人不妨思维一下。

去年，美国总统奥巴马在白宫演讲时，一只苍蝇多次落在他脸上，他不堪其扰就把它拍死了，此举引起了动物保护主义者的强烈不满。今年奥巴马在演讲时，又飞来一只苍蝇，一会儿停在他头上，一会儿落在脸颊上，甚至还一度停在他嘴唇上“歇脚”。但他吸取了上次的教训，任由苍蝇不停地徘徊，也不敢再痛下杀手。

在对待苍蝇等众生的态度上，我觉得印光大师做得特别好。以前他居住的寮房有苍蝇、蚊虫、跳蚤，侍者想将这些清出去，但印祖阻止道：“这些是我的善知识，留它们在此地，证明我的德行不够，不能感化它们。”后来据说他到 70 岁之后，所居住的地方，再也没有这些小含生了。有些法师言，这也是他的功德力所感。因此，在戒杀这一问题上，对比了印祖的

行为之后，有些佛教徒还是要继续改进，否则，某些现象的确不容乐观。

关于杀生罪业的可怕，《杂宝藏经》中讲过一则公案[486]：从前有一个富翁，他很想吃羊肉，但又怕儿子反对，就打妄语说他家这么富裕，是因田头一棵树的树神庇佑，故必须要杀羊供神。儿子信以为真，就在树旁建一座小庙，经常杀羊供养树神。不久后那富翁死了，因恶业所感，投生为自家的羊。第二年儿子又要杀羊祭神，恰好选中了这一只。此羊咩咩叫着，死也不肯被牵出去。正在此时，门外来一阿罗汉化缘，见此情景，便加持儿子看到此羊为其父亲的转世。了知这种因果报应后，儿子十分懊恼，赶紧摧毁了神庙，从此断恶行善，永不杀生。

486《杂宝藏经》云："昔有老公，其家巨富。而此老公，思得肉食，诡作方便，指田头树，语诸子言：今我家业，所以谐富，由此树神恩福故尔，今日汝等，宜可群中取羊以用祭祠。时诸子等，承父教敕，寻即杀羊祷赛此树，即于树下，立天祠舍。其父后时，寿尽命终，行业所追，还生己家羊群之中。时值诸子欲祀树神，便取一羊，遇得其父，将欲杀之。羊便咽咽笑而言曰：而此树者，有何神灵？我于往时，为思肉故，妄使汝祀，皆共汝等，同食此肉。今偿殃罪，独先当之。时有罗汉，遇到乞食，见其亡父受于羊身，即借主人道眼，令自观察，乃知是父。心怀懊恼，即坏树神，悔过修福，不复杀生。"

所以，人有时候在邪见的控制下，好像在供养、做善事，但实际上根本不是。过去藏地有种不好的习惯：把上师、僧众请到家中念经，认为宰杀众生、用血肉供养，是在行善。如今其他地方也有这种做法，有些施主特别恭敬某位上师，得知他极爱吃海虾，每次一来，就给他准备很多虾。而这位上师也吃得狼吞虎咽，甚至虾须粘在胡子上都没发觉。弟子们见后很高兴，争先恐后地赞叹：“啊，上师您真好看，我给您拍个照吧……”其实，这种做法必将使施主、上师都染上杀生的罪过，施主的供养成了不清净供养，上师本人也成了邪命养活，此举不但没有功德，反而罪业远远超过了所行的善事。

你们汉地历来推崇吃素，这是个很好的传统，但个别居士为了让上师欢喜，每次都要“大开杀戒”，点些活物来供养上师，这种行为很不如法。除非你上师像萨绕哈巴、钦则益西多吉、敦珠法王那样，是特

别了不起的成就者，有起死回生的超度能力，否则，一般人接受这样的供养，不可能不被杀生的罪业染污。而且措珠仁波切还说，就算你有弘法利生的能力，这样做外表看起来也不雅观。其实，如果你常为上师杀生吃荤，一定会对上师的长久住世和弘法事业有障碍。除非上师的确能将所杀众生超度到极乐世界，像帝洛巴尊者那样，吃一个就超度一个，这样的降伏在佛教中也开许。反之，没有这种能力的人，务必要竭尽全力断除杀生，不然，就会像《大智度论》所言：“莫夺他命，夺他命世世受诸苦痛。”

邪见：《毗奈耶经》《四分律》中都说，对我们而言，即使生起一刹那的邪见，也将失毁一切戒律，不能列入佛教徒或出家人的群体中。而且，纵然你原来具足暇满人身，但从此之后，也不算是闲暇的人身了。一旦自相续已被邪见染污，即便兢兢业业地奉行善法，也不能踏上解脱之道。为什么呢？因为若想趋

入解脱，必须对生死轮回、善恶因果有最基本的正见，如果你连这些都不承认，那行持善法完全是流于形象，而并非解脱之因。

所以，圣天论师说：“宁毁犯尸罗，不损坏正见。”宁可毁坏戒律，也千万不能令自己的正见有损。龙猛菩萨亦云：“邪见者行善，其果亦难忍。[487]”邪见者就算行持一些善事，装模作样地磕头、修法，实际上所得的果报也仍是痛苦。此外，《成实论》中还说：“行善者将命终时，生邪见心，则堕地狱。行不善者死时，起正见心，则生天上。”可见，一念之差有时候特别关键。

北宋时期的无德禅师，教徒十分严格。一次，他座下一位沙弥在走夜路时，不小心踩死了一只青蛙。禅师得知之后，要求沙弥到后山去跳崖谢罪。沙弥万分悲痛地来到悬崖边，往下一看，深不见底，跳下去

487《亲友书》云：“若持邪见纵行善，亦具难忍之苦果。”

肯定粉身碎骨。他左右为难、进退维谷，于是号啕大哭起来。正在这时，一位屠夫刚巧经过，见此就问他为什么哭。他把原委老老实实地交代了，屠夫一听，说：“你不过无意间踩死一只青蛙，罪业就这么重，要跳崖才能消业。那我天天杀猪，满手血腥，罪过岂不更是无量无边？唉，你不要跳崖，我来跳吧！”说完，毫不迟疑地纵身跳了下去。由于他的忏悔心极为强烈，眼见就要命丧深谷时，一朵祥云突然托住了他，救了他一命。也有历史说他当下成就了，这也算是“放下屠刀，立地成佛”吧。

可见，一念忏悔，就能清净无量罪业；而一念邪见，则会堕入万劫不复的深渊，而且由于认为诸佛菩萨都是假的，没有任何功德，那即使你造罪后想忏悔，也没有忏悔的对境了。所以，在一切恶业中，最可怕的就是邪见。为了避免这一点，大家理应经常祈祷上师三宝，同时要懂得佛教见修行果的真理，这样

一来，自相续中隐藏的邪见种子，就会被智慧火慢慢焚毁，生生世世都会以正见来护持佛法、利益众生！

第 65 课

2010 年 7 月 21 日

戊四（十不善业之果）分四：一、异熟果；二、等流果；三、增上果；四、士用果。

十不善业中的每一种，都有四种果报，即异熟果、等流果、增上果、士用果。下面具体给大家作个介绍。

其实因果的道理非常重要。现在很多人对此一窍不通，做好多事情都违背因果，以至于今生极其苦恼，来世在无量劫中也会感受痛苦。因此，作为一个学佛的人，在所有窍诀中，首先要对“善有善报、恶有恶报”之理有坚定不移的信心。否则，很多人从小

没灌输过这种观念，长大之后对三世因果有严重怀疑，甚至产生颠倒之见，更有甚者还肆意诋毁，这是相当可怕的！

要知道，你诋毁因果只不过是自己见解错误，但古往今来真正能颠覆因果道理的，无论是科学工作者还是修行人，到目前为止一个也没有。有些人虽然不相信，但也仅仅是一种怀疑，根本无法举出颠扑不破的证据来。你们在座的有些人，从小因受环境、教育的影响，对三世因果始终半信半疑，甚至在最关键的时候，对因果并不那么确信，致使所有修行前功尽弃、功亏一篑，这是十分可惜的。作为一个有头脑的人，理应用最深细的观察力进行分析，倘若找不出任何漏洞，你应该对此心服口服，明白只是自己智慧浅薄而已。

前面已经宣讲了十不善业的道理，这对当前社会来讲非常重要。今天我们要阐述的是：十不善业造了

以后，将会产生怎样的果？而且这种果势必会出现，愚痴者、邪见者不信的话，最终只能是亲身去感受它的苦报。

下面介绍一下这四种果：

己一、异熟果：

十不善业中不论是杀生、偷盗、邪淫、妄语、绮语等任何一种，假如是以嗔心所导致，就会堕入地狱；如果是在贪心驱使下造成的，将会生为饿鬼；若是在痴心状态中进行的，则会转为旁生。因此，贪嗔痴这三种烦恼，能令众生分别堕入三恶趣，龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中亦云：“由贪转饿鬼，以嗔引地狱，痴多成旁生，相反得人天。”

另外，《本事经》也说过：“具足贪嗔痴，无智见明慧，定不能解脱，生老病死等。”具有贪嗔痴的

人，由于没有智慧现见万法真相，故无法摆脱生老病死的痛苦。反过来说，此经又云：“远离贪嗔痴，具智见明慧，决定能解脱，生老病死等。”远离贪嗔痴的人，由于以智慧现见了万法真相，故一定能解脱生老病死的痛苦。

所以，贪嗔痴烦恼严重的话，比如你今天嗔恨心特别猛烈，发作时间也很长，那如果没有忏悔清净，其异熟果必会成熟于三恶趣中。所谓“异熟果”，就是指不同的因最后成熟的一种果报。汉地《宗镜录》也专门讲了，异因成熟一果，如种子不同的苦因产生一种苦果，种子不同的甜因产生一种甜果，这即是异熟果的体性。

其实众生堕入三恶趣，除了三毒牵引之外，还有一种说法是：按照烦恼的粗重程度及动机大小，恶业也可分为上中下三品：上品恶业是指贪嗔痴全部具足、极其粗重，并且长期积累，以这样的滔天罪恶会

下堕地狱；造中品恶业的人会投生饿鬼；积累下品恶业的人则转为旁生。

因此，造了什么样的业，就一定会感受它的果报。《大宝积经》中也说：“众生造善恶，如影恒逐形。”众生造的善业也好、恶业也罢，会像影子一样始终跟着自己，果报即便没有马上现前，但到了一定时候，相应的苦乐也定会无欺产生。

然而，现在许多具邪见者不懂这个道理，认为造恶业是获得金钱、快乐的途径，这种想法很不正确。要知道，造恶业的人所感受的快乐，是他以前行善的果报，就像一个农夫现在没有种庄稼，甚至将田地全部毁坏了，可是他上一年所积累的粮食，足够享用一段时间了。表面上看来他虽然丰衣足食、吃穿不愁，可是未来的资粮无法积累，眼前这些享用完了也就没有了。

所以，业果的成熟，如《亲友书》中所说[488]，除了极个别情况以外，一般而言，并非像用刀割身体马上出血一样，今天造了业就今天成熟，而是需要一定的时间。这种因果道理，大家务必要弄明白，同时也应通过各方面来学习，否则，不承认因果的话，就会如《涅槃经》所言：“不见后世，无恶不造。”所作所为会相当可怕。

当然，最细微的因果，不要说我们凡夫人，就连阿罗汉也很难通达。记得《大智度论》中有个公案说：一次，佛陀和舍利子在祇园精舍附近经行，忽见老鹰在追逐一只鸽子，鸽子吓得惊慌飞逃，于是飞到佛陀身边躲藏。佛陀经行的身影覆在鸽子身上时，它顿时变得很安静，身体也不哆嗦了，内心也不恐惧了。佛陀再向前行走，舍利子的身影移到鸽子身上时，鸽子依然战栗不已、怖畏如故。

488《亲友书》云：“有者所造诸罪业，纵未即时如刀砍，然死降临头上时，罪业之果必现前。”

舍利子见此，就问佛陀：“我和您一样都灭尽了三毒烦恼，为什么您的身影盖覆鸽身时，它便无声无息、不再恐怖，而我的身影覆上鸽子，它却仍然惶恐如初呢？”佛陀回答：“这是因为你三毒已除，但细微的习气还没有断尽。”

佛陀又指着鸽子说：“你看看这鸽子的宿世因缘吧，它失却人身转为鸽身已有几世了？”舍利子即用神通开始观察，结果发现在八万大劫中，这鸽子连续不断地一直转生为鸽子，看不出最早以前到底是什么。然后舍利子又观察它后世会投生为什么，发现在未来八万大劫中，它仍是连续当鸽子，看不出何时才能解脱。

于是他就询问佛陀，佛陀以无碍的智慧告诉他：“这鸽子在恒河沙数的大劫中，会一直转为鸽身。罪业灭尽后才投生为人，经过五百世才能遇到佛法，并

逐渐获得解脱……[489]”

可见，对于特别深细的因果，阿罗汉都难以一一描述其前因后果，我们凡夫就更不用说了。现在世间上有些人，经常喜欢信口开河：“你现今所感受的一切，是前世什么什么果报。”这种现象，大家应该要谨慎。阿罗汉对因果都无法彻见的话，凡夫的分别念又能推测到什么程度，每个人应该心里有数。

概而言之，十不善业的异熟果，就是指造三毒恶业会堕入三恶趣，这一点大家要清楚。

己二（等流果）分二：一、同行等流果；二、感受等流果。

所谓等流果，是指以异熟果的牵引在地狱、饿

489《大智度论》中，佛告舍利弗：“此鸽除诸声闻辟支佛所知齐限。复于恒河沙等大劫中常作鸽身，罪讫得出，轮转五道中后得为人，经五百世中乃得利根。是时有佛度无量阿僧祇众生，然后入无余涅槃，遗法在世是人作五戒优婆塞，从比丘闻赞佛功德，于是初发心愿欲作佛。然后于三阿僧祇劫，行六波罗蜜，十地具足得作佛，度无量众生已而入无余涅槃。”

鬼、旁生中受苦之后，解脱出来获得人身时所感受的报应。

当然，不仅仅是人会感受等流果，包括恶趣众生，也会感受这样的果报。例如，有些旁生前世喜欢杀生的话，以等流果所感，这一世也喜欢杀生；有些旁生前世爱吃草、不害其他众生的话，即生中也会有类似的习气。

其实在藏文中，“等流果”的意思是果相似于因，造了什么样的因，便会产生什么样的果。《入阿毗达磨论》中也说：“果似因故，说名为‘等’。从因生故，复说为‘流’。”因此，果和因非常相似，果是从因出生，像甜种子产生甜果、苦种子产生苦果，这样的因果关系就叫等流果。

但不管是什么样的因果关系，大家都要记住一点：你造了因以后，果肯定会现前，这没有任何怀

疑。《百业经》中常会提道：“纵经百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”《福盖正行所集经》[490] 中也有个类似的教证说：“设经无量劫，彼业不能坏，果报成熟时，众生决定受。”所以，众生所造的业无论过多久，都绝对不会耗尽，一旦因缘成熟，果报定会亲自感受。这些道理，我们若用智慧去好好观察，其实对因果也很容易生起定解。

下面接着讲：等流果分为同行等流果、感受等流果两种。

庚一、同行等流果：

同行等流果，就是指今世与前世所造的业相同，前世你喜欢造什么业，今世在行为上也是如此。

490《福盖正行所集经》：十二卷。龙树集，宋代日称等译。收于《大正藏》第三十二册。内容辑录能成就福德覆身之诸正行法。本经以布施、持戒为中心而修行诸德之见解中，未见龙树所说中道之空思想、大乘思想。

如《萨婆多毗尼毗婆沙》中讲过[491]，牛主尊者前世常投生为牛，故今世长有两个喉咙，吃饭时像牛一样反刍；有个比丘走路经常蹦蹦跳跳，因为他前世是只猴子；还有个比丘，虽然已得圣者果位，但却经常喜欢照镜子，原因是他前世当过妓女。

可见，众生今生的爱好、习惯，完全是源自过去的习气。如果往昔以杀业为生，即生就会也喜欢杀生；假如前世以不与取为业，那今生也会喜欢偷盗。所以，有些人在孩提时代一见虫蝇便杀害，这也是在感受前世荼毒生灵的等流果。

从幼年时起，人们由于受各自业力所感，就会表现出明显的不同，纵然是一母所生的兄弟姐妹，也是有的喜欢跳舞唱歌，有的喜欢残杀众生，有的喜欢偷鸡摸狗，有的对此毫无兴趣而热衷于行善积福。每

491《萨婆多毘尼毘婆沙》云："佛习气尽，二乘习气不尽。如牛齝比丘常作牛齝，以世世牛中来故；如一比丘，虽得漏尽而常以镜自照，以世世从淫女中来故；如一比丘常跳棚踯阁，以世世猕猴中来故。"

个人的习性之所以如此有差异，皆是前世旧习的惯性所致。

比如，藏地的单比尼玛仁波切，8 岁就能将《入行论》讲得十分精彩。华智仁波切见后，感慨地说：“直品单比尼玛 8 岁为人宣讲佛法，看来宁玛巴的教法正值辉煌期，前途无量！”

大家熟悉的歌手邓丽君，也是从小就酷爱唱歌。当时台湾听收音机是一般人的主要娱乐，邓丽君经常跟着学唱歌，再难的歌听几遍就会了，不到 10 岁，就拿下了黄梅调比赛的冠军。

还有我以前去云南时，当地人特别佩服跳孔雀舞的杨丽萍。听说她从记事起就爱跳舞，平时可以跟一朵白云学，可以观察一只小蚂蚁看它们怎么动，还有蜻蜓点水、孔雀开屏，大自然中的一切，都能激发她的创作灵感。如今她喜欢跳度母舞，我觉得这样非常

好，否则，一辈子都模仿孔雀等动物的话，来世会变成什么也很难说。

其实演艺圈中有善根的人，经常会遇到一些给众生种下善根的节目，能结上这样的缘。而没有善根福报、业力深重的人，所编出来的歌舞直接或间接会损害很多人，甚至他已离开人世好久了，其作品仍有这种影响力，人们一看到、一听到，就会不断生起猛火般的贪心、嗔心、痴心。这可能也跟每个人的因缘和发愿有关系。

刚才所讲的这些行为，实际上都是源于前世的习气。有些人从小就喜欢善法，而有些人一干坏事，眼睛便睁得大大的，让他读书、行善就特别苦恼；有些人天生就爱闻思修行，对善法功德一听就生信，而有些人相续中遍满邪见，对善法没有半点意乐……这些不同习性的根源是什么？就是各自的同行等流果。

我家乡那边有个老乡，不知道是什么原因，在我小时候就常说出家人的过失，每次一说起这个，他的嘴巴能说会道，一个小小的问题也一直放大，让很多人听得津津有味，并且对此信以为真。而一讲起出家人的功德、善法的功德，以前他特别反对，现在虽不敢反对了，但一直三缄其口、默然不语。有时我故意在他面前说出家人多么好，可他听了以后，一点感觉都没有。所以，一个人前世怎么样，从今生中也看得出来。

佛经亦云：“过去生何处，当视今此身；未来生何处，当视今此身。”你过去是好人还是坏人，看看今生就清楚了：如果你今生对善法有信心、对恶法很厌恶，前世肯定是行持善法的人；反之，假如你今生一提起恶法便兴致勃勃，讲起善法就兴趣索然，则说明你前世的“专业”是搞恶业的。所以，你用不着去找有神通的人打卦，问自己的前世是什么，只要看看

今生的言行举止，就会明白往昔到底是什么人了。同样，你来世会怎么样，从今生中也看得出来：倘若你天天行持善法、做功德，来世必定越来越光明、越来越快乐，相反，则会不断地感受痛苦。

关于感受同行等流果，包括动物也是如此。比如，鹞鹰、豺狼喜爱杀生，老鼠擅长偷盗，这都是源于往昔的同行等流果。因此，不管是什么众生，今生的行为跟前世有着密不可分的关系。比如法王如意宝降生时，刚一落地就口诵文殊心咒，这说明他前世与文殊菩萨有不共的因缘。此外，缅甸有个小女孩，只要看见飞机、听到它的声音，就吓得尖声惊叫，这是因为她前世是个日本军人，后在缅甸被飞机炸死了。

因此，了知这些道理之后，我们应对因果生起坚定的信心。假如你实在生不起信心，则不妨在有智慧的人面前提出疑惑，并举出充分的理由进行驳斥。不过我想，你可能只是不明白的地方比较多而已，若想

真正驳倒因果的存在，这是绝对不可能的。

总之，因果的这些基本道理，是特别重要的窍诀，你若对这些关键问题产生邪见，那么所得的法再高、再深、再妙，自己也不一定受益。现在很多人特别喜欢求大法，虽然我对此并不反对，但你的基础如果不稳，连个因果正见都没有，对善恶有报也怀疑，那就算修持的窍诀再殊胜，也不过是冰上建筑，不可能维持很长时间。

所以，我们现在最关键的是什么？就是要打好佛教基础。否则，如果没有因果正见，不懂生死轮回，也不了解宏观、微观的佛教世界，佛教的最深教言肯定无法接受。哪怕你已经得到了这些，但就像狮子乳无法用陶器盛一样，法器不合格的话，里面倒的甘露再美味，恐怕对自他也不会有利。因此，在这个问题上，希望各位要详细观察！

庚二、感受等流果：

十不善业中的每一种，都有两种感受等流果。

杀生：前世造杀业的人，今生必然要感受短命、多病的报应。诚如《大萨遮尼干子所说经》所言：“杀生无善报，短命多诸疾，来世生恶道，具受种种苦。”

杀生不但没有任何功德，反而招致的痛苦相当多。在这些果报中，首先就是会短命，比如有些婴儿刚一出生就夭折；有些人虽活了三四十岁，但突然就遇到横祸，死于非命。而且这种现象在多生累世中经常发生，就像前面讲的那只鸽子，无数世中连续不断地变成鸽身，不可能从业网中脱离出来。

另一种果报就是多病。有些人从小到老一直遭受多种疾病的折磨，可以说有生之年几乎没有不病的时候，吃什么药、看多少医生都无济于事，这肯定是往

世残杀殴打生灵的业报，如果没有好好忏悔，以后一定会转生到三恶趣中。

所以，当我们生病的时候，不要一直冥思苦想非要摆脱这些疾病。当然，你去寻找各种治疗方法，也没什么不可以的，但如果一直认为这些病跟前世一点关系都没有，那恐怕是不合理的。有些病你花多少钱去治，丝毫起色也没有，但如果去念经，好好地忏悔，效果就特别明显，这说明什么？说明这些病应该跟往昔的业力有关。

当然，也有极个别疾病是四大不调或偶尔因缘而引起的，采用药石之法可以治愈，但除此以外的一些病，就应将精力放在发露忏悔上，下决心痛改前非、弃恶从善。通过这种对治法，罪业得以清净之后，很多疾病会特别稀有地自然就好了。

不与取：前世偷盗的人，将感得今生受用非常贫

乏；即便有一点点财产，也会被强夺或偷走，被迫与敌人共同享用。所以，那些一贫如洗的人，与其勤勤恳恳、兢兢业业地劳作，还不如积累微如火星般的福德。《决罪福经》云：“种福得福，种贫得贫。先世不布施，今世则贫穷。”可见，发财最主要的因就是布施，假如你即生一毛不拔、悭吝成性，要想得到无比的财富，则无疑是痴人说梦。

常言道：“种瓜得瓜，种豆得豆。”佛教的《兜调经》[492]中也说：“种麦得麦，种稻得稻。作善得善，作恶得恶。”还有《大般涅槃经》云：“种麦得麦，种稻得稻。”这种因果规律，以前学马克思辩证唯物主义时，有些老师以分别念驳斥过，但就算他们讲得言之凿凿，也找不出合理的依据来。所以，大家一定要清楚，就如甜种子会生甜果、苦种子会生苦果般，我们今生中造恶、行善，定会感召相应的苦乐。而且

492《兜调经》：一卷，失译者。与《鹦鹉经》及《分别善恶报应经》皆《中阿含鹦鹉经》之别译。兜调者，婆罗门名也。

因与果的相续是同类的，毒药的种子不可能生出妙药，妙药的种子也不可能产生毒药。当然，对于一些特殊情况，佛教中也是承认的。比如，你本来造的是恶业，但遇到殊胜对境作了忏悔后，此恶业不但不会成熟，反而还会变成功德。就像有些植物遇到其他种子的因缘，性质可能发生改变，这种现象也是有的。

故而，在因果的问题上，作为一个特别稳重的人，不管遇到什么情况，自己的正见都要牢不可破，而不能随波逐流，今天信这个上师说，明天信那个道友说，就像墙上芦苇一样随风飘荡、摇摆不定。

刚才也讲了，前世喜欢偷盗的人，必定会感受贫穷的果报。如果往昔没有造善业，从来没有布施过，那今生就算费尽九牛二虎之力，拼命地想赚钱，也不会有发财致富的因缘。甚至有时不但赚不到钱，反而会亏得一塌糊涂。

像那些光天化日强抢的土匪、趁人不备暗偷的窃贼，他们每次获得的赃物多不胜数，如果经常都是如此，整个大地恐怕也难以容纳；有些大企业的老板，一年中能赚好多亿，倘若长期这样赚钱，银行里可能都放不下；还有些享用信财的出家人、活佛、上师，平时得到的财物特别多，假如全部堆积在一起，够自己享用好几辈子了。然而事实上，这些人由于前世没有积累福报，虽像吝啬鬼一样守财不放，从来不愿意回馈社会，但到头来要么落得个饿死的下场，要么自己根本享用不到。因此，这些贪得无厌的人，其实算是世界上最贫穷的了。如《大宝积经》云：“若人多贪求，积财无厌足，如是狂乱人，名为最贫者。”

现在社会上有些老板，腰缠万贯、富可敌国，可是一辈子那么辛苦、那么劳累，还不如一个身无分文的乞丐自在。我曾看到一个乞丐，他在垃圾桶里捡个玉米棒后，把外面的皮一剥，就津津有味地吃了起

来。吃完后再去河边喝点水，躺下来看蓝天白云，倾听河水轻轻唱歌，这种生活特别逍遥。或许他在睡觉的时候，安住于明空无二的境界中也不好说（众笑）。所以，假如你一天到晚忙着赚钱，所作所为对社会没有利益，对自己也没什么用处，这样就完全成了金钱的奴隶。

要知道，财富的多少，跟自己的福报有很大关系。如果你具备往昔布施的果报，那么不费吹灰之力，就会拥有一生享之不尽的财富。因此，你若想财富源源不断、滚滚而来，就必须精勤地上供下施，这是发财的唯一办法。这种果报即使你今生中没有现前，来世也必定会无欺获得。

我们南赡部洲是业力之地，前半生造业，后半生大多数都会成熟果报。倘若你遇到殊胜福田，那么转眼之间，善果成熟也是有可能的。就像《贤愚经》里的一个人，家里非常贫穷，天天靠砍柴去卖来换点

粮食。有一天，他见一位独觉找不到饭，就把自己的食物全部供养了。然后去山里砍柴时，他遇到一只山兔，远远地把镰刀抛过去，兔子当下就倒在地上。他正要去拿时，兔子变成一个死人，直接跳到他背上，抱住他的头。他刚开始很害怕，白天怕人看到，不敢回家，只好等天黑再把死人背回去。一到家，死人自然落地，变成了一具金人。后来此事传到国王耳里，国王亲自去看时，见到的只是一具死尸，可是在这穷人眼里，却是明晃晃的金子。穷人还拿了少许金子献呈国王，国王一见金子，是自己从来没有见过的，就问这些怎么来的，他说是供养独觉的缘故。国王听了很欢喜，就拜他为大臣，让他享有种种尊荣。[493]（这样的现象，如今的社会上也比较多。有些人本来特别贫穷，但因为今生遇到一些殊胜因缘，或者发了不共的善愿力，好像不知不觉就发财了。）

493 详见《贤愚经·波婆离品》中阿泪吒的公案。此穷人阿泪吒，即为阿那律尊者之前世。

所以，因果观念对我们来讲特别重要。尤其是作为佛教徒，如果你对因果不相信，最好先不要高攀大法，而应该学习《百业经》《百喻经》中的因果公案，以及因明《释量论》中对此的详细剖析，看因果在名言中是怎么存在的？它跟外道的道理有何不同？假如你有了因果正见，在此基础上，修什么善法都很方便。就像一个农民有了田地，就可以在上面种各种庄稼。不然，你连最基本的因果概念都没有，那贪求再多的其他功德，最后也可能毁于一旦。

因而，大家一定要掌握这些关键窍诀，不要为了发财去欺骗别人，或者一门心思干些偷盗等勾当。不然，内心所想与身体所行背道而驰，最终不但来世会于数劫中堕为饿鬼受苦，今生以业力感召也会变得越来越穷、越来越惨，即便拥有微乎其微的财产，自己也没有权力享用。就如同以前有个人，好不容易买了本好书，却被另一个人抢走了，17 年后他还念念不

忘，不停地念叨，但却无计可施。这种现象，也跟自己的福报有关。

还有些人生性吝啬，越富裕就越觉得贫困，似乎自己一无所有，甚至财产也成了造恶之因。这些人虽然拥有大量财富，看似财力十足，但这些钱若自己舍不得用，也不愿上供下施为今生与来世积累福德，那么他们比穷人更可怜。为什么呢？因为穷人虽然没钱，但却没有守护财富、积累财富的压力，每天活得很轻松安闲。可是这些身家不菲的富人，不要说拿钱作功德，连自己吃穿都舍不得，现在就已感受到了饿鬼的等流果——《入中论释》讲过一种守财饿鬼，天天置身于财宝的包围中，却只能看而不能用。或者也像大企业的财务管理员、银行的点钞员，整天都在拼命数钱，一笔笔巨款从手中经过，但自己口袋里的却寥寥无几。

以上所讲的这些现象，究其原因，都是不清净布

施的报应。《毗耶娑问经》讲过 33 种不清净布施，送别人酒、肉、烟都属于这个范畴，方便时大家可以看一下。倘若你前世作过不清净布施，今生就可能变成守财奴，每天对金钱看得到也摸得着，但自己却特别“贫穷”，根本没有权力使用。

综上所述，我们作为修行人，即生中知足少欲很重要，在此前提下，对前世的因果也要值得重视。倘若你自己有福报，经常无勤就能得到财富，那去享用也可以。但若实在没有福报，今生再怎么努力也不能如愿以偿，那也没有必要太伤心，只要生活过得去就可以，不应该要求太高。

如今包括藏地有些人，内心的贪欲特别强，这个也想要、那个也想要，要的东西太多了，福报跟不上的话，就会开始贪污，通过各种手段去骗钱，做出种种不如法的行为，最终给自己带来许多痛苦。其实一个人快乐与否，关键取决于内心。内心调整好了，

在短暂的人生中，遇到什么事情都会想得开；反之，倘若内心欲壑难填，就算你拥有得再多，也不一定幸福。

现在有些人可能是前世的业力吧，想象力特别丰富，动不动就天马行空地乱想一通，有些根本不现实的东西，也能在脑海里一直盘算：“听说三十三天有棵如意树，可以满足一切所欲，我要想办法得到它！”“听说美国是有钱人的天堂，我一定要想方设法发财，然后去那里定居。到时我要买架私人飞机，它该怎么加油呢？我现在要上网查查，这个首先要准备好，不然到那边可能来不及……”这些人真的特别可笑，不要说这一辈子，就算许多世也不一定能实现的梦想，他却天天在打如意算盘，有时候看起来非常愚痴。

因此，大家要根据自己的情况，尽量过一种比较简单的生活，不要奢求太多。爱因斯坦也说：“简单

淳朴的生活，无论在身体上和精神上，对每个人都是有益的。”至于你在生活中会不会发财，则跟前世的福报有关。明白这个道理后，有钱也不必太开心，没钱也不必太难过，应当随遇而安，这一点很重要！

第 66 课

2010 年 7 月 26 日

《大圆满前行》正在讲“十不善业之果”。昨天已讲了杀生、不与取的感受等流果，今天接着讲邪淫的感受等流果。

邪淫：前世邪淫的人，今生将感得丈夫或妻子相貌丑陋、懈怠懒惰，双方犹如仇人一样经常吵架，势不两立。佛陀在《华严经》中云：“邪淫之罪……若生人中，得二种果报：一者妇不贞洁；二者得不随意眷属。”

现在世间上大多数夫妻，还没有结婚之前，一天不见对方，就如隔三秋、相思入骨，好像失去了如

意宝般身心不安。但结了婚以后，过不了多久就像不共戴天的怨敌，整天无休止地吵吵闹闹，甚至大打出手，一方只要不在眼前出现，另一方就如释重负，感觉非常轻松舒服。他们认为夫妻不和的原因，往往在于对方性格恶劣，人品不贤善，对自己没有良心，对家庭不负责任……却不知这完全是各自前世邪淫的等流果所致。

尤其是现代人，不像古人一样零散而居，大多数都是住高楼大厦，夫妻间只要半夜三更开始吵架，就会搅得四邻不安，周围的人一直听到哭闹声、喊救命、砸东西，想睡也睡不着。之所以发生这种现象，一方面是如今人们缺乏伦理道德、家庭观念，以至于常以种种原因导致家庭不和，给双方带来极大的痛苦；另一方面，也是他们缺乏佛教的因果观念，总认为凡事都是对方的错，把责任统统推到别人身上，却从来没有考虑过自己。

我认识汉地一个特别出名的明星，她演的很多电影，大家都非常喜欢。她曾告诉我：“通过学习佛法，尤其是看了《前行》后，我心态有了很大转变。过去始终觉得工作中、家庭中发生的好多事，都对自己不公平，现在才明白并不一定都是别人的问题，也应从自己身上找原因。现在，我的生活态度有了一种新的改变。”可见，很多人只是没有学过佛罢了，如果真的学了，佛法会给心灵带来许多有意义的东西。但如果不懂这一点，想完全依赖外在的物质满足自己，或者拼命从他人身上寻找快乐，简直是难如登天。

其实，夫妻之间发生争执，理当认识到这是自己往昔造恶业的果报，尽可能地忍气吞声，不要心生嗔恨、大动肝火。在这个世间上，家庭和合很重要，一个人若能与家人和睦相处，他的心情肯定快乐，所做的事情也会有意义。否则，比如一个学校的校长天天和妻子吵架，那他心情不好的话，跟老师开会、接触

时，除了有特殊境界的人以外，通常都会把气撒在老师头上。各个老师的心情受到影响之后，这种情绪也会直接带到教室里，传递给每一个学生……同样，其他团体、部门的人也是如此，即便自己不是领导，只是普普通通一个人，但跟家人吵架心情很差的话，也会直接或间接波及四周的很多人。因此，夫妻之间在相处时，最好能如帕单巴尊者所言：“夫妻无常犹如集市客，切莫恶语争吵当热瓦。[494]”

现在许多男女刚在一起时，喜欢发誓要同生共死、不离不弃，可这种誓言往往只是一时热情，甚至有人今天发誓了，明天就分手了。其实作为在家人，理应珍惜彼此的缘分，不要动不动就吵得面红耳赤，否则，你们两个大吵大闹的话，下面的孩子在哭，上面的老人也在哭，但他们再怎么哭也没用，你的嗔心没有消失之前，别人怎样劝都无济于事。

494 当热瓦，指当热地区的人。据说帕单巴尊者有一百个“当热瓦”的教言。此颂的意思是，夫妻聚在一起也是无常短暂的，就像集市场上的两个人，偶尔接触一下，很快便各自分开了。

实际上好多夫妻吵架，只是源于一点区区小事，他们不可能为国家大事而吵，也不可能因为“你发了阿罗汉的心、我发了大乘菩提心”，为了各自发心不一致而吵。对很多在家人来讲，吵架似乎成了生活不可缺少的一部分。前不久，学院一位法师去我家乡传法时，就问当地老百姓：“谁能保证以后跟家人不吵架的，请举手！”结果只有一人举手，但旁边的人都悄悄议论：“他家天天在吵，不可能的……”后来这位法师实在没办法，只好又问：“你们以后肯定会跟家人吵架的，请举手！”此时，大家都齐刷刷地举起了手。

由此可见，“当热瓦”的教言真正实行起来，确实有一定的困难，但即便如此，了知这些道理也很重要。现在有些人学了《入行论》《前行》后，不信佛的家人常对我表示感谢，说从此之后两人吵架少了，虽不能做到彻底杜绝，但至少能互相理解、互相包容

了。其实这个很重要！作为佛教徒，不一定人人都要离婚出家，故你们在家时，与家人和睦相处相当关键，毕竟家庭是社会的组成单位，只有家庭和谐了，社会才会真正安宁。

对一个学佛的人而言，家人或许是你前世不共戴天的仇人，今生也成为修行的恶缘；或许是你生生世世共同发愿的道友，今生成为修行的善缘。但不管怎么样，你们既然集聚在一起了，就是一种因缘，最好能够彼此理解，这样一来，对自己的修行也会有帮助。然而，如今很多夫妻不懂这个道理，经常只盯着眼前矛盾不放，认为都是对方的错，从来不去观察自己，以至于家中经常硝烟不断、战火纷飞，这是非常遗憾的！

妄语：前世爱说妄语的人，今生将感得常常遭到诽谤，或者上当受骗。《华严经》中也说：“妄语之罪……若生人中，得二种果报：一者多被诽谤；二者

为人所诳。”

有些人常被别人欺骗，甚至去商店买个东西，也会买到假货，而且平时总无缘无故蒙受不白之冤、妄遭诽谤，其实这不能怪别人不好，而要明白这是自己前世说妄语的果报。如《正法念处经》云：“若人妄语说，彼人速轻贱，为善人舍离，天则不摄护。”爱说妄语的人，名声、地位、财产始终会遭受不顺，善良的人都会舍弃他，天人和护法也会不管他、远离他。

因此，明白这一点之后，我们受到欺骗、诽谤时，对他人不要恨之入骨、以牙还牙，而要尽可能地观想：“依靠这场风波，可以净除我前世对他人造谣、诽谤、说妄语的累累恶业，令我的修行得以增上。这样看来，他对我的恩德实在不薄。”尤其是修行比较好的人，当遭到别人毁谤时，根本不当作一回事，不像有些人，小小的误会就受不了：“天哪！我从来没

有偷过东西，他竟说我偷东西了，我真想把他狠狠揍一顿，呜呜呜……”

持明无畏洲（智悲光尊者）曾讲过：“怨敌反对亦使修行增，无罪遭到诬陷鞭策善，此乃毁灭贪执之上师，当知无法回报彼恩德。”通过对怨恨的敌人修忍辱，自己修行境界能日益增上，甚至还有开悟的可能。同时，你明明没有过失，别人却无中生有地诬陷你、冤枉你，依此也能断除对世间的贪执，觉得轮回没什么可靠的，自然会鞭策自己勤修善法。所以，各种逆境和违缘，是毁坏我们对世间贪执最好的善知识，与根本上师没什么差别，其恩德实在无法回报。作为真正修行好的人，在遇到他人诋毁、非议时，会很珍惜这种难得的机会，并能将其转为道用。

当然，即便毁谤可转为道用，但我们在与人相处的过程中，也一定要断除妄语。佛经亦云：“实为第一善，妄语第一恶，舍过取功德，是人人中胜。”不

然，你骗了人家一次的话，他就会“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，永远都不相信你所说的话，始终认为你在骗他。因此，语言真实特别重要，《二规教言论》也讲了“正直”的许多功德，若能具备这一点，对自己的生活也好、解脱也好，都有非常大的利益。

离间语：前世爱说离间语的人，今生将感得眷属、仆人之间格格不入，或者主人遭到攻击等。《华严经》云：“两舌之罪……若生人中，得二种果报：一者得弊恶眷属；二者得不和眷属。”

比如说，有些上师的弟子、官员的随从、公司的下属、家里的佣人等内部之间相互不和，经常吵架、打架，上师或主人再怎样费尽口舌，也始终没办法平息，他们不但不听从，反而还强词夺理，进行辩驳。我就看到有些寺院和集体中，当住持或领导特别苦恼，因为下面的人根本不听，这样你当了也没什么用，就算说一百遍，他们也不会听，甚至闹得更厉

害。这种集体还不如早点散了好，但却一直散也散不了，合又合不了，成天吵吵闹闹的，特别痛苦。

还有些家庭里的雇佣，主人指派做一件简单的小事，但说了两三次，他们还是充耳不闻。直到主人勃然大怒，声色俱厉地加以呵责，这些人才慢吞吞地开始行动，极不情愿地勉勉强强把事情完成。做完之后也不向主人汇报结果，敷衍了事，性格一贯恶劣。这是什么原因呢？就是主人前世挑拨离间的业报成熟于身，因为此种恶业所感，自己所生之处，环境非常不好，周围始终不和合。如《正法念处经》中云：“何人两舌说，善人所不赞，生处常凡鄙，在于恶处生。”

我们不管是学院、还是外面的学会，由于法王如意宝的加持，从大的方面来看，四众道友还是比较团结。当然，这里并不是极乐世界，每个人也不都是一地以上的菩萨，因此一些小的冲突也在所难免。但总

体来讲，这么多年来，我们解决不了的大矛盾，从来也没有碰到过。

所以，在座很多法师和居士，今后在共同学习的过程中，与人和睦相处很重要。作为学习大乘佛法的人，若连跟人沟通的能力都没有，那么修安忍恐怕只是句空话了。在这个社会上，宽容和谅解非常需要，假如我们能摆脱自私自利，经常体谅别人、理解别人，即便别人做错了也能原谅他，那这样的大乘理念，就会给当今社会带来一种新气象。

最近我遇到了一些韩国人，其国内正在筹划举办佛教文化节，以庆祝《高丽大藏经》出版 1000 周年。他们很想了解《大藏经》对人类社会到底起到什么作用，于是便对我进行了采访。我由衷地告诉他们：“佛陀的《大藏经》，确实是世间上唯一的如意宝。为什么这么讲呢？你们想一想，汉传佛教极个别的经典，如《金刚经》《阿弥陀经》《心经》《楞严经》，

影响了多少人的人生观和价值观？寥寥几部经就有这么大力量，那么《大藏经》的所有内容如果有人去研究、去领会、去修持，这个意义将是什么样的？大家可想而知。拿如今的藏地来说，不管是西方人、东方人，纷纷都来这里探求，原因是什么呢？就是因为它在《大藏经》方面，有着完整的研究和传授，无数人从中得到了真实的利益。

现在这个社会，各种各样的书籍琳琅满目、数不胜数，但即便如此，人类唯一的珍宝，我认为就是佛陀的语言。佛陀在 2500 多年前所传授的教义，尽管没有音频、也没有视频，只有文字完好无损地存留于世，但它的内容只要你懂得一点点，不管是什么样的社会、团体、家庭，即会得到真实的快乐。

我们都知道，快乐是每个人都追求的，然而它并非安立于物质上，而是心灵上的一种满足。若想得到这种快乐，几部佛经便已足够，正如《水木格言》

中所言[495]，一个极度干渴的人，并不需要喝光所有的江河，只要喝了江河里的一部分水，就足以解渴。因此，《大藏经》对当前人类来讲特别重要！”

总之，刚才也讲了，离间语的过失非常大，我们造过这种恶业的话，一方面应该对此生起追悔心，另一方面，以后要尽量化解自他之间的怨恨，哪怕看见两个人在吵架、关系不和，也应当尽心尽力去劝解。否则，据说现在个别学校的老师，见学生打架就非常兴奋，觉得特别好看，不但不去劝架，反而在一旁煽风点火，唯恐天下不乱。这种行为就非常不好，将来的果报也会相当可怕，大家一定要注意！

恶语：前世爱说恶语的人，今生会感得经常听到不悦耳的话语，自己所说的语言也成了争论的话柄。《华严经》云：“恶口之罪……若生人中，得二种果报：一者常闻恶音；二者所可言说恒有诤讼。”

495《水木格言》云：“诸法纵难知全，少知亦得大利，江河虽难全饮，少饮亦能解渴。”

在所有不善业中，恶语的罪业极为严重。藏地有句谚语说：“虽无箭尖利刃语，亦能刺入人心间。”汉地也有种说法是：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”“利刀割体痕易合，恶语伤人恨难消。”尤其是修行比较差的人，听你讲了 100 天的教言，可能一个偈颂也记不住，但若有一次批评他 10 分钟，他会记性特别好，永远把它记在心里：“啊！您批评的这句话，把我的心彻底伤透了……”

特别是一些女众，心很奇怪，不注意的话，就把她们得罪了。甚至有时你根本没有批评她，她却觉得：“上师在批评我啊，完蛋了！哇——天也垮下来了，地也裂开了，整个世界一片黑暗。我没有希望了，只有离开了！”其实，天本来是无为法，不可能垮下来；地震又没有出现，地也不会无故裂开，但在她的分别念中，认为刚才这句话足以令天崩地裂、日月无光。所以，我对女众不敢随便批评，一般都是赞

叹、赞叹，因为她们的心很脆弱，稍不留神，就被有些话刺伤了。

不过，口出恶语的过失，确实可怕。尤其是对严厉的对境，像上师、圣者、三宝等，哪怕只说一字一句，比如恶口骂人、恶语中伤，或取外号来取笑他的缺陷，也会酿成多生累世不能从恶趣中解脱的苦果。举个例子来说，《根本说一切有部毗奈耶》中记载[496]：从前，在广严城一次大节日时，五百个渔夫在众人的帮助下，费尽全力捕到了一条庞大的摩竭鱼。这条鱼形状怪异，有人头、马头、象头、牛头等[497]，长着十八个头、三十六只眼睛。大家见后觉得特别稀有，辗转相告，引来了众人的围观。

这时，佛陀也带领诸位比丘来到河边，以神通加持摩竭鱼回忆起前世，讲说人语：原来，此鱼在人寿

496 详见《根本说一切有部毗奈耶》卷 9 中劫比罗的公案。

497《根本说一切有部毗奈耶》云：“其摩竭鱼有一十八头、三十六眼，或有人头，或有象头，或有马头、骆驼头、驴头、牛头、猕猴头、师子头、虎头、豹头、熊头、黑头、猫头、鹿头、水牛头、猪头、狗头、鱼头。”

两万岁的迦叶佛时期，名为劫比罗，其父是位外道婆罗门，学识渊博、智慧超群，除佛的声闻弟子外，再无有出其右者。劫比罗长大后，父亲临终前嘱咐他：“我去世后，你去诸大辩论场所都无须疑惧，但唯有迦叶佛的声闻弟子，因彼宗甚深难测，世论不能折服，俗智难以了知，千万不要跟他们辩论，否则难以取胜。”

后来，国王有一次举行大型辩论赛，劫比罗技压群雄、大获全胜，保住了国王先前赐封给父亲的封邑。母亲因顾虑佛的声闻弟子会辩败劫比罗，现有的封邑仍可能失去，就要劫比罗不顾其父亲的遗嘱，去与比丘们辩论。劫比罗前去试探，结果发现无力折服比丘。母亲便让他出家，待学完三藏佛法后，再与比丘们辩论。

劫比罗遵母命出家后，广学三藏，成了大法师，辩才无碍。这时母亲催促他摧伏佛的声闻弟子，劫比

罗说自己只精通教理而未证圣果，而其余比丘教证俱通，势必难以摧伏。但母亲仍再三坚持，劫比罗无奈只好登上法座，初说正法，后说邪法，结果遭到诸比丘呵责。母亲见后心生一计，让劫比罗再次说邪法，被比丘们呵责时，口出恶言咒骂比丘，比丘们听到咒骂必定默然不答，这时围观的人便会以为比丘辩败而无法作答。

劫比罗天性孝顺，因而再次辩论时，按照母亲的要求，在理屈词穷时，咒骂比丘们为马口、骆驼口、狮子口等，这时部分比丘果真闭口不言，大家就以为他辩赢了。（一般来讲，脾气特别不好的人骂人时，智者谁都不会搭腔。）事后母亲大喜，让劫比罗还俗回家。但劫比罗因在僧团中待了很长时间，对佛法已生起信心，故不愿回家，并发愿在生死轮回中，再莫遭遇如此恶知识母亲。然而，因他恶口詈骂僧众，命终后堕为摩竭大鱼，感受了无量的痛苦。

这个公案，法王如意宝经常都会讲，还有法王的上师托嘎如意宝也常提起，并要求所有眷属和弟子不能给人取绰号。在我们学院，以前法王如意宝讲《百业经》时，特别希望听受的人越多越好，但不少法师认为《百业经》只是故事，没有什么不懂的，当时就以各种借口出去了，上师显得很不高兴。其实恶语的果报相当可怕，如果不懂这一点，没有这种因果基础，那密法听得再多也没用。所以，大家以后在这方面一定要注意。

还有，过去一位比丘尼，称呼其他比丘尼为“母狗”，结果自己五百世生为母狗。这个故事出自《百业经》，经中说：释迦牟尼佛在世时，城中有一条母狗，它前世是迦叶佛时期的比丘尼，讲经说法非常厉害，得到的供养也特别多。后来，她发心将所得的财物供养僧尼二众，以维持他们的生活。有一次，她遇到急事请僧众帮忙，但大家诵经很忙，不能舍离善法

去帮她。于是这位比丘尼心生嗔恨，口出不逊道：“我平时对你们以财供养，事事关照，可我遇到急事，你们谁都不肯帮忙，一点良心也没有，简直像母狗一样！”由于她恶口谩骂僧众，最终五百世中都转为母狗。诸如此类的实例多之又多。

所以，我讲《极乐愿文》时也说了，平时不管在居士团体还是出家僧团中，都不要骂别人是什么动物，或以“瞎子”“胖子”等名称取笑他人。我学校里就有个孩子，眼睛不好，别人常取外号嘲笑他，致使他在人群中特别自卑，好像活在人间没有意义，人生过得非常可怜。所以，我们看见身体有残缺的人时，千万不能说难听的话去伤害他。

甚至说些让人不欢喜的话语，也要尽量制止。有些人见病人身体憔悴，脸上皱纹比较多，就大惊小怪道：“啊！你那么难看，头发都白了，皱纹这么多。哎哟，完了完了，你现在没有希望了……”本来别

人有许多美德，也有一些庄严的部分，但他却视而不见、避而不谈，非要把人家的缺陷拿出来放大。这样的话，如果对方特别执著这些，就会痛苦万分：“呜呜，所有人都觉得我老了！”因此，我们作为大乘修行人，护持别人的心很重要，与此同时，口里也不要说恶语，如果能这样，《受十善戒经》中云：“若能不恶口，是名大丈夫，人中端正者，一切皆乐见。”

否则，有些人口齿伶俐、吹毛求疵，大家都不敢接近他，一接近的话，要么说你的缺点，要么说你的过失，赞叹的词基本上没有。这种人说过失就口若悬河、滔滔不绝，什么词都会用，而一讲起功德就噤若寒蝉，这是非常不合理的。因此，我们平时在说话时，要和和气气、温文尔雅，尽量不要说很难听的语言。

尤为值得一提的是，在日常生活中，因为菩萨显现上跟凡夫一样，有病有痛苦，平时也要吃饭走路，

犹如混在人群中的便衣警察，装得特别特别像，根本看不出哪些是菩萨、哪些是凡夫，因此，我们理当对一切有情都观清净心，宣说称赞他人的功德。不然，如果对一位菩萨妄加诽谤、恶语中伤，这比杀害三界所有众生的罪过还严重。乔美仁波切在《极乐愿文》中也说：“诽谤诸菩萨之罪，较杀三界有情重，发露忏悔无义罪。”

以前曾有一位禅师，他非常善于绘画，可是每次作画前，都坚持买者先付款，否则决不动笔，这种作风让许多人不理解，经常对他颇有微词。而且他有时为了赚钱，什么都能画，有次人们故意羞辱他，问他能否在女人的裙子上画，他说可以可以，只要多给钱就没问题。大家都觉得不可思议，不知他为何只要有钱就好，受到任何侮辱也无所谓。

后来人们才发现：原来，这位禅师居住的地方常发生灾荒，富人不肯出钱救助穷人，因此他建了一座

仓库，贮存稻谷以供赈济之需；此外，又因他师父生前发愿修建一座寺院，为了达成师父的遗愿，禅师付出一切代价，不惧任何骂名毁谤。当完成这两大愿望后，禅师立即抛弃画笔，退隐山林，从此不复再画。他只说了这样的话：“画虎画皮难画骨，画人画面难画心。”这时人们才知道他很了不起，其所作所为真正是为了佛法、为了众生。

由此可见，不能单凭外在去评论一个人好坏。有时候特别平凡的人，或许就是文殊、观音等佛菩萨的化现，单看表面，是根本看不出来的。现在汉地有些人认为，大成就者肯定是胖胖的，所以有些假活佛为了显得胖一点，就吃各种各样的东西。其实这种行为很荒谬，经典中并没有讲特别胖的才是菩萨，否则，那老猪最可能是菩萨的化现了。

所以，我们要对一切众生都观清净心，这样才不会有罪过。然而，这对凡夫来说比较难，在他们眼

里，除了自己以外都是坏人，这个也不好、那个也不好，从而很容易诽谤菩萨。因此，真正想修行解脱的人，这些无意义的罪业都应该避免！

绮语：前世爱说绮语的人，今生将感得自己的话没有威力、没有分量，口才拙劣，明明坦率直言，可别人却不信以为真，在大庭广众中讲起话来，也感觉自己气势薄弱。《华严经》云：“无义语罪……若生人中，得二种果报：一者所有言语人不信受；二者有所言说不能明了。”

因此，我们平时要说些有意义的话语，如佛经方面、利益众生方面的，而没有意义的语言，没必要一直讲个没完没了。《正法念处经》也说：“观绮语如刀，一切常远离，常行于正语，是人生善道。”绮语就像锋利的刀一样，能够伤害自他，没有什么利益，故要常讲与解脱生死有关的话，若能这样，此人便可转生于善道。否则，说绮语的果报也很严重。

贪心：前世贪心重的人，今生会感得凡事不能称心如意，经常事与愿违，遭遇不幸。《华严经》云：“贪欲之罪……若生人中，得二种果报：一者多欲；二者无有厌足。”

《正法念处经》中也说：“多欲大恶疮，若生于心中，其人贪欲故，昼夜不得乐。”什么意思呢？贪欲就像一个大恶疮，如果生在你心里，那无论是贪人还是贪财，白天晚上都不会快乐，晚上睡也睡不着，白天也会过得很痛苦。而且对贪心重的人来说，就算金银财宝、各种资具如雨般降下，他也不会感到满足。《中阿含经》云：“天雨妙珍宝，欲者无厌足，欲苦无有乐，慧者应当知。”所以，具有智慧的人理应了知，欲妙只能带来痛苦，绝不会有快乐可言。故我们不要每天拼命地希求钱财，而应尽量住于知足少欲的生活中。

害心：前世害心重的人，今生将感得经常担惊受

怕、危机四伏。《华严经》云：“嗔恼之罪……若生人中，得二种果报：一者常为一切求其长短；二者常为众人之所恼害。”

佛经中也说：“心是第一怨，此怨最为恶。”可见，怨恨、伤害别人的心，是世间上最恶的。反过来说，《大集经》言：“忍为世间最，忍是安乐道。”安忍是世间上最好的，是最快乐的道。因此，我们要经常修持安忍。

邪见：前世邪见重的人，今生往往陷入恶见之中，常被欺诳搅得心烦意乱。《华严经》云：“邪见之罪……若生人中，得二种果报：一者生邪见家；二者其心谄曲。”

尤其是往昔造恶、没有福报之人，即生很容易就生邪见；反之，有福报、有善根的人则并非如此。在我们学院，福报不错的人，轻而易举就能生起正

见，只要学了一两部论典，因果正见、空性正见马上便可产生。可是福德浅薄的人，就算学了再多经论、依止了再多上师、流了再多眼泪，自己的邪见依然根深蒂固、无法动摇。如《法华经》云：“薄德少福人，众苦所逼迫，入邪见稠林。”这种人每天被痛苦所逼恼，今天身体不行、明天生活不行，今天被这人欺负、明天跟那人关系不好，而且看谁都不顺眼，觉得上师讲得不对、道友讲得不对，甚至佛陀也讲得不对。以前就有个人跟我说：“如果释迦牟尼佛还在世，我很想跟他辩论辩论。”——很可笑啊，这就是邪见的感受等流果。

总而言之，但愿我们生生世世不要有贪心、害心、邪见，这三大特别可怕的烦恼务必要断除。纵然不能从种子上根除，也应该了知它的过患，依止正见而闻思修行，尽量做到无贪、无嗔、无邪见！

第 67 课

2010 年 7 月 30 日

《大圆满前行》这部论典，内容非常丰富，学起来也是非常大的工程。对我来讲，能圆满传授这部论典，是毕生中最重要的一件大事；对你们而言，最好也能听受圆满，前面的如果没有听全，希望通过光盘、法本来补上，后面部分只要你有信心、有决心，善始善终应该没有问题。只有这样，对终生修行才会创造一个很好的缘起。

同时，大家在听受的过程中，心必须要专注，最好是以欢喜心、恭敬心认真谛听。假如实在没有这样的心态，行为也一定要如理如法，否则，你听了再多法也没用。佛陀在经中曾言：“不恭敬者勿说法。”

可见，听法完全是自由的，有恭敬心、欢喜心就可以听，但如果没有的话，则不应该给他讲法。

我们学院里的道友，因为长年闻思的缘故，听法的习气、行为比较不错，但极个别城市里的人，似乎没有这种概念，他们在看光盘的过程中，经常随便上卫生间、打电话、发信息、吃东西……其实，听法时最多是可以喝点水，除此之外，一切世间行为都应该放下。城市里的人虽然很忙，有很多琐事，但一堂课充其量只有一个小时，这么短的时间你都不能关机，让心静下来的话，那学法就成了一种表面形象。所以，大家以后不管听什么课，都要尽量如理如法，不能只是虚有其表——今天来、明天不来，或者前半节课来、后半节课不来，这都是对因果不重视的态度，今后一定要逐渐改正过来。

当然，如今大多数人还是很不错的。以前我去城市里给人讲课时，一见到下面人的行为，就感到特别

悲伤。但这几年来，通过网络、光盘的弘法作用，不少人已对闻法的基本威仪有所了知，许多行为也变得如法了，这是很让人欣慰的。然而还是有极少数人，在闻法时存在一些小问题，他们可能是不了解闻法规律；可能是过去虽然了解，但现在已经忘了；还可能是中间产生一些烦恼所致……不管怎么样，大家在闻法过程中，一定要尽可能地如理如法。

下面继续讲“十不善业之果”。前面讲完了异熟果、等流果，今天是讲增上果。

己三、增上果：

增上果，是指造业后成熟在外境上的报应。

当然，它的意思并不是说，自己所造的业会成熟在外境的地水火风上，而是指业力对外境所产生的作用。就拿监狱来讲，它可以说是犯法的这群人以罪业

形成的环境，但并不是指他们犯法之后，罪业就成熟于外境的监狱上了，自相续不必承受任何果报。《增一阿含经》亦云：“由十恶之本，外物衰耗，何况内法？”由此可见，造了十种不善业后，外在的环境是会受到影响的。

其实，我们现在的器世界，也是以众生共业而形成的。《俱舍论》中讲“先前有情如色界……”时说过，在初劫的时候，人类跟色界众生一样，身体自然发光，根本不需要饮食，但后来由于贪执地味乃至财物，内心慢慢变得越来越坏，外境也随之每况愈下、日益恶劣。所以，内心和外境之间是互相起作用的。一个人的内心若产生极大痛苦，那么在他的眼中，外境也会变得特别丑恶，这是一种自然规律。

此处所讲的增上果，主要是侧重于外境上的报应，亦即业力与外境产生一种相应关系。那么十不善业的增上果，分别是什么样的呢？

杀生：造杀业的人，会转生在环境不优美，或是深谷、悬崖、险地等威胁生命的地方。

不与取：造了不与取的恶业，则会生于庄稼常遭霜冻冰雹袭击、树木不结果实、饥荒时有发生的地方。

前段时间，因为有些孩子读书的问题，我需要跟一些农民交往。在此过程中，有个农民告诉我：他们当地不知是什么原因，每年在庄稼成熟时就来一场冰雹，把庄稼打得七零八落，以至于好多年几乎都颗粒无收。实际上，这即是他们的共业所感。就像汉地一些有钱人，全都住在豪华的别墅中，周围的风景非常优美，各方面的条件也极其优越；而有些乡村的农民，始终住在又破又小的土房里，环境特别肮脏，条件也特别差，这是什么原因呢？就是这群人各自的共业现前。所以，每当我到了一个好的环境时，自然而然会想道：“这些人以前肯定造过十善业，如是快乐

值得随喜！”而看到一些不好的环境时，不由自主会觉得：“这是当地人所造的恶业成熟的果报。”这一点，应当这样来理解。

邪淫：邪淫的人所居之处，是臭气熏天的粪坑、污秽不堪的淤泥等令人恶心的地方。

现在一些繁华城市的附近，常有许多民工住在特别不卫生的环境中，这即是他们昔日邪淫的果报现前。甚至在同一个地方，有些人居住的环境十分舒服，而有些人却偏偏住在厕所旁边，房子里也非常不洁净，这肯定都跟前世业力有一定关系。

妄语：口说妄语的话，会转生到财富动摇不定的环境中。就像有些人，今天在这里打工，明天在那里打工，整个生活很不稳定，没有丝毫保障性。而且他自己也没有安全感，心里经常慌慌张张，总遇到令人心惊肉跳的违缘。

离间语：造了离间语的恶业，会转生于悬崖陡壁、深渊狭谷等难以行走的地方。

有时我去藏地某些地方，看见下面是河水，上面是悬崖，中间只有一条路，行车和走路都很困难。居住在那里的人，往上只看得到天空，往下只看得到河水，除此之外什么都没有，平时提水好像也很危险，但他们自己却不觉得，认为一辈子活在这里还可以。

恶语：口出恶语的人，会转生在乱石堆积、荆棘丛生等使人心神不宁的地方。

拉萨那一带，有些地方就是这样。虽说布达拉宫、桑耶等圣地非常令人向往，但在阿里、萨迦附近，好多山都光秃秃的，寸草不生，不像其他地方森林茂密，绿化得特别好。所以到了那里以后，经常会想起这些业果。

绮语：以绮语恶业所感，将来转生的地方，尽管

辛勤务农，辛辛苦苦干了很久，可是到头来却颗粒不收，季节反复无常且动荡不安。

那天我还碰到一个农民，问他当地的收成怎么样。他说：“我们很辛苦，一年中付出得特别特别多，但秋天庄稼收完之后，一家人只能维持基本生活，粮食刚刚够吃而已，想卖一点都没办法……”

在座的居士、出家人，可能没当过牧民和农民，对此不一定有感觉。但你如果真对他们的生活、季节、居住之地、每天干的活去详细了解，就会深深体会到：众生业力的确不同。尽管每个人的智慧、能力也有差别，但他们所转生的地方还是有很大影响，而这一切，则是源于自己前世的业力。

所以，大家千万不能特别放逸，一定要对善法有信心。作为有头脑的人，不会对自己一点都不关心。如果你真的关心自己，就不能随随便便造恶业，否

则，以后生生世世转生于不如意的地方，到时候想后悔也来不及了。

贪心：以贪心感得，将来的生处庄稼荒芜、地时恶劣的痛苦层出不穷。就像非洲有些地方，好多孩子连穿的衣服都没有，地里庄稼也不生长，种种疾病、战争此起彼伏。

害心：以害心所感，会转生到多灾多难的地方。像阿富汗、伊朗、伊拉克，我们通过不同的媒体和新闻也知道，那里要么出现饥荒，要么发动战争，这些天灾人祸并不是一两次，而是每年都不断地频频发生。

邪见：邪见特别严重的人，会转生于物资鲜少、无依无靠、孤苦伶仃的地方。

有些偏僻地方，水果也没有，蔬菜也没有，交通也不方便，水资源、矿产资源非常贫乏，荆棘、毒

药等对人身不利的因缘却多之又多，生存条件极其恶劣。这些地方的人看见一个水果，就好像遇到了如意宝般，拼命地挤着抢着——如今可能稍微好一点了，过去有些地方听说很多水果都没有，他们特别羡慕南方人，因为南方的生活资源比较丰富。

以上讲了十不善业的增上果。当然还有许多其他果报，甚至有人听法时对法义不感兴趣，《大集经》[498]中说也是造十不善业所致，如云：“造十不善业，少福无供养，法味不纯厚，行法心亦薄。”意思是，造了十不善业的人没有福报，得不到任何供养。尤其是听闻佛法之后，根本感受不到它的味道，在行持佛法的过程中，心的力量也极其薄弱。

昨前天在考试时，我就想起了这个教证。有些道

498《大集经》：六十卷，北凉昙无谶等译。全称《大方等大集经》，乃大集部诸经之汇编，今收于《大正藏》第十三册。系佛陀于成道后第十六年，集十方佛刹诸菩萨及天龙鬼神等，为彼宣说十六大悲、三十二业等甚深法藏；以大乘六波罗蜜法与诸法性空为主要内容，兼含密教说法及陀罗尼与梵天等诸天护法之事。除“空”之思想以外，尚富浓厚之密教色彩。

友背诵的时候，这个论也能背、那个论也能背，而且笔考、讲考都可以参加，讲的时候也不是夸夸其谈，确实是法已融入了自心，完全感受到了佛法的味道。这是什么原因呢？不用问别人，就是自己往昔行持十善的果报。而有些人虽然对此很羡慕，但一会儿生起邪见了，一会儿身体不行了，一会儿心情不好了，然后对这个道友生嗔心、对那个道友生嗔心，这即是前世造过十不善业的缘故。

我原来也讲过吧，差不多在十年前，我去南方某个城市看病，当时有个小护士，天天都板着一张脸，态度极其恶劣。护士长说她不高兴是有原因的，因为某人没给她打电话。但因为别人不给她打电话，她就天天把气撒在我身上，每次给我打针时，使劲地把针扎进去，然后推得特别快，几秒钟就拔出来了，这种行为特别让人难受。现在我一想起她的面孔，还是有点害怕，但也没办法，在她的境界中，整个世界好像

都是阴暗的。

所以，一个人的心态对外境会起很大作用。比如你行持十善，心情快乐，环境就会变得优美柔和；但假如你内心十分痛苦，那么即使身处天堂，也会觉得外境很丑陋，这就是一种增上果。

此外，如今世间天灾人祸频频不断，也是人们造十不善业的增上果所致。虽然有些专家认为，现在各种灾难层出不穷，是因为“地球进入了活跃期”，但这是不懂佛理的一种论调。实际上这几年来，一会儿是汶川地震、智利地震、海地地震、玉树地震，一会儿是西南五省大旱，一会儿南方发生洪水，一会儿某地出现矿难……这都是什么原因造成的？就是人们天天杀盗淫妄造不善业，以此恶业所感，自然会影响外在的环境。

美国前副总统戈尔，曾就全球的环境问题，写过

一本书叫《不愿面对的真相》，以此给他带来了“诺贝尔和平奖”的殊荣。他在书中向人类提出忠告：“全球暖化的问题必须解决，我们不能放任一部分人自私自利、畅所欲为地破坏环境。保护地球、拯救地球，不再是科学或政治上的议题，而是道德的议题、心灵环保的议题。”

他认为人类道德对环境保护有一定关系，但这只说到了一部分，并没有真正地深入。要知道，只有全世界的人行持善法，各种灾难才有办法避免、挽救。但遗憾的是，现在人疯狂般地造十不善业，根本不知行善为何物。所以，当前对人们开展十善教育，制止十不善业，这一点相当重要。

有一次，我给一些中学、大学的师生开示时，特别强调了作为知识分子，要懂得十不善业的危害，以及造十善业的功德，否则，连这个都不懂的话，根本谈不上是真正善良的人。其实现在许多学校，若能

学习《十善业道经》[499]，我觉得是很好的。以前有些法师也强调过这部经典，后来我看了一下，发现内容并不是很多，十善的每一个也不是讲得很详细，主要阐述了离十恶而修十善会有哪些功德。这个道理，各个学校、家庭务必要掌握。前不久，我专门给有些学生和老师一个一个考试，问他们什么叫“十善”。不然，你从学校毕业之后，若连十善都说不明白，那想变成对人类有利益的人是不可能的。因此，大家一定要把这些关键问题搞清楚！

己四、士用果：

所谓的士用果，《小乘阿毗达磨》和《大乘阿毗达磨》中都讲了，“士”指士夫，“用”指功用，合在一起就是士夫使用工具造作的各类事情，如农夫耕

499《十善业道经》：全一卷，唐代实叉难陀译，收于《大正藏》第十五册。系佛在龙宫为娑伽罗龙王所说，内容为有关十善业之功德。本经为《海龙王经》中十德六度品之抄译，北宋施护所译之《佛为娑伽罗龙王所说大乘经》为其同本异译。

耘而得庄稼，商人经营而获利润，工匠用技艺而成器物。同样，一个人杀生的话，身口意因缘聚合之后，断了众生的命根，成熟了一个果报，这就像陶师做陶器一样，需要一定的功用才能成就，故称为“士用果”。

不过，《前行》对此的解释略有不同。它不仅是指士夫以功用做这件事，而且还强调不管你造的是善业、恶业，如果没有进行中断，增长率会非常高。就如同把钱存在银行里，存的时间越长，利息越高一样，我们造了恶业之后，倘若没以忏悔来尽快对治，那么随着时间流逝，成熟的果报将与日俱增，痛苦会世世代代辗转蔓延。比如《百业经》中有个居士，他嗔骂僧众像跛子一样坐在法座上，天天由自己进行供养，以此恶业而于五百世中生为跛子。可见，造了一刹那恶业的话，最终的果报不可思议，假如没有忏悔清净，恶业就会越来越增长，依此终将漂泊在茫茫轮

回中，永无出期。

这以上介绍完了十不善业。希望在座各位首先一定要懂得这些道理，然后对照自己进行观察，一个个与之划清界限。否则，一旦造了这些恶业，就像服毒后迟早会发作一样，苦果早晚都会成熟。

丁二、应行之善业：

总之，了知十不善业的过患后，我们要立下坚定的誓愿，认真受持严禁恶行戒——不杀、不盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不绮语、不恶语、不贪、不害、不邪见，杜绝十种不善业。

一般来讲，受持十善戒，不需要在上师或亲教师面前。就拿不杀生而言，只要自己默默立誓“我从今以后永远不再杀生”便可以了，这就是善业。当然，如果你长期守持的能力没有，则可以发愿“我某时某

地绝不杀生”，或者“我不杀老虎、恐龙、鲸鱼，我不杀国家总统、联合国秘书长……”等。（比如你跟某人关系不太好，就可以当着他的面说：“我发誓不杀你！”一边吵架一边这样发愿。呵呵，他听后或许觉得你想杀他，更生气了。）以前有些上师在藏地开法会时，经常要求那些天天杀生的屠夫，发愿不杀雪山狮子、不杀恐龙，或者如果他没有出国的机会，就发愿不杀美国的众生，这样的话，如此发愿也是有功德的。

当然，倘若你自己因缘具足，能在上师、善知识，或佛像、佛经、佛塔等面前进行承诺，那它的功德更为显著。藏地很注重这种行为，现在汉地也比较不错，很多人遇到一位上师时，常会在他面前发誓断恶行善。这样的话，一方面这是对上师的恭敬心和法供养，另一方面，通过上师加持以后，有时候力量确实不可思议。

前段时间，我遇到一个戒毒的人，他的毒瘾特

别特别厉害，每次发作不吸毒的话，马上就会昏厥在地。后来，他依靠种种因缘到了学院，当下立誓要戒掉毒瘾。如今已过去半年了，他连一刹那想吸毒的心都没有，真正感受到了佛法的加持力。

所以，你们一些不好的行为，比如特别爱杀生、爱说妄语、爱喝酒抽烟，这些最好在上师面前戒掉。原来有个人特别爱喝酒，他去法王面前发愿不杀生时，不慎说成了“我不喝酒”。法王边说好边给他作加持，结果加持完了后，他才发现自己说错了。（众笑）

当然，仅是平平淡淡地想“我不杀生”等，这还不足够，必须要在心里立下坚定的誓愿：“无论怎样，我从此以后绝不造恶业！”如果上师具足，就在上师面前；上师不具足，最好是在佛像、佛经面前，或者到寺院去时默默发誓。藏地有个很好的习惯，比如你要见一位上师、朝拜一座寺院，心里必定会发个

愿：“我要念十万遍金刚萨埵心咒。”“我要到拉萨去。”……但汉地有些人不是这样，包括个别佛教徒，也是到了布达拉宫后，第一件事就是掏出相机四处拍照。还有些居士来到学院以后，照几张相就回去了，在殊胜的对境面前，连念十万心咒、戒肉、不点杀，甚至做一件善事的誓愿也没发，这是相当可惜的。

有一次，我给一些老师和学生作开示。结束之后，他们就在我面前，有些立誓不杀生，有些立誓不妄语……每个人都根据自己的情况发了愿。当然，这些对出家人而言，都已经断除了，没有必要重新发愿。但作为在家人，即使不能全部避免，只要杜绝其中一两个，也有很大的功德。为什么呢？因为佛陀说过，所有功德皆因十善而成就，如《华严经》云：“人中随意得受生，乃至顶天禅定乐，独觉声闻佛乘道，皆因十善而成就。”可见，无论是在人中随意投生，

还是享受色界、无色界的禅定安乐，乃至获得出世间声闻、独觉、佛陀的功德，其根本来源就是行持十善。十善是做人最基本的原则，就当今而言，它对社会、家庭有非常大的利益，所以，我们行持十善一定要有决心。

退一步说，假如你实在不能永远断除杀业，那也可以发誓在一年或三年中不杀生，或者每年的一月[500]、四月[501]、六月[502]、九月[503]不杀生，或者每个月的初八、初十、十五、二十五、二十九、三十不杀生。这些特殊日子，佛经和论典都说功德特别大，最好能行持善法，受八关斋戒等。或者，如果你不能常常如此，但立誓在一年、一个月、一日内不杀生，也会受

500 藏历一月为“神变月”，是佛陀降伏外道六师、大力显扬佛法的月份。众多佛教经论中都提到过神变月的殊胜功德，在此期间每做一件善事，其功德会增上十万倍。

501 藏历四月为“萨噶月”（吉祥月），其中四月初八是佛陀出生之日，四月十五是佛陀成道和涅槃之日。

502 藏历六月为“转法轮月”，其中六月初四是佛陀在鹿野苑为五比丘初转法轮之日。

503 藏历九月为“天降月”，其中九月二十二日是佛陀上天为母说法后重返娑婆世界之日。

益匪浅，具有许多的功德。

最近我在看藏文的《涅槃经》，里面说迦叶曾问佛陀：“既然您早知道善星比丘会生邪见，最终将堕入地狱，为什么还开许他出家呢？”佛陀回答：“如果不开许善星出家，他在家的话，会继承王位，而且力量很强大，必定毁坏佛法，这样堕入恶趣的时间更长。虽然我知道他最后会生邪见，但因为出家种下了善根，他将来必会获得无上佛果。[504]”所以有些人认为：“既然善星比丘最后会生邪见，那还不如不出家好！”这种说法是不对的，哪怕只是受一天出家戒，这个功德也肯定有。所以，我们要懂得短期受戒的利益。

504 汉文的《涅槃经》中也有这一段：迦叶菩萨白佛言：“世尊，如来具足知诸根力，定知善星当断善根。以何因缘，听其出家？”佛言：“善男子，我于往昔初出家时，吾弟难陀，从弟阿难、调婆达多，子罗睺罗，如是等辈皆悉随我出家修道，我若不听善星出家，其人次当得绍王位，其力自在当坏佛法。以是因缘，我便听其出家修道。善男子，善星比丘若不出家亦断善根，于无量世都无利益，今出家已虽断善根，能受持戒供养恭敬耆旧长宿有德之人，修习初禅乃至四禅，是名善因。如是善因能生善法，善法既生能修习道，既修习道当得阿耨多罗三藐三菩提，是故我听善星出家。”

还有，《根本说一切有部毗奈耶・皮革事》中有则公案说[505]：从前，有个长者子去海中取宝迷了路，黄昏时来到一座幻化的天宫面前，那里有一个天子，由四名天女围绕而享受安乐。天子见他非常饥渴，就供养他美食，并让他在天宫里沐浴，晚上留宿于此。到了天亮，太阳一出来，这四位天女就变成黑色恶狗，把天子扑倒在燃烧的铁地上撕咬。而到了晚上，太阳一落山，恶狗又变成天女，与天子共同嬉乐。

长者子见后，就问天子：“你往昔造了什么业，如今转生于此？”

505《根本说一切有部毗奈耶・皮革事》云：时长者子渐渐前行，日欲暮时，乃见化天宫处，有一天子，复有四天女，共为欢乐，游戏天宫。其天遥见长者子，告曰：“商主无病，汝有饥渴不？”答言：“甚饥渴耳。”于时天子即令商主洗浴，供妙饮食，其夜止宿。至天晓已，于日出时，其宫变化，前四天女变为黧狗，捉此天子，覆面扑着于热铁床上，猛焰星流，食其背肉。复至暮间日欲没时，还复变为天宫，狗乃变为天女。然长者子，眼亲见已，情切怪异，即告彼天子曰：“汝作何业今生此处？”时天子答曰：“商主，南赡部洲人多难信。”长者子曰：“我今目验云何不信？”尔时天子说往昔业缘，以颂答曰：“昔时白日损他命。夜则持戒勤修行。以此因缘生此中。今受如是善恶业。”时长者子闻此颂已，白言：“颂有何义？”天子答曰：“商主，我往昔时在婆索村中，身为屠儿，常以杀羊卖肉，自养育身。时有圣者苾刍，名迦多演那，劝我改悔，勿造斯业，无有尽期。既劝不得，是时圣者，又复劝我，令夜持戒，我即依教。以此业故，今者白日受苦，为夜持戒，夜受如是快乐果报。”

天子回答：“南赡部洲的人疑心较重，我说了，你也不一定相信。”

长者子说：“这是我亲眼所见，又怎么会不相信呢？”

天子就对他讲了一个偈颂：“昔时白日损他命，夜则持戒勤修行，以此因缘生此中，今受如是善恶业。”

长者子听后不太明白，问他是什么意思。

天子解释道：“我往昔是一个村落里的屠夫，成天以杀羊卖肉为生。嘎达亚那尊者劝我不要杀生，但我不听。于是他就让我承诺晚上不杀生，守持清净戒律，当时我就答应了。以此因缘，我死后堕入这样的孤独地狱，白天在炽燃的铁屋里受尽痛苦，而到了晚上，却身居天宫与四名天女享乐。”

其实，人间也有类似的果报。我就曾遇到一个病人，她白天身上什么病都没有，特别健康，而一到晚上，就噩梦连连、疼痛无比，一直辗转反侧、叫苦连天。还有一个病人，他上午心情很好，身强体健，而到了下午，就开始身心烦躁，感到特别恐惧。这些人估计也有与此相似的业力。

所以，在这个世间上，若用智慧去详细观察，就会发现不管在外境上还是自身上，都有无数的善恶果报在不断出现。然遗憾的是，现在不懂因果的人，对此根本不相信，总觉得这是偶然发生的。因此，大家懂得这个道理后，将其传授给别人特别重要。佛陀的教育，其实就是佛陀把所证悟的真理，传达给下面这些眷属。同样，我们作为后学者，也应在自己好好修行的同时，尽量把这种精神传给有缘众生。诚如《父子合集经》所言：“莫作非法，修行善行，亦劝他人，勤行众善。”这即是佛教的精神所在。

下面讲十善业到底是什么样的：

所谓的十善业，就是指实际行动中断除十种不善业，奉行对治恶业的善法。

三种身善业：

不杀生——断除杀生，爱护生命，放生吃素。

不偷盗——断不与取，慷慨布施。自己有财物的话，应尽量上供下施，同时不要去炫耀。有些人在供养时，把一千块钱全摊成纸牌一样，然后放在佛堂里或功德箱上，这样其实没有必要。

不邪淫——断除邪淫，守持戒律，身心清净。

四种语善业：

不妄语——断除妄语，说真实语。

不两舌——断离间语，化解怨恨，调解不和。

不恶语——断除恶语，说悦耳语、柔和语、调顺语。

不绮语——禁止乱七八糟的绮语，精进持咒念诵，多说对弘法利生和自己修行有关的话。

我看有些道友背诵很好，这肯定下了不少功夫，平时应该没有说绮语的时间，否则，不可能把这么多论典倒背如流。昨天背考《窍诀宝藏论》时，中间稍微断了一下，过后好几个人都哭了。我问为什么哭，她们说：“没有背好，耽误您的时间。”其实你们背得很好！我以前也背诵过，没有考试之前压力很大，考完以后会睡得特别好，心里也很放松、很快乐。

我们这里很多道友，此次背诵《中论》《窍诀宝藏论》《入行论》等论典，肯定花了很长时间。不然，除了极个别人以外，这不是那么容易的。你们既

然下了功夫这样背，就定会思维它的法义，如此在一生中，对它的印象会特别深。我在二十年前背过的论典，现在虽不一定能原原本本记得住，但跟没背过的论典完全不同，如今只要稍微再看一下，马上又会浮现在脑海里。所以，闻思修行是我们最快乐的事情。

三种意善业：

无贪心——断除贪心，满怀舍心，知足少欲。

无害心——断绝害心，修饶益心、慈心、悲心、菩提心。

无邪见——弃离邪见，依止空性见、因果观、平等观等正见。

接下来讲十善业的四种果：

异熟果：转生在相应的三善趣中。

同行等流果：生生世世喜欢行善，并且善举蒸蒸日上。

感受等流果：断除杀生，长寿少病；不偷盗感得具足受用，无有盗敌；断除邪淫，夫妻美满，怨敌鲜少；断除妄语，受到众人称赞爱戴；断除离间语，受到眷属仆人的恭敬；断除恶语，恒常听闻悦耳语；断除绮语，语言有威力；断除贪心，如愿以偿；断除害心，远离损恼；断除邪见，相续生起善妙之见。

增上果：成熟在外境上，与前面十不善业的果报恰恰相反，具足圆满的功德。

其实造善业会一切吉祥，造恶业会一切不吉祥，这不仅仅是佛教所承许，其他宗教也强调这一点。如儒教的《易经》云：“积善之家，必有余庆。积不善之家，必有余殃。”道教的《太上感应篇》也说：“人能行善，上天赐之以福。”所以，行持善法之后，外

在环境会非常舒服，护法神、天人和周围的人，都会给你创造许多快乐的因缘；而造下恶业的话，人与非人、包括环境会给你带来诸多不祥。

不过，这个道理对好人来讲，稍微开导一下就能接受，但对恶人而言，再怎么样劝诫，他也不一定听。如《正法念处经》云：“善人行善易，恶人行善难。恶人造恶易，善人作恶难。”这个偈颂我很喜欢。真正有善根的人，再怎么劝他犯戒、杀生、造恶业，他也不会做的；但如果是一个恶人，让他喝酒、抽烟、做坏事，只要略加指点就可以了。所以，每个人的因缘确实不同。

士用果：所做的任何善业，都会突飞猛进地增长，福德接连不断地涌现。

现在有些人，无勤中做什么都很顺利。我就见到一些读书的学生，平时成绩不是很好，但到了考试时

特别顺；而有些人平时非常精进，智慧很不错，可是经常家庭也不顺，考试也不顺，什么都不顺，这跟各自的业力也有一定关系。

综上所述，业因果的正见，我们每个人该修的要好好修，该观想的要好好观想。如果善恶因果的见解得以坚固，那你做什么事情、行持什么善法都很容易。相反，倘若这个见解动摇不定，就算得了再高的灌顶、再无上的窍诀，对你恐怕也不一定有长期的利益。所以，大家对取舍因果的理论和实际修持，务必要值得重视！

第 68 课

2010 年 8 月 11 日

今天讲“因果不虚”的第三个问题——一切为业之自性。

这个内容很重要。现在许多人皈依佛教、修学佛法，认为自己是多年的佛教徒，可真正用智慧观察内心时，或许连因果正见都没有，对善恶有报半信半疑，行持善法也没有动力，究其原因，这种种现象就是不信因果所致。所以，对于因果不虚的道理，我们平时要去研究、去思维，在相续中经常串习。如果没有这样，只是表面上办个皈依证，表面上依止一位上师，表面上看看书、守戒律，内心中却连因果正见也不具足，那并不是真正的佛教徒。

大家既然对佛教有信心，这种信心就千万不要变成迷信。现在无论是藏地还是汉地，这种情况相当普遍。其实佛教不是迷信，它的教义千真万确，可佛教徒中有些不明白这个道理，有些根本没有去思维，如此，其见解就带有邪见的成分，信心带有迷信的成分，一旦遇到不良的环境或不好的朋友，就会像劣质产品脱色、变质一样，自己也是人云亦云、随风而转。

因此，佛教徒现在最需要的是什么？就是真正感受到佛教的教义。这一点，我三番五次地强调过，这也是我自己多年修行积累的经验。假如你们将大乘教义乃至佛教中任何一个道理，与自己的心融为一体，这比获得金钱财富都来得珍贵。作为一个修行人，倘若能拥有正见的如意宝，就算你身无分文，也依然十分富裕。

为了达到这一点，我们最关键的是什么？就是

要学习佛法、思维佛法、再再串习修行，若能如此，不管你遇到什么违缘、障碍，信心和智慧都不会退。这种不退是否有意义呢？当然有。假如佛教不符合实际真理，像一些世间学说和思想，完全是颠倒、错误的，不会给今生来世带来快乐，那退了也没什么可惜。但佛教的教义并非如此，经过无数的实践证明，它能给我们生生世世带来不可估量的利益，所以，佛教中强调的业因果、依止善知识等内容，我们每个佛教徒都不能忽略、轻视。否则，纵然高攀再大的法，除非你是利根者，不然，普通根基的人完全是舍本逐末，没有多大意义。

当然，大圆满、大手印这些高深莫测的境界，我自己也很有信心，年轻时依靠上师的慈悲摄受，在不同地方接受过这方面的教言，并将其一直视为如意宝，有时间就不断修持。因此，高法的确也非常重要，这个我并不否认。我之所以不断强调不能高攀大

法，并不是让你们永远停留在加行或显宗教言的基础上，不能希求更深一层的窍诀，而是在提醒大家：若想得到这样的深法，它的前提条件必须要具备，闻思基础一定要打好。这一点务必要了解！

丁三、一切为业之自性：

这是什么意思呢？即我们快乐也好、痛苦也好，生活中所发生的许许多多事，都跟前世或今生的业力有关。当然，这并不是宿命论，认为一切皆为命中注定，根本无法改变丝毫，而是说我们今生所感受的苦乐，是以前世业力为主因，今生的行为、发心为助缘。这一点，在《俱舍论》中也讲得很清楚。

上至有顶、下到无间地狱的一切有情，乃至人类中一家的兄弟姐妹，有些特别快乐，有些非常痛苦，有些过得平平淡淡，他们所感受的千差万别、不可思议的苦乐，都与往昔所积累的恶业与善业有不可分割

的关系。

就拿人类来讲，有些人无勤中就吃穿不愁、才华横溢、具足美德，而有些人从小一直努力奋斗，到头来却一无所有，除了痛苦还是痛苦，同样是人，为什么境遇如此不同呢？这就是源于前世的业力。佛陀在《百业经》中云：“众生诸苦乐，佛说由业生，诸业亦种种，造种种众生，漂泊于轮回，业网极广大。”我们所遭受的苦和乐，大慈大悲的佛陀以无二智慧揭示，此皆由前世的业力所生。由于业力有各种各样，有些是贪心、嗔心、痴心、嫉妒、骄傲等烦恼；有些是信心、悲心、智慧、出离心等善念；有些是善念与恶心交替出现，从而使以业所生的众生各不相同，众生的苦乐也迥然有异。

在座的道友，有些真的很快乐，就像夏嘎巴·措竹让周[506]一样，一生修行没有出现过违缘，度化众生

506 夏嘎巴·措竹让周：大圆满道歌《大鹏展翅飞翔》的作者，一生云游各地，以苦修闻名。他在刻苦钻研佛学的同时，广泛搜集和整理藏族民间文学。著有

的事业也极为广大；有些显现上则吃了很多苦，从小到现在，身体也不好，心情也不好，情绪也不好。在我的印象中，如今听课的四众道友中，有人就整天愁眉苦脸，怨声载道：“怎么办呢？我身体不好，头也痛，心脏也痛……”这种人什么痛苦都有，吃得也不好，穿得也不好，气色也不好，甚至走路也常被石头绊倒，不像别人一切都很顺利、很快乐，这就是前世的业力所感。

在无边无际的轮回中，业网的确极为广大。世间人认为卫星通信、互联网遍于全球，是最为广大的。实际上并非如此，它只在有器材的地方可以辐射得到，而所有的大海里、虚空中，包括每一个众生界，是不可能全部遍及的。但业网的话，诚如《正法念处经》所言：“化无量业网，诸心之种子，心集业难知，

《夏噶巴自传》《奇幻集》《道歌集》等 20 余函，后人辑成《夏噶巴全集》。在佛学理论上，他无门户之见，对藏传佛教各派精要兼收并蓄，有独特见解。同时，他又是一位著名的藏族民间文学家，其著作吸收了大量民间故事、神话、寓言、谚语等，通俗生动，在民间广为流传。

唯除诸如来。”变化出无量世界的业网，实为众生的心所形成，不同的心积聚了不同的业，不同的业幻现出包罗万象的世界、千姿百态的有情。而这其中细微的因缘，我们凡夫人无法了知，甚至声闻阿罗汉、菩萨也不能彻知，唯有断除一切烦恼障、所知障的佛陀才能明知。因此，在业因果的甚深问题上，极个别人不要轻易断言、妄下结论：“造恶业没有果报，造善业也不会有快乐。”否则，这种诽谤因果的分别念，实在非常愚痴。

现在有些人尽管大权在握、地位显赫，有车、有房子、有钱财，拥有不计其数的受用，可人生几十年过了以后，一旦死期到来，这一切的一切都不能跟着自己，只有此生的善恶业会紧紧跟随，将自己分别引入善趣或恶趣。佛陀在《教王经》中也说：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。”佛陀教诫国王道：当你死亡的时候，

受用再丰富、眷属再不舍，也不可能让你带走（现在的国家总统、联合国秘书长也是如此），甚至最爱执的身体也会留在人间。到了那个时候，在业力的驱使下前往中阴长道，只有生前所造的业，会紧紧跟在后面，形影不离。如经云：“亲眷皆分离，唯业不相舍，善恶未来世，一切时随逐。”

不过现在的很多人，降生到这个世界时，身边亲友全是持邪见的，因为环境和家庭影响，纵然自己有前世的善根和佛陀的加被，相续中偶尔闪现一些信心和智慧，但也很容易被周围邪知邪见的黑云所蒙蔽。因此，大家要经常以正知正见来护持自己，不要认为“我从小便不信这一套”，就在别人的影响下无恶不作，跟着他们而堕入恶趣。

要知道，你现在所造的善业、恶业，不像用刀割身体马上就出血一样，当下便现前果报，而是如农民种庄稼，需要一段时间才可以成熟；或者像学生读

书，毕业后所学的知识才会慢慢呈现它的作用。因果尽管不是同一时间存在，有些业在即生会成熟，有些在下世可以成熟，有些是几千万年后才会现前，但它在任何时候都毫厘不爽，一旦因缘聚合，必将自食其果，感受报应。如《百业经》云：“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟[507]。”《毗奈耶杂事》中也有个类似的教证：“假令经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”

这些甚深道理，我们一定要学习。不然，现在的世间太复杂、太恶劣，以此因缘，我们正见的日光，很可能被环境的恶云遮蔽，以至于不能见到真相。我在小的时候，与生俱来就对因果有种正见，正因为如此，现今在这方面也没有任何怀疑。而我接触的很多人，包括新一代的藏族人，对因果不爽的道理多半信半疑。其实这种怀疑是非理的，就像一个不懂稼穑的

507 堪布以前将《百业经》译成汉文时，没有发现藏文中有这个颂词。但很多论典中都引用过，可能是《百业经》有不同的版本。

人，怀疑种子播下去会不会生果，而作为一个农民，深知种子若没有被火烧坏、被水淹没等，只要因缘具足，果实定然成熟，这是不会有任何怀疑的。

因此，如今的年轻人，一定要学习殊胜的佛教真理。有些人认为文法、诗学、唱歌、跳舞很重要，平时把时间和精力都用在这上面了。当然这也没什么不可以，从广义上讲，我们要获得佛果的话，五明、十明全部要精通。但从另一个方面而言，我们的人生非常短暂，在这有限的时光中，要想掌握各种世间知识，不一定很现实，故应希求对了脱生死有利的法要，否则，当你临死的时候会相当遗憾。

我们附近县城有个领导，几年前跟学院有很殊胜的因缘，后来她一直学习佛法，见解各方面很不错。前段时间她非要见我，说有些佛法的道理想问一下，我就专门安排了时间。她在来的路上，经过学院大门时，对法王和佛法生起了特别强烈的信心，当晚就做

了一个梦。在梦境中，法王跟她说：“你现在遇到这么好的上师和佛法，为什么不好好学？以后就算你想学，佛法也不一定有了！”她醒来后思维这句话，对今后的人生方向，还是起到非常大的作用。

你们每个人学佛的途径虽然不同，但总的来讲，现在佛法也有、善知识也有，这种因缘远远超过世间的各种缘分。现在很多人认为，做生意遇到好机遇，找工作遇到好同事、好部门，这是特别幸运的事，可是我觉得，从长远来看，为了生生世世的利益，能遇到佛法才是最好的机遇。否则，你今生中对行善弃恶没有良好的开端，那在业力的驱使下，不知道何时才能脱离苦海。一旦业力呈现在你面前，到时想避开也没办法，纵然佛陀亲自降临，有些定业也不可逆转。

《毗奈耶经》中云：“不思议业力，虽远必相牵，果报成熟时，求避终难脱。”不可思议的业力，就算很久以后才现前，但它跟你始终连在一起，一旦

因缘成熟，果报想避也避不开，最终定会成熟于自身。智悲光尊者在《功德藏》中亦云：“高空飞翔金翅鸟，虽暂不见身影现，然与其身无离合，因缘聚合定现前。”例如，当金翅鸟展翅翱翔在高空中时，尽管它的身影没有现出，但也并非没有，最后无论它降落在哪里，黑乎乎的身影就会出现在那里。同样，我们造善业、恶业时，虽然当下可能没有感觉，果报也不一定立竿见影立刻现前，但总有一天，它不可能不降临到自己头上，善业的果报会带来快乐，恶业的果报则会带来痛苦。

用鸟来比喻业果，《正法念处经》中也有一个教证：“譬如绳系鸟，虽远摄则还，业绳系众生，其事亦如是。”就像绳子拴住的一只鸟，虽然飞得很远，但也逃不掉，最后还是会被绳子牵回来。同样，众生被善业和恶业的绳索系得紧紧的，谁也逃不掉它的束缚，即使业果暂时还没成熟，也只不过是时间早晚而

已。除非像《永嘉证道歌》中所言：“证实相，无人法，刹那灭却阿鼻业。”开悟之后，业力的种子全被烧坏了，业果可以减轻乃至不用感受，但除此之外的一切众生，都逃不过业网的束缚。

这方面，不仅藏地有很多精彩的公案，汉地《续藏经》之《指月录》中也讲了一个真实的故事[508]：宋朝有位法师叫文通慧，他小时候在河南开封府白云寺当沙弥，负责掌管盥盆等事。一次，有个卖鱼的人在寺院的盆里洗手，他见后非常生气，争执之中，不慎把他打死了。他因此畏罪逃走，到了五台山的总持寺，在那里待了二十年，通过苦修而有所证悟，成了该寺的大方丈。

508《指月录》云：僧文通慧者，河南开封府白云寺僧也，其师令掌盥盆。偶有市鲜者，濯于盆，文恚击之，遽陨。因潜奔华州总持寺，久之为长老，盖二十年余矣。一日忽语其徒曰：“二十年前一段公案，今日当了。”众问故。曰：“日午当自知之。”遂趺坐以俟时。张浚统兵至关中，一卒持弓矢，至法堂瞪目视文，将射之。文笑曰：“老僧相待久矣。”卒曰：“素未相面，今见而恚心不可遏，即欲相戕，何耶？”文语以昔故。卒遽说偈曰：“冤冤相报何时了，劫劫相缠岂偶然？不若与师俱解释，如今立地往西天。”视之已立化矣。文即索笔书偈曰：“三十三年飘荡，做了几番模样，谁知今日相逢，却是在前变障。”书毕泊然而化。

有一天，他突然跟下面的弟子说：“你们勿动勿言，看老僧了结二十年前的一桩公案。”众人皆问是什么事，他回答：“到了中午，自知分晓。”然后就结跏趺坐，一直在那里等。

等到中午，一位将军带着军队进入寺院。其中一个小兵看见法师，莫名其妙地特别气愤，拉弓准备要射他。

法师合掌说：“我已恭候多时了。”

小兵吃惊地问：“我和法师素不相识，何以一见面就嗔心顿起，很想杀你呢？”

法师说：“你是两世人，自然不记得，我是一世人，怎么会忘记？欠债还钱，欠命偿命，请你下手，不必迟疑。”于是将从前之事告诉了他。

小兵听后心有所悟，忽然大声吟偈道：“冤冤相

报何时了，劫劫相缠岂偶然？不若与师俱解释，如今立地往西天。”意即冤冤相报何时才能了，劫劫相缠并非一时偶然，倒不如跟法师化解冤仇，今天我就在此立地而化，往生西方。说完之后，他手持弓箭屹然立化。

文通慧法师下座为他剃发，更衣入龛。做完以后，索要文房四宝，写了一首偈颂：“三十三年飘荡，做了几番模样，谁知今日相逢，却是在前变障。”随后，他放下笔也坐化了。

从这个公案可以看出，因果业报如影随形，这是真实不虚的。有些人即生没做过对不起别人的事，但经常无缘无故遭人陷害、侮辱，这应该都跟前世有关。既然你前世欠了别人的，今生就只有忍了。

这种因果关系，在名言中一定要承认。不仅我们这些薄地凡夫，即便是断除一切业惑障碍的佛陀和阿

罗汉，显现上也要感受往昔业果。一个真正有智慧的人，就像懂法律的人不会轻易杀人一样，根本不会肆意触犯因果。而不懂因果的愚者，经常喜欢说大话，认为自己不受业力限制，随随便便造恶业、抽烟、喝酒、杀生等，做很多无聊的事情，最终所受的果报非常可怕。

《增一阿含经》和《法句譬喻经》中，都曾讲过一则公案：从前，舍卫城的帕吉波国王（即琉璃王），率军大举进攻释迦族所居住的迦毗罗卫国。当时佛陀劝阻了三次，仍无法改变释迦族的命运，最终八万[509]释迦族人被残暴杀戮。与此同时，佛陀的头也痛了起来，犹如头上顶着须弥山一样难受[510]。

众弟子见后大惑不解，纷纷请问：“佛陀既已断除了一切烦恼、业障，怎么还会示现生病呢？这是什

509 此数字在不同经典中略有不同，如《法句譬喻经》云：“琉璃王伐舍夷国，杀三亿人已引军还国。”《增一阿含经》云：“流离王杀九千九百九十万人，流血成河，烧迦毗罗越城。”

510 《增一阿含经》云：“今患头痛，如似石押，犹如以头戴须弥山。”

么原因？”

佛陀讲述了前世的因缘：“往昔释迦族人住在一个村子里，当时发生了大饥荒，一升黄金与一升米等同。人们饿得实在没办法，就天天到河里捕鱼来吃。一天，他们捕到了两条大鱼，没有立即杀死，而是把它们系在柱子上。那两条大鱼因为离开了水而辗转翻跳，它们不禁暗想：‘我们无辜遭到这些人杀害，但愿将来也无辜杀死他们。’

（现在许多渔民、菜市场上天天杀生的人，将来都是地狱的“材料”。有时候看来，跟所杀的众生相比，这些人好像更可怜。因为所杀的众生被杀一次，痛苦就已经结束了，而这些人却要用来世的生命再再相还，这样的苦楚尤为漫长。）

以此业缘，两条大鱼转生为帕吉波国王和玛拉洛（害母）大臣，所杀的其它鱼转生为二人的军队，今天将释迦族的人斩尽杀绝。我当时是一位渔夫的 8 岁小

孩，看到两条大鱼在干燥的沙滩上活蹦乱跳，禁不住地笑了起来，以此业力感得今天头痛。假设我现在没有获得功德圆满的佛果，今天也会被帕吉波国王的军队杀死。”

因此，我们千万不能随喜别人杀生。以前在“9.11”发生时，听说好几个单位的年轻人开始庆贺：“太好了！美国就该这样。”他们如此随喜的话，虽说只是一个小小的行为，但业力却不可思议。佛陀因地时随喜别人杀生，尚且要在成佛后受报，那我们凡夫人就更不用说了。我为什么经常说自己业力深重？就是因为从无始以来在轮回中，不管是杀、盗、淫、妄语、绮语、邪见、害心，什么样的业我肯定都造过。且不说生生世世，就算是今生从小到现在，我能想得起来的恶业，还是造了很多，如今不赶紧忏悔的话，以后不一定来得及了。

有关佛陀所感受的余报，《佛说兴起行经》中还

讲过几例。比如，**孙陀利谤佛缘**：往昔妓女孙陀利见许多人随佛出家，其中有她所爱、所依靠的人，因而对佛陀非常不满。再加上佛教比外道兴盛，有些外道徒就想方设法要灭掉佛教，于是让孙陀利伪装怀孕，四处造谣说孩子是佛陀的。消息传到国王耳中，国王专门派人调查此事，外道徒怕阴谋败露，就把孙陀利杀掉灭口。但即便如此，国王最后也查出了真相。众人问及佛陀原因，佛陀说这是自己往昔的业力，他前世杀过一个妓女，并把尸体埋在独觉的屋里，连累独觉差点被杀。以此因缘，如今成佛后仍感受被诽谤的果报。

佛食马麦缘：佛陀还曾与五百阿罗汉，在九十天中食用马麦。这个原因是什么呢？昔日毗婆叶如来出世时，一位婆罗门见到如来应供，生起强烈嫉妒心，骂这些光头沙门应该吃马麦，不应享用美食。并让手下五百弟子也说这句话。以此因缘，佛陀和五百阿罗

汉成就之后，还要感受这个果报。

婆罗门女梅沙谤佛缘：以前梅沙（多舌）童女在肚子上绑一个盆子，声称佛陀跟自己有关系，说她已经怀孕了，很快就临产了，跟佛陀要酥油抚养孩子。这种行为令帝释天忍无可忍，他变成老鼠钻进她的衣服，把绳子咬断，那个盆子突然掉在了地上。众人见后大声叫好，说：“你的孩子已生下来了，真是随喜……”

关于此事的因缘，佛陀说在尽胜如来出世时，一位比丘叫无胜，一位比丘叫常欢。有个叫善幻的女施主，经常对他们进行供养。但由于无胜比丘已断烦恼，故所得颇丰；常欢比丘烦恼未尽，受供微薄。常欢比丘遂生嫉妒心，诽谤无胜与善幻私通，有如何不清净的关系。当时的常欢比丘，就是佛陀的前世，以此业缘所感，成佛后仍受他人诽谤。

可见，我们有时跟别人没有任何仇怨，但无故却被诽谤、危害，这肯定跟前世有关。这样的因果，作为佛教徒一定要明白。上师如意宝在世时，常对弟子谆谆教诲业因果的甚深道理，每次一讲到这些，大家很长时间都不能忘，一直在心里回荡着。依靠这种影响，我们人生中不管是遇到违缘、顺缘，自然而然就会想到这是前世的业力。

佛被木枪刺脚缘：佛陀的脚上刺入降香木刺，也是以前做菩萨时杀掉短矛黑人的业报。

但也有经典中说，不是杀了短矛黑人，而是杀了另一个商主：往昔无数阿僧祇劫前，有两位商主，各带五百人到大海里取宝。到了宝洲以后，那里各种资具一应俱全，一个商主就不愿意回去了，但另一个商主仍要回去。这时，空中有一天女说：“这里不能久留，因为七日后将被水淹没。”又有一魔女，想让所有人在宝洲毙命，就在空中说：“这里非常快乐，

什么都有，怎么会被水淹没？刚才天女所说，全是假的，不足为信。”

想回去的商主听了天女的话，要求手下准备好船只等，不要贪图这里的五欲。过了七天，果真出现大水，水到之时，他们都已登上了船。但第一位商主，没有任何准备，于是就跟他争船，二人打了起来。在打斗的过程中，第一位商主不幸被杀，当即命绝身亡。而当时杀人的商主，就是佛陀的前世，以此果报，他多生累世感受被刺杀的果报，如今虽已得金刚不坏身，但因为这个宿业，仍被木刺所刺受伤。

当时这个木刺追着佛陀，从人间到天界，不管佛陀去哪里，它都一直紧追不舍。后来佛陀让所有弟子全部离开，伸出右脚，让木刺从足背上穿入，流出鲜血。阿难到佛陀的房间，一见到佛陀脚上的伤口，立刻昏厥倒地……[511]

511 详见《佛说兴起行经》之“佛说木枪刺脚因缘经第六”。

当然，佛陀已经断证功德圆满，关于感受余报一说，有些经典认为是不了义。不过，这个我们暂且不谈，因为不是我们的行境，但在历史上，佛陀确实示现过生病等现象。譬如，**佛骨节烦疼缘**：有一次，佛陀的骨节非常疼痛，这是因为他前世当医生时，有个病人被治好后不给钱，他就故意给病人下了非药，最终致死人命所感。

因此，大家一定要知道，造了什么样的业，其果定会无欺成熟。《增一阿含经》云：“为恶及其善，随人之所习，如似种五谷，各获其果实。”一个人不管是造善、造恶，随着自己的行为，必定会感受相应果报。就像种下五谷之后，所生的果实不可能混淆，豌豆只会生出豌豆，而不可能生出麦子、玉米，同样，你造了善业不会出现痛苦，造了恶业也不会出现快乐。

所以，每个人务必要有因果的甚深观念。这一

点，光是口头上会说没有用，而要从内心中、行为上有取舍的习惯。否则，现在的社会相当颠倒，人人为了自我而肆意造各种恶业，将来果报成熟时会非常可怕。故而，在断恶行善、注重因果这方面，在座的各位时时刻刻不能不谨慎！

第 69 课

2010 年 8 月 16 日

在讲课之前，给大家强调两件事情：

一、每次听课时要发菩提心：“为了天边无际的一切众生，我要听这堂课。”以此心态来听受很重要，这是三殊胜的第一个。

二、要观清净心。这并不是表面上说说，而应真正将听课的地方——不管是经堂、居士家，或是其他道场，观想为莲花生大士的刹土、观音菩萨的刹土或阿弥陀佛的刹土；跟自己一起听课的人，都是具殊胜缘分的大乘根基者，全部是菩萨或金刚勇士勇母，而不能认为“我旁边这个人是坏蛋，那个人如何如

何”，好像除了自己以外统统是凡夫；传法上师，也应观为观音菩萨、莲花生大士等……总之，从自性清净来讲，万法均为清净的，并不是把本不清净的东西硬观为清净。

这五种清净观，如果你不能长期坚持，那在短短的听课期间，也要尽量观想。若能如此，一堂课的法义就会融入自心，所得的加持跟其他课是完全不同的。这是密乘的不共窍诀。有些观修好的人，哪怕只听一堂课，也会有极大收获。这一点，你们听课时务必不能忘！

下面继续讲一切都是业的自性。昨天讲了佛陀也会感受果报，今天继续讲阿罗汉受业报的公案：佛陀的声闻弟子、“神通第一”的目犍连，也是由业力所感被外道杀害的。

目犍连和舍利子二位尊者，时常前往地狱饿鬼、

旁生、人间和天界五道去饶益有情。一天，他们来到无间地狱，见那里有无量众生感受燃烧之苦，于是就各显神通降下雨水，令地狱众生得到清凉。

当时，外道的本师饮光能圆[512]，死后也转生在这里。由于他生前为众人演说邪教，如今正在感受舌头上有五百铁犁耕垦、鲜血淋漓之苦。饮光对他们说：“您们二位尊者返回人间时，请转告我的弟子：‘你们本师饮光能圆堕在无间地狱中，舌头上每天被铁犁耕垦，极其痛苦。遍行宗派[513]没有沙门善行，此善行唯有佛教内道才有，你们宗派是颠倒的教派，因此，应当舍弃自己的宗派，随学释迦佛的弟子。尤其是你们将本师的骨灰做成灵塔之后，每当供养时，炽热的铁雨就会降落到他身上，所以万万不要供养他的遗塔。’”

512《毗奈耶经》中称为晡剌拏。

513遍行宗派：印度六大外道之一，其承认众生之苦乐，非由因缘所生，唯由自然而生。

二位尊者返回人间后，路上正好碰到了这些外道。外道原本就对他们不满，因为他们昔日也曾是外道，皈入佛门之后，以修行的功德力感召了很多人，令外道威望大大下降。于是外道就商量：“如果这两人赞叹我们的宗派，我们就算了；如果态度不好，这次要把他们狠狠打一顿。”

首先，外道问走在前面的舍利子：“我们宗派有没有沙门善行？”舍利子以偈颂回答：“正命众中无沙门，释迦众内沙门有，若阿罗汉有贪爱，即无凡小愚痴人。”由于没有前世的业缘，他们没有听懂，以为是在赞叹自己的宗派，就放过了舍利子。（可见，人与人因沟通所致的吵架、打架，都跟前世有一定的因缘。）

目犍连问舍利子：“你有没有把饮光能圆的口信转告给他弟子？”舍利子答言：“我说是说了，可他们却什么话也没说。”目犍连说：“他们可能没有听懂，还是我去说吧。”

随后他来到遍行外道的所在地，先说你们宗派是颠倒的，之后又说你们本师如今在地狱里受苦，我亲眼看到了，他让我给你们捎口信……外道听了怒不可遏：“这个人不但对我们妄加责难，居然胆大包天地诽谤起我们的本师来了。来，给我打！”他们数数殴打目犍连，目犍连的身体被摧残得像苇草一样支离破碎。

目犍连号称“神通第一”，这要是在以前，不要说被这些外道打得皮开肉绽，哪怕是三界所有众生群起而攻之，就连他的一根汗毛尖也动不了。可是在当时，由于往昔的业力所压，他连变化也想不起来，更不必说大显神变了[514]。此时此刻的尊者，与平常的凡夫人一模一样，被打得血肉模糊、惨不忍睹。舍利子见后非常悲痛，就把他背了回去。

未生怨王听说这个消息，带领大臣、眷属前去问

514《毗奈耶经》中，舍利子言：“具寿，岂非大师声闻众中称说神通最为第一，何乃至斯？”答曰：“业力持故我，于神字尚不能忆，况发通耶？”

候。他看到尊者的样子极为气愤，下令把这些遍行外道抓起来，用火烧死。尊者劝他不要这样，并说这是往昔业力所感，不怪他们。国王只好改变主意，但把这些外道逐出了国境。

国王问尊者：“您在佛弟子中神通第一，怎么会被这些外道打成这样？”尊者用了一个偈颂回答：“假令经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”国王要求国内医术高明的医生们，必须在七天内令尊者的身体恢复如初，否则就免去现在的一切封禄，并让大臣亲自照顾尊者，然后就回宫了。

此时目犍连告诉舍利子，不久后自己便会涅槃。舍利子非常伤心，说：“我们二人刚开始一起学外道，后来一起出家，一起听受佛法甘露，同样证得了阿罗汉果位。倘若你要涅槃，我也会跟你一起涅槃。”

马胜比丘听说目犍连受伤极重，于是也前来探

望。但他不像我们，得知亲友生病了、受伤了，去医院时只拿一束花，而他没拿什么花，也没拿什么钱，当时只讲了两个偈颂：“非山非海中，无有地方所，亦不在空里，能避于先业。如影随人去，无有安住者，善恶业不亡，无上尊所说。”不管是大山也好、大海也好、虚空也好，三界中没有一个地方可以避开业力。人的业力相当于随身的影子，不会安住在别的地方，只要因缘成熟了，前世所造的善业和恶业，定会在自身上现前果报，这是我等本师释迦牟尼佛的金刚语。马胜比丘讲完就走了——以后我们有修行境界的人，去医院看一些金刚道友时，也可以讲两个偈颂就走，这是释迦教徒的一种做法。（众笑）

话说刚才那些医生，苦于国王所下达的七日之限无法做到，便去乞求目犍连尊者：“您千万不能死啊！不然，国王会剥夺我们的封禄。”尊者答应了，并让他们转告国王，七天后自己会去城中化缘。七天之

后，尊者果然入城次第化缘，然后来到王宫门口。国王得知后很高兴，连忙请尊者入宫应供。

这时，舍利子入定观察为何目犍连身负重伤还入城化缘，结果发现他有趋入涅槃的打算。于是就去佛陀那里，悲伤地说：“对于好友目犍连死去的消息，我听也不愿意听，何况是亲眼见到了？既然他要趋入涅槃，我也不想住世了，所以想提前圆寂。”佛陀三次问他是否真要如此，但舍利子的心意已决，佛陀只好说：“诸行无常，是生灭法，那就随缘吧！”

最后，舍利子与八万阿罗汉先入涅槃。紧接着，目犍连回到自己的故土，讲经说法后，也与七万七千阿罗汉入灭了。这个公案，不仅是藏传佛教有，汉地的《根本说一切有部毗奈耶·杂事》中也有详细阐述。

此经还记载，当时众弟子见目犍连被外道打得

粉身碎骨而示现圆寂，就问佛陀这是什么因缘。佛陀说：往昔有个婆罗门的儿子娶了一个媳妇，媳妇跟婆婆之间的关系不好，儿子因为偏爱媳妇，就对母亲特别不满。有一次，媳妇又跟他告状，他心生恶念、口出恶语：“要是有个力气大的人，把母亲打得像苇草一样，该多好啊！”以此因缘，他在五百世中常被人打得像苇草一样，最后即使成了“神通第一”的阿罗汉，也仍要感受这种余报。

可见，父母是非常严厉的对境，对他们不要说真正去打，就算是心生恶念、口出恶语，将来的果报也十分可怕。还有些经典中说，目犍连前世是婆罗门的儿子，曾经对父亲生过恶分别念、骂过恶语[515]；也有论典中说，目犍连前世对父母都产生恶念恶语，从而招致了如此恶果[516]。但我看《毗奈耶杂事》中讲的是

515《众经撰杂譬喻》云：时有车辐老公，目连正堕其前，形状似鬼，老公谓是恶物，举车辐打之，即折其身。目连被痛甚羞懊恼，尽忘本识。佛哀念之，授其威神，尔乃得自思惟，还复本形。是砰车辐老公，目连前世时父。目连与父诤，目连意中念言：“挝杀此公，骨折快也。”是以得此罪殃。

516《极乐愿文大疏》说：目犍连尊者因造了什么业而惨遭如此痛苦的呢？从

“母亲”，以前法王如意宝讲这个公案时，也是说对“母亲”不恭敬而成熟的果报。

不管怎么样，每个人对此公案理应引起注意。为什么呢？因为且不说过去的很多世，仅仅是这一世中，我们对父母可能也生过恶念，甚至有人把父母打得特别厉害。如果是这样，果报何时才能忏净啊？我们现在若没有发自内心地忏悔，下场肯定很可怕。这一点，你不信就另当别论了。但就算不信，因果也不会有丝毫改变，一旦你造了这种恶业，痛苦只能由自己承受。《诸法集要经》云：“愚夫无正见，不达罪福相，循环三有中，唯苦为己有。”意思是愚夫由于没有正见，根本不明白哪些是罪、哪些是福，以至于在三界轮回中一直不断循环，饱受各种各样的痛苦。

所以，取舍因果在学佛的过程中非常关键。我

前，一对婆罗门夫妇有一个儿子，他娶了个媳妇。那个媳妇从中挑拨，致使他对自己的父母也变得冷漠无情。一次，他看见父母二人坐在一起，非常生气，恶言说道：“真该将你们整个身体摧残成苇草一样。”以生此恶心之业，他在五百世中被人打死，如今这是最后的余业。

为什么经常强调“修高法不重要，先打好基础最重要”？就是因为只有打好了前行基础，修学了前行的这些道理，即使再过十年八年，甚至二三十年，修行境界也很稳固。否则，一两天内修个大法、修个窍诀，甚至跟人天天辩论，好像智慧相当不错，但是这样长期下来，你根本不会有什么真实境界。

因此，大家必须要打好前行、尤其是业因果的基础，对这个公案要再三思维。虽然它表面上只是个古代故事，但你若真正相信因果，就会知道对父母乃至上师、僧众做好事，功德必定不可思议；反之，倘若你对他们不敬、不孝、诽谤、伤害，在业力没有忏净之前，果报绝对会无欺成熟！

还有一则公案：从前，在克什米尔地方，有位具有神通神变的比丘，名叫日瓦德，他座下的弟子为数不少。一天，当他在林中煮染法衣袈裟时，附近一位主人出门寻找丢失的牛犊，见林间炊烟缭绕，就顺此

方向来到近前。他看到一位比丘正在生火，便问：“你在做什么？”

日瓦德答言：“我在煮染法衣。”

主人打开锅盖一看，发现煮的根本不是什么法衣，而是肉。比丘自己也惊讶地看见了锅里的肉。（他明明没偷过牛犊，但业力现前也无可奈何。）

主人推推搡搡把他带到国王面前，呈禀道：“这位比丘偷了我的牛犊，请国王惩治。”国王不问事情始末，便将比丘打入了监牢。

几天之后，主人家的母牛自己找回了牛犊，于是主人特别后悔，又急急忙忙来到国王面前说：“那位比丘没有偷牛犊，请求国王释放他。”但国王因为事务繁忙，在六个月里忘了此事。

后来比丘的许多获得神变的弟子，从空中飞来，

到国王面前禀告：“这位比丘是我们的师父，他是光明磊落的正人君子，是清白的，请国王放了他！”

这时国王才想起来，于是亲自去释放。当看到比丘满脸憔悴、吃尽苦头的样子，国王万分懊悔地说：“此事延误已久，我真是造了滔天大罪。”

比丘说：“您没有错，是我自作自受。”

国王问：“您以前到底造了什么业？”

比丘讲述道：“我往昔曾转生为一名盗贼，当时偷了一头牛犊，被主人紧追不放。到了林间，我惊慌之余，就将牛犊扔在一位正在入定的独觉面前，却给独觉带来入狱六天的厄运。因为这一恶业的异熟果，使我在多生累世中感受恶趣之苦，今生也受到这样的苦难。不过，这是最后一次的果报了。”

汉地的《杂宝藏经》中，我也看到过这个故事，

情节大致相同，只是时间上略有出入。它是怎么讲的呢？从前有个阿罗汉叫离越，他门下有五百弟子，都得到了圣者果位。有一天，他在煮法衣时，有个人丢了牛，到他面前打开锅一看，法衣自然变成牛皮，所煮的染草变成牛肉，染汁变成了血。牛的主人见了，把他绑到国王那里，国王将其关入监狱，天天做饲马除粪等低劣之事，长达十二年之久。

离越阿罗汉的弟子，见上师突然失踪了，就用神通观察他去了哪里，但这么多年来始终找不到。直至十二年后，离越阿罗汉的业力慢慢尽了，一位弟子才发现他在国王的监狱里，便飞到皇宫，要求国王释放此人。

国王派人去监狱查看，但除了看到一个身体憔悴、须发极长的人外，没有发现出家人的影子。国王把这个消息告诉那个弟子，那弟子对国王说：“您最好去监狱宣布：出家人全部得以释放。”国王遵照他

的要求，颁布了这个法令。离越阿罗汉此时因业力清净，须发自落、袈裟著身，飞入虚空，示现十八种神变神通。

国王见了叹未曾有，在他面前五体投地，开始忏悔。离越阿罗汉说：“国王，您没有错，这是我自己的业力现前。”

国王问是什么业力。他回答说：“往昔我丢了一头牛，寻找时在山里见到一位独觉，我就于一日一夜中诬陷是他偷了牛。以此因缘，我在恶趣中受了无量痛苦。如今虽已得阿罗汉果，但仍要遭受这样的果报。[517]”

因此，大家对因果务必要小心。这里之所以引用许多圣者的公案，就是在提醒我们：连世间上非常伟大的阿罗汉、菩萨、佛陀，显现上也会感受果报，

517《杂宝藏经》云：“尊者答言：我于往昔，亦曾失牛。随逐踪迹，经一山中，见辟支佛独处坐禅，即便诬谤，至一日一夜。以是因缘，堕落三涂，苦毒无量，余殃不尽。至得罗汉，犹被诽谤。”

何况是我们凡夫人了？有些人说“显现不一定是真实的”，但轮回也是一种显现，没吃饭会饿也是一种显现，你遇到痛苦也是一种显现，在这样的显现面前，因果确实是不虚的。

常有人说：“一切皆空，造恶也没有什么！”这种论调特别过分。要知道，尽管一切法是空性的，但对我们而言，根本没有像目犍连那样的境界，既然目犍连都难逃因果，那我们会不会受因果支配呢？肯定会。我到一些城市去时，经常见个别佛教徒盲目地赞叹上师：“哎呀，您造点业肯定没事，您吃肉肯定对众生有利，您杀生肯定是超度，我相信您！”但是你的相信、上师的恶行，不一定能真正超越轮回。因此，在取舍因果方面，每个人一定要谨慎。假如你不是成就者就随便吃肉、喝酒抽烟、杀盗淫妄无恶不作，最终只能是自作自受，此外绝没有其他的路。

对于这些，智者特别害怕，愚者却根本不在

乎，这就是智者与愚者之间的差别。诚如佛经所言：“愚夫乐作罪，智者心常怖，由具彼正慧，见诸恶险难。”愚夫喜欢造罪，智者却对此心怀畏惧，为什么呢？因为他具有因果正见的智慧，完全能看到造恶业的危险性。就像有一定智慧的人，深知不能贪污犯法，不然锒铛入狱会后悔莫及。然遗憾的是，如今在这个世间上，很多众生愚昧无知，不知造恶业会招致痛苦，或者由于因果见解不深，他们表面上知道，却常常明知故犯，这是相当可怕的。因此，大家一定要有因果正见！

再来讲讲菩萨受报的实例：从前，龙猛菩萨从龙宫等他方世界中，迎请了许多般若经典在人间广弘。此举令魔王波旬火冒三丈，为了加害龙猛菩萨，他投入乐行王后的腹中，成了乐行国王的一名太子，名叫具力。

有一天，母后送给具力太子一件精美别致、五彩

锦缎的无缝衣[518]。太子说：“我现在还不穿，等到继承王位时，再穿不迟。”

母后说：“你恐怕没有这个机会了。本来，国王驾崩之后，理当要由太子登基。可因为你父王和龙猛菩萨成就了金丹术，生命是一体的，只要龙猛菩萨没有圆寂，你父王就不会离开人世。而龙猛菩萨已获得了寿命自在，如果他愿意住世，就没有圆寂的时候[519]。正因为如此，你的许多兄长都没能继位，就已经死去了。”

太子特别着急，问：“那有什么妙计吗？”

母后出主意道：“龙猛阿阇黎是一位菩萨，倘若你向他索要头颅，他必定会施舍，除此之外也无计可施。”

---

518 无缝衣：指不见缝痕的精工妙衣。

519 像布玛莫扎和莲花生大士一样，可以长久住在世间。有些传记中记载，龙猛菩萨一共活了 671 岁差半岁（见《密宗大成就者奇传》），也有说是 700 岁（见《法苑珠林》）。

于是，太子迫不及待地来到龙猛菩萨面前，索要他的头颅。龙猛菩萨心想：“释迦牟尼佛在因地时，无数次地将头颅等布施给众生，我也应如是追循佛陀的足迹。为了慑服魔王波旬，为了利益后代众生，为了诸大佛子能生起勇气，我应当行此布施。”想到这里，他爽快地答应了太子的要求。

太子喜不自禁，立刻挥起宝剑奋力砍去。但无论怎样，宝剑都好像在虚空中舞动一样，根本无法砍断菩萨的头颅。

龙猛菩萨和蔼地告诉他：“我五百世前，已完全清净了兵器砍割的异熟果报，所以用兵器无法砍断我的头。但我往昔割吉祥草时杀害小虫的果报还没彻底清净，你用吉祥草可以割断我的头。”太子就采了一根吉祥草，去割菩萨的头时，头颅果然当下落地。

这时，只见鲜血化为了白色的乳汁，龙猛菩萨的

头颅发出振聋发聩的声音：“我今往生极乐刹，将来亦入此身体——[520]”太子害怕他的头颅和身体再重新愈合，就把头颅拿到很远的地方，途中被一位罗刹女抢走了……后因龙猛菩萨成就了金丹术，其法体与头颅都化成了山。觉囊派的多罗那他尊者，在《密宗大成就者奇传》中说：两山之间刚开始有四由旬远，慢慢地，中间的距离越来越近，如今只有一闻距左右。关于这事，他的上师也亲眼见过。

在这两座山上，后人为了纪念，还修有殿堂。以前上师如意宝去印度南方时，有一天我们路经此地，附近有座特别大的水库，水库的两边指向两座山——龙猛菩萨的头和身体。当时我们时间比较紧，就没有去跟前，只是远远地看了。（不知我们学院去印度的人多不多？很多人到那里都迷迷糊糊的，只去一下金刚座就回来了。）

520 根据印度佛教历史记载，龙猛菩萨圆寂之后，他的法体和头部变成两座山，这山如今在印度南方贝谛境内。将来龙猛菩萨会重入此身体，重新弘扬中观的般若空性。那时，时轮金刚的军队也会降临人间，摧毁外道，建立大乘密法。

以上这个公案说明，龙猛菩萨虽为一地菩萨，但他的圆寂也跟前世业力有关。所以，我们平时不论遭遇什么，哪怕是两个人在打架时，一个人拿石头把你头砸个窟窿，鲜血喷涌而出，这肯定也跟前世脱不了干系。

前不久，我们学院的一位堪布去印度，回来的途中车翻了，差点要了他的命。他以为自己就要死了，在半昏迷的状态中，再三提醒旁边的人：“你们千万不要惩罚司机，如果我死了，跟他没有任何关系！”这确实是佛教徒该做的事。否则，若换成一般的世间人，肯定会把死因怪在别人头上，指责司机的技术有问题。尤其是一些落后地区，现在存有各种劣习，就算自己擦伤一点点，也会竭力去找对方的麻烦。而我们作为大乘行人，当身体受到伤害时，最好不要去怪罪别人。即使别人故意用刀砍你、用棍棒打你的头，你也应意识到是自己的错：“我以前肯定这样对过

你，没事没事，谢谢你帮我消业！”其实不管是圣者还是凡夫，所造的业迟早都会落到自己头上，永远不会耗尽。因此，在遇到这类事情时，我们应当有这种观念。

然而，有些人根本不管这一套，就算别人根本没错，错完全在自己，也一定要找别人算账，这就是不懂因果所致。实际上，《佛说兴起行经》说过：“世人所作行，或作善恶事，此行还归身，终不朽败亡。”世间人所做的任何行为，善也好、恶也好，终究果报会归于自身，始终不会虚耗。所以，你在感受果报时，不该认为是别人不对，要知道是自己的错！

总之，大家要好好地想一想：像圣者尚且要感受业力的果报，我们无始以来漂泊在轮回中，所造的恶业不计其数，那以后要受的报应更不用说了。况且我们现在仍执迷不悟地积累恶业，真不知何时才能从轮回中解脱。不要说解脱，仅仅是脱离恶趣，恐怕也不

太容易。

就如同一个农民，无论种的是苦种子、甜种子，既然已经种下了，其果必定会相应成熟。同样，我们不管是害人还是帮人，业既然已造下了，最终果报定会出现。《别译杂阿含经》也说：“譬如下种子，随种得果报，汝今种苦子，后必还自受。”可见，善和恶分别是快乐、痛苦的来源。但如今很多人非常愚痴，根本不明白这一点，这是相当遗憾的！

故我们作为修行人，先要通过闻思明白什么是善、什么是恶，然后随时随地要谨小慎微，即使是微乎其微的罪业，也要尽心尽力予以杜绝；哪怕是微不足道的善事，也要悉心毕力加以成办。比如，念一句观音心咒、转三分钟经轮，看到佛塔就摘帽、合掌、顶礼乃至转绕一次，有时间就观想佛陀的功德……如此对善法一点一滴地日积月累，最后才有开悟的机会。

现在许多富人积累财富，都是从点滴开始起家的，甚至对小钱更重视、更执著。同样，有福报的修行人，对细微的业果也特别重视，而没有福报的人，内心却根本不在乎。其实，如果没有从小处着手，那么以一刹那的恶业，也需要在恶趣中住留数劫。故对于微小的罪业，如诽谤别人、杀一个旁生、喝瓶酒、抽支烟，我们绝不能抱着无所谓的态度，认为这么一点点就无关痛痒。

寂天菩萨亲口说过：“刹那造重罪，历劫住无间，何况无始罪，积重失善趣？”仅仅在刹那间造下的重罪，都要堕入无间地狱历劫受苦，那无始以来所积的众多罪业，使我们失去善趣就更不用说了。《贤愚经》亦云：“莫想诸罪微，无害而轻视，火星虽微小，能焚如山草。”我们不能以罪业微小就轻视它，因为就算是个小火星，也能焚毁如大山般的草堆。（最近俄罗斯起了大火，据说 200 多架飞机被烧成一堆废铁，这个火灾的

来源肯定也很小很小。）

因此，在座的道友对善恶业果一定要注意。有些人因无始以来的无明愚痴，有时候是不懂因果而造了罪；有时候虽然懂，但由于烦恼太深重，实在忍不住也会造业。但不管怎么样，我们务必要了知：造罪是特别不好的行为，必须要尽心尽力舍弃。倘若控制不住自己，那也不能肆意妄为，一旦造了罪业，就要在上师三宝面前念咒再三忏悔。作为一个智者，刚开始就不会造罪；即使不小心已经造了，也会想办法把它连根拔除，不让自相续受到染污。

综上所述，“一切为业之自性”的观念，对我们来讲非常重要。现在很多人常说：“这是我的果报！”“这是我前世业力现前！”这种说法真的很对。我们遇到的所有情况，包括身上发生的怪事、人与人的苦乐，肯定都跟业力有关。曾有个高僧在讲法时说：“这世界是业的世界，既然我们今生很短暂、来

世很漫长，就一定要为来世造些善业。”这个教言的意义很深刻。希望大家仔细观察，看你来这个世间多少年了？在此期间，对业因果是重视还是轻视？今后的路要怎么走？自己应该给自己一个答案！

第 70 课

2010 年 8 月 24 日

前面已介绍了，我们千万不能认为罪业微小就轻视它，不然，它成熟的果报相当严重。作为一个修行人，理当以智慧观察自己、摄持自己，否则，一旦不慎造了恶业，痛苦必定是自作自受，其他任何人都替代不了。

今天接着讲：同样，微不足道的善业，也能产生不可思议的果报，故不要认为仅仅一点点就不屑一顾。比如我们平时用转经轮、拿念珠，或者供一盏灯、一束鲜花、磕一个头，对佛塔、佛像转绕一匝……这样的善业看似微小，但实际上果报非常广大。

所以，善业和恶业的成熟率都相当高。不懂得这一因果规律的人，纵然再有才华、再有财富，也属于愚痴之列。为什么呢？因为在这个世间上，因果规律谁也抹杀不掉、推翻不了。即使你没有学过佛教，也应通过各种途径去了解它，这样，对自己的今生来世会有极大利益。

下面讲一个简单的例子：我乳轮王往昔变成一个穷人时，有一天，他看到别人办喜事，按照当地风俗，他拿一把豌豆准备向新娘投抛。途中正巧遇见德护如来前往城中，他生起极大的信心，将这把豌豆撒向佛陀，其中四粒落入佛的钵中，两粒触到佛的胸口。以此异熟果，他转生为南赡部洲的转轮王；以四粒豆落入佛钵中的果报，统治四大部洲八万年；两粒豆接触到佛的胸口，其中一粒的果报成为四大天王的主尊八万年，另一粒的果报在三十三天第三十七代帝释王朝中，与帝释天平起平坐，执掌国政。

我乳轮王，其实也叫顶生王，他的公案在《涅槃经》《长阿含经》《中阿含经》《大楼炭经》《顶生王因缘经》中都有记载。刚才这个公案，记得《贤愚经》中也有类似的叙述[521]：往昔有位婆罗门的儿子在办喜事，他手中握了一大把豌豆，准备向新娘抛撒。路上刚好遇到弗沙如来，他生起无比的欢喜心，就将手中的豌豆撒向佛陀。结果四粒豌豆落入佛钵，一粒触到佛的头顶。以此因缘，他后世获得了无量福德。因为四粒豌豆落入佛钵，他成为统治四大部洲的国王；一粒豌豆触到佛陀头顶，后于四天王天和三十三天中享受快乐。

不过，《顶生王因缘经》中所讲的，与此略有差异。经中记载：以前有个商主的儿子，在街上遇到了毗婆尸佛，于是他对佛抛撒豌豆，结果四粒豌豆落入

521《贤愚经》云：阿难白佛：“此顶生王，宿殖何福，而获如此无量大报？”佛告之曰：“乃往过去，不可计劫，时世有佛，号曰弗沙，与其徒众，游化世间。时婆罗门子，适欲娶妇。手把大豆，当用散妇，是其曩世，俗家之礼。于道值佛，心意欢喜，即持此豆，奉散于佛。四粒入钵，一粒住顶。由此因缘，受无极福。四粒入钵，王四天下。一粒在顶，受乐二天。”

了佛钵；一粒豌豆碰到佛钵，发出响声而掉在地上。以四粒豌豆落入佛钵的因缘，他成为统治四大部洲的转轮王；一粒豌豆击钵振声方才堕地，令其转生至三十三天。这一粒豌豆若能落入钵中，他就可以成为天界之主，但由于最后掉在了地上，他只能统治人间而不能统领天界。[522]

这个商主的儿子，当时将豌豆供养佛陀后，生起了很大的欢喜心，就在佛面前发愿：“以此布施广大因，得佛世间自然智，愿我速越生死流，先佛未度者皆度。”意思是说，以此供养佛陀的广大因，愿我得到如来的自然智慧；愿我迅速超越轮回的生死流转；愿先佛未能救度的众生，依靠我的威力早日得度。这位商主之子，就是顶生王的前世，也是我等本师释迦牟尼佛的因地。

522《顶生王因缘经》云：“彼时四豆入于钵中，后感报应于四大洲统轮王位。其有一豆击钵振声方堕地者，后感报应能至三十三天。又复大王，而彼一豆若不堕地得置钵中，后必报应为天中主。由堕地故，但统人间不为天主。”

所以，我们不管是在家人、出家人，如果身上有一点点钱财、一点点资具，在遇到僧众、寺院及真正的大成就者、修行人时，不要有吝啬心，而应以欢喜心、恭敬心进行供养。要知道，即便是一次微薄的供养，其果报也相当大。往昔阿育王的一位公主出生时，右手始终紧握着拳头，直至 5 岁才自动张开，此时掌中有一枚金币，随取随有、无穷无尽……这是什么原因呢？原来公主的前世，是阿育王皇宫里的一名仆女。她看到阿育王上供下施，积累广大善根，心中特别随喜，但苦于自己无钱修福，内心非常感伤。有一次，她在扫地时捡到一枚铜钱，便把握殊胜因缘，欢喜地将这仅有的铜钱供养了僧众。以此福德，她下一世马上变成了公主，受用财富也用之不尽。

因此，对于别人的微小善根，我们不要轻视，而应由衷随喜。但不懂因果的人，认为这是一种愚痴之举，前不久我给个别大学的学生开示时，对此就详

详细细破斥过。现在很多高等大学，由于没有善恶因果的教育，大家都觉得看不见的东西就不存在，或者认为因果规律不合理。这种想法纯粹是邪见，我们理应想尽一切办法推翻，否则，就会给自他带来危害和不安。

你们在座的很多人，从小受过无神论、唯物论的教育，尤其是因果断灭论，当今可谓遍地开花、深入人心，以此邪见所引发的行为，全部都是颠倒、不如法的。其实善恶因果观在佛教正见中是最重要的一环，作为真正的佛教徒，务必要通过各种途径，先认识它是怎么安立的。若能依靠前辈大德的教言、历史上著名的经论，通达这一不为人知、深奥神秘的因果规律，就会明白无论是男女老少、贫富贵贱，谁都不能超出因果之网，一旦对此有所违越，势必无法逃脱它的惩罚；反之，倘若观想佛陀、对佛像生欢喜心，不要说用大量财富作供养，就算只朝其抛撒一朵鲜

花，此善果也无法衡量，连帝释和转轮王的果报也难以比拟。

有些人认为，现今那些超级大国的总统、主席及联合国秘书长，肯定是前世积累了极大福报。其实这也不一定，或许他们前世只造了一点微不足道的善业，但由于当时愿力强大、对境殊胜等原因，今生便有了身为人王的机会。

所以，我经常给大家强调：你们在日常生活中，理应养成不轻小善的习惯。比如，每天早上起来要供佛、顶礼；不管在哪里看见佛像，都要虔诚供养；平时在走路、坐车时，也在前方空中观想佛陀或上师、本尊，然后幻化出鲜花、山河大地等美妙供品，进行意幻供养；见到一个特别美丽的地方，有花、有森林、有清泉，口中要念“供养三宝”，内心也要想把这一切进行供养……如果能常常如此，日积月累下来，功德必定不可思议。

《大集经》中亦云：“若有真实生信心，是则能破三恶道；供养如来一香华，无量世受无上乐。”若对上师三宝生起真实的信心，以此力可破地狱、饿鬼、旁生三恶趣；若于佛像前供养一朵香花，以此微薄的供品，可在无量劫中享受天界的无上安乐。

现在有些富可敌国的人，拥有别墅、轿车，以及取之不完、用之不尽的财富。但他们前世也不一定行了很多善、积了很多福，有时候只是在佛像前供花、供香，便能轻易得到这些功德。所以，你们平时去寺院的话，对佛像作供养很重要！

然而，极个别的知识分子，觉得这种行为不理性，实际上，这只是他不懂佛教真理而已。如果他真的懂因果规律，那对别人所做的善事，哪怕仅仅念一句咒语，也不会随意轻视。我看到学院的有些道友，不管到哪里去，念珠都不离手，每次与人说话或做事，就在念珠上打个记号，完了以后，又拿起念珠继

续念，此举确实令人赞叹。这样的习惯，如今在藏地保持得相当好。而汉地等其他地方，除了开法会时有人会念以外，平常的念诵非常罕见。即使大家有时间、有机会，却也没有这个习惯。

这一点，我们以后要尽量改过来，行持善法要随时随地，不一定非要专门时间。在任何地方、做任何事情，心都可以转向善法，行为也可以多多少少做些善事，因此不要轻视积少成多。如《贤愚经》云：“莫想诸善微，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。”《出曜经》中也说：“莫轻小善，以为无福，水渧虽微，渐盈大器。”所以，我们作为修行人，理应从小的善行开始做起。

现在有些人渴望一步登天，很快就想获得成就。这种愿望固然美好，但现实与理想之间，还是有差距的。就像一个小学还没毕业的人，马上想获得博士后学位的话，除非他是俱生的天才，否则，恐怕无法达

成所愿。所以，行持善法要从点点滴滴开始，不能违越它的轨道，若如此，久而久之必见成效。

智悲光尊者在《功德藏》中也说：“无忧树种如芥子，每年果实成熟时，一枝亦增一由旬，善恶果增不可喻。”本来无忧树的种子比芥子还小，可树木在成长的过程中，每年树枝都会增长一由旬左右。同样，我们造恶行善也是如此，虽然刚开始只有一点点，但果报的增长程度却无法形容，就像我乳轮王前世供佛六粒豌豆，来世的人天福报无量无边；或者像有些人生一刹那的嗔心或杀一条生命，无数劫中都要在恶趣受苦。

所以，这些道理想起来之后，懂因果的人会如履薄冰，对造恶业有一种恐惧感。否则，倘若你不小心造了恶，甚至只是违犯了细微学处，也会导致无穷的后患。不过《毗奈耶经》中说，在造恶业的过程中，假如有惭愧心、后悔心，果报则不会很严重；但若以

无所谓的轻毁心，肆无忌惮地造业，那果报就相当可怕了。

作者引用了一个翳罗叶龙王的故事，来说明这个道理。此故事在《根本说一切有部毗奈耶·杂事》中有，《福盖正行所集经》中也有。可见，华智仁波切在《前行》中所列举的公案，大多都出自于佛经和公认的论典。有些汉传佛教的人刚听这部法时，认为：“《前行》是密宗法，我不要学，师父也反对。我最好是学正统的禅宗或净土宗，如果是密宗，我可不敢接触！”其实，你对此不必害怕。你和你师父深恶痛绝、退避三舍的，应该是造恶业。而藏传佛教，没有一部违背汉传佛教的经论，它不是高压电线，也不是炸弹，不会害你的。不懂佛教道理的人，不需注意的地方非要注意，值得注意的地方却从不在乎。比如僧众的财产、诽谤别人的话题，这些都特别可怕，他却一点也不顾忌，而对藏传佛教的珍贵经论，却避之如

洪水猛兽，这一点确实比较愚痴。

这部《前行》中每个公案的出处，这次我在传讲过程中，尽己所能地给大家作了介绍。其实，从头到尾学过《前行》的人就会知道，它里面的公案，不是在讲藏地的民俗习惯，而是在讲佛教徒不得不了解的故事。这些故事尽管在《大藏经》里也有，但很多人并不了知，而且没有时间去翻阅。因此，我们如今依靠传承上师的窍诀，懂得这些极为重要的道理，是很有必要的！

言归正传，佛经中记载[523]：从前，佛陀在鹿野苑[524]为大众说法。翳罗叶龙王得知后，很想前去亲近供养。但如果以龙族的身份去，可能会遇到很多天敌，于是他变成一个转轮王，众宝璎珞庄严其身，

523 详见《福盖正行所集经》卷 11。

524 鹿野苑又叫仙人堕处，之所以有这个名字，是因为昔日有五百仙人飞行空中，来到此处，乍见王宫婇女，一时萌发贪心，结果失去神通，全部堕在地上。之所以叫鹿野苑，是因鹿王代怀孕的母鹿舍身就死，感动了波罗奈国王大发慈悲，释放群鹿，并将广大树林布施给鹿群。佛陀初转法轮就选择了这个地方。藏文中的“鹿野苑”，也有这两种不同的意思。

带着浩浩荡荡的军队、侍者，威风凛凛地来到佛陀面前。

正在听法的四众弟子，见此威势，纷纷议论：“这个国王是谁啊？这么了不起！”

佛陀说：“这并非人王。过一会儿，你们就知道了。”

此时，龙王来到佛陀足下顶礼。佛陀义正词严地呵责：“你不仅破坏了迦叶佛的教法，难道还要来毁坏我的教法吗？速速离开这里，现出原形再来。”

龙王说：“我面临着众多威胁，实在不敢以原形前来。”

于是佛陀让金刚手、大药叉神保护它。这时，一条遍布数由旬的巨蛇出现在人前，只见它有七个头，每个头都被一棵翳罗大树重重压着，树根部位昆虫弥

漫、脓血交流，以此感受着巨大的痛苦。

翳罗叶龙王祈求佛陀救度，授记自己何时才能脱离恶趣。佛陀说：“以后人寿八万岁时，弥勒佛将出世，此佛会授记你脱此龙身的时间。”龙王听后，放声号哭，泪若河流。

阿难见此情景，就问佛陀此龙王的业因。佛陀讲述道：人寿两万岁时，他曾是迦叶佛教法中的一位比丘，多年都在山里修行，内心比较寂静。有一次，他入定时间太久，出定时午时已过[525]，去城中化缘，遭到别人呵责，心生烦恼。他回到山里，一棵翳罗大树刮了他的法衣，他勃然大怒，无视学处而砍了那棵树[526]……

另有佛经中说[527]，往昔他在坐禅时，旁边翳罗大

525 一般出家人要过午不食。

526 也有说是故意撕碎了翳罗大树的几片树叶，随手扔掉。

527 《根本说一切有部毗奈耶·杂事》云：过去于贤劫中人寿二万岁时，有佛出世，名曰迦叶波，十号具足，在婆罗痆斯施鹿林中依止而住。此龙于时于佛法

树的树叶总打着他的额头。一次，他心情不好缺乏对治力，被打后就以嗔心扯下树叶，扔在地上，并对迦叶佛进行诽谤：“如来对有情制定戒律就可以了，对无情法还规定不能摧毁，这是什么道理？害得我白白受苦！”以此罪业所感，他如今成熟了这种恶果。佛陀把整个经历讲完后，告诉众弟子：“设经无量劫，彼业不能坏，果报成熟时，众生决定受。”

这个偈子的内容，我们务必要再三思维。《前行》在理论上没什么更深奥的，每个偈颂、每个道理一听就明白，但它的甚深涵义，大家不知思维过没有？比如，每天要观想的因果不虚，你是否深知这绝非一种传说或神话，而是活生生在我们生活中上演的。以前它已在无数人身上出现过，将来我们也难逃这种业报规律。现在有些特别愚痴的人，要么对世间

中出家修行，善闲三藏具习定门，[髻 - 酉 + 口] 寂静处，[髻 - 酉 + 口] 罗树下，而作经行以自策励。于时 [髻 - 酉 + 口] 罗树叶打着其额，即便忍受。后于一时系心疲惓，从定而起策念经行。叶还打额极生痛苦，发瞋怒心即以两手，折其树叶掷之于地，作如是语：“迦叶波佛，无情物上见何过咎？而制学处，令受斯苦。”由彼猛毒瞋心毁戒，命终之后，堕此龙中。[髻 - 酉 + 口] 罗大树生于头上，脓血流出，多有诸虫，蝇蛆啖食，臭秽非常。

一知半解，要么对出世间一无所知，一旦违背了佛陀的教言或学处，最终无论他承不承认，都要承受难忍的果报，诚如《诸法集要经》所云：“若违背佛言，彼为愚痴者，于无量苦恼，长时无解脱。”

因此，不管是在座亲聆佛法的四众道友，还是通过光盘、网络来接受佛法的佛友，希望你们对因果有坚定不移的正见，无论出现什么情况、在什么环境或场合中，都能自觉地约束自己：“我千万不能造恶业，否则，将来是不会快乐的！”要知道，除非是菩萨为了度化众生而宁愿永劫受苦，否则，一般的人都希求快乐，喜欢痛苦的一个也没有。我们平时说大话倒可以，但真正牵涉到自己时，比如身体生病了，大多数人都希望尽快治好，中药、藏药、西药，什么药都愿意吃。

很多人常会说：“愿一切众生的痛苦成熟于我身。如果我生病对众生有利，但愿我生病；如果我死

亡对众生有利，但愿我死亡；如果我痛苦对众生有利，但愿我遭受各种痛苦。”学《修心七要》的时候，讲是这样讲的，然而一旦你真的生病了，此时会不会想到众生？每个人都有自知之明，应该知道自己的境界。所以，仅仅是为了自己的快乐，大家也一定要相信因果，对未来要有所考虑。

最近，我一直在强调修“共同加行”，你们平时不管独处还是在人群中，都应该经常思维：“善恶因果会不会是这样？”假如觉得不是这么一回事，那不承认也可以，毕竟言论是自由的。但如果你在众人面前辩论，就会发现任何智者都不能推翻这个真理，自己没有理由的话，想否认它，恐怕是说不过去的。

在一切善业恶业之中，是黑是白、是轻是重，关键要看人的起心动念。心是恶的话，行为再善也是恶业；心是善的话，行为再恶也是善法。举个例子来说：一棵大树，根若是药性，那树干和树叶肯定是

药；如果根是毒，树叶和树干也必然是毒，因为毒性十足的树根绝长不出灵丹妙药的枝叶。同样，一个人若带有贪嗔的动机，居心不良、意乐不净，即使表面上所作所为是善业，实际上也只会变成不善；假设内心清清净净、纯正无瑕，纵然从外观看起来好像在造恶业，事实上也已经成了善举。

所以，我们是造善业还是造恶业，完全在于自己的起心动念。就像龙猛菩萨在《宝鬘论》中云：“贪嗔痴及彼，所生业不善；无有贪嗔痴，及彼生业善。”《功德藏》中也说：“树根为药芽亦药，根为毒芽何用说？唯随善恶意差别，不随善恶像大小。”

树根决定树叶的性质，《出曜经》中也讲过一个故事：从前，在舍卫国的祇树给孤独园，有一棵苍翠茂密的大树，来园中游憩的人都喜欢在树下休息乘凉。可凡是在那里待过的人，要么头痛欲裂，要么腰脊疼痛，要么甚至会在树下送命。后来，园丁发现这

是一棵毒树，就把它的枝叶全部砍掉了。

可是隔不了多久，这棵树又生出新枝叶，长势比先前更为盎然，吸引了更多人来树下休息，也有更多人因此而感受痛苦。

园丁见此情景，经年累月不停地砍，但树仍然不断地抽芽、生枝……有个智者见到后，好心地提醒他：“当尽其根。”这一句话，让他当下恍然大悟。于是他从根本上下手，去掉了毒树的根，它就再也没有生枝长叶了。

由此可见，树根若是毒，枝叶也必定是毒。同样，心如果是恶，行为上装得再好，实则也是恶的循环，不可能有善果。因此，我们以后做任何事情时，应像前辈大德所讲的那样，先要观察自心有没有贪嗔痴烦恼。如果是在烦恼的驱使下行持，果报肯定不会好；倘若是以清净心、欢喜心、利他心摄持，表面上

就算做的事不太如法，实际上也是功德无量。

所以，心善一切善，心恶一切恶，心在善恶因果中占了重要的位置。鉴于这个原因，对没有自私自利、内心清净的菩萨而言，身语七种不善业有直接开许的时候，就像大悲商主杀短矛黑人、星宿婆罗门对婆罗门女行不净行一样。

下面简要地讲述这两则公案：

一、大悲商主杀短矛黑人：

此公案，在汉地《大宝积经·大乘方便会》《慧上菩萨问大善权经》中均有详细描述。其实在接近密宗的一些经典中，对特殊的杀生和邪淫，是有方便开许的。

从前，燃灯佛住世时，释迦牟尼佛转生为一名大悲商主，他和五百商人一起去大海取宝。途中，一个

叫短矛黑人[528]、心狠手辣的强盗，混入五百商人的群体中，企图到时候杀人掠财。

当晚，大悲商主梦到海神告诉他：“短矛黑人准备杀这五百商人。这些商人全部是不退转菩萨，如果杀了他们，必将于无量劫身陷地狱，实在可怜！所以，你最好是能想个办法，让他不造这种恶业。”

大悲商主醒后，不禁思维：“如果我杀了短矛黑人，便可避免他堕入地狱。就算我因此而下堕地狱，也是甘心情愿的。[529]”这样三思之后，他以非凡的勇气，毅然决然地杀了那个强盗，救护了所有的商人。以此善念，大悲商主非但没有堕入恶趣，反而圆满了七万劫的资粮。

这一公案，表面上看是造了恶业，为什么呢？因

528“黑人”是恶人之义，“短矛”是因他被大悲商主以短矛杀死，故因此而得名。

529《大宝积经》云：大悲导师如是思惟：“我今当自杀之。我以杀此人故，虽百千劫堕恶道中受地狱苦，我能忍之。不令恶人害五百菩萨，作此恶缘受地狱苦。”

为作为菩萨的他，亲手杀了一个人。但实际上，这完全是善法，因为大悲商主根本没有一点自私自利，而且从眼前来看，保护了五百商人的生身性命；从长远而言，把短矛黑人从地狱的痛苦中拯救出来，所以是伟大的善行。

这就是密宗中常讲的“降伏”，即以方便的大悲、特殊的智慧，在智悲双运的境界中，可以杀害恶业深重、恶趣为主的众生。因此，显宗也有对降伏的开许，跟密宗是完全相同的。现在极个别人对密宗一点都不了解，甚至觉得密宗有些行为不如法，不是释迦牟尼佛的教法。若是这样认为，那他对显宗的《大宝积经》，也值得重新审视了。

二、星宿婆罗门对婆罗门女行不净行：

从前，星宿婆罗门[530]四十二亿年在林间持梵净

530 在《大宝积经》中，叫树提婆罗门。

行。一次，他去极乐城化缘，一位婆罗门女对他一见钟情，生起贪爱，非要与他成婚，否则就会欲绝身亡。刚开始他一直拒绝，不想毁坏多年的道行，但他走了七步以后，不由得对她心生悲悯，心想：“如果我没有接受她，她就会因我而死；若是接受了她，我就会犯戒堕于恶趣。算了，宁可我自己受苦，也不能让众生受苦。[531]”于是他和婆罗门女结成夫妻，十二年中一起生活。正是由于他大悲心强烈，此举不但没有构成罪业，反而圆满了四万劫的资粮。

因此，在大乘经典当中，有一些看似破戒或邪淫的行为，最后也都成了积累资粮的方便。故密宗有些大成就者娶空行母、行持双运，实际上在显宗中也是成立的。倘若你对此完全不认可，非要以别解脱戒来衡量，那这些公案就说不过去了。

531《大宝积经》云：彼时梵志强自顿捨得离七步，离七步已生哀愍心，如是思惟：“我虽犯戒堕于恶道，我能堪忍地狱之苦。我今不忍见是女人受此苦恼，不令是人以我致死。”

此外，《华严经》中还有个妙德女，因贪爱修菩萨行的威德主太子（释尊前世），求为其妻，而生大功德，如经云：“虽以爱染心，供养彼佛子，二百五十劫，不堕三恶趣。”

《大乘庄严宝王经》中也说，除盖障菩萨去求六字大明咒的传承时，那位法师有妻有子，甚至袈裟也被不净粪所染。但是佛陀告诉他：对这位菩萨，千万不要生邪见。[532]

《大般若经》还记载，宣讲般若法门的法涌菩萨（即法胜菩萨），常与六万八千侍女共相娱乐。常啼菩萨去求般若法门时，对此也没有生起邪见。

这些菩萨虽示现为在家身份，但都是以大乘方便在利益众生。这种行持，绝不像世间人那样贪心特

532《大乘庄严宝王经》云：佛言：“善男子，彼法师者难得值遇，能受持是六字大明陀罗尼，见彼法师同见如来无异，如见功德圣地，又如见福德之聚、如见珍宝之积、如见施愿如意摩尼珠、如见法藏、如见救世者。善男子，汝若见彼法师，不得生其轻慢疑虑之心。善男子，恐退失汝菩萨之地，反受沉沦。彼之法师戒行缺犯而有妻子，大小便利触污袈裟，无有威仪。”

别强烈，在感情的罗网里逃不出来。而是在特殊情况下，身语表面上是罪业，实则皆为善法。诸如此类的方便行为，都是可以开许的。但若为了一己私欲，在贪嗔痴的驱使下行杀生、邪淫，这在何时何地对何人，也没有开许。

这个大家必须要明白！否则，现在有些人以密宗为借口作双运、降伏，但完全是自相的贪嗔，以嗔心杀害众生、以贪心与别人享乐，这样势必得不到善果。因为善与不善，关键是以心来决定，心善就会有乐果，心不善就会有苦果。佛经中也说：“又彼诸有情，造作善不善，于乐及非乐，决定当获得。”

其实，除了极其愚笨的人以外，每个人都爱自己，不可能对未来一点都不关心。那么，如果你真的爱自己，在没有达到最高境界之前，就千万不能以各种借口去造恶业——当然，假如你有一些境界，那就另当别论了。

总而言之，取舍因果相当重要。大家在学《前行》的过程中，若能打好这个基础，学习佛法才会稳固、长久，再过十年二十年，定会变成真正的修行人；反之，倘若这个基础没打好，两三年中自己吹得特别好听，别人也以为你修行特别厉害，可以在虚空中飞来飞去，但过了一段时间，你就会现出原形、退回原地了。这个原因虽说跟前世因缘也有关，但最关键的，还是你缺乏《前行》的基础。

因此，古往今来的很多修行人，若是非常重视《前行》，那一生的修行就不会退转，并且不容易生邪见，修法也会善始善终。否则，没有基础的修行，就如冰上建筑，遇到一点一滴的违缘，马上便毁坏无余了。所以在这方面，希望大家理当三思！

第 71 课

2010 年 8 月 30 日

在讲课之前，首先给大家强调一下：听这样的佛法，除了要有欢喜心以外，还要想到一切皆为无常。

我本人来讲，年轻的时候，在法王如意宝等很多上师面前听过法，现在回想起那种情景，虽然心向往之，但已时过境迁，再也不可能回到从前。同样，你们这么多人现在集聚在一起，心专注于法，此举对人生的意义无法衡量，是极其难得的缘分，所以，每个人一定要懂得珍惜。因为无常何时到来，谁也不知道，若是一旦因缘消尽，多年后你再忆起大家如今学佛的情景，定会百般滋味涌上心头，特别怀念昔日的时光。因此，大家依靠上师三宝的加持，有了共同学

习的因缘，务必要有欢喜心和难得心！

现在正在讲，“因果不虚”中七种身语业有开许之处。这个问题十分重要，没有学过基础法门的人，经常在这些问题上模糊不清，无法做到如理取舍。所以，我们一定要懂得：在哪些情况下，对哪些行为可以开许。

昨天讲了大悲商主、星宿婆罗门的故事，菩萨因为利他心很重，没有自私自利，远离贪嗔痴烦恼，表面上虽然杀生、邪淫，但实际上却是一种善业。圣天论师在《中观四百论》亦云：“菩萨由意乐，若善若不善，一切成妙善，以意自在故。”菩萨由于饶益众生的意乐非常强烈，或善、或不善的行为和语言，都会成为极妙的善法。为什么呢？因为菩萨的意乐以利他而得自在，能够恒时随顺于善法。

在三种身业中，除了杀生、邪淫可以开许，不

与取也不例外。对根本没有私心、大义凛然的菩萨来说，见到有些富人爱财如命，让其主动上供下施不太现实，故为了利益这些人，就从他们手中盗窃财物，上供三宝、下施乞丐，这也是开许的。

有个佛教徒跟我说，他家人听说他学佛作供养，便会不择手段地极力反对，但他若是去旅游观光，家人就非常支持，可以随便花钱。于是他常骗家人说去旅游，然后拿一部分钱到寺院作佛事。还有以前的永明延寿禅师，在没有出家之前，挪用了国库的大量公款去放生。被人发现后判死刑时，他没有丝毫后悔，说：“以我一条命，换得千千万万条生命，值得！”国王后来也被感动了，就把他无罪释放了。

所以，假如你发心纯粹是自利，却以利他为借口进行偷盗，那肯定有过失，但若完全是为了帮助众生，不与取也有开许的时候。因此，我们有时候看见的不如法行为，很可能是菩萨度化众生的一种方便。

但我们自己没有这种高深莫测的境界时，千万不可随便模仿。

现在许多人喜欢说：“酒肉穿肠过，佛祖心中留。”济公和尚的这句话，往往被他们拿来当挡箭牌，成为可以肆意吃肉喝酒的“铁证”。实际上世人仅知有前两句，却不知济公还有后两句“世人若学我，如同进魔道”，从而以讹传讹，误导了无量迷茫众生。

其实，济公的高深境界，绝非凡夫俗子所能想象。比如，沈员外派家仆给济公送两只熟鸽子和一壶酒，仆人路上偷吃一只翅膀，偷喝了几口酒，以为能瞒天过海，神仙也难知。结果济公指了出来，仆人不承认，于是济公到阶前吐出两只鸽子，其中一只少一个翅膀……这种特别神奇的境界，世人完全望尘莫及，故不可乱学表面行为。印光大师在《文钞》中，

关于这方面也有诸多教言[533]，劝诫后学者万万不可随学，以免自欺欺人。

“酒肉穿肠过，佛祖心中留”这句话，其实也是有来历的：明末的破山禅师，于战乱年间，在夔东十三家之一的李立阳营中度日。因李立阳嗜杀成性，为了救度一方生灵，禅师要求他戒除不必要的杀业。李立阳见禅师严持戒律，不食酒肉，就对他说：“你只要吃肉，我就不杀人了。”禅师马上与李立阳订约，不惜大开酒肉之戒，使许多人得以活下来，一时传为美谈。

此外，明朝还有另一位和尚，也是为了救逃到寺庙里的难民，在山贼面前吃肉喝酒。当时，山贼说只要他吃了手中的酒肉，就可以放过那些人。于是他气

533 如《印光法师文钞续编复杨树枝居士书四》中说：“须知传扬佛法之人，必须依佛禁戒，既不持戒，何以教人修持。彼见志公、济颠皆有吃肉之事。然志公、济颠并未膺宏扬佛法之职，不过遇境逢缘，特为指示佛法之不思议境界理事。而任法道之职者，万万不可学也。而且彼吃了死的，会吐活的。某等吃了死的，连原样的一片一块也吐不出，好妄学，而且以教人乎。住持佛法之人，若不依佛制，即是魔类。况彼魔子是魔王眷属，完全不是佛法乎。”

定神闲地端起酒杯，说：“我以酒代茶。”说完一饮而尽。接着拿起肉说：“我以肉作菜，请！”吃后面不改色，坦然自若。山贼见了为之一惊，鉴于有言在先，只好放了所有的人。

可见，为了饶益有情而吃肉喝酒，在汉地有些大德的传记中也有，但这不是普遍的行为。而藏地的每一座寺院，也并不是所有僧人都行持这些高深之举。藏传佛教对戒律的重视程度，来藏地求法的人应该知道，在没有达到一定境界之前，任何人都不允许做超凡的行为。若是极个别人做了的话，也许他确实有这种境界，也许没有。所以，能做和不能做的界限一定要分清，否则，明明什么境界都没有，却装模作样、无恶不作，这肯定是不合理的。

当然，假如你真的有超胜境界，那么行持如疯人般的行为、如哑巴般的行为，尤其是大圆满的二十一种行为，这也无可厚非。毕竟学佛不能一概而论，倘

若以别解脱戒的尺度来衡量一切，这肯定不行；但若是要求每个人都持密宗禁行，不管他的境界有没有到一定层次，那也不合理。因此，在这些问题上，学习并掌握基础知识很重要！

以上讲了三种身恶业有开许之处，下面接着讲四种语恶业：

妄语：如果是为了保护众生性命，比如猎人在追赶猎物时，修行人明明看到了那个动物，但为了救它，故意说“我没有看到”；或是为了保护三宝财产，对抢劫的强盗说“我没有钥匙”“三宝财产不在这里”，像这样说妄语是开许的。

以前佛陀住世时，有个妇人的儿子突然生急病死掉了。她一下子接受不了这个现实，便去求佛陀，一定要让儿子起死回生。佛陀方便安慰她说：“哦，这个不难！你去一户从没死过人的人家，要一粒芥子

给我，我就能让你儿子死而复生。”这个妇女比较愚笨，她就一家一家去找，找了很久、走了很远，也没得到这样一粒芥子。最后她就悟到了，没有一个人会生而不死，于是就接受了儿子死亡的残酷事实。当时，佛陀对她所说的话，也是一种方便妄语。

还有，比如别人生病了，医院查出是癌症，他自己还不知道。他在询问你病情时，虽然你明明知道，但也不能直言相告，而要尽量隐瞒：“没事，你的病不是很严重，先回去吃几副中药，过段时间再来复查吧。”诸如此类的妄语，是可以说的。

然而，倘若有人发心不正，为了私欲而欺骗他人，或者已经习惯说妄语了，这个绝对不允许，否则会有很大过失。

离间语：一个行善之人和喜欢作恶的人相交为友，作恶那个人势力强大，为了防止行善之人被带入

邪道，说离间语使他们分道扬镳，这是开许的。

关于恶友的过失，佛陀在《正法念处经》中云：“若人近不善，则为不善人，是故应离恶，莫行不善业。”故我们千万不能与恶友为伍，一旦跟他们交往，自己的行为就会日渐恶劣。可是有些人，总喜欢与恶人同流合污，对逆耳忠言听不进去，这样的话，你可以说一些离间语，想办法把他们两个人分开。

当然，假如你没事就挑拨离间，令志同道合的两人关系四分五裂，这是绝不开许的。

恶语：有些人生性刚强，以温和方式无法调伏，对他越好越难度化，只有以强制性手段或示现忿怒相，才能令其步入正道，在这种情况下，口出恶语是开许的。

尤其是作为上师，不能一直当好好先生，对谁都不说过失。阿底峡尊者讲过：“殊胜上师为揭露罪恶，

殊胜窍诀为击中要害。”能揭露弟子的罪恶，是殊胜上师的法相；能针对弟子的要害，就是殊胜的窍诀。有些上师在传法时，好多弟子都以为在批评自己，好像天天把自己当作针对的对象，若能这么想，这些窍诀就是击中要害了。相反，如果觉得上师讲的内容，从来都跟自己没什么关系，这样的话，根本不能发现自身的错误，行为也会越来越不如法。所以，上师批评弟子、老师批评学生，这些都是可以的。

现在，藏地有些相似的知识分子，成天提倡师徒平等、师生平等，说要构建和平共处的民主观念，就一定要所有人都平等。这是一种极端的民主主义，是根本不可能的，否则，国家主席和乞丐的待遇也要平等了，古往今来哪有这样的事例？虽然从如来藏的本体而言，众生全部是平等的，没有高低之别，但在世俗显现上，弟子戒定慧的所有功德，不可能跟上师完全等同；任何一个学校中，学生和老师的工资也不会

平等。

所以，在世俗中，上师摄受弟子的时候，说些粗恶语是可以的，不能因此就认为：“上师天天说粗语，他肯定是犯戒了。按《百业经》的观点，说一句粗语，要在五百世中如何如何……”这样给上师下定义，是不合理的！

绮语：有些刚皈入佛门的人，讲起自己的故事，两天两夜都讲不完，要想度化这些爱说爱讲的人，你若成天默然不语，一句话都不说，可能使他退失信心，无法趋入正法。所以，最初理应随顺他，他若是喜欢战争、美国好莱坞，你也可以跟他聊。以前我就遇过一个人，他提起好莱坞一直滔滔不绝，晚上兴奋得睡不着，睡着了以后，早上睁开眼还继续讲……那么，在这种人面前，你就要以善巧方便随顺他。

往昔迦叶佛在世时，有个大菩萨为了引导外道，

就故意到他们中行持外道行为，而且诽谤迦叶佛，说“光头沙门没什么解脱法”，以此赢得了外道信任，最终将其引入佛门。由于这位大菩萨发心贤善，此举不但没有构成罪业，反而成了积累福德的善法。此外，文殊菩萨去外道中弘扬大乘佛法，也有类似的经历[534]。

世间人的心态，其实跟修行人的完全不同，对他们若不施以善巧，刚开始就一句废话都不说，则无法真正引导他们。因此，为了令其进入佛门，权巧方便说些绮语是开许的。但如果你说的话没有丝毫意义，让自己心生散乱，让别人也产生贪嗔痴，这种无稽之谈则不开许。

以上讲了可以开许的七种身语业，它唯一的前提就是要对众生有利。假如对众生没有利，是在烦恼

534 文殊菩萨先赞叹外道本师的功德，语气上好像诽谤佛陀，外道就很乐意接受文殊菩萨的观点。之后，文殊菩萨渐渐以观察佛陀经教方式而引导他们阅佛经。最后，用佛陀的善说与他们辩论，使外道心悦诚服，不得不共赞世尊的巍巍功德而皈依佛陀。

驱使下行持的，那永远也不会开许。由此亦可推知，由于贪、嗔、邪见不可能转变成善妙的动机，只要一生起，就必然是不善业，诚如《宝鬘论》所言：“贪嗔痴及彼，所生业不善；无有贪嗔痴，及彼生业善。”故而，三种意罪业在任何时候、对任何人也没有开许。

要知道，万法皆从心生，《华严经》中也说：“诸业从心生，故说心如幻，若离此分别，普灭诸有趣。”一切业皆依心而起，心的本体也不实如幻，若离开了这样的分别，三界六道就统统灭尽了。故《正法念处经》云：“一切皆心作，一切皆因心。”所有善和恶的作者，唯一是自己的这颗心。倘若心善，就会带来快乐；心恶，则会带来痛苦，《宝鬘论》也说：“不善生诸苦，投转诸恶趣；善业生善趣，世世享安乐。”

因此，外在的形式并不重要，纵然身体的一举一

动、口中的一言一语没表露出来，但内心的分别念，往往会带来巨大的善果或恶果。这一点，佛陀在《正法念处经》中也讲过：“若闻正法，听受其义，生一念善，能灭无量百千劫生死。”——今天中午，慈诚罗珠堪布给我打电话，他问：“你在干什么？”我说：“正处于一种欢喜的境界中。”“什么欢喜的境界？”“《正法念处经》里有个很好的教证，我正在想：听法真的很重要，其他什么都比不上。”“经中说了什么？”“说我们听闻正法、领受其义，就算只生一个善念，也能灭千百万劫的生死。我觉得佛陀讲得特别好！”他听后也十分赞同。

真的，我们平时学习佛法、思维佛法，是最有意义的事情了。当然，做对众生有利的事、调伏自己的烦恼，也非常好。但除此之外，现在世间的各种琐事，确实没有多大实义。也许是每个人的价值观、生活习惯不同吧，毕竟我们在这样的闻思道场中，度过

了很长时间，哪怕产生一个善念，也觉得非常难得。因此，在所有的善法中，我最喜欢的就是每天上课。为什么呢？因为对我讲者而言，在讲课的时候，不可能一边讲一边生恶念，此时所有恶念之门皆已关闭，这是很难得的机会；同时，对你们听课的人来讲，就算偶尔会生一些分别念，但百分之七八十的时间，心都在随顺法义，对凡夫人来说，这是相当不容易的。这一点，你们不妨也细细思维。

作为修行人，我们应经常观察自己的心，并将其养成一种习惯。倘若心常处在善念中，就应生起欢喜心，尽量使其与日俱增；假如处于恶意中，那必须要立即忏悔，并暗自谴责：“我这个人真是恶劣！听闻了那么多正法，竟然还生这样的恶分别念，真是愧对上师三宝。”并下决心：“从今以后，我一定要努力使这样的分别念永不再现！”若能如此，这就是一种修行境界。

其实，三世如来甚深和广大的一切教理，归根到底就是善心和善行。法王如意宝在《三世佛语合而为一》中也说：“三世诸如来，所有深广理，摄于善心行，有缘者当修。”我记得特别清楚，上师如意宝去美国时，在华盛顿、波士顿等地，给西方人讲了很多甚深窍诀，尽管语言看似简单，却令无数人受益匪浅。他们虽听过许多大德的教言，但依靠法王的教诫，最终深深明白：佛陀八万四千法门的要义，就是心地善良。当时上师着重揭示的，也正是这个。因此，我们务必要切记，心善的话，一切都会好；心如果不善，形象上做再多善事也不重要。

关于心善一切都会好，汉地的《德育古鉴》中讲过一则故事：从前有个人叫元自实，他对缪材有恩，可缪材却忘恩负义，做出很对不起他的事情。元自实感到愤恨不平，天未亮就带着刀，准备要去杀死缪材。

路上经过一座庵堂，庵主轩辕翁是位有道之士，很早就起来诵经。他见几百个奇形怪状的鬼跟着元自实，每个鬼的手中都持有刀斧，杀气腾腾，样子非常凶恶。没过多久，元自实又回来了，轩辕翁看到这次跟随他的，都是头上戴着金冠、身上佩有玉佩的神人，手持香花幡幢，露出祥和愉快的表情。

轩辕翁深感讶异，就上前询问元自实原因。元自实说：“姓缪的忘恩负义，我正要前去杀他，但到了他家门口，我突然心想：他虽对不起我，但他妻子儿女却是无辜的，况且他还有老母在堂，我若杀了他，岂不是等于杀了他一家吗？因而于心不忍，念头一转，就回来了。”

轩辕翁将刚才所见告诉了他，并恭喜道：“你的所作所为，神明都已知道了，你将来必定会有厚福！”元自实听了这番话，更加精进认真地行善，后

来考取了功名，官做到宰相。而缪材却颓废身亡。[535]

由此可见，一个人的心若是特别恶，旁边就会有许多恶魔非人推波助澜；若是产生特别善妙的念头，比如普利一切众生的大悲心，对上师三宝的恭敬心、清净心、欢喜心，那不但自己过得快乐，周围气氛也会变成和谐。所以对这个道理，每个人务必要有一种认识。如果你的心能常常处于利他状态中，即使不看病、不吃药，四大也会十分调和；倘若时时产生强烈的害他心，那身体肯定不会健康，而且动不动就发脾气、摆脸色，让旁边的人也很不舒服。

鉴于以上原因，我们在做一件善事之前，首先要详细观察自己的动机。如果动机是善，那不用问别人就可以去做。倘若是为了与人竞争，或者装模作样、贪图名誉，就必须认真加以纠正：能变成善心的话，便可以接着做；假如不论怎样也无法扭转，则还是

535《太上感应篇汇编》讲“夫心起于善，善虽未为，而吉神已随之；或心起于恶，恶虽未为，而凶神已随之”时，也引用了这个公案。

延缓为好。《佛遗教经》亦云：“纵此心者，丧人善事。”所以，心态若没有调整好，表面上做的善法再大，也没有真正的功德。

从前，有许多施主约定去拜访奔公甲格西。当天上午，格西就在三宝所依前，急急忙忙地摆设供品，装饰得极其美观。此时，他观察自己的动机，发现心态很不清净，竟是为了在施主面前显得庄严。于是顺手向三宝所依和供品上撒了一把灰，并自言自语：“你这个比丘，不要这么虚伪好不好？”帕单巴尊者得知此事后，赞叹道：“西藏的所有供品中，要数奔公甲那一把灰尘最好！”

要知道，在藏地民俗中，撒灰的对象通常是魔鬼、恶人，比如驱魔仪轨时要撒灰，关系特别不好的人离开时也要撒一把灰。而且尽管西藏并不富裕，但人们都喜欢在三宝所依前，用最珍贵的供品作供养。那么，尊者为什么说在所有的供品中，奔公甲的那把

灰最殊胜呢？因为他这是在调整自心，觉得自己行为太恶劣，为了惩罚自己才做的。

关于奔公甲，我们讲《开启修心门扉》时经常会提到他。他在家的时候，身材魁梧高大，性格野蛮凶残，平时总随身携带着弓箭，腰间别着两三把刀子。西藏曾有一段时间，母亲若遇到孩子啼哭不止，怎么哄也没办法，往往就大喊一声“奔公甲来了”，包管孩子立刻安静下来。

相传有个喜欢恶作剧的人，有天和一位老婆婆开玩笑，出其不意地在她背后叫：“奔公甲来了！”惊讶的是，那老婆婆一动不动，居然没有逃走。他还以为老婆婆定力够，没想到向前一看，老婆婆竟被吓死了！

奔公甲就是这么一个人见人怕的大恶人。他没有出家之前，身上就算带着再多武器，敌人也是多如牛

毛；可是当他出家之后，由于上师三宝的加持，身上连一根针也没有，怨敌却全都销声匿迹了。

刚才那个故事，大家一定要好好地体会，自己也应像奔公甲一样，随时随地观察自相续。一旦心术不正，有造罪的苗头出现，就应该马上意识到，并且加以忏悔，绝不能让自相续与恶业同流合污。

当然，我们作为凡夫人，不生恶分别念也是不现实的。就像奔公甲，出家后尽管在山上闭关多年，但也经常跟烦恼作斗争。有一次，奔公甲到一位施主家念经。当时这家人都出去了，在空无一人的屋里，他心里琢磨：“我回山洞闭关，熬茶的话，茶叶也没有。不如趁机偷一些，留着以后住山修行时用。”他就东看西看，确定没人之后，把手伸进了茶叶袋里。正在这时，他突然提起了正念，于是大声呼喊：“快来人啊，我正在干偷茶的勾当，请把这只手从手腕处砍断！”

像奔公甲这样的人，时时能发现自己的错误，确实相当难得。以前孔子的弟子颜回，也是能够“不迁怒，不二过”，不像我们有些人，就算自己犯了错，也喜欢文过饰非，迁怒他人。《弟子规》中讲过：“过能改，归于无。倘掩饰，增一辜。”过失若能改正，这个过失就没有了，毕竟人非圣贤，孰能无过。但若对此加以掩饰：“不是我干的，是他！我根本不是这种人，那个人实在太坏了，你可以去找他……”这样只会让自己又增加一条罪恶。

除了奔公甲，阿底峡尊者反省错误时，也这样说过：“自从我进入别解脱门之后，没犯过一个微细的戒律，别解脱戒可谓一尘不染；对于菩萨学处（菩萨戒），偶尔出现一两次过失；而步入密宗金刚乘以后，零零碎碎的过失虽屡有出现，但都是当下忏悔，从没有让堕罪过夜的情况。”尊者在行途中也是一样，他去哪里都随身带一个木制曼茶盘，每当闪现恶分别念

时，马上取出来，在路边供曼茶忏悔，直至忏净了才继续赶路。对我们很多人而言，这一点可能很难做到，有时生了恶念也无所谓，根本不察觉。所以，修行好的人跟修行不好的人，行为上确实差别很大。

《大般涅槃经》讲过：“世有二人，甚为希有，如优昙花。一者不行恶法，二者有罪能悔。如是之人，甚为希有。”世间上有两种人，像优昙花现世般极为稀有：一种是在轮回中从不沾染罪业，犹如火中莲花般相当罕见；一种虽以前世习气等原因造了罪，但马上就会意识到，当下念金刚萨埵心咒忏悔，这种习惯也十分好。

前不久，学院有个管家用藏语给僧众说事情，忘了我们学院的要求——语言要纯正，讲藏语就不能夹杂汉语；讲汉语要用普通话，不能夹杂藏语。当时，他不小心说了个“拖拉机”，然后很不好意思，立即念“嗡班匝儿萨埵吽”。其实，说“拖拉机”也用不着

忏悔，但如果你生了恶分别念，或者说了别人过失，这才应当念“嗡班匝儿萨埵吽”。

然而，现在有些人根本没有这个习惯，尤其是刚学佛的人，好像生恶念根本不在乎，没有“我这么做不对”的念头，这是相当可怕的。其实作为一个修行人，调伏自心很重要，尤其《大圆满前行》是非常殊胜的窍诀，最近我要求他们把《大圆满前行》和《极乐愿文大疏》录下来，以便大家在开车走路时随时听。你们若能将这些法义记在心里，反反复复地体会，则对很多方面会有极大利益。

下面再讲一个调伏自心的故事：在攀耶嘉地方，有一次，施主在众多格西的行列中供养酸奶。当时，奔公甲格西也在其中。他看到施主给前面的人供奉了大量酸奶，不由得心想：“这么好的酸奶，轮到我这里，可能都没有了。”（我们平时分东西时，好多人也是如此。尤其有时候我这边分些吃的，坐在后面的道友见了，就一直在想：“到

我这里，肯定已经分完了。”哎，我们这里要是有个奔公甲，该多好啊！）

当萌生这样的念头时，奔公甲紧接着提起正念，认识到自己不对，于是暗暗自责：“你这位比丘，对上师三宝的信心不大，却对吃酸奶有这么大的信心。”随即把碗扣下。当供养者来到他面前时，他因为生起了恶念，就说：“谢谢，我已经吃过了，实在不想再享用。”

本来，他只想和所有比丘一样，平等得到一份酸奶，并不含有什么不善的成分。但仅仅因为有希望获得好酸奶的私欲，他就惩罚自己，全然放弃了享用。

我以前看过奔公甲的传记，有时候他生起烦恼，就大声地喊：“奔公甲，你为什么天天自私自利的心这么强！”有时候就动手打自己。他与烦恼斗争的故事，还是很精彩的。汉地有些大德也是如此。所以，

我们作为修行人，一定要与烦恼搏斗，经常审视自己的心。

当然，我们作为凡夫人，刚开始的时候都一样，烦恼特别强盛，经常此起彼伏。但只要毫不气馁长期对治，随时随地断恶从善、调柔自心，久而久之，烦恼的力量就会逐渐削弱，自相续就会完全充满善业。

从前，扎堪婆罗门时时观察自心，每当生起一次不善念，他就放个黑石子；每当生起一次善分别念，就放个白石子。最初，他天天都是恶分别念，全部是黑石子；通过精勤对治，去恶从善，到中间时，呈现黑白各半；到了最后，已全部成了白石子。

类似的公案，在汉地《佛祖统纪》中也有[536]：西天四祖优波鞠多尊者，最初在修行时，也采用过这种

536《佛祖统纪》云：“四祖优波鞠多尊者，摩突罗国人，容貌端正，聪慧辨才。商那初教系念，若起恶心当下黑石，生善念时当下白石。鞠多如教摄念，初黑偏多，次白黑等，至七日满唯有白石。商那即为宣说四圣真谛，应时逮得须陀洹果。”

办法：若生恶分别念，放一个黑石子；若生善分别念，放一个白石子。刚开始的时候，黑石子偏多，通过七天的努力，最后全部变成了白色的。之后，上师为他宣说四谛法门，他当下证得须陀洹果。

所以，我们在一切时处，皆要以正知正念来摄持，尽量生起善的对治，力求连细微罪业也不沾染。为了达到这一点，大家应该经常祈祷上师三宝及护法神，毕竟我们的心是有为法，上师三宝的加持不可思议，若能时时不忘祈祷，自己的心肯定会有所转变。

总而言之，《大圆满前行》的窍诀特别殊胜，这也是我再再强调的。若没有以此对照自心，缺乏正知正念、行为不如法的话，就算你已经出了家，那也只是虚有其表，完全属于邪命养活，不但今生会招人讥嫌，来世也会堕入恶趣。《正法念处经》云：“出家而邪命，失法失名称，人中轻如草，未来入恶趣。”相反，假如你时时以正知正念观察自己，有一颗帮助

别人的利他心，行为也是如理如法，那就会像《水木格言》所言，人们自然而然会集聚到你的身边，犹如悦意的水池，可以吸引无数飞禽。而且在生生世世中，你暂时会趋入善趣，究竟会获得涅槃。因此，我们每个人应依靠佛法，对治烦恼、行持善法，走上光明之道！

第 72 课

2010 年 9 月 2 日

今天讲“因果不虚”的最后一部分：

我们每一个人，纵然今生没有造任何罪业，或者想不起造了什么罪业，但从无始以来，在漫长的轮回中，阿赖耶上所积累的罪业也是无边无际，以此必然要感受不堪设想的果报。龙猛菩萨在《大智度论》中也说：“大海水干竭，须弥山地尽，先世因缘业，不烧亦不尽。”即使大海的水干涸了、须弥山倒塌了，可往昔所造的业也不会被摧毁，终将成熟于自己的相续。我们哪怕做了一点一滴的善事，其果到时候也一定会成熟；就算造了微不足道的罪业，正如《百业经》所言，果报不会成熟于外境的地、水、火、风

上，只会成熟在自己的蕴、界、处上。所以，大家不要认为：“我即生中从小就喜欢做善事，从来也没造过恶业，为什么还要感受痛苦？不公平！”这种说法是不懂因果的表现。

尤其是有些人现在唯一行善，修习菩提心、空性等大乘法要，或生起次第、圆满次第、直指本性等密宗教言，依靠这种强大的对治力，本来自己后世将堕入恶趣的罪业，可以提前在今生成熟，并感受痛苦。如《能断金刚经》[537]云：“行持波罗蜜多之菩萨，受到损恼或受极大损恼，此乃未来所受之苦业，于此世成熟。[538]”

537《能断金刚经》：一卷，唐玄奘译。与鸠摩罗什译之《金刚般若波罗蜜经》，菩提流支译之《金刚般若波罗蜜经》，真谛译之《金刚般若波罗蜜经》，达摩笈多译之《金刚能断般若波罗蜜经》，义净译之《能断金刚般若波罗蜜经》同本异译。

538 原经文是：“若善男子或善女人于此经典受持、读诵、究竟通利，及广为他宣说、开示、如理作意，若遭轻毁、极遭轻毁。所以者何？善现！是诸有情宿生所造诸不净业应感恶趣，以现法中遭轻毁故，宿生所造诸不净业皆悉消尽，当得无上正等菩提。”即鸠摩罗什所译的《金刚经》中：“须菩提，善男子，善女人，受持读诵此经，若为人轻贱，是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业则为消灭。”

就像有人学了般若之后，要么生病、要么遇到怨敌、要么家庭不和，各种各样的违缘特别大，痛苦甚至比一般人还强烈，这是什么原因呢？是不是不应该修般若，或者修般若时魔王波旬来干扰，般若的力量无法阻挡呢？绝非如此。而是因为般若的加持非常大，能令自己重罪轻受，本要在地狱、饿鬼、旁生里感受的剧苦，现在仅以疾病或违缘的方式即可化解了。

过去我们学《入行论》时，也有好几个修行人因家里出现违缘，或身体不好等缘故，后来就退出了。他们认为：“没修法时我很健康，可是一修法以后，身体马上就不行了……”这种不懂佛理的见解，如今在汉地相当多。这些人学佛后遇到一点点挫折，就立即怪罪于法，然后退失信心，却不知自己所感受的痛苦，皆是源于昔日的果报。

这个道理，我没有出家之前也不太明白。当时

我家乡有个修行不错的人，病得十分严重，我就问一位善知识：“不是听说他修行很好吗？怎么还会受这种痛苦？”那位善知识就引用了《金刚经》的这个教证，告诉我一些大德显现上生病也是正常现象。后来我就记住了，直到学了《前行》，才发现它出自这里。

其实在历史上，这种现象也是俯仰皆拾。比如唐玄奘的上师戒贤长老，长期主持印度那烂陀寺，德高望重，名震四方。玄奘到印度时，他已年过百岁，当他听说玄奘来自东土大唐，竟然老泪纵横、泣不成声。原来，这里有一段非常神奇的因缘：

三年前，戒贤长老身患怪病，痛苦万分。虽然他修行了那么长时间，但仍无法忍受病痛的折磨，想要自杀了却残生。当天晚上，他就梦到了文殊菩萨，文殊菩萨告诉他：“你在久远劫前，当过许多次国王，做了许多迫害百姓的恶行，本应堕落恶道长久受

苦，但因你这一世弘扬大乘教法，利益了无数众生，所以，地狱大苦报转变成了目前的人间小病苦，你最好还是继续忍受。再过三年，有位大唐僧人会来此拜你为师，求受佛法。你若将佛法传授给他，身体就会康复。”后来，玄奘得受法要之后，他的病痛果然消除了。

由此公案可以了知，有些大德显现上生病，或者出现种种不顺，这并没有违背因果规律。同样，我们普通修行人，学了甚深的空性法门或密法以后，生活中出现违缘，这也是将来世的大苦轻报于今生，就像本该被判死刑的人，现在只需要断一只手或割一只耳朵就可以了。

这个道理不仅在《金刚经》中有，《父子合集经》也说过：“若造众恶行，当堕于恶趣，或外遇良缘，转重令轻受。”有些人出家后经常生病，学佛后心情不好，乃至发疯，这都不一定是坏事。倘若以三

宝的加持力，将自己来世数劫中所受的痛苦，在今生一并偿还了，那再怎么苦也是值得的，毕竟比起三恶趣来，人间的痛苦实在微不足道。

所以，这种因果关系，大家一定要明白。倘若别人学了佛、修了空性后，以前做什么都一帆风顺，现在却是违缘重重、一波三折，那么我们要用这种教言去安慰他，让他在菩提道中不要退失信心。

与之相反，今生中无恶不作的人，也可能因前世所造的微小善业，暂时会感受一些善果。例如，从前尼洪国家，最初七日天降粮食雨，接着降了七天的衣服雨，之后又在七天中降下珍宝雨，最后降下土雨，使所有的人葬身土下，死后转生到恶趣。

此公案在汉地《杂宝藏经》中也有广述[539]：从前有个国王（优陀羡王），他有个特别宠爱的妃子，叫有

539 详见《杂宝藏经》之《优陀羡王缘》。

相夫人。一天，有相夫人给国王跳舞，国王从她的舞姿中发现了死相，知道她七日后必将死亡。

有相夫人得知后，请求出家，并答应死后若升天，会再来相见。国王因为对她特别执著，不答应她那么快就出家，只同意她第六日出家。到了第六日，有相夫人出家后守八关斋戒，第七日早晨因饮用过多的石蜜浆，腹中绞结，即便命终。她死后得生天上，想起往日的誓言，于是去见国王。

国王见她只是出家一日，死后就能升天，于是对出家生起了极大信心，自己也舍弃王位，传给儿子王军，前往寂静处出家修行，并很快证得阿罗汉果。

国王的儿子王军继位后，听信谗言，不恤国事。国王愍念儿子愚痴，为了全国百姓，打算去教化儿子修善。

王军王听说父王将至，非常高兴。但他手下的奸

臣说：“老王回来，你要将王位还他，你就当不了国王了，所以应把老王杀掉。”王军王遂生恶心，派杀手去杀父王。

杀手见到老王，将来意告诉了他，并说自己以前受他恩惠，不想杀他，但如果不杀，自己无法复命，回去只有死路一条。老王愍念他，就让他动手。但杀手怎么杀，也无法伤害他的身体。

老王告诉他：“你回去替我跟王军王传个话，说他杀父、害阿罗汉，犯下两个无间罪。若能好好忏悔。罪业也许可以减轻。”杀手答应后，再杀老王，才把他的头砍下来，并带了回去。

王军王见父亲的头，在路上耽误那么久，但仍颜色不变，知道父亲已经得道。于是非常后悔，痛哭得昏倒在地，很久才苏醒过来。此时，杀手把老王的遗言告诉国王，国王听后更加悔恨。

奸臣害怕国王怪罪自己，于是欺骗国王：“世界上哪有什么阿罗汉，您不要信那些谎话，徒增烦恼。”

国王说：“我父亲的头，死后多日，颜色不变，怎么不是得道？况且我父在位时，曾有两位大臣出家，并证得了阿罗汉果。他们的种种神变，我等亲眼所见。他们涅槃后的舍利子，也造成了灵塔，至今还完好无损。你怎么说这些不存在？”

奸臣答言：“世间用幻咒术、药力，也能出现神变。那两个大臣，并不是什么阿罗汉，过两天我证明给您看。”

他回去后，在阿罗汉的灵塔上挖了两个洞，里面各放一只猫，在洞里饲养。并命人训练这两只猫，叫两位大臣的名字，它们就出来吃肉；让它们回去，它们就回到洞里。如是训练一段时间后，猫便养成了

习惯。

于是，奸臣让国王来到灵塔那里，说让他看看两位大臣到底是不是阿罗汉。然后，他大声地喊两位大臣的名字，结果两只猫从洞里出来，让它们回去，它们就回到洞里。

国王见了，从此不相信罪福，也不相信有圣道，行为更加无恶不作。

有一次，国王出去游玩，见嘎达亚那尊者在静处坐禅入定，他认为阿罗汉根本不存在，于是便生恶心，拿土撒在尊者头上，并吩咐左右随从也用土埋尊者，以至于把尊者全部埋在土里。

当时有一大臣，信奉三宝。见此情景，等他们走了，赶紧为尊者除去土。见尊者神仪鲜泽，没有被土污染丝毫，非常欢喜，以头面顶礼尊者双足。

尊者告诉他：“七日后，天会降下土雨，国王及人民，尽皆覆灭。”

大臣闻后，心怀忧恼，把此事告诉了国王。并且自己私下挖一个地道，通向城外。

七日之后，天上突然降下香花、珍宝、衣服，城内的人无不欢喜。奸臣告诉国王：“有此瑞相，皆由国王福德所感。那些没有智慧的人，还说要降土雨，简直是胡说八道。”很多人听说该国有善妙的瑞相，也纷纷云集到这个国家。

此时，突然城的四门，降下铁门，全部关闭，让人无法逃出。天上也降下土雨，国王及人民全被埋没，此国变成一座土山。只有那个信奉三宝的大臣，从地道中逃了出去。（就像当年林彪在北戴河的地下暗道一样，那天我们去看了，据说有三十多公里，从北戴河别墅一直通往山海关机场，还是很厉害的。）

大臣到了嘎达亚那尊者所在之地，问：“国王及人民以何因缘，共同遭此灾难？”

尊者答言：“过去无量劫前，某国有一长者女，住在楼上。一天早晨，她在楼上扫地，灰尘随手倒了下去，刚好有个化缘的比丘经过，污物全部倒在了他头上。长者女见后，丝毫没有忏悔之意。后来她嫁了一个好丈夫，很多女人问她以何因缘，得此良配。这个女人回答：‘没什么别的。只是我在楼上扫地时，将灰尘扫到比丘头上。以此因缘，嫁了一个好丈夫。’其他女人听后，也纷纷效仿。由是业缘，如今全感受了这个果报。”

由此可见，这即是众生的一种共业。那天我在玉树地震现场，见到许多人被埋在地下、许多尸体被挖了出来，不禁暗自心想：“这些人往昔肯定造过同一个恶业，现在果报成熟了，就一起感受这样的痛苦。”

前不久，听说有个特别有钱的香港女人，在上海举行盛大生日晚宴，人均消费两万人民币，一晚上总共花了数百万。当时吃的是顶级蟹宴，不少信佛的大明星也到场了，很多媒体都骂他们，说他们不该参加。试想，晚宴上全部吃螃蟹的话，那要死多少众生？再过几世，这些人共同会感受什么果报？真的难以想象。

像几日前的舟曲县泥石流，死伤将近有两千人。当时，那里突降强降雨，晚上 12 点钟时，泥石流冲进县城，把人们全部埋在地下。所以，不管是两千人也好、两百人也罢，只要共同造了恶业，将来必会共同受报，这是一种必然规律。

总之，行善者受苦、造罪者得乐，其实皆是由往昔业力所致。我们现在无论行善、作恶，果报虽不一定马上成熟，但在来世、来世的来世也必会现前。《亲友书》云：“有者所造诸罪业，纵未即时如刀砍，然

死降临头上时，罪业之果必现前。”《佛说立世阿毗昙论》[540] 也说：“初造恶业时，不如火即烧，如灰覆火上，随逐烧罪人。”又云：“恶业未熟时，痴人谓甜美，其业既熟已，方知是苦难。”世间上有些愚痴的人，认为自己不受因果约束，杀生造业没有果报，却不知这只是时间早晚而已。你造业虽不一定马上受报，但只要因缘成熟了，势必会让你感受痛苦。

因此，对于因果的道理，我们要时刻生起定解、加以取舍，万万不能以“善恶无分别”“万法唯心造”等禅宗或大圆满的高深法语，来轻视因果。莲师也曾对国王赤松德赞说：“君王，我的密乘见解极其重要，但行为不能偏堕于见解方面，而要小心谨慎，不违背因果。否则，见解上一切万法都不存在，不思善、不思恶，而行为也是这样的话，就会善空恶空黑法漫布，见解也将成为魔见。同样，见解也不能偏堕于行

540《佛说立世阿毗昙论》：说国土日月等事，即佛教之宇宙观。有二十五品，十卷，陈·真谛译。为印度小乘论部经典之一。又作立世阿毗昙藏、天地记经、天地记经录，今收于大正藏第三十二册。

为方面，否则，行为上始终有实执，见解也是如此的话，将会被实有和有相所束缚，从而在轮回中无有解脱之日。”

这个教言，大家一定要记住！法王如意宝也常引用《前译教法兴盛之愿文》的教证[541]说，作为一个修行人，见解上，要依止龙猛菩萨的空性无二见；而行为上，则应随学静命菩萨的小乘别解脱行为。但如今很多人往往与此相反：见解上连小乘的人无我、四法印都不懂，基本的出离心、因果观都没有，行为上却远远超过密宗的行为，这完全是一种颠倒。

前段时间，不少人都在传：藏地有个修行人，对许多信徒说：“你们在湖边看着，龙王给我个伏藏品，我要从湖里取出来。”然后就把一尊佛像用布缠在腿上，两手空空地去到湖里。他本打算偷偷解下那佛像，再当成伏藏品拿上来，没想到，到了湖里以后，

541《前译教法兴盛之愿文》云：“希奇萨霍堪布之行为，无比具德龙树之见二，钦定双融传承之教规，祈愿莲生大师教法兴。”

脚一滑没有站稳，竟然被淹死了。等他的尸体被捞上来后，人们才发现了他腿上的秘密。

还有一个真事，是外面很多领导讲的：有个修行人为了让信徒生起信心，就把一尊铜佛像用布紧紧缠在腰间。过了几天以后，佛像的印迹留在了他腰上。他就掀给很多人看，说自己身体自然出现了佛像……

这种人，不要说大圆满的见解，就连最基本的因果也不相信。就算是个在家人，也不敢如此轻贱佛像，他们却敢这么做，这就叫“善空恶空黑法漫布”，如此行为特别可怕！

因此，莲花生大士所讲的见解与行为之关系，是特别关键的问题，希望你们要明白这个道理。若想成为一个佛教徒，即使造不了什么善业，也没必要以佛教的名义造下滔天大罪。正如莲花生大士所说：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”所以，我们即

使有再高的实相见解，不管是大圆满、大中观、大手印，还是禅宗、净土宗的殊胜见，取舍因果的行为也要细致入微，就像很多高僧大德一样，丝毫的恶法也不做，点滴的善法也要行持。

当然，因果之间的关系，只有佛陀才能彻底了知，诚如《大智度论》所言：“虽空亦不断，相续亦不常，罪福亦不失，如是法佛说。”因果虽是空性，但并非断灭；虽然相续不断，却也不是常有；众生所造的罪福，永远都不会失坏。这种法唯有佛陀的智慧才能揭示，其中的甚深奥秘，凡夫人的粗大分别念无法抉择。所以，我们一定要对因果法门有甚深的认识。

有人曾问帕单巴仁波切：“如果一个人证悟了空性，然后又造了罪，这对他有没有害处呢？他会不会堕恶趣？”

帕单巴仁波切回答：“假如真正彻悟了空性，那就绝对不会造罪。为什么呢？因为证悟空性和生起悲心是同时的。”

所以，一个已经开悟的人，定会谨慎取舍因果，不可能杀害众生，肆无忌惮地造恶业。由此也可以推知，倘若一个人随随便便造业，对因果根本不重视，那他肯定没有证悟空性。现在有些人口口声声说开悟了，但平时造的业相当严重，由此，他的真实境界也可见一斑。

当然，对有些大成就者来说，为了利益众生，行为像济公和尚一样吃肉喝酒，这对他的境界不会有任何影响。如《正法念处经》云：“若知业果者，常见微细义，彼恶所不染，如空泥不污。”倘若真正了知因果，取舍方面会极其细微，即使造了罪业也不会染污相续，就像泥土无法玷污虚空一样。显宗《正法念处经》的这个教证，跟密宗的行为和见解颇有相似之

处。不过我们作为普通人，假如渴望修持正法，就必须将取舍因果放在主导地位，见解和行为不能脱离或堕于一边。如果随着见解越来越高，行为也越来越如法，对众生的悲心越来越强烈，这说明你的修行没有误入歧途。（怎样根据一个人的行为推断其境界，这在《十地经》中有很多方法。）

那么，因果不虚之引导，在相续中生起的界限是怎样的呢？

应当像米拉日巴尊者那样。

一次，弟子藏顿巴问米拉日巴尊者：“您的行为已完全超出了凡夫人的意境，上师仁波切，您最初是金刚持，还是哪一位佛菩萨的化身？”

米拉日巴尊者回答：“认为我是金刚持或某位佛菩萨的化身，这说明你对我有诚挚的信心，但对于正法来说，恐怕再没有比这更严重的邪见了。（因为他觉

得只有古佛再来才能这么做，却没有认识到正法的力量。现在有些人也常这样讲：“上师是圣者，他能做到的，我怎么做得到？”这种自我轻毁的说法，对法来讲是个大邪见，其实只要像米拉日巴那样能看破世间、相信因果，任何一个人都可以做到。）

为什么这么说？我最初依靠咒力降冰雹，杀了很多众生，造了滔天大罪，当时想肯定只有堕地狱而别无出路了，于是集中精力、兢兢业业地修持正法。依靠上师传授的密宗甚深要诀，经过一系列苦行，才在相续中生起了殊胜功德。而你们，由于对因果生不起诚信，故对正法不能如此精进。倘若你们也能发自内心诚信因果，像我那样刻苦精进，那凡是有毅力的凡夫人，都能生起同样的功德。到那时，你们也可以称为是金刚持或佛菩萨的化身了。”

当时，弟子希哇俄也问米拉日巴尊者：“您老人家在求法依师时，有那样虔诚的信心，忍耐受苦；而得法以后，又在山中那样精进修行。无论从哪一方

面看，都不是我们能做到的。我们都不敢再修这个法了，可如此又解脱不了轮回，该怎么办才好呢？”

尊者说：“我没有别的窍诀，唯一就是要诚信因果。凡是有心的人，听了因果能相信的话，也一定能做到像我这样精进修持。如果你相信因果，依止上师的信心自会增长，求法遇到任何违缘也不怕。否则，若对因果半信半疑，就会缺少行持善法的心力，修行肯定不会成功。”

当然，像米拉日巴尊者那样苦行和精进的事迹，在印度、西藏两地都极为罕见。《冈波巴尊者传》中记载：当冈波巴离开米拉日巴尊者时，尊者本想给他传个最深的窍诀，但想来想去也没有舍得。于是尊者坐在河的此岸，目送冈波巴离开。冈波巴渡河行了一小段路后，隐约听见尊者呼唤他的名字，就立即回到尊者面前。

米拉日巴尊者对他说：“唉，我这个窍诀虽然至为殊胜，有点舍不得传人，但如果连你都不传，那还传给谁呢？还是传给你吧。”

冈波巴欢喜雀跃万分地说：“那么，我是否要准备一个曼荼作供养呢？”

尊者说：“曼荼倒不需要。只要你莫辜负我这个窍诀就行了。好，现在你看——”说着，尊者就将衣袍撩起，只见他周身上下都是多年苦行而结成的网状老茧！尊者继续说：“我再没有比这更深奥的窍诀了。我是经过这样的苦行，心中才生起功德的，所以，你也要以最大的坚忍来修行才好。”这件事在冈波巴心上留下了不可磨灭的印象，他一生对上师的教诲也没有忘记，依靠不断的苦行，最后获得了无上成就。

因此，对以上因果的这些要点，我们务必从心坎深处生起坚定的诚信，并且暗下决心：“平时包括细

微的善业，也要以三殊胜摄持而尽力奉行；就算是再小的恶业，遇到生命危难也不去做。”尤其在日常生活中，随时随地要以正知正念来摄持。

一、早上：

我们早晨起床时，不能像牛羊从圈里爬起来一样，一跃而起，边擦眼屎边上厕所。而应当在床上静坐，自心悠然放松，向内反观审察：“昨晚做了善梦，还是恶梦？”

如果梦中作恶，则应心生惭愧，觉得自己梦中都这样太过分了，然后念金刚萨埵心咒、百字明 21 遍诚心忏悔。以前许多修行人都有这种习惯，我在课堂上也强调过一百次了，但你们有些人还是不听，早上起来时连牦牛都不如。牦牛在圈里醒来后，还要摇摇尾巴，再坐一坐，它有它的“入定”境界，而有些人连这个也没有。

假设你昨晚梦到行善，就应该心生欢喜，同时将善根回向众生，并默默发愿：“昨晚行持的善法还不错。在今天，我要继续为一切众生获得圆满佛果而竭尽全力奉行善法、断除恶业。”

其实这个很重要！我们在实际修持当中，早晨起床时务必要有正知正念，尤其要观察自己的梦。一个人的梦，实际上与修行有很大关系，倘若你白天对上师三宝有信心、欢喜心，对众生有饶益心，做梦的时候，大多数也会跟上师、正法有关；反之，如果一直以贪嗔痴而奔波，那晚上肯定全是恶梦。这一点，在大圆满的修行窍诀里也有，假如你修行到了一定境界，梦就会统统变成善梦。

二、晚上：

到了晚上睡觉时，也不要像块石头“砰”一声就倒下去，蒙头就开始呼呼大睡。而应当在床上端坐，

如前一样观察思维：“我白天都做了什么有意义的事？修持了什么善法？”

倘若成办了善事，则应感到欣慰，并回向一切众生获得佛果；假设造了恶业，就要自我呵责：“我这个人实在恶劣，今天这样做，完全是毁了自己。”对此应生起追悔之情，诚心诚意忏悔，并发誓：“从今以后，我绝不再造那样的恶业！”

其实，我们时时刻刻修心很重要。《佛说救疾经》中也说：“罪从心生，罪从心灭。心如天堂，心如地狱。”假如自心没有调柔，贪嗔痴的罪业就会从心而生；若要灭掉烦恼、转为善法，也是源于这颗心。所以，心就是天堂，心就是地狱。

为了调伏自己的心，今年学院的道友一直在百日闭关，我通过不同的途径了解，很多人还是修得不错，大家对此极有兴趣，这从言行举止中也看得出

来。其实，一个人在一年中闭关一百天，这是很有必要的。就算你无法拿出一整天的时间修行，那么上午一座、晚上一座也非常需要。

我个人而言，尽管学院的事情、建筑的事情特别多，但每天一到下午，就会把所有电话关掉，利用短短的时间修行。不然，成天都忙忙碌碌的，自己到死可能也没有修行的机会，因此，我每天至少会抽出几个小时，强迫自己观一观学过的法，尤其是前行。你们不要认为前行是很低的法，所以一直不愿意修。其实若能将前行、尤其是共同四加行，反反复复观修好，那么通过祈祷上师加持，大圆满等境界轻而易举就会现前。

当然，除了学院道友以外，城市里的人虽不可能放下一切去闭关，但早上起来用一两个小时，甚至半个小时观修；晚上睡觉前也是这样；白天在工作之余抽空修一修，这对调伏自心也非常重要。否则，你仅

仅是理论上了解，却从来没有深入体会过，那在遇到问题的时候，根本起不到任何作用。

至于早晚应如何观修，这里已讲得很清楚，每天按照这样去做就可以了。我在二十多年来，一方面会修点本来清净、任运自成的窍诀，同时，这些出离心和菩提心的教言也一直在修。不管遇到什么情况，这个习惯都数十年如一日，从来也不会改来改去。不像有些人，今天修个拙火定，在脐下观火焰，一直烧烧烧；明天观个明点，从头上降下来……气脉明点的这些修法固然殊胜，但按照法王如意宝的传统，这些暂时不重要。最重要的是什么？就是先要在共同四加行、不共五加行上下功夫，只有这样，更高的境界才会自然现前。

如今有些人认为，修加行只是喇荣的一种做法，其实并非如此。在藏传佛教中，宁玛派、萨迦派、格鲁派、噶举派尽管传承不同，但加行修法都大同小

异。此外，汉传佛教虽没有这么明显的窍诀，但教义也都可以涵摄其中。这几年来，我翻阅了汉地很多《大藏经》的经论和高僧大德的教言，许多大德对人身难得、寿命无常、轮回痛苦的认识，实则跟藏传佛教并无二致。因此，大家有了这样的传承和教言后，希望要把主要精力放在加行上，一定要修好！

同时，无论在何时何地，我们都不能离开正知正念，对内外器情的一切显现，不要有根深蒂固的实执，而应在虚无缥缈、无实如幻的游舞中修持自心，恒时住于善法和正道中，令内心调柔。就像《大乘入楞伽经》所说：“三有如阳焰，幻梦及毛轮，若能如是观，究竟得解脱。”《大圆满虚幻休息》也讲了如梦如幻的许多窍诀。一个人若是有了实执，那修什么都不会成功；但即便如此也还是要修，中间这个分寸一定要把握！

以上总结了修四种厌世心[542]的中心要义。这次可以说是讲得最广的了，我虽谈不上有什么甚深教言，但以前依止过很多善知识，对这个法门有强烈信心，并且从中受益匪浅，所以，这次将自己所懂得的一切道理，对你们毫无保留地全盘托出了。同时在传讲过程中，我查了大量汉藏两地的公案、教证，并翻阅《大藏经》作了补充，还引用了法王如意宝和其他上师的许多教言。希望每个人在听闻之后，务必要好好修持，若能真正生起这四种厌世心，我的一番苦心也算没有白费了。

《前行》剩下的内容里，共同加行还有“解脱利益”“依止上师”，不共加行则有从“皈依”直至“颇瓦”之间的修法，这些我想讲简单点，不能特别广，不然的话，可能两三年都讲不完。倘若讲一部《前行》共需要五六年，你、我都不知道有没有那么长的寿命。

542 四种厌世心：人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚。

不过，你们每个人的想法也不太相同。我听有些佛友说：“您这样广讲太好了，里面有很多窍诀，我们也想一字一句了解其中的深意。”但也有人在背后抱怨：“哎哟，《大圆满前行》这样一天只讲几行，哪一年才能讲完啊？太啰唆了，受不了、受不了！应该讲点大圆满法，不要天天都讲加行。”尽管外面有各种议论，但我也不一定听。在我的计划中，共同四加行会讲广一点，但后面部分可能稍略一些。

你们若能把这共同四加行修好，那在正知正念的摄持下，做什么善事都不会离开三殊胜。这种人就像药树一样，谁依止他都会带来快乐，如颂云：“善人如药树，依彼胜一切。恶者如毒树，依彼毁一切。”如此贤善之人以自心的堪忍力，能令与其结缘者心皆转向正法，自他的广大善业蒸蒸日上，生生世世生于人天善趣，不会堕入恶趣和邪道。

尤其是这样具法相的高僧大德，无论住在什么

地方，当地人都会奉行善法，众天人也会恒常护持。尽管他只有一个人，但依靠护法神的加持、自己善愿力的加持，能利益无量无边的众生，弘法利生的事业也会自然展开，一切所愿都能如愿以偿。如《大智度论》云：“若人灭众恶，乃至无小罪，如是大德人，无愿而不满。”

所以，希望在座的人也要从内心中深信因果，行为如理如法地取舍，这样一来，别人就不会对你挑毛病。只要你全心全意是为了众生、为了佛法，这种善心和善行自会受到人们欢迎，就算你只是个普普通通的人，但也会像日轮在空中发出光芒一样，迟早会在众生界中显出你的伟大。

以上讲了业因果的重要性，下面是最后的结文：

虽知因果差别然信弱，虽闻众多正法然未修，

我与如我恶行众有情，自心与法相应祈加持。

华智仁波切谦虚地说：虽已了知因果差别，但这方面信心薄弱；虽已听了很多正法教理，却并没有实地修持。对于我和像我这般恶业深重的众生，祈愿佛菩萨加持、护佑，令自心完全与因果法相应，就像前辈大德们一样，何时何地皆能取舍因果、不造恶业！

第 73 课

2010 年 9 月 6 日

《前行》已经讲了人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，下面讲第五个共同加行：

五　解脱利益

首先是作者对根本上师如来芽尊者，毕恭毕敬地进行顶礼：

多成就者智者所摄受，依照上师言教而修行，
解脱胜道无误示于众，无等上师足下我敬礼。

他的上师究竟有什么功德呢？为历代大成就者、

智者所慈悲摄受，并依循这些上师的言教如理修持，最终生起了无我智慧，通达一切万法实相，同时将自己所证悟的解脱圣道，无误地传授给有缘众生。在如此具无上妙德的上师足下，华智仁波切恭敬地顶礼。

我们作为后学者，也要经常对大恩根本上师为主的一切传承上师，进行皈依、顶礼、供养等。在此过程中，既可以念诵仪轨，也可以观想功德，还可以用这些偈颂作祈祷，以令自己生起无比的信心、欢喜心。

丙五（解脱利益）分二：一、解脱之定义；二、解脱之分类。

丁一、解脱之定义：

所谓的解脱，是指脱离轮回这个大苦海，依靠《三主要道论》所讲的出离心、菩提心、无二慧，断除自相续的一切烦恼，远离三界的一切痛苦，最终获

得声闻、缘觉、圆满菩提其中任意一种果位。

当然，世间人对“解脱”也有不同的定义。例如他们认为，从监狱释放出来是种解脱，从疾病缠绕中得以康复是种解脱，摆脱困境获得自由也是种解脱。然而，这些解脱只是相似的，唯有根除了一切烦恼种子、一切痛苦之因，才能称为真正的解脱。这一点，我们要发自内心有种向往之心，否则，就不是真正的修行人了。

对于《前行》的这些内容，大家务必要先从文字上明白，然后再对意义不断去思维、串习。否则，只是把所学的理论留在书本上，当翻开书或听上师宣讲时，自己好像有一种感觉，而一离开这种环境，心态马上恢复到往常一样，那就没有多大意义了。

《前行》也好、其他法门也好，大德所讲的每个教言，其实都可以滋润我们相续，都有不可思议的加

持和利益。然而，由于众生的根基不一样，所得的收获也不相同：有些人依靠这些书本和教言，自相续的烦恼完全可以遣除；而有些人长年累月都在闻思，可真正要与烦恼进行搏斗时，由于缺乏正知正念，始终不能大获全胜。

所以，大家在学习的时候，哪怕每天只听一节课，也要有一节课的收获。比如前面刚讲了“因果不虚”，讲完了以后，在没有别人的劝导下，你应该自觉地总结一下：因果不虚大体上讲了什么内容？里面的公案和教言对我有什么帮助？我以前是什么样的心态？以后要趋向什么样的道路？……作为智者，理应方方面面地反观自己，这对修行来讲不可缺少。

总之，在这里，我们首先要知道何为解脱。现在有些佛教徒，口口声声说希求解脱，但他们有没有去寻找解脱之路呢？这恐怕要打个大大的问号。

丁二（解脱之分类）分二：一、能获解脱果位之因；二、三菩提之果。

戊一、能获解脱果位之因：

从“人身难得”开始，以四种厌世心的修法先调顺相续；然后，再修持“皈依”“发心”“修金刚萨埵”“供曼荼罗”等，直到圣道正行完全圆满之间，每个修法都有各自的功德，这就是解脱之因。

其实，四种厌世心的修法——人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，是一切修行的基础，以此可生起真实无伪的出离心。倘若你没有打好这个基础，其他修法根本没办法进行，即使修了最高的大圆满、大手印、大威德、大中观，和禅宗、净土宗的甚深法门，也将会统统成为今世之因。

今世之因与来世之因有非常大的差别。所以，在有经验的上师看来，要想弟子修有所成，首先必须以

共同四加行看破今世，不然，修法肯定不会稳固，修行境界也不会长久。然后在此基础上，再去了解并修持每一个不共加行。若能做到这一点，那解脱之因就具足了。

《前行》这本书从头到尾的内容，实际上就是完整无缺地阐述了解脱之因。若能明白这里所讲的断恶行善之路，远离一切恶业，欢喜行持一切善法，那现世中会享受快乐，来世必定会得到解脱。诚如《正法念处经》所云：“若人远离众恶业，喜行善法心爱乐，此人现世常安乐，必得涅槃解脱果。”

因此，大家一定要知道修加行的重要性。这一点，我在前面也详详细细介绍过，相信很多人会比较重视，否则修行无法成功。然而，也有不少人不愿修共同四加行，反而对气功、瑜伽，以及观明点、观佛像、观文字感兴趣。其实这些修法并不难，但你若要变成个修行人，对人身难得、寿命无常等生不起定解

的话，修什么都不会太长久。因此，大家一定要再再努力，要明白解脱之因！

戊二、三菩提之果：

无论获得声闻、缘觉、圆满菩提三者中任何一种果位，都是寂静清凉的，因为已脱离了轮回痛苦的狭道。尤其是如今我们遇到了大乘佛法和善知识，理所应当唯一希求圆满菩提，精进奉行十善，修四无量、六度、四静虑、四无色、二止观[543]等一切法门。并且在实修的时候，先要发起菩提心，然后一心专注、不被违缘所转，最后为利益一切众生作回向来摄持。

就像一个人不论做任何事情，有了前因，才会有后果。同样，在座的人都是希求解脱者，若能具备前面所讲的解脱之因，最后肯定会获得解脱之果。为了

543 二止观：寂止和胜观的简称。寂止：梵音译作奢摩他或三摩地，一切禅定的总括或因，心不散住外境，专一安住所修静虑之中。胜观：梵音译作毗婆舍那，一切禅定的总括或因，以智慧眼观察事物本性真实差别。

达到这样的目标，我们首先要从出离心修起，明白轮回中一切感受是痛苦的，一切万法是无常的，无我寂灭才是永恒的安乐。

唐朝的义净法师，就曾译过一部特别短的经典，名叫《佛为海龙王说法印经》，经中记载[544]：一次佛陀在龙宫，为 1250 位比丘和众多菩萨宣讲佛法。当时龙王问：“有没有一法简单易行，却能涵盖一切？”佛陀说：“有四殊胜法，若能受持读诵、深解其意，则与读诵八万四千法藏的功德无异。四殊胜法是什么呢？诸行无常，一切皆苦，诸法无我，寂灭为乐。”

这即是我们平时常说的“四法印”。你们若没时间读很厚的经典，那每天念一遍这个偈颂，我觉得应

544《佛为海龙王说法印经》云：如是我闻，一时薄伽梵，在海龙王宫，与大苾刍众千二百五十人俱，并与众多菩萨摩诃萨俱。尔时娑竭罗龙王，即从座起，前礼佛足白言：“世尊，颇有受持少法得福多不？”佛告海龙王：“有四殊胜法，若有受持读诵解了其义，用功虽少获福甚多，即与读诵八万四千法藏，功德无异。云何为四？所谓念诵：诸行无常，一切皆苦，诸法无我，寂灭为乐。龙王当知，是谓四殊胜法，菩萨摩诃萨无尽法智，早证无生，速至圆寂。是故汝等常应念诵。”尔时世尊，说是四句法印经时，彼诸声闻，大菩萨众，及天龙八部，阿苏罗揵达婆等，闻佛所说，皆大欢喜，信受奉行。

该没有问题，佛陀说这就是八万四千法门的精要。若能把这四句偈放在课诵里，经常读一读、想一想：“万法都是无常的，一切感受皆为痛苦，若能通达无我的境界，便可获得寂灭为乐的涅槃。”这是相当有必要的。

实际上，“寂灭为乐”就是解脱之果，这也是三界众生的究竟目标。我们行持的一切善法若以菩提心摄持，最终即可获得这种殊胜果位。因此，大家千万不要搞错目标了，否则，修行再精进也是徒劳无益！

六　依止上师

丙六（依止上师）分二：一、依师之必要；二、依师之次第。

丁一、依师之必要：

自古以来，一切佛经、续部、论典中，从来没有“不依止上师而成佛”的历史。包括我等本师释迦牟尼佛，往昔也是在大释迦牟尼佛面前供养、发心，后于不同的地方依止善知识，获得许许多多教言后，最终才成就佛果的。现实生活中也看得出来，通过自学而生起五道、十地功德的人，确实一个也没有。所有的大成就者，无论是印度、藏地、汉地，皆因依止善知识、承事善知识而通达了一切，获得了真实果位。《华严经》云：“十方法界中，所有诸佛法，汝事善知识，一切皆能入。”

曾经有些孤陋寡闻的人说：“只有藏传佛教才重视依止善知识，甚至把善知识看作是佛。”他们还引用米拉日巴、其他上师的传记进行破斥，此举真的很可怜！他们如此大肆宣扬邪说，很可能以盲导盲，误导智慧不成熟的人跟着随波逐流。其实，这种人根本没看过佛教的大经大论，也不懂佛陀的真正教义，只是听了只言片语，便开始断章取义、信口开河，这完全是愚者的行为。

佛陀在许多经典中亲口说过，自己涅槃后将化现为善知识，利益末法时期的无量众生。如《大鼓经》云：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”实际上，这也并非是藏传佛教的一家之言，汉文《涅槃经》中也说：“我又示现阎浮提中而作博士，为教童蒙令住正法。”从这个教证可以看出，佛陀会在世间示现为善知识的形象来度化众生。

如果没有善知识，就算你再聪明、再能干，不要说现前五道十地的功德，包括《大圆满前行》的有些名词和修法，也不可能通达无碍。以前有些道友比较傲慢，认为自学完全可以成佛，但因为缺乏善知识的引导，最终只能是虚耗光阴、一无所成。因而，在佛教中，善知识确实特别重要。倘若没有亲近善知识，就算每个众生皆具如来德相，但也很难见到。《大般涅槃经》云：“不能亲近善知识故，虽有佛性，皆不能见。”所以，若想通达佛法的甚深教义，就一定要依止善知识。《华严经》中说：“若欲成就一切智智，应决定求真善知识。”又云：“于一切善知识，起如来想。”“其有修行善知识教，诸佛世尊悉皆欢喜；其有随顺善知识语，则得近于一切智地。”……这方面的教证数不胜数。

当然，你若不学佛，那就另当别论了。在这个世间上，顺世外道、大自在派等邪门外道比比皆是，他

们并没要求依止善知识。现在还有些人片面强调“平等论”，在他们眼里，老师和学生是平等的，父亲和儿子是平等的，金子和石头是平等的，所以上师和弟子也应该平等。这种说法，完全是把世俗和胜义混为一谈了，却不知世俗中应该分些层次，任何教派所讲的内容，都不能逾越这种界限，否则，整个世间就没有胜劣之别了。

因此，依止善知识特别重要。包括我们自己在内的一切众生，无始以来对造恶业就极有造诣，所有支分都能圆满具足，而对于解脱圣道，却如盲人迷失在荒野中般知之甚少，诚如《大集经》所言：“众生心乱故，堕在生死河，如盲无所见，常为苦所没。”对这样的我们而言，倘若没有善知识引导，就像不依商主便无法从宝洲中取宝一样，解脱之日会遥遥无期。所以，每个人若想获得究竟解脱，务必要恭敬依止善知识。

丁二（依师之次第）分三：一、观察上师；二、依止上师；三、修学上师之意行。

戊一、观察上师：

凡夫人本来就容易随友伴等外缘而改变，所以，我们在何时何地，都需要依止良师益友。打个比方说，普通的一节树木落到玛拉雅山[545]的檀香林中，经过数年之后，就会熏染上栴檀木的妙香，自然散发出芬芳的檀香味。同样，就算是特别普通的人，如果依止一位具相的大德，久而久之，自己也会熏染上他的功德妙香，所作所为都变成他那样。如智悲光尊者在《功德藏》中说：“如玛拉雅树林中，漂落普通一节木，枝叶滋润出妙香，依止上师随行彼。”

当然，作为修行人，若想得到上师的意趣、功德，依止的时间要越长越好，不能只是一天两天。现

545 玛拉雅山：“玛拉雅”是梵语，义为檀香山，地处印度南方，是闻名遐迩的宝山，山中盛产各类檀香，其价高昂，深受世人喜爱。

在有些人今天得个灌顶、求个法，明天就回去上班了，以为只要上师盖个章，自己就万事大吉了。其实，如果上师具有无比的加持，弟子也有前世的宿缘、不共的信心，这样的因缘聚合下，弟子很快的时间就豁然开悟，生起无与伦比的境界，这在历史上也是有。但一般来讲，我们作为普通根基的人，在修行过程中，依止上师要越长越好。

关于远离恶友、依止善知识，《佛本行集经》中讲过一则公案：往昔难陀出家后，尽管佛陀苦口婆心地教化，可他仍不喜欢梵行，常跟恶行比丘结为朋党，从早到晚只谈论不如法的事。一次，佛陀为了调化他，就把他带进城里，来到一家鱼店。在店里的茅草铺上，放着一百条臭烂的死鱼，佛陀让难陀抓一把茅草，过一阵子再放下，然后问：“你闻一下手上是什么味？”难陀回答说：“腥臭扑鼻。”佛陀告诉他：“亲近恶友也是这样，虽然时间不长，但也会染上恶

习，令你恶名远扬。[546]”

（像有些修行不好的人，特别喜欢听音乐，别人偶尔去他家吃个饭，听些乱七八糟的歌后，从此，就很容易染上他的“臭味”了。我有时候路过有些道友的家，觉得他们很可怜，为什么呢？因为城市里的人没看破世间尚且情有可原，但他们既然舍弃一切来到寂静地方，头发也剃得光光的，还拿个破收音机、破录音机每天听，这有什么意思呢？还不如享受法义上的美味好。然而，有些人在家习气特别重，来了学院以后，虽听了不少殊胜教言，但自相续还是改不了。外表倒像个寂静的出家人，别人一看就生信心，可是内在的话，不要说别人，连自己也深感厌恶，这即是《亲友书》中外成熟、内未熟的类型。）

接着，佛陀又把难陀带到一家卖香的店，让他把香囊抓在手里，过一会儿再放下，然后问：“你闻闻手上是什么味？”难陀回答：“有微妙的香气。”佛

546《佛本行集经》云：尔时佛告长老难陀：“如是如是。若人亲近诸恶知识，共为朋友，交往止住，虽经少时共相随顺，后以恶业相染习故，令其恶声名闻远至。”

陀说：“同样，如果亲近善知识，常常熏染他的功德，自己也会功德增上、美名远播。[547]”

其实，这就是世人所谓的“近朱者赤，近墨者黑”。我们无论是什么人，很容易受环境影响，不管接触恶友还是善友，哪怕时间特别短，只有一两天或一两个月，自己也会有很大的变化。甚至有些经典中还说，登地菩萨也受环境和恶友的影响[548]，那作为凡夫人，就更需要注意这一点了！

既然亲近善知识相当重要，那一个人在依止上师之前，首先一定要观察，否则，连认都不认识就去依止，末法时代是非常危险的。我就遇到过有些人，听到一个上师的名字就去灌顶，我问：“那个上师你认识吗？”“不认识，但他们都去，我也去。灌了好多顶哦，很开心，太殊胜了，上师太好了！”“这个上

547《佛本行集经》云：佛告难陀：“如是如是。若人亲近诸善知识，恒常共居，随顺染习，相亲近故，必定当得广大名闻。”

548 也有说登地菩萨不受环境影响。

师有什么功德？”“反正我感觉他很慈悲，一看他的脸就特别喜欢。”——他觉得这就是上师的法相，这是十分草率的。如今正值五浊恶世，众多续部中讲的所有法相样样俱全的上师，虽说难以寻觅，但我们也要依止一位具足以下法相的上师。

一、相续清净：从来没违犯过外别解脱戒、内菩萨戒、密乘三昧耶戒。如果他是出家人，至少要具备出家人的别解脱戒；若是在家人，法王如意宝讲过，也要具有圆满的居士戒。假如连一条戒都不具足，那所有功德、所有境界就失去了所依。当今末法时代，即使他无法一一护持极细微的菩萨戒、密乘戒，但最基本的、与解脱不相违的戒条也一定要守护。

二、广闻博学：上师如果孤陋寡闻，什么都不懂，连经续的名字也说不上来，那肯定不行。所以，他一定要通晓显宗各大经典、密宗各大续部，以及后来诸位大德的教言论典。比如显宗的五部大论，密宗

的《大幻化网》，大圆满不同续部的教言修法，至少这些应该要懂。

三、具大悲心：对无边众生要像母亲对独子般慈爱。不能光是对亲朋好友非常爱护，要什么就给什么；对关系不好的人，一提起名字就恨之入骨。若是这样，不要说大乘的慈悲菩提心，就连世间的悲悯心、善良人格也没有。

四、通达显密：精通显宗三藏、密宗四续部[549]的仪轨。此处的“精通”还包括实修，否则，只是口头上会讲理论，自己却从来没有实地修持过，这样也没办法引导弟子。

五、现前断证：依靠上师教言、经续内容而修持实义，最终自相续断除了烦恼和障碍，现前了无我的殊胜证悟。退一步说，作为上师，就算没有证悟空

549 密宗四续部：事续、行续、瑜伽续、无上瑜伽续。

性，最起码也要能摧毁或压服烦恼，现证前所未有的一些功德。不然，如今有些弟子的信心、境界很不错，上师若天天贪著世间八法，精进、超胜功德都比不上弟子，那是特别可笑的事！

六、圆满四摄：以布施、爱语、同行、共事四摄法，摄受具善缘的弟子。

布施：上师利益众生的方法，就是先要进行财布施和法布施。

爱语：用佛法教理进行开示。有些人认为，所谓的爱语，是弟子爱听什么就讲什么，这也不一定。如果弟子嗔心特别大，上师天天给他讲打仗的故事，这样对他也不一定有利。其实，按照《经庄严论》的观点，爱语主要是讲跟修行有关的教言。

同行：又叫利行，指真正令弟子得到利益，自相续得以改变，不能对弟子从不关心。当然，世间人

所谓的“关心”，要么是指给他财物，要么指跟他说好话、常联系。但此处的关心并非如此，而是让弟子行持六度，并将他安置于其中，这对他才是莫大的利益，而其他世间行为没有什么实义。

共事：上师让弟子怎么修，自己也要这么修。否则，对别人口口声声说“你们要修无我、修菩提心，不要懈怠懒惰”，他却整天睡懒觉，从来也没想过无我，没想过可怜众生，这样口是心非，一点都不合理。

综上所述，正如智悲光尊者在《功德藏》中说：“圆满诸胜法相者，浊世力致故难得，三戒清净之大地，多闻大悲润心续，精通如海显密仪，断证净慧硕果丰，四摄鲜花齐争艳，善缘弟子如蜂聚。”这是一种诗学的修饰方法，意即上师要具备这些法相：三戒清净犹如大地，广闻博学、具大悲心犹如降下的雨水，通达显密、现前断证犹如成熟的硕果，圆满四摄

犹如盛开的鲜花，以此就会吸引善缘弟子如蜜蜂般集聚。不然的话，上师大地也没有，鲜花也没有，硕果也没有，蜜蜂会饿死的！

关于所应依止的上师，《经庄严论》也有个教证，讲了十种法相，如云：“依师当调柔，寂灭功德胜，勤富教悟真，善说悲无厌。”以前我去五台山时，书夹里就放了这个教言，法王如意宝也经常引用。这十种功德分别是：

一、调伏：与戒学相应，故诸根调伏，身口意三门的威仪，皆要以正知正念摄持。否则，上师连自己都不调伏，性格特别野蛮粗暴，天天到舞厅去唱歌、跳舞，想调伏弟子是不可能的。

二、寂静：与定学相应，故内心非常寂静。就像《毗奈耶经》所讲的那些比丘一样，威仪自然而然令人生信。

三、除惑：与慧学相应，故烦恼寂灭，断除一切不良行为。

四、德增：上师的功德、证悟应远远超胜，不能比弟子低劣或等同，否则弟子就不服了。

五、有勇：对利他毫不懈怠、精进努力。有些上师得到一些身份后，如同已获得佛果一样，从此再也不精进了。就像世间有些学生，读书时特别用功，但工作后得到地位了，就开始懒惰起来了，这样是不行的。上师为了利益众生，不能有这种脆弱之心，一定要精进。

六、阿含富：由于多闻，不管是显宗、密宗，所通达的教理十分丰富。

七、觉真：证悟无我空性，究竟现前真如。

八、善说法：说法具有善巧方便。

九、悲深：悲心深切，不求名闻利养，一心一意为弟子开示正法。当然，悲心深切并不是天天嘱咐弟子：“你要好好吃饭，好好穿衣服，好好睡觉啊！每天睡 24 小时也可以。”而是一定要给他播下解脱的种子，让他从佛法上得利，这才算是真正的悲心。

十、离退减：远离一切疲厌，恒时勇猛地宣讲正法。

尤其是传讲密乘甚深窍诀的上师，必须具备一切续部中所讲的下列条件：

一、成熟相续：要得过不间断能成熟的灌顶。光是得过还不够，灌顶还要如理如法，各方面因缘全部具足。

二、净持律仪：得到灌顶之后，不同续部有不同的誓言，比如最基本的十四条根本戒、《大幻化网》的五条根本戒，从始至终没违犯过所受的誓言和其他

戒律。

三、相续调柔：烦恼和分别念微弱。否则，烦恼特别深重，分别念层出不穷，整天都胡思乱想，这样的人不可能当密宗上师。

四、精通密宗：精通密宗基、道、果一切续部的意义。不然，何为基道果都搞不清楚，那又怎么去教弟子呢？

五、依修圆满：最好是亲自见过本尊；即使没有亲自见，梦境、验相中也要见过本尊。而且，所修本尊心咒为主的咒语和验相，都已尽善尽美。

所以，真正能传密法或灌顶的上师，并不是那么容易找到的。有时候我给大家辅导一些密宗修法，真的特别惭愧。我也再三强调过，这只不过是给大家种个善根、接个传承而已，我自己的相续中，这些功德不要说全部具足，可以说一个都不具足。且不说密宗

上师的资格，就连密宗弟子的资格也没有，正如《窍诀宝藏论》所形容的[550]，弟子法相都不具足还想当上师，简直是太可笑了。

六、解脱相续：现量证悟了万法皆空的实相，对无我之义有所体会，心中有解脱的境界。

七、唯求利他：心相续周遍大悲心，除了利他以外，从来不考虑个人利益。

八、琐事鲜少：断除了对今生世间的贪执。当然，若是为了弘扬佛法、利益众生，有一些事情是可以的。从以前高僧大德的传记中看，他们为了弘法利生，有一些琐事也不叫“琐事”。

现在有些发心人员，成天抱怨琐事太多，其实你想一想，倘若这些行为牵涉到利益众生，那是非常有意义的。但假如你天天吃喝玩乐，不是为了众生，而

550《窍诀宝藏论》云：“自尚不具弟子之法相，想做上师矛盾又可笑。”

是一直在想“我早上怎么吃？中午怎么吃？晚上怎么吃”，连晚上做梦也在琢磨“明天早上怎么吃”，这些都是琐事，没有任何意义。不过，如果你在食堂为道友发心，那就另当别论了。

九、精进修持：因为已修了四种厌世心，故对今世的考虑不是很多，唯一是为了来世精进忆念正法。

十、厌世劝他：自己现见了轮回痛苦，生起强烈的厌离心；有了这样的境界后，经常也给别人宣说，劝别人看破世间。像无垢光尊者、华智仁波切、麦彭仁波切，还有汉地许多大德，他们修行到了一定境界时，对世间不会有什么好感，不像现在有些人一样充满信心。他们了知轮回的一切皆无实义，同时也将自己的境界与他人分享。

十一、摄伏弟子：以种种善巧方便，不管是语言也好、行为也好，摄受调伏弟子令其得利，示现各种

各样的形象来度化众生。

十二、具有加持：依照自己上师的言教行持，上师说什么都全部照做，从来也不敢违背，以此缘起，自相续中具有传承的加持。有了这样不可思议的加持，那对弟子讲法的力量会完全不同。

以上共讲了十二种法相，我们应当依止这样一位上师。如《功德藏》中说：“尤其宣讲窍诀师，得灌净戒极寂静，通达基道果续义，念修圆满证自解，悲心无量唯利他，精进念法琐事少，极具厌离亦劝他，善巧传承具加持，依如是师速成就。”

倘若你记不住这么多法相，那也可以只记冈波巴大师所说的三点：一、断除对此生的贪著；二、以大智慧引导弟子入道；三、以大悲心不舍弟子。概而言之，就是要看破今世，有大智慧、大悲心。上师具足这三项的话，弟子就可以去依止他。

总之，我们如果要依止上师，尤其是一位密宗上师，事先务必要仔细观察。倘若他不具足前面所讲的这些法相，那你去受灌顶、听密法，利益不一定很大。所以，对上师在没有依止之前，首先观察非常重要！

第 74 课

2010 年 9 月 14 日

《前行》正在讲“依止上师”。昨天从显宗和密宗两个角度，介绍了上师所应具备的法相。今天再讲讲与上述相反应当舍弃[551]的上师相。

现在有些上师不具法相，弟子在没有依止之前务必要观察，就算人们称他为“上师”，但也没有必要去依止。

什么样的上师不能依止呢？下面会从四个方面进行阐述，《如意宝藏论》《功德藏》《大圆满心性休息》等其他论典中，对此也有广说。希望大家经常翻阅这

551 此处的舍弃，是指不去依止。

些经论，详细去了解所应依止的上师需要什么条件？不能依止的上师又有哪些？倘若不明白这一点，依止上师几十年才发现他是个骗子，此时，自己的精力都已经耗尽了，若再重新寻找另一位上师，人生也没有时间了，这是相当可悲的。

因此，作为学佛的修行人，观察上师和依止上师特别关键。现在汉地有一部分人，对上师根本不观察、不了解，随随便便就去依止，依止完了又开始后悔、毁谤、舍弃，这样实在没有必要。如果上师是个骗子，不具备任何法相，没有灌顶，没有传承，也不懂得佛教教理，完全是为了名利而诈现威仪、吸引众人，那舍弃他也不一定有过失。但这个也不好说，倘若他以前确实听过一些法，有这个传承，然后再给别人念，就算目的不是为了利他，但所传的法毕竟是如来教言，舍弃他也许还是有过失。

所以，最保险、最可靠的方法，就是在没有依

止之前，首先一定要观察。有些人说来不及了，但又不是得急性阑尾炎，怎么会来不及了？你二三十年、甚至七八十年都没学过佛，现在也不必急于一时，至少应打听一下这个上师到底如何，或者在他身边待一待，帮他做点事情，看他到底是坏人还是好人。现在很多佛教徒，尤其是以前没闻思过的人，经常都会犯这个毛病：依止完了发现上师有许多毛病，然后就开始后悔、诽谤，这样有很大过失。因此，在依止上师之前，大家务必要详细观察。

下面讲几种不能依止的上师：

一、如木磨之上师：

有些人本来没有闻思修的少许功德，却自以为我是某某上师的儿子或贵族子弟[552]等，种姓方面已胜过他人；或者住在圣者所在的地方，比如五明佛学院、

552 贵族子弟：旧时西藏贵族的幼弟和侄子总名。

青海等地，特别愚昧的人就把他当成了大成就者：“啊，您真是那里来的？那我肯定要依止！”然后到处打电话，说某地来了个上师，肯定很了不起，一定要去灌顶、听法。还有人说他是某某上师的儿子、侄子、孙子，这样那样的亲戚朋友，以此也能糊弄不少信徒。其实就算上师非常了不起，他的亲戚也不一定个个都好。就像释迦牟尼佛是三界怙主、人天导师，但他的亲戚提婆达多为人怎么样？大家应该十分清楚。

还有些人，像婆罗门世袭相传的门第观念一样，到处宣扬自己的传承如何如何；或者，虽具有少分闻思修的功德，却并不是以希求来世的清净心修持，而是担心失去上师的地位等，所作所为只是为了今生。以上这些上师，都称为“如木磨之上师”。

所谓的木磨，是指形象跟磨子没什么差别，发出的声音甚至比磨子还嘈杂，但实际上根本磨不碎什么

粮食，最后只能磨损自己。同样，有些上师外表上装得道貌岸然，名声可能比真正的善知识还响亮，但所作所为只不过在欺骗别人，最终只能是害了自己。

依止这样的上师，弟子不但得不到任何闻思修的超世间功德，反而还会在他的误导下逐渐堕入恶趣，相当危险。所以，佛陀在经典中说了，上师的种姓不重要，名声不重要，最重要的是什么？就是学处。学处一方面指戒律，一方面指他的境界。一个人若能具足这两条，并通达显密一切法要，那么即使是个乞丐，也值得我们顶戴。

然而遗憾的是，不管古代还是现代，被虚假头衔所蒙蔽的，往往大有人在。《摩诃僧祇律》中就讲了一则公案：从前有位弗卢酰婆罗门，他门下有五百名弟子，是位人人敬重的国师。他家有个佣人生了个儿子，名叫迦罗呵，从小就聪明伶俐、记忆力极佳。迦罗呵平时担任孩子的仆人，年复一年，日复一日，凡

是听过的法，都能忆持不忘。有一次，他和那些孩子起了冲突，一气之下便远走他乡，到了邻国。

在那里，他谎称是弗卢酰婆罗门的儿子，叫耶若达多，离乡背井特来向该国的国师求学。国师深受感动，当场就答应他的请求。迦罗呵非常聪明，表现相当优异。国师十分欢喜，不但指派他教授自己的五百名弟子，还把唯一的女儿许配给他。从此以后，迦罗呵的生活渐渐丰足安乐，但是，他身在福中不知福，常嫌弃妻子做的饭菜不合口味。妻子一点也不抱怨，甚至想学波罗奈的饮食，以讨丈夫欢心。

后来，弗卢酰婆罗门得知了迦罗呵的事，准备去邻国将他捉回。这天，恰巧迦罗呵与门徒外游，远远看见弗卢酰婆罗门迎面走来，他惊慌不已，急着打发随行的门徒离开，之后走到弗卢酰婆罗门面前，顶礼跪拜，苦苦地哀求：“我来这里，谎称您是我的父亲，才能投靠国师学习经典，娶他的女儿。请您不要张扬

我的秘密，我以后一定会侍奉您。”弗卢酰婆罗门善解世事，便不再追究，说：“你确实是我的儿子！”并跟着迦罗呵一起回家。

一进家门，迦罗呵告诉妻子，自己的父亲前来探望。妻子喜出望外，忙准备了各种佳肴进行招待。用餐完毕后，妻子等到适当的时机，私下请教弗卢酰婆罗门：“我照三餐侍奉丈夫，可是他都不满意。希望您指点我，以前耶若达多在家喜欢吃哪些菜？我愿意学习。”

弗卢酰婆罗门见她一片真诚，却苦于迦罗呵的挑剔，非常生气。于是教她一个方法：迦罗呵若再嫌饭菜难吃，就在他身旁小声地念这首偈子——“无亲游他方，欺诳天下人，粗食是常食，但食复何嫌？”

送走弗卢酰婆罗门后，迦罗呵故态复萌，吃饭时依旧挑剔生气。妻子就照着这个方法，不慌不忙地

诵出偈子。迦罗呵听后满脸怒气，却也不敢多言。为了怕妻子揭发他的身份，从此，他低声下气地随顺妻子，再也不敢挑食了。

如今像这位佣人之子般的相似上师，确实不计其数、比比皆是。有些人连世间人格都不具足，闻思修什么功德都没有，却自以为非常了不起；有些人虽有一点点功德，可从来没有想过出离、解脱，在别人面前显得很庄严，也只为了即生获得地位、财物等。这样的上师，最终只能毁了自己，也毁了他人。所以，大家在学习佛法时，首先一定要擦亮慧眼，看所依止的上师是否真正具足法相。

二、如井蛙之上师：

有些上师没有能力调伏弟子，自己也与凡夫人没有差别，根本不具备丝毫特殊功德——不要说利益众生的菩提心、证悟空性的智慧、广度有情的善巧方

便，甚至连基本人格也没有，连一般的人都不如。就算是不学佛的世间人，有些也不会说妄语欺骗别人，说话实实在在，行为也能表里如一，但这些上师连如此美德都不具足，性格品行极其低劣。

可是一些愚笨之人盲目轻信，不经观察就将他捧得高高的，什么“活佛”“上师”“堪布”“法王”，一大堆名号轻易就加在他头上，认为他是三界唯一的怙主。这时候的他，明明什么都不懂，对世间和出世间的法也没有广闻博学，只是身边几个愚笨的徒弟天天奉承，以至于自己被名闻利养熏得面目全非，骄傲自满、目空一切，对大德正士的功德视而不见，这种上师就叫“如井蛙之上师”。

以前法王如意宝出国时，印度某个中心派来的一位老上师，在众人面前表现得特别傲慢。当时我身边有位堪布，就悄悄地说：“这个人就是《前行》里讲的井蛙上师，自己什么都不懂，只有去欺骗下面的愚

笨徒弟了。”

确实，有些上师有了点名声，身边有了一些弟子，便开始得意忘形起来。但诚如无垢光尊者在《心性休息》中所说[553]，纵然弟子多如蛆虫，也没有任何意义。这些弟子什么道理都不明白，盲目地把上师看作佛。上师虽说有财、有名、有势力，但行为非常不如法，跟特别低劣的人没什么差别，这样的上师目光短浅，就如坐井观天的井底之蛙。

井底之蛙是什么样的呢？据说，从前有一只年迈的青蛙，长期居住在小小的井底。一天，大海里的一只青蛙来到它面前。

井蛙问：“你是从哪里来的？”

海蛙回答：“我从大海来。”

553《大圆满心性休息》云：“如不净堆之上师，所化蛆眷多亦弃，引信士入歧恶道，欲解脱者永莫依。”

井蛙问：“你的海有多大呢？”

海蛙说：“大海非常非常大。”

井蛙问：“那么，有我这个井的四分之一大吗？”

海蛙连连摇头：“远远不止。”

井蛙又问：“那么，有没有它的一半大？”

海蛙还是边摇头边说：“不止不止。”

井蛙继续问：“难道有这个井这么大吗？”

海蛙依旧重复着前面的话：“不止不止。”

井蛙不相信地说：“不可能有那么大吧？那么，我们一起去看看吧。”

于是，两只青蛙一同前去。当见到大海时，那只井蛙顿时昏厥，头颅崩裂而吓死了。

唐代韩愈在《原道》中也说：“坐井而观天，曰天小者，非天小也。”意思是坐在井里看天空，会觉得天很小很小，其实并不是天太小，而是自己的眼光太狭窄。《二规教言论》中也讲过[554]，有些人因智慧不成熟，或者因孤陋寡闻、没见过世面，常常认为自己很了不起，这是非常可笑的。

这个公案，在《庄子》中也有类似的叙述：有只青蛙长年住在一口枯井里，它对自己生活的小天地满意极了，一有机会就要对别人吹嘘一番。有一天，东海来了只海鳖，青蛙见后打听东海的大小。海鳖说：“东海用千里不能形容它的广，用万丈不能表明它的深。夏禹时代十年九涝，海水不会因此增多；商汤时代八年七旱，海水不会因此减少。我就住在这样的东

554《二规教言论》云：“或由年龄未成熟，或是孤陋寡闻者，自己往昔所做事，亦有众多自所笑。”

海里。”青蛙听后傻了眼，茫然不知所措。

现在这个社会上，像这样的人也不在少数。有些人本来学得特别差，对浩如烟海的经论奥义根本没精通，但在某种情况下，被愚痴者追捧为上师，收取了各种信财，得到了很高的名利，自己就以为自己是罕见的大成就者，最终做出种种不如法的行为。像这样井蛙般的上师，大家一定要舍弃！

三、如疯狂向导之上师：

上师自己从未依止过智者，也没有精进修学显宗经典、密宗续部，对经续教理一窍不通，一无所知；内心烦恼比凡夫人还粗重，乱发脾气，弟子都吓得要命；不具足正知正念，以至于显宗的戒律也违犯了，密宗的誓言也毁坏了；自相续比凡夫人还低劣，但却像大成就者一样，言谈举止高如虚空；嗔恨和嫉妒心十分强烈，断掉了慈悲心的吊索，这就是所谓的“如

疯狂向导之上师”。

这种人特别可怕，明明没有真实的戒律、智慧，自己的境界特别差劲，但所作所为比大成就者还厉害，吃肉、喝酒、邪淫、杀生什么都敢做，什么罪都可以造，其下场就像《诸法集要经》中所形容的：“愚痴无戒人，起增上散乱，相续造诸罪，去地狱非远。”

这样的上师，如今确实不乏其数，因为没有学过戒律，对吃肉、喝酒、杀生一点都不在乎。包括有些密宗“上师”，蔑视因果，欺骗信众，像大成就者一样行持疯狂之举，行为真是有点过分，让别人看了很难对佛教生起信心。

当然，这种现象在显宗中也不是没有。我听说汉地有座寺院，经济来源相当不错，但一点闻思修行都没有。当家师为了招揽弟子，允许每个出家人在屋里

上网、看电视，但唯一只有一个要求，那就是必须要上早晚课。外人单看表面的话，这个寺院里有很多出家人，上早晚课时非常整齐，似乎一个比一个如法。但下了早课以后，白天他们要么打牌，要么到饭店里吃肉，穿僧衣做很多非法事，没有一天去闻思修行，听起来真的很可怜！

不过，这些只是个人的问题，并不是佛教的弊病。佛教中对出家人的要求，在文字上已规定得清清楚楚，但他们自己不行持，以致令众人生邪见，这个责任不能怪到佛教头上来。

今天有人问我：“有些文件中规定：藏传佛教不能传入汉地，这一点您怎么看待？”我回答说：“其实藏传、汉传只是法脉不同而已，教义上并没什么差别，都要修菩提心、空性等等。佛教根本不分民族、国界、地域，它是人类慈悲与智慧的思想结晶，任何人、任何地方都可以接受。只不过有时候因为跟历史

挂钩、跟政治挂钩、跟经济挂钩、跟文化挂钩，人们才把佛教分成了藏传、汉传、南传，甚至藏传中也分为许多教派，实际上这些都是佛教。如果你只接受这个、不接受那个，如此取舍的话，肯定会犯舍法罪。所以，从广义上讲，所有传承的教义都无有差别。”

四、如盲人向导之上师：

有些上师不具备胜过弟子的点滴功德，不懂得打开取舍的双眼，远离慈悲心、菩提心，最终将弟子引入邪道，这样的上师称为“如盲人向导之上师”。

现在有些寺院香火鼎盛、人山人海，每次看到这种场景，我都会暗想：“这里有个善知识该多好啊！有了善知识的话，每天就可以安排一两堂课，给这些信众讲点基本法理。”但不少出家人只是让人拜拜佛、烧烧香，自己只要天天吃饱饭，就什么都不管了；那些信众也懵懵懂懂的，只为了今生的安乐而发

愿，真的特别可怜。其实有些特别庄严的道场，若能有个善知识，把周围的人全部召集起来，每天花半小时讲一下佛法中的慈悲、智慧，对他们的利益会不可思议。否则，没有思想上的沟通交流，纯粹是物质上的供养，虽然此举也有功德，但人们的精神空虚却不能解决，而且没有取舍的智慧，很容易被一些假上师欺骗。

我曾看过一本书叫《探索心灵的痕迹》，里面就描述了不少假活佛。他们到了汉地之后，经常装出一副很有智慧的样子，对年轻的女人说：“你前世是什么空行母，我们有很特殊的因缘，你要是能给我生个活佛儿子，将来对弘法利生会如何如何……”极个别女人竟然也信以为真，认为上师的金刚语不欺惑任何人，甚至介绍更多的人去依止他。

这些弟子平时谈论上师，根本不关心他的境界、证量、学问，只是对上师的穿着打扮、言行举止很感

兴趣。这种愚痴的师徒关系，完全是自欺欺人，但也没办法，现在的社会就是这样，很多假上师的故事特别吸引人，许多人一听就上钩了。这些故事若是传到上师的家乡，当地人只会嘲笑，没有一个相信，但在汉地有些人听来，便觉得千真万确、毋庸置疑，坚信上师就是这么了不起……作者在写这本书时，脑海中浮现出了很多匪夷所思的画面。我觉得他说的有些话，还是比较实际。且不论他写得好不好，最关键的是，此书揭露了一些事实的真相。

上述这四种不应依止的上师，智悲光尊者在《功德藏》中，用颂词的方式进行了总结：“犹如梵志护门阀，顾虑失毁自地位，闻思非为来世果，犹如木磨之导师。虽与凡夫性不违，愚者起信置高位，获得利养心傲慢，犹如井蛙之上师。孤陋寡闻破律誓，心劣行为高如天，折断慈悲之吊索，若依狂师增罪恶。尤依无胜己功德，无有悲心名声师[555]，如依盲主大错

555 名声师：这种上师装模作样、徒有虚名，对外宣称是谁的转世，或是什么佛学

误，欺诈相伴漂暗处。”

莲花生大士也说过：“不察上师如饮毒，不察弟子如跳崖。”像元朝皇帝忽必烈，在依止八思巴为上师时，就很有智慧。他详详细细观察六年后，对上师说：“我观察您六年了，现在确信您是一位具德上师，请收我为徒吧！”八思巴回答：“你观察了我六年，我也要观察你六年。”

《事师五十颂》中也讲过：“是故勇士先观察，上师弟子之关系。”宗喀巴大师在解释该颂时，还引用了《金刚鬘讲续》的一个教证：“十二年间需观察，若不了知久观察。”即依止善知识前要观察十二年。然而，现在很多人不要说十二年，连十二天的观察也没有。今天开车回家的路上接到一个电话，说某某上师来灌顶了，自己马上就急转弯，匆匆忙忙去依止——可能他的无常修得太好了吧，觉得一切都很无

院毕业的，但依止了他之后，弟子会永远漂泊在恶趣的黑暗中。

常，再过几天不一定有这个机会，所以没有时间观察上师。

其实，上师是我们生生世世的皈依处，也是开示取舍道理的导师。若没有经过慎重观察，不幸遇到了邪知识、恶知识，那自己一生的善资都将葬送在他手中（一生积累的财富也会毁坏在他手中，这个是我补充的），使已得的暇满人身白白虚度。如同一只毒蛇盘绕在树下，某人误认为是树影而前去乘凉，结果就会被毒蛇咬死。《功德藏》也说：“若未详细观察师，毁坏信士善资粮，亦毁闲暇如毒蛇，误认树影将受欺。”

有些人在依止上师时，刚开始觉得上师特别好，从各方面观察，根本挑不出任何毛病，于是认为：“能遇到这样的上师，是我多生累劫的福报。上师肯定跟我前世有缘，我一看到上师就想哭。上师这么慈悲，肯定对我的解脱有帮助。”然后将财富全部供养了——前不久就有这么个人，对某位上师很有信心，

但却从来没有见过面。后来听说某人就是这位上师，便深信不疑，在家人不知情的情况下，把好多钱天天往他的卡里塞。后来当见到另一位上师时，才知道自己被骗了，原来那人完全是冒名顶替。故《正法念处经》云：“若近恶知识，众苦常不断，当受恶道苦，此苦不可说。”佛陀在经中已经授记了，如果依止恶知识，今生的很多钱财、时间会被耗尽，来世在恶道中受苦就更不用说了。

如今有些人本性不坏，但后来遇到恶知识，在他潜移默化的诱导下，自己慢慢就变质了。我以前有一位老师说：“哎，某某人竟然贪污了，他本身不是那么坏，但是没办法，被环境已经染污了。”他讲得也言之有理，《增一阿含经》云：“人本无有恶，习近恶知识，后必种恶根，永在暗冥中。”可见，依止恶知识的话，必定会给自己带来痛苦。因此，在依止上师之前，我们一定要详详细细观察，正确无误地辨

别之后，才能全心全意地依止，并恒常对上师作真佛想。

这样一切功德无不圆满的上师，实际上就是十方诸佛大悲与智慧的本体，只是为了利益所化众生，才显现为人的形象。如《功德藏》云：“圆满德相之上师，诸佛智慧大悲体，所化前现士夫相，悉地根本即无上。”可是汉地有些人对此并不认同，他们认为视师如佛不合理，这完全是藏密的一种说法。其实这只是他孤陋寡闻而已。显宗的很多经典中，对上师是佛陀的化身，都有过诸多说明。如《涅槃经》云：“怜愍一切诸众生故，而复示现种种色像。”《地藏经》也说：“吾分是形百千亿化度，随其根性，而度脱之。”由此可见，上师是佛陀的化现完全可以成立。

另外，有些经典中说，上师是真正的佛，要像对佛陀那样对待上师。如《般舟三昧经》云：“当敬于师，承事供养，视当如佛。”还有《华严经》中讲

过：“譬如明净日，出现于世间，生盲虽不见，而能作饶益。”如同太阳挂在天空中，盲人虽然无法看见，却能感到阳光的温暖。同样，佛陀以上师的形象来到世间，给我们开示解脱正道，我们虽因无明愚痴，不一定知道他跟佛无二无别，但他也能给我们带来无比的利益。

现在汉地和藏地有一部分人，对“上师与佛无别”不但生不起定解，反而觉得：“我的上师很小气，这事最好不要让他知道，不然，他可能不高兴，因为他像女孩子一样斤斤计较。”“我上师行为如何如何，他最爱什么什么……”我听过不少人这样评价自己的上师，在跟别人谈话时，也只把上师当成普通人，从来没认为上师的境界跟佛陀无别。

其实在显宗《宝云经》里，佛陀亲口讲过：“于善知识生世尊想，依善知识住。因善知识故得勤精进，因善知识故能除一切恶法。”《华严经》亦云：

“于善知识起如来想。”《增一阿含经》也说，所有梵行全部依靠善知识而得，佛陀自己也是依善知识证悟的[556]。

所以，我们应该了解，善知识的密意跟佛陀没有任何差别，其本体就是诸佛菩萨。如此殊胜的上师，为了引导所化众生，暂时的一举手一投足，好像跟世人一模一样；但究竟而言，他们的密意始终安住在佛陀的境界中，从这一角度来讲，又与一切世人截然不同。上师的任何行为，实际上都是在顺应众生，具有密意；他既能善巧解除弟子的重重怀疑，也能忍耐弟子的一切邪行和忧心劳身，宛如独子的慈母。如《功德藏》云：“不了义随一切众，了义相违诸众生，具密意故胜有情，善遣疑忍忧邪行。”

556《增一阿含经》云：尔时，阿难白世尊言：“所谓善知识者，即是半梵行之人也，将引善道以至无为。”佛告阿难：“勿作是言，言善知识者即是半梵行之人。所以然者，夫善知识之人，即是全梵行之人，与共从事，将视好道。我亦由善知识成无上正真等正觉，以成道果，度脱众生不可称计，皆悉免生、老、病、死。以此方便，知夫善知识之人，全梵行之人也。”

概言之，从不了义的角度来讲，上师因为要随顺众生，行为跟众生几乎一样；从了义的角度来讲，上师的智慧跟佛陀并无二致，与众生的所作所为又完全相违。就像一个幼儿园老师，为了随顺孩子、让他们开心，她会跟小娃娃一起玩；但如果孩子做一些非法事，老师会不会也跟着做呢？不可能的。

因此，在这些关键问题上，就像《大圆满心性休息》中所形容的[557]：上师因为要随顺众生，行为会跟大家相同；但因为要度化众生，其究竟密意和行为又截然不同，不会随心所欲，或以贪嗔痴而行。故而，真正具有法相的善知识，表面上似乎跟我们一样，但实际上，他是诸佛菩萨的真实化现，跟我们的境界特别遥远。

综上所述，具有一切德相的上师，就像大船，能救度众生脱离轮回大海；他如商主，能无误指示解

557《大圆满心性休息》云：“若问上师之法相，为引世间与众同；超世间故与众殊，三门诸行较众胜。”

脱与遍知佛果的圣道；他如甘露雨，能熄灭业与烦恼的熊熊烈火；他如日月，能遣除重重的无明黑暗，现出朗朗的正法光明；他如大地，能容忍弟子忧心劳身及一切邪行，见行广博，无所不包；他如劫波树（如意树），是今生与来世一切功德利乐的来源；他如妙瓶，是不可思议诸乘宗派一切意愿的宝库；他如摩尼珠，住在随心所欲息、增、怀、诛四种事业大海的源泉中；他的慈心犹如父母，对无边众生无有亲疏、爱憎，一视同仁；他的悲心好似河流，对普天下的芸芸苍生广泛怜悯，尤其对无依无怙的苦难有情更是迫切悲悯；他的喜心宛若山王，不为嫉妒之心所转，不为实执之风所动；他的舍心恰似雨云，自相续不被贪嗔所扰乱。[558]

558 关于善知识的比喻，《华严经》中也不乏其数，如云：“善男子，善知识者，如轨范师，能以善语而诲示故。善知识者，犹如伴侣，住阿兰若不舍离故。善知识者，如胜神通，能现种种诸自在故。善知识者，如金刚剑，能截烦恼及随眠故。善知识者，如亲教师，能为忏除五犯罪故。善知识者，如胜静虑，能灭一切随烦恼故。善知识者，如摩尼镜，令现前证宿住智故。善知识者犹如桥梁，能令超度诸有流故。善知识者，能断疑网，业异熟中善决断故。善知识者，能善安处，令速入于不退地故。善知识者，能令深信，微细业果如自见故。善知识者，善能劝修，毁呰一切不善法故。善知识者，是智能眼，一切法中不执着故。善知识者，心如明灯，顺本觉性而觉了故。善知识者，如说道者，为大丈夫处会说故。善知识者，能舍恶友，不入恶人之住处故。善知识

《功德藏》对此归纳道：“解脱有海如大舟，无迷胜道真商主，灭业惑火甘露雨，遣无明暗等日月，囊括诸乘如大地，利乐源如劫波树，圆具法库如妙瓶，上师胜过如意宝，平等爱众即父母，悲心广切等河流，无变喜心如山王，无乱舍心如雨云。”

因此，从大悲心、加持方面而言，上师与诸佛相同。凡是与上师结上善缘者，即生便可成佛；结上恶缘者，比如对上师生邪见、嗔恨心，诽谤上师、憎恨上师、讨厌上师，甚至打骂上师，也会以此因缘最终断绝轮回。如颂云：“如是上师等诸佛，害彼亦入安乐道，何人正信依止师，降下一切功德雨。”

者，舍不律仪，能令增长善律仪故。善知识者，能教时语，随众生根而发言故。善知识者，劝随顺修，令舍衣食摄众生故。善知识者，为先导师，令如所说而修行故。善知识者，令其深入等持等至皆深入故。善知识者，犹如良医，能于饮食知节量故。善知识者，如瑜伽师，能令趣入相应行故……善知识者，如威猛将，摧伏一切诸魔军故。善知识者，为大明咒，能除一切诸苦厄故。善知识者，犹如大船，超过生死至彼岸故。善知识者，如如意珠，能令所愿皆圆满故……”

第 75 课

2010 年 9 月 20 日

前面已讲了如何观察上师，即具有法相的上师可以依止；不具法相的上师，无论怎么样，也不要去亲近依止。这一点，佛陀及高僧大德都异口同声强调了，所以在依止上师修行的过程中，应当如理如实地作取舍。

讲完了观察上师之后，接下来就是依止上师。

戊二、依止上师：

所谓的依止，主要是以佛法依止，即弟子要在上师面前听法，上师要给弟子传法。

然而，现在很多人认为，所谓的依止上师，就是弟子问上师：“您可不可以摄受我？”上师心情好的时候，点点头，承认“你是我的弟子”；心情不好的时候，暂时就不答应。一旦得到了上师应允，弟子就特别开心，到处请客好好吃一顿。所以，很多人被摄受的界限，只是上师的口头开许，就像世间的一种承诺。

当然，这种方法或许也可以，毕竟有些高僧大德的境界不可思议，通过他无比的加持和智慧来摄受，这也未尝不可。不过依据诸多经论的观点，真正的依止上师，应该是以佛法结缘，上师传授佛法，弟子接受了之后，才算是建立了依止关系。

有些人明明在上师面前灌过顶、听过法、得过很多窍诀教言，却不承认这是一种依止，不承认是自己的上师，反而跑到另一位从没得过法的上师面前，悄悄地说：“我是您的弟子，您是我的上师。”这样的

依止，除非你是利根者，像迦叶尊者在佛陀面前说：“您是我的本师，我是您的声闻。”承许一下就可以得戒体。此外，对普通人而言，没有佛法经论的传授，不可能算是依止上师。

这个问题，如今在很多城市比较常见，希望各位要详详细细翻阅经论，看到底什么才叫依止。《正法念处经》中讲过：“若为他人说，一句之善法，则为善导师，为众生所尊。”如果有人对你哪怕只说了一句善法，他也称为是你的上师，从那个时候起，你就应当对他尊重，态度要跟以前不同。如果没有这样，想用其他关系来依止上师，可能不太符合佛教的教义。

那么，该以怎样的方式依止上师呢？正如《华严经（33 卷）》中所说：“善男子，应于自身生病苦想，于善知识生医王想，于所说法生良药想，于所修行生除病想。”我们要把自己当成身患重病的病人，

善知识是治疗我们的医生，善知识所说的法是灵丹妙药，依教奉行能遣除一切病苦。这个教言非常关键，否则，就算你依止了善知识，但以上四想[559]若颠倒了，那再怎样精进也无济于事。

现在有些人，在上师面前得了一个法后，从来也没修持过，就像医生给你问诊开了药，但你根本不吃一样，怎么可能对治相续中的烦恼？除非你遇到的医生十分特殊，根本不用吃药，只加持一下就可以。但除此之外，若想治好自己的病，医生一定要开药或传授方法，你也一定要谨遵医嘱，这样疾病才有希望遣除。

另外，看病一定要找对良医，倘若你胃特别痛，却去科学实验室找一位教授，这完全是缘木求鱼。同样，我们众生心里特别可怕的烦恼疾病，21 世纪的超

559《窍诀宝藏论》中还讲了六想，如云："转为道用作想之六法：殊胜上师作为名医想；道友护士实修疗病想；自作病人法作妙药想；获得果位作为病愈想。应当断除一切颠倒想。"

级科学技术无法解决，什么样的知识分子或智者也束手无策。有些人皈依其他宗教，有些皈依世间的气功师，这样虽可以暂时带来一些安慰快乐，但究竟从生老病死的轮回大海中解脱，他们却无计可施，唯有佛教才能做到。

而在学佛的过程中，你不想解脱就另当别论了，如果想要解脱，依止善知识才有希望。自古以来，虽有许许多多智慧高超的人，但要想解脱的话，没有依止善知识绝不可能实现。因此，我们若想摆脱生死烦恼的怖畏，务必要按照此处所说的比喻，像重疾缠身的病人依止善巧的明医，或者像恐怖路途中的旅客依止勇敢的护送者，遭到怨敌、强盗、野兽等危害时依止解救危难的友伴，去海中宝洲取宝的商人依止商主，想到达彼岸的船客依靠舵手一样，依止一位具有救护力的上师。智悲光尊者在《功德藏》中也说：“如病依医客依护，怖畏依友商依主，诸乘舟者依舵手，

畏生死惑当依师。”

当然，像释迦牟尼佛那样智悲力统统具足的上师，末法时代不一定找得到，但只要上师有一定的悲心、智慧、能力，直接或间接能改变我们的相续，实际上就可以。不过现在大城市里的人，就算找到了具德上师，也不一定有时间去依止，在这种情况下，若通过各种途径得到上师的教言，然后对此依教奉行，也可以叫依止上师。

其实，依止上师不一定非要天天跟着，上师走一步也不离开，上师坐着自己也在旁边，上师吃饭就傻傻地看着，这个不一定叫依止。若能将上师相续中的智慧、悲心融入自心，逐渐获得上师戒定慧三学的功德，这样的方式才叫依止。有些人总以为一直陪着上师才是依止，假如上师出去不带自己，就表明上师不摄受自己了。实际上，这样的依止没什么意义，就算上师经常把你带来带去，你也不一定能解脱。

要知道，依止上师有不同的方式，尤其在当今时代，弟子若依靠各种方式了解上师的教言，比如人身难得、寿命无常，这些早上起来怎么修？晚上怎么修？白天怎么把佛法的精神融入日常生活？对此全部明白的话，才是真正的依止上师。否则，就算是佛陀在世，也不可能天天把所有弟子带在身边。

看过佛陀传记的人都清楚，昔日佛陀身边也只有阿难尊者、迦叶尊者、目犍连尊者等几个弟子，多的时候有 250 或 2500 个，但即便如此，也不可能让每个弟子都跟着，成天给佛陀倒茶，跟佛陀特别亲近——常有人认为，“亲近”上师就一定要跟上师坐得特别近，与上师同住同睡。实际上并非如此，弟子若想亲近上师，关键还是要将上师的密意、上师了解的经论教义尽量通达。

在此过程中，假如你信心比较大，依止很多上师也可以。现在有些法师说：“依止善知识只要一个

就好，修法也不能杂了，只能修一个法门。按照古人的传统，跟定一个老师决不可以跟第二个人学，不能听第二个人的教诲，否则，依止多了，听多了、想多了，烦恼就多了，智慧就没了，最终得不到成就。”对此观点，有人曾引用《华严经》中善财童子五十三参[560]进行了驳斥，该经还说：“善财得见三千大千世界微尘等诸善知识，不违其教。”

我想，这个问题也不能一概而论。假如对所有人都要求：依止上师只能是一个；或者依止一个上师不对，必须要依止很多很多，这两种说法都过于极端。要知道，每个众生的根基和情况各不相同，有些人具有不少烦恼和分别念，一个上师不一定能调化，故适合依止很多善知识；而有些人若依止多了，心可能会乱，烦恼也会增多，故依止一个就够了。以前我也遇到过有些道友，依止好多上师之后，担心这个不高兴、那个不高兴，把自己弄得特别累，最后跟人抱怨

560《八十华严》中讲的是依止了一百一十位善知识。

道：“我以后任何上师都不依止了，一个人修独觉果位就行了。”因此，依止上师的多少，要因人而异。但不管怎样，只要你想从轮回中解脱，依止上师是必需的，否则，要获得成就非常困难。

下面讲讲作为弟子所要具备的条件：

一、精进大铠：纵然遇到生命危险，也不违背上师的意愿。

二、智慧极坚：心情一定要稳定，不会因暂时的一点违缘，比如上师不高兴，或跟道友之间关系不太好，就认为师徒缘分已尽，马上收拾东西，找班车离开。依止上师不像跟企业领导打交道，关系好的时候，对他毕恭毕敬、言听计从，一旦关系不好了，不但可以随便离开，还会用各种态度谩骂他。依止上师绝不能如此，倘若你违背了上师言教，舍弃了一位上师，那以后即使依止再多上师，也很难以获得成就。

有些人认为这只是密宗说法，显宗中不存在这个问题。这种观点我不认可，不说别的，只要详细看一看《华严经》中要求对善知识是什么样的心态、什么样的行为，就会明白视师如佛并非密宗的一家之言，而是大乘了义经典中再再强调的。所以，我们应该知道，解脱的因缘离不开善知识，这是谁说的呢？是佛陀告诉我们的，不是普通人随便讲的。除非你把佛陀的教言统统舍弃，否则，根本无法否定它的合理性。

三、承事上师：要有赴汤蹈火、在所不辞的精神，为了给上师办事，付出生命也心甘情愿，如是依靠法性力，自会获得上师的意传加持。否则，稍微累一点、苦一点，或者遇到一点点违缘，就立刻舍弃上师，这样的弟子肯定无法与上师相应。其实每个人在承事上师的过程中，都会出现一些暂时的违缘，但若能克服一切障碍，长期承事上师，自己的信心、境界、弘法利生的事业就会越来越广大。

然而，有些人认为依止上师不一定重要，自己单独搞个佛教企业，事业就会超过上师。有这种想法的话，最终不但不能如愿以偿，反而容易让自己陷入绝境，连基本的衣食温饱也无法维持。要知道，作为真正的善知识，弘法利生的事业必定不可思议，假如弟子与上师的意愿一致，尽心尽力为上师做事，对自己来讲，才是度化众生的很好因缘。我以前就经常思维："假如我只依靠自己的能力，不要说利益无量众生，连极个别人也很难帮助。但凭借上师的因缘，与上师的宏大事业结合起来，如今还是做了一点有意义的事。"故作为弟子，一定要好好依止上师。

记得《华严经》中讲过，依止上师要有十种心[561]：

（一）给侍心：始终有承事上师的发心。

561《华严经》云："彼菩萨摩诃萨恭敬供养亲近善知识，起十种心。何等为十？所谓于善知识，起给侍心、不违心、随顺心、欢喜心、不求利心、一向心、同善根心、同愿心、如来心、同满行心。"

（二）欢喜心：承事上师时非常欢喜，不是整天愁眉苦脸、怨声载道。

（三）不违心：上师有什么样的意愿、想法、要求，自己都尽量不违背。

（四）随顺心：一定要随顺上师，不能上师说上，你偏偏说下，非要讨价还价半天。有些人总喜欢故意刁难，本来上师让他做件事情，他却一直借故推辞，直到上师特别失望了，他再开始慢慢答应，中间把上师“折磨”半天，这样也没有必要。

（五）不求利心：承侍上师没有自己的利求、目的、用意。

（六）一向心：全心全意地依止上师，此外没有别的心态。

（七）同善根心：上师做任何善事，自己都尽

量参与。诚如华智仁波切在《前行》中说[562]，哪怕供养上师一点一滴，甚至发自内心随喜，善根也能同样获得。

（八）同愿心：上师做任何一件事情，自己都要与上师共同发愿。

（九）如来心：把上师看作真正的如来。

（十）同满行心：跟上师一起圆满弘法利生广大事业的行为和心态。

这十种心，弟子务必要具足。

四、依教奉行：上师所说的任何教授，都言听计从，将自己置之度外，不能夹杂很多私人的要求和事情。

562《前行》云：“当殊胜上师奉持菩萨行而积累广大的福慧资粮时，如果自己也加入到他们的行列中，哪怕只是发心供养微薄的财物受用或身语做些力所能及的事情，甚至包括心中随喜在内而同行，那么依靠大德的无上发心力所得的善业资粮有多少，自己也将同样获得。”

拥有以上法相的弟子，单单依靠对上师的虔诚敬信，也必将获得解脱。如《功德藏》云：“精进大铠慧极坚，不惜身命作承侍，谨遵师命不护己，唯以敬信得解脱。”

其实真正依止善知识的人，并不会特别考虑自己。以前上师如意宝在课堂上经常讲：“我们学院的老管家索顿，上师说什么他都听，一下来便开始办，从来也不想自己。而其他有些法师，总是考虑：‘会不会别人对我看不惯？’‘我会不会有一点损失？’在为上师做事时，思前想后就有很多顾虑……”

跟索顿管家平时接触，我们也都比较谨慎，为什么呢？因为每一次开会或私下商量，法王若问他情况，他就一五一十反映，下面谁说什么都如实汇报。后来大家比较害怕。于是他每次开会商量前，都提醒我们：“你们说话要注意啊！否则，等一会儿法王如果问了，我什么话都会直截了当地说出去哦。”这样

一讲，大家就不敢开腔了，不然，过一会儿全部报上去了。（众笑）

回顾以往，我们在依止上师的过程中，也有很多不如法的地方值得忏悔。但总体来说，当时学院的条件不像现在，那时候环境特别艰苦，我们以苦行来依止上师，对经论里的要求也学过很多，现在看起来，还是稍微有点欣慰，有一种快乐之感。

实际上，弟子若能舍弃自己，一心一意地护持上师事业，以这样的恭敬心和信心，必定会无勤获得解脱。法王如意宝也常引用“唯以敬信得解脱”这个偈颂，教诫弟子依止善知识的过程中，一定要放弃自己的一切利益，竭尽全力依教奉行。并且，这种依教奉行不是一天两天，而是时间要越长越好。

然而，现在末法时代，很多人依止上师的时间很短，学一段时间没新鲜感了，就又去寻找别的上师。

当然，寻找别的上师也没什么不可以，但从前辈高僧大德的传记中看，他们依止上师的时间都非常长，这样才会对自己有很大利益。

要知道，在一切修行中，对上师依教奉行的功德最大。有一次，冈波巴尊者想到上师米拉日巴尊者那里求个甚深教言。到了黄昏时，他去了上师那儿，问上师：“积累资粮的方法，究竟是哪一个最殊胜、最无上？”

尊者回答说：“密集金刚和金刚四座等续部中都说：‘供养三世一切佛，不如供师一毛孔。’所以，供养上师的功德最大，是积累资粮最好的方法。”

冈波巴又问：“那还有没有比这更高深的积累资粮的方法呢？”

尊者言：“还有一个。比供养上师更大的功德，就是依教奉行，依靠上师所传的口诀如理如实修持，

如此则功德更大。”

这些金刚语若好好思维，里面真的有很甚深的涵义。但我们在依止上师的过程中，能不能做到依教奉行呢？不说别人，我自己就很惭愧。假如法王如意宝正好讲《如意宝藏论》《大圆满心性休息大车疏》《大圆满前行》中依止善知识的内容，几天内我的态度还是很好，“噢，要把上师看作佛一样，不能生各种分别念，一定要如理如实地依教奉行”。但过了一个月就忘了，很多道理都想不起来了。

所以，凡夫人往往都是这样，一个法不能始终贯穿于一生。比如刚讲寿命无常时，自己会观修一下“我什么时候会死啊”，早上起来也觉得会不会马上死掉。但过了一个月以后，这种观念就没有了。为什么呢？就是因为修行太差。因此，我们一方面要以闻法来经常充电，不然，过不了多久就会故态复萌，始终无法产生真实的定解；同时也要精进修持，只有这

样，自己所得到的定解，例如把上师看作佛、对上师要依教奉行，永远都不会退失。所以，大家一定要在修行方面下功夫。

此外，身为合格的弟子，还要具备以下条件：

一、具大信心：将上师视为真佛。

要想具备这种心态，说难也难，说不难也不难。以前我依止善知识时，好像有时生不起这种信心，但转念一想：无论从上师的事业、智慧、悲心哪方面看，上师都肯定是佛，如果只是个凡夫人，根本无法做到这些。比方说，学院每年开极乐法会、金刚萨埵法会，都有成千上万的人集聚在一起，同一个时间共诵佛号或心咒。我毕竟是个佛教徒，相信念这么多佛号肯定有极大功德。上师呼吁开一个法会，马上就能摄受如此多的众生，共同行持善法，从事业方面看他决定是佛，不然，凡夫人哪有这种能力？

就拿我来说，有时候很想帮助别人，求他们可不可以听法、皈依，但真正做起来特别困难，度化众生不是那么简单的。可是对上师而言，稍微一个行为，马上就能扩展到全世界。尤其是西方国家那些人，跟东方人的心态完全不同，对一些领导、明星不会盲目崇拜。但当时法王去国外时，依靠不可思议的加持力，男女老少见了上师后，都能生起无比的欢喜心，当下就会皈依，发愿修持正法。因此，把上师视为佛应该不会很困难。

二、具大智慧：了知上师善巧方便行为的密意。

上师要度化很多众生，言行举止势必有不同的甚深密意。如果他只度化你一个，那天天讲适合你的话语、做适合你的行为就可以了。比如你特别喜欢比丘相，上师就示现为规规矩矩的比丘；你特别喜欢坐禅，上师就天天闭目打坐，这样的话，你一看到上师就起信心，把上师视为佛也很容易。然而，上师度化

的众生并不是一两个，也不是几百个，而是无量无边的众生，甚至包括看不见的很多非人。因此，上师所说的一句话，也许你听了不一定喜欢，但它肯定对其他众生有巨大利益，甚至能令其当下解脱。所以，上师不管有什么样的言行，我们都要有接受的能力。

三、广闻博学：能受持上师所讲的一切正法。

有些人在上师面前虽然听了法，但下来过后天天看小说，甚至在上师讲课时，也不错过时间加紧“用功”。还有些人只是上课时听听，私底下从来不看书。我们学院就有这种人，居士中应该也有吧，我可以发誓：他们除了上课时看一遍书以外，其他时间根本不看。

按理来讲，作为真正的弟子，不管哪个上师传了什么法，至少也要看一两遍。以前我依止善知识时，无论再怎么忙，每次听了一堂课后，至少也会看

一两遍，看今天讲了些什么？到底是怎么分析的？上师是怎么讲的，我的理解又是如何？这种习惯一直都有。但现在是 21 世纪了，弟子的好多法相也“与时俱进”，变得面目全非了。

四、具有悲心：对一切众生有大悲心，慈爱那些无依无怙、受苦受难的众生。

五、敬护净戒：恭敬上师所传授的律仪和三昧耶戒。

六、三门调柔：身语意寂静调柔。说话也好、做事也好、跟道友接触也好，不会特别刚强难化、野蛮粗暴。

七、宽宏大量：内心能容纳上师及道友的一切行为。有些人心量太狭窄，被别人碰一下，就火冒三丈：“你碰什么？看什么看，我又不是鬼，有什么看的！”

八、慷慨大方：将自己所拥有的一切，毫不吝惜地全部供养上师。

九、具清净观：内心很少出现不清净的分别恶念，不会每天观察上师和道友的过失。

其实，想挑一个人的毛病相当容易。有些人用十年的时间弘法利生，戒律也非常清净，大家不一定看得出来，也不一定觉得他很了不起。但如果有一次他在某个场合中抽了烟，就算只有短短一分钟，大家也会指指点点，把他以前的功德一笔勾销。所以，人看过失的眼睛特别厉害，看功德的眼睛基本没有。别人做再大的弘法利生事业，他也不以为然，但只要犯了一丁点过失，就被夸大得无以复加。我们作为弟子，对上师也好、道友也好，最好不要有这种分别念，如果有的话，应意识到是自己内心不清净。

十、具惭愧心：假如造了恶业，要立即想道：

“我这种恶行，定会受到正士大德的羞辱。”

惭愧心真的很重要。《增一阿含经》中说[563]，有两个妙法可护持世间，即知惭、有愧。倘若没有这两个法，整个世界就乱套了，没有妻子丈夫、父母子女等尊卑之别，人就跟牛羊等没什么两样了。

《涅槃经》中还讲过[564]，从前有个人睡觉时房子起火，衣服被烧光了。此时他若裸体逃出，尚有一线生机，但因为有惭愧心，他觉得裸体示人特别羞愧，结果宁可被火活活烧死了。以此心念，他死后立即转生天界，数万年中获得天王的果位，到了人间也成为转轮王。可见，知惭有愧的功德非常大。

563《增一阿含经》云：“世尊告诸比丘，有二妙法拥护世间。云何为二法？所谓有惭、有愧也。诸比丘，若无此二法，世间则不别有父、有母、有兄、有弟、有妻子、知识、尊长、大小，便当与猪、鸡、狗、牛、羊六畜之类而同一等。”

564《大般泥洹经》云：“譬如丈夫远行寄止他舍疲极而卧，大火卒起焚烧此家。惊觉见火烧逼其身欲出火难，衣服烧尽自愧裸身，不出火宅遂至烧死。以惭愧功德故，身坏命终，八十千返为三十三天王，复百千返为梵天王，来生人中常为转轮圣王。不堕恶趣永处安乐因惭愧故如是。”

然而，现在的社会不是这样。听说美国、包括中国都特别喜欢裸体，这样出来的话，人们非常欢迎，自己也觉得很成功。有个明星曾说：“反正只要出名就可以，其他不管了，有没有衣服都一样！”这种现象非常可悲。

话说回来，弟子若能知惭有愧，依止上师就有一种约束感。不然，做什么都会无所谓，甚至觉得上师跟自己完全平等。现在不少人强调极端的民主，声称老师和学生是一样的、上师和弟子是一样的、父亲和儿子是一样的……这样的话，社会伦理就全部乱了，是特别危险的。所以在这里也讲了，有惭愧心相当重要。

我们务必要具备这些优点来依止上师。《功德藏》中对此归纳道：“具信慧闻大悲心，恭敬戒律三门调，宽宏慷慨净相愧。”

下面对弟子所应具备的法相，用几种比喻进一步描述：

一、作为一名弟子，时时刻刻中，所作所为要随顺上师心意，万不可做出违背上师意愿的事情。无论上师如何严厉呵责、惩罚，既不怒气冲冲，也不怀恨在心，犹如驯服的骏马。

马跟猫、狗等动物不相同，那些动物若被打了，就会对主人有怨恨心，甚至咬你作为报复。而驯服的骏马完全不一样，主人就算天天用鞭子打，它也像大修行人一样默默承受。作为弟子也应当如此，不能因为上师的几句呵责，就忍受不了，反而把上师痛斥一顿，或者想狠狠揍他一顿。

二、上师指派你做任何一件事，都不会因来来往往而心生厌烦，犹如船筏。

三、能承受上师所吩咐的一切好事坏事，犹如桥

梁。桥梁上无论是好人、坏人都会经过，桥梁不会因此不高兴，依止上师也是如此，不能对上师的吩咐挑三拣四，非要做好的，不做不好的。

四、能忍耐一切艰难困苦、严寒酷暑，犹如铁匠的铁砧。

五、对于上师的一切言教，唯命是从，犹如奴仆。

六、断除我慢，常处卑位，犹如扫帚。

七、舍弃骄慢，恭敬众生，犹如断角的牦牛——有些人总抱怨上师不公平，天天不满自己，其实这是上师对你的加持，你应该当“断角牛”。

这些都是《华严经》等佛经中所讲的依止上师之法。记得《八十华严》中，还宣说了要以二十一种心

依止善知识[565]。这些心若归纳起来，可摄为寂天菩萨《集学论》中的九种心：如大地心、如金刚心、如铁围山心、如仆使心、如除秽人心、如乘心、如犬心、如舟船心、如孝子心。若能以如是心亲近善知识，时时具足恭敬欢喜，远离一切骄慢，自己决定获得成就。

关于依止上师的比喻，《功德藏》中总结道："极护上师具善巧，厉斥不嗔如良驹，来去无厌如船筏，犹如桥梁承贤劣，犹如铁砧忍寒热，依教奉行如忠仆，断除我慢如笣帚，舍骄慢如断角牛，契经[566]所说依师法。"

565《华严经》云："善男子，汝承事一切善知识，应发如大地心，荷负重任无疲倦故；应发如金刚心，志愿坚固不可坏故；应发如铁围山心，一切诸苦无能动故；应发如给侍心，所有教令皆随顺故；应发如弟子心，所有训诲无违逆故；应发如僮仆心，不厌一切诸作务故；应发如养母心，受诸勤苦不告劳故；应发如傭作心，随所受教无违逆故；应发如除粪人心，离憍慢故；应发如已熟稼心，能低下故；应发如良马心，离恶性故；应发如大车心，能运重故；应发如调顺象心，恒伏从故；应发如须弥山心，不倾动故；应发如良犬心，不害主故；应发如旃荼罗心，离憍慢故；应发如犏牛心，无威怒故；应发如舟船心，往来不倦故；应发如桥梁心，济渡忘疲故；应发如孝子心，承顺颜色故；应发如王子心，遵行教命故。"

566 契经：此处虽然主要指《华严经》，但其他的佛经，如《正法念处经》《毗奈耶经杂事》等中，也有不少依止善知识的教言。

在此基础上，弟子还要以三种承侍令上师欢喜。具体来说，上等承侍为修行供养，即以坚韧不拔的精神，历经苦行实修上师所传的一切正法；中等者以身语意承侍，就是自己的身语意要侍奉上师，为上师服务；下等者以财物供养，也就是慷慨供养饮食、受用等。我们要通过这三种方式令上师欢喜。

然而现在有些上师，对上等的修行供养、中等的承侍供养不太喜欢，反而对下等的财物供养趋之若鹜，以至于个别弟子认为：“我对上师有什么什么财物供养，是个大施主，是最令上师欢喜者。”这样可能有点颠倒。实际上，对上师最好的供养，就是修行供养。

当然，修行供养也不一定指天天修法。我们这里有些发心人员觉得：“年底考试时我好惭愧啊，365天都在发心，从来没有修行过，没办法去供养上师。所以，上师您老人家千万不要生气。”其实不是这样

的，倘若你在帮助众生、摄受众生、利益众生，《华严经》中讲了，这就是上等供养。如云：“诸供养中，法供养最。所谓如说修行供养、利益众生供养、摄受众生供养、代众生苦供养、勤修善根供养、不舍菩萨业供养、不离菩提心供养。”你若是为了众生做事，那不舍菩提心、摄受众生、饶益众生、代众生苦等诸多供养就包含其中了，这是最好的供养，是上师最欢喜的，也是诸佛菩萨最欢喜的。《功德藏》亦云：“若有财物供上师，身语恭敬承侍事，何时一切亦不毁，三喜之中修最胜。”

《长阿含经》中讲过，佛陀要示现涅槃时，前往拘尸那城，准备在娑罗双树下入灭。佛陀让阿难在树间为他铺设床座，要求头朝北、面向西，以示佛法将传布北方，并在那里兴盛。这时，娑罗树虽未到开花的季节，却突然开起花来，纷纷飘落到佛陀身上。

对于这一奇异的景象，佛陀为阿难解释道：“这

是栖居在娑罗树林，笃信如来的夜叉天神，以非时之花来供养我，但这并非真正的供养。”

阿难问：“那什么才叫真正的供养呢？”

佛陀回答：“只有受持我的法、修行我的法，才算是真正的供养如来。”

我们平时经常想：“佛陀的恩德特别大，用什么样的方法来供养呢？”其实，依教奉行就是对佛的最大供养，也是对上师的最大供养。有些人总抱怨：“哎哟，我福报太浅薄了，别人都能供养上师，我连一分钱的供养也没有。”实际上，对上师财供养不是很重要，自己若能如理闻法、如实修行，即使上师没有发现，佛陀没有马上给你一种“反馈”，这也是他们最喜欢的法供养，我们务必要尽量做到。《法句经》云：“若有智者，见善知识，应当供养，不惜身命。”

《长阿含经》也说：“人能受法，能行法者，斯

乃名曰供养如来。”此处的“受法”与“行法”还是有点区别：受法，是指在上师面前听课或翻阅佛经论典，以此来接受法义；行法，则是明白了道理之后，实实在在去修行。然而，现在有些佛教徒很值得惭愧，不要说行法，就连受法也很难做到。汉地《大藏经》中有那么多殊胜教义，他们从不拿出来翻一翻，只是将其束之高阁，完全当成一种收藏。前两天听说，学院个别法师和道友开始看《大藏经》，我真的很高兴！倘若你们这样接受佛法，然后对里面的教义尽量行持，这就是对如来的一种报恩，也是对佛陀和上师最好的供养。

现今有些人一直浪费时间到处化缘，非要用钱来供养上师。但这样的供养，不一定对上师有利，反而对上师的名声、事业可能有影响。作为弟子，只有如理如法地闻思修佛法，才是最上等的供养。在此基础上，假如你因缘、条件允许，可以再作些财供养、承

侍供养。总之，孰轻孰重一定要搞清楚！

第 76 课

2010 年 9 月 27 日

今天继续学习《大圆满前行》中的“依止上师”：

上师的行为变化莫测，没有固定性，因为要摄受不同根基的众生，故不能只是一种行为、一种心态或一种威仪。否则，若单单示现小乘的寂静行为，那只能度化小乘众生，其他根基的众生则没办法引导。所以，我们观察完上师、依止他以后，无论上师显现什么样的形象，都要认识到那是度化众生的善巧方便，唯一要观清净心，明白上师的本意跟诸佛菩萨无二无别，绝不会有任何过错。一旦产生邪见、诽谤，应认识到是自己的心不清净、眼不清净，并且要立即

忏悔。

如是对上师观清净心，则可得到一切正法功德。诚如《大智度论》所言：“于师一心不起增减者，汝于师所尽得妙法。”只要一心一意依止上师，不起增益和损减之心，上师的密意、智慧、悲心、利益众生的善巧方便等功德，自己自然能全部获得。因而，不管上师如何示现，弟子都不能妄生邪见。

下面就讲一个故事：

从前，大智者那若巴获得成就后，有一次本尊告诉他：“你生生世世的上师是圣者帝洛巴，你应当前往印度东方。”那若巴听了之后，立即起程奔赴东方。

由于不知道帝洛巴上师到底住在何处，他便向当地人打听，结果他们都说不认识“圣者”帝洛巴。他又问：“那么此地还有没有谁叫帝洛巴？”

人们回答：“有个以行乞为生的帝洛巴，大家都叫他‘乞丐’帝洛巴。”

那若巴心想：大成就者行为是不定的，很可能就是他。于是继续刨根问底：“乞丐帝洛巴住在哪里？”

（有些人可能不会这样。他们喜欢种姓高贵、身材魁梧、说是多少多少世转世的上师，假如听说是个乞丐，不一定会去亲近。）

人们告诉他：“就在那边正冒烟的破围墙内。”

（也有历史说，尊者当时住在一个河边。）

他大步流星地来到那里，帝洛巴尊者果真正坐在此处。只见他面前放着一个木盆，里面装满了死鱼活鱼混在一起。他从中取出一条鱼，放在火上烤完就吃了起来，接着弹一声响指。

那若巴上前顶礼膜拜，请求摄受。帝洛巴尊者回答：“你说什么呀？我可是个乞丐，哪有什么摄受能力！”

经过那若巴诚心诚意的再三恳求，帝洛巴尊者才摄受了他，并告诉他外境任何显现都是心的妙用，执著才是一切痛苦的根源。之后又让他经历了很多苦行，最终那若巴从执著的境界中获得了解脱。

事实上，帝洛巴尊者并不是因饥饿难耐，实在得不到食物才杀鱼的。而是因为那些鱼是不知取舍道理的恶趣众生，他具有超度它们的能力，为了使之与自己结上缘，他才吃了鱼肉，然后将其神识接引到清净刹土。

一般来讲，无因无缘去超度一个众生，是相当困难的。按照藏地的传统，哪怕你只有一条哈达或一针一线，也要用它跟上师结上缘。但是作为旁生，又没有其他的结缘方式，唯一只能供养自己的肉身——这即是密宗中降伏的超度方法。

此公案在印藏可谓家喻户晓。有些显宗的初学

者，刚开始听觉得有点可怕，无法接受这种超胜境界。但你如果没有充足的理由来驳斥，心胸应该要放开点，不要因为自己戒杀吃素，就把世界上所有杀生吃肉的人都看作坏人。毕竟圣者的境界不可思议，利益众生的有些禁行也不能统统否定。

当然，境界不到的人，千万不可随意效仿这种行为。有些学密的人看帝洛巴吃鱼，自己就也把死鱼活鱼放在盆里，吃一条就弹指一声。虽然你的手指可以弹响，但能不能把鱼的神识超度到清净刹土，自己应该心知肚明。假如你真有这种能力，那怎么做都可以；但若没有的话，最好不要在别人面前装模作样。有些境界尽管肉眼暂时看不到，你怎么胡说八道都可以，但时间久了以后，别人从你的言行举止中，也能慢慢看出你到底有没有度化众生的能力。

帝洛巴这样的故事，实际上在汉地也有不少。虚云长老的弟子体光老和尚，就曾讲过一个，说是清朝

皇帝咸丰的母亲死后，有一次给儿子托梦说：“我堕入了恶趣，西域寺放生场有个养猪的和尚，他是得道圣僧，你务必要请他给我超度！”

第二天，皇帝专门派钦差大臣到西域寺寻找圣僧。去了一看，猪圈里有个僧人，穿得破破烂烂、邋里邋遢，跟猪一块睡，吃的是猪食。钦差见周围没有别人，心想可能就是他。知客骂道：“你赶快站起来，钦差大人来了！”但他无动于衷。钦差在那儿给他磕头，他才慢慢站起来，然后被请到了皇宫。

晚上放焰口，皇帝让他坐在正台上，其他和尚坐在两边。他什么也不会，在台上竟然睡着了，睡得呼呼响，其他和尚只好把他拉起来。当天晚上，太后又给皇帝托梦说：“圣僧去救我，我拉着圣僧的衣服就要出来了，他被后面的人一拉，我又出不来了。”

第二天晚上，不管他怎么睡，谁也不敢动他了。

等焰口快放完了，他坐了起来，下面和尚拿着切好的馒头说：“大师啊，您可不可以给恶趣众生施施食？”

他拿着馒头就往下丢，说：“老僧活了八十多，从没干过这个活，大的孤魂生净土，小的孤魂吃馒头。”当下，成千上万的饿鬼就超生了。

以此因缘，皇帝封他为国师，御赐了紫金钵、銮驾。体光老和尚说他出家时，还亲眼见过这些，但后来“文革”期间可能毁坏了，现在已经没有了。

在这个公案中，那位圣僧平时住在猪圈里，全身脏兮兮的，行为也疯疯癫癫的，请他去度化众生，别人不一定有那么大信心。但实际上，有些大成就者的境界是隐藏的，不是像挂在鼻子上、耳朵上，大家一看就清清楚楚。表面上，大成就者也是人，业力深重者也是人，或许后者装得更像圣者，很多人都不辨真伪，但其实二者的境界有天壤之别。所以，我们不

能仅凭外表去判断别人的境界，不要以为除了自己之外，其他人都是坏人、愚人、凡夫人。

在大成就者中，除了刚才讲的公案以外，萨绕哈巴也曾显现为弓箭手的形象、夏瓦日巴则现为猎人的身份。如此以下贱种姓、低劣姿态出现的圣者，古往今来比比皆是。例如印度的八十四大成就者[567]，他们的境界虽不可思议，但形象上有的是猎人，有的是妓女，行为似乎很不如法。对于这些，我们千万不要妄加评论，否则，诽谤圣者有什么过失，大家应该非常清楚。

尤其是大成就者萨绕哈巴，历史上说他是龙猛菩萨的亲教师。有一次，他喝了金刚瑜伽母化现的卖酒女人的酒，当下分别念从心里消失，获得了殊胜等持。人们听说后，说他已失坏了婆罗门种姓，向他挑

567 八十四大成就者：印度佛教时期八十四名在修行上有大成就的圣者。其中包括八十位男性、四位女性。五位是比丘，其余则是在家瑜伽士。这些是金刚乘、大乘佛教中耳熟能详的人物。

衅。他在国王等众人面前，把一块大石头扔进大海，说：“如果我喝了酒，愿此石沉入海中；如果你们喝酒而我没喝，愿石头漂浮在大海上。”结果那块巨石漂浮在水面上，一直没有沉下去，众人当下为之折服。

后来，他在那烂陀寺出家，成为非常了不起的大智者，众人趋之若鹜。一次他去南方，遇到了一个以做箭为生的箭女，那箭女有门特殊的工艺：无论怎样凹凸的曲木，经过她的制作，都能变成笔直的利箭。每天她都做同样的事情。萨绕哈巴尊者通过箭女的直指，豁然开悟，证悟了法性实相。（我们的心本来也是端直的，现在却被无明烦恼扭曲了。只要通过上师的窍诀将其拉直，就可以现前本来面目。）

尊者带着箭女作为明妃周游四方，他自己也制作弓箭。因他曾是一位守持净戒的大比丘、众多僧人的亲教师，人们对他的行为很不理解，诽谤声四起。他

面对这些讥讽挖苦，一边做箭一边唱道：“受持光头比丘相，酒女一起也同行，贪与不贪无分别，也无净与不净念，此理他人不了知。呜呼世人如毒蛇……”国王等人听闻之后汗毛悉竖，都生起了无生智慧，获得了成就。

他在给龙猛菩萨传戒之前，就已经接受了那位箭女，并且还唱了一个道歌：“昨日之前非比丘，今日之后真比丘。”我们平时常说，通达万法无有自性的境界就是了义的比丘，所以他称自己为“真比丘”，原因也在这里。

夏瓦日巴的公案也是如此。最初他三兄妹是唱歌跳舞的，一次对龙猛菩萨作歌舞供养之后，龙猛菩萨给他们看了宝慧菩萨的画像，夏瓦日巴觉得宝慧菩萨异常眼熟，生起了很大信心。于是他依止龙猛菩萨，通过修持大手印而开悟，现见了具有宿缘的宝慧菩萨，成就了双运果位。之后，他前往印度南方的吉祥

山，接受了两个明妃，以猎人的形象度化众生。这两个明妃，后来分别成为了弘扬大手印、多哈道歌的两个空行母。

当然，这种现象，小乘行者肯定无法接受，但在具大乘境界的人面前，则完全可以理解。现在汉传佛教有些人，认为藏传佛教某些教义，尤其是接受明妃的行为，非常不合理。其实这不能一概而论。假如一个人没有真正的境界，只是以密宗为借口，依靠贪欲行持双运，这是任何经典、续部都不允许的；但如果他已断除了贪欲，即使表面上接受明妃，实际上也有开许的时候。

汉地东晋时期翻译的《观佛三昧海经》，里面就有一个淫女，初见佛陀与阿难、难陀在楼下化缘，便对阿难、难陀生起了贪心，日日期盼他们到来。于是佛陀幻化出无比庄严的童子，她见后倍加爱慕，就与其一起做不净行。童子天天与她缠绵、不知疲倦，她

由最初的欣喜若狂变成了痛苦万分。童子告诉她，自己一旦与女人缠绵，就必须要 12 天才休息。淫女厌悔不已，抱怨连连。童子不堪其辱，就在她身上自杀了，但尸体一直缠着她的身体，慢慢腐烂，直至变成白骨。淫女此时贪欲全息，祈祷净饭王子（佛陀）来解救她。佛陀出现在她面前放光，令其身上的白骨消失，然后给她讲法，她最终也获得了圣者果位。[568]

568《观佛三昧海经》云：尔时世尊化三童子，年皆十五面貌端正，胜诸世间一切人类。此女见已身心欢喜，为化年少五体投地，敬礼年少白言："丈夫我今此舍如功德天，福力自在众宝庄严我，今以身及与奴婢，奉上丈夫可备洒扫。若能顾纳随我所愿，一切供给无所爱惜。"作是语已化人坐床。未及食顷，女前亲近白言："丈夫愿遂我意。"化人不违，随已所欲即附近已，一日一夜心不疲厌。至二日时爱心渐息，至三日时白言："丈夫可起饮食。"化人即起缠绵不已。女生厌悔白言："丈夫异人乃尔？"化人告言："我先世法凡与女通，经十二日尔乃休息。"女闻此语如人食噎，既不得吐又不得咽，身体苦痛如被杵捣。至四日时如被车轹；至五日时如铁丸入体；至六日时，支节悉痛如箭入心。女作念言："我闻人说迦毘罗城净饭王子，身紫金色三十二相，愍诸盲冥救济苦人，恒在此城常行福庆，放金色光济一切人，今日何故不来救我？"作是念已懊恼自责："我从今日乃至寿终终不贪色，宁与虎狼师子恶兽同处一穴，不贪色欲受此苦恼。"作是语已复起饭食，行坐共俱无奈之何。化人亦嗔："咄弊恶女废我事业，我今共汝合体一处不如早死，父母宗亲若来觅我于何自藏，我宁经死不堪受耻。"女言："弊物我不用，尔欲死随意。"是时化人取刀刺颈血流滂沱，涂污女身萎沱在地，女不能胜亦不得免。死经二日青瘀臭黑，三日膖胀四日烂溃，大小便利及诸恶虫，迸血诸脓涂漫女身，女极恶厌而不得离。至五日时皮肉渐烂，至六日时肉落都尽，至七日时唯有臭骨，如胶如漆粘着女身。女发誓愿："若诸天神及与仙人，净饭王子能免我苦，我持此舍一切珍宝以用给施。"作是念时，佛将阿难难陀，帝释在前擎宝香炉烧无价香，梵王在后擎大宝盖，无量诸天鼓天妓乐。佛放常光明耀天地，一切大众皆见。如来诣此女楼，时女见佛心怀惭愧藏骨无处，取诸白氎无量众香，缠裹臭骨臭势如故不可覆藏。女见世尊为佛作礼，以惭愧故身映骨上，臭骨忽然在女背上。女极惭愧流泪而言："如来功德慈悲无量，若能令我离此苦者，愿为弟子心终不退。"佛神力故臭骨不现。女大欢喜为佛作礼白佛言："世尊，我

可见，汉传佛教一些经典中，关于这方面，也以比较隐晦的方式作过描述。现在有些人一听双运和降伏，就担心密宗在道理上说不过去。其实在小乘别解脱戒中，贪欲就是贪欲，这些肯定说不过去，但在大乘显宗的了义经典中，还是间接提到了这些教义。前段时间，我也引用过《善巧方便经》[569]的几则公案。假如说贪欲永远不能转为道用，那汉传佛教中很久以前就翻译出来的这些经典，其中的公案又该如何解释？因此，大家不要随便排斥藏传佛教。

当然，有时候也不能太过激了，倘若认为学佛什么都可以做，是非对错不用管，这样也不行。要知道，我们观察善知识极有必要，有些善知识完全是假装的，什么法相都不具足，对这样的人则不应依止。就像世间上买一些产品，其中有真也有假，有些只值

今所珍一切施佛。”佛为咒愿梵音流畅，女闻咒愿心大欢喜，应时即得须陀洹道。

569《善巧方便经》：《大方广善巧方便经》之略名，四卷，赵宋施护译。与《慧上菩萨问大善权经》，皆《大宝积经·大乘方便会》之异译。

10 块钱，但经过一番包装，却被贴上了 180 块钱的标签，以至于特别愚痴的人经常受骗；还有些药不但不是药，反而对身体有害，但因为广告打得特别好，许多人都争相购买，最后害了很多人。

所以，在这些问题上，我们要用智慧认真观察，如果自己取舍实在无能为力，至少也应该问问别人。就像你买一件商品，到底它合不合格、来源怎么样，找有经验的人问一问很有必要。而依止善知识的问题比这更严重，你东西买错了，充其量也只是浪费了钱，或者暂时对身体不利，但依止错了人的话，不仅仅这一生的时间、钱财、精力被浪费了，乃至生生世世的善根也被毁坏了。所以，大家务必要寻找好的上师。

依止了上师之后，我们对上师的任何行为，都不能视为颠倒，唯一要观清净心。如《功德藏》云：“诸行不应生邪见，圣地数多自在者，显现劣种恶形象，

恶劣之中极恶劣。”有些上师的显现非常非常恶劣，《密宗大成就者奇传》中就有不少这类故事，但作为具相的弟子，对上师的许多超胜行为，都不会产生邪见，并能欣然接受。

《十住毗婆沙论》亦云：“内有功德慧，外现无威仪，游行无知者，如以灰覆火。”有些上师内在具有殊胜的智慧，但外面的威仪不一定如法，这个时候，没有智慧的人若轻贱他、诽谤他，就会像坐在被灰覆盖的火上，过一会儿就燃起来了，相当危险！

如今许多人对已得过法的上师，经常议论这个不好、那个不好，包括在网上的各种言词，让人听了都特别害怕。其实，这样做对你自身非常不利。很多大成就者的密意，也许你终生都看不出来，直到死还认为他是坏人，结果他却真是诸佛菩萨的化现。所以，我们对上师理应观清净心，尽量少说过失。

尤其是跟一位上师时间久了，就会把他看作普通朋友一般，将其很多行为都观为过失，这即是所谓的“久伴于佛亦见过”。意思是说，就算是佛陀，也会有人去见他的过失。整个三千大千世界中，一切功德圆满、一切过失断除的，唯有佛陀一人，但是没有信心、具有邪见者，即使跟佛陀共住共睡，也会觉得他没什么了不起，就像善星比丘一样。

善星比丘，有些经论说是佛陀的兄弟，而汉地《法华玄赞》中说是佛陀为太子时所生之子，如云：“佛有三子：一善星，二优婆摩耶，三罗睺。”《涅槃经》亦云：“善星比丘，是佛菩萨时子。”不管怎么样，反正善星比丘这么一个人确实存在，而且是佛陀的亲戚。他当时对佛陀的言行举止不仅不生信心，反而经常无端诽谤。

关于他的行为，《大般涅槃经》33 卷中描写了很多，让人看了有点啼笑皆非。比如说，一次佛陀在晚

上为帝释天传法，善星比丘因为是侍者，必须承侍佛陀就寝后，自己才能休息。他一直在那儿打瞌睡，很不耐烦佛陀说法的时间太长。当时王舍城有种风气：每当孩子哭闹不休，父母就会吓唬道：“薄拘罗鬼要来抓你了！”善星猛然想起此事，就恐吓佛说：“世尊，快去禅堂歇息吧，不然薄拘罗鬼要来抓您了！”佛陀回答：“痴人，你不知道佛已断除了四魔，是无所惧的吗？”帝释天在旁边看到这一幕后，对善星比丘的愚痴惊讶不已。

还有一次，佛前往城中乞食，照例善星要跟在身边。许多人信佛虔诚，念念不忘要瞻仰佛陀，即使是佛的脚印也想顶礼膜拜。不料，善星跟在佛的后面，故意把佛的足迹踏乱抹去。结果不但抹不掉，反而让大家十分反感。

他们进了城之后，在一家酒馆旁，看见一个异教徒喝醉了，满口胡言乱语。善星听了非常敬佩，很

高兴地跟佛说：“世尊，如果世上有阿罗汉，此人可以说是阿罗汉中的阿罗汉。为什么呢？因为他说：没有善恶因果的存在。”佛陀摇头道：“你不是常听我说法吗？阿罗汉是不喝酒的，也不会诽谤佛法，说善恶因果不存在。而这个人无恶不作，怎能算是阿罗汉呢？”善星听后不服气，也不相信佛的说法。

还有一次，有个异教徒叫苦得，他不承认因果，常对人宣扬：“烦恼是无因无缘产生的，解脱也是无因无缘产生的。”善星听了又非常赞成，立刻禀告佛说：“世尊，世上如有阿罗汉，那苦得正是最殊胜的阿罗汉。”

佛陀回答：“苦得不是阿罗汉。他连什么是阿罗汉都不知道。”

善星问：“您不是阿罗汉吗？怎么阿罗汉也会对阿罗汉生嫉妒心？”

佛陀说：“我不是生嫉妒心，只有你才有这种邪见。苦得根本不是阿罗汉，再过七天他会腹痛而死，死后投生为食吐鬼，尸体被同学抬到尸陀林中。落到这种下场，很明显他不是阿罗汉。”

听了佛的预言，善星赶紧跑到苦得那儿告诉他，并说：“您一定要注意啊，千万不要被佛言中了，要想办法让佛落个妄语罪。”苦得听后便在六天中不饮不食，到了第七天，实在忍不住就吃了黑蜜，喝了点冷水，结果腹痛而死。

善星听说这个消息后，匆匆赶到尸陀林去，见苦得的尸体旁真有一个食吐鬼。善星提心吊胆地问：“大德，您死了吗？”“死了。”

“怎么死的呢？”“腹痛死的。”

“谁把尸体送来的？”“我同学送来的。”

“您现在投胎转生为什么？”“食吐鬼。”

食吐鬼继续说：“善星，你不要对佛起邪见。佛是真语者、实语者、不妄语者，所说的一切都是实话，你为什么不信呢？假如世上有人不信佛语，将来也会落得我这样的下场。”尽管如此，善星对佛的邪见仍没有消除。[570]

善星在二十四年[571]中当佛的侍者，对十二部了如指掌，完全可以倒背如流地传讲。可是他将佛的一切行为都看成了欺诳之举，对佛连芝麻许的功德也看不到，并认为：“除了我没有佛的一寻光外，我们二人完全相同，而且我在智慧方面远远超胜，不应该给佛当侍者。”生起这种邪分别念后，他对佛说：“二十四年为汝仆，除身具有一寻光，芝麻许德吾未见，知法我胜不为仆。”说完就扬长而去。

570 这些公案，在《经律异相·善星比丘违反如来谤无因果》中也有记载。

571 关于这一时间，不同经中说法不一。

当时，阿难问佛陀：“善星将来会转生到何处？”

佛陀告诉他：“善星现在只有七天的寿命，死后将于花园中投生为饿鬼。”

阿难来到善星跟前，将佛的话一五一十地告诉了他。善星暗想：“有时候他的谎话也可能成真，不管怎么样，这七天中我还是要谨慎，等七天过后我再好好羞辱他。”于是他在六天当中水米未进。到了第七天早晨，他感到口干舌燥，于是喝了一口水，没想到水未消化而气绝身亡，死后在花园中投生为一个具有九种丑相的饿鬼[572]。

现如今，也有不少像善星一样的弟子，依止上师的时间长了以后，就会产生各种恶念。我曾见过有些人，刚开始对上师很有信心，但后来听信别人诽谤，

572《涅槃经》说他堕入了阿鼻地狱，如云：“善星比丘遥见如来，见已即生恶邪之心，以恶心故，生身陷入堕阿鼻狱。”

自己的信心慢慢就退了，觉得“我在你身边做事好多年，现在不愿意继续待了”，离开时也认为自己胜过了上师，并将所了解的许多事在世人面前毁谤，这种现象也比较常见。

其实作为有智慧的弟子，不会盲目地跟着愚者。根登群佩就有个格言说：“愚者虽不会跟随我，但我也不要跟着愚者跑，这是智者的第一个誓言。纵遇命难也不要舍弃。”这是大智者的语言，我觉得里面有很甚深的意义。我们具有智慧的人，不要跟随世间愚人；而愚痴之人能不能跟随我们呢？也很困难，他们就算暂时依止了智者，但时间长了以后，也总会离开的。可见，智者的路和愚者的路完全不同。《萨迦格言》也说：“智者无论再计穷，绝不迈步愚者道。”所以，有智慧的人万万不要学愚者舍弃上师、诽谤上师，一旦将上师的行为看作过失，就要在心里谴责自己：“这绝对是我的心识、眼识不清净所致，上师的

行为根本不会有一丝一毫的过失或缺点。”从而对上师更加生起信心和清净心。

刚才也讲了，以外在行为去衡量内心境界，是很容易出错的。《慧上菩萨问大善权经》中还讲过一个重胜王，他虽然已得圣果，但为了度化某女人，而示现与其同床，令其发起了无上道心[573]。所以，我们无法了知别人境界的话，不能依靠外相去揣测。《十住毗婆沙论》也说：“若以外量内，而生轻贱心，败身及善根，命终堕恶道。”记得《亲友书》曾讲过四种人[574]，其中一种就是内成熟而外不熟。就像有些大成就者，虽然已获得解脱，但有时因度化众生的需要，示现的行为看似不如法，实际上却能成熟众生的善根。

573《慧上菩萨问大善权经》云：阿难白世尊曰：“忆念我昔，入舍卫城，而行分卫。见有閻士，名重胜王。在他室坐，与女人同床。我谓犯秽心用惟虑，得无异人学梵行者，于如来教，将无造见闻想念于一切乎……”佛语阿难：“……彼女人者乃往去世为重胜王百生之偶，宿情未拔故有色恩，贪重胜颜口发誓言：若与我俱得遂所娱，当从其教发无上正真道意。时重胜王心知其念，晨现整服由斯法门入之其室，观内外地心等无持，执手同处已如其欲。”

574《亲友书》云：“当知人类如芒果：外似成熟内未熟，内成熟外似未熟，内外未熟内外熟。”

故作为弟子，在依止上师时应如《功德藏》所说：“自己未调自心前，迷乱观察无量罪，善星精通十二部，见师行为狡诈相，善加思维改自过。”自己的心尚未调伏之前，若以迷乱的错误观念观察上师，则会有无量过失。就如同善星比丘，尽管精通十二部经典，却以自己的劣见观察上师过失，最终堕入恶趣当中。所以，我们要善加思维上师的功德，一旦生起不好的念头，应意识到是着魔了，要马上忏悔。

假如上师表面上对你发脾气，似乎特别不高兴，你也切切不可气急败坏，觉得上师特别偏心、处理不公。（现在有很多这种人，对外道倒是很起信心，对上师却常生邪见，这也是前世的业障吧，没办法。）这时候，你应当这样想：“上师一定是看到了我的某种过失，才如此责骂我。上师观察到以严厉呵责方式调伏我的时机已到，才这样进行调化的。”然后等上师心平气和了，再到上师面前忏悔。不然，倘若上师正在气头上，你忏悔

了也不一定接受。

依止上师的时候，这些方法确实很重要。以前我还没正式依止上师时，对此就已经学习了，所以在一生中不管遇到哪个法师，我都会以最大的恭敬心和清净心去依止。在此过程中，自己无意中肯定犯了很多错，但即便如此，还是尽心尽力地依止，从来没有像现在学生对老师不恭敬一样，把上师当成是普通人。对很多世间人来说，在跟上级打交道时，高兴时可以一起合作，不高兴时就可以诽谤，甚至刁难、威胁也无所谓。但佛教中不能这样，就算你对“人”没有感觉，对“法”也要有感恩之心。因此，我们对所有上师都要恭敬，这一点非常重要。

尤其上师示现忿怒相时，自己一定不能生邪见。《功德藏》中也说：“倘若上师现忿怒，见己过失呵责调，时机成熟应忏悔，如是智者不着魔。”上师在发脾气时，我们应意识到是自己刚强难化，上师以寂

静的方式无法调伏，故才会严厉呵责的，这说明自己得度的机缘成熟了，理应值得高兴。否则，把上师的行为完全当作过失，进而肆意诽谤，那这个人就着魔了。所以，我们要始终视师如佛，千万不要看上师的长短，如《般舟三昧经》云：“当敬善师，不得视师长短。”

退一步说，倘若你实在无法把上师观成佛菩萨，那也要尽量忆念他的法恩。比如我们对父母为什么要恭敬？就是因为他们对自己有生育、养育之恩。同样，给你传授一个偈颂以上的上师，可以长养你的智慧法身，如果你不是忘恩负义之人，就应该感激、恭敬上师，对上师起欢喜心。

否则，对上师不恭敬的人，就算又依止了其他很多人，佛陀传下来的法对你也不会有利，而且成就会遥遥无期。反之，假如你对上师有恭敬心、清净心、欢喜心，那么佛法自然而然会滋润你的相续，你的相

续也会与法相应，生起很多证悟的功德。所以，经典中为什么说依止善知识非常重要？原因就在这里。这不像世间上领导和被领导之间的关系，只要没有针锋相对，对工作没太大影响，二者怎么样都可以。然而佛教中并非如此，上师和弟子之间有种不可言说的缘起，这种缘起牵涉到你今生乃至生生世世的解脱，与你的证悟有着密切关系。所以，就算你不是为了上师或佛教，仅仅是想到自己将来的成就和命运，也要恭敬善知识！

第 77 课

2010 年 10 月 4 日

现在正在讲“依止上师”，这个讲完以后，就要讲不共加行了。在此之前，我想提醒大家：一、共同加行的基础一定要打好、一定要修，否则，不共加行的境界很难生起来；不共加行若没有修好，那么，生起次第、圆满次第、大圆满的境界就不太容易现前。

所以，这次讲《前行》，时间虽然比较长，但我认为非常有意义。无论从自身的经验，还是其他上师的传记看，加行修得特别好的人，后来修行不易退失；加行修得不好的话，就算暂时能生起一些验相、获得一些成就，但很快的时间当中，这一切就销声匿迹了。因此，我一再地要求修共同加行，希望你们能

引起重视。

二、不共加行中的磕头[575]，现在已经开始了。大家若能每天磕一些，日积月累就会积少成多。有些人觉得修一次加行特别累，尤其是磕头最辛苦，但对精进的人来说，这并不算什么。以前我好像也讲过，青海那边有位上师，他一辈子修了十六次加行。还有，前不久有位从国外回来的法师说，我们藏地公认的一位大德，50 年代出去后就坚持每天磕一百个头，如今将近五十年了，他一直没有间断过。就算有时候去其他国家访问，或者参加一些国际会议，当天晚上也会抽空把磕头补上。前几年统计下来，总数大概有 420 多万。

我听了这些事迹后，觉得人与人之间确实差别太大。表面上看来，谁都会吃饭、走路、说话，但修行的勇气却有天壤之别。有些人修一次加行，就叫苦不

575 磕大头、磕小头都可以。

迭，觉得难如登天；而有些人无论修了多少次，对他来讲也轻而易举、易如反掌。

所以，大家在修加行时，要随学这些大德的精进。尤其是城市里的很多佛友，一开始都比较积极，但慢慢地，就力不从心了。也正因为如此，我才强调共修的重要性，否则，只依靠个人的力量，修加行很难善始善终。包括我自己在内，跟大家一起磕头的话，怎么样也能坚持下来，但如果私下单独修，就总有一件事情缠着自己，不能全力以赴。

其实修加行打好基础，对每个修行人来说都非常重要，不然我也不会花这么长时间一直讲。对我个人而言，长期都在研究佛法、学习佛法，若是讲些简单的修法、仪轨或者大经大论，也不会讲不来，至少字面上可以划下去。但我通过再三观察，觉得对大家最有用的就是加行，所以这几年想讲广一点，让你们对它的印象深一点，这样各方面的修行才不容易退失。

不然，有些人刚学佛时特别积极，但是过一段时间，就开始生厌烦心了。诚如华智仁波切在《莲苑歌舞》中所说：“闻思犹如蝌蚪身。”蝌蚪的尾巴一开始非常长，慢慢就越来越短了。有些人的修行也是如此，最初特别特别兴奋，白天不休息、晚上不睡觉，但用不了多久就放弃了，最后什么法都不修了，这样虎头蛇尾就不可取。

那天我看到宗萨钦哲仁波切在网上呼吁各国的道友修加行，并说会带大家一起修，报名条件是必须修十年，每天坐禅两个小时以上。当时大概有三四百人报了名，中国只有几个，大多数都是西方和东南亚国家的。我见了以后，觉得他们的善根很不错，如果在我们这边修五六年加行，不天天强调的话，好多人都忘了。有些人就像三年级的小学生，没有老师整天拿教鞭盯着，就不太听话。明明自己都是下午五六点钟的太阳了，可还是没有自觉性，总以为生活中这个重

要、那个重要，什么都放不下。对我来讲，始终觉得修加行比什么都重要，跟你们的想法可能有点冲突，在这个问题上，希望大家多思考思考。

今天继续讲依止上师的道理：

平日里，我们在上师身边时，必须恭恭敬敬、如理如法。

起身：当上师从座上起身时，自己要毫不迟疑地站起来，绝不能视若无睹，依然坐着、甚至躺着。当然，假如上师开许了，自己则不用站起来。否则，故意轻慢上师的话，不要说来世，就算是即生中，也会感受各种果报。

安坐：上师安坐之时，要向上师请安问候，看上师身体怎么样、心情怎么样、吃得怎么样……然后再观察时机，供养相合上师心意的用品等。

观察时机十分重要，倘若上师不高兴时，你非要拿个供品作供养，反而可能会触恼上师。只有各方面因缘成熟了，供养上师才有殊胜功德。当然，供养时还要看上师的心意，假如上师根本不喜欢，或者用也用不上，你供养了也没有多大意义；但如果上师比较喜欢，你则要尽心尽力地作供养。

作为弟子，一定要对上师恭敬。格鲁派有一位甘珠尔上师说：“上师讲的任何话都不能违背，就算上师说太阳是从西边出来的，你也要承认，并坚信不疑。”以前那些有清净心的弟子，上师说什么都听，并深信上师的语言与佛没有差别。而现在很多人根本做不到了，倘若上师说太阳从西边出来，自己马上就会跳出来纠正：“哎呀！上师，您绝对说错了！”

现在的这个社会，有些人片面地强调民主、平等，甚至认为自己应跟上师平起平坐，没必要有高低之别，因为万法本来就是空性、平等的。这种邪说非

常不合理。尽管胜义中一切平等，但世俗当中，依靠恭敬上师、依止上师的缘起，最终能得到上师的智慧、慈悲、境界等超胜功德，也是不虚存在的。因此，我们在依止上师时，能令上师欢喜的事一定要做，并且要时时刻刻忆念上师。

金厄瓦上师讲过，他因为经常忆念上师、恭敬上师，相续中生起了真实的功德。大家也记得吧，以前法王如意宝在大众中，经常一提起根本上师就泣不成声，令当场很多人对依止善知识的功德生起了坚定信心。我经常会想：现在学院的人数虽比法王在世时还要多，但讲课的加持力明显不如以前了。以前法王讲一堂课，大家都会法喜充满，内心有极大的转变。譬如一讲人身难得，全学院的人都觉得人身确实很难得，要马上修法；一讲寿命无常，每个人就不敢浪费时间了，不然无常到了怎么办；一讲到依止上师的功德，大家就特别有感触，觉得一定要恭敬上师。而现

在，个别法师尽管也讲得很精彩，口才非常好，但听法的人有没有转变却很难说。所以，高僧大德一旦离开了这个世间，许多与他直接或间接相关的众生，心里的正法也会随之而隐没。

当然，从另一方面看，现在法王如意宝的功德、事业、加持始终没有消失，无论你见过上师也好、没见过上师也罢，如今有机会参加闻思修行，我认为都是上师的一种事业。试想：假如上师当初没有开创这个佛学院，没有培养这么多高僧大德，后学者肯定无缘学习那么多佛教的道理。

原来上师曾讲过：“学院里的人哪怕生起一刹那善根，也都是全知麦彭仁波切的加持。”同理可推，现在我们哪怕产生一次诸法无常、诸行皆苦的念头，也全是上师如意宝的加持。若能意识到这一点，对上师真正产生信心，如今在这个末法时代，修法才会有一种感受，法的力量才可以体现。否则，光是表面上

依止上师、表面上修行，那只是一种形式，对自己的作用不会很大。

因此，大家要多阅读前辈大德的事迹，看看他们是怎么依止善知识、怎么长期祈祷传承上师的。这些大德依靠对上师的信心，时时都处于修行之中，而我们是有空闲、心情好了，才愿意闻思修行；心情不好了，或者遇到违缘逆境了，马上将佛法完全放弃，甚至产生一些邪见，这说明法并没有融入心。

其实，不管你修什么法，都应观想这是上师的加持，是诸佛菩萨的妙力。不信佛或对佛教研究不深的人，可能觉得这是天方夜谭，对这样的感应或加持心存怀疑。但佛教中对怀疑并不排斥，一个人若能对善法生起合理的怀疑，也可以断除轮回的根本。诚如《四百论》所言：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”

行走：上师走路时，自己倘若随行的话，也有一些要求：如果走在前面，后背就对着上师，很不恭敬，所以绝不能走在上师的前面；倘若走在后面，会有踩上师脚印[576]、影子的可能，《事师五十颂》云："畏惧如毁佛塔罪，师影尚且不应跨。"因此也不能走在上师的后面；假设走在右边，又会处在首席之位，为此更不该走在上师右侧。

在佛教中，一般右边是首席，可世间上就不一定了。听说美国和中国的规矩就不同，各国的国家首脑聚在一起时，一个认为左边最尊，一个认为右边为贵，当年周恩来请尼克松吃饭，就发生了不少笑话。但在佛教中，右边的地位比较高，有些弟子跟上师拍照时，非要坐在上师右边高高的位置上，这样就不是很好。

576 真正的上师是佛的化现，不要说身体是清净的坛城，连所踩下的脚印，无量非人和天人也会恭敬供养。如果不慎踩踏，或像善星比丘把佛的脚印故意抹掉，都会有不同程度的过失。

既然以上位置都不合适，那跟上师走路时，自己该位于哪里呢？应在上师左侧稍后的地方恭敬随行。不过，假如路途中遇到危险地带，或担心有恐怖事件发生，请求上师开许后，自己走在前面也无妨。关于这方面，《入行论》的讲义里讲过，《金刚藏庄严续》也说：“夜晚与过河，处于险地时，请求师开许，先行无过失。”

坐垫和乘骑：身为弟子，无垢光尊者在《如意宝藏论》中说，除非先经上师开许，否则，绝不能任意踩踏上师的坐垫，乘坐上师的车辆等。

《事师五十颂释》还说，对上师的鞋子、坐垫，不要说踩踏，连跨越也不允许。如果实在不得已要跨越，功德光在戒律中讲过“为三宝而清扫涂墁，可边诵经堂偈子[577]，边跨越佛殿、佛像、佛塔、中柱之影”，依此理可以类推，一边诵咒一边跨越上师身

577 如《金刚经》的“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。

影、资具、衣服、乘骑等，这样应该也不会有过失。

以前上师去新加坡时，好多居士信心不错，非要给上师按摩，在上师的衣服上踩来踩去。索顿管家见后很不满，叫他们不要踩，但因为汉语不太好，也没办法沟通。我见上师很开心，没有特别排斥，就没有出面制止。但后来他们有点过分了，说要用脚按摩上师的背，当时我们赶紧阻止了。

有些人对上师的衣服、资具，随便跨越或践踏，一点感觉也没有，殊不知这有很大过失。假如你非要跨越，那一定要念金刚萨埵心咒、百字明忏悔，或者也可以念“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。

敲门：敲上师的门不能特别用力，开关门也不要很粗鲁，动作一定要轻缓。

从前阿底峡尊者有个弟子，一边敲门一边直呼

尊者名字：“觉沃杰，觉沃杰，给我传个窍诀！”阿底峡尊者似乎没听到，并没有给他开门。他又大喊一遍，屋里仍没有反应。直到他喊第三遍时，尊者面现不悦地开门说：“窍诀不是用大声叫喊换取的，唯有以恭敬才能得到，我不给你！”

确实，现在也有很多弟子，连基本的恭敬都不懂，去上师家时拼命砸门：“喂喂喂，里面有人吗？上师，快开门！”这样的行为很不如法。

举止：在上师面前时，必须断除身体的弄姿作态，表情的嬉皮笑脸、愁眉苦脸，口中的欺人之谈、戏耍玩笑、未经观察的胡言乱语、没有意义的无稽之谈。

有些人跟上师比较熟了，就非常放肆、言行随便，这些都应该要禁止。当然，每个上师的心态和性格不同，假如上师不太介意，你这样做也没有大碍。

但有些人跟上师一起时，本来大家开开心心的，非常愉快地聊天吃饭，他却在一旁拿着转经轮愁眉苦脸，特别伤心的样子，这样也不一定很适合。《如意宝藏论》《大圆满心性休息大车疏》中，专门讲过依止上师的很多教言，这些我们一定要明白，不然，就会不经意犯下很多错误。

作为一个弟子，对上师始终应心怀敬畏，杜绝满不在乎的心态，言谈举止要寂静调柔，不能失态。现在社会上很多人，对犯错没有惭愧心，对因果没有畏惧感，对父母师长没有恭敬心，这样真的特别可怕。每个人在依止上师时，尽管上师是人，你也是人，你某些方面甚至超过了上师，比如年龄比上师大，个子比上师高，体重比上师重，学问比上师多，文凭比上师强……但上师的广大智慧、无偏大悲、善巧方便、利益众生的行为，你却不一定赶得上。

我本人而言，以前依止一些上师的过程中，当

时因为比较年轻，觉得自己好多地方都跟传法上师相同，甚至有过之而无不及。后来随着生活阅历的增加，才逐渐意识到对自己有过法恩的上师们，确实有不同的功德，是自己远远比不上的。

在昨天的“佛教与科学论坛”中，一位博士后就说，她在依止教授的过程中，从来没发现教授的任何过失，认为他是个十全十美的人。当时，我就觉得她的清净心很好，不然的话，不要说世间老师，就算是出世间传授甚深佛法的上师，不少人也很难观清净心，甚至觉得不如自己。一旦有了这种心念，那上师相续中的功德和超胜境界，自己肯定得不到。

昔日阿底峡尊者来藏地时，很多人问他：“藏地有这么多修行人，却没人获得超胜境界，这是什么原因？”尊者回答：“大乘功德不论生多生少，都要依靠上师才能生起。你们藏人对上师只作凡庸想，如何能生功德呢？”

所以，我们应当把上师看成是有功德者，以此对上师生起恭敬心和畏惧心，身口意自然可以寂静调柔，而不会像有些人那样，闻法的时间越长，内心就越不调顺、不堪能。我们学院有个别汉族法师，藏族的喇嘛和觉姆见了也很恭敬，说他（她）讲法的内容虽听不懂，但从外在威仪上看，相续中肯定有功德，一看就让人起信心。这也是内在境界的一种外在体现，否则，内心十分不调柔的话，走路、说话、做任何一件事，都很容易让人生邪见。

综上所述，弟子依止上师时，行为应如《功德藏》中所说：“上师起时莫安坐，坐时问安供受用，若行莫随前后右，踏垫坐乘等折福，切莫猛厉敲师门，舍弃弄姿笑怒容，妄乱玩笑无关语，三门寂静而依师。”

假设有人心怀嗔恨、恶口谩骂上师，自己绝不能与之为友。倘若你有能力制止他的邪见和诽谤，还

是尽可能地加以制止；但若实在无能为力，就不要与他畅所欲言。《功德藏》也说：“詈骂嗔恨上师者，不应为友尽力止，畅所欲言增大罪，失毁一切诸誓言。”

对上师特别恭敬的人，经常跟他在一起的话，也会给自己带来许多功德和境界；有些人不但对上师不恭敬，反而常挑上师的毛病进行毁谤，给上师造各种各样的违缘，对于这样的人，千万不能与他一起聊天、同吃同住。原来学院就有个道友，看见一个人很可怜，就让他在自己家里住一晚。没想到，这人对某上师有非常大的邪见，晚上交谈时一直百般诽谤。后来这个道友看制止不了，只好说：“你现在就离开吧，我不敢留你一起住！”然后半夜三更把他撵出去了。

现在也有不少人，对上师倒是信心很大，但平时与诽谤上师、甚至破了誓言的人关系特别好，这种情况按照《三戒论》的观点，就像跟传染病人同住而

会被传染一样，自己也会直接或间接染上破誓言的过患。所以，密宗的有些忏悔文中，常提到需要忏悔自己破誓言的罪业，还有因为别人而破誓言的罪业。其中，后者就属于这种情况。

一旦以上师为对境破了誓言，那么在密宗中很难忏悔清净。《密集金刚》有个讲义叫《明炬论》，里面就有个教证说：“一个人即使造了五无间罪、谤法罪、舍法罪等，死后要立即堕入地狱，但依靠上师的恩德，得受圆满次第深法而修持，也可成佛。然而，若最初恭敬依止上师，通过闻思了达诸法深义后，反以不屑一顾的口吻侮辱上师。此类诽谤上师之人，甚至与其共处也不得成就，更何况是他本人了？”这个道理，在《句义宝藏论》中也讲得很清楚。

当然，有些人也并没有破金刚誓言，只不过自己说话不中听，或者对某某上师有些意见，大家就把他归为“破誓言者”，这样也不合理。任何事都要一分

为二地看待，倘若人家明明没有破誓言，你却给他扣上“破誓言”的帽子，这会非常伤害别人；但如果以密宗续部来衡量，某人绝对破了誓言，那你跟他关系特别好的话，自身肯定也会被染污的。

因此，法王如意宝在世时就规定：学院中破了密宗十四条根本戒的人，尤其是与金刚上师、金刚道友有严重矛盾者，任何一个坛城灌顶或法会都不能参加。我们也曾在上师面前发过愿：不与破誓言者共同参加一个灌顶或法会！当然，不知情就没有办法了，佛陀在世时也是如此，《别解脱戒》中说，破戒比丘尚未公开之前，与其共住的话，佛陀也没有遮止。

刚才那个誓言，我在有生之年中都会坚守。以前也有一些灌顶自己没得过，但听说里面有些破誓言的人，就不敢去了。其实去了也没用，就如同一滴酸奶可以腐坏一大锅鲜牛奶，同样，一个破密宗誓言的

人，也能毁坏一百个具誓言者的功德[578]。这是金刚持如来亲口所说，并非凡夫人的分别念。这方面，希望大家以后一定要注意。

汉地有些懂教理的法师认为：“藏地有这种规定很好，但汉地最好不要有。”实际上，这种说法不太合理。破誓言的过患，并不是以国家、民族、地方分的，不管是任何一个人，只要受了密宗戒、依止了金刚上师，后来却不好好守护而破了誓言，那汉族人也好、藏族人也好，都要一视同仁加以对待。

所以，在我的一生中，对那些明显破了誓言的人，不管是藏族、汉族，宁死也不会一起接受灌顶、传法。当然，这是我个人在上师面前发的愿，至于在座的僧众，我没有权力要求什么。但在我们学院，每次法会灌顶前都要作整顿，不论是什么样的人，只要破了誓言，这个人就必须开除，在他没离开之前不会

578 如颂云：“犹如一滴腐奶汁，可毁一切鲜奶汁，失毁誓言之一人，能毁诸具誓言者。”

灌顶。以前是这样，现在也是如此，每年灌顶前管家们都会审核，这是法王如意宝定下来的，相信只要学院存在一天，这个规矩都不会变。

你们若想参加学院的法会，希望不要破誓言。破了的话，最好不要参与，否则，一旦到时候被要求离开，这也非常麻烦。当然，我今天强调这个问题，并不是暗示谁破了誓言。有时候我说一些话，该害怕的却不怕，不该害怕的反而一个个心惊胆战。在这里，我不是说你们有这种情况，而是告诫大家破誓言非常可怕，自己接受了密宗灌顶和法要之后，至少也要与根本上师和金刚道友和睦相处，不能发生非常尖锐的矛盾。一旦发生了矛盾而彼此不说话，学院要求不能隔夜，务必要当天忏悔。这是金刚上师的传统，望大家能好好遵守！

除了恭敬上师以外，作为合格的弟子，对金刚道友、甚至上师的眷属，也要同样恭敬。以比喻来说：

（一）无论相处多长时间，都要毫无厌烦之心，始终如一地友好，就像腰带一样。

在藏地，穿藏装没有腰带不行，腰带天天都用得上，我这个腰带就用十几年了，不会今天用、明天不用。同样，与金刚道友相处也是如此，时间越长，要关系越好，不能像世间人一样喜新厌旧。有些人今天认一个上师，过两天把他舍弃了，又再寻找一个新上师；对道友也是这样，今天跟他特别特别好，明天就把他抛弃了——这样做不太像腰带，而像卫生纸。

（二）在日常生活中，不管遇到任何事，自己都要放下架子，与他人来往和谐融洽，就像食盐一样。

无论做什么菜，白菜也好、洋芋也好，不加盐是不行的，盐可以和任何食物搭配。同样，有些道友在哪里做事都可以，电工也行，挖地也行，打电脑也行，给上师提水、开车也行，干什么都跟旁人合得

来。我们学院就有一些特别好的道友，谁都觉得他不错，上上下下都交口称赞。不像有些人，智慧还可以，但人格却很差劲，诚如有些上师所说：人都做不好，怎么做佛？

（三）即便对方恶语中伤、无理取闹，或施加难以承受的压力，自己也应尽力忍耐，就像柱子一样。

柱子上面有再重的屋顶，它也会一直撑着。那么，我们遇到别人无缘无故的辱骂、呵责，或者工作上承受很多很多压力，自己也要像柱子一样有忍耐心。

总之，对于道友，要和睦相处、恭敬依止。如《功德藏》云：“和睦相处如腰带，融洽交往如食盐，极具忍耐如柱子，亲近师眷与道友。”

以前上师对身边的管家也常用这个教证，说：“你们跟道友和所有发心人员要关系搞好，这个很重

要。”有些人对上师身边的人，这个看不惯，那个也看不惯，觉得全部是老虎、恶狗，并用特别不恭敬的语言给上师抱怨，这就不具备依止上师的法相。试想，假如上师身边谁都没有，上师完全是孤家寡人，那上师的很多事业谁来维护？因此，弟子互相不要有嫉妒心，只要有能力、有智慧、愿发心，谁都可以为上师做事，上师的眷属应该像佛陀或前辈大德那样无偏、广大。

如今台湾有些法师，身边的人非常不错，彼此没有竞争心，一心一意只想着众生，这样的话，事业自然而然可以展开。否则，内部成天都勾心斗角，久而久之，上师也会生厌烦心，对利生的事业也有影响。要知道，任何一位上师都有不同的事业，周围的弟子若针锋相对、势如水火，让人见了也不舒服，对上师自身也不利。有些人表面上似乎在护持上师，实际上若充满强烈的贪心、嗔心，做任何一件事都不会好。

因此，为了上师弘法利生的事业，弟子们要同心同愿，倘若没有自私自利，完全是想利益众生、护持上师，那么做的事情一定会圆满。

总之，作为弟子，要像腰带、食盐、柱子，这三样都要具足。而不要像辣椒一样，跟谁都合不拢，谁都不敢接触你；或像荆棘树一样，用尖锐的语言到处伤人，大家一见你就特别害怕。在上师身边做事，还要有种忍耐心，不要稍微遇到一点违缘、别人说你几句，马上就拍桌子走人，这样实在不太好。一般来讲，拍桌子走人是素质比较低的表现，处理任何事情都要用智慧，而不是一拍桌子，就能降伏魔众、万事大吉了。

戊三、修学上师之意行[579]：

前面讲了观察完上师要怎么样依止，现在接着讲

579“意”指上师的密意，上师内在的智慧、悲心；“行”指上师如理如法度化众生的行为，这些我们都一定要学。

依止了以后，一定要修学上师的意行，不能违背上师的教言。就像《善恭敬经》所说：“师不发问，不得辄言，凡有所使，勿得违命。”否则，做不到这一点的话，就得不到上师的真实意趣。

看过高僧大德传记的人都知道，无上的境界是依靠对上师最大的恭敬心而来。包括阿秋喇嘛，以前来学院时，一提起根本上师昌根阿瑞，就一边流泪一边合掌（他对法王如意宝也有这种恭敬心）。依止上师的三十多年中，他为了上师什么都肯做、什么苦都肯吃。尤其在“文革”期间上师挨批斗时，每当有人用皮鞭和棍子向上师抽来，他都用自己的身子拼命护住上师。最后依靠这种信心，上师相续中的一切功德，他完完全全地得到了。

所以，在依止上师的过程中，一定要有不共的信心；有了信心，恭敬心就会生起；有了恭敬心，上师相续中的超胜功德自然会得到。如是明确了依止上

师的方法后，我们要像天鹅与蜜蜂一样受持上师的密意。比如，栖身于胜妙水池的天鹅，不会搅混池水，而是在其中轻盈嬉戏，尽情享受；蜜蜂飞旋在花丛之中，不会损坏花的色香，而是吸取精华后便悄悄离去。我们依止上师也是如此，不能扰乱上师及其眷属，有缘得受上师教言时，要全心全意、恭敬谛听；一旦因缘已经结束，自己要离开的话，也是轻轻松松、开开心心。对于上师的教诫，若能不辞辛苦、不厌其烦、不折不扣地依教奉行，依靠这种信心与毅力，定会将上师相续中的一切功德，如同从一个瓶子倒入另一个瓶子般，融入自己的相续。如《功德藏》中说：“如依胜池之天鹅，蜜蜂品尝花汁味，恒时相处稀奇行，无有疲厌持师意，信心近取得功德。”

然而，现在很多修行人，做到这一点相当困难，因为自己的邪见、成见作怪，始终把上师看成凡夫人，不要说如满瓶倾泻般得到上师的全部功德，有时

候就连百分之一也得不到。所以，我们把上师视为佛很有必要，《无二平等最上瑜伽大教王经》也说：“佛为最上阿阇梨，一切最胜常善护，了知秘密真实者，此阿阇梨佛无异。”可见，上师与佛无二无别，倘若你有这样的信心，以欢喜心来依止上师，肯定会得到上师的功德。

我们每个人依止上师的时间都不会很长。对大多数人而言，在依止上师时，经常会觉得上师跟朋友一样，甚至认为自己超过了上师。直到上师离开了世间，此时才想起上师的好，把上师看作真正的佛。这几乎是每个人的通病！

第 78 课

2010 年 10 月 11 日

《前行》正在讲修学上师的密意和行为。也就是说，上师具有殊胜的智慧、悲心，我们作为依止者，也要得到上师的这些出世间功德。

若想得到这些功德，学习佛法、尤其是修行很重要。现在许多人认为自己是大乘修行人，但大乘的界限要以有没有菩提心来分。你们虽然经常听受菩提心的法要，我也经常传讲菩提心的功德和利益，但自己到底有没有这种境界？如人饮水，冷暖自知。倘若你只是名相上的大乘修行人，则没什么可傲慢的。如果你连显宗的大乘菩提心都没有，就自诩为密宗的瑜伽士、无上大圆满的修行者，那也只不过是自欺欺人

罢了。

前段时间，很多人问我：“加行不修可不可以？”我说：“也可以。众生各自的业力都不相同，自己不想解脱、只想造业的话，我也没有办法。昔日释迦牟尼佛在世时，琉璃王灭掉了整个释迦族，佛陀都无力阻挡，所以众生业力成熟时，我肯定也无力回天。”对我而言，不敢要求你们每个人都必须修加行，但总的来讲，还是特别希望大家能循序渐进，次第性地契入佛法，这样至少不会毁坏你的善根。

古往今来的很多高僧大德，从传记中看，对《前行》的重视程度都非常高。以前上师如意宝在世时，要求每年讲一遍《大圆满前行》，以至于不少人都能背下来。还有顶果钦哲仁波切，每到一处，总是随身携带《大圆满前行》这本书，直到他 82 岁时，在接近圆寂的前几天，也仍会每天早晨修法之后读上几页。

这些印度、藏地最伟大的祖师[580]，尚且对《前行》如此重视，我们后学者又有什么资格不好好学修呢？

因此，希望在座的各位应该向他们学习，以后在日常生活中，把《大圆满前行》当作自己的人生手册。倘若你十年后对加行的重视程度，跟十年前一模一样，就算你没有在大众前口口声声说自己开悟了，是大中观、大手印、大圆满的大修行人，至少自相续也会与法相应，很多行为会以因果规律来约束。其实像顶果钦哲仁波切那样真正的大成就者、一代高僧，不管去到哪里，《大圆满前行》都从不离身，我们又凭什么对这个法门心生轻视？

今天有人打电话问我："某某上师的传承是只要交些钱就不用修加行，可以直接得到大圆满的教授，据说这与某个公认的高僧大德意趣相合。我这样可不可以？"我说："可以，你怎么样都可以，只要能得

580 宁玛巴的贝诺法王、法王如意宝、顶果钦哲仁波切、敦珠仁波切，都是 20 世纪末印藏特别伟大的祖师。

到法就可以。”说是这样说，因为我没有权力制止别人。但实际上，像智悲光尊者、无垢光尊者、麦彭仁波切等前辈大德，都对加行非常重视，一生中修了不止一次两次，我们这些人能不能用钱来换？大家应该心里有数。

现在许多大学生的文凭和证书，通过钱就可以摆平。原来我认识一个比利时人，他在中国读医学博士时，只要把钱先交了，四年中参加四次考试，就能拿到证书了。对他而言，考试不太重要，钱最重要，没钱就拿不到证书；有了钱的话，考试不及格也照样毕业。那么，如今能不能也用钱替代加行呢？我不敢说，但确实有点怀疑。若真能这样，那当然很随喜，只要你有钱，就不难得受无上密法了。但很多高僧大德的传记中，并没有发现这一点——或许不用发现也可以吧，现在科技那么发达，很多东西只要有钱就垂手可得了。不过假如你现在不重视加行，就算修了无

上大圆满，再过几十年，烦恼也仍会纷至沓来。

顶果钦哲仁波切有一个弟子，如今在西方国家很出名。1999 年 6 月，他在美国加州旧金山讲《大圆满前行》时说：“我一辈子最重视的，就是这部法。我领受它的口传和法教，可能超过三十次了。光是在顶果钦哲仁波切那儿，就超过十次，其中五次是我亲自请求的，其他几次是给别人传这个法时，恰巧我也在场。还有，我在敦珠法王面前听过三次左右，从其他上师那里也得过这个法。如果三十年后我还活着，我还会再这么做。”

看了这段文字，我当时就想：一个人若能真正把自己的心，与《前行》的内容天天融合在一起，修行上肯定会有进步。反之，假如把《前行》的这些教言扔在一边，然后去另一处寻找更高深莫测的法，虽然也许能得到，毕竟每个上师的教言和传承窍诀都不同，诸佛菩萨的化现也不可思议，但一般来讲，万变

不离其宗，再高妙的法也离不开加行的基础。

所以，希望各位对《前行》要有信心，不管到哪里去，就算没办法把《前行》的讲记全部背着，至少也应带上《前行》这个法本。现在很多人出门旅游时，带特别特别大的包也无所谓，既然无关紧要的东西都能拿，《大圆满前行》一本书又没有多重，随身带上应该不会太麻烦。

当然，这也要有信心才可以，没信心的话，任何法都得不到。《大智度论》云：“无信如无手，无手人入宝山中，则不能有所取。无信亦如是，入佛法宝山，都无所得。”因此，心的力量非常强，为了学佛能善始善终，大家一定要对《前行》有信心，如此，修行再难也可以成办。

不知道你们有没有人能发愿：一生中每天对《前行》读几页？这部《前行》我 1999 年传过一次，当

时有个别汉族的法师和居士，发愿从此把法本一直带在身上，每天都读一些，至今始终没有忘。当然，这需要长久的信心和耐心，有些人两三天倒可以做，比如今天我讲了以后，让大家发愿的话，百分之八十的人都会举手，但再过三四个月放假了，有些人可能就忘了。所以，发誓容易实行难，这确实是不少人的通病。

不管怎么样，希望大家还是要终生重视《前行》，若能如此，在这个基础上，修什么法都非常方便。这本书里有许多甚深窍诀，我讲的时候，有时候担心你们心会散乱，如果没有领会其意、融入其中，这就非常可惜了。其实，你在生活中若能经常观修，以此对照自己，就会知道这里面全是价值连城的如意宝，一句一字也不能舍弃。仅仅是依止上师这个道理，尽管看似简单，实际上却是解脱的关键，历来为祖师们所重视。倘若离开了上师的指点，即使是佛教

一些简单的道理，自己也很难通达。正如《华严经》所言：“譬如暗中宝，无灯不可见，佛法无人说，虽慧莫能了。”暗室中虽有珍宝，但没有灯就漆黑一片，根本看不见。同样，佛法中虽讲了很多殊胜道理，但若没有上师以窍诀揭示，纵然你世间智慧再超群，也不一定能通达其中深意。所以，我们务必要好好依止上师，懂得因果取舍之理，懂得之后再身体力行，这才是修行人的根本。

下面紧接着讲：

上师在行持菩萨行的过程中，会积累广大的福慧资粮，比如传法、印经书属于智慧资粮，建造三宝所依的殿堂、放生、行善属于福德资粮。这个时候，如果自己也加入其中，哪怕只供养微薄的资具财物，或者身语做些力所能及的事情（例如，为上师的事业打电话、发信息），甚至发起没有嫉妒的随喜心，那么，上师以菩提心摄持所得的功德有多少，自己也将同样获得。

这一段话，记得我在《关于重修学院尼众大经堂的信》中也引用过。去年修尼众大经堂时，个别信士一直要求提供账号，并让我写个简单情况。资金方面我虽然应该没有困难，但建经堂的功德不可思议，这么多僧众每天都在里面讲经说法、闻思修行，若能让大家与此结缘，必定能种下殊胜的善根，于是我就写了一封公开信。这么大的经堂，不是一两个人就能建起来的，现在依靠大家的共同努力、道友们身口意各方面的发心，没有任何违缘，已全部圆满竣工了，这是非常值得随喜的事！

不仅仅是这个经堂，其实无论是哪位上师，所做的任何善法，共同做的也好、个人做的也罢，只要对弘法利生有利，能令众生得到暂时和究竟的解脱利益，我们都应遣除嫉妒心、傲慢心、自私自利心，尽心尽力地随喜。以前上师如意宝讲修经堂、建佛塔、放生等功德时，也常要求我们有能力就帮忙；没有能

力的话，哪怕从内心产生一刹那欢喜心，这种功德乃至上师的善根没有穷尽之前，它也不会穷尽。

下面就讲个比喻：从前，有两个藏族人一起前往拉萨。一个人除了少量的豆粉外，没有其他口粮。他比较聪明，将豆粉跟另一个人的一大口袋糌粑混在一起。过了几天，有许多糌粑的人说：“你的豆粉差不多该用完了吧，我们去看看。”结果发现豆粉仍然没用完。这样看了好几次，豆粉都一直没有用尽，最后只好与所有糌粑一起吃完了。

同样，不论别人做什么善事，自己若仅仅通过少许财物或身语劳作等结上善缘，也将获得同等的善根——这比较占便宜啊，假如上师花了很多钱做一件事，你在没有吝啬的情况下交几毛钱，这样一来，上师所造的善根没有耗尽前，你的善根也不会穷尽。就像一滴水融入了大海，大海没有干涸之前，这一滴水也不可能干。所以，今后高僧大德做弘法利生的大事

时，我们也应当稍微参与一下，然后再将此善根如理如法地作回向。

其实回向很重要，看过《百业经》《贤愚经》《百缘经》的人都清楚，倘若你做了一件善事，如供养、礼拜、转绕，完了以后要马上发愿回向。发愿和回向不太相同，所谓的回向，指造了善业后将功德回向一切众生；发愿的话，则不一定是善业已经造下了，但可以提前心里一直想：“但愿我怎样怎样……”所以回向中也可以带有发愿。

作为弟子，特别是对于上师的暂时指派，乃至包括清扫上师的居室在内，都是积累资粮的正道，自己应当尽力而为。《功德藏》云：“决定行持善法者，胜师广积二资时，彼中皆能结上缘，役使信使清扫等，极劳具果胜资道。”

以前噶当派有个霞叶瓦格西，是金厄瓦的弟子，

他平时唯一承事上师，上师说什么，他一刹那也不会推迟，马上就去做。如果他正在写字，还差一个笔画就写完了，但如果这时候上师叫他，他不会等写完了这一笔再去，而是马上扔掉笔就跑去了；如果是正在修曼茶时上师叫他，他会马上扔掉曼茶盘跑到上师面前。他就是这样用心服侍上师的。有一天他给上师打扫卫生，把垃圾包在衣襟中准备倒在外面。当下楼梯到第三个台阶时，突然入于一种禅定，在清净境界中面见了好多佛菩萨，从此之后成为大成就者。

还有萨迦班智达根嘎嘉村，也是有一次承事生病的根本上师扎巴江村，完全没有顾及自己的饮食睡眠。以此恭敬承事上师的缘起，他清净了深重的罪障，并亲见了文殊菩萨的尊颜，成为藏地著名的三大文殊[581]之一。

龙猛菩萨曾造过一部《五次第论》，第一个自加

581 藏地三大文殊：无垢光尊者、宗喀巴大师、萨迦班智达。

持次第中，就阐述了依止上师获得成就的许多道理。格鲁派雍怎益西坚赞所造的《上师供》的讲义中，也曾引用很多教证，说明一切成就皆来自上师的加持，因而务必要对上师恭敬承事。

当然，承事上师也要顾及上师的感受。现在不少上师有很多很多弟子，上师若到大城市里去，这个弟子也要请客，那个弟子也要请客，弟子与弟子之间争得不可开交。听说以前有位老上师刚刚下飞机，就被两派的弟子争抢拉扯，差点当即示现了圆寂。最后势力比较雄厚的一派，把上师强迫地塞进车里，然后呼啸而去。还有些弟子天天跑到上师屋里，为了争夺打扫权而互相吵架；或者非要把自己手里的饮食供养上师，其他道友的统统拒绝……

其实这没有必要。你真想为上师做事的话，不一定非要上师看见。有些弟子在上师看见时就扫个地、提个水，看不见时就呼呼大睡，这不一定会令上师欢

喜。其实对上师最好的承事、最好的供养，就是直接或间接弘扬佛法、利益众生，以及自己闻思修行。对真正有菩提心的上师而言，生活上并不会那么欠缺，不一定非要你去财物供养。上师最喜欢的就是你好好修行，或者做对众生、对佛法有利的事，尤其是帮助一些可怜众生，那么十方世界中具法相的善知识都会欢喜。

要知道，皈依上师为最究竟的皈依处，积累一切资粮的无上福田，再没有比上师更殊胜的了。尤其是上师灌顶或讲法期间，十方三世诸佛菩萨的大悲、智慧、加持会一同融入他，此时，上师的本体跟诸佛无二无别。《事师五十颂》云：“得受殊胜之灌顶，金刚上师之面前，十方世界中所住，如来三时敬顶礼。”乔美仁波切在《山法》中也说：“上师在讲经和灌顶时，是大成就者就不用说了，但即使不是大成就者，只是一个凡夫人，十方诸佛的加持也会融入

他，与他无二无别。待传法灌顶完毕后，诸佛菩萨才返回各自刹土。”所以，此时若对上师诽谤、生恶念、起邪见，过失会相当大；此时以信心、欢喜心供养上师一口食物，也比其他时间成百上千次供养的福德大。

当然，上师在传法时，供养很多食物的话，上师不一定用得上。真正的供养应该像那天所讲，是利益众生供养、不舍菩提心供养、如说修行供养，以及为上师发心供养，这个才特别重要。倘若上师身边有很多具智慧、有经验、人格稳重的人发心，那么上师的事业自然而然就会展开。其实上师住世的目的就是弘法利生，除此以外，不可能是为了自己而活着，不像世间人一样，认为买个房子、买个轿车，有个家庭，房子装修好，有稳定的工作，经常出去旅游，有条件就出国逛一逛……这些才是人生目标。作为一个真正的善知识，根本不把这当成一回事，在他的眼中、心

中，最重要的就是看众生沉溺在轮回苦海中，哪怕能把一个救出来，自己活在这个世间也有了意义。

明白这一点后，大家要尽力帮助上师的事业，以此作为法供养。在这个过程中，即使上师没有看到你的付出，不能天天安慰你，但只要为上师的事业出了一分力，自己就问心无愧了。所以，华智仁波切这里讲供养食物的福德大，但我觉得，供养食物不一定很重要，关键要看上师真正需要的是什么。

此外，观修一切生起次第的本尊时，若能认识到形象虽显现为本尊，但本体除了上师以外别无其他，那上师的加持很快就能入于你心。像格鲁派修《三十五佛忏悔文》，念诵时虽有三十五尊不同的佛，但却观想每尊佛的本体跟根本上师无二无别，就像一个水晶所折射出的不同光。若能如此，上师的加持会迅速融入心中。否则，如果把本尊和上师完全分开，则不一定能得到如是加持。

就像玛尔巴观修生起次第时，有一次见上师那若巴周围显现出喜金刚的所有坛城。上师问：“你是先向上师顶礼，还是先向本尊顶礼？”玛尔巴心想：“上师天天跟我在一起，而本尊好不容易今天才见到，所以顶礼本尊比较重要。”于是他鼓足勇气说：“我先顶礼本尊。”结果话音刚落，所有本尊坛城全部化为一道光，融入上师那若巴的心间。那若巴尊者告诉他：“上师未曾出现前，连佛名字亦未闻，所有千劫诸佛陀，皆依上师而出现。”这时玛尔巴才认识到上师跟本尊无二无别。

所以，大家修生起次第时，无论修观音菩萨、文殊菩萨，都应将本尊与上师观为一体。同样，若想生起圆满次第的智慧，也完全依赖于对上师的信心、恭敬心。圆满次第一般分为有相圆满次第、无相圆满次第，有相圆满次第是风脉明点的修法，无相圆满次第则是观想上师相续中的智慧全部融入自己，这是最了

义的本尊修法。倘若你对上师有虔诚的信心，同时再加上上师的加持，自相续定会生起上师所证悟的一切智慧。故而，不论是修什么法，首先都要想到上师与诸佛无别。佛在《大教王经》中也说：“最上大乐本，诸佛等无异，由阿阇梨故，获最上究竟。”若能明白这一点，你的智慧才会得以成熟。

汉地曾有这样一则公案：唐朝年间，终南山有个杜顺和尚，他的一个弟子依止他三十多年了，有一次好像着魔一样，非要去五台山拜文殊菩萨，并讲了那里的很多功德。杜顺和尚再三挽留不住，见他去意已决，只能在临行前教示弟子：“游子漫波波，台山礼土坡，文殊祇这是，何处觅弥陀？”

后来弟子到了五台山，至诚恳切地朝山礼拜。突然，眼前出现一位老者问他：“你是从什么地方来的？来做什么？”

弟子答道：“我从终南山来，来礼拜文殊菩萨。”

没想到老人说：“文殊不在这里，终南山的杜顺和尚即是文殊的化身。”

弟子惊讶地叫道：“我承事师父三十多年了，从来不知道这件事。”

老人说：“有眼不识本性！你赶快回去吧，如果今夜能赶回去，还有机会见到文殊；如果隔了一夜，恐怕就见不到面了。”说完便消失无踪。弟子觉得非常稀有，就赶快往回赶，但到家时仍晚了一步，师父已在前一夜圆寂了。

当然，文殊菩萨无处不在，说他不在五台山，也是针对个别众生的方便说。对那个弟子而言，上师是文殊菩萨都看不到的话，五台山就算还有很多很多文殊，自己也根本无缘拜见。

宗喀巴大师的传记中讲过，有一次宗喀巴大师的弟子克珠杰，特别特别想念上师，于是陈设供品向上师祈请，当下就看到上师现前。他问上师现在何处，上师说自己的化身一个在五台山，一个在兜率天——这个公案记得不是很清楚了，二十多年前我写的《五台山志》里应该有。

总之，生起次第、圆满次第等一切所修的本体，都可包括在上师中，所有经典、续部中都说上师就是真佛。《功德藏》亦云：“何为皈处资粮田，修师瑜伽内外二，所修生圆体摄师，经续说师为真佛。”

其实，上师的密意始终安住在与佛无别的境界中，正是为了引导我们这些不清净的众生，才化现为人的身相。《法华经》也说：“善知识者是大因缘，所谓化导令得见佛，发阿耨多罗三藐三菩提心。”还有《无垢虚空经》中云：“阿难，诸如来非于一切众生前显现，而尽现为善知识宣说佛法，令播下解脱种

子，故善知识胜于一切如来，当铭记此理。”

以前法王如意宝在世时，常有许多众生想拜见他老人家。虽然不信佛的人不一定理解，但对懂正理的人来讲，真正具有菩提心的善知识，谁见到他、忆念他、接触他、听到他声音，都能直接或间接成为解脱之因。利根者的话，很快就能断除轮回种子，趋入菩提；根基比较差的众生，也会在相续中播下解脱的种子，善根慢慢得以成熟，将来会获得解脱。所以，上师的本体跟佛陀没有任何差别。

鉴于此，我们一定要在上师住世期间，全力以赴依教奉行，通过三种承事，令自心与上师的智慧成为无二无别。假如上师住世时没有恭敬承事、依教奉行，对众生有利的事也不肯做，一旦上师离开了世间，再口口声声说绘制上师身像、观修上师瑜伽、修习实相等，另辟蹊径去苦苦寻找别的高深大法，如是既不具备使上师断证功德融入自相续的诚信恭敬，也

不进行祈祷等，这就是所谓的“能修所修相违[582]”。

很多人依止上师常会如此，上师在的时候，上师最喜欢的事不愿做，最看不惯的行为，自己倒很有信心。而一旦上师离开了，才开始想起上师的恩德，非要塑上师的像、印上师的法本。尽管这样做也可以，但最关键的是，要在上师在时好好承事、祈祷，让上师欢喜，否则，后来做什么都意义不大。我们依止上师的机会不一定很多，所以上师在世时，务必要尽心尽力承事上师；假如上师不在了，仍要圆满上师的意愿，继续利益众生，这才叫真正的依止。

此外，祈祷上师也很重要。无论是萨迦派、噶举派、格鲁派、宁玛派哪位大德，都会经常祈祷自己的上师。我也再再讲过，上师尽管是如意宝，可以赐予一切所欲，但没有祈祷的话，就不可能赐予悉地。就如同我们日常所用的电脑，只有打开它，才能做很

582 能修，指一切修法的根本就是修上师；所修，指上师本人。假如所修的上师不欢喜、不摄受你，那么以能修来修多少法，也根本不可能成就。

多事；不打开的话，就算它的功能再多、再齐全，对你也没有任何用处。所以，上师是无上智慧和无偏悲心的总集，作为接受者的弟子，应经常以恭敬心来祈祷，只有这样，才能得到上师相续中的功德。

在我们成佛的路途中，若能经常祈祷上师，就会获得一种无形的力量，修什么法都很容易，内心也不会有烦恼。以前我遇到过一个居士，她说自己的人生就是一个字——烦。其实如果她多祈祷上师，上师的加持一旦融入心，“烦”马上就不翼而飞了，只可惜她不知道这个窍诀。

我们死后在中阴时，若想蒙受上师指引、救度，也需要无限的信心、恭敬心，如此才会与上师的悲心愿力聚合，显现这样的境界。（当然，上师并不是亲自去中阴界接你。否则，弟子比较多的上师，看弟子今天死一个、明天死一个，只有天天待在中阴界等了。）假如你不具备虔诚的信心、不恭敬上师，那无论上师再有多好，也不可能出现在

中阴界，为你指引道路。《功德藏》也说：“多数愚者绘像修，上师在世不承事，不知师意修实相，能所修违诚可悲，无信中阴难见师。”

一个人对上师的信心，其实在生前也看得出来。尤其在梦境中，遇到困难和违缘时若能祈祷上师，中阴时应该不会困难。实际上我们平时的梦境，也是修行的一种体现。若是梦到恐怖的鬼神，或者地狱、饿鬼的众生，那可能是自己生病了，身心肯定乱得一塌糊涂；当你的心很清净，修行的诸多境界出现时，就会梦见观音菩萨、文殊菩萨、传承根本上师，以及美丽花园等善妙景象。我平时就是如此，修行好坏会在身体上有一些感应。

每个人在中阴时，若能观想上师、祈祷上师，中阴显现立即会变成清净的现相。讲文武百尊时也说过，如果你真正认识自心，文武百尊就会全部变成本尊；倘若你的心不能转为道用，这些便会变成阎罗狱

卒。所以这个很关键，大家要好好想一想，里面还是有很甚深的道理。

总而言之，我们在活着的时候，一定要经常祈祷上师。为什么每个修法前面都要加一个上师瑜伽，晚上睡觉前也要念一遍上师瑜伽？就是要将一切现象全部融入上师的身口意，这样一来，很多境界就会显现为清净！

第 79 课

2010 年 10 月 13 日

上节课讲了，《前行》若能一辈子不离身是最好的。其实做到这个也不难，望大家都默默发这样的愿。假如你经常带着它，就算不是很想看，也总是会翻几页的。若能慢慢重视这个法本，那你的修行肯定会圆满。

这本书中所讲的内容，并没什么可取舍的，全部对我们解脱有利，而且非常重要。学《前行》不像是吃鱼，只吃鱼肉而吐掉鱼刺，选择一部分有用的，没用的就统统扔掉。而这本书的每一字、每一句、每一段、每一章，都对我们的修行乃至解脱意义非同小可，所以没有任何理由不依止它。

后面也会讲到，《前行》是无有嗔心的上师。不像真正的上师，你依止他的话，天天问这样那样的问题，他有时候不高兴，有时候心情不好，有时候特别忙，有时候找不到人，有时候找到了也不愿讲，有时候不会讲，有时候不方便讲……总之有各种各样的情况。而这个法本随时都可以打开看，提醒你一些关键问题，指导你很好的修行方法，所以，这样的“上师”理应长期依止。

对每个修行人来说，一生中都会有一两部对自己影响很大的论典。格鲁派的一位大德曾说，他一辈子研究显密所有的经论、续部，最后发现这一切皆可归摄为《菩提道次第广论》。还有阿坝州的一位活佛，他去印度时遇到再大的困难，这本书也一直带着。同样，对于《大圆满前行》，我们也应像顶果钦哲仁波切那样，不管去哪里都不离身。

顶果钦哲仁波切十分了不起，以前我在印度首都

新德里、不丹首府廷布见过他。前不久印度回来的一位活佛说，顶果钦哲仁波切在灌顶时，仪轨全部能背下来，找不到仪轨也没关系。1993 年秋天，我在索甲仁波切的中心看过一个他的光碟，当时特别惊讶——他传法时完全出口成章，教证自然而然就讲出来了。这样的大德，每天都要看几页《前行》，对这个法本如此重视，我们这些业力深重、具足一切束缚、贪嗔痴遍满的凡夫人，又凭什么不愿意看呢？

有些人自以为修行不错，只求些高法就满足了，却不知作为修行人，首先要找到自己的“职业”。就像田野里的农夫职业是务农，高原上的牧民职业是放牧，而寺院里剃着光头的出家人，职业是闻思修行，在守持净戒的基础上度化众生；皈依三宝、发了菩提心的在家居士，则应精进修学佛法，尽可能地饶益无边有情。这是每个大乘修行人的责任，我们不能成天浑浑噩噩地过日子，除了吃饭、睡觉以外无所事事，

而要以一两部法经常对照自己、衡量自己，分析自己的功德或缺点，这一点很重要！

我寺院有位老堪布叫拉雪堪布，今年夏天我们一起交流时，我问他以前依止善知识的经历。他说自己印象最深的，就是曾于十来天中依止过玉科喇嘛，玉科喇嘛告诉他，自己一生中看过《大圆满前行》至少一百遍以上。玉科喇嘛是一代高僧，在藏地可谓无人不知，法王如意宝在世时也常提起他，好像还在他座下听过一些简单教言。这样的大德都对加行法门如此重视，我们这些人为什么连看都不看，或者只听一两次就心满意足了呢？

以前我在厦门翻译《释尊广传》时，躲在 174 医院还有几个地方，110 多天中谁都不知道，过着隐士般自由洒脱的生活。后来有一天去南普陀寺，被一位居士认出来了，这居士请我去一家素食馆吃饭。当时有个厦门大学的教授同桌共餐，他感慨地说：“我看

过五六遍《前行》，此举对消除烦恼十分有力。华智仁波切在根本上师前都听过这个法 25 遍，更何况是我们了？我现在越看越有劲，越看越觉得加持大……”

因此，大家不要认为《前行》是加行法门，是特别简单的法，里面很多故事自己都听过。其实《前行》的每一个公案、每一个教证、每一段文字，背后都有甚深涵义，若将此融入于心，所有内容能历历再现，那你的修行肯定不错。否则，只是把法本放在书房里，人与法之间的距离遥不可及，这根本没有什么意义。要知道，听法是为了调伏烦恼。阿底峡尊者说，能调伏烦恼的就称为佛法，不能调伏的就不是佛法。如果你对法没有信心、没有兴趣，它的利益就不可能现前。因此，大家在学佛时，一定要有正确的认识，认识之后再精进修持，这二者都必不可少！

总结前面所说，我们在依止上师时，要用智慧详加观察，在没有结上灌顶、传法的缘分之前，首先

看他是否具足法相。如果真是具相上师，我们就应以三喜恭敬、如法地依止；假设他不具足任何法相，最好不要去依止。一旦依止了，则不能观上师的过失，不管上师的行为怎样，都必须视为善妙，全部看作功德，对此生起信心并观清净心。倘若因为心不清净，对上师具有密意的行为、语言，以及调化众生的各种形象，不但不生信心，反而生起恶分别念加以毁谤，那么后果不堪设想，可以说是后患无穷。

麦彭仁波切在《君规教言论》中云：“佛说如若不恭敬，仅赐一句法上师，百世连续转为狗，复转生于劣种中。”且不说赐予密宗灌顶、窍诀、教言，就算是传授你一句佛法的上师，对他也要毕恭毕敬。倘若肆意毁谤，你一百世都会转为狗，之后再不断投生为乞丐、妓女等低劣种姓者。

因此，我们对所有的传法上师，都要起恭敬心、欢喜心。俗话说：“一日为师，终身为父。”世间的

老师给你教过哪怕一堂课，你都应该终生敬重——我就有个老师，只给我上过一堂课。记得那是个冬天，教室外一直大雪纷飞，我们的老师全都骑马出去了，因大雪阻隔而回不来。那个老师就代班上了一堂数学课，学的是无限循环小数，10÷3=3.33……如今她常跟人说是我的老师，我也不得不承认。在所有的老师中，有些印象不是很深，但有些老师，哪怕只讲了一堂课，二三十年后仍记得很清楚。

可现在有些人，自己是大学教授了，就对小学老师不理不睬，说认识他觉得不好意思，这不是知恩报恩的表现。以前我和慈诚罗珠堪布去一家念经，看到个老妇女，身体不太好，慈诚罗珠堪布主动介绍说："这是我的小学老师。"她听了有点不好意思，自嘲道："是啊，你的老师很有智慧。"实际上，不管你现在变成了什么人，都要对老师恭敬，懂得报恩。世间老师尚且要如此，那出世间传授佛法、法恩极大的

上师，就更不用说了。而且，佛教中的上师跟世间的不同，一旦你依止[583]了以后，即使他有些行为你不太接受，也千万不能诋毁。

《高僧传》中记载：鸠摩罗什一生的经历特别坎坷，南北朝时苻坚曾通过发动战争，派大将吕光兵临城下，才抢来了龟兹国的国宝——鸠摩罗什。大师来中国以后，在苻坚执政期间，弘法利生事业并不太广。直至姚兴为他建造了译经院，他的事业才正式展开。当时译场差不多近八百人，规模之大，历史上可谓首屈一指。

国王姚兴觉得大师是个聪明绝顶的人，没有子嗣的话，实在太可惜。于是专门送他十个美女，强迫他还俗。大师只好接受，从此搬出寺院另行居住。

见到大师这样做，不少僧人也效而法之，开始破

583 此处的依止，并不是上师的一句口头承诺，而是必须要结上传法、灌顶、窍诀等法缘。

戒纳色。有一天，大师召集所有僧人，在桌上放了两碗水，水中盛满绣花针。大师当众吞下一碗针，声称谁若能吞下另一碗，便也可以娶妻生子。僧人们个个面面相觑，方知大师境界之不同一般。

大师每次给僧众讲法前，都会提醒大家：“譬喻如臭泥中生莲花，但采莲花，勿取臭泥也。”暗指他的身体虽没有讲法资格，无法跟其他善知识相提并论，但口里所说的法犹如泥中莲花，希望大家能听取妙法，而不要效仿他的行为。

由于许多人对大师的行为颇有争议，大师接近圆寂前，为证明他所译的经论正确无误，就在众人面前发下誓言：“若是我所翻译的经文没有差错，尸身焚烧之后，舌头不会焦烂。”果然他圆寂后，尸身都烧成了灰，唯有舌头没有烧坏。

关于鸠摩罗什示现的一些禁行，有些分析家认

为，他是为了在众生面前显现自己的成就相；也有人认为，他是为了证明自己所传译的法超胜其他人。不管怎么样，大成就者所示现的任何行为，即使显现上再不如法，弟子也应该观清净心！

当前，很多人依止上师时经常出问题：刚开始自己不好好观察，只要来了一位上师，根本不知道他的来龙去脉，就匆匆忙忙去依止。依止完了以后，见上师有特别明显的不如法行为，又不能观清净心，把他当真佛想。此时，自己有点进退两难：继续依止的话，上师的行为已暴露无遗，再也没有这个信心了；不依止的话，都已经在他面前听了法、灌了顶，舍弃上师会有很大过失。

很多佛教徒在这个问题上，一直徘徊着、困惑着，不知道下一步该怎么办。有时候他们问我，我也不好回答。劝他放弃的话，也不行；不放弃的话，那个所谓的上师又不是小问题，而是有很大的问题。所

以，具体该怎么抉择，我也是左右为难。

为了防患于未然，大家在依止上师前，首先务必要仔细观察，看上师是否具足《经庄严论》《入行论》《事师五十颂》《大圆满心性休息》中所讲的功德。当然，大乘的显宗上师、密宗上师，有各自不同的法相和要求，就如同小学教师与大学教授，条件肯定不一样。但不管是什么上师，只要属于大乘，具有菩提心都是必要条件。也就是说，观察上师概括而言，可以包含在“观察他是否具备菩提心”这一条件中。

倘若上师具有菩提心，他不可能不成办弟子今生来世的一切利益，所传的法也会与大乘道息息相关，无论如何都能令弟子踏入解脱正道。如《大宝积经》云：“菩提心者应可亲近，为诸智者所称赞故。”这样的上师，周围自会集聚众多弟子，诚如《水木格言》所言：“慈爱饶益士前，自然集聚众人。”对于他，弟子可以放心大胆地去依止。

反过来说，倘若上师不具备菩提心，就必然有自私自利的牵扯，整天被世间八法缠缚着，不可能很好地调伏弟子。即使他给你灌了最高的顶、传了最深的窍诀，口头上讲得天花乱坠，说自己有这个功德、那个功德，但到头来，也只是落在了为现世利益的圈子里，成天维护自己、宣扬自己、夸耀自己，除此之外，不说令弟子解决生死大事，连弟子暂时需要他帮助，他也不闻不问、无动于衷。这样的上师就像毒蛇一般，弟子得不到真实的利益，有智慧的人理应远离。《大宝积经》也说：“不亲下劣人，见不正直者，见已当远离，犹如避毒蛇。”

这段文字，大家一定要记住！实际上，真正具有菩提心、利他心的人，无论住在哪里、去哪个地方，都会受到大家欢迎；而自私自利心很强的人，即使最初有人亲近他，对他有一些好印象，但“路遥知马力，日久见人心”，大家慢慢从他的行为中，也可以

看出其内心的境界。这种人不要说当上师，就连弟子的法相也不具足。

在座听法的道友中，必定有很多了不起的法师，有些是内蔽功德的瑜伽士，现在看来是普普通通的僧人或居士，但是将来，弘法利生事业一展开，肯定会赢得众人尊重。在那个时候，你们一定要有利他心，这是最关键的！这个问题，我已强调过几百几千次了，大家务必要引起重视。假如你有了利他心，没有利益自我的概念，一切心、行全是为了利他，别人对你就不会有很多争议，即使有，到一定时候也会销声匿迹。就像上师如意宝，当年弘法利生时，刚开始也有人不理解，甚至诽谤，但过了一段时间，这些就像云间出现杲日一样，全部都烟消云散了，上师弘法利生的事业照耀整个世界。不单单是上师如意宝，藏地、汉地很多高僧大德也都是如此，甚至没有名气的普通人，若是有了利他菩提心，对众生也会有极大的

利益。

因此，上师所有的法相，统统可摄为具足菩提心。有了菩提心的话，就可以依止；倘若不具菩提心，就算他讲的显密佛法再高深，也只是给人种下善根而已，自己都没有利他心、菩提心、慈悲心，又怎能让弟子的相续中得到这些功德呢？

其实，具有菩提心也不是那么容易的。大家都清楚，菩提心的根本是四无量心，光是一个悲无量心，我们也很难生起，看见一个众生想想他很可怜，这根本不能称之为“无量”。我们的大悲是什么样呢？见自己的父母亲友生病，就希望他快快好，而其他素不相识的人病了，自己完全没有感觉，不可能跟父母一模一样。这说明你的悲心不是无量，是有限的，它只局限于一个小小的范围中，所缘的对境只是我的家庭、我的亲戚，或者只是我们人类，如此又怎么称得上是“无量”呢？倘若你无量心都不具足，基础都没

有，菩提心就更别提了。

可见，具有菩提心的上师，确实不容易当。西方有些国家喜欢的上师，是长得好看一点、穿得庄严一点，这样的上师比较好当。因为作为上师肯定有一些钱，或者也可以让弟子买，每次传法都换一件高档衣服的话，这并不是什么难事。但相续中若要具足菩提心，却不是每个人都能做到的。

一旦真正具有菩提心，那么上师的所作所为，都会是利益众生。因此，观察上师的一切要点，皆可摄于观察具不具有菩提心这一条件中。如果相续中遍满菩提心，那么无论装束等如何，是出家或是在家，即使穿得破破烂烂，每天一边传法一边喝瓶五粮液，我们也可以接受，也应该依止。就像钦则益西多吉，拿着枪在弟子面前“啪啪”乱打，就能令结缘的众生当下证悟无我空性。但相续中没有菩提心的话，法座再高、给他献的哈达再多也没有用，人民币多多有了也

不是什么法相，我们千万不能去依止。

当然，这种菩提心并不是相似的菩提心。有些人看众生好可怜，就闭着眼念“但愿一切众生获得佛果”，口头上说得挺好听，看起来也特别慈悲，但人有时候是很狡猾的，内心中有没有这种境界很难说。假设他不具备菩提心，即使表面上的出离心、厌离心再善妙，一直都闭目打坐，威仪非常如法，天天过午不食，走路特别注意，生怕踩死了路上的小虫……我们也没必要去依止。因为随学上师不是只学他的身体姿态，而是要得到他内心的证悟和菩提心。因此，依止上师不能光看表面，而要观察他的境界。

不过，对那些含而不露的高僧大德，我们凡夫人无论怎样观察，也不能了知他们与众不同的功德。现在大多数骗子装模作样的欺诱方法很高明，冒充圣者骗人的现象到处都有，所以实在是难分真假。过去藏地就有一个故事：有户人家每年都会请出家人念《般

若八千颂》。有一次，他们请的是个骗子，根本不会念经。但这人一点也不担心，反正这家人很少去仔细聆听，就算碰到不会的字，他只要快速喃喃几句就可以了。

这家有位不识字的老太太，她拄着拐杖走到出家人旁边，很费力地磕了三个头，然后坐下来聆听诵经。到了吃饭时，她恭敬地问出家人：“打从我婴儿时到现在，这家就很幸运，每年在这房间都能听到念诵这部经典。可是以前我常听‘惹炯、惹炯[584]’被不断提起，但这次您念的时候，怎么一直都听不到呢？”

出家人很圆滑地回答：“不是的，亲爱的老妈妈，一点问题也没有。事实上，我们吃完饭以后，就会念到‘惹炯’的那段经文了！”然后他很机灵地翻到下一页，继续念诵，每四句就重复一次“惹炯”的

584 惹炯，是须菩提的意思。

名字，抑扬顿挫地念着。那个老太太很满意，拄着拐杖站起来，拿着念珠边念咒边回到自己的房间了。

现今也有不少这样的人，特别特别“聪明”，了解到别人的爱好之后，就投其所好，言谈举止让对方十分欢喜；或者听说别人对某某上师有信心，自己就说跟这个上师关系特别特别好，好到什么什么程度……所以，如今欺世盗名的人比较多，大家一定要注意！

也许有人认为：“既然对上师不能光看表面，那到底怎么观察他具不具足菩提心呢？”正如《十法经》所说[585]，看到烟可以推测有火，看到水鸥可以推测有河，同样，看到菩萨弘法利生的行为等，大概可以了知他是否具足菩提心。话虽如此，但大家在依止上师时，最好还是寻找比较公认、对众生有利的上师。

585《十法经》云：“依烟知有火，依鸥知有河，具智菩萨种，由外相而知。”

有些大德讲“如何观察善知识”时曾说，在依止上师之前，首先要在远处向他周围比较了解他的人打听；然后到他附近，亲自考察他的所作所为；最后通过直接接触，再进一步仔细观察上师。但这个方法也有个难点：有些人还没有观察完，上师就觉得他是有缘弟子，主动给他传个法、灌个顶，此时他不接受也不行。以前我就听说有个人实在不愿接受，就在灌顶时故意去卫生间。可是，待那么长时间一直等灌顶结束，这也不太现实吧？

既然上师很难辨别真伪，我们应该怎么办呢？华智仁波切认为：“依止自己生生世世有缘的上师非常重要。那么，怎样判断具有缘分的上师呢？如果你面见某某上师，或听到他的语言，甚至只是听到他的尊名，也会周身汗毛竖立、万分激动，生起无比信心，心情骤然改变，这说明他是自己生生世世的上师，不需要进行观察。”

从前，绒顿拉嘎上师告诉米拉日巴尊者：“你生生世世的上师，是住在南方卓窝隆寺庙的圣者大译师玛尔巴，你应当前往南方去依止他。”米拉日巴仅仅听到玛尔巴尊者的名字，不共的信心便油然而生，他暗下决心：“纵然遇到生命危险，我也一定要去拜见上师，并且受持上师的意趣。”

他到了那里四处打听，最初一直找不到，人们都没听说过玛尔巴译师。后来他遇到一个很漂亮很可爱的小孩，穿的衣服很讲究，小孩说：“你大概是找我的父亲吧！我父亲把家产都卖光了，换成金子带到印度去，回来时带了很多长页子的经书。他是一向不种地的人，今天却不知什么缘故，竟去田里种起地来了。”

米拉日巴听了以后，很高兴地继续寻找上师。途中看到一个农夫，身材魁梧，双眼大大的，目光炯炯的。他虽不知道这就是玛尔巴尊者，但一见到他，心

里有说不出的愉悦，分别念当下消失得无踪无影，一直怔怔地立在那里……

不过，现在不少人盲目追求这种感觉，即使见到不合格的上师，也觉得有种不同感受，眼泪直流，汗毛都立起来了，整个身体也一阵一阵跳动，于是就轻易把他当成生生世世的上师。尽管有些人确实是前世的因缘，听到上师的名字、见到尊颜、听到声音，自相续就马上改变了，可是也有很多人，这方面还要进行观察。否则，刚开始遇到上师时，互相很激动，心情在很长一段时间中无法平静下来，但过了不久又开始打官司，说上师骗了他的钱……这样真的不好。前辈的高僧大德依止上师，刚开始非常有信心，最后成就时依然如故，这样才是智者的行为。

实际上，我们遇到怎样的上师，跟内心清净与否及业力有着密切关系。对于传授正法窍诀的恩师，不管他行为如何，自己都要力求做到心心念念不离“他

就是真佛”的想法。（佛传中讲过，佛陀也常示现为凡夫的形象。譬如为了度化指鬘王，他现为比丘相；为了度化嘎朗嘎，他化现为转轮王，目犍连化现为大臣；为了度化寻香王，他则现为寻香的身相，等等。）倘若没有宿世的缘分，我们就不会有福报遇到贤善上师；倘若内心不清净，即使值遇真佛，也不可能将他看作是有功德者。《佛说观佛三昧海经》中就讲过，昔日释迦族有五百人，“见佛色身犹如炭人”；比丘众中有一千人，“见佛色身如赤土人”。这是什么原因呢？释迦族的人是因为前世以恶心谤佛正法，一千个比丘则是前世对正法和上师生怀疑、生邪见。

因此，在修行过程中，值遇宿世受过法恩的上师相当重要，倘若上师往昔对自己有恩，即生中对他就容易观清净心。然后，我们依止上师之后，务必要做到不顾寒热饥渴等一切困难，遵照上师言教去执行，满怀信心恭敬祈祷。其实对上师祈祷很关键，若能经

常祈祷上师，观想上师的所有功德融入自相续，就像我们每天修上师瑜伽一样，通过这种缘起力，心逐渐就会得以调柔、堪能。在此过程中，自己临时的一切所作所为，都要向上师请示，上师怎么吩咐就怎么做，必须以“我意唯您知”的诚挚信心来依止上师。倘若有了这种信心，即使上师只给你传一次法，你也很容易获得成就。

历史上非常著名的当巴德协尊者，有一次给大众灌一个特别重要的顶时，来了三个穿得破破烂烂、如乞丐般的修行人。当时寺院的每一寸土地，甚至周围房子的屋顶上都挤满了人。他们三个来迟了，连寺院的门都进不去，没办法，只好爬上远处的一棵大树，攀在最高的树枝上，遥望远处的寺庙，听受上师灌顶和传法。由于他们的信心十分虔诚，上师灌完顶以后，坐在寺院里的人倒没证悟，这三个人却开悟了。可见，有信心的弟子，在树上听也能得到极大利益，

而没有信心的话，你跟上师坐得再近也没用——我不是说法座附近的道友啊，你们也不要低着头，呵呵！

对上师的一切经过认真观察之后，我们一定要修学上师的意行，在实际行动中，上师是什么样的，自己也应原原本本按照那样去修持。俗话说：“一切事情即模仿，模仿之中能生巧。”作为修行人，理应效仿往昔诸佛菩萨的行为，弟子依止上师也同样是随学上师。上师的意趣、行为怎样，弟子相续中也要得到，就像神塔小像从印模中取出来一样，印模中有什么图案，甚至有一点点缺陷，也会全部显现在神塔小像上。同样，上师有怎样的功德、悲心、智慧，弟子也要与上师一模一样，即便不能完全相同，也要尽量具有基本相同的功德。否则，上师就像佛陀一样智慧、悲心超胜，弟子却什么都不具足，反而具有很多恶行，那就称不上是上师的弟子了。

其实，无论大圆满还是禅宗，都强调要以心传

心。就像六祖听五祖传《金刚经》时，依靠上师的加持，他听到其中一句就开悟了。此时，他深有感慨地说：“何期自性？本自清净。何期自性？本不生灭。何期自性？本自具足。何期自性？本无动摇。何期自性？能生万法。”这就是弟子完全得到上师功德的实例。

还有唐朝的法常禅师，初见马祖时问：“如何是佛？”马祖回答：“即心即佛。”他听后豁然大悟。即使多年后经过一些考验，他仍跟上师的密意和意趣无二无别。

所以，我们每次修完“上师瑜伽”，都要将自己的分别念安住在与上师智慧无别的境界中。倘若你实在观想不来，也可以只想：“我现在所想、所观的，就是上师的密意。”简单来归纳，即我们以分别念一想上师，这就是上师的密意。

在这方面，其实还有很多道理需要发挥、值得解释，但因为时间关系，只好简而言之了。有些道理讲多了也不一定有必要，你们有兴趣的话，可以多看看《大圆满前行》的原文。这次的讲记比较广，全部整理出来有十本书，让你一个一个看的话，有没有时间也不敢说。但是《前行》这一本书，每年看一遍、两年看一遍，或者十年看一遍，我想应该不会很困难吧！

第 80 课

2010 年 10 月 18 日

现在继续讲《前行》中的“依止上师”。

总结前文内容，作者得出一个结论：在依止上师的过程中，首先应当善巧观察上师，中间善巧依止上师，最后善巧修学上师的意行，这样的弟子无论如何必定会趋入正道。如《功德藏》中说：“首先善巧观察师，中间善巧依止师，最后善巧学意行，此人必将趋正道。”

我们依止上师，不能有疲厌心，一定要认识到它的重要性，然后如理如法去行持，这才是学佛的因缘，也是成就的因缘。《华严经》云：“亲近供养诸

善知识，是具一切智，最初因缘。是故于此，勿生疲厌。”意思是说，亲近供养善知识，是具足一切智慧的最初因缘，因此，我们千万不要有厌烦心，也不能产生邪见。即使有时候对上师的行为、密意无法接受，自己也应当默默忏悔，正面认识到上师利益众生的超胜事业，这样自相续就能得以平静，许多功德也会自然生起。

作为弟子，依止具一切功德的殊胜上师后，求法过程中再怎样苦行，也要不顾惜生命，就像常啼菩萨依止法胜菩萨、那若巴依止圣者帝洛巴、米拉日巴依止玛尔巴尊者那样。

在这个问题上，各位一定要深深地思维。倘若自己有能力，就应该不顾生命去寻找上师、依止上师，最终获得上师的意趣。如是具有信心的弟子，在上师面前即使没有待很久，短短的时间中，也能得到上师的一切意趣。

不过，假如你没有机会亲自依止上师，那通过光盘、法本来接受上师的教言，也会从中获得真正的法益。就像法王如意宝，从来也没见过麦彭仁波切，但因为从小就对他有信心、欢喜心，依靠麦彭仁波切的法本和自己虔诚祈祷，最终无欺得到了一切加持。后来，法王在每本著作前面，都会先顶礼麦彭仁波切。还有智悲光尊者，也没有亲见过无垢光尊者，但他看到尊者的法宝之后，对他生起了如佛陀般的信心，通过精勤祈祷、修持，感得无垢光尊者现身加持，最终自己也获得了开悟。所以，从古大德的传记中看，有些人尽管没有亲自在上师座下听法，但是依靠信心，也能得到不共的成就。

包括现在学《入行论》《前行》的很多人，尽管我们彼此没有见过面，但他们从法本上、光盘上还是得到了一些利益。当然，我不敢说让你开悟、赐予加持，我也没有这个能力，可是我所传下来的法，都

是大德们的金刚语，依靠它而受益，这也合情合理。因此，你们跟上师见见面、说说话，这个我觉得不重要，最重要的是什么？就是要从上师所传的法中得到利益。

弟子要不惜生命依止上师、苦行求法，下面《前行》讲了三个典型的公案。这些文字通俗易懂，我只是从字面上给大家讲一下，不必引用什么教证、理证。

一、常啼菩萨依止法胜菩萨

《大般若经》《小品般若经》中都有这个公案，但文字比较古，看起来不是特别好懂。所以，讲这个公案时，我会以浅显易懂的语言进行描述。

常啼菩萨，《般若经》中叫萨陀波伦，这是梵语，翻译过来就是常啼，又作常悲。法胜菩萨，《般

若经》中叫昙无竭，又名法涌、法盛、法上、法来等，有不同的译法。那么，常啼菩萨是如何依止法胜菩萨的呢？

常啼菩萨从小就喜欢远离喧嚣的寂静处。有一次，他在寂静处修行，突然从空中传来这样的声音：“善男子，你前往东方，将会听闻到智慧波罗蜜多。不要在意身体劳累、昏沉睡眠、寒冷炎热、白昼黑夜，也不要左顾右盼，而当勇往直前，不久你就会获得智慧波罗蜜多的经典，见到具有智慧波罗蜜多法门的说法比丘[586]。尔时，善男子，你当在这位圣者面前听闻智慧波罗蜜多，对他生起本师想，并且恭敬正法，随后依止而行。即使见他享受五种欲妙，也不要生邪见，要了知那是菩萨调伏众生的善巧方便，千万不能失去信心……”听到这番话后，常啼菩萨立即起程前往东方。

586 法胜菩萨虽现为在家瑜伽士的形象，但因已证悟空性，故可称为真正的“比丘”。

没走多远，他猛然意识到：“我怎么没有问问那声音到底需要走多远呢？现在，我根本不知道宣讲智慧波罗蜜多法的地方，到底该往哪里走啊！”想着想着，他不禁伤心地失声痛哭起来[587]。

常啼菩萨一边啼哭，一边暗下决心：“在没有闻受智慧波罗蜜多法门之前，我绝不在意辛劳疲惫、饥渴交迫、昏沉睡眠、白天黑夜等，要像死去独子的母亲般，排除一切其他杂念[588]。哎，真不知何时才能听闻智慧波罗蜜多法？”想到这里，他心里异常忧伤，一直哭了七天七夜。

这时，一位如来出现在他面前，连声赞叹求法的

587 常啼菩萨之所以名为“常啼”，《大智度论》讲了其中的原由，如云：“问曰：何以名萨陀波仑（萨陀，秦言常；波仑名啼），为是父母与作名字？是因缘得名字？答曰：有人言以其少时喜啼，故名常啼；有人言此菩萨行大悲心柔软故，见众生在恶世贫穷、老病、忧苦，为之悲泣，是故众人号为萨陀波仑；有人言是菩萨求佛道故，忧愁啼哭，七日七夜，因是故，天龙鬼神号曰常啼。”

588 《大般若经》中，佛告须菩提：“善现当知，譬如父母唯有一子，端正黠慧，多诸伎能，爱之甚重。其子盛壮，卒便命终，父母尔时悲号苦毒，唯忆其子，更无余念。常啼菩萨亦复如是，当于尔时更无余念，唯作是念：我于何时，当闻般若波罗蜜多？我先何故不问空声劝我东行去当远近至何处所，复从谁闻甚深般若波罗蜜多？”

功德，并说：“善哉善哉！善男子，过去无数如来为菩萨时，以精勤苦行求得智慧波罗蜜多，就是如你现在这样。”

接着又告诉他：“距离此地五百由旬，有一座名叫‘香积[589]’的城市，周围有五百七宝林苑环绕，七重楼阁、七重宝树等，环境妙不可言，一切功德吉祥圆满。位于此城中央的最高处，就是法胜菩萨的七宝宫殿，周围达一由旬，林苑等受用齐全。菩萨住此宫中，常与六万八千侍女游诸苑池，五种欲妙应有尽有，尽情享受诸般嬉乐。

法胜菩萨三时为身居于此的众眷属，宣讲智慧波罗蜜多，此时会有无量天龙非人恭敬供养。大众听完法后，有的思维，有的诵持，有的书写，有的转读，有的如说修行，有的豁然顿悟……你前往他的座下，就会闻受智慧波罗蜜多。”

589《大般若经》译为妙香，《小品般若经》译为众香。

常啼菩萨听了这话，当下处在无所作意的境界中。以不可思议的缘起力，他清晰地听到法胜菩萨在那里宣讲智慧波罗蜜多的法语，现前了许多禅定法门，目睹了十方无量诸佛都在宣说智慧波罗蜜多，说法之后又同声赞叹法胜菩萨，随即就从视野中消失不见了。

此时，常啼菩萨对法胜菩萨生起了无比的欢喜心、信心、恭敬心。他想：“我应以怎样的方式去拜见法胜菩萨呢？我非常贫穷，供养法胜菩萨的衣裳、珍宝、妙香、珍珠等资具一无所有，总不能空手前去吧。所以，我应当卖掉自己的身体，以此得来的资财供养法胜菩萨。”

他接着又想：“从无始以来流转生死的过程中，我曾卖掉过无数次身体，并以贪欲之因，无数次身堕地狱，遭受砍割。那样白白地虚度人身，既不是为了求得这样的正法，也不是为了供养法胜菩萨这样的圣

贤。所以这次非常值得，我一定要卖掉这个身体！”

他路经一座富饶美丽、人们安居乐业的大城市时，在集市中心，高声叫卖：“谁想买人？有谁想买人吗？”魔王波旬见他为正法这般苦行，心想：“假如他真得到了般若法门，必定会以此饶益有情，令他们证得无上正等菩提，这样我的魔众就会越来越少，不能让他这么做。”于是魔王从中作梗，隐蔽了他的声音，以至于大家都听不见他的叫卖声。唯有一位商主之女，因宿世善根深厚，魔不能蔽，听到了这个声音。

常啼菩萨没有找到买自己身体的人，便在一旁悲伤哭泣，泪水夺眶而出，心想：“我是造了什么罪啊，连想卖掉身体换点资财的能力都没有！”

此时此刻，帝释天王想观察他的意乐，化为一位少年婆罗门，来到他面前问他为什么哭。常啼菩萨讲

了原因后，少年婆罗门说：“虽然我不需要人，可是我要作一次供施，急需人肉、人油以及人的骨髓[590]。如果你肯卖，我可以给适当的价钱。”

常啼菩萨喜出望外，毫不犹豫地用利刃刺穿右手，鲜血顿时喷出，他又割下右腿上的精肉，然后到墙角下准备砍断骨骼，取出骨髓。

正在这时，那位商主的女儿[591]从楼上见到此景，吃惊非小。她下楼走到他近前，不解地问：“善男子，您为何这般折磨自己呢？”

（常啼菩萨这个公案若拍成电影，应该很好看。一般在电影里，经常是一个男人正在做什么，突然就出现一个女人。1998 年学院耍坝子时，我们演过《释尊广传》中义成王子的故事，还有释迦牟尼

590《大般若经》中与此略有不同：婆罗门要的是人血、人髓、人心。常啼菩萨听后，欢喜踊跃。先持刀刺左臂给他鲜血，再割开右腿破骨出髓，最后到墙边准备挖心给他。这时候，商主之女出现了……

591 莲师空行母益西措嘉的密传中说，商主之女是她的前世，她还在释迦牟尼佛时代当过恒河女神。这样的圣者，前世对般若法门就有非常深厚的善根，所遇到的善知识完全不相同，听到的法要也与自己特别相应。

佛十二相成道的公案。当时我们请了个导演，大概排练了一个月。导演准备按汉地的风俗，在里面穿插一些感情的情节。我赶紧制止道："观众基本上都是出家人，在出家人面前演这些，不一定很好。"但导演说："不行啊！一定要出现这样的情节，不然的话，没有味道。"即便如此，我还是坚持不加，没同意改佛经的故事。不过，她讲得也有道理，你看现在很多特别清净的佛教电影，就是因为各种需要，便加一些莫名其妙的镜头。

现在有些城市里的佛教徒，经常自编自演一些佛教故事。前不久我就看了一个，光盘上写着很吸引人的文字，当时我觉得可能特别精彩，结果打开一看，只有两三个人在台上一直唱唱唱，然后就结束了。这样简单的故事，我当导演都可以，应该不是很困难。以前开金刚娱乐法会时，我就负责编排过《地藏王菩萨传》《西游记》《释尊广传》等。如今个别道友还常去当年表演的地方，特别得意地告诉别人："我曾在这里演过什么什么……"

其实，以后有机会的话，这些能令人对大菩萨生起欢喜心、对释迦牟尼佛生起恭敬心的故事，拍成电影真的非常好。现在欧美国家

有不少这方面的著名电影，里面既有世间的情节，也融入了出世间的道理。通过这种方便方法，让人了解到佛法和佛陀的伟大，对众生也容易生悲心，确实是度化众生的一种方便。）

常啼菩萨向她讲述了为供养法胜菩萨而卖身的经过。

商主之女继续问：“对他作如此承事，会得到什么功德呢？”

常啼菩萨告诉她：“法胜菩萨能宣讲一切菩萨的善巧方便及智慧波罗蜜多，如果依此修学，会有两种功德：一能获得具足圆满功德的佛果，二能将此妙法如意宝分享给一切众生。”

（对有智慧的人来讲，这两点非常重要。我们求法的目的是什么？有些人根本不懂，其实从长远来看，就是这两点。当然，暂时想身体健康、生活快乐也可以，但这并不是究竟目的。）

商主之女由于前世的善根，听闻空性之义后，汗毛竖立，欢喜如狂。她深为感动地对常啼菩萨说：“就是为了那些功德中的其中一分，舍弃恒河沙数身体也值得，更何况是这一个身体了？（我们学的时候也要这样想：就算是为获得空性法门的一分功德，恒河沙数的身体也可以舍弃，更何况其他身外之物了？）但是，请您不要令自己遭受如此痛苦，供养法胜菩萨所需的一切资具，我来给您。并且，我也想与您结伴前去法胜菩萨处，也希望得到那些功德，增长善根。”

（她是常啼菩萨路上遇到的顺缘。就像我们有些道友，计划来学院的时候，路上碰到一个人，那人说：“没事，你到那边好好出家、好好修行，我可以供养你。但你一定要带我去，不能舍弃我，我也要跟着你。”）

此时，帝释天王也现出了自己的身相，对常啼菩萨说：“我是帝释天，为了观察你的意乐而来。你需求什么，我可以拱手奉送。”

常啼菩萨说：“我不需要其他什么，请赐给我佛陀的无上功德。”

帝释天说：“这不是我的境界，实在无能为力。”

常啼菩萨又说：“那请赐给我智慧波罗蜜多。”

帝释天回答：“这个愿望我也没办法实现。要不，我帮你把身体恢复如初吧？”

常啼菩萨说：“我的身体要完好无损，不需要您费力。依靠真实谛的加持，我自己就可以做到。”他随即说：“但愿以诸佛不退转授记之谛实，与我自己坚定不移之殊胜意乐的真实谛以及此等真实语，使我的身体恢复如初。”话音刚落，他的身体便与从前一模一样了[592]。这时，帝释天也不见了。

592《大般若经》中与此略有不同：常啼菩萨说自己以谛实语即可令身体恢复。但帝释天祈求道：“虽然佛的神力不可思议，菩萨以诚心无事不办，但因为是我损害了菩萨的身体，故请慈悲开许，让我来恢复你的身体。”常啼菩萨答应后，帝释天即现天威，令他的身体平复如故，相貌比往昔更为端严。

于是，常啼菩萨与商主之女一同来到她的家中。商主之女请他在门外稍等，自己先进去跟父母禀告，并请求道：“我需要金银财宝、大象、花鬘等各种供品，而且要跟常啼菩萨一起前往东方，到法胜菩萨那里求智慧波罗蜜多。”父母听后很惊讶，忙问常啼菩萨到底是什么人。商主之女就把事情前前后后详细讲了一番。她父母也是有善根之人，听后非常赞叹，说：“你想拿什么就拿吧。但是有一个条件：我们两个也要跟你们去。”就这样，商主一家三口及五百侍女、诸多随从一起坐上马车，随常啼菩萨浩浩荡荡地奔赴东方。

（他们家还是很好，不像汉地的个别道友，求父母答应比登天还难。尤其是女众，在求法的过程中，也像常啼菩萨一样哭得特别多：首先家人不同意，哭了很长时间；中间找不到上师，哭了很长时间；找到以后买不到房子，哭了很长时间；买到房子以后，冬天特别寒冷，又哭了很长时间……相比之下，在城市里学佛的道友，没有来学院求法的道友哭得那么多。当然，你们也会因家人反对学佛而哭，

单位工作忙碌而哭，生活压力沉重而哭，也有各种各样的痛苦。

不过学佛的痛苦，跟世间的痛苦比，还是有差别。有时候我去外面传法特别累，身心特别疲惫，但一想到这能将佛法传递给别人，或者自己可以求到法，痛苦当下就消失了。所以，心的力量非常非常大。就像我昨天去一个很远的寺院开示，早上六点钟出发，中间讲法并见了很多人，晚上两三点才赶回来，一路上特别困、特别累。但当时我想：“这不是为了自己的生计，也不是为了名声和地位，而是想把这么好的佛法一点一滴传给众生。”一生起这样的念头，就觉得浑身有劲，劳累一扫而光。所以，你们在求法或弘法的过程中，倘若遇到一些痛苦，用佛法来安慰自己很重要。）

当他们一行人来到香积城时，远远望去，见到法胜菩萨正在为成百上千的眷属讲法。见此情景，常啼菩萨获得了比丘入定般的安乐。众人立即从马车上下来，披上最庄严的衣服，步行直往法胜菩萨那里去。

（原来我见到有个居士，她准备见上师时，首先要打扮半天，

十个指头戴满金戒指、银戒指，然后一个个手镯、一层层衣服要佩戴齐全。她是少数民族的，说：“按照我们的民族习惯，必须穿戴最漂亮的衣饰，以最好看的样子拜见上师。”然后她就像演皇后一样，戴着五冠帽去见上师。呵呵，现在看来，这也是有佛经依据的。）

在途中，他们见到一所七宝组成的宫殿，由红色栴檀严饰，各种珍珠璎珞覆盖，四方安置四盏如意宝灯（另说是如意宝珠），四个白银香炉中燃着的全是黑沉薰香[593]。中央的四宝篋内，放置着一个经函，里面有用琉璃汁撰写在金箔上的智慧波罗蜜多，众多天人纷纷前来供养。常啼菩萨不知道里面是什么，就询问帝释天。帝释天说：“这是智慧波罗蜜多，一切诸佛之母，能生一切如来应供正等觉及诸菩萨众。”常啼菩萨听后欣喜万分，很想打开来看。但帝释天说经函被法胜菩萨用七宝印封着，不能轻易示人。于是常啼菩萨和商主之女、五百侍女等，就将手中所持的供品

593 黑沉薰香：沉香。梵语译为“无重”或“去心”，分白、黑及赤色三种。

分成两份，一份供养般若法宝，一份带去供养法胜菩萨。

（此处说，般若经典被安放在这个城市最豪华、最庄严的宫殿里。所以，我们有条件的话，也应把般若经典放在最好的佛堂里、最好的宝箧中，不能随手扔在一边。现在很多刚学佛的人，觉得佛经跟报纸、书籍差不多，经常把它到处乱扔，这是不合理的。只有对法本恭敬、尊重，自相续才会得到功德和利益。）

他们来到法胜菩萨的座前，将供品恭敬献上。奇妙的是，这些供品全部升到空中，变成一个庄严无比的宝帐，一直住于法胜菩萨头顶。常啼菩萨等人见此，生起无比的欢喜心，皆在法胜菩萨面前发了殊胜菩提心，说自己也要求得智慧波罗蜜多，获得无上圆满的佛果，并像法胜菩萨一样，以神通变化利益十方无边众生。

之后，常啼菩萨对法胜菩萨讲了自己的整个经

历，说路上曾遇到一位如来指路，还见到了很多佛陀。然后他问：“前面见到的诸佛，是从何而来？去往何处？”

法胜菩萨就宣讲了《诸佛无来无去品》，告诉他如来不可以色身见，真正的如来是法身，而法身无来无去……常啼菩萨听后，心住于无所住的境界中，为酬谢法恩又进行了供养。

到了黄昏，一天的传法圆满后，法胜菩萨从法座上站起，回到自己的宫殿，七年中安住于一等持的禅定。在此期间，常啼菩萨等人始终未曾合过眼，也没有安坐一刻，仅仅以站立、行走两种威仪度日，一心期盼着法胜菩萨出定演说妙法。

（这个是最关键的！为了求法，我们一定要苦行。有些人不要说七年，就算站了七个月、七天、七个小时，乃至七分钟，恐怕也不一定忍得了。）

七年即将过去之时，诸天人告诉常啼菩萨：“离法胜菩萨出定宣讲正法，还有七天时间。”于是常啼菩萨与众眷属一起去对法胜菩萨将要传法处一由旬以内的地方进行清扫。为了不起灰尘，首先需要洒水。这时，魔王波旬使所有水都不见了。

（可见，在求法过程中，法越深，魔王波旬越不高兴，不顺心的事情就越多。有些人闭关修行时病倒；去上师那里求正法时，路上遇到违缘，只好无功而返；就算已得到了法，也常身体不好、心情不好、被人干扰，各种各样的违缘此起彼伏，这都是魔王波旬在捣乱。此时你一定要坚强，要不屈不挠，让魔王感到羞耻。所以，每修一个甚深的法，肯定会出现诸多不顺，这是必然现象，也是自然规律。你们今年听了《般若摄颂》后，应该明白这个道理。）

常啼菩萨见找不到水，心想：“我无始以来流转生死，数数为五欲丧失身命，未曾为正法舍过身体。所以，我今天应刺身出血。”于是他刺破身体的血管，用鲜血洒地压尘。商主之女等人见此，也刺破

各自身体的血脉，洒血压尘。这时帝释天将所有的鲜血，用天界的红栴檀加持，使那块地变成了红色。

然后，常啼菩萨及其眷属铺设狮子座。商主之女与五百侍女各脱一件干净的妙衣，为法胜菩萨层层敷在座上。

（他们听了一段《诸佛无来无去品》，听得不圆满，就一直等了七年。而现在有些人求法时，常跟上师说：“您现在给不给我传法？不传的话，我马上要走了，票都已经买了！”他们不像常啼菩萨，等了七年，一直站着，也不会说“来不及”。）

一切陈设圆满就绪之后，法胜菩萨入座，宣讲了智慧波罗蜜多。听到这些法语，常啼菩萨当下获得六百万禅定法门[594]，同时，亲睹了十方三千大千世界的佛陀尊容。从此以后，他行住坐卧一切威仪都是般若的幻化，甚至做梦时也常常面见如来。据说，现今

594《大般若经》说得到六十百千三摩地门。

常啼菩萨在妙音无尽如来座下[595]。

从这个故事中，我们应当体会怎么样依止上师。《华严经》云：“为求一切佛法故，等心敬奉诸善知识。”若能如此，便可获得一切智慧境界，诚如《父子合集经》所言：“若能亲近诸善知识，是人即得慧眼清净。”

常啼菩萨的求法经历，并不是杜撰出来的，而是真正发生过。当年无著菩萨修了六年后，因见不到弥勒菩萨，对自己很失望，打算放弃修行。他下山后在一家读了《般若经》，觉得自己苦行不够，差常啼菩萨实在太远，于是又回鸡足山继续闭关。

所以，你们有时间的话，最好也读读鸠摩罗什翻译的《小品般若经》，以及玄奘翻译的《大般若经》。这个故事读了以后，很多人都会对般若法门、

595《大般若经》译为大云雷音如来；《小品般若经》译为雷音威王如来。

对依止善知识生起欢喜心。当然，前世未与般若法门结过善缘、没有正见的人，可能对此半信半疑，甚至产生严重邪见。毕竟每个众生的根基都不相同，刚才讲法胜菩萨传法时也说了，有些人听后已经开悟了，而有些只是在读诵。所以，闻法受益的程度因人而异，同一个故事对不同人带来的利益，也截然不同。但不管怎么样，希望大家还是能或多或少得到点启发，对依止上师、精进求法有一种信心！

第 81 课

2010 年 10 月 20 日

对我们每个人来说，在一生的求学中，依止善知识非常重要。倘若没有善知识的引导，完全依靠自己的智慧、能力，想通达万法的实相相当困难，也可以说绝无仅有。所以，恭敬和承事善知识，是获得开悟的最关键因缘。我们为什么常说：在学佛的过程中，依止善知识最为重要？原因也在这里。

今天接着讲下一个公案：

二、那若巴依止圣者帝洛巴

通过这个故事可以了知，在有缘依止善知识时，

无论遇到什么事情，一方面要依教奉行，同时也不能生厌烦心。

那若巴尊者出生于 1016 年，1100 年示现圆寂，是真正出现过在这个世界上的人。所以，我们看每一个公案时，应该知道是真人真事，通过随学他的行为，自己也可以同样生起证悟，而千万不能把它当成神话故事或民间传说。

那若巴尊者是印度的一位王子，从小就有厌世之心，父母害怕他出家，想出各种办法阻挠，但他仍于 25 岁舍弃红尘，剃度为僧，后成为那烂陀寺的大智者。

有一天，那若巴专注读诵经论时，旁边突然出现一个老妇人，问他是否精通词句和意义。当他说了解词句时，老妇人高兴得大笑，并手舞足蹈。为了更进一步取悦她，那若巴补充道，他也了解其中的意义。

老妇人转而落泪，开始大声哭了起来。那若巴问她为什么哭，她回答说：“你说你了解词句，是诚实的；但说你了解意义，就是在说谎了。”那若巴问：“那谁才懂得其中的意义？”她说：“你去找我哥哥帝洛巴，乞求他教你其中的意义。”说完以后，就消失不见了。

以此因缘，那若巴开始寻找帝洛巴尊者。寻找的路途中，发生了很多精彩的故事，对此，那若巴的传记中都有描述。

比如有一次，他路过一条窄径，一边是急流，一边是陡峭的悬崖，中间躺着一位麻风女，没有手也没有脚。麻风女说：“要么你绕路走，要么就从我身上跨过去。”那若巴见别无选择，只好从她身上跨过。刹那间，麻风女腾到空中，光环围绕着她，说：“如果你仍受习性的左右，执著于外貌，你如何能找到你的上师？”景象迅速消失，那若巴昏了过去。

当他醒过来时，懊恼地想：“我没能认出那就是上师。从现在起，我对每一个人都要恭敬。”于是站起身来，心中祈祷着，踏上了旅程。

走着走着，他又碰见一条发出恶臭的母狗，身上爬着寄生虫，横在路中间。他闭着气，跳过母狗。结果母狗升入空中，现出虹光环，说：“所有众生本来都是自己的父母，若没有大乘悲心，又怎能找到上师？当你轻贱其它众生时，上师如何会接纳你呢？”说完，母狗就消失了，那若巴再度昏了过去。

……

中间有很多很多这样的经历，全部都是上师的化现，但他一次次都错过了。

最后，他终于找到了帝洛巴尊者。此时尊者以乞丐的形象在烤活鱼，周围有些隐士见了很不欢喜，他就将这些鱼吐出来，一弹指，鱼又全部复活，游到湖

里去了。

那若巴上前拜见，并请求摄受。帝洛巴尊者刚开始没有答应，经过他的苦苦哀求，才开始摄受他。此后上师无论走到哪里，都把他带在身边，可是一直没有给他传法[596]。

后来，他经历了十二大苦行、十二小苦行。大苦行是一年一次，上师每过一年，就把他“折磨”一番，然后又静默地坐一年。那若巴见得不到法，特别着急，但也不敢打扰上师。他这样一年又一年地等着，所以，依止上师的时间比较长。

以前我刚来学院时，在新华书店买过一本《那若巴尊者传》，里面也讲了十二大苦行。后来还有一个版本，谁写的记得不是很清楚，是不丹那边的版本先翻成英文，再从英文翻成汉语。在这个传记中，详细

596 也有些传记中说，给他传了少量的法。

阐述了那若巴依止上师经历的一切苦行，过程描述得比较细致，下面挑几个稍微介绍一下：

一次，帝洛巴尊者带着那若巴来到一座九层楼的楼顶上，说：“要是有依照上师言教行持的弟子，他一定会从这里跳下去！”

那若巴想：“这里没有其他人，这话肯定是对我说的。”于是他没有任何顾虑，从楼顶纵身跳下，几乎粉身碎骨，感受了无量的疼痛和痛苦。

这时候，上师走到近前问：“痛吗？”

他回答：“何止是痛，简直就成了尸体一样。”

经过帝洛巴尊者的加持，他的身体恢复如初。

一次，上师又将他带到了一处，吩咐说：“那若巴，生火。”那若巴赶紧依教奉行。

等到火生好了，上师将许多长长的竹竿涂满油，放在火上烤，然后做成非常坚硬、锐利无比的竹刺，说：“依照上师言教奉行的弟子，也需要经历这样的苦行。”说罢，便将竹刺插入他的手指和脚趾间。那若巴的所有关节都已僵直，感受了无法忍受的痛苦。

事后，上师就到别的地方去了。几天过后，才回来取出那些竹刺。此时，那若巴的伤口流出许多鲜血和脓水。上师作了加持以后，又把他带走了。

一次，上师说：“那若巴，我肚子饿了，你去讨些吃的吧。”那若巴就来到许多农夫正在吃饭的地方，讨回满满一托巴[597]热气腾腾的稀粥，供养上师。帝洛巴尊者面带笑容，有滋有味地吃着，显得格外欢喜。

那若巴心想：“我以前跟随上师做过那么多事，

597 托巴：人头盖骨所做的碗。

可从来没见到上师像这次这么高兴。如果现在再去讨，会不会还能得到少许？”于是他又带着托巴去了。结果发现那些农夫下地干活了，剩下的稀粥放在原地。他想：“为了上师，我偷一点也没事吧。”于是他拿着托巴，舀了一碗就往回跑。

没想到被农夫们看到了，他们追上来逮住他，不由分说一顿痛打，差点儿要了他的命。那若巴疼得叫苦连天，实在爬不起来，就只好在原地躺了几天。上师前来为他作了加持，之后又带着他云游。

这段经历，有些传记中也略有不同：上师让他再拿一点回来时，跟他说：“要是那些人不愿给你，就把水倒在食物上；要是大伙追你，就在沙上画一个水的符号；要是他们还不回去，就挥舞你的剑。”

这国家有个习俗：任何人第二次到别人家乞食，都不会如愿。因此，农夫见他又来了，就说“你刚才

已经拿过了”，不愿意再给他食物。那若巴就把水倒在食物上。接着有人大喊：“这个人把饭弄砸了。”几个男人听到就追了过来。

一群人快追上时，他就在沙子上画了一个水的符号，这里竟变成一个湖，那些人都过不来。一个老女人此时出现，告诉他们可把湖水弄干再追。大伙便开始挖地，很快湖水便被弄干，并追上了他。

那若巴就舞动手中的剑，剑顿时变成一个铁屋，那若巴躲在里面。老女人又告诉愤怒的人拿煤炭和风箱来烧。过了一会儿，那若巴实在受不了，只好夺门而出，结果不幸被逮住，农夫们用棍棒和石头把他打个半死。上师后来对他作了加持，他的身体即恢复如初。

从这个公案可以看出，我们应当以生命为代价来依止上师。《大宝积经》也说：“汝莫惜身命，持心

如金刚，正问诸师道，莫舍正信意。”即我们不要珍爱自己的身命，要护持依止上师的心犹如金刚，一心一意地寻求师道，千万不能舍弃正信。否则，舍弃了正信的话，依止上师根本不可能成功。

一次，帝洛巴尊者说：“我现在需要许多财物，你去偷吧！”那若巴二话不说，便到一位富翁家行窃。结果被人发觉后抓住，又被打得死去活来。

几天后，上师来到他面前问：“痛吗？”

他如前回答：“何止是痛，简直成了尸体一样。”

上师作了加持后，又将他带走。

一次，帝洛巴尊者坐在檀香木的熊熊烈火旁。那若巴上前请法，上师说：“要是我有弟子的话，他一定会跳入火中！”那若巴毫不犹豫地跳了进去，结果

全身严重灼伤，痛苦难忍。

上师淡淡地问：“那若巴，你是怎么了？”

那若巴说：“这个由前世业力形成的身体被火吞噬了，非常痛苦。”

上师以手碰触那若巴，又对他作了加持。

一次，帝洛巴尊者来到一又黑又深、充满水蛭的潭边坐了下来，说：“要是我有弟子的话，他就会在这潭上搭一座桥。”那若巴立刻开始建桥。

当他下半身全浸到水里时，不慎滑倒，成群的水蛭蜂拥而至，咬噬他的身体。大量失血令他虚脱，水灌入伤口，令他产生彻骨的寒意。

上师问：“那若巴，你是怎么了？”

那若巴答：“水蛭的啃噬令我虚脱而寒冷，我无

法控制自己，真是痛苦万分！”

上师又给他作了加持。

一次，帝洛巴尊者和他走在一片草原上，有个男人背着个包袱，上师说：“去追他！”

那若巴就跑过去。但那人就像幻人一样越跑越远，怎样追都追不到。那若巴筋疲力尽地倒在地上，一动也不能动。

上师又给他作了加持。

一次，他们遇到一位大臣，正在迎娶坐在大象上的新娘回家。帝洛巴尊者说：“要是我有弟子的话，就会把新娘拉下来拖走。”

那若巴听了，就不顾一切地照办。结果大臣和手下把他打得遍体鳞伤，那若巴痛得一动也不能动。

上师又给他作了加持。

一次，他们遇到一位国王带着王后及随从。帝洛巴尊者说：“要是我有弟子的话，就会撞倒王后，将她拖走。”

那若巴依言而行。结果国王和随从痛打那若巴，那若巴只剩下一口气了。

上师又给他作了加持。

一次，他们遇到一位王子，刚沐浴完，众宝严饰，坐于马车中，周围禁卫兵力森严。帝洛巴尊者说：“若是我有弟子的话，就会将这位王子拖出来，推着他绕圈子！”

那若巴依言照办。结果士兵们用箭、矛、剑和石头，将那若巴打得命如悬丝。

然后，上师又给他作了加持。

一次，帝洛巴尊者让那若巴去找个女人。那若巴本已出家，特别不愿意，但因师命难违，只好去找了一个。过了不久，上师要求他将女人供养自己，他完全照办了。但那个女人不理帝洛巴，只是向那若巴微笑。帝洛巴就打她，并说：“你根本不在乎我，你只喜欢那若巴。”但那若巴对上师的行为不起丝毫邪见。

这也算是内心的一种苦行吧。

一次，帝洛巴尊者让那若巴用身体做曼荼，切开血管，用血作为供养的水；把头割下来放在曼荼中间，将四肢放在头周围，作为供养的花。那若巴依教奉行，因失血过多而昏死过去。

上师作了加持之后，他的身体又得以恢复。

这样的大苦行，他饱尝了十二次。另外还有十二次小苦行，前前后后加起来共经历了二十四种苦行。

（从传记中看，那若巴依止上师的行为，真的非常感人。现在好多人依止上师，除了天天看过失以外，别无其他。当然，如今像帝洛巴那样的上师很少，所以像那若巴那样的弟子也很少，以此因缘，现在开悟的人就越来越少了。）

那若巴所有的苦行圆满后，有一天，帝洛巴尊者说：“你去打水，我在这里生火。”那若巴赶紧去提水。上师生完火后，来到他面前，左手抓住他的喉窍说：“那若巴，把头伸过来。”然后，右手脱掉鞋子，猛击他的头。那若巴一下子昏了过去，完全失去知觉。等到苏醒过来时，他相续中生起了上师的所有功德，师徒二人的意趣成了无二无别。

以前黄檗禅师摄受临济禅师时，也是如此。临济禅师问：“如何是佛法大意？”问三次就被打了三次。

黄檗禅师一共打了 61 棒，造就了旷古绝后的一代宗师，而使丛林中有了“临济将军，曹洞农夫”之说。可见，禅宗中也有一些不共的接引方法。

还有，了义禅师依止高峰禅师时，高峰禅师让他参“万法归一”的话头。有一次，他见松树上落下雪花，若有所悟地写了一首偈子，呈现给师父印证。师父不由分说，提起木棒就是一顿痛打，将他打下了数丈深的悬崖。结果他遍体鳞伤，七天七夜要死不活，此时他突然大悟，脱口说道：“大地山河一片雪，太阳一照便无踪，自此不疑诸佛祖，更无南北与西东。”

我觉得这个偈颂很好。犹如山河大地覆盖着一片雪，太阳出来一照，雪便全部融化、消失无踪。同样，他被上师用棍棒加持了以后，世俗的不清净显现统统断除，彻底证悟了清净的境界，此时对诸佛菩萨的金刚语没有任何怀疑，东南西北等一切戏论也销声

匿迹。我在《旅途脚印》中就引用过这个公案，很期待上师也能给我当头一棒，令我当下开悟。所以，无论藏地、汉地还是印度的佛教，都是要依靠上师的不共加持，以及自己的虔诚信心，才能认识心的本来面目。

刚才所说的那若巴经历二十四次苦行，实际上都是上师的吩咐，结果全部成了清净业障的方便。表面上看来，那些似乎只是无义的徒劳，没有一个是正法。而且在十几年的依止过程中，上师从来没有宣说一句正法，弟子也未曾实修过一次诸如顶礼之类的善法。但是因为遇到了成就者的上师，弟子全然不顾艰难困苦，百分之百依教奉行，从而使障碍得以清净，最终在相续中生起了证悟。

其实，历史上也有很多这种现象。上师通过不共的表示或加持，强行消除弟子的业障，而弟子前世的善根和今生的信心具足后，当下便可以明心见性。不

过，作为一个上师，假如没有帝洛巴那样的境界，对弟子就应以负责任的态度来摄受，不能天天用棍棒打他，或者让他做些很过分的行为。否则，你让弟子从九楼跳下去，一旦他残废了、甚至死了，那他家人肯定会跟你打官司的。

所以，一般来讲，上师最好是通过开示、传法等，以比较柔和的方法来摄受弟子。不然，故意用棍棒打弟子的头，万一碰到致命的太阳穴，让弟子彻底“昏厥”，再也醒不过来了，那就太不负责任了。作为具有法相的善知识，是绝不会把弟子打死的。然而现在末法时代，什么事都有可能发生。有些上师连一分成就都没有，却随意模仿超世间的许多行为，认为只要是上师，谁都可以这样做，这是很不合理的。所以，在依止上师的时候，大家一定要值得注意！

倘若你依止的上师具有法相，那在所有的修法中，再也没有超过遵照上师言教行持的修法了。依教

奉行的功德极为广大，《十住毗婆沙论》亦云：“从他求智慧，应不惜身命。”其实不要说殊胜的大乘佛法，就算是世间的学问、婆罗门的学问，要想真正获得，也需要经历一番苦行。所以我们修学佛法时，理应不顾一切磨难，有了这样的毅力和决心，依靠上师的加持，自己得到的境界也会完全不同。

我们若能如理如法地亲近善知识，面见诸佛菩萨、得到一切功德就不会很难。如《华严经》云：“亲近善知识，速见彼诸佛。”反之，假如你的行为不如法，信心也很低劣，经常产生一些邪知邪见、恶分别念，那自相续已被染污了，真实的功德绝不会呈现出来。

大家要明白，智慧不可能无缘无故获得。在古印度，若想从上师那里求到殊胜教言，要么用财物来换，要么用生命或身体承事来换，除此之外别无他选。而现在，学佛的因缘轻而易举，但若对上师没有

恭敬心、欢喜心、清净心，是不可能得到佛法加持的。因此，古往今来的高僧大德，没有一个不恭敬自己上师的。也许外人不理解他的行为，但实际上，若是有了上师的加持，不但自己会修有所成，直接或间接利益众生也易如反掌。这一点，平时从有些人的行为中就看得出来。

与之相反，假如对上师的教言置之不理，过失也特别严重。有一次，帝洛巴尊者说：“那若巴，你不要担任布札马希拉寺[598]护门班智达[599]的职务。”

后来，那若巴去印度中部地区时，正巧遇到布札马希拉寺的护门班智达圆寂了，没有其他人能与外道辩论。该寺住持便请求他：“无论如何，请您做北门的护门班智达。”经过再三恳求，他只好答应下来。

---

598 布札马希拉寺：又名戒香寺，与那烂陀寺并称为古印度两大著名寺院。

599 护门班智达：往昔印度外道非常猖狂，寺院的四门都设有护门班智达，请本寺最有智慧的长老担任。如果护门班智达没有智慧，让外道轻易闯进了寺院，佛教就会岌岌可危。从多罗那他的《印度佛教史》中看，当年印度的护门班智达非常重要。

一次他与外道辩论，接连几天也不能取胜，于是祈祷上师。有一天，他定睛一看：帝洛巴尊者出现在自己面前。他伤心地说：“上师，您的悲心实在微弱，弟子遇到这么大困难，您怎么不早些降临？”

上师说：“我不是说过不让你做护门班智达吗？现在你将我观在头顶上，以契克印指着外道进行辩论。”那若巴依照上师所说而行，结果大获全胜，一举击败了外道所有的唇枪舌剑。

可见，我们平时遇到违缘时，假使上师不在身边，也可以将上师观在头顶上，如此就能消除一切障碍。乔美仁波切就有这样一个故事：在他很小的时候，有一次，当地来了个特别有名望的瑜伽士，是公认的大成就者。一位喇嘛很想去拜见他，但听说他十分厉害，在人群中动不动就批评别人，甚至出手打人，心里有点紧张，于是和乔美仁波切商量。乔美仁波切说：“我倒是有个办法。我们可以把他的上师——

玛吉拉准空行母，观在自己的头上。不是他的神通特别大嘛，他肯定不敢打上师。”结果去了以后，瑜伽士一见到他们，感到亲切无比，笑逐颜开，十分盛情地款待他们……

这倒是一个好办法。有些大成就者显现上特别爱批评人，许多人都不敢拜见。原来霍西地方就有个曲恰堪布，是很了不起的善知识，我跟诺尔巴堪布想去见他，但听说他每次对来访者批评得特别厉害，我们就有点害怕。后来有一次，我去寺院回来的路上，我俩下决心一定要去。结果到了那个地方，他们正在耍坝子，上师坐在法座上，周围有很多人。我们都不敢走过去，担心当着那么多人的面，万一被批评了，可能接受不了，就只好在远远的地方祈祷，没有勇气上前去。所以，每个上师的行为不相同，有些显现上确实比较严厉。

三、米拉日巴依止玛尔巴尊者

从前，阿里贡塘地方有个叫米拉希日嘉村的富翁，他膝下有子女两个，长子叫做米拉闻喜（米拉脱巴噶瓦），也就是至尊米拉日巴。兄妹童年时，过着非常幸福的生活，后来父亲不幸去世，家中所有的财产被伯父勇仲嘉村所霸占。母子三人一无所有，沦为乞丐，遭受了种种艰辛。

（米拉日巴的故事，很多道友都看过，我在这里就不广说了。以前我编写《智海浪花》[600]时，里面很多人都是看这个传记而趋入佛门的，有些甚至哭了三天三夜。）

后来，米拉日巴从勇敦措嘉、拉吉俄穷那里学了咒术与降冰雹术，压死了伯父的儿子、儿媳等三十五人。因为当地的人欺人太甚，他又降了三墙板高[601]的

600《智海浪花》上下二册内容现收录于《没什么放不下》《有什么舍不得》《幸好有烦恼》。

601 三墙板高：大约有三尺厚。

冰雹，以至于尸横遍野，不要说是人，飞禽走兽都死了一片。米拉日巴的母亲见此特别高兴，唱了很多很多歌（这些藏文的歌，我有些都背得来，但现在不讲这些吧）。事后，米拉日巴对所造的恶业追悔莫及，于是生起修法之心。

（最近，印度的有些藏族上师，拍了一个米拉日巴的传记，还附有汉文字幕，我大概看了一下。其中演米拉日巴的，是个康巴汉子，跟我心目中的米拉日巴稍微有点出入。）

遵从上师勇敦的言教，他来到一位大圆满上师绒敦拉嘎面前求法。绒敦拉嘎上师说：“我这个殊胜大圆满法门，根为生起殊胜，顶为获得殊胜，果为证悟殊胜。白天修白天成佛，晚上修晚上成佛，具有宿缘者不需要修，仅仅听闻就能解脱。这是极为利根者才有缘修行的法门，现在我将这个法赐给你。”于是，上师为他灌顶并传授窍诀。

米拉日巴心想：“我最初学咒术时，仅仅用了十四天就已大见成效，学降冰雹术也只用七天就成功了，看来这一法门与咒术、降冰雹术相比更为容易。上师说‘白天修白天成佛，晚上修晚上成佛，具宿缘者无需修’，我既然已遇到此法，肯定算是具有宿缘的人。”所以他没有修行，整天沉湎于睡眠，或者到处玩耍，结果正法与人的相续背道而驰。

就这样过了几日。一天，上师对他说：“听说你是个大罪人，这话果然不假。我对此法也有点过于夸张了，看来现在我无法调伏你。在南岩卓窝隆寺，有印度大成就者那若巴的亲传弟子——圣者大译师玛尔巴罗扎，他是新密宗的成就者，三地无与伦比，你与他具有前世的缘分，你去那里好了。”

当时，米拉日巴仅仅听到玛尔巴译师的尊名，内心就有说不出的欢喜，敏锐的分别念当下消失，全身汗毛竖立、无比安乐，热泪盈眶，生起无比的诚信与

恭敬[602]。他不禁暗想：“不知何时才能遇到上师，得以见面？”于是立即起程，前往南岩卓窝隆——

南岩卓窝隆，我没有去过，但去过的道友曾拍了一些照片给我。当年米拉日巴依止玛尔巴的很多地方，包括上师以农夫形象第一次见他的地方，现在都有。这些对我们来讲，是非常有加持的圣地。你们以后如果朝拜拉萨，方便的话可以去一下。但听说离拉萨也比较远。

通过学习米拉日巴的公案，很多人都能认识到依止善知识的重要性。米拉日巴的传记如今已被译成英文，很多西方人都特别特别喜欢，看了它之后，有种不同的信心会油然而生。世间上有那么多的著名传记，为什么这个传记却能广为流传？它里面肯定有种无形的加持力。因此，对这个传记，我们千万不能生邪见，也不能生怀疑。

602 米拉日巴是大手印的根基，所以在大圆满的上师面前没有成就，而一听到玛尔巴罗扎非常欢喜。

据说以前马来西亚、新加坡的个别汉传佛教法师，公然宣称米拉日巴的这个传记不合理。这样做，一方面是他自己不懂，另一方面，有非人来扰乱自己的思绪时，出现胡言乱语也是正常现象。但我们真的没资格妄评高僧大德的事迹。实际上，米拉日巴的故事真实发生过，而不是一种神话传说。所以，在学的过程中，大家理应生起欢喜心，以后有机会的话，最好能详细看一下张澄基翻译的米拉日巴传记和道歌集。

第 82 课

2010 年 10 月 22 日

现在正在讲米拉日巴尊者依止玛尔巴罗扎的故事。这是往昔曾发生过的真人真事，不但历史上有年代的记载，而且如果你亲自去南岩地方，就会发现尊者当年所修的建筑物至今仍存。所以，这并不是一个神话传说，而是确确实实发生过的，米拉日巴尊者通过自己的精进和毅力，依靠上师的加持，最终获得了无欺成就。同样，我们在依止上师、希求佛法的过程中，也应像他一样不顾惜身体和性命，无论遇到什么困难，也不生厌离心。诚如《大宝积经》所云：“为求法故，不惜身命，修诸善根，心无厌足。”

在座除了极个别人以外，大多数对这个故事的

情节，应该都能一目了然。就算我不讲，你们花几分钟时间，自己也能看一遍。然而，字面上你看得懂，固然很重要，但内心有所触动，在实际行动中对照自己，这一点更为关键。只有这样，当你产生烦恼时，才能立即将它压服并铲除，即使不能立竿见影、当下成就，但你的善根也会逐渐得以增长。否则，对佛法从来不闻思、不串习，自相续就会与正法越来越远。

所以，不管是城市里的修行人，还是住在寂静地方的修行人，都需要用佛法甘露不断滋润自己的心田。如果没有这样，我们无始以来的习气根深蒂固，再加上今生受环境、教育、亲友的影响，行为就会变得渐渐不如法，最终与正法背道而驰，这样一来，你得个人身也就白白浪费了。

尤其是善知识，对我们来讲非常难以值遇，倘若你有机会却没有去依止，没有接受他的教诲，一旦离开了这种因缘，内心中肯定会后悔莫及。《六波罗

蜜多经》也说：“善知识者，难遭难遇，若不信受，后悔何追？”所以，大家如今直接或间接依止善知识时，务必要珍惜这种缘分，一定要以此求得解脱之法。

有时候我回忆自己的人生，感到非常欣慰。为什么呢？因为在短暂的几十年中，曾有过依止善知识的美好经历。那个时候，生活上虽然比现在贫苦，精神上却非常富足，对自己的今生来世也最有意义。

当然，在依止上师的过程中，千万不能把上师看成是一般的老师，认为只要有点恭敬心、尊重心，不违背世间道德就可以，除此之外，没有必要像米拉日巴、那若巴那样虔诚。其实，大乘佛法与世间完全不同，在这个问题上，大家应该反反复复去观察。

关于米拉日巴的传记，我以前见过一个厚厚的版本。当时我在读中学，生了一场大病，只好离开学校

去治疗。医生是我的一个亲戚，他是出家人，在半个多月的治疗期间，我让他每天晚上给我读这个传记。那时候，我对它的印象非常深，觉得每一段经历都特别特别感人，但现在有些情节已经忘了，有些只是有点印象而已。

下面继续讲这个故事：

昨天讲到米拉日巴前往南岩卓窝隆，寻找上师玛尔巴尊者。在他到来的前一天晚上，上师和师母出现了许多殊胜梦境。什么样的梦境呢？

玛尔巴尊者梦到了上师那若巴，上师给他一个琉璃的金刚杵，杵尖上沾有一点灰尘，同时又给他一个盛满甘露的金瓶，吩咐他用金瓶里的甘露，洗净琉璃金刚杵上的灰尘，然后把金刚杵插在胜幢的顶上。玛尔巴遵照上师的教言做完后，金刚杵忽然大放光明，普照三千大千世界，上令诸佛菩萨欢喜，下令六道众

生获益。

上师早上醒了以后，心里非常高兴。此时他的空行母跑过来说，自己做了一个梦，梦到邬金刹土来了两个年轻美女，手里捧着一个琉璃的宝塔，上面稍有一点尘垢。她们说：“这是上师那若巴的旨意，要你把这个塔开光后放在山顶。”于是你就洗净了宝塔，又开了光，把宝塔放在山顶上。宝塔忽然放出如日月般的无量光明，光明中又化现出无数的宝塔来。

师母问上师：“我昨天做了这样一个好梦，到底是什么意思呢？”玛尔巴明知道她的梦与自己的梦完全相合，心里非常高兴，但表面上却一本正经地说：“梦都是幻想无实的，没什么可执著的，我也不知道你的梦有什么意思。”（从故事的整个情节看，玛尔巴显现上脾气特别不好，不管是对空行母、对弟子，还是对周围的人，经常都合不拢。）

接着，上师又说：“今天我要到地里去种田，你给我准备一下！”师母说：“像您这样一位大上师，去做这种事，别人会说闲话的。还是不要去吧。”上师不听，又吩咐说：“给我拿一罐美酒来，我还要招待今天来的客人！”然后带着酒，拿了耕地的工具，装扮成耕地的农夫，到龙达路边迎接米拉日巴。

米拉日巴一路打听至尊玛尔巴大译师，但当地的人都说不认识。后来遇到一群放牧的人，他又去打听，一个老人说不知道，但他旁边有个漂亮可爱的小孩，看起来很聪明伶俐，他说：“你是在找我的父亲吧。我父亲把所有家产都换成黄金，从印度带回来很多长页子的书函。他一向是不种地的人，但今天不知道什么缘故，在那边田里种起地来了。”

米拉日巴非常高兴，然后继续赶路。来到一个叫法广坡的地方，得知玛尔巴上师就住在这里，觉得缘起非常好。没过多久，他看到路口有个身材魁梧、双

目炯炯的农夫。他虽不认识这就是玛尔巴尊者，但刚刚见面，就产生了不可言表的喜悦之情，灭尽了今世所有敏锐的分别念，稍怔片刻，处于一种了然明然的状态中。

他跟这个农夫打听玛尔巴上师，并讲述了前来拜见的原因，说：“我是来自后藏的大罪人，听说玛尔巴罗扎名气很大，我想来跟他学法。”

那个农夫说：“我可以把你介绍给玛尔巴，你来帮我耕这块地。”说完，拿起旁边的一罐酒，尝了几口，好像很好喝的样子，然后把酒罐放下就走了。

米拉日巴等他走之后，把留下的酒一饮而尽[603]，接着就开始耕地。不一会儿，刚才那个很漂亮可爱的小孩跑来说：“喂！上师叫你去呢。”他说：“我要先把田耕完了再去。刚才那个人帮我传话给上师，我

603 这也是一种缘起。象征着玛尔巴罗扎的所有证悟，都会以满瓶倾泻的方式融入他的相续。

也一定要替他把田耕完。”然后一口气把田全部耕完了。以后这块田就叫做“顺缘田”。（我看过那里的一张照片，是夏天拍的。现在好像没什么田地了，只有一块看起来很舒服的地。）

耕完了田，小孩就带他去见上师。结果看到刚才那个农夫，坐在铺有三层厚垫的高座上，座上刻有金牛星和大鹏鸟的花纹。他好像刚刚洗完脸似的，但眉毛上还有点灰尘，肚子胖胖地凸了出来。米拉日巴打量了他一下，然后就东张西望地寻找玛尔巴上师。

上师笑着说：“看什么呀！我就是玛尔巴，你磕头吧。”

米拉日巴赶紧恭敬顶礼，说道：“上师啊，我是来自拉多地方的一个大罪人，愿将身口意三门供养您，请求您恩赐衣、食与正法，愿我即生成佛。”

上师说：“你罪孽深重，关我什么事，又不是我

让你造罪的。不过，你究竟造了什么罪？”

于是，米拉日巴详详细细叙述了造罪经过。

上师说：“哦，原来如此。不管怎样，你供养身口意很好，（现在很多人喜欢供养身口意。以前法王也讲过：“很多人第一次见我，就说要供养身口意，但过两天连招呼都不打就走了。明明他身体都是我的了，结果却把它带走了。”）但是衣、食和正法这三者，不能全部给你。要么给你衣食，你去别处求法；要么传授你正法，你到别处寻找衣食，二者只能任选其一。如果选择我赐予正法，即生是否能成佛，主要还是看你自己的精进与毅力。”

米拉日巴说：“我来依止上师的目的就是求法，上师不能提供衣食的话，那我可以去别处寻找。”说完，他就拿着一本经书到佛堂里去。

上师看见了，说：“把你的书拿到外面去，我的护法神闻了你邪书的气，说不定会打喷嚏！”米拉日

巴诧异地想：“上师大概已知道我的书里有咒术和诛法了吧。”

然后上师腾了一间房子给他住，他在里面住了四五天，做了一个放东西的皮口袋。师母又给了很多好吃的东西，待他非常好。

（这个故事的情节很精彩，以前我看书的时候，觉得玛尔巴尊者特别威猛，凡事都很难相处一样；而师母处处显得特别慈悲，可惜她没有权力，只有一颗善良的心，所以每次都在哭，什么事情都用眼泪来表示。不知道他们演得怎么样？那天我随便看了一眼，后来就没时间看了。演电影必须要演出每个人的个性，每个人的个性都不相同，这是最根本的一点。）

米拉日巴住了几天，就到南岩一带化缘去了，结果收获还不错，得到了二十一藏斗[604]青稞。他用其中十四藏斗，换了一个像四角铜锅般的灯器；又用一藏

604 二十一藏斗：约为二十一升，一升四斤左右，共计八十斤左右。

斗买了些肉酒，准备供养上师；剩余的都装在自己做的皮口袋里，带这些回到上师面前供养。

米拉日巴把青稞背进上师房里，此时身体已疲惫不堪，于是“砰”的一声，把几乎占满整个房间的东西卸在地上，房子都震动了。

上师站起来骂道：“你这个小子好大的力气，想把房子弄倒，压死我们这些人呀！赶快把青稞给我拿出去！”一边说一边用脚踢他。米拉日巴只好把青稞背到外面，心里暗想：“这位上师真不好惹，以后得谨慎伺候才是。”但心里并没有生起一点不满或邪见。

然后，他只供养了那口空空的大铜灯。玛尔巴手里拿着铜灯，闭着眼默思了一会儿，不禁流下泪来。他显得非常欢喜，很感动地说：“缘起太好了！这是供养至尊那若巴上师的。”他结印作了供养之后，用

棍子把铜灯敲了敲，铜灯发出铿铿的声音来。然后，又把铜灯拿到佛堂去，在铜灯里装满酥油，装好灯芯，把灯点了起来。

米拉日巴借机向上师求法，上师说：“许多来自卫藏对我有信心的弟子，经常遭到雅卓打隆巴及浪巴地区人们的殴打，以致不能顺利前来供养饮食。你到那两处降一次冰雹，这也是修法，如果有效，我会传你殊胜窍诀。”

米拉日巴或许很高兴吧，因为降冰雹可以说是他的“专业”，对他来讲易如反掌。于是就到那两个地方降了冰雹，庄稼全部被毁坏了，人和动物也死了不少。然后，他回去请上师赐予窍诀。

上师说：“你想得真美，降了三粒冰雹，就想得到我千辛万苦从印度求来的法？如果真想求法，南岩拉卡瓦地区的人，经常殴打我来自涅洛若的弟子，

对我也是非常轻蔑，你去那里诅咒他们。假如咒术灵验，卓见成效，我就把大智者那若巴即身成佛的窍诀传给你。”

（倘若换成其他人，可能心里会产生分别念：“这个上师怎么这样？对自己的弟子和施主非要保护，对轻蔑自己的人还一定要降伏、诅咒。他对自己如是执著，一点菩提心都没有！”现在不少弟子，懂得一点点法理，就开始衡量上师的行为。

我以前读到这里时，很佩服米拉日巴尊者的清净心，他除了依教奉行外，没有一念看上师的过失。如果是我们，对玛尔巴的所作所为不一定生得起信心。可能在当时的人们眼里，他也只不过去印度得了一些窍诀，家里还有空行母、孩子，家庭不是很富裕，有时候似乎很贪财，性格也比较粗暴，这样的话，若要一心一意依止，对他的命令言听计从，恐怕有一定的困难。

其实在修行过程中，上师是给我们带来窍诀的最根本因缘，这个因缘最好不要破坏，否则，完全以自力想得到出世间的证悟境界，

简直是难如登天。自古以来的高僧大德，都是依靠对上师的恭敬心、虔诚心、欢喜心，最终得到了心心相印的加持，令上师的智慧与自己的分别念融为一体。一旦获得了这样的境界，你所说的语言就会如理如法，哪怕只有一句，对无量众生也有不可思议的加持。不然，你什么证悟都没有，完全是地地道道的凡夫人，那说的话再天花乱坠，对众生也不一定有什么利益。因此，拥有上师的摄受，是每个人学佛历程中最精彩、最主要的一段，大家务必要仔细体会。）

无奈之下，米拉日巴又开始放咒。不久，拉卡瓦地区果然起了内乱，杀死了很多人，与上师作对的都死了。上师见他的咒术很灵验，就说：“人家说你的诛法厉害，咒力很大，倒不是假的啊！”自此，上师就叫他“大力”。

他再次向上师求法，不料上师冷笑道：“哈哈！你造了这么大的罪，还想我把不惜身命到印度，用黄金供养上师求得的窍诀、空行母的心要，如此轻易地传给你吗？就是开玩笑，也未免太过了。如果不是我

脾气好点，而是换了另一个人的话，可能会杀了你。好，现在你要是能赔偿雅卓地区人们的庄稼，使拉卡瓦所有人起死回生，我就传给你窍诀。否则，不要来我这里。”

受到上师这样的呵责，米拉日巴伤心到极点，几乎万念俱灰，哭了很长时间。幸好师母一直安慰他，说以后肯定能求到法。（其实在依止上师的过程中，由于上师一直不给传法，反而经常把他折磨得很厉害，他好几次都想自杀。）

第二天早晨，上师来安慰他说：“昨晚我对你训斥得太重了，你别不高兴。慢慢来，不要着急，我会传给你窍诀。你是一个勤于做事的人，先给我建造一间装经书的石屋，这个竣工之后，我不但会传你窍诀，还将为你准备衣食。”

米拉日巴说：“在这期间，如果我没得到法而死去了怎么办？”

上师回答：“我可以保证这期间你不会死，对法也不能太夸张了。据说你是个十分精进的人，如果能下苦功修我的窍诀，或许即生就能成佛。”

这样谆谆教诲一番以后，他让米拉日巴在东山建一座圆形的房子。米拉日巴就从很远的地方背木头石头，一个人辛辛苦苦地修建。但房子建了差不多一半时，上师来了，对他说：“前些日子我考虑欠妥，这地方不大好，你现在把石头和材料都运回原地吧！”他只得把石头木头，一块块地从山上背到山下。

上师又把他带到西山，说在那里建一座半圆形的房子。这一次真是非常费力，每一件材料都要从几里外的山下背到山顶上，实在苦不堪言。等到盖了一半时，上师又来了，说道：“这房子看起来好像还是不对，你把它拆掉，木头石头仍旧送回原地吧！”他只得照上师的话办，一块一块把房子拆下来，又运回原地。

上师又把他带到北山，说：“那几天我喝醉了酒，没有说清楚。现在，你在这里好好给我修一所房子吧。”

米拉日巴说：“您这次要考虑清楚啊，否则，修好了又拆掉，我白吃苦，您也白花钱。”

上师说：“没问题，我今天既没有喝酒，也充分考虑过了。我需要一所三角形的房子，你就开始建吧，这次不会再叫你拆了。”

米拉日巴又开始造这个三角形的房子。等到做了三分之一，上师又来了，说：“这个房子，是谁叫你做的？”

米拉日巴急了，马上回答：“是上师您亲自吩咐的呀！”

上师摇头道：“我从来没有这样说过，这个地

方对我寿命有害，你的话要是真的，那我不是发疯了吗？你说是我吩咐的，有什么证人啊？”

米拉日巴实在没办法，只好又把它全部拆毁，所有的土石运回原处。

在背运这些土石的过程中，米拉日巴后背生了一个疮。他想：“如果请上师过目，只有挨骂；假设请师母看，又会说在夸功。”所以，他没有给他们看，只有独自哭泣。

因为已修了三次房子，米拉日巴就招呼道友去祈求传法，师母也请求上师赐法予他。

上师对师母说：“你去准备一些丰盛的饮食，然后带大力到我这里来。”

米拉日巴来了以后，上师就给他念了皈依的传承，传了皈依戒。之后，对他说：“这些都是共

同之法，若想求不共的密宗窍诀，需要按照这样去做……”随即简略讲了那若巴尊者经历的十二大苦行和十二小苦行。然后又对他说：“你能这样苦行吗？看来很困难吧！”

米拉日巴听了那若巴尊者的苦行传记，生起了强烈的信心，泪流满面，并在心里暗暗发誓：“上师的一切话，我都要听从；一切的苦行，我都要克服。”

几天过后，上师又将他带到西南方的一个险处，这里是族人禁止造屋的地方。上师对他说：“你在这里建造一幢灰白色、四方形的九层楼，加上宝顶（另说是库房），共十层。建好后不会再让你拆毁，并会传给你窍诀。你一心修持时，我将为你准备修行的口粮。”

米拉日巴想了想，说：“上师命我盖房子，我建了三次，拆了三次。第一次是因为没想好；第二次是

您说喝醉了酒，没有计划好；第三次您说忘记了，又问谁是证人。那这次我请师母来当证人，好不好？”上师同意了，并找了师母来作证，保证这次不拆。

当他在打地基时[605]，上师的三大意子游戏过程中滚来一块大石头，他也就顺势用来砌地基。二层楼刚刚修好，上师来看，指着那块基石问：“这石头是从哪里来的？”

他讲述了缘由。上师显得特别不高兴，说：“我那几位弟子是修生圆次第的瑜伽士，岂能做你的奴仆？快取出那块石头，送回原处。”

米拉日巴说：“您不是让师母作证，说这次不拆吗？”

上师回答：“我不是叫你拆，只是叫你把下面的

605 那个地方像剑一样，又陡又险，周围都是万丈深崖，在这里建房子特别不容易。

大石头取出来。”

米拉日巴无可奈何，只得又从顶上拆起，拆到基层把那石头取出来，再从山上背回山下去。

上师又说：“现在你可以再把这石头搬回去做基石了。”

米拉日巴不解地问：“您不是说这石头不能用吗？”

上师答道：“我不是不要这块石头，而是要你自己搬，不能占人家的便宜。”

米拉日巴只好又搬上去，如前一样放好，继续建造。

当他在山顶打好地基时，族人们见后商量：“玛尔巴在禁地上造房子，我们要去干涉！”其中有个人

说：“玛尔巴发疯了，不知从哪里来了一个气力很大的青年。凡是高的山头，玛尔巴就叫他在那里修房子，修了一半又叫他拆掉，把木石都运回原处。这一次恐怕还是要拆掉，等他不拆的时候，我们再去干涉也不迟。且等一等，看他拆不拆。”

可是这次，上师却没有要求拆房子。米拉日巴盖到七层楼时，腰上又生了一个疮。

那时族人就聚议说：“这一次看样子不会拆了，起先拆了几次，原来是想在这个地方盖房子。这次我们一定要把它拆掉！”于是集合人马冲往这个房子。哪知玛尔巴上师幻化出很多士兵，屋里屋外都遍满了。族人们见后大为惊异，一个个不敢妄动，只好磕头请上师饶恕。后来，他们也变成了上师的施主。

事后，上师对米拉日巴说：“你暂时把这个工程放下，在下面修一座带有十二根柱子的内殿。”米拉

日巴又开始修建。当这一建筑竣工时，脊背上又生了一个疮。

当时，藏绒地方的梅敦村波来求胜乐金刚的灌顶，多勒地方的策敦旺额求密集金刚的灌顶。他们二人来时，因为建房这一事情马上就要完成了，所以米拉日巴也跑去，希望能得到灌顶。他坐在灌顶行列中，上师问他要供养，说没有供养的话就滚出去，结果他又遭到上师的责骂和痛打，并从灌顶行列中被赶了出来。

师母看见这情形，过意不去，就安慰他说：“上师他老人家常说：他从印度求来的法，是为一切众生而求的。平常就是一条狗走到他面前，他也要对它说法和回向。但对你，却总是故意刁难，我也莫名其妙，不知道是什么缘故。你可千万别起邪见啊！”

此时，米拉日巴整个背上已是伤痕累累，三个疮

口流出脓血，疼痛难忍。可是他仍然背上土器，继续修建房子。

又有一次，绒地的鄂敦秋多来求喜金刚的灌顶。当时，师母将私房财产——一颗大松耳石（另说是红宝石）给了他，作为灌顶的供品。师母说这是自己的嫁妆，以前出嫁时家人说，上师的脾气不太好，担心以后生活遇到困难，就偷偷给了她这宝石，叫她不要被人家看见。（就像现在城市里的一些在家人，在丈夫或妻子不知道的情况下，自己偷偷在银行里存点钱一样。）

米拉日巴带上它坐在灌顶行列中，又被上师发现了。上师问这宝石从哪里来的。他说是师母给的。上师说：“师母的一切都是我的，这颗宝石当然也是我的。你用我的东西供养我，这算什么？”结果他又像上次一样挨了痛打和责骂，依旧没有得到灌顶。

第 83 课

2010 年 10 月 23 日

下面继续讲米拉日巴的故事。昨天有些人说，这个故事应该讲完，不然就没办法连起来。但我觉得应该没问题，就像一部很长的连续剧，分成好几集也可以，每集在最精彩的地方戛然而止，这样也能吸引大家。

昨天讲了米拉日巴本想跟鄂敦秋多一起，获得喜金刚的灌顶，但是上师不开许，连师母达媚玛也挨骂了。米拉日巴被赶出去后痛苦万分，他想：“现在肯定不会得到法了！”师母见后很难过，就想了一个办法，用计想让上师早日传法。

她让米拉日巴在上师看得见的地方，故意装成要离开的样子，一边哭一边收拾行李，还带了些糌粑。师母假装一直在挽留他。上师见了，怒气冲冲跑进房去，拿了一根皮鞭，照着米拉日巴一顿乱打，说：“你这个混账东西，起初来的时候，把身口意都给我了，现在还想往哪里走？我要高兴的话，可以把你的身、口、意割成千条万片，这是你给我的，我有这个权力。现在不管怎样，你要滚，就滚好了，为什么把我的糌粑拿走？这是什么道理？”上师又把糌粑抢了过去。当时米拉日巴真是难过极了，又不敢说这是自己假装的，只好跑进房去痛哭一场。

然后他决定真正离开，这次连一点食物都没带，只拿着自己的书物就走了。因为想到师母的恩德，离开时没给师母打招呼，他一路上都很难过。到了中午，他跟别人讨了点糌粑，又借了一个锅，烧了点水喝。

吃完饭后，把锅还过去时，主人对他说：“你年纪轻轻的，什么事不好做，却来讨饭？你要是识字，可以替人念经；不识字，替人打工也可以混到衣食。小伙子，你识不识字，会不会念经啊？”米拉日巴说：“我虽然不常念经，但会却是会的。”主人说：“那太巧了！我正要请人念经，如果你会，就替我念五六天经吧，我会给你供养的。”米拉日巴欢欢喜喜地答应了。

于是，这户人家请他念诵《般若八千颂》。在经中，他看到了常啼菩萨的传记，心想：“原来常啼菩萨跟我一样穷，但他为了求法，连生命都不顾了。人人都知道，把心挖出来只有一死，但他为了求法，仍旧毅然把心挖出来。跟他比起来，我这点苦头，算得了什么！为了求正法，我也应该坚持苦行，恭敬上师，依教奉行，令师欢喜。”他又想：“只要不断地承侍上师，上师也许会给我传法。就算不传也不要

紧，师母还可以给我介绍别的上师。不管怎么样，还是回去吧。”这样一想，他又动身回去了。

回到上师那里，他还是依然如故挨打受骂，上师让他再修一座三层楼的房子，没有修完就不给传法。他一句话也没有说，跑到师母那里，对师母说：“上师又不肯传法了，说要把房子盖好了再传。以前也是这样，可一直都没有传。我心里一点底都没有，还是回家乡去吧。”说完，卷起行囊就准备上路。

师母劝他说：“实在不行的话，鄂敦喇嘛是上师的大弟子，他是得了窍诀的，我想办法把你送到他那里学法吧。你先不要忙，暂时住几天。”于是他就没有走。

按照那若巴尊者的传统，每月初十，玛尔巴上师都会作大会供。过几天到初十时，师母就趁这个机会，用一大口袋麦子，酿了三种酒：一种是浓酒，一

种是中酒，一种是淡酒。在会供期间，师母请上师多喝浓酒，其余的喇嘛喝中酒，自己跟米拉日巴就喝淡酒。那天敬酒很多，喇嘛们都醉倒了，上师也喝醉了。等上师醉意朦胧时，师母就偷偷走进上师屋里，找出了上师的图章和印件，以及那若巴尊者的身庄严[606]、红宝石印。师母把提早写好的假信拿出来，偷盖了上师的印，跟红宝石、身庄严一并交给米拉日巴，然后把印悄悄放回原处。师母对他说：“你就说这是上师送给你供养鄂敦喇嘛的，赶快去吧。”

米拉日巴叩别了师母，动身前往鄂敦上师那里。他到了那里以后，见鄂敦上师正在讲法，便在远远的地方向他礼拜。鄂敦上师对弟子们说：“这是玛尔巴学人的礼拜姿势，修法的缘起很好，将来此人当成就为一切法之王。”

之后，米拉日巴把上师的信、加持物交给他，鄂

606 身庄严：是上师身上所用的饰物。

敦上师非常高兴。可是在给他传法前，鄂敦上师也有一个条件：“我这边有些施主经常来，但多雅波地方的那些坏蛋，总不让他们供养我。你先去向他们降冰雹，然后我就传你灌顶和窍诀。”

米拉日巴听了很伤心，暗想：“我的命怎么这么苦啊！该求的法总得不到，每到一个地方就又要作恶。我早对降雹生厌烦心了，没料到一来这里又要造罪。但假如不去做，就违背了上师教言，法也一定求不到了。”于是他不得不听从上师的吩咐，去再降一次冰雹。

在降冰雹时，有个老太太特别伤心，哭着说：“冰雹把我的庄稼打了，我以后拿什么生活啊！”米拉日巴见后不忍心，问了她的田在哪里，然后特意作了加持，她的田因此而得以保全。据说以后任何降冰雹时，这块田总是不落冰雹，这老太太也就再不用出钱请喇嘛修法防雹了。

冰雹降完之后，米拉日巴在一块草地上，拾了很多被冰雹打死的动物尸体，用衣服把这些包好，背了满满一包回去。一见鄂敦上师，他就把鸟兽的尸体堆在他面前，说：“上师啊，我是来求正法的，谁知又造了恶业，请慈悲看看我这个大罪人吧！”说着就痛哭了起来。

上师说：“没事，你用不着害怕。大班智达那若巴、梅志巴的传承，能令这些众生一刹那就得到解脱。这次给冰雹打死的一切众生，未来在你成佛时，都将往生你的净土，成为你的首批眷属。这些众生在未能往生之前，依靠我的力量，也可以不堕恶趣。若是不信，你看——”上师静思片刻，于一弹指顷，这些鸟兽都苏醒复生，然后走的走，飞的飞，都跑掉了。

米拉日巴见后，觉得上师的加持不可思议，心中生起了无限的欢喜与羡慕，悔恨自己当时杀得太少

了，否则就可以多度一些众生。

随后，鄂敦上师给他灌顶、传法，他精进地进行修持。但因为没有得到上师的开许，所以一直未能生起少许功德。鄂敦上师得知后，就觉得很奇怪，怀疑他是不是没得到上师开许。米拉日巴也非常害怕，可又不敢说出事情的原委。

后来玛尔巴上师来信说，让鄂敦喇嘛带着米拉日巴一起过去。到了上师那里，鄂敦喇嘛把内外所有财产都供养了上师，家里只留了一只跛脚的老山羊。玛尔巴上师跟他说，若想求得无上正法，必须要全部供养，假如他不亲自去把老山羊扛过来，就不给他传法。鄂敦喇嘛只好一个人跑回去，把老山羊背回来供养给上师。

过了几天，在一次会供中，上师在身边放了一根长长的棍子，声色俱厉地质问鄂敦喇嘛：“你为什么

给大力这个恶人，传授灌顶及窍诀？”一边说着，一边瞧着那根棍子，手也慢慢地伸过去。鄂敦喇嘛吓得发抖，一边磕头一边说：“是您老人家给了我一封信，让我传法给大力。同时又赐给我那若巴大师的身庄严、红宝石玉印。我的传法是奉命行事，还请您老人家原谅！”

上师又指着米拉日巴，恶狠狠地问：“这些都是从哪里来的？”米拉日巴浑身战栗，话都几乎说不出来了，他战战兢兢地回答：“那……那……那是师母给我的。”

上师一听，一下子从座上跳下来，拿起木棍就去打师母。师母早知道这事会发生，所以远远地站在外面。一见情势不好，她拔腿就往房里跑，跑进房，“嘭”一声把房门关上。上师一边咆哮着，一边追过去，用棍子狠狠地打门，打了半天，才回到法座上。

（看了这些情景，对上师观清净心真的很重要。不然，如果是我们在

场，可能觉得不要说是大手印成就者的游舞，好像连一般在家人的生活都不如。）

米拉日巴见此，心想：“我所造恶业的罪障如此深重，不但自己受苦，还连累鄂敦上师及师母受这样的罪，看来现在实在得不到正法了。与其活着造罪，还不如死了好。”想到这里，他找了一把藏刀准备自尽，幸好被鄂敦上师及时劝住。

鄂敦上师对他说：“在密乘中，寿命未终时，即使行转识法，都有杀佛的过患。世上再没有比自杀更大的罪了。就是在显宗中也说：没有比自断生命更重的罪了。你要好好想想，放弃自杀的念头吧，上师也许会给你传法的。就是不传也不要紧，向别的喇嘛请法也可以。”

这时，玛尔巴上师的怒气已消，便命人将他们几个唤到面前，说：“照过去的事看起来，我们谁都

没有错。我为了要清净大力的罪业，故意让他苦行，叫他修房子；达媚玛是个女人，心肠太软、太慈悲，难怪她；鄂敦也没有错，但要先把身庄严和玉印还给我，我以后再给你；至于大力，他因为求法心切，用尽一切方法想得法，也没什么可责怪的。

我这个儿子大力，如果能受九次大痛苦、大折磨，他将不受后有，即身成佛。现在还有一点点余业未净，这完全是达媚玛女人心软的缘故。话虽如此，但他的大部分罪业已清净了。从今以后，我要摄受他，传给他最无上的灌顶和窍诀，还要给他修行的资粮，让他好好修行。”然后，上师传授了许多善妙教诲，为他取名为“米拉金刚幢”[607]，并以此为法名，给他授了居士戒和菩萨戒。

第二天早上，上师为他灌胜乐金刚的顶时，指着绘画的坛城说：“这是人间颜料绘成的表相坛城，

607 这是梦到那若巴尊者让他把金刚杵插在佛幢上而取的名字。

而真正的坛城，你看——”说着，手指虚空，一弹指间，空中显出了胜乐金刚六十二本尊坛城。此时，上师与诸佛皆赐他密名为“笑金刚”。之后，上师所有的灌顶与窍诀以满瓶倾泻的方式，毫无保留地传授给了他。

上师还告诉他：“你初来的时候，我就知道你是有根器的弟子。你把我给的酒都喝完了，把田耕得一点不剩，这是你将领受窍诀成为法器，达到圆满证悟的征兆；后来你供养我一个四角铜锅形的灯盏，这表示你将成为我四大弟子之一；你用空器来供养我，表示将来在修行时会遭受饥饿的痛苦；我为了使你的后半生得大受用，使有根器的弟子依窍诀精要生起喜乐，就在空器中装满酥油，燃成明灯；为了使你的名声遍于十方，我敲灯让它发出响声。”

从此，米拉日巴得到上师的窍诀之后，历尽千万苦行，修持正法，终于获得了共同和殊胜的成就……

米拉日巴的这个传记，不仅在藏族、汉族中广为流传，而且英美等国的修行人，对此也特别特别有信心。世界上各种传记不胜枚举，但这本之所以能影响成千上万的人，肯定有一种加持和不共的缘起。

其实，藏地、印度、汉地曾出世的无数大成就者，都是依止真正的善知识，完完全全依教奉行，最后与上师意趣成为无二无别的。所以，我们要想得到成就的话，依止上师非常关键。

《事师五十颂》的作者跋维谛瓦，是特别精通佛法的人，但最初没有弘法利生的机会，于是他就离开寺院，想去东方朝拜一尊度母像。途中乘船过海时，他被劫持到了一个海岛上。他很想回印度去，可不知道离开的方法，就每天向度母祈祷。终有一天，度母在梦中指示说：“你想去什么地方，头就朝什么方向睡。”

他按度母的指示回故乡后，发现寺院有了很大变化，同时代的人许多都圆寂了，年轻的又不认识他。于是他对岛上的人生起嗔心，认为是他们导致了这样的结果，就修法结手印指向海岛。海岛顿时发生地震，整个陷入大海之中。

做完以后，他立刻就后悔了，于是准备从故乡磕头到文殊菩萨的圣地，通过苦行来忏悔恶业。这时度母出现在他的梦中，告诉他：“你即使这样做，也消不了你的罪业。但是，如果你用多年修行的经验，抉择出成佛最快的一条道路，用来指导未来众生，让他们能快速成就，这个功德就能抵消你的恶业！”

随后，他经过多次闭关修法、思维抉择，终于找到了一条最快的成佛之路——如理依止上师。他把依师的具体内容撰写出来，这就是《事师五十颂》。表面上它只有五十个颂词，但实际上，依靠它能迅速清净罪业，成就无上菩提。

可见，依止善知识无论从哪方面来讲，都非常重要。《大悲经》云：“若有说法者，及听佛正法，二俱得福多，能建诸仙幢。”所以，我们对上师的一切言谈举止，绝不能视为颠倒，也万万不可怀有狡猾之心，务必要以正直的秉性，老老实实依止上师。否则，对上师仅仅说一句小小的妄语，罪业也极其严重。

从前，印度的阿阇黎佛智[608]，摄受了众多眷属。有一次他正在说法时，看到上师以乞丐的形象来到面前，穿得破破烂烂的。他觉得在大庭广众中礼敬这样的上师，实在太丢脸了，就装作没有看见。直到下午传法结束后，他才去拜见上师，并恭敬顶礼。

上师希望他对刚才的行为忏悔，以消除由此产生的业障，就问：“刚才为什么不顶礼？”

608 佛智：又称智足，是密宗二派之一智足派的祖师。多罗那他说，他曾担任护法王的国师，主持止迦摩啰室啰寺的开光大典，并任该寺金刚阿阇黎。

他没有体悟到上师的苦心，反而掩饰说：“当时我没有看见上师。”话音刚落，他的眼珠就掉落到了地上。后来他请求上师宽恕，并说了实话。蒙受上师加持后，他的眼睛才得以恢复。

佛智在最初依止上师时，也曾因傲慢而出现过违缘：当时，他想去五台山拜见文殊菩萨，路上遇到一个在家僧人，法衣缠在头上，和一个丑女在田里耕耘，旁边还有一条肮脏的白色母狗。晚上他在他们家借宿，并拿出《密集金刚续》开始诵读。每每念到心存怀疑之处，丑女便一脸不悦。他这才察觉到她不是一般人，于是心生惭愧，请她解除自己的怀疑。

她说：“我不能解除你的怀疑。那个在家僧人精通《密集金刚续》。”

过了一会儿，那僧人喝得醉醺醺地回来了。此时，他已断除了邪见，并知道这个僧人是在行持密宗

的特殊行为，于是在他足下顶礼，请求解除自己的疑惑。

“可以。”在家僧人说，“不过，我先要给你灌顶。”随后，所有的本尊坛城都现前了，丑女和母狗也站在坛城前。

僧人问：“你想在谁面前得灌顶？是本尊还是我？”

佛智毫不犹豫地说：“在本尊面前。”

僧人说：“那好。”说完，他和丑女、母狗离开了这里。本尊当下也自行隐没，只留下了他一个人。此时，他才明白所有的坛城本尊，皆为上师的幻化。

另外，印度大成就者黑行大师，有一次和众多眷属航船渡海时，他想：“我的上师杂兰达热巴虽然是真正的成就者，但从世间的眷属、受用等方面来说，

还是我更胜一筹。”刚刚生起这个念头，航船即刻沉入海中。在水中遇到极大的艰难时，他马上祈祷上师。上师亲自降临，解除了他的怖畏。

上师说：“因你生起了很大的傲慢心，所以得到这样的报应。实际上，我是没有致力于寻求眷属受用，否则，如果也将精力放在这上面，成为与你同样的人肯定不成问题。”

印度还有一个瑜伽士，他的上师是个平民，而他出身高贵，是婆罗门种姓，并成就了一些共同悉地，可自在地在空中飞行。有一次，他在空中飞行时，看到上师在下面讲法，就带着一颗傲慢心，故意从上师的头顶上飞过。结果当下坠落到地上，从此失去了飞行的能力。

还有阿难尊者，跟在佛身边那么久，其他人都证得阿罗汉果了，为什么他偏偏没有呢？原来，他前世

在迦叶佛时代是一个太子的上师，因为特别傲慢，好多次都不愿意见迦叶佛。以此原因，今生在释迦牟尼佛的教法中，也很难得到成就。

还有涅嘉那革玛绕，仅仅认为自己的智慧略胜上师一筹，即生便遭遇了七次危及生命的违缘。

此外，滚巴瓦格西有一位弟子，不论怎么修行，也无法生起修证功德。后来他请教格西，格西问：“你是不是做过不恭敬上师的事？”他回答：“确有此事。”格西告诉他，必须向上师真实地忏悔。于是他按格西所说，如法地忏悔之后，又去修行，便生起了修证功德。

其实作为弟子，这种傲慢心很容易生起。比如，上师显现上不懂建筑学、不懂数学，而你比较精通这个专业，就认为自己肯定超过了他。一旦生起这种念头，我们应立刻意识到：“上师肯定是懂的，只不过

大智若愚，故意装得那么迷糊。”

若能对上师有不共的恭敬心，就算是一个小小的因缘，也可以让自己开悟。汉地曾有个和尚，一次给师父提水洗澡，看到水已经够了，就顺手把剩下的水泼在地上。师父见状，气得大骂：“笨蛋，为什么要浪费一滴水！大小事物各有用处，何不活用？给树树也欢喜，给花花也欢喜，而且水也活着。”他听了以后，当下开悟，于是将法号改为“滴水”。这就是历史上著名的滴水和尚。

要知道，上师的恩德非常大。往昔曾出世了数不清的佛陀，他们的大慈大悲也无法救度我们这些众生，直到现在，我们仍沉溺在轮回的大苦海中。如寂天菩萨云：“饶益众有情，无量佛已逝，然我因昔过，未得佛化育。”昔日还涌现了不可思议的高僧大德，可我们因为业力深重、心不堪能，也没能成为他们慈悲观照的对境，甚至连见面的缘分都没有。

弥勒菩萨说过：“如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无缘不获善。”天上虽然降下妙雨，但被烧坏的种子不可能发芽，同样，诸佛菩萨、善知识们虽来世间讲经说法，开演了无量法门，可我们因为根基不成熟，一点一滴的利益都得不到。所以，大家一定要让自己的心先得以堪能，否则，佛再伟大、上师再好，也不能真正度化自己。

如今佛法已到了末期，五浊横流，许多人虽然得了人身，却随不善业而转，不明取舍之理，犹如无依无靠的盲人漂泊在荒野中一样。此时，上师以无量悲心垂念我们，相应众生的不同缘分，以不同的身相现于世间，恩德确实不可思议。

尤其在利益我们时，上师不是用财物或地位等其他方法，而是用佛法进行饶益。《正法念处经》讲过：“若人能说法，利益于他人，其人如父母，示以涅槃城。”我觉得这个教证很好，若有人用说法来利益别

人，实则与亲生父母的恩德一样。父母教给我们的是人生知识，而善知识则引导我们前往涅槃大城，让我们永远离开痛苦。

轮回确实是个大苦海，这一点，每个人应该都有不同的感受。不管你再怎么有福报，但没有摆脱生死的话，也不可能获得真实的快乐，就像不净室中绝不会有妙香一样。只有依止了善知识，依靠善知识潜移默化的引导，我们才能改变自相续，诚如《大悲经》所云：“若有众生，遇善知识，得生善心……所作皆善。”这样一来，自己才能得到究竟解脱。

所以，佛教的教义至关重要。现在很多世间人缺乏精神食粮，表面上似乎生活不错，但内心实际上并不幸福。而学院或寺院中的有些出家人，活着的时候特别洒脱，没有什么压力和顾虑，死了以后往生极乐世界。这种自在，城市里的人是很难感受到的。而这一切的来源是什么？就是如理依止善知识。

当然，依止善知识并不是让上师给你露一个微笑，说几句好话，或者仅仅作个加持。虽然这也是上师调化众生的方便，我们也不可否认，但最关键的是什么？就是上师要给你开示取舍之理。只有这样，你的内心和行为才能有所改变，进而，对生活及外境才有一定的影响。

作为真正的善知识，其实密意与佛没什么差别，但行为却随顺我们凡夫人，同样也要吃饭、走路，就像刚才讲的玛尔巴，特别生气的时候，显现上也会生嗔恨心，让弟子十分害怕。但你不能引用教证去指责上师：“您一刹那的嗔恨心，要毁灭多少善根啊！”要知道，上师的一切都是善巧方便，以此可摄受我们趋入正法，打开我们取舍的双眼。

如今常有人认为：“我的上师竟然生病了！上师不是佛吗，怎么还会生病？”《维摩诘经》中对此就有很好的解释：因为诸佛菩萨把众生都看成自己的儿

女，儿女生病了，做父母的也不会健康。诸佛菩萨所化现的善知识生病，也是同样的道理，如云：“众生病，则菩萨病；众生病愈，菩萨亦愈。”

而且，为了度化众生，善知识必须示现生老病死等凡夫相，不然，在凡夫群体中就没办法待下去。以前上师也讲过：“诸佛菩萨度化旁生时，必须示现旁生的形象，否则无法跟它们相处。”比如，要度化一群麻雀的话，他就要变成麻雀，跟它们一起吃、一起睡、一起叫、一起玩，这样经常接触，才有机会度化它们。否则，他变成一个转世活佛，麻雀一见就吓得飞走了，更别说去听他讲法了。所以，善知识在不同的众生面前，必定要显示不同的身相，甚至可以变成屠夫、妓女，如此才能利益相应的众生。

总之，上师的功德与诸佛无别，而且对我们来说，上师以一般人的形象给我们讲经说法，指点迷津，让我们相续中生起善根，在恩德方面远远胜过诸

佛。故我们应当随时随地以三种信心[609]，全力以赴谨慎地依止上师！

下面是本品的总结文：

虽遇圣士仍为劣行诱，虽获胜道仍漂非道中，
我与如我恶性诸有情，正法调伏自续祈加持。

华智仁波切谦虚地说：虽已值遇诸佛菩萨化现的善知识，但仍常被恶劣的行为所诱惑，所作所为不如法；虽已获得即生可超越轮回的显密胜道，却不好好行持，仍一直不断造恶业。对于我和像我这般性格恶劣的众生，祈愿诸佛菩萨加持，一定要以正法来调伏自相续，不要再如此刚强难化，听了多少法都当成耳边风。

对我们每个人而言，今生能转生于南赡部洲，获得如意宝般的人身，遇到佛陀般的善知识，听闻甘露

609 三种信心：清净信、欲乐信、不退转信。

般的大乘教法，这种因缘非常殊胜，如果没有以这样的人身追求解脱，真的相当遗憾。因此，大家哪怕只听了一节课，也要以此来调伏自己，令法融入自心。现在大城市里的很多人，因为没有佛法的滋润，一天比一天堕落，造的恶业越来越多、越来越顺，造的善业却寥寥无几，而且违缘重重。所以在这种大环境中，大家务必要以正知正念来守护自己，尽量克服困难行持善法。

当然，在行持的时候，首先要祈祷诸佛菩萨加持自己遇到善知识，否则，没有福报的人常会遇到一些邪知识，把所有的时间、财产、精力都搭上了，到头来却是一场空，连解脱的慧根都断了，实在特别可惜。因此，大家遇到一位上师时，首先必须要仔细观察，千万不要急着去依止。现在很多人一点都不观察，听说来了位上师，就迫不及待地跑去，这样真的比较危险。假如他是公认的大德，许许多多众生已

经依止了，那你不经观察直接依止也可以。但一般来讲，依止善知识不能太草率、太盲目。

而且你依止之后所修的法，一定要是自古以来许多大德都修过的。现在很多人对公认的法不修，却对一些人自编自造的法趋之若鹜，这种行为很不合理。就像一个病人，对有权威的良药不愿意接受，却偏偏喜欢来路不明的小医师所开的药，这样对自己不一定有利。因此，在依止善知识时，希望大家要注意这些！

以上讲完了共同加行的所有内容。其中人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚，又叫做四种厌世心。若想生起这样的境界，必须依靠善知识的引导，后面学的道理也是如此。

这些殊胜窍诀，大家务必要认真对待。假如你对《大圆满前行》真有信心，就算没有修持，光是听

闻也能解脱。我在《密宗虹身成就略记》中就讲过，我的家乡炉霍有个人叫嘉杰珠托，他幼年时与普通人无异，后来在上师面前听受《大圆满前行》时，突然顿悟本性。从此不依闻思，显示神变，行为疯疯癫癫的，圆寂时有许多瑞相，当地人为其遗体造塔供养。1959 年有人拆毁遗塔时，见其肉体已缩小为八岁童子之身，且没有腐烂干枯。此为当时上罗科马庆洛等人亲眼所见，我还对他们专门采访过。

因此，对于这部《前行》，大家一定要有信心，不能觉得“它只是个基础法，我不需要前行，我要正行”。假如你的基础没有打好，即使求的正行再高，也不一定对自相续有利。就像农民种庄稼，先要把田地耕耘好，拔除所有杂草，肥料和水准备齐全，这样种下的庄稼才能丰收。修持佛法也是如此。这是我多年来闻思修行的经验，在此与大家分享。当然，愿不愿意听，就看各人的因缘和意乐了。

共同前行圆满矣！

第 84 课

2010 年 11 月 3 日

下面学习《大圆满前行》中的不共加行。

不共内加行

“不共”的定义

所谓的“不共”，主要体现在几个方面：

一、与小乘不共。小乘经论中只讲了人身难得、寿命无常、业因果、轮回过患的观修，却没有提及为一切众生而皈依、发心、积资净障、修往生法等大乘

不共修法。

二、与汉传、南传佛教不共。只有在藏传佛教的教言中，才着重强调了修持不共加行。

三、与藏地格鲁、萨迦、噶举、觉囊等派不共。各大教派的加行虽然大体上相同，但各自传承上师的教言、特法有所差别，以下修法是宁玛派独有的窍诀，所以称之为不共。

藏传各派的不共加行

不共加行的具体修法，藏传佛教各派说法不一。比如，萨迦派、噶举派强调修四加行，即皈依、顶礼、百字明、供曼荼罗，没有提到发心、上师瑜伽；格鲁派强调九加行，前五项与宁玛派的不共加行一样，此外还要加上金刚空行火供、三昧耶金刚、做小佛像、供水；还有些教派强调六加行……尽管各派分

法不同，但大致修行并无二致。

在我们宁玛派中，按照宁提大圆满前行的观点，上师瑜伽若不与顶礼合修，而是单独计算的话，可以说是六加行，即皈依十万、顶礼十万、发心十万、百字明十万、供曼茶十万、上师瑜伽一千万莲师心咒；如果与顶礼合修，则算是五加行。

其实不管哪个教派，加行修法都基本一样，只有小部分不同。例如，皈依都是为一切众生皈依三宝；发心都是为天边无际的一切众生获得圆满正等觉佛果而发心；积资净障、上师瑜伽也基本上相同，只不过所观想的传承祖师、皈依境以及祈祷文，各大教派有所差异；还有供曼茶罗，也有五堆、七堆、三十七堆等不同窍诀。

修不共加行的要求

无论修哪个教派的不共加行，只有当心获得一种证量或达到一个定量，才可以说圆满了加行。否则，光是完成一个数量，自心却没有得到任何调伏，那还算不上是“圆满”。因此，从现在开始，大家在修不共加行时，一定要特别特别认真。

不共加行的基础，是前面所讲的四种厌世心，再加上依止善知识这五个引导。当然，所谓的修行次第，并不是前面的要全部修圆满了，才可以修后面的。如果真是这样，那根基差的人一辈子都修不好“人身难得”，如此一来，他就始终没机会往上修了。其实真正的次第，是指前面的人身难得、寿命无常不管哪一个引导，都要尽量地修，要达到一定境界，然后再往上修，这才是最关键的。

今天开始讲不共加行，我本人而言非常欢喜。

为什么呢？因为现在的汉地，虽说修大乘皈依、发心的人很多，积资净障的人也不少，可许多人只是名相上的皈依、表面上的发心，对其真正的内涵却一无所知。而这部《前行》，将皈依、发心等讲得特别细致，大家有机会学修的话，多多少少都会了知它的内容，之后再去进一步修持，这样才会得到真实的利益。

如今依靠上师三宝的加持，大家有了这样的学习机会，理应有种难得之心，同时在学习的过程中，不要依人，而要依法。如果是依人的话，我自己各方面功德欠缺，法相确实不具足，这也不是故作谦虚。但你们所学习的佛法，绝对是纯洁无垢的，完全可令你得到不同程度的超世功德。所以，尽管我本人微不足道，但自己所传讲的法，绝不会障碍道友们的境界。

这次的不共加行，每个人一定要好好学习，同时要从质量上完成。若实在不能保证质量，也应按照

传承祖师的要求，尽量圆满规定的数量。听说尼泊尔有位格鲁派的衮却格西，他在喜马拉雅山苦修了十六年，与野兽同住，以至于刚被山下村民发现时，被认为是野人，这与米拉日巴当年的经历有几分相似。他在自己一生中，顶礼修了150万，供曼茶修了120万，皈依发心修了 80 万……所修加行的量特别特别多，2001 年圆寂后，烧出了许许多多罕见的舍利。我以前看过那些照片，确实感到十分稀有，台湾、香港以及东南亚的许多信徒，也有因此而皈依三宝的。

所以，一个人相续中若真正有了佛法基础，自然而然会产生无比的功德和境界，有了这些以后，无数人也不得不信奉他。当然，这些成就，跟自己的信心和三宝的加持连在一起，大家要深刻认识到这一点！

下面开始讲不共加行，每个人应当以欢喜心来听受这些甚深法要。

首先，作者结合本品的内容，以偈颂的方式顶礼根本上师：

以外皈依顶戴三宝尊，以内皈依成就三根本，
以密皈依现前三身者，无等上师足下我敬礼。

华智仁波切的上师如来芽尊者，具足什么样的功德呢？外皈依以恭敬心顶戴佛、法、僧三宝；内皈依成就了上师、本尊、空行三根本；密皈依则现前了法、报、化三身。这样的上师在三界中无与伦比，华智仁波切于其足下恭恭敬敬地顶礼。

米拉日巴尊者的《道歌集》中也讲过：“佛陀、正法与僧宝，此三外之皈依境……上师、本尊与空行，此三内之皈依境……气、脉、明点三精要，此三皈依密境也……显现、空寂与无别，此三了义皈依境……若欲脱离无边苦，应以身心作皈依，全体交付三宝尊！”

这里作者从外内密三方面，赞叹了自己的根本上师。在座各位也有不同的传承上师，他们显现上虽然不同，有些示现为智者相，有些示现为一般修行人的形象，但实际上都是诸佛菩萨的化现。这一点，前面讲依止善知识时也分析过。因此，大家对所有的传承上师，最好能拥有不偏袒的信心。

有些出家人或居士对任何上师都有欢喜心、恭敬心，这样很好。而有些人的心态不是如此，他非要把上师当成自己的私有财产，认为“上师只是我一个人的”，见别人对上师起欢喜心恭敬顶礼，就生起嫉恨、矛盾等不良心态，这是不应该的。就像作为佛教徒，谁都可以祈祷顶礼释迦牟尼佛，而不会把释迦牟尼佛当成自己的私有物；或者像天上的太阳和月亮，它可以照耀整个世界，对此谁都可以生欢喜心，而不能将其据为己有。同样，只要是真正的善知识，人人都可以恭敬依止，对他产生欢喜心，这个道理我们应

该要明白。

尤其是对自己有无比法恩的以根本上师为主的传承上师，以及虽不曾给自己传法但住于世间的许多大德，都是值得我们皈依的对境。对于他们，理应以欢喜心和清净心来恭敬顶礼！

乙二（不共内加行）分五：一、诸圣道之基石——皈依；二、趣入最胜大乘——发殊胜菩提心；三、清净违缘罪障——念修金刚萨埵；四、积累顺缘资粮之供曼荼罗与顿然断除四魔之古萨里——积累资粮；五、自相续生起证悟智慧之究竟方便——上师瑜伽。

一　皈依

丙一（诸圣道之基石——皈依）分五：一、皈依

之基础；二、皈依之分类；三、皈依之方法；四、皈依之学处；五、皈依之功德。

丁一、皈依之基础：

信心的重要性

总的来说，能开启一切正法之门的就是皈依。阿底峡尊者曾讲过：外道和内道之间的差别，不是用其他行为、装束、教理来区分，是要用皈依来辨别。而若要开启皈依之门，必须依赖于信心。因此，在皈依之初，我们生起稳固的信心非常重要。

没有信心的话，尽管三宝的功德无量无边，你也不可能得到利益；而一旦有了信心，这些自然就可以获得，所以信心是一切的根本。诚如《入行论》所言：“佛说一切善，根本为信解。”《心地观经》也说：“入佛法海，信为根本；渡生死河，戒为船筏。”

其实就算是世间人，也很在乎信心。那天我看见一户人在吵架，那女的边吵边哭：“你对我连信心都没有，那我活着还有什么意思？”她的“信心”可能指信任吧。可见，世间人也觉得信心是非常根本的东西，没有它，彼此之间很难以相处。

而我们作为佛教徒，信心就更重要了。看有些在家人或出家人，表情、言行举止中经常对上师三宝，流露出纯正的信心，这样的话，什么事情都好办，不可思议的无形加持自会融入心田。反之，倘若对上师三宝没有一点恭敬心、欢喜心或信心，那么上师三宝再有功德，对自己也没有丝毫利益。就像一个被盖住的器皿，天上月亮的影子是无法显现在里面的。所以，大家千万不要阻塞信心之门！

信心的分类

信心，可以分为清净信、欲乐信、胜解信三种。

（一）清净信：

当你步入陈设佛像、经书、佛塔的佛殿或经堂，或者见到上师、善知识、高僧大德的尊颜，听到他们的丰功伟绩及感人事迹，依靠此类因缘，立即想到他们的悲心广大等等，这种由清净心引发而生起的信心，就叫做清净信。

如果寻找清净信的根源，你就会发现它只是突然产生的一种强烈激动，并不稳固。不少人可能都有这种经验：第一次看到佛像、听到佛经，在佛塔前顶礼，泪水就止不住地一直流；或者见到一位高僧大德，自己就开始哇哇大哭：“上师啊，您真是好慈悲，我越看您越想哭……”这都是一种清净信。但这种信心并不稳固，尤其是刚开始特别爱哭的人，一次性都流干了，到最后就不哭了。其实这样也不好，你还是要留一点点，以后偶尔再哭一哭。（众笑）

不过即便如此，清净信的功德也很大。《杂宝藏经》中有一则公案说：一位童女乘车到园中游戏，正好见到佛陀入城，马上就避开让路。她在路边看到相好庄严的佛陀，特别生欢喜心，以此功德，死后转生到了天界。帝释天问她转生的因缘，她回答说：“我见佛入城，回车而避道，欢喜生敬信，命终得生天。”这就是一种清净信，以此一念信心，就可以令她转生天界。

所以，我们平时走在路上，见到高僧大德来了，也应该让到一边，恭敬并且心生欢喜。那天觉姆经堂开光，迎请门措上师下来时，好多居士都一直在哭。这并不是因为痛苦，而是因为欢喜。也许在不信佛的人眼里，觉得这些人特别傻，为什么哭得那么伤心？难道是上师太慈悲了，经堂太庄严了，然后就很想哭？却不知这是他们善根的萌发和流露。

这种清净信也是需要的。不然，你看见佛像也

好、上师也好，就像石头一样，什么感觉都没有，甚至是特别不满的、蔑视的眼光，那诸佛菩萨和上师的加持没办法入于你心。所以，我们的心还是要稍微有点触动，不要总排斥：“这些人怎么这么激动？哭什么！欢喜什么！”看到他们拿鲜花见上师时都跳起来了，就认为这些人精神有毛病，却没意识到这是信心的一种标志。

（二）欲乐信：

当听到恶趣轮回的痛苦，自然生起恐惧心，渴望从中解脱；当听到善趣、净土与解脱的安乐，油然生起渴求获得的心态；当听到善法的功德，就生起想要修行的念头；当现见罪业的过患，便立即下决心想要断除。这些都属于欲乐信。

欲乐信的境界比清净信有所提升，因为它不是纯粹的感性，而是包含了理性的成分在内。过去你行持

善法时不明白道理，现在知道了行善断恶的好处后，这种信心就不会轻易动摇，以此最终可获得解脱，远离一切恐怖。《诸法集要经》云：“若人意清净，常礼敬诸佛，获最上吉祥，得离诸恐怖。”

前面所讲的清净信，只是一种激动、一种欢喜，来得快，去得也快，就像感冒发烧一样。而欲乐信的话，必须要先懂得功德和过患，之后再生起想断除恶业、行持善法的心，这种心就不容易消失，并以此可以出离轮回。《父子合集经》亦言：“众会若闻佛所说，心生净信决定解，勤修妙行趣菩提，超出轮回生死海。”意思是，在众会中听闻佛陀所说的法，若能生起清净及决定的信解，精勤修持趣往菩提的妙行，那么定然会超出轮回的生死大海。

因此，欲乐信的力量远远超过清净信，希望各位务必要具足这一点。其实信心就像门票，没有它的话，在门口上就卡住了，无法进入电影院，观看到三

宝的精彩影片。

（三）胜解信：

通过一定的闻思，了知三宝的不共功德与加持后，我们从内心深处生起信解，知道一切时分无欺的皈依处，就是三宝；无论是苦是乐、是病是痛、是生是死，不管发生任何事，三宝都会知晓；除了三宝之外，没有其他可依赖、可指望的靠山。这种坚定不移的信心，就称为胜解信。

这种信心最为难得，是从骨髓里生起的信心，而不是仅留在表皮上的。胜解信会让你对三宝产生完全的信赖：“今生乃至生生世世，不管是苦是乐，我一切的一切全部交付于您，除了您以外，我没有其他的皈依处。”这就好比一个孤儿，找到全心帮助自己的人后，会把一切诚心托付给他。

《法句譬喻经》中讲过一个公案：有个尊崇外

道的国家，三年连一滴雨都没有下，百姓生活苦不堪言。心急如焚的国王召来国内所有婆罗门，请他们向天神请示：何以降下如此大灾？这些婆罗门观察之后，说要作广大祭祀，让国王准备二十车的柴火、酥酪、蜜、膏、油、花、香、幡盖、金、银及祭祀器具，同时选出七个人，准备以火化的方式派他们到天界去，询问梵天旱灾的原因。

这七人接受完祝祷仪式后，便在大家的簇拥下，登上柴堆顶端，旁人则从下燃起熊熊火焰。当炽热的火苗渐渐窜升，这七人被烈火焚烧得苦不堪言，在向周围求救未果的情况下，他们绝望地喊道：“在三界之中，有谁能解除我们的痛苦，我们就从内心皈依他！”

祈求之后，佛陀闻声救苦、当下现前，并在虚空中说了几个偈颂：“或多自归，山川树神，厝[610]立图

610 厝：音 cuò，安放。

像，祷祠求福。自归如是，非吉非上，彼不能来，度汝众苦……自归三尊，最吉最上，唯独有是，度一切苦。”意即皈依山川、树神，为其设立画像，祈祷福祉护佑自己，并不是最吉祥、最无上的皈依，因为这些不能解除你的痛苦。只有皈依三宝，才是最吉祥、最无上的，只有这种皈依，才能救度你的一切苦难。

讲完以后，火焰全部熄灭，七个人都得救了。目睹这一景象，所有婆罗门皆追随佛陀出家，并证得阿罗汉果。国王、大臣及百姓也都皈依佛陀，信奉佛法。不久，天空降下大雨，解除了长久以来的旱灾。

佛陀讲的那个偈颂，《俱舍论自释》以及荣索班智达在《入大乘论》中都引用过，汉地的《法句经》中也有，只是版本略有不同，所以是很重要的一个偈颂。世人在遇到危难时，要么皈依人，要么皈依非人，要么皈依山川等，但这都不是究竟的皈依。究竟的皈依唯有三宝，《得无垢女经》中也说：“更无异

归依，能救护众生，唯有佛法僧，三宝能救护。”所以，大家应经常念这些偈颂，知道唯有佛法僧三宝才能救护我们。若时时刻刻具足这种心态，这才是真实的皈依。

不过，世人遇到违缘痛苦时，不加取舍，什么都皈依，这也是正常现象。最近我看到一条消息说，因担心好莱坞灾难大片《2012》的场景噩梦成真，一个叫维希诺的美国人正在打造“末日地堡”。它位于地下约 9 米深处，号称可抵挡 10 级地震、500 小时的洪水以及核生化袭击，即使地面 677 度的烈火持续燃烧 10 天 10 夜，只要居住其间，也可以安然无恙。

维希诺计划在美国各大主要城市附近，都建造这种“末日地堡”，总共 20 座，共可容纳 4000 人，预定于 2012 年 12 月 21 日之前正式启用。地堡内有电视、宽带网络、跑步机等生活设施，此外还储存了一年的饮食。也就是说，一年中无论发生地水火风的任

何灾难，在地堡中都可以安然度过。

据称，这样一座“末日地堡”每人入住一年的价格高达 5 万美元，但尽管如此，目前已有上千名富人预订客房。届时一旦“客满”，再有钱恐怕也进不去了。

我觉得此举比较愚昧，假如整个世界真的都毁完了，那你多活一年也没有用，一年以后什么吃喝都没有，这时候你又该怎么办呢？——当然，世界末日只是个谣言，是不可能发生的。

世人在遇到急难时，会皈依地堡、皈依山、皈依水、皈依鬼神救护自己。但作为虔诚的佛教徒，我们应远离一切怀疑，一心一意祈祷三宝，只有三宝才是真正的皈依处。当然，这并不是因为别人说佛陀了不起，说三宝有无边威力，自己就去盲目跟随。而是通过系统的闻思，学了《成量品》知道佛陀是量士夫，

学了《随念三宝经》知道三宝的功德不可思议，从而对三宝产生的无比信心。

《大乘理趣六波罗蜜多经》讲过：“唯佛薄伽梵，慧日大圣尊，能破我等疑，真实归依处。”唯有佛陀——智慧如杲日般的大圣尊，能破除我等一切邪知邪见、怀疑、无明，才是真实的皈依处。可世间上多少人能明白这个道理呢？有些人就算已皈依佛门，皈依证都办十几年了，但对佛陀的信心仍没有从内心生起，这样也只是表面上的皈依。在他的心目中，佛陀跟地神天王可能分不出高下，让他选择的话，说不定会选择地神。这种信心下的皈依，只是相似的皈依。

所以，我非常希望每个人都有真实的皈依，即使刚开始你只是源于清净信，但到了最后，也应该成就不退转或胜解信的皈依，如此对弘法利生才有非常大的贡献。

就像从前的迦腻色迦国王，他是印度贵霜王朝第三代王，起先特别喜欢打猎。有一次到山林里，他发现一只小白兔，于是就持箭追赶。突然小白兔不见了，只见一个牧童在用泥巴建造三尺高的佛塔。国王问：“你为什么做这个？”牧童回答：“释迦牟尼佛入涅槃之前曾授记：五百年之后，有一位国王名叫迦腻色迦王，会来这里建造宝塔，并对佛法做出贡献。我在这儿聚泥做塔，是给您一个提示。”说完便消失了。国王一听，立刻生起清净信和欢喜心，心想：“释迦牟尼佛真了不起，早就知道有我这么一位王，既然已经预言了，那我现在应该信佛了。”于是就崇信佛教，对佛教特别有兴趣。

他在王宫里造了个大讲堂，每天请一位不同的高僧来讲经说法。可是同一部经，每位高僧解释的意思都不同，国王无所适从，不知道哪个才正确，于是问胁尊者[611]这是什么缘故。尊者说：“佛陀涅槃已五百

611 胁尊者是当时一位高僧，在母亲的肚子里 60 年，出生以后，胡子头发都白了。

年了，现在上座部、大众部等很多部各持己见，彼此不和，是时候迎请诸位尊者作第四次结集了，这次结集一定对佛教有极大贡献。”

国王采纳尊者的建议，迎请证果的圣僧共同来结集经藏。最开始只有 499 位，这时世友菩萨降临，并成为首座，当时结集的就是《大毗婆沙论》。历史上说《大毗婆沙论》是由 500 圣者所结集，即是指这第四次的结集，这也是北传大乘经藏的一个开始。

从这个公案可以看出来，迦腻色迦王最初听到佛的授记，对佛法只是一种清净信；但后来听经闻法之后，将所有事务全部放下，着力弘扬佛法，就变成胜解信了。在座很多道友或许也有类似的经历：初见上师或三宝时有一种感动，那时候还不懂佛理，只是被因缘牵引进了佛门；而进入佛门以后，通过闻思才真正知道三宝的功德，这时候才有了坚定不移的胜

他出家修道后，常坐不卧，胁不著席，所以叫胁尊者。

解信。

信心的重要性

邬金莲花生大士说过：“具有坚信得加持，若离疑心成所愿。”有了坚定的信心，就会得到加持；离开了一切怀疑，所愿便可以成就。《大庄严论经》亦云：“若以深信心，礼敬佛足者，是人于生死，便为不久住。”若以深深的信心礼敬佛足，这种人在生死轮回中待的时间不会太久。

因此，信心犹如种子，能生长一切善法功德，倘若不具备信心，就如同种子被火烧得一干二净一样，不可能产生点滴善法。如经云：“无信心之人，不生诸善法，如种被火焚，青芽岂能生？”《大宝积经》第 28 卷也有个类似的教证：“若不信之人，不生诸白法，犹如烧种子，不生根牙等。”

此外，信心还居于七圣财[612]的首位，如云：“信心如宝轮，昼夜修善道。”所以说，信心是一切财宝中首屈一指的。信心就像宝藏，是无穷无尽功德的源泉，《华严经》云：“信是宝藏第一法，为清净手受众行。”又云：“信为道元功德母，增长一切诸善法。”信心就像双足，能令人踏上解脱胜道；信心又像双手，能将一切善法揽入自相续。如颂云：“信财宝藏双足胜，犹如双手摄善根。”因此，信心能摄一切善根，一切功德皆依信心而得。

三宝的悲心与加持虽不可思议，但若想使之融入相续，唯一还要依赖信心和恭敬心。如果你具有上等的信心与恭敬心，那所得上师三宝的悲悯与加持也是上等的；倘若具有中等的信心与恭敬心，所得到的悲悯与加持也是中等的；假如仅仅具备下等的信心与恭敬心，就只能获得少许的加持与悲悯；若是根本没有信心和恭敬心，那绝不可能得到上师三宝的悲悯与

612 七圣财：信财，戒财，舍施财，闻财，惭财，愧财，智慧财。

加持。

这一点，希望各位务必要牢记！有时候我们常会怨天尤人：“怎么回事？我天天都祈祷，但什么感应也没有！”其实你或许只是口头上祈祷、身体上顶礼，但内心的信心还不够，这样一来，上师三宝无比的功德、悲悯、加持，你就不一定能获得。所以，大家要想方设法将自己的信心提升。

而若要做到这一点，听闻佛法相当重要。《华严经》云：“若常信奉于尊法，则闻佛法无厌足。若闻佛法无厌足，彼人信法不思议。”意思是说，假如你信奉尊胜的佛法，就会无有厌足地听闻佛法；如果听闻佛法不知疲厌，一直没有满足感，那你对佛法的信心会不可思议，各种功德也将随之出现。

《大智度论》中就讲了一个天界的手居士，他之所以转生于天界，主要有三个原因：一、供养佛陀无

有厌倦；二、听闻佛法无有厌倦；三、供养僧众无有厌倦。

所以，大家一定要不断地闻思修行，只有对佛法的真理越来越了解，信心才会越来越增上。否则，完全把佛法搁置一边、抛之脑后，自己的信心则很难长久保持！

第 85 课

2010 年 11 月 18 日

现在继续讲不共加行中的“皈依”。

前面已讲了信心的重要性，也就是具足上品的信心和恭敬心，就可以得到上品的加持；信心和恭敬心若不具足，则得不到点滴加持。这方面讲了非常甚深的教言，大家应反反复复地去思维。在修学佛法的过程中，深入思维至关重要，像以前的许多高僧大德，每天至少会读几页《大圆满前行》，然后慢慢体会它的意思，这样久而久之，必定可增上自己的信心。

前两天，我传《大圆满虚幻休息》的时候，当时说不用作财物供养，有人非要供养的话，可以作些法

供养。说了以后，首先是女众法供养的“报告”写得比较多，后来我在课堂上讲了一句后，结果男众也写了非常非常多。十分感谢！我看了还是很生欢喜心。我这边有好多代表性的信，如果以后有时间，可以给大家读一下。

今天也有个人在我面前发愿，名字她不一定愿意说，不说也可以吧。下面请个道友念一下她的法供养：

顶礼大恩上师！

弟子誓愿：以身口意供养上师，一生为上师发心。发心期间，放下自私自利之心，诸善奉行，愿发殊胜菩提之心。

弟子忏悔：曾对上师所生为凡夫之想，誓愿自净其意，从而生起视师如佛不退之信心。

弟子忏悔：之前对家人未尽好孝道，誓愿自此后，为家人而行真正之大孝道。

弟子誓愿：曾发愿每日只睡四小时，但未做到，心感忧恐。今再

在上师面前誓愿：每日只睡四小时。

弟子誓愿：每日磕 320 个大头。每日至少念诵 21 遍百字明；《阿弥陀经》《金刚经》《楞严咒》《八吉祥颂》《普贤行愿品》《释迦佛修法仪轨》《心经》《三十五佛忏悔文》《随念三宝经》《麦彭仁波切极乐愿文》《生生世世摄受愿文》《恒常发愿文》《文殊大圆满基道果无别发愿文》《胜利道歌》各一遍；一万遍佛号；文殊心咒、阿弥陀佛心咒、金刚萨埵心咒、莲师心咒、观音心咒各 10 遍。

弟子誓愿：在条件允许下，每日至少供 21 盏酥油灯，供 3 盏清油灯，作一次火施。

弟子誓愿：每日至少看《前行引导文》两页。

弟子誓愿：每日观修上师瑜伽、前行、世俗菩提心、胜义菩提心各一座，共计不低于半小时。

弟子誓愿：只察己过，常念他好，断除恶念，断除绮语。如有违背，马上重忏。

弟子愿以此供养上师，恳请上师长久住世，常转法轮。愿以此能上报四重恩，下济三途苦，续佛慧命。愿以此清净我与一切有情所有罪障，而能即生了脱生死，往生净土。

弟子恳请上师恒时加持弟子，使自相续早日现前和上师相续无二之智悲力，从而能奉行如来家业，广利有情。

以上誓愿若未实施，弟子愿永受地狱之苦！

惭愧弟子

2010 年 11 月 16 日

讲得可以。你们也想一想，大家都在共同修法、共同行善，在这个过程中，自己做得怎么样？我想这个道友应该不是口头上，是发自内心的。而且她在实际行动中，可能每天也一直都在做，念那么多经、那么多佛号，还有看两页《前行》等等，这样的话，一个人的善行，会超过好几个懒惰的人。

以前我刚来学院时，也觉得睡四个小时太长了，但有些愿望在上了年龄以后，或者工作特别繁忙时，不一定能实现。但不管怎么样，有这样的愿力很好，以此可经常约束自己！

下面我们继续讲课：

无信心者，佛也不能救度

假如自己没有信心，即使遇到真佛摄受，也不会有什么收益。在这个世间上，再没有比佛陀更了不起的成就者了。像前面提到的善星比丘和世尊的弟弟提婆达多，亲自在佛陀面前听受了那么长时间的教言，但也未能被调化，原因就是没有信心。

有人常说：“某某人在佛学院待了那么多年，在上师面前听了那么多法，怎么还会做这样的事，还会生起这样的念头？”其实这也跟他的根基和信心有关，没有信心的人，不要说一般的善知识，就算是在如来跟前，也不会看到任何功德。

佛陀在《如来兴显经》中也说：“如日照天下，生盲不能见……众生失本净，不信如来慧。”意思

是，虽有太阳照耀整个天下，但生盲根本见不到，同样，如来的智慧虽至高无上，但具有邪见而失掉清净心的人，对此根本不会相信，这种人不管出家或学佛多少年，都不一定有什么成就。

《增一阿含经》就讲过一个简短的公案：一天，佛陀在竹林精舍为大众讲法。此时，一位年高腊长的比丘，无视于睽睽众目，双脚朝前，正对着讲坛，肆意而眠。同时佛陀附近还坐着一位小沙弥，年仅 8 岁，跏趺端坐，威仪具足，以欢喜心和恭敬心谛听佛陀的教言。

佛陀决定借机施教，于是向大众开示：“所谓的长老，未必是先出家者，如果心中没有智慧，仍会表现出愚痴的行为。若有人明白佛法真理，六根清净无烦恼，即使刚刚出家，也堪称为长老。”

说到这里，佛陀问：“你们看到前排这位舒脚酣

眠的长老比丘吗？”大众答：“见到了。”

又问：“看到这位 8 岁的沙弥吗？”皆答：“看到了。”

佛陀接着说：“这两人对三宝的恭敬心、信心截然不同，当来的果报也有天渊之别。此长老比丘前五百世常为龙身，若现在命终，又将堕落为龙，因为他对佛、法、僧无敬仰之心。而此沙弥听法恭敬，有惭有愧，七日过后，修行当有成就……”

可见，一个人学佛、听经的时间再长，但始终没有信心的话，也不见得有多大收益，这就是我们常说的“法油子”。这种人不管听到什么道理，都认为“这个我听过，那个也明白”，自相续与法根本不相应，与善星比丘和提婆达多没什么差别，真的特别可怕！

所以，佛教徒最需要的就是信心，这种信心最好

是不退转的信心。即使这对一般人来讲很难生起，至少也应具足清净信或欲乐信。否则，连这些都没有的话，入佛门的基本条件就丧失了。因此，无论是谁，都要具有一颗真诚的信心与恭敬心。若能如此，只要你虔诚祈祷，佛陀便会降临并赐予加持。

佛菩萨的加持无处不在

不管是哪一位本尊、哪一位佛陀，对众生的悲心都无有亲疏，一视同仁，只要时时祈祷，他永远会对你不离不弃，一直赐予灌顶加持。如颂云：“何人诚作意，能仁现彼前，赐灌顶加持。”同样，上师的身、语、意、功德、事业，也没有一个不遍及的地方，若能经常观想祈祷，定然会得到无欺的加持。

藏文中有一部《如来不思议秘密大乘经》，这在汉文里也有，其中就说：“如其虚空广大故，佛身广大亦复然；由身广大量无边，光明广大亦如是；由其

光明广大故，语密广大亦复然；语密广大量无边，心密广大亦如是。”意思是什么呢？犹如虚空般广大而无处不遍，佛陀的身体也是如此；犹如佛陀的身体般广大覆盖一切，佛陀的金刚语也是如此；犹如佛语般无有边际，佛陀的意密智慧也是如此；犹如佛的智慧广大无边，佛陀的功德事业之光也是如此。（藏译中“光”在身、语、意后面，与汉译的位置稍有不同。）

所以，在任何一个地方，佛陀都无不遍及，屋子里、火车上、飞机上、公共汽车上……都遍满了佛身乃至佛的事业和功德。只要你虔诚祈祷，就像水器清净会映现月影一样，佛的加持自然而然也会现前。

因此，能否获得加持，关键在自己有没有信心。如果没有信心，佛陀的加持再大，也不一定对你有利；而一旦有了信心，即使大海离开了波浪，佛陀对所化者的济拔和度化，永远也不会消失、不会过期。如《根本说一切有部毗奈耶》云：“假使大海潮，或

失于期限，佛于所化者，济度不过时。”

或许有人会问：“谁说佛陀度化众生不过期？一尊佛陀的教期圆满之后，众生不就无法成为他的所化了吗？”

其实并不是这样。一尊佛陀的教期圆满，只是他度化众生的时间已满，并不是说他从此就没有加持力了。我们都知道，贤劫千佛的任何一尊佛，无论是过去的毗婆尸佛、迦叶佛，还是未来的诸佛，只要祈祷他的名号，当下即会得到加持，这方面有很多精彩的传记。所以，佛陀的加持永远都不会离开。可是我们自己，有时候因恭敬心、清净心不够，把佛看成是无有加持的普通人，这样一来，自然也就得不到加持了。这不能怪佛陀，而是自己的无明愚痴所致。

莲花生大士当年前往罗刹国时，藏地的善男善女曾恳求他留在雪域，始终赐予灌顶加持。莲师回答：

“具有信心善男女，莲生不去何处住，吾寿无有殁尽时，信士前我各现一。”意即其实我并没有去往别的地方，我已获得长寿持明果位，永远也不会死亡，只要你们以信心祈祷，我会在每个人面前各现一尊莲师。如今，我们念莲师心咒祈祷莲师也是如此，莲师一直在时时赐予加持，只不过我们看不见而已。这就像在生盲面前，具眼者对他施以帮助一样，不能因为看不见就说没有。

昔日无著菩萨修了 12 年的大悲心，才见到了弥勒菩萨。他见菩萨的第一句就是抱怨：“您的悲心实在微弱，我祈祷了那么长时间，您也迟迟不现前。”弥勒菩萨告诉他：“并不是我不现前，实际上我与你从未分离过，只因为你被业力所蔽，自己看不见我而已。”

因此，我们祈祷诸佛菩萨时，要坚信他们就在面前，这一点很重要。倘若没有这种信心，只是将其当

作世间鬼神，祈祷不见效果就退失信心，绝不会得到真实的利益。假如你能具有不退的胜解信，那无论在什么情况下，都会得到佛菩萨的悲悯，就像人们通常所说的“自己有胜解信，老妇依靠狗牙得成佛”。

老妇依狗牙而成佛的故事

这个故事在藏地可谓家喻户晓：

从前，一位老妇人与儿子相依为命。儿子经常去印度经商，母亲就对他说：“你在那边赚多少钱我不关心，这对一个老人来讲不重要，但印度金刚座是释迦牟尼佛成佛的圣地，你一定要从印度带一个殊胜的加持品，作为我天天顶礼的对境。”

尽管母亲三番五次地嘱咐，但这不孝的儿子并没有特别重视，把这些话都忘在脑后了，以至于每次从印度回来都两手空空。

一次，儿子又准备去印度。母亲就开始威胁他：“如果这次你还不给我带回一个加持品，我就自杀死在你面前。”

（母亲真的不高兴了。因为这不是一次两次了，说了那么多次，却始终没有带回一点点东西。其实，像菩提伽耶的一片树叶，觉沃佛的一块法衣，甚至初转法轮之地——鹿野苑的一块石头，这些也可以，但是什么都没有。无奈之下，母亲只好以死相逼了。）

结果儿子去印度经商期间，又忘记了母亲的嘱咐。回来快到家门口时，才突然想起母亲的话，他心里嘀咕：“现在该怎么办呢？我没给母亲带回任何顶礼所依的加持品，这样空手而归，她一定会自尽身亡的。”

他左右环顾，发现路边有个狗头，于是拔出狗牙，用五颜六色的绸缎裹好，带回来交给母亲说：“您一定要保存好！这是佛陀的牙齿，特别不好得，我在

印度花了很长时间才弄到，希望您将它作为祈祷的对境。”（这个儿子很坏呀，给母亲一个狗牙，说是佛牙。但母亲也有点笨，不然，人牙跟狗牙肯定是有差别的。）

母亲将这狗牙当作真正的佛牙，生起了强烈信心，经常顶礼供养。后来狗牙降下了许多舍利。当她去世的时候，彩虹光环等瑞相纷纷呈现。

她不像现在大城市的有些人，分别念特别多、特别复杂，就算是真的东西，也会产生各种邪念。尤其是没有福报、没有正见的人，邪分别念特别特别多；而有福报、有智慧的人，产生正见很容易，邪念倒不容易生起。就像《正法念处经》中所说：“善人行善易，恶人行善难，恶人造恶易，善人作恶难。”

其实，这个老妇人之所以成就，并非是狗牙具有加持力，否则，狗牙随处都找得到，我们就不用去圣地拜佛了。有些人听了这个故事，就认为：“藏地有

狗牙成佛的故事，看来狗牙加持很大，以后有狗牙的话，一定要带给父母作加持品。”我们不能从这方面理解。那从什么方面理解呢？这是因为老妇人以强烈的信心力，认为狗牙是真正的佛牙，这样一来，佛的加持融入了狗牙中，狗牙也就与佛牙没有差别了。

由此可见，信心是最关键的因素。即使对方不是功德所依，但只要你生起真正的信心，对方自然也就成了有功德者、具加持者。所以，信心在佛法中非常非常重要。

不仅藏传佛教特别重视这一点，汉传佛教也是如此。印光大师在《增广文钞》中说：“欲得佛法实益，须向恭敬中求。有一分恭敬，则消一分罪业，增一分福慧。”这与华智仁波切的意思完全一致，即恭敬心和信心越大，消除业障、增慧增福的能力就越大；但若一点恭敬心和信心都没有，诸佛菩萨的加持则很难融入自心。

渔夫们依信心而得度的故事

《法句譬喻经》中还有个“笃信品”，里面就讲信心的很多功德，其中有一则公案说：从前佛陀在舍卫国时，东南边有一条大江，江边住了五百多户人家，全部以欺诈造业为生。有一天，佛陀见度化他们的因缘已成熟，便来到江边，坐在树下身体发光。村人从未见过放光的人，既惊异又好奇，于是集聚过来向佛礼拜问讯。佛陀让他们坐下，为他们传讲佛法，但这些人听了，心中不信，无法度化。

这时佛陀幻化出一个人，从江的南边踏水而来，水只没过他的脚踝，身体并没有沉下去。过江以后，他来到佛前顶礼。人们觉得有点稀有，纷纷问他：“这条江特别深，你有什么功夫，可以不沉下去？”那人回答：“我是江南边的一个愚冥之人，听说佛陀在这里说法，急切地想听佛宣说道德。到了岸边后没有渡船，我向一个人打听水的深浅，他说：‘水只齐踝，

你为何不渡过去？’我就相信他的话，从水面上过来了，并没有什么道术。”

佛陀赞叹道：“善哉善哉，信心至诚的人，连生死之渊都可以度越，更何况这区区数里的大江了？”并说偈云：“信能渡渊，摄为船师，精进除苦，慧到彼岸……”这时，村人们依靠那人的行为见证了信心的力量，纷纷对佛陀产生信心，求受三皈五戒，成了居士，最后都得到了度化。

所以，信心是入佛门的先导。个别道友经常抱怨：“我的家人朋友实在没办法学佛！”其实这跟信心有很大关系。假如他们第一步有了信心，那不管是官员还是什么身份，都有进入佛门的机会；但若连信心都没有，根本不相信“这一套”，那他的人再好，再有智慧、有悲心，也还是不行，根本不会入这个门。

因此，信心的确非常重要。有了虔诚信心的话，就像刚才那个老妇女，她不会左思右想，完全相信那个狗牙就是佛牙，然后去诚心祈祷，结果真正现前了佛牙的加持。包括很多道友也是如此，如果对一条金刚结、一本书、一尊佛像有极大的信心，时时皈依顶礼，就算它的质量不是特别好，所获的加持也不可思议。

我寺院（朵芒寺）有一个很好的修行人，十多年来一直在拉萨那一带云游神山，独自修行，听说他已念了一亿遍文殊心咒。前段时间他下来了，我们稍微接触了一下，他身上还带着十五年前我给他的莲师铜像。这尊铜像质量比较差，是我在马尔康的商店里看到的，花了五元钱请回来，当作礼物送给了他。可能当时有一些缘起吧，这么多年来他始终带着，从不离身。他拿出来给我看，质量确实一般般，我说：“给你换一个吧。我有尊尼泊尔的莲师像，送给你。”他

连连摇头：“不要不要！这尊莲师像遣除了我的很多道障。去年去印度过海关时，我最害怕这尊莲师像被没收了，还好没有。”我开玩笑道：“肯定不会。莲师既然能遣除你的违缘，怎么可能遣除不了他自己的违缘？”

可见，人的信心很关键。如果没有信心，几块钱的佛像，十五年一直带在身上，是绝对不可能的。而有了信心的话，在修行过程中，依靠这尊佛像，他一定遣除了很多障碍，得过很多不共的加持。所以，每个人都应该有这种纯洁的信心！

觉沃奔与觉沃佛的故事

觉沃佛，是释迦牟尼佛十二岁等身像，由文成公主带入藏地，现供奉于拉萨大昭寺内。前段时间有一个领导，他是半藏半汉的年轻人，对佛教一点都不懂。他说：“哎哟，我始终想不通，一个汉族女人带

来的铜像，为什么藏族人那么崇拜？”——不懂历史、不懂加持的人，有时候说话也比较可笑。

按照藏地的习俗，人来到这个世界上，若没有见过觉沃佛，这是很遗憾的。所以，对很多老人而言，毕生能去拜一次觉沃佛，是自己心中最大的愿望。藏族子女为了报答父母的恩德，在各方面因缘具足时，也一定会带他们去拉萨朝拜。过去都有这样的传统。但现在的藏族年轻人，好像不关心这方面，自己有了钱以后，就像汉地有些人一样，非要给父母买个房子，买个自行车——开玩笑！自行车倒没有。

从前，在工布地方，有一个叫觉沃奔的愚人。一次他去拉萨朝拜觉沃佛像，当时觉沃佛像前，没有香灯师等任何人，于是他便走到近前。他把觉沃佛当成一个活生生的人，看到供桌上的食品和酥油灯，心想：“觉沃佛还是挺享受的，有这么多的糌粑和酥油汤。他应该是将这些糌粑团，蘸上灯器里的酥油汁以

后才吃，为了使酥油汁不凝固才燃火的。我从很远的地方来这里，也算是觉沃的客人了，所以他怎么享用，我也应该同样食用。”

于是乎，他将糌粑食子蘸上酥油汁，就开始吃了起来。吃完以后，他心里有点担心，因为把觉沃吃的全吃了，喝的也全喝了，害怕觉沃会不高兴，于是慢慢地看觉沃的脸。结果发现他特别慈祥，一直笑眯眯的，这时他才比较安心，不禁赞叹道：“神馓[613]被狗叼走了，您也是笑眯眯的；酥油灯被风吹动，您还是笑眯眯的，您真是一位好上师。我这双鞋托您保管，我转绕您一圈就回来。”说完，便将脏兮兮的鞋子脱下来，放在觉沃佛像前面，他自己去转绕了。

香灯师来了以后，见觉沃佛前的“酥油汤”被喝完了，神馓也被吃完了，气得不行，再看到佛像前有一双脏鞋，就准备扔出去。觉沃佛像突然开口说话

613 神馓：供佛的食品。

了：“这是工布奔委托我保管的，不要扔掉。”——香灯师可能吓坏了，以为工布奔是特别了不起的高僧大德。

这个时候，工布奔回来取鞋了，又说：“您真是一位好上师，给我吃了一顿好的，又帮我保管鞋子，现在我已经见到您了，也该回去了。明年请到我家乡来玩一玩吧。我宰一头老猪，炖上猪肉，煮熟陈旧的青稞酿成青稞酒，等着您。”

觉沃佛像说：“可以。”——香灯师可能要晕倒了。

这位工布奔回到家中，对妻子说：“我已经邀请了觉沃仁波切来做客，不知道他什么时候才来，所以你经常不要忘了瞧着点，看他是否来了。”

第二年的一天，他妻子去河边提水，在水中清楚地显出“觉沃”的影像。妻子立刻跑回家告诉丈夫：

“那边水里有一个人，是不是你请的客人呀？”

他马上跑去看，果然看到水里现出“觉沃”仁波切。他认为“觉沃”落到水里了，于是奋不顾身地跳进河里去捞。因为信心所致，他果真将“觉沃”抓住并拽了上来，然后带着他高高兴兴往家中走。

途中到了一块大石头前，觉沃说：“我不去俗人家里。”不肯再继续前行，而融入了那块岩石中。后来石头上自然显出了觉沃佛像，被人们称为“觉沃石”；显现觉沃身像的河，则被叫做“觉沃河”。据说至今它们仍与拉萨觉沃具有相同的加持力，络绎不绝的信众也经常对它们顶礼供养。

以前藏地很多老年人去拉萨时，有些是磕长头，有些是走路，不像现在一样交通方便，可以乘火车、客车或飞机。他们从石渠上去经过工布地方时，都会先朝拜觉沃石和觉沃河，然后再去拉萨，据说现在还

是如此。所以，这是真正的事实，绝对不是传说或神话故事。

那个“觉沃奔”完全是依靠坚定的信心，才得到了佛陀的悲悯。否则，换成一般人的话，喝了觉沃佛的灯油、吃了觉沃佛的神馓，又将不干净的鞋子放在觉沃佛像前面，怎么会没有罪过呢？但他却凭着信心力，反而得到了那样的功德——觉沃佛对他说了两次话，后来还在他的家乡出现了。所以，具足信心的人，在日常生活中常会得到佛菩萨的感应。

孤儿与绿度母石像的故事

藏地还有这样一个故事：有个贫穷的小孩，从小是孤儿，没有父母。每当看到其他小孩都有妈妈疼爱，他就特别特别伤心。

他住的附近，有一尊很大的石雕绿度母像，他每

天都跑去和绿度母像说话，把她想象成自己的妈妈，心情不好时就说着自己的心事，像孩子和母亲撒娇一般，将自己的喜怒哀乐跟绿度母像倾诉。

有一次，他被别人欺负了，特别伤心，就抱着石像大哭。这时绿度母像竟然动了，将他抱了起来，深深拥入自己怀中，像慈母般不断安慰着他，并开始陪他玩耍。最后在他离开时，绿度母像取下自己脖子上的珍宝项链，挂在了那小孩的颈上，以帮助他的贫困。

后来，有人看到那小孩身上有一串珍贵罕见的项链，就问他是从哪里来的。小孩回答：“这是我妈妈给我的。”人们问：“你不是无父无母吗？”小孩说：“我妈妈就是那尊石雕绿度母呀！”人们不信，跑去看那尊绿度母像，发现石雕上的项链居然不见了，也没有任何被敲下的痕迹。从此之后，大家对这尊度母像更生信心了。

诸如此类的故事，确实不胜枚举。大家不要认为这些都是迷信、是神话传说，若以这种语气把所有神秘的事实统统抹杀，那就是愚者的行为。相反，倘若我们因此对三宝产生信心、恭敬心，也一定会获得相应的加持和功德。

证悟空性唯一依靠信心

且不说世俗中的各种感应，就算是证悟空性、大圆满等胜义谛实相，也唯一依赖于信心。《入中论》中讲过，对空性法门有信心的人，才能成为真实的法器。佛在经中也说：“舍利子，胜义谛唯以信心才能证悟。”倘若我们依靠自己的不共信心，以及上师三宝的殊胜加持，这种因缘一旦聚合，自然就会生起真实的证悟。而只有证悟了实相，才能真正对上师三宝深信不疑，并生起与众不同的不退信心。由此可见，证悟实相与胜解信二者是相辅相成的。

当然，就算暂时没有生起胜解信，哪怕对佛陀产生一刹那信心，自己也不会堕入恶趣。《德护长者经》中云：“一心恭敬信，出世胜导师，无量百千劫，不堕诸恶道。”所以，对佛陀起信心特别重要，因为佛陀的确能救护一切，《法华经》亦云：“世尊甚希有，难可得值遇，具无量功德，能救护一切。”这方面的教证还有许许多多。

从前，米拉日巴尊者有两位殊胜的弟子——塔波仁波切、惹琼巴。惹琼巴在尊者面前待的时间特别长，但违背了三次上师的教言，故没有得到即身成就。而塔波仁波切最初听到米拉日巴尊者的名字，就生起了不共信心，依止上师以后更是依教奉行。当他第一次见到上师时，上师递给他一碗酒，虽然他是出家比丘，按照戒律不能饮酒，但他仍以信心将酒喝光。以此缘起，上师知道他是个能护持传承、接受全部窍诀的法器。

塔波仁波切在米拉日巴尊者前待的时间并不长，差不多有十三个月，也就一年多的时间，尽管如此，他却获得了上师的全部加持。有一次，他在境界中现见了药师七佛，之后又见到贤劫千佛，他马上去拜见上师。还没来得及禀告，上师就告诉他：“你见的只是佛的色身，佛的法身以后才能见到[614]。你现在已不必和我住在一起了，可以到别处去了。你应该去岗波神山建立道场，弘法利生。”

临行时，他问上师：“我去那里建立道场后，什么时候可以摄受眷属？”

上师告诉他：“一旦你与现在截然不同，相续中生起了现见心性的证悟，并且将老父我看作真佛。当萌生这样的坚定信心时，你便可以摄受眷属。”

（这对我们后学者来讲，也是很重要的一个教言。许多人来了学院以后，只听两三堂课就跟我说：“我可不可以回去收弟子啊？我

614 意即以后才能认识自心的本性。

准备给他们做个漂亮的皈依证，您开许吧？您若是开许了，我马上就去大量收弟子。比较有能力的，我自己留一部分，其他的全部供养给您！”）

米拉日巴尊者为塔波仁波切授记的岗波神山，形状像一个国王坐在垫子上，在山之颈项处，就是他今后弘法的地方。后来，塔波仁波切在那里建立了寺院，创立了塔波噶举的传承，后人又称他为“岗波巴”。直到现在，这个法脉的弟子也遍于整个世界，数量特别多。

记得岗波巴在离开上师时，米拉日巴尊者送他到了一个树林，那里有一条河，河上有座小桥。上师对他说：“为了尊重缘起，我不想走过河那边去。我就送到这里，你可以离开了。”他就对上师顶礼多次，然后一面流泪一面祈祷。上师觉得这个缘起不太好，显得十分不高兴。岗波巴依依不舍地离开上师后，因为他是利根者，依止上师的时间虽不长，但后来也真

正认识了心的本性，生起了视米拉日巴尊者与佛无别的境界。

法王如意宝以前也经常讲：“什么时候你认为自己的根本上师跟佛没有差别，并依靠上师直指的窍诀，认识了心的本来面目。此时再摄受弟子、广弘佛法，就会有非常好的缘起。”

因此，上师三宝的大悲与加持若要融入自相续，唯一依靠恭敬和信心。从前，阿底峡尊者的一个弟子，边使劲敲尊者的门，边直呼尊者名字：“觉沃，我身体不好，给我加持加持！”敲了三次之后，尊者才面现不悦地开门说：“坏弟子，恭敬一点吧！加持不是通过使劲敲门而得到的，我不给你加持！”

所以，不管是什么人，假如对上师、佛菩萨没有恭敬心，是不可能得到加持的。平时我常会遇到一些不信佛、没有信心的人——“来！你给我摸一摸，用

那个菩萨给我敲一敲……”然后给他“敲”的时候，他体内好像有根钢管一样弯不下去，这种态度是根本得不到任何加持的。要知道，只有以坚定不移的不共信心与恭敬心，才能开启皈依及加持之门。所以，信心对每个人来说，是必不可少的先决条件！

第 86 课

2010 年 12 月 28 日

前面介绍了皈依三宝要具足信心，信心分为清净信、欲乐信、不退转的胜解信。今天开始讲“皈依之分类”：

丁二、皈依之分类：

皈依分小、中、大三种

具有如此信心的皈依，根据动机的不同也分为三种。这一点大家务必要清楚。在座不管是出家人、在家人，自以为早已皈依佛门，但你到底属于哪一种皈依，小士道、中士道还是大士道？这个一定要观

察好。

一、小士道皈依：畏惧地狱、饿鬼、旁生三恶趣的痛苦，希求天界、人间的善趣安乐，为了得到快乐、避免痛苦而皈依三宝。

现在这样的人比较多。我看到有些佛教徒比这还差，他们对下一世不重视，只求这辈子远离灾祸，生意兴隆、家庭平安、升官发财等，以这样的目标而皈依，甚至连小士道都不如。所以，有些寺院平日里人山人海，不少人喜欢办皈依证，但这些人只求今生离苦得乐的话，基本不能列为真正的皈依。

你们以后若给人讲三皈五戒，这些道理一定要弄明白。同时还应观察：“我最初皈依是怎么样的发心？现在处于什么样的状态？”每个人应常常扪心自问。

二、中士道皈依：通过闻思修行，认识到无论生在轮回的善趣、恶趣，都不离痛苦的本性，三界之中

无有快乐，犹如不净室中没有妙香。为了摆脱轮回的一切痛苦、获得寂静涅槃的果位，而皈依三宝。

就像有些人，想到清净刹土的殊胜功德，就发愿往生极乐世界。但这样的发心，只是为了自己获得解脱，不愿自己感受痛苦，故叫做中士道，不是最上等的皈依。

三、大士道皈依：见沉溺在无边轮回大苦海中的所有众生，遭受无法想象的深重苦难，故不能只想自己一人解脱，要将他们安置于无上佛果而皈依三宝——我们需要的就是这种皈依。

选择大士道皈依的原因

当然，不管是哪一种皈依，功德都非常大，诚如《本事经》所言：“最胜有三种，所谓佛法僧，依生净信心，能见最胜法。”意思是说，最殊胜的是佛法

僧三宝，若能对此生起清净的信心，就能现见无与伦比的甚深之法。所以，皈依三宝是最荣幸的事情，也是我们来到世间最大的获得。

不过，在这三种发心中，最好是为了利益一切众生而皈依，不能只求下辈子的人天安乐，或者只想自己独自解脱。《华严经》亦云：“除灭一切诸心毒，思惟修习最上智，不为自己求安乐，但愿众生得离苦。”

因为善趣的人天安乐，暂时看似快乐，实际上也超不出痛苦的范畴，有朝一日善趣乐果耗尽后，又会再度堕入恶趣。《杂譬喻经》中就讲了一则公案：从前，印度有个修行之处，那里有十万沙门。其中五万人已证得阿罗汉果，断除烦恼，具足六通；剩下的五万人，或得少果，或未得果。一位长者对他们生起信心，为求人天福乐而作了供养。在最后回向时，僧众中地位最高的长老却说：“今天你作供养，实际上

造了大罪业。”

未得果的沙门不理解，以为他年纪太大，有点老糊涂了。长老解释道：“这位施主是为了人天安乐而供养。将来获得这种快乐时，他会滋生骄慢，不求解脱，对三宝没有恭敬心，最终福报享尽，必定堕入恶趣。[615]”

由此可见，我们无论做任何善事，都不能追求瞬间的善趣安乐，或者独自一人得到寂静的声闻缘觉果位。如果是这种发心，不去饶益无始以来曾当过父母、现今沉沦在轮回苦海中的无边众生，那实在不合情理。所以，我们理当修行无量福德的大士道皈依，为一切众生获得佛果而皈依三宝。

若能如此，龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中说：

615《杂譬喻经》中，上座答曰：“汝等识其一，未识其二。此人种福复受人天中乐，于受乐中大生憍慢，自谓为足，不求解脱，睹佛不奉，见经不读，见沙门无虔敬之心，放逸自恣，食福既尽，当堕恶道无量阿僧祇劫，罪毕乃出。所以得种大罪者，因受世俗大报故也。若拟心圣道而为此福者，后受报时终无此报也。”

“有情界无量，利彼亦复然。”因为众生是无量无边的，故想利益他们而发心行持六度万行，福德也是无量无边的。为什么？因为所缘对境是无量的，故缘此只是发心的话，功德也是无量的。

修皈依的时候，大家一定要知道大士道的功德。如果不懂这一点，只为了暂时的利益而皈依，不但没有大的功德，反而会像那个施主那样，造下堕入三恶趣的因。《四童子三昧经》中也说：“三界何有乐，数数流转生，死已复更生，增长相续苦。”众生流转轮回、死而复生，如此不断地增上痛苦，毫无实义。因此，我们要为了他们斩断轮回根本、发无上菩提心而皈依。

总之，作为大乘佛教徒，无论在任何场合，利益众生都不能忘。这一点，这次修五十万加行，务必要贯彻始终。无论是哪一个修法，在最初时都要想道：“修它不是为了我获得解脱，是为了利益无边众

生。”而千万不要认为“修加行是为了能听密法，不修完，就没有资格得到密法传承”，若是这样一个目的，那你的方向就搞错了！

丁三、皈依之方法：

皈依法的分类

一、共同乘皈依法：

以诚信佛为本师、法为道、僧众为修道助伴的方式来皈依。

这是显宗的皈依。就像一个人去印度的话，首先要找个有经验的向导，以前曾去过那里，或对各方面比较了解；然后需要有道路，要么是空中的航道，要么是地上的公路等；还需要有同伴，在路上可以彼此照顾。

同样，众生若想得到圆满正等觉的果位，首先要依止佛陀，佛陀相当于是向导，指引我们该怎么走，这个叫皈依佛；然后佛陀是依靠修法而得道，故他所宣讲的法，就是我们要行的道，所以要皈依法；在漫长的菩提道路中，没有可靠的助伴或道友，一个人可能会害怕，担心路上遇到种种违缘，没办法独自前往菩提之路，因此就要皈依僧众。

（不过，有些人跟道友出去时，因为很多观点不同、想法不同，回来就不说话了。你们要注意啊！以前就有这样的，出去旅游或朝圣时，刚开始两人关系特别好，钱全部合在一起，但到了后来，由于好几次观点不合，钱就分开了，最后都不理对方了，这样就不好。）

这是共同乘的皈依三宝。

二、不共同密乘[616]皈依法：

616 指密宗事部、行部。

通过三门供养上师、依止本尊、空行为助伴的方式而皈依。

皈依时要以三门供养上师，因为上师是一切加持的来源；依止文殊菩萨、观音菩萨等本尊，因为本尊是一切悉地的根本；要以空行为助伴，因为空行是一切事业的根本。上师、本尊、空行称为三根本，以此对境而作皈依，就是不共密乘的皈依。

三、殊胜方便之金刚藏[617]皈依法：

依靠脉清净显现化身、风清净显现报身、明点清净显现法身的捷径来皈依。

《前行备忘录》中也讲了，处所的脉清净，为僧宝和化身；动摇的风清净，为法宝和报身；庄严的明点清净，为佛宝和法身。以这三者为皈依对境，就是金刚藏的皈依方法。

617 指玛哈约嘎、阿努约嘎。

四、究竟无欺实相金刚乘[618]皈依法：皈依境圣众相续中的本体空性、自性光明、大悲周遍无二无别大智慧，我们为了使自己也能生起来，反复修持、决定，依靠这样的方式而皈依。

其中，本体空性即佛宝和法身，自性光明是法宝和报身；大悲周遍是僧宝和化身。莲花生大士在《空行心滴》中，也以不共的窍诀阐述过。

念诵的皈依偈

念皈依偈的时候，可以是龙钦心滴派的“真实三宝善逝三根本……[619]”，也可以是《开显解脱道》的“南葵内色那卡刚瓦耶……”，各人可根据自己的情况来念。但不管是哪一个，最好能圆满十万遍。

618 指无上大圆满心滴派。

619 真实善逝三宝三根本，风脉明点自性菩提心，本体自性大悲坛城中，直至菩提果间永皈依。

有人说自己已经修过觉囊派、格鲁派或其他教派的皈依，这个我也很赞叹，但你以后如果要听无上大圆满密法，最好是修无垢光尊者龙钦心滴派的五十万加行。这是我个人的想法，并不是说其他教派的加行修完之后，不修这个的话，还是没有用。我不是这个意思，也不敢这么说。但我总觉得，每个传承的加持、悉地略有不同，理念上还是有点差别，即使你修过其他教派的加行，但这次因为不同的缘起，最好能再修龙钦心滴派的五十万加行，或全知麦彭仁波切《开显解脱道》的五十万加行。我个人而言，对这个法脉特别熟悉，我们若能一起将这个传承的仪轨修圆满，各方面定有不共的殊胜之处。

当然，你修其他教派的加行，也没什么不可以的。只要法清净，不是某某人以分别念写的仪轨，就都有资格学修密法。否则，我也确实不敢保证，大家一定要注意！

明观皈依境（修行时所需唐卡请见目录前彩图）

以上内容明确之后，接下来是明观皈依境，修持真实皈依。

观想的时候，如果你有能力，就一步一步全部观想；实在不行的话，就想：“我前面有一棵五枝菩提树，树上有三宝总集的莲花生大士，还有佛宝、法宝、僧宝。”这样简单地观想也可以。

在座的各位，有些年龄稍微高一点，听说连观音心咒都不会背，那背皈依偈也许有点困难。但除了这种情况以外，其他人应该没问题，务必要把这个念完。

具体来说，先将自己的住处观想成珍宝组成的清净刹土，美妙悦意，平坦光滑犹如镜面，无有凹凸不平的山岗、洼地。就像《维摩诘经》中讲的，螺髻梵王说释迦牟尼佛的刹土极为清净，但舍利子不承认，

于是佛陀用脚趾压地，三千大千世界顿现清净无比。佛陀说：“我此佛土恒常清净，只不过有些众生没有见到罢了。譬如天人享用同一食物，由于各自福德不同，感受的味道千差万别，同样，众生因为业力有异，有些人见不到此土庄严。心清净的人，才能见到诸法清净。”明白这个道理之后，我们首先将住处观想清净，这是第一步。

然后在自己正前方，观想一棵具有五枝的如意树，枝繁叶茂、百花齐放、硕果累累，极其圆满，蔓及各方，遍布东南西北整个虚空界，枝叶全部是由各种珍宝铃、璎珞装点。这在唐卡和一些图片上都有，大家观不起来就好好看，之后再分别观想五方树枝上的境相。

观想的时候，除了这些，就不用多想了。有些人还要问很多细节，“树枝有多少，树叶有多少……”。其实你能观这些，观想能力就够丰富了。我的话，能

观这个已经不错了，不用再加很多了。

中央的树枝：根本上师

观想本体为三世诸佛总集的根本上师，形象是莲花生大士。这跟前不久学的《虚幻休息》不同，《虚幻休息》中无垢光尊者一再要求，观想时上师的形象不能变。但此处，法王如意宝也讲过，如果你上师年迈体老、满面皱纹，不能这样观想，一定要观成莲花生大士佛父佛母。所以，每个修法的要求不一样。

这里的要求是，观想形象为莲花生大士，本体是自己的根本上师。他身色白里透红，一面二臂，双足以国王游舞式，安坐在八大狮子宝座的莲花、日月坐垫上。右手以契克印执持纯金五股金刚杵，左手平托天灵盖，里面有充满无死智慧甘露的宝瓶，瓶口由如意树严饰。莲师身著锦缎大氅、法衣、咒士衣，头戴莲花帽，与身色洁白、手持弯刀和托巴的佛母益西措

嘉空行双运[620]。（对密宗有信心的话，可观修双身像；假如不但生不起信心，还有一些不清净的念头，那修单身像也可以。）莲师的面部朝向自己，安坐在前方的虚空中。

上方的树枝：传承上师

观想莲师的头顶上，诸位传承上师以重楼式安坐。本来各大教派有无数传承上师，如格鲁派的传承上师，噶举派的传承上师。单单是我们宁玛派，续部中也有不同的传承上师，据佛教史记载，有杰珍大圆满的传承上师，龙钦大圆满的传承上师，布玛莫扎派的传承上师……但在这里，只是略观大圆满心滴派最根本的传承上师。

这些传承上师，《前行》后面一一有画像，《上师心滴·历史宝鬘论》中，也有这些上师的简介及彩图，大家应该一个一个地看。这些上师对我们生起大

620《前行》后面的“上师瑜伽”中，有这些的详细绘画，并标有名称。

圆满的觉性证悟，有不可缺少的缘起，所以一定要观想。

这些传承上师分别是：法身普贤如来、报身金刚萨埵、化身极喜金刚（嘎绕多吉）、阿阇黎文殊友（蒋花西宁）、上师西日桑哈、智者加纳思扎、大班智达无垢友（布玛莫扎）、邬金莲花生大士、法王赤松德赞、译师贝若扎那、空行益西措嘉、遍知龙钦绕降、持明无畏洲（智悲光尊者）。这在《前行·上师瑜伽》中也有专门介绍。

如果你能继续观想，下面还有如来芽尊者、蒋阳钦哲旺波、华智仁波切、全知麦彭仁波切、托嘎如意宝、法王如意宝，这是我本人的传承上师。当然，假如你是其他教派的，传承上师不一定是这些。但学《前行》的话，把法从普贤如来一直传到你这里的，就是你的传承上师。

刚才也说了，这些传承上师的位置，就在莲花生大士上方。他们各自的装饰、装束样样齐全，上面一位上师的坐垫没接触到下面一位上师的头部。这些传承上师就这样以重楼式安坐，周围由本尊及四续部不可思议的尊众、空行勇士、护法团团围绕。

前方的树枝：三世诸佛

本师释迦牟尼佛的周围，由贤劫 1002 尊佛等十方三世诸佛所围绕。他们全部是殊胜化身梵净行的装束，头有顶髻、足有轮宝等具足三十二相与八十随好，双足金刚跏趺坐，身色有白、黄、红、绿、蓝，身体放射出不可思议的光芒。

这是观想佛宝。在不同经典中，有些说是贤劫千佛，也有说是 1002 尊佛。不过，在皈依境上，只画了三尊，代表过去佛、现在佛、未来佛。这些佛都是殊胜化身的装束，就像释迦牟尼佛一样。这样观修，就

是皈依佛；刚才观想的是上师，修法上是皈依师。

右方的树枝：大乘僧众

以文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨这三位怙主为首的八大随行佛子[621]，由大乘圣者僧众围绕。

他们的身色也有白、黄、红、绿、蓝，以十三种圆满报身装饰庄严，双足以平等式站立。

左方的树枝：小乘僧众

舍利子、目犍连声闻二圣，由声闻缘觉圣者僧众围绕，身色洁白，身著三法衣，手持锡杖与钵盂，双足站立。

以上左右两方的树枝代表僧宝，即是皈依中的皈依僧。

621 八大随行佛子：观世音菩萨、文殊菩萨、金刚手菩萨、地藏菩萨、弥勒菩萨、普贤菩萨、除盖障菩萨、虚空藏菩萨。

后方的树枝：法宝经函

法宝经函层层叠叠，金光闪闪的格架中央最上方，陈列着 640 万颂大圆满续部。所有函头的标签[622]都对向自己，经函光芒四射，自然发出“阿勒、嘎勒[623]”的自声。

树枝的空隙：男女护法

这些树枝的所有空隙中间，有智慧护法神、业成护法神。

其中，男相护法神面部一律朝外，成办和保护修持菩提正法、遣除违缘与障碍、禁止外部障碍进入内部的事业；女相护法神面部向内，成办内在成就不散失于外的事业。

622 函头标签：藏式书函左端的书名浮签，一般多用绸子制成。

623 阿勒、嘎勒：嗡 阿阿 额额 呜呜 热热 勒勒 唉唉 哦哦 昂阿 嘎嚓嘎嘎阿 匝擦匝匝酿 札叉札札纳 达塔达达纳 巴帕巴巴玛 雅绕拉哇 夏嚓萨哈恰。此为梵文元音字母组和辅音字母组，这五十个字母非常有加持。

这些护法神，正如《大幻化网》所说，不管是业成也好、智慧成也好，全部是佛陀的自现，具有智、悲、力的无量功德，对我们十分慈爱。总之，所有护法神、本尊、空行都是主尊的显现，皈依时一定要这样观想，把他们全部观成引导众生的大导师，跟释迦牟尼佛、莲花生大士没有任何差别。

具体观修方法

假如你很难同时观想这么多对境，可以一会儿观中间的莲花生大士，一会儿观左边的小乘僧众，一会儿观右边的大乘僧众，一会儿观后面的经函，一会儿观前面的三世佛。最好以闭关的方式，一边这样观想一边念诵。

念皈依偈的时候，皈依的对境就是这些，但心里应该怎么想，才是最关键的。首先，你要皈依的话，就应把身体、寿命等一切，全部托付给佛陀等三宝。

若能如此，《经律异相》中说：“诸有归命佛，不趣三恶道，受福天人间，后逮涅槃界。”

其次，要明确皈依的目的，是为了利益天边无际的众生，不是为了求身体健康，或是为了可以听密法，看别人念完了自己还没有，就拼命念求个数量。所以，你们这次修十万皈依，应该反反复复地想：“我皈依是为了利益天边无际的众生。”

修皈依时，从自身而言，应当如何观修呢？

把今生的父亲观想在右侧，母亲观想在左侧，前面是以憎恨自己的敌人、加害自己的魔障为首的三界众生，他们就像大地上规模盛大聚会的人们一样，聚集在一起。

今生的父母观在两侧，因为他们是恩德之处，《前行备忘录》和其他教言中也讲了，即生中对父母一定要有感恩之心。然后，还要把关系最不好的人，

观在自己前面。那天有个道友说：“我正在修加行，但最近跟我不好的人太多了，所以我前面有一群道友，今天又增加了一个……”她每天都跟一个人吵架，吵完后又把那人观在前面。不过，这样观想也是对的。

假如你没有关系不好的人，把六道众生观在前面就可以了，不用单独观一个特别“重要”的人。或者，对你身体、修道制造违缘的魔障，以及在生活中无缘无故诽谤你、害你的，这些都可以观在前面。

然后，你和这些人一起面向皈依境，双手合掌，三门毕恭毕敬——身恭敬顶礼膜拜，语恭敬念诵皈依偈，意恭敬心里默念。（我们作为凡夫人，不一定能时时如此，但至少也要在一座之间观修一次。）

默念什么呢？“从现在起，我无论是上升还是下堕、是苦是乐、是好是坏、是病是痛，除了上师三

宝您以外，我没有其他依靠、救护、怙主、友军、希求处与皈依处。”以这样特别虔诚的心，在上师三宝等皈依境面前，发誓“从今以后我的一切都拜托您了”——那天有个领导找我，他平时对我不好，我建学校他也不理，经常远离我。那次他跟老乡发生冲突，实在没办法了，就打电话让我劝劝老乡。这时他对我很有信心，一直连连说：“一切事情都拜托您了！”

我们在三宝面前也要如此，自己苦也好、乐也好，“一切事情都拜托您了”。虽然生起这样虔诚真挚的心很困难，但如果生不起来的话，只是口头上说“皈依佛、皈依法、皈依僧”，确实意义不大。所以，这次修皈依，希望大家要注重质量，“利益众生”“全心全意”“一切依赖于您”这些关键词，必须要反反复复地思维，否则，皈依的效果不一定很好。

刚才也讲了，除了三宝以外，再没有其他的救护处、皈依处。接着还要默念：“从即日起，直到获得菩提果之前，我全心全意、诚心诚意将自己托付于您。成办任何事情，既不向父亲询问，也不与母亲商量，又不自作主张，完全依赖于上师三宝您。一切奉献给您，精勤修持您，除您之外，我无有其他皈依处、指望处。”

要想真正成为一名三宝弟子，就要有这样一颗心。以这样的心态念十万遍皈依偈，质量上肯定会过关。上师如意宝讲过，一般而言，五十万加行最好以闭关方式修，这样没有什么散乱，每天处于寂静的状态中。尤其是，若能在每座当中，开头发菩提心，中间在前面放张皈依境的唐卡，作些供养，然后一心一意地念诵仪轨，最后作个回向，每次都以三殊胜来摄持，加行肯定修得很圆满。

这次《大圆满前行》我讲得比较广，在一生中，

这是第一次，也应该是最后一次。所以，大家不要轻易错过，这方面一定要下功夫。

下面以至真至诚的猛烈心，念诵皈依偈：

དཀོན་མཆོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་རྒྱ་གསུམཿ

滚秋色怄得相匝瓦色　　真实三宝善逝三根本

རྩ་རླུང་ཐིག་ལེའི་རང་བཞིན་བྱང་ཆུབ་སེམསཿ

匝龙特利让云向切塞　　风脉明点自性菩提心

ངོ་བོ་རང་བཞིན་ཟུགས་རྡེའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལཿ

怄哦让云特吉杰阔拉　　本体自性大悲坛城中

བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོའི་བར་དུ་རྒྱབས་སུ་མཆིཿ

向切酿波瓦德加色切　　直至菩提果间永皈依

念这个十万遍也可以。或者，还可以念《开显解脱道》里的皈依偈：“南葵内色南夸刚瓦耶，喇嘛耶

丹宽竹措南当，桑吉秋当帕波给登拉，达当桌折给贝嘉森切。”这个可能很多人比较熟悉，两个都可以，没有很大差别。

从明天开始，大家就要修皈依了。凡是看光盘和学会里的人，一定要把十万遍皈依偈念完。现场听课的学院道友，最近就要把它修完。假如你各方面条件具足，应该以闭关的方式修；实在没办法的话，各班就以集体共修的方式来完成。

总而言之，一定要把十万遍完成，这是我们宁玛巴传承上师始终强调的，藏传佛教其他教派的传承上师也特别重视。现在极个别人说，五十万加行不修也没关系，这样的做法我们无法想象。华智仁波切在《前行》中讲过：“每一座期间，尽心尽力念诵皈依偈，总数合计起来至少要圆满十万遍。”在华智仁波切、麦彭仁波切、法王如意宝等诸多大德的传统里，若不修完五十万加行，根本没有资格听任何密法。

所以，希望你们这次好好修，不仅要在数量上完成，质量上也应尽量过关。修这个虽然要花一点功夫，但若想获得解脱的话，就肯定要下功夫。否则，纵然你人生过了七八十年，修行也不一定成功。

恰卡瓦格西曾说，在他 60 年的生涯中，大部分时间都被饮食、衣食、治病耗光了，如果真正算起来，用于修行的时间连 5 年都不到。我们好多人也是如此，在短暂的人生中，忙忙碌碌了一辈子，却连一次五十万加行都没有修。看看以前的高僧大德，他们一生修过多少次加行？我们若连一次质量过关的都没修完，就不是真正的修行人了。

当然，若想质量过关，华智仁波切也说了，最好是以“闭关”的形式观修。希望大家尽量做到，即使做不到，也应避开一些散乱的因缘。那么五十万加行修完之后，是不是就可以完全放下了呢？也不是。你平日里还要经常串习，该念修的皈依偈一直要念。这

点必须要注意！

第 87 课

2010 年 12 月 30 日

“皈依”中，上一节课已介绍了皈依境，又叫资粮田。其中讲到，中间是形象为莲花生大士、本体为根本上师，上面是历代传承上师，前面是三世佛，后面是以大圆满十七大续部为主的一切经函，左右分别为小乘、大乘僧众，周围有寂猛浩瀚的护法神。自己观想：前方是怨敌、魔障为主的六道众生，左右两侧是今世的父母，大家全部面向皈依境，口里念诵皈依偈，身体恭敬顶礼。

有些道友十万遍顶礼没完成的话，按个别上师的传统，也可以将皈依和顶礼一起修[624]。我自己刚开始

624 但根据这次堪布带修加行的传承，学会预科班学员修加行时，十万顶礼应与上师瑜伽合修，而不是与皈依合修。

修加行就是这样；而且很早在学院带过一部分道友修五加行，当时也要求皈依与顶礼合修。

修的时候，观想带着三界六道的众生，身体作顶礼，口诵皈依偈，心里意念：“从今日起乃至菩提果之间，一切都依赖于三宝您。除了您以外，梦中也不寻找其他皈依处。做任何一件事情，不与父亲询问，不与母亲商量，也不自作主张，一切的一切都依赖于您。”然后以非常虔诚的心，全心全意地祈祷三宝。

若能以这样的心态念诵十万遍皈依偈，在三宝面前发十万遍誓，自己则不太会改变。之所以要念这么多数量，也是因为皈依非常重要，若在三宝面前再再表决心，以这种方式坚定自己的信念，以后就不容易退转。

所以，不管是现场的道友，还是将来通过法本、光碟听受的人，如果你真想成为一名虔诚的佛教徒，

五十万加行必须要修，这是历代传承上师的要求。除了极个别病人或年龄特别高的人之外，在这一辈子中，自己一定要想办法完成五十万加行。

这一点，希望大家都应该发愿，这对我们来讲特别重要。如果你把加行修得非常纯熟圆满，以后的修行会很踏实、稳固。当然，除非是极个别利根者，可能不需要这样，但我们 95% 的人并不是这种根器，故应遵从历代上师的传统，这对自己来讲也是特别好的缘起。

我们这次共修加行，机会确实来之不易，所以一定要珍惜。有些人自认为境界很高，没有必要这样修，若果真如此，我也不会勉强。但过去的传承上师们，境界再高，一生中也修过多次加行。所以，你应该怎么样做？最好还是考虑考虑。

下面开始讲今天的内容：

怨敌、魔障比父母恩德更大

有人可能问：“皈依时，将自己的大恩父母观在左右，却将讨厌的怨敌、魔障观在前面，为什么他们比父母还重要呢？”

这是因为，作为已进入大乘的修行人，我们理当对一切众生平等地修慈悲心与菩提心。释迦牟尼佛在因地时也好、得果后也罢，对罗睺罗与提婆达多都平等看待、一视同仁，并没有因为一个常常诽谤自己，就对他不满；一个是自己亲生儿子，就对他极其慈爱、另眼相看。同样，我们也应当像佛陀那样，平等地修慈悲菩提心，即使原来对某人有嗔心、有偏见，也要消除这种耽著。

尤其是为了圆满广大的福德资粮，避免失毁以前的一切善根，完全有必要将修安忍放在首位。否则，以一念的嗔恨心，就能摧毁千百劫中所积累的布施、

持戒等善根。

而且，《入行论》云：“若无生嗔境，何说修忍辱？”也就是说，只有依靠怨敌、魔障对自己进行损害，我们才能修成难行的忍辱。故对菩萨来讲，安忍的对境就像如意宝出现在穷人家里一样，非常难得，由于他可助自己圆满菩提行，我们一定要对怨敌生喜。诚如《入行论》所言：“故敌极难得，如宝现贫舍，能助菩提行，故当喜自敌。”

可是很多人因为修行不够，不愿意见到怨敌的样子，不愿意听到怨敌的声音，只愿意接触关系好的人，只愿意跟见修行果一致的人交往，这就是安忍修得特别差的原因。其实，假如没有怨恨的敌人，我们又对谁修六度中的安忍呢？

当然，就六度本身而言，前前比后后更容易。比如说，跟布施比起来，持戒比较难；但跟安忍相比的

话，持戒就简单多了。所以，对一般人来讲，布施东西、守持戒律轻而易举，但面对敌人的危害，自己能做到安之若素的，实在寥寥无几。

不过，倘若你好好加以观察，就不难发现，仇人、魔障并不那么让人恨之入骨，从修行方面而言，他们甚至比父母的恩德更大。为什么这样说呢？大家都知道，父母教给我们的，是成办现世利益的一切欺诳手段，从小就灌输怎么样杀生、怎么样谈朋友等教育，让我们不断串习贪嗔痴为主的各种行为，使后世无法从恶趣的深渊中解脱。从这一点来说，父母的恩德并不是很大。

而怨敌、魔障呢？先拿怨敌来说，他对我们制造违缘、妨碍修行，成了我们修安忍的对境。并且通过巧取豪夺等方式，使我们不由自主地斩断或远离长久以来无法摆脱的轮回缚索——一切痛苦来源之财产、受用等，所以对我们恩德极大。

佛经中就有一则公案[625]：昔日有个富人，他有两个儿子，临终时嘱咐大儿子，一定要照顾好自己的弟弟。后来，大儿子娶了一个妻子，妻子担心弟弟长大后分家产，就经常劝丈夫尽早除掉弟弟。经过一而再、再而三的挑唆，大儿子便听从她的建议，把弟弟带到城外的坟地那儿，由于不忍心亲手杀死他，就用绳子把他紧紧绑在树上，想让虎狼等猛兽把他吃掉。

临离去时，他假装跟弟弟说：“你在家里经常触怒我，今天在这儿好好思过，明天我再来接你回家。”说完就走了。

到了黄昏，天慢慢黑了，猛兽四处狂叫，弟弟听了非常害怕，但动也动不了，只好仰天叹息：“在这个世界上，有没有一个大慈大悲的皈依处，可以救护我？”佛陀听到他的求救，放出一种大光明，名曰除冥，将坟地周围照亮；接着放出第二种光，名曰解

625 详见《杂譬喻经》卷 2。

缚，令他身上的捆缚不那么紧，身体不再疼痛；然后放出第三种光，名曰饱满一切，令一天都没吃饭的他，不感到饥饿。然后佛陀亲自现前，用手解开他的绳子，对他进行说法。弟弟当下获得了圣果。

此时，他很感恩哥哥和嫂子，因为若没有他们的加害，自己就不会有这番遭遇。于是他以神足通飞回家里，哥哥和嫂子见到他，羞愧万分，特别不好意思。后来他给他们说法，他们当即获得须陀洹果。

另外，至尊米拉日巴，也是依靠伯父与姑母霸占他家财产的这种外缘，才遇到了正法。

他的传记前面已提过好几次，当时如果他父亲没有死，伯父和姑母没有害他，可能他一辈子也不会有这么高的成就。正是因为他们害他特别惨，他的仇恨特别强，才发生了后来一连串的事情。

他为了报复伯父和姑母，与几个人离开家乡去学

恶咒时，母亲送了他们很远一段路，并再三地叮嘱：“闻喜啊，你跟他们不同。他们是因为好奇或维生去求学的，而我们，实在被逼得走投无路了。如果你这次没有好好学，回来我就死在你面前。”后来，米拉日巴在修恶咒时，眼前常浮现母亲的这一句话，以此来鞭策自己，一定要能害到伯父他们。之后，他依靠恶咒确实造了弥天大罪，看到死了那么多人和畜生，他生起真实的后悔心，最终精进修行而获得成就。所以，怨敌正是米拉日巴即身成就的唯一因。而且他在成就以后，也经常把善根回向给他们。

从这些公案可以看出，依靠怨敌，可令我们获得法利。在座的很多道友也想一想，你刚开始学佛时，是不是因为诸多不顺？尤其是个别人，最初不但不信佛，甚至特别排斥佛教，但后来因为怨敌的加害，才逐渐开始步入佛门。试想，倘若没有当年的痛苦，你如今或许还在五欲中沉浮，不求解脱，故一定要对怨

敌存感恩之心。

同样，魔障也是我们修忍辱的对境，它使我们身体不好、心情不好，遭受百般折磨。但依靠这种折磨，可以清净自己往昔的许多罪业。例如藏地的吉祥比丘尼，就是因为遭受龙魔的侵害而修持观音法，最后获得了殊胜成就。

吉祥比丘尼，本是一位国王的女儿，长得非常漂亮，有许多王子及贵族向她求婚，但都没有成功。公主在 16 岁时，不幸染上了麻风病。原来追求她的人得知后，一个个都退避三舍，就连平日最疼爱她的父王与母后，也因此不再亲近她。

公主深感世态炎凉、人情冷暖，于是独自离开王宫，躲入大雪山的山洞里，殷勤礼拜观世音菩萨，祈祷菩萨解除她身心所受的痛苦。这样经过了十二年。

有一天，她在礼拜时，忽见观世音菩萨伫立在面

前，顿感身心无比清凉，麻风病也遂即痊愈。

她问观世音菩萨：“我看世间有许多浊恶的众生，不知有何方法能度化这些人？”菩萨回答：“我救度众生的方法有很多，每一种都是随众生需要而显现出来的。”菩萨现为十一面观音，并传授密法给她，令其以后用此法度化众生。

公主受到加持、获得成就后，随即返回王宫。认识她的人都觉得，她比以前更漂亮、更好看了，又纷纷前来求婚。然而公主已悟世间无常的道理，于是放下一切，出家为尼，以十一面观音的密法利益众生，并开创了藏地的巴摩派，成为十一面观音密法的第一代传承祖师。

以前我们去印度时，观音上师就专门传了这个法门。巴摩派的法非常殊胜，到目前为止在藏地一直很兴盛。金刚橛中也有巴摩派的修法，《藏密佛教史》

中还提到了此派的一些传承。

试想，吉祥比丘尼当年若不是病魔缠身，也不一定有后来成就的机会。包括我们学院的个别道友，也是因为以前得了特别严重的病，后来一心出家，把病魔放下，全心全意地皈依三宝，结果依靠诸佛菩萨加持，自己的癌症等恶疾不药而愈，所有的违缘荡然无存。据我所知，这样的事例在学院有好几个。

通过诸如此类的事例可以看出，怨敌和魔障作为我们值遇正法之因，可以说是恩德深厚。如果没有他们，很多人都会沉溺在世间八法的苦海中，不会有解脱的因缘。

无垢光尊者对此的看法

这方面的道理，全知法王无垢光尊者曾在《窍诀宝藏论》中也揭示过。如云：

遭受危害令己遇正法，得解脱道害者恩德大。

正因为遭受别人的危害，我们才有幸遇到正法，得到解脱。所以，害我们的人恩德非常大。

《大庄严论经》中就有一个故事说，从前，在印度的摩突罗国，有位相当聪慧、但不信佛法的婆罗门。一天，与他结怨的几位婆罗门为了算计他，明知他不喜欢亲近僧众，却特意悄悄来到僧团，假借他之名，邀请比丘到他家中应供。想到第二天他将因无法供养比丘饮食而恶名远扬，这些人不禁暗自窃喜。

次日早晨，比丘们威仪庄严地来到他家。他见后非常惊讶，但马上冷静下来，心想这可能是与自己有嫌隙的人，故意让他措手不及，落得不敬僧宝的坏名声。于是，他礼仪具足地恭请比丘进入家中，并派人尽速准备美味佳肴，供养僧宝。

比丘用斋毕，慈悲地告诉他：“僧众在接受居

士的供养后，会为其开示法要。虽然你非信佛之人，但还是可借此因缘仔细聆听。”于是，婆罗门端身正坐，听受比丘开示轮回痛苦及四谛之理。由于过去善根成熟，他对三宝生起极大的信心，当下证得须陀洹果。

可见，有时候陷害自己的人，恩德非常大，他使我们有因缘遇到正法，获得解脱。

厌离痛苦令己遇正法，获得永乐痛苦恩德大。

有人因为家人死了等痛苦，从而遇到正法，得到永久的安乐。所以，这种痛苦的恩德很大。

就像塔波仁波切，他在家时跟妻子感情很好，后来妻子因瘟疫突然去世，他特别特别伤心。最后跑到米拉日巴那里，证悟了特别高的境界。

还有莲花色比丘尼，也是因为一生中遭受了特别

多的痛苦，以此引发她趋入佛门而获得解脱。

个别道友可能也是如此，因为在家里遇到各种痛苦，即生才有缘学习正法。所以，我们理应感谢那些痛苦的来源。

非人作害令己遇正法，获得无畏鬼魔恩德大。

因为非人对你作害，结果令你遇到正法，最终获得无死无畏的果位。所以，鬼魔的恩德也非常大。

米拉日巴在拉息雪山修行时，就有许多非人鬼神幻现各种形象，多次向尊者攻击。尊者对他们说：“一切妖魔的幻变和魔障，都是我心的庄严。对我来说，魔障越厉害，越能增益我的菩提胜行。”

明白这个道理之后，有些道友平时在修行时，没必要担心出现不顺，也用不着在走路时看到关系不好的人，就赶紧掉头，不愿意走这一条路。

人等嗔恨令己遇正法，获得利乐嗔者恩德大。

别人嗔恨你，令你遇到正法，获得了利乐。所以，嗔者的恩德非常大。

唐朝有个人叫马子云，一次，他负责督运本郡的租粮入京，途中船队沉溺，致使万斛皇米沉入江中，他也因此被禁闭狱中。马子云从此专心念佛。5 年之后，遇到皇上大赦天下，才得以出狱。此后，他隐居寺中，精持佛法，最终成就了西方净业，往生极乐。

所以，他遭受的那种违缘，其实是很好的解脱顺缘。

猛烈恶缘令己遇正法，获无变道恶缘恩德大。

遇到病痛、逆境等猛烈的恶缘，亦可令自己值遇正法，成就无边大乐的圣果。所以，这些恶缘的恩德非常大。

以前我也讲过，嘎秋喇嘛在“文革”期间，天天挨批斗。每一次批斗时，他就以三殊胜摄持修自他交换。最后在接近圆寂前，他说：“我一生中修的就是自他交换，这个窍诀对修行最有效果、最有利益。”

我们遇到一些违缘、恶劣的对境时，常会特别痛苦伤心，而境界比较高的圣者，绝对不会如此。像无著菩萨生病时，弟子问他以什么办法治疗，无著菩萨回答：“如果我病了对众生有利，但愿我生病；如果我死了对众生有利，但愿我死去；如果我健康对众生有利，但愿我健康。除此专一祈请三宝外，不需作任何其他治疗。”

我翻阅《无著菩萨传》时，就对这句话触动很大。这种圣者的行境，我后来每次生病、遇到违缘时，虽然不能完全行持，但不管怎么样，经常口里假装说一说，对自己的心态也很有帮助。

所以，修行人将违缘转为道用，这一点跟世间人完全不同。有些修心要诀里也讲了，对高明的医生而言，山上所有的草木无非是药，同样，修行好的人，不论是遇到快乐、痛苦，或是生病、不生病，都可以变成修行的助缘。

他人劝告令己遇正法，获精华义劝者恩德大。

别人劝你皈依、学佛，以此使你遇到了正法，获得无上的精华义。所以，劝你的这个人恩德很大。

有些人被别人带到学院，去某某上师那里皈依时，刚开始什么都不懂，连头都不会磕，但慢慢通过学习，最后成了大法师。这种现象不在少数，我们就有一位法师是这样。谁啊？猜一猜。

平等报恩善根回向彼。

因此，不管是恩重如山的父母，还是这些害自己

的怨敌、非人，我们都要平等地报恩，把善根回向给他们。

以上华智仁波切讲了将怨敌、魔障观想在前面的原因。他们不仅今生对我们恩德很大，而且也是往昔生生世世的父母。明白这些道理之后，原来你把他们观在前面，可能心里有点不舒服，现在就可以想通了。

收座时的观修方法

最后收座时，自己要以满怀恭敬作为缘，观想莲花生大士为主的皈依境所有圣尊，身体放射出无量光芒，普照自他一切众生。众生接触到这些光后，犹如鸟雀被石簧[626]惊动“扑棱棱”地飞起一样，融入皈依境的诸位圣尊。（这不是特别深的生圆次第，

626 石簧：是藏族牧民用牦牛毛或山羊毛编织的抛石绳，长约两米，由正绳、古底、副绳、加呷等四部分组成。它可将石球较准确地抛掷到两百米以外的目标，抛击偷袭畜群的豺、狼、狸等野兽，或在辽阔的草原上指挥畜群向预定的方向前进。

应该大家都会观想。）

接着，皈依境的所有尊众，也从边缘逐渐融入光中，之后，融入中间的莲花生大士佛父佛母。头顶重楼式的一切尊众，也慢慢融入下面的莲花生大士。莲花生大士又融于光中，光也消失于法界，最后自心尽可能地安住在远离分别散收的离戏法身本体中。你们独修的时候，最好这样稍微安住一下，观想一下。

起座时，将一切善根回向无边众生，并念诵：

དག་བ་འདི་ཡིས་སྒྲུབ་དུ་བདག །

给瓦的意涅德大　　我速以此善

དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

滚秋色波哲杰内　　成就三宝尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

卓瓦戒江玛利巴　　愿将无余众

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་བར་བྱེད།།

得叶萨拉故巴秀　　安置于佛地

等一会儿下课，我们共修皈依时，也是这样：先念诵“南葵内色南夸刚瓦耶，喇嘛耶丹宽竹措南当，桑吉秋当帕波根登拉，达当桌折给贝嘉森切”，然后稍微安住一下。起定时念“给瓦的意涅德大……”，最后再用“索南德义……”回向。

这个没什么不会修的，一定要按这样修。修多了以后，三宝的加持自会融入心，你的修行自然非常顺利。现在有些人喜欢修风脉明点，但修了多少年，什么感觉都没有，其实这是因为基础没有打好。如果你先好好地修皈依，那生起大圆满的境界并不会很难。

日常如何修皈依

我们随时随地，都要不离正知正念而观想皈依境

的尊众。

不管到哪里去，在行走的时候，可将皈依境观在自己右肩的虚空中，作为转绕的对境。

安坐的时候，把他们观想在自己的头顶，作为祈祷的对境。以前很多上师就是如此，无论坐在哪里，都观想传承上师和莲花生大士为主的皈依境，就在自己的头顶上，并念“喇嘛钦”来作祈祷。

享用饮食的时候，将其观想在自己喉间，作为饮食献新的供养处。现在好多人做得还可以，吃饭时不忘供养三宝。这一点，《前行备忘录》中曾一再强调，我也要求菩提学会的人在吃饭之前，最好能先念供养偈：

敦巴拉美桑吉仁波切　　无上本师即佛宝

秀巴拉美丹秋仁波切　　无上救护即法宝

珍巴拉美根登仁波切　　无上引导即僧宝

嘉内滚秋森拉秋巴波日　　供养皈处三宝尊

如果你祈祷的话，就把最后一句的“秋巴波日”改成“所瓦德”，并将三宝观在自己头顶上，这样就可以了。

睡觉的时候，观想皈依境在自己的心间，或者在头顶的枕头旁边，所有的三宝圣尊以慈悲关照着自己，以此作为迷乱梦境隐没于光明境界的要诀。

总之，一切威仪中，要处在明观皈依境尊众的境界中。其实，你别的不会修也不要紧，若能在行住坐卧中经常不离三宝，这就是非常好的修行人。而且你这样是为了利益一切众生，属于上等皈依。所以，我们应以坚定不移的信解，诚心诚意依止三宝，坚持不懈地修行皈依。

有些人修皈依不能持之以恒，修加行的话，一两个月中念念皈依偈，数量完成后就再也不修了，这

种做法是不行的。真正好的修行人，终身都会把它当成自己的功课，日积月累不断地修持，这样才对自己有利。

我本人接触这个法，至今已有二十多年了。在这么长的时间里，自己虽然观修得特别差，不能做到时时忆念，但它的重要性还是明白，平时只要想得起来，行住坐卧都在观。我想以后应该也会如此。不过下一辈子不好说，因为身体这些换了以后，有没有这种正知正念很难讲，但即生当中，一般不可能以种种原因产生邪见。

以前我刚学《前行》时，德巴堪布讲得特别细致，而且再三要求必须这么做。这些老修行人跟我们不同，他们不但给别人这么强调，而且在自己生活中，也是这样行持的。后来我来到学院，法王如意宝也常常叮咛：我们作为佛教徒，应当在行住坐卧中，时时刻刻不离皈依境。依靠这些上师们的教言，我虽

不敢说证悟了很高的境界，但对皈依境的重要性和修行次第牢记于心；这些不敢说一天也没有忘，但至少一个月中观修几次，应该是有的。

所以，希望在座的道友，也能终身把皈依作为最主要的修行，而不是为了完成五加行，为了听一部密法。若能以这样的信念圆满一生，这才是真正的佛弟子！

丁四（皈依之学处）分三：一、三种所断；二、三种所修；三、三种同分。

戊一、三种所断：

皈依以后，就应该有皈依戒。下面先讲讲必须要断除的三种戒律：

一、皈依佛之后，不能再顶礼世间天神，也就是说，不能把那些还没摆脱轮回痛苦的自在天、遍入

天、上帝等外道天尊，以及地方神、土地神等世间大力鬼神，作为后世的皈依处，对他们顶礼、供养等。

当然，从广义上讲，各大宗教应和睦共处，可以不称他们是外道；但从狭义而言，我们皈依佛之后，不能再把鬼神、天尊当作解脱的究竟依处。

有些人认为这只是藏传佛教的说法，实际上，汉传佛教中也有这样的理念。《大般涅槃经》第 8 卷中就说：“归依于佛者，真名优婆塞，终不更归依，其余诸天神。”可见，这并不是藏传佛教的一家之言。我们作为佛教徒，皈依了佛陀的话，就不能再皈依天神、土地神等等。

有些地方供养土地神、世间护法、龙王、狐仙，这虽是当地的一种习俗，但你不能永远皈依他们，而应把他们当成自己成佛的助伴，以成办利益众生的事业。莲花生大士的很多仪轨中，也有供养鬼神、天龙

八部的。不过，这些众生不像智慧护法神、业成护法神那样已获得了出世间成就，只不过是在莲师等大成就者面前作过皈依，承诺要护持我们的修行，故不是究竟皈依的对境。所以，皈依跟供养还是有一定差别，在这些问题上，希望很多人应该要懂得。

现在有些人一听这样说，就觉得是种执著，如今网上有不少人，经常对佛教的内容断章取义。像我昨天发了条微博，讲了《前行》的三种皈依，马上就有人评论：“佛教不是讲平等吗，为什么有皈依、有高贱的差别？”其实，如果什么都要平等的话，世上怎么会有男女的差别？怎么会有富人和穷人、领导者和被领导者？你不能因为提倡男女平等，就要求所有男女的个子都一样，权利也是平等的。

现在很多人佛教水平特别低，看到一个词就依文解义，用自己的分别念去理解。这样的话，不要说佛

教的甚深道理，就连世间的法则也很难成立。所以，有时候看到这些人的问题，真的不想回答，只有一笑了之。

二、皈依法以后，必须断除恼害众生之事，尽己所能防微杜渐，努力做到连梦中也不损害众生。

汉地有些人明明已皈依了三宝，但还在杀鸡、杀虫、杀蚊子蟑螂，甚至有些法师也开许这么做。但佛陀明确告诉我们，这样做是不合理的，正如《涅槃经》所云：“归依于法者，则离于杀害。”《涅槃经》说的是“杀害”，《前行》说的是“伤害”，也就是连轻微地害众生都不行，更何况是杀他们了？

所以，佛教徒一定要杜绝杀生。否则，你把皈依证揣在包里，然后开始杀害众生，此举就已经破了皈依戒，已经不是佛教徒了。

三、皈依僧之后，不可与外道为友，也就是不能与不信仰佛教及导师佛陀的外道交往。

当然，有时候跟不信佛的人说个话、吃个饭，这也是很难免的，但你的见解千万不能与之同流合污。在我们藏地，虽然没有真正的外道，但侮辱上师、诋毁正法，及诽谤密宗甚深法门的人，也与外道基本上相同，故绝不能和他们亲密接触，友好往来。

我们常说“远离恶友佛子行”，对上师、佛法不恭敬的人，跟他交往久了以后，自己的善根就会全部毁坏，故《涅槃经》中云：“归依圣僧者，不求于外道，如是归三宝，则得无所畏。”皈依僧众之后，不要与外道交往，这样的皈依，可令你获得无所畏惧的境界。其他佛经也说：“若尊重三宝，当得三菩提，远离三种见，则不生诸苦。”倘若尊重、恭敬三宝，就能证得三种菩提，远离障碍解脱的三种邪见，断绝

一切痛苦的产生。

因此，我们一定要懂得皈依的这些道理！

第 88 课

2010 年 12 月 31 日

现在正在讲皈依的学处，也就是皈依后须守的九条戒律。昨天已讲了三条所断的戒律，今天接着讲：

戊二、三种所修：

所修，就是皈依三宝后应该做的。它也有三条：

一、皈依佛以后，对佛宝的身像，乃至零碎片段以上，也要恭敬供养，以头顶戴，放在清净的地方。对它起真实佛宝想，生起信心并观清净心。

佛陀虽然已示现了涅槃，但很多经典里也讲了，

佛陀幻化的形象就是佛像。故《亲友书》中说[627]，作为智者，即使看到木雕的佛像，也会恭敬顶礼。

我们作为皈依佛门的人，不要说对佛菩萨的画像、塑像顶礼膜拜，就算是佛像的碎片、唐卡的一角，也应当恭敬顶礼，放在清净之处，不能任人践踏。在末法时代，佛陀会显现为佛像来度化众生，故要把这看作是真正的佛陀，对它生起欢喜心、恭敬心。而千万不能轻蔑佛像，甚至见到时连帽子都不摘，以不恭敬的态度来对待。

二、皈依法后，不要说对显宗的《大藏经》、论著，密宗的续部、经典要有恭敬心，甚至是只言片语，乃至一字一句，也要顶戴供养，生起真实法宝想。

佛陀曾在经中说：末法浊世时，我会以文字相来

627《亲友书》云：“佛像纵然以木雕，无论如何智者供。”

利益众生。因此，我们不仅要恭敬佛经论典的文字，从广义上讲，世间的杂志报纸由于能指导人们取舍，故也应该值得恭敬。

然而，听说有些寺院的佛教徒，在跟别人辩论时，手里拿着《释量论》的法本，说它只不过是文字而已，对它恭敬没什么意义，然后就放在屁股下面。这种行为特别可怕！持此邪见的人，表面上是佛教徒，实际上根本不是。当然，他也是因为愚痴所致，不知道佛经的价值，所以非常可怜。

我们作为佛教徒，皈依了法宝之后，不能把经典放在不净的地方，或者地上，而一定要放在高处。有些人把法宝、佛像塞在床底下，甚至坐火车时把有经书的行李放在下层，这真的很不合理。一般来讲，有智慧的人，绝不可能将法宝放在身体下面，这样对三宝连基本的恭敬都没有。

“文革”期间，藏地有些人被红卫兵逼迫必须坐在转经轮上、经函上，他们宁死也不坐，不愿意舍弃三宝。还有个地方的红卫兵，把经函、玻璃碎片分别摊在路上，让一个誓言特别坚定的人，要么光脚踩玻璃碎片，要么就去踩经书。后来那人选择了玻璃碎片，而不愿意踩在经书上。所以，我们一定要对所有的佛经有恭敬心，因为你已经皈依了法宝。

三、皈依僧[628]以后，对僧宝所依、乃至僧衣的红黄补丁以上，也应当生起真实僧宝想，恭恭敬敬顶戴供养，将它放在干净的地方，生起信心并观清净心。

僧众的僧衣，我们千万不能踩，如果在上面跨来跨去，过失也相当大。为什么呢？因为有关经典中说，出家人的红黄僧衣，实际上是过去、现在、未来诸佛成佛时的装束，天龙八部、人与非人都会恭敬顶戴。还有些经典里说，大鹏每天捉龙而食，龙王向佛

628 在小乘中，四位比丘以上称为僧众；在大乘中，得地的菩萨称为僧众。

陀求救，佛以僧衣赠与龙王，教其及眷属各分一缕，系在龙角上，就能避免大鹏捉食之难。

所以，出家僧衣加持极大，我们穿上之后，除非是前世杀生等异熟果报现前，否则，一般的世间鬼神无法加害。

现在有些在家人，邪见特别重，对出家人很看不惯，看到谁都觉得是坏人。有这种心态的话，造的业会非常大。阿底峡尊者说过：“四个僧人中，一定会有一位圣者。”只不过我们的心不清净，看不到而已。因此，能穿上这样的红黄僧衣非常不容易，大家理应观清净心，否则，一不小心就会破皈依戒。

戊三、三种同分：

一、对为自己开示取舍道理的上师，不管他的身相如何、地位怎么样，我们都应把他看作真正的佛

宝。甚至连其身影也不能随意践踏，而要精勤承侍、供养。

当然，将上师视为与佛无异，并不只是藏传佛教的说法，汉传佛教个别人对此颇有微词，这也是他孤陋寡闻而已。其实，汉地有一部经典叫《最上根本大乐金刚不空三昧大教王经》，里面就说：“当于阿阇梨，起大信重心，其阿阇梨者，诸佛等无异。”所以，我们对上师像佛陀那样承侍恭敬，是非常合理的，如果没有这样，则得不到佛法的悉地和加持。

二、对上师所赐的任何教言，都应当作真正法宝想。如果你天天吹毛求疵，觉得上师讲的这个不对、那个不对，那绝得不到真实的利益。所以，我们应当依教奉行，对上师要有恭敬心，对上师的教言要有欢喜心，哪怕仅仅是一言一句，也不能置之不理。

现在有些人认为：“对上师要有恭敬心，这是一

种过时的传统思想。现在已进入 21 世纪了，人人都是平等的，上师和弟子也不例外。”

如果你这样想，那不要说佛教中，连世间上也说不过去。试想，假如学校的老师和学生都平起平坐，学生可以随意反抗老师，他们不愿意坐在下面，就可以跟老师一样坐在讲台上，如此没有尊重心的话，学生永远也学不到任何知识。所以，现在这个时代特别可怕，好多人都特别愚痴，将很多传统理念弃之不顾，反而去推崇一些似是而非的道理。

另外，对于上师的眷属、弟子，及与自己共同持梵净行的道友们，也要作真正僧宝想。身语意恭敬依止，一刹那也不做令他们不欢喜的事。

包括为上师发心的人，你也不能看作敌人，背后遇到谁都讲他的过失，甚至觉得上师如何如何偏袒。就像藏地的一句谚语：“看到骑马的人，在他面前站

着说；看到走路的人，在他面前坐着说。”其实，就算是当年释迦牟尼佛身边，也有好人和坏人，但这并不是佛陀的过失。不过，嘴巴长在自己身上，你想给别人说是上师的过失，说是上师身边发心人员的过失，不把他们当僧宝想的话，想怎么说都可以。如果上师的眷属不欢喜，实际上也跟间接危害上师没什么差别。

当然，假如上师的眷属、弟子，行为确实说不过去，那也不一定非要维护。包括上师若不是真正的善知识，所作所为完全违背正理，佛教中也并不是强迫你一听说是上师，就必须无条件服从，上师什么都可以随心所欲，什么坏事都可以干。

不过，上师若是真正的善知识，就必须要以恭敬心来依止。尤其在密宗金刚乘中，皈依境的主尊就是上师。我们务必要清楚地认识到，上师的身为僧众，他代表了十方诸佛，在末法众生面前示现为善知

识的形象；语为妙法，以讲辩著的方法，为众生开示取舍，广转法轮；意为佛陀，他已证得一切万法的实相，跟佛陀的密意无二无别。故上师是三宝总集的本体，对于上师的所作所为，我们都要看作是正确的、善妙的，诚信不疑地精进依止，时时刻刻虔诚祈祷。

假若自己三门的行为，让上师生起厌烦心、生起不欢喜心，那就完全舍弃了一切皈依境。这样的话，再祈祷诸佛菩萨赐予悉地，也没有一点用处。因此，我们应随时随地以坚定不移的毅力和决心，想方设法让上师欢喜。

然而现在末法时代，好多弟子不在乎这一点。包括不少听过密法的人，觉得上师就像亲友一样，不高兴也无所谓，从来没想过自己触怒上师的话，不能过夜就要忏悔。有些人可能是不懂这个道理，有些虽然懂一些，但不把它当回事，如此一来，他们一切悉地都得不到。

以前我看到《蓝色手册》里说：“一切大乘之教规，令师欢喜最重要，上师极为喜悦故，一切所为具大义。”只有让上师心生欢喜，一切所作所为才有了实义。因此，令师生喜在修行中特别重要，我们应当以三种欢喜来依止上师。

一切都是佛陀的加持

总而言之，在生活中，不论痛苦也好、快乐也好，吉祥也好、不幸也好，疼痛也好、哀伤也好，我们都应一心一意依赖上师三宝。如果幸福快乐，也知道这是三宝的悲悯所致。诚如佛在经中所说：此世间的安乐与善事，乃至烈日炎炎时，有习习微风吹到脸上，都是佛陀的悲悯与加持。

《福盖正行所集经》亦云：“若佛不兴世，三界何有乐？由佛出现故，我等获安乐。”佛陀出世，不仅能开示正法，引导我们懂得取舍，获得解脱的安

乐。甚至在夏天特别热时，吹来一丝凉风；冬天特别寒冷时，出现一缕阳光，也都是佛陀的加持。

记得《中观庄严论释》里还说，对出家人而言，包括刀能剃发、衣能着色，也完全源于佛陀的加持，只不过人们不知道而已。到了末法五百年的形象期时，释迦牟尼佛的度生事业在娑婆世界已经圆满，此时人们很难获得佛陀的加持。很多出家人虽想剃头发，但剃发工具无法使用，只能把牛皮覆在头上，装成光头的形象；想把法衣染成红黄色，颜色也没办法染在衣服上，只好将牛皮反过来，当成袈裟穿。

对此，或许有人不一定相信。但不管怎么样，大家应该知道，世间上的一分快乐、一分开心、一分祥和，全部是佛的加持。很多老修行人就有这样的心态，自己如果特别快乐，或是喝了一杯茶，特别香，马上就会说：“这是佛陀的加持！这是上师的加持！”

同样，哪怕你生起一刹那的善分别念，比如想修行、想出家、想放生、想发菩提心等，也是佛陀不可思议的加持力带来的。就像《入行论》中所言：“犹如乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，如是因佛威德力，世人暂萌修福意。”在这样的末法时代，我们生起如闪电般短暂的学佛意乐，或者对佛陀生起信心、对众生生起悲心，是特别特别不容易的，因此，这一切均为佛陀的加持。

倘若没有这种加持，我们会永远沉溺在苦海中，感受极大的痛苦，所以一定要时时感恩佛陀。《胜天王般若波罗蜜经》也说：“若佛如来不出世，一切众生受大苦，无复善道唯恶趣，但闻三涂苦恼声。”《方广总持经》还说[629]：佛陀灭度之后，若有法师为人说法，令众生趋入大乘之道，假如他们生起一丝欢喜心，乃至掉下一滴眼泪，这也是佛的威神力所致。

629《方广总持经》云：“佛灭度后，若有法师，善随乐欲为人说法，能令菩萨学大乘者，及诸大众有发一毛欢喜之心，乃至暂下一滴泪者，当知皆是佛之神力。”

就像我们跟别人交流佛法时，有些人对佛陀生起欢喜心和信心，听着听着就感动地流泪，这都是佛陀的加持，是很不容易的。对一般世间人而言，哭的话，多是为了自己的感情、自己的家庭，这时候他流的眼泪比长江黄河还长，但这种眼泪没有任何价值。

以前我在一所医院住院，有个护士对我很不好。有一天，我看她在流泪，就问："你是不是为我哭的？"她恶狠狠地回答："我才不会为你哭呢！"（众笑）法王讲《释尊广传》时说，对众生因悲心而流泪，或者对三宝因信心而流泪，这种泪水有很大功德。但如果只为了自己而哭，那没有什么意义可言。

也许有人会问："如果三宝有这么厉害，那天天祈祷三宝就可以了，我生病是不是就不用看病吃药了？"

并不是这样。假如出现病痛、苦痛、魔障等磨

难，首先你要祈祷三宝，除此之外，若是需要采取医疗术、禳解术[630]等行之有效的方法，也要明白这些都是三宝的事业，然后再接受治疗等，而不要认为“祈祷三宝起不到什么作用，我看了医生以后才好”。其实你到医院去，不管是医生诊断还是开药，全是三宝的威神力在作饶益。所以，我们要把这些理念搞清楚，对“一切显现都是三宝的游舞”要深信不疑，并且观清净心。

如果为了办事等目的，我们要前往异地他乡，也应先顶礼所去方向的如来或三宝，然后再开始动身。比如，要去东方的话，就观想东方如来，并作顶礼、祈祷；去西方的话，就向西方如来顶礼和祈祷。或者，可以念些《八吉祥颂》，对三宝始终有一种恭敬心。若能如此，则会成就一切顺缘。《佛说灌顶经》亦云：“礼拜向三宝，供养散花香，释梵相拥护，万事皆吉祥。”

630 禳解术：禳解灾难的法术。

我们藏地就有这种习惯：出门之前先去寺院供养僧众，请他们念经，然后自己进行祈祷，向所去地方的佛陀顶礼，这样的话，一切所愿就很容易成办。

《三戒论》中也讲过，阿底峡尊者规定，皈依后有五个共同学处：“不为命奖舍三宝，何等要事不寻他，常供令自他皈依，顶礼所去之方佛。”

意思就是，第一，皈依以后，就算遇到生命危险，或者得到再大的奖赏，也不能舍弃三宝。

第二，不管发生怎样重大的事，也不能认为三宝不能救护，而去另寻其他的世间办法。

第三，行住坐卧中恒时忆念三宝功德，不间断供养。

第四，了知功德后，令自他虔诚地皈依三宝。有些人出去时，坐车也看看有没有容易调伏的对象，

如果有人看起来不错，就马上坐到他跟前，笑眯眯地问：“你皈依过没有啊？”结果别人不但不领情，反而一直抽烟，最后把他给熏跑了。（开玩笑）

第五，无论去往何方，要对那方的佛陀进行顶礼。

日常生活中如何祈祷三宝

一切时处，都应念修宁提派仪轨的皈依偈“真实三宝善逝三根本，风脉明点自性菩提心，本体自性大悲坛城中，直至菩提果间永皈依”[631]，或者共同乘的皈依偈“皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧”——在藏地，几乎人人都会念。那天我去一个学校，问了很多小学生，他们大多数都会。不过，现在藏地很多知识分子不像以前了，因为新文化的冲击特别大，他们对三宝的信心日益退化，这种现状不容乐观。

631 也可以念《开显解脱道》中的皈依偈。

念诵三皈依，其实功德非常大，《圣解脱经》中说，若能在临死的旁生耳边，念“南无布达雅，南无达玛雅，南无桑嘎雅”，它来世就会摆脱恶趣之苦。而四皈依，是在三皈依的基础上加了“皈依师”，因为上师是三宝的总集。所以，我们要经常念修四皈依，在他人面前也不时赞叹三宝的功德，令其皈依，并使他们明白：自他所有众生今生来世的依赖处就是三宝，故要精勤念修皈依。

不过现在末法时代，有些人真的特别过分，常说佛经的这个道理不对、那个道理不对，出家人如何如何不好……这些人口口声声说这是事实，但实际上并非如此。他们只看到过失的一面，却从不看功德的一面，因为自己心不清净，故根本看不到皈依三宝的功德。

其实，就所有众生而言，对今生来世最有利的，即是皈依三宝。如经云：“唯有诸世尊，能加施无畏，

当至归命佛，及法与圣众。”唯有世尊可以赐予无畏的境界，故我们应以诚挚的信心，皈依佛陀、法宝和僧众，只有这样，今生来世才会得到快乐。

真正懂得皈依功德的人，不管到哪里去，哪怕路上见到一个人，没有皈依过的话，他也肯定要讲皈依的功德。或者他在旅馆里住一晚上，旁边的人若不信佛教，他就慢慢慢慢讲，到了第二天分开时，那人已经皈依佛门了。

不过，有些人特别刚强难化，你讲了半天也没有用，这样的话，你就给他念些皈依偈或佛陀名号，这对他也是有利的，因为在暗劫中，连三宝的名号也听不到。所以，遇到实在听不进去的人，你可以在他耳边突然念“佛、法、僧”；或者走路、坐电梯时，突然念“释迦牟尼佛”“南无阿弥陀佛”……在别人看来，你可能有点问题，但实际上，这对他们利益非常大。只要能在众生阿赖耶上种下善根，这也是一种弘

扬佛法。毕竟你即生中想找一批眷属，专门给他们讲经说法，机缘不一定很成熟。但在走路的时候，可以把路人当成你的得力弟子——呵呵，是不是啊？

在日常的行住坐卧中，也要观想忆念三宝。

睡觉：晚上就寝时，要像前面所说那样，将皈依境的尊众观想在自己心间，心专注于皈依境而入睡；倘若你没有生起次第、圆满次第的境界，实在不会观想，那也要在心里意念：“上师三宝此时就安住在我的枕头上，以慈悲的目光垂视我，怜悯地关照我、加持我。”若能在这种境界中入眠，自己迷乱的梦就会变成光明梦。所以，睡觉前应当这样观修，尽量不要有贪嗔痴的心态，而应在不离随念三宝的状态中入睡。

吃饭：享用饮食的时候，就像平时会供一样，将三宝的坛城观于自己喉间，以饮食的美味作供养。不

过，有实执的人因为没有生圆次第的境界，就会产生很多不必要的念头：“具体是在喉间的哪里呢？三宝会不会有这么小？”其实，在观想时，我们的身体并不像现在这样，而是全部显而无自性的，一尘上有无数刹土和世界。说喉间，只是一个方向而已，在那里有无量无边的如来坛城，你也变成无量无边的幻化身作供养。

若实在不能这样观想，则可诚心意念：一切所饮所食的献新[632]部分，首先供养三宝。藏地很多老修行人就是这样，平时哪怕喝一瓶饮料，也是一打开就先沾少许，向空中弹三下。假如你不方便这样做，也可以在心里念一遍供养三宝的偈颂，然后再自己享用。

这方面，学院大多数道友做得不错，不管是男众、女众，平时吃饭的时候，把饭盛到碗里后，先合十念供养偈，然后才开始吃。这也是一种修行，这种

632 献新：新鲜饮食等未用之前，首先用指拈少许，向空弹撒三次敬献三宝。

习惯要慢慢养成。我们每个人世间习气很重，不好的念头和行为经常出现，好的行为学起来非常艰难，所以，大家应该经常这样串习。

穿衣：当你准备换上一件崭新的衣服时，还没有穿之前，应先观想供养三宝，向空中甩动一下，然后意念三宝赐给了自己，再穿上。

当然，不仅仅是新衣服，任何一种你特别喜欢的对境，比如新房子、新道场，都可以先供养三宝，之后观想三宝赐给自己，这样是非常有功德的。听说有个道友天天在佛前供水果，完了以后，就跟佛说：“释迦牟尼佛啊，您把最好的苹果给我吃哦！”呵呵，这样也可以。

同样，遇到悦意的外境，如美丽的花园、清澈的河流、美妙的宫殿、悦意的树林、广大的财产、富饶的受用、佩带装饰的俊男美女等，也应先供养三宝。

（你在路上看到一个特别好看的人，可以马上想：“供养三宝！供养三宝！”）无论看见任何喜爱或贪执的事物，都要诚心意念供养三宝。

打水时，也应将献新供养三宝之后，再把水装入自己的水器。不过，现在城市里有自来水，不一定有条件这样做。在以前，人们去泉边、井边打水时，都会先沾取水瓢里的一点点，向空中洒三下，然后再装入自己的水桶。

古人的这些行为，如今不少人觉得是一种多余，这是因为他们不了解此举的功德。其实，除了我们眼睛看见的以外，还有无形的三宝加持，不管你承不承认，只要供养了三宝，就算财物不是很多，也可以积累许许多多功德。《大庄严论经》云：“虽无诸珍宝，及以资生具，能信三宝者，是名第一富。”因此，我们看见一个美妙的对境时，随时随地都要供养三宝。

此外，自己获得现世的幸福美满、安居乐业、名声远扬等任何称心如意的事情，也要想到这完全来自于三宝的大悲，首先供养三宝，生起恭敬心，并观清净心。

自己顶礼供养、观修本尊、念诵咒语等一切善根，也应当供养三宝，然后回向众生。我们平时念的放生仪轨中，就有专门供养三宝的偈颂，有些人看后觉得：“我自己放生就可以了，还供养三宝干嘛？没有必要。”其实不是这样的，无论你做任何一件善事，将善根先供养三宝，后回向众生，如此既有供养的功德，也有布施的功德。比如，你今天听课、念《普贤行愿品》、修加行的善根，首先观想供养三宝，然后回向给天下无边的众生。表面上看这是一种耽著，但实际上，这种耽著可令我们积累很大的菩提资粮。

尤其在藏历每月十五、三十的昼夜六时中，

一定要尽可能供养三宝。或者每月的初八、初十、二十五、二十九[633]，以及汉地的佛陀成道日、观音菩萨诞生日等吉日中，也要尽量作供养。并且，平时也不间断供养三宝。

我在小的时候，常听父母、附近修行人说：“今天是初十，一定要行持善法。”“今天是初八，所有孩童都要行善。”从小就有这样的传统。但现在藏地的一些地方，这种习惯还是有点改变。我常常会想：“可能是与前世的福德有关吧，我从小不管读小学、中学，还是在家里放牦牛，总能遇到非常好的善知识，一直不让我学得特别坏。一个人在年龄没有成熟时，很容易随外境而转变，此时周围如果有好的观念和行为，就会影响他一辈子。”所以，现在的父母特别需要在孩子耳边、孩子眼前，作正面的引导。我们

633 无垢光尊者在《心性休息大车疏》中说，在此等吉祥日，外空行与内风脉聚集，故称为近聚日。尤其是在上旬的初十白日及下旬的二十五夜晚，空行圣众纷纷聚集在修行者的住处，由此可成办任何事，故应精进于依修四支，作会供及酬补忏悔，依此可恢复此月中所失毁的一切誓言，迅速成就共同、殊胜悉地。

也应通过各种方法，给这些新一代的孩子灌输佛教的理念和教育。

总之，大家随时随地切切不要忘记：无论是苦是乐，唯一要皈依三宝。若能做到这一点，那在梦中心里害怕、恐惧万分时，也能够皈依，这样一来，在中阴界时也能做到。在没有达到这样的境界之前，务必要努力念修皈依。

宁死也不舍弃三宝

归根到底一句话：一心一意依托三宝之后，纵遇命难，也绝不能舍弃三宝。

《六度集经》中说，从前有一位国王，以佛法来治理国家。为了推行佛法，他诏令天下：凡是肯受持戒律、身心清净者，即可免除一切赋役。

有些人为了免税，表面上信奉三宝，背地里却为非作歹。国王发觉这种情况后，决定重重惩治这些人。为了分辨出哪些人是伪善之徒，国王想出一条计策：

他命人在全国各地贴出告示，上面写着：“凡是信奉佛法者，都要处以死刑！”结果，那些伪善之徒一看告示，纷纷舍弃佛法，露出本性，毫无顾忌地作奸犯科。

当时有一位年老的修行人，看到国王的禁令，心里非常悲哀。他想：“佛经中记载，三宝的功德非常大。我今以宿世功德，才能信奉三宝，如果要我舍弃正道，即使可贵为帝王，我也不会去做。若能亲近三宝，就算牺牲性命，我也在所不惜。”于是，他对佛教依然笃信不已，并劝儿子千万不能舍弃三宝。

国王得知后非常高兴，派人请他到王宫来，任命

他为宰相，并待以厚礼。至于那些舍弃佛教的伪善之徒，皆被课以重税和劳役。从此以后，国内就再无伪善的行为了。

其实，我们对三宝若有这样虔诚的信心，三宝的加持自会时时入于心。假如纵然遇到生命危险也永远不舍弃三宝，有如此坚定信念的话，才是名副其实的佛教徒。

从前，印度的一位居士，被外道徒抓住了。他们威胁：“如果舍弃皈依三宝，就放你一条生路；如果不舍弃，就杀掉你。”这位居士回答：“仅仅口头上说一句也可以，但我内心绝不可能舍弃。”最后，他被外道徒杀害了。我们也务必要竭尽全力，使自己拥有这样的境界。

尤其是这次大家共修皈依，一定要反反复复地思维。虽然你现在没有遇到那么大的违缘，但可能你

家里不信佛教的人，经常对你百般威胁，在这种情况下，万万不能舍弃三宝，这种誓言一定要坚定。（口头上也不能舍弃，否则也有一定的过失。）

在“文革”期间，藏地也好、汉地也好，这方面可歌可泣的故事相当多。那个时候，谁是真正的佛教徒，谁是虚伪的佛教徒，一下子就可以看得出来。而我们没有遭受这种逆境时，理应多多串习，修满十万遍皈依。其实，每个人的心是可以转变的，以前对三宝的信心马马虎虎，后来通过不断修持，必定能产生坚定不移的信心。否则，只是名相上的佛教徒，对解脱没有多大意义。

这些内容，大家必须要先了解好，之后再慢慢串习，串习到了究竟时，才算是有了修行境界。加行中虽要求我们念十万遍皈依，但这个数字只不过是最低界限。你念完之后可以扪心自问，如果有人逼你舍弃三宝，不然就会杀死你，此时你会怎么做？倘若你

有可能舍弃，那说明修行还不到量，还要继续念，二十万遍、三十万遍都可以。

总之，皈依不是口头上的，大家一定要从内心中，对三宝生起稳固的信心。假如你在皈依境面前，已经发了十万遍誓言，再变心的话，就太坏了。世间人说一句海誓山盟，永远都会刻在心底，将来变了要受到惩罚。那我们在三宝面前，一心一意地发了十万遍誓，就更不能轻易改变了！

第 89 课

2011 年 1 月 3 日

皈依的学处还没讲完，下面接着讲：

前面也说了，我们既然已皈依了三宝，遇到生命危险也不能改变。一旦放弃了皈依三宝，那么即使修持再高深莫测的大法，也不能列入佛教徒的行列中。如阿底峡尊者云：“内外道以皈依别。”

阿底峡尊者，是当年印度东西方无与伦比的大班智达，他被迎请至藏地之后，主要强调了两个问题：因果与皈依。尤其在皈依中，他说外道和内道的区别，不是看身上的穿着、守持的戒律，而是有没有皈依三宝。

其实在外道中，也有断除恶业、行持善法、观修本尊、修持风脉的，并能依此获得共同成就。以前为迎请阿底峡尊者进藏，藏地先后派了很多人，藏王智光也付出了生命代价。在尊者入藏前的很长时间，去印度迎请他的译师，一直形影不离地跟着他。一次在恒河旁边，尊者和译师看见一个老婆罗门，背着一个小孩的尸体。到了河边，老婆罗门放下尸体，先在恒河里洗干净，放在自己身边，然后就开始坐禅。过了一会儿，只见小孩复活过来，老婆罗门却断气身亡。之后，小孩把老婆罗门的尸体扔到恒河里，大摇大摆地扬长而去。藏地的译师见此深感稀有，问阿底峡尊者是怎么回事。尊者告诉他，这是外道的一种借尸还魂法。

（类似的修法，在藏传佛教中也有，名为迁识夺舍法。以前玛尔巴的儿子不慎落马身亡，之后就把自己的心识迁移到一个尸体中，从而得到了重生。当然，被迁移的身体必须完好无损，不能受伤或者

残疾。）

从这个故事也可以看出，外道不光是只会念咒语、持戒律、行善法，甚至有些出乎意料的境界，比如在水里像鱼一样畅游，在空中像飞禽一样飞翔，在山岩中无碍地穿来穿去，他们也都具有。但因为不知皈依三宝，他们与解脱道就有千里之遥，永远不能从轮回中解脱出来。

现在世间上有很多人，一生都在追求名声、地位、财富，其实，今生短暂的快乐并不重要，最关键的是什么？就是要永远脱离三界轮回。若想达到这一点，首先必须要皈依三宝。汉地的《庐山莲宗宝鉴》说：“佛言一切众生，若不归依三宝，永劫堕三恶道。”《大乘理趣六波罗蜜多经》里也有相似的教证：“归依佛法僧宝，脱苦方便。若不归依，后悔何及？”所以，脱离轮回的最好方法，就是皈依佛、皈依法、皈依僧。

在我们藏地，大大小小、男女老少都特别重视皈依，他们从小就对三宝有非常虔诚的心，皈依偈也念得特别多。前两天，我们学院刚圆寂了一位老喇嘛，他念了很多皈依偈，具体数目我不是很清楚，只知道他还念了六亿遍观音心咒，十万遍《三十五佛忏悔文》，一百万遍《普贤行愿品》。他叫丹珠喇嘛，学院许多人都认识他，我刚来学院时，他就已经在了。前不久他圆寂时，好像是去往另一个地方一样，没有任何恐惧心，非常自在洒脱的感觉。他一辈子都在行持善法，去世时是 84 岁。希绕荣博堪布的传记中说，第一次到学院时，自己就是跟他一起上来的。据他隔壁的有些法师讲，丹珠喇嘛在闻思上不是很聪明，但在念诵、观修方面，还是很下功夫，白天晚上非常精进，晚上睡眠也比较少。其实我们来到这个世界，每个人都是一样的，但离开这个世界时，有些人是满载而归，有些人却两手空空。

话说回来，我们若想从轮回中解脱，没有皈依三宝的话，是根本不可能的。阿底峡尊者是藏地后弘时期著名的大德，他在朗达玛灭佛后一百多年，即公元1040 年 59 岁时来到藏地，从阿里开始弘扬正法，后渐扩展至整个藏区。他对浩瀚如海的显密正法，无所不知、无所不晓，对个别有缘者也传过密宗的灌顶、窍诀，但考虑到皈依对初学者来说是重中之重，于是在所有的法会中，着重弘扬皈依和业因果，由此被人们称为“皈依班智达”“业果班智达”。

有些弟子曾问阿底峡尊者：“您是印度那么出名的大班智达，结果来到藏地之后，却被称为‘皈依班智达’。这对您来讲是一种侮辱吧？因为皈依是特别简单的法。”尊者回答：“显密所有教法的根本，就是皈依。人们给我这个称呼，是对我的莫大赞叹，我今后还要不断弘扬皈依。”

由此，皈依的重要性可见一斑。大家在修行的过

程中，一定要打好这个基础。否则，光是身上穿着红色僧衣，头发剃得光光的，对三宝连尊重心、欢喜心都没有，那怎么称得上是出家人呢？倘若连皈依的基本要求都做不到，这是特别可笑、可耻的。

因此，作为已迈入解脱道的佛教徒，从今往后，即使遇到生命危险，也绝不可舍弃皈依及皈依戒，这一点必须要付诸于实际行动中。正如经中所说：“何人皈依佛，彼为真居士，何时亦不能，皈依其他尊；皈依于正法，远离恼害心；皈依圣僧众，不应交外道……”

这个教证，与我前面引用的《涅槃经》[634] 意思一致，只不过译法不同。意思是说，皈依佛陀之后，你就成了真正的居士，何时也不能皈依帝释、梵天等外道天尊。常有人说：“我只想皈依三宝，居士戒不想受。”其实你皈依了三宝的话，就已经成了居士了。

634《涅槃经》云：“归依于佛者，真名优婆塞，终不更归依，其余诸天神；归依于法者，则离于杀害；归依圣僧者，不求于外道。”

皈依正法之后，千万不能损害任何众生。当然，你无意中因嗔心控制不住，可能会直接或间接伤害众生，但做了以后要马上忏悔，而且不能杀害众生。

皈依僧众之后，与外道徒、无信仰者，乃至詈骂上师或亵渎正法之人，绝对不能交往。否则，“近朱者赤，近墨者黑”，慢慢受到他们的影响，自己的见行也会同流合污，结果与正法背道而驰。

若能虔诚地皈依三宝，佛陀是绝不会欺惑我们的，始终会赐予加持和悉地，让我们真正得到快乐。诚如《妙法莲华经》所言：“若人信归佛，如来不欺诳。”所以，佛陀、佛法、僧众这三者，是一切功德之海，我们理应恭恭敬敬、欢欢喜喜地皈依，经常观想和祈祷，《华严经》中也说：“一切诸导师，正法菩萨众，圣僧功德海，皆悉应恭敬。”

杜绝对三宝所依的不敬

如今有些人，表面上是佛教徒、出家人，自以为是三宝的随行者，可对佛经、佛塔、佛像等三宝所依，没有一丝一毫的恭敬心，甚至把这些只看成是普通的财物，进行买卖或作为抵押品……这就是所谓的“享用三宝身财”，罪过极其严重。

《观佛三昧海经》里有一位优填王，他因思念去忉利天为母说法的佛陀，就特意造了一尊释迦牟尼佛的金像，天天顶礼供养。后来佛陀从忉利天回到人间，他用大象载金像去迎接。金像见到佛陀之后，从象背上下来向佛陀顶礼。佛陀也合掌向金像顶礼，虚空中百千化佛也向金像合掌长跪。佛陀对金像授记：“我灭度之后，我的弟子就托付给你了……[635]”从那时起，世间上就有了佛像。即使佛陀后来示现了涅槃，但众生仍有礼拜、供养的对境。

635《观佛三昧海经》云：尔时世尊而语像言：“汝于来世大作佛事。我灭度后。我诸弟子以付嘱汝。”

这样的三宝所依，我们若为养活自己而当成买卖品，是非常不合理的。我以前也讲过，智悲光尊者在《功德藏》及其自释中说：“如果买卖或毁坏佛像、佛经、佛塔，依靠三宝而造罪，这叫做无与伦比的罪业[636]。应当怎么弥补呢？应按照两倍以上作修复，再在三宝面前忏悔。”比如，以前你毁过 100 块钱的佛像，就要造一尊 200 块钱的佛像；你毁过 100 块钱的经书，就要印 200 块钱的经书，然后再进行忏悔，如此方能得以清净。

在座的道友也不妨想想，你曾毁坏过佛像、佛塔没有？如果有，临死前就要赶紧忏悔，否则，这种罪业不但影响来世，甚至现世中也会感受报应。

《安士全书》中记载：康熙初年，檀香的价格相当昂贵。有个开香铺的人，过去以三金买了一尊檀香的观音像，此时这些檀香已升至十六金，于是他想把

636 因为造五无间罪等，可以依靠三宝忏悔。而依靠三宝造的罪业，无有忏悔之所依。

观音像毁掉，变成檀香条去卖。他家佣人怕造罪，极力劝阻，但因身份卑微而没有人听。后来他们把观音像给毁了，不到一天，整个香铺突然起火，所有人都葬身火海。只有那个佣人，因去别的香铺帮工而逃过一劫。

可见，以三宝所依为对境造罪，过失非常严重。在我的人生中，也见过有些人故意烧经堂、毁佛像，最后他们在今生中成熟的果报极其惨烈。还有，在《目连问戒律中五百轻重事》中[637]，有人问：“买卖佛像有怎样的过失？”答：“罪同买卖父母。”所以，这方面务必要注意！

此外，除非是绘画、雕刻佛像时需要测量尺度，不得不评价佛头的大小、佛身的高矮，否则，对佛像指手画脚，妄加评论这里不庄严、那里不美观，过失也相当严重。

637《目连问戒律中五百轻重事》云：问：“比丘卖佛像有何罪？”答：“罪同卖父母。”

《极乐愿文大疏》中讲过，从前有个人对着一尊断了手指的佛像，说“断指佛”。话音刚落，他自己的手指就断了。

现在汉地有些人，根本不懂这个道理，经常说：“这是胖胖的佛、瘦瘦的佛、高高的佛……”这是不允许的。我们对人尚且不能如此不敬，更何况是佛像等三宝所依了？常有人评论：“这个莲花生大士很难看！”“这个释迦牟尼佛不庄严！”哪有这样的？释迦牟尼佛、莲花生大士等诸佛菩萨，全是相好圆满，我们千万不能对如此严厉的对境，乱造口业。

倘若你对有些佛像的工艺不满意，那不能说佛像不庄严，而应该说造佛像者的技术不好，不能像有些人动不动就：“哇，这么难看的观音菩萨！”这方面一定要注意，不然的话，轻易就会造很大恶业。

另外，也不允许将经函等直接放在地上[638]，从经书上跨来跨去，或者翻页时手指蘸唾液等。所有这些不恭敬的行为，罪过都特别严重。

以前法王去美国时，有一次给大家传《文殊大圆满》。中间灌顶的时候，有些人把法本放在圆圆的坐垫下，用坐垫压着法本，然后上去接受灌顶加持物。我们看了觉得特别可怕，赶紧提醒他们不能这样做。但个别人听了不以为然，连声说："没事，没事。"

那么，这样做为什么会有过失呢？佛陀在经中亲口讲过："末世五百年，我现文字相，作意彼为我，尔时当恭敬。"《大般若经》中也说："法是佛身，若供养法即供养佛。"还有《大方便佛报恩经》说："佛以法为师，佛从法生，法是佛母。"《历代三宝纪》亦云："法是佛母，佛从法生，三世如来皆供养法。"其实经函等文字就是佛法，能够出生三世一切

638 假如不得不放在地上，经函下面也要垫一块干净的布。

佛，因而我们务必要恭敬。

如今，佛陀虽然已涅槃 2500 多年了，但佛教中慈悲喜舍的智慧，出离心、菩提心等教义，仍然保留完好，令我们相续中产生各种功德。这一切也来源于法。

前段时间，我跟一位法师聊天时说：“一个人来到这个世间，贡献最大的，就是写些好书。”如果写了不好的书，可能毁坏整个世界，但若是好书的话，对人类的贡献真的非常大，其价值远远胜过一些建筑。像无垢光尊者、宗喀巴大师、麦彭仁波切，正是当年留下了大量珍贵法宝，我们现在才能“前人种树，后人乘凉”，快乐地享受这些法义。

经书既然如此殊胜，世间也有这样的俗话：“佛经上不能放佛像。”我们在摆设佛堂时，应该把经书摆上面，佛像摆下面。因为在所有佛像、经典、佛塔

中，佛经具有开示取舍道理、延续佛法慧命等作用，与真佛没有一点一滴差别，甚至与佛陀相比，可以说有过之而无不及。所以，从这个角度而言，经书比佛像更为重要。

《地藏十轮经》也说：“如遇得贤瓶，除贫获富乐，如是遇佛法，灭惑证菩提。”穷人若遇到珍宝如意瓶，就能遣除贫困，获得富裕之乐。同样，我们遇到佛法之后，能成为精神上的富翁，就算有漏财产不多，也会过得非常快乐。

所以，佛法特别重要。我们皈依了佛法后，对一字一句以上的法宝，乃至佛经的一点点碎片，也务必要恭敬供养。

尤为值得一提的是，在藏地，很多修行人去一些乡村念经时，虽知道金刚铃杵是不可缺少的，但多数人只将它当作平平常常的用品，而不认为是三宝

所依。

实际上，金刚杵表示佛陀的五种意智慧。金刚铃也同样具有本尊面相，下续部[639]中说这代表毗卢遮那佛，上续部[640]中说表示金刚界自在母，因此，它具有佛陀的身相；再者，金刚铃上的莲花中有八个文字，是八大佛母[641]真实的种子字；它清脆的响声，代表佛陀说法的妙音。可见，金刚铃已完全具备佛陀身语意三所依的象征。尤其是密宗的文武百尊坛城轮，在它上面象征性地全部具足，并且它也是不共誓言的标志。

639 下续部：事部、行部、瑜伽部。

640 上续部：玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。

641 八大佛母：四空行与财神四母。

在密宗中，凡是得过灌顶的人，都要护持密咒和手印不间断的誓言，铃杵不能离身。当然，如果金刚铃杵太大，你到处带着不方便，则可在念珠上系个小铃杵，作为象征和标志，如此不会毁坏誓言，对法器也能保持恭敬。反之，假如对这些轻视，就会有严重的罪过。因此，我们必须常常恭敬供养。

丁五、皈依之功德：

皈依三宝是一切正法的基础，任何人仅仅皈依，也能播下解脱种子，远离不善业、增上善业，所以它是一切功德的源泉。假如没有皈依，仅仅做一些形象上的善事，则功德不大。而且皈依也是一切戒律的根本，没有皈依的话，任何一个戒条也不能受。

皈依三宝的人，会受到白法护法神的保护，一切所愿称心如意，值遇善知识，远离魔众，经常不离三宝的光明，能回忆宿世，今生来世安乐，究竟获得佛

果等等，功德利益不可估量。

《皈依七十颂》中还说：“虽众皆可受戒律，然未皈依不可得。”在比丘戒、沙弥戒、居士戒等所有别解脱戒中，皈依都是不可或缺的先决条件，倘若没有皈依，不但得不到出家戒，连居士戒也不能受。而且，大乘发菩提心与密宗灌顶等，也必须以具足皈依为前提，在没有皈依的人面前，不能宣讲大乘、乃至密宗的甚深教言。甚至仅仅受持一天的八关斋戒，首先也不可缺少皈依。因此说，皈依是一切戒律与功德的根本。

引导更多的人懂得皈依

汉地常讲“三皈五戒”，但皈依的真实涵义和功德，不少皈依多年的佛教徒也茫然无知。所以，你们今后要特别弘扬这方面的道理，就算讲不了中观、大圆满等高深大法，但让别人相信三宝，受皈依戒，这

应该也没什么困难。

这次来学院的个别出家人、居士，回去的路上，可以给旁边的人讲讲这些。他们其实很可怜的，来到这个世界，只知道杀生、邪淫、偷盗，整天为了短暂的生活而奔波，造恶业方面很擅长，而行持善法方面，基本上一无所知、极其愚痴。现在学校里的老师，在讲台上讲课时，也是再三强调今生的快乐，根本不知除了今生还有来世，还有更加漫长的时日。如此以盲导盲的下场，只能令自他陷入痛苦的深渊。

说实话，现在这个迷乱的世界，到处都是迷乱的教育，这样教出来的人，目标是什么呢？吃吃喝喝，就像萨迦班智达在《萨迦格言》中所言，跟无毛猪没有什么差别[642]。所以，这些连皈依都不懂的人，从某个层面来讲确实可怜，他们一生中兢兢业业、努力经营，却只为了眼前几十年的生活。

642《萨迦格言》云：“不察有益和无益，不求智慧不闻法，唯有寻求充腹者，真实一头无毛猪。”

因此，我们应将佛教的广大智慧，传递给更多的有缘人，这比给他们金钱、地位更有意义。给一两百万钱的话，他们很快就花光了，只能带来暂时的享乐，但若在其相续中种下解脱的种子，对他们今生来世的利益不可思议。故而作为发了菩提心的人，我们了知皈依的功德之后，理应随时将这些与周围的人分享。

否则，让你给他们灌顶，你可能也没有这种能力，但只是讲个皈依的话，相对来说简单多了。有时候别人让我灌顶，我仔细观察自己：本尊的咒语念满了没有？梦中或境界中得过本尊加持没有？虽然有人说二十年前我给别人灌过顶，但这完全是一种假象，只是用个照片来摸个顶。真正的灌顶不是那么容易的，《大幻化网》中讲了二因四缘，哪一个我都不具足。不过让我讲皈依的话，我应该会，内心中也有这样的定解：确定在这个世界上，什么都不重要，皈依

三宝很重要。所以，若有人让我讲皈依，我肯定欢喜若狂——“过来过来，我马上给你讲！”

与三宝仅结少缘也能解脱

不要说知道三宝功德后，生起信心而皈依，甚至仅仅耳闻佛号，或对佛陀身语意所依[643]的任何一种结上少许善缘，也会播下解脱的种子，最终得到涅槃。

《心性休息大车疏》中，引用过《佛陀众行经》的教证说：“于导师佛陀，虽做微小事，转种种善趣，后获菩提果。”汉地的《三宝感应要略录》也说：“释迦如来末法中，一闻三宝生少信，三世罪障尽消除，当生必见诸圣众。”

律藏中记载：曾经一头猪被狗追赶，转绕了一座佛塔，由此，相续中播下了解脱的种子。当时的那头

643 身所依指佛像，语所依指佛经，意所依指佛塔。

猪，根本没有转佛塔的意乐，只是不知不觉中转了一圈。以此善根，它在佛陀住世时转生为华杰施主，100岁时他想去寺院出家，结果阿罗汉用神通看不出他有什么善根，因而都不同意。（很多人也常问我："我有没有出家的因缘？有没有解脱的因缘？"阿罗汉都看不出来，我就更不用说了。）于是他特别苦恼，就到佛陀那里。佛陀同意他出家，一出家，他很快就证得阿罗汉果位[644]。

他的善根来自哪里呢？就是往昔当猪时，被狗追着转了佛塔。猪只是无意中转绕，就有这么大功德，那我们与之完全不相同，若能以善心来转绕，功德更是不可估量。

还有藏地第一批出家的预试七人，他们前世是树叶上的七条虫，树叶被风吹落水中，水中有一座古塔，它们随波逐流右转佛塔七圈，以此也成了解脱之因。

644 也有说华杰施主解脱的善根是，往昔他当樵夫时，被老虎追赶，爬到树上喊了一声"南无佛"。

这些善根不但微小，而且无记，都能成就如此功德的话，那我们发心转佛塔、转佛像、转寺院、拜佛，功德又会怎样？可想而知。尤其是转生于南赡部洲，造什么业都会很快成熟，所以，我们即使转一圈转经轮，在佛像面前磕一个头，不信因果就另当别论了，相信的话，功德的的确确非常广大。因此，大家现在得到这样的人身，并遇到了佛法，确实是不幸中的万幸。

此外，还有“依靠一泥像，三人得成佛”的公案：从前，有个人发心造了一尊小泥像，放在路边。另一个人看到之后，心想：“这尊小泥像这样放着，很快会被雨水淋坏，不能让它就这样毁坏。”他左顾右盼，发现前面有一个被扔掉的鞋垫，于是将鞋垫盖在小泥像上面。又有一人看到这种情景，认为肮脏不堪的鞋垫盖在小泥像上，很不恭敬，就将鞋垫扔掉了。

盖鞋垫和扔鞋垫的二人，虽然行为截然相反，但因发心贤善、清净，后世都获得了王位。如颂云：“善意置鞋垫，于能仁佛顶，他人复弃彼，二者得王位。”（现在有些国家领导人，得这些地位也不是特别难，对三宝做一点点善事的话，就可以了。）所以，最初造小泥像、中间盖鞋垫、最后扔鞋垫的三个人，暂时得到了王位等善趣乐果，究竟播下了解脱种子，逐渐都得以成佛了。

一个殊胜的对境，实际上就可令无数人获得解脱。比如，一个人造了尊佛像，一个人给佛像加些装饰品，一个人见到佛像就去转绕，一个人对佛像供一朵花，一个人供一根香……仅仅是一尊佛像，就能让很多人都结上善缘。所以，我有时候去汉地的一些寺院，看到庄严无比的佛像、殿堂非常随喜，因为造这些功德非常大，可令大家逐渐趋入菩提之道。

虔诚皈依可摆脱痛苦

皈依能远离不善的功德，也是同样。若以最大的虔诚和恭敬皈依三宝，那么，以往所造的恶业就会减轻，或消尽无余。

《天子受三归依获免恶道经》中说，有一个天子，还剩七天寿命时，以神通发现自己下一世会变成王舍城的猪，住处肮脏不堪，就伤心地向帝释天求救。帝释天让他好好皈依佛、皈依法、皈依僧。他于是全心皈依，死了以后，帝释天用神通观察，怎么都找不到他的去处。帝释天跑到佛陀那里询问，佛陀说因为皈依三宝的功德，他已转生到兜率天了，因为在帝释天的上面，所以他看不到。

可见，皈依三宝功德真的很大，大家千万不能轻视。《帝释所问经》中说：“唯有佛世尊，是世间大师，善降大魔军，能度诸有情。”而且皈依之后，自

相续承蒙三宝的大悲加持，一切所作都会成为善法，不会再造恶业。

佛经中记载：未生怨王尚处母胎时，占卜师就预言此子将会弑父。父王听后十分惊恐，在他刚出生时，把他从高楼上摔下去，然因业力未尽，他仅折断一个手指而未死。长大之后，他造了无间罪，杀害了自己的父亲，后来至诚皈依三宝，以此原因，他仅感受了七天的地狱痛苦，便得以解脱；也有经中说，他本应堕无间地狱，然以皈依的功德，死后堕入黑绳地狱，并很快获得了解脱[645]。他还在佛陀涅槃后，成为佛教的大护法，大迦叶于七叶窟结集三藏时，他为大施主，供给一切资具所需。

提婆达多，也曾造了三个无间罪——破和合僧、出佛身血、杀阿罗汉。他还驱使大醉象攻击佛陀，并于十个指甲中藏毒，欲礼佛足而伤佛陀。他命终之后

645《大方便佛报恩经》云：“阿阇世王虽有逆罪，应入阿鼻狱。以诚心向佛故，灭阿鼻罪入黑绳地狱，如人中重罪七日都尽，是谓三宝救护力也。”

堕入地狱，活活感受烈火焚身时，才对佛语诚信不疑。他说：“我现在从心坎深处皈依佛陀。”佛陀告诉他：“光是皈依佛还不行，还要皈依法、皈依僧。”随后他发自内心皈依三宝，佛陀授记他将来成就缘觉果位，号为具骨[646]。

小乘经典中说提婆达多是恶人，但大乘《妙法莲华经》专门有个“提婆达多品”，佛陀在里面讲了，因地时正是提婆达多传授《法华经》，自己才依此获得了成就。佛陀还说，谁听闻此“提婆达多品”，就能不堕三恶趣等，有许许多多功德[647]。故从大乘了义经典来看，提婆达多应该是佛菩萨的化现。不过这里讲的，是提婆达多造了三个无间罪，后来虔诚皈依三宝，终于得到了解脱。

646 另有经典说，他将来成为南无缘觉。如《增一阿含经》云：“由提婆达兜最后命终之时，起和悦心，称南无故，后作辟支佛，号名曰南无。”

647 《法华经》云：“未来世中，若有善男子、善女人，闻妙法华经提婆达多品，净心信敬，不生疑惑者，不堕地狱、饿鬼、畜生，生十方佛前，所生之处，常闻此经。若生人天中，受胜妙乐；若在佛前，莲华化生。”

在座的道友们，你以前虽不一定造过无间罪，但多多少少都造了一些恶业。若能在三宝所依面前，发自内心地忏悔，并念诵：“我从现在开始，皈依佛、皈依法、皈依僧。”这些罪业很容易就能得以清净。

所以，这次共修皈依，大家应时而观想皈依境，时而思维自己的罪业，明白得个人身不容易，故一定要皈依三宝，然后再念“南葵内色那卡刚瓦耶……”。这样才不会只是口头上的声音，而是发自内心的“心声”。若以此心态修十万遍皈依，对三宝的信心定然生得起来，那自己过去造的业再严重，以后也不会堕三恶趣；就算还是要堕，时间也非常短暂，这是佛陀的语言，刚才也说了，“若人信归佛，如来不欺诳。”因此，大家应该有这个信心！

第 90 课

2011 年 1 月 4 日

下面继续讲皈依：

皈依是斩断不善、遣除障碍的最好途径

如今，依靠善知识的恩德和加持，大家有幸听闻佛法，并生起一点点行善断恶的念头：“我要修加行”“我要出家”“我要利益众生”……此时若能从内心深处皈依三宝，三宝必定会赐予加持，使我们的信心、清净心、出离心、菩提心、坚信因果等善法功德，自然而然增上。

不管是出世间法，还是世间法，信心都非常重

要。尤其是我们发心人员，还是要有一种信心，有一种积极性。否则，就像石头一样，做什么都没有感觉，这样不行，行持善法方面还是要有信心。《大庄严论经》云：“信亦如河箭，驶流甚迅速，能令于心意，速疾至善法。”所以，有了信心的话，你的动作不得不快，做任何事都会有效率。

同样，对三宝也要有信心。倘若你懂得三宝不可思议的功德和力量，信心自会日益增上，一切功德也会直线上升。相反，假如将皈依、祈祷三宝弃之一旁，即使你现在的出离心等非常善妙，表面上行持善法也不错，但由于形形色色的外境善于蛊惑人心，电视、网络等媒体上的信息，十之八九都在引人造恶。再加上我们自身智慧浅薄、无有主见，不像古大德那样，就算到眼花缭乱的城市里去，心也像山王一样不为所动。而我们只要换了一个环境，就很容易被外境诱惑，心随着外境不断在转。这样一来，纵然我们现

在奉行善法，但到了一定的时候，也很可能把这一切抛之脑后，轻而易举地走向罪恶，有这个危险性。

（这一点特别重要！《前行》的每一段文字，从开头到结尾都特别珍贵，字字句句可以说是价值连城的如意宝。）

因此，我们务必要清楚认识到：若想今后彻底斩断不善业的相续，再没有比皈依更为殊胜的了。

完全依靠自力的话，一般人很难把握自己不受外在的影响。就像有些父母送孩子去外地读书，临走前会谆谆告诫：“你一个人出门在外，千万不要跟人学坏了！”孩子虽然也常提醒自己，但由于外境的诱惑太大，不由自主就会随波逐流。或者像有些道友放假回去，一切行为很难完全如理如法，此时一方面自己要有正知正念，不能一点也没有“刹车”的能力，同时，最关键的是什么？就是要皈依三宝、祈祷三宝。

尤其在黑暗的末法时代，要想遣除修行中的违

缘，祈祷度母和莲师尤为殊胜，这也是我自己的经验之谈。假如你不会念二十一度母的祈祷文，那度母心咒“嗡 达列 度达列 度列所哈”，这个谁都会念；如果祈祷莲师的仪轨或伏藏品不会念，念莲师心咒也可以，这是遣除违缘的最好方法。

现在很多人都希望行持善法善始善终，许多出家人也想终生清净戒律、闻思修行，但有时候魔众干扰相当厉害，自己虽不愿意做不如法的事情，然而随着外缘的诱惑，内心的烦恼逐渐增上，最终也会身不由己，被恶业的河流卷走。所以，这个时候一定要祈祷。

我原来也讲过，我们寺院有个老修行人叫拉雪堪布，他经常说：“依靠正知正念来对治烦恼固然重要，但最主要的，还是常常祈祷三宝。”法王如意宝也讲过：“我们出门也好、在家也好，时时刻刻要有祈祷三宝的意念。若能如此，不管你到什么地方、住在哪

里，修行的境界和善良的人格都会保持下去，延续下去。”这是非常重要的，大家应该好好记住，并再三思维这些金刚语！

再者，在修行的过程中，正如人们所说：“精进行者，魔众尤憎恨。”《虚幻休息妙车疏》中也引用《宝积经》讲了，不精进、不好好闻思修的人，魔众不会加害，这种人身体特别壮，不容易生病，也不会有任何违缘；而越是精进的人，魔众越喜欢干扰，即使你没有出现大病和魔障，每天也会不断咳嗽——呵呵，我们经堂里咳嗽的，都是精进的人。不过，不要故意咳嗽啊！

俗话说：“法深之时，黑魔亦猖獗。”“道高一尺，魔高一丈。”如今正值五浊恶世，我们修持甚深法义、行持广大善举时，常会面临世间名声、地位的种种诱惑，或亲朋好友的百般阻挠——有些道友来这里求法很不容易的，非常随喜你们的精神。包括学会

的有些居士，听一堂课也要骗家人，说是单位组织出去玩。经常用这个借口的话，家人都产生怀疑了：“怎么你们每个星期天都出去玩？”

还有，法越来越殊胜，修行越来越踏实时，还会出现病痛魔障的层层违缘，心里也会疑惑重重、妄念纷纷，觉得这里不对、那里不对……各种障碍变化多端，以此摧毁自己的善业资粮。

此时此刻，我们若能精进地皈依三宝、祈祷三宝，就不容易退失道心，修行的所有障碍也会变成顺缘，并使善法越来越增上。诚如《舍利弗阿毗昙论》所云：“若归佛法僧，此归最为安，此归最为上。归依于此处，能离一切苦。”

而且，在学佛的过程中，我们就算暂时遇到一些违缘，比如家人的阻挠、自身的疾病等，如果自己很坚强，不会因为今天感冒了，就“我不行了，以后再

也不看书了，再也不念皈依了”，魔众便不会有机可乘，善法也不会因此而断灭。所以，大家在修行时，一定要有坚强的意志，这是不可缺少的！

降伏法并非人人都能行持

在过去，按照藏地的传统，有些在家人为保佑全家一年平安、除病免灾，需要采取保护措施，于是就将一些既没有得过灌顶和传承、也未曾圆满持诵基数密咒[648]的上师僧人请到家中。这些僧人表面上摆一个猛修仪轨的坛城，明明自己没有生圆次第的境界，只是睁着碗大的眼睛，对着一个食团，生起忍无可忍的嗔心，口中喊着“召召[649]、杀杀、呀呀、打打”，一听就给人面目狰狞的感觉。随后，他们唯一做的，就是血肉供养……若好好观察诸如此类的现象，诚如

---

648 基数密咒：密宗中修任何本尊、做降伏等事业，先须念满仪轨中规定的基本心咒数量。

649 召召：修诛法时行者召唤的“勾召”之声，使邪魔等召集融入食团，对它们进行惩治。

米拉日巴尊者所说：迎请智慧天尊维护世间的利益，犹如将国王从宝座上拉下来，吩咐他做扫地的事情一样。

米拉日巴在圆寂之前，还跟弟子们说：“降伏事业应以慈悲为怀，千万不能有嗔恨心，否则就不是真正的密法，自己也会因此而堕入地狱。”《大萨遮尼干子经》亦云：“若不修慈悲，能行嗔害心，虽行诸善行，死入于泥犁[650]。”

又如帕单巴尊者亲口说过：“将密宗的坛城设在村子的羊圈里，怎么能对治呢？简直可笑！”意思就是，请一些什么境界都没有的人，以嗔恨心去做降伏事业，就像把密宗坛城摆在肮脏的羊圈里一样，怎么可能请到圣尊赐予吉祥呢？因此，像这样的持诵密咒，必将沾染上苯波教吟诵的过患，所作所为都是在欺骗众生。

650 泥犁：地狱。

如今汉地也有个别“上师”，打着密宗旗号，到处宣扬降伏、双运，让大家做不如法的事，这是必须要断绝的。阿底峡尊者当年来藏地时，也是看到个别寺院和僧人的行为与教理不符，就对此作了重新整顿。

那这些是不是密宗的过失呢？并不是，这是个人的过错，不能说是教法的过失，这个一定要分清楚。密宗的教义，完全经得起任何观察，就算以显宗教义来衡量，也根本找不到可遮破之处。但是行持密宗的人，有些因为贪财，有些因为贪色，有些因为贪名声，行为上难免出现种种差错，可这不能怪到法的头上。

刚才米拉日巴和帕单巴尊者，异口同声批评了藏地个别的不良现象。其实，这两位尊者是同一个时代的，彼此之间还见过一面。

记得米拉日巴的《道歌集》中说：有一天，米拉日巴在梦中见到狮面空行母，说次日帕单巴尊者从印度来到藏地，问他要不要去见见。与此同时，帕单巴尊者也梦到狮面空行母鼓励他去见米拉日巴。

第二天，米拉日巴去的时候，想看帕单巴尊者的神通如何，就在路上变成一丛鲜花。帕单巴尊者走近时，似乎毫无知觉的样子。米拉日巴心想：“人们说他具有无漏神通，看来好像不太可靠！”正这样想着，帕单巴尊者忽然转过身来，用脚就要踢那一堆花，但又转念一想：“米拉日巴是大成就者，这样不恭敬，算了算了。”

此时，米拉日巴现出自己的身体，与帕单巴尊者交流修行境界，并邀请他一起举行会供。帕单巴尊者说：“好，但你是西藏人，作为主人理应招待我这个印度人，所以请先为我准备会供的供品。”

于是米拉日巴把身体全部化为甘露，用绝地火来烧煮颅器。此时，帕单巴尊者变化了七个化身，个个站立在七根马尾草的尖端。米拉日巴也变化了七个化身，同样站立在七根马尾草的尖上。接着二人开始会供，得到了六种满足。

此时，米拉日巴所站立的马尾草尖端，略微出现一点弯曲。他问帕单巴尊者：“你我在宝瓶气的成就上没有差别，为什么我站立的草尖会有弯曲呢？”

帕单巴尊者说：“我们断证功德上无有差别，可因为你出生在西藏，所以会如此。你我的见、行完全相同，所以，未来我们的传承弟子在见行上也会一致。”

故而在此处，他们两个的观点完全一样，都认为当时藏地个别修行人的行为不如法，并不留情面地进行了批评。

其实，藏传佛教中的降伏事业，不是人人都能行持的，它只对那些没有私心、能成办广大弘法利生事业的人才有开许。而且，对于理应降伏的十大应诛[651]，有能力的瑜伽士若不作降伏，也是犯了密乘戒。但如果你偏执自他，以自相的嗔心进行降伏，那不但不可能降伏对方，反而将成为自己堕入地狱之因。

原来有个人，专门来学院求降伏法。我问他为什么，他咬牙切齿、唾沫横飞地说，因为某人对他特别不好，所以一定要把那人害得家破人亡。我就告诉他：“看你的态度，肯定修不成降伏法！”诚如《正法念处经》中所说：“一切不能护，嗔恚乱心人，于此世他世，能作黑暗果。”对众生嗔恨心特别重的人，根本无法得到三宝的维护，今生来世只能成就黑暗的恶果。所以，我们修密宗的人，千万不能为了害

651 十大应诛：又名十逆怨贼。佛教密乘所说应诛不赦的十恶怨敌：毁灭佛教、摧残三宝、劫夺僧财、谩骂大乘、坑害上师、挑拨金刚弟兄、障难修行、绝无慈悲、背弃誓戒和颠倒业果。

别人，就跑到上师那里去，非要修个降伏法。

不过，假如你是以悲心摄持，麦彭仁波切在《大幻化网总说》里讲了，即使只能做一个降伏形象，也有不可思议的功德。法王如意宝在梦境中，也从上师托嘎如意宝那里，得过这样的教言。

因此，这些不能一概而论，认为无论是谁都不能修，一见到双身像或降伏法就产生恶心、嗔心，这是特别愚痴的行为。许多不可思议的境界，你不起信心的话，也应当观清净心，因为这不是你智慧的对境。

祈求平安的方法莫过于念修皈依

前面刚讲了，根本没有生圆次第境界、三昧耶不清净的人，以嗔恨心作降伏法，一味进行血肉供养，此举非但不能得到智慧天尊和护法神的护持，反而会使黑法方面的鬼神云集，来享用那些供品及食子。

虽说这些鬼神眼前能给你做一些利益，可是从长远来看，只会给你带来诸多不幸。所以，若想获得平安吉祥，皈依三宝才是最保险的。

《米拉日巴道歌集》中就讲了一个故事，米拉日巴尊者有个特别富裕的施主，他虽生长在苯波教的家庭里，但却对佛法信仰甚笃，并常将自己的财物供养尊者师徒。

后来他得了不治之症，自知将不久于人世，于是集合所有的亲人，宣告遗嘱说：“我要把一切财产供养给米拉日巴尊者及其弟子，请他们来超度我，你们千万不能给苯波教。”过了一会儿，他怀疑众人不听他的话，就威胁道：“你们如果不听，我就自杀。”大家只好依他的话去做，他才放心地断了气。

家人依遗嘱去请米拉日巴师徒，让他们住在二楼；但也迎请了苯波教的教徒，住在楼下。双方同时

各作法事。

作法不久，在苯波教的坛城中，出现了死者的灵魂，他全身碧绿、满头长发，大口大口地在喝酒。正好尊者的妹妹经过楼下，苯波教徒就对她说：“米拉日巴总和我们敌对，现在你看，我们能把死者的亡灵勾召来，他办得到吗？”

妹妹上去后，就将此事告诉米拉日巴尊者。尊者说：“那根本不是死者的亡灵，只是他们的骗人把戏。”然后对一个弟子说：“你去握住那亡灵的无名指，问他在雅龙腹崖窟接受灌顶时，我给他起的密名叫什么？”弟子去后，那亡灵受不住尊者的大悲光明，变成一溜烟就逃走了。

苯波教徒跟米拉日巴说：“我们勾召的，既然不是亡人的灵魂，那你有没有这个能力？”尊者回答：“死者因过去的一点小业障，死后未能得到解脱，现

已投生为一条小虫，在山谷上面的一块干牛粪下，所以没办法把他勾召过来。”

他们不相信。米拉日巴就带他们到了那个山谷，在一块干牛粪旁边，尊者呼唤亡者的密名，只见牛粪里爬出一条小虫。尊者即向它说法开示，并为其修往生法。小虫立刻死去，虫身上发出一道细长的光，直射融入尊者的心中。尊者稍微安住片刻，小虫的心识变成一个白色“阿”字，由尊者心中放出，渐渐升至空中，越升越高。此时，空中传出声音：“尊者仁波切，您使我得到解脱，实在是恩德广大！”大家亲眼目睹此事后，都对尊者生起了信心。

可见，佛教的加持力，客观评价的话，确实无与伦比，但真正了知的人并不多。

其实，我们若想自己平安、家庭和乐，不一定非要作特别大的降伏仪轨，只要迎请那些寂静调柔、

戒律清净的上师僧人，来家里念诵十万遍皈依偈，这是最保险不过的。这样一来，你已经入于三宝的庇护下，今生不会出现任何不快之事，一切所欲如愿以偿，还会得到善法天众的竭力保护，黑法魔障也无法靠近。

因此，大家这次修十万遍皈依，心里应该非常欢喜，不要觉得："哎呀，念十万遍多麻烦，不念又不能听密法，怎么办呢？要不要报个假数？"这是没有必要的。对每个人来讲，一生中能念这么多皈依偈，真的特别幸运。我以前刚听《前行》时，就像枯木逢春般，内心欢喜踊跃，每天都在这种心态中念修。其实能念满十万遍皈依偈的话，不但对众生能赐予平安，自己也能修行圆满。

我认识的一些藏地老师，都发了愿要一辈子修一次五十万加行。以前他们好多人都不修，前不久我跟他们讲了，来到这个世间，连一次五十万加行都没

修的话，确实有点可惜。若能念十万遍皈依，对自己是永恒的一种保护，而没有福报的人，肯定没有这个机会。

有时候我看见有些人，根本不愿意修加行，反而另外找个借口，说要修什么什么大法，这种人真的特别可怜，但也没办法。所以，大家一定要念十万遍皈依偈，如此一来，邪魔外道不能亲近你，善法护法神也会经常保护你。

皈依三宝者不为鬼魔所害

举个例子来说：从前，一个盗贼被主人逮住。主人一边念皈依偈，一边用棍棒打他，念一声“皈依佛”就打一下，这样三句皈依全部念完后，才将他放了。盗贼想：“释迦牟尼佛的恩德实在很大，幸好皈依偈只有三句，如果有四句的话，我可能已被打死了。”在他心中，好像皈依偈的声音与疼痛成了无二

无别，脑海里一直回响着朗朗的皈依偈。他到一个桥下躺了下来。这时桥上来了许多鬼魔，说“这里有个皈依三宝的人”，都不敢过桥害他，便吵吵嚷嚷地逃走了。

其实《大庄严论经》里也有这个公案，说是往昔有一位比丘，家里常被盗贼光顾。一次他在家里时，盗贼又来撬门。他发现后，说：“我看到你就害怕，你不要进来了，只要把手伸进来，我把你需要的东西给你。”盗贼信以为真，就将手从门缝里伸进来。比丘马上用绳子把他手捆起来了，然后拿着一个棍棒，念一句“皈依佛”就打一下，盗贼因害怕就重复一遍；念一句“皈依法”打一下，盗贼重复一遍；念一句“皈依僧”打一下，盗贼重复一遍。这样打了三下，就把他给放了。后来这个盗贼也出家了。

所以，就算在别人的逼迫下，自己口里念诵，或心中忆念皈依偈，也有这么大的功德，三宝的加持确

实非常殊胜。

当然，在这里要给大家澄清一下：现在汉地有些人，引用这个公案反驳藏传佛教的四皈依，说“四皈依害死人”。理由是什么呢？因为刚才那个盗贼之所以出家，是他觉得：“佛陀真是慈悲，多亏只讲了三个皈依，如果有四皈依的话，就把我给打死了。[652]”所以，这些人就说四皈依不合理。

这完全是一种可笑的谬论。那个盗贼说幸亏没有四皈依，不然就被打死了，是此经中特定的故事情节，不能以此就说四皈依害死人。其实，四皈依并无任何不合理之处。藏传大德在皈依三宝的基础上，加上皈依上师，也不是什么大逆不道的事情。如果上师是魔鬼的话，你不皈依也无可厚非，但不管是汉传佛教、藏传佛教中，上师都是值得皈依的对境，那为什么不能皈依呢？

652《大庄严论经》云：“佛或远见斯事，教出比丘打贼三下，使我不死。是故世尊唯说三归，不说四归。佛愍我故，说三归依，不说四归。”

比如，汉地的《苏悉地经》云：“弟子之法，视阿阇梨，犹如三宝。”还有《大辨邪正经》也说：“未知者令知，亦当归依真善知识；未觉者令觉，亦当归依真善知识；未悟者令悟，亦当归依真善知识；未通者令通，亦当归依真善知识。”尽管皈依三宝非常重要，但三宝的教义依靠谁来传给我们呢？就是善知识。没有善知识的话，根本无从得到佛教的真义。

《华严经》中也说：“尊重恭敬诸善知识。”为什么呢？因为善知识“满众生心，如如意宝”。可见，《华严经》说上师就是“宝”，我们皈依三宝和皈依四宝没什么差别。

还有，《大教王经》云：“此阿阇梨佛无异。”《瑜伽大教王经》亦云：“此金刚阿阇梨，即是一切如来。”既然上师就是佛陀，那你皈依佛之后，再皈依与佛无别的上师，会不会害死你呢？

所以，有些人真的太愚痴了，什么道理都不懂，就随便胡言乱语。其实，若把魔众或石头放在三宝当中，让你皈依，你不愿意也可以。但上师是那么殊胜的对境，汉传佛教中早晚课的念诵仪轨，也并非全是佛说的，好多都来自上师的结集、上师的语言，你们天天都念这些，怎么可能害死你？

我平时给别人皈依的话，有时候念《圣解脱经》中的“南无布达雅，南无达玛雅，南无僧嘎雅”，用的是三皈依；有时候按照藏传佛教的“皈依师，皈依佛，皈依法，皈依僧”，念的是四皈依。这两个都是一样的，没有什么差别。就像你从印度请来一个金戒指，上面再镶嵌一个藏地的金刚钻石，这有什么不可以的？

现在汉地个别人，对自己的语言不负责任，看到一段佛经就断章取义，开始诽谤这个、诽谤那个，这实在是愚痴之举。你连三相推理的基本逻辑都搞不

懂，就想推翻藏传佛教的智慧大山，真的是白日做梦，非常可笑。这样的结果，不会是四皈依害死你，而是你的语言会害死你，让你永远沉溺在地狱中感受无边痛苦，所以说话不可不慎啊！

言归正传，假如我们从内心诚挚皈依三宝，不但今生可遣除一切损害，后世也将获得解脱和佛果等，有不可思议的功德。《无垢经》也说：“皈依之福德，若其具色相，遍满虚空界，彼将胜虚空。”皈依的功德无法衡量，无法用语言来表达。故不管在什么情况下，我们都不能舍弃皈依，有因缘的时候，还应通过各种方法劝他人皈依。

《杂宝藏经》中讲过一个故事[653]：昔日有位长者，生了两个女儿。一个女儿虔诚信奉三宝，出家后证得阿罗汉果；另一个女儿不信三宝，持有各种邪

653《杂宝藏经》云：尔时舍卫国中，有一长者，名曰弗奢，生二女子。一者出家，精进用行，得阿罗汉；一者邪见，诽谤不信。父时语此不信之女：“汝今归依于佛，我当雇汝千枚金钱；乃至归依法僧，受持五戒，当与八千金钱。”于是便受五戒。不久之顷，命终生天，来向佛所，佛为说法，得须陀洹。

见。后来，父亲跟不信佛的女儿说：“如果你皈依佛陀，我就给你一千金；若能再皈依佛法和僧众，并受五戒，我给你八千金。”这个女儿特别贪财，为了金钱就皈依了。她死后转生于天界，用神通看到生前的因缘，对三宝生起了信心，于是来到人间向佛陀求法，之后获得须陀洹果。

所以，有些人的父母亲友，实在不信佛教的话，你若有钱财方面的能力，可以跟他们说：“你要能皈依的话，我每个月给您一百块钱！”（众笑）

要知道，皈依三宝的功德相当大。《般若摄颂》中云：“皈依福德若具相，此三界亦成小器，大海乃为水宝藏，藏合[654]岂能衡量耶？”又如《日藏经》云：“有情谁人皈依佛，俱胝魔众不能害，纵破戒律心散乱，彼亦定能趋涅槃。”假如你虔诚皈依佛陀，千亿魔众也不能加害，即使你受戒后破了戒，心智不

654 藏合：称量单位，旧时一藏升的六分之一。

正常，但因为你内心中皈依了佛，也不会堕入恶趣，并能逐渐获得解脱。《大集经》中也有类似的教证说：“若有众生归佛者，彼人不畏千亿魔，何况欲度生死流，到于无为涅槃岸。”

因此，我们纵然遇到生命危险，也不能舍弃三宝。就像法王如意宝，以前在“文革”时，有个官员叫慈诚嘉列，对法王一直颇为不满。有一次，他威胁法王必须舍弃三宝，说佛教是迷信。法王不卑不亢地回答：“要想让我说这句话，比登天还难，佛教完全是正信，即使舍弃生命，我也绝不舍弃三宝。”他暴跳如雷，大声吼道：“真是敬酒不吃吃罚酒，走着瞧吧，三天后我们准备开个大会，到时候看你会悲惨地关在监狱，还是安稳地坐在这里。”当时法王住在紫清山谷。那个官员回去的路上，突然酒瘾大发，一杯接一杯地喝酒，结果口吐鲜血，一命呜呼了。

还有拉萨的一位格西兰仁巴，又名阿旺彭措。

在“文革”期间，公开念经要受到批斗，大家都手不敢拿念珠，口不敢诵六字真言。但他仍在自己的僧舍里，敲锣打鼓地诵经做佛事，明目张胆地宣扬三宝功德。别人劝他，说这样做很危险，兰仁巴说：“灯就是黑夜照明用的，白天何必点灯？在灭法的紧要关头，才需要尽力支撑，以后圣教重兴时，我就可以撒手不管了。”所以，这些高僧大德的故事非常感人。

总而言之，皈依具有无量功德，《圣解脱经》中说，即使皈依三宝的声音在旁生耳边听到，它们也会不堕恶趣。因此，我们平时看见待宰的牦牛，或市场上的鱼类，没有能力放生的话，也应多给它们念皈依偈，念阿弥陀佛、释迦牟尼佛的名号。《一切智光明仙人慈心因缘不食肉经》亦云：“若有畜生类，得闻诸佛名，永离三恶道，不生八难处。”

对此我们一定要相信，因为这是佛陀说的，肯定会有这么大功德。佛经云：“海水可枯竭，修罗宫可

堕，日月可坠落，世尊语叵异。”就算海水会干涸，阿修罗宫殿会倒塌，日月会从空中坠落，佛陀的金刚语永远也不会欺骗人。所以，我们理当坚信佛陀的语言，认认真真以欢喜心来念修一切正法之根本——皈依。

若能以闭关的方式修，这是最好不过的；但如果实在没有条件，数量上也要尽量完成。我前几天也讲过，丹珠喇嘛念《普贤行愿品》有一百万、观音心咒有六个亿，而你若连十万遍的四句偈都不能念，那就太说不过去了。

本品的结文：

虽已皈依然而诚信弱，虽受三学然仍舍持戒，
我与如我无心诸有情，不退坚固信心祈加持。

华智仁波切谦虚地说：虽已皈依三宝很长时间，

但信心仍极其微弱；虽已受持戒定慧三学[655]，可自己并没有好好持戒。对于我和像我这样的无心者，祈愿三宝加持，信心永远不要退，并且越来越增上。

堪布阿琼等高僧大德，每次在修完皈依后，也经常用这个祈祷文来回向。“万法信为先”，如果你有了信心，什么事情都好办，不管是祈祷、磕头、修加行，都会有一种积极性。否则，对修行根本没信心，而看到好吃的东西，眼睛马上睁得大大的，这样就不是修行人了。

我们这个学期已将“皈依”讲完了。

前不久，我在元旦贺词中，给外面学会的人说了：从 2006 年 8 月起，近五年的时间里，我们用网络、光盘的方式，对外传授了《入菩萨行论》《量理宝藏论》《般若摄颂》等多部大论。这样的机会来之

655 也可以说是别解脱戒、菩萨戒、密乘戒三学戒律。

不易，以后若没有什么特殊违缘，我希望还是能继续下去。无论如何，闻思修行不能舍弃；无论在哪里，一定要树立这样的佛幢！

第 91 课

发心之具体修法

2011 年 3 月 31 日

今天讲一下发菩提心的修法。

提前讲此修法的原因

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

按理来讲，先好好修四无量心，之后再观修菩提

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

当然，后面学到这个内容时，还是会照样讲。假如你觉得先应把四无量心修好，然后再修菩提心，这是最好的。但若一边学四无量心，一边修发菩提心，这样应该也可以。

理论与窍诀之间的差别

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

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

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

大家修加行时也是如此，不管是菩提心，还是其他修法，实际修持才最有意义。如果没有这样，理论

上再怎么精通、再怎么会说，这些法也跟你的相续相隔千里。因此，传承上师非常强调实修的重要。

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

我听说有一个领导，看了 11 个孤儿的贫困家庭后，在开会时一直流泪，别人见了也深受感动。我们反观自己，自认为是大乘佛子、是密宗行人，但看到这种情景，会不会觉得心如刀割？还有些其他宗教的人，不顾自己的安危，到特别严重的传染病群体中去，一心一意帮助他们，或者在大海里轮船被毁时，自己不愿意坐救生船，而把生存的机会让给了老弱病残，这种无我利他的精神，我们学大乘佛法的人有没

有？所以有时候看来，我们利益他众的大悲心，确实很差劲。明白自己的境界后，就算别人怎么赞美你，你也要有自知之明。

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

那么，什么样的人有大乘种性呢？有两种情况[656]：按照《入中论》的观点[657]，当你听到般若空性的法音，欢喜得汗毛竖立、眼泪直流，这是大乘种性苏醒的一种标志；还有，根据《大乘庄严经论》中所说[658]，当你体会到众生的痛苦，发自内心地流下悲悯

656 前者是依大悲等方便，苏醒色身种性；后者依空性智慧，苏醒法身种性。

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

658 《大乘庄严经论》云：“加行前悲心，信解与安忍，真实行善法，定说种姓相。”

之泪，这也是大乘种性复苏的一种象征。

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

修菩提心的重要性

在这个世间上，有智慧的人若想以佛法来饶益众生，就要生起大悲菩提心。《大乘四法经》中也说：“世间明慧者，应发菩提心。”现在饶益众生的方法有各种各样，比如建立社会慈善机构，或通过财物或地位去利济别人，但这些所带来的快乐只是暂时的，

能断除无明根本、令众生永久快乐的，唯有菩提心。故《大宝积经》云：“若欲善安隐，度无量众生，应发菩提心。”

菩提心在一切修行中极其重要，若没有这个基础，表面上修再高深的大圆满、大手印，或者禅宗、净土宗，这些大法到了你相续时，也完全变成了世间法，或者是一种小乘法。然而，这并不是法的过失，而是人的原因。就像《宝性论》中所说[659]，从空中降下的八功德水，到了盐碱不同的地面，就会变成不同的味道。同样，佛陀从慈悲的云中，普降下八圣道的雨，融入不同众生的相续，也就成了三乘等不同的解味。

比如，大圆满的法尽管高深莫测，其境界也不可思议，但你若为了今生的利益去修，只想把身体的病治好，那它融入你这个根器时，就会变成世间法，

659《宝性论》云：“犹如凉香柔，轻水云中出，与地盐等系，成极多种味。八圣支甘霖，广悲云藏出，众相续处别，成具多种味。”

而不是解脱之因，如同国王宝库里的如意宝，被乞丐拾到之后，不知道其殊胜功德，而把它扔进了垃圾桶一样。

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

修菩提心的具体方法

修的时候，《大圆满前行讲解》第一册中讲过一个《日修闭关要诀》，希望你们依此来修。有时间的话，最好能每天修四座[660]或六座；实在没有时间，至少也要修一座。

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

一、晨起修行

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

起床以后，先洗脸、刷牙、打扫佛堂，在三宝

660 四座：早上一座，上午一座，下午一座，晚上一座。

所依面前磕头，开始修第一座——早上起来应该修一座，因为这时候比较清醒。

二、日间正式修行

正式修行，分前行、正行、后行三个阶段。

（一）前行阶段

前行必须具足三个要点：

1．身要：不管你修菩提心也好、人身难得也好，刚入座时，都要以毗卢七法[661]调整身体。这种坐式，可令你迅速生起所修的境界。

2．语要：排出三次或九次垢气，再念元音咒[662]、

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

662 元音咒：嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿索哈。

辅音咒[663]、缘起咒[664]。不会念的话，也可直接念“嗡啊吽”，以此令语言得以清净。

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

3．心要：分发心、祈祷两方面。

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

善心也有应舍的发心、应取的发心。应舍的发心中，有世间、出世间两种。

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

663 辅音咒：嗡 嘎咔噶噶昂 匝擦匝匝酿 札叉札札那 达塔达达那 巴帕瓦巴玛 雅 Ra 拉瓦 夏卡萨哈嘉索哈。

664 缘起咒：嗡 耶达玛黑德抓巴瓦 黑顿得堪达塔噶多哈亚挖达 得堪杂喲讷若达诶望巴德玛哈夏玛呢耶索哈。

故修行时应当舍弃。

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

应取的发心是什么？就是要为了利益一切老母有情，成就无上佛果而发菩提心。

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

2）祈祷：发心要想实现，按照阿琼堪布的窍诀，必须要祈祷。

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

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

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

这些修法，可根据自己是否相应来定，不一定完全是一种。

（二）正行阶段

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

这段文字是：

我某某从今乃至菩提果之间，皈依诸大金刚持上师，皈依二足至尊诸佛出有坏，皈依离贪寂灭至尊正法，皈依诸众之至尊不退转圣者僧众。

祈求摄受我为菩萨，祈祷诸大金刚持上师、诸佛出有坏、住地诸大菩萨垂念我。

如往昔诸佛出有坏、住地大菩萨为一切众生而发

殊胜菩提心，我某某也自此乃至菩提果之间为一切众生而发广大菩提心，未救度者救度之，未解脱者令解脱，未得安慰者安慰之，未得涅槃者令得涅槃。

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

ཨོཾ།

吙 吙

རིན་ལྡན་དྲས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱི་སཱ།།

结达地色嘉瓦这阶吉 如同三世佛佛子

བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་ཐུགས་ཅི་བསྐྱེད་པ་ལྟར།།

香且乔德特讷吉巴达 已发最胜菩提心

བདག་ཀྱང་མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་ཀུན་བསྒྲལ་བྱའི་ཕྱིར།།

达江卡恰桌根扎西些 我亦为度遍天众

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

喇梅香且秋德森吉多　　愿发无上胜觉心

也可以念龙钦心滴《大圆满前行》的发心偈：

ཇོ།

吙　　吙

སྣ་ཚོགས་སྣང་བ་ཆུ་ཟླའི་རྟྲུན་རིས་ཀྱིས།

那凑囊瓦切得怎瑞记　　种种显现水月幻化纹

འཁོར་བ་ཡུ་གུ་རྒྱུད་ཀྱང་འཁྲུམས་པའི་འགྲོ།

扣瓦乐革杰德恰波昼　　相续漂泊轮回众有情

རང་རིག་འོད་གསལ་ལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་གསོ་བྱིན།

让热怄萨扬色鄂瘦谢　　为于自证光明界休息

ཚད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

擦美月叶昂内塞吉斗　　以四无量境界而发心

以上偈颂最好用藏文来念。倘若实在不会，念汉文也可以。

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

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

有了这种心态以后，再一直念发心偈。一座中能念多少算多少，最后自己打个记号。

（三）后行阶段

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

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

之后念一遍：

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།།

向却森巧仁波切　　菩提心妙宝

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག།

玛吉巴南结杰吉　　未生者当生

སྐྱེས་བ་ཉམས་བ་མེད་བར་ཡང་།།

吉巴年巴美巴央　　已生勿退失

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

恭内恭德培瓦效　　展转益增长

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

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

修菩提心一定要落到实处

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

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

所以，我们修菩提心时，最好能先修四无量心，并参考一下《前行备忘录》的发心部分。藏地所有的

高僧大德，共称这部论典是最甚深、最圆满的次第法要，学院很多人在修菩提心时，也常借鉴它的内容。因此，大家对这部论典一定要重视。

尤其是学院的四众道友，今年除了学习《入行论》以外，其他的背诵、辩论都放下了，全力以赴要先把加行修完。在这个过程中，大家应该把这部窍诀书多看一下，尽量减少一些琐事，不要边修加行边做很多事，否则，心很散乱的话，修的效果不一定很好。

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

别念，时时刻刻要想到众生。

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

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

修，那久而久之，因为提前有过训练，当遇到任何众生时，自然就想去利益他。

尤其是前世有善根的人，稍微修一点，菩提心就很容易生起来，从此之后，完全变成了另一个人。就像禅宗有种说法：你进来时是凡夫，出去时是佛陀。我们虽不敢说是佛陀，但也可以说：刚修这个法时是薄地凡夫，最后完全断除了自利心。

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

我有时候去藏地、汉地的一些道场，看见很多出

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

总而言之，在修行中，最需要的就是菩提心。菩提心仅仅生起一刹那，其功德在亿劫中也说之不尽。《守护国界主陀罗尼经》云：“若赞菩提心，所有诸功德，经于多亿劫，称赞不能尽。”

因此，上师如意宝常说：“你们每天听课，法师要求发菩提心时，自己应稍微安住一下，知道今天听法是为了利益众生；最后作回向时，相续中也要生起这样一颗心。若能如此，它的功德无法用语言来描述。”稍稍思维一下就有这么大功德，那我们在一座间去实际修持，功德就更不可思议了。所以，大家一

定要把发心修好。

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

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

法王如意宝有一次在大经堂专门立宗，说：相续中若有愿菩提心和行菩提心，此人绝对不会堕三恶趣。然后让所有法师对此驳斥，最后法王引用很多显

密教理力折群雄。这也是一个殊胜的缘起，我讲《入行论》第一品时就提到过，后来又看了《华严经》《大宝积经》等大乘经典，深感法王所说的道理完全成立。如果相续中真的有了菩提心，一般来讲不会堕落；即使堕入恶趣，痛苦也非常轻微，时间也极其短暂，就像弹球般很快能得到解脱。

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

有些工作特别忙的人，上班或走路时就念完了发心的数量，这也算是一种完成。有没有功德呢？决定会有。因为这些发心偈，是无垢光尊者、麦彭仁波切等大德的金刚语，如果念了十万遍，就算一点也不会观想，甚至常生自私自利的念头，这也有非常重大的

意义。只不过严格来讲，最好能以利他心为前提。但即使不具足，念也总比不念好。现在许多人觉得菩提心不重要，吃饭、睡觉、好好休息才重要，所以每天特别懈怠，一个偈颂都不念。跟这种人比起来，你念了十万遍的话，当然功德不可思议。

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

第 92 课

2011 年 4 月 1 日

下面正式讲不共加行中的发菩提心。

二　发殊胜菩提心

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

在一切思想、一切修行中，菩提心确实无比殊胜。《大丈夫论》中讲过：“欲供养一切佛者，当发

菩提之心；欲报佛恩者，当发坚牢菩提之心。”我们拥有今天这样的快乐，完全是佛陀的加持，是佛陀千百万劫中给我们创造的，故我们一定要有报恩之心。而要想报答佛恩、师恩、众生恩，修菩提心是最好的方法。

佛教的精华就是强调菩提心，没有它的话，修无上密法也谈不上殊胜。记得《前行备忘录》中说过，如果没有菩提心摄持，即使你九年闭关，关房的门用泥巴封上，也不能获得解脱。所以，菩提心在佛教中至关重要。

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

此时，佛陀脸色无有光彩，像是特别忧愁的样

子。阿难问佛是何缘故。佛陀说：“就像是商人，持价值千万珍宝外出经商，路上遇到盗贼被洗劫一空，赤裸身体待在路上，你说愁不愁？”

阿难回答：“很愁。”

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

阿难问：“不是很多人已证得声闻圣果了吗？”

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

说完，佛陀流下三滴眼泪，三千大千世界为之震动，数不清的天、龙、神、人都发起无上菩提心。这

时，佛陀的面容立即端正和悦，放出无数光明，照亮四方，欢喜地说道：“我的教法后继有人了……”

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

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

讲正文之前，首先是华智仁波切赞叹自己的根本上师：

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

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

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

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

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

丙二（趣入最胜大乘——发殊胜菩提心）分三：一、修四无量心；二、发殊胜菩提心；三、愿行菩提心学处。

丁一（修四无量心）分四：一、修舍无量心；二、修慈无量心；三、修悲无量心；四、修喜无量心。

本来，四无量心的修行次第是慈、悲、喜、舍，最初应从慈心开始修学。但此处，华智仁波切依据无垢光尊者《心性休息大车疏》中的教言[665]，次第有所不同。也就是，从实地修持的角度而言，首先若没有修成自他平等的舍心，慈心与悲心就会偏堕一方，而

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

达不到完全清净，故最先要从舍心开始修。

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

戊一、修舍无量心：

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

可我们现在不是这样，对亲朋好友极度贪爱，对冤家债主却排斥、嗔恨。所以要修这种心的话，就要断除护亲灭敌的习惯，对所有众生都平等对待。就像佛陀在因地时，对赞叹他、伤害他的人，没有任何贪嗔之心，完全做到一视同仁。

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

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

而且，现在的怨敌，在往昔的生生世世中，也曾做过自己的亲友，彼此间互敬互爱、和睦相处、共同

维护，所做的饶益无法想象。而如今被当作亲友的这些人，在以往的生生世世中，也曾成为自己的仇人，加害过自己。

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

引用公案说明亲怨平等

圣者嘎达亚那曾说：“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。”这个公案前面已讲了，在此不再赘述。

《法句譬喻经》中也有个公案，跟它的情节比较

相似：往昔佛陀在舍卫国时，当地有一位婆罗门，财富无数，但为人非常吝啬。有一次，他杀了一只鸡，把所有的门全关上，烹调做成美食，跟妻子和儿子一起分享。

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

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

婆罗门听后大惊。佛陀以神通令其忆起宿命，并

为其说法，他当下得证了须陀洹果。

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

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

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

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

当时莲花生大士在桑耶青朴闭关。益西措嘉佛母在另一个山洞修法，此时在她的修行境界中，突然出现莲师的召唤，于是她立即动身过去。到了山洞之

后，她发觉洞口拴了两匹马。进到洞里，只见到公主的尸体躺在莲师面前，国王却因伤心昏倒在一旁。益西措嘉空行母特别惊讶，问莲师他们到底怎么了。莲花生大士说：“先别问这些，快把国王扶起来。”空行母就用白绸带，抬起国王的头，让他慢慢苏醒过来。

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

国王听后，心情缓了过来，于是问莲师：“我现在明白了无常之理，但我的这个王女莲明公主，也算是一个宿业清净的人，因为她转生为国王我赤松德赞的女儿，并有幸遇见了您们这些犹如真佛一样的大智者、大译师，可为什么她的寿命如此短呢？”

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

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

（要知道，法王赤松德赞是真正的文殊菩萨，他都有这样以宿债而生的后代，更何况是其他人了？而且，无意中杀死虫，尚且有这么可怕的果报，故意杀生就更不用说了。我那天听说有一个佛教徒，

经常给别人讲大圆满，说他的境界如何如何，但在生活中，他特别爱打蚊子，甚至开车时看到蚊子，也会马上停车打死，然后再继续开。如果真是这样，那他以后有什么样的命债，会感受怎样的痛苦？可想而知。）

后来，莲师为莲明公主念经，通过密宗的勾招方法，把她的神识勾回身体，然后在她的顶、喉、心三处，分别标嗡、啊、吽三个字。当莲明公主复活后，莲师又对她进行灌顶，传授密法，并在她心中埋下伏藏[666]《空行心滴》，授命她为法嗣，随后她就去世了。

莲明公主的后世，就是无垢光尊者。尊者每每忆起前世，都对莲花生大士非常感恩，所以在他的作品中，常会提到“大恩莲花生大士”。后来，他开取了《四心滴》中的《空行心滴》。（以前法王如意宝传过，我们也讲过、修过一部分。）他示现圆寂时，还跟弟

666 这种伏藏，不像把宝瓶埋在地里一样，而是通过加持，把法要隐藏在心间。

子说：“我莲明公主如今不再住留娑婆世界，就要去往那无死的大乐永地，我的寿命、事业、愿力均已圆满……”这在我翻译的《全知无垢光尊者略传》中有。可见，圣者也好、凡夫也罢，在漫长的生死轮回中，都经历过很多很多，有时候令人欢喜，有时候令人悲哀。

尤其是关于莲明公主，本来我还有一些要讲，但在这里，暂时没有必要。

这种公案不仅藏地有，汉地历史上也不乏其数。《华严五祖纪》中记载：唐代杜顺和尚，有一次到外面化缘时，有个施主抱着儿子，求和尚给他消灾延寿。和尚定睛对孩子看了许久，说：“这孩子本是你的冤家，现在应该给他忏悔。”

吃完饭以后，和尚叫施主把小孩抱到河边，自己将其抛入水中。这时，施主夫妇捶胸顿足，号啕大

哭。和尚说：“你们的儿子还在。”说完用手一指，结果小孩化为六尺丈夫身，立在水波之上，怒目斥责施主说：“你前生拿了我的金帛，还杀了我推入水中。若不是菩萨与我解怨，我决不饶你！”说完就消失了。

可见，有些人最疼爱的孩子，也不一定是真正的“亲人”。

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

他的神识离开身体后，到中阴法王那里哭诉。中阴法王听了，便命人将员外二子押至面前。员外见后喜出望外，立即要长子跟他回去，可原本孝顺的长

子，此时冷冰冰地说：“我已不是你儿子了。我之所以给你当儿子，是因为前世受你三年恩惠，需要偿还这段恩情。十几年来，我日夜工作，替你效劳，现已还清，你我之间互不相欠，你还是自己回去吧。”

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

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

从今生、来世两方面说明亲怨为何平等

在今生中，我们与父母有血缘关系，故他们对我们的关怀、疼爱，令人无法想象。当我们遭受痛苦或不幸时，他们比自己出现这类事还要悲伤。实际上，这全都是往昔互相加害的宿债在作怪。

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

再者说，依靠怨敌加害的因缘，也可能令你今生的名誉增上，遇到正法，甚至成办究竟利乐。就像无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中所说：“遭受危害令己遇正法，得解脱道害者恩德大。”换个角度来讲，你

若通过各种方便投其所好、顺其心意，说些温存柔和的话，那彼此间成为情投意合的亲朋，也并不是一件难事。

相反，自认为是亲友的人，也有子孙欺骗、甚至残杀父母的情况。就像现在有些新闻中说，不少子女杀害父母，或者联合怨敌，把自家所有的家产都抢光。

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

父母即使希望修持正法，却常常受到子女亲友的牵连拖累，或者父母舍不得子孙、子女抛不下父母，双方一直依依不舍，以至于耽搁修法、坐失良机，相互间成了修行的最大违缘。寂天菩萨在《入行论》中

也说：“无常众亲友，亦坏真常法。”贪爱无常的众多亲友，可毁坏我们对常有安乐的证悟解脱。由此看来，亲人有时候甚至比怨敌更有害，对他们特别贪爱，的确是一种颠倒。

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

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

平等，若没有生起这种舍心，那么对天下无边的众生，就不可能生起菩提心。

舍无量心的具体修法

对以上道理仔细思维后，我们正式观修舍无量心：

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

做到这一点后，接下来再观想：“这些中等人从无始以来，曾无数次做过我的母亲，与现世的亲生父母一模一样。”在没有对他们生起这样平等的慈爱心之前，一定要反反复复观修。假如实在生不起，那生一部分相似的舍心也可以。不然，有些人自诩为大圆满行人，开口闭口都是光明境界，但连舍无量心都

不具备，对众生不能一视同仁，那光明境界就没有基础了。

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

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

如果没有达到上面所讲的境界，单单对任何亲怨既不生悲也不生嗔，只是平平淡淡的一种心态，这叫做无利无害的“愚舍”。这一点，无垢光尊者在《心性休息》中也再三强调过，说有些人自认为舍无量心修得很好，父母死了也没什么，怨敌死了也无所谓，

这并不是境界高，而是人太差了，就像石头一样，对亲怨没有感觉。麦彭仁波切在《二规教言论》中也严厉批评过，说这样的人是无愧者[667]。这种特别愚痴的等舍，并不代表是舍无量心。

真正的舍无量，应像仙人布施一样。仙人宴请客人或发放布施，根本不看别人的身份，对高贵卑贱、强大弱小、贤善恶劣、高级中等的所有人，都无有差别地同等施舍。同样，我们也必须对普天下的芸芸众生——大悲心的对境平等相待。在没有生起这样的定解之前，应一而再、再而三地修炼自心。

若能生起这种舍无量心，一切功德会自然而然增长。如《差摩婆帝授记经》云：“常于爱不爱，善友怨平等，得平等心已，福德树增长。”对于爱与不爱的善友、怨敌，若能做到平等对待，有了这种心之后，福德会日日夜夜增上。故希望大家不要把菩提心

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

停留在口头上、文字上，而一定要实实在在去修。如果没修成的话，其他功德就会遥不可及。

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

第 93 课

2011 年 4 月 4 日

四无量心中，“舍无量心”已经讲完了，从今天开始讲“慈无量心”。

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

的机会了。

戊二、修慈无量心：

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

舍无量心修到量之后，接着再修慈无量心——将一切众生平等作为大慈心的对境，之后要像父母养育小孩一样对待。父母亲哺育幼儿时，全然不顾孩子的颠倒行为、脾气不好，也不顾自己的艰辛劳累，只要能让他平平安安、快快乐乐、舒舒服服，就会想方设法去做，这是父母唯一的目标。

父母对子女的慈心，相当强烈。前几年发生汶川

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

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

了解这一点，对我们修菩提心特别关键。倘若遇到刚强难化的众生，我们对他特别好，他不但不领情，反而还恶言相向、百般侮辱，此时我们也要义无

反顾，像母亲疼爱孩子那样，身语意要竭尽全力，用各种方便令他今生来世获得安乐。

《本事经》中曾讲过[668]，仅仅对于一个有情，若能修持慈心，福德也是无量无边，更何况是一切众生了？在这里，慈无量心的对境就是一切众生，让一切众生获得快乐，是慈无量心的定义。这一点，每个人在修行过程中，要反反复复地思维。

慈无量心的具体修法

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

668《本事经》云：“于一有情所，能修慈善心，其福尚无边，何况于一切？”

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

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

华智仁波切的金刚语，的的确确有甚深意义。我们修发心时，要一边念发心偈，一边这样观想。

慈心在身语意中如何体现

正如经中所说：“慈身业，慈语业，慈意业。”我们的身口意应以慈心摄持，口中所说的话、手中所

做的事、心中所生的念头，绝不能损害众生，自始至终要真诚慈爱。甚至目视其他众生，也应当和颜悦色，不能怒目而视，就像《入行论》中所言：“眼见众生时，诚慈而视之。”若能如此，就会感得身相庄严，佛经云：“慈目视众生，得大威妙色。”现在很多人之所以丑陋，也跟往昔损害众生有一定关系。

从前，一位专横跋扈的官员，一贯斜着眼睛看别人，结果后世生为一户人家灶下吃剩饭的饿鬼。在佛经中，也讲述了反目视圣者而堕入地狱等的过失。佛陀在《入定不定印经》中，还告诉妙吉祥菩萨：假如有人以怒目来看菩萨，其罪超过挖出三界众生的眼目等[669]。所以，我们在日常生活中，若没有什么特殊密意，一般来讲，对众生应语气和蔼、目光慈悲，这是菩萨最基本的行为。

现在有些人，入定修慈心、悲心、菩提心时，

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

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

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

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

《入行论》云：“一心乐利他，不望得善报。”

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

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

若想变成名副其实的修行人，首先就要发自内

心，唯一渴望利益他众。在念发心偈时，可以有时候观想皈依境，有时候观想慈无量心的内容，有时候心里反复发愿。因为你一点分别念都不起，也是不可能的，既然如此，就要尽量安住在善的境界中。

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

尤其是，对于依靠自己的眷属、奴仆、旁生等，都要满怀关爱之情。乃至看门狗以上，也万万不要随意殴打、过分役使。我们每个人都说“要悲悯一切众

生，度化所有众生”，如果连最近的众生都不爱护，跟父母的关系都特别不好，那根本谈不上什么大乘菩提心。

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

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

恍惚之间，梦见观世音菩萨对她说：“你不给我上供，我也饿不着。但寺外有四五个难民，快要饿死了，希望你把这些供品拿去给他们吃。救活他们的命，比给我上供的功德要大十倍！”这位比丘尼惊醒，打开寺门一看，果然有四五个饥饿的人，便忙将

供品布施给他们了。

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

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

所以，对那些身居自己之下的众生，我们更应多一分仁慈、多一分爱心。

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

以前法王如意宝常说：“我在世时，你们不一定知道我的功德，一旦我离开这个世间，你们才可能觉得依止我是最大的福分。”的确，当上师圆寂之后，我们才发觉他的所作所为全是为了利益众生，而我们呢？反观自己确实惭愧。所以，大家应该对众生有一分爱心。当然，这种爱心该怎么样付诸实践，就要看个人的境界了。

特别是对父母双亲、久病患者等，一定要关心、照顾他们，三门尽力做利益事，如此功德不可思议。诚如阿底峡尊者所说：“对远方的客人、久病的患者、年迈的父母等慈爱行事，与实修空性大悲藏者相同。”

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

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

述[670]。

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

《毗奈耶经》也讲过：将父母各安置于自己两肩，转绕南赡部洲，供养无数珍宝，都不能报答父母恩德。唯一能报恩的方法是什么？就是他们无信心者令其生信心，无戒者令其受戒，吝啬者令其布施，无明者令其产生智慧，这样才能报答父母之恩[671]。

佛陀在《不思议光菩萨所说经》中还说：“非饮食及宝，能报父母恩。引导向正法，便为供二亲。”

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

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

因此，我们一定要想方设法令父母心入正法。

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

前两天，有个出家人问：“我想给父母寄点钱，可不可以？”我说：“应该可以。世亲论师在《俱舍论》中讲过，父母即使不是圣者，但对他们供养的话，功德也是无量无边[672]。所以，就算你是出家人，把化缘所得的财物供养父母，实际上也合情合理。”

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

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

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

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

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

有一天，他们来到东台顶，看到一座寺院，里面

有几个出家人，可个个都很难看，气质不好，也没有什么威仪。明勖生起了骄慢心，瞧不起这几位僧人，但天色已晚，也只好将就寄宿在这里了。

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

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

僧人坚持道：“别管我，朝圣要紧，你来这里是见文殊菩萨的，不是照顾我的，不是吗？”“好吧，等我游访礼拜过菩萨后，再回来照顾你。”

他离开之后，才走了几步，忽然听到背后有声，回头一看，刚才的寺院、没威仪的僧众、卧病在床的

病僧，刹那间消失得无影无踪，只有文殊菩萨冉冉腾空而去。他才猛然意识到，这些是菩萨试探自己。

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

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

不害众生是可以做到的

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

从前，新疆地区的两个沙弥，修持文殊法十二年，终于面见了文殊菩萨。文殊菩萨对他们说：“你们二人与我没有缘分，你们生生世世的具缘本尊是观世音菩萨，菩萨化现为吐蕃国王松赞干布的形象，你们去亲近他吧。”于是这二人便前往西藏。

他们虽不知吐蕃到底在何处，但还是凭着对观世音菩萨的信心，终于来到了拉萨。他俩在药王山[673]后

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

面，看到尸骨横陈，血流成河，遍地都是割了头的、剜了眼的、砍了手的、剁了脚的，惨不忍睹。

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

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

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

我是吐蕃国王，你俩不必害怕。”

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

国王回答：“由于藏人刚强难调，所以我才显示幻化。但我下命令砍杀的那些人，全是我自己幻变的。实际上，我本人对一个众生的一个汗毛孔，也从来没有加害过。[674]”

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

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

本书中有广述。

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

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

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

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

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

在座每个人都发了大乘菩提心，如此一来，即使周围有非常复杂、野蛮的众生，也应该尽心尽力地维护他们，用佛法逐渐开导他们，直至他们相续成熟

才放手，在此之前，不能舍弃任何一个众生。我们身体做的，应当是为了众生的事情；口中说的，尽量不伤害众生，而且要对他们有意义；心里想的，虽然很难全是无贪、无嗔、无痴的善念，但生起烦恼要尽快忏悔，想尽一切办法对众生产生慈爱心。以这样的身口意摄持，然后像无垢光尊者在《心性休息大车疏》中所说，先从自己身边的众生做起，范围慢慢不断扩大，最终遍于三界一切众生，这就是真正在修慈无量心。

若能如此，华智仁波切也讲了，自相续“必定”会生起这种境界，就像口渴的人喝水定会解渴一样，这个是必然规律。当然，你没有修肯定没办法，就像不喝水，水也不可能自动流入你口中，但你若是喝了，水马上就能解除干渴。同样，这个法特别有加持力，我们修的话，肯定会有这种效果。

因此，希望大家在日常生活中，经常修一下四无

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

第 94 课

2011 年 4 月 7 日

讲正文之前，首先提醒大家注意两件事情：

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

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

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

在学院听课的道友，对闻法规律长期以来就很重视，问题应该不大。但最近通过网络学习的有些人，一边听课一边讲话、吃东西、做事情，这样还不如不听。你要听的话，至少也要空出一两个小时，认认真真地听。其实，共同学习这些大德的金刚语，会令我们生起一些出乎意料的境界。你不愿意的话，我们也不强迫，来这里听课的人，全部是自愿的。但假如你愿意听，就务必要专心，这样才能养成良好的听法习惯。

有些人听法时间长了以后，从表情上看，已经成了“法油子”“老油条”，好像没什么感觉了。当然，听我这样的人讲法，没有感觉也很正常，但《前行》

是前辈大德的金刚语，没感觉是不可能的，只不过是你心不专注而已。如果专注的话，每句话都能给你带来无穷的利益。因此，希望大家好好地听，每堂课都能获得一些新知识，或者对已懂的道理再三串习，令这种境界蒸蒸日上。

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

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

现在大城市里的很多人，在世间法方面经验丰富、方法善巧，可是出世间法的话，能力确实非常薄弱。其实，你们每周抽出一两个小时学习佛法，心最好要静下来，听课前把乱七八糟的事都处理完。听课的一两个小时，差不多只是你吃顿饭的时间。而且在大城市里吃饭，有时候两个小时还不够，喝一点，吃一点，又喝一点……在饭店一待就是三四个小时，去吃饭的地方要花一两个小时，来来回回还有堵车，所以，有些人为了一顿饭，经常要用六七个小时。而我们听一堂课，时间比这个少多了，所以最好提前把琐事处理完，然后尽量如理如法地听。当然，在听课的时候，不能使用转经轮。

下面开始讲正文：

戊三、修悲无量心：

修悲无量心时，应观想一位被剧烈痛苦逼迫的众

生，希望他远离痛苦。

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

在佛教中，大悲心真的很重要，如果没有它，大乘的境界根本谈不上。《佛说法集经》里也说了[675]，修学大乘佛法的菩萨，不需要修很多法，只修一个就可以，这一个法指的是什么呢？就是大悲心。

大悲心犹如太阳普照世界，有了它，任何法都很容易修成。反之，倘若不具足大悲心，即使你修大圆满、禅宗、净土宗，最终也会一无所成。为什么呢？因为这些法与佛陀的智慧无二无别，是一种特别高的境界，必须要以大悲心作为根本。《菩提心观释》也说：“所有最胜一切佛法，皆由悲心而为根本。”有

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

了大悲心，菩提就会手到擒来，如《大方广如来不思议境界经》中云：“悲愍众生，则为菩提，已在其手。”

那么，大悲心该怎么修呢？

悲无量心的具体修法

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

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

法，不切实际。因此，要观修的话，最好先观一个可怜众生。

具体来说，比如观想一名被国王下令带到刑场的囚犯，或者一只正被屠夫捆绑的绵羊，放下“他是囚犯”或“它是绵羊”的念头，想想这个众生就是自己，那该怎么办？

就像一些囚犯，被宣判死刑后，马上被武警和法警荷枪实弹地押上囚车，到刑场去执行枪决。这时不少死刑犯面如死灰，双腿甚至全身都在抖，甚至有人当场瘫倒，站都站不起来。我以前读书时，就见过这样的死囚，看他的面孔，因极度恐惧而目光呆滞，死前的一两个小时，已经成了他的末日，绝望、悲哀的神色令人久久难忘。

那天电视上播出日本地震的场景，当十米多高的海啸铺天盖地而来时，不少人都脸色苍白，有信仰的

人默默祈祷，没有信仰的人，则极其无助。人遇到这种危难时，会有怎样的恐怖和痛苦，我们都很清楚。而其它的旁生，在屠宰场遭杀时，尤其是屠刀刺入它的身体时，感觉也是同样。若以这样一个具体实例来观修，你的悲心会油然而生。

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

新加坡有个居士叫许哲，今年 114 岁了。她学佛比较晚，以前是学其他宗教的。她说自己的人生方向是：“哪里有穷人，我就往哪里去。”她的生命哲学是：“我爱我的同胞，全宇宙是我的家。”很多人

都认为她这种境界很高。实际上，只要你受过大乘教育，即使刚开始对个别众生的嗔心、不满很严重，但在大乘教育的熏陶下，会对每个众生都慢慢生起强烈的悲心，并在有生之年乃至生生世世不会退。

我们在生活中，其实随时都可以修悲心，遇到可怜众生时，要经常换位思考：“如果是我怎么办？”那天我看到电视上的地震海啸，当时就想：“我在场会怎么办？会不会祈祷佛陀？这时候能不能想起来？”有些佛教徒平时讲得很好听，但关键时刻只想着自己，对别人的痛苦熟视无睹，这就不是很好的修行人。

作为真正的修行人，看到众生的痛苦时，应专心意念：“正在感受痛苦的众生，判刑的死囚也好、被杀的动物也好，就是我自己，现在到底该怎么办呢？无处可逃、无处可躲，无依无怙，无法溜走，也不会飞行，凭借力量和武力也不能抗拒，一瞬间就要离开

今生的一切，甚至自己珍爱保护的身体也要舍弃而步入后世，这是多么悲惨啊！……”观想那样的痛苦落到自己身上而修心，这就是大悲心的修法。

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

作为大乘佛教徒，应该像《华严经》中讲的那样：“不为自身求快乐，但欲救护诸众生，如是发起大悲心，疾得入于无碍地。”不求自己快乐，一切所言所行、所思所想全是救护众生，若能发起这样的心，很快就会入于无碍的佛菩萨果地。倘若没有这样的悲心，就像墙没有墙基一样，墙上的花纹又从何谈

起？所以作为大乘行人，修大悲心特别重要，有了这样一颗心，不但生生世世中会不离利他，即生也会获得世间的快乐。

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

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

价钱谈定后，新娘的公公婆婆面现难色，因为这次娶媳妇就用去十五个银元，家里实在拿不出那么多钱。新娘说愿把自己的陪嫁十五个银元，全部拿出来买鹿。家人只好同意，但都觉得此举很愚蠢。猎人得

银后离去，新娘便从桌下招出山鹿，安抚一番，鹿轻跳几下，跑回山林中去了。

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

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

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

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

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

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

当迫切希望老母立即摆脱痛苦的念头，情不自禁地生起时，再继续观想：“现在正在感受痛苦的这个众生，虽说不是我今世的父母，但肯定在以往做过我父母[676]。当母亲时，也完全像今生的母亲这样养育我，大恩大德与现在的双亲没有差别。而今却遭受如此剧烈的痛苦，它该有多么可怜！如果它此时就能摆脱这种痛苦，那该多好啊！”一直观修到生起猛烈悲心，忍不住泪水簌簌而下为止。

我们现在最困难的，就是对“这些可怜众生当过自己父母，跟今生父母没有任何差别”，始终生不起定解来，这也是没有长期观修过的原因。不过，有些居士和出家人，根基还是很不错，看见一些可怜众生时，从表情和行为上看，他的悲心特别特别强。能生起这样的悲心，就是佛菩萨的本质。《普贤行愿品》也说：“诸佛如来，以大悲心而为体故。”诸佛如来

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

不像我们凡夫人，以贪心、嗔心、痴心而为本体，他们唯一的专长是什么？就是大悲心极其强烈。所以，在这个世间上，如果一个人大悲心特别强烈，就可以称之为佛的化现、菩萨的化现。相反，假如你在日常生活中伤害、甚至杀害众生，那绝不是修行人的所为。

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

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

也一定会感受这样的痛苦，实在可怜！”

我们在放生时要知道，不但牦牛很可怜，杀牦牛的屠夫也可怜。所以，我每次在藏地放完牦牛，都要求屠夫发愿一天不杀生。对他们来说，长期不杀不现实，但若能做到一天不杀，就像昼辛吉的公案一样，也能暂时得到一点点利益。我也只有这个办法了，其他的也无计可施。

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

最后观想：“虚空遍及的地方，就会遍满众生；

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

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

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

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

所以我建议，一般的心理疾病要想得到治疗，还是应该从宗教入手，尤其是佛教。佛教中有最好、最妙的调心方法，比如《入菩萨行论》的第七、八、九品，这些道理若能通达，心理问题就会从根本上迎刃而解。为什么如今很多人对佛教有好感？就是他们从中得到了利益。我曾接触过许多人，他们都非常感激佛法，因为他们从财富、地位等中得不到满足，产生了无法解决的心理问题，但通达佛法后完全消失了。作为凡夫人，虽然还是会有烦恼、痛苦，但从大的方

面来讲，他们已经知道了人生方向。所以，学佛是一件非常快乐的事情，对于身边没有这种缘分的人，我们要对他们发起悲心。

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

因此，大家在修加行时，早上起来、晚上睡觉，或者白天有时间，都应该让心稍许安住一下，观观众生的痛苦，尽量想办法生起一瞬间的悲心。若能长期如此，所作所为始终想着众生，从来没有想到自己，那就已经成菩萨了。所谓的菩萨，就是利益众生，除此之外，并不是让你整天在天空中飞来飞去，在大海里游来游去。如果是这样的话，运动员也全部成菩萨了。

总之，观修悲无量心时，最初要以任意一个众生作为所缘境，唯一对他观修；然后范围逐渐扩大；到了最后，对一切众生普遍观修……如果没有这样一步一步去修，而是漫不经心、浮皮潦草，就不可能如理如法修成。

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

大悲心要从身边修起

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

要知道，我们不是一个人住在月球上的，而是周围还有很多人和动物，以及无数的非人。那么，在跟他们交往时，有大悲心的人该怎么做呢？无论他是上者、中者、下者，都可以成为自己修大悲心的对境。比如对上面的领导、负责人，甚至是上师，都可以观修：“哎，我们的领导天天造罪……”“我们上师好可怜啊，业力那么深重，烦恼那么深重，我天天给他回向。”（众笑）

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

下面，华智仁波切通过描写藏地的一些生活习惯，来说明这个道理。

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

但不管是什么民族，众生的生命都是一样，佛教

的大悲和智慧没有地域界限，不会区分国家、地方、世间、出世间，2500 多年前是什么样，现在仍是如此，以后也会是这样。不像其他的思想学说，几百年前有人提出来，几百年后就被推翻了。在我的印象中，包括小时候人们最爱讲的某些理念，如今早已时过境迁。但佛陀的大悲心，却与之完全不同。

华智仁波切在文中告诉我们：

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

在藏地的确有这种现象，过去有些人很恶劣，把铁锥用火烧了以后，直接从牦牛鼻子穿过去，然后

用特别粗糙的绳子系上。还有阉割、拔毛，从牛羊身上抽很多很多血，血抽完了以后，很多牛羊都奄奄一息了。现在汉地的大城市，听说也有给牛、羊、猪放血的，跟他们杀生的数量比起来，藏地就没有那么严重了。

那天我还看到一则报道说，有只母熊每天被采胆汁好多次，特别特别悲惨。后来当它的小熊也要做手术被戴上铁皮时，它不忍看孩子受这种痛苦[677]，就含泪掐死小熊后自杀……

还有一些动物实验，让大量动物饱受痛苦，生不如死。听说现在甘肃那边杀小羊羔，为了小羊羔的毛很好看，就给它打一种激素，让它死也死不了、活也活不了，24 小时中身体一直发抖，然后慢慢断气。现在人们的手段非常残忍，包括餐厅里的种种杀生，我原来在《悲惨世界》中也写过很多。

677 人们为了得到熊胆，对一头熊在十年中一直采胆汁，每天采一到三次。

每个人好好想一想：假设是换了自己，就是拔出一根头发，也会“哎哟哟”直叫，觉得这种刺痛实在让人受不了。而那些牦牛的话，被主人用绞木[678]活生生拔掉身上所有的粗毛，之后全身血迹斑斑，每个毛孔都在滴血，疼得它不时发出低低呻吟，它又是怎样的痛苦？可是主人对牦牛遭受这般难忍的苦痛想也不想，反而觉得手上因此磨起水泡，令人忍受不了。

此外，还有些人在骑马赶路时，往往因坐的时间太长，臀部疼痛不能端直地坐在马鞍上，而需要侧身斜坐[679]。却不曾想座下的马也同样疲乏，反而在它精疲力竭、寸步难行时，认为这牲口性情恶劣，不肯继续前行而生起嗔心，用鞭子狠狠抽打，对它一刹那也不生怜爱之心。这种无有悲心的人，性格特别粗暴、恐怖，以此嗔心之故，死后必会堕入阿鼻地狱。《大集经》云：“无有悲愍心，暴恶甚可怖，彼嗔心力故，

678 绞木：用来拔去牦牛身上毛的木棒。

679 没有骑过马的人，可以想象坐一天班车的感觉。

入阿鼻地狱。”

尤其是绵羊被宰杀时，首先屠夫把它从羊群中抓出来，它会产生想象不到的恐怖感、畏惧感，被抓的部位皮下淤血。然后身体被翻倒在地，屠夫用皮绳把它的四条腿紧紧捆绑起来，又用细细的绳子勒紧它嘴巴，使其呼吸中断，感受气息分解的剧烈痛苦[680]。假设死亡的时间稍微拖延，大多数罪孽深重的屠夫则火冒三丈，一边气急败坏地说“这该死的畜生还不死”，一边拼命地捶打它。

只要这只羊一死，他们就立即剥掉它的皮，取出内脏，紧接着，又抽取另一头活牛的鲜血。这时那头牛已体力不支，走起来踉踉跄跄。主人将死肉与牛的活血混合起来，装入前面宰杀的那只羊的内脏里，然后大模大样地吃了起来，这种人真成了恶业罗刹。

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

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

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

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

第 95 课

2011 年 4 月 11 日

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

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

去实修，只会说而不会做，就会变成“法油子”。

现在有些佛教徒，经常口里念诵大乘经典，学的也是大乘经论，甚至是无上密法，但相续中没有无伪的菩提心，这些法反而沦为小乘法或世间法，与究竟解脱毫无瓜葛。所以，我们学习大乘佛教，不能为了功名利禄，也不能为了世间八法，而应该是通过学习，想方设法先生起舍无量心、慈无量心、悲无量心、喜无量心，然后不断以菩提心来调化自心。看到可怜的众生、听到他们的声音，首先尽量生起一种造作的菩提心，这样久而久之，真正的菩提心才会油然而生。

继续讲对众生观悲心的道理：

前面也讲了，羊牛在被杀或遭受痛苦时，我们应该想这就是自己。或者你平时在饭店里看到杀鸡，用菜刀割它的脖子，用开水烫它的身体；或者菜市场

上的黄鳝和泥鳅，被刀剖开肚子，内脏全部掏出来，这个时候你就想：“如果我是这个众生，感觉会怎么样？”

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

亲身体验旁生的痛苦

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

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

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

如今的菜市场、饭店，每天都有无数众生因人类的口腹之欲，失去了自己最宝贵的生命。尤其是现代科技日益发达，大量众生的生命受到了种种威胁，有时候就像地狱在人间上演。但因为众生的业力现前，不要说是我们，连佛陀的妙手也无力回天，寂天菩

萨、阿底峡尊者他们也无法救护。但即便如此，我们也要在心里默默发愿：“如果我有能力，就算不能救所有的众生，哪怕从屠刀下救一个生命，我也愿意全力而为！”对此要反反复复观修。

观悲心，我们随时随地都可以。无论住在寂静的地方，还是城市里，坐车也好、走路也好，平时行住坐卧都可以观。真正的修行人，一切威仪都会与修行相应，不一定非要金刚跏趺坐，或一直闭着眼睛。这些只是修行的一部分，对修行比较成熟的人来讲，其实无处不是道场。不像有些初学者，修行必须要关上门，选择一个寂静的环境。如果你有正知正念，到哪里去，都不会影响自己的修行。我们观修众生的痛苦，有时候也要接触一下社会各个层次的人。否则，你整天在山洞或净室里闭关，环境就像天堂一样，根本不会知道外面有多少苦受。

个别出家人对众生无有悲心的表现

作为僧人，身披袈裟、剃除须发，看破红尘而前往静处追求妙道，这种行为是非常高尚的。他们本该像佛陀那样，对众生具足大悲心，身先士卒作为慈悲的表率。然而遗憾的是，如今[681]有些上师、僧人，没有一点一滴的大悲心，对众生造成的痛苦甚至比在家人还严重，这真是到了佛法末期——将食肉罗刹作为供养处的时代了。

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

现在不管汉地还是藏地，有些大德的行为令人极为随喜，他们单以一人之力，就利益了国内外很多

681 指华智仁波切那个年代。

佛教徒、非佛教徒，给他们留下了非常好的印象，弘法利生事业不可思议。但也有极个别“上师”，利用佛教的名义，毁坏佛教的形象，破坏清净的道风。这种人连丝毫慈悲和菩提心都没有，跟罗刹没有什么差别。他们为了敛财、得虚名，什么不良行为都做得出来，有时候甚至比在家人还差。

有些在家人，尤其是一些佛教徒，既不喝酒，也不抽烟，包括看电影等很多散乱事都不做，平时的时间除了用于工作和家庭，其他全部用在佛教方面。可极个别的“上师”，行为真的特别糟糕，给众生带来了许许多多痛苦，这样的人如今确实不少。

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

的问题，而不是整个佛教的问题。

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

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

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

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

从佛陀的所有行为来看，从发菩提心到成佛之间，唯一目的就是让众生得到快乐，不要感受痛苦。《佛本行集经》中记载：佛陀身为悉达多太子时，一次跟释迦族五百童子在花园里射击嬉戏。此时一群大雁飞过，提婆达多马上张弓射中了一只，大雁负伤带

箭掉到悉达多太子的花园里。太子心生怜悯，拔掉了雁身上的箭，并为它的伤口敷药。

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

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

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

如今有些僧人去俗家做经忏等佛事，先透过牦牛

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

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

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

到了最后，牦牛身体疲惫不堪，内心有说不出的痛苦，每个毛孔里一滴滴流着汗水，伸出驮罩[682]般的长长舌头，在那里气喘吁吁，发出“呼呼”的声音，实在是走不动了。

这时骑在牛背上的僧人，反而认为这头老牛不肯好好走，于是生起嗔恨心，用鞭柄棍棒猛击它的屁股。因为嗔心大发、用力过猛，结果把棍棒折成了两段。只见他将折断的棍棒插入腰间，（这个僧人吝啬心比较强，断掉的棍棒也舍不得扔。不过也可能因为石渠那边的木材特别少，以前我去的时候，见到那里的房梁、柱子特别细，像钢炉的烟囱，看着就不敢住人。）又俯身捡起一块尖石，从牛鞍上转过身来，继续捶打那头牦牛的脊背……这些都是因相续中未生起少许大悲心所致。

一个出家人骑着牦牛，用石头来打，用鞭子来

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

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

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

住持暗暗注意无畏法师的行止，觉得他心地非常清净，只是行止太过奇特，与众人的习惯格格不入，便说：“入夜后，把他摈挡在门外，以示警戒。”无

畏三藏法师也无所谓，到了晚上，就在门外禅坐，安若泰山。

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

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

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

法师回答：“佛言：‘一切众生，皆未来佛，等具佛性。’凡夫人愚昧，任意杀害众生，却不知此众

生遭逢苦难时，哀号、求救的声音遍达十方，十方诸佛皆悉闻知。那声音的宏大，无异于雷鸣一般。此虱佛子，坠地折足，呼痛呼救的声音，不但我这个近在门外的人听到了，即使十方无量恒沙诸佛，也无一不清楚闻知。”

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

言归正传，刚才讲了藏地个别僧人对牦牛无有悲心的行为，此时我们专心意念那头牦牛就是自己，观想自己背上承受着难以支撑的沉重，鼻子由绳子穿着，身上捆着鞍子，臀部被鞭子抽着，肋骨被脚蹬紧紧顶着，前后左右全是疼痛的感觉，没有片刻的休息时间。还要爬上高坡，冲下陡壁，渡过大河，越过平川，连吃一口草的空闲都没有。从早晨天明到傍晚日

落，一直在不情愿中来来去去，感受极大的艰辛劳累、疼痛饥渴。假如这些痛苦落到自己头上，想必不管是谁，一定会生起难忍的强烈悲心。

儒教常说：“己所不欲，勿施于人。[683]”《入行论》中亦云：“避苦求乐同，护他如护己。”这些道理虽然好，但往往只停留在我们口头上，很难落实到实际行动中。只有把众生的痛苦，真正观到自己的身上，进行换位思考，才能对此有深刻体会。这样的话，即使你刚开始悲心不强、性情粗暴，但慢慢在大乘佛教的熏陶下，在大乘甘露的滋润下，菩提心的苗芽也会茁壮成长。

当然，每次看到可怜众生，除了要设身处地、换位观修，也可以思维众生当过自己的父母。记得唐朝有一个人叫李信，某年冬天要远赴外地，天气酷寒，风雪交加，他骑着马，带着一匹小马驹。行了十几里

683 不过，这种悲心的范围，只局限于人类。

路后，马便疲惫不堪，走不动了。因时间紧迫，李信用鞭子狠狠抽马几十下。此时，马以人语对他说：“我是你母亲，生前因瞒你父亲，送你妹一石多米，故受此马报。此马驹是你妹妹。我等卖力还债，你何必苦苦相逼！”

李信闻言大惊，不禁流泪，急忙向马忏悔，并将马鞍拿下，说：“若真为我母亲，应认得回家的路。”马便在前面走，李信背着马鞍跟在后面，果然到了家。

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

过去在隋朝、唐朝、明朝，经常有一些精彩的公案，很多皇帝对佛教也非常崇信，文人们写了不少优美的诗歌，被后人代代传诵。而如今这个时代，金钱

泛滥，精神空虚，人们天天除了钱钱钱，根本没有精神上的享受，内心的宁静、快乐越来越少，文学方面的传世之作也基本看不到了。这是为什么呢？可能就是科学太发达了。

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

应以何种态度对待鬼魔作祟

本来，所谓的上师、僧人，是无偏救护一切众生的依处与怙主。可如今有些上师，认为对自己热情款待、大作供养的施主是自方，口中也说“我保护你们、救护你们”，并赐予灌顶加持。而将那些由恶业牵引转为低劣身体、兴风作浪的鬼魔看作敌方，对它

们生起嗔恨，口中喊着“杀杀、打打”，身体做出打击的姿势，认定这些害人的鬼魔该打该杀，并用恶咒进行降伏。这样的话，说明他相续完全落入了贪嗔的控制中，没有生起平等的悲心。《正法念处经》云：“若悲心庄严，则为人中天。若人无悲心，是则常贫穷。”一个人如果没有悲心，就算外表再怎么风光，实际上也很贫穷。

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

而对于施主来说，虽然暂时遭受一些病痛或苦恼，表面上看来很可怜，但实际上依此只会消恶业，不会积恶业。可那些鬼魔，怀着恶心危害众生，必然

会被这一恶业引入恶趣深渊。所以，释迦牟尼佛才以大慈大悲、善巧方便，宣说了强行驱逐、降伏鬼魔的法门，这也是在悲悯它们，就像母亲打骂不听话的小孩一样。这种降伏事业，只对那些有能力断绝众生造恶、并将其神识引到净土的人才有开许。否则，认为施主为自方而贪执、鬼魔为他方而嗔恨，这种以贪心护持自方、以嗔心打击他方的方便法门，佛陀又怎么可能宣说呢？

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

降伏法门，不但密宗中有，显宗中也提到过。比如，《涅槃经》里讲过一个圹野饿鬼，每天都吃人。

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

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

从前，米拉日巴尊者住在穷隆穹县时，有一次出门去拾柴，回来遇到一阵猛烈的狂风，把破烂的衣衫吹得四处飘掀。他用手拉住衣衫，手中的柴差点被风

卷去；用手紧紧抱住柴，狂风又把他的衣衫吹得四散飞扬。两难之际，他突然意识到这是一种我执，于是放下一切不管，静坐在地上。狂风过后，他再捡起一点点柴薪，带回山洞。

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

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

这时，米拉日巴才发觉它们是魔的化身，马上祈

祷上师、观想忿怒本尊，持诵猛咒，但起不到作用；然后又观大悲心，讲因果法门，仍不能赶走它们。

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

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

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

第 96 课

2011 年 4 月 16 日

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

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

某天深夜，他正在修行时，洞壁的一条裂隙中，忽然发出“嚓嚓”响声，他起来寻找了一番，但什么也没看见，于是又回坐垫上安坐。此时从裂隙中放出一道极强的光，光中出现一个红色的人，骑着一头

鹿，被一个美女牵着走来。这个红人突然用肘重重撞向尊者，同时刮起一阵令人窒息的狂风，然后就失去了踪迹。那牵鹿的美女也变成一条红色母狗，咬住尊者左足的大拇指，不肯放松。

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

道歌唱完以后，罗刹女也唱了一首歌：“本习气魔由心生，倘若不知心本性，你虽劝逐我不去，若未证悟自心空，似我之魔不可数。若已认识自心性，一切违缘现助伴，我罗刹女亦为仆。”意思是说，一切魔众均为心生，如果不知道心的本性为清净、光明，你怎么劝我，我也不会离开。倘若没有证悟自心本空，那像我这样的魔众会层出不穷、不可胜数。一旦认识了心的本性，障碍违缘都会成为修行的助伴，我

罗刹女也愿意给你当奴仆。

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

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

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

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

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

当时，罗刹女给米拉日巴唱了那首道歌后，米拉日巴对此深表赞同，并劝她弃恶从善。于是罗刹女

放开尊者，在他面前皈依、受戒。第二天又带着所有的眷属，在米拉日巴面前听受教法，发誓从此不做对众生有害的事，承诺为一切修行人做护法和助缘。后来，罗刹女及其眷属全部成了米拉日巴的眷仆。这个故事，在《米拉日巴道歌集》中有，你们方便时也看一下。

从中我们可以了知，用嗔恨心来以牙还牙，不但降伏不了鬼魔，反而会使它们越来越猖狂。所以，当遇到鬼魔时，理应以大悲心修自他交换、断法，或者用般若空性来摄持。假如你有更高的密法境界，具有“鬼魔是自心显现”的定解，那不管是单独修行，还是弘法利生，都会无有障碍，所有违缘销声匿迹，这是非常甚深的一个窍诀。

怎样看待血肉供养

还有一点值得一提，当今有些上师到施主家里

时，施主们会宰杀许多羊只，供养肉食。这些上师明知去施主家会危及众生，却没有一丝一毫的顾虑，反而欣然前往，喜笑颜开地大吃大喝。

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

尤其是进行消灾免难、祭祀求福时，有些人声称必须用新鲜的肉，觉得刚宰杀、血淋淋的肉才干净，然后用荤腥血肉装点食子和供品，气势汹汹、杀气腾

腾地举行佛事。其实，这些只是苯波教与外道等旁门左道的做法，根本不是内道佛教的法规。

过去藏地个别地方的传统相当不好，如今有些人对藏传佛教有说法，如果真的是这样，那他们讲得也有道理，自己不应该生气。包括汉地南方的有些城市，为了供养观音菩萨，经常用鱼肉、猪肉等肉食，甚至在过节时，杀鸡杀羊开始祭祀。这就像黑苯波教和外道大自在派，每次逢年过节，便杀一些生命供养神尊。但按照佛教的宗旨，皈依后必须断除损害众生的行为，诚如《涅槃经》所云：“归依于法者，则离于杀害。”故不管是什么理由，哪怕是危及一个生命，也完全违背了皈依戒。

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

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

我以前也曾讲过，大乘佛教并没有开许食肉的惯例，只不过有些众生自己做不到，就借着佛教的名义满足私欲，但这并非佛教的过失，而是个人的问题。尤其是身为大乘行人，从发了菩提心以后，本该成为一切众生的皈依处、救护者，可你若对众生不但不保护，反而见到别人供养血肉，就喜气洋洋地大吃大喝，并不时发出踏嗝[684]声，还有比这更让人痛心的吗？

麦彭仁波切在《君规教言论》中讲过：“怙主害人谁能救，水中燃火谁能灭？”如果怙主都在害人，那么谁还能救你？如果水都燃火了，还有什么可灭火

684 踏嗝：享用美味时感觉甚为可口而发出的一种声响。

呢？同样，一切众生的救护就是菩萨，倘若菩萨都吃肉害众生，完全断了大悲菩提心，那怎么成为众生的救护？故《入楞伽经》云：“食肉之人，断大慈种。”

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

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

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

密宗中供养血肉的密意

密宗中有一句话：“血肉供养不依教，违背桑哈查门[685]意，祈境空行予宽恕。”意思是说，血肉供养若不按照密宗续部的要求，就违背了《闻解脱》中八位空行母的密意，故需在她们面前忏悔，祈求宽恕。

有些人振振有词地说，所谓依教之血肉供养，必须遵照密宗续部中所说而实行。那么，到底密续是怎么说的呢？“五肉五甘露，饮食外会供。”即作为密

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

宗誓言物的人肉、马肉、狗肉等五肉[686]，并不是为了食用而宰杀，而是作为供品摆放的无罪五肉，这才是“依教之血肉供养”。

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

倘若明明被净秽分别所束缚，认为人肉、狗肉等是肮脏的东西，或者低劣之物，对这些肉食不愿意享用，而只想食用刚刚杀的、香香肥肥的肉，认为这些是干净的。此举就像“所受五种三昧耶，视净为秽行

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

放逸”中所说的“视净为秽[687]”，与所受的三昧耶戒完全相违。

如今汉地也好、藏地也好，常有人以修密宗为借口，想方设法满足自己的欲望，达到自己的目标。甚至个别地方的人喜欢修密法，原因就是显宗中不允许的很多行为，在密宗中有借口可以做。实际上，真正的密宗并不是这样。在座的有些道友，学藏传佛教也有一二十年了，无论是你所学习的内容，还是所接触的正规寺院，都可以了知，密宗的行为建立在显宗的基础上，有些看似颠倒的行为，只有达到最高境界时才开许，而且这些在显宗中也有，只是不太明显罢了。

密宗的有些行为之所以要保密，就是因为一般人不能行持，也很难接受，对外随便宣扬的话，很容易让人误解，进而生起邪见。就拿五种净肉来说，若

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

没有将饮食变成甘露的能力，或者在寂静处特殊修持的必要，只是贪著肉的美味而到村落里肆无忌惮去吃，这就称为“所受誓言行放逸”，完全违背了三昧耶戒。

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

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

鞭子抽打，鹿子又如先前一般活蹦乱跳了。举国上下见此，都生起了极大信心。

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

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

尤其在依止上师时，务必要先了解上师的人品、修行境界，这样再依止才比较可靠。否则，今天听说

来了个上师，不经观察就马上依止，如此草率会非常危险。就算你谈一笔十几万的生意，也不可能不了解合作伙伴，对他一无所知就签合同，依止上师更是如此了。所以，为什么《事师五十颂》中强调要长期观察上师，原因也在这里。

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

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

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

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

悉是我子。”

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

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

国王想派人去请，三摩竭说不用，自己焚香就可以请到。于是三摩竭严整衣服，登上高台，面向舍卫国的方向，祈求佛陀与僧众前来，为此国人民示现神

变，度化他们。佛陀知道三摩竭心中所想，于是告诉众位弟子：明天去应供时，大家都可以使用神通，自在变化。

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

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

到了那里，佛陀对他说：“我是来教导众生，令其得度的。你今天迟到了，还害了一条人命，是我

所不喜欢看到的！作为惩罚，你从今以后，都不能跟我一起受请，而且不许你涅槃，必须等弥勒佛出世后才能入灭。”宾头卢尊者，是十六阿罗汉之一，在《十六阿罗汉祈祷文》中也提到过。他因为佛陀的嘱咐，如今仍住在世间。

当然，凡夫人凭自己的想象，对这些奇妙的神通神变，可能会半信半疑，就像在农民面前讲高科技一样，他根本无法理解。同样，我们的分别念也极其有限，对佛菩萨有如是功德，比如害了一个生命就永不圆寂，一直护持佛法，也会当成神话来听。但不管怎么样，这确实是真实的公案。

由此可见，众生的生命珍贵无比，倘若无意中伤害了它，佛陀也极为不悦，更何况是故意杀生去供佛了？《泥洹经》中也说[688]，王舍城曾有个人杀生供佛

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

陀及僧众，乞求佛陀摄受自己。佛陀没有接受这些肉食，反而告诉他：“恕己可为譬，勿杀勿行杖。”即应设身处地换位想想，千万不能打杀众生。

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

血肉供养是否可以得利

假如你用新杀的众生血肉，供养护法圣尊，他们不但不会享用，也不会近前一步。相反，损害众生的黑法鬼神却很喜欢，会聚集在那里享用。而且，鬼神会时时跟着你，偶尔提供一点微乎其微的顺缘，让你觉得血肉供养很有用，进而乐此不疲。听说在南方一带，渔夫们每次出海，一定要先供血肉，这样打的

鱼就特别特别多。其实鬼神即使帮了你一两次，但也常常害你，令你突然生病、骤然着魔。这时候，你又念血肉仪轨、作血肉供养，鬼神又会给些暂时性的帮助……就这样，作血肉供养的人和鬼神互帮互助，形影不离。鬼神如罗刹放哨般，整天怀着贪食、贪财、贪利的心，到处游游荡荡；而作血肉仪轨的人，则因为鬼使神差，以往的出离心、厌离心、清净心、信心被一并遮蔽，即便佛在空中飞也不起信心，哪怕掏出众生的肠子也不生悲心。

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

其实，我们有时候出离心、信心、清净心退失，还是有一些原因的，也许是自己的行为不对，以至于往昔的功德被慢慢障蔽。大乘佛教的根本就是悲心，

所以，大家若想修行越来越增上，就一定要培养自己的悲心。

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

我经常这样想，即使你不能天天念《入菩萨行论》，把它带在身边的话，也会逐渐生起大悲心。还有现在学的《大圆满前行》，你实在不能带着，通过有声读物，尤其是“发菩提心”这一部分，经常看、经常念，悲心也很容易生起。一旦有了悲心，其他功德定会无勤产生，如同有了太阳就会具足光芒一样。

反之，假如你什么悲心都生不起来，就像罗刹奔赴战场般，性情粗暴、怒气冲冲，依靠鬼神相助，

自认为咒力不凡，进而心生傲慢。这样的话，死后只能如投石般立即堕入地狱，或以恶业转生为凶狠鬼神的眷属，肆意弒杀众生，或投生为鹞鹰、豺狼等旁生，天天不离杀生。正如佛经所云：“杀生无善报，短命多诸疾，来世生恶道，具受种种苦。”喜欢杀生的人，绝对不会有好下场，不但今生短命多病，来世也决定堕入地狱、饿鬼、旁生。即使从三恶趣中解脱出来，以杀业异熟果的余分，仍要在人间感受种种痛苦。

所以，大家务必要断除杀害众生的行为，通过各种方式培养自己的大悲菩提心！

第 97 课

2011 年 4 月 18 日

《大圆满前行》正在讲四无量心。

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

放眼整个世界，如今的修行人不少，但真正观察各自的发心，大多数人修行的目标，只是为了在暂时的人生中，得到平安快乐、和睦相处；去寺院烧香拜佛、参禅念佛，相当一部分人也是求自己快乐、来世

往生，而将利益众生放在首位的，可以说寥寥无几。

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

大悲心是一切佛法的根本

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

从前，为了法王赤松德赞龙体安康而举行福寿法事，苯波教徒们大兴血肉供养。当时邬金第二佛莲花生大士、大智者布玛莫扎[689]，以及大堪布菩提萨埵[690]等诸位大译师，看到苯波教的彩盘[691]，心里十分不悦，他们说：“一教不应有二师，一法不应有二规，苯波教旨不合法，并非共同寻常罪，若尔我等返故里。”所有的班智达都不谋而合、不约而同，国王祈请他们讲法也不传讲，宴请他们也不受用。

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

689 布玛莫扎：印度大圆满祖师，已成就虹身，在五台山永住。

690 菩提萨埵：静命论师，《中观庄严论》的作者。

691 彩盘：苯波教禳灾送祟时，作为牺牲物品的彩线花盘。

限，自古以来就是以皈依三宝来分，如果他们皈依三宝，说自己是佛教也无可厚非。

如今有些人，自以为是佛菩萨的追随者，可是若将甚深的密宗仪轨，变成苯波教的吟诵而损害众生，显然就成了出卖佛教灵魂、亵渎三宝的败类。如此毁坏佛教的形象，结果只会将自他引入地狱。

《君规教言论》说过：“今生君主之法律，来世异熟之果报，谁亦无法逃避故，若不相信请尝试。”《大智度论》亦云：“诸业无量力，不逐非造者，果报时节来，不亡亦不失。”所以，业力确实不可思议，你没有造，它不会跟着你，但如果造了，果报迟早会落到你头上，中间不可能有丝毫损减。

因此，大家应恒时提醒自己，身居卑位、穿着破衣，尽心尽力饶益一切众生。当然，作为修行人，身上不一定穿很多华服，但故意穿破衣也没有必要。有

些人为了在别人面前显示自己是瑜伽士，平时不洗衣服、不梳头、不洗脸，非要装成像乞丐一样。其实，你的“我执”没破的话，衣服破了也没有用。不过，你也不要落入另一个极端——穿衣服特别讲究。现在城市里的人，一天换一件，一个礼拜买一件，今天像白色的蝴蝶，明天变成黑色的蝴蝶，换来换去、飞来飞去，这样也没有什么意义。

南朝的《南齐书》中，有一个人叫江泌，他家境贫寒，但特别好学，白天替人做工，晚上借着月光读书。他为人非常慈悲，衣服破烂到不能再穿时，唯恐衣内的虱子饿死，于是又将它们取出，放入新换的衣服里……世间人尚有如此悲心，我们大乘佛教徒就更要如此了。在没有生起这种悲心之前，大家必须要一直修，其他的修不成也不要紧。

有些人总问：“您什么时候传密法啊？能不能把菩提心赶快讲完？好想求最高的大圆满，观明点、直

指心性。您可不可以快快讲，我实在是等不及了！”其实磨刀不误砍柴工，你若能先修好加行，把基础打稳固，再修大圆满就会易如反掌。但如果连大悲心等大乘理念都没有，修什么也不会有成就。

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

作为修行人，若能精进地修大悲心，诵经修善、度化众生等表面上虚张声势的佛事，不去做也可以。为什么呢？因为佛法不是外相，而是内在的修行。《摄

正法经》亦云：“欲获得佛果，学多法不成，唯当学一法，何为学一法？此乃大悲心。何人具大悲，彼获诸佛法，了如指掌矣。”这跟《佛说法集经》中的教证非常相似[692]。

此经还比喻说，就像转轮王不管去哪里，四兵都会跟随他，同样，大悲心无论在谁的相续中生起，诸佛的其他功德也会随之产生[693]。还有一个比喻说，太阳出来普照万物时，大地众生做什么都不会困难，同样，何处有大悲心的日光普照，此处众生修一切菩提分都很容易[694]。所以，前辈高僧大德在修行时，不会先求高深的大法，而是唯一先修大悲心。当然，假如你根基很利，求大法也是可以的。

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

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

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

以公案说明大悲心在修行中最重要

以前三同门[695]与卡隆巴格西的一位高徒，前去拜见仲敦巴格西。格西很长时间没见到弟子了，就一个一个地问：“博朵瓦平时做什么？”

他回答：“为数百僧众讲经说法。”

仲敦巴说：“稀有！稀有！这也是一正法。普穹瓦做什么？”

答言：“到处去化缘，广集自他资具，建造三宝所依[696]。”

格西又如前一样说：“稀有！稀有！这也是一正法。衮巴瓦[697]做什么？”

---

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

696 三宝所依：佛像、佛经、佛塔。

697 三同门中原本应是金厄瓦，但《前行》此处说是衮巴瓦，请观察。

回答道：“唯一闭关静修。”

格西又说：“稀有！稀有！这也是一正法。”并接着问：“卡隆巴在做什么？”

那位弟子说：“他总是到一个蚁穴旁边，蒙头天天痛哭。”

听到这话，仲敦巴格西立即脱帽，合掌当胸，边流泪边说：“极其稀有，他是真正在修持正法！本来关于这一点，有许多许多功德要讲，但如果现在赞说，卡隆巴格西会不高兴的。”

卡隆巴格西之所以蒙头痛哭，是因为想到了轮回中受苦受难的一切众生。尤其是看见蚂蚁，想到它们在轮回中一直流转，真的非常可怜。《释迦谱》中讲过，舍利子跟须达（给孤独长者）在建造经堂时，就看见了很多蚂蚁。舍利子告诉须达：“从毗婆尸佛开始，它们历经了七佛出世，至今已有 91 劫，却仍然还是

蚁身，始终不得解脱。”所以，当卡隆巴格西看见这些众生时，以它们为所缘生起大悲心，整天就忍不住痛哭。

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

还有造佛像的功德，《大宝积经》中说：“造如来像，如四指者，得福无量。”就算只造一尊小小的佛像，得福也是无量无边。所以，普穹瓦造佛像并不是没有功德。

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

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

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

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

以公案说明修悲心可迅速忏净业障

很多人认为自己罪业深重，而要想清净这些业障，再没有比悲心更殊胜的了。

从前，印度的大乘阿毗达磨正法，三次遭到了外道摧毁[698]。当时有一位婆罗门种姓的明戒比丘尼，心

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

想：“我生为下劣之身的女人，不能弘扬佛法，应该与男人婚配生子，弘扬圣法。”这样考虑之后，她还俗与一位国王种姓的男子结婚，生了无著菩萨；又与一名婆罗门男子为婚，生了世亲论师。《大唐西域记》中说，她其实还有第三个儿子，名叫师子觉。

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

两个儿子长大以后，向母亲询问父亲的事业[699]。

699 印度跟其他地方不同，到目前为止对种姓仍特别执著。全世界的政府、机构为此开了很多会议，但他们对低劣种姓的歧视，至今还没有得到解决。在印度，

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

听了母亲的话，世亲论师前去克什米尔的集贤尊者[700]面前，学习五百阿罗汉所造的《大毗婆沙论》。后来，集贤尊者相续中的所有智慧，世亲论师全部得到了。从此，他在克什米尔无量众生面前广宣佛法，令许许多多人得到利益。

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

有些传记中说，世亲论师在那烂陀寺，曾一天

低劣种姓者若是摸了高贵种姓者的碗，他们宁可不吃饭，也要把碗给扔掉。以前根登群佩在《印度游记》里讲了很多，现在虽没有那么严重，但这种传统仍然存在。

700 另说为众贤尊者。

讲二十五堂课——我们有些法师一天讲两堂课，就抱怨连天：“哎哟，太累了，我可不可以休息一下？一个礼拜休息三四天多好啊！”而世亲论师在世时，每天讲经说法，无论到哪里去，都有十万比丘跟着他[701]，故被人们称为“第二大佛陀”。他所造的《俱舍论》，到目前为止也是五部大论之一，对佛教的贡献非常大。生这样的儿子，应该是值得的。（众笑）

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

他历尽千辛万苦修了六年，结果连吉祥的梦兆也没有出现。

（我们很多人修行时，修了两三天，闭关两三个月，什么感觉都没有，就开始灰心失望。而无著菩萨的话，是佛陀在《文殊根本

701 还有些说是一万，或者一千，但十万应该是比较准确的数字。

续》中亲自授记的[702]，他六年苦行，连个吉祥梦都没有，所以，我们有时候也没必要太着急。

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

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

他想：“看来我是修不成了。”便心灰意冷地下山了。

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

途中，看到路边有一个人，正在用柔软的棉布，擦磨一根大铁棒。他问：“你这样擦有什么用呢？”

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

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

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

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

他想：“现在我的确不能成就了。”于是又起身下山。

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

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

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

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

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

途中，看到路边有一条双腿残废的母狗，整个下身弥漫着小虫，仍然还在对人生嗔恨心，提起上身疯狂乱叫，拖着下身前来咬人。无著菩萨情不自禁对

它生起了难忍的悲心，割下自己身体的肉，布施给那条狗。

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

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

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

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

于是，无著菩萨将弥勒菩萨扛在右肩上，到集市上去。他问人们：“我的肩上有什么？”人们都说“什么也没有”，只有一位罪障稍轻的老妇人说：“您肩上有一具腐烂的狗尸。”

随后，弥勒菩萨将无著菩萨带到兜率天，为他宣讲了弥勒五论[703]等妙法。之后无著菩萨返回人间，开始弘扬大乘佛法。

可见，清净罪业再没有比修悲心更殊胜的法门

703 弥勒五论：《现观庄严论》《经庄严论》《宝性论》《辨法法性论》《辨中边论》。

了，并且悲心也是生起菩提心的无倒之因。所以，我们一定要通过多种方便，尽最大努力来修持悲心。

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

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

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

看到的只是一间破败荒废的山间小庙，一些妇女在那儿用生锈破损的工具干活。这位年轻僧人懒得再往前走，就说自己想在河边草地上晒太阳。

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

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

可见，修行不好的人，由于心不清净，所见的一切也不清净，对圣者的功德全然不见。就像善星比

丘，见佛陀的一切行为虚伪狡诈；梅智巴把大成就者夏热瓦尊者看成杀猪的屠夫；沙弥柴夏吾看到金刚亥母为一个麻风女人；佛智眼中的上师妙音亲是特别肮脏的农夫……但如果你的心清净，就算看到特别可怜的动物，也会视为诸佛菩萨的化现；看见贪心特别大、嗔心特别大的恶人，也会认为是大成就者的示现。

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

所以，诸佛菩萨的化现，随时随地会以不同身相出现，我们对每个众生都要观清净心。就算平时看到了可怜众生，也要认为是诸佛菩萨的化现，是来清净自己罪业的，对他们不能侮辱，更不能起厌烦心。

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

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

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

无著菩萨问：“师子觉今在何处？”

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

无著菩萨又问：“弥勒菩萨身相如何？现正在讲什么法？”

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

另外，金陵刻经处还有鸠摩罗什翻译的《无著、世亲菩萨传》，我看过一本白话文的，不知道有没有古文。里面说，无著菩萨还迎请弥勒菩萨到人间传法，用了四个月的时间，传讲《瑜伽师地论》。藏地也有历史说，无著菩萨在兜率天，用短短一个中午，听受了弥勒五论，但回到人间时已过了五十三年。

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

悲无量心的具体修法

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

同样，我们也要在心里想：“三界一切众生被痛苦的河流冲走，沉溺在轮回的大海中。尽管我对他们生起了难忍的悲心，可没有能力将他们解救出来，现

在该怎么办呢？”然后诚心诚意祈祷上师三宝，观修悲心。

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

此时，我们唯一的方法，就是发菩提心，希望自己早日成佛利益众生；同时也要给众生讲经说法，让他们发起菩提心。如果他们成佛了，就会永远离开痛苦，除此之外，也没有其他的路了。产生这样的念头之后，一直努力观修，祈祷上师三宝加持，这就是菩提心的根本！

第 98 课

2011 年 4 月 21 日

观修四无量心中，悲无量心已经讲完了，今天讲最后一个。

戊四、修喜无量心：

喜无量心的具体修法

修悲无量心时，是观想一个非常可怜的众生，愿他远离种种痛苦。而在修喜无量心时，观想任意一位众生——具有种姓、权势、财富、地位等，生在善趣中，幸福快乐、长寿无病、眷属众多、受用具足，以他作为所缘境。对他既没有竞争的心理，也没有嫉妒

的情绪，反而心想：“但愿他具有比这更高一等的人天福报，拥有吉祥富足、无损无恼、智慧广大等众多圆满功德。”同时还要想道：“三界中有无量众生，连吃穿都没有，如果也像他这样一切圆满，那我该有多高兴啊！”如此反反复复观修。

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

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

对他们生起了喜心以后，接着对所有的中等人——关系不好不坏、不亲不怨的人观修，愿他们具

足一切幸福、快乐、安宁，这样观修也不太困难。

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

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

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

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

会退转。但这对大多数人来说，有一定的困难，故大家最好还是按次第来修。

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

其实，有缘的善法是福德资粮，无缘的安住是智慧资粮。包括每次修上师瑜伽，观想上师融入自己，自己的分别念与上师的殊胜智慧合二为一，之后住于虚空般的境界中，这就是在修智慧资粮。假如你有中观或大圆满的境界，则应安住在这种境界中；如果没

有的话，应像很多高僧大德所说，于什么都不缘的心态中稍住片刻，这也是在修无缘智慧资粮。我们修喜心时就要这样，先修有缘福德资粮，后修无缘智慧资粮。

修喜心一定要断除嫉妒

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

我以前讲过，我们对平等者容易生嫉妒心，还有一些女众，嫉妒心也比较强——不是说男人就没有，有些男人的嫉妒心比女人还严重。但一般来讲，佛陀在有关经典中说，女人这方面的烦恼比较明显。

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

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

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

心呢？

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

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

《入行论》确实很殊胜，汉地不少人都在学，希望你们不断地学。现在我们学院的每个班，也正在学这部论典。但听说个别人只看颂词，没有看讲记，这样的话，你不一定能全部了达它的内涵。真正想学的

话，至少也要看一遍那十二本讲记，连这个都不看、不学，这叫学习吗？

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

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

嫉妒可摧毁自己的善根

一个人的心若被嫉妒所蒙蔽，对他人的功德就会视而不见，轻易造下滔天大罪。

佛陀在《德护长者经》中说：“嫉妒痴浊故，则失于善心。恶见三毒缘，如是贪增长。”嫉妒是一种愚痴，会覆盖我们的善心，令贪嗔痴等三毒不断增长。大家都知道，有嫉妒心的人，为了满足自己各方面所愿，定会产生贪心；别人若制造违缘，对他会生嗔恨心；这些烦恼的本性就是无明愚痴。所以，有了嫉妒，三毒自会日益炽盛，摧毁自己的一切善根。

《米拉日巴道歌集》中记载：从前，米拉日巴尊者在雅龙地方，施主们对他特别恭敬，经常供养。当地有一所研习因明的显宗寺院，寺院中有两位著名的法相师[704]，一个叫达罗，一个叫罗顿。他们对尊者十

704 法相师：采用辩论方法研究佛教法相学的人。

分嫉妒，经常诽谤，说尊者是行邪法的外道。

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

米拉日巴尊者说：“我依止因明的上师，获得了因明的口诀，通过因明的精进，住在因明的山谷中，修行因明的法，获得了因明的境界，于是自然成为施主们因明的福田……[705]”

达罗听了很生气，骂道：“你这样胡言乱语，唱些骗人的烂歌来搪塞，却拼命吃人家的供养。像你这

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

样的行径，应该受到这样的待遇！”说着，就在地上抓起一把灰，向尊者的脸上撒去。

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

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

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

达罗回答：“当然是无碍法。”

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

米拉日巴又说：“我现在另立一宗：眼前这块大崖石是无碍法。你认为如何？”

达罗回答：“崖石当然是有碍法。”

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

达罗见此，比以前更为气愤了，说这只是外道的魔术，对此不但不起信心，反而一味萌生邪见，大肆诽谤，结果死后转生为一个大恶魔。罗顿却对尊者的行为生起了信心，后归入米拉日巴的教法，成为他的

五大出家弟子之一。

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

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

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

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

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

尊者就先把病转到门上，门发出吱吱的响声，裂成了许多碎片。格西看了，心想：“这根本就是障眼法的魔术，骗不了我。”于是再次祈求尊者把病移给他。

尊者就把一半的病苦移到他身上，格西顿时痛得要昏了过去。他在尊者面前，泪流满面地忏悔，承认了自己的恶行，并说：“我从前作恶的原因，大半都

是为了钱财。现在我把所有的家产都供养给您，请饶恕我的罪业。”

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

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

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

我在读中学时，就听过藏文版的米拉日巴传记。当时因为生病，在医生阿克塔罗那里待了大概半个月。他是一个出家人，修行非常好，每天晚上，我都

请他和丹增嘉措喇嘛，给我读这个传记。他读的时候表情很不错，我现在还印象深刻。

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

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

所以，大家理应经常观察自己，尤其是说话时一定要注意，不能一开口就是这人不行、那人不行，好

像谁都不如自己。或者你是喇荣的传承，就随便评论其他传承不好。其实这些都是佛陀的传承，除非有特殊的必要，否则，对一切都要观清净心。毕竟诸佛菩萨的显现不可思议，他们度化众生时，甚至会化为屠夫、乞丐的形象，而且你眼中的不如法，也不一定真的不如法。所以，无论在什么情况下，自己都要尽量观清净心。

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

因嫉妒而随喜他人造恶的罪过

尤其在同一个行业里，因为互相竞争，比一般人更容易生嫉妒心。比如两个成绩好的法师之间、两个发心提水的人之间、两个卖豆腐的人之间，都经常引生各种嫉妒。而如果一个是卖金子的、一个是卖煤炭的，他们之间就不一定有这种烦恼。不过，总对别人心怀嫉妒的人，非但不能损害他人，反而自己会积累严重罪业。《君规教言论》中也说：“嫉妒心强福浅者，恒时只会谤他人，依此于他无损害，却将毁坏自声誉。”

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

侍者听到上师的话，赶紧煮好茶，端过去问：“您听到了什么好消息？”

他说：“我们那个对手有了女人，破戒了。”

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

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

所以，别人在做恶事时，千万不能去随喜。我以前也再再讲过，美国发生“9·11”事件时，听说中国

的个别年轻人欢呼一天，觉得实在是大快人心，这样的话，你随喜赞叹本·拉登杀了近三千人的罪业，自己的过失不比他少，甚至比他还严重。

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

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

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

佛陀知道他们得度的因缘已成熟，就出现在他们

面前。长者全家见佛陀亲临，感动不已，立即恭敬顶礼佛陀，对佛陀诉说心中的哀痛。佛陀讲述了万法无常、轮回皆苦的道理，劝他们不要特别伤心。

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

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

那三个见杀随喜的人，一位因过去修福，现在天上享福；一位投生至海中，成为龙王；另一位就是

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

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

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

可见，见别人杀生，对他随喜的话，杀生者需用生命来偿还，随喜者则要为他饱受痛苦，业力真的不

可思议。希望大家对这个公案好好想一想，今后见别人造恶业、破戒、杀生，千万不能去随喜，否则，自己将来也难逃苦果。

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

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

随喜。

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

归纳四无量心

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

很多人在修行时，次第是从上往下来，先要得个最高的灌顶，不修前行，就直接修《上师心滴》或

《大圆胜慧》的最深窍诀，如同看到一块生肉就想直接吞下去。然而，正确的修行次第并不是这样，我们务必要从基础打起，在没有生起四无量心之前，无论如何必须要精进观修。

四无量心如果讲得太广，我们一个一个理解，有时候比较困难，但若用一个窍诀来归摄，就是要心地善良。因此，我们要始终如一地修学心地善良。《水木格言》中也说：“贵贱众人皆依，本性善良智者，途中悦意水池，众人皆喜入内。”不管是什么样的人，都喜欢依止本性善良的智者，就像特别悦意的水池，会吸引每个人一样。所以，不管你是出家在家、高贵贫贱，心地善良都是做人的根本，有了它，做什么事情都容易成功。

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

里面，就忙把他救了出来。

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

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

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

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

数年后，绅士的儿子染上肺炎，正是青霉素救

了他的命。那位绅士的儿子是谁呢？就是英国首相丘吉尔。

一个农夫的一点点善良，就给世界带来了如此重大的变化，可见，善良的力量不可小觑。记得《水木格言》中说：“心善所做俗事，亦皆趋入正法。”我经常思维这句话，意即心地善良的话，即使做了一件普通的琐事，也会引导你趋入正法。比如你每天在单位上班做事，或者在家为亲朋好友操劳，只要有了心地善良的基础，最终定会成为解脱之因。

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

第 99 课

2011 年 4 月 25 日

昨天说了，菩提心的前行是修四无量心，而四无量心归纳起来，就是心地善良。下面接着讲：

善良对修行人非常重要

从前，有一次阿底峡尊者感到手痛，于是把手放入在家弟子仲敦巴[706]的怀里，说：“请给我加持一下，因为你有一颗善良的心。”

加持的力量，其实是无欺存在的。现在有些人因

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

为受唯物论、无神论的影响，什么都不承认。但不承认是你的事，在名言中，诸佛菩萨、高僧大德确实有一种加持力。而且作为一个修行人，心地善良的话，加持会特别大。

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

像阿底峡尊者那样鼎鼎有名的人，都让弟子加持，这不是他实在找不到人加持了，走投无路之下，只好向弟子求助。虽然按理来讲，应该是弟子生病让上师加持，没听说过上师生病让弟子加持的。但这里主要是阐明了，无论上师还是弟子，只要为人善良，

三宝的加持、菩提心的力量自会融入他的心，此时哪怕他吹一口气，或者给人摸顶、念经，都肯定对众生有利。

此外，阿底峡尊者一直将心地善良，放在重要的位置。平时问安也是说：“生起善心了吗？”不像我们一见面就问：“你身体好不好？最近怎么样？”弟子如果闭关修行，出关时阿底峡尊者也不问：“见到本尊没有？见到风脉明点的本体没有？”而是问：“你生起善心没有？”他在一切教诲中都着重强调：“心地要善良啊！”

如果有一颗善良的心，修什么法都容易成就；没有它的话，恶法自然会涌现的。《大智度论》也说：“若勤修道法，恼害则不行，善恶势不并，如水火相背。”假如精进修持正法，做到心地善良的话，一切恶法和邪法均无可乘之机，烦恼和损害也会销声匿迹，为什么呢？因为善和恶的势力无法并存，就像水

和火不能同住一样。

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

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

善恶均由心决定

随着我们心的善恶，一切黑业、白业以及业力的强弱，也会有相应的变化。

有些人表面上供僧、修路、造经堂，似乎功德特别特别大，但如果没有善念、只有恶心，这些也只是一种形象而已。所以，功德的大小不随形象，关键在于内心。

《德育古鉴》中有个人叫卫仲达，有一次他的魂被引到阴间。冥官令手下把他在阳间所做的善恶档案呈上来。他发现自己作恶的档案堆满整个法庭，而行善的记录，却只有筷子那么小的一卷。

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

卫仲达问：“我年纪还不到 40 岁，怎会有这么多

的罪恶呢？”

冥官回答：“只要一念不正，阴间就有记录，不必等到行为犯法。”

卫仲达又问：“那小卷行善的档案，写的是什么内容？”

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

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

通过这个故事可以了知，善心的力量非常强。我们在日常生活中，若一直处于善心的状态，修行肯定

会成功。否则，即使天天闭关、念咒语、作功德，但恶心充满的话，形象上再怎么了不起，也没有特别大的功德。

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

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

《心地观经》也说：“三界之中，以心为主。

能观心者，究竟解脱；不能观者，究竟沉沦。”整个三界轮回中，一切皆以心为主宰。假如你有清净心、信心、悲心，就有解脱的机会；若是没有，只耽著于表面行善，究竟还是会深陷轮回，无法得到超脱的圣果。

其实，不要说修行人，就算是世间人心不善，也会大大折损自己的福报。从前，福建有一个姓李的，他赴京应试，路过衢州。有个店主梦见土地神对他说：“明天有个李秀才来，他有望高中，你要好好接待他。”第二天早晨，李生果然来了。店主殷勤款待，送给他干粮，并提供车马。李生问其原因，主人把所做的梦告诉了他。他听了非常高兴，晚上暗自琢磨：“一旦我考中当了大官，妻子相貌太丑陋，不配当官夫人，该换一个才对。”

李生走后，店主又梦见土地神说：“那个人居心不良，功名还没成就，就想抛弃妻子，现在他已失去

考中的希望了。”李生再来时，店主对他非常冷淡，甚至不留他住宿。李生又问是什么原因，店主原原本本地讲给他听。李生又惊又愧，灰溜溜地走了，一辈子都未得到功名。可见，一念善恶对自己的命运影响很大。

在世间上，心地善良的人，不但自己问心无愧，别人也会交口称赞。而心肠歹毒之人，即使有各方面的能力，做过一些贡献，人们也像见到毒蛇一样，对他没有信任感，不敢经常接触，以免被他坑害、出卖。

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

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

宗喀巴大师说过：“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣，一切依赖于自心，故应精勤修善心。”心若善良，出世间的五道十地会顺利得到；心若不善，不但得不到这些，反而可能堕入三恶趣。所以，解脱与沉沦完全依赖于自心，我们一定要精进修持善心。

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

《了凡四训》中曾记载：吕洞宾当年跟汉钟离学

点铁成金术时，汉钟离告诉他：“点铁为金可以济世，帮助很多贫困的人。”

吕洞宾问：“此金以后会不会变为铁？”

汉钟离回答：“五百年后，铁才会恢复原形。”

吕洞宾说：“如此，则害了五百年后的人，我不愿意这样做。”

汉钟离赞叹：“修仙本要积累三千功德，你这样的存心，三千功德已圆满了。”

这虽是道教的说法，但佛教中也有类似的公案，如大悲商主、星宿婆罗门的故事，尽管表面上看来是恶行，但以一颗纯净的善心，短时间内就能圆满无尽资粮。

所以，佛陀在《本事经》中云：“由意有清净，

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

心善前途光明

心善，地道如何善呢？

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

《大鹏展翅》等密续中也引用过。

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

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

所以，我们不管是离开世间时，还是活在世间上，心生善念都特别重要。

昨天我去学校返回的路上，就产生了一颗善心，又生起一颗傲慢心。什么样的善心呢？我们在过拉则

山时，天已经黑了，一直下着大雪，路都看不见了。在山顶转弯处，一辆长长的货车陷在泥中，很长时间都出不来，司机冷得不停发抖。我们赶紧下车帮忙，但过了一个小时，车还是弄不出来，我们也一直发抖，当时我就想：“不管怎样，晚上也要陪着他，不然他可能会冻死。”后来又来了一辆车，我就求他们帮帮忙。最后大家齐心合力，一起把车给拉出来了。

在拉的过程中，那个司机很可怜，从来没去过那个地方，不断地跟我们打听：“前面有没有村子啊？”我说：“二十公里之内应该没有。”“那后面的村子有多远？”我说：“可能要十多公里。”那个人看天黑了，就特别害怕，又问：“这里有没有强盗啊？”“不好说。”“如果我的车实在出不来，可否搭您的车到下面村子？然后我准备包个车。”我说：“搭车下去没问题，但半夜三更的，肯定谁都不敢跟你上来。”后来，幸好把车给弄出来了。

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

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

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

彼岸。所以，我们平时要向自己的恶心挑战，努力培养相续中的善念。

以前在夏萨够喀地方，有六位出家人和一个信使上了同一条船。船行进到河的四分之一时，船夫对大家说：“船超重了，要么你们中会游泳的一个跳下去，要么我跳到水里，你们一个人来划桨。”但所有的船客既不会游泳，也不会划桨。那位信使见后，说：“与其所有人都死，还不如我一人死好。”随后便纵身跳入水中。此时空中彩虹环绕、花雨纷纷，信使本来不会游泳，但却安然无恙，顺利到达了彼岸。

由此可见，善心的力量确实不可思议。

心恶前途黑暗

那么，心恶，地道又怎么恶呢？

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

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

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

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

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

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

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

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

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

随后两人一同离去，走了三十里路，便在路旁的凉亭休息，喝起酒来。心起善念的商人，因对佛陀生起了恭敬心与欢喜心，感得四大天王护佑；而心起恶念的商人，鬼神令酒入腹，他神志不清地跌到亭外。隔天清晨，一商队车路过，他就被车轮碾死了。同行的商人见状，怕自己回去被人误会，说他因贪朋友之财而杀了人，只好离开本国，转往异国流浪。

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

所以，我们平时应当心存善念，经常观察自相续，以免生起恶心，造下不必要的罪业。如夏日瓦格

西说：“当护意国政，否则三有增。”阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》中也说：“日日夜夜三时中，再三观察心相续。”必须昼夜六时观察自己的心，不能太放任它了，若能如此，就会像《佛所行赞》中所说：“正念存于心，众恶悉不入。”

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

（一个得到，一个得不到，每个人的福报确实不同。得不到的人，生嗔恨心往往很容易；而得到的人，因为高兴坏了，就会发善愿。我们发奖品时也是这样，有些人得到的话，高兴得不得了，马上发善愿：“三宝加持、上师加持、护法加持，让我生生世世不离上师三宝、诸佛菩萨！”有些人没有得到，就特别生气、獠牙毕露，对谁

都看不惯，却不知这跟自己的福报有关。）

他们二人下午在途中闲谈时，国王种姓的小孩满怀信心地说：“如果我具有财产、受用，那么在有生之年，一定会以衣食、受用等一切资具，供养佛陀及其眷属，并且恭敬承侍他们。”

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

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

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

而那个婆罗门种姓的小孩，躺在一交通要道上休息。马车疾驰而来，辗在他的脖子上，他断头而亡。（他对佛陀生恶心，结果不但没有成功，反而害了自己。所以，我们即使生不起善心，也千万不要产生恶念，否则，恶果就会落到自己头上。自古以来有千千万万这样的事例。）

这个公案，应该是出自北魏时翻译的《辩意长者子所问经》，我对照过，内容基本上一样，只有一点点情节不同。此经也说有长者迎请佛陀及僧众应供时，一个乞丐得到了食物，一个乞丐没有得到。没得到的原因，是佛陀尚未用斋。以此原因，佛陀后于戒律中规定：僧众在没有吃饭之前，理应先作布施。到

了最后，也是发善愿的乞丐当了国王，并于七天中供养佛陀；而发恶愿的乞丐，睡觉时头被车轮辗断，死后堕入了地狱。

实际上，我们若唯一修学心地善良，不但今生的一切所愿能称心如意，受到白法天神保护、蒙受诸佛菩萨加持，一切所作所为成为善法。而且临终时，也不会感受气息分解的剧烈痛苦，后世还会获得人天福报，究竟现前圆满正等觉的果位。

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

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

窍诀。

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

所以，我们要懂得经常观察自心，修学心地善良，这一点相当相当重要！

第 100 课

2011 年 4 月 28 日

今天开始讲“发殊胜菩提心”。

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

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

见到众生的痛苦而生大悲，对菩萨的难行苦行心无怯弱。

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

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

丁二（发殊胜菩提心）分二：一、发心之分类；二、正式发心。

戊一、发心之分类：

菩提心在心力方面的不同分类

从心力的角度来分，菩提心有如国王之发心、如舟子之发心、如牧童之发心三种。

（一）如国王之发心

国王首先要摧伏敌方，得到自方的拥戴，自己先登上王位，再维护属下臣民。同样，希求自己先得佛果，之后再将一切众生安置于佛地，这种发心就称为如国王之发心。

（二）如舟子之发心

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

（三）如牧童之发心

牧童为了使牛羊先吃草喝水，免遭豺狼等猛兽侵害，就将它们赶在前面，自己随后而行。同样，希求先将三界众生安置于佛果，之后自己再成佛，这种发心称为如牧童之发心。

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

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

如牧童之发心，则称为无与伦比之发心，发心者具有非凡巨大的心力，是利根者的发心，经三大阿僧

祇劫即可成佛，就像文殊菩萨的发心那样[707]。

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

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

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

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

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

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

菩提心在地道方面的不同分类

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

（一）胜解行发心

资粮道和加行道的发心，就是胜解行发心。

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

（二）清净意乐发心

一地至七地的发心，叫做清净意乐发心。

为什么叫清净意乐呢？因为一地到七地已超凡入

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

（三）异熟发心

清净三地（八地至十地）的发心，叫异熟发心。

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

需要别人劝勉，也用不着自己时时提醒。

（四）断障发心

到了佛地时，已断除了所知障和烦恼障——按照宁玛派的观点，烦恼障早在八地就已断尽；所知障的最细微部分，则在佛地彻底根除[708]。此时，二障都得以清净，故称为断障发心。

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

菩提心在本体方面的不同分类

从发心本体的侧面来分，菩提心有世俗、胜义两种。

708《入中论》说，一地时同时断尽遍计的烦恼障和所知障；二到七地同时断俱生的烦恼障和所知障；到八地时，俱生烦恼障断尽；八地之后断烦恼障种子的习气以及剩余的所知障；十地末尾断尽一切障。

（一）世俗菩提心

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

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

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

而有些人从来没发过菩提心，只是行为上做做善

事，发放布施也好、守持戒律也好，表面上看是菩萨的行为，但从来没想过度化众生，让众生获得佛果。这些只是无愿的行为，内心未被愿心摄持的话，也不算是有菩提心。

没有学过大乘佛教的人，对这些都不太懂。现在有些善知识宣称不要闻思，其实，你如果是利根者，那什么法都不听，只要上师直指一下，即可当下证悟，安住于特别高的境界中，这在禅宗、大圆满中也有。但你到底是不是这种根基？自己应该好好观察一下。

如今很多人都特别喜欢当“利根者”，因为修加行、发菩提心、六度万行特别累，所以他不愿意从一年级读起，而妄图一步登天，直接就拿博士文凭，这是很不现实的。在世间上，你依靠种种关系，拿个博士文凭也许可以，但没有博士学问的话，光有一个本本，到处说“我是某某大学毕业的博士”，在工作中

必定会捉襟见肘。反之，假如你有真才实学，就算没有那一纸文凭，或者别人的认可，照样可以成就一番事业。同样，倘若你有真实的境界，即使没人认定你是大成就者，你依旧可以利益很多众生。

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

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

去拉萨的人，要先准备好途中所需的口粮、驴马

等，然后正式启程上路。同样，为了使一切众生获得圆满佛果，我们在实际行动中，修学布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧等六度，相当于“正行”，这就叫做行菩提心。

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

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

现在个别的修行人，一边在家生活，一边发起这

样的大乘菩提心，我觉得极其难得。希望你们在有生之年，遇到再大的困难也不要退，若能如此，即使你今生修行不是特别成功，但没有舍弃菩提心的话，《华严经》中用金刚钻石的比喻也说了[709]，这种善根无与伦比，将来不会堕入恶趣。法王如意宝在不同的教言中，对此也再再强调过。所以，不管是在家人、出家人，遇到这么好的菩提心教法，万万不要轻言放弃！

（二）胜义菩提心

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

从一地菩萨开始，我认为才是真正的开悟，此时

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

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

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

所以，我平时特别喜欢上课，这样大家就有机会共同发心了。如果没有上课，你也应按照菩萨戒的要求，最好白天三次、晚上三次，一天六次发菩提心；实在做不到的话，最低也要一天一次。假如你连这个

都不行，十天、一个月、一年也没有发心一次，除非你是菩萨，否则，作为凡夫人的话，天天自以为很了不起，认为自己是成就者，这完全是自欺欺人。

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

作为凡夫人，我们每天最好念一遍发心偈，在上师或皈依境面前受菩萨戒，这非常有必要。这样的行为，在有生之年中不要换来换去。现在很多人喜新厌旧，跟这个上师学一学，过段时间又到另一个上师那里去，尝尝那个传承的味道。其实你再怎么换，大乘佛教的基本教义也都一样，噶举派、噶当派、格鲁派、禅宗、净土宗，这些都没什么差别。心不稳定的人，到哪里也不一定能真正受益，所以，希望大家要

长期、稳定地把一个法作为主修，为了使自己所生起的菩提心不退失，并且日益增上，要随时随地、反反复复这样受菩萨戒。

戊二、正式发心：

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

接着，心里默默思维：“遍虚空的一切众生，无始以来的生生世世中，都无一例外做过我的父母。在当父母时，他们均与今生的父母完全相同，对我倍加疼爱、精心哺育，有好吃的先给我吃，有好衣服先给我穿，极其慈爱地抚养我成长，恩重如山。”（这个很关键！现在大家正在修十万遍发心，不知道对此想了没有？如果你不想、不修，我再怎么讲也没有用。）

在噶当派的教言中，有七种修法观修菩提心[710]，首先就是知母、念恩。也就是说，三界中的所有众生，全部当过我们的父母，当父母时，真的跟现在的父母没有差别，除了少数前世因缘不好的以外，作为父母，对孩子的疼爱无法用语言来形容。对这些道理，我们要通过教证、理证先了知，然后再正式地修行，进而产生不退的菩提心，发愿一定要把众生度尽。

然后再继续想：“所有这些大恩父母，如今正沉溺在轮回大苦海中，被无明愚痴的黑暗所蒙蔽，茫然不知取舍，遇不到开示正道的善知识，孤苦伶仃，没有人救护，没有人援助，没有指望处，也没有皈依处，犹如无依无靠漂泊在旷野中的盲人一样。所有这些老母有情，流转在这个轮回中，我独自一人获得解脱有什么用呢？因此，为了一切众生，我要发殊胜菩

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

提心，随学往昔佛子菩萨的广大行为，为了轮回中的芸芸苍生全部解脱而精进修持。”

佛陀在《大集经》中也说：“众生心乱故，堕在生死河，如盲无所见，常为苦所没。”众生因为心被贪嗔痴所迷乱，堕在生死的江河里沉沉浮浮，就像盲人因为看不见，经常被各种痛苦所逼迫一样。所以，我们务必要发愿度化这些众生，并尽可能多地念诵下面的发心偈[711]：

ཨོཾ།

吙　　吙

སྣ་ཚོགས་སྣང་བ་རྒྱ་ཟེ་རྗེན་རིས་ཀྱིས།

那凑囊瓦切得怎瑞记　　种种显现水月幻化纹

འཁོར་བ་ལུ་གུ་རྒྱུད་དུ་འཁྱམས་བའི་འགྲོ།

扣瓦乐革杰德恰波昼　　相续漂泊轮回众有情

711 或者念《开显解脱道》中的发心偈。

རང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་གསོ་བྱེད།

让热怄萨扬色鄂瘦谢　　为于自证光明界休息

ཚད་མེད་བཞི་ཡི་དང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

擦美月叶昂内塞吉斗　　以四无量境界而发心

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

大家在念这个时，一定要想到为了众生的安乐，自己可以付出一切。若能如此，就会如《经庄严论》所云：“愚人勤自乐，常苦不得彼，坚稳恒利他，行二利涅槃。”世间人只求自己快乐，结果不但不快乐，反而恒时沉溺在轮回中受苦，始终得不到休息；

而菩萨的话，一味只想帮助众生，最终自利和他利都成就了，这样的快乐才是最殊胜的。所以，我们在发心时，心量一定要广大，要把众生的安乐放在首位。

在这个过程中，还可以观想诸佛如来的身相；或者思维菩提心的利益、功德；或者发愿“众生是如此痛苦，诸佛菩萨怎样发愿利他，我也应该这样发愿”，如《华严经》云：“一切众生诸趣中，各随其业而受身，生老病死所逼迫，身心恒受无边苦。为欲安乐彼众生，发起最胜菩提志。”然后，最低要念诵十万遍发心偈。

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

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

再念诵发愿偈：“胜宝菩提心，未生令生起，已生令不退，愿其日增上。”藏文则是：“向却森巧仁波切，玛吉巴南吉杰吉，吉巴年巴美巴央，功内功德培瓦效。”这在每天念的发心仪轨中也有。

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

最后，以“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称

叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行”两偈来作回向。如果你有时间，则可以念完《开显解脱道》的后面部分，或者念一遍《普贤行愿品》《大圆满愿词》[712]。

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

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

712 得过大圆满灌顶的人，才可以念《大圆满愿词》。

生起菩提心的殊胜功德

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

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

要知道，积累资粮、净除业障的一切修法，如观修本尊、持诵咒语、讲经说法、念阿弥陀佛等，统统是为了使自己生起菩提心的方便。有了菩提心的话，什么都好办，如《大宝积经》云：“大心菩提心，诸心中最上，解脱一切缚，具足诸功德。”如果不依靠菩提心，就算凭借各种千差万别的途径，也根本不能获得圆满佛果。

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

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

值得一提的是，本来，所有上师都跟佛陀没什么差别，但宣讲菩提心窍诀的上师，使我们迈入大乘

圣道，因此，与开示其他教言的上师相比，他们恩德更大更深，无法用语言来形容，无法用任何东西来回报，我们唯一能做的，就是尽心尽力地帮助众生。

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

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

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

阿底峡尊者依止的上师，法尊法师翻译的传记中说，一共有 157 位。尊者认为每位上师都跟佛陀无

别，我们也要学习这种清净心。不然，有些邪见重的人，对得过法的上师，觉得这个也是凡夫，那个也是凡夫，好像一个成就者都找不到，这就是自己没有清净心所致。

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

大家在修发心时，光是口头上说说“我要发菩提

心”，这不是很重要，最重要的是什么呢？就是一定要想方设法，真正生起利他的菩提心，即所谓的“发心不为主，生心乃为主”。这一点，每个人都有自知之明，可以好好观察自己。如果有了菩提心，修任何法都很容易，帮助众生也不会失败。即使有一些失败，因为没有自私自利，也会比较随缘，不会感到痛苦。因为，痛苦的来源就是自私自利。

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

华智仁波切说：“如果没有生起菩提心，就算口头上念数十万遍发心偈，也没有芝麻许的实义。”可见，不光是十万遍，就算是“数十万遍”，没有菩提心摄持的话，也没有一点一滴的利益。对此，法王如意宝等上师们在解释时说：“这是低劣加否定的用法。

意思是指，若没有生起利益众生的菩提心，即使天天念发心偈，功德也特别特别小。但也不是一点利益都没有，相续中还是可以种下善根的。”

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

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

第 101 课

2011 年 5 月 2 日

今天继续学习《大圆满前行》。

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

讲一两堂课，其实并不困难。我有时候到一些团体或学校里讲课，讲完了以后，他们都说：“您很累吧？”我说：“讲一两堂课，对我来讲不是什么压力……”但要长期讲的话，一是每个人的意乐和想法各不相同，一个公案、一个教证经常引用，老生常谈

的话，大家就没有兴趣了。对我而言，也不可能每天都讲新的内容，所以，让每个人满意是一个困难。而对你们来说，一直不断地听课也是一种压力。

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

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

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

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

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

我们如今能长期学习、修行，也是源于前世的福

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

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

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

渐清净，福报也会日趋圆满。

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

丁三（愿行菩提心学处）分二：一、愿菩提心学处；二、行菩提心学处。

戊一（愿菩提心学处）分三：一、修自他平等菩提心；二、修自他相换菩提心；三、修自轻他重菩提心。

己一、修自他平等菩提心：

自己与众生平等的原因

我们无始以来，漂泊于轮回大苦海的因，就是无有“我”而执著“我”、无有自己而执著自己，始终将自己放在最主要的位置，倍加珍爱。

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

而佛教，通过各种方式抉择，把无我的见解开发出来，让无数修行人懂得了无我。此时再看这个世界，就会觉得非常稀有。为什么呢？因为众生本来就没有“我”，这并不是强迫性的规定，而是你用中观的离一多因、有无生因、金刚屑因等进行观察后，的

的确确找不到“我”的本体。然而，无数的可怜众生不了知这一点，反而一直耽著“我”和我所，以此漂泊在无边轮回中，确实非常可怜！

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

那天，我看到一个穿黄衣服的居士——他今天还在那儿，他的脚被一个小钉子刺了，就一直在那儿大叫。我以为出了什么大事，结果看那个钉子非常非常小，下课的时候，他走路还是很正常。当然，他是这样，我也是如此，甚至比他还厉害。当一个小针刺入我的身体，比如输液或打针时，有些医生的手特别重，这时候就觉得非常痛。这是为什么呢？因为我们对“我”十分执著。

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

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

在佛教中，从来不提倡杀害众生。虱子不管在身上怎么肆虐，按照戒律的要求，也不能用药去毒死它。以前有些其他宗教，对虱子也非常爱护。比如，鲁迅的弟弟周作人，在《虱子》一文中，就引用罗素

《结婚与道德》的一段话说：“那时（基督教）教会攻击洗浴的习惯，以为凡使肉体清洁可爱好者，皆有发生罪恶之倾向。肮脏不洁是被赞美，于是圣贤的气味变成更为强烈了。圣保拉说，身体与衣服的洁净，就是灵魂的不净。虱子被称为神的明珠，爬满这些东西，是一个圣人的必不可少的记号。”

威廉在《欧洲道德史》中也说，中世纪的欧洲，对身上的虱子格外保护。那时基督教禁欲主义盛行，洗澡近乎罪过。他们认为：“肉体的清洁就是对灵魂的亵渎，最受人崇拜的圣贤之人，就是那些衣服结成巴块的秽身。”虱子被视为“上帝的珍珠”，满身虱子不仅不是耻辱，反而是圣人不可或缺的标志。这种道德观念，曾统治欧洲长达一千多年之久。

包括过去藏地的个别修行人，对身体卫生也不太在乎。这些我觉得没有必要。因为戒律中非常强调身体清洁，密宗的事部和行部中也说，不管是你居住的

屋子，还是自己的身体，都需要经常“打扫”，这个道理讲得非常清楚。所以，在名言中，保护身体是有必要的。

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

要知道，三界的所有众生，都渴求获得一切安乐，不希望遭受丝毫痛苦，这一点与自己完全相同。（佛教的慈悲心，涉及到所有众生。令人欢喜的是，现在不少人有机会接受这样的教育，尽管他们不一定能完全听懂、做到，但至少已了知佛教确实非常伟大。）他们虽希求安乐、不愿受苦，却不知道奉行安乐之因——十善业，反而一味地将精力放

在痛苦之因——十不善业上，所想与所行完全背道而驰，这就是众生的一种愚痴。

《大方便佛报恩经》也说：“五道生死海，譬如堕污泥，爱欲所缠故，无智为世迷。”轮回的六道众生，犹如深陷在淤泥中一样，沉没在生死的大海里。之所以如此，就是因为他们被爱欲所缠缚，缺乏智慧，以至于被各种迷乱现象所惑。

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

其实，受苦受难的一切众生，无始以来在漫长的时日中，没有一个未曾做过自己的父母。我们如今

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

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

眼念“嗡玛呢巴美吽”“南无阿弥陀佛”，成天只管自己，却很少想到众生。

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

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

念佛都是这个目标，但这样学佛是远远不够的。

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

明白以上道理之后，无论是何时何地，我们希望自己拥有利乐，也要希望其他众生同样拥有；为自己安乐付出怎样的精勤努力，为毫不相干的众生也应付出同等代价；自己连细微的痛苦也努力舍弃，同样也要尽可能地解除他众的微苦；自己因享受幸福安乐、丰厚受用等而喜悦，对他众拥有这些也要同样发自内心地欢喜。

寂天菩萨在《入行论》中也说：“自与他双方，

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

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

修心需要持之以恒

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

境界。

我非常佩服很多老修行人，他们把长期修行当作最重要的事情。不像现在一些年轻的修行人，两三天还比较精进，比如听了一个上师的开示、看了一本书，或者遇到开心的事，几天内就闭关修行，早上起得早，晚上睡得晚，看起来似乎还可以。但过了一段时间，就像突然生病了一样，马上就倒下去了。

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

来。”

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

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

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

来，自己所造的善业真的特别渺小。

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

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

所以，我们应当像那些老修行人一样，修行务

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

以公案说明自他平等的重要性

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

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

尊者教诫道：“您自己希望怎样，其他众生也希望那样，就这样修推己及人吧！”

推己及人，就是我们通常所说的“己所不欲，勿施于人”，这也是《论语》中的重要内容。子贡曾问孔子：“有没有一个教言可以终身奉行？”孔子回答：“这就是‘恕’。己所不欲，勿施于人。”[713]

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

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

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

己二、修自他相换菩提心：

自他相换菩提心的修法、标准

对亲眼目睹遭受痛苦的众生，或者没有这种对境的话，也可以观想一个正在遭受痛苦的众生，把他作为所缘境。当自己向外呼气时，观想自己的安乐、善妙、身体、受用、善根等，犹如脱下衣服给他穿上一样，完全施给他；当向内吸气时，再观想他所有的一切痛苦一并吸入体内，由自己来承担，由此他已经离苦得乐。

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

同样，在实际生活中，当自己遇到痛苦时，也要观想：“轮回中有许多感受这种痛苦的众生，他们是多么可怜，愿他们的一切苦难都成熟于我身，他们都

能离苦得乐。”当自己享有幸福快乐时，就观想：“以我的这分安乐，愿所有众生都获得安乐。”从内心深处，反反复复这样观修。

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

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

关于自他相换的标准，华智仁波切也有一个比喻是：有五个放牧的人，其中一个人有件够四人使用的

雨衣。当他们遇到一场大雨时，雨衣的主人就把雨衣让给其他四个人，而甘愿自己挨淋。在一切实际行动中，若都能这样做，就是真正的自他相换。

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

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

美国为什么那么生气呢？因为这几百年来，除了“二战”的珍珠港事件，就是“9.11”事件让美国感到奇耻大辱，而且随时面临着威胁，内心忐忑不安。美国一直重金悬赏捉拿本·拉登，结果十年过去了，现在才找到他。

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

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

自他相换菩提心可迅速积资净障

这种自他相换菩提心，是大乘行人必修的无倒精要，不说要长期，哪怕仅仅生起一次这样的心，也能清净多生累劫的罪障，圆满广大的福慧资粮，从恶趣、邪见中获得解脱。

佛经记载：从前，我等大师释迦牟尼佛在因地时，转生于拉马车的地狱里。当时，他与同伴嘎玛热巴，一同拉地狱的马车。他们因身单力薄拉不动，遭到狱卒们[714]用炽燃的兵器锤打、猛击，极其痛苦。

这时他想：“我俩拉马车也无法拉动，与其共同感受痛苦，还不如我独自承担，让同伴获得安乐。”于是便告诉狱卒：“请将同伴的绳子拴在我脖子上，让我单独来拉马车。”

狱卒愤怒地说：“众生感受各自的业力，谁有办

714《大方便佛报恩经》中说是牛头阿傍。

法改变？”说完用铁锤击打他的头。结果他以自己的善心力，顿时从地狱死去，生到天界。这就是佛陀利他的开端。

《大方便佛报恩经》中也有这个公案。当时喜王菩萨问佛：“您最初因为何事而发心？”佛陀就讲了这段经历，说他在火车地狱拉马车时，对同伴生起这样的善心，当下消尽了火车地狱要感受的百劫罪业，转生于天界。记得这在《贤愚经》里也有，当时阿难问佛陀：“您刚开始发心是什么样的？”佛陀就讲了这个故事，情节与此基本上相同。

关于释迦牟尼佛的最初发心，各大经典的说法均有不同。比如《毗奈耶·药事》中说，胜光王曾问佛陀：“您初发心是怎样的情况？”佛陀回答：久远劫前有一位光明王，他特别喜欢一头大象，就命令驯象师好好调教。经过很长时间以后，驯象师说大象已经驯服了，就把它交给国王。

有一天，国王骑着大象，到森林里打猎。大象寻到了母象气味，一路开始狂奔。国王坐在大象身上特别害怕，驯象师让国王攀住一个树枝，然后慢慢下来，这才化险为夷。

国王责骂驯象师：“你怎能将没有驯服的大象交给我？”驯象师说：“我确实已将其驯服了，但它闻到母象气息就无法自制，我也无可奈何。不过，因它已被驯养过，不久即会自行返回。”

七天之后，大象果然回来了。驯象师把它带到国王面前，给它一个燃烧的大铁球，让它卷起来，大象被烧得嗤嗤作响，但也依言行之。这时驯象师问国王：“您是否还要继续？如果让它把铁球吞下去，它也会吞的，但它肯定活不成了。”国王有点舍不得，就叫他停止。

国王问：“既然它被驯服得这么好，当时为什么

会发狂？”驯象师说：“我只能调伏其身，不能调伏其心。”

国王问：“谁能调伏其心？”驯象师言：“佛陀才有这个能力。”然后描述了佛陀的威德和智慧。

国王听了很起信心，自己也开始发菩提心，并以偈颂说：“修无量福求佛果，得成善逝自在尊，若未能度彼岸者，我当誓度令至岸。闻佛离欲发菩提，复行惠施正法化，愿我当来得成佛，利益有情贪欲灭。”意思是，我也要修无量福德，成就自在的佛果，以前未得度的众生，我发愿都把他们度尽，令其到达解脱彼岸。我今天听了佛陀的离欲功德，也发起希求成佛的菩提心，并要把这么殊胜的法广布世间，发愿将来获得佛果，利益无边众生，令自他都灭除贪欲。当时的光明王，就是释迦牟尼佛的前世。《释尊广传》中也有这个公案，以前文殊小学的学生在讲考时也讲过。

总的来讲，生起利益众生的这颗心，是我们真正发心的开始。对每个佛教徒来说，皈依虽然很重要，但更重要的是什么？就是发心。你们听了大乘佛法以后，若能默默地想：“我要有一个成佛的开端，从现在开始，我发誓要利益众生！”心里这样发愿，在日记本上也这样写。那最终的话，你定可渐渐成就无上菩提！

第 102 课

2011 年 5 月 5 日

现在正在讲菩提心的学处，即发了菩提心以后要怎么做。昨天讲到了愿菩提心中的自他交换。

自他交换，就是世人常说的换位思考，作为大乘修行人一定要修。《入行论》中讲过：“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”意思是说，如果不能以自身的安乐，真实替换他众的痛苦，那不但不能成就佛果大安乐，在生死轮回中，也不会有快乐可言。

修菩提心，其实就是要断除我执，这对每个人来讲并不容易。让我们放下对万事万物的耽著，可能

不会那么困难，只要稍懂佛理，用智慧去观察的话，就会明白轮回中的人事物、名声财富，究竟没什么可贪恋的。比如，你若特别喜欢财富，就想想离开世间时，一分钱也带不走；你若特别耽著感情、地位，就想想这些只不过是自己的妄执罢了，真正去寻找的话，根本找不到点滴意义。可是，让你放下自我，完全像大菩萨一样利益众生，这却是非常难的。

不过，这种我执若没有断，痛苦就会没完没了。寂天菩萨也说：“我执未尽舍，苦必不能除，如火未抛弃，不免受灼伤。”倘若不能完全舍弃自我爱执，必然不能根除一切痛苦，就像不抛弃手中的火，便难免受到灼伤一样。我们都学过这些道理，对此应该比较清楚。

所以，大家一定要想方设法放下自我，完全投入利他的行列中。尽管这对凡夫人来讲，难度相当大，但如今我们遇到了大乘善知识，遇到了大乘教言，只

要尽心尽力修持自他交换，迟早都会做到的。如果有了这种菩提心，即使转生到地狱中去，也会迅速舍弃地狱的痛苦，更何况是世间上的痛苦了？

要知道，众生堕入地狱之后，这种异熟果报很难消尽。但菩提心的力量非常强大，昨天也讲了，世尊在因地时，对同伴生起一瞬间的利他心，马上就舍弃了地狱的身体，转生于天界。那我们在人间感受剧烈的病痛，或者受到别人的攻击、诽谤，此时用菩提心来摄持，观想自己代受他众的痛苦，那无始以来所造的许多罪业，当下便可遣除。甚至有些教言中说，即使造了五无间罪，这种罪业也能灭尽。

此外，世尊在因地转生为商主匝哦之女时，也是因为生起了自他相换的菩提心，立即脱离了恶趣的痛苦。

这个公案，在汉地《杂宝藏经》中也有。我以前

讲过一次，但讲得比较略。今天我先按佛经的内容讲一下，再讲讲华智仁波切《前行》中的这个公案。

华智仁波切的公案，其实百分之九十都出自经藏、律藏和论藏，只有百分之十几左右，才是藏传佛教的一些精彩故事。

《杂宝藏经》中慈童女的公案

《杂宝藏经》中记载，昔日佛陀在王舍城时，给诸比丘讲了一个偈颂：“于父母所，少作供养，获福无量；少作不顺，获罪无量。”也就是说，以父母为对境的话，作一点点供养，获福会无量无边；作一点点忤逆，获罪也是无量无边。

诸比丘问：“这罪福报应是怎样的呢？”佛陀就讲了一个公案：

久远以前，波罗奈国有一位长者，他儿子叫慈童女。长者很早就去世了，慈童女被母亲辛辛苦苦带大。长大之后，家里的钱财用光了，他就出去卖木柴为生，一天可以赚到两个钱，慢慢又赚到四个钱、八个钱、十六个钱。每次赚来的钱，他都全部交给母亲。

许多人见他很聪明，就说：“你父亲在时，经常入海寻宝，你为什么不也这样呢？”慈童女听后，就问母亲：“我父亲是做什么行业的？”母亲告诉他：“你父亲经常入海寻宝。”

慈童女对母亲说：“我父亲能够入海寻宝，我为什么不能呢？”

母亲见他非常孝顺，应该不会离自己而去，就开玩笑道：“你也可以去啊。”

得到母亲的允诺，慈童女便打定主意，寻找旅

伴，郑重向母亲告辞。

母亲大惊，说：“我只有你这么一个孩子，除非我死了，否则，怎能放你走呢？”慈童女回答：“如果您当初不允许，我自然不敢打这个主意。但母亲已经准许了我，为什么又阻拦呢？我现在非去不可！”

母亲见到他去意坚决，就抱住他的脚痛哭，不让他离开。但慈童女掰开母亲的手，把脚抽出来，在此过程中，扯断了母亲数十根头发。母亲害怕孩子获不孝之报，只好放他离去。

他和伙伴一起入海寻宝。寻到宝岛，取得宝物后，返回的道路有两种：一是水道，二是陆路。众人都说从陆路走，于是他就选择了陆路。

当时国家有这样的规定：若有盗贼来抢劫，抓获商主，商人的货物都归盗贼；若没抓住商主，那商主索要时，要把财物归还。所以，慈童女总是和同伴分

开睡，同伴早起后，就会去叫他。有一天，夜间起大风，同伴早上忘了叫他，慈童女就与大家失散了，而且也不认识回去的路。

他在流浪的过程中，远远看到一座琉璃城，因为饥渴困乏，便前往城中。这时城里有四名玉女前来迎接，留他在城中生活，四万年中享受无尽快乐。

后来，他生起厌离心，便离开那里。又见到一座颇梨城，有八名玉女前来迎接，与其在城中欢愉度日，过了八万年。

慈童女再次厌离舍去。又见到一座白银城，有十六名玉女，前来迎接。在十六万年中，与其享受快乐。

之后，慈童女又弃之而去。到达黄金城，与三十二名玉女，快乐生活了三十二万年。

他再次想要离去时，玉女们劝他不要走，此后就不会有好去处了。但他根本不听，认为继续前行一定有更好的地方，于是离开了黄金城。

他看到一座铁城，进入里面，不见有玉女来迎，只见一个头戴火轮的人正在受苦。那人见到他后，把自己的火轮放到他头上，自己便出去了。

慈童女问旁边的狱卒：“我头顶的火轮什么时候可以摘下来？”狱卒回答：“世间若有人造了跟你一样的罪福。入海采宝，经历各城，时间也一样，然后才能代替你。这个铁轮，是永远不会坠落于地的。”

慈童女问：“我积了什么福，造了什么罪？”答言：“你在阎浮提以两钱供养母亲，所以能到琉璃城，与四名玉女，四万年中享受快乐。因以四钱供养母亲，所以能到颇梨城，与八名玉女，八万年中享受快乐。如此类推，得福增倍。但因为你不顺母意，扯断

母亲的头发，故得到铁轮的果报。以后必须有人代替你，才可以解脱此苦。”

慈童女又问：“这里有和我一样受报的众生吗？”狱卒回答：“有，成千上万，不可胜数。”

听了这话，慈童女暗自思忖：“我既然不能免受此苦，那么愿一切受此苦者的罪报，都集中到我身上，让我代受吧！”刚有此念，铁轮就坠于地上了。

慈童女问狱卒：“你不是说此轮不会坠地吗？现在怎么落到地上了呢？”狱卒十分生气，以铁叉重击慈童女的头，把他打死了。命终后，慈童女转生于兜率天。

佛陀告诉诸比丘：“慈童女，就是我的前世。可见，对父母作少许不善，一定得大苦报；能作少分供养，获福无量。故而，我们应当尽心奉养父母。”

汉地的《法苑珠林》中，也有一个自他相换的故事：唐朝有个人叫卢元礼，他曾因重病而昏厥，过了一天后醒来说：

有人把他引到了一所殿堂。他看到里面有数十百口灶，热气腾腾，灶上有蒸笼般的东西，装着无数罪人，正在蒸煮。

他见后发大愿，大声说：“愿我代一切众生受罪！”说完便投身在大锅中，当时一下子昏了，也不觉得有痛苦。

后来出现一个沙门，把他救出来，并对他说：“知道你是至诚心，现在你可以回去了。”这时，卢元礼忽如梦醒，发现自己已还阳了。

可见，藏传、汉传许多可靠的故事中，都讲了修自他交换菩提心时，当下即可远离痛苦。所以，大家不要把它当成传说、神话，一定要想到：自己以后无

论是堕入恶趣，还是做恶梦，或在现实生活中受苦，都要发愿“我来代受一切众生的痛苦”。

这一点，刚开始做会有点困难，但慢慢地，就会养成习惯了。我本人虽然菩提心修得特别差，但对此却极有信心，有时候做恶梦，或者生病、遇到违缘，还是能想起一点点。尽管自己观想的力量很微弱，但也能感受到，只要用自他交换的方法来修，最终的结果令人非常欢喜。故希望你们每个人，也能把这个甚深的教言用于日常生活中。

《前行》中匝哦之女的公案

下面讲匝哦之女的公案：

从前，有位匝哦施主，他所生的儿子都夭折了。一次，又生了一个儿子，为了能使他生存下来，就取

名为匝哦之女[715]。后来，施主去大海中取宝，结果船毁人亡。

儿子长大以后，问母亲：“父亲是什么种姓？”

母亲心想：“如果一五一十地告诉他，他一定会去大海中取宝。”于是便妄言道：“你父亲是卖粮的种姓。”于是他就去卖粮食。每天赚得四个嘎夏巴[716]，全部孝敬母亲。

卖粮的同行对他说：“你不是卖粮的种姓，经营粮食是不合理的。”从而禁止他卖粮食。

（印度对种姓特别执著，有婆罗门种姓、商人种姓、农民种姓等。一个人的种姓，是与生俱来、不能改变的，同一种姓的人之间，才可以互相订婚、请客吃饭。包括选举高级政府官员，种姓的斗争也非常厉害，经常因种姓而爆发战乱。）

715 匝哦之女：这属于印度的一种民俗，为使自己的孩子活下来，便取不好的名字，或取女人之名。在藏地，也有这样的习俗。

716 嘎夏巴：印度货币的名称。

他回家又问母亲：“父亲到底是什么种姓？”母亲说：“是卖香的种姓。”他又去卖香，生意比较好，每天赚得八个嘎夏巴供养母亲。（他刚开始还比较孝顺。我们有些人也是如此，在某种程度上，对父母比较可以；但遇到另一种情况时，就开始不孝顺了。因此，以父母作为对境，我们常造些黑业与白业交杂的花业。）那些卖香的人，又同样禁止他卖香。

母亲又告诉他：“你父亲是卖衣服的种姓。”他又去卖衣服，每天赚得十六个嘎夏巴交给母亲，卖衣服的人又禁止他卖衣服。（他比较累啊，刚做一个生意，又要全部放弃，重新从零开始，很不容易。）

母亲又告诉他：“你是卖珍宝的种姓。”于是他又去经销珍宝，每天赚得三十二个嘎夏巴也供养母亲。

后来，当地的其他商人告诉他：“你是赴海取宝

的种姓[717]，理应去从事自己的行业。”

他回到家中，对母亲说：“我是商人种姓，所以一定要赴海取宝。”

母亲说：“虽然你是商人种姓，但你父亲和祖辈全是因为去大海取宝而丧命的，如果你去，也定是死路一条。千万不要去，还是在本地经营买卖吧！”

可他执意不听，准备好赴海所需的一切资具。临行时，母亲实在难以割舍，不肯放他走，一边扯着他的衣服，一边哭泣。

他怒气冲冲地说：“我今天要去大海取宝，这时候，你却这样不吉祥地哭哭啼啼——”说完用脚狠狠地踢母亲的头，然后一走了之。（我们即生中若有类似的行为，自己一定要忏悔！）

717 一般来讲，这个种姓在印度比较高贵。

在海上航行的过程中，船只毁坏，所有人沉入海中，大多数已命绝身亡，而他抓住了一块扁木，漂到一个海岛上。那里有座名叫欢喜的城市，他来到庄严、悦意的珍宝宫殿，里面出来四名美丽的天女，铺设柔软坐垫，供上三白三甜。当他准备出发时，她们告诉他：“如果继续前行，千万不要向南方走，否则会有灾难，很危险。”

但众生业力现前时，别人怎么劝也没用。他没有听，仍旧前往南方，来到比前面欢喜城更为庄严的具喜城，有八名美貌天女如前一样恭敬承侍，并对他说：“不要朝南方走，否则会有灾难。”

但他还是不听，继续向南方走，到达比具喜城更圆满的香醉城，有十六名美女前来迎接承侍，又告诉他：“不要向南方走了，否则会大难临头。”

可他仍然向南方走去。来到一座高耸入云的白

色城堡——梵师城堡，有三十二位美丽天女迎接他，铺设柔软坐垫，供上三白三甜，对他说：“住在这里吧。”然而，他却仍旧想走。临行之时，天女们又告诉他：“如果您非要走，万万不要再向南方去，否则定会大难临头的。”

但他无论如何，偏偏就想往南方走，于是继续向南方走去。（这也是被业风吹动，身不由己。就像有些修行人，让他待在这里，好多道友劝，有些上师也劝，但他就像发疯了一样，非要离开。到了最后，他才后悔莫及。）

到了一座高入云霄的铁建筑门前，有一个赤目凶恶的黑人，手持长长的铁棒。他问黑人：“这屋里有什么？”黑人沉默不语。

他已经习惯了，觉得里面会有美妙的天女、宫殿、三白三甜等，很舒适、很快乐。于是就走了进去，结果看到有许多同样的人，吓得他毛骨悚然，口

中喊着：“罪过罪过，她们说对了，真的出现灾难了。”

他一边想，一边身不由己走进那座建筑物中，只见有一个人正在遭受铁轮在头部旋转的痛苦，白色的脑浆四处喷射。他问：“你造了什么业？”

那人回答：“我曾经用脚踢母亲的头，现在感受这一业力的异熟果报。你为什么不在梵师城中享受幸福快乐，反而来此自讨苦吃呢？”

他想：“那么说，我也同样是由这种业力牵引而来到这里的。”

紧接着从空中传来“愿束缚者得解脱，愿解脱者受束缚”的声音，顷刻之间，铁轮飞转直下降落到他的头上，他也如那人一样白色脑浆四处喷射，感受了难以忍受的剧烈疼痛。

以此为缘，他对与自己同样的一切有情，生起了强烈的悲心。

（人在感受痛苦时，有时候很容易产生悲心。那天有个喜欢打猎的人，以前用枪杀了很多鹿子、獐子、豺狼等，后来他不幸翻车，整个脚几乎全部断了。他到天全县医院做手术时，医生没有打麻药，他在感受极为难忍的痛苦时，想起以前每次都用枪打断野兽的脚，它们刺耳的惨叫声，一直回荡在耳边。此时他才明白：“过去我根本没想过那些野兽也有痛苦，今天我在活着的时候，果报就已经现前了。”他一边忍着痛苦，一边念金刚萨埵心咒——这是我熟悉的一个人，他跟我这样讲的。

其实，人在快快乐乐时，很难想到这些；只有当痛苦降临到了头上，才发现这是自己的恶业所感，但后悔已经来不及了。

原来我脊椎不好时，医生给我做小针刀手术。我在最疼痛的时候，突然想到：“我前世会不会当过西班牙的斗牛士？经常把剑插在牛背上，所以今天也被人用锥插入我的脊椎。”也许是真的吧，我当

时就这样想的。）

他想：“在这个轮回中，还有许多像我一样用脚踢母亲的头而感受此苦的众生，愿所有这些众生的痛苦，都成熟在我身上，由我一人来代受，愿其他一切有情生生世世不再感受这样的痛苦！”

（轮回是痛苦的本性，只要身处于轮回中，即使你再有钱、再有地位、再有才华，也肯定要感受种种痛苦。此时，这样观想非常重要。）

他刚刚萌生这样的念头，铁轮便腾空而起。尽管他对母亲造了恶业，但依靠一刹那的善念，马上就从痛苦中解脱出来了，在空中七肘高处相安无事，享受快乐。

父母是相当严厉的对境，对他们稍有不敬或欺辱，这种业就很难消尽。

《佛本行集经》中也讲了，有一对母女去牧场，用两个桶装牛奶。装满之后，大桶由女儿背，小桶由母亲背。在途中，母亲再三催女儿快点走，说路比较危险，担心会有不测。女儿背着大桶特别累，对母亲生起了嗔恨心，就骗母亲说：“我要去方便一下，马上就赶来，您先帮我背着这个大桶。”然后她故意慢慢走，让母亲背着两个桶，走了六拘卢舍[718]。这个女儿，就是耶输陀罗的前世。以此果报，耶输陀罗怀胎六年，才生下罗睺罗。

佛陀在这部经中也说：“所有诸业，非是虚受，随造善恶，还自受之。”所以，我们所受的苦乐之报，并不是平白无故的，而是自作自受，随着自己所造的善业和恶业，就会在轮回中感受相应的快乐和痛苦。

因此，大家对父母这样的严厉对境，一定要有

718 一拘卢舍相当于现在的一公里。

恭敬心，经常承侍供养，有时间就跟他们聚聚。佛陀在《本事经》里也说：“诸有乐福人，应尊重父母，礼拜修供养，敬爱亲近居。”然而，可能是种种原因吧，现在人对父母一般不理不睬，真正孝顺、听话的子女，实在少之又少。其实，父母是非常严厉的对境，对此务必要值得注意！

自他相换菩提心可迅速清净罪业

匝哦之女的公案归根结底，就是告诉我们，依靠发菩提心，现前的恶业也能清净。

印光大师在《文钞》中，也讲了一个这方面的故事：民国时期，有个人叫徐蔚如，他得了脱肛病，非常严重。每次大便之后，必须休息一刻钟，等肛门慢慢回去，才敢动。民国八年正月，他大便之后，有急事刻不容缓，马上就坐车出门，结果病发特别严重，肛门永远回不去了。他在七天七夜中，痛如针扎，无

一刻停息。他先是通过念佛对治，但病痛不见减轻。于是他发大菩提心：“这个病如此痛苦，愿我多承受点，其他人不要得此病！”接着至诚念佛，慢慢就睡着了。醒来后，他发现病竟然痊愈了，而且从此断根。

依靠菩提心的力量，减轻今生来世痛苦的公案，实际上数不胜数。古人在这方面记录得非常好，但现在人因为信心不足，对佛陀的加持、菩提心的威力、信心的感应，几乎没有什么体验。就算有一些，也很少落在文字上，这是相当可惜的！

自他相换的窍诀极为难得、殊胜

自他相换的菩提心，是我们修行中必不可少的究竟正法。往昔噶当派的格西们，也将它作为修行的核心。

从前，噶当派有位恰卡瓦格西，他对新旧派的众多教法，以及因明经论，无不精通。一次，他来到甲向瓦格西家中，看见他枕边有一个小经函，就顺手打开翻阅。当看到其中的一句“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”，他觉得实在太稀有了，于是便问：“这是什么法？”

甲向瓦格西告诉他：“这是朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》中第五颂的后半偈。”

他又问：“那么，谁有这一窍诀的传承呢？”（不管是什么法，不管是哪个上师造的窍诀，它的传承都很重要。）

甲向瓦格西说：“朗日塘巴尊者本人有。”

听到此话，恰卡瓦格西迫不及待地想求此法，于是立即起程，前往拉萨。

到了拉萨以后，数日之中，他一边转绕觉沃佛

像，一边打听消息。一天傍晚，从朗塘地方来了一位麻风病患者，恰卡瓦格西向他询问朗日塘巴尊者的消息。

他告诉格西：“朗日塘巴尊者已经圆寂了。”

（他听到的消息很不好啊！我原来也对一位格西很有信心，一直求求求，让父亲带我去见。结果到了他门口时，听说格西昨晚刚刚圆寂。我非常伤心，当时我 12 岁。）

格西问：“谁是尊者的继承人呢？”

那人说：“向雄巴格西与多德巴格西。但他们二人关于谁做法主之事，意见不一。”

实际上，那两位格西并不是为了争取自己做法主，发生争执造成意见不合的，而是互相推让法主之位。（他们《修心八颂》修得太好了，已经没有世间八法了，都不愿意当法主，只想承侍别人。）

向雄巴格西对多德巴格西说：“您年长，经验丰富、德高望重，请您做法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者一样恭敬承侍您。”

多德巴格西说：“您年轻有为、学识渊博，理应住持寺庙。”

二位格西本是这样互相观清净心的，但恰卡瓦格西却误听成他们为争当法主而不和，心想：“他们肯定没有此法的传承，现在谁还会有呢？”

（恰卡瓦格西造过一个《修心八颂》的讲义，不是很广，只是字面上的解释。他在开头也说：“我第一次对噶当派的教法生起信心，就是因为《修心八颂》。”我原来想翻译它，但一直没有时间。其实，学习恰卡瓦格西的这个讲义，加持肯定特别大。）

格西到处询问，有人告诉他：“夏日瓦格西有真正的传承。”于是他便前去拜见。

当时，夏日瓦格西正为数千僧众，传讲众多经论。恰卡瓦格西听了几天，但对自己所求的法，格西却只字未提。（昨天也有个居士对我说：“我是来这里求大圆满的，但听了好几天的课，您对大圆满一个字都不提，您可不可以给我讲一点啊？”）

他想：“不知这位格西到底有没有此法的传承？应当问清楚。如果有传承，我就住下；假设没有，我就离开。”

一天，在夏日瓦格西绕塔时，他来到格西面前，将披单铺在地上，请求格西在此稍坐片刻，自己有一问题请教。（一般来讲，在路上挡着不是很恭敬的。）

上师说：“尊者，您有什么未能解决的事情？我是在一垫上圆满一切所愿的。”

恰卡瓦格西说：“我曾看见‘亏损失败自取受，利益胜利奉献他’的法语，这一法与我的心很相应，

不知此法深浅如何？”（他明知道这个法很殊胜，此时却明知故问。）

上师说：“尊者内心与此法相应也好、不相应也好，如果不想成佛，就另当别论了，只要想成佛，那么此法必不可缺。”

他又接着问：“请问，您有此法的传承吗？”

上师说：“我确有此传承，这也是我所有修法中最主要的法门。”

（法王如意宝曾要求：我们学院所有的人，都必须背诵《修心八颂》《佛子行》《三主要道论》，不管到哪里去，都要经常带着。这几部法，加上法王造的《胜利道歌》，我讲过很多次了，文字虽然不多，但却是窍诀中的窍诀，若能经常读一读，会有种不可思议的加持。这种加持一旦融入心，修什么法都很容易。否则，你只是表面上懂些理论，修行是很难成功的。）

他请求道：“请尊者赐给我传承。”

上师说：“如果您能长期住在这里，我可以传给您。否则，光是待一两天就走，可能不行，这个法需要长期修行。”

于是，恰卡瓦格西在六年中，依止了夏日瓦上师。这期间，上师唯一传授《修心八颂》，他也是一心专修。最后，完全断除了珍爱自己的执著。

断除我执非常非常重要，我执没有断的话，就像《华严经》中所说：“若计有我人，则为入险道。”当然，这样的法，具善根的人才会有兴趣。《十诵律》也说：“圣人不乐恶，恶人不乐善。”恶人对善法没有兴趣，圣人对恶法也没有兴趣。所以，对自他相换菩提心的教授，只有真正的智者，才会产生信心和欢喜心。

修了这种菩提心，今生中可以祛除病痛、解除忧

苦。我本人对此就有很深的体会，觉得自他相换非常灵，比什么吃药打针都好。当然，吃药打针也需要，但在此过程中，你可以经常修自他相换。

有时候我觉得生病也是件好事，没有生病的话，就不会有机会修自他相换。只要一痛苦、一生病、一遇到违缘，对它就能想得起来。而且，降伏鬼神、魔障等，再也没有比这更殊胜的窍诀了。所以，我们应随时随地将珍爱自己的恶心弃如剧毒，努力修持自他相换菩提心！

第 103 课

2011 年 5 月 12 日

愿菩提心的学处中，已经讲了自他交换、自他平等，今天开始讲自轻他重。

关于“利他”这个观念，大乘菩提心的见解和修法极为殊胜，它涉及到一切众生，体现了世间和出世间的包容和博爱。而其他有些宗教及慈善机构，虽然经常也这样强调，但若从根本上了解，就会发现二者有天壤之别。

在汉地古代，孟子、墨子、杨子的观点各不相同，杨子提倡“为我”，墨子提倡“兼爱”，而孟子认为这两者都是极端，他说：“杨氏为我，是无君

也；墨氏兼爱，是无父也。无君无父，是禽兽也。”意即杨子完全以自我为中心，国君都不放在眼里，这就是无君；墨子完全是博爱利他，对父亲和对旁人一样，这就是无父。没有父亲、没有君主，这就像禽兽一样。

当然，杨子的只管自己、不管别人，确实不对。当一个人处处以自我为中心，就会特别耽著自己、相信自己，除了自己以外，眼中没有国君、父母，也没有三宝、佛陀、上师。但墨氏的博爱利他，怎么会有无父的过失呢？怎么会是禽兽之举呢？试问，禽兽哪有这样的博爱精神？所以，孟子可能没有懂得其中的意义，个别说法也存在不合理之处。

不过，墨子的“兼爱”，跟大乘佛教的利他也并不完全相同。大家若没有系统学习，就不一定了达大乘的甚深和广大。只要当你体会到大乘菩提心的法味，才会发现自己就像站在须弥山顶俯视群山一样，

世界上所有主张和学说，全都在自己的眼下。

今天要讲的自轻他重，是指在修学大乘的过程中，应该把自己看得很淡、看得很轻，把众生放在重要的位置上。

其实，真正有菩提心的人，从来都把他众的利益放在第一。就像上师如意宝，一生中的所作所为、所想所思，没有一个不是利他。即使显现上是为了自己穿衣、吃饭、睡觉，实际上也是利益他众的方便。

尤其是我有缘分跟随上师近二十年，有机会经常接触上师，经常看到他老人家的行为。当上师离开人间后，回忆上师生前的点点滴滴，总结出来什么呢？就是他老人家的整个一生，全是在弘扬佛法和利益他众。只要对众生有利，什么事情都会做、会说；如果对众生没有利益，只是为了自己，那怎么样都不会去行持。这是非常伟大的，是令人极其羡慕的！

当然，我们也完全这样做的话，作为凡夫人——我不敢说大家都是凡夫，你们当中肯定有很多大菩萨。古人言：“三人行，必有我师”。阿底峡尊者也说：“四个出家人中，就有一位圣者。”所以，你们不一定全是凡夫。但显现上，作为凡夫人，一切行为都利益他众，肯定相当困难。

但即便如此，我们每个人也要懂得，自己干的是什么“行业”？银行中的职工，是经常与钱打交道；学校中的老师，任务就是培养学生；而我们发过大乘菩提心的人，该做的事又是什么呢？相信我不说，大家也很清楚。

己三、修自轻他重菩提心：

观想自己无论住于轮回、还是堕入地狱，病也好、痛也好，遭受任何不幸都可以忍受。在感受这种痛苦时，要想到：“愿其他众生的痛苦，成熟于我身，

由我来代受；愿我所有的安乐与善果，他们能圆满具足！”内心深处再再思维，并付诸于实际行动。

朗日塘巴尊者在《修心八颂》中也说：“愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，老母有情诸苦厄，自己默默而承受。”我们对此要牢牢记住，真正的修行人就要这样：直接或间接将自己所有的利乐，全部奉献给一切老母有情，而他们所有的痛苦、烦恼、不平，自己默默来代受。我们在生活中遇到各种痛苦时，就应该要这样想。

修学自轻他重，对生起菩提心非常重要。当然，我们作为凡夫人，完全把自己放在次要位置，将众生放在主要位置，口头上说说倒可以，心里想想也很简单，但遇到关键问题时，真正能做到的，恐怕寥寥无几。但尽管如此，我们也要通过学习理论，尽量增上自己的利他心。

利他心重一点的人，只要对众生有利的事，就不会懈怠，也不会轻易放弃。而利他心如果不是特别成熟，当自己快乐幸福时，或天气好、心情好时，可以口口声声说“为了度化天边无际的老母有情而努力”，但一碰到危急关头，就像以前“文革”期间，由于特别坚固的我执作怪，什么信念都已经模糊了，此时很容易放弃众生，一心只想维护自己。

那么，真正的大乘佛子，到底应该怎么做呢？古往今来，诸佛菩萨、高僧大德有许多感人事迹，下面就讲几个典型的故事：

仁慈瑜伽代狗受打的公案

仁慈瑜伽，是阿底峡尊者的上师。有一次，他在讲法时，一个人用石头打狗，他喊着“痛啊痛”而栽倒在法座上。在场的人看到那条狗安然无事，都认为上师在故弄玄虚、装腔作势：“别人用石头打狗，又

没打到上师身上，上师干嘛说自己痛？”

（作为一个聪明的上师，下面的弟子是怎么想的，从表情上也看得出来。当然，上等的上师有他心通，依此能完全明白他们的想法。一般而言，假如弟子对上师心生邪见，《上师心滴》中也讲了，若能忆念上师的功德，并认识到自己已被魔加持了，则能够清净誓言。）

仁慈瑜伽上师知道他们的想法，于是便将背部显示给众人看。人们清晰地看见上师背上在狗遭受击打的同样部位，已经高高肿起。众人才真正对上师代狗受打这一点坚信不疑。

从阿底峡传记中看，仁慈瑜伽上师非常了不起，他相续中具有殊胜的菩提心。阿底峡尊者说过，他所依止的 157 位上师，有些是佛陀的真正化现，有些显现上是凡夫人，但不管怎么样，任何上师都具有世出世间的超胜功德。所以，法王如意宝讲过，若像阿

底峡尊者那样对上师观清净心，那依止的上师越多越好；如果自己的清净心不够好，则不一定依止那么多上师。

自他相换，以前很多大德也有类似的经历。比如《喜马拉雅大成就者的故事》中记载：有一位大德，见某地有一群人，抓住了一个小偷，要把他活活烧死作为惩罚。于是他就跟人们说，东西其实是他偷的，不是小偷偷的。结果人们不问青红皂白，就把他投入火中，这位大德替那个小偷被烧死了。

包括上师如意宝，我刚来学院几个月时，上师讲完《中观庄严论》后到新龙，当时我没有去，听回来的道友讲：上师在新龙给大众传法时，外面也有人打狗。当时，上师的显现跟仁慈瑜伽一模一样，而且一边流泪[719]，一边代受这种痛苦。

---

719 每当看到有人击打饿狗等旁生时，法王就会流着泪说：“这些众生无始以来都曾做过我们的母亲，它们由于恶业所感如今转为旁生，已经这样悲惨可怜，你们还竟然忍心打它们，真不如打我。”

还有一次，学院的一个喇嘛叫根洛，他的脚被毒蛇咬伤了，用了许多方法治疗，也没有明显的效果。晚上，上师就开始修自他相换。第二天，根洛的伤口完全好了，没有留下丝毫痕迹。可是，上师的脚却肿得很高，正是在根洛被蛇咬的位置上，并且也有毒蛇咬的痕迹，就这样连续病了十五天。这在上师的传记里也有。

所以，真正的大成就者，确实将利益众生放在首位。诚如《经庄严论》所言：“或爱他胜己，他利胜己想。”菩萨利益众生，纯粹是一种忘我的心态，而不是以自我为基础。如果执著自我的话，《入行论》中也讲了“执我唯增苦”，那么在轮回中，唯有增长痛苦，永远不会有快乐可言。

达玛日杰达布施身肉的公案

上师达玛日杰达，最初是小乘一切有部的班智

达，从来没有听过大乘法[720]，却安住在大乘种性中，不经勤作自然具有大悲心。

（现在泰国、斯里兰卡也有些高僧大德，学的是小乘佛法，但利益众生的心相当切，远远超过整天说利他、但什么事都不愿做的大乘行者。）

一次，他的邻居患了一种严重疾病。医生说：“治疗此病，需要活人的肉。如果有，就能够治愈。但活人的肉不好找，看来没有办法了。”

达玛日杰达上师说：“如果能治愈他的病，我施给肉。”说完，便割下自己大腿的肉，交给他。病人吃了肉，果然见效。

达玛日杰达尊者由于当时还没证悟空性，所以感受了特别剧烈的疼痛。但因为悲心极其强烈，并没有

720 虽然他没有听过大乘佛法，但由于前世的善根所感，他自己所持的见解，是唯识宗的观点，也有说是中观宗的观点。

生起后悔之心。他问病人：“您感觉好些了吗？”

那人说：“是的，我的病已经好了，却给您带来了痛苦。”

尊者说：“只要您安乐，即便是死，我也心甘情愿。”

他当时作为凡夫人，疼痛极其难忍，晚上根本无法入睡。到了黎明时，才稍稍入睡。梦中出现一位身着白衣之人，对他说：“要想获得菩提，必须经历像您这样的苦行，善哉！善哉！”之后用唾液涂抹他的伤口，用手擦拭。他醒来以后，伤口竟然完好如初，没有留下任何痕迹。梦中的人，就是大悲观音菩萨。

从此以后，尊者如理如实地证悟了实相密意，并对龙树菩萨所著的中观理集五论[721]之词句，全部能够

721 中观理集五论：印度龙树菩萨撰著的《中论》《回诤论》《七十空性论》《六十正理论》《细研磨论》。

朗朗流畅地背诵，不费任何力气。

像无著菩萨，也是生起大悲心后，现见了弥勒菩萨，到兜率天获得了《弥勒五论》的法要。达玛日杰达上师，就是因为悲心极其强烈，身为凡夫时，却将身肉布施给他人，以此因缘，最终证悟了空性。

我们在学《中观庄严论释》时也说过，大乘根基有两种情况：一是先产生大悲心，然后证悟空性；一是先证悟空性，然后再生起大悲心。达玛日杰达上师，就属于前者。

不过，对凡夫而言，一般不要求布施身体。上师如意宝也经常讲，只有到了一地之后，布施身体像布施蔬菜一样，才不会有任何耽著。但没有获得一地之前，若要布施自己的身体，包括《入行论》中也没开许过。不过，达玛日杰达上师，在历史上应该算是一个特例。

《大乘理趣六波罗蜜多经》也说：“不怖地狱，不求生天，不为己身，自求解脱。”像这种境界，应该是一地菩萨以上。否则，不怕地狱的话，只有不信因果的人才敢说：“我堕落就堕落吧。”但这种人是因为太愚痴，不是因为境界太高了。就像喝酒后发疯的人一样，说：“我不怕监狱，谁杀我就杀吧，谁抓我就抓吧！”这完全是一种愚痴之举。

在这个世间上，一个人在没有得地之前，并不提倡布施身体。当然，对身体损害不大的捐献，比如献血，这倒是可以。但如果在你活着时，让你捐出眼睛、身体，这样你最后很可能后悔，甚至生起嗔恨心，以此毁坏一切善根。

现在有些人捐献器官，在自己没有生存希望的情况下，把肝、肾、眼角膜等器官，捐献给其他病人使用。这种发心虽然非常好，各大医院也很提倡，大量媒体都在宣传，我们作为大乘佛教徒，按理来讲，其

他没学过利他教义的人都能做到，我们就更应该如此了。但如今的话，有些情况也很难说。

本来按照法律，捐献者必须在生前表示愿意捐献，或由其直系亲属同意，才能进行器官捐献。但现在有些现象比较黑暗，个别医生为了赚钱，在病人还没有断气之前，就把他的肝、心脏取出来。这样的话，病人的知觉还没有完全消失，他以前即使已承诺过，此时也可能生嗔恨心。因为一般人在断气时，心识较以往更加敏锐，对身边人的所作所为都非常清楚。

英国、法国、俄罗斯等国，很早以前在这方面就有立法。但现在个别医院和个别人，为了自己谋求暴利，为了保证肝源、肾源的质量，根本无视捐献者死前的痛苦。

目前在中国，需要器官移植的患者非常多，据资

料显示，每年大概有 150 万人，其中只有约 1 万人能做上手术，供需现状为 1：150。在这种情况下，有些病人很有经济实力，本来一个肝源需 20 万，他却愿意花 100 万买。这样的话，有些医生因为贪著红包，对明明可以救活的病人，故意不去尽力挽救，反而诊断为没有希望了，然后在病人还没有断气前，把他的有些器官取出来，这的确是比较可怕的事。

所以，对于器官捐献，我们不是完全反对，也不是完全赞同。如今的当务之急，是应当先加强这方面的立法，否则，你想捐就捐，没有法律的正当约束，很容易出现各种问题。毕竟，现在人们的综合素质，还没有达到能对他人负责的水准，有时候为了金钱，就会无恶不作。若是如此，你以前的承诺或遗愿，最后变成什么样也很难说。

以前在四年级的课本中有一篇课文，说是一个 14 岁的女孩，她母亲发生车祸死后，医院需要她母亲

的眼角膜，她父亲就答应了。对此她非常反对，哭喊着说：“你怎么能让他们这样对待妈妈！妈妈完整地来到世上，也应该完整地离去。”但父亲说：“我们以前已经商量过，希望自己死后，能帮助他人恢复健康。”

后来这个女孩长大，结了婚，并有了自己的孩子。当时她父亲患病，临死前也愿意捐献所有完好的器官，尤其是眼睛。她女儿此时也正好 14 岁，但听到这个心愿后，反应和她当年完全不同。她女儿非常赞同外公的做法，并说自己一旦死了，也愿意捐献眼角膜。

没有想到，仅仅两周之后，她女儿就在一次交通事故中丧生。她按照女儿生前的愿望，把她的眼角膜捐给他人，令两位盲人重见光明，享受世界的美好。

这个故事，是从正面的角度提倡器官捐献。但我

刚才也讲了，现在的社会也好、个人也好，很多方面需要细致的观察。

如今在国外，比如美国、加拿大，在办驾驶执照时，当天都要发个登记表，让你填写万一发生车祸，自己愿不愿意捐献器官。中国今年也有这个打算，卫生部副部长接受记者采访时表示，有望年内实现这一举措。然而，听说超过九成的人都不赞同，他们觉得领驾照本是好事，但同时填写器官捐献书，怎么看都觉得晦气，很多人对“死”特别忌讳，这可能也是各国的传统不同吧。

但不管怎么样，作为凡夫人，上师如意宝以前讲过，不要说器官捐献，连燃指供佛也不是很提倡，因为你在佛前燃指时，当时为强烈的痛苦所逼迫，很可能产生后悔心，或者各种恶心。所以，我们能做的有些事，则可以做；不能做的，应像《入行论》中所说，可以成为自己发愿的对境，希望将来有机会做。

莲花王投生为鱼救瘟疫的公案

《前行》中莲花王的故事，在《菩萨本行经》中也有相似的公案：往昔有一位跋弥王，他国家的人民都得了疮病。他去寻找此病根源，结果发现一棵毒树，它的叶子落在水中，人喝了水的话，就会染上疮病。他命人马上根除了那棵毒树，大部分人的疮病就好了，但还有一部分人因时间太久，疮病仍不能痊愈。

跋弥王问医生该怎么办。医生说他们吃了鱼肉才会好，除此之外，实在没办法。跋弥王听了以后，来到河边爬上树，发愿自己死后转生为鱼，然后跳河自杀了。他投身水中，便化成鱼，很多病人吃了之后，疮病就全部好了。

这也是佛陀因地的一个公案，跟莲花王的故事比较相似，但也不是完全一样。

还有，《生经》中记载：过去有位萨和达国王，他的国家发生大旱，三年没有降一滴雨，全国上下饱受极大痛苦。国王特别着急，请一些婆罗门占卜，看何时才会下雨。婆罗门说：“满十年后才会降雨。”

国王听后忧心忡忡，为了遣除百姓饥饿之苦，他决定以身救度。于是他斋戒发愿，死后要变成大鱼，用身肉供养大众，然后自己绝食七天而死。

国王死后，果然变成了黑山那么大的鱼，身长四千里。国中人民见后，割下它的肉分食，度过了当时的饥荒。

这跟莲花王的故事情节比较接近。

那么，莲花王的故事是什么样的呢？

世尊转生为莲花国王时，一次，他的领土境内发生了一场严重的瘟疫，许多人因此而丧生。国王唤来

医生问：“如何才能有效地消除瘟疫？”

医生回禀：“若有如河达鱼的肉，便可制止瘟疫，其他办法因为瘟疫所覆盖的面积太大，暂时无法知晓。”

听到此话，国王选择了一良辰吉日，清晨沐浴、更衣、受持八关斋戒，对三宝作了广大供养、猛烈祈祷之后，便发愿：“愿我死后，立即转生为斗雪河中的如河达鱼。”说罢，便从数百丈高的皇宫上纵身跳下，即刻化生为斗雪河中的如河达鱼。（如果是胎生、卵生，变成另一个身体需要很长时间。但由于他是化生，所以身体立即就变成了如河达鱼。）

接着，那条鱼以人语对众人说：“我是如河达鱼，你们取我的肉吃吧！”他们刚好缺少这味药，一般人在面临自身利益时，不会管其他众生的死活，于是纷纷割取它的肉。身体的一侧被割完后，如河达

鱼又翻到另一侧让人割，一侧的肉割下后，又长出来……就这样轮番交替。食用鱼肉之后，所有病人全部恢复了健康。

如河达鱼又对众人说：“我就是你们的莲花国王，为了让你们摆脱疾病，舍弃自己的性命转生为如河达鱼。你们若想报答我，就应该竭尽全力断恶行善。”众人也依照它的教诲去做。从此之后，由于国王的发心力，他们都没有堕入恶趣与邪道中。这在《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中也有。

所以，菩萨为了利益众生，完全可以舍弃自己。《菩萨本生鬘论》中亦云：“菩萨悲愿力，愍恤诸群生，勇猛捐自身，不生忧苦想。”菩萨的悲愿力特别强大，因为悲悯垂念所有众生，在猛厉的大悲心驱动下，随时可捐出自己的身体，而且从来也不会有任何埋怨、后悔、痛苦。

乌龟宁死不伤蚊子的公案

此外，无量劫前，世尊还曾投生为一只庞大的乌龟。当时有五百商人去大海取宝，途中遇到摩羯鱼，船只被毁坏，五百商人全部落水，接近死亡。在此危难之际，乌龟以人语[722]对他们说：“你们全部骑在我的身上，我救渡你们到彼岸！”

于是，所有商人爬到它的身上，因为人数众多，非常沉重，乌龟竭力支撑着向岸边游去。一到岸，把商人全部放下来后，因为疲惫至极，还没来得及游回大海，它就睡着了。

这时，有八万只蚊子一起吮吸着它的鲜血。

（《根本说一切有部毗奈耶破僧事》也有这个公案，里面说的是蚂蚁。当时一只蚂蚁看到乌龟后，回去把蚁穴里的八万只蚂蚁都叫来，一起啃食乌龟的血肉。但乌龟因为特别累，一直在酣睡，好像死

722 在初劫时，旁生一般都会说人语。

了一样。最后它皮肤都被吃了，只剩下一片精肉。）

乌龟醒来后，看到这种情景，心想：“如果我回到水中，或者就地翻滚，恐怕这些蚊子就会死亡。”于是它依然如故地躺在那里，舍弃了身体与性命。（佛陀在因地时的每一个精彩公案，如果落到我们自己头上，很多可能都令人非常惭愧。）

世尊成佛后，在鹿野苑初转法轮时，憍陈如等五比丘及八万天子闻法后，都现见了真谛。诸比丘问佛：“这八万天子以何因缘得此法味？”佛陀讲了这个公案以后，说：“八万天子，就是往昔的八万只蚊子。过去世我以血肉令其饱足，现今成佛之后，亦以法味令其满足。”

其实，修菩提心的过程中，哪怕是一刹那让众生快乐，这个功德也非常大。尽管我们无法像得地菩萨一样，用自己的身体和血肉布施众生，但至少帮助众

生的这颗心，永远也不能忘记。《佛说海龙王经》中说过：“在于百千劫，等心给足人，不能及慈心，愍伤之福行。”意思是，我们在百千万劫中，用各种财富布施他人，这种功德虽然很大，但不如以慈心愍念众生的功德大。实际上，在短时间中这样发心，也并不是很困难的。

在座的各位正在修菩提心，大家可以一边念发心偈，一边思维今天所讲的公案——一会儿想莲花王的故事，一会儿想仁慈瑜伽的故事，一会儿想达玛日杰达的故事，还有佛陀因地时舍身利他的很多故事……

一边想一边念诵的话，就会发现，众生所有的痛苦、危害都来自于我执，修大乘菩提心能减少我执，增长利他心，如此一来，世间和出世间的快乐自然会出现。所以，希望每个人在修持的过程中，为生起真正的菩提心而精进努力！

第 104 课

2011 年 5 月 16 日

今天讲了这节课后，第七册《大圆满前行讲解》就快圆满了。讲这个法，工程量比较大，不知道后面还要讲多少，但不管怎么样，我们都要善始善终。我一直祈祷《大圆满前行》能传讲圆满，希望你们也能听受圆满。除非是无常现前了，这个谁也没办法，否则有些人的誓言很坚定，应该没有问题。

不过，我看到城市里听课的很多人，今天来、明天不来，明天来、后天不来，不像我们学院，基本上 99% 的人都能坚持每天听课。当然，极个别的人，包括我身边的讲考班，也不知道是心情有问题，还是身体有问题，他们的座位经常空着。若是身体有问

题，希望你跟我直接请假；如果心情有问题，就不用说了，说了也没用。这样的集体学习，不是你想听就听、想不听就不听的，这么多年以来，我们对闻思持什么态度，相信你也心中有数。

现在大城市里的人，学佛闻思的力量也很薄弱，今天跟朋友吃饭，明天跟领导一起出差，后天怎么怎么……自己有无数的理由不听课。有些人可能是“人在江湖，身不由己”，但有些也不一定那么忙，之所以如此，是因为你没有把听课当成生命中最重要的一环。

其实，我们弘扬佛法也好，自己修行也罢，都要一边学一边修，同时，尽心尽力地调伏烦恼和利益众生。你不学佛就另当别论了，如果要学的话，对每个人来讲，这个途径都不能缺少，也不能喜新厌旧。

所以，我今天在讲课之前，特意跟大家讲一下，

否则，有些人学的时间长了，就好像没什么新鲜感了。其实，要想有新鲜感的话，我也可以经常讲些短短的窍诀、简单的故事，今天讲个六世达赖的情歌，明天讲个玉琳国师的传记，这样肯定能吸引眼球。但现在最重要的不是这些，而是要系统地学习佛法。

如今既然有这样的机会，大家就要好好把握。要知道，从外缘到自身的一切法，经常都会现前无常。假如你以后没有这样的学习机会了，那个时候，可能才会明白现在的幸福，明白这段经历有多么美好。当然，这并不是因为我讲得有多好，而是因为大家所学的法，接近如来的教言，尤其是华智仁波切的窍诀，在这个世间上难逢难遇、特别殊胜。因此，每个人应当倍感珍惜，这样自己才能有一定的收获。

今天就讲完愿菩提心的学处了，从第七册开始，继续讲行菩提心。前面讲了自他平等、自他交换、自轻他重的菩提心，最后一个菩提心中，讲了一些公

案，下面还要接着讲。

其实，佛陀在因地时，布施身体的故事比较多。比如《大智度论》中说，佛陀往昔转生为一头鹿，具有极大的慈悲心，住在郁郁葱葱的森林里。一次，森林突然起火，它准备逃出去时，发现一条河隔断了好多野兽逃生的路。于是，它把前腿和后腿分别搭在河的两岸，用身体作为桥，让野兽们踩在上面渡河。到了最后，它被踩得皮开肉绽、精疲力尽。实在没有力气时，它发现一只兔子还没过河，就咬紧牙硬撑着，一直撑到兔子过去，自己才掉到河里死了。这只最后被救的兔子，就是佛陀涅槃前最后度化的弟子——须跋陀尊者。

佛陀在因地时，有许多这样的感人故事，从中可以看出，佛陀为了利益众生，可以布施自己的妻室、财产乃至身体，而且每次布施后都无有任何后悔心。诚如《大宝积经》中所言：“城邑与大地，妻子及寿

命，一切布施时，其心初无悔。”

我们这里 PPT 上显示的一些教证，下面的人最好能记完。其实法师们在讲课时，不管是教证也好，所讲的道理也好，主要是让下面的人得到。有些人记性不好或眼睛不好，记不下来的话，课后还是要互相借一下。听说学院极个别法师讲得很精彩，但自己的资料比较保密，讲完了以后，下面有些弟子问教证，自己再也不说了。这样保密可能没有必要，你讲法的目的，就是让下面的人记住。如果谁都不让知道，那你干脆不讲也可以。

有些法师也不是因为傲慢吧，可能是没有经验。以前法王如意宝有一次在课堂上也说过，极个别法师只是自己背很多教证，看起来似乎很了不起，但根本不顾下面听者的根基，只是在他们面前表演而已，这样就不是很好。

所以，希望我们的法师，或者成绩比较好的居士，看到别人真正不懂的话，自己应尽量去帮助他们。我看到有些人在记教证时，一直用身体挡着，旁边人都不让看，只能从他腋窝底下偷偷看。释迦牟尼佛为了别人，身体都可以付出，你却连一个教证都舍不得，那还学什么大乘佛教？

以前藏地有些特别了不起的法师，讲完一节课后，就想尽办法让大家明白。像德巴堪布，过去在早上讲课，到了下午时，当时没有辅导员，他老人家亲自去辅导。见有些教证他们不会写，就算是一个人，德巴堪布也再三地复述，帮他写，让他背，或者自己写在一条一条的纸上，发给很多人。想起这些，我们现在应该怎么做？自己要好好想一下。

当然，如果一个班级里的人太多，你一个一个告诉他怎么写，实在困难的话，也可以把特别好的有些教证，一天印一份，让每个人能记住一点，这样也是

很好。总之，我们讲的，要让大家懂，这个目的应该明确！

宝髻国王布施顶髻的公案

宝髻国王是佛陀的因地，他布施身体的经历，实实在在发生过，我们不能看成一种传说。佛陀因地的每一个公案，我们用来衡量自己时，都会感到非常惭愧，尽管自己在诸佛菩萨、上师三宝面前发过心，但实际行动中却经常忘记，好多行为让人觉得连愿菩提心都没有。

一个人真有愿菩提心的话，至少要做到自他交换和自他平等。但这个我们能不能做到呢？非常困难。不过，我们都追随释迦牟尼佛，用现代话来讲，是释迦牟尼佛的“粉丝”，那么佛陀怎么做，我们也应尽心尽力朝这个方向努力。无始以来，我执一直都在害我们，若要舍弃我执，一方面要观空性，另一方面就

是修大乘菩提心。佛陀在因地时怎样忘我利他，我们也应像学生模仿老师一样，从现在开始要这样做。

下面讲讲宝髻国王的公案：

曾经在夏给达国境，金髻国王与王妃妙丽欢喜母生了一位太子。这个太子比较特殊，他头上天生就有珍宝顶髻，顶髻上降下的甘露可触铁成金，因此，太子被取名为“宝髻”。太子诞生之时，空中降下各种珍宝妙雨，他还有一头堪为大象之最的“妙山”宝象。

宝髻太子长大之后继承王位，他如理如法地治理国家，经常发放广大布施，使得整个国内杜绝了贫穷与乞丐。

附近有位折克仙人，他有一位从莲花中出生的标致美女，就供养给宝髻国王做王妃。王妃生下一位太子，与宝髻国王一模一样，取名为“莲髻”。

一次，宝髻国王广行供施，宴请折克仙人、难忍国王等诸多人士。（难忍国王是个坏人，这个人物一定要记住。有些人特别喜欢看小说，小说中刚出场的人物，一定要记住他的表情，看他下面要扮演什么角色。）

当时，帝释天为了观察国王的意乐，变成罗刹，从护摩[723]火中出现，来到国王面前乞讨饮食。国王给他各种美味佳肴，他都全然拒绝，并微笑着说：“我需要的是，刚刚宰杀的动物的温热血肉。”

国王有点为难，心想：“如果不损害众生，就无法得到那样的血肉，可我本人宁愿舍弃生命，也绝不能损害众生。假设不给，这个罗刹又会深感失望，这该如何是好呢？”转念又一想：“看来，布施血肉的时刻到了。”于是说：“就将我自己的血肉给你吧！”

（现在世间上，不要说国王，就算是普通的领导，看到别人有要求，也会半天不吭声，根本不把它当回事。所以，有时候我们发心

723 护摩：火供，烧施。燃烧有浆树枝等进行的火祭。

还是很难。

前段时间，我去藏地的一个地方讲课，来的老乡成千上万，特别特别多。有个十来岁的小女孩，一只眼睛是瞎的，穿得破破烂烂，在下面大声叫起来，说是自己的母亲生病了，可不可以让我在喇叭里发动大家捐钱。由于要顾及当地寺院及主办单位，我没有权力这样做，于是她一直用特别尖锐的声音喊：“我母亲病得如何如何严重……”毕竟她是十几岁的小孩子，好多大人都不以为然，一些负责人想把她推出去。

当时我心里想：“如果佛陀在因地时，看到这样一个可怜的众生，应该不会拒绝的。”虽然我非常为难，在那么多人中化缘，主办单位也不同意，但还是劝他们不要赶她走，等一会儿下课后，让她来找我。我后来就给了一点钱。

有时候，我们在生活中面对别人的请求，应该怎么处理，自己要好好想一想。若是一个世间人，一句话就可以拒绝了，“我不给，没有！”但佛陀在因地时，与此截然不同。这些方面，大家可能需要

深思。）

众眷属听到国王要布施自己的血肉，惊慌失措、万分焦急，百般劝阻也阻止不了。

国王用针刺破自己的细顶脉[724]，供罗刹饮血，罗刹一直饮到完全满足为止。之后，国王又割下自己的肉给他吃，他也是一直吃到露出白骨才肯罢休。（我们布施身体的话，比如献点血、捐一个肾，对身体没有极大损害的话，个别人可能愿意做。但像他这样的布施，很多人都难以接受。）

众眷属十分悲痛。尤其是王妃，因为悲伤过度而昏倒在地。

国王还没有丧失忆念，这时帝释天无比欢喜地说：“我是帝释，不希求血肉，请中止布施吧！”说完，便取出天人的甘露，加持国王的伤口，随即国王

724 细顶脉：由锁骨上行四指处，能现三脉即居中，能现二脉即居后，与耳垂平齐之剖刺脉道。剖此放血，能治脑虫、肺、心热邪、牙痛、胸血亢盛等病。

也完全恢复如初了。（佛陀在因地时，帝释天经常来考验他，这在《释尊广传》中也有不少。）

后来，国王将妙山宝象，赐给了辅佐自己的大臣梵车。

（可能也是这个大臣需要吧，佛陀在因地时，对众生没有什么是不满足的，把他国家最珍贵的东西，也给了别人。因为大象没有了，难忍国王来索要时，就发生了后来的故事。难忍国王在请客时，可能就盯上了这头大象。）

当时，玛热贼仙人有一位已获得禅定的弟子，他来到国王面前，国王十分恭敬地问：“您需要什么？”

那位弟子说：“上师传授给我吠陀[725]知识，我要报答师尊的恩德。他老人家现已年迈，身边没有侍者服侍，我想供养上师侍者，特来乞讨您的王妃与王

725 吠陀：经籍，特指印度古典教文化书籍。旧译明论，梵音译为韦陀典或吠陀典。

子。”

这样祈求之后，国王也应允了。于是那人便将王妃与王子带回去，供养了上师。

（佛陀将自己的妻子、儿子，都可以布施给别人。而现在的世间人，不要说给别人，就算他们有点损伤，自己也忍不了，非要报仇不可。或者他们暂时跟自己别离，要到别的地方去，自己也受不了，天天思念。

世间人对感情非常非常耽著。尤其是一些年轻人，对感情执著得无以复加，一旦受了些刺激，就不太像正常人了。包括现在有些老师也是如此。

但佛陀在因地时，根本没把这当成很重要的事。他唯一的价值观和人生目标是什么？就是帮助众生、利益众生。这种爱不是建立在自私的基础上，而是一种广大、无私的大爱——只要别人快乐，自己就愿意付出一切，而且没有任何条件。）

难忍国王酷爱那只宝象，返回自己领土后，派人送信告诉宝髻国王：“必须将宝象给我。”

宝髻国王非常为难，答复说：“我已将宝象给予婆罗门了。”

可是他执意不听，并且扬言“如若不给宝象，便要动用武力”。随后发动大批军队。

宝髻国王十分伤感地说：“唉，由利欲熏心所牵制，最为亲密的朋友，瞬间也会变成最大的仇敌。”

宝髻国王心中思量：“如果我率兵迎战，倒是很容易取胜，但这样必定会伤害许多众生，（有战争就会有死亡，古往今来都是这样。战场所留下的痕迹，人类过了多少年也不能愈合。）还是三十六计走为上策。”

正在这时，四位独觉降临在他面前，说：“大王前往森林的时间已到。”然后依靠神变，将国王带离

了皇宫，前往特别寂静的林间，让他过修行的生活。

（此时宝髻国王也离开了，太子和王妃也布施了，大象也没有了，整个国家还是变化很大。国王之所以离开，就是不愿意伤害众生。现在好多国家的领袖，说是为了全世界、为了全民族，但实际上，各国都是以自我为中心。佛陀在当宝髻国王时，还是有很大差别。所以，喜欢研究军事的人，有时候可以想想这种完全不同的精神。）

当时，宝髻王手下的诸位大臣，因为国家群龙无首，就前往玛热贼仙人处，索要莲髻王子，仙人也予以归还。后来王子作为首领，率领军队与难忍国王交战，结果大获全胜。

（根登群佩在《印度游记》中记载，印度那里有好多国王，自己的国家被他国占了，就逃到森林里过生活。有时候在山上遥望以前的皇宫，看看自己白发苍苍，想到这辈子没办法再回去了，眼泪就一滴一滴地掉下来……）

难忍国王惨败之后，逃回自己的国家。因为品质恶劣、行为卑鄙所感，他的领土内发生了一场严重的疾疫与饥荒。

（那天我在南京大学博士论坛讲课，日本前一天刚好发生地震，听说南京人特别高兴。我就跟他们讲：“虽然从历史上看，南京人跟日本人之间发生了很多不愉快的事，但不管怎么样，看到日本爆发 9 级地震、海啸、火山，夺去了很多人的生命，希望每个人还是给他们念一百遍观音心咒。”我一边念一边看，有极个别人怎么样也不想念。呵呵，情有可原吧，大学里也不一定都是大乘佛教徒。）

难忍国王问诸位婆罗门：“如何才能有效地消除疾疫与饥荒？”

众婆罗门回答说：“如果有宝髻国王的顶髻，就会有效。它降下的甘露，连铁都能变成金子，不吉祥也能变成吉祥，故应该前去索求。”

国王说：“他可能不会给吧？”（按照世间人的想法，

宝髻国王被迫离开皇宫，完全是他一手造成的，怎么还会给他顶髻呢？）

他们说：“众所周知，宝髻国王无所不施，任何东西都会给的。只要您想办法派人去要，一定会得到。”

于是，难忍国王派遣一名婆罗门，前去索求。

当时，宝髻国王在林间到处观赏，悠闲漫步，不知不觉走到了玛热贼仙人所在地的附近。（不管是仇怨还是亲人，有时候很巧合就碰在一起了，因缘不可思议。）

此时，宝髻国王的王妃，到林中寻找树根、树叶等，准备供养玛热贼仙人。突然遇到一个猎人，猎人对王妃生起贪爱之心，准备非礼。正当处境十分危险之际，王妃虽离开了宝髻国王，但经常念念不忘，遇到危难就大声祈祷：“宝髻国王救护我。”并失声痛哭。

国王远远听到她的声音，前去看看到底发生了什么事。猎人见到国王从远处而来，误以为是仙人，因为害怕恶咒，就惊慌地逃走了。（仙人念恶咒的话，有时会让人当下吐血而亡。）

国王看到这种情形，想起王妃曾在皇宫里衣食不愁，有侍女侍候，安乐无比，如今却感受如此痛苦，而且穿得破破烂烂，到处去捡树根、树叶，又瘦又黑，特别憔悴。于是十分悲伤，不禁慨叹道：“呜呼，一切有为法，皆无可信矣！”

（人的一生中，一会儿快乐，一会儿痛苦，一会儿拥有一切，一会儿什么都没有……国王也是看到这种情景，对万法无有可靠性，生起了极大的厌离。

佛陀在《坐禅三昧经》中也讲过：“世界若大小，法无有常者，一切不久留，暂现如电光。”世界上大大小小的法，就像闪电一样，没有一个是恒常的。不管是你的才华、你的地位，包括家人的聚合、

朋友聚合、师生的聚合，一切的一切都会无常，没有什么可靠的。《华严经》亦云：“合会须臾散，荣贵尽无常。”

没有学过无常之理的人，看到家人死亡、身体或财产出现无常，可能接受不了，甚至会精神崩溃。而学过这方面道理的人，虽不能完全像佛教所讲的那样做，但也不会像世间人一样极其痛苦，无法面对就自杀，这种现象是不会有的。

这个故事，希望大家还是仔细看一下。毕竟佛陀因地时的公案，不像一些世间故事。有些道友对出世间的好多公案都记不得，但世间的电影，尤其是好莱坞电影，记得倒特别清楚，这就是业障现前。）

这时，难忍国王所派的婆罗门，来到宝髻国王面前，讲述了事情的经过，向国王索要顶髻。国王说：“你自己斩断拿去吧！”婆罗门就砍断了顶髻，带回本国，结果遣除了难忍国境内的疾疫与饥荒。

宝髻国王因为被斩断顶髻，疼痛万分，以此为

缘，对那些热地狱的有情生起了猛烈悲心，以至于昏倒在地。顿时祥兆纷呈，由此感召诸多天众及国王的许多眷属云集在此处。

他们问：“陛下，发生了什么事？”

国王站立起来，用手稍微擦拭一下脸上的鲜血，说：“难忍国王要去了顶髻。”（这种以德报怨的行为，真的非常难以想象，我们要好好思维一下。）

眷属问：“布施顶髻，陛下心中有何希望？”

国王回答：“除了期望消除难忍国境内的疾疫与饥荒之外，无有丝毫自私之心。但是，我恒时还怀有一个强烈的愿望。”

眷属问：“那是什么？”

国王回答：“希望能救护一切众生！”

（佛陀在因地时，时时刻刻都是这样，除了救护众生以外，别的没有什么心。我们大乘佛子也要尽量随学。当然，也不是让你行住坐卧、饮食生活，一点都不考虑自己，天天为了一切众生，连给自己炒菜做饭都不愿意。为了真正能救护众生，我们肯定要维护身体，这一点也是有必要的。）

眷属问：“布施顶髻后，陛下有没有生起后悔心？”

国王说：“没有。”

眷属说：“看到您疲惫的表情，实在难以令人相信。”

国王发誓道：“如果我对难忍国王的眷属带走我的顶髻，未生起追悔之心，愿我的身体恢复如初！”话音刚落，国王的身体便恢复如初。（据有些论典分析，这应该是佛陀在一地以上的经历。不然，这样说一个谛实语，不一定马上令身体恢复如初。）

众眷属祈求国王返回皇宫，国王没有应允。

这时，四位独觉因为因缘成熟，来到宝髻王前说：“您对怨敌也能饶益，为何要舍弃亲友呢？如今理当回归国土。”于是国王回到宫中，给诸眷属带来了无比的利乐。

佛陀在因地时，像这样布施自己的身体，次数多得不可计数，《释迦谱》里也讲了[726]，这一点连地神都可以出来作证。而且，他的布施不求任何回报，正如《文殊师利问经》所云：“日月照诸花，无有恩报想，如来无可取，不求报亦然。”

《弥勒菩萨所问本愿经》还讲过，往昔佛陀是现义太子时，布施过自己的鲜血；是莲花王太子时，布施过自己的骨髓；是月明王时，布施过自己的眼睛等等，有很多非常感人的故事。

726《释迦谱》云：地神持七宝瓶满中莲华从地踊出，而语魔言：“菩萨昔以头目髓脑以施于人，所出之血浸润大地，国城妻子象马珍宝，而用布施不可称计，为求无上正真之道。”

所以，我们学菩提心时，也应该想到：“完全像佛陀这样布施，我现在没有这个能力，但既然已发了愿菩提心，就要尽量把别人放在重要的位置上。哪怕我在临死时，有一刻能利益众生的善念，这也是非常好的！”

我为什么经常说《大圆满前行》的基础很重要？就是因为，如果没有这样的基础，你什么加行都没修，什么灌顶都没得过，就先修大圆满的本来清净、任运自成，最后可能一无所成。虽然这些修法的理论我也会讲，但没有一个基础是不行的，人身难得、依止善知识、皈依、发菩提心、忏悔等，这些基础若能打牢，上面的修学就会易如反掌。从很多上师的传记来看，修行的关键也是要先打基础。

这一点，《华严经》中也说：“如是次第修，渐具诸佛法，如先立基堵，而后造宫室。”若能次第修行，便可渐渐具足佛法的所有境界，就如同先打稳地

基，上面再砌美妙的宫殿，就不会有任何困难。

这是如来的金刚语，作为佛教徒，我们不得不信，否则，不相信如来的语言，就像《佛说转女身经》中所说：“若有众生，不信如来诚谛之言，此人长夜受大苦恼。”自己就会于无量劫中，在轮回的黑暗长夜中，一直感受剧烈的痛苦，不可能得到解脱。

这样我们谁都不愿意，谁都想早日认识心的本性，脱离三界轮回的苦海，趋往解脱的妙洲，这是每个佛教徒的究竟目标——我们的目标不是发财，不是自己快乐，而是想从轮回中解脱，利益无量无边的众生，这一点务必要牢记。

所以，大家一定要次第修行，对《前行》要重视起来，只有这样，修行才会非常圆满。我通过多年研究、修学佛法，并结合自身少许的经验，确实认识到，只有次第、系统地闻思修行，才能真正品尝到佛

教内在的深美法味，这样对自他都非常有利！

第 105 课

2011 年 5 月 27 日

前文已介绍过“愿菩提心”的学处，即自他平等、自他交换、自轻他重。今天开始讲“行菩提心”的学处。

行菩提心一旦在相续中生起，功德就会日日夜夜增上。如《入行论》第一品中云：“即自彼时起，纵眠或放逸，福德相续生，量多等虚空。”生起行菩提心以后，从那时起，即使在某些时刻你并未忆念利他，比如睡眠或放逸时，但善根福德仍会不断增上，其量无有边际，犹如虚空。

学过《入行论》的人，相信都发起了愿行菩提

心。而行菩提心的实践，就是实地行持六度万行，度化众生。六度是佛陀度生的唯一方法，不单单是释迦牟尼佛，无量佛陀都是依靠它而利益有情的。下面，我们就开始讲行菩提心的学处。

戊二（行菩提心学处）分六：一、布施；二、持戒；三、安忍；四、精进；五、静虑；六、智慧。

己一（布施）分三：一、财施；二、法施；三、无畏施。

庚一、财施：

财施，有普通布施、广大布施、极大布施三种。

普通布施

◎ 普通布施要注意的问题

普通布施，是指把大大小小的身外之物，乃至

一把茶叶、一碗青稞，或者一碗米、一包面、一件衣服、一毛钱……都施给其他众生。

布施的时候，首先，自己的意乐一定要清净。若能如此，即使财物不多，功德也相当大。倘若意乐不清净，就算施出去的钱财再多，功德也仍然寥寥无几。所以，布施的财物并无大小、多少之别，关键要看自己意乐是否清净。假如以贪心、嗔心、吝啬心、竞争心去布施，心态就肯定不清净，功德也不会太大。

同时，施物也一定要清净。《宝鬘论》中讲了，倘若布施烟酒、武器等伤害他人之物，此举不但没有功德，反而有极大过失。包括买肉布施给众生，除了极个别特殊情况以外，这也是不合理的。所以，一个简单的布施，其中也有许多差别。

若能做到清净布施，哪怕我们在吃饭时，施一

口给旁边可怜的猫狗，如《三十五佛忏悔文》[727]所言“乃至施与畜生一抟之食……”，并将善根如理回向的话，这个功德也无法衡量。《大庄严论经》亦云：“不以钱财多，而获大果报，唯有胜善心，乃得大果报[728]。”

所以，布施果报的大小，不在于表面的形象。有些人给僧众供养几十万，或者去印度或拉萨的时候，把几十万的百元大钞，一张一张撒在路上，让乞丐和行人欢喜若狂。表面上看，他的功德应该很大，但实际上若以炫耀心摄持的话，布施再多也没什么意义。反之，有些人因为条件所限，只能布施一点点财物，但他若是源于菩提心或善心，这个功德就远远胜过了前者。

尤其在布施完以后，大家别忘了还要回向，若

727《三十五佛忏悔文》：出自于《大宝积经（90 卷）》。经中告诫佛子应如何在三十五佛面前，对所造的罪业不隐瞒、不覆藏，全部发露一一忏悔。

728 经中原文是“大畏报”，但结合前后文来看，似乎应为“大果报”，请读者详察。

能回向无上菩提，任何布施的功德都将变得不同。比如法布施的话，不管是自己讲经说法，还是别人听经闻法，最后都应将此功德回向；无畏布施——放生的话，后面也要念个回向偈。同样，我们作财布施，不能把东西给别人就完了。现在有些人搞慈善活动，只是把整个过程，拿个照相机拍一拍、抬架摄像机摄一摄，然后连一句回向偈都没有，这是相当可惜的。

当然，对非佛教徒来说，不懂这些也情有可原。但我们作为大乘佛教徒，行善后要回向就不能轻易忽略了。这在以前讲的《三殊胜》中也再再强调过，希望大家务必要重视！

◎ 通过咒语加持而布施

在这个世界上，佛陀是善巧方便与大慈大悲的主尊，他依靠无碍的智慧，为我们留下了许多陀罗尼

咒[729]，如观音心咒、释迦牟尼佛心咒、大悲咒、楞严咒，以及《百咒功德》中的很多咒语。这些咒语，每个都有非常巨大的威力，依靠它的加持，哪怕仅仅布施一滴水、一粒米，也能饶益恒河沙数的饿鬼、非人、罗刹、夜叉等，让它们得到真实的利益。

所以，我们可以站在河边，对着一杯水念些咒语，然后倒入河中；或者，在海边对着一些米，念观音心咒等功德极大的咒语，之后再撒到海里。这样的话，水里的很多水生动物、水神，以及此水域所遍及的众生，直接或间接都能得利。当然，具体是哪个众生得到了何等利益，这唯一是佛陀的境界，不但我们凡夫人无法了知，甚至阿罗汉、菩萨也很难以抉择。

尤其是做素烟、荤烟[730]等佛事，能对空游饿鬼有

729 陀罗尼：总持，执持。以持久不忘诸法词义的念力和神验莫测的智力为其体性，以受持善法、遮止不法为其功用。

730 素烟、荤烟：焦烟，旧俗布施给一切“中有”鬼物的楮耙火烟。焦烟分为素烟与荤烟二种：素烟，即混有乳、酥三素的楮耙火烟；荤烟，即混有血、肉、脂三荤的楮耙火烟。

极大的帮助。这种佛事，也就是我们常说的烧焦烟或火施。如今在汉地，不少人总把“火施”与“火供”混为一谈，其实这二者有很大差别。火供，是通过燃烧供品来供养诸佛菩萨，一般在密宗的会供等仪轨中有。以前上师如意宝在尼泊尔，取了“项袋金刚橛”的意伏藏。这个伏藏中专门有个火供仪轨，当时没有取出，后来到了印度北方，突然从上师的智慧中流露出来了，当场由一位法师记录下来，这就是火供仪轨。

火供，主要是用于上供；而火施，则是用于下施。我们通常作的，一般都是火施，而不是火供，即将食品烧掉之后，用来布施空中的饿鬼和非人等。

现在有些藏地的上师到汉地，很喜欢集聚许多居士，在城市边上作“火供”——当然，这并非真正的火供，充其量只能叫火施。结果他们烧着烧着，就引来了消防队。听说上海就有个人，找不到合适的地

方烧焦烟，于是在几十层的高楼顶上烧。大家都以为发生火灾了，灭火人员也不敢上去，只好把消防车开到楼下，开始往上喷水。但他们的水，也不可能喷那么高。

其实这是不合理的。昨天我也说了，作任何一种佛教仪式，必须要符合当地的民俗习惯，如果在大城市里条件不允许，那象征性表示一下就可以了，不一定非要去做。

假如你非要烧焦烟，则可在一个小盆里，或在电炉上烧点食物，稍微冒出烟以后，念念仪轨观想利益众生就行了，没必要弄得浓烟滚滚。有些人认为，烟越大就越成功，再加上旁边有敲鼓吹螺的声音，马上就泪流满面：“上师真了不起！这个火焰这么大，说明上师肯定是高僧大德，是诸佛菩萨的化现！”

当然，我这样讲并不是否认这些，认为这样做没

有意义，而是提醒大家：做有些事情一定要恰当，否则就会过犹不及。其实，作火施是很有功德的。倘若你在修行的过程中，身体不好、做恶梦、感觉有非人加害，这时候就可以作这些仪式。不过，你不一定要请上师来念，自己念就可以，这不像有些戒律，必须要出家人传，在家人没有资格，而诸佛菩萨的名号和咒语，谁念的话都会得利。

总之，我们不能堕入两边，要么认为这些完全没必要，要么整天做这些而不闻思修行，这都是不合理的。从莲花生大士的传记来看，会供是有必要时才会做。按照宁玛派的传统，每个月的 10 号和 25 号举行会供，这对一个寺院来讲，也是最多的次数了。但我听说学会里的极个别人，每个星期天都作会供。说是“会供”，实际上是依靠这种方便，想多吃些水果、多喝点饮料，后来我也发现了他们背后的“秘密”。（众笑）

◎ 火施如何利益众生

本来有些厉鬼、非人天天杀生，以有情的生命为食，但我们若能通过作火施，让它们享用焦烟味，它们暂时也能得到满足。同时，我们依靠念诵仪轨等法施，令其相续获得解脱，从而不再损害有情，解除了许多众生死亡的怖畏，这也是一种无畏施。

因此，烧焦烟已经具足了三种布施：烧食物是财布施，念仪轨是法布施，以此加持它们不杀生是无畏布施。既然作火施的功德这么大，而且它和水施一样，也是简便易行、事半功倍之法，那么，我们每年进行水施十万遍，平时也不间断作水施和火施，这一点相当相当重要。

尤其是火施，最好每天下午念一下。因为下午是鬼神、非人集聚的时间，一些闭关修行的要诀中也说，到了下午，尤其是太阳落山的黄昏时分，念这个

仪轨最好不过。

念的时候，首先要准备饼干（或糌粑、面粉）、水两样东西，在食物上浇点水，然后念加持咒“纳美萨瓦达塔嘎达 阿瓦洛格得 嗡 桑巴 Ra 桑巴 Ra 吽”七遍。接下来是四位如来的名号：

“南无多宝如来”，念此名号能摧毁饿鬼的吝啬恶业，使之福德圆满；

“南无妙色身如来”，念此名号能破饿鬼的丑陋身形，得妙相具足；

“南无广博身如来”，念此名号能令饿鬼咽喉宽大，随意享用所施之食；

“南无离怖畏如来”，念此名号能灭除饿鬼的一切恐怖，远离恶趣之苦。[731]（有些人若整天沉溺于焦虑和恐惧

731《佛说救拔焰口饿鬼陀罗尼经》云：“由称多宝如来名号加持故，能破一切诸鬼多生已来悭吝恶业，即得福德圆满；由称妙色身如来名号加持故，能破诸鬼

中，也可念此如来名号。）

这四位如来的名号，在烧施仪轨中也有，用藏文念的话，是“得因夏巴仁钦芒拉香擦洛，得因夏巴热贼丹巴拉香擦洛，得因夏巴格嘉利拉香擦洛，得因夏巴杰巴檀嘉永色抓沃拉拉香擦洛”。这个仪轨有很大功德，大家以后有条件的话，应该经常念。

◎ 断除吝啬而行布施

现在有些人，拥有一点财产便死执不放，舍不得用在对今生来世有意义的事上，从来都不愿意布施，也舍不得自己用，还经常跟别人哭穷，说些可怜兮兮的话：“我实在没有钱，太穷了！”这样的人虽然不叫饿鬼，但实际上已经在感受饿鬼的果报了。

从前有一则寓言：两个小鬼要到人间投胎，阎罗

丑陋恶形，即得色相具足；由称广博身如来名号加持故，能令诸鬼咽喉宽大，所施之食恣意充饱；由称离怖畏如来名号加持故，能令诸鬼一切恐怖悉皆除灭，离饿鬼趣。”

王对两个小鬼说：“让你们去做人的话，一个要一生布施东西给别人，一个要一生从别人那里获得东西，你们愿意做什么样的人？”

小鬼甲一听，赶紧跪下来说：“阎王老爷，我要做一生从别人那里获得东西的人。”小鬼乙则默默无言，静静听候阎罗王的安排。

阎罗王把抚尺一拍，判道：“令小鬼甲投胎到人间做乞丐，可以处处向人乞讨东西；小鬼乙投胎富裕人家，时常布施周济别人。”两个小鬼听后，愣了半天，无言以对。

这则寓言，也反映了“舍”与“得”的微妙关系：总是叫着“我要、我要”的人，往往什么都得不到，最后一贫如洗；而总是慷慨布施的人，有“舍”才有“得”，财富会自然而然涌现。

然而，不懂这个道理的人，纵然腰缠万贯、富可

敌国，死后也会非常可怜。《增一阿含经》里就讲了一个大富翁，他叫婆提，特别特别有钱，但因为没有子嗣继承，死后财产都被充公。为此，波斯匿王专门风尘仆仆地去拜见佛陀。佛陀问他发生了什么事，一大早就赶过来，国王说了婆提财产充公的事，并说：“我去没收财产时，发现不说其他的，单是纯金就有八万斤。但他生前吃的是粗陋饮食，穿的是污垢衣服，乘的是瘦弱老马。”佛陀告诉他：“这是因为婆提在世时，心被吝啬所控制，不知布施。”

波斯匿王就问：“那他命终后会转生何处？”佛陀回答：“他善根已断，现生于涕哭大地狱。”

波斯匿王又问：“难道他没有一点善根吗？”佛陀说：“没有。他这一世用尽了往昔的所有善根，却又未造新的，所以现在无有丝毫善根，只有在地狱中受苦。”

同样，现在有些人因为前世的福报，拥有一点钱财和快乐，但即生若没有积累福德资粮，后世也会像婆提一样，善根用尽后只有堕落。就像我们手机里的电，今天用的，是以前充的，这个一直用用用，到最后电全部没有了，再不充的话，明天就没办法打了。所以，我们为了来世的安乐，今生务必要积累资粮，否则，一点资粮都没有的话，佛陀也没办法救护你。

我有时候遇到一些人特别有钱，他们认为自己很了不起，却不知钱财就像水泡、就像夏天的彩虹，很快便会消失了。你今天有的，明天或许就没有了，而且就算你积累得再多，死时一针一线也带不走。

要知道，我们所有人终归一死，死期也是不定的。如果说你再过两三百年、五六百年才死，那为今生而盘算一点也可以，但实际上，我们的寿命甚至比不上一件衣服长，这脆弱的生命一旦终结，世上的一切都不会跟随自己，只有善业和恶业才如影相随。

因此，我们万万不要像婆提那样吝啬，而应尽己所能上供三宝福田、下施贫穷乞丐，如米拉日巴尊者所说：“取出口中之食而作布施。”比如你在饭店吃饭时，旁边来了一些乞丐，对你竖着大拇指一直念“嗡玛呢巴美吽”“南无阿弥陀佛”（藏地的乞丐是这样，但汉地的不念佛号），按照米拉日巴尊者的教诲，你就应该把盘里的部分食物分给他。

《摩诃迦叶度贫母经》亦云：“若能减身口，分铢以为施，长夜得解脱，后生得豪富。”意思是说，如果我们能减省自己的受用，分出一点点施给众生，以此善根，长远来说，自己可从轮回长夜中获得解脱；暂时而言，生生世世会成为富豪，不受贫穷之苦。

如今我们看到的乞丐或穷人，其实就是前世未造善根，才成了今天这个样子。所以，当我们稍微有点福报时，应该在自己享用的同时，分一些给其他可怜

众生。否则，始终围绕着自私自利的心，受它控制，那即使一个人拥有整个南赡部洲的所有财富，也不会感到满足。

现在有不少这样的人，有了一千万就想：“上师三宝加持，等我赚到三千万，一定作供养、布施！”但真的赚了三千万，又想等到赚六千万再好好做功德。他们一直发愿却不见行持，不肯从腰包中拿出分文来上供下施，常常抱着“我以后得到更多财富时再作供施”的念头，这也可以说是许多吝啬者的通病。

◎ 出家人如何看待别人的供养

一般来讲，以财物作布施，主要是对在家菩萨而言的。《大智度论》[732] 中也说：布施有法施和财施两种，出家人主要是法布施，在家人主要是财布施。当然，这也是就多数而言的，如果有些在家人没有钱，

732《大智度论》云：“闻佛法有二种施：法施、财施。出家人多应法施，在家者多应财施。”

那也可以学习出家人，从法布施上入手。而作为出家人，唯一要修学知足少欲，住于深山静寺，历经苦行实修圣道三学。

但现在已经有了颠倒的迹象。有些出家人天天到处去化缘：“我要供养，我要做功德，求求大家一定要给我钱……”在这个过程中，经常发生一些不好的现象，因为他们完全不是在利益众生，好多掺有自私自利的心。而有些施主也特别笨，一直非常信任他，把自己所有的财产都给他不说，还劝其他人也纷纷解囊。直到有一天知道了真相，又开始为了钱把上师告上法庭，此时自己也特别烦恼和痛苦。

其实不应该这样。佛教中的信心，必须以长期观察为前提。就像世间的孩子找老师，明智的父母绝不会草率，而会先打听好这个老师的德行怎样？教学质量如何？……我们依止上师也是如此，如果事先根本不作观察，仅凭一时冲动就供养了全部财物，以后见

到上师的过失，若能不生后悔，安住在大圆满的境界中当然很好，但一般凡夫人肯定做不到。

不过，如今这种情况稍微好一些，不少人通过学习懂得了很多道理，也就不那么容易上当受骗了。其实，现在汉地的这种状况，跟以前藏地有点像。当年阿底峡尊者来藏地之后，藏人很喜欢供养印度僧人，虽说藏地并不富裕，但从历史上看，应该比印度强。当时只要是来了个印度人，藏人就拿金子、粮食去供养，也不知道要观察上师，对此阿底峡尊者在不同论典中都呵斥过。

当然，真正的供养，还是非常有功德的。现在汉地许多人的信心很清净，为藏地学校和寺院做了不少帮济，这一点相当好。但也有人事后心生后悔，这方面我也听过一些“故事”。不过，就像我常说的，某些不如法的现象，不能归咎于藏传佛教，也不能归咎于汉传佛教，佛教本身是纯洁的，只不过极个别人的

行为过分而已。

我曾在《藏密问答录》中也讲过，之所以出现这种现象，原因应该有两方面：一、这个出家人自身的行为不如法；二、在家人欠缺智慧，不作观察就供养。尽管供养出家人本来很有功德，但你碰上的若是个假出家人，那供养得再多，对自他也无利。所以，大家需要学习佛法以懂得基本取舍，否则，作了布施却没有意义的话，这是非常遗憾的。

现在有些出家人，放弃本该行持的善法，整天周旋于经商、务农等俗事中，通过欺骗的手段和方式赚钱，然后再去上供下施。他们自以为是在做功德、修善法，但实际上，发心不是为了利益众生的话，这种做法没有任何实义。

尤其是打着佛教旗号，把佛法当成买卖品，这只能造下万劫不复的恶业。单巴仁波切也说：“若不如

法而行法，正法反成恶趣因。”这是我们最要谨慎的地方！比如一个人化缘修佛塔，目的并不是想修塔，而是想以此名义借机敛财，这就特别可怕了。这种人在居士中有，出家人中也有。他们之所以这样做，也许是不了解佛教，也许是了解一点但不在乎因果，甚至刚强难化的人觉得什么都无所谓，下地狱就下地狱吧，谁也拿他没办法。这样一来，由于没有智慧、不知辨别，正法便成了自己堕落的因。

其实，人们造业无非为了点财产，但这些世间财产即使堆聚如山，也还是无常的，为什么要为它而造这样的恶业呢？诚如《正法念处经》所云：“世间财如山，一切皆无常，云何为财物，如是作恶业？”所以，以三宝为对境所得到的财物，一定要谨慎取舍，切莫随心所欲。比如有些信众供养的财物，必须要专款专用，不能想什么就做什么。如果是发心印经书的，就一定要用于印经书；如果是修佛塔的，就一

定要用于修佛塔……不然，你把修佛塔的钱拿去建房子，即生也许没有马上现前果报，但来世乃至生生世世，肯定要用自己的血肉偿还的，这方面的果报特别可怕。

总之，作为一个出家人，最大的功德就是知足少欲、闻思修行，有能力就去作法布施，用自己所得到的佛法利益众生。而不要天天化缘募捐，见别人一句佛法也不讲，张口闭口就是“人民币”，来一个要钱，再来一个还是要钱，这样对佛教有极大危害。对很多人来说，一见面就提钱的话，想弘扬佛法是非常困难的，这也是我们多年来的经验。虽然用钱做功德的地方是有，但在家居士供养应出于自愿，最好不要有吝啬心。有些人也不应该强迫别人：“你非要捐啊！拿来拿来，全部拿来我去供养……”哪有这样的！每个人应该用自己的心去掂量，即便是行善，也要给人家自主的空间。所以，现在很多不如法的行为，一定

要改过来！

广大布施

广大布施，是指将自己拥有的骏马、大象或轿车、飞机，以及儿女等最为爱执之人、珍贵稀有之物施予他众。

这种布施，佛陀在因地时经常行持，像义成王子的公案中就讲了很多。

不过，有些经典里也说，要布施儿女的话，除非有特殊密意，否则一定要儿女愿意，这样才可以进行布施。

极大布施

极大布施，是指布施自己的身体、生命、四肢、

头目脑髓等。比如，大勇王子将自己的身体布施给母虎、龙猛菩萨将头布施给乐行王子、蔓德贤公主将身体施给母虎等等。

（这种布施，《入行论》说是一地菩萨以上的境界，我们凡夫人很难做到。不过现在的器官捐献，也算是一种极大布施。）

大勇王子，是释迦牟尼佛的一个因地。他舍身饲虎的故事，在《白莲花论》《贤愚经》《菩萨本生鬘论》中都有宣说。故事情节是这样的：

一天，释迦牟尼佛来到一座森林中，对众眷属说：“你们是否想见我因地苦行时的稀有舍利？”眷属们说：“想见。”佛陀就以手压地，大地六种震动后，涌出一座七宝佛塔。佛陀起身作礼右绕宝塔，并让阿难开启塔门，取出一个七宝函，函中有洁白的舍利。佛陀将舍利拿给眷属看，并说偈云：“菩萨胜功德，勤修六度行，勇猛求菩提，大舍心无倦。”

眷属们问：“佛陀您胜出三界，为何右绕此舍利？”佛陀回答：“这次因地的行持，对我成佛有非比寻常的意义，为了感念其恩德，所以右绕致礼。”之后，僧众祈请佛陀宣讲因地的故事。佛陀说：

在无量世以前，有一位国王生有三个王子。一天，三个王子到森林中游玩，见到一只饥饿难耐的母虎。大王子说：“这只母虎因守护七只小虎，不能寻觅饮食，已经奄奄一息，会不会吃掉小虎？”二王子说：“母虎很快就要死了，怎么能救它一命呢？”这时小王子萌生舍身饲虎之念，便对二位王子说：“兄长们请先去，我随后便到。”

送走两位兄长以后，小王子以悲愿力增益其心，脱去衣服挂到树上，躺到母虎旁边，把自己的身体喂给它吃。但母虎因饥饿过度，根本没有吃的力气。于是王子用干竹刺破自己脖颈上的血管，让母虎舔血以恢复体力。这时大地六种震动，天上降下种种妙花及

妙香。母虎喝过血后力气稍长，将王子身上的肉吃光了。两位王子返身寻找小王子时，那里只留一堆遗骨，身肉已经布施干净了。

佛陀说：“那位小王子大勇菩萨，就是我的前世；两位兄长，一位是弥勒菩萨，一位是文殊菩萨。”

佛陀舍身饲虎之地在尼泊尔，现在叫“老虎洞”。以前我随上师如意宝到过那里，在佛塔旁边，老人家的觉性智慧中，流露出一些偈颂和教言，我亲自记录了下来。内容不多，但加持力非常大，我本想翻译出来，但一直没有机会。如今二十年都过去了，有时候人生过得特别快。

大勇王子舍身的地方，就在佛塔的附近，洞里有一些壁画。你们以后若去尼泊尔朝拜，也应该去那里看看。记得从加德满都的夏绒卡秀大塔到那里，只

要三个多小时的车程。以前还是土路，弯弯曲曲不好走，但听说现在已有了水泥路。从“老虎洞”直接可以到扬列雪的阿斯绕山洞，也就是莲花生大士闭关、法王如意宝取金刚橛伏藏的地方；回来的路上，还可以看到一座山，那是当年王子皇宫的所在地。

这段历史是在久远劫之前发生的，也是释迦牟尼佛因地的真实故事。据历史记载，大勇菩萨当年的遗骨，被烧成骨灰之后，一部分造了现在的佛塔，一部分就是释迦牟尼佛后来给众人看的舍利。

试想，佛陀在因地时看见动物快饿死了，就把身体布施给它，而我们有些大乘行人，竟然对一些可怜之人又恨又打，这实在是难以想象。对比佛陀因地的感人故事，我们作为后学者、作为大乘修行人，确实应该感到惭愧。

上师如意宝在 1986 年曾讲过《贤愚经》，里面的

这则公案，给大家的感受最深。当时我默默发愿，希望以后能到佛陀舍身饲虎的圣地，后来果真如愿以偿了。这个地方，只是森林中的一个山洞，现在它已成为历史，并作为圣地为后人所铭记。听说噶玛巴的上师创古仁波切，在那儿附近建了一座庄严的寺庙。以后你们去尼泊尔，一定要去“老虎洞”。三个多小时的车费，对朝拜印度的人来讲，应该没问题。世间人常爱去皇宫、博物馆参观文物，对于这些，我们佛教徒不见得有兴趣，而佛陀亲自加持过的地方，去朝拜是非常有意义的。

以上广讲了释迦牟尼佛因地时的极大布施。龙猛菩萨施头颅给乐行王子、蔓德贤公主施身给母虎的公案，在《入行论讲解》中都有，这里就不展开讲了。

当然，这些行为除了得地菩萨之外，凡夫人一般不能直接行持。但我们现在可以在心里观想：将身体性命及一切受用，无有贪执地施给众生。尤其在生病

时，可以观想将身体、善根等一切，只要众生需要，自己全部布施，并念诵古萨里的偈颂来修持。这对我们而言，也算是一种身体布施。

同时，我们还应该尽量发愿：“现在我不能布施身体，以后一旦有足够的修行，我也要像释迦牟尼佛、文殊菩萨、弥勒菩萨、龙猛菩萨那样，将身体直接布施给众生，毫无贪求与执著。”以如此方式修行，是《入行论》中所强调的。

但不管怎样，我们就算没有获得上述境界，也不能为了自己而杀害众生，这不是佛教徒的行为，大家至少要明白这一点。然后尽量地不杀害众生、不损害众生，在力所能及的范围内帮助众生。

帮助众生，最能体现一个人的修行。我们不应该高高在上，认为“我是修行人，我是上师，不能做这些”，其实佛菩萨的真正行为，就是视众生无有高

低之别，平等地给予帮助。比如你在路上遇到一个老年人，他实在走不动了，你就应该去扶一把。这时候不要找一些理由：“我是什么身份！出家人怎么能扶在家人？”其实我们最恰当的身份，就是“众生的仆人”，是真正的仆人，不是口头上或名义上的。当然，这种帮助也不是做给人看的，如果上师看见、管家看见、别人看见，我能得到表扬，就去帮一帮；如果谁都看不见，我才不愿意去做，不能这样。只要对众生有利，哪怕是一点一滴，我们也要去做，这才是大乘菩萨的行为！

第 106 课

2011 年 6 月 24 日

前文讲了三种财布施，即普通布施、广大布施、极大布施。今天开始讲法布施。

庚二、法施：

所谓的法施，就是为他众灌顶、传法、念传承等，想方设法令他们相续奉行善法之举，也就是说，以前不信佛的让他信佛，信佛的让他增上，总之给他播下善根，令其懂得佛法的甚深意义。

我在不同场合中，也一而再、再而三说过，光是形式上皈依发心、烧香拜佛，是没有多大意义的，学

佛最根本的，就是要懂得释迦牟尼佛教法的涵义，这样才会取舍善恶、实地修持，最终令自他离苦得乐。所以，大家以后因缘具足时，一定要弘扬佛法，若能讲经说法或听经闻法，这种功德非比寻常。

讲闻佛法的功德

严格意义上讲，说法者必须具备相应的法相，而且最好是出家人，这种界限很高。但从现实角度来看，这个世间需要善知识，如果找不到出家人，自私自利心不强的居士也可以。当然，完全断除自私自利，在凡夫阶段是很难的，但若传法不是为了自己，法义也能明白十之八九，这样的人以清净心去讲法，不但没有过失，而且有很大的功德。

《摩诃僧祇律》中讲过：“百千阎浮提，满中真金施，不如一法施，随顺令修行。”意思是，在百千座南赡部洲中装满真金，以此布施一切众生，不如宣

讲一个偈颂，让别人明白法义并随顺修行的功德大。《大宝积经》中也有类似阐述[733]：用七宝供养三千大千世界的诸佛，比不上受持及宣说一个偈颂的功德大。

所以，长期讲闻佛法非常重要。如果你有因缘，可以到一些上师或法师面前听法；没有这个条件的话，也可以借助光盘等设备，接受具足法相的善知识开示。

如今许多大城市里的众生，每天都在忙碌，忙碌什么呢？忙碌于眼前的生活。每天都很辛苦，辛苦什么呢？辛苦于今生的琐事。真正为生死大事、为来世努力的，可谓极为鲜少。而若想转变这种心态，就一定要长期听闻并思维佛法，这一点是相当重要的！

733《大宝积经》云："若有善男子善女人等，具足七宝，施满三千大千世界诸佛如来。若复有人，能受持此无畏德菩萨受记法门一句一偈，闻已受持，得福过彼。"

佛法的真实利益

佛法的加持不可思议，因此我在讲课时，主要阐释佛法的直接意义，引用的也是佛经及前辈大德的教言。我知道现代人喜欢时兴话题，像国内外的新闻、现实生活的问题，而对可靠的教证公案、传统的讲解方式，有些人比较难以接受。但不管怎么样，大家既然是佛教徒，是修行人，最好还是直接了解佛法的教义。哪怕你一天能明白一颂、一段或一层意义，当正见水滴慢慢汇聚成海，邪知邪见或非理作意也就自然消退了。

因此，我们在开示法要时，不能太世俗化。包括法师们以后也要注意，如果太世俗化了，暂时也许能引发一些好奇，但却很难断除人们烦恼习气的毒根。所以，我每天在讲课时，尽量会找一些好的教言或教证，都是具有无比加持的金刚语。如果你们能背诵，或者多读几遍，这些种子将来必定会有成熟的因缘，

故希望大家以难得心、渴望心，来听受每一堂课。

对一个修行人而言，佛法若能真正融入自心，那么不论何时何地，自己遇到何种逆境，都能将这些转为道用。近来阿秋法王示现病重，前天，慈诚罗珠堪布、丹增活佛和我，一起到亚青祈请法王长久住世。但在祈请过程中，法王根本不提身上的病痛，要么讲一些大圆满觉性，要么讲我们怎样共同弘扬佛法、利益众生。试想，假如是一个世间人，这时肯定只会说“我这里痛、那里痛，我的饮食、睡眠怎么样”，而真正的修行人在病重时，一生的修行成果却体现得淋漓尽致。

法王当时虽然答应住世，但也不好说，因为众生的福报、佛菩萨的愿力，何时成熟何种现象也不一定。不过，你们不必跑来跑去，每个人都懂七支供，可以用里面的方法，祈祷法王及弘扬显密佛法的高僧大德长久住世。其实，这些大德都是生死自在的，就

像藏地的无著菩萨，他在 75 岁示现圆寂前，有弟子问：“您要去往哪一个清净刹土？”无著菩萨说：“如果能利益众生，去地狱我也愿意；如果不能利益众生，即便是清净刹土，我也不愿意去。”

所以，高僧大德即便离世，也会在此方世界或他方世界，以不同的形象利益众生。对他们自己来说，转生何处差别不大，完全是以愿力来支配。但对我们凡夫人而言，所仰赖的大德若前往其他刹土，心情是非常沉痛的。

对我来讲，上师如意宝离世的那段时间，是一生中最难忘、最难熬的寒冬。在我的眼前，常常浮现上师最后离开学院的情景：那一天，因为僧众列队送上师，人实在太多，很难见到上师，我就和齐美仁真堪布走到居士林，在那里等着，目送上师下山……那是我最后一次见到上师。在往后的日子里，不管梦中还是醒着，这一幕都在我心里锥心刺骨。

我个人而言，第一次见上师和最后一次见上师，是毕生中最难忘的画面。尽管这辈子中有很多回忆，但对上师的记忆截然不同，因为上师所赐予的法恩，是世间一切都无法相提并论的。

作为一个修行人，其实表面形象并不重要，最重要的是，在短暂的人生中，能有一些修行上的收获。可是修行并不容易，它不像背一部论典，几个月花点功夫就行了；或者像精进持咒，每天使劲念的话，完成几百万的数字也没问题；或者像写几本书、翻译几本书，只要多花点时间、多参考些资料也不难。对我们来说，最难的就是修行，就是减少贪嗔痴，乃至断尽烦恼。这一点虽说不容易，但我们今生既然值遇了殊胜妙法，就应该把修行当作一件大事来抓。

毕竟人生只有几十年，纵然你能活 100 岁，也不过3万6千多天，但又有几个人能活这么久呢？所以，估算一下人生，它真的不是很长。在这样的人生中，

我们能修法到什么程度，自己应该好好观察一下。

当然，在所有的善法中，我始终觉得听法、传法，每天跟佛法息息相关，这就是很好的修行。否则，一旦脱离了佛法，自己是自己，佛法是佛法，最初你以为走上了“阳光大道”，但最终进入的，很可能是危险的“独木桥”。因此最关键的，就是每天让法入于心。而保证它的唯一方法，就是大家共同学修。

传法者的资格

在共同学修佛法时，严格来讲，传法者必须是登地菩萨，或者要有一定的境界。这样讲主要有两个原因：

一、《现观庄严论》讲传法者的法相时，也说真正能转法轮的是佛陀。假如没有佛的境界，一地菩萨

以上，也可以断除众生相续中的烦恼，将自相续中的正法之轮，转入他相续中。而凡夫人传法，只能给别人种下善根，相似性地压服他们的烦恼，但不可能彻底根除。因此，传法者最好是一地菩萨以上。

二、以前的藏地，不少人以传法为借口搞世间法，这样一来，他们没有从根本上尽除私心，就算表面上成办利他之事，也只是影像罢了，不能真正利益众生。故为了制止这种恶行，这里特意提高了对传法者的要求。

有一次，阿底峡尊者的弟子，也向尊者请教："何时方可摄受眷属？何时方可行利他之事？何时才可超度亡灵？"

◎ 第一个问题：何时方可摄受眷属？

尊者回答："证悟了空性并具足神通时，方可摄受眷属。"

无垢光尊者在《禅定休息》[734]中也说：犹如羽翼未丰的鸟儿，不能自由翱翔于空中，同样，不具足神通的菩萨，想利益众生也非常困难。

有些道友经常说：“我想下去建个寺院，您看我什么时候可以摄受弟子？”在这里，阿底峡尊者已经回答了：一是要证悟空性，二是要有天眼通、他心通等神通。当然这种要求很高，我们作为凡夫人，恐怕这辈子是没办法了。

◎ 第二个问题：何时方可行利他之事？

尊者答：“自私自利之心断尽时，方可行饶益他众之事。”

这是利他的最高标准，我们现在还做不到，但要想利益众生，可以事先观察自己：“今天我要做的事、

734《大圆满禅定休息》云：“当今时恶众蛮横，静处自修尤重要，如翼未丰不能翔，不具神通难利他。”

要说的话，是为了自己？还是一心利他？”假如前前后后详细观察，都不是出于自私自利的发心，那在这种情况下，也可以去做利他之事。

◎ 第三个问题：何时才可超度亡灵？

尊者答：“获得见道之后，方可超度亡灵。”

超度亡灵并非易事，必须要有得地的功德。不过大家也不必怀疑助念，道友们为亡者助念，即使不能完全超度，也可以帮助他脱离恶趣、得到人身，这方面有极大的利益。

前段时间，有个助念小组在为亡者助念时，明明是医院出示死亡证明的人，却突然起来吐了一口血，之后倒下去才断气。看到这一情景，居士们以为是“起尸”，从此再也不敢去给亡者念经了。不过，我觉得这应该不是起尸，只是亡者体内残留的气动了一下而已。

不过，类似的骇人事件，也是检查“我执”的方便。印度就有一种传统：有些修行人觉得已断除了我执，为了检验自己的境界，就会到恐怖或危险的地方，看“我”是否会突然出现。比如，有些持明者常去尸陀林，尤其是夏天，睡在腐烂膨胀的尸体旁边，以此观察“我”的活动情况。如果睡得特别香，没什么感觉，说明无我的境界很高；如果害怕或睡不着，那就说明我执尚未断除。所以，有些人若是自认为修行很好，好像证悟无我了，现在完全没有私心，统统都是利他心，那也可以用这种方法检测一下。

昨天，我去给老乡讲课的路上，途经一座特别特别高的山，往旁边一看是万丈深渊，天又在下雨，车子滑来滑去、滑来滑去。当时我好像有种正在翻下去的感觉，恐惧感油然而生。等车子到了平地时，才突然醒悟过来，发现自己平时似乎不太执著“我”，但刚才“我”却那么明显，实在惭愧！因此，修行人

不要说大话，也不要傲慢。否则，真正为恐怖所逼迫时，自己的境界不一定有想象得那么高。

话说回来，刚才阿底峡尊者说超度要得地，这是讲真实超度的界限，并不是说助念小组的每个人都必须是一地菩萨，否则就没有资格。我也常常告诉大家，学习佛法需要圆融，不然，断章取义的话，拿一两句的字面意思去遮止其他善法，这是很不如理的。

其实，经论以及大德们的教言，是针对不同众生、不同场合而言的，理解它必须要有善巧的智慧，否则，一看到尊者这句话，就到处宣扬：“阿底峡尊者说了，见道后方可超度亡灵，所以不要去助念，我们没有资格！”这样讲就有失偏颇了。藏传、汉传都有助念超度的传统，难道所有人都不懂这一点吗？所以，佛法的真实意趣，一定要有深邃的智慧才能通达。

说到阿底峡尊者，我想起他的一位上师阿瓦德达巴。这位上师比较特殊，有时候阿底峡尊者请他传法，他往往不传；有时候没有请他传法，他反而主动给你传。一次，他们师徒过一座特别狭窄的木桥，到了中间，上师突然回过头来，对阿底峡尊者说：“弟子你知道吗？修行中最关键的，就是没有证悟无我空性之前，取舍因果一定要小心谨慎！”阿底峡尊者将这句教言铭刻于心，不仅自己终身奉持，而且处处以此教诫弟子。

但现在有些人却恰恰相反，只是稍微听闻过空性，听到过一点密法，就马上舍弃因果。曾经有个人编了很多“大圆满”的书，上面标着自己的名字，结果我从不同侧面了解，发现他根本不信因果，这是非常可怕的！

阿底峡尊者对传法者的忠告

承接刚才所讲的内容，阿底峡尊者对弟子又讲了几句教言：

尊者说：“如今五浊之恶世，非为装模作样时，乃为策励精进时。”

末法时代，重视形式过于内在。但修行人不应装腔作势，只图人前好看，而应该时时策励、劝勉自己，日日夜夜精进修行。

“非为寻求高位时，乃为置于卑位时。”

有些人通过传法谋求名声、地位，自认为如何了不起，这都是颠倒的。此时应该身处卑位，穿着一般的衣服，过节俭的生活，默默无闻地修持。

“非为摄受眷仆时，乃为依止静处时。”

如果自相续丝毫未获得佛法利益，千万不可前往城市摄受眷属。否则，结果往往有悖于初衷，不但于他人无益，自己反倒被“摄受”了。

曾有一位国外的上师，流着眼泪说：“有个修行人，他一直希求格西学位。获得了学位以后，他马上进入城市摄受眷属，但几天之后便还俗，被红尘给吞没了。”这的确是最悲哀的事情。因此，修行人应该依止寂静地方，这样才能圆满自相续的功德。

“非为调化弟子时，乃为调伏自心时。”

自相续尚未得到调伏之前，要调化弟子是很困难的。因此，现在是调伏自己的时候，不是调伏别人的时候。

“非为随持词句时，乃为思维意义时。”

现在不是耽著词句的时候，语言是否动听并不重

要，用心思维和修行法义才最关键。毫无修行的人，口头上说得再好、形式上做得再如法，但相续若与法背道而驰，死时便无有指望之处了。

因此，我们如今应反反复复思维“人身难得”“寿命无常”等每一个道理，若能如此，才会生起稳固的定解和境界。

“非为到处游逛时，乃为安住一处时。”

个别修行人天天到处跑，今天朝印度，明天朝拉萨；去这个寺院，那个寺院；采访这位上师，探望那位上师；在这儿受个灌顶，到那儿问点问题……这样跑来跑去，跑习惯了以后，就不能静下心来修行了。一旦哪天要离开世间、面对死亡，扪心自问，自己有没有把握呢？

以前很多高僧大德，终生只依止一两位上师，踏踏实实地修行，这是我们的典范。如果对自己的上师

没有信心、没有清净观，那依止再多其他上师，也不一定有利。而且作为修行人，最好不要去城市，那里蛊惑人心的外境太多了，去了以后，能护持内心、精进修行的人极为罕见，所以大家务必要注意！

修行与传法哪个重要

另外，三同门曾问仲敦巴格西：“在寂静处修行与以正法饶益众生，这二者哪一个更为重要？”

◎ 传法后对自他无益

格西回答：“对没有任何验相及证悟的初学者来说，即使以正法饶益众生，也不会有什么益处。他们的加持犹如倾倒空器一般，从中不会得到任何加持；他们的窍诀就像没有经过按压的酒糟酿出的薄酒一样，没有任何纯酿的滋味。”

很多初学者从来没有修过法，甚至连因果正见也不具足，却总喜欢到处给人讲法，这对自他毫无利益。因为你的相续中没有点滴功德，从未思维过甚深法义，讲得再好听也没有意义。

就像老师带学生，老师要有基本的资格，同样，法师讲经说法，也要具足相应的条件。倘若你没有俱生功德，课前做好准备是必需的，否则，一堂课下来，只是浪费别人的时间而已。要知道，时间是很宝贵的，每个人的生命都有限，他们也不是没事干，如果在你的课上没有收获，那还不如去做更重要的事情。

所以，我从来不敢耽误大家的时间。上课期间，除了特殊情况以外，一般不会掺杂私人的事情，或其他分别念。而且对于所讲的内容，我提前至少也要看一两遍，否则，连看都没有看，上课时只是照本宣科，就太不负责任了。

就像现在有些老师，晚上去酒吧玩到很晚，早上一直睡懒觉，等正式上课时，头发不梳就站在讲台上，拿着课本胡说八道一番。我确实见过这种人，感觉很悲哀。跟他们的行为比起来，尽管我们智慧有限，但从来不敢敷衍了事，对大家糊弄一下就过去了。可现在的世间上，有些老师不是这样，本来 9 点上课，9 点半才来，眼屎都没擦，到那里还——哎哟，不说了！

◎ 传法后会利他损己

格西又说：“就算是获得了暖相、但尚未稳固的胜解行修行人，也不能行利益众生之事。他们的加持犹如倾倒满瓶一样，使别人满满充盈，自己却变成空空如也；他们的窍诀如同将火炬传递给别人一般，使他人光明通亮，自己却成为漆黑一片。”

这是中等者，能利益别人，但对自己无利。就

像《大庄严论经》中所说：“譬如盲执灯，照彼自不睹。”如同盲人拿着灯，给别人照亮了，但自己却看不见。不过，《华严经》云：“常欲利众生，不求自安乐。”能利益别人也是非常好的。就像我讲课，虽然自己修行很差，但所讲的佛法本身极为殊胜，一定能给他人带来利益，如此一来，别人怎么说我也无妨。有人说：“你修行很差！讲得不好！”我听了很高兴，为什么呢？因为他认识了我的本来面目。如果说：“您是大成就者，是大修行人！”我心里反倒不舒服，因为他并没有认清我。我的修行，自己最清楚，吹捧我的语言，并不符合我的本相。

总之，中等者以好心好意去传法，对别人会有利益，但确实占用了自己的时间，也影响了自己的修行。而且别人得到的，可能只是部分利益，这是他们传法的不足。

◎ 传法后自他皆受益

格西最后说：“只有得地菩萨，才能真正成办利益众生之事。他们的加持犹如妙瓶的成就，既能成熟他众，也不会使自己空空荡荡，而始终满满当当；他们的窍诀就像酥油主灯一样，既能点亮其他油灯，也不会使自己有所障蔽。”

可见，一地以上的菩萨，是最佳的传法者，这种传法也是最有利的。

末法时期作为凡夫人，还是应尽量在寂静处修慈悲心、菩提心，此时不是直接饶益众生的时候，而是遣除自己烦恼的时候；比如说，不是斩断名贵药树苗芽的时候，而是保护它的时候。名贵药树长成以后，才能实现它的最大价值，发心菩萨也是一样，稍有点境界就马上给人传窍诀、作灌顶，这样对自相续的功德增上很有影响。

因此，直接对众生进行法布施，对我们现在来讲

比较困难。自己若没有真修实证，却为他人讲经说法的话，对他人也起不到什么作用。

莫将传法当作商品

甚至，如果依靠传法而谋取利养，那就成了印度单巴仁波切所说，将正法变成恶趣之因，就像为工资而讲课的老师一样，佛法只是他的交易品而已。所以，我们务必要断除这种恶心，不管是出家人还是居士，千万不要用佛法换取利养。

以前我刚来学院不久，跟随法王去新龙。有一天，法王说：“之前我产生了一个恶分别念：这次去新龙传法可能会得到一点供养吧。因为这个分别念，从现在开始，我传法时连一根哈达也不接受。”此后，法王也常在课上讲：“因为我当时生过这样的分别念，所以，大家以后不要因传法而供养我。”在以后的岁月里，上师再也没有接受过传法所得的供养。

所以，一个人就算生活再艰苦，也千万不要买卖佛法。《大宝积经》中说过：“汝当观利养，犹如于粪秽，无以利养垢，染污清净心。”他人的利养，应视为粪土，千万不要邪命养活，不要被利养的污垢，染污了自己清净的心。《佛说华手经》亦云：“若人以利养，为大众说法，依于世利故，则为法所害。”如果传法者贪求利养，他的传法不仅对他人无益，还会对自己有损。要知道，佛法是初善、中善、后善的甘露妙药，本可饶益自他，但若是用错了，既害了众生，又害了自己，实在没有必要。

因此，我们在自私自利的心没有断尽之前，不要急急忙忙去利益他众，此时可在自己念经诵咒、读诵佛经论典等时发愿：“但愿白法方面的鬼神们听到这些后，相续得以解脱。”在念诵水施、施身等仪轨的结尾时，也要念：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。[735]”唯一作这种法布施，就可以了。

735 这涵摄了释迦牟尼佛的所有法要，在《别解脱经》及《大般涅槃经》中都有

何时可用正法利他

一旦你的私心杂念完全断尽，此时一刹那也不要处在安闲寂乐的状态中，这说明，一心一意利益他众的时刻已经到了。

不管别人想什么、说什么，毁谤也好、打击也好，白天晚上都要去利益众生。利他心特别强的人，根本不会在乎这些，因为在他的心目中，众生才是最重要的，自己怎样都无所谓。菩萨的所作所为就是维护众生，即使生死关头也不考虑自己，只是想着佛法、想着众生。自古以来，诸多高僧大德的传记中，都印证了这一点。而一般的世间人，根本不在意他众，一心只想着自己。这就是凡夫与菩萨的主要差别。

庚三、无畏施：

宣说。

所谓无畏施，就是解除众生的怖畏与恐惧。对于无有救护者的众生，作为他们的救护者；无有怙主的众生，作为他们的怙主；无有亲友的众生，作为他们的亲友……

尤其是世尊曾说：一切有为的善法中，救护有情的生命，功德利益最大。所以，当众生的宝贵生命遭到威胁时，我们应全力以赴地施以救护。龙猛菩萨在《大智度论》中也说：“诸余罪中，杀罪最重；诸功德中，不杀第一。”善法有很多种，比如七支供的顶礼、供养乃至回向，其他像转绕、念经、参禅等，但在这一切善法中，救护众生的功德最大。

早在二十年以前，我就开始重视放生了，自己始终觉得，哪怕一生中只能救护个别众生，也要竭尽全力。在座各位从小因受环境及教育的影响，肯定造过很多可怕的杀业，有些可能至今还历历在目。为了忏悔这些罪业，我想给大家一些建议：

一、悬挂印有金刚萨埵心咒的经旗，或印有观音心咒的经旗。

二、念诵金刚萨埵心咒和百字明。

三、以前你如果杀过青蛙，以后就多放青蛙；以前吃过很多海鲜，有生之年就多放海鲜。倘若你没有太多钱，也可以劝别人放，数量上尽量超过你所杀害的数目，这是生命的一种补偿。比如，你曾杀过两只狗，今生至少要放生两只以上。这种补偿方式能否完全抵消罪业，我不敢说，但这的确是一种很好的忏悔方法。

既然放生功德如此之大，希望有权有势的人，应该下令禁止渔猎。其他人也要随心随力救护那些被带到屠场的牛羊，濒临死亡的鱼儿、虫蝇等等。

确实，救护众生一命，这种恩德特别大，有时候还能即生感果，唐山地震中就有一则狐狸救人的故

事：有个人曾放过一只狐狸，唐山地震前，1976 年 7 月 28 日凌晨 3 时左右，那只狐狸突然来抓他的门。他起床来看，狐狸咬住他的鞋帮，拉他出去。当他随狐狸来到院子时，大地震发生了……这个人永远感激那只狐狸，他常说：“地球就是个大家庭，大多数的动物与人类息息相关。动物们尽管不会言语，却也有着同样的思维、灵性和良心。”

当然，我们并不希求动物报恩，而应把放生当成一种责任，在自己的有生之年，如果有条件、有因缘，每年都应该放一些生。其实，有时候放生也不需要钱。比如下雨了，路上有几条蚯蚓，或者天气燥热时，有些小虫马上要被晒死了，这时你把它们放到清凉安全的地方，这也是一种放生。

在我们藏地，人人都非常珍视生命，每当看到有众生很可怜，大家就会流露出哀悯之情，这即是佛教慈悲的体现。希望大家以后也能如此，不管在任何场

合，只要看到一个生命受到危害，就应想方设法去救护它，这是大乘佛子应有的责任。

以上所讲的几种布施，也是密宗三昧耶戒最主要的部分，如《受持五部律仪续》云：“宝部三昧耶，恒行四布施[736]。”明白这些道理以后，我们要在实际行动中，千方百计、不遗余力地利益众生！

736 四布施：财布施、法布施、无畏布施、慈心布施。

第 107 课

2011 年 6 月 27 日

行菩提心的学处，就是六度。前面已讲了布施度，今天讲持戒度，也叫尸罗波罗蜜多。

尸罗，译作戒，戒是一切功德之本，有大小乘之分。大乘的菩萨戒，须以小乘别解脱戒为基础，阿底峡尊者在《菩提道灯论》[737] 中也说：若具有七种别解脱戒的任何一种，方有菩萨戒，否则菩萨戒便无依处。

如今有些人，对戒律有诸多误解。个别学密的人不重视戒律，说修大圆满、大威德不必执著，什么

737《菩提道灯论》云：“若常具余七，别解脱律仪，乃有菩萨律。”

都可以随心所欲。其实这是错的，因为在你接受灌顶时，首先受的就是别解脱戒。

也有净土宗的个别法师认为：只要你念佛就行了，念佛本身就具足皈依与戒律，所以不必单独受戒，戒只是佛教的一种形式。这种说法也不对，学净土的也要以戒作基础，如《观经》云：“受持三归，具足众戒，不犯威仪。”

可见，戒是一切功德的基础。龙猛菩萨在《亲友书》中说：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”此义其实源于《华严经》，如云：“如诸众生及草木，一切生长咸依地，世及出世诸善根，皆依最胜尸罗地。”意思是说，就像众生与草木都要依地而住一样，世出世间的一切功德与善根，也必须依赖于戒律的基础，才能得以增长。

因此，不论学习显宗还是密法，都不能轻视戒

律，离开了戒律，也就失去了功德的所依。即使你是在家人，学佛也要从三皈五戒开始。倘若受持五戒有困难，那皈依戒也一定要受，否则，来世便无法获得人身。

己二（持戒）分三：一、严禁恶行戒；二、摄集善法戒；三、饶益有情戒。

庚一、严禁恶行戒：

严禁恶行戒，是指断除身语意三门所有于他不利的十不善业，就像抛弃毒药一般。

抛弃毒药，是害怕它伤害身体；而身语意上的十不善业，因为对他众不利，从而会损伤菩萨戒，因此要一律断除。

庚二、摄集善法戒：

摄集善法戒，是指随时随地、全力奉行一切善事，包括微乎其微的善根。

随时随地，意思是要长期行持，不是一天两天。有些汉地居士平时什么都不念，但开法会时拿个念珠，在上师面前一直念个不停，转经轮也转个不停……这可能只是表演，是暂时的行为，而菩萨的行善，是不分时间和地点的。

取舍善恶要从“小”抓起

藏地有句俗话：“顺口顺手也可行善事，随行随住也会造恶业。”其实，一个人若想行善，言行举止中都是善法，走也好、坐也好，都可以念咒、观修，说话也是慈爱的语言，即使是一起吃顿饭，他的话也能利益别人，增上修行。而满身恶习的人正好相反，身口意都是不善，同样是吃顿饭，骂这个、骂那个，心里是贪婪、嗔恨、嫉妒，行为更是不如法，短短时

间就造下无量罪业。

人和人的这种差距，表面上可能看不出来，因为谁都有两个眼睛、两个耳朵，一对一对的，似乎大家都一样，但实际上完全不同。不过，人为什么长成这样呢？国外有种说法是，提醒我们做人要懂得平衡，不可偏堕、极端。而嘴巴只有一个，是指说话最需要注意。

既然一个人行善容易，造恶也容易，真正有智慧的人，就会随时随地以正知正念来观察自己：“我在做什么？在说什么？在想什么？”认真努力地取舍善恶。否则，平时不注意的话，仅仅在游戏中、聊天中，也能积累下许多严重的罪业。

现在人为什么造业比较多？就是因为他们从小没受过这种教育，根本不知道如何取舍。所以我始终认为，学校里最需要佛法，最需要心灵教育。如果没有

这一块，孩子们就不懂得约束自己，远离善的追求，那么长大以后，只会将幸福乃至一切寄托于物质。这样一来，除了长相不同以外，人与旁生又有何差别呢？旁生一辈子只是吃草、喝水，满足身体的需要；而我们人类，除了从物质中获得满足以外，若没有更高的理想，那从生命价值上看，与旁生其实是一样的。所以，作为一个人，务必要懂得取舍。

不过，有些人虽知道要防护大罪，但却轻视小恶，比如杀虫子、说过失、行为粗暴、嫉妒、嗔恨，认为这些并无妨害，其实这是不合理的。《贤愚经》中云：“莫想罪微小，无害而轻蔑，火星虽微小，可焚如山草。”《出曜经》也有一类似的教证：“莫轻小恶，以为无殃，水滴虽微，渐盈大器。”因此，我们在生活中应当谨慎取舍因果，不能将一些小错视作正常，只有从一点一滴上改过行善，才能最终转凡夫而为圣者。

懂得行善的人，随随便便中也会积累不可思议的善业，甚至看到路旁刻有观音心咒的石堆，也立即脱帽、恭敬右绕而行，并以三殊胜[738]来摄持，这样一来，就成了圆满无上菩提的无倒之因。

藏地行善的对境非常多，佛塔、佛像、寺院、出家人、玛尼堆、经旗随处可见。但在佛教不兴盛的地方，到处是赚钱、吵架、杀人、堵车，至于三宝所依，则相当罕见。一旦你们遇到了，也应像藏人那样，立即生起信心，摘帽致礼。

不过，藏地的良好传统，也只能在老一辈人的身上看到了，如今多数年轻人都被汉化了。以前我在一篇文章中也提过，这些年轻人基本上不信仰佛教，到城市读完四年大学回来后，对三宝毫无恭敬心，实在变得太快了。

738 指最初发菩提心，中间一心转绕，最后回向一切众生。

但不管怎么样，真理是不会错的，善行也应得到继承。诚如《正法念处经》所言：“善行则应行，不善业应舍，善行受胜乐，不善行受苦。”而且在行善的过程中，我们不要轻视小小的善根，以为这些没有意义。《贤愚经》云：“莫想善微小，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。”《出曜经》亦云：“莫轻小善，以为无福，水渧虽微，渐盈大器。”

所以，对微乎其微的善根，理应值得重视。我看到个别法师和居士，长年都手里拿着念珠持咒，十年前如此，现在也是这样，这就是不轻小善。但是有些人，两三天还可以，心情好的时候，便“嗡玛呢巴美吽”一直念，但过段时间就不行了，念珠也丢得不见踪影了。这些轻视小善的人，只会谈些大法、说些大话，慢慢地行为失去了约束，结果是非常可怕的。

小善成就大果的两则公案

◎ 华杰施主出家的因缘

往昔佛陀在世时，老年的华杰施主想出家，但众阿罗汉以神通观察，不见他有出家因缘，所以都不予剃度。老人伤心地去找佛陀，佛陀一观察，照见了他在久远劫前的善根：

酷热的一天，一头猪被狗追赶着，一边摇着尾巴，一边“呼呼呼”地跑，不经意间右绕了佛塔一圈。当时，猪并没有绕塔的意乐，但无意中的这个善根，却种在了它的阿赖耶上。这头猪就是华杰施主的前世。佛陀因此为他剃度，他出家以后，很快就获证阿罗汉果。

也有经论中说，他前世是以一称“南无佛”的善根，成就了解脱之因。但不管怎样都说明，缘三宝所造的善业，转绕也好、称念也好，即使是无心的，也

有极大果报。

有些人觉得：“我的心很乱，看佛像不一定有功德。”其实也不是。虽然你的心乱，但看佛像还是会有功德。既然无心、乱心都有功德，那么心存善念的话，功德肯定就更大了。

◎ 预试七人的前世

还有一个公案：昔日莲花生大士在藏地时，藏王为了观察藏人能否出家，特请静命论师选出七人测试，这就是“预试七人”。这七人中，像贝若扎纳，对佛教作出了非常巨大的贡献。那么，他们前世又有怎样的殊胜因缘呢？

在久远劫前，有七只虫从树叶上落到水中，它们随波逐流，右绕水中的佛塔七圈，以此成就了解脱之因。这即是“预试七人”的出家因缘。

我们平时绕坛城、用转经轮、念咒语，其实远远超过了小虫的发心，毕竟自己至少知道那是功德的对境。所以，我们有理由相信，果报也一定是不可思议的。

以上两则公案都提到了绕塔。或许有人认为：“《右绕佛塔功德经》中讲了绕塔的功德，但不知绕佛像是否有功德呢？”其实是一样的，佛经里处处有“绕佛三匝”等词句，如今佛陀的真身虽已隐没，但佛像就代表了佛陀，所以，绕佛像也同样是有功德的。《波斯匿王教诫经》中也说：“若人以净心，绕佛塔佛像，来世怨敌敬，具德成法器。”如果有人以清净心转绕佛塔、佛像，即生一切快乐、一切如愿以偿不说，来世即使是怨敌也会恭敬你。并且你具足功德，不论听闻何种法要，都将堪为法器。

其实，“堪为法器”是一项很重要的功德。就像煮牛奶，假如壶里生锈了，牛奶虽是好牛奶，但煮出

来后不能喝。接受佛法也是同样，一个人若不堪为法器，就算听闻殊胜的显密法要，也得不到丝毫利益，甚至反而会损害自己。所以，这不是法的问题，而是人的问题。有人认为“是上师的过失”，有时候或许会如此，但我敢保证，法没有任何过失。

因此，大家理应转绕佛塔和佛像，以使生生世世堪为法器。

断一切恶，行一切善

懂得以上道理之后，不论何时何地，我们一定要尽最大努力，断除一毫一厘在内的所有恶业，积累一丝一毫在内的一切善业。也就是说，只要是善法，就一点一点积极参与；只要是恶业，就一分一分谨慎断除。

当然，凡夫人断恶是很困难的，有时候明明知

道不对，却也难以控制自己，语言和行为常常出现过失。但不管怎样，我们今生有幸遇到佛法，依止了善知识，就一定要精进行持善法，这才是智者所为。如《大宝积经》云：“智者常精进，勤修清净道，离苦得安乐，诸佛所称叹。”

总而言之，作为大乘修行人，务必要断一切恶，行一切善，并回向利益众生，这就是摄集善法戒。实际上，它涵盖了菩萨的所有学处及律仪。

庚三、饶益有情戒：

当我们从根本上断尽了自私自利心时，就应勤勤恳恳地依靠四摄[739]，直接成办利益众生的事业，这就是饶益有情戒。

当然，作为得地菩萨，修行境界很高，以四摄直

739 四摄：指布施、爱语、利行、同事。

接饶益有情，不会有丝毫问题。但对初学者而言，尽管没有完全断尽自私自利，可是在任何一个场合断恶行善时，若以三殊胜摄持而回向一切众生，也可以算是饶益有情。

本来前面说了，严格要求的话，饶益有情一定要得地，但在这里，“政策”稍微放宽了一点，只要以三殊胜摄持的善根就可以。否则，非要有一地菩萨才能传法，很多人今生恐怕就没有机会了。现在这个世间上，不要说一地菩萨，就连资粮道、加行道的也很难找。不要说资粮道、加行道，即使是一个比较完美的上师——戒律清净、闻思精进、人格好又随顺众生，找这么一个好人传法也不容易。

因此，前文所讲的密意，是让大家不要以佛法为借口谋求私利。尽管真正能利益众生的，肯定是一地以上。但作为一个初学者，只要发心清净，在自己闻思修行之余，也可以讲经说法去饶益有情。

己三（安忍）分三：一、忍辱他人邪行之安忍；二、忍耐求法苦行之安忍；三、不畏甚深法义之安忍。

庚一、忍辱他人邪行之安忍：

别人当面对自己拳打脚踢、强抢硬夺、恶语中伤，或者暗中说些难听刺耳的话等，我们不但不该满怀嗔怒，反而应生起慈悲之心饶益他们。这就是一般所谓的忍辱。

忍辱是不容易修持的，但尽管如此，学过《佛子行》的人都知道，它是菩萨的殊胜学处。佛陀在经中也说：“学习大慈大悲者，要忍受他人打骂，能生如是之心者，即是我的弟子，我是他的本师。”因此，我们在遭受他人的谩骂攻击时，一定要尽量安忍。否则，别人稍微说一句就受不了，一直喘着粗气，“你干啥！你来这里……真是！”（众笑）

嗔心的严重过失

《大智度论》云：“嗔为毒之根，嗔灭一切善，杀嗔诸佛赞，杀嗔则无忧。”这个偈颂很好。有位前辈大德收集了一百多个好教证，这一句也在其中，当时我记到笔记本上了。它的意思是说，嗔恨如毒，是一切恶的根源，能摧灭一切善法，有谁能杀掉嗔恨，则为诸佛所赞，他自己也会快乐安逸。可是有些人，该杀的嗔恨不杀，不该杀的众生、金刚道友，却恶狠狠地嚷着：“我要杀了你！”但杀人也不是那么容易的，有时候一直想着害别人，自己到头来会不会牺牲了也很难说。

对一个大乘行人来讲，嗔恨是最可怕的心态。如果被嗔恨心所转，就会导致“摧毁千劫之资”的下场。《入行论》云：“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”一刹那的嗔恨心，便能摧毁一千劫所积累的布施众生、供养佛陀等福德。不

过，有些人嗔恨起来不是一刹那，而是好几天。他们心里的积怨，就如冬天的冰一样消不下去，就像毒蛇一样时时散发毒气。因此，我们一定要修习对治方法，否则，一旦受到危害生起了嗔心，自相续的众多功德就会被摧毁。

在这个世间上，一怒之下酿成悲剧的，可谓比比皆是。2005 年，辽宁抚顺有一则新闻：一个 23 岁的姑娘驾驶奔驰进入一小区，在路过修车摊位时撞倒一辆自行车，自己的车被刮了。姑娘很生气，下车要求 50 多岁的修车师傅赔偿。老师傅据理力争，说责任主要在她。姑娘更生气了，推搡着老师傅，非要让他赔钱。老师傅挥手阻拦，碰巧弄脏了她的名牌衣服。姑娘不依不饶，说车的事再说，先赔 3000 块衣服钱，并打电话叫来父母。

她的父母，就住在对面的贵族社区。过来以后，父亲气势汹汹，抡起打气筒朝老师傅的头上砸去，老

师傅顿时头破血流。母亲则站在一旁，破口大骂那些为老师傅说话的围观者。女儿好像没事一样，一直坐在开着空调的车里，得意洋洋地看着眼前的一切。

老师傅不断哀求，但那个父亲让他必须赔钱。老师傅愤怒了，挣扎着从地上爬起来说：“好，我赔，我去拿钱。”然后他回到贫民区的家里。回来的时候，从怀里掏出的不是钞票，而是一把利刃。他先向那个父亲捅了三刀，又捅了那个母亲两刀，最后把吓傻了的女儿拽下车来，也捅了数刀。母亲和女儿当场死亡，父亲伤势严重，胃、肠、肝脏破裂。后来老师傅自首，被判了死刑。

这起血案其实只源于一件小事，当时的报纸有许多评论，包括对教育、对人心，但宝贵的生命被愤怒葬送了，这是不争的事实。所以，若没有正知正念摄持，一时的嗔恨，不说摧毁多生累世的善根，当下还会引发不明智的行为。前段时间在我的家乡，一个出

租车司机把另一辆出租车的前灯不小心碰破了，结果两人打架，一个人当场被捅死。所以，众生被一念嗔心驱使，做过无数可怕的事情，为了自他的安乐，大家务必要修安忍。

当然，修习安忍是很难的。在所有罪业中，没有比嗔恨更严重的了，而在一切苦行中，也没有比安忍更难行持的了。寂天论师也说：“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍。故应以众理，努力修安忍。”有些人宁愿背一百斤的石头爬山，也不愿忍受屈辱。因此，要修习安忍的话，一定要借助道理劝说自己。

这种道理，在佛教中有很多。比如，应了知嗔恨的过患。对惯于生嗔的人来讲，要压制烦恼非常不容易，但再不容易你也要知道，一旦生起嗔心，决定是恶的，肯定会引发重大罪业，诚如《中观四百论》所言：“嗔恚极坚固，定恶作大罪。”

还有，可以用空性或如幻的道理调伏自心。如印度单巴仁波切说：“嗔敌乃是业力迷乱现，当断嗔恚恶心当热瓦。”

此外，我们还要了解到，嗔恨伤害自己的人是不应理的，因为他是成就自己修安忍的对境。阿底峡尊者曾亲口说过：“不嗔作害者，若嗔作害者，如何修安忍？”寂天论师也说：“若无生嗔境，何说修忍辱？”毕竟，安忍是在别人害你时修的，不是在你毫发无损时修的。特别是有人对你出言不逊、无辜加害时，如果你能断除嗔怒之心，定可净除诸多罪障，依此圆满广大资粮。因此，对真正的修行人来说，应将加害者看成上师一样。朗日塘巴在《修心八颂》中也说，要把害自己的众生视为如意宝。

当然，这都是菩萨的见地。作为菩萨，面对他人的伤害、攻击，绝不会抱怨：“唉，又出现违缘了。”相反他会特别欢喜，知道这是很好的修行机会。阿底

峡尊者为什么偏要把一个脾气不好的侍者带在身边？就是因为有机会可以修安忍。

所以，找人发心，不要找性格好的，应该找跟你合不拢的，你说一，他做二，天天跟你唱反调。这样的话，你早上、中午、晚上都有修安忍的机会。这种机会，对大菩萨来讲是非常难得的。（众笑）

嗔心大不是好上师

常有人说：“某某是一位好上师，只是嗔恨心很大。”但在世界上，没有比嗔恨更严重的过失了，怎么会有人在嗔恨心大的同时，又是一位好上师呢？

嗔心大，绝对修行不好。嗔心的过失特别严重，一方面会毁坏善根，一方面天天让旁边的人心怀恐惧，没有安全感，这肯定不是好上师。有些人认为：“不示现忿怒相，就无法调伏弟子。”但如果你修行

好、德行好，也不一定非要用忿怒相，否则，忿怒相一旦示现不好，自他的功德都会被烧毁。

单巴仁波切说：“百种贪心之业，不及一刹那嗔心罪业大。”小乘行人最谨慎防范的是贪心，因为一念贪心本身是罪业不说，还会引发破戒等恶行，有许多过患。而在大乘菩萨戒中，一百种贪心的罪业，还不及一刹那嗔心大。为什么呢？因为自己生贪心，一般不会伤及众生，但在嗔心的诱发下，很可能导致行为或语言上对别人打骂伤害。伤害众生，正是菩萨戒中最严重的罪业。所以，单巴仁波切才如是强调嗔心的可怕。

反之，懂得安忍、法融入心的修行人，行为、语言和内心都非常调柔，就像踩在棉花上一样柔软；或者像米粥里加入酥油一样柔软、调和。这样的人，无论何时何地，不但让身边的人很舒服，他自己也始终处于快乐之中。诚如《正法念处经》所云：“若人修

行忍，舍一切嗔恚，现在及未来，常得安隐处。”

这方面，释迦牟尼佛就是最佳的典范。据《经律异相》记载：曾有一婆罗门，先以五百事谩骂佛陀，佛陀毫无愠怒之色；婆罗门见了很生信，又以五百事赞叹佛陀，佛陀也没有欢喜之色。由此可知，佛陀确实住于不喜不怒的境界中。[740]

不过，我们的境界并非如此。有些人听到表扬就欣喜若狂：“哇，谁赞叹我？这人真好！”被人指指点点，又会半天闷闷不乐。还有些人，刚开始别人说他过失，他好像没什么感觉，似乎忍辱修得不错，但渐渐地，大约两分钟左右，他才反应过来，然后火冒三丈：“谁说的！”

佛陀的境界，我们凡夫人是装不出来的。别人赞叹我，我先是如如不动，但一会儿就开始偷着乐了；

740《经律异相》云：“一婆罗门恶口，一时以五百事骂佛，佛无愠色。婆罗门心乃欢喜，即复一时以五百善事赞叹于佛，亦无喜色。当知佛烦恼习气尽，故好恶无异。”

别人谩骂我，我先是装着无所谓，但心里已憋出了内伤，恼怒慢慢就显露出来了。所以，凡夫人再怎么装，也掩盖不了自己本来的面目。

有些人成办区区善事或护持一分净戒，就自认为如何如何了不起，常常充满我慢。别人言词稍有不当，便说：“他轻视我、侮辱我！”心中愤愤然、气冲冲，脸色也变了，进而反唇相讥，这说明正法与自相续已经脱离，是自心丝毫没有得受法益的标志。

就像金厄瓦格西所形容的：“我们越闻思修行，我执越重，忍耐力比新肌[741]还弱，比心量狭小的卫藏厉鬼[742]更加暴躁易怒，这是闻思修已经颠倒的标志。”

这个比喻非常贴切。有些人初学佛时，多少有些

741 新肌：伤口或疮口愈合时所生嫩肉。

742 卫藏厉鬼：当地一种鬼神，据说心胸狭窄嫉妒心极强，对其稍有不满便立即制造违缘。

自控，但闻思久了以后，我执本该越来越少，但因为法不入心，我执却越发加重了，乃至小小触犯都忍受不了，被别人稍微碰一下就哇哇大叫；心胸也日益狭窄，他人有稍许冒犯，便会暴跳如雷。

所以，修行人的心态应该宽容，越修行越柔和，而不要越闻思我执越重。有些人认为：“反正我是凡夫人，修行不好有什么！我下地狱关你啥事？”人要是这样，那谁也没办法。这么多年来，我的确感受到了佛法的伟大，虽然自己修得很差，但很想把它与大家分享。作为一个传法者，尽管我希望每个人都有进步，但你如果觉得无所谓，别人也无计可施。

修行的无误要点

真正的修行人，应该怎么样修行呢？华智仁波切告诉我们：“随时随地都要谦虚谨慎、身居卑位、身着破衣、恭敬上中下所有的人，以慈悲菩提心作为基

础，以正法调伏自相续，这才是修行的无误要点，它远胜过无益于自心的高高见解及甚深修行。”希望大家把这段话铭记于心！

当然，“穿着破衣”是以前条件有限，现在不一定非要如此。有些年轻人为了时髦，故意在膝盖处打个补丁；有些出家人穿百衲衣，也弄块补丁贴到法衣上，这样穿“破衣”是没有必要的。

修行最根本的，是修慈悲菩提心，让心调柔。《大宝积经》中云：“具足柔软心，常乐行慈悲，若与众生语，谦下心和悦。”这也是我很喜欢的教证。真正有修行的人，心一定很柔软，不会特别刚强，而且常怀慈悲心，与众生交流时，姿态也非常谦卑、和悦，不会为了一点点小事，就让大家彼此不开心，甚至让周围的人也特别痛苦。

总之，大家今生有了难得的人身，又值遇佛法，

这是自己的福报，也是三宝的加持，这种缘分何时灭尽，谁也不好说。所以希望你们要珍惜眼前，在修慈悲菩提心的基础上，好好调伏自心，这就是真正的佛法。

其实《大圆满前行》的每一句，让我广讲的话，都可以讲很长时间。像这一句，完全指出了修行的要点。这种要点，远远超过了口头上讲本来清净、大中观、明心见性，这些高高的见解即使讲得再好，如果自己根基不到位，也还是毫无实义。倒不如我们先调柔相续，不要跟众生发生很多矛盾；如果不小心起了矛盾，就好好祈祷上师三宝，息灭自己的嗔心。其实，大圆满传承祖师的加持不可思议，护法神的力量也不可思议，一旦你在修行中起了恶念，就应该马上祈祷、忏悔，尽量跟大家和睦相处，这也是菩萨的行为。

要知道，菩萨是不会伤害众生的。《入行论》中

也说，只有取悦众生，才会令诸佛菩萨欢喜[743]。对我们而言，就算不能取悦众生，也不应以嗔心相对，每天眼珠子红红的，跟谁都结怨，这又岂是大乘佛子的行为？

因此，大家要以慈悲菩提心、以柔和的心、以谦虚的心，来对待众生。这一点能修就修，实在修不了，也不要让众生苦恼，你就天天睡懒觉吧。以前上师如意宝说过：“在我们的修行道场中，金刚道友之间不要发生矛盾，理应和睦相处。因为我们追随佛陀，而佛陀所做的一切，就是随顺众生。”

所以，我们修学大乘佛法的人，应该与世间人有所不同。其实在这个世间上，有些人的心胸都非常宽广，我们为什么不行呢？

743《入行论》云：“悦众令佛喜。”

第 108 课

2011 年 6 月 29 日

现在正在讲行菩提心的学处——六度，即布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧。六度当中，下面讲安忍度中的第二种安忍。

庚二、忍耐求法苦行之安忍：

为了成就正法，必须要不顾一切艰难困苦、严寒酷暑来修行，这也是一种安忍。如续部云：“越过刀山与火海，舍身赴死求正法。”为了求得正法，菩萨可以上刀山、下火海，乃至捐舍珍贵的生命。《菩萨善戒经》亦云：“渴法情重，不惜身命。”

世人为了世间的目标，尚且愿意付出精进与勇气，那我们为了正法为什么不能呢？在求学正法的过程中，遇到困难是很正常的，此时不能脆弱，更不能退失信心，而应该依止“四依”来修行。

修出世间法所应经历的苦行

往昔诸噶当派大德，有所谓的四依处：“心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于干涸之壑。”这是噶当大德留给后学的精华窍诀。

一、心依于法：心依于解脱法，而不是世间法。

二、法依于贫：修解脱法依于简单的生活。古来大德都是如此，是简单生活成就了他们的修法之旅，而非丰富的物质条件。

三、贫依于死：过这种简单生活直至死亡，不是

求法时比较贫穷，成名后就开始过另一种生活。

四、死依于干涸之壑：保证贫穷一直到死，一定要死在山沟里。

这是上等修行人的修行准则。

修行人是分等次的，过去、现在、未来都是如此。像米拉日巴尊者，像噶当派诸位大德，像禅宗的众多高僧，他们都是或居于山洞，或住在森林，或修建茅棚，一辈子都在修行，这就是上等修行人。他们的目标只有解脱，不理会世间琐事，放弃一切，为求种种法，无怨无悔、永无疲厌地苦行，正如《华严经》所云：“头目及手足，肌肉施无悔，求种种经书，心无有疲倦。”

像唐僧取经，也是以超乎常人的顽强毅力，经历了九九八十一难，最终求得了正法。所以，如果我们要做上等修行人，就应放弃一切，一辈子都住在山

里。据说，如今在汉地的终南山、云居山等地，就有许多这样的修行人。藏地桑耶附近的山洞里，也有许多隐士。我家乡就有一个，他离家二十多年了，一直在桑耶修行。去年他母亲死了，他回家超度。家人让他住满七七四十九天，他说：“我还是只待七天吧。”七天以后，他又回到了山洞。家人也不拦他，早就当他死了，而他也从不联系他们。这就是上等修行人。

但很多人起初是上等修行人，放下一切，从来也不联系家人。可是过了两三年后，关系就越来越密切了。不像真正的上等修行人，死时也死在山沟里，如同米拉日巴尊者所说：“死时无人探望我的尸体，瑜伽士我就心满意足了。”

不过，死后尸体无人掩埋，或许世间人觉得太凄惨。但实际上，人死后尸体怎样处理都可以，根本没有什么差别。今天很多年轻学者去尸陀林看了，回来后有人说：“尸体被砍成一块一块的，再喂给秃鹫，

太残忍了，我死时可不愿意这样！”其实，天葬残忍的话，火葬也好不到哪儿去。当尸体被烈火焚烧时，肉都被烧得嗞嗞响，一会儿工夫，就只剩下一点灰了，这岂不是更残忍吗？

其实，尸体送去尸陀林天葬，可以圆满极大布施的资粮。很多人布施了一辈子，在生命完结之后，还用身体再作一次大布施，邀请那么多秃鹫[744]来享用，这确实有很大的功德。所以，尸陀林的甚深意义，务必要深入学习才能了解，而不是用好奇心拍个照，就自以为是权威了。

这些现象，其实只是你们以前没有关心过而已，若去关心的话，就会发现它有它的学问。像在古印度，有许多密教隐士在八大尸陀林修行，这方面有很多精彩故事，以此可以了解印度文化、藏地文化，乃至佛教与生活相结合的方方面面。

744 秃鹫在断法中被视为空行母的化身。

世间法、出世间法不可兼得

如今有些人觉得，修法不需要丝毫苦行，在成办今生俗事，享受幸福、快乐、名誉的同时，也能修成正法。甚至还有人说：“你看我上师就是最好的例子，不要说修行境界很高，对世间法也相当在行。不论是做慈善还是摄受弟子，什么都圆融无碍，吃顿饭也能体现各方面的能力，太圆满了！”

其实，怎么会有如此两全其美的好事呢？对每个人来说，出世间法好的，世间法肯定不好；世间法好的，出世间法肯定不好。自以为二者兼而有之的那些人，不管是你的上师、同修或是其他什么人，只是世间法比较突出而已。

如果你觉得他各方面都很棒，那他也只是随顺你、随顺世间而已。但过于随顺世间的话，不可能具备真正的出世间法功德。凡是想世出世间法一举两得

的人，就好像认为有两个尖端的针可以缝纫；或者水火可以放在同一容器内；以及可同时乘骑向上向下行驰的两匹马一样，显而易见，这种情况是根本不可能实现的。

在这个世界上，不论从智慧、悲心、人格乃至各方面考察，没有任何一位补特伽罗，能胜过我等大师释迦牟尼佛。但佛陀也没有想出世出世间法同时成就的方法，因此犹如丢唾液般舍弃了转轮王的国政，离开皇宫来到尼连禅河畔，在六年里历经苦行精进修行，期间每一年只喝一滴水，只吃一粒米[745]。佛陀还说过：“我于无量劫，具足修苦行，清净诸业障，得胜智功德。”佛以自己的行持告诉我们：证悟绝非轻而易举，想一边享受世间，一边获得出世间成就，是不现实的。

既然佛陀都不能兼顾，那谁又有能力两全呢？所

745《太子瑞应本起经》中讲述了整个过程。

以，作为修行人，我们不要太放逸，也不要太傲慢，自己应该知道自己的根基。

有些居士听后，可能忧心忡忡：“如果世出世间法不能兼得，那我不放弃家庭和工作，是不是就永远没机会修行了？”

这倒也不是，我刚才所讲的，是上等修行人。你做不到的话，也可以用次一点的标准要求自己。像昨天在论坛上，有些大学生很羡慕出家人舍弃一切，多年来在寂静地闻思修行，作为一个居士，可能做不到这种上等修行，更做不到佛陀那样的苦行。但我觉得，一边学习、工作，一边修行，也已经是难能可贵了。

不过，有些人不喜欢做下等修行人：“如果做不成上等，那我中下等的也不做，干脆不修行了！”这种说法有些偏激。就像做人，你若做不成最好的人，

又不愿做中下等的，那是不是人都不做了？或者像读书，你读不到前三名，就书都不读了？很显然，这种选择是错误的。不能名列前茅，至少也要完成学业；做不了最好的人，做个差不多的也可以。修行也是如此，把能做到的做好，这才是最重要的。

还有人可能问：“世出世间法不能兼得，那怎么理解六祖的‘佛法不离世间觉’呢？”

其实，这句话可以从两方面解释：对上等修行人而言，他们获得成就，并具有极高境界，虽已看破一切，但因悲心推动，还会以世间法度化众生，这是菩萨的不离世间法；而我们凡夫人修行，因为不能纯粹地修出世间法，所以在做中下等修行时，仍可以兼顾一部分世间法，尽管不一定能即生成就，但也会为来世积累资粮。

因此，对这些道理，大家需要多方面观察。其

实，对从小就学佛的人来说，一般不会有很多矛盾。但后来才遇到佛法的人，在原来固有的信仰上接受佛法，还是会经常冒出各种疑惑。在这个时候，系统闻思就显得尤为重要了。

以米拉日巴尊者为例，说明世出世间法不能两全

昔日，藏地的米拉日巴尊者，修行时口中无食、背上无衣，仅仅依靠荨麻充饥。到了最后，他整个身体形似骷髅，身上绿毛丛生，长满吸血虫，以致别人看到他时，都认不出是人是鬼。

尊者身上的绿毛，是吃荨麻的结果。荨麻，不知道你们吃过没有？我小时候放牛经常见到，非常好吃。不过上面有刺，不小心扎到手很疼。尊者修行的地方荨麻很多，吃完最初带来的粮食后，他没有再去化缘，好几年中就吃这个。时间久了以后，他的衣服烂了，一片也不剩，毛孔和头发都变成了绿色。

有一天，一群猎人来到他的山洞前，被尊者的样子吓了一跳，大叫：“你是人是鬼？”尊者回答：“我是人，一个修行人。”猎人们几天没打到吃的，准备抢他的食物，但进洞里一看，只有荨麻，其他什么都没有。他们问：“你修行的粮食在哪儿？”尊者答道：“我的粮食早就吃完了，一直吃荨麻，暂时还没有得到别的供养。”

一个猎人问：“供养修行人有什么好处？”尊者说：“可以给自己带来福气。”猎人轻蔑地笑道：“好，那我就供养你一次吧。”说完，他把尊者抱起来摔在地上。尊者本来就骨瘦如柴，这一摔让他非常痛苦，但他还是对猎人生起悲心，不住地流下眼泪。

另一个猎人很同情尊者，劝那个人说：“你不要这样做，你看他真是一位苦行者。即使不是，我们挨饿也跟他无关，你这样对待他算什么？”然后，这一群猎人就离开了。

他们走了以后，尊者并没有念恶咒，但也许是护法神的惩罚，或者是作恶的业报现前，不久以后，那个欺辱尊者的猎人因为一件事，被法官判处了死刑。除了那个好心的猎人外，其余人也都受到了很重的处罚。

可见，因果确实是不虚的。你干了坏事，当下不一定会感果报，但它已经埋藏在你的“基因”上了，这就是所谓的“业”。一旦这种业力成熟，必定会给你带来痛苦。

因此，希望大家不要在因果面前充英雄：“无所谓，我来偷盗！我来杀生！”就像一个人主动吃毒药一样：“没事没事，我来吃！”等你吃完了以后，就算暂时无恙，但毒性一发作，也只有独自承受了。实际上，因果真的很可怕，但很多年轻人，甚至包括修行人，还不明白它的厉害。

当然，这里不是讲因果不虚，而是讲米拉日巴为了获得出世间成就，怎样舍弃世间一切，坚定不移、饱经沧桑精进修法。如《大庄严论经》云：“不作难苦行，不得一切智。”这个公案也说明了，世间法与出世间法不能同时成办，不然，像米拉日巴尊者那么聪明的人，以前学恶咒一学就灵，如果真有两全之策，他又怎么会做不到呢？

传记中还记载：米拉日巴尊者在上师玛尔巴前求得正法后，有次回了一趟家。当时他家的房子已经倒了，母亲也早就过世了，他最喜欢的《大宝积经》被雨水淋得七零八落，几乎成了鸟巢。伤心之余，他把母亲的骨头作为所依，作了超度，并想把《大宝积经》供养给从前教他识字的老师。

可到了老师家，才知道老师也已去世了，就把这部经供养给老师的儿子。老师的儿子对他说：“既然你是玛尔巴的传承弟子，就应该学你上师那样享用明

妃。不如你去弄一所房子，把你未婚妻结赛娶过来，继承你上师的宗风，这样不是很好吗？”尊者说：“我没有上师那样的境界。大狮子跳跃的地方，小兔子自不量力跟着去跳，一定会摔死的。”

现在有些人对米拉日巴的苦行很不理解，觉得他为什么非要抛弃一切？其实对不懂佛教的人而言，什么话都会说，什么话也都敢说。不要说对于佛教，就算是世间上，尤其是去了一些自由国家后，不少人疯狂般地什么都说，觉得自己能说点与众不同的，才显得特别有水平，但这有什么意义呢？

所以，对于米拉日巴的传记、对于很多高僧大德的传记、对于特别有价值的历史故事，不了解的话，千万不要妄加评论。这一点，分别念重的人尤其要注意。像这次来参加研讨会的人，希望你们以后要有公正的态度，不要把什么都当成迷信，统统扔进历史的垃圾箱，不然，你到晚年时绝对会后悔的。因此，希

望大家一定要有智慧，这样才能分得清真与假。

以其他大德的公案，说明世出世间法不能两全

此外，大成就者金刚镜[746]，他在九年中只靠吃拉刻树皮[747]修持正法，最后获得了成就。

同样，全知无垢光尊者，在桑耶青朴依止格玛燃匝尊者时，数月中仅以三藏升糌粑和二十一颗水银丸维生。下雪时就钻进牛毛袋子里，这个袋子既做衣服，又当坐垫，在出世间法方面历尽苦行，终获得非常伟大的成就。他的《七宝藏》《三休息》等金刚语，引导了无数人走向解脱。所以，真正的修行人，肯定只能在世间、出世间中任选其一，二者绝对不可能并存。

---

746 金刚镜：又名梅龙多吉，是无垢光尊者的一位上师。他的传记在《上师心滴·历史宝鬘论》中有。

747 拉刻是一种树，藏地很多地方有，它的树皮吃起来不伤喉咙。

其实汉地的大德也是如此，像莲池大师，就是“草食胜空腹，茅堂过露居，人生解知足，烦恼一时除”。即以野草为食胜过空腹，以茅棚为屋胜过露宿，人生若懂得知足少欲，所有烦恼将一扫而光。相比之下，现在人的生活太复杂了，因为复杂，压力就大，自己也越来越痛苦，始终不可能真正修行。因此，我们应该过简单的生活。

还有，大梅禅师也是“一池荷叶衣无尽，数树松花食有余”。一池的荷叶，足够做衣服还嫌多；树上的松花，全当食物还绰绰有余。他当年在山里修行，很多年后，师兄得知他下落，欣然派人迎请。禅师就写了两首偈子以示推辞，从此消失得无影无踪。可见，真正的修行人宁愿死于山间，也不愿堕入红尘。

这些大成就者的故事，都有一段苦行经历，非常令人敬佩。我们作为求学者，不管是求世间的知识，还是求出世间的境界，也应效仿这些先贤大德，过简

单的生活很有必要。否则，每天面对纷至沓来的信息，内心杂念纷呈，处在这样的环境中，一定不会有真实的修行。所以，大家理应尽量抽出一些时间，净化一下心灵。

我本人而言，这三四年来，尽管没有苦行的因缘，但只要住在学院，下午就会把电话关掉几个小时，清洗清洗自己的头脑。就像电脑里有许多乱七八糟的东西，过段时间如果不清除一下，就运行不动了。同样，我们在这个世间上，有各种信息充斥着自己，假如不想办法清理一些，时间久了就会出问题的。

所以，大家应该偶尔让心静下来，念个经，看点前辈大德的书，享受一下放松的生活。尽管我们没有因缘像古德那样永居山林，但即使是住在城市里，只要有这样一颗心，适当地调整一下，就算不能整天如此，也可以拥有一两个小时的安宁。

总之，世出世间法不能两全的公案相当多。往昔所有的成就者，都是将今生的琐事抛于脑后，历经苦行、精进修持而获得了成就。没有任何一个人，是在成办现世俗事的同时，顺便修行而成就的。

世间法对出世间法的危害

现在有些人说大话特别厉害，口口声声是“看破、放下、自在”，可对大多数人而言，这句话只是口头禅，真正能像古大德那样做到的，可以说寥寥无几。但即便做不到上等修行人，我们也应该做个中等，为听法至少付出一些时间和精力，而不要天天追求世间享乐。

智悲光尊者曾说：“修行人若丰衣足食、住处舒适、施主贤善等样样具足，那正法还没有成就之前，魔法已经成就了。”尊者说得非常非常好！一个修行人，适度拥有一些资具是可以的，但太过了就会变成

障碍。有些人不光要求吃穿圆满，住处也想要舒适，一间房子不够要两间，两间不够还要三间、四间、五间……今天建、明天装修，找不到工人就自己来，整天叮叮当当的，这样就太没有必要了。

还有些修行人，施主经常给他寄钱。现在不像以前了，以前山上的修行人要到山下去拿，或山下的施主要到山上来送。可如今不用这么麻烦，山上的修行人只要打个电话，山下的施主马上往卡上划款，款一到，修行人就可以享用了。对好的修行人而言，电子化和信息化是一种方便，不用像以前一样，为了一袋粮食要花好多天，现在有了这些顺缘，便可以一心修行。但修行不好的人，好住处、好施主都成了散乱之因，依靠这些修不成佛法，反而先成就了魔法。

魔法是什么呢？就是散乱，这是修行的大障。《大庄严论经》亦云：“愚者贪利养，不见其过恶，利养远圣道，善行灭不生。”愚痴的人因为贪著利

养，就见不到它的过患，最终，利养、名声、财富等，让他逐渐远离圣道，乃至灭尽一切善行。

修行人贪著利养，也算是末法时代的象征了。常有人问我：“某某修行人有别墅、有轿车，他是否是真正的上师？”这个不能一概而论。我不敢说全都不是，因为有些确实是大成就者，虽然具足财产，但毫无耽执；不过也有相当一部分是很耽执的，不知道因果利害，只是拼命地贪执这些，最终令自他全都堕落了。最可怜的还是那些供养者，因为福报不足，遇不到殊胜的功德田，他所遇到的“功德田”自己都不求解脱，怎么会令他解脱呢？所以，经论中一再教诫：寻找善知识时，务必先观察他是否具足法相。

当然，如果我们不是上师，只是一个修行人，也应该知道知足少欲，对修证而言，这是个很大的方便。否则，条件太好了，无论身处何地，对修行肯定不利，这也是不争的事实。

不过，有时候不要堕入另一个极端。有些人刚学佛时，热情高涨：“我一定要当个上等修行人，夜不倒单！”然后非要苦行，把衣服、用具全扔出去，刻意吃些差的饮食。如果你能永远这样倒可以，但这很可能只是一时的行为，正所谓“学佛一年，佛在心间；学佛两年，佛在大殿；学佛三年，佛在天边”，随着信心的退失，苦行慢慢也消失了。

对我而言，特别佩服有长久道心的人，十年、二十年乃至有生之年，对佛法的信心不断增上，对财产、名声从不贪著，只是一味地护持佛法和利益众生，这种精神非常可嘉。作为真正的佛教徒，希望每个人也能对照自身，好好斟酌一下这些道理。

其实，任何耽执，不论对财产还是对身体，对自己都是一种束缚。只有放下了，才会成就。《阿育王经》里就有一则公案：有个修行人，虽然经历了长久修行，但对饮食起居特别讲究，故一直未能成就。

为了调伏他对身体的爱执，优婆鞠多尊者将他带进山里，以神通化现一棵很高大的树，以及一个深广无比的大坑。

尊者说：“你若能一切都听我的，我就为你说法。”他说：“好。”于是尊者让他爬到树上，先把两只脚放下来，他依教奉行。又让他放开一只手，他也照做，整个身体就靠一只手悬着。尊者要他把最后一只手也放开，他抗议道：“再放开的话，我就会堕坑而死了。”尊者说：“说好一切都听我的，不照做就不为你传法。”

他想到此行目的，随即把眼一闭，不顾一切把手放开，准备堕下去。正当他这贪爱之念去除的一刹那，树与坑都不见了。从此，他不再执著色身，能够放下一切。上师这才为他传法，他精进地加倍用功，很快地就证得阿罗汉果。

所以，只有放下对身体的执著，精彩的世界才会展现在自己眼前。昨天在研讨会上，有些老师就情感问题，也给年轻人做了些教诫，这些教言非常不错。的确，欲界众生本来情欲就重，再加上太执著，越执著就越痛苦，最后很可能选择自杀。其实自杀是因为放不下，如果你了解一些无常的道理，比如，一切都在变，世间的欲妙不可能永远不变，懂了也就放下了。否则，当变化出现时，因为放不下，就面对不了，面对不了就容易出问题。

同样，修行人也要懂得放下。诚如夏日瓦格西所说：“如果从内心深处想修法，必须自心依于贫穷，贫穷一直到死亡。假设能生起这样的意念，那么，天、人、鬼三者必定不会使其为难。”若有了舍弃一切的心态，即使我们修行中出现违缘，也定会逢凶化吉。历史可以证明，真正的修行人，没有一个人饿死，也没有一个人冻死。试想，倘若是个世间人，

放弃工作很可能会饿死，但修行人依靠上师三宝的加持、依靠护法神的护佑，就像米拉日巴尊者一样，只要坚定地修行，衣食不但不成问题，最后还会获得无上成就。

米拉日巴尊者如何修出世间法

米拉日巴尊者在山洞里唱过一首道歌：

“我病无人问，若死无人哭，能死此山中，瑜伽心意足。”

意思是，我在这里修行，生病时无人探问，死亡时无人哭泣，能死在这个山洞里，瑜伽士我真是心满意足。

可现在人的想法完全相反，病时若无人问津，就特别难过；死时不能得到妥善处理，也会死不瞑目。

尤其是孩子已出家的父母，因为不信佛法，更是特别伤心。伤心什么呢？“孩子出家了，我以后生病怎么办？死的时候怎么办？”其实生死有命，该活就活，该死就死，而且死了神识就走了，尸体处不处理都可以，这样一想，心也就豁达了。不过，世间人很难真正想得开，尤其像尊者这样的境界，并不是人人都能理解的。

“门外无人迹，室内无血迹，能死此山中，瑜伽心意足。”

意思是，我的门外没有往来客人的足迹，洞内没有积累财产的“血迹”，能死在这个山里，瑜伽士我心满意足。

但现在的世间人，分别念多，家里来来往往的人多，乱七八糟的东西多，老鼠也多。不像米拉日巴尊者，一心只是修行，洞内洞外干干净净。有一天，半

夜三更来了个小偷，进他的洞里摸索，这时尊者放声大笑。小偷问：“你笑什么？”他说：“我白天都找不到任何东西，你黑乎乎的怎么找得到呢？”

传记中还记载，对于尊者的苦行，他妹妹见了忍不住大哭，结果尊者在欢笑，两种声音在山洞里交织，形成了强烈的对比。所以，真有如是境界的人，不论遇到什么，即使是死在山里，也依然是快乐的。

“何去无人问，此去无定处，能死此山中，瑜伽心意足。”

意思是，我住在这个山洞里，想去哪里无人过问，去处也不必固定，能死在山里，瑜伽士我心意已足。

谁都喜欢不受约束的生活，想走就走，没有领导，也不用说妄语请假。但对我们闻思修行的人来说，在尚未达到一定境界之前，最好不要脱离群体。

我们有些发心人员，也想像尊者那样，过自由自在的生活，听说其他上师好，就自行离开，去追求向往的修行之路。但离开以后，好多事情也未必如你所愿，到头来只好到处漂泊，想进其他寺院，进不去；回家，家人不理，居无定所。这样过了几年以后，只有眼泪洒向大地了……

“腐尸为虫食，血脉为蚊吸，能死此山中，瑜伽心意足。”

意思是，当我死了以后，腐烂的尸体为蛆虫所食，血脉为蚊虫所吸，能死在山里，瑜伽士我心满意足。

尊者的确是上等修行人，他的境界无人能及。我们尽管现在达不到，但也不必灰心，应该随分随力地修行。像在这次研讨会上，从很多佛教徒的发言来看，大家都有利他心，有向往修行的心，这是难能可

贵的。所以，只要在有生之年努力闻思，或者每天修一个小时的法，或者尽己之力去缓解一个众生的痛苦，这些都值得我们努力，这也是佛教的精神。

虽然严格来讲，必须放下对现世的贪著，不畏一切艰难地修行正法，但我们也要分析自己的具体情况。若是力所能及的，就应该努力行持；至于眼前做不到的，也可以发愿并祈祷在将来实现。

庚三、不畏甚深法义之安忍：

当听到甚深的空性实相，尤其是远离勤作自性大圆满实相的精要，超越善恶因果的十二金刚大笑、稀有八句[748]等法语时，切切不可生起邪见，而应千方百计、毫不颠倒地受持其密意。

甚深法义，一般人是很难接受的。有些道理一

748 十二金刚大笑、稀有八句：在《七宝藏》之《句义宝藏论》，以及法王晋美彭措的《直断要诀释》中有明释。

讲出来，的确令人生怖。比如，地狱众生的心与普贤如来的智慧无别；地狱与天堂无别……其实，禅宗的很多教言也是如此，像《圆觉经》《楞严经》里对空性的描述，从未闻思过的人一听，立即会引发内心的恐惧。但在这个时候，千万不要生邪见，更不要去诽谤它，否则就会造下舍法罪，无数劫不能从地狱中解脱。所以，乔美仁波切说："闻善功德恶过患，地狱痛苦寿量等，认为不实仅说法，此罪重于五无间，发露忏悔无解罪。"

往昔，两位秉持十二头陀行[749]的印度比丘，来到阿底峡尊者面前求法。尊者宣说人无我时，他们二人满怀欢喜。但讲到法无我时，二人惊恐万分，说："太可怕了，请您切莫如此宣讲！"也许尊者是故意的，又给他们念《心经》："色不异空，空不异色，色即

749 十二头陀行：十二杜多功德。即：持粪扫衣、但持三衣、但持毳衣、但一座食、次第乞食、不作余食、处阿兰若、常住树下、常露地坐、常住冢间、长期端坐、随处而坐。如此十二种苦行，佛家用以针对修治贪著衣食居住，抖擞烦恼之行，名头陀行。

是空，空即是色……”听到这些词句，二人双手捂着耳朵跑掉了。

那两位比丘走了以后，阿底峡尊者十分伤感地说：“如果没有以慈悲心、菩提心修炼自心，对甚深法义不起诚信，仅仅靠护持一分清净戒律，是不能获得任何成就的！”

切莫诽谤甚深法义

其实，那两位比丘的行为，就是对甚深法的怖畏。现在人都喜欢福报、慈善、和平之类的话题，一听这些就觉得佛教很好，可是一讲空性般若的意义，他们就“不和平”了，这也是畏惧甚深法义。

当然，接受不了是正常的，但若去诽谤就造大罪了。台湾有个法师引用《阿含经》《别解脱经》的教证，在网上宣扬密宗的咒语非佛说，很多言论特别

可怕。我看过他讲的道理，大多是断章取义。比如，六群比丘给施主念咒消灾来化缘，释迦牟尼佛就制止他们，并规定比丘不可持咒来迷惑他人。这位法师便把这段话拿来否定密咒，却不看佛讲这段话的前因后果。然后，他就以这些似是而非的理由，认定楞严咒等咒语也是后人所造，并非佛陀亲口所说。不然的话，佛陀就会自相矛盾，自打嘴巴。

所以，智慧尚未成熟的人，无论是佛教徒、非佛教徒，很容易造下谤法的可怕罪业。其实关于大乘佛法，一般凡夫俗子是无法测度的。就像个一年级的小学生，从未学过量子力学，却站起来要推翻它，能不能成功呢？绝对不可能，反而会让懂的人觉得可笑。因此，对大乘佛教一无所知的人，不要随意诽谤，否则决定趣入恶道。诚如《入大乘论》所言：“诽谤大乘法，决定趣恶道。”

现在很多世间人及小乘行人，从未真正研究过大

乘佛教，口口声声说这个地方不对，那个地方不对，释迦牟尼佛怎么怎么……说实话，真让他学一品《中观根本慧论》，他恐怕也学不懂。但这些人特别傲慢，这种傲慢是愚痴的傲慢，并不是真有功德。他们对佛教一知半解，想指出大乘佛法的过失，是绝对不可能的，肆意诽谤也只是自己造业而已。他真有依据的话，可以找一些格西、堪布辩论，但我想不用三分钟，他的思想就被推翻了。这种人不要说今生失败，来世也只有一个结果：堕落。往昔佛陀在世时就有许多增上慢比丘，听佛讲甚深空性时，生起邪见，口吐鲜血而亡，并堕入地狱。

所以，希望任何人都不要诽谤大乘，谁诽谤了，就肯定只有堕落。这种因果关系，就像在化学实验中，H 与 O 结合会产生水（H_2O）一样，当你诽谤的 O 原子，与自身恶意的 H 原子都具足时，堕落是毋庸置疑的。

当然，反过来也一样，假如我们转变自心，也可依靠相应的因缘而成办快乐。有人怀疑三宝的加持，其实当你具足信心和祈祷，再加上三宝的加持，有些事情就会看似巧合地成功。但为什么有人祈祷了，事情却并未成功呢？这还是因缘不圆满，有些方面具足，有些方面可能不具足。比如，我为成办一件事而祈祷三宝，三宝加持的元素肯定存在，但因为我业力深重，受到过去因缘的制约，事情并不会成功。所以，在因果方面，用这些道理思索一下就会明白。

总而言之，我们应当对甚深正法，以及宣讲空性法门的人，从内心深处生起恭敬诚信。倘若因为智慧浅薄，实在生不起信心，尽力断除诽谤也格外重要。否则，佛法虽对每个众生都有利，可若倒入被染污的法器中，良药也会变成剧毒。如《大乘密严经》云：“空性随应说，不应演非处，若演于非处，甘露即为毒。”

不过，有些人虽然接受不了妙法，但也不诽谤：“反正你学你的，我不懂也不说什么。”有个居士的丈夫，就是这个态度，你学你的佛，我抽我的烟、喝我的酒。尽管抽烟喝酒也是造业，但毕竟没有诽谤佛法，所以也算明智的选择。最可怜的，就是那些稍有智慧、但智慧又很浅薄的人，他们最爱说佛法的是非、看出家人的过失。其实没必要造这种口业，这种业是很可怕的，还是应该尽量断除。

总之，学法不能停留在表面上，而应当落实在行为上，竭尽全力制止恶行，尤其是千万不要诽谤大乘佛法！

第 109 课

2011 年 *8* 月 *15* 日

现在继续讲行菩提心，行菩提心的学处是六度，今天讲第四度——精进度。

己四（精进）分三：一、擐甲精进；二、加行精进；三、不满精进。

这三种精进，任何一种都是懈怠的违品，都是增上智慧的助伴。也就是说，精进能对治懈怠，智慧能遣除痴暗。反之，一个人如果不精进，懈怠就会隐没他的善心，痴暗则会遮障他的智慧光明，如《大智度论》云：“懈怠没善心，痴暗破智明。”

在座各位可能都有这种经验：本来想做善事、修善法，也想改变自相续，可是懈怠心一来，修行就被推后了；贪嗔痴等烦恼现前时，智慧也慢慢被削减了。这对凡夫人来讲，其实是一种规律。虽然这一点很难克服，但我希望通过每堂课的学习，大家都能增加一些精进，有一些进步。

不过，佛法要靠缘分，抓不住机缘的人，听多少年法也很难与法相融，而一旦抓住了殊胜因缘，短短时间也可以改变命运。就像禅宗很多大德，他们依止善知识的时间并不长，或者像法王如意宝，在石渠依止托嘎如意宝也只有六年，但后来却呈现了这么伟大的事业。尽管法王与凡夫不同，但在显现上，也是在如理依止上师以后做到的。

所以，只要把握好了，哪怕是听一堂课，哪怕是短时间的修学，也可以改变一个人的心态。只要心态调整好了，有了善心善念，语言和行为自然会被引入

善妙的方向，因为它们毕竟是心的奴仆。

庚一、擐甲精进：

当听到诸佛菩萨的事迹，以及往昔印、藏、汉地的圣者前辈，为求正法历尽苦行的传记等，不要认为“他们是佛菩萨的化现，是真正的高僧大德，所以能做到那样的苦行，而我们凡夫俗子怎么能做到呢”，进而懒散、懈怠，在放逸中虚度时日。

我们应当知道，实际上，他们就是如此修行而获得成就的。像米拉日巴尊者，从他的传记来看，起初他的确是一个业力深重、地地道道的凡夫人，但通过依止善知识，通过苦行，当上师的教诫融入相续以后，终于成为历史上最伟大的成就者。其实，这样的大德在历史上比比皆是，像六祖禅师、慧远大师、全知无垢光尊者……因此，我们应当思维：“作为他们的追随者，虽然不能胜过他们，但只要精进的话，也

必定能获得同等的成就。”

《大智度论》亦云：“勉强而勤修，穿地能通泉，精进亦如是，无求而不得。”只要努力勤苦地去做，凿地挖井，最后一定能涌出甘泉；精进也是如此，一无所求则一无所得，只要精进地求取佛法，就一定能获得成就。这一点，在很多修行人身上体现得非常明显，根据各自精进的差别，每个人所获得的智慧、悲心，以及修行境界都不相同。

进一步来说，高僧大德也需要夜以继日精进苦行，那我们这些为深重业力所迫、为无明烦恼所困、无始以来辗转轮回未曾修持过正法的人，为什么不需要苦行与精进呢？肯定更需要！一定要常常这样提醒自己，劝勉自己。

当然，刚出家的人一般都很精进，刚学佛的人也是如此，但这些只是偶尔性的，起不到什么作用。真

正的精进，并不是两三天不睡觉，而要有恒常性，这种精进才能启发智慧，圆满一切善行。

明白这些道理以后，如今我们已获得具有十八种暇满的人身，又有幸值遇具足一切法相的具德上师，而且也听受了甚深的显密教言，具有如理修习正法的缘分，此时此刻怎么能不历尽苦难，不惜抛头颅、洒热血，诚心诚意来修持正法呢？应该有这样的勇气和信心，这就叫擐甲精进。

当然，上述因缘并不是人人都有的。很多人也想成为真正的修行人，但有些未值遇正法，很困惑；有些虽已值遇正法，但未遇到善知识，很迷茫；更多的人是不具足暇满，或被十六种无暇[750]所束缚，因此没有修行的机会。然而我们与之不同，我们已有了格外殊胜的因缘，这样的话，为什么不精进呢？如果你能精进，也并不是修不成的。

750 十六种无暇，在本书的前文中，曾引用无垢光尊者的《如意宝藏论》作了系统阐述。

胁尊者依精进而成就

在精进方面，胁尊者就是最好的典范。尊者住于母胎 60 年，生下时已是须发皆白，80 岁他舍俗出家，有年轻僧人取笑他：“出家有两种事业，一要修习禅定，二要讽诵经论，但你如此老迈，什么都做不了，这不是到佛门里滥竽充数、饱食终日吗？”

听到这些，尊者立誓说：“我若不通三藏教理，不断三界欲惑，得六神通，具八解脱，终不以胁而至于席。”从此，尊者夜不倒单诵经、习定，经过三年苦行，最终通达三藏并获得圣果。后人景仰他常坐不卧，两胁从未接触席子，故称他为“胁尊者”。而曾经取笑他的人，不但没有通达三藏，更没有获得圣果。尊者仅用几年精进便超越了他们，所以自古以来，修行人精进与否，在成果上确实有天壤之别。

当然，仅用一生就超凡入圣，是很难的，但是

修到一定的境界，比如临死时毫无怖畏，应该不成问题。而且，如果能精进行善，生生世世会感受快乐，将来也必定获得涅槃。如《正法念处经》云：“若勤不休息，如是作善业，彼则常受乐，后时得涅槃。”

我们作为欲界众生，一点不休息是不现实的，但也不能老是休息，否则，养成习惯就不像修行人了。有些人没有特殊的病，也没有做特别累的事，却总是抱怨“我特别累，特别苦”。其实，就算是蚂蚁、蜜蜂、蚯蚓，它们为了生存也不停奔波，那我们作为人，而且是为了弘法利生在做事，此时付出一点又何必叫苦叫累呢？

其实，修行人行善，本来就需要精进。《入行论》中也说，精进的本体，就是喜欢行持善法。假如整天泡在网上，天天到卡拉 OK 又唱又跳，就算三天三夜不吃不睡，这也不叫精进。因此，希望大家不要辜负暇满人身，要用它为后世、为涅槃而精进，这才是

智者所为。

要知道，只有智者才精进行善。我们看看周围的人，有些天天忙来忙去，忙什么呢？都是无意义的琐事。而智者只做有意义的事情，既对今生有意义，又对来世有意义；既对自己有意义，又对他众有意义。

现在人口口声声要进步，但仅仅是自相续的进步是不够的，从大乘佛法的角度来看，还应该想到他众；人们也常说“可持续发展”，但只想着今生，几十年以后就不管了，这样的发展，从生命的延续来看，并不是真正的可持续；还有就是所谓的“可行性”，说可以这么说，但只为自己、不顾他众的做法，其实是不可行的，也是不可信赖的。

因此，真正的智者会为自他着想，并为此而精进。如《大宝积经》云：“智者常精进，勤修清净道，离苦得安乐，诸佛所称叹。”智者恒时精进地修持清

净之道，令自他都离苦得乐，这种行为不仅是世间人，乃至十方诸佛菩萨都会赞叹。所以，我很羡慕精进的人，不论是闻思修行，还是发心，精进者是很让人随喜的。

其实，精进者与懈怠者，虽然表面上差不多，你也吃饭，他也吃饭，但即使是在吃饭时，精进者也能同时观修或者发心，而且睡觉也不多，可以说，他与懈怠者有很多不同。不信的话，你和他住一个房间看看，晚上他一直打坐，中间只睡一会儿，你早上起来他还在坐着。为什么会这么精进呢？因为他对人身难得、寿命无常、轮回痛苦等生起了坚定信心，于是就不愿意浪费时间了。

所以，精进是一切善法的根本。如《大智度论》云：“一切诸善法，乃至阿耨多罗三藐三菩提，皆从精进不放逸生。”这里讲的擐甲精进，就是先发下誓言以作铠甲：“我一定要努力闻思修行，有生之年决

不懈怠，为证佛果、为度群生，立志苦行。”有了这种擐甲精进以后，还要作加行精进。

庚二、加行精进：

很多人心里有求法、修法的念头，但行为上一直拖延、观望，今天不行，明天；今年不行，明年、后年……始终修不了法，“明日复明日，明日何其多”，在这样的状态中耗尽了人生岁月，非常可惜。因此，我们必须断除这种怀着修持正法的愿望而虚度人生的现象。

以前藏地有一位著名的哲白莲大师，他说：“人生犹如屠场畜，过一瞬间死亦临，今复明日久蹉跎，终于榻中呼号矣。”他把人生几十年，比作屠宰场里的旁生临近被屠宰的短暂过程，其实这并不夸张，我经常引用这个比喻。《六度集经》里也有个教证：“人命譬若，牵牛市屠，牛一迁步，一近死地。”意思是

一样的：我们人的生命，就像一头牛被牵去屠宰，牛每向前走一步，也就与死亡更接近一步。“人得一日，犹牛一步……昼夜趣死，进疾无住。”人每活一天，就像牛走了一步，就在日夜更迭中趣向死亡，非常迅速，而且片刻也不停留。

过生日的时候，大家都会唱：“祝你生日快乐，祝你生日快乐……”然后端出蛋糕，鼓掌、欢笑。但你想起这个道理，那就成了：“祝你死去快乐，祝你死去快乐……”会观察的话，人跟牦牛的确没有差别，从死亡那一点上来看，过一年就接近一年，过一天就接近一天，乃至分分秒秒在靠近。

因此，我们一定要刻不容缓地修持正法，就像懦夫怀里钻进了毒蛇，或者美女头上着火一样急不可待，要彻底放下今生世间的一切琐事，毫不迟疑地致力于佛法。

这里用了两个比喻。第一个，美女本来就爱惜头发，头上着火了，她肯定不会让它烧，“明天再扑吧”。《亲友书》中云：“头或衣上骤燃火，放弃一切扑灭之，精勤趋入涅槃果，无余比此更重要。”《十住毗婆沙论》亦云：“昼夜精进，如救头燃。”毒蛇的比喻也是如此，胆小的人不要说毒蛇，就是小虫爬到身上也怕得要命，若是怀里进了毒蛇，绝不会说“明天再扔吧”，然后继续开心地吃喝（但是国外有些人好像喜欢毒蛇，还把毒蛇像项链一样缠到脖子上，让它穿来穿去，一点都不怕，不过这是特殊情况）。同样，闻思修行也是这么紧迫，不能说“明天再做吧”，就这样一直拖着，而务必要精进，要舍弃一切琐事地精进。

否则，红尘的琐事没完没了，昨天做的今天要做，今天做的明天也要做，明天做的后天还要做……一直持续不断、此起彼伏，犹如水的波纹一般，始终空不出一个修法的时间来。其实，你一旦下定决心放

下的话，琐事也就完结了，诚如全知无垢光尊者所说：“世间琐事死亦无完时，何时放下即了乃规律。”又说：“所作所为如儿戏，做无终了放则了。”

历史上有很多出家人，正因为看透了这些，所以才选择了出家。当然也有逃避的，遇到种种挫折以后遁入空门，有这种现象。但你不能说“我不是逃避，所有出家人就都不是逃避”，这种推理不正确，虽然你不是，但别人不好说。同理，也不能说“他是逃避，故所有人出家都是逃避”，这也不通，因为有些确实是看破了。

在看破一切所作所为、尝尽酸甜苦辣以后，毅然决然选择出家之路，这种选择是有道理的。即使世人不理解，也只是不同的生活环境，不同的价值观、人生观所致，并不是选择本身错了。其实仔细想一想，琐事确实是做不完的，什么时候放下了，什么时候也就了了。

亲鸾上人幼年出家

这个道理很深，但真正懂得的人，并不在年龄大小，下面就讲一个小和尚的故事：

日本有一位亲鸾上人，就像中国的慧远大师，他是日本净土真宗初祖。上人自小父母双亡，9 岁时，因为对死亡怀有恐怖，他看破世间的一切，到慈镇禅师面前请求出家。听了他讲述的理由，禅师很赞许，说：“好，我愿意收你为徒。不过今天太晚了，明天来吧，我给你剃度。”但小亲鸾说：“师父，我年纪尚小，虽然今天有出家的心，但不知明天这颗心是否还在；您的年龄也这么高了，怎么保证明天起床时还活着呢？”师父听了拍手称善，当下给他剃度了。

类似的公案，《释尊广传》中也有很多，都是着力宣说修行的紧迫。昨天晚上有一个人站在我门口，可能等了很长时间，说要出家。我说：“太晚了，过

两天再剃吧。”但他不像小亲鸾，也没说“怎么保证过两天您还在啊，怎么保证我出家的心还在啊”，他倒是很听话：“好好好，我也是这么想的。”然后开心地走了。

不过学院是有规定，出家前要考察一段时间。藏族有种说法：晚上入睡的心态，早上就消失了。所以，用些时间考察是有必要的。刚来的人，一般都会有些顿然放松的感觉，很想出家，甚至像佛陀那样自己就把头发剃了。这些人中，有些还可以，多年后仍是清净的出家人；但有些不行，没过多久就生烦恼了，想起了家里的这个、那个，这件事、那件事，然后就回去了。

但不管怎么样，要修行就要放下一切。即使不能像亲鸾上人那样，自小便看破一切，但当生起想修正法的心念时，应当以无常来激励自己，一刹那也不懒懒散散、拖拖拉拉，而要当机立断地修持正法。

以上讲的就是加行精进，简单来讲，就是在修法上勤奋努力。这里所谓的“修法”，并不是单单指闻思修里的修法，而是广义上的修法，除了闻思修以外，像守持净戒、弘法利生等，都叫修法，都需要精进努力。

闻思修与利他相结合

在所有的这些修法中，对一个大乘行人来讲，利益众生是最重要的。因此，要将闻思修与利他相结合，二者都要精进。

如果修行人与世隔绝地闻思修行，固然有好的一面，可以专注求学，但从另一方面来看，这有点像东方的教育，很容易因为欠缺实践而导致高知低能。若能借鉴西方教育中的边学边做，把闻思修与利他结合起来，这样在短暂的人生中，佛法既融入了自己的相续，也融入了社会。

前些日子开“青年佛教研讨会”，我邀请法师们参加，有些法师比较开放，也参加了，但有些稍微有点排斥，担心这个、担心那个，我想是没有必要的。其实就真正的佛法而言，以它的包容性，完全可以融入社会的各个层面，但问题在于，是修行人自己把自己束缚住了。像我以前在山沟里闻思，跟社会隔离，不愿意与人接触，但现在融入社会以后，不但没有退失闻思和修行，反而还增上了信心与悲心。

所以，在闻思修的同时，哪怕能为一个众生种下一个善根，也值得精进。

有些人说：“要帮的人、要做的事太多了，哪有那么多精力？我还是好好修吧，修行才是真的。”如果是上等修行人，那我也非常佩服、赞叹，但对一般的修行人来讲，听到可怜的声音也置若罔闻，那便失去了很多行善的机会。

《读者》里有一则故事很打动我，故事说：退潮的时候，岸边的小坑里困了好多小鱼，太阳一出来，水被蒸干以后小鱼就死了。这时沙滩上来了一个小男孩，他捡起小鱼，一条一条扔到海里。有人笑他说：“到处都是小鱼，你捡得完吗？再说，你救与不救，有谁在乎呢？”小孩并不理他，继续捡、继续扔，每扔一条他都说：“这条小鱼在乎，这条小鱼在乎……”

我也有这种感觉。就像这个小孩，我知道自己能力有限，不可能帮助所有的人，但如果一年能帮到十个，那这十个人肯定会在乎的。我并不图什么回报，但对受助者来讲，也许点滴的帮助，就有改变命运的机会。

大家想一想，如果我们只顾自己闻思修行，那外面那些可怜人怎么办呢？研讨会上有一个大学生说：“即使不能救护所有无助的人，但将资源整合以后，一定能利益到他们中的一部分人。”我非常赞同这个

观点。一个大学生都有如是见解的话，那学大乘佛法的人，怎么能不精进利他呢？

其实，利他就是修行。让修行跟生活相结合是有必要的，否则，即使你脱离红尘一直修行，临终时也不知道是否有把握。就个人而言，我现在做的也算是利益众生，但是否能因此让世间变得美好呢？我没有把握。如果业力现前疾病缠身时，是否能依靠修行遣除病痛呢？我也没有把握。所以，多方面行持善法是有必要的。

尤其是，这一精进度，本身是行菩提心的学处，要行持精进度，就不仅要自己精进修学，同时也应该精进利他。当然，在利他的过程中是会遇到些困难，比如种种误解或说法，但这些都是很小的事情，我想大家应该能面对。

庚三、不满精进：

所谓的不满精进，就是说，当自己在闭关修行、观修本尊、诵经念咒、行持善法等方面稍有成就时，千万不能以此为满足，而务必要发誓：活到老，修到老。在没有获得圆满正等觉果位之前，我们的精进，必须像湍急的河流般，做到持久、猛厉。

其实不说长久的努力，就是一天的精进，也是很有价值的。《法集要颂经》云：“若人百岁中，懈怠劣精进，不如一日中，勇猛行精进。”如果一个人活了一百岁，但始终懈怠度日，那还不如在一天中勇猛精进。一天尽管是很短的，但如果利用好了，比如行善时身心踊跃、精勤不辍，则功德是很大的。

所以，大家听课时应该有一些“力气”，不要躺着、靠着，要好好坐着。不要老是看表，“三宝加持，快下课啊”，而应该积极进取，发愿“这堂课我要尽力学好，然后运用所学调整自相续、利益众生”，以这种心态在一堂课里精进，进而一天都精进，乃至活

到老精进到老，这样才非常有意义。

行善要有计划

在精进行善的过程中，还要有计划。正如圣者前辈所说：“修法的时候，要像饥牛食草那样。”饥饿的牦牛，吃草时总是前一口没吃完，就盯着下一口。修法也是同样，在前一个法没修完之际，就应该计划好：此法修成以后，再修某某法。

现在我正在讲《前行》，讲的过程中心里也有计划。比如，讲完之前我要同时开讲《释量论》，而讲完之后，我还要讲……反正我心里还有好多准备，这个法，那个法……

有些道友在世间法方面很会规划：我先在这里修个房子，修完以后，在那里再修一个，然后把这个卖了，再到那里修一个……其实不要规划这些。我们来

学院是为了修行，在这里发展房地产没有意义。如果你要发展，就在三点上好好发展：弘扬佛法、利益众生、调伏自相续。在这三个方面，你有多少能力就做多少事，而且要安排好以后的计划。以前法王如意宝说过，他在世间法方面没有任何计划，但在修法、弘法方面就有很多，比如两三年之内，要做什么什么。

上师的教诫很重要，尤其在今天，弘法利生方面的规划是非常需要的。我在台湾、香港、美国都见过一些道场，不仅利生事业广大，而且都有长远的规划。当时我还在想：这些事业虽然很不可思议，但实际也是人做的，应该是在个别发心广大的高僧大德的主持安排下，将众多力量汇聚以后实现的，否则，无因无缘不可能成办。

所以，不论是小的还是大的善法，都要善于规划。

不要“放下”发心和闻法

就个体而言，利益众生的机会是很难得的，所以在发心过程中，不要因为一点小事就想退，想放下。有些人想方设法把发心“放下”了，但放下善法的人，烦恼却没放下，这样对修行没有任何利益。我觉得发心并不是负担，比如学院里的有些发心人员，每天发心不过 4 小时，一周有 168 个小时，减去 28 小时，还剩 140 个小时，所以，发心不会耽误你的闻思修行。

外面学会的人，有的也说课程紧，很忙很累，但我这边一个礼拜就三堂课，《前行》《般若》《净土》，每堂课 1 小时，一共 3 个小时。168 小时减掉 3 小时，还有 165 个小时。这 165 个小时，你睡也好、吃也好、做世间法也好，够用的了。闻法修行就 3 个小时，而且一个是主修，一个是兼修，一个是不修也可以，怎么会累得要死呢？我想来想去还是弄不懂，为什么你

们对出世间法会有那么大的意见？

你们都知道善法的利益，但有了闻法修法的机会，为什么要排斥呢？为什么要闲散度日呢？其实不论是发心还是闻法，在你行持的过程中，应该一天比一天精进，这才是一个真正的修行人。持明无畏洲尊者也说过：“越趋近死亡，越精进修持善法，这是修行人未被违缘所转的标志。”

有些人起初特别精进，但越往后越不修法，甚至全部放弃了，这就是被违缘转了。与其如此，倒不如开头只是适当地精进，然后随着对佛法越来越了解，闻法或发心越来越精进，而且是长期精进，越接近死亡越精进，这才是最好的修行人。

上师也要修法

不仅是一般的修行人，就是上师，也应该精进行

持善法。

对有些公认的大修行者或贤善上师，常有人阿谀奉承说：“您老人家是如来的化身，是某某大德转世，是文殊菩萨、观音菩萨、大势至菩萨、弥勒菩萨、地藏王菩萨、黄财神（诸佛菩萨都占尽了）……您肯定不需要磕大头，肯定不用诵经念咒、积累资粮、净除罪障等，因为您是圣者，这些是我们凡夫才做的。”放生的时候，有些弟子也不让上师抬鱼筐，“上师您不要拿、不要拿，我来我来”，“上师您不要累着，就站在那边吧”……

这些人并不知道所谓“上师”到底是什么意思。其实，在尚未得到佛果之前，每个人都需要积累资粮，因此，弟子也不要给上师开绿灯：“上师您尽管懈怠，您造恶业没事，让我们精进吧。”其实，上师也要修行的。

但有些上师被奉承之后，自己就认为：我确实已如何如何了，什么修行也不需要了。对这些人，无等塔波仁波切说：“自以为不需要修行，是更加需要修行的标志。”

这又是一个窍诀。《大圆满前行》很重要啊！希望大家每年都能看一遍。我的讲记太广了，要这样看可能有点困难，但以后也许会成为历史资料，过了 21 世纪，到 22、23 世纪时，也许有一定的意义和价值，现在还说不清楚。但你们应该把《大圆满前行》当作修行手册，好好依止它修行。前段时间我印了一部分，在外面作奖品用，这样也很好。

刚才说到上师也要修行，其实不说一般的上师，就是印度的阿底峡尊者，在行善方面也非常精进。他每天都要不断地调和土粉做泥塔小像（擦擦像），众眷属劝他说：“您老人家是一位伟大的上师，整天摆弄土粉，别人会讥笑您的，而且您也很辛苦，不如让我

们来做吧！”阿底峡尊者回答：“你们在说什么，难道我所吃的食物，你们也替我吃吗？”

尊者的话看似尖锐，实则是切中要害的教诫。不懂佛法的弟子，见上师积累资粮时就去阻拦，好像怕上师累着，其实这是不合理的。如果上师真是佛的化身，你不用提醒他，他自己知道该不该做，不该做的，是不会做的。所以，佛陀何必要凡夫来教诫呢？如果上师不是佛的化身，那他需不需要积累资粮，我们都心里有数，因此更不应该去阻止了。

有时候，也许是弟子恭维上师吧——“上师您可以吃肉，您是诸佛菩萨的化现，您吃了以后，肯定能超度它们。您只要吃一口，它们肯定会往生极乐世界的……”这样说，不见得有真实意义。

在未获得圆满佛果之前，我们每个人，包括十地菩萨，都有要清净的业力与习气、要获得的上上功

德，不能自认为：“我已经是上师或法师，我已经学了五部大论，以后不用学了。”其实这些还远远不够。因此，绝不能只是空闲性或偶尔性地修法，而要力求做到对正法无有满足。

不满足才可以进步，这一点很重要。但很多人只是在空闲时才修法，天气好一点，心情好一点，就一边喝咖啡一边修修法，而遇到痛苦、违缘，甚至天气不太好，就不修了。真正的修行人不会这样，他们苦也好、乐也好，发心做事也好、出门坐车也好，不论何时何地，佛法都一直在心里。

长期精进

总之，能否获得佛果，唯一依赖于精进，我们一定要勤奋努力实行这三种精进。一个人虽然具有上等的智慧，但如果仅有下等的精进，那他只能成为一个下等修行人；尽管只有下等的智慧，但如果具备上等

的精进，也必定会成为一名上等修行人；如果毫无精进，那么尽管具有其他功德，也无济于事。（这些道理要仔细看，我说再多也无济于事，就算飞到天上，也无法把我对精进重要性的认识，传入你们的心里。）

全知无畏洲说：“无精进之士，具智财权力，皆不能救彼，犹如一商主，有舟无船桨。”没有精进的人，尽管具有智慧、财富、权力，但这一切都不能救护他，犹如去大海取宝的商主，虽有船却没有船桨，也不可能到达宝洲。不具精进的人也是如此，即使其他什么都有，也仍得不到佛果。

因此，我们不管在何时何地，一定要做到饮食适量、睡眠适度、孜孜不倦、持之以恒地精进修行，就像弯弓射箭一般要不紧不松，不是一会儿紧一会儿松。有些人明天考试了，今晚就熬夜不睡觉；明天考完试，把法本扔到一百公尺以外，“呼呼呼”一直睡到第二天下午。若只是这样空闲性、偶尔性地修法，

那不论是闻思还是修行，是不会有任何成就的。

华智仁波切的金刚语，希望大家要记住。现在很多人的修法，的确是空闲性和偶尔性的。我本人而言，也不是夸自己，多年来不管到哪里，学法也好、修法也好，散乱的现象有是有，但与某些熟悉的人相比，还是有一点差别。

听了这堂课以后，明天可能很多人会早起，“一定要精进，不精进不行”，但也许一个礼拜后，他们又倒下了。这样是不行的，不能偶尔性地精进，要长期性地精进！

第 110 课

2011 年 8 月 24 日

六度已经讲了四度，今天讲第五度——静虑度。

己五（静虑）分二：一、静虑之必要；二、真实静虑。

庚一、静虑之必要：

静虑，也就是禅定。修持禅定，对出家在家的行者来讲，都非常重要。如果一刹那也没有入过禅定，心很散乱，那即使一天到晚在理论上划来划去，也无法真实改变相续。《菩提资粮论》云：“众生诸烦恼，皆以乱心生，是故胜智者，旷修诸禅定。”众生的烦

恼，都是从乱心中产生的，所以，一切智者都应认真持久地修持种种禅定。

我们可以看到，爱修禅定的人，心一般比较清净，生活中不会有烦恼、痛苦，也不会有烦心事。因为透过禅定的力量，当心入于一种清净状态时，外面的世界也变得美丽了，生活自然充满快乐。而不修禅定的人，心则容易散乱，常常被浮躁、焦虑、痛苦、伤感等情绪所控制。尤其是现代人，总是忙忙碌碌地追逐外境、不懂内观，这样烦恼就会此起彼伏，使人生深陷痛苦。因此，修习禅定是很有必要的。

远离散乱 依止静处

修习禅定的话，有很多要求，首先要远离散乱。如果不避开喧嚣散乱的环境，依止寂静处，那么相续中不可能生起禅定，所以最先远离散乱，对每一位修行人来说十分重要。

学院里的多数道友，可以说具足这个条件，已经离开了散乱，也住在寂静地，因此，当听到这些道理时一定会觉得相应，并有修持的机缘。而住在城市里的人，就算你不能离开那些地方，也可以想些办法，比如就用自己的房间，或修间佛堂，或到其他什么地方，定期不定期地修习，这也算创造了一些相同的因缘。

《发菩提心经论》中讲过：“修禅定故，不受众恶，心常悦乐，是名自利。”修习禅定的缘故，不会遭遇种种恶缘，心常常处在愉悦欢喜当中，这就是禅修所带来的自利。该论又云：“教化众生令修正念，是名利他。”有人认为修持静虑只能自利，其实也不是，从调伏自心的角度是自利，而通过观修、发愿回向等清净心态，也可以帮助众生，间接实现利他。

远离亲友

修禅定的人，还要远离亲友。此时应思维：“凡是聚集，均是离别的本性。如父母、兄弟、夫妻、亲友等，甚至是与生俱来的身体，终有一天也将分离，既然如此，贪执无常的亲友有什么用呢？”

对世间人来讲，出家人抛弃亲友是很残忍的，也不慈悲，但从无常的角度来看，相聚本来就是短暂的，更何况，割舍这些是为了寻求真理。所以，尽管世间人暂时不能接受，但历代的很多大德都是这样做的。

◎ 从谏和尚不认亲生儿子

唐朝有一名从谏和尚，壮年时出家修行。唐武宗会昌五年，佛法被毁，僧尼被迫还俗，但他想办法躲了起来。后来唐宣宗恢复佛教，他又回到了原来的寺院。

有一次，他俗家的儿子来到寺院打听父亲的下落，二人在门口相遇。几十年都过了，儿子已不认得父亲，他问道：“请问，从谏大师在哪里？”他明明知道是自己的儿子，但故意指向东南方，儿子便向东南方去了。儿子走了以后，他就关起门来再也不出去，永远没有再见到儿子。

这些在世人眼里，也许是无情和残忍的，但作为寻求解脱者，还是需要的。为什么呢？还是那个道理，亲戚也好、朋友也好，终有一天会别离，那时候也不免要痛苦。

或许有人说：“受这种教育，会出家的，这不是害了他们吗？终身大事会有问题的。”但不管有没有问题，真理就是如此，选择真理就要放下这些。

◎ 寂光大师一生独自修行

出家之路也并不是逃避，从历史上看，虽然是

有逃避的现象，但大多数的修行人，的确是看破了世间以后，才走上了这条光明之路。因此，在思维并了达亲友的过患以后，应该舍弃一切贪恋，恒时独自静修。正如寂光大师所说：“独自一人修佛果，道友二人修善缘，三四以上贪嗔因，故我独自而安住。”

寂光大师，是米拉日巴尊者的大弟子，在跟随尊者学法之前，曾是一个特别富贵之人。有一次他要骑马过河，尊者也恰巧在河边，请求他带自己过去，但他并未答应。当他来到河中间时，却突然发现尊者脚不沾水地行在水面上，先过了河。他不由得生起极大信心，来到尊者面前忏悔，还说要把自己的妹妹以及财物等供养尊者，但尊者并未接受。

其实，尊者头一天就做了一个梦，梦到空行母送来一个 20 岁上下的年轻人，说是他的心子，让他好好摄受。就这样，尊者摄受他以后，传授了修行教言，而他也在尊者面前发下重誓：终生只着一衫布衣，不

穿皮制靴子，永远不回家乡，永远不贮存超过两天的食粮。从此他依誓而行，成为尊者弟子中最能看破红尘的一位。

记得在米拉日巴尊者圆寂时，空行母准备迎请尊者的舍利到清净刹土，这时惹琼巴哀求她们留下舍利，利益尊者在人间的弟子们。但空行母说：“你们这些大弟子们，已经得到了最殊胜的舍利，都亲见法身了，还要这些色身舍利作什么？如果还嫌不够，可以祈请尊者，尊者自然会给你们的，但这些是我们的。”后来弟子们又作祈请，空行母手中放光，将舍利降下，但在大家伸手去接的时候，又被空行母收回去了，并化作宝塔。此时寂光大师又请求留下宝塔，为人间的众生作福田，但在宝塔中显现的米拉日巴尊者说“若留人间终毁灭……”，还是没有同意。最终，尊者在为他们传授了教言之后，被空行母迎请去了清净刹土。

据记载，米拉日巴尊者涅槃以后，寂光大师在山洞中苦修至圆满境界，最终不舍肉身而飞往空行刹土。那么，就是这样一位了不起的大师，他的教言是什么呢？“独自一人修佛果。”

◎ 惟则禅师独修四十载

不仅是藏地，汉地也有很多这种修行人。唐朝的佛窟惟则禅师，少年出家，在浙江天台山翠屏岩的佛窟庵修行。他用落叶作房顶修建茅棚，渴了喝清水，中午就以野果充饥，禅修不辍。

后来有一个樵夫路过，见到这个老和尚，好奇地问：“您在这里住多少年了？”

禅师答道：“大概有四十年了吧。”

樵夫又问：“那您是一个人在此修行吗？”

禅师点头道：“丛林深山，一个人在此都已嫌多，要那么多人作什么？”

樵夫问：“您没有亲朋好友吗？”

这时禅师一拍手掌，从茅棚后面出来许多老虎、豹子等猛兽。樵夫很惊恐，禅师说：“你不要怕。”然后示意它们返回，并接着说道：“我的朋友很多，大地山河、树木花草、虫蛇野兽，皆是法友。”

樵夫对禅师生起信心，祈求摄受，禅师也为他传授了教言。从那时起，慕道者不断，而禅宗里也有了佛窟一派。

从以上这些大德的行迹来看，他们都是远离亲友，独自修行，的确令人景仰。现在我们要修行，如果一个人不敢去森林里住，尤其是女众不方便，那就两个人：一个人护关，一个人闭关。三四个人以上，就多了，搞不好会成为烦恼之因。

远离对财富的贪欲

除了亲友以外，对财富的贪欲，也是静虑的障碍，而且是一切罪恶的根源。人们一般认为，贫穷的时候人会吝啬，有了财富就会大方。可实际情况是，不论拥有多少财产受用，人始终不知满足，并且随着财产的增多，吝啬心也越来越增长。如颂云：“何人具财彼吝啬。”又云：“愈有愈贪如富翁。”因为贪欲的力量，越富有越感觉贫穷，就像富翁一样，虽然他的财富很多，但舍不得自己用，也舍不得布施。

这种人即使拥有再多饮食、财产及受用，也只会招来怨敌、盗贼的损害等痛苦，可以说，除了受苦造罪、消耗人生以外，再没有什么别的了。如龙猛菩萨所言：“积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。”如果是一个修行人，为了积累、守护、增长财富，就不得不散乱于各种事务，这对解脱一定有障碍，《妙法圣念处经》亦云：“散乱之行，轮回之

根。”

可见，要获得快乐与解脱，一定要远离财富。所谓“无财之时离怨敌”，离开了财富，也就离开了怨敌。有钱的人白天晚上都很苦恼，而一旦出家，怨敌和强盗也就远离了，从此过上清净、安乐的生活。如《妙法圣念处经》云：“清净之行，安乐之本。”

要知道，解脱是从清净的心态中产生的，当你身处愦闹、散乱，或被财富所困时，是永远也得不到的。因此，希求解脱的人，千万不要追求财富，也不要住在愦闹的地方，应当远离红尘，追随古代大德的足迹，居于静处。如《佛本行经》云：“欲求解脱者，莫依众愦闹，天帝释以下，敬礼独静者。”那些在寂静之地长久修行的人，不说世间人，就是帝释以下的天人，也会向他顶礼膜拜，而他的一切所为，也都会如愿以偿。

当然，在家人想远离城市，不一定有机缘，但只要心清净，尽量让生活简单化，就很好了。千万不要过于执著财富和欲乐，如《大智度论》云：“诸欲求时苦，得之多怖畏，失时怀热恼，一切无乐时。”这和前面的意思一样，求的时候痛苦，得的时候怖畏，而失去了又会满怀懊恼，所以“一切无乐时”，依靠财物或欲乐，任何时候都得不到快乐。

有些人觉得不对，他认为有钱就会快乐，可以享受，“你有钱花不完给我，我来花，有钱才有快乐人生……”，其实也不是。就用一般人的生活作个例子，假如你有十万块，那买辆车，应该很快乐。但买了以后要保养，还要找停车的地方，听说一个车位就要十五万，低于十五万，就没有地方停车。所以，钱有了还要有，要不断地填进去，这对一个工薪阶层来说是特别苦恼的，但也是事实。而如果很富有的话，虽然车位不是问题了，但他会有别的更苦恼的事情。

因此，当物质越来越丰厚时，人们的心里会越来越浮躁，而快乐也就渐渐远去了。

当然，修行人也不能过于极端：“远离一切财富，不要贪，要看破、放下！”光说漂亮话也解决不了问题。只要你知道钱财的过失，不过于贪执它，然后过一种适度的生活，这样就可以了。要完全断绝五欲的享受，斩断跟财富之间的任何牵连，一方面不需要，一方面也做不到，就算嘴巴上说得再厉害，但实际行为上要像古德那样，住茅棚、住山洞，千分之一、万分之一有没有？非常非常罕见。

因此，现在对我们最重要的，就是首先了解佛教所阐述的真理，懂得从佛教的观点来看，一切财富并无实质的意义，这样之后，人们就不会像以前那样，完全变成钱财的奴仆。

其实从财富对一个人的真实价值来看，即使你

拥有南赡部洲的所有财产受用，也只是满足你一个人的衣食而已，只能吃、穿、用，再没有别的什么了。然而有些人无论如何富足，也是舍不得吃、舍不得穿，所以，对他们而言，那些不顾一切罪业、苦难、恶语所得来的财产，既葬送了自己的今生，也断送了后世。

人的一生很短，但有些人为了微薄的财物，不顾羞耻惭愧，不在乎人伦道德以及长久情谊，也不考虑正法和誓言，甚至都不顾惜生命，始终以贪财、贪食、贪利来过日子。就像厉鬼寻觅食子一样，从来没有享受过一天悠闲自在、幸福安乐的日子，就在忙忙碌碌当中，人生的旅程已经走到了尽头，非常可怜！

《正法念处经》云：“贪心著财宝，不觉死时至。”一个人因为贪著财宝，不知不觉中死亡已经降临，但他至死都毫无觉悟。想一想也令人伤心：用尽一生的精力和时间，最终却一无所得。诚如龙猛菩萨

所说：“富贵虽乐，一切无常。”富贵虽然快乐，但都是无常的。“五家所共，令人心散，轻躁不定”，你的财富其实并非你一人所有，是被五家[751]所共用的，而且，因为贪执的缘故，心始终得不到片刻的宁静。

一看历史就很清楚：前几十年曾经是富人，但转眼变成了什么？人死以后，财富又归谁所有？无非都是无常的道理。除去无常不说，最可悲的是，这些人为了财富不知惭愧，还造下种种罪业，要感受更多的痛苦。包括现在的人，为了一点利益，不顾佛法和誓言，什么坏事都干得出来，但得到了又能怎么样呢？死后还不是全部留在人间。因此，真正值得追求的是精神财富，这才是真正的财富。只可惜，懂得这一点的人并不多，更多的人只重视一时之利。

我们看看周围的世界，人们普遍的价值观是什

751 五家：王、贼、火、水、恶子。《大智度论》云：“勤苦求财，五家所共，若王、若贼、若火、若水、若不爱子用，乃至藏埋亦失。”

么？同时也看看自己，对财富、对生活的真实看法是什么？和以前相比，现在是否有些改变？……要知道，学习佛法并不是为了给人讲，而是要首先反观自心，提升自身的佛学修养。如果能做到这一点，当我们接触财物，或者置身散乱时，才知道如何对治贪执，也才会心甘情愿过知足少欲的生活。

知足少欲就是修行，但这种修行不是一天两天、一年两年的行持，也不是肤浅地过个简单生活，而是要有根植于内心的认识作基础。否则，一旦财富等各方面因缘具足时，又会随波逐流，这不叫修行人。修行人应该长期闻思修行，仅凭最初的“看破”，是不会有真实收获的，因为修行的路很漫长，而在这条漫长的道路上，让自己不退转是至为关键的。

当然，“知足少欲”是对修行人的要求，不是要求世间人。但是，明智一点的世间人也应该看到，其实数数积累财富，不仅让人忙碌并空耗一生，而且

很有可能为此送了性命，使自己死在利刃之下，毕生的积蓄都被怨敌等侵占，白白浪费掉了。所以，对大多数人而言，财富多数是被浪费了，而自己享用的并不多。

那自己能得到什么呢？就是在积累财富过程中造下的重如高山的罪业，这些罪业都将在前面等候着，导致自己遥遥无期地漂泊在难忍的恶趣之中。所以，如果你在经济上稍微宽松一些，那就应该趁着今世还自由自在的时候，为来世储存一些精致的资粮。

这个道理，我经常用“手机充电”来说明：比如你的手机昨天充了电，今天就可以用，而为了明天能用，今天应该再充。如果今天不充，虽然今天还能打，但明天以后就不行了。同样，我们今生所拥有的钱财、地位或者受用，绝对都是前世的福报所带来的，而以后变成什么样子，就看今生的努力了。

对将来毫不关心的人，是极为愚痴的。这样的人，不积累资粮、不修善法也可以，但不要整天造业，否则来世就被毁了。就像世间的愚人，杀人放火一时逞凶，却落得终生被囚禁在监狱里，毫无自由。因此，真正有智慧的人，最关心的是来世，愿意为来世修积资粮，而今生今世，仅仅能够饱腹蔽体就知足了。

其实要积累资粮，发心利他是最大的功德，所以发心不应该退失。不过，有些发心人员刚开始还兴致勃勃，但两三年过后，本质就显露了，“为利一切众生而发心”的心态已经没有了。

也许有人想：“我为某某上师发心，为某某道场做事，但这不一定是在利益众生吧？”

其实不该这样想。刚来的时候我也想过，学院是上师如意宝的道场，我为学院做事，比如讲课或者

发心，好像只是在为上师的道场服务，跟我自己以及其他众生都没有多大关系。实际上并非如此，因为，任何一位佛菩萨在利益众生时，都是通过一条主线来实现的，比如阿弥陀佛，在显现上，他也是先建立自己的道场，进而以此利益无量众生。所以，我们为上师、为道场服务，也是在利益众生。

不过有些人想是想利益众生，但他不想依靠某某寺院或某某大德，而是想拥有自己的道场，或用自己的力量来弘扬佛法。如果你有这个能力，当然可以，但我以前也发现，有些人想独立自主，最终却“独立自灭”了，没有成功。为什么呢？因为自己的福报不够、发心不够、能力不够、资源不够……有好多好多“不够”，可以说种种因缘都不具足。

如果离开了因缘，不说大事，就是小事也成办不了。比如修一间房子，别人能修，看上去很简单，那我也修一间。但是，修房子也要具足种种因缘，别人

有的如果我没有，那就修不成。所以，别人能做的，我不一定能做到。再比如说，看别人炒股发财了，自己也跟着炒，但没有福报的人可能连本钱都回不来，然后流下长长的眼泪……

因此，无论修行还是发心，都要有耐心。但很多人没有，五年六年、十年八年以后，就觉得可以了，“我已经做了多少多少年，了不起啊，可以退出了”，其实这足以看出一个人的心态是否坚定。没有坚定长久的心态，做什么都很难成功。

也许有人觉得，换一换可能会好一点，换个道场，换个上师，换个教派……但你这样换来换去，最终会落得什么下场呢？也许有极个别人像米拉日巴尊者那样，修大圆满不成就，修大手印反而成就了，这种现象有是有，但对一般的修行人来讲，换来换去的，最后连方向都找不到了。所以，修行一定要有耐心，依止寂静地也要有耐心。

总之，从最根本上来讲，作为一个修行人，如果你的心全部耽著在财物、名声等世间法上，内在的修行就没有希望了。因此，随时随地都要祈祷上师三宝，让自己的心进入正确的轨道。否则，没有福分的人，经常会产生各种恶分别念，这样不知不觉方向就模糊了，甚至会走向悬崖，有这种危险性。

远离凡愚

此外，想修静虑的人，还要远离凡愚友伴，也就是一味追求今生利益的人。这种人只顾今生，不顾来世，追寻真理的人和他接触以后，就会毁坏道心。如《经律异相》云：“宁入投炭炉，从山投幽谷，生犯七步蛇，不与愚从事。”修行人宁可将自己投入火炉，从悬崖跳下，被七步蛇咬死，也不可与凡愚相处。《入行论·静虑品》对此还有更广泛的描述。

如果帮助利益这些凡愚，反而会受到对方的加

害，他们就是这样恩将仇报，无论你怎么做、怎么随顺，都无法合他的心意，很难取悦。如果你超过他，他会心生嫉妒；假设他胜过了你，他又会用尽方法轻蔑藐视你。与这种人不管相处多久，都只会增长罪业，减灭善业，因此，我们一定要远远地避开他们。

那这样会不会犯菩萨戒呢？不会。寂天菩萨的菩萨戒可谓圆满，我想没有人能超过他了，但寂天菩萨在《入行论》中也反反复复强调：远离凡愚恶人。既然如此，我们又有什么能力去接近他们呢？有些人好像很慈悲，“这个坏人可怜，那个坏人可怜”，还故意靠近他们。其实这就像把毒蛇装进怀里，当你被咬死时才会醒悟：“噢，原来对毒蛇不应该生这种‘悲心’。”但那时已后悔晚矣。

因此，如果是求世间法，凡愚也许对你有些帮助。但如果要求解脱、要修行，那一定要远离这些只有损害而毫无助益的人，只有远离了他们，你才能真

正得到解脱和快乐。

远离交际

很多人喜欢交际，殊不知交际也是障碍。比如农业、工业、商业、文化等，参与这些而与人广泛交际，在繁多的事务中散乱，这对修持静虑的人来讲，就是愦闹。有些人乐此不疲，但即便终日忙忙乎乎，收益也很微薄，所以再精勤也没有实义。

有些人认为，扶亲灭敌是值得做的。但就算值得做，也是做不完的。像美国，天天想制伏“怨敌”，但“怨敌”是无边无际的，就算你制伏一个国家，削弱了敌军，但另一个国家的敌军又出现了，所以永远消灭不完。而扶助亲友也一样没有尽头，今天帮这个、明天帮那个，每天都做这些，一方面很累，另一方面，这种世俗层面的帮助意义也不是很大。

舍弃一切而修行

所以，作为一个真正的修行人，应当了解所有这些事务都无有了结之时，应当像丢唾液一样，抛弃一切琐事及散乱，背井离乡、奔赴异地、居于岩洞、与野兽为友、调顺身心、舍弃衣食名誉，就在无人的空谷中度过人生。

当然，这是上等修行人的行为，大多数人是根本做不到的。有个人背着包去山洞，但没住两天就回来了，因为他怕老虎。其实老虎倒没来，只是到了晚上，野兔在山洞边上跑一跑，他就以为是老虎、猩猩，从此再也不敢去了。但以前的高僧大德不同，他们离开故乡，永远居住在山洞里，只以野兽为伴，真正是舍弃了一切名声、地位、财产。

对此我们只能随喜和发愿了。我年轻时也向往过，但现在看不一定能实现，可能在座的道友也差不

多。不过，现在人一般都贪恋物质享受，到山里住几天、几个月也许可以，但要十几、二十几年长期住下去，甚至死在山洞里，这种人不会很多。

然而，当不成上等修行人，做个中等的也可以，只要尽量减少琐事，抽些时间修解脱法，只要不跟凡愚同流合污，该上班就上班，该做什么就做什么。不要一激动就马上离婚辞职，住进山里，这样是不负责任的。如果你从此成了上等修行人，佛陀也会开许的，但多数人只不过是一时冲动而已，好像“看破”了，但根本维持不了多久。所以，选择怎样的修行之路，一定要慎重。也许这种慎重，对你的出家或修行是一大违缘，但以智慧抉择为先导，也是经论的意趣。

当然，如果是真正的修行人，依止寂静地以后，种种善根自然会生起来，如米拉日巴尊者说：“无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强

烈信心永不离。”意思是，在无人的山谷岩洞中，因为寂静地的加持，我恒时具有出离心和厌世心，对世间琐事毫无兴趣，但我深深知道，传授我甚深窍诀的上师，是三世诸佛的化身，对此我恒时怀着强烈的信心。

对尊者而言，这种信心是永远也不会离开的。不像有些人，今天有、明天没有，有信心就对上师好一点，关系不好了就诽谤、说过失，甚至抛弃，然后寻找第二个上师；但找的第二个上师也不投缘，又找第三个上师；和第三个上师的关系暂时还可以，但随时都会出问题，随时都会离开……这种依止方式是不对的，前辈大德绝对不会这样，他们在依止了具相善知识以后，无论在何时、何地、何种情况下，信心都不会退转。

尤其像米拉日巴尊者，他不仅视师如佛，而且恒时居于寂静地。其实寂静地的确有不共加持，像信

心、出离心、菩提心等，很多善心都自然具足。而一到城市，就我个人来说，好像什么感觉都消失了，善心时而有、时而没有，对三宝的信心、对解脱的向往也都很弱。每天念经也是迷迷糊糊的，边念边打瞌睡，念完了书放到一边，也就结束了，就像例行公事一样。但一回到寂静地就不同了。

特别是学院，可能是上师如意宝的加持，或者是自己的缘分，在其他静处或山洞，不知道为什么，我个人感觉都不如学院。所以在外面传完法以后，我都赶紧跑回学院，一到学院，很多方面才恢复过来。

虽说每个人的状况不同，但一般来讲，一个人到了静处或寺院以后，心里自然而然会对三宝生起信心，对解脱生起强烈意乐；而一旦栖身于浮躁的城市，贪嗔等烦恼便会强烈涌现，有了烦恼，善心也就泯没了。因此，米拉日巴尊者在视师如佛的信心中，恒时住于山洞，直到圆寂为止。

这些圣者修行的地方，一般都很偏僻，看上去也令人伤感，但“于令人伤感之处可生起静虑”，这也是事实。以前我去拉萨的桑耶青朴等地，到了无垢光尊者、智悲光尊者的山洞时，刚开始觉得住不下来，不说长期，就是一晚上都很困难。但住下来以后，感觉就不同了。如果是豪华宾馆，住进去是很舒服，但在舒服当中，却生不起禅定来（这些道理，在去年去五台山的一些经历里，也跟大家讲过）。所以，我们应该栖身于静处，这样自然会生起出离心、厌离心、信心、清净心、禅定等一切功德，希望大家都尽力而为。

寂静地之功德

要知道，寂静林间是往昔诸佛菩萨获得寂灭之地。在这些地方，既没有愦闹、散乱，也没有农务商业，远离凡愚友伴，与飞禽走兽朝夕相处，喝的是清净的泉水，吃的是天然的树叶，可以说是安乐无比，

并且觉性会自然澄清，等持也会自然增上。

宋朝就有一位怀志禅师，他谨遵师命，不接受各种邀请，在寂静山里修持了二十多年，可谓“万事看破、万缘放下”。他的传记在《缁门崇行录》里有，大家可以参阅。看到这些禅师及密宗大德的传记，确实会让人生起极大的信心，他们在这些寂静地方，依靠清泉和水果充饥，一生修行到底。

让我们也这样苦行，可能很难，但作为修行人，饮食上不应该太挑剔，只要吃饱，吃得卫生就可以。但有些人可能太有“成就”了，碗也不洗，锅也不洗，这样也不合理。尤其是在各个部门发心做饭的人，个人卫生非常重要，如果穿着不干净，手又那么脏，那做得肯定不好吃，谁都会有这种感觉。

而且，为僧众供养斋食，也不要想什么就做什么，应该懂一些营养学，稍微调配一下，这样大家都

很欢喜。不要每天就弄一个，天天都一样。钱财上也差不了多少，稍微变变颜色、变变花样，作为菩萨，关心大家的胃口还是有必要的。

当然，十个人就有十个要求，要满足所有的人，谁也做不到。而且有些人特别挑剔，这个不好吃、那个不好吃，不饿的话，什么都不好吃。但不管怎么样，现在的修行人也应该关心一下营养学，依靠藏医、中医或者西医，保护这个身体也很重要。同时也要注意天气的变化，比如在藏地高原，什么时候穿什么衣服啊，怎么保暖啊，这些都要懂，这样对修行有帮助。

总的来讲，修行人要懂得中道，做什么都不要太过。有些人懂一点中医，就天天“红萝卜要配什么……”，除此以外也不考虑修行，这就有点过了，要求太高了。但也不能太愚痴，什么都不讲究。所以，做任何事情都不要堕入两边，这个非常关键。我

们是学中观的，其实中观的意义很多，如果用在这里，就是不要偏堕。

刚才前面讲了寂静地的功德。在寂静地，既没有怨敌也没有亲友，心很清净，这样自然会摆脱贪嗔之网，并具足众多功德。《正法念处经》云：“若在山树下，常修习禅观，则得清净智，远离一切过。”如果在寂静的山里或树下，常常修习禅定和胜观，则能获得清净的智慧，并远离一切过患。观修什么呢？人身难得、寿命无常、无上密法的境界都可以，只要心清净，智慧就很容易打开。

有人总抱怨：“上师，我太笨了，智慧打不开，您给我吹一吹，加持加持。”其实，当一个人的心能清净下来，并且常常专注于真理的话，智慧自然而然会打开的。如果整天想一些乱七八糟的事情，不但打不开智慧，还会越来越迷惑。

此外，《月灯经》中还说：不要说亲自住在寂静处，甚至怀着去往静处的愿望，仅仅朝那一方向迈出七步，也胜过在恒河沙数劫中供养十方诸佛的功德。比如我人在成都，心里想着五台山，并且朝那个方向迈了七步，就是这个功德，也非常不可思议。

有人说：“某某人已经到了寺院，本来想出家的，但后来被家人捆着塞进出租车，带回去了，好可惜哦！”其实也不可惜，因为他想到寂静地出家，而且走了不只七步，已经到那里了，好多步了，所以功德非常大。

在殊胜的寂静地，行住坐卧的一切威仪自然会善妙。如佛经云：“居于深山胜静处，一切威仪皆成善。”即便没有刻意精进行善，可是厌离心、出离心、慈心、悲心等功德会油然而生，所作所为也自然全部成为善法。在喧闹地方竭力制止却难以阻挡的贪嗔烦恼，到了寂静处也会自然减少，相续中很容易生

起诸道功德。

这一点，我想很多人都有体会。有的人以前在城市里，烦恼特别深重，什么恶事都做，但来到寂静地出家以后，完全判若两人，跟马胜比丘没什么差别，走起路来好像眼睛都闭着，非常寂静。（众笑）

总之，以上讲的这些，都是静虑的前行法，因此是至关重要、必不可少的！

第 111 课

2011 年 8 月 29 日

昨天介绍了修静虑的必要，对此一定要认识清楚。我们都知道，欲界众生的心刹那不住，始终散乱、耽著于外境，因此得不到真实的快乐。古代禅师们常以禅悦为食，而现在人如果也能修习禅定，不仅可以让身体健康、精力充沛，还能保有良好心境、打开智慧等，有许多世出世间的功德。

而不修禅定的人，每天忙忙碌碌为饮食奔波。这种人形象是人，但其实与饿鬼无别，如佛陀在《诸法集要经》中说：“若不修禅定，唯营求饮食，当知如是人，则同诸饿鬼。”

因此，每天都要修禅定。藏地有许多这样的修行人，他们在林间、岩石间或山洞里闭关，一修就是十几、二十几年，乃至一生；汉传佛教里，尤其禅宗一派，也有许多禅师是这样的。这种修行，也许我们都做不到，但每天禅修一会儿是可以的。比如，早上起来以后，打打坐、静静心，清理清理分别念的垃圾；下午或晚上，也可以定时不定时地，抽十分钟到半小时参禅修定。

如果参禅很累，修不动，那也可以念咒。比如观音心咒、文殊心咒、金刚萨埵心咒、阿弥陀佛名号等，这些心咒或名号的功德极大，静下心来好好念，也很殊胜。

现在学院有闭关要求，是在下午的固定时间。据我了解，大多数人修得很好。但也有个别人，就在那个时间去提水、买东西、转佛塔……这样不好。共修很重要，而且时间是规定好的。刚才也说了，不会修

的可以念咒。但如果你不愿意修，也不要扰乱别人，别人要修，而且很珍惜这个时间。

外面的佛友，也应该抽出一定的时间修行，不要一直拖延：“我明年再修，后年再修……”这样“明日复明日”，是永远也修不成的，因缘成熟时当下就要修，而且越早越好。

不论修加行还是念咒语，现在很多人心比较堪能，这是个好现象，一定要精进修行。我们知道，人生如秋云转瞬即逝，不珍惜的话，等“病危通知”一到，想把病痛转为道用就难了。但如果你平时努力修持过，那时候就会很坦然。

庚二（真实静虑）分三：一、凡夫行静虑；二、义分别静虑；三、缘真如静虑。

辛一、凡夫行静虑：

耽著明、乐、无念的觉受，为追求这一目标而观修，就叫做凡夫行静虑。

这种静虑，总是带有一种耽著。要么耽著明明清清的感觉；要么耽著没有任何念头；要么就耽著很快乐、很舒服，但又说不出来的感觉。安住在这些境界中的行人，一般都不愿意出定。对此，《禅定休息》里也有一一分析。

其实这种境界并不高，因为它耽著禅味。所以，禅修的人要会观察，如果落入这样的境界，那你所修的，很可能成为色界或无色界之因。世间禅定与出世间禅定是有差别的，这一点，《大圆满心性休息大车疏》《上师心滴》等密宗教言，《瑜伽师地论》《菩萨地论》等显宗论典中都有说明。因此，你到底修的是什么禅定，一定要弄清楚。

现在很多寺院里都有禅修，也有不同的修法，但

有一点你要明白：我们应该修的，是断除轮回根本的真实禅定，而非耽著明、乐、无念的凡夫行静虑。

辛二、义分别静虑：

虽然远离了对禅味的耽著，但却执著空执对治品而观修，就称为义分别静虑。

修这种静虑时，观一切万法为空，没有明、乐、无念，什么都没有，只是空荡荡、空悠悠。对初学者而言，这种观修非常重要。因为从无始以来，我们就一直耽著万事万物是实有的，并因此流转至今，现在要对治这种“有”的执著，“空”的执著就成了最好的方便。所以，麦彭仁波切在《定解宝灯论》[752]中说：对于初学者而言，空执是唯一无谬的入门之道，如果说一上来就要舍弃它，这是散布魔语。

752《定解宝灯论》云：“此乃一切初学者，无有错谬之入门，口说最初即断此，乃是散布魔密语。”

那这种“空”的执著是否究竟呢？不究竟，它只是暂时的阶梯。如《中观根本慧论》[753]所说：佛陀说空性法门，是为了遣除一切见，而如果对空性起了执著，那就不可救药了，就像药已经变成毒一样。因此，参禅时首先了解这个静虑，是非常关键的。

不过，现在很多禅修的人，安住的就是这种状态。以前上师如意宝常讲这样一个公案：伏藏大师列绕朗巴曾对玉科喇嘛说：“你知道吗？现在多科和色达一带很多禅修者，修的都是色界之因。”另一位大德听到后，问：“既然您知道，为什么不遮止呢？让他们进入最真实的状态多好啊！”列绕朗巴大师开玩笑说：“我不敢得罪他们啊，因为我的很多施主都在那里，得罪了他们，那我以后靠谁养活呢……”

有时候我也发现，外面的确有很多不如法的禅修，之所以没有说，只是觉得，让某些寺院或大德不

753《中观根本慧论》云：“大圣说空法，为离诸见故。若复见有空，诸佛所不化。”

高兴的话，也没有必要。有些法师对成千上万人讲的禅修之理，一听就知道只是色界之因，不能断除轮回，但很多人却不明白。因此，大家以后不论求智慧、求禅定，首先要通达一些佛理，这样才能睁开智慧之目。

下面讲第三种静虑，这才是我们应当希求并安住的。

辛三、缘真如静虑：

远离了空执对治的念头，安住于法性无分别的等持中，就叫做缘真如静虑。

真如，又名佛性、法性、实相。修持这种静虑时，既远离了明乐无念的执著，也远离了空的执著，不耽执有无、是非等一切边，安住在如是不可思议、明空无二的禅定中，才是真正的寂灭。《月灯三昧经》

云：“正住如实定，不取一切法，如实不取故，故说寂灭定。”

这里讲的寂灭，与《俱舍论》中讲的不同，因为它安住在究竟实相上。真实住于这种静虑时，对有无等一切对境都不会执取，如实而安住，如实而明了，如实而显现，因为缘于真实而无有执取，所以叫寂灭定。

但要入于这种禅定，一般需要一个次第。麦彭仁波切讲过：远离一切戏论的寂灭定，凡夫很难当下趣入，应该先通达理论，断掉四边，即先断有边，再断无边，进而了知二俱、二俱非只是分别念的安立，之后依次修持，慢慢地，便可趣入远离一切相的光明离戏境界。

禅修要诀

那么，在修持禅定的过程中，应该采用什么坐式呢？

在坐禅的一切时分，身体的要诀，就是作毗卢七法[754]。毗卢七法与排浊气这些身语的要诀，在《前行备忘录》以及《日修闭关要诀》中，都有细致讲述。这是个重要的坐式，修行时应该经常使用。

毗卢七法：双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。这并不是“打盘脚”，如果只是简单地将两腿交叉，整个动作就无法到位[755]。刚开始跏趺坐时，脚会痛，有些难受，但慢慢习惯就好了。之后依次是：双手结定印；脊椎正直；颈部稍向前倾；两肩向后张开；双目垂视鼻尖；舌抵上腭。

754 毗卢七法：两足跏趺、两手定印、脊椎正直、颈部微俯、肩臂后张、眼觑鼻尖、舌尖抵上腭。

755 我们平时随便盘腿坐着，只是“打盘脚”；而跏趺坐或半跏趺坐时，脚要从大腿旁出来一点。

这一坐式，在显密经论中都有宣说。除了大圆满等不共修法以外，禅修中契合这一身体要点，是非常重要的。

其实它不是佛教独有的，在印度瑜伽的修法中也有。瑜伽[756]，简单说就是相应的意思。印度瑜伽现在很兴盛，不仅仅是印度，美国、中国等世界各国的人都在修。他们在静坐中，很多也是用这一坐式。当然，最典型的，就是本师释迦牟尼佛，他从修苦行乃至获得究竟证悟，都是依靠毗卢七法。

毗卢七法、排浊气，这些修法，不说来世的解脱，单就今生的身心健康而言，也大有好处，修的人都深有体会。听说印度的有钱人，家家户户修瑜伽，尤其是大领导，不修的很少。我认识一些知识分子，他们在这样修过以后，身体明显轻松，好多病也奇迹般地消失了。所以，就算为了身体，也应该排排浊

756 瑜伽：与物相应之义。相应有五义：一与境相应，二与行相应，三与理相应，四与果相应，五与机相应。

气，运用这一坐式修一修。

有些人太绝对了：“外道不好，只有内道才好。”这种说法不合理。其实所谓的外道，他们有很多窍诀值得学习。像太极拳，如今在国内外也很受青睐，它将人体与自然结合起来，有很好的修法，修了以后效果特别好，以前我读书时也练过。

因此，我们也不能除了自己以外，其他的都当作“外道”抛弃。如果是不承认善恶因果的邪见，当然不能随顺，但对所有行为都排斥的话，也不明智。其实全知麦彭仁波切的卦法，全是用其他宗教的窍诀，而汉地有些大德在传法时，也会借用儒教、道教、基督教等思想。所以，世界上的各个宗教之间，是可以互相学习、取长补短的。

总之，毗卢七法这一坐式，运用好了，一定会给修行带来很大进步。尤其像眼睛垂视、脊椎正直等

要诀都十分重要，如果做得到位，也就是通常所说的“身正脉就会直，脉正风就会正，风正心就会正”。身体、气脉、风的运行以及心都正了，修行就很容易。因此，禅修时不能躺着、靠着，要先调好坐式。

其实不说禅修，就是在平时看书、说话、走路、做事的过程中，一个人的神态或姿势，也能流露他的见解和修证。我们佛门中讲威仪，像穿着、眼神等都是，从中可以推出一个人的心正不正、见解正不正，因为身和心之间，本来就有一定的关系。

智者和愚者之间的差别，也是从点点滴滴中区分出来的。我在国外拜见某些大德的时候，见他们的房间非常干净，没有多余的杂物，供桌上所供的曼茶、灯、水，一切都很正规，在这种环境里禅修，清净的所缘，自然会给人带来一种寂静、宁静的感觉。

所以，我们应该从调正自己的坐式开始，进而建

立一种有序的修行。

静虑度的本体

身体端正，意识在无分别、无执著的境界中入定，这就是静虑度的本体。若有任何微小的分别，都不是真实静虑度。

下面讲一则萨绕哈巴的故事：

萨绕哈巴是印度的大成就者，他娶了箭女——一个 15 岁的贫女，到森林中修持瑜伽。贫女因为上师摄受而摆脱了低劣生活，因此倍觉荣幸，并发愿一生尽心承侍上师，让上师专心修行。

有一天，萨绕哈巴突然说：“给我端一盘咖喱萝卜酱来。”贫女配好萝卜酱，送给上师。但尊者已经入定了，并在长达 12 年中没有出定（这个“侍者”很有耐

心啊，行住坐卧都不离上师。若换了其他人，可能会到处喊：“上师圆寂了！上师圆寂了！”）。

12 年后，尊者出定，第一句话就是：“我的咖喱萝卜酱弄好了没有？”

箭女说：“上师啊，收获萝卜的季节早就过了。您入定时要萝卜酱，现在都过去 12 年了，您怎么还没有忘？真实的禅定，是远离有无、乐不乐等一切相状的，而您修的这是什么禅定呀？”听到这句话，尊者被点醒了，从此入于超越一切分别的真实静虑。

因此，真实静虑应该是远离一切相状的。

己六（智慧）分三：一、闻慧；二、思慧；三、修慧。

智慧度，与前五度是相辅相成的。有人认为，

只要有智慧就够了，不必积累世俗资粮；有人只重视世俗资粮，忽略智慧，其实这都不合理。萨绕哈巴说过：“离悲空性见，非获殊胜道；若唯修悲心，岂脱此轮回？”因此，对于真实的解脱而言，智慧度与前五度，二者缺一不可。

对此，有些经典也以眼目与双足为喻：只有眼目而没有双足，则到不了目的地；只有双足而没有眼目，则不知方向。智慧如眼目，五度如双足，也就是说，只有智慧而不修五度世俗资粮，则不能到达彼岸；只修五度不修智慧，也无法获得涅槃。因此，只有二者双融，才是真正的殊胜之道，也是智慧与方便双运。

可能是前世串习不同的缘故吧，有些人只喜欢空性，一听《中论》《入中论》就感兴趣，但听到《前行》《极乐愿文大疏》就兴致全无：“我只想听空性，加行修不动。”但有些人正好相反，一听空性，就有

点“高山反应”，云里雾里的：“我还是念咒吧，我就喜欢布施、持戒，光发心多好啊！”昨天有个人听完《释量论》后，说：“这一堂课，我都念了‘超越轮回的心咒[757]’，非常感谢您！”（众笑）

但实际上，智慧和方便都要重视，二者不能脱离。只喜欢世俗善根的人，按萨迦班智达所说，这一世应该做些转换，多修些空性，以种下善根；同样，只对智慧感兴趣的人，就应该多修世俗资粮，这才是双运之道。

下面讲智慧度中的闻慧。

庚一、闻慧：

所谓的闻慧，就是指，对于上师所传讲的一切正法的词义，自己听闻以后，原原本本地理解。

757 堪布在讲《释量论》时说，听不懂的可以念“超越轮回的心咒”——六字真言。

佛法的根本，应该是闻思修，但可惜的是，很多佛教徒不爱闻法，他们只是听听灌顶、念念经、放放生、上个早晚课，好像这些就是佛法的全部。殊不知，听闻佛法才是最重要的，而且不但要听闻，还要多闻。《大宝积经》云：“多闻解了法，多闻不造恶，多闻舍无义，多闻得涅槃。”意思是说，多闻才会解了佛法的意义，多闻才会不造恶业，多闻才会舍弃无义琐事，多闻才会获得涅槃。

因此，大家一定要重视听闻。有了闻慧，才能成就思慧和修慧，否则，一上来就思维或修行，是不会成功的。不说解脱法，就算是学世间知识，也要先听课，从幼儿园开始，小学、中学、高中、大学，之后是研究生、博士生，这段时间全是在“闻法”，只不过闻的是世间法而已。天天是老师讲、你听，这不就是闻法吗？如果这些都要听闻二十多年，那么更为深奥的佛法，为什么不用听闻呢？

有些人听了一部论典，就消失了，后来我问别人：“这个人哪里去了？”

“闭关去了。”

“哪里闭关去了？”

“某某地方。”

“为什么去闭关？”

“他说，闻法已经可以了，已经听了一部论典了，该修行了。”

现在这种人比较多。不过，他还是听了一部论典，有些人根本一点不听，直接就去闭关。其实这是不合理的。《华严经》云：“一切求法，转加精勤，日夜听受，无有厌足。”我特别喜欢这个偈颂。意思是说，在一切求法过程中，行者应该越来越精进，日

日夜夜听受佛法，永远没有厌倦满足之心。

有些人本来是有点善根的，但听了一两年法后，人就不见了，很可惜！现在看看，能二三十年一直听闻佛法的人，非常罕见。但真正的菩萨不一样，就像《华严经》里讲的：“喜法、爱法、依法、顺法……”因为他对佛法有一种酷爱、依顺之心，所以，始终不会舍弃闻法。想想佛陀在因地时，为了听闻一个偈颂，都乐意捐舍生命，而我们根本不需要这样付出，为什么就不肯闻法呢？

庚二、思慧：

对上师所讲的一切法义，不仅仅限于表面听听，而要在自相续中，通过反复琢磨、研究、观察、思维加以抉择，不懂的地方请教他人，不以似是而非、似懂非懂为满足，而要生起定解，必须做到将来身居深山独自修行时，关于修行的要点不需要请教别人，

完全有独立自主、彻底断除疑惑的把握，这就是思所生慧。

要生起这种智慧，除了自己思维以外，还要互相探讨，而且考试、研讨、辩论等方式，也都很有必要。《华严经随疏演义钞》云：“思所成慧，名为大慧，依理审思，得决定故。”意即思所成慧是大智慧，为什么呢？因为这是依靠理证，缘大乘法作长期观察、思维以后，得到决定认知的缘故。

长期闻思非常重要

因此，长期闻思是非常重要的。前段时间，我遇到学院的一位法师。他说十几年来每天辩论，手掌上的伤疤[758]从未愈合。我听了以后，十分赞叹。相比之下，我们讲考班的有些道友，还是缺乏这种精神。有些内容讲起来费劲，实在跟不上，就退了；但有些是

758 辩论的人要连续拍手掌，用力大了，手掌会拍裂。

心力不够：“我身体不好，心力不行，您就让我退下来吧。”退，倒也可以，但闻思上要有成效，不是一年两年就能做到的，就算是十年八年也不够，这时候离开特别遗憾。

在闻思的过程中，有些人刚开始兴致勃勃，中间是没有感觉，最后就疲厌了。这从他们的眼神也看得出来，行为上也是偶尔来、偶尔不来，渐渐地，人就不见了。包括去年得“学士证”的某些人，本来答应得很不错[759]，但不知道为什么，现在却不见踪影了。

其实，你们不应该离开闻思的群体，因为独立修行是很难的。说个难听的比喻：藏地有一种野牛（往炉霍去的路上就有），喜欢独自活动，连牛的主人也管不了。当它离开牛群以后，暂时是有一点自由，但能活得久的很少很少，最后都被狼吃掉了。同样，离开了僧团以后，尽管你自认为很有修行，但不一定会有所

759 获得佛学院“佛学学士证书”的法师，事先要在上师三宝面前发愿，三年之内不能离开，一直在讲考班好好闻思，以巩固对佛法的理解。

成就。

居士团体也是一样，最可怜的就是中间“掉队”的人。大家到学会听法，是为了求解脱，但有些人好像是来学气功的，先看有没有感觉：如果肚子里面暖暖的、热热的，就继续学；如果还要吃饭、喝水，“那就算了”，找个借口就退了。其实这是很可怜的。

对我而言，学习的只有一个人，也可以；一百个人，也可以，去留都无所谓。但对你们自己而言，离开了佛法的甘露，可能人生很难有真实意义。或许是我对佛法太执著了，但我始终觉得，为了佛法，有一些坚持和努力是值得的。有些人总说发心太累，其实也没有那么累，大家都发过心，累什么呀！不管因为什么，也不管是谁，离开闻思或发心的群体，我都觉得可惜。

也许你会得到一些自由，但这种自由又能换来什

么呢？现在的世界讲自由、平等，所以很多人喜欢平等：“我现在跟某某法师平等了，平起平坐，他管不了我，我也管不了他。”但这种心态好不好？你们想一想。

从五部大论开讲以来，有些道友一直参加笔考、讲考和讨论，闻思的兴趣始终未减，这一点我很欣慰。但也有些人，心不稳定，这是现在修行人的最大毛病。心不稳定的人，不论发心、闻思还是修行，都很难持久。如果修个五十万加行都没有耐心，那如何修行三大阿僧祇劫呢？

看看前辈的大德，他们闻思用了多少年？修行又用了多少年？所以，长期闻思是很重要的。就我个人而言，也不是自夸，直到上师如意宝圆寂之前，我一天的课也没落。刚来学院时因为熬夜很凶，上课时偶尔有点困，但除此以外，从依止上师那天起，我都是到经堂听课。后来上师如意宝生病了，也开许在家

里听，但我想值遇上师和佛法不易，同时也是因为恭敬，所以还是到经堂听，而且总坐到能看见上师的地方，没在家里听过一天。

当然，我不是让你们要对我怎么样，我不能跟上师如意宝比，真正的大成就者，在他身边，十到二十年，乃至一生追随也是正常的。但我要说的是：恒心很重要！心不稳定的人，不会有任何作为。不管在城市里，还是在山上，总是变来变去的人，闻思修是不可能成功的。

庚三、修慧：

所谓的修慧，是指真正了知法义后，通过实地修行，对实相之义生起真实无倒的证悟，彻底生起定解，解脱是非之网后，通达心性并现见实相的本来面目。

这种真实证悟，就是我们的修行目标。它是修行的结果，光靠理论与学术研究是摸不到的，一定要实地修持，亲自品尝它的味道。就像佛陀所说：吃到糖的人，对未吃到糖的人，无法解释糖的味道。因此，不要说究竟实相，就算是万法无常的道理，也要实地修持才能有所体会。

幻化八喻

那么应该如何修持呢？一开始，要依靠闻法和思维断除增益，随后在进行实修时，了知五种外境的一切显现，在胜义中是空性的，在世俗中则观为无实有的空色幻化八喻。

一、如梦：一切本来无有而在迷乱者面前显现，犹如梦境。如《月灯三昧经》云：“见于三有犹如梦想。”

二、如幻：由因缘缘起聚合而骤然显现，犹如幻术。如《大智度论》云：“一切诸行如幻。”

三、如光影：本来无有而显现为有，犹如光影。《华严经》云：“一切色相犹如光影。”

四、如阳焰：正在显现之时不成实有，犹如阳焰。《虚幻休息》里有一品，对此作过详细阐述。

五、如空谷声：里里外外均不存在而显现，犹如谷声。如《月灯三昧经》云：“如人在山谷，歌哭言笑响，闻声不可得，诸法亦复然。”

这个教证非常好。就像一个人在山谷里，一会儿哭，一会儿笑，一会儿歌唱，一会儿说话，所有这些的回声虽然可以听到，但本体却了不可得。其实当下的万事万物就是如此，毫无二致，如果你通达了这个道理，世间的许多法也就明了了。

我常常在想，佛陀的教言，不说八万四千法门，哪怕就一个偈颂，如果你能接受的话，也一定能摧毁轮回的种子，得到解脱的光明。

六、如寻香城：无有能依所依，犹如寻香城。

七、如影像：现而无自性，犹如影像。《父子合集经》云：“智者观诸世间法，譬如镜中现影像。”

八、如幻化城：本来无有之中显现一切，犹如幻化城。

通过幻化八喻，首先了达房舍等外境显现，均是虚妄的本性，再通过观察显现这些的作者——有境心的自性，从而在对境显现不灭当中，止息执著对境的分别念[760]，于证悟虚空般明空法性的境界中安住，这就是智慧度。

760 因为境和有境是互相观待的，外境不存在，执著它的分别念也就不存在。

这些道理，和大圆满的窍诀是一致的：外境是现而无自性的，执著外境的心也是现而无自性的，这种远离一切戏论不可思议的境界，就是万法的实相。应当安住于这样的境界中。

实相，是谁也破不了、否认不了的。即使成千上万的科学家找你辩论，“外境如梦如幻，内心也如梦如幻”，这一点依然是成立的。如果能用世间语言，来论证这些佛教的道理，我想很多人也是会认同的。

六度的分类

以上所讲的六度，如果再展开解释，那么每一度都可以分为三种，这样一来共有十八种。其中的财施又可以分为三种（普通、广大、极大），这样算来，共有二十种。再加上方便度、力度、愿度、智度，总共为二十四种。

如果再详细一点分，那么每一度都可以分六类，共有三十六类。下面以布施度中的法布施为例，说明这个道理。

◎ 法布施具足布施度

有些人说：“我没有钱，怎么布施呢？”其实不用愁，只要好好听法、讲法，就是布施，而且是法布施。在这一法布施中，只要如理行持，还能同时圆满六度。

在作法布施时，讲者上师、所讲之法、传讲对境的弟子，这三者具足以后进行讲经说法，从上师的角度来讲，这就是布施度。

而从听者的角度，认真听法，就是对十方诸佛菩萨的上等供养；将听法的功德回向，则是对三界众生的布施。因此说，不论讲者、听者，他们的法布施里都具足布施度。

要知道，即使是一个很普通的听法者，听课以后念一遍《普贤行愿品》回向，这个善根也远远超过布施每个众生几千几万块钱。因为施予有漏财产，再多也解决不了受施者的大问题，而法上的布施跟解脱相关，因此是最有功德的。

◎ 法布施具足持戒度

在讲经说法的过程中，上师不贪图名闻利养，不杂有宣扬自己功德、冷嘲热讽他人等烦恼垢染而传讲，就是持戒度。当然，如果上师有特殊必要，比如为了让弟众生信心，或者制伏他人的邪说等，也可以有一些方便的示现。

而作为听法者，断除傲慢、嫉妒及其他恶心，如理如法地听课，也是持戒度。

◎ 法布施具足安忍度

即使弟子再愚钝，做上师的还是一而再、再而三地重复讲解一个句子的意义，不顾一切辛苦劳顿，也不生厌烦心，这就是安忍度。

而作为听法者，听法时身体再不好、心情再不好、时间再长，也都能克服，然后一心一意听法，也是安忍度。

所谓的安忍，不一定都是忍耐怨敌。

◎ 法布施具足精进度

说法时不为懒惰、拖延所困，不违越时间而传讲，这就是精进度。

学院里的法师还可以，都有时间概念。但世间的有些老师不是这样，让学生一等就是半个小时，快要下课了才来，往讲台上一站：“下课！同学们再见。”这样不好。若按学院的要求，一分钟也不能迟到。

而作为听法者，不迟到、不早退，认真对待每一堂课，这也是精进度。很多道友把听法看得很重，从行为上也能看出来。

◎ 法布施具足静虑度

传讲者的心专注在所讲的词义上，不向外散乱，无有错谬、不增不减而传讲，这就是静虑度。

而听闻者专注听闻，也是静虑度。

◎ 法布施具足智慧度

在传讲过程中，或者在听法过程中，以三轮无分别[761]的智慧摄持，这就是智慧度。

有三轮体空的境界，当然最好。但如果没有，不论讲者、听者，只要不是特别执著“我讲课了”“我听课了”，而是有一种无自性的认知，知道任何善根

761 三轮无分别：三轮体空。

在世俗中如梦如幻，胜义中毫无自体，在排除非理作意的同时，以如梦如幻的观想来摄持，这也是智慧度。

显而易见，在法布施当中，已经完整地具足了六度。

第 112 课

2011 年 9 月 1 日

《大圆满前行》，现在正在讲“发菩提心”。讲完这个以后，就要讲“念修金刚萨埵”了。

最近大家都在修百字明，修得不错。我了解了一下，前面几个修法，90% 以上的人已经修完了。而发心人员中，太忙的没时间，太懒惰的也没办法，其他的都修得很好。外面学会的道友也要修，与课程同步就可以了。

学院也好、外面各地的学会也好，大家这样共同学习和发心非常好。不过，要长期行持就要有计划，虽然世事难料、死期不定，但在行善方面，有些规划

是有必要的。几年以来，在我跟大家一起学习的同时，也经常督促你们做些计划。比如，在书、光盘等制作上，在其他善法的行持上，大的方面，每一学期学什么、做什么，都有计划；小的地方，包括设计、制作等具体细节，各部门也都有安排。当然，这样正规运作，个人的身上都会有些压力，但有压力，有时也是必要的。

闻思上也一样。不管是学院的各个班也好、外面的各个小组也好，首先要有规划，比如，这一年学几部论，这学期主要学什么……一一明确下来；之后，再制定一些合理的章程，闻思上的、纪律上的，各方面有了约束，学的人就不会散乱。

当然，这是针对学的人，不学的话就另当别论了，佛陀时代都有调伏不了的，何况是现在了？但要学的话，就要按规矩来、按次第来。在学的过程中，因为“路途”遥远，也许时间一长，有些人会退，但

这也没办法，我只能按正规的方式去操作。

财布施也具足六度

昨天讲到了，六度中的每一度又具足六度，并以法布施为例作了说明。其实财布施也一样。

在财布施中，当我们布施乞丐食物时，所布施的东西、作布施的人以及所布施的对境，这三者具足而作施舍，就是布施度。

布施时，不布施低劣、鄙陋的物品，而是将自己所享用的饮食施予乞丐，这是持戒度。很多人不懂这个道理，好像也在布施，但他把不好的、不用的给别人，其实这样功德不大。应该用最好的，而且是自己也乐意享用的东西。

布施以后，对方又三番五次地索求，也能不嗔不

恼，这是安忍度。这一点，一般人很难做到。比如，你正在吃饭时，一个乞丐来乞讨，你给了他一块钱。过一会儿，他又来要，这时一般人就不耐烦了：“刚才不是给你了吗？出去出去！”但菩萨就不一样，他还会给，而且不会嗔恼。

布施时，不顾忌辛苦劳累，不耽搁而及时布施，这是精进度。

布施的过程中，专心致志，不散他处，这是静虑度。

在布施时，了知三轮[762]体空——布施者、所布施的财物、布施的对境，这三者在胜义中是远离一切戏论的空性，世俗中如梦如幻、现而无自性，如是了知而布施，就是智慧度。

可见，财布施也同样具足六度。持戒等其他般罗

762 三轮：布施者、所施之物、布施对境。

蜜多，也都可依此类推。

从上面的道理可以看出，布施虽然只是一度，但它可以体现很多修行，所以应当勤行。《大丈夫论》云：“一切众生来，各各索异物，菩萨皆施与，心无有疲惓。”作为菩萨，即使一切众生都来到面前，各自索要不同的物品，他也会全部施与，绝不会有疲倦之心。

刚才没有讲“无畏施”，其实无畏施也是一样的道理。现在很多人喜欢放生，作无畏布施，我非常随喜这种善举。有些团体，每个月、每个礼拜，甚至每天都放生，十多年来一直如此。香港、广东就有这种小组，每天至少放一条鱼，他们是这样发的愿，也一直在这样行持，这就叫“心无有疲倦”，很不可思议！

米拉日巴尊者阐释十度

六度展开，就是十度。对于这十度，米拉日巴尊者曾解释说：

“断除我执外，无余布施度。”在断除我执以外，再没有其他的布施度，因为断了我执以后，就没有不能施舍的东西。

“断除狡诈外，无余持戒度。”在断除狡诈以外，再没有其他的持戒度。其实之所以不能持戒，就是因为有狡诈覆藏的心，有非理作意，以及由此导致的不如法行为。

“不畏深义外，无余安忍度。”除了不畏惧甚深空性之义以外，再没有其他的安忍度。

“不离修行外，无余精进度。”若能行住坐卧一切威仪皆住于修行状态，就是精进度，除此以外，再

没有别的精进度。这种修行，对像米拉日巴尊者这样的上等修行人而言，当然做得到，洞内洞外，自在一如。但对一般人来说，也许禅坐时还行，出定以后就不好说了，说不定会跟人吵架、行非法之事。

“安住本性外，无余静虑度。”除了安住于如如不动的境界中以外，再没有其他的静虑度。

“证悟实相外，无余智慧度。”除了证悟一切万法的实相以外，再没有其他的智慧度。

“所做如法外，无余方便度。”除了行事如法以外，再没有其他的方便度。

“摧伏四魔外，无其余力度。”除了摧毁烦恼魔、天魔、死主魔、色蕴魔以外，没有其他的大力度。

“成办二利外，无其余愿度。”除了成办自他二

利以外，没有其他的大愿度。

“知惑自过外，无其余智度。”除了了知烦恼的过患以外，没有其他的大智度。

这是米拉日巴尊者，从证悟境界中流露的教言。在显现上，尊者似乎不太精通理论，说法也和法相师不同，但意义完全一致，而且最为究竟。

阿底峡尊者讲解一切道法之最

库鄂仲三子曾问阿底峡尊者：“一切道法以何为最？”

尊者答道：

“了达之最，就是证悟无我的意义。”最无上的了达，就是证悟无我之义。

“敦肃之最，就是自心相续调柔。”敦厚恭敬之最，就是自相续调柔。

“功德之最，就是广大利众之心。”一切功德之最，就是广大的利益众生之心。要看一个人有无功德，就看他是否有利他心，有利他心，就一定有功德。

“教言之最，就是恒时内观自心。”在世间诸多教言中，恒时内观自心最为殊胜，是一切教言之最。麦彭仁波切在《直指心性》中说：“外观百法，不如内观自心殊胜。”外观的学问再多，也无法调伏烦恼，只有内观自心、认识心性，才是解脱的窍诀。

“对治之最，就是了达万法全无自性。”在所有对治法中，了达一切万法为空性，是最究竟的对治。烦恼也好、痛苦也好，证得空性以后，一切都解决了。

“行为之最，就是不随顺于俗世。”修行人最好的行为，就是不随顺于世俗。世俗中的事务没完没了，世间的人也是执迷不悟，作为希求解脱者，如果我们随顺他们，就只能和他们一样流转轮回了。

“成就之最，就是烦恼日趋薄弱。”成就中最大的成就，就是烦恼越来越薄弱。有人说：“我见到本尊了，我成就神通了……”但如果你的我执越来越重、嗔心越来越大的话，肯定没有成就。

“道貌之最，就是贪欲日渐减少。”修道中最殊胜的道相，就是贪欲越来越减少。

“布施之最，就是无有贪著。”最圆满的布施，就是无有贪著。

“持戒之最，就是自心寂静。”最圆满的持戒，就是自心寂静。

“安忍之最，就是身居卑位。”最圆满的安忍，就是身居卑位。

“精进之最，就是抛弃琐事。”最圆满的精进，就是抛弃琐事。所谓“进即喜于善”，一个人抛弃琐事以后，自然会欢喜行持善法。

“静虑之最，即自心不改。”最圆满的静虑，就是自心无改，如如不动。不改造、不造作、不作意，安住于自己的本来面目之中，这就是静虑之最。

“智慧之最，就是不执一切。”最圆满的智慧，就是以中观的究竟见解摄持，不执著一切。如果只是口头上“不要执著、不要执著”，行为上却不断造业，这不是不执著。当一个人不仅在理论上，而且通过修行，真实了达了一切万法的本性以后，让他执著，也不会执著的。因为对他而言，财物、感情、名声、地位……这一切都毫无意义。

这些教言，是阿底峡尊者为他三大弟子传授的，都是非常深奥的道理。

持明无畏洲尊者讲解六度

此外，持明无畏洲尊者说：

“知足即是布施度，彼之本体乃舍心。”知足就是布施度，他说的“知足”，与阿底峡尊者所谓的“不贪著”，其实本体都是舍心。

“无愧三宝持戒度。”一个人在三宝面前内心无愧，表里如一，所行也都如理如法，这就是持戒度。

“不失慧念胜忍辱。”时时刻刻不离正知与正念，不起嗔怒，这就是殊胜的安忍度。

“一切助伴需精进。”修行人修持任何善行时，都要以精进为助伴。

“执现观圣[763]静虑度。”将一切显现均观为上师、本尊或诸佛菩萨，这就是静虑度。这是有相静虑的观法，而无相静虑，一般不观本尊的显相。

“贪执自解智慧度。”当你生起任何贪执时，不管是对财物，还是对人，这时你只要观其本性，贪执便会自解自脱，这就是智慧度。

“无有能思所思境，并非俗念离定解，乃为涅槃胜寂灭。”无有能思之心，也无有所思之境，不是世俗的分别意念，又远离了定解与非定解之相，这就是真正的涅槃解脱、殊胜寂灭。

“此等一切不可说，愿汝铭记于心中。”尊者说：这些道理，本来是不可言说的，但对于有缘者，希望你能铭记于心。

尤其对于实相，除了上述尊者以外，还有很多圣

763 执现观圣：所执显现皆观想成圣尊。

者都留下了偈颂。

据蒋扬钦哲旺波（麦彭仁波切之上师）的传记记载：在他 16 岁的一天早上，他于自现境界中，前往红色吉祥铜山，见到莲师被浩如烟海的眷属围绕，显现在云中。

莲师极为悦意，为他灌顶、加持以后，说了一个偈颂：“不为所取对境沾，不为能取妄念染，护持赤裸觉空性，此乃诸佛之密意。”意思是，不为所取的对境所沾，也不为有境的妄念所染，认识并护持觉空无别的赤裸觉性，这就是三世一切诸佛的究竟密意。

说完，莲师及其眷属化光融入尊者。有种说法认为，从那时起，他便真实通达了大圆满的究竟见解。

寒山大师也有一偈，偈云：“我心如明月，寒潭清皎洁，无物可比拟，教我如何说？”我的心如明月，亦如碧潭清澈皎洁，不过，却没有一个事物可以

比拟，让我怎么说呢？

可见，不论禅宗还是大圆满，在究竟的见地上是一致的。当能取所取消亡、明空无二的心性显露时，禅宗称“明心见性”，大圆满则称“本来觉性”。其实，这就是三世诸佛的密意，也是行者的修行目标。对此，众多描述都有相通的一点——不可言说。

六度摄于空性大悲藏

如果将六度等，广大菩萨乘的一切经论正道进行归纳，则完全可以包括于空性大悲藏。如萨日哈尊者的道歌云：“离悲空性见，非获殊胜道；若唯修悲心，岂脱此轮回？”意思是，若离开大悲，仅有空性见，这不是殊胜之道；若无空性见，而仅修大悲，又岂能从轮回中解脱？又云：“何人兼具已，不住于有寂。”无论是谁，如果既有悲心又有智慧，依智悲双运之道，则不会住于有寂二边。“有”，是指三有；

“寂”，是指寂灭，不住三有边，也不住寂灭边，这就叫“无住大涅槃”，也就是圆满正等觉果位。

此外，龙猛菩萨也说：“空性大悲藏，有者成菩提。”空性与大悲，说空性也具有大悲，说大悲也具有空性，具有如是双运境界的人，可以成就菩提。

《中观宝鬘论释》中有一则公案：有一婆罗门之妻善施花，她做了一个梦。梦中，她的头上长出三把宝剑：一把坠地；一把退失光泽；一把悬于空中，大放光芒。后来，她生了三个儿子。第一个儿子，只修空性，后以断见堕入恶趣；第二个儿子，只修大悲，结果成了承许常见派的本尊；第三个儿子，修大悲与空性无别双运，成就佛果。可见，智悲双运只是个别人的境界。

《大方广佛华严经随疏演义钞》云：“悲无大智，即成爱见……智若无悲，则多趣寂。”意思是

说，只有悲心而没有智慧，则成为爱见，即有耽执的爱著；只有智慧而没有悲心，则多数会趣入寂灭。

因此，大悲与智慧二者要双运，不能脱离。

证悟空性可对治一切烦恼

仲敦巴格西曾问阿底峡尊者：“一切诸法归根到底是什么？”

尊者回答：“一切法归根到底，就是空性大悲藏。比如在世间，万应丹药可以医治一切疾病；同样，若证悟法性空性之本义，则可以对治一切烦恼。”

仲敦巴问：“那么，为什么有些声称已证悟空性的人，一切贪嗔没有减少，反而依然存在呢？”

尊者回答：“这全是空话而已。真正证悟了空

性，他的身语意三门一定极为柔软、调和，就像脚踩棉花，或者稀粥里加入酥油一样。圣天阿阇黎说过：仅仅思维诸法之实相是否为空性，产生合理怀疑，也可以摧毁三有[764]。因此，如果无倒证悟空性实义，就与万应丹药相同，一切道法都已包括在它的范畴之内。”

从尊者师徒的对答中可以看出，了悟空性是最究竟的对治，而具有如是功德的人，相续非常调柔。那如果是这样的人，怎么会傲慢？怎么会自认为了不起呢？

证悟空性包含一切道法

仲敦巴又问：“在证悟空性当中，怎么能包含一切道法呢？”

764《中观四百论》云：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”

阿底峡尊者回答：“一切道法，可以归摄在六度之中。如何归摄呢？如果无误证悟了空性实义，就不会再对里里外外的万事万物有贪爱执著，所以，连续不断具足布施度；对无有贪执者来说，根本不会被不善污垢所染，因此，连续不断具足持戒度；这种人无有我执、我所执的嗔恚，所以，连续不断具足安忍度；这种人对所证之义满怀无比欢喜之心，所以，连续不断具足精进度；这种人远离实执的散乱，所以，连续不断具足静虑度；对一切事物远离三轮分别意念，所以，连续不断具足智慧度。”

可见，只要证悟了空性，六度自然而然会圆满的。

接下来，仲敦巴继续问：“那么，仅仅就证悟实义来说，单单依靠空性的见解修行，就可以成佛吗？”

尊者回答：“一切所见所闻无不由心而生，证悟自心为觉空无二，这就是见。”

佛教讲见、修、行、果，因此，不论修显修密，乃至修大圆满，都以首先确定见解作为基础。尊者所说的“见”，就是在对显现一切的心进行观察时，证悟它觉空无二的本体，这样就有了修行的基础。

“一心不乱、持续安住在这样的见解中，就是修。”

这是很深的窍诀。首先，认识心的本性；认识以后，长期修持就可以了。

不过，在形成见解的过程中，长期串习很重要，只是最初了解了，还远远不够。像密宗、禅宗或者中观见，很多人刚开始是有所认识的，但缺乏长期串习的话，见解稳固不了。

而一旦真的有了见解，对某些人而言，闭不闭关差别不大。尤其是那些修行不错、不离正知正念的人，即使你不闭关，行住坐卧中也一样修持。因为已经认识了心性，认识之后，只要随时护持、安住，就是在修了。

“在这种境界中，积累如幻的二种资粮，即为行。”

对于积累二种资粮，只是如梦如幻地行持，没有刻意的执著与取舍，这就是行。

“当这些证悟境界，已经达到完全领悟、得心应手的程度时，那么在梦中就能达到这样；梦中能达到，在临终时就可以显现；临终时能够如是显现，在中阴就可以显现，既然在中阴能够达到这种境界，那么必定获得殊胜成就。”这就是果。

所谓见、修、行、果，先认识见；安住见，即

是修；如幻积资，则是行；二资圆满，则现前究竟之果。

空性大悲藏是佛法核心

总结以上道理可知，空性大悲藏是佛法的核心。佛陀转三次法轮，开八万四千法门，也无非是让行者的相续，生起这一空性大悲藏的方法而已。《说无垢称经》云：“慧度菩萨母，善方便为父，世间真导师，无不由此生。”意思是，菩萨以智慧度为母，以方便五度为父，世间一切真正的导师佛陀，无不从此空性大悲藏而生。

其实空性大悲藏，也就是菩提心。

如果离开了菩提心宝，无论你的见修多么高深莫测，有多么高的境界，也对成佛毫无帮助。我们知道，本来生圆次第等修法非常殊胜，若以菩提心摄

持，的确是即生成佛之因，但若是离开了菩提心，则与外道无别了。

这些道理，大家一定要记住！现在很多人希求高的法、特殊的法，唯独不重视菩提心。但没有菩提心，即使你天天修大圆满，也成就不了。外道也观本尊、修风脉、念咒语，他们也承认天堂地狱，也取舍因果，但因为没有皈依、发心，没有空性大悲藏，所以解脱不了。

而佛法中有解脱，就是因为有皈依、发心，有空性大悲藏。

如何修佛法才有意义

喀喇共穹格西说：“虽然受持了皈依到密宗之间的一切律仪，但如果没有看破、放下世间法，也无有利益。”

有些人天天学戒，但相续中有没有大乘皈依戒、有没有菩提心，这很难说。行为上的训练固然好，威仪如法，看起来也庄严，的确让人生信。不过，若是从解脱的高度来看，如果看不破、放不下，行为上再如法，也没有太大意义。

“虽然恒常为他人讲经说法，但如果没有息灭我慢，也无有利益。”

讲经说法的功德固然很大，但如果“我慢”也跟着大起来，那讲得再好，也没有意义。

“虽然精进向上，但如果将皈依法置之不理，也无有利益。”

有些人天天讲高法、大法，求灌顶、修扎龙，也可谓“精进”。然而，如果相续中连皈依三宝的定解都没有，那就跟外道一样了。作为佛教徒，首先应该有的，就是对上师三宝的坚定信心，因为这是佛法的

基础。若不重视这个，修任何法都没有意义。

“虽然夜以继日精勤修善，但如果没有以菩提心来摄持，也无有利益。”

哪怕你三步一拜朝拉萨、三点起来念佛、终日念经诵咒，但如果从来没想过众生，就算你求的是解脱，功德也不大。哪怕你闭关二十年、三十年、五十年，甚至一辈子不出关，但没有菩提心摄持的话，也都没有意义。

这里所谓“没有意义”，不是说不能种下善根，而是说，无法因此获得成就、度化众生。

这些都是修法的关键！我们要修法，就应该依止这种教言。因此，希望大家都不要忽略这部《大圆满前行》。对某些道友而言，可以说，他已离开法本很多年了。得是都得过的，但一直不看的话，法本是法本、你是你，你们之间就是千山万水之隔。

总之，修佛法一定要抓到关键，这样修才有意义。

重视皈依与发心

在现在这个时代，提倡闻思修的本来就少，即使有的话，如果不重视皈依与发心，五部大论学了多少年，表面上做了多少善法，也没有任何实义。

藏地某些寺院有一种现象：一辈子辩论。从十几岁就开始了，七八十了还在辩……辩论是好，可以产生定解，但作为一个佛教徒，如果忽略了皈依和发心，也是很悲哀的。我就很惊讶，有些观点，竟然是出自某些很出名的法师之口：“吃素，毫无功德；杀生，并无大过，或者说也可以提倡，因为这能促进生产力的发展，有利于社会进步。”这就是离开悲心的结果。

当然，反面的例子，汉地佛教中也不缺乏。学术人士大多重视理论，大学或佛学院的教授们，理论上都会讲，讲得天花乱坠的也有。但是，如果对三宝没有起过真实的信心，对众生也没有起过真实的悲心，讲得再好，有什么意义呢？

打个比方来说，如果你在严冬季节，在冰上建一个九层高楼，精心装潢并且绘制了图案，但春天一到，它就垮了。同样，轻视基础法门的人，再精进也成了徒然。因此，一定要重视皈依和发心。要知道，一切圣道之加行、正行、后行，都已圆满包括在这里面了。

这样的法门，仅是数量上修完还不行，到量才是关键。比如，皈依修了十万以后，皈依心还没生起的话，那就再修十万、再修十万……边修边思维，直至生起为止。为什么阿底峡尊者要着力弘扬皈依与发心？就是因为它非常重要，甚至包括了一切圣道。

所以，不管你是好是坏、是高是低，对每一位修行人而言，着重修持皈依与发心，是十分关键的。

做佛事也要菩提心

尤其是，对于那些享用信财亡财、向上引导亡灵的上师、僧人们来说，相续中具有一颗无伪的菩提心，是必不可少的。如果离开了菩提心，再怎样念诵仪轨、作净除业障等仪式，对死者与活人，都起不到作用。

听说汉地有这样超度的，施主请僧众为亡者念经，他往生的品位，甚至都可以凭钱数来定：上品，五万；中品，三万；下品，一万。这样做很不好。这是我听来的，但如果确有其事，有菩提心还好，离开菩提心的话，供养多少钱，也不见得有真实利益。

有菩提心的人，即使不供养，当听到某人死了，

念句观音心咒或佛号，因为有菩提心摄持，一定会给亡者带来极大利益。因此，不论居士还是出家人，只要尽力断除自利心，尽力用利他的意念为人诵经，就有意义。

否则，做佛事也成了表面的利他，究其实质，也只不过是掺杂私欲而已，给自己带来的，是享用信财的无尽罪障，并且后世也不得不步入恶趣，感受无量痛苦，就像黑马喇嘛的故事一样。

有菩提心才能自利利他

对一个修行人来说也是一样，纵然能像鸟一样翱翔空中，像老鼠一样钻入地下，甚至有无碍穿行山岩，在石上留下手印、足迹等稀奇神变，但如果相续中没有菩提心，那他一定是被外道徒或者被大魔头左右了相续，再没有别的可能性了。

所以，最关键的还是菩提心。只要是佛教徒，不论是上师还是一般的修行人，菩提心都最为重要。我最初去汉地弘法时，人们求的要么是健康、发财，这个最多；要么是开天眼、显神通，这就是他们学佛的目的。但自从学了《入行论》以后，很多人认识到菩提心的重要，所以发的愿也变了。朝圣地时，在佛塔、佛像前，很多人祈祷的，是要生起一颗无伪菩提心。这是一个很大的进步。

其实，像那些钻天入地的神通，很多外道中都有，当然佛教中也有，但这些不是很重要。因为没有菩提心的话，表面文章做得再好，也并非解脱之因。

而这些显神通的人，最初可能会受到一些迷信者的追逐、崇拜、恭敬、信奉、供养，但最终只会损人害己。不过有些人也是假装，明明没有神通，却装着有神通，装着有他心通，装着取伏藏，装着给人授记……这些做法，不仅对佛教，对自、对他都有很大

损害。

但有菩提心的人，和这些假装的成就者不同，他往往很谦虚，你甚至看不出他有什么功德。不过，善心的力量毕竟不可思议，他哪怕念一句观音心咒，哪怕只是和人聊天，也会给那些与之结缘的人，带去不可估量的真实利益。

第 113 课

2011 年 9 月 5 日

昨天讲到，相续中具有菩提心的人，谁跟他结缘，都将获得众多利益。这种人，也就是所谓的“菩萨”。

然而，菩萨在哪儿呢？我们根本不知道。也许屠夫、妓女中就有，为了度化不同众生，菩萨善巧示现，也是正常的。在我译的《密宗大成就者奇传》[765]中，有些大成就者，他们虽然身份卑微，但却让与之结缘的人，都种下了解脱种子。可见，菩萨是有种种示现的。

765《密宗大成就者奇传》：觉囊派多罗拉他造。

也许在我们看来，一个烦恼重、行为不如法的人，却是菩萨的化现。因此，千万不要轻视任何人，因为他是否具有菩提心，你测度不了。世尊云：“除非我与同我者，无人能量他人心。”《十住毗婆沙论》亦云：“佛言与我等，乃能量众生，若佛如是说，谁能筹量人。”佛陀说：只有佛陀以及与佛相等的人，才能测度他人。如果佛陀这样说了，谁又敢说自己可以筹量他人？该论又云：“若以外量内，而生轻贱心，败身及善根，命终堕恶道。”如果从他人外相衡量其内心，从而产生轻慢之心，其结果，只有毁坏自身及善根，命终后堕入恶趣。

有些人擅长说人过失，吃一顿饭，也能说很多，“这个不行，那个不行”“但我如何如何……”，除了自己，谁都不行。其实，不说轻毁上师、道友，就是诋毁其他的人，直接间接都有过失。当然，自己的修证不好，见什么都会觉得不如法；反之，自己的

修证好，能观清净心，那见谁都是好人，见什么也都如法。

因此，观清净心很重要。虽然你不知道菩萨在哪儿，但对自己有过饶益的，就应该懂得感恩。尤其是，对令自己生起菩提心的本尊、上师或者善友，都要作真佛想。为什么呢？因为，菩提心是一切大乘的基础，如果是本尊让你生起了菩提心，那在所有本尊当中，这位本尊的恩德最大；如果是上师为你宣讲，并加持你生起菩提心，那这位上师的恩德最大；如果是因为道友的引导，让你生起了菩提心，那他的恩德也最大。总之，就像阿底峡尊者听到金洲上师名号时合掌顶戴一样，你依靠谁生起了菩提心，就应该对他心怀最深刻的感恩。对你而言，不管他是什么身份，就是真佛。

用菩提心判断道相真假

既然菩提心如此重要，自然也就成了判断道相的标准。

假使有人认为，自己已经证悟了实相之义，获得了神通三摩地，面见了本尊……无论出现任何表面的道相功德，如果从那时起，依靠它使自己的慈悲心、菩提心无有退转，日益增上，那就可以断定，这些道相是真正的功德。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》[766]中说，正修、盲修的差别，可以从断证是否增上来判断：如果所断的烦恼减少，所证的信心、菩提心增上，那么道相是真的，你也在正修；但如果就像过滤茶叶一样，相续中留下的是糟粕，功德精华漏尽，那道相就是假的，你也是在盲修，其中的关联，就如从“有烟”推出“有

766《定解宝灯论》云：“正修盲修之差别，断证增进而了知，犹如由从烟子相，可以推出存在火。”

火”一样。

这是很好的判断方法。常有人说：“我梦到什么、见到什么……”但这种话多数是吹牛，未见言见，是妄语。即使真有一些似是而非的境界，真假也不必问上师，就用它判断：如果你从此对因果、对上师的信心增上，对众生的大悲菩提心增上不退，那就是真道相；倘若依靠这些，反而使慈悲心、菩提心日渐减退，那么这些表面的道相，无疑全部是魔障或邪道，即使你天天见“本尊”，也不是本尊，而是魔众的显现。

魔众确实能显现这些。《佛说发菩提心破诸魔经》云：“魔于修善者，常伺求其便，欲起诸难事，破坏彼善法。”意思是说，魔众对于修行善法的人，特别是修得不错的，常常会找出他的弱点，趁机制造种种违缘，扰乱并破坏他的善根。

当然，行善的人要断烦恼，也是在与魔王争斗，而其中最有力量的是两种人，如《大悲经》云：“有二种人共魔波旬极大战诤。何者为二？一者至心为说，二者专心勤听。”因此，讲闻佛法，尤其是讲闻甚深教法时，魔王波旬特别不高兴，他会想法入于听法者的心，让他打瞌睡、生分别、对说法者生邪见，甚至在讲者、闻者之间挑起事端，破坏彼此的关系。这些道理，讲《般若摄颂》时讲过不少。

因此，当道友与道友、法师与弟子间出现矛盾时，一定要警惕，这很可能是魔王波旬的力量所致，这是他的常用伎俩。当然，他也会显现“本尊”相，或者让你入定，让你见到什么，进而催生你的傲慢，使你渐渐退失善心。尤其是，当你无论见了什么境相以后，慈悲菩提心退失的话，那就不必问别人了，肯定是着魔了。

那有没有更高级的检测手段呢？到目前为止，我

只能说：这种方式依然是最有效的。

何时方可摄受眷属

当一个人生起无伪实相的证悟时，对上师三宝，一定会有虔诚的信心与清净心；对六道众生，也会自然生起不共的慈心与悲心，而且随着境界的增上，信心、慈悲心会越来越强烈。

要知道，这种由证悟引发的慈悲心，是“忍不住”的。因为，慈悲与空性是一味的，有慈悲，就会有空性；有空性证悟，也自然会引生大慈悲，而有了大慈悲，自然会摄受眷属。

无等塔波仁波切曾问至尊米拉日巴：“我什么时候才能摄受眷属？”

尊者答言：“一旦你已现见自心本体非同现在这

般，远离一切怀疑，那时你对老父我会生起不共的真佛之想，对众生也会生起无伪的慈悲心，那时你便可以摄受眷属了。”

后来有很多大德，就用这个标准衡量自己。在信心方面，对上师是真实佛陀，生起定解；在心性方面，对心的本来面目——觉空无二的本体，已经现前，无法言说但又非常明了；在生起上述境界的同时，对六道众生的悲心也非常强烈，并且远离了世间八法之心，当具足这些功德以后，摄受弟子也就有了意义。

否则，自相续连基本的出离心、菩提心都没有，即使“摄受”成千上万个弟子，也不过是个普通聚会而已。这种“聚会”哪里都有，但做“上师”的，却无法给予弟子真实利益。

而要让弟子获得真实利益，最根本的，就是上

师本人要有“视师如佛”的信心。前辈大德的广大事业，其实都与这一不共信心有关。而这种信心，从外相上是可以推断的。

是什么外相呢？记得以前有一个小喇嘛，老道友可能会有印象，当时演“释迦牟尼佛”那个节目时，他扮演小太子。有一次课上，上师如意宝对他说：“听说你很能背诵，不过，在我圆寂以后，当你想起我时，会不会热泪盈眶呢？如果会的话，那时你就可以讲法了。”

当时我就在旁边，上师的话，虽然是对小喇嘛说的，但我还是觉得是对我们（在上师法座旁围坐着很多法师）讲的，于是就记了下来。

“当想起上师时热泪盈眶”——这种信心，这种外相，我想，这不仅对当时的塔波尊者、对当时的我们适用，对在座的各位也一定适用。因此，如果你想

摄受弟子，就用这个标准衡量一下自己。

有些道友来学院四个月以后，马上剃度，一剃度就问：“现在我可不可以下去摄受弟子？”好像没有头发，就能摄受弟子了。其实要看功德，如果具足上述功德，那也可以，第二天就下山，到城市去摄受很多很多弟子……

否则的话，还是好好闻思吧。

在闻思的基础上修行

闻思是修行的基础。一个修行人，如果能以慈悲、菩提心为本，守护清净戒律，同时将闻思修不脱离而行持，这是最稳妥的。如果只顾闻思、不重视修行，或者只在意修行、不重视闻思，就会有失偏颇。也许，个人喜好上是有差别，但对大多数人而言，闻思修兼顾是很重要的。

萨迦班智达云：“无闻之修行，如断臂攀岩。”没有闻法的修行，就像失去手臂的人攀爬山岩一样，根本不可能。攀岩要用手抓着上去，没有手，是做不到的。同样，没有闻思是修不起来的，所以，一定要先以闻思断除增益。

所谓“断除增益”，并不是要对一切所知法都了如指掌，这个没有必要，也做不到，千经万论浩如烟海，一辈子也学不完。因此，你要做的，是对你要修的正法断除增益，也就是说，对这一修法的初、中、后，都要一清二楚。

我总结一下：首先，你所修的法，应该是能断除轮回之根的正法；其次，将上师为你指点的、对你最重要的那个法，作为重点；最后，通过闻思，了知这个修法的加行怎么修、正行怎么修、后行怎么修，断除一切增益，以最正确的方式掌握它。之后，一心一意地修持。

《大乘智印经》中说：“十方世界诸众生，闻已思惟正修作，摧伏一切烦恼热，如饮甘露心清凉。”十方世界的一切众生，在他的修行之路上，都是先听闻法要、然后思维、最后修行，并依此摧伏相续中的一切烦恼酷热，如同饮用甘露一般，内心清凉无比。以前有一个英国人，他说他很喜欢这个教证，我问他：“你为什么喜欢？”他回答：“因为在这里面，整个修行次第都有了。”我想，他确实把握了要点。

对一个学佛的人而言，不说修行，就是闻思，前后也有很多不同。闻思以后，很多道友生起了正信，这种正信是智慧，所以不易退转。但没有闻思之前，人会比较感性，信心是有，不过有点冲动，见一个上师就磕头，“啪啪啪”，一直磕到流血为止。但两天一过，态度就急转直下。这样不好，不庄严。

因此，一定要长期闻思、长期修行，闻思修不脱离，这样才会有真实的利益。

归纳精华要义而修

从前，阿底峡尊者住在尼塘时，祥纳穹敦巴、炯敦巴、哈仓敦巴三位格西，请尊者讲述正量的宗派——因明。

作为印度东西方最著名的班智达，尊者当然通达因明，但是他说：“无论外道、内道，都有许多宗派，但其中的道理，全部是以分别念串连起来的，学这么多分别念没有多大必要。”

因明辩论，本来是智者的行为，但从修行的角度来看，词句上分别多了，甚至从小到老一直辩论，也没有什么意义。以前就有学者指出：“某某县几座寺院的格西们，聚会辩论数日，而与此同时，无数生命也正在寺院外的屠宰场上遭杀戮，但无人制止，为什么？”这的确是个尖锐的问题。佛教中有“慈悲”的教义，但太注重分别词句的人，可能把这些就忽

略了。

当然，我不是说学因明没有意义。因明是断除邪见的利器，比如《释量论》，学了以后，直接就能对佛陀、佛法生起正信。所以，学因明是很重要的。但尊者不这样说，其侧重点是在修行，并非反对因明——听任何上师讲法都一样，懂得他的密意很重要。

因此尊者说：“人生转瞬即逝，如今是归纳精华要义的时候。”

祥纳穹敦巴问：“那么，该如何归纳精华要义呢？”

尊者归纳了四点，教诲说：

“一、对等同虚空界的一切众生，修慈悲、菩提心；

二、为了他们而勤奋努力，积集二种资粮；

三、将由此所产生的一切善根，回向所有众生，愿与一切有情同获圆满菩提；

四、在作上述修行的同时，了知这一切的自性为空，显现之相如梦如幻。”

这就是窍诀！阿底峡尊者是大人物，如果当时我们去拜见，除了求加持以外，请求赐予窍诀的话，也就是这四点。这四点就是精华要义。

作为年轻人，学些因明、中观，断除增益是有必要的。但对大多数人而言，作好平时的念诵，修好加行，再行持一些善法，然后发愿往生极乐世界，我想，就这样度过一生，是很有意义的。

尤其是，在所有善法当中，听法是非常大的善根。听法时，前后有念诵，中间是专注听闻，最后是

回向，所以一堂课下来，当天就有意义了。就我个人而言，没课那天是轻松一点，但总有“空过”的感觉。有课就很充实，讲一堂课，再念一遍《普贤行愿品》，就觉着今天是有意义的，活着也是有意义的。

因此，我们一定要归纳精华要义，并依之修行。否则，表面上了解、懂得、知晓得再多，也起不到什么作用。

一垫上如何修法

昔日，阿底峡尊者来藏地时，迎接他的是大译师仁亲桑波[767]。大译师的译作颇丰，在藏地也很有威望。当时见到阿底峡尊者时，大译师已是 85 岁，须发皆白，而阿底峡尊者是 61 岁。大译师的印度语很流利，所以让阿底峡尊者一见如故，特别欢喜，陌生感

767 仁亲桑波：即宝贤译师。一般认为，仁亲桑波是前译、后译的分界。也就是说，从囤弥桑布扎至荣索班智达之间的佛教译作，称“前译”；从仁亲桑波至今的译作，称“后译”。

也消失了。

来到大译师的寺院以后，阿底峡尊者问他：“您对诸如此类的正法，了知得如何？”之后，尊者对显宗、密宗里的种种法门逐一询问，结果译师似乎无所不知，一一对答如流。

尊者十分喜悦地称赞道：“极为稀有！在藏地有像您这样的智者，我都不需要来了。”尊者感到意外，是因为请他的人是哭着哀求的：“现在藏地没有人懂佛法了，只有您去才能拯救佛教啊！”但现在他发现，眼前竟然有这么一位了不起的智者。

尊者接着问道：“那么，在一垫上，该如何修行这一切法呢？”

译师回答说：“应当遵照各个宗派所说来修持吧。”译师有个三层殿，上午，他去小乘殿修小乘法；中午，他到大乘显宗殿修大乘法；下午，他去最

上面的密乘殿修密法。

阿底峡尊者察看了他的修行环境以后，悲伤地说道：“译师您错了，看来我还是有必要来藏地。”

现在很多人也是这样，修这个、修那个，刚念了一百遍文殊心咒，“噢，观音菩萨还等着我，念观音心咒吧”；念完观音心咒，“噢，金刚萨埵会不会生气？修金刚萨埵吧”；修完金刚萨埵，“噢，还有释迦牟尼佛”……就这样，不会将显密所有本尊观为一体来修。

甚至有些大德也是这样，虽然精通佛教的知见，但在修行时，还是对本尊有自相的执著，“我是不是得罪了某某本尊，还没来得及供他呢”。其实，这是把本尊视为凡夫，有这个过失。还有就是，一般人往往将各派教理分开理解，不懂得融入一体，更不懂得依窍诀而修。

当时，也正是看到这种情况吧，尊者才说有必要来。译师问：“那么，应该怎样进行修持呢？”

尊者指点说：“应当将一切法，归纳为一个要诀来修持。”

比如修本尊仪轨，就在这个仪轨当中，出离心、菩提心、无二慧，这些全都可以一起修，不用分开。这是非常关键的！就上师瑜伽来说，在这一个修法中，其实已摄集了所有本尊的根本修法。在噶当派就有这样的窍诀：不必单独修降伏仪轨，只要你祈祷上师，保持对上师的信心，八万四千魔众便无计可施。我们知道，每个魔都有自己的“命咒”，而这些咒的要害，在你观想上师或对上师生信心的状态中，都被摄住了。摄住以后，魔众是无法动摇的。

所以，一个对上师有坚定信心的人，千万魔众也无法作害。这就是窍诀！不懂窍诀的人，修什么法都

很难。

有了窍诀还必须实修

可见，修法一定要有窍诀。在了知上师所传授的窍诀以后，总结出实修的要点，这样便可以修行了。

当然，随后就应该实修，否则也无济于事。如米拉日巴尊者说过：“一个饥饿的人，仅仅听到食物还不够，必须要食用。同样，仅仅了知正法没有利益，必须要进行实修。”

《月灯三昧经》亦云：“我今为汝无量说，汝于此法若不行，如人虽持良妙药，于自身病不能治。”佛陀说，我已经为你们再再宣讲了这些道理，但是，如果你们不修的话，也无法解脱。就像一个人虽然手持良药，但不服用的话，也治不好自己的病一样。

因此，仅仅听了法、仅仅思维了法是不够的，一定要修。修和不修完全两回事。比如菩提心，理论上谁都听过，也都会讲，但修过的人很不一样，他不仅相续调柔，而且会去帮助众生。没修过的人，说得再漂亮也行持不了，行持的话，遇到一点点违缘就退了。

所以，一定要实修。

修行好坏的标志

那么，修行好坏的标志是什么呢？

我们知道，修行的目的，就是要对治烦恼和我执，因此米拉日巴尊者说：“世人常言‘饮食好与否，观其面色方知晓’，同样，佛法懂与否、修行好与否，看他是否已经对治了我执与烦恼，便可知晓。”

世间人喜欢看气色，如果是红光满面，大家都会觉得他肯定吃得不错；如果脸色不好，听法时眼睛都睁不开，那肯定吃得不好——你们有些人脸色太好了，是不是在悄悄吃肉？（众笑）

前段时间，学院成立了一个“素食学会”，在喇嘛这边提倡吃素。听说学会很庞大，二十多人。二十多人一起，挨家挨户地问：“你吃不吃素？”“你到底吃不吃素？”……

有个人说：“你们的行为很感人，我很佩服，也不得不吃素，不然不好意思。但你们这个‘运动’，还是非常可怕的。”（众笑）

不过，最近喇嘛吃荤的确实少了，这样就好。我不是经常对你们强调嘛，你们是来藏地学法的，不要来学“吃肉”的。对藏地的大德，我也呼吁过，希望他们去汉地弘法时，还是应该鼓励素食精神。

11 月 25 号是“国际素食日”，之前我就跟他们说：“素食学会要成立的话，那天的缘起就很好。”我希望他们的“运动”越来越轰轰烈烈。不过，我们“降魔胜利洲”不需要这种“运动”，大家一直吃素，都很配合。其实，吃素确实很好，从大家的脸色上也看得出来。（众笑）

回到尊者的教言上来。尊者说，修行好不好，要看他是否能对治我执和烦恼。这就是修行好坏的标志！就像看脸色一样，脸色不好，那吃得就不好。同样，我执重、烦恼重的人，修行肯定不好。这是装不了的，就算你能跟“本尊”像人与人一样交谈，那也肯定不是本尊。

法与非法的界限

博朵瓦格西曾经请问仲敦巴格西：“法与非法之界限是什么？”

仲敦巴告诉他说：

“对治烦恼则为法，不治烦恼为非法。”能对治烦恼的，就是正法；不能对治烦恼的，就是非法。

“不随世间则为法，随顺世间为非法。”如果每天扶亲灭敌，跟世间人一起搞经济，这样随顺他们，肯定是非法；如果不随顺这些，自己认认真真地修行，则是正法。

“符合经论则为法，不符经论为非法。”如果所作所为，都符合三藏十二部的教义，这是正法；而如果不符合，那说得再好听，也是非法。

“结果为善是正法，结果为恶即非法。”如果事情的结果对众生有利，这是正法；反之，则是非法。

三种见修行同一暖相

◎ 三种见

阿阇黎吉公说过：“诚信因果不虚，是下根者的正见；证悟内外诸法现空、觉空双运，是中根者的正见；证悟所见、能见、所证智慧三者无二无别，即是上根者的正见。”

在见解方面，根据根基，有上中下三种：

下根者：诚信因果不虚，也承许前世后世存在。一般来讲，这是人天或小乘行人必须具有的见解，但遗憾的是，不说世间人，甚至一些佛教徒对此也是心存疑惑。

中根者：证悟一切诸法都是现空无二。

上根者：远离一切执著，能见、所见以及所证智

慧全部融入一体。

◎ 三种修

“安住于一缘等持，是下根者的正修；安住于四种双运等持中，是中根者的正修；无有能修、所修、感受三者并于无缘中安住，即是上根者的正修。”

修也分三种：

下根者：安住一缘，其他什么都不执著。有些人能安住好长时间，一天不吃不喝都可以，就这么一直坐着，旁边的房子垮了也不理不睬……但光是这么坐着，也不一定有用。这是下根者的正修。

中根者：安住于现空、乐空、明空、觉空无二，四种双运的境界当中。

上根者：无有能修、所修及感受，就像《禅定休

息》所描述的，真正入于本来法界的心性光明之中，这是上根者的正修。

◎ 三种行

“取舍因果如护眼珠，是下根者的正行（真实行为）；以诸法如梦如幻的境界而行持，为中根之正行；无有一切所行者，即是上根者的正行。”

行也有三种：

下根者：就像保护眼珠一样取舍因果，一切威仪都很谨慎，对一个修行人来说，外在行为上也的确应该如此。

中根者：没有任何实执，在如梦如幻的境界中行持。

上根者：就像大圆满中讲的，远离了一切能行、

所行，这是上根者的正行。

◎ 同一种暖相

“我执、烦恼、分别念等日趋减少，是上、中、下三种根基者的真实暖相。”

暖相，在这里泛指成就相。很多人喜欢看成就相，“看有没有发光？”“是不是彩虹？”“这是什么声音？”……但我觉得，这些都不重要，对修行人而言，这些有也可、无也可。

最重要的是什么呢？就是看烦恼是否减少了。如果以前你的脾气很大，别人说一句就会“爆炸”，但现在通过修行，我执、烦恼确实减少了，诽谤你也跟诽谤石头一样，毫无感觉，那这就是一种成就相。虽然这个不像“光”，能拍下来，但你心里要知道，这确实是成就相。看别人也是一样，不论上、中、下哪种根基，这是共同的成就相。

这个道理，不单单吉公仁波切这样说，无等塔波仁波切的《圣道如意宝》、上师如意宝的很多教言，说的也都与此完全相同。所以，修行人应该时时这样观察自己。

在修菩提心的过程中，我们发现，因为大乘佛教的加持，以及长期串习的力量，有些以前非常自私的人，后来也变了：财富、名声、身体，都能放下了；别人说也好、打也好，都无所谓；在他心里，唯一关注的就是弘扬佛法和利益众生。其实这就是成就相。这种相，别人不一定看得到，但对修行人来说，这的确是很大的进步。

这个窍诀很关键，在漫长的修行道路上，希望大家牢记！

选择一生修持的法要

在我们听闻的法要中，像《入菩萨行论》《大圆满前行》《窍诀宝藏论》等，这些论典都有很多窍诀，每天翻几篇看看，一定很有加持。当然，你也可以选一两个最珍贵的法，就像修本尊一样，作为你一生修持的法要，不论到哪儿，终生不离。

就拿念诵来说，有些人在喇荣，就念喇荣的课诵，但一到别的地方就改了。这样换来换去的，没有定准，修法是不会有什么真实成就的。所以，不论我们念什么、修什么，应该长久地坚持下去。我本人而言，二十年前念的经，现在还在念，以后也只会增加，不会减少，因为已经定了；二十年前看的书，现在还在看；二十年前主修的本尊，现在也还在修。我不是在炫耀什么，既然你们来我面前听法，我就说些我的做法，以供大家借鉴、参考。我的确是这样想的，短暂的这个人生，换来换去的，学不到什么

东西。

全知龙钦巴尊者说：“所知犹如空中星，所学知识无止境，今求法身精华义，必至无变之坚地。”所知就像空中的繁星，而知识也是永无止境，所以从现在开始，我们一定要寻求像“大圆满”这样的精华要义，一直到达无有迁变的解脱坚地——普贤王如来之果位。

闻思修不相脱离

对闻思修的整个过程，单巴桑吉尊者有一些非常恰当的比喻：

“寻求上师之教授时，应如母鹞寻觅食物一般。”鹞鹰比鹰鹫小一点，它在捕捉小鸟时，没捉到之前，会一直不停地飞来飞去。不过，中间它会上下扑扇着翅膀，左右观察。以前，我们放牦牛时看到

了，就说那是它在“打卦”。打好卦以后，它就飞向目标。同样的，在寻求上师教言时，我们首先应该寻找并观察上师，而一旦找到了，就不能随便跑了，应当如理依止，听受教言。

“闻法时，要像野兽闻声一般。”野兽听闻到琵琶的声音，就会驻足不动，呆呆地听着。闻法也是一样，一定要专心听受，而且要听受圆满。但有些人恰恰相反，一上来不观察，随便找个地方听；听的时候又断传承，这里跑、那里跑……是不是把比喻弄颠倒了？

“修行时，要像哑人品味一样。”不管修出离心，还是修空性，对于所修的道理，你自己一定要完全通达，要品尝到它的味道。

“思维时，要像北方人剪羊毛一样。”北方人剪羊毛，是一根都不会剩的。思维也是这样，要一字一

义都不漏地分析每一个道理。

“得果时，要像云散日出一般。”云散去以后，太阳就完全显露出来，它的光芒会无可阻挡地照耀一切。得果时也是一样，离开一切障碍，显现一切功德。

大家要好好品味这些比喻，然后，务必做到闻思修不相脱离。如无等塔波仁波切说：“闻思修行互不错乱、齐头并进，就是无误的要诀。”我觉得，每天既有闻思，又有修行，就这样修一辈子，就是很好的修行人。否则，听了一部论就去修，然后修了一阵又停了，最后不闻不修，成了世俗人，这样不好。但这样的人，在我的心目中，起码能数出“无数”个。当然，修行好、有成就的，也有“无数”个。这样分析，应该很公正、客观吧？

菩提心是正法精髓

总之，我们要明确：闻思修的结果，是必须达到使慈悲心、菩提心日益增上，我执烦恼日渐薄弱的目的。

“发菩提心”这一引导，是一切正法的精髓、一切圣道的精义，是有则必足、无则不可之法。也就是说，在佛陀所宣说的八万四千法门中，醍醐要义就是菩提心，有了菩提心，哪怕是一刹那，功德都不可思议。

《佛说诸法勇王经》云：“既发菩提心，所得福德聚，欲称其少分，不可得计量。”意思是说，因发菩提心而获得的福德聚，仅仅是它的极少分，也是无法衡量的。亦有经云：“若发菩提心，若有其形象，大海虚空界，此等也不容。”

因此，对于上述发菩提心的道理，我们不能似是

而非、似懂非懂地了解，而应该诚心诚意地修持，这一点是相当相当重要的！

下面是这一品的总结偈：

虽发胜心然却未生起，虽学六度然却具私欲，
我与如我愚痴众有情，修成胜菩提心祈加持。

华智仁波切自谦道：虽已发了殊胜菩提心，但因为烦恼、业障的遮蔽阻挡，相续中还没有生起；虽已学习了布施等六度之理，但因为行持无力，内心还是存在着私欲。所以，愿我及像我一样的愚痴众生，都能修成殊胜的菩提心，祈祷十方诸佛菩萨、所有传承上师、空行护法等常常垂念，并赐予加持与护佑。

我们也一定要祈求圣者的加持与提携，以使自己在认识并忏悔过错的同时，自在地修持殊胜的菩提心！

第 114 课

百字明之具体修法

2011 年 9 月 8 日

（修行时所需唐卡请见目录前彩图）

今天，我们简单讲一下金刚萨埵百字明的修法。

这个修法，今天不广讲，只是因为学院有些道友要修，所以提前讲一下。发心修完以后，按《开显解脱道》的顺序，是供曼荼罗；但按《前行》的次第，则要先修百字明。所以，修完发心的，就可以修百字明了。

五加行中要念十万百字明，和其他修法相比，

这个时间可能稍长一点。如果是一个懒惰的人，不说十万百字明，就是一万金刚萨埵心咒，还是嫌多。但精进的人不相同，像在华智仁波切的上师——如来芽尊者等上师们的传统中，好多弟子都念了一百万、两百万，甚至更多。所以，十万并不算多。

忏悔的必要

再说，我们造的业也太多了。

从无始以来，或者仅是从小到现在，我们每一个人，肯定都造过许许多多的恶业。这些恶业，有些是因为烦恼深重，生了贪、嗔、嫉妒等，就造下了，这是自性罪。其实，造这种业是很容易的，不说无始至今，看看你一天的心念就知道了，一会儿生贪、一会儿生嗔，很难控制。所以，自性罪肯定很多。

而自从皈依佛门，入了别解脱乘、菩萨乘以及

密乘以来，也一定违犯过这三乘的戒律，这种违犯，都是佛制罪。自性罪、佛制罪，这些罪业，除非是圣者，凡夫是绝对会造的。因此，忏悔是特别特别重要的。

虽然有些人自认为清净，从未染上过患，但实际是不可能的。尤其在末法时代，一般人都容易生邪见、偏见、颠倒见，而正知、正念、正见，却很难生起来。既然如此，百字明以及其他加行修法，都是必须修的。

其实，这每个修法都很关键。你看皈依，没有坚固的皈依心，就不算佛教徒，那十万多吗？不多，还要念。再看发心，很多人口头上“为众生、为众生”，但一做起事来，全是自利的心，所以，念十万肯定不够。当然，能念也是一种串习，至少也是向上师三宝表示：“虽然我的境界不够，但我愿意利他，所以我要念十万发心偈……”有这种心也很可贵。连

十万都不肯念的人，要利益众生，是不现实的。

因此，加行人人要修。当然，菩萨的化现例外。如果是阿弥陀佛显现凡夫，或者是“外道”人士来看看，那你不修也可以。但作为一个佛教徒，一个修行人，还是要扪心自问：“我的皈依心如何？我的利他心如何……”知道自己不行，就踏踏实实地修加行。

很多人口口声声“罪业深重、罪业深重”，我看这也不假，我们的罪业的确深重。怎么看呢？还是看心态。生贪心、嗔心时，心态一下子就圆满了，而信心、悲心却生不起来，就算生起来也很微弱。做坏事就兴致勃勃，而且也顺利，但一行善法，就兴趣全无……这些状态，无非是罪业的力量所致。因此，每个道友都应把握好这次机会，清净罪业。

前辈大德常讲：“罪业虽无功德，但依忏悔令其清净，就是罪业的功德。”

可见，罪业是可以清净的，但要清净它，一定要依靠四种对治力。凡夫人在修金刚萨埵时，即使不能细致地观想，也一定要具足四种对治力。

四种对治力

◎ 所依对治力

在自前观想释迦牟尼佛、阿弥陀佛或莲师等佛尊，或者观想三十五佛[768]，或者观想自己的根本上师，或者按这里的修法，就观想金刚萨埵，以其为皈依境，一心一意祈祷：“我以前造过无数罪业，现依诚信在您面前忏悔，唯愿依靠您的加持力，将我相续中的罪业清净。”

这些修持忏悔的所依，就是所依对治力。如果按华智仁波切的讲法，还要加上愿、行二种菩提心。

768 详见《三十五佛忏悔文》所述。

◎ 厌患对治力

一个人服了毒药，毒性发作时会疼痛难忍，那时一定懊悔吃了毒药。而我们以往所造的罪业，杀生、偷盗、犯戒等，比毒药更厉害，果报更可怕。大家也知道，汉地的生活多数是跟罪业连着的，不说别的，就是一顿饭，鱼、虾、青蛙、猴脑……什么都吃，但这些都是罪业。所以，把这些一一回想起来，然后心生悔恨：“唉，我以前真是疯了，竟然和恶友们造下如是如是罪业，现在若不赶紧忏悔，让罪业积存在相续里，将来只有下地狱了，别无出路……”

这种强烈的追悔之心，就是厌患对治力。

◎ 返回对治力

就像一个人下决心再也不服毒一样，当你知道错了，比如了解了杀生的果报以后，就应该发誓：“从今以后，即使饿死，我也决不杀害一个生命。”

这种再也不犯的决心，就是返回对治力。

◎ 现行对治力

现行对治力有很多：比如修菩提心，菩提心能摧毁一切罪业；三轮体空，利根者安住无有能忏、所忏、忏法的境界，也是忏悔。但一般来讲，按诸多传承上师的传统，最殊胜的忏悔方法，就是观修金刚萨埵。

总之，忏悔的修法，就是现行对治力。

金刚萨埵是百尊之尊

在十方无量的佛陀中，金刚萨埵是百尊之尊。

何谓百尊之尊？大家知道，闻解脱里有寂猛百位本尊，其实一切佛菩萨、空行、护法，皆可包括于这百尊之中，而百尊又可包括于金刚萨埵一尊。简言

之，就是十方如来可以摄于金刚萨埵，而金刚萨埵也可以幻化十方如来。这个关系，就如同太阳与阳光，太阳可以散射无量的阳光，而阳光又摄于太阳。所以，只要你修成了金刚萨埵，也就成就了百尊功德。

尤其是，对于忏悔，金刚萨埵有不共愿力。阿弥陀佛的愿，侧重于摄受往生，让听闻其名号的众生往生极乐世界。而金刚萨埵，则是侧重于清净罪业，他曾于因地发愿：“凡闻我名号、凡观想我、凡念诵我心咒的众生，无始以来之罪业悉得清净，若不能者，我不取正觉。”如今，金刚萨埵已现前佛果，所以不论是谁，只要肯观修，就必定能净除一切罪业。而他的不共愿力，也是我们要着力观修的缘由。

当然，在智慧法界中，十方如来是一味一体的，无须分别，但是，因为根基、业力的不同，要刻意做些息、增[769]事业的话，观修不共本尊是有必要的。比

769 息业：息灭病、魔、罪障等；增业：增上福、寿、智慧等。

如，藏地历代有许多大德，他们最喜欢念的，就是《文殊真实名经》和文殊心咒，因为文殊菩萨是智慧的不共本尊。所以，不管是谁，也不管是什么身份，只要修文殊法门，就会大大增上智慧。其他的本尊也是一样，比如，要增长慈悲，就祈祷观音菩萨，修大悲法门；想拥有威力，就祈祷大势至菩萨……而你要清净罪障的话，就一定要观修金刚萨埵。

如何观金刚萨埵

至于观修方法，最好先在佛堂里，安放金刚萨埵的佛像，没有条件的，至少也摆一张图片，就像皈依、发心的皈依境一样。

观想时，对密法有稳固见解和信心的，可以观想圆满报身服饰的金刚萨埵佛父佛母双运。如果对密法的见修行果，不但没有信心，反而对此起男女之想的，就观单身像。不论双身、单身，都观在自己的头

顶上，面向与自己一样。

在我们头顶上的金刚萨埵，形象是金刚萨埵，本体是自己的根本上师。而且，他不是一尊的体性，而是百尊之主，是融寂猛百尊乃至浩瀚无垠所有圣尊于一体的智慧本尊。这位本尊，不是像唐卡或壁画上画的那样，扁扁的、不动摇，他是立体的。虽然是立体的，但他不具有实质性的内在，像铜铁或泥巴像一样，里面装着实物；也不是像人体一样具有血肉，而是如彩虹一般，显而无自性。这就是生起次第观想本尊的方法。

而且，一定要观得清晰。眉毛、眼睛、饰品……一样一样的，若能深入观想，金刚萨埵的每一个部位，都应该观得清清楚楚，就像唐卡里画的那样。但在细致观想的同时，要去掉实执，也就是说，要了知圣尊的显现，如水中的月亮、空中的彩虹一样，毫无实质，是显而无自性的。我们知道，彩虹虽然美妙，

但却如幻不实，金刚萨埵也是如此。

《前行》里讲解金刚萨埵的那段文字，不广不略，观修之前，你们多看一看。在藏地的很多伏藏品中，都有金刚萨埵的不同观法，但有的太广，太广了不好修，观的时候，可能也模模糊糊的。但《前行》的观法广略适度，大家可以参照观修。

如何念百字明

将圣尊观好以后，就可以念百字明了。

一般来讲，要观想咒轮旋转等，对大多数人是有困难的，因为这要有生起次第的修行基础，不光是一个“旋转”就可以。

不如像前面讲的那样，你就想，在我顶上安住的金刚萨埵，其实与十方诸佛，以及我的根本上师是无

二无别的，现在我就对他皈依：“从现在开始，我唯一皈依您、依止您，您是我的依怙，您是我的至尊，您是我的导师，在此世间，除您之外，我再也没有其他可信任之处，除您之外，我再也没有其他可皈依之处。”然后发心：“从现在起，我誓愿度化天下无边的一切众生。”

皈依、发心以后，就忆念罪业。杀生、偷盗、邪淫、妄语……一一忆念，之后一边痛哭，一边念百字明忏悔。如果是经常为了别人哭，那是贪心、嗔心导致的，哭也没有什么价值。但在金刚萨埵面前哭的话，追悔往昔的罪业，泪流满面，这个利益是非常大的。

以前有个人偷了东西，后来知道错了：“我错了，我太差劲了，我再也不干了。如果您原谅我，从现在开始，我一定重新做人！”就像这样，念百字明的时候，一定要先“认错”，要发誓“改错”，这种

惭愧心很重要。

我对百字明也很有信心，也许是业惑深重的原因吧，不论早上、晚上，我念的时候都有一种惭愧。凡夫人应该都差不多吧，所以大家都要这样念。

道友们的境界，应该是有高有低的。据我了解，有些是刚开始好一点，后来不行了；但有些正好相反，刚开始不行，邪知邪见很重，可后来罪业被清净以后，福报也现前了，修行等各方面都增上了。

因此，希望大家都能够认真地忏悔。

净除罪障，修行才有感应

上师如意宝在《忠言心之明点》[770]里讲过：自相续本来如明镜一般，但被二障尘垢遮蔽以后，生起次

770《忠言心之明点》云：“忽然障尘极遮蔽，难现深广等持影，故需四力布勤拭。”

第和圆满次第等深广等持的影像无法显现，所以，用四种对治力的“布”勤加擦拭，极为重要。

有人常常难过：“为什么我见不到本尊？为什么我观不出来？为什么我修行不圆满？”其实，就是因为业障。当相续被业障覆盖以后，不消尽相当的业力，生圆次第及大圆满的觉受，始终不会呈现。就如被灰尘蒙住的镜子不能现出影像一样，当你的心被前世今生的种种罪业遮障以后，不说甚深等持，可能连一般的法义也理解不了，连一个教证也记不住，更别提什么感应了。

因此，在有些上师的窍诀中提道：“如果你闭关时没有感应，那时候，你一定要忏悔，一定要祈祷上师，这两点至为关键！”祈祷上师，上师透过梦或直接加持，可以遣除你的违缘；而念百字明忏悔之后，罪障清净了，就可以现前证悟。

当然，祈祷上师时要虔诚、猛厉；念百字明时，要具足四种对治力，要忆念罪障，并尽量念诵清楚。

四座观修

在观修时间上，最好是一天四座，至少两座。发心做事时，可以边做边念，但这样效果不好，因为你不能一一观想。所以，有条件的，以闭关方式修比较好。这次我们的要求，是一天念一千遍，能修四座的话，每次念个两三百，早晨、上午、下午、晚上，应该也不困难。

念的时候，上面讲的这些道理，可以分别忆念。比如，有时想想自己的罪业；有时观一观金刚萨埵的身像，思维一下金刚萨埵的功德；有时观想利益众生；有时观想罪业被清净了；有时就轮番地修持四种对治力……不过，有时什么都想不起来，只是在念诵百字明：“嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨

埵底诺巴、底叉知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努 Ra 埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈吹、班嘎万、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊。”

可能每个人的念法、表情都不同，但不管怎么念都行。当然，除了这次修加行以外，平时最好也是每天都念。《前行》《百咒功德》里都讲过：如果每天早上念 21 遍百字明，就能加持堕罪，令堕罪所生的异熟果，不会增长；如果一次性念诵 108 遍，便可酬补一切所失之戒，不会堕入三恶趣。

修行人要重视百字明修法

前面说过了，我们都有罪障，想得起的、想不起的，知道的、不知道的，很多很多。不说有意为之，就是无意中踩死的小虫，无意中对他人造成的伤害，

也是不计其数。因此，作为修行人，一定要重视百字明的修法。

记得以前有段时间，上师如意宝住在成都花园，由一个藏族公安人员负责保安。他是藏族的，但不懂藏文，所以在看汉文的《大圆满前行》。

当看到百字明的功德时，他生起了很大信心。那段时间比较长，也没事做，所以他就天天穿着他的制服，修百字明。他修得很精进，但旁边有几个小出家人很调皮，整天在玩儿。看到这一幕，我就跟他开玩笑，说：“穿警服的人，竟然比出家人还精进啊！”他一听也笑了，说：“百字明的功德太大了！可惜啊，以前我不知道。”就这样，他每天翻翻《前行》，然后就专注地念修百字明。

就像他一样，我想，凡是了知百字明功德的人，不管是谁，都会重视的。众多续部都称金刚萨埵是

“忏悔之王”，而百字明，则是“忏悔之王咒”。能遇到这么殊胜的咒语，一方面要珍惜，一方面，为了增上信心，修持前也应该多作些了解。

有些道友修个房子也要盯着，为什么呢？就是想质量上能过得去。其实，修百字明也是一样，一定要保证质量，不是为了完成个数量，为了听密法。如果是这种心态，即使应付着修完了，骗过了管家、法师，听到了密法，意义也不大，因为你没有清净罪障。如果罪障还在，那你得再多的灌顶，听再深的密法，也还是像在一块未经开垦的田地里播种一样，播下什么，都不会有好收获的。

因此，要修行的人，一定要先让相续堪能。而要做到这一点，一方面，要以正知正念守护净戒，增上菩提心；另一方面，就是要结合四种对治力，念修百字明忏净罪障。

据《堪布阿琼仁波切密传》记载：堪布阿琼听完《大圆满前行》以后，请示上师该修什么法，上师让他修十万百字明。结果，他用了五十天就修完了。修完以后，梦里出现罪业清净的征相，白天身体轻松，而禅定时也很清明。他向上师汇报以后，上师非常满意。

当然，堪布阿琼是大成就者，我们比不了。但就速度而言，他用五十天，那我们用一百天，应该也都修得完吧。其实，关键还是重不重视。如果你能了解，修金刚萨埵对今生乃至生生世世是最重大的事，那你一定会重视的。

不过，人和人的价值观不同。有人认为买车购房重要，三四十年的积蓄和精力全都投上了，世间人这样做，我们理解。但从生生世世的角度来看，用这个难得的人身，在这个短暂的一生中，完整圆满地修一遍五十万加行，是最值得的。如果你修过了，那在离

开世间的时候，此身就没有白费，此生也没有空过。

因此，希望大家好好忏悔。不管出家在家，大家都了解自己，以前业力深重，以后也很难说，所以尽量多念。

其实这个百字明，不说上万遍地念，就是念一遍的功德和加持，也是不可思议的。而且，麦彭仁波切在《大幻化网总说光明藏论》中说，修持密咒时，即使你不会观想，不了解其中的道理，只是口诵，也能获得殊胜加持，因为这是真实语的缘故。

此外，在修百字明的同时，也可以念《三十五佛忏悔文》。汉地的忏法很多，朝暮课诵里有《八十八佛忏悔文》，还有拜万佛以及《梁皇宝忏》等；藏地也有《无诠义忏》等加持极大的修法，有时间的话，可以一起修。或者，只是念些简短的忏悔文，也可以。

按仪轨观修百字明

那么，在念百字明时，按哪个仪轨来修呢？

《前行引导文》《开显解脱道》都可以。不过，《开显解脱道》的仪轨虽然略，但上师如意宝说过：“《开显解脱道》是龙钦宁提派的精华，修行重点全都涵摄其中了，可以说在印、藏、汉等地，都是极为难得的观修方法。”所以，这次我们就用这个仪轨来修。

百字明的内容，玉科喇嘛有个字面解释，以前我也想作一个，但一直没时间。不过也不要紧，主要是观想金刚萨埵。其实“百字明”的咒文是梵语，就像观音心咒或楞严咒，上师们并不要求观想咒的意义，最多观想一个文字轮。文字轮我以前也讲过，能观想的也可以，但再多的，就不需要观想了。

有些人该观的不观，不该观的总是添枝加叶：

“金刚萨埵的上面是什么，背后还有什么……”有好多分别念。其实，就按仪轨观想已经足够了，能观好这些也不错了，不用再增加什么。

修行人要长期修百字明

过几天就开金刚萨埵法会了，在此期间，希望大家好好忏悔。

我自己的话，由于琐事太多，法会期间可能四十万修不完。不过，二十多年以来，忏悔法是我每天都修的，百字明、金刚萨埵心咒、忏悔文，从未间断过。就说《三十五佛忏悔文》，我每天多则三四遍，少则一遍，再累再忙，拖到再晚还是要念完。因为我觉得，这些修法实在太重要了。生而为人，毕竟还有忏悔的机会，如果是转成旁生或天人，那连念一遍百字明的机会都没有。

百字明是一切密咒之王，得过灌顶的，可以看一下《大幻化网》、《百咒功德》以及其他教言中，有关咒语或百字明的功德，看了之后，你一定会生起坚固的信心。有信心的话，你会珍惜这个修法，而且修持的效果也好。千万不要应付数字，我们忏悔不是为了骗别人，或者其他什么，而是要清净相续，做个真正的修行人。

真正的修行人，像前辈的大德，他们最重视的就是修法。上师如意宝在世时，法会的八天，总是念四十万心咒，年年如此。而藏地历代的高僧大德，也都没有不念百字明的，一生念十万、二十万的有，一百万、二百万的也有，为什么呢？因为他们重视这个修法。

昨天，我找热桑堪布，让他跟学院的堪布们一起去耍坝子。但他说，他们正在修一千万莲师心咒，不一定来得成。我想，他可能不太想来吧，所以今天早

上又再三跟他沟通，终于把他邀请来了。

可见，老修行人的目标，跟我们是不同的。我们当学佛是吃快餐面，得个大圆满灌顶，好像大乐就生起来了，“上师，您给我传个最简单的法，直指心性、光明、明点……”“我看看虚空，哇，普贤如来现前了，我再也不用修了”……

这把佛教看得也太简单了。其实，佛教不是那么简单的，要修行，最重要的是加行法门，一辈子都要修的。并不是像有些人想的，听个密法就行了。没有基础的人，一个严格的上师，是不会给他传密法的。即使传了，在你的根基真实堪能之前，也是得不到真正利益的。

在学院常住的法师和修行人，有些因为修过多次五加行，所以不论是闻思还是信心，都非常好，而且相续也调柔，一看行为就一目了然：“这个人的修

行肯定很好！”原因在哪里呢？就是因为有前行的基础。

我曾多次讲过，玉科喇嘛引导弟子时，最重视的就是前行。在他的传统里，一定要修前行多年以后，才偶尔传点密法。这种传承的力量，后来在“文革”期间被证实了。那段时间，人们纷纷舍弃三宝，但就是在这样的危机面前，他所有的传承弟子，却因为加行的基础稳固，始终坚持信仰，信心坚固。

可见，信仰坚固与否，也依赖于加行。不管是修皈依、发心，还是修金刚萨埵，都不能停留在文字上，要真实去修。

修的时候，也一定要专注，要让心跟随仪轨进入文字的内涵。否则，既无惭愧、又不专注的话，那即使天天“嗡班匝儿萨埵吽、嗡班匝儿萨埵吽”念个不停，也没有大的利益。

每次念修的时候，我们都应该深刻认识自己的过失：“唉，我无始以来的罪业太深重了，现在虽然出了家，但修行还是很差，行为也不如法，实在太惭愧了！对所有这些，我都在上师金刚萨埵您面前诚心忏悔！”应该这样修持。其实，金刚萨埵是一切上师三宝的总集，能在他的面前忏悔，是很难得的。当然，在家人也一样，更要忏悔，要把握好机会。

以前，金刚萨埵法会在觉姆经堂那边开。有一次，有两个法师就坐在我身边。他们从早上开始，一直念仪轨、念心咒，一心忏悔。八天下来，人好像钉在桩子上一样，忏悔得非常专注。

专注忏悔，效果是最好的。如果心不专注，八天连一万心咒都念不圆满，那就太可惜了。前两年的法会，听说有些新来的居士，八天都不说话，胸口上挂一个“止语”牌，一心念咒，这样很好。不过，有些人的“止语”牌虽然大大的，但声音也是大大的。

其实，不仅是在法会期间，平时也应该不间断地忏悔。像每天早上念 21 遍百字明，不仅可以加持堕罪，不令增长，同时还可以清净当天的语障，使所念的经咒更具加持，为别人说法时，也能令其获得更大利益。

为什么有些上师说一句话，就能为整个世界带来巨大利益？同样是语言，为什么价值不同？

其实，就是因为说者的相续有差别。比如，凡夫人说一句话，文殊菩萨也说一句话，同是一句话，力量完全不同。因此，语业清净的人，不管是念经还是说话，其能力自然超胜。

当然，修百字明不仅能遣除语障，身、心的障碍都能遣除，有无量无边的利益。这些利益和功德，要讲的话，一堂课肯定讲不完。但有一点我想强调的是：我们现在身处轮回，又到了这么一个时代，能遇

到百字明，实在是非常难得；而有了机缘，又不赶紧忏悔的话，一旦离开世间，被罪业坠下深渊，那就太可惜了！

所以，即使不能像以前的大德那样，百万、千万地念，但把百字明作为长期的功课，也应该是可以的。比如，每天早上念 21 遍，长期地念，甚至一辈子都念，把忏悔融入日常的生活，这样过一生，应该是很有意义的。

有时我也回顾自己的人生，虽然从小信佛，但当时并不知道念百字明，百字明有什么功德。后来出家以后，听了《大圆满前行》，才知道百字明的功德如是之大，这才重视了，也才开始念诵。不过，一旦开始以后，从那时到现在，有 25 个春秋了吧，也算是比较长的时间，在我的记忆中，从来没有间断过。而且，不但早上念，平常也在修。

其实，一个人要想约束自己的话，就应该修持你认为重要的法，因为它对你重要，也就不会轻易离开你的生活了。如果你觉得可有可无，无所谓，那最多是想起来才修一下，想不起来，也就丢弃了。

因此，希望大家都重视百字明，并且长期地修持下去。

修行是最重要的

按理来讲，修行最重要，比饮食、睡眠都重要。

但作为凡夫人，不可能把修行放在第一，生活放在第二，这个还做不到。现在能做到的，是把生活放在第一，修行放在第二。但不管怎样，只要是有修行的人生，都有价值，也都有意义。

现在人只知道赚钱，心目中已经很少有道德观

念了。不说其他人，就是老师，他们的大部分心思也不在培养学生上。本来，作为“人类灵魂的工程师”，应该对学生的心灵有所启迪，但现在这个“工程师”，他的“设计”、他建的“工程”都不理想，因为他的目光在钱上。还有医生，多数医生的心态也是令人担忧。诸如此类，当人类把目光专注于金钱的时候，连世间的基本人格都难以把握，更何况是出世间自我相续的净化、提升了？

在座的各位，可能都自认为是大乘的佛教徒吧，但只是这么认为不行，还要作大乘的修行，为自他而忏悔。

像这次修加行，有人是第一次修，但可能也是最后一次。因为人生短暂，以后再想修的话，也不一定有时间，不一定有因缘。所以，这次修加行，你们都应该把它当作生命中最重要的事情。世间人一般认为，工作、成家这类事情重要，但从更长远的角度来

看，修行才是最重要的。因此，希望大家都把加行放在首位，并且保质保量地修完。

这次修百字明，时间是一百天，我想多数人修得完。有些发心人员比较忙，发心和修行有冲突，这一点我理解。但既然已经承诺发心了，那些不容耽搁的事，就一定要做，而且要做好，因为这关系到太多众生的利益。

当然，与此同时，也应该尽心尽力地修行。

这次《前行》讲得比较广，尤其是前面“共同加行”部分，用时比较长。

有人说：“您不要再拖了，我们马上要走了，难道您愿意看到这种后果吗？”不管怎么样，你走也好、不走也好，我都会尽量讲圆满的。我相信，大多数人也是会听圆满的。

以前，在讲《入菩萨行论》期间，我一直担心是否能完成，但后来完成了。在《旅途脚印》中我也提过，在厦门治病时，我一直在翻译《释迦牟尼佛广传·白莲花论》，当时我也是常常想："能不能完成呢？译完之前，我死了怎么办呢？"甚至，我还跟身边的人交代说："万一我死了，稿子就在这里，怎么怎么处理……"不过，后来还是完成了。

《白莲花论》《入菩萨行论》都圆满了，现在我心里想的就是《大圆满前行》。《大圆满前行》讲完的话，老和尚我的部分心愿也就了了，以后讲什么，根据情况再看吧。

有时我也不敢讲特别大、特别长的法，要讲的话，生活和修行上还是有一些压力。但《前行》这部法，就我个人而言，可以说，是我生命中最重要的一部法。而从在座的长远前程来看，修加行，也应该是你们最重要的一段修行旅程。因此，我希望每个人都

把它修圆满。不要磕了三个头就不磕了，还找来种种理由，这个没必要。你不想修行另当别论，要想修行的话，次第而修很重要。

这个道理，很多法师现在都已经明白了，包括我们汉族的法师。以前很多人也不想修：“我不想修加行，您开个后门吧，我想快点成就，您就给我传个密法吧。”密法我传过，但传了以后，你不还是要次第地修吗？其实，次第修行过的人，境界是完全不同的，他的心里易生善心，而且善心不会退。但那些不按次第的人，修行就像学气功，也许暂时稍微有一点感觉，但这个是不会长久的。

最后，我再次强调，修金刚萨埵时要好好观想。虽然我们都有说不完的罪业，但是，能通过金刚萨埵法门来忏悔，也的确是很有福分的。否则，一个没有福分的人，是根本遇不到这个法门的。这一点千真万确！所以，希望大家不要错失机缘，要念完十万百字

明，最少十万。

当然，如果你还有空闲，也可以念修莲师心咒一千万。这样，在清净罪业的同时，又能祈祷上师。祈祷上师很重要，当上师的加持融入自心时，修任何法都会圆满的。如果再有时间，那就像龙钦宁提的传承上师们那样，多念百字明，越多越好。

某些教言说：“若能将金刚萨埵与上师瑜伽合修，利益极大。因为在清净罪业的同时，又得到了上师的加持与悉地，所以是无与伦比的修法。”

希望大家记住这些金刚语，如理如法地修行！

第 115 课

2011 年 9 月 12 日

今天讲“不共加行”的第三个。

三　念修金刚萨埵

首先，是作者对上师的顶礼句：

离二障垢然示净除障，究竟胜道然现修学相。

超有寂边然显三有中，无等上师足下我敬礼。

这一偈，在讲述上师功德的同时，也总摄了一章的内容。在修辞上，用的是藏文中比较特殊的“转折”方式。

偈颂的意思是：我的上师，虽已远离了烦恼与所知二障，但在众生面前，仍然示现精勤忏悔、净除罪业。其实，诸多上师也都是如此，是为了众生，才示现的。

我的上师，虽已获得了究竟的果位，但为了接引凡夫行者，仍然示现次第修学——资粮道、加行道、见道、修道、无学道，一一修学。

我的上师，虽已超越了轮回与寂灭二边，但为了度化众生，仍以善知识形象在三有中示现，而且与一般人无二：有行住坐卧，也有生老病死。

作者就在这样一位，无与伦比的具德上师足下，恭恭敬敬顶礼。

最关键的修行要诀

就像华智仁波切一样，我们在念修忏悔前，也应该对自己的所有传承上师——具三恩德的上师以及结上法缘、善缘的上师，恭恭敬敬地顶礼。

如果对上师有虔诚与恭敬的话，上师相续中的智慧、悲心等功德，自然而然会融入我们的心相续。这是一种特殊缘起。

夏丹德，以前藏地著名的格西，他在讲解《修心七要》时，曾引用丰富教证，说明上师与佛无别；同时，也引用新旧噶当派祖师的语录，作了印证。他说：“若修行人对上师不具虔诚、恭敬，智慧则无法开启，罪业则无法遣除……”讲了很多道理，我看了很有收获。

其实，这就是最关键的修行要诀。但可惜的是，很多人把它放弃了。放弃这一点，在别处寻找捷径，

就像抛弃根而捉住枝叶一样，得不到核心的修法。

因此，不论何时何地，希望各位都能对根本上师心存恭敬。当生起不如理的心念时，要立即忏悔，始终安住于“善知识即为佛”的正念中。

丙三（清净违缘罪障——念修金刚萨埵）分五：一、忏悔之理；二、四种对治力；三、真实念修金刚萨埵；四、念修百字明；五、忏悔之功德。

丁一、忏悔之理：

最近，道友们正在修百字明，大多数人修得很精进，这样很好。我们自己也知道，没学佛以前，我们造了许多罪业，有些甚至是弥天大罪；而在学佛之后，入了别解脱乘、菩萨乘、密乘以来，也犯过很多严重罪业。所以，为了清净这些罪业，就应该好好忏悔。

人都有自知之明，自己造过什么业，自己是知道的。因此，学院每年开金刚萨埵法会时，四众弟子都会很自觉地念四十万金刚萨埵心咒，不用管家特别要求。

洛若寺有个小佛学院，一百多人，那里有一位老堪布金旺，很了不起。他以前在佛学院待过很长时间。有一次讲法，他对那里的道友说：“喇荣开金刚萨埵法会时，你们一定要全部上去，每个人都要念十万金刚萨埵心咒（佛学院早期开法会时，规定是十万）。”随后，堪布又给他们讲了许多道理。

在座道友对金刚萨埵法门，都有所了解，应该也知道这个修法的重要性。其实我们都一样，虽然对其他法门也有兴趣，但对这个修法更加重视。

证悟之障

不管是修显、修密，相续中生起殊胜证相的主要障碍，就是罪障和习气。为了使阿赖耶的明镜显现证悟影像，净除罪障是至关重要的一环。这就好比，要让镜子映出影像，就要擦拭镜面一样。

这里把阿赖耶比作明镜。在这面明镜中，想要在修无上密法时，显现本来清净或任运自成；在修生圆次第时，显现明点、佛父佛母以及诸佛菩萨的清净之相；在修显宗法要时，现前殊胜的止观境界等，都要先擦拭上面的“尘垢”，擦拭干净了，才能显现。

如《圆觉经》云：“常当勤心忏，无始一切罪，诸障若销灭，佛境便现前。”意思是说，修行人应当常常精勤忏悔无始以来的一切罪业，如果种种罪障全部息灭了，佛的境界便会自然现前。这就像镜子被擦干净以后，山河大地自然映现其中一样。

所以，我们一定要勤修忏悔，清净罪业。

洗浴不能清净罪障

当然，也不是所有的方法，都能清净罪业。记得《杂譬喻经》里有一则公案：

从前，有两母子相依为命。儿子长大以后，问母亲：“我父亲信奉什么？”母亲说：“你父亲在世时，一日三次入水中洗浴，想以此洗净罪障、得到神通。”

儿子不以为然，说：“如果水真能洗净罪业，那么，河北岸的居民每日南渡放牛，每日都洗浴两次，为什么不得道？况且水中有鱼、鳖之类的生物，为什么它们不能得道呢？”母亲也觉得言之有理。

儿子又说：“唯有用佛陀的八解之池、禅定之水

洗浴，才能净除我们的罪障和垢染。”于是他们去依止佛陀，最终获得了圣果。[771]

可见，所谓“洗浴能清净罪障”的说法，是不合理的。我们一定要依止佛教中的忏悔方法，尤其是金刚萨埵法门。

金刚萨埵修法在藏汉经续中都有

佛陀在各种经典及续部中，宣说了不可胜数净除罪障的方便法门，而在所有的这些法门中，最殊胜、最简单的，就是念修上师金刚萨埵。

这一修法，藏地最初是由莲花生大士、布玛莫扎

771《杂譬喻经》云：昔罗阅祇国有婆罗门子，独与母居。年少长大自问其母：“我父何所奉事？欲习其踪。”母语子言：“汝父在时，一日三反入水自洗浴。”子言：“父作是何所希望乎？”母言：“恒水遣垢、可得神通矣。”子曰：“不然。”母谓子：“汝宁有异见乎？”子言：“若其然者，水北居民日驱牛南渡放，日再洗浴，何不得道？且水中有鱼鳖之属在水活，何以复不得道耶？”母言：“汝意云何？”子言：“唯有如来八解之池、三昧之水浴，此乃无为耳。”因报母言：“当诣佛所求沐神化。”于是母子至佛所。佛为说法。子作沙门得罗汉道。还为母说法。复得须陀洹道。

等尊者开始弘扬的。直到今天，人们忏悔时也都是修金刚萨埵。而随着佛法的传播，现在汉地的很多人也在修了。

以前有人说：“金刚萨埵修法，是从喇荣五明佛学院传出来的，《大藏经》里没有。”

这种说法不对。这一修法得以广弘，的确是依靠上师如意宝的威德力，这是事实不假，但是，它的源头并非学院，而是来自诸多密续的记载。我们知道，就像法藏比丘发愿建极乐世界一样，金刚萨埵最初于因地时发愿：“凡听闻他名号、念修他心咒的人，一切自性罪及佛制罪，都将清净无余，并于命终时往生清净刹土……如果不能实现，则不取正觉。”

这种说法，也许有人不认可，认为这只是藏地续部的说法。其实，汉地的《大藏经》也有。我翻过汉文《大藏经》的密教部，里面介绍金刚萨埵修法的

很多，比如，《金刚顶瑜伽金刚萨埵五秘密修行念诵仪轨》云：“金刚萨埵者是普贤菩萨，即一切如来长子，是一切如来菩提心，是一切如来祖师，是故一切如来，礼敬金刚萨埵。如经所说，金刚萨埵三摩地，名为一切诸佛法，此法能成诸佛道，若离此更无有佛。”

这是唐朝译师不空译的。不空，是汉传佛教四大翻译家[772]之一，也是开元三大士[773]之一。其实他所译的这部经典，也就是密续。这样的译师，这样的密续，我想，没有人会不承认吧。

既然是早就存在的法，藏汉经续中都有，那为什么以前不知道呢？很简单，以前没发现而已。这个道理，就像珍宝藏在各自的矿里，金、银、钻石等，少为人知，虽然一直在那儿，但只有等到有福报的人来

772 四大译经家：鸠摩罗什、真谛、玄奘、不空。

773 开元三大士：密宗的善无畏、金刚智、不空。

了，才能开取，没有福报的人是无法开取的。

因此，如今有幸值遇了这个法门，一定要珍惜。

只要忏悔罪业就能清净

刚才说了，只要是凡夫，都会造罪业，但不管是什么罪业，只要忏悔就能清净。如《大般涅槃经》云：“智者有二，一者不造诸恶，二者作已忏悔。”从不造恶的人，当然是智者；但造了恶业知道忏悔的，也是智者。

古代大德们都说：“本来罪业无功德，然忏可净为其德。”意思是，罪业本来是没有功德的，然而，通过忏悔可以令它清净，就是它的功德。《万善同归集》[774] 引《大集经》的道理说：譬如一件放置了一百年的脏衣服，一天当中就可以洗涤干净，同样，一百

774《大集经》云：“百年垢衣可于一日浣令鲜净。如是百劫中所集诸不善业。以佛法力故善顺思惟。可于一日一时尽能消灭。”

劫中集积的所有罪障，通过佛法的力量善加修习忏悔，也可在一日，乃至一时得以清净。

因此，无论是违犯了外别解脱戒、内菩萨学处，还是失毁了密宗三昧耶等，即便是罪业再严重，通过忏悔，也还是能得以清净。

下面举几个例子来说明。

◎ 指鬘王杀 999 人忏悔得果

婆罗门央具理魔罗（指鬘王），曾残暴屠杀了 999 个人，但是通过忏悔，也清净了罪障，并且即生获得了阿罗汉果位。

简单讲一下这则公案：当时，有一个婆罗门师，他用咒语使指鬘王受到迷惑，然后告诉他：“如果你在七日之中能杀一千人，则可获得梵天果位。”于是指鬘王开始疯狂杀人。到了第七天，已经杀了 999

人，还差一个。但全城的人都躲了起来，他找不到人杀。

这时，母亲来给他送饭。他又想起师父的话“杀母生天”，于是也准备杀害母亲。

佛陀知道度化他的时机已成熟，于是放光显现在他的面前。他立即舍下母亲，追赶佛陀。虽然佛陀只是缓缓而行，但他拼命追也追不上。不得已，他便喊了起来：“比丘，你给我停住！”佛陀说：“我一直安住，没有动过，只有你自己停不住。”

听到这句话，他的心被摄住了。之后，在佛陀的指点与加持之下，他明白了自己的罪业，于是舍弃利剑，在佛前忏悔，并请求出家。佛陀为他剃度以后，将他带回精舍。他也通过精进修持，获得了阿罗汉果。

后来有一天，他到城里托钵乞食。城中的老百姓

一见是他，就互相通告：“这就是指鬘王，他杀人无数，今天竟然到这里化缘。”于是大家纷纷用石头、木块打他，用刀砍他。

结果，他被打得头破血流，衣服也撕烂了，浑身是血地来到佛陀面前。佛陀安慰说：“你现在应该修安忍。为什么呢？因为，本来你的罪业，是要在无量劫中感受的……”

在座的道友中，杀过 999 个人的肯定没有，要杀也没有这个能力。参加过战争的，也许杀过一两个。但要知道，在所有杀业中，杀人是最严重的，所以一定要忏悔。

不管怎么样，如果指鬘王都能忏悔清净，甚至得果，那我们的话，只要诚心忏悔，任何罪业都一定能清净的。

◎ 未生怨王入地狱立即解脱

未生怨王在提婆达多的唆使下，杀害了自己的父亲，造下五无间罪。但他通过忏悔以后，清净了业障。死后虽然堕入地狱，但他所感受的痛苦极短，就像绸线球触地即刻弹起一般，马上从中获得了解脱。

这个公案，《观经》里讲得很广。过段时间要讲《观经》，所以这里就不广讲了。

《大乘本生心地观经》亦云：“若起殷重心，一念求忏悔，如火焚山泽，众罪皆销灭。”意思是，如果真正知道惭愧，并以殷重心一心忏悔，那么即使造的业再大，也会像火焚山泽一样，将所有罪障在短短时间内全部忏净。

◎ 比丘投火坑灭淫罪

《付法藏因缘传》里也有一则公案：曾经有一比丘在寺院修行，他的嫂子来给他送饭。这时，他因为淫心炽盛，与她私通，犯了根本戒。

犯戒以后，他立即生起了极大惭愧，心里想：“我太愚痴了，竟然造下这等罪业，我现在已不是沙门了。”在惭愧当中，他将衣钵挂在杖上，到僧众及世间的各个地方，大声喊道：“我是罪人啊！不应该再穿佛法的染衣了。我已破了戒，必将堕入地狱，现在我到哪里才能得到救护啊？”

这时，大德阇夜多来到他面前，说：“你能随顺我的话去做，我就令你罪业息灭。”他欢喜踊跃，说道：“只要能清净我的罪业，您让我做什么都行。”

尊者以神变力化现了一个大火坑，火焰炽燃，让他跳下去。他为了灭罪，便毫不犹豫地跳了下去。但是，当他跳下去时，火焰一下子变成清流，刚刚没过膝盖，他浑身上下丝毫无损。

尊者说：“汝以善心至诚悔过，所有诸罪今悉摧灭。”然后为他说法，他修持以后，获得罗汉果。

◎ 能乐讲法灭杀母重罪

能乐的贪心非常严重，母亲阻拦他去与一个女人约会，他就把母亲杀了。见到那个女人之后，他的手还在发抖，女人说：“你不要怕，这里没有别人，只有我一个人。”他说：“我为了你，把母亲杀了。”女人一听害怕了，心想：“连自己的母亲都杀，那我更算不了什么了。”

于是女人说：“你先待会儿，我到楼上去一下。”一到楼上，她就嚷道：“有贼！有贼！”能乐听后吓跑了。回到家里，他将刀扔在地上，也大声地喊：“贼杀我母！贼杀我母！”闻声而来的人，都信以为真。

之后，他依照当地习俗将母亲火葬了。这个时候他已醒悟，知道自己造下了极大罪业，内心无法平静，于是便到处寻找灭罪的方法。但别人告诉他的方

法，都是自己必须死掉才行，比如投水、投火等等，此外别无出路。

后来，他在去尸陀林的路上，听到一比丘正在念一个偈子：“若人作恶业，修善而能灭，彼能照世间，如日出云翳。”他想：“看来佛门一定有灭罪方法。”于是就出家了。

出家以后，他非常精进，很快精通三藏，而且辩才无碍。

这时有人问他：“您为何如此精进呢？”

他说：“为了灭重罪。”

“您造过何罪？”

“杀母。”

大家一听，赶紧将此事告知佛陀。佛陀说，杀母

之人不能出家。于是僧众将他开除了。

但他不想还俗，于是就以出家相，来到偏远之地，并在那里建立了道场。因为他精通三藏，所以培养了众多弟子，其中很多人已证得了阿罗汉果。

因为讲经说法、培养僧众等的功德，他死后虽然堕入无间地狱，但时间极短，之后立即上升天界了。上升天界以后，他一观察因缘，知道是佛法的力量让他灭尽了重罪。于是来到佛前报恩，听法以后，证得初果。

类似的公案，《百业经》[775] 等经典中还有很多。

曾有个道友说：“我要是再不好好修的话，那就完蛋了！想想出家前坏事干尽，真跟疯子一样！”

不管你以前怎样，现在知道忏悔就好。龙猛菩

775 比如，其中有一则，就是“王布果杀五千人得度证果”的公案。

萨在《亲友书》中也说：“何者昔日极放逸，尔后行为倍谨慎，如月离云极绚丽，难陀指鬘见乐同。”虽然以前是特别放逸的人，但学佛以后，行为上倍加谨慎、精进忏悔，那他也必将如月离云，绚丽而光照世间，就像难陀、指鬘、能乐一样。《别译杂阿含经》亦云：“若人先造恶，后止不复作，是照于世间，如月云翳消。”

其实不仅是我们，即便是历史上的高僧大德，有的也做过坏人。像奔公甲格西、博朵瓦格西、伏藏大师列绕朗巴等，他们在修行以前，显现上也是造过很多罪业的。当然，汉地的传记中，这样的事例也不在少数。

因此，大家也不要灰心，以为罪业太多了忏不净。其实也不是。只要具足四种对治力，诚心诚意、认认真真地忏悔，就一定能清净。

当然，如果忏悔时东张西望、胡言乱语，或者一边打妄想、一边忏悔，这样的意义不大。有些人虽然口里在念忏悔文，但心里却毫无惭愧，甚至认为“我也没什么罪业啊”“以后忏悔也可以吧”“反正忏罪是罪业的功德，那我今后造罪也没事啦”……诸如此类，这种“忏悔”不仅不能清净罪业，反而会助长造业的趋势。

因此，忏悔时一定要有惭愧心。如米拉日巴尊者说：“若想忏罪能净否？忆念善法则清净。”如果你想了解，自己的罪业是否能清净，就看你在忏悔时是否忆念善法了。如果忆念了，有惭愧心、悔改心，那就能清净。

就像刚才讲的那些公案，虽然他们以前造的业很严重，但一旦认识到罪业以后，向善之心也极为猛烈，在这种心态下，即使只用短短时间，即使只念十万金刚萨埵心咒，也都是能够忏净的。相反，一个

人若无惭愧的话，即便罪不重，即便念得再多，也不一定能清净。

所以，不论是谁，忏悔时一定要具足四种对治力，这是关键！

丁二（四种对治力）分四：一、所依对治力；二、厌患对治力；三、返回对治力；四、现行对治力。

《大乘集菩萨学论》[776]引《四法经》云：“佛言：慈氏，若菩萨摩诃萨成就四法，灭先所造，久积过罪……”这里所说的“四法”，就是指四种对治力。

不论你是哪一个传承，修的是哪一个忏悔法，只要具足四种对治力，就一定能忏罪清净。

776《大乘集菩萨学论》中，《四法经》云：佛言：“慈氏，若菩萨摩诃萨成就四法，灭先所造久积过罪。何等为四？所谓悔过行、对治行、制止力、依止力。”

戊一、所依对治力：

在这里，所依对治力就是指，将金刚萨埵作为皈依境，具足愿菩提心与行菩提心。

以金刚萨埵为皈依境

藏地人修金刚萨埵，一定会先请一幅金刚萨埵的唐卡，或者一尊金刚萨埵像，以此为皈依境来忏悔。

虽说在本体上，诸佛菩萨是无别的，但在修忏悔时，将不共的佛尊作为对境，更有殊胜的缘起。当然，如果是在别的场合，也有其他的所依对境，比如，《三聚经》里的三十五佛（那天，个别道友制作了一些三十五佛的唐卡，我觉得那个很好），或者通常的三宝所依——佛像、佛经、佛塔，以及善知识等，这些都可以，都属于所依对治力。

很多人喜欢将《般若摄颂》、密宗续部及《大藏经》作为忏悔的对境，其实这是非常殊胜的。像我们经堂里就有《大藏经》，如果你要忏悔的话，在它面前一边磕头、一边忏悔，那功德是很大的。当然也可以找上师：“上师啊，我向您忏悔，我以前杀过生，我以前做过什么什么……”这样发露忏悔也很好。

不过，有的弟子只说忏悔，不说罪业：“上师啊，我向您忏悔，我有很大的罪业。”

上师很好奇：“什么罪业？”

“嗯——这个不能说。”当然，这不是发露忏悔，可能是不好意思吧。但犹豫了一会儿，又说：“上师，您不是有他心通吗？反正您是佛，您就用尽所有智、如所有智观一观吧，我自己不方便说。”

这时，上师也不好意思了。说“不知道”的话，那就失去“佛”的位置了，所以干脆就说：“对对对，

知道了。”（众笑）

愿行菩提心

此外，在忏悔时，愿行菩提心也是必不可少的。如果少了菩提心，即使具足四种对治力，也只能稍稍减轻罪业，达不到彻底清净的效果。而如果相续中生起了无伪菩提心，那么，不论往昔造了多少罪业，也都会自然而然清净的。

如《入行论》云：“如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，若有速令解脱者，畏罪之人何不依？”一个犯了极重罪业的人，如果能依止一个勇士或大人物的话，便可除去怖畏，比如，不用入监狱、不用判刑，等等。同样，若有一种方便可以迅速解脱的话，那些畏惧罪苦的人，又为何不去依止呢？

又云：“菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。”

依止什么呢？就是菩提心。菩提心就像末劫火一样，一刹那间便能摧毁一切重罪。不仅如此，其实菩提心的功德太多了，在《华严经》里有很多比喻说明。因此，忏悔时一定要发两种菩提心。

当然，摆放佛像、佛经、佛塔等，还是有必要的。因为一个凡夫人，离开真实对境的话，单靠观想是很难修起来的。

而且，这样还有个好处，你在上师面前实在说不出口的话，可以对佛像说。不管你说什么、怎么说，佛像总是笑眯眯的，就坐在那儿，绝对不会说出去的。以前法王如意宝讲过：“有些事，即使是跟上师讲，也要观察，看这个上师是否能保密。如果你一讲，上师就把它传遍世界了，那就最好不要讲。”所以，有什么话，对金刚萨埵讲是最保险的。

以上是所依对治力。

戊二、厌患对治力：

所谓的厌患对治力，就是说，对于以往自己所造的一切罪业，生起后悔之心。如果既没有将罪业视为罪业，也没有以强烈的追悔心发露忏悔，就不能得以清净。

认识罪业是很重要的。认识了之后，你会把罪业看得很重，深觉惭愧、懊悔：“为什么我要杀盗淫妄？为什么我要犯戒……”有了这种追悔心，也就有了破恶的力量。

如《三聚经》云：“发露忏悔，不覆不藏。”意思是，有了罪业一定要说出来，然后忏悔，不能覆盖、隐藏。如果覆藏的话，《大般涅槃经》中说：“若覆罪者，罪则增长。”因此，有了罪，一定要找善知识或其他人发露。古德常讲：“一个善于修行的人，常常发露己过，却不宣扬功德。宣扬功德，善根则灭

尽；发露己过，过失也会灭尽的。”因此，一定要经常发露。

不过，有些人“发露”罪业时趾高气昂：“我以前干过什么什么，我如何如何……”好像干坏事很伟大，说这些别人会羡慕。这不是发露，更不是忏悔。而有些人正好相反，别人一问：“你以前做过什么？”他就不好意思了：“唉，没什么可提的，无恶不作，不是人，纯粹是疯子。”这种心态还可以，知道那是罪业，有厌恶心，这样才有机会。

在《极乐愿文》中，大成就者乔美仁波切说：“若无悔心忏不净，昔所造罪如服毒，以大惭畏悔忏罪。”意思是，如果没有懊悔之心，光是口头上、行为上作些忏悔，是清净不了的。一定要心怀惭愧：“我以前造的那些罪，真是毒药啊，我怎么能服毒药呢？以后肯定要堕地狱了，解脱不了了，我该怎么办呢？”有了这种大畏惧、大惭愧，罪业就会清净的。

如果是以前杀过人的、偷盗过的、犯过戒的，那更要励力行持。

当然，这种惭愧心，要真正有智慧的人才生得起来。而没有智慧的人，是不知道惭愧的，“无所谓，堕地狱就堕地狱吧，犯戒就犯戒吧”，这种态度，是非常危险的。

因此，知惭有愧的人，才是智者。

戊三、返回对治力：

返回对治力，是指回想起自己往昔所造的罪业后，发誓从即日起，纵然遇到生命危险，也绝不再造这样的罪业。

如《三聚经》云：“从今以后，必断严戒。”《极乐愿文》中也说：“后无戒心罪不净，发誓此后遇命

难，亦不造作不善业。”

这里最关键的，就是纵遇命难也绝不再造。有了这种誓愿，忏悔肯定相当有力量。像有些人，虽然以前干过很多坏事，但一出家，就能毅然决然断除这一切：“从今以后，我即使饿死，也再不造恶业了！”有这种决心的话，罪障肯定会清净。

《地藏十轮经》[777] 里说，有两种人是非常了不起的，第一，从来不造恶业；第二，造了以后，知道惭愧并发露忏悔。这两种人，都叫“勇健得清净者”。

苏格拉底也说：“人可以犯错，但是不可犯同一个错。”这个道理很好，人是应该这样。如果以前杀过人，那以后就不要再杀了，如果对前面的罪都没有惭愧，又再杀的话，那以世间正理来评判都是无法宽恕的，更何况出世间了？杀生也是同样的道理，虽然

777《地藏十轮经》云：“世尊告曰：善哉善哉，汝等乃能如是惭愧发露忏悔。于我法中，有二种人名无所犯：一者禀性专精本来不犯；二者犯已惭愧发露忏悔。此二种人于我法中，名为勇健得清净者。”

世间人不这样认识，但我们学了佛以后，就不能再杀了，再杀就说不过去了。

因此，忏悔时，一方面要认识罪业；一方面就是这里讲的，要有绝不再造的决心，这样就一定会清净的。

戊四、现行对治力：

现行对治力，是指尽心尽力奉行一切能对治往昔所造罪恶的善业。

比如，七支供：顶礼佛及佛子、随喜他人福德、请转法轮、善根回向菩提等，以及发愿行菩提心、护持无伪实相之本体，这些都属于现行对治力。

从前，塔波仁波切的一个弟子向他请教：“我往昔以贩卖佛经维生，如今想起真是追悔莫及，请问上

师，我该如何进行忏悔呢？”仁波切说：“就造那些经典吧！”

于是那个人着手造经典，结果经常心思外散。他又怀着十分沮丧的心情，前去上师面前汇报说：“造经典时，我心思也是经常散乱，对于忏悔罪业来说，恐怕没有比安住空性、护持本性更甚深的了吧？”

上师异常欢喜地说：“实际上就是如此，纵然往昔所造的罪业积如山王，也能在现见本性的瞬间得以清净。”

勇施比丘观无生息灭淫罪

《佛说净业障经》里也有一则公案：有一名比丘叫勇施，有一次他到城里化缘，一位长者的女儿对他生起贪心，从此欲心内结，患了病。

母亲心疼女儿，了解情况以后，待勇施比丘再来时，就对他说：“我女儿现在病成这样，就是因为我不让她听法所致，您能不能为她传传法呢？”比丘信以为真，于是天天来为她传法。结果因为常常见面，也生起了欲念，把戒破了。

后来，女人的丈夫见这个比丘常来，便起了疑心，准备杀掉他。比丘预先知道了，就弄了些毒药给那个女人，让她把自己的丈夫毒死，她也照做了。

但她的丈夫一死，勇施比丘便生起极大懊悔，心想：“我现在已造下极重的罪业，又行邪淫、又断人命，这哪里还叫比丘啊！现在我命终之后，必堕恶道了，谁能为我息灭痛苦啊？”

于是，他从一个精舍到另一个精舍，衣服拖在地上，惶恐奔走，不断地哀嚎：“我现在就是地狱众生啊！我现在就是地狱众生啊！”

当时有一位菩萨尊者，名叫鼻揵多罗（今弥勒菩萨），问明缘由以后，尊者对他说：“比丘不要怕，我能施予你无畏。”比丘一听，欢喜无量。

菩萨将他带到一个寂静的树林中，然后涌身虚空，高一多罗树，问比丘道：“你现在对我有信心吗？”比丘合掌说：“在我看来，您和世尊无二无别。”

这时，鼻揵多罗菩萨入于“诸佛境界大乘妙门如来宝印三昧”，并从身上显现出无量如来，都是金色之身，三十二相圆满。之后，所有如来异口同声为他说偈云：“诸法同镜像，亦如水中月，凡夫愚惑心，分别痴恚爱……”意思是，诸法如同镜中的影像、水中的月亮一样，毫无实质，但凡夫因为愚昧、迷惑之心，从而生起贪、嗔、痴等烦恼。听闻这个偈子当下，他便了知了一切法如梦如幻，从而离开一切缠盖，获得无生法忍。

从这个公案，及前面讲的菩提心功德来看，在净除罪业的方法中，没有比修菩提心及护持无伪实相更为甚深的了。因此，在修金刚萨埵法门时，也应该在不离开这二者的基础上，观想金刚萨埵身相，观想降下甘露、净除罪障，念诵百字明等。

第 116 课

2011 年 9 月 15 日

现在大家都在修五加行。但是，修五加行的目的，你们也知道，不是为了听密法，而是为了成为一个名副其实的佛教徒。五加行是修行的基础，如果质量上圆满了，就一定能成为一个很好的修行人。

因此，大家也不要急着赶数量，勉强修完的话，利益不大；倘若报个假数字，那更是没有必要了。我们应该注重质量。其实，对修行人而言，这每一个加行——皈依、发心、金刚萨埵、上师瑜伽、曼荼罗，都是不可缺少的。所以，希望大家都好好修加行。

关于法本翻译的问题

同时，就《大圆满前行》的译本，我也想顺便说两句话。

《大圆满前行》这本书，现在也有其他的译本，叫《普贤上师言教》，我见过的就有两种。当然，有不同的译本，我也是赞叹的。比如，《金刚经》《无量寿经》等，这些大大小小的经论，都有很多不同的译本。但是，如果有些“翻译”，是将以前的译本修饰、改造一番，弄得面目全非以后，还自认为是好的“译本”的话，那就不一定合适了。

这两个译本中，以前我见到的那本，是西藏人民出版社出版的；前两天见到的那本，是宗教文化出版社出版的。

以前的那本稍好一点，改得不多，基本上和我原

来的《普贤上师言教》[778]是一样的，当时的错别字、译错的意思，还是照样放着。这些错的地方，还有个别教证，后来重新修订时都改过了，但这个“译本”里没改。简单讲，就是只换了译者的名字而已。

后来，我碰到了这些人。碰到以后，他们自己也特别不好意思，但我没提这件事。个人的事，我觉得还是不说为好。而且，改得也不多，不管怎么样，反正我这边也没拿书号，他们出版也可以。听说是台湾个别人找他们（出版社）谈的，并花钱买了书号。但即使是有了书号，这种“出版”方式，也还是不太好吧。

后面的那个“译本”，是前两天见到的，我倒没细看，只是翻了几页，说是“在以前两个译本的基础上完善的”，“译者是华智仁波切的后世什么什么”……没细看，总之很有“资格”、很“权威”。

778 堪布翻译的《前行》，最初叫《普贤上师言教》。后来，又重新对照藏文作过校对、修改，现名为《前行引导文》。

当然，如果译得好，我也随喜，没有任何嫉妒心，对一个法本，有不同的理解是可以的。

但是，就我的原则来讲，翻译的话，要么干脆不译，要译，就应该有自己的特色，不要在别人的译本上修改，然后当成自己的作品。现在也好，以前也好，像《释量论·成量品》《量理宝藏论》等所有论典，我都是这样译的。

《虚幻休息》《禅定休息》，刘立千译过，我也翻译了；敦珠法王的《藏密佛教史》，刘锐之译过，我也正在译。但在译的过程中，绝对不会在人家的译文上改来改去，最后加上自己的名字，绝对不会这样。

我都是用自己的理解来译的。只不过，偶尔碰上某句话、某个教证不好译的时候，我也会翻翻别人的译本，看看他们是怎么解释的，怎么翻译的（但有时我

也发现，他们的译文，有些地方错了，有些地方可能自己也没懂，就那么放着）。除此之外，你们也可以对照着看看，根本没有抄袭的现象。

翻译这么多年以来，有人给我的称呼太高了，我担当不起，也觉得很惭愧。但不管怎么样，因为自己作翻译，所以看到那些把别人的译本改来改去，然后加上自己名字的做法，就不太舒服。

这让我想起敦珠法王在《藏密佛教史》的第七品中，引用荣索班智达的一段话，荣索班智达说：“以前，在印度佛教完整未衰落之时，前辈的译师们，是凭自己的智慧，将诸佛菩萨的金刚语作清净抉择以后，原原本本翻译下来的；但现在的个别译师，却是在前辈大德的译文上，作种种转变之后，自我赞叹，说自己译得最好、最可靠，但实际并非真实之义。而现在，我们这些遵照佛语来翻译的人，和他们是不一样的……”里面还引用了其他一些圣者的教言，对当

时一些译师的行为，作了批评。

当然，可能现在这些人，也不至于如此，也许他们有他们的目的。但是，当我看到某些教证、内容完全译错了，还是非常痛心的。意义本来不是这样的，可他们在解释的时候，也许藏族人不懂汉语，汉族人不懂藏语，这样两个人就接不上了。最后，虽然汉族人把词句理通顺了，弄漂亮了，但意义却完全错了。非常可惜！

也许这也是一种需要吧，一定要让人知道“我做了什么什么”，尤其是一本比较出名的书，如果标的是自己的名字，就会觉得比较光荣。当然，也许是这样，也许也不是。不管怎么样，一个人说什么、做什么，只要符合道理，谁都可以接受。

学院也有一些道友在为上师们发心，翻译一些佛法。发心是很好的，尤其是，如果能将藏传佛教中

的一些殊胜文库译出来，那我也非常随喜。但是在译的过程中，一定要谨慎，否则，既没学过五部大论，又不通显密教理，或者即便学了一点，也只是皮毛而已，那由这种非专业人员下笔的话，专业人士来一看，一定是漏洞百出。

所以，在藏传佛教广泛传播的今天，好的和不好的现象，都是存在的。但从某些现象来看，这和当年阿底峡尊者来藏地期间，印、藏之间的佛教交流状况，是相似的。

当时荣索班智达也住世。在夏天的时候，很多藏地译师就到茫耶贡塘；冬天的时候，就到尼泊尔求学。但他们和前辈的译师们不同，前辈译师们去依止上师时，供养的金子都是一袋一袋的，翻译的地点，也都是非常正规的道场。但这些人没有这个实力，只是为了与某某上师竞争，为了一些名闻利养，非要步行过去，最多在腋窝下夹一二两金子，找的也是一般

的上师……凡此种种。

后来，荣索班智达也对前辈与当时的译师，列举了六种差别：施主的差别，翻译地点的差别，译师的差别，大班智达的差别，供养的差别，法的差别。

这些差别，你们看看《藏密佛教史》，的确反映了前辈译师的严谨和卓越。如果我们能够学到或做到一点点，也应该很好了。

我倒不是说自己译得好，但是多年以来，我翻译的，都是从上师们那里得过的法；而且翻译时，也很少着力于华丽辞藻，只是以自己的一种风格，将圣者们的语言原原本本译出来而已。这就是我在翻译上的追求和原则。

当然，有智慧的人可以对比一下。在不同的译本当中，佛教专业人员所译的经典和论典，你闻思以后，应该会明白的。

这是我顺便说的两句话。不管怎么样，在翻译方面，以前我花过一些时间和精力，以后的话，也是会一如既往的。

丁三、真实念修金刚萨埵（修行时所需唐卡请见目录前彩图）：

前面讲过，在所有的忏悔方法中，修金刚萨埵是最殊胜的，尽管我们往昔造过许多恶业，但只要如理忏悔，一定会忏净的。

如《金光明最胜王经》云：“若人百千劫，造诸极重罪，暂时能发露，众恶尽消除。”一个人不是在一年两年，也不是几十年，而是在百千劫中造了极为严重的罪业，但只要在几个月或几年的短暂时间里，真诚发露忏悔，所有罪业也将被根除。这是佛陀的金刚语。

当然，这也要用正确的方法才行，否则也很难奏效。

提违舍弃自焚修十善

《佛说未曾有因缘经》中，讲过一则提违的故事：提违的丈夫死后，她在家守寡，虽然家境富有，但却没有孩子，也没有父母，一个人过着孤苦伶仃的生活。

有一次，她问常来的婆罗门说：“我应当如何修福，才能灭除罪业呢？”

婆罗门说：“灭罪有两种方法，若是轻罪，则要供养一百婆罗门饮食，布施乳牛等等；若是重罪，则要用家中的一切财富，布施五百大婆罗门，之后还要在恒河边上堆积木柴，焚烧自己的身体，这样便可灭尽一切罪业。”

提违自知业力深重，决定自焚。于是让仆人到山里砍了十车木柴，做好了准备。

当时有一位比丘，叫辩才。听说此事以后，他心生怜悯，于是来到提违家中，问她道：“请问施主，你置办这么多木柴要做什么呢？”

提违说：“我要自焚，以灭重罪。”

比丘说：“你的罪业只会跟随神识，与身体是分开的，烧掉身体，如何能灭掉它们呢？而且，在你感受焚烧的痛苦时，会更加烦恼，更加造罪，这样死去以后，后世将更加痛苦，这是受报的规律。所以，假使用火烧坏百千万的身体，还是无法灭尽你的罪业相续。就像无间地狱的众生，一日之中八万生死，一劫以后罪业才消尽，那你现在烧身一次，就想灭罪，哪有这个道理呢？”

提违一听，恍然大悟，立即舍弃了自焚的想法。

接着，辩才又为她及她的五百眷属，讲述了悔过灭罪之法[779]：“起罪之由，出身口意……是为十恶，受恶果报。今当一心丹诚忏悔：若于过去，若于今身，有如是罪，今悉忏悔；出罪灭罪，当自立誓，从今已往，不敢复犯……”说了灭罪法以后，又教她们行持十善。提违听了，欢喜踊跃，用百味饮食供养辩才比丘，并想终身奉事。

但辩才说：“你已舍弃邪法，入于正道，以净修十善而成为正法之子，但若再能以十善教化天下，则是报答师徒重恩了。既然你已得度，我也就不必住在这儿了，现在我要去各方云游，度化其他的众生。”

提违知道留不住师父，就想供养些珍宝之物，但师父一概不接受。无奈之下，她在无尽的感激当中，涕泪交流，叩头辞谢，送走了师父。从此之后，她和五百眷属到处宣讲十善法，度化了无量众生。

779 详见《佛说未曾有因缘经》。

在辩才比丘的灭罪法中，所谓“有如是罪，今悉忏悔”“从今已往，不敢复犯”，其实也就是厌患和返回两种对治力。可见，所有忏悔的基础，就是四种对治力。

那么，这四种对治力，在上师金刚萨埵的修法中，是如何体现的呢？

金刚萨埵修法中的所依对治力

◎ 明观金刚萨埵

在忆念四种对治力之后，进入真正念修金刚萨埵的阶段。

首先，自己平平常常地安住下来，也就是所谓的庸俗而住（不将自身观作本尊）。安住之后，在头顶上方一箭（即一尺许）左右的虚空中，观想一朵千瓣白莲

花，它的上面有一轮圆月。所谓的“圆”，并不是指它大小的尺度，而是指，明月的所有部分完整无缺，就像十五的月亮一样，毫无弯弯曲曲，而是圆溜溜的。

接下来，再观想月轮上有一个光闪闪的白色吽（ ）字。虽然在其他宗派，有观想从“吽”字放光、收光[780]等步骤，但宁提派自宗并没有这种观想。

然后观想，一瞬间，“吽”字就变成了本体为三世诸佛的总集、无等大悲宝藏具德根本上师；形象是报身的本师金刚萨埵主尊[781]，他的身色洁白，宛如十万个太阳照耀在雪山上一般，一面二臂，右手在胸前握持表示明空无二的五股金刚杵，左手依于腰际部位握着代表现空无二的金刚铃，双足金刚跏趺坐，身上以十三种报身服饰庄严。

780 放光、收光，意为供养圣者、布施六道众生。

781 有些修法中也说，如果对上师信心够大，形象也可以直接观作金刚上师。

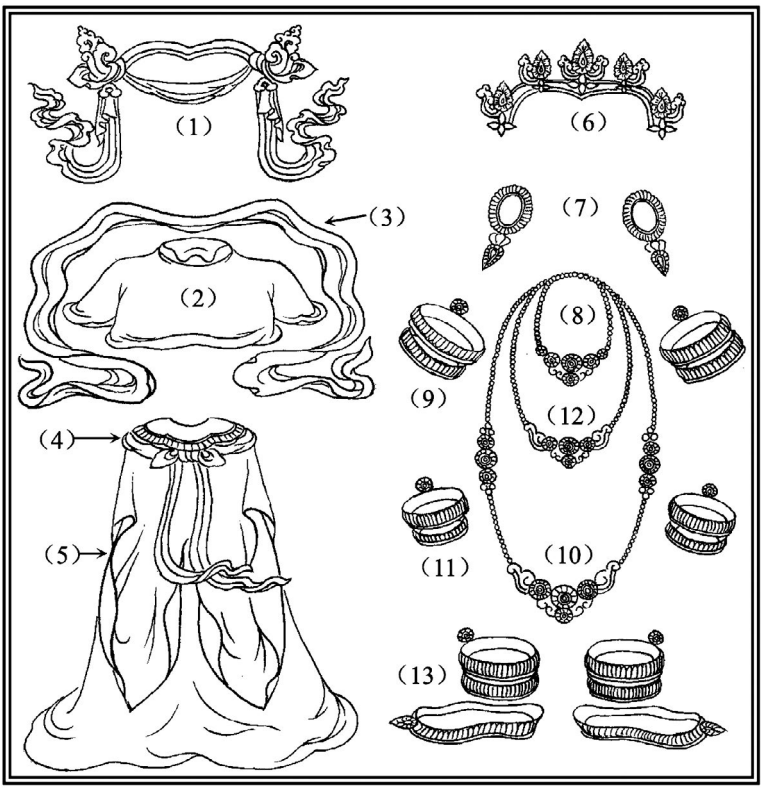
十三种报身服饰，也就是绫罗五衣与珍宝八饰。绫罗五衣：冕旒、肩披、飘带、腰带、裙子；珍宝八饰：头饰、耳环（左右二者算为一个）、项链、臂钏（左右二者算为一个）、璎珞、手镯（左右二者算为一个）、指环（所有的指环算为一个）、足镯（左右二者算为一个）[782]。

离开这些图案的表示，要观想是很困难的。当时画这些的时候，我也请教了很多画家和上师，但说到细致的地方，像金刚萨埵的装束，也有不同的说法。甚至，有些画家画的时候，少画、多画的现象都有。但严格来讲，不能多、也不能少，否则有过失。

782 报身服饰中，也可将璎珞分为长、短两种，计为两饰，不计指环，如图。

ལོངས་སྐུ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ།

报身金刚萨埵



(1) 冕旒 ཅོད་པན།
(2) 肩披 སྤྲེད་གཡོགས།
(3) 飘带 དར་དཔྱངས།
(4) 腰带 སྐེ་རགས།
(5) 裙子 སྨད་དཀྱིས།
(6) 头饰 དབུ་རྒྱན།
(7) 耳环 སྣོན་རྒྱན།
(8) 项链 མགུལ་རྒྱན།
(9) 臂钏 དཔུང་རྒྱན།
(10) 长璎珞 དོཊལ།
(11) 手镯 ཕྱག་གདུབ།
(12) 短璎珞 ཝ་མོད།
(13) 足镯 ཞབས་གདུབ།

◎ 双身与单身

按宁提派的这个仪轨，本尊要观金刚萨埵与白慢佛母无二双运。这种双身像，在藏地是很平常的，没有人会生分别念，更不会生邪见。而且，多数金刚萨埵的修法，也都是双身像。因此，是密宗根基的话，对本尊有无比信心的修行人，可以直接观双身像。

但是，如果对密宗空乐无二的智慧没有信心，甚至将佛父佛母视作世间男女，观修时，心里也始终有种不清净的欲望或意念，那就最好修单身的金刚萨埵，不一定非要观双身像。

但不论观双身还是单身，自己头顶上圣尊的面向，与自己的面向是相同的。比如，我自己面向东方，圣尊也面向东方。

◎ 显而无自性

这种明观，不是观想成扁平的，虽然你可以参照唐卡或壁画的形象，但在你脑海中呈现的，却不应该是一种平的画面，应该是立体的。但也不是像土像、金像那样，有实质的物体自性。

如果观的是一尊实在的铜像，可能会起一些分别念，“它的边儿，会不会划到我的头啊？”所以，按生起次第的要求，圣尊是不能观作实有的。

那应该怎样观呢？

从显现的角度而言，你应将主尊佛父佛母，包括双目黑白的颜色在内，都互不混杂地观想得清清楚楚；而从空性的侧面来说，又没有一丝一毫实质身躯的血肉、内脏等，就像空中显现的彩虹，或者无垢水晶宝瓶一样。

总之，要观圣尊是显而无自性的。虽然显现上了了分明，但本体上却毫无实质，犹如水月、镜中影

像、空中的彩虹、无垢水晶宝瓶……对有空性基础的人来讲，这样观想应该不难。

以上是所依对治力。

金刚萨埵修法中的厌患对治力

这样明观以后，就开始祈祷。祈祷有两种，一种是发出声音的祈祷，一种是在内心忆念。

现在诚心忆念：与大恩根本上师无二无别的怙主金刚萨埵，愿您以大慈大悲垂念我及一切众生。我自己从无始以来迄今为止，身语意所造的十不善业、五无间罪、四重罪、八邪罪，违犯外别解脱的律仪、内菩萨乘的学处以及持明密乘三昧耶戒，背弃世间的盟誓、说妄语、无惭无愧等，凡是能直接回忆起来的一切罪业，在上师金刚萨埵您面前，满怀惭愧、畏惧、追悔，以至于毛骨悚然地发露忏悔。此外，自己想不

起来的，在无始流转轮回的生生世世中，肯定也积累了许多罪业，这一切罪业，在此也不覆不藏一并发露忏悔，请求宽恕。但愿这所有罪障，就在此时此地，荡然无存、全部清净。

◎ 所忏罪业

我们所要忏悔的，不只是这一生，而是从无始以来至今生的一切罪业。

在这些罪业中，十不善业，每个人都造过，有的是全部的，有的是部分的。

五无间罪，真正的不一定有，但相似的可能会有。比如，侮辱父母、对圣者不恭敬等，这些都是。

所谓四重罪，《前行备忘录》里有：

1．居智者之首位；

2．享用密咒师的财产；

3．居比丘顶礼之前；

4．享用修行人的食物[783]。

八种邪罪：

1．诽谤白法；

2．赞叹黑法；

3．对行善者积累资粮从中作梗，减少他们的资粮；

4．对修善的信士，说难听之语而扰乱其心；

5．已入密宗金刚乘坛城以后，在会众行列中发

783 享用修行人的食物，并不是指所有修行人的食品，但如果某个修行人心里决定期限“依靠此食品我在这个月里修行”，假设享用了他那寥寥无几的食品中的一点儿，那么在他所想的期限里，饮食就不足了。

起争斗、恶语相骂、争吵不休，背弃上师；

6．已入密乘者远离本尊；

7．已入密乘者脱离道友；

8．已入密乘者舍弃坛城。[784]

别解脱戒，有居士戒、出家戒，在家出家时，可能每个人大大小小地也有违犯。

菩萨戒，有广大和甚深两大学派的传承，戒条很多。

在金刚密乘中，共同密乘和不共密乘的三昧耶戒，也是无量无边。

所谓背弃世间盟誓，就是发誓做或不做什么，但后来却违背了，这也是一种罪业。还有无惭无愧等做

784 八种邪罪，在别处也有不同的解释方法。

人方面的各种缺陷，所有这些罪业和过失，我们要一并在金刚萨埵面前忏悔。

◎ 发露忏悔 不覆不藏

对上面所有的这些罪业，要发自内心地忏悔。

可以一边念百字明，一边忏悔。比如，忏悔时你就想：现在我是五十岁，出家前，我造了什么罪；出家后，我造了什么罪；想不起来的，会有什么罪；即生的，乃至无始以来的什么什么罪……一个一个地发露忏悔。

这样发露忏悔后，因为没有覆藏心，所以有些罪业直接就被清净了。如《涅槃经》云：“若覆罪者，罪则增长；发露惭愧，罪则消灭。”如果覆藏罪业，罪业则会增长；而如果以惭愧心发露忏悔，罪业则会灭尽。

因此，忏悔时一定要不覆不藏。只要不覆不藏，再加上是以金刚萨埵为所依，念修百字明，这样必定能清净无始以来的一切罪业。

当然，如果每天都能这样忏悔，养成一种日日忏悔的习惯，那功德更是不可思议了。如《庄严藏续》[785]中说：若依靠上师金刚萨埵，每天念 21 遍百字明，即可加持堕罪，令堕罪不增长；若能念诵十万遍，那即使是破誓言等罪业，也都能清净，而究竟也必定成就清净的本性。

以上观想是厌患对治力。

金刚萨埵修法中的返回对治力

发露以后，心里默想：“我以往因为不懂取舍

785《庄严藏续》云：“妙观白莲月垫上，上师金刚萨埵尊，依百字明之仪轨，倘若念诵二十一，即将加持堕罪等，使其不复得增长，诸成就者所宣说，故当恒时而修持，倘若已诵十万遍，必成清净之本性。”

因果、烦恼深重、业障现前，在学佛前、学佛后，皈依前、皈依后，在家、出家，造下了无数罪业。如今，依靠大恩上师的慈悲，我已懂得利害，所以从今以后，即使遇到生命危险，我也决不再造那种罪业了。”这就是返回对治力。

《大方等大集经》云：“若能于佛世尊前，忏悔发露一切罪，是人远离于邪见，能到生死之彼岸。”如果能在金刚萨埵或者其他佛尊面前，真诚地忏悔发露一切罪业，并且立誓再也不造，那么，此人从今以后就能远离一切邪见，到达生死彼岸。

所以，依靠四力忏悔是极为必要的。简单概括一下，在修金刚萨埵法门时，观想金刚萨埵，是所依对治力；在佛尊面前认识并发露罪业，是厌患对治力；立誓改过，是返回对治力。

其实，这样的修行，也并未脱离世间的道理。我

们知道，世人犯错以后，也是要先认识错误，认错以后改正，改正了也就没什么事了，谁都能原谅。但如果明明犯了错，却认识不到，甚至还要掩饰，“我是对的”“我有什么什么理由”……那就没有改过的机会了，当然也就得不到别人的宽恕。

因此，修行人要忏悔，一定要从认识罪业开始。

下面念诵宁提派前行仪轨：

ཨཱཿ

啊 啊

བདག་ཉིད་ཕ་མལ་སྒྱེ་བོ་རྣམས

大涅踏玛谢喔热 于我庸俗头顶上

བད་དགར་ཟླ་བའི་གདན་གྱི་དབུས

班嗄达哦旦戒为 白莲月垫之中央

ཧཱུྃ་ལས་བྷ་མ་རྡོ་རྗེ་སེམས།

吽累喇嘛多吉塞　　吽成金刚萨埵师

དཀའ་གསལ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་བའི་སྐུ།

嘎萨龙秀凑波革　　皎洁受用圆满身

རྡོ་རྗེ་དྲིལ་འཇིག་སྟེམས་མ་འཁྲིལ།

多吉这怎尼玛彻　　双运慢母持铃杵

ཆྭད་ལ་སྐྱབས་གནོལ་སྡིག་པ་སྤྱོང།

秋拉加索的巴炯　　祈净罪障皈依您

འགྱོད་སེམས་དྲག་ངོས་མཐོལ་ལོ་བཤགས།

救塞扎布透漏夏　　以猛悔心发露忏

ཕྱིན་ཆད་རྩོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡོམ།

辛恰昼拉瓦江斗　　后遇命难亦戒犯

ཆོུད་ཐུགས་རྒྱ་བ་རྒྱས་པའི་སྟེང་ཨ།

秋特达瓦记波荡　　于您心间明月上

ཧཱུྃ་ཡིག་མཐའ་མར་སྡུགས་ཀྱིས་བསྐོར་ཨ།

吽叶踏玛鄂记够　　吽字周围咒绕旋

བཟླས་པ་སྡུགས་ཀྱིས་རྒྱུད་བསྐུལ་བས་ཨ།

得巴鄂记杰革为　　诵咒打动相续故

ཡབ་ཡུམ་བདེ་བར་སྦྱོར་མཚམས་ནས་ཨ།

呀叶德则救擦内　　父母双运交界处

བདུད་རྩི་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ཕྲེན་ཨ།

德则相切塞戒珍　　菩提甘露如云涌

ཀ་བྱང་རྡུལ་ལྟར་འཛོག་པ་ཡིས་ཨ།

嘎哦德达匝巴意　　降下白如冰片汁

བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་གྱིས།

大荡卡色塞坚戒　　我与三界众有情

ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུས།

累荡拗梦德爱杰　　业及烦恼痛苦因

ནད་གདོན་སྲིག་སྦྲིབ་ཉེས་ལྟུང་གིའོ།

那敦的这尼洞这　　病魔罪障煞气垢

མ་ལུས་བྱང་བར་མཛད་དུ་གསོལ།

玛利相瓦匝德索　　无余清净祈加持

现在，我们多数人修的是《开显解脱道》的忏悔仪轨。而按照宁提派的这个修法，依文观想以后，就开始修百字明。

丁四、念修百字明：

随后，于金刚萨埵佛父佛母无二无别的心间，观

想一轮明月，大小就像压扁的芥子，月轮的上面有一个白色吽（ ）字，宛如毛发写成的一样。这个通过视频光盘，或者直接跟随文字观想都可以，大家根据自己的情况定，尽量观想清楚。

一边这样观想，一边念诵百字明：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴、底叉知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美

巴哇、阿努 Ra 埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈吙、班嘎万、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊

观想百字明好似竖立的兽角一般，互不抵触，旋绕着“吽（ ）”字。之后，口中以祈祷的方式，念诵百字明。

以祈祷方式念诵百字明

诵咒有几种方式，祈祷式、安住式、降伏式[786]等，这里用的是祈祷式。祈祷念诵时，可以双手合掌，不过最重要的还是内心里的祈祷，祈祷上师金刚萨埵作加持，清净自己相续中的一切罪业。

在上课前的念诵里，念到百字明的时候，我看好

786 诵忿怒本尊心咒时，以威猛、猛烈的方式念诵。

多道友的表情很好，闭目合掌，神情专注。不过，心情可能很复杂，时而欢喜，为今生能值遇大乘佛法，并有缘修持金刚萨埵；时而惭愧，为前世今生竟造下这么多罪业，自知是罪人，也担心死后背负罪业趣入恶道……这样念诵，真的很好。

其实，忏悔修得是否有力，也跟“共同加行”的基础很有关系。

比如“寿命无常”，当我们了解谁都会死，谁也没有明天不死的把握，一觉醒来或许已成了尸体，虽然今天是人，但明天也许就堕入无间地狱……有了这种无常观，忏悔也就有了动力：“在我死之前，一定要念完十万百字明，尽可能地清净罪业。”

还有“轮回痛苦”“因果不虚”，既然罪业一定会召感痛苦，那当我们一失人身，罪业一定会跟随着去往后世，那时就只有痛苦，而且是永无出期地感受

无量痛苦。因为忆念了这些修法，人就会精进起来，尽量地忏悔罪业。

有人说：“带业往生不就可以了吗？”但是，到时如果带的业太多了，往生恐怕也很困难的。

观想降下甘露

观想好咒字以后，现在再观想：从所有的咒字中，犹如寒冰被火融化形成水滴一样，源源不断地降下智悲甘露，通过身体从佛父佛母双运的密处流出，由经自他一切众生的头顶流入，使体内的所有疾病变成脓血，所有魔障变成蜘蛛、青蛙、鱼、蛇、蝌蚪、虱子等小含生的形象，所有罪障变成烟汁、炭汁、灰、烟、云、气的形态，这一切的一切，犹如飞泻的洪水冲走尘土一般，全部被甘露流毫无阻碍地冲走，从足底、肛门、所有毛孔的部位，黑乎乎地排出体外。

这个观想非常重要！这样修持的时候，除了前世的定业以外，很多魔障甚至附体，都能消除。

这时再观想，自己下方的大地裂开，无始以来的所有男女冤家债主，围绕着死主阎罗王，它们全都是张着口、伸着手、张着爪来盛接，上面的脓血等，全部冲到它们的口、手、爪中。一边这样观想，一边念诵百字明。

如果能一次性地明观一切所缘境，那就这样观想。不知道你们怎么样，但对我来讲，这样观还是挺难的。因为，又是本尊佛父佛母的形象，又是外面的装束、里面的咒字，还有脓血、旁生等，这么多事物要一次性观想清楚，没有一定生起次第的能力，是做不到的。

以前，有一个人修上师瑜伽时，始终观不出莲师的身像。于是他来到上师面前，难过地说道：“上师

啊，我在观想时，观莲师上半身时，下半身就忘了，观右边时，左边就忘了……每天都这样追着莲师的身体观，太痛苦了！我实在修不下去了。”上师说：“那你就不用一一观嘛，只要忆念莲师住在你面前，就可以了。”

在《旅途脚印》里，我也讲过一个简单的修法，是乔美仁波切《山法集》里的一个窍诀：先在自己的头顶上观想金刚萨埵，然后，从金刚萨埵发出无量金刚萨埵，住于每一个众生的头顶上，不管是死的还是活着的，所有众生的顶上都安住一尊金刚萨埵。尽力念诵百字明后，自每一尊金刚萨埵降下甘露，消除了自他一切众生的业障。再念一百零八遍百字明后，金刚萨埵化光融入自他一切众生。最后，所有众生都于片刻中安住空性。

这个修法非常简单，我自己也修了一段时间，感觉特别好。

当然，如果能细致观修是最好的，里面有传承上师的加持等很多缘起，而如果实在做不到这一点，那就时而专心致志观想金刚萨埵的身体、颜面、手臂以及金刚铃杵等来念诵；时而全神贯注地观想主尊的璎珞、飘带等服饰来念诵；时而观想甘露流洗涤魔障、罪障而专心念诵；时而以悔前戒后[787]的心理来念诵（有些人不愿想以前的罪业，一提起来就想哭，但此时还是要一一想出来，以作忏悔）。

最后，观想居于地下的死主阎王等，所有冤家债主全部心满意足[788]，至此已经化解了宿怨，偿清了业债。比如，以前我杀过他，那么通过这个修法以后，命债就还了，以前我欠过他，那现在也还上了。

有些人想不通："我这辈子没害过你呀，为什么你要害我？我肯定欠了你的。"那你欠了人家的，

787 悔前戒后：追悔往昔所造的罪业、避免以后再犯之心。

788 有些修法中讲，降下的黑水、脓血等到了冤家债主的手里，就变成往昔我们欠他的那些东西：钱、感情乃至各种各样的物品。这样就还上了，他也心满意足了。

就用这个方法来偿还吧。还完之后，再也没有“欠不欠”的问题了，你不欠我，我也不欠你，一切宿怨都了了。

这时，阎罗王等也都闭上了它们的口、手、爪，裂开的大地又恢复到原状。

第 117 课

2011 年 9 月 19 日

下面继续讲金刚萨埵的修法。

前段时间，有些道友要求讲快一点，快一点也可以。前面有很多理论，所以讲得比较广；这里讲修法，略略提示一下，应该也就会修了。

昨天，在“念修百字明”的科判中，讲到从金刚萨埵的身体降下甘露，清洗掉了自己的一切罪障与魔障，满足了下面的怨亲债主，之后大地闭合。

观想脉轮充满甘露

接下来观想，自己的身体是内外透明光的自性，身体中央有一个中脉[789]，它分出的四轮形如伞辐，脐部幻化轮有六十四个脉瓣，瓣端朝上；心间法轮有八个脉瓣，瓣端朝下；喉间受用轮有十六个脉瓣，瓣端朝上；头顶大乐轮有三十二个脉瓣，瓣端朝下，这些脉瓣也都如前一样降下甘露。

在其他修法中，也有在头顶上观想“杭（ ）”字，从它降下甘露的。而这里还是由金刚萨埵的身体降下甘露，甘露从头顶大乐轮开始，依次向下流淌。首先是大乐轮的所有脉瓣遍满菩提甘露，此时修行人便得受宝瓶灌顶，清净了业障，获得喜智慧，现前化身果位。

按照白玉派的“上师瑜伽”，后面有依靠上师瑜

789 这里只讲中脉，《文殊大圓满》等其他修法多讲三脉：中脉、精脉、血脉。中脉位于中央，四轮脉瓣全部与中脉相连。

伽得受灌顶的修法，而这里是金刚萨埵与上师瑜伽合修的一个窍诀。灌顶有在上师面前亲自得受的，也有依靠观想得受的，比如观想金刚萨埵、文殊菩萨，或自己的根本上师等，这种灌顶叫道灌顶。

灌顶从头顶大乐轮开始，直到四轮充满。大乐轮有三十二个脉瓣，脉瓣向下，这是从大的脉瓣上讲。实际上，每一个脉瓣又像树叶一样，里面还有很多支分的脉管。甘露流经大乐轮的所有脉瓣，得受宝瓶灌顶；之后一步一步向下，流经喉间受用轮，得受秘密灌顶；流经心间法轮，得受智慧灌顶；充满脐间幻化轮，得受句义灌顶。不仅四轮充满，而且从它们分出的体内的一切部分，包括手指尖、脚趾尖在内，整个身体就好似一个充满白色乳汁的水晶瓶一样充满甘露，这时四灌圆满。

此时不仅得受了四种灌顶，而且还依次清净了业障、烦恼障、所知障、习气障四障；令相续生起了

喜、殊喜、极喜、俱生喜四喜智慧[790]；现前了化身、报身、法身、自性身四身果位。

通过甘露清洗以后，自己已经成了法器，获得了四种灌顶，遣除了四种障碍，现前了四种智慧，并种下将来获得四身的种子，种种缘分得以成熟。

观想罪业已清净

接着念诵：

མགོན་པོ་བདག་ཅི་མི་ཤེས་རྒྱངས་ཏ་ཡིས།

滚波大讷莫西梦巴意　　怙主！我以愚昧无知故

དམ་ཚིག་ལས་ཉི་འགལ་ཞིང་ཉམས།

大策累讷嘎扬年　　于三昧耶有失犯

790 四喜智慧：《上师心滴》《杰珍大圆满》中分别有说明。

བླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག།

喇嘛滚布加凑戒　　上师怙主予救护

གཅོ་བོ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ།

凑喔多吉怎巴得　　亦即主尊金刚持

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན།

特吉亲波大涅坚　　具足大悲体性者

འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི།

昼哦凑拉大加切　　众生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་

大荡 思坚他加戒 革颂特 匝瓦荡 烟拉各

发露忏悔身语意所失毁的一切根本支分

ཚིག་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ། སྡིག་པ་དང་སྒྲིབ་པ་ཉེས་ལྟུང་

大策 年巴 踏加 透漏 夏瘦 的巴荡这巴 尼洞

三昧耶，祈求赐予加持一切罪障、

དྲི་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་བར་མཛད་དུ་གསོལ།

这莫凑 踏加 向扬大巴 匝德索

堕罪、垢染全部清净。

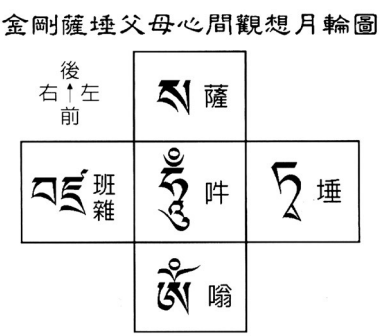
上面这个念诵，与《开显解脱道》的内容一样，都是祈求上师金刚萨埵，加持净除自他一切众生所犯的一切罪障。

忏悔文念诵完毕以后，紧接着观想上师金刚萨埵，和颜悦色地安慰自己：“善男子，你的一切罪障、所失毁的戒律均已清净。”一定要这样观想。

《胜马游舞续》云：“无上密咒王，仅一次念诵，亦灭一切罪，成办诸事业。”百字明是无上密咒之王，仅仅念一次也能灭尽无始以来的一切佛制罪与自性罪，相续清净了，便可成办一切事业。所以，作这个观想是非常重要的，只要能这样观想，罪业也的确会如是被清净。

自身成金刚萨埵

这般予以认可之后，上师金刚萨埵化光融入自身，以此为缘，自己以前的平庸身体，也变成了与前面所观想的一模一样的金刚萨埵。



就在这尊金刚萨埵（即自己）的心间，观想一个如扁芥子大小的月轮，在这个月轮上的中央，是蓝色的藏文吽（ཧཱུྃ）字，吽的前面是白色的藏文嗡（ཨོཾ）字，右边是黄色的藏文班匝儿（བཛྲ）字，后方是红色的藏文萨（ས）字，左边是绿色的藏文埵（ཏྲ）字，吽字周围有五个字，合起来就是“嗡班匝儿萨埵吽”（ཨོཾ་བཛྲ་ས་ཏྲ་ཧཱུྃ）。

整个忏悔修法的内容很多，上面这些实际是圆满次第的修法。所以，以前有些上师要求，《大圆满前行》中的不共加行部分，受过灌顶的才可以传授。不

过，按照我的上师们的传统，不管是德巴堪布，还是法王如意宝，都没有说听受《大圆满前行》之前非要受灌顶，我听过很多次，每一次都是如此。因此，这次也不这样要求大家。

当然，有个灌顶是最好的。因为，这里有时会牵涉一些无上瑜伽的不共修法，而这些修法，显宗、外密中都没有。

金刚萨埵心咒在《大藏经》里也有

有人说：“《大藏经》里有百字明，但没有金刚萨埵心咒——嗡班匝儿萨埵吽。”

其实是有的。像法贤[791]、般若[792]等译师所译的

791《佛说瑜伽大教王经》，法贤译，经云：“萨埵金刚菩萨真言曰：唵（引）萨埵嚩日哩（二合）吽（引）。”

792《诸佛境界摄真实经》，般若译，经云：“是时如来，入一切诸佛普贤菩萨三摩耶出生金刚萨埵广大威德三昧，从定起已，于自心中出生秘密真言曰：唵（一）缚（去）日啰（二合）（二）萨怛婆（二合）（三）。”

经续中，就有这一心咒，只不过发音稍微有点不同而已。

因此，暂时未发现的，在某些教藏中没有的，不能说不如法或不合理。以前藏地也有这种现象，当时后译派某些译师认为，宁玛巴的某些续部是假的，因为他们去印度时，在梵文中没有发现这些续部。

但这个观点很快就被否定了。因为智者们认为，这最多只能说是“印度暂无”，不能说是假的。更有译师说，这些人其实只到过印度的东方，而且只有一次，所以根本不曾遍览无量经续；而他在尼泊尔的一座经堂内，就发现了宁玛巴的这些续部，以及更多不可思议的续部。所以，没见到的，不能说没有。

当年，阿底峡尊者来藏地时，他本以为自己对密续是无所不知的，但当来到桑耶那座特别大的藏经堂时，却惊讶地发现，里面竟有许多经续是自己前所未

见的。这些梵文本及藏文译本的经续，都是在印度佛教未遭毁灭之前，由大成就者及译师们，从邬金、香巴拉等刹土，以及印度各地迎请来的。

惊讶之余，尊者赞叹道：“我对密续可以说无所不知，而且，有空行在天空给我示现了无数宫殿，里面的众多续部我也看过。但是今日所见，的确是前所未有，连印度最兴盛时期也无法相比。可见，密法确实是无量无边。”从此，尊者的傲慢被摧毁了。

连阿底峡尊者都是如此的话，那像我们，未见、未知的肯定就更多了。因此，千万不要因为自己的一时之见，障碍对善法的行持，尤其是这一心咒——“嗡班匝儿萨埵吽”，它的功德，众多续部及前辈大德的注释中都讲到过，实在是无量无边、不可思议。

自他二利之缘起

◎ 观想供养诸佛，自利法身之缘起

在《前行》修法里，主要修的是百字明，但在收回观想时，观想上师融入自身，自己也成了金刚萨埵，这时就在心间观想金刚萨埵心咒，之后念诵“嗡班匝儿萨埵吽……”。

在念诵的同时，观想五咒字[793]放射白、黄、红、绿、蓝五色光，光的顶端有嬉女等供养天女，挥手散出八吉祥徽、轮王七宝、幡伞、宝幢、华盖、千辐金轮、右旋海螺等无量供品，供养居于十方广大无边、不可思议刹土中的诸佛菩萨，令他们心生欢喜，从而圆满了资粮、清净了罪障。

再观想，所有佛菩萨的一切大悲、加持，变成五颜六色各种各样的光融入自身，自己现前了殊胜与共

793 “班匝儿”（ཉཛྲ），两个字算一个。

同成就、与学道相关的四种持明[794]以及究竟果位——无学道双运果位，这是准备自利法身的缘起。

四种持明，按宁玛派的观点，有些大德认为都摄于有学道，有些则认为也包括无学道，对此《大幻化网总说光明藏论》中有分别说明。而这里的观点是，只是与有学道相关。

这是上供的观修方法。

◎ 观想布施众生，他利色身之缘起

接着又观想，这五个咒字向下放射出无量光芒，照耀三界六道一切众生，使他们相续中所有的罪障、痛苦、习气等，犹如太阳出现在黑暗处一样，烟消云散。一切外器世界变成现喜刹土，一切内情众生变为白、黄、红、绿、蓝五色金刚萨埵的自性（也就是五部金刚萨埵或五部佛），之后，他们全部口诵“嗡班匝儿萨埵

794 四种持明：异熟、寿命自在、大手印和任运持明。

吽……”，传出一片嗡嗡之声，这是准备他利色身（报身和化身）的缘起。

这种修法，不仅是念金刚萨埵心咒时要这样观，念文殊心咒、观音心咒等也是一样，在修生圆次第时，都可以这样观想，以成办自利、他利两种悉地。平时有点观修能力的人，应该这样观想。

《法行习气自解脱续》中也说：“射收二利净除分别障。”意思是，依靠观想光的射收，供养十方诸佛菩萨，满足六道一切众生，便成就了二利，清净了自他的一切罪障。

这里讲的，与上述观想要诀是一致的。依靠这种金刚乘的善巧方便，一瞬间便可圆满不可思议的福慧资粮，同时，也能够成办利益天边无际众生的事业。

因此，大家应安住于这样的观想，尽力念诵金刚萨埵心咒。

依靠善巧方便修行

对修行人而言，善巧方便是很重要的。

不说别的，因为信心力、定力、慧力的不同，念咒质量也一定有差别。有些人念是念，但在念的过程中，要么昏沉、要么聊天，念得很不清净。而有些人念得非常清净，甚至次第观想得都很圆满。

据传记记载，全知麦彭仁波切一生闭关多年，尊者曾说：“除了在生起次第和圆满次第的瑜伽之中念咒外，未曾在心、口散乱时念过一串佛珠的咒文。”

看到这里，我就特别惭愧。想想自己在念咒时，刚开始还可以，念得挺清净的，但后来就不行了，好像每念一圈的过程中，这个那个分别念，都会不断地涌出来。

当然，一方面，这也是凡夫跟圣者的差别，但另

一方面，也跟能否运用善巧方便有关。

如果懂得运用的话，即使来学院时间不长，但在修法、禅定等方面，也会有非常大的进步。这就是善巧方便的力量。有了善巧方便，不管是净除罪障、积累资粮，还是利益众生，都是非常容易的事情。因此，修行人应尽量依靠这些方便，在成办自利的同时，直接、间接利益众生。

如果你找不到眷属，又不方便出去的话，那就用这里讲的方法去观修，一方面供养诸佛菩萨，一方面布施六道众生，既圆满了福慧资粮，又清净了罪障。

这的确是非常甚深的修行窍诀。

收座回向

到最后收座时，前面观想为现喜刹

土的一切外器世界，全部收摄在内情五部金刚萨埵尊众之中，他们也依次化光融入自身，自身也从边缘逐渐化光融入心间的“嗡（ཨོཾ）”字中、“嗡（ཨོཾ）”融入“班匝（བཛྲ）”“班匝（བཛྲ）”融入于“萨（ས）”“萨（ས）”融于“埵（ཏྭ）”“埵（ཏྭ）”融入“吽（ཧཱུྃ）”字的“雅布杰（ཡབ）”“雅布杰（ཡབ）”融入“小阿（ཨ）”“小阿（ཨ）”融入“哈（ཧ）”“哈（ཧ）”融入头部的日月明点（ཨ）中，到“那达[795]（ྃ）”之间次第融入，最后“那达（ྃ）”也如彩虹消于空中般，消失得无影无踪。就这样，在无缘离戏的境界中，稍许放松而入定。

上师瑜伽的收座也差不多，先是上师融入五色明点，五色明点从自己头顶入于心间，然后在上师的智慧与自己的分别心无二无别的境界中安住，无缘离

795 那达：代表法界的一种符号，观修生起次第时需要观想。

戏。最后，也是这样入定一会儿。

总结前面所讲内容，“念修百字明”的观修顺序是：首先是自己的庸俗之身，在这个不清净的身体上忏悔罪业；忏悔以后，自己也成了清净的金刚萨埵，没有庸俗的我；之后，连清净的金刚萨埵也变成文字，文字融入法界，最后一无所缘，光明离戏。这时，如果你有大圆满或大中观的离戏境界，就在这一见解中安住。如果没有，那就毫不执著地坐一会儿。

当又开始生起分别念时，再度将一切器情明观为金刚萨埵刹土，并念诵：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག །

给瓦德噫涅德达　　我今速以此善根

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

多吉森华哲杰内　　成就金刚萨埵尊

འགྲོ་བ་ཐ་ཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

桌瓦久江玛利巴　　令诸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགྲོད་པར་ཤོག།

得耶萨拉够巴秀　　悉皆安置于此地

以此来作回向、发愿，愿自他一切众生，全部成就金刚萨埵的果位。

之后，在行住坐卧中，所见所闻都要观为金刚萨埵的自性，一切都是清净的。这就是生起次第的基本观修方法，是将行为转为道用的窍诀。

如果入定时修的是上师瑜伽，那在出定以后，就观一切显现都是上师的化身，一切声音都是上师的声音，一切分别都是上师的智慧，这样修是非常关键的。

念诵时一定要专注

平时念诵时，不论是念修金刚萨埵，还是其他咒语经文，心思专注所缘、不散他处，并且不夹杂闲言碎语，是相当相当重要的。

◎ 念诵质量的差别

如续部中说：“若无此等持，如海底磐石，诵数劫无果。”如果没有等持的力量摄持，那就像一块沉睡海底的大磐石，念诵多少天、多少年乃至多少劫，也毫无结果。

所谓“无果”，个别大德解释说，是指果很小，并不是毫无利益。以前我也讲过，像金刚萨埵心咒、百字明等，即使不会观想也没关系，只要念就有功德。当然，如果与有等持的人相比，这种念法还是有差距的。

有多少差距呢？续部中又说：“净与不净差千倍，有无等持差十万。”清净与不清净念诵的差距，是一千倍；有等持与无等持念诵的差距，是十万倍。所以，前辈大德在念诵时都特别专注，即使是每日的课诵，也不会说话的。

以前，有一位大德来学院化缘建寺院，上师如意宝特别重视，安排他在“国际学经堂[796]”顶层的贵宾室住。当时学院的财力不强，但法王还是根据学院的能力，供养了一些钱，是绕桑管家和我送去的。

我们刚要进屋时，大德的侍者说：“上师念诵时不接见任何人，请你们在外面等一下吧。”我们只好等了，一等就是一个多小时……

可见，前辈大德念诵时，是非常专注的。这一点，现在有些年轻的和尚、居士做不到，他们念经时

796 多年前汉僧在学院的经堂。

老是说话，甚至打电话。其实，还是要养成清净念诵的习惯。比如，每天在念《普贤行愿品》时，心一定要专注，有些杂念是正常的，但尽量不要夹杂闲言碎语。

◎ 念诵时不应夹杂闲言碎语

在念诵经咒时，夹杂庸俗不堪的闲言碎语，就成了不清净的念诵。这种念诵，就像掺有黄铜的金银，只能被称为非金或伪银，再也起不到纯金、纯银的作用了。因此，邬金莲花生大士说：“杂有绮语诵一年，不如禁语诵一月。”

可见，绮语的过患很大。如《法苑珠林》云：“但诸绮语，不益自他，唯增放逸，长诸不善，死落三涂。”意思是，一切绮语对自他都毫无益处，除了徒增放逸、长养不善业以外，死后还要堕入三恶趣。

所以，在大众中念经、诵咒时，禁语是有必要

的。从今年开始，学院也有这个要求了，开法会时，人人都挂“禁语牌”。地藏法会时已经执行了，执行以后，很多喇嘛说：“有了这个牌儿，就不好意思说话了。”——你们挂了没有？以后我们也挂，好不好？一开法会，每个人都挂个牌。不过，有些人的牌是“活”的，想说话时就揣起来，说完了又拿出来，这样不好。

杂有绮语的念经、诵咒，没有什么实义。特别是超度亡灵时，正在中阴界遭受恐惧、痛苦的众生，为了获得饶益，会满怀希望地跑到上师僧人们面前。（现在我们助念的居士，也是一样。）但在那个时候，如果念经的人既不能明观等持，也不具足清净戒律与誓言，而且口说绮语、心思散乱，结果中阴身知道了，便对这些人生起邪见或嗔恨，以此为缘，中阴身自己将堕入恶趣。

因为中阴身是有神通的。某些中阴窍诀说，中阴

身比正常人聪利九倍，对我们的所念、所言、所行都很清楚。所以，为亡灵念经时，要格外注意。

你有生圆次第的功夫，是最好的，对亡灵最有利；没有的话，只要心怀慈悲，以诚信仰赖三宝，这样念诵的利益也极大。否则，若是因为念诵者自己的过失，让中阴身堕落了，那就像华智仁波切所说：“这类上师或僧人，有还不如没有的好。”因为，若不是这些人，中阴身最多飘来飘去，不至于堕落，但这些人的不如法行为，却让其堕落了，非常过分！

对亡灵来讲，这是最要紧的时刻。但有些人偏偏在这个时候打电话，寺院的规定不管，该念的经也不念，只关心自己的那点小事。如今 21 世纪了，传统消失了，发达的科技把什么都冲击了，连佛教也不例外。但不管怎么样，我们都要有正知正念，念经期间最好关掉电话，不要说闲话。那些话，等念完了再说也可以。

对于有智慧的人，提醒一下就明白了，一生都会如理如法；但业力深重的人，因为太愚痴了，一而再、再而三地说，也不一定起作用。

总之，念诵时一定要清净，不仅不能说绮语，而且还要随文入观，专注所缘。因为密宗仪轨都是“明观生次词句门”，就像世间开会用的章程一样，修金刚萨埵、阿弥陀佛等生圆次第的仪轨时，都要靠词句来观修。

可是，有些人只重视腔调，“明明、观观、修修……”，吟诵得倒是铿锵有力、抑扬顿挫，但该观的不观，对所缘毫不专注。

不仅如此，仪轨念完以后，一到最关键的讽诵心咒时，很多人的心情顿然放松下来，端坐的姿势也成了东倒西歪。有的人甚至吸起百恶之源的烟草[797]，

797 当时华智仁波切在世时，藏地有些寺院有这种现象，现在蒙古一带的汉传佛教以及汉地的道场中也有。

谈论“沟头沟尾”的无聊事件，开启了众多绮语伏藏之门[798]，手上也像捋黑色肠子一样[799]，空空地数着念珠。就这样，把一天都混过去了。

到了下午时分，抬头望望天空，看时间差不多了，就开始念供养咒“班扎布白得贝……”，吹打法器发出巨响，将仪轨念完。

这种讽诵仪轨的方式，简直是形象中最低等的形象，做诸如此类的形象佛事，真不如以清净心念诵一遍《三十五佛忏悔文》或《普贤行愿品》。因为，这些念得清净的话，只要如理如法，时间短一点也加持很大。

不过现在还行，金刚萨埵法会、普贤云供法会，大家积极参与不说，也都很认真。城市里的居士也同步在修，听说安排得很好，大家聚在一起，非常整

798 绮语伏藏之门：指讽刺那些言说各种毫无意义的闲言碎语。

799 所谓“捋肠子”，就是光顾了说话，手在念珠上一划而过，根本不是计数。

齐，而且念诵期间也不说话，直到念完《普贤行愿品》。这样就很好，不管念什么，禁语是有必要的。

否则，有些上师或僧人，依靠不清净的念诵及形象的仪轨，不仅将亡魂引入恶趣，对活人做佛事也是弊大于利。这类人享用信财的话，确实好似食用炽燃的铁丸一般。

以菩提心摄持念诵是关要

◎ 不离菩提心

享用信财、亡财者，无论是上师还是普通僧人，都应在清净念诵的同时，不离菩提心，这才是关要。

切切不要将注意力放在肉块大小、油饼薄厚等供养的好坏上[800]，而应当尽心饶益那些病人或死者。现在他们正处于紧要关头，倍受痛苦、无依无怙，所

800 以前，藏地施主请僧人念经时，常常供养肉块和油饼。

以，作为大乘修行人，应该以慈悲菩提心摄持，专心致志地念修生圆次第。

当然，前面也说过，有这种境界最好，没有的话，只要满怀慈心悲意，身语意三门集中精力地念诵仪轨，并尽量跟随词句思维，做到发音正而清晰。这样，依靠对三宝无欺谛实力的信心和定解，依靠皈依处三宝的大悲力，再加上无欺因果的威力以及菩提心的无量功德等，必定会使病人或死者受益匪浅。

这一点一定要记住！特别是为人助念的人，不是活佛、上师没关系，没有生圆次第的境界也没关系，关键是要发心清净。只要你发心清净，就像佛经中所说，即使一个人在亡者身边为他念经，他也不会堕入恶趣。

因此，为病人，可以念些药师咒、《心经》《金刚经》等，除了定业，连药师佛亲自现前也无能为力

以外，必定对他有利；为亡者，观音心咒、阿弥陀佛名号及种种经典都行，也必定能遣除他的恐惧和痛苦。

总之，当这三种力量——我们自身清净菩提心的力量、三宝的大悲力、因果不虚的威力聚合时，就如由三种植物配成的良药一样，绝对能利益到众生。

◎ 于人垫上净己障

在利益众生的同时，其实修行人自身获益也是最多的，所谓“于人垫上净己障”。

什么意思呢？就是你坐在别人的坐垫上，为别人念经，但却净除了自己的罪障。这是非常珍贵的道理！你是修行人的话，可以说，这是不可以不了知的真理。当然在《前行》里，这种道理很多，不过，若是你一带而过的话，也就忽略了。

因此，我们应当竭尽全力地为别人修行，念经、诵咒、修法……你这样去做了，将众生安置于解脱道上时，你的罪障也就清净了，二资也就圆满了。

当然，一般人首先考虑的还是自己。即使是某些公认的贤良上师或僧人，应该也是明晓因果的，但就是因为害怕享用信财、亡财的过患，连对病人、死者作个加持、回向、发愿等，也都不肯。这真是已经断绝了慈悲心、菩提心的根本。

但现在这样的人还不少，“我不摸钱”“我不跟人结缘”……若不是有特殊密意的话，这的确是失坏菩提心的表现。你也知道众生可怜，需要加持，但就是待在山里不出去，谁都不见，这也不一定合适。

自我保护得太过了，也不见得是好修行人的标志。尤其是大乘行人，跟谁都“隔离”着，也没有必要，只要你把握好尺度，为别人作个加持，也是有利

无害的。否则，一种行为到底的话，利弊功过，也不好说。

当然，这也不是要求我们完全付出。完全付出的话，恐怕只有大菩萨才做得到。像上师如意宝，病得最严重的时候，还继续给人加持、摸顶，就算在医院里，等着拜见的人也是排着长长的队。这种菩萨精神，的确是非常伟大的；而与大菩萨结缘的人，哪怕一面，功德也是不可思议的。

而我们，和人接触的话，假如能给人带来一点利益，也是可以的。其实反过来说，交往一下，自己的一些小问题也能被发现。否则，有点境界，就跟谁都不接触了，久了以后，搞不好会出大问题的。以前就有这样的，一个道友闭关好多年，但一出关，跟谁都格格不入。这样的话，我看还不如多跟人结缘，尽心尽力地利益众生。

其实，这种机缘是很难得的，如果你知道利他的功德，就不会舍弃它了。

◎ 只重视自利者不得自利

很多人之所以舍弃利他，就是因为在他看来，只有为自己做的，才是自己的功德。

虽然道理不是这样，但那些过于注重一己私利的人，为别人做点什么，是很不情愿的。他们到了施主家以后，在大众行列中，需要为施主家念的经不念，反而取出自己那黑乎乎的念诵集，认为自己的诵经功课不能间断，所以装模作样地念起来。

他们对自己的一点点念经、诵咒，竟然如此认真谨慎，认为只有自己念诵集里的内容，才是最珍贵的，只有念这些，才是为自己积累资粮，完全净除自己的罪障以及享用信财的罪过，而在为施主家念诵的大众行列中，却东张西望、胡言乱语、心不在焉，全

然不考虑那些本该救护的众生——死者或活人的利益，这是很不应该的。

太重视自利的人都是这样。像现在的有些发心人，他把发心当成是给上师、给别人做的，随便应付一下就过了。但对自己的念诵、修行格外重视，认为这些才是自己的，这些才值得认真。

其实完全错了。你不愿为他人念诵，不愿为众生发心的话，断了慈悲菩提心不说，就算以后明白了，要尽力净除享用信财的罪过，但以自私自利的恶心，也是做不到的。

所以，如果我们最初就能以慈悲、菩提心为本，在不离开利益众生的动机下，尽己所知、所能，诚心诚意精进修行，那么，无论是在自己家里，还是到他人家里去观修生圆次第、念经、诵咒，都没有丝毫差别。也就是说，在远离私欲、一心利他这一点上，

是完全相同的。因此，我们一定要以菩提心摄持而念诵、发心，乃至行持一切善法！

第 118 课

2011 年 9 月 26 日

十万遍百字明，学院多数佛友已经念完了，念完的，过两天就修供曼茶。下面继续讲百字明。

丁五、忏悔之功德：

我们什么时候死，是很难说的。但对一个修行人而言，最遗憾的，莫过于未忏悔罪业就死去了。

如《入行论》云：“罪业未净前，吾身或先亡，云何脱此罪，故祈速救护。”在罪业未消尽之前，我很可能就先死了，那我该如何清除这些罪业呢？祈求十方诸佛菩萨速来救护我。

用“死”来激励修行，这是每个修行人都应该有的正念。不管是老年人、年轻人，死期都是不定的，所以，尽快修完百字明，才是人生最有意义的事情。

百字明之功德

那么，百字明到底有什么功德呢？

如果一心专注所缘境、不掺杂庸俗语言，一次性念诵一百零八遍百字明，往昔所造的一切罪障及所失毁的戒律，一定会得以清净。这是上师金刚萨埵亲口允诺的。

如《金刚顶经瑜伽文殊师利菩萨法》云：“于心上诵百字真言加持自身，假使过去世中造种种恶业、五无间等一切罪障，由此百字真言加持故，一切罪障悉皆消灭。”

《无垢忏悔续》中也说：“百字明是一切善逝的智慧精华，能够净除所失毁的戒律与分别念的罪障，堪称为一切忏悔之王。倘若一次性念诵一百零八遍，便可酬补一切所失之戒，不会堕入三恶趣。任何一位瑜伽行者如果能发誓念诵，不但此人今生会被三世诸佛视为胜妙长子而加以护佑，而且命终之后，也无疑会成为诸佛的长子。”

这是一次性念一百零八遍百字明的功德。学院好多道友这样发愿了，每天一百零八遍，能这样发愿，既被诸佛视作长子，又不堕恶趣，利益是不可思议的。而诸佛的承诺，也是最好的保证。世间人都喜欢买保险，但你买医疗保险，不能保证不生病；你买养老保险，也不能保证不衰老……即使是今生的畏惧处，也得不到保障。而念百字明，却为今生来世上了最有保障的“保险”。

如果明明知道自己造过很多恶业，也担心果报现

前，那为何不赶紧忏悔呢？临死前，每天念一百零八遍百字明，今生来世都好，何乐而不为呢？

此外，进入密宗金刚乘以后，无论失毁了根本誓言还是支分誓言，如果每天观想金刚萨埵而念诵二十一遍百字明，就能令堕罪的异熟果不会越来越增长，这叫加持堕罪。

如果念诵十万遍百字明，则可彻底清净一切堕罪。如《庄严藏续》中说：如果念诵十万遍百字明，那么一切堕罪都能从根本上得以清净。此续中云：“妙观白莲月垫上，上师金刚萨埵尊，依百字明之仪轨，倘若念诵二十一，即将加持堕罪等，使其不复得增长，诸成就者所宣说，故当恒时而修持，倘若已诵十万遍，必成清净之本性。”

修的时候，按照《开显解脱道》，或者宁提派的仪轨都可以，噶举、格鲁等的仪轨也可以。藏地各教

派都有金刚萨埵的仪轨，甚至汉地对金刚萨埵也相当重视，像《瑜伽焰口》最后所诵的补阙真言，就是百字明。

修百字明的重要性，我已经强调很多次了，不是为了完成个数字，不是为了听密法，而是要清净我们无始以来的罪障。清净罪障，这才是最重要的！

而在清净罪障方面，金刚萨埵是“最专业”的，依靠他，没有消不了的罪障。即使是闻名或见身，也有不可思议的功德。如《佛说无二平等最上瑜伽大教王经》云：“若人得闻金刚萨埵名字，及见身者，于七生中得最上地。”意思是，如果有人听闻到金刚萨埵的名号，或者见到他的身相，于七世（七世有不同算法）中，必定得最上成就。

因此，能够见闻到金刚萨埵的法相、名号，或者他的心咒及百字明，都需要福报。没有福报的人，是

见不到的。

我前面说的那个公安人员，以前在成都保护上师，他就天天念百字明，给我的印象很深。后来我常常在想：连做这种工作的人也知道忏悔，为什么那么多人还不重视呢？明明是罪业深重，还觉得有趣、觉得成功，实在是颠倒。

当然，世间人的话，也情有可原，但作为佛教徒，为什么也不重视呢？很多人口口声声谈大法、高法，百字明、五加行提都不提，即使提起来，也认为是下等的修法，自己根本不需要。其实这是最大的错误！如果一个人的罪障没有忏悔清净、资粮没有积累圆满，高层次的境界是得不到的，即使得到一点，也不会稳固。因为，你的罪障特别深重的话，功德光明是不可能呈现的。

前面也讲了，我们的阿赖耶就像明镜，罪业则如

明镜上的尘垢，从小到大，乃至从无始至今，在此期间所造的一切罪业，没有得以清净之前，生圆次第的影像是不可能显现的。

何时才能显现呢？当用四种对治力的“布”精勤擦拭，将阿赖耶上的烦恼、所知、习气等一切障垢清净以后，里里外外的功德万象，才能了然呈现。

因此，在了知百字明的功德以后，应该结合四种对治力，精勤忏悔。尤其是入密的人，更要常修忏悔。

入密者当常修忏悔

当今时代，藏地的上师僧人、俗家男女，可以说都受过灌顶，都是入了密宗之门的。我看现在汉地也有这个趋势，凡是佛教徒，有些可能是好奇，只要有灌顶，就去接受。在座的应该都得过了，得过了灌

顶，也就是入了密乘了。

◎ 入密者的两条出路

入了密乘以后，应该谨守誓言。倘若守誓言，便可以获得圆满佛果，否则，就像有些人，受了灌顶却从不守誓言，势必招致堕入地狱的下场。

就像竹筒里的蛇，要么上去，要么下去，再无别的出路。同样，入密之人，要么获得佛果，要么堕入地狱，没有第三个去处。诚如智悲光尊者在《功德藏》中所说：“入密士夫之去处，恶趣佛外无三处。”

尽管也有大德解释说，这是从严格角度来讲的，但对一个修密的人来讲，还是应该引起重视。

◎ 密乘誓言众多

要知道，密宗的三昧耶戒分类细致，种类众多，

极其难以守护。

阿底峡尊者也曾说：“从我入了别解脱戒以来，一尘不染，纤毫不犯；入菩萨戒以来，偶尔有犯；但从进入密乘以来，却接连不断地出现过失。”连尊者尚且如此，那我们这些对治力薄弱、丧失正念、无有正知、不晓堕罪种类的人，所犯的堕罪数量，毫无疑问会多如雨水。

我个人而言，小乘戒律、菩萨学处、密乘誓言，这些都受过。事部、行部、瑜伽部的灌顶，乃至时轮金刚、杰珍大圆满的灌顶，也都得过。这里面的戒条，显宗有显宗的戒条，像别解脱戒、菩萨戒；密宗有密宗的誓言，像十四条根本誓言，“时轮金刚”的二十五条誓言，“大幻化网”的五条誓言，学《三戒论》时都讲过。那么，我受了这么多的戒条或誓言，如果没有守护好，到底有利有害呢？一想，就感到特别恐惧。

◎ 每天念二十一遍百字明

因此，我们应当立下誓言：随时随地念修金刚萨埵对治这些堕罪，从今以后，最起码每天不间断念诵二十一遍百字明。

这一点极为重要！无论你学显、密宗，这样修持是很方便的，藏地很多修行人都是这样。我的话，也习惯了，早上一睁眼，就“嗡班扎萨埵萨玛雅……”念二十一遍。有时念着念着睡着了，也忘记念了几遍，所以醒了又重新念。

这算是个小修行，习惯了，谁都不会忘的，而且有很大利益。我们造罪业，不说学佛以前“起心动念，无非是罪”，就是入了佛门，大大小小的三种戒律，也违犯了不少。所以，除了集中性地忏悔以外，养成日日忏悔的习惯，罪业就不会累积。否则，犯了也不忏，就这么搁置在相续里，日后必定成为解脱的

最大障碍。

其实，每天念二十一遍，这个要求不高，修起来也不花时间。但这么一个简单修法，华智仁波切强调，上师如意宝也强调，可见意义是很大的。所以，我在德巴堪布面前听《前行》的时候，就开始这样修持了。

我听的第一部法，就是《大圆满前行》。记得刚从学校里跑出来的时候，学校、家里都反对，不像现在。但我顾不了那么多，还是出家了。因为我对佛法有信心，特别是《大圆满前行》，一直以来，都觉得很有缘分，也常常拿在手里，时不时地翻一翻。

道友们的话，我希望你们也能随身带着它，随时随地翻几页，这样对修行很有帮助。否则，有些道理，久了不看就忘了。凡夫人都有这个毛病，心态老是会变。为什么境界稳固不下来，修不上去？就是因

为这个。

圣者和我们不一样，他的信心、修法都非常稳定，绝对不会变来变去。比如断恶，起个恶念，他会当下忏除；而且，他会一直这样修。

所以，我们要学的话，就可以用些方便来约束自己。比如，每天翻翻《前行》，每天念二十一遍百字明，这样习惯了，也算是一种稳定了。

不可与破誓言者接触

刚才讲了，入密者守护誓言至为紧要，但这不仅要求自己誓言清净，还要注意的一点是：不能与破誓言者接触。

◎ 株连失戒

一个精通生圆次第要诀的人，可以依靠正知正念

以及明观等方法，令三昧耶不失毁。但是，如果他与失毁根本誓言的人交谈、往来，甚至同饮一个山谷的水，也会产生相对失戒、株连失戒的罪业。

从这里看，破誓言的人是相当可怕的。“同饮一个山谷的水”，要避免是很难的，可以说，根本做不到。比如，喇荣山沟的水，一个破誓言的人喝了，按理整个山沟的水就不能喝了，喝了就会受牵连。但这是做不到的，而这种现象，也是经常有的。

为什么现在人不易成就、不易现前境界？跟这些不无关系。罪业深重是一方面，会遮障佛性，但你交往的人，如果有这种严重破根本誓言的人，那也会染上过患，妨碍你的成就。

所以，我们务必要精进忏悔、净除罪障。如《无说义忏续》云：“酬补失罪交往失戒者，于失戒非器者宣讲法，不加警惕彼等失戒者，必将染上冒渎

晦气[801]过，一切此生违缘来世障，以悔自过之心发露忏。”

在这段忏悔文里，讲到了要酬补的几种罪业：

首先是，与破戒者交往的罪业。这里的“破戒者”，是指破了密乘誓言的人，而且是公认的、明显的那种。比如，对金刚上师，不是稍微有点看法，而是已经有了严重矛盾的，与这种人交往过的话，一定要忏悔酬补。

其次是，给破誓言者讲法的罪业。法王如意宝规定过：严重破密乘誓言者，不得参加任何密宗的法会及灌顶。这个规定，从学院建立到现在，一直都在执行。有些人自以为有悲心：“可怜啊，这也是众生啊！过来过来，我给你讲法。谁都不摄受你，我摄受你……”这就是给失戒的非法器宣讲佛法。

801 冒渎晦气：违犯誓言招致的不祥。

因为以上这些罪业，再加上对其他破誓言者不加警惕，就会染上晦气。对这些今生来世的违缘及罪障，一定要像忏悔自己的过失一样，发露忏悔。

◎ 破誓言者能毁具誓者

此外，在僧众集会行列中，即便只有一个破誓言的人，在场的人也都将被他的晦气所染污，具体点说，就算是有成百上千的具誓言者，也不会得到丝毫修行的成果。

这是非常可怕的！对某些人而言，已经有这种趋势了，他对自己的上师，不仅仅是诽谤，甚至故意制造违缘，这是非常危险的！如果是三恩德上师[802]，你故意诽谤他，那就严重了。

如果是在处理问题时，因为意见不统一，上师与道友、道友与道友吵架了，过夜前忏悔就清净了，这

802 三恩德上师：赐予密法、灌顶、窍诀的上师。

不是破誓言。破了根本誓言的话，就像一滴坏奶能毁坏一锅鲜奶，一只带疮的青蛙能传染同住的全部青蛙一样，一个破誓言者，能毁坏集会中所有具誓言者，甚至摧毁灌顶或法会的一切功德。如颂云：“犹如一滴腐奶汁，可毁一切鲜奶汁，失毁誓言之一人，能毁诸具誓言者。”

所以，学院特别注意这一点，也一直在严格执行法王的规定。每次开法会前，对于真正破了誓言的人，管家详细观察以后，绝对不让参加，一次法会都不让开。

当然，我们最应该警惕的还是自己。即使以前没有破誓言，但如果以后因为种种原因，成了一个破誓言者，那这比破了小乘根本戒、菩萨根本戒，要严重得多，可以说完全不相同。一旦到了这种地步，再加上超过三年没有恢复，那可就成了整个世界的仇敌，太可怕了！

因此，我们不仅要警惕破誓言者，而且要警惕自己。

◎ 破誓言者染污成就者

不仅是一般的修行人，就算是一位上师、高僧大德或成就者，也避免不了被冒渎晦气染污上。

举个例子来说：往昔，卓滚朗吉日巴尊者在匝热地区期间，一次，由于当地的山地鬼神制造违缘，将正午的太阳隐蔽不见，变成繁星闪烁的漆黑夜晚。可是尊者却无阻无碍地来到了黑红血湖畔，唱起金刚歌、跳起金刚舞，并在石头上留下足迹，至今仍然清晰可见。就是这样一位大成就者，后来却因为一个破誓言的弟子来到面前，结果染上了冒渎晦气，从而导致神志不清，甚至不能言语，成了哑人。

这是真实的历史。这么一位大成就者，却被破誓言的弟子，害得神志不清了。所以，在一些老上师

身体不好时，弟子们会特别注意，提防破誓言的人靠近。像法王如意宝，当时六十多岁了，再加上身体也不好，我们开会商量以后，因为担心有这种人，所以尽量拒绝了外来的访客。

《钦则益西多吉密传》中也有一则公案：

有一次，尊者让一个弟子乌金南加，从万丈悬崖上跳下去。乌金南加便一边祈祷上师，一边跳了下去。但他并未着地，在半空中就被接住了，并且苏醒了前世的功德。

尊者钦则益西多吉说：“其实，他是嘎玛朗巴的转世，因为被破誓言者染上了晦气，智慧一直未能苏醒。而我用这种猛厉的方式，令他复苏前世的智慧，也的确非常稀有。”

以前，在上师如意宝的弟子中，有一个公认的破誓言者，就是开启珠日神山伏藏时的那个阻拦者。他

在上师面前听过《时轮金刚》等密法，但后来又故意诽谤，是藏地公认的破誓言者。

这个老人现在还活着，不过上师的传承弟子，都不会跟他说话。他在世间，也算是有点地位，所以，有一次开佛学研讨会，他也去了。当时我们一下子认出来了，就推说有急事，赶紧跑了出来，一刹那都不敢待，更不敢说话。真正破了誓言的人，你若是接触他，对生命和修行，都有非常大的障碍。

当然，得是公认的，不是你觉得是就是了。否则，你觉得这个破誓言，那个破誓言，这样不合理。如果真的破了，或是暗地里诽谤上师，那跟这种人交往的话，确实不好。

现在世间人讲“和谐”，提倡“共处”，就世间层面而言，这样很好。但若是站在密乘的高度，尤其是不共誓言或成就的层面来看，当一个人依止了合格

的上师，又对他诽谤的话，这是非常严重的过失。对这种人，一定要注意！一定要注意啊！（当然，如果是以上师名义骗人的假上师，到底是不是上师还要分析，这个不好说。）

此外，成就者俄坚巴也在道歌中说：“雪域乞人仁亲花（指其本人），仅有失戒敌可害，唯有师尊能救护。”他说：仁亲花我这个藏地雪域的乞丐瑜伽士，在这个世界上，只有破誓言的敌人，才能伤害到我；只有上师尊者，才能救护我的今生与来世。

俄坚巴曾用道歌讲述了自己的人生历程，他教诫我们：一定要远离破誓言者，要感恩自己的上师。的确，上师洞察了实相之后，为我们传授显密教言，让我们认清轮回的过患、解脱的功德，尤其是，他加持我们生起菩提心，这都是无法想象的恩德。所以，唯有上师才能真实救护我们。

总之，对破誓言者，大成就者都要小心提防的

话，我们为何不防范呢？更要防范。不仅要防范破誓言者，更要守护好自己的誓言。

极力忏悔

◎ 密宗誓言难守护

不过，要守护好三昧耶誓言，是十分困难的。那些吹嘘得过多少灌顶，但从不观察自相续，还认为自己具足誓言而心生我慢的人，终究一事无成。正如密宗诸续部中说：“三门即使一刹那离开三坛城之本性，也违越密宗誓言。”

这样严格一讲，可能我们谁都没有资格傲慢了。虽然也有讲解中说，这种失坏誓言只是部分的，不是完全失坏。但不管怎么说，密宗金刚乘的誓言，是非常难守护的。

那么，详细分类的话，这些誓言不下十万种，数量繁多，而且失毁的话，罪过也相当严重。《上师心滴》中曾讲了三种“海”：誓言次第解脱海、会供次第如意海、上师次第悉地海。其中的“誓言次第解脱海”，从身口意等角度，讲了许多根本及支分誓言。但这些誓言，很多人不看，只看最高的修法，这样不好。

管家讲戒律，谁都不愿意听，但不愿意听的往往被开除；我们讲誓言，谁都不喜欢，但不喜欢也得讲，就像世间的法律，你不懂的话，违犯了就得受处罚。

《三戒论》云：“犯罪倘若未忏悔，今生之中遭不幸，后世转生金刚狱，痛苦无与伦比处。”失坏誓言以后，若不精勤忏悔的话，即生会遭遇种种不吉祥的事，而来世还要转生金刚地狱，感受无量痛苦。

还有续部中说：“金刚罗刹痛饮其心血，短寿多病失财畏怨仇，长久住于无间地狱中，极其恐怖感受难忍苦。”破誓言的人，金刚罗刹会喝他的心血，心血被喝完了，这个人肯定会多病、短命，因为耗失了福德，从而也会失财，并且畏惧怨敌，凡是不吉祥的事情都会出现，而来世还要堕入金刚地狱，感受无边恐怖难忍之苦。

当然，如果是守护誓言的人，即生一切顺利圆满、心想事成，而来世的安乐，更是无法言喻。

因此，我们必须随时随地、兢兢业业观修金刚萨埵，念诵百字明，忏悔一切所失毁的戒律、堕罪，想得起、想不起的，都要忏悔。如古大德也曾说：“初需未染罪，一旦染上罪，忏悔极关要。”

◎ 三戒比较

如果加以忏悔，那么，失毁密宗誓言的罪业，也

可轻而易举得以清净。

按声闻乘的观点，如若违犯一次根本堕罪，就像瓷器破碎一般，无法恢复；破了菩萨戒，则如同珍宝用品破碎，依靠能工巧匠可以修复一般，依靠他缘善知识或念《三聚经》等，可以酬补；密乘戒，则好似稍有凹陷的珍宝用品，敲一敲就恢复了，也就是说，自己依靠本尊、密咒、等持，念修百字明等来忏悔，则完全可以清净无余。

可见，密宗誓言一方面可怕，但另一方面，只要随时能提起正知正念，犯了也容易忏悔，这也是一种优势。

◎ 忏悔的期限

当然，如果违犯后，毫不迟疑立即忏悔，就容易清净。时间拖得越久，罪业会越来越增长，忏悔也有一定的难度。

学院的要求是不过夜。比如，两个道友吵架或打架了，过夜之前一定要忏悔。这是上师如意宝的要求，我们也一直这样执行。

执行过程中，有时两个道友都有正知正念，知道生嗔恨不好，马上忏悔；忏悔之后，也不记在心上，这样就清净了。但有时也互不相让，甚至在上师面前也是愤愤不平，过后在路上见了，也别别扭扭的，这样不好。

除了这两种情况以外，还有一种，就是一个想得开，一个想不开。想得开的，他马上向另一个忏悔，即使人家不接受，自己方面已经算清净了。另一个人的话，再嗔恨，也害不到别人，只能害自己。

其实这就是烦恼的本性，嗔也好、贪也好，只能害自己，而且是一切伤害中的罪魁祸首。因此，明白事理的人应该立即忏悔，越快越好。

一旦超过三年，就已经逾越了忏悔的期限，那时候，即使忏悔也无法清净了。

以前我们讲过：未过夜的罪业，称为违誓，也就是违背誓言，立即念百字明忏悔可以清净；未过一月的罪业，称为失誓，也就是失坏誓言，忏悔七次可以清净；未过一年的罪业，称为越誓，逾越了誓言，这种罪业很难忏悔，要用金银作会供、布施儿女以及一切财产等作忏悔，才可以恢复；过了一年但未过三年的罪业，称为毁誓，只有用自己的生命来忏悔，才能恢复；但如果超过了三年，则无法恢复。

如《誓言庄严续》中云：“倘若逾越三年者，永远无法再恢复，假设接受焚二者[803]，必定堕入金刚狱，恒时唯有受痛苦。”

所以，了解誓言是很重要的。否则，密法、灌顶

803 倘若上师接受了这个弟子的忏悔，那两人的相续都将被焚。

倒是求了很多，但连守护誓言的概念都没有，重视程度还不及小乘戒，那这样的话，不求好一点。求了灌顶，一旦与金刚道友发生严重矛盾，或者诽谤了金刚上师，这样就失坏誓言了。而失坏以后，三年一过，一辈子都没有恢复的机会了。再说，这种人对其他人的染污，也肯定是在所难免的。

针对上述问题，上师如意宝曾在藏地雪域，作过一番整顿。当时，学院也开除了一部分明显破誓言的人。到目前为止，这些人还是被“隔离”着，不能跟僧众一起灌顶、开法会。但这些人散布在各地，也是怕碰上他们，所以每次出去开法会时，我们都要先了解一下有没有这些人，有的话，绝对不去。尤其是“文革”期间批斗自己根本上师的人，这些人，绝对不允许参加任何灌顶和修法。

当然，那一部分人，现在基本都已经离开世间了。

利他者也要忏悔语障

此外，想要利他的人，也要忏悔语障。比如，有些人想凭借咒力与加持，来救护他众、中止冰雹、消除瘟疫、治病救人以及使幼童健康成长等，这样就必须净除语障。否则，只是念一念或吹口气，不一定起作用。而清净语障的方法，没有比念修百字明更为殊胜的。所以，随时随地精进念诵百字明至关重要。

华智仁波切的至尊上师如来芽尊者，曾以开玩笑的口吻说：“想救护他众、享用信财亡财的人，首先必须净除语障。为此念诵一千万遍百字明，是必不可少的。”

他的上师为什么要这么说呢？应该是有密意的。可能当时在藏地，想度化众生、享用信财亡财的人比较多，所以他的上师说：“你想当一个给别人超度念经的师父，就先念一千万遍百字明，净除语障吧。”

不过，现在有些人，不要说一千万，连念十万都很费劲，念了半天，念珠上的记号一直不动。可能也是不好念，但再不好念，也要好好念，因为功德太大了。像如来芽尊者的弟子，有许多念了一两千万遍百字明，最低也都圆满念诵了二三十万遍。

老喇嘛又发愿念一亿观音心咒

相比之下，我们的念诵能力太差了，要是精进的话，有些数量也可以达到的。

记得在《前行》讲到 20 节课时，有一个老喇嘛来找我，是我父亲的朋友。他说自己用十七年，念了三亿观音心咒。当时他是 79 岁，又在我面前发愿说：“现在，我想用三年时间，再念一亿。”

今天，他又来找我，说这一亿已经念完了。我算了一下，还不到三年，接近三年。发愿那年他 79 岁，

《前行》讲到 63 节课时，我又提过他，算算时间，今年应该是 82 岁了。今天他又说：“你能不能在初十那天空出点时间，我想再发个愿。如果还有三年寿命的话，我再念一亿。”

他是一个非常精进的老喇嘛，除了吃饭、晚上稍微睡一会儿以外，剩下的时间都在念观音心咒。如果我们也有这种精进的话，三年不要说十万百字明，闻思、修法、念经……很多事情都做得到。只不过，多数时间我们比较散乱而已。

衮却格西，记得以前讲过，他在喜马拉雅山闭关十六年，修行数量非常之多。比如，百字明，120 万；磕大头，150 万；金刚经，10 万部；三十五佛礼忏文，10 万遍……

2001 年，他示现圆寂时，出现了种种瑞相，并留下许多稀有的舍利。当时，这件事不仅让国际上的许

多佛教徒倍感振奋，而且，也引起了众多新闻媒体的关注。

从这些出名或不出名的修行人身上，我想大家都能汲取一些力量，有了力量，就应该精进忏悔。

百字明是咒王

总而言之，上师金刚萨埵是集百部于一部的自性，而且是唯一的百部总集，称为大密一部金刚萨埵。浩瀚无垠、不可思议的一切寂猛本尊，也无不包括在金刚萨埵之中。

至于十方诸佛从金刚萨埵的本体中，如何散射、收集的道理，《大幻化网》中有详细阐述。比如，从金刚萨埵这一尊佛，可以幻化一千尊佛、一万尊佛，乃至十万、百万、无量诸佛，这是散射；而收集时，无量佛尊又可全部融于金刚萨埵一尊当中。此外，像

“时轮金刚”“密集金刚”“大圆满”等所有传承，其实也可以全部包括于金刚萨埵的修法中。

不仅如此，因为将金刚萨埵的本体观为根本上师，所以在这一修法中，也总集了上师瑜伽（也就是说，上师瑜伽与金刚萨埵合修），由此称为珍宝总集的观修法，是极其甚深究竟的法门。

总之，正如前文所说：密咒当中，没有超过咒王百字明的。因此，我们应当了知，何处再也没有比这更深的法了。

下面是这一品的总结偈：

闻益窍诀然却耽词句，稍许实修然为散乱欺，
我与如我迷相众有情，愿得生圆精华祈加持。

最后，华智仁波切谦虚地说：虽已听闻像金刚萨埵修法这样最具价值的窍诀，可是只知耽著词句；虽

有稍许实修，但因业力、烦恼深重，不具正知正念，总是被散乱欺惑，无法修持圆满。我和像我一样被相状迷惑的一切有情，在十方诸佛及传承上师、空行护法面前祈求加持护佑：愿自他一切众生，都能获得生起次第与圆满次第的精华教义，都能通过修持百字明，净除一切罪障，修行圆满成功。

第 119 课

2011 年 9 月 29 日

不共加行中，百字明已经讲完了。今天讲第四个——曼荼罗的修法。

将《大圆满前行》作为修行指南

讲《前行》的过程中，从不共加行开始，节奏稍微快了些。尤其在讲忏悔时，本该多发挥一点，但时间一过，时机也就过了。不过总的来讲，这次传讲也算是一个“广释”。

《大圆满前行》是很重要的修行法门，因此，学院里的法师都应该讲。按照传承上师的传统，我们

讲闻的次数还不够，应该多听多讲。至于菩提学会的道友，我非常希望大家把它作为必修课，也正是为了让大家深入了解共同与不共加行的要领，这次才作了广释。

虽然这是一部藏传佛教的修行书，但你去了解就会发现，里面的道理不仅与汉传、南传相通，在公案方面，除了个别的源于藏地以外，大多数也出自《大藏经》。我本人的话，较为满意的地方，也是引用《大藏经》的众多经论作依据，对很多内容作了细致解释。因此，这可能是自《大圆满前行》诞生至今，不论藏文、汉文，讲得最广的一次了。

剩下的，最多还有一两册讲义。圆满以后，就给后人留下了一部参考资料。但这些是否有意义，我还不敢说。因为有时凡夫人觉得非常有意义的事情，回头一看，却毫无价值，不过是分别念而已；但有时觉得一文不值的东西，却直接间接呈现了诸多利益。所

以，这种事情我也说不准。

但不管怎么样，在此期间，我和发心人员都下了一定的功夫。就像以前，在讲解《入菩萨行论》过程中，我一直担心能否圆满，但通过发心人员和我的努力，短短一两年时间，就出了十二本书。直到现在我都觉得，那是我一生最大的成功。对后人的话，即使没有大的利益，也应该会有些参考价值吧。

至于《大圆满前行》，我想也是一样，今后的事我说不准。但我希望，现场及以后通过光盘法本学习的人，都能将《前行》当作一生最主要的修行指南，依靠《前行》调伏自相续，断除烦恼、增上智慧，如果能这样做，必定会让你的人生有所改变。

虽然《前行》的文字浅显易懂，但其内容特别特别深奥，就算是一个简单的比喻或公案，也都蕴含着非常深邃的意义。因此，千万不要等闲视之，认为这

只是初学者的入门书，就像小学一年级的课本，上二年级就不用学了，上了大学更不会再看一眼，这样对待《前行》就错了。如果是这样，那我们的传承上师们，为什么一辈子看《前行》，一辈子修加行？

你们要知道，其实，让佛法融入相续不是个简单事情，不是一上来就能做得到的，这需要长期的努力和精进。也就是说，要长期修学《前行》的每一个引导：共同加行里的人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚；不共加行里的皈依、发心、金刚萨埵、积累资粮、上师瑜伽，这些要一个一个地认真修持，才会呈现真正的效果。尤其是前面的共同加行部分，如果在这次讲解中，因为发心或其他原因，学得不踏实的，以后一定要空出时间，反反复复学习。

发愿每天念二十一遍百字明

不管怎么样，每天早上念二十一遍百字明，这个

功德我再三强调过了，这个应该不难。无论是谁，发心再忙，也肯定做得到。再说，我们业力那么深重，连这一点都做不到的话，学佛也没有什么意义了。

你们就在我面前发个愿吧，每天念二十一遍百字明。二十一遍，最多几分钟，可以吗？可以就举个手——（多数道友举手）

好！每天念二十一遍百字明，不是一天两天，而是有生之年。如果早上忘了，下午或者晚上补上；如果今天忘了，明天必须补上，好吧？

发愿以后就要坚持，形成习惯就好了。以前我听《前行》的时候，上师并没有要求，是自己在心里发的愿。发愿以后，就算偶尔忘了，也都在第二天补上了，所以，可以说从未间断过。

二十年以后，你们也可以回忆曾经发过的誓言。其他的不好说，但今天这个誓言，应该很简单吧。希

望到时候没什么可遗憾的。

那下面，从今天开始，我们讲曼荼罗的修法。

在不共五加行中，供曼荼罗不像有些修法，可以边走边念，这个一定要坐下来修，而且手要运动，因此比较累，也比较花时间。但这个修法相当重要，所以，不要像完成任务一样应付。

刚学佛的人，常会问些莫名其妙的问题：“我今天没修，明天接着修，这算不算断了传承？”没有这种说法。这不像一个东西，断了就接不上了，你去年磕了两万个头，虽然中间中断了，但今年接着修，前后的数字都算。

百字明没修完的，继续修。修完以后，再修曼荼罗，这样观想起来就不会冲突。两个同时修的话，也可以，但最好分开时间，在固定时间里只修一个法。比如，上午修百字明，下午修曼荼罗，这样念诵和观

想都比较完整。

曼荼罗的修法很简单，各班的法师以前都修过，所以共修的时候，可以具体教一下他们。

这个修法，我们要求三个月修完，最迟也是明年的持明法会之前修完。当然，对精进者来讲，规定的时间足够了；但懒惰的人，一辈子也修不完，不要说一辈子，再给他加几世，也不一定修得完。因为这种人烦恼多，业障重，邪见重重，甚至都不听课，所以也不会修吧。

一般来讲，在积累资粮方面，越有福报的人越有意乐，所以希望大家一定要努力。个别发心太忙的，以后空了再修也可以，但每天象征性地修一点也好。不管是在哪个发心部门，也不管做什么事情，抽点时间出来，我想还是可以的。

四　积累资粮

首先，华智仁波切结合本品内容，对如来芽尊者为主的根本上师，进行赞叹及顶礼：

虽知世俗然积二资粮，虽证胜义无修然入定，
虽已现前双运仍精进，无等上师足下我敬礼。

华智仁波切说：我的上师虽已完全通达世俗如梦如幻、虚假不实，但仍然不断积累福德与智慧二种资粮；虽已证悟胜义中远离能修、所修，但仍然在众生面前，不断示现入定、禅修；虽已现前现空双运的金刚持果位，但仍然精进不辍。

其实，我们的上师们也都是如此，尽管已现前无二双运果位，但仍然谨慎取舍因果，行善不断。诚如莲花生大士所说：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”

因此，作者在自己无与伦比的上师面前，毕恭毕敬、五体投地顶礼。

我希望，这个偈颂对我们的修行，始终都有一些提醒和督促的作用。看看这些伟大的上师，他们是如何做的？其实，越有境界的人，越谨慎、越精进。但现在有些人恰恰相反，见解极其低劣，不说唯识、中观、无上密法，就连声闻乘的人无我都不懂，自己的行为不如法不说，还口口声声地蛊惑别人：“没什么可修的，没什么可积累的，没什么可精进的……”

这些不懂佛教的人，这些似是而非的语言，毁坏了多少人的善根？伤害了多少人的慧命？我想，很多人心中是有数的。

因此，希望大家牢记圣者的教诲，踏踏实实修行正法、积累资粮。

丙四（积累资粮）分二：一、供曼荼罗；二、古萨里。

丁一（供曼荼罗）分六：一、供曼荼之必要；二、所修曼荼罗；三、供三十七堆曼荼罗；四、三身曼荼罗；五、供品洁净；六、积资之理。

戊一、供曼荼之必要：

在未圆满福慧资粮之前，无法获得自性清净与离垢清净的佛果，同时也不能现前色身与法身，如《中观宝鬘论》云：“诸佛之色身，由福资所成，法身若摄略，由慧资所生。”其实不说佛果，即便是无倒空性的证悟，也要相应圆满二种资粮。

在二种资粮中，福德资粮尤为重要。为什么现在很多人修行不成功？不能证悟？就是因为福报不够。这种福报，不像发财一下子就来了，也不是大德一加持就有了，一定要依靠勤作，一点一点积累。如果前

世缺乏积累，今生修其他法也很难有显效，只有供曼茶罗——这一三世诸佛所赐的最胜方便，才是捷径。它的观想，就像意幻供养一样，可以代表真实财物，而福德也是不可思议的。

因此，这一修法不仅是凡夫，历代大德也极为重视。像宗喀巴大师，据传记记载，在闭关期间，他精进供曼茶罗，先用手腕的前面修，磨破了，就换侧面、背面，不断转换着位置修，最后连骨头也露了出来。据说，就是因为如此苦行积累福报的原因，大师所创立的格鲁派，各个寺院都财富圆满，事业极为广大。而当时大师所用的曼茶盘，后来被龙王请到龙宫供养了。

修行需要福报

其实，不仅是这些大的事业，就是一个人出家，也要靠福报，不是想剃就剃：“上师，您给我剪一下

吧，我要出家。”哪有那么简单？不忏悔，也不积累福报，一个地地道道的俗人，想一下子变成“金光闪闪”的比丘、比丘尼，哪有这么容易？按汉地的规矩，要出家，就要干粗活，服务僧众；就算出了家，也要为常住做事，培福报。

藏地有这样一则故事：有一个人出家以后，依止上师。上师让他为僧众印经，并说：“有福报就会有智慧，你从现在开始培福报。”于是他每天用印经板刻印经书（那时候没有油印机、复印机，靠的是印经板手工劳作），从早到晚、日复一日、年复一年地印，一直印了几十年。

但有一天，他突然厌烦了。心想：上师是不是说错了？为什么我积累福报这么久，但还没有开智慧，还是这么笨呢？不如我请文殊菩萨作个证明吧。

于是他说道：“文殊菩萨啊，上师说‘只有积累

福报才能开智慧’，现在我要把印经板扔到空中，如果它掉下来，就说明上师说错了；如果不掉下来，那上师就是对的（他只是找个借口而已，自己也知道百分之百会掉下来）。”说完以后，将板子扔了上去。

但等了一会儿，板子竟然没掉下来！他抬眼一看，文殊菩萨显现在空中，接住了那块印经板。菩萨说：“不要对上师生邪见，你的上师说得完全正确。你要继续为僧众发心，以后会开智慧的。”

他又惊又喜，愣愣地站在那里。长期印经的福德现前了，就像无著见到弥勒一样，他见到了文殊菩萨。从此以后，他对上师再也不生邪见了，只有信心和感恩。他依然天天印经，最终也开启了智慧。

所以，福德是非常重要的，而供曼荼罗的目的也在于此。有些人修加行是另有原因，“不修就听不成密法了”“别人都修，我不修不好意思”……其实

这些想法是不合理的。还有人说：“您不是说，在规定时间里完成五加行可以得莲师像吗，我现在一直在努力，就是为了得莲师像。”莲师像固然殊胜，但以“得到什么”的目标而修，效果不会好。刚才的发愿也是，如果有压力，“反正堪布说了，那就发愿吧”，勉强举了手，然后每天修的时候痛苦一番，这样也没有必要。

修行应该是自觉自愿的。不管是哪个修法，了解它的功德以后，修一辈子都可以。像这个供曼荼罗，有的人已经修过多次了，但再修一次也好，为什么呢？因为修这个法，一方面是积累资粮，一方面也是忏悔，有遣除违缘的作用。

藏地有种说法：“一福压百祸。”有了福德，便能遣除一切违缘。下面讲一则公案：近代有位圆照比丘尼，是中国三大比丘尼之一，90 岁时圆寂。年轻时，她曾依止过贡嘎上师。

在依止过程中，她对“金刚橛”很有信心。为了以后闭关时可以自护，她向上师求这个法。上师说：“金刚橛是很好，但对你来说，最主要的还是供曼荼罗。所谓‘一福压百祸’，你的福德增上以后，可以遣除一切道障。”

不过，她一方面担心，怕女身修行违缘多，一方面对金刚橛信心强烈，所以一再请求。后来上师也勉强传了。

得法以后，她精进修持，还修出了一些感应：她可以将金刚橛插进石头里；插到水里，也不会倒下去……见有如此威力，她不怕了，离开上师到终南山闭关去了。

修了很长时间以后，突然有一天在她打坐时，对面山上有一块磐石崩落下来，正好朝她压了过来。在接近她的一刹那，她赶紧拿起金刚橛，朝它一指，磐

石当下裂成两半，从两边滚走了。这时她很庆幸，觉得幸亏修了金刚橛。但是不久，她在走路时却摔了一跤，手臂断了。当时大雪封山，看不见任何人影。不过幸好遇到一个上山采药的老人，给她治好了。

经过这些挫折，她终于明白：“上师说得对，‘一福压百祸’，金刚橛虽然殊胜，但如果当初听上师的话，多供曼荼罗，这些违缘根本就不会出现。”从此之后，她非常精进地供曼荼罗。而且，在她的开示中，也常常强调福德的重要性，让人多供曼荼罗。

这是真实的历史，很有说服力。因此，大家若想保证以后的修行顺畅，一定要多供曼荼罗。而且最好将曼荼盘带在身边，就像阿底峡尊者那样，随身带一个曼荼盘，遇到戒律上稍有违犯，或者起了不好的心念，就立即停下来供曼荼罗，一边忏悔，一边积累资粮。

发心也要福报

其实不仅是修行，发心也要福报。特别是有些利益众生的地位，如全知麦彭仁波切[804]再三强调说，有些显赫高位，用黄金也买不到。因此，利益众生的机会是很难得的。有些发心人员，平时只是普普通通的修行人，而依靠发心，却能利益无量无边的众生。包括我身边的个别发心人员，很多年一直在做事，我觉得这就是福报问题。

没有福报的人，觉得这是一种压力："好痛苦！什么时候把我换下来？"弘法利生，好像是在监狱服刑："唉，判了我六年，什么时候才能释放啊？"每天算日子，度日如年。有些一释放，就消失了，不知道是去了天上、天下，还是龙宫，也不知道做什么去了。

804《君规教言论》云："人中显赫之高位，纵以黄金亦难买。"

对我个人而言，有人发心也可以，没有也无所谓，我弘扬佛法是随缘的，不会强迫和施加任何压力。如果因缘具足，那就多做一点，否则就简单一点，我没有什么特别的要求。但对发心人来说，能做到什么程度，福报的的确确非常重要。

以前，上师如意宝讲“福力王子”的公案时，一直强调：“我们修行人特别特别需要福报！没有福报，做任何善事都不会成功。”看看学院里的法师、辅导员，其实智慧都差不多，但有福报的，就能长期讲经说法；闭关修行的人，也是一个道理。所以，同样在学院里闻思修行，有没有福报，差别是很大的。

菩提学会里也是一样，有福报的人，即使开头不太精进，但他能坚持下来，现在还不断在学；但没有福报的话，即使刚开始特别精进，智慧、人格也都不错，但后来一出违缘，心就变了，或者心死了，心一死，再也恢复不到原来的状态了。

因此，不论是为了修行，还是利益众生，都要供曼荼罗、积累福报。有人说：“我是修空性的，要什么福报啊！”这纯粹是不懂佛理。好像自己的境界，比如来芽尊者、无垢光尊者还高，他们都不会说这种大话。

有些人听到过“空性”这个词，就以为理解了。其实就像因明里讲的，“名”是一样的，但它的真实“义”，可以说边都没沾上。不了解空性的人，拿空性说大话，没有任何意义。

《月灯三昧经》云：“为求菩提修胜因，积集福德及智慧。”菩提的殊胜之因是什么呢？福德和智慧。不想求菩提则另当别论，想求菩提的话，这二种资粮就不能缺少。

在座的，多数应该是希求菩提的，不过也许有个别人怀着其他目的，有其他目的的话，就不给他说真

实窍诀了。（众笑）

证悟空性要依靠因缘

经中说：“乃至殊胜二资未圆满，期间不能证悟胜空性。”这和上面是一个道理。有些人特别着急：“您给我传个大圆满吧，就给讲最高最高的境界，我实在来不及啦！没时间修加行……”给你传一百遍也没有用！以前不也传过嘛？但你不积累资粮，不净除罪障，证悟是不可能现前的。证悟也要靠因缘啊！

靠什么因缘呢？经云：“当知胜义俱生智，唯依积资净障力，乃与具证师加持，依止他法诚愚痴。”想通达胜义空性的俱生智慧，一定要依靠两种因缘：

第一，积累资粮和净除罪障。供修曼荼罗，是积累资粮；修金刚萨埵，是净除罪障。

第二，具证悟上师之加持。

这是最殊胜的两种方法。舍弃它们而寻找其他途径，实在是愚痴。

这个教证特别重要！会修行的人，受一两个教证启发，就上路了。像禅宗里的大德，以及大圆满的传承祖师，很多都是如此。有些人也有这种善根，一旦与法相应、相契合了，像这样短短一句教言，修行就有了方向：在我以后的修行中，绝不舍弃积资净障，一定要祈祷上师！

前段时间我看到一个教言，它说：“如果你常常祈祷上师，心会越来越滋润，越来越调柔，越来越堪能。”这一点我也有感受。上师不同于老师，老师对学生，除了理论上的讲解以外，没有心对心的传递，而上师是从内心将智慧传递给弟子，这就是佛教中所谓的“意传加持”。得到这种加持的弟子，他们

对自己传承上师的那种信心与感恩之心，可以说无以言表。

我们都想解脱，也都想证悟空性，但要证悟空性并不是那么容易的，它有它的因缘。谁对这种因缘具有善巧的智慧，谁才有机会。

因此，一定要记住这两点：积资净障，祈祷上师。

菩萨也要积累资粮

就算是现量证悟了空性，也还是需要积累资粮。因为，在尚未获得圆满正等觉果位之前，还要使修行进步，使修道日益增上。

菩萨都要努力，何况凡夫了？所以，千万不要得少为足。也许是傲慢吧，有些人刚当上法师，就不修

行、不学习了。那天我问一个熟人：“你怎么还没当法师啊？”他说：“不当法师也好，当了法师，我担心自己会起傲慢心。”我觉得他说得也对。人是不好说的，本来是特别好学的人，但一考上大学，一当上公务员，就再也不学了，也有这种情况。

所以，没有理想就不会有进取。而作为希求菩提的修行人，不但现在要积累资粮，有生之年要积累资粮，乃至成佛之前，都要勤勤恳恳地积累福慧二种资粮。

几位尊者的教言

大瑜伽士帝洛巴尊者，曾给他的心子那若巴，传授过一个极为简单的窍诀，让他终身受益。他说：“吾子那若巴，显现此缘起，未证无生义，莫离积二资[805]。”意思是，我的儿子那若巴啊，你要知道，显

805 原文说“莫离二资之车轮”，此处按意思译。

现都是缘起法，是从因缘而生的，因此，在你尚未证悟究竟的无生空性意义之前，千万不要离开对二种资粮的积累。

但现在有很多人，根本就不重视积累二资。甚至有人说：“不用供曼荼罗，不用念百字明……你们不必修加行，只要交给我六百块钱代替，就 OK 了。”这种说法很不好。这是我听来的，也不针对谁，但如果确有其事，那就不合理了。

当然，也许这也是一种积累资粮的“方式”，用钱代替加行。不过，我们最好遵循古德的教言，踏踏实实地积累资粮。就像这里讲的，在未证悟空性之前，缘起显现是不灭的，正因为它不灭，所以要积累资粮、净除罪障。这是我们应该永远谨记的窍诀！

瑜伽士布瓦巴，印度八十位大成就者之一，他曾在道歌中说：“虽具不求世俗佛果大把握，然应尽力

精勤不断积福资。”虽然已经具有对世俗佛果无求的把握，但还要不断地精进积累福德资粮。

我们有什么把握呢？有些人连小资粮道的把握都没有，却已经不再积累资粮了，这是特别可怕的事情！《大智度论》云：“佛法相虽空，亦复不断灭，虽生亦非常，诸行业不失。”意思是说，一切万法的显现虽是空性，但不会断灭；虽然有产生，但也并非常有，所谓不断亦不常，因此，一切业都不会失坏。这就是因果不虚的定律。

这种定律——“善有善报、恶有恶报”，在得到佛果之前是不会灭的。佛经中常有记载，说三地菩萨为求正法，还要越过火坑等等，有很多感人的故事。菩萨尚且要断恶行善，那自己的境界自己清楚，既然还在因果中受束缚，就不应该妄自断言：“不用忏悔、不用积资。”否则，这对自他来讲，都是很大的障碍。

此外，无等塔波仁波切说过：“虽然积资净障也是本来清净，但要从微薄资粮开始积累。”意思是，就积资净障的本体而言，当然是本来清净的，但在未达到离垢清净之前，从世俗层面来讲，一定要积累资粮，而且要从最微薄的资粮开始。比如，供一朵花，燃一支香，点一盏灯……这些福德，都要尽力行持。

我的寺庙（朵芒寺）那边有个道友，我认识他已经三十年了，出家前就认识。他也是随身带着曼茶盘，不管到了哪个圣地、哪个寺院，一坐下来，就开始供曼茶，作简供。他已经习惯了，多年前是这样，现在也是这样。

有一次，我们一起去伏藏大师大乐洲的一个伏藏山洞。在那里，他给我讲了一些他的经历：他曾去过什么什么地方，供了多少多少曼茶……可以说，供曼茶是他最主要的修行，他随时随地都在修。

这就是真正的修行人。但我们很多人不重视加行，认为这只是临时修法，观人身难得，要求的数量观够了，就不观了；念百字明，十万遍念完，就不念了；磕头等也是如此，根本不重视，修过了就不再修了，这不是修行人的行为。

一个修行人，在有生之年，乃至在得佛果之前的生生世世，都应该修持这些法，以此净除罪障、积累资粮。

供曼茶罗是积资最胜方便

佛陀以大慈大悲以及善巧方便，宣说了不可思议积累资粮的方法，而其中位居首要的，就是供曼茶罗。

密续云：“若于诸佛刹，无余三千界，庄严妙功德，供养圆佛智。”在供修曼茶罗时，我们应该将所

有佛刹以及一切三千大千世界中的所有庄严以及胜妙功德，全部供养佛智[806]。或者，最后一句也可以解释为，为了圆满现前佛的智慧，而作如是供养。

供曼荼罗，是藏地各教派都重视的修法，格鲁、萨迦、噶举、觉囊、宁玛，没有一派是不强调的。而在汉地显宗的修法中，虽然没有明显的“供曼荼罗”的字眼，但在佛像前供花、供水果等，所表达的是同一种意义。因为所谓曼荼罗，其实就是坛城或佛坛的意思。

因此，某些教派中未提及的修法，我们不能盲目否定它的合理性。就像一个产品，虽然自己厂里不生产，但你不能认为，其他厂家生产它也没有意义。同样，对自己宗派里不提倡的，动辄以“这不合理吧”“我好像没听过啊”来排斥它，这显然是孤陋寡闻的表现。要知道，世间任何一个事物，它的作用

806 或说供五方如来，下面讲“所修曼荼罗”时会讲到，以五个供堆供五方佛。

与价值，都不是以人人皆知来断定的。所以，该修的法要修，不要因为一些粗浅的了解，障碍自己积累资粮。

◎ 两种曼荼罗

那么，在供曼荼罗时，按照大圆满心滴派自宗的传统，包括所修曼荼罗、所供曼荼罗两种。

所修曼荼罗，是摆放在佛堂里作供养对境用的，你可以将它观想为五方佛，也可以观想为皈依境；所供曼荼罗，是我们修五十万加行时要修的，也有几种。

关于曼荼罗的质地，根据自己的经济条件，上等者，使用金银等珍宝曼荼罗；中等者，使用青铜等材料制成的曼荼罗；下等者，使用石板、木板等光滑的平台作为曼荼罗，无论哪一种都可以（这次菩提学会发的奖品中，就有一个曼荼罗，是我特意设计的，挺小的，挺庄严，随身

带着应该很方便）。

经济条件好一点，用金子、银子做，这是最好的。没有这个条件，也没关系。像以前的藏地，条件比较差，很多人连一般的曼荼盘都买不起，所以都用光滑的石块代替。从一些大德的传记上看，他们就是这样修的。

不管怎么样，每个人根据自己的情况来修就可以。

◎ 供堆分四等

所摆放的供堆[807]：上等者，用松石、珊瑚、青金石、珍珠等奇珍异宝。

以前，我去台湾时，见那边很多居士非常重视供修曼荼。用的材料，也都是这里说的“奇珍异宝”，

807 供堆：供曼荼罗所用的物质。

真正的珊瑚、琥珀、玛瑙，碾得细细的，一直供、一直修。当时我特别羡慕，觉得他们福报太大了，都是大老板，这辈子都这样，那来世更不得了了。

所以，我也有点担心：“到了来世，那么多的钱，怎么处理呀？”（众笑）

中等者，用藏青稞、橄榄子等药物及果实。

下等者，用青稞、大米、小麦、豆类等谷类。

“藏青稞”和“青稞”，有差别是吧？不管怎么样，用这些谷类做供堆时，每过两天洗一下比较好。以前我们修的时候，一般会准备两份：供这一份时，另外一份就洗了、晒着；供了一段时间以后，这一份就拿去洗了，供另一份，这样换着用。

我觉得，用粮食供挺好的。现在有些所谓的珍宝，是不是珍宝也不知道，就是些五颜六色的石头，

可能也挺贵的，当珍宝也可以。不过，太大了可能不方便，曼荼盘小小的，供物大大的，所以弄细一点好。然后，这些供品一定要干净整洁，里面可以喷一点药物或香水，这也很重要。

最下等者，仅仅用碎石、瓦砾、细沙等为所缘境，也完全可以。

就像以前的有些大德，他们在修行时，的确什么都没有，只能将细沙洗得干干净净的当供物。现在的话，可能谁都不需要这样了，至少，用粮食应该没什么问题。

好一点的，粮食里面再加些珍宝也可以。以前很多老修行人就是如此，自己有几颗珊瑚、水晶珠、珍珠之类的，就加到谷类里面，这样来供养也很好。

不管怎样，修行时，供物都要干净，并认认真真地擦拭曼荼罗的基盘。

第 120 课

2011 年 10 月 3 日

《大圆满前行》的“所讲之法”中，分共同外前行、不共内加行、往生法。

《大圆满前行》非常重要，它是实修的窍诀书，讲的都是实修法。现在正在讲不共内加行的“积累资粮”。

理论与实修相结合

现在，有很多佛教徒只重视理论，比如中观、因明、俱舍、般若、戒律，但没有实修的话，那就跟高等学校里的学术研究差不多了。老师讲、学生听，理

论上都明白，可一涉及实修，就停住了。

就算是在佛教团体中长期闻思的人，也不能太理论化了，天天背诵、讲考、辩论，甚至造论，理论上花去太多时间的话，一实修起来，还是有一些障碍。所以，作为一个修行人，平时将理论与实修相结合，是非常重要的。

就我个人而言，入佛门是从《前行》开始的，所以在我的一生中，始终认为修加行是特别特别重要。

刚闻思的人，很多都不懂这一点，他一上来就从最高的境界下手。特别利根者当然可以，但作为一个平凡的修行人，从“人身难得”开始，次第修下去，这个才是正途。

随时随地供曼茶罗

修完外前行，又修完内加行的顶礼、皈依、发心、百字明以后，现在进入积累资粮的修法。

积累资粮，在我们的传统中，前辈大德最重视的，就是供曼茶罗。

供曼茶罗，不应该仅仅是五十万加行中的一个，而应该也是你平时的重要修行。比如，当你到了一个圣地、道场、寺院，或者在佛像、佛塔前，就应该供曼茶，一百、一千……随你的意乐进行供养。

不知道你们见过没有，藏地修行人去五台山时，很多人就在那座大塔前，供十万曼茶。印度金刚座也有，1990 年，我们去那里时也看到过，很多藏人、西方人，就在金刚座前供十万曼茶。这是相当殊胜的修法。

因此，不论你前往什么地方，随身带个曼荼盘是有必要的。就像阿底峡尊者那样，随时随地都可以供养。今年我做的那个，可能随身带着还行，平时供的话，稍微大一点比较方便。

不管怎么样，一个真正的修行人，应该常常供曼荼。有条件的，佛堂里可以摆设佛像等所依，然后陈设五供，在这种环境里供曼荼，功德特别大。

对修福德有一个新的认识

通过这次供曼荼罗，我希望大家对修福德有一个新的认识，不要对积累资粮不重视。

有些人口口声声说：“一切都是空性，有什么可积累的？”

如果真有这么高的境界，倒也可以。但“空”的

话，你不修善，同样也可以不吃饭、不赚钱。但有些人理论上说空，实际上又空不了，还是要拼命赚钱，那修行也是一样，一定要积资、修福。

人与人的福报不同，这是显而易见的。就说在座的各位，有的人，无论哪方面都很差劲，但有的人，各方面都不错。什么原因呢？就是前世积累的资粮不同。这一世的话，怎么说也很短，但来世是极其漫长的，为了来世，我们现在一定要积累资粮。

还有人说：“供曼茶罗有什么用？拿着米在那里擦来擦去的，有什么功德？事情是做出来的，钱是赚来的，自己不努力，这样供有什么意义？”

有这种分别念，我也理解，因为对因和果的道理，用思维是无法测度的。下面讲一则《旧杂譬喻经》里的公案：

有一次，佛陀到舍卫城乞食，来到一个女居士的

家门口。这位女居士戒行圆满，她将饮食供养到佛的钵中以后，退到一面，恭敬而住。

这时佛陀为她说法：“种一生十，种十生百，种百生千，如是生万生亿，得见谛道。”意思是，种下一，可以生长至十；种下十，可以生长至百；种下百，可以生长至千，乃至生长至万、至亿……最终便能见到真谛。

女人的丈夫不信佛法，他听了佛陀的偈颂，就说：“瞿昙沙门，你太言过其实了吧，施一钵饭，能得那么多的福吗？”

佛问：“你从哪里来？”

他说：“我从城中来。”

佛问：“你见到的尼拘类树有多高？”

他说：“高达四十里，每年能收获数万斛的果实，它的核就如芥子一样，很小很小。”

佛说：“那要栽种多少才能长这么大的树，一升吗？”

他说：“不用不用，只一粒种而已。”

佛说：“你也太言过其实了吧？种一芥子，就能长到四十里高，得十万果实？”

他说：“真是这样的。”

佛说：“大地无知，尚能成熟如是果报，更何况以欢喜心供养佛陀一钵饭，这个福德，是无法衡量的。”

这样一说，夫妇二人心开意解，当下获得须陀洹果。

从这里看，修福的道理的确深细难知，偶尔生些怀疑，也是正常的。但是一直怀疑的话，慢慢就成了邪见，当邪见的“癌细胞”一扩散，自他的一切善根就被摧毁了。

因此，有智慧的人，应当利用“怀疑”来追寻真理，这样慢慢有了正见以后，就会深信佛语，深信福德的果报不可思议，从而积福行善。如《因缘品》云：“诸福真奇妙，其果极善妙，无似福解脱，是故当积福。”

堪布阿琼修曼茶罗

那么，要积福的话，供曼茶罗是最殊胜的。供的时候，有真实的珍贵供品，当然最好；没有的话，观想也是一样的。

供曼茶的方法，《前行引导文》中讲得不广不

略，但我建议大家，还是看一下《前行备忘录》。在那里面，堪布阿琼根据上师的窍诀，以实修的方式，对入座、出座的具体修法，作了阐释。

我译《前行备忘录》的时候，前面放了堪布阿琼的传记，里面有好多感人的故事，你们都看一看。没有书的居士，可以上网找，你们天天上网，看些乱七八糟的东西，也没有意义，如果能利用它学些佛法，也是很好的。

堪布阿琼的传记记载：堪布修完十万百字明以后，来到上师[808]面前。上师让他放舍，休息几天。《入行论》里说“放舍”有两种：一种是在一件善事完成时，彻底放舍；还有一种，是在行持善法的中间，身心实在太疲惫了，适当休息一段时间，再继续行持。

就这样，休息十天以后，堪布又来到上师面前。

808 纽西龙多，华智仁波切之弟子。

这次上师让他供曼荼罗，并借给他三宝所依：身所依，一尊释迦牟尼佛像；语所依，一本《般若摄颂》及一本《大幻化网颂词》；意所依，一尊噶当塔。

（噶当塔，与如来八塔的形状稍有差别，据说是阿底峡尊者入藏时，从印度尼西亚带来的。我们知道，泰国、印度尼西亚等地的佛塔，都是尖尖的那种，的确跟噶当塔有些类似。记得在《泰国游记》里，我好像提过：虽然没见到可靠历史，但噶当塔与泰国、印尼等的佛塔，说不定真有一些渊源。不管怎么样，我们修的时候，用噶当佛塔也可以，八大佛塔中的任何一座也可以，都是意所依。）

接着，上师又结合三士道及戒定慧三学，给他讲了噶当佛塔的象征意义。然后，又赠与他一尊全知无垢光尊者的像，里面装有尊者的些许脑肉，以及智悲光尊者的头发，特别有加持。同时，还给了他一些做灯芯的棉花等，让他在供曼荼期间使用。

回去以后，他按照上师的吩咐，将房间打扫得干

干净净（我们在供曼荼罗期间，有单独佛堂的话，最好清理干净；没有佛堂的话，也应该搞一搞卫生，让房间干净一点），在石板上放置好上师赐予的圣物，并在这些所依前，陈设了日常五供。

然后，他准备了四驮粮食，作为供曼荼罗的供品。（四驮还是挺多的，一驮就是一个牦牛能驮得起的，四驮的话，大概要四五百斤，或者六七百斤。）在修持之前，他很仔细地将里面的小石子及燕麦、鸟粪、碎食渣等杂物，都拣了出来，然后又作了清洗，之后就修了起来。

修到约三万遍时，堪布阿琼又到上师那里去，上师让他再继续修持七万以及增补的数目，并问他念的是哪个供养偈。他回禀上师说，自己念的是法王赤松德赞作的供养偈。上师很赞许。

后来，有一次他梦见依卓玛护法神。护法神把他带到一个山顶，在一块清净的草坪上，他见到了无

垢光尊者。尊者将水晶置于他的头顶上，为他唱了一个前后都有“阿”字的六句大圆满偈文。当时他生起无比敬信，当下中断了分别……出定时，他也醒了过来。醒来以后，他非常欢喜，并在无垢光尊者的像上，找到了几颗舍利。

修完曼荼罗以后，他把上师借与的东西都还给了上师。上师问他：“你是否见到了大全知无垢光尊者？”他已经忘了那个梦，而且也并未现量见到，所以就说：“我没有见到。”

过了一段时间，上师又问他见到没有，他还是说没见到。于是上师问：“那你是否做过相关的梦呢？”他说：“梦倒是做过。”接着，他把梦境详细地告诉了上师。上师听后，特别欢喜，说无垢光尊者已经把大圆满的所有法都传给了他。之后，又在其他弟子面前赞叹说：“阿乐（对阿琼的亲切称呼）见到了大全知。”

堪布阿琼，据某些历史说，是布玛莫扎的化身。如果是这样，他是不用修的，但在显现上，他还是修得特别特别认真、圆满。

不要等老了再修

圣者的显现是有原因的，所以，我们对于修福、修加行，千万不要懈怠，千万不要等老了再修。

有些发心人员确实很忙，不要说供曼荼罗，就是发心本身，白天工作、晚上加班，一直在忙。这样暂时没办法的，以后空出时间修也可以。

但除了这些人以外，大家都要修，现在就修，不要拖延。一个人能活多久很难说，现在有机会了，就应该修法。否则的话，总是“我不空，我还要做什么什么，等我老了以后再修……”，这种心态，可能永远都修不了。

昨天，我家里来了个领导。这个领导的为人很好，但他的看法和我不同。他说：“我是这样想的，现在我身为国家干部，要好好上班，为人民、为国家做些有意义的事情，一直到我六十岁之前，都是这样，好好工作；退休以后呢，六十到七十岁之间，我想陪着家人游山玩水，好好享受一下天伦之乐；这些都结束以后，七十岁，我准备从七十岁开始正式修行，迎接死亡，为后世积累资粮，这样就很圆满了。”

表面上，我只能随顺他，但心里一直在嘀咕：“七十岁，到底能不能活到那个时候啊？活七十也不容易啊！就算活到了，能不能修啊……”

可能这也是世人的普遍想法。尤其是年轻一点的人，上班下班，养儿育女，“等儿女们上了大学，成家立业以后，我再慢慢修吧……”抱着这种想法的人，让他们现在修，很难；但等到他们退了休，人都

七老八十了，要修的话，更困难。

所以，因缘成熟的时候，一定要修。不修的话，我们末法众生福德太浅薄，就会很难接受教化，甚至死后还会堕入恶趣，就像从沙中榨不出油一样，哪里会有快乐呢？如《因缘品》云：“福德浅薄者，难化堕恶趣，如沙中无油，彼者岂有乐。”

我们的传承上师们特别重视加行，这是有道理的。你们可以看看，那些加行修得好的人，修行非常稳固，永远都不会变，也不会退转。但加行修得不稳的人，暂时也许会有点小神通，看到点什么、出点什么境界，但时间久了以后，这些全部就消失了。

所以，修行人一定要打好基础。尤其是像曼荼罗这样积累福报的法门，一定要努力修持，而且要现在就修，不要等老了再修。

下面正式讲曼荼罗的修法。曼荼罗，分所修曼荼

罗与所供曼荼罗两种。如果有条件，这两个都要供。

戊二、所修曼荼罗：

首先，在所修曼荼罗的基盘上，放置五堆所供物。这五堆，可以明观为五部佛，也可以明观为皈依境。

如果明观为五部佛，那么，将位于中央的一堆观想成毗卢遮那佛，由如来部尊众围绕；前面的一堆观想成金刚不动佛，由金刚部尊众围绕；南方的一堆观想成宝生佛，由珍宝部尊众围绕；西方的一堆观想成无量光佛，由莲花部尊众围绕；北方一堆观想成不空成就佛，由事业部尊众围绕。

或者，像明观皈依境那样，将中央的一堆，观想成与根本上师无二无别的莲花生大士，大圆满传承诸上师以重楼式安坐；前面的一堆，观想成释迦牟尼

佛，由贤劫一千零二尊佛围绕；右侧的一堆，观想成八大随行佛子，由大乘圣者僧众围绕；左侧的一堆，观想成声闻二圣[809]，由小乘圣者僧众围绕；后面的一堆，观想成光芒四射的方格架内，层层叠叠放置着法宝经函[810]。

不管是哪种观想，都要将所修曼荼罗放在供台上。

供桌

三层供桌

809 声闻二圣：指舍利子与目犍连。

810 大圆满续部、经律论三藏等所有经函。

按照我们的传承，所修曼荼罗摆放在供桌上之前，要先供一遍三十七堆曼茶，再供一遍三身曼茶，之后便供到供台上。

这个供桌有三层，最上面一层，摆放三宝所依：佛像、经函（《大般若经》《般若摄颂》《七宝藏》等）、佛塔；中间一层，摆放所修曼荼罗；底下一层，摆放五供。

五供：神馕、花、水、灯、香。供的时候，从左到右；收供水的时候，从右到左。供水最好是七杯，条件所限的话，一杯也可以。就这样，五供环绕在所修曼荼罗的周围。这些具体做法，《前行备忘录》里讲得比较清楚。

如果经济条件有限，只有一个曼荼盘，那对所修曼荼罗，只是在心里明观也可以。或者，也可以按有些上师的做法，先把所修曼荼供一遍，放于佛台上，

这样表示一下之后，再取下来供。

一般来讲，所修曼荼罗要每天早上供一遍，摆在佛台上；到了晚上临睡前，就取下来收好。如果觉得每天这样有点麻烦，也可以一直供着，直到供曼荼修完为止。

那天有一个道友问：“某某道友要搬家，那个所修曼荼罗一直放在那儿，我可不可以搬？”他不敢动，害怕一动了的话，会不会有什么不对。我说：“没问题，那个每天收都可以。”可能有些道理没学的话，做什么都不太踏实。

供品

至于供品，供所修曼荼罗时，多用些珍宝比较好，因为供了以后，一直摆放在那里就可以了。而所供曼荼罗，多用珍宝的话，有些太大了，一撒到基盘

上，声音特别响，而且每次拿在手里也不方便。所以，最好用米、青稞等，再加些绿豆、红豆，或者象征性地加些珍宝，像珊瑚、珍珠都可以。反正，你们根据自己的情况看。

不管怎么样，如果条件允许的话，最好每次都用新的。比如，我今天用的供品，修完就收在一个口袋里，下次再用新的粮食。这样没有吝啬的话，一天换一次，最少一星期换一次，如此全部供下来，可能需要好多粮食。（你看堪布阿琼就用了四驮，好几百斤。）但若没有这么多粮食，有些上师也是把供品换着用：这次供这份，把另一份洗净、晒干；然后再供另一份，把这份洗净、晒干。

此外，供品一定要干净。特别是粮食，像以前的老修行人，他们在供之前，都会先把粮食洗净、晒干，把里面的小石头、渣渣等杂物清除掉，然后才开始供养。这是很好的修行传统。

然后，在曼荼罗的基盘上，放五堆供品，这五堆或观作五部佛，或观作皈依境，在这些殊胜对境面前供养，自然可以迅速清净罪障、积累资粮。

那么，所供养的是什么呢？是须弥山及四洲的一切财物，这远远超过一点点的金银，或者几千、几万块，功德非常大。当然，这主要是通过意幻供养实现的。意幻供养的功德，我们讲过，如果发心清净，它和真实供养是一样的。

戊三、供三十七堆曼荼罗：

所供曼荼罗有几种，首先是供三十七堆。

擦拭曼荼盘

◎ 左手持 右手擦

在供曼荼罗的过程中，左手拿着曼荼罗，并持念珠计数，用右手腕来擦拭基盘。

左手拿曼荼罗，这是共同承认的。但用哪只手拿念珠，在堪布阿琼的《前行备忘录》中，说是右手。除了堪布阿琼这么说以外，其他的我还没见过。而且，右手我也试过，好像很不方便，又拿念珠、又擦拭基盘，尤其是水晶念珠的话，去抓米时，声音有点杂。在很多上师的传承中，一般是用左手拿念珠，所以，我们也用左手。

这样，左手拿念珠，并持曼荼盘，右手长时间擦拭基盘。与此同时，内心专注所缘，不散他处而念诵七支供。

◎ 念一遍百字明

之后，要念一遍百字明。

念百字明之前，有些仪轨中有这样的忏悔文：**自他一切众生无始以来，所造一切身口意之罪业，如擦净曼荼罗上的灰尘一样，一切得以清净。**

这个忏悔文可以念，也可以只在心里想，然后就念一遍百字明。念完以后，按《前行备忘录》的观点，还要念一个《入行论》的偈颂：“为持珍宝心，我今供如来，无垢妙法宝，佛子功德海。”

我们平常修的时候，《入行论》的偈颂一般也不念。所以，念完百字明以后，就直接开始，一边念诵仪轨“嗡巴杂布米阿吽……”，一边供三十七堆曼茶。

对于这种供养，堪布阿琼提到了三种清净：意乐清净，不是为了今生救畏或善愿，而是为了拥有珍宝菩提心；对境清净，不是外道本师、邪魔之类，而是三宝尊；供品清净，是清净的珍宝等物，并且心无吝

啬。具足这三种清净非常重要。

◎ 擦拭曼荼盘的意义

那么，擦拭曼荼盘有何意义呢？擦拭曼荼盘，并不是曼荼盘上有不清净物需要擦净，而是要通过这种苦行的方式，来净除自己二障的垢染。

其实，曼荼罗的基盘表示我们的相续，上面的垢染表示我们的业障，而擦拭，则象征着清净业障。正因为这一点，从前很多噶当派的大德，将曼荼罗视为忏悔的最佳方便。

他们在供曼荼罗时，先用手腕[811]来擦拭曼荼盘，当手腕磨破生疮时，就用手的侧面来擦拭，又磨破时，再用手背来擦拭……像宗喀巴大师就是如此。

因此，擦拭曼荼盘的时候，绝不能用其他的毯

811 很多窍诀书讲到，手腕处有智慧脉，用这里擦拭，有助于开智慧。

毯、软布等来擦，只能用手来擦，这是往昔噶当派大德的传统，我们也要遵循这样去做。

摆放供堆

接下来，一边念仪轨，一边供三十七堆曼茶。

下面的《三十七堆曼茶罗仪轨》，是萨迦法王八思巴[812]所作，因为简便易行，所以为格鲁、萨迦、噶举、宁玛等新旧派普遍使用。

此外，无论是新派还是旧派，各自都有许多与众不同的仪轨。尤其是宁玛派的每一个伏藏品中[813]，都有一种供曼茶罗的仪轨。宁提派也是同样，关于广供三身曼茶罗的仪轨，是依照无垢光尊者在诸《心滴》中亲口说的众多言教。所以，无论采用哪种仪轨来供养，都不矛盾。

812 八思巴：藏传佛教萨迦派第五代祖师，元帝忽必烈之国师。

813 像绕那朗巴、秋嘉朗巴、嘎玛朗巴，还有我们很多近传上师的著作里。

在供三十七堆的时候，首先念诵：

ཨོཾ་བཛྲ་བྷ་མི་ཨཱཿཧཱུྃ

嗡巴杂布米阿吽

嗡巴杂布米阿吽

གཞི་རྣམ་པར་དག་པ། དབང་ཆེན་གཞལ་ཡྱི་སས་གཞི།

耶南巴达巴 王亲色戒萨耶

清净本基 大自在金地

同时左手拿着曼茶盘，右手洒牛净物[814]及香水。

接着念诵：

ཨོཾ་བཛྲ་ཏེ་ཉེ་ཨཱཿཧཱུྃ།

嗡班匝日客啊吽

嗡班匝日客啊吽

同时用右手拇指和无名指拿一束花（或一粒米）

814 牛净物：黄牛所出粪、尿、酥油、酪和乳等五物总名。但现在一般不这么做。

在基盘上右向旋绕[815]，最后安放在中央。如果有现成的铁围山[816]要放，也在这时候放上。以下一边念诵仪轨一边安放供堆：

ཕྱི་ཡུགས་ངེ་ཁོར་ཡུག་གིས་བསྐོར་བའི་དབུས་སུ་བྱོ།

谢架热扣耶给够哦为色吽 外铁围山环绕

རི་ཡི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ།

热意加波热绕 中央须弥山王

ཤར་ཡུས་འཕགས་པོ། ལྷོ་འཛམ་བུ་གླིང་།

夏利帕波 霍匝哦郎 东胜身洲 南赡部洲

ནུབ་བ་ཡང་སྤྱོད། བྱང་སྒྲ་མི་སྙན།

讷瓦浪秀 相扎莫年 西牛货洲 北俱卢洲

ཡུས་དང་ཡུས་འཕགས།

利荡利帕 身洲及胜身洲

---

815 有说左旋三遍、右旋三遍，但我们的传统是右旋三遍就可以。

816 曼荼罗中最大的那个圈代表铁围山。

རྔ་ཡབ་དང་རྔ་ཡབ་གཞན།

鄂呀荡鄂呀烟　　拂洲及妙拂洲

གཡོ་ལྡན་དང་ལམ་མཆོག་འགྲོ།

右旦荡拉求昼　　行洲及胜道行洲

སྦྲ་མི་སྐྱན་དང་སྦྲ་མི་སྐྱན་གྱི་ཟླ།

扎莫年荡扎莫年戒达　　恶音洲及恶音对洲

རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ། དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་།

仁波切热喔 画萨戒向　　珍宝山 如意树

འདོད་འཇོའི་བ། མ་རྩོལ་བའི་ལོ་ཀྲག

斗久瓦 玛谋波漏斗　　如意牛 自然稻

འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ། ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ།

扣漏仁波切 洛吾仁波切　　金轮宝 如意宝

བཙུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ། བློན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

怎母仁波切 轮波仁波切　　玉女宝 大臣宝

གླང་བོ་རིན་བོ་ཆེ། རྟ་མཆོག་རིན་བོ་ཆེ།

浪波仁波切 达求仁波切　大象宝 纽马宝

དམག་དཔོན་རིན་བོ་ཆེ། གཉེར་ཆེན་བོའི་བུམ་པ།

玛混仁波切 得亲波哦巴　将军宝 宝藏瓶

སྦེག་པ་མ། ཛེང་བ་མ། གླུ་མ། གར་མ།

给巴玛 幢瓦玛 乐玛 噶玛 嬉女 鬘女 歌女 舞女

མེ་ཏོག་མ། བདུག་སྤོས་མ། སྣང་གསལ་མ།

美斗玛 德布玛 囊萨玛　花女 香女 灯女

དྲི་ཆབ་མ། ཉི་མ། ཟླ་བ།

这恰玛 涅玛 达瓦　涂香女 日 月

རིན་བོ་ཆེའི་གདུགས།

仁波切德　珍宝伞

ཞོག་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།

秀累纳巴加为加灿　　尊胜幢

ལྷ་དང་མིའི་དབལ་འབྱོར་ལྷན་སྐམ་ཆོག་པ་མ་ཚང་བ་མེད་པ་འདི་ཉིད་དྲིན་ཅན་

拉荡美 花救彭色措巴 玛仓瓦美巴的涅 真坚

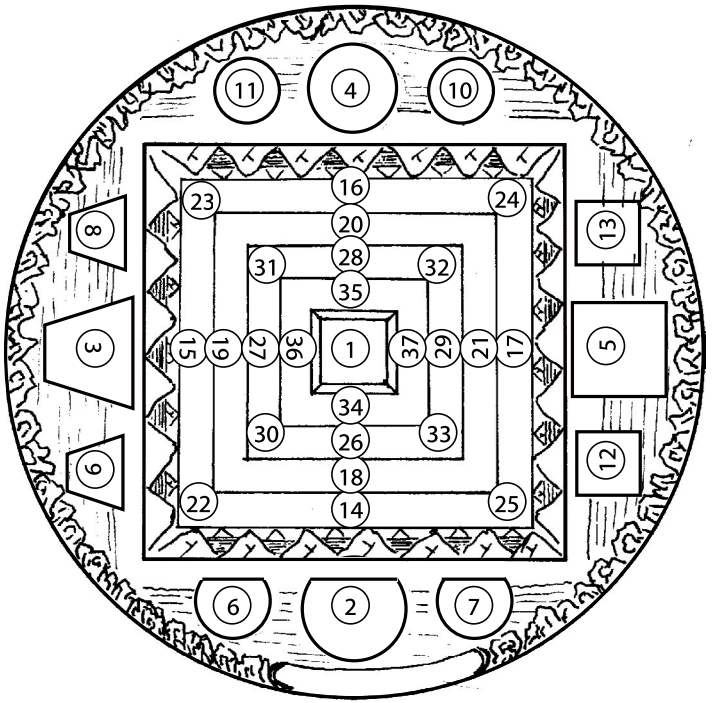
将此等无不圆满之人天受用供养大恩

རྩ་བ་དང་བརྒྱུད་པར་བཅས་པའི་དབལ་ལྡན་ཟླ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བགྱིའོ།།

匝瓦荡 结白吉波 花旦喇嘛达巴那拉 哦玩结怄

具德诸根本及传承殊胜上师……

在念诵“须弥山王……”时，在中央放上一大供堆，之后安置东胜身洲等四大洲时，将自己的这一方向或供养对境方向作为东方都可以，无论如何都要从东方开始，依次右旋来放。



1. 中央须弥山王
2. 东胜身洲
3. 南赡部洲
4. 西牛货洲
5. 北俱卢洲
6. 身洲
7. 胜身洲
8. 拂洲
9. 妙拂洲
10. 行洲
11. 胜道行洲
12. 恶音洲
13. 恶音对洲
14. 珍宝山
15. 如意树
16. 如意牛
17. 自然稻
18. 金轮宝
19. 如意宝
20. 玉女宝
21. 大臣宝
22. 大象宝
23. 绀马宝
24. 将军宝
25. 宝藏瓶
26. 嬉女
27. 鬘女
28. 歌女
29. 舞女
30. 花女
31. 香女
32. 灯女
33. 涂香女
34. 日
35. 月
36. 珍宝伞
37. 尊胜幢

三十七堆曼荼罗分布图

安放代表身洲及胜身洲等附洲的供堆时，每一洲在东方、西方各有附洲，要按照顺序来放。比如，东胜身洲之后，先放左边的附洲，再放右边的附洲，先左后右；南赡部洲、西牛货洲、北俱卢洲，也是如此。

再放置东方代表珍宝山、南方如意树、西方如意牛、北方自然稻的供堆。然后将代表轮王七宝及宝藏瓶的供堆，依次放在四方四隅。表示嬉女等外供四天女，置于四方；表示花女等内供四天女的供堆，放在四隅。之后东、西、南、北，依次为表示日、月、珍宝伞、事业尊胜幢的供堆。

当念诵到“将此等无不圆满之人天之受用”时，在那些供堆上面，无有空隙地堆积供物。如果有宝顶，最后就放在所有供物上面。

在“供养大恩具德诸根本及传承殊胜上师、佛菩

萨众”这里，有些人说需要加上“无不圆满、圆满悦意”，但是华智仁波切的上师如来芽尊者说：“这一句在本论当中没有，实属多余。”（《喇荣课诵集》里也没有。）

关于曼荼罗的观想次第，如来芽尊者在亲传引导时就讲了这么多，再没有别的说法，所以在此，华智仁波切也没有撰写。然而，本引导文中说：另见《集密意续释》有详述。所以，如果想要广泛了解，不妨参阅此书。

总的来讲，供曼荼罗，是将三千大千世界的所有珍宝供品，在十方诸佛菩萨面前作供养，所以意义及功德都很大。

不管是哪一个教派，格鲁、萨迦、噶举等，在供的时候都一样，放好铁围山以后，就从中央须弥山开始，东、南、西、北，依次堆放。这个圈里面放满

了，就把第二个圈摆上；满了，再放第三个圈；最后日、月、珍宝伞、尊胜幢，最后全部填满，放上金顶。之后，双手供在佛台上，或者供养在上师面前。

最后念到“将此等无不圆满之人天受用”时，如果是为了求灌顶，可以加念一句“弟子为了求灌顶”；如果是为了求法，可以加念“弟子为了受持妙法”。之后接上“供养大恩具德诸根本及传承殊胜上师……”。

法尊法师译过一个《供曼陀罗文观行述记》，里面讲述了很多这方面的道理，你们也可以参阅。

十万加行供七堆曼荼罗

五加行中修的十万曼荼罗，供的是七堆曼荼罗：

ས་གཞི་སྤོས་ཆུས་བླུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ།།

萨耶布切谢向美斗扎　　涂香鲜花遍大地

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བཅིབ་པ་འདྲ།།

热绕朗月涅得坚巴的　　须弥四洲日月饰

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་དེ་ཟློག་བ་ཡིས།།

桑吉扬德莫得破瓦意　　观想佛刹作供养

འགྲོ་ཀུན་ཆོམ་དག་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག།

昼根那大扬拉秀白秀　　愿诸众生行佛刹

供的时候，最好用藏文念这个偈颂。

偈颂的意思是：

先观想涂香及鲜花遍满大地，以为庄严；

再观想须弥山与四洲（共五堆），以日、月（二堆）

为装饰（所谓“七堆”，指的就是这七堆），将须弥山、四洲及日月中的所有珍宝财富，以观想的方式取到面前；

再观想一切佛刹中的三世诸佛，将刚才的所有珍宝全部供养；

最后，愿一切众生都能前往清净刹土。

◎ 为何供七堆

麦彭仁波切《开显解脱道》中的“供三身曼荼罗”也很殊胜，但我们这次主要是供七堆曼荼罗。因为一方面以前是这样供的，一方面，这也是法王赤松德赞的金刚语。

在堪布阿琼的自传中也讲过，他最初也抉择过，是用蒋扬钦哲旺波的供养偈，还是七堆的供养偈？都是金刚语，但他还是选择了后者。

这个偈颂是怎么来的呢？当时，莲花生大士来到藏地时，法王赤松德赞将自己的一切眷属、财富全部供养给莲师，并念诵了这个偈颂。

从此，它就被广泛使用，并用来修持。因为是圣者的金刚语，所以加持力很大，否则，一般人自己造的，没有什么意义。在个别修法中，也有念咒语的，但在我们的传统中，是念偈颂。念一遍就是供一次，一共供十万次。

◎ 供七堆的方法

供完三十七堆曼荼罗以后，就将它放在供台上[817]，然后开始供七堆曼荼。七堆曼荼罗要供十万遍，工程很大，所以既要保证速度，也要保质保量。

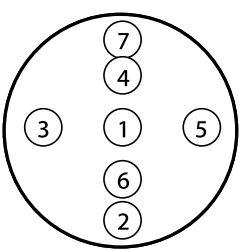
供七堆时，曼荼盘上面那几个圈就不用了，只

817 如果你只有一个曼荼罗，等三十七堆供完后，可以把供物倒进口袋里，然后再用它供七堆。

用基盘[818]，用左手持着。然后，以藏文念诵这个供养偈。

念第一句“萨耶布切谢向美斗扎（涂香鲜花遍大地）”时，右手抓一把供品不撒，同时，手腕在基盘上尽量擦拭。

念第二句“热绕朗月涅得坚巴的（须弥四洲日月饰）”时，就放供堆：从中间须弥山开始，然后东[819]、南、西、北、日、月，依次安放，总共有七堆。



七堆曼茶罗

第三句“桑吉扬德莫得破瓦意（观想佛刹作供养）”，这一句是观想佛刹作供养。手上的动作：供养七堆，可以在念这一句结束时完成，也就是说，在

818 曼茶盘的质地与前面一样，金、银、铜等都可以，供品也是，米、红豆、绿豆等都可以，左手拿念珠计数。

819 东方，是靠近自己身体的这一方向，即图中“2”。

念第二句和第三句时，尽量把一把米依次撒完，供完七堆。

念第四句“昼根那大扬拉秀白秀（愿诸众生行佛刹）”时，用右手在基盘上一擦，或不擦也可以。再将米全部倒入盆里或袋里，接着开始下一次供养，同时左手就拨一下念珠计数，这样一遍就供完了。

十万遍，就是以这种方式修持的。

第 121 课

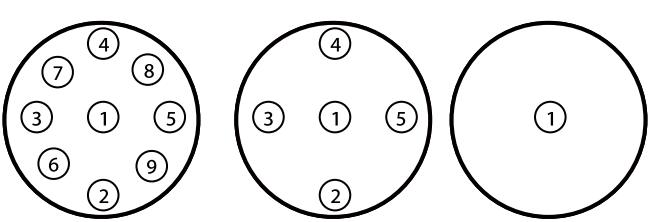
2011 年 10 月 6 日

戊四、三身曼荼罗：

化身曼荼罗是九堆，报身曼荼罗是五堆，法身曼荼罗是一堆。

依照宁提派的仪轨，供养三身曼荼罗时，首先是共同化身曼荼罗。

解释三身曼荼罗



化身曼荼罗　　报身曼荼罗　　法身曼荼罗

◎ 化身曼荼罗

化身曼荼罗，表示一位化身佛所化的世界。像释迦牟尼佛，就是在众生面前显现的殊胜化身佛。观修时，观想将他所化世界中的一切微妙供品，全部供养给昨天讲的所修对境——五部佛或皈依境等。

那么，一位化身佛的所化世界有多大呢？是三千大千世界。也就是说，四大部洲、须弥山乃至梵天算为一个世界，这样数到一千，称为一千小千世界；一小千世界算为一个，这样的世界数到一千，就称为二千中千世界；中千世界算为一个，这样数到一千个，就叫做三千大千世界。

这个“三千大千世界”，所拥有世界的数目，是无法想象的，它的广大也是不可思议的。而这一具有百俱胝四大部洲的世界，是一位化身佛的所化刹土。像释迦牟尼佛，他的所化刹土就叫具诤世界，也即娑

婆世界。

这个化身曼荼罗要供九堆，对这九堆，很多上师也并未明确指出每一堆表示什么。有个别解释中说，轮王七宝一个算一堆，共七堆，再加上自己的身体及善根，一共九堆。但这种说法，也不一定很恰当。

一般认为：外面的那个圈表示铁围山，是一个世界的界限。而九堆当中，中间一堆是须弥山，四方四隅八堆，是代表这个世界的八方。

一位化身佛的所化范围，有百俱胝这样的世界。所以，接下来观想：在不可胜数、不可思议这样的刹土中，天境人间的轮王七宝、八瑞相等，有主、无主应有尽有的上等物品，加上自己的身体受用、寿命福德、权利地位、三时中所积累的善根、幸福安乐的事情等，凡是最为喜爱的一切的一切，都无一遗漏地堆积起来，不带有芝麻许的贪爱执著之心，全部供养上

师化身尊众。

供养时，用九堆来代表所有世界中的一切微妙供品，并以此作供养。

以上是共同化身曼荼罗。

◎ 报身曼荼罗

接着再用心观想，幻化出无数个五大庄严刹土，均由不可思议的良田、无量殿、嬉女等无量供养天女作点缀，以此供养上师报身尊众，这就是不共报身曼荼罗。

报身刹土具有五种决定[820]：处决定、本师决定、眷属决定、法决定、时间决定。这里是一地至十地菩萨的清净所见，在这些菩萨的所见中，也有天人的良田、无量殿及嬉女等，当然，这也是报身刹土的

820 详见《前行备忘录》。

自性。

总之，报身曼荼罗有五堆，中间、东、南、西、北。

◎ 法身曼荼罗

将无生法界安立为曼荼罗的基盘形象，所显现的四相[821]等一切分别识聚，安立为一个智慧供堆的形象，以此供养上师法身尊众，这就是殊胜法身曼荼罗。

在供这个三身曼荼罗时，擦拭基盘和前面一样。念化身曼荼罗偈颂时，就把第一个圈放上，里面供九堆；念报身曼荼罗偈颂时，就放第二个圈，里面供五堆；念法身曼荼罗偈颂时，放第三个圈，只供一堆，表示法界清净，然后把宝顶放在最上面。这样，一个

821 四相：修习密乘大圆满道，证得有学乃至无学所有道相：法性现前相、觉受增长相、觉性如量相和法性灭尽相。

三身曼荼罗就供好了。

这是把三个圈都用上的供法。也有简易的做法，就像供七堆一样，只用基盘：一边念三身曼荼罗的偈子，一边就像供七堆那样，就在基盘上加供堆，九堆、五堆、一堆，不用加圈，就这样堆在一起，然后擦掉，再供。也有上师是采用这种供法的。

有些道友已经按《开显解脱道》修了三身曼荼罗，那些数字都可以算。其实，按堪布阿琼等上师们的传承，修十万曼荼罗时，上等者，供宁提派的三身曼荼罗十万；中等者，供三身曼荼罗三万，供七堆曼荼罗七万；下等者，全部供七堆曼荼罗。

所以，我们全部供七堆的话，应该是最简易的了。

念诵三身曼荼罗

精通了以上观想要诀以后，应该怀着强烈、诚挚的信心和恭敬之心念诵下文：

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ།

嗡啊吽　　嗡啊吽

སྲོང་གསུམ་འཇིག་རྟེན་ཁྲི་བ་ཕྱག་བརྒྱའི་ཞིང་ཁམས།

洞色杰定谢瓦差杰扬　　百数俱胝三千世界刹

རིན་ཆེན་སྦུ་བདུན་ཡུ་མིའི་འབྱོར་བས་གཏམས།

仁亲那登拉莫救为达　　充满人天七宝等财富

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་བཅས་པ་ཡོངས་འབུལ་གྱིས།

大利龙秀吉巴永簸记　　以及我身受用悉供养

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བསྒྲུར་བའི་སྤྱིད་ཞིབ་ཤོག

秋戒扣路结为这透秀　　愿获转法轮王之国政

འོག་མིན་བདེ་ཆེན་སྣུག་བོ་བཀོད་པའི་ཞིང་།

怄曼得亲德波够波扬　　报身佛处大乐密严刹

ངེས་པ་ལྔ་ལྡན་རིགས་ལྔའི་ཚོམ་བུ་ཅན།

爱巴哼旦热哎措哦坚　　具五决定五部供堆者

འདོད་ཡོན་མཆོད་པའི་སྤྲིན་ཕུང་བསམ་ཡས་པ།

斗运秋波震碰萨益巴　　供养无量欲妙赞供云

ཕུལ་བས་ལོངས་སྤྱོད་ཞིང་ལ་རྒྱྱུད་པར་ཤོག

破为龙给扬拉秀巴秀　　愿获圆满报身之果位

སྣང་སྲིད་རྣམ་དག་གཞོན་ནུ་བུམ་པའི་སྐུ།

囊这那大运讷哦波哥　　现有清净童子瓶佛身

ཐུགས་རྗེ་མ་འཁྲུགས་ཆོས་ཉིད་རོལ་པས་བརྒྱན།

特即玛嘎秋聂肉被坚　　大悲不灭法性游舞饰

སྒྲུབ་ཕིག་ལེ་འཇོན་པ་རྣམ་དག་ཞིང་།

哥荡特利怎巴那大扬　　供养持身明点清净刹

ཟུལ་བས་ཆོས་སྒྲའི་ཞིང་ལ་རྒྱུད་བར་ཏོག་།

破为秋给扬拉秀巴秀　　愿获殊胜法身之果位

这是宁提派的三身曼荼罗，有三个偈颂，供一次时间还是挺长的。《开显解脱道》里只有一个，很简便。但不管用哪一个，平时多供三身曼荼罗，意义非常大。

乔美仁波切有一个简修曼荼的窍诀，窍诀中说：供曼荼罗，不仅是五十万加行中的一个修法，平时也应多修。比如，每天最好都能供三十七堆曼荼罗；如果做不到，那每天供一百遍三身曼荼罗；这个也做不到，每天供一百遍七堆曼荼罗；连这一点都困难的话，那至少也得念一百遍咒语[822]。可见，供曼荼罗，

822 嗡 Ra 那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕 Ra 那萨玛耶啊吽。

应该是每天都有的修行。

这种修行，乔美仁波切说，是远离三垢的清净供养。如果是作其他供养，凡夫人的话，初、中、后都会掺杂不清净的念头。比如，你用钱来供养或行善，但这个钱，最初你赚的时候，可能就心怀狡诈欺骗，口说妄语等，有很多不善的成分；中间供养的时候，本来是为了积累资粮，但一做起来，又难免有傲慢、竞争等烦恼和痛苦；供养之后，往往又会产生吝啬心、后悔心，这三种垢染，一般人都很难避免。

而供曼荼罗就不同，刚开始，你是根据条件置办曼荼盘及供品的；中间修持时，也主要是作意幻供养；供养之后，肯定不会有什么吝啬、后悔，轻易就远离了这三种垢染。所以，这是特别殊胜的积资方法，不仅富人能修，穷人也能修。而且，自古以来的高僧大德，也都是依靠这一修法，积累了广大的资粮。

我们要知道，即使现前了佛果，如果缺少福德资粮，也无法现前三十二相、八十随好。因此，不想成佛另当别论，想成佛的话，就一定要积累资粮。

有些人自视过高，以为自己是利根，不用积累资粮。其实，只要你是凡夫，就一定背负着很多罪障，就一定欠缺福德。所以，每个人都要重视这个修法。

下面从偈颂上解释这三种供养。

◎ 化身曼荼罗

嗡啊吽

百数俱胝三千世界刹，充满人天七宝等财富，

以及我身受用悉供养，愿获转法轮王之国政。

这是化身曼荼罗的供养偈。

“嗡啊吽”是加持咒。偈颂的意思是，观想在百

俱胝，也即整个三千大千世界中，遍满人天七宝为主的一切财富，再加上自己的身体、受用、善根、福德等，将这一切的一切全部供养给圣尊，愿自他一切众生都能获得转法轮王之国政——化身佛的果位。

释迦牟尼佛就是化身佛，在获得如是国政之后，再为无边众生转法轮，宣讲八万四千法门。这才是我们的目的。你供曼荼罗，把三千大千世界中最好的事物，全部堆积起来供养十方三世诸佛，不是为了自己快乐、漂亮、开心、发财，而是为了让自他都成就佛果。

因此，修行就像射箭一样，目标不准确的话，果位也不会广大。

◎ 报身曼荼罗

报身佛处大乐密严刹，具五决定五部供堆者，

无量欲妙供云悉供养，愿获圆满报身之果位。

报身刹土，也就是五部密严刹土，具有五种决定或说五种圆满，是五部如来所居之地。

那么，修的时候要观想，将报身刹土中的各种各样极其殊胜的无量欲妙供云，以普贤云供的方式，全部供养报身刹土一切圣尊，愿自他一切众生都能获得圆满的报身果位。

◎ 法身曼荼罗

现有清净童子瓶佛身，大悲不灭法性游舞饰，
明点身持净刹悉供养，愿获殊胜法身之果位。

现有清净的童子瓶佛身，以大悲不灭的法性游舞来装饰，这是大圆满不共法语。也就是说，在现前成就的童子瓶佛，也即众生皆具的如来藏上面，大悲是不灭的，并呈现为法性游舞的一种现象，同时还有明点、身持、清净刹土等，也都清净于法身刹土中。

当然，这些是无法用分别念来想象的，但总的你可以观想，将这一切清净妙用，全部供养法身刹土，并祈愿：自他一切众生都获得殊胜的法身果位。

以上三身曼荼罗的偈颂，修的时候，一般都用藏文来念诵。

以苦行方式供曼荼罗

计数的时候，左手握着曼荼盘，右手安放供堆。如果曼荼盘太大了，供一会儿，手就会痛。但这次制作的比较轻，应该问题不大，不过，久了还是会痛的。但不管怎么痛，在没有达到根本无法握住之前，一定要以顽强的毅力，将手抬起握着曼荼盘。最后，左手实在拿不住了，就将它放在前面的供台上，一边供，一边计数。

当然，这是特殊开许，一般情况下是不能这么

做的，要一直拿着。到了用餐、喝茶等间歇阶段时，先收好前面所供的曼荼罗，然后再去。当重新开始时，再如前一样，首先供养三十七堆曼荼，并且继续计数。通过这种方式来供曼荼罗，必须要圆满供足十万遍。

其实，这也是一种苦行。这种苦行，不论是念百字明，还是磕头、修曼荼罗，都是要的。当然，这也要精进的人才行，不精进的人不行。不精进的人，他明明可以做到的事，也喜欢找无数借口，“我病了”“我太忙了”……但精进的人，即使再忙，重要的事情也是不会放松的。

所以，修行人付出一点苦行是值得的。像这里，以顽强毅力持着曼荼盘，也算是苦行了。

所谓“苦行精进求正法”，并不单指口中无食、身上无衣的行持。其实，任何约束或勤奋的行为，比

如晚睡早起、不散乱，严格地过一种修行生活，这都是苦行，都是在求正法。如果时时刻刻都能如此，像现在供曼荼罗，凭着苦行与安忍，坚韧不拔地供修不辍，就一定能圆满广大资粮。所以，我们一定要身体力行。

修曼荼罗如此，修其他加行如此，发心利益众生也是如此，一个精进的人，做任何事都能以苦行的方式进行。你们也可以看看，有的人确实特别精进，一天八九个小时坐在电脑旁工作，但除此之外，还跟其他道友一样，修完了加行，课也照上不误，同时又能做其他的许多工作。

有些人既不发心，也不听课，但加行还是修不完，不知道他来这里干什么。如果是在城市里，修不完我理解，因为那些居士有很多压力，单位的压力，家庭的压力，内心的压力……所有压力堆到一个人的肩上，要撑起来，确实是很困难的。

但在学院里，每天就是听几堂课，也没别的事，这样都修不完的话，肯定是有问题的。要么就是不修，要么就是他上师不强调，而他把那个上师当“如意宝”，上师不修，他也就跟着，这可能不太好。

这种事是存在的。外面也有，就是因为懈怠，有些人慢慢就从学会里退了，从学佛的群体中退了，但有什么办法呢？不过，我还是想提醒一下：真正想学佛的话，不是口头上依止某某上师，表面上得个什么法就够了。你要转变相续，一定要实修。

你们看看，华智仁波切一辈子修了多少次加行？堪布阿琼，他在修加行的过程中，又是如何苦行的？所以，大家在这方面一定要精进。

我要求你们看《前行备忘录》，一个是看堪布阿琼有什么窍诀，一个是看他是怎么修的。传记里供曼荼罗的那一段，书每个人都有，有些人却不看，这个

我有很大的意见。

当然，你们都重视这个修法，这个我知道。而且最近你们也忙，每个人又都有些自己的事情，这个我也理解。但不管怎么样，一个人对闻思、对修行的重视程度，从他的行为中，还是看得出来的。

今天，有个英国佛教徒给我打电话，说她是某某上师的弟子，上师有一个很简略的兼修法，可以将曼荼罗、百字明、皈依等一起修，不用一一修，她说她很喜欢这种修法。

当然，这种“快餐式”修法也很好，应该也是上师的方便，我不反对。可是，如果在行持善法上越来越简略，做琐事上却越来越广大的话，那是不是也在给自己找借口呢？

供七堆曼荼罗

暂时不能做到广供三身曼荼罗的人，也可以念诵下文，供七堆曼荼罗：

ས་གཞི་སྤོས་ཆུས་བླུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ།།

萨耶布切谢向美斗扎　　涂香鲜花遍大地

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླ་བཆུན་པ་འདྲ།།

热绕朗月涅得坚巴的　　须弥四洲日月饰

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ད་ལྟ་བ་ཡིས།།

桑吉扬德莫得破瓦意　　观想佛刹作供养

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་གོག།

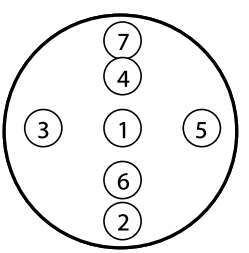
昼根那大扬拉秀白秀　　愿诸众生行佛刹

这个偈颂，前文中讲实际供修时讲过了，是国王赤松德赞迎接莲师时，奉献自己的国土、臣民及一

切受用时所念诵的供养偈。后来，藏地从前译派到后译派，众多高僧大德及修行人，也是用它来供曼茶罗的。

它的意思是，用涂香、鲜花铺满整个大地，须弥山、四大部洲以日月为严饰，观想将此世间的一切欲妙全部供养诸佛菩萨，愿一切众生能行于清净刹土。

供的时候，中间一堆是须弥山，然后是四洲——东、南、西、北，东是靠近自己的位置。最后是日和月，日东、月西，这样一共七堆。



七堆曼茶罗

如果动作快的话，每一堆也不一定分得清，但这个不要紧，最重要的还是观想。应该观想：将三千大千世界的所有供品、欲妙，天上、人间的一切珍宝之物，也包括自己的身体、善根、圆满、快乐、福德

等，全部供养十方诸佛菩萨。心里一直存有这种观想，是非常重要的。

◎ 外、内、密三种观想

在观想上，乔美仁波切有外、内、密的三种观修法。

外供曼荼罗：如刚才讲的一样，观想在上师、十方诸佛菩萨以及本尊空行面前，供养三千大千世界的一切供品。供修之后，不必将皈依境收回，让其自行消失，或住于空性无缘中即可。

内供曼荼罗：对境同前，观想自己的身体是须弥山，四肢是四大部洲，整个身中的血肉等，全部观成世间的一切欲妙及供物，并以此供养上师诸佛，最后将皈依境融入自己的身体。

密供曼荼罗：对境同前，从自心幻化出普贤云供

作供养，最后全都入于与皈依境无二无别的境界中。

这三种观想方法很殊胜，也可以随时修持。能修的话，无勤中便可积累极其广大的资粮。

供三身或七堆曼荼罗之后，最后还要加上咒语：

章格日 Ra 那曼扎拉勃匝梅嘎萨莫扎 萨巴 Ra 那萨玛意啊吽

◎ 以三殊胜摄持

无论怎样，在供养的过程中，应该以三殊胜来摄持。最初是加行发心，心里要想：“这次我供曼荼罗，是为了利益天边无际一切众生。”中间是正行无缘，真正的无缘，对一个未证悟的人而言，是很难的，所以，只要尽量减少杂念，不被杂事中断，也算是无缘了。不管怎么样，相似地以对空性的了解作摄持，或最后收座时安住一下空性，也都算是在积累智慧资粮

了。最后是结行回向。

以三殊胜摄持是十分重要的，这一点与其他修法完全相同。

以前，藏地非常出名的朗吉日巴尊者说：“所谓供曼荼罗，伸手便可积累广大资粮，所以，再没有比它更为甚深的法要了。”

想想也是，单单依靠手，便能积累广大资粮的法门，可能除了供曼荼罗，再没有其他的了。其实，要积累资粮，特别是广大的资粮，是非常不易的。像修寺院、行慈善等很多善举，前世没有一定福报的话，要做这些是特别特别困难的，即使你想发心，也不一定有机缘，不一定有这么大的福分。

但是供曼荼罗，谁都可以。所以，一定要依此来圆满自己的资粮。

戊五、供品洁净：

陈设干净、新鲜供品

在供曼荼罗期间，用青稞、小麦等谷物供养时，如果自己经济富裕，绝不能重复使用陈旧的粮食，完全要用新鲜粮食作供养。

堪布阿琼用了四驮，还是挺多的。昨天，我看到很多人往回背大米，五十斤、二十斤、十斤，都可以。不管怎么样，每个人根据自己的实际情况，可以适当更换所供的粮食及供品。一天换一次可以，一个礼拜换一次也可以，如果不舍得，像前面说的那样，洗净、晒干，不断换着供，只要没有吝啬心，这样也可以。

否则，有吝啬心的话，就不好。不仅是供曼荼罗，做任何功德都一样，只要是没有吝啬，根据自己的条件做就好。

这样供养之后，将所供的粮食施给鸟类、鼠类或盲人、乞丐等，或者堆放在佛像、佛经、佛塔前，或倒在一些干净的地方等，都是可以的。只要不归为己有，如何处理，自己可以决定。

如果实在太穷了，一次供养的粮食，反反复复来供，也是允许的。

但不管怎样，都要先将供品中的土灰、稗子、鸟粪等所有杂质清除干净，有时还要用柏树芽烧烟熏过以后，做到所供物清净、清洁，并且用藏红花等香水浸湿后，再来供养。

第 122 课

2011 年 10 月 10 日

下面我们继续讲供曼荼罗。

远离吝啬、愚痴，以信心如法供养

对于一贫如洗、没有供品的穷人，或者真正能够观想“一尘中有尘数刹”而作意幻供养的那些利根者，佛经中开许可以供养土粉、瓦砾等。而自己本来拥有万贯家财，却舍不得用来上供下施，反倒摆出诵咒、观想等种种相似的理由，而自以为是的那些人，其实是自己骗自己。

现在世间上有些人学得并不究竟，只稍微懂得

一点点，却声称只要念相应的咒语，五加行也可以不修，吃肉也不会有过失……这种懒惰、愚痴的行为，不但骗自己，还骗他人，是非常不合理的。

有些人不懂，还劝别人：“算了、算了，供养这些有什么用，心安住就可以了，心里观想就可以了。”如果自己有财物，就不能这样做，比如你不吃饭，是否观想自己吃了就能解除饥渴呢？恐怕还没有达到这种境界。

实际上供养的功德特别大，供养曼荼罗是对诸佛菩萨供养的最佳方便方法，通过供养，即生、来世都能得到无量无边功德。《华严经》中云：“供养能尽一切苦，供养必得诸佛智，此应供处供无等，是故欢心供养佛。”可见，在无上应供处诸佛菩萨面前供养，能除一切苦，能获得无上智慧，所以应该以欢喜心供养曼荼罗，或其他世间财物，乃至最无上的供品。《本事经》亦云：“施三宝福田，名最胜施者，

所在常安乐，后当证涅槃。”意思是说，在三宝处以清净心作供养，这叫最殊胜的布施，今生、来世都能感受安乐，后来必定证得涅槃果位。

而且，诸续部及窍诀中明明说“清洁美妙之供品”，以及“配制清洁欲妙供”，而并没有说“肮脏污秽之供品”。因此，我们绝不可以将自己的残汤剩饭等肮脏不堪的物品作为供品，或者好的青稞留给自己吃，渣滓作为供物或磨成做神馓食子的糌粑等。

前段时间，有一个人跟出家人说：“这个饮料你们带走，我供养你们。我不喝垃圾食品，请师父们慢慢喝！”这是很不如法的，过失非常大。

诚如往昔噶当派诸大德所说：切切不要自己享用新鲜的部分，而将发霉的油饼、发黄的菜叶等供养三宝。将有辣味或腐败的酥油等作为神馓，或者做成酥油灯来供养，而自己食用新鲜的酥油，这些都是耗尽

福德之因，所以必须坚决断除。

平时供养的时候，有些人喜欢将自己多余的，或实在吃不了的东西作供养，这也是不合理的。一般藏地有这样的习惯，在穿新衣服前都会在空中甩一甩，表示供养诸佛菩萨；享用任何一种食物前，也会献新供养诸佛菩萨；提水前，也会用水的献新供养诸佛菩萨，其功德非常大。

做神馓、食子等时，要软硬适度

此外，在做神馓、食子等时，软硬程度一定要做成与自己食用的一样，不能考虑简便易行而做成软软绵绵的食子团。

以前法王如意宝要求学院每天都修“普贤云供”，所以每天都要供三千盏灯、三千个食子等数量极大的五供。那时降魔胜利洲也一起参加，很多道友

应该知道，所做食子的软硬程度应与自己吃的糌粑一样，不能太软了、也不能太硬了，太硬了根本没办法做，太软了消福报。

阿底峡尊者曾经亲口说过：“西藏人是不会富足的，因为人们做的食子团软软塌塌。”阿底峡尊者对西藏经济的印象很不好。可能他在印度各方面的生活条件都很不错，所以来到藏地后，一会儿说西藏是饿鬼世界，连享用对清净福田供养一斗青稞果报的人都没有，一会儿说西藏不会富裕。当然，他老人家也不一定是说全西藏人。所以，一定要如理如法地做食子。

在藏汉两地用净水作供养可以圆满资粮

此外，阿底峡尊者还这样说过：“在藏地，仅仅用水来积累福德也已足够了！在印度，由于气候过于炎热，而没有西藏这样清净的水。”确实，印度地处

热带，水不如藏地的清澈。以前法王去印度时，看起来印度的水还有点混浊。所以，只要自己能够精进，在藏地以供养清净的水来积累资粮，也会得到想象不到的功德利益。在汉地，水的质量也很不错，如果精进以水供养，功德也非常大。

作水供时，要将七个供水杯等供器认认真真擦得干干净净，排列的时候要整齐，间距也要适度，不可有过窄过宽、东倒西歪等现象。并且，水中不能混有谷类、灰尘、含生等杂质。水器中的水也不能满满当当或极度不满，供台上不可有溢出的水流等。一定要做到精致美观，令人赏心悦目。

我以前讲过，希望道友们能在自己家中，每天供七杯净水。如果实在不行，供几天以后撤也可以。以前有一位道友说：“我供了七天以后，水慢慢就没有了，可能是护法神经常来的原因。”他自己懒惰，水自然干了，还说是护法神。

《普贤行愿品》中也说：“如是最胜庄严具。”所以，无论是哪一种供品，甚至摆放、罗列的形式都要做到美观庄严，使人舒心悦意。这样，依靠恭敬诸佛菩萨之因，便可圆满自己广大的福德资粮。

供养关键要有清净的心

作为在学院常住的道友，这些供养的道理应该会懂。希望大家经常供养诸佛菩萨，哪怕是一盏灯、一支香、一朵花，乃至我们所看见的庄严房屋等悦意之物，以及自己所喜欢的人，都可以供养。

三宝没有执著，只要供养就能积累非常广大的资粮，但心一定要清净。

◎ 供一盏灯得成佛授记的公案

当然，在自己穷得叮当响、实在无能为力等情况

下，以一颗清净的心，供养肮脏的残汤剩饭、低劣物品等也未尝不可，因为诸佛菩萨并没有干净、肮脏的执著分别念，往昔也有贫女仲涅玛供养世尊酥油灯的公案。

这个公案我母亲最先给我讲过，她一个字都不认识，但很多佛教公案都会讲；我还没上学，一个字都不认识的时候，她就在我们耳边经常讲这些公案。因为年龄小，公案记得牢，长大之后学习佛法，感觉基本上与佛经中的文字差不多，只不过个别词来源于藏民族的生活习惯而已。我小时给很多人讲过这个公案，80 年代在学校读书时，也常讲这个公案，以劝大家多作供养。可能大家也会讲，因为我们以前学习过。

据《贤愚经·贫女难陀品》记载：佛在世时，有一叫难陀的女人特别穷，什么供品都没有。她每次看到国王臣民供养佛陀及僧众，就特别内疚，责备自

己前世没有造善业，即生当中如此贫穷，不能供养福田。

后来她四处乞讨，得到了一枚钱，就去油店买油。因为钱少只能买一点点油，卖油人知道情况后，很可怜她，给了双倍的油。她非常欢喜，做了一盏灯，拿到祇洹精舍去供养佛陀，并发愿“来世得智慧照，灭除一切众生垢暗”。

第二天早上，目犍连准备灭灯，但始终灭不掉。佛陀告诉他：“这盏灯是以菩提心供养的，你这样的声闻根本没办法熄灭。”这时贫女刚好前来礼拜佛陀，世尊当即为她作了成佛的授记。

可见，哪怕是供一盏灯，如果以菩提心摄持，其功德也不可思议。因此，我们不能以善小而不为，也不能阻碍别人行持善法。

◎ 供低劣食物获大果报的公案

另外，曾经有一位患了麻风病的女子，在行乞的时候得到了一碗米汤，并以之供养声闻大迦叶尊者。当时一只蚊子落入汤里，麻风女试图除去蚊子，结果手指掉落在米汤中。但是大迦叶尊者为了满她的心愿而喝了米汤，并作为自己全天的斋饭，这使得麻风女无比欢喜，以此因缘，她死后转生到三十三天。[823]

在南传经典《长老偈》中，也有一则相似的公案：长老大迦叶尊者劝比丘知足少欲时说[824]：我在乞食的过程中，遇到了一位麻风病患者，他布施我食物时，手指掉在了钵中，我享用食物的过程中，从来没有生起过厌恶心。

在汉文《大藏经》中，有一部《佛说摩诃迦叶度贫母经》，情节虽然不同，但非常好，方便时希望

823 详见《根本说一切有部毘奈耶药事（卷 12）》之“大迦摄波”与“癞女”的公案。

824 偈云：“我从山居走下来，进入城市行乞食。行礼如仪见一人，麻风患者正进食。满手鳞癣与病状，将一勺食布施我。于彼置食入钵时，一指掉落于其中。我于墙角坐下来，享用他布施之食，吃时以及结束后，我无丝毫厌恶感。”

大家看一看，经文很短。经中说：当时迦叶尊者去王舍城找穷人化缘[825]，见一贫母身无分文、一贫如洗，身体瘦弱、常生疾病、衣食无着。于是尊者近前找她化缘。

当时，她除了向富人乞讨来的臭恶米汁之外，一无所有，因此特别伤心地说：“您应该给我布施，在这个国家当中，再也没有像我这样贫穷的人了。”

迦叶尊者说：“我就是来灭你贫穷的，只要你能布施我一点点东西，来世就会富贵。”

然后她就把剩下的米汁供养给了迦叶尊者。尊者当即喝下，并为她作了回向。

贫母死后转生到天界，威德巍巍，震动天地。帝释天问她：“你前世造了什么样的业，居然有这么大

825 在佛陀的弟子中，迦叶尊者专找贫穷的施主化缘，须菩提尊者专找富贵的施主化缘，他们俩的特色完全不相同。现在也有人特别重视富贵人，与他们交往就特别欢喜。但是，须菩提尊者找富贵人化缘的目的，是破他们的吝啬和悭贪，以度化他们。

的福报？”天女就讲了自己的前因后果。

◎ 归结于心

作为后学者，我们对这些公案应该生起真正的信心。当然，在实际行动中，不一定非要布施或供养特别多的钱财，但一定要有这样一颗心，我原来讲过“慈善是心”。但是，这一颗心不能开心的时候有，不开心的时候没有，甚至否定、驳斥，那就不合理。

所以，供养曼荼罗时也是同样，以清净意乐尽己所能做成纯净悦意的物品而供养，是殊胜的要诀。《诸法集要经》云：“是心能作罪，亦能修福业。”如果我们这颗心经常对旁边的人生贪心、生嗔心、生嫉妒心，经常看不惯他人，甚至人坐在听法的行列中，心也一直外散，那就以心造了各种各样的恶业。如果心地善良，即使行为有时候不是特别如法，也有非常大的功德。

因此，在供养时一定要管好自己的心。

戊六、积资之理：

出世间成就源于积累资粮

供曼荼罗等精勤积累资粮的方便，在修道过程中是不可缺少的修法，不管是什么身份的人都需要修。

有些人说：“我不用修五加行，直接修大圆满就可以了，上师跟我有特殊因缘，已经慈悲开许了。”但我认为，即使上师有大神通，你是利根者，也要修福德。

以前阿那律尊者眼睛瞎了，衣服烂了都没办法补，他大叫：“谁求福德？来帮我缝衣服吧。”这时，佛陀来到他面前，告诉他：“我希求福德，我帮你补衣服。”他吓坏了，说：“佛陀！我不是说您，说的是其他人。”佛陀说：“我为什么不能做，成佛后也

不能停止积福，福德越多越好。”

在显现上佛陀还要不断积福的话，那我们连十万曼荼都不需要修，确实有点怀疑。不敢说不对，因为众生的根基不同，很有可能是布玛莫扎那样的顿悟者。但一般来讲，很多大圆满祖师对积累资粮和净除罪障都很重视，包括上师如意宝，点点滴滴都不轻视。

前段时间我跟几个道友交谈，大家都说：“上师如意宝在世时的那些老弟子非常好，特别重视念诵等积资净障，而现在一代不如一代。”也有这样的悄悄话。说实话，很多高僧大德在世时，讲一堂课也能断除他人众多邪分别念，甚至影响一辈子。因此，积累资粮的方便是不能舍弃的。

如续部中说：“未积资粮无成就，沙子不能榨出油。”不积累资粮而希望获得成就，是不可能的，如

同想从河边的沙子中榨出油来一样，就算是费尽九牛二虎之力挤压沙子，也不可能从中得到一点一滴油的成分。

反之，想通过积累资粮来获得成就，则好似榨芝麻得油一样，榨多少芝麻就会出多少油，哪怕是仅仅将一粒芝麻放在指甲上挤压，它也会使指甲变成油渍渍的。佛在经中也说：“未曾积累资粮欲得成就，好似搅拌水想得油；积累资粮欲得成就，恰似搅拌乳想得酥油。”

成佛是我们的共同目标，对大小乘佛教徒来讲，这都是最重要的。现在世间很多年轻人常问：“生命的意义何在？正确的人生目标为何？”不作长远考虑就另当别论，若考虑长远，时时刻刻都要想“我要成佛”。

佛陀在经典里面讲：作为国王，事务繁多，所有

经典的意义要一一修持根本无法实现，若唯一修持一法则能获得成就。哪一法呢？在行住坐卧，做任何事情时，都要有“我要成佛”的心念。

在座的各位也是如此，千经万论要全部精通、一一修持，也有一定的困难，所以时时刻刻都要有“我要成佛”的愿望，作为希求成就者，这特别重要。因为，若坚固了目标，就会创造它的因——积累资粮和净除罪障。

确实，若没有积累资粮，则不可能获得佛果。以前，赵州禅师在佛堂前扫地，一个和尚问他：“您是得道高僧，怎么还扫地呢？”他说：“灰尘是从外面飞来的。”这位僧人说：“佛门是清净圣地，怎么还有灰尘呢？”赵州说：“你看，又飞进来了一个灰尘。”其意是说，心不清净，分别这么多，不扫不行。

我觉得，汉地禅宗丛林之所以要出坡，也是为了培养福报。以前，百丈禅师提倡农禅并重，自己也立下了“一日不作，一日不食”的誓言，因此他的一生都在不停地劳作。晚年有一天，有僧人见他年老，心中不忍，便把农具藏了起来。因找不到农具只好休息，当日他也拒绝吃饭，说：“我没有德行，怎敢叫人养着我呢？”后代禅林受他的影响，很多禅僧每天都要劳动，以培养福德。

在印度，现在有很多藏传佛教的大寺院，许多大德要求所有僧人都要种地。印度不像其他地方，僧众有很多西方信士供养，但大多数都要自己干活，那些出家人很能干，非常好！

昨天，我看到女众综合楼有几位尼僧在搬煤炭，其中一位是本届夏令营的营员，那时她还没有出家，是美国的一位留学生。我好不容易才认出来，因为她浑身都有煤炭灰。我故意问她：“你不在像花园一般

的美国好好读书，到这里天天做‘煤人’干嘛？”

话虽这么说，不过我心里始终认为：不管是什么身份的人，哪怕是总统、法师，做一些事情都有必要。因为人没有必要摆架子，一直很傲慢地享用别人的劳动成果，而应多干活、多做事、多培福报，以前很多高僧大德的行为都是这样。现在有些富贵家庭的孩子，所有人都要为他服务，自己只想享受，这是很不好的。应该以各种方式培植福德，尤其应为僧众等福田做一些有意义的事，这对以后的成就非常有利。

因此，获得终极殊胜的成就，是圆满二种资粮的正果。正像前文中所说，如果没有圆满福慧资粮，就无法获得具备二种清净的佛果。龙猛菩萨也亲口说：“此善愿诸众，圆满福慧资，获得福慧生，殊胜之二身。”意思是，以此善根回向给一切众生，愿他们圆满福德资粮和智慧资粮，在获得圆满的福慧二资粮后，出生殊胜二身——法身和色身的果位。《菩提道

灯论》里也讲过：“福德智慧二资粮，圆满佛位之因也。”

其中，通过圆满有缘福德资粮，可获得殊胜色身；依靠圆满无缘智慧资粮，可获得殊胜法身。如《中观宝鬘论》云：“诸佛之色身，由福资所成，法身若摄略，由慧资所生。”所以，如果我们不积累福报，天天都观空性，到一定的时候，就会出现“没有色身、唯有法身”的佛陀。当然，这是从假设的角度来讲的，实际上不会有这种情况。相反，若只积累资粮，不观空性，也不是很好。

对一位好老师来讲，他会重视学生德智体全面发展，如果只重视某一方面，这种片面的教学对孩子是不利的。同样，对一位好上师来讲，他会关心弟子积累二种资粮。在这方面，我不是自赞毁他，的确我们遇到法王如意宝是非常幸运的。因为，如果上师只注重福德资粮，而不重视中观、大圆满等空性方面的教

法，甚至不懂、排斥，那弟子也只会懂得积福；如果上师只对空性非常精通，而对积累资粮的世俗善法不太重视，那弟子也会只偏重于智慧。所以，我们不但要二资并重，还要以此引导后人。

世间成就也源于积累资粮

而且，暂时的世间成就，也都来源于圆满资粮。如果自己从来没有积累过资粮，那么无论下多大的功夫，也无济于事。

一位道友多次跟我说：“您可不可以给我加持一下？我想发财。”我说：“我已经加持过无数次了。”确实，没有积累资粮的话，想发财也很困难。比如，仅仅就眼前的受用、饮食、财物来说，有些人依靠以往积累资粮作为后盾，不费吹灰之力自然而然财源滚滚。可是有些人整个一生都是千方百计、勤勤恳恳、兢兢业业经商务农等，结果却没有芝麻许收益，最终

竟然落得个饿死的下场，诸如此类的事情，是我们在现实生活当中有目共睹的。

以前，我家乡有一个人非常穷，前段时间我去寺院又碰到他，现在还是那样穷。其实，一个村里的牧民，人均收入基本上是相同的，他们家也有很多年轻人很能干，但始终穷困潦倒。所以人的福报特别奇怪，有些人根本不需费力，钱哗啦哗啦就来了；而有些人再怎么努力，钱哗啦哗啦就没有了。我每次看到他，都会想到积福很重要。因为我小时候他就很穷，现在他眼睛都绿了（马上要死的比喻），还是那样穷。

相信大家从自己的亲朋好友、左邻右舍，也能看到这样的情况。以前，藏地有一位国王开展了三次“均贫富”的运动，但后来富贵的照样富贵，贫穷的照样贫穷。所以，积福非常重要！

若未积福，上师三宝和财神、护法神也无能为力

再者，有些想通过修财神、护法神等得成就、获财富的人也是一样，如果自己没有往昔所积累的布施果报，那么护法神们也爱莫能助。

现在汉地有人特别喜欢求黄财神的灌顶，对于有福报的人来讲，这能起到助缘的作用，黄财神有办法让你发财；如果自己一点福报都没有，灌多少个顶也不一定能发财，只能在相续中种下一些善根。

现在很多人都这样说：“您可不可以给我一张财神的照片？我想随身带着。”“您给我念个财神的咒语好不好？我想经常念。”可能他们天天都在祈祷：“财神！财神！我要发财！我要发财！”有些上师也随顺众生，拿着一个木棒边加持边祝愿：“发财发财，发大财！”但不知发了没有？

按理来讲，单坚护法神和紫玛护法神都是财神，

多祈祷有好处，所以不要堕入一边。不过对于真正的修行人来讲，钱财少一点比较好，钱财多了，心容易散乱，经常产生痛苦，从而耽误修行。若一点钱财都没有，也很苦恼。戒律里面讲，应发愿过中等生活，不堕两边。

从前，一位深居山里的修行人生活拮据，一无所有，于是他便开始观修单坚护法神，结果真的修成了，已经达到了人与人交谈般的境界，可是却没有获得任何悉地。单坚护法神对他说：“因为你以前布施的果报一分一毫也没有，所以我实在无法给予你悉地。”

一天，在众多乞丐的行列中，这位修行人得到了一碗稀粥。回来后，单坚护法神问他：“今天我给你悉地了，你知道吗？”那人说：“我仅仅得到了一碗稀粥，而且不只是我，所有的乞丐都得到了，不知道您所赐的悉地到底是什么？”

单坚护法神说：“盛粥时，你的碗里落的一大块油脂，就是我赐的悉地啊！”

以前有些人想吃肉，就以这个公案作证明，说单坚护法神都赐给别人油脂，自己也可以吃肉。其实并不是这个意思，只不过象征性地说明福德很重要，否则，即使有护法神的帮助也没办法。所以，在供斋时，如果碗里得的好吃的东西比较多，有可能是护法神的加持。但是，没有福报的话，想发财也没办法。

以前，有一世的噶玛巴非常有威望，知名度相当高，每天都有来自十方的供养。他有一个侍者，天天都为他收供品。这个侍者很贪财，心里特别羡慕，一直想：“上师每天都有这么多供养，我这么辛苦，怎么没人供养我呢？”

上师以他心通了知他的想法后，对他说：“明天所有供养全部归你。”

那位弟子特别高兴，一直盼望明天多来一些供养。结果白天没来任何供品，到傍晚时只有一位老乡供养了一块干牛皮。他很伤心，上师跟他说：“可能你前世只积累了一块干牛皮那样的福德，而我前世积累的福德多一点。”从此他反观自心，了知这跟前世有关，心里就想得开了。

可见，如果自己实在不具备往昔所积累的布施果报，即使修财神法，也不能遣除贫穷。假设世间的财神等也能够赐予受用的悉地，那么诸佛菩萨的威德、神变胜过他们百千倍，并且全部是未受嘱托而利益一切众生的，必定会在这个世界上降下受用妙雨，一瞬间消除一切贫穷。但他们并没有这么做，是因为一切受用财富等，唯一要靠自己积累福德才能获得，仅仅祈祷他们想发财，并不一定能真正发财。所以，古大德说：“精勤如山王，不如积微福。”

《诸法集要经》中也讲过：“若人不行施，如

无灯求光，舍离于善业，何能有乐报？”意思是，如果人没有行持布施，就像没有灯求光一样，舍离于善法怎么能有乐报呢？反之，如果我们积有福德，不勤作也能获得乐果。萨迦班智达在《格言宝藏论》里说[826]：如果依靠福德来成办事业，就如同阳光能普照万物，而不必依赖别的助缘；若仅仅依靠精勤来成办事业，则如同灯光照明一样，仍然需要依靠外力。所以，自身一定要有福德，否则，做什么事都会违缘重重。

既然福德这么重要，那我们应该怎么做呢？有些人会想：“如果我有很多钱财，就可以上供下施，可是我现在没有钱，怎么办呢？”唯一的办法就是以供曼茶罗的方便方法来修，把整个大千世界的所有财富供养十方诸佛菩萨，这是高僧大德留给我们的秘诀。

在短暂的人生中，每个人都应该对自他来世做一

826《格言宝藏论》云：“若依福德成诸事，如同阳光不依余，若依精勤成事业，如同灯光仍依余。”

些有意义的事。现在我们从道理上已经明白，那就不要马虎，都要好好修曼荼罗等加行。如果再不好好修持，那就太愚痴了！

第 123 课

2011 年 10 月 13 日

继续讲积累资粮的供曼荼罗。前面介绍了前世的福德很重要，下面接着讲：

值遇殊胜福田，以清净心作微小供养可积大福德

当今时代，在一些穷乡僻壤的地方，人们看到稍有受用、地位之人，便大呼小叫、大惊小怪地喊道：“上师知！这个人多么多么了不起啊！”

在富有的大都市中，很多人对国际上特别有钱财的人，如比尔·盖茨、巴菲特、李嘉诚等，也非常惊讶、赞叹。

实际上，这些人拥有的财富，并不是特别惊人。如果遇到殊胜的福田，加上自己怀有一颗清净的心，要达到这种程度，并不需要积累很大的福德资粮。

◎ 以顶生王的公案说明

举个例子来说，在历史上，我乳转轮王（释迦佛因地）曾以七颗豌豆的布施果报，后来统治了三十三天以下。

据《贤愚经·顶生王品》记载：弗沙佛出世转法轮后，一次游化世间，有一正在办喜事的婆罗门子，在路上看到弗沙如来，便把自己手中的豌豆作了供养。按当时的传统，这些豌豆要抛撒给新娘，可能就像现在汉地撒鲜花“开光”、放鞭炮“驱魔”等结婚仪式一样。本来他准备在看见新娘后抛撒豌豆，但在路上看见相好庄严的如来，就生起了极大的信心和欢喜心，于是马上作了供养。

当时四颗豌豆落到佛陀钵中，一颗豌豆落在佛陀头上。因为对境特别殊胜，以此功德，他后来成为历史上第一转轮王[827]——我乳转轮王（又名顶生王）。其中以四颗豌豆落在钵中，感得统治四大部洲。以一颗豌豆落在头顶，感得享乐二天——四天王天和三十三天。

在《佛说顶生王因缘经》中，也记载了这则公案，不过稍微有点不同。当时由胜军王（即波斯匿王）请求[828]，佛陀宣讲了顶生王感得极大果报的前世因缘：毗婆尸佛出世后，有一商主值遇如来，心生欢喜，便以绿豆供养佛陀。因为是以抛撒的方式供养，只有四颗落入钵中，一颗击中钵盂后掉在地上。

827《佛光大词典》："《彰所知论》卷上谓，成劫之初，阎浮提有五王，由初代至静斋名为成劫之五王，顶生王为第六世，即转轮王之第一世。"《彰所知论》云："是时众人议一有德，封分田主。众所许故，谓曰大三末多王（此云众所许）。王多有子，相续绍王。嫡子号曰光妙，彼子善帝，彼子最善，彼子静斋，是等谓曰成劫五王。静斋王子名曰顶生，彼子妙帝，彼子近妙，彼子具妙，彼子严妙，是等谓曰五转轮王。"

828 在《贤愚经》中，则由阿难祈请。

当时他发愿：“以此布施广大因，得佛世间自然智，愿我速越生死流，先佛未度者皆度。[829]”其意是说，以此布施广大之因，让我得到佛陀世间自然智，愿我在很快的时间当中超越生死轮回，以前很多如来没有度脱的众生，以我的威德和智慧力全部度化。后来他转生为顶生王，感受统治四大部洲、能至三十三天的果报。

佛陀还说：如果击中钵盂的绿豆没有掉在地上，就能获得帝释天王的果位。但因当时绿豆掉在地上，只能统治人间而不能成为天王。

因此，从历史上看，现在世间特别有福报、人们特别羡慕的老板，也不一定前世造了特别大的福业。如果遇到特别殊胜的福田，以小小福德也会感召巨大的果报。

---

829 在藏文烧施等仪轨中，有这个偈颂，平时很多人都在念。如果我们在作布施或供养后，念《普贤行愿品》有一定的困难，就念这个偈颂。总之，在供养后一定要好好发愿，这很重要！

所以，我们不能认为小小功德无所谓。《杂宝藏经》中云：“若种少善，于良福田，后必获报。”可见，如果一个小小的善根遇到了特别好的福田，一定会获得特别大的果报。又云：“应当勤心，作诸功德，莫于小善，生下劣想。”意思是，应当以精勤心作诸功德，不要以下劣心对待小小的善法。

◎ 以波斯匿王的公案说明

又如波斯匿王的福禄，也是以前布施温热无盐食团的果报。

当然，公案出处不同，说法也有差异。据《根本说一切有部毗奈耶破僧事》记载：当时阿难尊者来到波斯匿王宫中，波斯匿王非常高兴，顺便请教尊者一个问题：“虽然大家都知道我是一位很有福德的国王，但很多人并不了知我从出生以来的奇妙业感——每到吃饭的时候，就会从空中降下一银娑罗香粳米饭、两

头熟雉（野鸡）、一枚甘蔗，其中一头熟雉落在地上，其余都掉在银盘中。不知这是什么原因？”当时阿难尊者没有回答，只说“很稀有”。

回到僧团后，阿难尊者便把这个事情讲给别人听。后来诸比丘往问世尊，世尊说：以前在此城中，有一长者曾以新粳米饭、二头炙雉（烤野鸡）、一枚甘蔗供养一位前来化缘的独觉，但有一雉掉在地上。以此功德，这位长者于无量百千世享受天福，后于人间转为波斯匿王，并感得这样的胜事。但他供养时有一雉掉在地上，现在也感受这样的果报。

所以，大家以后在供养时，不能让供品掉在地上。一般来讲，在藏传佛教中，在供养僧众时，掉在地上的东西都不会供养。汉地也有这样的习惯，在供养上师、出家人时，如果菜掉在餐桌上，师父准备吃的时候，大家都不让吃，这也符合佛教的基本思想。

当然，若对僧众以信心供养，今生来世都会获得福报，这样的公案相当多。即使自己今生特别贫穷，若能把自己拥有的点滴财富供养殊胜福田，功德也非常大。

◎ 以须达施主的公案说明

记得在《杂譬喻经》里面，有一位叫须达的施主，一生中七次散尽家财，统统布施给孤独的人，故被冠以“给孤独”的美名。他第七次布施时最彻底，分文不剩，以至于他和妻子就像乞丐一样。

后来，他在粪壤中找到一块檀香木，卖了以后，买得四斗米。回家后，丈夫对妻子说：“我去买一点菜，你用一斗米做饭。”

此时佛陀用智慧观察，得知度化他们的因缘成熟，就派舍利子去化缘，见到庄严的舍利子后，妻子就把刚做好的饭全部供养了；第二斗米煮好的时候，

佛陀又安排目犍连去化缘，妻子看见以后又生起信心，又全部供养；第三斗米做好时，佛陀派迦叶尊者前往，她又全部供养；第四斗米做好时，佛陀亲自前往，她一看到无比庄严的佛陀，就生起极大的信心，然后又全部供养。

过一会儿丈夫回来了，妻子特别害怕，试探着说：“佛陀、舍利子、目犍连、迦叶尊者前来化缘，我们应不应该供养？”须达特别虔诚，他说：“如果他们来，我们应该好好供养。”这个时候妻子说：“刚才他们都来了，我将四斗米的饭全部供养了。”丈夫听后非常欢喜。

以此因缘，一会儿他们家就出现宝藏，很多资财都具足。后来他们又把所有财富全部供养三宝，佛陀给他们说法后，就获得了圣果。

在其他经论中，也经常出现这样的公案。如果自

己心很虔诚，遇到特别好的福田而作供养，功德就特别大。现在很多人都想供养，但供养前一定要观察，如果没有观察，光听别人说“他如何如何了不起”，就把自己最珍贵、最宝贵的东西供养了，甚至自己家里财产并不多，也全部供养了，过一段时间知道这个人的过失后心生后悔，就不太好。

以前，佛陀的弟子不会做一些让人生邪见的事，现在的人却很难说。当然，现在并非没有圣者，但像果期的目犍连、舍利子那样，真正得果的人也不多。一个人是否是善知识，至少需要观察一段时间，佛教有关经论里面都是这样讲的。否则，先不观察，后来心里不舒服，或对佛教进行诽谤，就没有必要。

当然，供养有很大的功德，尤其遇到特别殊胜的对境，通过供养的因缘，自己就能获得财富等。不管是古人还是现代人，这样的情况都不少，有些自己也明显感觉得到。但作供养需要智慧，这是需要强

调的。

◎ 以阿底峡尊者的金刚语说明

从西藏历史来看，昔日阿底峡尊者初来西藏时，当时整个藏地要比现在[830]繁荣昌盛得多。可是尊者却说：“西藏真正成了饿鬼世界，在西藏居然没有一个人能享受曾经对清净福田布施一斗青稞的果报。”

为什么在阿底峡尊者眼里，西藏是饿鬼世界呢？最早智慧光国王[831]派遣精进狮子带着黄金前往印度，迎请阿底峡尊者入藏弘法时曾说：“我们藏地经济条件特别差，就像饿鬼世界一样，这次能带这么多黄金，特别不容易。虽然您不贪著金子，但为了体现佛法的珍贵，还请您接受我们的供养，也希望您能到藏地弘法。”或许刚开始接触的语言印象比较深，所以尊者来到藏地后，一直说藏地是饿鬼世界。不过从历

830 19 世纪，华智仁波切住世期间。

831 为迎请尊者，前往边境筹备黄金，被外道国王所俘，死在狱中。

史来看，那个时候[832]印度的经济状况也不是特别好。（众笑）

其实，尊者这样说的目的，是说享受极大的世间福报，并不需要做非常大的善事，因为当时藏地连享受给清净福田供养一斗粮食福报的人都没有。

我原来讲过，阿底峡尊者是印度国宝级的大师，国王是不开许他来藏地的，后来只好以朝圣的方式，从尼泊尔进入西藏。当时藏地四分五裂，没有统一的国王，到达阿里时，国王菩提光将尊者迎请到寺院里面大转法轮。后来通过菩提光祈请，尊者造了《菩提道灯论[833]》。

在尼泊尔的时候，尊者最好的译师精进狮子就圆寂了。当时尊者说：“我的舌头已经断了，我去藏地也没有用了，不能利益众生。”虽然他的智慧很

832 阿底峡尊者来到藏地是公元 1041 年。

833 也有说因为是菩提光国王祈请的，所以这样命名。

高，但显现上不懂藏语，所以必须依靠翻译。幸好当时八十多岁的宝贤译师还在，他帮助尊者翻译了不少经论。

本来阿底峡尊者预计在藏地待三年，后来，居士身份的仲敦巴尊者从拉萨到阿里依止阿底峡尊者，并给尊者讲了很多有关桑耶、拉萨等的功德，还请尊者到各地弘扬佛法。依靠他的辩才和智慧，后来阿底峡尊者放弃回国的打算，又在拉萨一带住了十年（所以藏人对仲敦巴尊者特别感恩）。也就是说，为了利益藏地的众生，尊者在藏地住了十三年。1054 年，尊者于聂塘示现圆寂。

时至今日，聂塘还有很多阿底峡尊者的舍利和加持物，前往聂塘朝拜，能生起菩提心。前几天，有个道友给我供养了一串热振寺的念珠。热振寺是仲敦巴的道场，在《开启修心门扉》里面，讲了一些仲敦巴尊者在热振寺的情景，想起来我就想去。下一次去拉

萨时，我一定会去这两个地方。

阿底峡尊者说藏地是饿鬼世界，其实现在也有不少人经常问：“为什么藏地这么贫穷？不是人人都信佛吗？”

要知道，有财富并不一定代表有福报，关键看能否行持真正的善法。因为对修行人来讲，财产多了，反而心容易散乱。

如今不丹国家就不愿意开放，到那里去住一天，要收一百美金。为什么他们要这样呢？就是为了保护自己的传统文化，不受外来垃圾思想的冲击。虽然有人认为他们很保守，因为现在世界各国都在开放，但人的价值观不同，有人认为有福报一定要有很多钱，有人认为有钱并不一定有福报，关键看内心是否拥有智慧，因为金钱与快乐并不能划等号。不过从真理来讲，拥有内在的精神财富，才是最快乐的，也是最重

要的。

再者，所谓果报，有异熟果、等流果、士用果、增上果四种。藏地物质生活贫乏，这是以前没有造相应福德的原因，但藏地的自然环境在当今世界首屈一指，如新鲜的空气、清澈的甘泉、蓝天、白云等，这也是往昔积累了相应福德的果报。所以，价值观不同，理解方式就有差异。

分析羡慕世间圆满的深层原因

有些人之所以对于眼前微薄的财富、地位感到稀奇罕见，原因有三：

一、自己孤陋寡闻、见识短浅。因为没有见到现实生活中真正富有的人，也不知道古今中外历史上真正有财富的人。

二、对于现世过于贪著。前几天我也讲了，在 20 世纪 70 年代，我家乡有一辆自行车，一次耍坝子的时候，全乡的人都去和它合影，好像自己已经有了自行车一样。当时我们公社还有一辆东风拖拉机，很多人都去和它拍照，感觉就像自己已经开过它。其实，今天的执著就是明天的梦，对现世没有必要特别执著。

三、并没有一五一十地懂得前面所说无忧树之果的因果规律，或者只是懂了，却没有真正相信。如果对因果深信不疑，即使看到全世界非常有名的领导、明星等富贵之人站在台上，台下有几百万人、几千万人欢呼，也不会产生羡慕之心。因为自己知道，这是暂时的因缘，只不过这个人依靠方便方法能吸引人注目而已，他死的时候跟普通人一模一样，要么火葬、要么水葬、要么土葬、要么天葬，灵魂离开骨肉的身体后，如果没有善法陪伴，唯有恶业随身，前途将一片迷茫。这一点，看看很多明星和领导离开世间时的

悲惨情景，就会非常清楚。

所以，我们一定要领会华智仁波切这些特别生动的金刚语的意义。

修行人首先应生起无伪的出离心

由于明白了这些道理，很多人常对我说：“您给我加持加持，让我生起无伪的出离心。”确实，如果我们真正生起了无伪的出离心，对出世间特别向往，极端厌恶世间，那么即使见到现世中那些财富多如龙王、地位高如虚空、威势厉如霹雳、容貌艳如彩虹而让人们特别羡慕的人，也一定会认识到这些没有芝麻皮许恒常性、稳固性的实质，进而必然像胆病患者见到油腻食物一样，感到恶心、厌烦。

如《正法念处经》云：“色种姓财富，及以诸乐具，一切皆无常，智者不应信。”容貌端严、种姓高

贵、财富圆满、身心快乐等世间一切圆满，都具备不稳固、不可靠等无常特性，所以智者不应该信赖。

前面华智仁波切也引用过他的至尊上师如来芽尊者所说过的话：“我无论看见世间如何高贵、如何权威、如何富裕、如何俊美之人，也不会生起羡慕之心。”因为在他的境界中，就像《百业经》里面所讲的一样——黄金跟牛粪等同，所以，对世间圆满没有一点贪著。

《正法念处经》亦云：“观金土平等，离愁忧正行，烦恼蛇不啮，彼得无量乐。”真正的智者视金钱和粪土一样，对世间不会有忧愁，一切都以正知正念而行，世间贪嗔痴等烦恼毒蛇根本不会咬伤他，始终处于特别快乐的状态中。如果真正生起无伪的出离心，就能做到这样。尽管我们现在很难做到，但也没有必要过于贪执世间任何一法，否则特别可怜。

有了出离心的同时，还要不断积累如梦如幻的资粮。当然，为了今世的受用圆满，精勤积累资粮，对世间人而言，倒也勉强说得过去，但是沾不上出世间正法的边。为什么这样说呢？因为如果是一位希求解脱果位的真正修行人，就必须像前面三番五次所强调的那样，做到如丢唾液般抛弃现世的一切贪执，背井离乡，奔赴异地，唯依静处，罹患疾病、乐观对待，遭遇违缘、冷静处理，死亡临头、坦然面对，就像米拉日巴一样精进修法，因为世间法和出世间法不可能一举两得。

此外，若想获得出世间成就，还需要长期依止善知识，不能待一两天，什么东西都没学到，生起烦恼就离开了。一定要得到善知识的摄受和引导，只有这样，才能对佛法产生定解，从而活到老修到老。

我们学院有很多高等学校毕业的知识分子，有些还留过学，工作也特别让人们羡慕，但他们都放下

了世间所谓的成功而出家修行。虽然很多人对此不理解，但我认为：如果一个人真正懂得生老病死，以及整个轮回的过患和痛苦，他就会尽早选择修行的道路，这是千真万确、一点都不可惜的。当然，特别贪著世间法，不信因果、前世后世的人不认同，我们也非常理解他们。

修行人应励力将法融入心，不用担心衣食资具

一位弟子曾问无等塔波仁波切：“在如今的末法时代，对于一个修持正法的行人来说，很难得到衣食资具。如果没有钱财，太穷的话，生活就很困难，那我们是修财神法，还是修学摄生术[834]，或者干脆挨饿走向必然的死亡？到底怎样做才好呢？”

以前有《父子问答录》《弟子问答录》等很多问

834 藏地确实有这种修法，亦名金丹术。在八几年的时候，丹巴那边有一些出家人修持伏藏大师大乐洲的金丹术，可以半个月、一个月不吃饭。

答录。现在世间人也有很多疑惑，所以在与知识界、政界等人士交往时，我都主动让他们提出问题，虽然我不一定回答得好，但也有互动的机会。在座的道友，以后无论是在弘扬佛法的时候，还是在日常生活中，还是要尽量与人交往。对我们来讲特别简单的一句话，或特别简单的一个道理，也许可以解开别人长时困扰内心的疑团。

仁波切告诉他说：“即使修财神法，但如果没有往昔的布施果报，也很难达到目的，而且内心想如理如法修行的人，为了今生利益去修财神法也是矛盾的（现在很多修行人都特别喜欢财神法。听说有人传财神法的目的，就是为了吸引更多的人，多收一点供养。既然能传财神法，肯定有修法的验相，那为什么还要依靠这种方式来获得钱财呢？有时候我会这样给他们开玩笑）；摄生术也是同样，在繁荣兴旺的古代，土石水木等营养充足的当时倒是容易修成，而在营养已经殆尽的现代，修摄生术也不可能获利；走向必然

的死亡也不合情理，像如今这样的暇满人身将来难以复得，可是如果内心深处真正生起一种‘死与不死都无所谓，我决定修行’的观念，那么永远也不会缺衣少食，因为从来没有出现过修行者被饿死的先例。世尊也曾说，纵然发生一藏升珍珠兑换一藏升面粉的饥荒，佛陀的追随者也不会缺衣乏食。”

的确，古往今来的修行人，都不会缺衣少食。比如，一个有几千人的大道场，修行人并没有为了生活天天都挣钱，但依靠上师三宝的加持，不知不觉会生活资具样样齐全。即使表面看来生活过得很清苦，也乐在其中。《大智度论》云：“出家之人，今世虽苦，后世受福得道；在家之人，今世虽乐，后世受苦。”表面看来出家人今世很苦，但后世却会感受乐的果报；而在家人今生虽然应有尽有，但造善业比较少的原因，后世却会感受很多痛苦。

当然，出家人在显现上虽会有一些苦行，但实

际上绝对不会遇到特别大的痛苦，或者饿死。也就是说，只要修行造福德，就不会趣入特别糟糕的境地。

所以，真正有智慧的人都愿意行持善法，不愿意为了生活造恶业。《陀罗尼集经》中云：“宁可贫贱修诸善法，不处富贵而行恶业。”宁可身处贫贱而行持善法，不愿身处富贵而造恶业，因为这对生生世世都有利益。

有些人会想：“虽然造恶业，但只要赚到钱就可以。”其实我是不赞同的，作为修行人，哪怕短暂的今生过得差一点，也千万不能造恶业，这是基本的原则。

强调一切善法必须以菩提心摄持

我们积资净障，都是为了饶益遍虚空界的一切众生。不要说成办自己现世的利益，即便是为了自利而

希求圆满佛果，也根本不属于大乘之道。因此，作为大乘佛子，一定要有利益众生的心，这一点千万不能忘记。

现在很多人自私自利的心特别重，一直想自己往生，根本不把利益众生当作一件重要的事。为什么我们在精进修行佛法的开头、中间、结尾，都要强调利益众生呢？就是因为这是大乘佛教的根本，如果这个根本的东西舍弃了，那大乘法的本质就失去了。

虽然刚开始我们不一定有无伪的菩提心，但只要再三观修，慢慢就可生起来，因为这毕竟是有为法。或者说，虽然刚开始不一定很习惯，但只要再三训练，慢慢就会成为自然。很多道友刚来学院时，自私自利心都特别重，但后来不管是发心还是做什么，好多行为都能看出，这个人只要对众生有利，就愿意付出一切。其实，这就是大乘的发心。

所以，无论是积累资粮还是净除罪障，都必须为一切众生的利益着想，绝不能掺杂自私自利之心，这一点至关重要。当然，凡夫人一点都不掺杂也不可能，但务必要尽量制止。倘若如此修行，那么自己的利益以及今生的幸福安乐等，不求也会自然而然获得，如同点火的时候炊烟自然产生，播种青稞禾秸自然长出一样。

总之，我们务必要抛弃如毒药般追求现世自利、自己解脱的这种心，精勤利益众生，不断发心为众生做事情。这样，自己的修行自然而然就会成办，很多功德都会生起来。

这几年我一直在尽己所能地弘扬佛法，学院里也有很多有水平的人，在技术等方面发心。虽然有人认为他们很可惜，但我并不这样认为，因为他们在发心过程中，凭自己的智慧直接或间接就能利益很多众生，所以并不耽误，我也没有害他们。

在其他部门发心也是一样。但不管你在哪个部门，大家一定要记住，都要以三殊胜摄持。比如今天我在医院发心，刚开始要为众生发菩提心，中间要以正知正念摄持，下班时还要把今天所做的一切善根，回向给天边无尽的众生。如果没有这样的心态，即使天天闻思修行，天天发心做事，天天坐在法座上夸夸其谈地讲法，连小乘的善根也不一定有。《前行备忘录》里面也讲：“发心非要，生心乃关要。”如果有真正的大乘心，哪怕天天在一个没有佛法的地方扫厕所，实际上这也是真正菩萨的行为！

第 124 课

2011 年 10 月 17 日

不共加行的“积累资粮”中，前面已经讲了供曼茶罗，现在讲古萨里。

丁二（古萨里）分三：一、古萨里之义；二、施身修法；三、断法之含义。

戊一、古萨里之义：

修持古萨里的修法，是为了在很快的时间中断除四魔、圆满资粮。

认清四魔

◎ 以显宗观点宣说

所谓四魔，在《大方等大集经》[835]等显宗经典中，指蕴魔、烦恼魔、死魔、天子魔。

蕴魔（或阴魔）：指色受想行识五蕴，因为众生接受它后会产生执著，所以叫魔。第一色蕴，四大及四大所生的眼根等一切色法，都是痛苦的来源、基础、依处，所以是魔；第二受蕴，不管是乐受还是苦受等，产生受以后，就不可能获得自在，所以是魔；第三想蕴，无论是大的分别念还是小的分别念，所有想都会带来执著，所以是魔；第四行蕴，因为缘好产生贪执、缘不好产生嗔恨等心相应不相应法，所以是魔；第五识蕴，六识所带来的一切相状、感受、分别，能给众生带来痛苦，所以是魔。

烦恼魔：包括三毒、五毒在内的八万四千烦恼。

死魔：从粗大的角度来讲，众生的相续最后灭

835《大方等大集经》云：“有四种魔：一者阴魔，二者烦恼魔，三者死魔，四者天魔。”

尽时，都有极大的痛苦；从细微的角度来讲，万事万物都是刹那无常变化的，都是痛苦的本性，因此叫死亡魔。

天子魔（或天魔）：对解脱和遍知果位制造障碍的魔王。一般来讲，魔王波旬[836]看见有人希求解脱和遍知果位，就心生不悦，经常对众生放射贪嗔痴慢疑五种毒箭，让众生相续中产生贪心、嗔心、痴心等烦恼。

总之，所谓魔，能夺走众生的解脱慧命，毁坏道法、功德。如《大智度论》云：“夺慧命、坏道法功德善本，是故名为魔。”

◎ 以密宗观点宣说

在密宗当中，四魔指有碍魔、无碍魔、欢喜魔、傲慢魔。

836 魔王波旬：指欲界第六天——他化自在天之魔王。

有碍魔：指在修行过程中出现的地水火风四大灾难，和生老病死苦，以及在五根前显现的各种障碍解脱之法。

无碍魔：指心里产生的贪嗔痴等各种烦恼，它们虽然没有一个真实的形体，却能在无形中障碍道法。

欢喜魔：指在修行过程中，心里觉得自己的修行最好，因为经常能跟本尊一起说话；自己的上师最好，因为上师天天都加持我；以及认为自己是世界上最美的人，自己穿的衣服最好，自己吃的东西最香，自己的禅房最殊胜……凡是缘修行验相产生欢喜心、执著心，就叫欢喜魔。真正通达一切平等的修行人，对这些都不会执著。比如，梦中出现各种各样的境界，也不会特别欢喜；有时出现许多不好的现象，也不会特别垂头丧气。

一般来讲，不管是修密法还是显宗法，在出现

境界时，都要在自然状态中平然安住，这样，很多戏论和障碍自然而然消于法界。对一位经验丰富的修行人来说，这是他的基本行为。如果修行人在修行过程中经常患得患失，处于希（希求、希望）、忧（忧愁、担忧）当中，比如我心情特别好，事情特别顺利，经常做好梦，就觉得“修行快成功了！三宝的加持真不可思议，我特别感激上师老人家，佛陀、莲花生大士多么慈悲啊！世界上哪有这么好的，我一定要永远学下去”；而在一点点小事上碰壁后，就特别伤心：“怎么三宝没有加持？上师怎么不管我？”这些都是修行不稳固的标志。

傲慢魔：指自认为我和我所存在，也就是我执。这个特别坚固的我执，一直在背后对修行、解脱制造种种违缘，只有将它断除后，才能真正修持而获得圆满解脱。

古萨里与曼荼罗合修，能很快圆满资粮

通过以上介绍，相信大家都认识到了四魔的危害性，也想通过修断法古萨里来断除。

我记得在《前行备忘录》里面，阿琼堪布将曼荼罗和断法结合起来修持，在每晚的梦境中都能见到充满新旧尸体与各种飞禽猛兽的大尸陀林，而且他还能按照断法舍施身体。

后来他将这些梦境告诉了上师，上师问：“到这样的尸陀林，金刚手菩萨也会害怕，难道你不害怕？”阿琼堪布说：“没有什么害怕的，因为所谓的‘我’或心性就像虚空一样。”上师开玩笑地说：“不要说大话了，难道你比金刚手菩萨还厉害？”并给他讲了一些教言。所以，古萨里跟曼荼罗结合起来修持，非常有必要。

其实，这里所说的积累古萨里资粮舍施身体的略

修法，在《大圆满心性休息》和《三处三善引导文》中，无垢光尊者是把它和上师瑜伽结合在一起讲的，所以作为上师瑜伽的支分也不矛盾。而且，修上师瑜伽的目的就是为了断除我执，而供施自己的身体，确实是断除我执的殊胜方便方法，因此一点都不相违。但在这里，按照华智仁波切的上师如来芽尊者的言教传统，加在曼荼罗的后面讲。

其实，从智悲光尊者到堪布阿琼之间，都将古萨里和曼荼罗放在一起修，因为智悲光尊者在《功德藏》等教言中，一直这样要求。那为什么要这样要求呢？一方面，以自私自利心供养曼荼罗，积累资粮不一定非常成功。另一方面，在修曼荼罗时，要观想将包括四大部洲、须弥山以及我和我所（如身体、受用、善根等）在内的所有世间圆满供养上师三宝，并将所修功德回向给一切众生，而观想自己的身体变成甘露上供上师三宝、下施六道众生，也正符合这个要求。所

以，两者结合起来修行会非常圆满、非常成功！

何为古萨里

所谓的古萨里，是乞丐的意思[837]，比如居于深山舍弃今生的瑜伽行者等，得不到用来积累资粮的其他受用，而依靠观想来供施自己的身体，是这样一种修法。

实际上，人们辛辛苦苦、勤勤恳恳所积累珍惜的一切其他物质，也无非是为了维护、保养自己的这个身体，为此每个众生必然珍爱自己的身体胜过其他一切受用。很多人都说，我对某某东西特别执著，但是和他对身体的执著比较起来也不算什么，相信大家都有这种感受。所以，如果真正能供养身体，其他就没有什么舍不得的，也就是说，只要对身体不执著，

837 乔美仁波切在《山法集》里讲：“所谓古萨里，除三想（吃饭、解大小便、睡觉）外无其他世间俗事，唯一心修禅定者。”

就不会执著房子、轿车、耳环、手镯、项链等身外之物。

因此，为了断除对自己身体的爱执而进行供施身体，与供施其他物质相比较，显然功德更大、利益更巨。如颂云：“供施马象成百倍，供施妻儿成千倍，供施身体十万倍。”意思是，上供下施大象、骏马（当今时代，可能包括车辆在内）的功德是供施一般财物的百倍，供施自己的妻子、儿女的功德是供施一般财物的千倍，供施自己的身体的功德是供施一般财物的十万倍。

可能有人会问：“不是获得圣地时才能供施自己的身体吗？凡夫人怎么能供施呢？”

虽然在《入行论》《山法集》等论典中说：在没有成为一地菩萨之前，不能将自己的身体一块一块地割下来布施给众生，因为这是一地菩萨以上圣者的境

界——如释迦牟尼佛在因地时，以自己的身体喂养老虎等；但观想是开许的，而且同样得到布施身体的功德。因此，我们不要以自己是凡夫人为借口，而不修古萨里法。因为这是前辈大德特别开许的，也要求在没有登地时串习。

为什么这样要求呢？因为，凡夫人对自身的贪著特别强烈，在生病等时，就会特别担心：“是不是着魔了？会不会有魔障？”甚至还会在嗔恨心的驱使下，对魔众修诛法，以铲除而后快。其实，这是很不如法的。在这样的时候，我们应修断法，即以信心和菩提心摄持，将如梦如幻的身体，供施给如梦如幻的佛陀和众生，以圆满资粮、净除罪障。这样魔众也会离开，自己身体的疾病也会好，因为缘起规律如是之故，当然极个别前世所造的定业除外。

现在汉地文化特别复杂，可能有人看到这个修法后，会把它当作气功里面的简单修法来对待。其实，

这是一个大错误，因为这是金刚语。虽然表面上看起来两个产品是一样的，但一个是伪品、一个是真品，所以大家一定要以慧眼进行取舍。否则，若把它当作某某杂志上介绍的治病法，那就没有懂得它的真正含义和价值。

藏地断法的创始者玛吉拉准空行母这样说过：“无贪施身体，未知为二资，珍爱蕴身体，佛母前忏悔。”她说：我以前因为种种原因，没有懂得无有贪执地布施自己的身体，实际上是积累资粮的最殊胜窍诀，而一直珍爱、贪著自己五蕴组合的身体，这是修行过程中的一大错误，如今我在般若佛母前，以最了义的三轮体空的方式进行忏悔。

以前我们也不知道积累资粮最殊胜的方法是舍身，从今以后一定要布施身体。如果舍不得就得不到，舍了才能得。其实，断法派以《般若经》为宗，所以显宗里也有特别殊胜的窍诀。

戊二、施身修法（修行时所需唐卡请见目录前彩图）：

普劝重视施身法

修舍施法非常重要！记得上师如意宝住世时，每次学院里面蔓延疾病，老人家都会要求大家共同念舍施法，修古萨里；外出路上出现一些不吉祥的相兆，也会马上修断法。而上师的弟子，不管是汉族还是藏族，也无论是过去还是现在，很多人都对断法特别重视。

作为凡夫人，在修行过程中肯定会遇到各种违缘，我希望大家在感觉中出现“是不是鬼神或非人在对我作障碍”，以及在身体不太好时，或在大仙和鬼神比较多的地方，一定要修这样的护身法。当然，也可直接安住于空性当中。这种护身法跟其他护身法不同，其他是保护自己、驱逐鬼神，这个法门是布施自己最珍贵的身体，迎请鬼神前来享用。所以，若能

如法修行这里所讲的断法，对自他都是特别殊胜的因缘。

可能有人很害怕，担心自己会被吃掉，自己马上会死等。实际上并不会这样，因为很多修行人通过这种方式，都得到了极大的利益。其实这和做人一样，若拼命维护自己，整天跟人吵架，更加没有安全感；若自己无所谓，随顺别人，为别人服务，反而不会有困难、违缘。

真假断法与天葬

现在有些汉族喇嘛、觉姆，经常跑到尸陀林去拿天灵盖（或托巴），其实这是不能随便拿的。若没有窍诀，光是拿人头骨当碗用也不一定有用。包括对尸陀林，可能以后要专门讲一下。前段时间我在香港中文大学，当时有一位南京的博士讲“西藏的天葬”，有些内容也不是很适合，比如使用天灵盖，用人骨吹

号，用人皮修断法等。其实，阿琼堪布在《前行备忘录》里面讲过，所谓的瑜伽断法者，并不是留长头发、吹人腿骨的人，而应从内心断除我执。

当然，天葬对环保很有好处。不然，若像甘孜县旁边的尸陀林，人死了放在河边，瑜伽士把身上的肉一块一块地砍下来，骨头一块一块地砸碎扔在河里，下游的人也不知是什么感觉。还有，若像汉地大城市一样火化，每天都浓烟滚滚，也污染空气，而且直接间接都入于人的口和鼻腔——这和鹰鹫吃肉也没有多大差别，只不过换了一种方式罢了。而天葬，鹰鹫吃完后就飞走了，除了衣服以外，什么都没留下。确实，对环保有好处。

如果真正懂得天葬，就可以通过这种方式积累很多资粮。在藏地，很多人都愿意天葬，很多都在遗嘱中要求。在西方有些国家，人的头盖骨都堆成山。如果我们学院的天葬台也这样，十年后肯定会堆积如

山。若在上面写上名字，到时转一转也能观无常。

真实观修施身法

至于修行的方法，我基本上给大家念一下，这没有什么不懂的，除了这些金刚语以外，也不能增加自己的分别念。《观经》亦云：“作是观者，名为正观；若他观者，名为邪观。”因此，按照下文所讲的那样去观修就可以了。

如果自己具有娴熟的观想能力，就可以首先观想自己的神识腾空而起，一刹那间变成忿怒佛母。倘若不具备这种能力，就在自己心间将自己心识的本体观想为玛吉黑怒母，她作起舞的站式，右手挥动弯刀于空中，左手持充满血的托巴于胸前，右耳旁有一个黑色猪面发出叫声，总之她具足所有忿怒装束。

当口诵“啪$_{的}$”时，观想自己的神识经过中脉道

从梵净穴完全出来后，自己的身体当下变成一具尸体，而猛然栽倒在地。这具尸体并不是现在身体的这副模样，而是极为庞大、又肥又壮、滑腻润泽的形象，大小等同于三千大千世界，观成这样一个尸首。

接着将自己（指神识）观想为玛吉黑怒母，右手用弯刀向自己那具尸体的白毫间一指，结果它的天灵盖即刻断掉。那个托巴也不像现在这样，它的大小也等同于三千大千世界。再观想忿怒母左手拿起那个托巴，放在大如须弥山的三个人头支起的灶上，额头朝向自己；右手又用弯刀挑起尸体放在托巴里。之后在托巴上方的虚空中，观想一个甘露自性的白色倒立“杭（ ）”字，托巴下方观想一个烈火自性的红色“短啊（ᗅ）”，在念诵“嗡啊吽……”的同时，观想从“短啊（ᗅ）”中燃起熊熊烈火温暖了托巴内的尸体，使它溶解成甘露自性而沸沸腾腾，盈盈充满整个托巴，使得一切肮脏污秽的不净物变成水泡、浮膜的形态而向外溢出。气

体接触“杭（ཧཱུྃ）”字，结果“杭（ཧཱུྃ）”字也变热，源源不断降下的红、白甘露混为一体，最后“杭”字完全化为光，与托巴内的甘露融为一体。

接着我从字面上简单介绍下面的颂文，这些颂文非常重要，《喇荣课诵集》里面有。其观修方法前面已经讲了，下面一边如上观想，一边念诵下文的颂词：

ཨཱཿ

啪的　　啪的

ལྷས་གཅེས་འཇོམ་བོར་བས་ལྷ་བདུད་བཅོམ།

离吉怎窝韦拉德炯　　舍弃爱身执著毁天魔

（舍弃耽爱身体的执著，就是摧毁天魔。）

སེམས་ཚངས་པའི་སྦུབ་ནས་དབྱིངས་ལ་ཐོན།

思仓波够内扬拉吞　　心识由梵穴出于空中

（观想自己的心识从梵净穴出去，入于虚空当中。）

འཆི་བདག་གི་བདུད་བཅོམ་ཁྲོས་མར་གྱུར།

彻达格德炯杵玛杰　　成忿怒母摧毁死主魔

（人们特别害怕死亡，但自己的心识变成忿怒母后，就没有死亡了，即成为忿怒母后，就摧毁了死主魔。）

གཡས་ལྷེན་མོངས་བདུད་བཅོམ་གྲི་གུག་གིས།

意蒙德炯哲哥给　　右持弯刀摧毁烦恼魔

（忿怒母右持弯刀，表示摧毁烦恼魔。）

གཟུགས་ལུང་པོའི་བདུད་བཅོམ་ཐོད་པ་ཟེག

则碰布德炯托巴追　　斩断托巴摧毁色蕴魔

（忿怒母右手用弯刀向尸体白毫间一指，天灵盖即刻断掉，表示摧毁色蕴为主的蕴魔。）

གཡོན་ལས་རྒེད་ཚུལ་གྱིས་ཟུངས་ཐོགས།

云雷些策吉班达透　　左手以事业印持托巴

སྐུ་གསུམ་གྱི་མི་མགོའི་སྐྱེད་ལྗང་བཞག

格色戒莫故吉波压　　置于三身人头之灶上

（再观想忿怒母左手拿起那个托巴，放在大如须弥山的三个人头支起的灶上，额头朝向自己。）

ནང་སྙོང་གསུམ་གང་བའི་བམ་རོ་དེ།

囊冬色刚卫瓦肉得　　彼中尸身充满三千大界

（右手又用弯刀挑起尸体放在托巴里，尸身有三千大千世界那么大。）

ཨ་ཐུང་དང་ཀྃ་ཡིག་གིས་བདུད་རྩིར་བཞུས།

阿通当杭耶给德则耶　　短啊杭字所融成甘露

（念“嗡啊吽……”，同时观想“短啊（ᗅ）”燃火将尸体熔化成甘露，气体接触上方虚空中的“杭（ཧཱུྃ）”字后，“杭（ཧཱུྃ）”字源源不断降下红白甘露，最后“杭（ཧཱུྃ）”也化光与托巴内的甘露融为一体。）

འབྱུག་གསུམ་གྱི་ནུས་བས་སྦྱངས་སྟེལ་བསྐྱངས།

哲色戒内贝央贝杰　　以嗡啊吽咒力净增转

（自己念诵“嗡啊吽……”时，观想以“嗡（ཨོཾ）”字净除色香味等一切过患，以“啊（ཨཱ）”字让甘露增多，以“吽（ཧཱུྃ）”字转变成一切所求的事物。也就是成为散布一切所愿之云的无漏智慧甘露的游舞与自性。）

◎ 上供素斋

接着在自己前面的虚空中，观想有一个柔软舒适的宝座，上面安坐着大恩根本上师，上师的上方是根本传承上师，中间是本尊圣众。

再观想在托巴口对面的虚空中，有吉祥怙主七十五尊等智慧护法神，和业力所成的护法神，以及地方神、土地神等。在他们下方的大地上，八万种魔众、十五种小儿恶鬼等魔众为主客的三界六道一切众生，就像日光下的尘埃一样汇集。

接着观想：上方所有的根本传承上师、佛菩萨，均用具有金刚管的舌头吸吮甘露的精华来享用（这是诸

佛菩萨的特殊享用方法，在《闻解脱》和一些本尊修法里面有），以此使自己圆满了资粮，净除了罪障，所失毁的誓言也得以清净，获得了共同殊胜成就。

随后再观想中间的四续部、六续部本尊等所有尊众，以各自特有标帜，也就是具有空心的金刚、法轮、珍宝、莲花、金刚十字架等舌头，吸吮甘露之精华来享用，以此使自己圆满了资粮，净除了罪障，所失毁的誓言也得以清净，获得了共同殊胜成就。

又观想空行勇士护法吉祥怙主七十五尊等，以具有日光空管的舌头吸入甘露精华而享用，以此使自己圆满了资粮，清净了业障，遣除了一切修持菩提胜法的违缘障碍，增上了一切顺缘所欲的善妙资粮。

这就是上供素斋。

第 125 课

2011 年 10 月 21 日

今天，“积累资粮”的内容，就全部讲完了。

◎ 下施素斋

如果具有娴熟的观想能力，就将自己观想成玛吉黑怒母，从心间化出白、蓝、黄、红、绿五色事业空行母，成百上千、不可胜数，好似日光照射下弥漫的微尘一般，她们将智慧颅器中装满的无漏精华甘露，施给三界六道的每一个众生，使他们心满意足。

如果不具备这样纯熟的观想能力，就将自己观成忿怒母，左手将托巴中熬好的甘露洒给三界六道一

切众生，普降甘露雨，使所有众生痛快畅饮之后心满意足。

这就是下施素斋。

◎ 上供花斋

接下来观想从沸腾的甘露蒸气中，散发出沐足水、鲜花、熏香、酥油灯、香水、神馔、乐器、八吉祥徽、轮王七宝、幡伞、宝幢、华盖、千辐金轮、右旋海螺等不可思议的供云，将这一切的一切均敬献上供对境，以此圆满自他一切众生的资粮，清净无始以来所造的一切业障。（现在很多人特别喜欢做一些不好的动画，不如做这样的供云，不但没有过失，还有非常大的功德。）

这是上供花斋。

◎ 下施花斋

再观想从中如雨般降下六道所有众生各自所需求的一切资具，如房子、金钱，以及巧克力、健力宝、红牛等，使他们全部欢欣喜悦、称心如意。

尤其是自己从无始以来到现在，必定以各种身份欠下了许许多多债，比如因杀生而短命的债、因夺财而贫穷的债、因殴打而多病的债，上者救护自己的债、下者恭敬自己的债（上师等位居上位者当小心）、中者友爱自己的债（世间人感情出问题时往往会说：我这一辈子对得起你，只不过上辈子欠你的；有些人则欠别人的人情），高官之时多住房屋的债、卑微之时租借田地的债，欠亲友近邻的债、欠子孙牲畜的债，享用他人饮食的债（前世今生享用别人很多饭食还没有还，今生要通过观修断法的方式来还）、穿着衣服所欠的债（如天天穿别人的衣服，自己的衣服一直锁在箱子里，以前我们学校就有这样的），债债相联盘根错节的债、挤取动物乳汁的债、役使牛马等驮运的债、开垦荒地所欠的债、消费使用财物的债等宿债。

此时此刻，观想一切男女冤家债主手拿容器前来讨寿、讨命、讨骨、讨肉等，犹如债主索债般蜂拥而集，他们各自所求的都不相同，不管他们求什么，都满足他们的愿望，求食施食，求衣施衣，求财施财，求乐园施乐园，求乘骑施乘骑，求住房施住房，求亲友施亲友，如雨般降下取之不尽、用之不竭的宝藏，从而了结了宿缘、偿清了宿债、化解了宿怨、清净了罪障，那些冤家债主也全部心满意足，皆大欢喜。（当然，在现实生活中，也不能借别人很多钱，念一个断法就了结了。否则别人找你还时，你说我早就已经还了，也是不行的。）

再者，对于那些语言无力、势力薄弱，以及跛、盲、聋、哑等为苦所迫的所有六道的可怜众生，给他们各自所求的事物——无依无怙者面前作为他们的依怙，无有友军者面前作为他们的友军，无有亲朋者面前作为他们的亲朋，无近邻者面前作为他们的近邻等；赐予病者康复的灵丹妙药，赐予亡者起死回生的

甘露，赐予跛者神足，赐予盲人智慧眼，赐予聋人无漏耳，赐予哑人智慧舌等。他们受用后心满意足，远离了六道各自的一切业感、痛苦、习气。（通过我们的观想，也不一定这个世界马上变得清净。但这样观修，确实能积累资粮，也能遣除各种邪魔外道对我们所造的障碍，以及轮回中的各种痛苦和习气。）

最后，所有男众均获得圣者观世音的果位[838]，所有女众均获得圣者度母的果位，从而彻底根除了三界轮回。这是下施花斋。

直到观想得一清二楚为止，期间一直尽力念诵：

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ།

嗡啊吽

再接着念下文（《喇荣课诵集》里也有，大家应经常念诵）：

838 在藏传佛教中，观世音菩萨显现为男性。

ལང་ཪ

啪的　　啪的

ཡར་མཆོད་ཡུལ་མཉོན་ཀྱི་ཐུགས་དམ་བསྐང་ཪ

牙求耶谆戒特大刚　　上供满足对境贵客意

ཚོགས་རྫོགས་ནས་མཆོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་ཐོབཪ

凑奏内秋吞怄哲透　　圆满资粮获胜共悉地

（以上供素斋和花斋，满足上师三宝、诸佛菩萨、空行护法等贵客的心意，从而圆满资粮，获得殊胜和共同的悉地。）

མར་འཁོར་བའི་མཉོན་མཉེས་ལན་ཚགས་བྱངཪ

玛扣卫谆妮蓝恰香　　下施令众欢喜清宿债

ཁྱད་པར་དུ་གཞོད་བྱེད་བགེགས་རིགས་ཚོམཪ

恰巴德耨谢给热侧　　尤令作害魔种悉饱足

（以下施素斋和花斋，令六道轮回的一切众生欢喜，尤其令作害自己的魔众悉皆饱足，从而清净宿债。）

ནད་གདོན་དང་བར་ཆད་དཀྱིངས་སུ་ཞི།

那敦当瓦恰扬色耶　　息灭病魔障碍消法界

རྒྱན་ངན་དང་བདག་འཛིན་རྩལ་དུ་བཏགས།

晋安当达怎德的拉　　摧毁一切恶缘及我执

（通过上供下施，息灭病魔，让障碍消于法界，摧毁一切恶缘和我执。）

མཐར་མཆོད་བྱ་དང་མཆོད་ཡུལ་མ་ལུས་ཀུན།

塔秋夏当秋耶玛利根　　一切能供所供及供境

གཤེས་རྫོགས་བ་ཆེན་པོ་མ་བཅོས་ཤུ།

悉奏巴钦波玛救阿　　本性无改大圆满中啊

念诵完毕后，不缘一切能供（或能施）、所供（或所施）及供境（或施境），在三轮体空或无有改造、无有勤作的大圆满本性——法界唯一明点中安住（在念完三次“啊”后安住）。出定后按平时威仪而行。

遵循传承，观修素斋和花斋

在所有断法论典中，本来宣说了素、荤、花、黑四斋[839]，但这里只是列举了素斋及花斋，而没有提及荤斋与黑斋，因为遵循如来芽尊者的言教之故。虽然在第一世敦珠法王和大乐洲等伏藏师所著的断法论典里，有荤斋与黑斋的修法，但我们平时修的时候，也只修前面两个，上师如意宝的传承也是这样。

下面简单介绍一下荤斋与黑斋：所谓荤斋，分上供荤斋、下施荤斋两种，但上供下施的都是肉食，因为有些圣尊和众生喜欢肉食，所以这样观修；而黑斋，只是对病魔、怨敌、妖魔鬼怪作布施的一种观修方法。

839 一般来讲，上午素斋，中午花斋，下午荤斋和黑斋。

坚决远离邪断法

当今时代，有些自诩为断法者的人认为，所谓的断法，就是通过残杀、砍剁、殴打、驱逐等手段，彻底消灭那些凶神恶煞的一种粗暴事业。所以他们觉得，必须要像阎罗狱卒一样威风凛凛、盛气凌人，才能让作害病人等的病魔、鬼神等胆战心惊、逃之夭夭。因此，他们披头散发，持着大大的手鼓，吹着长长的人骨号，摆出一副气势汹汹、怒不可遏的姿态，始终都是怒气冲冲、杀气腾腾，看起来特别凶残、恐怖。

在对病人等实施断法的过程中，他们在嗔恨心驱使下，一边念着“啪的”，一边做出各种特别凶恶的暴力行为——瞪着碗大的双眼怒目而视，咬牙切齿，同时握紧双拳、连捶带打，甚至将病人身上穿的衣服也撕得破破烂烂。他们自以为这样便可以降伏鬼神，殊不知这种做法实在是大错特错。

玛吉拉准空行母也说：“对于从无始时以来，以恶业为因，被恶缘之风所吹，接连不断处在迷乱显现之中不断感受痛苦，死后也将立即堕入地狱、饿鬼、旁生三恶趣深渊的那些凶猛残暴的可怜鬼神，我是以大悲的铁钩勾召它们，以自己的温热血肉布施它们，以慈悲菩提心转化它们的心，并将它们摄受为自己的眷属。可是未来那些‘伟大断法者’却认为，断法就是残杀、驱逐、殴打我以大悲铁钩勾召的凶神恶煞，这完全是邪断法，也是魔教兴盛的标志。”

她还预言将来会出现九种黑断法等邪断法，因为这些断法都是离开慈悲菩提心，而通过残暴行为降伏鬼神的邪法。这种做法虽然可以降伏一两个势单力薄的鬼魔，但如果遇到一些凶猛残暴的鬼神，反而会赔上自己的性命，这一点依靠我们日常生活中亲眼目睹的许多实例也足可以证明。

确实，有些自认为很厉害的断法者，一点修证

也没有，甚至连慈悲菩提心都不具足，但他却敢以嗔恨心对作害病人等的鬼神进行降伏。有些人胆子特别大，独自一人前往尸陀林等特别凶险的地方，修断法降伏所有鬼神。这不但救不了别人，过两天自己也发疯、生病而死。

因此，大家一定要有取舍的智慧。尤其是横死的人，如果自己没有稳固的定解和一定的修行能力，尽量少接触。若要接触，也要依靠上师的加持和仪轨，因为横死一般都有鬼神从中作祟。

当我们出现生病、做噩梦等违缘时，也千万不要对作害自己的鬼神等生嗔恨心，更不要依靠各种降伏仪轨，以撒黑芝麻、念降伏咒等来降伏。学院的道友依靠上师如意宝等圣者的加持，应该不会有这种现象，但一些不懂佛法的地方却经常出现，此举不但伤害众生，也害了自己。

如果我们相信因果，就会了知非人的干扰并非无缘无故，有些因前世各种各样的恶缘，有些因即生当中一些暂时的因缘，但它们都非常可怜！

我虽然修得不好，但依靠这些法本的加持，在对待病魔等魔障方面，从来没有想过去降伏它们，尽量修断法布施自己的身体，效果却非常好！虽然自己会有自私自利心，但也没有必要把关系“弄僵”了，否则以后更不好说。再加上作害自己的鬼神等，无始生死以来都当过我们的亲属，因此一定要以慈悲菩提心来对待，否则就不是大乘佛子。

特别是对修行正法的人来说，很难以了知他们所得到的降魔、祛病的加持等能力，是真正的道相功德，还是鬼魔附体的魔障，因为大多数鬼使神差、走火入魔、鬼神附体的人，表面上也具有神通、神变、威力、加持等。所以很多人的心都被他们转变，人们也认为他们很有能力、很能干，如汉地个别气功师和

藏地个别邪师。

但从长远来看，他们的言行举止肯定与正法越来越相违，对上师三宝的信心、对众生的慈悲心等越来越弱。肆无忌惮地享用信财、欺骗他人等，到了最后，邪法的相会全部显露出来，甚至连芝麻许的善心也荡然无存，结果自己得到的，就是背着重如须弥山的信财异熟债。而且得到的蝇头小利，对今生也起不到什么作用，到头来连维生的衣食也无处寻得，或者即使得到也舍不得吃、舍不得穿，以致冻死饿死。正如前面所说，这些人死后也一定会转生到孤独地狱等恶趣当中，如藏地的黑马喇嘛等一样，感受难忍的苦果。

因此，我非常希望大家，无论是居士还是出家人，千万不要打着佛教的旗号来欺骗信众，也不能用佛教来进行诈骗。

现在很多不信佛教的人，常打着佛教的旗号，装作修行人，给别人宣说各种各样的邪法，这是害人害己的可怕行为，大家一定要警惕！当然，就像粪土不可能改变黄金的质地一样，佛法的真理永远也不会被邪说改变，如果人们长期坚持闻思修行真正的佛法，骗子的市场就会越来越小，以至于消失。

总之，我们活在这个世间上，千万不要邪命养活，否则，今生来世都会感受痛苦。

戊三、断法之含义：

认清所断之魔

断法所要降伏的妖魔鬼怪，其实并不在外界，而在内心，也即并非外在特别可怕、有头有尾的凶恶鬼神，而是内心的我执。实际上，这才是最严重、最可怕的魔鬼——断法的所断对境。

外境错觉显现为鬼神的形象，乃至让我们感受痛苦和快乐，也都是由没有根除我执、我所执的傲慢而产生的。

玛吉拉准空行母说：“有碍无碍魔，喜乐傲慢魔，其根为慢魔。”所谓有碍魔，就是在我们平时生活中显现的鬼神、地水火风、疾病等灾难。所谓无碍魔，就是我们内心的贪嗔痴等八万四千烦恼，虽然它们没有形体，但却具有极大的危害性。所谓喜乐魔，就是自认为自己的修行、上师等各方面都是最好的，从而生起欢喜的执著。所以，不要天天对自己的修行验相沾沾自喜、到处宣扬，否则容易着魔。藏地俗话也说：“笑得太开心的小孩，很快就会哭起来。”所以，我们对上师、佛法的信心等，也没有必要到各个地方都宣扬，自己了知就可以了。所谓傲慢魔，就是我执，比如觉得自己如何如何了不起等。但四魔的根本，就是内心的我执傲慢魔。这在《前行备忘录》里

面也讲过。

空行母还这样说过：“众魔为意识，凶魔乃我执，野魔即分别，断彼称断者。”为什么说“众魔为意识”呢？因为众生的意识无穷无尽，一会儿产生这个分别念，一会儿产生那个分别念；而且有时意识特别可怕，实际上根本没有任何违缘和障碍，它却天马行空地胡思乱想，比如“一切人和事都是魔王的化现，包括上师和道友”“你看柱子上面的文殊菩萨拿着宝剑要砍断我的头，这不是魔王是什么”，因此，分别意识就是特别可怕、多不胜数的魔。而凶魔就是我执，野魔就是分别。若我们断了这些魔，就是真正的断法者。

所以，所谓的断法者，并不一定非要手里拿着一个手鼓，咚咚咚地摇。当然，我们也不能对这些行为生邪见，认为这样做完全是邪法。比如尸陀林里的天葬师，该念修的断法仪轨还是要如法念修，而且智悲

光尊者等高僧大德也专门撰著了这方面的仪轨。

但我们大家，尤其是持别解脱戒的出家人，也没有必要无论到哪里天天手里都拿着托巴和人骨号，显得怪怪的，让人特别害怕。虽然这是密宗里面的特殊行为，但也要秘密而行，要懂得它的甚深意义。有些人特别喜欢到尸陀林里去拍照，有些人认为拥有人骨很好，去年我看到很多居士抢着买一串人骨念珠，有人出三千，有人出五千……这没有必要。

米拉日巴尊者也曾对岩罗刹女说过：“比你更厉之魔是我执，比你更多之魔是意识，比你更纵之魔是分别。”意思是，比你更厉害的魔是我执，比你更多的魔是意识，比你更放纵的魔是分别。可见，我执才是真正的大魔。

以断法将之断除

关于断法的分类，玛吉拉准空行母说过：“漫游险山外断法，弃身施食内断法，唯一根除义断法，具此三断乃瑜伽。”

所谓外断法，就是漫游险山，如尸陀林、特别危险的地方，并在那里修法。所谓内断法，就是以四斋的方式，将自己的身体供施上师三宝和六道众生。所谓义断法，就是唯一根除或断除所有无明迷现的根本——我执。具足这三种断法的人，就是真正的瑜伽士。所以，最根本的就是要断除我执，否则，即使住在尸陀林和其他危险地方，但到晚上看到野狗，看到骨架起来行走等，也没办法住下去。

在没有断除我执之前，外境迷乱显现的魔，杀也杀不了，打也打不倒，压也压不住，赶也赶不走。就像火没有熄灭之前，烟无法灭尽一样，在没有根除内

心的傲慢魔之前，由它的功用所产生的外境迷乱显现的鬼神，也不可能消失。诚如岩罗刹女对米拉日巴尊者所说：“未了魔乃心之根，似我之魔不可数，你虽劝逐我不去。”意思是，如果没有了知魔就是自己心的根本，像我这样的魔多得不可胜数，你虽然劝我出去，或驱赶我，但我也不会走。

至尊米拉日巴也说：“执魔为魔遭损害，知魔为心获解脱，证魔为空即断法。此魔罗刹男女相，未证之时乃为魔，制造障碍作损害，若证悟魔即本尊，一切悉地从汝生。”意思是说，执著魔是魔，一定会遭受损害；知道魔是自心的幻化，所有恐怖和危害都会自然而然解脱；证悟魔是空性，这就是所谓的断法。这些现男女相的魔、罗刹，在没有证悟空性之时就是所谓的魔，它们也会制造各种障碍而作损害；如果一旦证悟“魔除自心以外一无所有”，就会了知魔是本尊，那时魔不但不会作害，一切悉地都会从魔中

产生。

在平时生活中，我们经常会出现“是不是有魔障”“是不是有鬼神作害”等分别念，此时应向往昔噶当派和宁玛派的大德学习，好好运用这种机会，一定要认识自己分别念的体性——本体空性、自性光明、大悲周遍，那时魔众就变成了真正的智慧本尊。

其实，认识心的本性，对身心乃至修行都有很大利益。比如，眼前这个花，若认识它的本性是空性，对修行就有很大利益；若出现一些颠倒分别念，把它看成特别可怕的一种景象，对身心都会产生负面影响。特别是人在生病时，经常会出现一些迷乱现象，（以前我认识一位不信因果的人，虽然我们经常给他讲一些魔众干扰的事，但他始终不信。后来他生了一场大病，出现了很多鬼神，从此他不但信魔还信佛。）此时一定要祈祷上师三宝，并了知是自心的光明，安住在这样的境界中，那时所有迷乱全部会消失。即使在健康时没有这些现象，也要先有

准备，并常观自己的心。

切切不可错用心

所谓的断法，是指彻底根除内心执魔的分别念，而不是残杀、殴打、驱逐、镇压、消灭外魔。因此，我们一定要弄明白的是，所断的魔不在外界，而在内心。

作为修断法和般若空性的修行人，不能天天都在执魔的状态中。有些人将道友全部看作坏人或魔鬼，对所有人都有邪知邪见，这是非常不好的习惯，应该经常观清净心。《大圆满前行》的前面有两种发心方法，一种是广大意乐菩提心之发心，一种是广大方便秘密真言之发心，第二种发心要求将上师、道友、道场、时间以及所听之法全部观为清净。华智仁波切还说：“我们务必明确的是，之所以这样观想，是因为这些原本就是这般清净的，并不是本不清净而观成清

净。”这样观想只是远离执为不净的颠倒分别念，还原一切万法清净、光明的本来面目而已。现在很多人的思维方式与正法有非常遥远的距离，因此，需要依靠远胜显宗的密宗甚深方便方法。

一般来说，大多数其他宗教都将一切事业的利齿、粗暴的威力、矛头箭锋指向外面，对外面的怨敌魔障展示降伏事业。有的甚至把自己教徒以外的一切宗教徒都视为仇敌，予以打杀欺压，尤其是为了维护自我，保护自己的宗教，一切异己、特别是伤害过自己的都要消灭。可是我们佛教并非如此，诚如米拉日巴尊者所说：“我们这个教派的宗旨，就是彻底根除我执、抛弃世间八法，令四魔无机可乘、乃至无地自容。”所以，我们是将所有众生、包括伤害自己的鬼神和怨敌，都视为善知识，以自己的身体布施给它们。

其实，这样做，所有违缘、障碍反而自然消失。

如果紧紧保护自我，一根汗毛都不让损伤，攻击、伤害反而会越来越多。因此，我们在修行过程中出现一些违缘时，一定要运用这个非常甚深的窍诀：任你说、任你打、任你骂……在这方面，大家一定要想世尊为众生舍弃过多少次身体，这种伟大、高尚的精神在整个世界上无与伦比，它就是大乘佛教的威力所在。

所以，一切修行就是反观自心，将所有的能力、威力、精力，全部用在根除我执上。喊一百遍“救我、护我”，不如诵一次“吃我、携我”的好；向一百位本尊或护法神祈求救护，不如将身体施舍给一百个鬼神或妖魔为食的好；身上带一百多个护轮或护身符，不如修一遍舍施仪轨的好。因为前者只会使我执越来越重，而后者，却在致力于根除我执。

如玛吉拉准空行母说：“病人交付于鬼魔，送者托付于怨敌，口诵百遍救护我，不如一遍食携我，此

乃佛母我法轨。”她的方法与世间的做法完全相反：不但不降伏危害病人的病魔，还把病人直接交付给它们；不但不安排人护送，还直接托付于怨恨的敌人。口诵百遍救护我，不如一遍食携我，这就是佛母我断法的仪轨、传统、宗旨。当然，这也是玛吉拉准的伟大所在——完全舍弃我执。

如果大家真能放得下，在修行过程中如此行持的话，所有违缘自然而然就会消失。可是我们因为修得不好，别人稍微说我、打我、害我，我执就出来了。

很多修断法的人，平时都没有我执。但到底断除我执没有，在别人诽谤时，或半夜三更居住在尸陀林等鬼神出没的地方，就能见分晓。

不过，在断我执方面，修断法的效果非常好。因此，大家平时要多念修这些仪轨，尤其出现身体不好等违缘时，更要好好念修。否则，就会像有些人一

样：“我特别不顺，怎么办哪！昨天爸爸生病了，晚上我又做噩梦，早上起来心情就不舒服，今天妈妈工作又不顺利，我为什么那么倒霉啊……”

或许有人会问：“到底断除我执有什么好处？”我们可以这样回答：断除我执乃成功之母。因为在历史上，很多断除我执的修行人，不但寿命极长，事业也极其广大。所以，断除我执并非消极、失败之举。当然，这是从观现世量的角度来讲的。其实，我应该将这个教言放在微博上，因为自己心里确实有一点感觉。

如果断除了内在执魔的根本，那么一切现相都会显得清净，也就出现了所谓的“魔类成为护法神，护法换面成化身”。当然，这是从净见量来讲的。因为断除我执后，身心永远轻松、快乐，利益众生的心也纯真无染，所以别人诽谤、伤害都无所谓，甚至作害的鬼神、病魔也会供养三门、承诺誓言，而成为自己

的护法神，护法神也会换面成为释迦牟尼佛那样的化身，就像莲花生大士等令人羡慕不已的大乘修行者的传记中所记载的一样。

虽然我们还没有达到这种境界，但也要仰慕，不要出现一点点违缘、伤害，就好像在感受撕心裂肺的痛苦一样。其实，这就是我执太重的原因。若我执断了，成千上万魔众对你都不会有任何损害，当然个别大德故意示现以及前世的业缘成熟除外。因此，大家在修行过程中，一定要接受并运用这个珍贵的窍诀。否则，语言再多也苍白无力。因为，只有通过修行才能真正明白——原来大乘佛法就是这样。

谨防修炼出偏，害人害己

如今有些不懂此理而自诩为断法者的人认为，外境中存在实有的鬼神，并且恒时处于不离执魔的境界中，结果一切显现真的成了妖魔鬼怪，自己整天心

神不定、忐忑不安，也常常对别人说“山上有魔，山下有魔”“这是鬼，那是魔”“那是妖精，我看见了并且捉住了它，因为它反抗得厉害，最后就将它杀了”“你身上潜伏着一个魔，被我赶走了，但它走时回头看了你一眼，眼神感觉有点不对，你还是修一下金刚橛和大白伞盖，不然会有违缘”……这些绝对是妄言骗人、胡说八道、信口雌黄。

这种情况在学院很少，但我听说极个别人也有些神神道道，比如：“我看到你身上有什么什么附体”“我昨晚做了一个梦，你家里应该有个什么什么”……在菩提学会，有些居士也在不同场合中，经常这样讲。包括有些大学教授也特别爱讲鬼神，如果他们这样，那下面的本科生、研究生、博士生就很不妙。所以，希望广大出家僧尼和在家居士一定要严格要求自己，并提高警惕。

经常喜欢讲鬼神的人，鬼神们得知之后，便会缠

着他们，他们走到哪里，鬼神便跟到哪里，如影随形般不离左右。并且进入那些心胸狭窄、容易控制的女人等相续中，口口声声地说：“我是神”“我是鬼”“我是死人”“我是你的老父亲”“我是你的老母亲”等。更有甚者还说：“我是本尊”“我是护法神”“我是单坚”等，并且妄言授记、胡说神通。鬼神欺上师，上师骗施主，就像世间俗话所说：“父被子欺，子被敌骗。”

这种情况，藏汉两地都有。有些人刚开始时，经常做些奇怪的梦，后来慢慢变成附体，之后这个人就会说：“我的附体跟我说什么什么，我说话的时候，它经常控制我……”我认为，如果自己有这种特殊业感，最好求助于上师，并修断法和忏悔。若消除了我执和魔执，这样的现象就不会有。如果跟其他人讲，一传十、十传百，最后大家都会把你当成魔一样看待，谁见了都害怕。

但有些人不但自己受骗，还以此欺骗他人，这才是最可怕的事。上师与施主、上师与弟子、学生与老师等人与人之间若一直互相欺骗，那整个世界就没有什么可靠的了，如此一来，五浊恶世的征象真的已经现前了。正如邬金莲花生大士曾授记：“浊世男心入男魔，女人心中入女魔，孩童心入独角鬼，僧人心中入冤魔，每藏人心入一魔。”当时莲花生大士看到藏地很多不好的情况，就特意以夸张的方式来说，以让大家警觉。而现在，真可谓言符其实。

其实，魔众确实是有。虽然无神论说没有，但最后也不得不承认，因为很多资料中都有鬼神的记载，但因大众不信，只好名曰“奥秘”“秘密”等。不过，即使有饿鬼、妖魔，也都是错乱分别念的显现，不要执著，否则越耽著越可怕。

作为修行人，一定要有清净的行为。以前在学院当中，法王如意宝特别开许了一两个空行母和瑜伽

士说神通，除此之外，任何僧人一律不准说，包括梦境等。其实不说好一点，不然这个世界看起来特别可怕，虽然有些人以鬼眼能看到一些特殊景象。在藏地有一种“圆光”的观察方法，也能看到一些肉眼看不到的东西。但有些人根本看不到，却敢胡说八道，不知他们“不说上人法妄语”的根本戒还有没有？因此，为了不影响自己的修行，还是不说为佳。

莲花生大士还说：“将独角鬼视为天尊的时候，也就真正到了藏人受苦的时代。”这种预言的时间，看来现在[840]已经来临了。也有人认为是授记“文革”，因为在那个可怕的年代，除了普通百姓之外，还有一些闻思修行多年的人，受魔力加持，大肆诽谤佛法、摧毁三宝所依，就像发疯了一样。

总之，我们绝不能将表面似乎显现的外在迷乱的鬼神魔障形象，看成是真真实实存在，而要在一切

840 指华智仁波切住世的时期，尊者于 1889 年圆寂。

时间、地点、威仪当中，将这一切观为如梦如幻的游舞来修炼自心。其实，暂时现似能害所害的鬼神、病人，也都是由往昔恶业错觉的因所致，从而结成了能害与所害的关系，实际上并不存在。因此，对它们千万不能有亲疏、爱憎之心，而要平等观修慈悲菩提心，彻底根除贪爱自己的我执，将生身性命毫不吝惜地施给鬼神作为食物，息灭它们相续中的嗔恨、粗暴，诚心诚意地讲些能使它们相续趋向正法的法要并发愿，最终将执著自他能害所害、圣现魔现，自他的患得患失、贪爱憎恨、贤劣苦乐等一切分别念斩草除根（即安住在大圆满的境界中，可参阅《法界宝藏论》）。

这一段话我非常有感触！每当我遭受病魔的危害而患感冒等疾病，或受魔障的干扰而做噩梦等时，要么修断法，要么念观音心咒回向。自己始终会想：“我以前伤害过它们，它们现在以病魔等形象作害，这是理所当然的。”我还会给它们宣讲正法，如：“诸恶

莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”并为自他发清净的愿。最后，尽量在远离圣好、魔坏，嗔它、爱自等二取分别的大圆满境界中安住。

如颂云：“无圣无魔见之要，无散无执修之要，无取无舍行之要，无希无忧果之要。”所谓见解的要点，既没有魔也没有圣；所谓修行的要点，既不要散乱也不要执著；所谓行为的要点，既不要取也不要舍；所谓证果的要点，既没有希望也没有担忧。这就是大圆满的最高境界。

表面看来，好像跟一个特别坏或不信因果的人差不多，实际上并非如此，差别相当大。但要趋入这样的境界，先要打好出离心和菩提心的基础。一旦大彻大悟，一切能害所害均是法性等性，那时就断绝了内心傲慢魔的根本，也现前了究竟义断法。

下面是这一品的总结偈：

虽具无我见然我执重，虽断二执然仍起希忧，

我与如我我见众有情，愿证无我实相祈加持。

华智仁波切谦虚地说：通过多年闻思，虽然具有无我的见解，但因没有长期修行，我执还特别重；依靠上师的加持，虽然断除了魔与我的执著，但因没有长期修行，仍然有各种希望和担忧。所以，虔诚祈愿上师三宝加持，我与如我一样具有我见的无数有情，都能尽快证悟无我的实相。

第 126 课

2012 年 4 月 5 日

《大圆满前行》中，人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚、解脱利益、依止上师，这些共同加行已经讲完了；不共加行中，皈依、发心、修金刚萨埵、积累资粮也讲完了。从今天开始，讲上师瑜伽。

五　上师瑜伽[841]

首先，是华智仁波切对上师的顶礼句：

首先依止胜师如教行，中间百般苦行而实修，

最后密意无二得师传，无等上师足下我敬礼。

841 上师瑜伽：瑜伽就是相应的意思，所谓的上师瑜伽，就是与上师相应的修法。

华智仁波切的上师如来芽尊者，首先观察、依止极为殊胜之上师，并依教而行；在中间依止上师的过程中，又百般苦行，一一实修上师所传的法要；到了最后，自己的心识与上师的智慧成为无二无别，尽得上师的密意与传承。就是在这样的无等上师足下，作者恭敬顶礼。

与作者一样顶礼上师

在座各位中，很多人也有好的缘分，自己依止的上师，也是真正的善知识。这些善知识，就像如来芽尊者一样，在依止上师时，也是依教奉行、百般苦行、尽得密意，不愧为上师的亲传上座弟子。能依止到这样的善知识，当然是自己的福分。福分浅的人，也许是不同因缘所致，他依止的上师，不一定有前辈上师们的依师历程，最多只能说“依止过”而已。

说到这里，有些话我不得不说：在依止上师方

面，现在的汉地有点乱！微博上我也讲过了。有些“上师”别有用心，打着“某某佛菩萨转世”的旗号，谋取私利；而有些佛教徒也很迷茫，容易生“信心”，所以盲目依止，最终导致了违越教规、教义的不良后果，而这也是二者共同的过失。

因此，在依止方面，一定要像“依止上师”章节中所讲的，首先是认真观察，之后是如理依止。所谓如理依止，就是在依止以后，至少不再寻找上师的过失了。

那现在，我们也应该像华智仁波切一样，在所有的传承上师足下，满怀信心，恭敬顶礼。

丙五（自相续中生起证悟智慧之究竟方便——上师瑜伽）分三：一、上师瑜伽之重要性；二、上师瑜伽实修法；三、传承上师简历。

丁一、上师瑜伽之重要性：

不管你修什么法，只要是正法，由修上师瑜伽的加持，便能以强迫方式，令你的相续中生起真实的出世间智慧。

要寻找真正的善知识

当然，你首先必须寻找一位具足一切法相的真正善知识，这在你学佛修法的历程中，是最重要的一环。

善财童子依止善知识的故事，可以说人人皆知，他最初在文殊菩萨面前发起菩提心，那时虽已通达许多内外法门，但在修持上还需要指点。所以，尽管是利根，文殊菩萨还是让他参访、依止善知识。于是他一路南行，相继依止了五十三位上师。

这些上师都是具相上师，我们要依止的话，也应该依止这样的上师。当然，上师所应具的法相，其界

定标准是很严格的。如果你认为，这位上师很好看、很可爱、很慈祥，所以是真上师，其实这是不对的，因为这些都不是法相；如果你是凭感觉，“我觉得这个上师跟我好有缘”，这样凭着“有缘”“无缘”的分别念，也不能判定；或者，你根据别人的介绍、上师的自我介绍，就认定他是真正的上师，这也不见得合理。

你应该观察：这位上师来自哪里？他曾经依止过哪些上师？他是否具有经论中所讲的上师的法相……

可见，要找一位具相善知识，也并非易事。不过，这种谨慎的态度是值得的。就算你要找个生意上的合作伙伴，他的实力如何、人际关系如何，也都要考察，不可能路上随便抓一个就是，就跟他合作，创办什么什么项目。世间的普通合作尚且如此，更何况出世间的师徒因缘，怎么能不慎重呢？

因此，在寻找善知识方面，一定要用智慧观察，不能太愚笨。

视师如佛

在找到具相善知识以后，你应该依教奉行，对上师生起真佛之想，诚心诚意祈祷上师，这一点十分重要。

不过，对某些人而言，要视某些上师为佛，好像也很难：“我对这个上师，实在生不起‘佛陀想’。不说‘佛陀想’，就连‘菩萨想’也不行。上师的言行，我现在越来越不理解了，越来越觉得他有问题，您一定要多加持我，不然我马上要生邪见了……”

实际上，这就是先前不观察的结果。如果你观察过，也决定依止他了，那无论如何，都应该这样观想。也就是说，依止以后，要视师如佛，将上师作真

佛想。

有人认为，“视师如佛”是藏传佛教独有的修法，汉传佛教里没有。其实不是，汉传佛教里也有。如《金刚顶经》[842]云：“恭敬阿阇黎，等同一切佛，所有言教诲，皆当尽奉行。”经文指出，真正的阿阇黎，与一切佛陀无二无别。而这个道理，《华严经》里更是处处提及。因此，不能认为这只是藏传佛教的教义。

当然，藏传佛教确实让这种教义成为了传统。像我个人的话，从有缘依止法王如意宝那天起，直到今天为止，从未想过上师是凡夫。不过常常会有的感觉是，上师的密意我确实不懂，这是常有的现象。但在所有的时候，我对上师只有一种理解：上师与佛陀无二无别。

842《金刚顶经》：又名《大教王经》《教王经》，全称《金刚顶一切如来真实摄大乘现证大教王经》（唐不空译）、《佛说一切如来真实摄大乘现证三昧大教王经》（赵宋施护译）。

与佛无别的大成就者，他的行为，一般人无法企及；而他的威德，也不是来自于自我标榜。但有些上师常对弟子施压：“你怎么能这样对我？我就是佛！你不能对我生邪见，否则你破誓言！”

但佛的话，可能也不必这么说。释迦牟尼佛不会为了维护自我，去对弟子们说：“你们一定要恭敬我，否则你们会堕落……”

◎ 视上师为凡夫不得加持

不过，从修行人自身的利益来讲，将上师视作凡夫，的确是得不到加持的。

以前，仲敦巴尊者请问阿底峡尊者：“藏地有好多人在修行，但并没有获得殊胜成就，原因是什么呢？”

尊者说：“大乘功德的成就，完全依赖于上师才

能生起，你们藏地的人把上师看作凡夫，这样怎么能得到加持？怎么能获得殊胜成就呢？”

从这些历史来看，藏地修行人最初也不太懂如何依止，对上师的信心、恭敬心都不足。但因为阿底峡尊者等众多大善知识的教化，在密法的修持传统中，弟子对上师开始有了信心和恭敬，甚至“视师如佛”也成了最基本的依止标准。直到今天都是如此。

相对而言，汉地现在的修行人，应该说还是缺乏这种意识。一个佛教徒，他对自己的皈依师表面上是有些恭敬，但如果让他将师父当作佛，或者至少是出世间的大成就者，那可能谁都生不起这种信心。

这边也常有道友说：“我的师父病了，没有我的话，肯定照顾不了自己。您可不可以准我个假，让我回去照顾师父。师父太可怜了！这两天我一直在对他生悲心。”

如果你的上师真是佛，那也不需要你对他生悲心。要知道，上师生病或圆寂，不过是示现而已，是对我们凡夫开示无常或生老病死之苦的道理。

因此，在依止上师方面，“视师如佛”是非常重要的修行。

如理依止善知识

如果真能视师如佛，那不仅能得加持，就连证悟也能获得，如经中说：“胜义谛是依靠信心而证悟的。”所以，我们一定要如理依止上师善知识。

◎ 依止 闻法 报恩

阿底峡尊者曾说：“诸位法友，在没有获得菩提之前需要依止上师，因此要依止殊胜善知识；在没有证悟实相之前需要闻法，因此要谛听上师的教授；一

切安乐均是上师的加持，因此要报答上师的恩德。”

尊者的这段话非常重要。首先，一个修行人在成佛之前，都应该依止善知识。所谓“善知识”，不一定非是个有名气的大上师，也不必分别民族或地位，只要能为你传讲四句以上的佛法，就是你的善知识。

而在未证悟实相之前，你还应该听闻佛法。听闻佛法，可以说这是学院最重要的传统，一天听几堂课是正常的，哪天不闻法，反而会觉得空落落，觉得日子过得没意义。但城里的人正好相反，他们一闻法就苦恼，一天一堂课都成了压力，想方设法推脱：身体不好、心情不好，家庭、工作、琐事……其实，如果你了解闻法的重要性，就会去推别的事情，而不是佛法。

你们看看《华严经》，三地菩萨是何等渴求佛法，又是如何依止善知识。为什么会这样呢？就是因

为他们知道依止与闻法的利益。如果我们也知道的话，就应该发愿：在有生之年，乃至生生世世中，依止善知识，精进闻法。

能这样做，相信你一定能获得世出世间、暂时究竟的一切安乐。而这些，也都是来自上师的加持。所以，要时时感恩上师，想着报答上师的恩德。

◎ 上师是一切成就之作者

噶当派的喀喇共穹格西说：“必须认识到，上师是世间、出世间一切成就的作者。”

我们一般认为，出世间的修行靠上师，但实际上，即使是世间法，离开向上引导你的善知识，恐怕除了造业以外，也很难圆满。所以，世出世间的一切成就，都要靠上师。如省庵大师云：“若无世间师长，则不知礼义；若无出世师长，则不解佛法。”世间的理义，要由善知识传授；出世间的佛法，更要经由上

师讲解才能悟入。

读过《六祖坛经》的都知道，永嘉大师看《维摩诘经》开悟以后，还要六祖来印证。所以，即使是出世间的开悟，离开世间师承的话，也不圆满。

当时，永嘉大师开悟以后遇到玄策，一席深谈之下，玄策问：“请问仁者，你的上师是谁？”

大师说：“我听闻方等经论时，都有师承，但我是在后来读《维摩诘经》时，自己开悟的，不过还没有人为我印证。”

玄策说：“无师自悟，是天然外道。”

大师说：“愿仁者为我印证。”

玄策说：“我的话分量不够。曹溪有一位六祖大师，四方求法者云集，你要去的话，我和你一起。”

于是，永嘉大师与玄策同去参拜六祖。经过一番对话以后，六祖为其印证，并让他留住一宿，从此人称“一宿觉”。后来永嘉大师著有《证道歌》，盛行于世。

可见，汉传佛教历来也都重视师承，这种师承，并非像某些学者所说的那样，是多余的事情。有些人天真地认为，自己多看书、多研究就能开悟，其实这是不现实的。要知道，在证悟方面，来自传承的加持始终是决定性的因素。

也正因为如此，依止上师的传统在藏传佛教中一直倍受重视，而且已成为这一教法的不共特点。

◎ 不敬上师则无所收益

喀喇共穹格西又说：“即使精通三藏，但如果不恭敬上师，对上师没有诚信及感恩戴德之心，也不会有所收益。”

《水木格言》中也说：“不敬上师之人，纵通百论无义，水中枯树百年，不会生出绿叶。”意思是，枯木即使沉落水中百年，也绝不会生出绿叶，同样，心存傲慢、不敬上师的人，即使精通百部论典，也毫无实义。有些人就是这样，学了点知识就远走高飞，对有过法恩的上师也不屑一顾，其实这种人是得不到真学问的。

不过在末法时代，这种现象太多了：求法时心很迫切：“您老人家与真佛无别……”但一旦有了成功，稍微有点财富和眷属时，连一句“我曾在某某法师面前得过什么传承”，都说不出口了。这种人心高气傲，不懂饮水思源，恐怕很难有大出息。但可惜的是，藏地、汉地都有很多。

年轻的汉僧，因为年轻，有些增上的机缘和趋势，也不难理解。比如，一个人曾在某个班里闻思，几年以后成了辅导员，慢慢地又成了法师，成了法师

以后，也许眷属的数量也超过以前的法师了。那时候，我会跟他们说：“对于有过法恩的上师，不要觉得你已经超过他了，不要心存傲慢，不要不恭敬，否则，你的行为本身就说明你不懂佛法。在这方面，以后一定要注意。”

当然，我本人也是一样。一方面才疏学浅，很难有出众的地方；一方面，就算表面上稍微超越了某些上师，特别是有过恩德的上师，我都会立即告诫自己：“千万不要傲慢！否则，这种心态不符合佛法教义不说，眼前暂时的成功，也会因此而迅速消失的。”

你们法师们也都想想，不管男众法师、女众法师，在你求学的过程中，哪些法师曾对你有过恩德？不要忘了他们。他们也许没有名声，也没有财富，但从佛教的传统及价值观来看，师承的确是我们获得佛法的基础。如果把这一点推广来看，就算是给我们世

间学问的老师，小学的、中学的、大学的，任何一位老师，也都应该恭敬。

在我读小学三年级时，有一位老师只给我讲过一堂课，但现在一说到我，他总是“我的学生、我的学生”。这个，我也不得不承认。（众笑）

上师瑜伽是最深的修法

尤其是，在密宗金刚乘的一切道法中，唯独上师占有举足轻重的位置，因而，所有续部都讲述了上师瑜伽的修法。

我也再再讲过，不管你是闭关，还是平时修法，最好能每天不间断地修上师瑜伽。早上起来念一遍上师瑜伽，中午、下午以及晚上睡前，也都各念一遍。如果是修行好的人，除了这些规律性的念诵以外，平常生活中也会时时祈祷上师，甚至像前辈大德一样，

一切所见所闻、所思所想，都观为上师的加持。这样的话，在上师的幻变游舞中行持下去，自然而然会现前证悟的。

但如果对此缺乏认识，丝毫也不知祈祷、观想上师，仅凭自己的智慧、学问，想通过研究与分别实现证悟，将是非常非常困难的！

◎ 上师瑜伽超胜一切生圆次第

其实，上师瑜伽这一修法，比观修一切生圆次第都更为殊胜。如续部中云：“何人俱胝劫，修十万本尊，不如一刹那，忆念上师胜。”

祈祷佛陀、修持本尊的功德，这是谁都知道的。文殊、观音、大势至，任何佛陀、本尊、空行、护法，如果你能修一年、十年、千年、万年，那功德是无法想象的。但即使你在千万劫中修十万本尊，也不如在极短的一刹那中，忆念你的根本上师殊胜。比方

说，你就念一声“喇嘛钦”，同时心里也作意、观想并祈祷你的根本上师，就这么一个简短修法，已经胜过你修十万本尊的功德。

这个道理虽然不可思议，但的确是续部的教义。不信佛法教理的人另当别论，你信的话，这些金刚乘续部的教言，就是最殊胜的窍诀。

因此，我们都应该将“上师瑜伽”当作最重要的修行法门。虽然有时依靠这一修法要顶礼、忏悔等，稍微累一点，但功德特别大，所以修的时候一定要坚持。

◎ 大圆满依上师瑜伽而证悟

按宁提（心滴）金刚藏乘自性大圆满的观点，依靠上师瑜伽，便可获得证悟。

在下乘宗派[843]中，要凭借因明、中观的伺察推理等方式，来抉择甚深意义；

在下续部[844]中，要先获得共同八种悉地之后，才能取证究竟的殊胜佛果悉地；

在其他的上续部[845]中，则要通过第三灌顶[846]的喻智慧来直指义智慧；

但自宗大圆满的观点认为，唯一依止一位传承如纯金丝线未沾染破誓言之锈一般、具有殊胜证悟的上师，并将这位上师看成真佛，以坚定不移的虔诚信心与恭敬心猛烈祈祷，使自己的凡夫心与上师的智慧成为无二无别，也就是说，依靠上师的加持力，就能使自相续中生起证悟。

843 指显宗声闻乘、缘觉乘、菩萨乘。

844 指事部、行部、瑜伽部。

845 指玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。

846 智慧灌顶。

这是自宗大圆满的不共特点。在我们的传承上师中，像华智仁波切、麦彭仁波切以及法王如意宝等，他们在传法时常讲：“我的传承清净无垢，在我的传承上师与我之间，从未被破誓言的晦气所染。”

能依止这样一位上师，传承及誓言清净，又具有证悟，是件非常荣幸的事情，一定要如理依止。如果不具有证悟，只要传承未被破坏，在他面前听法也是可以的。但最好是具有证悟的上师，依止这样的上师，视其为佛陀，通过上师瑜伽的修法一心祈祷，自然会现前证悟的。

就如前面所引用的：“当知胜义俱生智，唯依积资净障力，具证上师之加持，依止他法诚愚痴。”

胜义俱生智慧，依两点而证悟：

第一，积累资粮、净除罪障；

第二，具有证悟之上师的加持。

这两者都很重要。很多修行人重视积资净障，常修忏悔、念经行善等，这是非常好的。但这里尤其要强调的是，在积资净障的同时，还要依止具有证悟的上师，依教奉行，依靠上师的加持便可证悟。除了这两者之外，依止其他方法想获得证悟，是非常愚痴的。

◎ 师言入心如见手中宝

萨绕哈尊者也说：“师言入于何人心，犹如现见手中宝。”上师的教言入于何者的心里，那他就像将如意宝掌握在手里一样，何时求取悉地都随欲自在。

一个“视师如佛”的弟子，自然会珍视上师的每一句教言，用于自己的修行。而与此同时，他也知道，上师的某些教言是有密意的，是为摄受不同众生宣讲的。因此，《如意宝藏论》《大圆满心性休息》

中都讲过，了解上师的密意是很重要的。

但具有邪见的弟子正好相反，上师的每一句话他都看不惯，常常生一些不好的分别心，甚至放弃甚深教言，这就是一种魔障。在你的修行中，如果出现这种现象，一定要注意，要立即改正！

而真正具有善缘的弟子，他会知道一些上师的意趣和密意。比如，当上师针对小乘根基宣说一部法要时，他知道，上师是为摄受这种弟子而说的；当上师宣说大乘显宗法门时，他在欢喜接受的同时，也会跟随发愿“我也应当掌握这些教理，以便将来摄受显宗根基者”；而当上师针对密乘或最利根的法器，宣说更高的见解或境界时，那他对此也是了然于心。当然，上师的密意很深，表现在语言或行为上也是多种多样，因此，智慧浅薄者是无法通达的。

不过，所谓密意，也是那些行为如法、并具有真

实智慧的上师才有的。自己本身糊里糊涂，却别有用心地装“如意宝”，那他的胡言乱语，有智慧的人，也不会当作“密意”来接受的。所以，对于真和假，一定要有辨别的能力。

总之，在依止善知识的过程中，要想方设法让上师的教言入心。入心以后，像萨绕哈尊者所说的，你就可以“现见手中宝”了。

◎ 直接观上师的形象

此外，全知法王无垢光尊者，也在《虚幻休息》中说：“依靠观修生圆次第（修本尊等）各道本体不能解脱，因为它们还需要依靠行为及助缘等。唯以此上师瑜伽自道本体，才能使自相续中生起实相的证悟，而得解脱。所以说，一切圣道中，上师瑜伽最为甚深。”

而且，按《虚幻休息妙车疏》的观点，修上师

瑜伽时，一定要观想上师的形象，上师的形象不能改变。这样观修，可以迅速获得解脱。所以，在修法王如意宝的“上师瑜伽”时，直接观法王的形象就可以了。

当然，这是具信弟子的修法。如果对上师的信心不足，转变成佛菩萨的形象也可以，否则，你观想上师时，不一定能生起到量的信心。

这些教言很深，对每一个道友来讲，在你一生的修行中如何运用，要看自己的缘分，以及修行的意乐。当然，这些最关键的问题，有些人听得再多，也把握不到，但有智慧的人，哪怕只听一次，也能永远铭记于心。

像《大圆满前行》，有些人只得过一次传承，但他会修一辈子。有些人虽然得了很多次，但每一次都只有三分钟“热气”，修个两三天就放弃了。这样

修，法是不会入心的。虽说这也跟前世的福德、今生的缘分有关，但就我个人的观点，还是希望你们能珍惜这些甚深法要，得法以后，最好终生受用，不要变来变去、换来换去。

现在很多人不稳重，今天修这个法，明天修那个法；今天依止这个上师，明天依止那个上师……当然，如果每次都有到量的殊胜境界，那你修多少法门、依止多少上师，都是可以的，但如果只是喜新厌旧，稍有外缘触动的时候，心就动了，那这是不稳重的表现。可以说，这种“不稳重”，在你的修行中是最麻烦、最不合理的地方。

如果在二十年前修这部法，二十年后、三十年后还在修这部法，那这种稳重的人，他的相续一定会得到改变的。

◎ 祈祷上师一遍功德无比

尤其是，如果能常年如一日地修上师瑜伽，那必定获得解脱。其实不说长久地修持，就是祈祷上师一遍，功德也是无可比拟的。如《誓言庄严续》云：“十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜，念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。”

如果你能在十万劫中，精进观修具有三十二相、八十随好的本尊，这个功德太大了。不说十万劫，就是在一百年，甚至仅仅一百天中，观修释迦牟尼佛、阿弥陀佛或观音菩萨等，功德也是不可思议。但就算是十万劫的观修，也不如一刹那中忆念上师殊胜；就算是念咒、修法千万遍，也不如祈祷上师一遍殊胜。

强调上师瑜伽的重要性，也不是排斥其他法门，再再品味一下这些教证，相信很多人会引生定解的。

◎ 念大成就者的祈祷文

那么，我们平时修上师瑜伽时，应该念谁的祈祷

文呢？

很多人讲：“我的上师是这位，我只念他的祈祷文。”当然，你祈祷哪一位上师都很好，但如果是一位大成就者，像法王如意宝那样，你修他的上师瑜伽，加持一定是不共的。

一听说有人念我的祈祷文，我就不高兴，不是装的，是真的不高兴。明明有法王如意宝的祈祷文，为什么不念呢？法王如意宝是各宗各派公认的大成就者，他所摄受的弟子的证悟境界，他的弘法利生事业……方方面面，从我们凡夫“眼见为实”的角度衡量，也绝对是大成就者。

祈祷大成就者，与祈祷一般的上师，这种差别，就像对如意宝和对普通宝物祈祷一样，效果是完全不相同的。

有人说：“我有我的上师，我不祈祷别的上

师。”一说“我的”，就很执著，甚至不肯接纳更加殊胜的利益。不过这也没关系，开放一点来看，我也理解。但从为你着想的角度，能念诵一位真正的上师的祈祷文，对你是最有意义的。

有人说：“我不是法王如意宝的传承，念他的祈祷文会有利益吗？”

其实，就上师的加持本面而言，传承不是障碍。就像天空中的月亮，不论水器放在哪儿，它的影像自然会映现其中。同样，释迦牟尼佛虽然生于印度，但是汉地、藏地，乃至世界任何一个国家的人祈祷他，他都不会拒绝，都会以不可思议的神变力住于祈祷者面前，赐予加持。佛陀不会说：“你是藏族人，不是我们印度的，所以我不去你那儿。”其实大成就者也是如此，他也不会像凡夫一样说：“你是我法脉的弟子，我加持你；你不是，所以我不加持你……”哪会有这样的分别？

法王如意宝应弟子的请求，曾作了他的上师瑜伽——《上师瑜伽速赐加持》，几年以前，我也劝菩提学会的人念修这个祈祷文。劝大家修这个，不是要自我弘扬："这是我的上师，所以你们一定要修。"不是这样。但凭我的智慧来观察，这样对大家绝对有利！

所以，希望大家共同祈祷法王如意宝，从我本人的体会来讲，不敢说有什么境界，但感应的确是很多很多的。

◎ 修上师瑜伽一生成佛

从前，藏地有一位大成就者说："每天至少作十几次祈祷上师，若无感应，就算我胡说。"这一点我深信不疑！以恭敬心及猛厉信心常常祈祷上师的人，修行是很容易的。如果断了这种祈祷，依靠自力修行，是很难行得通的。

第四世班禅大师曾说过：“一生成佛法，具相上师尊，一心诚祈祷，是深密法集。”意思是，一生成佛的方法，唯一就是对具有法相的上师，一心一意地诚挚祈祷。这种祈祷，其实就是最甚深的密法总集。

祈祷上师的修法，显宗里也有，但密宗的修法是不共的。因此，想要成为一个真正的修行人，常常祈祷上师至关重要。

《阿底庄严续》中也说：“观具恩上师，于头顶心间，或于手掌中，千佛之成就，彼人亦可得。”如果观想对你具有恩德的上师，在头顶、在喉间、在心间、在肩膀上、在自己面前及周围，或者就像捧如意宝一样，观想将上师恭敬地捧在手掌中，那千佛的成就，此人也有机缘获得。

此外，修上师瑜伽时，还要常常观想上师放光融入自心，自心与上师无二无别；如果在后得位，能了

知一切现象均是上师的游舞幻变，并在行住坐卧中以此摄持，那的确是一种殊胜的境界。

因此，对于这个可以一生成佛的法门，大家一定要重视！

第 127 课

2012 年 4 月 9 日

下面继续讲“上师瑜伽是最深的修法”。

◎ 修上师瑜伽尽除一切过患

至尊果仓巴[847]曾亲口说过：“若修上师瑜伽法，尽除过患德圆满。”意思是，如果长期修持上师瑜伽法，将能尽除你的贪嗔痴等一切烦恼及过患，而与此同时，闻思修、大悲菩提心等善法功德，也会与日俱增、自在圆满。

这一点，多多少少很多道友都有体会：不修上师

847 果仓巴：噶举派非常卓越的大德。他一生闻思，在喜玛拉雅山和匝日神山苦行，弘扬竹巴噶举派佛法，摄受了众多弟子，藏文著作有四大函，主要涉及出离心、菩提心、依止寂静地等修心窍诀。

瑜伽，自相续与佛法很难相应；一旦修了上师瑜伽，不管再修什么法，一修就能相应。其实，这就是上师瑜伽的加持。

不过也有人认为：“只修上师瑜伽就够了，共同加行、不共加行都不必修持。”

这种观点，如果是针对某些利根者，或有特殊因缘的修行人，我也不否认。对他们而言，只修上师瑜伽，的确能圆满前面的一切功德。但如果说这对所有人都适合，那也不尽然，果真如此的话，那前辈大德们就不必造论阐释加行，而我们也不必修百日共同加行及五加行了。

辨别这个道理，其实与辨别“只念一句佛号”是一样的。从一个角度来讲，一句“南无阿弥陀佛”，确实包括了八万四千法门，对某些人而言，只念这句佛号就足够了。但是，所有的人都行吗？恐怕不行。

大乘佛教广设无边法门，肯定不是虚设的。

因此，既然有不同根基，应机施教就最为适当。在我们的传承中，前辈高僧大德如何传法、如何摄受，我们也如是跟随，就这样一步一步地前进，应该是最稳妥、最可靠的。

◎ 修上师瑜伽最无上

果仓巴尊者又说：“虽多修持生次第，然修上师为无上，虽多修持圆次第，然诚依师为无上。”

现在很多人喜欢修本尊、护法，这种生起次第的修法是很好，但最主要的，还是修上师瑜伽，因为上师瑜伽在一切修行中最为无上；很多人也喜欢修圆满次第，风脉、明点等，这也很好，然而尊者还是劝诫说，以诚挚信心依止上师是最无上的。

说到这里，我也顺便提醒一句：不修上师瑜伽

的话，天天观风脉明点，很可能会出问题。因为没有上师瑜伽的加持，气脉明点修得不好，会导致精神失常，出现种种可怕的迷乱现象。

而上师瑜伽，前辈大德都说，是最安全的修法。一般来讲，你观修上师是不会有任何魔障的，不会出违缘，也不会修错；即使你观得不好，大概地观一观自己的根本上师，也有极大的利益。

当然，你所观的上师，应该是有功德的，而不是凭着执著或感觉来判定。前面我建议大家观法王如意宝，但有个别人说，那不是他的传承，他要观自己的上师。我想这也可以。以前我说过，《大圆满前行》的译文，有些人把教证变来变去，也“译”出了一些法本。而且，“传承上师”那段也改了，这样做我能理解：同样源于佛陀的教法与证法，对于自己的传承上师，弟子是会有些执著。所以，你观自己的上师，也很好。

不过，我还是要明确地指出：你所观的上师，一定要有功德。不能凭执著，更不能凭感觉。尤其是一些女众，“我觉得这个上师好，我觉得这个上师很可爱，我觉得这个上师跟我很有缘……所以他就是我的根本上师。”其实你的这种“感觉”，在寻找上师的层面，是很不适合的。

作为能引导你解脱的上师，确实需要一些资格。换句话说，只有具备一定功德的上师，你才可以依止，才可以观修。如果你找不到的话，那就找一位公认的大德，观修他的上师瑜伽。刚才说了，这种观修胜过生圆次第，是最无上的修法。

以前在藏传佛教中，有一位伟大的修行者，叫梅觉巴。梅觉巴尊者说过：“观音白就让他白，度母绿就让她绿，喜金刚黑就让他黑，反正我在任何时候心中都没有离开过上师的形象，因此，离成佛大概不会远。”他日日夜夜观修上师，并因此获得了成就。

其实我们也可以这样修。修得好，所有本尊都能观为上师：由上师赐予我灌顶，赐予我悉地，赐予我一切佛法。就是在这个层面上，根本上师的恩德，的确超越了佛陀。

有人认为：“这种说法不合理，怎么会超过佛陀呢？”

其实，用个世间的比喻，也能说明这一点。比如，你的世间学问，是父母、老师教的，不是他们的话，试问你这一生，从小到大跟旁生有何差别？也不过是活着而已。因此，对你而言，他们绝对超过了任何人。同样，你现在学佛了，如果不是善知识一点一滴开导，引领你趣入，那你对出世间的学问，也必将一无所知，更不要说修持和解脱了。

因此，当我们细细观察自身的成长，以及这一切的因因缘缘，就会明白，所谓“上师的功德等佛、恩

德胜佛”，绝不是空谈。

◎ 若无敬信则不得加持

另外，哲贡炯巴仁波切[848]也曾说：“上师四身雪山上，敬信之日若未升，不降加持之水流，故当勤修敬信心。”

意思是，上师是四身——化身、报身、法身、本性身的总集体，这一总集体好比一座雪山，而弟子对上师的恭敬与信心，好比日轮。如果日轮没有升起并照射雪山，雪就不会融化，水也就不会流淌下来。同样，如果对上师没有真诚的恭敬，没有清净的信心，那也不可能感应到上师的加持之流入于心田。因此，想要修行大乘佛法的人，一定要首先精勤地提升自己对上师的恭敬与信心。

848 哲贡炯巴仁波切：哲贡噶举派的创始者，建造了帕智寺，被誉为第二龙猛菩萨，在 73 岁时摄受了 18 万僧众，在各地弘扬噶举派的佛法。

这种敬信心，其实是内心谦卑、调柔的状态，傲慢的人是做不到的。有些人说：“我是很傲慢，不想恭敬谁，谁都看不惯……”但是你谁都看不惯的话，大德们再有加持，佛法再有加持，你也是得不到的。

有些人对个别有名气的上师，还比较恭敬，但其他的，即使有法恩，也只是闻法时有点恭敬，平常就不放在眼里。其实这是错的，是人格上的一种缺失。所谓“一日为师，终身为父”，不论你在谁那里听过佛法，如果能对他终生保持恭敬，那你的相续中自然会流入加持，这是规律。

而一旦得到上师加持以后，修行是不难的，违缘也会自然遣除。因此，修行人一定要恭敬上师、祈祷上师。

其实不说修行，常常念上师瑜伽、持上师心咒的人，一定感受过一种力量——令心灵平静的力量。在

我感到心情烦乱、不太舒服时，会放下手中的事务，供上香、念念课诵，然后祈祷上师。这样慢慢地，烦心事就消失了，心也入于佛法的境界中了。

◎ 不祈祷上师不得无分别智

至尊让热日巴说：“若不祈祷上师尊，求无分别之智慧，如朝北洞中待日，彼无境心融合时。”

如果不祈祷上师，想求得无分别智慧，以及种种功德与成就，是不可能的。就像一个洞口朝北的山洞，太阳从东升到西落，光始终照射不进去。同样，一个对上师没有信心、不祈祷上师的人，即使精通五部大论乃至十明，甚至显密法要都倒背如流，但那种外境与心识融汇一体的修行境界，在这种人的相续中，是永远也不可能现前的。

其实，这种修行境界，是显密佛法中共同希求的究竟目标。当境、心融汇为一时，山河大地乃至万事

万物，也都成了觉性的妙用，都成了开悟心的显相。除此之外，别无其他。

记得《补续高僧传》里，有一位小寿禅师，五代时期人，本名洪寿。他与永明延寿禅师是师兄弟，为了将他与师兄区别开来，人称小寿禅师。禅宗大德开悟时，多半都因为一件事，小寿禅师也不例外。一次担柴时，柴落到地上，他当下开悟。

开悟后他作了一偈：“扑落非他物，纵横不是尘，山河及大地，全露法王身。”意思是，掉落地上的并非他物，天地间不论横的竖的，也不是外境中真实的尘埃，山河大地乃至一切的一切无非自性妙用，而所显露的，也全都是法王之身，与明觉法身无二无别。证悟之后，德韶国师（他的上师）为其印证。

当然，在得到这种境心融为一体的开悟之前，对上师的祈祷是不能离开的。而且在你的祈祷中，一定

要视师如佛。

汉传佛教中，有些人始终有点疑惑：“‘四皈依’到底是怎么来的？‘视师如佛’只是密宗的说法吧？”

其实不是。最近我在看《佛说瑜伽大教王经》。这是一部非常殊胜的经典，内容与《大幻化网》等密续一致，是大遍照金刚如来对阿閦佛、大宝生佛、无量寿佛、不空成就佛，以及无量菩萨等眷属宣说的经典。

经云：“佛言，善男子汝今谛听，此阿阇梨，所有十方诸佛及诸菩萨现在说法者，一日三时来诣阿阇梨所，献大供养如佛无异。”

“彼诸如来所有三业积聚无量福德，是等阿阇梨一毛孔福德。”

“此金刚阿阇梨，即是一切如来。”

这个道理，值得思维！如果你觉得上师与佛陀有差别，可以翻翻这些汉译经典。翻阅之后，你一定会相信：上师，尤其是作灌顶及传授教言的上师，的确与十方诸佛无二无别。不承认经典另当别论，承认的话，这不仅是藏传佛教有，汉传经典中也有。

我刚才讲的《佛说瑜伽大教王经》，蔼益大师的《阅藏知津》里有一个提纲，你们没有时间的话，简单看一下这个也可以。

还有，《华严经》中也说：“善知识者即是如来，善知识者一切法云，善知识者诸功德藏……”

依靠上师方可证悟无伪实相

总之，上师善知识就是佛、法、僧三宝的总集，

而无伪实相的证悟，也唯有依靠以恭敬诚信之心修上师瑜伽，才可以在自相续中生起。除此之外，依靠其他任何方法都无法证悟。

当然，闻思也重要。你们正在学五部大论——戒律、俱舍、中观、因明、现观，这些我本人也很有兴趣。昨天有些道友讲考，讲得很好！这样闻思很有意义。不过，有些心不稳重的人，一学不动就换班，这样不好。从明天开始，任何人不准换班！即使你一个字不懂，也要学完这一年。否则，换来换去的，今天因明班，明天俱舍班，后天戒律班……都参观一遍也没有用，哪一部论也学不懂。有信心的话，渐渐会懂的。

作为佛教徒，这种理论的学习是很有必要的，应该以此培养自身的综合素质。尤其是深一点的知识，像俱舍的观点、因明的观点、中观的观点，这些懂了，浅的也就容易了。像《大圆满前行》，以前我

刚学的时候觉得很难，好多教证不懂，但一学《俱舍论》，全都迎刃而解。再一学《量理宝藏论》《解义慧剑》也简单了。

因此，不要一学不动就换班。即使你学《前行》，不还是有难的地方吗？

当然，学五部大论的同时，还要修上师瑜伽，要念诵、要磕头，要修世俗的善根。否则，只通理论，就成了学者。可能你们也知道，在现在的很多大学里，即使是佛教的博士后、博导，口头上很会讲，但在他们的心里，对三宝从来都没有信心。

因此，学五部大论的人，可以是佛教的“学者”，但你最重要的角色，还应该是修行人。是修行人，就应该希求实相的证悟。下面通过几则大成就者的公案，说明依靠上师而证悟的道理：

◎ 那若巴

那若巴尊者尽管是精通三乘的班智达，能折服一切外道，曾于布扎玛希拉寺[849]担任守护北门的班智达。

有一天，他在一个寂静地方研读五明时，来了一个具有三十七种丑相的老女人，头发、眼睛、鼻子、耳朵……浑身上下都奇丑无比。

她问那若巴：“你在研究什么？”

那若巴说：“我在研究因明及显宗的教法。”

“那你懂吗？”

“词句上懂。”

老女人一听高兴坏了，欢天喜地地跳起舞来。那若巴心想：我说词句懂，她都这么高兴，如果说意义

849 布扎玛希拉寺：又名吉祥戒香寺，昔日印度最著名的两大寺院，就是那烂陀寺、吉祥戒香寺。

也懂，那她肯定更高兴了。于是他说：“不仅是词句，意义也懂。”老女人一听，不笑了，竟然颤抖地哭了起来。

班智达不解，问她：“为什么我说词句懂，你就笑，而我说意义懂，你却哭了呢？”

她说：“你这个班智达啊，你说词句上懂，我知道你在说实话，所以很高兴；但当你说意义也懂的时候，是在说妄语，所以我很伤心。”

班智达不好意思了，问她：“那谁懂意义呢？”

“我哥哥懂，他在某某地方，你应该去依止他。”说完，老女人便消失于空中。其实她是空行母的化身。

（你们以后在路上见到丑陋怪异的人，一定要小心！说不定是佛菩萨的化现。我去外面的时候，凡是见到乞丐，尤其是很严重的残

疾病人，我都会格外注意：“是不是金刚瑜伽母？也许是文殊菩萨的化现吧……”所以，即便是假装，也要对他供养。

1987 年，上师如意宝带我们去五台山时讲过：“文殊菩萨是千变万化的，见到乞丐及神神道道的人，一定要注意。”从那时候起，每个人都留意了。

以前有一次，我也遇到过一个极丑的人，头发蓬乱着跪在地上，一直不抬头。那时我心里就嘀咕：“这个人，是不是佛菩萨的化现啊？”）

当时，那若巴得到幻化空行母的指点以后，就去依止帝洛巴尊者。在依止过程中，就像以前讲过的，他感受了种种的苦行。

有一次，上师突然对他说：“我给你作了这般开示，你还不了达！”说完，用鞋底猛击他的额头。结果，那若巴尊者的相续中，顿时生起了实相证悟，达到了与上师的智慧密意平等一味的境界。这就是上师

以“满瓶倾泻”的方式作的加持。

当然，这是真正成就者上师的行径。有些弟子很着急：“上师啊，您也用鞋底狠狠打我一顿吧，就像帝洛巴打那若巴那样。”但如果上师真的认为自己和尊者一样，也用鞋底、棍棒“加持”弟子，却不一定有什么意义。

玛尔巴罗扎曾对米拉日巴尊者说过：“像我这样的大成就上师很少，像你这样具有清净信心的弟子也很少，因此，以后你摄受弟子时，不要再用我的方式，应该以平凡的行为摄受，比如讲经说法等，这样才是最稳妥的。”

◎ 龙菩提

龙菩提，据龙猛菩萨的略传记载，他是尊者四大弟子之一，成就虹身。他的这一成就，有些说是依靠上师的一句窍诀，有些则说，是圣者龙猛菩萨丢了一

把鼻涕，他全部拾起来吃了，依此而获得的。

当然，作为普通上师，很难有龙猛菩萨那样的加持，而作为普通弟子，也很难有龙菩提那样的信心。因此，我们在依止上师时，行为一定要适当，传承上师们怎么做，我们也那样做，这样才合理。对有些弟子来讲，只要能观清净心，不说上师的过失，就已经很好了。

不说上师的过失，是为人弟子的重要品质。宗喀巴大师的《事师五十颂释》，引《戒律根本论》[850]等教证说明，如果上师有过失，比如宣说了非法，可以恰当地指出。但《善恭敬经》却说："师实有过尚不得说，况当无也。"即使上师真有过失，都不能说，更何况没有呢？因此，任何时候都不该说上师的过失。但有些人喜欢添枝加叶："上师这里错了、那里不对……"其实，这样过失非常大！

850《戒律根本论》云："若说非法当制止。"

这个教证很有启发性，希望大家都看看《善恭敬经》。《善恭敬经》，是隋朝时天竺三藏阇那崛多译的；前面讲的《瑜伽大教王经》，是宋朝时法贤译的，这些经典都出自于汉地《大藏经》。看过以后，相信你一定会了解：在依止善知识方面，其实藏、汉佛教是一致的。

说到《大藏经》，我认为很值得一阅。在去年海口的一次演讲中，我就提倡“阅藏”。在我看来，来到这个世界，又入了佛门的人，对《大藏经》毫不知晓是很可惜的。我个人很想在有生之年圆满地阅读一遍，但是否有机缘还不好说。不过在当时的讲话中，我讲了我的认识，他们整理成文字，收在《梦中佛事》里了[851]。有兴趣的话，可以看一下。

总之，作为佛教徒，对佛教的基本理念应该有正确的了解。当然，这种了解，也应该建立在可靠的

851 详见《梦中佛事》之《闻思修行 深入经藏》。

依据之上。像刚才的那个教证——“师实有过尚不得说，况当无也”，这个教证很有说服力，对做弟子的来讲，是非常重要的修行准则。不懂的人，再再找上师的过失，修行、证悟都会出障碍。而懂的人，不仅能以此约束自己，而且能对上师生起感恩及非常清净的信心，就像龙菩提一样。那这样修行，就一定能获得成就。

龙菩提是大成就者。在第四世班禅大师为扎什伦布寺和合塔开光时，龙菩提与法金刚曾以智慧身现前于塔顶，为佛塔开光。这是有历史记载的。

◎ 持明无畏洲

此外，持明无畏洲（智悲光尊者）也曾亲口讲道：“我也是因为拜读了第二大佛[852]的论著后，相续中认为他老人家就是真佛的想法油然而生，一心一意地虔

852 第二大佛：即全知无垢光尊者。

诚祈祷，承蒙尊者的智慧身摄受，从而自相续中生起了自然本智。从此以后，我才开始引导数以百计的求法者。其中，具精进者获得了出世间禅定，有智慧者不入分别伺察的歧途，他们都真正地意识到：胜义谛的证悟，完全依靠对上师万分的恭敬和坚定的诚信这条途径。”

智悲光尊者很小的时候，就开始修大悲心了。他说：“我用了七年时间专门修习大悲心，以此功德，我的法脉及法本肯定能利益无量有情。”后来，尊者又在桑耶青朴闭关三年。闭关期间，他一边阅读《七宝藏》《四心滴》，一边祈祷全知无垢光尊者，并三次得到全知的智慧身摄受。当传讲伏藏教法的因缘成熟时，他广摄徒众，广讲密法窍诀。而他的这一法脉，就称为龙钦宁提派。也就是说，龙钦宁提派的开创者，就是智悲光尊者。

在上面两位尊者之间，有几百年的间隔，因此，

上师的摄受不是亲自摄受，是智慧身的摄受。而得到这种摄受，是因为尊者看了全知的教言以后，对全知生起真佛之想，并虔诚祈祷的结果。

对于历史上的大德，在拜读他的教言之后，如见其面，这种经验，我想很多人是有的。我本人也是如此。几百年、上千年以前的论著，也会让我无比感动，有时不禁自言自语：“真是位佛陀啊！他的智慧、悲心，实在无与伦比。”从此也经常祈祷。

按照噶举派某些大德的说法，其实这样的大德，也可以说是你的根本上师。比如龙猛菩萨，我从未见过他，在我跟他之间也是时隔久远，但每次拜读《中论》等论典时，就会生起强烈的信心。因此，我自己也认为：我就是龙猛菩萨的弟子！他的法恩，与我现在的亲传上师们，是没有差别的。

同样，在这个信息时代里，有的上师在网络上传

授佛法时，如果你也从中获得了极大利益，那么对这位上师，即使你今生无缘拜见，无缘在座下依止，也可以视其为根本上师。

这些道理都出自《前行》。我以前也讲过多次，《前行》是最好的修行窍诀，它的每一个公案、每一个教证、每一段文字都是金刚语，都有外、内、密的众多意义。因此，一定要记在心里，并如理受持、依止。

◎ 邦甘麦彭滚波

据《莲花生大士全传》记载：大译师贝若扎那曾被流放甲摩擦瓦绒，后来他与玉扎酿波一起返回西藏，途中遇到名叫邦甘麦彭滚波的老人，并借宿老人家中。当时的邦甘麦彭滚波，据说是一百多岁，也有说是八十来岁，总之是非常老迈了。

老人问：“请问两位从何处来，又要往何处

去？”

玉扎酿波回答说：“我们从甲摩擦瓦绒来，准备到西藏去。”

老人说：“你们两位一定是搞错了！既然从甲摩擦瓦绒来，就应该知道，那里有一位伟大的佛教尊者叫贝若扎那，他与佛陀无二无别。这么了不起的尊者，你们不去求法太可惜了！到他面前求法，才能修行成就啊！虽然我有无比的信心，但我太老了，去不了，即生也肯定见不到他了。”

这时，贝若扎那说道：“我就是贝若扎那。”

老人听后吓了一大跳，仔细地看着尊者。看完之后，他感动不已，突然抱住尊者。一边抱着，一边痛哭流涕地向尊者求法。

于是尊者将禅带系在他的身上，禅杖靠在他的

腰间，对他传讲了上师瑜伽的修法。结果在他的相续中，生起了直断本来清净的真正密意，当下开悟。后来，他的身体散为尘埃而成佛。而他的传承弟子中，七代都是虹身成就，《密宗虹身成就略记》中有记载。当然，他们的成就，也都是依靠对上师的信心而实现的。

当时师徒二人见面的地点，有说在道孚，是一座神山，以前我去朝拜过；有说在炉霍县境内，等等，有很多说法。具体在何处，我也不清楚。

但不管怎样，当时的邦甘麦彭滚波，就是依靠上师瑜伽而获得成就的。因此，不论年龄大小，只要有信心，依上师瑜伽获得成就并不困难。

上师瑜伽是一切正行道之究竟要诀

从以上几则公案可以看出，一切成就都来自上师

瑜伽。所以说，在所有九乘次第的法门当中，再找不到比这一上师瑜伽更为殊胜的深道了，虽然把它命名为“加行”，但实际上，一切“正行”道的究竟要诀就是它。

如金厄瓦尊者曾说：“身体的核心是心脏，如果没有心脏，人就成了一堆血淋淋的肉。同样的道理，修法的核心是上师瑜伽，若没有上师瑜伽，所有的法只不过是一纸文字而已。”

因此，在我们的修行中，一定要重视上师瑜伽的修法。现在我们修的是法王如意宝的上师瑜伽，一方面，这个仪轨很简略，不像其他的那么广，所以修起来很容易；另一方面，能值遇这样的传承上师，的确难得，所以希望大家珍惜。当然，如果你有自己可靠的、清净的传承上师，修他的上师瑜伽也可以。但不管怎样，想成为一名真正的修行人，每天都应不间断地修上师瑜伽。

现在人工作忙、烦恼多，修行特别困难。有时一烦起来，几天都不想看书，不想读经，也不想念咒……可能也是前世的烦恼习气所致，一直迷迷糊糊的，什么善法都不想做，就这么傻傻地呆着。这时候，你应该祈祷上师，早上、晚上、走路、做事，多祈祷以后，就像水器显现月影一样，上师的加持自然融入心中。

上师是无处不在的，关键看我们的信心如何。如果我们能随时随地、始终如一地将上师瑜伽作为修行的核心，即使没有任何其他修行也可以。如藏巴嘉热曾说：“只要不离忆念上师，不诵经也可以，不参禅也可以。”

当然，不是说所有人都要这样修。否则，华智仁波切也不必要求修五十万加行了。这里强调上师瑜伽，是要说明它很关键，而并不是用它取代所有修法。因此要善于理解，善加辨别。真正有智慧的人，

他不会断章取义，即使是最关键的教义，也不会因为自己喜欢，就将它作为依据来否认其他所有教义。就像《经庄严论》里讲的，唯有智者，才善于了解佛陀及传承上师的密意。因此，对所有人而言，不能说只修上师瑜伽就一切圆满了。

但尽管如此，我们还是要知道，在所有的修法当中，上师瑜伽的确是最最关键的。它是加行，同时也是一切正行的究竟要诀，所以，诚心诚意、尽心尽力地修上师瑜伽，非常非常重要！

第 128 课

2012 年 4 月 12 日

《大圆满前行》中，“上师瑜伽之重要性”讲完了，现在要讲“上师瑜伽实修法”。

实修法中的观想、作意及思维，很多人都重视听受，但听受以后，能长期观修的人却很少。闻思也是一样，比如学五部大论，刚开始很多人兴致勃勃，很想学好、学透，可是前世的业力加上即生的烦恼，种种干扰涌现的时候，心力便提不起来了，不得不半途而废。这就是凡夫修行中最致命的障碍：心力不够。

而要提起心力，我认为，祈祷上师三宝、常供护法是最重要、最有效的。因此，平时自己供供护法，

或在集体供护法时，作意祈祷护法神加持，再念些莲师心咒以及遣除违缘的偈颂等，这样一来，当无形的加持一融入心，不论是你的闻思还是修行，都会善始善终的。

做佛教的“专业人士”

刚才说到五部大论，学五部大论是很有必要的。

从整个社会的佛教信仰来看，一般人学佛都不深入，《前行》《净土》还能接受，故事、公案也喜欢听，但一说到五部大论，如俱舍、中观、现观……除了个别知识分子以外，多数人都兴味索然。可以说，百分之六七十以上的人，仍旧停留在求福报以及简单念修的层面上。因此，佛教徒的整体素质并不理想。

外面的人学得简单，那我们是否也简单地学呢？绝对不是。要求大家学五部大论，是想让你们对佛教

的甚深意义有所了解。你们是佛教的“专业人士”，既然是专业的，就不能太肤浅，应该掌握到那些细微层面的道理。所以，学五部大论，学深一点的佛法，非常有必要。当然，城市里的年轻人，也不应甘心落后，应当往“专业”上靠近。

现在人喜欢简单的东西，我在用博客、微博介绍佛法的过程中发现，一涉及深一点的内容，就没人看了。即使看了，可能也没人懂吧。在这个浮躁的社会中，大多数人只是对《心灵鸡汤》那样的简单文字有感觉，恐怕这也是现状了。

但尽管如此，“专业人士”们还是不能学得太浅。依靠上师三宝的加持，各位有了学法的机缘，有了机缘，就应该修学智慧，稳固信心、出离心以及菩提心等，升华它们，让这些在更深的层面上，越来越成熟！

长期听闻

当然，这需要长期的系统闻思。

像现在讲的上师瑜伽，以及任何显密的修法，其实都有理论的剖析与实修的串习两种途径，都有完整的体系。要想从中有所收获，用短暂的一生不断学习，是有必要的。

学院里有少数道友对听闻很有意乐，可以说十年如一日。刚才念诵时我看了一下，男众、女众中都有，他们十年前喜欢听课，现在也还是如此。虽然没有参加高级班，进行辩论、讲考，但这种自愿的态度，这种对听闻的欢喜心如此稳固，我个人而言，是非常随喜的，当然也很欢喜。

这样听法才是对的！不要把听法当作看电影、看节目，偶尔想听的时候才听一听。其实作为佛教徒，以正法为依处，每天了解一段佛法的道理，就像充电

一样持续自己的修行，是很重要的。

丁二（上师瑜伽实修法）（修行时所需唐卡请见目录前彩图）分三：一、明观福田；二、七支供；三、专心祈祷。

戊一、明观福田：

在不同修法中，所明观的福田也不同：修皈依时，明观的福田是皈依境；修金刚萨埵时，明观的福田是金刚萨埵；而现在修上师瑜伽，所明观的福田，则是莲花生大士及其广大刹土等。

要观修佛的刹土，实际上是广大心力的境界。心力不大的人，观修时观不起来，想发心发不下去，闻思也闻思不动……可以说，在行持善法方面，样样都不行。所以说，修行人一定要提升心力！

明观莲花光宫殿

有心力的人，在修上师瑜伽时，首先要观想莲花光宫殿。莲花光宫殿也叫莲花宫，是莲花生大士的居所，它圆满具足一切庄严，光明遍照十方。

很多寺院都修有莲花宫，画像中也有描绘。它的庄严景象，《一世敦珠法王自传》中有一段描写，《莲师刹土云游记》中也有。

在修上师瑜伽时，观想自己就居于这样的宫殿中。虽然自己现在住的是一个小木屋、水泥房，或者娑婆世界中的一般居室，但修法时不能这么想，只要心力跟得上，应当尽力观想为清净庄严的莲花光宫殿，就像念佛人明观极乐世界一样。

修行者对自己的观想方法

◎ 自己的本体观为益西措嘉空行母

在这座莲花宫的中央，将自己的本体观为益西措嘉空行母。

为什么这样观呢？有三个原因：

一、堪为灌顶法器。当年，莲花生大士传授《上师心滴》等所有甚深密法时，就是传给以益西措嘉为主，堪为法器、合格以及具缘的弟子们。

二、生起空乐智慧。按照密宗灌顶的意义，自己观为明妃，上师观为莲师，能自在生起不可思议的空乐智慧。

三、令上师欢喜摄受。在莲师的弟子中，益西措嘉空行母、金刚降魔等大弟子，都是被上师作为心子

摄受的，所以这样观想，也会令上师欢喜。

因为具有这三种殊胜缘起，所以修上师瑜伽时，要将自己的本体观为益西措嘉空行母。

◎ 自己的形象观为金刚瑜伽母

自己的形象，要观想成至尊金刚瑜伽母，身色鲜红，一面二臂三目，以急切专注的眼神盯着上师心间。所谓“急切的表情”，指的是就像一见到上师无比欢喜、十分匆忙的神态。很多人最初见到上师时就是如此，十分欢喜，而且充满信心与恭敬。

这样观想好以后，再观想金刚瑜伽母的右手在空中摇动能唤醒无明愚痴睡眠的髑鼓（即手鼓），而左手则在腰际部位执着根除三毒的弯刀，周身赤裸，佩带六种骨饰、花鬘悬垂。就这样，将自己的身相观想成一个显而无自性、宛如空中出现的彩虹一样、庄严的金刚瑜伽母形象。

这是龙钦宁提派的观想方法。《开显解脱道》中修上师瑜伽时也是一样，也是将自己观成金刚瑜伽母，不论男、女，都可以这样观想。

这是自身的观想方法。

主尊是莲花生大士

◎ 本体是上师 形象是莲师

接着再观想，在金刚瑜伽母的头顶一箭（或一肘）左右的上方虚空中，有一个由奇珍异宝组成的十万瓣的莲花垫，它的上面是日轮，日轮的上面是月轮，在月轮上面安坐的，本体是三世诸佛的总集、无等大悲宝藏具德根本上师（你最有信心的上师），形象为邬金大金刚持莲花生大士。

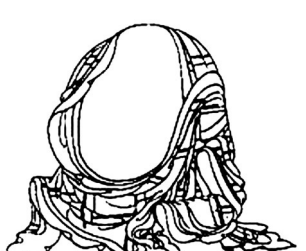
在其他的上师瑜伽中，像法王如意宝的上师瑜

伽，要求直接观想自己的根本上师，形象不改变。但在此处，修宁提派的这个修法时，本体观为三世诸佛的化现——自己的根本上师，但形象一定要观想为莲花生大士。

◎ 莲师的穿着

莲花生大士的身色白里透红、光滑润泽，一面二臂，双足以国王游舞式而坐，身着大氅、法衣和咒士衣。

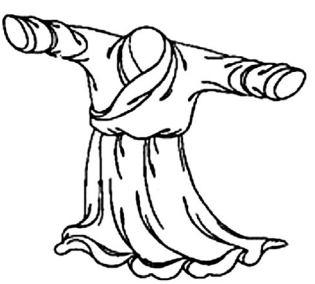
莲师所穿着的“大氅”，是他以前在萨霍国示现神通时，萨霍国王赐给他的。这个大氅表示，怀柔摄受世间的国王、各种人及非人等。



“法衣”，也就是袈裟，表示别解脱戒律丝毫无染。世

间有些人一入密宗，就破坏别解脱戒，而莲花生大士虽然显现的是在家形象，但小乘别解脱戒清净无垢。

“咒士衣”，表示密乘戒律极为清净。



在其他修法仪轨中还讲到“内衣”，内衣表示菩萨戒圆满。

有邪见的人，认为莲师的穿着很复杂。包括护法神、忿怒金刚以及汉传佛教中的菩萨像，一般人不知道这些装束表示什么。

其实这都是有意义的。要知道，佛菩萨的任何形象，都是利益众生的显现，绝非凡夫所想象的那样。我们穿个什么、戴个什么，都是围绕自我，白的、红的，无非是凭自己的喜好，或者模仿谁而穿的。但圣

者们的装束，却有甚深的密意。所以，缺乏佛教基础的人，没有研究过的人，千万不要误解或曲解。

不说佛菩萨，就是古代的国王，他们的装束也不能轻易诋毁。这些装束，在古代戏剧或历史图片中可以看到，从世间法的角度来看，其中的每一件，也都是有所象征和表示的。因此，不能因为不符合现在的着装，就认为毫无意义。应该观清净心，并尝试了解其中的意义。了解了，就不会有什么分别了。

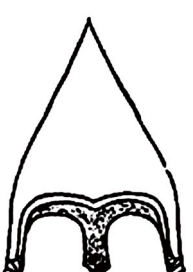
这里莲师的装束，以前我译《大圆满前行》时，也找人画了个图，都标出来了。当时觉得不好懂的地方，也请教过一些画家；有不同说法的地方，也亲自请示了上师。所以，这些图的描绘、说明，是比较圆满的。

◎ 莲师的冠冕

接下来是莲师的冠冕：莲师头戴莲花帽。

莲师的冠冕有三种不同类型：

一、莲花苞帽。邬金第二佛不是胎生，既不是由父因所生，也不是由母缘所成，而是在西南具乳海（今阿富汗一带）中的莲花花蕊间化生。当时，邬金国王恩扎布德正前往取宝，见到花蕊中的童子，便带回立为太子。其实，莲师是于顿生觉性中诞生，并证悟了现有本基圆成。当时，诸位空行母赐予作为他部主标帜的冠冕，就叫做“莲花苞帽”。



二、鹿耳帽。莲花生大士曾于印度八大尸陀林行持密宗禁行，无取无舍，行为远离善恶之边。当时，诸位空行母赐给作为他功德标帜的冠冕，则名为“鹿耳帽”。

画鹿耳帽时，我请教了很多专业人士，也参考了根登群佩的《游国记》，但说法不一。许多堪布、法师，也不知道鹿耳帽到底是什么样子，因为现在也不常见。后来我又向上师请示，并遵照上师的说法画了下来，现在图片里的就是。

三、莲花见解脱帽。莲师在萨霍国[853]被国王哲拉活活燃烧时，他的金刚身不受火大灾害的侵袭，全身赤裸，显得凉凉爽爽，如如安坐在莲花中央。当时国王惊奇不已，生起信心，于是下令：“打开新锦缎宝库的门，取出我所有的衣冠！”这位萨霍国王将一切妙衣、服饰，连同国政、眷属一并供养给了莲师。当时国王所敬献的那顶冠冕，就称为“莲花见解脱帽”。

853 萨霍国：藏史记载，是古印度东部一小国地名，在今孟加拉地区。

以前，上师如意宝灌顶时，就常戴这种见解脱帽。印度、藏地的很多大德也都有。

所谓“见解脱”，就是无论谁见到这顶帽子，都会在相续中种下解脱的种子，因此有非常大的功德。今天我也带来一顶，给你们看一下。它的五种颜色、金刚杵、太阳、月亮……下面有解释。

大概在 1986 年，我曾去阿坝州一个县里的小寺院安居。安居时寺院要求，安居堪布必须戴堪布帽，所以我也就戴了。但戴了以后，有人给我照了相，去年我看到这张照片了。当时很不好意思，“烧了！烧了！”让他们烧了。因为我一直认为：人小帽子大，不好！

不过，在行持密宗行为时，比如灌顶、修法时，应该戴这种帽子，也值得发愿。因为密宗的某些行为是不共的，确实具有非常大的加持力。不过，暂时我

还不敢戴，怕别人开玩笑。

那么在这里，莲师所戴的冠冕，就是这顶莲花见解脱帽，或者叫做具瓣五部帽。这顶冠冕内外双层，表示生圆次第双运；顶端三尖，表示法、报、化三身；五种颜色，表示以五身来利益众生；日、月，表示智慧与方便；蓝边装饰，表示三昧耶无边无际；金刚宝顶，表示三摩地如如不动；鹰鹫的顶翎装饰，表示见解证悟到极点、修行已达究竟。

◎ 莲师的手印及装饰

莲师右手在胸前，以契克印持着纯金的金刚杵；左手平托着装满无死智慧甘露的长寿宝瓶，瓶口用如意树严饰。

莲师的左腋下，明妃曼达绕瓦空行佛母以隐蔽式持着卡张嘎[854]。卡张嘎的顶端三尖，表示本体空性、

854 卡张嘎：指天杖。

自性光明、大悲周遍三者；干湿旧三种头骨，表示法、报、化三身；九个铁环[855]，表示九乘次第；五种彩绸，表示大圆镜智等五智；装饰着死人与活人头发，表示在八大尸林中以禁行来摄受所有鬼女、空行母。

◎ 莲师周围

接下来，明观莲师的周围五光网眼的范围当中彩虹旋绕，中央有印度八大持明、藏地君臣二十五尊等，浩瀚如海的三根本、护法神。他们都是超凡入圣的形象。

上师瑜伽的三种观修方法

总的来说，修上师瑜伽有三种不同的观修方法：

855 现在尼泊尔制的佛像，有些有九种铁环，但有些是以花纹来表示。

一、在皈依时，将皈依境中的上师观想成重楼式，也就是在莲师头顶上，明观一切大圆满传承上师以重楼式而坐。

二、念修金刚萨埵时，观想为总集珍宝式，也就是一切根本传承上师集于上师金刚萨埵一身中。

三、修上师瑜伽时，观想成垒环式，也就是，大圆满诸位传承上师以及一切浩瀚如海的三根本护法神，全部围绕在无邬金莲师周围，犹如众人集会般安坐。

念修上师瑜伽

这样观想完毕之后，念诵下文（下面颂词的意义，上面已经解释得很清楚了，我用藏文念，你们随意义观想就可以）：

ཨེ་མ་ཧོ།

唉玛吙　　唉玛吙

རང་སྣང་ཡུན་གྱུབ་དག་ཪ་རབ་འབྱམས་ཞིང་།

让囊恨哲大巴绕加扬　　自现自成清净无边刹

བཅོད་ཪ་རབ་རྩོགས་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིའི་དབུས་།

够巴绕奏藏斗花热威　　庄严铜色吉祥山中央

རང་ཉིད་གཞི་ཡུས་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ་།

让涅意里多吉那久玛　　自身观为金刚瑜伽母

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྲི་ཐོད་འཛིན་།

呀戒夏逆玛萨这托怎　一面二臂红亮持刀盖（托巴）

ཞབས་གཉིས་དོར་སྐབས་སྐྱེན་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགས་།

呀逆斗达现色那卡则　　双足舞式三目视虚空

སྐྱི་བོར་ཁབ་འབྱམ་བརྒལ་ཉི་ཟླའི་སྟེང་།

谢窝班玛簸大涅得荡　　头顶十万瓣莲日月上

སྤྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་བླ་མ་དང་།

加内根地匝哦喇嘛荡　　总集皈处根本上师尊

དཉེར་མེད་མཆོག་སྐྱེས་རྡོ་རྗེ་སྐུ་ལ་བའི་སྐུ།

瑞美措吉多吉哲波哥　　无别海生金刚幻化身

དཀར་དམར་མདངས་ལྡན་གཞོན་ནུའི་ཕ་རྒྱས་ཅན།

嘎玛荡旦云逆夏侧坚　　白里透红亮泽童子相

ཐོད་ཁ་ཆོས་གོས་ཟ་བའང་འདུ་བས་མ་གསོལ།

抛卡秋故匝为洞玛索　　身着大氅内法咒士衣

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྒྱལ་བོ་རོལ་བའི་སྟབས།

压戒夏逆加波弱波达　　一面二臂国王游舞式

ཕྱག་གཡས་རྡོ་རྗེ་གཡོན་བས་ཐོད་ཁྱམ་བསྣམས།

夏意多吉云贝托哦那　　右手金刚左持托巴瓶

དབུ་ལ་འདབ་ལྡན་པདྨའི་མཉེན་ཞུ་གསོལ།

哦拉达旦班米年叶索　　头戴具瓣莲花鹿耳帽

མཁན་ངྲང་གཡོན་ན་བའི་སྟོང་ཡུམ་མཆོག་མ།

千空云那得洞叶秋玛　　左腋之下殊胜空乐母

སྦས་བའི་རྫུལ་གྱིས་ཀ་དྷྱེ་རྩེ་གསུམ་བསྣམས།

为波策记卡张贼色那　　以隐式持三尖卡张嘎

འཇའ་ཅར་ཕིག་ལེའི་འོད་ཟུང་སྒོང་ན་བཞུགས།

加赛特利怄彭龙那耶　　住于彩虹明点光蕴中

ཕྱི་འཁོར་འོད་ལྔའི་དུ་བས་མཛེས་བའི་སྒོང་།

谢扣怄昂扎为贼波龙　　外旋绚烂五光庄严界

སྤྱལ་བའི་རྗེ་འབངས་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྔ་དང་།

哲波吉邦涅谢匝昂荡　　化现君臣二十五尊者

རྒྱ་བོད་པཎ་གྲུབ་རིག་འཛིན་ཡི་དམ་ལྷས།

加窝班智热怎耶达拉　　印藏成就持明诸圣众

མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་དམ་ཅན་སྤྲིན་ལྟར་གཏེའོ་བས།

卡卓秋炯达坚真达的　　一切空行护法如云聚

གསལ་སྟོང་མཉམ་གནས་ཆེན་བོའི་ངང་དུ་གསལ།

萨洞年内亲波昂德萨　　住于明空大平等性中

联想句义而明观，并以猛烈诚信恭敬之心而念诵《莲师祈祷文》：

ཧཱུྃ། ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་ནུབ་བྱང་མཚམས།

吽！鸥坚耶戒讷向参　　吽！邬金刹土西北隅

བདུད་མ་གེ་སར་སྟོང་བོ་ལ།

班玛给萨东波拉　　莲茎花蕊之座上

ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྙེས།

雅参秋革怄哲尼　　稀有殊胜成就者

བདླ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་བགས།

班玛炯内意色扎　　世称名号莲花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་ངོས་བསྐོར།

扣德卡昼忙布够　　空行眷属众围绕

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྒྲུབ་ཀྱིས།

切戒吉色达折吉　　我随汝尊而修持

བྱིན་གྱིས་རློབས་གྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

新吉漏些谢色索　　为赐加持祈降临

ཀྲ་ཏ་པཎྜི་ཏཱ་ཧཱུྃ།

格日班玛思德吽　　格日巴玛思德吽

念诵完以后，紧接着观想铜色吉祥山莲花光宫殿一切所依及能依尊众（即所有智慧尊者）真实降临，就像水注入水中一样融入自身——所观想的誓言尊者（金刚瑜伽母）中，成为一体。

无畏盔甲依莲师法而成就

智悲光尊者有一位弟子，叫无畏盔甲，他就是依靠祈祷莲花生大士，而获得了成就。

小的时候，无畏盔甲在噶陀的杰美仁真上师前，听受了莲花生大士的修法灌顶，并对莲师生起不共

信心。

后来有一次放羊，他来到一座巨大的岩山前。他知道山上有莲师曾经修行过的山洞，便对着神山猛厉祈祷莲师。祈祷不多久，在他的境界中，整座山突然变成了莲花生大士的庄严身相，手中以契克印持着金刚。他更加恭敬地祈祷，并念诵《七句祈祷文》和莲师心咒。后来莲师像消失，他也当下体认了心性的本体。

在四十多岁时，他回忆这段经历并在道歌中说：“儿时曾亲见过莲师，并获证悟；从那时起，自己在修道及弘法利生事业中，就没有出现过违缘。”

希望在座的也能常常祈祷莲花生大士。去年我们讲了《七句祈祷文》，很多道友也都对莲师生起了极大信心。

那么这里修上师瑜伽时，我们应该在头顶上方

观想自己的根本上师，并将上师的形象观为莲花生大士，自己观为金刚瑜伽母而诚心祈祷。

若按生起次第的修法，也可以从吉祥山迎请莲花生大士，融入于自己顶上的莲师。祈祷之后，再观想莲师等全部化光，融入自己的身体。

这个上师瑜伽的修法，显宗根基一般很难修成，因为他有很多分别念的障碍，相续还未成熟。但有信心、有因缘的道友，应该努力修持，因为这的确是最重要的修法！

第 129 课

2012 年 4 月 16 日

在上师瑜伽的修法中，“上师瑜伽之重要性”已经讲了，现在正在讲“上师瑜伽实修法”。实修法中，今天讲“七支供”。

戊二（七支供）分七：一、顶礼支；二、供养支；三、忏悔支；四、随喜支；五、请转法轮支；六、祈请不入涅槃支；七、回向支。

金刚乘道的方便可谓多之又多，加上无需历经艰难困苦，完全是利根——信根、精进根、慧根等坚固者的行境。所以，具有广大心力者通过积累资粮、不断修学，在一刹那中也可以圆满显宗在一大劫中所积

累的资粮，依此即生便能获得成就。

简单来说，为什么密宗能即身成就呢？就是因为有很多方便，而这些方便，又是显宗所不具备的。

金刚大乘摄一切乘

有人认为：密宗只是藏传佛教的独特修法，藏地的所有教法都是密宗，而汉传佛教的教法全是显宗。

实际上绝非如此。详阅经藏的人都知道，密宗在汉传佛教中也有，而且经典中处处有称赞的词句。有一部经典叫《最上大乘金刚大教宝王经》[856]，宋朝中印度译师法天译，上下合卷。此经云：“一切如来，悉皆称赞作如是言，彼金刚大乘即摄一切乘，乃至过去未来现在亦复如是，彼金刚大乘即摄一切乘。”意

856《阅藏知津》中摄略说《最上大乘金刚大教宝王经》义：佛在广严城，口放光明，印捺罗部帝天子请法，佛先为说往缘，次敕金刚手菩萨授以秘法，兼说弟子八事，及二谛等。

思是，一切如来都赞叹密宗金刚乘，称其能摄一切乘（一切乘，当然包括显宗的声闻与菩萨乘），而且是在一切时中——过去、未来、现在，都是如此。

可见，密宗——“金刚大乘”，并非藏地独有的教法，它能摄一切乘，并且为十方如来所称赞。

这一教法如此殊胜，具有众多方便，又能令行者即身成就，本是恭敬、希求的对境，但有人略懂一点显宗教义就大肆诽谤，不仅显出自己的孤陋寡闻，还造下了弥天大罪，既幼稚，又可怕。但可悲的是，浅慧之人往往以这种方式造下谤法重罪。

我之所以引用这些经义，就是想让大家在汉地本有的经教中，了解到密宗是汉藏都有的，而且的确非常殊胜。而在这一无上密宗的福田中，金刚阿阇黎，可以说是独一无二，堪为之最。在显宗经典里，像《华严经》《妙法莲华经》等，也都对上师作了种种

赞叹。所以，七支供也附在上师瑜伽的后面来讲。

前面讲“明观福田”时，已经介绍了观修的对境——本体为根本上师、形象为莲花生大士。那么，七支供就是在这样的对境面前，修顶礼、供养、忏悔、随喜……这样的善根无与伦比，超胜任何其他修法。

既要实修 又要广闻

“上师瑜伽”，也许你们以前听过，也许没有听过，但哪怕是一堂课听下来，也应该有一些改变。什么改变呢？当你听了这一引导以后，修行上就不再举棋不定，不再转来转去，而是从此定下一个方向：一生着重修持这一法要。为什么呢？因为这个修法的确太殊胜了。

你们有机缘的话，多多求法也未尝不可。但如

果缺乏机缘，单单这一上师瑜伽的修法，也已经足够了。学佛法一定要重视实修，光是听闻这部论、那部论，一辈子不实修，的确没有意义。

那这样，是否就放弃广闻博学呢？也不是。现在人的疑心重，信心不够，尤其是年轻人，不断除增益分别，就很难有深入的机会。再加上，那么严重的烦恼与习气，一两堂课是消不掉的。因此，一定要广泛闻思，而且要长期闻思。听法、不听法确实有天壤之别，这一点，你们应该感觉得到，而且慢慢地，行为上也会体现出来。

有人说：“好像不是吧！我怎么越听越糟糕呢？听法前还有点清净心，但现在听了法，怎么相续反而越来越难调化了？”

其实，以前是你不懂得观察，那时候觉得自己还可以。但现在学了佛法，用佛法的镜子一照，就发现

自己处处是毛病了，甚至觉得罪大恶极。这样一来，便对自己生起了厌恶心。

尽管对某些人而言，这也是一种规律，但你要知道，这并不是闻法的过失，是自己的毛病突显了而已。所以，此时更要闻法，而且要修上师瑜伽，积累资粮，以期迅速转变自己的相续。

无量法门包括于七支供

积累资粮有无量法门，而无量法门又全部包括在七支供中。尤其是，以上师为对境来修持的话，刚才说了，功德是不可思议的。

为什么每一个修法中都有七支供呢？就是因为它很关键、很重要。全知无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中说，密宗是具有大精进、大智慧、大善巧者的行境。因此，这种修法是真正的善巧方便，懂

的人一定要修持。

在世间你们也知道，有智慧、精进又有善巧方便的人，做任何事都能快速圆满。而同样的事情，让一个愚蠢、懈怠又不会做事的人去做，事情做不好不说，还处处得罪人。

因此，要修持密宗，一定要具有智慧，同时还要具有善巧方便。

己一、顶礼支：

化身无数与众生共同顶礼

顶礼时，观想自身化现为成百上千无数无量刹土的微尘数，天边无际的一切众生也与自己一同顶礼。

这是最起码的观想。能这样观想，功德是非常大的。作为大乘行人，如果只观想自己一个人顶礼，其

他众生一概不理，这样不对。当然，实在不能观想的话，一个人顶礼，也有一个人顶礼的功德。但万法唯心造，既有智慧又有善巧的人，自然能积累起不共的资粮。

一边顶礼，一边念诵下文：

ཨོཾ་བདག་ཡུལ་ཞིང་གི་རྡུལ་སྙེད་དུ།

舍 大利扬各德逆德　　舍 我身化为尽刹尘

རྣམ་པར་སྨྲ་བ་བས་བྱག་འཚལ་ལོ།

那巴这为夏擦漏　　无边无数而顶礼

念此偈颂的同时，也随文入观。所顶礼的对境，就是上师本体的莲花生大士以及三世诸佛菩萨等，在他们面前，我与一切众生三门恭敬而顶礼。

顶礼与上师瑜伽合修

一般来说，修行引导没有完成五十万遍的人，顶礼与皈依偈合修，口念皈依偈，身体作顶礼，这样也可以，以前很多大德是有这种传统。但尽管如此，在这里，作为真实顶礼的引导，与上师瑜伽合在一起来修，是最为适宜的。

法王如意宝也认同后一种做法，他老人家说：“修皈依时就一心一意皈依，专注持续地念诵，着力引发这颗皈依的心；而修顶礼时，则以上师及诸佛菩萨为对境，调整好身口意，一心顶礼。”

因此，皈依与顶礼，虽然同是以莲师为对境，合修未尝不可，但最好是分开。这样分开修，皈依就让皈依到量，修的时候，尽量让相续中生起“我从今日起，乃至生生世世皈依上师三宝”的决定意念；而在顶礼时，也是身口意集中精力来行持，这样的结果，

应该是有一些不同的。

按照世间的规矩，在国王面前行礼、赞叹、供养，是合乎礼法的。同样，修行人在最殊胜的福田——上师面前，顶礼、供养、随喜、赞叹，作七支供修法，不仅合乎规矩，而且功德也是最大的。

这样顶礼时，以前上师如意宝也说过：“如果有单独的顶礼句，可以边念诵边顶礼；如果没有，也可以念《普贤行愿品》的偈颂：‘所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。’”

身口意三门顶礼

顶礼的时候，身顶礼，就是指身体作礼拜；语顶礼，是指口中念诵顶礼句或祈祷文；意顶礼，是指满怀诚挚恭敬的心意念：“上师您无所不知，在这个世

间，除您以外，我不寻找任何指望处，我全心全意依赖您、依止您。”

这里至关重要的是：观想自己与一切众生一同顶礼，而且身语意三门都要如理行持、集中精力。

《法苑珠林》云：“为对佛眼故须身礼，为对天耳故须口唱，为对他心故须意念……”讲了许多三门顶礼的功德。《大智度论》亦云：“礼有三种：一者口礼；二者屈膝头不至地；三者头至地，是为上礼。人之一身，头为最上，足为最下，以头礼足恭敬之至。”

所以，应该常以三门恭敬而顶礼，不仅在修加行时，在有生之年乃至成佛之前，都是应该修的。

这样顶礼，从修行的角度，能摧毁相续中的傲慢；从世间的角度，也是锻炼身体的最好方法。尤其是磕长头，这种全身性的运动，常常行持的话，对我

们这个“臭皮囊”的健康，是最好的维护。当然，我们是修行人，以求解脱为主，所以，顶礼时应当专心致力于此。

专心致志顶礼

专心致志是很重要的。否则，一边顶礼一边东张西望，甚至胡言乱语、心不在焉，这样就不合理了。

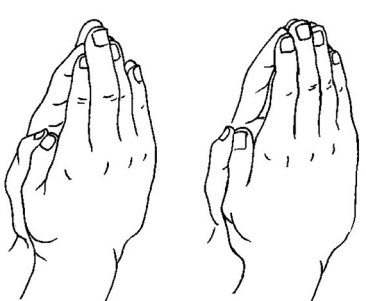
但有些人散乱惯了，当右方有人来来往往、说话交谈时，他的眼睛与心思便转向右方，结果双手也就合十到左脸颊上了；当左方出现类似的情况，眼睛心思又转到左方，这样一来，双手又合十到右脸颊上了。这是很不如法的。我们一定要认识到：像这样思想涣散、随境所转，只是身体在那里东倒西歪地顶礼，除了白白受累以外，没有任何实义。

所谓“没有任何实义”，以前上师如意宝也讲

过，这是严格的讲法，说明功德不大。如果按照《妙法莲华经》[857] 等经典的教义，一个人以“散乱心”乃至“举一手”“小低头”，也必将渐次见到无量诸佛，终成佛果。所以，只要顶礼，肯定有功德。但是与如法行持相比，不如法顶礼的功德很小，因为太小，所以说没有实义。就像有人去做生意，赚钱不多，回来时就说：“这次白去了，没赚到钱。”其实他的意思，是说没赚到大钱，不过小钱还是有一点的。

因此，在不同语境中，对某些字句，也应该有相应的解释或理解。

合掌的方式



不仅如此，顶礼时双手必须宛如含苞待放的莲花一

857《大乘妙法莲华经》云：“若人散乱心，乃至以一华，供养于画像，渐见无数佛。或有人礼拜，或复但合掌，乃至举一手，或复小低头，以此供养像，渐见无量佛。自成无上道，广度无数众，入无余涅槃，如薪尽火灭。若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆已成佛道。”

般空心合拢，不可以掌心毫无空隙地并拢，或者仅以指尖接触等。图里有两种形式：一种是莲花苞形象，一种是嘎乌盒形象。应该采用这两种合掌方式。

如《大解脱经》云：“如莲花待放，合掌于顶上，无量身云聚，敬礼十方佛。”应如莲花待放一样，双手合掌于头顶、喉间、心间，并观想自身幻化出无量无边的身体，与一切众生一起，敬礼十方诸佛如来。（这个教证，在藏文中有，但汉文中我没找到，也许是不同译本吧。）

智悲光尊者在《功德藏》中也说：“并非随意身顶礼，心间合十恭敬相，合掌当如莲花苞，或如嘎乌盒之形。”这里也提到了如嘎乌盒的形状。

不过，汉地某些大德要求，合掌时掌心要并拢，其实也有出处。在唐代善无畏讲说、一行禅师笔录的《大毗卢遮那成佛经疏》中，就讲了十二种合掌方

法，其中第一个叫“坚实心合掌”。这种合掌方式要求：两个手掌心要坚实并拢，而十指微微分开。其实，这就是掌心并拢的合掌，也有很多寺院的修行人采用。

《疏》中还提到“虚心合掌”，要求十指齐而指尖相合，掌心微微分开；“未敷莲合掌”，也是十指齐而指尖相合，但掌心要空，使掌背稍隆起，就像刚才说的“莲花待放”或“莲花苞”；还有“初割莲合掌”“归命合掌”等，总共十二种合掌方式。

当然，在修上师瑜伽七支供的顶礼支时，我们就用“莲花苞”或“嘎乌盒”的合掌方式，因为这是我们的传统。如果是按汉传佛教的某些仪轨念修，采用“坚实心合掌”，也是符合传统的。因此，两者都合理。

从这里我们也可以认识一点：了解各个宗派的传

统是有必要的。否则，只了解一方面，只认一位上师的教言，其他的全部否认，这样就难免有些偏执了。

五体投地顶礼

接着依次下来，合掌在头顶，清净杀生、邪淫、偷盗等身障；合掌在喉间，清净妄语、离间语、粗语、绮语等语障；合掌在心间，清净贪心、嗔心、邪见等意障，然后五体投地。所谓的五体，是指前额、两手掌与双膝，这些部位一定要接触到地。

◎ 自己顶礼 也弘扬顶礼

这些道理，我想大家也都懂，但为了形成习惯，还是要再三串习，要实地行持。否则，光是明白，却做不到、做不好的话，这对长期学佛的人而言，是说不过去的。

更何况，我们还有弘扬的责任。你们也看得到，现在有很多佛教徒是不会顶礼的。不光是顶礼，很多行为、语言也不如法。我没有他心通，不知道别人想什么，但从形象上还是能推出来，可能心里也不见得如法。当然，如果是非佛教徒，我们也理解，但作为学佛多年的佛教徒，处处不如法的话，那就太遗憾了。

因此，对于佛教的行为，我们自己应该身体力行。与此同时，也应该在利他心的推动下，将这些看似简单的行持，以及浅的教言、深的道理，一一传授给别人。

◎ 要如法顶礼

那么，五体投地而顶礼有什么功德呢？简单地讲，以此可清净五毒烦恼的障碍，获得身、语、意、功德、事业五种加持等。因为有这些必要，所以要这

样做。

顶礼以后，站起身时腰应该挺直，身体站立双手合掌。之后再像前面一样，重新匍匐顶礼。

但有些人不是这样，还没站起来就甩手，一看就不恭敬。因为双手没有按照要求认真合掌，只是甩动一下，膝盖及额头不接触地面，仅仅弯一下身，站起来时腰也不是端端正正地挺直，这样弯弯曲曲地作顶礼，是大不恭敬的表现，所以绝对不允许。

严格来讲，每次顶礼都要如法。即使接近结束时磕最后几个头，或者平时只磕三个头的时候，也一定要先站直，然后再接着磕。每次都很认真、正式、如法，这是很重要的！否则，就会有不好的果报，如佛经中说：以弯曲顶礼的异熟果，将来转生为驼背者，也就是背上长大瘤的侏儒佝偻之人。我们顶礼，是希望获得功德的，如果转成这样奇形怪状的丑陋身体，

顶礼也就大可不必了。

所以，顶礼的数目不在多，最重要的是，每做一次礼拜，都要尽力做到正规、如法、准确。如果为了轻松省力，在陡峭的山坡或者某种依靠物的上面顶礼，没有少许实义。

以前我见到一个出家人在护法神山那边顶礼，山坡很陡，所以基本不用弯腰，头磕得很轻松。但这样不合理。当时我还想：肯定是刚来的，如果听过《大圆满前行》，法师是不会允许的。还有的人，也是为了不弯腰，就在前面堆些被子、枕头，高高的，磕多少都不费力。但这也不对。最好在地板上磕，什么都不放，这样才如法。

此处已经讲得够细了。对末法时代的人来说，不讲清楚，只是大概说一下可能也不懂。所以，重要的地方，要细致地讲一下。

还有一点要注意的是：在以前的藏地，有人前去拜见上师等时，首先做一稍微如理的顶礼后，再屈身问讯两次，据说这是对重要人物的恭敬礼节，没有智慧的大多数人居然也跟着学，这是很荒唐的行为。

以前上师如意宝也讲过，路上见到上师时，不必弯腰，内心存有恭敬就可以了，其他形象上的不重要。但是顶礼一定要如法，而且要常常行持。作为求法者，尤其是刚入门的，对顶礼的方式不懂，就一定要到上师面前听闻了知，懂了以后，要做到念念不忘而实地行持。

◎ 要实地行持

顶礼虽然简单，但如果只是口头上“万法空性”“万法唯心造”，而不去修持，那么求得佛法也没有任何实义。下面讲一则唐宣宗作沙弥时的故事。

唐光王李忱（即后来之唐宣宗）本是太子，武宗为

争夺王位，想杀死他，但他被一宦官搭救，逃出了皇宫。

光王到寺院作了沙弥。有一次，黄檗禅师到浙江盐官参加法会，在大殿中礼佛。这位沙弥见禅师礼佛，因早已见识过他的开示法语，也知道“万法空性”“无所求”的道理，便上前刁难道：“不向佛求，不向法求，不向僧求，请问长老您这样礼拜，到底求什么呢？”

禅师答道：“我不求佛、法、僧，只是常常礼拜如是事。”

沙弥说：“既然您什么都不求，为何还要礼拜呢？”

黄檗禅师打了他一巴掌。他马上说：“太粗鲁了！”

禅师说：“这里是什么地方？说粗说细的！”然后又打他。

禅师的意思，就是天天口头上“空”“不求”地说些口头禅，实际行为中却不肯顶礼，只是傲慢而已，打他也是为了摧毁他的傲慢。

当时唐武宗灭佛，有历史说就是为了寻找他，所以一座寺院一座寺院地摧毁。但三年以后，武宗就死了，宣宗即位。他即位以后，便重兴佛教，因为毕竟在寺院作过沙弥。

（堪布问下面：“他受过戒吧？”“受过。”

“嗯，那是沙弥啊！但后来还俗了，是吧？”下面无人应答。

“有什么不敢说的？说嘛，反正皇上现在也不在。”众笑。）

这里的意思，是说佛法一定要行持。

求法者要随学上师行仪

身为求法学法者，包括做一次顶礼在内的一切行为，都要远远超过那些不懂正法的人。

不懂正法的人，因为没有受过正法的教育，就像世间的文盲不懂知识一样，很多语言和行为都不如法。有人说：“到上师面前，来的时候顶礼，去的时候不能顶礼，这是佛经里说的。”其实佛经里倒没这么说，是他们自己不懂，还把某些说法用佛经作依据了。

◎ 米拉日巴的如法顶礼

以前，米拉日巴尊者来到鄂巴上师面前求法，当时鄂巴上师正在为众多僧人传讲《二观察续》（喜金刚法）。正讲到“说法是我法亦我，听法诸众亦是我……我即俱生欢喜大自在”时，米拉日巴尊者从远处参拜。鄂巴上师也满面笑容脱帽还礼，并且说：“传法

间歇的缘起也很不错，看样子，那边的人作礼的风格，是南岩玛尔巴罗扎尊者传承的顶礼方式，去问一下他是谁？”

像这样，如法的佛教行为，谁都会承许的。我们也不是夸自己，学院的出家人一出去，人们看到了都说：“应该是佛学院的僧人吧，你看，披单、僧装样样如法……”当然，也不敢说“所有的人”，但说“大多数”是可以的。学院大多数的人，和没受过正规寺院教育的僧人相比，的确是不同：学过戒律，学过正法，威仪也清净如法，所以到哪里都受欢迎。

受欢迎的原因，首先就是威仪，好的威仪的确让人生信心。当然，对个人而言，行为如不如法，可能也无利无害，但从代表佛教的层面来看，一个出家人的行为如果不如法，确实会让人有看法，甚至生邪见。

前段时间，我提到过北京那边的两个和尚，当时影响很坏。后来发现，他们全是假冒的。原因是他们被一个所谓的佛教徒骗了钱，所以就以这种方式败坏佛教。听说在那段时间，好多和尚都不敢出门上街了。

按理说，一两个人的行为，也代表不了所有的人，但人往往就是这样：以少论多、以偏概全。所以，不管你们以后是出门，还是去哪里弘法利生，随时随地要注意威仪和行为。尤其是刚出家的人，不要认为管家看不到，上师看不到，就放松了，这样很容易败坏佛教的名声。所以一定要注意，一定要如法！

如法的行为，像米拉日巴尊者的顶礼，一看就是玛尔巴罗扎的传承，所以令鄂巴上师很欢喜。

◎ 依止上师应如毯毯染色

不仅是顶礼，在依止上师求法以后，应该像毯毯

染色一样，各方面都要与以前截然不同。

毽毽在染色前是白色的，一染色就变成红的了。求法者也是一样，可能以前是个恶人，稍微话不投机就会吵架、打架，但学法以后就变了。是应该有种改变！否则，天天听法也只是种下善根而已，没有多大的意义。所以，既然依止上师求法，那么殊胜上师的行为如何，做弟子的也应该原原本本地随学。

当然，所谓“随学”，应该随学如法的地方。但有些弟子不是这样。上师相续中的大悲心、智慧不学，显现上不太如法的地方，比如吃肉（也许上师有密意），却学得很好。可能上师流露这样的“窍诀”，也不一定妥当，但作为弟子，你还是应该随学上师的功德，比如，上师贤善的人格、清净的戒律、广大的智慧和悲心、勇猛的精进……我相信，很多上师是具有这些功德的。

因此，相对而言，弟子是否会依止，才是个大的问题。有些人把上师当凡夫：“他跟我也差不多吧？是运气好才成了我的上师，不然，就某些方面而言，我是超过他的……”这样“依止”，是得不到任何利益的。

当你真正依止随学的时候，应该像毳氆放在染料中一样，虽然所染成的色彩可能有好坏之别，但与先前未放入时相比，怎么可能没有改变呢？同样，真正依止过上师的人，也一定会有改变的。

在这方面，我经常想到法王如意宝对托嘎如意宝的依止历程。虽仅六年，但法王却获得了满瓶倾泻般的全部功德。可是想想自己，依止上师那么久，说没得到吧，上师的加持确实不可思议，也得到一部分；但说得到了吧，因为前世的业力，再加上身处末法时代等众多因缘，跟前辈的传承上师们相比，实在是惭愧。

但不管怎样，每个人在依止上师以后，应该像毯毯被染过一样，多多少少有一些改变。

◎ 切莫成为“法油子”

当然，还是有例外的。像某些人，法倒是求了不下百次，可是自相续与从前比较起来，没有一丝一毫的改善，所作所为和世间俗人无有一点一滴的差距，这种人就叫做“佛教油子”，或“法油子”，也是失毁誓言之因。

对这种法油子而言，法是从来不会入心的。再怎么听法，听再怎么殊胜的法，像《入菩萨行论》的“安忍品”“正知正念品”，听过这些法以后，有心的人一定会改变，但法油子不行，好像一点一滴都未染过的毯毯一样，听多少也不会有丝毫改变。这一点，一看说话、做事，就一清二楚了。

更可悲的是，有些法油子虽然广闻博学，讲起

来也是滔滔不绝，但从来不知道调伏自己的相续，也从来没有修行增上的迹象。如《大庄严论经》云：“虽多闻博达，不获道迹者，譬如盲执灯，照彼自不睹。”因此，佛法可以调伏恶人，却无法调伏法油子。就像酥油可以软化坚硬的皮革，却不能软化装酥油的皮壳一样。

新来的人听法，往往如饮甘露，但个别人待久了以后，反倒疲厌了。一听《入行论》《前行》，“噢，得过得过；下一个科判是这个，知道知道”，听得越多越没感觉，根本不当作是有益的正法，这就是“法油子”。听也听多了，讲也能讲，就是调伏不了。而且，就算死后变成饿鬼的话，也是一样的。以前就有种说法：在鬼神当中，如果是“法油子”投生的，任何一位上师都调伏不了。

因此，千万不要变成法油子。否则，即使听过善法的利益、罪业的过患、佛陀的功德等，但在法油子

看来，那也只不过是说说罢了，在他的相续中，根本生不起少许的定解和信心（《极乐愿文》中说，这是无有解脱的罪业）。

这种人，即使是圆满正等觉佛陀亲自来临，对他也起不到什么作用，再了不起的上师、再殊胜的法要，也无法调伏他的相续。因此，邬金莲师也曾说：“切莫摄受佛教油子之眷属，切莫亲近失毁誓言之道友。”

我们知道，真正的修行人是不会这样的，他们越听法越有感受、越有信心。像今天，我听人讲了一位老法师的故事。老法师已近八十了，从来不喜欢听世间琐事，一听这样那样的，就没兴趣，也不说话了。但一说起佛法，身体再不好，也有精神，听完了以后，“啊，今天好舒服！”他就是这样，虽然眼睛都看不到了，但对佛法异常欢喜，并且也乐于熏染这种习气。

可我们怎么样呢？一看法本，一说佛法，又难过又痛苦，五分钟也是“累啊”“痛啊”的。不是法本的话，眼睛睁得大大的，看啊、说啊，白天黑夜，没完没了。

其实作为佛教徒，多闻思修、多熏习佛法才是对的。当然，也不是说完全不理会世间法，尤其是做法师的，什么都不接触的话，可能也做不了事，所以要懂得取舍。但对世间法的兴趣太浓厚了，也就偏离佛法了。

总之，在修学佛法和利益众生的过程中，每个人都应从自身上做起，如果是善的、对的，就尽力甚至强迫自己去做；如果是恶的、不对的，对自他、对修行都毫无利益，就尽量地避开，甚至远离！

第 130 课

2012 年 4 月 19 日

下面接着讲七支供的“顶礼支”。

前文讲到，修行人追随上师闻法时，切莫成为“法油子”。那应该如何呢？

◎ 让法融入相续调伏烦恼

应该调伏烦恼。也就是说，当你听闻五部大论，听闻显密教言时，就算了知一句正法的意义，也必须知道融入自相续而实地修持。修持的目的，就是调伏烦恼。

当你有了这种认知，也有了观察的能力，那么对

你而言，八万四千法门的任何一个法门，都成了调伏烦恼、去除无明的方便。否则，纵然广闻博学，也于相续无益。如《水木格言》中说：“多闻若未实修，则于自心无益，百年住于水中，石性干燥而存。”意思是，只是多闻而不实修的话，对自心是毫无益处的，就像石头即使沉在水里一百年，也不会被水湿润，不会改变其干燥的本性一样。

以前读书时，我就很喜欢这个教证，知道对自相续的调整而言，实修是最重要的。不实修的话，虽然听了法，但相续很难被滋润。记得有一年，上师如意宝讲《法界宝藏论》时说过：“显密一切的教言，其最终目的，就是对治自相续的烦恼。”因此，修行人一定要实地修持。

那要修的都是些什么法呢？从“人身难得”“寿命无常”，直到“上师瑜伽”，都是要修的。这些修法的文字虽然简单，谁都懂，谁都会念，但不每天修

的话，文字是文字，你还是你，你们之间始终相隔千里。因此，一定要修。

◎ 依止上师即模仿

要修的话，随学上师是最好的方便。其实我们依止上师的目的，就是要观察上师身语意的行为，进而效仿随学。

上师的身体调柔，上师的语言善巧，上师的智慧深邃，只要你悉心效仿，自然就被提升了。如果总是看过失：“上师昨天讲错了，今天做错了……”私下里把上师当笑料，这是非常颠倒的，是不如理的依止。

真正的依止，要随学上师的意趣和行为。上师相续中有无量的大悲与智慧，有深刻的出离心，上师在度化众生时，充满了坚忍与勇敢，每一个行为又都具足善巧方便，上师在世出世间法上圆融无碍……这些

功德，才是我们应该效仿的地方。

俗话说得好：“一切事情即模仿，模仿之中能生巧。”模仿得好，不仅像样，还能生巧，其实智者就是这么产生的。在世间当中，学生要模仿老师，模仿不来的，就要挨打挨骂，成为“笨蛋”；东方要模仿西方，一旦模仿成功，整个国家的各方面都会有迅速的进展。因此，任何进步的捷径就是模仿。

同样，在依止上师修学佛法时，要实现自身的转变，唯一依赖于模仿。当然，要模仿上师，模仿前辈的高僧大德，也确实不易。有些行为我也见惯了，刚学佛的时候，两三天非常精进，白天不休息，晚上不睡觉；刚出家的时候，两三年威仪如法，走路也好像闭着眼，从不东张西望……但一二十年以后，这些行为全都销声匿迹了，可以说没有稳重的“模仿精神”，因此也不会有真实的效果。

当然，真正的上师，的确有值得你模仿的地方。要模仿的话，其实就是让自相续取受上师所拥有的一切外内密功德，而这种取受，也应当像泥塔小像从印模中取出来一样。

泥塔小像，我的家里就有一尊，本来今天想拿下来的，但是忘了。不过很多人应该见过，用模子做的，把它从模子里取出来时，模子里的所有纹路，也一模一样地体现在小像上。其实现在的佛像也是一样，批量生产的佛像，从模子里取出的每一尊，上面每一个细细的花纹，也都是一样的，而且非常清晰。

同样，做弟子的，也应该体现上师的功德。比如，我们追随的是上师如意宝，那么，上师最主要的特点是什么呢？就是弘扬佛法、利益众生。所谓利益众生，就是对世间的一切生命，都以慈悲心给以饶益与救护。救护他们的方法，也不是简单的救助与慈爱，而是传播佛法，用佛法彻底断除有情相续中的烦

恼之根，并进而让每一个生命都获得解脱。

因此，能否称得上传承上师的弟子，要看他的行为，看他是否延续了上师的慈悲与智慧。否则，学院里待了个把月，就自称“我是上师如意宝的传承弟子”，谁能信服呢？而且，凡是接近你的人，大家都不满意——“上师的传承弟子，哪能这么做呢？”“上师的传承弟子，哪能对众生不负责任、对佛法不负责任呢？”……如果天天为自己化缘，处处是不如法的行为，这哪里是从上师的“模子”里取出的“小擦擦[858]”？肯定是从别的模子里出来的。

你要称自己是上师的“小擦擦”，那这个“小擦擦”像不像呢？自己可以看。真正的“小擦擦”，是有目共睹的，谁都看得出来。有些口头上的“小擦擦”，说得是很多，但对上师的利生事业不仅不作饶益，反而还伤害众生，那这样的话，“小擦擦”上看

858 即擦擦像，也就是泥塔小像。

不到上师的“花纹”，又怎么称得上是上师的传承弟子呢？

因此，在依止上师时，一定要追随模仿上师的功德。而这一切，都要从恭敬心开始。

如法顶礼的功德

所谓的顶礼，也只是一种恭敬尊重的形式，所以，顶礼的方法也有多种多样（这在《大智度论》等佛经论典中，都有描述）。而且，各个地区的顶礼方式也并无定法。比如，汉地的很多人就跪坐着顶礼，在佛堂念经诵咒时，一直跪着；而在藏地的公路上，也常会见到有人磕大头，三步一拜地顶礼，但不管怎样顶礼，都是在表达内心的恭敬。

◎ 不恭敬顶礼毫无意义

因此，顶礼时一定要恭敬。上师们依照佛经论典，像《大解脱经》、智悲光尊者的教言等，宣说了顶礼的方式，对这些方式，我们本来是一清二楚的，可是如果为了轻松就投机取巧，或者摆出傲慢自居的架势应付一下，不认真顶礼，就证明是不恭敬顶礼对境的轻蔑态度。

其实，恭不恭敬一看便知。恭敬的人，行为、姿态上都不同，像在修五十万加行的场合中，有的人每磕一个头，都让人生起信心，特别如法；而有的人就不太如法，好像也在顶礼，但总感觉他缺乏恭敬。

所以，顶礼时一定要如法。不论你是共修、在家里修，还是前往别处朝拜时，即使是磕一个头，也应当如理如法。

常常修顶礼的人，他的身上很难见到傲慢的影子，为什么呢？因为顶礼能摧毁傲慢。而很多世间的

领导、知识分子，在进入佛教场合时不肯顶礼，为什么呢？就是相续中有傲慢。有傲慢的人是弯不下腰的，傲慢就像一根铁杆一样，把他的身体都绷直了。在这种情况下，要让他跪下来，让他磕个头，太难了！太不情愿了！

但对三宝有恭敬心的人，顶礼就很容易，而且也爱顶礼。在他的心目中，三宝有无量无边的功德，是最殊胜的对境；而且他也知道，作为凡夫，本来就业力深重，再加上今生也是无恶不作，以这样的身份，凭什么不顶礼呢？一定要顶礼！其实我们每个人都一样，一副有漏的身体，有什么可傲慢的？因此，在舍弃它之前，我们应该把它利用好，如果用它作顶礼、行善法，这肯定是最好的利用方法了。

我经常看到一些大德是这样，不论是讲法、开法会，在任何场合中，他最爱顶礼，这是非常好的示范！我希望道友们也都能随学。当然，要想始终都如

理如法，也要有些心力，也就是说，相续中一定要培养起真实、持续的恭敬。

有恭敬，顶礼才有意义。否则，顶礼就像交税一样勉强，观想不如法，行为也不如法，只是完成个数目，那只能算是相似的顶礼。这种“顶礼”，只会给自己带来过患，因而没有丝毫的意义。

◎ 恭敬顶礼有无量功德

相反，如果按照要求如理如法进行顶礼，则有无量的功德。

《佛说灌顶经》[859] 中说：“人如果在临死之前，礼拜过十方三世诸佛，那他命终之后不论转生何处，都将值遇佛陀；而且，千劫、万劫乃至亿万劫中所造的重罪之报，都将获得解脱。”因此，即生中能作顶

859《佛说灌顶经》云：“佛告普广菩萨摩诃萨。若未终时礼拜十方诸佛。命终之人所生之处常得值佛。千劫万劫亿万劫数。重罪之殃无不得脱。”

礼，是很有福报的。

那么，顶礼一次，有怎样的功德呢？《毗奈耶经》里有一则公案：从前，一位比丘顶礼有佛陀头发、指甲的佛塔，阿难尊者请问世尊他顶礼的功德，世尊答言：“他这样顶礼一次，将获得自己身下所压面积，直至金刚大地以上所有微尘数量的转轮王位，然而，这还不能达到其顶礼功德的边际。”

这是如法顶礼一次的功德！想一想，每一个微尘就是一个转轮王位，这个数量是不可思议的。《业报差别经》里也有一个类似的教证：“礼佛一拜，从其膝下至金刚际，一尘一转轮王位。”

此外，《业报差别经》又讲了顶礼的十种功德：

一、得妙色身：顶礼的人，生生世世获得妙色之身，相貌端严。

二、出言人信：顶礼的人，凡是你所说的话，都会受到别人的信任。

三、处众无畏：顶礼的人，处在众会当中无有畏惧。

有的道友在几百人面前作个讲考，手就发抖，这就是前世不顶礼的果报。所以今生一定要顶礼。今生顶礼了，下一世抽到你讲考，手就不会抖，脸也不会红，脚也站得稳，那样的话，多有信心啊！

不过，这种讲考方式，是一种很好的训练，训练多了就好了。最重要的还是多看书，不看更紧张。如果看好了，心里有点把握，那即使一上来有些紧张，但过一会儿就好了。

四、诸佛护念：顶礼的人，会得到诸佛菩萨的护念。

五、具大威仪：顶礼的人，不论出家、在家，行为如法，并具有令人生信的威仪。

六、众人亲附：顶礼的人，会有很多人亲近你，那样你就不会孤独，不会因为没人理而痛苦。有些人谁都看不惯，谁都讨厌，这也是前世不礼佛所导致的。

七、诸天爱敬：顶礼的人，连天人都爱戴、恭敬，并且时时保护着。这样的话，也不一定要特意地供护法神，天天“梆梆梆——”，常修顶礼的话，护法神自然会护念你。

八、具大福报：顶礼的人，将获得大的福报。

九、命终往生：顶礼的人，命终以后会往生净土。

十、速证涅槃：顶礼的人，将迅速获证涅槃。

这十种功德不是平常的功德，因此说顶礼是不共的善法。哪怕礼佛一拜，也有不可思议的果报。

下面再讲一则《杂宝藏经》里的公案：

往昔佛在世时，有一长者天天前往佛陀那里。这让他的妻子生起怀疑，心想：“是不是去见别的女人了？天天都去！”

于是便问丈夫：“你每天都去哪里了？”

丈夫回答说：“我到佛陀那边去了。”

妻子问：“佛陀长得好看吗？能胜过你吗，让你一直去！”

于是，丈夫为妻子赞叹并宣说了佛陀的种种功德。妻子听后，心生欢喜，立即乘车来到佛陀居止的地方。

然而，这时在佛陀的身边，国王、大臣们围得水泄不通，使她无法靠近。于是她只好远远地向佛顶礼，顶礼一拜之后，便回城了。后来不久，妻子去世，转生到了三十三天。生天之后一观察，她心里就明白了：原来佛陀对我的恩德如此深重，仅仅一个顶礼，便使我生到天上！所以经云：“得佛恩重，一礼功德，使我生天。”

一礼的功德尚且如此，那我们修十万，而且是在发无上菩提心的基础上修持，这个功德，肯定无法衡量。因此，我们是很有福报的。来到这个南赡部洲，虽然造过恶业，甚至还在造，不过同时我们也在行善；不说别的，每天早晚磕三个头（这是我们要求过的），能做到这一点，结合上面所讲的功德来看，得人身也是非常有意义了。

去年一段时间，我们每天课后共修十五分钟，多数人能磕一百多个头，效果非常好！刚才讲到这些功

德的时候，很想继续这样修，但是一方面五论班要讲考，一方面，我也是刚回来，还有点高山反应，所以过段时间再看吧。

不过，十五分钟一眨眼就过了。要是做别的事，跟人聊两句，自己坐一会儿，不止十五分钟，可能一两个小时都过去了。而且，有些人坐也是傻坐，一待就一天，也不观修，净是胡思乱想。这样的话，不如你就作顶礼。

◎ 与僧众共修的力量大

尤其是，如果能与僧众一起共修，这个善根的力量更大。

这里的道友应该有体会，与僧众共同行持善法时，因为僧众的力量，自己的数目很容易圆满，而且，因为善根融在了僧众的功德当中，所以它的增长是不可思议的。可以说，个人的力量非常微小，如火

星；而大家共修的力量，则如熊熊烈火。这个道理非常深奥，就像《莲苑歌舞》中讲的一样。

有的出家人喜欢自由，总想离开僧众，独自一人去漂泊。你这样居无定所，两三天应该还可以，但时间久了，就很难说了。

有的居士说：“我在学会里一起学，烦恼多，跟别人也合不来，不如就在网络上自学。”但结果不到一个月，就离开了，最后学都不学了，自己也很无奈。因此，我希望外面的居士们，千万不要因为暂时的因缘，离开佛教的集体。

这个集体对你而言，是一个长期的庇护所，除非你有足够的自力，否则，就应该待在集体里，和大家共同行善。每个人也可以观察自己，自己修，力量够吗？境界够吗？如果是我的话，要闭关最多也就十天八天，久了就不行了，善根不增长，烦恼却粗猛

了，所以赶紧跑回僧团，跟僧众一起修行，这样至少不会退失信心。大家都学过《山法宝鬘论》，里面常常强调不离僧团，不离佛教的集体，我想这是很深的教诫。

你们自己也想一想，是不是这样？如果觉得我说得不对，你可以举手：“我就不用依靠僧众，一个人在外面待八年肯定没问题，菩提心肯定增长。”如果是这样，我们也开许，给你开“证明”。可是，谁有这个把握呢？

因此，我们个人的成长，一定要靠团体的力量。这种力量，也许你并不了解。比如，我们都知道听课有功德，但你今天跟道友们一起听这堂课，和你一个人听一堂课，其实是有很大差别的。这种差别，是在长期的相互熏染以后，你会潜移默化逐渐出现许多前所未有的改变。这就是团体的力量！——这也是我长期以来，通过自己的智慧观察、研究，最终得出的

“相对论”。（众笑）

总之，如法顶礼的功德是不可思议的。如经中说：佛陀的无见顶相，就是从恭敬顶礼应敬之上师士夫中得来的。也就是说，顶礼、接送上师，礼拜佛陀等，是形成究竟圆满正等觉无见顶相的因。

以上讲了“顶礼支”，是上师瑜伽修法中“七支供”里的第一支。这种世俗善根很重要，诵经、念咒、磕头、供养……该做的，都不要断。与此同时，有能力的也可以观观胜义空性，修修无上密法。福慧不偏堕，这才是中道，修行中能把握好这一点，是很要紧的！

己二、供养支：

供养的心要清净

供养时，心要清净。像前面供曼茶罗时所说，

有能力的，应该将自己实际拥有的财富，以正规、如法、清净的方式摆放整齐。作供养时，心应该远离吝啬的束缚，不是为了做表面文章，同时也要毫无卖弄之心。

只要心不吝啬，不论供什么、供多少，都是好的。供佛、供僧、捐款建经堂，只要有心供养，就有无量功德。如果明确要求别人“你一定要出一百、一万、一千万，多少多少……”，这样的话，供养者的心态很难清净。现在有些寺院规定：办什么什么佛事，要多少多少钱。这样一规定，就算施主勉强做了，但吝啬心太大的话，不会有多大功德。

还有，功德也忌讳宣扬。有的人常常“我供养了什么什么”，到处给人炫耀，就像藏地的一句俗话：“看到骑马的人，站着讲；遇着走路的人，坐着讲。”这样到处讲，功德就耗尽了。

因此，一定要去除这些不良心态。首先发起菩提心，在清净的心态中摆放供品，乃至作种种供养。

以普贤云供而供养

◎ 观想供品

所摆放的供品，可以是五供：鲜花、熏香、酥油灯、香水、神馔。没有的话，观想也可以。还可以观想无量殿、豪宅、经堂、轮王七宝、八吉祥徽、八瑞物，十六金刚天女等轻歌曼舞，弹奏特有的乐器，将天上地上琳琅满目的一切人天供品，全部以观想来供养。

这里最重要的是观想。没有这个能力，只能是真实地摆放，有什么供什么；有一定禅定或心力的人，可以尽量观想。

首先是观想供品。不论你在城市还是乡间，就把那里的美妙景物或财富，全部用心观想并取受，然后供养十方诸佛菩萨。这种观想，可以尽量地拓展，从一个城市到一个国家，到南赡部洲，到四洲乃至整个人间、天界，此中所有最庄严、最微妙的事物，全部取受过来作为供品，供养殊胜的对境。

◎ 供养方式

供养的方式，最好观想“普贤云供”，也就是追随普贤菩萨的幻变供养方式来作供养。

我们可以这样观想：凭借普贤菩萨的等持力（这时观想自己的身体变成普贤菩萨），自己心间放射出等同于百千俱胝无量佛刹之微尘数、五颜六色的光芒，每一光端又化现出一尊与前面相同的普贤菩萨，他们每一位的心间，也都放射出与前面一样的光芒，并且光端又幻现出无数不可思议的普贤菩萨，他们每一尊也都

以不可思议无量无数的供品，供养十方佛及佛子。以这种“普贤云供”的方式供养，功德是不可思议的。

当然，说起来简单，要观想起来是很难的。学院有四大法会，其中藏历六月份开的，就叫普贤云供法会。这个法会，就是通过念诵《普贤行愿品》，同时观想以五供为主的无量供品供养诸佛菩萨的一种修行。

供养是很重要的修行。课前的念诵里有一个供养仪轨，里面有一个“供云咒”[860]。不过，个别道友还是不会念。三遍念下来，“嗯嗯嗯”就过了。其实这样很可惜，字数也不多，最好能念熟或者背下来，这样每次都能跟大家一起念完。

去年我看到一个注释，说供养咒的功德非常大：

860 供云咒：纳摩 Ra 纳扎雅雅　纳摩巴嘎哇得　班匝儿萨 Ra 抓玛儿达呢　达塔嘎达雅阿儿哈得桑雅桑波达雅　达雅塔　嗡班贼儿班贼儿玛哈班贼儿　玛哈得匝班贼儿　玛哈波雅班贼儿　玛哈波德泽达班贼儿　玛哈波德曼卓巴桑札玛纳班贼儿　萨儿瓦嘎儿玛阿瓦 Ra 纳波效达纳班贼儿娑哈。

能遣除违缘；能将供品变成无数，等等。其实这对我们很实用，在没有等持的情况下，通过咒语加持，将供品增多了以后，也同样能实现很大的修行。

这个咒语，宁玛巴以前的传承中好像没有，华智仁波切、堪布根华，在他们的传承里没有，是法王如意宝特意加的。加持咒“嗡桑巴 Ra、桑巴 Ra……”，源于阿底峡尊者，出自《噶当祖师问道语录》，法王认为其加持力极大，就加在开头了；还有就是这个供云咒。

法王在世时，四众弟子都很重视供养的修行。每次开普贤云供法会，大经堂的里里外外都布满鲜花及各种供品。夏天的时候，鲜花、野花都很多，所以，僧人、居士们都会用花来供养诸佛菩萨。

我们作为法王如意宝的“小擦擦”，喜欢作供养也是正常的。经堂里、自己的佛堂里，常常陈设一些

供品，念念供云咒，这样的修行习惯是很好的。

那么按照这里的修法，陈设供品以后，还要尽己所能地作意幻供养，同时念诵下面的偈文：

དངོས་བཞམས་ཡིད་སྒྲུབ་ཀྱིང་འཇིན་གྱིས།

怄夏叶哲当怎记　　陈设供品意幻定

སྣང་སྲིད་མཆོད་བའི་ཟླག་རྒྱར་འབྱལ།

囊这秋波夏加簸　　供印奉献现有物

意思是，陈设真实的供品，同时观想意幻的供品，然后以普贤菩萨的等持力印持，将器情世间的所有供品，全部奉献供养上师及诸佛菩萨。

诸佛菩萨可以享用一切供养

只要自己具备供养的能力，那么诸佛菩萨肯定具

有享用的能力。因此，凡是世间界中的有主物、无主物，应有尽有的人天受用，我们都可以观想拿来作供养。美元、钻石、汽车、飞机……只要是你喜欢的，都可以观想供养，不必担心佛菩萨是否用得上。

不过，有些上师是挺担心这个的。道友们自己认为这个好、那个好，很有信心地供养。但到了上师那里，全都用不上，只好堆着。所以对很多上师来讲，最大的烦恼就是供品。但诸佛菩萨不会有这种烦恼，因此，自己有多大的观想能力，就幻化多少来供养。

《华严经》云：“供养一一佛，悉尽未来际，心无暂疲厌，当成无上道。”这是佛陀于因地时，在一一佛前作的无边供养，如此供养，直至穷尽未来际，也不会有片刻疲厌之心，以此当成无上之道。

同样，我们为求佛果、为度众生，也应该尽心尽力地供养。这种意幻供养，从圆满资粮的角度来说，

与真实财物供养没有丝毫差别。所以，不必认为自己没有供养的资具，“我福报太小了，没钱供养……”，其实，只要你有心，随时随地，自己所拥有的一切资具，或者当你亲眼看见美好的事物时，心里就可以首先观想：“供养三宝！供养根本传承上师！”

我再强调一下：这样作意幻供养时，不仅供品没有差别，所供养的对境也没有差别。也就是说，你心里观想的佛陀，与真实的佛陀是一样的。这样修持，灭罪生福的功效也相同。为什么呢？因为一切本来如幻。如蔼益大师云：“以如幻根，缘如幻佛，灭如幻罪，生如幻福。”

网上意幻供养

也正是基于这个道理，最近智悲佛网上开设了“在线供佛”，以方便大家供养。

有人问：“供养网上的佛，与供养唐卡上的佛一样吗？”完全一样。因为网上也好，唐卡上也好，同是虚拟的世界。不仅如此，就连我们认为很真实的世间，世间中的任何事物——铁制、铜制的，甚至我们的血肉之躯，都跟网上的显像没有差别，同样是幻化的。所以，在网上供养如幻的佛，同时发愿、回向，也能产生如幻的福德。

从开办以来，参与网络供佛的人，特别特别的多，对此我非常欢喜。要知道，很多人在自己的真实环境里，是没有供佛因缘的，进入虚拟世界种个善根，还是挺稀有的。

刚才蔼益大师的那个教证，以前讲《智慧品·澄清宝珠论》时引用过：以如幻的根，缘如幻的佛，灭如幻的罪，生如幻的福。当然，因为积集了如幻的资粮，最终也必定获得如幻的佛果。

懂得这个道理以后，平时应该多作意幻供养。

宝天比丘供养白石获大果报

下面讲一则《贤愚经》里的公案：佛住世时，有一位长者生了个男孩，因为降生时天降七宝，堆满了屋里和院内，所以取名宝天。宝天长大以后，随佛出家，并很快获得了阿罗汉果。

阿难问佛：“世尊，不知宝天比丘过去修了何种福德，感召出生之时天降七宝之雨，衣食自然，不缺吃穿，而且出家之后，很快证果？”

佛陀说：“过去毗婆尸佛住世时，有一次僧众游行村落，当地有福报的居士们共同迎请僧众，广作供养。有一个穷人见了，也想供养，但家里穷，没有宝物，于是就找来一些白色的石头，观想成金银珠宝，抛洒于空中供养僧众，并发下大誓愿。

当时的那个穷人，就是现在的宝天比丘。他以供养白石的果报，九十一劫中福报无量，多具财宝，衣食自然。而今世成了最后有者，值遇我，并且出家证阿罗汉果。”

从这个公案可以看出，要供养，要积累资粮，不见得非要很多的钱。相反，恭敬心、清净心是最重要的。像学院有很多老觉姆、老喇嘛，他们念《普贤行愿品》时，边念边抛大米，同时观想供养诸佛，其实功德是很大的。不过，现在学院不让抛了，怕经堂里到处都是，所以要求意幻供养。其实抛米是很有功德的。

不管怎样，以后我们朝拜圣地，礼拜佛像、佛塔时，用金银珠宝供养当然好，没有的话，以清净心摆放石子、鲜花或净水，也有很大的功德。

有些不信佛的人，认为供养是多余的：“这么愚

昧，干什么呀？”其实，我们供养有我们的道理，是有意义的。你们世间人不也有一些仪式嘛，谁轻蔑它的话，恐怕也说不过去吧。所以，不懂的人要歧视真理，是不合适的。

那么，刚才也讲到了，佛能接受一切供养，既然如此，我们也应该随时随地作供养。见到路边涓涓流淌的清清小溪，见到遍满鲜花的一方平原，夏天的彩虹，冬天的雪景……任何赏心悦意的事物，甚至进入城市，堵车时见到成排的车灯闪烁，进入机场时见到许多庄严的建筑，这些我们都可以意念供养三宝。这样观想，在不知不觉当中，顺便就可以圆满资粮，所以我们一定要这么去做。

己三、忏悔支：

深心忏悔一切罪业

忏悔时，要痛心疾首地发露忏悔，从无始以来流转轮回迄今为止，自己所造的能回忆、不能回忆的堕罪，也即身语意三门所造的十不善、五无间、近五无间罪[861]、四重罪[862]、八邪罪[863]以及掠夺三宝财物等一切罪业，并且痛下决心：“从今以后永不再犯……”就像前面“念修金刚萨埵”之引导中所讲的那样，以明观四种对治力而忏悔。

只要这样忏悔，罪业一定能清净。如《业报差别经》云：“若人造重罪，作已深自责，忏悔更不造，能拔根本业。”一个人即使造了特别严重的罪业，但造了以后，若能深深地谴责自己，并且发露忏悔、永

861 近五无间罪：与五无间罪相似的五种重罪：污比丘尼、杀见道菩萨、杀有学僧伽、夺僧伽资具和拆毁灵塔。

862 四重罪：1. 居智者之首位；2. 享用密咒师的财产；3. 居比丘顶礼之前；4. 享用修行人的食物。

863 八邪罪：1. 谤白法；2. 赞黑法；3. 障碍行善者积资；4. 扰乱信士之心；5. 已入密乘者背弃上师；6. 已入密乘者远离本尊；7. 已入密乘者脱离道友；8. 已入密乘者舍弃坛城。

不再造，也能拔除一切根本的罪业。

以四种对治力忏悔以后，接着观想：一切罪障在自己的舌头上汇集成黑团，通过皈依境尊众的身语意放射光芒照耀，由此就像洗涤污垢一样，净除了罪障。

只有净除罪障以后，生起次第、圆满次第等任何修法的验相才能呈现，诸佛菩萨的境界也才能现前。如《圆觉经》云：“常当勤心忏，无始一切罪，诸障若销灭，佛境便现前。”那个时候，你就会经常梦见上师、本尊、护法来加持你。

忏罪不能拖延 不能故意多犯同忏

相反，如果罪业一丝都没有遣除，出世间的任何功德都无法生起。因此，修行人一定要常修忏悔，而且不能拖延，什么时候犯了，就立即忏悔。《涅槃经》

云：“智者有二，一者不造诸恶，二者作已忏悔。”那么作为智者，假使不能不造恶业，但造了也要立即忏悔，千万不可拖延。

有人说：“今天我犯戒了，但不着急，过两天再犯的时候，一起忏悔。”其实这种想法，是非常错误的！记得《百喻经》里就有一个比喻：

以前，有一个愚人养了七个孩子。其中的一个孩子死了，愚人见孩子死了，便把尸体搁在家里，不管他了。

别人见了，就问他：“你为什么不把他殡葬了？”

愚人听了以后，心想：“如果这样搁着不对，一定要送去殡葬的话，那要再杀一个，这样一担两个，走起来就平衡了。”想完，他便亲手杀了一个儿子。这样担着两个，扔到尸陀林去了。当时的人都嗤笑

他，觉得这太愚蠢了。

这个比喻是什么意思呢？就是说，如果犯了戒，应该立即忏悔，不能覆藏。但有些人被要求忏悔时，认为反正要忏悔，不如多犯一些，然后一起忏悔，于是又破戒，并且造了更多的不善。这就像那个愚人一样，一个儿子已经死了，再杀一个儿子，其实这是非常愚痴的。愚人如此，如果修行人是这样，也是如此。因此，每次造业以后，一定要立即忏悔。

你看阿底峡尊者，那么了不起的大班智达，但即使走在路上，一发现自己心生恶念了，便马上坐下来，用那个随身带的木制曼荼罗，供曼荼忏悔。尊者尚有分别恶念，尚需随时忏悔，那我们凡夫更不用说了。

那么在忏悔时，用这里的修法，就观想上师三宝，之后念诵：

སྡོ་གསུམ་མི་དགེའི་ལས་རྣམས་ཀུན།

够色莫给累那根　　一切三门不善业

འོད་གསལ་ཆོས་སྐུའི་ངང་དུ་བཤགས།

怄萨秋给昂德夏　　光明法身中忏悔

其实，宁提心滴派修法中的偈颂，很多是密法的教义。这个偈颂的意思是，一切身口意三门所造的不善业，全部在光明法身中忏悔。也就是说，能忏、所忏、忏悔皆不成立，完全以三轮体空的方式摄持而忏悔。

以上已经讲了七支供里的三支——顶礼、供养、忏悔，这些都是滋养慧命的好“食品”。胃口好的人一看到好食品，这个好吃、那个也好吃，统统想吃。所以，在有限的生命里，能“吃”多少就“吃”多少吧，如果你胃口好的话。

第 131 课

2012 年 4 月 23 日

《大圆满前行》中，正在讲“上师瑜伽”中的实修法。实修法分三：观想福田、七支供、专心祈祷，今天讲“七支供”里的第四支。

己四、随喜支：

随喜支，主要是对治嫉妒。前面讲《普贤行愿品》时也讲过，文字上好懂，只是看我们能不能做到，能不能行持。

所随喜的功德

那要随喜什么呢？诸佛为了利益群生而转大法轮、一切菩萨的广大六度万行、所有凡夫众生随福德分[864]、随解脱分[865]的善法，以及自己过去所积累的、如今正在做的、将来必定行持的一切善根，都诚心诚意、满怀欣悦而随喜。

这里说“自己过去、如今、将来的一切善根”，词句上的意思是，随喜自己三世的一切善根，藏文上是这样，应该可以。但也可以解释成：我们随喜诸佛菩萨以及凡夫众生三世所造的一切善根。

此处讲到三世的善根，平时随喜时也应该忆念。之后边随喜边念诵：

---

864 只是单纯的世间福德，未与解脱直接挂钩。

865 随顺于解脱的善根。

བདེན་བ་གཉིས་ཀྱིས་བསྡུས་པ་ཡིས།

灯巴逆记地巴叶　　随喜二谛所摄集

དགེ་ཚོགས་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རངས།

给凑根拉记叶让　　一切善业之资粮

所谓二谛，就是世俗谛和胜义谛，九乘次第的一切法，无不包括在这二谛中。平常我们随喜的，多数是世俗的善根，而对胜义善根，一般人不懂得随喜，其实这才是功德最大的善根。所以，我们要随喜二谛所包含的、自他一切众生有漏[866]与无漏[867]的一切善法。

修行好的人，走路、吃饭，随时随地都能修；见到、听到任何善法，也都有随喜的习惯，有漏的、无漏的，世俗的、胜义的，都能随喜。所谓随喜，似

866 有漏：漏，烦恼异名，含有烦恼之事物，名有漏。有漏善法，即不离烦恼之善业。

867 无漏：离烦恼之法，名无漏。无漏善法，小乘见谛、大乘见道以上的圣者所生起的善业。

乎只是想一想而已，也不费力，但它的功德的确是非常大，在诸大德的教言中，也经常是作为窍诀来强调的。

因此，理论上明白以后，要多行持。

随喜的功德无量

懂得行持的话，这个功德是相当大的。下面讲一下贫女随喜胜光王（波斯匿王）供僧的公案。这个公案，大家应该都知道，但胜光王当年供僧，还有一个缘起。

◎ 麻风女施粥转生兜率天

据《根本说一切有部毗奈耶药事》记载：迦叶尊者行乞时，见一麻风病女人，骨节分离，疮脓外溢。为了利益她，尊者向她乞食。

麻风女见尊者形容挺特、具足威仪，心生信心，于是将自己乞讨来的淘米水供养尊者。尊者上前接受供养。她往钵里倒的时候，一绳子落入钵内，她伸手去取，已经断烂的指头也掉了进去。

为了护念她的心，迦叶尊者就在她的面前，将她所供养的淘米水全部都享用了。并说：“姐妹，你现在应该发欢喜心，我从现在起到明日用斋之前，就用你给我的食物，度过一日一夜。”

（我们一定要记住，作为出家人，施主供养任何财物时，都不能挑剔。我听说有些人到外面去，衣食都很讲究，这个不行、那个不行，又麻烦又挑剔，好像自己是王子、公主一样，什么都不称心。但你们看看迦叶尊者，这样一位完整传承释迦牟尼佛一切教法的亲传大弟子，为了满众生的愿，直接享用有脓血、断指的淘米水。）

当时，麻风女非常欢悦，心想：我今天获得了胜妙利益，大迦叶尊者接受了我的鄙陋施物。就在对尊

者的清净信心中，女人命终。命终以后，转生到了兜率天。

◎ 贫女随喜功德超过胜光王

当时，帝释天见到了麻风女供施的整个过程，不知她转生到了哪里，于是前去问佛。佛说：“她生到了兜率天。”

一时间，大家都知道了这件事。胜光王（波斯匿王）也听说了，于是来到佛前，顶礼佛足，退到一边坐下。佛便为国王说法，开示道理令他欢喜，之后默然而住。

这时胜光王起身，整理衣服，合掌恭敬，向佛说道：“愿佛陀及诸位比丘僧众，为圣者迦叶的缘故，在七天[868]之内，受我微供。”

868《毗奈耶经》里讲的是七天，《前行》说四个月，可能各经典说法不同。

佛陀默许。国王知道佛陀已经接受，便礼佛足，告辞而去。回来以后，当天晚上就令人制作种种精妙饮食。第二天一早，又敷设床座，准备好净水及牙木等。同时让人去告诉佛陀：“饮食已经置办好了，愿佛知时。”

用斋时间一到，佛陀与僧众都来到皇宫，坐定以后，胜光王亲自行堂。

当时，有一位以行乞为生的贫女来到这里，坐在世尊及诸位长老对面。她心里充满了清净信心，深深生起恭敬，心想：“这位胜光王，也是由往昔所积累的福德力才成为这样拥有荣华富贵的君王，又遇到释迦佛这样殊胜的福田，如今仍然积累这般广大的福德资粮，实在是太稀有了！”她完完全全是发自内心随喜，因此获得了无量福德。

国王亲自供养僧众饮食以后，又亲手供养净水和

牙木等，之后坐在低处听法。

佛陀对贫女的事清清楚楚。所以到了回向时，佛问胜光王：“你今天供斋的善根福德，是回向给你自己，还是回向给比你获得福德更大的人呢？”

胜光王想：“佛陀今天是受我的供养，怎么会有人比我获得的福德大呢？”想完以后就说：“谁的善根大，就回向给谁吧。”

于是世尊先念那位贫女的名字作了回向。连续五六天都是如此。

为此，胜光王十分不悦，手托着下巴，心想：“世尊受我的供养，却念贫女的名字回向……”便与诸位大臣商议对策。国王问：“如何才能使世尊不这样作回向呢？”

大臣们献计献策：“明天可以加倍准备饮食，世

尊和他的眷属前来应供时，让他们行堂的人，一份倒进钵里，一份溢到器具外面，这样饮食落地以后，如果那些乞女来要拾取，我们就连赶带打，这样定会有效。”

第二天，果不其然，当食物溢出落地时，贫女就跑来捡拾。行堂的人不让，贫女说：“国王的财富这么多，饮食也无穷，像我们这样的苦难者，为何不让捡呢？留在地上不也就坏烂了吗？”但她还是遭到阻拦和殴打，这样便生起散乱甚至嗔恨之心，结果清净的随喜善根便摧毁了。

当天，佛陀念了国王的名字进行回向。

◎ 胜光王得王位之因缘

在回向的时候，佛陀说了一偈：“严备象马车步乘，于此国城自在食，王今不见缘何得，因施无盐米膏力。”意思是，国王你有象马车步四兵，在此国

家里饮食随意，但国王你知道吗，这一切都是你往昔对圣者供养一个无盐食团的果报。这就是在殊胜福田前，作小小供养而得大果的公案。

这种公案很多，前段时间讲曼荼罗时讲到的“我乳轮王”，也是因为供养佛陀七颗豌豆，而得到了王位。这里讲的波斯匿王的往昔因缘，《毗奈耶经》里是这样记载的：

在久远以前，某聚落中有一长者，娶妻后生了一个儿子。儿子长大以后，父亲到外面做生意，但很快将本钱都耗尽了。

丈夫出门之后，妻子又生了一个儿子。为了家里的衣食，便让大儿子到邻居长者家里打工做农活。

后来有一次要到节日了，母亲知道，邻居家明天要供养沙门婆罗门以及宾客，肯定没有人给儿子做吃的。因为担心儿子挨饿，于是就拿着家里仅剩的一个

无盐食团，带到儿子那里。

这时正好有一位独觉来到面前。儿子见他身心寂静、威仪调伏，便想：“因为我往昔从未供养这样的福田，所以今生才受这般痛苦。如果他能接受我的无盐食团，我一定供养。”

独觉观知他的心念，便将钵伸向他，并说：“你要布施的话，可以放到钵里。”他立即生起无比欢喜与恭敬，以极为珍重之心，把那个食团放进钵里。

以这个果报，他连续六次作天王，连续六次作此人间的国王，以它的余报，今生在这里作波斯匿王。现在那个业的果报已经尽了，所以佛陀才说了上面的偈颂。

因此，大家千万不要轻视小善，看似很小很小的善事，果报也可能超乎想象。供养、随喜，都是如此。尤其是像这个贫女的随喜，能做到这样的随喜，

修行上肯定会有很大的进步。

顺便谈谈“供养对境”的问题

在这些公案里，之所以会出现不可思议的果报，很重要的一点，就是对境是圣者：罗汉、独觉、菩萨、佛陀。现在我们遇到的某些上师，是否有这样的功德呢？很难说。所以，我想顺便谈谈“供养对境”的问题。

我认为，当然也是建议：供养僧众是最好的，是最保险的。这样说，也许有些上师不高兴，但考虑到多数供养者的利益，我还是提醒一下。

◎ 莫把牛粪当黄金

经论中的确常说“上师是佛”，但是你要知道，是佛的上师，应该是具足法相、真正的善知识，只有

这样的上师，才是跟佛无二无别，而并不是名相上的上师。有些名相的上师，《毗奈耶经》里甚至用毒蛇、盗贼为喻，可想而知，他们能带给你什么。

但可悲的是，在现在的社会，多数人没有智慧辨别：哪个是真上师？哪个是假上师？当以清净心供养，把所有的东西都供养了以后，有些人才知道，他所供养的对境并不是真上师，那时候他才知道：他把牛粪当作黄金了！一个连戒律、悲心、智慧都不具足的人，哪里有上师的资格？

◎ 要求供养的供养对境令人生疑

今天，有个居士一早找我诉苦。她苦恼的，正是她的上师。她让我看些照片，但我并不喜欢辨别真上师、假上师，再说也辨别不来。不过她也的确可怜，没有基本的分析能力。

她说：“我是在网上看到的，介绍他什么什

么……”

我说：“网上什么都有，介绍也是成千上万，不仅仅是上师，就算是买产品、找医生开药，也有些是真的，有些是假的。”

她说：“应该是真的吧。”

“为什么？”

“因为上师对我很慈悲，还让我供养。我自己的手机 2000 块，他让我供养 7000 块的。”

这就是她生信心的理由——让她供养手机。的确，不具备基本观察能力的人，做什么都非常盲目。但最主要的还是上师。如果上师们不以佛法和解脱为重，不以对众生的怜悯作为摄受的前提，只是以“我是你的上师”为由，让弟子们供养，这是非常悲哀的事！

尤其是，当“上师”自己提出“你要供养我什么什么”，一提到这些，我就禁不住生怀疑。也不是说凡是供养都不好，但一般来讲，真正的上师，就算是在如今，也不需要很多钱财。因此，本该重视法供养的上师们，现在对财供养这么重视，还自己提出来，确实很让人担忧。

这种担忧，也不仅是我，前段时间有个居士也亲口对我说：“我特别担忧藏传佛教的发展。”我听了还是有些感慨。虽然汉传佛教也有令人担忧的地方，但的确没有藏传佛教那么多。藏传佛教有相当一部分人，他们去汉地的目的，就是为了“供养”。小的方面，手机、电脑；大的话，车子、房子……不知道以后会变成什么。

但这些主动要求供养的人，你把他作为供养对境，是否真有功德？很难说。

◎ 辨别供养对境的错误理由——照片、前世

刚才说了，所谓“上师是佛”，并不是说所有的上师都是佛，而且，就算是上师，也不是他的话必须句句照做。因此，尤其在“供养”的问题上，希望大家要有智慧，要懂得辨别。

那么，很多人是怎样认定他的供养对境的呢？通常而且幼稚的理由，有两个：照片和前世。

有的人说：“他应该是真的，因为我看了他房子的照片，在佛学院……”

这个人的理由，就是“房子的照片”“在佛学院”。但是，就算房子在佛学院，佛学院有那么多房子，到底是不是他的呢？就算是，光凭他房子的照片，能说明什么呢？

还有人觉得合照有说服力：“你看，他跟这位

上师一起照过相，肯定是真的。”其实这也是很愚笨的。佛经里并没有说，你依止上师时，要看他跟谁照过相。如果是这样，提婆达多肯定会找释迦牟尼佛拍张合影，如果当时有相机的话。所以，仅凭照片来辨别，太草率了。

还有人认为上师的前世可靠。但前世的话，我在微博上说过：如果你连他的今世都不了解，何况前世？

即使前世真的是某某“法王”“国师”，但你要依止的今生的这位上师，他有没有那些功德呢？没有的话，前世也只是前世。要知道，佛陀并没说，你们依止善知识时，必须观察他的前世；任何大德的教言里也没说，上师的前世是你今生依止他的条件。

再说，就算真有了不起的前世，但如果今生始终不能复苏那些功德的话，依止的基础也就失去了。在

过去，藏地的确有很多了不起的大德，怎么看都是佛陀，但他的“转世”怎么就变了呢？常听人说“这是某某大德的转世，那是某某再来……”，但有时我也开玩笑地说过：“不过那位尊者，他当时可能也不知道自己今生会变成这个人吧。”

因此，要判断上师的真假，照片也好，前世也好，这些都不是理由，甚至也不重要。

那什么才重要呢？就是用佛法的道理了解上师。而且我认为，和前世相比，了解他的今世更重要。

我今天之所以说这些，主要是针对某些人对佛教造成的坏影响。当然，出现这种现象，上师和弟子都有责任：弟子的愚昧、上师的贪婪。不了解这些的话，我担心还会有更多的损害。

如果只是个人的事，也不必多说，这么大的世界，如法的人，有；不如法的人，也有。但一涉及藏

传佛教，一涉及法王如意宝的传承，为了避免更多的困惑和不理解，有些不如意的事情，分析一下它的来源和原因，是有必要的；对每个人而言，这些道理也值得深思。

我之所以希望大家思考，是因为坏的影响已经有了。但我从来不认为，所有或者多数的上师是假的，一方面没有资格，一方面也确实不知道，因为诸佛菩萨的化现本来就不可思议。不过，就修学佛法本身而言，依止善知识的基本方法是有的，而且是要学的。你们也知道，在世间，即使你想找一个老师，找个生意伙伴，甚至谈个朋友，也都需要一段时间。既然这样的人都要观察和了解，更何况是你世出世间的一切安乐之源——上师了？

如果你在本该观察的阶段，却像饿狗遇着精肉一样，盲目“扑上去”供养一切、受灌顶而且依止，但过段时间以后，又愁眉苦脸、哭哭啼啼、四处哀号，

这样有什么意义呢？

岔到哪儿去了？是不是跑题了？

应该也没有吧。依止善知识的道理，也没有离开“上师瑜伽”这个大科判嘛。（众笑）

下面继续讲随喜的功德。

随喜是事半功倍的修法

我们知道，一般人都重视言行上的善举，但善与不善的差别，根本不在言行上，唯一要凭自己的发心来定。所以，你不能凭外在形象的大小，来判断功德的大小。

◎ 诚心随喜胜过不清净的“广大善法”

比如，当你见到他人行持善法时，不论什么善

法，如果能以清净的心态看待，不生嫉妒，进而诚心诚意欣然随喜：“他造了一座佛塔，非常随喜！”“这么多人在闻思，随喜随喜！”并将这一随喜的善根，回向一切众生及圆满菩提，那么，你所积累的资粮，绝对远远超过被烦恼所染的广大善法。

什么是“被烦恼所染的广大善法”呢？比如，虽然自己在行善，但见他人行善时，满怀竞争之心，或者心怀“我定要做如此善事”的傲慢之心等，虽然你也在装模作样地行善，但内心始终为希求现世名誉、世间八法的毒气所充斥。与这种“广大善法”相比，清净随喜的功德，的确是远远超胜它的。关于这一点，华智仁波切说，佛在《教王经》中作了详细说明。

《教王经》，藏文译本中应该是有的。不过我查了一下汉地的《教王经》，有三个版本，不空、施护都有翻译，讲的多是密法。里面是有一句“我以随喜

供养故，由是即得速成佛”，但好像并未广泛开演，所以没有查到更适合的教证。

这部经我引用过几次，你们有时间也可以看一下。

◎ 要长期闻思佛法

学佛的人要重视教理，这是我一直强调的。如果你把心思放在教理上，长期听闻佛法，这样就一定会有收获。

不关心教理，反而关注世间法，这对一个修行人来讲，是不恰当的。搞世间法有什么意义呢？我们已经学佛了，佛法本身又有着极为广阔的思想，这个时候，你不把它当如意宝一样地学习、研究和修持，反而在世间学问上花时间，值得吗？政治、经济、文化，这些思想就算是有利益，也只是暂时的、偶尔的、范围狭小的，在这些狭隘的思想上投入精力，有

什么意义？

因此，我个人总是认为，佛教思想才是精髓，才值得毕生努力。我也常常发愿：有生之年不离佛法。不仅是自己不离佛法，而且也希望能发挥些作用，讲讲课，交流一些佛法。当然，作为凡夫人，可能有时候不想讲课，但这个我会克服。你们也是一样，有时候不想听课、不想学法，这个我理解。烦恼、习气来了，也很难免。但这个时候一定要对治！要知道，闻思修行不是一天两天的事情，是长期的事情。

前段时间，一个汉族和尚来到我的家里。一见之下，感觉上要比我大十岁。说了些话以后，我问他：“你在这里待多久了？”他说：“十年了，一个传承都没断。”我听了很高兴。但后来问起年龄，他竟然比我小五岁。

不过，我还是很随喜，除了一两次发心以外，他

在十年当中，一直默默无闻地听受佛法。我想不仅是他，学会中的有些道友也是如此，虽然平时很忙碌，但一直都在认真如法地闻思，这的确需要一种心力。有了这种心力，长期在佛教的氛围中熏习，渐渐地，相续在潜移默化中就会成长，并实现转变。

这种转变，一般而言，短时间内是很难实现的。听说有这样的培训班，第一天培训初级课程，第二天是中级，第三天是高级，三天完成。但如果只是表示一下，创造一种缘起，也是可以的。否则，甚深的佛教道理，要三天内讲完听完，是不可能的。当然，要让法融入相续，就更不现实了。

因此，长期闻思修是很重要的。想想我们的烦恼习气，想想那些业，不说别的，就是你学佛前造的杀生的业，要念多少世的百字明？一顿饭所杀的众生——活生生地掏出来吃，这一餐桌上的罪业，可能几百年都忏不完吧！

带着这么多罪业，再不努力行善，后世就只有堕落了。我们都知道人生短暂，就像秋天的白云，一瞬间便了无踪影了。既然只有一瞬间，那为什么还不提起正念学修佛法呢？

下面把随喜讲完。

◎ 随喜获同等之福

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

在听到他人行持善法时，如果舍弃不善心、嫉妒心，一心一意以欢喜心随喜，佛在相关经典中说：此随喜将获得与彼善法同等的福德。这个道理，与《释迦谱》[869] 中的一个偈颂意义一致：“见他修施时，而生随喜心，随喜之福报，与施等无异。”

869 南朝僧人僧佑编撰。

故《汇集经》云：“三千须弥可称量，随喜善根不可量。”《小般若》亦云：“须弥山王尚可称量，是人随喜福德不可称量；三千大千世界尚可称量，是人随喜福德不可称量。”还有《金光明经》也说：“随喜功德无量无数，能摄三世一切功德。”

因此，随喜可以说是事半功倍的修法，值得我们随时随地付诸实践。

己五、请转法轮支：

当佛菩萨、上师、善知识等一切肩负广大利他重任的正士，因为众生的逆行倒施及忧心劳身而生起厌烦，不讲经说法而安住寂乐境界的时候，观想在他们面前，我幻化出百千俱胝无数身体，供养法轮、珍宝等，祈请他们广转法轮，并念诵：

ཞེག་གསུམ་ཆོས་འཁོར་བསྐོར་བར་བསྒོལ།

特色秋扣故瓦哥　　祈请常转三乘法

佛陀成道 大梵天王请转法轮

佛陀最初成道时，是天王请转法轮以后，才开始讲法的。以此缘起，后来的上师、高僧大德们，也都是要祈请以后才转法轮。而且，请转法轮的功德是相当大的。

当时请转法轮的过程，不同经典里都有叙述，如《方广大庄严经》（大梵天王劝请品第二十五）记载说：佛陀初成正觉时，在多演林中独坐一处，入甚深禅定观察，然后思维：我所证悟的甚深微妙之法，最极寂静难见难悟，绝非分别思量所能了解，唯有诸佛才能证知，如果我为他人宣说此法，他们全都不能了知，不过唐捐其功而已，毫无意义。

于是世尊说了一偈：“我得甘露无为法，甚深寂

静离尘垢，一切众生无能了，是故静处默然住。”意思是，我所证得的如甘露般的无为法，非因缘所生，甚深、寂静、远离一切尘垢，但一切众生无人能了达，所以，我就在静处默然安住。

说了这个偈子以后，佛陀从眉间白毫放大光明，遍照三千大千世界。

当时，螺髻梵王以佛威神，知道如来默然而住的意趣，于是率领六十八俱胝梵众，来到佛前，顶礼佛足，右绕三匝，退到一面。然后梵王对佛陀请求道：“世尊，世间众生今当损减，为什么呢？因为如来为一切众生而求无上正觉，但今日成佛以后，却默然而住不转法轮，所以众生损减。善哉世尊！善哉善逝！愿您对这些沉溺无明的众生起哀愍心而转法轮。世尊，应当有很多众生堪能悟入甚深之法，唯愿世尊转于法轮。”说完，梵王又以偈颂赞叹佛陀，请转法轮。

但世尊还是默然而住，并未应允。大梵天王与诸天众以天香供养佛陀以后，隐没不现。

隐没以后，大梵天王去找帝释天商量。商量完了，便与欲界诸天——四天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、自化乐天、他化自在天，以及色界从梵众天直至色究竟天等所有天人一起，光明照耀，于黑夜中来到多演林，顶礼佛足，右绕三匝，安住一面。

这时帝释天王合掌向佛，请转法轮：“世尊降伏诸魔怨，其心清净如满月，愿为众生从定起，以智慧光照世间。”

但世尊依旧默然。螺髻梵王对帝释天说：“憍尸迦，不应如是而为劝请。”于是大梵天王即从座起，偏袒右肩、右膝着地、合掌向佛，并以偈颂请转法轮：“如来今已降魔怨，智慧光明照一切，世间根熟有堪度，唯愿世尊从定起。”

世尊告诉梵王说：“我所证法难见难悟，非分别思维所能了解……若以此法为人演说，彼等皆悉不能了知。”然后又说了两个偈颂[870]，说明默然而住的原因。

大梵天王、帝释天以及一切天众，听了佛陀的偈颂以后，内心无比忧愁，从那里隐没不现了。

后来，大梵天王在观照中见到，有很多外道对地水火风空横生分别，以邪见为正道，不过在他们当中还是有可度之人。他知道世尊现在依旧默然，于是又来到佛前，头面礼足，合掌恭敬，以偈颂[871]请转法轮。

这时，世尊以佛眼观见一切众生有上中下三种根

870 佛说：“我证逆流道，甚深难可见，盲者莫能睹，故默而不说。世间诸众生，着彼五尘境，不能解我法，是故今默然。”

871 梵王说：“摩伽陀国。多诸异道。因邪见故。种种筹量。惟愿牟尼。为开甘露。最清净法……如来具足。一切功德。力无畏等。惟愿拔济。苦恼众生。世间人天。为烦恼病。之所逼迫。请佛慈悲。而救济之……譬如大云。雨于一切。如来法雨。亦复如是。润洽一切。枯槁众生……惟佛大慈。勿舍本愿。如师子吼。如天雷震。为众生故。转于法轮。”

基[872]，思维[873]之后，对不定众生起大悲心，说道：“我本欲为此等众生转于法轮故出于世。”

然后以偈颂告诉大梵天王：“我今为汝请，当雨于甘露，一切诸世间，天人龙神等，若有净信者，听受如是法。”

大梵天王见世尊答应转法轮了，欢喜踊跃，得未曾有，顶礼佛足，绕无数匝，然后隐没不现。这时，“如来今受梵王劝请欲转法轮”的消息，经地神传给虚空神，又在一转眼间，经虚空神辗转传至色究竟天。

就这样，就像我们知道的，佛陀答应螺髻梵王的祈请以后，首先来到印度鹿野苑，初转法轮。

---

872 邪定聚、正定聚、不定聚。

873《方广大庄严经》云：“如来尔时作是思惟。我若说法。若不说法。邪聚众生毕竟不知。复更思惟。我若说法。若不说法。正聚众生。皆能了知。复更思惟。我若说法。不定众生亦能了知。我不说法即不了知。诸比丘。如来尔时观不定聚众生。起大悲心作如是言。我本欲为此等众生转于法轮故出于世。”

这就是佛法流传于世的最初缘起。当然，佛陀证道以后，显现上默然而住，并经多番祈请才转法轮，其实是为了让世间敬重佛法，并不是不想传法。因为佛陀出现于世的本怀，就是要转大法轮，救度众生。

那么在修持这一“请转法轮支”时，要思维并观想：“在此世间，若有佛陀、菩萨或善知识大德等，因观见众生的邪念、邪行，心生厌离不欲传法时，愿我化身无数，各个手持海螺、金法轮等供品，来到他们面前，祈请常转法轮。”

请转九乘法轮

那么，以此因缘，祈请常转的是什么法轮呢？是九乘法之轮，也就是显密一切佛法：集聚招引外三乘，即声闻、缘觉、菩萨三乘；苦行明觉内三乘，即事续、行续、瑜伽续；随转方便密三乘，即玛哈、阿努、阿底，共为九乘。

九乘法，不单单只有显宗，也不单单只有密宗，相应于不同众生的根基，如佛陀一般权威的善知识，会传讲各种法门。像我们佛学院，显宗班也有，密宗班也有，这才是完整的转法轮。这次我们汉僧也开了“五论班”，一开班就明显地看到，众生的根基的确不同，有些是俱舍的根基，有些是中观的根基，有些是现观的根基……

但有个别人也不知道自己的根基，先学这个，不行，换成另一个；另一个学一学，也不适应……结果所有的班都跑遍了，没有一个适合自己的。这样的话，可能最后只有选择外道了。

其实这样也过分了。法门与根基特别相应的人是有，但即使你不完全是那种根基，作了选择以后，尽可能地了达这一法门，是很重要的。《现观庄严论》里讲，佛陀的遍智是涵盖基智、道智的，所以，不懂俱舍、中观、现观的佛是没有的。而作为学佛的人，

从各方面了解佛教的教义，也是有必要的。

不过，与此同时也不要忘了修加行。否则，虽然教义学好了，但嗔恨心也大了，行为也粗暴了，即使帝释天来了好像都压不住，这样不好！其实所谓学修佛法，不论你学什么、修什么，归根结底，就是要将你所学修的法门与自相续结合起来，令心地善良并且调柔。

总之，我们在请转法轮时，要观想祈请佛菩萨及大德们，为了调伏所化众生，广转相应的法轮。

己六、祈请不入涅槃支：

在这个世界或者其他所有刹土中，任何上师、佛菩萨已完成了利众事业，准备趋入涅槃的时候，观想在他们面前，就像往昔珍达优婆塞祈请世尊住世那样，自身幻化出成千上万的身体，同时祈请诸位圣

者，直至轮回没有空无之前一直长久住世、饶益众生，并念诵：

ཇི་སྲིད་འཁོར་བ་མ་སྟོང་བར་བར།

戒这扣瓦玛洞瓦　　乃至轮回未空前

མྱ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་གསོལ་འདེབས།

酿安莫大耶索得　　祈请住世不涅槃

这个偈子要常念。

祈请大德们长久住世

在我们这个世间当中，释迦牟尼佛示现涅槃已经 2500 多年了。历史上的众多善知识出世以后，也相继示现了涅槃，像法王如意宝，示现涅槃也已这么多年了。而其他对我们有过法恩的上师善知识，也有已经示现涅槃的。

但在他们示现涅槃之前，如果你去祈请，他们会延长寿命的。

◎ 若祈请住世 大德们也会延长寿命

像法王如意宝，本来按照授记，老人家的寿命是 66 到 67 岁之间，但因为僧众再三祈请，法王多住了几年。在近 70 岁时（我从一张光盘里听到），法王自己说：“其实我的寿命早就尽了，现在的身体——因为僧众一直让我不要涅槃，所以才像幻化一样地住在世间，但也不可能住得太久了。”有些授记说，法王能住世很长时间，九十几岁、一百多岁等等，但法王也引用了无垢光尊者传记中的金刚语，否定了这些说法。所以，最终还是示现了涅槃。

不仅是法王，上师们都是如此。不过，在这些真正的善知识接近涅槃时，还是应该祈请住世。像青海的堪布门色，要示现涅槃的时候，法王派学院的几个

法师去祈请，祈请以后，确实也住世了一段时间。还有阿秋法王，病重期间我们也去祈请了，当时老人家也答应再住一段，后来也确实多住了些时日。

因此，大德们要示现涅槃时，我们一定要去祈请长久住世。要知道，他们哪怕多住一天，对世间的利益也是不可思议的。

◎ 示现涅槃的意义

当然，对真正的佛陀、上师而言，涅槃是一种示现。

如《大萨遮尼乾子所说经》云：“众生起常想，故我示无常，以无数劫命，示行短寿相。”可见，是因为众生的“常想”坚固，佛陀才示现无常的。其实，佛陀以及具有持明境界的大德上师们，本来可以住世无数劫，但为了让众生了解无常，才显现和世人一样的短寿相。

此外，《华严经》里也详细讲述了示现涅槃的十种密意[874]。

不过，让有些大德示现涅槃的因缘，也是很奇特的。记得以前看过《龙树菩萨传》，鸠摩罗什大师译的（也有说不是），传记中说：有一个小乘法师，他心里对龙猛菩萨常怀愤恨和嫉妒。有一次，龙猛菩萨问他：“你愿意我长久住世吗？”这个小乘法师说：“实在不愿意。”就这样，菩萨退入闲置的屋室，几天不见出门。后来弟子入门查看，上师已经示现涅槃了。

也许我们都会疑惑：“菩萨何必随顺一个心怀嫉妒的人，而示现涅槃呢？”

但是，菩萨一定有菩萨的密意。而且，菩萨也

874《大方广佛华严经》云：“佛子。如来应正等觉。作佛事已。观十种义故。示般涅槃。何等为十。所谓示一切行实无常故。示一切有为非安隐故。示大涅槃是安隐处无怖畏故。以诸人天。乐着色身。为现色身。是无常法。令其愿住净法身故。示无常力不可转故。示一切有为。不随心住。不自在故。示一切三有。皆如幻化。不坚牢故。示涅槃性。究竟坚牢。不可坏故。示一切法。无生无起。而有聚集散坏相故。佛子……是为如来应正等觉。观十义故。示般涅槃。”

不一定非要住在一个地方。像藏地的无著菩萨，在他将入涅槃时，弟子们都祈请说：“为了众生，您一定要长久住世啊！”上师却说：“别的地方也有众生啊……”

当然，上师们都是自在的，到了另一个刹土，可能所化众生更多。所以，对他们来说，此处彼处都没有差别。但对我们做弟子的来说，殊胜法脉的上师，尤其是赐予不共加持的上师将入涅槃时，会感觉到好像太阳落山一样，失去了依靠处。因此，此时一定要祈请上师长久住世。

如果还没有现前这种因缘，平时念修这一支时，就观想：“若有上师大德及诸佛菩萨将入涅槃时，我便幻化无数身体，来至他们面前，殷切祈请长久住世。”

信受并修持七支供

七支供，是大乘佛法各个法门里的普遍修法，可以说意义非常甚深。正因为甚深，可能有些地方理解不了。但作为一个佛教徒，我认为，在你修行的过程中，能理解的地方，尽量理解；理解不了的，用信心接受并且如教修行，这也是一种智慧。

信心之所以关键，其实也体现在这里。有了信心，念经诵咒也好，顶礼供养也好，很多行持自然就趋入了。没有信心的话，稍微想不通了，就会“这个不对、那个不对”地排斥。尤其是学过唯物论的人，由于过去的认识时隐时现，不论学什么、修什么，好像处处都不适应。

所以，我们一定要通过闻思断除邪知邪念，通过提炼清净心来引发信心。这样慢慢地，因为信心的力量，我们对佛教里的任何教义，都会直接理解为金刚

语，进而悦意接受、欢喜享用。

能呈现这样一种修行状态，就是闻思的真正意义。

第 132 课

2012 年 4 月 26 日

下面继续讲《前行引导文》。

关于《前行》的一点感言

这部《大圆满前行》，很希望今年能讲完。讲完的话，对我来讲，应该说是一生中比较大的一个工程。对你们而言，也是如此吧？

这次讲的时间比较长，刚开始的听众，结束时不知道会剩多少？那些前面一直没有中断、最终也听受圆满的人，我觉得非常不错！作为讲者，能讲圆满的话，我也“亦复如是”。因此，希望大家共同祈祷、

努力，圆满这一工程。

与此同时，我也希望你们以后能弘扬这部《前行》。弘扬的时候，像这次这么广讲，对讲者、听者来讲，都不太可能。因为这是一个需要“快餐”的时代，在这样的时代里，不要说像现在这样长期讲闻，能在一两个月内讲一遍，也非常殊胜了！因此，以后不论你们在学会、在其他的佛教道场，甚至在极少数人面前，有机缘的话，要好好弘扬这部《大圆满前行》。

当然，这种弘扬，最好建立在自己修持的基础上。如果你光是讲一遍，修都没修过，也不太好。其实不管讲什么，作为讲者，即使你没有百分之百地行持过，但至少对它有非常大的信心和兴趣，不论何时何地都重视它，得过传承，也多多少少修炼过，这样的法门你去传讲，对他人才是有利的。否则，只是理论上讲一下，他人得到的，也不过是“了解”而已。

你们应该知道，对我而言，《前行》的利益是最大的。可以说，我整个人生的转变，整个修行理念的建立，都是得益于这部法。

正因为如此，当我看到个别道友在修行之初不重视前行，好高骛远唯求高法时，心里就自然而然生起悲悯。我很想告诉他们：不打好前行的基础，修什么法都难，得再高的法，也不一定修得成功。

所以，我希望现在的诸位都重视前行。在将来，当我们这一群人离开了人间，当后来的人见到了我们留下的语言和文字，我希望而且也相信：凡是见闻并重视这一法门的人，一定会获得传承上师们的加持，自相续自然与佛法相应，并自在领受传承上师们的一切密意。同时我更相信，无论他们再修任何显密法要，都将易如反掌、唾手可得。

这就是我想要讲的一点感言。

己七、回向支：

要让你所作的善根成为解脱之因，就应该以回向来印持。

回向时，以现在的善法为主，比如听课、念经、参禅、放生等，再加上自他三世所积累的一切善根，完全像文殊童子、普贤菩萨、释迦牟尼佛回向一样，以无缘智慧印持[875]，而回向给一切众生，并念诵：

དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགེ་རྩ་ཀུན།

地色萨波给匝根　　三世所积诸善根

བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་རྒྱུ་དེ་བསྔོ།

向切亲波杰热怄　　回向广大菩提因

875 作为因地凡夫，要做到这种三轮体空的回向，是很难的。但只要心里不断作意“文殊菩萨等诸佛菩萨如何回向，我也如是回向”，自然也能成就无倒菩提之因。

回向中的几个问题

◎ 回向偈应该用金刚语

印持你回向的偈文，应该是诸佛菩萨及得地以上的大德的金刚语。

凡夫造的回向文，是不可靠的。有个人对我说：“《普贤行愿品》太长了，‘所南德义……’又太短了，我造了一个只有十颂的回向偈，文字很美，意义也更有超胜之处，希望在学会中多弘扬、多宣传！”

这是凡夫人的分别念，要超过经典，是不可能的。

因此，平时行善之后，一定要用佛菩萨及前辈大德们的谛实语、金刚语来作回向。比如，《普贤行愿品》《入菩萨行论·回向品》，上师如意宝的《愿海精髓》，以及各教各派公认的大德所造的回向文，念

诵这些偈文，一定能得到真实的利益。

这些偈文与凡夫臆造的文字，差别非常之大。

◎ 回向众生 成为其成就菩提之因

当你造了善根，又有了回向文，那要将善根回向到哪儿呢？

“回向广大菩提因”。以现在的善根为主，再加上三世所积有漏、无漏的一切善根，全都回向广大菩提之因。也就是说，要将善根回向给天下无边的一切众生，愿此善根成为他们成就圆满正等觉菩提果位之因。虽然在现在还不能得果，但一定要成为佛果的因。

回向时这样观想，哪怕是短短一瞬间，功德也是不可思议的。待会儿讲完课以后，一念“所南德义……”，大家心里就可以观想：“以今天我在此听

课的善根为主，再加上自他三世所造的一切善根，全都回向给天边无际的一切众生，愿他们自在成就菩提，愿此善根成为其成就菩提之因。”

这样一观想，接着念诵《普贤行愿品》印持，那善根是非常非常广大的！

◎ 善根的大小随愿求与回向而定

好的修行人，也就是上根者，不论他持戒、念经、参禅，做任何善法，都会成为大乘善根；中根者，只想到自己解脱，所以成就的只是中等善根；下根者的话，做再大的善法，也只是人天福报而已。

因此，善根的大小，是随着愿求与回向而定的。

比如持戒，为得菩提而持的戒律，是大乘戒律；为自我解脱而持的戒律，是小乘戒律；只求快乐、不想脱离轮回的持戒，是世间的戒律。虽然受的都是居

士五戒——断绝杀、盗、淫、妄、酒，但因为心里怀着不同的愿求，每个人所得的善根就不同，果报也不同。

听课也是一样。有的人一上来发的就是无上菩提心，中间又以无缘智慧摄持，最后回向了圆满菩提，这样整个一堂课的听闻功德，都成了大乘善根。有的人进门时求的是自我解脱，回向的也是独自一人的解脱安乐，虽然同在听法的行列，他成就的就是小乘善根。

还有一种人，他什么都不想，来了就坐那儿，“反正大家都听课，我也来听”，没有善恶的发心，只是在无记状态中迷迷糊糊地坐着。听起课来，要么打妄想，要么东张西望，心思不在法上。甚至躲在柱子后面看小说，最后课上完了，说不定还生了个欢喜心：“终于讲完了，回去睡觉啦！”（我不是说柱子后面的人都看小说。但个别人特别喜欢坐在柱子后面，我就起了点疑心。

因为我以前读书的时候，也是在上课时偷偷看别的书，自己有这个毛病，就会以此推测别人。）

这样听课有没有善根呢？耳边听受到了佛法的金刚语，这是善根；其他的散乱状态，严格来讲，都是罪业。

因此，在懂得这些道理以后，同样是行善，为什么不回向广大圆满的菩提呢？

◎ 行善后务必作回向

很多人不重视回向，认为善法做了就可以了，其实这是不对的。作为修行人，无论在何时何地，不管做任何大小善事，转绕坛城，或在佛堂里供支香、供杯水，结尾时千万不能忘了作回向。有时间的，可以作广大回向；没有的话，简单一点，四个、六个或者十几个偈颂都可以。但不论广略，一定要回向。

如果没有这样回向，那么所成办的任何善事，它的果报成熟一次便会耗尽。以前我们讲过，毁坏善根的四因之一，就是不回向，此外还有颠倒回向、在人前炫耀、对所做的善根生起后悔心。

回向菩提则永不耗尽

即使远离这四因，作了人天福报的回向，也很可惜。因为回向如同射箭[876]，可以射得远，也可以射得近。如果你把善根之箭“射向”眼前的安乐，就像世间人，虽然乐善好施，但求的是平安、快乐、财源滚滚，那以无欺的因果力，也的确能得到相应的果报。不过，就算得到了，也很快就耗尽了。

记得《增一阿含经》里有一则公案，很发人深省，希望大家听了以后，能有一些触动。

876《般若摄颂释》云：世俗中，缘于真实回向的对境，怀着希求心，如同射箭般能够转变善根，就是回向的本体。

◎ 地主国王十四万年供养善根穷尽

有一次，波斯匿王迎请世尊及众眷属，作了三个月的供养。供养期间，波斯匿王带着宫里的人，亲自供养饮食及一切所需。

供养完毕时，他取来一小座坐在如来面前，对世尊说：“我曾经从佛陀您这里听闻过因果的道理。您说过，布施旁生食物者，获福百倍；布施犯戒沙门食物者，获福千倍；布施持戒沙门食物者，获福万倍；布施断欲仙人食物者，获福亿倍；布施向须陀洹[877]食物者，获福不可计，更何况已经成就了须陀洹者……更何况向辟支佛、已得辟支佛，更何况向如来、乃至已经成佛，以及比丘僧众，能供养如是对境，获福功德不可称计。所以，我能对世尊您及比丘僧众作如此丰盛的供养，应该说功德圆满，所作已办。”

877 向须陀洹：将得预流果者。后面“向辟支佛”“向如来”，都是趋向即将要获得那一圣果的意思。

世尊告诉他说：“大王，不要这么说。所谓修福行善永无厌足，今天你为何要说‘所作已办’呢？你要知道，生死之路实在太长远了，可以说无法计量。”

（佛陀是要告诉他，修福是不能满足的，而且，这三个月供养的福德，如果不回向解脱，很快就穷尽了。）

接着，佛陀讲了自己因地的一个公案，以警戒大王：

在久远的过去，有一个国王名叫地主，统领整个南赡部洲。当时国王有一大臣，名叫善明，国王封他为小王，并分一半国土与他治理。后来善明王生了一个太子，名叫灯光。太子于 29 岁时出家学道，当天出家，当晚成佛，号灯光如来。

后来地主国王知道此事以后，便迎请佛陀及其眷属八十亿阿罗汉，在七万年中承事供养。如来度生事

业圆满，示现圆寂，八十亿阿罗汉也渐次入于无余涅槃，地主国王一一收取舍利，建如来寺及八十亿罗汉寺，又在七万年中供养，直至如来所遗教法灭尽。

当时的地主国王不是别人，正是现在的释迦牟尼佛。佛说：“当时我在七万年中供养灯光如来，佛涅槃后，我又在七万年中供养佛像及佛舍利，但我当时并未求取解脱，而是将所作功德全都回向了人天安乐，以求在生死中获得福报的庇佑。但是大王，当时的那些福德今天还有剩余吗？连微尘许都不存在了。所谓生死长远，不可计量，那些有漏福德早已用尽了。所以，大王，千万不要说‘我所作福佑，今日已办’。大王，你应当这样说：‘我今身、口、意所作的一切善行，尽求解脱，不求在生死中获得福报及安乐。’这样说，便可安隐无量。”

当时波斯匿王听了以后，心怀恐惧，毛发竖立，悲泣交集，并顶礼世尊足，在佛前忏悔：“我太愚

蠢了，以后再也不这么说了，唯愿世尊接受我的悔过。”

世尊说：“善哉，善哉，我接受你的悔过，以后不再这样说了。”

这时，在大众当中有一比丘尼，名嘎达亚那，她从座上起来，顶礼世尊足，然后对佛陀说：“世尊您所说的太微妙了！您对波斯匿王说‘身、口、意所作一切善行，应当尽求解脱，不求在生死中获得福报及安乐，如此便安隐无量’，这实在是微妙甚深的教言。

世尊，我现在忆起（她是已得阿罗汉果的比丘尼，现在以宿命通了知）在三十一劫之前，有一名号为饭式诘的如来出世，有一次，那位佛陀入野马城乞食。当时，城里有一个作差使的人，名叫纯黑，他见佛陀入城，便回家取了食物供养如来，并发愿：‘愿我以此功德，

不堕三恶趣，并在当来之世，值遇像这位如来一样的圣尊，而且那位圣尊为我说法，令我获得解脱。’

世尊，大王，纯黑不是别人，就是我。我以那次供养功德以及誓愿的力量，三十一劫中不堕三恶趣，一直生在人、天中，而这一世又值遇世尊出家学道，灭尽一切有漏，得阿罗汉果。”

世尊对诸比丘说：“在我的声闻中，信解脱第一者，就是嘎达亚那比丘尼。”

希望大家都能记住这则公案。在这则公案中，地主国王十四万年的供养，因为没有回向解脱，善根全都耗尽了；而纯黑的一次供养善根，因为回向了解脱，历经三十一劫人天安乐以后，值遇佛陀，并成就圣果，二者的差别如是之大。

但这种差别，一般人是不懂的。

不信佛教的另当别论，就算是佛教徒，供佛、供僧的众多善根也不知道回向，就算是回向了，恐怕多数还是回向自己快乐、平安、健康、无病、长寿……但是只求这些是很可惜的，果报也不殊胜。

刚才说了，应当“回向广大菩提因”，应当“尽求解脱”。也许对我们来讲，什么是菩提，什么是度化众生，现在还比较茫然。但是，你应当尽量改造自己的心，将以往自利的回向，尽量转成利他。比如，一念《普贤行愿品》立即想道：“今天我不能为自己回向！一定要将这些善根回向给所有的众生，愿他们不仅暂时离苦，而且要成就菩提安乐！”这样心一转，善根就完全不同了。

◎ 回向菩提善根永不耗尽

有什么不同呢？刚才说了，如果回向人天安乐，善根很快就耗尽了。但如果你回向于究竟菩提之因，

即使感受了百次善果，在尚未获得圆满正等觉果位之前，善根不仅不会穷尽，反而会日日增上。

如《慧海请问经》云：“水滴落入大海中，海未干涸其不尽，回向菩提善亦然，未获菩提其不尽。”意思是，如果有一滴水落入大海里，那在大海未干涸之前，这滴水是不会干的，因为它已经与大海融为一体了；你将善根回向菩提也是同样的道理，任何善根，在你未得佛果之前，是永远也不会耗尽的。

《慧海请问经》，以前我在汉文中查过，但没找到。不过应该是有的，也许用的是其他译名。

上面的这个比喻，其他经典用对比的方式也宣说过。经里说：当乌云密布天降下大雨的时候，雨水若是掉落在陆地上，很快就干了，但若是掉落在大海中，只要大海不干，雨水也不会干的。同样的道理，菩萨摩诃萨若将所作善根回向于自身，则如雨水掉落

到陆地，善果很快就穷尽了；若将善根回向于一切众生圆满菩提之因，则如雨水落入大海，乃至菩提果之间永不耗尽[878]。

此外，《入定不定印经》[879]中也说：就像一滴水投入大海，乃至劫末火生起时，这滴水是不会干涸的；同样，菩萨即使将很微小的善根回向佛果，乃至在金刚喻定之前，也即一切智火生起之前，这个善根是不会穷尽的。

在这些经典里——不论小乘经典、大乘经典，在在处处都宣讲了回向的道理，说明回向的确是修行的重要环节。懂的人，以小善也能赢得大果，但不懂的话，一念嗔恨心，或者毁坏善根的四因一出现，再大

878《大乘理趣六波罗蜜多经》云："三业所修诸善，皆悉回向无上菩提，复愿一切众生咸成正觉功德无尽……譬如虚空密云弥布降注大雨，若至陆地砂卤之处，不久便干。若雨一滴，入大海中。海水未竭，其雨无尽。菩萨所作功德，亦复如是。若为自身，求于解脱，如陆地雨，不久还干。若为法界一切有情，修于善业，投涅槃海。以大悲愿，众生无尽，善亦无尽。"

879《入定不定印经》云："妙吉祥。如一滴水投大海中。乃至劫火起时终不中尽。妙吉祥。菩萨亦尔。以少善根回向成佛。乃至一切智火生时终不中尽。"

的善法、再多的善根，也会被毁坏殆尽的。

因此，一定要养成回向的习惯。在藏地，因为佛教已融入了人们的生活，所以，就算是不识字的老乡，也有良好的回向传统。有些老乡，正在念观音心咒，有几百、几千，这时你要跟他说话的话，他会说：“稍等一下，我先回向了再跟你说。”

可能他是担心，不回向的话，说话过程万一跟你吵起来，善根就被毁了。

不回向则不生所需之果

总之，不论你的目标和希求是什么，都应该以回向来印持。

有些人有正见，他知道众生可怜，虽然成佛的路途漫长、时日遥远，但他还是要求菩提，要度化众

生；但有的人觉得，佛果太远了，能成就声闻、缘觉果位就够了；还有的人只求往生极乐世界，其他的都不管，不管三七二十一；当然，更多的人求的是身体健康、长命百岁、相貌端严，或者是来世的人天安乐。但不论你为了什么目的，所成办的善根，最后都要为此而作回向。

只要你回向了，以善根的不共加持力，一定会得到的。如哲贡觉巴仁波切说：“二资如意宝，若无发愿拭，不生需求果，故当勤回向。”意思是，智慧与福德二种资粮，如同古时能赐予一切所欲的如意宝，但这个“如意宝”，你不以发愿的布来擦拭它（即摄持这些资粮），也就不会产生你所需求的果报，所以，修行人一定要精勤回向。你回向什么，就能得到什么。

偈颂里说到了发愿，那么，发愿与回向有什么差别呢？以前有大德解释说，所谓发愿，是对未来善根的成熟规定一种目标。比如，我发愿将来成为什么

什么，然后就跟随这一目标修善积福；我发愿往生极乐世界，然后就念《普贤行愿品》，或者念佛诵咒等等。总之，发愿在前，善根在当时或者未来。而所谓回向，是将已经完成的善根功德，赐予一切众生，或者转入你所欲求的目标。

总之，在大家修行的过程中，一定要以发愿定下目标，并且随愿修行二资，之后将所修积的一切善根，全部回向目标——圆满菩提。

能否成为菩提之因取决于回向之力

当然，你所行持的善法，能否成为圆满菩提之因，还要取决于回向之力。也就是说，你要让善根成为每一个众生成就菩提的因，回向时要猛厉，要有力度。

不过，不要说菩提之因，也不要说有力的回向，

很多人学佛根本没有目标，甚至都没想过要成佛、要往生极乐世界。如果问他：“你为什么出家？”“因为我在家烦，看出家人清净，就出家了。”

居士也是一样。问他：“你为什么学佛？”“因为学佛特别快乐，很开心、很舒服，有一种说不出来的感觉。现在我天天听课，不知道为什么，我就是喜欢听课。”

喜欢也很好，但最重要的，还是要有目标。做人要有目标，修行更要有目标，有了求解脱的目标，你所做的一切善根，都可以回向于此。回向以后，可以说就趋入解脱道了。否则，无论你积累多么广大的有为善法，像听课、供僧或者为僧众发心，这些善根都是非常大的，但如果没有以回向来驾驭或印持，就不能趋入解脱道。

诚如卡隆巴格西所说：“一切有为善法乃无记，

回向众生方得广大利。”任何有为善法其实是无记的本体，只有当你把它回向给一切众生，并成为其成就菩提之因，才是实现了它的真正价值，也才得到了真正的利益。这是卡隆巴格西的金刚语。

做佛事也要回向

此外，平时做佛事也要回向。

◎ 若回向 他人必能得到利益

要知道，对众生最有利的，是佛法。如果你要利益父母亲友，为他们做法事；要利益亡者，为他们做佛事，此时一定要记得回向。不回向，他们得不到利益。只要回向了，不管是活人也好、死人也好，旁生也好、饿鬼也好，甚至是地狱众生，他们都必定立即获得所向往的利益，可以说立竿见影。

不说其他的，如果对病人念经回向，有些很快就好了。这就是佛法的力量，不可思议；这也是如来的加持，以凡夫心无法揣测。当然，这种加持力，以肉眼是见不到的，但它却真实地利益到了众生。因此，在佛教的传统中，念经做佛事等，历来都是利益众生的重要方便。

有些人不肯行善回向利他，就说：“佛经里不是说‘自作自受’嘛，哪里有你行善，别人领受的呢？”

其实这种观点不对。“自作自受”是不错，自己修福，自己受乐，但这也并不妨碍你去领受他人赐予的安乐。比如，农民可以自己种庄稼，自己养活自己，但如果熟人送来瓜果，他也是可以享受的。同样的道理，佛陀在说自作自受、强调因果不虚的同时，也并未否认以回向来饶益他众的做法，不仅不否认，反而在很多相关的经典中都说，一定要以供僧、念经

等功德，救度亡人，护佑生者。因此，用善根回向他人，他人一定能得到。

其实，“超度”就是最好的证明。在我们藏地，家里人死了，一定要请僧人为他念四十九天《闻解脱经》，有时也会念其他经作加持。这是一个很好的传统，对亡者的利益极大。而在汉地的佛教徒中，这种习惯也是有的，念佛、念经，超度逝去的亲人，这是很好的做法。

但非佛教徒就可怜了。亲人死了，尸体处理完了就万事大吉了，不会为他做点佛事。不仅不做佛事，有些还要将送葬的亲朋好友聚起来，到饭店里“点杀”。可是你要知道，就这一顿饭，也足够让亡人下地狱了。这时候他最需要的是善法，但得到的却是恶业，看了、听了这些以后，心是很酸的。

所以，每个人都应该学习佛法。学了佛法以后，

当亲人们离开世间的时候，就可以用佛教的方式饶益他们。

◎ 广严城人供僧回向投生饿鬼的父母

下面就讲这么一则公案。这里讲的，和《撰集百缘经》里的情节稍微有点不同，但总体的意思是一致的。

目犍连尊者入城乞食，遇到五百饿鬼。五百饿鬼一见尊者，心怀欢喜，告诉他说：“我们是广严城人的父母亲属，您能否为我们联络家人，并与诸位施主一起供养佛陀及僧众，以此来超度我们脱离恶趣之身？”尊者当时就答应了，并很快把事情办妥。

当广严城的人来迎请佛陀及僧众应供，佛陀默许以后，人们就离开了。他们离开以后，五百饿鬼便来到世尊面前请求：“明日广严城的人们供养世尊及眷属午斋的善根，回向给我们吧。”

世尊了知一切，但还是随顺世间，明知故问：“你们到底是谁呀？广严城人们的善根，为什么要回向给你们呢？”

那些饿鬼回答：“我们是广严城这些居民的父亲、母亲，也是长者之子，平时骄慢放逸，虽然拥有财富，但却不好布施，贪著世间安乐，不信三宝，不造善业，自己不布施，也不让别人布施（现在很多人和他们差不多，一说供养、布施，一说三宝的功德，怎么也不信，也不理会）……以这些吝啬等业，我们转生成为饿鬼，受种种苦。”

世尊说：“那么，明日回向时你们也来，我们再可以作回向！”

饿鬼们说：“我们投生为这般低劣的身体，身体如烧焦的柱子，腹如大山，咽喉如针一般细，身相丑陋无比，各关节间处处燃火，四处求取饮食而不可

得，即使见到饮食，一接近便成了脓血，以这样的惭愧之身，实在不敢前来。”

世尊呵责道：“你们造恶业时本该羞愧，可是那时候你们却不知羞耻，而现在已经投生成低劣的身体，惭愧又有什么用呢？如果不来，就没办法回向给你们。”

饿鬼们连忙说：“那么我们一定来。”说完便离开了。

第二天，供斋完毕，都要回向了，但饿鬼们还没到。目犍连便以神通观察，结果在十六个大国中找不到，整个南赡部洲，天上、天下，一千小千世界乃至三千大千世界，全都找不到。他觉得很奇怪，于是来到佛前，询问究竟。

佛陀说：“那些饿鬼本来是要来的，但现在被业风吹到其他世界去了（众生业力的确不可思议，像我们有些道

友也是，业风一起，要走的话，多少人也劝不了，“呜”一下就被卷走了。人都是这样，更何况饿鬼了），这已不是你们声闻的力量所能知见，不过，我可以让它们过来。”说完，佛陀便以神力，把饿鬼们都召来了。

五百饿鬼一到，便请求将善根回向给它们。但广严城的人们，却被惊吓得四处逃窜。

世尊说：“诸位不必惊慌，这些众生都是你们前世的父母，因为造了众多罪业，现在已转生为饿鬼。它们请求说，是否能将今天供斋的善根回向给它们？”

（供斋的功德很大，你们平时也常常供斋，在你供斋并且为自己得到这份功德而欢喜的同时，也应该想到那些饿鬼、非人等可怜众生，他们特别需要这些善根。所以，每次修积了善法以后，你可以意念：“谁需要我的善根，我就把它回向给你，愿你离开痛苦，获得快乐和利益。”这样做是很有必要的。

不说广大的众生，我们即生的亲朋好友离开世间以后，可能还在中阴界徘徊，或者已经堕入三恶趣，处境凄惨。这时他们需要的就是善根。就像人间的穷人需要钱，如果哪一个有能力的熟人解决了他的困窘，那他是非常感激的。同样，现在我们有福分学佛，有机缘修善，即使没有天眼，没有他心通，但实际在我们的身边，在世界的各个角落，需要你的善根来救拔的人，非常非常多！可以说，比人间需要钱的人多得多。因此，时时意念这些，常常回向他们，是很重要的，也是很必要的。）

广严城的人说：“既然如此，无论如何也要回向给它们。”（世间人就是这样，是亲人怎么都好说，但毫无关系的话，要他付出，恐怕也不是很情愿。）

世尊便回向道：“此施诸善根，愿彼利饿鬼，离饿鬼劣身，获得善趣乐。”

（这个回向文，一般的念诵集里都有，是世尊亲口说的。平常我们如果身体不好，有时可能就是有病魔干扰。这些病魔，其实也就

是饿鬼、鬼神，他们成了那样以后，因为业力所牵，会不自主地希求你的精血，或各方面的能量。因此，当你做了一些恶梦，或者心里不舒服，甚至觉得是不是有附身、有讨债的？这个时候，就可以念这个偈颂，通过烧焦烟等，把自己的善根回向给它们，使所有的非人、鬼神都得以满足。这样，通过佛陀金刚语的加持，违缘也就遣除了。）

结果在当天夜里，那些饿鬼就死了，全部生到了三十三天。

这个公案很明显地说明，当我们修持善法，然后对亡人、对恶趣众生作回向，他们一定会得到利益。当然，像佛陀那样的威力我们没有，但是依靠清净的信心，依靠三宝的加持力，回向给谁，都一定会让他获益的。比如，当天灾人祸、疾病瘟疫频频出现时，众多修行人以清净心做佛事，这样必定会给世间带来利益。

因此，学佛的人一定要懂佛法，千万别像唯物论

者一样，动不动就“做佛事没用”“行善干什么”；或者又成了宿命论，“一切命中注定”“一切不可改变”……这样轻易否定正法，是非常不合理的。

回向是精华

其实，回向是佛法的精华。如至尊米拉日巴也曾说：“山间静修大行者，及作供养之施主，彼二具有成佛缘，缘起精华即回向。”

尊者的传记中说，他在生活非常艰难之时，他的妹妹琵达和未婚妻结赛，供养了他丰盛的食物。尊者享用之后，身体有了能量，按中医的说法，气血也足了，之后在修持中将中脉的脉结打开，获得了前所未有的境界。

就在这个时候，他唱了一首《缘起心要歌》。道歌中讲述了种种缘起的心要，比如，“大恩上师之慈

悲，会和弟子之苦行，则成住持佛教因，缘起心要为持戒”，还有“缘起心要为佛法”“为精进”“为空性”“为回向”。心要，此处译的是精华。此处引用的这个颂词，实际就出自这首道歌。

颂词的意思是，在山间静修的大修行人，与城里作供养的施主，这二者都具有成佛的缘起，而缘起的精要是什么呢？就是回向。有了回向，修行人和施主都能获得利益。如果单靠说好话，“我的施主多可爱、多贤善”，这样也不一定有实义。

记得在《泰国游记》里，我讲到回向时就颇有感触。在泰国，施主供养一顿斋饭以后，出家人都立即作回向，这是很符合传统的。像我们学院也是，每逢有供斋的时候，都要念《随念三宝经》《普贤行愿品》来回向。这样及时回向很重要。不回向的话，因果无情，自以为能受用，但实际情况是不好说的。

不过，一般人刚开始都很注意。像我出家一两年的时候，别人供养一元钱、十元钱，都很谨慎，怕受用不起，所以赶紧给他念好多咒语及回向文。但现在的话，好像没什么感觉了，也成了所谓的“佛教油子”。其实这是很不好的。

因此，希望大家越修行，越重视回向。不仅是山里的修行人要回向，城里的施主也要回向。否则，如果你供养了以后，把善根的果全部寄托在上师身上，但上师万一忘了回向，怎么办？你的财产会不会浪费？会不会得不到你所希求的果？

三轮体空回向

当然，要让你的回向成为圆满正等觉之因，还必须以三轮无缘智慧摄持，否则，如果被三轮实执的垢污所染，就叫做具毒回向。

如《汇集经》中云：“犹如食用杂毒丰美食，佛说缘于白法亦复然。”吃了杂毒的美食，对你一定有很大的伤害，而实执就是回向中的毒，如果你回向时带有实执，那就会伤害善根。所以，当你缘于白法而回向时，一定要以三轮体空摄持。

这样做到了三轮无缘，才是出世间的波罗蜜多；如果有实执，只能算是世间的波罗蜜多。如《入中论》在讲完一地的功德以后，说道：“施者受者施物空，施名出世波罗蜜，由于三轮生执著，名世间波罗蜜多。”不仅是布施度，持戒、安忍等也都是如此。

那么，所谓的三轮是哪些呢？《甚深大回向经》云：“无有回向者，亦无回向法，亦无回向处，菩萨摩诃萨当作是回向，作是回向时三处皆清净。”三处，也即三轮：作回向的人、回向的善根、所回向的对境众生。

我们知道，在名言当中，这三者的确如梦如幻般地存在着；但在胜义当中，它们的本体都是空的。

诸佛菩萨如何回向 我亦如是回向

当然，三轮体空——以证悟无实智慧摄持的真实无毒回向，在凡夫薄地时，根本无法做到。因为这对我们来讲，是矛盾的，心里出现这三轮的时候，就是实有的；要思维体空的时候，又什么都没有了，因此，以凡夫心是无法实现这样回向的。

要实现这种功德，我们就应当观想：“往昔的诸佛菩萨如何回向，我也如是回向。”这种回向可以代替三轮体空的回向。法王如意宝非常重视这一回向方法，对我们来讲，这也是非常殊胜的方便。

在念《普贤行愿品》时，如果你实在无法观想每一个偈颂的内容，就在开始时心里意念：“诸佛菩

萨如何回向，传承上师及前辈的圣者们如何回向，我今天也如是回向。”这一点应该不难，我们完全做得到。做到了，就可以代替三轮体空的回向。

这一窍诀其实出自佛经，如《三十五佛忏悔文》云：“过去诸佛如何回向，未来诸佛如何回向，现在诸佛如何回向，我亦如是普作回向。”《普贤行愿品》中也说：“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。”

可见，让善法成为圆满菩提之因的无误要诀，唯有依赖于以回向印持的这一结行。所以，我们应该时时刻刻精进作回向。

让回向成为习惯

你们可以总结一下上面讲的回向要点，然后根据自己的情况去行持。比如，造了任何善根以后，至少

观想一下：“诸佛菩萨怎么回向，上师如意宝等传承上师们怎么回向，我也如是回向。”“愿将此善根以及三世一切善根，全都回向一切众生，以令他们自在成就圆满正等觉果位。”

这可能不用一分钟吧，但如此观想的功德，是无量无边的。

其实修行是一种习惯。长期做的话，发菩提心也好、回向也好，最后什么都很容易。像课前课后让大家转经轮，刚开始的时候，很多人今天忘、明天忘，但现在习惯了，也就没什么困难了。

同样的道理，如果你让这种回向成了习惯，那在任何时候，你一做完善根就会回向，一回向就会想到要像上师及诸佛菩萨那样回向，就会想到众生，就会想到菩提，但不会想到自己。

能这样修的话，修行也不会很困难的。

第 133 课

2012 年 4 月 30 日

不共加行“上师瑜伽”的引导中，“明观福田”“七支供”都讲完了，今天讲“专心祈祷”。

前面明观福田时，要将自身观成金刚瑜伽母，对境的本体是上师，形象是莲师；明观以后，就在上师面前作七支供——顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请不涅槃、回向；修完七支供，就进入了这里的“专心祈祷”。

适合现代人的上师瑜伽

在我们的传承里，上师瑜伽要分的话，可以说，

宁提（心滴）派的上师瑜伽[880]，是广修；稍略一点的，是《开显解脱道》的上师瑜伽，和这里次第基本一致——明观福田、七支供、猛厉祈祷，之后是上师放光、融入自心以及受四灌顶，最后是回向，整个修法又简单又殊胜；最略的，就是法王如意宝的上师瑜伽。

法王如意宝的上师瑜伽，是个窍诀性的上师瑜伽，没有七支供，也没有受四灌顶等，所以修起来用时短，很适合现在这样的快餐时代。

现在不像古代，在古代，藏地的很多佛教徒从早到晚除了行持佛法以外，没有什么琐事。对他们而言，每天可以念诵大型仪轨，修长修法。

可是到了现在，就算是出家人，甚至是名副其实的修行人，每天也都有做不完的事情，没有时间修

880 宁提派上师瑜伽，即《大圆满前行》“上师瑜伽”引导中要求念诵的偈颂部分，颂词都有译文。

特别广的仪轨。所以我觉得，法王如意宝的很多简修法，也包括这个上师瑜伽，正好适合现代人。

虽说现在的人琐事多、性情懒散，但其中也不乏想修法的人，对这些人而言，有信心的，每天都可以修这个上师瑜伽。

戊三、专心祈祷：

上师是一切坛城主尊黑日嘎之本体

专心祈祷并修持因——四金刚[881]的本体：吉祥怙主殊胜上师是一切坛城主尊黑日嘎的本体，圆满具足灌顶。

真正的吉祥怙主殊胜上师，是具足法相的，不是相似的。相似的不能称金刚上师。所谓金刚上师，不

881 四金刚，即佛陀之身、语、意、智慧。

论是得灌顶也好，密法的修持也好，再加上智慧、悲心的境界，以及深得传承上师的密意等，方方面面，跟一般人是完全不相同的。所以，不是自己想，或是写个自传放到网上，就成了金刚上师。

“上师是佛”讲多了，也成了个别人自我维护的方便：“《前行》里不是说过嘛，上师就是佛……”而愚昧的人也不观察，不管有无法相，就认为所有的上师都是佛，然后对他起“真佛想”。但后来一看他的很多行为，不说佛，连菩萨都不如；不说菩萨，连罗汉都不如；不说罗汉，连世间有学问、有知识的大学教授都不如；甚至不要说大学教授，就连小学老师都不如，这样的人如果是“佛”，佛的地位就被降低了。因此，续部中所说的佛，不是指这种人。

只有那些与佛无二无别的上师，才是真正的佛。像上师如意宝等很多上师，谁看都是佛，称“佛”也是当之无愧。从上师们自身来说，无论是传承、灌顶

以及日日夜夜的禅修等，各方面的行持，都是超越了凡夫肉身的境界。那么这样的上师，就称吉祥怙主殊胜上师，他们才是一切坛城的主尊黑日嘎之本体。

黑日嘎，《前行备忘录》中说：“黑”是法界，“嘎”是智慧，“日”是无二双运，也就是说，黑日嘎是法界与智慧无别双运之意。

此外，黑日嘎也是主尊的名号。密宗“百位本尊”中的五十八尊是忿怒本尊，位于他们中间的主尊，就是黑日嘎。不仅如此，修药师佛时，药师佛坛城的主尊是黑日嘎，乃至长寿佛坛城、观音菩萨坛城等，也都是如此。

那么，真正的上师，就是一切修行的根本，是一切坛城主尊黑日嘎的本体，圆满具足灌顶。

见闻念触皆是解脱因缘

真正的吉祥怙主殊胜上师，仅仅见、闻、念、触，便可播下解脱的种子。因为上师是诸佛事业的唯一作者，以第四宝现身于世。

与这样的上师结下因缘时，极利根者，无论见到他的身相，听闻他的名号或声音，在心里观想、忆念他，或是经由他摸顶、灌顶等，都有可能当下解脱；中根者，自此不会堕入恶趣；下根者，至少也在相续中播下了解脱种子，而这个种子，必将为他摧毁轮回。

如《大圆满心性休息》中也说：“具德上师即法王，住于何处等诸佛，令凡见闻念触者，悉皆摧毁诸轮回。”真正的具德上师即是法王，无论他住在哪里，就像诸佛住在那里一样，一定会令见闻念触他的人，全都摧毁轮回之根。

所以，能与真正的上师会面，比如法王如意宝，能见他哪怕一面，也是非常荣幸的。

我去学校讲课时，开头会说几句客套话，“今天我很高兴……”，其实心里也不怎么高兴，只是人人这么说，我也就学着说。你们也看得出来，那时候我的表情，应该也说不上高兴。大家也知道，凡夫人见凡夫人，无非造些流转的因缘，没什么值得高兴的，更没什么可荣幸的。但拜见真正的大成就者——与佛陀无二的上师，的确是一种福气，一种缘分，一种善根。

如果能依止他，能视他如佛，这样的弟子，一切罪业都将解脱，一切福德善根都将生长。如宋朝施护[882]译的《最上瑜伽大教王经》云：“如佛观想于师已，彼一切罪皆解脱，弟子若具如是德，即能生长诸福聚。”

882 在《大正藏》当中，施护所译的经典很多。

这是汉传佛教经典中的原文，这样的教证，以前我也引用过很多。为什么要这样引呢？就是为了让大家改变一些认识。有人认为，“上师等佛”“四皈依”“第四宝”等说法，只是藏传佛教中才有，其实根本不是。就在汉地自己的经典中，尤其是唐宋时期的众多可靠译典中，“视师如佛”的词句和意义，可以说处处都是。

当然，能做到这一点、具有如是德行的弟子，他因为能视师如佛，从而也就能积聚起一切的福德。因此，对每一个修行人而言，“视师如佛”是最重要也是最值得修持的见地。

以五种了知而修“视师如佛”

这样的见地，如何修持才能生起来呢？要以《前行备忘录》中所讲的五种了知而修。

第一，了知上师是佛：

即使按照不了义的观点，真正的上师也是佛的化身，是为了利益所化众生，如水月一般以缘起而显现于世间。如果把上师执为实有相状的色身，并将上师视作平凡者，就不能成为自相续生起智慧之清净近取因，如《金刚经》云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”

而且，世尊也说过，上师其实是佛陀的幻现。如经云：“阿难莫忧伤，阿难莫哭泣，末法五百世，我现善知识，饶益汝等众。”

所以，上师是佛，是显宗密宗的共同观点。

第二，了知上师的一切所作所为都是佛陀的事业，包括共同事业和殊胜事业：

就共同事业中的世间事业来说，如果上师调解是

非、平息不和，这是息业；如果上师积累财富、做生意赚钱、造房子，这是增业；如果上师勾招男女，摄受多少多少人，这是怀业；即使上师显现上杀害一百个众生，也是诛业。

所谓的殊胜事业，是为一切所化众生指示三菩提解脱之道，把他们安置在解脱与遍知果位。

上师的这些事业，其实跟佛的事业是无二无别的。

第三，了知对自身而言，上师比佛陀恩德更大：

虽然过去已有众多的佛出世，现在也有释迦牟尼佛来到人间转法轮，但我们都无缘得见，未蒙度化。为了摄受刚强难化的我们，上师显示人的身份降临于世，代表诸佛，弘扬佛的精神。虽然上师的功德等佛，但对我自身而言，上师的恩德却超越了佛陀。

上师给我的利益，远非父母亲友以及世间的贤善好人所能给予。上师教我弃恶从善，树立善趣与解脱之梯；上师教我发菩提心，为我播下菩提的种子；上师以密法引导我，赐予究竟解脱。

所以，对我们来说，上师的深恩厚德胜过佛陀。

第四，了知大恩大德的上师是一切皈依处之总集：

外三宝完全集聚于上师：上师的身是僧宝，语是妙法，意是佛陀；内三根本——上师、本尊、空行的本体，也是上师；上师的意是法身，语是报身，身是化身，功德是财神，事业是护法神，乃至是浩瀚如海的坛城、皈依境的总体。

所以，修行中应该以上师为主而祈祷。否则，就像有些人对他的上师说：“我祈祷您的护法神加持我，我祈祷您的本尊加持我……”但这样不一定能如其所

愿。在古代传记中也记载，当某位修行人在上师与本尊之间，选择本尊赐予灌顶时，结果本尊全部融入了上师，未得到灌顶。

因此，不论何时何地一定要了知，上师是一切皈依处的总集。

第五，了知认识到这些道理以后，如果能虔诚祈祷，无需依赖他道之缘，便可在自相续中生起证悟智慧：

明白了以上四点，确信上师是一切三宝的总集体以后，我们应当认识到，如果将上师视作真佛，发自内心地猛厉祈祷、时时祈祷，那么不需要依靠生圆次第等其他道的外缘，便能在自相续生起证悟智慧。

《前行备忘录》是多年以前翻译的。记得在译到这“五知”的时候，好几天的讲课当中我都提道：“五知很重要！五知很重要！”因此，在修上师瑜伽时，

如果能了知这五点，便能真正做到视师如佛。这样在恭敬与信心当中祈祷，上师的密意与意传自然入心，那时候，不论你修什么法都将非常容易，而且不会有任何道障。

凡夫人修行，就像小船行驶在大风大浪的海上一样，时而平稳，时而又会遭到外缘狂风的侵袭，可以说异常艰难。如果不随时随地以恭敬和信心祈祷，便会不由自主地融入世间的大海。

所以，希望道友们都能熟悉这五种了知，并实地祈祷。具体的内容，你们最好看一看《前行备忘录》。《前行备忘录》的作者是阿琼堪布，他的语言看似普通，但因为上师的加持完全融入了他的心，所以字里行间都是信心与智慧的流露。对于这样的流露，我们去接受，自然有不共的加持。

同时你们也看一下，前辈大德们是怎样依止上

师、祈祷上师的。相比之下，我们的依止和祈祷就太惭愧了。或许偶尔也能生起一点信心和恭敬，但又太短暂了，过段时间以后，由于前世的业力，加上魔王波旬天天“加持”，可能不仅不生信心，反而开始寻找起上师们的过失，甚至添枝加叶地诽谤、诋毁。本来自认为能得到一些佛教的知识，可是根本上出了问题以后，不仅什么都得不到，反而还毁坏了自相续，即生的一切不吉祥，来世也注定堕入三恶趣。

所以，修行的方向不能错，方向搞错了，再怎么勤奋努力，最终还是无济于事。

以上讲的五知，是《前行备忘录》的内容，下面继续讲《前行》原文。

上师的恩德胜佛

从我们自身的角度而言，上师的恩德胜过了

佛陀。

为什么呢？因为上师为我们开示一生一世能成熟解脱的深道，通过大悲加持、强力方便，完全将自己安置于金刚持地。当然，这是指利根者，利根者可以直接被安置于佛位。而其他人的话，就像值遇般若法门[883]一样，依于上师值遇解脱法门以后，就像鱼被钩住了一样，虽然现在仍身处轮回，但在不久的将来，也必定会被迅速安置于解脱之地。

因此，对上师一定要心怀感恩。我们知道，如果不是佛陀的教法甘露，任何众生都无力破开无明、获得解脱，这是肯定的。所以佛的恩德无与伦比。但对我们自身来讲，诸佛智慧与大悲的光辉，不透过上师的传授与传递，又怎么进得了我们的相续呢？想一想，这种恩德，世间的父母、老师、亲朋好友，谁又能给予呢？

883《般若摄颂》云：“春季好时树叶落，枝不久生叶花果，谁手中得此般若，不久获证佛菩提。”

不承认来世与解脱的人，谁给他生命，谁给他钱财，谁给他地位，他知道感恩。但了解解脱利益的人之所以感恩上师，是因为他知道，不是遇到上师的话，他还将不断地、更深地沉溺于轮回，再费多少时日才能值遇佛法，还是个未知数。但今天因为有了上师的大悲加持，因为上师的强力方便，竟然使他轻易迅捷地趋入了解脱道。

这种恩德，这些道理，恐怕每个人只有从内心里去体会，才能明白。我的语言再多也是苍白无力，无法表达出那层真实的意义。

上师的功德不可测

如果衡量上师的功德，可谓密意广大如虚空。也就是说，上师的任何行为都有很深的意义，这些深层的意趣就像虚空一样广大，无法揣测，只是到了后来才明白：“哦，原来上师那句话是这个意思！”

上师的智慧无量如大海。大海是深不可测、取之不竭的，上师的智慧也是如此，不管是甚深的空性见解，还是善巧的世间法智慧，都如大海一样广大无边。

上师的悲心猛烈如湍流。湍急的河流总是迅急不住地流淌，上师的悲心也是如此，对所有的众生，都有着强烈而不中断的救度之心。

上师的自性坚固如山王。一般人在行善时，常常被种种因缘所转动，但真正的上师善知识不会。他在一生的行持，乃至多生累世的弘法利生过程中，不论见解还是行为，一切的一切都极为坚固，如同山王。

上师视众平等如父母。世间人对家人、对亲戚朋友会关心，而不会在意不相干的人，如果是怨敌，那更恨之入骨了。但上师不会，他对天下无边的所有生命，全都一视同仁，平等地当作父母一样对待。

由此可见，上师的每份功德都不可测度。

专心祈祷

◎ 念诵祈祷文及莲师心咒

单单依靠祈祷上师，随时随地祈祷，也可以在无勤中获得梦寐以求的一切悉地。

心里意念：“我依止上师如意宝您，希求您的果位，唯一修持您。”满怀感恩戴德之心，禁不住泪流满面。一开始修持悉地时念诵下文：

རྗེ་བཙུན་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ།

记尊革热仁波切　　至尊莲花生大士

ཁྱེད་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

切讷桑吉踏加戒　　您乃一切诸佛陀

ཐུགས་རྗེའི་བྱིན་རླབས་འདུས་པའི་དབང་ལས།

特记辛辣得波花　　大悲加持总集尊

སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་གཅིག་བུ།

思坚拥戒滚戒簸　　有情唯一之怙主

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཕྱོ་སྣོང་བྱང་།

利荡龙秀漏酿张　　自身受用识心胸

སྡོམ་པ་མེད་པར་ཁྲིད་ལ་འབུལ།

斗巴美巴切拉簸　　毫无迟疑供养您

འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་བར།

的内向切玛透瓦　　自此未获菩提间

སྡིག་སྦུག་ལེགས་ཉེས་མཐོ་དམན་ཀུན།

戒德累逆透漫根　　善恶苦乐贵贱等

རྣེ་བཙུན་ཆེན་པོ་པད་འབྱུང་མཁྱེན།

记尊亲波班炯亲　　至尊莲师悉皆知

与莲花生大士无别的上师，您是过去、现在、未来十方一切诸佛大悲加持的总集尊主，您是世间有情唯一之无偏怙主。

我将自己的身体、受用以及“识心胸”[884]，也即身口意的一切，全都毫不迟疑地供养您，从现在直到成就菩提之间，不论是善是恶，是苦是乐，是贵是贱……一切的一切，至尊上师您无不知晓，我全都听凭您的决定和安排。

这种完全的供养和依赖是很重要的。

上师如意宝在讲《文殊大圆满》时也讲到，祈祷时要将自己诚心而彻底地托付给上师：“从现在开始乃至生生世世，弟子我在轮回中需要感受何等苦乐，乃至一切的一切，都请上师您来做主，您来支配。

884 指就像捧出自己的心脏一样。

如果您觉得我该受苦，那请您惩罚我，让我生病受苦；如果您觉得我该享乐，那也请您赐予吃、穿及安乐……”

不过有人在祈祷时，也会提一点自己的想法：“其实我是喜欢快乐的，因为痛苦、违缘太多了，我受不了，到时候怕退失信心。最好是快乐多一点，不过还是您看吧。”

有人请假的时候也是：“上师我想回去，不过我听您的，虽然我心里想回去，但还是您来定吧。”我一听，哦，还是想回去。

但不管怎样，在内心有了深刻的皈依以后，要通过虔诚祈祷来打动上师的心，唯一就是精勤念诵莲师心咒：

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ་བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ།

嗡啊吽 班匝儿格热巴玛色德吽

◎ 虔诚祈祷得加持

麦彭仁波切的《七句祈祷文释·白莲花》中也讲过：在祈祷时，如果能感动自己，你所祈祷的佛菩萨的心也会被感动。

如果自己毫无感觉，信心、恭敬心发不起来，那你不论念什么咒语或祈祷文，佛菩萨的加持也不一定会迅速到来。所以，刚学佛的人的那种信心和激动，虽然有些人看不惯，但在诸佛菩萨面前，这种虔诚心是很重要的，越虔诚越能获得加持。

有些人学了中观，认为一切都是空的、不成立的，所以祈祷时表情木然，看看别人都在念，虽然心里不情愿，但还是跟着念。看看佛像，心里不以为然，“是这个样子，噢，对对对”，这样祈祷是不会有感应的。有些大学教授也是一样，只是以学术的方

式研究佛法，毫无信仰可言。即使偶尔祈祷一下，也是半信半疑，这样的话，真实加持是不会入心的。

因此，在观音和度母的修法中都说，如果你能全心信赖并且虔诚祈祷，就一定会获得垂顾。

比如，当你遇到极大违缘的时候，自身的无力和情势的紧迫，就会让你情不自禁地虔诚祈祷：“观音菩萨救护我！观音菩萨救护我！”有了这种发自内心的祈祷，菩萨的加持也一定是非常迅速和猛厉的。所以，祈祷者的表情和内心都非常非常重要。如果在修上师瑜伽时，由诚挚的信心引发，汗毛竖立、泪流满面，甚至整个身体都有强烈的反应，那这样祈祷是最适合的。通过这样的祈祷，上师的加持一定会迅速入于你的心，那时候，很多意想不到的事情，也会自然呈现。

◎ 祈求悉地

每念一百遍莲师心咒时，中间又像前面一样念诵“至尊莲花生大士……”一遍。当莲师心咒念诵到一半[885]的时候，再祈求悉地之际，每念一百遍莲师心咒中间念诵下文：

བདག་ལ་རེ་སྣ་གཞན་ན་མེད།

大拉瑞萨烟那美　　我无其余指望处

དཔྱ་དུས་ངན་སྐྱེགས་མའི་འགྲོ།

达得地安涅莫昼　　如今恶世浊时众

མི་བཟོད་སྡུག་བསྔལ་འདམ་དུ་བྱིངས།

莫奏德爱大德香　　沉溺难忍苦沼中

འདི་ཡས་སྒྲོལབས་ཤེག་མ་དུ་གྱུ།

的累救谢玛哈革热　　愿救此苦大师尊

885 这个“一半”有两种解释：一、如果念一千万遍莲师心咒，诵到五百万遍时；二、如果是一天念五百遍，那么前面的两百多遍，就与上面的仪轨结合修持，后面的两百多遍，就与下面这个仪轨结合修持。

དབང་བཞི་སྐྱེད་ཅིག་བྱིན་རླབས་ཅན།

旺月革戒辛辣坚　　赐四灌顶加持尊

རྡོག་པ་བློར་ཅིག་ཐུགས་རྗེ་ཅན།

斗巴布戒特记坚　　赐予证悟大悲尊

སྒྲིབ་གཉིས་སྤྱོངས་ཤིག་ནུས་མཐུ་ཅན།

这逆拥谢逆特坚　　净除二障具力尊

我没有其他的指望和依靠处，在如今五浊兴盛猖狂的时代中，众生全都沉溺于痛苦难忍的沼泽中，祈求您救度此苦，大导师尊者！祈求您赐予四灌顶，大加持尊者！祈求您赐予证悟，大悲尊者！祈求您净除二障，具大威力尊者！

这段文字，一边从智[886]、悲、力的角度，赞叹上师莲花生大士，一边祈祷赐予悉地。

886 加持尊是指智。

◎ 祈求悉地时观想得受四灌顶

在祈求悉地的时候，要观想得受四灌顶（此是道位灌顶）。

自己还是观成金刚瑜伽母，然后观想，从与上师无别的莲师白毫间，犹如水晶一般晶莹剔透的“嗡（ཨཾ）”字放射光芒，光芒从自己的头顶进入。依此净除杀生、不与取、邪淫三身业，以及能形成身体之脉的障碍；得受宝瓶灌顶；获得上师身金刚的加持，从而使相续中拥有得到化身果位的缘分[887]；依此可以修持生起次第。

接下来观想，上师喉间宛如红莲花一般绚烂璀璨的“啊（ཨཱཿ）”字放光，光从自己的喉间进入。依此净除妄语、离间语、恶语、绮语四语业，以及可滋长语言之风的障碍；得受秘密灌顶；获得上师语金刚的

887 灌顶是在相续中种下法、报、化、本性四身的缘分种子，非常重要，这也是大家喜欢灌顶的原因。

加持，使相续中拥有得到受用圆满报身果位的缘分；依此可以修持圆满次第。

又观想，上师心间如天空般颜色湛蓝的“吽（ ）”字放光，光从自己的心间进入。依此净除了贪心、害心、邪见三意业，以及能增上意识之明点的障碍；得受智慧灌顶；获得了上师意金刚的加持，使相续中拥有得到法身果位的缘分；依此可以修持总密法的相关修行。

再观想，从上师心间的“吽（ ）”字中如流星般出现第二个“吽（ ）”字，与自心融为一体。从而净除三门所依阿赖耶的业与所知障；得受最高的句义灌顶；获得了上师智慧金刚的加持，使相续中拥有得到究竟之果——本性身果位的缘分；依此可以修持无上大圆满的最甚深要诀。

（《开显解脱道》中的“后行修四灌者”，你们也可以参考着

看一下。）

一边念诵一边观想，最后自己的凡夫心与上师的智慧成为无二无别而入定（这里是上师放射四光融入自身以后，就入定；在法王如意宝的上师瑜伽中，是上师化为五光之明点融入自己的心以后，才于此境界中入定，有一点点差别）。

以前我给你们讲过，藏地的老修行人在入睡前，都要念个上师瑜伽。当念到这里时，将上师的智慧与自己的心融入一体，入定，之后作个简单回向，就开始入睡。在入睡的过程中，也是一边念上师的祈祷文，一边观想上师的智慧与自心无别，就在这样的境界中入眠。

以前我有缘分跟着一些老修行人，他们都是这样的。现在想一想，他们的确是真正的修行人。在“文化大革命”刚刚结束的年代，念句观音心咒被看到的话，不判死刑，也要关进监狱。但就在那种气候下，

老修行人依然坚持修行，关上门念上师瑜伽，并在观修中入眠。

◎ 收座

收座的时候念诵下文：

ནམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་དུས་བྱས་ཚེ།

那叶才耶地谢才　　一旦命终寿尽时

རང་སྣང་རྫ་ཡབ་དཔལ་རི་ཞིང་།

让囊鄂呀花瑞扬　　自现妙拂吉祥刹（铜色吉祥山）

རྒྱང་འདྲིག་སྤྲུལ་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ།

宗戒这波扬卡色　　双运化身刹土中

ཟླ་ལྷས་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ།

月利多吉那救玛　　身成金刚瑜伽母

གསལ་འཆོར་འོད་ཀྱི་གོང་བུ་རྡུས།

萨才怄戒贡哦热　　晶莹剔透光团中

རྒྱུར་ནས་རྗེ་བཙུན་ཡང་འབྱུང་དངས།

杰内记尊巴炯荡　　明观至尊莲花生

དབྱེར་མེད་ཚེན་ཐོར་སངས་རྒྱས་ཏེས།

瑞美亲波桑吉得　　无二无别正等觉

བདེ་དང་སྟོང་བའི་ཚོ་འཕྲུལ་གྱིས།

得荡洞波秋彻戒　　空乐双运之神变

ཡེ་ཤེས་ཚེན་པོའི་རོལ་བ་ལས།

益西亲波肉巴累　　广大智慧游舞中

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་བས།

卡色思坚玛利巴　　三界有情无一余

འདྲེན་པའི་དེད་དཔོན་དམ་བ་རྣམས།

真波得混大巴热　　最胜引导胜商主

རྗེ་བཙུན་པལྡན་དབུགས་དབྱང་གསོལ།

记尊班美哦拥索　　衷心挚诚而祈祷

གསོལ་བ་སྐྱེང་གི་དཀྱིལ་ནས་འདེབས།

索瓦酿各戒内得　　至尊莲师赐安慰

ཁ་ཅམ་ཆོག་ཅམ་མ་ཡིན་ནོ།

卡匝策匝玛因诺　　并非口头之言词

བྱིན་རླབས་ཐུགས་ཀྱི་ཀློང་ནས་སྩོལ།

辛辣特戒隆内奏　　祈赐智慧之加持

བསམ་དོན་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

萨敦哲巴匝德索　　一切心愿自然成

一旦我的寿命终结时，愿于自现境界中，自然呈现莲师的铜色吉祥山双运化身刹土，在此刹土中，

我的身体变成金刚瑜伽母。与此同时，在晶莹剔透的光团当中，明观至尊莲花生大士，您与正等觉佛陀无二无别，您自在显现空乐双运之神变，于广大智慧的游舞中自在放光度化众生，令三界一切有情无一余留地成就最殊胜的引导者及商主——佛陀之果位。衷心诚挚地祈祷您至尊莲师，赐予一切众生如是之悉地与安慰。

这并非只是口头上的言词，而是发自内心的祈祷，祈祷您以智慧加持，赐予每一个众生获得解脱，一切心愿自然成就（当然最主要的是解脱，此外的一切，得也可，不得也可）。

在这样念诵的同时，还应满怀深深的恭敬、虔诚的信心而观想：莲花生大士和颜悦色、慈眉善目、饱含悲悯的眼光注视……心间发射出热乎乎、金灿灿的红光，接触到自己所观想的金刚瑜伽母心间，她立刻变成了豌豆大小的光团，最后就像火星消失一样，伴

随着“踏哥”声向上飞窜融入莲花生大士的心间，在这种境界中入定。

（这里是自身金刚瑜伽母化成光团融入莲师心间，其他修法中也有上师化成光融入自己的。其实，自己变成光融入上师，与上师化成光融入自己没有差别。而且这样观想以后，都是在上师的智慧与自己的心无二无别之境界中安住。）

出定时，将一切显现观成上师的游舞。

所谓上师的游舞，并不是说“全是上师”，或者说上师就变成了那个样子，难看的、坏脾气的……不是这样，而应该是指：一切都是上师的化现。

比如，幻化师用很简单的资具作缘起物，便可以幻变出大象、骏马之类的，虽然显现了很多事物，但实际还是那些资具，是它的幻变而已。同样的道理，你所看到的一切色相，其实是上师幻化的色相；你所听到的一切声音，是上师幻化的声音；你所有的起心

动念，也是上师幻化的意识或智慧，虽然在你面前呈现了种种显现，但是归根结底，这一切的本体全部是上师，是上师幻现了这一切。

有了这种认识以后，当你再看到坏人时，就会有新的思考：“虽然他显得很坏，不过应该是上师的幻化，既然是上师的幻化，上师那么好，他却这么坏，那上师一定有很深的密意。”这样一想，你对他的不好的看法也就消退了。

修得好的人，就算遭受病痛、遇到违缘，也都能将它观成上师的幻化，是上师幻化出来增上自己修行的助缘。能这样观想，不仅不会苦恼，修行也会顺利。

那么，这是不是在将不清净的硬观成清净的呢？不是。是本体就是这样，当你真正认识了本性就会知道，其实自己的心跟上师的智慧本来就无二无别，所

见所闻也的确都是了义上师的化现。

因此，在平时的生活和修行中，就应当这样观想。只要随时祈祷上师（比如念祈祷上师的四句偈），常常观修上师瑜伽，那要获得这种境界，也并不是做不到的。

刚才在出定的时候，要先念诵下文作回向：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེར་དུ་བདག།

给瓦的噫涅德达　　我今速以此善根

དབལ་མགོན་ཟླ་མ་འགྲུབ་ཐུབ་ནས།།

花滚喇嘛哲杰内，　　成就怙主上师尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

昼瓦戒江玛利巴　　令诸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

得叶萨拉故巴秀　　悉皆安置于此地

愿我以此修持上师瑜伽的善根，迅速成就怙主上师如意宝您的果位，并将世间所有众生无一遗漏地全部安置于此究竟解脱之地。

或者念诵铜色吉祥山发愿文。这个愿文，以前我翻译过，是回向往生莲师刹土的发愿文。

第 134 课

2012 年 5 月 3 日

上节课讲到，回向时也可以念《铜色吉祥山发愿文》。

于一切威仪中修上师瑜伽

上师瑜伽不仅要入座修持，在日常生活的行住坐卧中，也应当时时修持。

比如，不论你要去哪里，行走时就将上师（或整个皈依境，或坛城）观想在右肩上方的虚空中，作为右绕的对境。这样一来，你走了多远，每一步也都成了转绕的步伐，功德非常大。因此，修行境界好一点的

人，不一定非得关起门来闭关、坐禅，即使是发心、做事，甚至是行走于大城市的街道上，也还是可以观修。

安坐时，你应该将上师观想在头顶的虚空中（如前所述的明观方法），作为祈祷的对境。这时候，你可以静静地观修，比如观想上师放光赐予加持等；即使在和别人交谈，也可以将自己的言语观成对上师的祈祷文……总之，不论你坐着做什么，上师始终在自己的头顶上安住。

享用饮食时，将上师观想在喉间，作为饮食献新的供养处。

这里观想的要点，就是显而无自性。不是以实执的方式，一定要观想在喉咙里具体某个部位，你只要很恭敬地想一下，在喉间、饮食的献新部分、供养上师，这样就可以了。对密宗生起次第稍有了解的人知

道，所有观想都应该去掉实执，不是有个特别坚固的东西，“就在那个位置”“他就坐在什么上面”……不需要这样考虑很多。

其实，当你明观上师的时候，不论观在头顶、喉间还是心间，随着意识的刹那刹那转变，上师莲师也会自在显现。因为莲花生大士无处不在，你观在哪儿，他就在哪儿。只是我们不观想而已，不观想的话，上师以及上师的加持，的确离我们很遥远。

因此，对任何一个修行人而言，与上师、本尊及诸佛菩萨相应的方法，就是靠观想。如果你能常常观想、时时忆念，那佛菩萨也就住在你的面前，恒时保佑你、守护你，刹那也不曾离开。否则，只是口头上念一念，心里从来不忆念、不观想，那除了种点善根以外，你所希求的加持或悉地，是很难现前的。

躺下时，要将上师观想在心间，作为所知入瓶的

摄要。“所知入瓶”是大圆满的术语，是说将一切万法就像融入宝瓶一般，融入自己心间的明点，最后明点也融入法界。此时就将上师观在心间，作为这一修法的摄要，在这样的境界中入眠。

不过，也可以根据自己的情况来观。如果觉得把上师观在心间不好观，就观在头顶，观想上师在你头顶的光圈中安坐，这样也可以。

依上师瑜伽将一切转为道用

总而言之，要依靠上师瑜伽将一切都转为道用。

我们现在修的是莲师的上师瑜伽，所以你首先应该将自己的住处，观想成真正的铜色吉祥山——莲花生大士的刹土，时时拥有这样的正念。并将一切显现，你的所见、所闻乃至你所得到的一切，都观想成上师的幻化，是上师的赐予……如果平时的见闻觉知

全都不离上师之相，那任何外缘都不可能伤害到你。

所以，如果你需要盔甲，上师瑜伽就是最好的盔甲，最好的护轮。

当然，在具体修持的过程中，要真正做到将一切转为道用，还是要做些切实的努力。所以，随时随地要铭记《前行备忘录》的教言：“归根到底一句话，把一切快乐痛苦，都看成是上师的自性。”

◎ 违缘及痛苦是上师为你尽除恶业

当你罹患疾病或者出现了违缘，比如房子塌了、生意不好、别人说坏话、发心不成功……遇到这种种不幸与痛苦时，要想到这是上师以大悲恩赐我尽除恶业的方便，应当满心欢喜，而不应生起断除之心。

当然，这也要修行好才做得到。修得差的人，好梦、好事认为是加持，“我昨天梦到上师啦！多好

啊”，异常欢喜。但身体一不好，发心过程中碰了鼻子，“为什么上师不加持我？我祈祷时想的就是‘千万不要碰鼻子……’”。

其实也不是这样。很多修行窍诀中说，上师总是根据弟子的根基，而给以相应的加持或调伏。比如，对某些人就赐予顺缘，令他各方面都顺利，修行增上；而对某些人就制造违缘，以此为他遣除业障及魔障。修行好的人，就在这些时候能体现出来，就算是得了癌症、住进医院，也能理解是上师的加持：“这肯定是上师的加持，让我后世的重罪在今生轻受了。”从而生起欢喜，满怀感激。

所以，对修行人而言，“坏事”不一定不好，一有不顺就认为是魔在制造违缘，就祈祷上师遣除，这样不好。

◎ 顺缘及快乐是上师的大悲所致

当有吃有穿、丰衣足食、幸福安乐，或者善法增上、修行增上、弘法利生事业等各方面都不错，处在顺缘中时，你也要认识到，这些都是上师的大悲所致，万万不可心生我慢、欣喜若狂。

但人在这个时候往往会自满，认为是自己的能力所致，自己修得不错：“你看，其他人修上师瑜伽没什么感应，但我就有很多验相。”

凡夫人就是这样，即使是做梦，做了好梦或梦到上师传授教言等，醒来很欢喜，很得意；但做了不好的梦就难过。像前段时间我就做了个噩梦。我梦到到处是人头，我提着一个人头在走，他的眼睛转个不停，当时我有点害怕……醒了以后担心自己会生病，就立即祈祷上师。但过一会儿一想：“也许是上师的加持吧？应该是加持。”不过，一边想是上师的加持，一边又不太乐意这个梦，观想了半天都转不过来。

可能很多道友也是这样，即使想到是上师的加持，但还是情愿做好梦，不愿意做恶梦，不愿意出现违缘。实际不应该这样。如果你能了解到，这些恶梦、这些违缘的确是上师为你制造的，那你应该欢喜。因为这正说明，像你这种人，只有通过为你制造违缘、设置障碍、让你生病，才能把你前世的障碍遣除。而你想要的顺利和快乐，机缘暂时还未成熟。这些道理，学过《修心七要》的人心中应该有数。

当然，有些人也确实很快乐，生活也安逸，做什么都顺利。但这个时候你也要知道，你的这些顺利和快乐，全是上师的加持，所以要心怀感恩，千万不要傲慢。

◎ 疲厌、沉掉等时观自心与上师无别

如果禅修时出现疲厌、沉掉等现象，要观想自己的心与上师的智慧成为无二无别，护持实相见解的自

相。能这样修持，是非常殊胜的。

有些人总想见上师，但当你修上师瑜伽，将自心与上师的智慧融汇为一时，稍许安住，其实就是见到了最了义的上师。形象上的上师——在你面前显现的上师的色身、照片或者梦见的上师，只是不了义幻化网，一种清净外相而已；当你安住在这种无别的境界中时，才见到真正的上师——与普贤王如来无二无别的根本上师。

我们每天课前的上师瑜伽后面，也给大家安排了半分钟的安住时间，在这个时间里，有缘的人可以天天见上师的面，这是真正的上师本来面目。这种会面，比你平时见上师的色身更重要。

◎ 多念莲师心咒

在护持这一境界的同时，要聚精会神地祈祷上师并念诵莲师心咒：

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ་བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ།

嗡啊吽 班匝ㄦ格热巴玛色德吽

这一莲花生大士心咒，按照龙钦心滴派的传统，传承弟子们每人要念一千万遍。从智悲光尊者开始，如来芽尊者、华智仁波切等，都是如此。

这样念一千万，意义是很大的。这三年以来，在座的基本每年都念一百万，这样也很好。闻思忙的人，一下子念完一千万有困难，但着重修行的人，我希望你们要精进。在修行中，以七句祈祷文为主，多修上师瑜伽，而且要把一千万遍莲师心咒念完。这样修完以后，莲花生大士及传承上师们的加持，一定会融入你的心，一切道障及违缘都会遣除。

现在城市里的很多居士也很精进，念完一千万遍的大有人在，念完两百万、一百万的就更多了，据我了解，最少的也念了十万遍。

我以前也说过，用人身修佛法的利益是最大的。平时该说的话要说，但如果是废话，说了也没有意义。所以，还是尽量将身口意融入佛法，多念莲师心咒。

如果真正能这样去修上师瑜伽，那么不论你见到人也好、魔也好，乃至万事万物都会显现为上师与本尊，所做所行都将成为善法，都将被转为道用，入于密宗的坛城中。

米拉日巴尊者的教言

当然，作为一个修行人，不论修什么法，都应该恒时护持正念来对治烦恼。下面讲一则天女向米拉日巴求法的公案：

◎ 八天女供食求法

至尊米拉日巴曾依照本尊授记，来到古通地区，住进一个形状似犀牛般的山洞里，修持光明禅定。

一天，洞前飞来一只大灰鸽，耳朵上带有金制环饰。它向尊者不住地点头、鞠躬、抖身，并且转绕多次，非常恭敬。然后就向一块清净无尘的大石坪飞去。尊者想：这一定是个天人。于是也跟着来到石坪上。石坪上堆着一大堆白米，大灰鸽衔着米飞向尊者，作供养状，同时又作出转绕和礼拜的样子。尊者看了非常欢喜，唱起了甚深的道歌。

唱完以后，大灰鸽又带来七只灰鸽，它们一起向尊者鞠躬点头、顶礼绕行。尊者问：“你们是谁呀？来到这里做什么？”鸽子们现出原形，原来是一群天女。那个带头的天女说：“我们是天界的仙女，因为对您十分有信心，特地前来求法，请您慈悲为我们开示法要吧！”

于是，尊者唱了一首无常及轮回痛苦的道歌[888]，劝她们利用逆缘修行。她们听了非常欢喜。

尊者问：“你们刚才为什么要变成鸽子来到这里呢？”

天女们说：“我们用天眼发现，您真正断除了世间的一切琐事，独居深山勤修禅定，所以对您生起极大信心，决定前来请示法要。但怕被罪业深重、怀有邪见的人看到，不利于您的修行，因此才变化成鸽身前来朝拜您。现在我们想请您到天上说法，不知您是否愿意？”

尊者说：“我将尽此一生留在人间利益众生。天界也是无常的，我要说的法，也无非是下面这些话，现在你们仔细听，如法去修持吧！”

888……世间之乐如草露，须臾欢欣速坏灭，特于美艳汝天女，形虽高雅不可恃……应知此生诸逆缘，实为良伴助菩提，我今回忆所受苦，一切逆缘及艰苦，于彼衷心实感恩。汝等亦应仿效我，观诸逆缘成增上。

于是尊者又唱道：“……天人善道之国土，虽现殊胜不坚实；可爱迷人之天子，相恋虽乐速分离。天人变化诸神通，享用虽丰堕落因……”

最后她们说：“像我们这样的无明众生，烦恼常随此心，恒不分离，请您慈悲传我们一个恒持正念对治烦恼的法门吧！”

尊者又唱道：“……精勤遮治外境扰，身口闲缓作庄严；恒持正念莫间断，简行少事作庄严……行住坐卧一切时，应观所现幻化空。”

天女们听了此歌，心生欢喜，雀跃恭敬，再度变成灰鸽返回天界了。

尊者给天女们讲的这些修法，主要是护持正念。如果结合这里修持及祈祷上师的道理，将上师瑜伽修圆满了，行住坐卧自然会处于一种清净的状态。处于这种状态，也就自然远离了世俗的业习。

◎ 行住坐卧转为道用之式

在米拉日巴尊者的其他道歌中，宣讲过几种转为道用之式，尊者说：

“我行显现转道用，六聚自解之走式。”

我在行走时，能将一切显现转为道用。我的走式，是六识聚——眼耳鼻舌身意六识全部自解脱的走式。

“若坐无伪本来住，精华实义之坐式。”

我在安坐时，无有任何改造，于本来之境界中安住。我的坐式，是密法中最究竟、最精要的坐式。

当一个修行人采用这种坐式时，他一安坐，便将上师观在头顶，将一切分别念融入智慧大乐中，这就是精华实义之坐式。有些修行有素的人，你一看坐

式，也能推出他有不共的境界。

“若食享用空性食，断除二取之食式。”

我在享用饮食时，唯独以空性为食，虽然在吃，但却毫无贪著，是断除能所二取的饮食之式。

“若饮痛饮念知泉，坚持不懈之饮式。”

我在喝水时，喝下的是正知正念的甘泉，采用的是坚持不懈、连续不断之饮式。

尊者的行住坐卧都能转为道用来修行，所以，他的生活方式与我们完全不同。我们的生活中有实执、有贪著，还要造恶业，很难与道相应。所以，这个时候应该多修上师瑜伽，当上师瑜伽修得比较圆满时，一切不离上师之相，不论在山上在城里，在车里在街上，在哪里都能将一切视作上师的加持与显现，这样修下去，修行自然会增上，生活也很快乐。在这种修

行人面前，除了上师的加持及赐予的悉地以外，不会有任何魔障。

但有些人在依止上师时，因为不懂这样去修持，像上面说的，好的时候认为是上师加持，稍不如意时就担心：“是不是上师不高兴？是不是上师舍弃了我？”甚至会疑虑：“是不是上师故意诅咒我？”

我认识的一个居士就是这样，她依止了很多上师，但同时也有很多顾虑，经常怕上师不高兴。后来我开导她说：“上师又不是一个小女孩，你不用担心。”她把这句话记住了。几年以后她对我说，在她听我传过的所有法中，这一句话对她是最管用的。她本来有很多担心，但一想到这句话，心里就宽敞多了。

其实真正的上师，怎么会有嫉妒、心胸又窄、动不动就不高兴呢？不会这样。以前我刚开始依止法王

时，也常常心存忐忑：“太亲近上师的话，上师会不会烦？还是不去吧。但不去的话，上师会不会想为什么我一直不去他那儿？”

不过，想来想去心也定了，既然上师是诸佛菩萨的化现，只要我尽心尽力地行持，上师也不会那么“小气”。当时我也安慰自己说：“上师又不是小姑娘。”当然，“小姑娘”也不一定都很计较，只不过人们经常这么说而已。

因此，修行时尽量去掉这些不必要的顾虑，只要你将一切视作上师的显现，一心一意修上师瑜伽，修行肯定会很成功。

灌顶的基本道理

不仅如此，踏上密宗金刚乘道以后，对于所破誓言进行酬补令其清净，并且有资格修持生圆次第、大

圆满等一切道，令修行不出现障碍、不步入歧途，以及令功德资粮与日俱增等这一切，归根到底都要依赖具德上师的能成熟之灌顶。

如颂云：“密宗未依灌顶无成就，犹如舟子手中无船桨。”修密宗的人不依赖灌顶，则不会获得成就，就像驾驶船只的人手里没有船桨，则无法航行一样。

又说：“未受灌顶无成就，沙子无法榨出油。”如果未得受灌顶则不会有成就，就像从沙子里榨不出油一样。

可见，在密宗金刚乘当中，上师的灌顶是非常重要的，一切悉地的来源都依靠灌顶。不过，即使经过了灌顶的一切形式，但是否就得到了灌顶呢？这一点需要考察。

◎ 灌顶的二因四缘

真实得受灌顶，要具足二因四缘，二因即相应因、俱生因。

一、相应因：受灌顶者自身诸根具足，风脉明点心等堪能，有听闻、接受等能力，也即自身的因缘必须具足。

二、俱生因：灌顶时所需的一切条件，像宝瓶、佛像、甘露等要具足，而且是经过具德上师开光及加持过的。

一般来讲，如果不观察合格与否，这两者都容易具足。但要具足四缘，相对比较困难，所谓四缘，即因缘、增上缘、所缘缘、等无间缘。

一、因缘：可以接受灌顶的法器，即具有信心及智慧的弟子。

一般来讲，外利灌顶[889]（即利益灌顶）要求弟子具有信心，而在内力灌顶（即能力灌顶）的五种灌顶中，听闻灌顶与修习灌顶，要有自利解脱的心；传讲灌顶与奉行事业灌顶，要有利他的心；金刚王权灌顶，要有自利利他的心。

所以，对接受灌顶的人而言，一定要具足信心和智慧，要有正见，同时也要了解密宗的重要性和殊胜性。否则，即便坐在灌顶的群体中，如果毫无信心，这样因缘不具足，也不一定能得到灌顶。

二、增上缘：是指具相的金刚上师。金刚上师是最殊胜的誓言，在灌顶中，作为金刚上师，本法的所有念修一定要圆满。比如，如果灌的是金刚橛的顶，那金刚橛的生起次第、圆满次第一定要修过，并达到如量标准，咒语要念诵圆满，而且最好亲见本尊，或者至少要在梦中见过。

889《大幻化网》中讲到五种灌顶：外利灌顶、内力灌顶、深密灌顶（即秘密、智慧、句义三灌顶）。

总之，作为灌顶上师，对密宗的见修行等各个方面，必须要有定解，而且要有一定的修行能力，这样才有灌顶的资格。

很多人常常祈请：“上师您给我灌个顶吧，我一直等着您为我们灌顶。”但灌顶不是那么容易的，不是每个上师都可以灌顶。不要说灌顶，就是讲密法，没有一定的把握之前，是不允许的。所以，对有智慧的上师而言，有些祈请是不会随意答应的。

三、所缘缘：具有殊胜能力的灌顶物、咒语、等持等，是所缘缘。这是弟子和上师都要具足的。

作为上师，灌顶时的观想一定要到位。比如作金刚萨埵的灌顶，根据仪轨，一层一层的观想以及咒语的念诵，乃至在运用宝瓶、甘露、水晶等灌顶物时，一个一个的观想次第都要圆满。而作为弟子，也要跟着上师的语言，逐一观想。

要做到这一条，其实是很难的。尤其是在语言不通的情况下，你也不知道上师是否有资格，他念完以后就说：“我给你灌了一个上师心滴的顶。”你也想当然地认为得到了。但是，他念的是“大自在祈祷文”，还是真的灌了顶？不好说。即使真的灌了，是否得到了？也不好说。

不说汉地人在语言上有隔阂，很难跟着观想，就是藏族的有些弟子，灌顶时也根本不观想。上师在上面念，他在下面玩，虽然念的是藏语，他也听得懂，但基本上是不观想的。

以前随法王去印度时，我发现那边个别上师在灌顶时是讲的。每一个道理都讲，讲完就让弟子们观，一层一层地讲、观，其实这样很圆满。否则，有些也只是结个善缘而已。

四、等无间缘：灌顶仪轨等这些次第，以前前为

因，而生后后故，前前的为等无间缘。

以宝瓶灌顶为例，到最终弟子得受灌顶之前，上师的行为要圆满，否则，离开前前的因，就不会有后后的果。首先是上师自己要修，修的时候，自己要入本尊坛城，观想在幻化的本尊前接受灌顶；自己得受灌顶以后，在为弟子灌顶时，沐浴、忏悔、进入坛城等做完以后，再观想本尊，为弟子作宝瓶灌顶：首先祈祷，中间真实灌顶，最后念咒语、将灌顶加持品融入弟子的身体等。这些结束以后，再进行后面的灌顶。

后面的秘密、智慧、句义灌顶也是一样，都要以前前作因、后后作果，这样前前的就叫等无间缘。离开了这个缘，比如缺少关键的条件，或者次第错乱，那就像议程不完美会导致会议无果一样，也会令弟子得不到灌顶。

以上简单讲解了灌顶的二因四缘。依此衡量，求灌顶的人虽然多，但是否都得到了灌顶，可能还要作些观察。

灌顶，就是令你的相续成熟，有了将来显现智慧的能力。但灌顶以后，是否就是成就呢？还不是。真正要获得解脱，还要有窍诀，还要修行。

比如，我得到了金刚萨埵灌顶，此时是被允许进入这个坛城，我的相续也因此堪能修习；而下一步，就是要听受窍诀，修行金刚萨埵法门。这就是所谓“能成熟的灌顶、能解脱的窍诀。”因此，没有灌顶则不能进入，但得了灌顶却不修，也无法解脱。

可惜现在很多人不懂这个道理。

“你得灌顶了吗？”

“我得灌顶了。”

“那你修了吗？”

“没修。上师没说，我也没修。”

就像这样，顶倒是灌了很多，这个上师也灌，那个上师也灌，但是不修的话，也解脱不了。当然，种子是有了，善法的滋润也算有了，但对一个修行人而言，从此之后的修行，对你所得灌顶这个法门的修行，才是最重要的。

以上略讲了一下灌顶的基本道理。

◎ 汉传佛教中也有灌顶

其实，灌顶在汉传佛教的教义中也有。如《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》[890] 中就说到了五种灌顶：光明灌顶、甘露灌顶、种子灌顶、智印灌顶、句义

890《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》云：“所谓灌顶者有其五种。一光明灌顶。谓诸佛菩萨放光加持。二者甘露灌顶。谓以部主真言加持香水。三者种子灌顶。谓部主真言想布字门遍身分。四者智印灌顶。谓部主所执契印加持。五者句义灌顶。谓部尊真言及思中义运用加持。”

灌顶。

以前有个别显宗上师说：“灌顶无用，灌顶是什么什么……”

其实这是不了解灌顶。如果去了解的话，即使不通过藏传佛教，从汉传佛教的经典中了解也是一样的。这些我在《密宗断惑论》里都讲过。

不过，即使是不了解，但因此造业就毫无必要了。比如有些上师说：“灌顶，就跟给弟子灌水没有差别。”这样说，显现上是造了业。当然，如果是菩萨的化现另当别论，否则的话，还是应该多作了解，避免这种不如法的语言。

◎ 基道果三种灌顶

如果从基、道、果上分，灌顶有三种：

一、在具有法相的金刚阿阇黎让我们进入坛城以后赐予灌顶，这叫做基灌顶。也就是我们平时在上师面前得受的灌顶。

二、依靠上师瑜伽，不观待他缘而自己得受四灌顶，这叫做道灌顶。就像前面讲的，莲师的身口意及心间发出四种光，融入自己的四处。

三、究竟果位（即十地末际）时，获得大光明或者深明无二灌顶，现前圆满正等觉，这叫做果灌顶。

如《华严经》云：“得法王位，无量自在，譬如世间，灌顶受职。”就如世间太子经由灌顶而得转轮王位一样，菩萨于十地末尾时，诸佛欢喜赞叹，并由心口放无量光芒加持菩萨，令其进入佛地，现前正等觉法王之位，无量自在。

在这三种灌顶中，就我们当前的修行来讲，果灌顶不太现实，而基灌顶的条件也不多，但道灌顶却可

以常常修习。比如，在早上起床或晚上入睡前，就可以观修莲师放光，融入自己的身口意，以此得受道灌顶。这种道灌顶非常非常重要！只要经常修持，心相续就会变得调柔、堪能，所以一定要长期修。

上师瑜伽不可缺少

总之，上师瑜伽也具有清净刹土、圆满发愿、成熟自相续三种不可思议的甚深要诀。一般来说，在实修正行时，所有的前行法都不能弃之一旁，尤其是观修生圆次第、大圆满等时，依靠上师瑜伽法而得受道灌顶，是每一座开始必不可少的殊胜要诀。

按理来讲，上师瑜伽是前行法，修了上师瑜伽，才能修生圆次第、无上大圆满。但如果是一个信心十足、誓言清净又精进的修行人，那么仅仅依靠圆满修行这以上的正道（上师瑜伽等加行法），也可以不观待正行法门而往生到妙拂吉祥山。

在以前的传记中，有些大德的确只听过《前行》，但后来也往生莲师刹土了。甚至在《密宗成就略传》中还记载，有些就依靠加行，没修过正行，也获得虹身成就了，这种公案很多。

而到了那一清净刹土以后，在那里，通过四种持明之道，将会比日月运行还迅速地获得普贤王如来果位。

以上把“上师瑜伽实修法”讲完了，这是一个非常甚深的法要。不过，对每一个人而言，你能从中获得多少利益，就看各自的重视程度了。

一定要重视《前行》

不仅是这一引导，其实整部《前行》，都是一定要重视的。

今天，学院一位堪布从外面一老修行人那里，借了一本藏文《前行》。他着急复印，就找到我，我让复印室给他印了。印完后我翻了一下，一百多页，个别教证旁边有一点注解，他就是为了这个才印的。

我问他为什么这么着急。他说，那个老修行人把它当生命一样，要求两三天必须还给他。

我听了很感慨，心想：藏族很多修行人的确重视《大圆满前行》，像以前玉科喇嘛的弟子、托嘎如意宝的弟子，都是如此。现在这个《前行》的法本，只是多了一点注解而已，他们却看得如此珍贵。可我们不同，以降魔胜利洲为主的众多汉族弟子，只是对《上师心滴》等高法感兴趣，一说到《前行》，很少有人重视。

后来我又想：假如这次讲《前行》我用的是藏语，毕竟花时间找了教证，公案也从佛经里找了出

处，这么广泛的讲解，从华智仁波切著书之后，在藏传历史上恐怕很少。也包括以前十二册的《入行论讲解》，印度和藏地广讲《入菩萨行论》的很多，但那个讲记恐怕也算最广的一个了。如果这些都用藏文讲，由藏文编辑整理出来，那我在藏地肯定就“出名”了。

不过可惜的是，现在为你们汉地讲，你们虽然人多，但大家只重视灌顶、高法甚至气功，对《前行》《入行论》，都不太重视。我没有看到一个人随身带着《前行》，也很少有人关注《前行》里的教证及公案。

所以，我很佩服刚才说的那个老修行人，他把书借给那个堪布时，一再叮嘱：“两三天一定要还回来！千万别弄脏了，别弄丢了，丢了的话，那跟我自己死了没什么差别！”可是我们有些道友，一听说有人借《前行》，很开心：“你要借？不用借，你就拿走吧，

没事没事，反正我也觉得它太重。你拿去，不用还了。”

会不会这样？也许是我的邪见，也许真是如此。

但不管怎么样，《大圆满前行讲解》会出十册，出了以后有没有人看，我不知道。如果是藏文的，当我们这群人离开人间以后，它可能会被收集起来，做成珍贵的专集。但汉地这样那样的书太多了，再加上历史原因，重视前行法的人不多。不说外面的人，就是课堂上听《前行》的人，表情也是一般般。从表情上，还是能看出有没有信心的。

我今天之所以要讲这些，也说不上失望，只是心里确实有一种不同的滋味。这种感觉，也许对，也许也不一定对。

法本及光盘制作上的建议

还有一点我要说的是，在有些光盘、法本的制作上，很多道友非常努力，对此我非常感谢！

不过，在文字校对及视频制作上，相关道友之间应该作些沟通，有些执著是可以理解的，但在执著的同时，为了统一风格，让其他有智慧的人参与校对，也是很重要的。

那天我在校对一篇自己讲的藏文稿子，校完以后没有十足把握，于是让另外两三位堪布再校。这样再校、再调整，最后不论是准确度还是连贯性，才比较满意了。

因此，我知道你们很负责，但负责的人往往会执著：“这是我做的，谁也不能碰，也不准看。如果你看了，我就怎么怎么……”

也不需要这样。应该像中观和因明的辩论一样，把自己的作品拿出来，让智者们聚在一起，发挥不同的智慧分析一下，这样很好。当然，各人的创作风格不同是正常的，但从不同角度作些调整，面对面地辩论一下，也是有必要的。

但有些道友不敢面对这些，有的是怕人看、怕人说；有的是不愿说，怕得罪人，“万一他不发心了怎么办？”“万一他生气了怎么办？”……

其实也没关系。我们共同制作的这些光盘和法本，在我们这一代人离开以后，如果有诸佛菩萨的护持，应该还会在一段时间内流传于世间。因此，为了现在以及未来道友们的学习，一方面我们要尽心负责，一方面也要有些交流，甚至辩论。

总之，对于大家的努力，我是很感谢的。这次讲解《大圆满前行》，是我讲得最广的一次，是第

一次，应该也是最后一次。像这样几年讲一遍《前行》，以后可能不会有了。但无论如何，在我一生的历程中，这是非常有意义的一件大事！

丁三（传承上师简历）分三：一、如来密意传；二、持明表示传；三、补特伽罗耳传。

内三续之传承：传讲《大圆满前行》时，为了使听法者心生欢喜等，一般而言，上师都会详略适当讲述以内三续瑜伽为主佛法起源历史的传统。

在这里，也简明扼要地进行陈述：被一致共称的前译（宁玛派）内续生起次第玛哈约嘎、圆满次第阿努约嘎、大圆满阿底约嘎的法脉流传可以分为三种，也就是如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。

戊一、如来密意传：

从初佛本师普贤如来无量大悲神变之中，显现诸佛的刹土、讲法圣境以及四身本师。本师在和自己无别的五身[891]任运持明、浩瀚如海不可思议的佛众眷属（也包括文殊、观音、普贤等诸大菩萨）前，虽然没有通过词句、表示的方式宣说诸法，但在无勤任运大悲自证智慧自相光明性中，却以无言的方式而宣讲，使诸位眷属（十方佛等）现前了无倒实相密意，断证功德与本师成为无二无别。

对于不具有这般彻悟真如缘分的眷属，佛陀则以其他阶梯道乘的方式加以宣讲，其情形为：

总的来说，在不可思议的世界中随机度化、示现无数化身而饶益众生。如《大乘密严经》云：“以诸众生类，所乐各不同，佛以种种身，随宜而应化。”意思是，因为众生的根基、意乐各不相同，所以佛陀便显现各种身相——不仅有人或旁生等有情相，也有

891 五身：旧派密乘经典所说二十五果法之一类：法身、报身、化身、不变金刚身和现证菩提身。

桥梁、大路、路灯等无情相，以此相应而作度化。

分别而言，则是以六能仁化身的形象，来调伏六道所化有情。所谓六能仁：天界是帝释能仁，身相为白色；阿修罗道是正信能仁，身相为绿色；人间是释迦牟尼佛，身相为黄色；旁生道是狮子奋迅能仁，身相是蓝色；饿鬼界是焰口尊者，身相是红色；地狱道是中阴法王，身相是黑色。这六能仁在《闻解脱经》里有广说，其实都是佛陀的化身。

尤其在这个南赡部洲，释迦牟尼佛在人间天境中依次转了三次法轮，宣说了因乘的经、律、论，以及密乘外续的事、行、瑜伽部。如颂云：“调伏贪惑对治法，佛说律藏二万一，调伏嗔心对治法，佛说经藏二万一，调伏痴心对治法，佛说论藏二万一，同调三毒对治法，佛说密藏二万一。”

从这个教证来看，不承认密宗是没有道理的。就

像我以前在一个问答中讲过：若是不承认密宗，所谓八万四千法门则不齐全；而若是承认八万四千法门，那密宗也应该承认。

这个道理，其实在汉地的经典里也有，如《大方等大集经》（第 29 卷）云：“欲行者二万一千行，恚行者二万一千行，痴行者二万一千行，等分行者二万一千行。观如是众生八万四千心之所行如实而知，随其所应而为说法。”

希望大家记住这个教证。

它的意思是，贪心行者有二万一千心行（即心的造作），嗔心行者有二万一千心行，痴心行者有二万一千心行，贪嗔痴等分行者有二万一千心行，佛陀观察所有这些众生的八万四千心之所行，如实了知以后，便根据其根基相应宣说了八万四千法门。

这里没有分开说经、律、论及密藏的各个

“二万一千法门”，但意思应该是一致的。这部《大方等大集经》，广本共 60 卷，除了宣说六度、空性以外，还宣说了密教、陀罗尼等教义。是在昙无谶所译 30 卷本的基础上，又加了《日藏经》《月藏经》等零散经典以后，合集而成。

总之，所谓如来密意传，实际上是佛陀内部之间的一种交流或说智慧传递。对于无法如是传递的六道众生，则显现为六能仁，宣说相应法门进行度化。

特别对我们人类来说，贪心重的，佛陀为其宣讲了戒律；嗔心重的，宣讲慈悲心等大乘经藏；痴心重的，则宣讲对法（阿毗达磨）加以对治。可见，贪嗔痴不等、偏在一个上面的人，你不一定非要学密法，单学戒律，或者单学经、论就可以，而贪嗔痴都重，或说三者基本平等的，这种人最好学密法。

所以，不是所有的人都要学禅宗，也不是所有的

人都要学密法，佛陀说了八万四千法门，每个众生可以根据自己的根基，修行相应的法门。

以上我们以很简单的方式，对如来密意传作了了解。

第 135 课

2012 年 5 月 7 日

按照龙钦宁提派的传统，《大圆满前行》讲到上师瑜伽时，都要讲一下传承上师的历史，前辈大德们都是如此。所以，作者华智仁波切在此也将三大重要的传承渊源，作了简单叙述。上一堂课讲了如来密意传，今天讲持明表示传。

汉传佛教与藏传佛教一致

这三大传承，其实汉传佛教中也有。像如来密意传，只是不这么称呼而已，但道理上也有这种理解；持明表示传，在禅宗的历史及公案中，多数成就者就

是依着一种表示而开悟的，和这里也并无不同；补特伽罗耳传，即口耳相传，汉传佛教也是如此传承下来的。

可见，汉传、藏传并无不同，只是以往我们不太了解而已。为了让大家了解这一点，在讲《前行》的过程中，很多道理及名相，我都是结合汉传佛教的教理来解释的，从开头到现在，都是如此。这样宣讲就是为了让大家知道，其实各宗各派是相通的，是一体的，并不是藏传佛教是一套，汉传佛教是另一套，二者水火不容。

当然，对一个真正的瑜伽士或开悟者而言，这些都不会矛盾：佛陀的教法开立多门，不过是巧施种种方便而已，途径不一，但归宿却不异。

同样，前行和净土也是如此。最初我开设了前行班，后来想暂时讲点净土，就又开了净土班，原以为

可以将它慢慢归入前行班里，但到目前为止，已经近六年了，还是没有归到一起。为什么呢？因为他们把前行当密法了：“如果是净土班，我们继续学下去，但如果成了密法班的话，谨慎起见，我们只有退班了。”很多净土宗道友，到目前为止还是这种态度。所以不得已，我就开了很多班，净土、前行、因明，一个人做很多班的老师，还是挺难的。

但这是什么原因导致的呢？就是个别有影响力的上师，因为语言不慎造成的。可能自己学的是净土，对其他的也不太了解，这样一来，他的一些观点，就使相关很多人都受到了影响，以致现在我们想尽一切办法来扭转他们，都很困难。

所以，这次讲《前行》，我就尽量用汉传佛教的教理来印证。

戊二、持明表示传：

佛陀授记密法将出世

持明表示传是如何产生的呢？释迦牟尼佛临近涅槃时曾经预言：无上密法日后将出现于世间。

无上密法有两部分：一部分是释迦牟尼佛显现为金刚持的形象，亲口宣说的，像《时轮金刚》《密集金刚》等众多法要；还有一部分，佛陀在世时并未宣说，但授记它未来将出现于世。

这个历史，学习、研究密宗的人一定要知道。就像禅宗，如果你不了解它的历史，不了解这一宗派传承上师们的行持，那对它的法要以及将会获得何种境界，就会有些怀疑。所以，学密法的人也要先了解它的来源，当你了解到它的来源如此清净时，有正见的人也就不难接受了。

佛在《胜乐后续》中明确地说：“我趣涅槃后，二十八年时，三十三天处，教主胜心天，降临于人

间；赡洲东方隅，人中具缘种，名为国王匝，出现祥预兆；扎谢坚山[892]上，金刚手现前，传授五圣贤[893]，罗刹境主（莲花生大士）等。”这样作了授记以后，佛陀便示现涅槃。

释迦牟尼佛说：我涅槃后第二十八年，三十三天的教主胜心天子，将会降临于人间；在南赡部洲东方的人间，会出现具有殊胜因缘的国王匝，在他的梦里将出现种种瑞兆；在扎谢坚山，金刚手菩萨现前，将密法传授给五圣贤及莲花生大士等。

扎谢坚山，即玛拉雅山，位于现在的斯里兰卡，佛陀曾经在这里宣说过《楞伽经》。《敦珠佛教史》中说：“此山具足一切山之体性。”乃至对山上、山间以及各方，都描写得很细致。以前我见过一张照片，说是玛拉雅山，是密法最初弘扬之地，但现在已

892 扎谢坚山：即玛拉雅山。玛拉雅，梵义译为香山，药都善见城西一山名，盛产岩精、寒水石等药物。

893 圣种五贤：妙称天、安止龙王、流星面药叉、慧方便罗刹和离遮族人无垢称等五。

经成了世界上著名的旅游胜地。

就在这座山上，金刚手菩萨把密法传授给五圣贤。五圣贤的身份，分别有天人、龙王、夜叉、罗刹、人。这五位“代表”当时首先接受了密法，后来又传给了罗刹境主。有大德说，此处的罗刹境主，就是对莲花生大士的授记，因为莲师后来的确成为了罗刹国的境主。

与佛的授记相吻合，佛涅槃后二十八年，无上密法的生起次第玛哈约嘎、圆满次第阿努约嘎、大圆满法阿底约嘎，果然分别出现于世。这一开端，距今也已 2500 多年了。

玛哈约嘎兴盛的历程

其中，玛哈约嘎的所有续部，是在本师释迦牟尼佛涅槃后二十八年时出现的。当时国王匝梦见七种

梦兆[894]，并在自己的皇宫上，得到了许多用琉璃溶液撰写在金纸上的密续经函，以及一尊一肘高的金刚手佛像。

国王匝通过祈祷而通达了其中的《面见金刚萨埵品》，随后依靠这一品与金刚手佛像，修行六个月（有说七个月），最后现见了金刚萨埵，并得到加持，从而对所有经函的意义通达无碍。从此以后，生起次第也即玛哈约嘎，便逐步在人间弘扬开来。

这一历史，其他佛教史中有广说，这里只是象征性地讲一下。

阿努约嘎兴盛的历程

阿努约嘎兴世的历程：也是在佛陀涅槃二十八年

894 七种梦兆：一、梦到身语意所依入于自身；二、降下珍宝经函；三、与众研讨佛法；四、受到众人赞叹；五、广造佛塔；六、降下珍宝；七、得成佛授记。个别史书对七种梦境的说法略有不同。

时，圣种五贤在玛拉雅山顶，观想十方诸佛而悲切地祈祷：“呜呼哀哉极悲切，导师日光若隐没，世间黑暗孰能除……”意思是，悲哀啊！导师佛陀的日光已隐没，世间的黑暗谁能遣除。以此念诵了二十三句悲哀词[895]。

结果所有善逝劝请密主金刚手道：“密主金刚汝谛听，昔日誓甲岂舍弃？不知世间痛苦欤？汝以悲心降人间，当除世间之忧苦。”意思是，密主金刚你谛听，你曾发下弘扬密法的宏大誓言，难道要舍弃它吗？难道你不知道世间的痛苦吗？你现在就应当兴起悲心降临人间，弘扬密法，解除世间众生的一切痛苦。

密主应允答道：“无始亦无终，吾未舍誓言，今依佛劝请，吾亦显神变。”我的誓言无始无终，我也从未舍弃过，现在依照诸佛的劝请，我立即显现神变

895 二十三句悲哀词：此二十三哀词在《集密意续》中有详述。

于人间弘扬密法。

说罢，便降临在玛拉雅山顶圣种五贤的面前，为他们宣讲《集密意续》等续部。

藏传佛教前译派（宁玛巴）有三大心要——经、幻、心：心，是大圆满；幻，是《大幻化网》；经，即是《集密意续》。很多上师在劝导他人修持时，都提到这三大心要。当时密主金刚手为五大圣者宣说的，就是其中的《集密意续》等。

此外，密主又到西方邬金刹土达那够卡洲，为金刚手的化身（也有说是金刚萨埵的化身）极喜金刚，宣讲了《吉祥密续》《窍诀续》《普巴续》《佛母续》等。他们也一脉相承，一直传给邬金莲花生大士，之后逐渐兴盛起来。

阿努约嘎的弘扬有两条途径：一是密主金刚手传给五贤者，从他们再传开；二是金刚手传给极喜金

刚，极喜金刚再辗转传至莲花生大士。所以，在这一传承当中，也有莲师。

大圆满传承上师的历史，以前我也译过一些，像《上师心滴》里就有，《闻解脱》里也有。

阿底约嘎兴盛的历程

这里特别要讲述的，是窍诀阿底约嘎兴世的历程，这一历程分天界与人间两种。

◎ 阿底约嘎在天界弘扬的情况

首先，讲一讲在天界弘扬的情况：

三十三天的天王护贤，从他的心间意化出五百天子。其中，长子普喜藏的智慧、技艺，在所有兄弟中独占鳌头，他常常喜欢独自一人在禅房中静修、念诵金刚密咒，在天界中被誉为“胜心天子”。

天子在水牛年出现四种梦兆：一、梦到一切如来光芒四射、普照十方，光芒之中六能仁旋绕众生，最后融入他的顶髻中；二、梦到自己一口吞并梵天、遍入天、大自在天；三、梦到空中日月出现在自己的手掌中，随即光辉遍布整个宇宙；四、梦到从空中的宝云中降下甘露妙雨，一时间便呈现出草籽发芽、森林茂密、宝苗成长、鲜花绽放、果实累累的繁荣景象。

清晨，天子将梦境原原本本地向天王陈述。

帝释天王赞叹道：“唉吗吙！无勤佛法精华出现时，三世佛陀化身菩提心，十地自在世间殊胜灯，天境庄严之您诚稀有。”奇哉！无勤的密法精要出现于世时，三世诸佛的化身菩提心（即胜心天子），您是十地自在，是世间明灯，是天界之庄严，您实在太稀有了！（无论天上还是人间，圣者的出现都是非常罕见的。）

天子的第一个梦境，预示着他将受持大圆满心要

以及诸佛的密意，成为法太子。

以前法王如意宝在讲《法界宝藏论》时说过：“我们喇荣圣地，不是自己赞叹自己，大圆满教法就掌握在我们师徒手里。”当时法王要求辅导《法界宝藏论》，很多人起先不敢，但法王说：“我有把握，三大护法神完全开许你们辅导。”这样大家才敢辅导。

其实像大圆满这样的甚深密法，并不是谁都可以弘扬的。不管是哪一位上师，没有一定的把握，只是为了达到种种目的而去弘扬，效果不会好。再加上，如果没有得到诸佛菩萨的密意，对他人无益不说，还会给自己带来诸多的不吉祥。

第二个梦境，预示着慑服一切魔众、彻底根除贪嗔痴三毒。他吞下的三大天王，就代表魔或贪嗔痴。就像我们设计的大鹏金翅鸟，嘴里含着三条蛇的，分

别代表贪、嗔、痴；而只含一条蛇的，就象征所有烦恼。因此，如果你梦到了吞毒蛇，那就是断除贪嗔痴之相。

第三个梦境，预示着遣除所化众生内心的愚暗、燃亮正法之灯。

第四个梦境，预示着将以自然大圆满的甘露水遣除烦恼的酷热，并且弘扬无勤任运自成大圆满之果乘。

胜心天子的这四个梦，完全是自他二利圆满的象征。对我们一般的修行人而言，其实有时也可以通过梦来观察自己的修行。这个道理，《大乘四法经》里介绍了很多。

比如，当你出现烦恼障时，有四种梦：梦到毒蛇扰乱；梦到群兽发恶声；梦到落入盗贼的险难中；梦到自己的身上被尘垢所蒙。

当你陷在业障中时，有四种梦：梦到自己堕入大险地；梦到高低不平之路；梦到弯曲回旋之道；梦到迷失方向并出现惊恐怖畏。

如果你当见如来，也有四种梦：梦到月亮出现；梦到太阳出现；梦到莲花开放；梦到大梵天王威仪闲寂。

……

《大藏经》里对于梦的解释，有些确实有它所表示的意义，但有些也不过是类似白天的习气而已。作为凡夫，可能不会有天子这样的梦，多的不过是“日有所思，夜有所梦”，好的、坏的层出不穷，一一说出来也没什么意义。因此，修行人不应特别耽著这些。不过，从修行的角度，对好梦、恶梦的象征意义作些了解，也是有必要的。

在天子梦到这些的同时，三世诸佛对此非常重

视，他们集聚之后劝请金刚萨埵：“具有珍宝神变者，当启所化所欲门，无勤令其具珍宝。”意即具有珍宝的神变者啊，您一定要为所化众生，开启他们所需要的一切修行之门，令他们无勤之中便能具足大圆满之如意财宝。

通过诸佛劝请后，吉祥金刚萨埵心间出现如意宝自燃轮，交付给金刚手尊者，并且嘱咐说：“于诸眷属当宣说，无二智慧之密意，无为无勤本来佛，共称大中观之道。”意思是，你应当为一切有缘的眷属宣说无二智慧之密意，也即，一切法本来无为也无需勤作，一切众生本来即是佛陀，这就是本来清净的密意，是无上大圆满之道。

（在座的人当中，了解、修过大圆满的不用多说，对自己心性本自光明的道理，应该是非常清楚的。）

金刚手尊者应允说法，并说道：“金刚萨埵大

虚空，本非词句之行境，我今宣讲极困难，然以词句诠释言，为令未证者证悟，如应救度瑜伽者。”尊者说，金刚萨埵大虚空（如《法界宝藏论》《普作续》等所说），本非言语词句的行境，若是让我直接宣讲极为困难。但是，为了让未证悟此义的人证悟，我还是要运用词句诠表、解释密法的窍诀，相应救度那些有缘的瑜伽行者。

其实自古以来，密法所饶益的，都是那些具足信心的人，而不是所有人。那些不具有信心的人，因为前世累积的善根浅薄，即使学了密法，也不见得今生就有利，甚至有些还要生邪见，并因此堕入恶趣。

但对具足信心者来讲，密法的一句一字，似乎都非常熟悉，见闻以后也非常欢喜，是一种说不清楚的熟悉和欢喜。这种人，藏族中有，汉族中也有，乃至西方等很多国家及民族中都有。

这里所谓“如应救度”，就是对这些自然具足欢喜及信心的人，作不同的、相应的救度。

亲口答应之后，金刚手尊者前往东方金刚光明刹土，金刚密如来等金刚部尊众前，南方珍宝光明刹土，珍宝光明如来等珍宝部尊众前，西方莲花光世界，莲花光如来等莲花部不可思议尊众前，北方清净成就刹土，成就光明如来等事业部无量尊众前，以及中方离边刹土，毗卢遮那佛等真如部之众多佛前，听受了稀有佛法精华无勤自然密意、超越因果的法门——阿底约嘎的意义[896]，断除了增益。吸取了诸佛密意的营养之后，知晓在三十三天具九股金刚杵之中柱的尊胜宫中央宫殿里，居住着堪为密法法器、具缘之士胜心天子，于是前往尊胜宫。

当时，胜心天子在中柱顶的九股金刚杵上，设置

896 堪布讲到此处时说：“金刚手菩萨到处去闻法，只是显现，并不是自己不懂，非得东南西北地去听课。因此，作为后学者的法师们，在给人传讲佛法时，也应该再三地到善知识面前得受法要，了解你所要讲的法门，这个很重要！”

璀璨珍宝组成的宝座，请金刚手尊者入座，撑起各种珍宝组成的伞盖，供养众多天物供品。

金刚手尊者以诠表的方式，授予胜心天子王权金刚瓶圆满灌顶，并传授了十部窍诀幻化续，又在时际刹那中，圆满宣讲了七个灌顶、五种窍诀、单扎续等诸多窍诀，随后赐予灌顶，令他成为法王继承人，并说：“此乃稀有精华法，传遍三十三天已，愿您复化喜金刚，此法广弘赡洲中。”意思是，这是最为稀有的无上密法，在传遍三十三天之后，希望您再幻化为极喜金刚（嘎绕多吉）的身份，将此法广弘于南赡部洲。

◎ 阿底约嘎在人间起源的历史

在印度西方邬金空行母地区的达那够卡洲，革扎湖畔金刚洲洞的领域内，有一座百花争艳、赏心悦目、环境幽雅的园林，国王鄂巴绕匝与皇后光明具光

母生下一女，取名为花明。

花明公主具足妙相，天生心地善良，有着强烈殊胜的菩提心，朴实无华、谨慎稳重，舍弃尔虞我诈、放逸无度的俗世生活而出家为尼。（一个真正的出家人，在离开世俗生活以后，心境是非常清净的，自古以来都是如此。当然，除了一些人为的影视刻画以外，鱼龙混杂的情况确实也有：不信佛但穿上了出家衣，没有出离心、菩提心，只是逃避世间而进入佛门……但这种毕竟是少数。）她出家以后，比丘尼戒守护得纤尘不染，与随同的五百比丘尼眷属一起居住。

水牛年藏历四月初八的黎明时分，公主进入梦乡：梦到诸佛放射光芒形成日月，太阳从自己的头顶向下融入，月亮从足掌心向上融入。

当清晨醒来的时候，公主的相续中生起了证悟，她来到革扎湖畔进行沐浴。

正在这时，金刚手尊者幻化成一只天鹅王，使胜

心天子融于“吽”字中，接着幻现为四只天鹅，从天而降前来沐浴。之后三只天鹅又飞到空中，而密主所化现的那只天鹅，用喙触碰花明公主胸间三次，并射出一个光辉灿烂的“吽”字，融入公主的心间后便飞走了。

公主对此甚感稀奇，于是便向父王和眷属们讲述了事情的经过。父王也惊奇不已，并且欢喜地说道：“难道要诞生一位佛的化身吗？”

于是对公主百般关怀，命属下尽力承侍，为她举行广大佛事。

公主没有出现任何怀胎的迹象而度过了九个月。一天，她的心间出现一个光彩夺目的九股金刚杵，化现成一位具足相好的小童子，只见他右手执着金刚杵，左手持着珍宝手杖，朗朗背诵起《金刚萨埵大虚空续》等经续（他一降生即能背诵，这是用习气说明前世存在的

明显例证。当然，作为佛菩萨的化现，背诵续部是非常轻松的）。众人喜出望外。国王请来婆罗门相师为他看相。

那位相师极其惊诧地说：“这是一位圣者的化身，一位殊胜大乘教主诞生于世了。”

（印度婆罗门看相很厉害。不仅是古代，听说现在也有，在印度的个别地方，孩子一降生，都会请婆罗门去看相。）

正因为众人喜悦到极点，以及他的手中持有金刚，所以为他取名为极喜金刚[897]；又由于众人皆大欢喜，因而又叫做喜金刚；由于众人笑逐颜开，因此也称笑金刚。

（另有一种传记说，比丘尼做了个梦，十月之后便生下一子，惊恐之中，她把孩子埋进灰洞里。当时，灰洞里呈现了很多瑞相。三天以后再去看时，结果孩子站立在那里，面带微笑。于是又把他抱回来，精心养育。

897 极喜金刚：藏音嘎绕多吉；喜金刚为吉巴多吉；笑金刚为呀巴多吉。

待长至 7 岁时，他请求母亲允许自己与班智达辩论。结果在与五百班智达辩论过程中，他的提问，班智达们无人能答；而班智达们提的问题，他却全都对答如流，最终大获全胜。当时国王欢喜万分，赐名嘎绕多吉。

嘎绕多吉是我们大圆满传承中，在人间弘扬的第一位祖师。在大圆满传承祖师的祈祷文中，先是普贤王如来，之后是金刚萨埵，接着便是这位殊胜化身。）

在他登基之时，密主金刚手尊者亲自降临，在时际刹那中，完整传授给他王权圆满宝瓶灌顶等所有灌顶、九界二万卷等所有续部窍诀，并赐予极喜金刚成为教主的灌顶。

（当时，密主金刚手菩萨也亲自为嘎绕多吉传授了大圆满的六百四十万偈颂，也即大圆满的十七续部。这十七个续部，分为根本续与分支续，根本续即《一子续》，是所有续部之根本，得过灌顶、修过加行的戴在身上，不会堕入恶趣。可见，大圆满有很多殊胜功德

及加持威力。）

灌顶之后，密主金刚手嘱咐诸位护法神竭诚协助、尽力护持佛法。

（从嘎绕多吉、西日桑哈以来，阿仲玛等三大护法神为主的众多护法神，都承诺保护密法。不仅保护密法，而且还保护所有如理如法修持密法的人。既护“法”，也护“人”。其实，在我们修行密法及弘扬密法的过程中，护法神的帮助与护持，是非常重要的。）

极喜金刚依靠无勤大圆满，而在刹那间成佛。后来，他的窍诀——三大教言，全部留在文字上，令无数后人有机会修行大圆满的无上法要。

第 136 课

2012 年 5 月 10 日

无上密法的三大传承是，如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。现在正在讲持明表示传。这一传承中的阿底约嘎，分天界与人间两条脉络，天界的讲完了，人间的讲到了极喜金刚的诞生及成佛。

极喜金刚（嘎绕多吉），是大圆满在人间的第一位祖师，就像汉地禅宗的达摩祖师一样。这个故事昨天讲得很略，想要详细了解的，可以翻阅《印度佛教史》[898]、《白史》、《红史》以及相关的密教史等，这些史书对于各个祖师的年代及事件，从不同角度作了解释，有兴趣的可以看看。

898 此《印度佛教史》为多罗那他尊者所著。

上师瑜伽以实修为主

这次讲《前行》，历史只是顺带着讲一下，我们也不是要研究历史，或者考证什么、发表什么文章，这些都不是。我们是以实修为主，以窍诀为主。

尤其是这一上师瑜伽的修法，最关键的就是要修持，而且要念莲师心咒一千万遍。这个才重要！讲这部《前行》，从开始到现在已经历时三年左右，期间也要求大家每年念一百万莲师心咒，如果这样做了，而且能坚持念完一千万遍，那传承上师的加持，就一定会融入你的心。

当然，这还是要下些功夫才行。如果是在古代，修行人除了闻思修行，基本上没有世间杂事，所以一般修行都很彻底。虽然那个时候传播佛法不容易，要让佛法翻越一个山沟、一个区域很费力，即使是著名的全知无垢光尊者、宗喀巴大师，他们的事业正式展

开，其实也是几百年以后的事。但古人有个特点，一旦得到佛法，便非常专注，非常用心。

不仅是闻思、辩论、修行，念经也是一样。念再长的经，比如像《闻解脱经》，一念就是四十九天，但他们毫无疲厌。前段时间在跟几个法师商量事情时，大家都一致认为：现在的出家人恐怕不愿意这样了，从早到晚，天一亮就开始，一直念到天黑。而且不是一天，是四十九天。这种毅力，对现在人来讲很难说，但古人的确是有的。

不过，现在也有现在的便利，你要传播佛法，一瞬间就能传遍全世界。所以，发了大乘菩提心的道友，在你自己实修的同时，有能力的，也要利用这些来利益众生。这些条件用不好，比如用网络来传播邪知邪见，就会很快蔓延于整个世界；用得好的话，比如用来传播佛法、传播对人类今生来世都有利的思想，也很迅捷。

迅捷的好处，就是可以让很多人当下享受到佛法。不过，现在人看得多、听得多，想得更多，身处如此繁华的世界，让他完全专注于佛法，也是很难的。

而要超越这些，唯有依靠强有力的加持——传承上师的加持。只要你以恭敬心、信心长期祈祷，到了一定的时候，上师的加持自然会融入你的心相续，那时候，不管你修任何法门，都会非常容易。没有上师的加持，修行就像秋冬时节的大地，你如何想生长万物，也不可能；而一旦有了上师的加持，心便会如春天的大地，生发任何善法苗芽，都很容易。因此，上师如意宝常常强调的，就是传承上师们的加持。

当你对传承上师们有所了解，同时也经常祈祷的话，那你自然会生起信心。那时候，当你看到他们的法相，当你闻受他们乃至一句的教言，都会当如意宝一样恭敬顶戴，这样一来，你的相续也自然而然会获

得殊胜利益。

下面继续讲课：

持明表示传在人间弘扬之历史

◎ 蒋花西宁求法并成为教法结集者

当极喜金刚获得成就时，印度圣地又诞生了一位文殊菩萨的化身——名为成藏或胜乐藏的婆罗门子。他的父亲是乐护婆罗门，母亲叫革哈那。成藏后来舍俗出家，成为五百班智达的主尊（在我们这里，五百人的话，不可能人人都是班智达。有一部分学得还可以，有一部分是中等，但还有一部分，前世的因缘不佳，即生也不精进，所以一直学不懂），因为是文殊菩萨的化现，他能讲善辩，所以被人们共称为文殊友[899]阿阇黎。

一次，圣者文殊菩萨为他授记说：“从此处向西

899 文殊友：藏音即蒋花西宁。

方，在邬金境内革扎湖畔黑庆达金洲大尸陀林[900]中央的金刚洲洞境内，住有一位金刚萨埵的化身、诸佛无勤之教法[901]的教主，他已经获得诸佛的灌顶，名叫化身极喜金刚，你应当前去求得稀有佛教的精华、无勤成佛的正法阿底约嘎，并作为他的教法结集者。”

于是，文殊友对其余诸位班智达说：“西方邬金地方有超越因果之法[902]，所以我们必须前去折服。”

众班智达商定之后，蒋花西宁、特哦日匝哈德等七位班智达，历经千难万险来到邬金境内。他们用尽周身解数，与化身极喜金刚对因果及内外密法，展开了研讨及辩论，始终无法取胜。

这一情节，在大圆满的历史中有记载。其实不仅

900 印度有好多尸陀林，也叫寒林，很多大修行人居此修行。

901 大圆满教法，因无需勤作，自然安住即可，故称无勤之教法。显宗教法则需要勤作。

902 在显宗当中，因果是不能超越的，善有善报、恶有恶报。而在大圆满的无上见解及最高境界中，是超越因果、无可言说的。

是嘎绕多吉，历代大圆满祖师，在佛法辩论及讲述世俗道理方面，都是无人能胜伏的。

如今也是一样，真正的大圆满开悟者、大圆满祖师，他们的观点坚不可摧。以前上师如意宝讲《法界宝藏论》时说过：“不论从护法神的层面、从人间的层面，如今大圆满就掌握在我们的手中。这并不是自夸自赞，而是以事势理[903]成立的。”

我认为确实如此。如今喇荣以及世间很多在大圆满上有一定开悟及验相的人，他们不论在修持的觉悟方面，还是佛法及世间的学问方面，都有相当的权威性。不论是显宗的佛教徒，还是世间的非佛教徒，如果你认为密法不合理，那也可以摆在桌面上探讨。像嘎绕多吉一样胜伏一切，我们不敢说，但以多年学习显宗、密宗的体会，以及与宗教界、学术界交流的经验来看，没有一个人可以在理论上，否认无上密法大

903 事势理：真正以理来推测的时候，根本没有任何违害，完全可以成立，这种正理就叫做事势理。

圆满的观点，让我们抬不起头来，不敢再修了，这是不会有的。

在我看来，多数人的成见，是因为不了解密法造成的。如果他们能作些了解，甚至潜心学习研究，之后以公正的态度来辩论，那绝对找不到半点真实的破斥理由。

当时，蒋花西宁在嘎绕多吉面前就失败了。失败之后，他问诸位道友：“既然我们输了，那向化身极喜金刚请求这一无上大圆满超越因果之法好吗？”

特哦日匝哈德说：“虽然有求法之心，可是我们已经侮辱了他，实在不敢求法。”有些人说：“刚开始我们不懂，但求法后一定会生起定解，所以应当求法。”

就这样，大家商量后，决定诚心诚意进行忏悔。有些人顶礼或转绕化身极喜金刚；有些人痛哭流涕，

泪流满面；文殊友躬身顶礼而泣不成声，心里暗想：“我已经侮辱了这位化身（仅仅是理论上的辩论也不至于，可能因为怀着必胜的信心，态度上有些傲慢），信口开河说了许多辩论之词，所以必须斩断自己的舌头来作忏悔。”想到这里便寻找刀刃。

化身极喜金刚知道他心中所想，于是说：“罪业不会因为你斩断舌头而得清净，撰著一部超越因果的殊胜论典吧，这样一来可以净除罪业。”

其实，以造论的方式悔过，是最好的忏悔。

现在也有些知识分子，没学佛的时候，在文章里的确对佛教、对密法有不恭敬的地方，现在想起来很后悔，也在念金刚萨埵。有些也知道严重性，甚至想刺破舌头以示忏悔。

其实这也不必。如果你真想忏悔，最好是重新发表文章，你可以这样说：“我曾经如此如此说过，但

那时我的见解不对，思想也不成熟，而现在，我在对佛法进行了认真学习、研究以后，有了新的认识和见解……”这样把自己的认识与体会讲出来，以此劝诫他人，是最好的忏悔。

最近，我们收到各个院校知识分子的一些论文，从中看到，有些人对佛教很有信心，也有相当的认识。而有些人只是说得大，其实并不了解佛教，甚至也有误解的地方。

所以，起初因为不了解而犯下过失，也是正常的，只要以后认识了，再以造论或写文章的方式忏悔，也是很好的。

世亲论师的故事大家都知道。当时他在克什米尔的班智达那里听受小乘佛法，后来广摄徒众。但他听说哥哥无著造了许多大乘论典，便进行毁谤。无著菩萨知道以后，担心他造下重罪，于是派了两个人，到

他附近念诵两部大乘经典：《十地经》及《无尽慧所说经》。

世亲论师听后，开始尚未认可，但听到后来，已完全领悟到大乘佛法的善妙，知道自己造了谤法罪业。于是来到无著菩萨面前，想斩断舌头忏悔此罪。无著菩萨制止了他，请示弥勒菩萨以后，对他说：“你必须广造大乘论典，才能忏悔清净。”

从那以后，他便开始撰写大乘论典，比如弥勒五论的注释、《无尽慧所说经广释》、《十地经释》、《唯识三十颂》、《唯识二十颂》等，数量众多。

他知道哥哥与弥勒菩萨可以像人与人一样对话，便请求哥哥说：“我也想见一见哥哥的本尊。”无著菩萨请示以后，转达弥勒菩萨的话说：“你诽谤大乘佛法的罪业太重，这一世见不到，待罪业清净后，下一世方可得见。”

就像世亲论师一样，我们在研究学问的过程中，如果因不了解而说了不妥当的话，一旦醒悟以后，也可以发表文章来忏悔。汉传佛教中以前就有这样的大德，非常著名，他在后期的文章中，也对早年曾对密宗有过的看法，作过忏悔。而有些大德，可能是环境的原因，说了过失以后，尚未忏悔就圆寂了。这样的话，在他未来生世的修道中，会出现何等障碍也很难说。

不过，现在的汉地已经不像以前了，大家对密法了解了以后，多数人是接受的。只不过，藏传佛教中个别人的行为，导致了很多人对整个密法产生误解，这是非常遗憾的事情！

对于这样的误解，作为学修密法的人，我们每个人都有责任去澄清。比如，在适当的场合中，你可以给大家解释一下：什么是密法的本质？修持密法可以获得什么样的成就？还可以讲一下藏地成就者的公

案，等等。

其实现在的藏传佛教，已不仅仅属于藏地，它被西方、东方的各个国家所认同，人们对密法的信心，可以说前所未有。究其原因，不仅是它在理论上有着清晰的诠释，而且在大家的修行实践中，的确对生活、对禅修都提供了极大的帮助。这一点是有目共睹的。

可是极个别人的不良行为，确实也为它的弘扬带来了负面影响。当然，这些人是不能代表藏传佛教的，而他们的不良行为，更是与藏传佛法毫不沾边。你们稍加调查就会知道，他们在我们藏传佛教中，根本就没有地位；你们再了解一下佛教教理也会知道，其实他们化缘、欺骗信众的手段，也并不高明。只不过汉地有些人把他们当上师而已，在藏地，他们哪里有阿阇黎的位置？所以，这些人说的、做的，都不是藏传佛法。

这些问题，是应该指出来的。有些佛教徒不敢出头露面，“只要我自己修好，就阿弥陀佛了”。这样专心修法，一方面是很好，但从另一方面来讲，本着对佛法负责任的态度，该说的话，也一定要说。

刚才讲到，他们向极喜金刚作了忏悔，同时也向他祈求大圆满法。而没有缘分的人，就返回去了。

每当看到这里，我都会有一些感慨：在大圆满祖师嘎饶多吉面前，没有缘分的人，还是当面错过了！

不过，这种事自古以来并不少见，再具相的上师，不生信心的人也无缘得度。就算是佛陀来了，也是如此。记得《大智度论》里就有这么一则公案：

有一次，佛与阿难一起入舍卫城乞食。这时有个贫穷的老母立在街头。阿难尊者对佛陀说：“这个老人太可怜了，佛陀您一定要救度她啊！”

佛说：“我与她无缘。”

阿难说：“您只要靠近她，她一见到您的相好光明，自然会发起欢喜心，那不就是因缘了吗？”

于是佛陀向她走过去。但一靠近的时候，她便马上转身背向佛陀；佛从四面来，她也是转向另一方而背向佛陀；佛同时现四个化身立于她的四面，她便仰面向上；佛从上面出现，她又低头向下；佛从地下涌出，她索性用双手捂住双眼，不肯看佛。

佛对阿难说：“还要作什么因缘呢？世间的确有这种人，因为毫无得度因缘，不得见佛。”

这个公案再明显不过了：连佛陀度人都要因缘，更何况是其他人了？因此，当众生得度的因缘未至，再努力也是无济于事的。包括有些道友的父母、亲友，你想度他，他就是不理你，即使你也能现六个佛身，他也不会看的，就像那个老母一样，顽固至极。

有些道友出于孝心，一直在努力，但十年、二十年下来，他们不仅没有改变，反而越来越顽强，甚至更加诽谤了。

当无缘之人走了以后，文殊友只是依靠上师稍作表示，便恍然大悟，从而通达一切万法。

这就是持明表示，上师稍加指点或表示，弟子就开悟了。其实禅宗中也有这种情况。

有一次，百丈禅师随侍马祖，恰巧有一群野鸭从天上飞过。

马祖问百丈：“这是什么？”

百丈说：“野鸭子。”

“哪里去了？”

“飞过去了。”

这时马祖用力拧他的鼻子，百丈痛得大叫。马祖说：“又说飞过去了！”百丈禅师当下开悟。

这就是一种表示传。

当时蒋花西宁开悟以后，为了使他圆满佛法，极喜金刚传授给他王权宝瓶灌顶，并将九界二万卷等所有续部、窍诀完全交付于他，并为他取名“文殊友”。

之后，化身极喜金刚写下所有言教的意义，并恩赐教言道：“心之自性本来佛，心无生灭如虚空，若证诸法等性义，不寻彼性住为修。”心的自性本来是佛，心是没有生灭的，就如虚空一般，如果证得一切诸法等性之义，那就不必在其他地方寻求修行，如如安住在这个上面，就是修了。

其实这种境界，显宗经典里也提到了。如《大集大虚空藏菩萨所问经》云：“有情无生亦无灭，有情

本来常清净，有情自性如幻相，有情既悟证菩提。”

文殊友通达了所证悟的意义以后，他也用偈颂来表达证悟的境界：“吾乃蒋花西宁也，已获大威德悉地，证悟轮涅大平等，显现一切妙智慧。”他说，我是蒋花西宁，文殊菩萨之好友，现在已经获得大威德[904]悉地，证悟了轮回与涅槃大平等之义，显现了一切胜妙智慧。

后来，他又依教奉行，撰著了《菩提心·金溶石》作为忏悔（这部论在藏文中有，我们应该学一学。无上大圆满有很多值得学的，你们应该多学一点）。同时，他也作为化身极喜金刚教法的结集者，将大圆满阿底约嘎传给西日桑哈。

◎ 西日桑哈接法、传法

西日桑哈，诞生于中国汉地秀夏洲（秀夏洲是古代地

904 大威德即文殊菩萨的忿怒相。

名，现在尚未考证出来。不过根据历史中提到的，他曾在西安及五台山一带待过），父亲名叫具善，母亲名为光明母。他长大以后，在阿阇黎哈德白拉前学习声明、因明、历算等大小五明，并且通达无碍。

那天我在西安一个大学讲课，他们对密法很有信心，许多老师对唐密、藏密都有研究。后来我说：“西日桑哈是汉族人，应该是你们这里的人吧。”之后大家在这个上面，也做了些研讨。

在 25 岁时，西日桑哈幸遇阿阇黎文殊友，圆满求得甚深大圆满阿底约嘎圣法的所有续部传承及窍诀，现前了离戏殊胜的证悟。

在光明大圆满法中讲到：如果这一世没成就，只要下一世在 25 岁之前能遇到自己的根本上师，便可于即生现前成就。我是 23 岁时来到喇荣山沟，值遇金刚上师的，但能不能成就还不知道。只是为自己找些教

证，安慰一下。

现前证悟以后，西日桑哈将大圆满法传与邬金第二佛、智者嘉纳思扎、大班智达布玛莫扎、大译师贝若扎那。

有一天，布玛莫扎与嘉纳思扎在印度一花园中散步，这时金刚萨埵在虚空中现身，并说道：“善男子，你们两位曾于五百世做班智达，并且是相互求法之好友，但你们至今尚未成佛。如果你们想修习无勤大圆满法，于此生证得无上佛果，那就到汉地清凉尸陀林依止西日桑哈尊者吧。”

布玛莫扎听后立即动身前往，并在汉地依止西日桑哈九年，之后返回。返回后他对嘉纳思扎（藏文又译作益西多）详细说了自己依止西日桑哈的经过。

随后嘉纳思扎也来到汉地，他以神通力一天走了平常人要走九个月的路程，在尸陀林遇到西日桑哈，

从此依止上师二十一年，最终现前了佛果。（以前上师如意宝常讲，有人认为依止上师不重要，大圆满修法只要听个灌顶，简单直指心性就可以，其实这是不合理的。就像印度的布玛莫扎与嘉纳思扎，他们都是长期依止上师的。）

这以上讲的是持明表示传。

每一位传承上师，其实都有很多精彩的故事，但这里没有广讲。不过，对我们而言，平时常常祈祷这些传承上师是很重要的。

以前上师如意宝念诵的《持明传承上师祈祷文》，我做了一张光盘，待会儿放给你们听。我自己常常在家里放，车上也放，有时就在上师对传承上师的祈祷声中睡着了，醒来以后很欢喜。

这个祈祷文是全知麦彭仁波切造的，从嘎绕多吉、嘉纳思扎、布玛莫扎、莲花生大士、贝若扎那，一直到麦彭仁波切以上的大圆满传承祖师都有。而且

上师如意宝对传承上师的祈祷方式，真正会迎请到他们，所以，待会儿念的时候，大家也跟着默默祈祷。

这个念诵声音，是在 1987 年 10 月左右，上师如意宝讲《文殊大圆满》时录制的。那时候科技还不发达，就是用一般的录音机录的。去年他们把声音处理了，做成了光盘。

这应该是二十多年前的事了。当时在讲《文殊大圆满》的过程中（当时是丹增活佛记录整理的），法王说：“这次我传的人太多了，接近一千个人了……”就是在为那一千人传法的时候，法王如意宝念诵了这个祈祷文。

这次为大家播放，我也由衷地祈愿：依靠历代传承上师的加持，让我们每一个人的相续中，都能真正生起大圆满的觉受，同时对人身难得、寿命无常等所有加行修法，生起坚固的定解。

我相信，当这些理念在上师们的加持中自然生起以后，我们一定会变成很好的修行人。否则，虽然今天大家同在这个教室里听课，但四五年、六七年以后，或许某些人的见解就变了，甚至可能完全不承认因果（当然并不是大圆满超越因果的境界），形成那样的邪见，那就太令人难过了。

所以，希望通过历代传承上师的加持，通过麦彭仁波切金刚语的加持，通过上师如意宝金刚语的加持，让我们每一位的相续中，都能真正生起慈悲菩提心，都能生起大圆满的无二光明觉性。

（下面由音频播放法王如意宝念诵的《持明传承上师祈祷文》。）

唉玛吙！

自相清净十方刹土中，持明传承上师大悲尊，

卑若我者猛厉作祈祷，大悲垂念祈求赐加持！

法界广大周遍刹土中，法身普贤父母具加持，

无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！

自相无灭五光刹土中，报身五部父母具加持，

无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！

调化种种众生刹土中，化身三部怙主具加持，

无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！

达纳郭夏空行众会中，复化极喜金刚具加持，

无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！

寒林索萨洲之宫殿中，持明吉祥狮子具加持，

无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！

寒林尸洲清凉大苑中，殊胜八大持明具加持，

无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！

域境寒林成就刹土中，持明成就男女具加持，

无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！

妙拂莲花光明宫殿中，邬金莲花颅鬘具加持，

无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！

雪域道场吉祥宫殿中，廿五成就王臣具加持，

无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！

不定深藏威严净处中，百八度生藏师具加持，

无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！

调伏无边众生宫殿中，教藏传承上师具加持，

无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！

虚空无际浩瀚刹土中，佛子持明圣众具加持，

无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！

头顶日月莲花坐垫上，大恩根本上师具加持，

无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！

智悲妙力无与伦比者，加持根本喇嘛仁波切，

根传上师明妃及眷属，刹土无量宫殿与聚集。

平等广大游舞之神变，现空身之舞姿兰赛兰，

欢笑语之韵音德日日，乐空意之密意塔拉拉，

加持智慧云雾特赛特，红光鲜花雨降陀洛洛，

悉地甘露妙雨达拉拉，现今刹那降临于此地！

祈祷赐予身语意加持，祈祷赐予五智慧灌顶！

修法之果此刻现成熟，祈赐殊胜共同诸悉地！

嗡啊吽 班匝玛哈 格热波达雅 达拉萨瓦 萨玛雅 喷喷 嘉纳阿唯 夏雅阿阿 嗡热乐热乐吽救吽

戊三、补特伽罗耳传：

那么，此后在藏地雪域这片领土上，到底是如何将精华密法弘扬开来的呢？

往昔佛陀在世时，藏地这块土地上并没有人类众生（个别历史中说有，不过多数说没有）。后来，圣者观音菩萨化现的雄猴与度母所化现的罗刹女二者，繁衍了人类众生。当时既没有正法、法规，也没有长官、头领，就像茶砖一样，处于无头无尾的状态中。（那个年代，差不多是汉地的周朝时期。）

肩座王时代

此时，印度百军王生下一位太子，他的所有手

指、脚趾犹如天鹅蹼一般连在一起，双目好似鸟的眼睛一样，由眼睑遮蔽着。看到生下这样一个儿子，他的父王说：“这是非人之子，还是驱逐出境为好。”

王子稍稍长大便被摈除国境，由业力所牵而徒步流浪到藏地，遇到一些牧童。他们问：“你是从哪里来呀？到底是谁呀？”

他便用手指指向天空。那些牧童认为他是天人，于是大家肩背土石、垒成高座，请他作为首领，人们共称他为“肩座王”[905]，他就是除盖障菩萨的化身。

实际上，藏地的国王或上师，多数是不同佛菩萨的化身。我想这并不是杜撰，否则，在佛法的弘扬面临诸多艰难的今天，藏地这片土地，为何能这么自然地给整个世界带来如此丰富的精神食粮呢？

你们应该知道，虽然你们不是生在藏地，但你们

905 肩座王（涅赤赞布）：是西藏第一国王，也是吐蕃天座七王之首。

所学的这些知识，你们心灵的成长，却与藏地历代国王以及高僧大德对于佛法的护持与传承，密不可分。一定要知道感恩！

古代的求法者是非常知道感恩的。当时的罗扎瓦（译师）和班智达，有赴印度那烂陀寺、戒香寺等求法的传统。他们归来以后，每当眺望远方印度上空的白云，便不禁簌然泪下，合掌祈祷：“在那朵白云之下，就是我从前求学的印度圣地，那里有那烂陀寺，有我大恩上师居住的地方……”虽然他们已身在藏地，但怀念与感恩之心，却溢于言表。

我想在座的也是一样。不论你从哪里求得了正法，你对那个道场，对那个民族，乃至对那片土地上的山山水水，都应该有一种感恩之心。这也不是我执著自己的民族，当你从佛法开阔的视野来看的时候，你相续中的知识和智慧，与你曾经生活过的这片土地、人民以及它的历史，怎么会毫无关联呢？

记得那次在印度朝拜那烂陀寺时，一进入到那里，我就特别感伤。当时我想：“在这里，曾经诞生过无数高僧大德，龙猛菩萨、月称论师、法称论师、寂天菩萨……我学习他们的论典那么久，今天才来到此地，但此时，这里却成了一片废墟。”

不过，当我带着感伤走过那片废墟的时候，又确确实实地感到，他们的确来过！尤其是当我来到金刚座前，看到那棵菩提树，不共的信心更是油然而起，同时对佛陀于 2500 多年前降临人间，也生起了深深的感恩。

拉托托日年赞王时代

刚才讲到了肩座王，从肩座王之后（这次不想讲很多历史。其实，我在出家前对历史很感兴趣，甚至想成为研究历史的学者，但命运没有让我成为那样的一个人），经过大概有二十八个王朝，到了圣者普贤菩萨的化身拉托托日年赞期

间，永布拉岗[906]皇宫顶层楼上出现了三宝所依：身所依——十一面观音像；语所依——《宝箧经》《百拜忏悔经》等经藏；意所依——一肘高的水晶佛塔。当时天空中授记说：“再过五个朝代，会懂得其中的意义。”这就是正法的开端。

所以，藏地正法的开端，是从拉托托日王开始的。据觉囊派多罗那他尊者所著《印度佛教史》的观点，拉托托日国王与世亲论师同一时代；而据根登群佩大师的《白史》，世亲论师四大弟子之一的陈那，与松赞干布[907]同时。这样在时间上差距就很大了。

因此，中央民族大学的东噶·洛桑赤列，在其《东噶藏学大词典》中说：“此二朝代在时间上有些不符，尚待后来的历史学家研究、考证。”这是我很早很早以前记的，也许正确，也许不正确。但刚才在

906 永布拉岗：在山南地区乃东县境内，是西藏最早的一座王宫遗址，公元前一百多年，涅赤赞布所居地方。

907 拉托托日年赞，是公元 4 世纪的人；松赞干布，是公元 7 世纪的人。

心里一浮现，就拿出来供你们参考。

松赞干布王时代

在此之后的第五个朝代，圣者观世音菩萨的化身国王松赞干布出世。

他建造了镇肢寺、镇节寺及拉萨大昭寺，迎娶至尊度母化身的汉族文成公主[908]，以及顰眉度母化身的尼泊尔赤尊公主[909]，同时迎请 12 岁及 8 岁的两尊觉沃佛像入藏。这两尊佛像，现在分别供在大昭寺与小昭寺内。

在此期间，囤弥桑布扎创立文字，从而结束了西藏无有文字的历史。

他在 15 岁时前往印度，依止班智达天明狮子，学

908 文成公主：唐太宗室女。公元 641 年，松赞干布派遣大臣禄东赞迎请至吐蕃。

909 赤尊公主：尼泊尔国光胄王之女。公元 623 年与吐蕃王松赞干布联姻。

习了声明，并从《三宝云》等经藏开始翻译，译出了二十一种观自在经续，并将拉托托日年赞时代的玄秘神物——《宝箧经》《六字真言》等，翻译成藏语。所谓的前译派，就是从囤弥桑布扎开始，到荣索班智达之间的翻译派系。

后来，国王松赞干布从自己的白毫间幻化出一位化身比丘，名为阿嘎玛德，调伏了印度圣地的外道国王，并从印度与铜洲交界处的一株蛇心旃檀中，取出了五尊旃檀观音[910]（印度那一尊，以前我们去时见过），同时塑造了拉萨的十一面观音像。可以说，国王松赞干布时期，才真实地树立起佛教的法幢。

910 五尊旃檀观音：现今两尊在拉萨，两尊在尼泊尔，一尊在印度。

第 137 课

2012 年 5 月 14 日

在讲完“上师瑜伽”之后，宁提派的大德们都会讲一讲传承上师的简介，所以，全知华智仁波切也简单叙述了各个传承的历史。透过这些历史，后学者一定会对前译宁玛派的教法生起信心。

其实，不管你修学什么法，它的法脉、渊源，是必须要了解的。即使是一项世间学问，它的创始人是谁、如何传到现在等，这些问题也要先弄清楚，更何况出世间的甚深密法了？因此，学习藏传佛教时，了解它的历史是有必要的。

现在很多人对密法的了解，只限于浅显的道理，

学个修法、听个灌顶、持两个咒语，就认为是藏传佛教的修行人了，其实恐怕还不是。任何一门学问，你要学通、学圆满，可能有一定的困难，你想把自己算作其中的一员，那至少也要有个比较全面的了解，才是恰当的。

《敦珠佛教史》（又名《藏密佛教史》），我基本上译完了，可能今年或明年会出来。里面人名、地名比较多，看起来可能不像看小说那么轻松，不过，当你详细了解《大幻化网》的传承，玛哈约嘎、阿努约嘎、大圆满的传承，以及伏藏法门的传承以后，一定会生起信心的。所以，到时候可以多看看。

要知道，信心和智慧不是一天两天就成熟了，做人也好，学知识也好，至少得五年以上、十年以下。否则，只是去去寺院、见见上师，问几句话、拍张照片、得个灌顶，然后一回汉地就说：“我已经学习了藏传佛教……”这可能还算不上吧，只是个形象

而已。

因此，佛法甚深，真正想学习和了解的人，一定得花些时间。

下面继续讲补特伽罗耳传。

赤松德赞王时代

◎ 国王下决心光大佛法

国王松赞干布之后，又过了五个朝代，圣者文殊菩萨的化身国王赤松德赞诞生。

当他 13 岁时，父王不幸去世。登基之后，在 17 岁之前，他一直与鄂达日乐贡和拉桑乐华等诸位大臣共议国事，在世间法方面非常干练，出兵征服了许多边陲地区作为附属国。不过，那时他对佛法似乎还并不热衷，这些是传记中记载的，后来印度人拍了个纪

录片，算是比较真实。

其实，在描述历史时，不管是写文章，还是拍电影、拍纪录片，我认为真实是第一位的。否则，歪曲了本来面目，看着就不伦不类了。比如，拍虚云老和尚，那虚云老和尚作为修行人、作为佛教泰斗，这些都应该如实展现；要拍“唐僧”，那玄奘大师的风采、当时的真实经历，也应当作为主体。否则，太过于戏剧化，从未发生的也加进去，以至于毫无佛教的味道，就不太合适了。所以，对于历史，对于事实，一定要尊重！

后来，赤松德赞国王翻阅祖先的完整史料，从中得知，拉托托日年赞时期是正法的开端，国王松赞干布时期树立起法幢……乃至他最终发现，历代国王全部是依靠佛法治理国家，于是便下决心：一定要将正法发扬光大。

这样发誓之后，就有了后面的迎请静命论师、莲花生大士，以及建立僧团、翻译经藏等，一系列兴盛佛法的壮举。

其实，不仅是在国王赤松德赞之前，就是在整个藏地历史上，大多数国王都是崇信佛法的。除了朗达玛灭佛以外，个别国王就算不信佛，也不会去特别地破坏佛法。不过，前天有个领导说：“‘文化大革命’，才是中国最大的灭佛运动”。我说：“是你们说的，不是我说的啊。”（众笑）

但不管怎么样，赤松德赞王时代，的确是一个不共的时代。在这一时代中，佛菩萨的化身纷纷降临。

◎ 迎请静命论师

国王发愿之后，便与崇信佛法的班玛贡赞为首的主要法臣商议，其余大臣也出谋划策。当时藏地还没有具足三宝所依的寺庙，所以商量之后，大家一致同

意建造寺庙。

在寻找净地[911]上师时，国王前去请问他的国师——住在桑耶青普的妙定[912]尊者。国师依靠寂止光明智[913]了知，在印度东方萨霍[914]地区，住有大堪布静命[915]。于是便告诉国王：“此次净地，一定得请静命大堪布来。”

这位大堪布第一次来的时候，是公元 763 年。当时经尼泊尔国王介绍，藏王的使者巴塞囊见到菩提萨埵，并陈述了邀请之意，而菩提萨埵也有意来藏弘法，便同意了。巴塞囊立即返回藏地，把事情原委告知藏王。赤松德赞非常欢喜，写了一封邀请函，重新派巴塞囊及几位欢迎使者赴尼泊尔，正式邀请大阿阇

911 净地：修建庙宇等建筑物之前举行的一种密宗净地仪式。

912 妙定：酿当珍桑波。

913 寂止光明智：通过寂止而得之一种神通，有的史料中说他是用肉眼通而得知。

914 今孟加拉国一带。

915 大堪布静命：即大堪布菩提萨埵。他原是萨霍国王故玛得谢的太子，于那烂陀寺依止智藏论师出家，受具足戒。为中观自续派论师及东方三中观论师之一，设计修建桑耶寺，度预试七人出家，并开始建立僧伽制度。

黎菩提萨埵。

奉上邀请函之后，菩提萨埵非常高兴地接受了，并与使者们一同前往藏地。

当他们抵达青普的伦珠宫时，国王献上顶礼，并唱起《十三欢喜歌》来迎接菩提萨埵。两人亲切会面之后，菩提萨埵为国王及两位王后授三皈依，并传授了十善法、十二缘起法。

但因为正法的传播，触怒了藏地的所有鬼神，于是接连发生种种灾难，又迫于信奉黑教大臣的压力，菩提萨埵便回尼泊尔去了。

之后，国王在大臣的辅助下，用他的智慧制服了信黑教的大臣，并在民众中通过了修建寺庙的倡议。后于公元 771 年，又遣使迎请菩提萨埵入藏。菩提萨埵入藏之后，便着手规划及兴建藏地第一座寺庙——桑耶寺。

全知麦彭仁波切在《中观庄严论释》中说：“我们应当特别感谢静命大堪布，在当时外道及魔障都非常猖狂的时代，依靠他的发心与加持，藏地才得以修建第一所寺院，并建立第一个僧团。”

当然，这一切，也都是赤松德赞王与莲师的恩德。以前我随法王去印度时，听贝诺法王说：“其实藏地的所有教派，都应该感谢‘师君三尊’[916]。若非他们降伏魔众、建立道场、树立佛幢，哪有之后全民信教的景象？尤其是旧译宁玛巴教派，理应得到尊重。但遗憾的是，现在某些出家人，甚至是格西，好像也没有什么感恩之心……”所以，他投资拍了一部《莲花生大士传记》，并把录像带送给我们。我去年又看了一下，都老化了，90 年代的产品，现在放不了了。

刚才讲到建寺庙。在修建的过程中，他们要砍

916 师君三尊：莲花生大士、静命大堪布、国王赤松德赞。

除阿雅巴罗洲的一堆荆棘丛时，住在该处的恶龙得知后，喊来所有鬼神作为援助，召集二十一优婆塞（当时还没受戒，后来是在莲花生大士面前受的戒）等鬼神的军队，到了晚上，就把人们白天所修砌的建筑摧毁无余，并将所有的土石都归回到原地。

那个片子里面，这一段拍得还可以。虽然是十几年前看的，但还是有印象：那些鬼神，好像是用泰国那种骨架[917]做的，看着有点怕人，一到晚上，那些骨架就跑过来，“哇哇哇”，把所有的墙都推倒了……

就这样，他们白天建，鬼神晚上拆，建了五年都没建起来。

因为这个缘故，藏人见到进度太慢的工程，都会开玩笑说：“你是不是在建桑耶寺啊？”所以，有些建寺院的也要看看，一个小小的寺院，五六年都建不

917 修行人观不净观时用的人体骨架。

好的话，是不是鬼神不太配合？不过，也可能是施主不配合（众笑）。刚开始答应得好好的，但建到一半时，施主就变卦了，怎么说也没办法。

◎ 迎请莲花生大士

其实，桑耶寺并不大。以前我去看过，还没有我们的尼众大经堂大，只是院子大一点。桑耶寺有三层，分别依汉、藏、印三种风格修建。它经历过两次火灾，但没有被烧坏，“文革”期间虽然有一些毁坏，不过还是保留了下来。以前它是宁玛派的寺院，现在属于萨迦派了。

当时因为一直不能建成，国王便请问堪布：“发生这样的事，是因为我业障深重，还是堪布您没有加持，要么是说修建寺庙的事不能如愿以偿？”

堪布回答说：“我虽然菩提心已经纯熟，但是依靠这种寂静方法，实在不能调伏它们，这些鬼神，

必须要用降伏法才可调伏。如今在印度金刚座，有一位化生的邬金莲花生大士，他精通五明、谙熟胜义的功用，曾于五台山开取历算的伏藏，通晓天文地理，并已获得共同与殊胜成就，可以摧毁一切魔众，随心所欲吩咐天龙八部，所有鬼神闻风丧胆。他足可制服一切恶魔，如果请他来，所有鬼神就不会再来为非作歹，也会让大王的心愿得以彻底实现。”

莲花生大士在降魔方面，的确有不共的力量。讲《七句祈祷文》时我就讲过：不论现在还是未来，在我们修学的过程中，单单是依靠菩提心和寂静的方法，面对某些鬼神是非常困难的，必须要依靠莲师的威猛修法，才能度化他们。末法时代，魔王本来就猖狂，所以一定要多祈祷莲花生大士。

莲花生大士的像，三四年以来我一直在做，等外面学员修完加行后，做奖品用的。学院里面的话，到时再说吧。

大家都知道，哪里有莲师的像，哪里就一定有不共的力量。像我们喇荣五明佛学院，在末法时代还能聚集这么多人修持善法，而且威力极其强大，这明显已经不是单单靠人力所能成办的。这一切如此自在，与诸多空行护法的护持，尤其是莲花生大士不可思议的加持与护佑，是分不开的。

因此，如果我们想要修行圆满，想要道场圆满，想要利益众生的事业圆满，就应该建造莲花生大士的佛像。这对当今时代来讲，尤为重要。我甚至在想，如果能在世界各个大城市，都安放一尊莲花生大士的塑像，由僧众开光加持，那对整个世间将会产生何等的加持！

其实，供奉莲师是不分教派的，他不单单属于印度或藏传佛教，他的誓言也不分别民族或国家，他就像太阳任运照耀每一个山川、盆地，温暖每一个动物、每一株植物一样，不论你是谁，不论你在哪里，

只要祈祷，都能获得他的加持。

菩提萨埵当时介绍的，就是这位莲花生大士。菩提萨埵是中观自续派三大论师之一，菩提心已经纯熟，但遇到这些困难时，也无能为力，所以要求国王迎请莲花生大士。

国王听了喜忧参半，他说：“那会不会请不来这位大师呢？”

菩提萨埵胸有成竹地说：“因为有以前的发愿，所以一定能请来。从前，在尼泊尔境内有个养鸡人叫萨来，他的女儿胜乐母分别和养马、养猪、养鸡、养狗的四个人，生下了四个儿子[918]，这四个人在建造夏绒卡绣佛塔[919]时，曾经发愿将来于藏地共同弘扬佛法。其中，一个人以修建佛塔的功德，回向到藏地去

---

918 这四个儿子：养马人的儿子，是国王赤松德赞的前世；养猪人的儿子，是莲师的前世；养狗人的儿子，是静命论师的前世；养鸡人的儿子，是使者瓦彻月的前世。

919 夏绒卡绣佛塔：今在尼泊尔首都加德满都城中心。

做国王，弘扬佛法；一个人要以菩提心创建清净戒律的道场；一个人想成为密宗上师，在国王弘法时，调伏一切鬼神魔众；最后一个人则发愿做使臣，在兄长们弘扬佛法时，为他们传递信息。”

四人这样发愿时，旁边有一头牛（它听得懂人语），每日辛辛苦苦驮石头，却没人替它回向，便生起恶心：“他们建立佛幢，愿我毁灭佛法。”后来他变成了朗达玛，在前弘期与后弘期的中间，将师君三尊所弘扬的佛法，基本摧毁了。不过在牛发愿时，有一只乌鸦也立即发了愿：“若他毁坏佛法，我就降伏他。”后来乌鸦也如愿转世为拉龙华多，降伏了朗达玛。

这种前后世的缘起道理，《百业经》里讲了很多，那些看似复杂的人、事关系，其实都与前世的因缘以及善恶愿有关。因此，在与这么多僧众一起开法会时，不论你在学院、不在学院，一定要发善愿，千万不要发恶愿。有的人控制不了恶心：“这一辈子

我是没办法了，但下一辈子，我一定要变成什么什么，啃你的骨头……”一般人想都想不出来的恶愿，心里也发了，嘴上也说出来了，这样实在是不好。

当时听堪布讲述完过去生的因缘以后，国王又派遣瓦彻月、降魔金刚、钦释迦光、普吉祥狮子，各带一藏升金粉、一斛金饰前往印度。他们拜见阿阇黎莲花生大士后，献上供品请求道：“务必请大师前往藏地，加持寺庙地基。”莲师应允后，便启程前往。

来藏途中，莲师时而取伏藏，时而调伏鬼神，依次降伏了十二地母、十二护母、二十一优婆塞等藏地的所有鬼神（真正的高僧大德，他去任何地方时，只是去一下，也会调伏当地的鬼神，要么降伏，要么令其生菩提心，所以，他们的事业非常自在）。

◎ 桑耶寺建成 佛幢高竖

莲师来到红岩以后，开始举行寺庙净地仪式，

那时所有鬼神都已皈依了，不但不敢危害，而且都尽力来协助。就这样，很快建造起四周由四大洲、八小洲、罗刹洲、日月、铁围山所围绕的三层桑耶自成寺（从我的分别念推断，学院的建筑样样顺利，也跟护法神、土地神等协助有关，应该也是在法王如意宝面前承诺过吧）。

该寺竣工之后，堪布静命、阿阇黎莲师、大智者布玛莫扎三位大师为寺院开光，抛散三次鲜花。当时，大殿内的所有寂猛本尊及空行都涌到殿外，转绕佛殿、佛塔一周后，又各自回到了大殿之上。当花撒向忿怒护法神顶上时，这些忿怒尊神的身上开始燃起火来，喷射出智慧的火焰。其中一尊护法的火焰蔓延到地上，国王担心整个佛殿被火烧了，但大士立即以净水浇熄，地上被火烧过的痕迹清晰可见。

这些历史，有些导游讲得不错，以后你们去的时候，最好请他们讲一讲。现在那里还保留着许多珍贵之物，像莲师的手杖、静命菩萨的头盖骨等，虽然经

历了“文革”，但还是保存下来了。

法王如意宝 1986 年讲中阴法门时，回忆前世自己成为降魔金刚时，莲花生大士为桑耶寺开光，就在那里为他们传讲了《六中阴》……我们在下面听到这些，都有一种说不出来的无比信心。

总之，桑耶寺就像汉地的白马寺一样，是藏地的第一座寺院。你们以后去拉萨，一定要去朝拜，非常有加持！

从桑耶寺落成及开光以后，静命堪布开始传讲戒律，弘扬显宗教法；阿阇黎莲师与布玛莫扎弘扬密法。当时邬金第二佛与大智者布玛莫扎二位尊者，为意子君臣友三人[920]、妙定禅师等堪为法器的具缘者，明显地宣讲了区分、决定、自解的法门（嘎绕多吉的教法），也就是转了大圆满阿底约嘎等内三续法轮。自此

920 君臣友三人：君指国王赤松德赞、臣指大译师贝若扎纳、友指空行益西措嘉。

以后的传承，也即从莲师、布玛莫扎，一直到我们现在的根本上师，被共称为补特伽罗耳传。

《大圆满前行》中，我找人画了一些图，标示出我们大圆满的传承祖师：从普贤王如来一直到法王如意宝。

ཆོས་སྐུ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ།
1、法身普贤王如来

ལོངས་སྐུ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ།
2、报身金刚萨埵

སྤྲུལ་སྐུ་གཱ་རྭ་རྡོ་རྗེ།
3、化身极喜金刚

འཇམ་དཔལ་བའི་གཙུག
4、文殊友

ཤཱཀྱསེངྒེ།
5、西日桑哈

རྒྱལ་བས་བཟུང་།
6、嘉纳思扎

པདྨ་མཱ་མི་བྱ།
7、布玛莫扎

པདྨ་སམྦྷ་ཝ།
8、莲花生大士

ཁྲི་སྲོང་ལྡེའུ་བཙན།
9、赤松德赞

བེ་རོ་ཙ་ན།
10、贝若扎那

ཡེ་ཤེས་མཆོག་རྒྱལ།

11、益西措嘉

གྲྭངས་ཆེན་རབ་འབྱམས།

12、无垢光尊者

རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པ།

13、持明无畏洲

འཇིགས་མེད་རྒྱལ་བའི་སྐུག

14、无畏如来芽

དཔལ་སྐུལ་རིན་པོ་ཆེ།

15、华智仁波切

འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བརྩེ་དབང་པོ།

16、蒋扬钦哲旺波

ཨི་ཡམ་རིན་པོ་ཆེ།
17、麦彭仁波切

ཆོས་རྒྱལ་འཇིགས་མེད་ལྷན་རྫོགས།
18、法王晋美彭措

不过，在别的书里，这被改成了他们自己的传承上师。当然，也不是不可以，不同的传承有不同的上师，应该可以。但是，某些上师敢不敢称大圆满祖师，这是要考虑的。要称祖师，一定要对大圆满的弘扬起到极大贡献才可以，单是讲一讲、念个传承，就立为大圆满的传承祖师，这恐怕有点困难。比如，禅宗里的一个小和尚，说六祖之后的祖师就是他，那肯定行不通。因此，一定要名副其实。

做什么事情一定要观察，并不是别人做了什么，我也一定要做，一定要攀比。其实，如果没有愿力，或者因缘不具足的话，单单是名称一样、形式一样，

也不见得会有一样的功德。

所以，对待任何善法，保持一颗清净的心，是非常重要的。

伏藏法是宁玛巴的特法

不仅如此，邬金第二佛还为君臣具缘者，传授了相应各自根基的不可思议法门，并撰写在金纸上隐藏成伏藏，发愿以此饶益未来的随学者，并交付于护法神来保护。

这种伏藏法门，是特别稀有的。我对伏藏法门，也算稍微有点研究，至少从小就有信心，讲的话，应该也不算外行。像伏藏法的来历、藏传佛教里有哪些伏藏大师等，以后有因缘的话，可以讲一讲。

说到伏藏大师，莲师曾亲自授记有真假之别。

如果是假伏藏师，他的伏藏法是用分别念写的，给人修是有害的；而真伏藏法，则具有极大的加持。这方面，法王如意宝讲过很多差别，在麦彭仁波切的著作里，也有辨别真假的窍诀和教言。

不过，现在去汉地的“伏藏大师”不多，所以暂时也不用强调，如果以后多了，区分一下真假也有必要。佛教徒一定要有智慧，跟得上社会发展的智慧。比如，当见到有真有假的时候，要有辨别的能力，不要特别迷信、特别傻。当然，要具有超越的智慧很难，但是基本的智慧还是要有。否则，就像一个世间人，没有智慧，哪个部门都不会要；同样，如果你不会做人，又不懂基本的佛教道理，那不论出家还是当居士，待在任何一个佛教团体里，都是不合格的。

刚才说莲师将伏藏隐藏之后，当授记时间到来之际（往往是几百年后），获得昔日愿力的大成就者之化身一个个骤然降临于世，开启甚深伏藏之门，摄受众多

具缘补特伽罗而饶益众生，所有的传承共称为六种传承[921]或九种传承[922]等。

在共同传承如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传之上，再加上其他的传承，就是所谓的六种或九种传承。而其他的传承中，有些是授记某位弟子是未来的取伏藏者，及其时间、地点等；有些是由莲师等将表示经函伏藏于岩石或虚空，并特别交付于空行、护法神守护；尤为不共的是发愿灌顶传，就是依莲师的发愿力，将正法伏藏于某具缘弟子的心性智慧中，待未来因缘聚合时，就在这位大成就上师的意藏中流露出来了。

这种伏藏法，前译宁玛派中非常多，其他教派有是有，但不多。尤其这里讲的“六种传承”，荣索班智达和无垢光尊者都说，这是宁玛派的特法。

---

921 六种传承：如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传、黄纸词句传、空行嘱咐传、发愿灌顶传。

922 九种传承：如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传、空行嘱咐传、发愿灌顶传、教授授记传、修持加持传、耳闻实修传、行持事业传。

看过《法王如意宝传记》的都知道，法王如意宝一生取过许多伏藏。法王的确与一般人不同，怎么看、怎么说也不是一般的“人”。为什么呢？就在我们亲眼目睹的过程中，分别念根本无法想象的事情，一瞬间就能呈现。比如造论典，都是毫无勤作地流露出来，写下来一看，又全是金刚语，绝对不是分别念能够臆造的。像以前去五台山，法王作《文殊大圆满》以及其他文殊法门时，都是这样，非常稀有。有一次，法王去桑耶青普神山，取了作明佛母修法等许多伏藏法，其中有些就是“空行嘱咐传”，是空行母或护法神亲自交付的。当法王去尼泊尔的某个山洞时，莲师时期的一个普巴金刚法当时就呈现了，这就是“发愿灌顶传”。

我经常在想，能遇到这样的上师善知识，能遇到这样殊胜且具有不共加持的教法，这一生都非常有意义。所以，希望你们也珍惜这一传承，没有必要改来

改去，否则，最初的缘起破坏了以后，将来修什么法也不一定会成功。这一点，一定要用智慧观察！

宁提派创始者——持明无畏洲

在藏地，化身伏藏大师层出不穷，其中持明无畏洲（即晋美林巴，也称智悲光尊者），是圣者心性休息亲自化现为善知识形象（圣者心性休息，我以前很长时间都不知道是谁，也问过很多人，后来才从某些书中得知，这是观音菩萨的一个异名），也有说是布玛莫扎与国王赤松德赞的化身，他从邬金第二佛、大智者布玛莫扎、全知无垢光尊者等处圆满地受持了如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传，而完美无缺地为具有缘分的诸补特伽罗广转法轮，并安住在圆满正等觉的境界中。

总之，智悲光尊者在 28 岁时，开取了意伏藏——龙钦宁提法，写成书面的经函、论典之后，保密七年。然后传法，并开创了龙钦宁提派。尊者于公元

1798 年示现圆寂。

◎ 再说上师与依止上师的问题

现在有人说自己是智悲光尊者的化身，但我听了，还是有点怀疑。

像无垢光尊者、智悲光尊者、麦彭仁波切、如来芽尊者、华智仁波切，他们是真正的佛，是佛化作善知识显现于人间的。当然，佛既然可以化现为妓女、屠夫的形象，转世成为一般的上师，也未尝不可。但是，这些尊者确确实实已将所有分别念消于法界，与普贤王如来无别。那些自称是他们转世的人，在我不清净的眼识当中，不要说尊者们本人，做他们弟子的资格，可能都没有吧。

藏传佛教的确有“转世”一说，但转世的活佛，我不敢全部否认，但也不会全都承认。那些了不起的前辈大德，他们再来的时候，也许的确会“装”得很

平庸，但也许像我开玩笑说过的：就连老人家们自己都不知道变成这样的人了。

这样的人，如果只是平庸，不说也罢，但有些在行为上太不如法了，不仅没有给佛法增添光彩，反而尽是带来坏影响。有时我也矛盾：一边是信心，我对前辈大德确实非常有信心；而一边又是邪见，眼见这种“鱼龙混杂”的局面，就难以克制地生起邪见和分别念。

当然我也在忏悔。学佛这么多年，也知道要观清净心：不仅是他们，连蚂蚁也是普贤王如来的化身……但在用正知正念观照的同时，可能是学过因明的缘故，分别念还是很重。

要知道，我们的这些传承上师，他们都有一个非常重要的特点：无我利他。无论是言教上，还是实际行持上，都没有自己的事，纯粹是利他。我依止上

师如意宝那么长时间，所见所闻无非如此。而在上师如意宝的传承弟子中，继承这一特点的也非常多。虽然他们还不能说与上师完全相同，但同样是忘我的，同样是为了佛法与众生付出一切；而他们自身的境界，也的确与佛菩萨无二无别。这样的上师，才值得依止。

如今很多人想依止上师修学佛法，但是在依止之前，一定要谨慎，至少要知道他来自哪里？他在那里是怎样的一个人，学识如何，威望如何？……

如果是我，比如今天要依止一位汉族师父，那我不会很草率，一看身披黄色袈裟、挂串大念珠的，就认为是六祖的化身，马上去顶礼、接受佛法，我不会这样做。而会先去了解，看他是浙江来的？还是北京来的？如果是浙江的，那是哪个寺院的呢？知道了寺院以后，我会打个电话：“请问你们这边有没有一位师父法号什么什么？他今天到了我们这里，我想依止

他学法，但不知道……”如果他在那边确实也摄受了一些弟子，也有传法的资格，那我才会去依止。

这种谨慎是有必要的。如果连这点时间都没有，一听到来了一位上师，就像饿狗遇到精肉一样扑上去，这就太不理智了。“饿狗遇到精肉”，是个很好的比喻。狗饿的时候是不观察的，见到肉，不会管上面有什么、没什么，先吞下去再说。但如果以这种方式依止上师，大多数会后悔的。有些人是得完法以后，才开始了解这个人到底怎么样，这显然次序已经颠倒了。不过，至于说“得法”，有时是否能得到也不好说，像以前我讲过的，自他都有要考察的条件。

今天本来应该观清净心的，但一说起来，又说了这么多。如果有不合理的地方，我也在传承上师及各位道友面前忏悔。

◎ 智悲光尊者等上师是真正的佛陀

那么，智悲光尊者是什么样的人呢？如颂云：“身虽现为人天相，殊胜密意为真佛。”他的身体虽然显现的是人天之相，但是内在的智慧、悲心、力量，乃至一切殊胜密意，却是真正的佛陀。

不仅是智悲光尊者，其实如来芽尊者、华智仁波切等传承上师，也都是如此，他们绝对不是普通的“人”。这一点，以后大家一定要清楚！当然，所谓真佛般的上师，必定有真实的功德，只是自己给自己加个名称——“我是普贤王如来”，这是不算的。

因此，华智仁波切说，他的至尊上师（如来芽尊者）也曾亲口说过：“众生怙主金刚持——我的至尊上师（智悲光尊者），的确是圆满正等觉大金刚持，他为饶益众生，化现为补特伽罗的形象而降临世间。这并非是我以虔诚的信心与恭敬心作赞叹的。如果你们能够修持、祈祷，那么在我的上师与你们之间，除了我以外，再没有其他传承隔断。我也是从最初幸遇金刚持

上师之后[923]，一直依教奉行，以三欢喜依止上师，从来没有做过任何不称上师心意的事，甚至让上师斜视一眼的事也没有做过，可以说，传承的金线没有被破誓言的锈所污染，因此传承的加持与众不同。”

法王如意宝在赞叹、感恩自己的上师时，也常常泪流满面，并以同样的词句引用这个教证：“众生怙主金刚持，我的上师托嘎如意宝，他是真正的佛陀，他为饶益众生而化现成人的形象降临于世间。这不是我仅以恭敬与信心赞叹而已。如果你们祈祷修持，那在我的上师与你们之间，除了我以外再没有其他传承隔断。从我依止上师以来，从未做过令上师不欢喜的事情……”

这段话，在我的印象里，很熟悉，而且感受也很深。

923 如来芽尊者依止上师的时间并不长，当时从石渠到藏地，路途遥远、交通不便，但他是多次不顾辛苦前往拜见。

我自己的话，也说不上是传承上师。至于在依止过程中，从最初到上师圆寂之前，让上师不称心的事，应该也做过很多。尤其是出国的时候，心里是不想，但有时还是让上师不高兴了，“今天上师不高兴了”“这次又让上师不高兴了”……想起这些，也只有忏悔。

所以，也不敢说自己传承清净。只不过，我对上师确实有信心，而这种信心分析起来，又综合了三种心态：欢喜心、恭敬心、畏惧心。喜、敬、畏，这就是我的信心。

我特别随喜像如来芽尊者那样的依止——让上师斜视一眼的事都没做过，但在长期依止的过程中，除了极个别处处依教奉行的弟子以外，这也确实是很难的。

不过，即使做不到这一点，也不要紧。要紧的

是，要有真正的信心，最害怕的就是生邪见，一旦因此对上师进行诽谤，甚至彻底毁坏誓言，那自己以后无论传什么法，做什么事，对他人相续是不会有利的。因此，在依止上师时，心一定要清净。

总之，我们要知道，真正的上师与佛陀无别，他们因为自己的依师、修行乃至清净的传承，给我们后学者带来了无尽的加持。

以上简明扼要地叙述了传承上师的历史，如《日月吻合续》云：“若未宣说历史义，于此大密了义教，将有不诚信之过。”如果不说历史，这一最了义无上密法的教义，可能会让人不起诚信，有如此过失。而这样追溯传承的起源及讲述历史，有着使后学者生起诚信的必要，所以，此处在宣说上师瑜伽的同时，也讲述了传承上师的历史。

精进修持上师瑜伽

这样的上师瑜伽，莲师心咒的念修数量绝对要圆满一千万遍，因此应当尽力念诵，务必达到要求。

倘若不这样，认为这些仅仅是前行法门，并不那么重要，或者声称要修高深莫测的正行法，而没有空闲时间来修前行，表面观修生圆次第等等，这些人正如世间俗语所说：“牛头未熟尝其舌，床尚未暖伸其足。”

“牛头未熟尝其舌”，意思是，煮牛头时，如果外面的肉还没熟，里面的舌头更不可能熟，所以，这个时候如果你想吃牛舌，那肯定是枉费心机。“床尚未暖伸其足”，睡觉的时候，床都暖了，你再把脚伸展开，这样脚就不会冷，但床还没暖好你就伸脚，肯定会冻着的。

这两个比喻，都是说明修行要按次第来，先修

加行，再修正行，否则，次第乱了，只是浪费时间而已。但很多人不愿意修加行，一来就先求灌顶、再求窍诀，“我没时间等，您给我传个窍诀就行了”，可见，大德们强调次第是有针对性的。不过，我们学院里要好得多，闻思修按部就班，该强调的也强调，而且，窍诀也不是常常讲。

其实，舍弃前行法的修行，无有芝麻许实义。这一点，大家务必要记住！

不修人身难得、寿命无常，一上来就修生起次第、圆满次第、大圆满，口口声声“车确”“托噶”，即便偶尔生起了少分暖相，能看到点光什么的，这些也都不会稳固，很快会消失的，就像没有打地基的建筑一样。

有些人虽然在修前行时，装模作样、敷衍了事，但在修正行时认为“那些是前行法，现在不需要修

了”而放弃，这种做法，与舍弃前行法是一样的。

可见，前行法实际上是一切圣道的基础，不管是共同加行、还是不共加行，舍弃了它，就好似没有墙壁而求墙壁上的画一样，必将断绝正法的根本。当然，修得好的人，一定是抓到了这一根本。有了根本，其他的就好说了。所以，有些大德认为，在前行没有修完之前，正行法门都没有必要去看，甚至也没有必要去学。

因此，每一位修行人不管在何时何地，都要精进修持，力争对这些前行法生起无伪的定解。

《大圆满前行》讲了几年了，但只是听一遍还不够，以后每年至少要看一遍，这样就会生起定解。我经过二十多年的观察，有一点是非常清楚的：重视加行的人，修行一定会圆满；而不重视加行的人，好高骛远，最终是修不成功的。

其实，从讲解的角度而言，直断、顿超这些窍诀，讲起来反而简单，但要修的话，除了极特殊的根器，确实是很难的。所以，按照华智仁波切等传承上师们的次第，一定要对加行长期下功夫，打下稳固的基础，这一点非常重要！

当然，闻思也很重要。尤其是年轻人，学习五部大论，为自利可以遣除内心的疑惑，为利他可以弘扬佛法，所以，一定要广泛闻思。但人毕竟会老、会死，那时候，因明、中观、俱舍全都用不上了，唯有依靠《前行》的窍诀。因此，闻思时就应广泛闻思。

我自己想想，也是因为年轻时广泛闻思，才有了现在这样的佛教基础；修行时，就从加行开始，一步一步次第修上去，然后修正行，这样非常稳妥，没有任何危险性。而在所有的修行中，尤其要着重精进修行这一加持的入门——上师瑜伽，这是殊胜的要诀。

这段内容，希望大家再三体会、再三思维。有些人只想听深法、听密法，但有时传密法，不过是制造一个缘起而已。去年传了《大幻化网》，谁开悟了？很难的！

其实，《大圆满前行》就是最深的法，但可惜的是，即使每天在讲，也很少有人知道。

结文偈

虽视大恩上师为真佛，却因性情刚强违师教。
虽知三界众生为父母，却因蛮横粗暴出恶语。
我与如我恶业众有情，此生及诸生生世世中，
愿以寂静调柔之言行，依止上师道友祈加持。

这是华智仁波切作的结文偈颂。

他谦虚地说：虽然也能将大恩上师视作真佛，

但却因为自己的性情刚强，言行上常常违背上师的教言；虽然也知道三界众生都曾当过父母，但却因为自己的蛮横、粗暴，常常出恶语损害他们。我与如我一样的恶劣有情，在得到这一法门之后，从今生乃至生生世世当中，愿能以寂静调柔的言行，以三喜依止、供养曾得过甘露妙法的所有上师及道友，愿能以广大的悲悯心对待一切老母有情，并作真实饶益，令其获得解脱。祈愿上师、诸佛菩萨以及空行护法时时赐予加持！

不共加行圆满矣！！！

第 138 课

2012 年 5 月 17 日

往生法

《大圆满前行》在大科判上，所讲之法分了三个部分：共同外前行、不共内加行、修持正行支分捷径往生法。从今天开始讲往生法。

讲比较长的法时，包括以前讲《入行论》，这次讲《前行》，中间我会有些担心，担心自己能否讲完，也担心发心人员会半途而废。但现在看来，《前行》的后面已所剩无几，也希望能善始善终。

现在要讲的这个往生法非常重要。我们知道，对

每一个人来讲，不论你信佛不信佛，死亡都是无法超越的。而当你离开世间的时候，如果有一种简捷的修法可以助你往生，我想谁都会希求的。而这一“往生法”，就是这样的修法。

有了这一修法的境界，何时遇到死亡，也都不必害怕了。

首先是华智仁波切结合这一修法引导，对根本上师作的礼赞句：

尤为悲悯愚昧之众生，尤为摄受罪孽深重者，
尤以善巧法调难化众，无等上师足下我敬礼。

他的根本上师如来芽尊者，具有三种不共的功德：

一、对愚昧的众生尤为悲悯：

在圣者看来，虽然所有众生都有可哀愍的地方，但对那些不知取舍、愚昧无知的众生，他会更加悲悯。这和世间人正好相反，世间人喜欢有能力、有才华的人，对粗俗、下劣的人避之唯恐不及，但他的上师在广大悲心的推动下，对这些相续被邪知邪见蒙蔽的人，反而更加慈悲，更加关爱。

二、对罪孽深重的人更加摄受：

罪孽深重，是指造了严重的自性罪，比如五无间罪，或严重的杀生、邪淫等十不善业；或者是破了三乘的戒律，比如，破了别解脱的根本戒，已被僧众开除，破了菩萨戒的根本学处，或者破了密乘的根本誓言，这些因为烦恼深重、丧失正知正念而犯下严重罪业的人，是没有人愿意摄受的，但他的上师对他们更会摄受。

当然，这种摄受，并不是超越了别解脱或密乘的

规矩，把破戒、破誓言的人留在僧团里，而是在大悲心的牵引下，以其他的方法摄受。

三、对刚强难化的众生巧设方便：

每个众生都有不同的根基、界性与意乐，所以真正是佛菩萨化现的上师，他会以种种方便来调化他们。即使是再刚强难化的众生，也还是有相应的善巧方法。

广一点来说，如果是在旁生面前，则以旁生的方式去度化它；在饿鬼面前，则以显示神变等方式来调化它；而如果是在一般的凡夫人面前，则以传法等方式来度化，等等。

比如，有善巧方便的上师，讲一堂课当中，也可以让所有人的心都欢喜。而没有善巧方便的上师，心虽然是好心，但因为采取的措施呆板，反而会让很多人产生误解，甚至生邪见，这样就适得其反了。

因此，善巧方便很重要。我们所接触的人，什么样的都有，不一定每一个都是戒律清净、有学问、有智慧，有些可能什么都不懂，有些则是常常犯错，而且屡教不改。对于这样的人，你一定要有善巧方便，或寂静、或忿怒，恰当而耐心地调化他。如果只是一种方式，行就行，不行就赶走，可能不会有好的效果。

其实，善巧是建立在深刻的悲心和了解上的。这种上师具有智慧，遇到工人、农民，他有共同的语言；遇到知识分子，他也有共同的语言；即使具有邪知邪见甚至诽谤佛法的人，他也可以与之沟通，并渐渐化解对方的排斥，甚至给他留下很好的印象：“原来佛教徒是这样的啊！原来佛教也并非以前我想象的那样……”这样一来，各行各业的人，各种心态的人，都可以被调化。

而如果缺少善巧，心又太切，那不论做什么、说

什么，往往会一口咬定，过于极端。如果是在个别的问题上，不得已用一下这种方式，也许还可以，但处理所有问题都是如此，可能于事、于人，都难有好的效果。

因此，以后大家摄受众生也好，平时的社会交往也好，应当懂一些善巧方便，这样你什么人都可以接受，甚至摄受。有些人除了一两个人以外，跟谁都合不拢，一张口就得罪人，到头来弄得自己也不敢说话，别人也不愿接触。其实这也没有必要。真正佛菩萨化身的上师，他对什么样的人都能引导，即使是再刚强的，也可以令他趋入正道。

总之，华智仁波切的上师，就具足以上三种不共的功德，所以他说：在这般无等上师足下，我恭恭敬敬三门顶礼。

这个偈颂，我们也可以念。你可以观想你最有信

心的上师，只要他也具足这三大特点——悲悯愚昧众生的真实悲心、摄受罪业深重者的力量、调伏刚强难化者的善巧方便，那你也可以观想他，并这样作顶礼赞叹。

往生法平时就要修

那么，今天讲的这个往生法引导，不管是年轻人、老年人，从现在就应该开始修了。

如果不提前修好，死相出现时，就来不及了。因为那个时候很痛苦，在医院里也好，在家里也好，多少个人围着你，也没有谁能代你感受痛苦，如《入行论》云：“临终弥留际，众亲虽围绕，命绝诸苦痛，唯吾一人受。”而且，人在痛苦中是不容易修法的，平时的小痛苦都不行，何况是生命将绝时的痛苦了？

因此，平时就应该多修福。修了以后，当你的身

体及感受被无常所坏时，你平时所修的布施等福德，就能跟随你去往后世。其实也只有这些，才是你未来世的资粮。如《杂阿含经》云：“老死之所坏，身及所受灭，唯有惠施福，为随己资粮。”

即使你对这些不感兴趣，也一定要为了临终修一下往生法，而且平时就要修好。比如一个战士，如果他在上战场之前，就已熟练掌握刀枪等各种武艺，那上了战场以后，也一定能运用自如，毫无惧色。同样，修好往生法以后，死亡何时降临也能轻松面对。这就是一个修行人与世间人不同的地方。世间人怕死，不论他有多少财富，是什么样的身份，因为从未修过佛法，所以对死亡特别恐惧，但修行人是不怕死的。

当然，这也要有修行才行，而且要了解死亡。记得以前我讲《佛子行》时，引用过噶当派所讲的思维死的九种理由。

首先，人是决定会死的，这有三个理由：一、思维死主决定会到来，你无法阻挡；二、思维寿命不可能增加，却在不间断地减少；三、思维即使是在生时也没有闲暇修行妙法，但却决定当死。

其次，死期是不定的，也有三个理由：一、思维生于南赡部洲之人寿量无定；二、思维死缘极多而活缘极少；三、思维这个身体极为脆弱，所以死期不定。

最后，死时除了佛法以外，其余的都毫无利益，同样有三个理由：一、思维死时除了佛法以外，以财富无益；二、思维死时除了佛法以外，以亲友无益；三、思维死时除了佛法以外，以此身无益。

可见，唯有修持了善法，才能坦然面对死亡。而我们现在修的往生法（也即颇瓦法），是往生极乐世界修法中的捷径，是密宗与显宗结合的修法。在许多往生

净土的修法中，有些窍诀太简略，讲得不够详细，而《前行》里的这一修法是很适当的。

所以，得了传承以后，平时就应该修一修。而且修好以后，还要随时测试。就像你练好了功夫还要复习，还要常常检查刀枪一样，现在你为死亡、为往生极乐世界做好充分准备以后，到时便可自在运用、自在往生了。

乙三（修持正行支分捷径往生法）分三：一、往生分类；二、往生修法；三、往生仪轨。

丙一（往生分类）分五：一、利根者见解印持法身之往生；二、中根者生圆双运报身之往生；三、下根者无量大悲化身之往生；四、平凡者具三想之往生；五、以大悲铁钩超度亡灵之往生。

丁一、利根者见解印持法身之往生：

在这一世中，生起了对无伪实相的无误见解并且不断修行、串习的人，在临终的时刻，通过本来清净的密道，依靠法界觉性的要诀而往生于法身界中。

这是利根者的往生法，与《六中阴》里讲的法身往生法相同。要做到这样往生，首先要求灌顶、修加行，然后依靠上师直指大圆满的教言，认识觉性与法身无二无别。对此境界有所证悟之后，到临死中阴阶段，便可在自本净刹土现前成就，迅速获得普贤王如来的果位。

这种往生有两种情况：一、死相现前时，由上师或道友指点提醒而明观；二、自己明观而往生。

由上师或道友提醒而明观

长时间生病以后，从医生、护士或身边人的表情上，知道自己已无可救药了，或者已感觉到一些四大

分解的痛苦，发现死相已经具足，知道今天不死，明天也会死（不过有些人猜不准，跟人说自己要死，所有东西都送人了，但第二天又好了。以前学院就发生过这种事），如果上师就住在附近，就让人去迎请。然后首先是要忏悔，观修金刚萨埵，或在上师面前忏悔都可以，忏悔今生乃至无始以来的一切堕罪。一定要忏悔！这个很重要。其次是散掉平时自己最执著的东西，财产或各种物品等，可以供养上师或僧众。还有就是要受戒，以前没受过戒的，要受居士戒或出家戒。

做完这些以后，就可以调整坐式，由上师或同坛灌顶的金刚道友提醒以往所得的教授，像《上师心滴》或其他中阴窍诀里所讲的那些。然后上师或道友要不断地提醒他：“在你所认识的本来面目中千万不要退转，一定要受持普贤如来的本地……”这样再三提醒明观之后，自己就安住在这种境界中往生。

自己明观而往生

有些人不需要上师或道友的提醒，自己可以安住在这一境界中。如果是这样的修行人，在发现死相现前时，可以用毗卢七法的坐式或蹲坐，忆念以前根本上师为自己直指的光明与空性无二无别的本来清净正见，安住在这一大圆满无上见解中，将你现在修行的道光明与本有的基光明融入一体，最后于法身本净中获得成就。这就是利根者的法身往生法。他根本不需要经过中阴长道，在法性中阴界中，一刹那间就得到成就。

不过莲花生大士也说过，在对认识觉性上从未串习、也从未认识过的人面前，再怎么为他指点，他也无法因此而往生。这就像对盲人指点色法、对恶狗指点星星一样，对毫无了解的人作指点，是不会有真实作用的。因此，这种往生方法只适合最上根者。平时修大圆满有一定成就的修行人，此时依此往生，是非

常多的。

那么，这样往生都有些什么相呢？一般来讲，外相：会呈现万里无云的晴空；内相：身体上的光泽长时间不会消失；密相：出现蓝色“吽”字、红色“啊”字等各种文字相。

在大圆满十七大续部中，个别续里对这种往生法的修法、成就相，以及往生后遗体的火化方法等，都有详细说明。

刹那往生法

在修这里讲到的法身往生法，以及下面要讲到的报身与化身往生法时，通常是在出现死相并有充裕时间修持的前提下进行的。但如果是突然横死的情况，那就要用到《六中阴》里讲到的“刹那往生法”了。

不论根基利钝，刹那往生法都是非常重要的。所以，平时在修持其他往生法的同时，也要修持刹那往生法。

修的时候，心里常常怀有“假设我突然就会死去，必须一心专注在头顶”的念头。这种观念是一大要点。如果这样修了，一旦真的突然死亡时，利根者一刹那间便能忆念头顶上有上师，或阿弥陀佛、释迦牟尼佛等本尊，这样瞬间便可在本来清净的法界光明中自解脱。

丁二、中根者生圆双运报身之往生：

对于生圆次第无二瑜伽极为娴熟，并且对于如幻的圣尊身相有纯熟妙力的人，临终时刻在中阴的迷乱景象出现的同时，往生于现空双运智慧身中。

跟法身往生不同的是，这种修行人对空性缺乏定

解，一生主要修持生起次第与圆满次第，比如上师瑜伽、金刚萨埵、普贤王如来、释迦牟尼佛、观音菩萨等，以观想如幻的圣尊为主。

修持这种往生法，在临终的死相出现时，如果没有上师指点，就自己观修。观修时坐式如前，在头顶观想自己最有信心的本尊，本体是自己的根本上师。然后观想在自己体内中脉下端的脐下部位，把自己的心识观想成白色的“啊（ཨཱ）”字、蓝色的“吽（ཧཱུྃ）”字或红色的“舍（ཤཿ）”字等本尊的种子字。之后一心专注在中脉内，伴随着念诵“贺嘎、贺嘎”，将心识向上引至头顶梵净穴，然后经梵净穴径直上去，融入本尊的心间。法王如意宝的《文殊大圆满》中说：临终时于心间将自心观成白色“啊（ཨཱ）”字，被风吹送而融入顶上安住的上师心间，上师也越来越高，去往极乐世界，自心与上师之意无二无别中入定而往生。

这是中根者的往生修法。因为平时修的是生圆次第，常常观想金刚萨埵等本尊，那么到了临终时，就可以将你最有信心的本尊观在头顶上，然后将自己的心识融入本尊的心间，在与本尊的智慧无二无别的境界中，立即于现空双运的报身刹土中获得成就。

能这样修成当然最好，但有些密法窍诀中也说：临终时刻，即使观得不清楚，但因为你平时对上师、本尊或文武百尊特别有信心，所以也能获得成就。比如，平时如果你对自己的根本上师非常有信心，那么在你死亡的时候，因为各种恐惧、痛苦顿然出现，迷迷糊糊当中，要仔细观想白色的“啊（ཨ）”字等可能不一定做得到。但是，因为你平时对上师有很大信心的缘故，那时候上师就会出现，你见到上师时一生起信心，便立即于清净的智慧——明空双运中获得解脱。

报身往生法修成时，外相：行者住处乃至整座山

的周围等，都会被彩虹所萦绕；内相：头顶梵净穴处出血或黄水，出现圆溜溜的水珠或者浮肿的现象等；密相：出现五种金刚舍利或其中之一，并出现本尊身相、标帜等。

与文武百尊结上善缘自在解脱

更简便奇特的是，如果与某些殊胜对境仅仅是结上善缘，也能获得成就。

如乔美仁波切的窍诀中就说：即使你从未得过灌顶，也从未得过任何密法的传承，但如果与文武百尊画像、大幻化网坛城等结上善缘，经常看到、听到或者去了解，也必将获得成就。这是莲师的特殊法行，因而与其他密法不同。

◎ 牧羊人遇人身鹿头本尊而解脱

从前有一个牧羊人，他经常带着羊群到山上放羊，到了中午，就带着口粮到附近一所寺院吃中饭。

他每次吃饭的地方，是在寺院的一块墙壁下面。这面墙上有一幅壁画，画的是文武百尊里的一位忿怒本尊。我们知道，五十八位忿怒本尊形象各异，而这幅画像中的本尊，是人的身体、鹿的头。但他并不知道这是谁，代表了什么，只是每天来画像下吃饭时，便分出一半自己的口粮给这位本尊，并说道：“好朋友，这份是你的，一起吃吧！”日复一日，天天如此。

后来，牧羊人死了，在中阴境界里，当这位本尊在他面前显现时，他立即认了出来，并习惯地说道：“我的好朋友，一起吃饭吧！”就这样，他成就了。这是一个真实的故事。

◎ 老婆婆闻红啄木鸟头本尊而解脱

还有一个老婆婆，她常常路过一所寺院，并能听到里面僧人念经的声音，而且常常听到这么一段内容：“……本尊有着红啄木鸟的头、人的身体，手里持着弓和箭，放着光芒……我在这位本尊面前恭敬顶礼、祈祷……”

这段文字时不时地从她脑海里浮现出来，所以老人也常常在想：“怎么会这样呢？人的身体、红啄木鸟的头？手持弓箭，还放着光……”因为总是听到，而且非常好奇，所以她不论白天晚上，一次一次地思索着，并且也很想见到这位本尊。

后来她死了，就在中阴自现界中，那位本尊现前了——人的身体、红啄木鸟的头，手持弓箭、放着光芒，她一下子认了出来。这样她不仅遣除了疑惑，同时也获得了解脱。

◎ 中阴时认出文武百尊便得解脱

其实在中阴阶段，本尊显现的速度很快，从未与中阴法门结上善缘的人，他也不认识，只是觉得是个什么动物，怪怪的，这样就错过了解脱的机会。

因此，不说跟所有本尊结上善缘，就是像牧羊人和老婆婆那样，只是与个别本尊结上善缘，功德也是不可思议的。学院大幻化网的坛城是寂静本尊坛城，按续部所说，仅仅从外面看到这种坛城的相、佛塔的相，也能获得成就，所以功德非常大！

如果能对此祈祷、修持，那更不用说了。文武百尊里的每一尊，其实都是相应于我们的分别念而显现的，懂的人见了会生信心，但如果被不了解密法的人见了，很可能会生邪见：“怎么佛教里会有这么多具有动物头像的圣尊呢？”其实他们不知道，当你死亡并趋入中阴界时，就会见到这些圣尊。如果你在平时有所了解，那时候，你就知道这是五部佛的显现。显现寂静本尊，你知道是寂静本尊；显现忿怒本尊，

你知道是忿怒本尊，在你生起这种清净意念的一刹那间，所有贪嗔痴当下消失，这时你也就获得了成就。

丁三、下根者无量大悲化身之往生：

获得密宗能成熟之灌顶、没有染上破誓言的过患、对生圆次第具有胜解[924]并拥有中阴窍诀的人，通过观修“吽”字阻塞不净的胎门，依靠大悲心的牵引和转为化身道用，而往生清净刹土，正如《中阴闻解脱》颂云：“封闭胎门当忆有寂界，需要精进净观之一刻。”意思是，此时应当封闭胎门并忆念上师的窍诀，当显现男女双运或刹土景象时，一定精进地观修清净相，比如观作上师佛父佛母，或者清净刹土等。

按莲师的中阴窍诀所说，下根者的这一往生修法，在临终时作右侧卧，然后在自己的前面观想化身释迦牟尼佛、观音菩萨、莲花生大士或自己的根本上

924 不敢说有很高境界，但有稳固见解。

师；如果没有观想的能力，就在前面摆放这些像，然后为了一切有情而发愿：“现在我就要离开世间了，但愿我今依靠这次死亡，而转生为利益一切众生的化身，广利有情……”

然后把自己的心识观想成明点，经由中脉，伴随着“贺嘎、贺嘎”的念诵声不断上引，到达左鼻孔时，这个明点就径直融入你前面所观想的上师或本尊心间。如果在这种境界中神识离身，那么后世一定能转生成一位利益众生的化身。

化身往生的成就相，外相：在天空中出现如鲜花或展开的哈达一样的美丽彩云等；内相：左鼻孔流出黄水或白红菩提，或出现圆溜溜的水珠等；密相：出现许多细微的舍利子，整个头盖骨或心脏完好无损，或身体里的部分骨头或肉不会烧坏，并出现本尊的标帜等。

以这种方式而成就的化身，实际就是来这个世界利益众生的，现在所谓某某的化身，有很多是这样的。因为他想利益众生，不想去往清净刹土，也不想在本尊的本体中示现成就，所以就以化身的方式来到娑婆世界。

这一化身呈现怎样的身份，与修行人临终时的发愿有关：你在将自己的心识融入上师或释迦牟尼佛心间之前，如果发愿将来成为一个有智慧的人，那你就应该将自己的心识观想为藏文“德”字，然后融入；如果你想拥有弘法利生的能力，就将心识观成藏文“吽”字；如果你想成就无量的悲心，那就观想成藏文“舍”字。

以上这些修法都很殊胜，当然这是对修行人而言的，世间人不会关心这些。他们所关心的只是生存而已，怎么挣钱、怎么买房、怎么买车、怎么交朋友……日复一日地过，想的也无非是这些。他不会考

虑死时如何面对，死后又去往哪里，因为他不相信来世；即使有来世，多数人的态度也是“到时候再说吧”。至于度化众生，那更是天方夜谭了。

因此，这些修法完全是对修行人讲的。作为一个修行人，即使不能做到法身或报身往生，但这个化身往生法，应该也不是特别困难。如果你平时就有利益众生的发心，到了那时候，以猛厉发愿作为前提，也可以显出自己的“特长”。

昨天讲考班里填表，有个道友在“特长”一栏里填的是：利益众生。我看了以后很欢喜，有这样的特长，那你死的时候，肯定会发愿成就化身来度化众生的——这个道友脸都红了。没事，只有我看见了，其他人不一定能注意到。不过你敢写的话，也应该能承当。

丁四、平凡者具三想之往生：

一般的普通人，可以依靠具足三想——将中脉作为道路想、心识明点作为旅客想、极乐清净刹土作为去处想，从而往生。这种往生法后面会详细地讲，因为要求不高，所以很适合一般的平凡者。

我们的目标是解脱，所以，不论是自己念佛、观修，还是依靠上师、道友指点，应当力争往生极乐世界。如果实在没有这个能力，也绝对不会堕入三恶道。

不堕三恶道的方法

莲花生大士说，若有人在旁边为临终者念观音菩萨圣号、阿弥陀佛圣号等，则此人不会堕入三恶道。

某些中阴法门中说，若临终者自己念，或有人在旁边为其念一遍“南无宝髻如来”，依靠宝髻如来多生累劫的发愿力，此众生必定不堕恶趣。这是一个很

重要的窍诀。不论人或旁生，当你见到任何一个众生正在死亡线上挣扎时，假如没有能力念颇瓦超度，就多念“南无宝髻如来”。

或者，也可以念《圣大解脱经》里顶礼三宝的偈颂：“南无布达雅，南无达玛雅，南无桑嘎雅。”

此外，莲花生大士还说，如果死时作右侧卧、头朝北，在这种姿势中断气，以释迦牟尼佛涅槃时就采用这一卧式的缘起，此人不会堕入恶趣。

这些方法是非常可靠的，作为相信因果的人，见到道友或可怜的众生离开时，应当尽力为他念一念，或者帮他实行。

丁五、以大悲铁钩超度亡灵之往生：

具有殊胜证悟、心境调柔、了知中阴身心相续的

瑜伽士，可以超度其他临终者或中阴身往生。

本来，超度亡灵者必须是获得见道的菩萨，如米拉日巴尊者说：“尚未亲睹见道谛，切莫超度诸亡灵。”还没有证悟真实谛的人，见到尸体就“啪的、啪的”，不一定有什么利益。

超度亡灵的最佳时刻，就是在临终者外气已经中断、内气还没断尽的时候。

如果遇到这样有着确定性的时候，找不到一地菩萨也没关系，只要请稍微熟练往生窍诀的人来作往生仪式，也绝对是有利的。就像一个刚刚出发上路的旅客，友伴要转变他的方向是很容易的，同样，此时他正要去往后世，只要稍作引导，便能让他避免投生恶趣等处。

相反，如果身心已经脱离，成了中阴身并随着业力飘荡的时候，要超度这样的亡灵往生，还是有一定

的困难。超度这样的中阴身者，必须是对中阴界了如指掌、自心已经获得自在的人。

当然，如果是这样的一位瑜伽士，那么已经离开血肉之躯的中阴身，依靠他作超度的外缘也容易转变。这位瑜伽士先将处在中阴界的亡灵勾招到他的灵牌上，然后对他作往生法仪式，这样就能将他的神识送到清净刹土中。

华智仁波切超度亡灵得酸奶

这里讲一则华智仁波切自己的公案。

据《华智仁波切略传》中记载：仁波切常以普通游方僧的身份独自来去，没有人认识他。有一次，他来到康区的一户人家门前，恰巧主人的母亲刚刚去世，请来当地一位特别有名望的上师为其超度。因为他也是僧人装束，主人也将他请了进来。

进门以后，他看见那位上师坐在高高的法座上，小侍者坐在旁边，他们正在为亡灵念超度仪轨。于是华智仁波切坐到角落里，他以神通观察发现，那位上师表面上在念诵往生仪轨，但他心里想的是：“超度完以后，主人是否会将那匹最好的黑马供养我呢？”而那个中阴身也了知他的这一心念，于是躲得远远的。尊者再观察他的小侍者，发现他对亡灵有极大悲悯，正一心一意地念诵仪轨，所以中阴身又被感召了回来，但侍者却没有能力超度她。

尊者想：若未与亡者结上缘，就无法超度她。于是便对主人说：“能给我一点吃的吗？我饿了。”主人很不高兴：“佛事做完后再给你吧。”

结果，超度仪轨结束后，大上师得到了那匹黑马，有慈悲心的小僧人得到了一张小黑牛皮。而他得到了一碗酸奶，已与亡者结上了缘，于是他默默地将亡灵超度到了清净刹土。

尔后尊者一边笑着，一边自言自语道：“贪心上师得黑马，悲心扎巴得牛皮，超度亡灵得酸奶。”

蒋扬夏巴唱情歌超度亡者

刚才的小侍者虽然无力超度，但他的悲心却能勾招亡者，以前上师如意宝也讲过一则以唱情歌来勾招的公案。

塔尔寺的蒋扬夏巴上师，有一次为两个横死的姑娘超度。超度过程中，起先他念了很多仪轨，但后来不念了，唱起了草原上流行的情歌（按藏地传统，人刚刚死是不能欢笑，也不能唱歌、跳舞的。所以他的侍者很紧张，众人也都不理解）。上师唱完情歌后，才又开始念超度仪轨，之后算仪式圆满了。

后来侍者问上师：“今天您为什么唱情歌呢？”

上师说：“这两个女孩子生前是有名的歌手，突然进入中阴界，我怎么念经也勾招不了，于是我只好唱情歌，她们贪恋这个，所以被勾招过来了，趁她们专注之时，我将其超度了。”

可见，如果不是大成就者，中阴身阶段是很难超度的。华智仁波切也说过，那时的神识如野狗一般，漂泊不定。因此，一般人想在人死以后，将其神识勾回到他原来的身体上作超度，实际上没有任何实义。

当然，如果念诵的人有悲心，对三宝有信心，那么念阿弥陀佛名号、念咒语，对亡灵也必定是有利的。就像刚才那个小侍者，他有悲心，所以中阴身就回来了。能回来就很好了！即使超度不了，也不至于生邪见，否则一生邪见就堕落了。而回来的话，依靠佛语不变谛实力的加持，依靠僧众的加持，很有可能让他就此往生极乐刹土的。

其实这些道理，就我们自身也是适用的。当我们自己已经进入中阴阶段时，如果有人为我们念经，那时候你要清醒地意识到：“我现在已经是中阴身了，如果我能按照仪轨的词句转变我的心识，那现在当下就能前往清净刹土。”这完全是事实。以前上师如意宝就讲过：中阴身不像人活着时心力很钝，他那时候的心比现在聪利九倍，也极易转变，而且想到哪儿就能到哪儿。

因此，在座的各位学到这些道理以后，一方面，在为亡者念经时，要怀着利他的心，要尽力用清净的念诵饶益他；另一方面也应该祈愿，一旦我们自己成了中阴身时，也能够以那种极为聪利的心，来忆念生前学过的这些窍诀，从而立即往生极乐世界。

第 139 课

2012 年 5 月 21 日

下面继续讲“以大悲铁钩超度亡灵之往生法”。

自未解脱无力超度他人

在超度亡灵的事情上，华智仁波切认为，大多数徒有虚名的上师或活佛，虽然没有修法的境界，但在超度亡灵时，如果有慈悲菩提心，不牵扯自私自利的心，那么单单依靠菩提心也可能利益亡灵，同时，也不会成为自己修行的道障。

反之，既没有一地菩萨的境界，也没有利他心，一门心思谋求一己利养，仅仅依靠口头会念诵来超度

亡灵，又任意接受死者的往生马[925]等等，这实在是极其下劣的行为。

供养往生马的习俗，现在藏地还有。你要请某寺院最大的活佛来超度，那他只要念一遍往生仪轨就可以得到。但一般来讲，若是自身没有接受能力却接受了，就会形成道障；而且，这种超度对亡者也没有利益。

如颂云：“己未趋至解脱之干地，然却致力引导他人者，此二之理少许不相合，犹如溺水之人救溺者。”如果自己还没有到达解脱干地，却花很多心思力气引导他人，这两种状态——自未解脱与超度他人，是根本不相合的，也就是说，这种人根本做不到。就像一个人自己还溺在水里，无法自保，那他怎么能救护其他的溺水者呢？

925 往生马：藏族民俗，一般指为亡人作超度时，亡人家属将自家最好的马配上死者最好的衣服供养给作超度的上师，表示已将亡灵完全交付于这位上师请上师作超度。这种马称为往生马，至今仍有此风俗。

可见，要做真实超度，对超度者有严格的要求，一般人做不到。不过饶益是有的。就像以前讲的，只要你有利他心，以讲经说法度化众生完全应理，不一定非得是一地菩萨。否则，有讲法资格的人就很少了。而且，佛陀没有这么要求，甚至也没说必须是资粮道、加行道者，只是在任何情况下都强调的，就是一定要有利他菩提心。

超度也是一样。作为凡夫，虽然我们不能像圣者那样做直接与真实的超度，但也并不是不能超度。比如，你们居士去助念，好心好意念颇瓦、念往生仪轨，对亡者就一定有利。而《地藏本愿经》《无量寿经》等经典里都讲过，为人诵经、超度，不仅于人有利，助念者的功德更是不可思议。

接受亡财后一定要念经回向

现在汉地寺院做佛事，常常规定一些费用，比

如，放一次焰口要多少多少钱。如果你已经规定了，那在接受以后，等于是作了承诺，就应当如理如法去做。否则，亡灵得不到丝毫利益，眼睁睁地盯着你，还是很可怕的。

前段时间学会里边规定，凡评上终身学员的人，死的时候，我要为他念 100 遍观音心咒，当时我也承诺了。前两天他们给我发来三个人的名单，说是这种情况，后来我给忘了。但今天早上一醒过来，突然想起来了，马上坐好念了 300 遍。当时我的感觉中，好像这几位亡者一直在盯着我。对我而言，念 100 遍观音心咒当然很简单，但对他们来讲，即使是念一遍，也是非常珍贵的。

因此，以后不管是个人、僧众或居士团体，承诺为亡者超度以后，就应当如实去做。完全超度也许有困难，但尽力念诵诸佛菩萨名号、读诵具有加持的经典，肯定会饶益亡者的。而如果你接受了供养，但却

没有念，那是很麻烦的。我的话，超度得到的钱财不敢用，把这些凑到一起，或者刻观音心咒，或者请僧众念经。我知道自己没有超度能力，但既然收了，就全部做佛事。如果什么都不做，到时候被亡人盯着，也是挺恐怖的。

下面就讲几则这种公案。

◎ 丹增秋佩大师重新为亡者回向

从前，大证悟者丹增秋佩大师转绕匝日神山期间，在他的境界中，出现了昔日他所超度并收取了往生马的一个人，那人从血海[926]中露出头来，并且喊着大师丹增秋佩的名字说：“我的往生马你都接受了，却不好好超度，现在我该怎么办呢？”

大师一看，惊恐万分地说道：“我将转绕神山的功德回向与你。”于是那人便不见了。

926 据说血海是指当时匝日神山附近的一个湖。

丹增秋佩大师是有境界的人，亡者也是在他的境界中出现的。但我的话，境界倒没有，只不过当时醒的时候，在我的分别念中有一种特别奇怪的感觉，或者说是很明显的直觉吧，好像那三个人在等着我，所以赶紧念了 300 遍心咒。

当时丹增秋佩大师把转绕匝日神山的功德回向给亡者以后，亡者就消失了。其实，这就像还债一样。

◎ 杰美泰秋丹增圆寂后重新超度亡者

不仅如此，即便是具有殊胜证悟的高僧大德，如果接受亡财供养以后没有念经回向等，也会成为地道的障碍。

从前，竹庆仁波切杰美泰秋丹增圆寂时，弟子迎请哲美扬炯滚波尊者念诵遗体火葬仪轨。结果尊者一整天始终念诵沐浴仪轨进行勾招，反复超度，完全像对一个普通人作超度一样（一般来讲，对高僧大德不需要勾

招，或者做遣魔沐浴仪式，只是念《系解脱》、《普贤行愿品》或者祈祷文就够了，因为他们不是普通人）。

诸位僧人问这样做的原因，尊者解释说：“他（杰美泰）生前接受了超度亡者的黑马供品，可是当时却没有对死者诵经念仪轨作回向，被他超度的这个亡者是一个罪业深重的人，因此对他的地道成就稍有障碍。但现在通过我们俩并肩协力，已经卓有成效。”据说这位亡者名叫各洛丹增（各洛也即果洛，是青海那边的一个地方。亡者是果洛州的人，名叫丹增）。

像这样的大上师都要受影响的话，那我们就更要注意了。不说大的供养，就是接受少量亡财，也应该念咒语回向。有时我走在路上，他们会交过来十块、二十块写着亡人名字的念经钱，一交到手里，一般我当下就念几句观音心咒，“嗡玛呢巴美吽……”；而且我也不会用这个钱，像刚才说的，拿去刻观音心咒，或者请僧众念经。

藏地一直有这种规矩：家人死了，在纸条上写个名字，裹着十块、八块的，多少随缘，交给讲经说法的法师等，每人给一份，请他们超度、加持。其实这是很好的习俗。供养僧众也好，供养法师也好，结上缘之后，他们经常将讲经说法等的功德回向给亡者，利益极大。

这种规矩汉地还没有，为超度家人，供养自己最好的房子、车子，以前没有，以后也不一定会有。但是作为修行人，不论多少，只要你接受了亡者的供养，就一定要好好回向。

◎ 接受信财亡财过多转世为蛇

《极乐愿文大疏》里有一则公案：一次，唐东加波尊者在一块磐石中看见一条大蛇，蛇身上下密密麻麻遍布着众多小青蛙，它们一刻不停地啃食着它。尊者以神通观察，知道这条蛇前世曾是个僧人，接受了

太多的信财亡财，但却没有认真超度、回向，如今就成了这样。而那些啃食它的小青蛙，就是它曾经的施主变来的。

可见，超度不容易，而因果也是不虚耗的。一讲因果，每个人都担心，甚至毛骨悚然，其实这样很好，说明法入心了，有效果。以前上师如意宝讲《百业经》时就是这样，大家天天心惊胆战，“这样也不对，那样也不对，那我死后必定堕落，怎么办哪？”不过，有这种感受的人，修行上大都非常警惕，反而一生受益。

综上所述，即使是身居上师大活佛之位的人也是一样，如果在接受亡财时，既不发心也不作回向、发愿、念仪轨等，而自认为“我是如何如何了不起的上师、大活佛，我是堪布、法师，别人供养我理所当然、天经地义……”，实在没有什么好处。

古代的藏地怎么说也好得多，佛教兴盛，环境单纯，但现在的话，这种人可以说比比皆是。可是你要想想，即生你可能有钱财、有地位、有名声，但下一世呢？今生一结束，可就是另外一种景象了，而且，想要再回到这个世界，几乎是不可能了。

想想那种可怕的景象，为何现在不收敛一些呢？

活佛也不应致力于接受供养

其实，就算是活佛，也不应该致力于接受供养。

在藏地，即使是被无误认定为高僧前辈转世的那些活佛们，最初也需要从藏文的元音字母开始学习，换句话来说，包括文字读诵以上，他们都和普通人没有差别需要学习。那这样就可以肯定地说，将前世所精通的文字读诵忘得干干净净、却没有遗忘生圆瑜伽的人，绝对不会有。

我非常赞叹这个推理，以前也在不同的地方用过。也就是说，所谓活佛应该是有功德的，但转世以后连字母都忘了，何况那些功德呢？如果没有前世的功德，或者没有通过修学成就功德，只是以活佛的称号敛财，就不合理了。

现在汉地的居士、出家人喜欢活佛，这个我没有意见，我个人对活佛、对高僧大德，没有任何私人的仇怨。但我从负责任的角度，想要劝阻那些伤害佛教、欺骗信众的现象。

任何一位上师、活佛，稍微有些不如法，有些自私自利心是正常的，大家都会理解。在这个世界上，要做到完美、圆满，除了正等觉释迦牟尼佛以及真正的佛菩萨化身以外，是不可能的。但是如果做得太过头了，名义上是“弘法利生”，甚至颇有名气，而实际上的所作所为却与佛教完全不相称，只是借用“活佛”“上师”的名称，来骗人、骗钱、行非法之事，

那就像这里所说的“实在没有什么好处”。

很多居士崇拜活佛，一听说某某的前世是什么什么，就崇拜得不得了，但这个前世的话，有时很难讲。我曾在微博上说过：你要寻找上师，主要看他今生是否具有上师的法相，而不是他的前世是谁；释迦牟尼佛在任何经典里都不曾说，作为上师的标准，他的前世必须是某某、必须怎么怎么……

其实，前世是很难了知的。但因为一般人难以了知，就说自己的前世是普贤王如来、无垢光尊者、智悲光尊者、如来芽尊者、麦彭仁波切、华智仁波切、唐东加波、龙猛菩萨、月称菩萨……好像印藏的高僧大德都来示现了一样，这样也不尽合理。当然，诸佛菩萨的化现无处不在，这一点我承认，但是，你自己的前世是不是真是这样呢？

我这么说，也许会得罪一些人，也许会直接、间

接受到攻击，甚至是一些大的方面的攻击。但我的存心，完全是为佛法、为众生，也是在这样的发心下，为大家出个主意、提个建议，或者也可以说，是发个警告的信息吧。

不过，有人会利用前世，恐怕也跟很多人的认识有关。他们的认识和我正好相反，他们认为，依止善知识时不用看今世，只看前世足矣。但华智仁波切说得很清楚，就算是无误认定的上师、活佛，也要从头学。

的确是这样。即使是特别了不起的高僧大德，他们转世以后，小时候也要从“嘎喀嘎阿……”三十个字母开始。为什么呢？一转世已经忘得一干二净了！三十个字母很简单，任何其他民族的人，一教就会，但连这个都忘了，那生起次第、圆满次第就不必说了。因此，即使是真正的活佛，因为有胎障等各种原因，所以今世一定要从头学起。既然要从头学起，就

不应该一上来就借前世的名义，在今生摄受弟子。

但遗憾的是，很多人这样做了。所以，从这一点我们就可以理解，上师如意宝为什么一生未认定一个活佛；而现在看来，这也是上师对佛教的一大贡献。按理来讲，法王比谁都有资格、有能力、有权威，但他不这样做。现在也有人在汉地说，自己是法王认定的，但在法王身边待过近二十年的道友都知道，法王从来没有认定过一个活佛。这就是对佛教负责任的态度。

当然，我也不是不承认“转世活佛”。活佛是有的，也的确有历代高僧大德转世的活佛，像萨迦、噶举、宁玛、格鲁、觉囊，各派中都有依照佛教仪式并由高僧大德认定的活佛。但就是这些活佛，也应该谨慎。

我自己不是活佛，只是一个名不副实的堪布。但

作为堪布，有些事情不想则已，一想就特别害怕，觉得即生接受供养多了，下一辈子不是在地狱，就是在饿鬼道。因为我也知道，自己本身不是能接受供养的人，而且，接受供养以后，通常又没有好好回向，综合各方面来看，自己就能认定，下一辈子肯定是很糟糕的。

如果是这样，那目的纯粹是为了供养，甚至不择手段的人，就更要谨慎了。否则，事情做过了再后悔，也许就晚了。

因而，华智仁波切认为：即使是那些被无误认定的小活佛们，也不要在刚刚能骑马时就开始享用信财亡财，而要稍稍将精力放在修学发心、闭关修持上面，难道不是吗？

尊者的教诫很中肯。因果关系的确很深奥，一般人无法恰到好处地掌握，因此，不论大人物、小人

物，遵循这些金刚语是不会错的。作为普通的修行人，道友们一边闻思，一边也可以看看别人的行为，从中发现一些是非曲直，进而做到心中有数，还是有必要的。否则，作为一个佛教徒，说话做事太盲从、太愚痴、太极端的话，就难以体现佛教是真理之道。因此，大家应该理性起来，应该进入正信且富于智慧的轨道。

具三想往生法接引平凡者

那么，在这里所讲的这个往生法，是平凡人具三想的往生法，或者叫做心识上师[927]之往生，这也与《无垢忏悔续》所说的“依靠临终光环声往生”的意义相吻合。

所谓的“依靠临终光环声往生”，就是在临终时刻，将自心观成一个光环明点，伴随念诵“贺嘎”“啪的”

927 心识上师：观想自己的心识与上师的智慧融为一体，成为无二无别。

之声，往生到清净刹土。此处所讲的修法——具三想往生法，不仅与这一续部的意义一致，而且，如果你结合显宗修法来看，很多地方也都是相通的。

当然，具有殊胜证悟的补特伽罗，不需要这一修法，他们依靠法身、报身、化身往生法即能成就。

◎ 死亡让瑜伽行者小成佛

其实，对于这种有修行境界的人来讲，死亡不过是一种分别，如《无垢忏悔续》中说：“死亡乃分别，可引空行刹。”在度过这一分别念的阶段以后，神识可以被直接引往空行刹土。

因此，死亡对于不同的人，有不同的意味：世间人一听说自己得了绝症，马上要死了，一定极为痛苦，即使学了一辈子佛，不论出家人、在家人，还是会非常悲伤的。而如果是一个修行有素的瑜伽士，他根本不会痛苦，因为对他而言，死亡可以让他小成

佛，如续中说：“所谓之死亡，瑜伽小成佛。”

虽然不是“大成佛”，“小成佛”已经是很大的成就了，因此，如果你有一些境界的话，死时又何必伤心呢？就要示现“小成佛”了，多好啊！真正的修行人多数是如此，今生今世已证得坚地，生死自在，因此表面上示现死亡，但实际上只是像从现在的一个地方去往另一个地方一样。

◎ 平凡者需要具三想往生法

当然，这种生死自在，不是每个人都有的。对一般人而言，最重要的，是平时要断恶修善，而与此同时，也要学会把握好临死时的心念。

《毗婆沙论》记载道：舍卫城有两个人，一个人一生修善，另一个人一生造恶。修善的人在临终时，因为顺次生受业[928]所感，后世的恶报提前，出现地狱

928 顺次生受业：现世所造之善恶业，将于第二世受果报。

的各种景象。这时他有点诧异：“我一辈子行善，不曾造恶，为何出现地狱之相？”但转念一想：“应该是我后世的果报提前成熟，将来可以不再感受了。”于是欣然接受。因为他对业果的信心毫不动摇，地狱相立即隐没，天界的景象显现，这样他便生天了。

而造恶之人临命终时，因为一生造恶的缘故，顺次生受业提前显现，他见到了天界之相。他想：“我这一生造的全是恶业，不曾修善，如果真有因果，那我应该堕地狱，不可能生天，为何会出现天界之相呢？”此人立即断定：“根本没有因果！”就这样，因为生起邪见诽谤因果，天界景象消失，现地狱相，他当下堕入地狱。

从这则公案里，一方面，我们要了解因果不虚：不论你修善造恶，后世的苦乐是绝对不会欺惑的。对一个皈依佛门的人而言，因为相信前世后世，所以一生断恶行善，死时很安详，而后世也会更加安乐。

但不相信有来世的人，因为总觉得人死了就没了，所以死时非常恐惧，即使是科学巨匠，也往往如此。而且，如果这一世多作恶业、缺乏善行，那后世一定是更加痛苦。

而另一方面，也是要着重说明的，就是临死时的心念很关键。如果具有相当的观想能力，就像前面讲的，那些一生修习生圆次第等的行者，他们完全可以在生住中阴、临死中阴、转世中阴三种不同阶段，于法报化三身中获得成就。但如果没有这种修行能力，即使平时也在修善，临死时也很可能会变得手忙脚乱，甚至意识也糊涂了，而一旦失去正念，那就往生无份了。

因此，所谓“往生法引导修法差者”，对于修道尚未获得稳固或者罪孽深重之人而言，一定要依靠具三想往生法这一要诀。

◎ 若依三想往生法必定解脱

如果拥有这样的窍诀，那么无论他罪业何等深重，也必定不会堕入恶趣。就算是造了无间罪径趋直下的人，如果遇到这一教言，则一定不需要堕恶趣。在显宗里，没有比五无间罪更严重的罪业了，但是拥有这一窍诀的人，也一定会解脱。

如续云：“日日杀梵志，及造五无间，以此道解脱，不为罪业染。”所谓梵志，也即志求梵天果位的婆罗门，类似于现在基督教中的牧师或道教中的道士等，也是修行人。我们知道，杀一般的人与杀修行人的果报是不同的，杀后者要重得多。因此这里以此为喻，说即使你天天杀梵志，甚至造五无间罪，但依靠这一具三想往生法来修，依然能够解脱，不会被罪业所染。

此续中又说：“九窍[929]之上方，意念可往生，不为罪业染，生于清净刹。”人的这九窍，实际是轮回之门，在九窍的上方有梵净穴，如果意念从此而出，将不会为罪业所染，并生于清净刹土。

其他续中也说：“头顶日月坐垫上，具相上师尊足前，若知趋入中脉道，造五无间亦解脱。”死时在头顶上观想日月坐垫，之上安坐自己的具相根本上师，面带微笑，慈悲观照着自己，然后，如果你能修持趋入中脉之道——将自己的心识观作“啊（ཨ）”“吽（ཧཱུྃ）”“德（ཧྲཱིཿ）”“舍（ཧྲཱིཿ）”等种子字，经中脉融入顶上上师的心间，上师也渐渐去往清净刹土，依此修持的人，即使造了五无间罪，也会解脱的。

因此，希望大家重视这一修法，其实在整个修行的末了，最终的正行就是往生法。我们每个人的前

929 九窍：人体感受五种外境的感觉活动所有九处门户或穴窍：眼二、耳二、鼻二、口和大小便口各一，共为九窍。

途，说难听一点，只有“死路一条”，也许这听着不吉祥，但说直一点就是如此。而在这条死路的尽头，如果你能用上这个修法，那你未来的生命就完全不同了。当然，那时候是否做得到，还要依赖于现在的努力。

堪布嘎巴，是我以前听过法的一位堪布，他获得了虹身成就，往生时非常吉祥，我在《密宗虹身成就略记》中有记载。虽然他的境界很高，但他每天晚上都修颇瓦法（往生法），“贺嘎、贺嘎……”，外面都听得到。

像这样的大德每天都要修的话，那更何况我们呢？所以，这个往生法平时就要修。如果现在不修，只是像学者了解普通知识那样，听听而已，到时候可能未必用得上。而如果你真的想从轮回中永远获得解脱，那就应该把它当作生命中最有意义的事情来做，认真实修。

只要修持好了，就像刚才讲的，再重的罪业也能获得解脱。

此往生法乃不修便可成佛法

所以说，这一深道往生法的教言，是不修便可成佛之法，也是以强制性的方法使罪孽深重者得以解脱的密道。

这里的所谓“不修”，不是说完全不修，而是说不必用三大阿僧祇劫长久、费力地去修，只是在练习好这一简易修法之后，便能往生，即使是罪业深重的人，也可以强制性地往生。因此，和显宗的净土法门相比，有些念佛的修法是很殊胜，但说实在的，这里所讲的这个往生法有更多的窍诀，而这种窍诀可以让你直接往生，毫无疑问，也毫不费力。

因此，遇到这么好的法门，不修太可惜了。就

像你捡到一个如意宝，但如果不祈祷，只是闲置在那儿，也就白白浪费了。

◎ 有缘者应当依此法而往生

金刚持佛说：“日日杀梵志，及造五无间，若遇此教言，无疑定解脱。”这和上面教证的意思是一样的。

在座的可以想一想，在你值遇佛法之前，即使不是“日日杀梵志”，也肯定造了很多业。不说其他的，单单饭桌上的杀生，恐怕已经是相当多了，再加上，从小到大有意无意的杀生，乃至身口意的种种自性罪，那更是不计其数。而在学佛以后，进入别解脱戒、菩萨戒、密乘戒以来，烦恼深重也好，没有正知正念也好，佛制罪肯定也造了不少。

如果我们能像阿底峡尊者一样，有错即忏，哪怕生了个错误心念，都立即用木制曼荼盘供养、忏悔，

那修行上一定很有进步。可是，我们有这个能力吗？没有。凡夫人就是这么可怜，造恶业有特长，但一说到忏悔、修善，就既懒惰又无力，修不到什么功德。

所以，对我们这些人来讲，这个往生法再适合不过，到了最后关头，我们唯一能依靠的就是这一修法了。

这一修法具体怎么修，下面会讲，这里首先介绍一下它的重要性。而能遇到这种教言的人，也可谓是有殊胜因缘，因此希望大家珍惜。

前段时间我翻开笔记，发现很早以前上师如意宝也讲过一遍往生法。当时是在道孚的古屋神山，汉僧只有五六个，上师讲了六天，我在下来之后也是一边译一边讲，最后又用藏文理成了文字，里面有很多上师的教言。当时上师也说：“遇到这么殊胜的修法，如果你们不修，是很可惜的。高僧大德离开世间时，

心中多数都有把握，但作为一般的修行人，也可以有自己的境界，尤其是，如果能运用这一往生法，解脱是有把握的。”

◎ 莲师说：不修成佛法我有

邬金莲花生大士也说：“修持成佛法皆具，不修成佛法我有。”通过修持而成佛的法门，各个教派都有，但不修便可成佛的法门，我有。

当初米拉日巴遇到绒顿拉嘎上师时，一听说不修可以成佛，便整天睡大觉，等着成佛。如果你们也这么理解，“反正我遇到莲花生大士了，遇到这个‘不修成佛法’了，看来我很有缘分……”，于是就懒散度日，其实这是误解。所谓不修，刚才讲了，是说不必旷劫苦修，但这一修法本身，如果想要到时候运用自如，平时一点也不修，是不行的。

因此，一定要修。但修这个法，跟修其他法的

确不同：一方面，阿弥陀佛的愿力宏大；另一方面，来自莲师乃至我们一切传承上师的教授，又有不共的加持。

◎ 珍惜与佛法结上的善缘

尤其是这些解脱窍诀，像闻解脱、系解脱、往生法，能遇到这些修法，的确是一种善缘、一种幸运，理应欢喜。

法王在一个道歌中就说[930]：“六道轮回中的苦乐显现，此起彼伏、交替轮番，变化莫测如春日的天气，摇晃不定、不可依靠，唯有具善缘修正法的修行人，何时何处都处在快乐中，多幸福啊！”

确实是这样的。世间人在苦乐中沉浮，今天快乐、明天痛苦，今天虽然富有、明天却可能倒闭……忽风忽雨、是是非非，一生都没有快乐可言。但一个

930 堪布边背藏文边翻译成汉文。

真正的修行人，他不会这样，他用修行将一切都转成快乐了。这就是佛法体现在生命中的缘起规律。

法王还有一个教言说：“我在小小年纪时，就被善缘的布谷鸟以美丽动听的歌声召唤，来到上师托嘎如意宝的佛法花园中，享用了胜乘妙法的美味甘露，而这最初的缘起，就是从小值遇佛法。”

我想很多道友也是如此吧。往昔的善缘，就像布谷鸟的歌声一样，把你们召唤到了喇荣，从小小年纪就开始接受大乘佛法，行持大乘佛法，这无疑是非常殊胜的因缘。

一般来讲，如果年轻时就与佛法结上善缘，即使你后来的修行不怎么成功，一生的见解或行持，也是不会退的；而如果你年轻时的缘分是在恶法当中，与恶友为伍，那一辈子的修行，都会受此影响。因此，一定要珍惜自己的好缘分，活着的时候，用佛法调伏

相续，很快乐；死的时候，又依靠佛法往生净土，更加快乐。

当然，如果你不是在年轻时遇到佛法，而是在中年、老年时，那你就更应该珍惜。特别是这个往生法，如果修好了，那一定会有美好的来世。现在很多人重视“相”，一个修行人死了，“有没有瑞相”“有没有舍利”……其实，这些有也可以，没有也可以，不是关键。最关键的，对你个人来讲，就是来世的开端如何。你今生死去的那一刹那，就是来世的开端，如果你一生行善，死时很安详，那来世也必定有一个快乐的开端，并且从快乐到快乐；但如果你一生造恶，死时充满恐怖，那来世的开端就是地狱烈火，一旦成了那样，何时才能解脱呢？

因此，希望人人都珍惜与佛法结上的善缘。尤其是，不论你一生的行持如何，一定要把握好这个往生法，用它为你的生生世世创造最美好的开端。

三大智者的教言

◎ 那若巴：关闭轮回之门

大智者那若巴说：“九门乃为轮回窗，一门即是大手印，关闭九门启一门，无疑趋入解脱道。”

九门，也就是上面讲的九窍，这九门是轮回的窗口，而解脱之门就是大手印。关闭九门，开启梵净穴往生之门，则一定会趋入解脱道。

◎ 玛尔巴：平凡而死亦无惧

南岩玛尔巴罗扎尊者也曾经说：“我今修持往生法，反反复复修炼已，平凡而死亦无惧，具有前修之把握。”

有一次，玛尔巴与弟子们在河畔散步时，见到一条猎狗追赶一只鹿子，鹿子在惊慌之中跳河溺死了。

这时玛尔巴要修夺舍法，便对弟子们说：“你们有的去鹿的后面挡着猎狗，有的就看着我的身体。”说完，就开始将心识转移到鹿子身上。一会儿，就见死鹿从水中跃出，来到尊者的院子里便倒下了。

尊者复活过来，同弟子们一起去看那只死鹿。这时猎人们也赶过来了，并想把鹿子拿走。尊者笑着说道：“不是我修夺舍法，你们的死鹿早就被水冲走了，所以别想夺走它。”弟子们便将上师修法的经过告诉了他们。

但猎人们不信，就说：“如果你能再修一次给我们看，我们就把它作供养了。”

于是玛尔巴又示现夺舍，鹿子立即复活，走了一段又倒下了。尊者醒了过来。

这时，猎人们都惊奇不已，生起了强烈的信心，同时把鹿子的尸体及其他众多供品作了供养。供养以

后，他们请问法义，于是玛尔巴唱了一首“具有把握”的道歌。就在这首道歌里，他唱到了刚才的那个偈颂，他说：“我现在活着时就修持往生法，反反复复修持以后，即使是平凡而死，也毫无畏惧，因为我从前已经修炼好了，具有必定往生的把握。”

◎ 笑金刚：往生法乃摧毁中有之向导

至尊笑金刚说：“此等往生融合[931]之窍诀，乃为摧毁中有之向导，具足此道之人可有否？命风进入中脉人安乐，彼将趋入法界唉玛吙！”

至尊笑金刚，即米拉日巴尊者。尊者在依止玛尔巴罗扎苦行很长时间以后，上师为他灌顶。灌顶时，上师让他进入坛城，指着绘制的胜乐金刚坛城说道：“这是绘制的表相坛城，而真正的坛城，你看！”说着，手指虚空，立时于空中显现出胜乐金刚的六十二

931 融合：将自心融合于阿弥陀智慧之教言。

坛城：二十四殊胜刹土，三十二胜境，八大尸陀林，空行等所有圣众环绕，云光缭绕。这时，米拉日巴尊者信心充满、欢喜无比，而上师与所有本尊及圣众眷属同声说道：“为汝取名为笑金刚。”这就是尊者“笑金刚”名号的由来。

据尊者的道歌集记载：当尊者在布仁地区的红崖博托居住时，有一位僧人仰慕尊者之名，前来拜见。但来到洞里一看，除了一个煮水的壶以外，别无一物。他心里想：“怎么连一尊佛像、一页佛经都没有供奉呢？眼前的生活都如此糟糕，死时会有什么结局呢？”

正在他这样打妄想时，尊者也立即知晓了，于是对他说道：“你用不着为我担心，我是具有最殊胜的佛像和经书之人；我死的时候也绝无后悔，必定是十分快乐的。”之后又唱道：“我身佛陀坛城内，住有三世如来体……以大智慧作墨汁，以五根笔而书写，

所显无不成法身，无需经书心快乐……”

来人一听，知道尊者有神通，同时也认为其他有关他的成就等传言也是真的，从而生起了不退的信心，并请求尊者摄受。

尊者知道这是个有缘之人，于是给他灌顶，并传了口诀。他修行之后，生起了善妙觉受，又来拜见尊者，并说：“在我没有得受过内心安乐之前，我是个特别贪财的人，现在见您对一切都毫无贪著，我也愿意效仿您长期住山修行。”

尊者听了很欢喜，唱了一首“向导”之歌，歌中处处体现了一个修行人的快乐和自在。其中这里的这个教言，就讲到了中阴之向导：“这个将自心与上师阿弥陀佛的智慧融为一体的窍诀，就是摧毁中有的向导，不知你们当中是否有具此往生把握的人呢？往生的人将会非常安乐，他将自在趋入法界，唉玛吙！”

来人叫者顿惹巴，他与大众听了尊者的道歌以后，欢喜异常，又向尊者请求了见修行果的法要。

今天，我们知道了往生法的重要，也知道这是摧毁轮回的真实向导，但是在座的人当中，有几人用得上呢？姑且以百年来计，一百年之中，有些人死时很吉祥，用上了这个窍诀；但有些人不但用不上，可能中途生了邪见，最终也堕入了恶趣。

因此，希望大家珍惜这个修法，也珍惜自己的修法因缘。

第 140 课

2012 年 5 月 24 日

下面讲往生修法。

丙二（往生修法）（修行时所需唐卡请见目录前彩图）分二：一、修炼；二、运用。

丁一、修炼：

在我们身体还健康，尚未遇到严重疾病时，就应该修往生法了。

往生法在藏文里叫“颇瓦”。以前朝五台山时，有个汉族和尚向法王求颇瓦法，让我翻译。当时我对这些术语还不熟，加上“颇瓦”一词在藏文中有两个

意思：往生法、肚子。他一直“颇瓦、颇瓦”的，我就不太明白，说来说去，才知道是求往生法。

在台湾、美国、新加坡那边，说到往生法，大家常称作“颇瓦法”，当然也有称“往生法”的。其实它的本意是迁识，就是通过修行将神识迁移到别处。

对每一个人而言，不论你活着时如何，当你离开世间时，最需要的就是颇瓦法。也许你在风光、快乐时，不会有疾病和死亡的顾虑，或因忙碌于家庭、工作和事业，也顾不上这些。但是，一旦你得了不治之症，比如癌症晚期等等，那时候，就不得不直面无常、思考来世了。

如果你相信来世、相信净土，就应该选择颇瓦法，因为在那样的情况下，你也知道，即使你再执著世间的一切——家人、好友、名声、财产……也不得不放弃；甚至是你最珍爱的身体，也要留在人间、化

为灰尘。若是如此，还能依靠什么呢？就是对来世最有利的修法。

也许有人问：“那平时修颇瓦法，会不会让我快乐、不痛苦呢？”

其实，和长远的痛苦相比，眼前的痛苦不算什么。如果你想现在就不痛苦，有方法的话，也可以；但如果你想在来世，在生生世世中不痛苦，就一定要往生清净刹土。轮回中的苦是难以忍受的，不说恶道的苦，就是人间的苦——生老病死苦、苦苦、变苦、行苦、求不得苦……想一想都受不了。

因此，为了彻底离开所有的痛苦，我们应该学习往生引导，并依此往生净土。

平时要反复修炼

在上师前求得往生引导以后，平时要反反复复加以修炼，并于未出现验相之前，一直精勤努力。

精勤是很重要的。即使是很小的目标，像学院里有些做小生意的人，他们仅仅是为了生活，早上 4 点就起来做工了，而且一向如此。这种精勤如果能用到佛法上，不管是谁，死时他一定是有把握的。但是，这里这么多修行人，早上 4 点就起来的又有多少呢？

有个道友回了趟家，回来以后他说：“我家附近的很多铺子、工厂，凌晨 3 点还在上班……”可能这也是当今人的生存现状吧，不论城市乡间，人们为了一点利益，特别特别辛苦！他们辛苦的目的，在我们看来，不过是几十年的温饱而已，目标很小。但是，就是这么小的目标，他们却肯付出那么大的努力，而我们呢？我们的目标是来世，没有比这更大的目标

了，但我们有没有这样努力呢？没有吧。

因此，修行时也可以用这些来激励自己，尤其是在修这一往生法时，修出验相之前，一定要精进，要反反复复修炼，修多少年都可以。

在你修持的过程中，有一点要了解的是：当你的身心还算健康，风脉明点全然无有衰退，正处在旺盛时期时，要依靠往生法直接往生极乐世界，有一定的困难。

这是什么意思呢？就是不要用往生法“自杀”。有些道友心情低落的时候，就拼命修颇瓦，“啪的！啪的”，想走！他不敢用吃药、割腕这些平常的方式，觉得往生法是最好的安乐死，所以就拼命修。但这是很困难的。为什么呢？因为依你现在的身体状况，还去不了。你现在可以修，可以熟练它，但不到临死的时候，要实现往生，是不容易的。

这是华智仁波切的金刚语，希望大家记住！整部《前行》的前前后后都非常珍贵，没有哪一段文字是要舍弃的，应当全部接受。

死时是否用得上，依赖于平时的修炼

平时是在修炼，还去不了，但真正到了临死之时，比如生了重病，明显活不了了，或者已经极为年迈，那时候往生就容易了。

打个比方，在夏季，果实正处在茂盛繁荣时很难采摘。像我以前去马尔康，就见过小孩子用长棍子敲苹果，那时苹果还不熟，所以使劲敲也掉不下来。但是到了秋季，瓜熟蒂落时，你不用敲也不用摘，只是衣边稍微碰触一下，它就掉下来了。

同样，心情不好时，任你喊多少个“啪的”，也往生不了，但是当你寿命已尽的时候，稍微观一下，

就修成了。

当然，这也要看你平时的修炼情况，以及当时是否想得起。如果你平时就不珍惜这个窍诀，也不修炼，只是当作一般的学问，学了也就过了，那到了临死时刻，心识本来就混乱，再加上后世的迷乱景象一现，要想起往生法，恐怕有一定的困难。因此，平时一定要串习，依靠串习的力量，死时不仅想得起，而且能运用自如。

不过我也知道：说易行难。尽管我天天讲，但自己在死时是否用得上，还是个问号。如果自己用不上，那就跟聋子弹乐器一样了，音乐送给你们，你们受用了、用上了，而于我自己却毫无利益。不过，能这样也好。

因此，你们除了其他的法义，往生法也要放在心里。否则，一旦无常到来时，你的世界将出现翻天覆

地的变化，你的心识将放下熟悉的一切，独自前往陌生之地，那时候的感受非比寻常。在那种恐惧和焦虑之下，不管是谁，哭哭啼啼没有用，你平常对佛法的肤浅理解，也用不上了。

那什么用得上呢？就是你平时对往生法的修炼。这种修炼，就像你上战场之前，先要把武器运用自如，上舞台之前，先要把动作、台词弄熟练，上运动场之前，先要把运动项目训练好一样，平时就应该再再实践。要知道，世间人为了一点荣誉，幕后、场下花了多少工夫？千百万次的训练！一想到这种执著，我们对自己的修行一定会满怀惭愧。我们自认为在修行，自认为很精进，可是跟他们比起来，除了目标之外，我们的确不如他们。

因此，希望大家重视这个颇瓦法，并且要长期修持。修好以后，平时偶尔修一修就可以，到用的时候，立即把你从前所观修的都用上，直接往生。

这个往生法是很殊胜的，当然，这种法门在密宗里还有很多，了解的人是不得不承认的。在汉传佛教，《观经》里是讲了九种根基的往生，但是在这之上，最利根者安住自己本位、直接解脱的窍诀，却并未宣说。尽管未宣说，但这也是佛经的教义，这个道理，以前在其他场合里应该介绍过了。

丁二、运用：

那么，具体在何时运用这一往生法呢？

当自己出现死相，知道无论如何也无法避免死亡，并出现了隐没次第[932]等的时候，就该修往生法了。而除此之外的时间里，一律不可以依靠这种方法来往生。假使你这样做，其实就等于自杀。

自杀的话，世间是常有的。现在人的心态很奇

932 隐没次第：人死亡时出现种种灭尽次第之死相。

怪，家庭、感情、工作，生活上稍有不顺，也许只是遇到一点点事情，就觉得活着没什么意义了。其实，人生也并不是只有一条路。如果只有一条路，那它一被堵死，你说“无路可走了”，于是选择自尽，也可以。但实际上也不是。

因此，你只是缺乏勇气而已。就存活而言，我有时候觉得，街头的乞丐还是有一定的勇气。他每天为了少少的财物，风里来、雨里去，一点一点地积累。也许你会觉得，这种生活方式缺乏尊严，但他就是这样活着的。想一想他们，我们其他人又何必自杀呢？

尤其是佛教徒，想借往生法自杀是不明智的。当然，出家人一般不会。一是就整个社会比例来看，出家人不多，所以很少听说出家人自杀；二是作为真正的出家人，他们本来对世间的东西就看得淡、看得破，怎么会走那条路呢？而作为在家居士，我想你学佛以后，跟非佛教徒应该是不一样的。为什么呢？因

为佛法很宽广，稍稍入心的话，人也就变得豁达了。人一豁达，又怎么会自杀呢？

我们知道，在西方的哲学中，并没有东方的佛教与孔孟思想那么深奥的知识，然而，当西方人把他们的思想用于心理治疗时，却拯救了许许多多的人。如果是这样，那我们学了佛法，有了佛法智慧的人，又何必选择狭隘之路呢？

因此，你不应该抛弃这个人身，而应该用它为后世修积资粮，或者就像前面讲的，好好修炼往生法，到时机成熟时就可以往生了。否则，不管你用什么方式自杀，当你离开这个世间时，或许你已避开了生前的痛苦，但迎来的不见得是快乐，在众多恶业的牵引下，可能会立即出现种种恶相；如果真的堕入恶趣，要再得人身，就遥遥无期了。因此，一定要深思！

不仅如此，其实这样做的过失也是很重的。如

续中说：“时机成熟当往生，非时往生杀本尊。”时机成熟时才能往生，其他时间里，如果你用往生法离开世间，就有杀本尊的过失。戒律中也说，比丘自尽犯堕罪。因此，这种“非时往生”，佛教中是不允许的。

那么，何时才是往生的成熟时机呢？就是出现死相时。

三种隐没次第

所谓死相，就是人在接近死亡时所出现的相，也叫隐没次第。本来隐没次第多种多样，但从浅显易懂的角度来讲，包括五根、四大、明增得这三种隐没次第。

这些隐没次第是一定要知道的。否则，缺乏了解的话，到时候或许就来不及了。当然，如果是横死，

就不会出现这种次第，神识在瞬间就要离开，那时候最好用刹那往生法。还有种情况是，有些老人发觉不到死相，因为他是在睡梦中死的，或是边念经，边吃饭，人就死了……我家乡的居士林就有这样的。这种死法，虽说没有任何死亡的痛苦，也算吉祥，但有一个问题是，他可能没有观想的准备，就在和平常一样当中死去了。

而如果是生了病，倒是一种提醒，人也会考虑这个，甚至常常留意是否有死相，这样的话，反倒容易把握了。

◎ 五根隐没次第

五根隐没次第：按藏地的习惯，人如果实在不行了，就可以请僧人来念经了。当有人在枕边念经时，只是听到一片嗡嗡的声音，而听不清字字句句；或者，虽然没有那样，但别人的交谈等对他来说，也好

像是从远处传来的声音一样，仅仅能听到声音，却听不清楚说的是什么，这时表明耳识已经灭尽了（如果只是病得久了，一时听不清楚，这还不一定是死相，别搞错了）。

同样，眼睛看色法时，也只是模模糊糊，看不清究竟为何物，说明此时眼识已经灭尽了。

以此类推，鼻根嗅香气、舌根品味道、身体接触到所触时，没有丝毫的感觉，那这就是最后的隐没次第了（如果是感冒或有其他疾病，感觉不敏锐，这个不必担心，应该不是。明显的隐没，像这里讲的这种，自己会发现的）。

这时候，旁边有善知识的话，可以请求为自己做个千佛灌顶。或者，如果得过大圆满灌顶，也修持过，甚至对本来清净有一些认识，只是此时自己观不起来，可以请上师或誓言清净的道友，为自己直指心性的本来面目。就像《上师心滴》讲的那样：就在你现在所认识的光明当中，不要退转，受持坚地……

这样再三直指以后，我们就一定会记住的。好比国王吩咐下人，下人一定会聚精会神地聆听，并记住国王的话，同样，要离开世间的这个人，对旁边上师或道友为他提醒的观想次第，会仔细听受，并清晰记忆。

即使不能做这些，旁边的人也可以看看，这个人的外气接近要断了，人也动不了了，这时就可以为他念颇瓦或助念，因为这也是超度的最佳时刻。

以上是五根隐没次第。在座的不妨想想，现在各位执著的根识受用，终有一天也会如此隐没的。

◎ 四大隐没次第

四大隐没次第：在五根隐没之后，首先是肉界融入地大。按《俱舍论》，人身上的肉、骨等坚硬部分称地大。当融入之时，身体会出现如堕坑中或被山所压一样的沉重感，在这种下堕、下滑的感觉中，有

些临终的人口里就会喊“向上拽我”“把我的枕头垫高”，等等。

普通人这时会害怕的，但修行人不同，因为他提前有准备。如米拉日巴曾在道歌中唱道：当初我因为畏惧死亡而入山修行，反反复复观修无常及死期不定，而现在我已获得无死坚地，早已远离死的畏惧。[933]

尊者的确是我们修行人的典范。你们中的有些人也很不错，虽然很年轻，在家时工作、待遇也很优越，但一学佛法，心就被点醒了：待遇再好、容貌再美，终究抵不过死亡阎罗卒，与其在平淡琐碎中过一生，不如趁现在身心还健康时，到寂静地方修无常、求解脱，这样当我离开的时候，一定会自由自在、逍遥洒脱……

我想很多人的修行、出家，的确是基于这样的思

933 米拉日巴尊者说：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”

索。有了这样的思索，再加上精进的修行，到了那个时候，一定是不害怕，也不痛苦的。

肉界融入地大之后，是血界融入水大。融入时，会无法控制地流出口水或鼻涕等。

接着是暖界融入火大。此时，口鼻全然干燥，体温从边缘向内收，这时有些人从头顶突突地冒出蒸气。

最后是气界融入风大。按密宗的教言，人的身上有这五种风：上行风住于上身，起到呼吸的作用；下行风住于下身，起到排泄等作用；平住风住于中间，起到受持体温、分辨饮食等作用；遍行风主运动，身体上上下下的活动，全部由遍行风操作；持命风，就是执持生命的风，这些就是通常讲的外五风。还有内五风、密五风等很多风，《心性休息》《句义宝藏论》等都有宣说。

那么，当气界融入风大中时，上行风、下行风、平住风、遍行风全部收在持命风当中，以至于吸气困难，气息从肺部经过黑白咽喉而剧烈地向外呼出。

此时体内的所有血液收集在命脉中，心间依次流出三滴血，于是长长地呼出三口气，“哈、哈、哈”（有些只有一口气。有些病人病得很严重，长时间死不了，最后呼吸一次就死了），外气骤然中断。

到此为止，人就死了。在一般的医学里，不论中医、西医，他们对死亡也有描述，不过都是局限在身体方面，并认为人的整个生命过程就是如此。但佛教不仅讲到了这些，而且对此后神识如何离开、如何经过中阴，乃至如何投胎或往生等，更有细致的分析。这种分析是不共的，也可以说，是世间的文学作品、乃至其他宗教教义中所罕见的。

因此，我们遇到佛教，不说别的，能有机缘对这

种知识获得准确的了解，已经是非常庆幸了。

◎ 明增得隐没次第

外气中断时，出现明、增、得隐没次第。

明相：在当时，从顶部来自于父亲的白明点快速下降（时间很短），外相就好似月光普照朗朗晴空一般出现白光，也如同白色的闪电；内相出现明、乐、无念中明的觉受，并且灭尽了三十三种嗔心分别念[934]，这就是所谓的明相。此时，五根识融入意识。

增相：明相结束以后，从脐部来自于母亲的红明点快速上升，外相如同日光普照朗朗晴空一般出现红光，也如同红色的闪电；内相产生了大乐觉受，灭尽了四十种贪心分别念，这是所谓的增相。此时，意识融入于染污意识（第七识）。

934 按圣天论师《集行论》，人有八十个分别念。

得相：接着，白红二种明点在心间相遇（刚才是白明点向下来，现白光，具明受；红明点向上来，现红光，具乐受，此时二者于心间相合），神识进入到它们的中间，外相犹如黑暗遍布清净虚空一般出现黑光；内相生起无分别念的觉受，灭尽了七种痴心分别念，然后漆黑一片，突然间昏迷过去，这是所谓的得相。此时，染污意识融入阿赖耶识。

其实这是每个众生都有的，只不过我们没学过，不知道而已。

后来稍微苏醒过来，出现了犹如远离云、雾、尘三垢的清净虚空般的基位光明，按《上师心滴》等教言，这叫近得（共有四相：明、增、得、近得）。此时，阿赖耶融入法界光明。

这个地方很重要。刚才说，在心识入于两个明点之间时，人会昏厥一会儿。这个时间很短。之后就

醒过来了，但此时的醒和平时不同，平时昏厥后醒过来，你可以站起来，但现在你的四大等已经融入，站不起来了。不过出现了基光明。

就在这个时候，按照大圆满的说法，如果你以前修得非常好，就可以认识自性本面而入定，于法身位解脱；或者于报身位解脱；或者将心识观成“德（）”“吽（ ）”等种子字，于化身界自由幻化，度化众生。这些都是不经中阴，直接成佛或往生。

如果是一个造了五无间罪、业力深重的人，虽然这个光明也会出现，但你不认识的话，以五无间罪业力的牵引，就会直接堕入无间地狱。

或者，此时也会出现极乐世界的相。这种阿弥陀佛的接引，在隐没次第开始到昏厥之间，是有一些，但一般来讲，就在这个时候——你昏厥后醒过来了，以你善愿力的感召，阿弥陀佛会现前。如果不能在法

身、报身中解脱，此时可以直接往生极乐世界。这是以前上师如意宝讲《空行心滴》时说过的。

其实上师如意宝讲过很多窍诀，都是特别殊胜的窍诀。不过，也是自己业力深重，说好听一点是法务繁忙，说难听一点是琐事缠绕，因此一直没有修行。依止、亲近了如佛般的善知识，却不好好修行，这是我一生最遗憾的地方。虽然我也不是像恶人一样，无恶不作，但没有修行的人生，确实令人懊悔。

刚才基位光明过后，会依次出现法性中阴与转世中阴，这些是正行的支分，所以华智仁波切没有讲。

稍微说一点对我们应该是有利的，可能尊者舍不得吧，说这是正行，就不讲了。不过，《六中阴》已经讲了五六年了，不知道你们修了没有？有些知识还是要了解：临死中阴出现时怎么做，法性中阴出现时怎么做，转世中阴出现时怎么做……修行人在这方面

有些准备，是有必要的。

除了《六中阴》《上师心滴》《杰珍大圆满》等，也都对中阴或闻解脱法要讲得特别细致。

以上讲述了五根、四大、明增得三种隐没次第。

运用往生法的最佳时刻

对于缺乏修道经验的人来说，运用往生法的最佳时刻，就是在隐没次第开始出现的时候。

◎ 舍弃一切专心求往生

在这个时候，按《修心七要》所说，最关键的，首先是忏悔。忏悔自己以前所作的一切罪业，可以在内心中忏悔，如果有机缘，也可以在僧众或道友面前忏悔：“我的寿命已经尽了，现在我在僧众面前忏悔……”

其次，要从心里完完全全断除对今生的一切贪执，千万不要“我的财富”“我的亲人”……想个不停。《极乐愿文大疏》中讲过，此时你贪恋什么，后世很可能就转生到那里。比如，如果你贪执法衣、钵盂、法器，那死了以后，就会转成一个众生，守在那个东西的周围。这些都是有公案的。现在人喜欢手机、车、房子，如果死时你放不下，那这个道理是一样的。

有些人不仅是心里惦记着，还要安排，“我的房子怎么怎么处理啊”，“我的银行卡上有多少多少啊”……其实，你就要走了，应该考虑的是来世，中阴路上根本就用不上你的信用卡。

因此，此时一定要放下一切，没什么可耽著的。《札嘎山法》里讲过，修行人临死时交代财物，是最不光荣的事。为什么呢？你不耽著的话，就不会谈它，就是因为耽著才会谈，而且有气无力：“我的房

子给某某，我的床给某某，我的被褥是羽绒的，一定要给某某，他对我照顾得很好……”不过人家可能不一定敢用。（众笑）

其实，要想在那个时候毫无贪恋，最好是活着的时候就经常思维这些，调伏内心。一旦训练有素了，到时便可在无所耽执当中，专心意念：“我即将死去，现在依靠上师所传的窍诀，将如同勇士射出的箭一样飞往清净刹土，我该多么高兴。”充满自信，满怀勇气。

如果自己明观往生法的所缘境有困难，也可以请有能力的道友助念。

◎ 助念是我们的责任

当然，如果是其他道友到了临终时，我们为他助念，也是一种责任。

前几年我们收集并编著的《助念往生仪轨》，得到了很多赞叹，说是很灵，念诵中出了许多瑞相。我想这与上师如意宝等传承上师及诸佛菩萨的加持息息相关。对于这些灵验，我个人不太喜欢谈，学院里一般也不让讲，讲多了，这个、那个的，没有必要。但里面所收集的诸佛菩萨名号以及各种经典，加持不容置疑。

因此，有人要离开的时候，学会的道友们一定要去助念。我们是自觉自愿去的，不图什么功德，也不是非得别人来喊。但有些道友可能不懂，喊了几次都不去，“我忙，我这个那个……”，其实这对菩萨戒是有违犯的。你明明有能力，而可怜的众生就在身边死去，你却不去超度，不为他助念，过失是很大的。

不过，有的菩提学会做得非常好，他们组织了一个团队，专门助念。超度完一个，就等下一个，晚上电话都开着，看谁马上要死了……非常发心！

其实我们的仪轨显密都有，不完全是密宗的，学会的人用它超度时，其他显宗的助念团，甚至几百居士的道场，也都特别赞叹。因为用这个仪轨助念以后，常常呈现瑞相，亡者脸色的变化，家人或现场的感应等，很多很多。而这也不是一个城市，很多地方都有。

因此，如果我们能放下自己，而把他人的解脱放在心上的话，我相信你会理解这份责任的。

当然，这也不仅是对人，还应该对动物。见到正在被宰杀的动物时，假使不能放生，也应该当下念几声佛号。也许此时此地不适合大的仪式，但只要你念些佛号，像“南无宝髻佛”“南无阿弥陀佛”“南无药师七佛”，或者念七大如来的真言偈——“诸恶莫作、诸善奉行”，就可以令这些可怜众生不堕恶趣。而这也是菩萨的超度。

当菩萨们随时随地这样超度时，往往会带来很多好的效应。像菩提学会的道友，他们去各个地方助念时，完全是自费、自愿的，而且也没什么执著，不计较亡者身上脏啊、臭啊，尽心尽力地助念，帮忙处理后事，特别慈悲。亡者的家人本来是不信佛教的，甚至反对学佛，但道友们的助念和无私付出，让他们深受感动，最终全都皈依了。这种现象，在东北、南方等很多地方都非常多。

所以，希望大家不要漠视助念的责任。

◎ 让助念成为传统

考虑到对众生的利益，以及我们自身的责任，我觉得，很有必要让助念在汉地成为传统。

这种传统藏地历来就有，从高僧大德到平常的百姓，人人都需要。当然，对大德来讲，助念只是提醒一下。像根登群佩大师，他在圆寂时，要弟子给他念

宗喀巴大师的《缘起赞》，以及麦彭仁波切的《大圆满愿词》。念完之后，他说：“太精彩了！我这个疯狂的根登群佩，已经见到了整个世界的虹光。现在你把门关上，明天早上再来吧。”第二天一早，大师圆寂了。大师临终前，弟子为他念的是显密两篇精华愿文，而往生的方式，也是最利根、最自信的方式。

当然，这对我们来讲可能很困难，但如果你得过大圆满的四灌顶，修过本来清净的教言，也可以在临终时，请道友为自己念《一子续》《大圆满愿词》等特殊的教言。或者，再怎么样也应该在佛教的声音中离开，这对我们的来世很有帮助。

我认为藏地人幸运，也是在这一点上。藏地的人死时，家里再穷、条件再不好，也要请僧人念七天经。传统是要四十九天，但做不到的话，至少也要完成第一个七，有能力的，可以第二个七、第三个七……不念经的人家，是没有的。

还有就是，不论是谁，一听到死讯——“某某人死了”，就会马上念几句“嗡玛呢巴美吽”，整个传统历来如此。我希望汉地以后也是这样，能够习惯性地念一句观音心咒。

否则，人死了就死了，最多叹息两声，也不知道念句阿弥陀佛、念句观音心咒，这样你即使有颗关切的心，也关怀不到亡者。

因此，有些观念、传统，确实需要改一改。有了好的传统，那不管你的亲朋好友死了，熟悉不熟悉的人死了，或者哪怕见到一只老鼠死了，一只蚂蚁被踩死了，听到哪里什么人、什么东西死了，都会念几句“嗡玛呢巴美吽”，你这样一念，对亡者的利益是非常大的。当然，最好是形成一种传统。

这种传统在藏地，除了个别在城市长大的年轻人以外，可以说，百分之九十以上的人是有的。既然是

好传统，不管是哪个民族拥有，什么人身上有，我们都应该去学，不是吗？汉地的素食传统就非常好，我们也尽力在藏地的各个地方弘扬，包括开研讨会、辩论会时，都时不时地把这种精神传递给大家。

因此，助念也要形成传统。如果有能力，就组成助念的团队，让其他的道友参加，这样不仅对亡者有利益，同时也能提升自己的修行。这种助念团，我希望在全国各地都有。当然，至于助念仪轨，不一定非用我们的，像《地藏经》《金刚经》，净土道场的或其他的佛教仪轨都可以。一旦形成传统了，那会让相当一部分亡者获得利益。

这些亡者很可怜，在他离开时，也许没有任何善事可以伴随，只有跟着恶业往下堕。但如果你为他念点经，那他就不会堕入恶趣，甚至意识一转，也有解脱的机会。这样的公案很多，我想大家也都听过、看过了。我们都相信利他的功德，而在这样的时刻给以

饶益，功德是不言而喻的。

因此，让我们从念一句“嗡玛呢巴美吽”开始，将助念形成传统。

◎ 此时要依此往生法强制性往生

回到我们自己的往生上来。对我们自己而言，学了这个往生法以后，到时候不管是自己明观所缘，还是道友助念，都必须依靠这一深道往生教授强制性地往生。

这是一种强制性的往生法！所谓强制，就是依靠阿弥陀佛宏大而深刻的愿力，依靠你自己清净的善愿力，只要修持它，就会像被抓住头发拽走一样，必定往生极乐世界。能遇着这么殊胜的法门，我想不管是谁，都会对未来充满信心，因为这是让你今生快乐、来世也快乐的真实保证。

有了这样的保证，临终时何必要哭呢？不过也要提防亲朋好友，让他们也不要哭。有些地方的传统，是不哭就不足以表示尊重，所以对亡者有执著的人在哭，而不想哭的人，也在“呜呜呜”地哭，其实这些都毫无必要。如果他们一定要做些什么，你可以提前安排好，让他们助念。这对往生是有利的。

当然，如果是高僧大德，或者是修大圆满的金刚道友，生前的修行不错，那时候他正要进入光明，所以一定要让周围安静，除了念经以外，最好不要有嘈杂的声音。

总之，在往生的问题上，修法的本身也好，里里外外的因缘也好，佛教徒一定要先懂得道理；懂了道理以后，单单是理解或者能说还不行，一定要实地去修，要多多少少地做到。这样的话，才会对自他起到真实的大利益。

第 141 课

2012 年 6 月 11 日

《大圆满前行》，现在讲到了最后一个大科判——往生法。往生法在藏文中叫颇瓦，意思是迁识，迁移心识。

现在有个别愚痴的人认为，人死了就什么都没了，其实不是这样。我们的心识还要在业力的支配下流转六道。为了止息这种流转，修行人用迁识法可以趋入清净刹土，不堕恶趣。而不懂这一窍诀的人，死后随着恶业堕入三恶道，感受无量痛苦。

这是真理。对于这种真实的道理，在座有的道友应该是完全明白的，有的是半信半疑，有的则不太相

信，但不管你怎么认识，对于生死这样的问题，还是应该认真地学习和思考，千万不要让邪见蒙蔽心智！

末法时代的有些人，智慧极其浅薄，不说释迦牟尼佛，就是当年的龙猛菩萨、月称菩萨，以及后来的无垢光尊者、麦彭仁波切、华智仁波切等大德智慧的万分之一都没有，却偏偏要在众人面前显露自己的愚痴，说“前世后世不存在”“修往生法没有意义”……这样的人，我们一方面觉得可怜，是生悲心的对境；另一方面，也有必要用教理跟他辩论，摧毁他的所有邪见。

毕竟，传播真理是我们的责任。

往生法是我们临终时的保证

不过对一个修行人而言，在承认真理的同时，还应该善于运用窍诀。像往生法，其实它是解决生死的

真实窍诀，人人都需要，而且非常简单，是莲花生大士传下来的几种不修便可成佛的法门之一。当然，所谓“不修”，也不是一点都不修，只不过时间很短，有的修一两个礼拜也可以修成。

除了往生法以外，像系解脱、见解脱、过解脱、闻解脱等，莲师还有很多具有殊胜加持的法门。我以前看过乔美仁波切讲述闻解脱功德的教言，的确不可思议。因此，作为修行人，一方面要修些甚深的法门，而同时也要重视这些方便法门。有了这种方便法门，我们临终时也就有了保障。

否则，单凭我们现在的修为，到时候是很难讲的。而且我们自己也知道，就佛法的因缘等方面，我们是有很多缺失的。

◎ 我们业力深重

不说别的，我们的前半生多数是在造业了。

在座的几乎没有正在读中学、小学的，二三十岁、四五十岁的应该居多。那我们可以想一想，我们的前半生造了多少恶业？也许你可以说，那时候是因为不懂佛法，因为烦恼深重，因为教育不足、环境复杂……但那毕竟是我们一半的人生。对多数人而言，这前半生过得不仅没有意义，甚至还造下了极其可怕的罪业。

那现在该怎么办呢？应该用你的后半生——不管它有多长，都用它来修行。如果能做大的转变，就即生解脱；如果做不到，就唯一行善；这一点也做不到，那就少造恶业、多行善法，再不要像前半生那样了。那样的生活，在各种各样的恶业中度过，实在是可怜。

而更可怜的，是我们学佛的道路常常被中断。本来是有机会修行的，但有些人出了家，又还俗了；有些居士学着学着，就生邪见了，不学了，甚至去学外

道了……一听到这种消息，我就特别心酸：人生本来就短，好容易遇上了佛法，为什么不珍惜呢？

可能这也是我们的业力深重所致吧。

◎ 我们不重视佛法

即使是正在学佛的人，也可以扪心自问：“我重视佛法吗？”

可能多数回答是否定的。我们的听课、学法，有些就好像世间的企业培训或者职业学校的学习一样，去是去一下，学也学一下，但丝毫都不重视。其实这不是别的，就是你根本不了解佛法的价值。

如果你了解的话，哪怕是听一堂课，都会有一种特别难得的心。因为这一堂课，从佛教对漫长轮回的观察来看，的的确确是“百千万劫难遭遇”的，绝对不是无缘无故或说碰巧得到的。它是你在过去生世当

中，依止了诸多上师及佛陀，同时又造了众多善业、积累了无量资粮的结果。尤其是，当你遇到了大乘佛法，遇到了大乘善知识，相续中即使生起了短暂如闪电般的善根，也应该知道：这绝非偶然。

因此，我们应该重视佛法。过去的已经过去了，但假使你的后半生或说晚年，能在佛法的气氛中走完，那将是非常有意义的。否则，单就人生而言，活着的时候是造恶业，死的时候是无尽的绝望和痛苦，这有什么意思呢？

◎ 我们爱说人过失

不过，有些修行人虽然重视佛法，也学了很多，但他不会针对自己，只会观察别人，而且常常说人过失。

在这种人面前，好像连一个好人都没有，这个不好，那个也不好，除了自己以外，一个都看不惯。

其实，这就是自己修行太差的原因。如果你修行好，心、眼清净，那么所得的外境也是清净的。而且，如果你能反观一下自己，可能自己也不是那么优秀，只不过很多过失没有表露出来而已。

因此，一个凡夫人，是没有什么可值得骄傲的，应该多想想自己的过失：“信佛以前，我造了什么业？信佛以后，我是怎么忏悔的？怎么行善的？做得够吗……”多方面观察自己以后，我们会非常惭愧的。

自己是这么惭愧，为什么要说人过失呢？

◎ 我们不了解死亡

归结修行中的很多问题，其实有一个重要的原因，就是我们不了解死亡。

谁也逃不过死亡，这是我们知道的。一个人会生病而死，会老了而死，新闻中也常常看到，还有很多

死亡是突如其来的，上一分钟还在人间，下一分钟却成了中阴身。其实，这不仅是他人，发生在我们自己身上也是可能的。像我每次出去，到达目的地时都会想：“啊，这次没有死在路上，很幸运！”因为我知道，不管是谁开车，技术再好，但若是死缘到了，翻进河里、翻到山下，都是可能的。

这就是死缘不定。死缘是不定的，就算走路出去，死缘一到，生个病，人就倒下了；就算安全回来了，但一睡过去，第二天却不一定能醒过来……因此，《亲友书》中说：沉睡之后还能觉醒，实在是太稀奇了！[935]

其实这才是事实。生命本来就是如此脆弱，就像狂风中的一盏小小灯火，随时都会灭的。而修行人只有把握到这一点，也就是说，了解并熟悉死亡，才能做到真实的修行。

935《亲友书》云：“寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！”

以前，藏地有一个家喻户晓的小故事：

一个父亲的儿子出家了。有一次，父亲对儿子说：“人死的时候是什么情形？到时我该怎么办？你为我讲个窍诀吧！”

儿子说：“我怎么知道这种窍诀？我又没有死过？”

“你不是真正的修行人”，父亲说：“真正的修行人，他对死亡非常熟悉，就像是死过好几回一样。”

这个窍诀看似普通，实际却很殊胜。一个修行人只有了解死亡，横死也好，病死也好，只有为此作了充分的修行，好像死过好多次，到时候才会坦然无惧。

◎ 让往生法成为我们临终时的保证

因此，现在我们就应该修往生法，让它成为我们临终时的保证。

现在修是训练。就像当兵的在与敌人交锋之前都有很多训练，身体上的，枪械上的，这样训练好了，就可以真实去交战。同样，为了即生的生存，我们应该培训面对生活的勇气，这个很重要；但更重要的是，为了后世，我们还应该修习往生法的窍诀，等到几十年的人生一过，死亡来临时，通过它而往生清净刹土。

临死时的心非常关键，这是戒律、中阴法门中都讲过的。即使你以前造了深重的罪业，但在临死时，如果你能观想“我的罪业现在已经全部清净了”，并用上往生的窍诀，在毫不恐惧的心态中离去，就一定会前往清净刹土。

下面我们会讲这个往生法的实修，讲了以后，有

时间的可以多修一修。一般来讲，七天或十四天就能修出一些验相。修好了以后，平常也不用白天晚上地念，只是观想一下就可以，这样到临死时就可以直接运用了。

藏传佛教中有许多修颇瓦的成功实例。像嘎巴堪布，《密宗虹身成就略记》中有他的记载。他曾与法王如意宝一起去石渠求学，后来在五明佛学院，白天讲经说法，晚上就修颇瓦。我们从外面常常能听到他念的“啪的”“吼”……后来他往生时也特别安详，有好多瑞相。

民国时期的圆照比丘尼，也是学藏传佛教的，她依止的是贡嘎上师。圆寂前，她发愿来世转为男身，并将父母的名字等作了明示，之后依靠颇瓦法获得成就，也显现了很多瑞相。

从这些修行人的成就来看，他们自身确实掌握了

一种特别神秘、深奥的知识，为一般人所难理解，而这也正是《西藏度亡经》在西方国家受到尊敬、向往的原因。

因此，人的目标，不应该只是盯着这几十年，而应该放眼未来的千百万劫，乃至生生世世。为了来世，我们应该寻求并修持往生法，这样在离开世间时，就会很安详，因为很安详，就不会堕入地狱，甚至能往生清净刹土。但如果你没有窍诀，在嗔心、贪心等各种烦恼中死去，就一定会堕落。一旦堕落了，再救回来就难了。就像你要救一个将入监狱的人，最好是在他关进去之前，一旦关进去了，再从里面把他弄出来，就非常不容易了。

为什么我们要修颇瓦？要修甚深的窍诀？就是要用这些强制性的窍诀，救护我们的心识，让我们在临终时超离轮回。

传承上师们极为重视这一修法，也正是这个原因。

听《大圆满前行》不必灌顶

在听受这一修法之前，如果得过密法灌顶，是最好的。因为在《前行》里有些修法是与生圆次第相结合的，像金刚萨埵修法，还有这里的颇瓦法，都是这样。当然，如果没有得过，但对密法有一定的信心，也可以听受。以前的大德讲《大圆满前行》时，并没要求灌顶，包括上师如意宝，每次讲的时候也都没有这么说。

像《空行心滴》《杰珍心滴》等这些密法，是要灌顶的，否则不允许听。不仅要得过灌顶，更重要的是，一定要修过加行。这是前辈大德们的传统，而只有遵循这一传统，才能获得真实的利益。因此，我本人希望：想听密法的，就先把加行修完。

其实应该有这么一个次第，就像走阶梯一样，一步一步上去。但现在很多人是颠倒的，他从上面往下来：先修大圆满的本来清净；修不成，就修圆满次第、生起次第；也修不成，就去得个灌顶，然后修加行，最后回到了“人身难得”上面，这时候他才知道：“噢，人身确实难得，修行一定要有暇满人身！”这种“利根者”是特殊了一点。

因此，希望大家掌握好次第，一步一步上去。

修行不是一天两天的事

其实修行并不是一天两天的事。

过段时间，因为一个特殊的原因，我想讲一下《事师五十颂》；还有一个《当日教言》，我刚译完，是帕单巴尊者对“当日瓦”宣讲的教言；还有《修心利刃轮》和《孔雀灭毒》，阿底峡尊者的上师达玛绕

杰达撰著的，这些都是非常实用的修心法。

在学大经大论的同时，学些修心法是很有必要的。像以前学《山法宝鬘论》《开启修心门扉》时，很多人都有一定的收获。

我们这边，大多数人的理论还可以，虽然不是特别精通，但跟一些大学学者相比，我敢说，我们是比较专业的。最近我们收集了很多高等大学的论文，是涉及“佛教与科学”“生命与科学”等与佛教相关的论文。但在阅读过程中我们发现，在佛教理论方面，一定要有正规佛学院的系统闻思和修行，否则，名气再大的学府也不过是外行。因此，我希望那些投身于这方面的学者们，能够再有一些进步。

而对我们来讲，理论只是基础，最重要的还是修行，因为我们是修行人。作为修行人，就像阿底峡尊者讲的，如果你的烦恼没减少，自心没调伏，学再好

的论典，修再高的法门，但到了死的时候，跟庸俗的世间人也并无差别。

因此，我们一定要修行。当然，修行更不容易，不是一天两天的事。连世间教育都要“百年树人”，更何况出世间的佛法？所以，修个两三年不见成效，也是正常的。但是，如果你能在佛法的修行中成长，那对今生来世、对自对他，都会有非常大的利益。

下面我们讲颇瓦法的真实修法。修法的词句上比较简单，也不用讲很多的道理，字面上过一下就可以。

真实修法

无论是在修炼的时候，还是运用的时候，往生的修法都是相同的。观修往生的真正教授，顺序是这样的：

在一个舒适的坐垫上金刚跏趺坐，身体端直，首先从念诵《远唤上师》[936]颂开始，完整无缺地明观上师瑜伽修法中包括结座以上的所有次第。

《远唤上师》以前翻译过，大家都有吧？很多大德在祈祷上师加持时，就念《远唤上师》，念完《远唤上师》以后，就修上师瑜伽。上师瑜伽要修完整，从明观到祈祷，到最后结座，上师放光融入自己心间的明点，住于自己的心与上师的智慧融入一体、无二无别的境界中。之后才开始观想、念诵。

这里的观想分四个次第：一、将自己的身体观作金刚瑜伽母；二、体内中脉的观想方法；三、在中脉心间位置将心识观作“舍（ ）”字；四、在头顶上观想形象为阿弥陀佛的根本上师。

一、将自己的身体观作金刚瑜伽母：

936《远唤上师》：祈祷、赞叹、呼唤上师求加持的偈颂。

念完《远唤上师》，修完上师瑜伽以后，进入正行观想：先将整个世界观成极乐世界，任运自成，清净庄严。再将自己血肉组成的身体，在一刹那间观成空性，之后在空性当中，将其观成金刚瑜伽母，身红色，一面二臂，双足起舞式，三目直视虚空（不论男女，都可以这样观想，这个很重要）。

修往生法时，瑜伽母的表情是寂静的神情中略带怒容，右手在空中摇晃能唤醒无明愚痴睡眠的颅骨手鼓（众生自无始以来，都一直在无明中沉睡，她摇晃手鼓，就是唤醒痴眠的标志），左手在腰际的部位握着根除贪嗔痴三毒的弯刀，赤裸裸的身体佩带骨饰、花束，现而无自性（与血肉之躯不同），好似撑起的红缎帐幕一样，内外透明。这是外在身体的观想法。

如果是我们自己修，就将自己的身体观成金刚瑜伽母，仪轨中的念诵是“自身观为金刚瑜伽母”；而如果是在超度，那就要把面前的尸身观为金刚瑜伽

母，并念诵“汝身观为金刚瑜伽母”，有这个差别。

这是第一步的观想方法。

二、体内中脉的观想方法：

又观想：位于金刚瑜伽母身体中央的垂直中脉，就像空空的室内插入柱子一样，不向左右任何一方倾斜，挺直地立在身体中央，所以称为中脉。

为了表示法身无变，而将它的颜色观成靛树皮一样湛蓝；为了表示习气障薄弱，而将它观成莲花瓣一样的薄；为了表示遣除无明黑暗，而将它观成像芝麻油灯一样非常明亮（里外透明）；为了表示不入劣道与邪道，而将它观成芭蕉树干般的挺直。总之，所观想的中脉具足以上四种特征。

这四种特征，如果有观想能力，就全部一一地观想圆满。实在没有这个能力的话，那就从大体上观

想一个金刚瑜伽母，然后在她体内观想一根端直的中脉，湛蓝色，这样就可以了。

为了表示善趣与解脱道，而观想它的上端在头顶梵净穴处开启，就像打开的天窗一样。梵净穴的位置，在两个耳朵向上的两条线，与前额中间向上的一条线，三条线交叉的地方，也就是头顶的中间。以前讲《文殊大圆满》时也讲过，你们摸一摸，看有没有人是空的？那个位置，可能摸不出来，但是观想的时候，中脉的上端就是在这个位置，就像打开的天窗一样。

为了表示关闭轮回与恶趣之门，观想它的下端在脐下四指正对的部位，丝毫不漏、完全封闭。

中脉的下端封闭、上端打开，这样观想很重要。我们现在修的这个颇瓦法，没有危险性，与其他的圆满次第不同。其他有些圆满次第，如果你气脉修不

好，可能会出一些问题。但修颇瓦不会有这些过失。尤其是，如果你经常想着中脉的上方是开着的，下方是封闭的，那你的心识就不会往下堕。而心识往下堕的话，在临终者来讲，一般是要堕入三恶趣的。在有些教言中说，人死的时候，可以从身体的边缘来观察他的去处：如果从头上开始凉，说明他是下堕的；如果热气在上方长时间不消失，那么就有解脱的表示。

以上是第二步，内在中脉的观想方法。

三、在中脉心间位置将心识观作“舍（ཧཱུྃ）”字：

再观想：中脉的里面，正对心间的位置上有一个好似竹节隔断般的脉节[937]，在脉节的上面，有一个淡绿色的风团明点时刻不停地波动起伏，它的上面有代表自己心识本体、具有涅槃点“ཿ”和小阿“ཨ”的红色“舍（ཧཱུྃ）”字。也就是说，我们的心识变成了这个“舍（ཧཱུྃ）”字，最好观藏文的“ཧཱུྃ”，不要观

937 这个脉节在中脉的中间，也就是心间位置。

汉文的“舍”，因为藏文的“ཉིཿ”有自心的种子这样的含义。

这个红色“舍（ཉིཿ）”字，就像山上的旌旗被风吹动一般阵阵抖动，它是觉性自心的所依根本。也就是说，在众生阶段，它是我们的心识；而如果你认识了它，它就是觉性。因此，一定要观想这个红色“舍（ཉིཿ）”字。

这是第三步，在中脉心间的脉节上面，有一个动摇的淡绿色风团明点，明点上面有一个不停抖动的红色“舍（ཉིཿ）”字，它就是我们的心识。

平时修炼的时候，就应该这样观想。包括到了后面，念“吼”的时候，要观想通过淡绿色明点的跳动，把心识推上去，经过梵净穴，投入阿弥陀佛的心间。这样修炼过以后，临终时往生就特别容易，但没有修炼过的话，就难说了，尤其是遇到突然死亡的情

况，很难想起这个修法。

因此，当我们健在的时候，就应该修炼这一往生法。到临死时每个人都会想：“我现在肯定没希望了，该离开了，那怎么办呢？噢，我以前修过往生法，现在可以运用它了。”这样运用以后，便往生了。

一个人平时有什么样的思想准备，关键时刻就能用得上，这也是一种自然规律。比如，一个手拿拐杖的人，他平时就用着它，也觉得这是自己的依靠，而一旦要跌倒的时候，他就会依仗它来撑住身体。同样，当我们平时修炼往生法的时候，也意识到这是临终时的依靠，这样一旦到了临终，便用上了。

为什么藏地有无数修行人离开时那么安详？有些是念着“吼”字离开的，有些也没有念，而是在各种吉祥的坐式、卧式中离开的，其实这都与平时修行往生窍诀有关系。

四、在头顶上观想形象为无量光佛的根本上师：

接着观想：在自己头顶一肘左右上方的虚空中，有一个由八大孔雀严饰的宝座，上面有各种莲花、日、月的三层坐垫，垫上端坐着本体为三世诸佛总体之自性，无等大悲宝藏具德根本上师，形象为世尊怙主无量光佛。

我们常常讲，修任何本尊的法门时，本尊的本体都应观作自己的根本上师。像这里修的是阿弥陀佛，那么阿弥陀佛的本体是自己的根本上师；如果是修莲花生大士，那莲师的本体也是根本上师。

有些人想：“那我怎么办呢？我有很多根本上师，观想这个，另外的会不会生气呢？”应该不会，十方诸佛菩萨都是一味一体的，更何况两三位呢？

头顶上端坐的根本上师，其形象为无量光佛。无量光佛的身体是红色，宛如十万个太阳照耀鲜艳的红

宝石山一般，一面二臂，双手以等印托着装满无死智慧甘露的钵盂，具足殊胜化身梵净行的装束[938]：身着三法衣，以头上顶髻、双足轮宝等三十二妙相八十随好为庄严，放射出无量光芒。

这是无量光佛的观想方法，是在自己——也就是金刚瑜伽母的头顶上方，一尺左右高的地方观想的。金刚瑜伽母、阿弥陀佛，这些彩图，在《大圆满前行》中都有，是我以前特意请画家画的。

在阿弥陀佛的右边，是诸佛大悲自相的圣者观音菩萨，身色洁白，一面四臂，第一双手合掌在胸前，右下手持着水晶念珠，左下手执着白莲花柄端，花瓣在耳边绽放。左边是诸佛力量的主尊密主金刚手，他的身色湛蓝，双手以交叉姿势执持铃杵。他们二位尊者，都是以报身十三种服饰庄严着。

938 在很多修法中，阿弥陀佛的形象、姿态都不同，但在这一往生法中，阿弥陀佛结等印手印、持钵盂、金刚跏趺坐，是化身装束，非报身装束。

这里的二位圣尊与《极乐愿文》不同。观音菩萨，这里是四臂观音，但《极乐愿文》里的是一面二臂，也是站式、左手持白莲花，不过右手是施依印。金刚手菩萨，也即大势至菩萨，这里是双手交叉持铃杵，而在《极乐愿文》里，是左手以三宝印执持由金刚所庄严的莲花，右手也是施依印。

如果你修《极乐愿文》，就照那里的方式观想西方三尊；如果修《前行》这里的往生法，那就明观这里的所缘境。也就是说，修不同的仪轨时，就按这个修法所描述的本尊形象来修。

有人很不理解：“同一个本尊，为什么这里是这样的，那里是那样的？”

其实这并不奇怪。不仅藏传佛教，汉传佛教的净土修法中，西方三圣也是有站、有坐，手势、装束各不相同。但是不同并非矛盾，想想我们人，不也是

有时站、有时坐嘛，诸佛菩萨的幻变更是无量无边，为何非要固定一种姿势呢？那显现不同的姿势，又有什么必要呢？就是为了接引所化。每一个众生的根基不同，有的对坐着的阿弥陀佛有信心，那佛就显现坐着；有的对站着的佛生欢喜，那佛就站着，以此与他结善缘、接引他。

不仅是姿势，诸佛菩萨在形象上也会显现不同。有些众生用寂静方式就能调化，但那些野蛮的众生，只是用寂静方式是不行的。所以，有些上师也显现忿怒相，显点忿怒相的话，弟子就特别听话了。为什么藏地的鬼神在静命论师面前很傲慢，而莲花生大士一来，他们却顶礼膜拜，并承诺永远护持佛法？原因就在这里。

那么，西方三尊或坐或站，各表示什么呢？

无量光佛双足金刚跏趺坐，表示不住有寂之边，

既不住轮回，也不住涅槃；二位菩萨双足站式，则表示利益众生不厌倦。因此，站有站的意义，坐有坐的意义。

此外，这一深道往生法的诸位传承上师以及空行、护法、本尊，也宛如清净虚空密集云朵般安住在三位主尊的周围，他们都是和颜悦色、慈眉善目地注视自他一切众生，并且以满怀喜悦之情予以垂念，救度自他一切有情摆脱轮回恶趣之苦，就像大商主一样，将所有众生接引到清净刹土——西方极乐世界。

这是第四步，观想在自己（也即金刚瑜伽母）头顶上的西方三尊。

丙三、往生仪轨：

念这个仪轨时，要一边观想，一边念诵。

这个仪轨中颂词的意思，已经在前面的四步观想中作了解释，现在再从颂词的字面上过一下。

“唉玛吙”是呼唤词，非常稀有的意思。

“自现任运清净无边刹，圆满庄严西方极乐土。”先将自己居住的地方，观想为自现的、任运清净的无边刹土，这一清净刹土，就是圆满庄严的西方极乐世界。所谓自现任运清净，既不是空的，也不是实有的，是本来清净的体性。

首先这样观想是有必要的，也符合密法里观清净心的修法。其实在生圆次第的见修中，一切万法本来就是清净的，无阻无碍。因此，虽然你住的可能是一间小破房子，但在修颇瓦时，先要将整个世界观成极乐世界那样，庄严清净。

正式观想的第一步：

“自身观为金刚瑜伽母，一面二臂红亮持刀盖（托巴），双足舞式三目视虚空。”将自己的身体观为金刚瑜伽母，身红色，一面二臂，手持弯刀和手鼓（颂词中是弯刀和托巴，可以这样念，但按照华智仁波切的讲解和图片，是弯刀和手鼓，所以观想时就按讲解），双足起舞式，三目直视虚空。

第二步：

“体内中央之中脉，粗细犹如竹箭许，具有空净光之管，上端开于梵净穴，下端关闭于脐下。”观想位于自己体内中央的中脉，粗细就如拇指或竹箭一样。它是一种空而清净的光脉，不是肉管，用 CT 等不一定看得到。其实我们用心识所观想的，像体内的文字轮等，或者即使是亲眼所见的一些光明显现，像明点、金刚链等，世间的仪器也不一定能发现。因此，不能认为中脉是由一般的血肉等物质组成的，它是一种空性、清净的光管。它的上端在梵净穴处开启，表

示从此可趋入善趣与解脱；下端在脐下四指处封闭，表示关闭恶趣与轮回之门。

第三步：

“心间阻断之节上，淡绿风团明点中，明观自心红舍字。”在中脉心间位置的阻断脉节上，观想一个淡绿色的风团明点，在这个明点的上面，明观自心为红色的“舍（）”字。

这种观想很重要，如果活着的时候能经常观想，比如将自己的心识观成“舍”字、“吽”字、“德”字等，当你离开这个身体时，就很容易，也很吉祥。

第四步：

“头顶一肘之上方，明观佛陀无量光，具足相好圆满身。”在自己头顶上方一肘高的地方，明观具足相好的无量光佛，身相圆满。颂词比较略，没有讲观

音菩萨和大势至菩萨，但有能力的也应该观想。

然后以坚定不移的信心，汗毛竖立、泪水横流，尽量多地念诵阿弥陀佛名号：

“顶礼供养皈依世尊、善逝、出有坏、圆满正等觉怙主无量光佛。”

这里只用了佛陀十种名号的一部分。

今天讲的明观的这段偈颂，学院他们超度时都是只念一遍，我们平时自己修或最终运用时，也是念一遍就可以。然后，阿弥陀佛的名号念三遍、七遍都可以。

下面我们用藏文来念诵一遍。念诵时，最好也能观想，每一句都随着上面讲义中的意义观想。我们这里的念诵方法，和学院平时超度时的念诵是一样的。

今天就讲到这里，下面大家一起训练一下。

（堪布带领大家念诵这段偈文一遍，佛号三遍。）

ཨེ་མ་ཧཱུྃ།

唉玛吽　　唉玛吽

རང་སྣང་ཡུན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་།

让囊恨哲大巴绕加扬　　自现任运清净无边刹

བཅོད་པ་རབ་རྫོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་།

够巴绕奏得瓦坚戒扬　　圆满庄严西方极乐土

རང་ཉིད་རྡེ་བཅུན་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ།

恙涅杰珍多吉那久玛　　自身观为金刚瑜伽母

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན།

呀戒夏逆玛萨这托怎　　一面二臂红亮持刀盖

（托巴）

ཞབས་གཉིས་དོར་སྟབས་སྒྱུ་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགས།

呀逆斗达现色那卡则　　双足舞式三目视虚空

དེ་ཡི་ཁོང་དབུས་རྩ་དབུ་མ།

得叶空为匝哦玛　　体内中央之中脉

ཇོམ་ཐུ་མདའ་སྐྱ་ཙམ་བ་ལ།

哦诧大涅匝巴拉　　粗细犹如竹箭许

སྟོང་སངས་འོད་ཀྱི་སྒྲུ་ཏུ་ཅན།

洞桑怄戒哦革坚　　具有空净光之管

ཡར་སྟེ་ཚངས་བྱག་གནས་སུ་ཏུ།

呀内仓哦内色哈　　上端开于梵净穴

མར་སྟེ་ལྷེ་འགྲག་བ་ཡི།

玛内得怄苏巴叶　　下端关闭于脐下

སྙིང་ཀར་ཆོག་ཀྱིས་བཅད་པའི་སྟེང་།

酿嘎策记加波荡　　心间阻断之节上

ཀླུང་གི་ཐིག་ལེ་ལྗང་སྐུའི་དབུས་།

龙革特泪江杰为　　淡绿风团明点中

རིག་པ་རྩྱུཿཡིག་དམར་ཏོང་གསལ་།

热巴舍叶玛波萨　　明观自心红舍字

ལྷོ་བོར་ཁྲུ་གང་ཙམ་གྱི་སྟེང་།

谢哦彻刚匝戒荡　　头顶一肘之上方

སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ནེ།

桑吉囊瓦踏意讷　　明观佛陀无量光

མཚན་དཔེ་རྫོགས་པའི་གྱང་ཏོང་གསལ་།

参慧奏波彭波萨　　具足相好圆满身

བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མཚོན་པོ་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ་མཆོད་དོ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། འཚལ་ལོ་མཆོད་དོ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།།

救单地 得云向巴 扎救巴 扬大巴 奏波桑吉 滚波怄花德美巴拉夏擦漏 秋斗 加色切怄

顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛

第 142 课

2012 年 6 月 14 日

下面继续讲往生法。昨天讲了往生法的几段念诵仪轨，按喇荣五明佛学院的传统，不论是自己修行，还是超度亡灵，都用这个。不仅是学院，宁玛派的大多数寺院，也都是修这个往生法。

当然，竹钦、白玉派个别传承上师也有其他的念诵，甚至也有修持一些伏藏往生法的，但对我们来讲，不管是在哪里，经常修的主要就是这个仪轨。

《大圆满前行》谁都可以学

不仅是这个往生法，整部《大圆满前行引导

文》，学习的人各教派都有。

就像麦彭仁波切的上师蒋扬钦哲旺波，当时他对藏地的八大教派圆融无违，修行、教授，也都是根据相应的情况施行。因此，作为后学者，我们没有任何必要因为选择了某某上师、某某寺院或某一法脉，就排斥其他的已被广大弘扬的正规修法。

尤其是《大圆满前行》，其实它是总集一切窍诀的法要。它并不是一个范围狭窄小支派的法门，也不仅仅属于宁玛派，它属于整个藏传佛教，如今八大教派也都在学习。我去过很多寺院，格鲁、觉囊、噶举等，在彼此交流的过程中他们都认为：这部法非常有加持！虽然作者华智仁波切是宁玛派的，但其中的教义却是共称的，而且字字句句都是窍诀。

我们附近很多格鲁派的格西说，他们正在学龙钦心滴的法，而据我了解，各个教派的很多学者、修

行人也都在学。因此，不论是学会里的道友，还是其他的修行人，我希望你们都能接受这个传承。这种接受，实际就是以开放的心接纳真理。

◎ 不要断他人闻思修的善根

有了开放心态的修行人，行为才会恰当，否则，自认为“我学的是某某上师”，从而为了那边的“利益”，到学会里挖掘人才，这样不好。你自己不是来闻思修的，但断送了他人的闻思修，又能提供给他什么呢？

要知道，现在我们需要的，是又有闻思又有修证的高僧大德，以及相对有一些佛教理论素养的虔诚佛教徒，这个才重要。形象上的仪式尽量少做，让人生信心是可以，但是整天做这些，火供、唱诵……不见得有深入的利益。

一段时间以来，有些佛教徒一直在讲如何参禅。

至于参禅，我觉得很好，早上、晚上参参禅也可以。但是，如果只是行为上的，一方面太简单，一方面也很难有实义。因此，最关键的还是要闻思，这样你在打坐的时候，才知道修什么。不过遗憾的是，现在有些人不愿意到别人面前听受佛法，不愿意作次第的闻思修行，因而以参禅、闭关或其他善法作借口。其实这也正说明一点：他不了解佛法的真正修行。

因此，有闻思能力的，我希望你们最好是先闻思，如果没有这个能力，也千万不要影响别人，断送了他人闻思的善根。而那些正在闻思的道友，也许一天两天你看不到进步，但只要长期闻思下去，到了晚年时你就会明白：正是因为闻思，自己的人生才过得有意义。

◎ 我们应当接受正法

我们要知道，现在闻思的龙钦心滴法门是正法。

真正的佛法，不论是什么样的传承，印度的也好，藏地的也好，都应该接受。汉地的有些寺院或佛教团体很开放，只要是正规传承的法要，就接受，而这种接受，的确给有缘者带来了很多利益。

以前有人说：“《入菩萨行论》是印度来的，我们可以学，但《大圆满前行》是藏地的，有点担心……”好像只有印度的才是正法，藏地的就不一定。

当然，这样说我也能理解。毕竟印度是释迦牟尼佛的降生地，是佛法的发源地，而藏地不是。不过，如果从佛法兴盛的角度来看，如今藏地的佛法，可以说有如当年的印度，这一点，到过藏地正规的、有闻思修道场的人，心中是有数的。而如果你在这样的道场待过几年的话，就会明白：哪里有佛教的精髓，哪里就是正法之地。

那佛教的精髓是什么呢？就是教法和证法。因此，地方是哪里不重要，能通过闻思修实现教法证法的传递，才是重要的。

当然，学法时最好依法不依人。我们接受佛法，一定是从某个人那里接受，但这个时候你要知道，传授你佛法的这个人，他庄不庄严不重要，重要的是，他的相续中有没有教法和证法？也就是说，你要看他是否具足戒律、誓言、悲心、智慧。如果他的确是具足资格的上师，那还要看他所传的法是否相合你的心意……这样一一观察下来之后，就可以依止学法。

学法以后，一方面自己要终身修持，另一方面，对身边那些正被痛苦逼迫的可怜人，也应当尽量地为他们播洒佛法甘霖，以免他们在无助当中干涸而死。而你用正法所作的饶益，即便只有一点一滴，功德也是不可思议的。

◎ 当一天和尚闻思修一天

因此，出家人不能“当一天和尚撞一天钟”，能吃到饭就什么都不管了。也许世人的这种说法，是有一些贬义的意味，但我们也可以策励自己：当一天和尚，就闻思修一天。

不过，闻思修不单单是出家人的事，而应该是佛教徒的事，所以居士也是一样：当一天居士，就应该闻思修一天。

一般来讲，在家人是很忙碌的，但在这种忙碌当中，有些居士却比出家人还精进、还清净、还有闻思修的意乐，而且，他在学法修法的成果上，也超过了个别的出家人。按理来讲，出家人没有家庭的挂念、工作的牵连、感情的纠缠，应该将所有精力投入在闻思修上。可是事实上，个别出家人做得不好，比不上一个清净的在家人。

当然，我不是说所有的出家人，在出家人当中，相当一部分是非常了不起的，这一点你们也看得到。因此，任何事都要一分为二地分析。

总之，在闻思修的问题上，一方面大家要一如既往，一方面也要有清净心，不要排斥真正的佛法。像我刚才说的，如果有正知正念，有开放的心态，能接受正规的法要，对每一个人都是有利的。

有人说：“《大圆满前行》是藏传佛教的，我是学净土的，不听！”其实，《前行》最终也是导归极乐的，看看这里的颇瓦法就知道了。可是他不听。不听的话，对我，没有损害；对发心人员，也没有损害。损害的是谁呢？就是你自己。因此，如果你没有信心，自己封闭了器皿，那么加持与智慧的月光再明亮，你也是得不到的。不过，可能这也是缘分所致。

下面继续讲“往生仪轨”。昨天讲了往生法的第

一段念诵，观想上有四个次第：一、将自己的身体观作金刚瑜伽母；二、体内中脉的观想方法；三、在中脉心间位置将心识观作红色“舍（ཤཱཿ）”字；四、在头顶上观想形象为阿弥陀佛的根本上师。这些道理，在华智仁波切的讲解和仪轨的颂词上都有。之后是念诵佛号。

接下来讲第二段念诵。

祈祷上师无量光佛修“舍”字法往生

念完佛号之后，念诵：

ཨེ་མ་ཧཱཿ

唉玛吙　　唉玛吙

གཏན་ནང་སྣང་དོན་ཕྱི་འོག་མིན་ནཿ

内让囊敦戒怄门那　　境为自现了义密严刹

ཡིད་དད་བརྒྱའི་འཁའ་གྱང་འཁྲིགས་བའི་སྒོང་།

叶达杰加革彻波龙　　百倍信心彩虹萦绕中

སྒྲབས་ཀྱེན་འདུས་རྩ་བའི་བླ་མ་ནི།

加根地匝为喇嘛讷　　皈处总集根本之上师

སྐུ་ཐ་མལ་མ་ཡིན་དྲངས་མའི་ལུས།

革踏玛玛因荡莫利　　身非庸俗而为清澈身

དབལ་སངས་རྒྱས་སྣང་མཐའི་ངོ་བོར་བཞུགས།

花桑吉囊特怄哦月　　吉祥无量光佛本体住

ཡིད་མོས་གུས་གདུང་བས་གསོལ་བ་འདེབས།

叶木给洞为索瓦得　　当以强烈敬信而祈祷

ལམ་འཕོ་བ་འབྱུང་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

拉破瓦炯瓦辛记漏　　现前往生圣道祈加持

གནས་འོག་མིན་བསྟོད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

内怄慢昼巴辛记漏　　趋入密严刹土祈加持

དབྱིངས་ཆོས་སྐུའི་ཞལ་ས་ཟིན་པར་ཤོག།

扬秋给加萨怎巴秀　　愿获法身法界之佛地

“唉玛吙”是感叹词，表示“太稀有了”。

“境为自现了义密严刹”，首先将自己居住的地方，观为自现的密严刹土。密严刹土一般有五种解释，比如清净刹土、自性刹土等，都可以。这样的刹土，不像现在你我所见的不平、浮躁的世界，它极为清净，是最了义的刹土。

“百倍信心彩虹萦绕中，皈处总集根本之上师，身非庸俗而为清澈身”，在这样的刹土中，在自己所观想的金刚瑜伽母的头顶上，有一团自己以百倍的信心织成的金刚帷幕，如彩虹萦绕一般，就在这团光芒

中，安住着一切皈依的总集——自己的根本上师。你对哪一位上师最有虔诚的信心，本体就是他。上师的身体并非由庸俗的血肉骨骼组成，而是清澈之身，内外透明，就像彩虹一样。

“吉祥无量光佛本体住”，本体是根本上师，但在显现上，是吉祥无量光佛，也就是阿弥陀佛。

“当以强烈敬信而祈祷，现前往生圣道祈加持，趋入密严刹土祈加持，愿获法身法界之佛地”，在顶上观想上师阿弥陀佛以后，就以非常强烈的恭敬心和信心祈祷：“愿我在这一座上，能够现前往生法圣道的成就，祈求上师阿弥陀佛赐予加持！愿我依此趋入密严刹土（即极乐世界），祈求上师阿弥陀佛赐予加持！愿我获得与阿弥陀佛无二无别的法身法界之佛地！”

我们知道，往生极乐世界以后，便可于一生当中，以菩萨的形象圆满一切地道功德，并最终成佛。

因此在修持时，应当一边观想，一边以强烈的信心祈祷。

◎ 用藏文、汉文念都可以

念诵时，用藏文念[939]也可以，以前上师如意宝也说过。因此，能用藏文念最好，观想的意义可以提前对应好。如果你觉得藏文不好念，再加上观想也不方便，那用汉文念也可以，应该是一样的，而且念诵、观想都比较容易。

因此，用藏文、汉文念都可以。像我们现在念的《二十一度母赞》，你用藏文念，那它有金刚语的加持；而用汉文念，也是僧众用缘起咒加持过的，而且你在念的同时，也知道正在读二十一尊中的哪一尊，甚至她的形象、功德等，也可以随文入观。所以，在念诵的语言上，我认为都行，根据自己的情况定就

939 这里用藏文念，即念用汉文标注的藏文发音。

可以。

还有《普贤行愿品》，我们有时用藏文念，有时就用汉文念。这样做，一方面是在上师如意宝面前请示过，一方面我们也分析过，应该没有什么差别。其实这和翻译的道理是一样的。从印度梵语翻成藏文时，有些咒语是不译的，直接取它的声音；而有些就要翻译出意义来，有两种情况。

◎ 念诵的方式

将以上的全文完整地念诵三遍（有时间的话就念三遍；没有时间，只念一遍也可以）之后，再从“当以强烈敬信而祈祷”到结尾念诵三遍，然后将末尾“愿获法身法界之佛地”这一句念三遍。在这些时候，一定要满怀对上师怙主无量光佛的诚挚信心，一心专注在觉性自心所依的“舍（ ）”字上（这里一定要观藏文）。

自己修的时候就是这样，自己观为金刚瑜伽母，

上面有上师，在对上师满怀强烈信心祈祷的同时，心专注在将自己的心识所观成的“舍（ཧཱུྃ）”字上。

而如果是超度亡灵，那在前一段的念诵中（明观金刚瑜伽母及体内中脉时）说的是“汝身观为金刚瑜伽母”，而观的时候，也是把亡者的心识观想成“舍（ཧཱུྃ）”字，并不是观自己的心识了，有这个差别。因此，我们在尸体前念颇瓦时，首先要观想亡者以金刚瑜伽母的形象来站着，并将他的心识观想作“舍（ཧཱུྃ）”字。而此时也是一边祈祷，一边专注在“舍（ཧཱུྃ）”字上。

◎ 修“舍（ཧཱུྃ）”字法[940]

然后，舌头抵住上腭念诵五遍“舍”，念的同时，观想觉性自心所依的红色“舍（ཧཱུྃ）”字，随着淡绿风团明点而起伏波动，并且越来越高，最后从

940 舍字法：从舍五次一直念到吼嗄。

头顶梵净穴出来，与此同时念一声“吼嘎”，观想这一“舍（ཧྲཱིཿ）”字如同勇士射箭般，融入无量光佛的心间。

接着又如前一样明观心间“舍（ཧྲཱིཿ）”字，专注所缘并诵七遍或二十一遍“吼嘎”。学院平时就念三遍，一般没有念七遍或二十一遍，但修炼时可以多修这一“舍”字法。

“吼”字的后面，一般有个轻微的“嘎”音，“吼嘎”。虽然其他宗派有念“吼”时观想上升、念“嘎”时观想下降的传统，现在个别寺院中还有，但自宗宁提派并没有观想下降的传统。

其实在平时修炼时，不观想下降，直接把心再次观成“舍”字就可以。有些人可能想：“‘舍（ཧྲཱིཿ）’字已经融入阿弥陀佛的心间了，如果不观想下降，怎么样再次地修呢？”但实际上，修炼只是对

这个修法进行训练，不一定是把真实的心送上去了。而如果真的要往生时，念一遍“吼嘎”，就已经融入阿弥陀佛的心间了。

念完“嘎”以后，再如前一样念诵“顶礼供养……”祈祷文，并尽力念修“舍”字法，接着再念“顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛”七遍或三遍。

入草往生法

修完上述修法以后，就念诵由竹庆派所传下、伏藏大师日月佛所造的《入草往生法》这一简略祈祷文：

སངས་རྒྱས་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

桑吉怄花美拉夏擦漏　　顶礼佛陀无量光

ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

怄坚班玛炯内拉索瓦得　祈祷鄂金莲花生

དྲིན་ཆེན་རྩ་བའི་བླ་མས་བཀས་རྗེས་ཟུངས།།

珍亲匝哦喇咪特记宗　大恩根本师悲摄

རྩ་བ་བརྒྱུད་པའི་བླ་མས་ལམ་སྟན་དུ་ངས།།

匝瓦杰波喇咪拉那中　根本传承师引道

ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱེད་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

匝拉破瓦炯瓦辛记漏　加持修成往生法

སྐྱེ་ལམ་འཕོ་བས་མཁའ་སྐྱོད་བགྲོད་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

涅拉破为卡秀昼巴辛记漏　依此捷径趋空刹

བདག་སོ་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

大瘦的内才破杰玛踏　吾等从此命终时

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

得瓦坚德吉瓦辛记漏　　加持速生极乐刹

“顶礼佛陀无量光，祈祷邬金莲花生，大恩根本师悲摄”，首先是顶礼阿弥陀佛，其次是祈祷莲花生大士，然后是祈求大恩根本上师慈悲摄受。

“根本传承师引道，加持修成往生法，依此捷径趋空刹”，接着祈求本传所有的传承上师引领修持，加持自己修成往生法，并在临终时依此捷径修法趋往空行密严刹土，其实也就是极乐世界。极乐世界在不同教言中，也有不同的名称。

祈祷时一定要真挚恳切：“祈祷阿弥陀佛、莲花生大士、根本上师以及我的所有传承上师们，您们一定要加持我修成往生法，并依此往生极乐世界！”

祈祷上师加持是很重要的。这个祈祷文主要是对本传上师的祈祷，而前面的修法中，是在对上师与阿

弥陀佛无二无别的观想中，祈祷并作往生修持。

“吾等从此命终时，加持速生极乐刹”，我等在命终之时，愿您们一定要加持迅速往生极乐世界。

这里的“吾等”，根据你的念修对境，要作改变：如果是自己在修炼，就念“吾等从此命终时……”；如果你是帮着活着的人修颇瓦，就念“汝等（或此等、某某）从此命终时……”；如果是超度亡人，在尸体面前念颇瓦，那就念“亡者（或此等、某某）从此命终时……”。

这一祈祷文的末尾一句“加持速生极乐刹”，要念诵三遍（整个偈颂念一遍、三遍都可以）。之后再如前一样，尽力念修“舍”字法，从五个“舍（ཤཿ）”字一直念到“吼嘎”。随后也像前面那样念诵“顶礼供养皈依……”。

天法往生法

接下来念诵由白玉派传下的《天法往生法》仪轨[941]的祈祷文：

ཨེ་མ་ཧོ།།

唉玛吙　　唉玛吙

ཤིན་ཏུ་ངོ་མཚར་འོད་དཔག་མེད་མཐོན་དང་།།

辛德怄擦怄花美滚荡　　极其稀有怙主无量光

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཕྱག་རྡོར་མཐུ་ཆེན་ཐོབ།།

特吉亲波夏斗特亲透　　大悲观音大力金刚手

བདག་སོགས་རྩེ་གཅིག་ཡིད་ཀྱིས་གསོལ་བ་འདེབས།།

大瘦渍戒叶记索瓦得　　我等专心致志而祈祷

ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

则拉破瓦炯瓦辛记漏　　修成往生深道祈加持

941 此仪轨为化身不变金刚著。

བདག་སོགས་ནམ་ཞིག་འཆི་བའི་དུས་བྱུང་ཚེ། །

大瘦那叶切为地雄才　　我等一旦出现死亡时

རྣམ་ཤེས་བདེ་ཆེན་འཕོ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

那西得亲破瓦辛记漏　　加持神识往生极乐刹

“唉玛吙，极其稀有怙主无量光，大悲观音大力金刚手，我等专心致志而祈祷，修成往生深道祈加持”，这是对西方三尊的祈祷：稀有啊！真实怙主无量光佛、大悲观世音菩萨、大力金刚手（即大势至）菩萨，我等在您们面前至心祈祷，愿您们加持我快速修成这一往生法深道。

“我等一旦出现死亡时，加持神识往生极乐刹”，我等一旦出现死亡的时候，请您们加持我等的神识，令其不要再漂泊于轮回中，而是迅速往生极乐世界。

这个念诵也是这样的，自己念修时，就是“我等一旦出现死亡时……”；给别人念时，就是“汝等（或此等、某某）一旦出现死亡时……”；超度亡人时，就是“亡者（或此等、某某）此时出现死亡时……”。

这个祈祷文的末尾一句（“加持神识往生极乐刹”）同样重复三遍，整个偈颂念一遍、三遍都可以。接着再像前面一样，念修“舍（ཨཱཿ）”字法——“舍”“舍”“舍”“舍”“舍”，“吼嘎”“吼嘎”“吼嘎”，之后再念五个“啪的”。

在白玉派的寺院里，有很多天法仪轨、药师佛仪轨等，还有很多发愿文，特别殊胜。《天法往生法》就是其中的一个。这是一个伏藏法，在藏传佛教中，念诵修持它的人特别多。如果时间紧，有些人前面所有的仪轨都不念，只是把这段偈颂念三遍，然后念“吼嘎”“啪的”，也有这样修的。

学院很多活佛、堪布、上师，天天到尸体面前去念颇瓦，但有些好像也不会念。不过我看你们念得还不错，常住的道友都会念，可能也经常在家里修吧。

《助念往生仪轨》在未来时代会更加兴盛

我们学院修的颇瓦法，全部是遵循华智仁波切《大圆满前行引导文》中所讲的仪轨。不仅是学院，现在汉地大多数也都是这样修的。因此，以后要超度的话，有了传承，再加上很好的修炼，应该是可以的。

如果这个做不到，就用我们编的那个《助念往生仪轨》也很好。《助念往生仪轨》里没有单独的往生法，只是节选了一些汉传、藏传佛教中具有殊胜加持的内容，这样结合起来以后，大家都能接受。这个仪轨很多地方在用，用了以后，也出现了众多瑞相和感应。

本来我想把这些感应收集起来编本书，让大家生信心，不过到时候再说吧。其实这个《助念往生仪轨》弘扬的时间并不长，但确实有很殊胜的加持，这肯定与诸佛菩萨和传承上师们的加持有关。因此，以后你们要助念或超度，用这个仪轨应该很方便。

按我的分别念估计，这个《助念往生仪轨》，在过了我们这一代以后，也许会更兴盛。大家彼此都在的时候，也许互不承认、互不理睬，就像宗派与宗派之间的某些情形一样。但是这个时代一过，有些法以其自身的价值，也许会更加兴盛。

我希望它在将来的汉传佛教中更加兴盛。不过那个时候，我们中的很多人，可能已经在极乐世界了。

后两个修法的传承问题

后面这两个祈祷文，《入草往生法》和《天法往

生法》，都不是龙钦宁提派的仪轨，因此并非持明无畏洲[942]所传，是竹庆仁波切与贡钦仁波切等传下来，一脉相续，一直传到多哲仁波切。第一世多哲[943]仁波切——成利沃色，是智悲光尊者的大弟子，也是如来芽尊者的上师，他于 1821 年圆寂。

华智仁波切说：“我的至尊上师如来芽尊者（1765-1843），也曾按照他们的讲法传授过（以如来芽尊者、华智仁波切那样的智慧，都是上师怎么说，自己就怎么记录、怎么传讲，可是我们后面的人，可能对上师的窍诀、教言都不重视）。本来，多哲仁波切也有塔波仁波切[944]所传下来的噶举派往生法引导的传承，并编写了念诵往生法的祈祷文，然而我的上师并没有传授。不管怎样，所有不同传承风范的观想次第其实都没有什么差别，这一引导教授必将一脉相承。”

---

942 持明无畏洲，也即智悲光尊者，龙钦宁提派的开创者，如来芽尊者讲述、华智仁波切撰著的《前行引导文》，就是在解释他《龙钦心滴》中的颂词。

943 也即多智钦仁波切。

944 全名塔波拉杰·琐南仁钦，也即岗波巴，塔波噶举开创者。

因此，是哪一个教派的法，这个不重要，关键看它是不是真的，看你能不能修。比如，食品的话，是哪一个厂生产的，是从谁的手里传来的，这个不重要，关键看它对身体是不是有利益，这个才重要。因此，一方面我们要重视传承，因为你是从这条途径得到的法；另一方面，只要它是真的，是可靠的佛法，哪一个传承都可以。为什么五明佛学院对藏汉所有的教派都接纳呢？原因就在这里。

可能你们也知道，其实上师如意宝是白玉派的，白玉派是很小的一个支派。在藏传佛教中有八大教派，其中有宁玛派，而宁玛派又分八大派，白玉派是其中之一。上师如意宝以前也讲过：“如果我只是弘扬白玉派的教法，那我的事业将会非常狭窄。”

因此，在座的各位，以后在大家弘法利生的过程中，以自己传承上师的法为主的同时，也应该接纳所有的佛法、所有上师的法，只要这些法的传承清净，

是真正利益众生的法，就应当接受、弘扬。最初建立学会的时候，我也祈祷上师如意宝：“不管是任何教派的法，只要是真正的、正规传承的佛法，我都希望他们能够得受。”其实，不管是弘法还是学法，我们都应该有一颗宽阔的、包容的心。

但不能一概而论的是，对那些怀有各种目的、思想不清净、甚至想利用学会的人，我们是绝对排斥的。佛学院也是一样，清净的法门我们接受，但如果是外道，或者是打着佛教旗号弘扬非法的，那他肯定不会有立足之地。

因此，接受不同传承的法是正常的。而且华智仁波切也说：“我的至尊上师在多哲仁波切前听受过多次，因此，从至尊上师处获得过往生引导传承的人，也就算是得受过噶举派往生法传承了，我想这些人念诵噶举派所传下的祈祷文，也完全可以。”

可见，上师们接的法，也都是各个教派的。而我们现在也是一样，宁玛、格鲁、噶举等，各个教派都没什么排斥的，这样很好。

华智仁波切还说：“这两个简略祈祷文可能是多哲仁波切编写的，反正与别的祈祷文稍有不同。这里是遵照我的至尊上师的传统而撰写的。”

那么，如来芽尊者修颇瓦法的话，就是依照上面这几段仪轨了：

第一，自己观为金刚瑜伽母等；

第二，祈祷顶上与根本上师无二无别的无量光佛；

第三，祈祷本传上师：阿弥陀佛、莲花生大士、根本上师以及所有本传承的上师们；

第四，祈祷西方三尊。

这是一个非常圆满的修法仪轨。这么好的修法，净土宗的人为什么不能修啊？

其实西方三尊是一样的，莲花生大士是从阿弥陀佛心间化现的，根本上师是你生起功德的源泉，有什么接受不了的呢？如果你对莲师不熟悉，因而不愿意接受，那就多了解一下，但没有必要排斥。我们连莲师万分之一的功德都没有，有什么资格呢？

作为地地道道的凡夫，如果你排斥藏地的大成就者，尤其是与佛无别的祖师，那是很可笑的。就像藏地一个愚痴的人，他要排斥汉传佛教里的六祖禅师、慧远大师，那大家肯定会笑他，觉得他太可怜了。这个道理是一样的。

因此，千万不要排斥圣者、排斥他们所传的法。圣者们的智慧、慈悲、功德，不论从哪个方面来讲，

我们都无法企及，处在这样的状态中，为何不学呢？为何不修他们的法来饶益自他呢？如果是一个笨人，他不知道黄金的价值，可能会捡来牛粪、扔掉黄金，而我们不知道取舍的话，也是一样的。我们自己可能不知道，但在有智慧的人看来，确实是又可笑、又可怜、又可悲、又可叹啊！

此外，华智仁波切说，他的至尊上师依照白玉派《天法往生法》的传承为他众作超度时，上面祈祷文中的“我等一旦出现死亡时”，应该替换成“此等一旦现前死亡时”。可是，当时有些人没有懂得这一点，而念成“此现一旦”或“从此一旦”等，对此，尊者认为不太妥当。

以上是华智仁波切对后面两个祈祷文的传承问题，以及当时的一些情况，作了一点解释。

修炼往生法收座

刚才说到，念完《天法往生法》，还要反反复复地修炼“舍”字法，而在临近最后收座时，为了印持于五身法界，而念诵五次“啪的（ཕག）”。一般按我们的传承，最后的一声“啪的”，声音要大一点。

在观想上，前面心识已经融入到了阿弥陀佛的心间，而现在念“啪的”，就像用钉子把板子钉牢一样，有一种印持的作用，让我们的心不会返回来，一直住于上师阿弥陀佛的心间，与上师的心无二无别。

其实，这样修是在建立一种缘起。有人可能想：“如果我现在修这个往生法，一念‘啪的’，我的心就跟阿弥陀佛的心钉在一起了，那这样的话，今后是不是就没办法生活了？”其实不用担心，因为我们现在只是在修炼。

用五次“啪的”印持以后，于离戏实相的境界中

入定。

之后观想（这跟前面的观想是连在一起的）：在自己（自身所观的金刚瑜伽母）的头顶上，诸位传承上师融入三位主尊中，二位菩萨也融入无量光佛当中，无量光佛化为光融入于自身。

念长寿咒

由此自己一刹那间变成世尊怙主无量寿佛，也即长寿佛，身红色，一面二臂，双足以金刚跏趺安坐，双手以等印托着充满无死智慧甘露的长寿宝瓶、瓶口以如意树严饰，周身由报身十三种服饰装点。

长寿佛与阿弥陀佛有相同的地方，身色都是红色，名字都是无量，无量寿、无量光。不同的地方，阿弥陀佛手上持的是钵盂，而长寿佛持的是长寿宝瓶，瓶口有如意树严饰；阿弥陀佛是化身形象，就像

释迦牟尼佛一样，而长寿佛是报身形象。报身和化身的差别很多，报身一般有十三种服饰：项链、手镯等等。

一边观想自己是长寿佛，一边念诵一百遍长寿咒：

ཨཱཾ་ཨཱ་མྲ་ར་ཀྲི་ཎ་ཏེ་ཛ་ཏེ་ཡེ་སྭཱ་ཧཱ།

嗡啊玛 Ra 讷则弯德意梭哈

或者其他的长寿咒[945]。依靠念长寿咒，可以使寿命不受损害，并且凭借缘起谛实力也可以消除寿障。

我们平时是在修炼，所以修了往生法以后，一般要再念一百遍长寿咒。而在超度亡灵或临终者，或者自己死亡的时候，千万不能念修长寿法。念的话，可能又长寿了。（众笑）

945《喇荣课诵集》中的长寿咒是：嗡格热阿耶色德吽舍，阿玛 Ra 呢则万德耶所哈。

所以，上师们超度时，如果见病人病得非常严重、没什么希望了，后面的一百遍长寿咒就不念了；如果觉得还有希望，就给他念。

这一点，因为大家都了解，知道《大圆满前行》里是这么讲的，所以病人想知道自己的情况，就看上师念不念长寿咒。如果不念了，说明自己已经没希望了，很伤心；如果还念，说明还有希望。

不过上师们也很慈悲，念完颇瓦以后，明明知道他已经没希望了，但为了让他宽心，不要绝望，显现上还是给他念几遍长寿咒。

让佛教融入生活

上师的慈悲也好，临终者的观察也好，从这些细节里，我们完全可以看到，佛教与藏族人的生活是非常贴近的。

可以说，不论出家人、在家人，他们对佛教的了解和信仰，与从小生活在这样的环境里，潜移默化的熏染不无关系。可惜我们很多道友不懂藏语，不然，当你接触藏族的一些传统时，也会自然而然地获得佛法的教育。

这种教育，在汉地可能是没有的。汉地的佛教徒，虽然能把佛教当作信仰，但这种信仰，是在自己平常生活之外的一种行为，要在生活中全部实行，是做不到的。而藏地就不同了，不管你到了哪里，所见所闻都是佛法，念经诵咒、供佛绕塔，佛教中的行为已经成了每个人的生活习惯，已经融入了整个民族的传统和习俗中。

因此，将佛教融入生活是很重要的。就现在的汉地来看，让所有人都建立佛教家庭是不可能的，但在现有的佛教家庭里面，能把佛法融在生活当中，也是很大的成功了。别的不说，就是孩子的教育，如果能

从小培养他对佛陀的信心、对三宝的祈祷，同时又把佛教的教义融入他的生活，那他将来对佛法的认识是不会动摇的。否则，只是在我们祈祷的时候，让他也来念一念，平时的生活中就不管了，这样对他的影响不大。

修往生法的验相

那么，修炼往生法已经达到纯熟时，有什么样的征相呢？诚如论典中说：“头上出黄水，插入草等相。”这种验相，有些人修个六、七天就能出现。还有些人感觉头顶发痒，或者梵净穴处特别痛，这时候，上师或道友在他的梵净穴插入吉祥草，是很容易的。

其实，能否插入吉祥草并不重要。但是汉地很多人特别关心这个，而且听说也有假的，说是草尖削得尖尖的，像牙签一样，然后直接插进去。这样就太残

忍了，也没有必要。其实，只要你在七天中很认真地修了，一直念“吼嘎”“吼嘎”，也观想“舍”字从这里运行、迁移，这样到了最后，草入于梵净穴是很容易的。

以前我也带着修过。那时候人少，大概二十来个人吧，修了七天，后来一半的人已经开顶了，我亲自插的吉祥草，很容易就插进去了。但一半不行，有些一插草就断了。其中有一个老和尚，好像一点感觉都没有。他一上来就说：“我业力深重、业力深重，肯定修不成、肯定修不成。”后来确实也没有一点验相，也不痛，也没出黄水，吉祥草就更不用说了。

汉地有些人可能是喜欢学气功的原因吧，非要头上插个草拍照，然后说有多少人怎么怎么开顶……其实，对上师三宝、对往生法有信心的话，草能不能插入也不重要。有是有这种现象，但这个不是关键。我们修颇瓦法，太执著这个的话，也没有必要。

不过，真正修成了，开顶以后头盖骨中间是有缝的。西方很多人修成颅瓦法以后，他们去做 CT，确实看得到，这里是有缝的，有些还有好几个小孔。这种相实际就是一种缘起法，不可思议。

总之，如果你有了这种开顶的相，或者出黄水、疼痛等，都是修成往生法的相。而在没有出现这样的验相之前，务必要再再修炼。

因此，各个班的道友，尤其是老年班，方便的话可以共修七天。要是所有的人在这里修，可能会影响闻思，各方面也有一定的困难。所以，其他的道友可以自己修，比如在晚上临睡前，就可以念一遍。

不过声音不要太大，免得影响周围的道友。今天开会的时候，有人就提出来，说觉姆这边有一个高音喇叭，每天都播放那些超度的念诵，声音很大，影响有些修行人坐禅。最后我们决定，除了学院的共同念

诵以外，对亡者念仪轨时，不能大声地播放出来。

因此，大家在修行的过程中，要考虑别人，不一定非要大声地喊。观想能力是最重要的，声音大小不重要，因为是心识出窍，也不是声音出窍。有些人什么观想都没有，只是很大声地“吼嘎”“吼嘎”，这也没有必要。关键是看你的观想，比如“舍”字的跳动等等，这个才重要。

总之，一定要修出验相，没有验相之前，必须要再三修炼。

回向

结尾回向善根时，应当念诵广的《极乐愿文》，或者是上师如意宝的《愿海精髓》，以及《略极乐愿文》[946] 等都可以。

946《略极乐愿文》：“唉玛吙！奇哉佛陀无量光，右侧至尊观世音，左侧勇识大势至，无量诸佛菩萨绕。稀有无量之安乐，名为极乐彼世界，祈愿我等命终

此往生法是不修便可成佛之法

这一深道往生法的教授，不需要像其他生圆次第那样经过长期修炼，仅仅在七天当中修持熟练以后，一定会出现验相。所以，在莲花生大士的窍诀中，这个修法称为“不修便可成佛之法”。

我们能遇到这样的法，的确很幸运。我经常在想，不管是哪一个法，闻思上的五部大论或密宗法要，修行上的前行法或修心法，即生能遇到，即使不是在年轻的时候，是晚年时才遇到的，也非常幸运。如果像个别道友那样，年轻时就遇到了这些法，等你到了晚年回忆起在喇荣求法的情形时，一定会有一种深深的感恩之情：“就是在那个山沟里，我得到了许许多多的法，这些法的价值，远远超过了世间所有的金银财宝……”

时，不隔他世即往生，面见彼佛阿弥陀。如是我发之此愿，祈祷十方佛菩萨，加持无碍得实现。”

现在就有这样的道友，因为早些年在喇荣待过，虽然如今身处城市当中，但是经常修着这些法，心里极其快乐，生活中什么都可以面对，所以时时都怀着感恩之心。

因此，诸位道友理当将这样的无上捷径法作为主要修法。

结文偈：

最后，华智仁波切作了一个结文偈：

自尚未度超度诸亡灵，自不实修巧言如撑伞，
我与如我狡诈种姓者，愿能精进修行祈加持。

华智仁波切谦虚地说：自己尚未得到解脱，却整天念颇瓦法超度亡人；自己从来不实修，但整天

夸夸其谈，就像撑伞[947]一样。愿我和像我这样的狡诈者，能够真实地精进修法，祈祷上师及诸佛菩萨赐予加持。

我认为这就是对我说的。自己还没有得度，却常常超度别人，自己不实修，却天天给人讲法，所以，不论讲法还是超度，都很惭愧。

当然，最重要的还是要有悲心。华智仁波切在前面也说过，如果有虔诚的信心，也有大悲心："这个亡者很可怜！他活着时可能也没遇到佛法、没行持善法，不知道他的灵魂现在漂泊在哪里。不管怎么样，虽然我自己没有能力，但我相信诸佛菩萨的加持不可思议，只要我祈祷阿弥陀佛、祈祷莲花生大士，就肯定对他有利。而我今天来念经超度，来参加这个法会，也没有什么自利的心，就是希望这个亡者能获得解脱，所以我现在就一心祈祷……"如果有这样的清

947 撑着的伞总是在上面，不往下来，所以花言巧语就像这个。

净发心，就一定会饶益亡者。

否则，如果说得好、做得差，那就太惭愧了。

附：堪布把今天所讲的往生法带修一遍，念的是藏文。

唉玛吙	唉玛吙
内让囊敦戒奥门纳	境为自现了义密严刹
耶达吉嘉格彻波隆	百倍信心彩虹萦绕中
嘉根迪匝沃喇嘛呢	皈处总集根本之上师
格塔玛玛因当摩利	身非庸俗而为清澈身
华桑吉桑提欧沃耶	吉祥无量光佛本体住
耶木给洞威所瓦得	当以强烈敬信心祈祷
蓝颇瓦炯瓦辛吉洛	现前往生圣道祈加持
内奥门卓巴辛吉洛	趋入密严刹土祈加持

央丘给嘉萨仁巴效　　愿获法身法界之佛地

（三遍）

耶木给洞威所瓦得　　当以强烈敬信心祈祷

蓝颇瓦炯瓦辛吉洛　　现前往生圣道祈加持

内奥门卓巴辛吉洛　　趋入密严刹土祈加持

央丘给嘉萨仁巴效　　愿获法身法界之佛地

（三遍）

央丘给嘉萨仁巴效　　愿获法身法界之佛地

（三遍）

舍 舍 舍 舍 舍

吼嘎 吼嘎 吼嘎

救单地得云向巴扎救巴扬大巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏擦漏秋斗加色切怄（三遍）

顶礼供养皈依世尊善逝出有坏，圆满正等觉怙主无量光佛

桑吉怄花美拉夏擦漏　　顶礼佛陀无量光

怄坚班玛炯内拉索瓦得　祈祷郅金莲花生

珍亲匝哦喇咪特记宗　　大恩根本师悲摄

匝瓦杰波喇咪拉那中　　根本传承师引道

匝拉颇瓦炯瓦辛记漏　　加持修成往生法

涅拉破为卡秀昼巴辛记漏 依此捷径趋空刹

大瘦的内才破杰玛踏　　**吾等从此命终时**

得瓦坚德吉瓦辛记漏　　**加持速生极乐刹**

（一遍）

得瓦坚德吉瓦辛记漏　　**加持速生极乐刹**

（三遍）

舍 舍 舍 舍 舍

吼嘎 吼嘎 吼嘎

救单地得云向巴扎救巴扬大巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏擦漏秋斗加色切怄（三遍）

顶礼供养皈依世尊善逝出有坏，圆满正等觉怙主无量光佛

唉玛吙	唉玛吙
辛德怄擦怄花美滚荡	极其稀有无量光怙主
特吉亲波夏斗特亲透	大悲观音大力金刚手
大瘦渍戒叶记索瓦得	我等专心致志而祈祷
则拉颇瓦炯瓦辛记漏	修成往生深道祈加持
大瘦那叶切为地雄才	我等一旦出现死亡时
那西得亲颇瓦辛记漏	加持神识往生极乐刹

（一遍）

那西得亲颇瓦辛记漏	加持神识往生极乐刹

（三遍）

舍 舍 舍 舍 舍

吼嘎 吼嘎 吼嘎

啪的 啪的 啪的 啪的 啪的

嗡啊玛 Ra 讷则弯德意梭哈（一百遍）

念诵之完回向功德。

第 143 课

2012 年 6 月 18 日

结文

最后，在本论的结文中，华智仁波切以他卓越的智慧，对全论的内容——共同加行、不共加行以及捷径往生法，作了言简意赅的总结。

对《前行》的十二个引导文分别作概括

◎ 外共同前行的六个引导文

第一，通过思维暇满难得，使闲暇之身变得有意义。一个人要产生修法的意愿，是很不容易的，非常

难。只有了知暇满难得，了知如《景德传灯录》所说的“一失人身，万劫不复”，才愿意踏踏实实地过一个修行的人生，不使人身空耗。

第二，通过思维寿命无常之理，来鞭策自己精进。如果这个人身能千年万年不失去，那么将来再修也不要紧，但人身的的确确是无常的。看看新闻媒体的报道以及身边发生的事情，相信谁都会发现生命的脆弱及无常。而作为修行人，只有对无常生起坚定的信心，才会时时鞭策自己“我不能睡得太多了，不能天天散乱，不能做无意义的事……”，从而成就真实的精进。

第三，通过了知一切轮回痛苦的本性，而生起出离心及悲心。如果轮回不是痛苦的本性，待在轮回中流转也没事，但是，不管你转到哪一道，恶趣就不必说了，就算是天上人间，也是苦多乐少，终归要堕落。自己是这样，其他众生也是如此。明白了这个道

理，谁还愿意待在轮回里？谁不对可怜的众生生起悲悯？

第四，通过明确因果的差别，而如理取舍善恶。“善有善报、恶有恶报”，善的种子成熟的是快乐，恶的种子成熟的是痛苦，而且绝无任何欺惑。明白了这个道理，一定会如理取舍的。

以上就是所谓的四种厌世心。

第五，通过忆念解脱利益，而使自己对佛果满怀向往，并生起极大的信心。

第六，通过依止真正的善知识，来修学上师的意行。现在有很多人不重视依止上师，这就是没抓到根本。其实，即使是人身难得、寿命无常等这些看似简单的道理，离开了具相善知识的开导，也无法真实理解并修行。而且，所谓的修学佛法，无非就是修学上师的意趣和行为，所以一定要依止上师。

这以上是共同外前行的六个引导。

对每一个引导所作的简单概括，就像我们打的广告一样，希望引起修行人的重视。

其实，现在的修行人很可怜！说实话，对这么重要的引导文嗤之以鼻，而形象上的、对解脱绝对毫无意义的事，很多人却特别重视、特别有兴趣，遇到了也是心花怒放并极力宣扬。那这是什么呢？就是颠倒！

◎ 内不共加行的五个引导文

第一，依靠皈依三宝，奠定解脱道的基础。一栋建筑物有了地基，才会坚固，没有地基，到了一定的时候就会倒塌。同样，解脱道也要有基础，而皈依就是这个基础，只有具足真诚的皈依心，才能修成解脱道。

第二，依靠发殊胜菩提心，树立起佛子如海行为的框架。在稳固的地基上，便可以修建建筑物了，而修建时首先要建立的，就是建筑物的框架。有了框架，建筑就慢慢成形了。同样，作为一个大乘佛教徒，当你要修建佛法的大厦时，最初一定要发起殊胜的菩提心，并依靠这一菩提心，树立如海菩萨行的框架。这样一来，自利利他的佛果便会自在现前。

第三，依靠念修金刚萨埵，通过四力来忏悔一切过患之根本的堕罪。我们今生乃至无始以来所造的罪业，是无量无边的，如果不清净这些罪业，修什么法都不会成功。所以一定要念修金刚萨埵，通过四种对治力进行忏悔，令自相续得以清净。

第四，供三身曼荼罗，可积累一切功德之根本的福慧资粮。建筑物有了地基、形成框架之后，还要垒墙、装修，然后把里面打扫干净，陈设家具等等。同样，一个佛教徒，在皈依、发心之后，光是清净了自

相续还不够，一定要积累资粮。而要积累资粮，供曼茶罗就是最殊胜的方便。

第五，一切加持的源泉——祈祷上师，可使自相续中生起殊胜智慧。上师的相续中有无量的智慧、悲心和功德，通过修持上师瑜伽，便可以一种强有力的方式，令自相续点燃智慧之灯。因此，修行人要作究竟的修行，就一定要祈祷上师。

以上是五种不共内加行的引导。

《前行》这内外十一种引导，是非常珍贵的修行方便，希望大家都要重视。不重视前行的人，对我个人无利无害，但我担心的是，他肯定修得不成功。好听的话容易说，两三天吹嘘一下，自己也觉得开心、有意义，但时间一长，结果会说明一切的。

这次讲《前行》的时间比较长，但在讲解的过程中，我详详细细地查找了很多相关的教证、公案、典

故等，并很耐心地对每一个引导都作了力所能及的阐述。我只有这个智慧了，除此之外，也无能为力了。不过也还可以，我翻过以前藏地大德很多记录、笔记，多数都比较略，而我把这些藏文、汉文的众多资料都结合起来，也算是为大家作了一个我自己还比较满意的讲述。

讲述的目的，并不是我有了很多讲记以后，会赢得名声、财富、什么什么……这些我从来没想过。只不过我觉得，稍微广说一下，以后有重视前行的人，或许对他的修学是有利的。再说，这样的因缘和条件，以后有没有也不好说。

要知道，依靠上师如意宝和传承上师们的加持，眼下在这块寂静地方，能聚集这么多道友共同学习，是非常难得的，一定要珍惜、要利用好。对此，我本人一方面非常欢喜，一方面也觉得稀有，为什么呢？在末法时代的狂风如此猖獗之时，竟然还有这么多四

众道友，在长时间地潜心研习大乘佛法，实在是不可思议。我想这一定是传承上师、护法神的加持，以及我们每一个人的善愿力所致，否则，怎么会有这样的壮观景象呢？

因此，希望大家珍惜这些引导文，不管是学院的人也好，城市里的人也好，我们要学佛修法，那就没有比人身难得、寿命无常、依止善知识、皈依、发心等更重要的事情了。如果对此一无所知，或者一知半解，那要修行恐怕是很难的。

◎ 不修便可成佛之往生法

如若修道尚未趋于究竟（未证悟以前），死亡便临头，则依靠不修便可成佛之往生法而往生净土。

死期是不定的，在修行中，如果即生没有成就，就应该运用颇瓦法（即往生法），趋入极乐世界。这是一个最快、最好、最方便的修法，是不修便可成佛的

法。颇瓦法刚刚讲完，各班的法师们可以带着大家修一修。

加上这一往生法，总共就有十二个引导。

修行人要知道自己的身份

该传的法，我已经传了，传了以后，你们要自己修。修颇瓦的话，我觉得学院是最好的地方。

最近听说有些人要到别的地方去。当然，如果有更殊胜的传法者，也可以，从成就者那里得颇瓦法是最好的。不过，有些道友表面上信佛、学佛，比如学会里的道友，在学会也待了好多年，但一听他提出的问题，就是根本没看书、也没学习，让我大失所望。学院的个别道友也是，待的时间也不短了，但行为上也是各种各样，甚至有些事情都很让人费解。

过两天我们要休息几天，就在这个时候，听说有些上师邀请你们某些女众去开光。当然，请你们去为上师的佛像开光，这个我不反对，但是真正要开光，是大德们来开光，不一定要女居士、女出家人参加。这几年，学院也修了上亿元的经堂、佛殿，但没有邀请过汉地的居士或女众来开光，都是请僧众开光。

因此，当有些女众来请假，说她的根本上师请她去为他的什么建筑开光时，我就有点不理解。开光是可以，大米也带上，这个我不反对。但是，我希望你们，尤其是年轻的女众出家人，一定要注意你自己是什么样的身份！出家多不容易啊！说实在的，在这个时代，女众出家是不容易的，但出了家，弄不好的话，最后变成什么样子也很难说。

当然，也不管男众、女众，作为一个真正的修行人，自己该做什么、不该做什么，还是要明白的，正知正念就是用来观察这些的。否则，说得好听，实际

上做起来都不如法，上师也好、弟子也好，一有过失就很难控制了。

《前行》涵摄一切显密修要

刚才讲的这十二个引导，进一步来说，其实已经涵摄了一切显宗的要诀。

◎ 其他宗派的显宗引导可包括其中

像共同加行里的四种厌世心——暇满难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚，修持以后，便可生起无伪的出离心。宗喀巴大师在《三主要道论》中说：观修暇满难得和寿命无常，可以使修行人放下贪执，对今生生起厌离心；而观修因果不虚和轮回过患，则会明白无论转生何处，都不会有快乐，从而放下对来世的执著。当我们对今生来世都了无希求的时候，也就有了修行的动力。

而依靠观修解脱的功德，生起向往之心，可以开启诸道之门。诸道之门打开了，再依止一切功德的源泉——善知识，依靠善知识的指点，便可以创造圣道的缘起。

对一个修行人而言，如果他最初遇到的不是善知识，或者即使是个上师，但上师的方向不准确，那么缘起就坏了。而如果遇到的是真正的善知识，那么他的人生，也就有了真实的方向，有了善妙的缘起。

法王如意宝曾在一首道歌中说，他在年轻时前往石渠依止托嘎如意宝，并从上师那里得到最初值遇佛法的缘起，而这个美好的缘起，让他一生的修行及弘法都非常圆满。我想这里的很多道友也很好，因为刚开始遇到的上师是真的善知识，缘起非常不错，以后的修行也会很顺畅的。

如果最初的缘起弄坏了，转再多的弯儿，也进

不了正道。有些人就是这样，二十多年了，一直遇到这个、遇到那个，该花的钱花完了，精力也耗尽了，而如今却一无所有。他也不是不想修行，也想正确地学、正确地修，但无奈缘起被破坏了，想入正途也做不到。即使去了正规的道场，待个两三天，心又动了，又不由自主地走向了邪门外道，这种情况也是有的。

所以，上师是你学习佛法中最主要的缘起。而我自己的话，在 1985 年，那时候法王如意宝不像现在，有很多活佛、大德比法王还出名，但我依止了上师。现在想想，不管是前世的因缘也好，即生的福分也好，能遇到上师，遇到这个传承法脉，的确是非常荣幸的。

道友们也是一样，不管你最初遇到的是哪一位上师，只要是为你指点解脱道的上师，就是非常好的缘起，值得自豪。

在依止上师以后，应当以皈依作为基础，再经由发殊胜菩提心修学六波罗蜜多的途径，可以将我们引入遍知圆满正等觉的真实正道之中。

其实，像萨迦派的三现分[948]、格鲁派的三士道、噶举派的大手印的显宗引导等一切圣道的要诀，都完全可以包括在这部《前行》的引导文中。这个道理，《前行》的序言里讲得很清楚。当时我要翻译《前行》时，先向上师如意宝请示了，请示以后，上师显得非常欢喜，后来在译的过程中，上师就作了这篇《序》：

序

大圆满龙钦宁提是集广大班智达派《龙钦七宝藏》及甚深古萨里派《四心滴》二者之密意于一体、

948 三现分：修行萨迦派道果预备位。显乘的共通三现分道：不净现分、瑜伽景象现分和清净现分。

即生可获得金刚持果位之甚深正法。

此《大圆满前行引导文·普贤上师言教》不仅完全包括了三士道次第，而且具有殊胜窍诀要点。因此，诸欲解脱者必须实修。尤其是当今时代许多人不经过前行修炼，却首先高攀大手印、大圆满等正行法，以致正法与补特伽罗背道而驰。所以，诸位首先唯一实修此前行至为重要。

此深法摄集了藏地兴盛的萨迦、格鲁、噶举、宁玛派的引导文及广弘于汉地的净土、华严、禅宗等一切显密修要，并且具有持明传承殊胜之加持。祈请三根本、护法神赐予如理修行此法之具缘者加持并普降成就甘露妙雨。

本法传承：华智仁波切传与乐喜堪布公美，彼传给喇嘛罗珠仁波切，大恩上师罗珠仁波切传与我。

对于此次译成汉文、校订并传讲，本人由衷随

喜。同时，祝愿弘法利生事业吉祥圆满！

释迦比丘晋美彭措勇列致

于藏历铁龙年神变月初三自寿六十八岁之际

公元 2000 年 2 月 8 日

上师的《序》，是 2000 年作的。我是 1999 年翻译《前行》的，在去新加坡之前，先译了前面共同加行的一部分，回来以后就全部译完了。

《序》里面，法王如意宝有一句话是：“祈请三根本、护法神赐予如理修行此法之具缘者加持，并普降成就甘露妙雨。”这是最关键的地方，非常重要！因此，我希望你们都能如理如法地修《前行》。只要你如理地去修，传承上师、三根本及护法神就会恒时加持，有了这种加持的力量，修起来是完全不相同的，所以一定要重视。

我译过很多经论，但由法王如意宝作序的，一部

是《直指心性》，还有一部就是《大圆满前行》，就这两部。如今看来，这两篇《序》对我非常重要。因为自法王如意宝示现圆寂以后，在我翻译汉文这件事上，有各种的说法，但上师如意宝当年在《序》里的这一句话，让很多人都哑口无言了。可见，智者对于未来，会提前说一些有密意的语言。

因此，希望四众道友们都能珍惜这部《大圆满前行》。法王的《序》语言不多，但很值得我们深思，能背的可以背下来。以前有道友发愿把整部《大圆满前行》背下来，但听说是背了，只是不太熟，说是“差不多了”。但“差不多”的意思，不知道是怎么样的？

总之，这次广讲《前行》，对我来说是第一次，应该也是最后一次。以后传的话，不可能像这次一样了，最多两三个月。因此，希望大家重视这部法！

◎ 念修金刚萨埵等是本派无上特法

这部法不仅能包括他宗的显宗要诀，而且，依靠念修金刚萨埵和供曼荼罗的无上方便，可以净除罪障、积累资粮，还有甚深加持之密道上师瑜伽，以及不修便可成佛的往生法教授，这些引导都是本派的无上特法。

◎ 修完五加行才可以听受并修持无上密法

以上的这十二个引导，都是要修的。特别是五十万加行，现场的道友，或者以后听光盘的道友，都要修五十万加行。修完以后，各方面因缘具足的话，我想为大家传一系列的密法。没修完的人，不管你是什么样的身份，都不会传的。因此，每一个人都应该重视加行。

修完五加行以后，想步入宁提（即心滴）金刚藏圣道不共正行之门的人，先要修持大圆满中不共前行的

三身引导，像《文殊大圆满》中就有三身引导的特殊修法，以及心识与觉性的引导（区分有寂）等以后，获得直指实相觉性妙用的灌顶，比如四灌顶或其他的大灌顶等，方可实修正行之义。

这个次第很清楚，希望大家不要搞乱了。也许有些上师是有密意吧，说有不用修加行、不用灌顶的特殊修法，对此本人并不反对。但我希望大家先要了解自己的根基，是顿悟者还是渐悟者？其实这一点也不难了解，自己是知道自己的。如果是次第性的根基，像绝大多数补特伽罗一样，那就一定要先修加行。这样修完加行以后，再进入密法的正行，是最可靠、最安全的。

在修密法的正行之前，还要修一些密宗的不共加行，像《文殊大圆满》里讲的，包括上师瑜伽等念诵文，还有像这里讲到的几种特殊加行。修完这些之后，再宣说本来清净、任运自成的正行引导文，就一

定会令你的相续获得成熟。这就像打好基础的建筑一样，一定会非常稳固的。

而如果你不打基础，不按照传承上师们的传统去做，只是特别着急地修些高法，也是没有用的。就像你要修栋楼，再急也要打基础啊！打了基础，再一层一层地修上去——对建筑管多了，现在我也基本上知道，一层楼完工以后，至少要停个十五天，才可以修第二层。前两天我批评施工队的老板时，有人说我生气了，其实也没有，是真正的显现，显现时我说：“你这个工程的计划是怎么安排的？一层、二层，最后到第五层，你是怎么安排的……”

其实修行是一样的，也要一层一层的，这样比较稳妥，可惜很多人不明白。有些人特别心急，来不及打基础，来不及修加行，一上来就先“吃”一口正行。也许你觉得这样很好“吃”，不用打基础，以“开绿灯”的方式从上师那里得到，但实际上不一定

真的得到了；即使得到一些，这种境界也不会稳固。

因此，希望大家一定要按照其他传承上师们所要求的那样，好好修加行，之后再修正行。

《前行》如实记录上师教言通俗易懂

华智仁波切在撰著《大圆满前行》时，并不重视文辞，就像我们学过来所感受到的，尊者在阐述每一个引导的过程中，没有着重在词藻华丽、文法精湛上。而后面的偈文中也说了，过多诗学方式的修饰，是毫无助益的。本来华智仁波切很擅长写作，看过《莲苑歌舞》的就知道，但在《前行》的写作上，他并不注重这些。

尊者说了，他是完全依照他的至尊上师的亲口教授记录的。

尊者在他的上师如来芽尊者面前，听受了二十五遍《大圆满前行》，就是根据这些，他记录下来，并整理成书。以前还有一位玉科喇嘛，他的《大圆满前行口授》在整个藏地很出名，我以前得到过，讲得并不广。但是，不管是华智仁波切的《前行》，还是玉科喇嘛的口授，当前辈上师们离开之后，他们亲口传讲的本派传承的教言，的确弥足珍贵。所以，华智仁波切在一五一十记录如来芽尊者的教言时，都尽量避免掺杂自己的言词。不过，即使是有，尊者的言词也不是分别念，应该是非常殊胜的。

《大圆满前行》，可以说是我最初学佛的缘起。刚从学校里出来，在德巴堪布面前听受的，就是这个法。学完以后就什么都不想了，一心想依止法王如意宝。这也是我人生的转变吧，是最难忘的一段。

现在法王如意宝已经前往清净刹土了，虽然在我的相续中，还有很多的业和烦恼，但我不为这些痛

苦，我所痛苦的，就是除了梦以外，再也见不到上师的尊颜了。常常有这样的失落感。如果不是遇到德巴堪布、法王如意宝，我都不知道现在会是什么样子，未来人生的方向又是什么？应该跟我的同学，或者其他世间人是一模一样的，这些我是很清楚的。

那么，华智仁波切的《前行》，完全是本着通俗易懂、利益内心的原则而撰写的。这就是尊者的写作原则。而我的讲解，虽然说不上是如实记录上师的教言，但因为长期依止上师，长期对《前行》、对上师的教言非常重视，所以，只要是心里记着的，即便没有一个一个地讲“上师是这么说的，上师是那么说的……”，但也都尽己所能地在这次讲述中，为大家做了汇报。

理成文字以后，也许这一代的人不一定很重视，但不管怎么样，菩提学会的人在学。虽然有些不太情愿，只是为了考试、法本或种种待遇在学，我从“修

学表”上也看得出来。但有些确实对《前行》有信心，是发自内心地在学，就像以前学《入行论》一样。对他们，我也很欢喜。

另外在这里，我也要特别感谢相关的发心人员：学院里面的人，像摄像、录音、做光盘、整理讲记；外面的人，印法本、管理、跟大家结缘……有很多工作人员。因为大家的共同努力，才让汉地相当一部分的人，对加行的次第有所明白了。在此，我以个人的名义，向诸位发心人员表示特别的感谢！

明天再讲一天的话，我这方面算是善始善终了。今晚应该不会死吧？但死了也没办法。后面还有些工程，大约要四五个月以后才出来，就看大家的发心情况了。发心人员也不容易，许多人遇到了种种困难，流下了眼泪，出了汗水……种种感受都尝过了。不过，这些都是有意义的，为了众生、为了解脱，是要付出一些的。

用《前行》的殊胜窍诀对治自心

刚才讲到，《前行》的言词易懂，但在这些易懂的言词中，却充满了修行的窍诀。

尤其是，许多有针对性、直言不讳揭露过失的上师教言，华智仁波切说，凡是他能记住的，都在相应的场合里，以旁述的方式罗列出来了。

当然，这种罗列，也不是处处“如来芽尊者说什么、说什么……”，这个我非常理解。因为我也经常讲到上师如意宝的殊胜教言，但讲的时候，不可能每次都“这里上师说、那里上师又说……”，总是这样的话，虽然会让大家生信心，但太多的重复，也许有人就生厌烦心了。

不管怎么样，对于这些言教，我们绝不能作为看他人过失的窗口，“这个人怎么怎么、那个人如何如何”，而要作为向内反观、观察自己过失的明镜。

并详察细审自己到底是否有这些过失，如果有，就一定要正确认清、彻底断除过患，使心自然趋入真实正道，自己来改变自己的相续。

学《前行》就是应该这样，要针对自己，否则也就没有意义了。重视《前行》的人，我相信他的修行一定不错；不重视的人，听完了把法本一扔，这种人的修行，若不是佛菩萨化现的话，就很难讲了。

这次《前行》的讲记应该有十本，要全部看，可能谁都没有这个精力。前两天个别发心人员算了一下，六年以来，单单是我的讲记就有三十多本了。这些讲记，个别道友全都看了，但有些人可能一本都没看。讲记看不看也无所谓，但《大圆满前行》这本书不过四五百页，我希望你们一年能看一次，一年不行的话，两年看一遍也可以，或者三年也行。

下面是阿底峡尊者的殊胜教诫，这些教诫特别

好！尊者亲口说过：“殊胜上师为揭露罪恶，殊胜窍诀为击中要害，殊胜助伴为正知正念，殊胜劝勉为怨魔病苦，殊胜方便为无有改造。”

最好的上师，他在讲课时能揭露你的过失和罪恶，天天说好话有什么用？要揭露罪恶。

最好的窍诀，就是击中你的要害。如果你每次听课，都感觉上师不是说别人，就是在说自己、批评自己，“怎么又说我”“怎么天天批评我”，有这种感觉，说明你每天都得到了很多窍诀。其实作为修行人，只有接受这种点击要害的窍诀，才能认识自己的过失。

殊胜的伴侣是正知正念，正知让你时时观察自己的三门，正念让你不忘失善法，这才是修行人最好的朋友。

最好的劝勉，其实是修行中出现的违缘。当怨

魔来危害你、敌人来危害你、病苦来危害你的时候，你就会立即提起正念，认真地修行。这一点我深有感触，比如，当我生病时，马上会想起死亡无常的道理，但病一好就没什么感觉了；一出现违缘，就想起三宝了，赶紧祈祷，但违缘一过又放松了。因此，违缘、怨魔、病苦，这些才是最好的鞭策。

最殊胜的方便，是无有改造。在所有修法窍诀中，直指本性，令心无有改造、自然安住，是最为殊胜的。无上大圆满中，有时是用水晶作表示，让人认识无改的心性。

前段时间，澳洲菩提学会的人给我送来一个水晶，是八面的。以前这种水晶很难得，法王如意宝在新加坡、马来西亚、美国等很多水晶店里都找过，那时候不多，但现在多了。我把那个水晶摆在桌上，今天来了个领导，他看到了，他说：“这个水晶放在这里是什么意思？”

我说：“这表示无改自性。”

“什么是无改自性？”

“大圆满最高的灌顶，就是通过水晶来认识心的本性。”

“怎么认识本性？”

我没法再讲了，只好说：“水晶能治心脏病，我的心脏不太好，所以喜欢水晶。”

他这次好像听懂了：“哦，原来‘无改’是这个意思啊！”

《前行》中有很多这样的教言，而华智仁波切将这些归纳起来说：窍诀击中罪过要害、正法融入于自心、恒常提起正知正念而将一切错乱归于自身、包括生起一个恶分别在内的念头也绝不能放任自流，而要

以正法来调伏自相续，这是殊胜的要诀。

仁钦桑波闭关修行时有三道门，外面一道门上写的是：“在此门内若生一刹那的贪恋世间之心，则护法神劈碎我头。”中门、内门则是分别对“自利心”“凡庸分别心”作的立誓，这种制止恶念的誓言，体现了一个真正修行人的修行决心。

对我们而言，前段时间我也讲了，可能我们的上半生都造了很多罪业，希望在下半生有些改变。即使不能变成一个十全十美的修行人，也不能再做恶人了，应当在自己的晚年信仰三宝，为来世做个准备。就算烦恼深重还要发点脾气、造点恶业，但是尽量地忏悔，尽量地行善，这样的话，得个人身也是有意义的。

如果能掌握上面的殊胜窍诀，用正知正念来护持自己并真实地修行，那么自己对自己实在有很大的恩

德，对众生也有恩德，这样以正法利益自心，依止上师也可获得实义。

如阿底峡尊者说：“殊胜饶益乃令入正法，殊胜受益是心入正法。”

在一切饶益中，最好的饶益是什么？就是令他入正法。有些人认为，给我钱的人对我最好；有些人认为，对我有感情的人对我最好；有些人则认为，令我拥有地位、名声的人是我的恩人……诸如此类，每个人的价值观都不相同。但实际上，在你的生命中，如果有人让你趋入正法，让你皈依，让你学习大乘佛法，这才是最大、最长远的饶益。为什么我们说要感恩上师、感恩善道友，说他们的恩德远远超过了亲生父母？就是因为正法极为难得，而在这么短暂的人生中，他们令我们进入了正法。

大家常说“受益匪浅”，有些人看了小说、电

影、电视，相续中生了烦恼，还认为受益匪浅。何“益”之有呢？其实，真正的受益，是我们的心融入了正法。比如，当你听了《大圆满前行》，这些道理自己明白了，明白以后，便如理如法地修持，这是真正的受益。

华智仁波切引用的教言，可谓一针见血，对过失击中要害，对正道也指示得清清楚楚，因此，希望大家都能掌握好这些窍诀，对治自心、圆满修行。

珍惜暇满人身精进断恶行善

总之，如今我们已经获得了暇满人身，有幸遇到了具相上师，得受了甚深窍诀，现在就具有实修九乘次第法门成就佛果的机会，可以说，未来生生世世的永久大业，成功在此时，不成功也在此时。

因此，大家一定要珍惜眼下的机缘。这并不是

开玩笑，也不是在某些仪式上表表态，而是让我们真真正正地了解：遇着佛法不容易，修习佛法的确具有大义。

常有人讲：“现在是我事业最关键的时候，这几天我要搞个项目，非常关键，我的一生就靠它了……”同样，在我们漫长的生命旅途中，这一生是最关键的，生生世世也就靠它了。如果你这一生如理如法地修行，就为生生世世创造了殊胜缘起，这一世一过，未来就不同了；而要是错过了这一世，再过多少生世才能遇到佛法？很难讲。解脱就更不用说了！

这一点，相信因果、相信佛理的人，会明白的。如果将生生世世比作一生，孩提时代，六七岁到十几岁应该是读书学习的关键时间，但如果这个时候不学，那以后和知识、学问就无缘了，一辈子就荒废了。而如果你把这个时候利用好了，一生都会受益于此。

所以，修行人为什么重视这个难得的人身？其中有甚深的意义。这个意义，世间人是绝对不会懂的。不懂，所以他无所顾忌，但我们懂了，懂了就应该把握好。要知道，内心向善在此时，内心向恶也在此时，机不可失，失不再来，所以一定要抓住这个多少劫都难遇的机缘。

我看有些人做得很好，他知道自己遇着佛法太晚了，实在不愿意浪费时间，一心想在修行中度过晚年。其实这是很明智的。几年、十几年，最多几十年的晚年，如果你真正用来修行、调整自心，一定也会有很大的收获；甚至，稍微有点能力的话，还可以度化众生，这样的人生，多有意义、多有价值！

否则，一辈子就是轿车、房子，成功、不成功……这些从长远来看，算什么成就呢？不算什么的。

要知道，如今就是计划永善永恶的界限，相当于一百生世中的一次食物。一百生世中只有这么一次食物，这种难得的程度，不是每个人都能了解的。我们每天有课听，每天有修行的机会，所以很多人提不起正知正念，觉得“闻法修行并不稀有啊”，其实不能这么想。

《未曾有因缘经》中有这样一个故事：

罗云[949]出家以后喜欢玩耍，不喜欢听法，后来佛陀教诫他：“佛陀出世很难值遇，佛法难得听闻，人的生命也难保长久，而要得道就更难。如今你已经得到人身，又值遇佛陀住世，为什么要懈怠、不听法呢？”

罗云说：“佛法精妙，而我的心太粗浅，怎么能听懂世尊您的法呢？前面听法时听过就忘了，白费

949 罗云：即罗侯罗，佛陀出家前之子。

精神，没有任何的收获。所以我想，趁现在年少时尽情地玩一玩，年龄大一点的时候，自然会堪能听受了。”

佛说：“万物都是无常的，人身也难保长久，你能保证自己长成大人吗？”

“您说得对，世尊！罗云不能。但佛陀您难道不能保住儿子的性命吗？”

“无常是万法的规律，我连自己都保证不了，怎么保证你呢？”

“但我听法也是白听了，不能得道，闻法有何益处呢？”

佛陀告诉他说：“听法的功德，即使今生不能得道，但在来世于轮回五道中受生时，必定会有很多饶益。就像我以前讲的，般若智慧也叫甘露，也叫良

药，也叫桥梁，也叫大船，难道你没有听过吗？”

听了佛陀的教诫，罗云从此努力修行了。

从这个公案中，一方面我们可以了解，对学法者来讲，应该有一定的纪律约束。出家人好得多，现了出家的形象，说明他至少愿意接受佛法。但在家人的话，外缘也多、烦恼也多，这样使得他的心态很不稳，修行上常常懈怠，所以，很需要一些纪律上的管束。

而另一方面，不论在家出家，自我教诫是最重要的。用什么来教诫呢？就是暇满难得、寿命无常，“人身太难得了，我不能用它造恶，一定要行善”“我应该现在就修，不然过两天死了怎么办？谁都会突然死的，年轻人、老年人都会，我凭什么不会呢？”……

因此，我们要夜以继日精勤修法，恒时以死亡激励自己，断除追求现世利益之心，不惜生命精进修

持，努力断恶行善。

当一个人真正开始这样修持时，再累、再苦、再怎么遇着违缘，也都是能坚持下去的。想想前辈的大德，他们就为了四句偈子，是如何不辞千辛万苦而努力的？因此，现在我们通过网络、光盘把佛法都送到你的面前了，为什么不好好听受呢？散乱是没完没了的，但这些都是解脱的违缘。

依止上师获得坚地度化众生

因此，我们应当依止具足一切法相的上师，之后依教奉行，全心全意皈依三宝。

在修皈依时要认识到：自己拥有快乐，是三宝的大悲所致；而自己遭受痛苦，则是往昔所造恶业所感。

认识到这一点，苦乐也就转为道用了。如无著菩萨在《快乐之歌》中说：如果患了病应当快乐，因为这样可以灭尽往昔所积累的恶业；如果无病也应当快乐，因为身心舒适可以增上善行。因此，真正的修行人，他知道苦乐都是三宝的加持，而且始终都有这种心态。

依止上师、皈依三宝以后，应当在修持心地善良、菩提心的基础上，精勤地积资净障。而在所有的这些修持中，上师瑜伽应该作为自己修行的核心和重点。比如，早上起来，你要修人身难得、寿命无常，之前先修一个上师瑜伽；修菩提心，之前也要修上师瑜伽，乃至像前面所说的那样，行住坐卧中都不离上师瑜伽。这样一来，最终便以恭敬诚信、誓言清净，而使自心与传承上师的智慧成为无二无别。

这里讲到了誓言清净，其实这是非常重要的。但有些人誓言受损，往往跟旁边的人说三道四有关。

因此，作为修行人，不要天天看别人的过失、说别人的过失。现在有一种迷乱现象很可怕，有些人学着学着，就对道友、对上师、对三宝生起种种邪念，这些邪念，就是旁边有些人的言行不清净所导致的。他一旦生起邪念以后，又克制不了，这样便把自相续的真实善根毁坏了，相当可怕！

因此，从对自他负责的角度，就像华智仁波切刚才所讲的，不要往外看，要多反观自己。有些事是管理人员的事，其他人没必要参与。否则，有些人爱讲道友的过失，爱讲他人的过失，但你这样一讲，自己就成了是非、罪业的来源。本来是无中生有，但一传十、十传百，最后都变得没法收拾了。

真正的修行人是不爱讲人过失的，也不愿意交往那些是是非非的人，因为这种人什么事都编造得出来。所以，是修行人就好好地修行，修上师瑜伽，让自己的心与传承上师的智慧无二无别；修加行，不是

为了暂时求大圆满法才修，而是修一辈子，只要永远不离开这些甚深的法，修行就必定会有进步。

而且，修这些法，一定会得到传承上师的殊胜加持，还有本尊、护法神等的无形护佑，这样一来，修行顺利不说，甚至即生就能获得像普贤如来一样永不退转的坚地果位。当一个人获得真实的道相感应或某种成就时，便不会贪著自我的快乐，而一定会肩负起度化众生的重担，救度一切老母有情摆脱轮回囹圄。

把这一节课作为《大圆满前行》的广告

《前行》结文的这一段文字，是本论的一个略义或总说，对此我也讲了一节课。如果把这个放在开头，也就成了一个广告。

现在人喜欢简单，如果你想以最简单的语言了解《大圆满前行》的所有内容，那就看这一段文字，

想听的话，那就听这一节课。这一节课你听了以后，有信心的话，那就再学再听《大圆满前行》的所有内容。

总共我们讲了一百四十多堂课吧。这一百四十多堂课，如果能包括的话，就包括在今天的这几十分钟里了。像华智仁波切所说的：“这以上的文字，归纳总结了所有教言的要点。”

第 144 课

2012 年 6 月 19 日

今天讲《大圆满前行》的最后一堂课，是结文中的颂词内容。

这个不广说，不然，每天讲三四个颂词，那要讲好几天了。所以简单从字面上过一下。

如是三传窍诀甘露河，传承上师口津精华液，
九乘次第修行精义要，无有错谬悉皆摄于此。

如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传这三大传承教言与窍诀的甘露江河，从无垢光尊者、智悲光尊者开始，宁提派本传上师口耳相传的窍诀精华液，乃至九乘次第——从声闻乘直至无上大圆满之间，所

有修行的精义要点，全都无有错谬地摄集于这部《大圆满前行引导文》里了。

华智仁波切说得很直接，在这部《前行》中，无论显宗、密宗，一切修法的精要都有；而且，无论从传承上、窍诀上、次第上，都无与伦比，这样的一部论典，绝对值得我们修学。我平时常常劝大家看《前行》、修《前行》，也就是这个道理。

以比喻说明此《前行》为善说

下面以几种不同的比喻，说明《大圆满前行》是一部殊胜论典、美妙善说。

尽弃戏论言词之糟粕，调合极深实修要诀味，
烹调亲证口诀之精华，此善说如丰美之食物。

《大圆满前行》如丰美的食物。

就像做饭时要先清洗掉糠秕等糟粕一样，本论在撰著时，完全舍弃了空洞乏味的戏论言词；就像饭菜要调味一样，本论调合了极为甚深的实修要诀——从人身难得到往生法的一切美味；就像一道菜里要有精华一样，本论烹调了传承上师们亲自证悟的口诀，并以此为精要。所以，《大圆满前行》这部善说，如同世间无可比拟的美味佳肴一般，谁去享用，都会滋益身心的。

现在世间很缺乏佛法的真理，精神饥饿的人找不到食物，很穷苦。他们渴望真理，也强烈希求真实的修行，但可惜的是，长久以来，他们连基本的修行次第都不懂。对于这种人，我想《大圆满前行》就是你最好的食物，而且是美味，我希望你不要客气，立即享用它。享用以后，一定会遣除你心灵的饥饿和贫困。

三毒劣性粗犷荒野上，除过窍诀金刚犁开垦，

善巧灌溉真实妙法水，此善说如灵巧之农夫。

《大圆满前行》如灵巧的农夫。

我们的心野蛮粗暴，充满贪嗔痴三毒，就像一块低劣的荒野从未被开垦过，而《大圆满前行》里有很多窍诀，这些窍诀就像锋利的金刚犁一样，用它来开垦你心灵的荒野，能迅速除去无量的过患；心被开垦了之后，再用《前行》里的真实妙法水善巧灌溉，便可以生长善法的庄稼了，所以，这部善说就如灵巧的农夫。

灵巧的农夫是善巧种田的，再荒芜的田地，经过他的开垦、灌溉，都会成为良田。而《大圆满前行》就是这样一位农夫，再荒凉、刚强的心田都不怕，因为这里的犁不是普通的犁，而是窍诀的金刚犁；这里的水也不是普通的水，不是名相上的佛法，而是真实的妙法水。用金刚犁开垦，用妙法水灌溉，那不管你

是如何贫瘠的荒田，都一定能成为沃土的。

华智仁波切很擅长诗词，他把《大圆满前行》比作美味，让大家品尝，尽情地食用。又比作灵巧的农夫，让我们开垦、灌溉自己荒芜的心田，以备将来播撒善法的种子。这些比喻很贴切，很多人听《前行》时，的确有一种从未有过的欢喜；而且听完以后，以前再粗暴顽劣的人，相续顿时调柔了，因果取舍也非常谨慎，自己看看自己，也感觉是荒野成了良田。

可见，本论的确有强大的威力和加持。

出离心之肥沃良田中，巧妙播下菩提心种子，
以积净法生长功德果，此善说如丰年之庄稼。

《大圆满前行》如丰年的庄稼。

当心的荒野被开垦、灌溉之后，以四种共同加行成就了出离心的良田，在这片肥沃的良田上，巧妙

地播下大乘菩提心的种子。种子有了，那如何让它生长呢？通过供曼荼罗积累资粮，念修金刚萨埵净除罪障，菩提心种子便可以发芽，并渐渐生长出种种功德妙果。所以，这部善说就如丰年的庄稼，五谷丰登、非常圆满。

这么圆满的《大圆满前行》，不管是谁，全部学完以后，我相信一方面他的相续会很成熟，了解了佛法的真谛；另一方面，在实地修持的过程中，也会真实生起出离心、菩提心，并通过积资净障让一切善法种子开花结果。

揭穿自罪且将其根除，以善巧语百般宣功德，
恒时精勤唯行饶益事，此善说如慈爱之乳母。

《大圆满前行》如慈爱的乳母。

乳母因为慈爱孩子，所以会严厉地断除孩子的恶行，告诉他这个能做、那个不能做，为他讲解做人

的道理，让他学习，并且处处呵护他成长。同样，这部《前行》就像乳母一般，揭露我们相续中的罪业和过失，将其一一铲除；以善巧的语言，百般宣说种种善法的功德及佛理；同时对我们相续的成长唯一作饶益，所以，这部善说就如乳母一样。

乳母这个比喻很好。现在你们是学《前行》，以后也会讲《前行》，讲的时候，哪怕是一堂课，书中如慈母一般的教诲就会自然流入听者的心里，哪些事不能做、哪些事应该做，善法有什么样的功德……语言很简单，但会让每一个人都感受到真实的饶益。

因此，在藏传佛教中，刚入门的人也好，老修行人也好，都要学《大圆满前行》。《前行》的教言不像小学课程，学完以后，中学、大学就不需要学了，不是这样的。你刚入门的那一天需要学，你离开世间的那一天也需要它，为什么呢？因为这是一切佛法的修要。

当时我从学校“逃”出来的时候，首先学的就是《大圆满前行》。昨天有个道友说他从学校出来时，父母、老师、同学都劝他，心情很矛盾，其实那时候的我也有同感。不过学了《前行》之后，就踏实了。从那时到现在已经二十多个春秋了，但我一直觉得，自己也好，他人也好，只要你想好好修行，这部法是不能离开的。我是有这种强烈的执著。

不管是谁，不重视《前行》的话，我也只能尽量“观清净心”了。（众笑）

非仅词佳意义亦深奥，无等上师口气尚未消，
此善说如心中如意宝，诸获得者定入真实道。

《大圆满前行》如心中的如意宝。

《前行》的词句极佳。所谓词佳，不是说辞藻华丽，而是说语句流畅、言词恳切，谁都看得懂，智者也爱看，愚者也爱看。不仅词句美，更重要的是意

义非常深奥，而且，在这部论典的字字句句中，他的无等上师如来芽尊者的窍诀口气尚未消失。所以，此善说不像外在的财富，或有利、或有弊，它是真正的内心的如意宝，任何人得到了它，听闻、学习、修行它，不离开这个法本，那此人必定直接或间接地入于真实的解脱正道。

入于解脱道的人，他的烦恼迟早会灭除的，这种力量，就是来自于上师的窍诀。华智仁波切以他的智慧，将上师的窍诀记录成文字以后，利益了无数的修行人，这就是我们常说的“上师的加持不可思议”。

的确，有些上师的加持特别不可思议。

《前行》易懂摄要义是无嗔阿阇黎

菩萨在弘法利生时有不共的特点，什么特点呢？

专行利他修持圣教典，并非依于声律诗韵词，
而以俗语方言示正道，此乃一切菩萨之特点。

菩萨唯一行持利他，他修持圣教典籍中的甚深佛理，他在弘扬佛法时，并不依靠世间的声律、诗学、辞藻、音韵以及艰涩难懂的词句，而是以浅显易懂老少咸宜的俗语方言开示正道，这就是一切菩萨的特点。

汉地的诗词是很美，一句一句的，句尾还有押韵，很多人喜欢。中国在唐代等时期有很多诗人，他们的诗文读起来很舒服，但是，这些能否消除相续中的烦恼、痛苦呢？很难说。

就像世间的老师，有的老师一开班会就说很多成语、诗词，学生们听着是很舒服，也觉得老师的口才好。但是讲完以后，好像也记不住什么，只是好听而已。但有的老师不是很会说，用的语言也很浅显，

不过他直接告诉学生应该做什么，不应该做什么，早上要做什么，晚上要做什么，现在的关键问题是什么……一周要做的事情都交代清楚了。语言很简单，口才好像还不如学生，但是学生们喜欢，为什么呢？因为他讲完以后，大家都知道以后该怎么做。

同样，华智仁波切撰著《前行》时，用词也很简单，藏文上谁都看得懂。以前郭元兴居士译过《前行》，不过有点难懂，据说法尊法师也译过，但我一直没有见到。所以，后来我发心翻译时，除了一些教证[950]以外，也想尽量地让文句通俗易懂。但现在看来，还是藏文上更好懂，因为这是菩萨的特点，一般人是比不上的。

不管怎么样，《前行》译出来以后，还是让很多人得到了利益。中午我遇到几个佛教徒，他们问："在所有的佛法中，我们应该看什么？"我说："就看《大

950 教证通常要保持它自身的格式。

圆满前行》吧。”其实平常也是这样，一有人问看什么，我就推荐《大圆满前行》，因为它的语言的确很浅显。

因此，法师们讲经说法或为人开导时，用直接的语言好一点，如果你懂当地的方言俗语，那用这种语言来说明佛理，是最适合的。如《时轮金刚》也说：“若以方言便能了知真理，其他的语言有何用？”

所以，法师也好，辅导员也好，以后你们在讲课的过程中，不一定非要注重口才。太注重表达的话，可能有些甚深的窍诀，就挖不出来了。而用浅显、平常的语言来阐述，可能会更好懂。

论典词句虽繁极广泛，却难趋入愚者心室中，
深义见修虽用高调语，行浊慧浅之人难修持。

一部论典，如果它的词句太繁琐，内容太丰富广泛，就很难趋入愚者的内心。尤其在末法时代，一般

人都喜欢浅显易懂的论典，词句越简单越好。大经大论，广大的教义，就很难接受了，甚至有人对我讲：“您以后不要讲大论了，好不好？给我们讲点简单的，像《修心八颂》《佛子行》……”

还有，如果对于意义甚深的见、修、行、果，像无上大圆满、大手印、大威德，虽然以高深的语言来阐释，但智慧浅薄、行为下劣的人，却很难修持。

“您什么时候传大圆满？传大圆满要叫我啊！”

“我正在传。”

“啊，您正在传？”

“是啊，《大圆满前行》。”

“噢，那我不来了。”（众笑）

其实，像大中观、大圆满这些高深的法，虽然大

家喜欢听，但听完以后，很多人却不修，有些也修不了。而《前行》的话，大都讲得很实际，能解决你的切实问题，修行甚至生活中都用得上，因此，每个人多多少少都修得到。

有人说：“你们喇荣五明佛学院天天讲《前行》，不讲高法，太理论化了。”

但是我想，这样先从基础开始，有了一定的基础以后，再讲一些高深的法要，那时候你就能接受，而且能真实受益。否则，就像无垢光尊者在某些教言中讲道：一上来直接学习大圆满本来清净等深奥之法，一般人不但不能接受，反而会生邪见。

因此，希望大家先打好基础。基础不好，直接进入最高的法，不但不能证悟，反而会出现各种违缘，有这种情况。

是故此论易懂摄要义，如浅慧者心室具金宝，

劣慧者意暗处有明灯，妙义自现无嗔阿阇黎。

所以，华智仁波切撰著《大圆满前行》时，不仅词句浅显易懂，而且摄集了所有的修法要诀。而这样的论典，即使是智慧浅薄的人读了，也像是在他的内心中具足了珍贵的金银珠宝一样；即使是智慧下劣的人读了，也像是在他阴暗的意识深处燃起了明灯一样。因此，对任何人来讲，这部论典都是遣除内心无明、妙义自然显现的无嗔阿阇黎。

有人说：“以前我什么都不懂，还觉得学佛很可笑，但学了《大圆满前行》以后，‘善有善报、恶有恶报’是明白了。”

为什么这么快就明白了呢？就是因为这部论典有许多殊胜窍诀，通过这些窍诀，佛法中的深妙意义自然而然显现在你的心里。你看，你一翻开《前行》，不管是哪一章，业因果也好，依止善知识也好，往生

法也好，所有的意义，就像有一位阿阇黎在为你讲解一样，很容易就明白了。

你到哪里找这么好的“阿阇黎”呢？如果你想找个当下能让你生信心的，那除非是独觉，他一下子跃入空中结金刚跏趺坐，身上燃火、降下甘露，你就产生信心了。但现在到哪里找这样的人呢？如果是其他上师，可能在你的眼里，怎么看也是个凡夫，“你看他说的是什么什么，看东西怎么怎么，吃东西也是什么什么……所以这个上师肯定是凡夫”，反而生了一大堆邪见。

这样的话，你不如看《大圆满前行》。看的时候，佛法的真实意义自然呈现在你面前，任你怎么看、怎么读，它都不会对你生嗔恨心，所以说它是“无嗔阿阇黎”，也就是没有嗔恨的上师。因此，如果你随身带着《前行》，其实就和依止善知识没有两样了。否则，有些上师太忙，而有些上师也不一定能

满足你的意愿。

那天有个道友对我说：“我看见你就已经失去信心了。”

“为什么？”

“我每次想问个问题的时候，你就忙忙碌碌地走了，我以后再也不来了！”（众笑）

所以，不管是谁，如果你有些佛法上的问题想问，找哪一位上师、哪一位道友，也许都会有一定的困难。尤其是像我这样性格不好、脾气不好、身体不好、心情不好的人，问什么样的问题，都不一定能满足你，因为我自己有很多的过失。但是《大圆满前行》是完美的，它是无嗔的上师，而我是有嗔的上师。

当然，我也不是真正的上师，有时候看起来，连

弟子的法相都不具足。这不是谦虚，我心里的确特别惭愧，只不过已经坐到法座上，也就不得不装模作样了。但我非常希望，道友们都能把《大圆满前行》当作自己的根本上师，经常翻阅，这样它随时都会给你一些指点。

这就是无嗔的上师，是末法时代的修行人最值得信赖和依止的上师。

耽执推敲词藻之智者，诸论未知教授之大师，
饮此殊胜窍诀营养后，实修要诀精力定充沛。

世间有很多耽著华丽词藻的所谓智者，比如专门研究诗学、历史、文学等的一些人，他们只重视词句，不关心意义；还有一些口头上讲得很好的所谓大师，像研究宗教的博士、博导；或是通过治学、考证等方式从事研究的一些上师们，他们对于宗喀巴大师所说的“应将一切论典作为对治烦恼的窍诀与教授”

这一点，根本就不了知。对这些“智者”和“大师”们，华智仁波切说，如果你们饮用了《大圆满前行》殊胜的窍诀营养之后，实修要诀的精力一定会充沛起来。

现在有相当一部分人，实修的精力是不充沛的，甚至可以说非常憔悴。为什么呢？每天都扎在干巴巴的理论上，口头上是会讲，然而却从来没有真正地实修过。比如“色不异空、空不异色”“万法皆空”“为利益一切众生发无上菩提心”……这些道理，在很多学者或智者的眼里，似乎再简单不过了，也没什么可学的。但实际上，只是表面上了解还远远不够，缺少实修的话，是很难生起正见和正信的。

因此，那些对佛教有相当研究的人，我希望你们好好看《大圆满前行》，看了以后，相信你就不会单单把佛法挂在口头上、放在书本上了。否则，能写篇博士论文，能懂一点历史，就觉得自己高高在上，别

人面前也是不一样的神态，这有什么意义呢？看看内心炽盛的烦恼，就知道自己学得怎么样了。

不过，对于这些人，华智仁波切一会儿批评，一会儿又鼓励。现在鼓励他们说：你们一定要学习《前行》的窍诀，并如理如法地实修，这样精力就会充沛的。

观空如暗投石大修者，装模作样修善之行人，
自不量力冒充成就者，若见此道则如钉刺心。

有三种人见了此论所述的正道，会像钉子刺入心脏一样痛苦。

首先，有些人天天闭眼盘腿坐着，说是观空性、什么都不执著，看上去也好像是一个大修行者。但实际上，他的修行就像在黑暗中抛石头一样，“咚”，不知道落到哪儿了，可以说，出离心、菩提心、无二慧等功德毫无增上，没有什么境界，只是盲修瞎炼

而已。

其次，有一种人是装模作样地修善。在别人面前很会做这样的佛事、那样的佛事，跑来跑去；而且天天讲“我今天念了多少经，看了多少书，如何如何”，但是他从来不观察自己的内心，只是耽著在数字和形象上。

最后，还有一种是冒充成就者的人。这种人自不量力，自己有多少功德根本不知道，为了一点利益，对佛法、对自己都不负责任。

以上的这些人，如果他们有机会看《前行》，从人身难得、业因果一直到发菩提心等所有窍诀、公案全部看完，那他肯定会非常痛苦，就像心里刺入了钉子一样，“这里我犯错了，那里我也犯错了……”个别道友不敢听、不敢学《前行》的原因就是这样，因为他学了以后，感觉天天在挨骂，心里很不舒服。不

过，如果能从此改正了，修行也就上去了。

而有些人的问题不是这个，他是深入不了。有个人说：“我看过您的《大圆满前行》，里面有一部分是讲故事，有一部分是说道理，也算是不错吧，还行！”——评价不算很高，“还行”！

不过真正要修行的话，还是要深入地学，要懂得对治自己的心。

依师教言撰著《前行》，所言无错谬

那华智仁波切是如何撰著这部《大圆满前行》的呢？

吾虽多闻繁冗词藻论，善巧绘画诗韵彩虹图，
然非大恩上师之言教，故此未杂自造之词类。

华智仁波切说：我本人学习过许多繁冗的有关

词藻方面的论典，也善巧绘画、诗韵以及彩虹图等技艺，然而这些都不是大恩上师的言教，所以在写作《前行》时，我没有掺杂自己造作的词类。

从华智仁波切的传记中可以看出，尊者不仅是大成就者、大修行人，而且是学识渊博的学者、智者，是那个时代非常杰出的人物。尊者善巧绘画，尤其擅长诗歌，从他的《莲苑歌舞》就看得出来，他在诗词，也包括印度的诗词方面，是很有造诣的。假如《大圆满前行》全都用诗歌的方式撰写，从尊者本人来讲是没有问题的。但这里尊者讲了，这并不是以如来芽尊者为主大恩上师们的言教，所以，他没有掺杂这种分别念的词句，而是原原本本地记录了上师的言教。

所谓原原本本，也不是上师打个呵欠、咳嗽两下也写进去。像现在有些上师的弟子，他在整理上师的法本时，一点都不敢动，上师打个呵欠，就写上

“哈”，上师咳嗽了，就写上“喀、喀”，很怕加上自己的分别念。其实也不是这样。

上师们在演讲的过程中，不一定每一句话、每一个用词都很圆满，形成文字时需要有些恰当的处理。因为演讲和造论毕竟是有距离的，如藏地有些格言中就说：“造论时要极为严谨，而传法时则应视情境而定。”因此，要一个演讲者在当场发挥的时候，遣词达意完全准确，远离因明三相推理中的所有过患，是不可能的。

那么，会整理的人，他既能不违背上师的本意，又能在遣词造句、甚至润色上做得相当到位。所以，对那些做文字的道友，我希望你们以后在对各位上师发心的过程中，尽量不要偏堕。如果只是描绘自己心里诗词的彩虹图，上师讲的是这个，你润色成了另一个，根本找不到上师的感觉，这样不对；如果你根本没有明白上师所讲的意思，误解了、写错了，这样也

不对；但是，如果太拘泥的话，上师说什么，就一句一句原原本本地写上去，这样到了文字上以后，也不见得是上师的真实意思。因为上师在演讲的时候，有时候意思说清楚了，也不一定特别注意词句。

总之，现在有很多上师，尤其是藏传佛教的上师，他们都有一些得力弟子，由这些弟子为上师做书、做光盘乃至做很多方面的资料，通过这些，就把上师善知识的教言留下来了。其实这是很有必要的。

而且，这样的上师有一个不够，两个不够，一百个也不够。为什么呢？因为所化众生很多，而且每个上师的所化都不同。当这些上师们，尤其是有悲心、有智慧，真正有传承上师加持的上师们，他的教言留到文字上以后，一定会对将来的众生有利。你看华智仁波切，他把上师的教言理成文字之后，一百多年后的今天，我们还在受益。因此，如果现在也把很多上师们的教言做成文字、光盘，那么到了未来，不同层

次的众生也必将受益。

当然，发心过程中也不容易。道友与道友之间的配合，思想理念上的碰撞等等，一做起事来就会出些问题。比如，如果是我整理的，你要修改的话，那我可能很痛苦，尤其知识分子，这种痛苦是无法对治的。有些道友甚至说：“如果还要某某再看一遍的话，我再也不会发心了！把我的稿子弄得面目全非……”很伤心、很痛苦，这个我是理解的。

但不管怎么样，如今的佛法也算兴盛，很多上师弘法利生的缘起比较好，所以道友们还是应该认真发心。当然，发心的时候要注意，不堕两边是最好的。

无等上师真佛出于世，雪域世间增上善妙矣，
圆寂之时逝去尚未久，健在金刚道友可作证。

尊者接着说：我说如实记录了上师的言教，这不是妄语。因为我的无等上师如来芽尊者是真佛出现于

世，他为整个藏地雪域带来无比的欢乐和利益，增上了善妙，而圆寂的时间还不太久，那么，《前行》是否为上师的教言？是否掺杂了我自己的分别念？健在的很多金刚道友都可以作证。

从这里看，可能上师圆寂不久，华智仁波切就造了这部论典。因此，在上师住世或圆寂不久时，能将他的教言理成文字、做成光盘，是很重要的。

上师如意宝的教言，我刚来学院时天天都拼命记，但是到了后来，觉得“天天都有，没事吧，以后再写吧”，之后就再也没记了。这样一晃十几年就过了。但学院里有一个非常普通的僧人叫才让滚波，他把上师每天讲的全部记录了下来，上师圆寂以后，就理成了文字。后来丹增活佛作了校对，几年前印了出来，是藏文的，大概有两百页左右。

这一下，法王的所有弟子都特别地感恩他，特别

欢喜。为什么呢？因为当时即使是上师的一个普通的语言，他也都记了下来。看了这些文字以后，自然就想起了上师的音容笑貌，以及各个方面的一些事情。同时，还有很多大家根本不知道的教言，也都形成了文字，特别珍贵！

而我看了以后，感觉自己最遗憾的，就是没能把法王的所作所为记录下来。也包括法王在国外弘法时的一些情形，很精彩、很感人，但那时候总觉得以后会想得起来，所以最多写几个字就过了，没有正式记录下来。而到了后来，甚至连当时的笔记本也找不到了；凭着记忆记住的片段，一段时间以后，也都忘得一干二净了。

可见，依止上师时，将上师的教言理成文字是非常重要的。

是故结集真实圣教言，于此精进之因依师恩，

我以敬信善意造此论，道友天众理应作随喜。

因此，华智仁波切结集了上师真实的圣者言教，而在这上面精进的原因，就是为了报答上师的深厚之恩。尊者说：我以无比的恭敬心与信心，同时满怀善心而写作此论，对此，道友、天众、护法神等理应作随喜及护持。

其实很多发心人员也是这样，一方面为了报答上师的恩德，另一方面，也觉得上师的教言对将来的芸芸众生肯定有不可估量的利益，就是在这样的善心中做事的。有些道友发心非常清净，自始至终不和人争什么，也不为什么其他目的，就是一心一意把法本整理圆满，这样的话，现世也好，未来的时代也好，应该能利益到很多人。

如果让我自己来弄，不要说一本书，可能连一个教证、一段话，要写好都是很困难的。其实一本书也

是很大的工程，不是很容易的。所以，对于每一本书的完成，金刚道友们也都应该随喜，天众、护法神们也应该赞叹、护持。

我经常在想，前辈大德的确了不起，留下了这么好的教言，不仅是《前行》，还有很多很多的论典。而这些在当时，像无垢光尊者、麦彭仁波切住世时，可能不一定受欢迎，但过了那个时代，几十年、几百年以后，人们才知道他们的智慧和悲心，才更加生起景仰。

未来出世有缘诸善士，若见此文理当心生起，
亲遇师佛恭敬诚信心，自觉所言要诀无错谬。

尊者造论以后，希望当时的金刚道友和护法神都随喜、护持，而对未来的有缘善士——也就是我们了，我们肯定有缘，也包括来学院旅游今天到场的人，虽然你们不一定有学的心，但你来了，也应该是

这里所说的“有缘善士”。当有缘善士见到《大圆满前行》时，理当就好像亲自遇到华智仁波切的如佛般的上师一样，从心里生起欢喜心、恭敬心以及诚挚的信心。而尊者他自己认为，在论中所说的要诀没有任何错谬。

以前，当我最初看到这个偈颂时，才真正明白如来芽尊者是什么样的人，华智仁波切是什么样的境界，他们的确是真正的佛陀，是佛以人的形象来到世间。其实，这从他们的所作所为，以及所留下的教言文字等各方面都看得出来，他们的确是特别伟大的修行人。因此，我们对作者及作者的上师们，对这部《大圆满前行》，都应该生起不共的信心。

现在藏地有很多活佛转世，华智仁波切有很多转世，如来芽尊者有很多转世，麦彭仁波切有很多转世，无垢光尊者也有很多的转世……世间有佛菩萨的化身，我们不否认，不要说是人，就连飞禽走兽中都

有。但是，就像颇瓦法中所讲的，有些“转世者”在显现上，与昔日的大德是无法相比的。

因此，如果你要依止，要生信心，就对《大圆满前行》生信心，这是不会错的。假使你在当年见到了如来芽尊者，他对你饶益的方式，也无非是为你宣讲他的教言。因为他的教言是从大悲菩提心中流露的，是完全能利益你、利益众生的，而除此以外，也不会有别的了。那到了末法时代，如果你不会区分人，就在法上作个选择也可以。

我并不排斥任何的化身或转世，但是用智慧观察时，前和后，还是应该有一些相似性的。比如说六祖，他的法是经，人也是真佛，这是历史上公认的。但如果他的转世是个一般的和尚，甚至行为上也是颠颠倒倒，不仅没有给佛教增光，反而染上了污点，谁愿意承认这是六祖的化身呢？

所以，我希望大家对《大圆满前行》生信心，就像你遇到了真实的如来芽尊者、智悲光尊者一样。他们都非常了不起。在华智仁波切的传记中说，智悲光尊者有五位化身，而华智仁波切是其中之一。还有种说法是，华智仁波切的外相是寂天菩萨的化身，内是印度大成就者夏瓦热，密则与观世音菩萨无二无别，所以他是三重化身[951]。

为什么华智仁波切特别喜欢《入行论》，天天带着？因为这是他的前世造的，比较执著吧。（众笑）

你们也可以，如果今世造了论典，后世就常常揣在怀里。

回向

如是从中所得诸善根，回向曾为慈母众有情，

951《华智仁波切略传》云：“外即佛子寂天论师者，内即大成就者夏瓦热，密行圣者观世音菩萨，祈祷普美秋吉旺布尊。”

皆为殊胜上师摄受后，依教奉行究竟证圣果。

尊者说：现在将造论等所得的一切善根，回向于曾经成为自己慈母的无边一切有情，愿他们在被殊胜善知识摄受以后，依教奉行，并最终证得无上圣果。

愿见无等上师圆满佛，其言甘露所育之诸众，
一同现前无上正等觉，踏上引导众生事业程。

尊者发愿：愿能现见依靠他与他无等上师的教言甘露所培育出来的所有弟子同时现前无上正等觉佛果，往生极乐世界或其他刹土，并且踏上引导无量众生走向解脱的事业旅程。他愿自己能见到这一切。

我们也应该发愿：愿能见到法王如意宝培育的所有四众弟子，自在往生极乐世界，圆满地道功德，成就佛果，利益无量无边的众生。愿所有这些精彩的场面，我们都能一一见到。当然，我们自己也是其中的一员。

其实，这样发愿是很有必要的。

你看，极乐世界有这么多比丘僧众，他们都在共同修学，将来也都会走向利益众生的旅途。世间也是一样，在同一所学校一起读书的同学，共同完成学业之后，便各自进入社会，开始了自己的生活。

因此，在学院共同学习的道友也应该发这样的愿，愿能见到自己的同行道友一同成佛，以及利益众生的一切景观。

愿凡享用善说甘露汁，教言欢歌吸引善缘士，
大恩上师所有诸法子，彼等悉皆长久而住世。

华智仁波切发愿：愿凡是享用此《前行》善说的甘露汁，被上师的教言欢歌所吸引的善缘之士，以及大恩上师的所有法子（这里面包括一般的弟子，也包括活佛、堪布、法王等等），愿他们全都长久住世、常转法轮。

尊者当时为之发愿的这些人，现在肯定都圆寂了，但发愿的方式可以借鉴。比如，我们也可以发愿：愿法王如意宝（或你自己的根本上师）所摄受的弟子，以及在他的教言甘露滋润下成长的所有高僧大德、弘法利生之士等，全都长久住世、常转法轮。

愿我自此生生世世中，成为师尊随学之奴仆，
一切谨遵师言依教行，令其欢喜恒时得摄受。

尊者发愿（我们也可以跟着默默发愿）：愿我从现在开始乃至在生生世世中，都成为如佛陀般上师的随学奴仆，一切时处都谨遵上师的言教，上师如何吩咐都依教奉行，令上师时时生起欢喜心，并恒时得到上师的摄受。

华智仁波切对上师有特别的、不共的信心和恭敬心，正因为这样，所以他在结文中的所有偈颂，提到的全都是上师，而并没有说某某佛或某某菩萨。如果

一个人对上师有如此大的信心，那他的事业也一定会很广大。

愿我度尽轮回众生前，舍弃自身受用一切善，
甘为一切可怜老母仆，彼等受持圆满佛妙法。

愿我在度尽所有轮回众生之前，能舍弃自己所珍爱的身体、受用乃至一切善根，全部施于众生，心甘情愿地成为一切可怜老母有情的仆人，让他们享受圆满佛陀的教法和证法。

这样的发愿，我们应该也做得到。比如，当你在发心的过程中，稍微累一点、辛苦一点、有点烦恼不开心的时候，就可以这样发愿：现在我发心做事，就是为众生做奴仆，在服务众生时，即使我要感受各种的痛苦，要作出种种的牺牲，我也心甘情愿，愿我所做的一切，能让众生自在、无勤地享受佛法。

有这种大乘发心的人，是很了不起的。像有些道

友就说：“我稍微累一点不要紧，只要其他人能好好闻思修行，为他们创造一些条件和因缘，我愿意付出一切。”

愿我暂时心中亦升起，传承上师加持璀璨日，
依止寂静之处度此生，究竟获得无等上师果。

愿我在获得佛果之前，心中暂时也能升起传承上师加持的璀璨日光，依止寂静地方度过此生，并于究竟上获得无等上师的果位。

其实我们很需要上师的加持。有了上师的加持，修行就会很顺利，不费力，也不会那么艰难，因为你始终会感受到上师的加持。不管是夜里还是白天，是修行还是做事，当你遇到再大的困难，身体出现再严重的疾病，甚至遇上世出世间最大的磨难，只要有上师的加持日光在，那种温暖、那种无形的力量，就会让你做什么都有动力，克服什么都能坚忍。所以，单

凭着上师的加持，你也绝对不会离开修行或弘法的岗位。

而如果没有上师的加持（当然这是你自己不想祈祷、不想亲近），甚至背道而驰，上师说一句，就对着干，那缘起就破坏了，不可能得到加持。得不到加持，做什么都很困难。这是我从多年依止善知识的经验、体会中总结出来的。

当然，个别发心人员跟上师之间，偶尔有一些口角或者小的得罪，我想这个不要紧。比如，在管理上，上师让你这么做，而你有自己的考虑，没有这么做，这个不算得罪，也算不上是违背。但有些人因为这些小事，就不敢发心了，甚至连待都不想待了："哎，天天让上师不欢喜，不如我走算了！"其实也不需要这样。一般来讲，在管理过程中，道友和道友之间，法师或管理者与道友之间，偶尔有一些摩擦，也不会构成罪恶的。

但有些人动不动就：“我给你传过法，你是我的弟子。你对我态度不好，就破誓言了，破戒律了……”这样是绝对不行的！事情本来很简单，弄得太严重了也不好。因此，我希望道友们都能和睦相处，平时大家在佛法上互相交流，如果有了什么事情，当面说出来比较好。比如你说“你做得不对”，我当时可能会生气，但过了以后就没了。

前段时间，慈诚罗珠堪布和我商量事情时，他说了一句话，我觉得这句话很好。他说：“虽然金刚道友之间不能互相生嗔恨心，但为了弘法利生和管理学院，有些事情上也不得不互相得罪，甚至生气。但事情一过，离开这个门以后，心里也就没什么了，谁也不会执著的。”

所以，有一点小摩擦也不算什么，不要放在心上。如果几年后还耿耿于怀，因为当时对方说了什么，所以到现在你还是有一种态度，这样就不好了。

大乘佛子，尤其是金刚道友之间，千万不能这样。法师和道友之间也不能这样，否则，法师也就不具足法师的法相了。因此，如果不是有意去得罪，出现一些小小的问题，上师也不会不欢喜，也不算严重的罪过。

上师欢喜不欢喜，有时也要结合上师的密意来了解。比如，我自己在依止上师的过程中，有时上师确实是显得不欢喜了，是有这样的。但我始终认为，上师对我从总体上应该是欢喜的，应该是乐意摄受的，不会对我有什么看法。因为在我依止的过程中，上师的任何教言我都努力去做，可以说是依教奉行的。

因此，在座的每一个道友，以后在你们依止任何一位法师的过程中，一方面一定要好好依止，而另一方面，一个小小的事情，比如大家的见解不同，然后就“我现在完了，得罪上师了”，这样也大可不必。

回到这个发愿上来。总之，在我们修行的过程中，要祈愿上师的加持日光，能够照耀自己的相续，这样就不会天天散乱了。城市里的人，如果有机会的话，也应该依止寂静地修学。如《大宝积经》中讲：“若有在家菩萨，以一切乐具，在恒河沙数劫中供养一切恒河沙数诸佛及比丘众；而如果有出家菩萨，向阿兰若寂静地迈上七步，后者的功德胜过前者太多太多，为什么呢？因为后者必将迅速获得大菩提。”所以，来喇荣山沟以后，即使待个两三天就下山了，功德也是非常大的。

而尊者在这里发愿：要依止寂静处度过此生，并最终获得无等上师的果位。上师是大成就者，得到上师的果位，也就是最究竟的果位了。

结文小字

华智仁波切说：此龙钦宁提共不共内外前行引导

文，是依照我的无等殊胜上师之口传而撰写的。

当时撰写的缘起，是有几拨人来劝请尊者。首先是如来芽尊者的亲传弟子——精进持戒的卓玛泽让（我在看到、读到这些人名时，常会感到无常迅速），将自己所记得的内容，整理成笔记交与他，并诚挚地劝请说：“以此为基础，无论如何请您撰著一部完全遵照至尊上师教言的引导文。”

尤其是，继承至尊殊胜上师密法传承的法王子——大活佛普贤胜乘金刚（根桑特秋多吉），亲自为华智仁波切提供纸张等，并再三劝请。

以前藏地纸墨很难得，只要你提供笔、提供纸、提供墨，有些老上师就马上造论。像德巴堪布，前几天有些居士给他提供纸，好几本特别厚的日记本，请上师造论，上师也答应了。当时我开玩笑说：“现在纸都不稀有了，但在古代是很难得的，所以上师们常

说‘某某弟子给我提供了纸，那我一定要造论，纸张很少，但智慧还是很多的’。”

相反，现在的话，纸张虽然很多，但能造论的上师不多，因为智慧少，没办法。像我桌子上就有很多纸条，都是请求写这个、写那个，翻译这个、翻译那个，但我也写不了。因为我没有智慧，只有纸。

后来，继承众生怙主尊师窍诀传承的意长子——圆满教法的主尊活佛利他无量（洋彭塔意）仁波切也说：“如果上师的口传教言写成文字，则有忆念上师，并起恭敬诚信的必要，因此，无论如何请您一定撰写。”如此赐予安慰。

这是第三位劝请者。确实，如果整理得善巧，一方面会有上师的感觉，一方面文字又不啰嗦，很精要，不会让人读起来觉得厌烦。

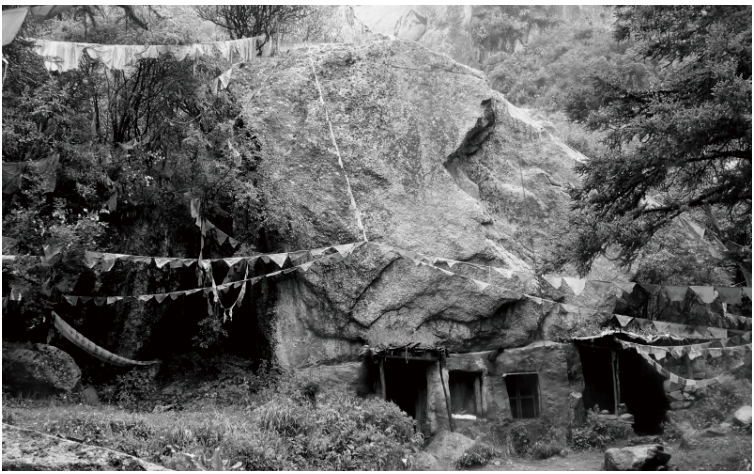
尊者接着说：此外，乃至获得菩提果之间必定犹

如灯光与灯芯般和睦相处，或如双目般慈爱的诸多金刚道友，也给予了“善哉”的安慰及智慧的鼓励，使我深受鼓舞——“你在写《普贤上师言教》，不错不错，好好好！”这种鼓励很重要。如果反对的声音太多，写的人就没有力气了。

像我以前翻译《弟子规》时，藏族的几位法师都说：“可以可以，有必要！这个内容很好。”这样我就有劲儿了，很快译成了藏文。如果没有他们的安慰，我也很犹豫：“到底有必要吗？”所以，鼓励很重要。

说到自己时，尊者说：虽然百位成就之顶饰持明者无等菩提金刚，曾亲赐我邬金无畏法自在（晋美秋吉旺波）的美名冠冕，但事实上，自己只是一个五毒烈火炽燃、叫做啊哦舍波、行为下劣的人。当然，这是华智仁波切的自我谦虚。

那《大圆满前行》是在哪里撰写的呢？



此文撰写于邬金萨旦秋朗（禅定法洲）寂静处（佐钦寺附近），由完美无瑕的饰品庄严、雄伟壮观的大威德宫殿（是一个山洞）中。

此静处环境幽雅、景色宜人，各种各样的树、藤、条、段，顶端吸取和暖的阳光，根部吸收凉爽的甘露，枝繁叶茂、百花盛开、硕果累累，好似悬垂的璎珞一般，从中间缝隙中可见碧蓝的晴天宛如倩女一般展露笑颜（那里的森林特别茂密，洞口有很多树，从缝隙中可以

看见蓝天，所以作者把蓝天比作美女），从而犹如为甘露滋润一般令人舒心悦意。

愿所得一切善根，成为无边众生依此胜道于本来怙主基界中得解脱之因。

译于色达喇荣五明佛学院

2000 年 1 月 27 日终

会供、感言及回向

至此，《大圆满前行》已讲述圆满了！

这部法我讲过几遍：刚开始译时讲了一遍，译完以后讲了一遍，2007 年讲过一遍，这次就是第四次了。

按照上师如意宝的传统，一部大法讲圆满以后，要作一个会供，感谢所有的三根本、护法神、天地神

等，同时我也非常感谢所有的金刚道友。这里有一些简单的会供品，网络上的道友虽然得不到，但依靠三根本的加持，你们可以观想享用会供品，如此，同样也能得到会供品的力量和营养。

除了会供以外，一般还要休息几天，一天、两天的都有。但明天我们继续上课，过两天再有放松和休息的时间。

总的来讲，《前行》讲了这么长时间，期间所有的发心人员都特别努力，对此我再次地表示感谢。《大圆满前行》的讲记——《大圆满前行讲解》，应该有十本，第九本已经印出来了，刚刚有人放在法座这里。这个缘起很好！现在，我自己很努力地把《大圆满前行》讲完了，讲记还剩下一本，到时候做完以后，发心人员的发心也就圆满了。

这部法确实有很大的加持。所以，在座的也好，

网络上收听的也好，以后学习光盘的也好，不管是谁，以后听到、看到这部法的人，我希望你们都能把《大圆满前行》的原文好好地翻阅。有时间的话，也可以看看讲记。

我在讲解中运用的一些上师的教言，一些藏地、汉地的教证，以及我自己平时的感受，都落到讲记上了。《大圆满前行讲解》的文字、《极乐愿文大疏讲解》的文字，还有光盘，这些我基本上都看了，整理制作得都特别好。我是很爱挑毛病的，但对他们做的，我非常满意。不过我也希望，大家应该继续认真地发心，不要心情好时就认真做，心情不好了就随便做，这样不好。一旦几百年后这个成了历史，这些文字就成了我们的“形象代言人”，因此，发心人员一定要善始善终。

其实，发心的人也需要一些鼓励和支持，像刚才讲的，哪怕是一些精神的安慰，一句“善哉、善

哉”，对他们也很有帮助。他们非常不容易。我的话，长年讲下来，讲什么课也都比较习惯了，但发心人员还是需要道友的鼓励，你从旁边说一句“善哉、善哉”“你做得很好，谢谢你啊”……一句话，他们也会觉得很安慰、很温暖。

当然，外面很多人能够看到、听到《前行》，也跟菩提学会很多道友的努力有关。所以，对这些相关的发心人员，我也很感谢你们！

最后，再次特别地感谢：对我们讲闻佛法给予加持的所有三根本、护法神、天尊、地神，以及肉眼见不到的众多非人等各类有情！

同时，以此讲闻圆满的善根，回向于一切众生，愿他们真正生起菩提心，依靠传承上师们的加持，获得暂时的安乐与究竟的解脱！

并回向于现今正住世的所有高僧大德，愿他们长

久住世、广转法轮！

愿佛法的甘露传遍于全世界！

愿无量无边的众生真正得到解脱！

○–○ 相关阅读

- 索达吉堪布全集 1 | 译作　《大圆满前行引导文》
- 索达吉堪布全集 2 | 译作　《前行备忘录》
- 索达吉堪布全集 54 | 译作　《大圆满心性休息（显宗）》
- 索达吉堪布全集 26 | 课程　《大圆满前行讲解（1999 年版）》
- 索达吉堪布全集 27 | 课程　《大圆满前行讲解（2004 年版）》
- 索达吉堪布全集 29 | 课程　《前行实修法》
- 索达吉堪布全集 30 | 课程　《开显解脱道讲解》
- 索达吉堪布全集 31 | 课程　《加行教言合集》
- 索达吉堪布全集 32 | 课程　《大圆满心性休息讲解》